

初为父母 ABC

林玲慧 编著

- 0~1岁婴幼儿身心发育变化
 - 育儿保健面面观
 - 新生儿照顾重点
- 宝宝衣食住行用品选购指南
- 配合婴幼儿发展的玩具玩具
 - 辅食添加建议
- 宝宝食欲不振怎么办
- 婴儿哭了，到底要不要



中国纺织出版社

本书中文简体版经台湾禹临图书股份有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书文字,未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-1998-2387

图书在版编目(CIP)数据

初为父母 ABC/林玲慧编著. - 北京:中国纺织出版社, 1999
(育儿好帮手丛书)

ISBN 7-5064-1574-7/G·0040

I. 初… II. 林… III. 婴幼儿-妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37324 号

责任编辑:郑 漫 责任校对:俞坚沁
责任设计:李 然 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

建鑫印刷厂印刷 各地新华书店经销

1999 年 2 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.625

字数:127 千字 印数:1-8000 定价:10.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

出版构想

书的出版是希望能够传递完整、翔实、正确的资讯，使阅读大众在轻松的情境下接受，尤其是有关：怀孕、育儿与生产保健方面的知识。

我们企图从实际生活的案例中，去发现并寻求可供解决的方法，使全职妈妈、职业妇女以及新手爸妈……能在很短的时间内，学习相关常识，从而建立正确的妇幼婴及教养观念。同时，我们以全面性的观照：希望尽可能将此一领域所有可能的问题都寻找出来，再予以分类解答；另外，为考虑其周延性，我们也规划一些普遍性问题，特请专家作出详细分析，提供正确而有益的信息，以及完整的参考资料。

在愈来愈重视育儿教养和妇幼保健的今天，我们期望这些努力，能够带给使用者更多实质的助益。

台湾妇幼家庭出版社编辑部

出版者的话

十月怀胎，一朝分娩。随着一声响亮的哭声，您的宝宝来到人间。如何科学护理？怎样抚养教育？无论是新手爸妈，还是爷爷、奶奶，都希望这一小小的生命能健康成长，将来对社会、对国家成为有用之才。

“为人父母”是世界上最伟大、最奇妙的学问之一。在愈来愈重视幼儿教育的今天，大多数父母“望子成龙”，呵护有加，甚至拔苗助长；重视智力教育，忽略道德培养。称职父母应具备什么样的条件，在担当孩子第一任教师的同时，应扮演什么样的角色，应承担怎样的责任，才能使宝宝健康成长、蒸蒸日上？孩子健康的体魄、身心的发展、人格的培养，首先有赖于年轻的父母们。

针对这些普遍存在的问题，我们组织了“育儿好帮手丛书”。目的在于使年轻的父母和幼教工作者，在轻松自如的情境中，接受有关育儿教育和保健知识，树立正确的妇幼保健及教育观念。

该套丛书的特点是，与国际育儿观念、理论以及实践经验相结合，具有较强的针对性与实用性。全套图书以温馨的笔触，配合实例娓娓道来，使您在汲取知识的同时，感到妙趣盎然，不枯燥乏味。在编辑此套丛书的过程中，我们对部分购买版权图书中某些较生僻的不常用词语和习惯用语作了修改；对部分不太适用的内容作了删减；对有关物理量按照国家标准作了更正和换算。在此予以说明。

愿通过我们的努力，使各位年轻的父母和幼教工作者能够有所收益；愿育儿幼教之花在百花园中盛开；愿我们的下一代在 21 世纪成长为国家的栋梁之才！

中国纺织出版社

1998.12

目录

第一篇 生命的喜悦——成长篇

- 2 婴儿如何适应母体外生活
- 11 初到人间的第一个月
- 17 第二个月的成长
- 24 第三个月的成长
- 29 第四个月的成长
- 34 第五个月的成长
- 40 第六个月的成长
- 45 第七个月的成长
- 50 第八个月的成长
- 55 第九个月的成长
- 60 第十个月的成长
- 66 第十一个月的成长
- 72 第十二个月的成长
- 77 坐姿的发展
- 82 爬行的发展
- 86 走姿的发展
- 89 肢体语言可透露信息

第二篇 新手妈妈——照料篇

- 94 宝宝清洁护理有一套
- 100 宝宝衣食住行用品选购指南
- 109 童装选购须知
- 110 “奶嘴”的选择与使用
- 115 “安抚奶嘴”用与不用之间

- 119 精挑细选——玩具经
- 122 安全玩具安不安全
- 127 配合婴儿发展的适当玩具
- 133 宝宝如何运动
- 142 寻找适合宝宝的游戏
- 150 新生儿出门小心上路

第三篇

细心呵护——健康护理篇

- 158 婴儿的睡姿影响健康吗
 - 163 育儿保健面面观
 - 169 如何分辨宝宝吃得太多或太少
 - 171 副食品添加建议
 - 177 奶瓶性龋齿防治法
 - 182 何时为宝宝理第一次头发
 - 183 宝宝哭了,抱还是不抱
 - 185 新生儿照顾重点
 - 187 宝宝食欲不振怎么办
 - 193 小宝宝适合日光浴吗
 - 198 婴儿命名的依据
 - 200 如何选择好保姆
-

生命的喜悦 ——成长篇

第一篇



婴儿如何适应母体外生活



开始呼吸了

生育过程中最具戏剧化和令人振奋的一件事，就是看到婴儿吸进第一口气。有的婴儿会哇哇大哭，达几分钟之久；有的只哭一两声，跟着就是均匀的呼吸。大自然的演进是井然有序的。就呼吸来说，它已早作安排。所以，如果有人说婴儿在娘胎里老早已经练习呼吸，你也不必觉得惊奇。有些母亲感到腹部下方有急速的跳动，这些跳动就是婴儿练习呼吸的动作。

偶然也有婴儿的正常呼吸开始得稍为迟一点的现象。遇到这种情形医护人员会轻揉或者捏一捏他的脚趾来刺激他。有的婴儿要拖延好一阵子才开始呼吸。呼吸开始得迟的原因很多，例如脑部的“呼吸中枢”经过了一阵难产之后有时振作不起来；生产期间服食大量止痛药也会使婴儿的“呼吸中枢”受到片刻的压抑。医务人员通常能预测到婴儿的呼吸可能开始得迟，因而在出生时预先安排小儿科医生在场。

温度的改变

婴儿在母体里有温暖的羊水包围着，所以不受气温急剧升降的影响。事实上，他比母亲的体温高了 1°C ，出生后婴儿的体温会稍为降低一点，然后才保持稳定。任何人，只要有在冬天的早晨走出温暖的浴室时那种感觉，都会明白这种情形。我们必须使产房保持温暖，要用柔软的毛巾把婴儿拭干和包裹，不可把婴儿睡眠的小床放在吹风的地方，这样，婴儿就不会着凉了。

助产士通常先用探热针放在婴儿的腋窝窝里，或者轻轻插进肛门去度量体温，然后才把他移出产房。如果让婴儿少穿一点，用一两张薄毯子把小床围起来，让房间的温度保持在 $20\sim 22^{\circ}\text{C}$ 之间，那么，婴儿的体温会稳定下来。几个星期后，如果让他多穿一件毛衣，小床上多铺一张毯子，他就能忍受 16°C 的低温了。

细菌的侵袭

虽然一些来自母体的传染病如德国麻疹，对胎儿会有影响，但他周围的薄膜，大体上能保护他免受细菌的侵袭。随着胎儿的成长，一种称为“抗体”的特别蛋白质在婴儿的血液中逐渐贮积起来，结果，他的白血球就能消灭任何企图侵犯他的危险细菌。因此，婴儿一生下来已有天赋的本领，能摆脱一些可能造成威胁的传染病。幸而不是全部细菌都有害，因为到了第三天，婴儿的呼吸道、肛门和皮肤都已布满了不同的细菌，其中许

多是有特别用途的。即使如此，我们应该知道只能让这幼嫩的生命去对抗每一种危险的细菌。所以，妇产科的职员每次在工作前，必先把手洗得很干净，因为他们要照顾许多不同的婴儿。

眼睛感染（眼炎）通常称为“眼胶”，是新生儿常有的疾病。如果发现他的眼睛有任何分泌物，就要告诉护士或健康指导员，滴几次眼药水就很容易把它医好。“眼胶”并非全由感染而来的，有时候因为粘液堆积，眼睑被粘在一起。这时可以用湿棉花轻轻地把眼睑及四周的粘液抹掉。

事实上，婴儿在母腹里已学会了吞咽，而且咽下大量羊水。但是这样对于生长并没有多大用处，因为婴儿所需要的养分是靠母亲的血液供应的。在出生断脐后，营养的重要来源被切断，就要靠母亲去喂奶了。但是母乳要经过好几天才有，不过在这段期间内，婴儿只要吮吸和睡觉就已满足，暂时可以不吃奶。

初生婴儿的体重，在头几天里，几乎一律都会减轻，要到第二周才见增加。大自然有它美好的安排，喂奶便是一个例子。在婴儿出生时，胃肠道已安排妥当可以消化及吸收人奶中的营养分。喂奶之前，婴儿之所以屡次哭叫，不是因为肚子饿，他只是表现一种本能与极想吮吸的愿望。这时，如果你让他含入奶头，不但可以满足他吮吸的本性，还会刺激乳汁的分泌。

乳房所产的“初乳”，最初为量很少。但这初乳的成分可以帮助婴儿对抗传染病。乳房经婴儿吮吸后，乳

汁逐渐增多，便使他发现可以吸到一种可口的饮料。初生婴儿吮吸的方式各不相同，有的吮吸一两分钟就睡着了，大约一小时后，他又哭起来，让他挨近乳房一会儿又不哭了。有的婴儿喜欢多吮一会儿。有些妈妈用母乳只喂了几天就不喂，她们以为自己的乳汁不够，这实在是太可惜了，因为婴儿所追求的不是奶而是吮吸的时间。

婴儿出生以后，要对子宫外的世界寻求适应，其中最富戏剧性的，莫如突然开始有规律的呼吸。这一点，大多数婴儿毫无困难地做到了。但是外面的世界还有许多其他的压力加到他的身上。现在他需要衣服与毯子保暖；虽然他不需完全消毒的环境，但他需要合理的保护，以免肮脏的手把细菌带到他身上；还有，他很快要吃东西来充饥了。

健康宝宝的征状

满十个月诞生的婴儿（正常产期婴儿），出生时的体重，平均3.1公斤左右。身高50厘米左右，头围33～34厘米，肩围35厘米左右，胸围则大约32厘米。

其次，健康宝宝有哪些特征呢？约有以下几点。

- (1) 肩围长度大于头围的长度。
- (2) 头发长度超过2厘米。
- (3) 睫毛及眉毛完全长出。
- (4) 指甲长得比手指尖还快。
- (5) 肚脐位居腹部的正中央。

(6) 耳部及鼻部的软骨发育正常。

(7) 鼻尖部位可看到稍带黄色的小斑点。

(8) 皮肤稍带淡红色，皮下脂肪丰满富弹性。

(9) 毛茸茸的胎毛仅残留在肩部及背部。

(10) 男孩子的话，睾丸应在阴囊内。女孩子则大阴唇覆盖着小阴唇。

(11) 头部占全身比例的 $1/4$ 。

(12) 很有活力地嚎哭着，四肢乱动着。可以自己保持体温，肚子饿了会寻找乳头并吸吮之，且能自行吞咽等。

不论是正常产期诞生或是体重不足儿，只要是在预产期前后出生，体重高达2.2公斤以上的婴儿，皆能看出一些健康宝宝们所拥有的特征，即使不能直接从母体的乳头吸吮母乳，亦能藉着奶瓶的奶嘴吸吮到乳汁的，自然不久就能吸吮母乳了，并且因此婴儿成长迅速的例子有很多。

亦不要只为婴儿体重过轻而烦恼，好好地遵照专业医生或助产士的指导，有耐心地帮助婴儿成长。不过在妊娠第八个月之前诞生的婴儿（妊娠28~31周），则完全无法察觉任何的成熟特征，既不能自行吸吮乳汁和呼吸，甚至都无法摄取足够量的氧气。

宝宝、你好

从胎儿时期至诞生于世的婴儿，在尚未看到母亲的面容之前，须独自经过哪些程序呢？以下即是有关的说

明。

哇哇（第一声哭啼）

胎儿诞生之后，再也不能从母体的血液中获取氧气了。因此，婴儿一旦察觉氧气不足，会自行地呼吸起来。

婴儿初次呼吸时，会发出很大的声音，谓之第一声哭啼。也有些婴儿诞生后不立即呼吸，此种情况谓之“假死”。大约 100 次的生产，有 6 次的比率会产出有假死症状的婴儿。

切断脐带（切离肚脐的肠带）

婴儿诞生而开始呼吸后，在母体内时萎缩的肺部会膨胀，而使得血液能依以下的程序：心脏——肺——心脏流动循环着。那是由于胎盘或脐带中的血液，成为婴儿体内必须的血液倒流入婴儿的体内，而不久循着婴儿本身——脐带——胎盘——脐带——婴儿本身流动的血液循环将要停止。

总而言之，亦即胎盘及脐带已完成它们在妊娠期间的任务，而作卸任的准备。

但是，婴儿产出之后即使子宫收缩，胎盘之处仍会在子宫壁留下 10~15 厘米左右的愈合伤口。

为着血液的流动而备的脐带，倘若血液不再流经此处，则脐带已毫无用处，可在距离婴儿身体几厘米处（3 厘米左右）将其切除。而残留在宝宝身上的脐带头，

经过 5~6 日便会干透而自然脱落。

这种脐带自然脱落谓之脐带脱离，民间曾有将其保存作为纪念的风俗习惯。但因近年来将脐带头留置于医院的人渐多，以致于这种风俗也消失无踪了。

挂上名牌

在医院接生时，对从母体产出而尚未切断脐带的婴儿，医师会非常小心地取出从母亲的名牌上附带的婴儿名牌挂在婴儿身上，这是为防止弄错。

亦即，医院的名牌编号绝无重复出现的可能，母亲和婴儿的编号是相同的；再者，更有无法随意取下名牌换戴的措施，以防止认错婴儿。

为何婴儿的肤色是红色的

有关婴儿产出后，为何身体表面会呈红色，稍作一下说明。

胎儿从母体产出后，其体温大致是 38℃。因此他一接触外界的空气，身体的表面会受冷而罹致轻度的冻伤，皮肤才会发红。

其次，由于母亲供应的氧气不足，胎儿血液中的红血球量便自然加多（即因此胎儿的身体表面稍带浅紫色），只要婴儿用力地呼吸，获得充分的氧气，自然鲜红的血液会流动全身，而全身的表皮肤自然会呈红颜色了。

确定婴儿是否有异常现象

切断脐带，完全脱离母体独立的婴儿，须从头顶至脚尖好好地检查，是否四肢五官皆齐全，是否有异常或畸形的地方。

除了检查从外表即明显可见的大畸形外（惯例的畸形），最近亦会出现有关染色体的异常等问题。

初诞生的沐浴

再来，即是替婴儿沐浴了。

由于初生婴儿的皮肤沾有白色脂肪（胎脂）、血迹及被羊水沾污之故，仅用擦拭是不足以弄清洁的，其次用热水可以刺激婴儿皮肤，促进血液循环，故一向有为初诞生的婴儿沐浴的习惯。

量体重

沐浴后，下一个步骤便是量体重了。此测量是婴儿沐浴后，穿上衣服才进行的。这次的体重测量谓之初次体重或出生时体重等。

并且，当婴儿身体洗净后须量身高、体重、肩围、胸围、腰围及毛长等，并检查指甲的生长情形，等这些步骤结束后，一般医院及妇产科要再标以第二枚识别证。

第二次的识别及脚纹

在医院及妇产科，为要防止换错婴儿，在婴儿初生时即将第一张名牌戴在婴儿身上以资识别。沐浴后的婴儿除了牢牢地戴着名牌以外，还在脚底下写上母亲的姓名。

最近，置有取脚纹的设备也愈来愈多。足底的纹路谓之脚纹。

每个人的指纹都有其特别的纹路，且终生不变，故常常被利用为推论犯罪者的根据。同样，脚纹的纹路亦是终生不变的，故在识别婴儿时，因不可能有同样脚纹的婴儿产生，亦利用之以防止换错婴儿。其次，若是担心孩子有换错的嫌疑，在刚出生时就取脚纹的话立刻可以验明，因此出生后采取脚纹的习惯也广被使用了。

点眼药

下一个步骤便是点眼药了。

当淋病这一类的性病猖獗，胎儿出生经过产道时，眼睛可能会被淋菌感染而成为盲人。由于这个例子，使得目前有为刚出生的婴儿点些含有抗生物质的眼药之习惯。偶尔由于眼药刺激眼部，而产生一些眼垢，但不必担忧。

初会面

婴儿沐浴后全身舒爽，并确定身体无异常状况及完

成所有的出生时之体重测量及身体各部的检查之后，即可穿上衣服与母亲会面。此谓之初会面。

初到人间的第一个月

一切的一切都和暗静子宫中的生活那么的不同：光亮的视觉刺激，嘈杂的人声物音，棉布包裹身体的感觉，水洗涤四肢躯干的知觉，全身上下可以没有限制地自由伸展，泡游在羊水水中的日子突然消失了。这所有都是人生踏出的第一步。

第一个月的成长

我的出生体重是 3200 克，身高是 50 厘米，头围是 33.5 厘米。妈妈夸我是一个黑发高鼻的英俊小男孩。爸爸、妈妈、祖父、祖母看我的眼光中都充满了欣赏和爱护；尤其是妈妈把我紧紧地包裹住，使我觉得好安全好温暖，减少了我对新环境的忐忑不安。

妈妈和医师们在讨论着我的一切，说我是标准身材，因为新生宝宝的出生体重，重可达 4 公斤、轻可至 2.5 公斤；身高则高可以达 53 厘米、矮可至 46 厘米；而头围则大小范围在 31~36 厘米。而我正好都是在 50% 的地方。他们又说等我满一个月大时，身高、体重、头围如果发育均衡的话，可达到 56 厘米、5 公斤及 38 厘米。而且第一个月的宝宝如果奶喝得很不好，有一