



红袖母婴书坊
HONGXIU MU'YING SHUJANG

主编 张爱启 谭晶

0~1岁婴儿养育

每日必修课



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



红袖母婴书坊
● 孕育必修课丛书

HONGXIU MUYING SHUFANG



0~1岁婴儿

养育每日必修课

YINGER YANGYU MEIRI BIXIUBE

主 编 张爱启 谭 晶

编 者 (以姓氏笔画为序)

王浩然 刘逸群 孙莉莉 李 冰

李 梅 李明涛 谷孟全 张梦一

邵学文 侯 兰 俞 杨 徐天川

高凯文 程家明 魏立强



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1 岁婴儿养育每日必修课 / 张爱启, 谭晶主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5091-4690-3

I. ①0... II. ①张... 谭... III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 028010 号

策划编辑: 于哲 文字编辑: 王月红 责任审读: 吴然

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 20 字数: 358 千字

版、印次: 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以时间为顺序，讲述了 0-1 岁婴儿养育方面的诸多问题，包括喂养和教育两大方面，从体貌特征、衣食住行、感觉统合、情感发育、社会认知发育、运动能力发育等角度阐述了科学养育婴儿的方方面面。全书以天为单位，每天一至两个主题，层次清晰、内容全面、简明扼要、细致入微，既可通读，又可速查，是新手父母的好帮手。





前 言

伴随着小宝宝平安降临人间的第一声啼哭，准爸爸妈妈们终于“转正”了，一颗悬着的心终于可以放下来了。无论宝宝的样子与你想象的是否一样，当看到宝宝的一刹那，你会立刻爱上他（她），那种创造生命的动人感觉袭遍全身，那是一种难以用言语表述的情结，这，或许就叫母爱与父爱。

养育宝宝是每位父母的责任。无论你是否在准备好的情况下有了宝宝，你都要及时承担起养育宝宝的责任。不用担心能否给宝宝一个优越的环境，只要每位爸爸妈妈用心地去爱宝宝，用行动亲自养育宝宝，宝宝就会很快乐，会健康地成长。

所谓养育，就是既要养，也要育，两者缺一不可。只养不育或只育不养的父母，不是好父母，不是称职的父母。不要认为当爸爸妈妈就不用学习了，做一个合格的父母，是一门很专业又充满挑战的学问。爸爸妈妈需要与宝宝一起学习，一起成长。本书即主要从喂养和教育两个角度来全面讲述宝宝出生第一年的体貌特征发育、感觉统合发育、运动能力发育、情感发育、衣食住行常见问题，以及爸爸妈妈如何科学喂养宝宝、教育宝宝的原则与方法。全书按天为单位，每天一至两个主题，爸爸妈妈可以通读，也可以随着宝宝的年龄增加每天对照着读，还可以按目录检索，快速找到自己需要的章节内容，让爸爸妈妈在轻轻松松中学会正确、科学地养育宝宝。

365日稍纵即逝，爸爸妈妈珍惜每一天吧，好好体会与宝宝相处的最初一年，也是最珍贵、最重要的一年。愿本书能使您的育儿过程更科学、更从容，使宝宝能够健康、活泼地成长，使您充分享受为人父母的快乐！

编 者





目 录



第 1 个月..... 1

- 第 1 天 看一看我们的家庭新成员——新生儿..... 2
- 第 2 天 新生儿的大便 / 不要放弃母乳喂养..... 3
- 第 3 天 新生儿的尿量 / 新生儿红色尿..... 3
- 第 4 天 新生儿的体温 / 环境中性温度..... 4
- 第 5 天 新生儿的睡眠 / 新生儿的呼吸..... 5
- 第 6 天 初乳最珍贵..... 6
- 第 7 天 关爱宝宝的肾 / 哪些因素影响母乳分泌..... 6
- 第 8 天 减少溢乳的方法 / 母乳喂养怎样判断宝宝是否吃饱了..... 7
- 第 9 天 生理性黄疸 / 如何增加乳汁分泌..... 8
- 第 10 天 人工喂养的奶粉选择..... 9
- 第 11 天 奶具的配置、清洗和消毒..... 10
- 第 12 天 新手妈妈要学会给宝宝洗澡 / 给新生儿洗澡应注意哪些问题: 11
- 第 13 天 新生儿睡眠姿势的选择 / 人工喂养如何判断哺乳量..... 12
- 第 14 天 新生儿四季护理要点..... 13
- 第 15 天 宝宝房间和环境的选择..... 13
- 第 16 天 宝宝床上用品的选择..... 14
- 第 17 天 还可以选择哪些婴儿用品..... 15
- 第 18 天 婴儿尿布的种类 / 合理使用尿布的
建议..... 15
- 第 19 天 怎样给宝宝换尿布 / 怎样预防尿布疹..... 16
- 第 20 天 新生儿看的能力 / 新生宝宝的视觉游戏..... 17
- 第 21 天 新生儿听的能力 / 新生儿的听觉游戏..... 18
- 第 22 天 新生儿的嗅觉与味觉 / 新生儿的嗅觉小游戏..... 18
- 第 23 天 新生儿的触觉能力 / 触觉刺激对宝宝的健康成长必不可少..... 19
- 第 24 天 新生儿的生理反射能力..... 20
- 第 25 天 新生儿常见的几种生理现象..... 21
- 第 26 天 需要注意的几个问题..... 22
- 第 27 天 新生儿的发育..... 23
- 第 28 天 月子妈妈需要注意的问题..... 23



第2个月

- 第29天 满月的新生儿什么样.....26
- 第30天 2个月宝宝的体重.....26
- 第31天 2个月宝宝的身高.....27
- 第32天 2个月宝宝的头围.....27
- 第33天 保护好孩子的囟门.....27
- 第34天 母乳喂养按需哺乳.....28
- 第35天 妈妈不可以哺乳的几种情况.....28
- 第36天 人工喂养标准的掌握.....29
- 第37天 适合2个月宝宝的果汁及其喂养方法.....29
- 第38天 自己动手做果汁与菜汁.....30
- 第39天 2个月宝宝的睡眠.....30
- 第40天 如何解决宝宝的夜哭.....31
- 第41天 每天给宝宝洗澡.....32
- 第42天 现在把尿还太早.....32
- 第43天 宝宝的衣着.....33
- 第44天 宝宝的春季护理.....34
- 第45天 宝宝的夏季护理.....34
- 第46天 宝宝的秋季护理.....35
- 第47天 宝宝的冬季护理.....36
- 第48天 2个月宝宝的视力发育 / 宝宝的视力训练.....36
- 第49天 宝宝听觉的发育 / 宝宝的听力训练.....37
- 第50天 宝宝运动能力的发育 / 宝宝的体能训练.....38
- 第51天 宝宝抓握能力的发育 / 宝宝抓握能力的训练.....39

- 第52天 不要奢望孩子超常.....40
- 第53天 宝宝仍然吐奶怎么办.....40
- 第54天 头部奶痂怎么办.....40
- 第55天 积极防治枕秃.....41
- 第56天 满月不意味着可以随心所欲.....41
- 第57天 不要给宝宝带手套.....42
- 第58天 宝宝得湿疹了.....42
- 第59天 宝宝的日光浴.....43



第3个月

- 第60天 满2个月的宝宝什么样.....45
- 第61天 本月宝宝的身高.....45
- 第62天 本月宝宝的体重.....45
- 第63天 宝宝的头围与头凶.....46
- 第64天 坚持母乳喂养及喂养次数.....46
- 第65天 混合喂养的宝宝.....47
- 第66天 人工喂养的宝宝.....48
- 第67天 要给宝宝多喂水 / 服用鱼肝油不要过量.....48
- 第68天 宝宝的春季护理.....49
- 第69天 宝宝的夏季护理.....49
- 第70天 宝宝的秋季护理.....50
- 第71天 宝宝的冬季护理.....51
- 第72天 有规律的睡眠习惯.....52
- 第73天 宝宝的睡姿.....52
- 第74天 宝宝的排尿.....53
- 第75天 宝宝的大便及便秘.....53
- 第76天 宝宝的衣物.....54
- 第77天 给宝宝洗澡.....54

- 第 78 天 宝宝的视觉发育 / 宝宝的视觉训练 55
- 第 79 天 宝宝的听力发育 / 宝宝的听力训练 56
- 第 80 天 宝宝的语言能力 / 宝宝语言能力的训练 57
- 第 81 天 宝宝的嗅觉与味觉 57
- 第 82 天 宝宝的情感 58
- 第 83 天 做一个爱笑的宝宝 59
- 第 84 天 宝宝的社会交往能力 59
- 第 85 天 宝宝的手部运动 / 宝宝手部的训练 60
- 第 86 天 宝宝的运动能力 61
- 第 87 天 宝宝运动能力的训练 62
- 第 88 天 预防佝偻病 62
- 第 89 天 预防接种 63
-  **第 4 个月** 64
- 第 90 天 满 3 个月的宝宝什么样 65
- 第 91 天 本月宝宝的身高与体重 65
- 第 92 天 本月宝宝的头围与囟门 66
- 第 93 天 母乳喂养的宝宝 66
- 第 94 天 人工喂养及混合喂养的宝宝 67
- 第 95 天 宝宝为何营养不良 68
- 第 96 天 胖孩子健康吗 68
- 第 97 天 宝宝的睡眠 69
- 第 98 天 夜啼的宝宝 70
- 第 99 天 可以把尿吗 / 宝宝的大便 70
- 第 100 天 宝宝百天啦 71
- 第 101 天 给宝宝洗澡 72
- 第 102 天 宝宝的卫生护理 72
- 第 103 天 宝宝的衣物与被褥 / 给宝宝选择合适的枕头 73
- 第 104 天 给宝宝一个舒适的环境 74
- 第 105 天 宝宝的四季护理 75
- 第 106 天 每天坚持日光浴 76
- 第 107 天 宝宝的视觉发育及训练 77
- 第 108 天 宝宝的听觉发育 78
- 第 109 天 宝宝的语言能力 / 宝宝语言能力的训练 78
- 第 110 天 宝宝的手部运动 / 宝宝的手部训练 79
- 第 111 天 宝宝的运动能力 / 宝宝的运动训练 80
- 第 112 天 对宝宝进行综合感官训练 81
- 第 113 天 警惕宝宝的发育迟缓和智力不良 82
- 第 114 天 预防贫血 83
- 第 115 天 宝宝流口水了 84
- 第 116 天 给宝宝带上围嘴 84
- 第 117 天 保护宝宝的眼睛 85
- 第 118 天 生理性腹泻 85
- 第 119 天 宝宝可以用纸尿裤了 86
- 第 120 天 预防接种 87
-  **第 5 个月** 88
- 第 121 天 满 4 个月的宝宝什么样 89
- 第 122 天 本月宝宝的发育情况 89
- 第 123 天 宝宝所需的营养素 90
- 第 124 天 宝宝的喂养 91

- 第 177 天 宝宝开始长牙了 / 出牙期宝宝的表现 137
- 第 178 天 宝宝出牙期的护理 139
- 第 179 天 正确区分生理性溢奶和病理性呕吐 140
- 第 180 天 预防意外事故的发生 140
- 第 181 天 宝宝能用抗生素吗 / 预防接种 141
-  **第 7 个月** 143
- 第 182 天 满 6 个月的宝宝什么样 144
- 第 183 天 本月宝宝的发育情况 145
- 第 184 天 宝宝的喂养 145
- 第 185 天 辅食的添加方法 146
- 第 186 天 几种辅食的制作方法 147
- 第 187 天 可以添加固体食物了 / 不宜添加的食品 148
- 第 188 天 给宝宝吃点肉 / 如何对待挑食的宝宝 149
- 第 189 天 培养宝宝良好的饮食习惯 150
- 第 190 天 喜欢自己吃食物的宝宝 151
- 第 191 天 宝宝可以用勺了 152
- 第 192 天 宝宝的睡眠 152
- 第 193 天 宝宝的排便 153
- 第 194 天 宝宝的玩具 154
- 第 195 天 宝宝的视觉及听觉发育及训练 155
- 第 196 天 宝宝的语言发育及训练 155
- 第 197 天 宝宝对语言有了理解力 / 宝宝初步的观察力 156
- 第 198 天 宝宝手部的发育 157
- 第 199 天 宝宝手部的训练 158
- 第 200 天 教宝宝学会打手势 159
- 第 201 天 宝宝运动能力的发育及训练 160
- 第 202 天 爬行的重要性 160
- 第 203 天 训练爬行的方法 161
- 第 204 天 与宝宝一起做游戏 (一) 162
- 第 205 天 与宝宝一起做游戏 (二) 163
- 第 206 天 创造思维游戏 164
- 第 207 天 宝宝长牙期的营养 / 出牙期宝宝不爱吃饭怎么办 165
- 第 208 天 宝宝的抵抗力下降怎么办 166
- 第 209 天 如何护理感冒的宝宝 167
- 第 210 天 什么是幼儿急疹 168
- 第 211 天 宝宝发热了怎么办 168
- 第 212 天 宝宝掉下床怎么办 169
-  **第 8 个月** 171
- 第 213 天 满 7 个月的宝宝什么样 172
- 第 214 天 宝宝的发育情况 172
- 第 215 天 母乳喂养的宝宝 173
- 第 216 天 牛乳喂养的宝宝 / 混合喂养的宝宝 174
- 第 217 天 辅食应营养均衡 175
- 第 218 天 做宝宝爱吃的辅食 176
- 第 219 天 如何制作辅食 177
- 第 220 天 几种辅食的制作 178



第 221 天	宝宝的大便	179	第 248 天	好吃的蔬菜辅食	202
第 222 天	宝宝的小便	179	第 249 天	几款辅食的制作	203
第 223 天	宝宝爱玩“小鸡鸡”怎么办	180	第 250 天	宝宝的睡眠	204
第 224 天	宝宝发育 宝宝患了阴道炎 怎么办	181	第 251 天	宝宝入睡困难怎么办	204
第 225 天	宝宝的睡眠	182	第 252 天	宝宝的排便	205
第 226 天	宝宝的衣物	183	第 253 天	宝宝的学步鞋	206
第 227 天	宝宝的玩具	183	第 254 天	宝宝的玩具	207
第 228 天	宝宝视觉的发育及训练	184	第 255 天	保持玩具的清洁卫生	208
第 229 天	宝宝听觉的发育及训练	185	第 256 天	宝宝斜视早发现	208
第 230 天	宝宝语言的发育及训练	186	第 257 天	宝宝听觉的发育及训练	209
第 231 天	宝宝的模仿力	187	第 258 天	宝宝语言的发育及训练	210
第 232 天	宝宝爱“黏人”	188	第 259 天	和宝宝一起做语言游戏	210
第 233 天	呵护宝宝的好奇心	189	第 260 天	到大自然中去	211
第 234 天	鼓励宝宝探索	189	第 261 天	在游戏中锻炼自理能力	212
第 235 天	帮助宝宝克服恐惧	190	第 262 天	宝宝手部的发育及训练	213
第 236 天	对宝宝说“不”	191	第 263 天	宝宝的运动能力	214
第 237 天	宝宝手部的发育	192	第 264 天	训练宝宝爬行	215
第 238 天	宝宝手部的训练	192	第 265 天	全面锻炼宝宝的体能	216
第 239 天	宝宝的运动能力	193	第 266 天	创造性游戏	217
第 240 天	宝宝的运动训练	194	第 267 天	宝宝不出牙怎么办	218
第 241 天	宝宝的“运动场”	195	第 268 天	宝宝的头发	219
第 242 天	如何给宝宝喂药	195	第 269 天	护理宝宝的头发	219
 第 9 个月		197	第 270 天	宝宝的安抚物	220
第 243 天	满 8 个月的宝宝什么样	198	第 271 天	宝宝爱流鼻涕	221
第 244 天	宝宝的 身体发育情况	198	第 272 天	宝宝又感冒了	221
第 245 天	母乳喂养的宝宝	199	第 273 天	感冒食疗方	222
第 246 天	牛乳喂养的宝宝	200	 第 10 个月		224
第 247 天	添加辅食要注意的问题	201	第 274 天	满 9 个月的宝宝什么样	225
			第 275 天	宝宝的 身体发育情况	226

第 276 天	宝宝的喂养	226	第 305 天	宝宝的发育情况	249
第 277 天	应添加的食物种类	227	第 306 天	宝宝的喂养	250
第 278 天	宝宝可以断母乳了	228	第 307 天	断奶容易引起的疾病	251
第 279 天	适合本月宝宝的饭菜	228	第 308 天	断奶宝宝的饮食要求(一)	252
第 280 天	宝宝一日食谱	229	第 309 天	断奶宝宝的饮食要求(二)	253
第 281 天	宝宝的睡眠	230	第 310 天	怎样给宝宝吃点心	254
第 282 天	宝宝的睡眠状态	231	第 311 天	训练宝宝自己吃饭	254
第 283 天	宝宝的衣物	231	第 312 天	几款断奶食谱	255
第 284 天	呵护女宝宝的生殖器官	232	第 313 天	宝宝开胃食谱	256
第 285 天	宝宝视觉的发育及训练	233	第 314 天	宝宝的午睡	257
第 286 天	宝宝听觉的发育及训练	233	第 315 天	培养宝宝良好的生活习惯	258
第 287 天	宝宝的语言训练(一)	234	第 316 天	宝宝的衣物与穿衣	259
第 288 天	宝宝的语言训练(二)	235	第 317 天	宝宝的语言能力	260
第 289 天	宝宝的心理发育	236	第 318 天	不开口的宝宝	260
第 290 天	关注宝宝的心理健康	236	第 319 天	宝宝的语言训练(一)	261
第 291 天	家有“任性”的宝宝	237	第 320 天	宝宝的语言训练(二)	262
第 292 天	宝宝手部的发育	238	第 321 天	爱敲打的宝宝	263
第 293 天	宝宝手部的训练	238	第 322 天	爱涂鸦的宝宝	263
第 294 天	宝宝的运动能力	239	第 323 天	创造思维游戏(一)	264
第 295 天	宝宝爬得更快了	240	第 324 天	创造思维游戏(二)	265
第 296 天	帮助宝宝站立	241	第 325 天	宝宝手部的发育及训练	266
第 297 天	宝宝学走路	242	第 326 天	宝宝的运动能力	267
第 298 天	天然的玩具——水	243	第 327 天	宝宝运动能力的训练	268
第 299 天	好玩的球类游戏(一)	243	第 328 天	让宝宝光脚走路	269
第 300 天	好玩的球类游戏(二)	244	第 329 天	慎用学步车	270
第 301 天	带宝宝旅行	245	第 330 天	不会站立的宝宝	271
第 302 天	宝宝外出的必备物品	246	第 331 天	依赖奶瓶的宝宝	272
第 303 天	宝宝的骨骼	247	第 332 天	乳牙的清洁	273
 第 11 个月		248	第 333 天	宝宝生病了吗	274
第 304 天	满 10 个月的宝宝什么样	249	第 334 天	给宝宝测体温	275



第 12 个月 276

第 335 天	满 11 个月的宝宝什么样 277
第 336 天	宝宝的发育情况 277
第 337 天	宝宝的喂养 278
第 338 天	喂养问题之一 279
第 339 天	喂养问题之二 280
第 340 天	本月宝宝食谱 281
第 341 天	宝宝补血食谱 282
第 342 天	宝宝的睡眠 283
第 343 天	训练宝宝排便 284
第 344 天	给宝宝添加衣物要合理 285
第 345 天	适合宝宝的玩具 286
第 346 天	让宝宝学会自己管理玩具 287
第 347 天	宝宝的语言发育 288
第 348 天	宝宝的智力发育 289
第 349 天	宝宝心理与情感的发育 289

第 350 天	创意思维游戏（一） 290
第 351 天	创意思维游戏（二） 291
第 352 天	让宝宝的大脑更健康 292
第 353 天	宝宝的独立性 293
第 354 天	培养宝宝正确的是非观 294
第 355 天	宝宝手部的发育及训练 295
第 356 天	宝宝运动能力的发育及训练 296
第 357 天	训练宝宝行走要注意的问题 297
第 358 天	走正每一步 298
第 359 天	宝宝爱扔东西 299
第 360 天	做一个爱看书的宝宝 299
第 361 天	如何对待羞怯的宝宝（一） 300
第 362 天	如何对待羞怯的宝宝（二） 301
第 363 天	慎给宝宝玩手机 302
第 364 天	谨防宝宝吞食异物 303
第 365 天	满 1 周岁的宝宝什么样 304

第 1 个月

养护要点

- 早开奶，早吸吮，早接触。
- 尽量母乳喂养。
- 护理好脐部，预防脐炎的发生。
- 多接触、多拥抱、多抚摸宝宝。
- 和宝宝多说话，了解宝宝哭声的含义。
- 出生后接种卡介苗和乙肝疫苗。
- 满月时常规体检。



第1周



第1天 看一看我们的家庭新成员——新生儿

今天，是宝宝降临人世的第1天。对每一个母亲来说，则是终生难忘，无论岁月更迭都记忆犹新的日子。人们常说起分娩时的剧痛，但胎儿娩出那一刹那的舒畅和幸福却是用语言无法描述的。小床上的宝宝，是那么宁静而安稳，如果我们仔细体会，就会感受到宁静安稳下面蕴藏着的巨大活力。新的生命，真的让人感动。

从娩出一瞬间到出生后28天的婴儿称新生儿，俗称“月子娃”。根据分娩时的孕龄，可以将新生儿分为足月儿（胎龄满37周，不满42周）、早产儿（胎龄满28周，不满37周）和过期产儿（胎龄满42周以上）；根据体重，可分为正常体重儿（ $4000\text{克} > \text{体重} \geq 2500\text{克}$ ）、低体重儿（ $\text{体重} < 2500\text{克}$ ）和巨大儿（ $\text{体重} \geq 4000\text{克}$ ）；根据诞生后的时间，可分为早期新生儿（出生1周以内的新生儿）和晚期新生儿（出生第2周到第4周末）。

新生儿的正常指标

体重：2500~4000克。

身长：47~53厘米，平均50厘米。

头围：33~35厘米。由于准妈妈孕期生活水平和保健水平的日渐提高，新生儿体重及头围平均值在逐渐增加。

呼吸频率：每分钟40~60次。

心率：每分钟140次左右。



第2天 新生儿的大便

新生儿会在出生后 12 小时内首次排出胎便。胎便呈深绿色、墨绿色或黑色黏稠糊状，这是胎儿在母体子宫内吞入羊水水中的胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的大便。3~4 天后逐渐过渡到正常大便。母乳喂养的新生儿，每天大便可有 4~6 次，多者可达 10 余次，多为金黄色的糊状便；人工喂养的婴儿大便呈淡黄色，每天 1~2 次，多为成形便，常有便秘现象。如果出生后 24 小时没有排出胎便，就要去看医生，排除肠道畸形的可能。有时婴儿可 2~3 天甚至 4~5 天才排便一次，但并不干结，排便时用力屏气，好似排出困难，这种情况并不少见，俗称“攒肚子”。

延伸阅读 不要放弃母乳喂养

母乳含有宝宝出生后 4~6 个月内所需要的全部营养，新妈妈千万不要为了保持体型等原因而放弃母乳喂养：①初乳中含有比例最为适当的蛋白质和脂肪；②和其他各种乳汁相比，乳糖含量较多，这正是婴儿所需要的；③含有足够的维生素，不需再额外添加维生素；④铁质含量虽不多，但婴儿吸收、利用率却很高；⑤即使在炎热的夏季也能供给婴儿充足的水分；⑥母乳中盐、钙、磷的含量非常合适；⑦脂肪酶能帮助婴儿消化脂肪。

除此以外，母乳还是最为有效的免疫物质：①母乳中含杀菌的活白细胞；②含多种抗体；③含有较多的有效因子，可促进婴儿肠道中乳酸杆菌的生长，抑制有害细菌繁殖；④其含有的乳铁蛋白可抑制有害菌的生长。因此，吃母乳的婴儿比吃配方奶的婴儿较少发生腹泻、呼吸道感染及中耳炎等。



第3天 新生儿的尿量

新生儿第 1 天的尿量很少，为 10~30 毫升。在生后 36 小时内排尿都属于正常。随着婴儿摄入奶量、水量的增多，尿量也逐渐增加，每日总量可达 100~300 毫升，满月前后可达每日 250~450 毫升。新生儿膀胱小，肾功能不成熟，所以每天的排尿次数较多，在 20 次左右，有的宝宝甚至半小时或十几分钟就排尿一次。小儿排尿次数多，这是正常现象，不要因为尿多就减少给水量。

新生儿尿液的正常颜色为微黄色，一般不染尿布，容易洗净。如果颜色较黄且染尿布，不易洗净，就要做尿液检查，以确定是否有胆红素代谢异常。

延伸阅读 新生儿红色尿

有的新生儿出生后的几天会排出像血一样的尿，这是由于新生儿白细胞分解较多，造成尿酸盐排泄增多，同时出生后不久尿量不多，所以看起来有些像血。这种现象几天后会自动消失，妈妈不必着急。



第4天 新生儿的体温

胎儿出生前，母体子宫内的温度明显高于一般室内温度，所以胎儿娩出后体温都要下降，然后再逐渐回升，在出生后 24 小时内会达到或超过 36°C ，新生儿的正常体温为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。但是大脑体温中枢功能还不完善，汗腺、肌肉不发达，受外界温度环境影响变化较大，怕冷也怕热。因此，为宝宝采取必要的保暖措施是有道理的。还因为：①新生儿体表面积相对大，散热面积大，容易散热；②新生儿皮下脂肪薄，容易丢失热量；③新生儿体态姿势特殊，裸露面积大，散热量增加。如果环境温度过高，宝宝就会通过增加皮肤水分蒸发来散热，当水分蒸发过度时就会发生高热而导致脱水。所以，民间所说的新生儿怕冷不怕热是没有科学依据的。

延伸阅读 环境中性温度

新生儿机体耗能、代谢率处于最低状态，需要能维持其正常体温的环境温度，或称为中性温度，这是新生儿最适宜的环境温度。测试条件是：新生儿裸体，环境无风，相对湿度 50%。计算公式为：

1. 新生儿出生 1 周内的中性温度 $= 36.6 - 0.34 \times \text{出生胎龄} - 0.28 \times \text{出生日龄}$ 。其中胎龄 30 周为 0，多于 30 为正数，少于 30 为负数。如 35 周，为 5；28 周，为 -2。

2. 新生儿出生 1 周以上的中性温度 $= 36 - 1.4 \times \text{体重(千克)} - 0.03 \times \text{日龄}$
例如，新生儿出生 25 天，体重 5 千克，中性温度为 $36 - 1.4 \times 5 - 0.03 \times \text{日龄} = 28.25$ 。