

贴心妈妈的养育指南

主编 / 董瑞雪

婴幼儿

从实际情况出发，向新手父母讲解婴幼儿护养的各种问题，
最切实可行的护理方法和技巧，最权威的科学理念和实用方法。

护养指导

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿护养指导/董瑞雪主编.—长春:吉林科学技术出版社,2007.9
ISBN 978-7-5384-1476-9

I.婴… II.董… III.婴幼儿—哺育 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144600 号

婴幼儿护养指导

主 编:董瑞雪

责任编辑:宛 霞

出版发行:吉林科学技术出版社

印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司

版 次:2008年1月第1版第1次印刷

规 格:889×1194毫米 24开本

印 张:3.5

字 数:84千字

书 号:ISBN 978-7-5384-1476-9

定 价:10.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街4646号

邮编:130021

发行部电话:0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话:0431-85674016

传真:0431-85635185

网址:www.jlstp.com

实名:吉林科学技术出版社



贴心妈妈的养育指南

吉林科学技术出版社

目 录



忌

吃奶嘴影响宝宝健康	5
宝宝忌与大人同睡一张床	6
婴幼儿的卧室不宜放花草	8
婴儿的居室温度不宜过高	9
室内噪声危害健康	10
小儿不宜穿皮鞋	11
不宜穿过多衣服	12
保存衣服不要用卫生球	13
切勿给宝宝戴手套	14
给婴儿穿开裆裤应适宜	15
婴儿不宜穿运动鞋	16
宝宝穿衣四忌	17
纸尿裤裹得紧婴儿容易患病	18
婴儿忌用枕头	19
婴儿常听音乐有害	20
孩子满月后需要剃胎毛吗	21
吸吮手指有害处	22
妈妈的吻也有忌讳	23

忌孩子一哭就抱	24
忌摇晃婴儿入睡	25
忌搂着婴幼儿睡觉	26
忌让婴儿叼乳头入睡	27
婴幼儿忌缺乏父爱	28
隔代抚养坏处多	29
婴幼儿不宜使用滴鼻净	30
切忌捏鼻子给小儿灌药	31
家电辐射是儿童哮喘的主因	32
小孩不睡觉，千万别喂安眠药	33
爽身粉莫乱用	34
忌用乳汁给婴儿拭面	35
婴儿床的放置有讲究	36
宝宝睡软床好吗	37
幼儿床上不能悬挂玩具	38
宝宝不宜使用的三类餐具	39
忌让婴儿睡扁头	40
过分逗笑有损婴儿健康	41
不要把孩子单独留在车上	42
别将婴儿车停放在路边	43
盲目给孩子测智商有弊无利	44
孩子早点学走路好吗	45



幼儿过早学步易近视	46
吓唬的害处	47
生气的妈妈不宜给宝宝哺乳	48
母亲交谈的语气将影响婴儿	49
宝宝生长曲线要注意	50
别让孩子逗狗玩	51
不要让婴儿看电视	52
婴幼儿忌长时间睡电热毯	53
切勿过分捂盖婴儿	54
睡觉开灯容易近视	55
被动吸烟影响儿童记忆力	56
室内装修的污染害了新生儿	57

宜

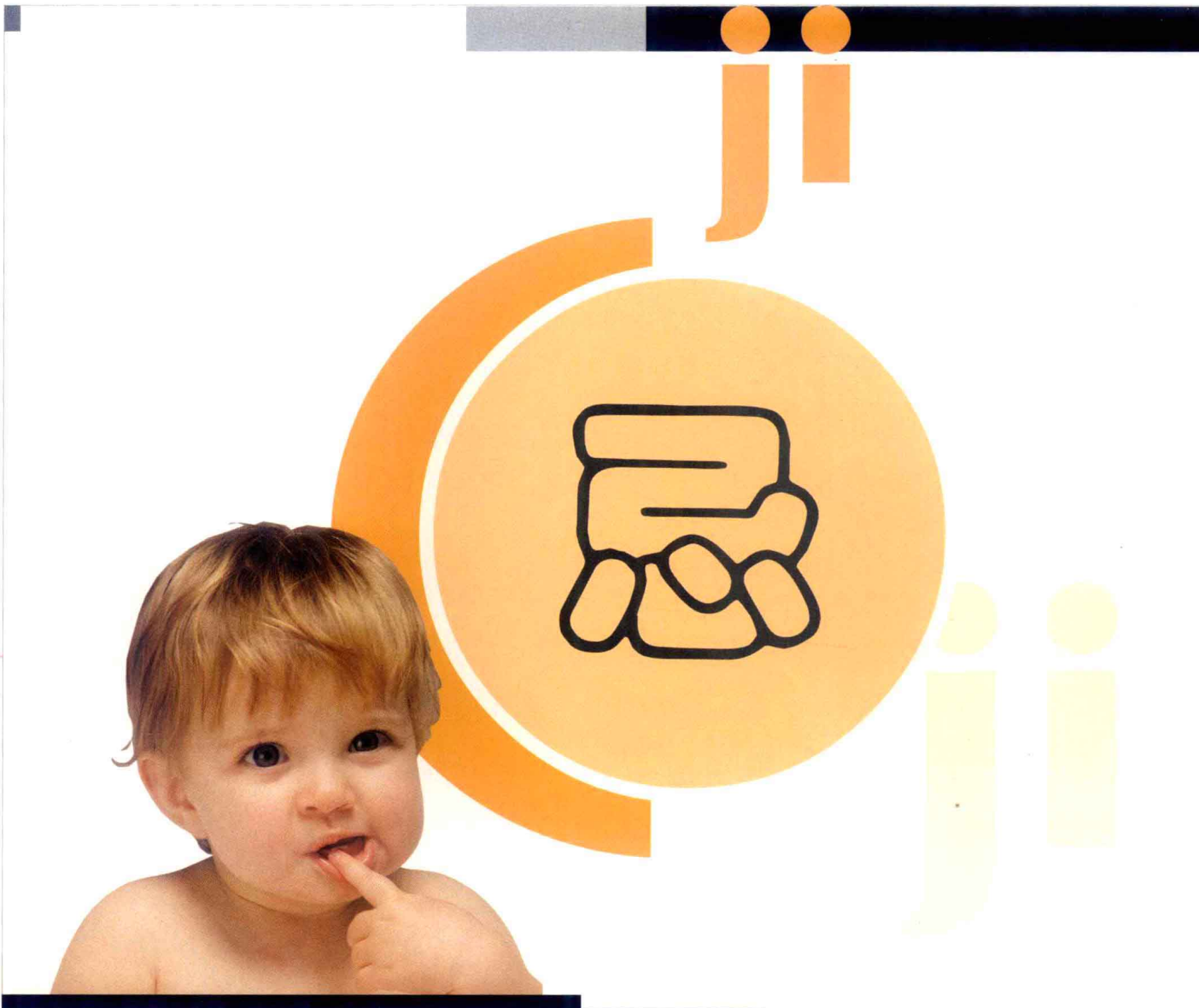
在冬季婴幼儿清水洗脸就好	60
要经常定期清洁地毯	61
让宝宝常听见妈妈的声音	62
背孩子好处多	63
婴幼儿最需要的是健身	64
多爬有益于婴幼儿的健康	65
幼儿总爱玩沙子好吗	66

睡前故事有助于孩子成长	67
爱抚可提高婴儿智商	68
仰卧睡觉有利健康	69
仰卧有助于婴儿长得漂亮	70
婴幼儿室外午睡更健康	71
母亲抱婴儿左边好	72
不能忽视宝宝的被褥	73
妈妈为婴儿选择内衣的要领	74
新生儿穿睡袍有什么好处	76
为什么要经常给婴儿剪指甲	77

附录

不可忽视的婴幼儿五官保健	79
婴幼儿的卫生保健	80
宝宝测试	82





吃奶嘴影响宝宝健康

小宝宝出生了，除了让宝宝穿上最漂亮的童装、买张最漂亮的婴儿床之外，帮宝宝准备个奶嘴好像也是个未能免俗的事。可是让宝宝吸奶嘴到底会不会影响宝宝的发育呢？

有数据显示，让宝宝吸奶嘴的妈妈每天只要喂奶8次、不让宝宝吸奶嘴的妈妈每天却要喂奶9次。吸奶嘴的宝宝在喂奶时比较合作听话，所以喂奶时间花得比较少。但是妈妈喂奶次数越少，奶水供应量也会变少，宝宝的母乳饮用量就会减少，到最后就必须提早饮用婴儿奶粉了。

为什么吸不吸奶嘴有这么大的差异呢？这是因为吸奶嘴满足了宝宝喜欢“吸”的生理需求。但是就宝宝发育而言，吸奶嘴实在不是件值得鼓励的事。主要是因为奶嘴的材质优劣不一，对宝宝的口腔卫生会造成妨碍，也会影响宝宝的嘴型。



宝宝忌与大人同睡一张床



“摇呀摇，摇到外婆桥”是很多人被妈妈哄着入睡的甜蜜记忆。很多人更是睡在爸爸妈妈的床上长大的。

但是与爸爸妈妈、爷爷奶奶一起睡觉的温馨画面，却被小儿科医学专家的严厉警告所打破：“绝对不要让幼童与成人睡在一张床上，以免造成幼童的意外死亡”。这听起来好恐怖！因为大人用的棉被、枕头对小孩来说相当重，一旦被压住或卡住，宝宝往往无力挣脱，就会因此而被活活闷死。

家长在选购婴儿床的时候，切记要比较材质与设计，同时也要让宝宝睡在专用的婴儿床上，才能避免宝宝发生意外或受伤。

那么家长应该如何选购婴儿床呢？专家的建议是：

一、婴儿床的栏杆间隙不可太大，以免宝宝的手脚头部夹在其中，发生意外。目前已经出现透气设计的布面护栏，不用担心宝宝的手脚头部夹在护栏中，而且宝宝仍然有充分的空气流通环境。

二、宝宝专用床垫和枕头不可以太软、太松，应该紧紧地固定住，以免宝宝陷在床垫或枕头中，无法呼吸，造成窒息。

如果老人家坚持要与心爱的孙子一起睡在同一张床上时，应该注意下列原则，以防止幼童发生意外：

◆喜欢在床上抽烟的人，绝对不可与小孩一起睡觉。

◆睡觉习惯不好的人（容易拳打脚踢、睡着就很难被叫醒），绝对不可与小孩一起睡觉。

◆太胖的人不要与宝宝一起睡，免得压伤了宝宝。

◆服用药物、喝酒，或有慢性病的人，不要与宝宝一起睡，以免警觉性太低，无法照顾宝宝。

◆即使已经习惯与婴儿一起睡觉，若是当天晚上特别疲倦、警觉性太低时，也不要与宝宝一起睡。

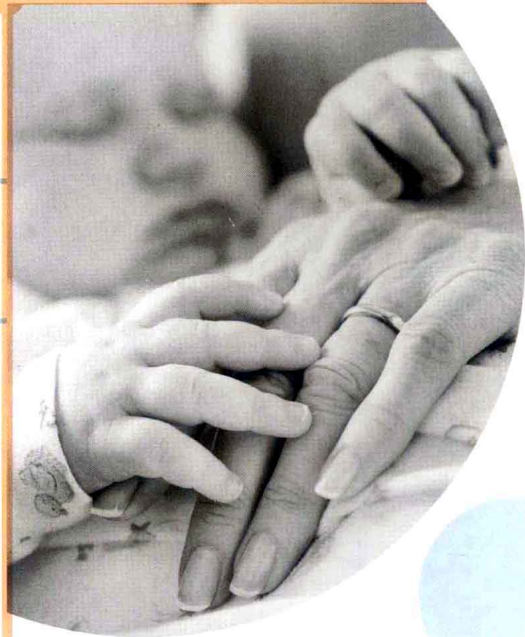
◆不要让孩童与婴儿一起睡觉，免得喜欢乱踢乱动或恶作剧的孩童伤害到小宝宝。

◆尽量选择材料坚挺的床垫，质料轻便的棉被和枕头。床上不要摆填充玩具或绒毛娃娃。

◆绝对不要让宝宝睡在水床上。

◆长头发的女人（或男人），必须先把手发编好辫子，才能与宝宝一起睡。

◆睡觉的房间一定要保持干净通风，才能够让宝宝呼吸到充分的新鲜空气。



婴幼儿的卧室不宜放花草



首先，婴幼儿中对花草(特别是某些花粉)过敏者的比例大大高过成年人。诸如广玉兰、绣球、万年青、迎春花等花草的茎、叶、花都可能诱发婴幼儿的皮肤过敏；而仙人掌、仙人球、虎刺梅等浑身长满尖刺，极易刺伤婴幼儿娇嫩的皮肤，甚至引起皮肤、黏膜水肿。

其次，某些花草的茎、叶、花都含有毒素，例如万年青的枝叶含有某种毒性，入口后直接刺激口腔黏膜，严重的还会使喉部黏膜充血、水肿，导致吞咽甚至呼吸困难。要是误食了夹竹桃，婴幼儿即会出现呕吐、腹痛、昏迷等种种急性中毒症状。又如水仙花的球茎很像水果，误食后即可发生呕吐、腹痛、腹泻等急性胃炎症状。

再次，许多花草，特别是名花异草，都会散发出浓郁奇香。而让婴幼儿长时间地呆在浓香的环境中，有可能减退婴幼儿的嗅觉敏感度并降低食欲。

最后需强调的是，一般来说花草在夜间吸入氧气同时呼出二氧化碳，因此室内氧气便可能不足。

婴儿的居室温度不宜过高

一项新的调查显示,如果婴儿居住的房间温度过高,那么发生婴儿猝死综合征(SIDS)的危险性就会上升,但是大多数父母并不知道他们的孩子房间的温度到底应该是多少。

据英国一家非营利性组织——婴儿死因研究基金会(FSID)所进行的一项调查显示,63%的婴儿家长不知道应该将婴儿房间的温度维持在 $16^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 。只有41%的父母能够将婴儿房间的温度控制在此波动范围之内,而有62%的家长说,婴儿的房间内没有温度计。该组织向婴儿父母推荐了一些降低婴儿SIDS发生危险的措施,包括在其睡眠时使婴儿仰卧、在婴儿房间内不允许吸烟、通过婴儿的食欲来检测婴儿的体温、将婴儿的头部露出来等。



妈咪叮咛

在英国所进行的另一项有关SIDS的研究显示,死于SIDS的婴儿的家长往往更担心其孩子会冷,相反未死于SIDS的婴儿家长则担心其孩子会过热。



室内噪声危害健康



各种家用电器所产生的噪声，电视机、收录机为60~80分贝，洗衣机为42~70分贝，电冰箱为34~50分贝。此外，人为因素也会产生噪声，如开家庭舞会、唱卡拉OK、搓麻将、高声谈话、搬动重物等。

家庭内噪声的受害者，首当其冲是婴幼儿，因为他们躺在摇篮里，婴幼儿的活动空间也都在屋内，不懂回避也不懂预防，被动地接受噪声。另外，他们的身体尚未发育成熟，各组织器官十分娇嫩脆弱，噪声对他们的危害更大，其表现是：刺激神经系统，使其情绪不安，容易激动发怒、哭喊、吵闹、睡眠不好、消化不良，通过神经系统而影响视器官，引起视力减弱，识别弱光反应的时间延长，视觉的调节和眼的运动速度减慢，使眼睛对运动物体的对称平衡反应失调，色觉和视野异常；此外，还可引起婴幼儿体重减轻。

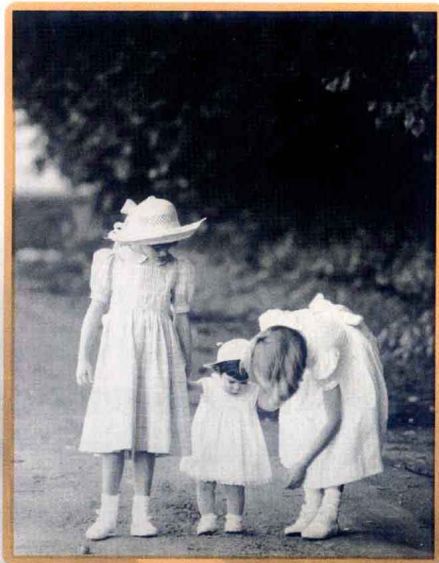
如何预防呢

严格控制家用电器的音量和启用时间；选购噪声小、质量好的产品；如有故障要及时修理，消除噪声；有条件的可安装吸声、隔声设备；婴幼儿睡眠休息处要离开噪声源，搬物时应轻拿轻放。

小儿不宜穿皮鞋

有些孩子刚会走路，父母就给孩子买小皮鞋穿，这样对孩子的健康是没有好处的。因为小儿正处于生长发育阶段，脚的骨骼、皮肤十分娇嫩，脚型尚未发育定型，这时宜穿既有适当约束又能保护脚型的布鞋，避免其疯长、不长或畸形生长。

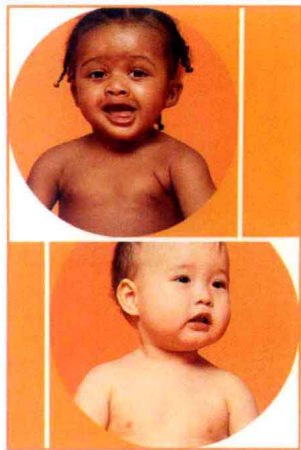
较大的孩子活泼好动，双脚因经常着力行走而容易散发热量。如果这些热量不能及时散发，则会产生并结集越来越多的脚汗，脚汗的淤积会使孩子感到闷、热、湿、滑，周身不适，而布鞋具有透气性好的特点，所以小儿不宜穿皮鞋而以穿布鞋为好。



不宜穿过多衣服

首先，由于婴儿好动，处在不停的活动中，即使对那些只能躺在床上看天花板的小婴儿，哭就是他重要的运动方式，而婴儿哭闹或活动时多易出大汗，若穿着过多，汗水浸湿内衣，湿衣服冰凉地贴在孩子身上，非常容易感冒着凉，以至引发气管炎、肺炎。好心的父母给孩子多穿衣服本意是为防寒保暖，其效果却适得其反。有时包裹得太多太厚，还会引起“婴儿闷热综合征”，严重时甚至会危及生命。其次，孩子穿得太多，活动就不方便，妨碍其运动功能的发育。如10个月的婴儿，在夏天时衣服穿得少，活动灵活，会很快学会站立和扶走；而同样是10个月的婴儿，在冬季穿衣多，动作不便，显得笨拙，上述运动功能的发育也会延迟。

实际上，正常的婴幼儿与成人的体温相同，只是婴儿体温调节中枢功能尚不完善，对过热、过冷的调节能力较差而已。因此，一般健康的婴儿平时穿着比大人稍微增加一点就可以了，体质差的比成人多穿一两件衣服也足够了，不必穿得过多。



妈咪叮咛

孩子穿衣的总原则是适当地少穿些，这不仅有利于孩子的身心发育，也是锻炼和增强孩子御寒、抗病能力的最积极有效的方法。只是在气候多变的春秋季，要注意根据气温的变化，及时为孩子增减衣服。

保存衣服不要用卫生球

卫生球是一种价廉的驱虫防蛀品，但小儿的衣物则不宜用卫生球存放。

因为市场出售的卫生球不是用天然樟脑制成的，它的主要化学成分是萘及萘酚衍生物。有一种遗传缺陷所引起的血液病，在患儿的红细胞中缺乏6-磷酸葡萄糖脱氢酶。这种患儿的发病率在5%~50%之间，虽然他们平时像正常人一样，无任何症状，但接触到某种化学物质，如萘酚类的物质及一些药物及食品后，就会影响红细胞的氧化还原过程，可能引起细胞的破坏而发生急性溶血性贫血，严重的还可能发生核黄疸，以致死亡。因此，小儿的衣物不要用卫生球来防蛀。



切勿给宝宝戴手套



有些家长为了防止婴儿抓脸或吃手，就给婴儿戴上了手套，其实这样做是弊多利少。手是智慧的来源，大脑的老师。手的乱抓，不协调活动等是精细动作能力的发展过程。婴儿通过吃手，进而学会抓握玩具、吃玩具，这种探索是心理、行为能力发展的初级阶段，是一种认知过程，也是一种自我满足行为，为日后手眼协调打下了基础。可是如果给宝宝戴上了手套，可能妨碍口腔认知和手的动作能力的发展。新生儿生来就有握持的本领，可以经常让宝宝学习握物或握手指，以促使宝宝从被动握物发展到主动抓握，从而促进宝宝双手的灵活性和协调性，这对大脑智慧潜能的开发大有好处。作为父母应每天清洗宝宝的小手，替宝宝勤剪指甲，鼓励宝宝尽情玩耍双手。宝宝懂得了手抓脸不舒服——痛，才懂得“还是不抓好”、“这是我的脸”，于是，改为用手背蹭脸，渐渐才学会拿玩具玩。有的家长听说戴手套不好，就盲目摘掉，采取更加严密的监护，双眼盯着宝宝的双手，一看孩子手动，立即用双手抓着宝宝的双手，不许孩子动，宝宝不耐烦地哭闹，大人也累得够呛，真是“眼累”、“手累”、“心也累”。这种抚养孩子的办法，实在是对孩子太缺乏理解和信任了。



给婴儿穿开裆裤应适宜

婴儿穿开裆裤比较方便，故一些家长喜欢给婴儿穿开裆裤，但是孩子大一点后，仍穿开裆裤，而不穿满裆裤，就会带来许多弊病。这是因为：婴儿到1岁半以后喜欢在地上乱爬，若穿开裆裤，使外生殖器裸露在外，特别是小女孩尿道短，容易感染，严重者可发展为肾盂肾炎。小男孩穿开裆裤，会在无意中玩弄生殖器，日后有可能养成手淫的不良习惯。在冬季，因臀部露在外边，易受寒而引起感冒、腹泻等。而且穿开裆裤的小孩，很容易就地大小便，一旦养成习惯，到四五岁就难以纠正了。



妈咪叮咛

从孩子1岁左右起，就应让婴儿穿满裆裤。并让孩子逐渐养成坐便盆和定时大小便的习惯。

