



LOHAS
WELLS BEING WITH SHUXI
乐活一族精品书系



曹军 编著

育儿手记

HAPPY

- ◆做好准备，迎接小生命的诞生吧
- ◆初生的宝宝如何科学喂养，这是我们需要迫切解决的问题
- ◆我们要做好新妈妈，成为孩子的榜样
- ◆让孩子在我们的关怀照顾下茁壮成长吧



NLIC 2970700536



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

乐活一族精品书系 

曹军 编著

育儿手记



NLIC 2970700536

中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿手记/曹军编著. —北京: 中国中医药出版社,
2011.6

(乐活一族精品书系)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0308 - 1

I. ①育… II. ①曹… 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 002026 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市泽明印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 12.75 字数 198 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0308 - 1

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

孩子对于家庭来说，是掌上的明珠；对于社会来说，是花园的奇葩；对于国家来说，是民族的希望……可见，孩子的养育对于家庭、社会、国家都是一件至关重要的事情。

当代社会的发展令人惊叹，对于民族后继之人的养育则显得尤为重要。当今的双职工家庭已经在城市中形成趋势，独生子女也是这一时代的产物。就连偏僻的农村，也因负担过大，慢慢向独生子女的趋势靠拢。基于此，婴幼儿的养育便成了当今家庭的一个重大使命。

孩子自出生以来，初为人父人母的年轻夫妻就得承担起养育孩子的重任，而当今时代的青年，对于孩子的养育，大多都是摸着石头过河，抑或是按照长辈教的一些方法试用，往往会不凑效，于是不得不学习一些新时代的方法。

当今社会的孩子已经成了家里的小皇帝，其矜贵程度可想而知，养育孩子的方法则更是不容忽视。有道是“书到用时方恨

少，事非经过不知难”，“不养儿不知父母恩，不当家不知柴米贵”，这一切看似十分简单，但稍不注意就会出现差错。于是，笔者奋笔疾书，结合育儿的亲身体验，并将乐活精神贯穿其中，以便本书更加贴近大众，贴近生活。

本书分为“小生命诞生”、“初生婴儿喂养”、“做好新妈妈”、“茁长成长”四个部分。从婴儿出生到三岁之前都作了详细的论述，其中也有不少真知灼见，可使初为人父人母的年轻夫妻有据可依、有据可行。

本书主要介绍了出生婴儿至三岁儿童的养育方法，提倡婴儿期间母乳喂养，对孩子从小施以父恩母爱。本书在婴幼儿的身心发育、健康成长等方面都有较为详细的论述，确实是一部初为父母的年轻夫妻养育宝宝的参考读本之一。

希冀本书能为年轻夫妻养育健康快乐的宝宝而贡献绵薄之力！

曹 军

2011年4月

目 录

◎乐活一族精品书系◎

育儿手记之小生命诞生

Yuer Shouji Zhi Xiaoshengming Dansheng

- | | | | |
|-------------------------|----|----------------------|----|
| 1. 婴儿诞生前的准备 | 2 | 8. 婴儿的房间与环境 | 17 |
| 2. 新生儿第 1 个 48 小时 | 3 | 9. 婴儿床 | 19 |
| 3. 出生 1~3 周的婴儿 | 8 | 10. 婴儿的寝具与枕头 | 20 |
| 4. 新妈妈常发生的失误 | 10 | 11. 婴儿的衣服和尿布 | 22 |
| 5. 什么样的药有危险 | 13 | 12. 轻松搞定宝宝的脏衣服 | 22 |
| 6. 什么叫遗传性疾病 | 15 | 13. 对做了爸爸的人说几句 | 23 |
| 7. 包皮环切术 | 16 | | |

育儿手记之初生婴儿喂养

Yuer Shouji Zhi Chusheng Yinger Weiyang

- | | | | |
|------------------|----|---------------------|----|
| 1. 喂初乳的意义 | 28 | 6. 母乳不足时的补救措施 | 41 |
| 2. 提倡母乳喂养 | 29 | 7. 喝什么样的奶好 | 46 |
| 3. 母乳喂养的方法 | 33 | 8. 喂鲜牛奶不行吗 | 47 |
| 4. 乳头破裂 | 36 | 9. 奶粉的调配方法 | 49 |
| 5. 是不是母乳不足 | 38 | 10. 喂牛奶的方法 | 50 |

育儿手记之做好新妈妈

Yuer Shouji Zhi Zuohao Xinmama

- | | | | |
|-------------------|----|----------------------|----|
| 1. 母爱的感觉 | 56 | 5. 谁来带孩子最合适 | 61 |
| 2. 给孩子吃什么 | 57 | 6. 把孩子补成钙片儿对不对 | 63 |
| 3. 母乳和奶粉的比较 | 58 | 7. 吃喝拉撒哭睡 | 66 |
| 4. 不仅仅是为了孩子 | 60 | 8. 如何给新生儿一种锻炼 | 68 |

9. 怎么还不睡觉	71
10. 夜间哺乳	80

11. 孩子跟谁一起睡	82
12. 怎样断奶	83

育儿手记之 茁壮成长

Yuer Shouji Zhi Zhuozhuang Chengzhang

1. 儿童生长发育的规律	92
2. 1周到半个月	92
3. 半个月到1个月	97
4. 1个月到2个月	103
5. 2个月到3个月	111
6. 3个月到4个月	118
7. 4个月到5个月	125
8. 5个月到6个月	137

9. 6个月到7个月	149
10. 7个月到8个月	160
11. 8个月到9个月	168
12. 9个月到10个月	176
13. 10个月到11个月	178
14. 全身发育(1岁)	181
15. 全身发育(1~2岁)	191
16. 全身发育(2~3岁)	195



育儿手记

育儿手记之 小生命诞生

Yuer Shouji



/1/ 婴儿诞生前的准备

(1) 精神准备

产妇应该对分娩充满信心，在精神和身体上做好准备，用愉快的心情来迎接宝宝的诞生。丈夫应该给孕妇充分的关怀和爱护，周围的亲戚朋友及医务人员也必须给产妇一定的鼓励与安慰。实践证明，思想准备越充分的产妇，难产的发生率越低。

(2) 身体准备

①睡眠休息：分娩时体力消耗较大，因此分娩前必须保持充足的睡眠，分娩前午睡对分娩也有利。

②生活安排：接近预产期的孕妇应尽量不外出（包括旅行），但也不要整天卧床休息，轻微的、力所能及的运动还是有好处的。

③性生活：专家指出，产后3个月和产前2个月是不能有性生活的，其他时间只要把握好体位，掌握注意事项，就可以享受畅快的性生活，但动作要轻柔，若有流产史的孕妇，须谨慎对待。临产前绝对禁忌性生活，免得引起胎膜早破和产时感染。

④洗澡：临产孕妇必须注意身体的清洁，由于产后不能马上洗澡，因此，住院之前应洗澡。如果是到浴室去洗澡必须有人陪伴，以防止湿热的蒸汽引起孕妇的昏厥。

⑤家属照顾：在妻子临产期间，丈夫尽量不要外出。实在不行，夜间需有家人陪住，以免半夜发生不测。

(3) 物质准备

分娩时所需要的物品，应在怀孕期间陆续准备好，怀孕第10个月时要把这些东西归纳在一起，放在家属都知道的地方。这些东西包括：①产妇的证件：身份证、户口簿、医疗证（包括孕妇联系卡）、挂号证、劳保、公费医疗证、农村合作医疗证。②婴儿的用品：内衣、外套、包布、尿布、小毛巾、围嘴、垫被、小被头、婴儿香皂、肛表、扑粉等均应准备齐全。尤其出院抱婴儿的用品必须事先包好，做好记号，免得家属接婴儿时准备不全。③产妇入院时

的用品：面盆、脚盆、牙膏、牙刷、大小毛巾、卫生锦（巾）、卫生纸、内衣、内裤等。分娩时需吃的点心也应准备好。

12/ 新生儿的第1个48小时

宝宝出生后的48小时里会发生哪些事？您需要做什么？您的心中是否已经有数了？重要的一刻终于来临了：您面对面地见到了朝思暮想的宝宝。

宝宝需要接受的检查

您可能阅读了大量的读物，已经知道了分娩之后要接受哪些治疗和检查。但是您知道吗，宝宝在出生后的48小时里也忙碌得很，他也要接受一系列检查？各家医院的具体做法可能不尽相同，不过有一些例行检查是每家医院都要做的。

（1）在产房里

宝宝出生之后，他的第一声啼哭很重要，这说明他的肺已经开始工作了。产科医生会用器械吸宝宝的嘴巴和鼻腔，以清除残留在里面的黏液和羊水，确保宝宝的鼻孔完全打开，使之畅通地呼吸。接着，护士用毯子把宝宝包起来放在您身上，让您们亲近一会儿，如果您是剖腹产，护士会把宝宝抱起来给您看。然后，宝宝被交给您丈夫。如果婴儿早产或是出现呼吸困难，就会立刻被送入新生儿特护病房，接受检查。如果婴儿体重超过4千克则要验血，因为过重的新生儿在出生后的几小时内有可能出现低血糖。

（2）剪脐带

脐带通常在婴儿出生后几分钟内就会被剪掉。医生用钳子钳住脐带，如果产妇的丈夫被允许进产房，那么这一光荣的使命就交给他来完成。医生有可能从脐带里抽取血样以供稍后检验。如果您愿意把脐带血捐献给血库，操作过程也就在此时进行。

（3）检查

婴儿出生后第1分钟以及5分钟之后需要分别接受一次阿普伽新生儿评分，即对新生儿的肤色、心率、反射应激性、肌张力及呼吸力等5项进行评

分，以此来检查新生儿是否适应了生活环境（从子宫到外部世界）的转变。然后，护士会给宝宝称体重、量身长，并且检查有无疾病症状。

（4）保护性措施

所有的新生儿都要注射维生素 K，它是用来帮助血液凝固的，以免宝宝出血过多，因为新生儿的肝脏（分泌维生素 K 的器官）还未发育成熟。此外，为了防止受感染，护士还会在新生儿的眼睛里抹上含有抗生素的药膏或药水。接下来，护士会给宝宝垫上尿片，包裹起来。如果您愿意的话，这时候就可以给宝宝喂奶了，否则您就抱着宝宝，因为他刚一来到这个世界的时候对周围的环境都很警觉，而您正好趁此机会和他加深感情。

（5）在产后恢复的病房里

大约 30 分钟后，护士会把宝宝放在温暖的婴儿推车里送入婴儿室。如果医院允许母婴同室，他就会和您一起被送入产后恢复病房，在那里继续接受检查。

（6）必要的检查

护士会用听诊器检查婴儿的心脏和肺部，给他测体温，并检查他是否有异常症状，如脊柱裂等。护士还会再次测量宝宝的身长、体重和头围，然后给他洗个温水澡。

（7）第 1 次体格检查

在宝宝出生后 24 小时之内，儿科医生会对他进行检查。医生会把对宝宝的各种测量结果与您怀孕头几周内测得的数据进行比较，验证它们是否吻合。接下来，医生会听宝宝的胸腔，检测心杂音；听听宝宝的肚子，检查肠功能是否正常；看看宝宝的脑袋上有没有鼓包（大多数情况下，鼓包是没有伤害的）。医生还要检查宝宝的眼睛和生殖器。医生还会检查诸如颞裂、锁骨骨折（这种情况在分娩过程中可能会出现，通常能够自行恢复）、胎记、髋部脱臼等情况。然后，在征得您的同意之后，护士会给宝宝打第 1 次防疫针，也就是乙肝疫苗。

经过这一系列检查之后，宝宝总算可以休息了。各家医院检查的项目会有所不同，所以在分娩之前最好先问清楚要进行哪些特殊项目的检查。如果家族有某些病史，如新陈代谢功能紊乱等，您可以事先和医生沟通，在宝宝出生之后进行有针对性的特殊检查。

宝宝的生物钟

出生后的新生儿具有一定的生活规律：一日之内 90% 的时间处于睡眠，觉醒时间总共才 2~3 小时，新生儿不断地进行着“睡眠 - 觉醒”周期，以每 30~60 分钟循环 1 次。此周期包括 6 个状态：深睡、浅睡、瞌睡、安静觉醒、活动觉醒及哭。

当新生儿觉醒不哭时，他会在一定的规律下运动，约 1 分 25 秒完全没有活动，紧跟着会突然发生运动。当新生儿处于活动觉醒状态时，每 1~2 分钟连续发生着“活动 - 安静”周期。

当今科学家们正进行着不懈的努力，以揭示新生儿外表上似乎无目的运动的复杂性。最近的研究成果为我们提供了一幅奇妙的图画，新生儿的运动不再被认为是随意的和无意义的了。

新生儿的“生物钟”是怎样的？“生物钟”支配运动。我们发现，新生儿的运动不是反射性的，他们对于一个环境刺激的反应有时表现为惊跳或抖动。更确切地说，新生儿的臂和腿的自发性活动有一个内在的节律，揭示出在每一个新生儿脑内存在着一个支配运动的物质，它是神经组织的一部分，我们称它为“生物钟”。

那么，这些节律的发生究竟有多早并发展到何种程度呢？心理学家鲁伯脱松发现，早在妊娠 20 周时，胎儿已有同样的自发性运动。说明在生命早期就存在着臂和腿的大量活动。对每一个新生儿来说，运动量的变化是轻微的，一些新生儿活动较多，一些则较少。而运动的范围较广，需要特殊的摄像机才能及时观察这些活动。如果您在肉眼下不能看到您自己的宝宝有节律的运动，您也不要感到失望。只要您耐心仔细地观察，我们相信您一定会成功的观察到这种节律的存在。

宝宝护理注意事项

新生儿的各个器官、系统发育都不成熟，全身免疫功能差，极易患病。精心的护理是预防新生儿疾病、保证其健康成长的重要环节。以下 4 点各位父母应该注意：

(1) 预防感染

新生儿卧室应尽量减少人数，谢绝或减少探望，尤其不能让病人进入新生儿卧室。室内应保持空气清新，在保证室温的情况下，做到定时开窗换气。在接触和护理新生儿时应要认真洗手。注意保持宝宝皮肤清洁，大便后应清洗臀部。平时经常给宝宝洗澡，尤其要注意腋窝、大腿根部、肘弯及大腿皱褶处皮肤的清洁和干燥。脐部是细菌侵入新生儿肌体的重要门户，必须保持脐部清洁。在脐带未脱落前，每天用消毒棉签蘸75%的酒精擦拭，应避免用各种粉剂。然后用消毒纱布盖上，并用胶布粘好。要时时注意，防止大小便弄湿脐带及其覆盖的纱布。如果脐部被尿湿，必须立即消毒及更换敷料。脐带一般要1周左右脱落，脱落后就不再纱布覆盖，但仍然要保持局部干燥和清洁。

(2) 保持体温

新生儿对外界温度变化适应能力差，过冷和过热都容易生病。新生儿居室温度应保持在 22°C ~ 24°C ，早产儿居室则要保持 24°C ~ 26°C 之间，昼夜温差不宜太大。除室温适宜外，还应注意衣被的增减、观察室温及衣被是否适宜，最好的指标是观察新生儿的体温，如能使其保持在 36°C ~ 37°C 之间就比较理想。如果新生儿面红耳赤、出汗、体温超过 37.5°C ，则说明室温太高或保暖过度，应及时采取措施。除环境温度外，新生儿还要求适宜的湿度，冬春季节，一般居室均太干燥，应勤用湿布擦地，暖气上放置水盆或火炉上放打开盖的开水壶，如能使用空气加湿器，就更为理想。

(3) 母乳喂养

产妇生后4~8小时即可开始喂奶，提早哺乳不仅有益于新生儿的营养，同时能促进母亲乳汁的分泌。头两日母乳不足可用糖水补充，一般应在吃母乳后再喂糖水，而不要輕易用牛奶或糖水代替母乳。要鼓励用母乳喂养新生儿，尤其是生后第1次喂奶时的初乳，其中含有多种抗体，一定不要丢弃。喂养新生儿可以定时，即每3小时喂奶1次；亦可不定时，即新生儿什么时候想吃，就什么时候喂，这样更符合新生儿的生理需求，在确实无母乳时才可以用婴儿配方奶粉喂养。

(4) 严格用药

各种药物进入身体以后，一般均需经过肝脏解毒，通过肾脏排泄。新生儿

肝、肾功能均不佳，用药极其困难，因此绝对不能自行用药，必须在儿科医生的指导下，严格按规定的剂量、疗程应用，否则易出现不良后果。

新生儿筛检

什么是新生儿筛检？新生儿筛检是“新生儿先天性代谢疾病筛检”的简称。绝大多数的先天性代谢异常疾病是由于遗传基因有缺陷，导致特殊酵素缺乏，形成临床上的种种病症。这些疾病在刚出生时大都不会有明显症状，通常要到开始喂奶后，问题才开始一一浮现。由于异常代谢产物的堆积将对宝宝的神经系统造成毒性，若不及时给予药物或特殊奶粉治疗，就会留下无法挽回的后遗症，诸如智能障碍及发展迟缓等。先天性代谢异常疾病的种类非常多，在新生儿时期的症状并不明显，如不及时治疗会急速恶化导致严重的后遗症。

“新生儿筛检”运用的是十分简便的滤纸采血法，配合敏感度相当高的生化检验，在婴儿出生后第3天或顺利喂奶满24小时之后采血检查，约两周左右便会有检验结果，对于一些极为严重的先天性代谢疾病在未发作之前即能加以诊断，立即给予有效治疗及指导，协助宝宝度过难关。

正常新生儿的体重一般在2.5~4千克，身长在46~52厘米，头围34厘米，胸围比头围略小1~2厘米。

新生儿头部相对较大，由于受产道挤压可能会有些变形。头顶凶门呈菱形，大小约2厘米×2厘米，可以看到皮下软组织明显的跳动，是头骨尚未完全封闭形成的，要防止被碰撞，可以用手摸。宝宝的小脸看上去有些肿，眼皮厚厚的，鼻梁扁扁的，每个宝宝都有些相像。这时的宝宝哭声不算大，呼吸每分钟40~50次，出生后8小时内体温约为36.8℃~37.2℃。

一半以上的宝宝出生后48小时会出现黄疸，大多在第7天消退，病理性黄疸则需医生诊治。脐带一般在4~7天脱落，要特别注意脐带护理，以免感染。如果出生48小时还未排出胎便，也要请医生检查。新生儿的视力范围很有限，只能看到15厘米左右的物体，所以要想让宝宝看到您，就必须把脸凑近宝宝。

新生儿第1次吃奶叫“开奶”，医生会在您产后半小时到1小时左右就让您给宝宝喂奶，最晚一般也不要超过6小时，这样对刺激乳房尽早分泌乳汁，

加速子宫收缩复原，帮助宝宝尽快排胎便以避免出现黄疸等，都是非常有好处的。

现在您和您的丈夫需要适应自己的新角色、新责任，新生儿所面临的第一个任务就是适应外界这个全新的生活环境，与子宫内环境相比，外面的世界陌生、寒冷，光线明亮，声音嘈杂，而且4周一下子变得那么开阔。这时的宝宝更喜欢自己被毯子或被子包裹起来，这样会让他感到更温暖、更安全，像在妈妈子宫中一样。

/3/ 出生1~3周的婴儿

当医生为您的宝宝剪断脐带，处理妥当，抱他趴伏在您赤裸、温暖的胸前，和您肌肤相亲时，您是不是已经暂时淡忘了刚刚经历的那漫长而痛苦的分娩过程。那种奇妙的感觉是否让您终生难忘：欢喜、惊异、疼爱、恍如梦中种种情感交织，还有几分陌生、几分不知所措。那种做了妈妈的体验变得真实而立体，因为与您血脉相连的宝宝就在你的眼前、您的怀中，触手可及。

(1) 1~2周婴儿生长发育

刚刚出生的宝宝皮肤红红的、凉凉的，头发湿润地贴在头皮上，四肢蜷曲着，小手握得紧紧的，哭声响亮。从诞生的那一刻起到宝宝满月，这个小生命已不再叫做胎儿，而叫做新生儿了。

1~2周的宝宝正在继续努力适应这个新的环境，对他来说，外面的世界与妈妈的子宫相比，又喧闹又明亮，有些不习惯。但是您会发现宝宝每天都在进步，他的适应能力是相当强的。

出生第1周时宝宝体重大多数会暂时下降，这是因为宝宝这时吃奶少，加上胎便和尿液的排出以及皮肤出汗和呼吸使一部分身体水分丢失，在出生后2~4天会出现暂时性体重下降的现象，医学上称为“生理性体重下降”，但一般下降不超过300克。随着吃奶量的增加，宝宝的体重从第4、5天开始回升，这一周即可恢复到出生时的体重。

你会发现宝宝的四肢运动是不自主的、无意识的条件反射，比如受到较大声音的惊吓时，四肢会下意识地向胸前抱拢，这就是新生儿特有的拥抱反射。

即将满月，您将会发现随着宝宝肌肉控制能力的发展，他的动作逐渐变成有意识的行为。从出生到56天，宝宝还具有一种神奇的本领——行走反射，从宝宝出生第8天开始，可以利用这一先天能力加以训练，不仅能使宝宝提前学会走路，还能促进其大脑发育成熟和智力发展。

有的宝宝呼吸时会发出呼哧呼哧的声音，这是因为宝宝盖的毯子、穿的衣物上脱落的棉绒，及更多的空气中的灰尘，阻塞了宝宝的鼻腔和上呼吸道，但是您不用担心，宝宝不是感冒了，这个时候的宝宝得伤风感冒的可能性还不小，宝宝只是在努力地呼吸。您可以试着用小棉签蘸点婴儿油，帮宝宝把鼻腔中的污物清除即可，但动作一定要轻柔，小心翼翼地扶住宝宝的头，不要让他晃动。

如果您是用母乳喂养自己的宝宝，这周您可能还没有真正下奶，这很正常，耐心的坚持下去，很快乳汁就会多起来。新妈妈往往对自己的宝宝是否吃饱了没有把握，特别是当宝宝总是哭闹或者刚喂完奶不久就又要吃的时候，妈妈就会感到很困惑。请参考本书，我们将为您详细解答。

2周的宝宝基本上仍是吃饱就睡，睡醒就吃，吃奶及大小便次数多且尚无规律。这时的宝宝需要尽可能多的拥抱和抚慰，多抱抱您的宝宝吧！

(2) 3周婴儿生长发育

这时的宝宝已经初步出现不同的性格特点，有的好哭好动，不易照料，把妈妈累得精疲力尽；有的文静乖巧，较少哭闹，特别省心省事，这是由宝宝不同的神经类型和气质类型所决定的，您只能去适应宝宝，而不太可能轻易改变他。这就要考验父母的耐心了。任何一个宝宝都是独特的个体，要尊重宝宝的个性，让它快乐健康地成长。

这周宝宝的各种条件反射都已建立，当你分开他紧握的小手，用一个手指轻触他的掌心时，他就会紧紧地握住您的手指不放；当妈妈把他抱在胸前，准备喂奶的时候，或是宝宝因饥饿而啼哭时，他都会把头左右摇摆，张开小嘴，拱来拱去地找妈妈的乳头；他已经可以很熟练地掌握吸乳的要领，小嘴一下一下吮吸得十分有力；当您把手慢慢凑近宝宝眼前，到一定距离时宝宝就会不由自主地眨动眼睛。

现在宝宝已经能够和您对视，但持续的时间还不长。当宝宝注视您的时

候，您应该也很专注地看着他，给他一个充满爱意的笑脸，向他点点头，轻唤宝宝的乳名，这些都会让宝宝感到快乐。宝宝现在还不会有意识地去触摸物体，但是他喜欢您给他做按摩操，喜欢妈妈温柔的触摸、亲切的声音、和蔼的笑脸。这时宝宝的还身体还很柔软，抱他的时候一定要注意托住宝宝的颈部和腰臀部。

如果您的宝宝经常不明原因地啼哭和烦躁不安，怎么哄也不管用，严重时会产生阵发性的剧哭，每次持续数分钟后才能安静下来，那么宝宝有可能是患了肠绞痛。一般来说，大约有 20% 的宝宝在出生后 2~4 周的时候开始出现肠绞痛的症状，发作的时候，宝宝不仅会长时间地啼哭，而且看上去很难受。如果您的宝宝有这种现象的话，今后几个月您恐怕都会很辛苦的，因为这种腹痛是功能性的，经常会发作，没有特别好的治疗方法，等宝宝长大些自然会好。每次发作时，应该让宝宝取俯卧位，轻轻按摩宝宝背部，以帮助他缓解疼痛。也可以根据医生建议，服用小儿镇静药。

/4/ 新妈妈常发生的失误

(1) 不去做产后体检

如果不去做检查，就不能及时发现异常并及早进行处理，容易延误治疗或遗留病症。因此，产后 6~8 周应到医院进行一次全面的产后检查，以便了解全身和盆腔器官是否恢复到孕前状态，了解哺乳情况。如有特殊不适，更应提前去医院进行检查。

(2) 喝麦乳精滋补

虽然麦乳精营养丰富，味道可口，能够滋补身体，但产妇在哺乳期间常喝麦乳精是不科学的。因为麦乳精中的麦芽会抑制乳腺分泌。哺乳期产妇经常喝麦乳精，就会使乳汁的分泌量明显减少，所以中医历来把麦芽作为回乳的药物。

(3) 经常吃巧克力

巧克力中所含的可可碱会进入母乳，并通过哺乳进入宝贝的体内，损害宝贝的神经系统和心脏，导致消化不良、睡眠不稳、哭闹不停等。另外，常吃巧克力会影响产妇的食欲，造成身体所需的营养供给不足。这样，不仅影响产妇