

新手妈咪育婴日记

◎ 石永红 曾 艺 编著

少女时代

我就有写日记的习惯
如今升格做妈妈了
生活变得又充实又忙碌

在**宝宝**面前

我常常手忙脚乱不知所措
自从朋友送我

《新手妈咪育婴日记》

我不再为繁锁的育婴工作烦恼了

而且，我又恢复了写日记的习惯

记下宝宝每天的成长与生活

把这段不可获知的婴儿记忆送给长大后的他



孩子长大后，把这份特别的礼物送给他

孕产妇日记系列

新手妈咪

石永红 曾艺 编著

育婴日记
江苏工业学院图书馆
藏书章

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手妈咪育婴日记/石永红, 曾艺编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005.10

(孕产妇日记系列)

ISBN 7-80651-317-5

I.新… II.①石… ②曾… III.婴幼儿—哺育 IV.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第043229号

新手妈咪育婴日记

XINSHOU MAMI YUYING RIJI

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号)

邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×960毫米 1/16

印 张/ 16

字 数/ 160 千

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-317-5/R·155

定 价/ 22.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言

QIANYAN

十月怀胎，随着一声儿啼，您终于蜕变为真正的妈妈了，开始了忙碌而充实的育儿生活。看着孩子一天天长大，您会慢慢遗忘曾经笨重的身躯，夜半育儿的辛劳。当孩子好奇地问：“妈妈，我是怎么出生的？”“我是怎么长大的？”您在记忆中搜索良久，却不知如何作答。

《孕产妇日记系列》是为您精心策划的一份礼物，有给您的最好的孕产育儿知识的指导，也留给您记录生活的空间。既可以留给自己，以便时时重温曾经的百般滋味；又可以送给长大的孩子，让他从中找寻自己生命的印记。可以说，这是一个母子共同旅程的最好见证，一个巩固亲情的最佳方式。

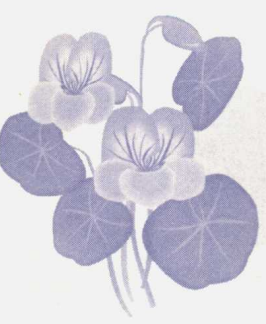
《孕产妇日记系列》包括：《孕期完全保健日记》、《产后自我保养日记》、《胎儿成长与胎教日记》、《产妇与新生儿护理日记》、《新手妈咪育婴日记》。

目

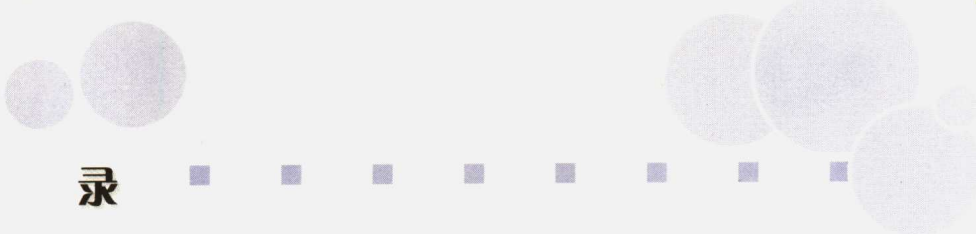


录

新生儿落地后的变化	2
新生儿外貌(一)	4
新生儿外貌(二)	6
新生儿外貌(三)	8
新生儿的体温	10
新生儿的排便	10
新生儿的呼吸	12
新生儿的睡眠	13
新生儿的视觉	14
新生儿的听觉	15
新生儿的动作能力	16
什么是母乳喂养	17
新生儿的味觉和嗅觉	18
母乳喂养的时间和方式	18
母乳喂养的好处	20
哪些母亲不宜哺乳	21
要想母乳增多应该注意什么	22
母乳不足时的喂哺方法	23

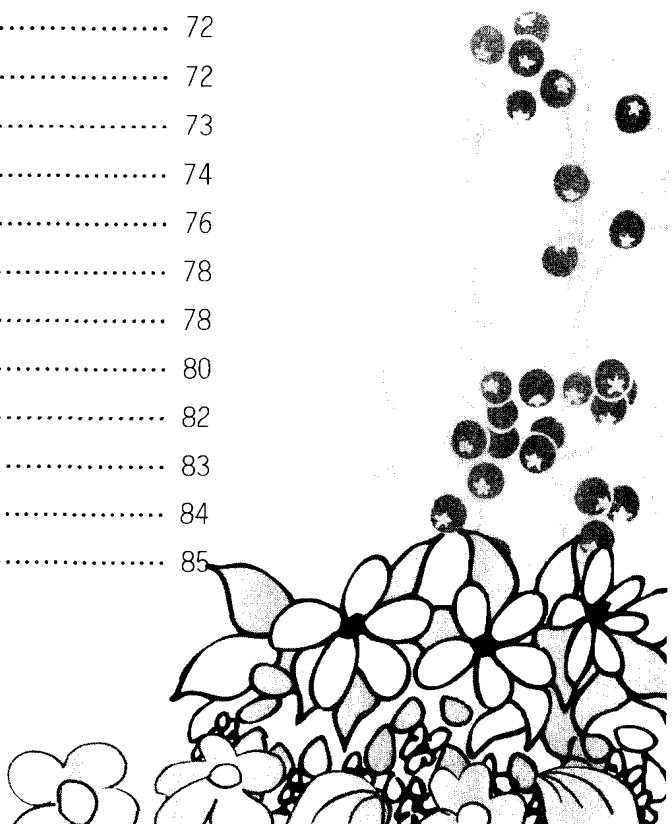


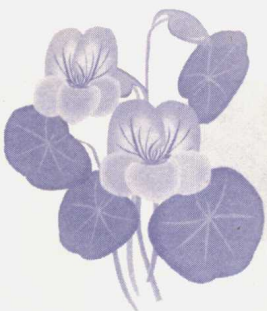
目 录



怎样判断母乳喂养婴儿是否已吃饱	24
婴儿啼哭就是饿了吗	26
新生儿漾奶、呕吐的原因	28
怎样使用尿布	30
什么时候该给婴儿换尿布	31
新生儿应采取怎样的睡眠姿势	32
怎样给新生儿洗澡	32
新生儿乳房肿胀是怎么回事	34
注意护理好新生儿脐带	34
新生儿黄疸怎样处理	36
怎样预防新生儿得破伤风	36
新生儿长鹅口疮怎么办	38
及时清除婴儿头上的胎垢	39
新生儿期是否一定要加喂鱼肝油	40
新生儿不能睡电热毯	41
1 个月婴儿的发育特点	42
1 个月婴儿的心智发展	44
1 个月婴儿的喂养与指导	44
给婴儿安排一个好的睡眠环境	46
孩子爱哭怎么办	46
婴儿居室有哪些要求	48
婴儿鼻尖上的“小丘疹”	49
婴儿红斑	50
马牙和螳螂嘴	50
婴儿进行空气浴、日光浴锻炼的好处	52
为什么婴儿剃胎发不好	52
胎记不是病	54

奶瓶喂养对婴儿的危害性	54
婴儿身体扭动是有病吗	55
1 个月婴儿的教育与训练	56
2 个月婴儿的发育特点	58
2 个月婴儿的心智发展	60
2 个月婴儿的喂养与指导	60
服小儿麻痹糖丸预防脊髓灰质炎	62
克汀病须早期预防	63
预防接种程序	64
尿布疹的处理	66
如何护理拉稀的婴儿	67
如何为婴儿测量体重、身高、头围和胸围	68
保护婴儿的眼睛	69
婴儿皮脂溢出是怎么回事	70
婴儿为什么会发绀	70
要注意观察婴儿囟门	72
不要给婴儿戴手套	72
只吃钙片不能预防佝偻病	73
2 个月婴儿的教育与训练	74
3 个月婴儿的发育特点	76
3 个月婴儿的心智发展	78
3 个月婴儿的喂养与指导	78
如何补充钙片和维生素 D	80
佝偻病的表现及预防	82
怎样为婴儿清除耳垢	83
注射三联疫苗	84
脐疝要不要手术	85

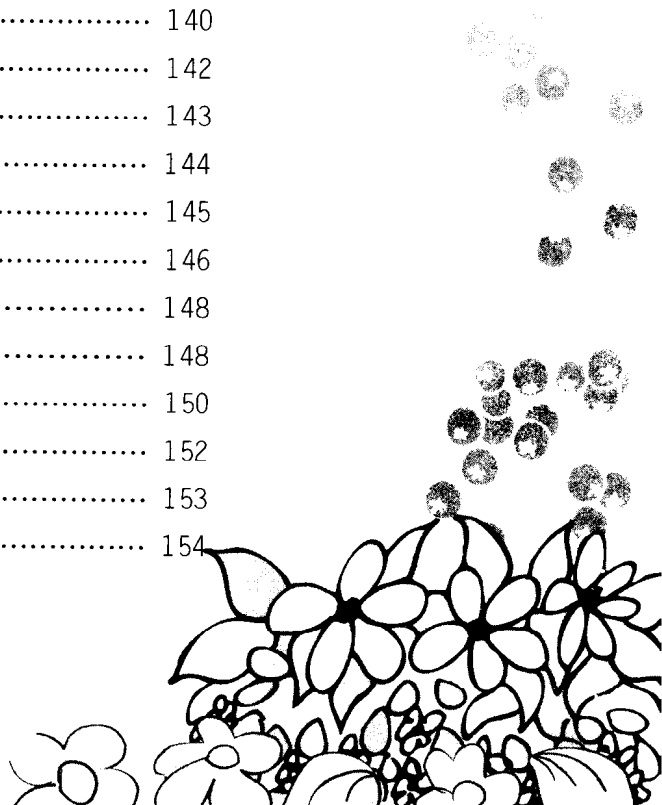


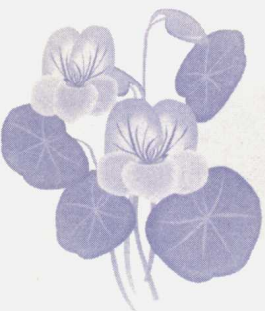


目 录

什么病可引起婴儿头痛	86
如何训练婴儿的视觉能力	88
如何掌握婴儿用药量	90
不要给婴儿吃小儿中成药	91
怎样给婴儿喂水、喂粥、喝果汁	92
如何从粪便的颜色调整婴幼儿的喂养	94
3个月婴儿的教育与训练	96
4个月婴儿的发育特点	98
4个月婴儿的心智发展	99
4个月婴儿的喂养与指导	100
不能用茶水喂药	101
补充维生素A、维生素D多了会中毒	102
婴儿不宜食蜂蜜	104
婴儿流口水是怎么回事	104
预防婴儿脑震荡	106
预防婴儿睡扁了头	106
怎样为婴儿选合适的枕头	107
不要用电风扇为婴儿吹风	108
怎样防治婴儿擦烂	108
婴儿睡眠有哪些卫生要求	110
4个月婴儿的教育与训练	112
5个月婴儿的发育特点	114
5个月婴儿的心智发展	115
5个月婴儿的喂养与指导	116
如何做好婴儿半断奶的准备	118
添加辅食应注意的问题	120
含铁制剂不要用牛奶冲服	121

不要给小儿滥用止咳糖浆	122
注意保护婴儿的乳牙	123
如何预防婴儿湿疹	124
如何发现婴儿得了肺炎	125
怎样预防婴儿阑尾炎	126
怎样纠正婴儿吮手指的不良习惯	128
婴儿排不出大便怎么办	128
不要强行制止婴儿哭	129
5个月婴儿的教育与训练	130
6个月婴儿的发育特点	132
6个月婴儿的心智发展	134
乳牙萌出的时间和顺序	134
6个月婴儿的喂养与指导	136
婴儿发烧与体温的测量	138
婴儿贫血是怎么回事	139
半岁后的婴儿为什么易患病	140
酸奶不能代替牛奶	142
婴儿出水痘的家庭护理	143
6个多月小儿抽风是怎么回事	144
忌只给婴儿喝汤	145
如何防止婴儿发生事故	146
婴儿感冒鼻子不通，难以喂奶怎么办	148
怎样帮助婴儿养成良好的大小便习惯	148
6个月婴儿的教育与训练	150
7个月婴儿的发育特点	152
7个月婴儿的心智发展	153
7个月婴儿的喂养与指导	154

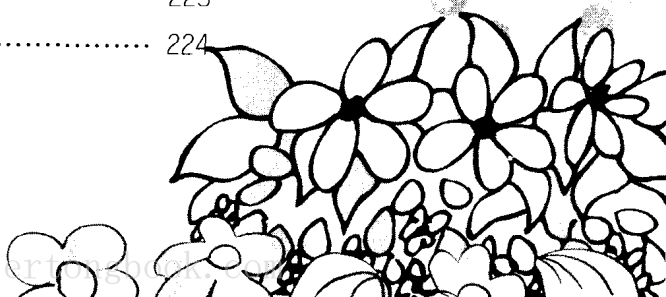




目 录

小儿要科学饮水	155
7 个月后婴儿要增加含铁量高的食物	156
缺铁性贫血与健康	158
预防接种后就不生病了吗	160
婴儿磨牙床期要注意什么	162
婴儿的口腔卫生及护理	162
如何为婴儿选择玩具	164
婴儿出汗的原因	165
小儿患中耳炎有哪些症状	166
7 个月婴儿的教育与训练	168
8 个月婴儿的发育特点	170
8 个月婴儿的心智发展	171
8 个月婴儿的喂养与指导	172
婴儿辅食应多样化	174
注意婴儿排便卫生	176
爬行有益于婴儿大脑发育	176
婴儿爬行的危险及预防	178
用洗发液类物品时应注意什么	180
小儿肠套叠是怎么回事	180
注意观察和保护婴儿眼睛	182
不要让婴儿嘔空奶嘴	182
小儿患急性喉炎怎么办	184
肌肉注射后有硬块怎么办	186
8 个月婴儿的教育与训练	188
9 个月婴儿的发育特点	190
9 个月婴儿的心智发展	191
9 个月婴儿的喂养与指导	192

早、中、晚餐以辅食为主	194
怎样训练婴儿吃饭	195
养成婴儿入睡的好习惯	196
婴儿不要长期依赖学步车	196
婴儿气管异物的处理	198
婴儿不要滥用抗生素	199
重视婴儿皮肤保健	200
小儿瞳孔发黄是怎么回事	200
9个月婴儿的教育与训练	202
10个月婴儿的发育特点	204
10个月婴儿的心智发展	205
10个月婴儿的喂养与指导	206
何时断奶好	208
断奶后的喂养	209
怎样教婴儿学走路	210
如何早期发现孩子有病	212
怎样给婴儿点眼药及滴鼻药	213
10个月婴儿的教育与训练	214
什么是脓疱病	215
11个月婴儿的发育特点	216
11个月婴儿的心智发展	218
11个月婴儿的喂养与指导	218
婴儿缺锌有哪些症状	220
婴儿患胃扭转怎么办	220
婴儿为什么易患呼吸道感染	222
小儿肝偏大是不是病	223
婴儿头发稀少是怎么回事	224



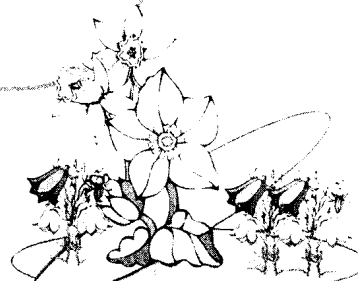
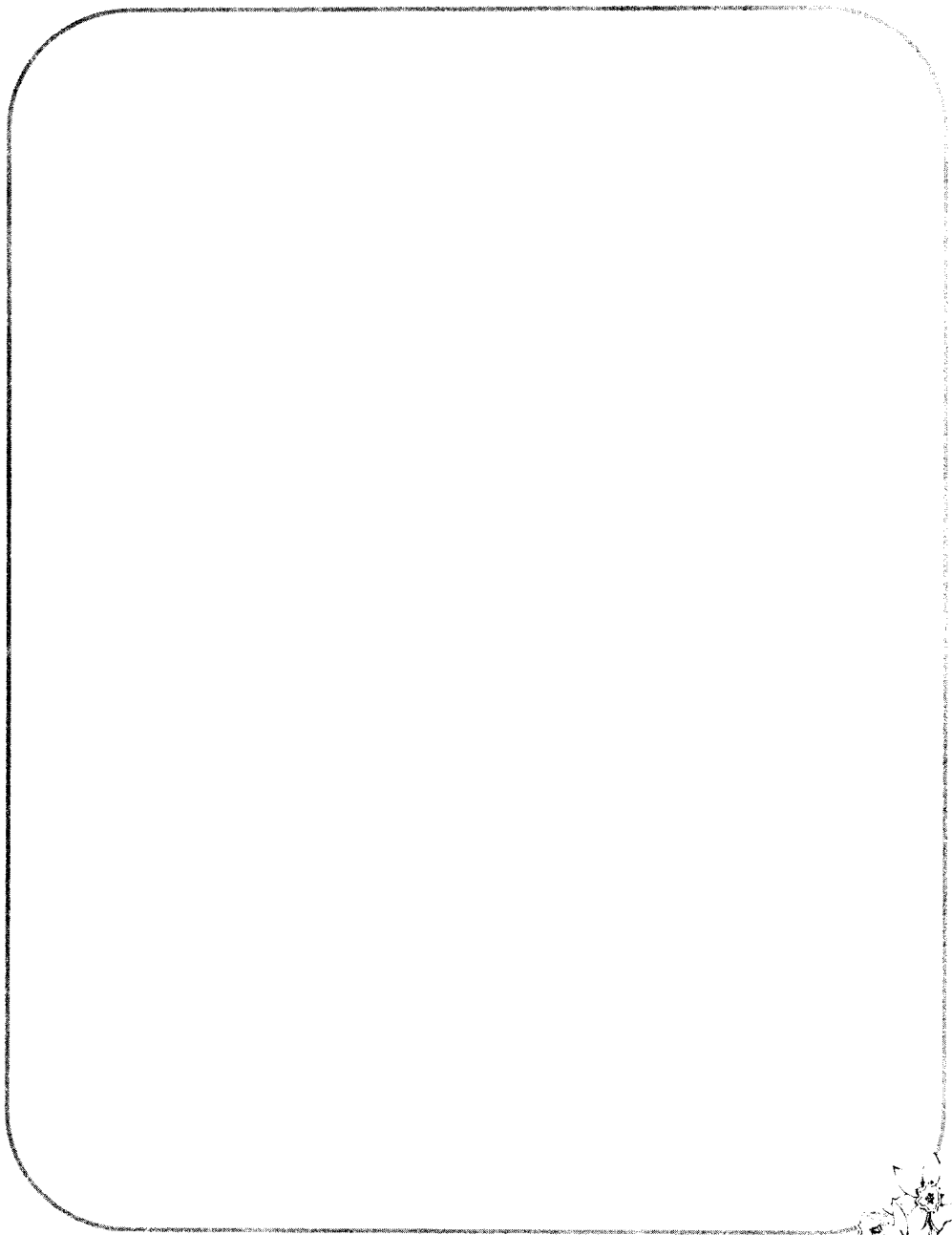
目 录

怎样预防小儿尿路感染	224
婴儿下颌淋巴结肿大是什么原因	226
预防婴儿蛔虫病	226
11 个月婴儿的教育与训练	228
12 个月婴儿的发育特点(一)	230
12 个月婴儿的发育特点(二)	232
12 个月婴儿的心智发展	233
12 个月婴儿的喂养与指导	234
不要随便给婴儿吃零食	236
婴儿能不能看电视	238
婴儿营养不良怎么办	238
什么是手足口病	240
婴儿是否需要多吃些粗纤维	241
12 个月婴儿的教育与训练	242

XIN

MA MI

妈妈的话



新手妈咪育婴日记

今日话题

日期 _____

星期 _____

天气 _____

新生儿落地后的变化



胎儿在母体内的生活是一种寄居生活，胎儿的营养、呼吸、排泄等新陈代谢机能都是通过母体来实现的，母亲执行着促进胎儿成长的全部职能。胎儿出生后，开始与外界环境密切联系，他必须独立地进行生理活动，这种新的矛盾引起了婴儿主体适应客观现实、独立调节自身行为的需要。

出生前，胎儿和母亲虽然都有各自独立的循环系统，都有自己的心搏，但是，胎儿的血液并不是通过自体循环来净化的，而是通过脐带把用过的血液送往胎盘，再把干净的血液输回给自己。出生后，婴儿必须通过自己的循环系统来替代这一功能。因此，他的循环系统要发生很大的变化，心跳会加快，而且不规则，血压大约要到 10 天以后才能稳定下来。

胎儿的脐带还可为自身输送所需要的氧气，排出二氧化碳。出生后，婴儿对氧气的需要量大为增加，而且完全依靠自己来获得。当他开始重要的第一次呼吸时，脐带的活动就很快停止。婴儿最初的呼吸又快又浅，有时还伴有喷嚏、咳嗽，要竭尽全力清除肺部的羊水和黏液。

在胎内，胎儿通过脐带从母亲那儿摄取养料，又把自己体内的废物带走。出生后，必须依靠外来的养料和自己的消化系统来吸取营养，排泄废物。婴儿生来就具有强烈的吮吸反射能力，能够吮吸乳汁，并具有消化乳汁的功能。

胎儿在母体内如同生活在温水中，对气温的变化反应比较迟钝。出生后，必须通过自身的体温调节来适应外界的气温变化。这种能力对他的生存具有重要作用。幸好，胎儿在最后两个月中形成的脂肪层能使足月健康的婴儿能自己调节体温。早产儿最大的危险之一就是缺少这种脂肪层。但是新生儿的体温调节功能仍然不够成熟，要比年长儿困难。

出生时的婴儿，大脑皮层尚未完全发育成熟，他们最初的行为主要是依靠无条件反射来保证其内部器官对外部环境的最初适应。婴儿出生后，某些感觉能力，如视、听、触、味觉，以及对温度的感觉已非常敏锐，但是某些感觉能力，如嗅觉、痛觉都要经过一段时间才能成熟。随着大脑皮层的日渐成熟，在外界环境的不断刺激作用下，许多无条件反射逐渐消失，而条件反射逐渐形成，这就标志着儿童心理已日趋形成。



在人的一生中，出生第一天对他的生存最为重要。随着时间的推移，他获得健康生活的可能性就越来越大。足月的健康新生儿一般在最初2个星期就能适应出生后的生活，但是，早产儿则需要更长的时间才能完成这些关键性的适应。

生活实录



新手妈咪育婴日记

今日话题

日期 _____

星期 _____

天气 _____

新生儿外貌(一)



身体比例

所有新生儿都有一些体格特征，尽管这些特征属于正常，但仍然很容易使父母发生恐慌，第一次当父母的尤其如此。如果你对此有所了解，将有助于减轻你诸如此类的焦虑。

看起来，婴儿的身体比例有些奇怪。他的腹部呈圆形，甚至显得膨胀，他的头部和身体其他部分相比显得很大。与此对比，他的双臂和双腿显得好像棍子一般，但这些比例实属正常。

出生时，按标准身体比例，其头部为躯干的 $\frac{1}{4}$ ，2 岁时为 $\frac{1}{5}$ ，18 岁时仅为 $\frac{1}{8}$ 。

体长

正常足月新生儿出生时身长在 47 ~ 52 厘米之间。

体重

正常新生儿出生体重应在 2500 克以上，通常为 3000 克左右，若体重为 2500 克或不足 2500 克，则为“未成熟儿”或“低出生体重儿”，需采取特殊保护措施。

头围

新生儿出生时头围约 34 厘米。

胸围

一般新生儿的胸围比头围小 1~2 厘米，约 31~33 厘米，胸廓前后径相等，呈桶形。

头部

新生儿头颅较大，头长约占身长的 1/4，头发细软清晰，头部一般呈椭圆形，在胎儿头部先露出的部位，往往出现皮下组织水肿，形成一个包，叫产瘤。这是由于胎儿在分娩



过程中，在产道内受压迫所引起的。第一胎婴儿或高龄产妇所生的婴儿，其椭圆形更为明显。由于可以自然长好，所以不必特意去注意矫正，一般在这时候以不睡枕头为好。新生儿的颅骨之间还没有接合，由于分娩过程中受产道的挤压，所以刚出生时，颅缝可能分裂或颅骨边缘重叠。在抚摸婴儿头顶时，可发现头顶上有一块没有骨头软乎乎有跳动感的地方，这就是前囟门，呈菱形，约为 2.5 厘米见方，一般要到婴儿 18 个月时才能完全闭合。囟门部位缺乏硬的骨头保护，所以要小心防止尖硬的东西碰撞，但可以抚摸，可以清洗。

生活实录