

Yingyouer Huli 0-3sui

婴幼儿护理

0~3岁

中华营养保健学会 著

权威机构精心打造 · 简单实用的母婴知识
科学系统的育儿护理理念

想让自己的孩子成为一个身体健壮、未来长寿的人，那么就从现在开始一点一滴地做起吧。最实用的方法、最权威的建议、最前沿的资讯，结合详细插图，深入浅出地传授婴幼儿护理知识，使您从对新生儿手足无措的新手爸妈，迅速成长为护理宝宝的专家！



让宝宝赢在人生头三年

好爸妈就要做到：宝宝的健康（体质、生活习惯）、智力（观察力、注意力、创造力、思维力、记忆力）、语言（词汇、表达力）、数学（基本知识、数学思维）、艺术（乐感、绘画、手工操作）、品德（性格和素质）能出类拔萃。





婴幼儿护理

0~3岁

这是一本写给新手爸妈的护理小百科，就像是宝宝的育婴老师、早教老师。本书按月份来分析婴儿的体能、智能的发展；奉献喂养、护理宝宝的金钥匙；提供了各个阶段的多套营养食谱；字里行间流淌着对宝宝的身心健康的关心。

上架建议：生活/育儿/护理

ISBN 978-7-5330-3008-7



9 787533 030087 >

定价：26.00元

婴幼儿护理 0~3岁

中华营养保健学会 著



图书在版编目 (C I P) 数据

婴幼儿护理：0～3岁 / 中华营养保健学会著．—济南：
山东美术出版社，2009.11

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3008-7

I. 婴… II. 中… III. 婴幼儿—护理—基本知识 IV.
R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158714 号

婴幼儿护理 0～3岁

策 划：鲁美视线

策划编辑：董保军

责任编辑：何江鸿

装帧设计：王秀丽

出版发行：山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编：250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话：(0531) 82098268 传真：(0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编：250001)

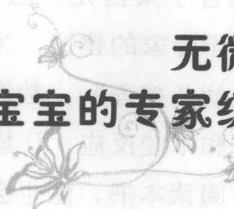
电话：(0531) 86193019 86193028

制版印刷：山东新华印刷厂临沂厂

开 本：700×1000毫米 16开 16印张

版 次：2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

定 价：26.00元



无微不至 做护理宝宝的专家级高手

十月怀胎，一朝分娩，当您第一次听到自己的孩子在这个世界上发出的第一声嘹亮的哭声时，您的心情一定格外地喜悦和激动。因为从这个时候起，您就是一个名副其实的爸爸或妈妈了。第一次亲吻孩子可爱的脸庞，第一次碰触到那散发着体香的皮肤时，相信您一定有一种难以言表的成就感。从这一刻起，您已将自己的全部感情倾注在孩子的身上。

宝宝出生了，做父母的日子也开始了。要照顾好眼前这个小家伙，刚开始真让人手忙脚乱，因为他一刻也不会让你闲着。疲惫的身心，生活方式的改变以及一个对您近乎苛刻的婴儿，这些几乎要把人压倒。

养育一个孩子真的是不容易，比如孩子总是不停地哭闹，是什么原因？是饿了还是渴了？是拉了还是尿了？是冷了还是热了？还是寻求父母的怀抱还是患了疾病？宝宝是上天赐予父母们最美好的礼物，养育一个健康聪明的宝宝，是每一位父母的心愿。如

何正确养育宝宝，如何避免生活中的不安全因素，如何科学地教育宝宝……面对这样的问题，新手父母可能会觉得很难。

考虑到宝宝的爸爸妈妈们将要面临的各种问题，中华营养保健学会融合了来自儿科医生、成功父母的经验以及妇幼保健专家、营养学专家的建议，为拥有0~3岁宝宝的父母们精心编撰了这本《婴幼儿护理》，教您了解宝宝的基本状况，科学地认识宝宝的身体和本能反应，让您熟悉这个新的生命。

通过阅读本书，您也会知晓在宝宝的成长过程中，如何关注并正确地对待宝宝身体的各种变化，怎样喂养初生的婴儿，宝宝应该穿什么衣服，如何选用合适的尿布并适时护理宝宝的小屁屁，怎样给宝宝洗澡并进行身体的局部护理等等每个细节。本书力求从多层面无微不至地为准爸爸准妈妈们提供最完善的方案并答疑解惑。

想让自己的孩子成为一个身体健壮的人，将来成为一个出类拔萃的人，那么就从现在一点一滴地做起吧。最实用的方法、最权威的建议、最前沿的资讯，结合精美插图，深入浅出地为您传授婴幼儿护理知识，使您从对新生儿手足无措的新手爸妈，迅速成长为护理宝宝的专家级高手！



第一章 幸福的第 1 天

宝宝的第一天 /002

幸福妈妈 /004

新爸爸要这样抱宝宝 /012

第二章 宝宝 2 ~ 28 天

育儿经 /015

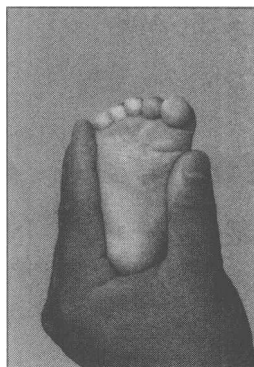
智能发展 /016

喂养 /016

潜能开发 /025

护理 /026

特别关注 /054



第三章 宝宝 29 天~ 2 个月

育儿经 /065

智能发展 /066

喂养 /066

潜能开发 /070

护理 /071

特别关注 /074



第四章 宝宝 2~ 3 个月

育儿经 /079

智能发展 /080

喂养 /080

潜能开发 /082

护理 /083

特别关注 /087



第五章 宝宝 3~ 4 个月

育儿经 /093

智能发展 /093

喂养 /094

潜能开发 /096

护理 /099

特别关注 /103

第六章 宝宝4~5个月

育儿经 /107

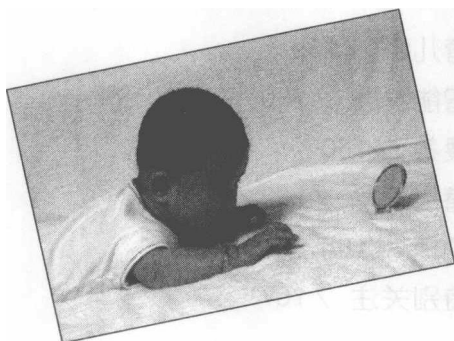
智能发展 /108

喂养 /108

潜能开发 /112

护理 /114

特别关注 /118



第七章 宝宝5~6个月

育儿经 /125

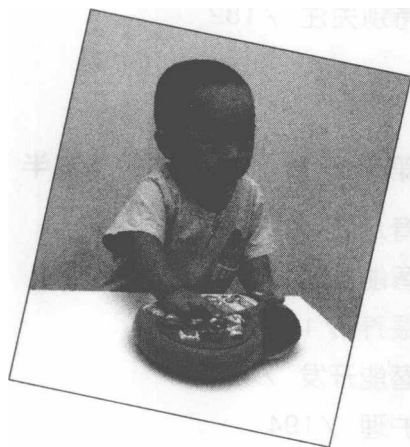
智能发展 /125

喂养 /126

潜能开发 129

护理 /130

特别关注 /138



第八章 宝宝6~8个月

育儿经 /143

智能发展 /144

喂养 /144

潜能开发 /148

护理 /150

特别关注 /153

第九章 宝宝 8 ~ 10 个月

育儿经 /159

智能发展 /160

喂养 /160

潜能开发 /162

护理 /165

特别关注 /167



第十章 宝宝 11 个月 ~ 1 周岁

育儿经 /171

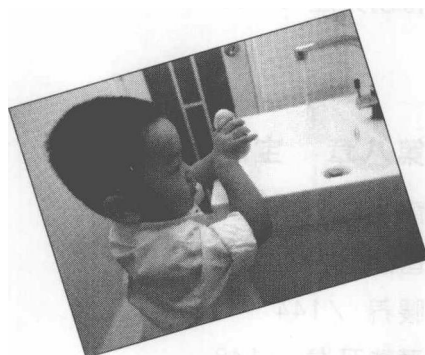
智能发展 /172

喂养 /172

潜能开发 /174

护理 /177

特别关注 /182



第十一章 宝宝 1 ~ 1 岁半

育儿经 /187

智能发展 /188

喂养 /188

潜能开发 /193

护理 /194

特别关注 /200

第十二章 宝宝1岁半~2周岁

育儿经 /207

智能发展 /208

喂养 /208

潜能开发 /212

护理 /213

特别关注 /218

第十三章 宝宝2~3周岁

育儿经 /223

智能发展 /224

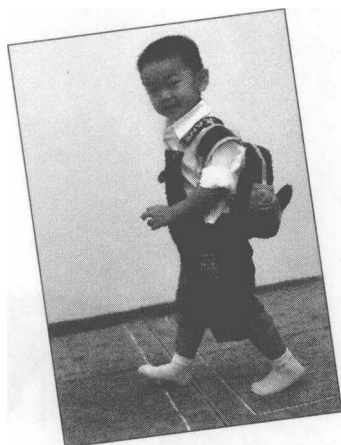
喂养 /224

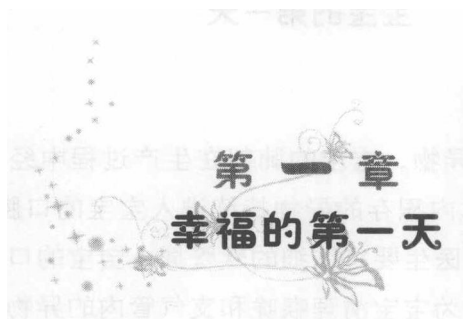
潜能开发 /229

护理 /231

准备上幼儿园了 /240

特别关注 /244





	你的宝宝	男宝宝参考值	女宝宝参考值
出生时体重	_____千克	2.5~4.4千克	2.4~4.2千克
出生时身高	_____厘米	46.1~53.7厘米	45.4~52.9厘米
出生时头围	_____厘米	34.50±1.2厘米	34.00±1.2厘米
出生时胸围	_____厘米	32.00±1.0厘米	31.50±1.0厘米

注：书中宝宝的体重、身高指标来自《世界卫生组织2006年推荐》，宝宝的头围指标来自《2005年九市城区儿童体格发育测量值》。

体温	宝宝刚出生时，体温一般稍低，但在12~24小时内会逐渐回升，稳定在36℃~37℃之间
呼吸	每分钟40次左右，哭闹的时候达到每分钟60次
心跳	平均每分钟120次，最快达到每分钟140次
皮肤	新生儿皮肤红润，胎毛少
大便	出生后12小时以内开始排出胎粪，颜色为深绿色或棕黑色，呈黏糊状，无臭味
尿	出生后第1天开始排尿
神经系统	具有原始的神经反射如觅食反射、吸吮反射、握持反射、拥抱反射和交叉伸腿反射

宝宝的第一天

第一时间要做的

1. 为宝宝吸出异物。宝宝的肺部在生产过程中经过产道时受到压迫，另外母体内积存的异物持续进入宝宝的口腔和鼻腔。因此，宝宝出生后，医生要将细细的软管插入宝宝的口腔和鼻腔内部吸出羊水，同时为宝宝清理喉咙和支气管内的异物，然后拍打宝宝的足底或臀部几下，刺激宝宝尽快发出第一声啼哭。

2. 为宝宝剪断脐带。医生将出生时已经剪断的脐带重新剪为3~4厘米长，然后用塑料夹子夹住脐带的末端。

3. 为宝宝洗澡。应急处置后，宝宝开始进行正常呼吸，然后就要准备给宝宝洗澡了，洗净宝宝身上的胎脂和血迹。另外，还要给宝宝清理眼睑之间的异物，并滴上眼药水。



4. 戴上小手镯。洗完澡，穿好衣服后，给宝宝戴上写有妈妈姓名和宝宝出生时间、身高、体重的小手镯。

5. 拓手印脚印。一切收拾好，为宝宝拓下手印和脚印留作永久的纪念。

至关重要的身体检查

医生会观察宝宝哭的样子和蹬腿时的样子，然后从头到脚检查宝宝外形是否正常。使用听诊器检查心脏和肺部，观察宝宝的呼吸频率和呼吸方法。

在产后1分钟和5分钟分别对宝宝进行阿普伽评分检查，全

面诊断新生儿的健康状况。检查结果为 7 ~ 10 分的新生儿大多健康状态良好。

1. 检查脏器。首先医生要听宝宝的心脏和肺部，新生儿的心跳声音较弱是常见的现象，不一定代表你的宝宝有什么问题。然后，医生用手轻轻地触摸宝宝的腹部，检查宝宝的内脏器官的大小是否正常，同时也感觉宝宝腹股沟的脉搏跳动是否正常。

2. 检查是否有畸形。用肉眼观察宝宝是否患有唐氏综合征、兔唇等疾病，并检查头部、颈部、肛门、性器官、腿是否正常。其次是确认宝宝手指、脚趾的个数和握手是否有力。

3. 量身高体重。新生儿的平均身高为 50 厘米，平均体重为 3 ~ 3.5 千克。

4. 量头围。由于宝宝的头在通过产道时受到压迫，形状有可能发生一定的变化，过一段时间一般会自然恢复原状。通常，新生儿的头围在 33 ~ 35 厘米范围以内，如果头围过大或过小，需要做进一步的检查。

5. 检查髌部和四肢。活动宝宝的四肢，看看是否对称、长度是否相当，确认宝宝的髌骨没有脱臼现象。

6. 检查脊椎。医生或助产士会用手指沿宝宝的脊背向下触摸，看看脊椎骨位置是否正常。



小知识：阿普伽新生儿评分

指标	0	1	2
心率	无	每分钟100次以下	每分钟100次以上
呼吸力	无	呼吸频率过慢、不规则	哭闹、呼吸良好
肌张力	松弛	四肢蜷缩	活泼、运动情况良好
喉反射	无反应	收缩	大声哭喊
肤色	发紫或苍白	四肢呈紫色，躯体呈粉红色	粉红色

注：如果 5 种指标的评分之和达到 10 分，属于最健康的新生儿。

幸福妈妈

产后 24 小时

第一个 24 小时，新妈妈不仅感觉疲惫，还有点手忙脚乱，很多的问题都会在这 24 小时内自动找上门。因此，要想平安地度过产后的日子，就要提前去了解并在产后第一天就认认真真学着解决。

1. 观察出血量。产后出血是新妈妈第一天最需要注意的问题，因此不管多么疲乏和虚弱，观察出血量是最重要的一门功课。

温馨提示

新妈妈在上厕所时应注意把卫生护垫等收集起来，不要丢弃，如果出血量较多或阴道排出坏死的蜕膜组织，都应及时告知医生。

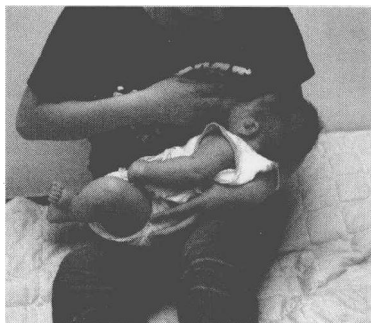
2. 多喝水。顺产的新妈妈下了产床后尤其要多喝水。因为在生产过程中，胎头下降会压迫膀胱和尿道，使得膀胱麻痹以及产后腹壁肌肉松弛，致使新妈妈排不出尿，而膀胱过度充盈会影响子宫的收缩，也会导致产后出血。此外，由于产程中失血以及进食过少，都会导致体液丢失，因此要多喝水来补液。

正常顺产后的 4 ~ 6 小时内就可以自己小便了，但是由于外阴创伤，新妈妈惧怕疼痛而不敢用力排尿，极易导致尿潴留。所以排尿时要注意力度和频率。

3. 定时量体温。新妈妈产后一定要养成定时量体温的好习惯，如果发现体温超过 38℃ 就要当心了，必须查清原因，请医生适当处置。

母乳喂养的姿势

1. 侧卧位的哺喂法。产后的最初几天，新妈妈的身体还较虚弱，可采用侧卧位的方法为宝宝哺乳，方法是：母亲侧卧位，一手搂住宝宝，并稍稍垫高宝宝的头，使宝宝的嘴与乳头成水平状，以适应宝宝吸吮乳头，但要注意睡着后不要压住宝宝的嘴、鼻，以免发生窒息。



2. 坐位的哺喂法。新妈妈坐在较低的椅子上，把宝宝放在大腿上，前臂弯曲，托住宝宝的颈部，手掌托住宝宝的后背，与宝宝胸贴胸，腹贴腹，乳头贴近宝宝的嘴，另一只手的四指放于乳下，拇指放在乳房上方，呈“C”字形托起乳房。

新妈妈如果用乳头轻轻地碰宝宝的嘴唇，宝宝就会自动寻觅乳头，并张大嘴，此时快速将乳头及乳晕送入宝宝口中。

宝宝吃奶时，新妈妈一定要用温柔爱抚的目光注视着宝宝的眼睛，也可跟宝宝对话。

喂奶时先喂一侧乳房，吸空后再换另一侧。

取出乳头时，可让宝宝自己张口或用手指放到宝宝的上下牙龈之间让他松口，吐出乳头。

喂完奶后，要把宝宝抱直轻拍后背，让宝宝把咽下去的空气排出来，以免漾奶。

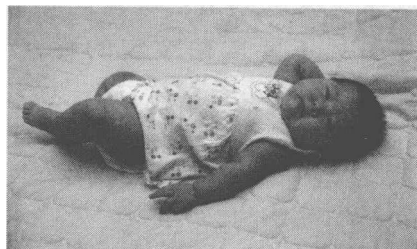
母乳喂养的方法

按需哺乳是指哺乳时不要限定间隔时间，宝宝饿了或妈妈感到胀奶了就可以给宝宝喂奶。“按需哺乳”可以使宝宝获得充足的乳汁，并且有效地刺激泌乳。

妈妈给宝宝喂奶时，伴随着宝宝的吸吮动作，可听见宝宝“咕噜咕噜”的吞咽声。

在哺乳前妈妈感觉到乳房胀满，哺乳时会感觉乳房有下乳感，当哺乳完毕后，乳房就变得很柔软。

在两次哺乳间，宝宝会感到很满足，表情是快乐的，眼睛是明亮的，反应也很灵敏，能安静地入睡，且睡的很踏实。



如果宝宝吃饱了，每天需要更换尿布在6次以上，大便在2~4次，出生1天后大便的颜色呈金黄色、糊状。

母乳喂养充足的宝宝，平均每周体重增加150克左右。

两次喂奶间隔

新生宝宝的胃容量小，胃排空时间短，因此喂奶的间隔就短。

出生后2~7天，每1~2小时可喂一次，间隔不超过3小时。

在新生儿期，即使在夜间妈妈也不应停止为宝宝哺乳，只要新妈妈与宝宝“同吃同睡”，就不会感到累。



小知识：胀奶的解决办法

当宝宝睡眠时间长而妈妈乳房胀奶时，可用冷毛巾擦宝宝额头，以唤醒宝宝并喂奶。