

护士妈妈

教我的

育儿妙方



李国英 著



博客总浏览人次突破
1,200,000人次

入围全球华文

“年度最佳生命记录博客”大奖

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

护士妈妈

李国英 著



教我的宝贝秒变

天使宝贝



图书在版编目 (CIP) 数据

护士妈妈教我的育儿妙方 / 李国英编著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5399-3235-4

I. 护… II. 李… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV.
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 074241 号

书 名 护士妈妈教我的育儿妙方
编 著 李国英
责任编辑 蔡晓妮
责任校对 张松寿
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京凯建图文制作有限公司
印 刷 南京捷迅印务有限公司
开 本 890×1240 毫米 1/32
字 数 130 千
印 张 7.125
版 次 2009 年 10 月第 1 版, 2009 年 10 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3235-4
定 价 20.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



序

在鸡肉馅出生之前，丸子和馅爸许下诺言，一定要亲手养育自己的孩子，而身旁的人也都认为，身为护理人员丸子一定可以胜任这项工作，做个称职的全职妈妈。

丸子本来对自己即将成为一位全职妈妈感到相当自信，毕竟以前在医院婴儿房时，一口气照顾十几个宝宝对当时的丸子而言并非难事，而在产房实习期间，也协助过不少产妇生下健康的宝宝。丸子接受过严谨的西医专业养成教育，离开护理工作后投入网络编辑，经营的也是育儿频道，那段期间除了教科书以外，也读了相当多的育儿书籍。我以为过去的经验足以让自己成为一个完美的母亲，直到生产的那一天，自己躺在产台上，虽然完全知道接下来会发生什么事，但是那股生产的压力与荷尔蒙变化，却远远超乎我的预期。

产后的我经历了相当严重的产后忧郁，也发现以往所学、所经历的一切，和一个全职妈妈会面对的实际状况是有一段相当大的差距。

就拿喂母乳这件事来说吧！丸子过去也是这么告



诉产妇：“只有百分之一的母亲没有乳汁可以喂养孩子。所以当你的孩子饿了、哭了，就喂；孩子只要还想吃，就让他吸，这样你的奶水才会丰沛！”

可是这回轮到丸子自己喂母乳，产后前三天奶水还没来当然可以不必急，而为了喂母乳成功，也当然可以不用给宝宝母乳以外的其他东西。馅馅三天后出院回家，体重已经掉了百分之十三，但我的母乳还是没来，我知道再这样继续下去，宝宝很快就会因为脱水而住进加护病房，于是我打电话到医院婴儿房咨询，得到的答案竟也是轻描淡写地说：“只有百分之一的母亲没有乳汁可以喂养孩子，如果你真的相信自己是那个百分之一，就开配方奶来喂啰！”

当时丸子真的非常非常希望自己能喂母乳，但是看到孩子的体重掉到危险地带，甚至体温也已经开始升高时，正值产后非理性的丸子，含着眼泪请馅爸到超市去买一罐婴儿奶粉，然后自己躲回角落，边挤奶边自责自己不是个好母亲。

熬过那几个月荷尔蒙剧烈起伏的日子后，丸子的心情恢复平静，也因为馅爸的支持，我成功地转型成为全母乳妈妈，过去的医护养成教育确实在育儿路上给



了我很大的帮助。相较于过去当护士的那些年，即便我一天要照顾十数个新生儿，但毕竟一天只上班八个小时，还有周休和年假；如今身为一位全职母亲，我是二十四小时全年无休。过去当护士时，理所当然地认为孩子饿了、哭了，就喂，孩子爱吃多久就让他吃多久，孩子想睡时就会睡，一厢情愿地以为那是促进亲子关系的育儿良方，如今它们却成为全职母亲最大的包袱，而我这个才当了几个月的母亲，早已经疲倦到笑不出来。我一点也不像那些婴儿用品广告上那些容光焕发、充满母爱的母亲，甚至还觉得自己这辈子不曾如此悲惨过，更是压根不敢想再生小孩！

如今，馅馅三岁三个月，我的第二个孩子——米花也即将在这个月出世，这三年又三个月全职妈妈的过程，我深深地体会到，过去所受的医护训练与全职妈妈现实生活之间的差距。我将这些经验整理成书，但愿这些分享能成为妈妈们的帮助。



目 录

序	1
1. 新生儿的特征	1
足月自然产	5
足月剖腹产	7
早产儿	8
过熟儿	11
2. 脐带的学问	13
3. 尿尿便便里的学问	17
4. 娃娃穿衣	22
衣物上的荧光剂	25
衣服上的甲醛	28
5. 成天哭哭啼啼怎么办	31
• 适度包裹宝宝	33
• 提供一点白噪音	34
• 试着让宝宝规律作息	34
• 善用餐摇椅或摇椅	35
• 让宝宝哭个十分钟不会有事的	36
• 适度使用安抚奶嘴	37



6. 宝宝的睡眠问题	38
• 房间窗户装上窗帘	41
• 请妈妈以外的人哄睡	42
• 推车子出去走走	42
• 餐摇椅是好法宝	43
• 先从小睡开始戒奶睡	44
• 建立睡前仪式	44
7. 帮宝宝洗澡	47
8. 究竟吃饱了没有	51
• 宝宝小便的量	54
• 皮肤黏膜是否干燥	55
• 宝宝体重增加的情形	55
9. 母乳成功奋斗记	57
• 挤奶器	62
• 哺乳装	63
• 发奶餐或哺乳茶	64
• 背巾	65
• 参考书	65
• 卵磷脂	66
10. 打预防针	70
11. 皮肤	75
宝宝常见的皮肤问题	78



12. 尿路感染与逆流	84
13. 肠绞痛	92
• 多抱抱	93
• 检查宝宝的饮食	93
• 保持生理节奏规律	95
• 帮助宝宝“出气”	96
• 避免宝宝吞入太多气体	96
• 帮宝宝按摩	97
14. 舌系带过紧	100
15. 黄疸	102
16. 溢奶与吐奶	107
• 宝宝胃容量小,食量却很大	108
• 胃食道逆流	108
• 奶嘴孔太大或太小	109
17. 腹泻与软便	112
18. 鹅口疮与念珠菌感染	118
19. 玫瑰疹	123
20. 水痘	128
提早接种到底好不好?	128
关于水痘疫苗	132
宝宝长水痘怎么办?	136



21. 发烧	139
22. 流鼻涕	143
23. 什么时候该看医生	147
• 外观改变	147
• 行为改变	147
• 大小便习惯改变	148
• 呼吸困难	148
• 淤血或受伤	149
• 抽搐	149
• 发烧	149
• 凶门变化	150
• 皮肤出疹	150
• 呕吐	150
• 皮肤及眼白变黄	150
• 男宝宝阴囊肿胀或触痛	151
• 女宝宝阴唇闭合	151
• 听觉或视觉的问题	151
24. 副食品	153
• 如何从生理或行为上观察确定宝宝是否可以吃副食品?	155
25. 过敏	165
26. 语言发展	169



27. 戒睡前奶及夜奶	174
28. 规律作息的重要性	180
29. 如何选择幼儿园	185
• 选择有安全设施的园所	189
• 园所里的硬件环境	190
• 园所里的软件环境	194
• 公、私立幼儿园的异同	196
• 就读的年龄	196
• 打听口碑	197
30. 小儿与宠物	200
31. 宝宝的医药箱	207
药品类	208
非药品类	213



1 新生儿的特征

记得馅馅刚出生的时候，我躺在产台上，看着护士小姐将刚整理好、通过儿科医师检查的宝宝抱到我身边，我的宝贝睁着圆圆的眼睛，表情看起来有点不知所措。

馅馅比我想象中来得漂亮。她的头发很黑也很多，头型因为通过产道的挤压，看起来有点像爱文芒果；眼皮因为生产时的挤压而有一点点小小的淤伤；肚子圆圆鼓鼓；





小小的手脚看起来像泡完温泉那样，有点白，又有点皱皱的。

馅馅刚出生时看起来很机警，好像对眼前的一切感到十分迷惑，在产台上喂奶时，她闭起了眼睛，大口地吃了起来，不出几分钟，她便沉沉睡去。

一般健康的足月新生儿，看起来头大大的，脖子软软短短的，躯干看起来是圆桶状，肚子微微鼓起，小手和小脚是屈曲的，小拳头握得紧紧的，睡着时偶尔会松开。

新生儿因为神经发育还不完全，所以当受到一些刺激时，会牵连到其他的神经，造成各种不自主的反应，这就叫做“反射”。

许多反射是宝宝一出生就有的，而爬行反射，则是在几周后才会出现。反射动作过大或根本没有反射，这都是神经系统异常的情况。所以在宝宝出生后，小儿科医师会为宝宝进行一连串神经学的评估与检查，看看宝宝是否健康。

初生宝宝的外观会因为生产状况不同而略有差异，在这里我们分成足月自然产、足月剖腹产、早产儿、过熟儿四种情况，分别介绍如下。



分享&叮咛

新生儿的反射

• 吸吮反射〔sucking reflex〕

当有东西放到宝宝嘴里时,宝宝就会出现吸吮的动作。出生后一个半月,宝宝的呼吸、吸吮和吞咽动作会越来越协调,吃奶的效率也会越来越高。

• 寻乳反射〔rooting reflex〕

当手指或物品碰触宝宝嘴巴周围或脸颊时,宝宝会把头转向该侧,并张嘴去吸吮。这个反射通常在出生后三至四个月会消失。

• 惊吓反射〔Moro reflex〕

当有很大的声音,或将宝宝稍微抬高然后突然放下时,宝宝会有手臂伸直,而且屈膝时手向外,然后渐渐地手臂回到胸前类似拥抱的样子,手指头会展开成C字形。这个反射通常会在出生后三至四个月消失。

• 抓握反射〔grasp reflex〕

以手指或物品刺激宝宝的手掌时,宝宝会牢牢抓住手指或物品,抓握的力量之大,甚至可以将宝宝抬起片刻。这个反射会在出生后三至四个月



时消失。

- 颈部强直反射〔tonic neck reflex〕

又称为击剑师姿势〔fencer position〕,在宝宝平躺时将他的头转向一侧,他同侧的肢体就会伸直。这个反射不一定在一出生时就会出现,但是一旦出现后会持续到宝宝三至六个月左右。

- 踏步反射〔stepping reflex〕

将宝宝抱起来,让宝宝脚丫轻轻碰到床板或桌面,宝宝会出现两脚交替踏步走路的动作。这个反射会在出生后八个月消失。

- 巴宾斯基反射〔Babinski reflex〕

以指尖沿着宝宝脚掌外侧,从脚跟往上画过,所有的脚趾头会向外伸张后再蜷曲起来。这个反射会在宝宝八至十二个月左右消失,若两岁以上还有这个反射,表示有中枢神经损伤。

- 躯干弯曲反射〔trunk incurvation reflex〕

当宝宝趴着的时候,沿着宝宝脊柱左边或右边一公分处用指尖往上画,宝宝的肩膀和小屁股会往指尖画过的同一侧移动。这个反射约在宝宝二个月大时消失。



足月自然产

这里提到的自然生产，指的是婴儿经由产道出生。通常足月的宝宝皮肤会是淡粉红色或偏红的健康肤色，皮肤上可能带有层薄薄的胎脂，皱纹并不多。

为了方便通过产道，宝宝的头骨就像是大块拼图，恰好可以接合，但是却又可以移动。怀孕末期开始，宝宝开始转动身体，临盆前几天甚至是前几周，宝宝在妈妈肚子里会呈现头下脚上的姿势，头盖骨自然而然顺应着妈妈骨盆的形状，变得有一点点尖尖的。然后经过生产过程的推挤，宝宝出生后的头形就成了芒果的形状。

在自然生产的过程中，有时候会遇到宝宝卡在产道动弹不得的情况。这时医师会使用一些工具帮助妈妈顺利将宝宝产出，这些工具也会使宝宝的外观有些改变。

真空吸引器

如果宝宝的头卡在产道里没办法移动，产科医师可能会使用真空吸引器，趁着妈妈下一次子宫收缩的



时候,医师就借由真空吸引器把宝宝往外拉,通常可以帮助宝宝顺利出生。

因为真空吸引器的吸力很强,所以使用真空吸引器生出的宝宝,往往造成头部被吸住的那一块鼓起来,看起来有点古怪,但通常一两天就会渐渐消退。有时候真空吸引器也会造成宝宝头部淤青,不过通常会在宝宝出院前就消失。

产钳

顾名思义,产钳就是一种像夹子一样的工具。产科医师会在宝宝卡在产道时使用产钳夹住宝宝的头,以便将宝宝拉出产道。

产钳可能会在宝宝头部被夹住的位置留下擦伤或淤青,通常位置在太阳穴的附近,这种伤痕通常也是在宝宝出生后几天内就会消失。

有时候因为使用产钳时刺激到颜面神经,可能会造成贝尔式麻痹(Bells palsy),贝尔式麻痹的症状是一边嘴角下垂、眼睛闭不起来,不过这种现象大多在出生后几天内也会消失。