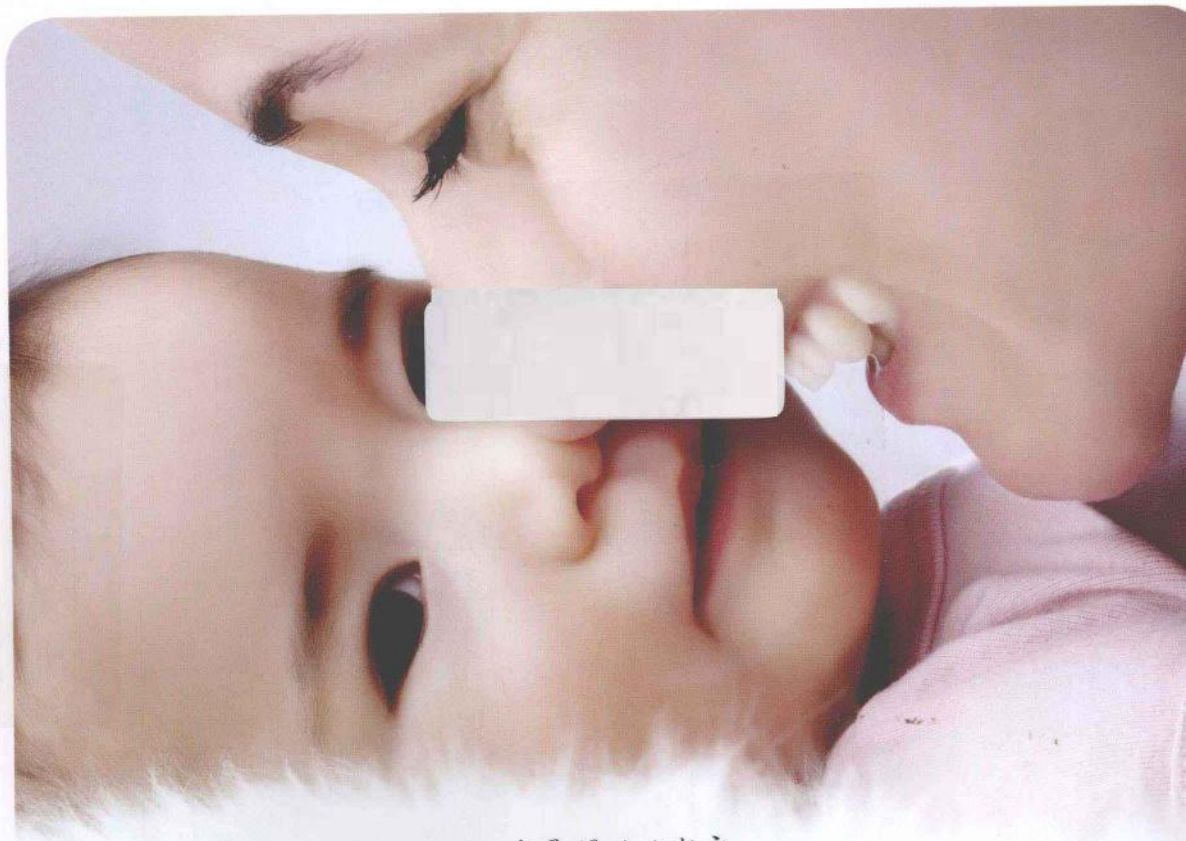


0~3岁育儿

细节全知道

专家指导版

北京妇产医院围生医学专家
主任医师 王琪 编著



中国妇女出版社

0~3岁育儿

细节全知道

专家指导版

北京妇产医院围生医学专家
主任医师 王琪 编著

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁育儿细节全知道:专家指导版/王琪编著.

—北京:中国妇女出版社,2013.7

ISBN 978-7-5127-0748-1

I. ①0… II. ①王… 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(2013)第142336号

0~3岁育儿细节全知道(专家指导版)

作 者:王 琪 编著

责任编辑:李 里

版式设计:方方设计

封面制作:陈 光

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社

地 址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京联兴华印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:25

字 数:370千字

版 次:2013年10月第1版

印 次:2013年10月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-0748-1

定 价:35.00元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)



目录

contents

第1章 新生儿的养育细节

- 1 新生儿期的概念及特点 / 2
- 2 “阿普加”评分 / 2
- 3 初为父母的困惑 / 3
- 4 出生1周宝宝的发育状况 / 3
- 5 出生两周宝宝的发育状况 / 4
- 6 出生3周宝宝的发育状况 / 4
- 7 出生4周宝宝的发育状况 / 5
- 8 新生儿的呼吸 / 5
- 9 新生儿的大便 / 6
- 10 新生儿的小便 / 6
- 11 新生儿的体温 / 6
- 12 新生儿的睡眠状况 / 7
- 13 视觉 / 7
- 14 触觉 / 7
- 15 味觉 / 8
- 16 痛觉 / 8
- 17 温度感觉 / 8
- 18 新生儿生理性体重下降 / 9
- 19 新生儿假月经 / 9
- 20 生理性乳腺增大 / 9
- 21 新生儿鹅口疮 / 10
- 22 新生儿尿布疹 / 10
- 23 胎记 / 11
- 24 产伤 / 11
- 25 颅内出血 / 11
- 26 缺氧缺血性脑病 / 12
- 27 先天性感染 (TORCH感染) / 12
- 28 新生儿溶血 / 12
- 29 新生儿黄疸 / 13
- 30 接种乙肝疫苗与卡介苗 / 13
- 31 警惕新生儿败血症 / 14
- 32 新生儿肺炎的防治 / 16
- 33 突发呼吸异常的处理 / 18
- 34 耳聋的早期发现 / 19
- 35 母乳是新生儿最理想的营养品 / 20
- 36 珍贵的初乳 / 21
- 37 尽早开奶, 多让宝宝吸吮 / 22
- 38 提高母乳质量的方法 / 22
- 39 新生儿需要的乳量 / 24
- 40 两侧乳房轮流哺乳 / 24
- 41 喂完奶要注意些什么 / 24
- 42 新生儿的居室 / 25
- 43 新生儿的衣着要求 / 26
- 44 保持新生儿鼻腔的通畅 / 26
- 45 新生儿的眼部护理 / 26
- 46 新生儿的耳道护理 / 27





- ◇ 47 新生儿的脐带护理 / 27
- ◇ 48 新生儿的保暖 / 27
- ◇ 49 给宝宝一张单独的小床 / 28
- ◇ 50 新生儿尿布的选择 / 28
- ◇ 51 换尿布的注意事项 / 29
- ◇ 52 换尿布的方法 / 29
- ◇ 53 尿布的清洗 / 30
- ◇ 54 新生宝宝睡觉需要枕头吗 / 30
- ◇ 55 让宝宝体验多种睡姿 / 30
- ◇ 56 不要给新生儿包裹成“蜡烛包” / 31
- ◇ 57 抱新生儿的姿势 / 32
- ◇ 58 呵护宝宝的前凶门 / 32
- ◇ 59 给新生儿洗澡 / 33
- ◇ 60 男婴生殖器正确的清洗方法 / 34
- ◇ 61 女婴生殖器的清洗 / 35
- ◇ 62 女婴生殖器的护理 / 35
- ◇ 63 新生儿不要清除胎毒、胎脂 / 36
- ◇ 64 怎样去除宝宝的头垢 / 36
- ◇ 65 学会观察新生宝宝的大小便 / 37
- ◇ 66 新生宝宝需要剃“满月头”吗 / 37
- ◇ 67 给女婴抹爽身粉要谨慎 / 38
- ◇ 68 宝宝为什么啼哭 / 39
- ◇ 69 要关注宝宝的微笑 / 40
- ◇ 70 在家自测宝宝视力 / 41
- ◇ 71 新生儿不能剪睫毛 / 41
- ◇ 72 给新生儿换尿布 / 42
- ◇ 73 新生儿的户外活动 / 43

- ◇ 74 婴儿抚触好处多 / 43
- ◇ 75 抚触前的准备工作 / 44
- ◇ 76 抚触的具体方法 / 44
- ◇ 77 面部及皮肤的护理 / 45
- ◇ 78 保护好宝宝的头发 / 46
- ◇ 79 新生儿指甲的修剪 / 47
- ◇ 80 培养良好的睡眠习惯 / 48
- ◇ 81 预防宝宝眼睛斜视 / 49
- ◇ 82 新生儿的早期教育 / 50
- ◇ 83 及早建立新生儿对父母的依恋 / 50
- ◇ 84 不可忽视的情感交流 / 51
- ◇ 85 游泳有助于身心脑发育 / 52
- ◇ 86 新生儿视力的发展 / 53
- ◇ 87 新生儿听觉的训练 / 54
- ◇ 88 训练宝宝的注视能力 / 55
- ◇ 89 发展宝宝的感觉功能 / 56
- ◇ 90 新生儿语言训练 / 57
- ◇ 91 对新生儿进行大动作能力训练 / 58
- ◇ 92 对新生儿进行精细动作能力训练 / 59
- ◇ 93 出生第2个月服用小儿麻痹糖丸 / 59

第2章 1~3个月宝宝的养育细节

- ◇ 1 1~3个月婴儿的生长发育特征 / 62





- ◊ 2 婴儿的体重、身长、头围和胸围 / 62
- ◊ 3 1个月婴儿的视觉和听觉 / 63
- ◊ 4 2个月婴儿的视觉和听觉 / 63
- ◊ 5 3个月婴儿的视觉和听觉 / 63
- ◊ 6 婴儿的运动功能 / 63
- ◊ 7 婴儿早期社会行为与语言发育 / 64
- ◊ 8 继续坚持母乳喂养 / 64
- ◊ 9 母乳不足的判断 / 65
- ◊ 10 部分母乳喂养 / 65
- ◊ 11 人工喂养 / 66
- ◊ 12 人工喂养的量和次数 / 66
- ◊ 13 食具的消毒 / 67
- ◊ 14 人工喂奶的方法 / 67
- ◊ 15 宝宝吐奶现象的处理 / 68
- ◊ 16 婴儿的衣着 / 69
- ◊ 17 给婴儿洗手和脸 / 69
- ◊ 18 给婴儿洗头 / 70
- ◊ 19 给婴儿洗澡 / 70
- ◊ 20 给婴儿剪手指甲和脚指甲 / 71
- ◊ 21 给婴儿理发 / 71
- ◊ 22 婴儿流口水的处理方法 / 72
- ◊ 23 纠正婴儿昼夜颠倒 / 72
- ◊ 24 如何洗涤婴幼儿内衣 / 73
- ◊ 25 防止宝宝睡偏头 / 74
- ◊ 26 给婴儿准备合适的枕头 / 75
- ◊ 27 眼睛的日常护理 / 75

- ◊ 28 耳朵的日常护理 / 75
- ◊ 29 训练把尿 / 76
- ◊ 30 抱宝宝的正确姿势 / 76
- ◊ 31 全面的身体检查 / 77
- ◊ 32 婴儿湿疹的护理与预防 / 79
- ◊ 33 痱子的预防和护理 / 80
- ◊ 34 消化不良与腹泻的应对 / 81
- ◊ 35 宝宝发热的处理 / 83
- ◊ 36 小儿关节脱臼的处理 / 85
- ◊ 37 婴儿日光浴 / 86
- ◊ 38 婴儿按摩操 / 87
- ◊ 39 婴儿俯卧练习 / 88
- ◊ 40 婴儿抓握练习 / 88
- ◊ 41 婴儿直立蹬脚练习 / 89
- ◊ 42 婴儿视觉刺激 / 89
- ◊ 43 婴儿听觉练习 / 89
- ◊ 44 多与婴儿说话 / 90
- ◊ 45 婴儿翻身练习 / 90
- ◊ 46 婴儿被动操 / 91
- ◊ 47 满足“抱抱”的要求 / 93
- ◊ 48 不要让坏情绪影响宝宝 / 93



第3章 4~6个月宝宝的养育细节

- ◇ 1 4~6个月婴儿的生长发育特征 / 96
- ◇ 2 4~6个月婴儿的体重、身长、头围和胸围 / 96
- ◇ 3 婴儿的运动功能 / 96
- ◇ 4 婴儿的心理功能 / 97
- ◇ 5 断奶过渡时期 / 97
- ◇ 6 辅食的添加原则 / 98
- ◇ 7 蛋黄的添加方法 / 98
- ◇ 8 淀粉类食物的添加方法 / 99
- ◇ 9 鱼泥与肝泥的添加方法 / 99
- ◇ 10 注重婴儿车的安全 / 99
- ◇ 11 口水增多戴围嘴 / 100
- ◇ 12 训练排大小便 / 101
- ◇ 13 夏季不宜给宝宝剃光头 / 101
- ◇ 14 防止宝宝蹬被子 / 102
- ◇ 15 注意宝宝日常生活的安全 / 103
- ◇ 16 婴儿长牙时的异常现象及护理 / 104
- ◇ 17 怎样护理乳牙 / 105
- ◇ 18 轻轻摇晃婴儿有好处 / 106
- ◇ 19 纠正宝宝吸吮手指的习惯 / 106
- ◇ 20 训练宝宝独自睡觉 / 107
- ◇ 21 三联针和宝宝麻痹糖丸 / 108
- ◇ 22 注意观察宝宝的疾病信号 / 109



- ◇ 23 宝宝中耳炎的防治 / 110
- ◇ 24 给宝宝服药的正确方法 / 112
- ◇ 25 翻身、拉坐练习 / 113
- ◇ 26 婴儿直立练习 / 114
- ◇ 27 教宝宝做游戏 / 114
- ◇ 28 宝宝的肢体动作训练 / 115
- ◇ 29 教宝宝自己玩 / 117
- ◇ 30 婴儿语言训练 / 117

第4章 7~9个月宝宝的养育细节

- ◇ 1 7~9个月婴儿的生长发育特征 / 120
- ◇ 2 婴儿的体重、身长、头围和胸围 / 120
- ◇ 3 婴儿的牙齿 / 120
- ◇ 4 婴儿的运动功能 / 121
- ◇ 5 婴儿的心理功能 / 121
- ◇ 6 断奶过渡后期 / 122
- ◇ 7 辅食的添加 / 122
- ◇ 8 预防断奶综合征 / 123
- ◇ 9 训练宝宝的咀嚼能力 / 124
- ◇ 10 警惕宝宝营养不良 / 124
- ◇ 11 婴儿腹泻时如何喂养 / 126
- ◇ 12 培养良好的卫生习惯 / 126
- ◇ 13 培养入睡的卫生习惯 / 127
- ◇ 14 大小便的训练 / 127
- ◇ 15 帮宝宝做口腔清洁 / 127



- ◇ 16 宝宝的穿衣原则 / 129
- ◇ 17 逗宝宝开心要适度 / 131
- ◇ 18 婴儿腹痛的类型和护理 / 132
- ◇ 19 警惕小儿高热惊厥 / 134
- ◇ 20 婴儿便秘的护理 / 135
- ◇ 21 警惕女婴的几种阴道炎 / 137
- ◇ 22 擦浴 / 139
- ◇ 23 宝宝的玩具和游戏 / 139
- ◇ 24 婴儿爬行练习 / 140
- ◇ 25 帮助宝宝学习迈步 / 141
- ◇ 26 婴儿手的精细动作练习 / 142
- ◇ 27 锻炼宝宝的肢体运动能力 / 143
- ◇ 28 训练宝宝的认知能力 / 144
- ◇ 29 婴儿的语言训练 / 145
- ◇ 30 音乐, 打开宝宝的灵性之门 / 145

第5章 10~12个月宝宝的养育细节

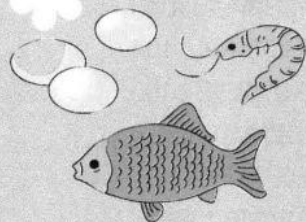
- ◇ 1 10~12个月婴儿的生长发育特征 / 148
- ◇ 2 婴儿的体重、身长、头围和胸围 / 148
- ◇ 3 婴儿的运动功能 / 148
- ◇ 4 婴儿的心理功能 / 149
- ◇ 5 不同形式的哭, 解决办法不一样 / 149
- ◇ 6 让宝宝遇事自己来 / 150
- ◇ 7 绝不允许利用恐惧心理管教宝宝 / 151
- ◇ 8 “不” 是自我意识形成的典型表现 / 151

- ◇ 9 帮宝宝建立是非观念 / 152
- ◇ 10 从宝宝的睡相看健康 / 153
- ◇ 11 警惕宝宝铅中毒 / 154
- ◇ 12 婴儿感冒的护理 / 155
- ◇ 13 防治宝宝贫血 / 156
- ◇ 14 开始断乳 / 157
- ◇ 15 不要给宝宝吃太多盐 / 158
- ◇ 16 培养宝宝独立吃饭 / 159
- ◇ 17 宝宝的游戏 / 160
- ◇ 18 帮宝宝认识奇妙的语言世界 / 162
- ◇ 19 锻炼宝宝的模仿能力 / 164
- ◇ 20 宝宝的能力训练 / 165
- ◇ 21 教宝宝学走路 / 167

第6章 13~18个月宝宝的养育细节

- ◇ 1 能够区分妈妈和“我”属于不同个体 / 170
- ◇ 2 学走路经历会影响性格的形成 / 170
- ◇ 3 喜欢独占妈妈 / 171
- ◇ 4 害怕外部世界 / 171
- ◇ 5 开始探索室内空间 / 171
- ◇ 6 遭受挫折产生负面情绪时必须安抚 / 172





- ◁ 7 宝宝不能断奶的真正原因 / 172
- ◁ 8 离开妈妈后的不安引发的情绪表现 / 173
- ◁ 9 1岁以后宝宝的合理膳食 / 174
- ◁ 10 断奶后的饮食调养 / 175
- ◁ 11 多样化的营养搭配 / 175
- ◁ 12 宝宝饮食的制备和烹调 / 177
- ◁ 13 宝宝宜吃鸡蛋 / 177
- ◁ 14 宝宝宜吃香菇 / 178
- ◁ 15 宝宝宜吃豆腐 / 178
- ◁ 16 宝宝宜吃苹果 / 178
- ◁ 17 宝宝宜吃猕猴桃 / 178
- ◁ 18 宝宝宜吃胡萝卜 / 179
- ◁ 19 宝宝宜吃猪肉 / 179
- ◁ 20 给宝宝吃水果的学问 / 179
- ◁ 21 长牙时宝宝需要的固齿食物 / 182
- ◁ 22 宜吃鱼 / 183
- ◁ 23 宜吃虾 / 183
- ◁ 24 宜吃核桃 / 183
- ◁ 25 训练宝宝用杯子喝水 / 184
- ◁ 26 不宜再穿开裆裤 / 185
- ◁ 27 留心宝宝的睡态信号 / 187
- ◁ 28 宝宝应接种的疫苗 / 187
- ◁ 29 保姆及其他看护者的责任 / 189
- ◁ 30 不要给宝宝掏耳朵 / 189
- ◁ 31 为宝宝选择安全用品 / 190
- ◁ 32 发展宝宝的语言能力 / 191
- ◁ 33 提升宝宝智能的亲子游戏22例 / 193

- ◁ 1 宝宝能听懂语言的含义 / 206
- ◁ 2 妈妈的幸福生活是提高依恋程度的保障 / 206
- ◁ 3 运动发育和情绪发育是一致的 / 206
- ◁ 4 出现反抗 / 207
- ◁ 5 明确区分什么可以做，什么不能做 / 208
- ◁ 6 经常把别人的东西拿回来 / 208
- ◁ 7 宝宝生病的时候，再忙也要回到他身边 / 209
- ◁ 8 多拥抱宝宝是培养独立性的捷径 / 209
- ◁ 9 通过有规律的游戏，和宝宝共同度过有益的时间 / 210
- ◁ 10 24个月时是宝宝反抗的高峰期 / 210
- ◁ 11 培养自律性和独立性 / 210
- ◁ 12 不正常的处理方式助长宝宝的耍赖习惯 / 211
- ◁ 13 不宜吃鱼松 / 212
- ◁ 14 不宜多吃动物肝脏 / 212
- ◁ 15 宝宝的高铁高钙食谱 / 212
- ◁ 16 培养良好的饮食习惯和能力 / 214
- ◁ 17 宝宝宜吃小米 / 214
- ◁ 18 宝宝宜吃大米 / 215



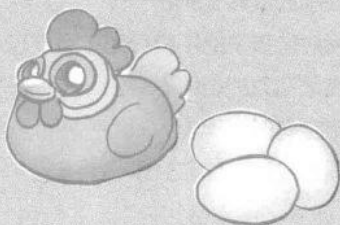


- 19 宝宝宜吃海带 / 215
- 20 宝宝宜吃青菜 / 215
- 21 宝宝宜吃红薯 / 216
- 22 有助于宝宝长高的食物 / 216
- 23 少给宝宝吃冷饮 / 217
- 24 培养孩子自然入睡的好习惯 / 218
- 25 训练宝宝自理如厕的能力 / 218
- 26 养成良好的卫生习惯 / 219
- 27 宝宝流鼻涕的处理 / 220
- 28 教宝宝自己穿衣脱衣 / 221
- 29 支持宝宝的探索行为 / 223
- 30 处理宝宝的对抗 / 224
- 31 正确疏导孩子的嫉妒心 / 225
- 32 宝宝的情感发育及引导 / 227
- 33 宝宝的注意力培养 / 228
- 34 宝宝的个性情绪管理 / 230
- 35 宝宝生活能力培养训练 / 232
- 36 提升宝宝智能的亲子游戏30例 / 234

- 3 好斗是过于活泼的表现 / 253
- 4 讨厌去幼儿园 / 253
- 5 对宝宝必须有问必答, 有助于语言能力发育 / 254
- 6 父母关系和谐, 宝宝社会性获得成长 / 255
- 7 鼓励好奇, 制止无礼 / 255
- 8 如果非语言性的沟通能力正常, 就不用担心 / 255
- 9 压力是宝宝长时间口吃的原因 / 256
- 10 不要指责宝宝口吃 / 256
- 11 纠正宝宝不合理的进食方式 / 257
- 12 让宝宝从小爱上蔬菜 / 258
- 13 防止宝宝食物过敏 / 259
- 14 宝宝不宜吃膨化食品 / 260
- 15 多给宝宝吃健脑食物 / 261
- 16 为宝宝创设合理的生活环境 / 262
- 17 多带宝宝进行户外活动 / 263
- 18 保护宝宝的视力 / 263
- 19 教宝宝认识自己的身体 / 265
- 20 正确对待左撇子宝宝 / 266
- 21 宝宝不好好吃饭怎么办 / 267
- 22 孩子的数学教育训练 / 268
- 23 培养宝宝懂礼貌 / 270
- 24 怎样让孩子更听话 / 271
- 25 宝宝有独占意识怎么办 / 273
- 26 儿童多动症的发现和护理 / 274
- 27 注意男孩子的教养方式 / 276

第8章 25~30个月宝宝的养育细节

- 1 得到的爱越多, 性格越好 / 252
- 2 自我意识和占有欲形成的时期 / 252





- ◈ 28 让宝宝学会等待 / 278
- ◈ 29 提升宝宝智能的亲子游戏25例 / 279

第9章 31~36个月宝宝的养育细节

- ◈ 1 开始具备调整身体和情绪的能力 / 296
- ◈ 2 3岁开始形成内在的自我调节能力 / 296
- ◈ 3 爸爸的作用对儿子很重要 / 296
- ◈ 4 喜欢搞破坏 / 297
- ◈ 5 培养自尊感是首要课题 / 297
- ◈ 6 不要打扰专心玩游戏的宝宝 / 298
- ◈ 7 得到爱才会付出爱 / 299
- ◈ 8 宝宝说脏话的时候要立即纠正 / 299
- ◈ 9 不要对宝宝过分照顾 / 299
- ◈ 10 不要替宝宝要回被抢走的玩具 / 300
- ◈ 11 发热的治疗和护理误区 / 300
- ◈ 12 宝宝过敏性鼻炎的防治 / 302
- ◈ 13 咳嗽的防治 / 304
- ◈ 14 正确对待宝宝说谎 / 306
- ◈ 15 入园前的准备 / 308
- ◈ 16 如何对待孩子的不良行为 / 310
- ◈ 17 宝宝记忆力的训练 / 312
- ◈ 18 教宝宝有时间观念 / 314
- ◈ 19 培养宝宝的自信 / 316

- ◈ 20 帮助孩子尽快适应幼儿园生活 / 317
- ◈ 21 提升宝宝智能的亲子游戏31例 / 320

特别篇 防止宝宝意外伤害，细节做到家

- ◈ 1 晒伤 / 338
- ◈ 2 冰面 / 338
- ◈ 3 雷雨、闪电 / 338
- ◈ 4 沙尘 / 339
- ◈ 5 雪 / 340
- ◈ 6 花粉 / 340
- ◈ 7 蝎子、蜂 / 341
- ◈ 8 蛇咬伤 / 342
- ◈ 9 蚊子、蠓叮咬 / 342
- ◈ 10 牙膏 / 343
- ◈ 11 从床上掉下 / 343
- ◈ 12 误服药物 / 344
- ◈ 13 被锋利的刀具割伤 / 344
- ◈ 14 在浴室（缸）滑倒 / 345
- ◈ 15 玻璃 / 346
- ◈ 16 钉子 / 346
- ◈ 17 垃圾桶 / 347
- ◈ 18 体温计 / 347
- ◈ 19 剪刀 / 348



- ◇ 20 窗台 / 348
- ◇ 21 楼梯 / 349
- ◇ 22 阳台 / 349
- ◇ 23 空调 / 350
- ◇ 24 电风扇 / 351
- ◇ 25 电视 / 351
- ◇ 26 电脑 / 352
- ◇ 27 电源插座 / 353
- ◇ 28 化妆品 / 354
- ◇ 29 微波炉 / 354
- ◇ 30 煤气 / 355
- ◇ 31 筷子 / 355
- ◇ 32 热液 / 356
- ◇ 33 猫、狗咬伤 / 356
- ◇ 34 球类运动 / 357
- ◇ 35 游乐场 / 358
- ◇ 36 秋千 / 358
- ◇ 37 蹦蹦床 / 358
- ◇ 38 充气玩具 / 359
- ◇ 39 毛绒玩具 / 360
- ◇ 40 漆制或塑料玩具 / 360
- ◇ 41 玩具手枪 / 361
- ◇ 42 学步车 / 362
- ◇ 43 儿童自行车 / 362
- ◇ 44 鞭炮 / 363
- ◇ 45 果冻 / 363
- ◇ 46 冷饮 / 364
- ◇ 47 饮料 / 365
- ◇ 48 “垃圾”食品 / 365
- ◇ 49 食品干燥剂 / 366
- ◇ 50 食品添加剂 / 366
- ◇ 51 甜食 / 367
- ◇ 52 有毒食品 / 367
- ◇ 53 自行车 / 368

- ◇ 54 私家车 / 369
- ◇ 55 飞机 / 370
- ◇ 56 地铁 / 370
- ◇ 57 过马路 / 371
- ◇ 58 骨折 / 372

附录1 0~3岁宝宝疫苗接种细节

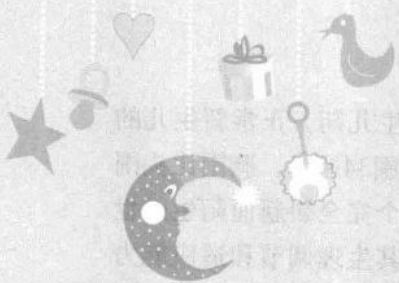
- ◇ 一类疫苗接种 / 374
- ◇ 二类疫苗接种 / 376

附录2 0~3岁宝宝生长发育对照表(中国)

- ◇ 表1 中国0~3岁儿童头围参照值(厘米) / 380
- ◇ 表2 中国0~3岁男童身高参照值(厘米) / 381
- ◇ 表3 中国0~3岁女童身高参照值(厘米) / 382
- ◇ 表4 中国0~3岁男童体重参照值(千克) / 383
- ◇ 表5 中国0~3岁女童体重参照值(千克) / 384

附录3 婴儿能量及营养素平均需要量的估计值





第1章

新生儿的养育细节



1 新生儿期的概念及特点

自孩子出生后脐带结扎起至生后28天内,称为新生儿期。正常新生儿的体重在2500克~4000克,身长在46厘米~52厘米,头围34厘米,胸围比头围略小1厘米~2厘米。这一时期,孩子脱离母体来到一个完全崭新而陌生的世界,开始独立生活,内外环境发生了巨大的变化,但其生理调节和适应能力还不够成熟,容易发生一系列的生理和病理变化。这一阶段的新生儿不仅发病率高,死亡率也高,所以,这段时期的护理非常重要。



父母必读

新生儿体检

新生儿一出生就要在医院进行一次详细的全面身体检查,包括身体异常检查、健康状况检查、口腔内检查、头部检查等。项目虽多,但对宝宝今后的健康成长是很有必要的。检查中若发现有异常情况可及时做出处理,避免因治疗不及时而留下遗憾。

2 “阿普加”评分

新生儿“阿普加”评分,是判断新生儿出生后有窒息以及窒息程度的方法。以出生后1分钟时胎儿的心率、呼吸、肌张力、对刺激的反应和皮肤颜色5项体征为依据,每项为0~2分(见下表)。

新生儿“阿普加”评分标准

10分	属正常新生儿
7~9分	需要进行一般处理
4~7分	缺氧较严重,需要清理呼吸道、进行人工呼吸、吸氧、用药等措施才能恢复
4分以下	缺氧严重,需要紧急抢救,行喉镜直视下气管内插管并给氧

缺氧严重和较严重的新生儿需要在出生后5分钟再次评分。



新生儿“阿普加”(Apgar)评分表

体 征	分 数		
	0分	1分	2分
每分钟心率	无	少于100次	100次及以上
呼吸	无	浅、慢且不规则	正常,哭声响亮
肌张力	松弛	四肢稍屈曲	四肢活动
对刺激的反应	无反射	有些动作,如皱眉	咳嗽、哭、喷嚏
皮肤颜色	青紫或苍白	身体红、四肢青紫	全身红润

3 初为父母的困惑

新生儿为适应外界环境,身体会发生一系列变化,这些变化构成了新生儿时期特有的现象和疾病特点,这些现象有些是生理现象,有些是病理现象,这就使新手爸妈产生一系列困惑。因此,对于初为父母的人来说,要有足够的心理准备,对新生儿降生后将给生活带来的一系列问题要有清醒的认识,要有足够的知识准备,因此多掌握一些有关母婴保健及母乳喂养方面的知识很有必要。

4 出生1周宝宝的发育状况

刚刚出生的宝宝皮肤红润,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。新生儿头部相对较大,由于受产道挤压可能会有些变形。

新生儿宝宝头顶囟门呈菱形,大小为2厘米×1厘米,可以看到皮下软组织明显的跳动,这是头骨尚未完全封闭形成的,新生儿的囟门要防止被碰撞。

宝宝的小脸看上去有些水肿,眼皮厚厚的,鼻梁扁扁的,每个宝宝似乎都有些相像。

新生儿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，而且四周一下子变得那么开阔。

5 出生两周宝宝的发育状况

出生两周的宝宝继续努力适应这个新的环境。对他来说，有些不习惯外面喧闹明亮的世界，但是你会发现，宝宝每天都在进步，适应能力非常强。

出生第一周时，宝宝由于哺乳量不足，排出胎便，体重大多数会暂时下降，称为“生理性体重下降”，一般下降不超过400克。

随着吃奶量的增加，宝宝的体重从第4~5天开始回升，在第二周之内即可恢复到出生时的体重。对10天后体质仍然继续下降的宝宝，父母就应该多加注意。

此时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，四肢会下意识地向前抱拢，这就是新生儿特有的拥抱反射。

6 出生3周宝宝的发育状况

出生3周的宝宝各种条件反射都已经建立。

当妈妈打开宝宝紧握的小手，用一个手指轻触宝宝掌心时，宝宝就会紧紧地握住妈妈的手指不松手。

当妈妈把宝宝抱在胸前，准备喂奶的时候，或是宝宝因饥饿而啼哭时，宝宝的头就会左右摇摆，张开小嘴，拱来拱去地寻找妈妈的乳头。宝宝已经可以很熟练地掌握吮吸乳汁的本领，小嘴吮吸得十分有力。

当妈妈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。此时的宝宝已经能够和妈妈对视，但持续的时间还不长。

当宝宝注视妈妈时，妈妈也应很专注地看着宝宝，给宝宝一个充满爱意的笑脸，可对宝宝点点头，轻轻呼唤宝宝的名字，这些都会让宝宝感到快乐。



宝宝现在还不会有意识地触摸物体，但是喜欢妈妈给自己做按摩，喜欢妈妈温柔的触摸、亲切的声音、和蔼的笑脸。这时宝宝的身体还很柔软，抱宝宝的时候一定要注意托住宝宝的颈部、腰部和臀部。

7 出生4周宝宝的发育状况

此时期宝宝的颈部力量已有所加强，可以趴在床上或大人的胸前，以腹部为支撑，把头稍稍提起一会儿，而且还能左右转动小脑袋。

出生4周的宝宝，胳膊和腿的动作也更加协调，这说明宝宝控制肌肉的能力有所增强。

现在宝宝已初步形成了自己的睡眠、吃奶和排便习惯。有的宝宝夜里已能睡4~6个小时的长觉，但宝宝之间的差异很大，有的宝宝夜里还需要喂2~3次奶。

特别是母乳喂养的宝宝，吃奶间隔时间短，因为母乳比较容易消化，所以，吃母乳的宝宝大便次数也比吃配方奶的宝宝多，需要妈妈更多的照料。

这时的宝宝已能辨别妈妈的声音和气味，即使妈妈不在眼前，只要听到妈妈的声音，宝宝就会表现出兴奋的样子。

现在宝宝已能判断声音的来源，如果听到某个方向传来的声音，宝宝的头就会转向这个方向。宝宝的眼睛现在已经能够看清近距离的人和物，目光也会跟随眼前的物体水平移动，特别喜欢看线条较粗、图案简单、颜色鲜明的图画，尤其是人脸的图案。

与前几周相比，宝宝已经有了明显的进步，看起来更加招人喜爱。满月宝宝的体重应平均增加700克~1000克，身长平均增长5厘米。

8 新生儿的呼吸

由于新生宝宝的肺活量较小，吸入的氧气少，因此远远不能满足其新陈代谢的需要，只能通过加快呼吸次数来弥补。由于呼吸中枢发育不健全，刚