

B
博尔乐
BOLER

超值
钻石版



80^后

婴幼儿

80 Hou Yingyouer Tongbu Weiyang

同步喂养

岳 然/编著

宝宝如同一粒种子，营养好比充足的阳光、肥沃的土壤和丰润的雨露
只有科学喂养，宝宝才能茁壮成长
同步喂养，助宝宝长成参天大树

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位





婴幼儿

80 Hou Yingyouer Tongbu Weiyang

同步喂养

岳 然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

80后婴幼儿同步喂养 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5101-1880-7

I. ①8… II. ①岳… III. ①婴幼儿—营养卫生 ②婴幼儿—保健—食谱

IV. ①R153.2 ②TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第167795号

80后婴幼儿同步喂养

岳然 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 820毫米×1400毫米 1/24
印 张 11
字 数 200千
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1880-7
定 价 39.00元 (赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

PART 1 新生几期

出生第1周

养育知识·····	002
喂养指导·····	005
延伸阅读·····	008

出生第2周

养育知识·····	009
喂养指导·····	011
护理常识·····	013
延伸阅读·····	015

出生第3周

养育知识·····	017
喂养指导·····	018
护理常识·····	020

出生第4周

养育知识·····	022
喂养指导·····	023
护理常识·····	024
延伸阅读·····	025

PART 2 婴儿期养育（2~12个月）

第2个月

养育知识·····	028
喂养指导·····	029
护理常识·····	031
延伸阅读·····	033

第3个月

养育知识·····	034
喂养指导·····	035
护理常识·····	039
延伸阅读·····	042

第4个月

养育知识·····	043
喂养指导·····	044
护理常识·····	048
延伸阅读·····	052

第5个月

养育知识·····	054
喂养指导·····	055
护理常识·····	060

延伸阅读·····	062
-----------	-----

第6个月

养育知识·····	063
喂养指导·····	064
护理常识·····	068

第7个月

养育知识·····	069
喂养指导·····	070
护理常识·····	074
延伸阅读·····	075

第8个月

养育知识·····	076
喂养指导·····	077
护理常识·····	080
延伸阅读·····	081

第9个月

养育知识·····	084
喂养指导·····	085
护理常识·····	088

目 录





延伸阅读·····	089	喂养指导·····	098
第10个月		护理常识·····	102
养育知识·····	090	延伸阅读·····	104
喂养指导·····	091	第12个月	
护理常识·····	094	养育知识·····	105
延伸阅读·····	096	喂养指导·····	107
第11个月		护理常识·····	112
养育知识·····	097	延伸阅读·····	115

PART 3 幼儿期养育（13~24个月）

第13个月		护理常识·····	150
养育知识·····	118	延伸阅读·····	151
喂养指导·····	119	第18个月	
延伸阅读·····	126	养育知识·····	152
第14个月		喂养指导·····	153
养育知识·····	127	护理常识·····	156
喂养指导·····	128	延伸阅读·····	158
延伸阅读·····	132	第19个月	
第15个月		养育知识·····	160
养育知识·····	133	喂养指导·····	161
喂养指导·····	135	护理常识·····	164
护理常识·····	138	延伸阅读·····	165
延伸阅读·····	139	第20个月	
第16个月		养育知识·····	166
养育知识·····	140	喂养指导·····	167
喂养指导·····	141	护理常识·····	170
护理常识·····	144	延伸阅读·····	171
延伸阅读·····	145	第21个月	
第17个月		养育知识·····	172
养育知识·····	146	喂养指导·····	173
喂养指导·····	147	护理常识·····	176

延伸阅读..... 177

第22个月

养育知识..... 178

喂养指导..... 179

护理常识..... 182

延伸阅读..... 184

第23个月

养育知识..... 185

喂养指导..... 186

护理常识..... 190

延伸阅读..... 191

第24个月

养育知识..... 192

喂养指导..... 193

护理常识..... 196

延伸阅读..... 199

PART 4 幼儿期养育 (25~36个月)

第25~27个月

养育知识..... 202

喂养指导..... 204

护理常识..... 208

延伸阅读..... 208

第28~30个月

养育知识..... 209

喂养指导..... 210

护理常识..... 214

延伸阅读..... 219

第31~33个月

养育知识..... 220

喂养指导..... 221

护理常识..... 224

延伸阅读..... 227

第34~36个月

养育知识..... 228

喂养指导..... 231

护理常识..... 234

延伸阅读..... 237

附录

送孩子上幼儿园

入园前的考验..... 242

入园前的心理卫生..... 245

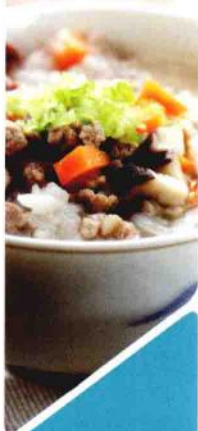
入园前自理能力训练..... 247

入园后易生病的应对..... 250

孩子的“侵略”行为..... 251

接孩子回家宜与忌..... 253

调教“忌妒”孩子..... 255



Part 1



新生儿期

New Baby





出生 第1周

养育知识

孩子在出生前，在母亲腹中处于一种温暖、舒适、比较安全的环境之中，过着“寄生”生活。这时候母亲担负着胎儿成长的全部职责。

脐带是连接胎儿与母体的唯一纽带，也是胎儿的“生命带”，胎儿的营养供给、代谢物排泄等都通过脐带并借助于母体来完成。

孩子出生后，由于脐带被结扎剪断，宝宝体内各系统结构及功能会发生较大变化，营养供给、呼吸、排泄等生理功能，都必须由孩子自己来独立完成。孩子的生活环境也发生重大变化。这些变化对新生儿来说都是严峻的考验。

因此，出生后的第一周，尤其是第一天，对新生儿来说最重要。随着日龄的增长，新生儿获得健康生活的可能性就越来越大。足月的健康新生儿，一般在出生后最初的两个星期内，就能适应出生后的生活。早产儿则需要更长的时间。



* 新生儿相关常识

从出生时候算起，生长到28天的宝宝被称作新生儿，即指满月前的宝宝。

出生时胎龄满37~42周，初生体重在2500~4000克的新生儿为正常足月儿。

在母体中怀孕不足37周但大于28周出生的新生儿，一般称作早产儿，也叫未成熟儿。

妊娠期满37周，体重不足2500克的新生儿，称足月小样儿，也叫低体重儿。

一般来说，新生儿的正常指标如下：

体重2500~4000克；身长47~53厘米；头围33~34厘米；坐高(颅顶到臀的距离)约33厘米；呼吸每分钟40~60次；心率每分钟140次左右。

如果宝宝是早产儿或低体重儿，也不要过度担心。遵照医生指导，科学地呵护满月之后，宝宝会逐步长成健壮婴儿。



* 宝宝出生后的头两天

宝宝在出生后的48小时内，要接受一系列检查，各医院的具体做法不同，但有一些例行检查，每家医院都要做。

♥产房里：出生后的第一声啼哭，说明宝宝的肺部开始工作。产科医生会清洗宝宝的嘴巴和鼻腔，清除残留在里面的黏液和羊水，确保鼻孔完全畅通地呼吸。接着，护士会用毯子把宝宝包起来放在妈妈身上，让母子之间亲近一会儿。如果是剖宫产，护士会把宝宝抱起来给妈妈看。然后，宝宝被交给新爸爸。如果婴儿早产或出现呼吸困难，会立刻送入新生儿特护病房，接受检查。如果新生儿体重超过4000克，则要验血，因为过重的宝宝在出生后的几小时内，有可能出现低血糖。

♥剪脐带：脐带通常在宝宝出生后几分钟内会被剪掉。医生一般用钳子钳住脐带，如果父亲被允许进产房，这一光荣的使命就会交给父亲来完成。医生有可能从脐带里抽取血样以供稍后检验。如果父母们愿意把脐带血捐献给血库，操作过程也在此时进行。

♥检查：出生后第1分钟、5分钟和10分钟，新生儿需要分别接受一次评分，对新生儿的肤色、心率、反射应激性、肌张力及呼吸力等5项指标评分。以此检查新生儿是否适应从子宫到外部世界生活环境的转变。然后，护士会给宝宝称体重、量身长，并检查有没有疾病症状。

♥保护措施：为防止感染，护士还会在新生儿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布，包裹起来。如果新妈妈愿意的话，这时候就可以给宝宝喂奶了，没有奶水的也要抱宝宝，因为孩子刚刚来到这个世界，对周围的环境很警觉，新妈妈正好趁此机会和宝宝加深感情。

♥产后恢复病房：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，孩子会和新妈妈一起被送进产后恢复病房，继续接受检查。

♥护理：护士会用听诊器检查婴儿的心脏和肺部，给宝宝测体温，检查是否有

异常症状，如脊柱裂等，还会再次测量宝宝的身长、体重和头围，然后给宝宝洗一个温水澡。

♥体检：出生后24小时之内，儿科医生会对宝宝进行检查。医生会把对宝宝的各种测量结果与怀孕晚期在医院测得的数据进行比较，验证是否吻合。接下来，医生会听宝宝的胸腔，检测心音；听一听宝宝的肚子，检查肠功能是否正常。

医生还要检查宝宝的眼睛和生殖器，还会检查孩子是否存在诸如腭裂、锁骨骨折、髋部脱臼等情况。然后，在征得父母的同意之后，护士会给宝宝打第一次防疫针，也就是乙肝疫苗。生后第二天会打第二针是预防结核病的卡介苗。

经过一系列检查之后，宝宝就可以休息了。

各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，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。

喂养指导

母亲产后最初几天分泌的乳汁是初乳，呈黄色，有些发黏，是母亲为婴儿准备的最理想食物，让婴儿吃到初乳，因为初乳不仅营养价值高，而且含有多种预防、抵抗疾病的抗体，对保护婴儿健康起到重要作用。

初乳虽然不多，但与成熟乳相比较，初乳中含有丰富的蛋白质，脂溶性维生素和锌，还含有人体所需的各种酶类、抗氧化剂等。相对而言，初乳含乳糖、脂肪、水溶性维生素较少。初乳中的分泌型免疫球蛋白在婴儿未成熟的肠道表面，可以阻止细菌、病毒的附着。初乳还有促进脂类排泄作用，可减少黄疸的发生。母乳喂养，可以使新生儿在出生后的一段时间内，具有较强的防感染能力。所以，初乳被人们誉为“第一次免疫”，新妈妈一定要抓住给孩子喂养初乳的机会。

关于初乳，一般有两种说法：一种说法是指产后妈妈的第一次乳汁，这

就是旧习俗嫌“不干净”的黄色奶水；另一种说法是指产后第一次来乳直到半个月之内的母乳，这一段时间的母乳中含有来自母体的免疫球

蛋白，是配方奶粉不能代替的，而且属新生儿最易直接吸收的成分。世界卫生组织明确提出：母乳喂养好！



* 新生儿回家后，须细细检查

从医院产科刚刚接回来的新生儿，家长应该从头至脚做一次详细的全身检查，头部有没有肿包(头颅血肿)，全身是否有畸形，四肢是否均能活动。

新生婴儿皮肤容易出现感染，最常见的是脓疱病，指出现小水粒至绿豆大小的疱疹，中间有透明液体或脓液。

新生儿皮肤柔软，如

果面颊、四肢或躯干皮肤发硬，伴有全身发凉、体温不升，必须及时就医。

新生儿生后2~3天出现黄疸，1周左右退净，属于正常情况。如果出生后24小时内出现黄疸，或者黄疸持续2周还未消退，均属不正常情况，应当找医生诊治。观察黄疸时，应当用手轻轻按压孩子的皮肤，看皮肤是否发黄。

另外，还应当观察尿和眼泪是否发黄，或染黄尿布、毛巾，注意大便是否发白(呈白墙土色)，有上述情况均提示新生儿已出现病理性黄疸。

新生儿呼吸较表浅，快而稍不规则，每分钟40~50次。如果宝宝的呼吸明显不规则，次数明显加快或伴有鼻根部发青、鼻翼翕动等，则提示孩子有异常，需及时就医。



新生儿出生后10~12小时排泄黑绿色胎便,3~4天以后慢慢排正常粪便,如果出生24小时不排便或者3~4天后突然排泄膏药样黑便、鲜血便或稀水样粪便,则提示孩子可能有消化道畸形、出血或肠道感染,要及时就医。

新生儿出生后约6小时排尿,也有延迟到第二天排尿的。但是如果24小时内未排尿,则要引起注意。排尿次数增多、每次尿量较多,伴有吃奶不好或有浮肿,也应当及时就医。

新生儿虽然睡眠时间多于清醒时间,但喂奶前一般清醒哭闹,吃奶较好。如果整天昏睡不醒,吃奶减少或拒食,都属于不正常表现。

* 正常新生儿

胎龄满37~42周的婴儿,体重在2500克以上,通常为3000克左右,身长约50厘米,各器官功能已相当于成熟的婴儿,属于正常新生儿。

正常新生儿出生后即会啼哭,哭声响亮,呼吸有规律,四肢活动有力,呈屈曲状态。具有维持生存的神经反射,当用手指或物体触

及新生儿脸颊或嘴角时,孩子立即会把头转向碰触的一侧,张口寻找,医学上称觅食反射。

如果把手指放进新生儿嘴里,就会引起孩子的吸吮动作,称吸吮反射。

如果有突然的声响发生时,闭着眼睛的新生儿会立即睁眼或眨眼。

以上这些反应说明新生儿的视力、听力都正常。

* 初生婴儿的特有现象

刚出生的婴儿,会发生各种让年轻妈妈想象不到的现象。有些是正常的,不必担心。

❤ 四肢蜷曲:新生儿出生后,常会有两小腿轻度弯曲,双足内翻,两臂轻度外转,四肢呈现屈曲状态。这都属于正常现象,家长不必顾虑。这种现象与胎儿出生前在子宫内的位置有关,胎儿在母亲腹内都是头向胸屈曲、双手紧抱于胸前、腿曲起的姿势。出生后,会暂时保持着原有的胎儿体态,大多数孩子会在满月后消失,双足内翻3个月后会正常。如果肢体有较严重的反转现

象,应当送往医院检查。

❤ 呼吸不规律:新生儿的呼吸不仅浅表,而且不规律,会有快慢不均的现象。主要是新生儿肋间肌较弱,加上鼻咽部和气管狭小,肺泡适应性差,呼吸主要靠膈肌的升降,所以新生儿以腹式呼吸为主。又因为胸廓运动较浅,新生儿每次呼气与吸气的量都很少,不能满足机体对氧的需求。因此,宝宝的呼吸较快,一般每分钟呼吸40~50次,属正常现象。孩子如有面色发紫及不安状况出现,应当及时看医生。

❤ 下巴抖动:由于新生儿神经系统尚未发育完善,抑制功能较差,常会有下巴不自主地抖动。这不是病态,不必紧张。但如果伴有不正常的体温变化,才要考虑疾病因素。



延伸阅读

* 新生儿健康参考标准

降生后先啼哭数声后，开始用肺呼吸。

前两周每分钟呼吸40~50次。

脉搏每分钟120~140次。

正常体重3000~4000克，低于2500克属未成熟儿。

头两天大便呈黑绿黏稠

状，无气味。喂奶后逐渐转为金黄色或浅黄色。

出生后24小时内开始排尿。

出生体温在 37°C ~ 37.5°C 之间为正常。

出生后第2~3天皮肤轻微发黄，1周左右消退。出生后2~3周黄疸不退或加深

为病态。

出生后有觅食、吸吮、伸舌、吞咽及拥抱等反射。照射光可引起眼的反应。自第二个月开始视线会追随活动的玩具。

出生后3天到一周内听觉逐渐增强，听见较强响声会引起眨眼等动作。





出生 第2周

养育知识

产后的乳妈妈在头1~2天乳汁分泌会很少，到第3~4天乳量逐渐增多，有的人会在产后10天以后泌乳量才开始充足。如果产后头几天乳量不足，可以让宝宝增加吮吸次数，不定时按宝宝需要吸吮乳房。

每次哺乳时，乳汁分泌速率不同，开始哺乳的2~3分钟，乳汁分泌极快，为每次哺乳总量的半数，过了8~10分钟，乳汁渐少。

一天之内，不同时间分泌的乳量也有差别，清晨刚睡醒时，乳汁比较多；午后较疲乏时，乳汁比较少。

维持乳量要做到，注意乳妈妈的个人卫生，保护好乳头，按时刺激乳房，同时，还要注意摄入充足的水分。

♥ 注意乳妈妈个人卫生：产后的起居饮食要定

时，在足量热能、蛋白质的原则下，应当多吃一些蔬菜及豆制品。豆浆富含优质蛋白质和维生素B，每天饮用有助于增多泌乳量。乳妈妈膳食如果脂肪太多，会引起发胖而减少乳汁。产后应当有适当活动，不宜食用刺激性食物，如辛辣食物及酒类。要多晒太阳，多呼吸新鲜空气，保持精神愉快。

♥ 保护乳头：保护乳头应当从妊娠后期开始，每天用温肥皂水轻轻擦洗后，再用温开水洗净。紧缩的乳头，应设法逐渐拉出，避免喂哺时发生婴儿吸吮困难和乳头皲裂。乳头已皲裂可以用挤奶、吸奶方法使乳头休息，同时涂抹保护性软膏或洁净油脂。哺乳前后，应当用温开水清洗乳头以保持清洁。如果有擦伤，可以薄涂

凡士林或洁净油脂。硼酸会使婴儿中毒，所以硼酸水、硼酸软膏等药物禁忌使用。



♥ 按时刺激乳房：饥饿的宝宝每隔3~4个小时用力吮乳一次，是对乳房最适宜的刺激。特别是在哺乳初期，常会感到母乳泌量不足，更应当勤哺喂、多吸吮，使泌乳量增多。宝宝吮吸出的乳汁愈多，下一次妈妈分泌的乳量也就愈多。如果宝宝不能吸尽，可以用手挤或橡皮吸奶器把残乳吸尽。

♥ 保持宝宝摄入足够的水分：人体重量的大部分是水分，年龄越小，体内水分比例越高。足月儿占体重的75%，早产儿占80%左右。由于新生儿体表面积较大，每分钟呼吸次数多，使水分蒸发量较多，而孩子的肾脏为排泄代谢产物所需的液体量也较多。因此，新生儿按每千克体重计算，所需的液体较多。在第一周以后，新生儿每天需要液体量为每千克120~150毫升。用牛奶喂养者或炎热夏季出生的新生儿，除了喂奶，不要忘记喂水。但喂水也不要过量，以免增加新生儿心脏、肾脏负担。



喂养指导

* 母乳喂养，有益宝宝

母乳，是妈妈专为宝宝准备的最理想的天然食品。有一些妈妈出于保持体形或减少麻烦的理由，不愿意给宝宝喂养母乳，靠人工喂养替代母乳，这样对母子都不利。

具体说来，母乳有以下好处：母乳营养丰富，易消化和吸收，人体需要的三大营养物质蛋白质、脂肪和糖的比例适当。对于消化和吸收功能弱的宝宝来说，最易于消化和吸收。

母乳除营养丰富外，含钙量高，每百克可达到30毫克，用母乳喂养宝宝，可以减少婴儿佝偻病的发生。母乳中钙与磷元素比例适宜，与正常人体内钙磷比例一致，宝宝易吸收，对发育极其有利。

母乳具有增进宝宝免疫力，增强宝宝体质的作用。母乳中含有多种对付病原体如细菌、病毒的免疫球蛋白，具有抗感染的作用；还含有促进乳酸菌生长，抑制大肠杆菌，减少肠道感染的

因子，这些因子在预防宝宝肠道或全身感染方面会有作用。母乳含糖量高，适合婴儿的需要，还能抑制宝宝肠道菌的生长，不易发生腹泻等肠道疾病。

有调查发现母乳喂养大的宝宝较人工喂养的宝宝智力发育要好，比较聪明。主要是母乳营养好，吸收好，宝宝从小大脑发育好。

母乳新鲜，温度适宜，直接喂养，有利卫生。

婴儿的吮吸刺激，可以增加母亲体内激素分泌，加快子宫收缩，促进母体尽快恢复。

母乳喂养可以增强母子之间的骨肉感情，使宝宝感受到母爱的温馨。

* 正确哺乳

哺乳前，妈妈要先做好准备，洗干净手，用温开水清洗乳头。

哺乳时，妈妈最好坐在椅子上，把宝宝抱在怀里。宝宝的头如果依偎在妈妈左

侧臂膀，则先喂左侧乳房，吸空之后再换另一侧。使两侧乳房均有被宝宝吸吮排空的机会，以利于下一次分泌更多的乳汁。

哺乳完毕后，用软布擦洗乳头并盖上。然后把宝宝抱直，让孩子的头靠着妈妈的肩膀，用手轻轻拍打宝宝的背部，直到宝宝连打几个嗝，排出胃腔内空气，以防止溢奶(即宝宝吐奶现象)，然后把宝宝放在床上，向右侧卧位，头部略稍垫高一点。

要注意掌握正确的哺乳姿势。让宝宝把乳晕部分含在小嘴里，宝宝吸吮得当，会吃得很香甜，妈妈也会因为宝宝吸吮尽乳汁感到轻松。宝宝的吃奶姿势正确，可以防止妈妈乳头皲裂和不适当供乳的情况发生。

