

“妈妈爸爸在线”丛书

图文并茂话早产
轻轻松松学育儿

李昌崇 院长
鲍秀兰 教授
联袂推荐

早产儿 家庭养育 指导手册

北京春苗儿童救助基金会 编著



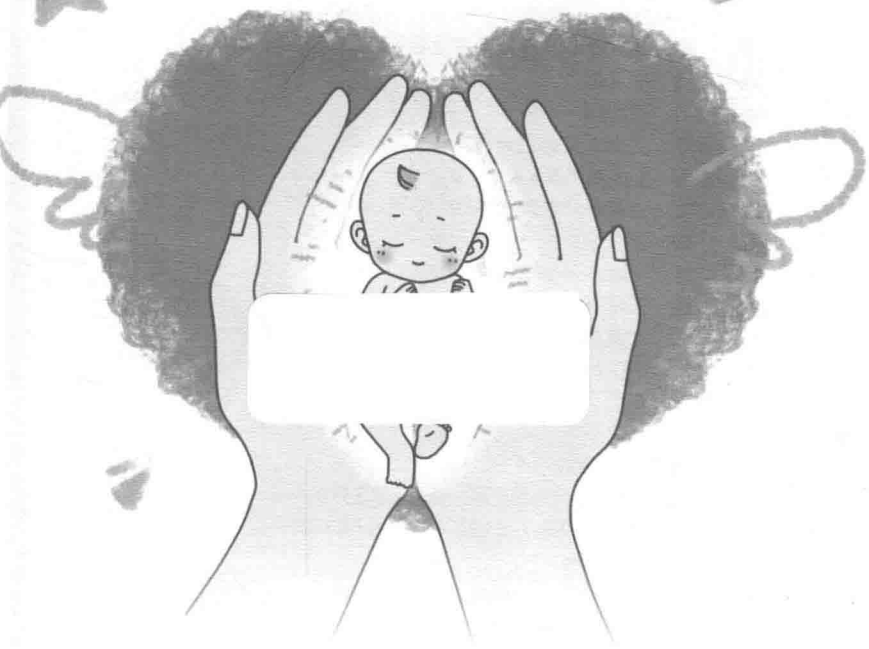
世界图书出版公司



“妈妈爸爸在线”丛书

早产儿家庭养育 指导手册

北京春苗儿童救助基金会 编著



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

早产儿家庭养育指导手册/北京春苗儿童救助基金会
编著. —上海:上海世界图书出版公司, 2017.3

(妈妈爸爸在线丛书)

ISBN 978-7-5192-2434-9

I. ①早… II. ①北… III. ①早产儿-哺育-手册

IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第038692号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 早产儿家庭养育指导手册 Zaochaner Jiating Yangyu Zhidao Shouce |
| 编 著 | 北京春苗儿童救助基金会 |
| 插 画 | 崔晨烨 |
| 责任编辑 | 沈蔚颖 |
| 装帧设计 | 上海永正彩色分色制版有限公司 |
| 出版发行 | 上海世界图书出版公司 |
| 地 址 | 上海市广中路88号9-10楼 |
| 邮 编 | 200083 |
| 网 址 | http://www.wpcsh.com |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 上海景条印刷有限公司 |
| 开 本 | 787 mm × 1092 mm 1/32 |
| 印 张 | 5.5 |
| 字 数 | 100千字 |
| 印 数 | 1-11000 |
| 版 次 | 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5192-2434-9/T·223 |
| 定 价 | 18.00元 |

版权所有 翻印必究

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系
(质检科电话:021-59815621)

鸣谢

感谢倪明辉先生、林云峰医生在本书编著和审核过程中所做的贡献和帮助！

倪明辉（小好爸）

《早来的天使》作者，《婴幼儿养育和早期干预实用手册·高危儿卷》联合作者，纯母乳喂养公益推行者。从2011年开始从事早产儿公益咨询一直至今，国内知名的早产儿知识科普达人。



个人平台
二维码



林云峰

南方医科大学儿科学博士，福建省妇幼保健院儿科医生。2015年春雨医生人气医生，2016互联网医健风云榜最佳医生。

个人平台
二维码

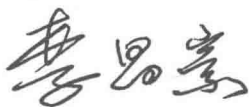


推荐序 一

早产儿是一个比较特别的群体，作为他们的父母，心理上所承受的压力是一般父母难以理解的。随着中国二胎政策全面开放，以及新生儿救治技术的提高，早产儿群体也将会迎来一个新的增长高峰。如何降低早产儿的致残率，如何提高家庭干预水平、降低治疗费用等一系列问题，均成了每个儿科医生、家庭、社会的挑战和难题。这本书通俗易懂、图文并茂，用最简练的语言描述了早产儿养育将要面对的方方面面，是一本比较实用的早产儿家长养育参考书。

作为一名儿科医生，我们有责任提供最优质的医疗技术给这些孩子，为他们的健康而不断努力。也真诚地希望有更多的社会公益团体可以与我们的儿科医生一同为早产儿们的健康加油助力！

温州医科大学附属第二医院、育英儿童医院副院长
温州医科大学第二临床学院执行院长
主任医师、儿科学教授、博士生导师



2016年10月

推荐序 二

中国是早产儿发生率较高的国家之一，每年新出生的早产儿数量约在150万，对于这个群体，发育落后、脑瘫等后遗症比普通足月儿的发病率要高出很多。自20世纪80年代末，我有幸与全国众多的儿科专家一道，持续研究了早产儿早期干预的有关课题：1992年我们发表了《早产儿、窒息儿早期干预对智力水平的影响研究》。研究表明，2岁时，早产儿早教组的智力发育指数比早产儿对照组高14.6分，其中很多孩子智力水平超过了正常新生儿对照组，令人兴奋的是竟然无一例智力低下现象发生；然而早产儿对照组智力发育指数却比正常儿组低8.9分，且其中7.8%发生智力低下。在2001~2004年，我们做了早期干预降低早产儿脑瘫发生率的研究，样本数量也高达2684例，全国协作范围也达到空前数量。研究结论为：早在新生儿期对早产儿实施早期干预可以有效降低脑瘫发生率3/4，且极少发生重度脑瘫。在2010~2014年，我和团队共同承接研究了原卫生部科技教育司小儿脑性瘫痪流行特征及规范化防治子课题“提高出生极低体重早产儿生命质量的临床研究”，研究结果表明，干预组脑瘫发生率为2.21%，较对照组脑瘫发生率6.17%降低了近2/3。



我们的科研成果在中国优生优育协会科研基地——宝篮贝贝不断地孵化及完善。本书的编著者倪明辉在2011年的时候，正是在宝篮贝贝的指导下，积极开展早期干预，让他仅有11千克的孩子摆脱了高危的帽子。类似的案例在我长期临床中比比皆是。重视早期干预，降低高危儿致残率是我们一直在坚持做的工作。

本书构思巧妙、图文并茂。以早产儿妈妈在生产后可能会遇到的诸多问题为主线，巧妙地通过图表等方式生动形象地传递给读者，应该如何正确认识这些问题，并积极地通过干预解除警报，是一本难得的适合于新生早产儿家庭阅读的入门书籍。

早产儿早期干预大部分内容在早期干预专业人员指导下，都可以由父母在家中进行操作，坚持每天正确的干预，不仅可以降低早产儿发生后遗症的概率，还可以提高孩子智力水平。让我们携起手来，为孩子们的未来共同努力吧！

中国医学科学院北京协和医院儿科主任医师
中国优生优育协会儿童发育专业委员会主任委员
宝篮贝贝儿童早期发展中心首席专家

倪明辉

2016年10月

前 言

全球每年新增早产儿 1500 万，而中国约占到其中的 10%，随着中国二胎政策的全面放开，早产儿发生率也在不断地提高。早产儿不是特殊人群，他们只不过是提前来到这个世界上的小天使，随着妇产医学、新生儿医学等技术的不断提高，越来越多的早产儿宝宝能够顺利降生，但随之而来的问题却是那些没有经验的妈妈们，心情焦虑地面对自己提前来到这个世界的小天使，不知道如何去养育。早产领域是一个综合的医学领域，涉及数个专业医学学科，不仅术语繁多，而且很容易在不少知识点上混淆。纵观市面上能够给这些早产儿新手妈妈看的书，少之又少。

本书最大的特点是文字精简、图画丰富，让本来焦虑的家长不必花太多时间，就可以通过本书图文的讲解迅速掌握所需要了解的知识。内容结构设计也比较有特色，第一部分考虑到那些没有出院的宝宝妈妈，让她们提前了解一些关于早产儿的基本知识，以及可能要面临的一些问题，针对早产儿的母乳喂养也特别给出了明确的方法和建议。第二部分则按照对应的月龄，分别在精细运动、粗大运动、语言发育、社交发育、适应能力发育五大发育区块上给出自测点，家长们可以轻松地按照书上的发育点观察宝宝，



或者给予对应的训练。

书籍版面空间是有限的，更多关于如何进行干预，如何进行家庭自测等内容，均在对应内容的页面中给出了二维码，家长只需要拿出手机扫描二维码，就可以直接查看到该页的扩展内容，并且还可以通过扫描二维码，找到对应的支持组织，比如家庭困难的家长可以扫描二维码直接向北京春苗儿童救助基金会求助等。在扩展内容外，我们还开设了在线早产儿家庭社区，通过扫描二维码，妈妈们还可以在线互动，找到同病例的孩子家长一起交流，或者向同区域的家长咨询更好的医疗资源等。

本书是一次很好的尝试，通过纸面书籍到互联网的全面融合，使知识点形成串联，让知识和互动相结合，家长不再迷茫，减少因盲目搜索造成的二次恐慌心理。希望此书可以帮助到更多仍处在焦虑中的家长们。

倪明辉

2016年10月

序

医学上把妊娠时间不满 37 周出生的新生儿称为“早产儿”，他们体重低于 2500 克，生命力弱，身体各器官还未完全发育成熟，他们面临的外界环境无论如何也不能像在母体里一样具有合适的温度、良好的营养，必须进行特殊的照料。

2012 年 5 月，世界卫生组织发布的《全球早产儿报告》显示，全球每年有 1500 万早产儿，超过全部新生儿的 10%。报告显示，因缺乏恰当护理，欠发达国家和地区的早产儿死亡率远高于发达国家。有数据统计，中国早产儿的发生率约为 8.1%，每年约有 180 万早产儿出生。中国早产儿出生人数排名全球第二，出生的数量还在逐年递增，死亡率高达 30%。

由于早产儿发育不成熟，需要密切的医学观察与系统的救治、护理，如果能得到及时有效的救助，就可以很大程度提高早产儿存活率，并可以像正常孩子一样健康成长。家庭贫困是导致患儿救治不及时或放弃救治的主要原因。一般情况下，体重低于 1500 克或胎龄小于 30 周的早产儿，所需医疗费高达几十万元，尤其是多胎妊娠早产儿治疗费用更高。有相当多困难家庭，既



不能享受医疗保险或大病救助基金，也不是公益组织救助的对象，而不得不放弃继续治疗；近年来，医疗保险及新型农村合作医疗政策的出台已惠及新生儿救治，但家长仍需承担救治费用的 30%~40%，家庭负担仍较重，依然会造成因病返贫。

为此，北京春苗儿童救助基金会（以下简称：春苗基金会）-小苗医疗项目特设早产儿专项救助基金，凭借多年对 0~18 岁先天性疾病的孤贫儿童提供医疗救助的专业服务，累积了成熟的救助经验和标准的服务流程；通过资助贫困家庭早产儿医疗费用，减少了早产儿因资金问题造成的死亡、遗弃。春苗基金会致力于为更多的早产儿家庭提供专业的社工服务，帮助早产儿家庭重建生活信心。

关于早产孤儿的救助形式：通过与贫困地区福利院建立长期合作关系，春苗基金会-小花关爱项目采用集中寄养的照料模式，采用国际先进的袋鼠式育儿护理方法为早产孤儿提供 24 小时的特别护理服务。凭借在儿童养育、就医指导等方面有着丰富经验的护理团队，2009 年 6 月至 2015 年 12 月，春苗基金会-小花关

爱项目共救助 228 名（数字截止日期 2016 年 10 月 31 日）早产孤儿，成活率为 95%，已经有 90% 的早产孤儿成功走入领养家庭。成功养育的最小早产孤儿仅为 610 克。

春苗基金会在早产儿救助和养育的过程中，逐渐发现出院后的喂养和护理对于孩子的健康成长非常关键。无奈早产儿的到来让很多初为父母的家长们始料不及、无所适从。他们不知道如何给孩子喂奶、洗澡，如何监测孩子的成长是否达标等。对于信息和经济匮乏地区的父母更是如此。因此，春苗基金会联合了本书编者来撰写，将多年来早产儿护理的经验分享给早产儿父母们，让他们用科学方法来照料、护理早产宝宝。本书有插画、尽量减少文字描述，希望以通俗易懂的方式向父母们阐述早产宝宝的护理方法和技巧。

本书将以两种方式进入有需要的家长手中，一种方式是春苗基金会将本书赠予我们所救助的早产儿贫困家庭；另一种方式是其他有需要的家庭购买本书。我们会用此项收入来支持本书的印刷。我们希望采用这种传递爱的方式让所有的早产宝宝都能得到科学的养护和照顾。



春苗基金会希望早产宝宝不但能勇敢地闯过重重难关，
还能快乐健康地生活和成长。

北京春苗儿童救助基金会

2016年10月

目 录



第一部分 了解早产儿

基础知识

早产的原因 / 2

早产儿、小样儿 / 4

矫正月龄 / 6

新生儿脑损伤 / 8

小儿脑瘫 / 10

早期干预 / 12

早产宝宝在院内

早产儿在院内要过哪几关 / 14

早产儿在院内吃什么 / 16

见不到宝宝，家长要做什么 / 18

早产儿出院的标准 / 20

早产宝宝回家了

早产儿出院后的家庭环境布置 / 22

如何准备早产儿用品 / 24

早产儿出行交通工具选择 / 26

早产儿回家后吃什么 / 28

早产儿家庭护理（1） / 30

早产儿家庭护理（2） / 32

早产儿出院后需要做哪些检查 / 34

出院后就要立刻早期干预吗 / 36



其他事项

- 母乳和奶粉比较(1) / 38
- 母乳和奶粉比较(2) / 40
- 母乳强化剂与早产儿配方奶粉 / 42
- 看懂生长发育曲线 / 44
- 新生儿抚触的意义 / 46
- 如何给宝宝做抚触 / 48
- 头、面部抚触 / 50
- 胸、背部抚触 / 52
- 上肢抚触 / 54
- 下肢抚触 / 56
- 疫苗接种时间表 / 58

第二部分 早产儿生长发育月月看

1月龄宝宝

- 身高/体重/头围发育标准 / 62
- 精细/粗大运动发育标准 / 64
- 语言/社交发育标准 / 66
- 适应能力发育标准 / 68

2月龄宝宝

- 身高/体重/头围发育标准 / 70
- 精细/粗大运动发育标准 / 72
- 语言/社交发育标准 / 74
- 适应能力发育标准 / 76

3月龄宝宝

- 身高/体重/头围发育标准 / 78

精细/粗大运动发育标准 / 80

语言/社交发育标准 / 82

适应能力发育标准 / 84

4月龄宝宝

身高/体重/头围发育标准 / 86

精细/粗大运动发育标准 / 88

语言/社交发育标准 / 90

适应能力发育标准 / 92

5月龄宝宝

身高/体重/头围发育标准 / 94

精细/粗大运动发育标准 / 96

语言/社交发育标准 / 98

适应能力发育标准 / 100

6月龄宝宝

身高/体重/头围发育标准 / 102

精细/粗大运动发育标准 / 104

语言/社交发育标准 / 106

适应能力发育标准 / 108

7月龄宝宝

身高/体重/头围发育标准 / 110

精细/粗大运动发育标准 / 112

语言/社交发育标准 / 114

适应能力发育标准 / 116





8月龄宝宝

- 身高/体重/头围发育标准 / 118
- 精细/粗大运动发育标准 / 120
- 语言/社交发育标准 / 122
- 适应能力发育标准 / 124

9月龄宝宝

- 身高/体重/头围发育标准 / 126
- 精细/粗大运动发育标准 / 128
- 语言/社交发育标准 / 130
- 适应能力发育标准 / 132

10月龄宝宝

- 身高/体重/头围发育标准 / 134
- 精细/粗大运动发育标准 / 136
- 语言/社交发育标准 / 138
- 适应能力发育标准 / 140

11月龄宝宝

- 身高/体重/头围发育标准 / 142
- 精细/粗大运动发育标准 / 144
- 语言/社交发育标准 / 146
- 适应能力发育标准 / 148

12月龄宝宝

- 身高/体重/头围发育标准 / 150
- 精细/粗大运动发育标准 / 152
- 语言/社交发育标准 / 154
- 适应能力发育标准 / 156

参考资料 / 158

