

科学育儿知识丛书

婴幼儿护理 (三)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

目 录

◎20 种婴儿常见状况大解析.....	1
◎圆滚滚的大肚皮.....	13
◎宝宝刷牙.....	16
◎脓疱疹.....	17
◎水痘.....	17
◎异位性皮炎.....	19
◎漏性皮炎.....	20
◎化脓性汗腺炎.....	20
◎汗疹.....	21
◎尿布疹.....	22
◎毒性红斑疹.....	23
◎发烧睡冰枕可否退烧.....	24
◎愈抓愈痒的荨麻疹.....	26
◎什么情况下鼻塞会更严重.....	28
◎为什么婴儿会出现鼻塞.....	29
◎吐奶时如何紧急处理.....	30
◎出院后早产儿的居家照顾.....	32
◎宝宝仰睡的优点.....	34
◎宝宝仰睡的缺点.....	34

◎宝宝侧睡的优点.....	35
◎勿让宝宝睡觉时吃奶.....	36
◎婴儿发热时不要吃鸡蛋.....	37
◎外伤导致的脑挫伤有哪些表现.....	38
◎宝宝经常用痱子粉好吗.....	39
◎绑着手脚新生儿就不会受惊吗.....	40
◎宝宝晚上不睡觉怎么办.....	41
◎宝宝趴睡的优点.....	43
◎宝宝趴睡的缺点.....	44
◎对习惯趴睡的宝宝的建议.....	45
◎宝宝睡成什么样的头型好看.....	46
◎婴儿睡枕头的正确方法.....	47
◎秋冬季如何预防疾病传播.....	49
◎二手烟会导致婴儿气管炎.....	50
◎如何预防小儿佝偻病.....	51
◎怎样护理早产儿.....	52
◎怎样保护乳牙.....	53
◎孩子包茎的处理办法.....	54
◎孩子体重的增长规律.....	55
◎孩子身高的增长规律.....	56
◎怎样帮助婴儿改善打鼾.....	57
◎婴儿在什么情况下会打鼾.....	58

◎什么是婴幼儿外阴炎.....	59
◎婴幼儿患外阴炎有何表现.....	60
◎婴儿鼻塞有痰时怎么办.....	61
◎宝宝的鼻腔溢奶的原因.....	63
◎婴儿喝水为什么容易呛.....	64
◎改善婴儿吸呛的方法有哪些.....	65
◎是什么引起的婴儿咳嗽.....	66
◎鼻涕倒流会导致婴儿咳嗽.....	67
◎婴儿别用氨茶碱.....	67
◎新生儿发热忌使用退热药.....	68
◎不给婴儿剪指甲好吗.....	70
◎重视对男婴生殖器的保护.....	71
◎不要随便给女婴用爽身粉.....	72
◎不给婴儿穿袜子好吗.....	73
◎宝宝和妈妈不要睡一个被窝.....	74
◎关心孩子健康从关注室内开始.....	75
◎宝宝爱吮手指怎么办.....	79
◎小儿包茎是怎么回事.....	81
◎利用冷水锻炼宝宝的身体.....	82
◎夏季预防婴儿脱水热.....	84
◎为什么孩子睡觉时会打呼噜.....	85
◎从小儿睡眠中寻找疾病信号.....	87

◎湿疹可以预防吗.....	88
◎打钙针补钙安全吗.....	89
◎怎样给宝宝补充维生素 D.....	90
◎怎样鉴别婴儿的呕吐.....	91
◎正常出汗与多汗的区别.....	92
◎怎样辩证地认识小儿多汗.....	93
◎小儿多汗怎么办.....	94
◎脐疝可以自愈吗.....	95
◎婴儿吃奶也需要喂水.....	96
◎如何去除婴儿头上的胎垢.....	98
◎怎样给宝宝选择枕头.....	99
◎何时不该“亲亲我的宝贝”.....	100
◎影响新生儿的智力发育的因素.....	102
◎如何护理湿疹(奶癣).....	104
◎宝宝夜啼有哪些原因.....	105
◎如何判断婴儿有无智力缺陷.....	109
◎婴儿吐奶的原因及处理方法.....	111
◎宝宝老流口水怎么办.....	113
◎宝宝耳朵怎么了.....	114
◎青屁股不是打的.....	115
◎牙弓及其作用.....	116
◎唾液的功能.....	117

◎乳牙萌出的时间和顺序	118
◎腹泻婴儿的护理	119
◎腹泻婴儿的饮食该如何掌握	121
◎腹泻时为何要短期禁食	123
◎婴幼儿腹泻的常见原因	123
◎如何护理先天性心脏病的宝宝	124
◎宝宝感冒时呼吸困难怎么办	126
◎小儿感冒要注意哪些问题	127
◎四环素牙是怎么回事	129
◎牙齿从何时开始发育	131
◎有些宝宝为何迟迟不长牙	133
◎别忽视宝宝的卧具	134
◎如何避免宝宝发生臀红	136
◎怎样训练宝宝独自坐盆排便	138
◎宝宝为何频繁排尿	139
◎这些育儿习惯应该摒弃	140
◎怎样注意宝宝的特殊表情	142
◎要及时给宝宝换尿布	144
◎怎样清洗尿布	145
◎如何女孩生殖器官正常发育	146
◎及时排除宝宝视觉障碍	147
◎生病前的几个信号	149

◎宝宝便秘怎么办.....	150
◎怎样护理感冒的宝宝.....	152
◎宝宝出牙晚怎么办.....	154
◎怎样给宝宝量体温.....	157
◎牛奶过敏怎么办.....	158
◎婴儿湿疹的治疗与护理.....	159
◎贫血对宝宝身心健康的影响.....	161
◎如何选择奶瓶和奶嘴.....	162
◎怎样使宝宝的头发更健美.....	165
◎如何哄宝宝入睡.....	167
◎创造好的睡眠环境.....	168
◎婴幼儿睡眠时间不足怎么办.....	169
◎宝宝采取哪种睡眠姿势好.....	170
◎如何应付“夜哭郎”.....	171
◎人工喂养宝宝奶品调制须知.....	172
◎宝宝张口呼吸好吗.....	173
◎怎样对待夜间爱哭的婴儿.....	174
◎不要让婴儿俯卧睡.....	175
◎宝宝的睡姿与容貌.....	176
◎含着奶头睡觉好吗.....	177
◎怎样用奶瓶给宝宝喂奶.....	177
◎宝宝睡觉时眼睛的状态.....	179

◎宝宝睡摇篮会伤到大脑吗.....	179
◎宝宝睡觉时为什么易惊跳.....	180
◎怎样科学处理小儿发热.....	181
◎婴儿中期大小便训练.....	184
◎婴儿晚期大小便训练.....	185
◎宝宝健齿从饮食开始.....	186
◎宝宝腹泻的饮食疗法.....	188
◎少根筋的孩子怎么带.....	190
◎宝宝出牙规律与护理.....	195
◎三个注意让宝宝远离龋齿.....	196
◎祖辈带养婴儿，八成宝宝易成“两面派”.....	197
◎别忽视孩子出汗.....	199

◎20 种婴儿常见状况大解析

小宝宝出生后，妈咪、爹地的生活中多了一个小小人儿，虽然有些不习惯，但是生活充满了温馨趣味；只是面对小小人儿有时莫名的哭闹，还真不知如何是好！还好透过摸索，终于知道照顾小小娃儿是有秘招的！

希望您了解照顾小小娃儿的诀窍，能够得心应手成为称职的新手妈咪。

喝奶篇

1、宝宝喝多少奶才够

吕适存小儿科诊所院长吕适存表示，小宝宝喝奶的标准依照体重判断，每天应喝的奶量是以每公斤喝 150cc 为计算标准。例如：小宝宝体重四公斤，一天应该喝的奶量 $150 \times 4 = 600\text{cc}$ 。喝母乳的小宝宝，只要喂奶后，可以安稳睡觉两小时以上即可。

一天要喝几次奶？喝牛奶的宝宝可以每 3~5 小时喂一次，一天总共约喂 6 次；如果宝宝已经吃饱，母亲喂奶时，宝宝会以舌头顶住奶嘴，甚至用转头不喝、啼哭来表达。儿科主任陈昭惠表示，喝母乳的宝宝在一个月內，一天至少喝 8~12 次，一

天至少小便 6 次，当吃饱的时候，宝宝会自己松开母亲的乳头；而且头三个月一周体重增加约 150 克，即表示宝宝吃饱了。

2、宝宝喝多少奶才够

宝宝所需要的水分约 100~150cc/kg/天，但是牛奶中有七分之六是水分，而且新生儿的活动力不强，水分消耗少，可以不喝水。但是，吕适存医师强调，宝宝长到 2~3 个月以后，活动力、新陈代谢都增加，开始要喝水；而且若是夏天，容易流汗流失水分，应该补充水分。通常是宝宝喝完奶后，在两餐中间喝水，如果是针对已经长牙的孩子，也可以在喝水时清除口腔中奶渣。陈昭惠医师则表示，完全喝母乳的宝宝在前六个月并不需要额外补充水分，即使非常炎热的天气，只要宝宝需要了就喂母乳，也不需要喝水。

3、宝宝熟睡时可不可以喂奶

通常不鼓励在宝宝熟睡时喂奶，因为这样不仅会有吸收不佳的情形产生，也会造成宝宝清醒时肚子不饿不想喝奶的情形；此外，熟睡时口中含奶水，奶嘴容易顶到牙龈部分，都容易造成奶瓶性龋齿。

4、如何知道宝宝饿了

陈昭惠医师表示，当宝宝的嘴唇、舌头做出吸吮的动作；或是嘴巴碰到东西，如衣服、毛毯等，头就转向过去，而且嘴巴还会张大，甚至碰到自己的手就会吸吮手指时就是宝宝肚子饿了，称为“吸吮反射”，即表示母亲可以喂宝宝喝奶了；至于小宝宝哭闹，则表示已经是非常饿了。另外可以将手放在小宝宝的嘴边，若会一直吸也表示宝宝肚子饿了。

5、宝宝常常吐奶或溢奶

小儿科主治医师陈志成表示，宝宝喝完奶后，将从嘴角流出少量奶水，称为“溢奶”；若奶量很多甚至是喷射状，称为“吐奶”；两者有时不易区别。

造成溢奶或吐奶的原因如下：

a、胃食道逆流

食道到胃的交界处有一括约肌(贲门)，通常关闭，只有在食物进入胃中时会打开，目的是控制食物不反流至食道；但是新生儿的贲门括约肌尚未发育完全，所以食物容易回流到食道，造成吐奶。

b、胃容量小

宝宝的胃容量小，父母却喂得太多，超过胃容量。

c、奶嘴大小不当

奶嘴大小不当，宝宝喝奶时将多量的空气吸到肚子里造成腹胀就容易吐奶或溢奶。

以下的方法可以减少吐奶或溢奶的发生：喂奶喂到一半就拍背帮宝宝排气；少量多餐，一次不要喂得太多，以免腹胀；宝宝睡觉时可以采右侧睡或趴睡；此外，挑选一个合适的奶嘴也是减少吐奶的重要关键。

严重的胃食道逆流会有许多并发症，例如宝宝吐奶或溢奶时如果呛到自己，有可能引发吸入肺炎，胃酸逆流造成食道发炎出血，甚至贫血；喝下去的奶都被吐掉，造成生长迟缓；喝完奶后容易哭闹不安。严重的胃食道逆流，除了上述的情形需要给予药物治疗外，必要时进行皱褶手术 plication。

有一个和胃食道逆流要区分的病是“幽门肥厚性狭窄”，若宝宝很想吃奶，一喝奶便呈喷射状呕吐，体重没有增加，可能是罹患“幽门肥厚性狭窄”。幽门在胃到十二指肠的交界处，若幽门肥厚狭窄会造成奶水无法顺利流过，好发于宝宝出生后2~5星期，需要手术治疗。

6、如何帮宝宝拍气

帮小宝宝喂奶时可以暂停以方便排气，正确的

拍气方法是手掌拱起，力量适中不要太轻，以免无法拍出气体；拍背位置在下背部，即是胃的正后方。宝宝最好采坐姿，直坐在大人的膝上，不要趴着；拍气约 5~10 分钟即可，若仍有气体未排出，无须再继续。

喂奶后，也可将宝宝抱直靠在胸前，不须拍背，约 3~4 分钟之后，气体会自然排出；若是没有打嗝，可将宝宝平躺在床上数分钟后，重复上述动作即可。

7、宝宝不喝奶、厌奶，怎么办

宝宝不肯喝奶可分为刚出生的宝宝不肯喝奶或是开始进入厌奶期；吕适存医师表示，有些新生儿从婴儿房或育婴中心刚回家后不肯喝奶，原因多半是新手父母缺少哺喂的经验。

若喂奶方式不正确，会使宝宝喝不到奶，而导致不想喝奶。常见的是将奶瓶直放、塞进小宝宝的嘴里，因为奶瓶的角度不当，压到舌头，使小宝宝喝不到奶。所以最好将奶瓶以 45 度角轻放到宝宝的嘴里，让奶嘴上端顶到宝宝嘴巴的上颚软骨，宝宝自然就可以产生反射作用吸奶。若是喝母乳的小宝宝，则要注意宝宝吸乳方式是否正确，宝宝是否含住整个乳头及乳晕。

陈昭惠医师表示，有时小宝宝喝奶时睡着，可能是穿得太多导致想睡觉影响食欲，此时可以让小宝宝少穿一点衣服、露出手脚，或按摩小宝宝的背部、脚掌，让小宝宝保持清醒。若一直不肯喝奶或喝不完，就必须少量多餐，并且观察小宝宝是否吃得足够；可由宝宝的小便次数观察，若一天小便 5~6 次，颜色浅黄色不浓稠即可；现在多半穿着纸尿裤，若不易判断小宝宝是否尿湿，可由尿裤是否变重得知。

另一种宝宝不喝奶的原因是 4~6 个月的宝宝开始厌奶，会出现不肯喝奶，或喝了就吐、喝奶量降低。厌奶的主要原因是宝宝长大需要吃其他东西，宝宝的体内乳糖酵素开始减少，舌头的味觉也开始产生变化，胃口开始改变，所以要吃一些更有营养的食物。陈志成医师建议，厌奶期是添加副食品的好机会，通常添加副食品后，厌奶的情形就会改善。吕适存医师建议副食品的添加原则是尽量简单、清洁，经常变换口味。

8、宝宝可以喝羊奶吗

母亲可以喂小宝宝喝羊奶吗？吕适存医师表示，目前医学界持反对的意见，因为羊奶中缺少叶酸，可能会造成叶酸贫血症，而且羊奶矿物质含量

过多，容易造成肾脏负担过重，所以不适合小宝宝直接饮用。但是陈志成医师表示：现在的婴儿配方羊奶粉，其作用和一般牛奶制成的配方奶粉一样，可以食用。

皮肤篇

1、红疹

新生儿刚出生几天，皮肤会出现红疹，或是鼻子上有小白点，此为正常现象，会自然消退。

2、新生儿黄疸

正常的新生儿生理性黄疸多在小宝宝出生 2~3 天后开始出现，皮肤有发黄的现象，一般 4~5 天皮肤变得最黄，约 7~10 天之后会自然消退；若黄疸现象持续 14 天仍未消退，最好进行抽血检查，注意是否是直接的胆红素过高，因有可能是肝胆性的疾病，如“病理性黄疸”。

陈昭惠医师表示，喝母乳的宝宝有时会出现“母乳性黄疸”，黄疸会消退得比较慢，约两三个月后才消退，并无大碍，除非胆红指数 15~17 毫克/毫升，须换血时，才停喂母乳。陈志成医师表示，宝宝有“母乳性黄疸”，不会造成核黄疸，暂停母乳 2 天，可使黄疸快速下降，不要因此中断停喂母乳或尽早恢复以免造成宝宝奶头混淆，降低喝母乳

的意愿。

3、汗疹

出生后 1~2 星期小宝宝最容易发出汗疹，也称“粟粒疹”，好发部位在两颊、额头、腋下、颈部、胸前或皮肤皱褶处等，原因是宝宝的汗腺不发达，衣服又包得密不通风，导致出现红色突出小疹。

汗疹有时会有消退后又出现的情形，家长不用担心，只要注意清洁，维持通风，不要帮小宝宝穿太多衣服；若小宝宝的身体常常流汗潮湿，可多洗一次澡。

4、脂溢性皮肤炎

脂溢性皮肤炎是新生儿的正常现象，新生儿出生 1~4 个月后会两颊、头皮、耳朵后侧、眉毛出现黄色油性的结痂——称为“奶垢”或“油垢”，严重时，两颊皮肤也会干湿、身体也会有结痂。

若头皮有“奶垢”，母亲帮宝宝洗澡前先用清水沾湿洗净(不要使用肥皂)，或用婴儿油涂抹在“奶垢”处，轻轻剥落即可，此时头发通常会跟着脱落；约出生 4~5 个月前会完全脱落。耳后也会有“油垢”，剥落后底部通常会湿湿的，而且会再结痂，约出生后 8 个月会消退。