

小宝贝0~3岁系列

★好妈妈必读之书



产后12个月 母婴保健

周天成 编著

浙江科学技术
出版社



小宝贝0~3岁系列



好妈妈必读之书

很多人都是当了妈妈之后才学做妈妈的，但是宝宝不会等你学会了当妈妈才长大。宝宝出生后的第一年，将会快速地成长，此时最需要妈妈细心的呵护与照顾。

本书不仅为你提供了丰富、实用的产后保健知识，解答产后的种种疑问，而且按照宝宝成长的时间顺序，介绍宝宝的发育特点、保健须知，还针对你的育儿困惑和面临的问题，提出解决方案。让你不但能够轻轻松松地保养自己，还能快速地成为一位优秀的好妈妈，从而顺利地养育出聪明、强壮的快乐宝宝来。

ISBN 7-5341-1844-1



9 787534 118449 >

ISBN 7-5341-1844-1/R · 319

定 价：10.00 元



小宝贝0~3岁系列

产后12个月 母婴保健

周天成 编著

浙江科学技术出版社

母婴知识
PDG

本书原由寂天文化事业有限公司以书名《产后与育婴保健》出版

©2000 by Cosmos Culture Ltd.

经由原出版公司授权浙江科学技术出版社在中国大陆地区以
简体字出版发行

产后 12 个月母婴保健

编 著 者	周天成
责任编辑	林 芳
封面设计	孙 菁
出 版	浙江科学技术出版社
审核登记号	图字:11-2002-27号
印 刷	千岛湖环球印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	4.75 印张
字 数	101400
版 次	2003年1月 第1版 2003年1月 第1次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1844-1/R·319
定 价	10.00 元



目 录

一、产后的妈妈 1

二、宝宝的第 1 个月 31

三、宝宝的第 2 个月 61

四、宝宝的第 3 个月 73

五、宝宝的第 4 个月 81

六、宝宝的第 5 个月 89

七、宝宝的第 6 个月 99

八、宝宝的第 7 个月 109

九、宝宝的第 8 个月 119

十、宝宝的第 9 个月 125

十一、宝宝的第 10 个月 131

十二、宝宝的第 11 个月 137

十三、宝宝周岁了 143



一、产后的妈妈



✿产褥期的护理工作要做好,才能使产妇如期恢复健康。

✿以母乳喂养宝宝,能为宝宝一生的健康打下良好的基础。

✿女性经历了怀孕、分娩的历程,即将恢复正常生活,在还没有完全恢复之前,一定要采取避孕措施。

1. 产后生理变化(产褥期)

从产妇分娩结束到身体完全恢复的这段时间,称为产褥期。在产褥期,产妇身体面临快速的改变,除了乳房之外,妊娠期所产生的生理改变,在这期间都会迅速地回复。这所有的改变都是正常的生理现象,当然也会有不正常的改变发生。因此产妇要了解产后生理变化,同时注意观察自己的恢复是否正常,如果有异常应尽早诊治。

第1周

产后1周内产妇的脉搏跳动较为缓慢,每分钟50~60次。呼吸方式应由怀孕期间的胸式呼吸恢复到腹式呼吸,使呼吸变深变慢,每分钟14~16次。由于子宫大量的血液回流到心脏,使心脏负担加重。产后72小时内,有心脏病的产妇容易发生心力衰竭。



2

怀孕期间身体内所增加的多余水分在产后会经皮肤、肾脏排出,因此产后1~2天内产妇排汗旺盛,5天内尿量也比较多,而且常常会觉得口渴。产后2~3天,体温会因为出奶而略为升高。乳房因充血而出现结节,产后3~4天乳房发胀,并开始分泌初乳,初乳持续4~5天。

子宫逐渐收缩复原。产后第1天可在肚脐位置触摸到子宫底,从第2天开始,以每天下降1横指的速度缩小,产后1周在耻骨上方可触到子宫底。这期间子宫由怀孕足月时的30~35厘米,缩小到10~12厘米,子宫重量由1000克降至500克。

外阴部的水肿现象一般在产后2~3天内消退。产后3~4天内会流出血性恶露,出血量较多,以后渐渐转变为淡红色的

浆液性恶露,出血量逐渐减少。

第2周

产妇的心肺功能已恢复正常。胃酸分泌、胃肠蠕动也逐渐恢复正常。

产后10天在腹部已摸不到子宫底,产后14天时子宫重量降至300克。子宫颈内口在产后10天内,逐渐缩小,回复正常。恶露仍为淡红色。

另外,产妇的乳汁分泌趋于正常,应能满足小宝宝的需求。

第3周

除了胎盘位置的子宫内膜外,其余的子宫内膜在产后3天会变成两层,外层随着恶露排出,内层剩下一些基础腺体和极少量的结缔组织,在3周内形成新的子宫内膜。胎盘位置的子宫内膜,则要到7~8周以后才会长好。

阴道黏膜水肿、肌肉松弛等现象逐渐消退,会阴部肌肉的紧张度也逐渐恢复正常。恶露由淡红色慢慢转变为白色。

第4周

生殖器官到第4周时已大致复原,耻骨处逐渐恢复到松弛状态,走路时已没有不适的感觉。

恶露到第4周时应已停止,转为正常的白带。

第2个月

第2个月的时候,产妇身体的各种功能基本上已经复原。体重也已恢复到怀孕前的状态。

子宫大小、重量已经恢复到怀孕之前的状况。有些产妇的腹壁上会留下银白色的妊娠纹。到产后8周,子宫内膜已经完



全修复。没有喂母乳的产妇可能有月经出现，少数人会恢复排卵，甚至有的人可能又怀孕了。

2. 产后观察及伤口护理

分娩后，产妇一定要在产房内观察 2 小时，因为产后流血、产后休克、产后心力衰竭等严重情况，大多发生在这段时间内。

恶露

在产后，产妇的阴道会流出类似经期的血，但量比月经稍多，此即所谓的恶露。恶露是由剥落的子宫内膜细胞、混着渗出的红细胞、白细胞及一些退化细胞组成的，子宫收缩会使恶露排出。产妇应仔细观察恶露情形，倘若恶露量过多，有大血块、恶臭，或有发烧、腹痛等异常的情况，应立刻到医院处理。一般来讲，恶露会从红色转为白色，颜色愈来愈淡，一般在产后 3~4 周内逐渐消退，但是也有人持续到产后第 1 次月经来为止，这些都是正常的现象。但是超过 3 周还有深红色的分泌物，就一定要看医生了。



小便

正常分娩的产妇产后要避免因膀胱胀尿而影响子宫收缩，因此，在产后 6 小时内产妇须自行小便。每次上完厕所后，记得冲洗会阴部。

剖腹产的产妇开完刀后的 24 小时内，均配有导尿管，会自行导尿，第 2~3 天拔除导尿管后，即可自行小便。

子宫收缩

产妇分娩后，在腹部或肚脐下方可以摸到硬块，这就是子宫。由于子宫在胎儿出生后仍然重达 1000 克，从外表看起来差不多是怀孕 20 周左右的大小。因此，产后如果剧烈活动而使子宫晃动得太厉害，就会感觉疼痛，所以动作尽量不要太大。必要时，穿上束腹带可以加速复原，减轻不适。大致上，子宫在产后 6 周可以恢复到正常大小。

另外，产妇还常会感觉到一阵阵的下腹痛，这就是子宫收缩痛。常做腹部环形按摩，可以增加子宫的收缩，减轻疼痛，而且可以避免产后大出血。

不规则的出血

有些产妇在“坐月子”期间，会出现不规则的出血，通常都是忽然有一阵红色的鲜血流出，有时流出的甚至是血块，这种情况可能 3~5 天发生 1 次。

这种现象其实是喂母乳所造成的，由于宝宝吸吮母乳会使产妇的泌乳素升高、排卵功能受到抑制，并且导致子宫收缩，使得逐渐复原的子宫内膜细胞部分剥落，引发出血。这种情况在宝宝断奶之后，自然就会好起来。

伤口护理

一般伤口：正常分娩的产妇会阴部如果有伤口，会有 2~3 天的疼痛期，要做好会阴部的卫生与保健。一般情况下，会阴肿胀在 3 天内会缓解，第 3 天开始，走路应该不会受到伤口疼痛的影响。在产后的第 1 天，如果会阴部没有手术切口，便可以坐在床上吃饭。产后第 2 天便可刷牙、洗脸，如无刀口或疾病，可以自己起来上厕所大小便。至于会阴裂伤的缝线，大约在产后



3~5天可拆线。

会阴伤口在1个月内大致都会愈合,不过1个月后,伤口摸起来还会比较硬。产妇不妨在洗澡时,用温水做局部按摩,有助于伤口软化。

会阴部有手术切口的产妇,在床上要侧卧,以免恶露污染伤口。每次上完厕所,必须用药水冲洗会阴部,以保持清洁,减少发炎、感染的可能。会阴手术切口的缝线,大约在产后5~7天拆线。

剖腹产的伤口:如果施行剖腹产术,手术后的产妇可能会因麻醉药的药效消退而感到疼痛,可以要求医生打止痛针,但次数不可太多,以免影响肠的蠕动。此外,必须在床上翻翻身、动一动,这样可以帮助肠蠕动,并可减少发生静脉血管栓塞的可能。

产妇一直要到排气之后,才可以下床走动。排气初期,吃的食物要清淡一点,尽可能不喝牛奶。经医师同意,可在手术后第7天拆线,出院回家休息。

剖腹产的伤口大多在第3或第4天换药,第7天拆线。一般而言,这种伤口不会感染,产妇只要保持伤口干燥,不要沾到水直至拆线,并不需要每天换药。

护理重点:

- (1) 每日观察伤口是否有红肿、热痛或不正常的分泌物。
- (2) 保持伤口清洁、干燥,若不慎弄湿伤口,可用清洁的毛巾拭干,坚持3~4个月,可避免留下疤痕。
- (3) 外阴部若有伤口,大小便后以温开水冲洗,再抹药膏,以预防发炎、感染。
- (4) 阴道内伤口,禁止自行用水灌洗。
- (5) 手术后第10天或是等到复诊时,由医师检查伤口后,才可开始淋浴。
- (6) 3个月内不可从事剧烈活动、久坐及开车,以免骨盆充



血,影响身体的恢复。

(7)依个人的恢复情形,逐渐增加活动量。

(8)手术后1个半月内避免提5千克以上的重物,如果必须提物品,可使用腹托或束腹带,以避免震动所引起的疼痛。

3. “坐月子”

传统的观念对“坐月子”相当重视,“坐月子”是中国传统医学的智慧,不仅教导产妇在产后的保健之法,也帮助产妇利用“坐月子”来休养生息、恢复元气。“坐月子”最主要是预防妇女产后可能发生的疾病,同时还兼具治疗痼疾的功效。

产妇在历经分娩的疼痛后,元气大伤,身体抵抗力非常虚弱,稍微不小心就会导致伤口感染、发炎、感冒、恶露不止或是乳汁缺乏、产后忧郁等。所以,妇女产后绝对要有一段休养的时间,使身体各方面都恢复到妊娠前的状态。同时在产前应与家人沟通,请家人照顾小孩、帮忙做家务或提重物,减少自己的体力劳动与精神压力,以愉快的心情坐好月子。

那么“坐月子”的时间要多久才算适当?古人有“弥月为期”、“百日为度”之说,即产后1个月为“小满月”,3个月为“大满月”。原则上子宫与其他器官至少需要6~8周才能完全恢复,所以“坐月子”最起码要坐满6周才足够。然而,每位产妇的身体状况都不相同,所以还要根据产妇本身恢复的情形,调整时间的长短。

“坐月子”少不了食补与药补,但是每位产妇的体质与症状都不同,若能请中医师依据个人的身体状况与季节变化来调整,并结合中医“三审”的方法:从恶露、排便和肠胃消化功能三方面,了解身体虚弱的程度与恢复的状况,由此决定最适合自己“坐月子”的方式,必定能收到最大的功效。



若产妇在家中“坐月子”，一定要记得产后先服用活血化瘀的药方(如生化汤)数天，将未排净的子宫内膜组织和恶露等清除干净，然后才能进补，以免留下后遗症。

生活环境

产妇的房间通风要良好，同时需注意不要直接吹到风。产妇产后身体较虚弱，体温较低，故应注重保暖，穿着要适宜，不可以太凉，也不要太闷热，以免出汗过多。有汗时要赶紧擦干，换上干的衣服，以免感冒。除非不得已，否则尽量减少外出；如需外出，也不要室外呆太久。

舒适整洁、没有噪音的环境，让人神清气爽，适合产后静养。尽量躺着休息。休息充分、营养充足，身体恢复的状况也能得到改善。不要做繁重的家务，但要做些适量的运动，可以促进产后的恢复。

产后体力恢复之后(约3~5天)即可淋浴，但切记水温要稍高一些，淋浴时不可吹到风。洗头也要速战速决，洗后要立即用吹风机吹干。



食补调理

产妇在产后适量饮食，营养即足，毋须餐餐进补；进补过量不但没有补的效果，还会影响日后身材的恢复。各式补品应替换着吃，三餐再加一份点心即足以补充产后恢复所需的营养。

应多吃富含蛋白质且易消化的食物，这些食物能提供修补身体组织所需的营养。不要吃过于油腻的食物，以免影响肠胃消化及排便。

要适量饮用热开水，千万不可以吃冰品。另外，大白菜、萝卜、梨等生冷的食物，会影响消化系统的功能，造成腹泻，不宜食用。

食补常用的食物包括：羊肉、猪肝、猪肾、麻油鸡。

麻油鸡是“坐月子”期间少不了的补品，服用后有散寒祛淤、减少子宫收缩疼痛、帮助排便、协助未剥落干净的胎盘顺利排出等功效。其中麻油经炒热及加入老姜和米酒后，有温热散寒的作用；而鸡则含有丰富的优质蛋白质，对产妇产后身体组织的恢复很有帮助。天热时容易上火，炖煮麻油鸡时要少放点酒与麻油。麻油鸡中的酒有促进循环的作用，不能喝酒的人可将酒精烧掉或是用一半水一半酒代替；或代以清蒸鲈鱼，也不失为清淡又营养的补品。

药补调理

药补常用的药材包括：山药、枸杞子、人参、当归、黄芪、枣、姜。其中当归、人参、黄芪不要太早服用，待恶露排尽、无腹痛时才可进补。“坐月子”期间最忌感冒，建议感冒痊愈后再给以药补。吃素者应更加注重药补。服用补血药物后，排便颜色比较黑是正常现象。

产妇若有头晕、心悸心慌、脸色苍白、腰腿酸软、四肢乏力、胃口不好等现象，说明肾虚、气血不足，可用茯苓、白术、人参、甘草、红枣补气；以当归、熟地黄、川芎、芍药补血；桑寄生、杜仲补肾；炒山楂开胃；荆芥祛风止晕。

生化汤服3~5帖即可，要按照个人体质及症状用量，效果可更明显。因为生化汤服过量，反而容易造成子宫出血不止，还可能造成血崩，尤其是生产时曾流血过多或子宫收缩剧烈者。因此，服用西药子宫收缩剂时，应避免同时服用生化汤。正常分娩者要到产后2天以后才可服用，约服用7天左右；剖腹产者则要到产后1周后才可以服用，药服用14天左右。

那么生化汤到底该怎么服用才好呢？很多产妇都会有同样的疑问，即使是经验丰富的老人也说得似是而非，各种说法莫衷一是。



生化汤是治产后恶露不行、淤血内阻的常用方剂，具有活血化淤、促进乳汁分泌、调节子宫收缩（使子宫功能迅速恢复）、减少产后腹痛、预防产褥感染的作用，因此民间常常用来作为产后必服的方剂。但是哪些产妇最需要服用生化汤呢？凡是产后腹痛不止，恶露有血块，伴有腰酸或恶露速止而腹痛持续者，可由专业的中医师开处方服用生化汤。

那么什么时候服用最好？在产后1~2天内产妇会有轻微发烧的现象，而生化汤一般都用酒煮，含热原，为避免与产后发烧相混淆，最好在产后2~3天体温恢复正常后再服用。由于恶露在产后10天逐渐减少，子宫收缩也渐恢复正常，一般服用5~7帖即停药，免得恶露反而随着服用生化汤而来。有些医院在产妇分娩后，会给产妇用子宫收缩剂，这时若再服生化汤可能会产生药物的相加作用，引起子宫收缩不止。若是服用过后肠胃不适、腹泻，可能是体质、药量不对，一般只要停药生化汤，或减轻当归的药量即可。

生化汤有补血、止血，促进乳汁分泌，促进子宫收缩，排净恶露，缓和子宫平滑肌的作用以及减少子宫收缩腹痛，利尿消炎，预防伤口感染与产褥热等功效。

产后生化汤组成：川芎2.4克、当归7.2克、红花2.4克、益母草2.4克、泽兰2.4克、桃仁1克、炮姜1克、南方楂4.8克、黄酒适量同煮。

4. 健康保健

饮食摄取

正常分娩的产妇在送回病房后即可进食，水、牛奶、果汁、水果等都可食用。第一餐以少量为宜，产妇如果没有出现任何



不适,则下一餐可以正常饮食,稀饭、面、蛋都可以食用。产后4天内不要食用人参和酒,应摄取营养均衡、容易消化的食物,其他食物并无禁忌。

剖腹产的产妇,必须等到排气后才可以进食,一般而言,在第2天或第3天就会排气。在未进食之前则可以用少量开水润喉,每次50~100毫升为宜。若第2天仍未排气,则应多下床活动,一旦排气即可正常饮食。第一餐以清淡、少量为宜,若无任何肠胃不适的现象,则可以在下一餐正常饮食。

若想要喂母乳,建议可多吃高蛋白的食物,如鱼、蛋、奶类、大豆制品等。另外,应多摄取营养高、水分多的食物,有利于乳汁的分泌。

饮食注意事项:

(1)分娩当天多吃清淡的流质食物,第2天开始可正常饮食,每天应摄取2500~3000毫升的水分。

(2)因为产后胃酸增多,肠蠕动增强,食欲增加,这时候要以少量多餐的饮食方式,摄取足够的养分,以满足母子两人的需要。

(3)多摄取高蛋白食物,以加速伤口愈合,如新鲜瘦肉、鱼、鸡、猪蹄汤等。

(4)可多吃红枣和骨头汤以补充铁、钙。

(5)多摄取高纤维食物,可避免产后便秘,如蔬菜、水果等。

(6)不可以吃刺激性的食物,如太辣、太腥的食物。

(7)手术后2~3个月内,肠蠕动不太顺畅,需多吃高纤维食物,并少吃容易产生气体的食物,以免胀气。

乳房保健

乳房护理有促进乳腺通畅、矫正畸形乳头、清洁乳房的功用。



产妇每日以中性肥皂、清水清洗乳房，清洗时要特别注意乳头及其周围。每次喂奶前先用肥皂洗净双手，再用棉花或纱布蘸温开水清洗乳头，若乳汁开始分泌即可哺喂宝宝。

乳房保健注意事项：

(1) 出生后半小时内，让宝宝与母体皮肤接触，吸吮乳头，持续 15~20 分钟。

(2) 喂奶前产妇要先洗手，然后要用干净的小毛巾擦洗乳房，尤其是乳头。

(3) 喂奶的姿势、方法要正确。

(4) 倘若产妇决定不哺乳时，可以减少哺喂的时间及次数，并且不要将剩余的乳汁挤出。

子宫按摩

分娩结束的当天，产妇只要稍作休息，即可开始施行子宫按摩法。

产妇将手置于肚脐周围，用手触摸、寻找子宫的位置，如果找不到一个圆形硬块，就需要做子宫按摩，借此加速子宫的收缩。子宫收缩的同时，恶露就会伴随着排出体外，而且若子宫收缩情况良好，也能够加速生理及身材的恢复。

子宫按摩须做到子宫变硬为止，子宫变硬即表示收缩良好，即可停止按摩。产妇可视自身子宫的软硬程度，来决定按摩的次数及时间。

腰背护理

产后最常见的问题是腰酸背痛。产妇一直躺着不动，背部肌肉就永远都僵在那里，所以越躺腰越酸，产后越不活动，腰酸背痛就越严重。

正确的做法是产后要尽早恢复日常活动，多做伸展腰部的



柔软操,使肌肉疲劳可以很快得到松弛和缓解,并配合酸痛点的热敷按摩,腰酸背痛才会好得快。

居家护理

应避免提重物,并注意护理产后的伤口。在会阴部的护理方面,产妇应于每次大小便后,以温开水冲洗,并保持干燥。至于剖腹产的伤口,则须以纱布覆盖伤口。伤口结痂时,切勿用手去抓,而要让其自然脱落。倘若产妇突然发烧、分泌物有恶臭或发现阴部或腹部伤口有红肿、灼热、液体渗出、剧痛等异常现象,必须尽快至医院求诊。

居家护理注意事项:

(1)分娩后1~2天,应在安静的环境中静养,要有足够的睡眠,才有利于产后的恢复。睡觉时要侧卧。

(2)产妇居住的环境要安静舒适、光线明亮、空气新鲜、温度适宜。

(3)丈夫及家人要经常陪伴及照顾产妇。

(4)产妇要经常下床活动。在床上休息和下床活动的时间可各占一半,只要感到疲倦,就要卧床休息。

(5)遵从出院时护理人员所指导的如何服用所带回的药物、服用剂量、服用时间及注意事项等。

(6)服用补血药物后大便颜色较黑,是正常现象。

(7)产后用药要慎重,有些药物会经乳汁进入婴儿体内。

(8)产后出汗多,可以淋浴、洗头,但要马上吹干,还要勤换内衣,一周内情况会逐渐好转。

(9)避免咳嗽、便秘,以免子宫下垂。

(10)小便憋得时间不要过长,4小时左右就要排尿一次,以免子宫后倾。

(11)产后让产妇穿厚重的衣服、紧闭门窗的传统习惯,尤其在夏天,很容易使产妇中暑。应该视实际的环境状况,调整居住



的环境。

产后运动

产后第1天起，如果身体状况良好，可以在床上做些轻微的运动，但须注意一开始的运动时间不宜过长，以后可视产妇的身体恢复状况慢慢延长。

怀孕期间增大的子宫，长期压迫周围器官，使得心、肺、胃肠、膀胱及血液循环均受影响。由产后第一天开始的产后运动，能让身体各部位功能恢复正常，身材、体重在6~8周的时间内恢复至原来的状况，并可以减少胃肠蠕动缓慢、痔疮、腰酸背痛、水肿等症状的发生。

在做产后运动时，务必记住循序渐进与量力而为的原则。若是难产、伤口较大或剖腹产的产妇，最好先多休息几天再开始。

呼吸运动：用腹肌力量从鼻深呼吸，以口缓缓吐气。吐气时将头抬高，但不可抬肩，同时交握双手将腹直肌向中线推挤，吸气时恢复原姿势，并松弛腹部，千万不能把肩抬高。

颈部运动：平躺，四肢伸直，将头向前屈，使下颏贴近胸部，再将头慢慢放下。

手臂伸展运动：平躺，两手臂向两侧伸直，再缓缓举起，双掌碰触，数秒后还原。

抬臀运动：平躺，双手置于身体两侧，弯曲膝盖，双脚平置，缓缓将臀部抬起，同时弯曲背部，慢慢复原。

腿部运动：平躺，双手平放于身体两侧，将一腿举高，伸直脚尖，膝部平直，再缓缓放下，换另一腿。如此交替5次，也可将双腿同时抬高。

腹部紧缩运动：平躺，膝盖弯曲，双脚平置，缓缓将头抬起，手臂向膝部两旁伸展，缓缓复原。



个人卫生

(1) 每天至少要清洗外阴部 1 次, 并观察有无分泌物及分泌物的颜色、气味。

(2) 有留置导尿管者, 请依护理人员教的正确冲洗方法来消毒尿管, 每日至少 2 次, 大便后亦须冲洗。

(3) 手术 6 周内, 切不可灌洗阴道或用卫生棉条, 以防逆行性感染。

(4) 上完厕所后一定要清洗外阴部。

(5) 洗澡以淋浴为佳, 避免盆浴。

产后性生活

(1) 产后 4~6 周内避免性生活, 等检查确认一切恢复正常后, 才可以恢复性生活, 但此时阴道壁的组织较脆弱, 容易造成阴道裂伤, 故动作切勿粗暴。

(2) 丈夫应多给予产妇精神上的支持, 双方说出内心的感受及担忧。

(3) 一般妇科手术后 6~8 周, 深层组织已逐渐复原, 即可有正常的性生活。

(4) 子宫颈圆锥状切除者, 手术 6 周后即可有正常的性生活。

(5) 骨盆腔炎症痊愈后, 1 周内不可性交及做阴道内灌洗。

(6) 产后进行阴道壁修补手术者, 初期性交时会有疼痛, 可用较轻柔、温和的动作, 避免过于剧烈与深入。

(7) 开始性生活时, 可采用避孕套避孕, 产后 3 个月才可以放避孕环。

(8) 在哺乳期间仍有可能怀孕, 产妇应采取避孕措施, 但最好不要服用口服避孕药。若要服用, 则须在产后 28 天后。



产后抑郁症

由于一般人对生理疾病较重视,而对心理上的疾病则较易疏忽,因此产后抑郁症的患者虽然非常多,但仍未引起广泛的重视。经妇产科及精神科临床上的长期观察,发现此病绝不可等闲视之。

一般家属无法体会产妇在产后的心理压力,而认定是不可理喻,不知适时地给予产妇情感支持,最终导致产妇病情的恶化。如果产妇表现出过度焦虑、情绪低落、食欲不佳、失眠等情况,均有可能发展成产后抑郁症。

产后忧郁症会影响家庭中的其他成员,而且有很高的复发率,希望产妇及其家属能够正视产后抑郁症的存在,了解产妇是处于一种心理疾病的状态,而非单纯的不可理喻,如果积极治疗是完全可以治愈的。至于产后忧郁症的发生原因,医学界尚无明确说法。



产后复查

16

产后6周时,产妇须回医院产科门诊做产后检查,借此了解子宫、子宫颈、卵巢、阴道是否已经完全恢复正常。阴道子宫切除者及阴道修补者,要注意小便是否顺畅,如有尿频、尿量减少、烧灼感、刺痛感、尿潴留等现象,须立即就医。

出院后仍须持续观察恶露情形,正常的恶露可能持续3~4周,颜色则由红色转为褐色,再变为白色。若有异常的现象如发烧、腹部剧烈疼痛、阴道异常分泌物有恶臭、不正常的出血,应立即回诊就医。

孕产手册
PDG

5. 产后保健知识问答

什么是产褥期?为什么要重视产褥期保健

从胎盘排出母体至产妇全身各器官恢复到未怀孕前的状态(乳腺除外),这一段时间称为产褥期,一般为42天。

有几种致命的疾病常在产后发生,如产后大出血、产后感染败血症、妊娠心脏病导致的产后心力衰竭等,发病急而且病情凶险,故应重视产后保健。

为使产后各器官逐渐恢复或接近正常生理状态,产妇需要充分的休息、充足的营养、良好的卫生、必要的治疗。如果产后保健不好,则容易患病,严重影响产妇和宝宝的健康。

什么是恶露?观察恶露有什么意义

产后子宫腔内的内膜脱落,并混杂着血液经阴道排出,称为恶露。

产后恶露有以下3种:

(1)血性恶露:色鲜红,量较多,含较多血液,有时含有小血块、胎膜、胎脂及坏死的子宫内膜,持续约3~4天的时间。

(2)浆液性恶露:色淡红,含少量血液,有较多坏死的子宫内膜、子宫颈黏液,约持续半个月的时间。

(3)白色恶露:色白、粘稠、含大量白细胞及坏死的子宫内膜、表皮细胞,约持续半个月的时间。

观察恶露要注意以下三个方面,若有异常,即需到医院诊治:

(1)恶露的量应该是越来越少。如果量越来越多,而且超出



正常时间则表示有问题。血性恶露的增多，表示子宫收缩不好或子宫内有残存的胎盘组织，要立即处理。如浆液性或白色恶露增多、时间延长，多表示子宫腔内有感染。

(2)恶露颜色应该是越来越淡。如果颜色越来越深，表示子宫感染、内有残存胎盘或子宫收缩不好。

(3)恶露气味应该从血腥味渐转为没有什么气味。如果从血腥味变为有臭味，则表示子宫腔内有感染。

为什么产后出汗多

怀孕期间孕妇身体内积存的较多水分，在产后通过出汗方式排出，这是产后进行自身调节的生理现象，数日后便会自然减少。另一方面，产后皮肤排泄功能较为旺盛，出汗较多。在室温较高时，每天可以用温湿毛巾擦拭1~2次；室温低时，则用干毛巾擦拭。同时因为出汗较多，要经常换洗内衣。



产后汗出不止药方

组成：人参、麦门冬、五味子各7克。

服法：煎汤，代替茶常常饮用。

功能：此方名为“生脉饮”，有较强的益气、养阴、敛汗的功效。

产后如何做好乳房护理

产后，乳房要始终保持清洁，每次喂奶前后，产妇要先洗手，再用干净的温湿毛巾把乳房擦干净。

另外要准备2~3块专门用来擦乳头的小毛巾，小毛巾不要与洗脸毛巾混用。不要常用肥皂洗乳头，这样反而容易使乳头皮肤缺乏皮脂保护而裂开，造成感染。喂奶后再清洗一次，以免乳汁粘在乳头上。

乳房护理步骤如下：

(1) 清洁：用温水沾湿毛巾抹上肥皂，以环形方式由乳晕向乳房底部擦洗，乳头只用清水冲洗即可（切勿用刺激性肥皂或酒精）。

(2) 热敷：准备 50~60℃ 的热水，两侧轮流热敷，每侧 15 分钟，直到乳房变得柔软。

(3) 按摩：① 环形按摩：将润滑油抹匀整个乳房（除乳头外），双手分别置于乳房基底部，呈环形按摩乳房基底部。

② 螺旋形按摩：一手固定乳房，另一手由基底部向乳头方向呈螺旋形按摩，每侧 10~15 分钟。

③ 挤压按摩：双手置于乳房两侧，由基底部向乳头方向挤压按摩。

此外，如果乳头破皮或起水泡，患侧须暂时停止喂奶，并且保持伤口干净、干燥，并依医生指示涂抹抗生素药膏，待伤口痊愈后再继续哺乳。

产后怎样护理会阴部

产妇的阴道、会阴部由于在生产过程中受到胎头的压迫而有不同程度的充血、水肿，加上恶露的排出，所以若不注意清洁卫生，不仅会发生感染，还可能向内蔓延到子宫、输卵管甚至全身而引起败血症。

会阴部护理注意事项：

(1) 产后在住院期间，每天冲洗会阴部 2 次，排便后加洗 1 次；出院在家里时，则使用专用的清洁盆擦洗。

(2) 内衣、内裤要每天换洗，同时保持会阴清洁、干燥。

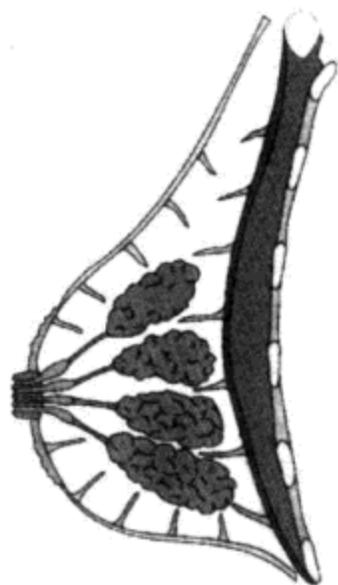
(3) 会阴有伤口的产妇要侧卧，以免恶露污染伤口。



乳房是由什么组成的

乳房内部是个巨大的腺体，在外围包裹着的大部分都是皮下组织及脂肪，真正的泌乳功能在于腺体本身，乳房的大小与泌乳功能并没有关系。

乳汁是由乳腺分泌的，由乳腺管把乳汁从乳头的开口处排出。另外，乳晕表面有许多小凸起，里面含有丰富的皮脂腺及汗腺，其分泌物对乳头具有润滑的作用。



乳汁是由乳腺分泌的

为什么会得乳腺炎?应怎样防治

乳房的炎症可分为急性及慢性，通常以急性乳腺炎较为常见。

乳腺炎的病菌绝大部分是皮肤疾病中常见的金黄色葡萄球菌，细菌经腺管的开口或乳头的小裂伤进入乳腺，造成乳腺的发炎及化脓。患者会感到乳房红肿热痛，偶尔有发烧、怕冷等全身性症状，血液检查白细胞数量会增加。

治疗单纯性的组织发炎，还是以退烧、止痛及消炎药物为主，如需服用抗生素，则至少需要7~10天的疗程，较严重者甚至必须住院治疗。若持续使用药物都没有效果时，则需注意是否有脓疡或炎性癌症的存在。

至于慢性乳腺炎，其原因是由于某些物质对乳腺的刺激，造成慢性组织发炎及新生血管，而形成肉芽组织。也可能是没有治愈的急性乳腺炎，或是没有引流的脓疡残留的结果，也可能是一些罕见的致病菌所引起的慢性发炎。其治疗方式应针对其致病原因作正确的处理。乳腺炎的防治方法主要是以下几点：

(1) 做好乳房保健，保持乳头清洁，防止乳头皸裂。



(2)按时喂奶,避免乳汁在乳腺内淤积。

(3)患有乳腺炎者要到医院治疗,形成脓肿后则需开刀引流。

什么叫乳头皲裂?如何防治

由于乳头平坦或凹陷使婴儿吮吸困难或用肥皂擦洗乳头,而造成乳头皮肤的裂伤,叫乳头皲裂。

乳头皲裂的防治措施有:

(1)怀孕期间要矫正平坦或凹陷的乳头。从怀孕中期开始,每天用干净的温湿毛巾擦洗乳头。

(2)尽早喂母乳,按时哺乳,同侧乳头吮吸时间不宜太长。

(3)乳头轻度皲裂者可以继续哺乳,但每次哺乳后要在乳头伤口上涂敷药膏,在下次哺乳之前洗掉。

(4)乳头皲裂严重疼痛者,须暂停哺乳,可以先将乳汁挤出,装在奶瓶里喂给婴儿。等乳头皲裂治疗痊愈之后,再喂养婴儿。

怎样处理产后乳房胀痛

产后3~4天,乳房因乳汁分泌增多而有些阻塞,还会因为淋巴管、血管的充盈而肿胀,有时会引起疼痛。这种情况要局部热敷并多让婴儿吮吸,不需治疗,2~3天后便可好转。

乳汁淤积、乳房肿胀,有硬块、疼痛、乳汁排出不畅等情况,都可利用局部热敷或使用吸奶器吸出乳汁,也可从乳房四周沿着乳腺管方向放射状地向乳头按摩,促进乳汁的排出。

乳汁不足的原因是什么?要如何处理?不能喂奶时如何退奶

乳汁不足时找出原因,针对问题给予处理,可收到较好效



果，只有少数人是因乳腺发育的问题而得不到改善。而乳汁分泌不足，与产妇在怀孕期间及产后营养不良有关。产妇有慢性疾病，身体虚弱，产后流血过多或分娩困难，也会导致乳汁分泌不足。另外，产妇情绪低落等精神因素也会影响乳汁分泌。产后喂奶次数少，吮吸刺激不够，乳腺发育不好，同样会使乳汁不足。

若要改善乳汁不足，产妇应保持愉快的精神，同时要有充足的休息和睡眠。另外还应增加营养的补充，多吃鸡、鱼、肉、鸡蛋、豆制品、猪蹄汤、蔬菜、水果等。

下面推荐几种退奶的方法：

(1) 乳汁尚未分泌前，可用药物退奶。若乳汁已大量分泌后再服用，效果则较差。

(2) 炒麦芽 30 克，水煎服，每日 1 剂，连服 3 天。

(3) 芒硝 150 克分装在两个布袋里，先将乳汁吸净，再用芒硝外敷在两侧乳房，24 小时以后再取下。如乳房较大或是在夏季，可加大剂量为 200 ~ 250 克。

(4) 退奶期间不要再喂奶，并减少饮水。

产后便秘的原因是什么？怎样防治

产后身体虚弱、卧床时间长、肠蠕动减少、腹壁松弛、饮食中所含纤维不够等原因都可能引起便秘。

防治方法：

乳汁不足药方

组成：党参、黄芪、当归、麦门冬各 10 克；通草、王不留行各 6 克。

服法：煎服，或加猪脚炖汤服用。

功能：能改善乳汁不足的情况。



- (1) 不要长时间卧床,时常下床活动,促进肠蠕动。
- (2) 多吃蔬菜、水果、适量蜂蜜。
- (3) 可服用缓泻药或使用肛门灌肠。

产后排尿困难的原因是什么?怎样防治

产后排尿困难的原因有:不习惯在床上使用便盆小便;生产过程较长,胎头压迫膀胱、尿道较久,造成局部充血水肿;产后膀胱容量增大,膀胱对尿液的压力不敏感,有尿而无尿意。

防治方法:

- (1) 不习惯躺在床上小便者,可在家人帮助下在床上采取坐式小便。
- (2) 产后4小时内,产妇要主动排尿,不要因为没有尿意就不排尿。
- (3) 可在产妇的下腹部放置热水袋,以刺激膀胱的肌肉收缩。
- (4) 经以上处理仍不能排尿,可以使用导尿管。

产后什么时候开始可以洗头、洗澡

产后由于出汗多、乳汁的分泌、恶露的排出,全身会散发出异味,所以更要注意卫生。每天要刷牙、嗽口,注意乳房及阴部的清洁卫生。

至于什么时候可以洗头、洗澡,要看身体健康状况,视分娩中体力消耗量、产后流血量、产后是否发热、会阴伤口或腹部刀口等因素而定。一般在正常生产后,若室内温度适宜,就可以擦澡,在生产10天以后就可淋浴,但不能盆浴。

怎样改变旧的风俗习惯,预防产后中暑

旧的风俗习惯,怕产妇受风而让产妇穿厚的衣服,即使在



炎热的夏天也是如此,因此产妇很容易中暑。

中暑时,产妇开始出现口渴、头晕、头痛、四肢乏力、多汗、胸闷、心慌等症状,此时如能开门窗通风,喝盐水或绿豆汤等,症状便可消退。如未及时处理,则体温会上升、面色潮红、剧烈头痛、恶心、呕吐、脉搏细弱、血压下降,此时应立即移至通风处,以酒精擦拭全身或在头部、腋下等处放置冰袋,立即送往医院。如不及时抢救,可能会因呼吸、循环衰竭而死亡。

为预防产后中暑,产妇的居室要通风,衣着要舒适。对于旧的风俗习惯,应有正确的认识和判断。

怎样发现产后流血

在产后 24 小时内出血量超过 500 毫升,叫产后流血。

产后特别是产后 2 小时内,如果出现阴道流血较多、产妇脸色苍白、烦躁不安,继而神情淡漠、呼吸快而浅、出冷汗、脉搏细弱且快、血压下降等情况,要立即找医生或送至医院,切勿耽误。



产后感染有什么表现?如何预防

产后感染是由于细菌侵入子宫、输卵管而发生的生殖器官炎症,严重时可直接进入血液中引起败血症。

感染症状差异很大,主要是与感染的微生物有关。大多表现为:发热、腹痛、恶露增多、有臭味;若进入血液中,则会发生高烧、血压下降的症状。

预防方法:

(1) 怀孕最后 1 个月,禁止性生活和盆浴。产后 10 天内不要盆浴。

(2) 住院分娩的接生过程,一定要有严格的消毒措施,同时进行无菌操作。

(3) 产后要注意阴部卫生,保持外阴部特别是伤口的清洁,此外每天冲洗外阴,勤换内衣。会阴部有伤口时要侧卧,以免恶露污染到伤口,造成感染。

产后若有乱经现象,何时才会调整到和以前一样的规律

产后身体一切运作都需重新开始,月经也是一样。卵巢功能在停止了10个月后,又开始恢复运作,刚开始总是会有些混乱,需要一段时间调整后才会上轨道,所以经期会不太准。

通常,此现象比较容易发生在孕前经期就不准或是产后情绪紧张、生活作息不正常的母亲身上,这些因素都会加重激素分泌的不协调,产后月经周期就更不容易有规律了。

一般来说,哺乳的产妇在产后6个月内就能恢复月经;没有哺乳的产妇,月经在产后3个月左右就会来。但这不是绝对的,有的人产后1个月就恢复月经,而有的人产后还没有来月经就又怀孕了。

因此产后还是要采取避孕措施,如果想用喂奶的方法来达到避孕的目的,是不可靠的。

产后能恢复到怀孕前的体形吗

虽然怀孕和分娩使您的体形变得臃肿,但产后是可以恢复的。

由于怀孕、分娩,身体各个器官都发生了变化,有些器官在产后可以逐渐恢复,但有的却不可能完全恢复,如乳房的弹性、腹壁肌肉和会阴部肌肉的紧张度、妊娠纹、阴道的宽度等就不能恢复到产前的状态。

产后初期如能下床活动,在产后第1天便可做产后体操。1个半月之后,就可通过正常的饮食、运动计划来恢复产前美丽的身材。产后体操如能早、晚各做一次,持续半年,可以使身体



器官的恢复接近到孕前状态。

另外,特别要重视营养的摄取,适量控制饮食量,以免臃肿肥胖。

哪些情况要进行产后优生咨询

绝大多数的新生儿都是正常的,但有的也不可避免地发生某些异常。如果发生异常生育,首先要查清楚先天畸形儿的临床特征和病情,并且仔细检查以分析病因。

对可治疗的先天畸形,要选择适宜的治疗时间和治疗方法。对于目前无有效治疗方法的,必须采取预防措施,避免先天畸形儿的再次发生。

有以下分娩史者,要进行优生咨询:

(1) 神经管缺陷:神经管缺陷可表现为无脑儿、脑积水、脊柱裂、脑脊膜膨出。如妇女已生过一个神经管缺陷儿,再次怀孕前可进行预防治疗,怀孕后必须作产前检查。

(2) 先天性脑积水:先天性脑积水是神经管缺陷的一种表现。如已生过一个先天性脑积水患儿,再次怀孕时必须作产前诊断。

(3) 先天性心脏病:先天性心脏病 90% 是遗传因素和环境因素共同作用引起的。如已生过一个先天性心脏病患儿,再怀孕时必须作产前诊断。

(4) 唇腭裂:唇裂和腭裂往往合并产生,常为许多综合征的一种临床表现。唇裂或腭裂可进行手术修补。单侧裂于出生后 3~6 个月进行修补,双侧可迟一些,但不宜超过 1 岁。

(5) 肢体畸形:常见的肢体畸形有多指、并指、畸形足、关节异常、短肢。这些畸形除短肢外,都可以做手术治疗。曾生过短肢患儿的妇女,于再次怀孕时可先作产前诊断。



为何两边乳房的乳汁不平均

有些新生儿会偏好某一边的乳房触感或被抱的姿势，因而吸吮时吸得特别用力或频繁（通常母亲不会察觉到），所以会造成一边乳房乳汁分泌较多或易胀奶的现象。

有些产妇乳房会抽痛或红肿、发热，可能要先检查乳房是否有硬块，若有，则表示乳腺管阻塞，建议用改变喂奶的姿势、增加喂奶次数、喂奶前轻柔按摩硬块处等方法，一段时间后若仍未改善，再寻求医生的协助。

产后3个月内提重物会造成子宫脱垂吗

产后支撑子宫韧带的组织会变得较松弛，假如产妇本身为经产妇、工作性质劳累、须长期拿重物者，日后发生子宫脱垂的概率较高。一般正常的产妇偶尔因需要而提重物，并不会因此而造成子宫脱垂。现在门诊已很少看到产妇产后子宫脱垂的病例，请产妇们不用太过紧张，至少在产后检查时，医师会仔细地检查。



产后是否须绑束腹带，小腹才会收缩

束腹带的主要作用，在于帮助产妇保持良好的姿势与支撑肌肉的力量，靠着挤压以固定肌肉位置，保护产后松弛的肌肉组织，使得韧带不受伤害。

但其保护与支撑的功能大于促进体形恢复的功能。小腹是否能收缩成原状，主要还是要运动。产后小腹收缩的快慢、难易，主要还是取决于生第几胎、体重增加与肚子撑大的程度。通常生第一胎、体重增加少、肚子较小者，小腹较易恢复。

产后腹部与腰部有脱皮的现象发生正常吗

产后脱皮主要是脱去怀孕过程中多出来的角质层以及沉淀色素,尤其好发于怀孕中后期皮肤变粗、变黑的产妇身上。

其实,产后腰腹部脱皮现象是正常的,一般产妇都会发生,只是有些人忙于带小孩而忽略了身体有这方面的变化而已。

我们可以将脱皮的现象当作是去角质,然而不论是脱皮,还是在洗澡时易在身上搓出白色的细屑,都不要强行将它去除,最好是在脱皮的部位涂些乳液,以乳液来滋润软化角质层,在洗澡时冲掉。一般产后3~6个月,就会在不知不觉中完成换肤,恢复原状。

产褥期产妇心理有何变化

产褥期是产妇心理转换的时期,尤其在产后2周内情绪容易不稳定。若受到各种不良刺激,容易引起身心障碍、精神焦虑,影响乳汁分泌,进而影响新生儿发育。过度的焦虑还会发展成为产后精神病。

因此,产后尤其在产后2周内,丈夫的照顾、家庭的温暖以及使产妇精神愉快是非常重要的,这不仅有利于产妇身体的恢复,而且有利于新生儿的发育成长。

什么是产后抑郁症

一般而言,产后抑郁症可分为三类:

(1) 产后情绪低落:此病的发生率非常高,占产妇的50%~80%,比较容易发生在患有严重经前紧张症候群的患者、意外怀孕、曾想堕胎者及怀孕晚期表现情绪不稳定的产妇身上。大多在产后3~10天内发生,发作的时间很短暂,由数分钟至数日,最多



不超过2周。症状也很轻微,主要的情绪表现是爱哭、疲惫、情绪低落、易怒,对婴儿表现喜怒无常。在身体方面则会表现出头痛、失眠、做恶梦等症状。

在治疗方面是多给产妇鼓励,建议她做一些休闲活动,如果有逐渐恶化的趋势,可能会对婴儿造成伤害,则需去精神科咨询,以确保母子健康。由于此病多以短暂轻微的方式表现,往往不需要药物,愈后也大多良好。

(2) 产后行为失常:此病的发生率约占产妇的10%~20%,大多在生产后3天出现,它的症状与产后情绪低落症状类似,只是症状更多样化、更严重、发作时间更久。而严重的行为失常,在产后数周乃至数月才会发生,发作时间平均为6~9个月,有近半数甚至超过1年。典型的症状包括激动、哭泣、失眠、反应迟钝、疲惫不堪、强烈的罪恶感、担心照顾不好孩子、无法集中精神处理日常事物等。有这些症状的产妇会不停地产生自杀或是想死的念头。

在治疗方面需要家人的精神支持,帮助产妇暂时卸下照顾婴儿的责任,鼓励她多与其他产后妇女接触沟通,以使其行为步入正轨。此外,抗抑郁药物及精神科咨询也是不可少的,如果病人有伤害自己或婴儿的可能性时,则需严密监督,甚至住院观察。

(3) 产后精神病:此病的发生率为千分之一至二,因此在妇产科并不多见,但在精神科门诊却常见到。大多在产后2天以后才开始发作,以产后1~4周发作最为常见,但也有病人会迟至产后1年才发作,症状常会持续好几个月以上。

产后精神病可分为两种症状:一种为早发型,在产后3周内发作,多发生在生第一胎、较年轻的产妇身上;另一种为晚发型,在产后3周以后才发作,多发生于经产妇、较年长、未婚、社会地位较低的产妇身上,类似精神分裂症状。

产后精神病的典型症状,最常见的有情绪激动、不稳定、哭



泣、失眠、神智不清,对外界几乎没有任何反应,有罪恶感、无力感及产生一些误认为婴儿已死亡或是被掉包等的幻觉。其中有40%的病人,刚开始会表现出躁症,如过度兴奋、走个不停,其后才显出郁症特征,这种双极性的患者,往往较单极性的郁症治愈效果更好。

根据国外研究报告,患者有5%的自杀率及4%的杀婴率,因此积极治疗是绝对必要的。治疗这种疾病除了寻求精神科医生的帮助外,家人的照顾也可使病人较迅速地恢复正常。



二、宝宝的第1个月



✿想要宝宝健康地成长，就必须先了解宝宝的发育特点。这些知识可以帮助你认识宝宝正常的成长与发育的状况，若有异常现象也能及早发现、及早治疗，又可去除你不必要的忧虑。

✿母乳是宝宝最佳的食物。

✿预防接种，可有效地增强宝宝对传染病的抵抗力，替你的宝宝多加一层保护网，预防传染病的感染。

✿新生儿应在出生24小时后接种卡介苗。

✿产后保健对产妇和宝宝都很重要，要照料好宝宝，也不要忘了产妇。

1. 新生儿发育特点

你的宝宝看起来可能和你想象的样子有很大的不同。他看起来好像很小，十分脆弱；他的头看起来怪怪的，皮肤皱皱的，像是一个陌生人。不要担心，这些都是正常现象。不要忘记，他是你辛苦怀孕 10 个月，和你一起经历一场生命的搏斗所创造的生命。他会在你悉心的照顾下，慢慢成长、茁壮，当你发现宝宝对于你给予他的一切照顾有所反应的时候，母爱自然会由心底滋生出来。

宝宝从出生到满月的这段时间里被称为新生儿，这个时期的宝宝抵抗力较弱，容易生病，照顾宝宝可能会使你费尽力气、精疲力竭。

这时最重要的是，充分了解宝宝的生理特点和发育过程，借此帮助你认识宝宝不正常的表现，分清楚哪些是正常生理现象，哪些是疾病。而你必须了解新生儿的成长特点和正确的护理方法，才能照顾好宝宝，使他健康地成长。如果宝宝有异常现象，也能够及早发现、及早治疗。



新生儿的生长发育

生长是量的增加，发育是质的提高。从一个新生儿成长到成人，运动能力和智力同时不断地增长，这就是一个生长发育的过程。

宝宝的生长发育是一个连续的过程，有其阶段性，也有一定的规律，而每个宝宝又都不相同。也就是说生长发育是连续进行的，但有时快些，有时慢些；有时这个系统发育快，有时那个系统发育慢。因此，一定要全面衡量生长发育的情况，才能做

出生生长发育是否正常的结论。

身为父母的你，必须了解自己的孩子生长发育的过程，才能掌握宝宝的健康情况。

新生儿外观

足月的新生儿，头发清楚可见，已无胎毛，身上覆有一层胎脂。耳部软骨发育良好，有弹性。可在乳腺上摸到结节。指甲长到指尖，整个手掌、足底纹路交错分布。男婴的睾丸已降至阴囊，阴囊有皱褶。女婴的大阴唇完全盖住小阴唇。

早产儿头发稀少而短，仍有胎毛，耳部柔软且与颅骨相贴，乳腺摸不到结节，指甲尚未长到指尖，手掌足底皱褶少，男婴的睾丸尚未降至阴囊，女婴的小阴唇突出。

新生儿的体重

胎龄为 37~42 周，体重大于 2500 克，身长大于 45 厘米的新生儿，为正常新生儿。

胎龄大于 28 周、未满 37 周，出生体重小于 2500 克，身长小于 45 厘米的新生儿，称为早产儿。

有的新生儿胎龄满 40 周，但体重低于 2500 克，称为低体重出生儿。在一般情况下，都把早产儿与低体重出生儿视为一体。

体重是反映宝宝健康状况的指标，也是最简便和最常用的指标。定期测量体重是了解宝宝生长发育情况的例行工作，称为生长发育监测。健康新生儿出生时体重为 2500~4000 克，在此范围内都是正常的。新



体重是反映宝宝健康状况的指标

生在出生后1周之内，体重会下降6%~9%，这是正常现象。1周以后新生儿体重会迅速增加，每天增加25~30克。

新生儿的身长

身长是仅次于体重而能够反映宝宝健康状况的指标。必须定期测量宝宝身长，以了解宝宝生长发育情况。正常新生儿出生时身长47~53厘米。在新生儿时期身长会增加3~3.5厘米。

新生儿的头围和囟门

头围和囟门是反映宝宝是否有脑部和全身疾病的重要指标。

新生儿的前额上部，有一菱形扁平柔软的地方叫做前囟门（俗称囟门，囟门不可以拍打，否则会损伤到新生儿的脑部），在正常状况下，囟门直径要小于5厘米。如果发现新生儿的囟门隆起来或凹陷都是不正常的，要带新生儿到医院检查。

后囟门位于枕骨与顶骨间，较前囟门小，几乎是闭合的。后囟门大多在宝宝6~8周大时闭合，前囟门闭合时间较晚，大约在16~18个月时闭合。

头围就是用皮尺量宝宝头部所得的周长（从枕骨突出到前额眼眉上）。新生儿的头围平均为33~35.5厘米，出生1个月后，头围会增加1~2厘米，头围一般大于等于胸围，到1岁之后胸围一直大于头围。到1岁时平均头围可达到47厘

囟门不可以拍打，否则会损伤到宝宝的脑部



米(有一特别的公式可计算:身体长度的一半加上7厘米约等于头围)。

头围过大或过小、长得过慢或过快,都是不正常的,应到医院检查。

新生儿的呼吸

新生儿的呼吸会有两种形态,即胸式呼吸和腹式呼吸。呼吸时可看到胸廓起伏的称为胸式呼吸;呼吸时可看到腹部起伏的称为腹式呼吸。成人以胸式呼吸为主;新生儿则以腹式呼吸为主。

足月新生儿呼吸较浅,呼吸频率每分钟可达40~45次(正常成年人呼吸频率每分钟约12次),新生儿呼吸急促时,小肚子起伏加快,而在睡眠中呼吸会有快慢、深浅不均的现象。早产儿的呼吸频率每分钟可达60次,呼吸快慢、深浅不均的现象更为明显。

新生儿的呼吸过快或过慢都是不正常现象,应找儿科医生诊治。

新生儿的皮肤

刚出生的新生儿皮肤呈紫色,皮肤上覆盖着的一层白色的油脂叫胎脂,胎脂有保护新生儿皮肤的作用。新生儿从发出第一声哭声起,便开始呼吸,血液也开始输送大量的氧气到全身,皮肤便渐渐转为红色。

新生儿的皮肤娇嫩,皮下血管丰富,所以皮肤呈红色。但出生后由于暴露在空气中,使新生儿的皮肤出现鲜红色斑状,而红斑与红斑之间有正常的肤色,这种现象以脸部最明显,称为新生儿红斑。新生儿红斑大约3~4天后逐渐消退。

如果新生儿的皮肤呈紫色,并且长时间不退,这是因血液



供氧不足而出现的紫绀。这多数是新生儿心脏或呼吸系统有病,应尽快到医院请小儿科医师诊治。

大部分新生儿在出生 2~3 天后皮肤会出现黄疸,黄疸必须在阳光或是白色灯光下才看得清楚,巩膜(白眼珠)的黄疸现象更为清楚。黄疸在第 4~6 天最重,10~14 天会自然消退,早产儿黄疸可持续 3~4 周。

新生儿虽出现黄疸,但若没有什么不适表现,也没有贫血,大便不发白,那么是生理性黄疸,对新生儿没有影响。如果足月新生儿在出生后 2 周、早产儿在出生后 4 周黄疸仍未消失,则应该到医院小儿科诊治。

新生儿的心搏

人每分钟的心搏次数叫心率,心率随年龄增长而减慢,年龄越小则心率越快。

新生儿的心率变化较大,刚出生时心率约每分钟 100~120 次,以后逐渐增快,到第 7 天时心率最快,每分钟可达 140~180 次。第 7 天以后逐渐减慢,到宝宝满月时心率每分钟约 120~160 次。早产儿的心率会比足月新生儿的快。



36

新生儿的大小便次数

新生儿会在出生后 6 小时内排出第一次小便,如果出生 24 小时以后还没有排尿的话,就必须请医生检查。

新生儿一般在出生后 10~12 小时内排第一次大便,称为胎便,胎便呈黑紫色,这是正常的现象。若出生 24 小时以后,仍未排便,尤其是有腹胀和呕吐的现象,应请医生诊治。

新生儿胃容量

足月新生儿的胃容量平均为 30 毫升,出生第 2 周后明显

增加。每个新生儿胃容量的差异很大，早产儿的胃容量较足月新生儿要小，如出生体重为 2000 克者，胃容量平均为 15 毫升；体重为 1500 克者，胃容量平均仅 9 毫升，体重越低，胃容量就越小。了解新生儿的胃容量，可以掌握每次喂奶的量，也可以判断宝宝是否吃饱了。

新生女婴阴道流血

女婴在出生后 5~7 天时，阴道会有少量血液流出，通常 1~2 天后不经处理而自行消失，这是一种正常的生理现象。

其发生的原因是，妊娠后期孕妇的雌性激素通过胎盘进入胎儿体内，当新生儿出生后，雌性激素的影响突然中断，因而出现女婴阴道出血的现象。

如女婴阴道出血时间提早或拖延太久、出血量比较多或是身体其他部位也有出血，则应送到医院诊治。

新生儿乳房增大

新生儿不论是男婴或女婴在出生后 3~5 天时，在其乳房的位置会摸到一黄豆至鸽蛋大小的肿块。乳房表面皮肤不发红，也没有发热感，碰触肿块时宝宝没有反应，也不会痛得哭闹，有时从肿块内还可挤出些乳汁。

这不是新生儿的乳房内长了东西，而是正常现象，肿块会在 2~3 周内自然消失，千万不要用手去挤，以防止细菌感染。

新生儿的眼睛

人的眼球运动受肌肉和神经支配。新生儿的眼球运动协调能力还不是很好，有时新生儿的两个黑眼珠向不同的方向移动，这种情况叫斜视，俗称“斗鸡眼”。若发生在大孩子或成人身上是一种病态，而在新生儿身上则是正常现象，通常经过 2~4



周后会自动消失。

新生儿的眼睛对于外界的强光或是他人触摸他的眼睑、眼睫毛时，会做出眨眼的反射动作，但真正的保护性眨眼要到6个月大时才会出现。眼泪则要到1~3个月以后才出现。

新生儿的四肢

新生儿仰卧时，两腿的膝关节常呈半屈曲状，手臂也常因肘关节屈曲而放在胸前，手掌常常是握拳状，这是新生儿的正常姿势。如新生儿的四肢是伸直的或四肢肌力偏低，反而不正常。

新生儿的脚是扁平的，因为在足弓下面有一块脂肪足垫，这一块脂肪足垫，要到小孩会走路后1~2年才会消失。

新生儿的免疫力

所谓免疫力就是抵抗疾病的能力，人体的免疫力可分为特异性免疫力和非特异性免疫力。

特异性免疫力在新生儿时期主要是来自母体，新生儿的免疫功能大致上已经成熟，但免疫的能力较差。

非特异免疫力包括皮肤、黏膜、毛发、淋巴组织等的免疫能力。皮肤是人体的第一道防线，新生儿的皮肤娇嫩，免疫力不够强，容易被病菌侵入而造成感染。口腔黏膜则是防止病菌侵入消化道和呼吸道的防线，新生儿分泌的唾液比较少，口腔黏膜比较容易干燥，病菌很容易就乘机侵害新生儿。

新生儿的特异性免疫能力差，非特异免疫力也不够



新生儿仰卧时四肢屈曲

强,这些都是造成新生儿容易生病的原因。

新生儿的体温调节

胎儿在母体内的体温比妈妈的体温约高 0.5°C , 出生后新生儿的体温 (38°C) 比室温 (25°C) 约高 13°C , 这么大的温度差, 再加上新生儿体表皮肤薄、皮下脂肪少、血管多等因素, 使其散热更快, 出生后 1 小时新生儿体温便会降至 35°C 。

由于新生儿中枢神经系统发育尚未成熟, 体温调节的功能差, 易受外界环境的影响。如果室温过高, 新生儿的皮肤容易出汗而丧失体内水分, 若同时水分的供给不足, 血液浓缩, 新生儿就容易发生脱水热。所以在炎热的夏天要注意通风, 给新生儿提供足够的水分。

冬天天气寒冷, 新生儿的体表面积大, 散热快, 能量储备不足, 容易发生硬化症及肺炎, 所以冬天要特别注意保暖。

新生儿的特殊反射

在新生儿时期有许多特殊反射, 它是新生儿大脑皮层未发育成熟的暂时表现, 随着年龄的增长会逐渐消失。若新生儿时期没有这些反射或这种反射长期存在, 都是不正常的现象, 可能是脑部存在某些疾病的征兆。

以下是新生儿时期的特殊反射:

觅食反射: 新生儿脸颊触及母亲乳房时, 头会转向乳房, 寻找乳头; 用手指或其他物体触碰时, 也有类似的反射动作, 其意义与吸吮反射相同。

吸吮反射: 当新生儿口唇触及乳头时, 便会寻找乳头, 且出现口唇、舌的吸吮动作, 称为吸吮反射。这种反射现象 1 岁后就会消失。若新生儿的吸吮反射消失或明显减弱, 表示婴儿的脑内有病变; 若吸吮反射亢进则是饥饿的表现; 1 岁后吸吮反射仍



存在,则表示婴儿的大脑皮层功能有障碍。

握持反射:用手指触碰新生儿手掌会引起新生儿指关节弯曲活动,小手抓紧手指的动作,又称达尔文反射。手的握持反射,在出生后4~6个月逐渐消失,并且由随意动作取代。新生儿没有握持反射或两手反射不对称,均为病态。假若6个月后反射动作仍存在,也表示大脑可能患有疾病。

拥抱反射:此反应有对称性。可在新生儿仰卧时,一手托其肩,一手将其头抬高15度,然后迅速放开婴儿的头,使其向后仰。这时婴儿的四肢会向外展、伸直,除拇指末节屈曲外,其余各指伸直且呈扇形张开,脊椎躯干亦伸直。数秒钟后四肢又向内收,像是拥抱的动作,随后新生儿脸部表情紧张,在双臂放松时会发出哭声。

拥抱反射约在出生后3~4个月消失。出生后暂时消失,表示大脑有损伤;若一侧消失,可能是臂丛神经损伤或锁骨、肱骨有骨折的现象;若拥抱反射长期消失,则大脑可能患有疾病,应尽早请医师诊治。



新生儿的视觉、听觉和嗅觉

40

新生儿不仅是只能吃、只能睡,他已经具有丰富的感觉能力。

视觉:新生儿在出生后10~24小时就可以将眼睛转向光源,但视力只有20厘米远。出生后第3周时,才开始出现视觉集中现象。但由于新生儿出生2~3周内,两眼的活动不协调,一遇到强光,眼睛就眯成一条线闭起来,因此认为,此时新生儿还没有视觉集中(注视)现象。

听觉:长期以来,人们一直认为新生儿的听觉不灵敏,原因是新生儿外耳道黏膜肿胀和羊水堵塞,听不到普通的声音。但心理学家魏兹曼研究发现,出生后几秒钟的新生儿,就能正确地把头转向发出声音的方向。

味觉：新生儿喜欢甜味，对于酸、辣、苦味会表示拒绝，并且会表现出痛苦的表情。虽然有味觉但不是那么敏锐。

嗅觉：新生儿出生后闻到妈妈的气味会感到愉快，并且喜欢乳汁特殊的香味。对刺激性强的气味，会表示出痛苦的表情。

新生儿的“上皮珠”

在新生儿的上颌中线上，可以见到灰白色结节叫“上皮珠”。在齿龈边缘也可见到灰白色隆起，俗称“板牙”或“马牙”。这些灰白色结节都是上皮细胞堆积或黏液腺滞留而引起的肿胀，经数周或数月会自然消失，对新生儿无任何不良影响，也不影响吮吸，所以不必做任何处理。

有些地区的人，特别是老人，认为必须用针把“马牙”挑破，这种做法不仅不必要，而且有危险。新生儿口腔黏膜挑破后，口腔内的病菌可由伤口进入新生儿血液而引起感染，所以“上皮珠”千万不要挑破。

新生儿的“吸奶垫”

在新生儿两侧颊部可以见到隆起的疙瘩，医学上叫“吸奶垫”。这是发达的咀嚼肌，是协助新生儿吸奶的需要而存在的。

新生儿筛检

所谓新生儿筛检，是新生儿先天性代谢疾病筛检的简称，是利用简便、可靠的滤纸片采血法，在小宝宝出生之后第3~5天，从脚跟采血，寄交筛检中心。新生儿筛检的目的在于及早检测出几种常见的又可以在新生儿期加以治疗的先天性代谢疾病。

事实上，某些先天性代谢疾病若能在婴儿期早期诊断，并开始治疗，往往可以得到很好的疗效，患儿可以和正常人一样



地生活，智能发展几乎不会受到损伤。由于绝大多数的先天性代谢疾病，在婴儿早期症状的表现并不明显，因此必须借助新生儿筛检来作早期的发现与治疗。是否有先天性代谢异常，通常必须在新生儿进食 48 小时之后，亦即出生 3~5 天，生理状况稳定的情形下，且食物经适当代谢后，再采取血液检体送验才有参考价值。若新生儿为早产儿或因特殊疾病而无法进食，并且生理情况不稳定、持续使用抗生素时，应等病情趋于稳定，抗生素已停用至少 1 天以上，符合采血条件时再行采血送检。送检时的年龄，最好不要超过 1 个月大。

新生儿筛检工作讲求时效，因此每位关心宝宝健康的父母，都应配合这项立意良好的筛检政策，以期在有效期间内尽早发现疾病，确认诊断并给予早期治疗，以达到良好的效果。

一般而言，若检查的结果正常，父母将不会接到任何通知。筛检结果有问题的，父母会在 2 个星期之内接到电话通知，此时应到原出生院所采血并送去复检（初检结果可疑或检体不良），或立即前往大医院，接受详细诊断。



2. 保健须知

新生儿的护理十分重要

新生儿对环境的适应能力很弱，对疾病的抵抗力也很差，又不能正确表达自己的感觉，因此新生儿护理十分重要。父母必须了解和掌握正确的护理方法，并且细心、耐心地照顾新生儿。

知所
PDG

新生儿的脐带护理

脐带剪断后才开始干燥萎缩,并且在肚脐处出现褐色的黏稠分泌物,这是正常的现象,快者4~5天、慢者7~10天应该会自然脱落。

脐带护理重点在于保持干燥与通风,不宜以纱布覆盖或用尿布包住。首先用棉花棒蘸酒精,擦拭整条脐带,再深入肚脐底部,最后消毒肚脐周围,消毒完后再涂上碘酒,以形成一层保护膜。

脐带脱落之后,仍要继续以上的护理工作2~3天,直到肚脐眼完全收口、干燥为止。脐带超过9~10天未脱落者或者脐带掉落后肚脐渗血不止的宝宝,最好带到医院治疗。

新生儿的皮肤护理

新生儿的皮肤娇嫩,很容易被擦伤和引起感染,因此要特别注意宝宝皮肤的清洁、卫生。在脐带脱落前不可泡澡,须采用擦澡方式,等脐带脱落干燥后才可泡澡。

洗澡要用婴儿专用的肥皂,洗澡后用柔软的干毛巾吸干,不要用力擦,在皮肤皱褶处及臀部撒上少许痱子粉,不要撒得太多,以免过多的痱子粉因受潮而结成硬块,反而会使宝宝觉得不舒服。

宝宝大小便后均应用温水清洗,以防发生



洗完澡后撒上少许痱子粉



尿布疹，换尿布后在皮肤的皱褶处涂上少许的婴儿油，以保持宝宝臀部滋润。

要经常注意检查新生儿皮肤有无破损及脓疱。有的新生儿头上有针尖大的不透明小包，这是一种皮肤感染疾病，可用50%的酒精局部涂抹，将会有明显效果。

新生儿的五官护理

新生儿哭闹或喂奶后溢奶，往往会使眼泪及乳汁流进外耳道，因此很容易引起中耳炎。

新生儿外耳道如有分泌物，不要直接用手挖，可用棉棒轻轻擦拭。眼睛有眼屎时，不要用干毛巾擦，最好用纱布浸温水清洗。

新生儿的鼻孔也会有分泌液，它有湿润鼻腔的作用。如果室温高，分泌液容易变得黏稠，甚至结成硬块。因为宝宝鼻孔小，鼻屎容易堵塞鼻孔而影响呼吸。当新生儿用嘴呼吸时，就要想到可能是鼻腔有堵塞，可用棉花棒轻轻地将鼻屎清出。

新生儿的口腔黏膜很细嫩，尽可能不要用干布去擦，以免造成损伤，多喂开水是清洗口腔的好办法。

新生儿的臀部护理

新生儿的皮肤细嫩，而臀部又常被尿布包得密不透风，如果尿布湿了没有及时更换，就很容易就长尿布疹。因此，宝宝的尿布湿了要及时更换，大小便后要彻底冲洗臀部，以保持皮肤清洁。同时，也可使用防护膏，以预防尿布疹发生。

如果新生儿臀部护理不当，常易造成臀部发炎，会出现臀部皮肤潮红，有散布的红色丘疹，严重时也会有皮肤溃烂的现象。臀部发炎时禁用肥皂水冲洗臀部，应用清水冲洗。如果出现皮肤溃烂时，应到医院皮肤科诊治。



房间温度和湿度要适宜

在寒冷的冬天，适宜的室温对新生儿健康是很重要的。新生儿刚出生时，室温要高一些（保持在 $30\sim 32^{\circ}\text{C}$ ），第二天后可逐渐恢复正常（降至 $22\sim 26^{\circ}\text{C}$ ）。

湿度就是指房间内潮湿的程度。湿度高有利于宝宝的呼吸道上皮细胞减少呼吸感染的机会，但也不能太高，以免影响到散热。新生儿所需的相对湿度以 $55\%\sim 65\%$ 为宜。在冬天，为保持湿度，可以在暖气机附近放盆开水，利用水蒸气来提高湿度。在炎热的夏天可用湿拖把拖地，以保持适宜的湿度。

母乳是最好的婴儿食品，母乳喂养有很多优点

- (1)从营养、卫生、方便、经济诸方面来看，母乳是最好的婴儿食品。
- (2)母乳的营养均衡，成分最适合宝宝的需要。
- (3)母乳具有增强宝宝抵抗疾病能力的作用。
- (4)哺乳过程可使产妇的子宫恢复加快。
- (5)母乳喂养有助于增加母子之间的感情，促进新生儿各种感觉器官的发育。

母乳的成分

母乳的成分最适合宝宝的需要，并能随着宝宝的发育而改变其成分，这是其他乳类所不能比拟的。母乳的蛋白质、脂肪和糖类的比例适当，其中乳白蛋白较高，在宝宝胃内可形成较细软的凝块，容易被宝宝消化吸收。

母乳中的乳糖能促进肠道内生成乳酸杆菌，从而抑制大肠杆菌的繁殖，减少宝宝腹泻的发生。母乳中的脂肪含不饱和脂肪酸较多，故脂肪颗粒小，易于消化吸收。母乳中含钙、磷比例



适宜(2:1),使钙容易被宝宝吸收,故母乳喂养的宝宝,较少发生低钙抽搐。

注意不能喂奶的情况

(1)乳头皮肤常常会受到损伤而出现皲裂,此时细菌容易从伤口侵入,形成乳腺炎。当乳头有伤口,疼痛厉害时,应该停止直接哺乳,改用吸乳器吸出奶汁喂养宝宝。

(2)一般认为,若母亲乙型肝炎检查结果只有表面抗原为阳性,而其他项目均为阴性者,可以喂养母乳。但这个问题一直有争议,虽然新生儿要接种乙型肝炎疫苗,但并不是说接种乙型肝炎疫苗后,即对乙型肝炎病毒有了完全的免疫能力。吃了含乙型肝炎病毒的母乳,还是可能感染乙型肝炎的。如果一定要喂母乳,则应给新生儿另外注射乙型肝炎高效免疫球蛋白。

(3)若母亲患有活动性肺结核,严重的心、肾、肝等疾病,糖尿病,癌症,精神病等,不宜哺乳。

(4)母亲患有急性传染病时,应暂停喂奶。

带新生儿到室外晒晒太阳

宝宝出生3周左右后,应该让宝宝逐渐接触室外空气。刚开始的时候先选择天气晴朗、风不大的日子,打开室内窗户,使宝宝接触室外空气5分钟,连续3~5天,适应之后再抱出室外。刚开始到室外的时间大约5分钟左右。持续3~5天以后,逐步增加到10~20分钟。

带宝宝到室外晒太阳,只有在其身体状况良好时才可进行,当宝宝生病和精神不振时不要勉强。注意不要使日光直射头部,尤其是眼睛。

日光浴有促进新生儿血液循环、强化骨骼和牙齿、增加食欲、促进睡眠的作用,并且能加速黄疸的消退。



新生儿要接种乙型肝炎疫苗

当肝脏受到病毒、细菌、某些药物或化学物质的伤害,发生肝细胞变质、坏死等炎症反应,称为肝炎。由乙型肝炎病毒所引起的肝炎叫乙型肝炎。乙型肝炎是常见的传染病,主要通过打针、输血及密切接触而传染。

如果新生儿通过产道时有可能感染乙型肝炎时,必须在出生 24 小时之内注射乙型肝炎免疫球蛋白,并遵照规定打三剂乙型肝炎疫苗。注射乙型肝炎疫苗对预防乙型肝炎有良好的效果。乙型肝炎疫苗的接种采用肌肉注射法,共注射三剂。三剂乙型肝炎疫苗的注射时间为:新生儿出生后 3~5 天、满 1 个月、满 6 个月。注射三剂乙型肝炎疫苗后,获得抵抗乙型肝炎的能力可保持 3 年。接种乙型肝炎疫苗后的反应很轻微,只有少数人会有低热或接种部位局部出现小的红晕和发烧现象,一般在 1~2 天内会自行消失。

新生儿要接种卡介苗

卡介苗是预防结核病的疫苗。结核病传染途径为飞沫传染,开放性肺结核的病人在咳嗽、打喷嚏时,将病菌的飞沫散布在空气中,如果没有抵抗力的人吸入后,就可能造成感染。通常结核菌被吸入肺部后,容易使肺部发炎,感染肺结核。

病人会有咳嗽、倦怠、午后发烧、血痰和体重减轻的症状。在肺部的结核菌亦可经血液循环到身体其他部位而引起其他组织器官的结核病,如骨骼、肝脏、脑部、肾脏的结核病,因部位不同,症状也都不一样。

由于刚出生的新生儿对结核菌缺乏抵抗力,而且新生儿感染结核菌后,易发生急性严重结核病,因此,足月新生儿,出生体重大于 2500 克且无严重疾病的情况下,应在出生 24 小时后



接种卡介苗。

卡介苗接种部位在左上臂三角肌处，接种后会出现白色小包，10分钟后会消退，留下一个针尖大小的痕迹，几天后自行消失。3~4周后，接种处皮肤又出现黄色黄豆大小的丘疹，有的会在中间出现小脓疱，痊愈后会留下一个小疤痕。同时左腋淋巴结会稍微肿大，这些都是接种卡介苗后的正常反应。

有部分宝宝接种处的溃疡经3~4周不愈，或者出现腋下淋巴结肿大不消退，家长应带宝宝到医院诊治。

接种卡介苗后得结核病的机会会很小，但不是绝对不会得结核病。因此患结核病的人，仍尽量不要与宝宝接触。

不能做预防接种的情况

宝宝在患有其他疾病的情况下做预防接种，会使病情加重，有的会影响预防接种的效果。因此有以下情况时，不能做预防接种：

(1) 宝宝有发热、感冒、腹泻等急性病时，暂时不能做预防接种。

(2) 有严重心脏病、肾脏病、肝脏疾病和贫血时，不能做预防接种。

(3) 有过敏体质，如有严重湿疹、支气管哮喘、过敏性皮炎等，预防接种时会引起严重的过敏反应，不宜做预防接种。

(4) 有脑发育不全或脑炎后遗症、癫痫病等，不宜做预防接种，以免加重病情。

预防接种的反应

接种后的反应，可分为全身性和局部性两方面。

(1) 局部反应主要见于注射接种，多在注射后24小时左右出现，于注射部位出现红、肿、痛现象。红肿直径小于2.5厘米的



为弱反应；直径在 2.5~5 厘米的为中等反应；直径大于 5 厘米的为强反应。强反应时，局部的淋巴结可肿大、疼痛。

(2) 全身性表现主要为发热，体温在 37.5℃左右为弱反应；37.5~38.5℃为中等反应；38.5℃以上为强反应。此外，尚有头痛、恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状。发现宝宝有全身性中度以上的反应，应到医院诊治。

表 1 为各种疫苗接种的时间及禁忌。

表 1 各种疫苗接种的时间及禁忌

疫苗种类	注射方式	疫苗接种的禁忌	疫苗性质	注射时间
卡介苗	皮内注射、皮上划痕	(1)发高烧 (2)患有严重急性病及免疫功能不全 (3)出生时伴有其他严重先天性疾病 (4)新生儿体重低于2500克 (5)被怀疑有结核病者勿直接接种卡介苗,应先做结核菌素测验 (6)患有严重湿疹或正在腹泻	活性	(1)出生24小时以后 (2)出生后7岁(复种) (3)出生后12岁(复种)
百日咳、白喉、破伤风三合一疫苗	皮下注射	(1)发高烧 (2)患有严重急性病,但一般感冒不在此限 (3)营养不良 (4)患有严重心脏血管系统及肾脏、肝脏疾病 (5)患有进行性痉挛症	非活性(死菌)	(1)出生后3个月 (2)出生后4个月 (3)出生后5个月 (4)出生后18~24个月 (5)出生后2~7岁(复种)



PDF

续表 1 各种疫苗接种的时间及禁忌

疫苗种类	注射方式	疫苗接种的禁忌	疫苗性质	注射时间
脊髓灰质炎三型混合疫苗	口服	(1) 腹泻 (2) 发高烧 (3) 免疫能力受损 (4) 正在使用肾上腺皮质素或抗癌药物	活性	(1) 出生后2个月 (2) 出生后3个月 (3) 出生后4个月 (4) 出生后4岁(复种)
麻疹减毒活疫苗	皮下注射	(1) 患有严重疾病, 感冒不在此限 (2) 免疫功能不全 (3) 处于结核病活动期	活性	(1) 出生后8个月 (2) 出生后7岁(复种)
乙型肝炎疫苗	肌肉注射	(1) 出生后48小时新生儿外表、内脏功能不全, 有严重黄疸、抽搐的病情 (2) 出生体重低于2200克	非活性	(1) 出生后第5天 (2) 出生后1个月 (3) 出生后6个月



3. 育婴知识问答

如何给宝宝洗澡

年轻的妈妈通常不太会帮宝宝洗澡。洗澡的重点是在于掌握室温、水温和方法,并时常练习。

洗澡时室温应保持在 25°C 左右,窗户要关好,以免冷风吹进来,冬天则可使用取暖器来调节室温。洗澡的水温以手腕内侧感觉不会烫手即可,水温太高会伤害宝宝娇嫩的肌肤,水温在夏季为 $37\sim 38^{\circ}\text{C}$;冬季以 $39\sim 40^{\circ}\text{C}$ 为宜。

要在两次喂奶之间或喂奶前洗澡,以免宝宝因洗澡而溢奶。洗澡的时间控制在 $5\sim 10$ 分钟之内,若要泡澡,最多也不要超过半个小时。

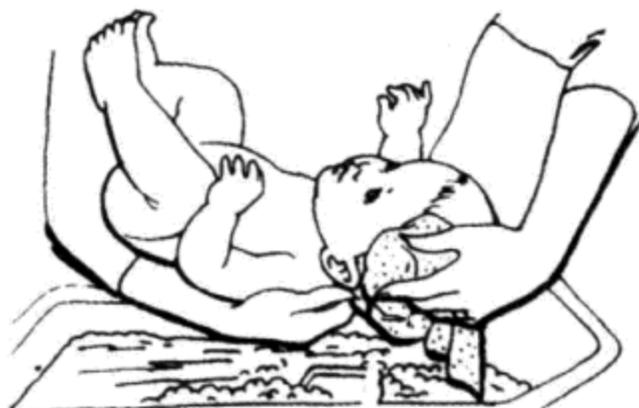
在帮宝宝洗澡前,应先准备好大毛巾和换穿的衣物。可让小宝宝仰卧在妈妈手臂上,头放在手掌内,先洗脸再洗头,后洗上身和下半身。洗脸时以湿毛巾轻拭即可,切勿用力摩擦。洗眼睛时先以湿毛巾的一角,由眼睛内侧往外侧轻轻擦拭,再用毛巾的另一角以相同的方式擦另一眼。然后再以湿毛巾轻拭鼻孔与耳部。

头部是宝宝最容易出汗的部位,故应天天清洗。洗头时要以手指捂住宝宝两耳,以防止水流入耳内。

洗宝宝身体时要抓牢宝宝,以免宝宝滑落水中。先清洗胸部、腹部及下半身,最后轻轻转过宝宝身子洗背部。应特别注意清洁头部、腋下、关节、腹股沟、屁股、手指和脚趾间等容易藏污纳垢之处。男宝宝的包皮和女宝宝的阴唇不必特别翻开清洗,以免弄伤宝宝,甚至引起发炎。洗完澡后立即用大毛巾将宝宝



帮宝宝洗澡的顺序



先洗头部



清洗胸部、腹部



清洗腹股沟及下肢



转过身清洁背部



母婴知识
网
PDG

由头至脚全部擦干,穿上衣服,以免着凉。

在洗澡过程中,如宝宝出现面色苍白、呼吸急促,应立即停止洗澡。

如何帮宝宝包尿布

(1)在换新尿布前,应先清洁粘在宝宝臀部上的排泄物。宝宝大便时,可先以沾湿的面纸或不含酒精成分的湿纸巾擦拭,再以温水冲洗臀部。女宝宝应由前往后擦,男宝宝的阴囊下方要特别清理干净。

(2)在宝宝脐带尚未脱落前,包尿布时应先将包在前面的尿布上缘往里或往外折,让肚脐部位露出来,以免宝宝的小便将脐带弄湿。

(3)在为男宝宝包尿布时,应先往下压再包起来,以免小便往上喷,弄湿脐带或衣服。

(4)合适的尿布位置应为:女宝宝垫在臀部下的尿布长度宜长一点,男宝宝包在前面的尿布宜长一点。

(5)最后将胶纸贴好,调整到最合适的松紧度。



宝宝脐带未脱落前,尿布上缘要向外折



什么是初乳

初乳是指产后6天内的乳汁,这种乳汁浓稠而发黄。初乳的黄色是由白细胞及乳腺中产生的一种叫初乳小体的细胞所致,这种细胞比其他脂肪粗大,细胞内含有细胞核,核的颜色为黄色。

初乳与成熟乳最大的差别是,初乳含脂肪较少,蛋白质较多,而且大部分是球蛋白,其中含免疫物质的成分很高,尤其是

其含有大量的分泌型免疫球蛋白 A 抗体，在肠道内不会被消化，而是附在肠黏膜表面抵御感染与过敏原的侵入，从而增强宝宝的抗病能力。

母乳中还含有特异抗体，有抗胃肠道感染和抗病毒的作用。另外还有溶菌酶和吞噬细胞，也有抗感染作用。因此，母乳喂养的宝宝不易发生胃肠道疾病，母乳也是预防新生儿患病的天然良药。

此外，新生宝宝的胃肠消化、吸收脂肪能力差，而初乳中脂肪含量较低，适合新生宝宝吸收，所以一定要让宝宝吮吸初乳。但常有许多不了解初乳好处的妈妈，把数量不多的初乳，当作是坏掉的母乳，白白地浪费掉，非常可惜。

哺母乳为什么会使产妇子宫收缩加快

哺母乳的产妇，子宫恢复比没有哺母乳的产妇快，因为哺乳过程能刺激泌乳素加快分泌，抑制雌性激素的分泌和抑制排卵。

泌乳素分泌增多，可使子宫的恢复加快，早日进入骨盆腔恢复原位。同时，抑制雌性激素的分泌和抑制排卵，能够产生避孕的作用，当然这种方法并不十分可靠。

什么时候开始喂母乳最好

以前多半认为在新生儿出生 4~6 小时后才可开始喂奶。但是根据联合国世界卫生组织的深入研究，认为新生儿应在出生后半小时就开始喂母乳。这是因为：

(1) 开始喂母乳时，母乳分泌量少，但宝宝的吸吮刺激能促进母亲乳汁的分泌，乳汁很快增多。到产后 1 周时，每天的泌乳量可达 600~900 毫升，能满足宝宝出生后最初 3 个月的每日需要量。



(2)能避免初乳的浪费。

(3)亲自哺喂母乳能增加母子感情交流。

宝宝体温不正常,有哪些原因

新生宝宝体温调节中枢发育不成熟,容易受外界气温的影响,体温波动大且不稳定。因此环境温度太高,如室温过高、睡电热毯等,都可引起宝宝发热(新生儿体温高于 37.5°C 为发热)。

宝宝出生2~4天后,如环境温度过高、出汗过多以及喝水太少、体内水分流失过多,而引起体温过高,这种现象称为“脱水热”。无感染中毒症状,只要补足水分后体温可迅速下降,脱水热不是由于感染病毒引起的,所以不必用药物。除以上情况外,宝宝发热大都是由于感染而引起的,家长应送宝宝到医院诊治。

有时宝宝严重感染时非但不发热,反而体温过低(不到 35.5°C),这会进一步危害新生儿健康,而引起其他疾病如新生儿硬化症等。因而体温过低也是一个危险的现象,必须到医院诊治。



宝宝出现呼吸困难该怎么办

新生儿呼吸困难是指新生儿呼吸急促,并且有缺氧、嘴唇青紫的现象,是一种危险症状。新生儿呼吸困难的原因很多,主要有新生儿肺炎、呼吸窘迫综合征等。如果出现新生儿呼吸困难的状况,要立即送医院诊治。

宝宝咳嗽多半是患了肺炎吗

咳嗽是很常见的症状,感冒、气管炎和肺炎大都有咳嗽症状,但在新生儿时期,宝宝咳嗽是很少见的症状,有的宝宝即使

得了肺炎也不咳嗽。有的专家指出，只要新生儿有咳嗽就是有肺炎。

因此，新生儿出现咳嗽症状，尤其是同时出现口吐白沫、口唇发青、吃奶费力等症状，必须立即到医院诊治。

怎样知道宝宝腹泻了

新生儿时期，尤其是喂母乳的宝宝，大便次数一般较多也较稀，如果每天不超过4~5次，大便中无黏液或脓血，饮食正常，这种腹泻对身体没有不良影响，因而称之为生理性腹泻或乳性腹泻，不必治疗。

新生儿腹泻是指大便次数增多，每日多于5次以上，同时大便含有较多黏液或有脓血。新生儿如果大便次数很多，同时有腹胀、呕吐、小便少等症状，便是病态的腹泻，应多喝开水，同时到医院诊治。

宝宝便秘该如何处理

刚出生的宝宝排便情况不一，又会因为喝母乳、牛奶的不同而排便情况也有不同，有时一天排便8~9次亦不算多。至满月后，会渐渐改善，因为此时大便已成形，一天固定为1~2次左右。

新生儿出生后2天仍然没有绿色的胎便排出，尤其是伴有腹胀和呕吐的情形出现，应考虑新生儿有肛门或小肠畸形问题。

新生儿便秘但却没有腹胀的情况，可能是由于饮食不洁、分量不够或者甲状腺功能减退引起的。若同时有腹胀、呕吐等现象或持续性、经常性的便秘，应及早到医院诊治。对于临时性的便秘，可以用开塞露或甘油栓，以刺激肠壁，滑润粪便，易于排出。



怎样做宝宝的脐带护理

(1) 脐带护理最重要的就是要保持干燥与通风,不宜以纱布覆盖或用尿布包住脐带。

(2) 脐带弄湿后一定要再用酒精护理一次。

(3) 每天必须护理脐带 3~4 次。

(4) 护理脐带前要洗净双手,避免细菌感染。

(5) 将棉花棒蘸满酒精,先由上而下擦拭整条脐带,再深入肚脐底部,最后消毒肚脐周围。也可再涂上碘酒,以形成一层保护膜。

(6) 脐带脱落之后,仍要继续以上的护理工作 2~3 天,直到肚脐眼完全收口、干燥为止。

(7) 脐带超过 9~10 天未脱落、脐带掉落后肚脐渗血不止的宝宝,最好去看医师。这两种情况,通常是宝宝的肚脐中央会长出小肉芽,须就医治疗,肚脐眼才会收口。

(8) 脐带脱落后,宝宝的肚脐应时常以棉花棒蘸清水或婴儿油清理,以保持清洁,清理时不可以太用力,以免伤到宝宝。



为什么宝宝会哭闹

宝宝在还没有学会讲话,不会表达自己的意思之前,他的要求都是通过哭来表示,所以父母一定要仔细观察,逐渐掌握宝宝哭的含义。宝宝哭的原因很多,不同原因的哭,声音强弱和哭的时间长短都不一样。

一般宝宝哭的原因有以下几种:

(1) 饥饿的哭:宝宝的哭声很宏亮,常常是在将要喂食的时间以前。一抱起来,他的头就会转来转去找奶头,奶头一塞进他的嘴里,哭声就会停止。如果你在给宝宝喂母乳时,宝宝吃了一

口又哭,这时应该注意妈妈的乳头是否太大、太小或者太短,宝宝因为一口奶都没吃到就会又哭。有时是因为奶的分泌过多、过急呛到宝宝了,宝宝就会把头转开后哭闹。若是用奶瓶喂牛奶,更要注意奶汁是否太冷或太热。

(2) 鼻塞的哭闹:这是因为宝宝的鼻子被塞住,呼吸不顺畅,透不过气来,他就会大声哭喊,常在刚睡下不久后发生。只要解除了宝宝鼻塞的问题,宝宝就会安静入睡。

(3) 不舒服引起的哭:如尿布湿了、衣服穿得过多太热、或衣服穿得太少过冷、或衣服包得太紧,影响他的活动、有什么硬的物体碰痛了他的身体、太强的光、过响的声音,都会使宝宝哭闹。这就需要父母仔细去寻找原因,去除了这些因素,宝宝的哭声就会停止。

(4) 因为有病而哭闹:最常见的是宝宝腹部不适。如果一直找不出原因,宝宝仍哭个不停,就应该到医院请医生详细检查。

怎样区别产瘤和头颅血肿

产瘤是由于产程过长,新生儿头部柔软组织受压迫而发生水肿所致,皮肤颜色正常或稍红,不需特殊治疗,一般1~2天内自然消失。

头颅血肿是新生儿出生后数小时到数天,在头颅出现的肿块,肿块会迅速增大,按之有波动感。头颅血肿是由于生产时,胎头与骨盆摩擦或胎头吸引时,头骨骨膜下血管破裂,血液积留在骨膜下所致。

头颅血肿根据肿物的大小,可在1~4个月内完全被吸收。不论血肿大小,尽量不用针筒往外抽,以免造成感染。

有时产瘤、血肿同时存在,血肿隐于产瘤中,待水肿消失后才显现出血肿。



如何确定宝宝到底该吃多少

宝宝该吃多少，是每个妈妈都会担心的问题。如果宝宝吃的是母乳，则每餐每侧乳房哺喂 10~15 分钟，应该足以满足宝宝 2~3 小时左右的需要量。若宝宝还想吃，可能他只是想把妈妈的乳头当作安抚奶嘴吸吮一下而已。

至于喝牛奶的宝宝，以下公式可作参考：

(1) $150 \sim 200 \text{ 毫升} \times \text{宝宝体重(以千克计)}$

= 宝宝一天的总奶量(尚未吃辅食前)

(2) $\text{总奶量} \div \text{每日哺喂次数} = \text{每次喂奶量}$

若一天所喝的奶量超过“ $220 \text{ 毫升} \times \text{宝宝体重}$ ”，则表示喝得太多了。

例如：一个 4000 克重的宝宝，每天正常的总奶量是 600~800 毫升，若每 4 小时喂 1 次(每天喂 6 次)，则每餐的奶量应为 100~130 毫升左右；若总奶量超过 880 毫升(每餐约 150 毫升)，则表示喝得太多了。

如何调整宝宝晨昏颠倒的作息時間

出生 1~3 个月的宝宝，作息时间常常日夜颠倒，因为以前有妈妈子宫保护的时候，没有日夜之别，一旦出生以后，对外界的声光刺激一时无法调适。宝宝身体的各项功能须经过大约 3 个月的时间才能调适妥当。

因此，父母必须轮流照顾小宝宝，试着将宝宝的生理时钟引入正轨。父母可以先从宝宝睡眠环境的



试着将宝宝的生理
时钟调至正常



调整开始：

(1) 睡觉前 2 个小时，尽量让宝宝的情绪保持在稳定状态，和宝宝不要玩得太晚、太激烈，否则会让宝宝情绪亢奋，一晚上睡不着觉。而前一天睡不好，以后的几天睡眠质量也都会受到影响。

(2) 室内昏暗的灯光、安静的环境、轻柔的音乐，可以增加宝宝的睡意。

(3) 舒适的室温（约 25℃），适当的衣被，使宝宝感到最舒服的温度，会让宝宝舒服地睡觉。



三、宝宝的第2个月



✿宝宝离开妈妈的子宫2个月了，但还很弱小，适应能力差、抵抗力低，妈妈应多了解育婴的相关知识，或请教有经验的人，作为照顾宝宝的参考资讯。

✿培养宝宝良好的生活习惯，应从这个月做起。

✿母乳喂养，仍然是宝宝最佳的选择。

✿宝宝出生满2个月时，记得要接种脊髓灰质炎疫苗第一剂。

1. 宝宝发育特点

体重

出生后第2个月,体重可增加600~700克。到第2个月底,体重增加到4200~4700克,有的甚至可达到5000克。

身高

到第2个月底,身高为55~57厘米。

头围

到第2个月底,头围长到36~38厘米。头围过大的婴儿,应注意是否有脑积水;而头围过小,则应该注意是否脑部发育不全。



运动发展

第2个月时宝宝能抬起头来,手的活动增多。训练宝宝俯卧,可以增强其头部、胸部肌肉的发育。妈妈平常可以把宝宝的双手放在宝宝的胸前,让宝宝俯卧一会,这样可以增强肌肉的运动,使宝宝逐渐抬起头来。

知觉发展

神经系统发育迅速,应慢慢培养宝宝各种良好生活习惯,如睡眠习惯等。

(1) 视觉

宝宝1个半月大的时候,眼睛会注视着移动的物体,拿球

在宝宝眼前移动，宝宝的眼睛就会随着球移动。对色彩也有反应，如果将红色球与黑色球同时放在宝宝的眼前，他会注视红色的球。这期间妈妈可以训练宝宝的视力，把他带到光亮处，选择色彩鲜艳的物品并且缓慢移动，以吸引宝宝的目光，让宝宝练习眼球的运动。

2个月的宝宝视觉注意力较集中，已能够感觉物体的大小和形状，并且对于大的物品较感兴趣。

同时宝宝还会注视人的脸，特别是亲人的脸。小宝宝注视着妈妈的脸的神情，好像是想熟悉妈妈的脸，永远记得妈妈似的。宝宝满月的时候，视力只有20~30厘米，到2个月的时候，能够看到1.2米远的距离。

(2)听觉

宝宝满月以后，在哭闹时，听到妈妈的声音或者轻柔的音乐，会停止哭闹，好像是在倾听声音。

宝宝在2个月的时候，对声音的反应明显，头也会转向声音的来源处。这个时间里妈妈要训练宝宝的听力，常常对着小宝宝说话或者给小宝宝听一些柔和的音乐。要常训练宝宝对声音来源的反应，可以在不同的方向，利用玩具或是呼唤宝宝的名字，让宝宝寻找声音的来源。

(3)味觉

虽然宝宝不能分辨各种气味，对刺激性小的气味没有反应或反应很弱，但对强烈的气味则能表现出不愉快的情绪，如呼吸节律的改变、憋气或哭闹不休。

(4)皮肤感觉

皮肤感觉发育还不成熟，宝宝不能确定受刺激的部位，不会出现局部的逃避反应，而是做全身性的反射运动。宝宝的皮肤对寒冷的刺激较敏感，而对热的感觉则较迟钝。有些部位触觉较敏感，如手心、脚底。另外宝宝痛觉的发育较慢，对疼痛点刺激反应不敏感。



语音发展

宝宝到第2个月底，开始发出语音，逐渐开始学习说话了。

情绪发展

宝宝从第2个月开始会出现微笑，刚开始时是无意识的，慢慢地出现有意识的脸部表情。

2. 保健须知

第2个月的宝宝，正处于生长发育最快的时期，需要更多的营养，而这些营养都要从母乳中得到。因此，妈妈的营养一定要充足，使母乳能满足宝宝的需求。有些营养物质如维生素C，身体内不能储存，必须每天摄取。

宝宝的生理性黄疸已消退，足月儿的生理性黄疸2周左右会退尽，未足月儿的生理性黄疸，大约要3~4周才会消退。如宝宝在第2个月仍有黄疸，应到医院诊治。

预防接种

全面性预防接种的实施，使每个人都要接受数次的预防接种，尤其在婴儿期打预防针的次数更多，这已经成为婴幼儿预防保健项目中最重要的部分。然而，预防接种注射后，宝宝常会有不少的反应与副作用，让父母不知所措。

预防接种的原理很简单，它是利用一些经过处理的低毒性或无毒性病菌，将其注射到人体内，让人体的免疫系统预先演习，以对这些外来的病菌产生抗体（即抵抗力），将来一旦身体



再接触到真的病菌时，就可以很快制造出更多的抗体来对抗病菌的入侵。

打预防针的不良反应，可分为全身性及局部性两类：

(1) 全身性反应

发烧：几乎所有的疫苗都可能引起发烧的反应。其中以百日咳、白喉、破伤风三合一疫苗最为常见，约有一半以上的宝宝会有发烧的现象，多半是在接种后1天内发生，且很少有持续2天以上的。麻疹疫苗引起的发烧，则要在接种后5~10天才发生。

尖叫、嗜睡、躁动不安：这些神经性反应也是以百、白、破三合一疫苗最常见，尤其是其中百日咳疫苗的成分，最容易引发打完预防针的宝宝有躁动不安、哭闹的反应。

痉挛：这是一种很厉害的神经反应，可能是因发高烧而引起的，也可能是因疫苗中的成分如百日咳疫苗引起的。

脑膜炎：可能是减毒疫苗中的活病毒入侵到中枢神经所引起的。如口服的小儿麻痹疫苗、麻疹疫苗等。

(2) 局部反应

打预防针的部位，有时会发生红肿、热痛等发炎性反应，尤其以百、白、破三合一疫苗最为常见。更严重的情形是发生蜂窝组织炎、骨髓炎的并发症。有些宝宝在接种部位的深部有硬块产生，但多半不会很大，且会逐渐被吸收；少数因肿块大，要以外科手术切开，引流出里面的脓液。

注射乙型肝炎疫苗可能会造成局部酸疼，这是暂时性的，并无大碍。卡介苗接种之处在10~14天左右会出现红色丘疹，约4~6周化脓溃疡，经2~3个月愈合结疤，有些婴儿的腋下淋巴有时也会肿大。

婴儿体操

(1) 手臂的交替运动：弯曲宝宝的双手，一次运动一手，交替弯曲2~3次。须从弯曲开始，若要伸展，务必靠宝宝的反射动



作来完成。接着以相同的要领，将宝宝的两手臂同时弯曲2~3次，伸展时也要让宝宝以反射能力自行完成。不要操之过急地想把宝宝的关节伸直，因为这种运动对宝宝而言过于强烈。

(2) 双脚的交互屈曲：用手指夹住宝宝双脚脚踝予以支撑，一次运动一只脚，弯曲与回复的动作均须缓慢。先做屈曲的动作，伸展则靠宝宝的反射能力自行完成。以相同的要领将宝宝的双脚同时弯曲，如果宝宝想伸直双脚，妈妈的手指要以随时能松开的程度轻轻支撑。

平常的照顾

(1) 宝宝皮肤娇嫩，容易被擦伤和引起感染，因此要特别注意宝宝皮肤的清洁卫生。

(2) 宝宝眼睛常会有眼屎，可用棉花棒轻轻旋转擦拭。宝宝的耳朵在洗澡时若不小心进水，则应以棉花棒稍微拭干，但不宜深入或用力挖。干燥的鼻屎堵塞宝宝鼻孔时，会造成呼吸不顺，可用蘸湿的棉花棒轻轻将之清除。为宝宝清洁的时候，动作要轻柔，别太用力，以免伤到宝宝。

(3) 在宝宝长牙之前，妈妈可以用干净的纱布，蘸开水轻拭宝宝口腔内壁及牙床，让宝宝从小就习惯口腔的清洁。

(4) 在宝宝凶门闭合之前，应尽量避免按压，同时要避免用力摇晃宝宝，以免伤到宝宝的脑部。

(5) 抱宝宝时要注意扶住柔软的颈部。

(6) 新生儿每天的睡眠时间，约维持在16~20个小时左右。但只要宝宝的精神、食欲皆佳，睡多久不需硬性规定。

(7) 睡姿不宜固定一种姿势，要记得常帮宝宝换睡姿。仰睡手脚活动空间较大；趴睡较有安全感；右侧睡对防止呕吐较好。若考虑头形的美观，不妨采用侧睡。

(8) 多抱宝宝可让其产生安全感，让宝宝一个人在一边哭，只会更加深他的不安全感。



细心观察宝宝的哭声

人们常把新生儿第一声啼哭，看做是一个新生命的诞生。父母亲要细心观察宝宝的哭声，从宝宝的哭声中，可听出一些讯息。

宝宝哭声宏亮、有力就表示有正常的呼吸，可以说哭是呼吸运动正常的一种表现。

宝宝饿了时，哭声会由小变大，一旦喂奶，哭声就自然停止；尿布湿了、室温过高时，也会大声哭闹。

有先天性心脏病的宝宝哭声小、弱、短，有时还可能出现沙哑，有肺炎的宝宝哭声小且短；宝宝消化不良、肠痉挛引起的哭闹，则哭声尖锐，哭的时候两腿乱踢。

宝宝哭闹得厉害，却找不到原因，尤其是有呕吐、腹胀、精神不好、不吃奶、发热等情况，应及时到医院检查。



3. 育婴知识问答

宝宝抽筋怎么办

惊厥俗称为抽筋，是一种严重的症状。典型的惊厥有全身抽动、牙关紧闭、嘴唇发青、意识丧失等症状。新生儿尤其是早产儿，因神经系统发育不成熟，惊厥表现不明显而易被忽略。

早产儿的惊厥表现为突然的咀嚼动作、伸展动作、流涎、眼球震颤、两眼凝视、突然睁大眼睛、突发性哭泣、呼吸暂停等。较大日龄的早产儿，则表现为一侧身体抽动，然后另一侧身体再

抽动、两眼凝视、眼球震颤、呼吸暂停,伴有意识丧失。

有些宝宝会有一些不自主的肢体颤抖,须与惊厥区别清楚。区别的方法为,当牵拉肢体时,颤抖会因此停止,而惊厥则不会停止。

宝宝惊厥发作时可用拇指掐宝宝人中(位于鼻唇之间中央部位),有时可使惊厥停止。惊厥的原因很多,但多表示患有严重的疾病,如低血糖、低血钙、颅内出血、缺氧缺血性的脑部疾病等,都应及时送到医院诊治。

宝宝腹胀是病吗

由于宝宝腹壁肌肉较薄,肠道容易产生气体,因而腹胀较为明显。正常成人的肚脐低于剑突,而宝宝的肚脐则与剑突持平。

抚按宝宝腹部,腹部柔软,没有哭闹和痛苦的表现,大便正常,无呕吐,腹壁不冰冷也不发红,则表示为正常的现象。如果宝宝肚脐高于剑突,腹部较硬,按腹部时有哭闹或痛苦的表情,无大便,反复呕吐,腹壁冰冷或发红,则是疾病的表现,应即刻到医院诊治。



如何预防宝宝皮肤硬肿

新生儿由于寒冷、早产、感染、缺氧等原因引起的皮肤和皮下脂肪变硬和水肿,患处皮肤发硬,不能用手捏起,尤其常见于下肢和臀部,称为新生儿硬肿症。新生儿硬肿症多发生于寒冷季节,环境温度过低或保温不当。早产儿或出生体重低、患感染性疾病、有出生窒息史等新生儿,也可能在夏季得病。患儿主要表现为不吃、不哭、体温降低,有时体温可低于 30°C 。

新生儿硬肿症是一种严重的疾病,关键在于预防。预防措施是先做好怀孕时期的保健,避免早产、产伤、窒息等。冬季出生的宝宝应注意保暖,产房温度不可低于 24°C ,娩出后立即擦

去羊水,尽早喂奶,随时均应有保温措施。已得新生儿硬肿症的新生儿要及早到医院诊治。

宝宝的溢奶现象到何时才会完全消失

一般宝宝或多或少都会有溢奶现象,这是因为位于食道与胃之间的贲门未发育成熟之故,通常3个月大以后会逐渐改善。

若溢奶情况严重,就应请小儿科医生诊断,很可能是贲门的结构有问题,须服药或手术治疗。

吃完奶后帮宝宝拍背,如果一直不排气怎么办

胃中气体由口腔排出和肛门排出完全是两回事。通常宝宝在进食后8~12小时后才会放屁,所以如果妈妈帮刚喝完奶的宝宝拍背时,只有放屁而没有打嗝,则此次在胃中的气体并未被排出。

如何帮助宝宝排气呢?一般的做法是轻拍宝宝的背部,以刺激交感神经,帮助肠胃蠕动,轻揉背部也有同样的效果。

然而有些宝宝就是不排气,如果照顾者有时间,自然可继续拍背或揉背,但千万不要为求效果而用力拍,这样反而会使宝宝受伤。直立抱着宝宝走来走去,或是让其右侧躺(以枕头支撑宝宝背部,但小心宝宝的鼻子被棉被堵住),等他自然嗝出也是一种方法,此种姿势会让胃中的牛奶在下,气体在上,在气体排出时较不易连奶一起带出来。相反,平躺的姿势会让胃中的牛奶在上,气体在下,则打嗝时溢奶的情形就容易发生。



轻拍宝宝背部可帮助其排气

通常宝宝3个月大以后,就可逐渐不靠父母帮忙,而自己排气了。

如何区别溢奶与呕吐

宝宝呕吐很常见,这与宝宝神经系统和胃肠发育不成熟有关。呕吐必须与溢奶相区别。溢奶是宝宝吃奶后从口角溢出奶液,量少,且缓慢流出,随年龄的增长可自愈。

呕吐有时是由于喂养不当引起,如一次吃奶过多、太急;吃奶前哭闹;吃奶时吸进了空气;吃奶后宝宝体位变动(如换尿布、衣服)等因素。所以喂奶后要轻轻抱起宝宝,让他靠在妈妈的肩上,轻拍他的背,使他打嗝,排出胃里的空气。然后将宝宝放在床上,身体稍往右侧,上半身垫高,这样可使胃里的奶顺着人体胃肠的自然位置流下去,即使呕吐也不致把奶吐出而倒吸入鼻腔、气管引起窒息。

有的新生儿由于生产时吞入的羊水太多,刺激了胃部,出生后当天或第2天可发生多次呕吐,当他将羊水吐干净以后,便可以自行缓解。

下列方法可以防止或减少吐奶:

(1) 适量喂食,切勿一次喂食过多,少量多餐,以减少宝宝的胃所承受的压力。

(2) 每次喂奶后,不要马上让宝宝平躺,上半身应抱直并轻拍他背部,这个动作可帮宝宝将吸进胃中的空气排出,以减少胃的压力。

(3) 喂奶时勿让宝宝吃得太急,中间应暂停片刻,好让宝宝呼吸顺畅一点。

(4) 奶瓶嘴孔要适中,孔洞太小则吸吮费力,空气容易由嘴角吸入口腔再吞入胃中;孔洞太大则奶水太多,宝宝来不及咽下,容易阻碍气管的通畅。

(5) 奶水中添加少量的米粉或麦粉,以增加其粘稠性,进入胃



中之后不易呕吐。

(6) 喂食完毕后,若欲让宝宝躺下时,可将宝宝上半身垫高些,并以右侧卧,如此胃中的东西就不易流出。

(7) 喂食后,不要让宝宝太兴奋或任意摇动。

如果宝宝的呕吐不是由上述原因引起的,尤其是同时有大便减少、腹胀、发热或呕吐物中有血等症状,那么便应及早到医院诊治。

如何分辨舌苔与鹅口疮

舌苔是牛奶的残渣附在舌头或口腔黏膜上所造成的;而鹅口疮则是口腔因食具不洁受到病菌感染,使舌头与口腔黏膜上长出一块块白色凝乳状物质。

由于舌头上的舌苔或是鹅口疮都不易清除,所以妈妈可试着以纱布蘸开水擦拭宝宝口腔黏膜(脸颊内壁或嘴唇内壁)。若轻轻一抹就清除,且口腔内壁仍然光滑平整,则为牛奶残渣;若须用力擦才会剥落,且口腔内壁有点出血、剥落处凹凸不平,则为鹅口疮,应就医治疗。

舌苔并不会影响宝宝的食欲,母亲也毋须特别用纱布清除,顶多宝宝喝完奶后再喝点开水即可。通常3个月以后,舌苔的情形会逐渐改善。另外值得一提的是,肠胃消化功能不太好的宝宝,舌苔会比较厚,而且会一直持续存在。

如何预防鹅口疮

鹅口疮是小儿口腔黏膜上出现的白色乳块样物,如齿龈、上颚等处,可蔓延到咽部,初起时呈点状或小片状,然后逐渐融汇成一大片,不易拭去,强行剥下后会有局部黏膜潮红、粗糙,有时伴有出血。若患处不疼,不流涎,会稍微影响吃奶。鹅口疮是一种叫白色念珠菌的霉菌感染所致。婴幼儿尤其是新生儿,



有营养不良以及慢性腹泻等症的较容易发生鹅口疮。

鹅口疮通常是由于奶瓶、乳头等消毒不彻底或宝宝在分娩过程中经过污染的产道而致病。对鹅口疮患儿,可用 2% 的碳酸氢钠溶液在哺乳前后清洁口腔或局部涂以 1% 的紫药水,每日 1~2 次,如经治疗不见好转或鹅口疮面积很大,则应到医院诊治。



四、宝宝的第3个月



✿宝宝3个月大了，视觉听觉都发育得更成熟。更让人感到高兴的是，宝宝开始会认人了，他会认得妈妈的脸。

✿逐步增加宝宝户外活动的的时间，多晒晒太阳，有助于宝宝的健康成长。

✿妈妈要多吃含铁、含钙的食物，使乳汁营养更丰富，才不会使宝宝发生营养缺乏的疾病。

✿宝宝3个月大时要记得接种白喉、百日咳、破伤风三合一疫苗第一剂以及脊髓灰质炎疫苗第二剂。

新学网
PDG

1. 宝宝发育特点

体重

第3个月体重会增加650~750克。到第3个月底时,宝宝的体重为4500~5000克。

身高

第3个月底时,身高为55~60厘米。

头围

第3个月底时,头围为38~40厘米。



运动发展

3个月的宝宝,趴着的时候已能抬起头来,双臂能支撑起上半身,会侧身,听到声音时能转头寻找声音来源。

知觉发展

3个月的宝宝能看4~7米远的距离,视力已经发展完整。能清楚地辨别声音方向,听到令他愉快的声音,就会微笑。

语音发展

3个月的宝宝在大人逗他的时候,会发出声音,如a、e、i、o、u等韵母音;声母音很少,主要是h音,有时有m音。

情绪发展

有微笑的表情,有高兴或不高兴的表现,有时会手舞足蹈表示心情愉快。

2. 保健须知

3个月大的宝宝每天应进食6次,每次间隔4小时,活动持续时间1.5~2小时,睡眠时间共16~18小时。

3个月大的宝宝,神经系统发育迅速,要有充足的营养供应,如供应不足,容易发生营养缺乏的疾病。

宝宝学习事物的速度很快,要注意从小就培养他各种良好的生活习惯。

宝宝3个月的时候,发育仍不成熟,要小心感染各种疾病。

宝宝适当地在阳光下活动,可以增强体质,有利于骨骼的生长

宝宝在逐渐适应室外空气后,从第3个月起可以做日光浴。日光浴有促进血液循环、强壮骨骼和牙齿生长的功效,并能增加食欲,帮助睡眠。

做日光浴须循序渐进,刚开始时可选在中午阳光照射充足的房间,打开窗户晒太阳(隔着玻璃的日光浴达不到效果),每天1次,每次晒4~5分钟,持续2~3天。适应后,再让宝宝到户外做全身的日光浴,时间最长不超过30分钟。最好每天晒晒太阳,对宝宝更有好处。做完日光浴后,要给宝宝喂些水或果汁。

日光浴要注意的事项:

(1) 不要让宝宝的头部,特别是眼睛晒到太阳,注意把头部



置于阴凉处或者让宝宝戴上帽子。

(2) 只可以在宝宝身体状况良好的时候做日光浴,在宝宝身体状况不佳或有病时,不要勉强。

(3) 夏天直射的阳光对宝宝来说刺激过强,做日光浴时要避免阳光直射。

宝宝出生后3个月,可以开始训练大、小便的习惯

出生后最初几个月的宝宝,大、小便完全无法自己控制。所以要训练宝宝控制大、小便需要有一些技巧。

培养宝宝小便的习惯时,父母要细心观察宝宝排尿时的习惯、间隔时间,预估宝宝要尿尿时,可发出“嘘嘘”声,当作一种信号,并采用固定姿势。经过多次反复练习,宝宝便会形成排尿的动作反射。这样即使宝宝膀胱内的尿不多,只要一被解开尿布,摆出固定的姿势,并听到嘘嘘声,小便自然就尿出来了。如果过了1~2分钟还尿不出来,就等一会再尿,如果把尿的时间过长,宝宝会感到不舒服而产生排斥心理,习惯就不易养成。

宝宝大便习惯的培养也和小便习惯的培养相似,平时要注意观察宝宝的表情,一旦看到宝宝突然停止活动,开始用力屏气,出现脸红、用力、发呆等表情,就可能是宝宝大便的信号。这时要立即解开宝宝的尿布,握住他的双腿,还要发出“嗯嗯”的声音来帮助他用力。这样的动作、姿势和声音可以促使宝宝大便。

由于进餐后可使肠蠕动加快,因此在宝宝吃奶后把大便,往往比较容易。只要父母耐心训练,3个月大的宝宝也会有良好的生活习惯。

训练宝宝感官的发展

3个月的宝宝,对外界的许多事物已经有了反应,能抬头、转头、听声音、会微笑,所以3个月宝宝的训练,应从眼、耳、手



对事物的感觉开始。

3个月的宝宝能看到4~7米远的距离，妈妈在抱宝宝时，可以让宝宝看玩具或一些新奇的东西，吸引宝宝的视线，可引导宝宝的视觉发展。但挂在婴儿床前方的玩具，不要偏向一侧，以免婴儿长时间地斜眼观看，造成永久性斜视。

3~4个月的宝宝对声音有定向反应，此时父母可在不同方向摇动玩具或呼叫宝宝，以训练宝宝辨别声音来源的能力。宝宝听到轻快、柔和的音乐，还会表现出微笑和手脚轻轻摇动等愉快情绪。

俗话说“一哭、二笑、三认母”，就是说宝宝出生第1个月会哭，第2个月会微笑，第3个月已经认识妈妈，见到妈妈的脸就会露出笑容，这句话可以充分说明宝宝感官知觉的发展过程。

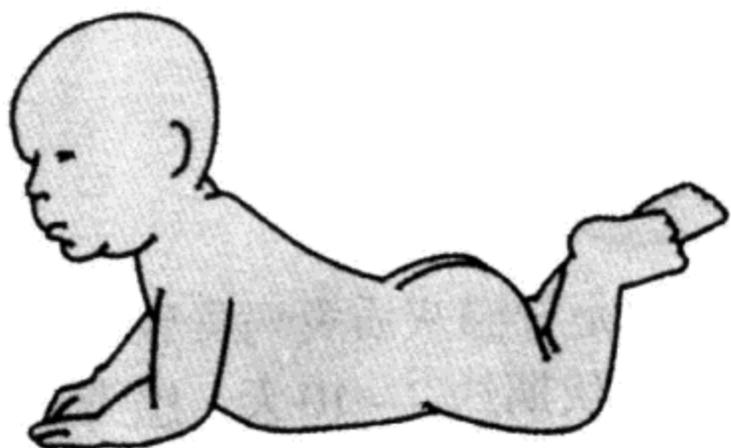
训练宝宝的运动与发音

这个阶段宝宝趴着时，一般应可以抬起头，也可以用手肘支撑起上半身，还会把身体翻向侧面，听到声音会把头转向声音来源处。这时，父母可以适当训练宝宝的运动和发音的能力。

3个月的宝宝不只是会紧紧握拳，而且经常半张着手在胸前玩手或捏弄玩具。当手碰到东西时会紧紧抓住，看到有兴趣

的东西时则全身乱动，并企图抓到看到的物体。父母应经常训练宝宝手的抓握能力。

宝宝3个月时，已经开始发出声音，虽然大都是基本的韵母音。父母应该在宝宝精神好的时候经常逗他，和他说话，引导宝宝



3个月的宝宝可以抬头，
也可以用手肘撑起上半身



练习发音,促使他不断地发出语音。

宝宝的喂养

3个月的宝宝仍应喂母乳。由于宝宝前3个月体重迅速增加,食量也大幅增加,因此妈妈必须比平时多摄取一些营养,如蛋、肉、鱼、豆类、猪肝、蔬菜、水果等。尤其是早产儿,体内铁质的储备较少,因此早产儿在第3个月时可能出现缺铁性贫血。妈妈要多吃含铁丰富的食物,如猪肝、猪血、鸡蛋等,增加母乳含铁量,以防止早产儿发生缺铁性贫血。

随着奶水增多,喂奶也要养成习惯,喂奶的时间间隔保持在2.5~3小时喂一次即可。夜间喂奶比白天喂奶的间隔时间长一些,可养成宝宝在夜间不吃奶的习惯,以解除妈妈睡眠不足之苦。若母乳少,实在不能满足宝宝需要,可以给宝宝添加鲜牛奶或奶粉,以1次母乳、1次牛奶的方式交替喂养,但是千万不要放弃喂母乳。

必须注意,4个月以内的宝宝不能增加淀粉类食物,如米饭或小米稀饭等。



3. 育婴知识问答

什么是小儿麻痹症?如何预防

小儿麻痹症又叫脊髓灰质炎,是脊髓灰质炎病毒感染后所引起的急性脊髓灰质炎,感染后潜伏期约7~10天,感染原是患者的粪便或口腔分泌物。

大部分的宝宝感染脊髓灰质炎病毒以后,都不会有任何症状,仅有少数的宝宝会有发烧、喉咙痛、头痛、食欲不振、呕吐甚

至颈背僵硬等症状，严重的可影响呼吸而致死。有的宝宝在痊愈后，会留下肢体的麻痹而终生残疾，因此预防小儿麻痹症极为重要。

用来预防小儿麻痹症的疫苗有两种，一种是采用注射方式的死病毒疫苗，称为沙克疫苗；另一种是采用口服式的活病毒疫苗，称为沙宾疫苗。目前我国是选用沙宾疫苗。沙宾疫苗只要口服，使用方便，预防效果也很好。

宝宝服用沙宾疫苗前 2 小时和服用后 4 小时，不能喂母乳，因为母乳中有抗脊髓灰质炎病毒的抗体，会使预防效果减弱。切忌用热开水冲服，因热开水会把脊髓灰质炎病毒杀死而达不到预防的效果。此外，当宝宝患肠胃病时，最好延缓服用疫苗。

什么是缺钙惊厥

宝宝到第 3 个月时，会由于缺钙而引起惊厥（即抽搐），抽搐过后精神如常，没有发烧情况，也不影响吃奶。如果出现严重的抽搐现象，要及早送到医院诊治。

为什么宝宝会得缺铁性贫血

在妊娠期最后的 3 个月胎儿会储备铁质，以供出生之后使用。如果胎儿铁质储备不足，再加上出生后生长发育较快，母乳中的铁质不能满足宝宝的需要，在第 3 个月时可能会出现缺铁性贫血。

此时妈妈要多吃含铁质丰富的食物，以增加母乳中铁质的含量，以供宝宝所需，预防宝宝得缺铁性贫血。

怎样知道母乳已满足宝宝的需要呢

只要妈妈平时细心观察，注意以下的变化，就能判断自己的奶水是否能满足宝宝的需要：



育儿知识 PDG



妈妈平常要细心观察,判断自己的奶水是否充足

(1)当宝宝吃奶时,有吞咽奶水的声音,表示母乳充足。当宝宝很用力地吸奶,却听不到连续吞咽的声音,则表示母乳不足。

(2)宝宝每天精神饱满,吃奶后精神愉快,较少哭闹,经常手舞足蹈,除了尿湿外,不哭不闹,这是母乳充足的表现。若宝宝吃奶时突然中断,含着奶头哭或刚喂过奶过一会又哭闹,吃过奶后显得没有精神,睡觉不安稳,有这些现象就可能是母乳不足。

(3)宝宝的大便是黄黄的软便,很少拉肚子,表示有充足的饮食。如果宝宝大便量少,有时为绿色的稀软便,一天小便不到6次,则表示可能是饮食不够。

(4)宝宝体重按月增加,是母乳充足的表现。如果体重不增加或体重虽有增加,但增长缓慢,这是母乳不足的表现。



男宝宝到底要不要割包皮

80

以前认为需要割包皮的原因,是觉得包皮会藏污纳垢,导致红肿发炎,但是实际上包皮内发炎的机会可以说是微乎其微。

此外,在帮宝宝洗澡时,也不用特别将宝宝的包皮翻开来洗,过度的清洗反而会造成宝宝的不舒服,甚至引起包皮发炎。

现代的小儿科医师并不会建议男宝宝割包皮。另一个留住包皮的原因是,包皮是做植皮手术的最佳材料。

五、宝宝的第4个月



✿4个月的宝宝已经能够翻身，父母要帮助宝宝进行动作的训练，因为运动能刺激宝宝的智力发展。

✿除了母乳之外，可以尝试给宝宝吃些辅食，如果汁或新鲜菜泥，以补充母乳中所不足的营养。

✿缺乏维生素D，会引起宝宝手足抽搐或得佝偻病。

1. 宝宝发育特点

体重

宝宝前3个月体重增加最快，第4个月起体重增加速度略慢。第4个月间体重增加600~700克，到第4个月底，体重为5500~6000克。

身高

到第4个月底，宝宝的身高约为58~61厘米。

头围

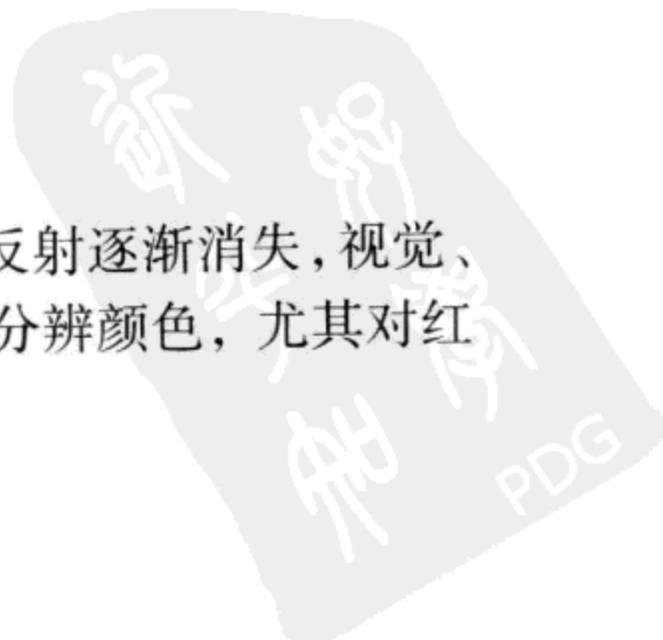
到第4个月底，宝宝的头围长到39~41厘米。

运动发展

宝宝的随意动作开始出现。4~5个月的宝宝俯卧时可以抬头，也可以双臂撑直。在大人的协助下可以坐2~3分钟了，还会自己翻身。

知觉发展

大脑神经系统的发育逐渐完成，特殊反射逐渐消失，视觉、听觉和动作之间的协调逐渐发展，开始能分辨颜色，尤其对红色最感兴趣。



语音发展

4~5个月的婴儿已能分辨不同人的声音,开始说出较复杂的语音。

2. 保健须知

4个月的宝宝每天喂奶6次,间隔时间为4小时。每天睡眠时间为15~16小时,夜间睡眠10小时。

这时的宝宝发育仍未完全成熟,没有保护自己的能力和抵抗力差,容易感染疾病,一切都需要大人的细心照顾。

宝宝生长发育快,所需的营养物质,除了维生素C和维生素D外,几乎完全可以从母乳中得到。

宝宝的动作训练

让宝宝练习各种动作,既能增强肌肉的发育,更能刺激神经系统,促进大脑的发育、智力的开发。所以,应该时常训练宝宝做各种动作。

开始动作训练时,时间不宜太长,要采取渐进式的训练,不能让宝宝觉得太累。另外,训练时要注意安全,让宝宝触摸、抓握的东西,不能有尖锐的角,悬挂的东西要绑好,不要掉下来对宝宝造成伤害。



宝宝的动作训练能刺激神经系统,促进大脑发育



触摸：让宝宝触摸光滑柔软的物品，可以训练宝宝触觉的发展。

抓握：训练宝宝手的动作，可以在他看得到、抓得着的地方放些颜色鲜艳的玩具，吸引宝宝来抓，这样能够训练宝宝手的抓握能力。

扶坐：4个月的宝宝由大人扶着坐下，能够自己坐2~3分钟。可以开始逐渐训练宝宝坐的能力，一般宝宝6~8个月时就会自己坐着。

跳跃：从4个月开始，可以训练宝宝腿的支撑力。先扶着宝宝的腋下上下移动，让宝宝用腿跳跃，训练宝宝的腿力。训练一段时间以后，宝宝的跳跃会逐渐有力，而且双腿能挺立一段时间。

翻身：训练宝宝翻身，可先由躺着到侧身，再由侧身到趴着。先把宝宝的两腿交叉，然后用手轻推其背部，帮助宝宝翻身，使宝宝学习能够自己改变身体的姿势。

婴儿体操：

(1) **手臂运动：**把宝宝的一只手向上举起，等宝宝习惯，就可以同时抬高双手或互相交叉。

(2) **仰卧运动：**扶着宝宝的手肘，慢慢把他拉起来，要让宝宝有自己起来的感觉。

(3) **双肩后仰运动：**将仰躺着的宝宝的手臂伸直，接着慢慢抬起其胸部，使其双肩向后仰，须注意避免伤及宝宝手肘。

宝宝的智力发展

宝宝的运动发展和智力发展有着密切的关系。父母要为宝宝创造练习的环境，刺激宝宝运动和感官的发展，同时促进智力的发展。

4~5个月大的宝宝，视觉、听觉与手的动作协调已建立起来。例如，视野增大，会用眼睛去寻找声源；能分辨颜色，对红色



的东西特别感兴趣；手会去抓看到的東西。因此，应该为宝宝准备一些色彩鲜艳的玩具，让宝宝随时能看到、摸到、抓到，同时还要抱着宝宝到处看看周围的环境，加强宝宝的视觉与运动方面的引导和刺激，进一步加强宝宝脑部的神经发展，促进其智力的发育。

宝宝的语音发展

语言是开发智力的工具。人的思想情感，可以用表情、肢体动作来表达，但更重要的是用语言来表达。4~5个月的宝宝，正是牙牙学语的阶段，父母应该利用这个机会，提早开发宝宝的语言能力。

在宝宝的语言发展中，父母的教导非常重要。4~5个月大的宝宝，已能分辨不同人的声音，特别是听到妈妈的声音时格外兴奋。这个阶段妈妈要多和宝宝说话，不管宝宝听不听得懂，应该时常对着宝宝说话，这是一个反复训练的过程，这样有利于宝宝的听力发展和发音模仿，或者让宝宝多听一些轻松愉快的音乐，以促进听力和语言的开发。

宝宝的混合喂养

宝宝4个月仍应完全喂母乳，由于宝宝生长发育的速度快，对哺乳量的需要迅速增加，妈妈必须注意营养，以保持母乳的质与量。如果母乳实在不能满足宝宝的营养需求，可以另外用牛奶喂养。

母乳挤出喂食时，可将母乳放在冰箱中保存。母乳放在冰箱冷藏层可保存2周，在冷冻层可保存3~4周，保存时最好存放在一个另外独立的小冰格里，以免被其他食物污染。冷冻的母乳取出饮用时，宜隔瓶浸泡温水慢慢解冻，解冻后未吃完的母乳不可再次冷藏及加温。如果在室温下超过4小时未吃完，



就应丢弃。

泡牛奶时，应仔细阅读奶粉罐上的说明，奶粉和开水的比例要正确，奶水太稀或太浓都不适宜。奶粉要充分溶解，不可以有结块，否则容易阻塞奶嘴的小孔，会让宝宝吸食时太过费力。奶粉溶解应以左右摇晃为宜，上下摇晃会使牛奶产生较多的气体，易让宝宝吸入过多的气泡产生胀气的现象。宝宝未吃完的牛奶最好倒掉，不要冷藏或是加温再喝，若要保留，不宜超过1小时。

3. 育婴知识问答

宝宝什么时候开始长牙



婴儿期长出的牙齿，称为乳牙，共20颗。宝宝长牙有一定规律。第一颗乳牙是门牙，一般在6~8个月开始长出来，但有的宝宝在4个月时即长出乳牙，这种提前长出的乳牙，一般较容易松动、脱落。

6岁左右乳牙开始先后脱落，并逐渐长出第一颗恒牙，恒牙共32颗。

宝宝的觅食反射和吮吸反射会逐渐消失吗？

3个月以前的宝宝，轻触其侧面颊或口角时，宝宝的头就会反射性地转向被触及的一侧，称为觅食反射；轻触宝宝的唇部，宝宝会噘嘴呈吸吮状，称吸吮反射。这两种反射，出生3个月以后就应该消失了，如果继续存在，就要考虑是否有脑部发育异常的现象，应到医院检查。

什么是“夏季热”

“夏季热”又称为暑热症及“夏期热”，一般称为虚热，较常见于1岁以下的宝宝，3岁以上的宝宝就很少发生。

得“夏季热”的宝宝在整个夏天都会持续发烧。通常清晨温度上升，中午烧到 38.5°C ，一般较少超过 39°C 以上，傍晚即退烧。除了发烧外，还有胃口差、易口渴、睡不安稳、容易哭闹、烦躁等症状。要经过详细检查，排除其他可能的病症，才可确诊是“夏季热”。

“夏季热”的真正病因目前并不清楚，可能是因为宝宝的体温调节中枢尚未发育成熟的缘故，宝宝的体温会随着环境温度的改变而改变。所以有脑部受损或是脑部有缺陷的宝宝，比较容易得“夏季热”。

如果宝宝确诊是“夏季热”，最简单的处理方法是吹冷气，宝宝的体温就会降至正常温度。建议将室温控制在 24°C 左右，如果宝宝体温过高，超过 39°C ，可给予退烧药。

婴儿房要如何设计

安全是最重要的考虑，因此，房间的设置地点是婴儿房设计的第一考虑重点。以下几项是设计婴儿房时应注意的事项：

小儿“夏季热”药方

组成：麻黄、杏仁、甘草各2克，生石膏10克

服法：将药材碾碎成粗颗粒，冲入沸水，闷泡20分钟，当开水饮用。

食欲不振者，可以加鸡内金2克、谷芽4克。



如果宝宝确诊是“夏季热”，最简单的处理方法是吹冷气





婴儿房要紧邻主卧室，
晚上房内要亮一盏小灯

(1) 房间的地点：为方便照顾宝宝，宝宝出现问题时能就近处理，婴儿房最好能紧邻主卧室，不要位于楼梯附近，以免宝宝学会走路后在楼梯上发生意外。

(2) 空气的流通：环境是否适合宝宝睡觉，应考虑室内空气的流通及温、湿度的控制。因为宝宝本身调节体温的能力较

弱，房间的室温以 $25 \sim 26^{\circ}\text{C}$ 为佳。此外，南方地区的梅雨季节及夏天湿度较高，最好能有除湿的设备来调节湿度。

(3) 监护器的安装：在婴儿房中安装婴幼儿感应监护器，父母就能完全掌握宝宝的一举一动，一旦宝宝半夜醒来哭闹或发生意外，警铃便会发出声音，父母即能马上得知。

(4) 房间内的摆设：婴儿床的摆放最好靠墙，既可提供宝宝心理上的安全感，又可以防止宝宝摔下床。婴儿床也不宜正对门、窗，以免宝宝突然受到惊吓，而且容易着凉。玩具在婴幼儿生活中扮演了极重要的角色，面对堆积如山的玩具该如何收藏呢？建议可购置几个储藏箱放置玩具，如此不仅可把玩具分类，更可以让整个房间看起来整齐、干净。

(5) 门窗的装置：采光良好、通风佳是婴儿房的必备要件，因此，婴儿房内最好有窗户，并要避免阳光直射房内刺激到宝宝眼睛。另外，为避免宝宝在夜间醒来时因房间漆黑而受到惊吓，或是宝宝在夜里哭闹，父母经常往返于两个房间之间，所以灯光的设计相当重要。可在婴儿房内留一盏小灯，灯光昏暗，这样不易刺激宝宝的眼睛。



六、宝宝的第5个月



✿新手父母应多看一些育婴方面的书籍。但每个宝宝都有不同的特点，要细心观察自己宝宝的特点，照顾好宝宝的宝宝。

✿天气好的时候，多带宝宝到室外晒晒太阳、吹吹风，增强宝宝对环境的适应能力。

✿从这个月开始，应该慢慢地为宝宝添加辅食，以满足宝宝的营养需求。这里面有很多学问，请细读本书中关于宝宝喂养添加辅食的部分。

✿宝宝免疫系统发育仍不成熟，从母体得到的免疫抗体逐渐减少，因此容易生病，应特别注意。

✿宝宝出生满4个月时，记得要接种白喉、百日咳、破伤风三合一疫苗第二剂及脊髓灰质炎疫苗第三剂。

1. 宝宝发育特点

体重

第5个月宝宝体重会增加550~650克，到第5个月底时，宝宝体重为6500~6600克。

身高

第5个月底时，身高为60~64厘米。

头围

第5个月底时，头围为40~43厘米。

运动发展

逐渐地自己能坐着，大人扶着时可站立、跳跃，会将小脚丫放进自己的嘴里，双手能抱住奶瓶，已能很准确地用手拿玩具。

知觉发展

5个月大的宝宝视觉与听觉已建立起联系，听到声音时，会用眼睛去寻找声源。视觉与手的动作也协调起来，能够分辨远近，按视线方向抓到东西。

语音发展

4~8个月的婴儿发音明显增多，包括韵母和声母，会发出



声母与韵母相结合连续音节。

宝宝在5个月左右能发出一些连续音节，有些类似于词的声音，如ba~ba~，与“爸爸”这个词的音相似，起先虽无意义，但当父母听到宝宝会“叫人”了，表现出喜悦的表情时，对宝宝是极大的鼓舞；加上父母积极地引导，宝宝更会积极地发音。

有的宝宝到第5个月时，会长出乳牙的第一颗门牙。

2. 保健须知

母乳仍是5个月大宝宝的主要食品。应逐渐建立较固定的喂奶时间及延长两次喂奶之间的时间，尤其应减少夜间喂母乳的次数。母乳不能满足宝宝的需要时，可根据需要增加鲜奶或奶粉。

加强宝宝各种动作的训练，可以在宝宝身体四周放些支撑的东西，让宝宝自己练习坐着。同时宝宝双腿已有一定的支撑力，靠大人的帮助能扶着站立。

照顾宝宝要有耐心

耐心、细心是照顾宝宝的不二法门。照顾宝宝很费精力和时间，必须要有耐心，尤其是在半夜宝宝哭闹时，会影响到父母的睡眠和第二天上班的精神，让人容易失去耐心。因此，必须细心地找到宝宝哭闹的原因，主动地发现自己宝宝的特点，再根据宝宝的特点予以照顾。例如，宝宝吃奶量差别很大，必须细心，才会发现宝宝最合适的奶量。

如果听到宝宝哭声就觉得烦，照顾时动作粗鲁，都会让宝宝感觉到不舒服而更容易哭闹，使得照顾宝宝成为沉重的负



担,这种状况对父母和宝宝都不好。

正确地给宝宝添加辅食

5个月大的宝宝,完全依靠乳类供给营养已不能满足生长发育的需要。同时宝宝对食物的消化吸收能力已增强,必须正确地添加各种辅食。但是1周岁以内的宝宝,乳类仍是营养的主要来源。

绝大多数5个月大的宝宝还没有长牙齿,因此添加的辅食要打碎成泥状,必须很稀软,如果是太硬的食物,宝宝无法咀嚼,更无法消化吸收。

为宝宝添加辅食应遵循由少到多、由稀到稠、由一种到多种的原则,切不可任意地添加。一开始增加少量的辅食,经过几天的适应后,再慢慢地增量。开始增加辅食时要稀一点,慢慢地变浓稠。添加辅食一定要一项一项地添加,先适应几天,再添加另一种辅食。

为了使宝宝的胃肠能逐步地适应添加的辅食,而不致引起腹泻或呕吐。在添加辅食过程中,如发生腹泻、呕吐,就要立刻暂停辅食,待腹泻、呕吐停止后,慢慢再添加。

添加辅食时,一定要使宝宝逐步地适应各种食物,不要从小养成偏食、挑食及吃零食的坏习惯。

五大营养素缺一不可

维持宝宝的生长发育,需要五大类营养素和水(蛋白质、脂肪、糖类这3种营养素能产生热量;维生素、矿物质和水不能产生热量)。宝宝对这些营养素的需求量,随月龄增加而不同。



添加的辅食要打碎成泥状



任何一种营养素的缺少、过多或者供应的比例不均衡，都会影响宝宝的生长发育甚至产生某些疾病。

为了能够充足供应宝宝需求的各种营养素，应根据宝宝不同月龄的生理需要，而对各类食物进行合理的调配。各种营养素的供给能满足宝宝的需求，并符合适当的比例，才不致发生某些营养素过多或过少的情况。

均衡饮食的标准为：

(1) 三大营养素的重量比例为：蛋白质 1 份，脂肪 1 份，糖类 4.5 份。

(2) 三大营养素占总热量的比例为：蛋白质 12% ~ 15%，脂肪 20% ~ 30%，糖类 50% ~ 60%。

(3) 总蛋白质中优质蛋白质（动物性食品及豆类）应占 50% 以上，不饱和脂肪酸应占脂肪总量的 30%。

(4) 每日三餐加点心的热能供应比例应达到：早餐 20%，午餐 35%，点心 15%，晚餐 30%。

(5) 要给宝宝吃一些打碎的新鲜水果和蔬菜，以确保宝宝吸收足够的维生素和矿物质。

饮食的合理搭配

只要宝宝的饮食合理搭配，例如荤、素搭配，就能达到均衡营养的目的。肉类中含有较多优质蛋白质，其所含氨基酸的种类和比例比较接近人体所需，容易被宝宝吸收利用。蔬菜及水果所含蛋白质较少，但却含有人体所必需的维生素及锌、铁、钙、镁等矿物质。豆类所含蛋白质也很高，可作为优质蛋白质的补充来源。豆类还含有较多的赖氨酸，而小麦、米、玉米中则缺赖氨酸，若谷类配合豆类一起食用，则可补足赖氨酸的不足。如此通过饮食的搭配，使宝宝能够吸收足够的营养。



强化营养食品

在食物中添加营养剂必须根据宝宝的需要而定，若缺少某些营养素，就要加以补充，但随意地在食物中添加营养剂的做法是错误的。

不论是缺少什么营养物质，都会影响宝宝的健康；而添加太多，也会影响宝宝健康，例如，盲目地添加强化营养食品，其实弊多利少。在补充强化营养食品之前，必须先明确了解宝宝是否缺乏这种营养物质。

宝宝只要均衡饮食、不偏食，营养并不会缺少，而从日常均衡的饮食中得到的营养要比吃强化营养食品来得健康、自然。

不要盲目听信某些营养食品广告的不实宣传，如果任意地买来给宝宝吃，有的非但没有效果，而且还有副作用。

以下提供几种宝宝常用辅食的制作方法：

(1) 蔬菜汁：将适量的胡萝卜、洋葱、菠菜等切成细丝，放入锅中，用中火煮滚，再加盖煮 20 分钟，最后用纱布过滤取汁食用。

(2) 番茄汁：将新鲜番茄洗净，用开水烫过后剥皮，再用纱布包起来挤出番茄汁，将番茄汁煮沸后即可食用。

(3) 蔬菜泥：将少许青菜或菠菜的嫩叶切细，加水和盐，置小锅内煮 15 分钟后，将菜叶放在清洁的筛子内，挤压筛下来成为



天然食品比强化营养食品来得健康



菜泥,食用时可再加少量的油和盐。

(4) 蛋黄泥:将煮好的鸡蛋,去掉蛋白,将适量的蛋黄用开水或牛奶调成糊状。

(5) 烩豆腐:将豆腐切成小块,用热水煮过,再用高汤煮烂,最后用很稀的淀粉勾芡即可。

(6) 水果泥:将水果用汤匙刮成糊状即可。

3. 育婴知识问答

牛奶与羊奶的成分有什么不同

羊奶的营养成分及热能与牛奶大致相同,但羊奶的乳白蛋白含量较牛奶高,在宝宝的胃里面会形成较细的凝块,并且羊奶所含的脂肪球比牛奶小,因此羊奶较牛奶易于消化、吸收。

宝宝食用新鲜牛奶或羊奶的时候,需加水稀释,使蛋白质和无机盐的含量稍微降低,再经煮沸,使之更易于消化,如此才能成为较好的代乳品。



95

怎样调配奶粉

全脂奶粉是用新鲜牛奶经喷雾干燥制成的,便于保存和携带。奶粉中的酪蛋白在干燥的过程中颗粒变细,故较鲜牛奶易于消化。

奶粉很容易繁殖细菌,开瓶后一定要注意盖好,放在通风处,不要放在冰箱内。打开的奶粉,最好在10天内用完。

奶粉要在喂奶之前调配,每次喂奶前须先将调好的奶滴在手背上,感到与自己体温差不多时才可以喂给宝宝,不可太冷或太热。

冲泡奶粉的量是按宝宝的体重计算，一般以每日每千克体重 100~120 毫升为宜。但有的宝宝很能吃，甚至超过 150 毫升也没关系，不必硬性限制。主要是根据宝宝饥饱的表现，以吃奶后不哭而能安静入睡为原则，同时以大便的量和宝宝生长情况而定。

水的用量以宝宝每日每千克体重 150 毫升为准。鲜奶本身就供给 100~120 毫升的水分，其不足的水分，可在两次喂奶之间补足。

喂食奶粉需要哪些喂奶器具

奶瓶：奶瓶至少要准备 3 个，上面必须要有刻度，另外再准备一个喝开水专用的奶瓶。

奶嘴：最少要准备 3~4 个。奶嘴上的吸孔大小要适当，如果吸孔太大则流速过快，会让宝宝呛着；吸孔若太小了，宝宝吮吸费力。正确的检查方法是把奶瓶倒过来，以每秒流出 2~3 滴奶为准。如果吸孔太小，可用针头烧热后穿孔加大；吸孔太大的奶嘴，就必须丢弃。

瓶刷：用于清洁奶瓶内部，吃完奶后奶瓶要立即用瓶刷冲洗，以免孳长细菌。

消毒器：要有一个专用的器具消毒器。使用过的奶瓶易繁殖细菌，而且宝宝抵抗力低，如果没有消毒干净，宝宝很容易拉肚子。奶瓶的煮沸消毒时间约 5~6 分钟，奶头煮沸即可。

要另外准备一个宝宝专用热水瓶，储存温开水。

宝宝发烧怎么办

发烧是婴儿常见的症状，婴幼儿的体温往往较成年人高，有时甚至可高达 37.8℃。此外，人体的体温亦会随着早晚的温度变化而改变。例如半夜到清晨，是人体在一天当中体温最低





宝宝发烧时要补充失去的水分

的时候，下午5~7点则是体温最高的时候，因此在替宝宝量体温时，要考虑这些因素。

由于宝宝的体温调节中枢尚未成熟，因此体温的变化往往会受到环境温度的影响。例如宝宝穿太多衣服，体温可能会升高；大哭一阵之后，体温也会升高。因此在婴幼儿时期，若有发烧的情况，先要排除环境的因素。

此外，在预防注射之后，有些宝宝可能会有发烧的反应，父母不要过度担心。这种发烧的反应，多半仅持续24小时，且不会有其他严重的症状，因此多观察宝宝就可以了。当发现6个月以下的宝宝，不是因为预防注射而引起高烧时，一定要请医师诊治。

有少部分宝宝一发烧，就会有热性痉挛的现象。在宝宝痉挛时，父母一定要学习如何维持宝宝的呼吸道畅通，避免气管阻塞，引发致命危险。

宝宝发烧的治疗除必须的退烧药外，补充水分也很重要。若宝宝发烧身体不舒服时，要特别增加水分的供给，以补充宝宝因发烧而失去的水分。

总而言之，发烧是婴幼儿常见的症状，但父母绝对不可掉以轻心，一旦发现宝宝有发烧的现象，一定要请医师诊治，千万不可要求医师打退烧针强行退烧，如此，反而会掩饰病情的变化，最后造成更严重的后遗症。



宝宝发烧可否敷冰枕

婴幼儿发烧不要敷冰枕。宝宝的体温容易受外界温度的影响,如果用冰敷,容易一下子把体温降得太快,反而引出更大的问题。对宝宝来说,过低的体温比发烧更危险。

如果局部冰敷过久,除了感觉不舒服外,附近的血管也会收缩,而使血液循环受阻,影响身体的功能。另外,高热的皮肤突然接触到冰冷的物体,很容易使宝宝引发全身肌肉的抽动,即所谓的痉挛现象。

如果宝宝发烧,应该用较温和的方法来退烧,如用温水(约 37°C)擦拭全身,使皮肤的高温能逐渐地降低,以稍凉的毛巾(约 25°C)在额头、脸上擦拭。多喝温开水,增加体内组织的水分,具有稳定体温的作用。

当然最根本的退烧,还是要等病情缓解后,高烧才会逐渐退去,一般需要3~5天的时间。



七、宝宝的第6个月



✿6个月的宝宝,从母体中得到的抗体已经逐渐消失,宝宝得传染病的概率增大。

✿少数宝宝在这个月开始长牙,妈妈要帮宝宝清洁口腔。

✿宝宝活动能力更强了,所以要帮助他做一些翻身、站立、独坐的练习。

1. 宝宝发育特点

体重

第6个月宝宝的体重会增加500~650克。到第6个月底时,宝宝的体重可达6500~7500克。

身高

第6个月底时,宝宝的身高可达62~68厘米。

头围

第6个月底时,宝宝头围可长到41~43厘米。

运动发展

宝宝手部的动作在6个月以前,几乎是用手掌抓握物品,6个月大以后拇指和食指可以对指握物;6个月以前的宝宝,大多只用一只手抓东西,同时另一只手会松开,现在则可以两手同时抓东西,并会把玩具从这一手换到另一手。这个时候可以放些玩具让宝宝抓握,训练宝宝手的握力。

6个月的宝宝会自己由侧卧转为俯卧,也可以从俯卧翻到仰卧。此时可训练宝宝用小手臂撑起头和胸及让宝宝练习自己改变体位。训练时要注意不要使脸部受压迫,俯卧的时间也不可以太长。

6个月的宝宝一般坐着的时间不长,常常会歪向一边。为了不影晌宝宝的脊椎发育,练习坐的时间不可以太久,否则容易造成驼背。



这时要慢慢开始训练宝宝站立，让宝宝手扶在桌前，大人用手托住他的腰部，练习站立。

宝宝会坐、会站以后，视野更加开阔，生活有了很大的变化，他可以环视周围，视觉、听觉都会因此而得到进一步的发展。

知觉发展

能辨识人声，能分辨熟人和陌生人。

语音发展

能喃喃地发出单调音节，似乎是想要和妈妈说话。

2. 保健须知

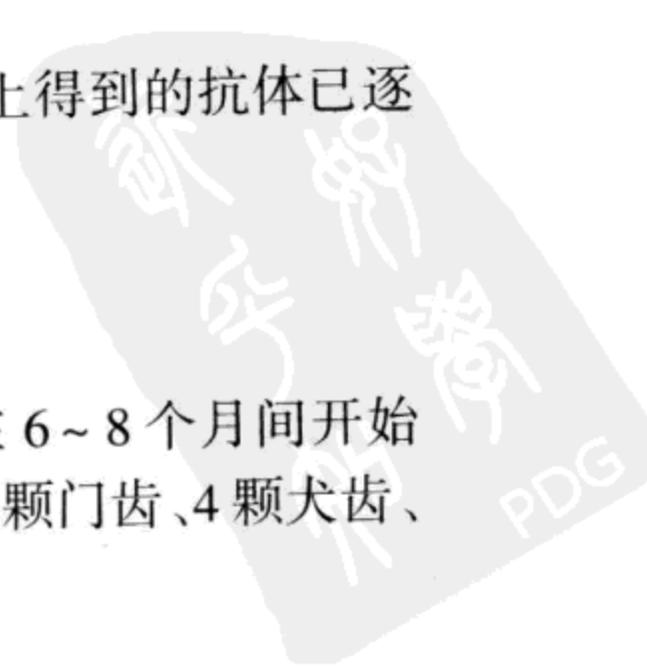
6个月大的宝宝，每天要喂食6次，每隔3~4小时喂食一次，晚间可以少喂一次，每次喂母乳或牛奶120~150毫升。

第6个月时宝宝生长发育迅速，在胎儿期从母体得到的某些营养物质，如维生素D、铁等均已大量消耗，不能满足宝宝活动和生长发育的需要，所以此时必须正确地添加辅食，以补充缺乏的营养物质。

宝宝免疫功能发育不成熟，而从妈妈身上得到的抗体已逐渐消失，宝宝得传染病的概率相对增多。

长牙

少数宝宝在第5个月时长牙，大多数在6~8个月间开始长牙。婴儿期长出的是乳牙，共20颗，包括8颗门齿、4颗犬齿、8颗乳臼齿。



一般长牙的顺序是：最早长出下门齿，以后依次为上颌门齿、下颌第一乳白齿、上颌第一乳白齿、下颌犬齿、上颌犬齿、下颌第二乳白齿、上颌第二乳白齿。

有的宝宝长牙时无任何异状，有的宝宝则有流口水、牙龈发痒的现象，还会吸吮手指，有时会引起感染而导致牙龈发红、轻微肿胀。

宝宝在长牙期间，一定要注意保护好乳牙。

长牙过程应注意的事项：

(1) 宝宝长牙的过程中，应该给宝宝多吃些富含钙、磷、维生素 D、维生素 A、维生素 C 等营养丰富且容易消化的食物。

(2) 妈妈在喂奶前要先清洗奶头，喂奶后给宝宝喂点清水，以保持宝宝口腔清洁，或用棉花棒蘸清水，轻轻擦宝宝的牙龈，擦洗时注意不要在同一个地方来回擦，以免损伤牙龈黏膜而感染。如果宝宝的牙龈出现发红、微肿的现象，可以在红肿部位涂些紫药水，预防感染。

(3) 宝宝流口水时，应及时用干净的手巾擦拭，并要常换小围兜，以保持皮肤和衣服的干燥、卫生。



脉搏与心搏

心脏输出的血液流到动脉时所产生的搏动称脉搏。脉搏次数基本与心脏的搏动次数一样，因此可用数脉搏次数的方法，来了解心脏搏动的情况。数脉搏次数可以用桡侧动脉来测量，桡侧动脉在腕部与大拇指同侧的地方，也即中医把脉的地方，压力大小以能摸清楚动



测量宝宝的脉搏与心搏，
能了解宝宝的健康状况

脉搏动为准。

如果宝宝精神不好，有呼吸微弱或费力等情况，则应数宝宝的脉搏次数。测量脉搏的快慢，对于了解宝宝的健康情况有一定的参考价值。

正常成人每分钟心搏 60~80 次，婴儿（1 岁以下）每分钟心搏 90~110 次，幼儿（1~2 岁）每分钟心搏 80~100 次。脉搏会因发热、运动、情绪激动而加快。如果宝宝的脉搏过快或过慢、无力、微弱或摸不清楚等，都是不正常的表现。

呼吸

呼吸是人体最重要的活动，10 分钟不呼吸即可造成脑部的严重损害甚至死亡。

宝宝的正常呼吸应该是有规律而且均匀，如发现有呼吸次数增多、呼吸浅快、节律不匀、呼吸困难等不正常的呼吸时，应尽早送医院诊治。

正常成人呼吸次数每分钟为 14~20 次，婴儿为 30~40 次，幼儿（1~7 岁）22~30 次。数宝宝的呼吸次数，可通过观察其胸壁一起一伏的次数或在宝宝鼻孔处放一细线，观察细线被吹动的次数来测量。

观察宝宝呼吸主要是看呼吸次数、深度、节律、呼吸是否困难等。如果出现呼吸过快或过慢、时快时慢；呼吸节律不匀，如出现呼吸时深时浅、时断时续（刚出生宝宝的呼吸有时也会出现时深时浅，是正常的）；呼吸费力、鼻尖扇动；吸气时有鸡鸣声、呼气时有痰鸣声等现象，则表示宝宝的呼吸有问题，必须送到医院检查。

给宝宝测量体温

当宝宝不吃奶、精神不好时，应先给宝宝测量体温。人的正



常体温因所测部位、时间不同而有差异。在清晨4~6点时体温最低,下午5~7点时体温最高,早晚温度相差不会超过1℃。

传统上给宝宝量体温有3种方式:量腋温、口温及肛温。一般而言,量肛温是最准确的方式,最能反映宝宝身体内正确的温度,只要将肛温计放入肛门内,2~3分钟后即可测得精确的体温。

在测量腋温时,往往因为宝宝无法将温度计固定于腋下3~5分钟,因此不易测得较准确的体温。

至于口温测量则多半适合于5岁以上的幼童。最近很多医院、诊所甚至家庭均使用耳温枪来测体温,仅需1秒钟即可精确反映出准确的温度,相当方便。但是机器并非万无一失,仍需经常校正。

帮宝宝降温

常用的降温法有冷湿敷、温水擦浴、酒精擦浴等。

(1)冷湿敷法:小毛巾放在冷水中浸湿,稍微拧干,以不滴水为宜。将其敷于宝宝额头、枕骨、腋窝、腹股沟等处,最好2块毛巾交替使用,每隔1~3分钟更换1次。

(2)温水擦浴:是一种宝宝高热(39℃)时的退热方法。先脱去宝宝的衣服,然后用被单盖好,用34~36℃的温水浸湿2块小毛巾,用浸湿的小毛巾按顺序给宝宝擦拭,边擦拭边按摩。先擦一侧手臂,沿颈部、手臂外侧擦拭,接着擦胸部、腋窝内侧,再以同样方法擦另一侧。然后使宝宝侧卧,自颈部向下擦拭背部,擦干后穿好上衣。接下来擦腿部,先沿腿外侧擦至足背,自腹股沟的内侧擦至脚踝。再用同一方法擦另一腿,最后给宝宝擦干身子,穿好裤子。

(3)酒精擦浴:用酒精擦宝宝全身,能较快地使宝宝体内热量散发。将70%的酒精,加一倍的水备用。擦拭方法及顺序同温水擦洗一样。最好在腋下、腋窝、腹股沟等部位多擦几次,以



提高降温效果。酒精擦浴的方法，不宜适用于3个月以下的宝宝。

给宝宝喂药

给宝宝喂药时，自己不要太紧张，在宝宝面前也要表现安然自若，让宝宝感觉吃药并不是一件痛苦的事。

喂药时应注意以下几点：

(1) 看清标签，问清楚药物的使用剂量，避免吃错药、药剂量过多或不足。不要吃过期和失效的药物。

(2) 喂药粉时，应将药与水调和后再喂。喂糖浆时，应先把糖浆摇匀。喂药片时可以把药片压碎再喂食。

(3) 喂药时要防止药物呛入宝宝的气管，应先把宝宝抱起，采取半仰位。对拒绝服药的宝宝，可以用手按住宝宝颊部，使宝宝不能合口，再将小汤匙紧贴着宝宝的口角送入口腔，压住宝宝的舌根轻轻地灌入药液，等宝宝咽下后再把小汤匙取出来。



给宝宝喂药时要有耐心

添加辅食的注意事项

在宝宝已适应的辅食基础上，从第6个月起可增加面条、猪肝、豆腐、鱼肉、肉泥等。由于6个月的宝宝大多数没有牙齿，因此所有给宝宝吃的辅食都要切碎、煮烂后才能被消化吸收。

由于宝宝抵抗力低，容易腹泻、呕吐，因此必须十分注意辅食的清洁卫生。给宝宝吃的饮食都要很新鲜，切勿用隔餐食物。



宝宝在饥饿的时候，较容易接受新食品，所以在喂奶前添加新的辅食就比较容易接受。当宝宝生病或天气炎热时，不要增加新食品，以免宝宝胃肠不适、消化不良。

有人认为用大人嘴嚼食物喂食，宝宝较好消化，这种做法是错误的，而且不卫生。大人的口腔里经常有很多细菌，把嚼过的食物喂给宝宝，容易把疾病直接传给宝宝。而且食物本身的味道，能刺激唾液的分泌，用嚼过的食物喂宝宝，会使宝宝的唾液分泌减少，久而久之就会影响宝宝的消化功能。

辅食制作方法：

(1) 猪肝泥：把猪肝洗净放进水中煮一小会，除去血水后，换水再煮 10 分钟左右，然后把猪肝外皮剥去，研碎成泥状，加适量调味料或鸡汤搅成糊状。

(2) 蛋黄马铃薯泥：将泥状的马铃薯加入煮熟的蛋黄中研碎搅拌均匀，放适量盐即可。

(3) 枣泥粥：把大枣煮熟，去皮、去核压成泥状，加入稀饭里即可。

(4) 牛奶豆腐：把豆腐放入热水中煮一小会儿，捞起来除去水分，放入锅内加牛奶和肉汤混合后，再以小火煮，煮好后加一些盐调味或加一些煮好的青菜叶碎末。



3. 育婴知识问答

百日咳要如何防治

百日咳是由百日咳嗜血杆菌引起的传染病，主要是通过空气及飞沫传播，传染性强，而且有并发支气管肺炎的危险。百日咳对宝宝来说是很危险的疾病，通常是以注射疫苗的方法来预防。

小儿百日咳药方

组成：红枣 10 颗、扁柏叶 14 克、冰糖适量。

服法：将扁柏叶洗净切碎，用纱布包好与红枣一起加水煎煮后，去扁柏叶，加冰糖调匀服用。

功能：红枣有补脾胃、提高人体免疫力等功能。扁柏叶有凉血止血、祛痰止咳的作用，再配合冰糖益胃润肺，是小儿百日咳食疗的良方。

防百日咳。家中如果有其他小朋友患有百日咳时，要与宝宝隔离。

宝宝患有百日咳时，要细心照顾，预防并发症的发生。同时要注意室内空气的流通并要有充分的阳光照射，室内温度不要忽冷忽热。在喂食时还要避免宝宝呛着或其他会引起咳嗽、呕吐的因素，给呕吐频繁的宝宝喂食时要特别小心。此外，要依医生指示用药，当有并发症时，应立即送往医院。

打完预防注射，为何宝宝手臂上会有硬块

因为使用肌肉注射，疫苗中的氧化铝会在肌肉中起作用，加上宝宝体内蛋白质的反应，会使肌肉隆起硬块，但不会有疼痛感，此时只需热敷，就会自然痊愈。

何时可停止奶瓶消毒

一般来说，6 个月之前由于宝宝抵抗力较弱，所以每次用过奶瓶之后，都必须洗净并且消毒。但宝宝 6 个月之后，奶瓶用过后立即洗净并用热水烫过也可。



母乳、牛奶的质量是否与浓度有关

因为母乳较好消化与吸收,所以宝宝隔 2~3 个小时甚至 1~2 个小时就要吃一次母乳。相比较而言,牛奶就不太好消化,也比较容易产生胀气,所以两次吃奶的间隔时间也就比较长。

一般人习惯以牛奶的浓度来与母乳比较,以为母乳看起来稀稀淡淡的,好像没什么营养的样子。实际上,这样的母乳完全可以提供宝宝 6 个月前所需要的营养。母乳的浓度高低与母亲摄取的食物几乎没有关系,也就是说母亲摄取一般的饮食,不需任何补品,即可使母乳有足够的营养,而且只要宝宝的喂食次数足够,宝宝吸收的营养也会足够。

母乳又有前段奶与后段奶之分,前段奶看起来较稀,含有大量的蛋白质、乳糖、维生素、矿物质和水;后段奶乳汁较浓,含有较多脂肪,可使宝宝有饱足感。

此外,宝宝在满月前后、2~3 个月以及 6 个月左右,由于成长得特别快,所以需要的奶量也特别多或者吃的次数更频繁,容易产生妈妈奶水不足、宝宝吃不饱的错觉,其实只要在此阶段增加喂奶的次数即可。



八、宝宝的第7个月



✿这时候宝宝长出了牙齿，所以要在辅食中加一点半固体的食物，使宝宝的牙齿得到适当的刺激，有利于长牙。

✿7个月后的宝宝，患佝偻病、缺铁性贫血、高热惊厥、腹泻的概率显著增高。增加母乳和辅食的量，并保持清洁卫生，可使宝宝免遭这些常见疾病的侵袭。感染疾病时，要及时送医院诊治。

✿这时宝宝的智力发育很快，多与宝宝说话、逗玩、做适当的体操，可促进宝宝智力的发展和体格的发育。

1. 宝宝发育特点

体重

第7个月宝宝体重增加500~550克,到第7个月底时,宝宝体重达7000~8000克。

身高

到第7个月底,宝宝的身高为65~70厘米。

头围

到第7个月底,宝宝的头围为41.5~43.5厘米。

运动发展

第7个月的宝宝肌肉迅速发育,动作发展很快,宝宝这时会独坐,但时间不太长。已经会翻身和独坐的宝宝,要让他在床上或地上练习各种翻身动作。可以用玩具在宝宝前面逗引,用手抵住宝宝的脚掌帮助宝宝向前移动,直到宝宝学会用手、脚将身体撑起向前移动时,才算会爬行。

爬行在宝宝的脑部发育过程中,有着重要的意义。爬行能促进眼、手、脚的协调,加强视觉和听觉的功能,可以锻炼宝宝的意志力。



知觉发展

听力:听觉和视觉更加协调了。宝宝已能辨别各种不同的声调,并作出不同的反应。当他听到妈妈呼唤他的名字时,会用双眼去寻找。

视觉:随着接触外界机会的增多,宝宝能主动地观察周围环境中的事物,并能注视远距离的物体,这时父母应经常抱孩子去户外活动,观看花草树木,边玩边学。

情绪发展

婴幼儿情绪变化有以下特点:

- (1)短暂性:情绪变化的时间较短。
- (2)强烈性:微小的刺激可以引起强烈反应。
- (3)真实性:情绪毫不掩饰,立即表现出来。
- (4)不一致性:对同一刺激如打针,有时大哭,有时则哭一会儿即停止。

从6~7个月开始,宝宝有了依恋性,当妈妈在身边时他很开心,一离开他就会哭闹。为培养宝宝对妈妈的信任感,宝宝的各种生理需要妈妈都要及时予以满足,如饿了要喂奶,尿布湿了要换等,使宝宝对妈妈建立起信任感。相反的,如果宝宝的需要得不到及时的满足,就会失去这种对妈妈的信任感,失去被保护的感觉,以后会影响宝宝的人格发展。

语音发展

在7~8个月的时候,宝宝能把语音与相关的具体事物联系起来,而且开始能听懂一些大人的话,并作出相应的动作反应。如大人说:“爸爸呢?”宝宝就会用眼睛寻找爸爸。



2. 保健须知

7个月以后的宝宝，每天进食5次，每次间隔4小时。睡眠时间共约14~15小时，活动时间2~3小时。

多数宝宝在这个时期长牙，下门牙最先长出。宝宝长牙时会出现流口水、烦躁不安，喜欢乱咬东西，甚至会有轻微发烧的现象。这时应开始让宝宝咬饼干或半固体食物，使宝宝的牙齿得到刺激，顺利长牙。

宝宝对各种疾病的抵抗能力仍然很弱，容易生病，尤其是消化道和呼吸道的疾病。

婴儿期从母体中得到的抗体此时已消耗殆尽，因此容易感染各种传染病。妈妈应该注意不要让宝宝与传染病人接触，尽量不要到公共场合去。

由于7个月大的婴儿生长发育迅速，所需要的营养物质较多，这些营养物质必须及时补充，否则将引起营养缺乏性疾病，如缺铁性贫血、佝偻病、手足抽搐症(低钙惊厥)等。

婴儿期是学习、养成良好饮食习惯的关键时期。要制作适合宝宝的食谱，不能随便把成人吃的饭菜喂给宝宝吃，以免引起宝宝消化不良及造成日后偏食、挑食的不良习惯和断奶的困难。

第7个月时有的宝宝已长出门牙，辅食中须加入固体食物，以训练宝宝的咀嚼能力，以利牙齿及牙床的发育。辅食可选用煮软面、全蛋、肝泥、碎肉末、豆腐、鱼肉、虾肉、切碎的饼干等。

从7个月开始，宝宝的活动发展为自主运动，即在成人协助下，宝宝可以自己完成动作，这时应该训练宝宝做体操。



吸吮拇指

宝宝饥饿时常常把手指塞进口里吸吮，这在3~4个月大的宝宝中是很普遍的，属于正常的生理现象。但若是宝宝7个月以后，还是吸吮拇指，就要阻止他，但不必用强制的手段。

阻止的方法是，在宝宝吸完母乳后，母亲要让宝宝的注意力转移到其他方面，因为在宝宝玩耍、情绪愉快的时候，会忘记吸吮手指的动作。如果1岁以后宝宝仍有吸吮拇指的习惯，家长应探究其原因。

婴儿体操

扶臂坐起：宝宝仰卧，父母双手握住宝宝双腕，拇指放在宝宝掌心里，使宝宝握拳抓着拇指。轻拉宝宝的双手，让宝宝自己用力坐起，共8次。

扶单臂坐起：宝宝仰卧，由父母一手按住宝宝的脚踝部，另一手握宝宝的腕，牵引宝宝的手，让宝宝用另一手撑着坐起来，左右轮流着做，各做4次。

抬腰运动：宝宝仰卧，父母一手托住宝宝的腰部，另一手按住宝宝脚踝，使宝宝腹部挺起，共做4次。

支撑运动：宝宝俯卧，父母两手握住宝宝双脚踝部，拉起宝宝双腿，使宝宝



在大人的协助下，让宝宝自己完成动作



两手支撑起上半身，共做4次。

扶直站立：宝宝俯卧，父母握宝宝的手腕，稍加帮助，让宝宝自己用力跪直，再扶宝宝站起，共做4次。

直立前倾：宝宝与父母同方向站立，父母一手扶住宝宝膝部，一手放在腹部，让宝宝弯腰前倾，摸桌上的玩具，然后还原，共做4次。

跳跃运动：父母双手扶宝宝腋下，稍加帮助，使宝宝向前做短跳跃，共做8次。

小儿发热脱水药方

组成：绿茶6克，生姜2克，食盐5克

服法：生姜切片，与绿茶、食盐放进保温杯中，沸水冲泡，闷10分钟，当茶喝。

功能：绿茶清热、生津止渴；生姜和胃；食盐补充流失的电解质。亦可用于出汗较多，口渴心烦者。

发热

很多的疾病都会引起发热，发热的宝宝应送至医院诊治，同时父母要仔细照顾宝宝。

宝宝发热时应注意以下几点：

(1) 宝宝要卧床休息，室内要清洁、通风，可在地面洒些清水，以免空气太干燥。

(2) 每4~6小时帮宝宝测量体温、脉搏、呼吸各1次，并记录下来，供医生参考。

(3) 体温超过38.5℃时，才需要给宝宝服退热药或进行冷敷。采取降温措施后1小时，再测体温，看是否下降了。以前曾有高热惊厥病史的宝宝，在服药的同时还要服用镇静药。

(4) 要多喝温开水，以补充消耗过多的水分，对于口唇干裂的宝宝，可以在口唇上涂点润唇膏，有润滑的作用。



(5) 饮食以清淡、易消化、富有营养的流质或半流质食物为主,如稀粥、藕粉、软面条、牛奶、鸡蛋等。

(6) 如发现宝宝抽搐、昏迷、脸色发白、手脚冰凉、脉搏细弱,应立即送至医院诊治。

抽搐

宝宝抽搐是危险的症状,发病时间过长,会造成脑部缺氧,影响宝宝以后体格和智力的发育。

当宝宝发生抽搐时,先不要慌乱,更不要摇晃宝宝,首先应把宝宝平放在床上,头转向一侧,解开衣领,保持呼吸道通畅。然后将布条塞入宝宝的口中,以防宝宝咬破舌头。抽搐厉害时,可用手指尖掐人中穴(鼻唇沟上三分之一处),一般能暂时止住抽搐。父母应记清楚宝宝抽搐的时间和症状,并立即送至医院诊治。

腹泻

宝宝发生腹泻时,父母一定要找出腹泻的原因,如是否吃过什么不干净的、变质的食物。还要把大小便的次数、颜色、有无脓血、黏液等情况记清楚,同时留一点大便,以便化验用。

宝宝腹泻时,一定要多休息,注意腹部的保暖,要多喂开水。饮食方面,可继续喂母乳、稀饭,其他辅食则要暂停。

宝宝排便后,必须立即更换尿布,大便后要用湿纸巾轻轻擦干净,再用温水清洗宝宝屁股,将水擦干后涂上少量婴儿油。如大便次数仍很多,并出现小便变少,两眼或前囟门下陷等症状,必须立即送医院治疗。

呕吐

发现宝宝呕吐时,要迅速把他的头转向一侧,避免呕吐物



呛入气管内,引起肺炎或窒息。被呕吐物弄脏的衣服、被单要及时换洗干净。宝宝呕吐厉害,会引起身体内水分和盐的缺少,因此要多喂开水,同时到医院诊治。

3. 育婴知识问答

如何预防佝偻病

引起佝偻病的原因是婴儿饮食中缺乏维生素 D,或是日光照射不够引起维生素 D 的缺少,从而导致钙质吸收不足,全身骨骼的钙质缺少。如果同时还有血液内钙质缺少,则会引起手足抽搐(俗称低钙惊厥)。

早产儿由于从母体中得到的维生素 D 较少,并且由于生长发育快速,更容易发生佝偻病。

患有慢性腹泻的宝宝,由于维生素 D 和钙质吸收少,也容易得佝偻病。

佝偻病的症状很多,6个月以下得此病的宝宝常出现多汗、睡眠不安、晚上哭闹、枕后秃发(枕骨后面有一圈头发稀少)等现象。6个月以上的宝宝常表现为方颅(头颅呈方形)、鸡胸、肋软骨沟(两侧最低肋骨)翻起等。

如得此病的宝宝坐得过早,则出现驼背;站或走得太早则出现 O 形腿,但以上现象并非佝偻病所特有。同时有些症状如方颅、鸡胸、O 形腿等即使佝偻病好了,也不会消失。

如有上述现象,要及时到医院诊治,按照医生嘱咐用药。不要盲目补充钙质、维生素 D,因为补充维生素 D 过量,对身体的危害极为严重。



什么叫高热惊厥

高热惊厥(俗称高热抽筋)是一种症状,不是一种病。

高热同时抽搐,常出现在有脑部疾病的宝宝身上,但有些宝宝一发高烧,即使没有脑部疾病亦会出现抽搐,这现象称为高热惊厥。

高热惊厥有以下特点:

(1)抽搐都发生在刚开始发高烧时。

(2)每次发作时高热惊厥、抽搐不超过3次,抽搐过后,精神无明显影响。

(3)有过一次高热惊厥后,以后发热就容易引起惊厥。

(4)3岁以后高热惊厥会减少,7岁以后高热不再引起惊厥,如果3岁以后高热惊厥仍多,尤其是7岁以后高热仍会抽搐,则小孩很容易转化为癫痫症(羊癫风)。

高热惊厥的宝宝应到医院检查原因。对高热惊厥症状的宝宝,家中要随时准备好医生处方的退烧药和镇静药。平日要注意预防宝宝感冒,一旦感冒发热后,立即吃退烧药和镇静药,以防止发生高热惊厥。



为什么6个月以后的宝宝容易患缺铁性贫血

6个月以后的宝宝,由于胎儿期中从母体得到的铁质已消耗殆尽,从饮食中得到铁的剂量较少,不能满足生长发育的需要,因而很容易发生缺铁性贫血,尤其是慢性腹泻的宝宝更容易发生。患有缺铁性贫血时会出现脸色苍白,尤其是唇、指甲、眼睑苍白更显著。

严重的缺铁性贫血,会影响智力与体格的发育、抵抗疾病能力及肠道对食物的吸收能力,对婴儿的健康危害极大。因此

怀疑有贫血的宝宝，必须尽快到医院验血以确定是否贫血、什么原因贫血、贫血的性质如何。

治疗上除按医生嘱咐外，饮食方面应及时增加含铁丰富的食物，如猪肝、鸡蛋、猪血等。用母乳喂养宝宝，妈妈必须注意多吃含铁丰富的食物。对有腹泻的宝宝，积极地治疗腹泻也极为重要。

如何注意宝宝的饮食卫生

6个月以后的宝宝，由于饮食种类增多，发生腹泻的可能性也增多，因此必须注意饮食卫生，大人饭前、便后要洗手，宝宝也要洗手。不干净或有可能变质的饮食，不要喂给宝宝。宝宝腹泻要及时到医院诊治。



118



要特别注意宝宝的饮食卫生

飲食知識
PDG

九、宝宝的第8个月



✿常带着宝宝到外面去活动活动，开阔宝宝的视野，将有助于宝宝的智力发育。

✿宝宝能够听懂大人简单的语言，同时会用声音和动作，做出正确的反应。

✿水痘、腮腺炎是7~8个月以上婴幼儿容易得的传染病，还可能引发脑炎等其他疾病。父母应该随时注意宝宝的健康状况，并且避免宝宝接触到感染源。

1. 宝宝发育特点

体重

第8个月宝宝的体重会增加500克左右。到第8个月底时，宝宝的体重为7500~8000克。

身高

第8个月底时，宝宝的身高为68~72厘米。

头围

第8个月底时，宝宝的头围为42.5~44厘米。

运动发展

8个月大的宝宝，可以自己抓住栏杆站起来，同时学会了手的粗细动作技巧，会用拇指、食指抓住小东西，还会把蒙住小脸的纱布拉下来。另外一个进展是从单手抓握发展到双手配合活动。两手可以同时抓握，还学会了放入、倒出等新的技巧。

知觉发展

随着宝宝与外界接触的增多，父母可以随时观察他们感兴趣的事物。这时父母要利用日常生活中经常碰到的各种事物来训练宝宝的知觉发展，如常带他去公园看其他的小朋友做游戏，以增强宝宝的视觉功能。

8个月大的宝宝开始理解大人的语言，对大人提出的问题，



能用表情、动作来应答。父母在这期间应为宝宝创造一个良好的学习环境，训练宝宝多用眼睛观察事物，多让宝宝听正确的发音及音乐，以促进智力的发育。

2. 保健须知

有的宝宝会长出 2~3 颗门牙，但也有少数宝宝此时尚未长牙，可以给宝宝吃些碎饼干，训练宝宝咀嚼的能力，以帮助乳牙的生长。

第 8 个月的宝宝每天饮食 5 次，白天每次间隔 4 小时，晚间间隔 8 小时。每天睡眠时间约 14~15 小时，夜间睡眠时间约 10 小时。

8 个月大的宝宝仍以母乳喂养为主，每天喂 5 次，其中 3 次喂母乳，2 次喂辅食。喂母乳时间可分别在上午 6 点、下午 2 点和晚上 10 点；喂辅食的时间可安排在上午 10 点和下午 6 点。

使用鲜牛奶或奶粉喂食时，每次 150~180 毫升，每天 3 次，另外喂辅食 2 次。

可在上个月增加辅食品种的基础上，再逐步增加面包、面条、芋头等。已长出牙齿的宝宝可喂饼干、蒸蛋、鱼肉和虾仁等。



辅食的种类可以逐渐增多

宝宝五官的护理

每天用温水帮宝宝洗脸，须用柔细的毛巾擦干。宝宝眼睛因分泌物与睫毛粘连时，可用浸温



开水的纱布轻轻擦去。擦的时候先从外眼角到内眼角，不要来回擦。若有脓性分泌物，遵照医师的处方可用婴儿专用的眼药水点眼，每日2~3次，每次1滴，连用2~3天。

若宝宝的鼻腔因分泌物结成硬块而影响呼吸时，可用棉花棒蘸消毒过的植物油，滴入鼻腔1~2滴，待硬块软化后，再用棉花棒拨出。

宝宝的口腔要保持清洁，可在哺乳或进食后，喂少量温开水清洗口腔，不可用布擦，发炎时应及时治疗。

应防止宝宝的泪水和洗脸水流入耳内。如发现外耳道有液体流出，尤其是脓液流出时，应及时到医院诊治。

不要帮宝宝挖耳朵，因为外耳道的耳屎是耳内正常的分泌物，有保护作用。如果耳屎较多，结成硬块时，应去医院用药物取出。

帮宝宝泡澡



122

擦澡是泡澡的准备阶段。泡澡开始前2周，有个干擦的准备阶段，即用柔软的温湿毛巾，轻轻摩擦宝宝全身到发红为止，动作要轻柔，防止擦伤皮肤。

给7~8个月大的宝宝擦澡时，水温刚开始时在34~35℃，以后每隔2~3天降低1℃，逐渐降低到25~26℃。

擦澡时宝宝躺在大毛巾上，擦澡者用毛巾蘸水，轮流擦在宝宝上下肢及胸腹背部等部位，做向心性擦抹，每擦1次，均用另1条毛巾吸干，直到皮肤发红，总时间约6分钟，室温保持在26~28℃。

经过2周擦洗的准备阶段以后，再把宝宝放在水中泡澡10~20分钟。泡澡时头脸应露出水面，不要让水进入眼、耳、鼻、口腔。泡澡完毕后立刻擦干，穿好衣服。

3. 育婴知识问答

如何防治水痘

水痘是很常见的传染病，宝宝被感染时，开始可能轻微发烧或不发烧，同时身上出现红色斑疹，第2天红色斑疹迅速增多，并且前一天出现的斑疹上出现水痘。斑疹和水痘主要出现在胸部、背部、腹部，四肢较少。水痘好了之后，会结干痂，但其他部位又会长出新的斑疹，约14~20天后痊愈。只要不把水痘抓破，无细菌感染，痂皮脱落后不会留下疤痕。

如果宝宝的体质特别虚弱或是免疫力低下，水痘会特别严重，有时还会并发脑炎。

水痘病情大多较轻，很少有并发症。出水痘时不需要用抗生素治疗，一般能自然痊愈，起水痘处可涂些紫药水。隔离期应从发病开始到全部斑疹结痂为止。水痘传染性极强，所以不要抱宝宝到患有水痘的小孩家中，以免感染。



什么是腮腺炎

此病虽不严重，但容易引起脑炎、睾丸炎、胰腺炎等严重并发症，因此必须特别注意。宝宝若患上腮腺炎，先有发热、头痛及全身不适等症状出现，1~2天后腮腺便会肿大。

腮腺肿大是先由耳垂开始，再向四周扩大。耳垂下肿胀最明显，2~3天内达到高峰。严重者颌下、颈侧及面颊部的软组织也会发生肿胀，以致脸部肿胀、表皮紧绷发亮，表面发热，边缘不太清楚，摸上去有一种柔软的弹性感觉。触摸时稍有疼痛，张口及咀嚼时疼痛明显。一般经过4~5天，腮腺肿胀开始逐渐消

退,大约 1~2 周后完全恢复正常。

宝宝生病时常有哪些表现

宝宝生病时,常常变得吵闹不休,哭得很厉害或是困倦、没精神,也有呕吐、腹泻、便秘或体重减轻的现象;也会光睡不吃东西、身体发热、眼睛失去光彩,有这些情况,应请医生检查。

怎样处理宝宝腹泻

让腹泻的宝宝吃脱脂、煮沸的牛奶,不加糖。给他喝温开水和淡茶,直到腹泻改善。或给他吃生的、捣烂的苹果和香蕉泥。至于粥、蔬菜、鲜橙汁则都必须停止,直到不再腹泻为止。



十、宝宝的第9个月



*宝宝的服装应舒适、卫生、美观。

*宝宝由爬到直立站起来，再到学走路，由此逐渐拓宽生活的范围。父母应帮助宝宝适应新环境，同时也要协助宝宝做一些运动，有益于宝宝动作的发展。

育儿知识

PDG

1. 宝宝发育特点

体重

第9个月期间宝宝的体重会增加400~500克左右。到第9个月月底时,宝宝的体重为8000~9000克。

身高

到第9个月月底时,宝宝的身高为69~73厘米。

头围

到第9个月月底时,宝宝的头围为43~45厘米。

长牙

宝宝长出乳牙3~4颗。如宝宝还未长牙,就是长牙迟缓。

运动发展

宝宝扶着东西能比较稳当地站着,有的宝宝还会单手扶站,但不能自行由站立到坐下。双手的活动较敏捷,能用拇指、食指夹取较小的东西,会从抽屉里取出玩具,能将手中的玩具随意扔掉。还会出现偏用右手或左手的习惯。



语音发展

9~12个月的宝宝,明显增加了不同音节的连续发音,音调也时常变换,能分辨出声调的四声,而且开始模仿发音,听起来相当接近于成人说话,但表达仍不很清楚。

2. 保健须知

宝宝扶站比较稳当时,可以训练让他自己站立,只有站稳了才能练走路。开始时先训练宝宝练习迈步,可以让宝宝扶着床沿移步,再慢慢地放手让他自己走路。

母乳仍是宝宝的重要食物,每天喂母乳3次或用鲜牛奶或奶粉喂食,每次150~180毫升,



为宝宝选购舒适、美观的衣物



先扶宝宝站立,等站稳了之后才能练习走路



其余2次喂辅食。辅食可喂稀粥、鸡蛋、猪肝泥、碎肉末、豆腐、饼干、蔬菜、水果等。

宝宝的穿着

宝宝的衣服要经常换洗,以保持清洁,让宝宝的穿着既美观又舒服、卫生。服装式样应简单,便于穿脱,大小合身。要随季节变化选择合适的衣料,

夏天选择凉爽轻柔的浅色布,如棉、麻、丝织品等,利于排汗;冬天服装应保暖,选择质料厚、颜色深的,如棉、毛等,能够吸汗保暖。

同时要为宝宝选择质地柔软、鞋底宽大的鞋子。不要给孩子穿太小的、质地硬的鞋子,以免影响脚的发育。

3. 育婴知识问答

宝宝有严重的脱皮现象,是否正常

几乎所有的宝宝都会有脱皮现象,不论是轻微的脱屑,还是较严重的如蛇蜕皮样症状,只要宝宝能吃能睡,都是正常的现象。但若同时有水泡或红肿等症状,就可能有问题,应尽快就诊治疗。

这种脱皮的现象会出现在全身的每个部位,包括头部,但四肢、耳后相对比较明显。只要通过洗澡让其自然脱落即可,毋须特别保护或强行将皮剥下来。



宝宝体格的训练有什么意义

在日常生活中要多让宝宝吹吹风、晒晒太阳、活动活动身体,才能健康。

但是有的家长总是让宝宝穿得太多,气候稍冷就不敢让他出去接触阳光,呼吸新鲜空气,不注意增强宝宝的体质,提高他的抵抗力,这对宝宝的健康没有好处。要让宝宝身体健康,就必须注意加强宝宝体格的训练,以此来增强其抵抗力和适应环境的能力。

能促进宝宝智能的辅食有哪些

从宝宝6个月起，所添加的辅食种类不断增多，选择好的辅食，要看它的成分是否对大脑有好处。在一般常用的宝宝辅食中，下列7种都是能使宝宝更聪明的辅食，适用于6个月到1岁大的宝宝。

(1) 蛋黄：煮熟的蛋里面半固体的蛋黄，含有大量的胆素与胆固醇。胆素供应充足，大脑运作上的反应就较快速。胆固醇是大脑细胞构造不可缺少的成分之一，宝宝的脑正在快速成长，因此对胆固醇的需求很大。

(2) 鱼肉、鱼骨汤：鱼汤里含有高品质的DHA，是制造大脑细胞膜的最佳原料，另外还含大量的钙、锌、镁等矿物质，能使大脑运作得更顺畅，还有蛋白质，能提高宝宝大脑的清醒度。吃鱼的孩子较聪明，这在科学上已得到肯定。

(3) 谷类：米、面、燕麦糊等五谷糊状辅食是糖类物质，能稳定地把葡萄糖提供给大脑细胞作为能源。

(4) 葡萄汁：以现榨纯汁营养最佳，较小的宝宝第一次食用时，家长可先加以稀释。葡萄汁是大脑能源葡萄糖最直接的来源，而其所含的维生素C，还能促使宝宝的大脑反应加速。

(5) 苹果泥：苹果泥含有果糖，能很快地在宝宝体内变成葡萄糖，补充大脑的能源，并含有丰富的维生素C，可使大脑细胞运作得更顺畅。

(6) 豆腐泥：能提供大脑运作时所需的蛋白质。豆腐泥若与稀饭同时食用，能提供给宝宝一些完整（含有所有的必需氨基酸）的蛋白质，提高大脑清醒度。

(7) 坚果泥：坚果指一般常见的胡桃、杏仁果、腰果、巴西果、栗子等食物。把熟的果仁用磨碎机磨成泥状后即可食用。坚果泥含有大脑所需的一些必需脂肪酸，能使大脑制造出更高质



量的脑细胞膜,保护脑细胞,减少自由基的破坏。

宝宝怕见生人怎么办

宝宝一般从4个月起就能认妈妈了,6个月开始认生,8~12个月认生达到高峰,以后逐渐减弱。有些父母会认为自己的孩子没出息

,其实认生是婴儿发育过程的一种社会化表现,认生程度与宝宝的先天素质有关。对于认生程度重的宝宝,父母不要一味斥责,而是要积极引导。妈妈可带宝宝多到外面去走走,多接触一些生人,鼓励他与生人相处,以后逐渐增加强度,鼓励宝宝自己到陌生的环境中去,这样可使宝宝的焦虑或恐惧程度降低。随着宝宝的生长、发育,认生现象会慢慢转变。



十一、宝宝的第10个月



✿如果宝宝这时还没长出牙齿,就应到医院去请教医生。

✿宝宝能够独自站立一会儿,有的宝宝还会叫“妈妈”、“爸爸”。

✿如果妈妈的奶水充足,仍应以母乳喂养为主,但辅食的种类、数量要适当增加。

1. 宝宝发育特点

体重

第 10 个月宝宝的体重增加 400 克左右。到第 10 个月月底体重达 8500~9500 克。

身高

到第 10 个月月底时,宝宝的身高为 70~74 厘米。

头围

第 10 个月月底时,宝宝的头围为 43~45 厘米。

运动发展

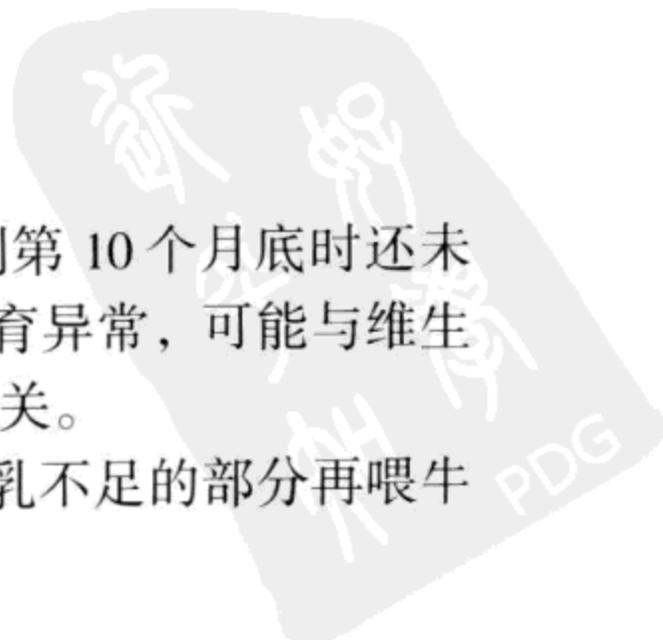
能自己从座位中站起来,自己独立站一会儿,还能将一个玩具放入另一玩具中,会用两只手指捏起很小的东西。



2. 保健须知

多数宝宝已有乳牙 4~6 颗,如宝宝到第 10 个月月底时还未长出乳牙,应到医院检查是否有牙齿的发育异常,可能与维生素 D 和钙缺少或是缺少咀嚼锻炼等因素有关。

10 个月的宝宝还是尽可能喂母乳,母乳不足的部分再喂牛奶。



每天喂 5 餐，其中乳类 3 餐，辅食 2 餐；早上 6 点、中午 12 点、晚上 10 点喂母乳或喂牛奶 200 毫升。每天喂辅食 2 餐，各在早上 9 点、下午 4 点。辅食包括稀饭、面食、饼干、蔬菜、水果等。

到第 10 个月时宝宝运动发育与精神发育都很快，但各种发育的快慢都与父母是否给予适当的训练有关，因此，训练的时机和方法极为重要。

有的宝宝到第 10 个月就站得很好，并且开始学走路；有的宝宝到 1 周岁还不会走。这与宝宝体能的发育快慢有关，也和父母是否正确教导有关。

训练走路要以宝宝的体能为基础，如果学得太早，宝宝骨骼还很软，过早使两腿承受压力，可能形成“O”形腿。因此，要根据宝宝的实际能力，给予适当的训练。



10 个月的宝宝已能站稳并开始学走路



3. 育婴知识问答

为什么宝宝不愿意喝牛奶

这种情况有几种可能：

- (1) 不喜欢牛奶的味道，偏好母乳。
- (2) 吃完牛奶后不舒服，例如容易胀气、溢奶。宝宝是很聪明的，重复几次不愉快的经验之后，便会拒绝造成不快的来源。

(3) 对牛奶的奶蛋白过敏,其最常见的症状为容易吐奶、长疹子,此时应换奶。

除非喂母乳也有类似的情形出现,否则宝宝的身体状况应该没有问题。

为什么宝宝爱流口水

新生儿每天分泌 50~80 毫升的唾液,6 个月以后的宝宝其分泌量明显增多。尽管宝宝每日唾液的分泌量少于成人,但是由于吞咽唾液的功能差,不能随时把分泌的唾液全部吞下去,再加上口腔小,闭口和吞咽动作配合不协调,导致宝宝经常流口水。

特别是在宝宝开始长乳牙时,进食、咀嚼都会对唾液腺产生刺激,使得唾液的分泌明显增加,宝宝流口水的现象也就更为严重。

宝宝流口水是一种正常的生理现象,不用治疗和做特殊处理。随着宝宝乳牙长齐,口腔的增大和学会闭唇、吞咽等动作,流口水的现象就会消失。



宝宝喝完奶后打嗝不停,会不舒服吗

自发性连续打嗝,是因为横膈膜痉挛所造成的,较容易发生在喝完奶、肚子还很饱的时候。宝宝打嗝时,或多或少都会有点不舒服,此时可抱起宝宝帮他拍拍背或给他喂点开水,会让他舒服点。也可让宝宝以右侧卧的方式躺下,打嗝自然会停止。

如何防治轮状病毒肠胃炎

轮状病毒是造成秋冬婴幼儿肠胃炎的主要病源。以 6 个月至 12 岁尤其是学龄前儿童受感染者为多。

轮状病毒的感染途径,大部分是经由粪便—口腔途径引起感染。因此,注意食物、水质的卫生和养成经常洗手的习惯,是预

防感染的方法。

轮状病毒感染的典型症状为发烧、恶心、呕吐与腹泻。发烧约3~4天,腹泻则持续7~8天。此外,有66%的病例,还伴随发生呼吸道症状,如咳嗽、流鼻水或中耳炎等。而肠套叠及短暂性脑膜炎则较少出现。

因呕吐、腹泻而严重脱水时,可以给予电解质补水液治疗,快速补充宝宝体内失去的水分。另外,米汤也是很佳的选择。若是尚未断奶的宝宝,则要把牛奶稀释或选择治疗腹泻的特殊处方奶粉。

总之,一旦感染轮状病毒肠胃炎,最重要的是要观察宝宝是否有脱水的现象。若在腹泻之初就给予适当的电解质补水液,就可防治轻度脱水症。若有较严重的脱水症状出现,一定要送至医院治疗。

怎样判断宝宝大便是否正常

宝宝一天解几次大便才算正常,没有一个绝对的数据。不同体质、不同的饮食种类和不同的排便习惯,使每个人每天的排便次数不相同。有的成人每日大便2~3次,有人2~3天大便1次,只要自觉无不适感,大便又不过稀或过硬,就都属正常。宝宝也是一样,每天大便3~4次或每1~2天大便1次,均不能视为不正常。如果宝宝平时每天只排大便1次,当忽然增加到5次以上时,就可能是不正常,应检查有无疾病。若宝宝平时经常每天排便4~5次,但其它情况良好,体重依然不断增加,就不能认为是大便异常。

大便的性状因喂养方式不同而异,单纯母乳喂养的宝宝大便是金黄色,比较粘稠,好像软膏状,有酸味,无臭味;牛奶喂养的宝宝的大便是淡黄色,好像硬膏状,略带腐败样臭味;既吃母乳,又吃牛奶,大便是黄色或淡黄色,比单吃牛奶的宝宝大便量多,质软,有臭味。食物中添加了粥与面条等淀粉食品后,大便



的量增加，稠度比单纯吃牛奶时稍减，呈轻度暗褐色，臭味增加。

大便颜色也受食物或药物的影响而改变。正常呈黄色，是胆汁中胆红素产生的颜色所致。褐色大便是由吡啶和便中的含铁化合物的影响而造成。多食糖类食物后，大便多为黄色；多食蛋白质后，大便呈褐色。如服了某些中药，大便颜色也会加深。含叶绿素多的食物及叶绿素制剂、铁剂、炭末等，食后可使大便呈绿色或黑色。



十二、宝宝的第 11 个月



✿宝宝断奶的时间，以 1 岁半左右为最好，但单纯依靠母乳和其他奶类，已不能满足 11 个月大宝宝的需要，辅食应逐步成为宝宝营养的主要来源。

育儿知识

PDG

1. 宝宝发育特点

体重

第 11 个月宝宝的体重约增加 300 克左右。第 11 个月底时，宝宝体重可达 8800 ~ 9800 克。

身高

到第 11 个月底时，宝宝的身高为 72 ~ 76 厘米。

头围

到第 11 个月底时，宝宝的头围达 43.5 ~ 45.5 厘米。

运动发展

11 个月大的宝宝，已经能够扶着学步车走路，有的孩子已经能够单独蹒跚学步。

语音发展

宝宝已能听懂 10 ~ 20 个单词，还会说出简单的物品名称，如“杯杯”、“车车”等。此时，应让宝宝接受听力的训练，多给宝宝听一些音乐、广播，让宝宝多模仿大人的说话动作，以训练宝宝说话的能力。



2. 保健须知

饮食安排

宝宝生长发育很快,营养需求量大,此时单纯依靠奶类已不能满足营养需要。因此,辅食逐步成为宝宝营养的重要来源,甚至是主要来源。11个月大的宝宝可以混合喂养,但是母乳仍是重要的食物。每天喂5餐,3餐乳类、2餐辅食或2餐乳类、3餐辅食。

辅食的制作可参考以下范例:

(1)茄子饭:煮出较软的米饭80克,另外将50克茄子去皮,切得细碎;鸡肉10克洗净后切碎,和茄子一起放在油锅内炒几下,再加入米饭一起炒即可。

(2)马铃薯鸡蛋丸子:将马铃薯50克洗净,放进电锅蒸熟后去皮碾成糊状。将鸡蛋打匀,加面粉、适量的水和砂糖调匀后,再加入马铃薯糊一起调制成果铃薯丸子,然后放进电锅蒸熟。在碗中倒入适量果汁,然后加入蒸好的马铃薯丸子。



断奶时间

长期以来我们习惯孩子断奶的时间是1岁半,甚至有2岁才断奶的,而欧美各国则认为断奶时间最好是1岁。但近年来据联合国世界卫生组织研究,认为婴儿断奶最好在1岁半左右,并将此研究结果在全世界推广,因此现在婴儿断奶时间以1岁半左右为最好。

有2种情况可考虑提前断奶。一种是母乳性腹泻,即宝宝吃母乳会拉肚子,每天4~5次,且水分多,粪便较稀,这种情况可考虑提前断奶;另一种情况是宝宝发生湿疹,有的宝宝身上

长满湿疹，结黄色干痂，干痂掉了又长出来，天气热时长得更多。这种孩子应该提早添加辅食，提早断奶，有助于减轻宝宝的湿疹症状。

3. 育婴知识问答

如何防止宝宝感冒

感冒是最常见的一种疾病，是由病毒引起的。感冒分普通感冒和流行性感冒。普通感冒，发病较慢；流行性感冒，发病较急。一般来讲，感冒很少危及生命，但若不及时治疗，可引起其他的并发症，如支气管炎、肺炎、中耳炎等。因此不要忽视宝宝的感冒，要事先预防，如有感染要赶快就医。

平时应加强宝宝体格的锻炼和营养，以增强抵抗力。随着天气变化，随时增减宝宝衣服，宝宝出汗后要马上擦干，要换掉身上的湿衣服。冬季室内温度应保持温暖，空气要流通。感冒流行期间，不要带宝宝去公共场所。



140

宝宝有哪些常见的呼吸道急症

常见的呼吸道急症包括急性喉头炎、气管异物。

(1) 急性喉头炎：是由咽喉、气管及支气管的病毒感染引起的，可能会造成呼吸道完全阻塞。好发年龄为6个月到6岁。常有感冒的前兆、发烧及喘鸣声。处理的方法为给予宝宝氧气和足够的水分。



婴儿呼吸道急症，
应请医生详细检查

(2) 气管异物: 原来很健康的宝宝, 突然出现呼吸道症状, 要判断是否为异物引起的阻塞, 呼吸道的阻塞是完全的还是部分的。处理原则如下:

如果宝宝是清醒的, 虽然呼吸急促而且喘鸣声大, 只要给予潮湿的氧气并尽快送医院治疗即可, 不要进行太刺激的处置(如企图检查喉咙)。

完全性呼吸道阻塞的宝宝可能会没有呼吸、不能发声, 或虽费力呼吸但仍没有吸进气体, 这时应马上进行急救。把宝宝下巴抬高, 头后仰, 查看喉内是否有可见的异物, 如有, 须设法取走。如没有看到异物, 则让宝宝头朝下拍背及压胸, 再查看喉咙, 进行人工呼吸。若情况没有改善再重复上述步骤, 并立即送医急救。

怎样清除家中可能对宝宝造成伤害的死角

(1) 洗衣机、电冰箱等电器的地线, 浴室的清洁剂等, 任何宝宝感兴趣的危险物品, 都要藏好, 不要让宝宝拿到。

(2) 阳台上、窗户附近不可放置椅子、凳子等可踩着爬高的东西。楼梯口要安置栅栏, 平常要把门关好。

(3) 刀子、剪刀等尖锐利器, 要收藏在宝宝拿不到的地方。

可以用茶水给宝宝喂药吗

有些父母为防止宝宝怕药有味而拒绝用药, 总喜欢给宝宝用点有味道的水喂药, 如糖水、米粥、茶水等。事实上茶水是不能用来给宝宝喂药的。茶水中含有鞣酸, 鞣酸遇到重金属如铁、铝、银、钴、锌、铜或生物碱如土的宁、奎宁等会产生不溶解的沉淀。我们平常服用的药中, 很多药都可以和鞣酸发生作用而产生沉淀, 从而使药不能被吸收利用, 发挥不了药物本来的作用。如含有生物碱的麻黄碱、利血平等, 含有重金属的硫酸亚



铁、富血铁等，都可以和茶水发生沉淀。有些中药如黄连、延胡索、大蓟、曼陀萝等，药的成分属于生物碱，所以这些药也不能和茶水同服。

宝宝穿得越多越不易感冒吗

为怕宝宝在冬天时受冷感冒，父母总是给宝宝穿得厚厚的。其实，宝宝穿得越多越不易感冒这种看法是错误的。小宝宝汗腺分泌很旺盛，并且活动多，如果穿得过多，稍做活动就会出汗，如不能及时增减衣服，反而会引起感冒。另外，长期穿得过多，还会降低宝宝自身的抗寒能力。所以宝宝的衣着较成人稍多就可以了，并且要根据气温的变化，随时增减衣服。

宝宝总爱玩纸是怎么回事

这个年龄的宝宝一拿到纸，比拿到玩具还高兴。他会立即拾起纸，又抓又揉，一会儿用劲捏成一个团，一会儿又把纸撕成一片片。为什么宝宝爱玩纸呢？6个月前的宝宝总是喜欢卖傻力气，做一些摇晃、拍打、抡动手臂等粗线条的动作。6~9个月的宝宝，手指的伸屈功能已有了很大的发展，手和手指的动作已是趋向于有目的了。它可以根据物体的不同形状而弯曲，根据物体的需求来改变抓握的方式。玩纸是这个年龄宝宝的一种游戏嗜好，也是发展手指精细动作的一项活动。宝宝正是通过有目的地捏一捏、揉一揉、扯一扯来探讨物体的变化，为以后进一步理解物体的性质和用途打下基础。

父母可以把包玩具或其他物品的纸给宝宝玩，也可给他一张玻璃纸，看他是否认真观察与其他包装纸有什么不同，以此判断一下宝宝智力发育是否令人满意。



PDF
PDG

十三、宝宝周岁了



✿宝宝1周岁了，在父母的辛苦照顾下，能够自己走几步路，会说些简单的句子了。

育儿知识
贴心话

PDG

1. 宝宝发育特点

体重

第 12 个月宝宝的体重约增加 250 克左右,到第 12 个月底,体重可达 9000~12000 克。

身高

到第 12 个月底宝宝身高为 74~78 厘米。

头围

到第 12 个月底宝宝头围为 44~46 厘米。

运动发展

关于宝宝运动发育过程,一般的说法是“二抬,四翻,六坐,八爬,十站,周岁走”,即宝宝 2 个月会抬头,4 个月会翻身,6 个月会坐,8 个月会爬,10 个月会站,1 周岁会走。

这个月大多数宝宝能独立走几步,从开始走不稳到步履稳健,大约需要 2 个月时间。手指运动发展迅速,此时宝宝会把一个东西放在另一东西上,能叠起 2 块积木或用一个东西去推另一个东西,喜欢用笔乱涂乱画。

知觉发展

两眼之间的协调功能较好,能区别垂直线与横线,目光能跟随移动的物体。听力的发育上已能听懂简单的话了。



情绪发展

“一哭,二笑,三认母,八叫,十语,周逗人”,即宝宝第1个月会哭,第2个月会笑,第3个月认识妈妈,第8个月会叫妈妈,第10个月会说单字,1周岁会逗人玩。此时宝宝的情绪、感觉都更加丰富了,已经会表现害怕、生气、喜爱、妒忌等感情,已能够分辨好坏。例如,当宝宝做了某件事引起父母的夸奖时,他会得意地重复这个动作。

2. 保健须知

12个月大的宝宝,已经长出乳牙5~8颗。

母乳仍是宝宝重要的营养来源,每天喂5顿,2顿母乳或牛奶,3顿辅食。

辅食包括米饭、面食、蔬菜、肉末、鸡蛋、猪肝、鱼肉等。辅食要经常变换花样,不但可促进宝宝的食欲,增加各种营养素,还可以防止宝宝养成从小就偏食的坏习惯。辅食必须特别制作,不可与成人吃一样的食物,因为宝宝的辅食要烹煮得较熟烂,这样宝宝才容易消化。

宝宝到第12个月底正好1周岁。在这一年中宝宝的身体抵抗力差,各种器官发育都还没有完全成熟,容易感染疾病;另一方面身心发育迅速,是身



妈妈在照顾宝宝的第一
年要特别费心



体功能发育和个人性格形成最重要的一年。因此，在第一年照顾好宝宝也就特别重要，如果宝宝身体健康、习惯良好的话，以后也就比较好带。妈妈在照顾宝宝的第一年，特别需要花费苦心、细心照顾。

皮肤护理

宝宝皮肤细嫩，若照顾不周，很容易引发各种皮肤疾病。具体请见表 2。

表 2 宝宝皮肤护理及照顾重点

	脱皮	红性毒斑	粟粒疹	湿疹	尿布疹	
症状	轻微者会脱落白色皮屑，较严重者如蛇蜕皮一般	出生后2~3天出现红色的疹子，中央有黄黄的一点	单纯白色的疹点	皮肤泛红、干而粗糙，冬天较常见	红红的一片	红红的一圈，圈状外围伴随着一层脱屑
好发部位	全身部位，以头部、耳后、四肢较明显	脸、胸、背、四肢	脸颊、鼻尖、下巴	脸颊	臀部	
原因	宝宝出生时覆盖在身上的表皮自然脱落	不明	汗腺等皮肤上的腺体排孔发育未完全而导致皮脂腺阻塞	干燥	长时间与粪便或尿接触	细菌感染
照顾重点	只要宝宝能吃能睡，就毋须担心	以纱布或毛巾蘸清水清洗患部，通常在满月前会消失	不用特别护理，2~4周会干燥脱落	涂擦婴儿油或凡士林等保湿、滋润保养品	勤换尿布	照顾者在换尿布时要洗净双手



3. 育婴知识问答

宝宝学说话有快有慢的原因是什么

父母的教导很重要，在宝宝学习发音时，就要时常跟宝宝说话，并训练让宝宝自己练习说话。如果想让宝宝学说话学得快，无论拿什么东西给宝宝的时候，都应该重复说出那种东西的名称，以后在他要同一种东西时，应该鼓励他说出名称，然后再给他。

每个宝宝会说话的时间差异很大，父母不必太过担心。

假如宝宝在1岁半以前都没有说过完整的句子，最好带到医院检查是否有语言学习障碍或是其他的问题。此外，耳聋也是使宝宝较晚学习说话的原因之一，这种情况下必须给予宝宝特殊的语言学习教育。

什么是登革热

登革热是一种由病毒传染引起的疾病，民间俗称“天狗热”、斑疹。这种病毒主要由蚊子传播。登革热本身虽不是什么致命的疾病，但若不幸感染了出血性登革热，则死亡率颇高，这是需要引起警惕的。

小宝宝被感染后，可能出现1~5天的发烧、咽喉红、流鼻水及咳嗽等类似呼吸道感染的症状。而较大的宝宝及大人被病毒感染后，出现的症状则较为典型：高烧、头痛，尤其是前额、后眼窝及肌肉关节酸痛、淋巴腺肿大及全身性的红疹。

病人宜充分休息，如有高烧，可用退烧药及冰枕来降温，但不要使用阿司匹林，以免增加出血的危险。水分和电解质的补充



也很重要,以免因高烧、冒汗、食欲不佳及呕吐、腹泻而产生脱水的现象。至于出血性登革热的治疗更须小心,必须及早诊断而给予及时的治疗。

有几点预防原则必须遵守:

(1)家中要消灭蚊子,可以用杀虫剂、捕蚊灯、蚊香等各种方法来消灭蚊子,以避免被其叮咬。

(2)消灭孳生源。无论室内或室外,勿使盛水的容器成为幼蚊孳生的来源。

(3)安装纱窗纱门。

(4)涂防蚊膏。如果外出,可以涂抹防蚊膏来避免蚊子叮咬。

(5)利用蚊帐隔绝,防止蚊子叮咬。

如何与1岁的宝宝游戏

游戏就是感觉有兴趣而愉快、生动活泼的自发活动。宝宝在游戏中感觉愉快,身心得到了锻炼,增长了知识,发展了智力。父母应该和宝宝一起创造良好的游戏环境,利用游戏对宝宝进行智力训练。1岁左右的宝宝已开始学会动脑筋,模仿力很强。在这里向父母推荐3个小游戏。

(1)藏与找:当着宝宝的面将一个小玩具放在枕头下或用纸包起来,让他去找,加深他对“看不见的物体依然存在”的概念的理解。

(2)利用工具:在床底下或桌子远端放一个玩具,给宝宝一根棍子,教他如何使用工具取物。

(3)指身体部位:先告诉宝宝:“这是耳朵,这是眼睛……”,然后让宝宝自己指,训练他的反应能力和自身协调动作。

家长可以根据宝宝的爱好和需求选择游戏的种类。注意在游戏中发展宝宝的智力、体力,培养其良好的品德和习惯。



宝宝不宜多吃哪些食品

橘子: 橘子中有叶红素, 吃得过多, 容易得叶红素皮肤病、腹痛、腹泻, 甚至引起骨病, 所以宝宝吃橘子一天不宜多于4个。

鸡蛋: 鸡蛋吃得过多, 会增加体内胆固醇的含量, 容易造成营养过剩, 导致肥胖, 还会增加胃、肠、肝、肾的负担, 引起功能失调, 所以宝宝吃鸡蛋每天不宜超过3个。

浓茶: 浓茶中含有大量鞣酸, 容易造成人体缺铁。宝宝缺铁时不仅会发生贫血, 而且还会影响智力发育。

果冻: 果冻是增稠剂、香精、酸味剂、着色剂、甜味剂等配制而成, 这些物质多吃或常吃会影响宝宝的生长发育和智力健康。
咸鱼: 各种咸鱼都含有大量的二甲基亚硝酸盐, 这种物质进入人体后, 会转化为致癌性很强的二甲基亚硝胺。研究表明, 在10岁前就常吃咸鱼, 成年后患癌症的危险性比一般人高30倍。故不宜常吃、多吃咸鱼。

泡泡糖: 泡泡糖中的增塑剂含有微毒, 其代谢物苯酚也对人体有害。而且, 宝宝吃泡泡糖的方法很不卫生, 容易造成胃肠道疾病。

糖精: 大量食用糖精会引起血液、心脏、肺、末梢神经疾病, 损害胃、肾、胆、膀胱等脏器。

人参: 人参有促进性激素分泌的作用, 宝宝食用人参会导致性早熟, 严重影响身体的正常发育。

罐头食品: 罐头食品在制作过程中加入了一定量的食品添加剂。添加剂有微量毒性, 对成人影响不大, 可是对正处于发育时期的宝宝却有很大影响, 不仅会损害身体健康, 而且容易造成慢性中毒, 所以宝宝不宜多吃罐头食品。

爆米花: 爆米花含铅量很高, 铅进入人体后会损害神经、消



化系统和造血功能。宝宝对铅解毒功能弱，常吃或多吃爆米花极易发生慢性铅中毒，造成食欲下降、腹泻、烦躁、牙龈发紫等现象。

方便面：方便面中含有对人体不利的食用色素和防腐剂等，常吃或多吃方便面容易造成宝宝营养失调，影响生长发育和身体健康。

可乐饮料：可乐饮料中含有一定量的咖啡因，咖啡因对中枢神经系统有兴奋作用。由于宝宝的各组织器官尚未发育完善，抵抗力和解毒功能弱，所以不要多喝可乐饮料。

火烤、烟熏食品：食物在熏烤过程中会产生一种致癌物，宝宝常吃或多吃这些焦化食品，致癌物质会在体内积蓄，而使成年后易得癌症。

巧克力：宝宝食用巧克力过多，会使中枢神经处于异常兴奋状态，产生焦虑不安、肌肉抽搐、心跳加快等症状。

盐：宝宝食盐的摄入量每日不应超过5克，如果摄入过多，成年后就容易得高血压、冠心病、胃癌等疾病。



封面
书名
版权
前言

- 目录一、产后的妈妈
- 二、宝宝的第1个月
- 三、宝宝的第2个月
- 四、宝宝的第3个月
- 五、宝宝的第4个月
- 六、宝宝的第5个月
- 七、宝宝的第6个月
- 八、宝宝的第7个月
- 九、宝宝的第8个月
- 十、宝宝的第9个月
- 十一、宝宝的第10个月
- 十二、宝宝的第11个月
- 十三、宝宝周岁了