

★ 服务热线: 400-615-1233
★ 配套精品教学资料包
★ www.huatengedu.com.cn

婴幼儿托育、早期教育系列创新教材
校企“双元”合作新形态教材



婴幼儿 护理与急救

YINGYOU'ER HULI YU JIJIU

婴幼儿护理与急救

主编 吕 姝 李 莹

婴幼儿 护理与急救

YINGYOU'ER HULI YU JIJIU

主编 吕 姝 李 莹



ISBN 978-7-5607-8055-9



9 787560 780559 >

定价: 42.00元

山东大学出版社
SHANDONG UNIVERSITY PRESS

山东大学出版社
SHANDONG UNIVERSITY PRESS

责任编辑: 毕文霞
封面设计: 刘文东

职业院校早期教育专业创新教材
校企“双元”合作新形态教材

婴幼儿 护理与急救

YINGYOU'ER HULI YU JIJIU

主 编 吕 姝 李 莹
副主编 叶春苗 张 颜
斯日古楞



山东大学出版社
SHANDONG UNIVERSITY PRESS
· 济南 ·

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿护理与急救/吕姝,李莹主编. —济南:
山东大学出版社,2023.10
ISBN 978-7-5607-8055-9

I. ①婴… II. ①吕… ②李… III. ①婴幼儿—护理
②小儿疾病—急救 IV. ①R174 ②R720.597

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 235619 号

责任编辑 毕文霞
封面设计 刘文东

婴幼儿护理与急救

YINGYOU'ER HULI YU JIJU

出版发行 山东大学出版社
社 址 山东省济南市山大南路 20 号
邮政编码 250100
发行热线 (0531)88363008
经 销 新华书店
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司
规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16
13.75 印张 1 插页 294 千字
版 次 2023 年 10 月第 1 版
印 次 2023 年 10 月第 1 次印刷
定 价 42.00 元

版权所有 侵权必究

前言



党的二十大报告提出，“深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略”“加快建设教育强国、科技强国、人才强国”，这为推动职业教育高质量发展提供了强大动力。职业教育作为国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，担负着培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要职责，是建设高质量教育体系的重要内容，应在助力经济社会高质量发展、促进人的全面发展等方面大有作为。

2019年4月，《国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》（以下简称《意见》）正式颁布。《意见》在“基本原则”中指出，“按照儿童优先的原则，最大限度地保护婴幼儿，确保婴幼儿的安全和健康。遵循婴幼儿成长特点和规律，促进婴幼儿在身体发育、动作、语言、认知、情感与社会性等方面的全面发展”。《意见》在“保障措施”方面提出，“高等院校和职业院校（含技工院校）要根据需求开设婴幼儿照护相关专业，合理确定招生规模、课程设置和教学内容，将安全照护等知识和能力纳入教学内容，加快培养婴幼儿照护相关专业人才。将婴幼儿照护服务人员作为急需紧缺人员纳入培训规划”。

2020年1月，教育部确认幼儿照护职业技能证书为第三批1+X证书。在此背景下，教材编写团队对接职业技能等级标准和专业教学标准，将职业技能等级要求的内容与专业教学内容进行深度融合，研究和开发适合教育与培训的教材。

具体来说，本书具有以下特色。

1. 体例新颖，结构设计符合学生认知规律

本书包括“知识目标”“技能目标”“素养目标”“知识图谱”“情景与问题”“知识殿堂”“相关案例”“岗位提示”“资料贴吧”“开放话题”“课堂小结”“考点链接”等多个栏目，每一个栏目设置合理，符合职业院校学生的学习特点，能有效激发学生的学习兴趣。



2. 内容注重对接“岗”和“证”

本书中设有“岗位提示”栏目，主要针对相关工作岗位中经常出现的真实问题设计，具有很强的可操作性和指导性，能够帮助学生解决在婴幼儿护理和急救实践中遇到的具体问题。课程内容融入了婴幼儿照护职业技能证书考纲中“安全防护”“生活照料”“日常保健”三个模块，并配有习题供学生自主练习。

3. 重视素质培养，体现思政教育

本书除具有必备的专业知识外，还可以帮助学生树立正确的儿童观、教育观：具备关心爱护婴幼儿、关注婴幼儿身心健康的意识；认同婴幼儿照护工作的专业性和价值；具有良好的职业素养和职业道德。

本书由辽阳职业技术学院吕姝、李莹担任主编，并负责统稿、定稿；由辽阳职业技术学院叶春苗、北京科技职业学院张颜、内蒙古民族幼儿师范高等专科学校斯日古楞担任副主编。具体编写分工如下：吕姝编写第四章第一节、第二节和第六章，李莹编写第四章第三节、第四节和第五章，叶春苗编写第三章，张颜编写第二章，斯日古楞编写第一章。辽阳市爱玛家国际母婴月子会所董事长王竞雯为本书提供了实操视频，并介绍了大量的一线实践经验。

在编写本书的过程中，编者参考、引用了相关出版物中的资料及网络资源，在此向相关作者表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2023年6月

目录



第一章 新生儿护理

第一节 新生儿的身心发展特点	3
一、新生儿的身体发育特点	3
二、新生儿的心理发展特点	5
第二节 新生儿的日常照料	7
一、选择合适的衣服和尿布	7
二、新生儿洗浴	9
三、合理安排睡眠	11
四、抚触	13
五、脐带护理	15
六、凶门的保护	15
第三节 新生儿的喂养	16
一、新生儿的喂养方式	16
二、喂哺工具的选择和消毒	20
三、喂养中存在的常见问题及处理方法	20
第四节 早产儿的护理	22
一、早产儿的身体发育特点	22
二、早产儿的护理要点	23

第二章 1~12个月婴儿护理

第一节 1~12个月婴儿的身心发展特点	30
一、1~12个月婴儿的身体发育特点	31
二、1~12个月婴儿的心理发展特点	32
第二节 1~12个月婴儿的日常照护	36
一、正确抱姿	37



二、衣着照护	38
三、睡眠照护	41
四、饮水照护	44
五、体格锻炼	45
第三节 1~12个月婴儿的营养与喂养	51
一、1~6个月婴儿的营养与喂养	52
二、7~12个月婴儿的营养与喂养	54

第三章 1~3岁幼儿护理

第一节 1~3岁幼儿的身心发展特点	65
一、1~3岁幼儿的身体发育特点	65
二、1~3岁幼儿的心理发展特点	68
第二节 1~3岁幼儿的日常照料	74
一、1~3岁幼儿的睡眠	74
二、1~3岁幼儿的大小便	77
三、1~3岁幼儿的清洁与卫生	80
四、1~3岁幼儿的锻炼	82
第三节 1~3岁幼儿的营养与喂养	86
一、1~3岁幼儿所需要的营养素	86
二、1~3岁幼儿的膳食配置与喂养指南	88
三、培养幼儿养成良好的饮食习惯	94

第四章 婴幼儿其他护理知识与技能

第一节 婴幼儿健康状况观察	103
一、食欲	103
二、大小便	104
三、哭声	105
四、运动发展	107
五、语言	108
六、视力和听力	109



第二节 婴幼儿家庭用药知识	111
一、婴幼儿用药须知	111
二、婴幼儿给药的类型	113
第三节 婴幼儿生长发育测量	115
一、婴幼儿身高测量	115
二、婴幼儿体重测量	116
三、婴幼儿头围测量	118
四、婴幼儿胸围测量	119
第四节 婴幼儿的免疫接种	121
一、预防接种	121
二、计划免疫	125

第五章 婴幼儿常见病的预防和护理

第一节 呼吸系统疾病的预防和护理	135
一、上呼吸道感染	135
二、肺炎	138
第二节 消化系统疾病的预防和护理	142
一、呕吐	143
二、便秘	146
三、腹泻	148
四、肠绞痛	150
第三节 皮肤疾病的预防和护理	153
一、尿布疹	153
二、痱子	155
三、湿疹	157
四、脓疱疹	160
第四节 营养性疾病的预防和护理	161
一、单纯性肥胖	161
二、佝偻病	162
三、缺铁性贫血	166



第六章 婴幼儿意外伤害与急救

第一节 婴幼儿意外伤害与急救概述	177
一、婴幼儿意外伤害的种类	177
二、婴幼儿意外伤害的原因	178
三、婴幼儿意外伤害的预防	179
四、婴幼儿意外伤害的急救原则	182
第二节 婴幼儿意外伤害的预防与急救	183
一、轻微外伤	183
二、骨折	185
三、异物入体	187
四、烫伤	191
五、溺水	192
六、触电	194
七、中毒	195
八、动物咬伤	197
第三节 几种常见的急救技术	199
一、心肺复苏急救术	199
二、海姆立克急救术	202
三、止血处理	204
参考文献	213



第一章 新生儿护理



知识目标

- ♥ 熟悉新生儿的身心发展特点。
- ♥ 掌握新生儿的喂养方式。
- ♥ 掌握早产器的身体发育特点。



技能目标

- ♥ 能够完成人工喂养的具体操作。
- ♥ 掌握新生儿洗浴、抚触、被动操及脐带护理的技能。
- ♥ 能够正确完成早产儿的护理。

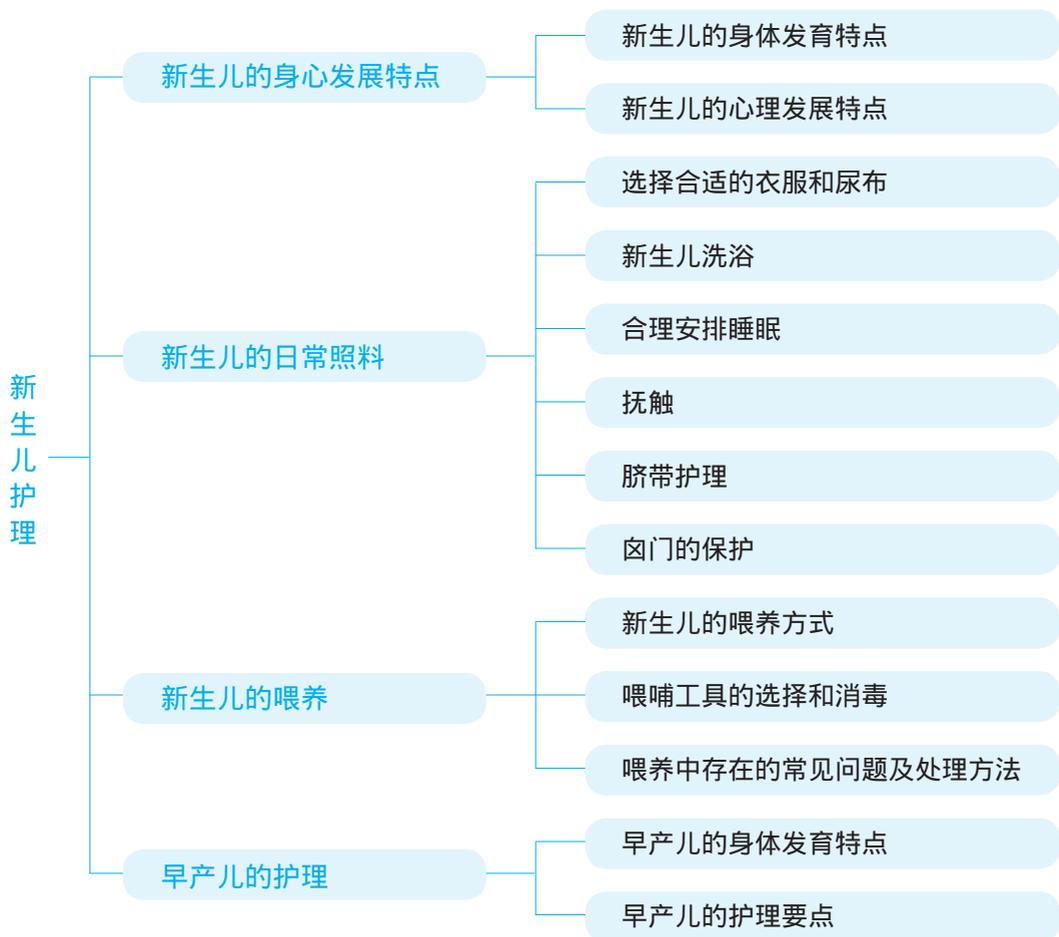


素养目标

- ♥ 培养主动思考和积极行动的能力。
- ♥ 遵守技能操作规程，培养本职业应具备的爱心和耐心。
- ♥ 树立职业理想，强化终身学习的意识，不断提升职业技能。



知识图谱



情景与问题

新手妈妈第一眼看见新生儿时很诧异，新生儿皮肤布满皱褶，跟她们想象中的萌娃有些差异，而且新生儿一天中 20 ~ 22 小时都在睡觉，间歇性清醒时就是吃奶，新手妈妈很担心新生儿是精神不佳还是发育不全。

问题引导

1. 请问新手妈妈的担心合理吗？新生儿有哪些身心特点？
2. 照护者应注意哪些新生儿的护理方法？

第一节 新生儿的身心发展特点

新生儿为娩出后 28 天（4 周）以内的婴儿。从胎儿期在子宫内舒适的环境到降生后，新生儿生存环境和方式发生了变化，使新生儿面临着巨大的挑战。因此，新生儿有着独特的生理特点和心理发展特征。

一、新生儿的身体发育特点

新生儿身体发育的特点是头大，躯干和四肢短，头长占身长的 1/4。

（一）新生儿的生理特点

1. 身长

身长即身高，代表头、脊柱和下肢长度的总和。新生儿身长是指卧位时头顶到足底的长度。正常的足月新生儿出生时平均身长为 50 厘米，男婴略长于女婴。出生后的第一个月身长可增长 4 ~ 5 厘米，这是增长速度最快的阶段。第一年身长平均增长 25 厘米，1 岁时身长为 70 ~ 75 厘米；第二年增长速度减慢，身长平均增长 10 厘米。

2. 体重

体重是指身体各器官系统与体液质量的总和，反映新生儿生长发育的综合情况。新生儿测量体重可取卧位，常用磅秤测量。正常婴儿出生时的平均体重为 2.5 ~ 4 千克。根据新生儿体重标准，低于 2.5 千克者称为“低体重儿”，多见于早产儿，而高于 4 千克者称为“巨婴儿”。出生后几天新生儿体重略轻于出生时体重。随着新生儿吸吮能力的提高，第二周新生儿体重会逐渐恢复，之后体重会迅速增长。

3. 头围

头围为自眉弓上缘经枕骨结节绕头一周的长度，可间接反映新生儿颅骨和脑的发育情况。正常的足月新生儿出生时平均头围为 34 厘米，第一个月可增加 2.3 厘米左右。婴儿期前半年头围增长 9 ~ 10 厘米，1 岁时头围大约为 46 厘米。新生儿头围过小可能是小头畸形，而头围过大则表示可能存在脑积水、颅内疾病等异常情况，需要做进一步检查。

自然分娩的新生儿因头部在产道受压迫，头部可出现肿大而呈椭圆形，称为“产瘤”，这属于正常现象，会逐渐恢复。新生儿颅骨前顶部呈菱形的骨间隙和后方的三角形骨间隙称为“前囟”和“后囟”，新生儿照护过程中应避免挤压和碰撞。



考点链接

【考点】 婴幼儿身心发展——婴幼儿体格生长发育及评价

【考纲】 熟悉婴幼儿生长发育的规律和特点，及时发现婴幼儿生长中的问题，做到科学育儿。

【考题】 (单项选择题) 婴儿期前半年头围增长()厘米。

- A. 5~6 B. 6~7 C. 8~9 D. 9~10 E. 10~12

4. 胸围

胸围是衡量新生儿肺和胸廓发育的重要指标，是沿乳头下缘和两肩胛角水平绕胸一周的长度。新生儿出生时，胸围通常比头围小1~2厘米，平均胸围为32厘米。1岁末营养状况良好时，胸围超过头围，为46厘米左右。如果胸围超过头围的时间延迟，可能是营养不良、佝偻病等造成的。

(二) 新生儿常见的特殊生理现象

1. 胎毛

新生儿皮肤薄，又因胎儿时期在羊水中浸泡的原因，出生时皮肤呈褶皱和红润状态。皮肤表面覆盖一层胎脂，后背和肩膀还有较多的细而软的胎毛，通常在3个月大时自然脱落。

2. 胎记

新生儿出生时部分皮肤表面略带红青色，其主要原因是皮肤柔嫩，表皮角质层发育不完善，当皮肤受到外界刺激时会充血，一般在2天内逐渐消退。部分新生儿臀部和腿部有黑青色或暗红色的不同形状的色素斑，这被称为“胎记”，大部分胎记会随着婴儿生长发育逐渐消退，部分深层色素细胞造成的胎记会淡化，但不消失，对婴幼儿健康并无影响，无须治疗。

3. 胎便

新生儿出生后24小时内第一次排出体外的排泄物称为“胎便”，呈墨绿色，黏稠、无味。胎便的主要成分是胎儿期的肠壁上皮细胞、胎脂、胆汁黏液及部分吞咽进去的羊水等。如果新生儿24小时内未见胎便排出，应尽快排查是否存在消化道畸形。

4. 皮脂腺分泌旺盛

由于胎儿在羊水中浸泡导致新生儿皮脂腺分泌旺盛，新生儿出现鼻头或部分面部皮肤上有密集的白色小点点，这被称为“粟粒疹”。“粟粒疹”无须专门清洗，会在几日内逐渐消失。新生儿因皮脂腺分泌旺盛导致的另一特征是“脑门泥”，在颅骨上方未骨化的部分，主要在前囟门上形成一层厚厚的结痂。“脑门泥”无须专门清洗，随着皮脂腺的分泌趋于正常水平，会自行脱落。

5. 螳螂嘴和板牙

螳螂嘴又称“吸奶垫”，指的是新生儿口腔两侧脸颊部隆起的脂肪层。板牙又称“马



牙”，指的是新生儿牙龈和上颌表层上灰白色的小颗粒。螳螂嘴和板牙都属于正常现象，板牙主要是胎儿期一种上皮细胞堆积而成的，无须诊治，几周后会自行消失。

6. 体重减轻

新生儿出生后 3～4 天内体重不增加反而减轻的现象为生理性体重减轻，主要是新生儿吸吮能力差又出汗、排尿、排出胎便等原因导致。随着吸吮力量的增加，新生儿在 10 天内体重恢复属于正常现象。

7. 脐带脱落

新生儿脐带是新生儿出生后脐带被剪断包扎的部分，一般在结扎后 7～10 天内干燥脱落，伤口愈合。因脐带血管与新生儿体内血管相连，要保持干燥和清洁。如发现脐带变红肿、化脓或有异味，需及时就诊处理。

8. 乳房肿大

新生儿出生时带着母体中的催乳素，而抑制催乳素的雌激素和孕激素中断，使不论男婴还是女婴均出现乳房不同程度的肿大，甚至有乳汁分泌的现象。乳房肿大一般在 2～3 周会逐渐消失，不得按摩或挤压，以免发生感染。

9. 阴道出血

部分女婴出生后 2～3 天会出现阴道血性分泌物或白色分泌物流出，这是由于胎儿期的增生充血的生殖道细胞脱落形成的正常现象，一般会在几日内排除干净。

10. 新生儿黄疸

新生儿出生后运行肺循环获得氧气时，胎儿期造出的多余的红细胞分解成胆红素，这部分胆红素会将新生儿皮肤和巩膜等染成黄色，使新生儿出现了生理性的黄疸。随着胆红素的分解排出，黄疸现象会逐渐变浅至消失。如果消退时间过长，颜色加深伴有新生儿精神不佳、食欲减退等症状，需就医检查，判断是不是病理性黄疸。

二、新生儿的心理发展特点

在新生儿阶段，新生儿感知觉系统正在迅速发展，通过看、听、嗅、触等多种感觉能力和感觉经验，与所处的周围环境进行链接并学习，通过感受和知觉进一步发放信号，表达自身的状态，而且早期的感知经验和心理变化对其一生的发展将产生重要影响。

（一）感觉的发展

1. 视觉

新生儿刚出生时视觉已形成，对强光有眨眼反射，但因眼球前后距离短导致生理性远视，只能看清距离眼睛 20 厘米左右移动的物体。出生两周后能看清距离眼睛 50 厘米的物体，眼球可追随运动，但因为新生儿对眼球的控制不够协调，有时会出现“生理性斜视”，随着生长发育，功能分化完善，6 个月左右时此现象可逐渐消失。适当的光线刺激可以促进新生儿视觉的发展。



2. 听觉

国内外研究均证明，胎儿已经具备一定的听觉能力，因此新生儿听觉很敏感，当有响声时头会转向声源处，出现对声音的定向能力。新生儿还形成了对不同声音的基本辨别能力。当出现剧烈的声响时，新生儿将头转向反方向以哭闹表示反抗；新生儿喜欢柔和的催眠曲和有节奏的心跳声。当新生儿哭闹时，将其贴着母亲左肩抱在怀中，听到熟悉的心跳声可以让新生儿获得安全感，起到安抚的作用。

3. 味觉

新生儿最发达的感觉是味觉，出生一周左右就能分辨出甜、苦、咸、酸等不同的味道。新生儿喜欢甜味，尝到酸或苦的味道时会表现出不愉快的皱眉反应。

4. 嗅觉

新生儿嗅觉比较发达，出生一周左右就能分辨母亲的乳汁与其他乳汁的区别。因此，新生儿第一口奶尽量保证母乳喂养，避免奶粉或牛奶喂养后出现排斥母乳的状况。

5. 触觉

新生儿触觉灵敏，尤其是嘴唇和嘴唇周围以及手心和脚心等部位。当用奶嘴轻轻触碰嘴唇周围时，新生儿会敏锐地感知到，并出现觅食反射。当成人用手指触碰新生儿手心时，会出现抓握反射。新生儿特别喜欢柔软、温暖的怀抱和爱抚，因此可以将新生儿用襁褓包裹着，用以模仿子宫和羊水的环境，使其充满安全感。

（二）新生儿的本能性反射

神经系统的基本活动方式是反射，反射分为先天具备的非条件反射和后天习得的条件反射。新生儿具备多种非条件反射，帮助新生儿适应全新的生存环境和条件，并为条件反射的形成奠定基础。

1. 觅食反射和吸吮反射

当用手指或奶嘴触碰新生儿嘴唇周围的时候，新生儿的头会转向那一边，并出现用嘴唇觅食的反应，这被称为“觅食反射”。将奶嘴放进新生儿嘴里时，新生儿会自然而然地吸吮获得食物，这种非条件反射被称为“吸吮反射”。新生儿的觅食反射和吸吮反射均可帮助新生儿获得食物，具有原始的生存意义。

2. 防御反射

新生儿出生后的最初几天，为避免伤害性刺激或降低危险性的各种保护性反应，称为新生儿的“防御反射”。例如，强光照射时瞳孔的缩小、闭目，皮肤感受刺激时收缩防御等。

3. 定向反射

观察表明，出生后的几天新生儿就出现随着光线或声源转动头部和移动目光的反应，称为“定向反射”。

4. 抓握反射

抓握反射是新生儿较常见的非条件反射之一。当成人用手指或小棒接触新生儿手掌心部位时，新生儿弯曲小手指并将其紧紧握住，这种抓握力量足以将新生儿悬挂起来。抓握反射一般在出生后2~3个月后逐渐消失，并被自主性抓握所取代，如图1-1所示。

5. 惊跳反射

惊跳反射又称“拥抱反射”，指的是当出现猛烈的巨响或突然处于失重状态时，新生儿伸直双臂，张开手指，头颈后仰，双腿蹬直的一系列反应。这种反射在第一个月表现最明显，在3~5个月时消失。

6. 行走反射

刚出生的婴儿，当被托住腋下，双脚触地时会出现往前迈步的类似行走的动作，这被称为新生儿的“行走反射”，一般在2个月时逐渐消失。

7. 巴宾斯基反射

该反射由法国神经科医生巴宾斯基发现，当从脚跟往脚掌方向按摩新生儿的脚掌外侧边缘时，其大脚趾缓缓上翘，其余脚趾会以扇形展开，如图1-2所示。这种反射在6~18个月时消失。



图 1-1 抓握反射

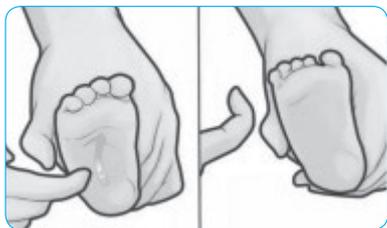


图 1-2 巴宾斯基反射

第二节 新生儿的日常照料

一、选择合适的衣服和尿布

(一) 新生儿衣服的选择

1. 材质

新生儿皮肤柔嫩、保护功能差，且吸收性强，因此新生儿的衣服选择要注意材质，应选吸汗性和透气性好的全棉材质，并且颜色以纯白、浅粉等染料较少者为宜，方便及时发现新生儿有皮肤出血或衣物被排泄物等玷污的情况。新生儿衣服的缝纫线条和标签等一般应在衣服外侧，避免粗糙缝边和线条、标签等划伤新生儿皮肤或缠绕其手指、脚趾。

2. 款式

新生儿的体型特点是头大，脖子、躯干和四肢短，因此，为了方便穿脱，应选择无领无扣的斜襟式宽松舒适的款式。不适宜选择带纽扣或拉链的衣服，以防损伤新生儿皮肤，



发生气管或咽部有异物的情况。新生儿初期可以选背面开口上衣，以便成人抱起时穿、脱衣服；也可选择连体衣裤，可更好地温暖腹部，防止因腹部着凉导致腹泻。新生儿手脚温暖、身体无汗，说明衣物薄厚松紧适度。

（二）新生儿衣服的穿脱方法

1. 穿脱上衣

（1）首先把上衣袖口收捏在一起，将新生儿的右手臂伸拉到衣袖中，一只手从袖内抓住新生儿的肘部并顺势让肘稍稍弯曲，另一只手抓住袖口，拉出小手。

（2）将穿好的一侧衣服拉平，然后左手稍稍抬起新生儿的身体，将衣服塞入背部，右手拉住新生儿右手臂。

（3）用左手拉着新生儿的左手臂，使新生儿向右侧躺。

（4）接下来按照前面穿右侧衣袖的方式穿左侧衣袖。

（5）将新生儿的上衣拉平后，在侧面系好带子，穿衣完毕。

（6）脱新生儿上衣时，先脱掉一侧衣袖，按以上穿衣相反的步骤操作即可。

2. 穿脱裤子

（1）给新生儿穿裤子时，将新生儿一侧裤腿卷起捏住，稍屈曲新生儿的膝，套入裤腿，顺势抓住新生儿的足部。

（2）再换另一边，用同样的方式将腿套入裤腿中。

（3）两手分别抓住裤腰的两侧，将新生儿的裤子提到腰部。

（4）将上衣边塞进裤腰并整理好。

（5）脱新生儿裤子时，先脱掉一侧裤腿，再轻轻托住新生儿的身体，将另一侧裤腿抽出即可。



资料贴吧

包裹婴幼儿的方法

1. 襁褓包裹婴幼儿

襁褓可以模拟婴幼儿在子宫里的环境，使其在适应外界环境的过程中安心和放心，还可以帮助婴幼儿保持体温。

（1）给婴幼儿穿上纯棉质的斜襟式的内衣，裹好尿布。

（2）裹毛毯时，将毛毯折起一角，把婴幼儿放在毛毯对角线上，让脖子对准顶端。先将一侧毛毯角提起向对侧包住婴幼儿，折转放在婴幼儿身下，用毛毯底下的尾端包住婴幼儿的脚，在婴幼儿身躯下拉平毛毯，再将另一侧按相反方向折转包住婴幼儿的肩膀，使毛毯松紧适度。

（3）新型睡袋下端多设有拉链，便于打开换尿布，比较方便，也便于活动，睡袋厚薄可以调节，还可以经常洗涤，既保暖又清洁，可以自制也可购买。



外面裹上薄毛毯。这样包裹后，既能保持婴幼儿安静地睡眠，又可避免包裹过严引起弊端。

2. 在怀抱里包裹婴幼儿

如果婴幼儿哭闹不止，可以直接在怀抱里为他包裹，以缓解其烦躁情绪。

(1) 让婴幼儿靠在大人肩膀上，将其抱在怀里，打开毛毯，并在膝盖上折毛毯成三角形，三角形的斜边沿大腿一侧垂下，顶端在大腿另一侧垂下。

(2) 把婴幼儿横放在两膝盖上，使头部正好对齐毛毯的边，用手支住婴幼儿的头部，拉起远侧的边塞在婴幼儿身下，拉平。

(3) 整理并将婴幼儿抱起。

(三) 新生儿尿布的选择和使用

1. 新生儿尿布的选择

新生儿泌尿系统发育不完善，膀胱容量小，排尿次数多，因此尿布的选择十分重要。一般新生儿使用较多的尿布有传统纱布材质的尿布和一次性尿布两种。这两种尿布各有利弊，纱布尿布的优点是透气性强、柔软干净，缺点是使用和清洁不方便；一次性尿布的优点是使用和清理方便，缺点是透气性较差，使用时间太长时容易出现新生儿尿布疹。因此，在新生儿的照料中可以结合使用这两种尿布，白天多使用纱布尿布，及时更换、透气性好，可以保护新生儿皮肤；出门或夜间使用一次性尿布，简便且能保证新生儿夜间睡眠质量，也可减轻妈妈夜间哺乳时的负担。

2. 一次性尿布的使用方法

(1) 打开一次性尿布，将有胶带的一侧放在新生儿的后面，另一侧通过新生儿的两腿间放在新生儿的前面。

(2) 将后面的尿布拉向前面，揭开胶带压在固定的位置上即可。

(3) 为避免新生儿脐部被尿液感染，应将挡住脐部的尿布折下来。

(4) 在换尿布时发现排便的情况下，要用一只手握着新生儿的两脚踝固定住，打开尿布两侧粘贴处，用尿布前端干净部分顺势将臀部大部分排泄物擦下去，再用湿纸巾把剩下的部分擦干净，用温水清洗臀部，擦上护臀膏，换上干净的尿布，将一次性尿布包裹起来粘住扔进垃圾桶。

(5) 使用一次性尿布要注意，尿布有大小号，要根据新生儿的体重来选用；换尿布时要注意胶带不要粘到新生儿的皮肤，尤其是在取下脏尿布时，撕开的胶带要反粘在尿布上，避免新生儿被划伤。

二、新生儿洗浴

新生儿的皮肤柔嫩，表皮和真皮比成人的皮肤薄，且皮肤的吸收性强，因此，每天被乳汁、汗液及大小便等污染的皮肤需要及时清洁和保护。新生儿的皮肤清洁主要包括洗



脸、洗头发、洗臀部、洗身体几个方面。新生儿洗浴的过程应该按照以上顺序进行，平时可以根据实际需要采取某一部位的清洁。新生儿洗浴需要注意以下几个方面。

（一）用品准备

新生儿洗浴前要准备的用品有水温计、沐浴露、浴巾、浴盆、浴盆架、小毛巾、棉签、爽身粉、护臀霜、润肤品、替换的干净衣服、尿布等。其中，沐浴露或香皂要选择酸碱度为中性（pH 值为 7）的婴儿专用沐浴露或香皂，避免碱性、皂质，含酒精和刺激性成分的洗护用品；浴巾要注意吸水性强、柔软、棉质，未添加染料；爽身粉多用于炎热夏季，扑撒重点部位，如臀部、腋下、腠窝、颈下等；护臀霜含有特殊滋润成分，可形成保护膜，避免尿液直接刺激肌肤；润肤品分润肤露、润肤霜和润肤油三种类型，前两种保湿滋润，后一种防干裂。

（二）洗浴的步骤

1. 清洗脸部

- （1）温度要求：室温 26 ~ 28 ℃，水温 37 ~ 39 ℃。
- （2）脱掉新生儿的衣服，裹上浴巾。
- （3）抱起新生儿，用左手轻轻托住其头颈部。
- （4）用温水湿润的小毛巾角由内向外清洗新生儿的眼睛部位，再依次擦拭鼻子、嘴巴和整个脸部。
- （5）特别注意要清洁鼻孔、耳郭、耳朵后和脖子皱褶处等。

2. 清洗头发

- （1）依然用左手托住新生儿的头颈部，新生儿面朝上，将其躯干放至洗护者前臂上。
- （2）用拇指和中指按住新生儿的耳郭，防止水流入耳朵，引起不适。
- （3）在手掌心用水稀释洗发液搓出泡泡后，打在新生儿头发上，并用指腹轻轻按摩洗发。要特别注意前囟门部位不能重压或抓挠。
- （4）用清水冲洗干净头发上的泡泡，避免水溅进眼里。

3. 清洗身体

- （1）测试浴盆中的水温后，滴入适量沐浴露并混合均匀。
- （2）去掉新生儿的浴巾，洗护者用一手托其头颈和肩部，另一只手扶住臀部将其轻放在浴盆架上。
- （3）用毛巾蘸洗上半身，包括颈、肩、手、前胸和腋下。
- （4）右手从新生儿左侧腋下抓住左臂和肩，将新生儿转过来，用左手清洗背部。
- （5）用湿润的小毛巾擦拭新生儿双手，把手指头轻轻地分开，擦净指缝里的污垢。
- （6）让新生儿回躺坐位后，清洗大腿根部和臀部，再洗下肢和双脚。也可在洗澡前，在专用小盆里先清洗新生儿臀部。清洗女婴臀部时，应注意从前往后擦洗，避免生殖器被排泄物感染。

(7) 将新生儿放在干浴巾上, 轻轻擦干水渍, 涂抹爽身粉或润肤品后换上干净衣服和尿布。



考点链接

【考点】幼儿健康与保健——个人卫生与清洁消毒

【考纲】掌握婴幼儿个人卫生及清洁与消毒工作, 促进婴幼儿身心健康发展。

【考题】(单项选择题) 清洁女婴臀部时应注意()。

- A. 从前往后擦洗
B. 从后向前擦洗
C. 只擦有粪便的地方
D. 想怎么擦就怎么擦
E. 只擦洗臀部和大腿根部就行

(三) 新生儿洗浴的注意事项

- (1) 在新生儿吃奶前或吃奶后 1 ~ 1.5 小时进行洗浴, 每次以不超过 10 分钟为宜。
- (2) 新生儿洗浴后皮肤很滑, 托出水面时要小心, 以免新生儿从手中滑落。
- (3) 在有些特殊情况下, 新生儿不适宜洗浴。例如, 有皮肤上的外伤、皮肤疾病, 打预防针后 3 天内, 新生儿退热不到 48 小时, 新生儿有生病前兆或有发热、呕吐、腹泻等情况。

三、合理安排睡眠

新生儿每天的平均睡眠时间为 18 ~ 20 小时, 昼夜节律尚未建立, 每次睡眠周期约为 45 分钟, 在睡眠周期中浅睡眠和深睡眠各占一半, 每 2 ~ 4 小时醒来吃奶, 而每次睁眼觉醒的状态持续时间为几分钟到 1 小时。新生儿的超长睡眠时间是让新生儿从温暖的子宫环境过渡到光和声刺激较大、湿度和温度不稳定变化的新环境的一种自我保护过程。新生儿的睡眠可以使神经系统充分休息, 减少能量的消耗, 还能促进生长激素的分泌, 因此保证新生儿每天的高质量充足睡眠具有十分重要的意义。

(一) 新生儿睡眠的影响因素

1. 情绪因素

新生儿睡前受到惊吓、情绪紧张、恐惧、焦虑等时, 会导致大脑皮层持续处于兴奋状态时, 会不易入睡、哭闹不止, 甚至出现夜惊等现象。

2. 饮食因素

睡前进食导致新生儿腹胀或进食不足的饥饿感都有可能刺激其大脑, 从而影响睡眠质量。因此, 要注意新生儿睡前进食的时间和进食量。

3. 睡眠环境

温度过高或过低, 湿度变化过大的睡眠环境, 往往会影响新生儿的正常睡眠; 外出居



住陌生环境、卧室改动和抚养者的变换等，也会导致新生儿长时间不能入睡及睡眠不踏实等。

4. 疾病因素

新生儿患鼻咽部等呼吸道疾病和腹泻、腹痛等消化道疾病，以及蛲虫病、蛔虫病等寄生虫病时，也会影响其睡眠时长和质量。如果新生儿出现睡眠打鼾的现象，应及时就医检查。

（二）新生儿的睡眠照料

新生儿充足的睡眠能促进其生长发育，提高抵抗力和免疫能力。睡眠充足的表现为清晨能自动醒来、精力充沛、活泼好动、食欲较好，并且身高和体重能够按正常的生长速度增长。

1. 创造安全适宜的睡眠环境

新生儿睡眠前的环境准备包括卧室开窗通风，拉上窗帘调暗光线，保持安静，避免嘈杂的声音影响，室温保持在 16 ~ 23 ℃，湿度适宜。也可以放些轻柔的催眠曲，使新生儿在充满安全感的环境中保持高质量的睡眠。对部分入睡较难的新生儿可以给予适度的安抚，轻轻抚摸或轻拍其身体，但不建议让新生儿养成抱着入睡或在摇床上摇晃入睡的习惯。

2. 形成良好的睡前准备习惯

睡眠前，新生儿尽量不做剧烈活动并避免其情绪亢奋，可以洗温水澡，进行抚触按摩，换上宽松舒适的睡衣，排尿排便，讲睡前故事，播放或轻声哼唱催眠曲，给晚安吻等形式，引导新生儿养成睡前准备习惯，建立稳固的条件反射，使新生儿在安全、熟悉的节奏中，自然而然地进入睡眠。

3. 选择合适的枕头

新生儿的枕头要符合其生理特点，并能够帮助其安稳舒适地进入睡眠。枕头一般选择荞麦皮枕芯和浅色吸汗材质的枕头套，枕头的高度以新生儿拳头的高度为宜。

4. 保持睡前情绪稳定

新生儿睡前的情绪对睡眠有着很大的影响。入睡前的 1 小时内，不宜让孩子过于兴奋，也不要逗弄孩子，不要玩兴奋的游戏或听节奏快、强度高的音乐，不要讲刺激性的故事等，这些会导致新生儿大脑皮质处于兴奋状态，新生儿神经系统的抑制能力较差，因此，入睡时间和睡眠质量很容易被影响。应让新生儿保持稳定、平和的情绪逐渐入睡。

5. 建立有规律的睡眠习惯

人体大脑皮质活动的特性有动力定型原则，当形成某些习惯后，完成相关活动的效率将会提升。因此，给新生儿建立有规律的睡眠习惯是培养婴幼儿科学合理的一日常规的良好开端。通过睡前讲故事、听催眠曲、洗澡抚触等过渡形式，逐渐让新生儿形成有规律的睡眠习惯，有利于提高新生儿入睡和睡眠的质量，减轻抚养者的照护负担，也可为今后一日常规的培养打好基础。



四、抚触

新生儿生长发育状况和身心健康程度不仅受先天的影响，还受后天营养和体格锻炼的影响。新生儿体格锻炼最主要的方式为成人对其进行抚触和做被动操，这是促进新生儿生长发育、增进健康、增强体质的积极锻炼形式。



岗位提示

目前，在国内早教中心，新生儿抚触是非常热门的课程，因此早教老师必须掌握的职业技能中包括抚触的具体操作流程及手法。抚触操作前要告知家长注意事项，操作中手法要精准，并且提醒家长要与新生儿进行目光和言语交流。

（一）抚触的作用

1. 促进生长发育

新生儿运动系统发育不完善，骨骼柔软，肌肉无力，通过成人专业的抚触按摩过程，可以促进其骨骼和肌肉的发育。抚触中的四肢按摩不仅有助于促进新生儿的血液循环、增强其肌群发育，还可对新生儿起到增高助长、刺激大脑发育的作用。

2. 提高免疫功能

新生儿抚触通过按摩新生儿的胸、腹、背部等，可增强其心肺功能，也可帮助成人早发现和预防其佝偻病，增强新生儿的机体免疫力，降低其疾病的发生率。通过新生儿时期的抚触，刺激新生儿的皮肤触觉，激发其感知觉能力，也能降低湿疹等常见皮肤病的发生率。

3. 改善消化系统

胎儿时期虽然已形成完善的消化系统，但未运用消化系统。出生后，新生儿需要调动消化系统的消化器官和消化腺，完成奶类的消化和吸收过程。但在这个时期，新生儿的消化道器官功能不完善、自主神经调节功能差、消化腺分泌不足，这导致新生儿的消化和吸收过程容易出现各种问题。抚触通过增强肠胃蠕动、促进消化腺的分泌、改善消化系统的功能，使新生儿食欲增强，有利于营养的消化和吸收，促进其生长发育。

4. 促进情绪情感发展

抚触不仅对新生儿生理方面有积极作用，对其情绪情感的发展也有促进作用。对新生儿面部进行抚触按摩，可促进面部肌肉和五官的发育，也能减轻新生儿的不安情绪，使新生儿产生积极愉快情绪。对新生儿的头部进行抚触按摩能刺激头皮肌肉，促进血液循环和智力发展，也能使新生儿开朗活泼。

（二）抚触的步骤

抚触的步骤如图 1-3 所示。



图 1-3 抚触的步骤

(1) 室温以保持在 16 ~ 23 ℃ 为宜。

(2) 抚触者剪短指甲，去掉手部饰品，准备毛巾、尿布、婴儿润肤品等。

(3) 去掉新生儿浴巾，在手掌上倒入适量抚触油，将手心搓热。

(4) 头部抚触。抚触者用两手的拇指从新生儿额头中央点往两侧轻轻推压按摩，然后按眉毛、眼窝、人中和下巴的顺序抚触面部。再用手掌心从新生儿前额部位向上、向后脑勺抚触至后发际。新生儿头部有囟门，抚触过程中要特别注意绕开囟门部位。

(5) 胸部抚触。抚触者双手环抱新生儿胸背，再用两手拇指从胸骨中间往两侧的方向，从上往下依次按摩抚触。

(6) 腹部抚触。新生儿腹部抚触从肚脐开始，由内向外按顺时针方向画圆圈按摩。

(7) 四肢抚触。抚触上肢时，抚触者一只手握住新生儿的小手，把手臂轻轻抬起；另一只手从新生儿肩部往手腕部轻轻揉捏。抚触下肢时，从大腿到脚腕部轻轻揉捏，包括脚背、脚心，从脚趾根部往脚趾尖揉捏转动。



视频

如何给宝宝做抚触



(8) 背部抚触。抚触者双手手掌展开平放新生儿背部，从脊柱中间部位往两侧推动，从背部上端至臀部推压按摩，再推回上端。最后，用食指和中指从新生儿尾椎骨部位沿着脊椎骨向上抚触按摩至颈椎部。

(三) 抚触的注意事项

(1) 新生儿抚触也属于一种体格锻炼，因此，一般在喂奶后 1 ~ 1.5 小时开始，每次 5 分钟逐渐延长至 20 分钟，新生儿每日可进行 2 ~ 3 次抚触。

(2) 抚触者一定要提前剪短手指甲，摘去手上饰品，以免伤害新生儿柔嫩的皮肤。

(3) 新生儿抚触要按照顺序进行，即头部—胸部—腹部—四肢—背部。

(4) 如果新生儿出现哭闹不止、排斥抚触的反应，要及时停止抚触。

(5) 不宜抚触的情况。当新生儿存在皮肤破溃、发热、腹泻等身体不适时，或打疫苗后 48 小时内，均不宜抚触。

五、脐带护理

肚脐是母亲与胎儿联系的唯一通道，胎儿通过肚脐获得氧气和营养素。在新生儿初期，脐带属于创伤，因此需要进行精心的护理，保证脐带顺利脱落。

(一) 脐带护理的步骤

(1) 用温水洗净双手，准备好酒精、棉签和纱布等。

(2) 一只手拿起蘸取酒精的棉签，另一只手轻轻拿起结扎线，用棉签轻轻擦脐带的周边，盖上消毒纱布。

(3) 用新的酒精棉签从脐窝中心向外轻轻擦。

(4) 最后消毒用手拿过的结扎线。

(5) 新生儿出生后 7 天中每天消毒 2 ~ 3 次，脐带脱落后继续消毒，直至肚脐完全愈合干燥。新生儿脐带 7 ~ 10 天脱落，14 ~ 18 天愈合。

(二) 脐带护理的注意事项

(1) 每天要检查新生儿的脐带，观察是否有渗血、分泌物，脐带周围皮肤是否发红，如有上述情况，要及时就医。

(2) 不要让尿液沾湿脐部，换尿布时注意不要将尿布盖到脐部。如脐带被尿布沾湿，应重新换新的消毒纱布。

(3) 脐带脱落后，也要注意对脐窝的护理，可能还会有少许分泌物渗出，等脐部表面干燥又无分泌物时才算愈合。

六、囟门的保护

(一) 新生儿囟门的特点

新生儿颅骨未完全骨化，颅骨顶部由结缔组织组成的空隙称为“囟门”，前囟门在额



头上方位置，呈菱形，后囟门在后方，呈三角形，如图 1-4 所示。一般情况下，随着婴儿运动系统的发育，前囟门 1 ~ 1.5 岁闭合，后囟门 2 ~ 3 个月闭合完毕。特殊情况下会导致囟门闭合异常。例如，囟门闭合过早，可能会出现小头畸形，影响智力发育；前囟凹陷，可能是脱水导致；囟门闭合晚且囟门鼓起，主要见于脑膜炎、脑炎等颅内疾病或维生素 A 中毒等。

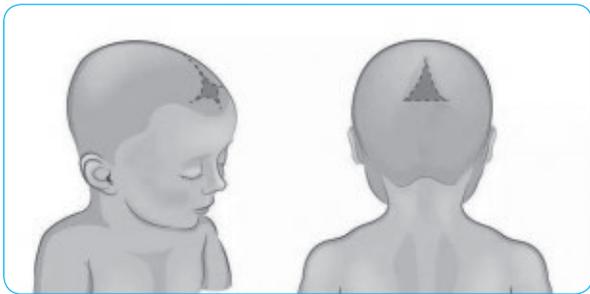


图 1-4 前囟门和后囟门

（二）新生儿囟门的保护

新生儿囟门处没有骨质，只有头皮和脑膜，所以在给新生儿洗头发和洗澡的过程中，要十分注意囟门的保护。洗头发时，用手指平置在新生儿头皮上，轻轻揉洗，不能重压或抓挠囟门部位。新生儿因为皮脂腺分泌旺盛，在前囟门的头皮上有一层皮脂与污垢堆积成的黄褐色厚痂，这被称为新生儿“脑门泥”。如果厚痂需要清除，可将少许无添加植物油加温涂在厚痂上使之变软，再用棉签或梳子将痂皮清除，不能强行抠除或抓挠。



开放话题

一位宝妈说：“我家宝宝头发太少，我们剃了满月头，这样可以使头发变多、发质变好。”另一位宝妈说：“宝宝头发不应该剃，否则会伤及头皮。”

话题引导 你认为哪位宝妈的观点更科学合理？

第三节 新生儿的喂养

一、新生儿的喂养方式

新生儿的喂养有三种方式，分别为母乳喂养、人工喂养和混合喂养。母乳喂养是指除了母乳之外，不给添加任何其他食物或饮料，包括水；人工喂养是用代乳品完全代替母乳



的喂养方式；混合喂养是以母乳喂养为主，再添加部分代乳品的喂养方式。

（一）母乳喂养

世界卫生组织提倡新生儿纯母乳喂养，要求4个月以内婴儿的母乳喂养率要达到80%，并建议在6个月之后添加辅食的情况下，母乳喂养持续至2岁为宜。

1. 母乳喂养的优势

（1）母乳营养丰富且易消化吸收。纯母乳喂养能够满足0~6个月婴儿所需要的全部营养素、液体及能量，是婴儿时期最优质的天然食品。母乳成分中所含营养素种类齐全、比例适当，非常适合正处于快速生长发育阶段的婴儿。母乳中含有较多的乳糖、乳清蛋白，能提供充足的能量，且易于婴儿消化和吸收；母乳中比例适宜的钙和磷有利于婴儿骨骼和牙齿的发育；丰富的牛磺酸和乳糖对神经系统的发育，尤其对脑的发育有促进作用；母乳中的多种维生素和不饱和脂肪酸都是有利于婴儿消化和吸收的成分，符合婴儿肠胃功能的生理特点，而且各种营养素的量和比例会随着婴儿的生长发育不断变化，以适应婴儿的营养需求。另外，因母乳中矿物质铁和维生素D的含量较少，3个月之后可适当额外补充。

（2）母乳含免疫物质和抗感染物质。研究发现，母亲初乳（分娩后1~5天的乳汁）和过渡乳（6~11天的乳汁）中的分泌型免疫球蛋白A的含量较高，可增强婴儿肠胃道的免疫力。这种消化道的免疫作用是任何其他乳制品所不能替代的，这也是尽量保证新生儿第一口奶为初乳的重要原因之一。初乳中还含有大量抑制细菌和病毒感染繁殖的溶菌酶，可降低肺炎、肠炎、腹泻等疾病的发生率，对婴儿起着保护作用。

（3）母乳喂养经济、安全。纯母乳喂养不但可保证丰富的营养，提高婴儿抵抗力，而且可省去人工喂养的冲调奶粉、洗刷奶具等烦琐的程序，只要保证母亲的营养摄入充分即可，既经济又方便。健康母亲分泌的乳汁干净无菌，不经过奶具加工加热的过程，不受环境中病菌的污染，避免了婴儿消化道疾病的发生。

（4）增进母婴情感。在纯母乳喂养过程中，母婴间肌肤的密切接触、眼神与表情的交流可促进婴儿感知觉的发展；从母亲爱抚的动作感受到母爱的温暖和呵护，婴儿获得身心的安全感和满足感，从而促进了婴儿心理的发展，对婴儿今后形成优良的个性十分有益。在这个过程中，母亲也能体会到为人母的心理满足感。另外，在哺乳过程中母亲往往可以通过密切观察婴儿的变化，及时发现婴儿的某些疾病。

（5）有利于母亲身体恢复。婴儿吸吮乳汁，这一刺激会活跃母亲的神经系统产生催产素，催产素可促使母亲子宫收缩，预防产后出血，有利于母亲生殖系统各器官的复原，也可减少乳腺癌、卵巢癌等妇科疾病的发生。母乳喂养还能通过消耗热能，帮助母亲更快地恢复到正常体重。



考点链接

【考点】幼儿膳食与营养——幼儿喂养

【考纲】了解婴幼儿膳食营养特点，掌握婴幼儿喂养方法，促进其生长发育。

【考题】(单项选择题) 母乳不但()新生儿的免疫能力，保护新生儿免于感染，预防腹泻、呼吸道感染，更能()新生儿的过敏体质。

A. 提高 提高

B. 降低 降低

C. 提高 降低

D. 降低 提高

E. 提高 稳定

2. 母乳喂养的正确姿势

(1) 坐位式。坐位式是母乳喂养较常用的姿势。坐位式哺乳时，将婴儿的头部依靠在母亲右侧上肢屈曲的肘窝内，右手掌搂住婴儿的腰臀或大腿上部。婴儿左侧肢体夹在母亲臂下大约平腰部，婴儿腹部与母亲的腹部相贴，婴儿嘴巴和母亲乳头在同一水平位置，母亲的手指呈“八”字形托扶乳房，可预防婴儿发生呛奶。用乳头轻轻触碰婴儿嘴唇时，婴儿会张嘴寻觅乳头，这时快速将乳头和乳晕送入婴儿口中。

(2) 侧卧式。侧卧式是母亲身体虚弱或者夜晚需要哺乳时的最佳选择。母亲身体侧卧，头下垫枕头。婴儿侧身与母亲正面相对，母婴腹部相贴，婴儿嘴巴与母亲乳头处在同一平面。母亲的手指呈“八”字形托扶乳房，保证婴儿适宜吸吮乳头，要特别注意不要压住婴儿口鼻，以免发生窒息。

3. 乳汁充裕的方法

(1) 尽早开奶，按需哺乳。当母亲未分泌母乳时，不要着急给新生儿增加奶类食物，要让婴儿勤吸吮乳头。婴儿的吸吮刺激从乳头传到大脑垂体前叶，促使分泌催乳素，催乳素的作用是促使泌乳细胞分泌乳汁。因此，要做到早接触、勤吸吮、多刺激，这些有助于促进母亲乳汁分泌。乳汁中的一种多肽属于乳汁分泌抑制因子，当母亲乳房中留存大量乳汁时，乳汁分泌抑制因子会抑制泌乳细胞的分泌，因此母乳喂养提倡按需哺乳，让婴儿轮流吸吮两侧乳房，将乳房排空时会分泌更多乳汁，从而保证母亲乳汁的充裕。

(2) 保持情绪愉悦。有研究发现，婴儿吸吮促进分泌的催乳素对母亲有镇静作用，可提高母亲休息的质量，使其身心放松。而母亲的情绪和体验对催乳素的分泌有着重要的影响，当母亲过度疲劳或情绪波动较大时，乳汁可分泌减少，甚至停止分泌。因此，增加母亲的积极情绪体验，有助于乳汁的分泌及充裕。

(3) 保证营养均衡。乳汁是纯母乳喂养婴儿的全部营养来源，因此母乳喂养的母亲膳食应保证营养素种类齐全、比例适宜、均衡搭配。要有丰富的维生素、矿物质和充足的热量摄入，要比一般成年女性多摄入 500 千卡 (1 千卡 \approx 4.186 千焦) 左右的热能；也可多摄入一些鲫鱼、猪蹄、蛋、奶、豆类等富含蛋白质的食物。



(4) 适当增加运动。母乳喂养时的母亲可适当增加运动,帮助身体恢复及食物消化和吸收,也对分泌充裕的乳汁有更好的促进作用。

(5) 按摩乳房。人体的乳房内有大量的腺泡和输乳管,泌乳细胞分泌的乳汁通过输乳管输送到乳头部位。从乳房底部向乳头方向轻柔地按摩或用毛巾热敷乳房,都可促进乳房内部的血液循环,促进泌乳细胞分泌乳汁和输乳管的输送功能。

(二) 人工喂养

由于婴儿消化系统的特點,母亲患有某些疾病或不分泌乳汁等原因,不能用母乳喂养的6个月以下婴儿,以配方奶粉或其他代乳品完全替代母乳喂养的方法,称为“人工喂养”。人工喂养主要有代乳品喂养和配方奶粉喂养两种方式。

1. 代乳品喂养

人工喂养的代乳品主要包括牛乳和羊乳。羊乳在我国牧区和山区较为常用,但是羊乳中的维生素 B_{12} 和叶酸含量较低。

牛乳是我国最常用的代乳品。牛乳按包装方式分为六层复合纸包装、多层复合膜包装、无菌塑料袋包装和玻璃瓶装等种类,按其脂肪含量分为全脂牛乳、半脱脂牛乳、全脱脂牛乳三种类型。婴幼儿应选择全脂牛乳,但鲜牛乳的营养成分及部分营养素的比例不及母乳,因此需要将牛乳加以改造,使之接近母乳的成分。在家庭中使用全牛乳充当婴儿代乳品时可以进行以下改造:加热至沸腾灭菌;加糖5%~8%(每100毫升牛乳中加5~8克糖,以蔗糖最常用);加水,新生儿2周内采用2:1奶(2份奶1份水),逐渐过渡到3:1或4:1,满月后可用全奶。

2. 配方奶粉喂养

配方奶粉是指以增加了婴儿生长发育时所需要的微量营养素的乳类、乳蛋白制品为基础改造的奶制品。配方奶粉的营养成分接近母乳,更适合婴儿生长发育所需,但配方奶粉缺乏母乳中含有的免疫物质和酶类,因此不能完全替代母乳,属于母乳之外的首选。

(三) 混合喂养

混合喂养主要是由于母乳分泌量不能满足婴儿生长发育的需求,或因外界因素母亲不能按时哺乳时,采用配方奶粉或代乳品作为补充替代的喂养方式。混合喂养用以补充或替代母乳的食品与人工喂养的选择相同。由于婴儿生长发育的需求及母乳成分的特点,对于4个月以内的婴儿来说,混合喂养比完全替代母乳的人工喂养要更科学合理。

混合喂养分为补授法和代授法两种方式。

(1) 补授法。补授法是指母亲奶量不足,婴儿先母乳喂养至母亲两侧乳房内的乳汁被吸空后,再用配方奶粉或代乳品进行补充喂养至婴儿有饱腹感的混合喂养方式。

(2) 代授法。代授法是指母亲乳汁充足,但因为工作或其他原因不能按时喂哺的情况下,用配方奶粉或代乳品替代一次或数次母乳的方式。因配方奶粉和代乳品的成分不能完全替代母乳的成分,因此混合喂养婴儿时尽量以母乳为主,以配方奶粉和代乳品为辅。



二、喂哺工具的选择和消毒

（一）喂哺工具的选择

常用喂哺工具包括奶嘴、奶瓶、奶瓶刷等。

1. 奶嘴

奶嘴的材质主要有触感柔和、伸缩性强的天然橡胶乳胶材质和抗热、抗湿性强的硅酮树脂材质两种。考虑耐热性强、可高温消毒的特点，一般选择硅酮树脂材质的奶嘴。

根据婴儿不同时期的实际需求，奶嘴孔眼分为小圆孔、中圆孔、大圆孔和“Y”字形孔、“十”字形孔等。新生儿一般使用圆孔奶嘴，其流量较小，而“Y”字形孔和“十”字形孔奶嘴一般用于果汁和大颗粒辅食的喂养。

2. 奶瓶

近年来，婴幼儿喂养中使用较多的奶瓶材质为聚丙烯（PP）、聚酯酸（PES）和聚酯酞（PEN），以上材质克服了玻璃奶瓶易碎、偏重的缺点，又在安全性上超越了普通塑料奶瓶，是人工喂养的较好选择。奶瓶的形状宜选用大口径直立式，方便洗刷消毒。

3. 奶瓶刷

奶瓶刷可以根据奶瓶材质来选择。一般来说，玻璃奶瓶应该用尼龙奶瓶刷，而塑料奶瓶则使用海绵奶瓶刷。因为尼龙奶瓶刷容易把塑料奶瓶的内壁磨毛，将使奶瓶更易淤积污垢。此外，照护者也可观察尼龙奶瓶刷刷毛、海绵奶瓶刷刷头的密度。如果刷头的刷毛浓密，清洁能力就会比较强。如果刷头有尖端，则适合清洗沟槽缝隙；如果是平面刷头，则便于刷洗凹凸面或较大面积。也可根据奶瓶的整体结构设计来选择奶瓶刷。

（二）喂哺工具的消毒

奶嘴和奶瓶的消毒主要使用高温消毒法。首先，将奶嘴和奶瓶拆开清洗干净，如果奶瓶有吸管，应用吸管刷将吸管内部残留物质清刷彻底，再将以上奶具放进奶瓶消毒锅中，进行煮沸消毒。消过毒的奶具放置晾干，保存在干净卫生的地方。消毒后的奶具超过24小时未使用，再次使用前需要重新消毒。

尼龙奶瓶刷可以在消毒锅中进行煮沸或者蒸汽消毒，它可以承受高达120℃的高温。海绵奶瓶刷使用完毕应该注意保持干燥通风，过于潮湿的环境容易导致海绵产生霉菌。

三、喂养中存在的常见问题及处理方法

（一）母乳喂养的常见问题及处理方法

1. 生理性腹泻

纯母乳喂养的婴儿出现排便次数增加至每天7~8次，大便带奶瓣或呈少许透明黏液的稀水样，但婴儿精神状态不受影响，尿量正常，不发热，体重增长正常，这一现象称为“生理性腹泻”。其与母亲乳汁的浓稠度较高和婴儿消化道内消化酶的分泌较少有关。随着



婴儿消化系统的发育完善，生理性腹泻可不治自愈，母亲也可增加水量的摄入以稀释乳汁的浓度，帮助婴儿消化和吸收。当婴儿排便后，注意要用温水清洗其臀部保持清洁，及时更换尿布，涂抹一些护臀软膏进行护理。

2. 乳房胀痛且乳汁排出不畅

母乳喂养过程中常见问题之一是母亲乳房有胀满感，内有可摸到的硬块，疼痛明显甚至导致母亲发热。乳房胀痛且乳汁排出不畅的主要原因是，乳汁分泌旺盛且未被吸吮排空，导致淤积在乳腺管中形成堵塞。

处理方法：用毛巾热敷乳房，并从乳房根部往乳头轻轻按摩疏通；清洁乳头，去除干燥的乳痂；母亲选用适宜的乳罩，改善乳房的血液循环；哺乳后将剩余的乳汁挤出或用吸奶器吸出。

3. 溢奶现象

新生儿的胃在腹腔中处于水平位，胃部上端防止食物倒流的贲门括约肌功能较差，喂哺前后哭闹或吸吮母乳时吸入空气，容易出现乳汁从胃部倒流而流出口腔的现象，称为婴儿“溢奶”或“漾奶”。为防止婴儿溢奶，喂奶前后应避免让新生儿哭闹；喂奶时母亲托住乳房，保持乳头充盈乳汁；喂奶后，竖着抱起婴儿，轻拍其后背，通过拍打嗝的方式将其吸入的空气排出，再将婴儿取右侧躺卧位，避免溢奶而发生呛咳。

（二）人工喂养和混合喂养的常见问题及处理方法

1. 奶量的计算

人工喂养奶量的计算和控制不合理时，会出现婴儿喂养不足或喂养过度等问题。每个婴幼儿的进食量和进食时间有个体差异，要仔细观察婴儿饥饿时发出的信号及吃饱时的状态，尽量根据每个婴儿的实际需求进行喂养，保证营养充足。一日所需奶量按蛋白质的需要量来计算的话，人工喂养的婴儿每日需要的蛋白质量为 $3.5 \sim 4.0$ 克 / 千克体重，因此，婴儿每日需奶量为 $100 \sim 120$ 毫升 / 千克体重。一般来说，在配方奶粉说明书中有详细的不同月龄、不同体重婴儿的奶量计算表格，也可根据表格中的建议进行冲调。

2. 喂水

与母乳喂养不同的是，人工喂养的婴儿要在两次喂奶之间补充水分，即需要喂水。牛乳和配方奶粉中的矿物质含量是母乳的 3 倍之多，而婴儿肾脏功能未发育完善，需要补充水分来促进体内多余的矿物质成分排出体外。因此，人工喂养的婴儿要多准备一个专门喂水的奶瓶，给婴儿喂温开水，这样还可以帮助婴儿清洁口腔。

3. 不适宜母乳喂养的情况

- (1) 母亲患乳腺炎或乳腺脓肿，应暂时停止母乳喂养。
- (2) 母亲患肺结核、急性传染病，要停止母乳喂养。
- (3) 母亲患慢性疾病，需长期服用药物，不适宜母乳喂养。
- (4) 母亲患精神病、肾病、心脏病、恶性肿瘤、艾滋病、重度乙肝等，也不适宜母乳



喂养。

除此之外，人工喂养和混合喂养中的问题还包括婴儿出现便秘、腹痛和食物过敏等情况，如果情况严重应及时就医，按要求调整喂养方式和方法。



开放话题

有些宝妈听家里老人说母乳喂养6个月之后母乳就没有营养了，又听有些专家说母乳喂养应该喂养到2岁左右。

话题引导 哪种说法更合理呢？

第四节 早产儿的护理

人们通常所说的“十月怀胎”是指胎儿在母亲子宫中孕育的时间——从受精卵算起是38周，266天的时间。一般37周以后出生的新生儿为足月新生儿，而在宫内不满37周降生的婴儿为早产儿。早产儿可能存在营养不足、器官发育不成熟等情况，因此护理早产儿需要十分细心和有耐心。

一、早产儿的身体发育特点

（一）早产儿外部特征

足月新生儿的平均体重为2.5~4千克，而因某些特殊原因提前降生的早产儿因在母体子宫内得到的营养物质储备不足，一般会导致体重低于2.5千克。早产儿内脏器官发育不成熟，抵抗力和免疫力低下，因此与足月新生儿相比，早产儿有皮肤柔嫩、皮下脂肪少、头发细而乱、骨骼发育不成熟、肌肉张力低下等特征。除此之外，足月新生儿一般耳郭软骨发育良好，耳舟成形，但早产儿会有缺乏软骨导致耳舟不清晰，乳晕不清楚、无结节，整个足底纹路少，男婴往往睾丸未降至阴囊或未全降，女婴大阴唇未遮盖小阴唇等较明显的外部特征。

（二）早产儿生理特点

1. 皮下脂肪少，体温调节能力差

虽然早产儿的皮肤结构表皮和真皮层一般已形成，但皮下脂肪较少，体温调节能力比足月新生儿差，因此，医院一般要将早产儿在保温箱里照顾一段时间，确保早产儿处于正常体温。



2. 神经系统发育不完善，易发生颅内出血

早产儿月龄越低，其神经系统的功能发育越不完善。尤其是在脑室管膜下有着比足月新生儿更丰富的胚胎生发层组织的情况下，极易出现颅内出血的现象，因此需要照护者密切观察。

3. 血液循环系统发育不完善

人体循环系统包括血液循环系统和淋巴循环系统，其中血液循环系统包括心脏、血液和血管。因早产儿心脏排血量少，心率比正常足月新生儿要快，且其毛细血管壁薄，易出现皮下出血。

4. 呼吸系统的保护功能差

呼吸系统包括呼吸道和肺。人体的肺是呼吸系统的重要器官，也是气体交换的主要场所。早产儿哭声比足月新生儿要低而弱，因为肺泡少，所含气体量也少，而且呼吸道的防护功能较差，易发生肺炎、肺不张等呼吸系统疾病。另外，早产儿呼吸中枢发育不完善导致其易发生呼吸暂停现象。

5. 消化系统发育不完善

早产儿胃容量小、胃部上端的贲门括约肌较松，导致其比足月新生儿更容易发生溢奶现象，且早产儿吞咽反射差，要防止其溢奶后发生呛奶。肝脏是人体最大的消化腺，早产儿一般肝脏发育不成熟，对胆红素的代谢分解能力差，因此早产儿更易发生黄疸，且持续时间较长。

二、早产儿的护理要点

（一）注意保暖

保暖和喂养是早产儿护理的两个重要方面。体重低于2千克的早产儿应及时入保温箱进行护理。在早产儿的家庭护理中，以将室温保持在24~26℃，室内湿度保持在55%~65%为宜。建议定时检查早产儿的体温（应保持在36.5~37℃），如果体温偏低，可以采取保暖的措施，如用襁褓包裹、加棉被或用保暖热水袋等方法保暖。对早产儿进行清洁护理和换衣服、换尿布时，要动作迅速，以免其受凉。

（二）合理喂养

早产儿的喂养要看具体周数和体重的情况，如果周数较大，且吸吮能力较好，尽量母乳喂养。因为早产儿抵抗力和免疫力低下，消化道的消化和吸收功能差，母乳成分中的免疫物质和营养比例较适合其喂养要求。如果周数较小、体重较轻、吸吮能力弱，则可以人工喂养。周数越小，则喂奶间隔时间越短，每次的喂奶量越少，喂奶时可以用吸管滴入其口腔内。当然，不同的早产儿，进食和消化能力个体差异较大，以吃奶后能安静入睡、体征增长正常为喂养标准。



（三）预防疾病

因早产儿的系统器官发育不成熟、营养储备基础较差等原因，极易发生各种疾病。因此，通过科学合理的喂养提高其抵抗力和免疫力的同时，日常护理中应注意饮食卫生、餐具和用具的消毒以及接触者的消毒和隔离，尤其注意传染病患者不能接触早产儿，以免将疾病传染给早产儿。

（四）密切观察

早产儿因一些特殊的生理特点，易发生呼吸暂停或溢奶呛奶等意外，照护者应时时刻刻密切观察可能发生的变化，在必要时及时就医诊治。



开放话题

有“早产儿大多数长大后会有缺陷”的说法，也有“只要照护到位，早产儿也能跟正常婴儿一样”的说法。

话题引导 早产儿长大后会不会有缺陷呢？

课堂小结

本章知识与1+X 幼儿照护职业资格考试中的“个人卫生与清洁消毒”模块相对应，其中既有理论知识考点，也有实操技能考点。因此，在本章的学习中，既要重视理论知识的掌握，也要注重实操内容的练习，可以按照1+X 幼儿照护职业资格技能考试的实操要求进行实操练习，巩固专业技能。



巩固练习

一、单项选择题

1. 新生儿期指的是（ ）。
 - A. 娩出后 28 天（4 周）以内
 - B. 出生后 28 天到 1 岁
 - C. 娩出后 7 天内
 - D. 出生至 1 岁
 - E. 出生至半岁
2. 足月新生儿出生时平均身高为（ ）厘米，体重为（ ）千克。

A. 40	2 ~ 3	B. 50	2 ~ 3
C. 45	2.5 ~ 4	D. 50	2.5 ~ 4
E. 50	2 ~ 5		



3. 以下说法中，正确的是（ ）。
- A. 胎毛要用盐水洗干净，否则长大成“毛孩儿”
 - B. 新生儿出生后几天体重减轻为异常现象，要采取医疗措施
 - C. “粟粒疹”是新生儿鼻头皮脂腺分泌旺盛的小白点
 - D. 婴儿期生长速度比乳儿期慢
 - E. 新生儿刚出生时，视觉尚未形成
4. 新生儿最发达的感觉是（ ）。
- A. 视觉
 - B. 味觉
 - C. 触觉
 - D. 听觉
 - E. 平衡觉
5. 当从脚跟往脚掌方向按摩新生儿的脚掌外侧边缘时，其大脚趾缓缓上翘，其余脚趾会呈扇形展开，这种反射称为（ ）。
- A. 抓握反射
 - B. 惊跳反射
 - C. 行走反射
 - D. 巴宾斯基反射
 - E. 膝跳反射

二、简答题

1. 为什么要提倡对新生儿进行母乳喂养？
2. 新生儿抚触有哪些作用？
3. 如何做好新生儿的睡眠照料？
4. 早产儿的护理要注意哪些方面？

实操活动一 新生儿人工喂养正确操作

一、活动案例

天天出生后，其妈妈的身体十分虚弱，孕期就曾出现过较严重的贫血等疾病。目前一直没有分泌母乳，医生建议家长对天天进行人工喂养，那么常用的配方奶粉人工喂养的正确操作包括哪些步骤呢？

二、活动目的

1. 熟练掌握配方奶粉冲调的操作流程。
2. 熟练掌握配方奶粉喂养的操作流程。
3. 能指导家长进行正确的人工喂养操作。
4. 能较清楚地强调注意要点。



三、活动流程

项目	主要内容		注意事项	是否做到
活动准备	环境准备	室温 26 ~ 28 ℃，室内安静		
	物品准备	仿真娃娃、奶瓶、配方奶粉、保温水壶、活动手册、纸、笔等		
	操作者准备	摘取饰物，修剪指甲，清洁温暖双手		
	新生儿准备	情绪稳定，排尿完毕		
活动过程	第一步	(1) 检查配方奶粉的保质期 (2) 阅读配方奶粉说明书，根据月龄确定冲调的奶量 (3) 备齐奶具	奶量的计算： 一般在配方奶粉说明书中有详细的不同月龄、不同体重新生儿的奶量计算表格，可根据表格中的建议进行冲调	
	第二步	将饮用水煮沸，待凉至 40 ~ 60 ℃ 后，根据所要冲调的量倒入消毒好的奶瓶中备用		
	第三步	(1) 用专用量勺量取奶粉，多出量勺上沿的奶粉要刮去，保证量取奶粉的准确 (2) 将奶粉加入盛有温开水的奶瓶中，轻轻摇动奶瓶，使奶粉溶解 (3) 将奶瓶倒置，使乳汁滴于前臂内侧皮肤上测试奶温，以不烫手为宜	(1) 为确保奶粉的量，注意要刮平奶粉勺溢出部分的奶粉 (2) 为避免冲调过程中产生气泡导致新生儿吸入，溶解奶粉时要轻轻地左右摇动	
	第四步	(1) 将新生儿上半身倾斜 45° 角抱在怀中 (2) 奶瓶倾斜 45° 角，使奶嘴充满奶液，避免新生儿吸入空气 (3) 用奶嘴触碰新生儿嘴唇，刺激其吮吸反射 (4) 喂养结束，将新生儿右侧卧位放至床上	(1) 为防止新生儿溢奶，喂奶时，要保持奶嘴充盈乳汁 (2) 喂奶后，如果新生儿有溢奶的迹象，可竖着抱起新生儿，轻拍后背，通过拍打嗝的方式将吸入的空气排出，再将新生儿取右侧卧位，避免溢奶发生呛咳	



续表

项目	主要内容		注意事项	是否做到
活动过程	第五步	对奶具进行拆分、清洗、消毒	<p>(1) 奶嘴和奶瓶的消毒主要使用高温消毒法</p> <p>(2) 首先, 将奶嘴和奶瓶拆开清洗干净, 如果奶瓶有吸管, 应用吸管刷将吸管内部残留物质清刷彻底, 再将以上奶具放进奶瓶消毒锅中, 进行煮沸消毒。消毒后的奶具放置晾干, 保存在干净卫生的地方。若消毒后的奶具超过 24 小时未使用, 再次使用前需要重新消毒</p>	

四、活动评价

学生自评	
教师评价	

实操活动二 新生儿一次性尿布使用的正确操作

一、活动案例

新生儿出生后妈妈因身体虚弱需要卧床休息, 初为人父的新手爸爸承担起了照护新生儿的任务。请为新手爸爸进行新生儿一次性尿布使用的正确操作示范。

二、活动目的

1. 熟练掌握新生儿一次性尿布使用的操作流程并能进行示范操作。
2. 强调新生儿一次性尿布使用操作的注意要点。



三、活动流程

项目	主要内容		注意事项	是否做到
活动准备	环境准备	环境安静、卫生		
	物品准备	仿真娃娃、操作台、干净的尿布、活动手册、纸、笔等		
	操作者准备	摘取饰物，修剪指甲，清洁并温暖双手		
	新生儿准备	情绪稳定		
活动过程	第一步	打开一次性尿布，有胶带的那侧放在新生儿的后面，另一侧通过新生儿的两腿间放在新生儿的前面	注意要轻轻抬起新生儿的双脚，不能抬得过高，避免损伤新生儿脊柱	
	第二步	将后面的尿布拉向前面，揭开胶带压在固定的位置上即可	要特别注意，为避免新生儿脐部被尿液感染，应将挡住脐部的尿布折下来	
	第三步	在换尿布时发现排便的情况下，要用一只手握着新生儿的两脚踝固定住，打开尿布两侧粘贴处，用尿布前端干净部分顺势将臀部大部分排泄物擦下去，再用湿纸巾把剩下的部分擦干净，用温水清洗臀部，擦上护臀膏，换上干净的尿布，将一次性尿布包裹起来粘住扔进垃圾桶	当换尿布时，首先从尿布侧面检查是否有排便痕迹	
注意事项	(1) 一次性尿布有大小号，要根据新生儿的体重来选用 (2) 换尿布时，要注意胶带不要粘到新生儿的皮肤，尤其是在取下脏尿布时，撕开的胶带要反粘在尿布上，避免新生儿被划伤			

四、活动评价

学生自评	
教师评价	