

早产、足月小样儿出院养 育辅助手册

（第一版）

主编：掌欣早产公益项目

前 言

如果您是早产，或者足月小样儿家长，您能看到这本小册子，掌欣非常开心。

如果您是足月小样儿家庭密切接触的医疗卫生或其它相关领域人士，感谢您对早产儿群体的关注与帮助。掌欣早产儿公益项目热切期待您对本手册，及掌欣的其它工作给与意见、建议、帮助及指正。

◆ 说给每一个早产儿、足月小样儿家庭：

照顾和养育一个早产，或者足月小样儿宝宝，会比一般足月儿更辛苦，会遇到的困难会更多。这与早产、足月小样儿宝宝的特殊情况有关，但更重要的是——为人父母，本就是人生最漫长艰苦的任务，我们和世上一切的父母其实都一样，养儿 100 岁，常忧 99……

养育一个孩子，是开启一场以终身为长度的马拉松大赛，此刻，需要这本小册子的我们，不过是刚刚走到了起跑线上：

在起跑线上，**有四条最真心的建议**，一定要和这本小册子中近十万字的科普，一并献给大家：

1、不是你的错

你一定要此刻还在问自己，我到底做错了什么？为什么是我？

没有人能解释清楚为什么，包括世上最权威的专家；但有一件事是肯定的——早产或者足月小样儿的发生，不是你的错，不是你伴侣，或者任何别人的错。

这是一场意外，与世上所有意外一样，在人群中有一定的发生概率。

遭遇意外，不是你的错！

2、充分相信、尊重你身边的医护人员，积极与他们沟通

谁最真切的希望一个早产、足月小样儿宝宝健康成长呢？除了父母至亲，还有责任医生和护士们。

白大褂外面，是医护人员对病人的责任，关系他们的职业生涯；白大褂里面，是人对人的相互关怀、理解和支持，这是医患之间深深的链接。

因为角色的不同，信息的不对等，相互认识的时间和机会并不充分，医患之间可能出现误解，我们要做的努力克服这些问题，与我们的战友建立最牢固的信任关系。

我们共同的对手，只有疾病与灾难！

3、从翻看目录开始，打有准备的翻身仗

早产是一场突袭，可能一下子就把我们打蒙了。照顾一个早产、足月小样儿到底需要做多少准备，我们通通不知道，但我们可以从此刻，开始去学习。

简单翻看这本小册子的目录，也许就是我们打一场有准备的翻身仗的开始，从积极的获取靠谱的知识和经验做起，切实的为我们的孩子做出努力。

天大的问题，也都是这样一点点，一天天解决的。

4、别怕，你不是一个人

早产儿、足月小样儿的发生率，大约在 10%左右，你可能不幸成为了其中一员；但在这 10%当中，又有七成以上，属于中轻度早产，其中大部分，甚至不需要多特殊的治疗。

即便确实遭遇了面临极早产、出生体重极低等问题，只要能够及时干预，恰当的治疗，发生智力低下、脑瘫、肢体发育缓慢等问题的概率，都会极大的降低。

你此刻所面临的，让你心惊胆战的问题，在很多很多过来人的故事里，都是一咬牙就闯过去了的关。

找到一个能够给予你支持的，能够分享经验，分担焦虑的群体，是非常有帮助的。

◆ **掌欣早产儿公益项目及《手册》：**

掌欣早产儿公益项目，是一个汇集了早产儿养育科普知识、过来人群体的经验与心理支持，以及众多对早产儿、足有小样儿有着真诚关心的专家、学者、机构、志愿者们们的平台，在养育一个早产宝宝的过程中，无论遇到什么问题，欢迎来到掌欣！



扫码关注掌欣公众号平台



扫码联系掌欣小助手

《早产、足月小样儿出院养育辅助手册》为早产儿、足月小样儿家庭，提供基础的家庭养育知识；《手册》由掌欣早产儿公益项目编纂，内容主要汇集自国内外权威机构、专家、早产儿家庭养育经验等开放资源。

《手册》中还囊括了掌欣采访的多位专家提供的知识内容，其中包括：

北京大学人民医院妇产科主任 王山米教授；

北京协和医院儿科主任医师 王丹华教授；

北京市丰台区妇幼保健院 唐艳副院长；

北京协和医院儿科 NICU 冯淑菊副主任护师。

《手册》全文审阅专家：

北京协和医院儿科主任医师 丁国芳教授。

在《手册》的编写、排版、校对、印刷等过程中，北京科学技术出版社给予了巨大的帮助及支持。

掌欣早产儿公益项目，一直获得了北京春苗慈善基金会及众多公益机构、热心人士的帮助。

在包括《手册》的编写面世在内的，掌欣公益项目的每一步工作中，都有着掌欣志愿者们无私的奉献！

在此，掌欣志愿者公益项目，向所有给予了《手册》无私帮助，向掌欣提供过帮助，向早产儿家庭提供过帮助的人们致谢！致敬！

2020年2月 北京

目 录

第一章 关于早产和足月小样儿.....	19
一、基本概念.....	19
（一）早产.....	19
1. 什么是早产儿？	19
2. 为什么会早产？	19
（二）足月小样儿.....	20
1. 什么是足月小样儿？	20
2. 为什么会生足月小样儿？	21
（三）校正月龄.....	21
1. 什么是校正月龄？	21
2. 为什么要用校正月龄？	21
3. 哪些情况需要用校正月龄？	22
4. 校正月龄需要用到大多？	22
5. 不满 40 周的足月小样儿需要用校正月龄吗？	22
（四） 常见疑问.....	23
1. 早产宝宝会脑瘫吗？	23
2. 早产宝宝将来比足月宝宝笨吗？	23
3. 早产宝宝体质更弱吗？	24
4. 早产宝宝更难养吗?.....	24
二、早产儿和足月小样儿养育知识概要.....	25
（一）早产儿出院标准.....	25
（二） 早产儿出院物品准备.....	26
1. 推荐品.....	27
2. 可选品.....	32
3. 不需要.....	38
（三）早产出院后常见养育问题.....	39
1. 呼吸.....	39

2. 保暖.....	40
3. 喂养.....	40
(1) 主食选择.....	40
(2) 喂养方法.....	41
(3) 营养补充剂.....	41
4. 睡眠.....	43
5. 环境.....	44
6. 生长发育.....	44
(1) 生长发育标准.....	44
(2) 袋鼠抱.....	45
(3) 追视追听.....	45
(4) 按摩抚触.....	45
(5) 随访.....	46
7. 早产儿出院后常见问题.....	47
(1) 黄疸.....	47
(2) 发烧.....	47
(3) 视网膜病变.....	48
(4) 动脉导管未闭/卵圆孔未闭.....	48
8. 足月小样儿.....	48
第二章 早产儿日常护理.....	49
一、 家庭环境.....	49
(一) 早产宝宝回家后，家里环境怎么布置？.....	49
专题：怎么选择和清洗加湿器.....	50
(二) 宝宝回家前，家里需要用消毒液消毒吗？.....	54
(三) 给宝宝准备的床单被罩衣服需要用消毒剂消毒吗？.....	55
(四) 宝宝奶瓶需要消毒吗？.....	55
(五) 给宝宝喂奶或者换尿片前，手需要消毒吗？.....	56
(六) 家里人从外面回家，需要消毒吗？.....	56
(七) 家里有抽烟的人，应该怎么办？.....	57
(八) 家里有人生病了，需要和宝宝隔离吗？.....	57

(九) 有了宝宝以后, 我家养的宠物猫/狗需要送走吗?	58
(十) 宝宝出院回家了, 亲朋好友可以来探访吗?	58
二、 穿戴.....	59
(一) 怎么给宝宝选择合适的衣服?	59
(二) 怎么给宝宝穿脱衣服?	60
专题: 怎么给宝宝打襁褓?	61
(三) 宝宝穿戴常见问题.....	63
1. 宝宝总是罗圈腿, 需要拉直吗?	63
2. 宝宝穿百家衣/旧衣服真的好吗?	68
3. 怎么知道宝宝衣服穿多了还是穿少了?	69
4. 宝宝一定要穿袜子戴帽子吗?	70
5. 宝宝肚子要特别保暖吗?	71
6. 宝宝总是抓自己, 要戴手套吗?	71
三、 抱.....	71
(一) 将宝宝抱起来.....	72
(二) 抱的姿势.....	73
1. 摇篮式.....	73
2. 直立式.....	73
3. 橄榄球式.....	73
专题: 袋鼠抱.....	75
1. 什么是袋鼠抱?	75
2. 为什么要做袋鼠抱?	75
3. 谁可以给宝宝袋鼠抱?	76
4. 每天需要袋鼠抱多长时间?	76
5. 怎么做袋鼠抱?	77
6. 袋鼠抱有哪些注意事项?	80
三、 大小便.....	80
(一) 小便.....	80
1. 宝宝每天小便多少次正常?	80
2. 宝宝小便正常什么颜色?	81

3. 宝宝尿片上为什么有粉色?	81
4. 宝宝小便时候为什么会哭闹?	81
(二) 大便.....	81
1. 宝宝大便多少次正常?	81
2. 母乳宝宝正常大便什么样子?	82
3. 母乳喂养的宝宝, 便便为什么是绿色的?	82
4. 奶粉喂养宝宝正常大便什么样子?	82
5. 奶粉喂养宝宝大便很硬怎么回事?	84
6. 宝宝五天没大便正常吗?	85
7. 宝宝排便困难怎么办?	85
8. 怎么判断宝宝是不是拉肚子?	85
9. 宝宝拉肚子应该怎么办?	86
(三) 尿片.....	86
1. 宝宝用纸尿裤好还是尿布好?	86
2. 用纸尿裤容易红屁股吗?	88
3. 男宝宝用纸尿裤会导致不育吗?	89
4. 用纸尿裤会导致宝宝腿不直吗?	89
5. 纸尿裤含有绒毛浆、荧光剂, 用了会致癌吗?	89
6. 怎么给宝宝换纸尿裤?	90
三、洗浴.....	93
(一) 怎么给宝宝清洗屁股?	93
1. 怎么给男宝宝洗屁股?	93
男宝宝要注意阴茎下面和睾丸褶皱部分容易积存大小便, 需要认真清洗。.....	93
2. 怎么给女宝宝清洗屁股?	94
(二) 宝宝脐带怎么消毒护理?	95
(三) 洗头洗澡.....	98
1. 宝宝多久洗一次澡?	98
2. 宝宝洗澡一定要用洗发水沐浴露吗?	98
3. 宝宝洗发水沐浴露怎么选择?	98
4. 宝宝吃完奶可以洗澡吗?	99

5. 给宝宝洗头洗澡水温多少合适? 怎么判断?	99
6. 怎么给宝宝洗头?	99
7. 宝宝头上有头垢, 应该怎么处理?	101
8. 怎么给宝宝洗澡?	102
9. 宝宝洗完澡需要用护肤产品吗?	106
10. 宝宝脐带没脱落, 可以洗澡吗?	106
11. 宝宝怕水, 每次碰水就大哭拒绝怎么办?	107
四、 睡眠	109
(一) 宝宝正常睡眠规律是什么?	109
(二) 宝宝最好的睡眠姿势是什么?	110
(三) 宝宝睡觉需要拉窗帘吗?	110
(四) 宝宝睡觉, 家里需要保持安静吗?	110
(五) 宝宝睡着了还有很多动作, 看上去睡得不安分, 这正常吗?	111
(六) 宝宝多大需要用枕头?	111
(七) 可以让宝宝趴着睡吗?	112
(八) 宝宝出院了, 需要买呼吸报警器监测呼吸吗?	112
(九) 宝宝喝奶喝到一半睡着, 但拔出乳头又会醒, 怎么办?	113
(十) 宝宝出院回家后, 抱着睡, 放下醒怎么办?	114
(十一) 宝宝出院回家后, 总是白天睡, 晚上醒怎么办?	115
(十二) 宝宝头型睡偏了, 应该怎么办?	116
五、 出行	117
(一) 早产宝宝出院多久, 可以到外面逛逛?	117
(二) 早产宝宝出院后, 多久可以出远门?	117
1. 私家车.....	117
2. 长途汽车.....	118
3. 火车.....	119
4. 飞机.....	119
专题: 带氧出院宝宝的家庭护理	120
(一) 用氧.....	120
(二) 喂养.....	121

(三) 居住环境.....	122
(四) 洗澡.....	122
(五) 视网膜病变.....	123
(六) 随访.....	123
第三章 喂养.....	124
一、母乳喂养.....	124
(一) 母乳喂养基本知识.....	124
1. 母乳喂养的重要性.....	124
2. 宝宝需要母乳喂养多久?	125
足月儿一般建议纯母乳喂养 6 个月, 6 个月后添加辅食, 母乳喂养至自然离乳或者 2 周岁及以上。	125
3. 产后 2-3 天的奶能给宝宝喝吗?	125
4. 宝宝住院期间, 如何下奶?	125
(二) 怎么吸奶.....	126
1. 刺激奶阵.....	126
2. 用手挤奶.....	127
3. 用吸奶器吸奶.....	127
(三) 母乳怎么保存.....	128
1. 母乳保存温度.....	128
2. 母乳保存容器.....	128
3. 母乳保存其它注意事项.....	128
(四) 怎么瓶喂母乳.....	129
1. 怎么选奶嘴?	129
2. 怎么选奶瓶?	130
3. 怎么加热母乳?	130
(1) 冷藏的母乳.....	130
(2) 冷冻的母乳.....	131
4. 怎么用奶瓶喂奶?	132
(五) 母乳强化剂.....	132
1. 什么是母乳强化剂?	132

2. 早产宝宝都需要母乳强化剂吗?	133
3. 足月小样儿需要母乳强化剂吗?	135
4. 母乳强化剂怎么添加?	135
5. 母乳强化剂其它问题.....	136
(1) 母乳强化剂怎么保存?	136
(2) 母乳强化剂哪里买?	136
(五) 怎么母乳亲喂.....	136
1. 准备工作.....	136
2. 操作步骤.....	137
(1) 摇篮式.....	137
(2) 交叉摇篮式.....	138
(3) 橄榄球式.....	140
(4) 侧卧式.....	141
(5) 自然哺喂式.....	142
(六) 拍嗝.....	143
(七) 怎么拍嗝.....	144
(八) 特殊情况下的母乳喂养.....	145
1. 妈妈发烧了, 还能母乳喂养吗?	145
2. 妈妈乳腺炎, 还可以继续母乳喂养吗?	146
3. 闹过情绪, 比如发过脾气或者哭过, 还可以母乳喂养吗?	146
4. 妈妈感冒了, 还可以母乳喂养吗?	146
5. 妈妈有甲亢, 还可以母乳喂养吗?	147
6. 妈妈有甲减, 可以母乳喂养吗?	147
7. 妈妈有乙肝, 可以母乳喂养吗?	148
8. 妈妈有丙肝, 可以母乳喂养吗?	149
9. 妈妈有甲肝或者戊肝, 可以母乳喂养吗?	150
10. 妈妈是 HIV 感染者, 可以母乳喂养吗?.....	150
11. 妈妈感染巨细胞病毒, 可以母乳喂养吗?	150
12. 妈妈感染疱疹, 可以母乳喂养吗?	151
13. 妈妈感染带状疱疹, 可以母乳喂养吗?	151

14. 妈妈患水痘，可以母乳喂养吗？	152
15. 妈妈有结核病，可以母乳喂养吗？	152
16. 妈妈有梅毒，可以母乳喂养吗？	153
17. 妈妈感染弓形虫，可以哺乳吗？	153
18. 哪些情况，妈妈需要暂停母乳喂养？	153
19. 哪些情况，妈妈不能哺乳？	154
20. 母乳怎么消毒？	154
(九) 母乳喂养的其它问题.....	155
1. 宝宝没办法衔乳怎么办？	155
2. 宝宝乳头混淆怎么办？	156
3. 母乳亲喂怎么知道宝宝吃饱了？	157
4. 纯母乳喂养需要喂水吗？	158
5. 哺乳期妈妈需要补充营养素吗？	159
二、 奶粉喂养.....	159
(一) 奶粉的选择.....	159
1. 什么是早产儿奶粉？	159
2. 奶粉喂养的早产宝宝，都需要吃早产儿奶粉吗？	160
3. 足月小样儿需要吃早产儿奶粉吗？	160
4. 早产儿奶粉怎么选择？有没品牌推荐？	160
5. 早产儿奶粉需要吃多久？	160
(二) 奶粉怎么泡？	161
(三) 奶粉喂养其他问题.....	163
1. 奶粉可以泡的浓一点吗？	163
2. 奶粉吃不完可以放到下一顿继续喂吗？	163
3. 怎么知道宝宝吃饱了？	163
4. 奶嘴应该怎么选？	164
5. 奶粉喂养，需要给宝宝喂水吗？	164
三、 混合喂养.....	164
(一) 什么是混合喂养？	164
(二) 混合喂养常见问题.....	165

1. 混合喂养的宝宝，主要是母乳喂养，已经加了母乳强化剂，还需要早产儿奶粉吗？	165
2. 混合喂养的宝宝，主要吃早产儿奶粉，还需要加母乳强化剂吗？	165
3. 混合喂养的宝宝，还需要喂水吗？	166
四、 喂养常见问题.....	166
(一) 宝宝一抱起来就睡觉，没办法抱着喂奶怎么办？	166
(二) 宝宝吃奶特别慢，怎么办？	166
(三) 宝宝一直吐奶怎么回事？	167
(四) 宝宝肚子胀气怎么办？	168
(五) 宝宝每顿奶量差别特别大，这个正常吗？	169
五、 早产儿营养添加剂的选择.....	170
(一) 补钙/维生素 D.....	170
1. 早产儿都需要补钙吗？	170
2. 早产儿都需维生素 D 吗？	170
3. 维生素 D 怎么计算？	170
4. 不补维生素 D，晒太阳可以吗？	172
5. 维生素 D 补充多了，会中毒吗？	172
6. 早产儿都需要补充维生素 A 么？ 需要补充多少？	172
(二) 早产儿都需要补铁吗？	173
(三) 早产儿需要吃益生菌吗？	173
(四) 早产宝宝需要补充 DHA 吗？	174
(五) 早产儿需要补锌硒等微量元素吗？	174
第四章 生长发育.....	175
一、 体格发展.....	175
(一) 体重.....	175
1. 宝宝体重增长有什么规律？	175
2. 宝宝体重怎么称？	175
(二) 身高.....	176
1. 宝宝身高增长有什么规律？	176
2. 宝宝身高怎么量？	176

(三) 头围.....	177
1. 宝宝头围增长有什么规律?	177
2. 宝宝头围怎么量?	177
(四) 生长曲线.....	178
1. 什么是生长曲线?	178
2. 为什么用生长曲线?	179
3. 用什么生长曲线?	180
4. 怎么画生长曲线?	181
5. 怎么看懂生长曲线?	182
6. 生长曲线异常, 应该怎么办?	186
二、 早产儿抚触按摩.....	186
(一) 婴儿按摩抚触的意义.....	186
(二) 抚触注意事项.....	187
(三) 抚触怎么做?	188
(四) 宝宝触觉敏感怎么办?	191
三、 宝宝行为发展.....	191
表 1: 0~3 岁宝宝大运动发展里程碑.....	192
表 2: 0~3 岁宝宝精细运动发展里程碑.....	194
表 3: 0~3 岁宝宝语言发展里程碑.....	195
表 4: 0~3 岁宝宝社交发展里程碑.....	196
表 5: 0~3 岁宝宝发展异常信号.....	198
第五章 医学.....	199
一、 宝宝出院后, 还需要做哪些常规检查?	199
二、 疫苗.....	200
(一) 早产宝宝什么时候可以打疫苗?	200
(二) 打疫苗是根据出生月龄还是校正月龄?	200
(三) 疫苗打晚了, 对宝宝身体有影响吗?	200
(四) 打疫苗有哪些注意事项?	200
1. 接种前.....	200
2. 接种后.....	201

(五) 宝宝打疫苗后发烧, 是怎么回事?	201
三、心脏检查.....	202
四、眼底筛查.....	202
(一) 早产儿一定要做眼底筛查吗?	202
(二) 做眼底筛查, 对宝宝眼睛有伤害吗?	203
五、听力筛查.....	204
(一) 听力筛查一定要做吗?	204
(二) 听力筛查第一次没有过, 宝宝听力一定有问题吗?	204
六、黄疸.....	205
(一) 黄疸常识.....	205
1. 什么是黄疸?	205
2. 黄疸有哪几种?	205
3. 早产宝宝黄疸比足月儿更严重吗?	206
4. 在家怎么判断宝宝黄疸是否需要去医院检查?	207
(二) 黄疸治疗.....	207
1. 什么情况下, 宝宝必须进行黄疸治疗?	207
2. 蓝光治疗黄疸有副作用吗?.....	208
3. 喝糖水可以治疗黄疸吗?	208
4. 晒太阳可以治疗黄疸吗?	209
5. 自己买光疗灯, 在家给宝宝光疗可以吗?	209
七、肺炎.....	209
(一) 肺炎常识.....	209
1. 什么是肺炎?	209
2. 儿童为什么容易得肺炎?	210
3. 家长在家怎么判断孩子会不会是肺炎?	210
4. 咳嗽严重一定是肺炎吗?	211
(二) 肺炎治疗和护理.....	211
1. 肺炎一定要用消炎药/抗生素吗?	211
2. 肺炎一定要输液吗?	211
3. 肺炎一定要住院吗?	212

4. 宝宝得了肺炎，应该怎么在家护理？	212
5. 肺炎怎么预防？	212
八、 全身运动质量评估（GMs）	213
（一） GMs 基本概念.....	213
1. 什么是 GMs?.....	213
2. 谁需要做 GMs?	213
3. GMs 对宝宝有伤害吗?	214
4. GMs 什么时候做?	214
5. GMs 哪里可以做?	214
6. GMs 评估前，家长需要做哪些准备?	215
（二） GMs 结果解读.....	215
1. 正常 GMs 历程.....	215
2. GMs 评估结果解读.....	216
3. GMs 测评结果显示为 CS 或者 F-，是不是代表宝宝将来一定会脑瘫?	217
九、 核磁共振.....	218
（一） 什么是核磁共振?	218
（二） 核磁共振常见问题.....	218
1. 哪些宝宝需要做核磁共振?	218
2. 核磁共振有危害吗?	218
第六章 早期教育.....	219
（一） 什么是早期教育?	219
（二） 婴儿游泳对孩子生长发育好吗?	219
（三） 早期教育从什么时候开始?	220
（四） 宝宝出生前三个月，早期教育的重点是什么?	220
（五） 宝宝出生前三个月，需要给宝宝准备什么样的玩具?	221
（六） 早期教育一定要在外面上兴趣班吗?	223
（七） 早产儿什么时候可以开始去早教机构?	223
（八） 怎么给宝宝选择合适的早教班?	224
（九） 可以用早教中心代替康复训练中心吗?	224
第七章 父母经.....	226

一、 我们的这一年.....	226
二、 如何将“猪一样的队友”培养成大家眼里的好奶爸.....	233
三、 超级奶爸是怎么炼成的?	237
四、 给新手妈妈的头三个月, 如何成为像大J那样的育儿达人.....	241
第八章 父母情绪.....	248
(一) 宝宝早产, 真的不是我的问题吗?	248
(二) 我对宝宝没感情正常吗?	251
(三) 宝宝出院回家了, 我为什么高兴不起来?	251
(四) 我总是想哭怎么办?	252
(五) 我只想一个人带我的宝贝, 谁都不让碰, 正常吗?	253
(六) 我想带宝宝去康复, 但是家里人不同意, 说我在虐待孩子, 我该怎么办? ..	254
参考文献.....	256
附录.....	257
1. Fenton 早产儿成长表 (女孩)	257
2. Fenton 早产儿成长表 (男孩)	258
3. 0~6 个月体重生长曲线图 (女孩)	259
4. 0~6 个月体重生长曲线图 (男孩)	260
5. 0~6 个月身高生长曲线图 (女孩)	261
6. 0~6 个月身高生长曲线图 (男孩)	262
7. 0~6 个月头围生长曲线图 (女孩)	263
8. 0~6 个月头围生长曲线图 (男孩)	264
9. 0~2 周岁体重生长曲线图 (女孩)	265
10. 0~2 周岁体重生长曲线图 (男孩)	266
11. 0~2 周岁身高生长曲线图 (女孩)	267
12. 0~2 周岁身高生长曲线图 (男孩)	268
13. 0~2 周岁头围生长曲线图 (女孩)	269
14. 0~2 周岁头围生长曲线图 (男孩)	270

第一章 关于早产和足月小样儿

一、基本概念

（一）早产

1. 什么是早产儿？

早产儿是指孕周不满 37 周出生的婴儿。

世界卫生组织根据出生胎龄，将早产儿分为三类：

- ① 极早早产（不足 28 周）
- ② 早期早产（28 至 32 周）
- ③ 中度至轻度早产（32 至 37 周）

补充资料：

早产发生率大约为 10%，即每 10 个新生儿中，就有 1 个早产。

全球每年大概有 1500 万早产儿出生。美国女孩 Saybie 是目前世界上出生体重最低的早产儿。2018 年 12 月，Saybie 在妈妈肚子里仅呆了 23 周零 3 天就匆匆来到人世，出生体重仅 245 克。2019 年 5 月，经过 5 个月治疗的 Saybie 已经平安出院。

而在中国，每年约有 200 万早产儿出生。2018 年 11 月，出生胎龄 23 周零 6 天、出生体重 400 克的小海草在深圳成功出院，刷新了我国出生体重最低新生儿记录。

2. 为什么会早产？

引起早产的原因很多，多胞胎、宫内感染、糖尿病、高血压等慢性病都有可能引

起早产，但通常并没有明确地原因，也就是说，早产在大多情况下就是概率事件。

补充资料：

2018年，掌欣联合国内15家自媒体机构开展一项针对早产儿家庭状况的问卷调查，结果发现高达88.38%的早产儿家长出现过“早产是自己的错”的内疚情绪，其中39.09%的家长对此坚信不疑。

不知翻阅此书的你，在看到自己瘦小的宝宝、别人家白胖结实的娃娃时、在宝宝生病时、在宝宝住院期间，是否也曾心怀内疚，出现过“如果当时……也许就不会早产”、“都是因为我……，才让宝宝这样遭罪”这类懊悔？

我想这时和处于内疚中的你说“大多早产没有原因，不要多想”，你大概不愿意听也不愿意相信吧，那么看看你已经回家的宝宝，你一出生就开始拼尽全力奋斗的小斗士，TA需要的不是“对不起”，而是“前面还有很多困难，我们要一起加油！”

不可否认，早产儿确实比足月儿面临更多风险，养育困难也更多，但经过科学的养育和早期干预，绝大部分早产儿都能在2周岁前赶上足月儿。

前路或许崎岖，但来日可期，加油！

（二）足月小样儿

1.1. 什么是足月小样儿？

足月小样儿是指出生胎龄37周及以上42周以下、出生体重小于2500克的新生儿。

2. 为什么会生足月小样儿？

足月小样儿发生原因多样，通常是由于宫内发育迟缓造成的。

造成宫内发育迟缓的原因主要有：胎盘功能不全、染色体异常或者去其他先天性异常、感染、烟酒或某些药物影响、营养不良等。

也有一些新生儿出生体重低是因为遗传，比如爸爸妈妈或者爷爷奶奶身材比较瘦小，孩子也有可能出生身高和体重偏低。

（三）校正月龄

1. 什么是校正月龄？

校正月龄是指宝宝按照预产期出生的月龄。

比如一个宝宝已经出生 15 周，出生胎龄 31 周。按照足月 40 周计算，这个宝宝提前了 9 周出生，那么校正月龄就是 $15-9=6$ 周。

也就是说，如果宝宝在预产期那天出生，那么宝宝现在的月龄就是校正月龄。

2. 为什么要用校正月龄？

宝宝在妈妈肚子里发育是有固定规律的，宝宝提前出生时，没有发育好的部分不会突然发育完全。

我们不能拿自己早产的宝宝和同月龄的足月儿比较，需要给宝宝时间慢慢追赶，这就是校正月龄的作用。

3. 哪些情况需要用校正月龄？

早产宝宝出生早期，身高、体重、头围、运动发育、智力发育等都需要按照校正月龄进行评估。辅食添加时间则参考校正月龄。

4. 校正月龄需要用到大多？

大多数早产儿在 2 周岁时候停止使用校正年龄。一般来说，到了这个年龄段，几周或者几个月的差异已经不明显。

但是，什么时候停止使用校正月龄并没有固定时间，有些早产儿可能不到 2 周岁和足月儿差距就已经不明显，有一些需要的时间更久。一般来说，出生胎龄小于 28 周，出生体重低于 1000 克的早产儿，在进行生长发育评估时，使用校正月龄的时间更长。

如果你的孩子生长发育正常但仍然比同龄足月儿落后几个月，那可能还是需要使用校正月龄。

孩子生长发育的评估标准有一个比较宽泛的范围，在这个范围里面都应该是正常的。

很多时候，别的孩子都会做的动作都有的行为，自己孩子还不会，这看上去是“落后”了。这些情况可能会让你感到焦虑，担心孩子会不会发育迟缓。这时找儿科专家咨询是正确的选择，但如果专家说孩子发育正常，请相信医生。

千万不要相信网上那些信息来源不清楚（不知道谁从哪里听来的）的言论。

5. 不满 40 周的足月小样儿需要用校正月龄吗？

足月小样儿不需要使用校正月龄观察宝宝的生长发育。一般来说，足月小样儿出

生以后，身高体重也会出现追赶性生长，在孩子 2-3 周岁时达到正常足月儿水平。

（四）常见疑问

1. 早产宝宝会脑瘫吗？

鲍秀兰医生在《婴幼儿养育和早期干预实用手册（高危儿卷）》中提出，早产儿脑瘫发生率为 3%。

脑瘫发生率与胎龄、宫内发育、出生后是否出现过窒息、缺氧等情况以及营养状况等多方面因素相关。

但早期干预可以有效降低脑瘫发生概率。

2001-2004 年，全国 29 个医院联合进行了一次早产儿降低脑瘫发生率的研究。结果显示，经过干预的早产宝宝，1 岁时脑瘫发生率为 0.94%，而未进行干预脑瘫发生率为 3.55%。有效的早期干预能将脑瘫发生率减少约 80%。

所以说，尽管早产儿发生脑瘫的风险确实高于足月儿，但是早发现早干预，未来宝宝脑瘫的风险很低。

2. 早产宝宝将来比足月宝宝笨吗？

同样是在《婴幼儿养育和早期干预实用手册（高危儿卷）》中提出，早产儿智力低下发生率为 7.8%，但早期干预可以有效预防智力低下。

我国一项早期干预预防智力低下的研究发现，通过早期干预的早产儿，在宝宝 2 岁时全部达到甚至超过正常儿的智力水平，没有一个宝宝智力低于正常。而未进行干预的宝宝，平均智力低于正常儿，且有 6.7% 的宝宝在 2 岁时智力低下。

掌欣发布的《中国早产家庭蓝皮书》中也提到，近 71% 早产儿家长表示孩子完全

不需要进行康复，另有 18.04%顺利完成康复，两者占比约 90%。

这一方面说明绝大部分早产儿在家长眼中和足月儿没有什么差别，无需专业医学干预，可以正常追赶足月儿。需要康复治疗的早产儿，只要坚持正确的干预，绝大部分最终也能完成追赶。

但另外一方面也说明，早产儿尽管表面观察不出与足月儿的差异，但仍然需要家庭保持足够的重视，尽早干预，科学养育，这样才能真正赶上足月儿。

3. 早产宝宝体质更弱吗？

总体来说，早产宝宝比足月宝宝更容易生病。一般情况下，早产宝宝先天发育比不上足月宝宝，这是不可否认的事实。

但是，科学喂养可以弥补先天不足。有一些家长养育过程中的过度保护行为，比如家庭和宝宝用具过分消毒、怕脏不让孩子与外界接触、怕累不让孩子充分运动等，不利于孩子体格健康发展，反而更容易生病。

所以，作为早产儿家长要记住，尽管宝宝提前出生，但在校正月龄后，大部分和同龄足月儿养育区别不大，不要过度精细喂养。

4. 早产宝宝更难养吗？

是的，一般来说，早产儿和足月小样儿比正常足月儿更难喂养。

喂养困难是早产儿和足月小样儿普遍存在的问题，主要与消化系统发育不成熟、各种消化酶含量和活性低、胃肠动力较差等因素有关。出生胎龄越低、出生体重越轻的宝宝，出现喂养困难的概率越大。

如果你的早产宝宝难喂养，请咨询专业医生，以获得针对每个早产宝宝的最佳喂养方案。

记住，难喂养不是宝宝的个性问题，而是宝宝的能力暂时达不到，你需要保持耐心，静等花开。

补充资料：

2013年湖北省妇幼保健院儿童保健科在对来自全国69个市(县、区)、年龄在6~24月龄的4017名婴幼儿喂养行为进行调查研究后发现，掌握越多正确喂养知识，喂养困难发生概率越低。

所以作为早产儿家长，要尽可能：

1. 学习科学的喂养知识；
2. 尊重宝宝的个性让宝宝自己决定吃多少，不要过度喂养；
3. 重视喂食过程的亲子互动，尽量让吃饭成为轻松愉快的事情。

二、早产儿和足月小样儿养育知识概要

(一) 早产儿出院标准

一般情况下，早产宝宝同时符合以下情况就可以出院：

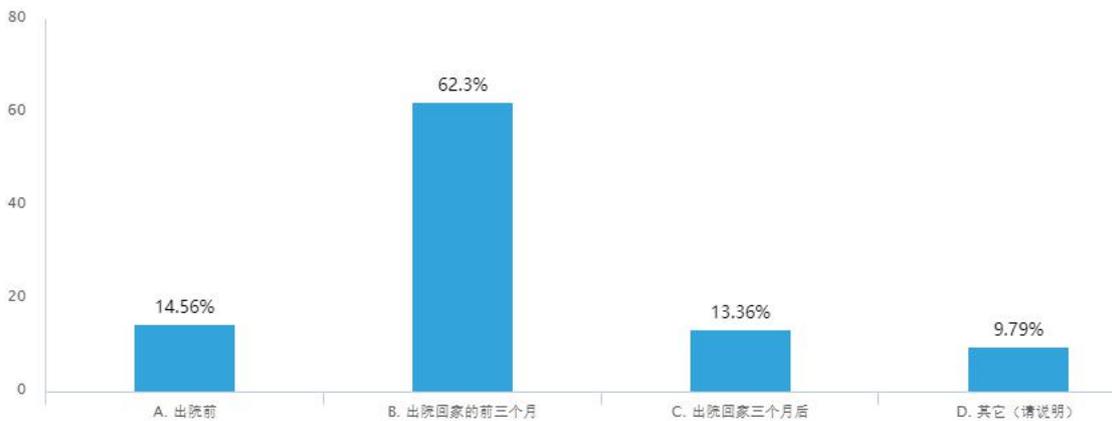
- (1) 体重2公斤以上；
- (2) 在室温条件下，体温可以保持稳定；
- (3) 能够自己吃奶；
- (4) 自主呼吸没有太大问题。

但有些宝宝，主要是小胎龄的早产宝宝，因为支气管肺发育不良，虽然基本符合出院标准，但呼吸仍然是需要特别注意的问题，需要带氧气出院。

（二）早产儿出院物品准备

宝宝终于克服重重困难，顺利出院了，爸爸妈妈们应该很为自己的宝贝感到骄傲吧？！不过，给爸爸妈妈们打个预防针，宝宝回家后，大概率你们会觉得非常辛苦，比宝宝住院期间还要辛苦。

2019年4月，掌欣发布了《中国早产家庭蓝皮书》。我们发现，62.30%的早产儿家长认为，宝宝出院回家前三个月是养育最困难阶段。



这就是说，宝宝出院回家后，你们会迎来最为挑战的一段育儿阶段。但幸运的是，这段时间很快会过去，大概三个月后，你们就开始驾轻就熟，可以更加自如地应对生活中的各种状况。

这篇文章罗列了宝宝出院回家后，我们认为需要准备的一些物品，供大家参考。祝愿大家早日炼成“养娃大法”，体验并享受不一样的人生。

推荐品	可选品	不推荐
(1) 铁剂 (2) 维生素 D 和维生素 A	(1) 婴儿体重秤 1 个 (2) 婴儿床 1 个	(1) 3 个月后才穿的衣服、尿片 (2) 不是儿科医生让吃的药方

(3) NB 纸尿裤 1 包以上 (4) 隔尿垫 2~3 个 (5) 纱巾布 10 条 (6) 婴儿沐浴露 1 瓶 (7) 当季换洗衣服 5 套 (8) 帽子 2 个 (9) 奶瓶奶嘴 2~10 套 (10) 襁褓睡袋 2~3 个 (11) 医用酒精 1 瓶 (12) 医用棉签 1 包 (13) 湿纸巾/棉柔巾 若干 (14) 婴儿按摩油 1 瓶 (15) 追视追听玩具（沙锤、小红球 各 1 个） (16) 健身架 1 个 (17) 体温计 1 个 (18) 生长曲线表 1 份	(3) 加湿器 1 个 (4) 取暖器 1 个 (5) （早产儿）奶粉 1 桶 (6) 母乳强化剂 1 盒 (7) 温奶器 1 个 (8) 分段式电热水壶 1 个 (9) 奶瓶消毒器 1 个 (10) 储奶袋 若干 (11) 湿巾纸 若干 (12) 尿布台 1 个 (13) 小夜灯 1 个 (14) 安抚奶嘴 若干 (15) 适龄玩具 若干 (16) 呼吸监测仪 1 台 (17) 吸氧仪 1 台	(3) 不适合本月龄段的玩具
--	---	----------------

1. 推荐品

(1) 铁剂

一般足月宝宝会在出生后六个月左右发生生理性缺铁，但早产宝宝在妈妈肚子里呆的时间不足，出生后身体内没有存储足够的铁，所以早产宝宝更容易在出生后六个月内开始缺铁。

缺铁会影响宝宝的生长发育，所以，通常早产宝宝在出生 2~4 周后，需要补充铁元素。正常情况下，出院前医生会通知家长买铁剂，并告知服用方法和剂量。

如果医生没有开铁剂，你可以咨询一下具体原因。

缺铁对宝宝生长不利，但补铁过多会损害宝宝的脏器，同样不利于宝宝的发育。所以有一些早产的宝宝，出院时医生认为暂时不需要补充铁剂，就没有具体说明。但家长在随访时候要告知医生，在需要的时候及时补铁，尽可能避免贫血。

(2) 维生素 A 和维生素 D

包括早产儿在内的所有新生儿都需要补充维生素 D，这对宝宝钙的吸收非常重要。市面上维生素 D 种类比较多，只要是正规厂商出品的都是安全的，家长根据自己的实际预算购买。

维生素 A 的补充，国际上存在争议，但是中国专家普遍认为，中国人的饮食结构中，缺乏维生素 A，因而中国新生儿，包括早产儿，都需要补充维生素 A，通常选择 AD 同补。

(3) NB 纸尿片

我们建议用纸尿片而不是尿布。小宝宝拉撒不固定，如果用尿布，随时需要换洗，牵扯家长太多时间和精力。如果必须用尿布，也建议晚上用纸尿裤，这样宝宝和家长都能睡得好一些。

大部分早产儿出院时候可以用 NB 纸尿片，NB 纸尿片用多久根据宝宝的生长情况而定。

宝宝每天大概需要 8~10 片纸尿片，体重达 5 公斤就可以换 S 纸尿片了，家长可以大概算一下需要多少包，宁可少买不要多买。

一些体重比较低的宝宝用早产儿纸尿片更合身，可以根据宝宝的情况选择。

(4) 隔尿垫

新手爸爸妈妈给宝宝换尿片时候容易手忙脚乱，垫一个隔尿垫不容易弄脏床单。

建议家长买 2~3 个隔尿垫，方便换洗。

(5) 纱巾布

纱巾布比较柔软，推荐多买一些。给宝宝洗脸、洗屁股、日常擦洗都可以用。

(6) 婴儿沐浴露

给宝宝洗澡不需要每天用沐浴露，一般一两周用一次就可以。买洗发沐浴二合一的就可以了。

但建议买婴儿专用的。成人洗发水沐浴露往往添加更多成分和功效，因为大人皮肤已经成熟，所以对大人没有伤害，但宝宝皮肤娇嫩，还是婴儿专用的更安全。

(7) 当季换洗衣服

宝宝的衣服一定不要多囤。

有的家长会给宝宝囤几个月后的衣服，但往往几个月后发现衣服不合适。有的宝宝长得快，衣服还没穿已经小了；有的宝宝长得慢，当季穿还是太大，放到下一年肯定又小了，冬衣尤其如此。

所以衣服建议就买当季的，合身或者稍微大一些够换洗就行了。

(8) 帽子

早产宝宝刚回家时候要注意保暖，因为早产宝宝头的比例比较大，是主要散热点，所以一般建议给宝宝戴帽子，有助于保暖。

(9) 奶瓶奶嘴

如果宝宝是奶粉喂养或者需要添加母乳强化剂，那么建议囤的奶瓶奶嘴数量是喂奶次数+2。一般新生儿一天喂奶 8 次，那就准备 10 套，这样可以集中清洗和消毒，节约时间。

当然如果家里人手充足，可以及时清洗消毒，那也可以少准备一些。

如果宝宝回家后是母乳亲喂，那也建议准备 2 套，以防万一临时要用。

(10) 襁褓睡袋

给宝宝打襁褓，可以增强宝宝安全感，帮助宝宝提高睡眠质量，所以建议家长给宝宝准备襁褓睡袋 2~3 个，方便换洗。

襁褓睡袋可以买现成的，也可以自己打，不过要注意要保证宝宝腿部有弯曲活动的空间。

(11) 医用酒精

如果宝宝回家时，脐带还没有掉落。那需要准备一瓶医用酒精，给宝宝做脐带护理。

护理脐带时，尽管碘伏和医用酒精效果类似，但是更推荐医用酒精。因为碘伏会将皮肤染色，如果脐带出现感染，会影响家长的观察和判断。

(12) 棉签

给宝宝护理脐带时候需要用棉签。女宝宝洗阴部有时候也需要，所以棉签可以备一些。

(13) 湿巾纸/棉柔纸

给宝宝清洗小屁股时，有的家长会直接用湿巾纸代替清水。日常给宝宝玩具的清洁，也会用湿巾纸代替。这些看家长自己的选择，并无对错之分。

不过如果选择湿巾纸，最好用婴儿专用湿巾纸，千万不要含有香味、酒精等成分。

(14) 婴儿按摩油

给宝宝做抚触（按摩操），对宝宝体力和智力发育都有促进作用，所以我们建议家长，宝宝胎龄满 36 周并且回家吃喝拉撒睡稳定以后，可以坚持给宝宝做抚触。

和小婴儿相比，大人皮肤比较粗糙，所以抚触前建议家长能在自己手掌抹点按摩油，减少和宝宝皮肤接触时候的摩擦力。如果没有按摩油，也可以用食用橄榄油或者芝麻油代替。

(15) 追视追听玩具（小沙锤、小红球）

校正月龄前三个月，追视追听是宝宝练习的重点。家长可以拿自己当玩具给宝宝追听，也可以随使用一个颜色鲜艳的物体给宝宝追视。不过我们还是推荐买套小沙锤和小红球，拿起来方便，价格也非常便宜。

(16) 健身架

健身架是非常好的玩具，可以增强宝宝的手眼技能。一般宝宝校正月龄 2 个月时候，可以给宝宝准备一个健身架了。

无论婴儿床健身架还是地板健身架都可以，关键是确保材料健康安全可以啃咬，所以健身架一定要从正规渠道购买，不能马虎。

(17) 体温计

三个月以内的宝宝，如果出现发烧需要尽快就医，不要自己随意给宝宝用药。家里最好准备一个体温计，觉得宝宝状态不好的时候，注意监测体温的变化。

推荐耳温枪，传统的水银温度计不安全操作也不方便，不推荐使用。也不要通过手摸或者额头碰额头的方式判断宝宝体温，这样误差大，容易耽误病情。

(18) 生长曲线

目前，国际公认的生长曲线世界卫生组织采集全球不同国家健康生长婴幼儿生长发育数据，描绘出来的曲线。

生长曲线体现的是宝宝连续生长的过程，和单一的数值相比，更能体现宝宝生长发育是不是正常。

如果宝宝出院时候还没到预产期，那么用早产儿专用的 fenton 曲线表，预产期之后可以用世界卫生组织的生长曲线表。早产儿家长需要注意的是，使用世界卫生组织生长曲线表的时候需要使用校正月龄。

在小册子后面，我们附上了 fenton 表和世卫生长曲线表。

2. 可选品

(1) 婴儿体重秤

体重、身高和头围是宝宝刚回家，很多家长非常关心甚至焦虑的问题。

如果家里有成人体重秤，可以大人抱着宝宝称，然后再减去大人的体重。不过成人称精度不够，误差比较大，了解宝宝大概生长状况其实也够了，但想要更精准还是需要婴儿秤。

如果你觉得，知道宝宝精确的体重增长情况会更安心，那么建议还是买一个婴儿体重秤。现在还有带测量身高功能的婴儿秤，非常方便。

需要提醒的是，给宝宝称体重最近在相对固定的时间段；换好尿片、不穿衣服或者穿重量类似的衣服称，这样误差才会小。还有不需要每天称，一般一周一次就够了。

(2) 婴儿床 1 个

要不要给宝宝买婴儿床因人而异，如果你打算和宝宝一起睡，那显然不需要。

如果你想让宝宝单独睡，或者宝宝需要用呼吸监测仪，那就需要婴儿床了。

婴儿床最好选择有品牌的，材料安全更有保障，购买时候可以问商家要产品环保检测报告确认一下。

婴儿床建议买床板高度可以调节的，宝宝不会扶站时候，床板调得高一些，从床上抱宝宝不那么累；等宝宝会扶站了，把床板调低，防止宝宝从床上翻下来。

另外要注意护栏条间距不要超过 6.5 厘米，太宽有卡到宝宝头、腿和手的风险，一定要避免。

(3) 加湿器

早产宝宝回家后，家里湿度最好维持在 60%左右。在天气比较干燥的地区，最好准备一个加湿器。

不过使用加湿器要注意清洗和消毒。不及时清理和消毒容易滋生细菌，给宝宝带来更大的风险。

(4) 取暖器

早产宝宝刚回家，保暖比较重要。冬天最好维持室温 24-26℃左右。家里如果没有暖气，可以买一个取暖器，取暖效果和速度比空调更好。

取暖器注意不要对着宝宝吹，防止烫伤。

(5) (早产儿) 奶粉

如果宝宝需要吃奶粉，那家长要根据实际情况准备新生儿奶粉或者早产儿奶粉。不是所有早产儿都需要早产儿奶粉，一般来说，如果宝宝出生在 34 周以后，体重达 2000 克以上，生长速度正常，就不建议吃早产儿奶粉了。

早产儿奶粉吃到什么时候，要根据宝宝自身的生长曲线决定，宝宝发育达正常标准就可以转常规婴儿奶粉了，所以不建议家长一开始囤太多，可以等自己更熟悉宝宝情况后再决定买多少。

(6) 母乳强化剂

出生 34 周以上、出生体重大于 2 公斤、生长发育正常的早产宝宝，在母乳喂养时候一般不需要母乳强化剂。足月小样儿正常不需要母乳强化剂，如果宝宝生长过慢，可以在医生指导下使用。

其他母乳喂养的早产宝宝一般都需要使用母乳强化剂，直到体重追赶至标准体重平均水平。

母乳强化剂使用多久主要看宝宝生长发育情况，没有统一的月龄标准，具体使用方法需要听从医生的建议。

母乳强化剂目前国内市场常见的是雀巢和雅培，有条状和罐装，条状更方便，罐装更经济实惠，家长根据自己实际情况选择。只要是正规渠道购买，差别不大。

(7) 温奶器

有时候因为各种各样的原因，妈妈只能吸奶冷藏或者冷冻保存，每次宝宝吃奶需要温奶。这种情况最好准备一个温奶器，方便控制奶的温度。

(8) 分段式电热水壶

奶粉喂养的宝宝，冲泡奶粉的温度需要控制在 40-45℃ 左右。目前市面上有分段式的电热水壶售卖，需要泡奶时直接调到泡奶档，非常方便。

如果没有购买热水壶的计划，可以准备一个壶放凉白开水，另外一个壶放开水，

需要泡奶时，冷热水调一调，在手腕内测试一下温度，也是可以的。

(9) 奶瓶消毒器

需要奶瓶喂奶的家庭，准备一个奶瓶消毒器可以节约家长时间精力，方便不少。但是如果家里不方便添置这些小家电，也可以用干净的锅水煮消毒。

(10) 储奶袋

如果需要存储母乳，建议选择储奶袋。因为储奶袋可以将袋子里面的空气排干净，防止母乳变质，而储奶瓶不行。

用储奶袋保存母乳时候，最好每一份是宝宝一顿吃的量、储奶袋一次一用，不可反复使用。

(11) 尿布台

尿布台的主要作用是给宝宝换尿片和做抚触时候不需要弯腰，没那么累。最初几个月，家长最累的时候，还是有帮助的。此外，尿布台还有一个辅助功能就是给宝宝换尿片用的东西，比如尿片、纸巾、纱布巾、护臀膏等等。

但尿布台占地面积较大，而且使用时间不长。很多宝宝会翻身以后就不会老老实实躺着让你换尿片，这时尿布台就没用了。

所以用不用尿布台看自己的需求，不是必需品，优缺点都很明显。

(12) 小夜灯

宝宝回家前两三个月，家长夜里时不时需要起床喂奶、换尿片等，有个小夜灯方便一些。

除了喂奶，宝宝刚回家，很多家长会不放心宝宝的情况。有了夜灯，起身了解宝

宝的情况更方便，也不会突然有亮光打扰宝宝和其他人。

(13) 安抚奶嘴

安抚奶嘴能不能用，一直备受争议。不过美国儿科学会等权威机构认为，使用安抚奶嘴利大于弊，关键是什么时候用，怎么用。

安抚奶嘴的优点有：

- 给宝宝安全感；
- 帮助宝宝更快入睡；
- 锻炼宝宝吸吮能力。早产宝宝吸吮能力相对比较弱，安抚奶嘴有一定的帮助作用。

缺点是：

- 过早使用，可能会引起乳头混淆；
- 使用时间过长，可能会影响牙齿外观；
- 可能会增加宝宝患中耳炎的风险；
- 可能会引起宝宝的依赖。

安抚奶嘴不是必须，宝宝不喜欢没必要强求。

如果你打算给宝宝尝试安抚奶嘴，在购买时候需要注意：

- 买一体化的安抚奶嘴。配件多的奶嘴，宝宝有误食的风险；
- 底座小于宝宝嘴巴的奶嘴，一定不要给宝宝用。

使用安抚奶嘴时，需注意：

- 母乳亲喂的宝宝，最好在喂养顺利以后再给宝宝用安抚奶嘴，一般在一个月左右开始尝试；
- 不要用奶瓶的奶嘴代替安抚奶嘴。奶瓶奶嘴又软又小，宝宝容易误吞。
- 最好在宝宝一周岁以后，最晚两周岁，戒掉安抚奶嘴；
- 每天使用安抚奶嘴的时间不要过长。宝宝不哭闹不需要用；宝宝睡着后奶嘴掉了，只要宝宝没哭闹，就不必要把奶嘴送回去；
- 不要用绳子把安抚奶嘴套在宝宝脖子上，防止宝宝被绳子勒到；
- 安抚奶嘴要注意日常清洁，保持卫生；
- 使用前，拉一拉奶嘴和底座是不是牢固，防止底座脱落，宝宝误吞奶嘴；
- 安抚奶嘴损坏后，要及时更换。

(14) 适龄玩具

宝宝校正月龄 6 个月以前，需要的玩具很少，家长不必着急购买太多的玩具。

除了追视追听玩具和健身架外，家长可以准备一些耐撕的布书、颜色鲜艳的抓握玩具、黑白卡、婴儿安全镜等。

(15) 呼吸监测仪

如果宝宝出院时，医生认为需要进行呼吸监测，可能会建议家里准备一个呼吸监测仪，这时候家长应该听从医生建议，购买监测仪。

如果医生没有推荐，但你觉得缺少呼吸监测仪，宝宝睡觉时候自己就没法安心，那也可以准备一个。

需要注意的是，呼吸监测仪是发出问题警报的，不能治疗宝宝的呼吸问题。如果宝宝经常出现心动过缓或者呼吸暂停，需要及时看医生。

此外，使用呼吸监测仪一定要严格按照说明书要求操作，尽量减少错误警报的发生。

(16) 吸氧仪

有一些宝宝因为肺部慢性疾病，出院时候仍然带着氧气，家里也需要准备家用吸氧仪。

选择什么样的吸氧仪可以咨询医生的建议，吸氧仪的使用需要严格按照医生的要求来做，不要随意改变使用时间和频次，也不要擅自调高或者降低氧气浓度。

3. 不需要

以下这些家长就不要买了，不是伤财就是伤身，毫无益处。

(1) 3个月后才穿的衣服、尿片

(2) 不适合本月龄段的玩具

(3) 不是儿科医生让吃的药方

（三）早产出院后常见养育问题

1. 呼吸

- (1) 早产宝宝出院初期，家长要特别关注呼吸问题，关注呼吸暂停的发生。宝宝出生胎龄越小，越需要重视，**吃奶和睡觉期间是重中之重**。
- (2) 呼吸暂停时间不能超过 20 秒，过长会造成宝宝大脑缺氧，影响脑发育，严重危及生命。
- (3) 观测宝宝是不是呼吸暂停，除了用仪器检测血氧饱和度，还需要观察宝宝的**呼吸和皮肤颜色**。以看孩子状态为主，血氧饱和度检测为辅。
- (4) 宝宝呼吸有时候快，有时候慢，这种周期性呼吸是正常的生理现象，只要在呼吸，家长就不需要担心。
- (5) 宝宝如果憋着不喘气达 20 秒，而且面色发青，心率和血氧都下降，这就是需要重视和干涉的异常呼吸暂停。
- (6) 发现宝宝出现呼吸暂停，家长要给宝宝一定刺激，弹弹宝宝足底或者轻轻拍打几下，大多宝宝能缓过来。
- (7) 如果因为呛奶出现呼吸暂停，只弹脚底不行，要把宝宝翻过来拍拍后背，让宝宝把呛到器官的奶吐出来，才能缓解呼吸问题。
- (8) 偶尔出现呼吸暂停不需要就医，如果发生频繁，一天发生几次，那必须上医院查明原因。

2. 保暖

- (1) 保暖对于维持早产宝宝的体温稳定，非常重要。
- (2) 保暖需要温度适宜，也就是宝宝手脚心暖和，脖子和头上没有汗。
- (3) 出院的早产宝宝，已经有维持体温稳定的能力，不要过度保暖。
- (4) 宝宝如果出汗，那就是太热了，需要减衣服。
- (5) 早产宝宝末梢循环不好，容易手脚冷。这时可以通过给宝宝戴帽子、穿鞋子的方式局部保暖，而不是一味加衣服。
- (6) 在家尽量不给宝宝戴手套，这样影响宝宝用手感觉事物，不利于宝宝生长发育。

3. 喂养

(1) 主食选择

- ① 无论住院期间还是出院以后，母乳是早产儿的首选。
- ② 母乳建议吃到宝宝两周岁或者宝宝不要吃为止（自然离乳）。
- ③ 奶粉或者混合喂养的宝宝，根据宝宝出院情况决定用什么奶粉，具体情况咨询医生建议。
 - 如果宝宝晚期早产，出生体重比较好、没有早产儿并发症、体重增长也不错，那可能正常的新生儿奶粉就可以；
 - 如果宝宝胎龄很小，出院时候还没足月，那可能要吃早产儿月内配方奶粉；
 - 如果宝宝情况介于两者之间，那可能吃早产儿过渡配方奶粉。

④ 早产儿月内配方奶换到过渡配方奶再换到常规奶粉，需要根据宝宝身高体重的生长情况来定。一般生长达到 25~50%，就可以换奶粉，具体需要听从医生的建议。

(2) 喂养方法

① 无论亲喂还是瓶喂，喂养前都要注意卫生，用 6 步洗手法认真洗手。

② 虽然母乳要求按需喂养，但早产宝宝刚出院一段时间睡觉比较多。如果宝宝睡觉时间超过三小时，需要叫醒喂奶，否则影响宝宝体重增长。

③ 喂宝宝一定要防止呛奶造成窒息。

④ 无论瓶喂还是直接哺乳，都要抱喂，不能让宝宝躺着瓶喂，也不要妈妈和宝宝都躺着哺乳，因为抱起来容易观察宝宝的呼吸、动作和脸色，体位上有一定倾斜角度，也更有利于吞咽，防止呛奶溢奶。

⑤ 吃完奶，要竖抱在肩膀上拍嗝 10~15 分钟，再放下。刚出院的宝宝拍不出来嗝，但也要坚持拍。

⑥ 喂完奶，要让宝宝静养一段时间，减少折腾，至少要一小时以后再做换尿布、婴儿操等大动作的事情，否则容易吐奶。

⑦ 母乳喂养，如果妈妈的奶比较急，宝宝容易呛到，这时候可以用剪刀式，掐着乳晕的地方，让奶的流速减慢。

⑧ 奶瓶喂养，需要找到合适的奶嘴，孔太大宝宝也容易呛到。

(3) 营养补充剂

所有营养补充剂，都需要在医生的指导下给宝宝服用，自己不要随便添加或者减少，这样不利于宝宝的生长和发育。

① 母乳强化剂

- 小胎龄或者生长发育速度缓慢的母乳喂养宝宝，需要在母乳里添加母乳

强化剂。

- 早产宝宝生长发育需要更多营养，母乳添加剂是强化了母乳里面的营养，补充母乳不足。
- 母乳添加剂是添加到母乳里面的，妈妈吃了没有效果。
- 当宝宝生长达校正月龄的 25~50%时候，可以遵医嘱慢慢不加母乳强化剂。
- 喂养要适度。不要为了追求更快生长，自己擅自添加或者延长母乳强化剂的使用。过度喂养会增加宝宝成年后肥胖、糖尿病、高血压、冠心病的风险。

② 维生素 A 和 D

- 和足月宝宝相比，早产宝宝需要更多而维生素 A 和 D。
- 因为早产宝宝的个体差异，前三个月维生素 D 补充需要医生指导，通常是 800~1000 国际单位。
- 早产宝宝维生素 A 缺乏，母乳不能提供足够维生素 A，需要补充。
- 早产宝宝推荐使用 AD 混合剂。
- 母乳喂养宝宝，维生素 A 和 D 按照医生要求喂。如果添加母乳强化剂，需要减去强化剂里面维生素 A 和 D 的含量。
- 奶粉喂养宝宝需要减去配方奶里面维生素 A 和 D 的含量。
- 维生素 AD 是脂溶性维生素，不宜加在奶瓶里和奶一起喂服，油质的药液可能会沾在奶瓶、奶嘴上，导致宝宝实际吃进去的量不够，建议直接送到宝宝嘴巴里。

③ 铁剂

- 早产宝宝情况不同，需要补充的铁含量也不一样。
- 贫血宝宝一般 4 毫克/公斤，不贫血宝宝一般 2 毫克/公斤。
- 铁剂不应与奶一起喂食，会影响吸收，建议至少在吃奶半小时后喂食。
- 铁剂可以与维生素 C 或叶酸（如果医生建议补充）一同服用，促进吸收。
- 铁剂对肠胃有一定的刺激，有些宝宝服用铁剂会呕吐，如果反复尝试都无法适应，请咨询儿科医生。

④ 钙

- 是不是补钙需要根据宝宝生长情况和喂养方式决定，不能一概而论。
- 补钙需要遵医嘱适当补充，不要自己随便加。
- 钙剂不能和奶一起喂服，会导致吸收不良。应在喂奶至少半小时后服用。

⑤ 益生菌

- 正常情况不需要添加益生菌。
- 如果宝宝消化不好，大便不正常，可以用益生菌调整。

⑥ DHA

- 补不补 DHA 目前国际没有达成共识。
- 欧洲早产儿喂养指南建议早产宝宝补充到胎龄 40 周，也就是达到预产期。
- 早产儿妈妈的母乳里面，含有更高的 DHA。
- 早产儿配方奶里面也含有 DHA。
- 40 周以后，宝宝自己有合成能力，不需要补充。

4. 睡眠

- (1) 还不会抬头的宝宝，睡觉可以仰卧和侧卧。白天有人一直看着的时候也可以俯卧睡，但如果没人一直盯着，要确保安全，千万不要俯卧，防止宝宝头部向下，呼吸道被堵造成窒息。
- (2) 睡觉姿势推荐侧卧，左右两边轮换侧卧，这样可以降低呛奶窒息的风险。
- (3) 宝宝床上不要有太软的东西，不需要枕头，不要放置毛绒玩具等杂物，会增加窒息隐患。
- (4) 被子不要太厚，不要盖到宝宝脸上。更推荐用**婴儿睡袋**，不会捂住宝宝的鼻子。
- (5) 和大人同床，大人的被子不要盖到宝宝身上。
- (6) 宝宝是不是和大人同床，没有明确规定，只要大人方便、被子不会捂到宝宝、

大人不会压到宝宝就可以。

5. 环境

- (1) 日常室温维持 22-24℃ 以上，有专家认为 26℃ 更好，洗澡抚触时，最好能达，26~28℃ 以上。
- (2) 湿度 55~65%，达不到可以购买加湿器。不过加湿器很容易滋生细菌，需要每天做好清洁工作，不能马虎。
- (3) 宝宝居住的房间需要定时通风，每天至少 2~3 次，保持室内空气的新鲜。
- (4) 家里需要注意卫生，打扫干净，但不需要所有东西消毒，适当细菌有利于提高宝宝身体免疫力。
- (5) 校正月龄满月之前，不建议亲朋好友探望。成人可能携带很多细菌病毒，因为成人抵抗力强，不会发病，但可能会传染给宝宝。
- (6) 家里人感冒，无论是不是流感，尽量不接触孩子，接触宝宝都需要洗手戴口罩。
- (7) 妈妈感冒，喂奶时候戴口罩。
- (8) 商城超市这类人多密闭的环境，不建议带身体还比较弱的宝宝去。
- (9) 空气新鲜的环境，对宝宝生长有利。等宝宝身体状况稳定了（一般预产期以后），可以带到户外。

6. 生长发育

(1) 生长发育标准

- ① 早产宝宝发育标准需要使用校正月龄。
- ② 足月小样儿不需要校正月龄。
- ③ 发育标准看生长曲线，不看数值，能达标准 10~90% 都是正常的。
- ④ 每个宝宝的发育不一样，不要和别的宝宝比。

- ⑤ 给宝宝测量身高体重最好能定时定点，这样相对精准。
- ⑥ 如果使用了早产儿奶粉或者母乳强化剂，一般达到相应校正月龄区间的25-50%，就可以考虑换普通新生儿奶粉或者停用母乳强化剂。

(2) 袋鼠抱

- ① 袋鼠抱是一种安全有效的早产儿护理方式。
- ② 长期生活在同一个家庭中的人，比如爸爸妈妈爷爷奶奶外公外婆，因为菌群相似，都可以给宝宝做袋鼠抱。
- ③ 袋鼠抱要身体健康、神志清楚。如果长辈年纪大，身体不灵活不建议给宝宝袋鼠抱。
- ④ 有感染性疾病，比如感冒发烧，或者身上有破溃的地方，不建议做袋鼠抱。
- ⑤ 袋鼠抱时间越长越好，最好可以连续1小时以上。

(3) 追视追听

- ① 小宝宝对红色最敏感，准备直径五六厘米的红色小球和小沙锤就可以。
- ② 视觉训练时，距离宝宝20厘米左右，早产宝宝能做到60度就可以，90度更好。
- ③ 听觉训练时，沙锤距离宝宝10~20厘米，快速摇晃，十秒左右换另外一边。

(4) 按摩抚触

- ① 按摩最好宝宝胎龄36周以后才开始做，宝宝太小可能不耐受。
- ② 按摩要注意保暖，室温最好能达26-28℃。
- ③ 按摩力度从轻柔到逐渐加重，让宝宝逐渐耐受。
- ④ 按摩不需要一次一整套全部做完，只要宝宝表现出不耐烦了就不要做。

(5) 随访

① **出院随访非常重要**，每次随访除了根据宝宝的身高体重生长情况，给出科学喂养指导外，还监测宝宝神经运动发育状态，及早发现异常情况并及早干预，对于降低脑瘫和智力低下等风险有着重要意义。

家长一定要高度重视每次的随访，不要因为路远、排队等困难随意取消随访。

惨痛的教训常常都在发生，切记切记！

② 随访的医院，不同省份地区都可能不一样，一般出院时候，医生会告诉应该去哪里随访。

③ 随访时候，早产宝宝的状况是按照校正月龄来评估的。一般来说，出生胎龄 28 周以上宝宝使用校正月龄至 2 周岁，28 周以下至 3 周岁。

④ 医院会根据出生情况把宝宝分为高危早产儿和低危早产儿。

A. 高危儿：

- 一般出院 1~2 周进行第一次随访；
- 半岁以内每个月一次随访；
- 半年以后根据随访情况，正常可以 2 个月一次，如果有异常，1 个月一次；
- 一岁以后 2~3 个月一次随访；
- 两岁后如果完成追赶，转为低危儿进行管理，否则 2~3 个月随访一次。

B. 低危儿：

- 一般出院第一个月内进行第一次随访；
- 半岁以内 1~2 个月进行一次随访；
- 半年以后根据情况随访。

7. 早产儿出院后常见问题

(1) 黄疸

- ① 早产儿黄疸时间会更长。发生时期更早、消退过程更慢。
- ② 只是脸和上本身黄，家长正常喂养，不需要特别干预。
- ③ 如果全身上下，甚至脚底都黄了，一定要马上去医院就医。
- ④ 母乳性黄疸需要由医生诊断确定，不要擅自停母乳。确诊为母乳性黄疸的，通常需要暂停母乳三天，黄疸明显降低后，即可恢复母乳喂养。

(2) 发烧

① 婴儿体温超过 37.5 度（排除室温过热，衣服太多、剧烈哭闹等特殊情
况）就可能是发烧了，矫正 3 个月内，如果发烧，应当立刻就医。不要擅自用药。

② 矫正 3 个月以后，如果宝宝发烧，可以先观察宝宝的情况，体温不超过 38.5℃，精神状态不错，烧退下来照样能够吃奶，三个月以下宝宝呼吸次数小于 60/分钟，3~12 个月宝宝小于 50 次/分钟，1 岁以上宝宝小于 40 次/分钟，那么可以继续在家观察。

③ 矫正 3 个月后，如果体温在 38.5℃ 以上，宝宝因发热不适，可以严格按照剂量，给宝宝口服退烧药，注意补充水分，持续观察体温的变化。

注意，退烧药起效需要一定的时间，在药品说明书规定的时间内，不要重复给药；没有医嘱的情况下，不建议给宝宝服用复方类感冒药物，其中可能含有退烧成分，会与退烧药剂量叠加，对宝宝不利。

④ 如果宝宝发烧后，精神状态很不好，三个月以下宝宝呼吸 >60/分钟，3~12 个月宝宝 >50 次/分钟，1 岁以上宝宝 >40 次/分钟，或者体温超过 39℃，出现服用退烧药之后，退烧效果不好等情况，那么需要尽快就医。

- ⑤ 不建议在没有医嘱情况下，给宝宝服用抗生素类药物。

(3) 视网膜病变

① 早产宝宝出生时候，视网膜血管还没发育成熟，容易发生视网膜病变，严重可能导致失明。所以家长一定要按照医生的要求进行眼底筛查。

② 一般到预产期前后，再做一个眼底筛查，如果眼科大夫告知眼睛没问题了，那么就不再需要做检查了。

(4) 动脉导管未闭/卵圆孔未闭

① 很多小胎龄早产宝宝，出生时候由于没有自主呼吸，导致动脉导管、卵圆孔没能正常关闭，造成动脉导管开放和卵圆孔未闭的情况。

② 如果宝宝住院期间心脏超声发现这类问题的话，那么一般出院 6 个月之后，在一岁左右的时候需要再做一个心脏超声，看看动脉导管和卵圆孔是不是闭合。

8. 足月小样儿

- (1) 足月小样儿不需要使用校正月龄。
- (2) 足月小样儿更加鼓励母乳喂养。足月小样儿妈妈母乳里面含有调节孩子生长的激素，可以减少宝宝脂肪堆积，促进蛋白质合成，对宝宝未来生长更有利。
- (3) 足月小样儿一般喂养比较困难，容易出现喂养不耐受、爱吐奶等问题，这是正常的。
- (4) 足月小样儿能吃多少是多少，一般不需要吃早产儿奶粉或者母乳强化剂。
- (5) 足月小样儿要尽可能增加宝宝的运动量。

第二章 早产儿日常护理

一、家庭环境

（一）早产宝宝回家后，家里环境怎么布置？

对很多早产儿来说，出院回家不是治疗和监测已经结束，而是万里长征迈出了胜利的第一步，家长需要做好心理准备，迎接养育之路上的各种困难。

和足月儿相比，早产儿身体发育不成熟，免疫力低，加上出生后没及时和父母生活在一起，对宝宝来说，出院回家是进入一个全新的陌生环境，所以无论对家长还是宝宝，回家初期都是对身体和心理的挑战。

家长一方面要相信自己有能力养好宝宝，另外一方面要听从医生的专业建议和意见，用科学的态度和方法让宝宝健康成长。

为早产宝宝准备一个适宜的环境，会让宝宝生活更加舒心，也更容易心情愉悦。

有条件的家庭，可以准备新风或者空气净化器，如果条件不允许，也要做到经常通风透气，让**家里空气保持新鲜**。但是注意不要让宝宝长时间吹穿堂风，因为长时间吹风会导致身体过度散热和受凉，宝宝身体调节功能还不完善，容易生病。

宝宝居住的房间，最好满足以下条件：

- ◇ 室温冬天 26℃左右，最好能达到 28℃；
- ◇ 夏天 28℃左右；
- ◇ 湿度 55~65%、%左右；
- ◇ 阳光充足；
- ◇ 通风条件好；

- ◇ 噪音少；
- ◇ 色彩丰富。

以上条件最好能做到，但不是说达不到宝宝就养不好了，家长也不要压力太大，家庭环境是养育宝宝中很小的一环，给宝宝爱、关心和安全感更为重要。

冬天如果室温达不到，就给宝宝多穿点衣服保暖。夏天屋内如果太热，给宝宝少穿衣服，不要捂着。

冬天无论用暖气还是空调油汀取暖，空气都比较干燥，建议家长购买加湿器，保证空气的湿度。需要特别提醒的是，加湿器非常容易滋生细菌，要每天换水，每周彻底清洗。

夏天可以用风扇或者空调降温，但要注意不要直吹，原因和上面提到的不吹穿堂风类似，直吹容易导致身体过度散热而生病。

空调也不要持续开，可以在吃奶和睡觉的时候开，其他时候可以适当把空调关掉，并开窗透气。

另外，无论风扇还是空调，使用前都要清洗，防止积累的病菌从风口吹到空气中。

专题：怎么选择和清洗加湿器

文/大J

小D因为早产刚出生时用过长一段时间的呼吸器，所以第一年冬天我们格外注意她的肺部问题。今天就来和大家说说加湿器如何用，让宝宝安全舒服度过一整个冬天。

冬季到底要不要开空调？

这个问题在北方估计不是个问题，每年开始供暖后的北京冬季都是我最爱的时间。但在阴冷潮湿的南方，开空调还是不开空调就成了一个问题。我爸爸就是坚决反对开空调的一派，因此我印象中的春节都是室内比室外都冷。

穿的过多会阻碍宝宝运动发展，也会阻碍宝宝触觉发展。最常见的一个表现就是冬季的宝宝大运动发展比标准慢，有的宝宝会出讨厌被抚摸等这样轻微的感官失调。

因此，在寒冷的冬季，与其把宝宝裹成粽子，不如开空调，让宝宝在室内穿单衣舒服活动。

关于室内温度多少是正好，大家可以结合自身感舒适度进行调整。

为什么要使用加湿器？

美国 Mayo Clinic 的建议冬季室内湿度水平在 30%~60% 之间，最理想是保持在 45% 左右。

干燥的空气会导致皮肤干燥、加速空气中细菌的滋生、加重宝宝已有的过敏、感冒咳嗽等呼吸道问题。

用了暖气或者开了空调后，室内空气湿度一定会下降，这时加湿器就一定要用起来了。

加湿器真的会导致宝宝肺炎吗？

一句话总结，干净的加湿器就是安全的加湿器。

使用脏的加湿器确实是会导致一些健康问题，特别是加重过敏、哮喘和一些呼吸道问题。市面上有一些加湿器会宣称抗菌的，好像是你我懒人的一些解决方案。

但其实现实是残酷的，美国一个机构对市面上 34 款加湿器做了实验，发现即使是那些带有抗菌功能的加湿器，如果连续使用三天不清洗，喷出来的湿气含有的微生物含量都显著增加了。

因此，回到开头网上疯传的那篇文章，不是加湿器导致宝宝肺炎，而是不注意清洁导致的。

如何清洗加湿器？

不是所有加湿器制造商都会在说明书上建议如下的清洗要求，但为了宝宝的健康，小 D 之前的肺部专科医生强烈建议：

- ◇ 每天一次常规清洁：清空加湿器里的剩余的水，用流水冲洗储水罐，擦干底座然后重新灌干净的水；
- ◇ 每周一次大清洁：用白醋融化水垢，然后用清洁剂或者漂白剂彻底清洁整个部件；
- ◇ 收起来前：像每周那样进行一次彻底清洁，彻底擦干后再收起来；
- ◇ 使用前：每年冬季重新使用前，仍然需要进行一次彻底清洁。

为了宝宝和全家的呼吸健康，大家千万不要犯懒，一定要记得再贵的加湿器，如果不定期清洁，也是细菌滋生的温床。

千万记得每天清洗时，需要把底部的积水倒掉！

加湿器选购的主要考虑因素是什么？

这是我们当初结合小D肺部专科医生的建议后，选择加湿器的一些考虑因素。我主要关注功能了，一些美观因素没有考虑过多。

1、什么款式？

根据喷出来的水雾的温度，市面上有热雾加湿器和冷雾加湿器。由于考虑到可能灼烧的隐患，美国儿医都是建议使用冷雾加湿器。其中冷雾加湿器又分两大类，纯净蒸发型和超声波型。

超声波型是目前市面上最普遍的款式，优点是耗电小寿命长，缺点是如果使用的水质过硬，会出现“白粉”现象。纯净蒸发型尽管没有“白粉”问题，但噪音过大，而且需要定期更换纸芯，我个人不太推荐。

2、屋子大小是多少？

为了保证加湿器发挥更好的作用，需要根据屋子大小选择不同功率的加湿器。这里需要提醒一下，如果你只是希望家里局部地区湿度提高，比如宝宝的床边，那一个小功率加湿器就足够了。以下是参考数据：

- ◇ 小功率加湿器适用于小于 28 平方米的屋子；
- ◇ 中功率加湿器适用于 28~46 平方米的屋子；
- ◇ 大功率加湿器适用于 47~93 平方米的屋子。

3、是否方便清洁？

想象一下每天每周都需要清洁，无疑方便拆装，没有过多过于复杂的配件，特别是那种小孔很多的加湿器千万不要选，绝对是自我找虐的节奏啊！

4、水箱容积是否足够？

如果需要长时间使用加湿器，那选择一款合适的水箱容积也很重要，这样就避免了频繁加水的麻烦。

关于加湿器的“白粉”现象

这个需要额外拿出来说一下，超声波加湿器很容易出现“白粉”现象，这是大部分父母使用加湿器的一大顾虑。这种现象通常出现在水质过硬地区，因为硬水中含有很多矿物质。加湿器把水打成水雾的同时也把很多矿物质打碎，随着加湿器进入了空气中，形成了“白粉”。

“白粉”会成为微生物滋生的温床，同时也会随着呼吸进入人体呼吸道，如果宝宝已经有一些呼吸感染问题，就会加重症状。

因此，小D的肺部专科医生建议在水质比较硬的地区，使用纯净水、凉开水或者购置一款水质软化器。

（二）宝宝回家前，家里需要用消毒液消毒吗？

不需要。

尽管早产宝宝因为身体弱，照顾起来需要更精细，但过分精细并不利于宝宝成长。早产宝宝不需要也不应该生活在无菌的环境中，适当的接触细菌有利于提高宝宝的免疫能力。

所以，宝宝回家前后，需要保持家里环境的清洁和空气新鲜，但不需要额外消毒，用清水或者洗洁剂就好。

（三）给宝宝准备的床单被罩衣服需要用消毒剂消毒吗？

不需要。

宝宝日常接触的衣服、床单、被罩这些，如果是新的，给宝宝用之前需要清洗一下，按照正常洗衣服流程洗就可以。宝宝换洗的衣服，也正常洗就可以，不需要再使用消毒剂。

清洗衣物的时候，多漂洗几次，避免残留物给宝宝皮肤造成刺激。用婴儿专业洗衣液，刺激性会小一些，但也同样需要注意漂洗干净。

（四）宝宝奶瓶需要消毒吗？

需要。

水煮消毒是简便实惠的操作方法，家长准备一个专用不锈钢锅，一个奶瓶夹和一个干净放奶瓶的地方就可以了。

具体操作方法：

1. 用清水清洗好奶瓶、奶嘴和奶瓶盖等奶具。
2. 如果奶瓶是玻璃的，将奶瓶放入锅内，锅内放冷水没过奶瓶瓶身，水烧开后等 5 分钟左右，放入奶嘴、奶盖等塑料制品，再烧 3 分钟左右。用奶瓶夹夹出晾干；

3. 如果奶瓶是塑料的，那么就先烧水，等水开了，放入所有的塑料制品烧 3 分钟，再夹出晾干。

水煮消毒奶瓶比较靠谱，当然家长也可以买专门的奶瓶消毒机，按照说明书操作就可以。

注意事项：

① 无论是挤出来的母乳还是配方奶，放到奶瓶里面以后，在室温环境下不要放超过 1 小时。用完的奶瓶要及时用水清洗干净，之后再集中消毒。

② 消毒奶瓶的锅一定要专用锅，新锅最好，也可以用家里的旧锅，但一定要清洗干净，而且给宝宝做消毒奶瓶的锅以后，除了烧开水，就不要做其它用途了。

③ 宝宝奶瓶用清水洗洗消毒就可以。如果看着奶瓶觉得脏，最多一周用奶瓶清洁剂清洗一次，不用也没关系。

④ 奶瓶塑料部分不能煮太长时间，容易变形老化。

⑤ 洗好的奶瓶建议放在干净有盖子的盒子里面，防止污染。

（五）给宝宝喂奶或者换尿片前，手需要消毒吗？

不需要。

用水正常洗干净就好了，不需要每次都用洗手消毒液洗。

（六）家里人从外面回家，需要消毒吗？

有时需要。

在流感等传染病高发季节，如果大人在外面曾经在人员密集场所呆过或者乘坐过

公共交通，比如公交车、火车、飞机、地铁等，或者接触过疑似流感等传染病患者，那需要对身体进行消毒。

具体做法是：回家之后刷牙洗澡洗鼻腔，并换衣服。如果没法及时洗澡，那可以换掉最外面一层衣服、清洗皮肤裸露部位，包括脸、四肢、脖子等。手和胳膊这些与宝宝亲密接触部位用洗手消毒液洗一下、鼻腔里面用淡盐水冲一冲、漱一下口然后再和宝宝接触。

（七）家里有抽烟的人，应该怎么办？

最好戒烟，戒不了，至少不在家吸烟。

吸烟不仅危害自己的健康，而且二手烟对其他人危害更大。家里有宝宝，哪怕不是早产儿，也不可以在家里吸烟。而早产儿往往肺部功能更加脆弱，所以在家吸烟必须禁止。

如果家人烟瘾很大，那抽烟需要到外面，回家后漱口洗手后再和宝宝接触。

（八）家里有人生病了，需要和宝宝隔离吗？

分情况。

如果不是通过手口传播的传染性疾病，那么不需要隔离。

如果是通过手口传播的传染性疾病，比如流感，感冒初期需要和宝宝隔离。

喂母乳的妈妈出现发烧的症状，应该暂停母乳。如果没有发烧可以把母乳吸出来让家人代喂。

等症状消失了以后，可以戴上口罩，清洗干净手、脸和胳膊，和宝宝接触。喂母乳的妈妈可以戴上口罩直接哺乳。

遇到不确定的情况，建议去医院咨询医生。

（九）有了宝宝以后，我家养的宠物猫/狗需要送走吗？

不一定。

有的宝宝对皮毛过敏，这种情况需要将家里宠物送走。

如果宝宝没有过敏情况，那可以让宠物继续在家。美国有研究表明，从小和宠物一起长大的宝宝，患过敏和哮喘的概率更低。这可能是因为宝宝从小接触动物皮毛等过敏源，逐渐培养了更强大的免疫能力。

但是，照顾早产儿是一件非常消耗体力的事，如果家庭成员已经非常疲惫，没有精力再照顾宠物，那么也可以将宠物暂时送走，将来根据实际情况决定是否继续养宠物。

此外，如果决定养宠物，一定要定期做好防疫和驱虫。不管宠物个性如何，都不要让宠物和五周岁以前的宝宝单独相处，防止意外的发生。

总之，在精力、能力和宝宝身体条件允许下，正确养宠对宝宝的成长有利，自己家原有的宠物，不需要送走。

（十）宝宝出院回家了，亲朋好友可以来探访吗？

尽量减少。

宝宝出院了，家里亲朋好友也很关心，想来看看宝宝，心情可以理解。但是早产儿本身对周围的环境就比较敏感，刚回家需要时间适应新环境，这时候如果频繁有陌生人来访，对宝宝来说是个干扰，不利于宝宝适应家庭环境。

此外，早产儿宝宝一般身体比较弱，在传染病高发季节，频繁与陌生人接触，也增加染上病毒的风险。

所以，宝宝出院回家后，如果有亲朋好友想来探望，可以表达感谢，建议对方等宝宝身体更强壮以后再回来。如果难以拒绝，那么限制每天来访的人数和探访时间，并让到访者在接触宝宝前洗手。

二、穿戴

（一）怎么给宝宝选择合适的衣服？

现在市面上婴儿衣服种类繁多，让人眼花缭乱。给宝宝选衣服时候，可以参考以下几点：

1. 宝宝衣服最重要是纯棉、舒服、干净；
2. 衣服不要选化纤的，不透气；
3. 要选择正规厂家，有合格证、安全类别是 A 类的衣服。（A 类代表可以直接和皮肤接触）
4. 避免衣服上有太多线头。曾经出现过衣服线头差点把宝宝手绕到缺血坏死的案例，非常危险。
5. 衣服尽量不要有扣子和其它装饰物，小宝宝容易膈到，大宝宝有抓了误吃的风险；
6. 一开始如果给宝宝穿衣服不熟练，可以选择对襟的衣服，穿起来比较简单；
7. 宝宝衣服颜色尽量选浅色，深色的衣服容易掉色，小宝宝喜欢咬衣服，把染

料吃进肚子里不好；

8. 给宝宝买衣服不要太多，宝宝长得快，衣服买多了还没穿可能就穿不了了；
9. 给宝宝买衣服可以宽松一点，但不要贪大，一方面衣服太大不方便宝宝活动，另外衣服买的大，可能等宝宝穿着合适了，季节不对了。每个宝宝生长速度不一样，长得快的宝宝可以买大 2-3 个月，长得慢的宝宝根据月龄买，或者买大 1-2 个月就好了。

（二）怎么给宝宝穿脱衣服？

新生儿宝宝身体很软，不少早产儿和足月小样儿回家时候还很瘦小，看上去小胳膊小腿的，很多家长就会发愁，不知道怎么给宝宝穿脱衣服，就怕自己不小心会扭到或者弄伤宝宝。

家长其实不需要这样顾虑，早产儿和足月小样儿虽然可能比正常出生的宝宝瘦小，但日常养育大部分情况和足月儿区别不大。

掌握正确的穿衣方法可以让照顾宝宝的人更轻松，但不需要因为宝宝和足月儿的差异而过度担心。

一般选择给小宝宝穿对襟服/和尚服，穿脱比较方便。

脱：

- ① 将宝宝面朝上，平放在床上或者换衣台面上。
- ② 把所有纽扣或者系带解开。
- ③ 一只手拿住裤筒口，一只手把宝宝脚拿出来。
- ④ 两只脚脱下来后，一只手拿袖筒一只手把宝宝手拿出来。
- ⑤ 抱起宝宝，衣服就脱下来了。

穿：

- ① 将衣服纽扣全部打开，平铺在床或者换衣台面上。

- ② 抱起宝宝，面朝上轻轻放到衣服上。
- ③ 面向宝宝，一只手拿着衣服袖筒口，另一只手抓住宝宝手腕，把宝宝手套入袖筒。
- ④ 一只手抓住裤筒口，另一只手抓住宝宝脚踝，把宝宝的脚套入脚筒。
- ⑤ 扣上纽扣或者系好带子。
- ⑥ 把衣服整理平整。如果衣服大，挽起袖子和裤腿。

注意：对襟衣服穿脱方便，比较适合新手爸妈。不过买的时候要注意纽扣不要凸出，否则宝宝趴的时候不舒服，容易膈到。或者买系带的衣服（和尚服）。

专题：怎么给宝宝打襁褓？

给宝宝打襁褓，可以增加宝宝安全感，帮助宝宝提高睡眠质量，那么应该怎么给宝宝打襁褓呢？

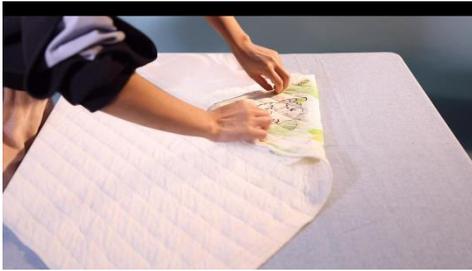
打襁褓的要点是：**上紧下松**。上紧就是宝宝上半身要裹紧，防止宝宝挣开襁褓；下松是说下半身要宽松，保证宝宝腿有弯曲活动的空间。

现在很多母婴店都能买到襁褓睡袋，使用方便。如果购买不方便，也可以准备一块长宽 1 米左右、面料软和，纯棉面料的毯子，给宝宝打襁褓。

常用打襁褓步骤如下：



- ① 将毯子呈菱形铺开。



② 折叠上方的一个角，形成一个平面。



③ 将宝宝放在毯子上，肩膀和折叠的平面对齐，或者稍微高出折叠的平面。



④ 一只手将宝宝右臂放下固定，另一只手抓住右侧毯子的角，裹住右手臂和右胸。



⑤ 将右侧毯子压在宝宝左侧身体下面。

注意：毯子一定要在宝宝脖子下面，不能盖住宝宝的鼻子。



⑥ 同样将左边毯子压在宝宝右侧身子下面，用宝宝身体重量固定襁褓上部分。

⑦ 将毯子下半部分理平整，保证宝宝腿部活动空间，襁褓就打好了。

中国传统的“蜡烛包”把宝宝腿也包得紧紧的，甚至用绳子绑直，这种做法是非常错误的，不仅不能让宝宝腿更直，还有可能使得宝宝髋关节发育不良，有害无益。

所以家长一定要避免打襁褓时候把宝宝腿拉直，不给腿活动空间。

（三）宝宝穿戴常见问题

1. 宝宝总是罗圈腿，需要拉直吗？

一定不要。

宝宝在子宫时，有很长时间都是蜷缩着的，盆骨和膝盖都是弯曲着的。宝宝出生后，大概需要几个月的时间关节才能正常伸展，直直的大长腿大概要 10 岁左右。

我们所看到的婴儿八字腿，其实就是宝宝的关节还没有伸展开，这是正常的，千万不要强行拉直。

日常生活中，我们不仅不要拉直宝宝的腿，还要注意让宝宝腿有自由活动的空间，这样有才能有利于宝宝的生长发育。

1. 襁褓

小月龄宝宝大多有惊跳反射，包襁褓可以让宝宝睡得更加踏实一点，这一点对早产宝宝尤为重要。

再次提醒大家，宝宝的襁褓一定要上紧下松，让宝宝胳膊不动，腿可以动。每次包好检查一下，看看宝宝的腿是否可以活动，能否有空间让宝宝形成青蛙腿。

2. 安全座椅

给宝宝选安全座椅时，如果宝宝坐下去，两条腿并拢，这样的安全座椅不建议选，要选择让宝宝的腿可以呈自然放松状态的座椅。



给宝宝选择安全座椅，一定要看座椅适合的体重范围和年龄，根据使用说明规范操作。

3. 背带

正常足月儿三个月前，早产儿根据实际情况而定，头控是不稳的。这时候如果需要用工具抱宝宝，一定要注意不能强行让宝宝脊柱掰直，最好选择背巾，软布料的背带次之。

一般宝宝3~5月大，宝宝头控稳定以后，给宝宝用的背带就有更多选择了。

给宝宝买背带，最好还是试一试，确保宝宝坐在里面时是八字腿，这样才说明宝

宝整个屁股坐在背带上，对宝宝才是最好的。



宝宝腿没有呈“八”字形打开，是错误的。

4. 腰凳

腰凳一定要等宝宝头控稳了再用。宝宝坐在腰凳上时，要确认宝宝坐姿呈“M”型。



下图这种腰凳太宽，宝宝腿太短膝盖没有弯曲，是不行。



当把宝宝面向外面时，同样要注意对宝宝脊椎的保护，要保证宝宝下背部是紧贴父母的，大腿和背部成直角，同时膝盖自然弯曲放松。



下图这种宝宝整个下背部没有支撑，腿也是直的，也是错误的。



而尽管背部紧贴了，但是宝宝的背部和大腿没有成 90 度，而且膝盖打直，也是错误的。



简而言之，小宝宝罗圈腿八字腿是完全正常的生理现象，家长不仅不要干预，还要在日常生活中尽量不影响宝宝腿的自由活动，否则浪费时间精力还干扰宝宝的自然生长，有弊无利。

2. 宝宝穿百家衣/旧衣服真的好吗？

百家衣是中国流传的育儿传统，就是向亲朋好友讨一些旧布做成衣服给宝宝穿，寓意求百家之福。现在也流传说给宝宝穿旧衣服更好，因为旧衣服洗过几水，面料更软，有害物质也都挥发了。

但是也有不少年轻家长并不认同这类观点，觉得旧衣服不卫生，自己买的衣服更放心。

其实，这两种观点并没有绝对对错。百家衣是讨个吉利，只要布料纯棉的、布料干净、给布料的家庭没有经口手传播的传染病，那么给宝宝一两件百家衣也未尝

不可。

旧衣服和百家衣类似，只要给的旧衣服是安全可靠的，宝宝穿也没什么关系。现在生活条件普遍提高，宝宝的衣服都不少，而宝宝婴儿期长得很快，很多衣服宝宝没穿几水就穿不了了，这样的旧衣服，比新衣服更柔软，宝宝穿起来更舒服。

当然，新衣服只要是正规品牌的合格产品，也不会对宝宝造成任何伤害。

所以，在给宝宝穿衣服这件事情上，只要来源安全，不管新衣服还是旧衣服都是可以的。家长们根据自己的实际情况选择就好，不需要太过纠结。

如果在给宝宝穿新衣服还是旧衣服上，家人意见不统一，记得这不是什么原则性问题，互相迁就一下，没必要争个对错。

3. 怎么知道宝宝衣服穿多了还是穿少了？

足月宝宝衣服穿多少，只需要摸宝宝脖子后面，温热就是穿得正好。

早产宝宝因为身体先天条件弱一些，维持体温稳定非常重要，所以很多早产宝宝出院，医生会叮嘱“注意保暖”，那这个保暖究竟是穿多少合适呢？

刚出院的早产宝宝，回家后宝宝手脚心暖和，脖子和头上没有什么汗，那么穿的衣服就是合适的。

新生儿因为心脏比较小，心脏一次能泵出来的血液少，那么可以达到手脚的血液少，手脚很容易就是凉凉的。对于新生儿来说，这个没什么问题，但对于早产儿来说，维持体温稳定对于生长发育很重要，所以手脚冰凉还是穿少了，要尽量保证全身暖和。

给早产儿宝宝保温，最佳方案是保持适宜的室温，冬天室温在 26℃ 以上，夏天在 28℃ 左右，然后比大人多穿一件就差不多了。

但是很多时候，我们并没有办法让室温达到最佳要求，尤其冬天，没有暖气的地区，要室温达到 26℃ 是比较困难的。这时候就需要注意给宝宝穿衣保暖了。

前面提到，因为新生儿很容易手脚冰凉，所以给宝宝保暖，需要注意局部保暖，比如，给宝宝戴帽子、穿保暖的袜子和鞋子，不要一味加衣服。

宝宝的手因为需要探索外面的世界，发展触觉，所以出门时候可以给宝宝戴手套，在家就不要了。

现在很多家长听说早产儿要保暖，就给宝宝穿太多。尤其冬天出院的宝宝，给宝宝一层又一层穿很多衣服，宝宝全身都是汗，这样宝宝肯定就穿太多了。

穿太多太热，宝宝感觉并不舒服，而且也没法灵活地活动，对宝宝身体发育没什么好处。家长需要注意，如果发现宝宝身上有汗，就说明穿多了，要适当减衣服。

4. 宝宝一定要穿袜子戴帽子吗？

足月儿不一定，早产宝宝早期需要戴帽子。

中国传统习惯里面有护头护脚，防止寒气的说法，有一些家长甚至夏天也让宝宝穿袜子戴帽子，这个是没有必要的。只要宝宝衣服穿的合适，没有哪个身体部位需要特别保暖。

但早产宝宝早期需要注意头部保暖。因为早产宝宝的头相对比较大，是散热的主要部位，对于需要保暖的早产宝宝来说，戴帽子还是很重要的。

等早产宝宝身体逐渐强壮，随访医生认为可以常规养育后，那帽子袜子就不是必

须了。

5. 宝宝肚子要特别保暖吗？

不需要。

早产宝宝要注意全身保暖，宝宝肚子和头脚一样，都要保暖，不是只保护肚子。

6. 宝宝总是抓自己，要戴手套吗？

不需要。

婴儿新陈代谢特别快，指甲尤其手指甲长得特别快，宝宝的小脸经常会被自己的指甲抓破，有时候看上去比较吓人。

有的家长为了防止宝宝脸被抓，给宝宝带手套，这个最好不要做。因为给宝宝带上手套，宝宝就没法用手感觉事物，影响触觉发育。

一般来说，宝宝抓伤虽然看上去吓人，但恢复的也快，如果担心宝宝抓伤，还是及时剪指甲比较好。

三、抱

一般情况下，刚回家宝宝都比较软，还不能抬头，这时候抱宝宝最重要的原则是托住脖子、头尽量不要晃动、身体有支撑。

不管怎么抱宝宝，都需要注意：

1. 在变换姿势的时候，都要注意幅度变化不要太剧烈，要轻柔一点。
2. 不要频繁变化姿势，不要一会抬一下一会就放下来，尽可能平稳。

3. 注意头颈和臀部的支撑，这两部位的支撑非常重要。
4. 抱好宝宝以后，观察一下宝宝的肚子和脖颈，看看宝宝脖子是不是伸展开了，呼吸是不是正常。

不会抬头的宝宝，常用抱法有：摇篮式、直立式和橄榄球式。

无论哪一种方法，第一步都是把宝宝抱起来。

在把宝宝从躺着的状态抱起来时候，要注意托住宝宝的脖子和臀部。

（一）将宝宝抱起来



① 一只手伸到宝宝脖子下方，托住宝宝脖子。



② 另外一只手托住宝宝屁股。



③ 抱起宝宝

（二）抱的姿势

1. 摇篮式



① 一只手托着宝宝脖子,另一只手托着宝宝屁股抱起宝宝。

② 将宝宝头枕到胳膊上。

③ 胳膊肘托着宝宝的脖子,两只手托着宝宝屁股。

2. 直立式



① 一只手托着宝宝脖子,另一只手托着宝宝屁股抱起宝宝。

② 将宝宝头靠在肩膀上。

③ 调整宝宝头的位置,让宝宝的脸侧过来,确保宝宝可以自由呼吸。

④ 原来托着宝宝脖子的手,护着宝宝的脖子和脊椎。

3. 橄榄球式



① 一只手托着宝宝脖子,另一只手托着宝宝屁股抱起宝宝。

② 将宝宝身体夹在身体一侧。

③ 夹住宝宝身体一侧的手托住宝宝的脖子,另一只手放松。

说明:橄榄球式抱双胞胎很方便。



橄榄球式抱双胞胎示意图

宝宝不能抬头时候，因为骨头比较软，抱宝宝时候一定要让宝宝头颈部有支撑。

以下几种抱宝宝的姿势一定不能做！

1. 摇篮抱的时候手臂没有支撑住宝宝的脖子；
2. 直立抱着宝宝走路或者摇晃，手没有护着宝宝的脖子；
3. 橄榄球式抱着宝宝时候，只是夹着宝宝，没有让宝宝身体躺在手臂上；
4. 橄榄球式抱着宝宝时候，手没有托着宝宝的头；
5. 对望式抱着宝宝的时候，手臂没有托住宝宝的身体；
6. 让宝宝坐在手上；
7. 剧烈摇晃宝宝；
8. 抛接宝宝。

简而言之，宝宝还不会抬头时候，一定要注意：

1. 让宝宝头颈有支持；
2. 脊椎不要受到太大压力；
3. 宝宝的头、颈椎、脊椎尽量在同一水平线。

学会并坚持正确抱宝宝，避免宝宝受到不必要的伤害。

一般校正月龄六个月以后，宝宝在没有任何支撑的情况下可以独坐并自由运动了，这时候抱宝宝时候可以不刻意托着头颈。但是依然要注意不要让宝宝头部剧烈晃动，或者玩抛接宝宝的游戏，以免酿成悲剧。

专题：袋鼠抱

1. 什么是袋鼠抱？

“袋鼠抱”，又叫“袋鼠式护理法”，是一种模仿袋鼠的育儿方法，由成人抱住婴儿，放在胸口前进行直接的皮肤接触。

袋鼠抱被专业医护人员公认为一种天然、安全、有效的早产儿护理方式。在发达国家，这是一个被普遍推广引进新生儿重症监护病房的推广方式。



爸爸完全可以袋鼠抱

2. 为什么要做袋鼠抱？

有研究表明，袋鼠抱可以有效提高早产儿的存活率。

经常进行袋鼠抱的同月龄早产儿的呼吸窒息频次会降低，血氧饱和度会提高，也能更快进行母乳喂养。

袋鼠抱可以让婴儿最大程度和父母接触，这样有助于他们维持自己的体温，弥补因为早产导致的自身体温调节不足。同时，袋鼠抱的时候可以让孩子感受到父母的心跳和呼吸节奏，这也是最大程度模拟了孩子在子宫里的环境，帮助宝宝降低压力水平。

而从早产儿家长角度来看，进行袋鼠抱可以帮助父母降低焦虑水平。很多早产儿家长从孩子出生后就没接触过自己孩子，就会导致对孩子产生陌生感，出院后不敢碰孩子等情况，而这些又会加重父母内疚、自责的情绪问题。

而如果从孩子住院就学会袋鼠抱，并且坚持孩子出院后每天仍然能进行袋鼠抱，直接的肌肤接触是最有效建立亲子联结的手段，可以有效提升成为父母的幸福感，

从而降低很多负面情绪，更有信心地养育好早产儿。

3. 谁可以给宝宝袋鼠抱？

袋鼠抱不仅妈妈可以做，爸爸以及生活在同一个环境里的家人都可以。但是要注意一定是在同一个房子里生活过一段时间的人，这样大家的菌群相似，宝宝身体更容易适应。

宝宝出院后，家里老人亲戚会过来帮忙，或者请月嫂阿姨，这在国内比较常见。如果帮忙的人是宝宝出院后来的，住在家里，那么等两三天以后，才可以做袋鼠抱，不要当天就做。

还有一些家庭，帮忙的人不住家，这样不建议让帮手做袋鼠抱。

此外，做袋鼠抱的人一定要身体健康，神志清醒。如果家人年纪大了，肢体不灵活，那也不建议给宝宝做袋鼠抱。

生病的人，或者胸口有破溃伤口的人也不建议给宝宝做袋鼠抱。

4. 每天需要袋鼠抱多长时间？

袋鼠抱的时间长度并没有统一要求，放松、平静、缓慢，是袋鼠抱的核心。

如果时间匆忙，父母状态也是很着急的，那么建议不妨先不做。

比较理想的是每次至少可以有半小时的时间，最好能达 1 小时以上。家长可以逐渐延长袋鼠抱时间，让父母和孩子真正可以互相感受对方，享受这个过程。

关于每天的频次也没有硬性规定，只要有时间就可以做。但一个大原则就是，不要频繁改变早产儿的环境，袋鼠抱了 15 分钟放回婴儿床，30 分钟后又开始袋鼠

抱，这样并不太建议。还是尽量找整块时间进行。

5. 怎么做袋鼠抱？

准备工作

1. 舒适的躺椅 1 个或靠垫 若干
2. 盖被 1 个
3. 温水
4. 袋鼠护理袋 1 个（可选）
5. 手持镜 1 面（可选）
6. 柔和的音乐（可选）

家长

1. 洗好手，做好身体清洁
2. 宽松舒适、方便穿脱的开衫，衣服上不要有坚硬的挂饰

说明：

1. 这次袋鼠抱示范以妈妈为例，爸爸其实完全可以参与，家里住在一起的其他成员，只要身体健康、神志清醒也是可以的。
2. 做袋鼠抱需要保证家庭室温适宜，室温在 26℃ 以上为宜，最好能达 28℃。如果条件达不到，可以暂时不做。早产宝宝的保温更重要。
3. 袋鼠护理袋主要是为了在保温的同时，能固定好宝宝，不是必须。
 - 单纯皮肤接触，很多家庭条件达不到，容易漏风，护理袋可以保温。
 - 很多家长做袋鼠抱容易睡着，有护理袋宝宝不容易滑动。
4. 如果宝宝呼吸还不稳定，家长可以准备一把手持镜，观察宝宝的脸色。

操作步骤

1. **布置舒服的环境** 找个舒适的地方,让自己可以舒舒服服地呈 30~45 度半躺。
准备好温水和舒缓轻柔的音乐。

说明:

1. 家里有合适的躺椅, 躺在躺椅上是最方便的。
2. 如果没有躺椅, 也可以多准备一些枕头和靠垫, 半躺在床上。
3. 袋鼠抱之前, 需要多试试半躺着是不是舒服。袋鼠抱时间比较长, 一定要保证家长自己舒舒服服。
4. 袋鼠抱时候需要尽可能和宝宝互动, 所以不建议家长这时候看手机或者电视。



2. **穿好袋鼠护理袋** 将身体和手清洁以后, 家长裸露上身 (妈妈内衣也不要穿), 穿好袋鼠抱护理袋, 再套上外套。

说明:

1. 袋鼠抱需要家长和宝宝肌肤与肌肤亲密, 所以家长和宝宝皮肤都需要裸露。
2. 本图为示意袋鼠护理袋的穿戴, **实际妈妈需要脱掉上衣**, 将护理袋直接与皮肤接触, 穿在身上。

3. **给宝宝准备** 洗手给宝宝换好尿片, 给宝宝戴好帽子, 也可以穿上袜子。



4. **抱好宝宝** 家长一手护住宝宝的头肩颈，另一只手护住宝宝的屁股，用直立式将宝宝放到胸前，调整姿势，以30~45度半躺好。



5. **整理护理袋** 将护理袋往上提，上端在宝宝耳朵下方，下端兜住宝宝的脚。



6. **整理衣服** 家长把自己的上衣整理好。

7. **盖上毯子** 再根据室温盖上毯子。



8. **享受时光** 家长就可以听听轻柔舒缓的音乐，也可以给宝宝哼哼歌，和宝宝说说话，享受属于你们的亲密时光。

如果宝宝还有呼吸问题，建议家长可以准备一面镜子，方便从镜子中观察宝宝的脸色。

6. 袋鼠抱有哪些注意事项？

- ① 做袋鼠抱时候家里温度要在 28 度左右，不能太冷或者太热；
- ② 家长选择穿纽扣或者拉链的开衫，方便穿脱；
- ③ 妈妈把胸衣解了，最大程度和宝宝皮肤紧密接触；
- ④ 做袋鼠抱的家长，呈 30~45 度半躺。坐直不方便和宝宝身体接触，如果躺的角度太大，家长会比较累也不方便看到宝宝的脸；
- ⑤ 如果做袋鼠抱的家长抱宝宝还不熟练，可以自己坐好，让另外一个大人把宝宝抱出来；
- ⑥ 最初尝试袋鼠抱，宝宝可能因为不熟悉而哭闹。家长不要因为这个放弃，可以用宝宝喜欢的姿势抱宝宝，安抚宝宝，让宝宝平静下来再慢慢放到胸口；
- ⑦ 如果宝宝还是抗拒，可以日常尝试让宝宝适应直立抱，抱着宝宝走路，和宝宝说话聊天等。等宝宝适应了直立抱，再尝试袋鼠抱；
- ⑧ 袋鼠抱时候一定要让宝宝的脸偏向左边或者右边，一定要注意不能影响宝宝的呼吸，以免造成严重后果；
- ⑨ 袋鼠抱的人状态越好，情绪越稳定，宝宝的状态也会更好，所以家长要在袋鼠抱的时候让自己尽可能舒服，你舒服了宝宝才会舒服；
- ⑩ 袋鼠抱的时候可以给宝宝多多聊天说话，你的声音是宝宝最好的安抚。

三、大小便

（一）小便

1. 宝宝每天小便多少次正常？

添加辅食前，正常健康宝宝每天排尿 10 次以上。

如果少于 10 次，有可能是奶量不足。但是具体要依据宝宝生长情况判断，校正月龄前 6 个月，平均每个月长 800 克以上，前 3 个月最好能长 800~1000 克。如

果宝宝达到这样的生长标准，即便宝宝每天排尿少于 10 次，也是正常的。如果宝宝生病发烧或者天气特别热，宝宝出汗多，排尿次数减少也是正常的。这时家长应该适当给宝宝补充水分，母乳喂养的宝宝需要增加喂养频次，保证宝宝体内的水分供应。

2. 宝宝小便正常什么颜色？

正常宝宝尿液是清亮或者淡黄色，尿液颜色深，说明宝宝补充的水分不够，需要给宝宝喂水或者增加母乳喂养次数。

3. 宝宝尿片上为什么有粉色？

有时候，宝宝的尿片上会有粉色的痕迹，看上去让人担心。其实没有关系，这个不是血，血液是深红色，接触空气后会变成深褐色，这些粉色的结晶是宝宝尿液中的一种没有代谢完全的盐类。一般来说宝宝，多喝水、多吃母乳就会消失。

如果粉色的痕迹长时间不消失，建议找儿科医生检查确认。

4. 宝宝小便时候为什么会哭闹？

正常情况下，宝宝尿尿时候不会感到费力也不会有不舒服感，如果你确定宝宝经常在尿尿时候哭闹，那么尽快找儿科医生检查，确认原因。

（二）大便

1. 宝宝大便多少次正常？

宝宝排便次数和喂养方式有关。母乳喂养的宝宝大便次数比较多，甚至可能吃 1 次拉 1 次。配方奶喂养的宝宝，大便次数相对少一些。一般来说，只要宝宝体重增长正常，情绪正常，大便没有任何不舒服的现象，就是正常的，不需要特别关注。

2. 母乳宝宝正常大便什么样子？

宝宝出生后前两三天，宝宝排的是胎粪，这时候大便是黑色的或者墨绿色的，黏黏的。



胎粪

喂奶量充足的话，一般出生后 3 天左右，大便转成黄色。早产宝宝肠胃蠕动慢一些，最晚出生后 5~6 天，大便颜色也开始变为黄色。

一般宝宝一周以后，胎粪全部排出，这时候母乳宝宝的便便变成亮黄色，像稀米糊，里面夹杂一些颗粒，偶尔会有黏液。

3. 母乳喂养的宝宝，便便为什么是绿色的？

6 个月以内的宝宝，只要宝宝精神状态好、身高体重增长正常，黄色大便和绿色大便都是正常的。

如果大便总是绿色的，需要找儿科医院检查一下，确认具体原因。

4. 奶粉喂养宝宝正常大便什么样子？

添加辅食前，宝宝正常大便一般都是黄色糊状便，母乳喂养的宝宝，大便次数多一些，大便相对稀一些。奶粉喂养的宝宝，大便次数少一些，大便相对稠一些。



绿便



奶瓣



泡沫



丝状

以上大便性状都是正常的！



暗红



蛋花汤样



豆腐渣样



黑色



灰白色



鲜红色

宝宝出现以上性状大便，尽快就医！

5. 奶粉喂养宝宝大便很硬怎么回事？

奶粉喂养的宝宝，如果偶尔出现一次大便干硬的情况，可以观察一下，如果后面没有出现这样的情况，就可以忽略。

如果时不时会出现大便干硬的情况，可以先确认一下奶粉的冲泡是不是按照奶粉冲泡说明进行的。

冲泡奶粉一定要严格按照规定的浓度泡，千万不要为了追求“更有营养”，把奶粉冲得更浓。

一方面消化高浓度奶粉会造成宝宝肠胃负担，另外一方面因为奶粉喂养的宝宝，大便间隔时间比较长，如果因为奶粉太浓，导致因大便中水分不足而造成排便困难对宝宝身体只有坏处没有任何好处。

如果奶粉冲泡浓度没有问题，但宝宝还是时不时出现大便干硬，可以试试换奶粉。

6. 宝宝五天没大便正常吗？

只要宝宝状态好，排便不困难，便便是软软的，生长发育正常，那宝宝好多天排便一次也是正常的，有的宝宝会 5-7 天，甚至更长时间大便一次。

7. 宝宝排便困难怎么办？

宝宝排便困难要分情况，如果宝宝表现得很不舒服，经常哭闹或者便血或者身高体重生长缓慢甚至停止，那么一定要去医院，让医院确诊原因。

如果没有以上问题，只是排便时候很用力，或者便秘排不出来。

母乳喂养的宝宝，妈妈可以调整饮食结构，保持清淡，不吃重油重辣的食物。奶粉喂养的宝宝，确认严格按照要求冲泡奶粉，没有把奶粉泡得更浓，也可以适量让宝宝喝点水。

宝宝排便时，用棉签蘸植物油涂抹宝宝肛门四周，刺激排便。

如果还不成功，咨询儿科医生，**不要自己给宝宝喂药、使用偏方或者开塞露。**

8. 怎么判断宝宝是不是拉肚子？

母乳或者奶粉喂养的宝宝，便便正常都比较软，母乳喂养的宝宝大便次数多也比较稀，像拉肚子，但这都是正常现象，不是拉肚子。一般来说，只要宝宝胃口好心情好，家长就不需要采取干预措施。

如果宝宝便便次数明显多于平常，一般多 3 次以上，大便像水一样，有的同时有发烧、呕吐、便血等情况，这些情况需要引起家长重视，及时就医。

9. 宝宝拉肚子应该怎么办？

宝宝拉肚子，要及时找儿科医生就诊，对症下药。

不同原因导致的拉肚子采用的方法不一样，别人有用的方法对你的宝宝不一定有效果，所以一定不要自己在家喂药。

喂养方面也咨询医生。

（三）尿片

1. 宝宝用纸尿裤好还是尿布好？

宝宝用传统的尿布还是纸尿裤，要根据自己的实际情况，具体问题具体分析，无论纸尿裤还是尿布，都可以给宝宝用。

尿布的优缺点：

优点

1. 省钱

尿布除了买现成的以外，也可以用旧衣服、床单等改做，制作成本低。而且尿布可以反复使用，总体来说比较经济实惠。

2. 柔软透气

纯棉的面料透气吸水，能让宝宝的小屁股保持干爽。

缺点

1. 费时间

小婴儿尿尿频率很高，每次都要换尿布，家长要花很多时间在洗尿布上。

2. 容易弄脏家长衣服

小宝宝尿尿没有规律，家长抱着宝宝时候，如果不注意，可能会弄脏自己的衣服。

3. 影响睡眠

夜里经常起床换尿布，会影响家长睡眠。经常换尿布也可能打扰到宝宝，影响宝宝睡眠。

4. 处理不当有隐患

尿布的清洗干净后需要晒干，遇到连日下雨，如果尿布一直没有完全干透，可能会滋生细菌，这种情况给宝宝用，增加宝宝尿路感染的风险。

纸尿裤优缺点

优点：

方便

纸尿裤最主要优点就是方便。

- ✧ 如果宝宝没有大便，可以排尿几次换一次纸尿裤，一般两小时换一次。
- ✧ 纸尿裤买的合适，穿得正确，不会漏尿漏尿。
- ✧ 晚上不需要频繁换尿片，能让家长和宝宝更好的睡觉。
- ✧ 用完就扔，节约时间和精力，也不担心天气的影响。

缺点

1. 费钱

纸尿裤用起来很快，一般每个月都需要几百块的费用。

2. 材质不可控

纸尿裤不像尿布，可以清楚知道什么材料。有些没有通过质检的纸尿裤用料不好，宝宝用了不透气，甚至生产安全不达标，影响宝宝身体。

所以买纸尿裤要通过正规渠道购买正规产品，比如超市、母婴店或者官方旗舰店，不要买私人兜售或者没有听说过的牌子。

纸尿裤和尿布各有利弊，但只要是正规渠道的产品，都是安全可靠的，家长可以根据自己的实际情况选择。

2. 用纸尿裤容易红屁股吗？

不会。

有人说用尿布宝宝不会红屁股，用纸尿裤就会。这个说法并不对，购买合适的纸尿裤并正确使用，同样不会红屁股。

但是现实生活中，确实很多宝宝用纸尿裤红屁股，这是什么原因呢？

最常见的原因是**不及时换纸尿裤**。

尿布之所以不容易红屁股，是因为宝宝只要拉了撒了，都必须更换。但是很多家长不及时给宝宝换纸尿裤，宝宝的屁股经常被尿液甚至大便刺激，从而导致红屁股。

用纸尿裤的家庭，做到没有大便时候每 2-3 小时更换一次纸尿裤，大便后及时更换尿片，并且每次更换尿片都清洗宝宝小屁股，保证宝宝屁股的干爽，这样一般都不会有红屁股。

3. 男宝宝用纸尿裤会导致不育吗？

不会。

有传言说，纸尿裤会导致男宝宝裆部温度过高，从而影响宝宝精子活力。这个说法很荒唐，因为男婴儿还没有精子，影响精子活力就无从说起了。

到现在为止，还没有任何科学研究发现用纸尿裤对男宝宝生育能力的影响。

4. 用纸尿裤会导致宝宝腿不直吗？

不会。

宝宝在妈妈肚子里是蜷缩的，所以出生后看上去腿不直是正常的。

除非医生诊断宝宝的罗圈腿是疾病造成的，否则不需要管。民间流传的给宝宝绑腿一定不要做，有害无益。也不要让纸尿裤背黑锅，说纸尿裤导致宝宝腿不直是没任何道理的。

5. 纸尿裤含有绒毛浆、荧光剂，用了会致癌吗？

不会。

绒毛浆是用木材制造的，因为生产过程中会起绒，所以叫绒毛浆。绒毛浆因为吸水性好、手感柔软，是生产纸尿裤必须的原材料之一。

有一些说法是绒毛浆可以用回收的二手布或者纸生产，这是不对的。回收的纸张和布料可以再加工生产纸浆，但绒毛浆用料讲究，制作严格，二手纸和布是生产不出来的。

纸尿裤中使用荧光剂是为了增白，这个也是一种安全的添加剂，目前国内外没有任何证据表明荧光剂致癌。

简而言之，只要是正规厂商生产的合格纸尿裤，都可以放心使用。

6. 怎么给宝宝换纸尿裤？

给宝宝换纸尿裤分为三步：脱、洗、换。

换纸尿裤前需要准备好以下物品：

1. 干净的隔尿垫 1 个
2. 干净的合身纸尿裤 1 个
3. 纱布巾 2 块，或者 1 块纱布巾 1 包婴儿湿巾纸（取决于你用什么给宝宝擦屁股）
4. 卫生纸
5. 温水 1 盆
6. 护臀膏 1 盒
7. 垃圾桶放在可以顺手扔垃圾的地方

换尿片的东西都准备好后，就可以给宝宝换尿片啦。

操作步骤



1. **平铺隔尿垫** 把隔尿垫平铺在床或者换尿布台上。
2. **放好尿片** 将干净纸尿裤放在隔尿垫上，平铺好。



3. **放好宝宝** 将宝宝下身放在干净纸尿裤上。



4. **打开脏纸尿裤** 将脏尿布上搭扣打开。将两侧的胶带折叠，以免胶带部位粘到皮肤上，伤害宝宝娇嫩的皮肤。



5. **对折脏尿布** 一只手轻轻抬起宝宝两条腿，将脏尿布对折，干净的一面朝上，垫在宝宝屁股下。

如果宝宝大便了，用湿巾纸将宝宝屁股擦干净。

注意：

1. 要同时提起宝宝的两个脚踝，不能只抬一个，这样容易伤到宝宝的胯关节。
2. 不要把宝宝腿抬太高，尤其不能让宝宝身体都离开平面。宝宝腿抬太高，脊柱压力会比较大。

6. **洗屁股** 将宝宝小屁股擦洗干净，如果能及时更换尿片，并保证宝宝小屁股干爽，护臀膏可以不用，但一般还是建议用。



7. **拿掉脏尿布** 一只手同时轻轻抬宝宝两条腿，把脏尿布取出来。



8. **换干净尿布** 将干净尿布放平整，尿片后面边缘大致与宝宝肚脐持平。

把宝宝两腿分开，把纸尿裤前面轻轻往上拉。



9. **穿好纸尿裤** 一边按住尿布的边缘，一边把侧面的粘带粘好。注意不要用力，防止扯断。

10. **拉褶边** 最后拉一拉纸尿裤两边褶边和松紧，撤掉隔尿垫和床上其他用品，洗手，尿片就换好啦。

注意：

1. 如果宝宝的肚脐还没有掉落的话，换尿布时要将宝宝的肚脐露出来，防止肚脐捂在尿布里面被感染。
2. 尿布穿的不要太松也不要太紧，注意观察宝宝肚子的起伏，不要影响宝宝的呼吸。

三、洗浴

（一）怎么给宝宝清洗屁股？

一般给宝宝换尿片时，需要给宝宝清洗屁股。给宝宝清洗屁股主要是为了保持宝宝屁股的干净和清爽，防止红屁股。

不管给男宝宝还是女宝宝洗屁股，都要把尿片包着的地方都清洗一下，但男宝宝和女宝宝清洗方法稍微有些不同。

准备工作



工具：

1. 37~40° 温水
2. 纱布巾
3. 护臀膏
4. 婴儿湿巾纸（备选）

家长：

洗干净手

1. 怎么给男宝宝洗屁股？

男宝宝要注意阴茎下面和睾丸褶皱部分容易积存大小便，需要认真清洗。

操作步骤

1. **准备温水** 水温 37-40 度，就是你的手伸进去不冷不热的温度。

注意：水温一定不要烫哦。如果拿不准温度，可以买个宝宝洗澡温度计量一量 37 度水什么感觉。很多家长怕宝宝着凉，尤其冬天，会把水弄得很烫，这样会烫伤宝宝娇嫩的皮肤。而且，宝宝短暂和冷空气接触，也能增加对环境的适应能力，提高抵抗力。

如果宝宝大便，增加 2. 3. 4 步骤，否则直接进入步骤 5。

2. **擦屁股** 先用湿巾纸擦干净屁股上脏的地方。

3. **擦阴茎** 轻轻抬起宝宝的阴茎，用湿巾纸从根部顺着离开身体的方向擦拭。

4. **擦睾丸** 手指托起睾丸，轻轻擦拭。睾丸褶皱地方很容易粘到大便，需要认真清理。

5. **洗肚皮** 把纱布布放进温水，拧到半干，清洗小肚皮，尿片包到的地方都洗一遍。

6. **洗大腿根部** 由里往外顺着擦宝宝两边大腿根部的褶皱。

7. **洗阴茎** 从根部顺着离开身体的方向擦，上面下面都要洗到。另外宝宝的包皮六个月之前不要刻意清洗，过早翻动包皮反而可能会伤害宝宝的生殖器。

8. **洗睾丸** 用手指轻轻将睾丸向上托起，轻轻擦洗。

9. **洗屁股** 轻轻举起宝宝的双腿，清理宝宝的肛门、屁股以及大腿根部。

10. **擦干** 拧干纱布巾，把刚才洗过的地方擦干。

11. **抹护臀膏** 在屁股上抹上护臀膏。

12. **穿尿片** 穿好尿片，换洗结束。

2. 怎么给女宝宝清洗屁股？

女宝宝，不管擦还是洗屁股，一定要注意**从前往后擦**，防止肛门内的细菌进入阴道和尿道。

操作步骤

1. **准备温水** 水温 37-40 度，就是你的手伸进去不冷不热的温度。
如果宝宝大便，增加 2.3 步骤，否则直接进入步骤 5。
2. **擦屁股** 先把湿巾纸捂热，单手同时提起宝宝的两个脚踝，从前往后擦到肛门，再换干净的一边把臀部擦干净。
3. **擦会阴部** 女宝宝因为身体结构原因，有时候大便会进到女宝宝的会阴部，这时候需要翻开宝宝阴部，用棉签蘸水轻轻擦洗干净，记得手要轻，一定要从前往后擦。如果没有大便，这一步可以省略。
4. **洗肚皮** 把纱巾布放进温水，拧到半干，清洗小肚皮，尿片包到的地方都洗一遍。
5. **洗大腿根部** 由里往外顺着擦宝宝两边大腿根部的褶皱。
6. **洗屁股** 轻轻举起宝宝的双腿，从肚皮往后擦洗到宝宝肛门，再清洗臀部。
7. **擦干** 拧干纱布巾，把刚才洗过的地方擦干。
8. **抹护臀膏** 在屁股上抹上护臀膏。
9. **穿尿片** 穿好尿片，换洗结束。

（二）宝宝脐带怎么消毒护理？

宝宝出生后，一般脐带需要 3~7 天才脱落，有的宝宝需要半个月甚至更长时间。而脐带完全凹陷愈合则需要的时间更长，在这段时间里面，家长都需要给宝宝脐带进行消毒护理，防止感染。

每天脐带消毒 1-2 次就可以，只要宝宝肚脐不红肿，没有特殊的味道，就不需要频繁护理。一旦脐带出现感染，需要立刻去医院。

脐带护理需要准备的工具就两种，一般药店有卖：

- ① **消毒液**，建议选择 75% 医用酒精，碘伏功能和医用酒精基本一样，但因

为碘伏会将皮肤染色，如果宝宝脐带出现问题，可能会影响医生的观察和判断；

② 一次性消毒棉签。

给宝宝消毒脐带前，需要做到：

- ① 家长一定要记得**洗手**，以防万一造成宝宝脐带感染；
- ② 消毒液建议用医用酒精，在药房都能买到；
- ③ 家长手尽量不要留长指甲，以免划伤宝宝或者手指甲里面细菌造成宝宝期待感染；
- ④ 脐带护理时候，室温最好 26~28℃，如果做不到，尽量保证宝宝暖和，不要着凉。

准备工作做完后，就可以给宝宝消毒脐带了。

操作步骤

1. 打开消毒液瓶盖 注意瓶盖里面、瓶口外面和里面都不要用手碰，也不要碰其它东西，防止污染。



瓶盖**倒放**在干净的地方，不要瓶盖边缘碰到东西。

2. 取出棉签 注意拿棉签的时候要拿住手柄末端，不要碰到有棉花的地方。



3. 用棉签蘸取液体 如果瓶子里面消毒液还比较多，就轻轻蘸一下。如果比较少，就

把瓶身倾斜。

手不可以伸进瓶子里，更不可以碰到里面液体。

4. 清洁脐窝 一只手轻轻提起脐带，暴露宝宝的脐窝，另一只手拿蘸好消毒液的棉签，顺时针转动棉签一圈。

如果一次清理不干净，**换新棉签**重复操作。

说明：

1. 拿宝宝脐带的时候，手要轻，不要用力太大把脐带拽下来。如果脐带被硬拽下来，造成了一个创面，容易感染的。
2. 擦完脐窝后，要看看棉签是不是干净，如果干净就把棉签扔掉。
3. 如果一根棉签清理不干净，一定要**换新棉签**蘸消毒液再擦，一定不要用擦过的棉签蘸消毒液，这样整瓶消毒液就污染不能用了。
4. 宝宝脐窝如果出现红肿异味，一定要及时就医。

5. 清洁脐带 清洁完脐窝，放下脐带，重新拿棉签在肚脐四周画圈，消毒脐带周围的皮肤。

再用新棉签涂抹脐带残留的部分，宝宝脐带就清理好了。给宝宝穿好尿片和衣服。

6. 收拾工具 将消毒液瓶子拧紧盖好、脏棉签全部收拾扔掉、洗手以后再别的事情。

注意**瓶盖一定要拧紧盖好**，否则消毒液容易挥发和被污染，就没有消毒效果了。

宝宝脐带护理注意事项：

1. 用宝宝脐带的时候，手要轻，不要硬拽；
2. 宝宝脐带快脱落时候，根部可能会黏糊糊的，有的还会出血，这是正常现象，只要没有红肿恶臭等现象，正常消毒护理就可以。
3. 宝宝脐带脱落后，还需要继续消毒护理直到脐带完全凹陷愈合。

（三）洗头洗澡

1. 宝宝多久洗一次澡？

新生儿，尤其是三个月以内的宝宝，不需要每天洗澡。可以根据宝宝的出汗情况，夏天每天或者 2~3 天洗一次，冬天可以延长至 4~5 天，甚至一周。

2. 宝宝洗澡一定要用洗发水沐浴露吗？

不一定。

过多使用洗发水沐浴露会破坏宝宝皮脂，一般来说一周用 1 次洗发水沐浴露就足够了。如果宝宝只是出了汗，每天或者隔天洗澡，那不用洗发水沐浴露也没关系，用清水洗洗就行。

3. 宝宝洗发水沐浴露怎么选择？

洗发水沐浴露最好选择婴儿专用产品。

成年人用的产品往往添加的成分比较多，宝宝皮肤还不够成熟，对大人来说是安

全的成分，也有可能刺激宝宝的皮肤。

肥皂是碱性的，不要用肥皂给宝宝洗头洗澡，这对宝宝皮肤的刺激性比较大，长期使用，将来宝宝更容易皮肤过敏。

4. 宝宝吃完奶可以洗澡吗？

不要在宝宝刚刚吃完奶的时候，给宝宝洗头或者洗澡。这样宝宝可能会不舒服，导致吐奶。建议洗头洗澡在吃奶前 30 分钟洗。

5. 给宝宝洗头洗澡水温多少合适？怎么判断？

给宝宝洗头洗澡水温在 38 度左右。

水温，可以用洗澡温度计，也可以用自己的胳膊肘内侧皮肤触碰水，感觉温温的，不冷不烫就可以。

6. 怎么给宝宝洗头？

- ① 为了防止指甲划伤宝宝头皮，给宝宝洗头的人指甲最好剪圆。
- ② 洗头时候要防止水进入宝宝的耳朵，这一点需要特别注意。

准备工作



工具：

1. 40℃温水 1盆
2. 纯棉纱布巾 1条
3. 婴儿洗发水（可选）

说明：

1. 可以准备1个开水壶和1个凉开水壶，方便兑水；
2. 纱布巾很柔软，给宝宝洗头洗澡很方便；
3. **最多**一周给宝宝用一次洗发水沐浴露，只是日常出汗也可以不用。

操作步骤

1. **抱好宝宝** 将一个纱布巾放入水盆，用橄榄球式抱着宝宝站或者坐好。



2. **固定脖子** 用抱着宝宝的手顺势固定住宝宝**脖子**，另一只手拿毛巾打湿宝宝头发。



注：洗头时候，宝宝头可能会转动，这时一定不要用手固定宝宝的头，这样会让宝宝感觉不舒服，动得更厉害或者哭闹。

3. **关闭耳朵 打湿头发** 打湿宝宝头发时，固定宝宝脖子的手，伸出拇指和小拇指，将宝宝两只耳朵“关上”，防止水流进去。



4. **抹洗发水（可选）** 摁适量婴儿洗发水到手心，不停揉搓，直到洗发水变成泡泡。无泡型洗发水，就将洗发水在手心揉搓均匀，再抹到宝宝头上。

5. **清洗头发（可选）** 用指腹轻轻按摩宝宝头，然后重复**步骤3**把洗发水洗干净。

6. **擦干头发** 用纱布巾擦干宝宝头发，头发就洗好啦。

7. 宝宝头上有头垢，应该怎么办？

有的宝宝头上有灰色或者黄色的头垢，看上去脏脏的，这种情况也属于正常。一般可以不处理，宝宝大了会自己脱落。

如果家长看着觉得不舒服，可以用棉签抹上植物油，比如橄榄油、椰子油等轻轻涂抹在头垢上。

等1-2小时后，再用棉签抹点植物油，轻轻拨弄涂抹过植物油的头垢，这时一般头垢会脱落，再用婴儿洗发水洗掉。

一般洗几次以后就没有了。

宝宝头垢处理禁忌：

1. 宝宝的头垢一定不要用指甲抠。直接抠很容易伤到宝宝头皮，严重可能会出血；
2. 给宝宝抹油的时候不要用力，轻轻抹上就好；
3. 不要为了一次就把头垢清理干净而反复洗头，正常洗头就好；
4. 不要觉得水热一些就能洗得干净，洗头的水温在 37-40 摄氏度最合适，水温高了容易烫到宝宝；

8. 怎么给宝宝洗澡？

早产宝宝，尤其极早早产宝宝刚回家的时候，身体对环境温度的适应能力还不够强，这时建议给宝宝盆浴分段洗。

等宝宝体能越来越好，就可以直接把宝宝放在盆里，按照先上身后下身的顺序盆浴。

给宝宝分段盆浴需要两个大人一起配合，一起抱一个洗。等大人更熟练了，再尝试一个人洗。

准备工作

工具：

1. 洗澡盆 1 个
2. 40℃温水 1 盆
3. 纯棉纱布巾 1 条
4. 婴儿洗发沐浴露 1 瓶（可选）
5. 浴巾（大纱布巾）1 条
6. 干净尿片 1 个
7. 干净衣服 1 套

8. 婴儿身体乳 1 瓶（可选）

环境温度：

24~26℃，冬天最好达 28℃ 以上

家长：

洗干净手

说明：

1. 给宝宝洗澡室温一定要足够，尤其冬天，如果温度不够，就先不洗澡，日常认真清洗宝宝屁股、手、脸等关键部位，身体可以每周擦洗；
2. 如果房间用取暖器，注意取暖器不要正对着宝宝，防止灼伤；
3. 可以准备 1 个开水壶和 1 个凉开水壶，方便兑水；
4. **最多**一周给宝宝用一次洗发水沐浴露，只是日常出汗也可以不用；
5. 如果宝宝皮肤比较干，洗完澡可以用婴儿身体乳，但不要用成人身体乳。

操作步骤

1. 给宝宝洗脸
2. 给宝宝洗头
3. 清洗上半身



- (1) 把宝宝上身衣服脱掉，下半身穿裤子或者用浴巾包裹着。抱稳孩子，头颈部托好。



(2) 把纱巾布蘸温水，裹在手上，先
擦洗脖子。



(3) 再擦洗腋窝、手臂、手指。



(4) 最后擦洗前胸后背。



(5) 快速擦干上半身，穿上衣服或
者用浴巾包裹好。

上半身就洗好了，准备洗下半身。

4. 清洗下半身



(1) 脱掉宝宝的尿片，让宝宝下半身都坐在盆里。如果宝宝脐带还没脱落，注意尽量不要把脐带浸到水里，或者使用肚脐贴把肚脐贴好。脐带脱落不受影响。



(2) 用手洗一下宝宝的私处，女宝宝从前往后洗，男宝宝注意阴囊和褶皱部分。

(3) 再洗一下腿和脚。



(4) 抖一下身上的水，快速抱到浴巾上擦干。宝宝澡就洗好了。

5. 垫上尿片，做脐部护理

6. 穿好尿片

7. 抚触

8. 穿衣服

9. 打襁褓

小建议：

1. 从给宝宝脱衣服到宝宝洗澡前过程，都可以和宝宝聊天唱歌，创造轻松的氛围。
2. 给宝宝擦身体时候，一定要全身擦干净。耳朵后面、腋下、大腿根部和褶皱比较多的部位，比较容易忽视，要擦到。
3. 洗澡后可以给宝宝用身体乳，夏天一般不建议用痱子粉或者爽身粉，尤其女宝宝小便部位不要用，防止痱子粉进入尿道和阴道，造成感染和发炎。

9. 宝宝洗完澡需要用护肤产品吗？

不一定。

宝宝皮肤不干燥就不需要用，干燥可以用婴儿专用护肤产品。

10. 宝宝脐带没脱落，可以洗澡吗？

可以的。

宝宝脐带没有脱落时候，可以用温水将软纱布巾打湿，拧到半干，避开肚脐四周给宝宝擦洗全身。

宝宝脐带长时间不脱落，家长也可以给宝宝洗澡，肚脐本身可以泡在水中，但是洗完澡以后，要认真洗干净肚脐部位残留的水分，并且用酒精认真消毒；如果洗澡水残留在肚脐中，那么有感染的风险。

有些家长会在洗澡前，用防水胶布或者婴儿防水肚脐贴，将宝宝肚脐护好。但是

要提醒大家，肚脐贴和我们平时使用的防水创可贴一样，因为制造水平和使用方法的不同，都存在漏水的可能性。所以，很多专家认为，不需要使用肚脐贴。

无论是否使用肚脐贴，如果你担心浸泡一段时间后会，肚脐进水，那么可以洗澡水少一些，把宝宝放入水里的时候，肚脐位置露出水面。

最重要的是，洗完澡之后，做好擦干和脐带消毒，并且在每次换尿布、清洁和洗澡的时候，认真观察脐带，发现红肿异常等问题，及时就医。

洗澡时将宝宝身体尽量放平，注意保护好宝宝的耳朵，防止进水。洗上身时候，将洗澡巾打湿，拧到半干不流水再给宝宝洗，尽量减少水流到肚脐上。

给宝宝洗完澡，擦干身体后，撕掉肚脐贴，再用 75%酒精消毒脐带。

总之，脐带没有脱落时候，也可以洗澡，但是碰水后，一定要做好擦干和消毒工作；如果新手爸妈没有把握，那么脐带没有脱落之前，给宝宝清洁最好还是擦洗，减少水洗。洗澡后一定要做好脐带消毒工作。

11. 宝宝怕水，每次碰水就大哭拒绝怎么办？

尽管理论上所有宝宝都会喜欢水，但实际上，因为各种各样的原因，有一些宝宝每次洗澡都哭闹拒绝，这在早产儿中尤为常见。

早产儿皮肤薄、体重轻、神经发育不完善、对于外界刺激反应更敏感等原因，都会让他们怕水，甚至非常严重地讨厌洗澡。

如果你的宝宝也这样，那么就需要你保持耐心，慢慢引导。

宝宝之所以怕水，最主要原因是因为宝宝感觉到“变化”，这种变化让他/她觉得

不安全。我们家长要做的就是让宝宝觉得洗澡是安全的。

1、注意环境变化

小宝宝对于周围气温变化很敏感，不要想当然地以为洗澡就一会儿，这样的“一会儿”，对于他们来说是极难容忍的。

给宝宝准备的水在 37-40℃ 之间，不太冷也不太烫。家长用手指感觉水温是不准确的，最好买个洗澡温度计，或者用胳膊肘内侧皮肤试水温。

还要注意环境变化，脱光了的身体即使只是暴露一会也会让孩子觉得因为冷而大哭不止，这一点在秋冬季尤其要注意。因为身上有水更怕冷，所以家长可以买个取暖器放在浴室，小范围加热，尽可能保证洗澡时候，房间温度在 26℃~28℃，甚至更高。

但要注意取暖器不可以直接对着宝宝吹，这样容易烫伤宝宝。

2、注意触觉变化

排除了环境温度变化的原因，如果宝宝一脱光衣服就开始哭闹，也可能是因为他习惯了被紧裹的状态，这是他们在子宫的感觉，会感觉很安心。

一下子紧裹的环境变成没了支撑的感觉，他们就会恐慌。这时建议父母的大手作为那个看不见的“紧裹”的力量。确保抱起孩子之前，我们的手是温暖的，然后一手把孩子枕在臂弯，另外一个手可以按压在宝宝肚子上，这会让他们尽快安静下来。

如果习惯在入浴前包裹纱布巾的，也可以用这样的姿势抱宝宝，都是给予孩子足够安全感的方式。

宝宝习惯光着身子以后，就可以准备给宝宝洗澡了。

最开始尝试洗澡的时候，先不用冲洗浇洗的方式，因为水浇在身上的感觉，对很多早产儿宝宝来说也是可怕的。

最好就是，拿一块柔软的纱布巾，浸湿后轻轻按压宝宝皮肤。先按压手和脚，宝宝不反抗后再按压胸部，肚子和身体其它部分。这个方法可以让宝宝慢慢适应水在身上的感觉。

如果进行了以上尝试，宝宝仍然是无法停止地大哭，非常排斥洗澡。那么建议不妨暂停洗澡，采取擦身的方式给宝宝清洁。过一两周后再尝试，给予小宝宝成长发育的机会。

宝宝不排斥水按压在身上以后，就可以尝试真正的洗澡了。先让宝宝手或者脚碰碰水，玩一会儿，再用水打湿宝宝胸部，整个过程家长要心平气和，逗逗宝宝，和宝宝说说话告诉宝宝你在做什么，不要着急。

等宝宝适应打在胸口的水以后，再慢慢把宝宝放在水里，给宝宝洗澡。

四、睡眠

（一）宝宝正常睡眠规律是什么？

宝宝月龄越小，睡眠时间越长。

一般宝宝两个月前，每天睡 16~20 小时，随着月龄增长，睡眠时间逐渐减少；三个月有的宝宝开始晚上睡 6 小时左右长觉，到六个月，有的宝宝可以整晚睡觉了。

如果宝宝睡眠时间不在常规范围内，但生长发育正常，那就没问题，家长不要担心，每个宝宝都是独特的，有自己的特点，顺其自然就好。

（二）宝宝最好的睡眠姿势是什么？

宝宝会抬头前，最好的睡姿是侧卧，而且最好左右轮流侧卧，这样宝宝吐奶时误吸机会少，也不容易造成偏头、扁头。

另外宝宝睡觉时，不要让被子盖住口鼻，以免影响宝宝呼吸而造成窒息。

（三）宝宝睡觉需要拉窗帘吗？

白天睡觉不要拉窗帘，晚上睡觉拉窗帘。

黑暗的环境比较容易入睡，拉上窗帘一般来说会睡得更好，但是家长需要有意识给宝宝建立白天和黑夜的概念，这样有利于以后宝宝白天睡得短，晚上睡长觉，建立良好的作息時間。

（四）宝宝睡觉，家里需要保持安静吗？

宝宝睡觉不需要刻意保持安静。

家长不需要为了让宝宝睡得好，而轻手轻脚不发出声音，宝宝睡觉时候日常正常说话、做家务、聊天都是没有关系的。

如果宝宝睡觉时候一直都刻意保持安静，会让宝宝睡觉时候必须安静，有一点动静就惊醒，长期来看，不利于宝宝保证优质睡眠质量。

当然，突然发出巨大的声音还是最好不要出现，这样会让宝宝受到惊吓。

（五）宝宝睡着了还有很多动作，看上去睡得不安分，这正常吗？

正常。

人的睡眠是浅度睡眠和深度睡眠交叉进行的，宝宝也是如此。浅睡时，宝宝可能会有各种动作，做鬼脸、笑、身体扭动等等。只要宝宝吃饱，身体没有什么不舒服，宝宝睡觉时候家长不要干涉宝宝，浅度睡眠对宝宝大脑发育很重要。

判断宝宝是不是浅睡眠需要家长慢慢积累经验，一般如果宝宝发出各种声音和动作，家长先不着急干预，等一等，如果一会宝宝安静下来或者继续睡，那就是浅睡眠。

如果宝宝明显表现出不舒服，那家长要排查原因。

（六）宝宝多大需要用枕头？

正常情况，宝宝不提就不需要给宝宝准备枕头。

新生儿脊柱是直的，不要用枕头帮助颈部支撑，所以不需要用枕头。宝宝会独坐以后可以用枕头，但枕头也不是必须。有的宝宝睡觉满床滚，枕头就是摆设。

一般宝宝大一些爱模仿了，就会提出想要个枕头，或者你看到宝宝睡觉时候总是喜欢枕着东西，那么可以给宝宝准备枕头了。

给宝宝准备的枕头不要太软。太软的枕头宝宝头容易陷进去，增加窒息的风险。

检测枕头软硬度的方法，最简单就是按压一下枕头，如果枕头凹陷以后很久才复原，那说明枕头太软了，不合适。

宝宝的第一个枕头不要太厚也不要太大，一般厚度 5cm 左右就可以了。另外宝宝睡觉出汗比较多，枕头材质不重要，但枕巾要经常换洗，保持干净。

（七）可以让宝宝趴着睡吗？

宝宝还不会翻身和抬头之前，父母需要有意识地让孩子在不同姿势进行睡觉，这对于头型有帮助。

趴着睡就是其中一个姿势，不过需要特别注意的是：宝宝趴着睡，一定要有人持续看着，不能有东西挡住宝宝嘴巴和鼻子，影响宝宝呼吸。

当孩子会翻身后，如果习惯趴着睡，不需要人为干预，这并不会影响孩子呼吸和心脏。

如果宝宝身体有比较严重的疾病或者本身有先天性病症，需要征询医生意见，是否可以趴着睡。

此外，宝宝脐带没有脱落时候，也不要趴着睡。

（八）宝宝出院了，需要买呼吸报警器监测呼吸吗？

宝宝出院后，是不是需要呼吸监护仪，取决于宝宝的状况，正常情况下，医生会给出合理的建议。

一般来说，如果宝宝身体已经达到出院标准，但是仍然有呼吸暂停或者心动过缓的风险，那么医生会建议家庭准备一个呼吸监护仪；还有的宝宝有慢性肺部疾病，回家仍然需要供氧，这种情况也需要呼吸监护仪；此外，早产宝宝有很多不确定性，如果医生觉得宝宝存在其它隐患，也会建议家长准备呼吸监护仪。

对于家长来说，如果你觉得有一个呼吸监护仪，你会更加安心，那么也可以准备一个。

需要提醒的是，呼吸监护仪是在宝宝出现问题时候发出警报，并不能解决宝宝的呼吸问题。如果宝宝出现较长时间呼吸暂停或者心动过缓，需要及时就医。

此外，呼吸监护仪毕竟是机器，会出现错误警报，家长一定要严格按照说明书要求进行操作，减少错误警报的发生。

（九）宝宝喝奶喝到一半睡着，但拔出乳头又会醒，怎么办？

这种情况母乳喂养的宝宝比较常出现，妈妈喂奶喂到一半，发现宝宝含着乳头睡着了，但是想把乳头拔出来，宝宝又会哭闹。

这是因为早产宝宝普遍吸吮能力弱，吸奶几乎花费了全部力气，所以非常容易累。想让宝宝吸吮能力变强，只能让宝宝多吸多锻炼。

宝宝含乳睡着后，妈妈拔乳头要注意技巧，不要直接拔出来，可以用手指轻轻按压宝宝下巴，宝宝自然张开嘴，再把乳头拿出来。

另外，当看到宝宝困了，眼睛快闭上的时候，叫宝宝名字、和宝宝说话、摸摸宝宝耳朵、挠挠宝宝身体和脚底，让宝宝尽量清醒。但**注意不要用力摇晃宝宝**，以免对宝宝脊柱和大脑产生负面影响。

一开始，宝宝可能还是会睡着，但坚持一段时间后，宝宝清醒着喂奶的时间会越来越长。

（十）宝宝出院回家后，抱着睡，放下醒怎么办？

对宝宝来说，被抱着感觉更安全，睡得更舒服。如果宝宝抱着睡得很好，放下就醒，或者放下了睡一会就醒，家长可以试试这几种方法：

1. **改变放下宝宝的姿势：**准备放宝宝前，要调整两只手的位置，保证容易抽手，不能把宝宝放下后强行抽手，这样容易吓到宝宝，导致宝宝惊醒。

总体来说，放下宝宝时候要横抱宝宝，宝宝屁股先放，再顺势换手接宝宝的脑袋，托着宝宝脖子将宝宝轻轻放下。

2. **给宝宝包襁褓：**襁褓可以给宝宝安全感，让宝宝睡得更安心。

3. **等宝宝深度睡眠后，再放下宝宝** 家长可以在白天尝试这样的方法。

人的睡眠都有浅睡和深睡两个阶段，年龄越小，浅睡眠时间越长，新生儿差不多一半时间都是浅睡眠。所以白天宝宝刚睡着时候不要放，等她进入深度睡眠了再放。

每个宝宝进入深度睡眠的状态不一样，一般来说，深度睡眠的宝宝动作比较小，呼吸也很规律，具体需要家长根据自己宝宝情况慢慢摸索。

4. **建立睡眠仪式** 宝宝睡眠一般都是晚上先变好，再白天变好。所以家长可以尝试晚上让宝宝自己入睡，再慢慢引导到白天自己入睡。

晚上建立一套入睡程序，让宝宝慢慢明白，做完这些就该睡觉了。

吃完奶、洗漱好、拉好窗帘、放好宝宝、讲故事、亲亲宝宝告诉宝宝该睡觉了，躺在旁边陪睡。这套流程供大家参考。

但其实什么样的流程并不重要，重要的是这套流程要让宝宝平静下来，千万不要和宝宝玩闹聊天，让宝宝更亢奋。另外，要坚持每天做，让宝宝习惯。

（十一）宝宝出院回家后，总是白天睡，晚上醒怎么办？

小宝宝睡眠日夜颠倒，即便在足月儿中也常见。早产儿因为出生后在 NICU 生活，没有明显的日夜区别，所以这种情况发生的概率更大一些。

宝宝出院回家后，家长要开始培养宝宝白天多醒晚上多睡的习惯。

白天宝宝睡觉时候，如果睡了 3-4 小时还不醒，可以弄醒玩一会儿。

晚上尽量保持安静，喂奶换尿片时候不要和宝宝玩，也不要开很亮的灯，可以开小瓦数，黄色光线的灯或者小夜灯，能保证家长看得见宝宝情况就行。

给宝宝用尿布的家庭，晚上可以给宝宝用纸尿片，减少晚上换尿片的频率，给宝宝更安静的环境。

宝宝吃完奶以后不睡觉，也不要逗宝宝，尽量保持一个安静的睡眠环境。如果宝宝不睡，可以给宝宝放一些舒缓轻柔的音乐，并给宝宝安抚巾，让宝宝慢慢平静下来并入睡。

调整宝宝的作息时间需要比较长的时间，家长需要保持耐心，慢慢来，一般一个月左右，宝宝的作息都能调整过来。

（十二）宝宝头型睡偏了，应该怎么办？

婴儿头骨很软，容易调整，大部分新生儿出现的头型问题都是可以通过后天帮助而解决。

前囟门闭合后，只要头围还在增长，头型就能改变。但矫正偏头黄金时期是出生后6个月以内，所以父母平时在家要经常给宝宝做头型的自我检查，发现得越早，越容易矫正。

早产宝宝过了预产期后，就能进行少量多次的趴。趴可以帮助宝宝练习怎么控制自己的头，很好地预防和矫正偏头。

宝宝睡觉的时候，家长要注意调整孩子的睡觉姿势。

至于多久调整一次，不同专家有不同建议。

有的认为一周换一次就可以，等宝宝会翻身、坐、爬以后，睡觉时候会动来动去，头型慢慢会调整好。

而有的则认为最好每次睡觉都换一个方向，可以在婴儿床架上夹一个夹子，每次她的头往哪个方向睡，就把夹子放相同方向，方便记录，下次宝宝睡觉就可以把宝宝头转到另外一边。

家长可以根据宝宝的适应情况和头型情况调整。

日常抱宝宝的时候，多使用和偏头同一边的方向。比如宝宝头是左边偏了，那么有意识地多用左手抱宝宝，多从左边发出声音和宝宝玩，这样引导宝宝把头转向之前不喜欢的那边。

导致宝宝偏头还有一个更深层次的可能原因是斜颈，就是宝宝的一边颈部肌肉僵

硬，从而无法让头部转向这边。如果不确定自己宝宝偏头是不是斜颈造成的，需要去医院找医生确认。

五、出行

（一）早产宝宝出院多久，可以到外面逛逛？

宝宝出院时候，如果还没到预产期，那么建议出院后先不要出门。

等宝宝过了预产期，那么可以挑天气好的时候出门逛逛，最好是户外，少去室内场所。雾霾天就不要出门了。

秋冬流感高发季节，如果天气好，可以出门，但不要去人多的地方。

宝宝最初开始户外活动，大约呆 5 分钟就回家，以后天气合适的时候可以慢慢延长户外时间。

夏天不要在太阳光强的时候出门，宝宝皮肤娇嫩，防止晒伤，一般早上或者傍晚出去走走。

（二）早产宝宝出院后，多久可以出远门？

一般来说，没有特殊需要，早产宝宝在校正月龄 6 个月之内，最好不要出远门。

如果必须要出远门，那选择不同的交通方式，需要做好相应的安全保护措施。

1. 私家车

如果需要坐私家车出门，那么建议一定要选择安全座椅。中国每年都有 2 万左右

儿童因车祸死亡，使用安全座椅可以减少这类悲剧的发生。

但是有些早产儿家长会发现，自己宝宝抱着躺着都好好的，但是放到安全座椅就会呼吸困难，这是为什么呢？

这是因为选择的安全座椅对宝宝来说太大了，宝宝再座椅上得不到足够的支撑，容易发生头部向前移动或者侧滑，导致呼吸暂停、心动过缓、血氧饱和度下降等问题。

所以，如果要带宝宝坐车出门，一定要选择一个合适的安全座椅。

- ① 优先购买宝宝可以平躺的安全座椅；
- ② 购买座椅的时候确认座椅适用的最小体重；
- ③ 使用垫枕给宝宝依靠，一般宝宝安全座椅都有配套，如果没有，用毯子卷起来也可以；
- ④ 如果宝宝一开始不适应安全座椅，可以等几天再试。宝宝生长发育很快，现在不行可能过几天就好了。

宝宝适应了安全座椅，坐上车以后，需要注意以下几点：

- ① 购买正规、合适的安全座椅，正确使用安全座椅的安全系统。
- ② 不要独自带小宝宝坐私家车出门；必须宝宝和一个大人一起坐在后座，不要让宝宝坐在前排，也不要让宝宝一个人放在后座，出行安全最重要；
- ③ 确保宝宝安全带松紧合适，安全带固定在胸部中央位置，不是在肚子或者脖子位置；
- ④ 不要因为担心宝宝呼吸，而不给宝宝坐安全座椅。宝宝在安全座椅里面比抱着更安全。

2. 长途汽车

不建议宝宝状况还不稳定时候乘坐长途汽车出行，因为：

- ① 长途汽车一般都是在密闭环境，空气质量差；

- ② 遇到紧急情况，长途汽车难及时进行医疗救助；
- ③ 相比较于其他出行工具，长途汽车安全性更差。

3. 火车

总体来说，火车是比较安全的出行方式。

但现在火车普遍是密闭环境，虽然有空气循环系统，但在乘客较多时候，空气质量比较差。另外，在传染病高发季节，带宝宝乘火车更容易被感染。

所以，带宝宝火车出行，尽量在人少的时段选择人少的区域，短途可以选择一等座，长途选择卧铺。

4. 飞机

一般来说，早产宝宝出院回家前几个月都不建议乘飞机。

因为飞机起飞时候虽然给舱内加压，但氧气浓度还是达不到室内正常浓度。对于血氧饱和浓度接近 100% 的宝宝来说，飞机上氧气浓度的降低一般不会有影响，但是对血氧饱和浓度偏低的宝宝来说，氧气浓度的降低对宝宝可能是危险的。

而带早产宝宝去高海拔、低气压地区更是要不得。

乘飞机另外一个风险是飞机环境密闭，更容易感染疾病。

此外，不同航空公司对早产宝宝乘飞机有不同规定，家长需要打电话确认自己宝宝是否符合乘机规定。

简而言之，最好等宝宝身体更稳定更强壮以后再出远门。如果必须要出远门，事先和儿科医生沟通一下注意事项，并认真做好防护措施。

专题：带氧出院宝宝的家庭护理

一些早产宝宝因为有慢性肺部疾病，出院时候仍然带着氧气。照顾这样的宝宝，需要面临更多的困难和压力，对精力和心理都是挑战，家长需要做好心理准备。

相信自己相信宝宝，家人也要团结，做好分工和合作，和宝宝一起闯关。

之所以让宝宝带氧出院，是因为宝宝在没有生命危险之后，就需要考虑宝宝未来发展，尽量早日追赶上足月宝宝。爸爸妈妈参与到宝宝的养育护理中，有助于宝宝的成长，能加快宝宝早日脱氧。

所以，如果宝宝是带氧出院的，家长需要明白，这是医院经过评估后，确定的对宝宝的最佳照顾方式。

在出院前，家长要和主治医生详细沟通病情，不理解不清楚的地方一定要问清楚，有困难也要讲出来，看看有没有替换方案。

出院前，需要根据宝宝的实际需求买好制氧机。

回家后，一定要严格遵照医嘱养育，按时随访，遇到意外情况及时就诊。

宝宝出院回家后，以下几点需要注意：

（一）用氧

宝宝在睡觉时候用氧需求较小，吃奶时候比较大。

出院早期按照医生指导持续或间断用氧。

随着宝宝情况好转，可以逐渐减低用氧量，由持续过渡到间断用氧。具体什么时候怎么降低宝宝用氧量，需要根据实际情况，听从医生的建议。

如果宝宝吃奶的时候，出现嘴四周或者脸上呈青紫色，说明宝宝氧气不足。这时候可以先暂停喂奶，如果还是不好转，那么已经不吸氧的宝宝需要吸氧，吸氧的宝宝需要提高氧气流量。

但是，**家长一定不能就随意提高氧气浓度**。不是说宝宝缺氧了，给宝宝多吸一点氧，宝宝就能好的快。长时间吸氧过多有副作用，容易引起宝宝视网膜病变或者加重肺损伤。

一般情况下，推荐氧流量是 1L/min-2L/min。怎么用氧家长一定要遵医嘱，有不清楚的地方及时问医生。

日常护理时，能间接用氧就不持续用氧、能低浓度供氧，就不中、高浓度供氧尽量采用间歇给氧、能远距离供氧就不近距离给氧。

（二）喂养

正常情况下，有慢性肺部疾病的宝宝出院时候，都需要强化喂养。母乳喂养的宝宝，需要在吸出的母乳中加母乳强化剂，人工喂养宝宝需要选择早产儿奶粉。

家长必须根据医生要求喂养，既不要提早转纯母乳或者普通奶粉，造成宝宝发育不良，也不要为了给宝宝“更多营养”，延长使用母乳强化剂或早产儿奶粉，造成过度喂养。

无论发育不良还是过度喂养，都会对宝宝未来发展造成不良影响，家长一定要慎

重对待。

不管用母乳强化剂还是早产儿奶粉，大多情况都需要瓶喂。早产儿吸吮能力弱，家长在选择奶嘴的时候需要注意型号。奶嘴大，宝宝容易呛奶，严重时甚至会引起窒息。奶嘴小，宝宝吸吮困难，增加耗氧量和喂养困难。

出院时候咨询一下医生，宝宝在医院用的奶嘴型号，回家以后根据宝宝发展情况更换合适的奶嘴。

在喂养过程中，要密切关注宝宝嘴巴四周和脸上气色，一旦发现出现青紫色，要立刻停止喂养，如果没有好转，需要给宝宝供氧。等脸色恢复正常，再继续喂奶。如果较长时间不能缓解，需要及时就医。

（三）居住环境

带氧回家宝宝的居住环境和其他宝宝一样，需要注意通风和家庭卫生，但不要过分消毒。

宝宝在用氧时候，不要开窗也不要让风吹过，这样容易把氧气吹跑，导致无效吸氧。

制氧机要放在安全的地方，远离厨房、火源、煤气、燃气、天然气等一切易燃易爆的物体和场所。

（四）洗澡

宝宝可以和其他宝宝一样洗澡，不过给宝宝洗澡时候要注意观察宝宝身体的颜色，一旦发现宝宝颜色变青紫色，立刻停止洗澡，同时给宝宝吸氧。

同时需要注意，无论夏天还是冬天，给宝宝洗澡时候，室温都需要在 28~30℃ 之间，甚至可以更高。

（五）视网膜病变

长时间高浓度吸氧，可能会导致宝宝视网膜病变或者加重肺损伤。所以，家长给宝宝吸氧时候一定要遵医嘱，不要因为担心宝宝缺氧而加大吸氧量或吸氧时间。

一般情况下，出院时候，医生会告诉你怎么判断什么时候可以给宝宝降低吸氧浓度，如果宝宝吸氧浓度一直降不下来，那么需要去医院检查，了解原因。

此外，一定要按出院时候的要求定期给宝宝做眼底筛查。

（六）随访

带氧回家的宝宝，一定要按医生要求定期随访，不要怕麻烦。

为了能早日完成追赶，带氧回家的宝宝也要在医生指导和建议下进行抚触和按摩。每个宝宝体质不同，如果一次完成抚触和按摩对宝宝来说太累，可以拆分成几次来做，具体可以向自己的医生请教。

早产儿爸爸妈妈一定要相信，你们现在的每一份辛苦和努力，都会积累成最后的胜利。

第三章 喂养

一、母乳喂养

（一）母乳喂养基本知识

1. 母乳喂养的重要性

母乳是最适合宝宝的天然营养来源。母乳营养均衡又容易消化，而且母乳的营养成分随着宝宝的生长而变化。

很多人看到广告中说婴儿奶粉添加了多少多少营养，觉得奶粉营养更好，这个想法是不对的。越是讲究科学配方婴儿奶粉方，越是在尽可能模仿母乳。也就是说，越好的婴儿奶粉，它的营养成分和母乳越接近，但到目前为止，还没有哪一种婴儿奶粉可以完全复制母乳的营养。

而早产儿妈妈的母乳营养，则比足月儿妈妈的营养更好。可以说，母乳是为宝宝量身定做的优质口粮。母乳不仅对宝宝现在的身体健康大有好处，而且还关系到宝宝的未来。小时候得到母乳喂养的宝宝，长大后出现超重和肥胖的概率更小，患Ⅱ型糖尿病的可能性更低。

母乳喂养除了对宝宝好以外，对妈妈的身体也大有好处。

母乳喂养可以促进子宫恢复。宝宝吃奶的时候，妈妈身体会生产催产素，这种激素可以引起子宫收缩，让子宫尽快恢复到生宝宝前的状态。

母乳喂养有利于妈妈降低乳腺癌、卵巢癌、Ⅱ型糖尿病和产后抑郁的风险。

所以为了宝宝和妈妈的身心健康，在条件允许下，妈妈们要尽量母乳喂养。

2. 宝宝需要母乳喂养多久？

足月儿一般建议纯母乳喂养 6 个月，6 个月后添加辅食，母乳喂养至自然离乳或者 2 周岁及以上。

不同早产儿可以添加辅食的月龄不同，一般不早于校正月龄 4 个月，不晚于校正月龄 6 个月，具体听从医生建议。

添加辅食前可以纯母乳喂养，添加辅食后可以母乳喂养至自然离乳或者 2 周岁及以上。

3. 产后 2-3 天的奶能给宝宝喝吗？

产后 2-3 天分泌的奶称为初乳。有一些旧观念认为初乳“脏”或者没营养，不让宝宝喝初乳，这个观点非常错误，一定要纠正。

初乳不仅不脏，而且最富有营养。

初乳含有对宝宝身体非常有帮助的免疫因子，具有防止感染，增强宝宝免疫功能。此外，初乳的蛋白质、维生素、微量元素等营养物质含量也是最高的。

所以，初乳不仅可以给宝宝喝，而且要在条件允许的情况下，尽量让宝宝喝到初乳。

4. 宝宝住院期间，如何下奶？

大多早产儿刚出生，就被送进 NICU（新生儿重症监护病房）。很多爸爸妈妈直到宝宝出院才第一次见到宝宝。这期间，尽管不能亲自喂养宝宝，但妈妈依然可以下奶。

正常情况下，产后妈妈都能分泌乳汁，但没有宝宝的吸吮，妈妈下奶的过程会比

较辛苦，妈妈要做好心理准备，爸爸和其他家庭成员也要给妈妈足够的支持和帮助。

妈妈能不能在宝宝出院期间顺利下奶以及出院后成功母乳喂养，信心和坚持非常重要，技巧和其他妈妈的经验只是辅助作用。

一般来说，如果宝宝情况不危急，预计住院三五天后能出院，那么妈妈可以用手挤奶或者使用手动吸奶器。如果预计宝宝住院时间比较长，建议使用电动吸奶器，因为长期手动吸奶，妈妈的手指和手腕可能会因为疲劳过度而患上腱鞘炎，影响日常生活。

正常出生的宝宝建议出生一小时内尝试母乳喂养。宝宝不在身边的妈妈可以模拟足月儿哺乳模式吸奶，在宝宝出生一小时内尝试挤奶或者用吸奶器吸奶。剖腹产的妈妈首次尝试吸奶的时间，根据自己身体情况和医生建议进行，一般也是在术后一两小时内进行。吸奶频率和宝宝吸吮频率相似，每 2-3 小时吸一次，每天 8-12 次。

有一些妈妈没有感觉到涨奶，认为自己“没奶”或者“奶水不足”，所以迟迟不开奶或者干脆放弃母乳，这非常可惜。实际上，奶水是不是充足，和能不能感觉到涨奶完全没有关系。母乳的分泌量和给予的刺激有关系，有规律多频率正确吸奶，绝大部分妈妈都能为宝宝生产健康充足的口粮。

（二）怎么吸奶

1. 刺激奶阵

奶阵是指乳汁在短时间内大量排出。无论挤奶还是吸奶，也都是模仿宝宝吸吮的方式刺激泌乳。妈妈在吸奶前放松按摩乳房，刺激奶阵，可以提高奶量。

刺激奶阵的具体方法如下：

- (1) 准备好盛奶的容器，吸奶器自带奶瓶，用手挤奶推荐使用奶瓶（盛奶的容器需要提前洗干净，并用消毒柜或者在开水里面煮 5-10 分钟消毒）；
- (2) 彻底洗干净双手，喝一杯温水放松心情；
- (3) 找一个舒服的环境站或者坐好；
- (4) 一只手托起乳房，另一只手按摩乳头和乳晕周围。可以点按，也可以按住一个地方，顺时针或者逆时针按摩；
- (5) 按摩一圈后，妈妈就能感觉到乳房膨胀，甚至会有麻麻的或者刺痛的感觉，这就是奶阵来了。这时候就可以吸奶或者挤奶了。

2. 用手挤奶

- (1) 身体前倾，让乳头位于整个乳房的最低点。这样利于乳汁下流；
- (2) 一只手呈“C”字形托住乳房根部，另一只手拇指按住乳房根部，慢慢向乳房方向推送，在乳晕处松开；
- (3) 重复 2 的按压推送姿势，绕乳房一圈。挤乳房下方奶的时候，用食指和中指按压推送。

注意：

1. 按压推送的时候，手不用太用力，防止弄伤乳腺。
2. 挤奶用从乳房根部向乳头方向推，不要只挤乳晕周围，这样挤不干净也容易奶结。

3. 用吸奶器吸奶

吸奶器吸奶根据说明书进行即可，不过主要注意频率和力度，刚开始使用时候，如果乳头感觉不舒服，可以调节频率和力度，让乳房有个适应的过程。

（三）母乳怎么保存

1. 母乳保存温度

母乳应该常温存放、冷藏还是冷冻，这取决于宝宝什么时候喝奶。

在不同状态下，母乳保质期不同：

- (1) 常温（25℃左右）条件下，母乳可以存放 4 小时，但安全起见，最好不要超过 1 小时；
- (2) 冷藏（4℃）条件下，母乳可以存放 48-72 小时。但冰箱难免开开关关，很难保证恒温 4℃，所以一般认为母乳在冰箱冷藏层保存 12 小时左右比较保险；
- (3) 冷冻（-18℃）条件下，母乳可以存放 3-6 个月。

所以，如果宝宝在 1 小时内可以喝上奶，那么就可以常温保存。

如果宝宝在 12 小时内喝上奶，可以放冷藏层。

如果不确定宝宝什么时候喝奶，那就冷冻保存。

2. 母乳保存容器

保存母乳推荐使用储奶袋，不推荐用储奶瓶。主要因为使用储奶袋可以将袋子里面空气排干净，防止母乳变质，但是储奶瓶没办法排空空气。

使用储奶袋时候要排空空气，并将储奶袋密封好，写上吸奶日期、时间和毫升数。

3. 母乳保存其它注意事项

- (1) 存储母乳的区域尽量和其他食物或者物品分开，防止母乳被污染。
- (2) 冷冻母乳的储奶袋，储奶量不要超过袋子的最高线。因为母乳冷冻后会膨胀。

装太多会把储奶袋撑破。

(3) 母乳存放的时候可以从外向里摆放，也就是先挤出的母乳放外面，后挤出的放里面。这样方便每次把先挤出的母乳用掉，保证母乳新鲜不过期。

(4) 保存母乳的储奶袋不可以重复使用，这样不卫生容易污染新的母乳。

（四）怎么瓶喂母乳

宝宝终于回家，但会因为各种原因需要用奶瓶喂母乳，这就需要学习正确瓶喂母乳，避免不恰当的操作造成母乳营养的流失或者宝宝吃奶困难。

1. 怎么选奶嘴？

选择奶嘴的时候需要考虑安全和合适。

安全是指奶嘴质量必须可靠。一定要买正规厂商生产的奶嘴，不要因为便宜随便买，尤其闻起来有味道的一定不要买。

合适是指奶嘴孔不大不小，适合宝宝。

大部分奶嘴都有建议 0-3 个月用什么奶嘴，3-6 个月用什么奶嘴……但实际上，我们需要根据宝宝自身的情况买奶嘴。

如果宝宝用了奶嘴总是呛奶，那说明奶嘴孔大了，需要换小一号的奶嘴。如果宝宝每次吃奶都很急，吃起来很用力，那就换大一号奶嘴试试。

目前市面上也有早产儿专用奶嘴，如果宝宝用新生儿奶嘴嫌大，可以试试早产儿专用奶嘴。

此外，不同品牌的奶嘴软硬口感不一样，如果换了几种型号的奶嘴，宝宝吃奶还是不顺利，可以试试换个牌子的奶嘴。

2. 怎么选奶瓶？

如果宝宝需要瓶喂时间比较短或者家中帮手充足，可以只买 2-4 个奶瓶，否则建议根据宝宝每天吃奶次数，再多加 1-2 个奶瓶，一般 8-10 个奶瓶。

正常情况下，奶瓶和奶嘴是同一品牌，这样不容易发生奶瓶奶嘴合不上的情况。

买奶瓶时候同样需要购买正规厂家的产品，至于材质和价格，可以根据自己的预算来选择。宁可选择正规厂家的便宜产品，也不要购买非正规渠道的“高品质”产品。

此外，不同奶瓶的清洗难度也不一样，比如有一些奶瓶防止宝宝吐奶等功能更好，但是清洗更麻烦，家长需要根据自己的实际情况考虑买什么样的奶瓶合适。

3. 怎么加热母乳？

除非母乳挤出来直接给宝宝喝，否则无论是冷藏还是冷冻的母乳，都需要加热后才能给宝宝吃。

(1) 冷藏的母乳

冷藏的母乳可以将母乳倒入奶瓶，然后将奶瓶放入热水中浸泡。

① 用 70 度左右热水温奶，温奶初始可以隔一两分钟摇晃奶瓶让奶受热均匀，并滴一滴奶到手背感受奶温。

② 当手背觉得奶不是凉飕飕的时候，缩短温奶时间，比如半分钟摇晃一下并滴一滴奶到手背试试奶温。

③ 手背觉得奶温温的，奶就温好了。

④ 如果条件允许，可以买一个温奶器，把水温调到 40℃温奶。也可以用下面的方法快一些，不过要注意把握时间：

- ❖ 将温奶器开到 70 度，用奶瓶装好冷藏的母乳。
- ❖ 把奶放进去加热，再顺手把水温调回 40 度。
- ❖ 半分钟左右摇一摇，摸摸奶瓶外壁，温了就差不多好了，不行再热一下。

注意：

1. 母乳受热过高会破坏其中的营养，不要用微波炉温奶。微波炉加热受热不均匀，可能会导致部分奶受热过高破坏营养。
2. 不能把奶放到煤气灶、酒精炉、电磁炉这些温度很高的地方加热，原因和不用微波炉温奶类似，就是会导致部分奶受热过高破坏营养。
3. 千万不要把母乳烧开再冷却给宝宝喝，这样不会给奶“消毒”，只会损失母乳里面的营养。
4. 奶温 40 度左右就可以，就是手背稍微感觉有点温温的就好。奶温宁可低一些也不要高，奶温过高一方面破坏母乳里面的营养，另外一方面吃得烫会伤害宝宝的食道。

（2）冷冻的母乳

冷冻母乳首先要解冻，时间允许的话，可以提前一个晚上放到冰箱冷藏室解冻。

（注意需要和别的食物分开，防止母乳被污染）。

如果时间比较紧张，可以用 40 度左右温水解冻，再参照上一节加热冷藏母乳的方法温奶。

注意：

1. 不要直接用很烫的水解冻母乳。热水会导致靠近储奶袋或者储奶瓶的奶很烫，而里面的奶还没化冻，这样有一部分奶会因为温度过高而失去营养。
2. 冷藏和冷冻的母乳会出现分层现象，这是母乳中的脂肪层和水质层分离，只要储存方式没有问题，也在母乳保质期以内就没有问题，可以给宝宝喝。

4. 怎么用奶瓶喂奶？

- (1) 摇篮式抱住宝宝坐下。
- (2) 另一只手拿住奶瓶，用奶嘴轻轻碰宝宝嘴唇，让宝宝自己张嘴衔住奶嘴吸吮。
注意奶瓶的角度要配合宝宝吸吮的角度，奶应该充满整个奶嘴，这样宝宝吸入的空气比较少，不容易吐奶和胀气。
- (3) 喂完奶要记得拍嗝 10-15 分钟。

注意：

1. 喂奶时候不要逗宝宝，让宝宝专心吃奶。
2. 喂奶时候不要边走边晃边喂奶，这样宝宝容易呛到。
3. 宝宝不想吃的时候，不要强行喂。
4. 宝宝吃不完的奶直接倒掉或者其他人吃掉，不要留到下一顿。

（五）母乳强化剂

1. 什么是母乳强化剂？

母乳强化剂主要是早产儿在母乳喂养时，向母乳添加的营养元素。

母乳是宝宝最优质的口粮，但早产儿需要实现追赶性生长，纯母乳的热量和营养不够，这时候就需要使用母乳强化剂。

母乳强化剂主要强化了蛋白质和矿物质和维生素，这样宝宝既能获得母乳喂养的好处，又能得到充足的营养，满足其快速生长发育的需求。

注意：

1. 母乳强化剂是加到母乳里面给宝宝喝的，大人不要喝，喝了不能增加母乳的营养。
2. 母乳强化剂是加到母乳里面的，也只能加到母乳里面。
3. 母乳强化剂不能加奶粉里面给宝宝喝，因为早产儿奶粉营养已经足够，加强化剂后的营养不但不能吸收，还会造成宝宝的身体负担。
4. 母乳强化剂不能兑水给宝宝喝。母乳强化剂是根据早产儿生长需求，添加的母乳中缺失的成分，并不是营养均衡的食物。将母乳强化剂兑水给宝宝喝，影响宝宝吃奶量，反而使得宝宝得不到充分的营养。。

2. 早产宝宝都需要母乳强化剂吗？

不一定。

早产宝宝是不是需要母乳强化剂应该根据宝宝出院情况决定。一般情况下，如果需要使用母乳强化剂，医生会提醒家长，并告知母乳强化剂的使用量。

如果你的医生没有提需要母乳强化剂，正常情况下就是不需要了，如果不放心，可以根据以下条件判断：

同时满足以下条件的宝宝，**不需要**使用母乳强化剂：

1. 出生胎龄 34 周以上；
2. 出生体重大于 2000 克；
3. 可以顺利喂奶（无论妈妈哺乳还是奶瓶喂奶）；
4. 每周体重增长超过 210 克，每月体重增长达 800~1000 克；
5. 没有早产儿并发症。

不能同时满足以上条件的宝宝，在纯母乳喂养时候都需要使用母乳强化剂

同时满足以下条件的宝宝，一般使用母乳强化剂至校正月龄 **3** 个月：

1. 出生胎龄 32-34 周；
2. 出生体重 1500-2000 克；
3. 可以顺利喂奶（无论妈妈哺乳还是奶瓶喂奶）；
4. 每周体重增长超过 210 克，每月体重增长达 800~1000 克；
5. 没有早产儿并发症。

不能满足上述条件的早产儿，一般使用母乳强化剂的时间会更长。

但是，需要特别说明的是：

以上使用时间只是参考。母乳强化剂的使用并没有月龄的限制，主要根据宝宝自身的发育情况决定的。一般宝宝体重追赶至生长曲线 25%—50%，就可以停止使用母乳强化剂。

如果宝宝追赶速度过快，必须停止添加母乳强化剂，改为纯母乳喂养。

过瘦对宝宝成长不利，过胖同样不好。小时候身体超重的宝宝，长大后肥胖、高血压、糖尿病等疾病的风险都高于体重正常的宝宝，家长一定要注意避免过度喂养。

3. 足月小样儿需要母乳强化剂吗？

一般不需要。

足月小样儿身体成熟度、生长轨迹和营养需求和早产儿差别很大，为了避免足月小样儿体重增长过快给身体带来的代谢负担，一般不建议足月小样儿使用母乳强化剂。

但如果宝宝吃奶量太少，生长过慢，可以在医生的指导下使用母乳强化剂。

4. 母乳强化剂怎么添加？

- (1) 用吸奶器吸出母乳，或者将冷藏冷冻的母乳加热至 40 度左右；
- (2) 把母乳摇匀；
- (3) 将适量母乳倒入奶瓶；
- (4) 根据医生说的量，将母乳强化剂倒入母乳中；
- (5) 轻轻摇匀喂给宝宝。

注意：

- ① 母乳强化剂的使用一定要听医生的建议，不要自己做主加、不加或者多加。
- ② 如果医生建议加母乳强化剂，家长母乳喂养时候没有加，宝宝可能因为营养不够，影响追赶生长。
- ③ 母乳强化剂虽然让母乳更有营养，但如果每天加多了，宝宝不仅不能吸收营养，还会造成身体代谢负担，对身体没有好处。
- ④ 一般来说，足量强化母乳喂养至宝宝校正胎龄 38-40 周后，就改为半量强化。
- ⑤ 当宝宝身高、体重和头围达到标准体重平均水平时，就可以停止使用母乳强化剂。
- ⑥ 过多使用母乳强化剂属于过度喂养，过度喂养的宝宝长大以后得高血压、糖尿病等慢性病的风险更高，一定要注意。

5. 母乳强化剂其它问题

(1) 母乳强化剂怎么保存？

没有开封的母乳强化剂放在室温阴凉处就可以，开封后的需要盖紧盖子，放在阴凉通风处，并在一个月内吃完。

(2) 母乳强化剂哪里买？

国内母乳强化剂比较常用的是雅培母乳强化剂和雀巢母乳强化剂，一般母婴店可以买到。如果本城市没有，可以到网上购买。一定要选择正规店铺。

（五）怎么母乳亲喂

1. 准备工作

妈妈：

- ① 洗干净手
- ② 用清水洗干净乳房

说明：

新手妈妈初期最好按照正确的哺乳姿势来做，这样可以让宝宝顺利衔乳，妈妈也少受罪。

但实际上母乳喂养没有标准的姿势，只要遵循以下四个原则就可以：

- ① **妈妈放松；**
- ② **宝宝面向妈妈；**
- ③ **宝宝鼻子正对着妈妈乳头；**
- ④ **宝宝嘴巴张大，抓住时机将乳头和乳晕都含在嘴巴里；**
- ⑤ **宝宝下巴和妈妈乳房贴紧。**

除了以上原则，妈妈选择让自己和宝宝觉得舒服的姿势就好，妈妈还可以挑选合适的哺乳垫和靠垫，让哺乳更加轻松舒适。

2. 操作步骤

哺乳刚出生的宝宝，姿势主要有以下 5 种：

- (1) 摇篮式
- (2) 交叉摇篮式
- (3) 橄榄球式
- (4) 侧卧式
- (5) 自然式

(1) 摇篮式



摇篮式是最常用的一种体位，一开始不熟练，可以从摇篮式开始尝试。

操作步骤

1. **放松坐好** 妈妈找一个舒服的地方做好，如果需要，可以在后腰、脚下和膝盖上分别放枕头做好支撑。



2. **摇篮抱稳** 左手托住脖子，右手放在宝宝屁股下面，轻轻地把宝宝抱起。左手向前托着宝宝的身体，宝宝脖子自然枕在手臂处。

3. **调整姿势** 调整宝宝身体，让宝宝身体有足够支撑，脸和肩膀正对着妈妈左边的乳房。

4. **正确衔乳** 让宝宝的鼻子正对着妈妈的乳头，用乳头刺激宝宝的上唇，在宝宝嘴巴张得最大时候，轻推宝宝后背，帮宝宝“啊呜一口”含住乳头和乳晕。

宝宝吃完左边奶以后，右手托住宝宝脖子，将宝宝旋转至右侧，调整姿势，按照上述步骤继续喂奶。

(2) 交叉摇篮式



交叉摇篮式非常适合早产宝宝。

摇篮式虽然容易上手，但手肘托着宝宝的脖子，很容易稍微抬高一些，宝宝的脖子支撑不够好，影响呼吸。

交叉摇篮式可以让宝宝呼吸更畅通，也就更适合呼吸系统比较弱的早产宝宝了。

操作步骤

1. **放松坐好** 妈妈找一个舒服的地方做好，如果需要，可以在后腰、脚下和膝盖上分别放枕头做好支撑。

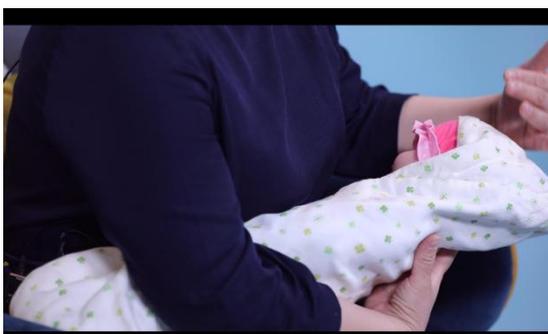


2. **摇篮抱稳** 左手托住脖子，右手放在宝宝屁股下面，轻轻地把宝宝抱起。左手向前托着宝宝的身体，宝宝脖子自然枕在手臂处。



3. **交叉换手** 右手向前，用右手臂托出宝宝的身体，右手托住宝宝的脖子。

注：手不要托住宝宝的头，这样宝宝可能会不舒服把乳房推开。



4. **调整姿势** 调整宝宝身体，让宝宝身体有足够支撑，脸和肩膀正对着妈妈左边的乳房。

5. **正确衔乳** 让宝宝的鼻子正对着妈妈的乳头，用乳头刺激宝宝的上唇，在宝宝嘴巴张得最大时候，轻推宝宝后背，帮宝宝“啊呜一口”含住乳头和乳晕。

宝宝吃完左边后，左手托住宝宝屁股，旋转宝宝到右侧，重复上述操作。

(3) 橄榄球式



橄榄球式非常适合双胞胎同时哺乳，节约喂养时间。不过在没有非常熟练之前，需要他人协助。

操作步骤

1. **放松坐好** 妈妈找一个舒服的地方做好，如果需要，可以在后腰、脚下和膝盖上分别放枕头做好支撑。



2. **橄榄球抱** 在他人的帮助下，用橄榄球抱好将两个宝宝分别夹在两边腋下。

3. **调整姿势** 调整宝宝身体，让宝宝身体有足够支撑，脸和肩膀正对着妈妈左边的乳房。

4. **正确衔乳** 让宝宝的鼻子正对着妈妈的乳头，用乳头刺激宝宝的上唇，在宝宝嘴巴张得最大时候，轻推宝宝后背，帮宝宝“啊呜一口”含住乳头和乳晕。

(4) 侧卧式



剖腹产伤口没有痊愈，坐起来比较费力，或者妈妈觉得很累，想在哺乳时候休息一下，这时候可以采用侧卧式。

侧卧式哺乳时，需要要**特别注意**：

1. 妈妈支撑头的胳膊，尽量往上抬，离宝宝头远一点。**千万不要抵住宝宝的头，影响宝宝呼吸。**
2. 侧躺喂奶，容易睡着，旁边要**有人看着**，以防万一。
3. 可以用毛毯卷一个长软枕垫在宝宝后背，给宝宝支撑。但**软枕一定不要超过脖子，以免影响宝宝吃奶时候头部的活动。**

操作步骤

1. **放松侧躺** 妈妈侧躺舒服，在后腰和膝盖下分别放一些枕头做好支撑，把枕头在下面的手臂上。
2. **宝宝侧躺** 让宝宝面向妈妈侧躺，用另一只手托住宝宝的身体和脖子，也可以用毯子卷一个软枕垫在宝宝后背给宝宝支撑，仅用手托住脖子。

3. **正确衔乳** 让宝宝的鼻子正对着妈妈的乳头，用乳头刺激宝宝的上唇，在宝宝嘴巴张得最大时候，轻推宝宝后背，帮宝宝“啊呜一口”含住乳头和乳晕。

吃完一边，将宝宝放到另外一边，妈妈翻身侧躺，喂另一边乳房。

(5) 自然哺喂式



自然哺喂式也是很多妈妈喜欢的方式，可以让妈妈得到很大的放松，需要注意的是最好妈妈**喂奶时候旁边有人看着，防止妈妈睡着**，宝宝从妈妈身上滑下来造成意外。

操作步骤

1. **放松半躺** 妈妈呈 45° 半躺在床上、躺椅上或者沙发上。可以在后腰放合适的靠枕做好支撑。
2. **正确衔乳** 宝宝趴在妈妈身上，让宝宝的鼻子正对着妈妈的乳头，用乳头刺激宝宝的上唇，让宝宝“啊呜一口”含住乳头和乳晕。
3. **护好宝宝** 妈妈两只手护好宝宝，防止滑落。

吃完一边，将宝宝身体调到另外一边，继续哺乳。

作为一个新手妈妈，哺乳并不是一件容易的事，大多妈妈都需要多次努力和尝试才会成功。大部分哺乳的妈妈最终都能找到让自己和宝宝都感觉舒适的姿势，并享受和宝宝亲密接触的时光。

我们提供的哺乳姿势仅供参考，而且随着宝宝的长大，姿势可能还会调整，属于你的“正确哺乳姿势”还需要靠你慢慢摸索。

不过，哺乳过程中以下几点需要记住：

1. 宝宝吃奶的时候，妈妈要关注宝宝的吸吮能力、脸色和可能发生的情况。
2. 宝宝的脸和肩膀正对着妈妈的乳房，否则宝宝在吸奶过程中容易吸进较多的空气，造成吐奶或胀气；要保证宝宝头、脖子和脊柱在同一条直线上，这样宝宝更舒服，吃的更好。
3. 一定要注意宝宝的衔乳姿势，确认宝宝把乳头和乳晕都放在嘴里。宝宝衔乳姿势不对，一方面不容易吃到奶，影响生长发育，另外一方面也会让妈妈乳头疼痛，增加乳头皴裂的风险。
4. 哺乳时注意不要让乳房压到宝宝的鼻子，造成呼吸困难；可以让宝宝呈抬头的状态，鼻子很自然就会暴露出来以免发生窒息。
5. 喂奶要注意在一侧乳房充分吸吮再换边，这样可以促进乳汁分泌，减少妈妈发生乳汁淤积，也能够保证宝宝能吃到脂肪含量高的后乳，有利于体重增加。

（六）拍嗝

大多六个月以前的宝宝，无论早产儿还是足月儿，因为胃和喉发育不成熟，在吃奶过程中吸入的空气没办法正常排出。如果不拍嗝，往往会造成吐奶。

因此，6个月以前的宝宝，往往每次吃完奶以后都要拍嗝。特别容易吐奶的宝宝，

每顿奶吃到 1/3 或者 2/3 的时候需要停下来拍拍嗝，等宝宝打嗝了再喂。

要注意的是，刚出院的小宝宝常常拍不出嗝，往往需要宝宝大一些才能拍出来。有些家长觉得拍不出来就不拍了，这是不行的。每次都要拍 10 分钟左右，然后再把宝宝放下侧卧。

（七）怎么拍嗝

操作步骤



① **垫小毛巾** 在肩膀上垫一个小毛巾。



② **抱起宝宝** 一手托着宝宝的屁股，一手托着宝宝的脖子，抱起宝宝。



③ **直立式抱好宝宝** 将宝宝的头放到肩膀上



④ **调整宝宝的头** 将宝宝头扭向外侧，确保宝宝呼吸不受影响。



⑤ **握空掌** 一只手托住宝宝的屁股，另一只手除去大拇指，其它四个手指微微弯曲，呈空掌状。



⑥ **轻拍宝宝背部** 用空拳轻轻拍打宝宝背部，从小往上拍。力度不要太大，感觉宝宝身体微微颤动就可以了。

（八）特殊情况下的母乳喂养

1. 妈妈发烧了，还能母乳喂养吗？

不可以。

妈妈发烧了，提示妈妈有感染，需要要医院就诊，听从医生的建议。

2. 妈妈乳腺炎，还可以继续母乳喂养吗？

分情况。

如果妈妈没有发烧，只是乳房疼痛红肿，可以挤出一点奶看看奶的颜色和味道有没有明显变化，如果有，那么就需要暂停；如果没有那么可以继续母乳喂养，这时候如果能让宝宝多吸吮，让乳房排空，有利于乳腺管畅通。如果宝宝吃不完，用吸奶器把奶挤出来。一定要及时排空乳房。

如果妈妈已经发烧，这时候需要赶紧治疗，根据医生建议决定是不是继续喂养。一般来说需要暂停喂养。

如果不放心，可以在乳房出现疼痛时候，暂停喂养，去医院征求医生的建议。

3. 闹过情绪，比如发过脾气或者哭过，还可以母乳喂养吗？

可以。

有传闻妈妈生气或者伤心以后，母乳里面会产生毒素，不能给宝宝喝。这种说法毫无根据，妈妈情绪不好不会影响母乳的营养，更不会产生毒素，不过会影响奶量。所以，家人要多关爱哺乳期的妈妈，少让她生气伤心。

不过如果妈妈出现伤心生气的情况，不要因为害怕“毒素”放弃母乳喂养，你的母乳还是宝宝最优质的的口粮。

4. 妈妈感冒了，还可以母乳喂养吗？

如果没有发烧，仅有咳嗽、流鼻涕等症状可以，而且鼓励母乳喂养，不过需要戴口罩哺乳，而且妈妈在哺乳前，一定要注意将自己手和脸洗干净。

如果出现发烧症状，不建议哺乳。

感冒病毒不会通过乳汁传播，相反妈妈在感冒期间身体会产生抗体，这种抗体可以通过乳汁传给宝宝，降低宝宝感冒的风险。

但是，需要注意的是，妈妈一定要确定自己是感冒，而不是别的病症。另外，感冒一般情况下，不需要吃药，一周左右都能好。如果妈妈感冒时吃药，需要咨询医生是不是可以母乳喂养。

5. 妈妈有甲亢，还可以母乳喂养吗？

可以。

哺乳期的甲亢患者不建议采用放射性碘治疗，因为放射性药物可以通过乳汁引起宝宝甲状腺功能减退。如果采用了这种治疗方案，必须停止母乳喂养。

中华医学会内分泌学会制定的甲亢治疗指南指出，患有甲亢的妈妈，哺乳期首选药是甲巯咪唑。甲巯咪唑剂量每天 20~30mg，对于母婴都是相对安全的。丙硫氧嘧啶可作为二线药物，剂量每天 300mg 以内也是安全的。妈妈可以选择在服药前哺乳，服药后间隔 4 小时再哺乳。

甲亢患者如果选择母乳喂养，需要在医生的指导下，定期带宝宝检测甲状腺功能，确保宝宝甲状腺正常。

6. 妈妈有甲减，可以母乳喂养吗？

可以。

患有甲减的妈妈，在哺乳期需要继续服用优甲乐治疗。优甲乐在乳汁中含量极少，正常服用不会通过母乳影响到宝宝。

如果妈妈因为担心影响宝宝而暂停服药，导致再次出现甲减，影响奶量，反而得不偿失。

不过，哺乳期妈妈需要定期检查甲状腺功能，及时调整药品使用量。

7. 妈妈有乙肝，可以母乳喂养吗？

可以，包括大三阳和小三阳的妈妈也都可以母乳喂养。

我国是乙肝大国，每年大概有 70 万乙肝孕妇，很多患有乙肝的妈妈因为担心会将乙肝病毒传染给宝宝而放弃母乳喂养，这是没有必要的。

复旦大学公共卫生安全教育部重点实验室曾经做过一个研究发现，乙肝妈妈生下来的宝宝，在接受常规乙肝疫苗免疫接种后，母乳喂养宝宝感染乙肝的比例是 4.2%，奶粉喂养的感染比例是 4.4%。这就说明宝宝乙肝感染和喂母乳还是奶粉没什么关系，宝宝感染乙肝是在妈妈怀孕期间或者生产期间发生的。

如果妈妈有乙肝，宝宝出生以后可以注射乙肝免疫球蛋白，对早期母乳喂养有免疫作用。等宝宝可以打乙肝疫苗了，再按要求接种乙肝疫苗。

接种乙肝疫苗前，需要妈妈检测一下血液中的乙肝 DNA 滴度，如果滴度低于检测标准，说明乙肝病毒含量很低，那么可以母乳喂养。

如果妈妈的乙肝 DNA 滴度高于检测标准，可以将奶冷冻起来，等宝宝开始注射乙肝疫苗后再喂给宝宝。

说明：

1. 乙肝通过体液交换传播，家里的乙肝感染者应该注意避免伤口、血液和体液和宝宝接触。比如：

- ✓ 宝宝如果用尿布，宝宝的尿布和乙肝感染者的内裤不要同时洗，也不用同一盆水；
- ✓ 有伤口要包扎好，最好等伤口愈合后再接触宝宝；
- ✓ 有牙龈出血问题的人不要咬宝宝的东西，不仅宝宝吃的东西不要尝一口，宝宝的玩具也不要嘴巴咬着逗宝宝玩。

家里有乙肝感染者，在宝宝没有打乙肝疫苗前，日常和宝宝接触没有问题，但是一些细节上需要注意，关键是避免让宝宝接触到感染者的血液和体液。

2. 患有乙肝的妈妈在母乳喂养期间，如果乳头破损，为了防止宝宝吸入混有高浓度乙肝病毒的血液，可以用健康的乳房哺乳，破损的乳头等好了再进行母乳喂养。

3. 乙肝疫苗是目前防止感染乙肝最有效的办法，早产宝宝在条件允许时，需要尽早开始接种乙肝疫苗，并按照规定时间完成乙肝疫苗的三次接种。

8. 妈妈有丙肝，可以母乳喂养吗？

可以。

有研究显示，母乳喂养和人工喂养的宝宝，感染丙肝的几率相近，所以母乳喂养不会增加宝宝感染丙肝的风险，患有丙肝的妈妈也可以正常哺乳。

但是，如果妈妈乳头破损有出血情况，乳头破损的乳房需要暂停哺乳，用健康的乳头哺乳。

9. 妈妈有甲肝或者戊肝，可以母乳喂养吗？

可以。

这两种肝炎如果是孕前期或者中期发生，生宝宝时候已经恢复，那么母乳喂养不受任何影响。

如果在宝宝出生后感染甲肝或者戊肝，在发病期，需要暂停母乳喂养，可以挤奶保持泌乳。隔离期过后可以继续母乳喂养。

10. 妈妈是 HIV 感染者，可以母乳喂养吗？

可以。不过为了最大可能减少 HIV 的母婴传播，在条件允许下，最好还是奶粉喂养。

妈妈是 HIV 感染者，宝宝一定要避免混合喂养。因为混合喂养需要宝宝肠胃有很好的适应性，很多情况下，宝宝肠胃容易有炎症，在喝了混有 HIV 病毒的母乳后，有很强的感染风险。

所以，如果没有条件进行奶粉喂养，在宝宝出生前 6 个月，也可以纯母乳喂养，但要创造条件，尽快结束母乳喂养。

但是进行母乳喂养的妈妈和宝宝，必须严格根据医生的要求，按时按量进行抗病毒治疗。

11. 妈妈感染巨细胞病毒，可以母乳喂养吗？

可以。

出生胎龄 32 周及以上或者出生体重在 2000 克及以上的新生儿，可以直接哺乳。

尽管产后 1-6 周，感染者的乳汁中含有巨细胞病毒，但对于出生胎龄 32 周以上或者出生体重 2000 克以上宝宝，这些病毒仅引发隐形感染，既不会发病也不影响生长发育。所以这样的宝宝，需要鼓励妈妈进行母乳喂养。

出生体重 1500~2000 克的宝宝，需要在医生指导下母乳喂养。

出生胎龄 32 周以下或者出生体重 1500 克以下的早产儿，可以将乳汁进行消毒灭活，同样可以母乳喂养。等宝宝纠正月龄大于 32 周或者体重大约 1500 克，则可以直接哺乳。

宝宝已经感染巨细胞病毒，对母乳进行消毒后，同样可以母乳喂养。

12. 妈妈感染疱疹，可以母乳喂养吗？

可以。

- ❖ 如果乳房无疱疹，可以直接哺乳，但是要注意不要让宝宝和疱疹接触。
- ❖ 如果乳房有疱疹，则不能直接哺乳，需要把奶挤出来消毒后再喂。

13. 妈妈感染带状疱疹，可以母乳喂养吗？

可以。

- ❖ 如果乳房和胸部没有带状疱疹，可以直接哺乳，但是要注意不要让宝宝和疱疹接触。
- ❖ 如果乳房周围没有带状疱疹，但胸部有，因为宝宝不能和疱疹接触，那么需要把奶挤出来喂，这时候奶不需要消毒。
- ❖ 如果乳房或者周围有带状疱疹，则不能直接哺乳，需要把奶挤出来消毒后再喂。

14. 妈妈患水痘，可以母乳喂养吗？

可以。

- ❖ 如果妈妈怀孕期间发生水痘，生产前已经结痂脱落，那么产后可以直接直接母乳喂养。
- ❖ 如果妈妈生产前还没有结痂脱落或者哺乳期发生水痘，妈妈不能直接哺乳，需要母婴暂时隔离，宝宝注射免疫球蛋白。
 - ① 如果乳房或者周围没有水痘，那么可以把奶挤出来喂养，不需要消毒。
 - ② 如果乳房或者周围有水痘，需要把奶挤出来消毒后再喂。

15. 妈妈有结核病，可以母乳喂养吗？

有些可以。

结核可能发生在身体任何脏器，常见的是肺结核。除乳腺结核外，其它部位结核，妈妈的乳汁中都不会有结核杆菌。

符合以下几种情况的妈妈，可以在生产后母乳喂养：

- ① 活动性结核经过正规治疗两周以上，痰结核菌阴性，可以直接哺乳。
- ② 妈妈服用抗结核药物时候，可以直接哺乳。
- ③ 如果妈妈和宝宝都服用抗结核药，那么可以在吃药之前或者刚吃药后哺乳，因为这时乳汁中药物浓度最低。如果不能在这个时段哺乳，可以把这时段的乳汁吸出来冷冻或者冷藏保存。
- ④ 如果妈妈是肺结核，但宝宝出生时候还没开始治疗，或者治疗了但是痰结核菌是阳性，那么妈妈需要和宝宝隔离。这种情况可以将乳汁吸出来，由其他人瓶喂，母乳不需要消毒。
- ⑤ 如果妈妈是乳腺结核，需要将乳汁消毒以后喂养。
- ⑥ 如果妈妈合并 HIV 感染，则参考 HIV 感染者母亲喂养方法。

16. 妈妈有梅毒，可以母乳喂养吗？

可以。

怀孕时候已经接受正规治疗的，不管抗体滴度高低，生下宝宝后都可以直接母乳喂养。

怀孕时候没有接受正规治疗，或者产前 1-2 周才确诊的，暂时不要直接哺乳，可以将乳汁吸出来消毒后喂给宝宝。等治疗结束后可以直接哺乳。

17. 妈妈感染弓形虫，可以哺乳吗？

可以。

怀孕前感染，已经完成治疗的，可以直接哺乳。

如果生宝宝前没有治疗或者疗程还没有结束，那么需要把奶吸出来消毒后喂给宝宝。等治疗结束后可以直接哺乳。

18. 哪些情况，妈妈需要暂停母乳喂养？

(1) 哺乳期间，如果妈妈必须要用药，则需要根据用药情况决定是不是要暂停母乳喂养。有些药物不影响哺乳，有一些会影响，不同的药物多长时间不能喂奶，时间也不相同，具体需要咨询医生，根据医生建议，调整喂奶方式。

(2) 妈妈在喝酒或者吃了含酒精食物以后，最好等 2 小时以后再哺乳。

(3) 妈妈在接受放射性同位素检查时候，需要暂停母乳喂养。必须接受同位素检查的妈妈，需要与医生沟通，选择合适自己的检查，安排好宝宝喂奶方法和时间。如果需要暂停母乳喂养，可以保持吸奶频率，保证泌乳量，等身体条

件适合哺乳后再进行母乳喂养。

- (4) 常规放射性诊断，比如 B 超、X 光、MRI，CT，正常情况下都不影响哺乳。但做 MRT 和 CT 增强时，需要和医生沟通使用了什么造影剂，是否需要暂停哺乳，需要暂停多久。
- (5) 妈妈接触过有毒有害物质，需要认真清洗全身，并暂停母乳喂养，暂停喂养的时间建议咨询医生。

19. 哪些情况，妈妈不能哺乳？

- (1) 宝宝患有半乳糖血症，这种病症非常罕见，通常出生后很快就能被筛查出来。喂养方法听从医生的建议。
- (2) 宝宝乳糖不耐受，这种情况有的宝宝可以通过喂养低乳糖或者无乳糖奶粉改善后继续母乳喂养，有一些宝宝就是无法母乳喂养，需要根据实际情况确定。
- (3) 因为母乳喂养会对身体消耗比较大，患有严重心脏病、肾脏病等疾病的妈妈，需要根据医生建议决定是不是母乳喂养。
- (4) 妈妈吸毒，不可以给宝宝喂奶，因为奶里面会含有毒品成分。

20. 母乳怎么消毒？

用 60~65℃ 水消毒 30 分钟。这种方法可以杀灭本文中提到的母乳需要消毒的所有病原体，还能最大程度保持母乳的活性成分。

因为消毒的温度不能过高或者过低，建议购买温奶器，按照说明书，当温度达到 60℃ 时候开始计时，消毒期间需要 10-15 分钟摇晃一次，一共摇晃 1~2 次。

注意消毒时间为 30 分钟，不要为了消毒效果延长时间，这样会降低母乳中生物活性物质。

消毒后的母乳，在温度降到 40℃ 左右时候可以喂给宝宝。

消毒后的母乳，没有被宝宝吃过，可以冷藏或者冷冻保存，需要时候拿出来加热到 40℃ 左右即可，不需要再次消毒。

消毒后的母乳，如果宝宝吃的奶瓶里面有剩余，应该倒掉，不要放到下一次喂。

（九）母乳喂养的其它问题

1. 宝宝没办法衔乳怎么办？

一般来说，宝宝没法衔乳的可能性有三种：

- (1) 哺乳姿势不对
- (2) 宝宝力气不够
- (3) 妈妈乳头过大，宝宝嘴小咬不上

(1) 哺乳姿势不对

如果是哺乳姿势导致妈妈和宝宝不舒服，没法衔乳，妈妈需要调整哺乳姿势，确认宝宝面朝乳房，脖子和脊柱在同一条线。

(2) 宝宝力气不够

宝宝力气不够，妈妈确实会更加辛苦。可以尝试用交叉摇篮式和橄榄球式哺乳。

这两种方式哺乳时，最好选择合适的哺乳垫减轻负担，妈妈在哺乳时一只手臂托住宝宝，一只手呈 U 字形托住宝宝下巴，帮助宝宝衔乳。

宝宝力气不够，哺乳花费的时间通常会更长，妈妈也会更累。尽管和瓶喂比起来，

初期宝宝吃得更辛苦，但这样可以锻炼宝宝的吸吮能力。

为了锻炼宝宝的吸吮能力，妈妈可以每次亲喂 10~15 分钟，当宝宝吸吮力量越来越小时，可以先让宝宝休息，妈妈用吸奶器将剩下的母乳吸出来，用奶瓶喂养，以保证宝宝的追赶生长。

只要条件允许，建议妈妈坚持让宝宝多吸吮。早产宝宝要成功实现母乳亲喂，往往需要更多的精力和耐心，这需要全家人共同努力，当妈妈在尝试亲喂时候，需要家庭其他成员给予支持、鼓励和关心。

(3) 妈妈乳头过大，宝宝嘴小

如果妈妈乳头比较大，可以用乳头轻轻碰宝宝嘴唇或者挤一些初乳涂在宝宝嘴唇上，刺激宝宝张大嘴（像打呵欠那样），这时候再让宝宝衔住乳房和乳晕。

如果妈妈乳头过大，宝宝吸吮需要更多的力气。在宝宝比较小的时候，同样可以先让宝宝吸吮 10~15 分钟，然后妈妈用吸奶器把奶吸出来，用奶瓶补充喂养。

等宝宝吸吮能力越来越好，这个问题也就解决了。

2. 宝宝乳头混淆怎么办？

大多早产儿住院期间，妈妈都不能亲自哺乳，所以出院后很容易出现宝宝只吃奶瓶不直接吃妈妈奶的情况，这就是乳头混淆。

乳头混淆出现的原因奶瓶和乳头吃奶方式不同，相比较奶瓶，直接哺乳需要宝宝张大嘴。因为吃奶方式不同，宝宝需要时间调整适应。

纠正宝宝乳头混淆，不同宝宝需要时间不同，有的不要一天有的可能一两周。

给宝宝纠正乳头混淆时候，主要注意以下三点：

(1) 坚持

给宝宝从吃起来比较轻松的奶嘴换到费劲的乳头，一般来说都不会太顺利，宝宝哭闹的情况也会发生，这时候需要家庭成员想法一致，能坚持下来。

(2) 正确的哺乳姿势

妈妈要学习正确的哺乳姿势，确保宝宝能含住乳头和乳晕。妈妈可以在哺乳前刺激奶阵，甚至挤一些奶出来，让宝宝尽快吃到奶。

(3) 选择合适的哺乳时机

宝宝很饿的时候并不是纠正乳头混淆的好时机，因为这时候宝宝一般脾气不好，没有耐心。可以在宝宝不太饿、高兴或者需要安慰的时候尝试。

3. 母乳亲喂怎么知道宝宝吃饱了？

判断宝宝是不是吃饱最重要的指标就是体重增长情况，如果宝宝每月体重增加能达到 800~1000 克，那么就说明宝宝吃饱了。

不过这个标准是正常情况，如果遇到宝宝生病等情况，体重不增长或者增长缓慢也是正常的。

日常喂养时候，一般来说可以通过以下情况判断宝宝是否吃饱：

- (1) 能听到宝宝有节奏的吸吮和吞咽声音，吃着吃着宝宝主动放下乳头或者含着乳头睡着。
- (2) 纯母乳宝宝每天尿尿 10 次以上，而且尿量不小，说明宝宝吃饱了。
- (3) 宝宝吃完以后比较满足，想睡觉。

如果宝宝没吃饱，日常一般会有这些表现：

- (1) 宝宝一直在用力吸奶，不肯放乳头。
- (2) 宝宝吃完奶后会一直哭闹，睡不踏实，排除其他原因后，可能是因为没吃饱。

判断宝宝是不是吃饱主要靠体重增长情况判断，如果宝宝体重增长正常，那么爸爸妈妈就不需要担心。

如果体重增长不好，首先确认哺乳姿势是不是正确。如果哺乳姿势没有问题，那么在宝宝吃完奶以后再用吸奶器将剩余的母乳吸出。如果完全吸不出来，那么就说明妈妈母乳不足，可以在母乳之后再加配方奶。

条件允许的情况下，妈妈在喂奶后用吸奶器在两侧各吸奶 15 分钟，刺激乳汁分泌。一开始可能出奶很少甚至没有奶，但妈妈要坚持。吸奶器吸奶力度不要太大，保证自己舒服，一般坚持一段时间，奶量可以追赶上。这时候可以减少奶粉的量，慢慢过渡到纯母乳。

4. 纯母乳喂养需要喂水吗？

不需要。

母乳中 90%左右都是水分，而且天气炎热时候，妈妈如果补充了足够的水或者汤，母乳中水分含量还稍微多一些，母乳的这种自我调节功能就是为了满足宝宝的营养需求。

所以无论生活在哪里的宝宝，哪怕是热带地区，前六个月纯母乳喂养的时候，都不需要喂水，即便宝宝这期间出现发烧等情况，也是哺乳而不是喂水。

给纯母乳喂养的宝宝喂水，最直接的影响就是让宝宝吃奶量变小。宝宝胃容量比较小，喝了水以后，喝奶就会减少，这样宝宝就不能从母乳中获得充足的营养生长发育。

所以纯母乳喂养的宝宝，记得不要喂水。

5. 哺乳期妈妈需要补充营养素吗？

喂奶是一件比较累的事情，哺乳期的妈妈，除了乳汁需要营养外，还需要满足自己身体的需求。所以哺乳期的妈妈，要尽量保证营养均衡，保证肉、奶、蛋、豆制品、主食、水果的摄入。饮食尽量高蛋白低脂肪，少油炸，另外要尽可能多喝水。

如果正常吃饭饮食可以保证每天的营养，那可以不吃营养剂，否则可以适当补充维生素、钙和微量元素等营养品。

二、奶粉喂养

（一）奶粉的选择

如果宝宝无法进行母乳喂养，那家长可以选择人工奶粉喂养。

对于早产儿家长来说，需要在医生指导下，根据自己宝宝的生长发育情况，选择早产儿奶粉或者普通新生儿奶粉。

1. 什么是早产儿奶粉？

早产儿出生后，为满足快速生长的需求，和足月儿相比需要更多的热量和营养。早产儿奶粉就是为了满足早产儿的特殊需求而设计。

早产儿奶粉分为早产儿配方奶（preterm formulas,PF），早产儿过渡配方奶粉，即早产儿过渡配方(preterm transition formulas,PTF)，或早产儿出院后配方(postdischarge formulas,PDF)。

早产儿过渡配方奶粉是介于早产儿配方奶和普通新生儿奶粉之间的过渡配方，是为了防止宝宝长期吃早产儿配方奶，导致摄入的热量和营养过多，造成代谢负担，对长期身体健康造成不良影响。

2. 奶粉喂养的早产宝宝，都需要吃早产儿奶粉吗？

不一定。

一般来说，出生胎龄 34 周以上并且出生体重 2000 克以上的早产儿，可以直接吃新生儿奶粉。但是，如果宝宝增长速度不够，达不到每月 800 克，那么可以适量补充早产儿过渡配方奶粉，直到生长满意。

出生胎龄 34 周以下或者出生体重 2000 克以下的早产儿，可以吃早产儿配方奶到校正月龄 38-40 周，再换早产儿过渡配方奶，直到生长满意。

3. 足月小样儿需要吃早产儿奶粉吗？

足月小样儿因身体成熟度与早产儿不同，不推荐足月小样儿吃早产儿配方或者过渡配方奶粉，以防止短期身体增加过快，给身体代谢造成负担，影响宝宝未来身体健康。

4. 早产儿奶粉怎么选？有没品牌推荐？

一般来说宝宝出院时，校正胎龄已经达 38-40 周，应该选择早产儿过渡配方奶，市面上可以买到的早产儿奶粉基本是过渡配方奶。

如果宝宝出院时，校正胎龄还没达 38-40 周，则咨询你的医生奶粉的选择。

目前，大品牌的奶粉商都有早产儿奶粉，爸爸妈妈可以根据实际情况，自己选择。一定要选择正规厂商的品牌，不要听信偏方广告，给宝宝吃不正规的奶粉。

5. 早产儿奶粉需要吃多久？

每个宝宝的情况不同，没有规定的时间。主要依据宝宝的生长速率和体格增长情况决定，家长可以通过生长曲线做初步判断，但具体情况还是需要随访时候听从

医生的专业意见。

当宝宝生长发育已经达到正常标准时候，就可以转普通婴儿奶粉。

（二）奶粉怎么泡？

准备工作

工具：

1. 40℃温开水 1 瓶
2. 干净的奶瓶 1 个
3. 婴儿奶粉（含奶粉勺）1 盒

家长准备

洗干净手

说明：

1. 如果是自来水或者井水河水，水一定要**烧开**冷却以后再给宝宝用；
2. 宝宝的奶瓶每次一定要清洗干净并消毒、晾干；
3. 给宝宝用的水壶一定要清洗干净；
4. 冲泡奶粉的水温一定不要过高。水温太高一方面会破坏奶粉内的营养，另外一方面会烫到宝宝；
5. 市面上有可以调温的水壶，能直接将水温调到泡奶档，方便使用；
6. 如果不打算购买可调温水壶，可以准备 1 个开水壶和 1 个凉开水壶，方便兑水。

操作步骤

① **加温水** 水量要根据自己的买的奶粉品牌要求添加。

② **调整水量** 拿起奶瓶，视线和水面平行，观看水量是否准确，少就加水，多就倒掉。

注意：水量根据奶粉说明书要求来，不要多也不要少。



看水量一定要眼睛和奶瓶里的水齐

③ **加奶粉** 根据奶粉的要求，加入适量奶粉。加完奶粉将奶勺放回规定地方，不要随意放，防止污染。

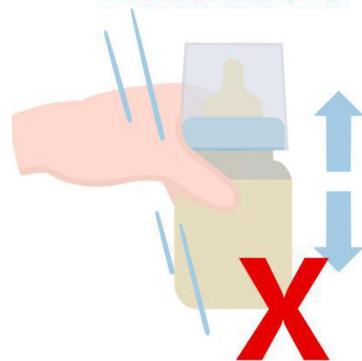
注意：一勺是一平勺，不要多也不要少。



④ **水平摇匀奶粉** 加好奶粉，盖好盖子，水平方向轻轻摇匀。

注意：不要用力摇晃，这样容易产生气泡，宝宝吃了容易胀气。

不要上下摇晃，容易产生气泡



⑤ **试温** 摇匀奶粉后，在前臂上滴几滴，感觉奶是温温的，不烫不冷，奶就泡好了。



(三) 奶粉喂养其他问题

1. 奶粉可以泡的浓一点吗？

不可以。

有的家长觉得奶粉泡得浓更有营养，其实不是。宝宝的吸收能力有限，奶粉泡得浓，宝宝吸收不了，还会增加肾脏负担，得不偿失。

奶粉冲泡一定按照奶粉说明书要求做，奶粉不要多加或者少加。

2. 奶粉吃不完可以放到下一顿继续喂吗？

不可以。

因为宝宝吃过的奶粉有细菌（每个人身体里面都有各种细菌），冲泡过的奶粉，营养和温度都适合细菌繁殖，所以吃过的奶粉一定要倒掉或者家里其他人吃掉，每一顿都需要重新冲泡。

3. 怎么知道宝宝吃饱了？

一般来说，宝宝每顿奶不会吃的完全一样多。只要宝宝体重正常增长，就没有问题。

日常，如果宝宝有以下情况，说明宝宝可能没吃饱：

- (1) 宝宝情绪不好，经常哭闹不安；
- (2) 宝宝每天排尿少于 10 次；
- (3) 宝宝大便不规律，大便少、干、硬；
- (4) 体重增长过少。

4. 奶嘴应该怎么选？

详见 XX 页。

5. 奶粉喂养，需要给宝宝喂水吗？

不一定。

奶粉喂养的宝宝，可以白天在两顿奶之间试着给宝宝喂水，宝宝想喝就喝，不喝也没关系，不强求。

三、混合喂养

（一）什么是混合喂养？

混合喂养就是宝宝既吃母乳又吃奶粉。

混合喂养时候一定要先喂母乳，母乳不够的情况下再加奶粉。让宝宝尽可能多吃到母乳。

（二）混合喂养常见问题

1. 混合喂养的宝宝，主要是母乳喂养，已经加了母乳强化剂，还需要早产儿奶粉吗？

不一定。

宝宝出生胎龄 34 周以上并且出生体重 2000 克以上，可以选择直接母乳+普通新生儿配方奶补充。如果宝宝生长速度过慢（低于 800 克每月或者平均每天少于 30 克），可以选择直接母乳+早产儿过渡配方奶。

其他情况下的宝宝，如果主要母乳喂养，那么在校正胎龄 38-40 周前，选择足量母乳强化+早产儿配方奶，之后转为半量母乳强化+早产儿过渡配方奶，直到完成生长追赶。

如果买不到母乳强化剂，也可以母乳+早产儿过渡配方奶。

2. 混合喂养的宝宝，主要吃早产儿奶粉，还需要加母乳强化剂吗？

不需要。

宝宝出生胎龄 34 周以上并且出生体重 2000 克以上，可以选择母乳+普通新生儿配方奶补充。如果宝宝生长速度过慢（低于 800 克每月或者平均每天少于 30 克），可以选择直接母乳+早产儿过渡配方奶。

其他情况的宝宝，如果宝宝母乳量少于一天吃奶量的 50%，那么鼓励母乳+早产儿配方奶至校正胎龄 38-40 周，此后改为母乳+早产儿过渡配方奶，直到完成追赶生长。

3. 混合喂养的宝宝，还需要喂水吗？

不一定。

可以在两顿之间喂水，宝宝想喝就喝，不喝也无所谓。

四、喂养常见问题

（一）宝宝一抱起来就睡觉，没办法抱着喂奶怎么办？

的确有一部分新生儿存在抱起来就睡觉的问题，这个问题在足月儿中也同样存在，具体原因不清楚，可能和神经发育不完全有关系。

这样的宝宝，如果确认宝宝已经有了充足的睡眠，那么哺乳时候，可以选择在宝宝身下垫哺乳垫，让宝宝身体尽量平，或者妈妈侧躺喂奶，瓶喂选择躺喂。

每天喂奶时候都要尝试抱宝宝喂，一般过一段时间会好。

（二）宝宝吃奶特别慢，怎么办？

宝宝吃奶慢，原因很多，需要根据具体分析：

1. 性格

每个宝宝个性不同，有些宝宝吃奶就是比较慢条斯理，这个没有办法，天性如此。

2. 力气小

一些早产儿宝宝比较瘦弱，吸吮能力不足。对宝宝来说，吃奶是个费力气的事情，所以可能会边吃边歇，甚至边吃边睡。

母乳亲喂的妈妈，可以用交叉摇篮式或者橄榄球式姿势喂奶，用两手指托住宝宝

下巴的同时，用拇指挤压乳晕，帮助乳汁流出。

每次亲喂 10~15 分钟以后，用吸奶器将母乳吸出再用奶瓶补充喂养。

奶瓶喂养的宝宝，可以给宝宝用小一点奶嘴。

力气小的问题，等宝宝身体更强壮一些，都会得到缓解甚至解决。

3. 奶不够

有一些宝宝一直吸妈妈的乳头不肯放松，这可能是因为妈妈奶不够，宝宝没吃饱。可以在喂完奶后，再补充一些奶粉。

但是家长一定要确认宝宝吃奶慢是因为母乳不够，不要随意添加奶粉。

确认母乳是不是够，可以将母乳全部挤出来用奶瓶喂。因为吸吮奶瓶比亲喂省力。气如果用奶瓶喂，宝宝吃完就不再吃了，那说明妈妈母乳足够，但宝宝力气不够，可以用上一条建议的方法帮助宝宝顺利吃奶。

如果宝宝吃完母乳还能再吃，那说明母乳不够，可以添加奶粉。但建议在每次喂奶后，再用吸奶器每一边乳房各吸奶 15 分钟左右，排空乳汁，促进乳汁分泌。

（三）宝宝一直吐奶怎么回事？

哪怕是正常出生的足月儿，前三个月吐奶也是非常常见的现象，家长不要太着急。

一般宝宝吐奶，家长可以从这三个方面找原因：

1. 如果宝宝每次吃过奶都会吐一点，不严重，那就是因为宝宝消化系统发育不成熟导致的，等宝宝大一点，发育更成熟了，自然会好；

2. 如果宝宝每次吃奶很急很快以后，就会吐奶，这可能是由于宝宝吸进去了太多空气造成的。

遇到这类情况，家长喂奶时候要注意：

- ✧ 不要等宝宝饿极了才喂奶，宝宝饿了及时喂；
- ✧ 喂奶姿势要正确，尽量少让宝宝吸入空气；
- ✧ 喂奶间隙，比如从一边乳房换到另一边的时候，给宝宝拍拍膈；
- ✧ 喂完奶，及时拍膈。

3. 吃完奶，和宝宝玩耍后宝宝吐奶。这可能是由于吃饱以后剧烈运动，对肠胃刺激造成的。给宝宝喂奶时，要尽量平静，不要逗宝宝。喂完奶 30 分钟内，不要和宝宝剧烈玩耍。

不过，如果遇到以下任何一种情况，请及时去医院咨询儿科医生：

- ✧ 宝宝吐奶越吐越严重，呕吐物非常有力的喷射出来，甚至达到 70-80 厘米远；
- ✧ 宝宝边吐边咳嗽；
- ✧ 宝宝的呕吐物呈现绿色；
- ✧ 宝宝呕吐物里面有血；
- ✧ 宝宝体重一直没有增加甚至减轻；
- ✧ 宝宝吐的时候很痛苦，也要引起重视，因为正常吐奶对宝宝精神状态没有影响。

（四）宝宝肚子胀气怎么办？

胀气是新生儿常见问题，一般宝宝看着浑身在使劲，脸憋得红红的，小腿蹬来蹬去，身子扭来扭去，甚至哭闹不止，往往就是胀气了。

胀气的原因并不明确，有一些医生认为是神经发育不完善，有一些觉得是肠胃发育不成熟。

对待胀气，并没有一个万全之策，家长需要慢慢摸索适合自己宝宝的方法，以下经验仅供参考：

- ✧ 多拍嗝，可以尝试在宝宝吃奶到一半时候，给宝宝拍拍嗝，吃完奶给宝宝拍拍嗝，让宝宝排气；
- ✧ 给宝宝按摩小肚子，一只手将宝宝双脚微微抬起弯曲，另一只手沿着宝宝肚脐顺时针按摩；
- ✧ 让宝宝趴在你的身上，同时轻轻抚摸宝宝的后背，这样宝宝会感觉舒服；
- ✧ 母乳妈妈少吃产气的食物，比如奶制品、豆制品、红薯这些；
- ✧ 放一些宝宝喜欢的音乐、声音转移宝宝注意力；
- ✧ 最重要的是耐心等宝宝长大，等宝宝肠胃功能成熟，胀气问题就自然消失了。

对于家长来说，宝宝胀气是比较折磨人的，尤其胀气严重的宝宝，时间长了，家长可能会因为宝宝无休无止的哭闹感到沮丧和崩溃，要做好心理准备，如果真有这样的时刻，告诉自己这是正常的，并在自己情绪快要失控的时候，请家里其他人帮忙照看一下宝宝，自己出去冷静冷静。

（五）宝宝每顿奶量差别特别大，这个正常吗？

正常。

大部分宝宝每顿奶都有 10-20% 的差别，有一些宝宝每顿奶差别特别大，只要宝宝生长发育正常，就没有问题。

五、早产儿营养添加剂的选择

（一）补钙/维生素 D

1. 早产儿都需要补钙吗？

通常胎龄大于 34 周的早产儿都不需要直接补充钙剂。

大部分早产儿和所有足月儿都不需要直接补钙剂（Ca），而是补维生素 D。有一些商家把维生素 D 称为“液态钙”，家长给宝宝买的时候，需要确认买的是维生素 D，还是钙剂（Ca）。

少数小胎龄早产儿在生长初期需要适当补充钙剂。怎么补、补到什么时候，需要根据喂养方式、生长情况决定，不能一概而论，所以一定听从医生的建议，不要自己做主。

2. 早产儿都需维生素 D 吗？

是的。包括早产儿在内的所有新生儿都需要补充维生素 D。因为中国

维生素 D 最主要作用就是促进钙的吸收，如果身体内维生素 D 含量不足，那么食用再多的钙也不能被吸收。

所以，吃奶的宝宝，虽然摄入的钙不少，但维生素 D 很有可能会缺乏，尤其母乳喂养的宝宝。一方面，母乳中维生素 D 含量很少，几乎可以忽略不计；另一方面新生儿，尤其早产宝宝，初期大多室内喂养，很少有机会接触到太阳，所以没法通过“自然”方式合成足量维生素 D。

3. 维生素 D 怎么计算？

维生素 D 不同年龄、不同喂养方式补充方式不同。

早产宝宝校正月龄 3 个月前，维生素 D 用量通常标准是 800~1000IU/天。出生体重低于 1500 克的极低和超低体重早产儿，维生素 D 用量需要经医生指导。

通常在宝宝校正月龄 3 个月后，维生素 D 用量改为 400IU/天，直到两岁。

维生素 D 在母乳中含量可以忽略不计，但是配方奶和母乳强化剂中往往已经添加。所以家长在给宝宝补充维生素 D 的时候，不同喂养方式添加剂量不同。

纯母乳喂养的早产宝宝，如果医生没有特别指导，按照前三个月 800-1000IU/天添加，3 个月后改为 400IU/天。

需要注意的是这里面 IU 是国际单位，1IU=40ug，也就是说，纯母乳喂养的宝宝，前三个月维生素补充量一般为 20-25ug/天，3 个月后改为 10ug/天。

纯奶粉喂养、混合喂养和添加母乳强化剂的宝宝，在补充维生素 D 时，需要减去宝宝每天奶粉和强化剂里面维生素 D 含量。

以某新生儿奶粉为例，奶粉中维生素 D 含量为 1.2ug/100ml，如果宝宝每天喝奶 500ml，那么，通过奶粉获得的维生素 D 为 1.2ug*5=6ug，也就是 6ug*40=240IU，那么，还需要补充维生素 D 14~19ug，即 560~760IU。

营养成分表

Item	项目	单位	每100kJ	每100g	每100mL	Item	项目	单位	每100kJ	每100g	每100mL
Energy	能量	kJ	100	2151	270	Potassium	钾	mg	29	625	79
Protein	蛋白质	g	0.49	10.60	1.33	Copper	铜	μg	19	400	50
Fat	脂肪	g	1.31	28.10	3.53	Magnesium	镁	mg	1.86	40.0	5.0
Linoleic Acid	亚油酸	g	0.21	4.50	0.57	Iron	铁	mg	0.25	5.40	0.68
α-Linolenic Acid	α-亚麻酸	mg	21	450	57	Zinc	锌	mg	0.21	4.50	0.57
Carbohydrate	碳水化合物	g	2.47	53.2	6.70	Manganese	锰	μg	5	100	13
维生素						Calcium	钙	mg	18	380	48
Vitamin A	维生素A	μg RE	21	453	57	Phosphorus	磷	mg	10	224	28
Vitamin D	维生素D	μg	0.4	9.5	1.2	Iodine	碘	μg	5	100	13
Vitamin E	维生素E	mg α-TE	0.7	14.8	1.9	Chloride	氯	mg	16	350	44
Vitamin K1	维生素K1	μg	2.5	54.0	6.8	Selenium	硒	μg	0.6	12.3	1.5
Vitamin B1	维生素B1	μg	31	660	83	可选择性成分					
Vitamin B2	维生素B2	μg	51	1100	138	Choline	胆碱	mg	3.7	80.0	10.0
Vitamin B6	维生素B6	μg	19	400	50	Inositol	肌醇	mg	1.4	30	3.8
Vitamin B12	维生素B12	μg	0.07	1.50	0.19	Taurine	牛磺酸	mg	1.6	34.0	4.3
Niacin	烟酸	μg	233	5000	628	L-Carnitine	左旋肉碱	mg	0.3	7.5	0.9
Folic Acid	叶酸	μg	4	76	10	DHA (total fatty acids)	二十二碳六烯酸(占总脂肪)	%	0.25	0.25	0.25
Pantothenic Acid	泛酸	μg	121	2600	327	AA (total fatty acids)	二十碳四烯酸(占总脂肪)	%	0.40	0.40	0.40
Vitamin C	维生素C	mg	3.7	80.0	10.0	GOS	低聚半乳糖	g	0.15	3.2	0.40
Biotin	生物素	μg	0.9	20.0	2.5	Lutein	叶黄素	μg	5	100	13
矿物质						Nucleotides	核苷酸	mg	2.7	57.6	7.2
Sodium	钠	mg	7	144	18						

每一种新生儿奶粉中，维生素 D 含量都不相同，家长们购买奶粉时候需要注意其中维生素 D 的含量，维生素 D 含量不足及时补充。

4. 不补维生素 D，晒太阳可以吗？

不推荐。

理论上充足的阳光确实可以合成维生素 D，但是宝宝皮肤娇嫩，还不能直接晒太阳，很难通过日晒合成足量维生素 D。

另外要说明的是，隔着玻璃晒太阳，不能合成维生素 D，家长如果想在家里给宝宝晒太阳，不要隔着玻璃。

5. 维生素 D 补充多了，会中毒吗？

长期过量，才会中毒。

维生素 D 缺乏容易影响宝宝的生长发育，甚至导致佝偻病。但是维生素 D 摄入过多，会产生恶心、呕吐等现象。

不过，偶尔一次不小心喂养维生素 D 过量，家长也不要过于担心，维生素 D 中毒是长期过量喂养才会造成的后果。

如果偶尔给宝宝喂的维生素 D 过量，需要暂停服用维生素 D，并咨询医生什么时候重新服用。

6. 早产儿都需要补充维生素 A 么？需要补充多少？

新生儿是否需要补充维生素 A 的问题，国际上存在争议。但是很大一部分中国专

家认为，中国人的饮食习惯中，动物内脏等富含维生素 A 的食物比较缺乏。因此建议中国宝宝们，维生素 AD 同补。

早产宝宝对维生素 A 的需求量，往往高于普通新生儿，因此应当咨询儿科医生，确定补充维生素 A 的计量。

纯奶粉喂养或者混合喂养的宝宝，请参照上文维生素 D 补充的章节，扣除奶粉中含有的维生素 A 的计量后，再另外补充。

（二）早产儿都需要补铁吗？

是的。

早产儿出生 2-4 周以后，需要按照 $2\text{mg}/(\text{公斤}\cdot\text{天})$ 补充铁元素，直到校正年龄 1 周岁。添加辅食后，如果能够从食物中得到足够的铁，也可以不用额外补充铁剂。

也就是说，如果宝宝出院体重 2 公斤，那么每天需要补充 4mg 铁。随着体重增加，铁的补充量也增加。

为了促进铁的吸收，一般推荐铁和维生素 C 同时服用。

（三）早产儿需要吃益生菌吗？

正常不需要。

如果宝宝消化不太好，比如大便次数比正常情况多了，或者好多天都没有大便，这时候可以用益生菌进行调整。一般情况下，宝宝吃得好大便正常就不需要额外补充益生菌。

（四）早产宝宝需要补充 DHA 吗？

预产期以后不需要。

DHA 是在妈妈怀孕后期，宝宝通过胎盘吸收的。早产宝宝因为出生早，DHA 相对不足。但是早产儿妈妈的乳汁中，DHA 含量是高于足月儿妈妈的。早产儿奶粉中，也有 DHA 成分。

目前 DHA 要不要补，国际上并没有共识。欧洲的早产儿喂养指南建议补充到胎龄 40 周（预产期）。预产期以后，宝宝的 DHA 合成能力已经足够强，就不需要额外补充了。

所以，如果家长想给宝宝补充 DHA，那么到适当补充到宝宝胎龄 40 周（预产期）就可以了。

（五）早产儿需要补锌硒等微量元素吗？

不需要。

正常喂养的早产宝宝，无论母乳还是奶粉喂养，除了维生素 AD 和铁，一般都不需要额外补充其它营养。少数需要补充钙和 DHA，益生菌在消化不好的时候，可以适当使用。

早产宝宝无论添加什么营养剂，都需要在医生指导下使用，不要自己随便加、不加或者加减量，这样不利于宝宝的生长和发育。

第四章 生长发育

一、体格发展

（一）体重

1. 宝宝体重增长有什么规律？

一般来说，纠正月龄前3个月宝宝体重增长最快，后面会放慢。前3个月体重增长一般达800克-1500克/月，3-6个月，体重增长放缓，一般600-800克/月，6个月以后体重增加更慢。

但这个数值不是绝对的，具体要根据生长曲线来判断宝宝体重增长是不是正常，此外家长一定要记得宝宝身高、体重、头围一定要使用校正月龄。

2. 宝宝体重怎么称？

用婴儿秤给宝宝称体重，准确度比较高。

给6个月以前宝宝称体重时，最好在同一时间段，减少干扰因素。比如都是早上八九点，吃奶之前、换好尿片之后，可以不穿衣服就不穿衣服，如果要穿衣服，就穿重量差不多的衣服。

如果家长只是想了解宝宝体重是不是增长，也可以在同一时间段，用普通的体重秤，先自己抱着宝宝称重，再称自己的重量，用自己和宝宝的重量，减去自己的重量就是宝宝的重量。称重时候宝宝同样最好空腹、换好尿片，每次称重衣服重量差不多。这种方法误差会大一些，但用来了解宝宝体重是不是增加还是足够了。

宝宝体重不需要每天称，一般一个周一称就可以，但一般早产儿家长比较关心宝宝体重增长，那每天也行。

不过宝宝体重虽然每天都增长，但可能今天称重了 50 克，明天没变化，后天又重了 60 克。每天称体重，很可能让家长心情随着体重起伏，增加不必要的焦虑。所以每周称一次体重，除以天数就是平均每天的体重增长量，这样了解宝宝的体重生长就可以了。

（二）身高

1. 宝宝身高增长有什么规律？

校正月龄前 6 个月，宝宝身高长得最快，平均每个月长 3~6 厘米左右。随着月龄的增长，宝宝身高增长逐渐放缓，6 个月后增长速度，平均每个月 1-2 厘米。

身高增长同样需要采用校正月龄、根据生长曲线来判断。

2. 宝宝身高怎么量？

早产儿早期一般每月至少去医院检查一次，可以在医院里面测量。

身高是完全没有必要天天量的，一个月量一次就够了。因为一个月身高增长有限，每天测量很难感受到变化，而且因为误差，还有可能今天量出来的身高比昨天少的情况，白白增加没有必要的烦恼。

如果你真的觉得自己宝宝长得很快，可以两周量一次。

如果家长想在家里测量，需要准备一把尺子，两个人配合进行。

- ① 脱去宝宝帽子、袜子和厚衣服；
- ② 一个人将宝宝仰卧，头或者脚抵在平面上，比如墙面或者床头，然后将身体放平，膝关节伸直；
- ③ 另一个人用尺子量宝宝头到脚后跟的距离，就是宝宝身高。

（三）头围

1. 宝宝头围增长有什么规律？

宝宝头围前三个月增长最快，差不多一共可以长6厘米左右，第一个月可以涨2.5~3厘米左右，后面速度会放缓，第一年增加12厘米左右。

和身高体重一样，头围的增长同样需要在校正月龄下，看生长曲线。头围增长过快提示可能有脑积水或佝偻病后遗症，而头围过小则可能脑部发育不良。

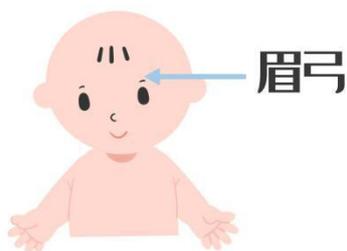
2. 宝宝头围怎么量？

和身高类似，宝宝头围也不需要天天在家测量的，可以每个月体检的时候测量一次。

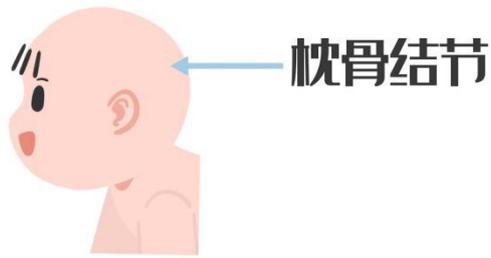
如果家长想在家里测量，也是可以的，前三个月，差不多两周一次，三个月后一个月一次。

给宝宝测量头围，准备一把软尺就可以了。

- ① 先找到宝宝眉毛的最高点，叫眉弓。



- ② 再找到宝宝后脑勺中的最高点，叫枕骨结节。



③ 拿软尺绕着眉弓和枕骨结节一圈，就是头围了。注意软尺要绕过两条眉毛的眉弓，不要弯曲。

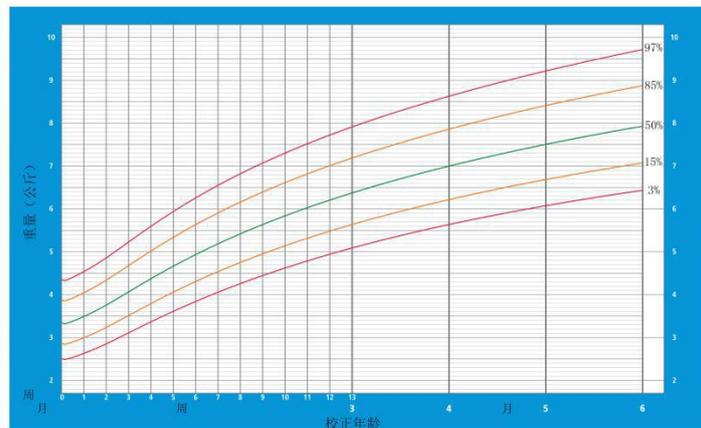


（四）生长曲线

1. 什么是生长曲线？

生长曲线是通过采集许多健康生长婴幼儿生长发育数据，描绘出来的曲线。

0-6 个月体重生长曲线图（男孩）



生长曲线由许多连续曲线组成。最下面一条曲线是第 3 百分位，表示有 3% 的婴幼儿低于这个水平，可能存在生长发育迟缓；最上面一条是第 97 百分位，表示 97% 婴幼儿都低于这个水平，高于这个水平可能存在生长过速。这两种情况都应该引起家长重视。

中间一条是 50%，就是中位数。位于 3%-97% 之间的数值，都属于正常值。

2. 为什么用生长曲线？

生长曲线体现的是宝宝连续生长的过程，和单一的数值相比，更能体现宝宝生长发育是不是正常。

打个比方，一个宝宝出生 7~8 斤，前三个月，每月体重涨 2~3 斤，满三个月时候 16~17 斤。另一个宝宝出生 5~6 斤，前三个月每月体重涨 1~2 斤，满三个月时候十来斤。

单看这两个宝宝，体重差别特别大，家长可能会有疑惑，会不会哪个宝宝长得有问题啊？

但如果画出两个宝宝的生长曲线，就会知道实际上他们都是正常健康的宝宝。

作为早产儿和足月儿小样儿家长，学会看生长曲线更加重要。2018 年掌欣通过调研发现，家长的情绪和宝宝的体重高低有关，通常情况下，宝宝体重越低，家长越焦虑和担忧。

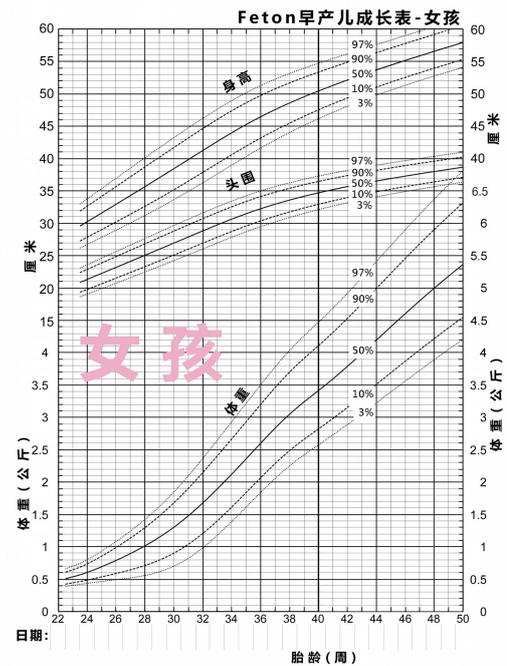
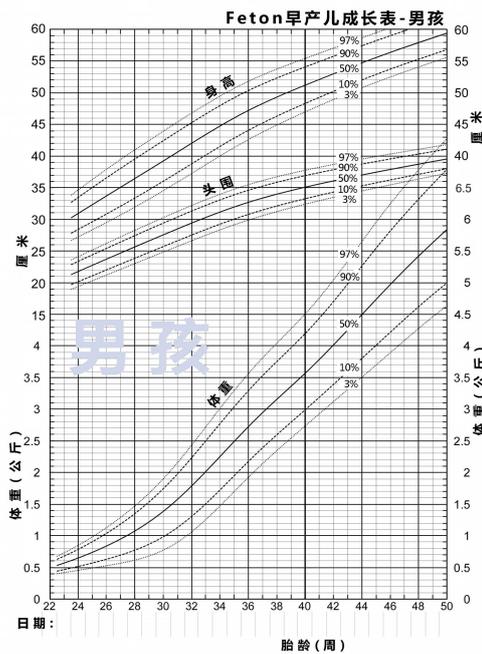
然而，一般来说，早产儿和足月小样儿宝宝出生时身高体重比足月儿要低，部分宝宝在前几个月会出现追赶性生长，但也有一部分宝宝生长节奏比较平缓。

使用生长曲线观测宝宝生长发育，可以让家长心中有数，理解宝宝的发育节奏。在宝宝比同龄宝宝体重低但生长曲线正常时不焦躁，而生长曲线不正常时及时发

现问题，以免延误治疗最佳时机。

3. 用什么生长曲线？

早产宝宝在预产期之前，可以用早产宝宝专用的 fenton 曲线表。



fenton 表横坐标代表胎龄，纵坐标分两部分，下部分是宝宝的体重数（公斤），上部分是宝宝的体长和头围（厘米）。

Fenton 表可以用到宝宝胎龄 50 周，50 周以后用世界卫生组织（WHO）的生长曲线表。

WHO 的生长曲线适用于足月儿，对早产宝宝来说，从校正年龄 0 天算起，和 Fenton 有 10 周的重合时间。

从宝宝校正月龄 0~10 周，两个表都可以用。建议家长在两个表上同时记录，这样生长曲线就连贯了。

4. 怎么画生长曲线？

Fenton 表按照宝宝胎龄来计算，比如宝宝 32 周出生，出生 2 周后开始记录生长情况，那么就在 Fenton 表上找到 34 周（ $32+2=34$ 周）对应的线上做标记。

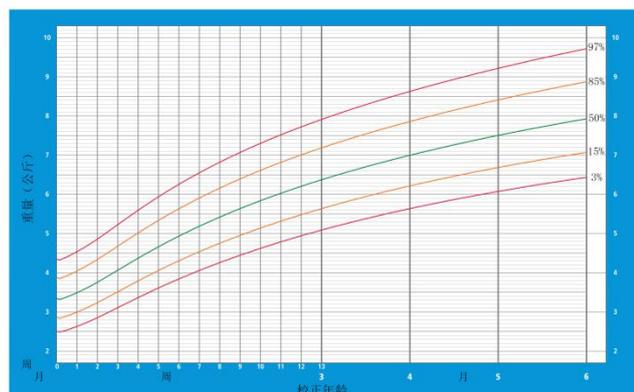
WHO 的生长曲线表需要按照校正月龄计算，比如 32 周出生的宝宝，出生 8 周，就是到了预产期，也就是校正月龄 0 天，这时候用 WHO 生长曲线就是 0，Fenton 是 40 周。

宝宝过了预产期之后，用 WHO 生长曲线一定要用校正月龄！

WHO 生长曲线一般横坐标是宝宝月龄或者身高，纵坐标是宝宝头围、身高或者体重。

我们以横坐标是月龄，纵坐标是体重为例。横坐标每一格代表 1 个月，纵坐标代表宝宝的体重。

0-6 个月体重生长曲线图（男孩）



在横坐标上找到宝宝的校正月龄，纵坐标找到宝宝体重的数值，画一个圆点。画过几次圆点后，把圆点连起来，就是宝宝的生长曲线。

在记录宝宝生长曲线时，需要注意以下几点：

1. 一次两次数据不能显示宝宝的生长是否正常，需要定期监测。一般建议每月测一次。如果不能每月监测，校正月龄一岁以前至少三个月测一次，1-2岁至少半年测一次，3岁及以上至少一年测一次。
2. 有的宝宝出生体重比较低，爸爸妈妈心里着急，每天给宝宝测量体重。体重上升了很高兴，体重下降了就着急，这个完全没有必要，因为人不同时段的体重都不一样，有些起伏很正常，一个月称重一次就可以了。
3. 宝宝遇到生病、手术甚至换牙等特殊情况时，生长速度会变慢，甚至体重会降低，这是正常现象。在画生长曲线时，不能因为宝宝身体不舒服导致曲线不正常，而认为宝宝生长“出问题”了，要等宝宝完全康复了以后再测量。

5. 怎么看懂生长曲线？

除了知道怎么画生长曲线，家长们还要学会读生长曲线背后的含义。

以体重生长曲线为例，在校正月龄后，以下几种生长曲线都是正常的：

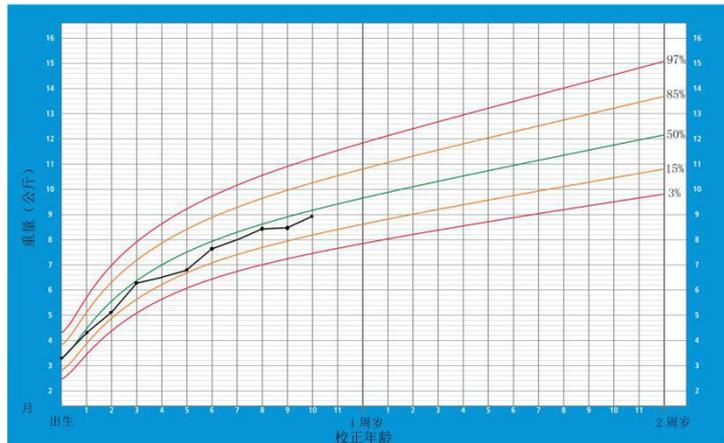
1. 宝宝体重一直处于曲线中比较低或者比较高的位置。

0-2 周岁体重生长曲线图（女孩）



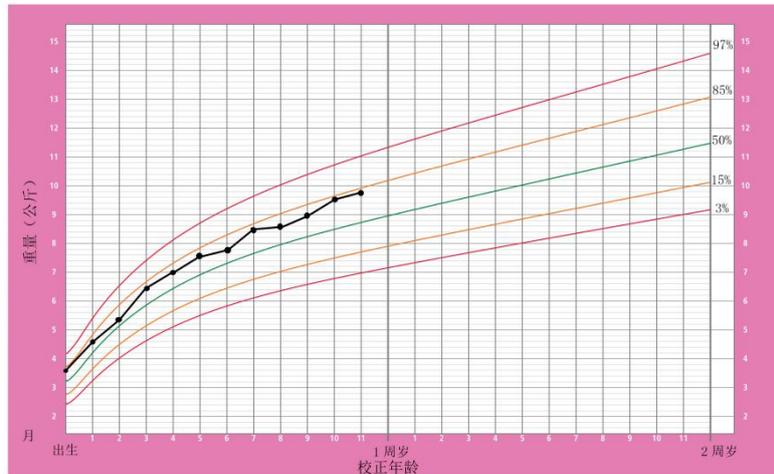
2. 宝宝体重在两个区间小幅波动。

0-2 周岁体重生长曲线图（男孩）



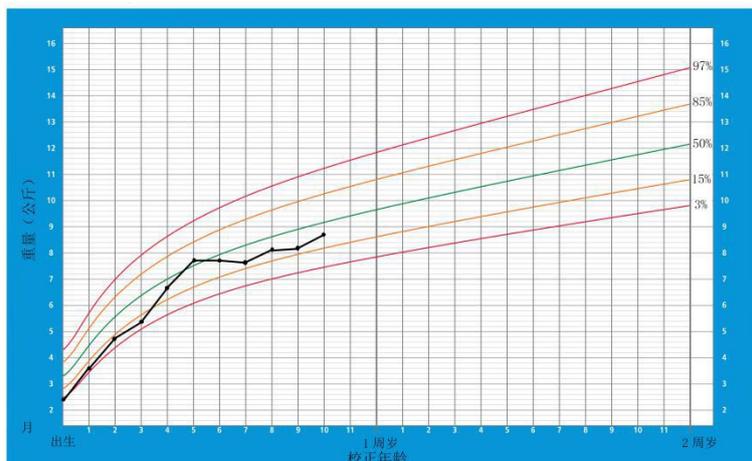
3. 宝宝体重平缓上升。

0-2 周岁体重生长曲线图（女孩）



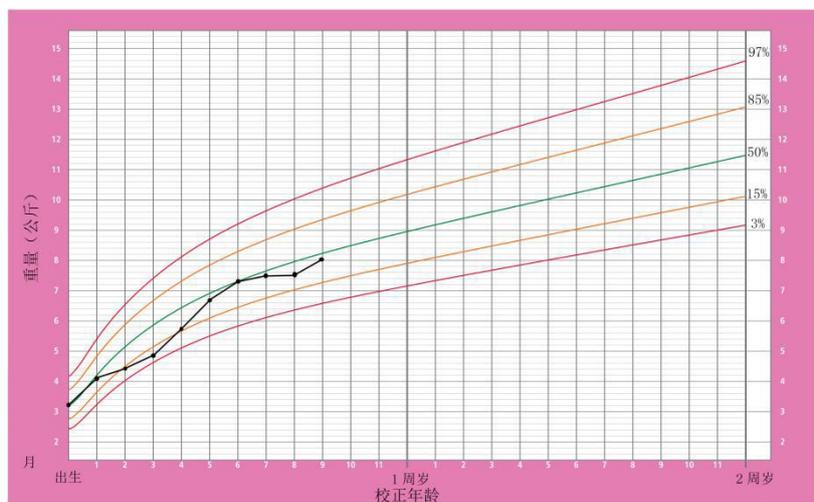
4. 宝宝体重追赶性生长后平缓下降。这种情况在早产儿和足月小样儿中也比较常见，宝宝在完成追赶后，生长速度会慢下来。

0-2 周岁体重生长曲线图（男孩）



5. 宝宝体重平缓生长后出现追赶性生长。这种情况在早产儿和足月儿小样儿中也比较常见。

0-2 周岁体重生长曲线图（女孩）



需要引起家长重视的生长曲线主要有两类：

1. 宝宝生长曲线突破两个区，呈持续向上的趋势。这种情况代表宝宝在喂养时可能存在营养过剩、运动量不足的问题，如果不引起重视，可能会导致宝宝肥胖，影响宝宝身心健康。

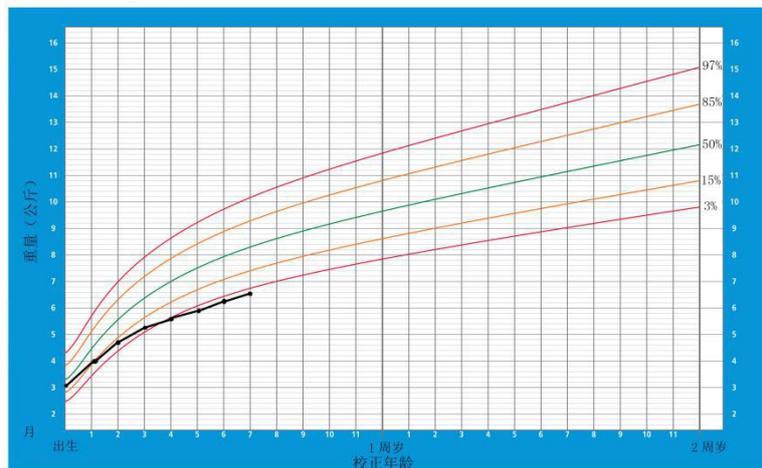
0-2 周岁体重生长曲线图（女孩）



如果在调整饮食和运动量后，宝宝体重依然没有得到控制，需要及时就医。

2. 宝宝在没有疾病等情况下，生长曲线突破两个区间持续下降。这种时候需要考虑宝宝是否喂养是否得当，是否存在发育迟缓问题。

0-2 周岁体重生长曲线图（男孩）



每个宝宝的都是独特的，在解读生长曲线时候，要注意以下几点：

1. 宝宝不可能按照“标准”来生长，所以家长不要以 50%标准线作为宝宝生长

是不是正常的指标，绝大部分宝宝都不会刚好处于 50%生长线上。只要宝宝在 10%-97%范围以内，小幅度波动，都是正常。

2. 宝宝在没有生病等特殊情况，偏离原来位置出现超过两个区的大起大落，需要引起重视。
3. 宝宝生长曲线一直处于 10%以下或者 97%以上，也需要引起重视。

6. 生长曲线异常，应该怎么办？

当宝宝生长曲线异常时，家长首先要排除宝宝在生长曲线异常时，没有特殊情况发生。

比如宝宝在某两个月反复住院，那么体重出现异常下滑是有可能的。又或者宝宝之前体重很低，在 3%左右，某两个月正在追赶性生长，体重突然迅猛上升也是可能的。这时候家长可以再观察一下。

如果宝宝没有特殊情况，出现生长曲线大起大落，那必须尽快就医，听从医生的安排。

二、早产儿抚触按摩

（一）婴儿按摩抚触的意义

抚触可以促进宝宝身心发展，对宝宝体力和智力发展均有帮助。通过抚触，宝宝可以：

- ① 提升食欲；
- ② 安抚情绪；
- ③ 增强骨骼和肌肉发育；
- ④ 促进动作发展；

- ⑤ 加强身体抵抗力；
- ⑥ 加深亲子关系。

刚出院的早产宝宝不建议抚触，因为宝宝需要时间适应环境的改变。建议等宝宝吃奶和睡眠都规律了以后，再逐渐开始。

抚触可以根据宝宝适应情况，从 1~2 分钟开始，逐渐延长时间。

宝宝情况稳定后，建议家长每天给宝宝做 1 次抚触，每次 5~10 分钟左右。如果抚触让宝宝愉悦，那可以多做一会儿，如果宝宝表现烦躁，甚至哭闹那么应该立刻停止并安抚宝宝。

（二）抚触注意事项

给宝宝做抚触需要注意以下事项：

- ① 在宝宝吃奶前半小时或者吃奶后 1 小时给宝宝做操。
- ② 做操时候，动作要轻柔，不要硬拉硬拽。
- ③ 做操时候注意和宝宝互动，和宝宝说话或者给宝宝唱歌。
- ④ 做操时候保持轻松愉快地氛围，可以放一些轻快活泼的音乐。
- ⑤ 按摩操不需要全套做完，根据宝宝的耐受情况，能做多少是多少。
- ⑥ 如果宝宝不喜欢，可以等几天再尝试。
- ⑦ 如果宝宝接受按摩，可以每天做 1 次。
- ⑧ 按摩力度由轻到重，以宝宝觉得舒服为准。
- ⑨ 宝宝身体不舒服的时候，可以暂停做操，等宝宝身体康复了再进行。

（三）抚触怎么做？

准备工作

宝宝：

胎龄 36 周及以上或出生 3~6 周以后

环境：

室温：26℃左右，最好能达 28℃

湿度：60%左右

家长：

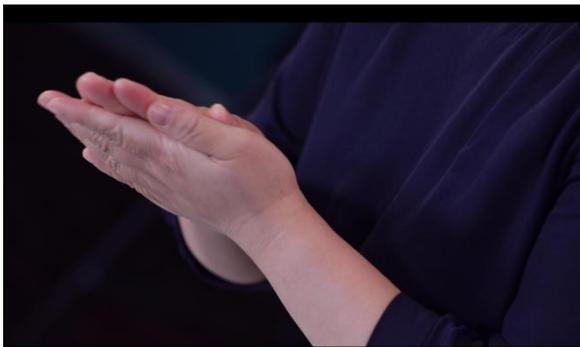
洗干净手

工具：

按摩油

操作步骤

一、准备



擦按摩油

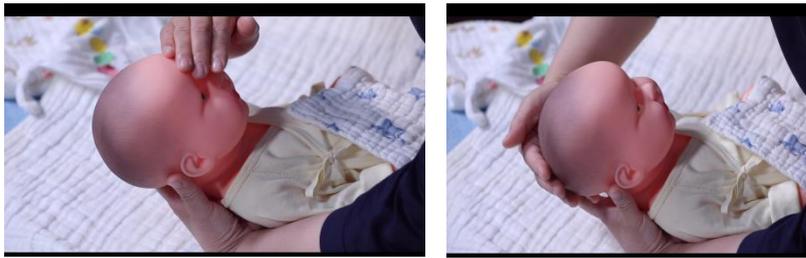
将适量按摩油在手上揉匀，
并捂热。

二、 头部按摩

1. **准备** 把宝宝帽子摘下来，一只手托住宝宝的脖子，让宝宝身体呈 30~45 度角。



2. **头顶** 四指并拢，从额头往枕头推 4 个八拍。



3. **眉弓** 将宝宝轻轻放下，两手并拢，从眉心向两边推 4 个八拍。



三、四肢按摩

1. **手臂** 从手腕开始边摁边往上移动，一直到肩膀，重复 4 个八拍。



2. **腿部** 从脚踝开始边摁边往上移动，一直到大腿根部，重复 4 个八拍。



四、胸腹

1. **胸部** 将宝宝衣服打开，露出胸部。两只手从胸口中间出发，向两边打圈。一圈 4 拍，两圈 8 拍。一共做 8 圈，4 个八拍。



2. **腹部** 将手掌放到宝宝肚子上，左手手掌揉四拍，换右手手掌揉四拍，一共 4 个八拍。



五、完成



整理衣服 将宝宝衣服整理好，整套早产儿按摩操就完成了。

（四）宝宝触觉敏感怎么办？

有的宝宝触觉敏感，无论是洗澡还是做被动操，都表现得特别抗拒，这种情况考虑宝宝触觉敏感，需要先给宝宝脱敏。

面对触觉敏感的宝宝，给宝宝做抚触的时候，手法要轻柔，或者先将宝宝抱起来，逐渐增加肢体的接触。通过与宝宝交流转移宝宝的注意力，让宝宝逐渐适应。

每个宝宝的敏感性和适应能力不同，家长一定要有足够的耐心，循序渐进。

三、宝宝行为发展

宝宝的发育，除了身高体重，还有听觉、视觉、语言、社交、大运动和精细动作等。这些发展关系着宝宝未来各项能力的发展，家长们在日常养育过程中，要引起重视。

宝宝行为发展，同样需要参照校正月龄。另外，如果宝宝遇到特殊情况，比如生病，行为发展也会滞后，这是正常情况，等宝宝恢复正常后可以完成追赶，家长不要过分焦虑。

最后需要说明的是，所有的参考标准都是相对的，参考的是大多数婴幼儿情况，你的宝宝不一定在每个阶段都刚好符合标准，有可能有的超前有的滞后。如果超前了，就可以开始下一阶段的培养。如果滞后，这也不一定代表不正常出了问题，加强练习，争取早日追赶。

下面几张表分别是 0-3 岁宝宝大运动、精细动作、语言、认知等发展里程碑。再次说明一下：如果宝宝对照以下表格，发现有异常信号，这不代表宝宝一定有问题，只是提醒家长需要带宝宝看医生确认。每个早产宝宝胎龄不同、出生体重不同、生长发育情况不同、生长环境不同、家长的养育方法也不同，所以无法用一个统一的标准来判断宝宝的情况是不是正常。

表 1：0~3 岁宝宝大运动发展里程碑

校正月龄	大运动技能
0~2 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 俯卧时可以把头抬离地面或者床面 ✧ 可以短暂地抬起头一段时间 ✧ 仰卧时可以轮流踢腿 ✧ 手臂会前伸
3~5 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 俯卧时可以抬头并且抬胸 ✧ 头部控制提高了 ✧ 从一侧翻身到另一侧，从俯卧位翻身到仰卧位 ✧ 手可以过中线（中线是一条看不见的线，把人体对称地一分为二） ✧ 可以拍打物体发出声音 ✧ 可以肚子贴地匍匐前进

<p>6~8 个月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 俯卧位置时可以伸手够物 ✧ 俯卧位置时，可以转圈 ✧ 俯卧位置时可以调整到坐的位置 ✧ 从仰卧位置翻身到俯卧位置 ✧ 可以短暂独坐 ✧ 可以从坐的位置转换到俯卧位置 ✧ 可以保持手膝撑住位置，并且前后晃动
<p>9~11 个月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 可以独坐并且身体转动 ✧ 可以随意从坐姿切换到爬，从爬切换到坐姿 ✧ 可以手膝爬 ✧ 可以扶站和扶走
<p>12~15 个月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 可以维持高跪的姿势 ✧ 可以跪姿行走 ✧ 可以独立行走不需要拉着 ✧ 可以独立站立 ✧ 可以手膝爬上楼梯、椅子等 ✧ 走路时，可以学会开始、停止、转弯而不摔倒 ✧ 可以跑
<p>16~18 个月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 牵着手或者扶着栏杆，可以走上一个台阶 ✧ 可以手膝爬下楼梯 ✧ 走路时脚跟先着地，极少摔倒 ✧ 开始侧走和倒走 ✧ 可以连续跑步，姿势会有点僵硬、不协调是正常的 ✧ 在帮助下，可以一只脚站立 ✧ 可以向前踢球 ✧ 开始学习使用骑行类工具
<p>19~24 个月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 牵着手或者扶着栏杆，可以走下一个台阶 ✧ 可以深蹲状态玩耍，并且毫无困难站起 ✧ 原地跳跃

	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 可以踢一个静止的球 ◇ 可以从大概 30 厘米的高度跳下，一个脚先落地 ◇ 可以一个脚在地面地走平衡木 ◇ 独立上楼和下楼
2~3 岁	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 在搀扶下，可以双脚轮流一前一后走平衡木 ◇ 可以独立站立在平衡木上保持平衡 ◇ 不需要搀扶和扶栏杆，独立走楼梯 ◇ 熟练地奔跑 ◇ 可以单脚站立，并且保持 2~3 秒 ◇ 可以合并双脚向前跳 ◇ 从头顶抛球 ◇ 可以爬各种玩耍攀爬架，楼梯、滑梯等 ◇ 在要求下，可以踮起脚走路（日常不出现踮脚情况）

表 2：0~3 岁宝宝精细运动发展里程碑

校正月龄	精细动作技能
0~2 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 宝宝手经常握成拳头 ◇ 触碰宝宝的手心，宝宝的手会握成拳头 ◇ 给宝宝容易抓握的小玩具，比如拨浪鼓手柄，宝宝可以抓握 2~3 秒
3~5 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 给宝宝抓握玩具，可以握住较长时间 ◇ 可以将两手抱在一起放在嘴里 ◇ 可以伸手抓递过来的玩具 ◇ 能手眼并用，伸手抓住近处的物体
6~8 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 双手都能抓握，能把东西从一只手转移到另一只手 ◇ 会撕纸 ◇ 衣服盖在脸上，会伸手拿掉

	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 会拇指和其它手指配合捏东西 ◇ 会连续拿东西 ◇ 会有意识的放下东西
9~11个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 会拍手 ◇ 会自己拿奶瓶喝奶 ◇ 会用手指捏住小的物品 ◇ 会用手指指东西 ◇ 能叠2块积木 ◇ 会把物品放进容器里面 ◇ 会用手指指出身体部位，比如眼睛、鼻子、嘴巴
12~17个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 可以熟练地抓、拿小物件 ◇ 能叠4-6块积木
18~23个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 会把东西从一个容器倒入另一个容器 ◇ 会用勺子舀东西 ◇ 能叠6-9块积木 ◇ 开始涂鸦
2~3岁	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 会穿珠子 ◇ 会搓、捏、揉、压黏土等软的物体 ◇ 可以熟练地用两指或者三指捏小物体 ◇ 能叠9块以上积木

表 3：0~3 岁宝宝语言发展里程碑

校正月龄	语言技能
0~2个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 喉咙里会自主发出声音 ◇ 能发出“a”“o”等元音 ◇ 对宝宝讲话，宝宝会注意力集中，偶尔能回应 ◇ 逗宝宝，宝宝能做出微笑、笑出声或者手舞足蹈等反应

3~5 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 能笑出声 ◇ 可以发出“gu”“ku”“wa”等元音和辅音 ◇ 能“咿咿呀呀”发出一连串不同的音节 ◇ 面对大人的逗笑，能自主发出笑声回应 ◇ 可以用不同的声音表达自己的情绪
6~8 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 发出的声音有高低、快慢等变化 ◇ 对自己的名字有反应 ◇ 会发出“baba”“mama”等音节 ◇ 对熟悉的人和陌生人有不同的反应 ◇ 会用身体语言和人交流，比如要抱，摇头表示不同意
9~11 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 能听懂简单指令 ◇ 能做一些礼节性动作，比如“你好”“再见” ◇ 能说几个字，但发音不一定清楚 ◇ 会叫“爸爸”或者“妈妈” ◇ 懂得“不”的含义
12~17 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 理解“爸爸”“妈妈”的含义，能有意识的叫“爸爸”或者“妈妈” ◇ 能听懂简单指令，初步理解日常生活用语
18~23 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 喜欢说叠字 ◇ 会说两三个词的短句 ◇ 语言理解能力更强
2~3 岁	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 词汇量快速增加 ◇ 能听懂日常生活用普 ◇ 可以简单交流 ◇ 进入语言爆发期

表 4：0~3 岁宝宝社交发展里程碑

校正月龄	社交技能
------	------

0~2 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 会追视 ◇ 能自发微笑 ◇ 能认识亲人 ◇ 能用表情表达自己的情绪
3~5 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 可以逗笑 ◇ 喜欢对人笑 ◇ 依恋亲近的人 ◇ 听说声音，会寻找
6~8 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 发出的声音有高低、快慢等变化 ◇ 对自己的名字有反应 ◇ 会发出“baba”“mama”等音节 ◇ 对熟悉的人和陌生人有不同的反应 ◇ 会用身体语言和人交流，比如要抱，摇头表示不同意
9~11 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 能听懂简单指令 ◇ 能做一些礼节性动作，比如“你好”“再见” ◇ 能说几个字，但发音不一定清楚 ◇ 会叫“爸爸”或者“妈妈” ◇ 懂得“不”的含义
12~17 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 依恋自己的看护人 ◇ 不愿意与陌生人接触和交往
18~23 个月	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 愿意与外人接触和交往 ◇ 喜欢模仿
2~3 岁	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 能与更多成人互动交往 ◇ 喜欢和同伴一起玩耍 ◇ 能表达自己的情绪和情感 ◇ 自我意识开始形成 ◇ 喜欢假象游戏 ◇ 开始玩过家家

表 5: 0~3 岁宝宝发展异常信号

校正月龄	异常信号
0~3 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 对声音没有反应, 哪怕声音很大 ✧ 不会追视, 不注意人脸, 对移动的物品和人没有反应 ✧ 校正月龄满 3 个月, 不会抬头 ✧ 校正月龄满 3 个月, 不会逗笑发声
6 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 很少发声, 不会笑出声 ✧ 不能扶坐 ✧ 拳头紧握不会松开 ✧ 不会用手抓东西
8 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 不会独坐 ✧ 不会双手传递物品 ✧ 不能区分生人和熟人
12 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 对自己的名字没有反应 ✧ 不会扶站 ✧ 不会用拇指、食指捏东西
18 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 不会有意识叫自己的爸爸和妈妈 ✧ 眼神不与人对视 ✧ 不会独走 ✧ 不会按要求指人认物
24 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 不会按照要求做简单的事情 ✧ 不会说出三个以上物品的名称 ✧ 不会扶着栏杆上楼梯或者台阶
30 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 不会说 2~3 个的短语 ✧ 不会示意大小便 ✧ 不会跑
36 个月	<ul style="list-style-type: none"> ✧ 不会双脚跳 ✧ 不会模仿画圆圈 ✧ 不会说出自己的名字

第五章 医学

一、宝宝出院后，还需要做哪些常规检查？

早产儿出生情况不同，出院后需要做的检查也不一样。

一般来说，早产儿出院后前6个月，需要每月定期复查一次。6个月以后，根据宝宝情况，由医生决定1~2个月复查一次。1岁以后6个月复查一次，直到2岁或3岁。

复查会包括如下内容：

- ① 每一次检查宝宝的身高、体重、头围；
- ② 试情况检查宝宝的血常规和尿常规；
- ③ 试情况测试宝宝的运动神经发育情况；
- ④ 试情况做眼底筛查；
- ⑤ 试情况做听力筛查；
- ⑥ 其它个体化检查。

宝宝的复查需要家长重视，家长不要自认为宝宝很好就不定期做检查，宝宝的情况需要医生做判断。

如果某次复查结果不好，家长可以找不同的医院不同的专家检查，但如果结果一致，就不要抱侥幸心理，极早干预和治疗。

二、疫苗

（一）早产宝宝什么时候可以打疫苗？

早产宝宝一般体重满 2000~2500 克可以接种。如果因为各种情况没有及时接种，需要在出院时候咨询医生，了解补种的时间和地点，并及时补种。

（二）打疫苗是根据出生月龄还是校正月龄？

新生儿在出生早期因为某些情况延误预防接种，在恢复正常后，可按照预防接种程序给予接种，补种时间顺延即可，所以，早产宝宝只要情况稳定，打疫苗是根据出生月龄而不是校正月龄。

但早产宝宝个体差异很大，不能一概而论，需要根据实际情况，在医生指导下接种。

（三）疫苗打晚了，对宝宝身体有影响吗？

宝宝打的疫苗是预防性疫苗，也就是让宝宝提前获得免疫力，预防患上某类疾病。所以，疫苗打晚了，不会让宝宝身体变得不好，但是会增加宝宝患上某些疾病的风险，所以为了减少宝宝感染几率，需要给宝宝及时接种。

如果疫苗打晚了，也不要过于慌张，注意日常卫生，少带宝宝去人员密集的场所，做好防护措施，减少被传染的风险。

（四）打疫苗有哪些注意事项？

1. 接种前

接种疫苗前一周需要保证宝宝身体健康，如果身体不舒服，最好等宝宝身体恢复

以后再接种。

接种前，家长需要将宝宝的实际情况如实告诉医生，由医生判断宝宝是不是适合接种。

2. 接种后

接种疫苗后，不要着急带宝宝回家，需要在接种点观察 20~30 分钟，看看宝宝有没有不良反应。

一般接种 24 小时以内不要洗澡，让宝宝多休息，少做剧烈运动，六个月以上宝宝要尽量多喝温开水。

（五）宝宝打疫苗后发烧，是怎么回事？

有些宝宝打疫苗后，身体会出现反应，不同宝宝疫苗以后反应也不相同，最常见的是发烧。

如果宝宝打疫苗后出现以下情况，家长可以让宝宝多休息，多喝水，饮食清淡。

- ① 接种疫苗 24 小时以内出现发烧；
- ② 低烧，温度不超过 38.5℃，持续时间 1~2 天；
- ③ 极少数低烧，同时头痛、烦躁不安或者出现胃口不好，恶心、呕吐、拉肚子等肠胃反应。一般 1~2 天消失。

体温低于 38.5℃，不建议服用退烧药；高于 38.5℃，可以根据剂量要求服用一次退烧药。

如果宝宝接种疫苗后，出现以下反应，家长需要及时带宝宝去医院就诊：

- ① 宝宝出现体温大于 39℃ 的高烧；
- ② 服用一次退烧药再次出现发热；
- ③ 接种疫苗过了几天才出现的高烧，这种情况不一定和疫苗有关系；
- ④ 伴有恶心、呕吐、拉肚子等不良反应；
- ⑤ 精神状态不好；
- ⑥ 伴有剧烈咳嗽、呼吸困难等症状。

三、心脏检查

正常足月儿出生后，动脉导管和卵圆孔会自动关闭。早产宝宝因为出生早，会出现动脉导管和卵圆孔未闭的情况。

所以，如果宝宝在出院前检查发现心脏超声有问题的话，会在六个月之后，一岁左右复查，做一个心脏超声，看看动脉导管和卵圆孔是不是关闭。

四、眼底筛查

（一）早产儿一定要做眼底筛查吗？

是的。

早产儿因为出生早，视网膜的血管没有发育成熟，很容易发生视网膜病变。这种病变外表看不出来，很容易被家长忽视。

早产儿视网膜病变的发生和治疗有一个时间段，如果不及时发现治疗可能会造成永久性损害甚至失明。

早产儿出生后 4 周要检查一次眼底，眼科医生会根据宝宝情况预约下一次检查，直到宝宝视网膜发育成熟。

眼底筛查之所以做的这么频繁，是因为早产宝宝出生以后，视网膜还没发育好，只要视网膜血管还在生长，视网膜病变的风险就存在。而视网膜病变是没办法通过肉眼观察的，只有通过频繁地眼底筛查，才能确定宝宝的眼底发育是不是正常。

等宝宝视网膜发育成熟（一般是预产期前后），如果宝宝没有出现视网膜病变，那么眼底筛查就变成大约半年甚至更长时间一次，这是为了排查斜视、弱视等其它眼科风险的。

眼底筛查家长一定不能大意，不能自己觉得宝宝长得很好，没看出来有什么问题就不去医院检查。错过治疗最佳时机，情况严重可能会导致失明。

如果因为现在不愿意花一些时间和经历，导致后面需要花费更大的时间和精力弥补甚至无法弥补，实在得不偿失。

如果检查后，医生建议激光治疗，建议家长听从建议及时治疗。如果不放心诊断结果，可以再找权威专家确认，但时间最好不要超过 72 小时。如果医生建议一致，不要耽误治疗。

（二）做眼底筛查，对宝宝眼睛有伤害吗？

没有伤害。

带宝宝做眼底筛查，宝宝会哭闹不安，看起来很不舒服甚至痛苦。有些家长看着觉得宝宝在受苦自己也跟着难受，也有一些家长觉得这个检查对宝宝眼睛有害，各种原因导致家长没有按照医生要求继续做检查。

首先需要说的是，眼底筛查对宝宝眼睛没有伤害。

做眼底筛查需要散瞳，而散瞳对眼睛没有任何伤害。在检查过程中，因为仪器会碰到宝宝的眼睛，这会让宝宝感觉到不舒服，但整个过程对宝宝眼睛不会有损坏。

宝宝哭闹，一方面可能因为宝宝对周围环境比较敏感，环境的变化让宝宝感到紧张和不安，另外一方面仪器的触碰导致的异物感，也让宝宝感到不舒服。

看到宝宝大哭，家长跟着心情难受是很正常的，但家长一定要从宝宝长远的健康考虑，坚持给宝宝做眼底筛查，直到眼科医生认为可以停止检查为止。

五、听力筛查

（一）听力筛查一定要做吗？

是的。

在我国，所有新生儿都要做听力筛查。

新生儿出生早期如果出现过并发症，比如缺氧、黄疸、脑损伤等，都可能对听力造成影响。

早产儿在出院前一般会做听力筛查，如果没有通过，需要复查。

（二）听力筛查第一次没有过，宝宝听力一定有问题吗？

不一定。

早产儿发育不成熟，很多宝宝出院前听力筛查没通过，复查时候通过了。

此外，听力筛查仪器比较敏感，误差比较大，周围环境、宝宝的状态、耳朵分泌物等都会影响结果。

所以第一次筛查没有通过，家长也不要过于紧张，很大可能复查会通过。如果宝宝听力确实存在障碍，那么需要尽早干预，及时治疗。

不过，住过院的宝宝，常常因为合并症，会造成一些迟发的听力损害问题。所以早产宝宝，无论听力筛查有没有通过，最好在三个月之内到耳鼻喉科做一次听力评估。听力评估是最准确的，可以确认宝宝的听力是否正常。

六、黄疸

（一）黄疸常识

1. 什么是黄疸？

黄疸是由于胆红素代谢异常，引起血中胆红素水平升高，从而导致巩膜、黏膜、皮肤及其他组织逐渐地被染成黄色。

黄疸是新生儿最常见的临床问题，大约 60%足月儿和 80%早产儿在出生一周后出现肉眼可见的黄疸。

2. 黄疸有哪几种？

黄疸分为两大类：生理性黄疸和病理性黄疸。

大部分新生儿出生后都会出现生理性黄疸，这个是正常的发育过程，一般会自行消退，不需要特殊治疗。

母乳性黄疸症状和生理性黄疸类似，主要特点是黄疸消除延迟，黄疸持续时间更长。

母乳性黄疸根据时期又分为早发型黄疸和晚发型黄疸。

早发型黄疸一般出现在出生后一周内。出现早发型母乳性黄疸是因为宝宝吃奶量不够，造成胎粪排出延迟，胆红素不能及时排出引起。

早发型母乳性黄疸干预措施是加强喂养。首先妈妈哺乳姿势要正确，确保宝宝能吃到足够的奶；其次出生体重较低的早产儿，出生早期吃奶的力气不够，可能不能靠亲喂满足宝宝的需要，可以妈妈亲喂 15~20 分钟后，将母乳吸出来用奶瓶喂给宝宝如果母乳不足，可以加喂奶粉。必要时需配合光疗。

晚发型黄疸一般出现在出生一两周以后，生理性黄疸减轻后又加重，或者是生理性黄疸消退延迟。晚发型黄疸如果严重需要光疗，具体听从医生建议。

母乳性黄疸虽然消退延迟，但一般黄染的程度一般不会很高。如果家长发现宝宝黄染的程度加重了，建议及时去医院做检查。

溶血性黄疸是因为宝宝和妈妈血液不合形成的。妈妈 O 型血，宝宝 A 型血或者 B 型血，比较容易患上溶血性黄疸。

溶血性黄疸出生 24 小时以内就会发生，并且逐渐加重，一般伴有贫血症状。

宝宝出现溶血性黄疸需要根据病情选择合适的治疗方法，一般选择光疗，严重者需要采取换血、输血的方式治疗。

如果妈妈和宝宝血型不合（大多妈妈 O 型血，宝宝 A 型或者 B 型血），如果宝宝在出生 48 小时以内出院，那么在出院后的第二天，最晚第三天一定要回医院检查胆红素。

3. 早产宝宝黄疸比足月儿更严重吗？

是的。

因为早产儿肝功能更加不成熟，胆红素代谢能力更差，所以整体来说，早产儿黄疸比足月儿更严重持续的时间也 longer。

所以,对早产儿家长来说,如果自己宝宝黄疸持续了两三周甚至一个月还没有退,只要医生确诊是**生理性黄疸**,就不要着急,更不要随便给宝宝吃药找偏方。给宝宝多一些时间,都会好起来。

4. 在家怎么判断宝宝黄疸是否需要去医院检查?

宝宝黄疸是否严重,是否要去医院,在家主要靠家长利用洗澡、换尿布、换衣服等护理的机会,观察宝宝皮肤黄染的情况。

家长可以通过以下几点来判断:

黄疸严重程度:轻度黄疸仅脸部黄染;中度黄疸脸和胸腹部黄染;重度黄疸全身,包括手型脚心都黄染。如果宝宝手心脚心出现黄染,需要及时去医院检测胆红素。

黄疸出现时间:生理性黄疸一般出生后3天左右出现;病理性黄疸一般出生24小时以内出现,如果宝宝出生后几小时就出现黄疸,那需要引起重视。

黄疸消退时间:生理性黄疸一般一两周内消退,有一些母乳喂养的宝宝可能会黄疸会延迟到8~12周才消退;病理性黄疸通常持续超过两周。如果宝宝黄疸超过两周,最好去医院检查确认一下原因。

宝宝的状态:母乳喂养的宝宝虽然可能黄疸消退延迟,但黄疸不会严重,胆红素水平不会太高。而且宝宝精神、食欲都很好,体重也能正常增长。如果宝宝精神和胃口不好,体重增长缓慢甚至不增长,那么需要及时去医院检查。

(二) 黄疸治疗

1. 什么情况下,宝宝必须进行黄疸治疗?

判断宝宝是不是需要黄疸治疗,以及采用什么方式治疗,并不是一个简单的问题。血清总胆红素(TSB)是一个判断指标,但并不是唯一指标,还需要根据宝宝出

生胎龄、日龄甚至时龄、体重、高危因素等综合判断。

宝宝是不是需要治疗，最好由专业的儿科医生评估，不要自己判断。

2. 蓝光治疗黄疸有副作用吗？

听说宝宝需要照蓝光治疗黄疸，很多家长都很担忧，不知道这种治疗方法对宝宝会不会造成长久影响。

其实，光疗是目前最常用、最简单、最经济也是最有效的治疗黄疸方法。光疗有一定副作用，但只要防护得当，都能避免。

光疗的光波波长对容易对宝宝眼睛造成伤害，长时间的光疗也增加男宝宝生殖器损伤的风险，但是这两种风险只要光疗时遮住眼睛和外生殖器就可以避免。

光疗时，宝宝需要及时补充液体。另外，光疗也可能引起皮疹、拉肚子等问题，停止光疗后都能缓解。

所以，在专业的新生儿科进行光疗还是很安全的，副作用都在可控范围之内。

家长不能因为这些副作用而耽误治疗，严重的高胆红素血症，可以导致胆红素脑病，也就是核黄疸，给宝宝造成不可逆的神经系统损害。

3. 喝糖水可以治疗黄疸吗？

不可以。

喝糖水会导致肠道内胆红素重新吸收到血液里，使血液里的胆红素水平更高。

也许你看到或者听说有宝宝喝了一段时间糖水，黄疸就好了。这是因为宝宝是不

严重的生理性黄疸，不喝糖水，让宝宝正常喝奶，说不定好得更快。

4. 晒太阳可以治疗黄疸吗？

效果不大。

晒太阳对治疗轻度黄疸可能有一定作用，但需要皮肤暴露在阳光下。一方面新生儿，尤其早产宝宝需要保暖，如果把宝宝脱光晒太阳着凉了，那反而得不偿失；另一方面，新生儿的皮肤很娇嫩脆弱，太阳直晒容易晒伤皮肤。所以没有必要通过晒太阳治疗宝宝的黄疸。

如果宝宝黄疸严重，还是需要及时就医。

5. 自己买光疗灯，在家给宝宝光疗可以吗？

不建议。

给宝宝光疗是一个非常严谨科学的技术操作，需要考虑各种综合因素，自己在家光疗很难保证效果。除了容易耽误病情外，操作不当还会导致烫伤等不良后果，所以不建议家长自己在家给宝宝光疗。

七、肺炎

（一）肺炎常识

1. 什么是肺炎？

肺炎是一种常见的儿童下呼吸道感染疾病，这是一种由各种病原菌感染导致的肺部炎症。

肺由肺泡组成，主要是用来吸入空气中的氧气，并排出静脉血中的二氧化碳。健

康的人呼吸时候，肺里面会充满空气，而有肺炎时候，肺泡里面有炎性液体，并导致吸入的氧气量不足，或者换气不够。

肺炎严重者会损坏肠胃、心脏、大脑甚至生命，所以，当宝宝疑似肺炎时候，家长需要及时就医确诊。

2. 儿童为什么容易得肺炎？

儿童的肺组织发育还不完全，免疫功能也不够强大，所以更容易受到感染。早产儿的肺部发育更不成熟，和足月儿相比，感染几率更高。

3. 家长在家怎么判断孩子会不会是肺炎？

肺炎一般有发热、胃口差、心情烦躁、呼吸急促或困难、精神萎靡等症状。

当宝宝出现发热、咳嗽等症状时候，家长可以通过以下两点初步判断宝宝是不是得了肺炎：

① **观察呼吸有没困难** 小宝宝是腹式呼吸，肚子鼓一下就算呼吸一次，年龄越小呼吸越快。宝宝如果得了肺炎，因为肺部供氧不足，呼吸会加快。三个月以下宝宝呼吸>60/分钟，3~12个月宝宝>50次/分钟，1岁以上宝宝>40次/分钟，就属于呼吸增快。

② **观察宝宝精神状态** 如果宝宝虽然发烧、咳嗽，但是精神状态好，爱笑能玩，那么是肺炎的可能性不大。

但是如果宝宝发烧、咳嗽的同时，精神状态不好、心情烦躁哭闹，不想吃饭、总是在睡觉、呼吸困难、口唇发紫，那么病症严重的可能性比较大，需要及时去医院。

4. 咳嗽严重一定是肺炎吗？

不一定。

有的咽部有炎症时候，咳嗽也会很剧烈。但是如果炎症在咽喉不是肺部时候，咳嗽会比较浅，而且嗓子会觉得痒或者觉得里面有东西。肺炎的咳嗽比较深，深呼吸时候会引发剧烈咳嗽。

是不是肺炎，最终还是需要到医院由医生诊断。

（二）肺炎治疗和护理

1. 肺炎一定要用消炎药/抗生素吗？

不一定。

引起肺炎的病原体很多种，常见的有细菌、支原体和病毒等。

针对不同的细菌和支原体可以选择不同的抗生素，但是如果是病毒引起的肺炎，那么抗生素是没有用的。

所以，宝宝如果得了肺炎，要根据具体原因用药，而不是肺炎就一定用消炎药/抗生素。

2. 肺炎一定要输液吗？

不一定。

如果宝宝病情不严重，精神状态还可以，那么可以口服药。

如果出现以下情况，需要输液：

- ① 高烧，有脱水症状，而且胃口不好，没法通过饮食获取足够的水和营养；
- ② 有严重细菌感染，通过静脉注射，效果更好；
- ③ 有需要通过静脉输入的药物。

3. 肺炎一定要住院吗？

不一定。

很多宝宝肺炎并不严重，正常治疗护理 7~10 天可以治愈。这种情况可以门诊治疗即可。

如果治疗 48 小时没有效果，甚至病情恶化，那必须赶紧就医或者转诊。

4. 宝宝得了肺炎，应该怎么在家护理？

- ① 保证房间空气新鲜，勤开窗户，保护空气流动。有条件的家庭可以准备空气净化器或者新风系统；
- ② 注意宝宝的保暖，开窗透气时候让宝宝暂时离开房间，等通风结束，房间温度上升后，宝宝再回来；
- ③ 保持室内空气湿润，可以使用加湿器，但是要注意加湿器的清洁；
- ④ 让宝宝尽量少量多次喝水，补充水分；
- ⑤ 帮宝宝排痰，鼓励宝宝把痰咳出来；
- ⑥ 让宝宝充分休息，不要人来人往打扰宝宝。

5. 肺炎怎么预防？

- ① **接种肺炎疫苗** 肺炎疫苗可以有效降低因肺炎链球菌引起的肺炎；
- ② **营养均衡** 尽可能母乳喂养，添加辅食后宝宝饮食注意营养均衡，不挑食不偏食；
- ③ **注意保暖** 保证宝宝手脚暖和，但头上和身上没有汗。

- ④ **保证宝宝充足的睡眠** 除了吃，尽量让宝宝多睡。
- ⑤ **多运动** 强壮的身体是抵抗疾病的天然屏障，营养均衡和多运动是身体强健的基础。小宝宝多让宝宝趴、爬、抓，并坚持给宝宝做被动操和按摩；
- ⑥ **注意个人卫生** 家长给宝宝喂奶、换尿布前要洗手。宝宝常接触的东西，尤其经常往嘴巴里送的玩具等物品要注意清洗；
- ⑦ **保持室内空气新鲜** 家里要经常通风透气，保证空气流通。
- ⑧ **少去人多密集场所** 尤其传染病高发季节，少带宝宝去人多的场所；

八、全身运动质量评估（GMs）

（一）GMs 基本概念

1. 什么是 GMs？

全身运动质量评估，是一种针对新生儿和小婴儿的神经运动评估方法。

GMs 能敏感的提示特定的神经损伤，是一种可以早期预测脑瘫等神经发育问题的工具。

2. 谁需要做 GMs？

建议高危儿都做 GMs 评估, 排查脑瘫风险。

什么是高危儿？

高危儿指母亲孕期、分娩过程中或出生后不久存在脑发育危险因素的小婴儿。

宝宝在胎儿和新生儿时期，患上能引起脑损伤疾病的，都属于高危儿。比如早产、过期产、低出生体重儿、巨大儿、双胞胎、多胎、缺氧窒息、抽搐、新生儿重症病理性黄疸、呼吸暂停、青紫发作、畸形、产伤、颅内出血，重症贫血、颅内感染、低血糖、缺氧缺血性脑病、酸中毒等。

如果不清楚自己宝宝是否属于高危儿，是否有必要做 GMs，可以咨询医生。

3. GMs 对宝宝有伤害吗？

没有。

GMs 是一种简单、安全、易操作的评估方法。

需要给宝宝准备一个安静舒服的房间，一个舒服的可以平躺的床或者垫子、露出宝宝的胳膊和腿，然后用录像机记录宝宝的行为就可以了。

早产宝宝足月前，需要摄录 30~60 分钟，足月后 5-10 分钟就可以了。

拍摄过程，家长不能在旁边逗弄，宝宝需要状态稳定，不能哭闹、打嗝或者睡觉。如果宝宝情绪不稳定，那么需要等宝宝状态恢复再拍摄。

但整个过程，都不会使用任何外力或者药物，对宝宝没有任何伤害。

4. GMs 什么时候做？

GMs 一般进行两次随访，第一次在宝宝校正月龄 1 个月以内，第二次在校正月龄 3 个月左右。

如果宝宝情况可疑或者异常，医生会根据实际情况增加评估次数。

5. GMs 哪里可以做？

可以去省市的三级甲等医院咨询。有一些医院还开通了 GMs 远程健康咨询系统，家长可以根据医生的指导，在家录制符合要求的视频，再由复旦儿科医院的专家评估。

比如上海市复旦儿科医院的 GMs 之家，具体可以电话或者网上咨询。

上海市复旦儿科医院 GMs 之家联系方式：

网址：<http://www.gmshome.cn/cn/>

电话：021-54934001-8316

新浪微博：我们的甜橙树

6. GMs 评估前，家长需要做哪些准备？

① 做 GMs 评估需要在宝宝身体健康的时候做，宝宝状态不好会影响评估效果；

② 评估时间需要错过宝宝睡觉时段；

③ 评估时候需要宝宝独自躺着，所以评估前要让宝宝在家练习自己独自躺着；

④ 尽管理论上 GMs 需要的时间不长，但宝宝评估有很多不确定因素，有可能花费时间比较长，所以要准备好口粮和尿片；

（二）GMs 结果解读

1. 正常 GMs 历程

正常的 GMs 历程分为：

① **足月前 GMs**：指胎儿和早产儿阶段。这期间 GMs 和扭动运动表现相似；

② **扭动运动**：在足月至足月后 2 月龄（校正月龄 2 个月）。这段时间宝宝运动特征为小至中等幅度，速度缓慢至中等，运动轨迹在形式上呈现为椭圆体，给人留下扭动的印象；

③ **不安运动**：足月后 2 个月至 5 个月（校正月龄 2 个月至 5 个月）。这段

时间宝宝呈现小幅度中速运动，遍布颈、躯干和四肢，发生在各个方向。运动加速度可变，在清醒婴儿中该运动持续存在（哭闹时除外）。

当宝宝脑神经受损时候，GMs 就会有各种异常表现。

2. GMs 评估结果解读

宝宝做完 GMs, 如果结果是 N, NF, F+, 那么恭喜你，宝宝通过了 GMs 检查。

如果宝宝 GMs 报告是以下结果，那么说明宝宝评估结果异常，需要引起家长重视。

足月前 GMs 和扭动运动阶段（校正月龄 2 个月以前）：

PR: 指单调性 GMs，代表宝宝连续性运动的顺序单调，不同身体部位的运动失去了正常 GMs 的复杂性。PR 的预测价值比较低，大多扭动运动阶段评估为 PR 的宝宝，在不安运动阶段都显示为正常。检测结果为 PR，一般医生会建议在家干预，坚持给宝宝做被动操，准备第二次评估。

CS: 指痉挛-同步性 GMs，代表宝宝运动僵硬，失去正常的流畅性，所有肢体和躯干肌肉几乎同时收缩和放松。检测结果为 CS 的宝宝需要积极配合医生，及时进行早期干预。

Ch: 指混乱性 GMs，代表宝宝运动幅度大，顺序混乱，不流畅。Ch 非常少见。

不安运动阶段（校正月龄 2-5 个月）

AF: 指异常不安性运动，代表宝宝动作幅度、速度以及不平稳性方面中度或明显夸大。这种模式比较少见，预测价值低。如果评估结果是 AF，一般会再安排一次评估。

F-:指不安运动缺乏，代表宝宝观察不到不安运动，但其它运动可以观察到。不安运动对于后期脑瘫有较高的预测价值。如果宝宝评估结果为F-，家长需要尽快配合医院进行干预并定期进行评估。

F±:指不安运动偶发，代表宝宝不安运动轻度异常，但其它运动可以观察到。如果宝宝评估结果为F±，家长需要进行早期干预并定期进行评估。

3. GMs 测评结果显示为 CS 或者 F-，是不是代表宝宝将来一定会脑瘫？

不是。

GMs 是评估，不是诊断。GMs 能比较准确的预测，按照现在的趋势，宝宝将来是不是会发展成脑瘫。但是脑瘫的确诊需要两岁以后，而抓住这两三年，给予宝宝正确脑部刺激，促进大脑发育，宝宝依然有可能赶上正常水平。

这是因为宝宝的大脑非常神奇，在出生第一年会快速发展，如果家长能极早干预，可以激发大脑的修复代偿功能，所以，第一次 GMs 测评结果不好，不代表宝宝将来一定是脑瘫。

所以，看到 GMs 评估结果异常，家长既不要心存侥幸也不要心灰意冷，一定要积极调整心态，带宝宝参加专业、科学的早期干预，并积极随访，为宝宝恢复正常争取最佳时机。

九、核磁共振

（一）什么是核磁共振？

核磁共振工作原理比较复杂，简单来说就是人体有磁场，机器也产生磁场，通过人体磁场和机器磁场共振产生的信号，绘制图像。

核磁共振几乎没有辐射，副作用也在可控范围之内，所以常被用于比较脆弱的人群检查，比如胎儿和新生儿。

（二）核磁共振常见问题

1. 哪些宝宝需要做核磁共振？

如果宝宝出生后出现过缺氧、颅内出血、颅内感染、脑损伤等脑部问题，医生没有办法通过外表观察了解宝宝大脑的发育情况，这时候宝宝就需要做核磁共振。

当医生从宝宝的临床表现判断，宝宝有神经系统损坏的可能。为了明确损害的部位和程度，尤其对选择治疗方法和评估预测有帮助时，需要做核磁共振。

2. 核磁共振有危害吗？

没有。

核磁共振没有电离辐射，是一种相对比较安全的方法，对宝宝身体没有什么伤害。

不过，做核磁共振时候噪声比较大，所以需要给宝宝带上耳机，防止噪声对宝宝听力的影响。大多数医院做核磁共振都会给宝宝镇静，宝宝不会把耳机挣脱掉。

所以，只要是正规医院在核磁共振时候进行正规操作，不会对宝宝产生什么危害。

第六章 早期教育

（一）什么是早期教育？

早期教育简称早教，是指根据 0-6 岁孩子生理和心理发展特点，进行有针对性的指导和培养，为孩子脑部全面发展和人格健全打下基础。

早教的目的是尽可能挖掘和培养孩子在各方面潜能，而不是让孩子尽早掌握某一项技能。

早教中涉及的图画、音乐、数字、文字等只是促进宝宝大脑发育的手段，还不是为了让宝宝学习相应的技能。

（二）婴儿游泳对孩子生长发育好吗？

婴儿游泳现在很流行，婴儿游泳的各种好处也经常被宣传，但是，我们想提醒的是，给宝宝脖子套游泳圈“游泳”弊大于利，不建议家长尝试。

游泳是一种运动形式，市面上宣传的好处诸如开发智力、提升协调能力等，其实任何一种适合的运动都能实现，比如让小月龄宝宝练习趴，同样利于宝宝运动能力的发展。

目前，很多给婴儿游泳都是套脖圈，这里有很多潜在风险，需要家长格外注意：

- (1) 脖圈是塑料的，如果材质不好宝宝容易过敏；
- (2) 宝宝脖子和脖圈发生摩擦，可能会导致皮炎；
- (3) 脖圈容易勒到宝宝脖子，压迫气管，影响正常呼吸；
- (4) 脖圈固定宝宝脖子，但是身子以下是乱动的，宝宝脊椎得不到保护，容易发生损伤。

除了脖圈风险外，因为国内没有婴儿游泳池相关规范文件，婴儿游泳池的管理是否专业很难评估。婴儿总体抵抗力弱，如果因为泳池消毒不合格导致感染疾病，就得不偿失了。

所以，如果家长想带宝宝游泳，最好等宝宝一周岁以后再尝试。如果宝宝很喜欢水，那么可以尝试家长抱着宝宝一起玩水“游泳”。

（三）早期教育从什么时候开始？

从出生起，早教就已经开始了。

你给宝宝布置的环境、提供的玩具、给宝宝的照料、和宝宝的日常互动等都在刺激宝宝的大脑发育。

我们说环境、玩具的时候，不是说要家长给宝宝提供的物品越贵越好，而是要适合宝宝年龄段的需求。比如宝宝出生第一个月，颜色鲜艳、家长可以拿到手上活动的物体（比如一块布），或者床边放一面镜子，让宝宝可以看到自己的脸，就是比较合适的玩具。这时候给宝宝买积木就早了点，尽管积木是非常好的玩具，但时机不对。

在照顾宝宝的时候，不要觉得宝宝什么都不懂，就忽略和宝宝的互动。比如给宝宝换尿片之前，告诉宝宝要换尿片了，换尿片的时候告诉宝宝你在做什么等等，都是让宝宝感知语言，学习和人交往。

多抱抱宝宝，和宝宝聊天，加深和宝宝的亲子感情，这样可以让宝宝心情愉悦，增强宝宝的安全感。

（四）宝宝出生前三个月，早期教育的重点是什么？

建立和孩子的联结，让孩子感受到爱比什么都更加重要。

孩子从医院到家，熟悉家庭环境，熟悉自己的爸爸妈妈爷爷奶奶，都需要时间。作为新手早产儿父母，一般会有很多担忧、焦虑、迷茫和不熟悉。

这时最好的早期教育就是让宝宝知道自己被爱着、所处的环境是安全的。而建立这份联结最简单最有效的途径就是袋鼠抱。

除了情感联结，校正月龄前三个月也要注意追视追听。而追视追听的前提是头控。宝宝只有可以转动自己的脖子了，才能进行追视追听，这一点对于早产儿来说尤为重要。

所以宝宝出院回家后，一定要重视宝宝趴的联系，多趴练习头控很关键。

一般来说，对于早产儿是听力先于视力。所谓追听的练习，其实不需要刻意，父母本身就是最好的道具，可以先对着宝宝说话唱歌，慢慢转到宝宝的侧面，看看他会不会跟随声音转动脑袋。除了父母外，摇铃也是很好的追听工具。

当然这里也要提醒大家，早产儿出院时的听力筛查一定不能漏掉。

追视的话，可以利用一个红球进行，红色对于新生儿来说是更容易看得见的颜色，然后让孩子躺着，或者支撑着坐着，然后用红球进行上下左右的移动，保证孩子的眼睛可以跟着红球走。

一开始可以很慢很慢，如果发现孩子眼睛跟丢了，那么就可以重新开始，每天少量多次进行。除了红球外，黑白卡也是很好的工具。

（五）宝宝出生前三个月，需要给宝宝准备什么样的玩具？

前三个月宝宝发展的重点是追视追听，所以准备的玩具也和这相关。家长可以准

备：

① **颜色鲜艳的玩具** 比如红色小球、布条、玩偶等。在宝宝面前摇动玩具，让宝宝感兴趣。在宝宝看着玩具的时候，边摇玩具边平行或者垂直移动玩具，让宝宝视觉随着玩具移动。不要给宝宝准备闪光的玩具，这时候的宝宝容易因为突然地变化而受到惊吓。

② **能发声的玩具** 比如沙锤、摇铃、放在塑料瓶里面的米等，以及家人的声音（这时宝宝最好的玩具）。家长拿着这些玩具在距离宝宝耳朵 20 厘米左右的地方轻轻摇晃。注意玩具声音不要大，也不要尖锐，轻柔的声音最好。发声玩具也不要离宝宝耳朵太近，防止损伤宝宝的听力。

③ **黑白卡** 因为宝宝视觉还不成熟，卡片的图像要简单，比如一个苹果、一个人、一匹马等等。黑白卡可以购买，也能自己做，买一些黑色卡片纸画上白色图案，或者白色卡片纸画上黑色图案就行了。黑白卡可以拿在手上在宝宝面前移动，也可以把黑白卡放在宝宝床一侧，宝宝侧卧的时候可以看到。

④ **婴儿安全镜** 宝宝一般都喜欢看自己的脸，可以购买一个直径 15 厘米左右的高质量防破碎的婴儿安全镜。家长也能自己做一个，买一个质量好不会轻易破碎的镜子，四周用厚厚的布包起来，防止镜片滑落。安全镜挂在床一侧，让宝宝侧卧的时候可以看到自己的脸。

在宝宝两个月左右的时候，可以给宝宝准备的婴儿床健身架或者地板健身架。健身架对锻炼宝宝手眼技能很有帮助。

健身架一般宝宝可以玩到五六个月大，所以健身架一定要买正规产品，确保玩具宝宝可以啃咬。不过，当宝宝能拉着健身架自己坐起来的时候，就不要给宝宝健身架了，防止意外发生。

宝宝出院回家，做爸妈的总是希望自己能给宝宝最好的。而前三个月，给宝宝最好的就是安全感、爱和联结。尽可能给宝宝袋鼠抱、及时回应宝宝的需求、多和宝宝互动交流、坚持给宝宝做被动操和按摩，做好这些就足够了。

至于市面上五花八门的教育玩具，在这个阶段，家长不需要过于着急购买，“丰富”的环境，3个月前的宝宝基本体验不到。

（六）早期教育一定要在外面上兴趣班吗？

不是。

最好的教育在家庭。其实，养育宝宝的过程就是教育的过程。小宝宝新来到这个复杂的环境，非常需要帮助，而他们只能通过哭声请求支援。如果宝宝的照顾者能很好地回应宝宝的需求，宝宝就会觉得安心有安全感。

家长不要觉得宝宝小，什么都不懂。其实，你和宝宝日常的互动都会刺激宝宝的大脑发育。所以，早教最重要的是日常生活的方方面面，做好日常养育，给宝宝高效陪伴，兴趣班只是早教的一个补充。

（七）早产儿什么时候可以开始去早教机构？

尽管早教可以自己在家进行，但很多家长还是希望借助早教机构给宝宝更专业的指导。现在市面上各种早教机构非常多，各种年龄段都有，什么时候让宝宝开始到早教机构上课，并没有统一的时间，只要宝宝准备好了，自己经济条件和精力允许就可以。

宝宝的准备好需要身体和心理都准备好。

早教一般在密闭的环境，和家里相比，人也比较多，如果宝宝身体还不够强壮，容易生病，那还是需要缓一缓的。

早产宝宝一般更加敏感，如果宝宝安全感还不足，还非常抗拒人多的环境、不喜欢陌生人触碰、害怕早教教室里面的音乐等等，那也需要等一等。

很多家长看到自己宝宝不喜欢和陌生人接触，就很着急，觉得这样下去，以后宝宝长大没法融入社会，这个推断有点武断了。

陌生的环境，对于很多宝宝来说，是极大地挑战，宝宝感到压力是非常正常的。随着时间推移，宝宝心理得到更多发展，就会更容易接受陌生的环境。

家长平时也可以有意识地带宝宝和外界接触，等宝宝对陌生环境没有激烈的排斥后，再去早教中心进行有规律的活动。

（八）怎么给宝宝选择合适的早教班？

早教是给宝宝视觉、听觉、触觉、味觉、运动、空间等多方面刺激，促进宝宝全面发展。

给宝宝选择早教班的时候，一定要试听，家长可以从这几个方面考察：

- (1) 有合法的资质；
- (2) 上课环境干净舒适；
- (3) 硬件设施安全可靠；
- (4) 课程符合每个年龄段宝宝的身心发育特点；
- (5) 老师有足够的资质和水平；
- (6) 后勤服务到位，比如进门洗手、给宝宝量体温等；
- (7) 最重要宝宝喜欢。

（九）可以用早教中心代替康复训练中心吗？

不可以。

宝宝是否需要康复，需要进行什么样的康复训练，都要在进行一系列专业评估判断后才能进行。

早教中心大多面向普通儿童常规发展情况，早教中心的硬件设施也没法达到专业康复机构要求，工作人员不具备进行康复训练的知识和能力，也没法判断宝宝康复进展。

所以，如果宝宝确定需要进行康复训练，一定要去正规机构，听从专业指导，早发现早干预和治疗。

照顾一个新生儿是一件身心俱疲的事，照顾刚出院的早产儿则更加挑战。宝宝刚回来的前三个月，因为经验不足以及新生儿需要日夜不休照顾的客观情况，家长会面临比较大的身体和心理挑战，这时候对爸爸妈妈来说，最重要的是做好分工和合作，给宝宝提供一个舒适、安全、科学的成长环境的同时，照顾好自己和家人的身体及情绪。

毕竟，家里每个人都好，宝宝才会更好。

第七章 父母经

一、我们的这一年

文/大J 2015-04-27

去年的春天，我早上起床有一点点见红，去了我妇产科医生的诊所，她检查后说，问题不大，以防万一，要不去医院挂个水吧。

于是我和老公说说笑笑来到了医院。没想到，到了医院十分钟后我的屋子出现了五六个医生，四个护士，其中一个最年长的医生神色凝重地说，孩子在肚子里很危险，我们现在就要进行紧急剖腹产。

是的，他是通知我们，根本就没有让我们选择。然后我就被推入了手术室，二十分钟后宝宝就出来了。我们没见到她第一面，甚至连她的哭声也没听到，就被送入了新生儿重症病房。

我们的女儿小D，28周的早产儿就这样着急地来到了这个世界，2斤不到。

她由于病毒感染，出生时非常虚弱，没有呼吸，心脏肺部都发育不良。第一天的下午，我手术完还不能下床，她的主治医生就过来和我们说，宝宝现在还是很危险，我们不怕孩子早产，最怕早产儿感染，而且你家宝宝自己在你肚子里抗争病毒已经很久了，如果不是她自己发出这么强烈的求救信号，她是应该来不了这个世界的。

她还暗示我们，如果可以，尽早去看看她，因为那可能会是最后一面。没想到那天晚上她挺过来了。那整整一个晚上，她的两个儿科医生就是没睡轮流站在她暖箱旁给她打氧做复苏。

然后，她的生理体征慢慢稳定。正当我们刚准备松一口气，没想到一周后，她的左右脑分别出现最高级别的出血，医生也无法确定地告诉我们这样严重的脑部损伤意味着什么，但可以肯定地是，她残疾或者智力低下的可能性非常高。

我到现在还清楚地记得，那个医生问我们是否要放弃，当我们说不放弃时，主任医生特别坚定地说，好，你们不放弃，我们一定全力以赴。

于是，小D就在医院待了115天，做了一个肠道穿孔手术，闯过了呼吸关，心脏关，喂养关和眼睛等诸多问题。她就这么变成了医院的“钉子户”和“大姐大”，有时候久到我们基本都可以和刚住进来的早产儿家长分享医学知识和心路历程，因为这些我们都经历过。

现在每次抱着她，看她对我没心没肺地笑，我总还能记起那时她的手臂还没有她爸爸一个拇指粗，我总还能记起我抱着她时她突然呼吸暂停，皮肤发紫，我也总能记起每天无数次的吊水抽血，至今她的手上和脚上还留着很多针眼。

终于出院了，本以为会慢慢好起来，没想到她有严重的胃食管反流，最严重的时候上两种药也没用。

喂奶对她和我们都是折磨，她无休止地哭泣，我们需要非常耐心地边哄边喂，当中穿插着呕吐换衣服。每顿奶基本上都要一个半小时，最严重的时候她拒绝喝奶，一天自己主动只喝100毫升。

我们怕她脱水，只能用小针筒每次1毫升1毫升地打进去。我们那时都叫她小熊猫，只有国宝才享受这样的待遇啊。我现在还记得后来她好了，第一次喝奶喝到一半开心地朝我笑了。快六个月每天每顿奶都要撕心裂肺哭闹的宝宝，终于对我笑了，一天要喝将近900毫升。

由于脑部损伤，她的上肢肌张力低下，大概有三个月她趴着是无法抬头的，全身

软绵绵，于是她每天需要做康复。

幸运的是我们遇到了好几个非常好的康复师，都和小 D 非常投缘，小 D 也很喜欢她们。每次康复，虽然小 D 会哭会不开心，但每次总能按她们的要求做到。

然后我们平时只要她醒着也和她一起训练。终于慢慢地，她开始能抬头了，可以俯卧撑了，可以翻身了，会爬了。别看孩子这么小，她每次学会一个技能，我们总能从她脸上看到自豪的表情，有时特别辛苦才完成一个动作，刚准备哭，我和康复师就会对她拍手说，good job!

然后她马上就笑了，从小就爱表扬的娃啊。

出院后我们还一直在看脑外科，因为由于之前脑出血她有脑积水，她的小脑那还有个囊肿。我和老公都特别不喜欢那个脑外科医生，他每次都不用看核磁共振结果，就直接和我们说，从他几十年从医经验，小 D 这种情况 95%都要做手术，所以现在问题只是手术大小，是开颅切除囊肿还是只是装脑部导管。

直到上个月再去见他，他难以置信地和我们说，从最新的核磁共振看，小 D 的脑部朝好的方向发展了。他盯着小 D 看了很久，还是不敢确信，就让我们把她放检查床上看她的运动发展。

当小 D 一碰床，就自己翻过去然后把身体撑起来头抬得高高地看着他时，他终于放弃了，对着她说，so you've proved I'm wrong, right?

记得出院时好多医生护士都对我们说，你女儿是个奇迹，他们没想到她能熬过来或者这么快出院。

出院后我们去做随访，医生和康复师也对我们说，小 D 是个奇迹，他们没想到脑部这么严重出血的宝宝肌张力在慢慢恢复，而且她对人和外面世界会那么好奇。

我一直不觉得那是奇迹，所有的一切都是这个小生命自己一步一步斗争过来的。记得小 D 刚会翻身时，她晚上睡着了把自己翻过去了，然后我就看到她闭着眼睛还在做俯卧撑。

有一次，我们去和一个朋友家的宝宝，这个孩子从出生就是待在床上，他六个月时已经坐得稳稳的。我们都特别惊讶，难道不用放在游戏垫上训练吗？现在想想，幸好我们是第一次做父母，没有经验，所以幼稚地以为别人家的孩子的运动发展也是和我们一样是需要训练的，只是程度不同而已。

没有比较，也就不觉得这么苦了。后来才知道别的孩子突然就会的运动，小 D 是要经过几千次甚至几万次练习才会。

小 D 很小的时候就已经显现出非常倔强的性格，几乎熟悉她的医生都会和我们说，*she has a really strong personality!*（她个性很强！）我有时候也会恼她的臭脾气，但每次转念一想，如果不是这臭脾气，估计她也不会走那么远吧。

这一年好长，我有时还会觉得我是不是只是在做梦。我绝对不是正能量的人，刚开始最难熬的那几个月，我们每天是以 12 小时来度过的，医院随时会打电话来告诉你她可能不行了或者又要手术了。

那时我们清楚地知道，这是一场马拉松，光哭是没用。但情绪需要有宣泄的出口，于是我们就给小 D 建了个博客，每天写日记，边写边哭，哭完就擦干眼泪继续解决问题。

后来这个博客地址被同事朋友知道了，我们发出了一个请求，请大家寄明信片给小 D，介绍自己和生活的城市。于是我们每天都会收到好多好多的明信片，来自全世界各地的。

有朋友联系她的妈妈群收集了二十多封国内各地的明信片和祝福，有朋友出差每

到一个地方就会寄给小 D 一张明信片，有的还是一些我们没见过的陌生人，他们写来明信片说，他们会把对小 D 的祝福放在了他们全家每天餐前祈祷。小 D 住院期间真的多亏了这些明信片，至少有事干，我才不至于每次去她床边哭。

后来小 D 的情况慢慢好转了，生存已经不是问题了，我走在路上会开始关注那些坐轮椅的人。

说来奇怪，我突然发现好多坐轮椅的，我以前怎么就没发现呢？有一天，我看到一个非常漂亮的年轻女孩，她少了一条腿，但她妆容精致，穿戴得体，最让我难忘的是我为她扶了一下门，她对我的笑容。

我想我是一辈子都不会忘记那个笑容，特别的幸福特别的温暖。那天以后，我对老公说，我想我已经准备好以后推着轮椅带小 D 去看世界了。

人就是这么奇怪，当你把最差都想好了，接下来任何发生的对我们来说都是惊喜。于是，我反而静下心来开始看好多新生儿喂养，早产儿康复，父母之道等等的书籍。我大学一毕业就被一个非常好的公司招进去。最初的三年学到最多的一些能力就是如何解决问题，如何找到对的人问对的问题，如何面临不确定因素。没想到这些技能现在竟然用到了这里。

每次遇到小 D 要做手术或者是生死决定，这边的医生会面总会配一个心理咨询师在场，以防家长情绪失控。每次结束，咨询师总会问我们是不是也是医生，说我们是她见过最有专业知识也是最冷静客观的家长。

其实我们只不过知道情绪化无法帮助解决问题而已。每次医生会面，前一晚我和老公都会先开个会，讨论要问什么问题，有时甚至会用问题树把复杂问题理清楚。

我们如今常常自嘲，我们可以算是半个儿科医生，半个脑外科，半个肠胃医生，半个大运动康复师，半个精细运动康复师，半个语言与喂养康复师，半个儿童认

知训练师。有时见到一个孩子，我看他的行为动作和表情，都会条件反射地想到她哪些正常，哪些超前哪些落后。

我工作了九年，其中有一半以上的时间是做市场调查的工作。如今我的研究样本只有一个，那就是我女儿。我每天观察这个不会说话的宝宝，她的动作性格语言，把我觉得的洞察和发现去和她的儿医聊，去和她的康复师们聊。

初入职时，我的一个导师和我说过，有一些你觉得现在做的很没用的事情，说不定未来某一天就会帮到你，那时当你回头再看，就会发现那些散落的点竟然连成了线。

从来不曾想过，我职场生涯学到的东西如今竟然是用在女儿身上。不过从另一个角度看，也许我现在这些个人经验对我以后的工作有所帮助。

记得小 D 出生的第一周，我的情况算是当时医院的一个大事，每天都会有妇产科医生来看我，每个人都和我说，you did nothing wrong. It's just bad luck. (你没做错什么，只是运气不好)

我后来很长一段时间都在问，那为什么是我呢？现在回头看，我很感恩的，其实我们还是幸运的，如果小 D 那天没有发出求救信号，我们第二天就出发去别的城市度假了，可能她就不会来到这个世界；如果当初选妇产科医生没有选这个会说中文的台湾医生，小 D 也不会住到这里最好的新生儿科，遇到那么多优秀的医生护士；如果没有遇到那么多优秀的康复师，小 D 的进步也不会那么明显。

现在小 D 还在做康复，一周九次，未来是怎么样，我们都不确定。但有一点是肯定的，最坏的已经过去，我们很感恩有这么一个小生命陪伴。Having a baby is like getting a tattoo on your face (一个人有没孩子很容易辨别出来)，有个早产儿更是如此，她彻底改变了我们的人生轨迹。

参与一个小生命的奋斗，让我更惜福，原来呼吸心跳也不是本来就该存在的，只要活着就是美好的；陪伴一个小生命的成长，让我内省自己的不足，丰富自己的内心。有时也会怀念曾经那个每天化妆踩着高跟鞋全球飞的自己，但每次望着镜子里那个素面朝天的自己，我想这个也许才是脚踏实地过日子吧，至少我比一年前强大了，也更有勇气去面对未来任何的未知数。

尽管一直不愿意承认，我到现在还有创伤后遗症。有时小 D 午睡时间长了，我还是会去看一下她是否有呼吸；有时国内的朋友刚知道这件事过来问候，我总是挺抗拒回答，因为每说一边心里还是会痛；现在带小 D 出来，别人问她多大，我还是会犹豫该怎么回答。当我今天选择把这些分享出来，我想我至少在慢慢痊愈吧。

如果未来有一天我们相遇，我想我会自豪地向你介绍，她是我的女儿小 D，她是早产儿，她是个 fighter！

二、如何将“猪一样的队友”培养成大家眼里的好奶爸

文/大J

多关注我公号比较久的朋友们对小D爸爸一定不陌生，他可以一个人带娃，可以高质量和女儿互动，可以反思自己如何做个好爸爸。很多妈妈都在后台留言大呼，天啊，这就是传说中的别人家的老公！

其实吧，所谓“别人家的老公”都是从“猪一样的队友”进（tiao）化（jiao）过来的。他也有过回家后就看电脑，也有过让他带娃就玩手机或者说肚子痛躲厕所，我们也有过无数的大吵小吵。今天我来和大家分享一些心得。

当我们抱怨老公时，我们到底在抱怨什么？

家里有了小宝宝后，我认识的新手妈妈没有一个不抱怨自己老公的，我也是这样。后来我发现，我们抱怨的根源其实是双方进入角色速度的不匹配。

女人进入母亲这个角色是经过十月怀胎的准备期的，但男人基本上是一夜之间转变的。没有一点点准备，他们就变成了“爸爸”了。女人之前的长期准备加上母性的本能，我们自然很容易上手。

然后我们就想当然地觉得我们的队友也该具备和我们相当的水平，结果在“爸爸”这个角色里，我们眼中的老公就成了拖后腿的“差生”。

如果只停留在这也还好，关键我们还有一个心理预期落差，结婚前或者没孩子之前，我还是“小公举”，有了孩子后，我成了“老妈子”，关键老公不仅不帮忙，还不知道如何疼惜我。

如果你和我一样，骨子里还有那么一点小骄傲，“讨来的疼惜我不要，他真的疼惜我就该自己自觉自发对我好。”那这无疑就成为了摧毁夫妻感情的最后一根稻

草。

培养奶爸上岗的转机

在经历了无数次自己内心百转千回但队员照样睡的呼呼的夜晚，以及猛灌自己各种大碗当妈后的心灵鸡汤后，我的生活并没改变，仍然是大吵小吵冷战和抱怨互相交叠着。

直到有一天，当我又在和闺蜜痛斥老公罪行时，我那毒舌闺蜜幽幽地抛来一句，过不下去就分了呗。啊，分？！那还不至于的吧，这是我当时脱口而出的话。

也就是在这句话说出来的刹那，我突然想明白了，如果没有到真的过不下去的阶段，那要么试图接受，要么试图改变。不然即使我内伤无数，也是无济于事的。

于是，我就开始了培养奶爸上岗之路。

像引导孩子那样教育老公

不得不说，我以前是个急脾气，有了女儿小D后把我的脾气都治好了。为什么呢？因为对于这样一个听不懂的小肉球，我再急也是无济于事的，我可以做的就是静下心来慢慢引导她。

对于老公来说，其实也是一样的，在“爸爸”这个角色里，他就是个小孩，也是需要引导的。

我一开始犯的错误就是，觉得教他做，还不如我自己来快。结果导致的是，他什么都不会做，我什么都揽上身。

他干什么都被说，我做得累死就要怨，于是就成了一个无解的死循环。

我开始有意识地拆分一些简单带娃任务给他，洗澡后的抚触一起做，然后还要多给予正向引导，哎呦，宝宝那么喜欢爸爸摸啊，你看她对你笑了。就这样慢慢地“迷惑”他，然后悄无声息地给他加大任务难度，接下来可以是换尿布、再接下来是喂奶、再接下来就是带娃几小时。

这是个长期投资，一开始我会觉得花那些口舌，真的不如自己动手快。但从长期看，这个投资回报率很高的。

我就花了3个多月的引导，最终换来的是现在我老公可以一个人独自带娃一整天都没有问题。

及时的正面强化

只要老公肯做，不管做成什么样，都需要表扬，狠狠地表扬。

以前带团队时，学过一招是最有效的表扬一定要具体、及时、强调行动造成的影响。比如，今天老公陪着小D玩了半小时，我就对着女儿说，哇，今天爸爸不玩电脑，陪你玩了那么久，真棒啊。你是不是特别开心啊。然后对老公说，你看，女儿还是喜欢和你玩啊。女儿就是天生和爸爸亲的。

这种句式的表扬不仅肯定了老公的行为，关键是强化了女儿爱爸爸这个信息。其实没有无缘无故的爱，所有的感情都是相处出来的。而男人这方面天生接受度差，所以需要我们在一旁不断强化来促进正向互动的。

不命令、多求助

男人骨子里都是有些“英雄主义”情结的，他们是需要有被需要的感受的。当要求老公帮忙时，多从自身感受出发进行求助，而不是用命令语气。

举例子，当你希望老公帮忙带宝宝几小时，不要说，你来带娃一下；更不要说，你在家呆着都不知道过来帮忙看看孩子？相反，从自身出发，我好累啊，今晚你可不可以起床来喂她晚上那一顿啊？激发男人的保护欲，而不是把自己打造成一个“女汉子”。

可以吵架但不人身攻击

最后，如果真的觉得不行了，可以吵架。但有个原则：不要冷战，不要进行人身攻击。

这也是我经历无数次后的教训，每次压抑很久以后就爆发，然后就把之前所有的老帐都翻出来。结果，本来一个小矛盾就升级成了互相的人身攻击。后来我给自己定了一个规则，吵架可以，但每次吵架都着重谈自己的感受，而不是数落对方。

举个例子，不要说，我天天带娃这么辛苦，你下班回来就玩电脑，一点没有当爸爸的样子。相反，可以说，你每天下班后就在电脑前一坐，不和我说话，也不和女儿玩，这让我觉得很难受，好像你都不关心我们的。其实这两个句式表达的是一个意思，但后者是从自身感受出发，不会引起对方反感，最关键这样说更能让老公明白自己的行为对我造成的影响是什么。

所有的过来人都和我说，有了孩子的头两年是婚姻最困难的时期。所有的过来人也和我说，这段时期一定会过去的，度过后你们的婚姻就会更加牢固。所以，想把自己的一些心得分享给所有正在生气和抱怨的妈妈们，尝试改变一点点，也许就会不一样。

三、超级奶爸是怎么炼成的？

文/小 D 爸爸

小 D 刚出生，大 J 就已经开始看很多育儿书籍。我那时也不想落后，也就开始关注论坛，阅读书籍。我发现有太多的文章是关于如何调整好妈妈的心态，如何做一个妈妈。

但是对爸爸这个角色却只字不提，甚至还有某早产妈妈论坛谢绝男士加入。网上还有这么一个传言，叫做“妈妈生，外婆带，爸爸回家就上网。”

现在一年的时间过去了，我可以很自豪地说，我除了会上网以外，我还可以做很多事情。虽然我的方法会和大 J 不一样，但是有些却非常的有效。

聪明地分担妈妈的工作

由于功能上的缺失，很多重要的工作还是得交给大 J，比如喂奶，所以大 J 还是承担了主要的工作。

小 D 出院刚回家那段时间，大 J 几乎包揽了所有的事情，因为她不放心，觉得我帮不上忙。结果变成她越来越忙，我越来越达不到她的标准。

后来我和大 J 坐下来做了个一天日常带娃的价值流分析（这是我工作的专业，区分哪些工作是 Value added, Non-value added but necessary, or waste）。

我们把从小 D 起床后一直到喝完最后一顿奶这一天中要做的事情都罗列出来，然后一起讨论，哪些是必须大 J 做的而且对小 D 来说是增值的（比如给小 D 读绘本，做康复等）；哪些是大 J 不必要做的但又是必需的工作（比如洗奶瓶，倒尿布桶等）；哪些是既不增值也不是必需的（比如重新布局家里规划，减少来回跑动的

时间，把需要的东西变得触手可及)。

这样大 J 每天就有更多时间去关注那些必须由她完成且对小 D 最重要的事情，而我会每天上班之前和下班回来之后把那些不增值但又是必需做的事情完成，来缓解大 J 每天的压力。

技能 get -- 转变思想，我们能力不强意愿补，意愿上去了，就更容易进入角色。

Yes, It is Daddy's Day

我每次都会和同事说：“After having a baby, working days are my weekends, and business trip is my vacation.”

我相信所有新手父母都会有同感，出差是唯一可以睡个整觉不用早起的日子。

而对于全职妈妈而言每天都是工作日，真的是 24/7 全天无休。所以我和大 J 有个约定：每周末有一天是 Daddy's Day。这一整天，大 J 可以完全不用照顾小 D，去过“单身生活”，去跑步/瑜伽，逛街，约朋友吃饭等。

当然，大 J 必须接受周末的小 D 会邋遢一点，辅食会吃得少一点，家里会乱一点。

但收获的是一个充完电回来，精神满满、心情超好的大 J。Happy Mom, Happy Baby, 这对小 D 是更有益的。而从我角度来看，我也更能体会大 J 的不容易，同时也有了一段父女亲密时间。

转换下角度，其实我不是在带孩子，而是在互相陪伴。

技能 get -- 有一段完全没有后路的父女时光，这时，我会发现，所有我以前觉得我无法胜任的事情其实我也可以做的。态度决定能力。

陪伴质量远大于陪伴时间

由于工作原因，我时常需要出差，通常一个月会不在家 5-15 天。平时即使不出差，我去公司上班回来，看到小 D 的时间也是有限的。

这曾经给我带来过困扰，有次我意识到有连续两周我见到小 D 的时间比康复师还少。每次我看到小 D 都惊呼她进步之大，大 J 就会在旁边冷冷地说：“好像不是你的孩子一样，你怎么什么都不知道”。

后来我想，既然我陪伴小 D 的时间有限，那我就尽力让有限时间更专心地陪她玩，陪她疯。在我出差的时候，我每天固定时间和小 D 进行 face time，在这个过程中我会给小 D 读她最喜欢的绘本，或者唱歌，而大 J 会在屏幕那边陪着小 D 同步做手势来呼应我。

每次可能也就 10-15 分钟，却是一个特别亲密的家庭时光。

技能 get — 如果我平时一天就只有一小时陪伴小 D，这一小时只占我一天的 1/24，但对小 D 来说那是爸爸陪她的 100%。既然是这样，我还有什么理由在陪她的时候，还玩手机，还想工作呢？

如今我这个奶爸上岗已经一年多了，我有时在想，如果我能够钻到小 D 的脑子里，问她爸爸是什么？我猜小 D 的答案是：爸爸是个大玩具。

小 D 每次看到我，她会拿起我的手指，来回端详，然后冷不丁放进嘴巴里开啃；她还会含情脉脉地看着我，拿手轻轻摸我的脸，然后突然抢走我的眼镜；或者当我把她高高举起，她会咯咯大笑，然后一注口水就流在了我的脸上。

我也许永远无法做到和大 J 一样细致入微地照顾小 D，但我时刻明白爸爸在孩子

心中会有自己不可替代的作用。我在成为奶爸的路上一直努力着，并且会继续努力。当小D第一次对着我叫“爸爸”时，我深深意识到，“超级奶爸”不是个负担，而是一份甜蜜的责任。

四、给新手妈妈的头三个月，如何成为像大J那样的育儿达人

文/大J

作为一个自己写育儿心得的妈妈，也许你等待的是育儿干货。但当我写下这个标题时，我反而有一些话更想先说（当然干货后面也有，不然肯定不是我叨叨叨的风格啊）。

我曾经怀孕时也信心满满，但当宝宝真的到来后，我发现我高估了自己，低估了生活。现在这个信息爆炸的时代，不缺教我们怎么带娃的知识，但缺少教我们怎么做一个妈妈的知识。

1、不要掉入做完美母亲的陷阱

母亲这个角色没有”完美“一说，因此千万不要掉入这个陷阱。争取做”完美“母亲的后果，就会害怕出现任何问题，因为我们会不自觉地把宝宝出现的任何问题归咎到自己的过错上。这是一种非常可怕的心态，这会让我们要么极度焦虑，宝宝一点点小事就疑神疑鬼；要么就是想找捷径，遇事就想找“有经验的人”给我们特效药。

不如把“母亲”这个角色当成一份新的工作，它也是需要熟能生巧的，我们不需要“完美”，但我们需要努力，尽自己全力就好；犯错了不要怕，总结经验以后避免就好。

我现在可以每天写一点育儿心得分享，但你们没有看到最初的我带娃有多笨，只是我一直在总结成长而已。

2、相信母亲的直觉，而不是网络

如果要问我在怀孕期间比发胖、孕吐更可怕的是什么，那就是无数无数教你如何带孩子的信息，而且最可怕的是，我们都不知道该相信谁，常常一本书的知识和另一本书是互相矛盾的；一个母亲极力推荐的方法另一个母亲却说对自己孩子没用。

怎么办？是知识错了吗？不是的，那些知识也许都是有它存在的合理性的，问题是我们本末倒置了。

我们忘记了是宝宝有问题，而不是把各种知识拿来往宝宝身上套；我们忘记了自己才是和宝宝朝夕相处更了解他的人，而不是网络上那些素未谋面的。

宝宝出现问题后，先不要上网求救，而是静下来问问自己，通过对宝宝的观察，你觉得自己的孩子怎么了？其实大部分问题，我们自己是可以有答案的，而那些网络资源都是辅助作用而已。

更加可贵的是，当你愿意这么做的时候，你在慢慢锻炼自己的独立思考能力，这是解决“妈妈焦虑症”最好的方法。

记住，看了那么多育儿书籍，订阅那么多公众号，不是为了让自己更焦虑，而是为了帮助我们建立一套个性化的带娃理念。

3、不要忘记你的丈夫

刚刚当了母亲后，太容易忽略自己的丈夫了。

有了宝宝后的最初几周甚至几个月，你需要经历无数个不眠之夜；频繁的喂奶作息；你自己的产后恢复；以及平衡上班和带娃，最容易被挤压的就是你和老公之间的沟通相处时间。

每天尽可能找机会一起吃一顿饭，而在这顿饭时说点其他的话题，而不只是孩子；每天临睡前互道一声，“辛苦了，晚安”；需要老公帮忙，直接提出来，而不要玩猜谜游戏。

这些其实都不难，但当初没人提醒我。所以今天我特地想告诉你们，我们不应该因为宝宝的到来而重新组建新的生活秩序；而是应该让宝宝融入我们现有的生活。

4、不要忘记了自己

每天花点时间给自己实在是太重要了。最初的几周，一定要给自己设定一个目标，每天要洗澡洗脸，每天换一件干净的衣服，而不是整天一件睡衣，每天记得吃三餐，准备一些健康营养的零食。

如果你现在是准妈妈，看到这个估计会很不屑。

是的，当初我也没想到，以前那么臭美的自己，最初的几个月竟然可以几天不洗脸不洗头。于是，不知不觉之中，我就把自己丢了，幸好我现在慢慢找回来了。

如果可以重新来过，我会对每个新手妈妈都说这条，从头三个月就要有这样的意识，就从这么简单的事情做起，建立这样的习惯。永远不要说，等宝宝大一点就好了，我再开始。相信我，永远没有那个时间的，不如就从现在开始。

育儿干货“脱水版”

如果你有耐心读完前面的话，那你就会知道，接下来我要说的，适合我家小D，不一定适合你的宝宝。但我希望可以在茫茫大海中至少给你几个方向，也许从这里开始摸索，更容易找到希望的曙光。下面分享的不是最全，只是列举了曾经让我最受益的心得。

学会读懂宝宝的哭声

如果说，前三个月你可以解决这件事，那基本上你就是一个合格的新手父母了。

很多新手妈妈都担心宝宝哭，一哭就慌了神，第一反应就是“怎么让他不哭”。不如换个角度看这个问题，宝宝生命最初的几周一直哭就是在给我这些菜鸟父母机会，让我们学会如何读懂他们的哭声，因为他们只能通过哭声和肢体语言来沟通。

最初的几周，面对宝宝的哭泣，父母们一定不要慌张，相反把这个当作宝宝在尝试和你们沟通的机会。慢慢地，你就会发现，宝宝的哭声会有不同的。这样经过几周的磨合，你就可以及时回应宝宝的需求，而不要束手无策。

睡眠篇

分床睡、不奶睡

千万不要相信宝宝累了自己就会睡觉的，睡觉对于新生儿来说也是一种需要学习的技能。作为父母，我们需要做的就是从一开始就帮助他们建立一个好的习惯：分床睡、不奶睡。

很多新手妈妈为了自己方便，常常抱着宝宝一起躺着入睡，半夜宝宝醒了就直接塞乳头，感觉很方便。但长期的睡和吃联系在一起，宝宝就永远无法学会独立自主入睡，最终导致的结果就是宝宝很大了，还会夜醒，还要好几次夜奶。

现在夜奶的苦，都是当初偷懒的结果！

打襁褓、白噪音

小月龄宝宝惊跳反射（摩罗反射）还存在，容易出现睡眠浅的情况。

这时，学会打襁褓是可以很好地给到宝宝在妈妈子宫里被包裹着的感觉，可以让宝宝睡的更加安心。宝宝的襁褓一定要上紧下松，每次包好需要检查一下，宝宝的腿是否可以活动，能否有空间让宝宝形成青蛙腿，这样才能避免损伤髋关节。

宝宝没出生前在妈妈子宫里的环境其实是很嘈杂的，很多大人会误以为家里一定要寂静无声，宝宝才能入睡。其实恰恰相反，太过安静的环境反而会让宝宝无法入睡。对于小宝宝来说，可以放一些白噪音，来帮助安抚入睡。

喂养篇

母乳喂养还是奶粉喂养没那么重要

首先，我需要让你知道，母乳喂养不是“含上就有”这么简单的。母乳喂养一开始是难的，这需要一段时间的磨合让你和宝宝都学会这项技能，这段时间不只是几天，有可能是好几周。

因此，寻找帮助，如果觉得困难就找专业人员帮助，掌握正确的喂奶姿势，也让宝宝掌握正确的衔乳方式。

同时，你需要有个强大心理准备。如果你是母乳喂养，不要让外界那些“有奶没奶”的问题成为压垮你的最后一根稻草。相信我，人类是最高级的哺乳动物，这是自然界的本能！

如果因为一些生理原因你无法实现母乳喂养，这也很正常。千万不要就此认为自己是个失败的妈妈。

其实，不管你是母乳喂养还是奶粉喂养，你的宝宝都会健康漂亮。选择最适合你和宝宝的决定，不要让任何其他人来左右你的决定。你要清楚地知道你不是失败的妈妈，也没有任何人可以来否定这点。

有规律的按需喂养

对于小月龄宝宝到底按时还是按需喂养，网上的版本太多了。

我自己的心得是，按需喂养，但需要逐渐建立规律。不要因为书上说3小时一次，结果你家宝宝2个半小时饿了就开始纠结了。小月龄宝宝多久吃一次，听他的。但需要注意的是，每次喂奶都要逐渐建立有规律的程序。

我自己是EASY（吃一玩一睡）的受益者。小D小的时候吃完奶后其实基本上没有多少清醒的时间，这时可以抱着拍拍嗝，对着她轻轻唱唱歌，不要马上哄睡，而是让她有个习惯就是吃和睡是分开的，这对今后的规律作息大有益处。

吃没吃饱看尿布

很多新手妈妈最容易焦虑的就是宝宝吃饱了吗？再加上一些队友们的“你有奶吗”的质疑，那无疑是雪上加霜。

宝宝吃没吃饱，最简单的一个方式就是看尿布，新生儿每天保证6块以上的尿布就说明她摄入的奶量是足够的。

一定会有妈妈问，什么叫6块尿布，是满满的还是只有一泡尿的啊？这里指的每块尿布就是我们换的频次，正常情况下我们大概会等宝宝尿了3~4次后换一块（有些尿布会有蓝线指示的）。

日常护理篇

不要太纠结宝宝的大便

宝宝的肠胃功能还在不断发育中，不要拿我们成人的标准来判断宝宝的大便。新生儿的大便一天几次或者几天一次都是正常的；黄色、墨绿色或者棕色也都是正常的。只要宝宝能吃能睡，排便没有痛苦，醒着精神好，就放过他的大便，也放过自己吧。

少抱多趴

你真的爱宝宝吗？那就从他出生起，就让他习惯多趴，而不是一直抱着。

趴着，不仅可以锻炼宝宝的大运动发展，对很多新生儿容易出现的肠胃问题（比如胀气便秘等）都会有缓解作用。

过去1年多我学到最重要的一件事，当妈妈是一场马拉松，头三个月我们不需要成为一个遇到任何问题都能解决的育儿达人，但我们需要拥有平和的心态，独立的思考能力和健康的夫妻关系。有了这些作为基础，今后再多的问题，我们都能游刃有余地解决。

祝福我的闺蜜们还有天下所有准妈妈和新手妈妈们！

第八章 父母情绪

(一) 宝宝早产，真的不是我的问题吗？

(本文部分参考清华大学积极心理学指导师唐艳访谈)

你为什么会觉得早产是自己的错

早产发生以后，很多爸爸妈妈，尤其妈妈都觉得是因为自己的错，才会造成宝宝早产。理由各种各样，我太瘦了、我太胖了、我没按时产检、我没找产科专家产检、我吃错东西了、我有高血压、我有糖尿病、我没休息好……

尽管目前医学上发现一些与早产相关的因素，但并不能百分百说，这些因素一定会导致早产，没有这些问题早产一定不会发生。

换句话说，绝大部分早产都是概率事件，不是谁的错。

可是，很多妈妈会说，你说的可能是对的，可是我忍不住觉得就是我的错。

为什么会这样呢？

因为爱！

孕育生命本身就是爱的流动，尤其妈妈能感受到宝宝一点点长大，从胎动到互动……孩子让你感受到爱、希望和对未来的憧憬。

早产的发生，扰乱了生活的节奏，打破了这份美好期待。不仅如此，早产宝宝出生后，尤其小胎龄低体重宝宝，会面临的各种各样生存挑战。

这时候，对孩子天然的爱让你产生自责，你觉得是保护好孩子是你的天职，但是你没做好，是你让孩子受了很多的罪……你开始一遍一遍回忆，不放过细枝末节，寻找原因，对号入座，“证明”是自己的问题，才造成了宝宝的早产。

宝宝遇到的问题越大，愧疚感越重，越自责，整日以泪洗面或者不顾一切为宝宝做事，“弥补自己的过错”。

这是很多早产妈妈曾经的状态，你如果也这样，这是正常的，因为你面临的状况让你感到无力，你对宝宝的爱和责任，还没有找到更好的表达。

你可以怎么做

宣泄

你觉得愧疚和自责，这是正常的。在自己有负面情绪的时候，没有必要欺骗自己，用“我不愧疚，我不自责，我不害怕”等等看似正能量的词语麻痹自己。情绪是没办法压抑的，自我欺骗只会让负面情绪越积越深，最后可能一点风吹草动都会让你崩溃。

最好的办法就是把情绪宣泄出去。

吵架是百害而无一利的方法，无法解决问题，还可能增加新的矛盾。

你可以哭，但注意适可而止。如果你身体还没从生产中完全恢复，长时间哭可能会对你的子宫等造成伤害。如果你母乳喂养宝宝，长时间哭也可能会影响奶量。

一个好办法是倾诉，找到你的支持力量，说出你的困扰。这个力量最好来自你的家人、你的爱人。家人的陪伴和支持会给你无穷的勇气和信心。

如果你的家人自己也不知道该怎么办，没有能力帮到你，那可以找有相似经历的

早产儿家长。

比起年龄相似的早产儿家长，宝宝已经一周岁以上的家长可能更合适。因为宝宝大一些的家长，你正在经历的大部分情况，他们都经历过，所以不仅能理解你的想法和困难，而且往往对于你正面临的问题，有解决办法。一般情况下，你可以从这些家长身上获得经验和动力。

如果你暂时还不想和陌生人聊天，那可以做一些自己喜欢做的事情，让自己身心暂时放松一下。

记住，如果你觉得自己情绪不对，不要压抑，找到属于你的支持系统，把情绪宣泄出去。

接纳

接纳是指接受自己宝宝早产、自己成为早产儿家长这件事。这句话看起来很奇怪，自己孩子早产了，当然接受这件事了，不然还能怎么办呢？

但是，如果你觉得孩子已经这样了，那就自暴自弃或者自怨自艾，这不叫接纳；或者你不顾自己不管家人全身心只为宝宝做事，这也不叫接纳；又或者你想尽一切办法只为了宝宝看起来和足月儿一样，这也不叫接纳。

接纳是一个过程。当你接纳自己是个早产儿家长时候，你会更加理智，或者说用积极有效的方式对待自己、家人和宝宝。

你会积极学习、用科学的方法养育自己的孩子、接受孩子未来可能面临的困难、积极乐观的陪伴孩子、坦然接受自己的孩子和别的孩子看起来“不一样”……更重要的是，你会爱自己，会努力在育儿的同时做更好的自己。

接纳不是一件容易的事情，没有什么现成的方法，说这样做就可以接纳自己，接纳需要自己不断学习、探索和调整。

接纳是一条自我成长之路。当你真的接纳，你会更加从容理性地面对各种困难。你依然可能会有各种情绪，但情绪过后，你会重新运用自己的理智去应对生活的挑战。突然有一天，当你回忆过去种种，发现自己不知不觉中，已经变得超乎想象的强大。

（二）我对宝宝没感情正常吗？

非常正常的哦。宝宝从出生后就直接被送去了 NICU，你可能直到出院才第一次见到宝宝抱过宝宝，当父母的体验对你来说太弱太弱了。

对于宝宝，你或许觉得自己根本没有别人说的那种自然而然的“父爱”“母爱”，你觉得自己对宝宝没有感情，这是很正常的，并不是你冷酷无情，你不必为此自责。

接纳这份感觉，不要刻意排斥，告诉自己为什么会这样。宝宝出院后，多进行袋鼠抱，多进行抚触，慢慢的，孩子对你笑，和你的互动，那个小小的人儿慢慢长大，就会让你找回父母对孩子天然的爱。

（三）宝宝出院回家了，我为什么高兴不起来？

宝宝终于出院回家了，这是件值得庆祝的事情。大家也理所当然认为，作为宝宝的父母，应该非常高兴才对。

但是有一些父母并没有欣喜的感觉，甚至宝宝在家第一周或者第一个月，完全没有快乐或者激动的感觉。

面对这种情况，有一些家长本来就对宝宝早产心怀愧疚，现在发现宝宝终于出院

回家了，自己竟然一点不高兴，就开始怀疑自己是不是出了问题，是不是自己很冷漠，是不是自己对宝宝感情有问题。

但，其实并不是。

你的宝宝刚刚脱离生命危险，和同月龄的足月儿相比，还有差距，无论是宝宝住院期间还是现在，你都承受着很大的痛苦和压力。这样的痛苦和压力抑制了你的幸福感。

另外一方面，照顾新生儿很累人，即便是健康的足月儿，养育过程也会让他们的父母精疲力尽，压力重重，这样的改变同样会削弱他们初为父母的幸福感。而照顾一个早产儿，是更加艰辛的过程，你没有幸福感，感觉不到自己对宝宝的爱，并不是说你出了问题，而是宝宝出生后经历的种种困难，让你的身体和心理都受到极大的挑战，你的愉悦感和幸福感因而被吞噬了。

但幸运的是，大多情况下，这些负面情绪都会随着时间的推移而消失。有研究显示，等宝宝到了校正月龄一周岁时候，大多早产儿父母都已经心态平和了，只有少数还需要时间，继续调整心态，而等宝宝到了两周岁，绝大多数早产儿父母的情绪和其他足月儿家长没有差别。

不过，家长需要注意产后抑郁对自己生活的影响。产后抑郁不仅妈妈会有，爸爸同样会有，所以，如果发现自己或者家人有抑郁表现，一定要尽快干预，可以找有过养育早产儿经历的家长聊聊，可以找心理咨询师干预，也可以去医院精神科就诊。

（四）我总是想哭怎么办？

孩子的早产对于每个家庭冲击都是巨大的，尤其那些宝宝情况比较危急的家庭，难过想哭这都是非常非常正常的情绪。

想哭的时候哭一下、找你的伴侣或者值得信赖的朋友倾诉一下都是发泄情绪的方法。

如果你没有做好准备和别人分享自己的情绪的准备，或者觉得自己没人有可以倾诉，那么可以试着记录日记，找一个健康的途径让情绪发泄。

但如果发现自己想哭的频率增加，甚至出现要伤害自己，伤害孩子的情况，那么请一定记得及时寻找心理咨询的帮助，这可能是抑郁症的表现。

（五）我只想一个人带我的宝贝，谁都不让碰，正常吗？

正常。

宝宝住院期间，别说抱宝宝，就是看宝宝可能都很困难。现在宝宝终于回家了，你一分钟都不想和宝宝分开，除了和宝宝在一起，你不想做其它任何一件事。有这样的想法是正常的，因为你潜意识里，迫切想弥补宝宝住院期间失去的亲子时光。

你现在的这种想法是短暂的。国外有研究显示，宝宝出院回家第一周，早产儿父母的焦虑和抑郁情绪会达到顶峰，从第二周开始逐渐下降。大部分早产儿父母在宝宝一周岁左右，情绪和足月儿父母没有差别。

尽管你现在想全身心投入到照顾宝宝中，但是需要注意的是，早产宝宝没有办法应对过度刺激。

早产宝宝更加敏感，刚出院回家反应看上去会比较迟钝。如果宝宝没有准备好，你就急切想和宝宝互动，希望宝宝对你的行为作出反应，可能反而会吓到宝宝。宝宝为了保护自己，说不定会更加冷漠，这会让你感到失望和沮丧。如果你因此更加急切和宝宝互动，那将进入一个糟糕的恶性循环，对宝宝和你自己都不利。

不给宝宝过度刺激的方法就是理解宝宝发出的不同信号的意思，遵从宝宝的意愿养育。

如果你想当然认为自己的宝宝很脆弱，需要更多的刺激和帮助才能和其他足月宝宝一样灵活、如果你认为自己多给宝宝喂一点奶，宝宝就能尽快长得和其他足月儿一样胖，那么你的想法会影响你养育宝宝的方式。

如果你在宝宝没有准备好的时候就开始和宝宝互动，宝宝可能会更加孤僻；如果宝宝已经吃饱了，你还强行多喂一点，你的过度喂养行为会给宝宝未来健康带来风险。

所以，有对宝宝过度保护的欲望是正常的，但是你要学着调整，多和自己的伴侣聊聊自己的心情和感受，让你的伴侣能理解你支持你。如果你有大一些的孩子，要确保大的孩子能得到家里其他成员足够的关心和照顾。

经过一段时间调整后，你就能更加平和地看待自己的早产宝宝，和家人朋友也能正常互动交流，生活逐渐步入正轨。

如果你的想法一直很极端，没有消退的趋势，那么建议尽快找心理医生干预。

（六）我想带宝宝去康复，但是家里人不同意，说我在虐待孩子，我该怎么办？

首先，并不是所有早产儿都需要康复。你需要带着孩子进行确诊，早产儿出院后，建议尽快进行肌张力评估，比如 GMs，或者神经科检查，确认是否存在肌张力异常，有无必要进行康复。

如果的确需要康复，那么用医生的诊断说话，帮助家人理解这件事。

如果不需要康复，那也没必要因为自己的担心而去康复。运动干预其实在家也可以进行，多趴，适当根据孩子发育节奏引导大运动和精细运动的锻炼。

最后也要提醒你，早产儿父母因为对宝宝怀有内疚或者担心之情，容易对于外界评价产生应激反应，觉得别人都不懂我们，都和我们对着干。因此在日常生活中，需要有这份觉察，在愤怒之前按下暂停键，心平气和想一想，别人“反对”你的言语背后究竟是什么意思，也许别人也是出于关心。

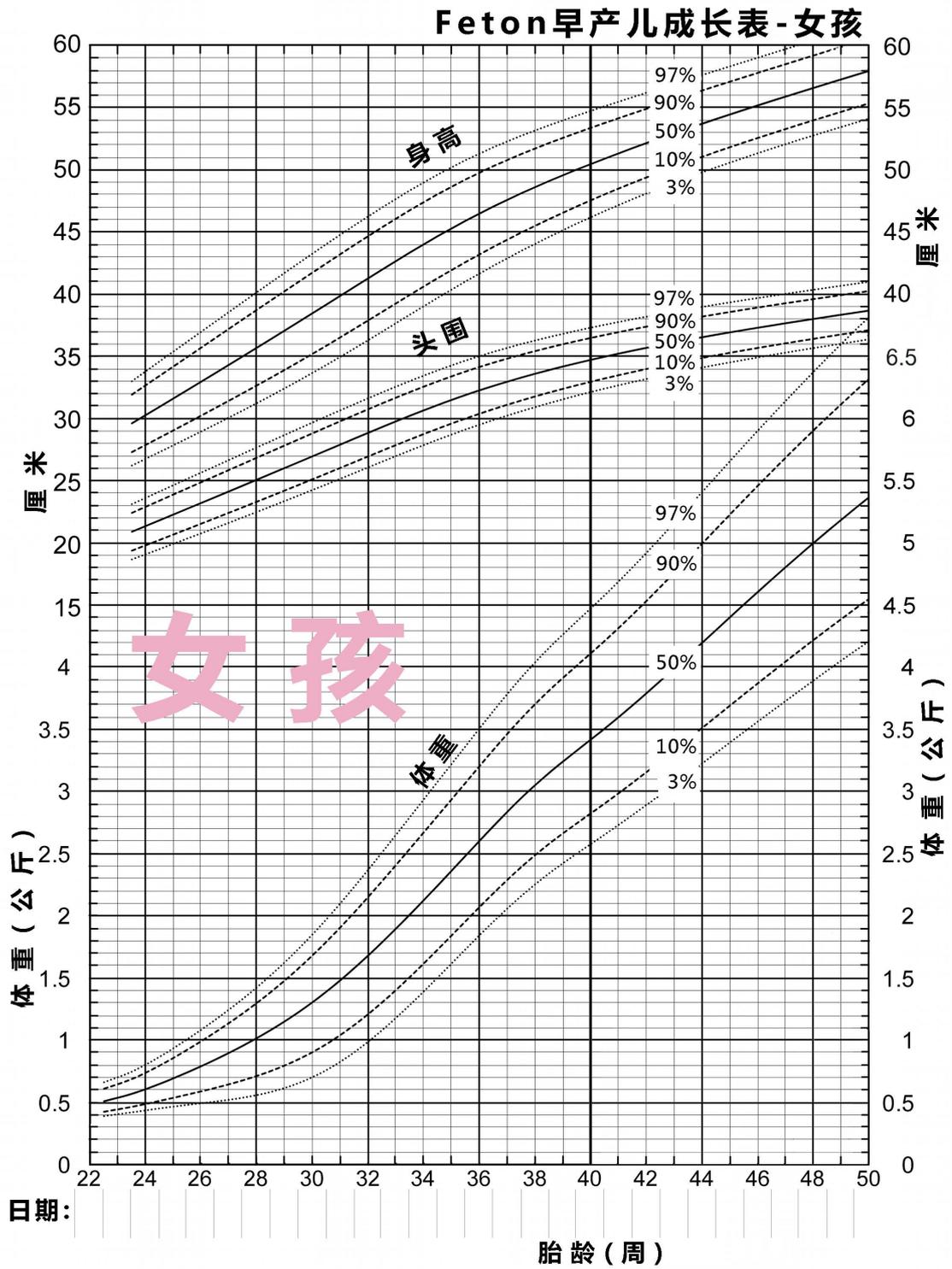
养育早产儿是一条很艰辛的道路，而父母稳定的情绪状态是这条路上的关键。

参考文献

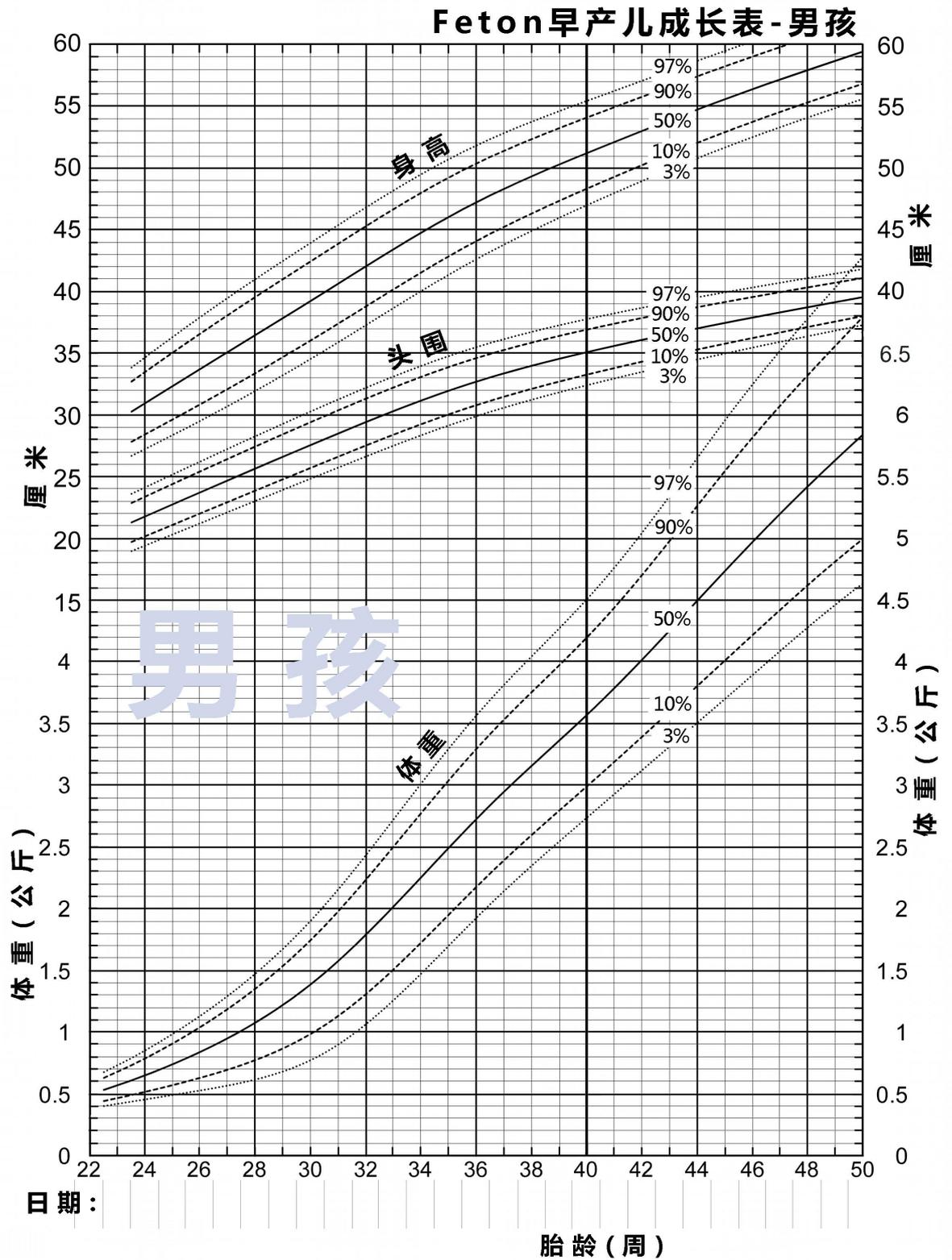
- [1] 鲍秀兰, 王丹华等. 婴幼儿养育和早期干预实用手册 (高危儿卷) [M]. 中国妇女出版社: 北京, 2015: 47.
- [2] 鲍秀兰等. 0~3 岁儿童最佳的人生开端 (正常儿卷) [M]. 中国妇女出版社: 北京, 2019: 50.
- [3] 【美】米娅·韦克斯勒·多伦, 【美】达娜·韦克斯勒·林登, 【美】艾玛·特伦特·帕罗利. 早产儿养育必备指南 [M]. 北京科学技术出版社: 北京, 2019: 81.
- [4] 【美】史蒂文·谢尔佛, 【美】谢莉·瓦齐里·弗莱. 美国儿科学会健康育儿指南 [M]. 北京科学技术出版社: 北京, 2018: 2.
- [5] 【美】伯顿·L·怀特. 从出生到 3 岁权威指南 [M]. 北京联合出版社: 北京, 2016: 9.
- [6] 《中华儿科杂志》编辑委员会. 早产、低出生体重儿出院后喂养建议 [J]. 中国儿科杂志, 2016, 54(1): 6-14.
- [7] 中华医学会围产医学分会. “特殊”的早产宝宝出院后怎么办 [EB/OL]. <http://www.cspm.org.cn/comsite/news/show/cn/2311.html>, 2018-08-15.
- [8] 徐陈瑜, 陈廷美, 周乙华. 母亲感染和母乳喂养 [J]. 中国围产医学杂志, 2019, 22(7): 436-440.

附录

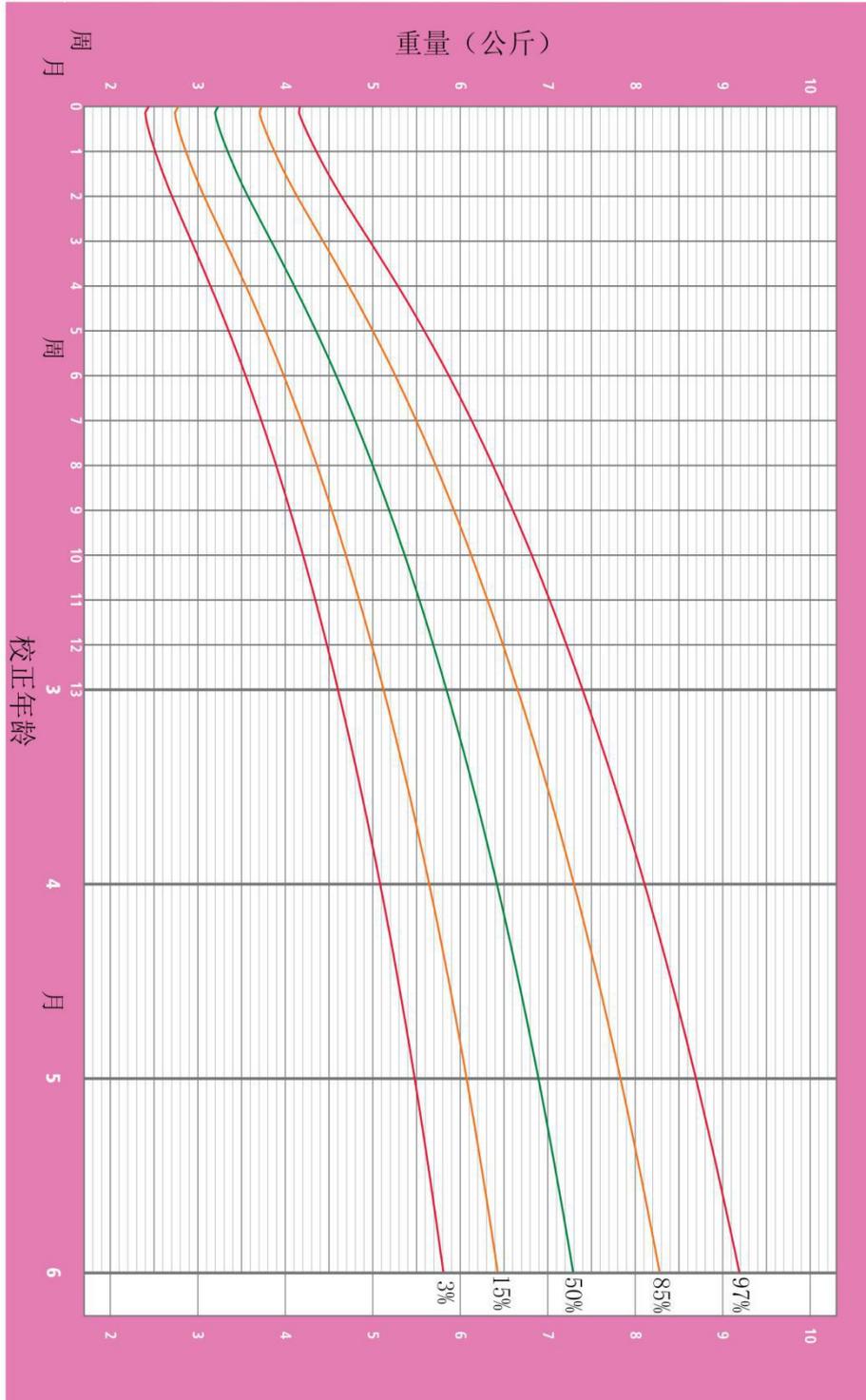
1. Fenton 早产儿成长表 (女孩)



2. Fenton 早产儿成长表（男孩）

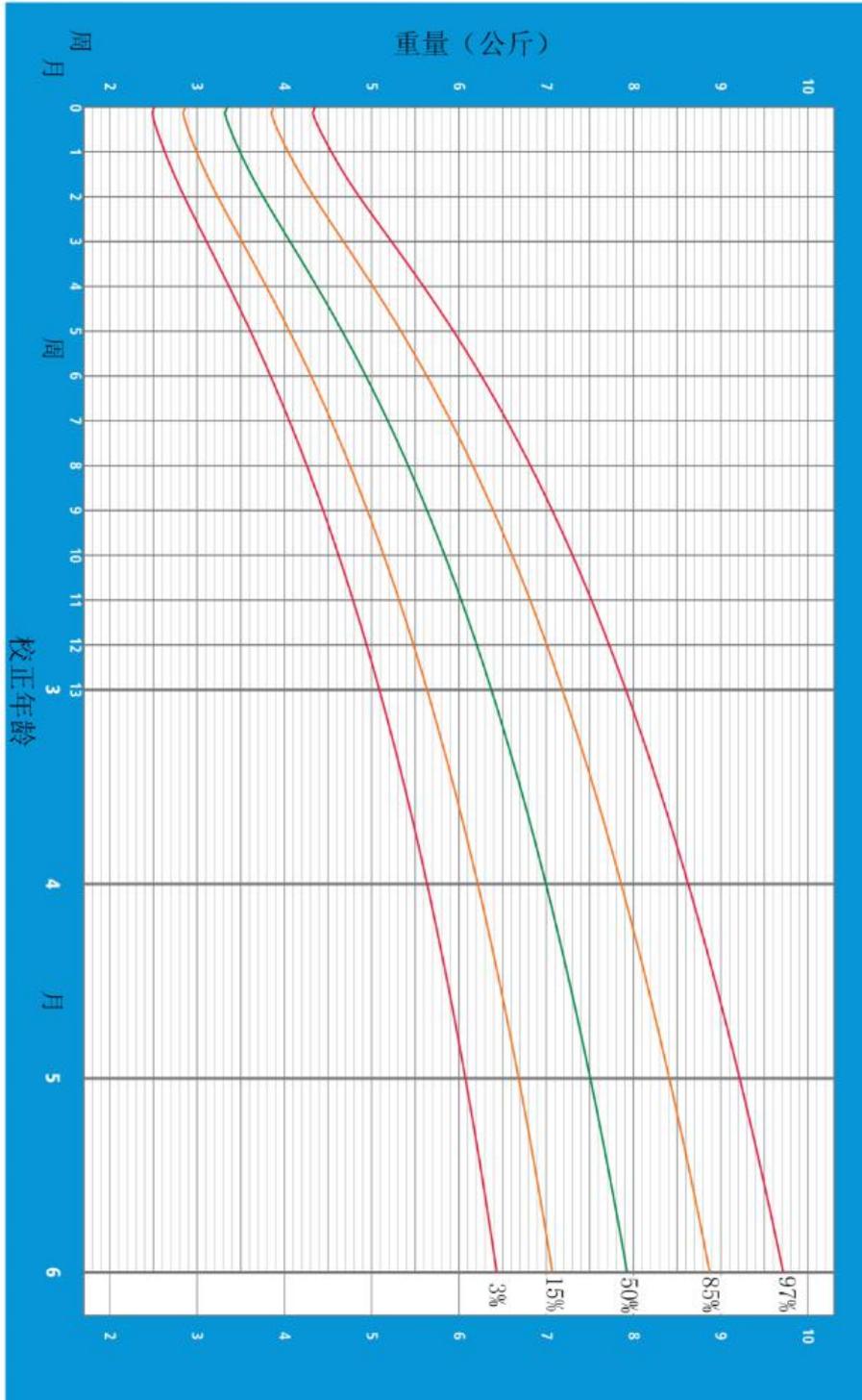


3. 0~6 个月体重生长曲线图（女孩）



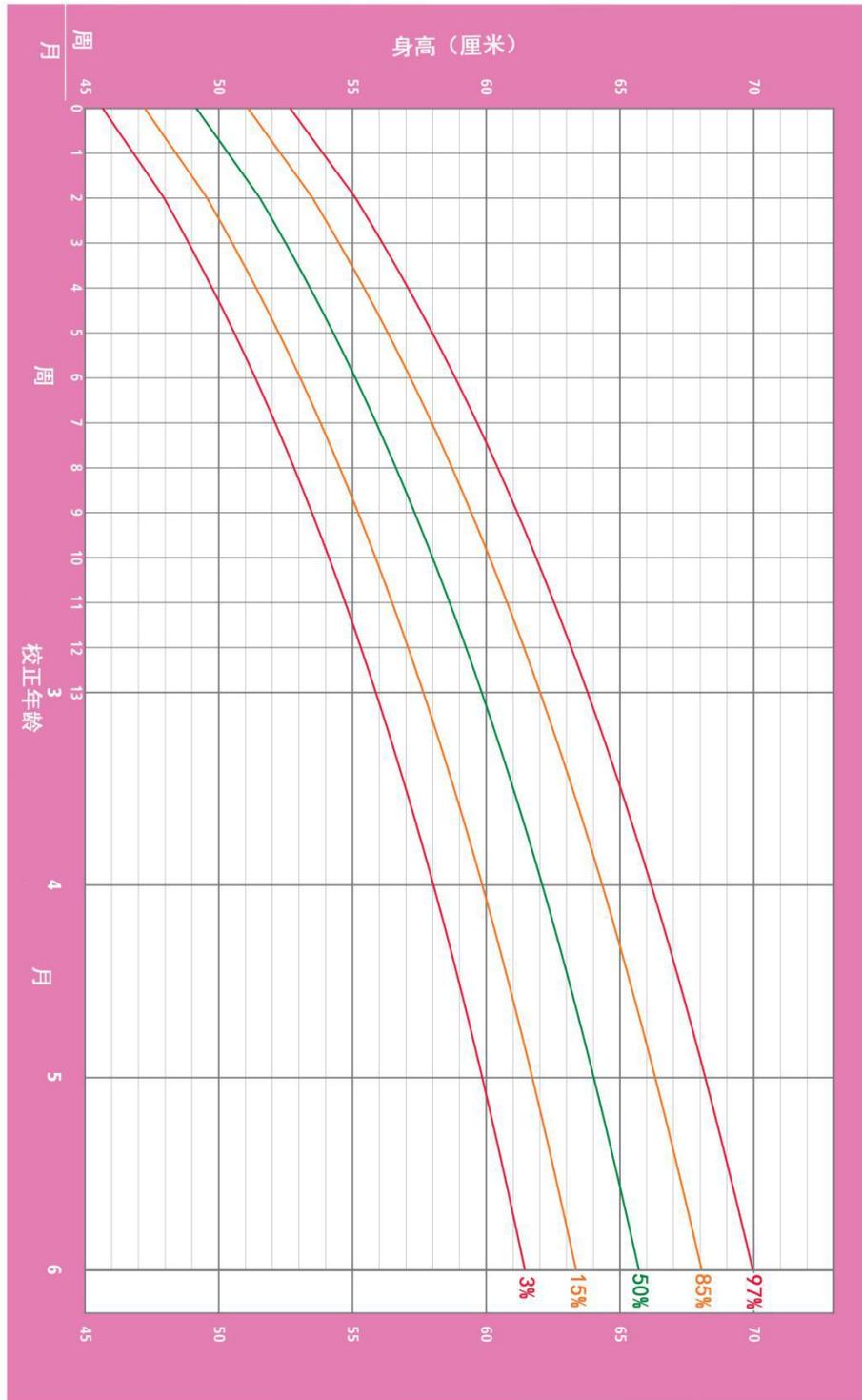
0-6 个月体重生长曲线图（女孩）

4. 0~6 个月体重生长曲线图（男孩）



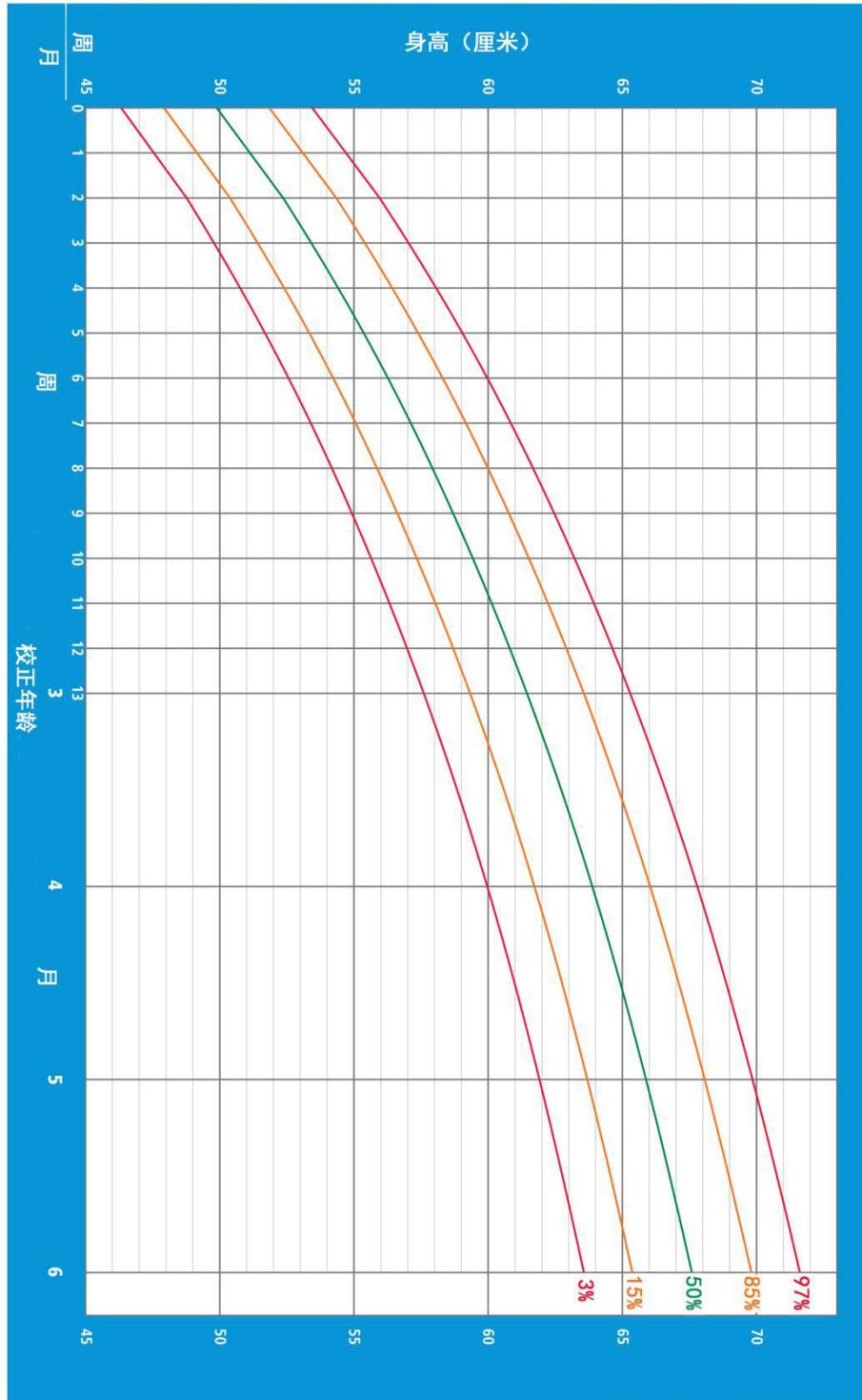
0-6 个月体重生长曲线图（男孩）

5. 0~6个月身高生长曲线图（女孩）



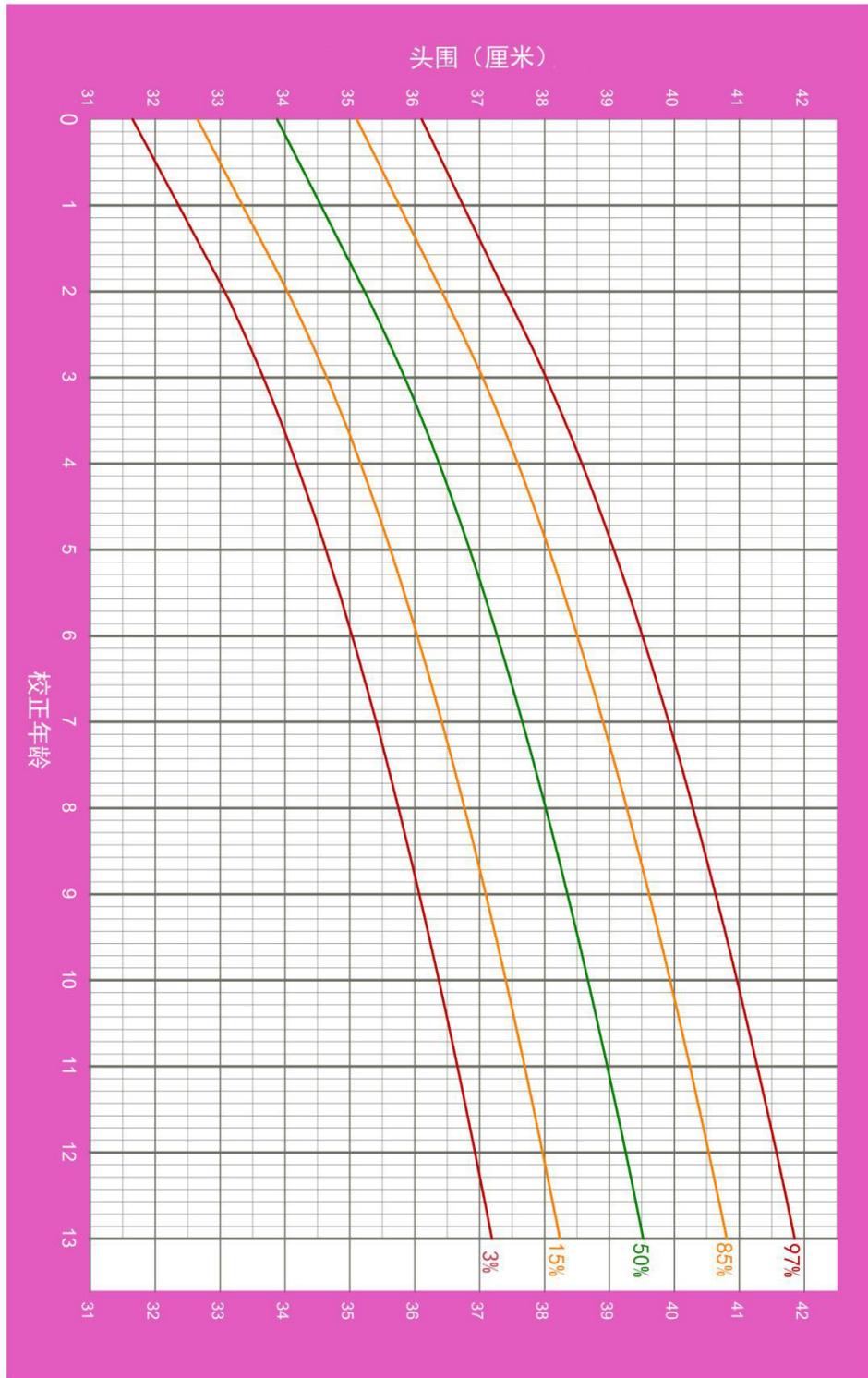
0-6个月身高成长曲线图（女孩）

6. 0~6个月身高生长曲线图（男孩）



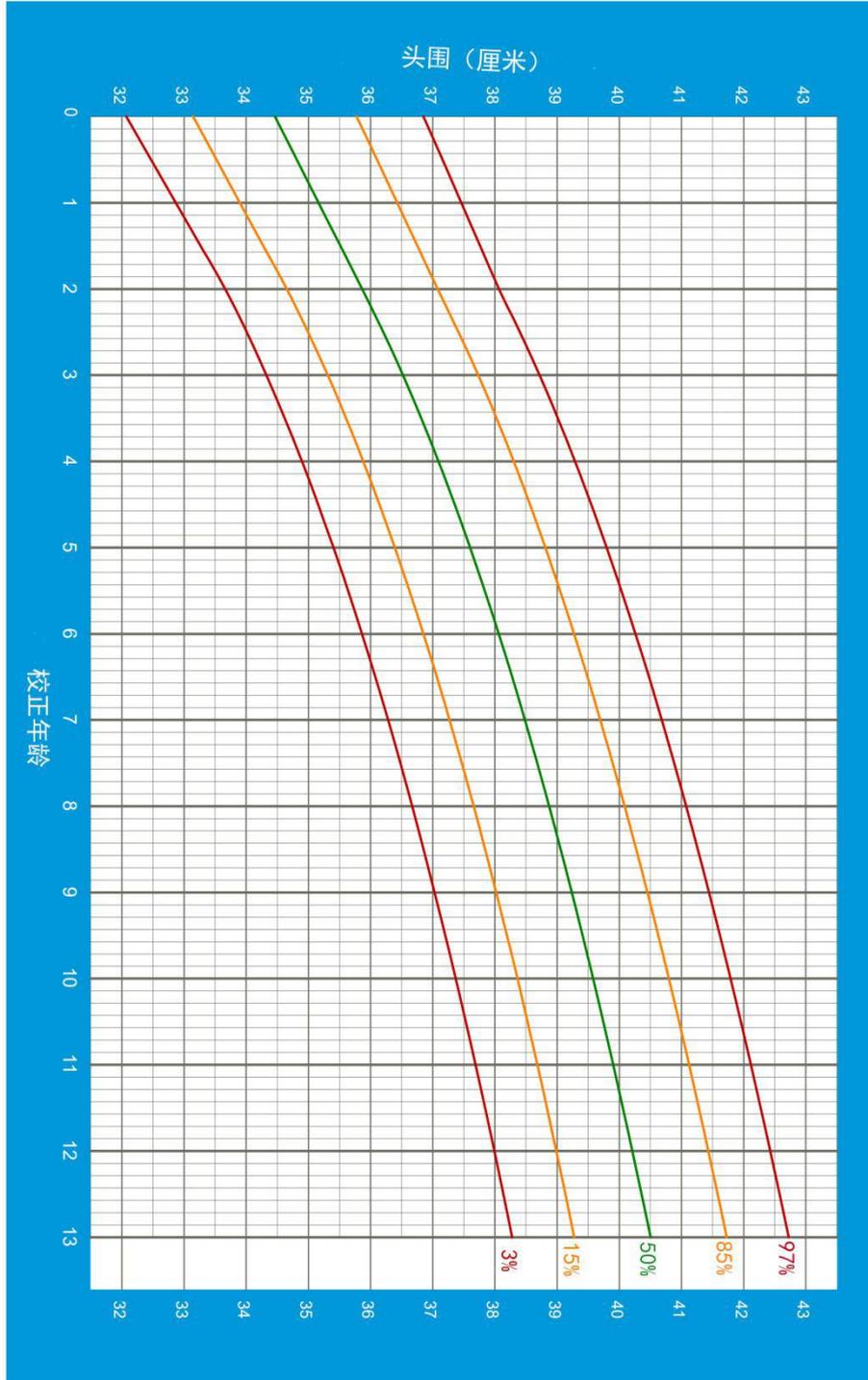
0-6个月身高成长曲线图（男孩）

7. 0~6个月头围生长曲线图（女孩）



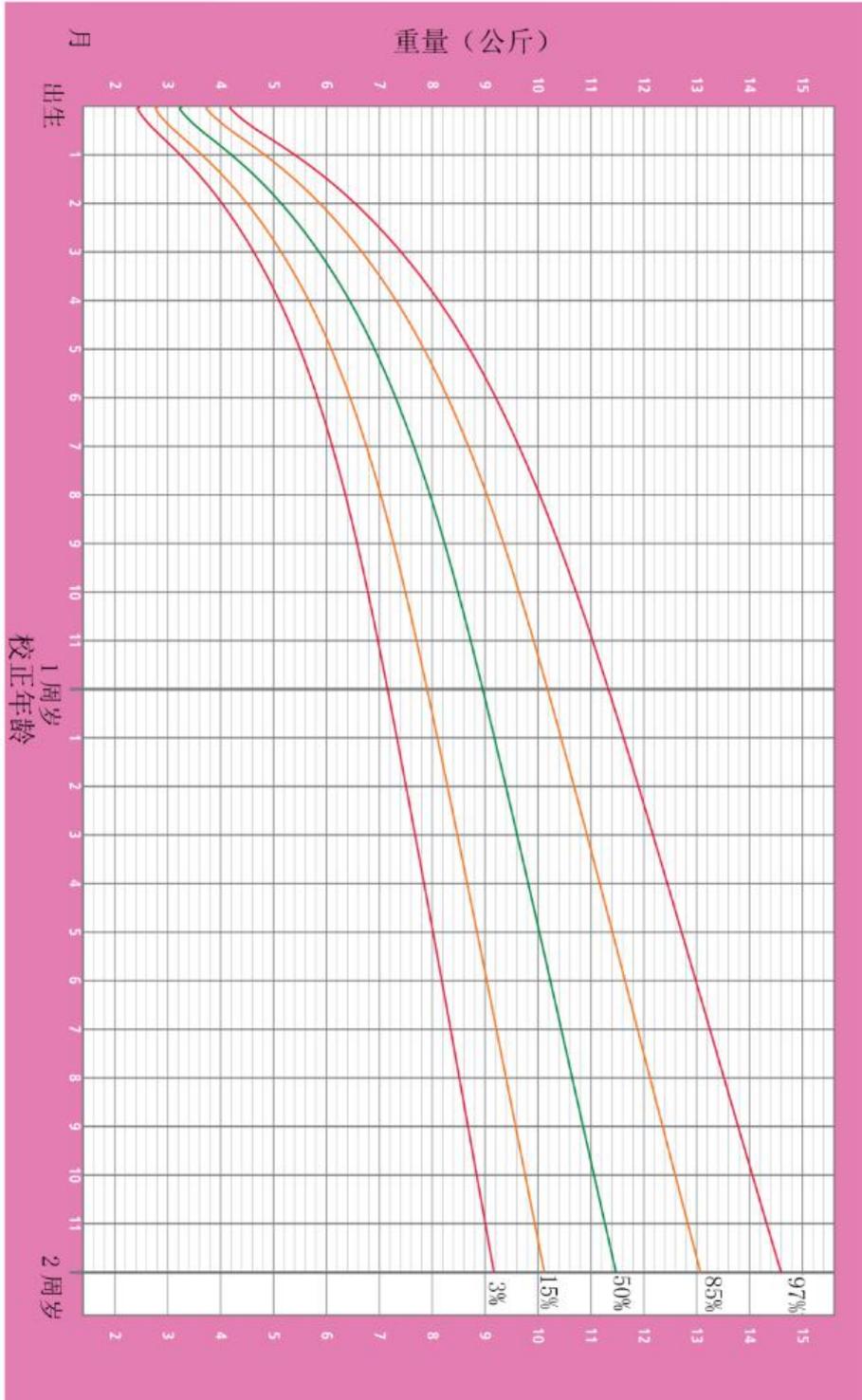
0-13岁女孩头围生长曲线图

8. 0~6个月头围生长曲线图（男孩）

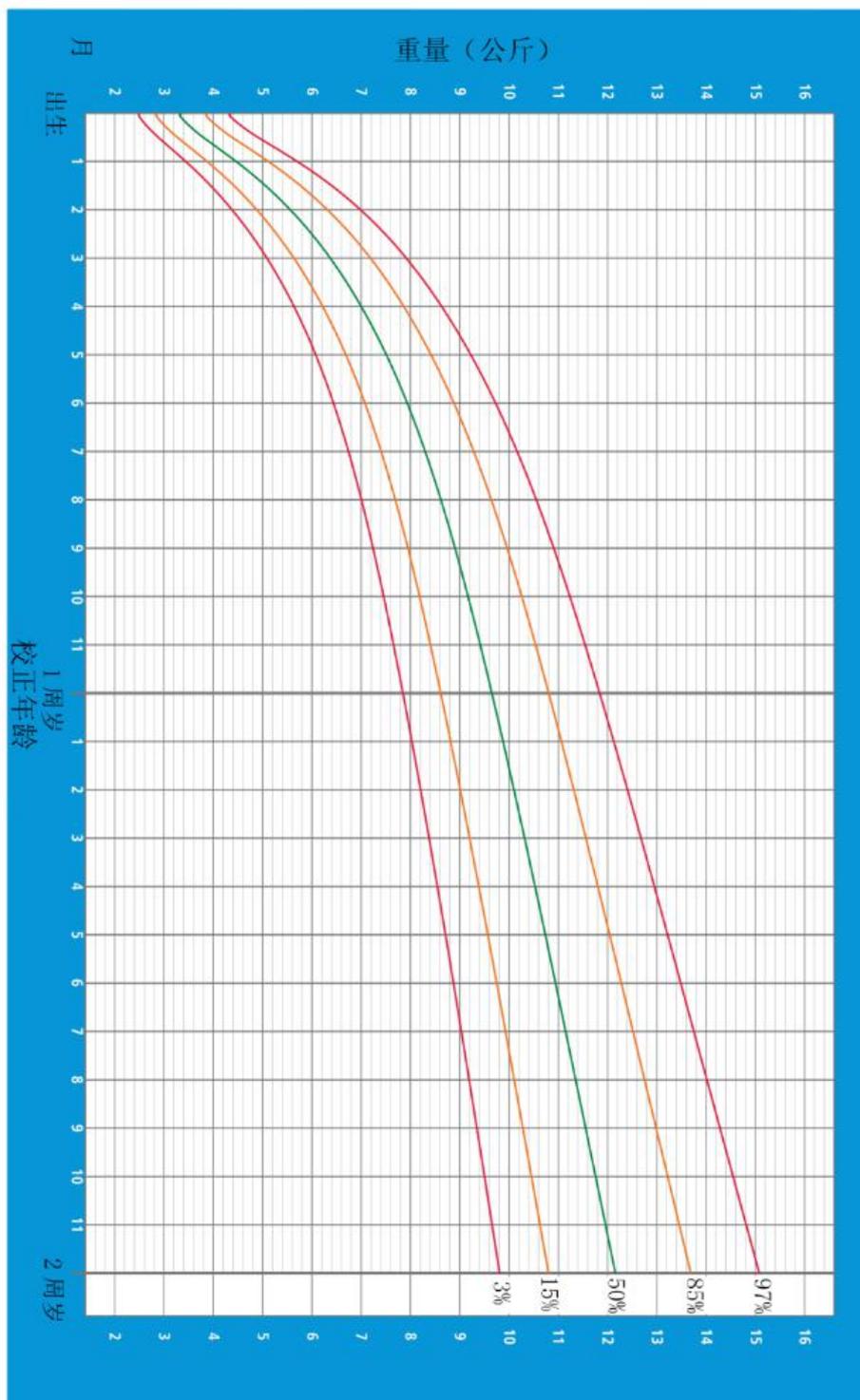


9. 0~2 周岁体重生长曲线图（女孩）

0-2 周岁体重生长曲线图（女孩）

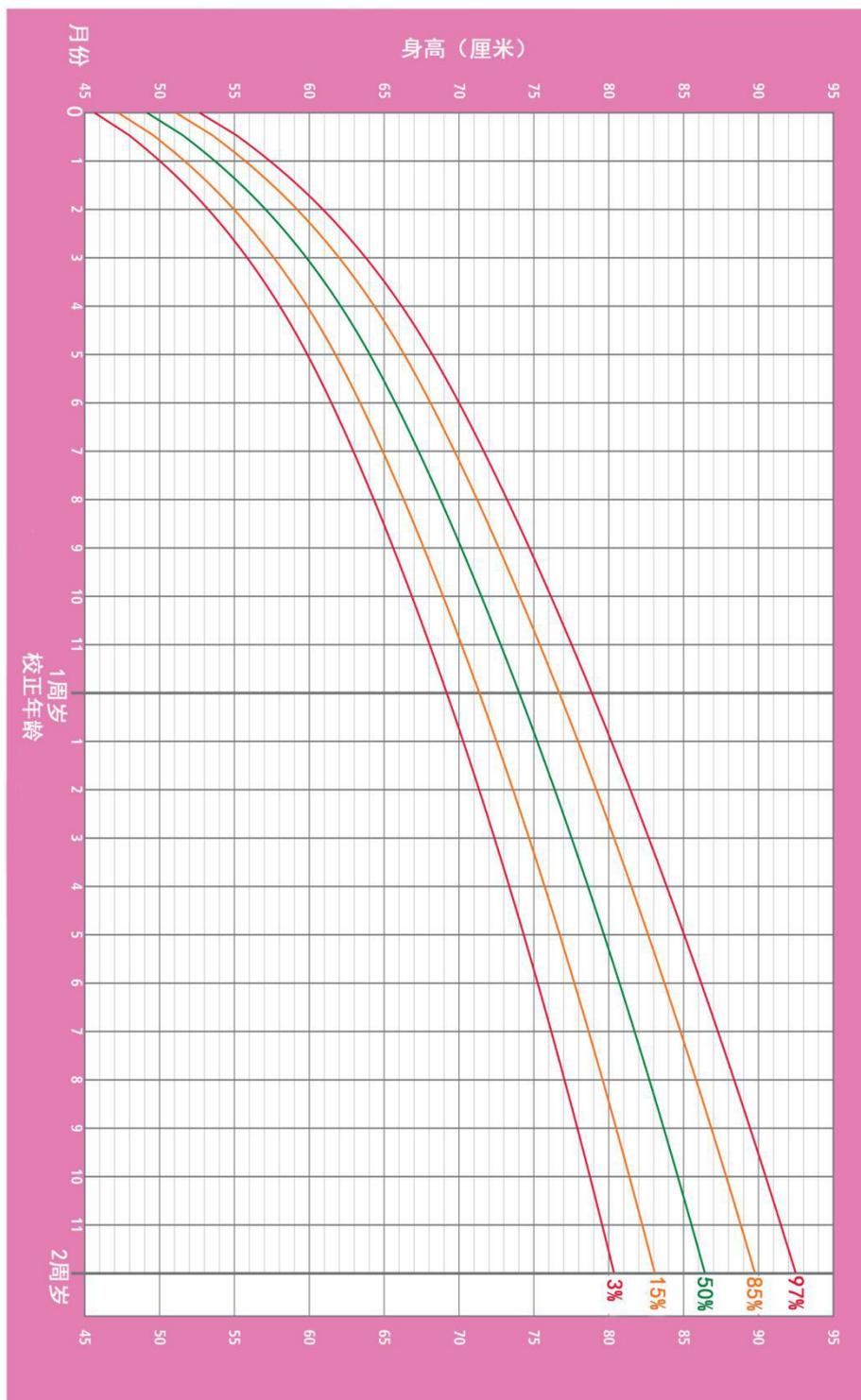


10. 0~2 周岁体重生长曲线图（男孩）



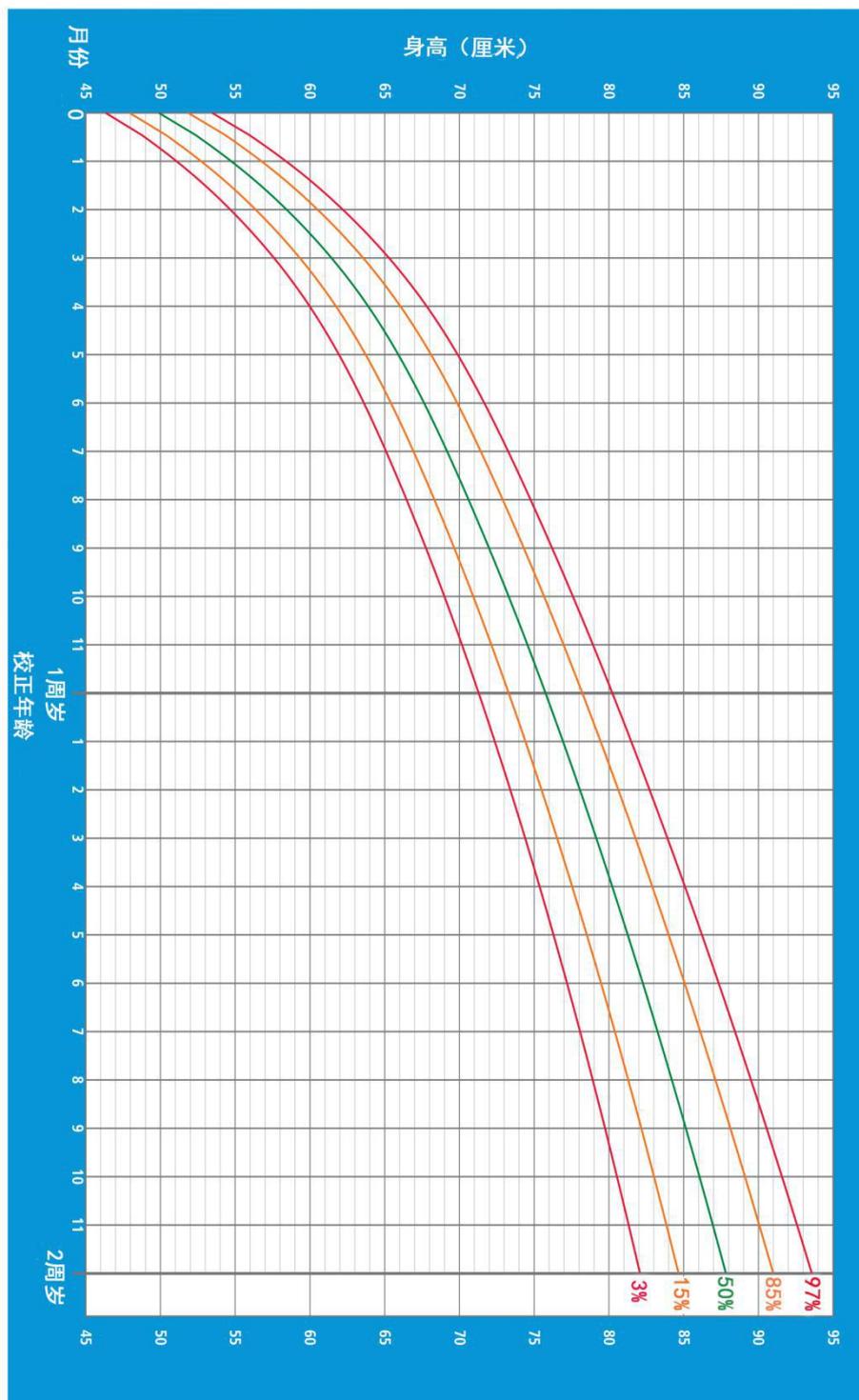
0-2 周岁体重生长曲线图（男孩）

11. 0~2 周岁身高生长曲线图（女孩）

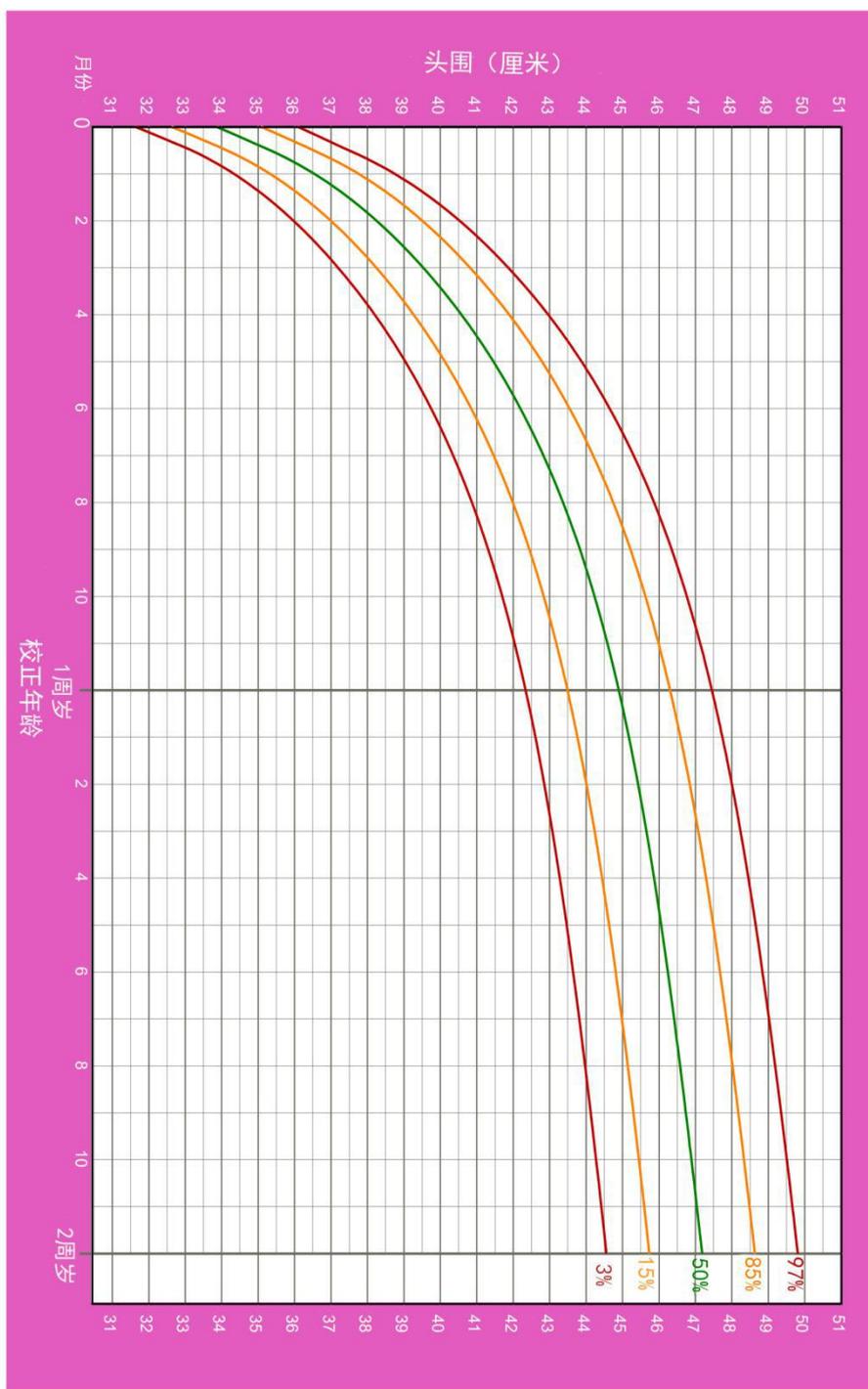


0-2岁身高成长曲线图（女孩）

12. 0~2 周岁身高生长曲线图（男孩）



13. 0~2 周岁头围生长曲线图（女孩）



14. 0~2 周岁头围生长曲线图（男孩）

