

第2章 3~4周的宝宝

在照顾宝宝的过程中，家长应持续学习育儿知识，给予宝宝科学的护理和引导，助其更好地成长。这一章将介绍出生后3~4周宝宝的生长发育特点，深入讲解配方粉喂养常识，并对新生宝宝常见的问题，如尿布疹、肠绞痛等给出详细的护理方法。

了解宝宝

● 宝宝的大运动发育：趴卧

宝宝刚出生时，颈部肌肉力量很弱，俯卧时无法自行将头部抬起。之所以能在一两个月内掌握抬头这个动作，除了与自身运动能力发育有关，很大程度上依赖适度的锻炼，最有效的锻炼方式就是趴卧。

趴卧不仅是帮宝宝练习抬头的最佳运动，也是一切大运动和精细运动发展的基础。

趴卧可以促进全身肌肉的协调发展，锻炼抬头、翻身、坐、爬、站、走时需要利用的肌肉群。趴卧时，宝宝为了撑起肢体，原本攥成小拳头的双手会本能地张开，这为以后捏、拿、传东西，发展手的精细运动做准备。

一般情况下，足月的健康宝宝一出生便可以练习趴卧。如果担心宝宝太娇弱，可以等到满月后再开始。刚开始练习时，每次趴卧的时间不要过长，以2~3分钟为宜，之后随着月龄增长逐渐延长时间，大约3个月大时，可以每次趴15分钟，每天趴2次。

趴卧练习应在宝宝清醒、精力充沛时进行，要特别注意避开宝宝困倦、饥饿或刚吃完奶的时候。练习时，一定要保证有清醒的大人在旁密切看护，确保安全。可以在宝宝面前放一些玩具与他互动，提高他对趴卧的兴趣。通过这样的练习，宝宝对头部的控制能力会慢慢得到提升，起初能够在趴卧状态下将头抬起，之后逐渐开始抬胸，进而可以自如地控制头部左右转动。

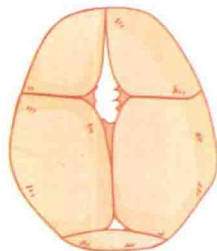
需要提醒的是，大运动发育是一件水到渠成的事，每个宝宝都有自己的大运动发育规律。家长可以为宝宝提供足够多的锻炼机会，但切不可揠苗助长，强迫他进行超过能力范围的训练。

崔医生特别提醒：

长时间趴卧不会压坏脏器，因为在趴卧和平躺时，脏器承受的压力是相同的。之所以会觉得趴着累，是因为成人常以平躺休息为主，习惯了将背部的伸肌作为主要放松肌肉，而趴卧时，因为肌肉不适应，便会出现心跳、呼吸加快现象，使人误以为这是由于脏器被压迫所致。

● 宝宝的囟门

在宝宝头顶靠前的位置，有个区域摸上去软软的，宝宝哭闹或用力时会鼓起来。这个区域就是前囟门。前囟门在头顶部，是两侧额骨与两侧顶骨之间的骨缝形成的菱形间隙。这个间隙会随着宝宝长大而逐渐被硬质的骨头填上，形成闭合。一般情况下，经常用囟门指代前囟门。



▲ 图2-2-1 宝宝囟门示意图

囟门的大小，指的是菱形对边的距离，医生会用两个数值相乘来说明，如1.8厘米×1.8厘米，或者2厘米×2厘米等。一般情况下，如果数值超过3厘米，就认为囟门偏大，也有说法是上限值不应超过2.5厘米。之所以存在这样的分歧，是因为囟门的大小无法准确地测量，只能靠人以手摸来估计。

囟门闭合时间平均为18个月，但宝宝发育存在个体差异，通常来讲，囟门在12~24个月闭合都属正常。闭合太早或太晚都可能预示着宝宝生长发育存在问题。

人的脑组织会顶着颅骨生长，囟门未闭合则证明颅骨仍在发育，为脑组织留出了生长余地。如果囟门过早闭合，就如同给正在生长发育的大脑戴上了“紧箍”，限制了它的生长，可能会引发大脑发育不良以及一系列神经系统问题。而如果闭合太晚，则可能是一些疾病（如脑积水）所致，应及时带宝宝就医，请医生查明原因、对症治疗。

即便囟门未闭合，力道较轻的按压也不会损伤脑组织。所以，家长不要因为担心而疏于清洁和护理，否则可能会使囟门位置污垢聚集，出现结痂，甚至引起头皮湿疹。

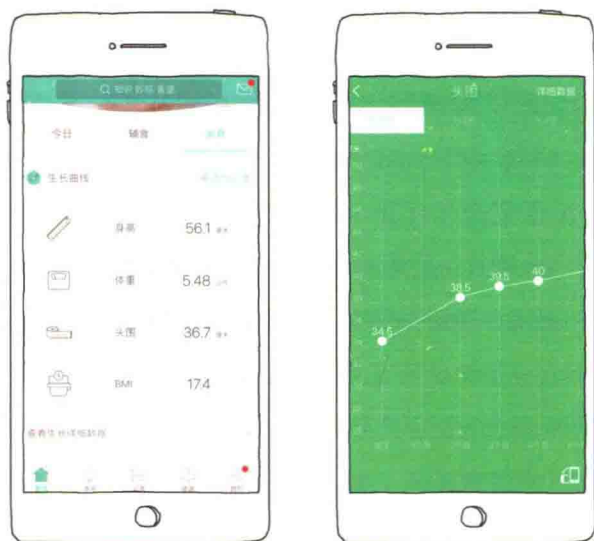
护理囟门时，应注意以下几点：

- ▶ 囟门处的头皮可以清洗，但动作要轻。
- ▶ 不要用较硬、较热的东西接触囟门。
- ▶ 夏季外出时，为宝宝戴上通风透气的遮阳帽；冬季外出时，戴上保暖帽。

家长应养成定期为宝宝测量头围的习惯，并将测得的数值记录在育学园 App 中，根据系统自动生成的头围生长曲线，综合考量宝宝的大脑发育情况。如果发现宝宝的头围增长迅速，很可能提示存在脑积水的问题；如果头围增长缓慢，或者根本不增长，就要考虑宝宝是否为颅缝早闭。

崔医生特别提醒：

观察婴幼儿颅骨及大脑发育状况，前囟是否闭合并非唯一的判断标准，头围生长曲线也是重要参考依据。



▲ 图2-2-2 育学园 App 中系统自动生成的头围生长曲线

● 常见的胎记

宝宝身上常可看到胎记，常见的有青记、鹤吻痕、葡萄酒色斑、黑色素痣和咖啡牛奶斑等。宝宝身上为什么会有胎记，胎记是否有碍健康，会不会自己消退，下面逐一加以分析。

青记

有些宝宝的腰、臀等部位会出现青绿色的斑块，呈多个块状分布，甚至连成一片扩展到腿部或肩部。这种长在皮肤下而非皮肤表层的斑块就是胎斑，也叫青记或蒙古斑，在新生儿中比较常见。

青记成因要追溯到胎儿期。在胎儿皮肤发育过程中，黑色素细胞需要向皮肤表层移动，部分细胞可能受激素等因素的影响，没能转移成功，便顺势在皮肤下沉着了下来，形成了青记。不过，黑色素细胞不会因为宝宝出生而停止移动，宝宝出生后，它会努力

冲破阻碍移到皮肤表层，因此大部分青记会在宝宝3~4岁时自行消退。消退时，青记可能会先经历范围扩大、颜色加深的过程，然后随着宝宝的长大，逐渐停止发展并慢慢变淡。

鹳吻痕

有些宝宝的身体中线附近，如眼皮、前额、颈背部会出现粉红色的斑块，这便是鹳吻痕，也叫天使之吻或鲑鱼色斑。关于“鹳吻痕”这个名字，有个有趣的传说。相传，被西方人称为送子鸟的白鹳，是用爪子抓着宝宝的背部和颈部把他送来的，所以就在相应的位置留下了痕迹。之所以又称为“天使之吻”，是因为有些宝宝的面部也有这样的斑块，人们便联想是天使亲吻宝宝所留的“礼物”。

从医学角度讲，鹳吻痕是由皮肤表层堆积过多细小血管造成的，当婴儿哭闹或发热时，血管变得充盈，使斑块变得比较红。大约1/3的宝宝出生时有鹳吻痕，大部分会在2~3年内自行消失，不需任何治疗。

葡萄酒色斑

这种斑又称鲜红斑痣，没有特别集中易分布的点，在身体任何部位都可能出现，由发育的毛细血管膨胀所致。葡萄酒色斑会随着宝宝长大逐渐加深颜色，起初是粉红色的，慢慢会变成紫红色。虽然这种紫红色可随着时间推移慢慢变淡，但通常不会完全消失。如果色斑在比较明显的位置，可以通过美容激光改善。

黑色素痣

黑色素痣是一群良性的黑色素细胞聚集在表皮和真皮的交界产生的，分先天和后天两种，新生宝宝的黑色素痣多为先天性的。

黑色素痣与黑色素瘤不同，后者属于皮肤癌，有危及生命的可能；而黑色素痣十分常见，通常不会对身体健康构成威胁。但是，对于出现在易摩擦部位的黑色素痣，家长

应注意观察。从医学角度讲，极少数黑色素痣经过经常性反复摩擦，有可能恶化成黑色素瘤。通常，在痣出现恶变前会有明显变化，如颜色明显变黑、长出毛发，还可能伴有明显的痒感。一旦发现宝宝身上的黑色素痣出现异常，要及时就医治疗。

咖啡牛奶斑

咖啡牛奶斑就是像兑了牛奶的咖啡一样的色斑，颜色从淡棕色、棕色到棕褐色、褐色，深浅不一。斑块一般呈圆形、椭圆形或不规则的形状，边界比较清晰，触感也与正常皮肤一样。出现咖啡牛奶斑可能与遗传有关，如果父母有人长有这种斑，宝宝出现的概率就相对较大。

随着宝宝长大，有的斑块被逐渐撑大变淡，甚至消失，有的可能终生不退。大部分咖啡牛奶斑只是普通色斑，除影响美观外，对健康无害。如果条件成熟，可以通过美容激光等手段去除。

但是，如果斑块的数量在6块以上，且最大直径大于5毫米，则需要引起注意，及时就医检查，排除是否伴随出现神经纤维瘤。

崔医生特别提醒：

若是红斑，可以任由其消退，不影响健康，但如果是血管瘤，就要引起重视。分辨红斑和血管瘤，一个相对直观的方式是：如果局部的红斑随着宝宝长大，颜色逐渐加深变成紫红色，且高出皮肤表面，则可能是血管瘤。这种情况下，应尽早带宝宝到皮肤科就诊，遵医嘱通过局部抹药等方式进行治疗。

● 宝宝可能出现的小状况

出生仅仅几周，宝宝竟然出现了很多小状况，比如嘴唇上磨出小水泡、脱皮，长红斑、痤疮和粟粒疹等，甚至出现吓人的呼吸频率不规律。事实上，对新生宝宝来说，这些情况一般都是正常的，家长不必过于担心。

嘴唇上磨出小水泡

宝宝出生没几天，上嘴唇中间就长出了一个白色的小水泡。这是摩擦造成的。无论

吃乳头还是吸奶嘴，宝宝嘴唇上都可能出现这种小水泡。新生宝宝的唇部皮肤特别娇嫩，在用力吮吸的过程中，嘴唇与乳晕或奶嘴反复摩擦，便磨出了小水泡。

小水泡不会给宝宝带来不适，它可能在宝宝某次吃奶后自行破溃，过几天又在相同位置磨出新的水泡，如此反复几周或几个月，才会最终消失。这种情况不需特殊处理，也不要人为把小水泡弄破，以免发生感染。

新生儿脱皮

宝宝出生后几天，就会出现脱皮，通常持续 2 ~ 3 周。之所以会脱皮，是因为宝宝出生后，脱离了温暖的子宫，没有了羊水的包裹，进入凉爽、干燥的空气中，环境的变化刺激皮肤，使其变得比较干燥。另外，新生儿皮肤最外层的角质层发育不完善，容易脱落，而连接表皮和真皮的基底膜也不发达，使表皮和真皮连接得不够紧密，表皮脱落的机会就大大增加。

这种脱皮的现象在宝宝全身部位都可能出现，以四肢、耳后部位尤为明显，应等待其自行脱落，不要强行搓掉或采取其他措施。洗澡时，要尽量避免使用沐浴露，以免将皮肤表面的油脂洗掉，加重皮肤干燥。洗澡后，可以在宝宝的皮肤表面涂抹一层婴儿润肤油并轻轻按摩，保持皮肤湿润。

如果宝宝脱皮后，皮肤出现了小裂口，应及时咨询医生并按医嘱进行护理，以免引发感染；若脱皮的同时还伴有红肿或水泡等其他症状，则可能为其他病征，也需要尽快就医。



▲ 图 2-2-3 新生儿脱皮

新生儿红斑

有些宝宝出生后全身会出现红色斑疹，疹子高出皮肤，这就是新生儿红斑。新生儿

红斑一般不会给宝宝带来皮肤瘙痒等不适，不需药物治疗，通常5~7天后就会自行消退。

新生儿痤疮

新生儿痤疮常见于出生后3~4周的宝宝，痤疮呈小疙瘩状丘疹，多分布于宝宝的面部、颈部、胸部和背部，可能会持续3~4个月。

新生儿长痤疮的原因尚不明确，有一种推测是与性激素刺激皮脂分泌增多有关，还有推测与局部皮肤的细菌感染相关。当宝宝皮肤上出现痤疮时，一般不需做特别处理，尤其不要将痤疮挤破，以免引发感染。通常情况下，只需保持皮肤清洁，随着时间的推移，痤疮会自然消退。

粟粒疹

很多宝宝在鼻子、下巴和前额等部位会长出细密的小白点，且比较硬，看上去好像小疙瘩，这就是粟粒疹。粟粒疹在宝宝刚出生时就可能出现，出生后几个月内逐渐消退，成因与毛孔未开而皮脂腺已开始分泌皮脂有关，这些小白点就是堆积的皮脂腺分泌物。家长不用着急，也无须做任何处理，粟粒疹会随着宝宝生长自然消退。

皮肤颜色异常

有些宝宝有时下半身皮肤的颜色比上半身要深，或身体左右两侧的皮肤颜色深浅不一。这是宝宝血液循环系统发育不完善，导致血液在身体某部位积存引起的。通常只要稍微调整宝宝的体位，身体颜色就会恢复正常。有些宝宝的手和脚会呈淡蓝色，尤其是平躺时，这种现象也与宝宝血液循环系统发育不完全有关，调整宝宝的姿势后，手脚发蓝的状况就可能会有明显改善。此外，当宝宝身体较凉或哭闹时，皮肤上可能会出现淡紫、淡红或淡蓝色的斑点，这同样是由于宝宝的循环系统不健全所致。随着宝宝长大，皮肤颜色的这些异常变化会逐渐消失，家长无须紧张。

总是在睡觉

宝宝出生后，几乎整天都在睡觉，而且睡得很沉，有时即使吃奶时也会睡着。事实上，在被娩出的过程中，宝宝也要消耗大量的体力配合妈妈，因此需要通过长时间的睡眠缓解疲劳；而且，长时间的睡眠有助于宝宝的成长发育。所以，只要宝宝清醒状态下精神很好，进食和生长发育均正常，那么即便全天大部分时间都在睡觉，也不要过于紧张，这是生长过程中的正常现象。

呼吸频率不规律

有些宝宝呼吸频率不规律，有时频率较慢，间隔时间很长，尤其是睡觉时，甚至出现短暂的呼吸停止，有时频率又会突然加快。这是因为，新生宝宝肺脏发育不成熟，大脑中的呼吸控制系统也没有发育完善。通常出生后第一个月内，宝宝呼吸频率波动比较大，偶尔会出现短暂的呼吸停止，还可能出现短暂的呼吸频率突然加快，这些都是宝宝在调整和适应现在的呼吸方式，是正常现象。

但是，当宝宝出现以下几种情况之一时，家长就要引起重视，立即带宝宝就医：

- ▶ 频繁出现呼吸暂停或呼吸频率加快。
- ▶ 呼吸时鼻翼抽动，呼气时有异常气味或发出呼噜声。
- ▶ 嘴唇或脸色发青、发紫。
- ▶ 吸气时胸腔肌肉凹陷，呼气时又凸出。

嗓子总有痰

当宝宝吃奶或哭闹时，喉部可能会发出呼呼的声音，既像打鼾，又像喉咙里有痰，尤其是平躺时更为严重。这种现象叫先天性喉喘鸣，是婴儿期比较常见的问题。

先天性喉喘鸣主要是由于宝宝喉软骨软化（喉软骨发育不成熟），吸气时咽部组织下陷，喉腔随之变小变窄，这时呼吸就像嗓子里含了一口痰，严重时还会呛奶、呼吸费力。当宝宝患有上呼吸道感染疾病时，喉喘鸣现象就会加重。