

后抑郁症。所以新妈妈要及时调整自己的心理状态，家人也应给予其更多的关心和照顾，助其度过这个艰难的时期。

● 产后运动建议

月子里新妈妈要注意休息，但休息并不等于躺在床上一动不动，合理的休息配合适量的运动才能加速身体恢复。而且，月子期间是塑身的好时机，因为生产使得骨盆周围的韧带变得松弛，容易塑形。当然，运动要逐步展开、量力而行。

产后3天，可以每天定时在房间中慢走，以舒活筋骨为目的。活动时间不宜过长，如果感觉累了就要躺床上休息，卧床时可以做些抬腿、抬胳膊等动作较简单的产褥操。

产后2周，可以开始有计划地做产褥操，如果天气晴好，可以到户外呼吸一下新鲜空气，时间不宜过长。不过，如果是剖宫产，或者身体还没有很好地恢复，可以过段时间再开始。在此期间，可以做一些简单的家务，或者在房间内散步。需要注意的是，做家务时应量力而行，不要劳累，双手应避免接触凉水或者冰凉的东西。

产后3周，可以开始做一些较缓和的健身运动，强度不宜过大，避免拉伤。要记住，产后塑身并非一日之功，运动的重点在于不断坚持。

产后4~5周，大部分新妈妈身体都已基本恢复，如果天气和暖，可以适当增加户外活动的的时间，呼吸一下新鲜空气，享受温暖的阳光；也可以带宝宝一起接触大自然，推着婴儿车步行也是不错的运动方式。

新妈妈根据自己的运动习惯、身体承受能力，开始有计划地规律健身时，应遵循以下几个原则：第一，以适度、切实际为前提。制订计划时，要考虑身体承受能力，不要急于求成或不切实际，否则很容易半途放弃。运动时间最好控制在每天1~2次，每次30~40分钟。另外，不易坚持的计划不要列出，比如“每周去一次健身房”，虽然愿望很美好，但极易形同虚设。第二，计划能长期坚持。瘦身并非朝夕之功，制订的计划应循序渐进，逐渐加量。要有打持久战的心理准备，不要因一时间收效甚微而降低运动热情甚至放弃。第三，瘦身与塑形相结合。产后瘦身的目的是追求健康的体态，而非单

纯的体重下降，因此要将瘦身与塑形相结合，这就要求在运动项目上，要将有氧运动（如健美操、慢跑、瑜伽等）和无氧运动（如哑铃操、肌力训练等）相结合。第四，不要开始过早或过晚。产后瘦身是一个系统工程，讲求循序渐进，不可操之过急。过早节食会影响营养的摄入，导致营养不良、贫血，影响乳汁分泌。太早开始运动会影响子宫恢复，引起内脏下垂，还可能撕裂生产时的伤口，造成出血或感染。太晚开始会错过最佳瘦身时机，让瘦身变得困难。通常，真正意义上的运动可从产后6周开始，此时新妈妈的身体已基本恢复，生活节奏也回归正常。需要注意的是，如果是剖宫产，为确保安全，运动开始的时间建议咨询医生后再决定。

关于新生宝宝



宝宝出生后要接受测试，也就是利用阿普加评分（Apgar）评估宝宝的健康状况，包括呼吸、心率、肌张力和皮肤颜色等，要尽快接种乙肝疫苗和卡介苗，并在规定时间内采集足跟血进行疾病筛查。

● 阿普加评分

阿普加评分是宝宝出生后面临的人生第一场考试，主要评估其基本的健康状况，以便医生根据评分对宝宝采取相应的护理措施。

阿普加评分标准由美国麻醉师弗吉尼亚·阿普加（Virginia Apgar）首次用于新生儿评估，并以她的名字命名。医生或护士会在宝宝出生后1分钟内对其进行评估，若缺氧较严重，会在出生后5分钟、10分钟时再次评分。需要说明的是，阿普加评分只能反映宝宝大致的健康状况，进而初步判断是否需要医生或护士帮助宝宝适应子宫外的生活。它不能预测宝宝的生长发育情况，也无法看出宝宝是否聪明或性格如何。

阿普加评分项目包括心率、呼吸、肌张力、对刺激的反应以及皮肤颜色五项，每项为0~2分，总分10分，评分越高，表明宝宝当前越健康。大多数宝宝1分钟评分都

在 7 分以上。如果 1 分钟评分在 6 分以下，医生会结合宝宝的情况，有针对性地进行干预，争取在 5 分钟时将评分提高到 8 ~ 10 分。需要说明的是，以目前的医疗手段，即使 5 分钟评分依然很低，通过积极的治疗，宝宝一般都可以恢复健康。

表 1-2-1 阿普加评分标准

| 检测项目 | 分数 | | |
|----------|-------|--------------|--------------|
| | 0 分 | 1 分 | 2 分 |
| 心率 | 无 | 小于 100 次 / 分 | 大于 100 次 / 分 |
| 呼吸 | 无 | 缓慢、不规则，哭泣无力 | 正常，哭声响亮 |
| 肌张力 | 松弛 | 四肢略有屈伸 | 活动有力 |
| 对刺激的反应 * | 无反应 | 皱眉 | 皱眉并打喷嚏或咳嗽 |
| 皮肤颜色 | 青紫或苍白 | 身体红润、手脚青紫 | 全身肤色红润 |

注：* 对刺激反应的判断方式，通常是用一根导管刺激新生儿的鼻子，观察新生儿的反应。

资料来源：《美国儿科学会有儿百科》（第 6 版），北京科学技术出版社，2018 年 3 月。

● 乙肝疫苗和卡介苗

疫苗是帮助宝宝获得免疫力的重要方式之一，应按时接种。其中，一出生就需接种的疫苗包括乙肝疫苗和卡介苗。

乙肝疫苗

乙型肝炎简称乙肝，是一种严重的传染病，会影响肝脏功能，感染严重时可导致肝损伤、肝硬化、肝癌甚至死亡。乙肝病毒通过血液、密切生活接触、性交、母婴、医源性等途径传播。准妈妈在接受第一次常规产前检查时，应检查乙肝五项，以判断是否感染乙肝病毒。

乙肝疫苗作为乙肝表面抗原注射到人体内，可以刺激人体产生表面抗体，从而预防感染乙肝，降低患肝硬化和肝癌的概率。接种后，在产生足够抗体应答的情况下，可以避免感染乙肝病毒，但抗体水平会随着时间的推移而逐渐下降。目前认为，乙肝表面抗体滴度小于 10mIU/ml，就不能有效保护人体，需要重新接种。

所有符合接种条件的宝宝，都要按时接种3剂乙肝疫苗，第1剂在出生后12小时内接种，第2剂在出生后1~2个月内接种，出生至少24周（6个月）~1年内接种第3剂。除了乙肝疫苗，如果妈妈自身乙肝表面抗原呈阳性，宝宝需遵医嘱在规定时间内注射乙肝病毒免疫球蛋白。一般情况下，如果妈妈是“小三阳”，宝宝需注射一次；如果妈妈是“大三阳”，可能会注射两次。接种过乙肝疫苗后，极个别宝宝会出现局部疼痛、红肿、硬块、皮疹或发热等情况，这些属于正常的疫苗反应，一般不需特殊处理。

如果妈妈或其他家人是乙肝病毒携带者或感染了乙肝病毒，则应对接种了乙肝疫苗的宝宝进行抗体检测，通常建议在第三针后间隔一个月以上抽血检测抗体水平。

卡介苗

在我国，绝大多数宝宝出生后就要接种卡介苗。卡介苗用于预防结核杆菌感染，避免宝宝患结核病。新生儿抵抗力差，一旦感染结核杆菌，很容易引发急性结核病，比如结核性脑膜炎等，对生命构成威胁。因此，只要新生宝宝体重达到2500克，且没有严重疾病，就应在出生后24小时内接种卡介苗。

接种卡介苗后2周左右，针眼部位可能会出现红色小疙瘩，之后小疙瘩逐渐变大，有轻微的痛感和痒感。大多数情况下，6~8周后，小疙瘩会长成脓疱，然后发生破溃。10~12周时，破溃的脓疱开始结痂，痂脱落后会留下一个红色的疤痕，这就是卡疤。

在疫苗接种部位出现脓疱或发生破溃时，无须进行处理，不要涂抹药物或包扎破溃处，以免影响疫苗接种效果。家长只需正常清洁，不要给宝宝穿肩部太紧的衣服。如果发现接种部位有脓液流出，千万不要用手指挤压，而应用干净的纱布及时擦净。另外，不要刻意抠掉结痂后的痂皮，应等待其自然脱落。

如果出生时没有接种卡介苗，则需在出生后3个月内进行补种。如果超过3个月还没有接种，接种时则需先做结核菌素皮试（PPD试验），等待皮试后48~72小时的结果。如果结果是阴性，就可以接种卡介苗；如果是阳性，意味着体内感染过结核杆菌且已产生抗体，或处于结核杆菌潜伏期，就不能接种。

● 采集足跟血

足跟血采集对宝宝的健康有着十分重要的意义，通过足跟血，可以检测出 54 种疾病风险。目前，国家针对苯丙酮尿症和先天性甲状腺功能减退症提供免费检测。这两种疾病在孕期产检中很难查出，患病早期的临床表现也不明显，很难通过宝宝的表现来诊断。如果诊断、治疗不及时，会导致宝宝发育迟缓、呆傻、终身残疾，严重的甚至会导致宝宝在新生儿期死亡。而且，这两种疾病一旦延误，就具有不可逆性。如果经足跟血检测确诊宝宝患有其中一种疾病，国家会提供免费治疗，一般经过治疗，宝宝的智力发育基本不会受到影响，不会影响日后的生活。

采集足跟血要在宝宝出生后 3 天进行，这是因为宝宝在这期间通常已得到充分哺乳（至少 6 ~ 8 次），体内新陈代谢开始正常运转，检测结果更加准确。采集时间最迟不宜超过出生后 20 天，因为倘若宝宝真的存在健康问题，越早筛查、早诊断、早治疗，预后就越好。



第 2 部分

和宝宝一起长大

面对角色的转变，家长不仅要了解婴幼儿的生长发育规律，也要了解喂养常识和日常护理技巧。而且，从宝宝出生之日起，亲子互动与早期教育也应给予重视。这一部分共分二十三章，前二十二章内容按照宝宝的月龄或年龄划分，每一章都包括了解宝宝、喂养常识、日常护理和早教建议四个方面，系统地介绍了宝宝各月龄段或年龄段的生长发育情况、喂养、日常护理重点和早教知识。在本部分最后一章，则专门讲述了早产宝宝的特征、护理要点和易于出现的问题等。

公众号：点点妈育儿

第1章 1~2周的宝宝

面对眼前这个小生命，家长应尽快进入角色，给宝宝以妥善的照顾。这一章系统介绍了新生儿的外观特点、发育规律和一些常见的异常情况，以帮助家长消除疑惑。此外，母乳喂养知识和日常基础护理相关内容也是本章介绍的重点。

了解宝宝

● 宝宝1~2周会做什么

1~2周时，宝宝应该会：

- 做出对称的动作（实际上宝宝出生后就掌握了这项技能）。

1~2周时，宝宝很可能会：

- 对声音（比如铃声）有反应。

- 视线跟随人或物追到正前方的中线位置。
- 注意到人脸。

1 ~ 2 周时，宝宝也许会：

- 俯卧时抬头。
- 发出哭声之外的声音，比如咿咿呀呀、哼哼唧唧。

1 ~ 2 周时，宝宝甚至会：

- 视线跟随人或物追过正前方的中线位置。
- 自发微笑。
- 反应性微笑。

崔医生特别提醒：

以上能力的描述是针对足月健康宝宝而言的，仅代表一般情况，供家长参考。早产宝宝学会相应技能通常比同龄足月宝宝要晚，因此需以矫正月龄的表现进行评估。

此外，在宝宝满1岁前各月龄段中，“应该会”指90%的宝宝能够做到，“很可能”指75%~90%的宝宝能够做到，“也许会”指50%~75%的宝宝能够做到，“甚至”指25%~50%的宝宝能够做到。如果发现宝宝发育迟缓，远远落后于同龄宝宝，应及时跟医生沟通，以便医生进行评估或有针对性地干预。

● 新生宝宝的外观

宝宝的长相完全出乎家长的意料：尖头、脸和眼皮浮肿、皱巴巴的皮肤，有的还有满身胎脂。这些都是新生儿特有的外貌特征，很快就会消失。

头部

新生宝宝的头骨通常比较软，出生时经过产道挤压，头部可能会变成圆锥形，从侧面看起来长长的。即便是剖宫产，宝宝头部也会出现不同程度的变形。不过，这种情况

是暂时的，几天后宝宝的头就会开始逐渐变圆。另外，新生宝宝头部会由于某些软组织肿胀而变得比较大，或出现青紫，这通常是由于胎儿的头受到扩张的子宫颈压迫或是产钳吸引所致，一般3~8周便会自行吸收。如果局部血肿较大或8周后血肿仍不消退，可由外科医生决定是否给予干预治疗。

脸部

新生宝宝的脸和眼皮普遍会有些浮肿，鼻梁较扁，眼睛可能会有充血，这些情况大多与胎儿在子宫内的位置和出生时在产道内受压有关，一般1~2天浮肿和充血就会消退。

有些宝宝出生后只能睁开一只眼睛，或两只眼睛睁开都有困难，这是因为新生宝宝眼部发育尚不成熟，眼睛运动不协调，一般2~4周后可以正常开合双眼。

皮肤

大部分宝宝出生时皮肤较凉，全身包裹着灰白色的胎脂。胎脂可以避免胎儿因为长时间浸泡在羊水里而皮肤溃烂，不过即便有胎脂保护，宝宝的皮肤仍会被羊水泡得红红的、皱皱的。宝宝出生后数天内，皮肤会恢复正常，大部分胎脂也会自行脱落。

头发

新生儿的头发可能很浓密，也可能一根都没有，这些情况都是正常的。胎发会在几个月内被新长出的头发代替，并且头发的颜色和质地也会发生变化。

崔医生特别提醒：

部分新生宝宝头皮上有残存的胎脂，无法用洗发露等清除。如果胎脂过厚，很可能会引起宝宝头部不适，甚至出现皮炎，可用橄榄油或婴儿润肤油敷在胎脂处，停留片刻将其软化后轻轻擦掉。胎脂不易一次去除干净，家长要耐心多试几次，切勿强行去除，以免伤害宝宝的头皮。