

## ● 常见的新生儿反射

宝宝出生后会做出一些比较特殊的动作，而引发这些动作的就是新生儿反射，常见的有惊跳反射、吮吸反射、觅食反射、行走反射、强握反射、防御反射等。这些反射在新生儿期都是正常的，大部分会在宝宝出生后4~6个月内消失。新生儿反射在一定程度上代表着宝宝的神经系统发育水平，一旦家长发现任何异常，应带宝宝去医院检查。

### 惊跳反射

惊跳反射又名莫罗反射。当宝宝突然听到较大的声音时，会猛地伸展四肢和手指，背部伸展或弯曲，头向后仰，之后再紧握着拳头把双臂环抱在胸前。这个动作看上去好像是宝宝感到特别紧张，其实这是与生俱来的反射所致，对宝宝没有任何不良影响。

持续时间：出生至2个月左右。

### 吮吸反射

用手指或乳头轻轻触碰宝宝的嘴唇时，宝宝会马上进行自主吮吸。

持续时间：出生至2~4个月。

### 觅食反射

用手指轻触宝宝面颊，他会将脸转向被触摸的一侧，张开嘴巴准备吮吸。这个反射能帮助宝宝准确找到乳头或奶嘴，让他吃到奶。如果不了解觅食反射，家长看到宝宝在外界刺激下有寻找乳头或奶嘴的动作，就会认为他饿了，造成过度喂养。

持续时间：出生至4个月。

### 行走反射

行走反射又名踏步反射，用双手扶着宝宝“站立”在平面上时，他会抬起一条腿，然后放下，再换另一条腿抬起，就像在做踏步运动。这种反射在宝宝出生后几天就表现

得非常明显。千万不要看到宝宝迈步的动作，就认为他是想要行走，并让他练习走路，以免对身体造成损伤。

持续时间：出生至2个月左右。

## 强握反射

如果用一根手指轻轻触摸宝宝的小手，他就会牢牢握住伸来的手指。这就是强握反射，是宝宝的无意识行为。

持续时间：出生至5~6个月。

## 防御反射

防御反射又名强直性颈部反射，当宝宝平躺时，他会把头转向一侧，并伸展同侧的手脚，弯曲另一侧的手脚，像是在做自我保护，所以被命名为“防御反射”。

持续时间：出生至5~7个月。

## ● 使用生长曲线监测生长情况

体重、身长（身高）和头围，是衡量宝宝生长情况的重要参考指标，但仅依据某次测量结果加以判断则过于武断。世界卫生组织（WHO）推荐的方式是：监测宝宝的生长曲线。

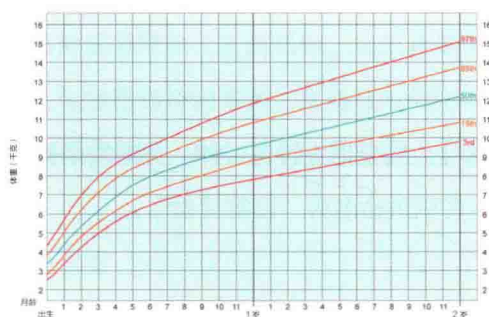
蓝色的曲线图（图2-1-1）适用于男宝宝，粉色的曲线图（图2-1-2）适用于女宝宝，横坐标代表月龄（年龄），纵坐标代表身长（身高）、体重或头围。曲线图中有5条参考曲线，是监测了众多正常宝宝的生长过程描绘的。以体重曲线图为例，最上方的97th这条线称为第

### 崔医生特别提醒：

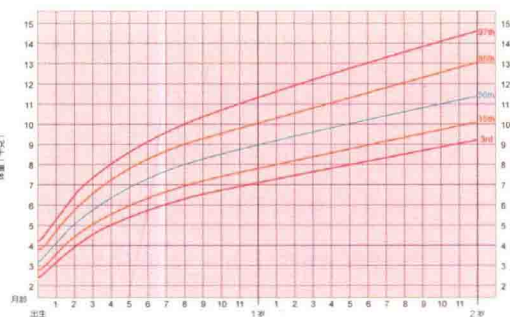
生长发育是“生长”和“发育”两个词的结合。生长指各器官、系统、身体的变化，属于量变，可以用测量工具测定，相应的测量值也有正常范围；发育是指细胞、组织、器官功能上的分化与成熟，是机体质的变化，包括情感—心理的发育成熟过程，不能用数量指标衡量。

97 百分位，表示 97% 的宝宝体重低于这个水平，仅有 3% 超过，如果体重曲线高于这条线，说明宝宝可能过胖（要结合身长增长情况综合判断才能得出最终结论）。最下方的 3rd 说明 3% 的宝宝低于这一水平，可能存在发育迟缓的问题。数值在第 3 百分位和第 97 百分位之间属于正常范围，其中第 50 百分位代表平均值。

从出生起，每月定期测量宝宝的身长、体重和头围，并在生长曲线图上按月龄找到相应的数值描点，随后将点连成曲线。在这样的连续监测下，观察曲线的趋势，才能知道宝宝的生长发育是否正常。



▲ 图 2-1-1 0 ~ 2 岁男宝宝体重曲线图



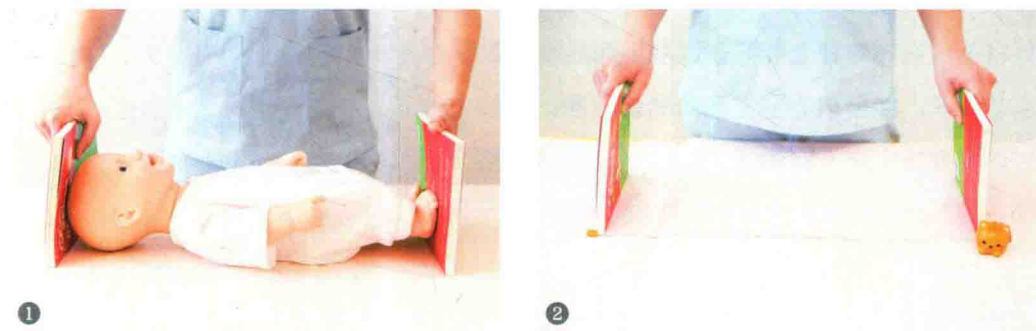
▲ 图 2-1-2 0 ~ 2 岁女宝宝体重曲线图

## 身长（身高）

身长是判断宝宝生长状况的参考指标。身长和身高有什么区别呢？这与测量方式有关：宝宝平躺测得的数值叫作身长，而站立测得的数值称为身高。通常情况下，宝宝在2岁前躺着测量身长，2岁后站着测量身高。因为测量方式不同，在身长生长曲线上，2岁时会出现错位的情况。

身长的变化相对稳定，急性疾病等通常不会影响身长增长。如果身长增长特别缓慢，就要警惕是否存在那些周期较长的隐性问题，比如喂养不当、慢性疾病等。需要提醒的是，身长受遗传因素影响，喂养和运动也是保障与促进身长增长的手段，但千万不要为了让宝宝长高而过度喂养。

为宝宝测量身长，要在他安静、放松的状态下进行。测量时，让宝宝躺在床上，伸展身体，用两本较厚的书，分别抵在头顶和脚底，然后用尺子测量两本书之间的距离，就可以得到身长。



▲ 图 2-1-3 测量宝宝身长的方法

宝宝身长的增长遵循一定的规律。一般情况下，宝宝出生时平均身长约为 50 厘米。出生后第一年身长增速最快，大约会增长 25 厘米。在这一年中，身长增长速度先快后慢，前 3 个月共增长 11 ~ 13 厘米，约等于后 9 个月增长的总和。

## 体重

体重是能够比较灵敏地反映宝宝生长情况的指标，受喂养、身体健康状况等因素的影响比较大。比如，宝宝患病时体重通常会迅速下降，好转后又会较快回升。正常足月儿的平均出生体重是 3.3 千克，出生后第一个月，体重会增长 1 ~ 1.7 千克，出生后 3 ~ 4 个月，体重会达到出生体重的 2 倍左右。通常来说，宝宝出生后前 3 个月，体重增长总和与后 9 个月增长总和基本相当。1 岁之后，体重增长速度会逐渐放缓。宝宝体重增长存在显著的个体差异，而且增长速度不能以绝对增长克数来衡量，而要借助生长曲线判断，体重增长过快或过慢都要引起重视。

测量体重时，每次都要选在基本相同的时间进行，并要保证宝宝的状态基本一致，

因为宝宝在吃奶前后、排便前后，体重都会有差异。另外，宝宝在体重秤上哭闹挣扎也会影响读数的准确，因此应在宝宝情绪好时测量。开始称重前，先将室温调至  $24 \sim 26^{\circ}\text{C}$ ，然后给宝宝换上干爽的纸尿裤，只留贴身内衣，再将他放在体重秤上躺好，读取上面显示的数字并记录。如果担心宝宝乱动测量不准，家长可以先抱着宝宝一起测量，然后家长再单独测量一次，两次测量值之差就是宝宝的体重。

## 崔医生特别提醒：

每次测量体重时要使用同一个体重秤，以尽量减少误差。体重秤的精度以每格  $10 \sim 20$  克为宜，不要高于每格  $50$  克，否则不能准确反映体重变化。

## 专题：新生宝宝的体重为何不升反降

宝宝出生体重为  $3.3$  千克，经过精心照顾， $4$  天后称体重却变成了  $3.1$  千克。这究竟是怎么回事？

宝宝出生后前  $5$  天出现体重减轻是很正常的，只要体重下降在合理范围内，就不用担心。宝宝出生后体重下降，原因主要有以下三个：第一，宝宝出生前，体内储备了一定量的水分，出生后，部分水分会以尿液的形式排出，或在宝宝吮吸母乳时慢慢消耗掉，使得体重减轻。第二，宝宝出生时体内有较多胎便，出生后  $3 \sim 4$  天内，胎便基本上会排干净，体重自然会下降。第三，宝宝出生后前几天所需奶量很少，体重也会出现暂时性下降。另外，有些宝宝出生时



因体内存有过多水分，或生产时被产道挤压，面部或身体有些浮肿，2~3天后浮肿消退，就会使其看起来比刚出生时瘦小。

需要说明的是，相对母乳喂养，配方粉喂养的宝宝能够在出生后及时补充一定的水分，所以体重减轻的幅度相对较小。

由此可见，宝宝出生后体重减轻只是正常的生理现象。大多数情况下，从第5天开始，宝宝体重就不会再下降，而且2周后基本上就会等于甚至超出出生时的体重。

崔医生特别提醒：

只要新生儿体重下降没有超过出生体重的7%，就不要着急添加配方粉。过早添加配方粉会增加宝宝过敏的风险，或成为日后进行母乳喂养的障碍。但如果宝宝体重持续增长缓慢，或体重下降已超过出生体重的7%，就要考虑是营养不足的原因，应及时采取措施，以免影响生长发育。

## 体块指数（BMI）

这个数值不能直接测量出来，而是根据身长和体重的数值计算出来的。计算体块指数的公式是体重（kg）/身长或身高（m）的平方，用来评估宝宝体形的匀称度，是对体重和身长两个发育指标关系的评价。脱离了身长去评估体重，并不能准确地对宝宝的体形做出判断，因此体块指数能够帮助家长很好地了解身长与体重之间的关系。与身长、体重曲线不同的是，体块指数曲线并不是匀速上升的，而是呈倒钩状，在宝宝6~7个月时达到峰值。

## 头围

头围的大小和增长速度，都是间接反映宝宝大脑发育是否正常的参考指标。头围过大或突然增长过快，有可能是脑积水或脑肿瘤所致；而头围过小或增长过于缓慢，则可能存在脑发育不良或囟门闭合过早等问题，需及时带宝宝到医院检查。

测量宝宝头围时，可以采用四点定位法，四点分别是：两条眉毛各自的中间点，两耳尖对应应在头上的点。确定之后，用一根软线经过这四点，绕头部一周，然后测量软线的长度，得到的就是宝宝头围的数值。如果家里有软尺，也可以直接使用软尺。



▲ 图 2-1-4 测量宝宝头围的方法

在育学园 App 的育儿期版本中，“生长曲线”工具能够让家长方便地记录宝宝的身长、体重和头围数值，并通过系统自动生成的生长曲线来监测宝宝的生长发育情况。



▲ 图 2-1-5 育学园 App 自动生成的生长曲线页面图

## 崔医生特别提醒：

每个宝宝出生时，身长、体重、头围等数值都是不同的，家长不要将数值作为判断宝宝健康与否的唯一标准。每个宝宝都有各自的起点，评估生长情况时，应以其生长曲线作为依据，不要和其他宝宝做比较，也不要过分纠结参考平均值。任何时候都有约一半宝宝的发育指标高于第50百分位，另一半宝宝则低于这条线，因此不要把生长曲线图上的第50百分位参考线当作可以接受的最低限度。

有关宝宝身长（身高）、体重、头围生长曲线图和体块指数曲线图，详见本书附录2。

## ● 宝宝的视感知力发育规律

和宝宝互动时，宝宝却目空一切。刚出生的宝宝出现这种情况，是视力不佳所致，但这并不代表他的视力一定有问题，而是视力还未发育成熟。刚出生的宝宝安静时可以短暂注视物体，但只能看清20厘米内的物体。也就是说，当宝宝躺在妈妈怀里吮吸乳汁时，基本只能看清妈妈的乳房，至于妈妈的样貌，由于距离“太远”，对他来说看上去是模糊的。并且，由于宝宝的眼轴长度相对于成人要短，所以宝宝出生时一般都有生理远视，是“远视眼”。

除了视觉能力较弱外，宝宝能辨识的色彩也很少，除了黑与白，唯一能看到的是红色。不过，由于妈妈的乳房是粉红色的，这对以吃和睡为主要任务的新生宝宝来说，现有的色彩辨识能力已经足够了。

在接下来的一年里，宝宝的视觉会逐渐发育：满月时，能够头眼协调地注视物体，并且可以追视感兴趣的物体。3~4个月时，能够看到远处颜色比较鲜艳的或者移动的物体，并且

## 崔医生特别提醒：

在宝宝的小床上方挂床铃或小玩具，应注意悬挂位置。如果玩具悬挂得过近，宝宝就要使劲调节眼肌才能看见，较长时间注视某个方向，会影响双眼协调功能，造成斜视。因此，可以将玩具挂得稍远，最好距离宝宝面部40厘米以上，且要在多个方向悬挂，并定期移动位置，以免宝宝长时间注视一个点，影响眼部肌肉及神经的协调功能。



拥有能够辨别不同颜色的能力。在这个阶段，家长可以用一些颜色鲜艳的玩具跟宝宝玩耍，这对促进宝宝的视力发育有很大帮助。6~7个月时，宝宝视线方向和身体的动作更为协调，目光能够追随上下移动的物体，开始能辨别场景的深度。8~9个月时，宝宝开始发展视觉深度，当趴在床边向下看时，能够“看”出床与地面之间的落差，也能够看到小物体。18个月时，能区分各种形状。到了2岁，能区分竖线和横线。5~6岁时，其视力水平接近成人。

## 宝宝的听感知力发育规律

新生儿对声音并不陌生。还在妈妈肚子里时，他就已经具有了听力。但这并不代表宝宝一出生就拥有和成人一样的听力，刚刚出生的宝宝，外耳与内耳之间的鼓室里没有空气，因此听力很差。

到3~4个月时，宝宝能够转动头部寻找声源，听到悦耳的声音还会露出微笑。宝宝吃奶时，如果听到熟悉的声音，就会突然停下来，“竖起耳朵”仔细去辨识。到7~9个月时，宝宝不仅能听到并辨识出自然界中的大部分声音，而且能够确定声音的来源。13~16个月时，他能够寻找不同响度的声源。4岁左右，宝宝的听觉发育就十分完善了。

### 听力发育和语言发育

听力发育和语言发育有着非常直接的关系，如果听力障碍不能及早干预，很可能会导致语言发展出现问题，因聋致哑。宝宝出生后3~5天会接受初次听力筛查，如果初筛结果可疑，医生会要求复筛。不过，被要求复筛的宝宝，并不是全部有听力问题。

因此，家长要以正确的心态对待筛查结果，不必过于紧张，更不能产生逃避心理。如果宝宝的听力确实有问题，要积极配合治疗，可使用助听器或进行人工耳蜗植入手术，帮助宝宝克服将来的发音障碍。

## 新生儿常见的特殊情况

宝宝刚刚出生几天，就出现了各种状况。其实，大部分看似异常的状况对新生儿来说都是正常的。

## 红色尿

虽然名为红色尿，其实尿液呈粉红色。如果宝宝出现这种情况，家长不必担忧，这很可能是由于宝宝体内水分少，尿液中的尿酸含量比较高。

偶尔出现红色尿不需要治疗，却能说明宝宝液体摄入过少。家长发现宝宝尿液呈粉红色时，应及时增加其液体摄入，并注意观察宝宝尿液的颜色。

### 崔医生特别提醒：

通常红色尿会在宝宝出生后72小时消失。如果情况没有好转，就要及时带宝宝就医，以查明是否患病。

## 马牙

有些宝宝的牙龈上会有一些黄白色的小颗粒，这就是马牙。马牙并非真的牙，而是由上皮细胞堆积或黏液腺分泌物积留形成的，一般不会对宝宝感觉不舒服，也不会影响牙齿生长，所以不需要治疗，通常几个月内便会自行脱落。不要人为去除马牙，比如用针挑破或用纱布擦，以免发生感染。



▲ 图 2-1-6 马牙



▲ 图 2-1-7 外耳形状异常