



# 正常的新生儿举止

与较大的宝宝和儿童相比，新生儿看待事物和举止反应都有所不同，因为他们正适应子宫外的生活。此手册帮助您了解什么是正常情况以及出现疾病征兆时您该怎么做

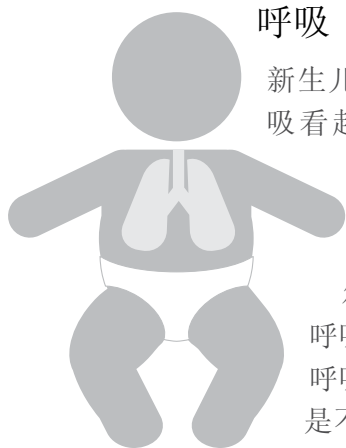
最初的几天会出现什么	
呼吸	<ul style="list-style-type: none"><li>您的宝宝或许呼吸忽快忽慢—有时您的宝宝呼吸似乎很短促急速，有时您宝宝的呼吸似乎很深或慢。</li><li>您宝宝的呼吸或许不规则。</li></ul>
颜色	您的宝宝或许会： <ul style="list-style-type: none"><li>前24小时手脚发青发紫。</li><li>在感到冷或哭泣时长斑点或发红。</li><li>24小时后轻度黄疸病(脸发黄)。</li></ul>
温度	正常温度范围： 腋窝 36.5° C 至 37.5° C (97.7° F 至 99.5° F)
喂食	<ul style="list-style-type: none"><li>24小时后，您的宝宝应该每隔2-4小时进食一次，每天进食8-12次。</li><li>宝宝通常进食至少20分钟，而进食更长时间也很常见。宝宝在吃饱后会离开乳房。</li><li>您的孩子可以连续喂哺（接连喂哺多次），然后较长时间不喂食。</li></ul>
尿布	<ul style="list-style-type: none"><li>第一天 = 1 个湿尿布</li><li>第二天 = 2 个湿尿布</li><li>第三天 = 3 个湿尿布</li><li>您宝宝的大便在头两天将呈黑绿色（胎粪），直到您的初乳(浓粘呈黄色的初奶)转到母乳。</li><li>一旦有了成熟的奶水(第三天至第五天)，每天会用6至8个湿尿布以及两次或更多次大便，为黄色、绿色或咖啡色稀便。看上去“多籽”的大便是正常的。</li></ul>

观察您的新生儿在刚出生几小时或几天内任何反常的举止很重要。在极少数情况下，宝宝可能会患上细菌感染，如B型链球菌属（也叫GBS），可能会导致严重疾病。由GBS引发的疾病迹象可能发生在24小时之内，但有时会晚些出现。对所有家长来说知道什么是新生儿正常举止以及您何时应该联系您的助产士或拨打911，这一点很重要。

本文基于安大略省助产士协会“临床实践指导”第16号文件《B组链球菌：新生儿产后管理》而编制。旨在帮助您在接受助产士的照顾时，更好地了解一些注意事项和选择。这并不会取代的您和助产士知情选择的讨论。阅读本文后，如果您有任何疑问、担忧或想法，请与您的助产士沟通。

## 举止

您的宝宝在最初的几天和几星期会有各种状态：熟睡，浅睡，昏昏欲睡，安静醒觉，活跃醒觉，哭喊。新生儿每天大约睡16小时，他们的睡眠模式不可预知；他们可能一次睡几分钟或几小时。宝宝应该总是脸朝上平躺。因为宝宝的胃这一时期很小，他或她需要经常弄醒了喂奶。在前几天或几周，您的宝宝在24小时内连续睡觉不醒来进食的时长不应长于4-6小时。如果你的孩子睡了很长的时间，叫醒您的宝宝试着给他或她喂食。有些宝宝很难醒；如果您第一次没能叫醒他们，过半小时再试一次。一个叫醒宝宝的有效办法就是脱下他们的衣服、换尿布并同他们说话。宝宝需要一段时间才能正确的吸奶，这很正常。耐心点！如果您的宝宝刚醒来的时候看上去非常困而且对进食没兴趣，30分钟后再试一遍或是用冷布擦拭其脸部将其唤醒。



### 呼吸

新生儿通常呼吸不规则。他们的呼吸看起来或听起来与成人有所不同。有时，新生儿呼吸越来越快越深，有时呼吸越来越慢越浅。对宝宝来说偶尔暂停呼吸10秒然后开始深呼吸是正常的。宝宝喘气或急促呼吸（快速呼吸）10分钟或以上是不正常的。宝宝有很多奇怪的声音和表情，而且很难知道哪种是

可爱和正常的，哪种应该引起家长注意。新生儿吐粘液时听起来像是猫咳出来一个小毛球，这是正常的；他们的嘴上还有可能留有泡泡。

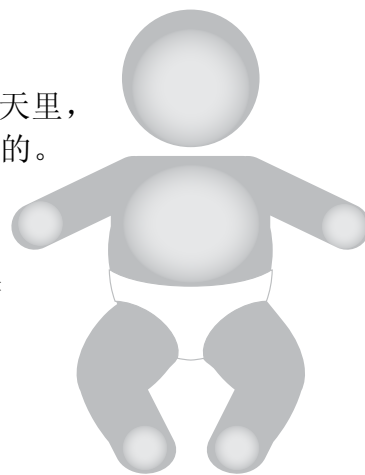
如果您注意到您的宝宝有任何呼吸困难的征兆，请联系您的助产士：

- 您宝宝的鼻孔在呼吸时变宽（鼻翼煽动）超过几分钟。
- 您的宝宝每次呼吸都发出嘶哑声且持续不止几分钟。
- 宝宝肋骨或喉咙根部周围的皮肤每呼吸一次都急剧内陷。
- 如果您的宝宝停止呼吸超过10秒。

## 颜色

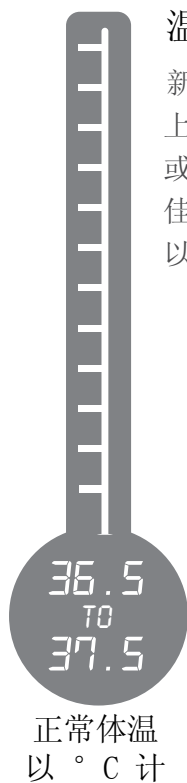
粉红色的胸部和脸显示出您的宝宝正获得足够的氧气。刚出生的几天里，您孩子的手与脚也许呈青色、紫色或灰色且摸起来较凉——这是正常的。您的宝宝在哭过或感到冷的时候皮肤可能会出现斑点或变红。

如果您的宝宝脸或胸部发青或发灰，请拨打911并立即联系您的助产士。



## 温度

新生儿应该比您多穿一层衣服，将宝宝皮肤贴皮肤抱(抱着宝宝靠着您的胸部或肚子，身上盖着薄毯，这将有助于他们调节自身体温。如果您想知道宝宝是热还是冷，摸其胸部或颈后部将会让您得到一个较手脚更准确的温度。宝宝的手脚在最初几天凉是正常的。最佳测量宝宝体温的办法是腋下测量(这也称为腋窝温度)。耳部体温表对新生儿不准，所以也不推荐。正常的腋下温度是  $36.5^{\circ}\text{C}$  至  $37.5^{\circ}\text{C}$  ( $97.7^{\circ}\text{F}$  至  $99.5^{\circ}\text{F}$ )。



- 如果您宝宝的体温超过 $38.0^{\circ}\text{C}$ ，请联系您的助产士。
- 如果您宝宝的体温超过 $37.5^{\circ}\text{C}$ ，脱去一层衣服并在30分钟后再测量其体温。
- 如果采取上述行动以后，您宝宝的体温仍然超过 $37.5^{\circ}\text{C}$ ，请呼叫您的助产士。
- 如果您的宝宝看上去冷或体温低于 $36.5^{\circ}\text{C}$ ，将宝宝皮肤贴皮肤抱着，并盖上毯子，在30分钟后重新测量其体温。

## 喂食

如果您用母乳喂养，经常抱着宝宝喂奶可以给孩子营养价值丰富的初乳(浓，粘且呈微黄色的初乳)，这有助于催生母乳，并帮助您和宝宝最佳母乳喂养方式。您的孩子将需要至少每隔2-4小时吃一次(有时更频繁)，通常一次需要吸至少20分钟。有时需要花点时间让您和宝宝了解如何用母乳喂养。皮肤贴近皮肤抱将有助于鼓励孩子找到乳房并开始吃奶。您的宝宝也许会吃后呕吐一些，通常是少量母乳从其下巴滴下来。

母乳喂养在线资源：

<http://www.breastfeedinginc.ca>



## 尿布

您的助产士也许会让您留意您宝宝所用的湿脏尿布的数量。一次性尿布湿的时候会显得重些。如今许多尿布品牌有小便显示条，当小便量达到一定量时显蓝色。不是所有的尿布都是这样，而且在前面几天有的小便量太小，所以不一定显示出来。如果您不知道尿布什么时候会湿，那就在干净的尿布底部放一张抽纸。有时宝宝会在最初的几天在尿布上留下看似“砖灰”的粉色或橙色的斑点。这些叫尿酸盐结晶，属正常。女婴也许会有少量阴道出血。这是对母体荷尔蒙的反应，属正常。

## 肌肉张力

一个新生儿在抱着的时候需要有支撑，但新生的宝宝不应在您的胳膊里感到完全松软。新生儿应该展现出强有力的、收缩良好的手脚运动。

## 脐带

您宝宝的脐带开始脱落的时候（前14天的任何时候），它看起来可能有些“粘稠”而且少量的血或液体会排在宝宝的尿布或衣物上。您宝宝的脐带有可能发出浓烈的气味；这很正常。如果脐带底部的皮肤（在您宝宝的胃上）变红或看上去受感染则是不正常的。如果这种情况发生请联系您的助产士。

### 如果出现以下情况，请联系您的助产士：

- 您的宝宝不进食而且看上去昏睡（很难唤醒），无法唤醒宝宝喂食。每24小时进行一次长睡眠（4至6个小时）是正常的。
- 您宝宝的腋下体温超过37.5° C (99.5° F) 或低于36.5° C (97.7° F)，而且您的宝宝并没有穿太多或太少的衣服。
- 您的宝宝急速呼吸（每分钟超过60次呼吸），这种情况持续超过10分钟（而且您的宝宝不哭、不活泼，也没有穿得过多）。
- 您的宝宝呼吸困难，症状是：
  - 持续几分钟鼻翼扇动和打呼噜；
  - 您宝宝呼吸时肋骨附近或喉咙底部的皮肤内陷。
- 您的宝宝很急躁。
- 您的宝宝几乎一直在哭，而且哭声很尖锐。
- 您的宝宝醒着的时候无力且不跟人互动。
- 您的宝宝反复急剧呕吐（比一般呕吐厉害）。
- 在宝宝生下3天后您发现其尿布有砖灰色。
- 您宝宝在24小时内尿布不见湿。
- 因其它任何征兆让您为宝宝身体感到忧虑。

### 如果出现下列情况，请立即致电911和您的助产士：

- 您宝宝的肤色变青、灰或苍白（最初几天手和/或脚呈蓝色属正常）。
- 您的宝宝停止呼吸超过10秒。

本文档的制作获得卫生部和长期护理部的大力支持