



Save the Children
救助儿童会



凉山州妇幼保健计划生育服务中心

新生儿

喂养与照护



目录

- 主题一 手卫生2
 - 洗手的时机2
 - 洗手的方法3
- 主题二 母乳喂养4
 - 当妈妈和宝宝分离时，可以通过哪些方式来保持泌乳量呢？4
 - 母婴分离期间，应该怎么给宝宝送母乳呢？8
 - 当宝宝回到妈妈身边时，吃奶可能会遇到的情况13
 - 储存的乳汁如何使用14
- 主题三 母亲情绪管理16
- 主题四 袋鼠式护理17
- 主题五 日常清洁护理18
 - 新生儿沐浴18
 - 口腔护理21
 - 脐部护理22
 - 会阴及臀部护理23
- 附录一 0-1 岁婴儿喂养与保健24
 - 0-6 月龄婴儿母乳喂养24
 - 7-12 月龄婴儿喂养25
 - 儿童保健26
 - 预防接种27
- 附录二 常见危险信号的识别28

主题一 手卫生

01 洗手的时机

1 触碰宝宝前



2 喂奶前、后



3 更换尿布湿前、后



4 大、小便后



02 洗手的方法

使用肥皂液，在流动水下七步洗手法洗手至少 15 秒以上



七步洗手法操作视频



扫一扫看视频



小提示：洗手前，最好取下戒指和手表等饰品，因为这些地方很容易藏污纳垢，造成清洁不彻底。

主题二 母乳喂养

乳汁是在妈妈和宝宝的亲密接触中，通过宝宝有效的吸吮和刺激所产生，在这个过程中，宝宝和妈妈都是非常愉悦和满足的状态。宝宝有效吸吮、刺激的次数越多，乳汁就越多，刺激得越少，乳汁产生得就越少。

大多数妈妈的母乳喂养都非常顺利，但是我们总会遇到特殊的情况，比如，因为宝宝或者妈妈生病了，宝宝和妈妈不得不分开的情况，我们称为母婴分离。

01 当妈妈和宝宝分离时， 可以通过哪些方式来保持泌乳量呢？

乳汁的分泌和排出主要与宝宝的有效吸吮和刺激存在直接关系，当宝宝不在身边的时候，可以通过手挤奶或吸奶器吸奶等方式来刺激和保持泌乳，频次保证在 8-12 次 / 天，并将我们挤出来的乳汁喂给宝宝，让宝宝在和妈妈分离的日子里，也可以享受到来自妈妈的爱。

手挤奶

操作步骤

- 1 挤奶前七步洗手法彻底洗净双手



- 2 母亲取舒适、放松体位



- 3 手挤奶的具体方法



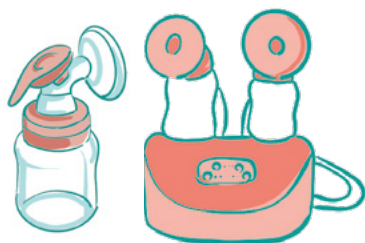
手挤奶操作视频



扫一扫 看视频

吸奶器吸奶

在自己经济范围内
选择合适的吸奶器



操作步骤

- 1 吸奶前七步洗手法彻底洗净双手



- 2 母亲取舒适、放松体位



- 3 手动吸奶器操作的具体方法

手动吸奶器操作视频



扫一扫看视频



吸奶器的消毒

使用吸奶器后，最好每次都能彻底洗净和消毒。在条件不允许的情况下，应保证：每次使用后清洗干净，每天消毒一次。

操作步骤

- 1 遵照说明书将所有配件完全拆解



- 2 在流动水下冲洗掉奶液，并将所有部件洗涮干净



- 3 按照说明书将可高温消毒的部件放入干净无油的锅中水煮沸消毒，水沸腾后至少煮 10 分钟



- 4 流动水下七步洗手法洗净双手后取出吸奶器零部件，自然风干，待彻底晾干后装进干净的保鲜袋中以备下次使用



小提示：吸奶器并不是最佳的“吸奶”方法。

最佳的“吸奶”方法其实是宝宝的有效吸吮，其次是“手挤奶”，最后才是“吸奶器”。出现母婴分离时，优先推荐“手挤奶”。

02 母婴分离期间， 应该怎么给宝宝送母乳呢？

乳汁储存

1 物品准备



带刻度的玻璃容器，储奶瓶 / 储奶袋，
记号笔，标签，干净无油的普通锅

小提示：当家中没有专用的记号笔或标签时，可选择普通笔及纸条代替。

2 洗手

在流动水下，用肥皂液，
七步洗手法彻底洗净双手



母乳收集、储存和运输



扫一扫看视频

3 将清洁干净的 吸奶工具安装好



4 储存容器选择



玻璃瓶，储奶瓶 / 袋

小提示：储奶瓶 / 袋的选择
应选择清洁、干燥、食品级、密闭
性能良好，且不含双酚 A（BPA）
的储奶瓶或袋，如玻璃瓶，和有
PP 标志的储奶瓶等。
不推荐使用钢制的储存容器。同时，
劣质的储奶瓶 / 袋可能存在乳汁漏
出、被污染、在乳汁加热过程中释
放出有害物质等风险。

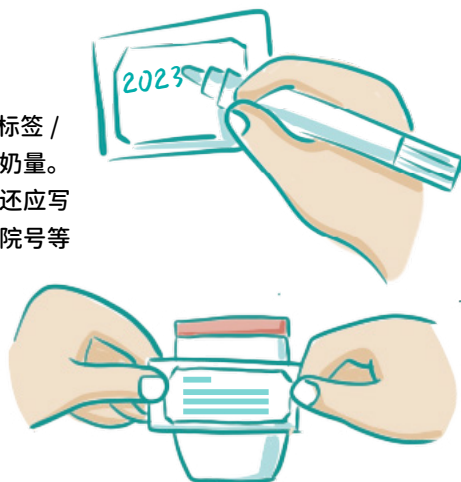
5 收集乳汁

通过手挤奶或吸奶器吸奶
将乳汁收集到储存容器内



6 储存乳汁

- ① 使用记号笔 / 普通笔，在标签 / 纸张上写上日期，时间，奶量。
(如果有母婴分离情况，还应写上宝宝的床号、姓名、住院号等信息)
- ② 贴标签
- ③ 根据需求，放置于不同储存地点



不同条件下，乳汁储存时间不同

储存地点	温度	时间
室温	19-26℃	4-8 小时
隔热的保温包	-15-4℃	24 小时
冰箱冷藏室	4℃	3 天
单门冰箱的冷冻室	-15℃	2 周
冰箱上独立开门的冷冻室	-18℃	3-6 个月
冰柜	-20℃	6-12 个月

7 物品处置



- ① 储存容器应彻底分离，清洗干净，并进行煮沸消毒
- ② 将记号笔 / 普通笔、标签等放置于固定位置，方便下次拿取

8 注意事项

- ① 乳汁冷冻后，体积会膨胀，如果计划冷冻乳汁，乳汁量不要超过容器 3/4。
- ② 乳汁量应在宝宝喂养量的基础上再加 15 毫升左右，因为乳汁会存在挂壁现象。同时医生会根据宝宝每天的情况进行增减奶量，如果宝宝情况良好，加了奶量，所送的乳汁，排除挂壁现象后，再加上每天新增的奶量，可能一袋不够，两袋又太多，就会造成浪费或者不足的现象。
- ③ 原则上，不建议将新鲜挤出的乳汁加入冷藏或冷冻的乳汁中。当条件不允许时，可以尝试新鲜乳汁降温后再放入同一容器内。
- ④ 乳汁应存放至冰箱冷冻室或冷藏室的中部，尽量远离冰箱门和两侧。
- ⑤ 使用有刻度的容器，或者空针等来测量乳汁的量。不可使用储奶袋上的刻度线，不精准，可能会出现乳汁过多，造成浪费，或者乳汁过少，达不到喂养的要求量的情况。
- ⑥ 在乳汁放入冰箱前就应将标签贴好。冷冻或冷藏后再贴标签，在后续的乳汁加热过程中，会出现标签脱落现象。
- ⑦ 乳汁应单独存放，避免和肉、菜等混合在一起，造成污染。



小提示：在每次运送乳汁时，可以咨询医务人员宝宝的当日奶量，来决定接下来储存的奶量。

运送乳汁到医院

- 1 用品准备：
转运冰包一蓝冰包，
禁止使用冰块，
或矿泉水冷冻后转运



- 2 冰包应足够厚，起到保温作用

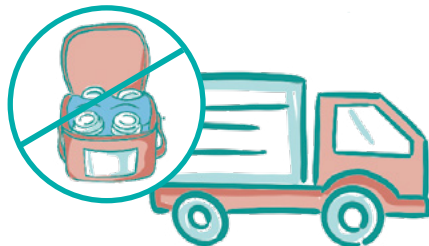
- 3 在取、放冷藏/冷冻乳汁前、后，
均应在流动水下七步洗手法彻底洗净双手



- 4 从冰箱拿出冷冻乳汁时，
应先检查储存容器上的标签是否完好，信息是否完整，字迹是否清晰



- 5 在运送过程中禁止打开
转运冰包，防止乳汁融化、变质



03 当宝宝回到妈妈身边时，吃奶可能会遇到的情况。

- 1 宝宝在回到妈妈身边后，不拒绝乳房，且亲喂情况很好，评估后也未出现喂养不足的情况，就不需要使用储存乳汁，直接亲喂，干净、卫生还省事



- 2 宝宝不拒绝乳房，但亲喂却出现乳房疼痛，同时吸吮有效性很差时，在经过专业人士评估并纠正宝宝的吸吮、含接及喂养姿势等情况以后，如果发现母亲乳汁量较少或母婴乳汁转移较少，为预防出现喂养不足的情况，乳房亲喂结束后有可能会暂时使用瓶喂/杯喂等方式进行适当追加喂养。这时，储存乳汁可能会派上用场
- 3 宝宝拒绝乳房亲喂。当遇到这种情况，除了多和宝宝肌肤接触，让宝宝重新熟悉妈妈以外，只有从瓶喂/杯喂等方式开始，在后续的过程中，一步一步让宝宝重新回归亲喂

小提示：母乳喂养是否充足家庭评估

1. 每天至少有5-6片尿不湿，大便每天3-4次或一次较多的大便。纯母乳喂养宝宝的大便通常呈糊状，颜色为黄色。
2. 宝宝皮肤饱满，有弹性。
3. 吃完奶后，表情很放松，很满足。

04 储存的乳汁如何使用

乳汁解冻

- 1 按照乳汁采集时间顺序使用乳汁



- 2 乳汁的最佳解冻方式：
预计 24 小时内可能需要的奶量，将母乳自冷冻室内取出放置于冷藏室（0-4℃）自然溶解

- 3 紧急的解冻方式：
可置于 37℃ 温水中解冻，使其溶解



- 4 可使用温奶器



小提示：在紧急解冻时，如家中无水温计，如何去测试水温？可以使用手腕内侧去测试水温，感到不烫手、舒适，即为 37℃ 左右的水温。

乳汁加热

- 1 40℃ 温水 20 分钟



- 2 温奶器



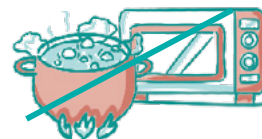
小提示：如家中无水温计，也无温奶器，可将煮沸后的水和冷水按 1:1 比例进行配比后，再将乳汁放入水中进行复温，无需再次加热。

注意事项

- 1 解冻后冷藏的乳汁，24 小时内未用完应丢弃
- 2 不可在室温下解冻乳汁，容易滋生细菌



- 3 加热时不可使用沸水、微波炉加热



主题三 母亲情绪管理

在分娩后，母亲由于激素水平的影响，以及家庭所带来的巨大改变等，会出现心理调适的过程，需要家人更多的关心和呵护。如果在此过程中出现心情压抑、沮丧，甚至焦虑、易怒，不愿见人、独自流泪或伤心以及对生活失去信心等，应及时就医，进行干预。



主题四 袋鼠式护理

袋鼠式护理(Kangaroo Mother Care简称 KMC)，是将宝宝裸露皮肤，俯卧于母亲（或父亲、其他照护人）胸前，使两者肌肤充分接触的一种护理法，就像袋鼠一样，用体温替代暖箱的温度，带给宝宝十足的安全感和亲密感。优点是：可以防止热量散失，稳定宝宝的生命体征；提高纯母乳喂养率，促进生长发育和增进亲子关系，有效降低并发症的发病率，所有的宝宝和父母都应享受到这美妙的体验。



KMC 宣传视频



扫一扫 看视频

KMC 教学操作视频



扫一扫 看视频

主题五 日常清洁护理

01 新生儿沐浴

新生儿沐浴准备

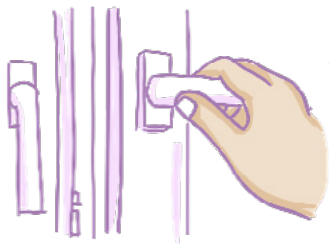
1 用物准备:

必备: 换洗衣物、浴巾、
小毛巾、沐浴盆、纸尿裤 / 布
需要时: 水温计、小梳子、
棉签、润肤霜



2 环境准备:

室温 24-26℃;
水温 38-40℃;
关闭对流风门窗



3 人员准备:

修剪指甲, 摘掉首饰,
流动水下七步洗手法洗净双手

4 沐浴时机:

宝宝吃奶后不宜立即沐浴,
应在吃奶后 1 小时左右进行



小提示: 家中如无水温计, 可使用手腕内
侧提前测试水温。以此处感到舒适为宜

新生儿沐浴方法

1 清洁双眼

由内侧向外侧清洗



2 清洁头部面部

由上到下清晰头面部,
并用小毛巾轻轻擦干

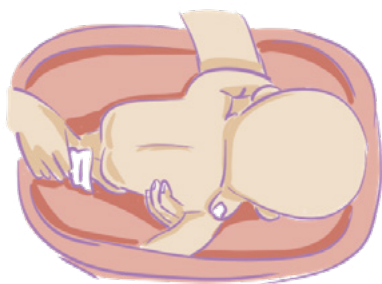
3 清洁躯干及四肢

脱去宝宝衣服, 检查尿不湿
是否有大小便, 如有先清洗。
将双脚置于水中, 缓缓将宝
宝浸入水中, 水在胸部以下,
依次清洗颈部—上肢—前
胸—腹部—腹股沟—下肢



4 清洁臀部及会阴

将宝宝翻转，头部枕于沐浴者前臂，从上向下清洗后背、会阴、臀部，女宝宝清洗会阴应从前向后即会阴往肛门方向清洗



5 擦干保暖

将宝宝置于准备好的大浴巾上，迅速擦干保暖



6 脐部护理

观察宝宝脐带是否有红肿、渗液等。如脐带正常，脐窝轻轻擦干即可



7 新生儿穿衣

穿好纸尿裤及衣物



02 口腔护理

新生儿出生后，口腔黏膜很娇嫩，唾液分泌量少，微生物很容易聚集并滋生。

“马牙”可自行消失，切忌擦拭、挑割，以防止口腔糜烂而容易感染。

“鹅口疮”是口腔的异常情况。宝宝可能表现为：吃奶时剧烈哭闹，并拒绝妈妈的乳房，检查会发现口腔黏膜有白色膜状物，不易擦拭掉，同时可能伴有妈妈乳头的疼痛。当出现以上情况，应立即带宝宝就医，在医生的指导下进行治疗。

任何时候均要注意宝宝的奶具、玩具等物品的清洁和消毒，手部（包括宝宝和照料者）的清洁卫生。



03 脐部护理

脐部护理的关键
是保持脐部的清洁和干燥，
等待脐带自然干燥脱落。
没有必要使用护脐贴等用品，
以及包裹婴儿脐部等方法。



以下情况，及时就医



起皱红肿 / 渗血 / 渗液
有异味 / 有异物
超过 2 周末脱落 ···

04 会阴及臀部护理

- 1 更换尿布不湿前、后
均需在流动水下严
格按照七步洗手法
彻底洗净双手

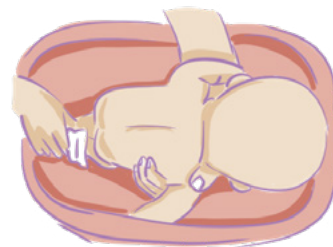


- 2 加强臀部护理，
保持臀部皮肤清洁，
勤换尿布湿，
在清洁臀部后，
涂抹护臀膏



- 3 选择质地柔软、吸收性好的尿布湿

- 4 女宝宝在进行会阴和臀部护理
时需注意，每次擦洗应从前向
后即会阴往肛门方向清洗，
不能前后来回擦，以避免肛门
上的细菌被携带至阴道



- 5 男宝宝在护理时，应将阴囊褶皱处与阴囊和皮肤贴合处清
洗干净，同时注意护理腹股沟处

附录一

0-1 岁婴儿喂养与保健

01 0-6 月龄婴儿母乳喂养



- 1 母乳是宝宝最理想的食物，坚持 6 月龄内纯母乳喂养
- 2 出生后 1 小时内开奶，重视尽早吸吮
- 3 按需喂养，建立良好的生活规律

- 4 适当补充维生素 D，母乳喂养无需补钙

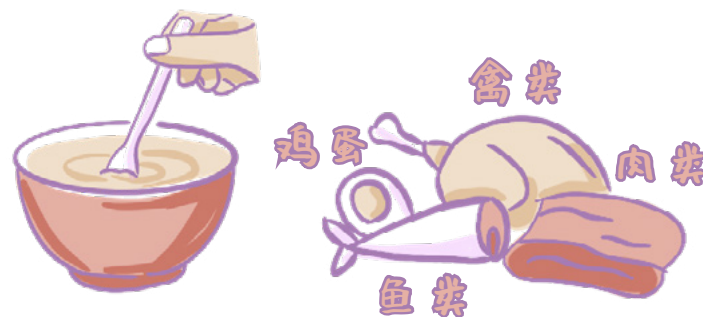


- 5 任何动摇母乳喂养的想法和举动，都建议咨询医生或其他专业人员后再在他们帮助下做出决定



02 7-12 月龄婴儿喂养

- 1 继续母乳喂养，满 6 月龄逐步添加辅食，从富含铁的泥糊状食物开始



- 2 及时引入多样化食物，重视动物性食物的添加

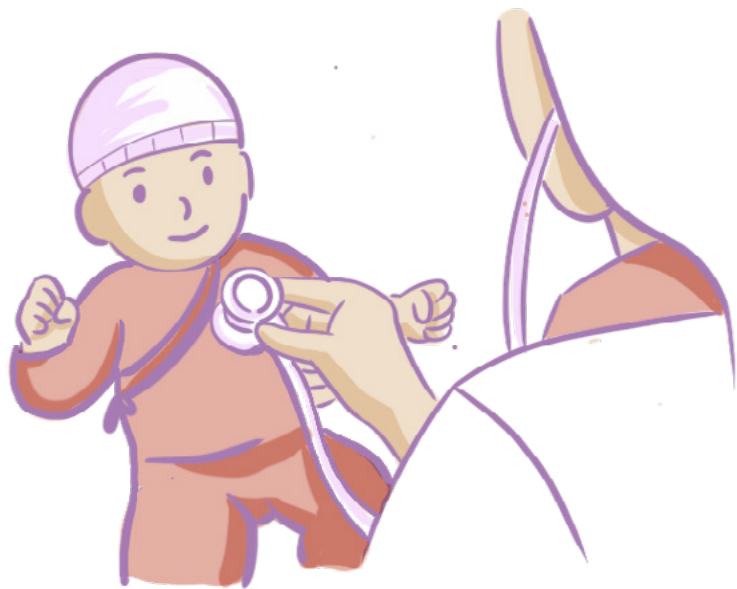
- 3 1 岁以内不加糖盐，油脂适当，保持食物原味



- 4 提倡按需喂养，鼓励但不强迫进食

- 5 注重饮食卫生和进食安全

03 儿童保健



- 1 定期监测宝宝体格指标，通过专业医生评估，判断宝宝的身体和心理发育是否处于正常状态。同时，排查宝宝的一些健康隐患，比如血常规筛查贫血，视力检查仪筛查视力问题，体格检查和行为观察，评估宝宝是否有发育迟缓、脑瘫、听力异常等问题
- 2 如果当地乡镇卫生院开设儿保科，正常儿童的儿保可在此进行。但早产儿和患病的新生儿建议回到县级医院回访

04 预防接种

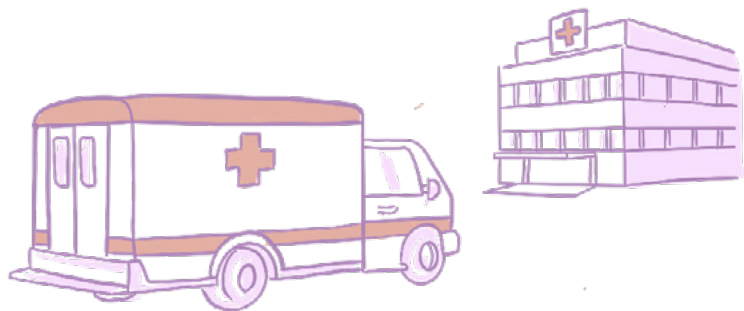
接种疫苗是预防控制传染病最有效、最经济的手段。



- 1 宝宝出生后在医院完成乙肝疫苗和卡介苗第 1 剂接种
- 2 宝宝出院后 1 个月内持“疫苗接种证明单”和“出生证明”到户口所在地或居住地的乡镇卫生院办理儿童预防接种证

附录二

常见危险信号的识别



当宝宝遇到以下情况时，请一定要及时就医：

- ① 呼吸次数增快
(2月龄以内 60 次 / 分及以上，2-12 月龄 50 次 / 分及以上)、
发热 (37.5℃或以上) 或低体温 (35.5℃以下)。
- ② 精神状态不好、不哭或者哭声很低微、仅在刺激下活动或根本没有活动，不爱吃奶、吐奶、呛奶或口吐泡沫，腹胀等
- ③ 宝宝胸部或肚子上的皮肤颜色看上去很黄或者呈现暗黄色；
- ④ 皮肤颜色比平常苍白，或者出现紫色，花斑纹等；
- ⑤ 宝宝大便中有血液或者呕吐物有血液；
- ⑥ 大便颜色偏浅或白陶土色；
- ⑦ 频繁哭闹，烦躁，不舒服等；
- ⑧ 或者任何时候，妈妈自我感觉宝宝情况不太好时。



Save the Children

救 助 儿 童 会



微信



微博



快手



抖音

本手册工作小组

邓良岑 四川长江职业学院 大健康系主任助理兼幼儿健康服务研究室副主任
任秀娟 四川长江职业学院 大健康系教师
巫琳漫 救助儿童会

本出版物著作权归救助儿童会所有，出于教学或其他非商业目的可免费复制使用，但不得用于出售。拟在任何其他情况下以任何方式复制、改编本出版物的，必须事先取得救助儿童会的书面同意。