

# 婴儿护肤和断奶食品

监修

藤泽隆夫 博士  
国立三重医院名誉院长

我来给大家提供一些护肤的小技巧和断奶食品的要点。



三重县养育下一代  
支援网络的吉祥物

**Mipple**



大家制药公司与三重县签署了一项全面协议，  
合作努力改善该县公民的健康状态。



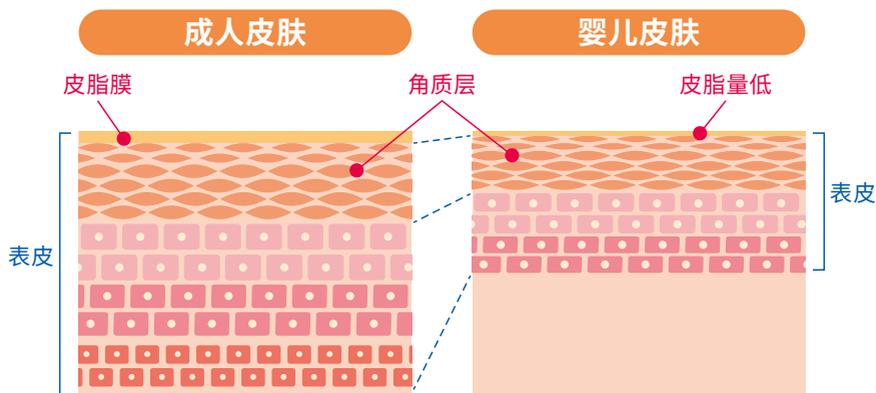
三重县政府



# 成人皮肤和婴儿皮肤的区别

婴儿的皮肤厚度约为 1 毫米，只有成人皮肤厚度的一半。

直到出生后大约 4 个月，皮肤会在母亲孕酮的作用下大量分泌皮脂。然而，4 个月后皮脂分泌量会突然减少到成人（20 多岁的成年人）的三分之一左右。皮质量减少导致皮肤的屏障功能不足，皮肤很容易受到外部刺激。



有没有注意到和宝宝平时的皮肤状况有什么不同？



引自三宅医疗和心血管诊所，三宅良平医师的《A Private Doctor's Home Medical Guide》  
(私人医生家庭医疗指南)



皮肤发红，发痒，干燥等是皮肤问题的征兆。

# 给宝宝清洗身体的要点

## 1 使香皂充分起泡

泡沫是去污力的指标。泡沫用于去除皮肤上的污垢并覆盖皮肤。它还可以作为缓冲，减少皮肤摩擦引起的刺激。**形成精细、牢靠的泡沫，即使手上下颠倒也不会脱落。**



## 2 用手掌温和地清洗，不要揉搓

形成精细的泡沫后，**使用大量的泡沫清洗身体**（这是关键）。然而，仅仅将泡沫涂在皮肤上并不能去除污垢。因此，需要用手彻底清洗全身。清洁宝宝的皮肤时，即使不用力揉搓，**只用手掌轻柔清洗**，也能洗干净。

## 3 滋润皮肤

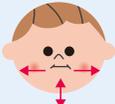
**洗澡时通过洗脸和身体清洁皮肤后，涂抹保湿霜等。**

如果医生为宝宝开了抑制皮肤炎症（例如特应性皮炎）的外用药物或防止皮肤干燥的保湿霜，请按照医嘱使用。

# 对于断奶食品, 请参考 "哺乳和断奶支援指南"

为了宝宝健康成长, 在适当的时候开始吃营养均衡的食物很重要。如果父母因为过度担心宝宝会过敏, 即使没有症状也推迟断奶饮食的开始时间, 也可能使宝宝容易过敏。请参考下面显示的哺乳和断奶的支援指南。

## ● 断奶过程指南

		开始断奶  完成断奶			
		以下信息仅供参考。应该根据孩子的食欲, 生长和发育情况来调整。			
		断奶早期 出生后大约 5-6 个月	断奶中期 出生后大约 7-8 个月	断奶后期 出生后大约 9-11 个月	断奶完成期 出生后大约 12-18 个月
喂养指南		<ul style="list-style-type: none"> <li>○从每天一勺开始, 同时观察宝宝的饮食情况。</li> <li>○只有宝宝想喝时, 才给母乳或婴儿配方奶。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○每天给宝宝喂两次, 尽量保持规律的进食节奏。</li> <li>○逐渐增加食物的种类, 让宝宝可以享受食物的各种质地和味道。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○推进到一天喂三次, 同时保持规律的进食节奏。</li> <li>○让宝宝和家人一起吃饭, 积累愉快的用餐经历。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○以一日三餐的饮食节奏为中心, 给宝宝创造一个日常生活的节奏。</li> <li>○允许宝宝用手吃饭, 以增加他们自己吃饭的乐趣。</li> </ul>
准备形式		平滑捣碎	软到可以用舌头捣碎	软到可以用牙床捣碎	软到可以用牙床咀嚼
每餐的进食量					
I	谷物	先从平滑捣碎的稀饭开始。	大米与水的比例为 1:5 的米粥 (50-80 克)	大米与水的比例为 1:5 的米粥 (90 克) 或软米饭 (80 克)	软米饭 (90 克) 或普通米饭 (80 克)
II	水果和蔬菜	也可以让宝宝尝试捣碎的蔬菜和水果。	20-30 克	30-40 克	40-50 克
III	鱼类	等宝宝习惯进食后, 可让他们尝试吃一些豆腐泥, 白鱼肉, 蛋黄之类的食物。	10-15 克	15 克	15-20 克
	或肉类		10-15 克	15 克	15-20 克
	或豆腐		30-40 克	45 克	50-55 克
	或蛋类		1 个蛋黄或整个鸡蛋的 1/3	整个鸡蛋的 1/2	整个鸡蛋的 1/2 到 2/3
	或奶制品	50-70 克	80 克	100 克	
出牙时间		乳牙会开始萌出。	在大约 1 岁的时候, 所有的 8 颗乳牙都会长出。		
				在断奶完成期的后半段, 后牙 (第一乳磨牙) 将开始萌出。	
进食功能的发育		宝宝可以在闭着嘴的时候摄入和吞咽食物。 	宝宝可以用舌头和上颚捣碎食物。 	宝宝可以用牙床捣碎食物。 	宝宝可以使用牙齿。

注意: 给宝宝喂易于食用的食物, 并充分考虑卫生问题。

引自厚生劳动省的《哺乳和断奶支援指南》  
[日文原名: “授乳・離乳の支援ガイド” (“Junyu/Rinyu no Shien Gaido”)]

# 请在出现以下情况时就医

宝宝的皮肤和平时  
有些不一样.....



会不会是过敏？

对婴儿来说，保持健康的皮肤很重要。

宝宝皮肤是否发红或干燥？

如果您发现宝宝的皮肤与平时不同，或者对宝宝的皮肤状况有所担忧，请咨询医生。不要掉以轻心，认为这只是婴儿皮疹，或者可能很快就会痊愈。



从早期阶段提供适当的治疗，可增加预防特应性皮炎和食物过敏发作和恶化的可能性。



如果您对宝宝的皮肤状况有任何担忧，  
请就医，而不是独自担忧。

