

0~3岁婴幼儿 护理全书

妇幼安康
文库

刘佳

♥ 编著 ♥



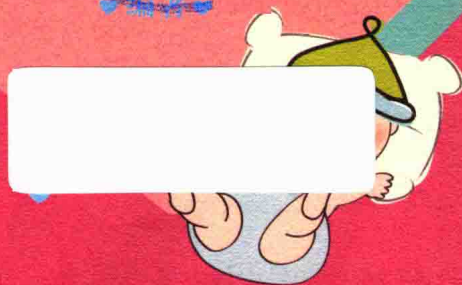
中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



0~3岁婴幼儿 护理全书

刘佳

编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿护理全书 / 刘佳编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2016.1
(妇幼安康文库)
ISBN 978-7-5101-3757-0
I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿-护理-基本知识 IV. ①R174
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第235626号

0~3岁婴幼儿护理全书
刘 佳 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	小森印刷(北京)有限公司
开本	635毫米×1000毫米 1/12
印张	20
字数	250千
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3757-0
定价	34.80元

社长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

CONTENTS

第一章

新手爸妈

宝宝护理早知道

宝宝护理课开讲啦 / 2

初为人母需要做哪些心理准备 / 2

初为人父需要做哪些心理准备 / 3

提前准备宝宝的护理用品 / 4

新手爸妈要懂得的宝宝喂养知识 / 6

0~3个月：提倡母乳喂养，适量喂养配方奶 / 6

4~6个月：以母乳喂养为主，适时、适量地添加辅食 / 20

7~12个月：喂奶不停止，辅食需加强 / 23

1~3岁：乳制品不断，辅食更多元 / 25



宝宝住得好，就能睡得香 / 27

宝宝常用寝具选购技巧一览表 / 27

为宝宝布置一个干净、整洁的房间 / 28

及早培养宝宝规律作息 / 30

纠正宝宝不正确的睡姿 / 30

新妈妈如何应对夜间睡觉难题 / 31

专家支招如何让宝宝快速入眠 / 32

宝宝睡觉时常出现哪些问题 / 32

穿对衣物，宝宝舒服 / 35

宝宝衣物选购技巧一览表 / 35

如何轻松给宝宝穿脱衣服 / 37

清洗宝宝的衣物有哪些讲究 / 38

外出，宝宝的安全最重要 / 41

带宝宝外出所需品一览表 / 41

带宝宝外出如何选择运载工具 / 42

开车带宝宝外出需要注意哪些安全问题 / 43

气温很低或过高时带宝宝外出的注意事项 / 43

乘坐飞机时宝宝要注意哪些安全问题 / 44

带宝宝外出备忘录 / 44

常给宝宝洗一洗，宝宝干净又健康 / 45

给宝宝洗澡与清洁的必备用品一览表 / 45

洗澡安全的注意事项 / 46

如何为宝宝擦澡 / 46

如何为宝宝洗澡 / 46

怎样清洁宝宝的鼻屎 / 48

怎样清洁宝宝的眼屎 / 48



新生儿宝宝各项生长发育指标 / 50

不同身体部位的发育指标 / 50

生长发育的其他指标 / 51

如何给新生儿宝宝哺乳 / 52

正确的喂奶姿势 / 52

喂奶时一手托乳房 / 53

如何促进乳汁分泌 / 54

正确看待漾奶和吐奶现象 / 55

怎样防止宝宝呛奶 / 55

正确的开奶方式 / 56

两侧乳房应轮流喂奶 / 57

确认宝宝含接乳头方式是否正确 / 58

如何判断宝宝是否已喝足了奶水 / 59

宝宝腹泻与喂母乳有关系吗 / 60

给宝宝做好身体的护理 / 61

脐带的护理 / 61

肚脐的护理 / 62

指甲的护理 / 62

凶门的护理 / 63

口腔的护理 / 64

鼻腔的护理 / 64

生殖器官的护理 / 65

臀部的护理 / 66

新生儿宝宝在不同季节的护理要求 / 67

新生儿宝宝出现以下情况该如何护理 / 68

宝宝出生不哭的护理 / 68

新生儿宝宝出现呼吸困难或窒息的护理 / 69

头形不正怎么护理 / 69

宝宝大便有血的护理 / 71

出现兔唇与腭裂的护理 / 71

宝宝双足内翻的护理 / 72

出现尿布疹的护理 / 72

宝宝出现湿疹的护理 / 73

宝宝体重下降的护理 / 74

宝宝斜颈的护理 / 74

抚触的学问 / 75

抚触有哪些作用 / 75

不同部位有不同的抚触方法 / 75

抚触应注意什么 / 75

宝宝居家护理细节指导 / 76

抱新生儿宝宝有哪些姿势 / 76

宝宝喝完奶后打嗝的应对办法 / 77

如何给新生儿宝宝洗澡 / 77

宝宝流口水的缓解办法 / 77

如何护理宝宝的大小便 / 78

夏季如何预防宝宝受到蚊虫叮咬 / 78

怎样包裹宝宝才正确 / 79

给新生儿宝宝换尿布的注意事项 / 79

不要随意挑破新生儿宝宝的“马牙” / 79



给新生宝宝滴眼药水有技巧 / 79

关注新生宝宝的睡眠问题 / 80

不宜用妈妈的乳汁给宝宝护肤 / 81

怎样给新生宝宝喂药 / 81

专题1 教宝宝咿呀学语需讲究方法 / 82

第三章

0~12个月宝宝

护理详解

第1个月：宝宝爱哭闹， 爸妈要耐心 / 84

护理寄语 / 84

护理准则 / 84

发育状况 / 84

本月宝宝的生长发育情况 / 85

本月宝宝科学护理心得 / 86

本月宝宝的四季护理重点 / 88

专题2 新手爸妈如何辨别宝宝的各种哭声 / 89

第2个月：宝宝长得快， 越来越可爱 / 90

护理寄语 / 90

护理准则 / 90

发育状况 / 90

本月宝宝的生长发育情况 / 91

本月宝宝科学护理心得 / 92

本月宝宝的四季护理重点 / 93

专题3 人工喂养宝宝的几大难题 / 95



第3个月：宝宝常抬头， 爸妈多鼓励 / 96

护理寄语 / 96

护理准则 / 96

发育状况 / 96

本月宝宝的生长发育情况 / 97

本月宝宝科学护理心得 / 98

本月宝宝的四季护理重点 / 100

专题4 可以教宝宝游泳啦 / 101

第4个月：宝宝胳膊能撑起， 爸妈多鼓励 / 102

护理寄语 / 102

护理准则 / 102

发育状况 / 102

本月宝宝的生长发育情况 / 103

本月宝宝科学护理心得 / 104

本月宝宝的四季护理重点 / 106

专题5 通过观察宝宝的尿液来判断宝宝的
健康状况 / 107

第5个月：宝宝爱抓握， 对玩具更感兴趣 / 108

护理寄语 / 108

护理准则 / 108

发育状况 / 108

本月宝宝的生长发育情况 / 109

本月宝宝科学护理心得 / 110

本月宝宝的四季护理重点 / 112

第6个月：宝宝会翻身啦， 小心别掉下床 / 113

护理寄语 / 113

护理准则 / 113

发育状况 / 113

本月宝宝的生长发育情况 / 114

本月宝宝科学护理常识 / 115

本月宝宝的四季护理重点 / 117

专题6 帮宝宝轻松度过长乳牙期 / 118

第7个月：宝宝会坐了， 爸妈更开心 / 119

护理寄语 / 119

护理准则 / 119

发育状况 / 119

本月宝宝的生长发育情况 / 120

本月宝宝科学护理心得 / 121

本月宝宝的四季护理重点 / 123

第8个月：宝宝爬行啦！ 爸妈来引导 / 124

护理寄语 / 124

护理准则 / 124

发育状况 / 124

本月宝宝的生长发育情况 / 125

本月宝宝科学护理心得 / 126

本月宝宝的四季护理重点 / 128

第9个月：宝宝学站立， 爸妈来帮忙 / 129

护理寄语 / 129

护理准则 / 129

发育状况 / 129

本月宝宝的生长发育情况 / 130

本月宝宝科学护理心得 / 131

本月宝宝的四季护理重点 / 133

第10个月：宝宝会挥手！ 可以跟爸妈说拜拜 / 134

护理寄语 / 134

护理准则 / 134

发育状况 / 134

本月宝宝的生长发育情况 / 135

本月宝宝科学护理心得 / 136

本月宝宝的四季护理重点 / 137

专题7 宝宝用品轻松收纳 / 138

第11月：宝宝学说话！ 爸妈多引导 / 140

护理寄语 / 140

护理准则 / 140

发育状况 / 140

本月宝宝的生长发育情况 / 141

本月宝宝科学护理心得 / 142

本月宝宝的四季护理重点 / 144

专题8 保证宝宝科学饮食 / 145

第12月：宝宝蹒跚走！ 爸妈护周全 / 146

护理寄语 / 146

护理准则 / 146

发育状况 / 146

本月宝宝的生长发育情况 / 147

本月宝宝科学护理心得 / 148

本月宝宝的四季护理重点 / 149

专题9 宝宝学走路，
家长做好安全措施 / 150

第四章

1~3岁宝宝生长发育 同步科学护理

1~1.5岁：宝宝学说话， 爸妈多训练 / 152

护理寄语 / 152

护理准则 / 152

发育状况 / 152

本阶段宝宝的生长发育情况 / 153

本阶段宝宝科学护理心得 / 154

本阶段宝宝四季护理重点 / 156

专题10 宝宝皮肤四季护理 / 157

1.5~2岁：意识增强，开始淘气 / 159

护理寄语 / 159

护理准则 / 159

发育状况 / 159

本阶段宝宝的生长发育情况 / 160

本阶段宝宝科学护理心得 / 161

专题11 宝宝宜吃与忌吃零食大公开 / 163

2~2.5岁：宝宝爱动手 爸妈宜放手 / 165

护理寄语 / 165

护理准则 / 165

发育状况 / 165

本阶段宝宝的生长发育情况 / 166

本阶段宝宝科学护理心得 / 167

专题12 如何纠正宝宝挑食、偏食、吃独食的坏习惯 / 169

2.5~3岁：爸妈多与宝宝互动， 宝宝更开心 / 170

护理寄语 / 170

护理准则 / 170

发育状况 / 170



本阶段宝宝的生长发育情况 / 171

本阶段宝宝科学护理心得 / 172

专题13 培养宝宝多才多艺 / 174

第五章

做宝宝的“家庭医生”，

护理专家来帮忙

关注宝宝的日常行为表现 / 178

宝宝各种情况下的哭 / 178

宝宝在发声 / 179

关注宝宝的各種表情和动作 / 179

宝宝容易养成哪些坏习惯 / 180

宝宝与人相处的表现 / 181

重视宝宝的每一项健康体检 / 183

健康体检的检查内容 / 183

每次健康体检的时间和内容 / 183

健康体检的常见问题 / 186

关于宝宝疫苗接种，你知道多少 / 187

八大疫苗注射 / 187

做一个合格的“家庭医生” / 190

给宝宝建立一个健康档案 / 190

准备一个宝宝专用小药箱 / 190

宝宝用药宜忌 / 191

如何照顾好家中的患儿 / 192

如何在吃喝上照料患病宝宝 / 192

怎样让宝宝感觉舒适和快乐 / 192

宝宝呕吐时的照料方法 / 193

家庭消毒法可预防宝宝生病 / 194

衣物晒一晒 / 194

食具煮一煮 / 194

蒸汽也能把毒消 / 195

常备药物来消毒 / 195

空气消毒用食醋 / 195

不可不知的家庭急救方法 / 196

测体温和呼吸次数 / 196

关于心肺复苏术（CPR） / 196



伤口浸泡法 / 197
毛巾冷热敷法 / 197
其他急救方法 / 197

食物中毒 / 203
头部撞伤 / 204
烧伤、烫伤 / 204

常见疾病和意外的护理方案 / 198

中暑 / 198
异物梗塞 / 198
鼻出血 / 199
触电 / 199
惊厥 / 200
溺水 / 200
扭伤 / 201
骨折 / 201
猫狗咬伤 / 202
蜂蜇伤 / 203

第六章

特殊宝宝的

日常护理须知

双胞胎宝宝的护理要求 / 206

双胞胎是怎么形成的 / 206
双胞胎的喂养方案 / 206
双胞胎的其他日常护理 / 208
如何培养双胞胎宝宝的个性 / 209



早产儿如何护理 / 210

早产儿与足月儿有哪些不同 / 210

早产儿易生病 / 210

如何护理早产儿 / 210

如何护理自闭症患儿 / 212

自闭症患儿日常表现情况 / 212

护理自闭症患儿的要点 / 212

对于体质弱的宝宝该如何护理 / 213

保证营养需求 / 213

睡眠很重要 / 213

如何护理唐氏综合征患儿 / 214

唐氏综合征患儿的特征 / 214

唐氏综合征患儿的日常护理要求 / 214

附录1 快速制作辅食有妙招 / 215

用牛奶煮冷冻过的粥 / 215

巧用冷冻面包煮粥 / 215

宝宝的饭和父母的一起做 / 215

用微波炉制作辅食 / 215

附录2 让宝宝不排斥辅食的小窍门 / 216

调整食物的食用舒适度 / 216

品尝新口味 / 216

不要喂得太多或太快 / 216

注重点心的质与量 / 216

调整生活作息 / 216

学会食物替换法 / 216

与家人一起进餐 / 216

隔一段时间再尝 / 216

附录3 宝宝爬行训练注意事项 / 217

宝宝学爬行的重要意义 / 217

正确引导宝宝学爬 / 217

附录4 爸妈应高度重视宝宝的习惯培养 218

进餐习惯的培养 / 218

睡眠习惯的培养 / 219

排泄习惯的培养 / 220

清洁习惯的培养 / 221

情绪管理的培养 / 222

安全意识的培养 / 224

良好习惯的培养 / 225

语言教养的培养 / 226

附录5 宝宝心理健康测试 / 227

后记 / 228

第一章

新手爸妈

宝宝护理早知道





开讲啦 宝宝护理课



初为人父人母的年轻夫妻，面对即将出生的宝宝是否已经做足了心理准备？是否正在为养育下一代感到迷茫和慌张呢？其实无需如此忧心，只要充满信心，并付出努力，相信你们一定可以成为合格的父母。要知道，普天之下所有父母的育儿经验都是在照顾宝宝的过程中逐渐积累起来的。自我学习育儿知识，虚心听取前辈的经验之谈，并运用到育儿的实践中，即使是新手父母，也将逐渐走向成熟和“专业”。

初为人母需要做哪些心理准备

这样的场景也许让准妈妈们羡慕不已：一个年轻漂亮的妈妈怀里抱着咿呀学语的小宝宝；小宝宝依恋地依偎在妈妈的肩膀上笑呵呵地要这要那；小宝宝拿着心爱的零食不放手，耐心的妈妈试图让宝宝明白什么该吃，什么不该吃；小宝宝哭丧着小脸，妈妈轻声细语地安慰着即将打预防针的小宝宝……母爱是伟大的，也是神圣的，一想到即将成为一位母亲，自豪感便情不自禁地涌上心头，日常生活也因此发生了翻天覆地的变化。作为准妈妈的你做好心理准备了吗？

宝宝带来的欢乐

小宝宝的降生给你带来的最直接的变化就是改变你原有的生活方式，随之而来的便是养儿育女所面临的种种问题。首先，你会感到生活不再那么空虚、寂寞，每天都充斥在宝宝的哭声、笑声、咿咿呀呀的各种声音中。宝宝第一次发出声音、一个不经意的动作，这一切都会让你沉浸在无限的喜悦和成就感中。在宝宝的整个成长过程中，幸福和惊喜会源源不断地出现，并将与你一路同行。

让你的生活更有动力

宝宝如此可人，任谁见了都万般疼惜。作为妈妈的你是宝宝婴幼儿时期最信赖和依恋的人，你会因为宝宝而焕发青春和朝气对生活充满激情，即便生活中有再多苦难，你也会因为宝宝而鼓起勇气和充满力量。

当然，在宝宝成长的过程中，你也会遇到越来越多的困难和疑惑，你的付出也会越来越多，但在付出的同时，你也会体会到母爱的伟大和宝宝成长的喜悦，比如宝宝会蹬腿了、宝宝会翻身啦、宝宝会叫爸爸妈妈啦、宝宝会走路啦、宝宝会数数啦、宝宝开始识字啦……

你见证了宝宝每一天的成长变化，这使得你对生命的感悟更深、对生活的希望更强。

初为人父需要做哪些心理准备

“恭喜恭喜，你已经当爸爸啦！”这是你荣升爸爸后最常听见的一句祝福吧！

“爸爸”这一称谓意味着宝宝茁壮成长的责任扎扎实实地落在了你的肩上，这种责任是如此的神圣、艰巨，又是如此的无奈，所以初为人父的你一定要做好充足的心理准备，让自己勇敢地承担起这一份责任。

适应妻子关注重点的转移

随着宝宝的降生，妻子将会把更多的时间和爱转移到宝宝身上。对丈夫而言，生活将发生改变。

温柔体贴的妻子不再对自己关心备至，甚至连说话的机会都变少了，性生活也变得淡漠了许多。最初或许你会有一点儿不适应，但是你必须做好思想准备，并充分理解妻子，清楚地认识到这是妻子正常的心理变化。因为妻子只是将对你全部的爱分出一部分给了宝宝，这种转移同样是为整个家庭做贡献。请收起你的“小肚鸡肠”，宽宏大量地对待充满母爱的妻



❶ 小宝宝人见人爱，做好迎接他的准备了吗？

子吧！

给予妻子和宝宝更多的爱

妻子在照顾宝宝的过程中会劳心伤身，作为丈夫要采用各种方式来帮助妻子。比如在妻子情绪低落的时候鼓励和安慰妻子；在妻子身心疲惫的时候给妻子按摩、帮助妻子做做家务活；在妻子生病的时候主动承担起照顾宝宝的工作……

总之，在孕育宝宝的过程中，丈夫绝不是袖手旁观者，而要积极主动地辅助妻子照顾好宝宝。当然，照顾宝宝势必有很多护理和养育方面的细节需要注意，新手爸爸要多学、多看、多请教，使整个家庭温馨、和谐。



提前准备宝宝的 护理用品



所需用品	护理知识点拨
小毛巾	宝宝洗脸、擦身专用。要求纯棉材质，颜色柔和
纱布手帕	宝宝洗脸、洗澡、擦手、擦嘴等专用。建议多买几条备用。材质以纯棉为宜，以免伤到宝宝娇嫩的皮肤
梳子	宝宝的头皮薄，头发稀少，应选用专为小婴儿设计的专用梳子。这类梳子比较柔软，梳齿也比较圆滑，不易伤害宝宝的头皮
婴幼儿专用湿巾	多在宝宝便后使用，以减少粪便对宝宝屁股的刺激。最好选用正规且口碑较好的专业生产机构的产品
宝宝专用指甲刀	专用于修剪宝宝的手指甲与脚趾甲，独特的设计可以更好地保护宝宝娇嫩的皮肤
球状鼻液抽吸器	宝宝感冒时鼻腔内黏液会明显增多，此时用球状鼻液抽吸器，便于将宝宝鼻腔内的黏液除掉，让宝宝感觉舒服
喂药滴管	用于宝宝生病时给宝宝喂药。在宝宝不能用杯子喝水的时候，用滴管更方便给宝宝喂药
尿布	要求吸水性强、柔软、便于洗晒。尿布可以自己缝制，也可购买。自己缝制时应选用质地柔软、吸水性好、的浅色棉布或旧衣服等全棉布来制作。只要清洗彻底，对新生儿的皮肤不会造成伤害。尿布使用后一定要进行消毒，有两种简易的消毒办法：开水烫和太阳晒
纸尿裤	对于小宝宝来说，一个晚上1~2片就可以了。纸尿裤的选择应以柔软、透气为原则，要时常更换
棉签	护理宝宝不可缺少的用品。可为宝宝擦拭耳屎、眼屎和鼻屎。最好选用医用棉签