

· 北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本 ·

- 全面诠释婴幼儿成长特征
- 重点介绍宝宝护理方法
- 专家详解宝宝喂养细节
- 权威推荐宝宝智商情商开发妙招
- 专家答疑婴幼儿疾病预防与治疗

YINGYOUER WEIYANG HULI
QUANTUJIE 陈红喜◎编著

· 最新版 ·
ZUJINBAN

婴幼儿 喂养 护理 全图解



· 北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本 ·

YINGYOUER WEIYANG HULI
QUANTUJIE 陈红喜◎编著

婴幼儿 喂养 护理 全图解



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养护理全图解/陈红喜编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2010.3

ISBN 978-7-5375-4066-7

I. ①婴… II. ①陈… III. ①婴幼儿—哺育—图解

IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040980号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯

责任编辑/王丽欣

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770×955 1/16

印 张/23

字 数/460千

版 次/2010年4月第1版

印 次/2010年4月第1次印刷

定 价/36.80元

目录

CONTENTS

第一篇

新生儿喂养与护理



特别图示——

宝宝喂养护理中的12个误区



生理发育测评

身体发育指标	004
阿氏评分 (Apgar)	004
五感发育特点	005
心理发育特点	005
宝宝智力测评	006



新生儿特殊生理现象

初生婴儿的特征	007
不必担心的异常	009



科学喂养方法

母乳喂养对婴儿的好处	010
母乳喂养对妈妈的好处	011
尽量给新生儿早开奶	012
开奶前不要喂糖水或牛奶	013
正确抱持婴儿哺乳	014

哺喂新生儿的姿势	014
母乳喂养小秘诀	016
哺乳不可拉动乳房	017
两侧乳房轮流哺喂	017
把握喂养次数	017
乳头皲裂时的喂养	018
夜间哺乳很重要	018
乳房胀痛时的喂养	019
唇、腭裂儿的母乳喂养	020
早产儿的喂养	021
双胞胎儿的喂养	022
多胞胎儿的喂养	022



护理妙招盘点

给宝宝一个舒适的生活环境	023
准备柔软舒适的衣物	024
准备干爽的卫生用品	025
两种抱宝宝常用的方法	026
抱起仰卧宝宝的方法	026
抱起侧卧宝宝的方法	027
抱起俯卧宝宝的方法	028
放下宝宝睡觉的方法	028
新生儿脐带的护理	029

胎脂应选择性保留	029	五步让“夜哭郎”入睡	045
清除头上乳痂的方法	030	新生儿第一次头发护理	045
眼睛护理	030	头上包块的识别与处理	046
耳部护理	031	预防新生儿感染	047
口腔护理	031	准确破译宝宝哭的密码	047
鼻腔护理	031	发热的预防与护理	049
小屁屁的护理	031	新生儿呕吐	049
给宝宝洗屁屁的方法	032	新生儿防疫	050
给宝宝垫尿布的方法	033	新生儿肺炎	051
清洗尿布的方法	035	病理性黄疸	051
纸尿裤的选择与使用	035		
给新生儿洗澡的方法	036	 特别图示——	
经常抚触宝宝好处多	037	新生儿条件反射	
抚触前的准备	038		
手部按摩	038	 智力开发集萃	
胸部按摩	038	和宝宝讲话	053
腹部按摩	039	给宝宝听音乐	053
背部按摩	039	视觉训练	053
臀部按摩	039	明暗训练	054
腿部按摩	040	光亮训练	054
脚部按摩	040	抓握能力训练	054
给宝宝穿衣服的方法	041		
正确包裹婴儿的方法	043	 专家在线答疑	
“蜡烛包”并不能防止“罗圈腿”... ..	043		
不要搂着孩子睡觉	044		
宝宝睡眠不安的护理	044		

第二篇

1~2个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	058
--------------	-----

五感发育特点	058
宝宝智力测评	059



科学喂养方法

按需哺乳更科学	060
不要随意给宝宝补充其他食品	060
哺乳时要注意的细节	061
母乳喂养的特殊情况处理	062
喂乳后帮宝宝排气	063
夜间喂奶注意事项	064
不能母乳喂养的情况	065
帮宝宝正确选择配方奶粉	065
配方奶粉的冲调方法	066
配方奶的喂养方法	067



护理妙招盘点

婴儿保暖要适度	069
每天给婴儿洗脸	069
帮宝宝修剪指甲	071
定期给宝宝理发	071
要多晒太阳	072
风扇不能对着婴儿吹	072
婴儿湿疹的护理	073

婴儿脐疝的护理	073
预防颈部腋下糜烂	073
保持干爽预防尿布疹	074
防止蚊虫叮咬	075
给宝宝喂药的技巧	075
服用小儿麻痹糖丸	076



特别图示——

尿布的折法（三层吸水层）



智力开发集萃

无声的语言	078
回声引导发音	078
抚摩皮肤	079
说悄悄话	079
挂发声玩具	079
熟悉环境	080
听响铃	080
把大小便	080



专家在线答疑

第三篇

2~3个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	084
五感发育特点	084
宝宝智力测评	085



科学喂养方法

婴儿腹泻时的喂养与护理	086
正确评价乳汁分泌足与不足	086
影响母乳分泌的因素	087

母乳不足的喂养对策	087
喂婴儿牛奶不要过量	089
牛奶过敏的对策	089
人工喂养要科学补水	090
给宝宝增加维生素C	091



护理妙招盘点

注意宝宝的冷热	092
多接触户外新鲜空气	092
合理安排宝宝睡眠	093
给婴儿洗澡的方法	093
不能洗澡时的清洁	095
不要给婴儿戴手套	096
为婴儿正确穿衣	096
掌握正确的换衣方法	097
婴儿鹅口疮的护理	098
“气蛋”的治疗与护理	099



特别图示——

宝宝成长中的第一次(1)



智力开发集萃

引逗发笑	101
呼唤婴儿	101
看脸谱	102
听声音	102
转头	102
看世界	103
看气球	103
抓玩具	103
握手指	104
抬头	104
学习爬	104



专家在线答疑

005

第四篇

..... 3~4个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	108
五感发育特点	108
宝宝智力测评	109



科学喂养方法

母亲吃好母乳足	110
---------------	-----

宝宝吃奶量有增有减	113
母亲感冒如何喂养	113
咖啡因对母乳的影响	114
本月人工喂养方案	114
给婴儿多喂水	115
适量喂些菜汁	115



护理妙招盘点

尽量让宝宝睡好	116
为宝宝选用合适的枕头	117
防止宝宝睡偏了头	117
定时把宝宝大小便	118
婴儿眼睛的保护	118
不要给婴儿挖耳朵	119



特别图示—— 婴儿眼保健操



智力开发集萃

找声源	121
和婴儿对话	121
感知能力训练	122
藏猫猫	122
寻找目标	123
手摸镜子	123
够物抓握	123
抓和蹬	124
翻翻身	124



专家在线答疑

第五篇

4~5个月宝宝喂养与护理

006



生理发育测评

身体发育指标	128
五感发育特点	128
宝宝智力测评	129



科学喂养方法

职场妈妈如何坚持母乳喂养	130
重返工作岗位要做好准备	131
手工挤乳的方法	131
借助挤乳器挤乳	132
冷藏母乳的方法	133
加热母乳的方法	133



护理妙招盘点

宝宝流口水的护理	135
婴儿穿太多更容易感冒	136
不要给宝宝盖太厚	136
培养宝宝良好的睡眠习惯	136
预防宝宝烫伤	137



特别图示—— 婴儿健身操



智力开发集萃

抓握玩具	139
------------	-----

看画片	139
逗逗飞	140
教唱儿歌两首	140
好高好高	140
响声从何处来	141
听音找物	141

用手撑起	142
拉坐	142



专家在线答疑

第六篇

5~6个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	146
五感发育特点	146
宝宝智力测评	147



科学喂养方法

本月婴儿喂养要点	148
适时添加辅食	149
添加辅食的方法	150
添加辅食应注意的问题	150
开始添加营养米粉	151
选购营养米粉要注意	151
本月添加辅食种类	152



护理妙招盘点

乳牙萌出前的护理	153
宝宝吮指的原因	153

矫正吮指的不良行为	154
预防小儿消化不良	154
母乳喂养不能替代打预防针	155
宝宝感冒的防治	155
怎样给小儿测体温	156



智力开发集萃

有计划地让婴儿听音乐	157
模仿发音	157
叫名回头	158
教唱儿歌4首	158
举高	159
放手让宝宝自己玩	159
看远处的物体	159
寻物游戏	160
直立	160
靠坐	160



专家在线答疑

第七篇

6~7个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	164
五感发育特点	164
宝宝智力测评	165



科学喂养方法

半岁婴儿的喂养	166
母乳和配方奶不要混合喂	166
不要嘴对嘴喂食	167
走出婴儿喂养误区	167
缺铁性贫血宝宝的喂养	168
为宝宝补充铁元素	168



护理妙招盘点

乳牙萌出后的护理	169
婴儿口水多的处理	170
培养婴儿良好的生活习惯	170
婴儿日光浴要注意	170
让宝宝在浴缸里游泳	171
提高宝宝的抗寒能力	172
肠套叠的防治与护理	173
脓疱病的防治与护理	173
宝宝输液时的护理	174



特别图示——

宝宝成长中的第一次(2)



智力开发集萃

学说话	176
听儿歌做动作	176
捉迷藏	177
赏雪景	177
寻找玩具	177
坐飞船	178
拍拍手、点点头	178
自由翻滚	178



专家在线答疑



第八篇

..... 7~8个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	182
五感发育特点	182
宝宝智力测评	183



科学喂养方法

本月人工喂养方案	184
宝宝添加辅食的种类	184
婴儿小食品做法	185
培养良好的进食习惯	186
怎样让宝宝接受新的食物	186
走出婴儿补钙的误区	187



护理妙招盘点

训练婴儿的动手能力	188
鼓励宝宝用手拿东西吃	188
教孩子使用勺子	189
谨防宝宝吞咽异物	189
培养婴儿懂道理	189
训练宝宝坐便盆	190
预防脊柱侧弯	191
预防小儿麻疹	191



智力开发集萃

听口令倒玩具	192
听音找物	192
骑大马	192
辨颜色	193
学习挥手、拱手动作	193
找玩具	194
练习独坐	194
练习爬行	194



专家在线答疑

009



第九篇

8~9个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	198
五感发育特点	198
宝宝智力测评	199



科学喂养方法

本月人工喂养方案	200
从流食过渡到固体食物	200
给宝宝吃指拿食物	201
苹果生吃通便熟食止泻	201
防止宝宝吃零食造成窒息	202
预防宝宝食物过敏	202
宝宝喂食注意事项	202



护理妙招盘点

开始教宝宝学说话	203
孩子乱叫爸爸妈妈不要责怪	204
培养孩子良好的生活习惯	204
不要逗引婴儿过分大笑	205
忌用单掌托高婴儿	205
教宝宝正确看电视	205
不要抛、摇婴儿	206
不要抱孩子在路边玩	206
宝宝便秘怎么办	207
预防女婴生殖器感染	208



智力开发集萃

讲故事	209
语言动作联系	210
学发音	210
认识五官	210
锅碗瓢盆交响曲	211
看星空	211
吃水果	211
挑绳子	212
碰碰头	212
捏糖丸	212
拾物	213
站立练习	213
追皮球	213



特别图示—— 宝宝玩具的变化



专家在线答疑



第十篇

..... 9~10个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	218
五感发育特点	218
宝宝智力测评	219



科学喂养方法

适时断掉母乳	220
最佳断奶时机	220
不宜断奶的情况	221
减弱宝宝对母乳的依恋	221
错误的断乳方式	222
正确的断乳方法	222
循序渐进地断奶	223
断乳辅食期的喂养	223
教宝宝学会用杯子喝水	224
准备让宝宝自己吃食物	224



护理妙招盘点

断奶要下定决心	225
断奶前后不要纵容孩子	225
预防断奶综合征	225
出牙期的保健	226
纠正牙齿发育期的不良习惯	227
小儿痢疾的家庭护理	228
宝宝头部碰伤的家庭护理	229



特别图示—— 宝宝居家安全防护



智力开发集萃

学词音、词义	231
念儿歌、讲故事、看图书	231
叠杯子	232
推不倒翁	232
滚筒	233
奇妙的电视	233
学走路	233
小小“指挥家”	234



专家在线答疑



第十一篇

..... 10~11个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	238
五感发育特点	238
宝宝智力测评	239



科学喂养方法

本月喂养指导	240
保持婴儿食品营养	240
逐步变辅食为主食	241
喂稠粥的方法	241
断奶后的合理膳食	242
为宝宝特制断乳食谱	242

教唱儿歌两首	250
读布书	251
递东西给别人	251
讲故事	251
听音乐取放物	252
玩水	252
区分噪声与音乐	252
打开套杯盖	253
玩套环	253
拍手拍手	253
区别1、2、3	254
方的和圆的	254



专家在线答疑



护理妙招盘点

合理安排宝宝生活	246
训练穿衣、盥洗	246
注意牙齿的卫生	246
多带宝宝去户外玩	247
宝宝开窗睡眠益处多	247
小儿营养不良怎么办	248
预防小儿手足口病	248
预防小儿佝偻病	249



智力开发集萃

教读字词	250
------------	-----



第十二篇

..... 11~12个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	258
五感发育特点	258
宝宝智力测评	259



科学喂养方法

合理进行营养调配	260
膳食多样化	260
饮食时多时少怎么办	261
不要用牛奶控制宝宝的食量	261
婴儿强化食品的选择	261
让宝宝吃点硬食	262
婴儿贪食的原因	262



护理妙招盘点

培养宝宝良好的卫生习惯	263
每天都要洗手洗脸	263
给宝宝勤洗澡	264
不再穿开裆外裤	264
宝宝啼哭的原因	265
让宝宝温暖过冬	266
宝宝说话声音嘶哑	267
小儿百日咳	268



特别图示—— 生活自理能力训练



智力开发集萃

用一个音表示要求	270
听数数	270
学押韵	270
认手指	271
滚筒认物	271
辨别声音	271
变色的世界	272
小狗有什么	272
尺子过狭缝	272
随声舞动	273
平行游戏	273
搭积木和滚球	273
小棍够玩具	274
盖盖子	274
踢罐子	274



专家在线答疑

第十三篇

..... 12~18个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	278
五感发育特点	278
宝宝智力测评	279



科学喂养方法

实行饮食3+2制	280
准备适合的点心	281
让孩子与父母同桌进餐	281
放手让孩子自己吃饭	282
食物加工注意问题	283
避免喂出肥胖儿	283
喂幼儿吃硬食应注意	283
忌给幼儿吃的食物	284
睡前不要给宝宝零食吃	284



护理妙招盘点

给幼儿选择合适的衣帽	285
户外体验很重要	286
教宝宝自己走路	286
宝宝会走后易发生的意外	287
幼儿缠人的对策	288
纠正打人的不良习惯	289
给宝宝立个规矩	290
孩子不听话的处理方法	290
出牙过晚要找医生检查	291

教宝宝学会漱口	292
宝宝长倒睫的护理	292



特别图示—— 培养宝宝良好的生活习惯



智力开发集萃

给洋娃娃喂饭	294
认识圆形	294
串项链	294
走斜坡	295
坐飞机	295
摇一摇	295
玩拖拉玩具	296
玩大积木	296
爬行游戏	296



专家在线答疑



第十四篇

..... 18~24个月宝宝喂养与护理



生理发育测评

身体发育指标	300
五感发育特点	300
宝宝智力测评	301



科学喂养方法

宝宝喂养特点	302
多吃粗粮有好处	302
每天吃鸡蛋不要过多	303
幼儿要多吃水果	303
养成多吃蔬菜的习惯	304
为宝宝选用有益健康的筷子	305
让孩子愉快地就餐	305
注意宝宝进食时“含饭”	306
不要让孩子边吃边玩	306
避免幼儿“积食”	307



护理妙招盘点

培养良好的排便习惯	308
为宝宝选用合适的便盆	309
正确为宝宝擤鼻涕	309
提高孩子的免疫力	310
让宝宝健康度夏	312
防止宝宝踢被子	313



智力开发集萃

对应游戏	315
识字乐园	315
扑克牌的游戏	316
看图书讲故事	316
模仿操	316
表演操	317
捡豆子	317
跟着做	318
跳跃击球	318



专家在线答疑

015

