

名品 育儿系列

赠

0~1岁

宝宝成长  
大事记挂图

封面宝宝 曹茵麟

完全图解 0~1岁

# 育儿全百科

[韩]主妇生活编辑部◎编著 张宇峰◎译



吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

完全图解0~1岁育儿全百科/韩国主妇生活编辑部编;  
张宇峰译. —长春:吉林科学技术出版社, 2009. 10  
ISBN 978-7-5384-4451-3

I. 完… II. ①韩…②张… III. 婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169296号

행복한 명품육아©2008 by HAKWON PUBLISHING CO., LTD

All rights reserved.

Original Korean edition published by HAKWON PUBLISHING CO., LTD

Chinese Translation rights arranged with HAKWON PUBLISHING CO., LTD

Chinese Translation Copyright©2009 by Jilin Science and Technology Publishing House

Through M.J. Agency, in Taipei.

中文简体字©2010由吉林科学技术出版社出版发行

本书经由学园社授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字07-2008-796



## 完全图解0~1岁育儿全百科

编 著: [韩] 主妇生活编辑部

译: 张宇峰

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李红梅 李 征

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司 史 爽

技术插图: 秦焕英 史 爽 都兴南 聂薇薇 张晓林

何 宁 赵 昕 陈 畅 董喜瑞 陈国庆

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

规 格: 880mm × 1230mm

印 张: 9.5

字 数: 200千字

定 价: 26.00元

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4451-3

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

名品 育儿系列

完全图解0~1岁

# 育儿 全百科

[韩]主妇生活编辑部◎编著

张宇峰◎译

吉林科学技术出版社

COOK BABY

BABY

COOK

BA  
CARE

BABY CAR

BABY C

COOK

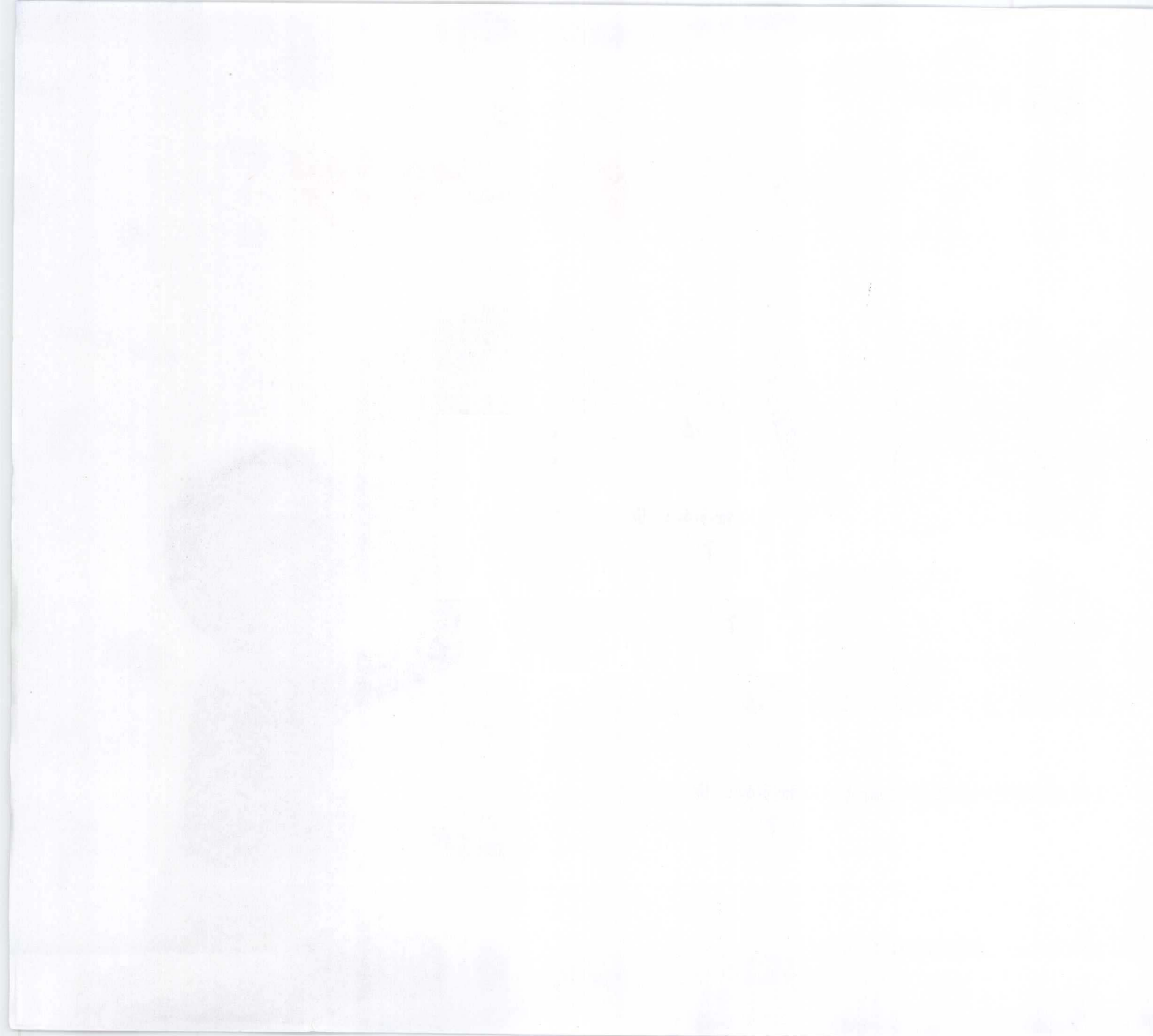
COOK

BABY CARE

COOK

BABY CARE





# 目录



## PART 1 新生儿的检查方法

刚出生的宝宝身体特别脆弱，因此要小心翼翼地抚摸宝宝。只要稍微哭闹，大部分妈妈就会非常紧张，但是又不敢随便抱宝宝。心中会想我们的宝宝健康吗？通过睡觉、喂奶、排便等婴儿基本生活，妈妈会进一步了解逐渐成长的宝宝的发育过程。

### 新生儿概况 14

#### 刚出生后需进行的检查 16

检查身体的每个部位 16

用听诊器检查/触摸胸部和腹部/触摸颈部和躯干/检查男婴阴囊 17

检查皮肤颜色和新生儿的反应/检查血液 18

宝宝的生长发育曲线 19

#### 新生儿的基本反射功能检查 20

口唇反射/拥抱反射/握拳反射 20

走路反射/原始反应能力/脊髓神经反射/紧张性颈部反射 21

#### 布雷兹尔顿发育反射检查 22

光线检查/对视眼睛/小铃铛检查 22

防御动作检查/小球检查/拉起或松手反应检查 23

#### 新生儿的一天 24

睡眠节奏 24

哺乳节奏/排便节奏 25

## PART 2 照顾宝宝的方法

对于新妈妈来说，抱婴儿、帮宝宝穿衣服或脱衣服、帮宝宝洗澡、哺乳等宝宝最需要的基本生活是非常辛苦的事情。我们特意为这些事情烦恼的妈妈，准备了本章节。通过详细的讲解，妈妈了解一下宝宝最需要的基本生活照顾法吧！

### 换尿布的方法 28

布质尿布的优缺点 28

纸质尿布的优缺点 29

处理大小便 30

擦拭女婴外生殖器的方法/擦拭男婴外生殖器的方法/抬起宝宝双腿的方法 31

### 布质尿布的使用方法 32

换尿布前的准备/选择布质尿布的方法/折叠布质尿布的方法 32

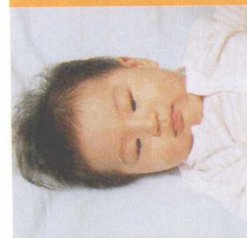
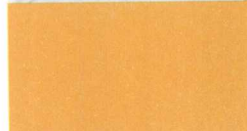
包尿布的方法/三角形折叠方法 33

四边形折叠方法 34

布质尿布清洁方法 35

使布质尿布更干净的小窍门 36

### 纸质尿布的使用方法 37



# 目录

选择纸质尿布的方法 37

包纸质尿布的方法 38

处理纸质尿布的方法 39

## 洗澡的方法 40

肚脐清洁的方法/洗澡准备 40

清洗局部的方法 41

洗澡方法 42

擦水珠的方法/清洗女婴外生殖器的方法/清洗男婴外生殖器的方法 44

皮肤护理方法/洗澡用品的准备 45

肚脐上容易出现的发炎症状 47

## 蛀牙的预防及乳牙的管理 48

长牙的顺序 48

从小开始管理牙齿 48

## 如何穿衣服脱衣服 50

穿衣服之前的准备/宝宝穿衣服的注意事项 50

帮宝宝穿T恤和裤子的方法 51

穿连身装的方法/连身装的选择方法 52

脱不同种类衣服的方法 53

## 婴儿服装的清洁方法 54

洗衣服、清洁剂的使用方法 54

去除污渍的方法 54

煮婴儿服装的方法 55

## 哄宝宝睡觉的方法 56

婴儿的睡眠 56

哄宝宝睡觉的方法 57

熟睡秘诀 1 57

熟睡秘诀 2 58

纠正错误的睡眠习惯 59

婴儿床的铺法/睡眠环境的调整 60

装饰育婴房的方法 61

## 哄婴儿的方法 62

哭声异常! /表达感受的唯一手段“哭声” 62

通过哭声分析婴儿的状态 63

## 抱婴儿的方法 64

抱新生儿的方法/站立状态下抱婴儿 64

爸爸抱婴儿的姿势/侧方抱婴儿的姿势/抱躺卧状态宝宝的方法 65

竖着抱婴儿的姿势/哺乳时抱婴儿的姿势/递宝宝的方法/背巾背婴儿的方法 66

用婴儿背带抱宝宝的方法/用哺乳背巾抱婴儿的方法 67

## 早产儿的照顾 68

早产儿用品 68

## 早产儿的营养管理 69

应该喂母乳/根据宝宝体重哺乳/喂配方奶时的

# 目 录



## PART 3 给宝宝喂食物的方法

注意事项 69

什么时候开始可以喂断乳食/适合早产儿的断乳食品 70

宝宝的发育是否正常 70

**需要确认的健康事项 71**

舒适而平稳地呼吸/发出咕噜咕噜的消化声音/敏捷的动作和五感神经系统与感觉

器官 71

**营造舒适的环境 72**

帮宝宝穿舒适的婴儿服装 72

最佳室内温度为24℃ 72

育婴房内的最佳湿度为50%~60% 72

刚出院时, 限制客人来访 72

**照顾早产儿的注意事项 73**

请不要过度地保护/注意观察宝宝的状态/积极的育儿态度/妈妈也应该充分地休息/不要冷落其他孩子 73



在本章节中, 详细介绍营养丰富的婴儿食品。从母乳喂养的方法开始, 详细介绍健康地喂养母乳和调配方奶粉的方法, 以及在宝宝脱离断乳食以后, 如何补充所需营养的方法, 以及关于食品的所有常识。刚出生的宝宝还不习惯喝母乳。下面请大家一起学习帮助妈妈和婴儿充分补充营养的秘诀吧!

**母乳的喂养方法 76**

乳房管理 76

母乳的营养及作用 77

喂母乳之前必须掌握的常识 77

**小心翼翼地喂母乳 78**

口含乳头的的方法 78

喂母乳的方法 79

母乳的保存方法/保存母乳的要领 80

妈妈需要摄取的营养 81

妊娠前、妊娠初期、妊娠后期、哺乳期需要摄取的热量 81

**妈妈患有乳腺炎怎么办? 82**

乳腺发炎/要不要中断哺乳? 能不能继续哺乳? 82

夜间按时喂食母乳/充分地塞进乳头/必须到医院诊断/禁止入浴 83



# 目录

- 敷马铃薯的方法 83
- 喂配方奶的方法 84**
- 牛奶不能消化的情况 84
- 选择奶瓶、奶嘴的要领 85
- 消毒奶瓶的方法 86**
- 消毒前清洗的方法 86
- 热水消毒方法/蒸气消毒方法 87
- 用清洁剂消毒的方法/消毒后的注意事项 88
- 冲泡配方奶的方法 89**
- 冲泡前的注意事项/选择配方奶的方法 89
- 冲泡配方奶的方法 90
- 喂配方奶时抱婴儿的姿势 91**
- 应该选择妈妈和宝宝都舒适的姿势/喂配方奶时抱婴儿的姿势 91
- 喂配方奶的方法 92**
- 在宝宝的嘴周围放奶嘴/塞进奶嘴拿稳奶瓶/让宝宝打嗝 92
- 混合哺乳的注意事项 92
- 冲泡配方奶的方法 93
- 断乳食 94**
- 在什么时间喂酸奶合适 94
- 出生100天之内的婴儿饮品 95**
- 凉开水、矿泉水、清水、麦茶/清水和麦茶是最好的婴儿饮料/从什么时候开始可喂其他饮料 95
- 未满一个月的婴儿能喝其他饮料吗 95
- 帮婴儿选用各种饮料 96
- 断乳准备要点 97**
- 断乳准备期的时间/在断乳准备期间喂米粥 97
- 不同阶段的断乳计划表 98**
- 断乳初期（4~6个月） 100**
- 断乳初期的饮食时间表 100
- 并没有固定的断乳初期/从黏稠的谷类营养粥开始进入断乳初期/经常检查婴儿的大便状态 100
- 制作断乳初期食物的方法 101
- 快速制作天然调味料的方法 103
- 断乳中期（7~9个月） 104**
- 断乳中期的饮食时间表 104
- 均匀地剁碎煮熟的材料/适量地喂配方奶/经常检查婴儿的状态 104
- 制作断乳中期食物的方法 105
- 断乳中期（10~12个月） 108**
- 断乳后期的饮食时间表 108
- 每天喂三次断乳食，并开始准备断乳/必须规定用餐时间/应该准备柔软的食品，以使用牙龈嚼动 108
- 制作断乳后期食物的方法 109



# 目录



## 断乳结束期(12个月以后) 112

断乳结束期的饮食时间表 112

逐渐培养宝宝跟家人一起吃饭的生活习惯保持均衡的营养/矫正偏食的习惯 112

制作断乳结束期食物的方法 113

宝宝的排便报告书 116

喂食母乳情况下的婴儿大便/喂配方奶情况下的婴儿大便/混合喂母乳和配方奶情况下的婴儿大便 116

喂断乳情况下的婴儿大便/含有血液的黑色大便/像鼻涕一样的血便/红色浓便/黄色或白色大便/暗红色硬便 117

## PART 4 陪宝宝玩游戏

出生0~12个月,这是婴儿身体和大脑成长发育最活跃的时期。在这个时期,跟婴儿一起做游戏能给宝宝大脑和运动神经系统的发育起到重大的影响。如果不知道怎样陪可爱的宝宝玩游戏,就应该认真地阅读本章节。本章节,详细地介绍了不同时期的婴儿要达到的健康标准,还有能激发宝宝智力发育的游戏方法、还有帮宝宝按摩的方法,以及在不同的时期宝宝所需要的玩具。

### 1~2个月婴儿视力游戏 120

婴儿视力基准值 120

### 0~4个月婴儿游戏和按摩 121

这个时期婴儿所需的刺激 121

联动刺激游戏方法 122

刺激触觉的游戏方法 123

0~4个月婴儿按摩 124

0~4个月婴儿所需的玩具 126

这个时期婴儿所需的刺激 127

### 4~8个月婴儿游戏和按摩 127

联动刺激游戏方法 128

刺激触觉的游戏方法 129

4~8个月婴儿按摩 130

4~8个月婴儿所需的玩具 132

### 8~12个月婴儿游戏和按摩 133

这个时期婴儿所需的刺激 133

运动刺激游戏 134

刺激大脑发育游戏方法 135

8~12个月婴儿按摩 136

8~12个月婴儿所需的玩具 138

让宝宝变得更漂亮的方法 139

### 带宝宝外出 140

外出的注意事项 140

宝宝的第一次户外活动 141



# 目 录

- 室内做空气浴的注意事项 141  
 空气浴/出生1个月开始做空气浴 142  
 出生2个月以后跟宝宝一起散步/散步注意事项 143

## PART 5 宝宝疾病治疗及养护

在育儿过程中，最让妈妈担心的就是宝宝生病。预防对于宝宝健康来说，妈妈了解多少就有多少力量。下面详细地介绍婴儿疾病百科，意外情况下的应急措施，预防接种，渡过夏天和冬天的方法。

### 婴儿常见症状百科 146

- 新生儿常见症状 146  
 口腔出现白色斑点/眼部分泌物 147  
 受惊/黄疸 148  
 腹泻/打嗝 149  
 发热/呕吐 150  
 睡觉时突然哭闹/痉挛 151  
 肚脐潮湿/新生儿表皮脱落 152  
 急救箱内应该准备的药品 153

### 婴幼儿疾病百科 154

- 购买药品前应该到常去的儿科医院咨询 154

#### 内科疾病

- 牛奶过敏症/先天性胆道闭锁症 155

- 轮状病毒性肠胃炎/胃食道逆流症 156  
 肠套叠症/脐肉芽肿 157  
 呼吸系统疾病/急性毛细支气管炎 158  
 咽炎/支气管炎 159  
 先天性喉喘鸣 159

#### 皮肤疾病

- 尿布疹 160  
 脂溢性皮炎/脓疱病 161  
 眼睛、鼻子、口腔、耳朵、颈部疾病/先天性鼻泪管阻塞症 162  
 玫瑰疹 162  
 听觉障碍/斜颈 163  
 舌炎/鼻窦炎 164  
 中耳炎 164  
 手足口病/结膜炎 165

### 应对意外情况的紧急措施 166

- 应急使用皮肤软膏的方法 166  
 咳嗽,且呼吸困难 167  
 婴儿的体温测量 167  
 出现痉挛症状/喂粉状药物的方法 168  
 严重腹泻/喂糖浆或口服液的方法 169  
 使用栓剂的方法/经常呕吐 170  
 严重高热/喂退烧药的方法 171  
 涂软膏的方法/瘙痒 172

# 目录

- 烫伤 173
- 眼睛、鼻子、耳朵内进入异物 173
- 误吞异物 174
- 鼻子出血时的应急方法 174
- 跌落/出血 175
- 预防接种 176**
- 如何预防接种 176
- 按时预防接种 177
- 预防接种的相关问题/基本预防接种 178
- 推荐的预防接种种类 179
- 夏季和冬季养护 180
- 急救箱的使用 180
- 度过夏季的方法 181
- 夏季疾病防治/空调或电风扇的使用方法 181
- 感冒综合症的预防方法 182
- 夏季健康地育儿的方法 183
- 夏季防蚊虫 184
- 防止蚊虫叮咬的措施 184
- 被蚊虫叮咬后的护理方法/驱虫剂的种类 185
- 度过冬季的方法 186**
- 加湿器的使用方法/冬季感冒 186
- 三大感冒症状管理方法 187
- 冬季的皮肤管理方法
- 冬季育儿要点 188

## 民间疗法 189

- 风浴法 189
- 民间疗法 1 190
- 鼻塞/口臭/感冒 190
- 痱子/便秘 191
- 民间疗法 2 191
- 过敏性体质的民间疗法 192

## 附录

## 0~36个月婴幼儿心理门诊

### 性格

- 无缘无故地肚子痛 194
- 嫉妒心很强 195
- 非常敏感 196
- 很容易受惊,胆子很小 197
- 不肯离开妈妈 198
- 经常哭闹 199

### 人际关系

- 弟弟看哥哥的眼色 200
- 经常被小朋友排挤 201
- 经常被别人抢玩具 202
- 喜欢跟想象中的朋友玩 203



# 目录

## 睡眠

睡觉前经常哭闹 204

容易惊醒 205

## 排便

尿床很严重 206

不能自理大小便 207

## 语言

学说话慢 208

说话时口吃 209

突然说脏话 210

经常说谎 211

不停地提问 212

## 饮食

很难断奶 213

不吃饭 214

吃饭很慢 215

## 暴力和耍赖

自残行为 216

经常欺负同龄小朋友 217

有暴力倾向 218

严重地耍赖 219

经常抢小朋友的玩具 220

特别喜欢战争游戏 221

执着行为 222

有自慰行为 223

特别喜欢看电视 224

喜欢吸吮手指 225

## 注意力不集中

无法集中注意力 227

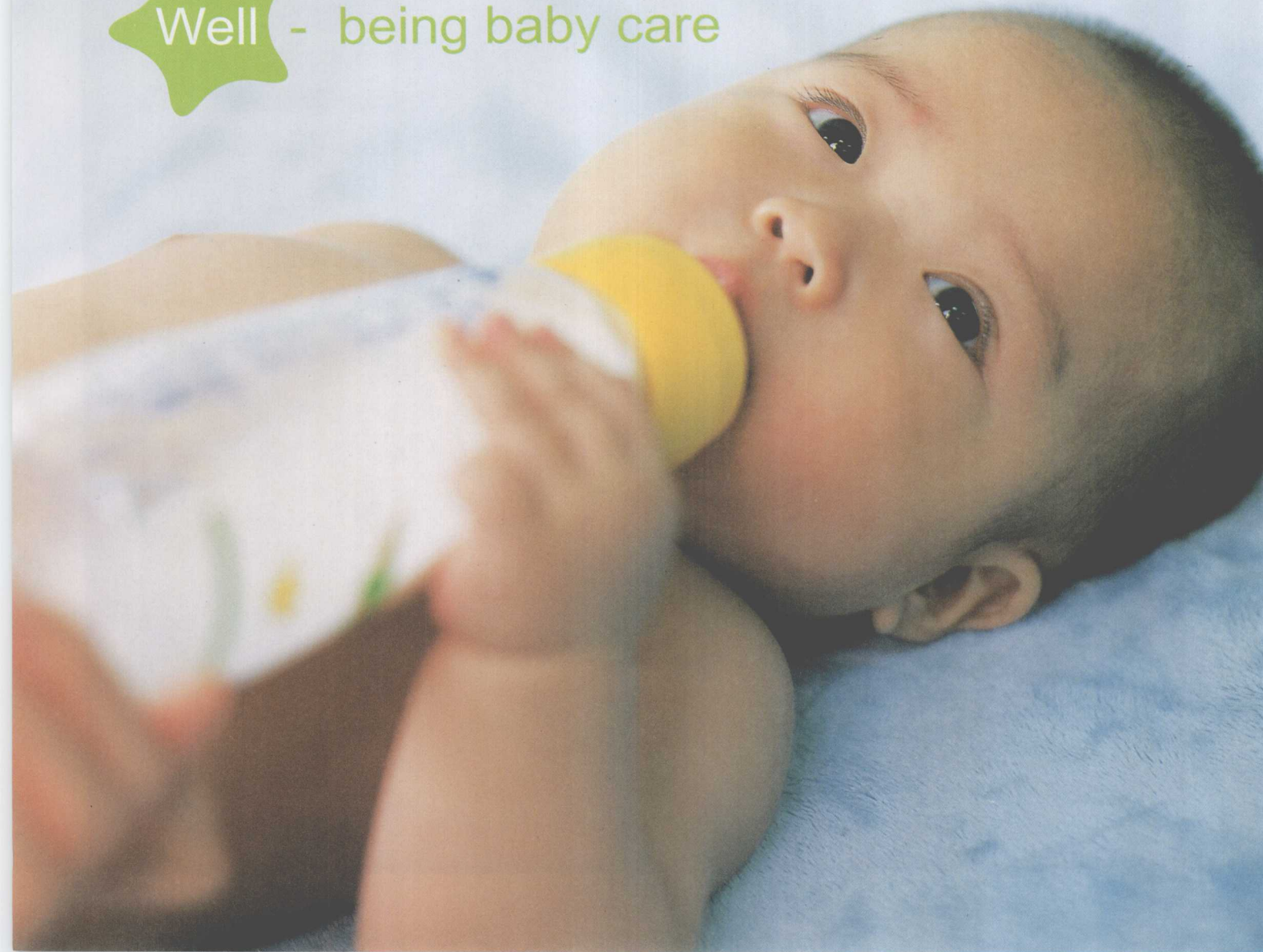
不会整理自己的物品 228



# 婴幼儿常见疾病及症状速查索引

- |                            |                            |                         |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>B</b> 鼻窦炎····· 164      | <b>M</b> 玫瑰疹····· 162      | 先天性喉喘鸣····· 159         |
| <b>C</b> 肠套叠症····· 157     | <b>N</b> 牛奶过敏症····· 155    | 猩红热····· 160            |
| <b>D</b> 打嗝····· 149       | 尿布疹····· 160               | 先天性鼻泪管阻塞症·· 162         |
| 肚脐潮湿····· 152              | 脓疱病····· 161               | 斜颈····· 163             |
| <b>G</b> 感冒····· 186       | <b>O</b> 呕吐····· 150       | <b>Y</b> 眼部分泌物····· 147 |
| <b>F</b> 发烧····· 150       | <b>P</b> 皮肤疾病····· 160     | 咽炎····· 159             |
| 腹泻····· 149                | <b>Q</b> 脐肉芽肿····· 157     | <b>Z</b> 支气管炎····· 159  |
| <b>H</b> 黄疸症····· 148      | <b>S</b> 受惊····· 148       | 脂溢性皮肤炎····· 161         |
| <b>J</b> 痉挛····· 151       | 睡觉时突然哭闹····· 151           | 中耳炎····· 164            |
| 急性毛细支气管炎····· 158          | 舌炎····· 164                |                         |
| 结膜炎····· 165               | 手足口病····· 165              |                         |
| <b>K</b> 口腔出现白色斑点····· 147 | <b>T</b> 听觉障碍····· 163     |                         |
| <b>L</b> 轮状病毒肠胃炎····· 156  | 胃食道逆流症····· 156            |                         |
|                            | <b>X</b> 先天性胆道闭锁症····· 155 |                         |

Well - being baby care





Part 1

# 新生儿的检查方法

刚出生的宝宝身体特别脆弱，因此要小心翼翼地抚摸宝宝。只要稍微哭闹，大部分妈妈就会非常紧张，但是又不敢随便抱宝宝。心中会想我们的宝宝健康吗？通过睡觉、喂奶、排便等婴儿基本生活，妈妈会进一步了解逐渐成长的宝宝的发育过程。

1

新生儿的头顶头骨的柔软部位，就是所谓的囟门。在分娩时，婴儿的头部变长，以便顺利地通过产道，而且出生后有利于大脑的成长发育。刚出生时，囟门会随着呼吸跳动，但是随着骨骼的成长囟门就逐渐缩小，最终自行闭合。

凹进去的  
头顶

2

出生1~2周后，能看到稍大的物体，而且能看周围的事物，甚至能凝视妈妈的脸，但是焦距只有20~25厘米。

只能区分明  
暗的视力

3

刺激母体乳房的激素影响婴儿的乳腺，因此刚出生时，不管是男婴还是女婴，乳房都会浮肿。有时，还会有硬块，或者流出乳汁。有些妈妈在洗澡时喜欢挤宝宝的乳房，这样很容易引起宝宝乳房感染。

肿胀的  
乳房

湿润的脐带

4



脐带连接胎儿与母体，给胎儿提供氧气和营养，随着宝宝的出生，脐带完成了自己的使命。刚出生时，脐带湿润而柔软，很快就会干枯，1~2周内会自行脱落。在脐带脱落之前，绝对不能在浴盆内洗澡，以防止细菌感染，沐浴后也应该用消毒液擦拭脐带进行消毒。





刚出生的婴儿长得不太好看，但不要失望，为了通过狭窄的产道，宝宝的头部会变长，而且全身覆盖着乳白色胎脂。有时全身发青或带有红斑，可能没有想象中那么可爱。但是出生几周后，宝宝就会恢复原来的模样，逐渐呈现出漂亮、可爱的样子。

刚出生的婴儿头部超过成年人比例的1/3，但是身体不到成年人的比例的1/20，跟头部相比，身体比较小。即，成年人是身高7~8头身，但是婴儿只有4头身。

刚出生时，婴儿的体温在 $36.5^{\circ}\text{C}$ ~ $37.5^{\circ}\text{C}$ 左右，但是2~3天后体温会保持在 $37^{\circ}\text{C}$ 。新生儿调节体温的能力较差，如果室温过高，体温就会升高，而且呼吸会加快。一般情况下，室温应该保持在 $24^{\circ}\text{C}$ ~ $26^{\circ}\text{C}$ ，而且要保持40%~60%的湿度。随着气温的变化，还可以通过毛毯或毛巾调节宝宝的体温。

刚出生时，婴儿的全身会被白色胎脂覆盖，而且有很多皱褶。如果是过熟妊娠，新生儿会出现更多的皱褶，而早产儿的身体、手掌和脚掌会比较光滑。一般情况下，出生4周后随着体重的增加，身上的皱褶会自然地消失。



妊娠1~6周开始，胎儿就会长头发，因此宝宝出生时会带着长长的黑发。出生约3个月后，宝宝头发会逐渐脱落。刚出生的婴儿在大部分时间内都躺着，而且经常活动头部，因此以接触枕头的部位为中心掉发。这是正常的现象，只要头发全部脱落，就会长出新头发。



一般情况下，从妊娠1~6周开始形成指甲，而且在妊娠末期所有手指甲和脚趾甲发育完成。如果婴儿的指甲过长，应该及时地修剪，以免划伤脸部。如有必要，可为宝宝带上小手套。