

BAOBAOCHENGONGGONGSHOUCE
宝宝成功手册

BAOBAOCHENGONGGONGSHOUCE



赠送 VCD 光盘

宝宝健康

100

问

张 徐/编著



BAO BAO JIAN KANG

校

中国妇女出版社

宝宝成功手册

宝宝健康100问

张 徐 编 著

王 涛

王 智 绘 图

王欣佶

中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝健康 100 问 / 张徐编著. - 北京: 中国妇女出版社, 2005.1

ISBN 7 - 80203 - 086 - 2

I. 宝... II. 张... III. 婴幼儿 - 妇幼保健 - 问答
IV. R174 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129559 号

宝宝成功手册

宝宝健康 100 问

作 者: 张 徐 编著

责任编辑: 乔采芬

装帧设计: 缪 萌

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

印 次: 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7 - 80203 - 086 - 2

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言



随着社会的飞速发展和人类文明的不断进步，普天下父母都希望自己的宝宝智慧过人、活泼可爱、健康成长，“望子成龙，望女成凤”是许多爸爸妈妈的热切期望，从这个意义上说，该书必将成为父母所青睐的育儿必备手册。

《宝宝健康 100 问》主要讲述宝宝的健康是年轻的父母们最关心的问题，尤其是不到一岁的新生儿，由于免疫水平处于较低的层次，健康养护就显得特别重要。

《宝宝聪明 100 问》主要讲述开发潜能，育儿成材是每对父母的共同心愿和热切期望，本书将使你懂得婴幼儿认识发展的规律，让您对孩子有充分的信心，使您认识到智力开发的目的是各种才能的发展而非单纯的知识学习，除了智力因素之外，发展婴幼儿的语言、情感，培养气质、性格也非常重要。

《宝宝营养 100 问》主要讲述营养是宝宝身心发育的

物质条件，是预防和抵抗疾病的重要因素。著名营养专家现身说法，告诉你有关母乳喂养、人工喂养及辅助食品的添加等各种知识，教会你如何科学地安排孩子的饮食，使孩子保持良好的食欲。

在本书的编写过程中，编者得到了医学专家的大力支持和帮助，向新手妈妈们提供了宝宝健康、聪明、营养的具体内容和方法，这是经过实践证明了的科学的育儿经验。为了读者能更直观地阅读，学习了解有关的操作方法，我们邀请了有关专家、教授对其中的一些疑点、难点问题进行了详细的讲解和示范，并随书赠送 VCD 光盘，图文双解，更贴近实际生活。

科学的育儿方法，加上新妈妈、新爸爸的精心培养，两者合二为一，您的宝宝就会更健康地成长。

编 者

2005 年 1 月



* 目 录 *

为新生儿准备必需的物品有哪些 / ✦ 001

为新生儿准备的衣物有哪些 / ✦ 002

为新生儿准备的洗浴用品

及其他相关的物品有哪些 / ✦ 003

新生儿第一周的生理状况

是怎样的 / ✦ 005

新生儿发育的基本状况是怎样的 / ✦ 008

为什么新生的宝宝头部显大 / ✦ 015

早产儿有哪些特点 / ✦ 016

新生儿为什么笑 / ✦ 018

新生儿为什么哭 / ✦ 019

新妈妈应了解哪些乳房知识 / ✦ 022

怎样矫正内陷或扁平乳头 / ✦ 025

新妈妈怎样为哺乳做准备 / ✦ 028

新妈妈乳房异常怎样护理 / ✦ 030

- 给宝宝喂奶的最佳时间 / ✦ 032
- 给宝宝喂奶的正确方法及喂奶姿势 / ✦ 034
- 怎样正确掌握喂奶次数 / ✦ 037
- 新妈妈乳房胀痛怎么办 / ✦ 038
- 怎样才能使母乳充足 / ✦ 039
- 母乳喂养有哪些禁忌 / ✦ 041
- 哺乳妈妈的用品有哪些 / ✦ 044
- 哺乳妈妈怎样饮食 / ✦ 047
- 哺乳妈妈乳房异常怎么办 / ✦ 052
- 怎样正确抱新生儿 / ✦ 054
- 怎样给新生儿创造良好
 的睡眠环境 / ✦ 056
- 新生儿应该和妈妈同室 / ✦ 059
- 新生儿需要使用枕头睡觉吗 / ✦ 060
- 怎样正确区分新生儿睡姿的优劣 / ✦ 061
- 为什么说新妈妈的初乳很珍贵 / ✦ 064
- 母乳喂养的要点有哪些 / ✦ 065
- 什么样的妈妈不宜母乳喂养 / ✦ 071
- 哺乳应注意哪些问题 / ✦ 073
- 母乳喂养中常见的问题有哪些 / ✦ 075
- 母乳含量须知 / ✦ 078





- 怎样增加乳汁中的维生素 / ✦ 080
- 患乙肝的妈妈怎样喂养宝宝 / ✦ 082
- 妈妈生病与上班时怎样喂养宝宝 / ✦ 084
- 母乳稀少或没有怎么办 / ✦ 085
- 乳母月经来潮时怎样喂奶 / ✦ 087
- 双胞胎的喂养方法 / ✦ 088
- 哪些情况不适宜给宝宝断奶 / ✦ 090
- 新生宝宝的三浴 / ✦ 091
- 新生儿不要清除“胎毒”、
“胎垢”与胎脂 / ✦ 096
- 怎样人工喂养新生儿 / ✦ 099
- 人工喂养一定要补充水分吗 / ✦ 103
- 怎样喂养早产儿 / ✦ 104
- 宝宝对维生素的需要量 / ✦ 105
- 怎样了解 1~2 个月宝宝的发育情况 / ✦ 108
- 奶瓶、奶嘴的采买与使用 / ✦ 112
- 怎样使用奶瓶 / ✦ 117
- 什么是安抚奶嘴 / ✦ 118
- 怎样预防宝宝奶瓶综合征 / ✦ 121
- 育儿有哪些误区 / ✦ 123

使用科学方法给宝宝喂牛奶 / ✦ 128

鲜牛奶和配方奶粉哪一种

更适合宝宝 / ✦ 131

怎样保存挤出的母乳 / ✦ 132

宝宝食用奶制品有哪些不宜 / ✦ 134

给宝宝添加离乳食品的 10 种方法 / ✦ 137

4~12 个月宝宝怎样添加离乳食品 / ✦ 140

怎样制作宝宝的离乳食品 / ✦ 142

宝宝离乳期的美食档案 / ✦ 146

忌嘴对嘴喂宝宝 / ✦ 148

使宝宝聪明的食品有哪些 / ✦ 149

缺铁宝宝的美食档案 / ✦ 151

宝宝的饮食禁区有哪些 / ✦ 154

夏季能给宝宝添加水分吗 / ✦ 156

怎样帮助宝宝打嗝 / ✦ 157

哄宝宝睡觉的误区 / ✦ 159

怎样哄宝宝睡觉 / ✦ 163

让宝宝不哭的方法 / ✦ 164

新生宝宝的胎毛需要剃吗 / ✦ 166

怎样给新生儿宝宝剪指甲 / ✦ 167

新生儿宝宝发育异常怎么办 / ✦ 169





怎样看护长了奶癣的新生宝宝 / ✚ 175

宝宝患奶癣有哪些症状 / ✚ 177

怎样看护患奶癣的宝宝 / ✚ 178

预防接种须知 / ✚ 179

怎样给宝宝正确使用尿布 / ✚ 181

怎样给新生儿穿衣与

脱衣、洗衣与换尿布 / ✚ 183

怎样清洗宝宝 / ✚ 187

怎样识别与处理新生儿

头上的包块 / ✚ 189

怎样护理新生宝宝的眼睛、

鼻子、耳朵及皮肤 / ✚ 191

怎样护理新生宝宝的脐带 / ✚ 193

怎样保护与清洁新生儿

的生殖器官 / ✚ 194

宝宝的体态语言有哪些 / ✚ 197

怎样为0~3个月宝宝选择玩具 / ✚ 200

怎样了解3~4个月宝宝的发育 / ✚ 203

怎样为4~6个月宝宝选择玩具 / ✚ 207

怎样教4~5个月的宝宝坐起 / ✚ 210

怎样早期教养巧手宝宝 / ✚ 212

怎样教宝宝练习爬行 / ✦ 221

宝宝吃手指头的原因及

口水多的原因 / ✦ 224

怎样正确处理宝宝对物品

的依赖心理 / ✦ 226

当心宝宝营养缺乏与过剩 / ✦ 228

不要给宝宝穿得太暖 / ✦ 230

宝宝咀嚼固体食物有哪些益处 / ✦ 231

怎样防止宝宝受到意外伤害 / ✦ 232

宝宝鞋子要合适 / ✦ 235

怎样纠正宝宝出牙期的不良习惯 / ✦ 237

培养宝宝养成良好习惯 / ✦ 239

宝宝怎样使用学步车 / ✦ 242





为新生儿宝宝准备必需的物品有哪些

大奶瓶 4~6 只，宝宝喝奶时用。

小奶瓶 2 只，其中一只喂糖水，另一只喂果汁。

奶嘴 2~4 个，选择时注意大小适中。

奶瓶消毒锅/器 1 个。想节约时间的妈妈可选蒸汽式的，选铝质锅在消毒时不要加热过头。

奶瓶奶嘴刷 1 个。

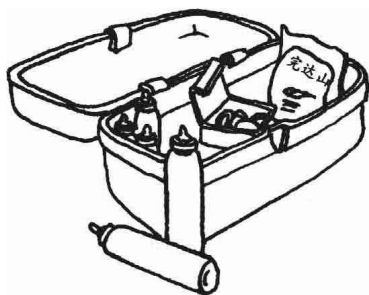
奶瓶夹 1 个，奶瓶消毒后用奶瓶夹不但卫生而且安全。

保温奶瓶 1 个，便于夜间或外出时使用。

温奶器 1 个，选择免水式并能自动调温 37℃ 的为宜。

外出奶粉携带盒 1 个，选有四层结构的适宜。

吸奶器或吸喂乳两用瓶 1 个，以备喂母乳时用。





果汁压榨器 1 个。

食物研磨器 1 个。

母乳冷冻机 1~2 个，适合喂母乳的上班族妈妈用。

食物箱 1 个，放置所有的哺喂用品，不仅卫生且使用时方便易找。

为新生儿宝宝准备的衣物有哪些

小和服 2~4 件，根据季节搭配薄厚。

带肚兜 2~4 件。

方包巾 2~4 块，包裹宝宝时用。

毛巾被 2 条，春秋季节宝宝睡觉时用来盖身体。

睡袋衣 1 件，冬天时给宝宝用。

小帽子 1 个，根据出生季节选择厚薄。

围兜 4~6 个，宝宝喝奶和喂水时用。

宝宝衣 2~4 件，宝宝 2 个月时可穿。

外出服 2 套。

内衣 2~4 件，根据季节搭配厚薄，宝宝 2 个月大时用。

斗篷外套 1 件。

棉长裤 2~4 件，宝宝 2 个月大时用。

棉鞋 2~4 双，冬季或外出时用。

软枕 1 个。



枕头套 1 个。

宝宝毛毯 1~2 条，触感要柔软，可用浴巾替代。

小棉被、小棉褥各 1 条，宝宝冬天睡觉时用。

纸尿裤、棉布尿片多多益善。



为新生儿准备的洗浴用品 及其他相关的物品有哪些

婴儿专用沐浴液 1 瓶。

婴儿专用洗发精 1 瓶。

婴儿专用乳液 1 瓶，在洗澡后使用。

婴儿爽身粉 1 罐。

浴盆 1 个，稍大一点的浴盆能在夏天充当宝宝游泳池，让宝宝大热天泡泡水。

洗澡防滑垫 1 个，以防宝宝在洗澡时滑落。



小脸盆 1 个，用来宝宝便后清洗。

皂盒 1 个。

沐浴温度计 1 个。

洗澡用毛巾 2~4 条。

棉签或脱脂棉球 1~2 盒，用来给新生的宝宝擦拭眼睛分泌物、脐部、便后臀部涂润肤露以及做乳房或手指消毒。

宝宝发梳/刷 1 个。

安全剪刀 1 个，选择有防止剪得过多设计的剪刀。

肛温计 1 个。

大浴巾 2~4 条，宝宝洗澡时用，或有时包裹宝宝。

吸涕器 1 个。

相关的物品：

宝宝床 1 张，应该选择能睡到 5 岁为宜。

海绵垫 1 个，在上面再铺一层吸汗性强的棉垫。

床单 2 条。

床护圈 1 个，可防宝宝撞到床沿。





凉席 1~2 个，宝宝夏日使用。
 摇篮 1 个，根据需要使用。
 推车 1 辆。
 学步车 1 辆。
 训练视觉和听觉的音乐铃一个。
 安全软质玩具若干件，有声响的为佳。
 宝宝衣橱 1 个。
 宝宝提篮一个。
 妈妈背包一个，可以容纳许多宝宝用品。

新生宝宝第一周的生理状况是怎样的

刚刚出生第一周的宝宝吃饱就睡，虽然能睁开眼睛，但几乎什么也看不见，较大的声响能引起惊跳，出现一系列的反应，这正是宝宝变成“人”的鲜明特点。

黄疸出现：

多半宝宝出生后 2~3 天出现皮肤及巩膜（眼白）发黄的现象，但吃奶和大小便正常，精神也正常，这就是生理性黄疸，不用治疗。黄疸大多在第七天消退，第 10 天退尽；也有在两三天内黄疸即可消退的宝宝。若黄疸出现过早（出生后 24 小时之内）或迟迟不退，或者黄疸退后又复现并加深，宝宝有精神不



振、不愿吃奶等现象，则属病理性黄疸，需请医生诊治。

脐带脱落：

新生宝宝的脐带在4~7天脱落，脱落后可见肉芽组织，不用处理。如果流水可撒些松花粉。

乳房肿大：

新生儿宝宝出生后4~7天，男婴和女婴都有可能出现乳房肿大，甚至有乳汁分泌现象，一般2~3周会自然消退，成人切勿用手去挤，以免发炎。另外，有的女婴会从阴道里流出类似牛奶或夹杂血液的液体，这是受母体雌性激素的影响而产生的，也会自然痊愈。

体温起伏：

有些宝宝出生后1周全身开始脱一层皮，不必管它。有少数新生儿宝宝在生后3~5天内会出现发烧，体温在38℃左右，持续2~3个小时，多认为是水分不足，可喂点温开水。新生儿宝宝体温不稳定，室温过高，尤其是夏天，易使体温高达38℃以上，这时应多喂些开水，以防宝宝脱水。另外，室温过低时应注意保暖。

体重减轻：

新生儿宝宝出生后3~4天，因吃喝少，或许会出现体重暂时下降的现象，但只要在10天内恢复就属正常现象。

口腔加厚：

通常，新生儿宝宝的两颊有厚厚的脂肪垫，俗称“螳螂