

大 生 活 系 列 *Enjoy Life*

宝宝聪明健康就这么简单

0~3岁

宝宝营养保健 早教大百科



专为中国宝宝精心设计的成长方案 | ...

育儿魔法书



Enjoy Life

抓住宝宝成长发育的关键期，培养健康体质，激发聪明潜质。

王如文◎主编



吉林出版集团有限责任公司



0~3岁宝宝营养保健早教大百科

Enjoy  育儿魔法书  Life

【专为中国宝宝精心设计的成长方案】



主编
王如文

中国儿童中心营养与健康总顾问
中国关心下一代工作委员会专家委员会委员
中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任
中国食品科学技术学会儿童食品专业学会委员

担任《中国小儿血液》杂志主编，《实用儿科临床》杂志副主编，
中国儿童保健杂志顾问，中国医刊顾问。

1954年毕业于北京医学院医学系，长期从事儿科临床医疗、教学及
科研工作，在儿科临床血液学、儿童营养及儿童发展等专业方面，担任
多部著作主编及副主编工作，发表医学研究论文百余篇，并多次获科学
技术成果奖。



特别
推荐  BooksChina.com
中国图书网

ISBN 978-7-5463-3222-2



9 787546 332222 >

定价：39.80元

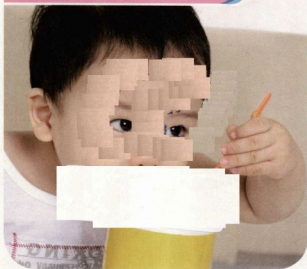


大生活系列
Enjoy Life

0~3岁宝宝

营养保健早教 大百科

王如文◎主编



营养保健早教
大百科

PDG

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝营养保健早教大百科 / 王如文主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.7

ISBN 978-7-5463-3222-2

I. ① 0… II. ① 王… III. ① 婴幼儿—营养卫生 ② 婴幼儿—早期教育 IV. ① R153.2 ② G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120456 号



0~3岁宝宝 营养保健早教大百科

出版：吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)

(长春市人民大街4646号，邮政编码 130021)

发行：吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

制作：LARRY (www.rzbook.com)

印刷：小森印刷 (北京) 有限公司

开本：889×1194mm 1/16

印张：18

字数：290千字

版次：2010年8月第1版

印次：2010年8月第1次印刷

定价：39.80元



◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



Mother & Baby

前言

FOREWORD

从一个新生命的孕育、诞生到成长，每一个家庭、每一对父母都为之付出了无限的爱心。在宝宝呱呱坠地后，年轻的爸爸妈妈刚刚体验到为人父母的幸福和甜蜜，就要立即投入到教养宝宝这件复杂而伟大的“工程”中来，但是由于缺乏经验和专业的育儿知识，他们在教养宝宝的过程中总是被很多问题所困扰，常常出现束手无策、手忙脚乱的现象。

怎么给新生儿喂奶？怎么给新生儿洗澡？怎么正确地抱宝宝？宝宝吐奶了怎么办？宝宝为什么总夜啼？怎么给3个月的宝宝添加辅食？宝宝生病了怎么护理？如何通过简单有效的方法启发和发展宝宝各种潜能？如何从小培养宝宝的情商和智商……本书以解决上述问题为宗旨，为新手父母提供在婴幼儿营养、保健、早教领域中最权威、最实用、最全面的知识及操作方法。全书以宝宝的月龄为主线，细致周详地讲解了0~3岁宝宝各个阶段的发育状况、饮食营养、护理保健、疾病防治、早教等内容，针对宝宝不同时期的发育特点，介绍了对宝宝体能训练、情商培养、智力开发、性格塑造、习惯养成等多方面行之有效的方式方法。

本书通俗易懂，条理清晰，文字流畅，图文并茂，方便查阅，包含贴心实用的养育指南，全面详细的父母须知，权威专家的育儿提示等内容，是新手父母必备的育儿工具书。愿本书的出版能够为天下所有的新手父母提供切实的帮助，也祝愿您的宝宝能够健康快乐的成长！

王如文

中国儿童中心营养与健康总顾问
中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任



Contents

Mother&Baby

目录



Part

1

新生儿 (诞生~28天) / 14

● 健康新生儿成长发育状况 / 14

- | | |
|-----------------|----|
| 01 健康新生儿身体发育特点 | 14 |
| 02 健康新生儿感知觉发育特点 | 16 |
| 03 健康新生儿的正常反射行为 | 17 |

● 新生儿特有的生理现象 / 19

- | | |
|--------------|----|
| 01 吐奶 | 19 |
| 02 面颊出现疙瘩 | 20 |
| 03 新生儿“马牙” | 20 |
| 04 黄疸不消退 | 21 |
| 05 口腔中的白色小斑点 | 21 |
| 06 鼻塞 | 21 |
| 07 生理性体重下降 | 22 |
| 08 生理性脱皮 | 22 |
| 09 生理性脱发 | 22 |

● 新生儿喂养方法·母乳喂养 / 23

- | | |
|--------------------|----|
| 01 新生婴儿喂养首选母乳 | 23 |
| 02 献给宝宝珍贵的初乳 | 24 |
| 03 警惕不宜母乳喂养的N种情况 | 24 |
| 04 如何对新生儿按需哺乳喂养 | 24 |
| 05 如何提高母乳质量 | 25 |
| 06 正确的哺乳姿势 | 25 |
| 07 哺乳过程中的注意事项 | 26 |
| 08 给新生宝宝科学哺喂母乳的三阶段 | 26 |
| 09 新妈妈正确的托乳方法 | 26 |

● 新生儿喂养方法·人工喂养 / 27

- | | |
|-------------------|----|
| 01 新生儿人工喂养的奶粉如何配制 | 27 |
|-------------------|----|

新生儿喂养方法

02 哪些代乳品可用于人工喂养	28
03 人工喂养新生儿的乳量怎么定	28
04 人工喂养宝宝不宜喂高浓度的糖水	29
05 哪一种奶粉更适合宝宝	29
06 怎样安全选购配方奶粉	29
07 如何给宝宝选购奶瓶和奶嘴	30
08 人工喂养新生儿四要点	31
09 新生儿人工喂养的注意事项	32

● 新生儿喂养方法·混合喂养 / 33

01 什么情况下需要进行混合喂养	33
02 母乳不足时怎样进行混合喂养	33

● 新生儿护理要点 / 34

01 礼貌拒绝过多的探视	34
02 科学抱宝宝的方法	34
03 如何给新生儿选衣服	34
04 怎样给新生儿穿衣、脱衣	35
05 怎样给新生儿洗手、洗脸	35
06 不宜给婴儿戴手套	36
07 如何为新生儿准备和使用尿布	36
08 不要给新生儿剃“满月头”	37
09 如何给新生儿洗澡	38
10 如何护理新生儿的眼、耳、鼻、口	39
11 护理新生儿脐带不可忽视的两个阶段	40
12 宝宝的胎脂如何处理	40
13 新生儿囟门的特殊护理	40
14 为新生儿做抚摸要准备什么	41
15 给新生儿按摩的方法	42
16 如何保护新生儿的听力	42
17 给新生儿保暖有哪些讲究	43
18 新生儿晒太阳的学问	43
19 如何安抚爱哭的宝宝	44
20 如何给新生儿喂药	44

● 新生儿早期教育 / 45

01 让宝宝看摆动的玩具	45
02 教会宝宝看亮光	45

03 训练新生儿的听觉能力	45
04 训练新生儿的触觉能力	46
05 和宝宝多说话	46
06 新生儿语言能力的训练	47
07 多与宝宝肌肤相亲	48
08 爸爸要学会与新生儿交往	48
09 有益新生儿的体操	49
10 开发新生儿大脑的潜力	49

Part

2

1~2个月宝宝 / 50

● 宝宝身心发育状况 / 50

01 宝宝身体发育特点	50
02 宝宝感知觉发育状况	51
03 满月宝宝用小嘴到处找奶头	52
04 宝宝心理发育状况	52

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 53

01 本月焦点营养素——DHA、ARA	53
02 保证宝宝摄入充足的热量	53
03 建立正常的哺乳规律	54
04 本月宝宝母乳喂养的要点	54
05 本月宝宝人工喂养的要点	54
06 本月宝宝混合喂养的注意事项	55
07 如何给宝宝喂食配方乳	56
08 可适量喂些蔬菜汁	56
09 2个月的宝宝可以适量喝果汁	57
10 上班族妈妈该如何喂养宝宝	57
11 给未成熟儿补充铁剂	58

● 宝宝日常护理要点 / 59

01 训练2个月的宝宝安睡	59
02 注意宝宝的排便	60
03 给宝宝洗手、洗脸的注意事项	60
04 如何给宝宝修剪指甲	61
05 如何给2个月宝宝理发	62

06 如何清除宝宝头上乳痂	62
07 如何正确地抱宝宝	63
08 如何正确地放下宝宝	63
09 给满月宝宝选择衣物的要点	63
10 让宝宝享受空气浴和阳光浴	64

● 宝宝常见生理现象及其处理方法 / 65

01 积痰	65
02 吐奶	65
03 厌食	66
04 打嗝	66
05 “消化不良”	67
06 大便溏稀、发绿	68
07 鼻塞	68
08 宝宝枕秃不必担心	68

● 宝宝早期教育 / 69

01 和宝宝说话	69
02 提前帮助宝宝练习翻身	69
03 练习俯卧抬头的动作	70
04 训练宝宝双腿自由活动	70
05 训练宝宝的抓握能力	70
06 给宝宝做触觉训练	71
07 2个月宝宝的亲子游戏	71

Part

3

2~3个月宝宝 / 72

● 宝宝身心发育状况 / 72

01 宝宝身体发育的特点	72
02 宝宝感知觉及心智发育的特点	73
03 宝宝脑细胞发育的第二高峰期	73

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 74

01 本月焦点营养素——维生素C	74
02 补充有益大脑发育的营养	74

03 母乳喂养的要点	74
04 人工喂养的要点	75
05 调整好夜间喂奶的时间	76
06 为终止夜间哺乳作准备	76
07 3个月的宝宝需要添加哪些辅食	76
08 保证充足的饮水量	76

● 宝宝日常护理要点 / 77

01 保护宝宝的眼睛	77
02 细心呵护宝宝的耳朵	77
03 给宝宝清理鼻腔	78
04 调整宝宝的睡眠	78
05 给宝宝选择合适的枕头	79
06 宝宝护臀用品的宜与忌	79
07 把宝宝大小便的技巧	80
08 合理添减宝宝的衣服	80
09 给宝宝穿衣服的技巧	80
10 宝宝有了“奶痂”怎么办	81
11 矫正吃手指的习惯	81

● 宝宝常见生理现象及其处理方法 / 82

01 眼屎多	82
02 “黑白颠倒”	82
03 湿疹不愈	82
04 厌食牛奶	83

● 宝宝早期教育 / 84

01 和宝宝说话时要面向着他	84
02 训练宝宝发笑反应	84
03 继续锻炼宝宝俯卧抬头的动作	84
04 宝宝上下肢肌肉的活动	85
05 教宝宝学翻身	86
06 开发宝宝的认知能力	86
07 本月宝宝的亲子游戏	86
08 爸爸要多与宝宝交流	87
09 非常有益的户外活动	88
10 本月宝宝的婴儿体操	88



Part

4

3~4个月宝宝/90

● 宝宝身心发育状况 / 90

- 01 宝宝的发育特点 90
- 02 宝宝感知觉发育特征 91

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 92

- 01 本月焦点营养素——铁 92
- 02 增加蛋白质的摄取 92
- 03 继续母乳喂养 93
- 04 人工喂养的要点 94
- 05 为换乳作准备 94

● 宝宝辅食添加与制作 / 95

- 01 添加辅食的禁忌 95
- 02 添加辅食的方法 96
- 03 给宝宝喂辅食的窍门 97
- 04 怎样喂宝宝吃蛋黄 98
- 05 妈妈学做菜泥 98
- 06 不宜用炼乳作主食 99

● 宝宝日常护理要点 / 100

- 01 为宝宝配置睡袋 100

- 02 天气闷热要注意护理宝宝皮肤 101

- 03 小心宝宝误食异物 101

- 04 早坐对宝宝不利 102

- 05 不要过分逗美宝宝 102

● 宝宝常见生理现象及其处理方法 / 103

- 01 添加辅食后出现“消化不良” 103

- 02 本月宝宝夜啼需多注意 103

● 宝宝早期教育 / 104

- 01 强化宝宝的发音 104

- 02 辅音游戏 104

- 03 教宝宝认识物品的名称 105

- 04 训练宝宝看动态景物 105

- 05 训练宝宝的听力 105

- 06 训练宝宝听音找物 106

- 07 抓握不同的物品 106

- 08 训练宝宝的嗅觉 106

- 09 教宝宝观察周围环境 107

- 10 玩藏猫猫游戏 107

- 11 培养宝宝生活交往能力 108

- 12 本月宝宝的亲子游戏 108

● 宝宝身心发育状况 / 110

- 01 宝宝身体发育的特点 110
- 02 宝宝感知觉及心智发育的特点 111

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 112

- 01 本月焦点营养素——铁 112
- 02 本月母乳喂养的要点 112
- 03 本月人工喂养的要点 113
- 04 本月换奶的准备 113
- 05 添加辅食的方法 113
- 06 宝宝出牙时饮食应多注意 114

● 宝宝日常护理要点 / 115

- 01 爱护宝宝的口腔与牙齿 115
- 02 注意宝宝的睡眠障碍 116
- 03 应对宝宝蹬被子 116
- 04 训练宝宝大小便 117
- 05 与宝宝同睡的安全措施 117

● 宝宝常见生理现象及其处理方法 / 118

- 01 胀气 118
- 02 厌食牛奶 119

● 宝宝早期教育 / 120

- 01 重复音节的训练 120
- 02 叫名字游戏 120
- 03 给宝宝听音乐 120
- 04 给宝宝念儿歌听 121
- 05 让宝宝靠坐片刻 121
- 06 宝宝精细动作的训练 122
- 07 教宝宝认识日常用品 122
- 08 教宝宝看远处的物体 122
- 09 带宝宝感受室外环境 123
- 10 带宝宝认识更多的人 123
- 11 本月宝宝的亲子游戏 123

● 宝宝身心发育状况 / 124

- 01 宝宝的身体发育状况特点 124
- 02 宝宝感知觉发育特点 125
- 03 宝宝会翻身、会坐了 125
- 04 宝宝全身肌肉能力逐渐增强 126
- 05 宝宝的心理特征 126

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 127

- 01 本月喂养注意事项 127
- 02 可以进食糊状蔬菜 128
- 03 鱼肝油是宝宝健康的好帮手，服用须谨慎 129
- 04 锻炼宝宝的咀嚼能力 129
- 05 什么时候开始给宝宝吃点心 129

● 宝宝日常护理要点 / 130

- 01 宝宝安全保健指南 130
- 02 千万不要让宝宝的小肚脐受凉 130
- 03 防止宝宝摔伤的窍门 131
- 04 宝宝口水多的处理办法 131
- 05 宝宝不要过早用学步车 132
- 06 宝宝拒绝奶瓶怎么办 132
- 07 如何培养6个月宝宝的良好习惯 133
- 08 让宝宝学会一个人睡 133

● 宝宝常见生理现象及其处理方法 / 134

- 01 宝宝经常咳嗽 134
- 02 宝宝夜啼 134
- 03 宝宝耳垢湿软 135
- 04 夏季宝宝头疮 135
- 05 枕部扁平 135

● 宝宝早期教育 / 136

- 01 模仿发音 136
- 02 教宝宝认人 136

03 培养宝宝的认知能力	137
04 训练宝宝独坐	137
05 训练宝宝的精细动作	138
06 扩大交往范围	138
07 本月宝宝的亲子游戏	139

Part 7 6~9个月宝宝 / 140

● 宝宝身心发育状况 / 140

01 婴儿的发育状况	140
02 宝宝的出牙顺序	141
03 让宝宝快乐爬行	142

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 143

01 从换奶过渡期到换奶过渡后期	143
02 辅食的添加	143

● 宝宝日常护理要点 / 144

01 小手不要到处插	144
02 洗澡防意外	144
03 适合宝宝的玩具	144
04 一套简单的婴儿操	145
05 辅食添加与牙齿健康	146
06 不宜给宝宝吃的食物	146
07 从入睡状态看婴儿的健康	146

● 宝宝常见生理现象及处理方法 / 147

01 宝宝营养不良的表现	147
02 宝宝食欲不振怎么办	147

● 宝宝早期教育 / 148

01 语言训练	148
02 让宝宝自己入睡	149
03 错误行为要管束	149

6~9个月游戏时间	150
-----------	-----

Part 8 9~12个月宝宝 / 152

● 宝宝身心发育状况 / 152

01 宝宝的生长发育状况	152
02 婴儿的心理特点	153
03 怎样才算健康, 如何判断肥胖	153
04 宝宝会蹒跚走路了	153
05 宝宝适合的游戏	154

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 155

01 开始换奶	155
02 换奶阶段小建议	155
03 断奶前后宝宝饮食衔接	156
04 宝宝不宜吃的食物	156
05 如何科学地为宝宝烹调食物	157

● 宝宝日常护理要点 / 158

01 为宝宝买双合适的鞋	158
02 多到户外玩	159
03 宝宝开窗睡眠益处多	159
04 不宜再穿开裆裤	159
05 夏季护理的要点	160
06 适当训练宝宝大胆走路	160

● 宝宝常见生理现象及处理方法 / 161

01 宝宝打鼾需警惕	161
02 偏食的“五宗罪”	161

● 宝宝早期教育 / 162

01 养成好的进食习惯	162
02 个性的培养	162
03 语言训练	162
04 如何对宝宝进行早期教育	163

9~12个月游戏时间	164
------------	-----

1~2岁宝宝/166

● 宝宝身心发育状况 / 166

- | | |
|-------------|-----|
| 01 身体发育特征 | 166 |
| 02 宝宝的心理变化 | 167 |
| 03 小宝宝的语言能力 | 167 |
| 04 小宝宝的第一步 | 167 |
| 05 关于宝宝的变形腿 | 167 |
| 06 爱撒娇, 不听话 | 168 |

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 169

- | | |
|------------------|-----|
| 01 宝宝的零食怎么吃 | 169 |
| 02 宝宝膳食多样化 | 169 |
| 03 选择营养丰富且易消化的食品 | 170 |
| 04 合理应对宝宝的不良饮食习惯 | 170 |
| 05 生病期间不宜吃甜食 | 170 |
| 06 烹调方式的选择 | 170 |
| 07 宝宝的健脑食品 | 171 |
| 08 如何搭配宝宝的主食 | 172 |
| 09 1~1.5岁宝宝的饮食特点 | 172 |
| 10 1.5~2岁宝宝的饮食特点 | 173 |
| 11 1~2岁宝宝的饮食安排 | 173 |
| 12 1~2岁宝宝饮食制作原则 | 173 |
| 13 幼儿应如何选择食用油 | 174 |
| 14 1~2岁宝宝如何补充蛋白质 | 174 |
| 15 1~2岁宝宝如何补充脂肪 | 174 |
| 16 1~2岁宝宝如何补充糖类 | 174 |
| 17 怎样为宝宝准备食物 | 175 |
| 18 如何培养宝宝吃正餐 | 175 |
| 19 让宝宝学会自己吃饭 | 176 |
| 20 让宝宝适当吃些硬食 | 176 |
| 21 学步宝宝如何喂养 | 177 |
| 22 如何让宝宝戒掉奶瓶 | 177 |

● 宝宝日常护理要点 / 178

- | | |
|-------------|-----|
| 01 给宝宝一个好睡眠 | 178 |
|-------------|-----|

- | | |
|-----------------|-----|
| 02 让宝宝学习用勺子 | 178 |
| 03 教宝宝用杯子喝水 | 179 |
| 04 训练大小便 | 179 |
| 05 关注视力异常 | 181 |
| 06 如何把握孩子穿衣适度 | 181 |
| 07 培养宝宝的卫生习惯 | 181 |
| 08 如何给宝宝使用凉席 | 182 |
| 09 防止意外伤害 | 182 |
| 10 春季是宝宝长高的天赐良机 | 183 |
| 11 为宝宝清除易噎物品 | 184 |
| 12 不要吓唬宝宝 | 185 |
| 13 可以斥责宝宝吗 | 185 |

● 宝宝常见生理现象及处理方法 / 186

- | | |
|----------|-----|
| 01 宝宝不吃饭 | 186 |
| 02 孩子太瘦 | 186 |
| 03 不会走路 | 187 |
| 04 还不会说话 | 187 |

● 宝宝早期教育 / 188

- | | |
|---------------|-----|
| 01 早期教育的原则 | 188 |
| 02 丰富宝宝的词汇量 | 189 |
| 03 理性对待孩子间的矛盾 | 189 |
| 1~2岁游戏时间 | 190 |

2~3岁宝宝/192

● 宝宝身心发育状况 / 192

- | | |
|------------|-----|
| 01 身体发育标准 | 192 |
| 02 宝宝的心理变化 | 193 |
| 03 进入“反抗期” | 193 |
| 04 爱翻箱倒柜 | 194 |
| 05 不断模仿 | 194 |
| 06 用思维解决问题 | 195 |
| 07 宝宝能做的事情 | 195 |

● 宝宝营养需求与科学喂养 / 196

01 秋季小宝宝莫贪吃四种水果	196
02 巧克力不宜多吃	197
03 冷饮无益健康	197
04 帮助宝宝安睡的食物	197
05 睡前不要吃过量	198
06 让宝宝爱上谷类	198
07 10招应对挑食宝宝	198
08 2~3岁宝宝营养素不可缺	199
09 2~3岁宝宝三餐安排	199
10 维生素——不容忽视的助长因素	201
11 宝宝缺碘怎么办	201
12 为什么要给宝宝补钙	202
13 为什么要给宝宝补铁	202
14 补铁也要讲科学	202
15 宝宝缺锌有哪些表现	203
16 宝宝缺乏维生素A怎么办	203
17 宝宝缺乏维生素B ₂ 怎么办	203
18 宝宝缺乏维生素C怎么办	204
19 宝宝缺乏维生素B ₁ 的危害	204
20 宝宝缺乏维生素B ₆ 的危害	204
21 维生素D中毒有哪些危害	204

● 宝宝日常护理要点 / 205

01 松紧带裤要少穿	205
02 谨防餐具中的铅中毒	205
03 初秋,为宝宝全面防“燥”	206
04 让孩子学会自理	207
05 防止孩子打人	208
06 生活中的若干安全隐患	209

● 宝宝常见生理现象及处理方法 / 210

01 牙齿黄怎么办	210
02 晚上为何总是磨牙	210
03 口吃	211



● 宝宝早期教育 / 212

- 01 教孩子学会说话 212
- 02 教育孩子, 家庭成员要一致 213
- 03 激发孩子的想象力 213
- 04 孩子的艺术细胞在哪里 214
- 05 宝宝的体力锻炼游戏 215
- 2~3岁游戏时间 216

Part 11 婴幼儿常见疾病的 预防和调理 / 218

● 新生儿期常见疾病的预防与调理 / 218

- 01 新生儿肺炎 218
- 02 新生儿黄疸 219
- 03 新生儿败血症 220
- 04 新生儿低血糖 221
- 05 新生儿鹅口疮 221
- 06 新生儿脐炎 222
- 07 新生儿颅内出血 223
- 08 新生儿先天性感染 223

● 婴幼儿期常见疾病的预防与调理 / 224

- 01 感冒 224
- 02 咳嗽 225
- 03 发热 225
- 04 腹泻 226
- 05 肺炎 227
- 06 肠套叠 228
- 07 地图舌 229
- 08 结膜炎 229
- 09 麦粒肿 230
- 10 急性中耳炎 231
- 11 麻疹 231
- 12 水痘 232
- 13 流脑 233

- 14 痄子 233
- 15 湿疹 234
- 16 荨麻疹 235

Part 12 做宝宝最好的家庭 保健医生 / 236

● 宝宝健康检测法 / 236

- 01 怎样测量宝宝体温 236
- 02 怎样测量宝宝脉搏 237
- 03 怎样测量与观察宝宝呼吸 238
- 04 怎样测量宝宝血压 238

● 宝宝健康体检与预防接种 / 240

- 01 定期健康查体的具体日期 240
- 02 1岁以内小儿查体内容 240
- 03 1~3岁小儿查体内容 240
- 04 小儿预防接种的时间、种类及方法 241
- 05 疫苗的种类 242
- 06 接种疫苗前后要注意什么 242
- 07 重视预防接种后的异常反应 243

● 宝宝医院就诊注意事项 / 244

- 01 什么情况需挂急诊 244
- 02 如何挂号、挂什么科 244
- 03 候诊时应注意什么 245
- 04 结束就诊前要问些什么 246
- 05 诊治时怎样与医生谈话 246

● 宝宝安全用药指南 / 247

- 01 怎样看药品说明书 247
- 02 识别真假药的N种方法 248
- 03 怎样给宝宝的眼、耳、鼻用药 248
- 04 宝宝用药的剂量和最佳服药时间 250
- 05 宝宝用药途径选择 250
- 06 给宝宝喂口服药的技巧 250

07 如何预防药物不良反应	251
08 如何给宝宝喂中药	251
09 不同药品的最佳用药时间	251

Part 13 宝宝日常安全预防与家庭急救/252

● 卧室中的安全隐患及预防 / 252

01 防止婴儿坠床	252
02 不把宝宝单独放在阳台	253
03 电器设备的安全隐患	254
04 陈设物品带来的隐患	254
05 门窗是否安全	255
06 家庭急救箱的配置	255

● 厨房中的安全隐患及预防 / 256

01 厨房这样装修设计, 宝宝更安全	256
02 警惕宝宝靠近煤气灶	257
03 厨房餐具一定要安全摆放	257
04 厨房清洁用品要保管好	257
05 厨房用具的安全放置与保存	258
06 不可不知的进餐安全常识	258

● 浴室中的安全隐患及预防 / 259

01 警惕马桶的隐患	259
02 盥洗用品变成“危险品”	259
03 沐浴前的安全准备	260
04 沐浴时的安全准备	260
05 沐浴后的安全准备	261
06 当心浴室隐患的“多发地带”	261
07 警惕浴室里经常出现的危险情况	261

● 外出时避免意外的注意事项 / 262

01 带宝宝外出的准备	262
02 0~1岁宝宝的出行安全	262
03 保护走楼梯的宝宝	262

04 带宝宝乘电梯要当心	263
05 驾车外出时, 如何保证宝宝的安全	263
06 搭乘公交车的隐患	264
07 带宝宝安全乘坐地铁	264
08 自行车后座存在的安全隐患	264

● 宝宝意外状况应急处理法 / 265

01 跌伤	265
02 扭伤	266
03 烧伤、烫伤	266
04 异物进入耳内	268
05 气管吸入异物急救法	268
06 中暑	268
07 意外窒息	269
08 溺水如何急救	269
09 抽筋	270
10 突然休克	270
11 意外触电	271

附录: 婴幼儿抚触按摩助健康

爱心抚触助宝宝成长	272
日常健康抚触	273
小儿按摩的准备工作及注意事项	276
按摩介质	276
小儿按摩基本方法	277
常用手法及操作	278
常用穴位及操作	280





BABY HEALTH

新生儿（诞生～28天）

Mother & Baby

健康新生儿成长发育状况

01 健康新生儿身体发育特点

由于刚刚脱离母体的小生命生理调节能力和适应外界的能力都尚未成熟，爸爸妈妈一定要详细掌握新生儿的身体发育特点。

头部

新生儿头围为 34 ~ 34.5 厘米，与身体其他部分相比，头部明显偏大，长度约是身体的 1/4。新生儿出生时，头部一侧或双侧有一个大而稍硬的隆起，这是生产时子宫肌肉强烈收缩所致，不会给宝宝颅内带来影响，几天后便逐渐消失。在宝宝头顶上方中部，会发现一个凹陷的地方，用手触摸会很软，还会动，称为“囟门”。一般在宝宝 1.5 岁后才能全部闭合，之前这段时期不要用力按压这个部位。如果发现囟门部位皮肤绷紧、凸出或是凹陷，需要马上看医生。

脸部

新生儿的脸部有些水肿，这属于正常现象。多数新生儿的眼睛由于正常生产时的挤压，看起来有些肿，但几天内即可消失。新生儿的眼睛不能马上睁开，千万不能用手扒开。等宝宝睁开眼睛后，家长可能会发现他的眼睛有些斜视，不过 1 ~ 2 个月 after，斜视会逐渐消失，如果出生后好几个月斜视都不消失，应该立即看医生。

新生儿是不会流泪的，即便在他大哭时也不流泪，要在 4 ~ 5 个月时才能产生泪水。

皮肤

多数新生儿在面部和手部皮肤上有一层白色、黏稠的物质，





称为胎儿皮脂，这层物质具有保护皮肤和保暖的作用。出生后的3~4天，新生儿光滑的皮肤会变得粗糙或是出现干裂现象，1周后会自然落净。有的新生儿在屁股、腰、后背等处还会看到蓝绿色的色素斑，称为“胎儿斑”，这种现象会随着年龄的增长而逐渐消退。

体毛

新生儿出生时，体表有不同程度的体毛，叫做胎毛。有的新生儿出生时只在头上有一层浅浅的绒毛，有的宝宝从肩上一直到脊背都有一层浓浓的毛，这都属正常现象，不久后体毛会自然褪掉。

脐带

脐带是胎儿从母体吸取营养、排泄代谢物的通道，新生儿出生7~10天左右脐带会自行脱落。脐部没有脱落前，应注意检查包扎脐带的纱布外面是否有渗血，如果渗血较多，应重新结扎止血。有的宝宝可能会出现脐疝，要向医生咨询。

生殖器

男婴、女婴出生时的生殖器与身体其他部位相比都比较大，男婴的睾丸或阴部略微发红，这属于正常现象，是妈妈的激素通过胎盘影响胎儿所致。有的女婴阴道内会流出少量的血液，也属于正常现象，几天后会自然恢复。

乳房

男婴和女婴在出生时的乳房都有肿大现象，有时可能会有少量的乳汁分泌，这是由于母体中激素作用于胎儿所致，稍后会恢复正常，但要避免挤压。

体温

新生儿体温在 $37.6^{\circ}\text{C} \sim 37.8^{\circ}\text{C}$ 之间，但新生儿体温调节中枢尚未发育成熟，而且皮下脂肪较薄，体表面积相对较大，保温能力差，易受外界环境温度的影响，所以体温变化较大。新生儿出生后30分钟到1小时内，体温会下降 $2^{\circ}\text{C} \sim 3^{\circ}\text{C}$ ，以后再逐步回升，并在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间波动。

体重

正常新生儿出生体重在2500~4000克之间，一般男婴比女婴重一点。而低于2000克的新生儿患病率与死亡率均较高，行为能力与应答能力也比正常体重儿差。

粪便

新生儿出生后24小时内第一次排便叫做胎粪，一般为深绿色，略黏稠，无气味。3~4天后，粪便的次数和颜色会因喂母乳和奶粉的不同而有区别。多数新生儿排完胎便后，每天会排5~6次黄色大便。多数宝宝会在48小时内排尿。