

新编

●王烈主编

My
baby



育儿健康快车

●浙江科学技术出版社

新编

育儿健康快车

My
baby



图书在版编目(CIP)数据

育儿健康快车/王烈主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2004.5

ISBN 7-5341-2160-4

I. 育... II. 王... 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(2003)第 067606 号

育儿健康快车

王烈 主编

责任编辑/孙秀丽

封面设计/金晖

出版发行/浙江科学技术出版社

地 址/浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编/310006

印 刷/浙江省邮电印刷厂印刷

开 本/850×1168 1/32

印 张/17.25

字 数/300 000

版 次/2004 年 5 月第 1 版

印 次/2005 年 2 月第 2 次印刷

定 价/25.00 元

书 号/ISBN 7-5341-2160-4

版权所有 翻印必究



写给新手父母

亲爱的新手父母，恭喜你，现在你已经拥有了上天赐给的最好礼物——小宝贝。但是在欣喜之余，你不要忘了肩上从此多了一份责任。宝宝出生后将会快速成长，此时最需要父母细心的呵护和科学的照顾。怎样养出聪明而健壮的宝宝？怎样养出快乐而自信的宝宝？初为人父母的你或许会感到心里没底。

其实，大部分人和你一样，都是当了父母之后才学做父母的。虽然养育孩子是一项天性自然、人类共通的工作，有着不可思议的乐趣，但也会遭遇不可思议的困难，这时特别需要掌握一些科学的育儿知识并得到专家的指导。

本书的目的是希望能帮助所有的新手父母，实现

养育宝宝的两个主要目标:①了解宝宝的生理、心理需求;②帮助宝宝健康成长。

本书的作者们有着数十年的行医经验,接触了大量的孩子和家长。他们从专业的角度,按照宝宝成长的时间顺序,娓娓叙述了在宝宝的成长过程中父母需注意的点点滴滴,如宝宝的发育特点、心理需求、喂养方法、常见异常的家庭处理等。此外,还针对一般父母在养育孩子的过程中遇到的困惑及面临的问题,提出了解决方案。

养育孩子是一项人类最有成就感的特殊体验。那么,从现在起,就请登上我们的育儿健康快车,学习如何与宝宝水乳交融、心灵相通,尽情享受为人父母的喜悦吧!

编者

2004年2月



第一章 1~7天

基本状况…2

宝宝的第1天…2

- ？第1天的宝宝有没有心理活动…5
- ？为什么有的宝宝刚出生就长出了牙…6
- ？宝宝的身体为何有种香味…6

第1周的婴儿…6

- 小提醒：养成婴儿夜间睡眠的习惯…7
- 小知识：初生婴儿的排便情况…8
- 小知识：好妈妈应了解的数据…10
- ？宝宝睡着时为什么会出现呼吸不匀等现象…11

喂养方法…13

初生宝宝的“胃口”…13

初乳…13

小提醒:用正确的方法喂奶…14

? 生后多长时间可喂奶…16

? 剖宫产的妈妈怎样尽快出乳汁…16

好妈妈要喂母乳…16

小提醒:吃母乳的婴儿智商高…18

? 怎样判断婴儿是否吃饱…19

? 母乳会导致婴儿黄疸吗…19

早期的混合喂养…20

小知识:母乳不足的表现…21

? 哪些新生儿需要加用补充食品…22

? 能用米汤喂新生儿吗…23

生活料理…24

尿布问题…24

? 换过尿布后怎样给宝宝清洗…27

小提醒:合理使用一次性尿布…27

洗澡问题…28

小提醒:婴儿洗澡应关注脐带…30

? 洗澡后如何给婴儿擦水…31

出院时准备的用品…31

异常处理…33

第二章 1~2周

基本状况…35

适应新环境…35

小知识:出生2周的婴儿会微笑…35

小提醒:婴儿怕闪光灯…36

喂养方法…39

坚持母乳喂养…39

小提醒:保护乳房就是保护孩子…40

小提醒:喂奶时不要躺着…41

? 乳房小等于奶水少吗…41

收集母乳…42

喂好早产儿…44

小提醒:母亲的饮食与孩子的大脑发育有关…46

生活料理…47

宝宝的环境…47

小提醒:母婴同床的利弊…49

? 如何避免蚊子叮咬宝宝…51

抱宝宝的方法…51

小知识:抱婴儿的正确姿势…53

特殊的洗澡方法…54

异常处理…55

眼屎多…55

青光眼…57

? 孩子口鼻发青是怎么回事…58

吐奶…58

? 宝宝总是流口水怎么办…60

鼻塞…60

? 刚出世的宝宝睡觉会打鼾吗…61

第三章 2周~1个月

基本状况…63

生长发育…63

小知识:满月的宝宝有多大…65

? 为什么满月的婴儿还有点黄疸…66

? 宝宝的大便又稀又多要紧吗…66

喂养方法…67

母乳够不够…67

小提醒:有关母乳喂养的误解…68

? 出现乳房胀痛怎么办…69

妈妈吃什么…69

小知识:下奶的食疗方…70

正确对待宝宝拒奶…70

怎样喂牛奶…72

小提醒:喂牛奶的6个注意点…73

? 用牛奶喂孩子“火气大”吗…75

小提醒:婴儿的便秘…75

生活料理…76

1个月婴儿的玩具…76

哭的原因…76

小知识:婴儿什么时候有眼泪…79

小知识:让宝宝安静下来…80

周围的危险…81

小知识:去除胎垢和乳痂的方法…84

异常处理…86

何时需要看医生…86

头睡扁了…86

脸上的疹子…87

奇怪的声响…89

第四章 1~2个月

基本状况…92

身体发育…92

小提醒:不要给小婴儿戴手套…92

预防接种…95

小提醒:关注小婴儿的肢体抖动…96

婴儿的个性…96

? 2个月的婴儿有注意力吗…100

喂养方法…101

按需喂哺…101

? 哺乳会造成乳房下垂吗…102

? 婴儿为什么含着奶头不放…104

? 2个月的宝宝经常吐奶怎么办…105

用牛奶补充…105

小知识:1~3个月婴儿的果汁制作方法…106

生活料理…108

最初的训练…108

被动保健操…108

玩具…109

异常处理…110

红屁股…110

小知识:治疗红屁股的小秘方…111

螳螂嘴、马牙和板牙…112

第五章 2~3个月

基本状况…114

宝宝的进步…114

小知识:1~3个月婴儿的感官发育…116

小知识:头大不等于聪明…117

大小便…118

婴儿的气质…120

小知识:婴儿的性格…120

? 为什么宝宝有吮手指的习惯…121

喂养方法…122

还是母乳好…122

小提醒:从3~4个月起添加蛋黄…124

? 上班的妈妈如何给宝宝喂奶…125

吃牛奶的婴儿…125

小提醒:婴儿不宜食用过浓的牛奶…126

小提醒:3个月以内的婴儿不宜吃咸的食物…127

? 为什么对牛奶过敏的婴儿易发生便秘…128

生活料理…129

让婴儿适应内外环境…129

？ 3 个月的婴儿应选用哪些玩具…130

母爱安慰…131

宝宝的睡眠…132

小知识：婴儿枕头的选用…133

要注意的危险…134

预防接种…135

小知识：儿童预防接种八不宜…137

异常处理…138

小儿疝气…138

小提醒：孕妇吸烟易使孩子得疝气…139

？ 婴儿做手术危险吗…139

母乳性腹泻…139

突然发热…141

？ 哪些情况下婴儿发热要去医院…141

第六章 3~4 个月

基本状况…147

开始自由活动…147

小知识：这个月宝宝想“说话”了…148

小知识：婴儿智力异常的特征…150

喂养方法…152

第一次吃辅食…152

小知识:增添辅食的常识…154

小提醒:婴儿想吃辅食的征兆…156

? 怎样给宝宝制作辅食…157

? 吃奶粉“火气大”吗…157

? 宝宝为什么呛奶…158

喂养时的几种特殊情况…158

小提醒:给宝宝添加蛋黄…162

小知识:婴幼儿营养米粉的选购方法…162

生活料理…164

最初的交流…164

小提醒:把孩子支撑起来…165

把尿的知识…166

异常处理…168

体重问题…168

小知识:米粉类食品和体重…169

腹泻…170

小知识:婴儿腹泻的中医食疗…173

感冒…174

缺钙…176

小知识:佝偻病两题…177

第七章 4~5个月

基本状况…181

生长和发育…181

小知识:5个月时的动作训练…182

？5个月的宝宝会些什么…184

喂养方法…185

断奶过渡期…185

小知识:5个月婴儿的“口味”…187

？何时可以开始喂一些辅助食物…188

？宝宝食欲不好怎么办…190

半断奶期…190

小提醒:未成熟儿要加铁…192

？宝宝有哪些表现时可以加辅食了…193

生活料理…194

益智训练…194

运动训练…196

防止坠落…198

宝宝的季节护理…200

异常处理…202

肠套叠…202

小知识:小儿肠套叠的四大信号…203

小儿湿疹…205

小知识:治疗宝宝湿疹的中药方…206

斜视…208

第八章 5~6个月

基本状况…212

生长发育…212

小提醒:婴儿坐立的学问…212

宝宝长牙了…214

? 孩子出牙的次序是怎样的…214

小知识:6个月婴儿的发育数据…217

喂养方法…218

这个月怎样喂…218

小知识:辅助食物和铁…219

小知识:辅助食物的3个标准…222

? 宝宝每天要喝多少水…223

给宝宝做饭…224

? 如何制作婴儿粥…226

? 宝宝添加辅食后不爱吃奶了怎么办…227

小知识:两款辅食的制作…227

生活料理…229

这个月的生活…229

对宝宝说话…230

宝宝的玩具…231

小知识:身体游戏…233

学习爬行…234

异常处理…236

腹泻…236

小知识:家制饮料治腹泻…238

脑性瘫痪…239

小知识:6个月是发现脑性瘫痪的关键期…240

夜啼…241

小知识:引起婴儿夜啼的疾病…242

? 如何用牵牛子治疗夜啼…243

第九章 6~7个月

基本状况…245

自我意识萌芽了…245

小知识:6~7个月婴儿的心理学…246

? 7个月的孩子未出牙正常吗…248

喂养方法…249

奶和辅食…249

小知识:怎样为婴儿制作蔬菜…251

小知识:怎样为婴儿制作肉类…252

? 宝宝可以吃酸奶和乳酸菌饮料吗…252

后半断奶期…252

生活料理…255

排便训练…255

? 婴儿小便时啼哭是什么原因…257

身体练习…257

游戏…259

异常处理…262

发热…262

? 6个月的婴儿会得麻疹吗…263

婴儿猝死症…263

第十章 7~8个月

基本状况…268

有了自己的个性…268

小知识:认生的对策…270

? 这样的孩子正常吗…270

? 8个月的孩子能学走路吗…271

喂养方法…272

吃的个性…272

? 8个月的孩子吃什么…274

? 什么是天然的婴儿食物…275

? 什么时候可停止夜间喂奶…275

可以喂鲜牛奶了…275

? 8个月的婴儿如何补钙…277

生活料理…278

睡眠…278

小知识:盖好小被子…279

锻炼身体…280

小提醒:正确对待孩子往嘴里放东西…282

? 怎样训练婴儿用拇、食指捏东西…283

? 8个月的宝宝有多动症吗…283

异常处理…284

惊厥(抽风)…284

地图舌…286

接种麻疹疫苗…289