

快乐育儿

(0~1岁)

安蕾 编著

圣经



6.31

农村读物出版社

快乐育儿圣经 (0~1岁)

BIBLE OF BREEDING A STRONG BABY

安 蕾 编著

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐育儿圣经. 0~1岁/安蕾编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.4

ISBN 7-5048-3838-1

I. 快... II. 安... III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第021443号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	杨书宏
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	8.5
字 数	260千
版 次	2002年7月第1版 2002年7月北京第1次印刷
印 数	1~8 000册
定 价	16.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

专家点评:

本书对初生新生儿至一周岁婴儿的科学喂养、生活起居、智力开发、家庭医护知识都做了详细的介绍。提倡母乳喂养, 强调早吸吮、早喂养的科学性。随着宝宝的生长发育, 适时增加非奶性食物, 保持营养素平衡。对宝宝的生活起居、服饰也做了详细介绍。家庭医护知识方面则介绍了各种疫苗的接种, 以及注意及早发现宝宝的常见疾病和应急措施等, 图文并茂。

集知识性、科学性、指导性于一体。

李繁荣, 女, 1956年毕

业于广州中山医科大学。历任上海市第八人民医院妇产科住院医师, 上海市静安区中心医院妇产科主治医师, 上海市中华医学会妇产科学会会员、围产学会会员, 上海市宝山区医学会、计生协会常务理事。

发表过多篇论文。

目 录

PART 1

天使降生时

宝宝发育	10
宝宝起居	18
宝宝服饰	25
宝宝喂养	30
宝宝医护	43
给宝宝按摩	49
寓教于乐	54

PART 2

小小婴儿照顾法

清洁篇	60
穿衣篇	69
呵护篇	74
病理篇	81

PART 3

活泼好动的小天使

(第一月)

宝宝发育	90
宝宝起居	93
宝宝服饰	96
宝宝喂养	96
宝宝医护	98
宝宝教育	104
脑部发育	106

PART 4

宝宝对您微微笑

(第二月)

宝宝发育	110
宝宝起居	113
宝宝服饰	114
宝宝喂养	115
宝宝医护	117
寓教于乐	119
宝宝体操	122

BIBLE OF BREEDING

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

PART 5**宝宝知道您是谁****(第三月)**

宝宝发育-----	124
宝宝起居-----	125
宝宝服饰-----	127
宝宝喂养-----	127
宝宝菜谱-----	127
宝宝医护-----	128
寓教于乐-----	131

PART 6**宝宝喜欢撒撒娇****(第四月)**

宝宝发育-----	134
宝宝起居-----	136
宝宝服饰-----	137
宝宝喂养-----	137
宝宝菜谱-----	138
宝宝医护-----	138
寓教于乐-----	141

PART 7**宝宝进入转奶期****(第五月)**

宝宝发育-----	144
宝宝起居-----	146
宝宝服饰-----	147
宝宝喂养-----	147
宝宝菜谱-----	148
宝宝医护-----	149
寓教于乐-----	151

PART 8**宝宝开始长乳牙****(第六月)**

宝宝发育-----	154
宝宝起居-----	156
宝宝喂养-----	156
宝宝菜谱-----	159
宝宝医护-----	159
寓教于乐-----	161

PART 9**感情丰富的宝宝****(第七月)**

宝宝发育-----	164
宝宝起居-----	165
宝宝服饰-----	165
宝宝喂养-----	166
宝宝菜谱-----	168
宝宝医护-----	170
寓教于乐-----	175

PART 11**心灵手巧的宝宝****(第九月)**

宝宝发育-----	192
宝宝起居-----	194
宝宝服饰-----	194
宝宝喂养-----	195
宝宝菜谱-----	196
宝宝医护-----	197
寓教于乐-----	205

PART 10**喜欢抗议的宝宝****(第八月)**

宝宝发育-----	178
宝宝起居-----	181
宝宝服饰-----	182
宝宝喂养-----	182
宝宝菜谱-----	184
宝宝医护-----	184
寓教于乐-----	190

PART12**宝宝会叫妈妈了****(第十月)**

宝宝发育-----	208
宝宝起居-----	210
宝宝服饰-----	211
宝宝喂养-----	211
宝宝菜谱-----	214
宝宝医护-----	215
寓教于乐-----	221

PART14**宝宝告别婴儿期****(第十二月)**

宝宝发育-----	238
宝宝起居-----	241
宝宝服饰-----	241
宝宝喂养-----	242
宝宝医护-----	262
寓教于乐-----	266

PART13**宝宝迈出第一步****(十一月)**

宝宝发育-----	224
宝宝起居-----	226
宝宝喂养-----	226
宝宝菜谱-----	228
宝宝医护-----	230
寓教于乐-----	236



PART 1

天使降生时



一般出生后28天的婴儿在医学上称为“新生儿”，而出生7天内的婴儿则被称为“早期新生儿”。

宝宝发育

刚刚出生的宝宝，男孩的体重为2.4~4.3千克；女孩的体重为2.2~4.0千克；男孩的身高为45.9~55.1厘米；女孩的身高为45.5~54.2厘米。但是，上述数据仅供参考。因为有些宝宝出生的时候个头娇小、瘦弱，但其发育速度十分迅速；而有些宝宝出生的时候白白胖胖，但后天的发育程度反而没有想像中的快。发育程度的好坏完全取决于营养是否均衡、护理是否正确。所以，您不用对数字过分敏感。但是，如果宝宝的体重明显偏低，还不到2.2千克，而且呼吸也比较微弱的话，就只能放在医院的保温箱内，接受护士的精心照顾。



所以，您不用对数字过分敏感。但是，如果宝宝的体重明显偏低，还不到2.2千克，而且呼吸也比较微弱的话，就只能放在医院的保温箱内，接受护士的精心照顾。

头部

宝宝的头围为33厘米左右，胸围大约是32.5厘米左右。数字一对比，就可以发现头部的尺寸明显偏大，几乎占身高的1/4，绝对是个可爱

的“大头宝宝”。宝宝的大头并不是一开始就是圆的，刚出生的时候大头凹凸起伏不平，头顶又尖又长，类似于青橄榄。这是因为宝宝拼命地使劲挤出产道，头部受到产道的压迫而被压长。有些宝宝出生的时候，还能看到头部有浮肿、头骨和骨膜之间有出血的现象。这些都属于正常的生理现象，不需要特别的治疗。过1个月左右，这些稀奇古怪的现象就会自动从您眼前消失的。您就拭目以待吧！不用过于担心。



6块头盖骨拼成了宝宝的大头，由于拼凑的水平尚处于低级阶段，无法做到天衣无缝，所以，块与块之间还有缝隙。当宝宝的大头通过产道的时候，因为产道的狭长，头盖骨在此受压形成重叠，从而缩小了头部的体积。在

头顶处有一个最大的缝隙，就是囟门。随着脑部的发育，囟门会逐渐变小，大约在宝宝1岁半至2岁的时候，囟门才会闭合。如果在囟门逐渐变小的过程中，囟门附近的皮肤出现肿胀的话，就要请医生治疗了。



大小泉门

宝宝的头骨还无法全部闭合，头部前方尚未闭合处称“大泉门”，头部后方尚未闭合处称“小泉门”。宝宝出生后不久，小泉门就会自然闭合。但是大泉门需要等到宝宝1岁半时才会自然闭合，所以，请您不要人为地将之合拢，否则弄巧成拙。



眼睛

刚出生的宝宝眼睛会有大小之分，但是有些发肿，看上去很没精神。其实，这全是被产道压出来的。一般出生3天后眼睛就会变得晶莹剔透。大概，这个时候，您就会暗自庆幸：“还好，是个漂亮宝贝。否则，该如何是好？”

宝宝一般都是双眼紧闭，看起来好像



不愿意答理人一样。其实，宝宝并非不愿睁眼，就算睁开双眼，宝宝也只能感觉到光亮，无法看清物体。因为，宝宝的双眼无法聚焦。而且，宝宝的哭是名副其实的“光打雷不下雨”，只听到哭声，却看不到宝宝的小泪珠。



这也不能怪宝宝在装腔作势，因为，宝宝的泪腺发育不全，无法分泌出泪水。大概等到宝宝4个月大的时候，您才能真正看到宝宝晶莹剔透的小泪珠。

皮肤

宝宝刚出生的时候，皮肤是真正的嫩白。皮肤上覆盖着一层黏膜，称为胎脂。有些宝宝全身上下都覆盖着胎脂，所以肤色有些偏灰。通常分娩结束后，护士会用消毒温水清洗宝宝的身体。洗后，胎脂就会脱落。由于宝宝的



汗腺并不发达，所以，即使水温偏热，宝宝也不会汗流满面。而且，用毛巾擦干宝宝全身后，您会惊讶的发现，宝宝的皮肤绝对是光滑到极点，称得上是“凝脂玉肤，清凉无汗”。您可要好好保护宝宝的“天生丽质”，不要辜负了上苍的恩赐呀！

胎记

宝宝如果是黄色人种，那身体上就容易出现青色的印记。在宝宝的大腿根部、小屁股、小手、小脚等面积比较大的部位上，您都能发现。这种青色的印记，在医学上被称为“黑色素之异常色素”。有胎记的宝宝，说明其神经系统发育完善。所以，胎记虽然并不太好看，但它的出现却不是一件坏事。等到宝宝6岁后，就算您想保留胎记，胎记也会义无反顾地对您说Bye—Bye。



黄疸

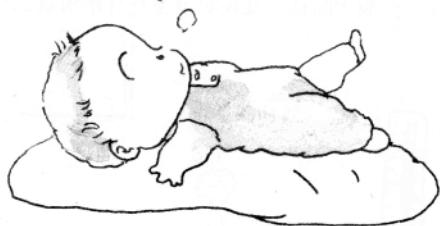
出生3天左右，宝宝的眼睛和皮肤会呈黄色，这是正常的生理现象，俗称“黄疸症”，一般8天左右就会褪去。如果症状加重，您就不能等闲视之了，应立即送医院治疗。

呼吸

如果您仔细倾听的话，就会发现宝宝的呼吸并不规则，而且掺杂了一些奇奇怪怪的声音。这是因为连接宝宝的小鼻



子和气管之间的那层黏膜发育仍不完善，而且很敏感。天气的些许变化都会造成鼻黏膜变肿、黏液增加。这同样也是属于正常的生理现象，您也不用过于忧心。



脉搏

刚刚出生的宝宝，脉搏跳动次数为150~180次/分钟。1个小时后，脉搏跳动次数有所降低，为130~140次/分钟。

体温

36.7~37.5℃。

中性温度

有一种特定的温度对人体的耗氧量最小，同时热量的蒸发也最低，这种特定的温度称为中性温度，是人体最能接受的环境温度。一般，室温25℃、湿度50%是最为合适的中性温度。宝宝生活在这种温度下，体内的温度与腹壁皮肤温度的差别小于1.5℃。环境温度过高，会导致宝宝血管扩张、频繁出汗、体温升高、脱水，甚至呼吸暂停。不过，7个月就出生的早产儿，汗腺功能比较差，室温过高，却没有出汗的迹象，偶尔在宝宝的头部和脸部，会看到点滴的汗珠。

环境温度过低，会导致宝宝呼吸暂停、血糖偏低、体温偏低、硬肿症、肺部出血等等。气温过低对早产儿的影响则更大。所以环境温度是否中性，对宝宝来说可是相当关键的呦！

宝宝在25℃的室温下一般会保持正常的体温，如果体温和标准值之

间差距颇大的话，就说明宝宝有异常情况出现！



脊柱

宝宝的脊柱没有生理弯曲，平躺的时候，全身在同一个平面上，换句话说，就是宝宝的后背和后脑勺处于同一平面。宝宝的头比较大，几乎和肩膀一样宽，从生理角度来说，是不需要枕枕头的。但是，为了避免宝宝发生

漾奶的现象，所以，给宝宝准备一个2厘米高的小小枕还是很有必要的。但是，请注意，枕头不能太高，否则宝宝的颈部会弯曲，影响到将来的呼吸和吞咽功能。

