

育儿知识

大百科

张秀丽/编著



内容实实在在
关怀点点滴滴



指导专家/戴淑凤
北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事



中国人口出版社



内容实实在在 关怀点点滴滴

育儿知识 ♥大百科



张秀丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿知识大百科/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5101-0752-8

I. ①育… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第079690号

育 儿 知 识 大 百 科

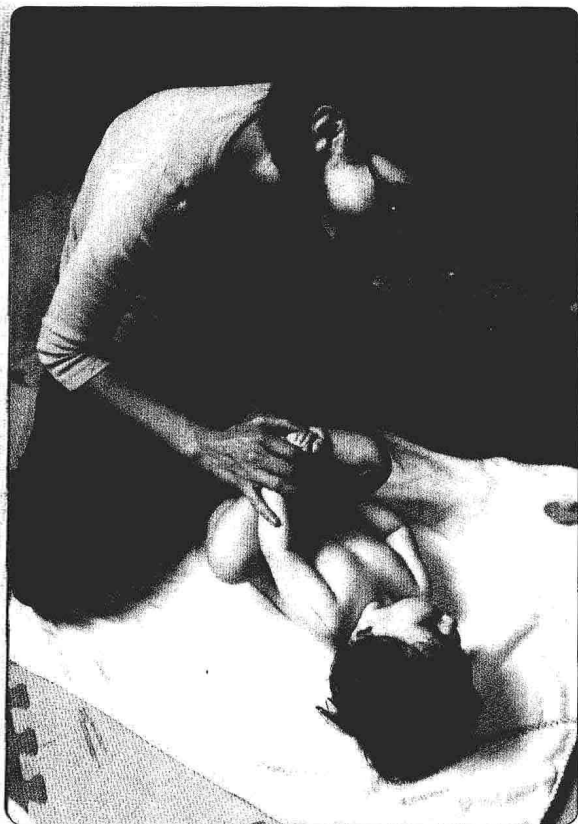
张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	30 插页 5
字 数	300千
版 次	2011年9月第1版
印 次	2011年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0752-8
定 价	36.80元 (赠送VCD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

婴儿按摩好舒服



1 事前准备 >>>

婴儿油或乳液

帮宝宝按摩前，最好是先在手掌涂抹一些婴儿油或乳液，如此一来可以减少按摩时皮肤和宝宝接触的摩擦力，按摩起来会更滑顺。其中婴儿油的滋润效果又比乳液好，按摩时也不用一直添加用量。但选择时，最好还是看宝宝的体质而定。使用前最好先进行皮肤测试，测

试的方法为：先在婴儿一小块皮肤上抹一小滴油，等待30分钟，30分钟后如果该处出现红色疙瘩，同时约1~2小时才会消失，表示婴儿会对这种油产生过敏，则必须改用别种产品。宝宝的皮肤会吸收婴儿油及乳液，因此按摩完后，并不需要特地将宝宝清洗干净。

① 如何选择婴儿油与乳液：建议婴儿油或乳液最好符合以下几项条件，才不会对宝宝身体造成负担：

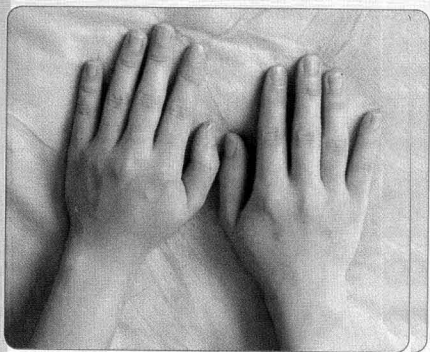
A 植物油：植物油的分子细小，皮肤好吸收。矿物性油脂则会阻塞毛细孔，反而容易引起过敏反应。

B 冷压油：冷压油必须在60℃以下萃取，未经过化学提炼与人工破坏，保有天然精华及植物油丰富的营养物质。

C 最好是可食用的：人体皮肤不仅仅是一种排泄器官，同时也是一种吸收器官，所以任何使用在皮肤上的东西，最好都是可食用的。

D 不含香精：婴儿按摩用油最好不要额外添加香精，以免造成宝宝身体额外的负担。

许多食用油都符合以上特性，例如橄榄油、葡萄籽油、小麦胚芽油等都适合拿来当做婴儿按摩油。国际婴幼儿按摩协会使用的是杏仁油和杏桃仁油，杏仁油和杏桃仁油最精致，比较容易被皮肤吸收。



②毛巾：按摩时，要在宝宝身体下面垫一条毛巾。选用平常用的毛巾即可，有家里的味道，让宝宝有安全感。

A 按摩者的指甲要剪短：帮宝宝按摩时，指甲记得剪短，以免刮伤宝宝。

B 手上不要带饰品：包括手表、手链、戒指等最好先拿下来，否则按摩时容易刮到宝宝，让孩子觉得不舒服。

C 室温维持在 $25\sim 28^{\circ}\text{C}$ 左右：基本上以 $27\sim 28^{\circ}\text{C}$ 左右最佳。由于宝宝按摩时通常

♥ 开始按摩啦 ♥

都会脱光光，因此要注意室温不要太低，以免让宝宝着凉了。

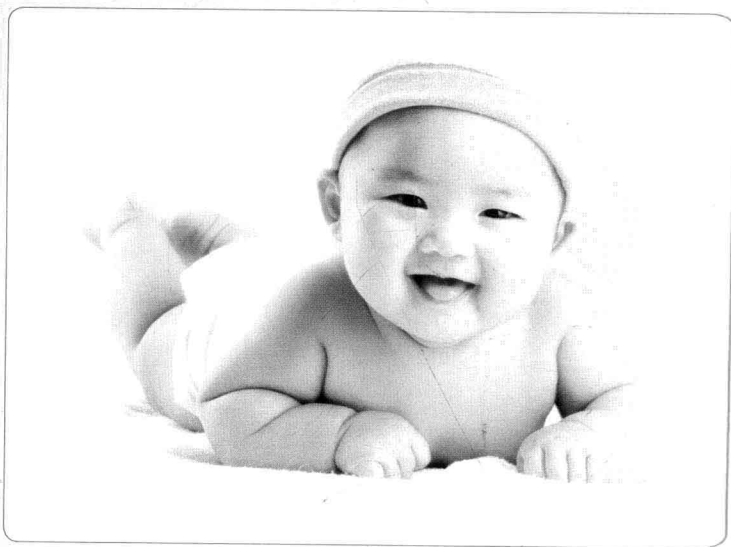
①按摩者先放轻松：按摩时最好心平气和、动作愈慢愈好，因此按摩之前，爸妈最好先深呼吸，肩膀、头转动一下，让自己放松之后，才开始帮宝宝按摩。

②帮宝宝脱衣服：脱衣服的同时，也要告诉宝宝，“我现在要帮你按摩啦，好不好呀？”事先征询宝

宝的同意。这个举动同时也在暗中教育宝宝，“别人必须经过你的同意之后，才可以接触你的身体！”

③在手上倒油，把油搓热，以免宝宝着凉。

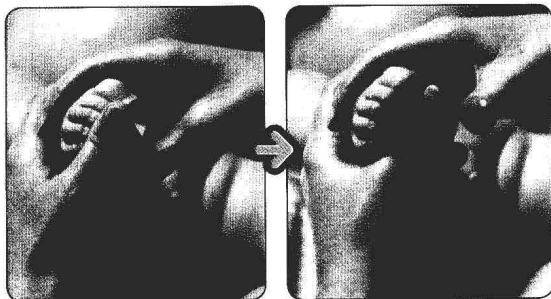
④按摩开始。



♥ 腿部与脚部按摩 ♥



步骤 1 印度挤奶法：手握住宝宝脚踝，另一只手从臀部握住往上带到脚踝时，原先握住脚踝的手则可接着再从臀部往上带（按摩者尽量从臀部往脚踝按摩，而不从大腿开始，可让宝宝认知到，屁股和大腿是连在一起而不是分开的喔）。



步骤 2 拇指连续推按法：用手指夹住宝宝脚踝，两手大拇指分别放在脚跟向脚趾处往上连续推按。



步骤 3 拥抱与滑转法：两手上下重叠握住宝宝大腿，双手做开合状往宝宝脚踝滑转。



步骤 4 脚趾揉捏法：一手握住宝宝脚踝，另一手依序搓揉宝宝脚趾，搓揉时，可顺便念出“一、二、三、四、五”，顺便让宝宝知道自己的脚趾头有五根。



步骤 5 食指脚心挤按法：手握住脚踝，另一手成C字型，将大拇指靠在脚跟，食指放在脚趾跟部，食指往拇指方向按压，接着将食指移到脚掌中心，再次由食指往拇指方向按压。



步骤 6 拇指点按法：两只大拇指好像从宝宝的脚底由下往上走路般地滑上去。



步骤 7 脚背推按法：双手握住宝宝的脚，大拇指在脚背上，由脚趾往脚踝交互推。



步骤 8 脚踝旋转推按法：手握住脚踝，用大拇指在脚踝上画圈圈。



步骤 9 瑞典挤奶法：一手握住脚踝，一手从小腿往大腿轮转。两手交互进行。



步骤 10 滚动搓揉法：两手夹住大腿，从大腿往小腿搓揉。

♥ 腹部按摩 ♥

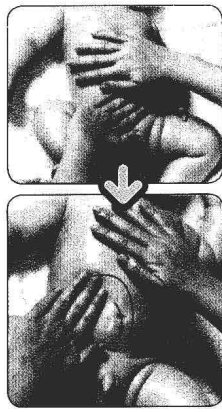
进行腹部按摩之前，要先以双手在宝宝腹部进行静置抚触，让宝宝知道要开始进行腹部按摩了。



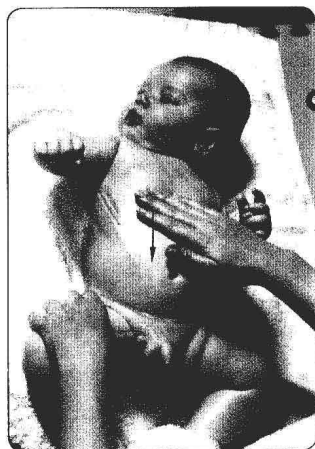
步骤 1 水车式：两手放在宝宝腹部，轮流交替往下。



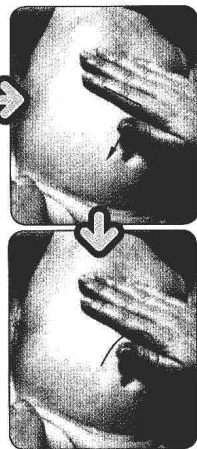
步骤 2 拇指双侧分推：双手放在宝宝腰部两侧，大拇指从宝宝腹部中侧，肚脐上方像打开一本书一样，往两旁推。



步骤 3 日月法：两手平行贴在宝宝腹部，左手以顺时针方向持续在腹部画圈，接着，右手间歇性加入，顺时针从九点转到五点。



步骤 4 I Love U：在宝宝的肚子上画“I”、倒“L”、倒“U”，画的时候也可以大声喊出“I Love U！”让宝宝深刻感受您的爱意喔！



步骤 5 手指走路点按法：手指由左往右在宝宝腹部走路点按，要避免用指甲搓到宝宝喔。

♥ 胸部按摩 ♥



进行胸部按摩之前，也要先以双手在宝宝胸部进行静置抚触，让宝宝知道要开始进行胸部按摩了。



婴儿按摩基本原则

①每次按摩前都要先告知宝宝，将双手静置在要按摩的部位，让宝宝知道你現在要按摩他身体的哪个部位。例如按摩宝宝胸部前，可先将两手放在宝宝胸口静置，让他知道你現在要开始按摩他的胸口了。这个动作不仅尊重宝宝，也能让宝宝在按摩时有心理准备，情绪会比较平稳。

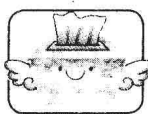
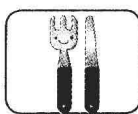
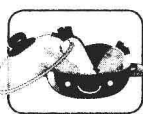
②按摩油或乳液的量可自己评估添加，按摩时的动作能够流畅顺手即可。一般来说，每换一个部位按摩就要加一次油。

③按摩的动作愈慢愈好，不要急躁。宁可慢，不要快。

步骤 1 开卷法：双手放在胸口，往外打开，从下回来，好像在宝宝胸口画个心型一样。重点放在开卷的动作。



步骤 2 蝴蝶法：右手往宝宝左肩划过去并轻压一下回来，接着左手往右肩划过去并轻压，两手轮流。



目录

CONTENTS

育·儿·知·识·大·百·科

第一章 0~1个月的宝宝

新生宝宝的发育 2

新生宝宝的生理发育 2

新生宝宝的感觉发育 3

新生宝宝的心理发育 4

新生宝宝的特殊生理现象 4

新生宝宝的保健和护理 7

如何给新生宝宝选择衣服 7

如何给新生宝宝穿脱衣服 8

如何正确包裹新生宝宝 8

如何给宝宝挑选纸尿裤和尿布 9

如何给宝宝换尿布 10

尿布清洗有什么讲究 11

怎样布置宝宝的房间 12

给宝宝一个单独的小床 13

怎样抱新生宝宝 13

怎样护理新生宝宝的脐带 14

如何护理新生宝宝的肌肤 15

给宝宝洗澡要注意什么 16

宝宝多久洗一次澡合适 17

怎样观察宝宝的便便	18
新手妈妈如何挤奶	19
挤出来的母乳怎样保存	20
早产儿怎么护理	21
奶嘴奶瓶怎么选择	21
宝宝不吸奶瓶怎么办	22
妈妈哺乳期间生病可以用药吗	23
怎样读懂宝宝的哭声	24
如何礼貌地拒绝过多的探视者	25
新生宝宝的饮食和营养	26
母乳喂养,母子双赢	26
妈妈要给宝宝早开奶	27
没开奶前可以喂宝宝其他代乳品吗	27
母乳喂养宝宝的方法	28
正确的母乳喂养姿势	29
人工喂养宝宝的方法	30
混合喂养宝宝的方法	31
如何让奶水更充足	32
怎样让奶水更营养	33
怎样从宝宝口中抽出乳头	34
乳头内陷如何喂养宝宝	34
夜间如何给宝宝喂奶	35
如何把握给宝宝喂奶的时间	36
怎么判断奶量是否充足	37
早产儿如何喂养	38
双生儿和巨大儿如何喂养	38
哪些妈妈不宜以母乳喂养宝宝	39
哪些宝宝不能接受母乳喂养	40
新生宝宝的智能开发	41
如何刺激新生宝宝的智力发育	41

新生宝宝的学习潜能	42
给新生宝宝一个有声的世界	43
新生宝宝怎么学抬头	44
新生宝宝怎么学走路	45
疫苗接种	46
宝宝接种疫苗需要注意什么	46
宝宝接种疫苗后的照护方式	47
卡介苗的接种	48
乙肝疫苗的接种	49
育儿难题 Q & A	50

第二章 1~2 个月的宝宝

宝宝的发育	56
宝宝的生理发育	56
宝宝的感觉发育	57
宝宝的动作和智能发育	58
宝宝的心理发育	58
宝宝的保健和护理	59
如何训练宝宝的排便习惯	59
注意宝宝的睡眠姿势	60
如何保护宝宝的视力	61
宝宝的“满月头”要不要剃	62
宝宝的头可以摸吗	63
怎样为宝宝选购洗护用品	64
如何给宝宝用爽身粉	65

宝宝的饮食和营养	66
宝宝溢奶怎么办	66
喝牛奶导致宝宝腹泻怎么办	67
宝宝睡着了,要不要叫醒喂奶	67
妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝	68
宝宝的早教	69
尽可能早地给宝宝良性刺激	69
要多和宝宝说话	70
引逗宝宝发音	71
让宝宝牵牵妈妈的手	71
训练宝宝的注视能力	72
疫苗接种	73
防治小儿麻痹症	73
育儿难题 Q&A	74

第三章 2~3 个月的宝宝

宝宝的发育	79
宝宝的生理发育	79
宝宝的心理发育	80
宝宝的智能发育	80
宝宝的保健和护理	82
宝宝怎么进行日光浴	82
逗笑宝宝要科学	83
如何给宝宝剪指甲	83

如何清理宝宝的鼻腔	84
宝宝使用安抚奶嘴好不好	85
怎样给宝宝选购和使用围嘴	86
宝宝为什么睡不好	87

宝宝的饮食和营养 88

如何给人工喂养的宝宝补充水	88
为什么要给宝宝添加鱼肝油	89
怎样给宝宝喂食鱼肝油	90
宝宝是不是该补铁了	91
妈妈感冒或患乳腺炎,能喂宝宝吗	92

宝宝的早教 93

如何刺激宝宝脑细胞发育	93
教宝宝说话	93
多抱会使宝宝形成“抱癖”吗	94
用声音刺激宝宝听觉和大脑发育	95

疫苗接种 96

百白破疫苗	96
-------------	----

育儿难题 Q & A 97

第四章 3~4 个月的宝宝

宝宝的发育 99

宝宝的生理发育	99
宝宝的智能发育	100
宝宝的心理发育	101

宝宝的保健和护理 101

- 宝宝为什么爱流口水 101
- 怎样防止宝宝长痱子 102
- 如何给宝宝选择枕头 103
- 如何培养宝宝按时睡觉的好习惯 104
- 给宝宝按摩的注意事项 105
- 怎样给宝宝按摩 106
- 宝宝为什么是个“夜哭郎” 107
- 家里有个“夜哭郎”怎么办 108
- 带宝宝体检前要做哪些准备工作 109

宝宝的饮食和营养 110

- 上班妈妈如何给宝宝喂母乳 110
- 宝宝食量大,母乳不足怎么办 110
- 准备为宝宝添加辅食 111
- 为什么要给宝宝添加辅食 112
- 给宝宝添加辅食的原则 113
- 宝宝的辅食为什么不要加味精 114
- 宝宝不爱吃辅食怎么办 115

宝宝的早教 116

- 开发宝宝智力的原则和目的 116
- 给宝宝听音乐 117
- 提高宝宝双手的灵活性 117
- 训练宝宝叫名字回头 118
- 模仿宝宝的表情与声音 119

疫苗接种 120

- 宝宝预防接种 120

育儿难题 Q & A	121
------------------	-----

第五章 4~5 个月的宝宝

宝宝的发育	124
-------------	-----

宝宝的生理发育	124
宝宝的动作和感觉发育	125
宝宝的心理发育	125

宝宝的保健和护理	126
----------------	-----

如何选购婴儿车	126
如何正确使用婴儿车	127
怎样判断宝宝的大便是否正常	128
防止宝宝成为肥胖宝宝	129
宝宝可以看电视吗	130

宝宝的饮食和营养	131
----------------	-----

用含铁强化食品防止宝宝贫血好吗	131
怎样给宝宝补钙	131
加喂鸡蛋黄预防宝宝贫血	132
宝宝营养不良是怎么造成的	133

宝宝的早教	134
-------------	-----

怎样训练宝宝的综合感官	134
教宝宝认识各种日常事物	135
怎样看待智商测试	136
宝宝模仿妈妈发音	137

疫苗接种	138
------------	-----

预防流行性腮腺炎	138
----------------	-----

育儿难题 Q & A	139
------------------	-----

第六章 5~6 个月的宝宝

宝宝的发育	142
-------------	-----

宝宝的生理发育	142
---------------	-----

宝宝的心理发育	143
---------------	-----

宝宝的保健和护理	145
----------------	-----

宝宝睡凉席要注意什么	145
------------------	-----

妈妈要给宝宝穿袜戴帽	145
------------------	-----

开窗睡觉有什么好处	146
-----------------	-----

妈妈要读懂宝宝的表情	147
------------------	-----

如何护理开始长牙的宝宝	148
-------------------	-----

怎样减轻宝宝出牙期的痛苦	148
--------------------	-----

宝宝的饮食和营养	149
----------------	-----

为宝宝准备磨牙小食品	149
------------------	-----

宝宝要多吃含铁食物	150
-----------------	-----

宝宝不爱喝白开水怎么办	150
-------------------	-----

怎样让宝宝爱上奶瓶	151
-----------------	-----

开始长牙的宝宝的饮食	152
------------------	-----

让宝宝快速生长的脂肪	153
------------------	-----

构筑宝宝生命支柱的蛋白质	153
--------------------	-----

宝宝的早教	155
-------------	-----

宝宝接受语言的能力	155
-----------------	-----

如何让宝宝心理健康、情绪饱满	155
----------------------	-----

引导宝宝辨别颜色	156
----------------	-----