

ph




父母贴心护理 宝宝茁壮成长

# 新生儿婴儿 护理百科全书

于伟 许鼓 金国壮 主编



掌握宝宝护理的科学方法  
专家帮你解决 0~1 岁宝宝的护理问题

 江苏凤凰科学技术出版社



# 新生儿婴儿 护理百科全书

于伟 许鼓 金国壮 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

新生儿婴儿护理百科大全 / 于伟, 许鼓, 金国壮主  
编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5  
(含章·掌中宝系列)  
ISBN 978-7-5537-5745-2

I. ①新… II. ①于… ②许… ③金… III. ①婴儿-  
护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第297302号

## 新生儿婴儿护理百科大全

---

主 编	于 伟	许 鼓	金国壮
责任编辑	樊 明	葛 昀	
责任编辑	曹叶平	方 晨	

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本	880mm × 1 230mm	1/32
印 张	14	
字 数	380 000	
版 次	2017年5月第1版	
印 次	2017年5月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-5745-2
定 价	39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 新生儿婴儿 护理百科全书

于伟 许鼓 金国壮 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

新生儿婴儿护理百科大全 / 于伟, 许鼓, 金国壮主  
编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5  
(含章·掌中宝系列)  
ISBN 978-7-5537-5745-2

I. ①新… II. ①于… ②许… ③金… III. ①婴儿—  
护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第297302号

## 新生儿婴儿护理百科大全

---

主 编	于 伟	许 鼓	金国壮
责任编辑	樊 明	葛 昀	
责任监制	曹叶平	方 晨	

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本	880mm × 1 230mm	1/32
印 张	14	
字 数	380 000	
版 次	2017年5月第1版	
印 次	2017年5月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-5745-2
定 价	39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 一本中国式育儿全书

无论你是做足准备、满心期待，还是毫无准备，婴儿的到来都会彻底改变你的生活。“吃喝拉撒睡”这些你从未关注过的小事，在你成为人父人母后立刻变成了生活的重中之重。无论你是从事何种职业、受过多高的系统教育，育儿都是一件需要从零学起的事情。不但需要学习基本的育儿知识，更要从实践中学会具体操作；不但要关注婴儿的身体发育是否健康，更要学习如何开发婴儿体内蕴藏的无限潜能……

然而，如何学习，从什么渠道学习，这是每位新手父母都在寻求的答案。

80、90后的新手父母们，素有怀疑和追求完美的精神，在育儿这件事情上更是如此。他们不会轻易相信祖母或者母亲那一辈的育儿经验，若是老人们自信满满地跟他们说“反正我们那时都是这样做的”，他们往往会有自己的选择，因为他们不但要知道怎么做，还要知道为什么，甚至还追求如何才能做得更好。



借鉴西方的育儿经验？美国的《斯波克育儿经》诞生于1946年，虽然至今依然是风靡全球的经典之作，但毕竟是西方人的教养方式，与中国家庭的育儿情况相差甚远，如独立睡眠、多子女、全职妈妈、西式辅食和社区医生等。

日本松田道雄的《定本育儿百科》于1967年问世，可以说是亚洲最著名、最权威的育儿书籍，但由于年代久远，一些常识性问题、概念混淆不清，比如在乳汁不足的情况下，松田先生不是鼓励妈妈通过婴儿的频繁吮吸来刺激泌乳，而是建议妈妈们赶紧添加配方奶，因为他认为“母乳的营养不如配方奶粉”。

育儿是离不开文化和民族背景的。本书就是一本适合中国家庭的育儿百科全书。本书由国内顶级育婴机构“洋洋母婴”发起，通过深入全国各地300多个家庭帮助解决育儿的实际困难和问题总结而来。同时，本书专家阵容亦相当强大，既有潜心钻研育婴理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作前线的专家医师。

在编排上，本书以婴儿成长的阶段为纵线，分月阐述，并将育儿过程中可能出现的问题按照婴儿日常护理要点、婴儿的喂养方法、婴儿每月可能出现的不适、婴儿每月益智游戏和体能训练等分门归类，编排科学合理，新手父母查阅起来快速简便。

## 序 preface

此外，本书在成书过程中耗时长达2年，连续追踪拍摄了0~1岁不同月龄婴儿的各种成长变化和养护方法，图片量高达1000多幅，新手父母可对照图片即学即用。更难能可贵的是，本书不仅仅传授育婴方式，字里行间更是向广大父母传达先进的育儿理念，如“母乳是婴儿最好的食粮”“0~1岁小婴儿有惊人的能力，父母要及时发掘这种能力”“尊重婴儿间的差异性”等。

作为一名从事儿科医疗工作近40年的医生，我接待过各种各样的患儿，却遗憾地发现，许多前来就诊的婴儿其实根本就没有生病，很多症状都是由于养育不当而造成的，但医院里儿科人满为患却是不争的事实，为此我感到很痛心。我希望来的小患儿能少一些、再少一些，这些稚嫩的小生命打针吃药的次数少一些、再少一些。

如果你想科学、合理地养育你的宝宝，让他拥有最佳的人生开端，不妨仔细阅读本书，相信一定会给作为新手父母的你很多育儿启示！

上海复旦大学  
附属儿科医院儿保科主任医师、教授 **郭志平**





## 目录 contents

### PART 01

## 第1个月 我是小小新生儿

- 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 ..... 018
  - (一) 穿着，由内而外的关怀 ..... 018
  - (二) 抱宝宝也要讲究方法 ..... 025
  - (三) 呵护好宝宝的小肚脐 ..... 027
  - (四) 囟门，健康的门窗 ..... 030
  - (五) 分段沐浴法，新生儿的特殊洗澡方式 ..... 033
  - (六) 尿布，你会选择和使用吗 ..... 037
  - (七) 读懂整天睡觉的宝宝 ..... 046
  - (八) 观大便，识健康 ..... 052
- 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 ..... 055
  - (一) 新生儿喂养须知 ..... 055

(二) 母乳喂养, 好的开始至关重要 .....	056
(三) 人工喂养, 你依然可以当个好妈妈 .....	063
<b>三、应对宝宝不适有窍门: 健健康康快乐多 .....</b>	<b>071</b>
(一) 鼻塞: 宝宝鼻子不通了 .....	071
(二) 鹅口疮: 嘴巴起“癣” .....	072
(三) 急性腹痛: 宝宝哭闹真厉害 .....	074
(四) 黄疸: 宝宝成为名副其实的“黄种人”了 .....	077
(五) 腹胀: 肚子鼓鼓像个球 .....	080
<b>四、父母早教有方: 宝宝聪明健康有道 .....</b>	<b>083</b>
(一) 益智亲子游戏 .....	083
(二) 体能训练 .....	084
(三) 新生儿抚触: 让爱传递 .....	086

PART  
**02**

## 第2个月 快乐微笑小宝宝

<b>一、宝宝的日常护理: 悉心呵护保健康 .....</b>	<b>092</b>
(一) 妈妈, 我要天天洗澡 .....	092
(二) 本月睡眠问题: 应对宝宝的昼夜颠倒 .....	096
(三) 日光浴: 让宝宝和太阳公公亲亲脸 .....	097
(四) 水浴: 带宝宝去游泳吧 .....	099
<b>二、宝宝的喂养方法: 营养充足长得快 .....</b>	<b>102</b>
(一) 吃多少? 合适最好 .....	102
(二) 应对哺乳困难, 掌握增加泌乳量的秘诀 .....	106
(三) 人工喂养的宝宝要及时补水 .....	109
<b>三、应对宝宝不适有窍门: 健健康康快乐多 .....</b>	<b>111</b>
(一) 湿疹: “青春痘”不要来 .....	111

(二) 尿布疹：不要“红屁股” ..... 114

#### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 ..... 116

(一) 益智亲子游戏 ..... 116

(二) 被动操：提升宝宝的身体运动能力 ..... 118

## 03

### 第3个月 宝宝脖子竖起来

#### 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 ..... 128

(一) 能耐见长，爸妈要做好防护工作 ..... 128

(二) 本月睡眠问题：宝宝睡觉比以前老实多了 ..... 130

(三) 妈妈要上班了，找个合适的人来带宝宝 ..... 134

#### 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 ..... 136

(一) 母乳喂养：会导致宝宝体重增长缓慢吗 ..... 136

(二) 人工喂养：喂太胖并非好事 ..... 141

(三) 混合喂养：母乳为主，配方奶粉为辅 ..... 143

#### 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 ..... 145

(一) 夜啼：家里有个“夜哭郎” ..... 145

(二) 打呼噜：关注宝宝睡觉时的“另类”声音 ..... 149

#### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 ..... 151

(一) 益智亲子游戏 ..... 151

(二) 被动操：帮助宝宝掌握翻身技巧 ..... 154



PART  
**04**

## 第4个月 宝宝手脚动起来

- 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 ..... 160
  - (一) 宝宝皮肤巧护理 ..... 160
  - (二) 把尿便训练，妈妈的态度很重要 ..... 166
- 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 ..... 169
  - (一) 上班族妈妈哺乳的7条建议 ..... 169
  - (二) 上班族妈妈的母乳储存有道 ..... 173
  - (三) 妈妈要上班了，宝宝不喝配方奶怎么办 ..... 178
  - (四) 上班族妈妈生病时哺乳有方 ..... 179
  - (五) 辅食添加早知道 ..... 181
- 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 ..... 189
  - (一) 夏季脱水热：宝宝高热，烧出“无名热” ..... 189
  - (二) 小儿缺锌：宝宝发育有障碍 ..... 192
- 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 ..... 196
  - (一) 益智亲子游戏 ..... 196
  - (二) 体能训练 ..... 200

PART  
**05**

## 第5个月 宝宝练成翻身术

- 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 ..... 204
  - (一) 注意看护，防止宝宝翻下床 ..... 204

(二) 宝宝围嘴戴起来 .....	206
<b>二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 .....</b>	<b>208</b>
(一) 本月宝宝喂养须知 .....	208
(二) 辅食添加全攻略 .....	211
<b>三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 .....</b>	<b>218</b>
(一) 便秘：宝宝便便真难受 .....	218
(二) 食物过敏：吃错食物反应多 .....	223
<b>四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 .....</b>	<b>226</b>
(一) 益智亲子游戏 .....	226
(二) 体能训练 .....	230

PART

**06**   **第6个月**  
**白白牙齿真漂亮**

<b>一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 .....</b>	<b>234</b>
(一) 关爱宝宝的小乳牙，小小牙齿更健康 .....	234
(二) 宝宝安睡计划：睡出健康宝宝 .....	239
(三) 宝宝咬乳巧应对 .....	242
<b>二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 .....</b>	<b>244</b>
(一) 本月宝宝喂养须知 .....	244
(二) 出牙期宝宝宜吃的食物 .....	245
(三) 明明白白用童车，快快乐乐去出游 .....	247
<b>三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 .....</b>	<b>250</b>
(一) 肠套叠：宝宝肠道堵塞啦 .....	250
(二) 幼儿急疹：宝宝身上长“玫瑰” .....	252

(三) 腹泻：宝宝大便排不停 ..... 256

**四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 ..... 262**

(一) 益智亲子游戏 ..... 262

(二) 体能训练 ..... 264

PART  
**07**

**第7个月  
宝宝独坐显身手**



**一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 ..... 270**

(一) 轻松喂药的秘诀：宝宝乖乖吃药不是梦 ..... 270

(二) 宝宝喜欢安抚物 ..... 275

(三) 认生：宝宝害怕陌生人 ..... 277

**二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 ..... 281**

(一) 本月宝宝喂养须知 ..... 281

(二) 培养宝宝良好的饮食习惯 ..... 284

(三) 巧吃食物，增强免疫力 ..... 286

**三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 ..... 289**

(一) 缺铁性贫血：宝宝脸色好苍白 ..... 289

(二) 感冒：鼻涕流呀流，宝宝没精神 ..... 292

(三) 小儿肺炎：高热、头痛，真难受 ..... 296

**四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 ..... 300**

(一) 益智亲子游戏 ..... 300

(二) 被动操：为爬行做准备 ..... 302



PART

08

## 第8个月 爬来爬去乐不停

- 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 ..... 306
  - (一) 便盆训练：排便习惯轻松养成 ..... 306
  - (二) 8个月大的宝宝，不该再吃手指啦 ..... 308
  - (三) 宝宝护耳进行时 ..... 310
- 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 ..... 313
  - (一) 本月喂养须知 ..... 313
  - (二) 矫正宝宝偏食、挑食，妙招奉送 ..... 314
  - (三) 宝宝吃出好脑力 ..... 317
- 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 ..... 322
  - (一) 咳嗽：咳来咳去痛苦多 ..... 322
  - (二) 中耳炎：宝宝耳朵好疼啊 ..... 325
- 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 ..... 329
  - (一) 益智亲子游戏 ..... 329
  - (二) 被动操：爬行训练的加强版 ..... 332

PART

09

## 第9个月 宝宝表演模仿秀

- 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 ..... 340
  - (一) 正确引导宝宝模仿 ..... 340

(二) 排除宝宝爬行的安全隐患 .....	341
(三) 拒绝学步车, 不让宝宝“以车代步” .....	345
<b>二、宝宝的喂养方法: 营养充足长得快 .....</b>	<b>347</b>
(一) 本月是宝宝主食转型的开始 .....	347
(二) 母乳喂养的地位开始退居二线 .....	348
<b>三、异常状况早知道: 健健康康快乐多 .....</b>	<b>350</b>
(一) 迟到的牙齿: 宝宝为何晚出牙 .....	350
(二) 盗汗: 查出原因, 对症护理 .....	352
<b>四、父母早教有方: 宝宝聪明健康有道 .....</b>	<b>354</b>
(一) 益智亲子游戏 .....	354
(二) 体能训练 .....	358

PART  
**10**

**第10个月  
扶物站起真厉害**



<b>一、宝宝的日常护理: 悉心呵护保健康 .....</b>	<b>362</b>
(一) 克服宝宝的“恋母情结” .....	362
(二) 万里之行, 先得有双鞋 .....	363
<b>二、宝宝的喂养方法: 营养充足长得快 .....</b>	<b>366</b>
(一) 本月宝宝喂养须知 .....	366
(二) 最好让宝宝自然断奶 .....	368
(三) 宝宝自己进餐: 把饭吃到了鼻子上 .....	371
(四) 逐渐让宝宝爱上蔬菜 .....	373
<b>三、异常状况早知道: 健健康康快乐多 .....</b>	<b>376</b>
(一) 发热: 宝宝成了小火炉 .....	376



(二) 误食异物：如何应对宝宝的“不择食” ..... 381

#### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 ..... 383

(一) 益智亲子游戏 ..... 383

(二) 体能训练 ..... 386

PART

11

## 第11个月 迈出人生第一步



### 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 ..... 392

(一) 宝宝爱咬人：宝宝牙齿真锋利 ..... 392

(二) 让宝宝迈好人生第一步 ..... 394

### 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 ..... 400

(一) 本月宝宝喂养重心转移 ..... 400

(二) 喂饭困难：良好的饮食习惯要从小抓起 ..... 402

### 三、异常状况早知道：健健康康快乐多 ..... 406

(一) 意外伤害：警惕无处不在的危险 ..... 406

(二) 上呼吸道感染：重在预防 ..... 408

### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 ..... 410

(一) 益智亲子游戏 ..... 410

(二) 体能训练 ..... 414