

快乐育儿丛书

幼儿实用健康宝典

育儿必知护理知识



宝宝家庭 护理指导★

BAO BAO JIA TING HU LI ZHI DAO

“父母照顾好 宝宝才健康”

姜秀芳 王惠青 编



最实用的居家护理指导★

宝宝日常居家护理★

常见病居家护理方法★

宝宝意外应急处理★



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

宝宝家庭护理指导

姜秀芳 王惠青 编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

宝宝家庭护理指导/姜秀芳 王惠青 编, 青岛: 青岛出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5436-8179-8

I. ①宝… II. ①姜… ②王… III. ①婴幼儿-护理IV. ①R174
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第044811号

书 名 ● 宝宝家庭护理指导

编 者 ● 姜秀芳 王惠青

出版发行 ● 青岛出版社

社 址 ● 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 ● <http://www.qdpub.com>

邮购电话 ● 0532-68068026 13335059110

策划编辑 ● 张化新

责任编辑 ● 刘晓艳

装帧设计 ● 李 静 杨小艺

制 版 ● 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 ● 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 ● 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本 ● 32开(715mm x 1015mm)

印 张 ● 5

书 号 ● ISBN 978-7-5436-8179-8

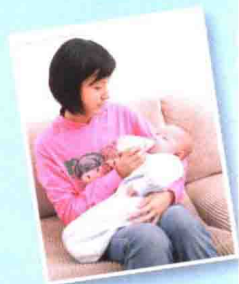
定 价 ● 12.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-68068629)

PART 1 宝宝日常居家护理

宝宝洗澡前的准备	10
适宜的室内环境	10
适宜的洗澡水温度	11
选择适宜的时间	12
准备好洗澡必备品	12
爸爸妈妈的准备	13
宝宝洗澡分步实施	13
洗洗宝宝的小脸	13
洗洗宝宝的头发	14
清洗宝宝的全身	15
宝宝浴后护理	18
擦干宝宝的身体	18
涂上润肤乳	19
换尿布	20
穿新衣	21
宝宝个人卫生护理	22
宝宝脐带的护理	22
清洁宝宝外阴	23
清除耳垢	23
宝宝鼻腔的护理	24
给宝宝理发	25



宝宝餐具用对了吗	26
帮宝宝准备一份专属餐具	26
从餐具材质说起	26
宝宝餐具首选建议	28
宝宝内衣洗涤5守则	28
新衣物先洗再穿	29
宝宝和成人的衣服不混洗	29
温水+手洗	29
注意洗剂成分	29
阳光曝晒	30
聪明收纳宝宝衣物	30
收纳工具，安全第一	30
以小苏打水多次清洁	31
樟脑丸是隐形杀手	32
远离墙壁，保持干燥	32
分格收纳，直立摆放	32
宝宝动手，学习收纳	33
密封收纳，防潮又防虫	33
把爱干净魔法带回家	34
找出不爱干净的原因	34
身教比言教更有效	34
宝宝不爱洗脸怎么办	35
宝宝不爱洗澡怎么办	36
宝宝不爱刷牙怎么办	36
宝宝不爱剪指甲怎么办	37
帮助宝宝做睡前准备	38
认识睡眠	38



找出宝贝睡不好的原因	40
适合宝贝的睡眠模式	41
打造宝贝家中的游戏空间	44
从成长了解需求	44
保护措施不可少	47
足够且简易的收纳空间	48

PART 2 宝宝便秘腹泻居家护理

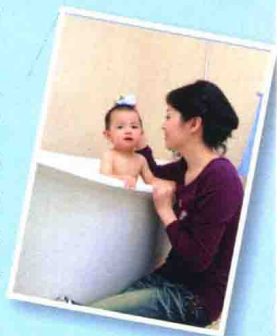
什么是便秘?	50
宝宝怎么才算是便秘了?	50
哪些不良习惯导致便秘?	51
便秘对宝宝有什么危害?	53
宝宝便秘的常见原因	54
怎样预防宝宝便秘?	57
便秘宝宝该怎么治疗?	59
哪几种便秘不能自我治疗?	61
宝宝便秘居家调理小妙招	62
中医治疗宝宝便秘的小妙方	63
如何通过饮食调节宝宝排便?	64
什么是腹泻?	65
宝宝怎样才算是腹泻?	65
造成宝宝腹泻的原因是什么?	66
哪些疾病常伴有腹泻?	66
宝宝腹泻有什么并发症?	67
宝宝急性腹泻的原因是什么?	67



如何区分宝宝腹泻是病毒感染还是 细菌感染?	68
如何避免宝宝感染轮状病毒?	69
腹泻宝宝该如何治疗?	69
宝宝腹泻后是否要禁食?	71
腹泻宝宝怎么吃?	71
山药——防治小儿腹泻的“好帮手”	73
速战速决——熟苹果止泻	73

PART 3 其他常见疾病居家护理

感 冒	76
流 感	79
咳 嗽	81
哮 喘	84
肺 炎	86
急性阑尾炎	89
乳糖不耐症	91
泌尿系感染	95
麻 疹	99
水 痘	101
尿布疹	104
湿 疹	107
沙 眼	109
中耳炎	110
过敏性鼻炎	112
扁桃腺炎	114



鹅口疮	116
发烧	118

PART 4 宝宝意外应急处理方法

烧烫伤	128
尖锐物件刺割伤	130
摔伤	131
器物压夹	133
动物咬伤抓伤	134
头部撞伤	135
触电	137
骨折	139
外力撞击眼睛	140
胸部与腹部钝伤	141
误食药物与清洁剂	142
异物梗塞	147
异物进入鼻腔内	150
异物进入眼内	151
异物进入呼吸道	151
异物进入消化道	153
正确处理鼻出血	154
溺水抢救很关键	158
惊厥（抽风）	159



宝宝家庭护理指导

姜秀芳 王惠青 编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

宝宝家庭护理指导/姜秀芳 王惠青 编, 青岛: 青岛出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5436-8179-8

I. ①宝… II. ①姜… ②王… III. ①婴幼儿-护理IV. ①R174
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第044811号

书 名 ● 宝宝家庭护理指导

编 者 ● 姜秀芳 王惠青

出版发行 ● 青岛出版社

社 址 ● 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 ● <http://www.qdpub.com>

邮购电话 ● 0532-68068026 13335059110

策划编辑 ● 张化新

责任编辑 ● 刘晓艳

装帧设计 ● 李 静 杨小艺

制 版 ● 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 ● 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 ● 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本 ● 32开(715mm x 1015mm)

印 张 ● 5

书 号 ● ISBN 978-7-5436-8179-8

定 价 ● 12.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

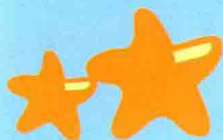
电话: 0532-68068629)



FOREWORD

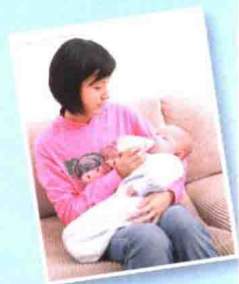
让宝宝平安、健康、快乐地成长是每位家长的心愿。然而，从宝宝一出生，新手父母就面临各种各样的问题：怎样给宝宝洗澡？宝宝不爱洗脸怎么办？宝宝不爱刷牙怎么办？宝宝睡眠不好怎么办？怎样为宝宝收纳衣物？如何为宝宝打造家中的游戏空间？宝宝发烧怎么办？宝宝经常便秘怎么办？宝宝腹泻怎么办？宝宝常见疾病都有哪些表现？宝宝生病该如何护理？宝宝出现意外如何应急处理？……

各种各样的问题搞得年轻的爸爸妈妈心烦意乱……别着急，我们请来专家为您一一解答这些问题，告诉您正确的护理方法，让您轻轻松松照顾好宝宝，让宝宝健康、快乐地成长！



PART 1 宝宝日常居家护理

宝宝洗澡前的准备	10
适宜的室内环境	10
适宜的洗澡水温度	11
选择适宜的时间	12
准备好洗澡必备品	12
爸爸妈妈的准备	13
宝宝洗澡分步实施	13
洗洗宝宝的小脸	13
洗洗宝宝的头发	14
清洗宝宝的全身	15
宝宝浴后护理	18
擦干宝宝的身体	18
涂上润肤乳	19
换尿布	20
穿新衣	21
宝宝个人卫生护理	22
宝宝脐带的护理	22
清洁宝宝外阴	23
清除耳垢	23
宝宝鼻腔的护理	24
给宝宝理发	25



宝宝餐具用对了吗.....	26
帮宝宝准备一份专属餐具.....	26
从餐具材质说起.....	26
宝宝餐具首选建议.....	28
宝宝内衣洗涤5守则.....	28
新衣物先洗再穿.....	29
宝宝和成人的衣服不混洗.....	29
温水+手洗.....	29
注意洗剂成分.....	29
阳光曝晒.....	30
聪明收纳宝宝衣物.....	30
收纳工具，安全第一.....	30
以小苏打水多次清洁.....	31
樟脑丸是隐形杀手.....	32
远离墙壁，保持干燥.....	32
分格收纳，直立摆放.....	32
宝宝动手，学习收纳.....	33
密封收纳，防潮又防虫.....	33
把爱干净魔法带回家.....	34
找出不爱干净的原因.....	34
身教比言教更有效.....	34
宝宝不爱洗脸怎么办.....	35
宝宝不爱洗澡怎么办.....	36
宝宝不爱刷牙怎么办.....	36
宝宝不爱剪指甲怎么办.....	37
帮助宝宝做睡前准备.....	38
认识睡眠.....	38



找出宝贝睡不好的原因	40
适合宝贝的睡眠模式	41
打造宝贝家中的游戏空间	44
从成长了解需求	44
保护措施不可少	47
足够且简易的收纳空间	48

PART 2 宝宝便秘腹泻居家护理

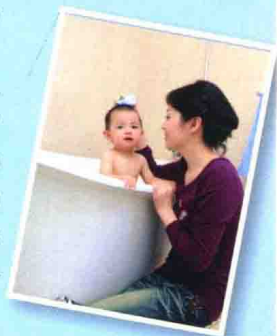
什么是便秘?	50
宝宝怎么才算是便秘了?	50
哪些不良习惯导致便秘?	51
便秘对宝宝有什么危害?	53
宝宝便秘的常见原因	54
怎样预防宝宝便秘?	57
便秘宝宝该怎么治疗?	59
哪几种便秘不能自我治疗?	61
宝宝便秘居家调理小妙招	62
中医治疗宝宝便秘的小妙方	63
如何通过饮食调节宝宝排便?	64
什么是腹泻?	65
宝宝怎样才算是腹泻?	65
造成宝宝腹泻的原因是什么?	66
哪些疾病常伴有腹泻?	66
宝宝腹泻有什么并发症?	67
宝宝急性腹泻的原因是什么?	67



如何区分宝宝腹泻是病毒感染还是 细菌感染?	68
如何避免宝宝感染轮状病毒?	69
腹泻宝宝该如何治疗?	69
宝宝腹泻后是否要禁食?	71
腹泻宝宝怎么吃?	71
山药——防治小儿腹泻的“好帮手”	73
速战速决——熟苹果止泻	73

PART 3 其他常见疾病居家护理

感 冒	76
流 感	79
咳 嗽	81
哮 喘	84
肺 炎	86
急性阑尾炎	89
乳糖不耐症	91
泌尿系感染	95
麻 疹	99
水 痘	101
尿布疹	104
湿 疹	107
沙 眼	109
中耳炎	110
过敏性鼻炎	112
扁桃腺炎	114



鹅口疮	116
发烧	118

PART 4 宝宝意外应急处理方法

烧烫伤	128
尖锐物件刺割伤	130
摔伤	131
器物压夹	133
动物咬伤抓伤	134
头部撞伤	135
触电	137
骨折	139
外力撞击眼睛	140
胸部与腹部钝伤	141
误食药物与清洁剂	142
异物梗塞	147
异物进入鼻腔内	150
异物进入眼内	151
异物进入呼吸道	151
异物进入消化道	153
正确处理鼻出血	154
溺水抢救很关键	158
惊厥（抽风）	159





PART1

第1章

**宝宝日常
居家护理**