

称职父母必读手册

| 林定涛·编著 |

准父母育婴必读手册

妈妈的心理准备

妈妈的爱心对婴儿十分重要

喂食奶粉的技巧

怎样掌握婴儿奶粉的调配

写给爸爸的话

怎样营造一个属于婴儿的环境



何时才能把新生儿抱到屋外晒太阳

足月新生儿有哪些特征

婴儿十二个月的成长与变化



浙江人民出版社

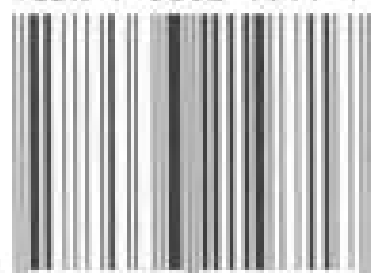
称职父母必读 手册

责任编辑：柯其超 涂洪平

准父母育婴必读手册

- ☑ 准父母育婴必读手册
- ☑ 最新胎教艺术指南
- ☑ 婴儿断奶食谱
- ☑ 准妈妈坐月子必读
- ☑ 坐月子健康食谱
- ☑ 妈妈产后保养必读
- ☑ 夫妻孕产期性生活与保健
- ☑ 零岁智能提升指南
- ☑ 待产与新生儿护理
- ☑ 初次怀孕生产必读

ISBN 7-5362-1971-7



9 787536 219717 >

ISBN 7-5362-1971-7-J·1714

定价：100.00元（分册定价：10.00元）

准妈妈必读手册

准父母育婴必读手册

梁宜涛 编著



嶺南美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

称职父母必读手册/梁宜涛编. — 广州:岭南美术出版社,
2001. 1

ISBN 7-5362-1971-7

I. 称… II. 梁… III. 优生优育-手册 IV. R169.
1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82867 号

书 名 称职父母必读手册

作 者 梁宜涛

责任编辑 何其超、崔汉平

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2001 年 2 月第一版

2001 年 2 月第一次印刷

开 本: 850×1168mm 1/32 印张: 60

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5362-1971-7-J.1714

定 价: 100.00 元 (分册定价: 10.00 元)



为迎接健康的婴儿作准备

写给爸爸的话

- 爸爸的支持对妈妈十分重要 (3)
- 积极参与育婴工作 (4)
- 为了婴儿请牺牲你的某些“幸福” (4)
- 爸爸应注意的其他事项 (5)

妈妈的心理准备

- 对于育儿充满感动 (6)
- 给予婴儿关爱 (7)
- 认识婴儿的个性 (7)
- 充满爱心地对待婴儿 (8)

营造一个属于婴儿的环境

- 准备一间婴儿房 (9)
- 使用冷气机与热暖炉的时候 (11)
- 铺棉被与睡床, 哪一个比较好? (11)

准备调乳与入浴的用品

- 奶瓶 (14)
- 奶嘴 (15)

准备婴儿内衣与尿布

- 婴儿内衣选用纯棉制品 (16)
- 正方形与长方形尿布 (19)
- 对构成尿布的材料要清楚 (19)
- 选择宝宝易活动的尿裤 (20)

妈妈的爱心对婴儿十分重要

- 集中关爱 (22)
- 亲切地对婴儿说话 (23)
- 希望爸爸也能帮忙 (23)
- 有育儿烦恼时 (24)

新生儿知识

新生儿的身体状况

- 基本情况 (27)
- 身高与体重 (29)
- 妈妈易担心的问题 (32)
- 一天之中昏昏沉沉的浅睡 (35)

新生儿的生理状况

- 新生儿的生理机能 (37)
- 新生儿特有的反射动作 (39)

新生儿的护理

- 从观察婴儿开始 (44)
- 使婴儿熟睡 (45)
- 如何预防感染 (46)
- 使婴儿很舒服的包尿布的方法 (48)
- 洗澡的技巧 (50)

新生儿的喂养

- 喝母乳之前 (55)

有技巧地喂母乳 (58)

喂食奶粉的技巧

婴儿奶粉的调乳过程 (62)

奶粉的主要营养素 (63)

奶粉与母乳的成分比较 (64)

母子要充分交流 (64)

母乳加奶粉的混合营养 (65)

婴儿十二个月的成长与变化

第一个月

1个月增1公斤 (69)

出声后停止哭泣 (70)

和母亲一起沐浴 (71)

最好继续喂食母乳 (72)

检查头部有无湿疹 (72)

第二个月

宝宝会微笑 (74)

眼睛跟随移动的东西 (75)

尽量让宝宝穿薄一些 (76)

目 录

吃饱了就能酣睡	(77)
不会罹患重病	(77)
第三个月	
开始吸指头	(79)
什么都想用手摸摸看	(79)
穿容易活动的服装	(81)
夜间的授乳次数减少	(81)
大声哭的话要检查耳朵	(82)
第四个月	
笑出声	(84)
具有记忆能力	(85)
多和宝宝说话	(86)
断乳之前练习用汤匙	(87)
因腹痛而放声大哭时要注意	(87)
第五个月	
开始翻身	(89)
活动量日增	(90)
锻炼身体	(91)
断奶食物	(92)
做空气浴治疗咳嗽	(92)

第六个月

- 开始长牙齿 (94)
- 智力发展十分惊人 (95)
- 可长时间自行玩耍 (96)
- 注意营养的均衡 (97)
- 突然发烧大都是突发性出疹 (98)

第七个月

- 开始爬行 (100)
- 自我意志的萌芽时期 (101)
- 创造可以爬行的环境 (101)
- 可用舌头舔碎的断奶食品 (103)
- 注意预防蛀牙 (104)

第八个月

- 扩大视野 (105)
- 经常模仿外界事物 (106)
- 练习刷牙 (106)
- 练习自己吃东西 (107)
- 冷静地处理痉挛 (108)

第九个月

- 发育的特征 (110)

目 录

可以明白别人的意思·····	(111)
在游戏中成长·····	(112)
能用牙齿咬某些固体食品·····	(113)
注意摔倒、误食等事故·····	(114)
第十个月	
接近幼儿体型·····	(116)
父亲也是游玩的好对象·····	(116)
注意意外事故·····	(117)
分早、午、晚三餐进食·····	(118)
注意感冒与下痢·····	(119)
第十一个月	
语言能力发达·····	(120)
给宝宝画册与乐器·····	(121)
调皮是一种学习·····	(122)
任何食品均可·····	(123)
下痢时要注意脱水状态·····	(123)
第十二个月	
体重是出生时的3倍·····	(125)
自我主张性变强·····	(126)
养成早睡早起的习惯·····	(126)
开始吃幼儿食品·····	(127)

容易造成手肘内伤····· (128)

育婴 45 问

- 足月新生儿有哪些特征····· (133)
- 怎样给新生儿评分····· (135)
- 未成熟儿有何特征····· (135)
- 新生儿应检查哪些内容····· (137)
- 怎样通过囟门观察孩子的健康····· (138)
- 新生儿房间夜间为什么不能长开灯····· (140)
- 让新生儿睡软床好吗····· (140)
- 新生儿应选用什么样的睡姿····· (141)
- 婴儿和母亲睡一个被窝好吗····· (143)
- 为什么不能抱着新生儿睡觉····· (144)
- 新生儿整天睡觉为什么是正常现象····· (145)
- 新生儿夜间不睡白天睡怎么办····· (146)
- 新生儿睡觉不安怎么办····· (147)
- 怎样给新生儿洗澡····· (148)
- 新生儿使用什么质地的衣物和尿布好····· (150)
- 怎样防止婴儿用手抓脸····· (150)
- 母亲抚摸婴儿有什么作用····· (152)
- 安抚婴儿有哪些方法····· (153)
- 如何抱起和放下初生婴儿····· (154)

目 录

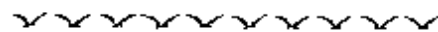
怎样鉴别新生儿哭声·····	(156)
婴儿的笑告诉了我们什么·····	(158)
何时才能把新生儿抱到屋外晒太阳·····	(159)
婴儿吸奶嘴为什么不好·····	(160)
要不要给满月婴儿剃头·····	(161)
为什么不能用闪光灯给新生儿拍照·····	(162)
怎样防止新生儿意外事故·····	(162)
新生儿的嘴一碰到就动是饿了吗·····	(164)
新生儿要不要喂糖水·····	(164)
怎样知道孩子吃饱了·····	(165)
新生儿期间喂养不好会影响智力吗·····	(166)
保护好新生儿脐带·····	(168)
为新生儿保暖的方法·····	(169)
新生儿不能睡电毯·····	(170)
使母乳增多的方法·····	(171)
一定要把没吸尽的奶挤尽·····	(172)
选择新生儿的代乳品·····	(172)
不可用酸奶喂养新生儿吗·····	(173)
不要用麦乳精、巧克力或甜炼乳作主食喂养新生儿·····	(174)
新生儿期加喂奶糕有害·····	(175)
新生儿喝完牛奶后立即喝桔子汁不好·····	(176)
新生儿期最好加喂鱼肝油·····	(176)
正确使用奶瓶·····	(177)

准父母育婴必读手册

- 煮牛奶的时间不宜过长····· (178)
- 不能把熟牛奶放在保温瓶内保存····· (179)
- 保存牛奶的方法····· (180)

为迎接健康的婴儿作准备

写给爸爸的话



※…爸爸的支持对妈妈十分重要

怀胎 10 个月是非常辛苦的，与生产后的妈妈比较，对等待小孩出生之后当现成父亲的爸爸而言，要爸爸们立刻能有所自觉是很困难的。有时只是抱小孩的一个动作就能让爸爸们战战兢兢地。比较之下，妈妈当然能很自然地去面对育儿这种事实。

但是妈妈对育儿的种种“天性”也不是从一开始就会的，爸爸应该给予妈妈精神上的支持，使妈妈能有专注的心去照顾小孩，同时也希望爸爸在可能的范围内协助妈妈。接下来，对妈妈也好，爸爸也好，一面教育婴儿的成长，同时爸爸妈妈也一起成长。

§…积极参与育婴工作

刚出生的婴儿，身体小小的，软软的，对于初为人父的爸爸而言，好像摸摸他都会坏掉！

但是不要害怕，在可能的范围内跟他接触看看，不仅是抱他睡觉，其他如换尿片，帮他洗澡，只要掌握方法，就很简单了。千万不要只是因为妻子要你做，没有办法才只好去做。应该是你自己积极地参与这些育儿工作。

就在参与这些育儿工作之中，你会发现当一个爸爸的喜悦，然后慢慢的就会习惯这些工作

§…为了婴儿请牺牲你的某些“幸福”

与女性比较，怕热的男性比例较高，一到夏天，常常长时间使用冷气，因此生活中可以常常听到女性对吹冷气吹过头的，而同样的烦恼在男性那里就很少听到。在夏天很热的季节里，下班之后回到家，总希望能进入一个凉爽的冷气房里，这本来是可以理解的，但是请要想到，婴儿对极冷的冷气房是无法适应的。当你回到家感觉有点热时，请你想一想婴儿的适应情况，稍稍忍耐