央视《宝贝一家亲》栏目、《妈咪宝贝》杂志特邀专家精诚打造

【精装版】

定本

资深婴幼护育专家率资深编创团队
倾力打造最具科学性及人性化的
育儿新知图文百科读本
权威资讯 · 海量图片 · 高端品质

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

科学育儿新知百科





席雪◎编著

⊙全国知名母婴护理专家
⊙北京市东城区妇幼保健院
护士长、主管护师
⊙《妈咪宝贝》杂志及
中央电视台婴幼
护理节目特邀专家

NEW KNOWLEDGE BOOK OF SCIENTIFIC BABYCARE

打造优质宝宝

于养护中塑造漂亮宝宝；从饮食上打造健康宝宝；在游戏中培养高能宝宝。
全家总动员，与宝宝一起快乐成长！

育儿真经

——影响宝宝一生的经典培育方案



中国轻工业出版社

定本

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

科学育儿新知百科

席雪◎编著

⊙全国知名母婴护理专家 ⊙北京市东城区妇幼保健院护士长、主管护师
⊙《妈咪宝贝》杂志及中央电视台婴幼护理节目特邀专家







中国轻工业出版社

在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，这会是一件意义非凡的礼物呢！



“健康生活大讲堂”
编创团队向读者致以深深的感谢！

感谢读者选择了
中国最具品质的生活图书

由国内顶级医护专家
&
专业资深的书业策划团队

精诚为您打造

静候每一个中国家庭的翻阅
温柔贴近您的生活

专家团队／康 佳 席 雪 王 琪 马 方 周正东 王振然 龚 仆 刘 昆 梁 跃 马丽娜
时尚摄影／南京远景婴幼图库摄影 陈广义 黄永军
宝宝模特／陈妍凝 管文博 刘姝媛 沈歆妍 陈奕涵 张乔恺 张景溪 金思哲 杨子涵 周峤益 刘姝儿 陈欣然 董佳鑫 吴冀宁 顾烨尘 羌 笛 黄琬婷 刘雨萱 王佳妮 陈玺名 曹书俊 杜嘉希 孙若涵 陈志轩 卫子钰 张译心 杨蕙瑄 孙斯然 裔景涵 臧乔伊 赵思媛 肖蔺煊 陈浩然 张佳仪 张天月 叶玟希 金星融 郭晏榕 郑至显 方天爱 朱尚昱蕊 陈卓然 徐浩博 周熠阳 乔依依 贾静怡 沙思若 吴明宸 林鑫淼 张翰霆 赵 益 徐翊宸 陈明希 许锦淞 黄捷政
成人模特／洪腾飞 席 雪 马 莉 沈天南 黄艳秋 张博晴 王颖媛 羌春华 尹思源 宋 芹 裔小聪 朱 辉 臧 庆 唐 玮 王 娟 徐 静 柳 喆 金 峰 张敏莉 陈晓东 王 艳 刘宗春 韦 巍 赵立翌 黄光玮 朱丽丽
插图绘制／睿达点石 熊 伟 老 八 林 琳 崔晓东
编创统筹／高新梅 张海媛 张秀丽

[序] 书缘

这么多年来，作为国内专业打造生活类图书的编创团队，我们与许许多多的读者，有着许许多多的缘分故事。

丽丽，这套“健康生活大讲堂”系列图书的书模女主角，与我们之间的故事，就是这许许多多好听的故事之一。多年以前，我们策划瑜伽书，丽丽作为国内著名瑜伽教学机构中的主力教练，成为我们的瑜伽书模，从此与我们的图书结下了不解之缘。丽丽怀孕后，便成为我们策划编创的母婴类图书的忠实读者，我们的孕期保健书、胎教书、孕产饮食书……为丽丽带来了健康孕程、顺利分娩和快速康复。

更巧的是，当时我们策划出品国内首部原创《孕产期保健瑜伽》时，怀孕8个月的丽丽再次担当书模，轻松自如地完成了整本书的瑜伽体式拍摄。并且，我们图书中丰富的孕产保健知识使她具备了良好的身体素质和分娩条件，使她顺利通过了北京清华大学妇产中心水下分娩项目对于产妇体质的严格筛选，成为建院以来第6例在水中成功分娩的产妇，北京电视台对此进行了全程跟踪播报。

升级成为妈妈之后，我们策划的育儿书、营养书、幼教书……又成为丽丽养育宝宝的好帮手，而我们的减肥书、美容书更是她重拾魅力的秘笈。当这位美丽、健康、讲求生活品质的都市丽人再度幸运地当上孕妈咪时，作为我们的老朋友、老读者，丽丽当仁不让地成为“健康生活大讲堂”的书模女一号。

这么多年来，丽丽是我们的瑜伽书模、母婴书书模，同时也是我们的孕产书读者、育儿书读者、生活书读者，就跟您一样，是我们千千万万个读者中的一位。

我们的图书有幸躺在您的枕边，我们的图书有幸与您的人生相伴，我们的图书有幸见证您生命中最重要的孕产育历程，我们的图书有幸为您提供有价值的资讯，我们的图书有幸定格您最美丽的瞬间……

我们爱手中的这份出版事业，我们爱图书的选题创意、编写推敲、装帧设计……我们更爱捧着图书孜孜阅读的人们，更爱人们世代生活的这片热土。这么多年来，**我们心中那单纯而温暖的初衷一直清晰——为我们所爱的人们打造最能传授生活技巧、最能承载生活资讯、最能体现生活艺术的图书。**

值此新中国60华诞之际，

祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛！

祝愿生活在这片热土上的人们幸福安康！

健康生活大讲堂 HEALTHY LIFE CLASSROOM

——本书策划人

耿潇男

目录

育儿





>>Part 1

0～3岁婴幼儿同步养护方案

□**宝宝降生前的准备阶段**.....10
物品准备.....10
安全准备.....13
心理准备.....14
□0～1**个月**.....16
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....16
育儿专区.....18
给宝宝修剪指（趾）甲的正确方法18/乳痂的正确处理方法18
早期启智教育与潜能开发.....19
多给宝宝听古典音乐19/经常给宝宝做抚触19/多和宝宝交谈19
专家有话说.....20
全面排查新手父母的育儿困惑20/育儿禁忌20
特别关注——新生儿特殊生理现象大盘点21
□1～2**个月**.....22
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....22
育儿专区.....24
给宝宝量体温的正确方法24
早期启智教育与潜能开发.....25
利用一切条件逗引宝宝25/对宝宝进行嗅觉刺激25/教宝宝跟着音乐跳舞25/妈妈要看着宝宝哺乳25
专家有话说.....26
全面排查新手父母的育儿困惑26/育儿禁忌26
特别关注——如何给宝宝选择及使用防晒产品.....27
□2～3**个月**.....28
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....28
育儿专区.....30
如何选购宝宝的衣柜30/如何选购婴儿床30/消除婴儿房内的安全隐患30
早期启智教育与潜能开发.....31
多和宝宝说话31/2～3个月宝宝智力开发操31
专家有话说.....32
全面排查新手父母的育儿困惑32/育儿禁忌32
特别关注——父母应关注未满周岁宝宝的心理需求.....33
□3～4**个月**.....34
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....34
育儿专区.....36
怎样帮助宝宝排痰36/帮宝宝抵挡过敏性鼻炎36/预防接种中常见的问题38
早期启智教育与潜能开发.....39
多进行抓握训练39/适当给宝宝独处的时间39/多让宝宝看益智颜色39/宝宝各种能力开发操39
专家有话说.....40
全面排查新手父母的育儿困惑40/育儿禁忌40
特别关注——怎样教宝宝学游泳.....41
□4～5**个月**.....42
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....42
育儿专区.....44
注意给宝宝补充水分44/注意预防痱子44/根据天气情况给宝宝增减衣物44/注意控制室温44
早期启智教育与潜能开发.....45
陪宝宝寻找生活中的乐趣45/进行相应的语言训练45/4～5个月宝宝各种能力开发操45
专家有话说.....46
全面排查新手父母的育儿困惑46/育儿禁忌46
特别关注——父母必知的宝宝发育关键期.47
□5～6**个月**.....48
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....48
育儿专区.....50
怎样让宝宝保持好心情50
早期启智教育与潜能开发.....51
多对宝宝进行识别颜色的练习51/训练宝宝的交往能力51/多给宝宝说儿歌、讲故事51
专家有话说.....52





contents . . .

全面排查新手父母的育儿困惑52/育儿禁忌52
特别关注——通过尿液识别宝宝的健康状况53
□6～7**个月**.....54
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....54
育儿专区.....56
宝宝患湿疹后的居家护理56/宝宝睡眠异常的应对措施57
早期启智教育与潜能开发.....59
培养宝宝由体态语言向语言转变59/教宝宝区分性别59
专家有话说.....60
全面排查新手父母的育儿困惑60/育儿禁忌60
特别关注——让宝宝远离泌尿道感染.....61
□7～8**个月**.....62
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....62
育儿专区.....64
宝宝惊厥的护理64/宝宝从床上摔下来的应对策略65
早期启智教育与潜能开发.....67
让宝宝模仿声音67/手指着字和图片给宝宝阅读67/7～8个月宝宝各种能力开发操67
专家有话说.....68
全面排查新手父母的育儿困惑68/育儿禁忌68
特别关注——宝宝误食、接触危险品后的紧急救护.....69
□8～9**个月**.....70
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....70
育儿专区.....72
如何应对宝宝突发性脱水72
早期启智教育与潜能开发.....73
被动操73/训练宝宝的感官73/手指练习73
专家有话说.....74
全面排查新手父母的育儿困惑74/育儿禁忌74
特别关注——宝宝的乘车安全不能马虎.....75
□9～10**个月**.....76
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....76
育儿专区.....78
收纳宝宝用品的小窍门78
早期启智教育与潜能开发.....79
开发宝宝智力的运动79/教宝宝翻看图书79/开发宝宝的数学潜能79
专家有话说.....80
全面排查新手父母的育儿困惑80/育儿禁忌80
特别关注——保姆选择须知.....81
□10～11**个月**.....82
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....82
育儿专区.....84
让宝宝呼吸顺畅的护理方法84/科学防治宝宝打呼噜84
早期启智教育与潜能开发.....87
培养宝宝的观察能力和注意力87/锻炼宝宝的手眼协调能力87/锻炼宝宝解决问题的能力87/让宝宝试着和其他宝宝互动87
专家有话说.....88
全面排查新手父母的育儿困惑88/育儿禁忌88
特别关注——谨防宝宝患中耳炎.....89
□11～12**个月**.....90
本月宝宝体格及智力发育状况一览表.....90
育儿专区.....92
鼓励宝宝克服恐惧心理92
早期启智教育与潜能开发.....93
发展宝宝的自我意识和感知能力93/锻炼宝宝的社交能力93
专家有话说.....94
全面排查新手父母的育儿困惑94/育儿禁忌94
特别关注——宝宝出牙时的护理细则.....95
□1**岁**～1**岁半**.....96
本阶段宝宝体格及智力发育状况一览表.....96
育儿专区.....98
衣服的安全性最重要98/款式要适合宝宝的生理情况98/千万不要把宝宝打扮成“小大人”98
早期启智教育与潜能开发.....99
创建有利宝宝发挥潜能的环境99
专家有话说.....100





育儿

全面排查新手父母的育儿困惑100/育儿禁忌100
特别关注——不同性情宝宝的照护攻略...101
□1岁半～2岁...102
本阶段宝宝体格及智力发育状况一览表...102
育儿专区...104
舌头是宝宝健康的“晴雨表”104
早期启智教育与潜能开发...105
在冲突中锻炼宝宝的交往能力105/继续培养宝宝的人际交往能力105
专家有话说...106
全面排查新手父母的育儿困惑106/育儿禁忌106
特别关注——仰睡、侧睡、俯睡到底哪个好..107
□2岁～2岁半...108
本阶段宝宝体格及智力发育状况一览表...108
育儿专区...110
气管进异物时的紧急救护110/给宝宝准备婴幼儿专用桌椅112
早期启智教育与潜能开发...113
培养宝宝的自控能力113/训练宝宝的自理能力113
专家有话说...114
全面排查新手父母的育儿困惑114/育儿禁忌114
特别关注——宝宝独睡知多少...115
□2岁半～3岁...116
本阶段宝宝体格及智力发育状况一览表...116
育儿专区...118
专家教你用CPR为宝宝急救118
早期启智教育与潜能开发...120
常做手指操锻炼宝宝大脑120/鼓励宝宝自己选朋友120
专家有话说...121
全面排查新手父母的育儿困惑121/育儿禁忌121
特别关注——给宝宝使用抗生素的常见误区122

>>Part 2
婴幼儿日常起居护理方案

经常给宝宝洗澡有学问...124
给宝宝穿脱衣服有妙招...126
宝宝头发巧打理...128
给宝宝洗脸的窍门解析...130
护理好宝宝的五官...132
呵护宝宝的小屁屁...136
给宝宝换尿布窍门大公开...138
男女宝宝生殖器官护理大不同...142
宝宝睡眠全攻略...144
宝宝肌肤护理必修课...148

>>Part 3
细心照料婴幼儿的饮食

□0～1个月...152
喂养课堂...152
喂母乳的姿势152/母乳喂养的注意事项 152
特别关注——哺乳妈妈如何用药...153
□1～2个月...154
喂养课堂...154
冷冻母乳的哺喂方法154/怎样应对宝宝吐奶154
特别关注——挤母乳的正确方法...155
□2～3个月...156
喂养课堂...156
怎样冲泡配方奶粉156/怎样给宝宝喂配方奶156
特别关注——配方奶开封后的保存方法...157
□3～4个月...158
喂养课堂...158
当众哺乳的妙计158/正确喂宝宝喝水158





contents . . .

特别关注——母乳喂养新旧观念剖析.....159
□4～5**个月**.....160
喂养课堂.....160
宝宝需要添加辅食的讯号160
特别关注——让宝宝不再拒吃辅食的小窍门.....160
□5～6**个月**.....162
喂养课堂.....162
给宝宝加餐的正确方法162/喂宝宝喝汤的正确方法163/喂宝宝吃饭的正确方法163
特别关注——不要用炼乳喂养宝宝.....163
□6～7**个月**.....164
喂养课堂.....164
给宝宝添加果汁的原则164/宝宝不适时的辅食添加法164
特别关注——宝宝厌奶期的应对方法.....165
□7～8**个月**.....166
喂养课堂.....166
培养宝宝独立进食的能力166/及时为宝宝添加手持食物166
特别关注——有机食品，让宝宝更健康...167
□8～9**个月**.....168
喂养课堂.....168
适当给宝宝吃点蔬菜168/多给宝宝吃五谷杂粮168
特别关注——适时让宝宝学着用杯子.....169
□9～10**个月**.....170
喂养课堂.....170
宝宝饭前饭后半小时内要忌饮水170/科学给宝宝进食水果170
特别关注——宝宝生病时补水大透视.....170
□10～11**个月**.....172
喂养课堂.....172
贫血宝宝的喂养方案172/给宝宝吃罐头食品需谨慎172
特别关注——影响宝宝大脑发育的不良饮食习惯.....173
□11～12**个月**.....174
喂养课堂.....174
宝宝饮食讲究多174/谨慎给宝宝选择食物174
特别关注——快速制作辅食的妙招.....175
□1**岁**～1**岁半**.....176
喂养课堂.....176
让宝宝适量吃苦味菜176/会让宝宝过敏的食物176
特别关注——吃零食有讲究.....177
□1**岁半**～2**岁**.....178
喂养课堂.....178
纠正宝宝挑食、偏食的对策178/预防龋齿的饮食措施178
特别关注——适合宝宝吃的干果、水果大盘点..... 178
□2**岁**～2**岁半**.....180
喂养课堂.....180
宝宝的早餐不要每天都是牛奶+鸡蛋180/不要拿洋快餐作为奖励宝宝的礼物180/牛奶与巧克力同食不科学180
特别关注——宝宝不宜多吃的食物大盘点181
□2**岁半**～3**岁**.....182
喂养课堂.....182
营造良好的就餐环境182
特别关注——宝宝吃独食的坏习惯要不得182

>>Part 4

关注宝宝成长中的焦点主题

成长主题——宝宝学坐训练班.....184
成长主题——宝宝学爬总动员.....186
成长主题——助宝宝轻松度过长牙期.....188
成长主题——宝宝学走路的全程指导.....190
学习主题——教宝宝呀呀学语.....192
学习主题——轻松打造双语宝宝.....194
学习主题——学习才艺，让宝宝多才多艺.....196





育儿

教养主题——进餐教养，让宝宝养成良好的饮食习惯200
教养主题——排泄教养，让宝宝学会及时排便……204
教养主题——清洁教养，让宝宝从小爱讲卫生……208
教养主题——睡眠教养，让宝宝夜夜好眠……210
教养主题——生活习惯教养，让宝宝受益终生……212
教养主题——情绪教养，让宝宝人见人爱……214
教养主题——安全教养，让宝宝远离危险……216

>>Part 5

让宝宝更健康、更聪明的抚触与按摩

婴幼儿按摩手法详解……218
给宝宝按摩前，请做好准备……220
有助宝宝智力发育的按摩操……222
增强宝宝免疫力的按摩操……224
呵护宝宝肌肤的按摩操……226
促进宝宝新陈代谢的按摩操……228
婴儿按摩Q&A……230

>>Part 6

伴随宝宝快乐成长的能力锻炼游戏

手脚互动——活动筋骨，有效缓解便秘……232
趴着玩飞呀飞——提高平衡能力，促进肌肉发育232
举高高——锻炼平衡能力，促进动作发育……233
荡秋千——促进宝宝感觉发育，培养协调能力……234
足蹬大球——增强运动能力，调动快乐情绪……235
滚线球——锻炼观察模仿能力，促进行为发展……235
空中摇摆——训练宝宝的平衡能力……236
俯卧撑肘——锻炼臂力，开阔视野……236
摇摇摆摆——促进视力发育，调节情绪……237
飞呀飞——刺激脑部前庭发育，消除紧张感……238
迈步——锻炼先天的行走反射，促进提早行走……238
脚踏车运动——促进肢体发育，调动宝宝的情绪……239
骑马游戏——促进肌肉发育，增进亲子感情……239
逗逗飞——锻炼手指灵活性，促进左右脑同时发育240
和妈妈玩摇啊摇——锻炼肢体协调能力，促进大脑发育……240
宝宝滚动游戏——锻炼肢体协调能力，促进体格发育……241
扭扭腰——增强身体灵活性，放松身体……241
趴着抬起身体——促进脖子早稳固，增强运动能力242
在妈妈的膝盖上踢腿——让宝宝更聪明，更有活力……242

>>Part 7

婴幼儿常见疾病的居家护理方案

发烧……244
咳嗽……246
呕吐……247
夜啼……248
腹泻……249
便秘……250
流涎……251
佝偻病……252
营养不良……253
肥胖症……254
过敏……255



>> Part 1

0~3岁婴幼儿同步养护方案







0~3岁是宝宝成长的关键期，父母应抓住这一有利时机对宝宝进行科学的养护，为其健康成长打下坚实的基础。



宝宝降生前的准备阶段

物品准备

宝宝即将出生，准爸爸孕妈妈要提前准备好宝宝出生后必需的生活用品，但不要采购太多，以免造成不必要的浪费。

□婴儿衣物

>>婴儿服选购的原则

◎选择婴儿装时，应注意是否安全与舒适。一般天然材质比合成材质更舒适。

◎衣服上的纽扣一定要牢固，按扣要容易扣上、打开。

◎避免颈部有细带子的衣服或配件，以免发生危险。

◎一定要买能水洗、免烫、可以烘干的产品，这样可以省去很多麻烦。

>>新生儿衣物清单

选购前，可在下表中勾选所需用品。

所需用品	建议数量	功能/特色
□新生儿纱布衣服	4～6件	视季节选择厚薄搭配
□棉布肚兜	4～6件	视季节选择厚薄搭配
□长袍	4～6件	全棉系列，吸汗、舒适、耐穿
□连身短衫	3～6件	适合夏天时穿
□套头衫	1～3件	视季节选择厚薄搭配
□新生儿尿布	1包	勤于更换，可保持干爽
□兔宝宝连身衣	3～4件	长袖、短袖视季节而定
□内衣	6件	活动肩、侧开、前开、全开襟
□外出服	3～4套	长袍、套装
□睡衣	2～3件	视季节选择厚薄搭配
□包巾	2～3件	视季节选择厚薄搭配
□包被	2～3件	视季节选择厚薄搭配
□帽子	2顶	透气、舒适、保暖
□袜子、软鞋	各2～4双	美观、舒适、保暖



□喂奶用品

◎奶瓶。新生儿大多使用容量为100毫升的奶瓶，但也可选用200毫升的奶瓶，只装半瓶的量即可。玻璃或塑料奶瓶均可加热消毒，两者都可选用。

◎冲泡配方奶的用具。通常包括量匙、开罐器、带长柄的搅拌匙。



◎奶瓶刷和加温器。奶瓶刷可于喂后清除里面的奶垢，并在奶瓶消毒时使用。而在深夜喂奶时，最好再准备一只带电插头的奶瓶加温器。

◎围嘴。为宝宝准备一些可清洗的围嘴，可防止宝宝吐奶时弄脏衣服。

◎哺乳胸罩。最好在宝宝出生以前（孕妈妈怀孕7个月的时候），便将哺乳胸罩买好，以确保其适用性。

◎挤奶器。如果打算挤出母乳，还需准备好挤奶器与瓶子。挤奶器有人工式与电动式两种。由于母乳易黏附在玻璃瓶上，所以储存母乳的瓶子最好选用塑料材质的。

去选购时，可参考下面的表格所列物品，并在表格中勾选所需用品。

所需用品	建议数量	功能/特色
□奶瓶（大）	玻璃材质4～6个	每4小时使用1个
□奶瓶（小）	玻璃材质2～3个	喝水或果汁时用
□备用奶嘴	3～6个	视需要替换使用
□消毒锅	蒸汽式或水煮式1个	每日喂食后给喂奶用具消毒杀菌
□奶瓶夹	1个	夹奶瓶、奶嘴用，可防菌及防烫
□奶瓶刷（环形刷）	1个	消耗性产品
□奶瓶保温筒	外出携带型的1个	能保温4～6小时
□奶瓶专用清洁剂	1瓶	每3～5天清洗一次奶瓶中的奶垢
□奶瓶携带盒	3格或4层加大型的1个	外出或在家均可使用
□口腔清洁指套牙刷	软质硅胶材质的1个	可清洁口腔、消除口腔内的奶垢

□婴儿护理用品

◎浴盆。一旦你的宝宝开始使用浴盆沐浴（通常在宝宝出生后3周左右），你就必须为他准备一个浴盆。只要能够稳稳地安置在浴缸里，不管是硬塑料还是充气式的浴盆都适用。

◎防滑垫。浴盆与水槽专用的防滑垫大多是用海绵制成的，它可以放在宝宝的浴盆

里，让宝宝舒适安全地躺着。当宝宝稍大以后，这种防滑垫还能够让他稳稳地坐在成年人用的浴缸中洗澡。

◎球状鼻液抽吸器（即吸鼻器）。可协助你除去宝宝鼻腔里的黏液。

◎水温计。水银柱或数据式的均可。

◎圆头剪刀或宝宝专用指甲刀。可用于修剪宝宝的手指甲与脚趾甲。

◎梳子。可选用专为小婴儿设计的专用梳子来为宝宝梳头发，这一类的梳子比较柔软，梳齿也比较圆滑，梳头时不会伤到宝宝头皮。

选购前，可在下表中勾选所需用品。

所需用品	建议数量	功能/特色
□婴儿洗发液	1瓶	温和、好冲洗、不刺激眼睛
□婴儿沐浴露	1瓶	温和、好冲洗、不刺激皮肤
□婴儿香皂	6块	不易软化
□婴儿爽身粉	1瓶	凉爽舒适
□婴儿护肤霜	1罐	滋润皮肤
□婴儿护臀霜	1罐	滋润臀部皮肤、预防尿布疹
□婴幼儿专用湿巾	3罐	方便、卫生
□浴盆	1个	新生儿洗澡专用
□幼儿洗澡海绵	1～2个	柔软、细致、不伤皮肤
□洗澡防滑垫	1个	婴儿洗澡专用，防滑
□婴儿洗澡玩具	若干	增加婴儿洗澡乐趣
□小毛巾	2条	洗脸、擦身体用
□大浴巾	2条	洗澡后包裹用
□水温计	1个	测量水温用
□纱布澡巾	6条	新生儿洗澡专用
□纱布手帕	12条	纯棉，喂奶时用
□乳牙刷	1～2个	幼儿专用，软毛、不伤牙龈
□吸鼻器	1个	清除鼻涕、清洁鼻孔
□喂药滴管	1个	生病喂药时方便使用

□婴儿寝具

◎婴儿床。应购买有安全认证标志的；护栏的间距不应超过6厘米，护栏上没有裂痕缝隙的；床垫可以调整高低，当床垫在最上面的位置时，护栏应至少有55厘米的高度；护栏上方最好有塑料罩，并且必须

装得十分紧密牢固，因为宝宝长牙时会咬。应避有突出的栏柱、交叉的栏杆，以免碰到或卡到宝宝。

◎床垫。应该购买结实且大小刚好能塞进婴儿床的（之间的缝隙以不超过成年人两根手指宽幅为准）产品。

◎护圈。如果要使用护圈，必须适合婴儿床的尺寸，并且至少需要6条以上的捆绑带子（每个床角各一条，长边的床缘侧也需要）。当宝宝能够站立后便可以撤掉，以免宝宝利用这些护圈爬出护栏，掉到地上。

◎摇篮或小婴儿床。可要可不要，但在宝宝刚出生的几周内，宝宝可能会十分满足小婴儿床所提供的紧密包裹的熟悉的安全感，而新妈妈也会满意摇篮的可晃动性。应该购买有结实的床垫、床底稳固、大小适合宝宝的小婴儿床。

◎换洗的毯子或被子。可放在婴儿床或摇篮中。夏季应该用质轻透气的；冬天则应选择比较厚一点儿的。注意确保毯子或被子不要有长须边或者松脱的线。

安全准备

当宝宝能在屋子里到处移动时，他就会急着想要去探索这间房子的每一个角落，甚至连任何一处小裂隙也不放过。因此，这就需要父母更加小心谨慎，以免宝宝发生意外或受伤。

做好门的安全防护工作

◎在门的高处安装钩扣铰链或门闩，或在门的顶端挂上一条毛巾，并确保你所使用的衣橱无论是从里面或外面都可以轻易地开启。以免宝宝被反锁在门内。

◎在门的顶端加装缓动器，避免门在瞬间关闭时不慎夹到宝宝的手指。

清除地板上的安全隐患

◎清除地板上的碎物，确保地板上没有会扎人的碎片，并且不滑。

◎家中所使用的地垫或小地毯，背面最好都经过防滑处理，并将它们定位放好，但不可将其放在楼梯上，以免宝宝滑倒受伤。如果地毯上有松脱的线绳则必须剪除，以免这些线绳缠在宝宝的脚趾上，并且随时保持地毯的清洁，若被水弄湿，应立刻撤除更换。

◎避免使用带有长绒的地毯，因为当纽扣或图钉等有棱角或尖锐的小东西不慎掉落在上面时，很容易被长绒毛覆盖而不易察觉，致使宝宝在爬行或行走时发生危险。当你不小心将图钉或细针之类的东西掉在地板上时，可用一块磁铁将它们全都找出来。

◎地毯中容易积蓄灰尘与尘螨，如果宝宝是过敏性体质，最好不要在地板上全部铺上地毯。平时多用湿拖把拖地板，可减少灰尘的蓄积。

◎如果地毯刚用化学清洁剂清洁过，尽量让宝宝远离那个房间，以免中毒。

做好窗户处的安全防护措施

◎不要将窗户完全开启，并且尽量不要在窗前摆放家具，以免宝宝攀爬上去而不慎跌落窗外。

◎在玻璃上贴一些装饰图案，让宝宝能够一眼就能辨认出玻璃所在的位置，尤其是那些大型的窗户或落地窗，更需要做这样的处理。

◎窗帘必须远离热源，以免窗帘被风吹起时不慎着火。

◎窗帘与遮阳帘上的绳索不要垂吊至宝宝可以拉扯的高度，尽量将绳索收高。

◎确保所有的窗帘与遮阳帘都装置牢固，以免突然掉落砸到宝宝。

□做好楼梯处的安全防护工作

◎确保台阶不滑。可以选购专为楼梯设计的防滑垫，铺在室内的各层楼梯上。

◎如果家里的楼梯铺了地毯，最好随时注意这些地毯是否牢牢地附着在台阶上，一有松脱的现象便要即刻修复。

◎楼梯的扶手应非常稳固安全，不易断裂。

◎扶手之间的栏杆间距最好不要超过10厘米，以免宝宝从栏杆之间的空隙掉下去。

◎绝对不能在楼梯上摆放物品，以免绊倒宝宝。

◎在楼梯的附近要安装照明设备，楼下与楼上的开关要容易碰触开启。

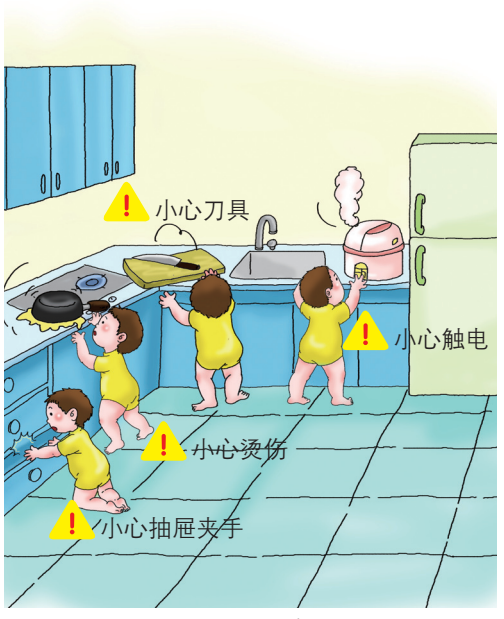
□厨房里的安全防护措施

为了让宝宝在厨房内安全活动，爸爸妈妈必须注意以下几个要点：

◎检查所有尖锐的棱角与角落，适当地以软垫包裹住，以免宝宝不慎撞到头部或眼睛。

◎固定所有的握柄与把手。

◎利用安全插头封住所有的通电插座。



→在厨房里，应避免以上情况发生。

◎地板要进行防滑处理，不慎泼湿地板后要尽快擦干。

◎在所有的橱柜上加装安全栓锁。

◎将调味料、牙签、塑料绳、刀具、食物等置于宝宝够不到的地方。

◎使用加盖而且宝宝不易弄翻的垃圾桶。

◎将废弃不用的塑料袋收起来并扎成结状再丢弃。

◎厨房里必备的保鲜膜、铝箔纸与蜡纸等物品的盛装盒上都带有锋利的锯齿，很容易割伤宝宝的手指，最好放在宝宝不易够取的位置。

心理准备

经过10个月的苦苦等待，当宝宝将要来到这个世界上时，准父母们除了要做好物质上的准备外，还要做好哪些

心理准备来迎接新生命的到来呢？准爸爸、孕妈妈不妨看看下面的几点建议。

学习和掌握孕育知识

女性怀孕后，在生理上将发生很大的变化，身体上会出现很多不适的情况，这就需要夫妻俩在孕前学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识，若一旦有这些生理现象的出现，能够正确对待，泰然处之，从而避免不必要的紧张和恐慌。



→妈妈在怀孕后应注意学习一些妊娠、分娩方面的知识，以便遇到问题能够正确对待、及时解决。

做好过辛苦生活的准备

宝宝一出生，很可能打乱这个刚刚组建不久的小家庭的生活节奏。在头三年里，父母必须花费许多时间和精力来照顾宝宝的吃、喝、拉、撒、玩，甚至生病。有的父母还要做出一些牺牲，如娱乐减少了、夜生活暂停了、爱好搁置了、出门会友少了等。

用正确心态面对新生宝宝

在得到一个身体不太健壮或长像不太标致，或与自己期望的性别不一致的宝宝时，要冷静，要有思想准备去善待他们，因为他们更需要关爱。无数事例证明，只要教育观念正确，养育得法，这些孩子同样可以成才。绝对不能有歧视他们，甚至虐待他们的心理和做法。

相信自己能教育好孩子

许多年轻父母不相信自己有教育好孩子的能力，常常在孩子哭闹时自己也暗自落泪。其实，年轻父母只要多读一些育儿书籍，接受科学的育儿指导，并乐于实践、善于总结，就能够教育好孩子。

思考怎样正确爱孩子

宝宝3岁以前，父母的爱是他们不可或缺的精神营养。但不能溺爱，因为溺爱对孩子的成长没有好处。必须记住，要克制自己的感情，绝不能答应宝宝不合理的要求。

看待问题要有积极态度

尽量以豁达、积极的心态看问题，降低对别人、对外界的要求。如果你的情绪很糟糕，最好宣泄出来，并主动跟家人谈一谈，以便能够得到家人的理解和关心，还可以打电话或找专业机构咨询。

寻求大家的支持

寻求家人和亲朋好友的支持，如让爸爸妈妈或者公公婆婆帮忙带孩子。这样也许会出现意见不同的情况，但只要耐心地与他们沟通，宝宝的照顾及教养问题会很容易达成一致。另外，有条件的也可以通过网络、电话咨询，寻求他人的建议和帮助。



0~1个月

本月宝宝体格及智力发育状况一览表

体格发育状况（满月时）

项目 \ 性别	成长状况	
	男宝宝	女宝宝
身高	平均为56.9厘米（52.3～61.5厘米）	平均为56.1厘米（51.7～60.5厘米）
体重	平均为5.1千克（3.8～6.4千克）	平均为4.8千克（3.6～5.9千克）
头围	平均为38.1厘米（35.5～40.7厘米）	平均为37.4厘米（35.0～39.8厘米）
胸围	平均为37.3厘米（33.7～40.9厘米）	平均为36.5厘米（32.9～40.1厘米）
动作发育	◎不能随意运动，不能自己改变体位，其动作多为无规则、不协调的动作。 ◎平躺时，以颈直反射姿势为主，头大多转向一侧，同一侧的上下肢伸直，另一侧的上下肢屈曲。安静时，会出现不对称的颈紧张等反射。 ◎拉着手腕坐起来，宝宝的头会向前倾，下颏靠近胸部，背部弯曲，就像英文字母“C”一样。如握住宝宝双手，一边逗引一边轻拉着手腕坐起，宝宝的头会明显后垂。 ◎宝宝的手经常握成小拳头，如果用玩具触碰宝宝的手掌，宝宝的手会紧紧地握起来，拇指放在其他手指的外面。	
疫苗接种	◎接种卡介苗。刚出生的新生儿对结核菌缺乏抵抗力，而且新生儿感染结核菌以后易发急性严重结核病。因此，足月新生儿，出生体重大于2.5千克，且无严重疾病的，应在出生后4～72小时内接种卡介苗。对早产儿及体重小于2.5千克的宝宝，可在出生后3个月时接种卡介苗。 ◎新生儿在出生24小时内接种乙肝疫苗第一针。满月时接种乙肝疫苗第二针。	
新手爸妈的育儿清单	◎宝宝体温不稳，应注意保暖。 ◎及时给宝宝喂奶，并让宝宝排大小便。 ◎及时进行健康体检：宝宝除在出生时和出院时做全面的体检外，在满1个月时也应接受健康检查。检查前，妈妈不要忘记预先归纳出一个月来发生的问题或出现的异常情况，并向医生详细咨询。 ◎谨防新生儿鹅口疮：应注意给奶瓶、奶嘴及时消毒，妈妈在喂奶前要先洗手，以免交叉感染。	