

郑东旖 主编

Ying'er Huli Baike Quanshu

婴儿护理百科全书

儿科专家为新手父母量身打造

步步图解，让您在轻松、愉快的氛围中养育宝宝
让您的宝宝安全、健康、快乐地度过婴儿期

生长发育特点 | 婴儿日常护理 | 婴儿日常照料 | 辅食喂养方法 | 智力开发方案

最好的推荐

包含婴儿期宝宝护理的所有细节
婴儿期护理的正确选择

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



Ying'er Huli Baike Quanshu

婴儿护理百科全书

郑东旖　主　编

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

婴儿护理百科全书 / 郑东旖主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5674-5

Ⅰ. ①婴… Ⅱ. ①郑… Ⅲ. ①婴儿－护理 Ⅳ. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014504号

婴儿护理百科全书

Ying´er Huli Baike Quanshu

主　　编　郑东旖
编　　委　张　群　徐　克　夏云利
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　孟　波　端金香　徐　霜
模　　特　魏安然　小　宇　解　然　侯盛楠　赵俊博　赵曼羽　宋佳唐　许桓豪　李佳殷　宋贞仪
　　黄珺一　图鹏淇　韩承峻　车星伯　孙艺菲　李子坤　白皓东　伊莎贝拉　张林若臣
封面设计　长春市一行平面设计有限公司
制　　版　长春市一行平面设计有限公司
开　　本　780mm×1460mm　1/24
字　　数　260千字
印　　张　8
印　　数　1—8000册
版　　次　2012年6月第1版
印　　次　2012年6月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5674-5
定　　价　19.90元

如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　举报电话：0431-85635185



前言

Qianyan

宝宝是父母爱情的结晶，是每个家庭最珍贵的宝贝，宝宝的到来给父母以及整个家庭都带来了无比的幸福。因此父母将所有的爱意都灌注于宝宝的身上，希望宝宝可以健康快乐地成长。

但是对于很多没有育儿经验的新手父母来说，有时却是有心无力的。本书便解决了父母的这一难题。

本书针对当下新手父母缺乏育儿经验的问题，在内容的编排上包含了婴儿期新手父母将会面对的所有育儿问题，包含宝宝每月生长发育特点、人工喂养、母乳喂养以及详细的辅食添加计划，帮助父母轻松解决宝宝的养育问题，让宝宝得到最科学、最完善的家庭护理。

在保证生理发育健康的同时，父母都希望自己的宝宝能够在智力开发方面同样优于他人，为了满足这一要求，本书还为父母准备了完善的婴儿智力护理内容，包括了逐月的智力开发方案、详细的活动安排以及科学实用的智力开发测试表。帮助您轻松掌握宝宝发育的每个关键阶段。亲爱的朋友，快快开始这轻松的育儿学习之旅吧。



目录

Mulu

第一章　0～12个月宝宝生长发育

第一节 新生儿期　18

❖ 身体发育状况 18

❖ 能力发育标准 19

语言能力..... 19

交流..... 19

视觉..... 20

触觉..... 20

听觉..... 20

❖ 新生儿的先天反射 20

觅食、吮吸和吞咽反射..... 20

握持反射..... 21

紧抱反射..... 21

爬行反射..... 21

行走反射..... 21

❖ 新生儿生理发育特点 22

呼吸特点..... 22

睡眠特点..... 22

排便与泌尿特点..... 22

体温特点..... 23

体态特点..... 24

❖ 新生儿特有的生理现象 24

溢乳..... 24

皮肤红斑..... 25

先锋头..... 25

鼻尖上的小丘疹..... 26

四肢屈曲..... 26

枕秃..... 27

挣劲..... 27

出汗..... 27

打嗝..... 27

❖ 新生儿阿普加评分 28



需要全本请访问www.ertongbook.com



第二节 1～2个月宝宝 29

❖ 身体发育状况 29

❖ 生长发育标准 30

排便..... 30

排尿..... 30

体温..... 30

睡眠..... 30

❖ 能力发育标准 31

听觉..... 31

视觉..... 31

触觉..... 31

小测试 33

第三节 2～4个月宝宝 35

❖ 身体发育状况 35

❖ 生长发育标准 36

睡眠..... 36

排便..... 36

排尿..... 36

❖ 能力发育标准 36

语言..... 36

动作..... 37

感觉..... 37

心理..... 37

听觉..... 37

小测试 39

第四节 4～6个月宝宝 41

❖ 身体发育状况 41

❖ 生长发育标准 41

❖ 能力发育标准 42

视觉..... 42

语言..... 42

感觉..... 42

心理..... 42

动作..... 42

小测试 44

第五节 6～8个月宝宝 46

❖ 身体发育状况 46

❖ 生长发育标准 46

❖ 能力发育标准 47

语言..... 47

动作..... 47

听觉..... 47

感觉..... 47
视觉..... 47
小测试 49

第六节 8～10个月宝宝 51

❖ 身体发育状况 51
❖ 生长发育标准 52
排便..... 52
睡眠..... 52
❖ 能力发育标准 52
动作..... 52
心理..... 52
小测试 54



第七节 10～12个月宝宝 56

❖ 身体发育状况 56
❖ 生长发育标准 56
❖ 能力发育标准 57
动作..... 57
语言..... 57
心理..... 57
小测试 59

第二章 宝宝的日常护理与照顾

第一节 宝宝的日常护理 62

❖ 眼睛护理 62
❖ 睡眠护理 62
创造好的睡眠环境..... 62
新生儿睡觉不应用枕头..... 62
睡眠不稳时的处理..... 63
❖ 口腔护理 63
❖ 宝宝便秘的预防与护理 63
宝宝便秘的表现..... 63
形成便秘的原因..... 63
如何预防便秘的发生..... 65



❖ 宝宝晒伤的家居护理 66

如何预防宝宝晒伤. 66

晒伤的居家护理方法. 66

❖ 宝宝被叮咬后的家居护理 . . . 67

预防被蚊虫叮咬. 67

叮咬后的居家护理方法. 67

❖ 宝宝外出时的护理 68

多晒太阳. 68

带好外出物品. 68

❖ 情绪护理 68

❖ 宝宝的小脚要保暖 69

❖ 宝宝的小手要卫生 69

❖ 宝宝流口水怎样护理 69

❖ 宝宝发热时怎么办 69

❖ 发热时的护理要点 70

给宝宝补充水分. 70

定时测量体温，观察宝宝症状变化. . . 70

物理降温. 70

退热后，要给宝宝创造一个舒适的环境. 70

勤给宝宝擦汗、换衣服. 71

喂食容易消化的食物. 71

遵照医嘱，按时给宝宝服药. 71

停止外出活动，在室内静养. 71

❖ 5～6个月宝宝的臀部护理 . . . 71

❖ 宝宝长出乳牙 72

❖ 宝宝长牙需哪些营养素 73

多补充磷和钙. 73

补充适量的氟. 73

补充适量的蛋白质..... 73
维生素也是好帮手..... 73
❖ 预防宝宝脊柱侧弯 74
小儿脊柱侧弯征象..... 74
不要坐得过早..... 74
❖ 眼部的清洁护理 74
❖ 耳部清洁的操作步骤 75
❖ 要做好宝宝的保暖工作 75
注意从食物中补充热能..... 75
注意多喂水..... 76
注意不要盖得太多..... 76
注意安排洗澡..... 76
注意关键部位的保暖..... 76
❖ 要做好宝宝的卫生护理 76
第二节 宝宝的日常照顾 77
❖ 给新生儿挑选内衣有讲究 ... 77
❖ 顺利给宝宝穿衣的技巧 78
❖ 6种抱宝宝的方法 79
❖ 传统尿布VS纸尿裤 80
❖ 传统尿布的使用方法 80
❖ 纸尿裤的使用方法 81
❖ 防治尿布疹 81
❖ 宝宝衣物的选择与清洁 82
衣物的选择..... 82
衣物的清洗..... 83
❖ 怎样给宝宝剪指甲 83



❖ 做好沐浴前的准备 83
❖ 给1～2个月宝宝洗澡的基本操作 84
❖ 洗完澡后要记得消毒 85
❖ 宝宝打嗝时要竖抱 86
❖ 宝宝最喜欢的抚触运动 87
头部抚触..... 87
胸部抚触..... 88
腹部抚触..... 89
四肢抚触..... 91
❖ 厨房安全自检项目 95
❖ 客厅安全自检项目 95
❖ 慎防宝宝吞食异物 95
注意小物件..... 95
注意有核的水果..... 96
急救方法..... 96
❖ 带宝宝外出旅游的注意事项.. 96
安排最佳出行时间..... 96
给宝宝做一次体检..... 96
订票时要选择适当座位..... 96
第三节 宝宝的用品 97
❖ 给宝宝选鞋 97
❖ 如何为宝宝挑选餐具 97
汤匙..... 97



碗..... 97
盘..... 97
❖ 宝宝安全座椅选购指南 98
❖ 给宝宝盖的被子不要太厚 ... 99
❖ 避免学步车带来的危害 99
❖ 宝宝玩具的清洗 100
❖ 宝宝生活常用品 100
儿童专用指甲钳..... 100
安全剪刀..... 100
安全门卡、窗户安全夹..... 100

第三章　科学方法喂养护理

第一节　母乳喂养　102

❖ 母乳中的主要营养素 102
❖ 哺乳的次数、时间与哺乳量 .. 102
❖ 母乳包含哪几个阶段 103
❖ 母乳喂哺的姿势 103
侧抱法..... 104
直立抱法..... 104
❖ 教会新生儿吮吸母乳 104
❖ 如何判断母乳是否充足 105
如何判断母乳不足..... 105
母乳过多的应对措施..... 105
❖ 哺乳时易犯的错误 106
哺乳后妈妈倒头就睡..... 106
添加乳品以外的饮品..... 106
❖ 妈妈乳汁不够宝宝吃怎么办 .. 106
保持乳母良好的情绪..... 106
补充营养..... 107
多吃催乳食物..... 107
加强宝宝的吮吸..... 107
❖ 乳头疼痛如何哺乳 108
❖ 乳腺堵塞如何哺乳 108
❖ 乳头伤后的处理 108

第二节　人工喂养　109

❖ 如何贮存冲好的配方奶 109
❖ 过敏体质的宝宝喝什么奶粉 .. 109
❖ 宝宝吃配方奶粪便干怎么办 109
❖ 怎样冲泡配方奶 110
❖ 夜间冲泡配方奶有妙招 110
❖ 奶瓶的清洗与消毒技巧 111
❖ 奶瓶的夜间清洗窍门 112
❖ 用奶瓶喂养的正确姿势 112



需要全本请访问 www.ertongbook.com



第三节 辅食添加 113

❖ 什么是辅食添加 113

❖ 辅食添加的原则 114

不要过早给宝宝添加辅食..... 114
出生后4～6个月开始食用最好..... 114
慢慢来，一次只喂一种..... 114
对市面上卖的辅食食品要谨慎挑选.. 115
根据宝宝的特点调整开始辅食添加的时间..... 115
一周岁前不要添加任何调料..... 115
最初从纯米粉或稀粥开始喂起..... 116
使用蒸或煮的方法制作辅食..... 116
不要勉强宝宝进食..... 116
固定时间，有规律地喂食..... 117
吃流质或泥状食物的时间不宜过长.. 117
将宝宝食用过的食物记录下来..... 117

❖ 推迟添加辅食的情况 118

早产儿..... 118
有家族性食物过敏史..... 118

❖ 辅食添加的3个阶段 119

辅食添加初期..... 119
辅食添加中期..... 119
辅食添加后期..... 120

❖ 各类辅食的喂食顺序 120

喂水果的过程..... 120
喂面食的过程..... 120
喂谷类的过程..... 120
喂菜的过程..... 120
喂蛋、肉类的过程..... 120

❖ 巧计量轻松做辅食 121

谷类的大致测量方法..... 121
肉、蛋类的大致测量方法..... 121
蔬菜的大致测量方法..... 121

❖ 辅食的制作工具 122

附吸盘餐碗..... 122
安全汤匙、叉子..... 122
炖粥调理杯..... 122
围兜..... 122
食物研磨用具组..... 122

❖ 谷类 123

大米..... 123
糕点..... 123

面条..... 124
通心粉..... 124
面包..... 124
薏米..... 124
玉米片..... 125
燕麦片..... 125

❖ 各阶段辅食软硬程度 125

❖ 外出辅食全攻略 127

谷类辅食的准备方法..... 127
蔬果类辅食的准备方法..... 127

第四节 教妈妈学做辅食 128

❖ 6～7个月宝宝辅食 128

豆苗碎肉粥..... 128
萝卜泥杂烩粥..... 128
肉末番茄汤..... 129
豆腐鸡蛋羹..... 129
香菇鸡肉羹..... 129

❖ 7～8个月宝宝辅食制作 130

玉米片奶粥..... 130
豌豆土豆泥..... 130
面糊糊汤..... 130
鸡肉番茄汤..... 131
鸡肉木耳粥..... 131
鱼茸粥..... 131
鸡汁粥..... 132
鸡肝蔬菜粥..... 132
豆腐蛋汤..... 132

❖ 8～9个月宝宝辅食制作 133

牛肉蔬菜粥..... 133
三色肝末..... 133
大米肉菜粥..... 133





奶汁鱼丁..... 134
鸡肝软饭..... 134
牛肉粥..... 134
南瓜沙拉..... 135
芋头粥..... 135
鱼泥豆腐苋菜粥..... 135

❖ 9～10个月宝宝辅食制作 ... 136

豌豆稀饭..... 136
菠菜软饭..... 136
太阳豆腐..... 136
虾仁豆腐汤..... 137
香芹燕麦粥..... 137
玉米牛肉羹..... 137

❖ 10～11个月宝宝辅食制作 .. 138

莲藕粥..... 138
甜椒鱼丝..... 138
香甜水果粥..... 138
百合煮香芋..... 139
鸡肉卷..... 139
木瓜奶汤..... 139
馄饨..... 140
双米花生粥..... 140
番茄蛋卷..... 140
黄花菜瘦肉粥..... 141
地瓜豆腐..... 141
红枣莲子百合粥..... 141

❖ 11～12个月宝宝辅食制作 .. 142

柠檬汁拌水果..... 142
拌梨丝..... 142
荷包蛋..... 142
蒸鱼丸..... 143
肉末饭..... 143
虾皮菜包..... 143
番茄饭卷..... 144
鸡肉土豆丸..... 144
菠菜面..... 144
白菜肉泥..... 145
青菜肉末..... 145
青菜肉饼..... 145

第五节 营养补充 146

❖ 开始补充维生素C和维生素D.. 146
❖ 此阶段可每天补加一次配方奶.. 146
母乳喂养时..... 146
混合喂养时..... 146

❖ 小心宝宝营养过剩 147
❖ 及时补充DHA 147
❖ 要给宝宝补充牛磺酸 147
❖ 让膳食多样化 148
❖ 给宝宝选择营养强化食物 .. 148
❖ 不要让宝宝养成挑食、偏食的习惯 148
❖ 每餐要组配3种以上的食物... 149
❖ 固体食物占50% 149
❖ 营养缺乏的表现和补充方式.. 149
❖ 宝宝饮食禁忌 150
不要给宝宝吃油腻、刺激性的食物.. 150
不要给宝宝吃过多的鱼松..... 150
不要给宝宝吃太多菠菜..... 151
不要给宝宝吃过量的西瓜..... 151
不宜给宝宝的食物加调料..... 151
宝宝咳嗽时的饮食禁忌..... 151
❖ 这些蔬果是防止宝宝疾病的高手 152
冬瓜..... 152
土豆..... 152
南瓜..... 152
萝卜..... 152
白菜..... 153
胡萝卜..... 153
❖ 影响宝宝智力的食物 153
含铝食物..... 153
含过氧脂质的食物..... 153
过咸食物..... 154
❖ 提高宝宝免疫力的食物 154
铁、锌很重要..... 154
蛋白质的补充..... 154
维生素A和维生素C..... 154



第四章　宝宝智能护理



第一节 0～4个月宝宝　156

❖ 宝宝智能发育 156

脑部发育..... 156
颅骨发育..... 156
神经发育..... 156
认知能力发育..... 158
视觉发育..... 158
听觉发育..... 158
大动作能力发育..... 159
社交能力发育..... 159
自理能力发育..... 159
情感能力发育..... 159

❖ 宝宝智能训练 160

声音反应..... 160
俯卧抬头..... 160
注意力..... 161
光线刺激..... 162
平衡能力..... 163
认知能力训练..... 165
让宝宝握住妈妈的手指..... 165
训练宝宝对光线刺激的反应..... 165
紧急松手能力..... 166
精细动作..... 167

第二节 4～8个月宝宝　168

❖ 宝宝智能发育 168

培养宝宝的社交智能..... 168
培养亲子关系的互动游戏..... 168
训练宝宝学会表达肢体语言..... 168
宝宝的翻身能力及训练..... 168
培养宝宝自我意识能力..... 169

❖ 宝宝智能训练 169

有意识发声..... 169
和宝宝一起做表情游戏..... 170

爬行训练..... 170
平衡能力..... 171
拇指和示指对捏能力..... 172
空间感知能力..... 173
颜色识别..... 174
理解声音..... 175
记忆能力..... 175
被动操..... 176
数学意识..... 177

第三节 8～12个月宝宝 178

❖ 宝宝智能发育 178
语言能力发育..... 178
情感和社交能力发育..... 178
动作能力发育..... 179
认知能力发育..... 179
视觉记忆能力发育..... 179
声音能力发育..... 179
思维能力发育..... 180

❖ 宝宝智能训练 180
听觉敏感度..... 180
逻辑推理能力..... 180
训练宝宝解决问题的能力..... 182
理解能力..... 182
加强空间感..... 183
宝宝早期阅读能力开发..... 183
睡前阅读..... 184
亲子沟通技巧..... 184
培养学习习惯..... 185
培养有礼貌的宝宝..... 186
教导宝宝开口说话..... 187
良好的日常自理行为..... 189
个性教育与智力开发..... 189
让宝宝勇敢迈出第一步..... 189

附录

宝宝接种疫苗 190
0～3岁宝宝疫苗接种时间表 190



需要全本请访问 www.ertongbook.com