之宝贝书系89

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任权威打造



婴幼儿健康必备大百科

YINGYOUERJIANKANGBIBEIDABAIKE



戴耀华 主编

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任
世界卫生组织儿童卫生合作中心主任
中华预防医学会儿童保健分会主任委员
北京市优生优育协会副会长

中国关心下一代工作委员会
中国妇女读物研究会 推荐

升级畅销版

中国妇女出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

之宝贝书系89

婴幼儿健康必备大百科





戴耀华 编著

中国妇女出版社

图书在版编目（CIP）数据

婴幼儿健康必备大百科 / 戴耀华编著. —北京：中国妇女出版社，2011.1

ISBN 978-7-5127-0157-1

Ⅰ.①婴… Ⅱ.①戴… Ⅲ.①婴幼儿-保健-基本知识 Ⅳ.①R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第237193号

婴幼儿健康必备大百科

作　　者：戴耀华　编著
责任编辑：李　里　魏　可
责任印制：王卫东
出　　版：中国妇女出版社出版发行
地　　址：北京东城区史家胡同甲24号　　邮政编码：100010
电　　话：（010）65133160（发行部）　　65133161（邮购）
网　　址：www.womenbooks.com.cn
经　　销：各地新华书店
印　　刷：北京振兴华印刷有限公司
开　　本：170×240　1/16
印　　张：26
字　　数：375千字
版　　次：2011年2月第1版
印　　次：2011年2月第1次
书　　号：ISBN 978-7-5127-0157-1
定　　价：38.80元

版权所有·侵权必究（如有印装错误，请与发行部联系）

前言

新爸爸、新妈妈们用双手托起了属于自己的那个小小的、娇嫩的新生命时，心中洋溢着只有为人父母才能理解的幸福和快乐。在这一份感动的背后，新爸爸、新妈妈们也会察觉到压在自己肩头的甜蜜负担又沉重了些许。现在，盼望已久的小宝宝已经出生了，新爸爸、新妈妈一定在为如何让宝宝健康快乐地成长而左思右想、徘徊不定吧？如何为宝宝安排健康的饮食、起居，如何在宝宝生病的时候科学地照顾他，这些问题都会涌入对此没有经验的新爸爸、新妈妈的脑海中。这本书就是帮助你们解决这些实际问题的。

本书从喂养、起居、疾病等方面条理清晰地解决了新爸爸、新妈妈们遇到的育儿问题，让初为人父母的你们可以从容地应对宝宝身上已经出现或可能出现的各种情况。其中第一章系统地介绍了宝宝的身体发育、营养需求、喂养方法与禁忌、宝宝饮食所需的常识，第二章与第三章分别介绍了日常护理宝宝的方法、一些意外事故的处理方法、婴幼儿疾病及专科医生建议的处理方法等，为新手爸妈全面护卫宝宝的健康提供最佳的解决途径。

为了促进亲子之间的感情，全面开发宝宝的大脑，提升宝宝身体的各种能力，本书中还专门开辟出一个全新的章节，提供宝宝各个阶段可以做的小游戏。不仅使宝宝的身体发育更为健壮，而且使宝宝的心理发育更为健康。最后，我们还独家聘请了育儿专家，为我们全方位地解答新手爸妈们可能遇到的有关宝宝礼貌、生活习惯、穿衣、生活环境等方面的问题，让您更为细致全面地呵护宝宝的健康。

父母都希望把自己的一切都无私地奉献给宝宝，让自己的宝宝更加健康、快乐。那么现在，请您拿起这本书，与我们一起，为了宝宝的健康成长而努力！

目录

第一章 宝宝健康同步喂养课

第一节 第1个月

◆身体发育情况 / 2

新生儿身体比例 ……2
身高 ……2
体重 ……2
头部 ……3
囟门 ……3
胸部 ……3
眼睛 ……3
肚脐 ……3
呼吸 ……4
胎便 ……4
哺乳反射 ……4

◆本月营养素推荐 / 4

蛋白质 ……4
氨基酸 ……4
脂肪 ……5
碳水化合物 ……5
维生素 ……5
水 ……5

◆健康宝宝，喂养有方 / 6

哺乳是一种美好的体验 ……6
母乳是宝宝最好的食物 ……6
初乳对宝宝的好处 ……7
给宝宝哺乳应采取的姿势 ……8
妈妈哺乳时要和宝宝进行情感交流 9
母乳喂养的注意事项 ……9
新妈妈乳汁不足的对策 …… 10
乳汁的味道对宝宝有哪些影响 … 11
母乳与维生素K的关系…… 11
宝宝拒绝吃奶的原因和对策 …… 11
特殊乳房乳母的哺乳方法 …… 12
不适合给宝宝哺乳的情况 …… 13
哺乳妈妈用药给宝宝健康造成不良影响 …… 14
人工喂养需要准备的用具 …… 14
选择奶瓶和奶嘴的窍门 …… 15
选择奶粉的窍门 …… 15
配方奶的调配方法 …… 16
妈妈挤奶方式的选择及注意事项… 16
宝宝吐奶的应对策略 …… 17
判断宝宝是否吃饱的方法 …… 17
使用安抚奶嘴的方法 …… 18

◆健康成长特别关注 / 18

宝宝为什么啼哭 …… 18
宝宝为何体重增长不足 …… 19
宝宝体重下降有危险吗 …… 20

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怎样护理宝宝的口腔 …… 20
宝宝发烧后为什么不爱吃奶 …… 21
宝宝的胎记会自行消退吗 …… 21
宝宝患湿疹怎么喂养 …… 21
怎样解决宝宝牛奶过敏的问题 … 22
“鹅口疮”是怎么回事 …… 23
宝宝不同性状的粪便表示什么 … 23
怎样给宝宝喂药 …… 24
给新生儿喂药的方法 …… 24
早产儿有抗病能力吗 …… 25
早产儿应该如何喂养 …… 25
可以给早产儿喂糖水吗 …… 26
可以给宝宝喂炼乳吗 …… 26
把奶粉冲得浓一点好吗 …… 27
能给宝宝喂米汤吗 …… 27
怎样给宝宝补铁 …… 28

第二节　第2个月

◆身体发育情况　/ 29

身高、体重、头围、胸围 …… 29
视觉 …… 29
听觉 …… 30
脖子 …… 30
心脏 …… 30
肾脏 …… 30
排泄功能 …… 31
手部动作 …… 31

◆本月营养素推荐　/ 31

蛋白质 …… 31
维生素D和钙 …… 31

◆健康宝宝，喂养有方　/ 32

喂养要求 …… 32
混合喂养的注意事项 …… 32
适合宝宝的果汁及喂养方法 …… 33
怎么让宝宝喝果汁 …… 33
怎样使母乳增多 …… 34
保证母乳喂养的质量 …… 34
人工喂养不可超量 …… 35
喂养宝宝需要注意哪些问题 …… 35
宝宝吃不饱有什么表现 …… 36
宝宝吃奶时间缩短了怎么办 …… 36
可以用奶瓶喂母乳吗 …… 37
需要定期更换奶瓶和奶嘴吗 …… 37
怎样使人工喂养的宝宝不超重 … 37

◆健康成长特别关注　/ 38

如何调整好夜间喂奶的时间 …… 38
宝宝需要补充脂肪酸DHA和维生素A吗 …… 38
预防佝偻病只补钙行吗 …… 39
如何让宝宝摄入足够的维生素 … 39
宝宝会出现生理性贫血吗 …… 40
怎样处理宝宝吐奶 …… 41
服用小儿麻痹糖丸有什么作用 … 41
宝宝得了湿疹怎么办 …… 41
奶秃怎么办 …… 42
枕秃是因为缺钙吗 …… 43
宝宝小便次数减少是因为缺水吗　43
宝宝用手抓脸怎么办 …… 44
怎样判断宝宝是否得了肠绞痛 … 45
怎样预防皮肤糜烂 …… 45

第三节　第3个月

◆身体发育情况　/ 46

身高、体重、头围、胸围 …… 46
味觉 …… 46
视听觉 …… 46
手脚 …… 47
头部活动 …… 47
手的控制力增强 …… 47

◆本月营养素推荐　/ 48

钙和铁 …… 48
纤维素 …… 48
糖类 …… 48

◆健康宝宝，喂养有方　/ 48

宝宝需要多少营养素 …… 48
硬性限定喂奶间隔时间好吗 …… 49
可以给宝宝多加牛奶吗 …… 49
可以给宝宝吃米粉吗 …… 49
可以给宝宝添加辅食吗 …… 50
妈妈上班后怎样哺乳 …… 50
妈妈生病了可以哺乳吗 …… 51
宝宝突然不喜欢喝牛奶了怎么办　52
应该经常给宝宝换奶粉吗 …… 53

◆健康成长特别关注　/ 53

怎样增加宝宝的户外活动 …… 53
怎样让宝宝吃蛋黄 …… 54
宝宝发热时怎么办 …… 54
宝宝入睡后打鼻鼾怎么办 …… 55
宝宝便秘怎么办 …… 56
注射百白破三联疫苗有什么益处　56
接种疫苗后有不良反应该如何处理 57
该服用第二颗小儿麻痹糖丸吗 … 57
宝宝全面身体检查都有哪些项目 … 57
为什么要警惕先天性髋关节脱臼 … 58
腹股沟疝是什么疾病 …… 58
宝宝佝偻病怎样防治 …… 58
舌头与颌骨异常怎么办 …… 59
宝宝腹泻怎么办 …… 60

第四节　第4个月

◆身体发育情况　/ 61

身高、体重、头围、胸围 …… 61
运动机能 …… 61
听觉 …… 62

◆本月营养素推荐　/ 62

水 …… 62
维生素C …… 62

◆健康宝宝，喂养有方　/ 63

4个月宝宝的喂养原则是什么 …… 63
吃奶次数和吃奶量该怎样把握 … 63
怎样让宝宝摄入足够的维生素 … 63
有规律地喂奶 …… 64
怎样让宝宝接受辅食 …… 64
怎样给宝宝选择围嘴 …… 65

◆健康成长特别关注　/ 65

宝宝常流口水有问题吗 …… 65
宝宝为什么厌食牛奶 …… 65

宝宝心脏有杂音怎么办 …… 66
宝宝小便次数变少是为什么 …… 66
如何培养宝宝规律性大小便 …… 67
宝宝肛裂怎么办 …… 67
为什么宝宝睡眠时很容易被惊醒 … 67
药物对接种疫苗的效果有影响吗 … 68
接种疫苗后发热怎么办 …… 68
可以接种计划外疫苗吗 …… 68

◆宝宝最爱营养餐 / 69
蔬菜泥 …… 69
苹果杏泥 …… 69

第五节 第5个月

◆身体发育情况 / 70
身高、体重、头围、胸围 …… 70
口水 …… 70
出牙 …… 70
咀嚼能力 …… 71
运动机能 …… 71
眼睛、耳朵、嘴 …… 71
自理能力 …… 71

◆本月营养素推荐 / 72
碳水化合物 …… 72
铁质 …… 72

◆健康宝宝，喂养有方 / 73
宝宝所需的营养素有哪些 …… 73
为人工喂养的宝宝添加辅食 …… 73
添加辅助食品的原则是什么 …… 74
宝宝可以接受的辅助食品 …… 74
宝宝需要补铁吗 …… 75
怎样为宝宝制作果汁、菜汁和米糊 75
能给宝宝喝市场上销售的果汁吗 75
宝宝需要哪些辅食 …… 76
添加辅食的注意事项 …… 76
宝宝一日饮食安排 …… 77
怎样给宝宝吃水果 …… 77
可以用水果代替蔬菜吗 …… 78

◆健康成长特别关注 / 79
宝宝从什么时候开始长乳牙 …… 79
宝宝出牙时为什么会咳嗽 …… 79
宝宝出牙时会疼痛吗 …… 80
宝宝出牙时为什么不眠 …… 80
拉耳朵、摩擦脸颊与出牙有关吗 80
咬嚼可以减低牙床的疼痛吗 …… 80
宝宝出牙期间的口腔卫生怎样护理 81
影响宝宝牙齿的因素有哪些 …… 81
宝宝突然哭闹是怎么回事 …… 82
发生肠套叠时有哪些表现 …… 82

◆宝宝最爱营养餐 / 83
燕麦粥 …… 83
牛奶鸡蛋糊 …… 83

第六节 第6个月

◆身体发育情况 / 84
身高、体重、头围、胸围 …… 84
牙齿 …… 84
视觉 …… 84

运动机能 …… 85
味觉 …… 85
开始认人 …… 85

◆本月营养素推荐 / 85
水 …… 85
热量 …… 86
蛋白质 …… 86

◆健康宝宝，喂养有方 / 87
本月宝宝饮食掌握 …… 87
宝宝一天吃多少合适 …… 88
给宝宝制作辅食要注意什么 …… 88
怎样给宝宝制作蔬菜糊 …… 89
蛋黄应该怎么吃 …… 89
香蕉应该怎么吃 …… 89
怎么判断宝宝能不能停掉母乳 … 89
宝宝辅食怎么添加 …… 90
停掉母乳过程中要注意什么 …… 90

◆健康成长特别关注 / 91
什么样的宝宝应当补铁 …… 91
怎样预防夏季热病 …… 92
宝宝患麻疹有哪些症状 …… 92
中耳炎与耳垢湿软的区别 …… 93
宝宝患头疮的症状是什么 …… 94
宝宝患头疮怎么治疗 …… 94
宝宝爱趴着睡有什么问题吗 …… 94

◆宝宝最爱营养餐 / 95
鱼肉羹 …… 95
燕麦南瓜糊 …… 95

第七节　第7个月

◆身体发育情况 / 96
身高、体重、前囟门 …… 96
长牙 …… 96
听觉 …… 96
运动机能 …… 97
容易感染疾病 …… 97

◆本月营养素推荐 / 97
脂肪 …… 97
热量 …… 98

◆健康宝宝，喂养有方 / 99
7个月的宝宝一天食谱怎么安排… 99
宝宝适合吃什么样的食物 …… 99
怎样培养宝宝良好的饮食习惯 … 99
怎样让宝宝接纳小勺 ……100
怎样让宝宝学会使用小勺 ……101
挑食的宝宝怎么喂 ……101
宝宝吃饭的时候用手乱抓怎么办 102
早产儿怎样添加辅食 ……102

◆健康成长特别关注 / 103
宝宝的抵抗力为什么会下降 ……103
怎样提高宝宝的抵抗能力 ……103
宝宝出牙期间拒食怎么办 ……104
宝宝哭闹可以塞空奶头吗 ……104
宝宝感冒怎么护理 ……105
突发性发疹子有什么症状 ……106
突发性发疹子与麻疹怎么区别 …106
宝宝便秘时怎样用饮食调理 ……106

◆宝宝最爱营养餐 / 107
牛奶香蕉糊 ……107
什锦猪肉菜末 ……107

第八节 第8个月

◆身体发育情况 / 108
身高、体重、头围、胸围 ……108
牙齿 ……108
运动机能 ……108
视觉 ……109
模仿力和理解力进一步增强 ……109

◆本月营养素推荐 / 110
维生素D……110
B族维生素……111

◆健康宝宝，喂养有方 / 111
8个月宝宝的饮食有什么特点……111
宝宝的食物应该包含哪几类 ……111
宝宝的辅食种类及吃法 ……112
宝宝辅食的用量和餐次怎么把握 113
给宝宝固定餐位和餐具有什么好处114
宝宝可以吃肉吗 ……114
怎样给宝宝做肉末 ……114
怎样给宝宝做肝泥 ……115

◆健康成长特别关注 / 115
宝宝发生齿斑的原因及解决办法 115
宝宝抽搐怎么办 ……115
宝宝大便中夹有血丝是什么原因 116
女宝宝为什么会患阴道炎 ……116
女宝宝患阴道炎怎么处理 ……117

◆宝宝最爱营养餐 / 118
豆腐泥鸡蓉小炒 ……118
三色肝末 ……118

第九节 第9个月

◆身体发育情况 / 119
身高、体重、牙齿 ……119
运动机能 ……119
咀嚼功能 ……120
肢体灵活 ……120
模仿更灵巧 ……120
手眼协调能力 ……120

◆本月营养素推荐 / 121
维生素E……121
叶酸 ……121

◆健康宝宝，喂养有方 / 121
乳汁与饭食的作用转换 ……121
宝宝饮食怎样选择 ……122
宝宝饮食怎样调理 ……122
宝宝停掉母乳时容易出现哪些症状123
怎么解决停母乳的不适症状 ……123
宝宝发热时可以吃哪些辅食 ……124
宝宝腹泻时可以吃哪些辅食 ……125
宝宝呕吐时可以吃哪些辅食 ……125
宝宝出疹时可以吃哪些辅食 ……125

◆健康成长特别关注 / 125
宝宝扁平足是什么原因 ……125

宝宝牙齿长得慢与遗传有关吗 …126
宝宝大便异常是怎么回事 ……126
宝宝还不会爬怎么办 ……127
宝宝患结膜炎的原因及症状 ……128
结膜炎怎么护理 ……128
如何对待宝宝的安抚物 ……129
◆宝宝最爱营养餐 / 130
鱼片蒸蛋 ……130
碎菜牛肉汤 ……130
第十节 第10个月
◆身体发育情况 / 131
身高、体重、头围、胸围 ……131
运动机能 ……131
模糊的语言意识 ……132
培养记忆力 ……132
◆本月营养素推荐 / 132
磷 ……132
碘 ……133
◆健康宝宝，喂养有方 / 133
怎样安排停掉母乳后期的饮食 …133
应该增添的食品有哪些 ……134
宝宝停不了母乳怎么办 ……135
应该少吃的食品有哪些 ……135
宝宝一天的食谱怎么安排 ……135
怎样训练宝宝自己进餐 ……136
◆健康成长特别关注 / 136
停掉母乳后营养失调怎么办 ……136
停掉母乳后患消化不良症怎么办 137
停掉母乳后缺乏维生素怎么办 …137
宝宝淋巴结肿大是什么原因 ……138
宝宝淋巴结肿大怎么诊治 ……138
宝宝撞头摇晃是什么原因 ……138
宝宝撞头摇晃怎么处置 ……139
宝宝发生屏息怎么办 ……140
宝宝磨牙怎么办 ……140
宝宝八字脚是什么原因 ……141
宝宝八字脚怎么办 ……141
◆宝宝最爱营养餐 / 142
水果藕粉 ……142
奶香蔬菜什锦 ……142
第十一节 第11个月
◆身体发育情况 / 143
身高与体重 ……143
运动机能 ……143
理解命令性语言 ……144
体态 ……144
◆本月营养素推荐 / 145
维生素A ……145
维生素K ……145
◆健康宝宝，喂养有方 / 146
宝宝停掉母乳后还得继续喝牛奶吗146
停掉母乳的宝宝饮食有什么特点 146
宝宝的饮食怎样搭配 ……147
脂肪有什么用 ……147

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怎样正确摄入脂肪 ……148
饮食中为什么不能少鱼、肉、蛋 148
宝宝为什么不能多吃水果 ……149

◆健康成长特别关注 / 150
不能给宝宝吃咀嚼过的饭 ……150
宝宝可以吃蜂蜜吗 ……150
宝宝出水痘有什么症状 ……151
宝宝出水痘怎么护理 ……151
为什么不能触摸宝宝生殖器 ……152
为什么不能捏宝宝的鼻子 ……152
宝宝为什么不会站立起来 ……152
宝宝不会站立起来怎么办 ……153

◆宝宝最爱营养餐 / 154
鸡汤青菜小馄饨 ……154
袖珍奶香馒头 ……154

第十二节 第12个月

◆身体发育情况 / 155
身高、体重、牙齿 ……155
运动机能 ……155
能灵活运用双手 ……156

◆本月营养素推荐 / 156
锌 ……156
铜 ……157

◆健康宝宝，喂养有方 / 157
12个月宝宝的饮食原则是什么 …157
为什么要注重规律的饮食习惯 …158
为什么要注重全家人的饮食习惯 158
进餐时间拖得太长有什么坏处 …158
可以给宝宝吃糖果类食品吗 ……159
垃圾食品会给宝宝什么样的影响 159
爱吃主食类的宝宝营养怎样搭配 160
爱吃辅食类的宝宝营养怎样搭配 160
为什么要选择天然未加工的食物 160
宝宝不喜欢吃米饭怎么办 ……161
怎样给宝宝吃水果最合理 ……161
为什么要给宝宝适当的味觉刺激 162

◆健康成长特别关注 / 162
宝宝的出牙情况怎么样 ……162
怎样防止宝宝胳膊脱臼 ……163
宝宝的心跳、脉搏较快正常吗 …163
在肋下可摸到宝宝的肝、脾正常吗163
患口腔炎的症状是什么 ……164
患口腔炎怎么护理 ……164
宝宝不愿意自己动手吃饭怎么办 165
宝宝不会走路是什么原因 ……165
宝宝不会走路怎么办 ……166
宝宝口齿不清怎么办 ……166
宝宝依赖奶瓶有哪些害处 ……167
宝宝依赖奶瓶怎么解决 ……167

◆宝宝最爱营养餐 / 168
鸡蛋饼 ……168
青菜玉米粥 ……168

第十三节 1～2岁

◆身体发育情况 / 169
身高 ……169

体重 ……169
头围 ……169
胸围 ……170
前囟门闭合 ……170
骨骼特点 ……170
牙齿 ……171
消化系统 ……171
贫血 ……171
从弯腰站起到独自行走 ……172
走路不稳 ……173
有类似跑的动作 ……173
手部动作更灵活 ……174
能说短句 ……174
有独立行动的倾向 ……175
注意力与记忆力特点 ……176
开始萌生想象力 ……176
有了初步的创造力 ……177
有独立性与安全感的双重需求 …178

◆本月营养素推荐 / 179
镁 ……179
锰 ……179

◆健康宝宝，喂养有方 / 180
1～2岁宝宝的饮食特点是什么 …180
宝宝自己吃饭有什么好处 ……180
宝宝的一日食谱怎样安排 ……181
可以给宝宝添加补品吗 ……182
低盐饮食的习惯对宝宝有什么益处182
宝宝可以吃些较硬的食物吗 ……183
精细食物为什么要尽量少吃 ……184
怎样吃点心对宝宝身体有好处 …184
宝宝不好好吃饭怎么办 ……184

◆健康成长特别关注 / 186
怎样为宝宝建立合理的生活规律 186
宝宝每日作息时间怎么安排 ……186
宝宝可以自己睡吗 ……187
怎样帮助宝宝克服尿床 ……188
怎样训练宝宝自己大小便 ……189
怎样保护宝宝的眼睛 ……189
怎样教宝宝自己洗手 ……189
怎样教宝宝擤鼻涕 ……190

◆宝宝最爱营养餐 / 191
排骨面 ……191
肉丝炒绿豆芽 ……191

第十四节 2～3岁

◆身体发育情况 / 192
身高 ……192
体重 ……192
头围 ……192
胸围 ……193
脊椎骨弯曲起来 ……193
脚掌心明显内凹 ……193
走路快而稳 ……193
初步能跑了 ……193
能跳起来 ……194
能掌握难度较大的运动技巧 ……194
手的动作更加灵活 ……195
语言能力进一步提高 ……195

认知能力进一步增强 ……196
具有一定的生活自理能力 ……197
具有初步的社交行为 ……197
逐渐显露出个性 ……198
注意力与记忆力再次提高 ……198
运动能力强 ……199
思维能力提高 ……199

◆本月营养素推荐 / 199
钾 ……199
硒 ……200

◆健康宝宝，喂养有方 / 200
2～3岁宝宝的饮食有什么特点 …200
培养宝宝好的饮食习惯 ……201
怎样把握宝宝吃零食的量 ……201
宝宝可以吃冷饮吗 ……202

◆健康成长特别关注 / 203
宝宝为什么要自言自语 ……203
宝宝口吃都有哪些原因 ……204
怎样纠正宝宝口吃 ……205
宝宝坐姿不好会有哪些害处 ……205
怎样训练宝宝正确的走路姿势 …206
要定期检查宝宝的牙齿吗 ……206
宝宝夜里流鼻血是什么原因 ……207
少带宝宝去公共场所 ……208

◆宝宝最爱营养餐 / 208
番茄豆腐 ……208
冬菇扁豆 ……208

第二章 宝宝生活健康护理课

第一节 第1个月

◆日常护理保健康 / 210
新生儿衣物准备 ……210
新生儿餐具准备 ……210
新生儿洗澡用具 ……211
新生儿护理药物 ……211
新生儿其他用品 ……211
选择新生儿衣物的注意事项 ……211
布置新生儿房间的注意事项 ……212
给新生儿洗澡的准备和方法 ……213
新生儿不能洗澡的情况 ……214
新生儿不能洗澡时如何清洁 ……215
眼、耳、鼻的清洁护理 ……215

新生儿脐部的护理 ……216
给新生儿剪指甲 ……216
让新生儿入睡的方法 ……216
让新生儿由哭闹到安睡的方法 …217
抱新生儿的方法 ……218
制作合适的尿布 ……219
为新生儿清洁粪便 ……220
纸尿裤的利与弊 ……221
选用纸尿裤的4项标准……221
更换尿布的基本常识 ……222
更换尿布的注意事项 ……222
尿布的洗涤和消毒 ……223

◆健康呵护要点 / 223
新生儿急诊要点 ……223
影响新生儿生长发育的因素 ……224
时常抚摸新生儿的皮肤 ……225
给新生儿按摩的注意事项 ……225
给新生儿按摩的方法 ……226

第二节 第2个月

◆日常护理保健康 / 228
穿衣 ……228
鼻塞 ……229
眼屎 ……229
理发 ……229
耳屎 ……229

◆健康呵护要点 / 230
宝宝的排便训练 ……230
防止发生事故 ……230

第三节 第3个月

◆日常护理保健康 / 231
衣服 ……231
枕头 ……231

◆健康呵护要点 / 232
帮宝宝养成有规律的睡眠习惯 …232
带宝宝外出的注意事项 ……232

第四节 第4个月

◆日常护理保健康 / 233
宝宝衣着的要求 ……233
生活要有规律 ……234

◆健康呵护要点 / 234
布置丰富多彩的室内环境 ……234
宝宝该戴围嘴了 ……235

第五节 第5个月

◆日常护理保健康 / 236
四季照顾要点 ……236
避免常见事故 ……237

◆健康呵护要点 / 238
宝宝有穿袜子的必要 ……238
做好宝宝睡前的必修课 ……239

第六节 第6个月

◆日常护理保健康 / 240
保护乳牙 ……240

用车带宝宝外出 ……241

◆健康呵护要点 / 242

宝宝该出牙了 ……242

为宝宝准备舒适的鞋 ……242

第七节 第7个月

◆日常护理保健康 / 243

睡眠时间有个体差异 ……243

夜哭 ……243

解除宝宝的不安 ……244

防止意外 ……244

◆健康呵护要点 / 244

让宝宝按照自己的方法吃食物 …244

培养宝宝定时大小便的习惯 ……245

第八节 第8个月

◆日常护理保健康 / 246

睡眠 ……246

保护宝宝的眼睛 ……246

玩具的选择 ……247

防止事故 ……247

◆健康呵护要点 / 248

给宝宝创造良好的活动空间 ……248

宝宝对内衣的基本要求 ……249

宝宝对裤子的基本要求 ……249

宝宝对鞋帽的基本要求 ……250

第九节 第9个月

◆日常护理保健康 / 251

多和宝宝说话 ……251

防止误食 ……251

宝宝讨厌尿布的对策 ……252

不要过分逗宝宝 ……252

避免发生事故 ……253

◆健康呵护要点 / 254

不要怕宝宝睡前哭个不停 ……254

不要怕宝宝大便状况发生变化 …254

第十节 第10个月

◆日常护理保健康 / 255

上门牙 ……255

夜哭 ……255

排泄的训练 ……256

日光浴和空气浴 ……256

◆健康呵护要点 / 257

要为宝宝调节好生活节奏 ……257

不宜给宝宝睡软床 ……257

宝宝喜欢的摇篮曲 ……257

第十一节 第11个月

◆日常护理保健康 / 258

适合的玩具 ……258

预防意外事故 ……259

排便训练 ……260

◆健康呵护要点 / 260
给宝宝穿衣服要温柔耐心 ……260
带宝宝外出到不同场所时的注意事项 ……260

第十二节 第12个月

◆日常护理保健康 / 262
饮食卫生 ……262
玩具卫生 ……263

◆健康呵护要点 / 263
适应宝宝白天睡眠时间的变化 …263
培养宝宝自己刷牙的习惯 ……264

第十三节 1～2岁

◆日常护理保健康 / 265
为宝宝建立合理的生活制度 ……265
宝宝穿衣服不宜过多 ……266
宝宝的睡床要求 ……266
宝宝的睡眠用具要求 ……267

◆健康呵护要点 / 267
宝宝穿鞋不适而出水疱的对策 …267
宝宝不宜佩戴小饰物 ……268

第十四节 2～3岁

◆日常护理保健康 / 269
安排宝宝睡午觉 ……269
宝宝可以自己刷牙 ……269
宝宝牙刷的要求 ……270
宝宝牙膏的要求 ……271

◆健康呵护要点 / 271
不要给宝宝穿露脚趾凉鞋 ……271
3岁之前是宝宝独睡的最佳时期…272

第三章 婴幼儿祛病防疾健康课

第一节 新生儿疾病

◆新生儿肺炎 / 274
养护及预防措施 ……275

◆新生儿溶血病 / 276
养护及预防措施 ……276

◆新生儿出血症 / 277
养护及预防措施 ……277

需要全本请访问 www.ertongbook.com