



生活处世一本通

李建华◎主编

婴儿护理

一本通

新父母 育儿须知

全面掌握婴儿的特点

婴儿生活指南
婴儿防治疾病
婴儿早期教育



制造一个属于婴儿的环境



婴儿出生前的准备工作

奶粉的调制及调制不当的后果

产后的母亲如何才能坚持母乳喂养

珠海出版社

生活处世一本通

李建华 主编

婴儿护理一本通



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活处世一本通/李建华主编. —珠海:珠海出版社,
2002.1

ISBN 7-80607-874-6

I. 生… II. 李… III. 生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087522 号

生活处世一本通——

婴儿护理一本通

◎作 者 李建华

策 划:罗立群

责任编辑:罗立群 帅 云

装帧设计:陈军民

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广州市番禺新华印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:85 字数:1700 千字

版 次:2002 年 2 月第一版
2002 年 2 月第一次印刷

印 数:1-5000 册

ISBN 7-80607-874-6/TS·7

定 价:150.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系

前 言

经过“十月怀胎”的漫漫长路,终于迎来了新生命的降临,父母们都抑制不住内心的喜悦和激动。

生命是宝贵的,新生命的降临总会给父母、家人带来一份喜悦,一份激动,一份温馨,一份希望……

当你分娩结束,第一次看到自己的孩子时,你都会激动得流出热泪。它体现了人类的最无私、最纯洁的母爱。

当你第一次看到自己的孩子时,作父亲的你百感交集,真正体会到了作父亲的那份激动与荣耀。

当你们共同面对这幼小而无知的生命时,你们也开始了责无旁贷抚育一个健康、聪明宝宝的艰辛旅程。

婴儿是父母生命的延续,也是父母爱情的结晶,如何护理好婴儿是父母共同关注的焦点。我们精心组织编写了《婴儿护理一本通》,目的就是给父母们一点帮助,特别是那些面对今后如何哺育婴儿感到有点不知所措的新父母们指导,希望它成为父母养育婴儿的良师益友!

本书共分四章,即迎接婴儿的诞生、婴儿护理指南、哺育婴儿禁忌、婴儿营养食谱。内容文字浅显、通俗易懂、强调实用是本书的鲜明特色。

编 者

2001 年 12 月

目 录

第一章 迎接婴儿的诞生

第一节 婴儿出生前的准备工作

- 一、应准备的婴儿用品 3
- 二、婴儿用品准备从何时开始 5
- 三、准备婴儿用品的方法 6

第二节 新父母育儿须知

- 一、妊娠、分娩是夫妻共同的作业 13
- 二、妻子腹部凸起时,丈夫进入父亲的角色 14

三、妻子快要临产时,丈夫准备就绪	22
四、分娩时,在妻子身旁	24
五、妻子住院,丈夫有许多事要做	30
六、出院后,做模范育儿的父亲	32

第三节 婴儿的诞生

一、要面带微笑地护理婴儿	36
二、全面掌握婴儿的特点	38
三、尊重不同的新生儿	44
四、初生婴儿特征	49
五、成熟儿的特征	63

第四节 育儿的准备

一、妈妈育儿的心理准备	64
二、充分的集中关爱	67
三、制造一个属于婴儿的环境	69
四、如何使婴儿睡个舒服觉	71

第二章 婴儿护理指南

第一节 新生儿期

一、新生儿期面面观	75
二、新生儿皮肤保健	83
三、给新生儿沐浴	87
四、新生儿的哭声与睡眠	90
五、新生儿饮食与排泄	94
六、新生儿异物伤害处理	96
七、新生儿预防接种	99
八、新生儿早期教育	101

第二节 婴儿期

一、婴儿生长发育特点	103
二、婴儿生活指南	115
三、婴儿防治疾病	134
四、婴儿早期教育	149

第三节 母乳是婴儿的最佳食品

一、人乳的营养成分符合婴儿需要	160
二、人乳有抗感染性和抗过敏性	162
三、初乳的价值	163
四、母乳喂养的优点	164
五、新生儿何时开始喂奶好	165
六、哺乳前后注意事项	167
七、哺乳的时间掌握和姿势	167
八、怎样保持乳汁分泌和乳房卫生	169
九、产后半个月內是坚持母乳喂养的关键时期	170
十、产后的母亲如何才能坚持母乳喂养	171
十一、什么情况下不宜喂母乳	172
十二、断奶的学问	173

第四节 人工喂养与混合喂养

一、人工喂养与混合喂养的概念	175
二、选择合理的代乳品	176
三、请使用人乳代奶粉	177
四、常见的不合理代乳品	178
五、鲜牛奶的调制	179
六、奶粉的调制及调制不当的后果	180
七、婴儿不宜吃去脂奶	181

目 录

八、婴儿每次吃奶的参考量	182
九、奶具的选购	183
十、注意人工喂养的清洁卫生	184
十一、人工喂养的注意事项	186
十二、婴儿混合喂养的方法	187

第五节 婴儿的抱法

一、如何抱起与放下初生婴儿	189
二、背带的使用	192
三、婴儿的不同抱法	193

第三章 哺育婴儿禁忌

一、护理新生儿要注意什么	197
二、婴儿忌打“蜡烛包”	198
三、新生儿尿布清洗忌忽略	198
四、婴儿穿衣禁忌	199
五、婴儿新装忌不洗就穿	201
六、新生儿忌擦“马牙”	201
七、女婴的乳头不宜挤	202
八、产妇的初乳不宜弃去	203
九、婴儿睫毛忌修剪	204
十、婴儿忌只吃奶不喂水	206

婴儿护理一本通

十一、婴儿头上的胎垢忌不及时清除	207
十二、炼乳忌作婴儿的主食品	208
十三、婴儿忌只吃母乳或鲜奶	208
十四、母亲患病时的喂奶禁忌	210
十五、奶瓶喂奶禁忌	211
十六、婴儿不宜吮空奶头	212
十七、产妇饮食五忌	213
十八、哺乳妇女忌滥服药	215
十九、哺乳期妇女禁用或慎用的药物	216
二十、乳母用药应注意什么	217
二十一、乳母忌抽烟喝酒	217
二十二、婴儿忌吃的零食	218
二十三、夜间喂奶的禁忌	219
二十四、婴儿食品忌过咸	220
二十五、忌只给婴儿喝汤	220
二十六、不适合喂婴儿的食品	221
二十七、忌用酸奶喂婴儿	222
二十八、婴儿忌食过浓的牛奶	222
二十九、忌忽视婴儿学爬	223
三十、给新生儿拍照忌用闪光灯	224

第四章 婴儿营养食谱

番茄汁	229
-----------	-----

目 录

鲜橘汁	229
鲜柠檬汁	230
西瓜汁	230
胡萝卜汤	231
菜水	231
山楂水	232
糖水樱桃	232
鲜菠菜水	233
苋菜水	233
香蕉蜂蜜牛奶	234
鸡肝糊	234
猪肝泥	235
鱼肉糊	235
豆腐糊	236
三色肝末	236
鱼泥	237
鲜虾肉泥	237
火腿土豆泥	238
花豆腐	238
葡萄干土豆泥	239
煎番茄	239
腊肠番茄	240
虾末菜花	240
蜜制胡萝卜	241
水果拌豆腐	242

婴儿护理一本通

蒸肉豆腐·····	242
猪肝丸子·····	243
营养蛋饼·····	243
牛奶蛋·····	244
两色蛋·····	244
清水煮荷包蛋·····	245
蛋黄泥·····	246
香蕉泥·····	246
苹果泥·····	247
红枣泥·····	247
胡萝卜泥·····	248
牛奶香蕉糊·····	248
苹果酱·····	249
蛋黄羹·····	249
鸡蛋羹·····	249
什锦蛋羹·····	250
鱼肉末·····	251
番茄鱼·····	251
鱼松·····	252
肝末·····	252
番茄肝末·····	253
鸡肝末·····	253
肉末·····	254
豆豉牛肉·····	254
碎菜牛肉·····	255

目 录

肉末番茄·····	255
肉末卷心菜·····	256
碎菜·····	256
菜泥·····	257
蜂蜜橘糊·····	257

第一章

迎接婴儿的诞生

第一节 婴儿出生前的准备工作

一、应准备的婴儿用品

出生之前应准备的婴儿用品(3个月之内的必需品)见下表。

婴儿用品准备一览表

种类	准备用品	数量	摘 要
衣 类	内 衣	3~5 件	薄棉针织品、木棉漂白布、纱布即可。按季节分别使用无袖的,1/3袖、1/7袖的
	长内衣	3~4 件	是用于保温穿,下摆长的内衣棉针织品、棉绒混纺的即可。夏天不需要
	无袖内衣	2 件	毛线的无袖内衣,保温好,用于调节温度变化,夏天不需要
	作斗篷用的毛巾	1 件	哺乳或外出时需要,根据出院时的季节,选择棉平针织物、棉绒混纺、毛线等
	尿布	30 块	爽身、吸水性强的
	尿包	4 个	短裤式。透气好的纯法兰绒最好
	盛物篮	3 个	用来放尿布、毛毯、被单、斗篷等
	纱布手帕	10 块	用手哺乳时代替转围兜、擦脸

婴儿护理一本通

种类	准备用品	数量	摘 要
卧具	垫被	2 张	尺寸为 70×120 厘米,棉花重 0.9~1.5 千克
	盖被	1 张	尺寸为 100×120 厘米,棉花重 0.9~1.5 千克
	毛毯	1 张	纯毛或合成纤维的都可,套上被套,夏天不需要
	棉毛毯	1~2 张	棉绒的薄毛毯,易洗,四季都可用的
	床单	3 张	吸水强、爽身、易洗的棉布
	毛巾	2 块	2 折或 3 折后当枕头用
	热水袋	1 个	橡胶的可当水枕头用
调奶用具	奶瓶	2 个	可经得住高温消毒的硬质玻璃瓶
	奶头	3 个	每次都要高温消毒,损耗大,所以要多准备 1 个
	奶锅	1 个	有调奶用的刻度的最方便
	洗瓶用刷子	1 个	硬的尼龙刷子