

照顾宝宝 · 意外处理 · 疾病预防，完全掌握小宝贝的一举一动

细心爸妈 胜过 好医生

看懂宝宝的肢体语言，解读不舒服的求救讯号

Green Life 编辑部 编著

0~1岁

新手爸妈必备的
全方位育儿宝典



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

Green Life 编辑部 编著



细心爸妈 胜过 好医生

看懂宝宝的肢体语言，解读不舒服的求救讯号

◎ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细心爸妈胜过好医生 /Green Life 编辑部编著. —济南: 山东科学技术出版社, 2014
ISBN 978-7-5331-7241-1

I. ①细… II. ①G… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 000345 号

本书经由汉湘文化事业有限公司正式授权, 同意山东科学技术出版社有限公司在权利范围之内发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权登记号: 图字 15-2013-162

细心爸妈胜过好医生

Green Life 编辑部 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098082

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkjcb@126.com

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098082

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市历城区工业北路 182-6 号

邮编: 250101 电话: (0531) 88619328

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10

版次: 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7241-1

定价: 39.00 元

Part 1

照顾宝宝的方法 BEST 10 9

- 10 面对面：抱起新生宝宝 / 趴睡中：从颈腹托抱起
- 12 穿尿布：铺→折→固定 / 换尿布：避免二次脏污
- 14 哺喂母乳：诱使宝宝张嘴 / 打嗝三式：轻轻抚，缓缓拍
- 16 冲配方奶：浓度温度适中 / 舒适至上：握着奶瓶抱婴儿
- 18 午间盆浴：洗头洗脸三步骤 / 重点清洁：臂腿胸腹胯下
- 20 穿开襟衣物：袖子先到位 / 穿脱 T 恤：护颈肩臂关节
- 22 营造舒适的睡眠环境：哄宝宝入睡
- 24 喂食离乳食品
- 26 陪宝宝玩 15 分钟的智能游戏
- 28 预防接种：健康宝宝打好底

Part 2

居家安全家庭意外的处理方法 31

- 32 手指甲脱落
- 34 手指夹伤
- 36 风扇绞伤、断指
- 38 表皮刮伤、刺伤
- 40 伤口深，失血量多
- 42 钉子、锐利物刺伤
- 44 皮肤裂伤、切割伤
- 46 不小心触电
- 48 摔倒出现红肿
- 50 向后滑倒撞到头



- 52 扭伤、骨折
- 54 从高处摔下
- 56 烫伤
- 58 流鼻血
- 60 舔干电池
- 62 异物卡住喉咙
- 64 吞下异物
- 66 噎到、呛到
- 68 撞伤牙齿或口腔

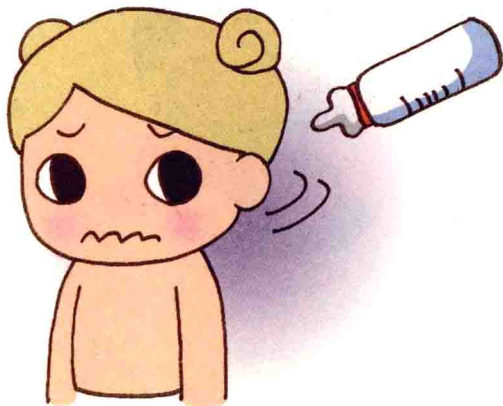


- 70 胸部或腰部受伤
- 72 掉入浴盆
- 74 眼中掉进异物
- 76 耳内掉进异物
- 78 鼻孔塞进异物
- 80 蚊虫叮咬
- 82 中暑
- 84 晒伤
- 86 窒息意外
- 88 被宠物咬伤
- 90 因食物中毒、过敏

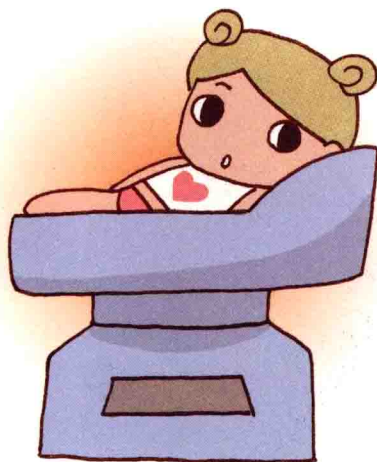


- 94 皮肤起疹子
- 96 出冷汗
- 98 拉肚子
- 100 吐奶
- 102 食欲不振
- 104 夜间哭闹不停
- 106 浮肿
- 108 黄疸
- 110 手足痉挛
- 112 牛奶过敏

- 114 肚脐疝气
- 116 感冒
- 118 中耳炎
- 120 脂溢性皮炎
- 122 过敏性鼻炎
- 124 支气管炎
- 126 肺炎
- 128 扁桃体炎



- 130 流行性结膜炎
- 132 新生儿黑便症
- 134 嘴唇水泡
- 136 爱困症
- 138 体重减轻
- 140 低钙血症、败血症
- 142 便秘
- 144 内翻足与外翻足
- 146 婴儿肥胖症
- 148 发育低于标准值



Part 4 新手爸妈必问宝宝护理问题 151



Green Life 编辑部 编著



细心爸妈 胜过 好医生

看懂宝宝的肢体语言，解读不舒服的求救讯号

◎ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细心爸妈胜过好医生 /Green Life 编辑部编著. —济南: 山东科学技术出版社, 2014
ISBN 978-7-5331-7241-1

I. ①细… II. ①G… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 000345 号

本书经由汉湘文化事业有限公司正式授权, 同意山东科学技术出版社有限公司在权利范围之内发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权登记号: 图字 15-2013-162

细心爸妈胜过好医生

Green Life 编辑部 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098082

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkjcs@126.com

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098082

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市历城区工业北路 182-6 号

邮编: 250101 电话: (0531) 88619328

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10

版次: 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7241-1

定价: 39.00 元



编辑部的话

个性再怎么谨慎细心、行事再怎么果断明快的新手爸妈，遇上只能以“哭泣”来表达不舒服的小宝宝，难免会有慌张、不知所措的时候。尤其现在的双薪家庭，很多人都将宝宝托付给保姆照顾，爸爸妈妈与宝宝的相处时间有限，因此对于宝宝的一些肢体小动作常常无法明确判断，不知道宝宝是否真的是不舒服，还是习惯性的撒娇、耍赖。

不管你是迷糊型的爸爸妈妈，还是紧张型的爸爸妈妈，本书不仅以清晰明了的图解步骤示范日常生活最基础的育婴须知，也针对宝宝满周岁前最常见的 30 种居家意外提供就医前后的最佳护理方法；另外，更精心整理出 60 余种初期症状类似的一些婴幼儿疾病，以最容易阅读的方式逐一说明症状之间的相似性与相异性，希望本书能帮助新手爸妈认识并了解这些病症，避免延误就医的黄金时间。



Part 1

照顾宝宝的方法 BEST 10 9

- 10 面对面：抱起新生宝宝 / 趴睡中：从颈腹托抱起
- 12 穿尿布：铺→折→固定 / 换尿布：避免二次脏污
- 14 哺喂母乳：诱使宝宝张嘴 / 打嗝三式：轻轻抚，缓缓拍
- 16 冲配方奶：浓度温度适中 / 舒适至上：握着奶瓶抱婴儿
- 18 午间盆浴：洗头洗脸三步骤 / 重点清洁：臂腿胸腹胯下
- 20 穿开襟衣物：袖子先到位 / 穿脱 T 恤：护颈肩臂关节
- 22 营造舒适的睡眠环境：哄宝宝入睡
- 24 喂食离乳食品
- 26 陪宝宝玩 15 分钟的智能游戏
- 28 预防接种：健康宝宝打好底

Part 2

居家安全家庭意外的处理方法 31

- 32 手指甲脱落
- 34 手指夹伤
- 36 风扇绞伤、断指
- 38 表皮刮伤、刺伤
- 40 伤口深，失血量多
- 42 钉子、锐利物刺伤
- 44 皮肤裂伤、切割伤
- 46 不小心触电
- 48 摔倒出现红肿
- 50 向后滑倒撞到头



- 52 扭伤、骨折
- 54 从高处摔下
- 56 烫伤
- 58 流鼻血
- 60 舔干电池
- 62 异物卡住喉咙
- 64 吞下异物
- 66 噎到、呛到
- 68 撞伤牙齿或口腔

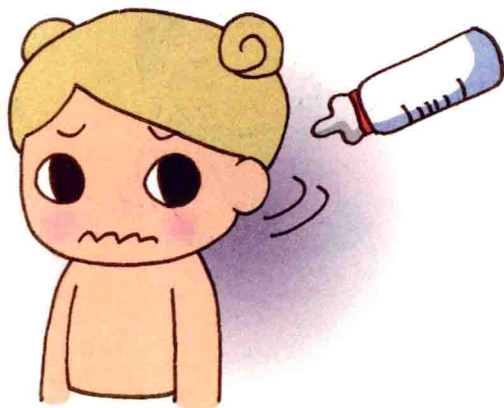


- 70 胸部或腰部受伤
- 72 掉入浴盆
- 74 眼中掉进异物
- 76 耳内掉进异物
- 78 鼻孔塞进异物
- 80 蚊虫叮咬
- 82 中暑
- 84 晒伤
- 86 窒息意外
- 88 被宠物咬伤
- 90 因食物中毒、过敏

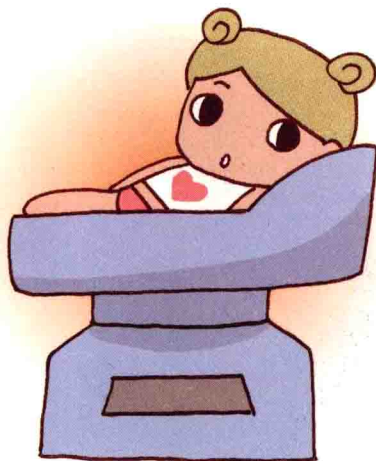


- 94 皮肤起疹子
- 96 出冷汗
- 98 拉肚子
- 100 吐奶
- 102 食欲不振
- 104 夜间哭闹不停
- 106 浮肿
- 108 黄疸
- 110 手足痉挛
- 112 牛奶过敏

- 114 肚脐疝气
- 116 感冒
- 118 中耳炎
- 120 脂溢性皮炎
- 122 过敏性鼻炎
- 124 支气管炎
- 126 肺炎
- 128 扁桃体炎



- 130 流行性结膜炎
- 132 新生儿黑便症
- 134 嘴唇水泡
- 136 爱困症
- 138 体重减轻
- 140 低钙血症、败血症
- 142 便秘
- 144 内翻足与外翻足
- 146 婴儿肥胖症
- 148 发育低于标准值



Part4

新手爸妈必问宝宝护理问题 151







PART 1

照顾宝宝的方法 BEST 10

宝宝是上天赐予爸爸妈妈最美好的礼物，陪着宝宝喜怒哀乐，和宝宝一起成长、学习，你会逐渐发现并掌握照顾宝宝的最佳方法，也意味着你的情商管理将渐入佳境。

适时的拥抱能够让宝宝感受到爸爸妈妈的心跳与体温，不但能安抚宝宝的情绪，增进彼此的情感联系，对于日后的亲子关系也有所帮助。别害怕自己的粗手粗脚，只要在抱起新生宝宝时特别注意“头颈”和“臀部”这两大支力点，避免向同一侧倾斜、竖抱或单手抱的方式即可。

面对面： 抱起新生宝宝



步骤 1

弯下身体，让上半身与宝宝平行，再伸开双臂；一手托住宝宝头颈部，另一手从宝宝双腿间穿过，托起宝宝的臀部。

趴睡中： 从颈腹托抱起



步骤 1

宝宝趴睡或俯卧时，可将一手伸入胸部下方，另一只手从两脚间穿过，五指微张，往前托住宝宝腹部。