

实用

育儿

同步必读

医学博士，中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授，中国协和医科大学博士生导师
周忠蜀 编著

- 听儿科专家讲育儿，放心
- 专为新手爸妈定做，省心
- 陪着宝宝健康成长，安心

芝宝贝 ahibabu

始于2006年

中国妇女出版社

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

实用

育儿

同步必读

医学博士，中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授，中国协和医科大学博士生导师
周忠蜀 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用育儿同步必读 / 周忠蜀编著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5127-0719-1

I. ①实… II. ①周… 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(2013)第114909号

实用育儿同步必读

作 者: 周忠蜀 编著

责任编辑: 李 里

封面设计: 沈 琳

出版发行: 中国妇女出版社

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: 北京恒石彩印有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16

字 数: 180千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0719-1

定 价: 34.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 CONTENTS

第一章

恭喜你升级为新手爸妈

part1 你准备好了吗 2

新手妈妈要做好心理准备 2

新手爸爸该做些什么呢 4

part2 新手爸妈该为宝宝准备什么用品 6

新生儿的身体机能 6

为宝宝布置舒适的房间 8

宝宝的用具蕴藏着父母的爱 9

为宝宝准备舒适的衣物和被褥 10

宝宝的喂奶用具 12

宝宝的清洁用品 12

宝宝外出时需要的装备 13





第二章

让宝宝畅快地享用乳汁

part1 母乳和婴儿配方奶粉， 哪个更好	16
母乳喂养的优缺点	16
乳头内陷该怎么办	17
什么时候可以给新生儿喂奶	18
婴儿配方奶粉可以代替母乳吗	19



part2 怎样给宝宝喂奶	20
宝宝拒绝妈妈的乳房该怎么办	21
乳头皲裂时怎么办	21
喂母乳的姿势	22
让宝宝享受吃母乳的乐趣	23
双胞胎宝宝的喂养	24
宝宝出牙前后的喂养	25
患有疾病的妈妈不适合哺乳	26

part3 上班妈妈如何继续 哺乳	27
断奶还是继续哺乳	27
上班妈妈也能坚持母乳喂养	28
挤奶的时候需要注意什么	28
冷冻母乳营养会不会流失	29
母乳的存储原则	29



part4 妈妈哺乳期用药必知··· 30

妈妈服用药物对宝宝有影响吗····· 30

哺乳期的饮食禁忌····· 32

part5 人工喂养该做什么··· 33

为宝宝选择合适的奶粉····· 33

鲜牛奶不适合喂养新生儿····· 34

可以给宝宝喂炼乳吗····· 35

怎样给宝宝调配奶粉····· 35

把奶粉冲得浓一些好吗····· 36

享受喂奶时的天伦之乐····· 36

如何确定宝宝喝够了····· 37

给宝宝的奶具消毒····· 37

每餐都要给奶瓶消毒吗····· 38

part6 怎样帮宝宝断奶····· 39

帮宝宝断奶时该注意什么····· 39

宝宝断奶后还应该继续喝牛奶吗··· 40

宝宝断奶不当容易引起哪些疾病··· 41

断奶后的宝宝饮食上应注意什么··· 42

宝宝总是断不了母乳怎么办····· 43



第三章

精心照顾宝宝的日常生活

part1 观察宝宝的排便····· 46

宝宝一天排便几次····· 46

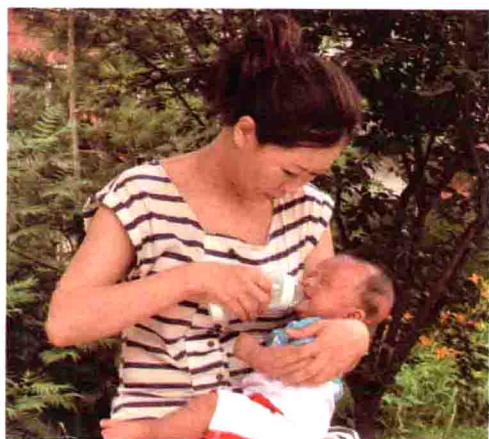
观察宝宝大便有学问····· 47

宝宝便秘怎么办····· 47

宝宝小便次数变少是什么原因····· 48

培养宝宝规律性大小便····· 49

让宝宝学会自己大小便····· 49





part2 怎样给宝宝换尿布 … 50

给宝宝制作合适的尿布…………… 50

纸尿裤与传统尿布的利弊比较…………… 51

选用理想纸尿裤的四项标准…………… 52

轻轻松松换纸尿裤…………… 53

几种特殊尿布的换用方法…………… 54

如何洗尿布…………… 54

预防尿布疹的方法…………… 54

正确使用尿布可使宝宝少患疾病… 55

part3 为宝宝洗澡及清洁 … 56

经常洗澡对宝宝有好处…………… 56

怎样给宝宝洗澡…………… 57

洗澡的步骤…………… 58

怎样给宝宝做简单的清洁…………… 59

给女宝宝洗澡的要点…………… 60

给男宝宝洗澡的要点…………… 60

帮宝宝清洁，小地方更要注意…………… 61

宝宝头发的护理…………… 62

给宝宝清理鼻子和耳朵…………… 64

怎样为宝宝剪指甲…………… 64

part4 小宝宝睡着了 …… 65

小宝宝爱睡觉…………… 65

哪种睡眠姿势更适合宝宝…………… 66

如何使新生儿睡得舒服…………… 66

如何让宝宝睡得安稳…………… 67

宝宝的睡眠环境不必太安静…………… 67

帮助宝宝养成有规律的睡眠习惯… 68

part5 宝宝喜欢外面的世界… 69

带宝宝出门应该准备什么…………… 69

带宝宝去晒太阳吧…………… 71

让宝宝呼吸新鲜空气…………… 71

春季要帮助宝宝预防呼吸道疾病… 72

夏季如何帮助宝宝防晒…………… 73

怎样预防宝宝中暑…………… 73

宝宝中暑后的紧急处理…………… 74

秋天怎样照顾宝宝…………… 74

如何让宝宝安度寒冬…………… 75

part6 宝宝自己动手做 …… 76

宝宝自己会吃饭了…………… 76

1~2岁的宝宝可以学会自己洗手… 77

宝宝最好自己睡…………… 78

教会宝宝擤鼻涕…………… 78

2~3岁的宝宝可以自己刷牙了…… 79

宝宝具有了一定的生活自理能力… 80

如何训练宝宝使用筷子…………… 81

第四章

为宝宝烹制美食

part1 宝宝可以吃饭了 84

适时给宝宝添加辅食 84

及时添加辅助食品对宝宝很重要... 85

尽量使食物容易吞咽和消化..... 86

添加辅食要循序渐进..... 86

part2 怎样让宝宝吃好辅食... 87

让宝宝愉快进食..... 87

让宝宝拥有自己的餐具..... 88

喂食的技巧..... 89

给宝宝吃水果的学问..... 90

不要用水果代替蔬菜..... 91

宝宝挑食怎么办..... 91

宝宝每日必需的营养素..... 92

怎样为宝宝补充所需的营养素..... 94

如何避免宝宝变成小胖子..... 95

part3 各阶段宝宝的饮食

特点 96

液态和糊状食物是4~6个月宝宝的

最佳食物..... 96

4个月宝宝的一日饮食参考 97

5~6个月宝宝的一日饮食参考..... 97

4~6个月宝宝的建议食谱..... 98

山楂汁..... 98

鲜菠菜汤..... 98

牛奶香蕉..... 99

胡萝卜泥..... 99

豆腐糊..... 100

猪肝泥..... 100

鱼肉糊..... 101

番茄鱼..... 101

蛋黄粥..... 102



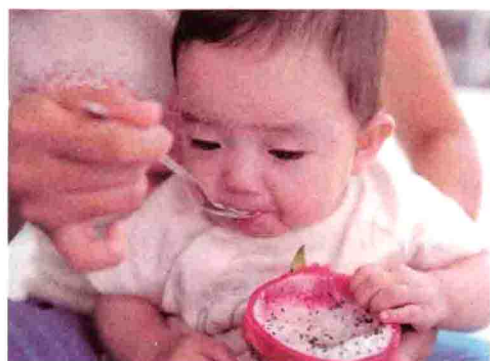


训练宝宝的咀嚼能力·····	102	10个月宝宝的一日饮食参考·····	109
7个月宝宝的一日饮食参考·····	103	11~12个月宝宝的一日饮食参考·····	109
8~9个月宝宝的一日饮食参考·····	103	10~12个月宝宝的建议食谱·····	110
7~9个月宝宝的建议食谱·····	104	砂锅水果·····	110
肉末·····	104	金枪鱼三明治·····	110
肝泥·····	104	油炸南瓜·····	111
菜泥·····	105	橄榄球饭团·····	111
水果泥·····	105	苹果沙拉·····	112
橙汁奶酪·····	106	虾肉菜花·····	112
碎菜牛肉汤·····	106	水果拌豆腐·····	113
香蕉玉米面糊·····	107	核桃豆腐丸·····	113
肉末海味面条·····	107	疙瘩汤·····	114
奶香三文鱼·····	108	肉松饭·····	114
菠菜面片汤·····	108	番茄饭卷·····	115





训练宝宝用牙齿磨碎食物·····	115	2~3岁宝宝的饮食特点·····	122
1~2岁宝宝的饮食特点·····	116	2~3岁宝宝的一日饮食参考·····	123
1~2岁宝宝的一日饮食参考·····	117	2~3岁宝宝的推荐食谱·····	124
宝宝一日食谱之一·····	117	橘子凉拌蔬菜·····	124
宝宝一日食谱之二·····	117	酸奶沙拉拌蔬菜·····	124
宝宝一日食谱之三·····	117	菠菜蛋花汤·····	125
1~2岁宝宝的推荐食谱·····	118	黄圃沙拉·····	125
鸡胸肉拌菠菜·····	118	炒豆腐·····	126
自制幼儿香肠·····	118	豆腐蔬菜羹·····	126
煎薯饼·····	119		
什锦面疙瘩·····	119		
炒乌龙面·····	120		
烩炒蔬菜·····	120		
香炒胡萝卜·····	121		
糖酱南瓜·····	121		
蒸煮苹果红薯·····	122		





第五章

宝宝的快乐成长

part1 宝宝的成长变化 130

怎样看待宝宝的成长变化.....	130
宝宝的成长发育平均值.....	131
宝宝的智能发展变化.....	133

part2 让宝宝拥有强壮的 身体 136

不要限制宝宝的运动.....	136
新生儿的抬头训练.....	137
宝宝会做伸展运动.....	137
宝宝“走路”.....	138
体能发展是基础.....	138
让宝宝尽量多动.....	139
活动手指可以促进大脑发育.....	139
锻炼宝宝颈部的支撑力.....	139
增强宝宝对环境的适应能力.....	140
帮助宝宝做婴儿体操.....	140
婴儿按摩操的做法.....	141
宝宝转头的训练.....	142
训练宝宝翻身的方法.....	142
大小肌肉运动能力训练.....	144
让宝宝的肌肉更有劲.....	144
在游戏中训练宝宝的体能.....	146

让宝宝的手更灵活.....	147
坐起来再躺下.....	147
宝宝会爬行了.....	148
训练宝宝爬行的方法.....	149
宝宝会站立了.....	150
迈出艰难的第一步.....	150
宝宝可以尝试学步车了.....	150
要想迈步先学站稳.....	151
让宝宝迈好人生第一步.....	152
锻炼宝宝手眼协调能力.....	153



part3 宝宝聪明, 妈妈骄傲··· 154

抓住宝宝智力开发的黄金期·····	154
新生儿是与外界交流的天才·····	155
要把新生儿当成懂事的大孩子·····	155
新生儿也需要玩具·····	156
训练宝宝的听觉能力·····	156
与宝宝“交流”·····	157
培养宝宝的认知能力·····	157
培养宝宝的观察能力·····	158
多与宝宝做感官刺激游戏·····	159
宝宝有6种情绪反应·····	160
宝宝学说话·····	160
让宝宝在游戏中学习·····	161
有计划地教宝宝认识外界事物·····	162
感知能力训练·····	163
不要冷落了宝宝·····	164
教宝宝认识自己·····	164
培养宝宝的自理能力·····	165
让宝宝获得珍贵的直接经验·····	166
别扼杀了宝宝的好奇心·····	166
多夸奖宝宝·····	167
让宝宝知道有不该做的事·····	167
对比法强化宝宝的认知能力·····	168
玩沙土也是一种启发性游戏·····	169
鼓励宝宝模仿·····	169
教宝宝学习背数、点数·····	170

**part4 让宝宝拥有健康的
性格····· 171**

培养宝宝的社会行为能力·····	171
为宝宝提供与他人交往的机会·····	172
克服宝宝怯生的方法·····	172
增强宝宝的社交能力·····	173
培养宝宝的亲和力和爱心·····	173
运用玩具培养宝宝的情感·····	174
培养宝宝爱劳动的好习惯·····	175
怎样培养宝宝的耐性·····	175
对爱发脾气的宝宝要讲究方法·····	176
宝宝产生反抗心理的原因·····	178
让宝宝乐于与他人交往·····	178
宝宝过度依恋有碍个性全面发展·····	179
克服宝宝对妈妈的过度依恋·····	180





第六章

宝宝常见疾病和意外事故急救

part1 宝宝常见疾病护理 ... 184

新生儿肺炎..... 184

什么是生理性黄疸..... 185

新生儿眼屎过多怎么护理..... 185

常见的湿疹..... 186

宝宝发热时该怎么办..... 187

宝宝感冒有什么症状..... 188

支气管肺炎..... 188

容易感染的中耳炎..... 189

危及生命的哮喘..... 190

不能忽视腹泻..... 190

宝宝呕吐了..... 191

惊跳与惊厥..... 192

鹅口疮的治疗..... 193

厌食症的原因..... 194

肠痉挛..... 195

营养不良..... 196

维生素D缺乏性佝偻病 197

营养性锌缺乏症..... 199

part2 给宝宝一个安全的环境 200

宝宝可以与宠物一起玩吗..... 200

及时排查居家的安全隐患..... 201

帮助宝宝选购安全的玩具..... 202

户外的安全隐患..... 204





part3 宝宝容易发生哪些 意外 205

必须知道的急救知识.....	205
触电后的急救.....	207
溺水事故.....	208
毒虫咬伤.....	208
异物呛入气管.....	211
误吃药物或毒物.....	212
煤气中毒.....	213
烧伤和烫伤.....	213
食物中毒.....	214
猫、狗咬伤.....	215
咽部异物.....	216
颈、头部撞伤.....	217
鞭炮炸伤.....	218
摔、跌伤.....	218
咬断体温表.....	220
鼻出血.....	220
异物入耳.....	221
眼内异物.....	222
误食干燥剂.....	224
花粉过敏.....	224





part4 儿童用药注意事项 ... 226

儿童用药的一般原则·····	226
儿童用药剂量如何计算·····	227
如何给宝宝喂药·····	228
儿童用药的几个误区·····	229
如何避免宝宝偷吃药·····	230
宝宝能吃中药吗·····	230
药物不能让宝宝降温怎么办·····	231
家中应常备哪些药·····	232
哪些药物致宝宝药物性耳聋·····	232

哪些药物有损宝宝的肾功能·····	233
宝宝应慎服哪些中成药·····	234
发热时要慎用激素类药物·····	234
新生儿为什么忌用退热药·····	235
感冒初期要慎用抗生素·····	235
如何正确选用儿童止咳药·····	235
儿童哮喘发作时如何处理·····	236
患皮肤病要慎用激素类药膏·····	237

附录 预防接种的一般反应及异常反应 ····· 238

鸣谢:

特邀模特: 鼎鼎 周子钧 蒙乐山 黄煜宸 牙牙 周庭泉 李家桐 樱桃 妮妮
吴瞳 Johnny 畅畅 贾嘉 李睿齐 王小丹 陈润 王梦然 孙美玲
陈元

摄影师: 郭泳君 李永雄 张磊 杨佳静 Daivd





SHI YONG YU ER TONG BU BI DU

第一章

恭喜你升级为新手爸妈



恭喜你，即将升级做爸爸或妈妈了！你是否很兴奋呢？当宝宝降生后，你就会迎来与以往完全不同的生活。在幸福的期待之余，每一位新手爸妈或许隐约有一点儿不安：我能做好爸爸或妈妈吗？没有育儿经验的你确实不知道该做些什么准备。那么从现在开始，拿起这本书慢慢学习，相信你一定能成为称职的爸爸、妈妈！





第一章

part1

你准备好了吗

即将为人父母，可能你一时还无法适应角色的转换。没关系，宝宝甜美的笑容和可爱的姿态会让你乐于为他付出一切的。随着时间的推移，你会熟悉自己的角色，并会为此感到自豪和骄傲。

Q:

女人当了妈妈以后心态上会发生什么变化？

A:

一旦做了母亲，女人的思维方式和看待问题的角度就会在不知不觉中发生变化。你不仅会对“母亲”的含义有了新的理解，而且还会唤起不少儿时的回忆。在往日与母亲相处的日日夜夜里，母亲对自己百般呵护、谆谆教诲，甚至是惩罚，都变得爱意浓浓，一切都有了全新的感受，对母亲的良苦用心也有更为深刻的领悟。如今，女人自己有了宝宝，当了母亲，情感就逐渐变得丰富和成熟起来，这就意味着女人实现了人生的一大跨越。

新手妈妈要做好心理准备

做母亲是一种神圣的责任

看到别的小孩子那么依恋他的妈妈，你是不是很羡慕呢？看到小孩子活泼可爱的样子，你是不是也充满了期待？母亲是伟大的，也是神圣的。想到自己即将成为一位母亲，你一定会感到自豪和骄傲。在这里要向你表示真诚的敬意。因为，你不仅是对家庭作出贡献，而且也是

对人类社会繁衍发展作出贡献，这是一种神圣的责任。

