

0~3岁

宝宝护理

专家贴心谈

中国优生优育优秀读物

宝宝健康，科学护理

新生儿期、婴儿期、幼儿期护理与成长细节指导

宝宝护理智囊、健康顾问

耿秀荣：从事围产保健及
健康教育工作近30年，
率先开办了广东省卫生系
统母婴俱乐部，被誉为新
生命的健康导师。

编著



BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

0~3岁

宝宝护理

专家贴心谈

中国优生优育优秀读物

宝宝健康，科学护理

新生儿期、婴儿期、幼儿期护理与成长细节指导

宝宝护理智囊、健康顾问

耿秀荣：从事围产保健及健康教育工作近30年，率先开办了广东省卫生系统母婴俱乐部，被誉为新生命的健康导师。

编著



BOOK
母婴护理系列

图书在版编目(CIP)数据

宝宝护理/耿秀荣 编著, -广州: 广东旅游出版社, 2010.5

(专家贴心谈)

ISBN978-7-80766-186-3

I. ①宝... II. ①耿... III. ①婴幼儿-护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第006125号

策划编辑: 高 玲

责任编辑: 袁静琴

责任技编: 吴 瑾

内文制作: 谢晓丹

内文设计: 张红霞

封面设计: 邓传志

广东旅游出版社发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路30号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

720毫米X990毫米 16开 17印张 138千字

2010年第1版第1次印刷

定价: 29.00元

【 版权所有 侵权必究 】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

出版说明

出版本书是我们久而强烈的一个愿望，这个愿望传导着我们对每一个新生命的尊重和对天下年轻父母们的真挚祝福——平安之福，聪健之美。

我们诚挚的敬约，使一位育婴专家宝贵的临床经验生成了一个富有感情的文字。我们深知，随着科学技术的日益发展，婴幼儿护理科学在今天有了很大的进步。以往有过丰富怀孕、生产、育婴经验的妈咪与婆婆们的体验知识仍在传播使用，但是尚有许多婴幼儿护理的有关问题，新妈咪们总是希望身边有专家顾问随时可以咨询和给予正确地指导。本书作者是育儿研究领域知名的育婴专家。作者的专业眼光为本书奠定了科学性和权威性的良好基础，更为本书增添了严谨的专业精神和实用的临床价值。作者既是著名的育婴专家，又是一位细致入微、极具生活情致的知性女士，多年来有坐诊写日记的良好习惯。她以贴心的日记方式，为这高尚的职业生活留下了宝贵的经验总结，叙述并科学讲解了很多宝贵的孕产护理实用知识。这使本书更加具有实用性和可读性。

这正是本书的特点之一。以临床记事为体裁的写作手法比较新颖，在此类图书中也不多见。本书所述案例丰富真实，语言细腻亲切，有很强的“悦读感”；内容十分精细周到，涉及婴幼儿护理的各个方面，是新妈咪的生育智囊、健康顾问。不仅有严谨的专业精神和有效的指导价值，同时也有很强的人文价值，它区别于目前市场上常见的一般资料汇编型的同类图书。细读本书，育婴期许多需要注意的护理问题可以得到专家给出的具体指导。从这个意义上说，该书必将成为年轻父母所青睐的必备实用手册。

出版者
2010年5月

目录



出版说明

第一章 育儿前的准备 11

第一节 开始做父母 12

宝宝优秀，妈咪成就 12

新爸爸上任了 13

第二节 属于新宝宝的东西 15

婴儿室的布置 15

婴儿用品的选购 17

第二章 母乳喂养 19

第一节 母乳对宝宝的作用 20

母乳：婴儿的最佳营养 21

母乳能够增强婴儿的免疫力 22

母乳喂养有利于婴儿骨骼发育 23

母乳喂养可降低婴儿呼吸道感染危险 24

母乳可以提高宝宝的智商 24

第二节 母乳喂养最佳育儿方案 25

怎样给新生儿哺乳 25

1~12个月宝宝的母乳喂养安排 27

上班族妈咪如何坚持母乳喂养 30

上班族妈咪如何保存母乳 32

如何提高母乳的质和量 33

如何保证母乳分泌充足 34

第三节 母乳喂养中常见问题解答 36

如何配制治疗奶 36

宝宝为什么会漾奶和吐奶 37

母乳不足怎么办 39

早产儿应该怎样喂母乳 39

宝宝腹泻该不该停喂母乳 41

母乳性黄疸该怎样处理 41

第四节 喂乳注意与禁忌 43

不宜哺乳的妈咪 43

哺乳妈咪禁用的药物 44

母乳喂养中的一些异常表现 45

哪些宝宝不宜吃母乳 46

哺乳期用药 47

哺乳不会影响胸部曲线 48

第五节 哺乳期的饮食调理 50

哺乳期的饮食营养 50

哺乳期的每日食物构成 51

哺乳期的每天膳食安排 52

哺乳期食谱推荐 54

第三章 宝宝营养 55

第一节 婴儿的营养调养方法 56

婴儿主要营养及摄入量 56



婴儿常见营养缺乏症	57	流口水护理	76
第二节 断奶及断奶期的母婴营养调理	59	大小便护理	78
断奶的最佳时间	59	怎样更换尿布	79
怎样有计划地给宝宝断奶	60	度夏注意事项	79
自然断奶的方法	60	过冬注意事项	81
断奶期的过渡饮食	61	是否应该剃胎发	82
断奶期宝宝的饮食调配原则	62	头顶“胎垢”去除	82
断奶期宝宝的营养食谱推荐	63	第三节 新生儿异常情况的预防与处理	84
第三节 强化食品与营养补充品的正确使用	64	出生不哭	84
营养强化食品的正确使用	64	呼吸困难	85
营养补充品的正确使用	64	呼吸异常	86
第四章 新生儿护养(1~2个月)	65	出现窒息	87
第一节 新生儿的发育指标	66	惊厥	88
新生儿生长发育正常值	66	头形不正	89
新生儿的反射运动	67	头颅血肿	90
新生儿护理过程中的注意事项	69	大便有血	91
第二节 新生儿的日常护理	70	口中出现小白斑	92
脐部护理	70	青紫	93
肚脐凸起	71	苍白	94
囟门护理	72	兔唇与腭裂	96
洗澡护理	73	双足同翻	97
指甲护理	75	半阴半阳	97
头发护理	76	产瘤	98
		第四节 新生儿常见症状的护理	99
		新生儿体重下降	100



新生儿为什么容易发生鼻塞现象	100	新生儿破伤风的诊治与护理	125
怎样防治新生儿鼻塞	101	新生儿硬肿症的诊治与护理	126
新生儿患眼结膜炎该怎么护理	103	新生儿阴囊水肿的诊治与护理	127
新生儿患了尿布疹该怎么护理	104	新生儿腹股沟斜疝的诊治与护理	128
新生儿患上湿疹该怎么护理	105	新生儿脓疱病的诊治与护理	129
新生儿便秘如何解决	105	新生女婴阴道出血的诊治与护理	130
第五节 新生儿健康判断与注意	107	新生女婴乳房肿大的诊治与护理	130
早期耳聋	107	新生儿低血糖的诊治与护理	131
身上怪味	108	新生儿化脓性脑膜炎的诊治与护理	132
身上长“痣”	109	新生儿肺炎的诊治与护理	133
斜颈	110	新生儿肝炎综合症的诊治与护理	134
第五章 新生儿易患疾病的防治	111	新生儿坏死性小肠结肠炎的诊治与护理	135
第一节 新生儿疾病的诊治与护理	112	新生儿结膜炎的诊治与护理	136
新生儿呕吐的诊治与护理	113	新生儿败血症的诊治与护理	137
新生儿鹅口疮的诊治与护理	116	新生儿低血钙的诊治与护理	138
新生儿黑粪症的诊治与护理	117	新生儿出血症的诊治与护理	140
新生儿脐炎的诊治与护理	117	新生儿溶血症的诊治与护理	141
新生儿脐疝的诊治与护理	119	第二节 医疗用药与护理	143
新生儿耳病的诊治与护理	120	给新生儿喂药的方法	144
新生儿脱水热的诊治与护理	120	打针与吃药的选择	144
新生儿腹泻的诊治与护理	122	第六章 婴儿期护养(3~12个月)	145
新生儿皮肤感染的诊治与护理	123	第一节 婴儿的日常护理	146
新生儿黄疸的诊治与护理	124	婴儿衣着护理须知	146



婴儿大小便的护理	148	第七章 婴儿易患疾病的防治	169
怎样教婴儿排泄	149	第一节 婴儿期的保健与喂养	170
婴儿尿布的更换	150	患奶癣的喂养方法	170
婴儿洗澡的护理	151	患鹅口疮的喂养方法	171
婴儿吐奶的护理	152	第二节 婴儿健康判断与注意	173
打嗝是怎么回事	153	影响听力的高危因素	173
睡眠时呼吸节律不规整	153	早期判断视力障碍	174
睡眠与哺乳的注意事项	154	检查血红蛋白	176
“夜猫子”宝宝的调理	155	早期发现婴儿心脏病	176
第二节 异常情况的预防与处理	156	出牙时容易发生的问题	177
突然哭闹	156	第三节 婴儿常见疾病的防治与护理	178
胸中积痰	157	维生素A缺乏症的防治与护理	178
哭后痉孪	158	维生素D缺乏性手足搐搦症的防治与护理	180
出牙的异常现象	159	锌缺乏症的防治与护理	181
眼毛倒生	160	碘缺乏症的防治与护理	182
胎记	161	缺铁性贫血症的防治与护理	183
男孩隐睾症	162	对眼的防治与护理	183
听力保护	163	痲毒的防治与护理	185
防治蛀牙	163	急疹的防治与护理	185
阳光过敏	164	接触性皮炎的防治与护理	186
双眼斜视	166	急性化脓性中耳炎的防治与护理	188
意外事故	166	肺炎的防治与护理	188
铅中毒	167	发烧的防治与护理	189
耳朵里进了异物	168	腹泻的防治与护理	191



皮肤湿疹的防治与护理	193	幼儿期营养与饮食原则	215
尿布疹的防治与护理	195	了解幼儿营养素	216
脂溢性皮炎的防治与护理	196	幼儿膳食的特点	218
百日咳的防治与护理	196	幼儿期的喂养方法	219
肛瘘的防治与护理	197	幼儿膳食的禁忌	220
淋巴结肿大的防治与护理	198	改变宝宝偏食的习惯	220
克汀病的防治与护理	200	12~18个月的宝宝一周食谱参照	221
乙型肝炎的防治与护理	201	19~36个月的宝宝一周食谱参照	223
		幼儿常见的营养缺乏症	227
第八章 幼儿期护养(12~36个月)	203	第三节 幼儿常见疾病的防治与护理	229
第一节 幼儿期宝宝的日常护理	204	幼儿发病有哪些迹象	229
幼儿期的发育指标	204	小儿遗尿症的防治与护理	230
凶门的保护	205	小儿肥胖症的防治与护理	232
走路的训练与防护	206	感冒的防治与护理	233
学语的启导	207	咳嗽的防治与护理	234
乳牙的护理	208	急性喉炎的防治与护理	235
破坏行为的更正	208	蛔虫病的防治与护理	237
不安心吃饭的调理	209	蛲虫病的防治与护理	238
自然排泄的训练与护理	210	癣病的防治与护理	238
玩具的危险与排除	211	疖肿的防治与护理	239
恐惧心理的消除	212	荨麻疹的防治与护理	240
给幼儿“洗”空气浴	212	风疹的防治与护理	241
第二节 幼儿期宝宝的营养与饮食	214	疱疹性口炎的防治与护理	242
培养幼儿良好的饮食习惯	214	支气管哮喘的防治与护理	243
		幼儿肺炎的防治与护理	244



流行性脑脊髓膜炎的防治与护理	246	第五节 幼儿保健按摩	268
腮腺炎的防治与护理	246	幼儿睡前的按摩保健	268
鼻窦炎的防治与护理	248	柔术按摩治疗小儿营养不良	269
“火眼”的防治与护理	249		
“针眼”的防治与护理	250	参考文献	270
扁桃腺炎的防治与护理	251		
瘰疬的防治与护理	253		
龋齿的防治与护理	253		
幼儿厌食症的防治与护理	254		
幼儿异食癖的防治与护理	256		
水痘的防治与护理	257		
第四节 幼儿的安全与家庭急救常识	258		
气管入异物的急救方法	258		
耳眼入异物的急救方法	259		
鼻腔入异物的急救方法	260		
误服药品的急救方法	260		
烫伤烧伤的急救方法	261		
煤气中毒的急救方法	263		
鼻出血的急救方法	263		
被宠物咬伤的急救方法	264		
扭伤的急救方法	265		
骨折的急救方法	266		
体温表滑入肛门的急救方法	267		



育儿前的准备



第一节 开始做父母



12

宝宝优秀，妈咪成就

当爱情的结晶开始在肚子里孕育，即将升级为妈咪，心里自然非常开心！但是，如何才能做一个好妈咪，如何成为一个有成就感的妈咪呢？检验方法只有一个，那就要看宝宝是否健康、是否聪明、是否优秀了。怎样才能培养一个既健康又聪明的优秀宝宝呢？这是年轻的“菜鸟”级妈咪为之最感兴趣、谈论不休的话题。

经过漫长的十月怀胎，忍受了撕心裂肺的分娩疼痛之后，听到可爱的宝宝降生时的第一声啼哭，做了母亲的喜悦涌上心头：盼啊盼，终于当妈咪了！

然而，分娩的痛苦尚未隐去，你就要面临着给襁褓中那个粉嘟嘟的小宝贝喂奶的重任。细心地托起宝宝幼小的身躯，把乳头轻轻地放进他的小嘴，立即感觉到吸吮的力量，一种无以名状的温馨与满足丰裕了你的心扉。当你第一眼看到宝宝时，裹在花布襁褓里伸胳膊蹬腿的小家伙，像花苞一样娇嫩可爱，用一双亮晶晶的小眼睛好奇地注视着这五彩缤纷的世界。你的双手都不知道该怎样抱他才好，生怕弄疼了他。宝宝的小嘴左右寻找，可爱得像一只嗷嗷待哺的小鸟。

当你从医院回到家，先前的新鲜感和喜悦会被他的“闹腾”所代替。哎呀，养大一个小宝宝还真的不容易。小家伙白天睡觉，晚上咿咿呀呀玩个不停，你也只好耐着性子陪着，虽说很辛苦，但苦中有乐，心甘情愿。

孕育和分娩的洗礼，使每一位妈咪的身心都发生了巨大的变化，喜悦的同时也倍感疲惫。作为新一代“80后”的新妈咪，自己从小是在蜜罐里长大的，自从荣升为妈咪后，对宝宝的成长教育格外重视，无论是从喂养到护理，从培养兴趣到养成习惯，都是煞费苦心。产后应该怎样带好那个小嫩芽似的宝贝？怎样找回昔日曼妙的身姿和那份自信？怎样补充营养和能量？怎样当好这个责任重大的妈咪？这都是新妈咪最关心的问题。如何面对这些问题，在我们的这本书里，你一定会找到答案。

初为人母，让你体会到了人生的不易，更让你懂得了母爱的伟大！让你尝到了为人母除了享受天伦之乐外，更增添了一份责任和义务。

新爸爸上任了

当你听到产房里的护士抱着一个宝宝走来说：“某某的家属，过来看你的宝宝。”感觉是心里悬着的一块石头一下子掉了下来。看到皮肤又白又光滑，还在用口吸吮着手指的宝宝时，你意识到自己升级成为爸爸了，一阵幸福的暖流流遍全身！当你起身来到宝宝床前，看着宝贝娇嫩的脸蛋，心里就痒痒，忍不住抱起来亲亲小宝贝，呵呵……这就是当新爸爸的感觉。

你也许会在宝宝出生的第一个晚上忙着照顾产后的妈咪，没顾上和宝宝聊天。第二天晚上，你也许会躺在宝宝身边，一直傻傻地看着他，和宝宝轻轻地说话。你会仔细琢磨宝宝的表情，看看宝宝是像爸爸还是妈咪的神态。宝宝虽然睡着了，可小家伙的面部表情很丰富，一会儿“吧嗒”几下嘴，伸个懒腰；一会儿又小嘴一抿，似笑非笑。你仔细观察着，琢磨宝宝每个表情的意义：哪个表示他要吃了，哪个表示他要“嗯嗯”了。看着看着，你似乎已经听懂了宝

宝的“语言”。

小宝贝出生后，由你这个新爸爸来照顾他的吃喝拉撒，说实话，真是挺累的！几天下来，换尿不湿，擦小屁屁，打开水，喂奶粉，还有老婆一天N顿点心等等，各种琐事你可算都学遍了，并且轻车熟路。你甚至感到惊奇的是，这些琐事以前你一点都不会，居然在这几天里就从“菜鸟”级格升为“骨灰”级，真是“奔四”速度。这是你作为一个父亲感觉最棒、最骄傲的时刻！怀胎十月是一个漫长的过程，经过漫长地等待，只有当这一刻的到来，你才体会到这种很真实很幸福的感觉。

照料小宝宝的吃喝拉撒睡是说起来容易，做起来难。“犯错”的经历可能让新手爸爸产生畏难或受挫心理。“笨”点不要紧，没有谁天生就会做爸爸的，要给自己信心，权当自己是“单位里新来的实习生”——实习生一般是热情有余，经验不足。没事，多练习几次，动作一熟悉，经验就多了。

照顾宝宝很辛苦，这不只是妈咪一个人的事，新爸爸不管工作和应酬有多么的繁忙，都要合理地安排好时间，替妻子分担一份养护的艰辛，尽到一个好爸爸的责任。

宝宝的诞生给家庭带来了快乐和活力。当你第一次将小宝宝抱在怀里，你分明感到了肩头多了一份沉甸甸的责任。从此，你生命的重心将更多地转向了这个小宝宝，你会心甘情愿地为宝宝操劳，为宝宝付出，为宝宝牺牲休息娱乐的时间和空间……同时，宝宝的出现成了你和妻子感情的“催化剂”，你会发现你们彼此之间更加默契，感情也更加深厚了。



第二节 属于新宝宝的东西



15

婴儿室的布置

现在，新建的房子大都有一间小房间给宝宝当婴儿房。传统的育儿方法是让宝宝与爸爸、妈妈同床，直至学龄前才分开。事实上，要想培养宝宝的独立性和创造性，就应该从小给宝宝一个独立的房间。

安全性是婴儿房需考虑的重点之一。由于宝宝正处于活泼好动、好奇心强的阶段，容易发

