

温馨手绘，全程图解

接种疫苗
的禁忌性

好妈妈 育儿必读

(0~1岁)



武鹏程 郑亭亭 等编著

新生儿需要
听音乐么?

宝宝的体重
会决定智商么?



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

温馨手绘，全程**图解**

好妈妈 育儿必读

0~1岁



武鹏程 郑亭亭 等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈育儿必读. 0~1岁 / 武鹏程等编著. —北京：电子工业出版社，2011.4
ISBN 978-7-121-13109-7

I. ①好… II. ①武… 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（2011）第044836号

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：291千字

印 次：2011年4月第1次印刷

定 价：29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

推荐序

女性之所以伟大，是由于她们承担着孕育生命的责任。然而，当娇弱的小生命呱呱落地的那一刻，女人就成了世界上最幸福的人，同时便有了另外一个神圣的称呼：妈妈！面对眼前这个哇哇啼哭的小宝宝，新妈妈在激动之余，更多的是疑惑和担忧。疑惑是因为不知道该如何照顾孩子，担忧的是孩子能否像小白杨一般茁壮成长。

照顾婴儿是一门涵盖面很广的学问，由于这些小生命在刚出生的时候是最脆弱的，同时这个时期也是成长的最关键时期，所以关于他们的衣、食、住、行、睡等，哪一个细节都马虎不得。然而，医生毕竟不大可能全天陪在您的宝宝身边，这就需要新妈妈自己学习一些育儿方面的知识。

《好妈妈育儿必读（0~1岁）》这本书中囊括了护理婴儿方方面面的内容，且图文并茂、详略得当，相信能够给新妈妈一个很好的参考。

最后，祝愿全天下所有的妈妈和宝宝，都能够幸福、快乐和健康！

妇产科主治医师 孟凡玲

2011年4月 于北京

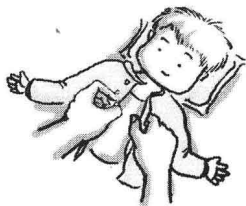
前言

婴儿的生命如嫩苗般脆弱，需要父母全心呵护才能健康成长。了解婴儿的生理特点和发育过程，是照顾婴儿所必需的。作为母亲，在照顾婴儿的同时，也不能忘记自己的健康，产后保健对母亲和婴儿都异常重要。对此，本书中详细介绍了月子期间的饮食、活动等多方面内容，让新妈妈能够顺利地调整好自己的身体状态。

照顾婴儿让新手父母有点慌乱，对此，《好妈妈育儿必读（0~1岁）》为新手父母详尽地讲解了婴儿1岁以内的生长发育情况、保健知识、常见疾病的防治和护理、家庭急救与意外情况的处理、家庭用药常识等内容，为新手父母照顾婴儿保驾护航。

在照顾宝宝的同时，也不能忘记对宝宝智力的开发，《好妈妈育儿必读（0~1岁）》针对宝宝不同时期的体格发育、情感发育以及语言表达能力，为年轻父母介绍了最适合宝宝性情和家庭特点的照顾方式，让父母在与宝宝更好地交流互动的同时，享受照顾宝宝的乐趣。

《好妈妈育儿必读（0~1岁）》用通俗的文字、生动的图片形象地展现了每一个育儿细节，让读者一目了然地了解到照顾婴儿需要的各种知识，帮助新手妈妈在照顾婴儿的同时获得更多的快乐。



目录

第1个月

- 第一次给孩子喂奶 / 2
- 孩子，你吃饱没有？ / 4
- 抱孩子最正确的方法 / 6
- 点点怎么比出生时轻了？ / 8
- 认识自己的小宝宝 / 10
- 什么是新生儿黄疸？ / 12
- 孩子吃得越多，饿得越快！ / 14
- 尿布，还是纸尿裤？ / 16
- 为点点选购合适的纸尿裤 / 18
- 宝宝的体重会决定智商吗？ / 20
- 红糖水，我的最爱！ / 22
- 孩子，求求你，晚上别吃了！ / 24
- 催奶，月子里最重要的事！ / 26
- 产后两周的滋补计划 / 28
- 宝宝的“补水”计划 / 30
- 因为洗澡被妈妈骂了，郁闷！ / 32
- 月子里的饮食宜忌 / 34
- 睡出个健康宝宝 / 36
- 新生儿需要听音乐吗？ / 38
- 如何处理宝宝头顶的乳痂？ / 40
- 坐月子的一些误区 / 42

第2个月

- 给宝宝穿衣有讲究 / 44
- 我要喝酸奶！ / 46
- 婴儿用品并非越贵越好 / 48
- 宝宝笑得好可爱！ / 50
- 点点高难度的睡姿 / 52
- 要不要补钙？ / 54

- 宝宝的药屁屁 / 56
点点吐奶了, 怎么办? / 58
奶水多——甜蜜的烦恼 / 60
1天喂8次奶, 累死我了! / 62
对点点的抬头训练 / 64
为点点准备一个家庭小药箱 / 66
我家点点中暑了! / 68
给宝宝拍照应注意什么? / 70
孩子要比大人多穿? / 72
点点长了“马牙” / 74
新学一招: 抚触 / 76

第3个月

- 宝宝晒太阳要晒多久? / 78
宝宝跟妈妈说话了! / 80
这样逗孩子不可取! / 82
点点的第一部“车”——婴儿手推车 / 84
点点生病了——拉稀 / 86
提醒自己让点点“打奶嗝” / 88
点点可以握住玩具了! / 90
小家伙好像感冒了 / 92
为点点补钙 / 94

第4个月

- 点点肚子胀得像西瓜 / 96
关于“婴儿游泳” / 98
我家有个“夜啼郎” / 102
给点点剪指甲 / 104
可怜的点点被烫伤了! / 106
努力读懂“婴语” / 108

把尿 / 110

点点终于会翻身了! / 112

如何选购合适的婴儿内衣? / 114

第5个月

我带点点坐飞机 / 116

点点最需要补的两种维生素 / 120

第一个智力开发游戏: 音乐浴 / 122

点点第一次吃米糊 / 124

怎样合理搭配辅食? / 126

为点点买婴儿专用餐椅 / 128

第6个月

为点点选款合适的爽身粉 / 130

喂点点吃米粉 / 132

不让外人抱的点点 / 134

为点点挑选合适的枕头 / 136

点点喜欢上了洗澡 / 138

第7个月

点点终于知道自己的名字了! / 140

点点不太爱吃奶了! / 142

点点的口水流不完 / 144

为迎接点点长牙做营养辅食 / 146

点点的磨牙棒 / 148

第8个月

点点会爬了! / 150

点点自编自演的韵律操 / 152

“秋老虎”击垮了点点! / 154

点点流鼻涕了! / 156

第9个月

点点的“模仿秀” / 158

点点长牙了! / 160

哪些东西点点应该少吃? / 162

第10个月

点点的口欲期到了 / 164

为点点改变饮食方案 / 166

提前为点点买个坐便器 / 168

继续减少母乳量 / 170

第11个月

点点能站稳了! / 172

点点咳嗽,吓坏奶奶 / 174

到底需不需要学步车? / 176

点点的话是“一字经” / 178

第12个月

可恶的手足口病 / 180

喂点点吃饭 / 182

给点点断奶 / 184

和点点一起做健身操 / 186

如何让宝宝远离危险? / 188

婴幼儿急救常识 / 190

要不要给宝宝打疫苗? / 192

接种疫苗的禁忌症 / 194

点点偏食,急死我了! / 196

多带宝宝串串门 / 198



送您一把金钥匙，帮您开启宝宝的

健康成长之门！

第1个月

第一次给孩子喂奶

当我抱着刚出生的点点时，他是那么弱小，我甚至不知该怎样抱他。我小心翼翼地，生怕弄疼了他。小家伙的小嘴含着乳头用力地吸吮着，同时还不时地眨眨黑豆似的小眼睛。可吸了半天好像也没有奶水出来，急得小家伙直哭，我也跟着着急！为什么吮不出来呀？

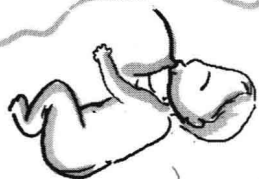
医生指导说还要继续让宝宝吸，否则会胀奶的。没想到，晚上真的胀奶了，而且好难受。乳房硬硬的，还挺疼的，老妈给我上了热敷又帮我按摩，不一会儿，点点醒了，又让他继续开始吸，结果奇迹出现了：我有奶了！看着点点用力地吃着奶，我心里别提有多踏实了！

小贴士：宝宝出生后越早接触自己的母亲，对宝宝的心理发育越好，因为宝宝在母亲体内待的时间是最长的，所以在母亲身边最有安全感。



知识链接

妈妈催奶小窍门



研究发现

吸吮反射最强。

宝宝早吸吮，可以使母亲尽早建立催乳反射和排乳反射，促进乳汁分泌；同时还可以促进子宫收缩，减少阴道出血。



宝宝出生后20~30分钟内

一般情况下，应在宝宝出生6~12小时后开始喂奶，但也有专家认为：宝宝降生半个小时之内，就应让其吸吮乳头。家长可向产科医师咨询具体时间。



好妈妈育儿必读(0-1岁)



孩子,你吃饱没有?

刚喂完宝宝不一会儿,妈妈又抱着点点过来说:“再喂喂点点,又饿了!”这才间隔多长时间呀,需要这样频繁地喂宝宝吗?

喂过点点后,我开始查找相关资料,资料上这样说:

如果单纯依靠母乳喂养,婴儿24小时内的小便次数达6次以上,是奶量充足、婴儿吃饱的一种表现。如果24小时内的小便次数不足5次,就说明奶量不足,婴儿没有吃饱。



好妈妈育儿必读(0~1岁)

知识链接

由宝宝便便要知道的……

每天大便2~4次且为黄色软便,这表明婴儿吃饱了。



奶量充足

婴儿大便量少,并呈绿色泡沫状,这说明母亲的奶量不足,宝宝没有吃饱。



奶量不足





婴儿体重的变化状况，能在很大程度上反映出宝宝是否得到了足够的奶水。



6个月内的婴儿

平均每月增加体重
600克或至少每周递增
125克。



大于6个月的婴儿

平均每月体重增
加500克。



如果在哺乳期婴儿的体重增加达不到上述标准，而且相差较大，在排除疾病等原因之后，基本可以说明孩子没有吃饱。

吃饱后的宝宝会有良好的情绪，表现愉快，玩笑自如。处在饥饿状态的宝宝则会表现出：

1. 烦躁、哭闹。
2. 用小嘴找乳头。

如果宝宝做出以上动作，就说明他饿了，需要喂奶。

抱孩子最正确的方法

今天老公休息，在围着宝贝儿子转了半天之后，他想要亲自抱抱，结果问题出现了。站起来七尺高的男子汉，竟然对这个小不点儿手足无措，不知道怎样抱。只见他两只胳膊僵硬得像螃蟹腿，满头大汗地研究到底该把宝宝的头部放在哪个位置。

于是，我认真地教了他一遍抱孩子的姿势，但老公笨手笨脚地还是没有学会。唉！我彻底无语了。



知识
链接

如何正确抱、放新生儿？



错误方法：



许多父母刚开始抱孩子时，姿势往往不正确，这会让孩子感觉很不舒服，父母自己也会很快疲惫不堪。





抱孩子的正确方法应该是：

先慢慢将腰弯下，从侧面或正面贴近宝宝，一手伸入他的颈后，托住宝宝的脑袋，另一只手放在他的背臀部之间，支撑住宝宝的下半身。



缓缓起身并平稳地将其抱起。将宝宝整个体重转移至手上，并确保头部被稳稳地托在手中，然后边起身边把他抱到自己的胸前。



最后，把宝宝平抱或竖抱在自己的胸前。



放下宝宝时，要用手臂支撑住新生儿头部，然后将其平稳地放在床上。需要重点保护的仍然是头部。



点点怎么比出生时轻了？

早上，小姑子打电话说中午要来看宝宝，来了之后一进门就开始逗点点玩，可她一抱起来就对我说：“点点是不是瘦了，怎么感觉比刚生下来的时候轻了呢？”

“怎么可能，小家伙最近很能吃的，不可能瘦的。”

“真的，感觉抱在手上轻了很多，点点刚生下来的时候也有8斤多吧！”

于是，我们七手八脚地把宝宝放在了体重称上，结果真的比刚出生时轻了1斤多，怎么会这样呢？

通过咨询专家我才得知：相当一部分新生儿在出生后可能会体重下降，一般在出生后3~5天降至最低，其体重下降幅度一般为比出生体重减轻3%~9%，最多不超过10%，之后体重逐渐回升，大多在生后7~10天内即可恢复到出生时的体重。这是很正常的，不用担心。

