

全能父母必备手册

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE

初为人母入门书

李兰香 凌 婷 编著



掌握日常护理要点

了解婴幼儿的发育过程

促进宝宝的健康成长

羊城晚报出版社

全能父母必备手册

初为人母入门书

李兰香 凌婷 编著



©羊城晚报出版社

WELSHU
RU MEN

图书在版编目(CIP)数据

初为人母入门书/李兰香, 凌婷编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2005.1

ISBN 7-80651-373-6

I. 初… II. ①李… ②凌… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV.
TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107846号

初为人母入门书

CHUWEI RENMU RUMENSHU

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16

印 张/ 16

字 数/ 160 千

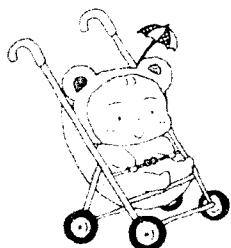
版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-373-6/R·119

定 价/ 25.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



前言

经历十月的等待与期盼，准爸爸、准妈妈的人生开始了新的征程，一个可爱而又柔嫩的小生命带给我们的不仅有巨大的喜悦，更多的却是责任与义务。

刚降临人世的小宝宝除了啼哭，是无力为自己的生存解决任何问题的，需要父母细致耐心的呵护，而刚走上父母“岗位”的年轻夫妇，面对诸多问题往往力不从心，宝宝的吃喝拉撒与教养，都宛如一道道高深莫测的难题。为了解决新手父母的各类困扰，我们组织编写了《初为人母入门书》，为初为人父、人母的年轻朋友们适时指点迷津，用科学全面的育儿知识铺开育儿之路。



目 录



目



CONTENTS

录

第一章 婴幼儿的发育过程



新生儿的发育过程 / 3

出生当天的婴儿 / 3

生后第 1 周的婴儿 / 4

出生后 1 周到半个月的婴儿 / 7

半个月到 1 个月的婴儿 / 9

婴儿期的体格生长 / 12

生长指标 / 12

牙齿的生长 / 13

婴儿囟门的闭合 / 13

婴儿期的发育过程 / 14

小儿身体各部分的发育特点 / 14

第 2 个月的生长发育 / 18

第 3 个月的生长发育 / 22

第 4 个月的生长发育 / 24

第 5 个月的生长发育 / 28

第 6 个月的生长发育 / 30

第 7 个月的生长发育 / 33

第 8 个月的生长发育 / 36



第9个月的生长发育 / 40

第10个月的生长发育 / 43

第11个月的生长发育 / 47

第12个月的生长发育 / 49

1~2岁幼儿的发育过程 / 54

13~17个月宝宝的发育特点 / 54

18~21个月宝宝的发育特点 / 56

22~24个月宝宝的发育特点 / 58

2~3岁幼儿的发育过程 / 61

25~27个月宝宝的发育特点 / 61

28~30个月宝宝的发育特点 / 63

31~33个月宝宝的发育特点 / 65

33~36个月宝宝的发育特点 / 66



第二章 日常生活护理

新生儿期 / 71

怎样保护新生儿的囟门 / 71

如何护理新生儿的脐带 / 71

怎样保护新生儿的皮肤 / 72

怎样做好新生儿的眼睛护理 / 73

要不要给满月婴儿剃头 / 74

能用闪光灯给新生儿拍照吗 / 74

怎样防止新生儿意外事故 / 75

新生儿的卧室要具备什么条件 / 76

怎样帮助新生儿调节体温 / 77

怎样给新生儿选择睡床 / 79

新生儿应采用何种睡姿 / 80



目 录

- 要给新生儿睡枕头吗 / 81
- 怎样给新生儿洗澡 / 82
- 如何给新生儿选用尿布 / 84
- 怎样清洗新生儿的尿布 / 85
- 怎样给新生儿更换尿布 / 85
- 怎样抱婴儿 / 87
- 怎样鉴别新生儿哭声 / 88
- 怎样识别婴儿尿布上见到的东西 / 89
- 新生儿的大便怎样才算正常 / 90

婴儿期 / 91

- 如何对待婴儿的哭闹 / 91
- 如何为婴儿选购鞋子 / 94
- 如何为婴儿选购衣服 / 94
- 怎样给婴儿剪指甲 / 97



- 怎样抚摸孩子 / 98
- 怎样给孩子称体重 / 98
- 怎样给婴儿穿脱衣服 / 99
- 怎样摘掉婴儿头上的“脏帽子” / 100
- 怎样给婴儿洗脸 / 101
- 怎样预防孩子睡偏头 / 101
- 不要用电风扇直吹小儿 / 102
- 不必担心婴儿口水多 / 102
- 坐婴儿车 / 103
- 用洗发液类物品时应注意什么 / 104
- 怎样使孩子睡得好 / 104
- 防止意外事故 / 105
- 婴儿能不能看电视 / 105
- 不要常抱孩子在路边玩 / 106

幼儿期 / 107

开裆裤与死裆裤 / 107

谨防烫伤 / 107

培养安全意识 / 109

防止宝宝蹬被子 / 112

选用有益健康的筷子 / 114

被褥枕头要适宜 / 114

睡前盥洗 / 115

不蒙头睡觉 / 116

打扮孩子四注意 / 116

四季服装的选择 / 117

便盆的选择及清洁 / 119

不要过多带孩子串门 / 120

给宝宝理发绝招 / 121

为宝宝设计儿童房 / 122

宝宝洗护用品选购 / 127

婴幼儿化妆品的特殊要求 / 129



第三章 饮食营养保健

哺乳期 / 133

母乳喂养 / 133

正确的母婴体位及姿势 / 134

母乳喂养应注意什么 / 134

如何评价母乳是否充足 / 135

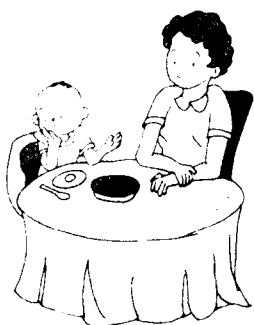
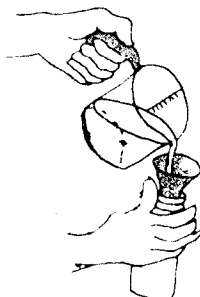
夜间不要躺着喂奶 / 136

乳母忌吸烟、喝酒 / 137

什么是人工喂养 / 138

目 录

- 怎样选择新生儿的代乳品 / 138
- 怎样给新生儿喂奶粉 / 139
- 怎样保存牛奶 / 139
- 新生儿期是否要加喂鱼肝油 / 140
- 过渡期 / 141
- 什么时候开始添加辅食较为适宜 / 141
- 婴儿辅食有哪几类 / 141
- 怎样添加婴儿辅食 / 143
- 断奶期 / 145



- 什么时候断奶好 / 145
- 断奶时应注意哪些问题 / 145
- 断奶的具体步骤有哪些 / 146
- 断奶食品有哪些特点 / 150
- 断奶期婴儿的饮食原则 / 151
- 幼儿期 / 152
- 幼儿食品制作要求 / 154
- 吃饭定时定量定地点 / 155
- 细嚼慢咽 / 157
- 挑食偏食的对策 / 158
- 不边吃边玩 / 160
- 零食无节制的害处 / 162

第四章 医护保健

- 预防接种 / 167
- 怎样为小儿测量体温和脉搏 / 169
- 怎样护理患病小儿 / 170
- 如何掌握小儿用药量 / 173



怎样给婴幼儿喂中药 / 174
小儿服中药要不要“忌口” / 175
怎样防治儿童近视眼 / 176
怎样预防婴幼儿生疳子 / 177
小儿怎样擤鼻涕好 / 178
怎样保护小儿的牙齿 / 178
怎样从婴儿的哭声观察其健康情况 / 180
怎样从小儿的异常表现观察其健康情况 / 182
小儿发热多由哪些疾病引起 / 183
哪些疾病能引起小儿呕吐 / 185
哪些病可引起小儿呼吸困难 / 186
婴儿哭闹的原因有哪些 / 188
什么病会引起小儿抽风 / 190



什么病能引起小儿头痛 / 191
小儿为什么会突然昏迷 / 192
怎样预防小儿患佝偻病 / 194
怎样预防传染病 / 194
怎样预防龋齿 / 195
鹅口疮的护理 / 197
婴儿湿疹的护理 / 197
婴儿腹泻的家庭护理方法 / 198
风疹的护理 / 199
水痘的护理 / 200
猩红热的护理 / 201
意外伤害的处理 / 202
吞食异物的处理 / 204

第五章 开启智慧之门

培养婴幼儿的音乐兴趣 / 209

0~1岁宝宝的玩泥训练 / 212

2岁宝宝的玩泥训练 / 213

3岁宝宝的玩泥训练 / 215

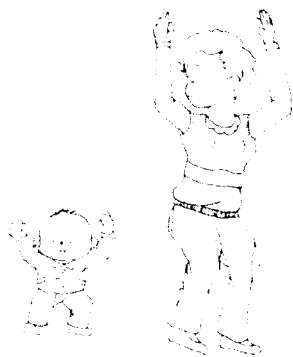
4~5岁宝宝的玩泥训练 / 216

5~6岁宝宝的玩泥训练 / 219

教1岁宝宝玩纸 / 221

教2岁宝宝玩剪刀 / 222

3岁宝宝学剪纸 / 223



4岁宝宝剪图形 / 225

5岁宝宝搞“创作” / 226

孩子怎样学画画 / 227

给孩子准备绘画和模型工具 / 229

教孩子画画的其他方法 / 233

教孩子制作拼贴画 / 236

嬉闹 / 239

戏水 / 241



第一章

婴幼儿的发展过程





第一章

婴幼儿的发育过程

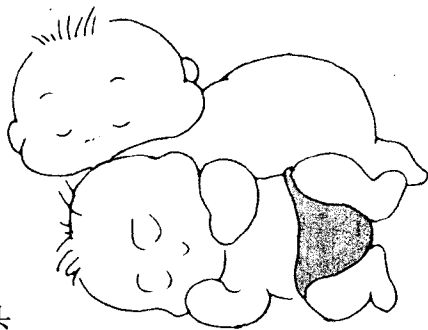
新生儿的发育过程

出生当天的婴儿

婴儿出生时，体重若在 2500 克以上，比较容易护理。体重不足 2500 克的婴儿为低体重儿，需采取特殊保护措施。健康婴儿一般表现为皮肤鲜嫩呈粉红色，大声啼哭，手脚自由地活动。

打开白色尿布，若看到婴儿尿出红砖色的尿时你不必担心，因为这是由尿酸盐引起的。

刚出生的婴儿虽然常常啼哭，但几乎是整日鼾睡。头部一般呈椭圆形，这是由于胎头在产道里受到挤压所引起的。头胎婴儿或年龄大的产妇所生的婴儿，头部的椭圆形更为明显。由于能自然地长好，所以不必特意去注意枕头的枕法。一般在这个时期以不睡枕头为好。



当抚摸婴儿头顶时，会发现有一块没有骨头软乎乎的地方，这就是囟门，囟门是头骨在通过产道时为了能变形而留下的空隙。属正常现象，不必担心。

还有些婴儿脸也好像有些肿，特别是眼睑发肿的较多，且有眼屎，这是助产士为了预防“风眼”（淋菌性结膜炎），使用了

硝酸银水点眼而引起的反应。如果用抗生素点眼，眼屎就不会太多。

婴儿脐带的扎结处由于盖上了纱布而看不见，如果拿掉纱布，会看见脐带变黑且有难闻的气味。男孩的阴囊看起来好象有些肿，这种现象会自然消退。有些女孩的小阴唇比大阴唇要大，好象有些突出来似的，这也会自然长好。

婴儿的姿势和胎儿期大致相同：头先生出的婴儿，头部前屈，下巴挨着胸前，后背呈圆形，肘向里弯，握着的拳头向内，膝和膝盖都是弯曲的，脚也向内弯曲，能看到脚掌。在寒冷季节出生的婴儿，手和脚尖发紫是常见的，但这并不是因为心脏不好。在臀部可见青痣，有人叫它母斑或蒙古斑，长大以后可自然消失。在脖子、眼睑和鼻尖上，可以看到排列不规则的米粒或豆粒大小的痣，经过1年左右也会自然消失。

即使天热，婴儿也不会出汗和流口水。这是因为内分泌腺还不发达。视觉不灵敏，但耳朵却能听见大的声音。当用力关窗户时就有反应。婴儿刚出生时体温与母体相同，然后下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，8小时后保持在 $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 左右。

生后第1周的婴儿

出生当天头部明显表现为椭圆形、面部浮肿的婴儿，在生后第1周里就逐渐变得可爱了，营养充足的婴儿几乎终日鼾睡，醒时常常睁开眼睛。

新生儿黄疸一般在出生第3天以后开始出现。由于婴儿在氧气不充分的子宫内生活时，需要大量的红细胞。但是，当出生到氧气充分的外界以后，就不需要那么多红细胞而使其在体内被处理掉，把在处理过程中所产生的胆红素排出体外，这是肝脏的功能。由于婴儿肝脏的这种功能尚未健全，胆红素就积存在血液中

而引起黄疸。即使不采取任何措施，在1周左右也会自然痊愈。也有许多的婴儿是不出现黄疸的。

婴儿在生后4~7天里脐带脱落。以前常常是在脱落后撒上黄色消毒药，但是残留下的异物会刺激皮肤，影响脐带的干燥，所以最好什么也不撒。在出生时皮肤发红的婴儿过一二周后，就像洗海水澡时被晒过的那样，脱一层薄皮，这不用去管它。

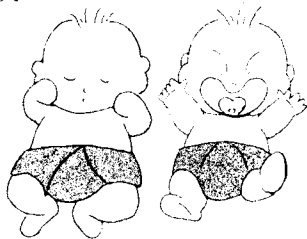
到生后第3天或第4天时，婴儿就不再排出黏糊糊的黑便了，而排出吃了母乳或牛奶后经过消化的大便。

从第4天到第7天，婴儿的乳头常常发肿，男孩、女孩都会如此，甚至流出乳汁。这种现象在两三周里会自然消失。有的婴儿在乳头和腋下之间长有米粒大小的副乳，这不必管它。如果是女孩，有的会从阴道里流出类似牛奶那样或者夹杂有血液的液体，这是受母体激素的影响而产生的，也会自然痊愈。有少数新生儿在生后3~5天内会出现所谓一过性发烧，持续二三个小时（体温在38℃左右），一般认为是水分不足，可喂点凉白开水。牙床上也会出现白珍珠似的小白点，这种小白点有的要持续三四个月，但能自然消失，没有什么害处。

下面说一说婴儿的个性。

婴儿的哭有个性特点吗

婴儿的个性首先表现在哭上，从一开始就有爱哭和不爱哭的婴儿。爱哭的婴儿当肚子有点饿，或者听见声音、睁开眼睛，以及尿布尿湿了时都要哭，其哭声既粗又大。与此相反，也有几乎不哭的婴儿，只要是肚子不十分饿就不哭。





婴儿的排便有个性特点吗

婴儿的个性也表现在排便上。有的婴儿能间隔一定的时间按固定的次数排泄小便，也有不按固定时间而每天排小便 10 次或 15 次的。在大便上，有 1 天排 10 次的，也有 1 天只大便 1 次的。大便的性质也因婴儿而异，同是食母乳的婴儿，有的大便黏糊糊的呈金黄色，有的则呈绿色并混有白色疙瘩和夹杂有黏液。喂牛奶的婴儿有排绿色大便的，也有排黄色大便的。但只看大便的颜色还不能说排哪种便好、排哪种便不好，只要婴儿能正常生长，就不要拘泥于排泄物的形状和颜色。但如持续排白色大便，应去医院咨询和作检查。

婴儿在吃奶方面有个性特点吗

婴儿的个性还表现在吃奶上。有的婴儿吃了 3~4 分钟奶就累了而不想吃了，当把乳头在他嘴里动一动又开始吃了，可是吃了 2~3 分钟后就又不吃了。这

样，婴儿吃完一只奶要花 20 分钟以上。与此相反，有的婴儿不用 10 分钟就能咕嘟咕嘟地吃完母亲的一只奶，接着又去吃另一只奶，并且吃着吃着就含着乳头睡着了。但是，在出生后的第一周里，就是同一个婴儿，其吃奶方式也不

