

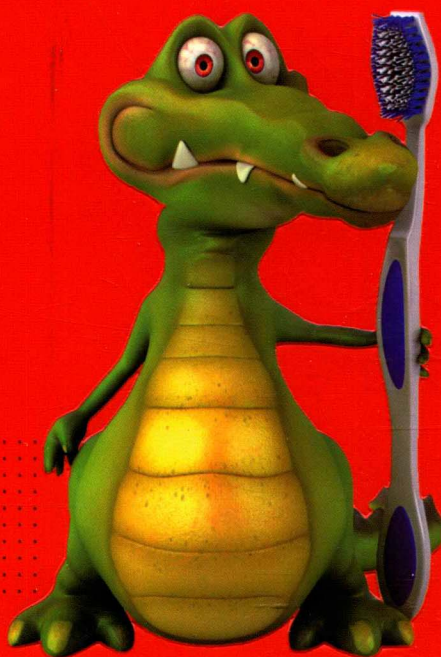
婴幼儿 护理与习惯养成



0~6岁儿童养育专家全知道

科学高效的养育方法
知名专家的教养指南

刘燕华/著



著名幼教专家卢乐山作序推荐

婴幼儿养育到底是靠经验还是
靠科学方法？妇产专科护士长
告诉我们的科学育儿法。

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

婴幼儿 护理与习惯养成

0~6岁儿童养育专家全知道

科学高效的养育方法
知名专家的教养指南

刘燕华/著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿护理与习惯养成 / 刘燕华著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5682 - 1196 - 3

I. ①婴… II. ①刘… III. ①婴幼儿 - 护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第207144号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1 / 16

印 张 / 32

字 数 / 440千字

版 次 / 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

定 价 / 65.00元

责任编辑 / 施胜娟

文案编辑 / 施胜娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

“0~6岁儿童养育专家全知道”丛书序



几年前，中国教育科学研究院研究员储朝晖出版他写的《中国幼儿教育忧思与行动》一书时，曾经他的导师郭齐家介绍，打电话要我写序，当时我以对幼儿教育的现状不了解为由推辞了。2012年6月，我又接到储朝晖的电话。原来是他收到徐勇给的《卢乐山口述历史》一书，看后又打电话告诉我，说他在筹备编写一套婴幼儿发展与教育丛书，其中还有一本我的朋友钱玲娟的书，希望我能为这套书写序。我盛情难再却，就答应了下来。

储朝晖30多年来一直作实地调查，对教育的实际情况很了解，对各地婴幼儿教育很热但又很功利的问题感到很担忧，对中国早期教育的专业水平还处在较低的阶段很着急，因而在内地、香港约集早期教育前沿的专业工作者编写“0~6岁儿童养育专家全知道”丛书，试图为早期教育注入理性的精神和科学的理念，这是一件十分有价值的事。

现在幼儿教育各方面的书多了，但是能理论结合实际的书还是很需要的。这套丛书以婴幼儿的生活和发展为关注点，既有国外比较成熟的早期教育论著翻译，又关注婴幼儿护理与习惯养成；既有久远传统的玩具的玩与学，又有幼儿心理与行为问题应对，还有亲子游戏这些富有生活趣味的内容。既有理论，又有实际，这是本套书的长处。

但需要对家长、老师们多说一句的是，书本只能谈到一般的规律，或者展现个别的经验。而每个孩子都是不一样的，他的遗传、环境、所接触的人各不相同，那么他的身心发展特点也一定因人而异。所以，我们在学习书本的时候，先要把理论学懂了，再结合其中的实际部分，看看人家为什么是这



么实践的，想想我该怎么去实践；在具体实践的时候，我们要参考一般的规律，也要借鉴个别的经验，但是最重要的还是结合孩子的个别情况来灵活运用。总之，务必将书本消化了之后，再运用到自己身上，这是广大读者需要注意的。当然，这注定不是一件“小儿科”的事。

0~6岁婴幼儿发展是终身发展的基础，早期教育对人的成长发展具有极为关键性的作用，早期教育的重要性正在被越来越清晰地认识。卢梭讲：“天性为是。”相信本套丛书将高扬此幼儿教育真谛，引导越来越多的人走向科学、理性的育儿之路。

是为序。

卢梭

2014年6月1日

前言



很多家庭在新添了“小宝宝”以后，更多的是注重“形式”上的护理，认为给孩子喂足奶水，让孩子睡好觉，这就是护理了。由于缺少“实质”内容上的护理，护理质量一直停留在较低的水平。

现代护理学认为：婴幼儿的护理应该是全方位、多层次、连续持久的一个系统工程，它的内容丰富，关联性强。主要包括护理理论、护理知识、护理道德、护理技巧、护理卫生和心理护理、康复护理、饮食护理、运动护理、环境护理、智力护理、习惯养成护理等，要求护理人员不仅要有较高的文化知识、熟练的护理技术，还要有良好的心理素质，通过一系列的护理“操作”，不断增强孩子的体质、激发孩子的潜能，始终保持良好的心理状态，积极调动孩子，使其保持愉快的心情，养成良好的学习习惯、健康习惯、做人习惯、观察习惯、劳动习惯、心理素质习惯、安全与行为习惯、预防疾病习惯、团结与交流习惯、思考与总结习惯。因此，做好婴幼儿的护理工作意义重大，越来越受到人们的重视。

国外一些国家对婴幼儿的护理要求很高，规定护理婴幼儿的人员必须经



过3个月的正规培训，考试合格后，才能对婴幼儿进行护理。

目前，我们广大家庭对婴幼儿的护理现状令人担忧，有的家庭聘请的护理人员连小学文化都达不到，根本谈不上“实质”意义上的护理。因此，努力改变家庭护理婴幼儿的现状、提高家庭护理婴幼儿的质量刻不容缓。写作本书，是以全面提高家庭护理婴幼儿水平为前提，把专业护理知识通俗化，让需要了解护理婴幼儿知识的人在阅读中轻松掌握实用的护理知识，并较好地运用到实际护理婴幼儿的工作中去。

由于作者的水平有限，书中还有许多没有涉及的护理知识和许多不尽如人意的地方，请广大读者批评指正。

作者 刘燕华

2013年2月19日于北京

目
录



上部 婴幼儿护理

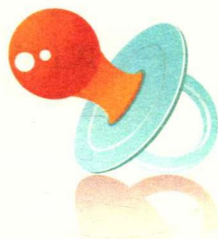
第一章 设立婴幼儿单独的安全屋	3
设立婴幼儿屋的重要意义	4
房屋选择有讲究	7
“小宝宝”的床有讲究	9
床上用品的准备	11
房间设施	13
房间颜色	15
房间温、湿度控制在什么范围合适	17
周围环境对“小宝宝”健康有影响	20
房间灯光使用有学问	22
建议安装“电子监护与呼叫装置”	24
“小宝宝”的餐具准备	26
建立“小宝宝”成长档案	28



医疗及护理物品的准备	30
智力开发书籍与玩具的准备	33

第二章 0~3岁“小宝宝”的护理 35

预防“小宝宝”窒息	36
预防“小宝宝”皮肤感染	39
预防“小宝宝”脐风	41
护理“小宝宝”脐带	43
护理早产的“小宝宝”	45
新生“小宝宝”啼哭怎么办	47
注意新生“小宝宝”的呼吸	49
给“小宝宝”测量体温的注意事项	51
新生“小宝宝”口腔的护理	53
“小宝宝”的皮肤护理	55
给新生“小宝宝”选择衣服	57
给新生“小宝宝”选择尿布	59
保护“小宝宝”的胎发	61
让“小宝宝”尽快入睡	63
给“小宝宝”母乳喂养要规定时间	65
给“小宝宝”喂奶的环境要求	67
给“小宝宝”喂奶姿势要讲究	69
提倡母乳喂养	71
“小宝宝”断奶的时间	74
母亲患哪些疾病不宜给“小宝宝”喂奶	77
如何人工喂养“小宝宝”	79
适时给“小宝宝”喝水	82
训练“小宝宝”定时排尿	84
训练“小宝宝”定时排大便	87



对“小宝宝”眼睛的护理	90
对“小宝宝”鼻子的护理	93
对“小宝宝”耳朵的护理	95
对“小宝宝”肛门的护理	97
对“小宝宝”小脚丫的护理	100
对“小宝宝”外阴部的护理	103
注意观察小男婴的睾丸	105
新生“小宝宝”黄疸如何护理	107
预防“小宝宝”肚子受冷受热	109
如何预防“小宝宝”感冒	111
“小宝宝”夜间咬(磨)牙怎么办	113
“小宝宝”爱含手指头怎么办	115
“小宝宝”的睡觉有讲究	117
“小宝宝”预防接种有讲究	119
充分利用网络了解和提高护理技术	121

第三章 小儿的健康与常见病的护理 123

小儿的心率、呼吸要了解	124
小儿患病后如何护理与照顾	127
小儿感冒发烧的护理	132
小儿误食异物怎么办	137
小儿误食药物怎么办	140
小儿中暑怎么办	142
小儿煤气中毒怎么办	145
小儿食物中毒怎么办	147
小儿药物(毒药)中毒怎么办	150
观察小儿大便判断疾病	153
观察小儿小便判断疾病	156



根据小儿“放屁”判断疾病	159
养成观察小儿身体状态的好习惯	162
小儿吃西药有讲究	164
小儿吃中药有讲究	167
如何给小儿喂药	170
小儿肚子痛怎么办	173
小儿被热水烫伤怎么办	176
小儿被火烧伤怎么办	179
如何预防小儿佝偻病	182
小儿抽风了怎么办	185
小儿积食怎么办	188
小儿需要晒太阳吗	191
小儿生病后的心理特点	194
小儿患“水痘”的护理	198
小儿患流行性腮腺炎的护理	202
小儿患结核病的护理	206
小儿患病毒性肝炎的护理	209
小儿摔倒后不能忽视的几个问题	213
小儿被蚊子叮咬后的护理	217
小儿使用体温计碎了怎么办	220
小儿“红眼病”的护理	223
小儿鼻出血的护理	226
小儿患了细菌性痢疾怎么办	229

第四章 护理孩子（患病孩子）的心理准备 233

任劳任怨，要有被孩子骂（打）的心理准备	234
勇于吃苦，要有忍受恶劣环境的心理准备	237
奉献爱心，要有被纠缠的心理准备	240





下部 婴幼儿习惯养成

第一章 饮食习惯养成

245

独立的进食能力	246
集中精力吃饭	249
合理搭配	252
快乐进食	257
细嚼慢咽	260
不吃过冷（热）食物	263
限制过量饮用“饮料”	266
控制吃饭时间	269
文明的吃相	275
吃零食有节制	278
一日三餐有学问	282

第二章 生活习惯养成

285

良好的睡眠	286
小儿按时作息	289
小儿睡觉不宜抱着宠物	293
小儿分床睡的时机	296
正确的“四姿”	299
“二便”有规律	303
学会自己刷牙	307
独自洗头、脸、手、脚、外生殖器及肛门	310





正确使用毛巾与手绢	314
整理物品	317
保持良好的室内环境	320
学会使用电话	323
坚持锻炼身体	326
看电视有节制	330
玩电脑有约束	333

第三章 思想品德培养

336

尊重他人，礼貌待人	337
不打骂人，牢记在心	340
富有爱心，万物有情	343
勤俭节约，爱惜物品	346
团结第一，宽让友爱	349
做小主人，热情好客	352
不怕吃亏，友善重要	355
诚实守信，不欺骗人	358
孝顺为先，心中牢记	361
文明用语，人人喜欢	364



第四章 学习好习惯

367

学会算术	368
学会写字	371
学会画画	374
学会朗诵	377
学习乐器	380
学会读书	383
学会解谜语	386



学会提问	389
多动手体验	392
学会观察人	395
学会观察社会生活	398
学会观察日月星辰	401
学会观察天气	405
学会观察植物	409
学会观察花草	413
学会观察动物	416

第五章 健康心理好习惯 420

不多疑	421
不嫉妒	425
不说谎	428
不冷漠	431
不恐惧	435
不孤独	440
不焦虑	444
不“小心眼”	447
不“认死理”	450
不占“小便宜”	453

第六章 安全好习惯 456

遵守交通规则	457
防火	460
防溺水	463
防电	466
防烫	469





防摔伤	472
防头顶与脚下	475
防危险游戏	478
防扎（射）伤	481
防坏人	484
防小动物攻击	487
防外出走（丢）失	490

后 记	493
-----	-----

“0~6岁儿童养育专家全知道”跋	495
------------------	-----



上部

婴幼儿护理



