

健康生活丛书

戴淑凤 楼必生 刘全礼◎编著

宝宝早教百科



做宝宝的启蒙老师

宝宝IQ、EQ、CQ、SQ、MQ潜能开发

宝宝益智游戏与益智训练

宝宝营养益智菜谱

戴淑凤 专家编写

北京大学第一附属医院教授
中国优生科学国家协会理事
中国优生优育协会理事



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

宝宝早教百科

健康生活丛书



戴淑凤

楼兴生

刘全礼◎编著



做宝宝的启蒙老师

宝宝 IQ、EQ、CQ、SQ、MQ 潜能开发

宝宝益智游戏与益智训练

宝宝营养益智菜谱

 青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝早教百科 / 戴淑凤, 楼必生, 刘全礼编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5552-0762-7

I. ①宝… II. ①戴… ②楼… ③刘… III. ①早期教育 - 基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第101184号

- 书 名 宝宝早教百科
编 著 戴淑凤 楼必生 刘全礼
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 尹红侠 谢 磊
责任校对 赵慧慧
封面设计 祝玉华
装帧插图 鱼小千 徐雪茹 宋晓岩 吴晓鹏
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
开 本 16开 (700mm × 1000mm)
印 张 20
字 数 250千
书 号 ISBN 978-7-5552-0762-7
定 价 29.80元



编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

前言 preface

养育一个健康、聪明的孩子，是所有年轻父母的共同心愿，也是国家民族的希望所在。为了让孩子将来成为高素质的人才，年轻夫妇从怀孕的那天起，就要了解妊娠保健知识、科学的胎教方法，宝宝出生后，父母还应对儿童身心的发展规律、不同年龄段孩子的言行、思维和情感方式有所了解，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人。

《宝宝早教百科》是我们总结多年孕产期保健、胎教、早期教育和科学育儿的经验，同时又借鉴了国外先进的早期教育理念编写而成的。本书生动、全面地介绍了胎儿期的保健与护理、婴幼儿时期的喂养、早期教育等一系列的知识，是年轻父母进行胎教、育儿、早教的必备读物。本书以宝宝的成长历程为序，分为3篇，分别是新生儿期早教（0岁~1个月）、婴儿期早教（1个月~1岁）和幼儿期早教（1~3岁）。

第1篇主要介绍了新生儿期的早期教育。对于新手爸妈们来说，新生儿期既是他们最盲目、最慌乱的一个时期，同时也是宝宝智力开发和健康成长的关键时期。本部分重点介绍了新生儿早教、亲子游戏、喂养、疾病防治等方面的知识。能帮助新爸爸妈妈们解决不少实际问题，从而帮助他们和小宝宝一起顺利、平安地度过来到这个世界的第1个月。

婴幼儿期（0~3岁）是宝宝智力潜能发展的关键期，在这一阶段，宝宝的运动能力、感知能力、社会情感、艺术感受能力都得到进一步的发展。第2篇和第3篇主要介绍了宝宝在婴幼儿期的喂养、护理及早教方面的知识。

本书收集和创新了200余款促进0~3岁婴幼儿智商、情商和谐发展的生动有趣的亲子游戏。在游戏中，需要父母的教和宝宝的学，需要对规则的领会和游戏过程中的密切配合。多做亲子游戏，能使亲子间经常有机会互相观察和模仿各自

的行为与情绪，产生共同的情感体验。

本书名为《宝宝早教百科》，既然是早教，为什么还要加入孕妈咪保健、婴幼儿健康及保健的内容呢？答案是不言而喻的，只有健康妈咪才能孕育出聪明的宝宝，只有健康的宝宝才谈得上培养和教育。试想，如果宝宝没有一个健康的体魄，每天都要上医院，或是只能在病床上打针吃药，教育该从何做起？因此，要想培养聪明、活泼的宝宝，健康是根本，是基础，是父母在养育宝宝的过程中最应该重视的问题。

值得一提的是，在阅读本书时，一定要保持轻松愉快的心情，不要把它当成任务一样一字不漏地看，要选择对你有用的信息来看。宝宝的性格特点千差万别，本书中提供的保健、教养的方法和建议，父母不应该生搬硬套，而应结合自己宝宝的特点在平时实践中综合运用、灵活变通，这样才能得心应手，真正享受到育儿的幸福和乐趣。

此外，参与本书1~3岁宝宝智能开发与亲子游戏部分编写的还有罗文红、杨瑾若、贾云、陶金玲、崔薇薇、林玉岷、张革、陆玲玲、龚月琴、郭升兵、刘新蓓、史建、范蓓等。

本书在编写过程中，还得到了北京母婴中心总经理金璎教授、杭州石英早教中心陈元先生的大力支持，在此一并表示衷心感谢！

编 者

2014年8月

目录 contents

第一篇 新生儿期早教

Part 1 新生儿护理

- 1.早产儿、足月儿、过期产儿 / 2
- 2.新生宝宝的皮肤 / 3
- 3.第一次哺乳 / 3
- 4.不宜吃母乳的宝宝 / 5
- 5.居室空气要流通 / 6
- 6.温馨可人的婴儿房 / 6
- 7.尿布的使用 / 7
- 8.新生儿几种常见的生理现象 / 10
- 9.预防感染 / 11
- 10.宝宝脐带的护理 / 13
- 11.宝宝基础护理 / 14
- 12.预防新生儿硬肿症 / 14
- 13.第一个月的预防接种 / 15

Part 2 新生儿早教

- 1.早期教育是现代教育的新趋势 / 17
- 2.0~3岁是早期教育的黄金时期 / 18
- 3.走出早教误区 / 19
- 4.母亲，请善待你的孩子！ / 21
- 5.早教从抚触开始 / 22
- 6.宝贝，你为什么一直哭 / 24
- 7.睡吧，宝贝 / 26
- 8.快乐的洗澡时间 / 27
- 9.和宝宝说话 / 30
- 10.在游戏开始前 / 31
- 11.运动能力开发 / 31
- 12.感知能力开发 / 34
- 13.语言能力开发 / 36
- 14.新生儿智能五项行为训练 / 37
- 15.宝宝体智能检测馆 / 39

第二篇 婴儿期早教

Part 1 如何进行智能开发

- 1.智能发展具有关键期 / 42
- 2.运动能力是基础 / 43



- 3.动手能力的培养 / 45
- 4.感知能力的培养 / 48
- 5.观察能力的培养 / 52
- 6.注意力的培养 / 55
- 7.记忆能力的培养 / 57

- 8.语言能力的培养 / 59
- 9.思维想象力的培养 / 60
- 10.创造能力的培养 / 62
- 11.学会了解你的宝宝 / 63

Part 2 逐渐规律的生活

- 1.适应规律的出现 / 71
- 2.婴儿湿疹 / 71
- 3.测测宝宝的听力 / 72
- 4.宝宝不会笑 / 73
- 5.宝宝拉肚子 / 74
- 6.预防接种的程序 / 76
- 7.预防接种后的反应 / 77
- 8.2~3个月的预防接种 / 77

- 9.第一堂启蒙课——把大小便 / 79
- 10.不宜给宝宝戴手套 / 80
- 11.宝宝的睡姿 / 81
- 12.运动能力开发 / 82
- 13.感知能力开发 / 84
- 14.社会情感与社会行为能力开发 / 86
- 15.“蜡烛包”VS婴儿睡袋 / 86
- 16.宝宝体智能检测馆 / 87

Part 3 萌牙时期

- 1.及早开始培养宝宝的生活自理能力 / 89
- 2.生活习惯的培养 / 90
- 3.抱抱我的宝宝 / 91
- 4.安抚宝宝的哭 / 93
- 5.宝宝不会翻身 / 94
- 6.玩具，宝宝挚爱的伙伴 / 95

- 7.0~6个月宝宝喜爱的玩具 / 96
- 8.运动能力开发 / 98
- 9.感知能力开发 / 101
- 10.语言能力开发 / 103
- 11.社会情感与社会行为能力开发 / 105
- 12.宝宝体智能检测馆 / 107

Part 4 丰富取物

- 1.多爬比多坐好 / 111
- 2.巧用学步车 / 112
- 3.切勿“急于求走” / 113
- 4.宝宝“左撇子”莫强加纠正 / 114
- 5.培养宝宝良好的睡眠习惯 / 115
- 6.0~1岁是宝宝语言发展的准备期 / 117
- 7.宝贝，爱你才拒绝你 / 120

- 8.对孩子进行初步的规则意识培养 / 121
- 9.运动能力开发 / 122
- 10.感知能力开发 / 128
- 11.语言能力开发 / 134
- 12.社会情感与社会行为能力开发 / 136
- 13.宝宝体智能检测馆 / 142

Part 5 宝宝健康成长菜谱

- | | |
|--------------|-------------|
| 虾皮紫菜蛋汤 / 147 | 鱼肉松粥 / 150 |
| 骨菇汤 / 147 | 肉末蛋羹 / 150 |
| 猪肝鸡蛋汤 / 147 | 什锦蛋羹 / 150 |
| 鸡血豆腐汤 / 148 | 肉末豆腐羹 / 151 |
| 鸡蛋面片汤 / 148 | 蛋黄羹 / 151 |
| 肉末片儿汤 / 149 | 拌双泥 / 151 |
| 胡萝卜甜粥 / 149 | 肝糕鸡泥 / 152 |
| 冰糖薏米粥 / 149 | |

第三篇 幼儿期早教

Part 1 智商、情商的发展与培养

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. 智商与情商（智力因素与非智力因素） / 154 | 6. 神童的成长和夭折 / 169 |
| 2. 为什么要培养情商 / 159 | 7. 神童的培养 / 172 |
| 3. 情商在宝宝成长过程中的作用 / 161 | 8. 脑科学研究 / 174 |
| 4. 情商的内涵与培养 / 162 | 9. 多元智能理论及其推广 / 177 |
| 5. 什么是神童？ / 166 | 10. 先学前期教育的发展 / 179 |

Part 2 个性凸现

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. 断奶不要太突然 / 183 | 10. 走出你的家门来 / 198 |
| 2. 宝宝断奶后如何喂养 / 183 | 11. 妈妈，我怕黑 / 199 |
| 3. 健康快乐成长每一天 / 185 | 12. 父亲，当好孩子的领路人 / 201 |
| 4. 学着自己穿衣服 / 187 | 13. 教育原理——给孩子适当的关注 / 205 |
| 5. 会咬人的宝宝 / 189 | 14. 综合能力概述 / 206 |
| 6. 让宝宝早点开口说话 / 191 | 15. 运动与认知能力开发 / 207 |
| 7. 迈出惊喜的第一步 / 193 | 16. 感知能力开发 / 211 |
| 8. 1岁的宝宝应该怎么教 / 195 | 17. 语言与社会情感能力开发 / 217 |
| 9. 从容应对“人生第一反抗期” / 195 | 18. 宝宝体智能检测馆 / 227 |



Part 3 游戏中成长

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1.从游戏中学习使用筷子 / 230 | 7.教育原理——正确运用惩罚原理 / 236 |
| 2.训练宝宝坐便盆 / 231 | 8.综合能力概述 / 237 |
| 3.1岁宝宝看电视 / 233 | 9.运动与认知能力开发 / 238 |
| 4.性别意识的建立 / 233 | 10.感知能力开发 / 249 |
| 5.培养不同气质的宝宝 / 234 | 11.语言与社会情感能力开发 / 255 |
| 6.鼓励孩子多表达 / 235 | 12.宝宝体智能检测馆 / 263 |

Part 4 认知能力增强

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1.惧怕见人 / 265 | 8.综合能力概述 / 275 |
| 2.与小朋友相处 / 266 | 9.运动与感知能力开发 / 277 |
| 3.保护孩子的好奇心，诱发求知欲 / 267 | 10.社会情感与艺术感受力开发 / 288 |
| 4.正确对待孩子的性教育 / 267 | 11.综合能力开发 / 291 |
| 5.综合运用教育原理 / 268 | 12.你的宝宝多动吗 / 299 |
| 6.与宝宝保险亲密接触 / 270 | 13.宝宝体智能检测馆 / 300 |
| 7.把宝宝送进幼儿园 / 272 | |

Part 5 宝宝智力开发菜谱

- | | |
|--------------|----------------|
| 鱼片蒸蛋 / 303 | 沙锅鸭血豆腐 / 306 |
| 三色肉丸 / 303 | 鸡粒椰汁烩南瓜蓉 / 306 |
| 清炒虾仁 / 303 | 鸡肝蒸肉饼 / 307 |
| 炒素什锦 / 304 | 蜜红萝卜 / 307 |
| 腐乳排骨 / 304 | 番茄煮牛肉 / 307 |
| 咸菜肉丝毛豆 / 305 | 软熘虾仁腰花 / 308 |
| 西红柿海带汤 / 305 | 蟹肉小油菜 / 308 |
| 葱姜炒螃蟹 / 305 | 墨鱼黄瓜 / 308 |
| 肉松香饭 / 306 | 鸡汁豆腐 / 309 |
| 什锦蛋羹 / 306 | 番茄鳕鱼泥 / 309 |

第一篇

新生儿期早教



Part 1 新生儿护理



(宝宝出生的第一个月)

婴儿从母体来到世间的第一声啼哭，不仅宣告了一个新生命的开始，对于年轻的夫妇来讲，也预示着真正开始了喂养宝宝的过程。养育宝宝的乐曲开始演奏了。

1. 早产儿、足月儿、过期产儿

新生儿是指从娩出母体断脐到满28天的婴儿。

按照胎儿在母体内生活时间的长短，我们将新生儿分为足月儿、早产儿和过期产儿三类。

精彩链接



▶▶【我国最轻的婴儿】

我国最轻的婴儿是2004年11月15日在中国医科大学附属第二医院出生的、只有720克的女婴，是国内有记载的体重最轻的“小小婴儿”。因患严重的妊娠高危症，“小小婴儿”的妈妈在怀孕的第164天（正常为280天）生下了她，由于早产，小小发育不成熟，她当时不仅体重很轻，也不会哭。

世界上最轻的婴儿于2004年9月19日出生于美国伊利诺伊州梅伍德市，是双胞胎中的一个，当时体重只有8.6盎司（约合244克）。据说是世界上存活下来的体重最轻的婴儿。

□ 足月儿是指孕37~42周之间娩出的新生儿。足月儿的体重通常在2.5~3.8千克之间。

□ 早产儿是指孕28~37周之间娩出的新生儿。早产儿大部分体重偏轻，各器官发育不够成熟，故对外界环境适应能力差，需要特殊的护理和喂养。比如有的需要在温箱里保温，有的早产宝宝不会吸吮，还要用滴管授乳或进行鼻饲等。

□ 过期产儿是指满42周后出生的新生儿，部分胎儿由于胎盘功能老化，易发生宫内窘迫、难产、产伤、新生儿窒息及新生儿低血糖症。

新生儿还可根据出生体重的多少分为低体重儿、正常体重儿和巨大儿。低

体重儿是指出生体重小于2500克的新生儿，早产儿大多属于这一类，也有的足月儿因在母体内发育迟缓而导致低体重。巨大儿是指出生体重等于或大于4千克的新生儿。

2. 新生宝宝的皮肤

新生宝宝皮肤角化层较薄，表面又缺乏溶菌素，皮下血管丰富，汗腺分泌旺盛，大小便次数多，如果不经常洗澡护肤，这些有害的代谢产物就会不断刺激皮肤，特别是颈部、耳后、腋下、腹股沟、臀部等皮肤皱褶处，很容易发生皮肤溃烂或感染。所以应给宝宝勤洗澡、勤更衣，保持宝宝的皮肤清洁。但由于新生儿皮肤薄，有较高的吸收及通透能力，故涂药或洗浴时应注意避免使用含有刺激性及易吸收的药物或肥皂，以防中毒或过敏。采用宝宝专用的温和、无刺激的洗浴用品是比较安全的做法。



3. 第一次哺乳

宝宝出生后应尽早喂奶，一般在出生的当天就可以喂奶。让宝宝与你的身体直接接触，让他感受妈妈的温暖。妈妈的初乳对宝宝有很多好处，由于各种原因不能母乳喂养时，也要在出生两小时后给孩子喂少许白开水，并在出生12小时内行人工喂养。

第一次哺乳，不要紧张，要采用正确的方法和姿势喂奶，这项工作其实很简单。

① 可以靠坐着给宝宝喂奶（恢复较好时），也可以躺在床上，侧着身子，把宝宝放在一侧来喂奶。

② 抱起宝宝，让他坐在你的膝头上，头枕在你右手肘的弯曲处，脸部与你的右胸相贴。

③ 如果你要坐着哺乳，可以在你右手肘下垫一个软垫子，使宝宝的脸贴近你的右乳房。用左乳房哺乳时方法亦同。

④ 妈妈的右手肘最好能放在沙发的扶手上，让宝宝斜躺在你的怀里，头枕在你手



臂的中央，注意宝宝头的位置应比其脚高。

⑮ 用左手托住右乳房，并用食指、中指夹住奶头往宝宝嘴唇上触碰，小家伙会因为自然的觅食反应而张开嘴，这时你要特别注意，要迅速把奶头送进宝宝的嘴里，并置于舌头上，让宝宝含住全部乳头和大部分乳晕。

⑯ 这时你可以轻轻压迫乳房使乳汁流出，宝宝便开始咕噜咕噜地吞咽香甜的乳汁了。哺乳时要用左手拇指和食指按住乳房，露出宝宝的鼻子，以免影响他的呼吸，进而影响宝宝吞咽乳汁。

⑰ 5分钟后，应改变左右手姿势，让宝宝吸另一侧乳房；再5分钟后停止哺乳。吃饱了的宝宝会自己张开口，使乳头从其口中脱出。如果宝宝总是“舍不得”吐出乳头，你应在合适的时机慢慢扳动他的小下巴或轻轻捏他的小鼻子以使他张开嘴，放开乳头。

⑱ 喂完奶后，将宝宝竖直抱起，轻轻拍拍他的背，让他靠在你的肩上打几个嗝，防止溢奶。这一过程完成后，就可以把宝宝放在床上了。如果宝宝吃完奶后没有排除吃奶时吞咽的空气就将其仰躺在床上，会造成溢奶，导致奶液呛到宝宝的气管里，严重的会引起窒息或支气管炎。

⑲ 哺乳完成后，可将两侧乳房中多余的乳汁挤进消过毒的奶瓶中，放入冰箱冷藏。然后用温开水洗净乳头，用干净的纱布把乳头擦干，可涂上保护乳头的护肤霜，并轻轻按摩乳房，牵拉乳头。



专家在线

如果宝宝仅含着乳头，不含乳晕，会使乳头破裂、有疼痛感进而影响哺乳。因此，哺乳初期的时间应控制在每次在10分钟左右为宜。

特别关注

母乳是宝宝最好的天然食品，应尽可能地进行母乳喂养。哺乳前，你应把手洗干净，用蘸有温开水的消毒棉球把乳头擦干净后再行哺乳。

4.不宜吃母乳的宝宝

绝大多数宝宝都能用母乳喂养，只有极少数的患有先天性疾病的婴儿不宜用母乳喂养。

❖ 患苯丙酮尿症的宝宝不宜母乳喂养

患苯丙酮尿症的宝宝由于体内缺少苯丙氨酸羟化酶，不能使苯丙氨酸转为酪氨酸，使苯丙氨酸在婴儿体内堆积，严重干扰组织代谢，造成功能障碍，以致这类患儿智力落后，毛发和皮肤色素减退，头发发黄，尿及汗液有霉臭或鼠尿味。

当确定宝宝患有这种病时，应摄取低苯丙氨酸的饮食，虽然母乳中苯丙氨酸的含量较牛乳低，但这些婴儿最好不吃母乳或仅吃少量母乳，而应摄入不含苯丙氨酸的特制奶粉或低苯丙氨酸的水解蛋白质，再辅以奶糕及米粉、蔬菜等，并应经常检测血中苯丙氨酸的浓度。

患儿如在出生后几个月内开始治疗，则智力可接近正常；如在2~3岁前治疗，尚可限制脑损害，一旦脑部损害，则再难以恢复。



❖ 患乳糖不耐受症的宝宝不宜母乳喂养

还有一种疾病叫乳糖不耐受症，是由于宝宝体内乳糖酶缺乏使乳糖不能消化吸收造成的。表现为婴儿吃了母乳或牛乳后出现腹泻。长期腹泻会影响婴儿的生长发育，并导致免疫力低下及反复感染。这时婴儿也应暂停母乳或其他奶制品的喂养，代之以不含乳糖的配方奶粉或大豆配方奶。

❖ 母亲患有某些疾病不宜哺乳

如果母亲患有某些疾病，如肺结核、精神病、恶性肿瘤等，她的宝宝也不宜吃母乳。



5.居室空气要流通

过去的旧观点认为，“坐月子”的妇女不能吹风，产妇要闷在屋子里，宝宝自然也就被闷在空气不流通的屋子里。这些观点是错误的。新生儿居室的空气一定要保持流通，在气候适宜的春秋季节应开门窗交换室内外新鲜空气，在寒冷的冬季也要定时给屋里交换新鲜空气，这样才利于宝宝的健康成长，预防疾病。



居室空气仅保持新鲜、通风还不够，父母亲还要注意不要人为地污染室内空气，要时刻记住小宝宝娇小的身体还难以抵挡各种有害因素的侵扰。关于宝宝居室的空气，还应注意几条禁忌：



特别关注

室内在保持通风的同时要防止新妈妈处在“风口”直接被风吹到。分娩过后，新妈妈抵抗力和免疫力都较弱，要警惕伤风和感冒。

禁忌1：父母不要在婴儿房间内吸烟，烟对小孩的发育极为不利。

禁忌2：父母不要在婴儿房间内喝酒，尤其不能喝挥发性强的白酒和烈性酒。

禁忌3：打扫婴儿房间和叠被褥时，不要扬起尘土。打扫房间时，可将宝宝转移到其他干净通风的房间，以免婴儿吸入微尘颗粒。

6.温馨可人的婴儿房

准备婴儿房：颜色与安全

宝宝刚出生的最初几周可以睡在你卧室中的摇床或婴儿床里，以便应付频繁的夜间喂奶。逐渐地，宝宝应该睡在他自己的房间里，他所有的衣物和相关用品也可以放进去。

研究显示，婴儿喜欢红、蓝、白等醒目的颜色及造型，柔和的色彩和模糊的造型无法引起他们的注意。可以把形状有趣的挂物或是音乐风铃悬挂在宝宝摇床的上方；大幅的动物图像和惹人喜爱的卡通人物造型可以挂在墙上。

为了安全起见，婴儿房内的所有电源插座都应该安上防儿童触摸的罩子，散热器

也要安装防护装置。不可以把婴儿床直接放在电源旁边。如果有铺设地毯，要确定地毯背面有防滑材质，以防宝宝大一点玩耍时滑倒。

❖ 婴儿房的必备品

婴儿房里要有一张齐腰、可移动、有抽屉的换装桌，以便存放宝宝的尿布、擦巾和其他清洁用品；你还需要抽屉柜和橱柜来放置孩子的衣物，用架子或大箱子来摆玩具，以后可以用来存放儿童书籍。

夜间哺乳时应使用台灯或安装有调光器的主灯，再加上一张舒适的摇椅，你可以坐着给孩子喂奶。装上高品质的窗帘或百叶窗，以便在清晨喂奶或白天宝宝睡觉时阻隔阳光。

可以装一个婴儿监视器，这样一来宝宝如果哭了，你在另一个房间能听得见，还能确保婴儿房的温度适当（保持在20℃左右为宜）。

婴儿房间要利于创造舒适的环境，除空气温度要控制外，房间要尽量向阳，通风好且安静。

特别关注

尿布、枕头、围兜、婴儿餐具、洗具、衣服等都是必须为宝宝准备的物品。这些物品要尽量安全、环保，不会对孩子造成伤害。所有物品在使用前都要消毒。

7. 尿布的使用

宝宝从出生到大小便能够自理这一阶段，尿布会一直陪伴着他，几乎就是他的第二层肌肤。宝宝的皮肤柔软嫩滑，保护好宝宝的小屁股，妈妈责无旁贷。

随着科技的发展、生活水平的提高，市场上的尿布品种也越来越多。除了传统的棉尿布外，还有纸尿裤、纸尿片、尿垫和尿布外罩。有时候简直弄不清它们究竟用来干什么？是不是这些东西宝宝都要用？究竟哪种尿布适合宝宝的小屁屁？年轻的妈妈不要心急，让我们一样一样地了解，你一定能找到最适合宝宝的尿布。

❖ 传统的棉尿布

棉尿布的优点：大家都知道化纤面料会刺激宝宝的皮肤，吸水性也不好，所以现在的尿布基本上是纯棉面料的。舒适和透气性好是棉尿布的一大优点。宝宝柔嫩的小屁股裹上软软的棉质尿布，多么舒服呀，还很保暖。棉尿布价格较低，而且可以重复



使用，既经济又实惠。

棉尿布的缺点：棉尿布尿湿一次就必须更换，所以要准备很多。而且妈妈要时刻注意宝宝是不是撒尿了，是不是要换尿布了，弄得大人孩子都很累。棉尿布洗涤比较麻烦，晾晒也是个问题，碰到接连几天下雨或阴天，换洗的尿布跟不上可就“弹尽粮绝”了。



☛ 棉质尿布DIY

做尿布最好的材料是细棉纱，吸湿性好而且柔软。两层棉纱做一块尿布正合适，既不会因为薄而影响吸水，也不会因为厚而影响宝宝活动。家里有半旧不新的棉毛衫、棉毛裤，你都可以“就地取材”用作尿布的原料。

尿布的尺寸一般以36厘米×36厘米为宜，亦可做成36厘米×12厘米的长方形。尿布不宜做得太大、太长，亦不要用缝纫机扎得很厚很紧，这样垫上去宝宝会感到不舒服，又不易清洗。系尿布的带子最好用布条，不要使用松紧带。

尿布的数量要准备充足，宝宝一昼夜需要20~30块尿布。尿布使用前要用婴儿专用洗涤剂清洗消毒，用开水烫一下再在阳光下晒干。

☛ 包尿布有讲究

男女有别：女宝宝的尿液容易向后流，尿布的后面要垫得厚些；男宝宝的尿液容易向前流，前面要折得厚些。

掌握规律：宝宝在睡醒、吃奶后一般要尿尿，这时候若能及时为宝宝把把大小