



宝宝

日常护理

一本就够

席雪 编著
鲍秀兰 审定

赠送

超值

DVD



化学工业出版社

儿科专家亲自示范，育儿技巧全程图解。
让广大妈妈和宝宝受益的实用育儿法。
养育宝宝这一本就够。



宝宝

日常护理

一本就够

席雪兰 编著
鲍秀兰 审定

Baby



化学工业出版社

·北京·



本书既可作为一本宝宝护理手册放在枕边，也可以当作普通读物，了解新生儿的护理要点及注意细节。不过建议父母们还是提前看，这样可以做到心中有数，不会因陌生而忽略了一些护理细节。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝日常护理一本就够 / 席雪编著. —北京:
化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-15377-7

I. 宝… II. 席… III. 婴幼儿—护理—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第221952号

责任编辑: 贾维娜 肖志明
装帧设计: 瑞雅书业

责任校对: 蒋 宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm × 1000mm 1/16 印张 9 字数 200千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元 (附赠光盘)

版权所有
违者必究





目录

第一章 日常护理

- 2 配方奶粉的冲调
- 4 配方奶粉的哺喂
- 6 奶瓶的清洗方法
- 9 如何给宝宝喂饭
- 10 如何预防宝宝吐奶
- 11 如何预防及应对宝宝打嗝
- 14 脐带护理
- 17 正确抱起和放下宝宝的方法
- 21 给宝宝理发
- 22 如何正确为宝宝洗头
- 24 如何为宝宝清洁面部和手部
- 26 鼻腔的清洁与护理
- 28 轻松为宝宝洗澡
- 31 帮宝宝剪指甲
- 32 臀部护理
- 37 帮宝宝排痰
- 38 宝宝的皮肤护理





40 更换尿布或纸尿裤

43 睡眠护理

52 叫醒熟睡的宝宝

54 哄逗宝宝

61 提高宝宝的免疫力

64 捏积手法

66 教宝宝游泳

69 保持呼吸道通畅

70 学坐

72 学爬

74 照顾宝宝的7大误区

77 提升宝宝身体肌肉的力量



第二章 宝宝各种疾病护理全攻略

80 安全用药

88 宝宝发热的护理

92 全面了解体温测量

95 宝宝呕吐的护理

96 宝宝咳嗽的护理

99 宝宝夜啼的护理

100 宝宝腹泻的护理

102 宝宝便秘的护理

105 宝宝腹痛的护理

106 气管异物的急救法

109 宝宝湿疹的护理

112 掌握宝宝C.P.R.急救法

114 宝宝惊厥的护理

117 宝宝意外伤害的护理

121 灵活应对宝宝突发急症

122 宝宝感冒的护理

- 126 举高
- 127 晃晃悠悠荡秋千
- 128 摇摇摆摆真有趣
- 129 推压下肢
- 131 “我要学走路”
- 131 蹬球
- 132 俯卧肘撑
- 133 张开翅膀“我要飞”
- 134 翻滚吧，宝宝
- 135 转圈
- 136 昂首挺胸，抬起头来
- 137 摇啊摇
- 138 滚来滚去





第一章

日常护理

宝宝出生了，家里多了个新成员。看着娇嫩、可爱的宝宝，新妈妈往往无所适从，不知道该如何护理宝宝。不必着急，本章从喂养、清洁、日常养护等方面着重介绍了日常护理宝宝的方法，并由育儿专家亲自示范，给新妈妈最科学、详尽的育儿指导。

配方奶粉的冲调

如果新妈妈没有奶水或者奶水不够，那么，配方奶粉将是母乳最好的替代品。宝宝饿了，发出阵阵哭声表示抗议，妈妈手忙脚乱地洗奶瓶、倒水、倒奶粉……越着急就越乱。现在就来了解一下怎样让宝宝接受配方奶粉以及如何轻松给宝宝冲配方奶粉吧。

让宝宝接受配方奶粉

情况① 将母乳更换为配方奶粉时

妈妈奶水不足或宝宝长到4~8个月时，就需要用配方奶粉及辅食替代母乳了。可母乳喂养的宝宝用配方奶粉替代是最难的，因为宝宝不仅喜爱母乳的味道，更享受哺乳的过程。加之配方奶粉的味道与母乳不同，奶嘴的口感也与妈妈的乳头不同，宝宝怎么也不肯接受配方奶粉，随着月龄的增加拒绝用奶瓶喂养的宝宝行为十分明显。专家认为，如果分娩后不能坚持母乳喂养至4~8个月，就应及早做好准备。当母乳喂养成功后，在喂母乳的同时不妨有意识地再用奶瓶给宝宝喂喂水，或每天少量喂一次配方奶粉，以使宝宝适应橡胶奶嘴及配方奶粉的口感；或是用吸奶器来留取乳汁，采用奶瓶间接哺喂，让宝

宝逐渐适应奶瓶，然后，逐渐增加配方奶粉的比例。这样，当妈妈不能喂母乳时，宝宝已经逐渐适应配方奶粉的喂养了。有的妈妈认为这样做会干扰母乳喂养，其实，过早（母乳喂养没成功之前）用奶瓶奶嘴以及宝宝配方奶粉喂养宝宝会干扰母乳喂养，但母乳喂养成功之后就不会干扰了。在临床实践中已经验证以上方法是可行的。确实，这样可使宝宝既能接受母乳喂养，又能适应配方奶粉的口感，顺利度过换奶过程，令妈妈安心工作。

情况② 更换配方奶粉的种类时

采用一餐替代法

在前一种配方奶粉所剩不多时（至少要留约1周的过渡量），就要开始有计划地让宝宝尝试新品牌的配方奶粉。一开始，只是把新的配方奶粉作为每天6~8餐中的

一餐。确认宝宝没有口味上的不适应，也没有任何不良反应如腹泻、便秘、皮疹等后，再逐渐增加喂新配方奶粉的次数。如果效果不佳，可再尝试一下混合替代法。

采用混合替代法

每次冲调配方奶粉时，采取由低到高的比例逐渐添加新的配方奶粉，让挑剔的宝宝慢慢适应口味的变化，并尽可能让整个过程长一些。这样，便可给宝宝充分的时间，逐渐适应并完全接受新的配方奶粉。有些妈妈会问，不同的奶粉是否可以混合冲调？是可以的，因为各种配方奶粉均以母乳为配方依据，其实成分大同小异，混合在一起自然没问题。

冲调步骤

- ①将消毒过的奶瓶、奶嘴重新用开水烫一下，晾干后备用（图①）。
- ②将洁净的水煮沸并晾至30℃左右，然后将温开水倒入奶瓶中（图②）。
- ③所需要水量要与刻度相符（图③）。
- ④用奶粉桶内带的特定量匙舀取奶粉，每一量匙的奶粉都要用消毒刀的刀背刮平，匙中的奶粉不要堆高，也不要压紧（图④）。
- ⑤把匙中的奶粉倒入已装好水的奶瓶中，只按照这些水所需的奶粉匙数加入，不要多加（图⑤）。
- ⑥把瓶盖盖紧，并摇晃奶瓶，使奶粉在水中迅速溶解（图⑥）。
- ⑦这样，配方奶粉冲调成功了（图⑦）！

注意事项

- 下列水不可以用来冲调配方奶粉：
- ◎多次煮沸的水或开水壶中剩下的水。
 - ◎矿泉水——过多的钠与矿物质会对宝宝造成伤害。



配方奶粉的哺喂

如何正确使用奶瓶给宝宝喂哺配方奶粉？喂完奶之后又该如何进行奶具消毒？所有这一切都会让初次尝试人工喂养的新手妈妈不知所措。现在，就让专家来指导新手妈妈们入门吧！

哺喂步骤

- ①冲好奶，将奶瓶倒置，检查奶的流速，以每秒钟流出1~2滴奶的流速为宜（图①）。
- ②倒几滴奶在妈妈的手腕掌侧，检查奶的温度，以微温为宜（图②）。
- ③将瓶盖松开少许，这样宝宝在吸奶时空气可进入瓶里，奶瓶内外的压力不会相差太多（图③）。
- ④给宝宝围上围嘴，还可在妈妈肩头铺块干毛巾，以防宝宝排气溢奶时弄脏衣服（图④）。
- ⑤喂奶时，妈妈拿稳奶瓶，这样宝宝在吸吮时就不至于拉动奶瓶，奶瓶要倾斜着拿，使奶嘴充满奶液而不是空气（图⑤）。



注意事项

采用横抱的姿势

把宝宝横抱起来，让他的脑袋靠在妈妈胳膊肘的内侧，臀部靠在妈妈的大腿上，让宝宝的脸略微朝上。宝宝的头如果与地面平行，喉咙会打不开，配方奶粉很难喝下去。

正确控制出奶量

通过奶嘴的闭合情况来调节出奶方式。如果奶水一下子出来很多的话，容易让宝宝呛着，所以一定要让奶水一滴一滴有节奏地滴下来。

测试奶的温度

在给宝宝喂奶前，除了检查奶瓶的出奶量外，还应检测奶的温度。值得注意的是，不要用吸吮法来检测奶的温度，一方面不卫生，另一方面成人与婴幼儿对温度的感觉是有差异的，成人喝觉得刚好的温度，宝宝喝就可能烫着了。

注意奶瓶倾斜的方法

奶瓶要倾斜到和宝宝的脸成90度，用奶把奶嘴填满，然后“咄”地一下快速地倒过来。如果奶瓶倾斜的角度不够，奶水就无法充满奶嘴，这样会让宝宝连空气一起喝进去。

让宝宝把奶嘴深深地含住

把奶嘴放到宝宝的舌头上，然后整个放进去，让宝宝深深地含住。如果宝宝将

奶嘴含得很浅，就无法充分吸奶，还会吸进很多空气。

喝完奶之后要拍嗝

喂奶基本上在30分钟之内就可以完成。喝完奶之后，一定要把宝宝的下巴架在妈妈的肩膀上，竖着抱起来，轻轻地由下往上拍一拍他的背部，让他打出嗝。

远离哺喂的2大误区

误区① 母乳、配方奶粉在一顿里混着喂，这样既吃饱又吃好

要以一顿一顿划分，因为每个宝宝好像都先天对母乳有依赖性，所以应该一顿喂母乳一顿喂配方奶粉，这样宝宝在饿的时候就会被被动地接受奶瓶，慢慢就适应了。

误区② 宝宝每次该喝多少配方奶粉要按他自己的需要来定

别在宝宝每次哭的时候就喂奶，他哭不一定是饿了，宝宝一次要喝多少配方奶粉、一天要喝几次，可大致参考下表。

根据月龄决定哺喂量和次数

月龄	每次哺喂量 (毫升)	哺喂次数
新生儿宝宝	60~90	每3~4小时1次
满月宝宝	120	每4小时1次
2个月大宝宝	120	每天喂6~7次
4个月大宝宝	120~180	每天喂6次
6个月大宝宝	180~240	每天喂5次
1岁宝宝	480~720	每天喂3~4次

奶瓶的清洗方法

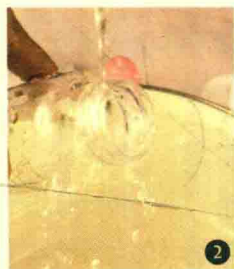
人工喂养或者混合喂养的宝宝，每天要使用奶瓶的频率少则两三次，多则十余次，清洁奶瓶自然成了一件每天必须重复的事情。初为人母的你，也许正在疑惑这个特殊的餐具怎么洗才可以彻底清洁呢？下面就来看专家的指导吧。

准备工作

- ① 奶瓶1个。
- ② 奶瓶专用毛刷，奶嘴专用刷。
- ③ 奶瓶专用清洁液。
- ④ 专用奶瓶消毒锅1个，奶瓶夹1把。
- ⑤ 奶瓶专用容器1个（如小塑料箱）。

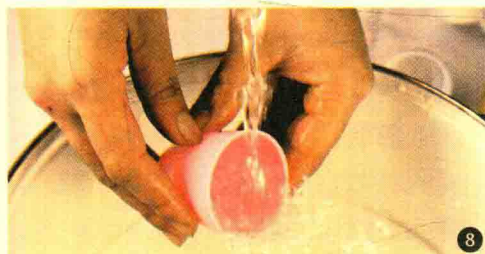
清洗奶瓶的步骤

- ① 喂完奶后，把残余奶液倒掉（图①）。
- ② 用流动的温热水冲洗奶瓶内剩余的奶液，这样可以冲掉残余奶的脂肪（图②）。
- ③ 内装一半清水，滴入几滴清洁液（图③）。
- ④ 轻轻摇晃奶瓶，使清洁液在水中混合，然后将奶瓶放置一两分钟（图④）。
- ⑤ 用奶瓶刷仔细刷洗奶瓶内部（图⑤）。
- ⑥ 用刷子仔细刷洗奶瓶口，特别是瓶口螺纹处，要刷到每个缝隙（图⑥）。



清洗奶嘴的步骤

- ① 先把奶嘴翻过来，用奶嘴刷仔细刷洗奶嘴，刷完后可用手挤捏奶嘴，以便将奶嘴内的脏物挤出。
- ② 清洗时要注意清洗奶嘴孔里的残奶，保持奶嘴上的出奶孔通畅（图⑦）。
- ③ 洗完再将奶嘴和瓶盖冲洗干净（图⑧）。



消毒方式

奶瓶清洁完后应该再进行消毒，以保证卫生、安全。奶瓶的消毒方式一般分为煮沸式和蒸汽式两种。

煮沸式消毒

- ① 将专用的奶瓶消毒锅装满冷水，水的深度要完全浸没奶具。注意，锅必须是消毒奶瓶专用的，不要与家里其他烹调食物的混用（图⑨）。
- ② 把奶嘴和奶瓶盖取下后，将奶瓶放入锅中煮沸。注意，塑料奶瓶最好放进煮



沸的水里，玻璃奶瓶则可以放在没有煮沸的水里。

- ③ 水烧开后5~10分钟再放进奶嘴、瓶盖等，盖上锅盖再煮3~5分钟关火。塑料奶瓶不宜煮太久，所以水滚后立刻放进奶嘴等再煮3~5分钟即可。
- ④ 水凉了以后，用奶瓶夹取出奶嘴、瓶盖等，放在干净的器皿上倒扣晾干，放置在通风、干净的地方，盖上纱布或盖子。

蒸汽式消毒

目前市面上有很多电动蒸汽锅，新妈妈可以按照自己的需求来选择。消毒方法只要遵照说明书来操作就行了。需要注意的是，使用蒸汽锅消毒前，要先将奶瓶、奶嘴、瓶盖彻底清洗。

两种消毒方法比较

	优点	缺点
用电子蒸汽消毒锅消毒	有专用的支架放置奶瓶和奶嘴，定时装置让消毒过程变得轻松而且省力，携带方便，特别是出门旅游的时候	部分产品只适用于奶瓶和奶嘴的消毒，有一定的局限性
煮沸消毒	每样用具都能浸在水里煮沸消毒，经济实用	时间长，受水质影响大

清洗奶瓶的辅助用具

奶瓶刷

有360度旋转手柄，能很方便地刷到奶瓶的各个角落。还附带奶嘴刷用来清洁奶嘴。分海绵奶瓶刷、尼龙奶瓶刷和细小部分刷等几种。

海绵奶瓶刷

海绵奶瓶刷比较柔软，更适合清洗塑料奶瓶。但清洗力不足，尤其是奶瓶边缘、角落容易洗不干净。而且自洁力不强，容易残留奶液残渣或水分，要仔细清洗，放在通风干燥的地方，避免细菌滋生。

尼龙奶瓶刷

尼龙奶瓶刷毛硬度大、刷力强，刷毛的设计便于彻底清洁奶瓶各个角落，使用后清洗起来也很方便。缺点是力度太大，容易刮伤奶瓶。多用于玻璃奶瓶的清洗。

清洗液、消毒剂

温和的天然植物清洗液成分保证安全无害，用于清洁奶具及小玩具等。

消毒盒

体积小、容量大，一次可以消毒3套奶瓶，消毒后可做奶瓶的保管收藏盒。

奶瓶清洗后的存放方法

清洁完成后可以闻一下，彻底清洁的奶瓶应该只有水蒸气的味道或无任何味道，如果还有奶味，说明清洁不够，最好

重复以上的程序，保证清洁彻底。将清洁消毒后的奶瓶放到专用的干净的容器内，盖上干净的纱布（避免灰尘进入），按需取用。

Q&A

Q 宝宝的奶瓶需要每天都消毒吗？要如何消毒？

A 宝宝的奶瓶当然需要每天消毒。清洁卫生是杜绝细菌传播、病菌感染的最好办法，尤其是6个月以后的宝宝，母体带来的抗体慢慢消失，抵抗能力比较弱，奶瓶多一个消毒的程序，等于为宝宝加一道健康防护。一般奶瓶消毒可分为传统式的煮沸式及蒸汽式的消毒法。奶瓶必须先清洗干净，即使是新瓶也要清洗，然后消毒，消毒完成后用专用奶瓶夹拿取。如果24小时内没有使用，就必须重新消毒。1岁以后的宝宝，奶瓶可以不那么严格地次次消毒，以过渡为成人化饮食。

Q 人工喂养的宝宝经常腹泻，这跟奶瓶清洁有关系吗？

A 有部分关系，营养极为丰富的配方奶粉，如果残留在奶瓶内清洗不干净、没有完全消毒的话，就会滋生细菌，而第二次使用，恰好为细菌提供了更多的养分，造成大量细菌繁殖，继而进入宝宝体内，使宝宝生病，如痢疾等。所以，一定要把好奶瓶清洁消毒关。

如何给宝宝喂饭

给宝宝喂饭是件折腾人的苦差事。如果碰上宝宝心情很好，相当配合还能顺利喂食；若是稍不顺心，难保不来个一哭、二闹、三耍赖。碰上这等难事，不知道会是个怎样的场面。下面，就让专家来教你如何给宝宝喂饭吧。

喂饭方法

- ① 将感温勺放入食物内测试一下温度是否合适（图①）。
- ② 用餐前先给宝宝擦擦小嘴和小手（图②）。
- ③ 给宝宝喂食时一定要耐心，且要面带微笑（图③）。
- ④ 给宝宝喂完饭后，可给宝宝喂几口白开水，起到清洁口腔的作用（图④）。
- ⑤ 抱起宝宝一边来回走动，一边轻拍其背部，有助于宝宝打出饱嗝（图⑤）。

注意事项

一般来讲，喂食最初的1/2会很顺利，到最后的1/3就可能遇到麻烦。因此，在喂宝宝时，妈妈一定要有耐心。



如何预防宝宝吐奶

宝宝的贲门肌肉发育不如幽门肌肉完善，造成胃的出口紧而入口松，所以宝宝仰卧时，胃里的食物容易反流进食管出现吐奶现象。妈妈可通过抚触或按摩的方式改善这一情况。

宝宝吐奶的原因

宝宝在出生后的3个月内，贲门肌肉尚未发育健全，此时的贲门就像一个还不能很好控制收缩的瓶口，而且宝宝的胃容量也较小，容易引起胃内的奶汁倒流。因此，在出生后的几个月内，尤其是在喂奶后、哭闹多动或轻拍宝宝背部的时候，宝宝或多或少都会溢奶。因此当妈妈喂完宝宝后，可以用手轻拍他的背部2~3分钟，让宝宝打嗝。还应避免宝宝过度哭闹，或是使他的睡姿呈右侧卧位，也可以减少溢奶。

吐奶的日常预防法

①掌握好喂奶的时间间隔。乳汁在宝宝胃内排空时间约为2小时，所以每隔3小时左右喂1次奶比较合适。如果喂奶过于频繁，就会影响下一餐的进奶量，引起胃部饱胀，以致吐奶。

②侧卧喂奶也容易让宝宝吐奶，把宝宝抱起，让他的身体保持一定倾斜度便可以减少吐奶。

③喂完奶后不要急于放下宝宝，让宝宝趴在妈妈肩头，两手轻拍宝宝的背部，让他打嗝，排出胃内的空气。

④宝宝喂奶后不宜马上让其仰卧，应先让宝宝右侧卧一段时间，无吐奶现象再让他仰卧。

吐奶的按摩预防法

宝宝吃完奶后，要直立抱起，一只手托住他的臀部，另一只手轻拍其后背，让宝宝打嗝。宝宝打嗝后，再由上向下轻轻抚摸他的后背。

育儿专家的贴心提醒

刚刚喂过奶的宝宝不宜立即进行剧烈的按摩，尤其是喂配方奶的宝宝，更应注意。