

全彩图解手把手孕育系列丛书

全方位 婴幼儿 保健全书³



儿科保健专家

高丽娟 主编



0~3岁是
宝宝健康护理的
谨慎时期

为所有新手父母提供科学、详细的育儿方法
手把手教你引导宝宝走上健康、快乐的成长之路
为新妈妈提供同步育儿方案

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

知名儿科保健专家全程指导

科学的育儿理念和技巧，让育儿变得更轻松

① 着重介绍了0~3岁中不同阶段的科学育儿方法，解释了宝宝的身心发展规律，以及不同阶段宝宝的各方面的发展水平；让新手父母懂得用什么样的方式培养教育宝宝，让他们快乐健康且聪明优秀的成长。

② 为了便于读者阅读和理解，还特别为新手妈妈准备了亲子游戏，并且对宝宝在成长期遇到的常见问题予以详细的解答，让读者轻松地掌握养育宝宝的重点，增加养育宝宝的乐趣。

③ 本书还为新手父母，配备了详细的操作步骤及图片说明，手把手地教新手妈妈科学照顾宝宝、哺育宝宝，让宝宝一天天健康快乐地成长。



上架建议：育儿类

ISBN 978-7-5384-5112-2



9 787538 451122 >

定价：29.90元

团购热线：0431-85635186

责任编辑 孟波 端金香 杨超然

封面设计 二行设计 于通

全彩图解手把手孕育系列丛书



全方位 婴幼儿 保健全书

儿科保健专家
高丽娟 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

全方位婴幼儿保健全书 / 高丽娟主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5384-5112-2

I. ①全… II. ①高… III. ①婴幼儿—妇幼保健—基
本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259487 号

全方位婴幼儿保健全书

主 编 高丽娟
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然
模 特 魏安然 曾悦宸 徐心澄 赵俊博 小 宇 林璟曦 赵曼羽 niki
解 然 车星伯 小葡萄 潘思源 吕品一 梁靖鑫 韩承峻
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

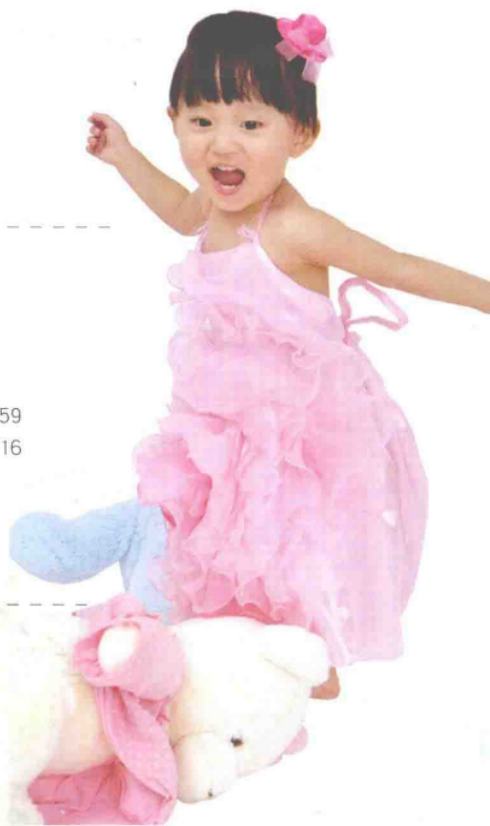
网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5112-2

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



全彩图解手把手孕育系列丛书

全方位 婴幼儿 保健全书

儿科保健专家
高丽娟 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

全方位婴幼儿保健全书 / 高丽娟主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5384-5112-2

I. ①全… II. ①高… III. ①婴幼儿—妇幼保健—基
本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259487 号

全方位婴幼儿保健全书

主 编 高丽娟
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然
模 特 魏安然 曾悦宸 徐心澄 赵俊博 小 宇 林璟曦 赵曼羽 niki
解 然 车星伯 小葡萄 潘思源 吕品一 梁靖鑫 韩承峻

封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5112-2

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



PREFACE

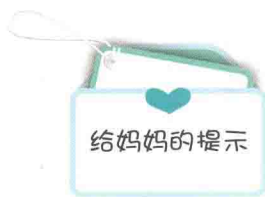
前言

生养和培育一个健康聪明的宝宝，是所有父母的心愿。所以初为人父人母的你，都会想了解一些有关养育宝宝的相关知识。本书就是针对父母们这一迫切需要，结合我们多年的宝宝早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望读者能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效地帮助和培养宝宝。

本书中，着重介绍了0~3岁的不同阶段优选育儿方法，让读过这本书的人，能够了解宝宝的身心发展规律，掌握不同阶段宝宝的各方面的发展水平；让读者懂得用什么样的科学方式去培养和教育宝宝，让他们快乐、健康且聪明地成长起来。此外，本书为了便于阅读和理解，还特别为新手妈妈准备每月的亲子游戏，并且对宝宝在成长期遇到的常见问题予以详细的解答，希望以此来愉悦读者的心情，轻松地掌握养育孩子的重点，增加养育宝宝的乐趣，更好地为父母们提供科学指导，帮助父母们科学有效的培养健康、聪明的宝宝！

感谢为本书提供宝宝图片的朋友，有了大家的支持，才让本书的内容更加丰富。本书的编写有不足之处，在所难免，希望广大的读者，在愉悦本书时，若发现不足之处，请联系我们并给予批评指正，以便再版时修改，谢谢！





学会用爱教育宝宝

心灵纯洁的妈妈，希望宝宝长大以后也能保持纯洁的心。给宝宝留下美好的记忆，让爱的回忆像喷泉一样不断涌现。

1 做父母是一件既激动又喜悦的事

有了属于自己的宝宝是件让人多么激动的事情啊！当宝宝用水晶般清澈的眼睛看着我们时，我们会感受到无法用语言形容的喜悦。



3 只有得到过真爱的宝宝，才会懂得关爱别人

只有得到过真爱的宝宝，才会懂得关爱别人，因此应该让宝宝充分感受父母的爱，这也是父母该做的事情。多抱一抱，多抚摸一下，多亲热一下，这些宝贵的交流，会在宝宝和父母之间形成坚固的爱之桥梁。



2 有自信心

真正的爱心比任何育儿理论都有价值。最懂得照顾宝宝的是父母，能教育好宝宝的人也是父母。请相信自己吧。如果我们有足够的自信心，那么宝宝也会感到幸福和满足。



4 宝宝喜欢模仿父母

俗话说，3岁时养成的习惯能延续到80岁。所以0~3岁是培养宝宝性格和习惯的最佳时期。因此父母应该发挥模范作用。这个时候的宝宝喜欢模仿父母的一言一行。





5 妈妈和爸爸是宝宝的好玩伴



虽然家家户户都有很多很多玩具和电视机，但还是没有比和爸爸妈妈一起玩儿更好。对宝宝来说，跟爸爸妈妈一起玩耍，是更开心的事情。尽量更多地讲故事给宝宝听吧。

6 请抛开贪念



在养育宝宝的过程中，不知不觉会产生贪念。总想多教宝宝一些知识，让他们成为比别人更聪明的宝宝，但这种贪念愈多愈容易耽误宝宝的前程。应该像朋友一样对待宝宝，不要对宝宝抱有过多的奢望。更不要有这样的想法“我们都为他做了这么多……”

7 想成为好妈妈好爸爸，就应该不断地努力



要想成为好爸爸好妈妈，就需要努力不懈。也就是站在宝宝的角度，不断与宝宝交流。因为宝宝会不断成长，所以必须会随着宝宝的成长，改变对宝宝的态度。就像埃里希·弗罗姆在《爱的技巧》中所讲的那样，爱也会愈联系愈熟练。在教育宝宝的过程中，爸爸、妈妈的爱心也会逐渐丰富起来。不仅是对自己的宝宝，对其他人都充满了关爱，这也是对宝宝倾注爱心带来的快乐之一。

CNTENTS

PART 1

一学就会的育儿要点

24 给宝宝洗澡

24 新生儿沐浴

- 24 如何为宝宝选择沐浴露
- 25 做好沐浴前准备
- 25 新生儿沐浴的基本操作
- 29 沐浴完毕

30 池浴

- 30 做好池浴前准备
- 31 池浴的基本操作
- 33 池浴完毕

34 尿布的更换

34 纸尿裤的更换

- 34 擦肛门的方法
- 34 更换尿布的时间
- 35 更换纸尿裤的方法

36 宝宝睡着时如何更换尿不湿

36 拉拉裤的更换

37 如何丢弃脏的拉拉裤

38 尿布更换的步骤

- 38 选尿布
- 38 折叠尿布
- 38 保留上面的腰带
- 38 不要盖住宝宝的脐部
- 38 洗尿布

39 尿布湿疹的预防

40 轻松更换尿布的窍门

41 避免弄脏衣服和床单的窍门

42 母乳喂养

42 母乳喂养好处多

42 要坚持母乳喂养

43 一定要尽早哺喂

43 母乳喂养的宝宝，不必另外喂水

43 母乳不足怎么办

44 母乳喂养的姿势

44 哺乳注意要点

47 容易出现差错的情况

- 47 吃完马上就哭
- 47 给宝宝喂配方奶，他也会吮吸
- 47 乳汁不通畅
- 47 特殊情况下的哺乳

47 母乳不足的反映

47 哺乳期妈妈应注意的要点

- 47 乳房胀痛
- 48 乳塞引起乳腺炎
- 48 哺乳的次数多妈妈体力消耗大
- 48 乳头划伤后的处理方法

49 防止吐奶的方法

- 49 把宝宝的脸部贴在妈妈的胸前
- 49 坐在膝盖上
- 49 将宝宝扛在肩膀上

49 母乳在日常饮食上应该注意的问题

50 人工喂养

50 如果母乳不足，就只能用配方奶代替

- 50 配方奶喂养也是可以的
- 50 什么时候开始用配方奶补充能量
- 51 采取混合喂养

51 混合喂养搭配要点

52 配方奶喂养的基本知识

- 52 冲泡
- 53 夜间冲泡
- 55 哺乳

56 奶瓶清洗及消毒

- 56 煮热消毒
- 57 夜间清洗

- 57 微波炉消毒

- 57 消毒液消毒

57 按照时间表喂养

57 注意宝宝喝奶的不规律性

- 58 可能是由于讨厌奶嘴，所以不喜欢喝配方奶

58 配方奶喂养的注意事项

59 解决打嗝问题

60 母乳、配方奶喂养的问答

- 60 母乳
- 60 配方奶

61 抱和背

61 颈部在结实之前如何抱

- 61 横着抱
- 62 坐着抱
- 62 抱在腰间
- 63 支撑宝宝头部的方法
- 63 抱起宝宝的方法

64 宝宝不同状况下的抱法

65 颈部结实以后的抱法

- 65 坐着抱
- 65 竖着抱
- 65 抱在腰间

66 玩耍时的抱法

67 背宝宝的方法

C O N T E N T S

68 散步和日光浴

68 健康宝宝的日光浴

68 时间

68 地点

68 好处

68 散步和阳光浴的注意事项

68 带能遮阳的帽子

68 及时补充水分

68 不适时中断日光浴

69 不同的月龄宝宝的户外活动及外出方式

69 新生儿

69 1~2个月

69 3~6个月

69 7~11个月

69 12个月

70 宝宝车的选择及使用方法

71 宝宝坐椅的选择方法及使用方法

71 宝宝坐椅的类型

71 选择适合自家汽车的坐椅

71 安放坐椅的位置

71 安装的方法

71 乘坐时的注意事项

72 夏季和冬季的照顾方法

72 夏季育儿

72 室内的环境

73 出汗的对策

74 睡眠

74 冬季育儿

74 室内的环境

75 洗澡

75 外出

76 夜间哺乳

76 睡眠

77 抚触

77 开始之前

77 头部

79 胸部

80 腹部

82 四肢

86 背部

88 臀部

89 抚触结束



90 牙齿保健

90 乳牙开始萌发的6~8月阶段

- 90 吃完换乳食物后，喂白开水
- 90 逐渐让宝宝习惯牙刷或擦拭牙齿用的纱布

91 上下齿齐全的10~12个月阶段

- 91 保健要点
- 91 刷牙的步骤
- 92 刷牙的注意事项

92 臼齿萌发的1岁半阶段

- 92 保健要点
- 93 刷牙的步骤

93 龋齿是怎样引起的

- 93 龋齿是由于坏齿细菌所引起的
- 93 柔弱的乳牙很容易遭到坏齿细菌的侵害

94 乳牙发育的过程

PART 2

各阶段宝宝的生长发育情况

96 0~1个月

- 96 身体发育标准
- 96 生长发育标准

- 96 大便
- 96 排尿

- 97 体温
- 97 睡眠

97 能力发展标准

- 97 听觉
- 97 触觉
- 98 视觉
- 98 心理

99 1~2个月

99 身体发育标准

99 生长发育标准

- 99 排尿
- 99 睡眠

100 能力发展标准

- 100 动作
- 100 听觉
- 101 触觉
- 101 视觉
- 101 心理

102 2~3个月

102 身体发育标准

102 生长发育标准

- 102 大便
- 103 睡眠

CNTENTS

103 能力发展标准

103 动作

103 语言

103 听觉

104 感觉

104 心理

105 3~4个月

105 身体发育标准

105 生长发育标准

105 大便

105 排尿

106 睡眠

106 能力发展标准

106 语言

106 动作

107 听觉

107 感觉

107 心理

108 4~5个月

108 身体发育标准

108 生长发育标准

108 睡眠

108 长牙

109 能力发展标准

109 动作

109 语言

109 听觉

109 触觉

109 视觉

109 感觉

109 心理

110 5~6个月

110 身体发育标准

110 生长发育标准

110 睡眠

110 胎毛脱落期

110 能力发展标准

110 感觉

111 语言

111 心理

111 视觉

112 6~7个月

112 身体发育标准

112 生长发育标准

112 睡眠

112 长牙

112 能力发展标准

(112) 动作

(112) 语言

(112) 听觉

(113) 感觉

(113) 视觉

(113) 心理

114 7~8个月

114 身体发育标准

114 生长发育标准

(114) 睡眠

(114) 体重

114 能力发展标准

(114) 语言

(114) 动作

(115) 听觉

(115) 感觉

(115) 视觉

(115) 心理

116 8~9个月

116 身体发育标准

116 生长发育标准

(116) 大便

(117) 排尿

(117) 睡眠

117 能力发展标准

(117) 语言

(117) 动作

(117) 心理

118 9~10个月

118 身体发育标准

118 生长发育标准

(118) 大便

(118) 睡眠

119 能力发展标准

(119) 语言

(119) 动作

(119) 心理

120 10~11个月

120 身体发育标准

120 生长发育标准

(120) 睡眠

(120) 长牙

121 能力发展标准

(121) 动作

(121) 语言

(121) 心理

CONTENTS

122 11~12个月

122 身体发育标准

122 生长发育标准

122 睡眠

122 长牙

123 能力发展标准

123 动作

123 语言

123 心理

124 12~18个月

124 身体发育标准

125 生长发育标准

125 睡眠

126 排泄

127 能力发展标准

127 动作

128 语言

128 感觉

129 心理



PART3

培养宝宝的好习惯

132 自理大小便

132 18个月以后进行排便训练

132 自理大小便具有深远的意义

133 不要强迫宝宝练习自理大小便

133 不能过于着急

134 中途容易出现失误

134 即使到了寒冷的冬天，也不能中断排便训练

135 发生以下情况时，应该延迟排便训练的时间

135 出现便秘症状

135 强烈拒绝

135 一看到排便器就哭

136 自理大小便的训练秘诀

136 秘诀1：鼓励是成功的快捷方式

136 秘诀2：先进行自理大便的训练

136 秘诀3：撤掉尿布

136 秘诀4：给宝宝示范排便时要做用力的动作

137 15日撤掉尿布

137 1~3日 让宝宝学会“嘘嘘”“嗯嗯”等排使用语

137 4~6日 把排便器当玩具使用

138 7~9日 要像玩游戏一样进行排便训练

138 10~15日 引导宝宝独自排便

139 分阶段的排便训练

139 0~5个月 及时更换湿尿布，让宝宝体会清爽的感觉

139 6~12个月 必须掌握排便节奏

139 13~18个月 按时让宝宝坐到排便器上

139 19~24个月 全面进行排便训练，但绝不能责骂宝宝

140 25~36个月 让宝宝体验“喇”地排尿的感觉

140 当自理大小便的训练失败时

140 重新使用尿布

140 不能冷眼对待宝宝

140 诱导宝宝的好奇心

140 准备内裤箱



141 睡觉的习惯

141 要想晚上熟睡，白天就必须多活动

141 经常观察宝宝的睡眠时间

142 经常培养自觉睡觉的习惯

142 随着成长，睡眠时间也会减少

143 分阶段培养睡觉的习惯

143 0~5个月 开始培养有规律的睡眠习惯

143 6~11个月 要想晚上熟睡白天就应该尽量活动

144 13~18个月 培养有规律的午觉习惯

144 19~24个月 在指定的时间内入睡

144 36个月 独自睡觉的最佳时期

145 呼呼！让宝宝入睡的方式

145 当宝宝睡醒后哭闹时，不应该马上做出反应

145 晚上多睡，白天少睡

145 营造出睡觉的气氛

145 用温水沐浴

146 给宝宝听有节奏感的音乐或童话故事