

新手妈妈 同步育儿经

王琪 编著 鲍秀兰 审定

丰富育儿理念、学习育儿方法、掌握育儿技巧，是每个新手妈妈最想知道的事情，本书将为您揭晓答案。

轻松读图
学孕育

超值·彩图



化学工业出版社

新手妈妈

同步育儿经

王 琪 编著 鲍秀兰 审定



化学工业出版社

·北京·



养育宝宝的每个细节都不能疏忽，所以新手爸妈要在小宝宝出生前就做好准备，以迎接宝宝的到来。本书共分19章，从准备入院分娩开始，一直写到宝宝3岁，以分月、分阶段的方式详细介绍了每个月、每个阶段内宝宝的生长发育状况、喂养、疾病护理、日常护理以及宝宝的智能开发特点，希望为新手爸妈提供一些帮助，为刚刚成为父母的你们在养育宝宝的过程中保驾护航。

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈同步育儿经 / 王琪编著. —北京: 化学工业出版社,
2013.1

ISBN 978-7-122-15205-3

I. 新… II. 王… 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 (2012) 第205204号

责任编辑: 贾维娜 肖志明 文字编辑: 何 芳
责任校对: 宋 玮 装帧设计: 瑞雅书业

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: 14 字数: 230千字
2013年1月第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

版权所有 违者必究

目录

Part 1

为迎接新生命做好准备

- ① 入院前的准备 / 2
- ② 选择分娩医院一定要慎重 / 3
- ③ 了解各项医疗费用 / 4
- ④ 了解医院的医护条件 / 5
- ⑤ 赶走分娩的恐惧心理 / 6
- ⑥ 做好产前的准备工作 / 8

Part 2

0~1个月 新生儿的护理

- ① 新生儿的发育特点 / 10
- ② 新生儿的反射行为 / 12
- ③ 母乳喂养的要点 / 14
- ④ 人工喂养的要点 / 16
- ⑤ 及时为宝宝更换尿布 / 18
- ⑥ 给新生儿洗澡的步骤 / 20

- 7 身体局部的清洁同样不能忽视 / 22
- 8 安抚哭闹的新生儿 / 24
- 9 注意观察宝宝的睡眠 / 26
- 10 新生儿疾病的预防 / 28

Part 3

第2个月 宝宝进入快速发育阶段

- 1 生长速度变快了 / 30
- 2 帮宝宝练习肢体语言 / 32
- 3 科学喂养宝宝 / 34
- 4 把宝宝舒舒服服地抱起来 / 36
- 5 多和宝宝进行交流 / 38

Part 4

第3个月 用抚摸和宝宝进行交流

- 1 宝宝的发育特点 / 40
- 2 感官与记忆能力发育 / 41
- 3 发音与肢体语言发育 / 42
- 4 喂养和睡眠的规律化 / 44
- 5 多进行亲子交流 / 46
- 6 关注宝宝的健康状况 / 48
- 7 带宝宝进行日光浴 / 50

Part 5

第4个月 了解宝宝的情绪与感受

- 1 宝宝身体发育状况 / 52
- 2 宝宝感知发育状况 / 53
- 3 宝宝添加辅食要谨慎 / 54
- 4 给宝宝选择枕头和睡袋 / 56
- 5 增强宝宝的多种能力 / 58
- 6 培养宝宝独立玩耍的能力 / 59
- 7 警惕宝宝肠绞痛 / 60
- 8 水痘的防治方法 / 62



Part 6

第5个月 宝宝开始认生了

- ① 听力和语言能力发育 / 64
- ② 视觉能力进一步发展 / 66
- ③ 宝宝厌奶 / 67
- ④ 保护好宝宝的乳牙 / 68
- ⑤ 宝宝夜里蹬被子的原因 / 70
- ⑥ 做好家中的安全措施 / 72
- ⑦ 做好出行时的安全措施 / 73
- ⑧ 培养宝宝的协调能力 / 74

Part 7

第6个月 给宝宝更多的爱

- ① 情感和记忆能力训练 / 76
- ② 锻炼宝宝的肢体动作 / 78
- ③ 为断奶做准备 / 80
- ④ 宝宝流口水要重视 / 82
- ⑤ 用勺子给宝宝喂食物 / 84

Part 8

第7个月 增强宝宝视觉与行为协调能力

- ① 宝宝的发育状况 / 86
- ② 乳牙的发育状况 / 87
- ③ 训练宝宝的发音和平衡能力 / 88
- ④ 为学走路做好准备 / 90
- ⑤ 训练宝宝自己吃饭 / 92
- ⑥ 幼儿急疹的防治 / 94

Part 9

第8个月 让宝宝在爬行中“探险”

- ① 身体灵活性和协调性增强 / 96
- ② 给宝宝正确断奶 / 97
- ③ 预防断奶综合征 / 99
- ④ 养成良好的饮食习惯 / 101
- ⑤ 夜惊症的预防及护理 / 102
- ⑥ 宝宝感冒的预防与治疗 / 104
- ⑦ 养成良好的卫生习惯 / 106

Part 10

第9个月 在活动中诱导宝宝发育

- ① 生长发育状况 / 108
- ② 肌肉运动能力训练 / 110
- ③ 认知能力训练 / 112
- ④ 言语和行为能力训练 / 114
- ⑤ 宝宝的智力开发 / 116
- ⑥ 适合宝宝的游戏 / 118

Part 11

第10个月 帮助宝宝迈出第一步

- ① 要对宝宝有一个全新的认识 / 120
- ② 感官发育与潜能开发 / 121
- ③ 宝宝养育中遇到的难题 / 122
- ④ 宝宝的饮食要诀 / 124
- ⑤ 为宝宝选择合适的玩具 / 126
- ⑥ 适合父母和宝宝一起玩的
游戏 / 128
- ⑦ 养育宝宝的注意事项 / 130

Part 12

第11个月 与宝宝建立良好的沟通

- ① 观察宝宝成长发育状况 / 132
- ② 宝宝的各種能力训练 / 134
- ③ 带宝宝认识奇妙的语言世界 / 136
- ④ 适合11个月宝宝玩的玩具 / 137
- ⑤ 适合宝宝玩的游戏 / 138
- ⑥ 锻炼宝宝的模仿能力 / 140
- ⑦ 11个月宝宝的养育要点 / 141
- ⑧ 让宝宝接触外面的世界 / 142

Part 13

第12个月 让宝宝在蹒跚中独自行走

- ① 宝宝的发育状况 / 144
- ② 训练宝宝的认知能力 / 146
- ③ 周岁宝宝的睡眠训练 / 148
- ④ 周岁宝宝的游戏单 / 149
- ⑤ 防治宝宝“上火”的策略 / 151
- ⑥ 防止饮食损害宝宝大脑发育 / 152



Part 14 1岁1~3个月 培养宝宝的独立能力

- ① 宝宝的发育状况 / 154
- ② 宝宝学会走路了 / 155
- ③ 宝宝的自我意识与依恋情结 / 156
- ④ 培养良好的饮食习惯 / 158
- ⑤ 训练宝宝自己大小便 / 160
- ⑥ 培养良好的卫生习惯 / 162

Part 15 1岁4~6个月 善于利用宝宝的语言模仿能力

- ① 1岁半宝宝的发育状况 / 164
- ② 和宝宝一起迎接“飞跃” / 166
- ③ 发展宝宝的语言能力 / 168
- ④ 宝宝口吃的防治措施 / 170
- ⑤ 纠正宝宝咬嘴唇的习惯 / 172

Part 16 1岁7~9个月 增强宝宝的注意力

- ① 宝宝的生活和发育状况 / 174
- ② 宝宝的情感发育与疏导 / 175
- ③ 宝宝注意力的培养 / 176
- ④ 宝宝的智能培育与开发 / 178
- ⑤ 适合宝宝的体能训练游戏 / 180
- ⑥ 注意保护宝宝的视力 / 181
- ⑦ 对宝宝进行早期的安全教育 / 182

Part 17

1岁10~12个月 提高宝宝的观察能力

- ① 身体外观和生长发育状况 / 184
- ② 宝宝的对抗情绪和发脾气 / 185
- ③ 宝宝的探索活动 / 186
- ④ 有助于视觉发育的游戏 / 188
- ⑤ 宝宝秋季腹泻的防治措施 / 190
- ⑥ 教宝宝学习穿衣、脱衣 / 192

Part 18

2岁~2岁半 把不良习惯扼杀在幼儿时期

- ① 宝宝智能发育状况 / 194
- ② 正确为宝宝增加营养 / 195
- ③ 不能给宝宝多吃冷饮 / 196
- ④ 宝宝饮食八忌 / 198
- ⑤ 警惕宝宝夜间磨牙 / 200
- ⑥ 宝宝发热的治疗与护理误区 / 202

Part 19

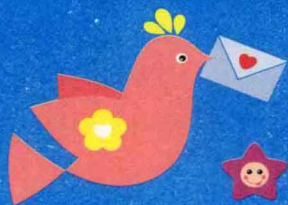
2岁半~3岁 面对宝宝永无止境的“为什么”

- ① 宝宝的生长发育状况 / 204
- ② 宝宝性情和智能的发育 / 206
- ③ 对宝宝的启蒙教育 / 208
- ④ 训练宝宝的记忆能力 / 210
- ⑤ 有助于智力开发的游戏 / 212
- ⑥ 正确对待宝宝的说谎现象 / 214
- ⑦ 宝宝看电视的利与弊 / 215





Part 1



为迎接新生命做好准备

经过十月怀胎，宝宝即将出生了，准爸爸妈妈们内心充满着激动和幸福，近十个月的日夜盼望，马上就要变成现实了。高兴的同时，准爸爸妈妈们也应为此集万千宠爱于一身的宝宝做好心理和物质两方面的准备，这是非常重要的，一方面可以让自己能够适应为人父母的新角色，另一方面能够给自己的宝宝更周到的照顾。

1 入院前的准备

为了更好地迎接新生命的到来，也为了防止因突然到来的阵痛而惊慌失措，孕妇应该提前做好住院准备，这包括住院手续的办理以及宝宝出生前后产妇和宝宝所需的各种衣物和卫生用品的准备。

带全住院用品

将孕妇住院和出院所需的物品、婴儿所需的物品都要分别整理，放置在家里明显易见的地方，一旦临产，才不至于手足无措，造成用品的遗漏。

了解住院必备的衣物

为迎接新生命的出生，住院前应该将住院时以及出院时的衣物准备齐全，做到有备无患。

◎**产妇衣物** 肥大且易于穿脱的睡衣至少两件、内裤至少3~4条、冬季需长大衣一件（去卫生间或离开病房做其他检查时用）、大号乳罩或背心2~3件、棉袜2

双、拖鞋1双、出院的衣服一套。

◎**婴儿衣物及用品** 婴儿衣服及帽子1套，婴儿尿裤1条、尿布若干，婴儿包被、毛巾被、小毛毯或小睡袋（视季节决定数量），纱巾1条，婴儿奶瓶、奶嘴1套。

带上必备的卫生用品

新妈妈和婴儿的卫生用品应该准备的有：洗脸毛巾2条，洗脚毛巾1条，洗下身毛巾1条；消毒棉垫或纱布垫若干（为婴儿哺乳时清洁乳房用）；小脸盆1个（产妇洗下身专用）；牙刷、牙膏、头梳、护肤品等洗漱用具1套；纸巾若干，卫生巾若干，塑料袋若干（装零散物品、垃圾等）。

➡ 孕妇在住院前要尽早准备好新生儿的物品。

带齐办理住院的证件

孕妇入住医院待产时，一定要携带办理住院手续的所需品，尤其是各种证件尽量不要遗漏。

这些证件包括：身份证、妇保检查病历（记录有关孕妇本人平时身体健康情况的原始病历册）、孕期保健手册、献血证、准生证等。此外，必须带够办理住院手续所必需的费用，包括押金。



2 选择分娩医院一定要慎重

现在，产妇分娩无论是自然生产还是剖宫产，大都在医院。可以负责为产妇分娩的医院种类很多，包括综合性医院、妇产科专门医院和私人医院等。在做出选择前，需要事先对各类医院的优缺点有所了解。

综合性医院

一般说来，综合性医院规模较大，配套设施相当齐全，能够及时处理一些突发状况。即使产妇出现异常也可放心分娩。但另一方面，正是由于综合医院规模大，患者也很多，所以需要耐心等待，一般等候所花的时间远远长于诊断时间。而且，产妇住院期间所使用的各种必需品，综合医院里一般无法提供得非常完备，需要自己准备。

专科医院

因为是专门为孕妇开设的医院，具备多样的病房和配套设备。产前检查设备比一般综合医院更加专业化，而且，这类医院一般还安排各种有利于孕妇顺利分娩的辅助项目。

私人医院

孕妇若选择私人医院往往是因为私人医院离家较近，能顺利进行诊查。而且从妊娠初期到分娩，孕妇可以全程接受一个医生的诊查，可与医生保持密切联系。个人若有疑惑也可以放心地咨询医生。但这

类医院通常在医疗水平上与前面两种医院存在一些差距，在设施方面也参差不齐。而且，私人医院一般医生和护理人员的人数有限，如果出现突发状况，很难应付。

一定要选适合自己的

以上三种医院均有各自的优势，产妇及其家属可以根据自己的实际情况选择适当的医院。妊娠过程中一切正常的孕妇，可以继续去初次门诊的医院分娩。若妊娠过程中有异常症状，建议去规模较大的医院分娩。

提醒爸妈

考察分娩医院的几个要点

要想知道一个医院是否适合自己分娩，可从以下几方面进行考察：医院的口碑如何（以此了解医生的水平）、是否能自主选择分娩方法、医院是否提供助产分娩（由助产士一对一陪伴孕妇）、是否可以由亲人陪伴分娩、你自己是否介意该医院施行外阴切开术、母子分室还是母子同室、是否倡导母乳喂养、是否有相关的新生儿服务、离家的远近、价格等。

③ 了解各项医疗费用

孕妇整个怀孕过程，从妊娠初期到分娩，所需的费用主要是诊疗费、检查费、分娩费和住院费。如果没有异常症状，其间所需的各项医疗费用没有太大差别，当然这也是因人而异的，以住院费为例，要求的档次不同，费用自然有所差别。

诊疗费用

不管是综合性医院、专科医院，还是私人医院，基本诊疗费没有大的差异。妊娠初期或中期，一月一次进行定期检查，这时只需要支付诊疗费即可。只是其间若增加超声波检查或羊水检查则需要追加费用。

检查费用

这里主要是指特殊检查费。预产期临近，为保证安全、顺利分娩，还需要做各种检查，当然定期检查的次数也比初期或早期多，还需增加检查产妇或胎儿有无异常的各种检查，如超声波检查、胎盘功能检查、畸形儿检查、通过胎儿监视装置进行的胎儿安全等。这类检查比妊娠初期或中期的检查费用要昂贵一些，但这些检查都是很有必要的。

分娩费用

分娩费因分娩方式的不同而稍有差异。孕妇分娩包括自然分娩、剖宫产分娩、无痛分娩三种方式。分娩方式不同，收费也不同。此外，若分娩过程中出现意外状况，就需要采取各种措施来应对，这样，费用自然又会增加。

住院费用

孕妇分娩前后的住院费是依据住院时间长短支付的，这也是由分娩方式以及分娩顺利与否决定的。一般说来，自然分娩，住院的时间会短一些；如果是剖宫产分娩，时间就会相应延长。

另外，根据所住的病房不同，住院费也有很大差别。与私人医院相比，综合性医院费用相对贵些，而单人病房又比多人病房贵。

4 了解医院的医护条件

医院是产后新妈妈和宝宝共同拥有的空间，在这里新妈妈将度过产后最重要的一段时光。为了保障新妈妈生育后能尽快恢复以及宝宝的健康成长，在分娩前就应该事先了解医院的医护条件。

新生儿的房间

需要特别提醒家长的是，应选择医院中通风、朝阳的房间，彻底改变传统的“坐月子”时“窗不开”、“门不敞”、“捂起来”的不良习惯。通风朝阳，不仅可以将污浊的空气换为新鲜空气，而且可以增加紫外线的射入，有利于消毒及促进新生儿体内合成维生素D。

早产儿的护理

医院的医护人员尤其应该注意早产儿的护理，早产儿护理要点如下。

◎**保暖** 早产儿体温调节能力及对外界环境适应能力低，易发生体温较低、新生儿硬肿症等，故要注意保暖。

◎**补充营养** 采取少喂多餐，注意补充维生素C与维生素D。出生时体重不足2千克的新生儿还要加服维生素E。

◎**防止感染** 保持用具清洁。注意新生儿眼、口、鼻、脐、臀等部位的清洁。注意新生儿的体态、面色、吸吮力、皮肤硬度、大小便等情况。及时发现病症，早期治疗。

总之，对新生儿的观察与护理更要做到耐心、细致。

了解医护人员的比例

护士所承担的责任很重，一名护士照顾的孩子数量越少越好。家人需要考虑所选择的医院是否有足够的护士来照料产妇以及新生的宝宝，为了使新生儿得到很好的照顾，婴儿与护士的比例最好是17名新生儿配有3名护士为佳。因此，咨询所选的医院中专门护士数及新生儿数是很重要的。

提醒爸妈

分娩方式要与医院一起选择

正常的分娩方式包括不用任何药物的自然分娩和进行麻醉的无痛分娩。一般来说，孕妇在选择生产医院的时候，也会同时选择分娩方式。

当孕妇来到产科待产时，要进行一次综合检查，然后才能决定分娩方式。这里需要提醒产妇的是，选择自然分娩的产妇无法控制宝宝出生的时间，宝宝极有可能在夜间出生，因此，事先需要了解该医院夜间是否有妇产科的医生。

另外，还要了解分娩时是由助产士陪伴还是由家人陪伴。

5 赶走分娩的恐惧心理

孕妇要以积极的心态对待分娩，不必害怕、焦虑，可进行自我暗示和自我安慰，如反复对自己说：“我不感到痛，我会很顺利，每疼痛一次就是向目的地迈进一步，就可以尽快见到宝宝了。”有的学者说：“愚笨和不安定会产生恐惧，知识和保障却会拒绝恐惧。”所以，多了解分娩方面的知识，有助于克服恐惧心理。

克服阵痛

疼痛是一种身心体验，也是产生恐惧的根源，多数产妇经过助产士的精心守护、安慰和鼓励，能克服分娩时所引起的阵痛。只有少数精神极度紧张的产妇在分娩过程中，需要止痛药或麻醉处理。用以减轻疼痛的主要措施有以下几种。

产前，孕妇要自我调节情绪，克服恐惧心理。

◎**令产妇舒适的姿势与按摩** 协助产妇采取最令她舒适的体位，如侧卧位配合支托身体所有部位，关节处稍屈曲；需要平卧时，帮助抬高床头；背部按摩及经常翻身有助松弛，促进舒适感等。

◎**指导产妇，取得配合** 向产妇提供有关分娩相关知识的资料，有助于临产时控制自己的反应。在第二产程指导，产妇正确使用腹压，使其学会克制自己，接受指导主动配合；在进行各种检查或护理前，将目的、程序告诉产妇，可以减轻焦虑，降低疼痛的强度。

◎**应用护理技巧** 分散注意力是处理产妇阵痛的一种特殊方法，在分娩早期，可与产妇交谈以分散注意力。处理中度疼痛的一种技巧是让产妇集中注意力于既往生活中令人快乐的事件，闭上眼睛，应用想象力，可以帮助恢复精神，沉醉在愉快的回忆中，还可以应用触摸或腹部按摩的技巧缓解疼痛。

◎**应用止痛药** 病情需要或者精神极度紧张者，可按医嘱使用少量止痛药。注意选择对母体最有效、对胎儿伤害最小的药物。用药期间加强巡视，提供整体护理。



消除对分娩的恐惧

孕妇对分娩的恐惧会持续整个孕期，以下几种方法将有助于缓解分娩恐惧。

1

把对分娩的惧怕心理转移到别的方面，不要把分娩当做一件可怕的事情来考虑，这样做可以暂时转移对恐惧的注意，但不能从根本上消除对分娩的恐惧。

2

正视分娩的恐惧：与家人反复讨论分娩的事情，将各种可能遇到的问题事先想清楚，同时找出每个问题的解决方法。做好分娩前的物质准备，这样就不会临时手忙脚乱，也有助于产妇稳定情绪。

3

掌握与分娩有关的知识：在怀孕期间，建议孕妇看一些关于分娩的书，了解了整个分娩过程后，就会以科学的态度消除恐惧的心理。这种方法不但效果好，而且还可以增长知识。

解除早产的忧虑

在正常情况下，胎儿都在280天左右（即38~42周）降生，称为足月产。据世界卫生组织制定的标准，在怀孕29~37周之间发生的分娩为早产。

了解早产的原因

早产与年龄有关。未满20岁或大于35岁的孕妇早产率会明显增高，尤其是小于20岁者，早产发生率是20~34岁组的11倍。

早产与疾病有关。严重贫血的孕妇，由于组织缺氧，子宫、胎盘供氧不足，也可发生早产。孕妇营养不良，特别是蛋白质不足以及维生素E、叶酸缺乏，也是导致早产的原因之一。

此外，从事体力劳动、工作时间过长过累均可使早产率明显增高；情绪经常波动或精神过度紧张易致早产；妊娠后期频繁的性生活易引起胎膜早破，是导致早产的较常见原因；孕妇吸烟和过度饮酒也会导致早产。

预防早产的方法

关键是加强积极预防和治疗妊娠中毒及各种异常妊娠。注意改善生活环境，减轻劳动强度，增加休息时间，保持心境平和，消除紧张情绪，避免不良刺激。

要摄取合理的、充分的营养，多吃含蛋白质丰富的鱼、肉、蛋及豆类食品，多吃些新鲜蔬菜及水果。怀孕后期应多卧床休息，并采取左侧卧位，以改善子宫、胎盘的血液循环，减少宫腔内向宫口的压力。

6 做好产前的准备工作

临近分娩的孕妇，内心怀着几分期盼，同时也揣着几分恐惧。在这焦虑不安之中，如果不能有条不紊地将一切准备好，心情当然就无法平静。妊娠到了最后的阶段，孕妇需将一切事宜安排妥当，以确保做到万无一失。

配合医生做好产前检查

怀孕晚期，临近分娩，由于胎儿生长发育日趋成熟，孕妇往往不知所措，因此心理负担也随之加重。实际上，只要针对怀孕晚期的生理变化特点，做些必要的产科检查，就可以确保胎儿能安全、健康地从母体娩出。只有通过产科检查，才能做到心中有数，并很好地配合医生，让孕妇和胎儿安全顺利度过生产期。产科检查一定要到正规医院妇产科围生保健门诊进



到了怀孕晚期，孕妇一定要配合医生，做好产前检查，确保胎儿顺利出生。



行。这在怀孕晚期尤为重要，这是关系到孕妇和胎儿安全的大事，绝对不能大意，不能只图方便或者省钱，一旦铸成大错，必定悔恨终身。

确定产后调理的场所

产后的身体调理就像分娩一样重要，为了能使产妇的身体快速恢复正常，最好能制定一个明确的产后身体调理计划。一般情况下，大部分产妇可以在自己家或娘家进行调养。

有特殊情况的可以在医院进行调养。在医院调养的产妇应选择离家近些或条件好些的医院，以便得到更好的护理与照顾。

决定育儿方法

在孩子出生前，还有一个很重要的准备工作，就是如何照顾、养育孩子。如：是用母乳喂养还是用奶粉喂养孩子；育儿和家务怎样与丈夫分工合作；随着孩子的成长，当父母需要工作时，孩子怎么办？要知道，你即将采取的养育方法与教育形式对孩子的成长和性格的形成起着很重要的作用。