



分享专家育婴之道
培养优秀宝宝必备指南



—精心打造您的孕育生活—

婴幼儿护理全书

权威

科学

全面

实用

【专家推荐读本】

东方知语早教育儿中心◎编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

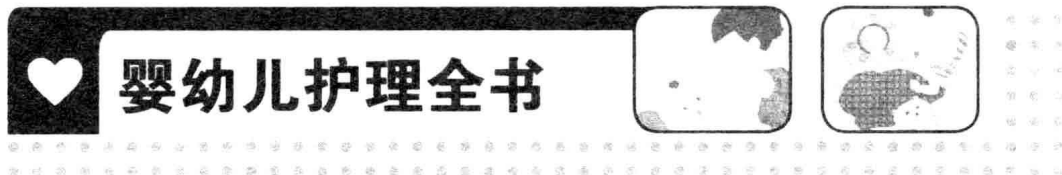
婴幼儿护理全书/东方知语早教育儿中心编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5439-4359-9

I. ① 婴… II. ① 东… III. ① ① 婴幼儿-护理-基本知识 IV. ① R714

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第091040号

责任编辑: 忻静芬



----- 东方知语早教育儿中心 编著 -----

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

*

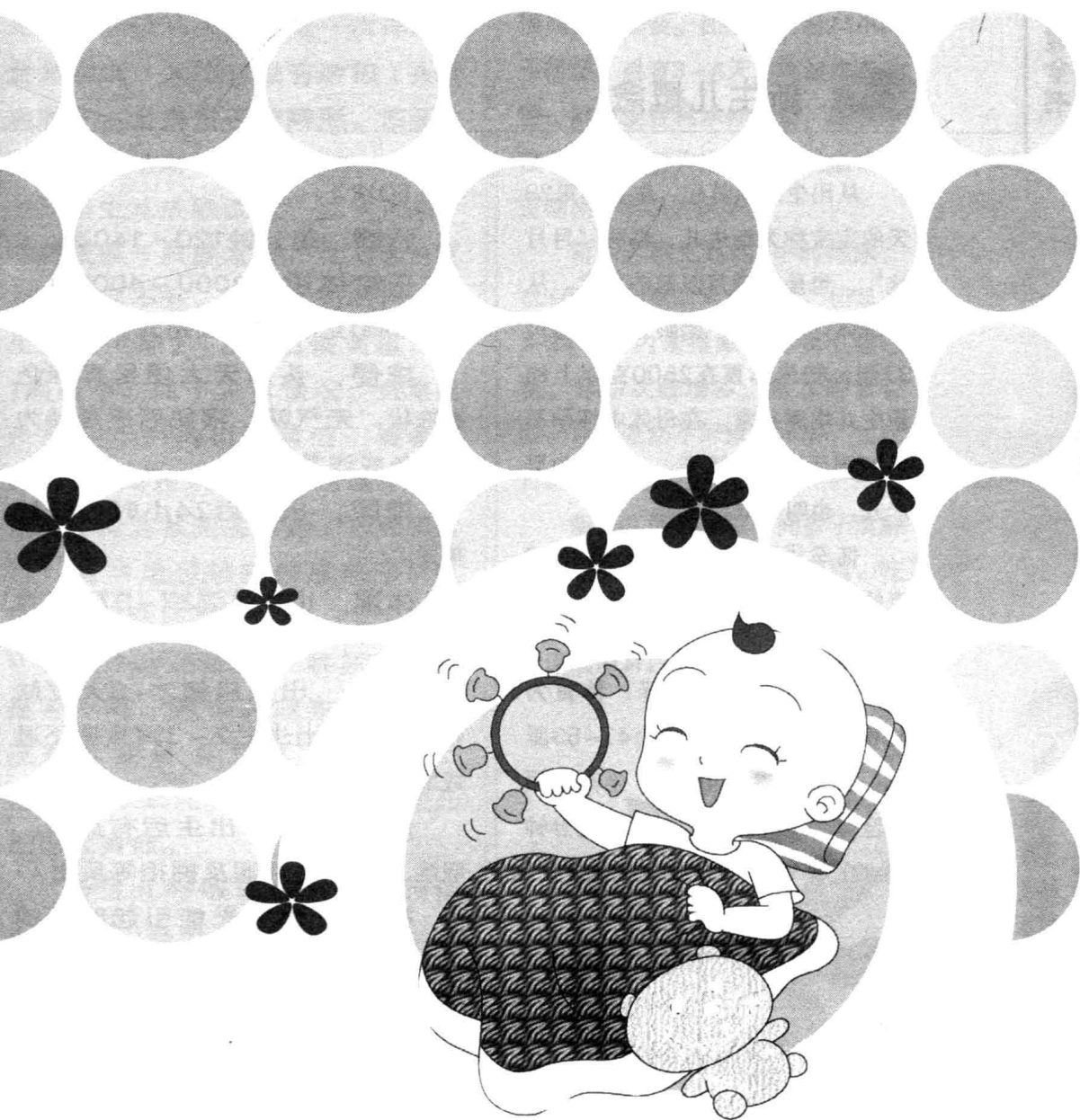
开本 710 × 1000 1/16 印张 27 字数 438000

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4359-9

定价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>



Contents 目录

1 新生儿期

—— 独立生活过渡的关键时期

- | | | | |
|-----|----------|-----|----------------|
| 012 | 新生儿常识 | 031 | 穿衣服 |
| 015 | 新生儿的能力 | 032 | 裹襁褓 |
| 017 | 家庭呵护 | 033 | 换尿布 |
| 018 | 贪睡的宝宝 | 034 | 纸尿裤 |
| 020 | 早产儿 | 036 | 尿不湿 |
| 021 | 初乳 | 037 | 布尿布、纸尿裤、尿不湿的比较 |
| 022 | 母乳喂养 | 038 | 给宝宝洗澡 |
| 023 | 哺乳常识 | 039 | 育儿环境 |
| 025 | 喂奶 | 041 | 预防意外 |
| 025 | 判断宝宝吃饱没有 | 042 | 新生女婴的卫生 |
| 027 | 黄疸 | 043 | 胎痂、马牙和胎记 |
| 028 | 五官护理 | 044 | 防疫常识 |
| 029 | 囟门 | 045 | 零岁教育 |
| 030 | 保暖 | 048 | 新生儿早教 |
| 030 | 脐、臀部护理 | | |

049 觉醒40分钟

051 亲子交流

052 新生儿抚触

053 俯卧抬头

054 新生儿被动操

055 认妈妈

056 和新生儿交流

058 视听训练

058 触、嗅觉交流

059 智力游戏

060 快乐母子

2 婴儿期 (1~12月龄)

—— 生长发育最迅速的时期

婴儿期的宝宝

064 混沌初开

——1~2月龄

066 规律生活

——2~3月龄

069 抬头翻身

——3~4月龄

070 学会寻找

——4~5月龄

072 可爱的“小白牙”

——5~6月龄

073 独坐换手

——6~7月龄

074 手势表达

——7~8月龄

076 指认身体

——8~9月龄

079 “爬”向新世界

——9~10月龄

081 扶持迈步

——10~11月龄

085 懵懂渐开

——1岁的宝宝



养育知识

- | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|
| 088 | 按需哺乳 | 129 | 脐疝 |
| 091 | 哺乳常识 | 130 | 女婴的生殖器保护 |
| 093 | 配方奶 | 131 | 男孩的生殖器保健 |
| 096 | 添加食物 | 133 | 婴儿湿疹 |
| 100 | 食物过渡期 | 134 | 痱子 |
| 103 | 泥糊类食物制作 | 136 | 流口水 |
| 104 | 营养不良 | 137 | 萌牙期 |
| 105 | 补钙 | 140 | 眼睛呵护 |
| 106 | 补充维生素C | 145 | 卧具 |
| 107 | 人工喂养 | 146 | 选择衣物 |
| 108 | 哺乳期营养 | 148 | 婴儿形体语言 |
| 110 | 哺乳细节 | 151 | 婴儿按摩 |
| 111 | 给宝宝喝水 | 152 | 夜哭郎 |
| 113 | 鲜果、菜汁家庭制作 | 153 | 开裆裤 |
| 115 | 换乳期的营养 | 154 | 婴儿车 |
| 116 | 断奶 | 157 | 家庭安全细节 |
| 117 | 断奶后的饮食 | 158 | 身高、体重规律 |
| 119 | 怎样抱孩子 | 159 | 健康细节观察 |
| 120 | 宝宝的睡眠 | 162 | 给孩子喂药 |
| 122 | 卫生习惯 | 163 | 半岁的孩子易得病 |
| 125 | 排便习惯训练 | 165 | 1岁前的免疫 |
| 127 | 摩擦红斑和臀红 | 167 | 保护皮肤 |
| | | 168 | 误吞异物 |
| | | 170 | 家庭测试视觉障碍 |

- 172 睡态辨病
- 173 给宝宝量体温
- 174 家庭护理发热
- 176 乳牙保健和口腔卫生

体能与早教

- 178 婴儿简易健身
- 179 爱笑的宝宝聪明
- 181 组合翻身
- 182 抚触保健操
- 184 吃手
- 186 婴儿期生长发育
- 188 视听能力
- 189 学爬
- 191 学坐
- 192 翻身
- 193 换手能力
- 195 自己用勺子
- 196 抓握能力
- 197 指认身体
- 198 爬行
- 200 独自站立
- 201 学走路

- 204 学习手势
- 205 手-眼-脑协调练习
- 207 认生
- 208 适应能力锻炼
- 209 亲子依恋
- 211 方向感练习
- 213 感觉能力培养
- 215 模仿发音
- 216 语言积累
- 218 语言学习
- 220 喜欢敲打的缘由
- 221 早“涂鸦”好处多
- 222 “爱”扔东西
- 224 心理卫生
- 225 建立是非观
- 226 语言反射形成
- 228 自己玩是能力



3 幼儿期 (1~2岁)

——语言能力发育的关键时期



幼儿期的宝宝

- 234 小可爱的“能耐”
——13~18月龄
- 238 玩出新天地
——19~24月龄



养育知识

- 240 膳食营养平衡
- 242 家庭膳食
- 243 自己吃饭
- 246 挑食和偏食
- 247 快乐进餐
- 248 不爱吃菜的话题
- 249 水果、蔬菜都不能少
- 250 选择零食
- 252 晚上不睡的孩子
- 253 睡眠问题
- 255 盖被子

- 257 学刷牙
- 259 脚和鞋子
- 259 护肤品
- 260 保护耳朵
- 261 防止肘脱臼
- 262 儿童家具
- 263 玩具与安全
- 264 防范意外
- 266 日常安全
- 267 教会孩子认识危险
- 270 户外活动
- 271 带孩子出游
- 272 家庭自助体检
- 277 辨识疾病苗头
- 279 幼儿用药剂型
- 281 家庭常备药箱
- 282 选用非处方药品
- 283 意外伤害应对
- 286 创伤处理

287 吞咽异物

体能与早教

289 什么是感觉统合

291 体商概念

294 动作能力

295 手指锻炼

297 爬楼梯

298 自理能力

299 自己学穿脱衣服

300 自己吃饭

301 心理卫生

302 模仿是能力

304 “儿化语”和规范语言

306 学计数

307 说话

308 自我意识

310 动手益智

311 爱“惹事”的年龄

312 注意力

313 记忆力

315 培养数字概念

317 空间方位概念

317 和小朋友们相处

318 对任性的矫正

320 保护童心

4 幼儿期 (2~3岁以上)

——模仿能力发展最快的时期

幼儿期的宝宝

324 认知世界

——25~30月龄

328 “淘”出个性

——31~36月龄

331 “我自己来!”阶段

段——37~42月龄

- 335 合群宝宝
——43~48月龄

养育知识

- 337 营养保障
339 良好饮食习惯
341 孩子的营养
342 零食问题
343 为孩子挑食
344 愉快就餐
345 用筷子的技巧
348 孩子口味重
349 吃糖要适度
351 家庭环境
352 深度睡眠
354 分床独睡
356 选择内衣
357 为孩子洗衣服
358 洗头的难题
359 刷牙习惯
360 打扮孩子
361 爱护玩具
362 玩具安全

- 365 安全教育
366 生长性疼痛
367 流鼻血
369 惊睡症
370 斜视
371 弱视及早发现
373 意外受伤处理
375 毒虫蜇伤处理
376 受刺激“晕倒”
377 体质较弱的孩子
378 抗菌与防病
379 预防免疫
379 健康评估

体能与早教

- 381 耐寒锻炼
382 生活自理
385 探索的兴趣
386 平衡训练
387 练跑
388 学双脚跳跃
390 口齿不清
391 口吃矫正

392 动手是能力
394 弹跳训练
394 运动健身
397 适应环境
398 和小朋友相处
399 “反抗期”到来
401 学习口语
403 良好的亲子依恋
404 情感交际练习
406 启发思考
407 认知能力
408 掌握代名词“我”
409 人格形成
410 创造力培养
412 发现天赋
413 好奇心
414 形成自信
415 学会自我肯定
418 同情心培养
419 惧怕心理
420 幼儿的情绪特征
421 阅读兴趣
422 懂礼貌

423 仪态养成
424 懂得男女有别
425 体罚的后果
426 懂得珍惜
428 视觉空间智能



1

新生儿期

——独立生活

过渡的关键时期

LOVELY
BABYLOVELY
BABY

前言

致所有年轻的父母

F o r e w o r d

对初为人父母者来说，新生儿是人生最好的礼物。对新生宝宝来说，父母是他整个世界的中心。您通过本能的触摸、搂抱以及和宝宝的交流，能够为他健康、幸福的生活提供一个良好的开端。本书帮助爸爸妈妈如何抚爱、呵护宝宝，怎样与宝宝建立亲密情感。

“育儿”不是一门精确的科学，好的护理并不存在万能的定式。东方知语早教育儿中心长期关爱着宝宝们的健康成长，我们深知，当爸爸妈妈们掌握了必要的育儿知识后，才能扮演好父母的角色。我们将该书献给普天下的爸爸妈妈们，在婴幼儿护理以及宝宝养育领域提供专业性的科学指导。

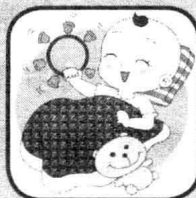
本书重点介绍婴幼儿护理保健知识与常识，特别是婴幼儿护理最新观念、方法和误区。目的是让宝宝尽可能回归自然，例如提倡母乳喂养，尽早到户外活动，利用空气、日光和水使宝宝的身体受到锻炼，增强耐寒能力。在照料的同时，培养宝宝力所能及的自我服务，逐渐学会自理和自律，鼓励宝宝自己解决力所能及的小困难，让他有成就感，有克服困难的承受力和耐力，而不是帮助太多，包办代替，让宝宝样样依赖于人。这是本书介绍的方法与传统育儿方法的不同之处。

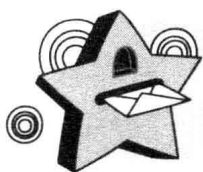
本书特别讲解了不同月龄宝宝的一些常见育儿误区，提出了婴幼儿预防保健的一些独特见解。本书在每个月龄段都介绍了身体状况的基本指标、家庭护理的新观念、育儿咨询、育儿习俗误区、预防保健、适龄启智游戏和必需玩具等方面的内容，还全面地介绍了实用的育儿知识，如：通过有趣的游戏培养宝宝智能的全面发展；通过自制玩具，让宝宝知道物尽其用，学会如何选择材料、如何善用工具，发挥创造性。

当您捧起这本书的时候，要记住：您比其他人更了解自己的宝宝。通过观察、倾听以及充分相信自己的能力，您一定能够知晓如何利用自己的育儿知识，使宝宝从中获益，天天进步。

编者

2010年3月





新生儿常识



新生儿概念

从出生时候算起，生长到第28天的宝宝称为新生儿，俗称“月月娃”，也是指满月以前的宝宝。从在母体怀孕算起，胎龄怀满或超过37周，初生体重在2500克以上的新生儿均属正常。在母体中怀孕不足37周而出生的孩子，一般称为早产儿，也叫未成熟儿。

怀孕满37周，体重不足2500克的孩子，称为足月小样儿，也叫低体重儿。

新生儿的正常指标：体重为2500~4000克；身长为47~53厘米；头围为33~34厘米；坐高（颅顶至臀底）约33厘米；呼吸每分钟40~60次；心率每分钟140次左右。



健康参考指标

降生后先啼哭数声后，开始用肺呼吸。前2周每分钟呼吸

40~50次。

脉搏，每分钟120~140次。

正常体重，3000~4000克，低于2500克者属未成熟儿。

排便，头两天大便呈黑绿色黏冻状，无气味。喂奶后逐渐转为金黄色或浅黄色。

排尿，出生后24小时内开始排尿。

体温，出生体温37~37.5℃为正常。

皮肤，出生后第2~3天皮肤轻微发黄，出生后2~3周黄疸不退或加深为病态。

反射能力，出生后有觅食、吸吮、伸舌、吞咽及拥抱等反射。

视觉，照射光能引起眼睛的反应。从第2个月开始视线会追随活动的玩具。

听觉，出生后3~7天听觉逐渐增强，听见响声可引起眨眼等动作。

与新生儿亲密接触

从医院产科刚刚接回家来的新生儿，应该从头到脚做一次详细的全身检查：头部有没有肿包（头颅血肿），全身是否有畸形，四肢是否能自如活动等。

新生儿皮肤柔软，如果面颊、四肢或躯干皮肤发硬，伴有全身发凉、体温不升，必须及时就医。新生儿出生后2~3天出现黄疸，约1周退净，属于正常情况。如果出生后24小时内出现黄疸，或者黄疸持续2周还未消退，均属不正常情况，应当找医生诊治。观察黄疸时，应当用手轻轻按压孩子的皮肤，看皮肤是否发黄。

另外，还应当观察尿和眼泪是否发黄、或染黄尿布、毛巾，注意大便是否发白（呈白墙土色），有上述情况均提示新生儿已出现黄疸。

新生儿呼吸较表浅、快而稍不规则，每分钟40~44次。如果宝宝的呼吸明显不规则，次数明显加快或伴有口周、鼻根部发青，鼻翼歛动等，则提示孩子有重大疾病。

新生儿出生后10~12小时开

始排泄黑绿色胎便，3~4天以后慢慢排正常粪便。如果出生后24小时不排便、或者3~4天后突然排泄黑便、鲜血便或稀水样粪便，则提示孩子可能有消化道畸形、出血或肠道感染，要及时就医。

新生儿出生后约6小时排尿，也有延迟到第二天排尿的，但是如果24小时内未排尿，则要引起注意。排尿次数增多、每次尿量较多、伴有吃奶不好或有水肿，也应当及时就医。

新生儿虽然睡眠时间多于清醒时间，但喂奶前一般清醒哭闹，吃奶较好。如果整天昏睡不醒，吃奶减少或拒食，都属于不正常表现。





新生儿养护要点

早开奶，早吸吮，早接触母亲；
要给孩子吃初乳，母乳喂养好；
护理好新生儿脐部，预防肺炎；
与孩子多接触，多抱，多抚摸；
继续给宝宝听胎教音乐；
与宝宝多说话，要懂得孩子的哭声所表达的意思；
出生2周后，可以加喂鱼肝油滴剂；
出生后接种卡介苗和乙肝疫苗；
满月后要做常规体检。



生理反射能力

刚刚出生的新生儿，具有一些先天性反射功能，既是宝宝成长以后形成条件反射的重要基础，又可作为新生儿神经系统发育的检查标准。

觅食反射。母亲用手指头抚弄一下宝宝的面颊，孩子会转头张嘴，开始吸吮动作，准备吸吮乳汁。这种反射出生后半小时就会出现。

抓握反射。碰到宝宝的手掌时，会握紧拳头。这种反应到1周岁后才消失，可以用来检查和判断孩子的神经系统发育是否成熟。

惊跳反射。这是一种全身动作，在新生儿躺着时最清楚。突

如其来的刺激，例如较大的声音，宝宝的双臂会伸直，手指张开，背部伸展或弯曲，头朝后仰，双腿挺直。这种反射一般要到3~5个月时消失，如果不消失，则有可能神经系统发育不成熟。

强直性颈部反射。新生儿躺着时，头会转向一侧，摆出击剑者式的姿势，伸出宝宝喜欢的一边手臂和腿，屈曲另一边手臂和腿。这种反射功能，在胎龄28周时就出现了。

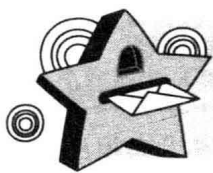
巴宾斯基反射。碰到新生儿的小脚心，脚趾会张开成扇形，脚会朝里弯曲。6个月以后这种反射会消失。

踏步反射。托住新生儿腋下，让脚板接触平面，宝宝就会做迈步的姿势，好像要向前走。这种反射会在8周左右消失。

蜷缩反射。当新生儿缩起脚背碰到平面边缘时，会做出与小猫

动作相似的蜷缩动作，这种反射在8周左右消失。

视觉、颈部反射。眼前闪过亮光时，宝宝会扭转颈部，尽力避开亮光。



新生儿的能力

新生儿出生之后，除了拥有数十种先天性条件反射能力之外，还具有视觉、听觉、嗅觉等多种感觉能力。换句话说，造化之初，小家伙就具备了很多种与生俱来的本领。因此，充分发展和训练这些能力，就是早期教育的启动。



视觉能力

新生儿生一下来第1天，就喜欢看图案，不喜欢看单一色的图形。新生儿对类似人脸图形的兴趣，超过别的复杂图形。要使新生儿看清物体，则应把物体放在距眼20厘米左右处。

新生儿觉醒时，持一只红球距宝宝的脸约10厘米处轻轻晃动。在宝宝看到后，慢慢移动红球，宝宝

的眼和头能追随红球移动的方向，头从中线位向左或向右转动，有时还会稍稍抬头向上看，有的还能转动180°看红球。

给宝宝看妈妈的脸时，可以说话或不说话。宝宝注视妈妈后，慢慢移动头向宝宝一侧，然后另一侧，宝宝会不同程度地转动眼和头部，追随妈妈脸移动的方向。90%

