



28种育儿技巧
完全图解

全程图解 育儿技巧

《妈咪宝贝》杂志社◎主编



A B C
J K L
S T U

赠送
宝宝填色
字母卡

育婴师教你0~3岁宝宝日常养护

如何为宝宝冲调奶粉？什么时候教宝宝走路、说话？宝宝感冒发热了怎么办？

《妈咪宝贝》杂志社应家长要求，解答育儿过程中最棘手的宝宝问题。

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全程图解育儿技巧 / 《妈咪宝贝》杂志社主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5384-4187-1

I. 全… II. 妈… III. 婴幼儿—哺育—图解 IV.
TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071105 号



全程图解育儿技巧

主 编	《妈咪宝贝》杂志社
编 委	张宇峰 刘 宏 孟 欣 张秀艳
摄 影	王大龙
摄影助理	许政芳 徐 述 孙 也 李艳春 高 爽 齐中海 王志刚 胡海洋 杨士亮 刘长久 王振才 马 宁 金璐璐 韩昌海
责任编辑	李红梅 周 禹
封面设计	一行设计 于 通
技术插图	王 舒 王 平 王廷华 苏秀芝 邹本江 李壮壮 林 敏 梁 晶 邹吉晨 邓美娜 李双双 刘亚超
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春新华印刷有限公司
版 次	2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
规 格	880mm×1230mm 24开本
字 数	200千字
印 张	5
书 号	ISBN 978-7-5384-4187-1
定 价	19.90元

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177 / 85651759 / 85651628 85677817 / 85600611 / 85670016
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85630195
传 真	0431-85635185
网 址	http://www.jstp.com

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换

全程
图解

育儿技巧

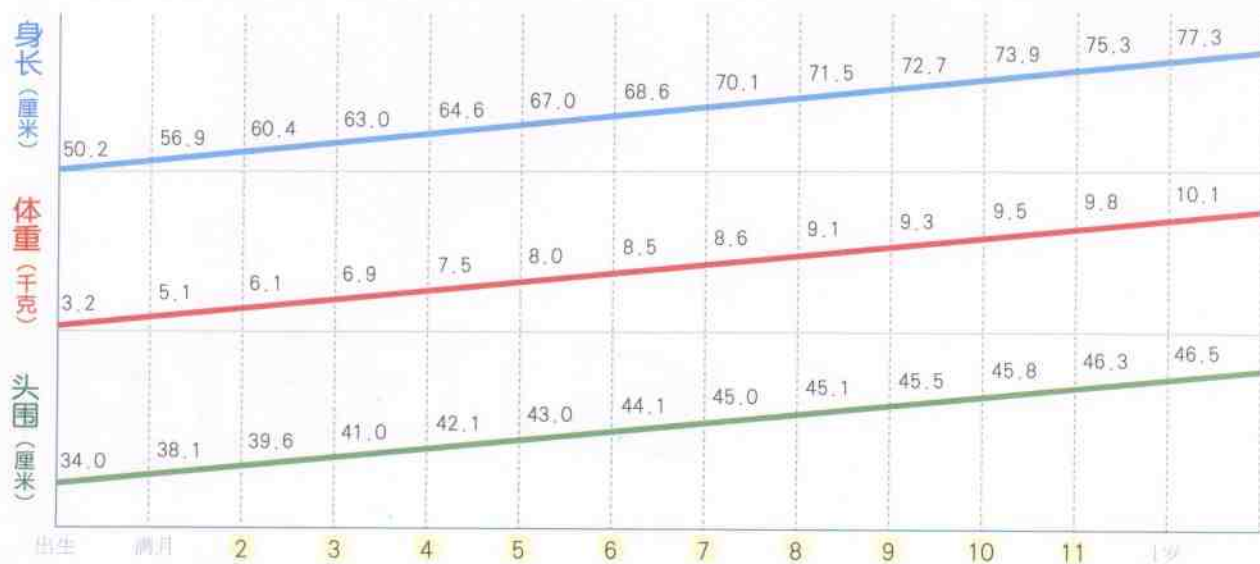
《妈咪宝贝》杂志社◎主编

吉林科学技术出版社

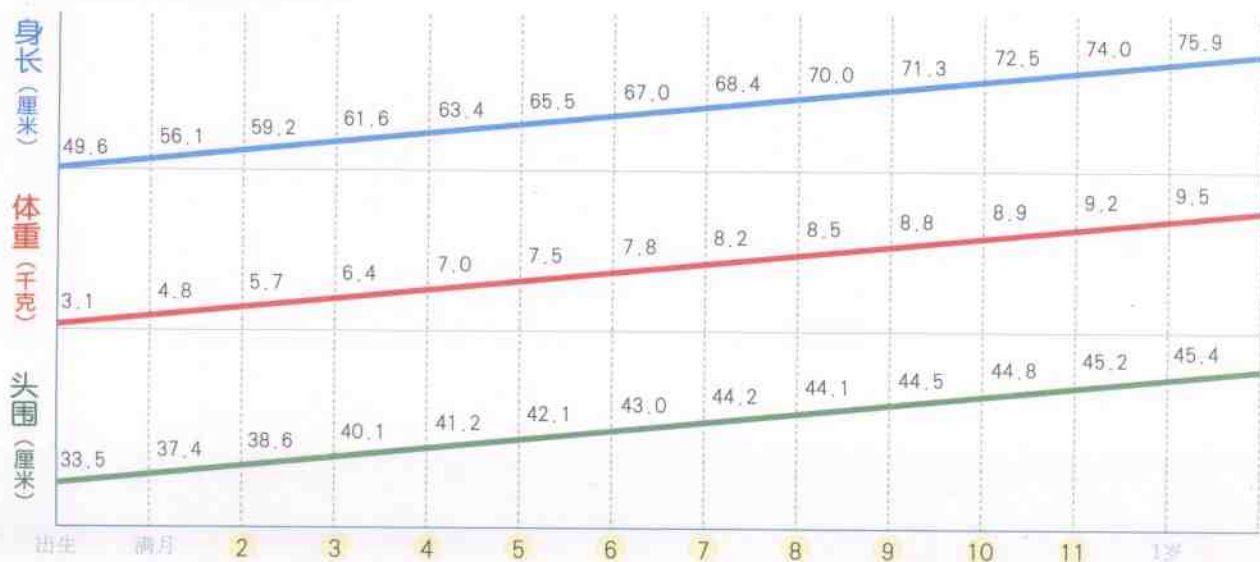
婴儿身体发育表

图表中蓝色的线代表身长，红色的线代表体重，绿色的线代表头围。图表中给出的数值只是一个参考平均值，在数值上下浮动都是正常的，而且宝宝发育的趋势变化更重要，所以家长需要经常给宝宝测量，以便掌握宝宝的发育情况。

男婴身体发育表



女婴身体发育表



0~12个月宝宝 成长发育指标与养护要点提醒

0~1 个月

吃奶、睡觉、哭泣、尿床几乎是宝宝生活的全部内容。

1~2 个月

宝宝不仅会笑，还可以短时间内注视妈妈的脸，而且对大人的逗引也会有反应哦！

2~3 个月

宝宝脑发育的黄金时期，面目表情丰富。

3~4 个月

这个时期是养成喂奶、沐浴、睡眠良好习惯的最佳时机。

4~5 个月

翻身变得容易，独坐还不自如。

5~6 个月

宝宝已经可以坐起来与人快乐“交谈”、开心玩耍了。

6~7 个月

宝宝的乳牙即将萌发。

7~8 个月

自如爬行、扶物站立以及模仿大人的动作和表情，宝宝几乎无所不能哦！

8~9 个月

宝宝能站立了，但还有些勉强。

9~10 个月

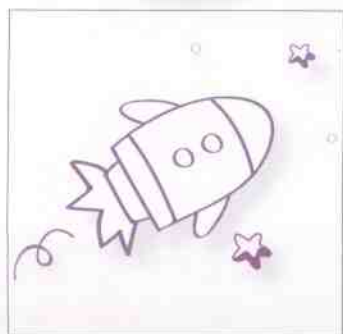
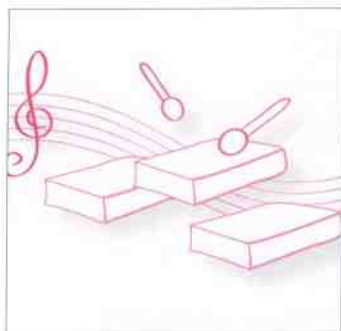
该给宝宝断奶了。

10~11 个月

宝宝能听懂妈妈说话了。

11~12 个月

帮助宝宝迈出人生的“第一步”。



Part1

宝宝的日常护理

宝宝呱呱坠地，爸爸妈妈就开始忙碌了：愁他吃，忧他穿，还要关心他的喜怒哀乐。新手爸妈们，你是否正在为如何给宝宝洗一个舒服澡而犯愁；为怎么给宝宝冲调奶粉而烦恼；为怎么给宝宝洗澡……

- 1 抱宝宝..... 8
- 2 按摩..... 14
- 3 包得又暖又踏实..... 19
- 4 给宝宝洗一个舒服澡..... 21
- 5 小手小脸洗干净..... 30
- 6 给宝宝洗头..... 33
- 7 小屁屁舒爽爽..... 36
- 8 别让小肚肚着了凉..... 39
- 9 给奶瓶消毒..... 43
- 10 冲调奶粉..... 48

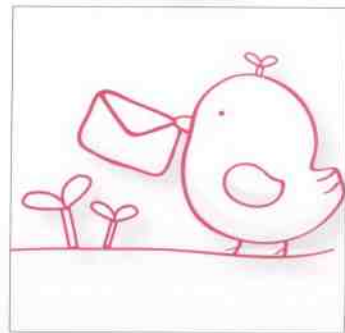
- 11 给宝宝穿衣服..... 50
- 12 正确使用尿布片..... 53
- 13 为宝宝换尿裤..... 57
- 14 背儿带..... 59

Part2

宝宝的日常练习

在出生第一年里，宝宝的成长速度一定让你吃惊吧。仿佛一眨眼，小家伙就变了样儿，长了本事……每个宝宝的成长过程都很独特，如何使宝宝发育得更好，让我们跟着书中的内容，为宝宝的成长加把劲儿！

- 1 宝宝翻身练习..... 64
- 2 宝宝学爬练习..... 69
- 3 宝宝学坐..... 76
- 4 宝宝学站..... 81
- 5 宝宝学走路..... 86





Part3

异常情况的处理

宝宝吃不好、睡不香，看着宝宝难受的表情，爸爸妈妈的心都要碎了。在宝宝的成长过程中，总会遇到各种各样的问题，像发烧、咳嗽等，初为人父母的你，遇到这样的问题束手无措，怎么办呢……

- 1 打嗝了..... 92
- 2 咳嗽..... 95
- 3 宝宝发热了..... 97
- 4 中耳炎的正确护理方法..... 103
- 5 赶走宝宝耳朵里的小飞虫 105
- 6 通通小鼻子..... 107
- 7 给宝宝喂药..... 109
- 8 为宝宝正确滴眼药水..... 115
- 9 为宝宝正确涂眼药膏..... 118



Part 1

宝宝的日常护理

宝宝呱呱坠地，爸爸妈妈就开始忙碌了：愁他吃，忧他穿，还要关心他的喜怒哀乐。新手爸妈们，你是否正在为如何给宝宝洗一个舒服澡而犯愁；为怎么给宝宝冲调奶粉而烦恼；为怎么给宝宝洗澡……

1 Baobaobao 抱宝宝

婴儿的降生，给年轻的妈妈带来了无限的喜悦，然而很多的麻烦事儿也随之而来。当宝宝哭闹时，妈妈的第一反应就是把宝宝抱起来哄一哄，可怎么抱才好？新生的小宝宝身体软绵绵的，望着宝宝哭却不知应该怎样做，经常出现手忙脚乱或无从下手的情况。新妈妈请你跟我来，让我来教你几种抱小宝宝的方法。

（小宝宝的脖子还不能竖起来时）

第一种抱法

- ① 将宝宝的头部直接托起，放入肘窝处。
- ② 一只手掌托住宝宝的外侧小屁股，另一只手掌托起内侧小屁股。将宝宝抱起即可，这种方法妈妈最为常用。





第二种抱法

- ① 妈妈用一只手掌托住宝宝的头部。
- ② 另一只手掌托起宝宝的小腿部。
- ③ 将宝宝的小屁股放于妈妈的双腿上。
- ④ 使他与妈妈面对面，上部身体与妈妈的腿部成一定角度，但不要太直立。



第三种抱法

- ① 用一只手掌托起宝宝的头部，另一只手掌托起宝宝的双腿。
- ② 将宝宝夹在妈妈的腋下。

- ③ 托住头部的这只手的肘部，可夹住宝宝的小屁股（借助髋关节的力量）。
- ④ 另一只手为宝宝洗头或做其他护理。





(宝宝脖子已经能竖直)

宝宝仰卧时

- ① 妈妈要屈膝俯下身，让身体与宝宝接近一些。
- ② 然后将两手放在宝宝的腋下。
- ③ 把宝宝举起来。



育婴师提醒

妈妈的身体不可与宝宝离得太远，否则会加重妈妈腰部的负担。

举起宝宝时

- 1 妈妈竖直抱起宝宝，将宝宝放在膝上。
- 2 然后挪动放在宝宝腋下的双手，让左、右手分别托住宝宝的小屁股和背部，身体依偎在妈妈的胸前。

育婴师提醒

竖直抱时不要紧紧勒住宝宝的髋关节，否则会使宝宝非常不舒服。





向脸前抱法

将宝宝脸朝前方，用一只手托住他的小屁股，另一只手轻而稳固地护住宝宝的胸部，让背部紧靠妈妈胸前。



育婴师提醒

这种抱法是宝宝非常喜欢的一种，因为他们可以尽览四周，对智力发育有促进作用。



臀部支撑法

将宝宝竖直抱起后，用一只手和臂弯围住宝宝上半身让他的两腿围跨在妈妈腰臀上方。这样，妈妈的另一只手可腾出做别的事。



育婴师提醒

妈妈腰部酸痛时，不宜采取此种抱法。



2 Anmo 按摩



头部

- 1 妈妈可用一只手托起小宝宝的头颈部。
- 2 另一手自前额发迹向后抚摩至下颌。
- 3 再以同样的方法按摩另一侧。



胸部

- ① 双手用爽身粉润滑。
- ② 在两侧肋缘右手向斜上方滑向小宝宝的右肩。
- ③ 左手向斜上方滑向小宝宝的左肩。

育婴师提醒

操作时要尽量避开小宝宝的乳头。

