

幸·福·生·活·百·分·百

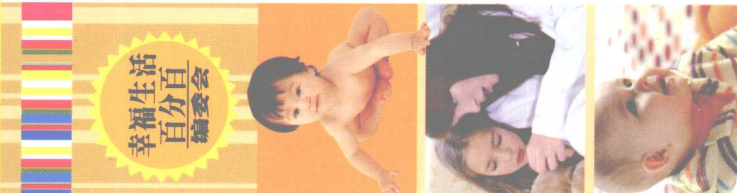


婴幼儿护理

大全

YINGYAOER HULI DAQUAN

最新的生活指导大全 • 最新的专业化健康指南



幸福生活
百分百
编委会



内蒙古人民出版社

幸福生活百分百 ●●●●●●●●

婴幼儿护理 大全



《幸福生活百分百》编委会 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿护理大全/《幸福生活百分百》编委会编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.6

(幸福生活百分百)

ISBN 978-7-204-09619-0

I. 婴… II. 幸… III. 婴幼儿—护理—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 093828 号

幸福生活百分百

作 者:《幸福生活百分百》编委会 编

责任编辑:王继雄

封面设计:亚晖时代

出版发行:内蒙古人民出版社

地 址:呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷:北京鑫海达印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:700 × 1000 毫米 1/16

印 张:144

字 数:1680 千字

版 次:2008 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

印 数:1—8000(套)

书 号:ISBN 978-7-204-09619-0/Z · 549

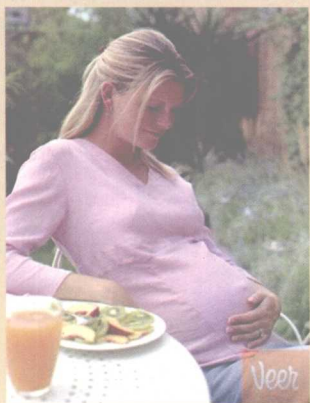
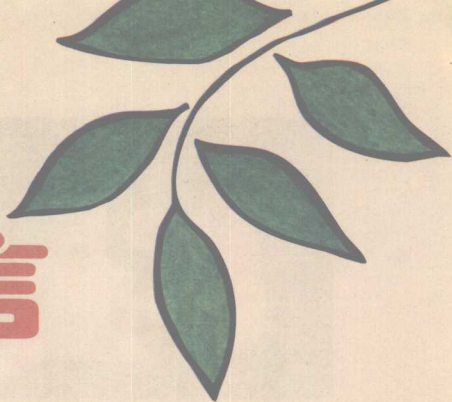
定 价:237.60 元(全 12 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471) 4971562 4971659



前言



一个孩子是一个家庭的希望，做好优生、优育、优教工作，是家庭的最大期望和最大利益所在。在生儿育女这一甜蜜而辛苦的旅程中，每一个家庭、每一对父母都付出了无限的爱和耐心。然而，从新生命的孕育、诞生到逐年成长，又是一个复杂的过程，新爸爸妈妈们会遇到各种问题，不知如何对待。

这本书包括了胎教、婴幼儿的发育特征、养育以及常见疾病防治等几个方面的内容，比较全面、通俗地回答了有关婴幼儿护理的问题。介绍了婴幼儿护理保健的新观念及误区。新的保育方法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，有耐寒能力。在照料的同时，要求宝宝做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，让宝宝样样依赖他人。在这些具体的事情上，会与传统的育儿方法有所不同。

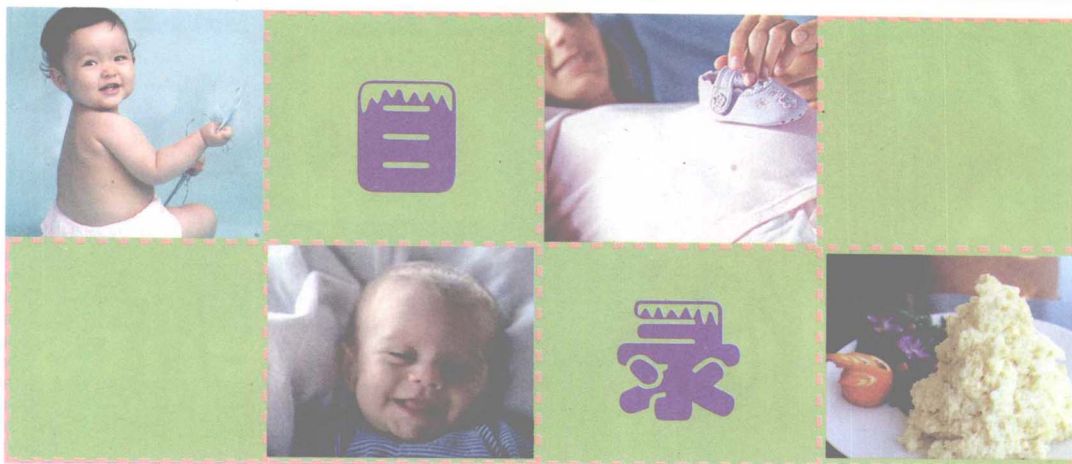
全书讲解了宝宝不同的月龄中一些常见的育儿误区，提出了婴幼儿预防保健的新观念和方法。在每个月龄段都介绍了身体状况的基本指标、家庭护理的新观念、育儿咨询、育儿习俗误区、预防保健、适龄启智游戏和必需玩具等方面的内容，全面的介绍了最新、最实用的育儿知识。如通过有趣的游戏培养宝宝智能的全面发展。通过所介绍的家长自制玩具，让宝宝知道物尽其用，学会如何选择材料、如何善用工具，发挥自己的创造性。



为了便于年轻的父母阅读和理解，书中设计了大量的漫画与精美插图，形象直观地体现了教养技巧，并希望以此愉悦你的心情，增加育儿生活的乐趣。

目前，市场上孕育类的图书较多，大多使用一些醒目的书名来吸引读者，却未能达到全面、系统和专业的要求。正是基于这一原因，我们为新妈妈们准备了《怀孕分娩大全》、《孕产妇营养大全》、《婴幼儿护理大全》、《儿童营养大全》四本系列丛书。本套书既考虑到专业性，又兼顾到全面性和系统性，希望能以此给新妈妈们一些专业性的指导，使想要宝宝的家庭有计划、科学地受孕、怀孕、安胎养胎，进而科学地胎教，顺利地分娩，专业地护理及完美地育儿。





胎 教

什么是胎教·····	3
胎教成功的六要素·····	4
胎教从何时开始·····	5
提高胎教效果有何诀窍·····	6
实施胎教的注意事项·····	7
创造良好的胎教环境·····	8
饮食胎教·····	9
如何做好语言胎教·····	11
情绪胎教·····	13
音乐胎教·····	14
营养胎教·····	16

环境胎教·····	20
运动胎教·····	21
抚摸胎教·····	23
美学胎教·····	24
光照胎教·····	25

婴幼儿的日常护理



新生儿需要的环境·····	29
宝宝的正常体重·····	29
宝宝的发育状况·····	30
新生婴儿的优育·····	33
眼神可以传递母爱·····	33
一年四季如何护理宝宝·····	35
宝宝清爽过夏天·····	40
宝宝冬季防冻疮·····	41
培养宝宝良好的卫生习惯·····	41
为什么新生女婴会有“假月经”·····	42
为什么新生儿牙槽上有白点·····	43
新生儿头上有包块怎么办·····	43
新生儿需要睡低枕头吗·····	44
新生儿能使用睡袋吗·····	44
如何为新生儿选择衣服和尿布·····	45



contents

保护宝宝眼睛的方法.....	45	护理好宝宝的牙齿.....	57
怎样选择一次性尿布.....	46	克服婴儿智力发展障碍.....	58
婴儿为什么肚脐会鼓起来.....	47	与婴儿一同做游戏.....	59
怎样保护好宝宝的囟门.....	47	如何对付宝宝的“坏脾气”.....	60
什么是新生儿“螳螂嘴”.....	48		
宝宝的手指为什么掰不开.....	48		
宝宝为什么皮肤发黄.....	49		
清理宝宝身上的秽物有技巧.....	49		
怎样给婴儿洗浴.....	52		
夏季必备10种幼儿防蚊新品.....	53		
洗澡时的注意事项.....	54		
婴儿沐浴用品的选择.....	55		

婴幼儿的疾病预防

健康检查很重要.....	63
检查听力和视力.....	64
半岁后的宝宝为什么易患病.....	68
户外锻炼有讲究.....	69
宝宝贫血的预防方法.....	70
宝宝预防感冒需保暖.....	71
宝宝感冒了怎么办.....	72
宝宝腹泻了怎么办.....	73
宝宝咳嗽了怎么办.....	75
宝宝发烧了怎么办.....	76
发烧宝宝的饮食安排.....	77
宝宝哮喘了怎么办.....	78
宝宝呕吐了怎么办.....	79
宝宝扁桃体发炎怎么办.....	81
宝宝长痱子怎么办.....	82
宝宝皮肤瘙痒怎么办.....	82





宝宝得了湿疹怎么办·····	83
宝宝皮肤皴裂怎么办·····	85
宝宝得了癫痫怎么办·····	85
宝宝得了蛲虫病怎么办·····	86



宝宝外伤淤血怎么办·····	87
宝宝被烧伤了怎么办·····	88
孩子得了“暑热症”怎么办·····	89
宝宝得了脱肛怎么办·····	90
宝宝得了尿布疹怎么办·····	91
如何防治宝宝尿路感染·····	92
什么是婴儿猝死症·····	93

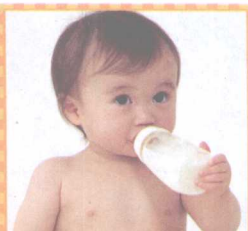
婴幼儿的智力开发

养育聪明宝宝的秘方·····	97
影响宝宝IQ发展的生活因素·····	99
0~6个月宝宝的启智训练·····	100
7个月后儿童的智力开发·····	103
1岁半宝宝的语言能力特点·····	103
语言能力发展的快速期·····	104
提高2岁宝宝的语言能力·····	105
双手对宝宝智力开发至关重要·····	106
多爬有益于婴幼儿健康·····	109





contents



0~3岁的记忆力受用终身·····	110
宝宝智力发展不可缺的玩具、音乐、色彩·····	111
提高宝宝智力的妙法·····	112
激发宝宝识字的兴趣·····	117
10种天分决定孩子不同的未来·····	118
怎样了解宝宝的智力情况·····	119
10种有助婴幼儿启智的玩具·····	120
婴儿躺在床上只能玩什么玩具·····	121
婴儿巧手训练方案·····	122

婴幼儿的饮食保健

如何科学饮食养育宝宝·····	129
初生婴儿的消化特点·····	130
新生儿什么时候开始喂奶最好·····	131
未满1个月的婴儿隔多长时间喂一次奶·····	131
新生儿的大约喂奶次数·····	131
2个月后的婴儿应该多长时间喂一次奶·····	132
初乳对孩子的好处·····	133
母乳该怎么保存·····	133
母乳喂养对母亲的好处·····	134
母乳喂养的常见错误·····	135
断奶时间及方法·····	135
断奶后婴儿喂养·····	136
夜间喂奶的方法·····	137
婴儿打嗝与溢奶·····	138
宝宝是否已经吃饱·····	139
母亲奶量是否充足·····	139
早产儿奶粉要加脂肪酸·····	140
如何让小宝宝习惯用奶瓶吃奶·····	140
2个月宝宝的喂养特点·····	141
婴儿忌吃蜂蜜·····	141
新妈妈产后多喝汤的好处·····	142





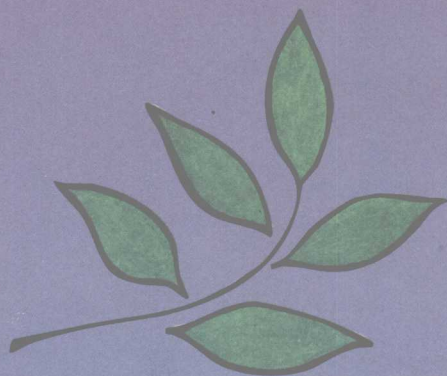
判断宝宝喂养是否得当的方法·····	142	如何给宝宝冲奶·····	147
哪些婴儿不宜吃母乳·····	143	婴儿应忌吃蛋白·····	147
宝宝科学饮食四少一多·····	144	忌给婴儿饮茶·····	148
1岁以内宝宝远离鲜牛奶·····	145	选婴幼儿奶粉有诀窍·····	149
告诉你牛奶中加糖的比例·····	145	让孩子“吃”出明亮的眼睛·····	149
宝宝吃奶也要饮水·····	146	幼儿生长发育的营养成分·····	150
		宝宝需要水分·····	152
		如何向断奶过渡·····	152
		断奶后饮食中的误区·····	154
		宝宝喝水要科学·····	155
		水果不是越多越好·····	157
		为宝宝留住营养7点注意·····	158
		营养过剩会影响儿童智力发育·····	158
		制作婴儿辅食·····	159
		婴儿饮食注意事项·····	162
		2~12个月婴儿的饮食标准·····	162
		周岁宝宝食谱·····	171
		0~3岁宝宝补钙方案·····	173
		夏季如何为宝宝选择营养食谱·····	174
		婴儿期辅食添加注意事项·····	175
		婴儿期的最佳营养食谱·····	177





01

TAI JIAO
胎 教





什么是胎教

胎教，是为了促进胎儿身心健康地发育成长，并确保孕产妇安全所采取的各项保健措施。同时利用一定的方法和手段，通过母体给予胎儿有利于神经系统功能尽早成熟的有益活动，进而为出生后婴儿的继续教育奠定良好的基础。



广义的胎教是指为了促进胎儿生理和心理的健康发育成长，同时确保孕产妇能够顺利地度过孕期所采取的精神、饮食、环境、劳逸等各方面的保健措施。

胎教一词源于我国古代。古人认为，胎儿在母体中能够受孕妇情绪、言行的感化，所以孕妇必需谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。

胎儿具有惊人的能力，为开发这一能力而施行胎儿教育，近年愈来愈引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明，胎儿在6个月时，大脑细胞的数目已接近成人，各种感觉器官趋于完善，对母体内外的刺激能做出一定的反应。这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。



狭义的胎教是指根据胎儿各感觉器官发育成长的实际情况，有针对性地、积极主动地给予适当合理的信息刺激，使胎儿建立起条件反射，进而促进其大脑机能、躯体运动机能、感觉机能及神经系统机能的成熟。换言之，狭义的胎教就是在胎儿发育成长的各时间段科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，如光照、音乐、对话、拍打、抚摸等，使胎儿大脑的神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，以最大限度地发掘胎儿



的智力潜能，达到提高人类素质的目的。从这个意义上讲，狭义的胎教亦可称之为“直接胎教”。所以胎教是临床优生学与环境优生学相结合的实际具体措施。

胎教成功的六要素

怀孕前的准备

选择天时地利人和之时，确保身心健康，精子和卵子优良。如服避孕药，则应在停药半年后再怀孕。

及早确诊怀孕

避免有害因素如X射线、同位素、农药、病毒感染、无意服用有害药物等因素造成对胎儿的伤害。

定期产前检查

避免孕期发生意外，如有合并症（如心脏病、糖尿病等）及并发症（如妊高症等）要在医生监护下进行相应的保健和治疗。

积极参加胎教

准备要孩子前或刚一怀孕就应进“胎儿大学”，学习如何进行孕期保健，如何进行胎教，如何做准父母。0~3个月婴儿保健及教育课应在孕期学习，以免孩子出生后手忙脚乱。

安全分娩

胎儿分娩时，一定要积极配合争取自然产，尽量不采用剖宫产。因不少孕妇错误地认为剖宫产好，常常由于不配合而造成难产。

参加早教

出生后要不失时机地进行全方位的感觉教育。



爱心小贴士

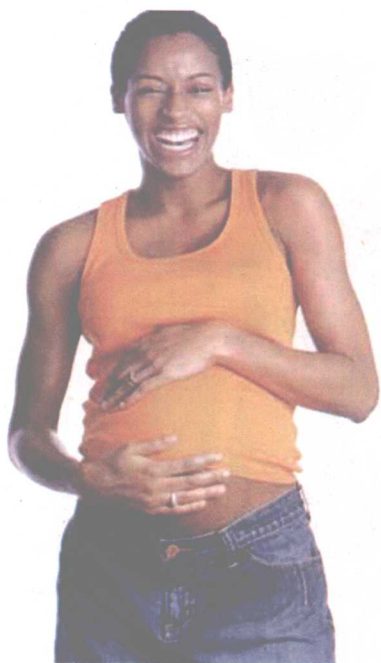
要乐于接受孩子的来临——不要因为他不是在父母亲期待中降临而拒绝孩子，自己必须先从心理上接受这个现实，这才能有利于胎儿的成长。

胎教成功的秘诀，是相信胎儿的能力和对胎儿倾心的“爱与耐心”。胎教的各种内容都是围绕一个目的，即输入良性信息，确保胎儿生存的内外环境良好，使胎儿在自然而然、无意识探索中健康成长。一切胎教内容都应当在胎儿清醒时进行，而填鸭式、拔苗助长式施教都会适得其反。



胎教从何时开始

令人难受的孕吐刚刚过去，你的注意力就急不可耐地转移到腹内的小生命上。宝宝将来会不会很聪明呢？你一定想为腹中的他做些什么吧！



新生命的诞生是从精卵结合开始。从受精卵形成的那一刻起，环境因素就对幼小的新生命产生影响。因此，胎教应从精卵结合之时开始。母体的营养、疾病、服用的药物，以及孕妇情绪变化所产生的内分泌改变都构成了新机体生长的化学环境；子宫内的温度、压力，母体的身体姿势和运动，以及体内外的声音等构成了胎儿生长的物理环境。所有这些直接和间接的刺激都会对胎儿的生理、心理发育产生有利或有害的影响。如果我们注意孕期的营养、预防疾病、不滥用药物、保持良好的情绪，就会为宝宝的健康成长奠定坚实的基础。

如果我们同时也注意给予宝宝适当的物理刺激，将有助于孩子的大脑发育。研究表明，胎儿发育到第4周时，神经系统已经开始建立；第8~11孕周时，胎儿对按压触觉有了反应，可以轻轻拍打、抚摸腹部，这种触摸刺激可通过腹壁、子宫壁促进胎儿的感知觉发育；第16~19孕周，胎儿听力

形成，此时的胎儿就是一个小小的“窃听者”，他能听到妈妈心脏跳动的声音、大血管内血液流动的声音、肠蠕动的声音，他最爱听的是妈妈温柔的说话声和歌声。从怀孕第20周起，胎儿视网膜形成，开始对光线有感应，他不喜欢强烈光线的刺激。因此可以说孕中期是我们进行胎教的最佳时期。

如果你能注意饮食营养，远离烟酒，如果你能注意避免各种感染和用药，如果你能保持平和的心态，愉快的情绪，你就给了孩子一个极好的开端。如果你每天能适当、适度地抚摸腹部，为胎儿做做体操；如果你每天能对胎儿说说话，请他听听优美的音乐，那么，你作为未来宝宝的第一任教师就开始上任了。

爱心小贴士

从怀孕第20周起，胎儿视网膜形成，开始对光线有感应，他不喜欢强烈光线的刺激。因此可以说孕中期是我们进行胎教的最佳时期。

提高胎教效果有何诀窍

胎儿的接受能力取决于母亲的用心程度，胎教的最大障碍是母亲持有杂乱不安的心情。这里介绍一种呼吸法，这种呼吸法在胎教训练开始之前进行，对稳定情绪和集中注意力是行之有效的。

进行呼吸法时，场所可以任意选择，可以在床上，也可以在沙发上，坐在地板上也可以。这时要尽量使腰背舒展，全身放松，微闭双目，手可以放在身体两侧，只要没有不适感，也可以放在腹部。衣服尽可能穿宽松点。

准备好以后，用鼻子慢慢地吸气，以5秒钟为标准，在心里一边数1、2、3、4、5……一边吸气。肺活量大的人可以做6秒钟，感到困难时可以做4秒钟。吸气时，要让自己感到气体被储存在腹中，然后慢慢地将气呼出来，用嘴或鼻子都可以。总之，要缓慢、平静地呼出来。呼气的时间是吸气时间的2倍。也就是说，如果吸气时是5秒的



话，那么呼出时就是10秒。就这样，反复呼吸1~3分钟，你就会感到心情平静，头脑清醒。实施呼吸法的时候，尽量不去想其他事情，要把注意力集中在吸气和呼气上。一旦习惯了，注意力就会自然而然地集中了。在利用彩色卡片进行胎教之前，进行这样的呼吸对增强注意力、准确地按照程序进行胎教有很大帮助。

不仅胎教前，而且要在每天早上起床时、中午休息前、晚上临睡时，各进行一次这样的呼吸法，妊娠期间动辄焦躁的精神状态就可以得到改善。掌握呼吸法有利于胎教前集中注意力，能进一步提高胎教效果。



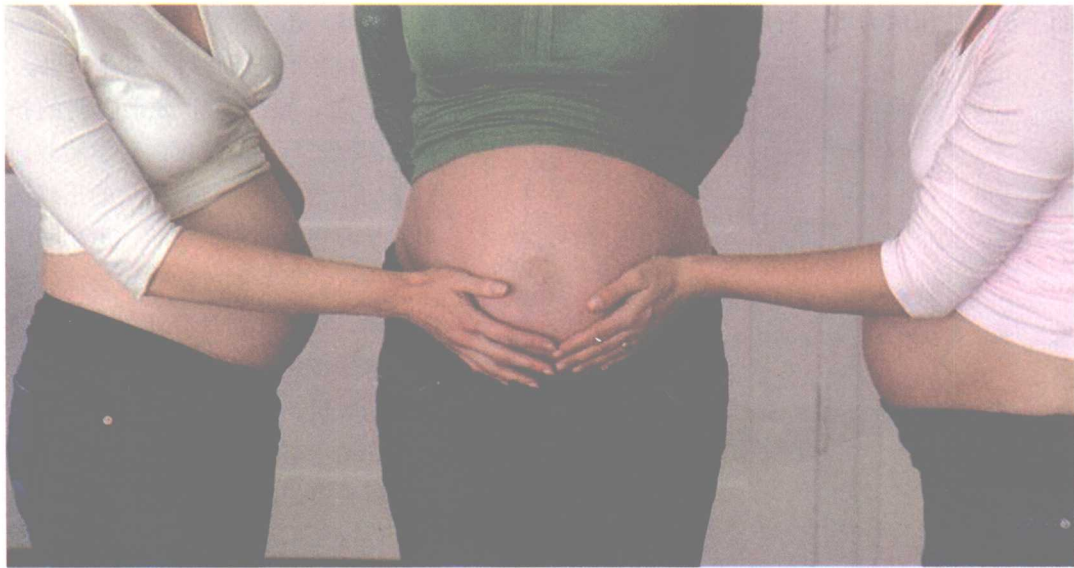


实施胎教的注意事项

年轻的父母之所以关注胎教，是出于对后代的责任感。他们意识到此生或许只有一次养育子女的机会，因此“只能成功，不能失败”。这使他们愿意接受胎教、早教的思想，但也往往容易出现操之过急、过度等情况。实施胎教的时候一定要注意以下几方面。

1 科学的态度，正确的目的

胎教是为了使每个孩子通过培训，身心发育更健康、更聪明，提高其综合素质水平。而不该像某些宣传误导的那样，是为了培养天才、神童。天才在人群中毕竟是少数。而胎教的主要目的是让孩子的大脑、神经系统及各种感觉机能、运动机能发展地更健全更完善，为出生后接受各种刺激、训练打好基础，使孩子对未来的自然与社会环境具有更强的适应能力。



2 必要的知识，冷静的头脑

现在准备养育孩子的父母常感困惑——社会上种类繁多的“方案”不断描述着照此培养出的孩子如何“超常”、“早慧”，年轻的父母们不忍心让自己的孩子落伍，也纷纷解囊参加培训或购买“方案”。其实这些“方案”中有一些就是打着“科学”、“专家”的旗号在误导父母们，有的指导思想就是遗传决定论，有的明显违背儿童发展的自然过程，有的只是为了经济目的。因此建议父母在准备怀孕之前，应从正规的专业单位及渠道学习一些有关儿童发展方面的知识，包括孕期心理卫生、儿童心理与教育学及胎教早教的有关常识。这能使自己做到心中有数，保持冷静的头脑，善于识别和选择适合自己的方法。