

宝宝成功手册

BAOBAOCHENG GONGSHOUCE



赠送 VCD 光盘

宝宝护理

100

分

张 徐/编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝护理 100 分 / 张徐编著. - 北京: 中国妇女出版社, 2005.1

ISBN 7-80203-088-9

I. 宝... II. 张... III. 婴幼儿-护理-基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129557 号

宝宝成功手册

宝宝护理 100 分

作 者: 张 徐 编著

责任编辑: 乔采芬

装帧设计: 缪 萌

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

印 次: 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7-80203-088-9

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言



随着社会的飞速发展和人类文明的不断进步，普天下父母都希望自己的宝宝智慧过人、活泼可爱、健康成长，“望子成龙，望女成凤”是许多爸爸妈妈的热切期望，从这个意义上说，该书必将成为父母所青睐的育儿必备手册。

《宝宝护理 100 分》主要讲述怎样护理宝宝的一些基本常识，护理是育儿过程中不可忽视的一大要素，是否对新生宝宝进行科学的养育，是宝宝能否健康成长的关键。

《宝宝哺育 100 分》主要讲述营养是宝宝身心发育的物质条件，是预防和抵抗疾病的重要因素。如果营养结构合理，宝宝的体重也会正常增加，动作和智力的发展也会得到进一步的提高。

《宝宝培育 100 分》主要讲述科学的育养方法是宝宝健康成长的关键，如果养育的方法不科学，将会给宝宝的身体发育带来不利的影响，甚至智力的发展也会相对滞后。

本书在编写过程中，得到了医学专家的大力支持和帮助，书中向新手妈妈们提供的宝宝护理、哺育、培育的具体内容和方法，是经过实践证明了的科学的育儿经验。为了读者能更直观地阅读，学习了解有关的知识和操作方法，我们邀请了有关专家、教授对其中的一些疑点、难点问题进行了详细的讲解和示范，并随书赠送 VCD 光盘，图文双解，更贴近实际生活。

科学的育儿方法，加上新妈妈、新爸爸的精心培养，两者合二为一，您的宝宝就会更健康地成长。

编 者

2005 年 1 月



* 目 录 *

1 个月宝宝身体发育特点及注意事项 / + 001

预防疾病及注意事项 / + 009

2 个月宝宝身体发育特点及注意事项 / + 012

2 个月宝宝饮食喂养的特点及湿疹

宝宝的喂养方法 / + 014

2 个月宝宝的护理要点及其他 / + 019

宝宝对抱及对玩具的需求和户外游戏 / + 032

2 个月宝宝的智能发育及其他 / + 034

预防疾病及注意事项 / + 036

宝宝用药注意事项 / + 039

3 个月宝宝身体发育特点及注意事项 / + 040

3个月宝宝饮食喂养须知 / +043

给宝宝喂酸牛奶的益处 / +046

促使宝宝增高的营养 / +048

补充微量元素的方法 / +050

3个月宝宝的护理要点及其他 / +054

关于正确的背和抱 / +058

3个月宝宝的智能发育及其他 / +061

预防疾病：及时预防接种 / +063

预防宝宝早期肥胖症 / +065

碘缺乏症与缺铁性贫血症的预防 / +067

宝宝出现地图舌与沟纹舌的应对 / +069

4个月宝宝身体发育特点及注意事项 / +070

4个月宝宝的饮食喂养及其他 / +073

4个月宝宝的护理要点及其他 / +081

4个月宝宝的智能发育 / +085





预防疾病及注意事项 / ✦ 086

便秘宝宝的护理 / ✦ 088

呼吸道传染病的预防 / ✦ 089

宝宝患了肠套叠怎么办 / ✦ 090

宝宝色盲、夜盲、针眼、沙眼

的防治方法 / ✦ 092

5个月宝宝身体发育特点及注意事项 / ✦ 096

5个月宝宝饮食喂养及其他 / ✦ 098

宝宝厌食牛奶怎么办 / ✦ 101

让宝宝食用菜汤、菜泥、

水果泥的方法 / ✦ 102

5个月宝宝的护理要点及其他 / ✦ 104

5个月宝宝的智能发育及须知 / ✦ 108

预防疾病及注意事项 / ✦ 111

宝宝口角炎与疱疹性口炎的治疗 / ✦ 112

宝宝易患感冒须注意 / + 114

给宝宝服用感冒药的误区 / + 118

预防痢疾的方法 / + 120

6个月宝宝身体发育特点及注意事项 / + 121

6个月宝宝饮食喂养及其他 / + 123

6个月宝宝小食品制作方法 / + 124

预防疾病及其他 / + 126

注意检查血红蛋白 / + 126

7个月宝宝身体发育特点及注意事项 / + 128

7个月宝宝的饮食喂养及其他 / + 131

预防疾病：7个月宝宝抗

病力开始下降 / + 135

痄子与痄毒的防治方法 / + 136

不要给宝宝乱用镇咳药 / + 138

不宜给宝宝多喝止咳糖浆 / + 139





8个月宝宝身体发育特点及注意事项/✦140

8个月宝宝的饮食喂养/✦142

预防宝宝断奶综合征/✦143

断奶后宝宝的饮食/✦145

宝宝贪食怎么办/✦148

8个月宝宝的护理要点及其他/✦148

8个月宝宝的智能发育/✦150

预防疾病：及时预防注射/✦151

关于健康检查的知识/✦153

宝宝患病的早期信号/✦155

怎样给宝宝测量体温/✦157

预防宝宝高烧惊厥的方法/✦158

9个月宝宝身体发育特点及注意事项/✦160

9个月宝宝的饮食喂养/✦163

宝宝断奶后的喂养/✦163

给宝宝补钙的误区 / ✚ 166

9个月宝宝的智能发育及其他 / ✚ 167

预防疾病：打针与吃药的选择 / ✚ 169

宝宝出牙期的异常与预防 / ✚ 170

流行性腮腺炎的预防 / ✚ 173

淋巴结肿大、扁桃体肿大、

急疹的治疗方法 / ✚ 174

10个月宝宝身体发育特点及注意事项 / ✚ 177

10个月宝宝的饮食喂养 / ✚ 179

提高钙摄入量的方法 / ✚ 181

10个月宝宝的护理要点及其他 / ✚ 182

胖宝宝健康吗 / ✚ 184

保护宝宝须注意 / ✚ 186

宝宝左撇子怎么办 / ✚ 189

10个月宝宝的智能发育 / ✚ 191





预防疾病：宝宝不宜滥用抗生素 / + 193

秋冬季腹泻的预防 / + 194

癫痫症的治疗 / + 196

预防宝宝出现猝死 / + 199

11个月宝宝身体发育特点

及注意事项 / + 200

11个月宝宝饮食喂养及须知 / + 202

11个月宝宝的护理 / + 207

预防疾病：防止疾病传播的方法 / + 209

宝宝补过头的疾病 / + 211

治疗宝宝腹胀的方法 / + 213

防治宝宝接触性皮炎 / + 214

1岁宝宝身体发育特点及注意事项 / + 216

1岁宝宝饮食喂养及须知 / + 219

宝宝开始吃硬食了 / + 223

1岁宝宝的护理要点及注意事项 / + 224

1岁宝宝的智能发育 / + 227

预防疾病：宝宝及时接种疫苗 / + 229

治疗宝宝厌食症与异食癖 / + 233

宝宝心脏有杂音的原因 / + 235

预防宝宝冬季冻疮 / + 236

治疗宝宝遗尿症 / + 237

治疗宝宝夜惊与梦游症 / + 240





1 个月宝宝身体发育特点及注意事项

宝宝的睡眠

宝宝的第一个月即新生宝宝期，每天约睡 15 ~ 20 小时，但不是一概而论，睡眠的长短有个体差异。睡眠对宝宝非常重要，要充分注意室温和寝具，给宝宝创造一个快乐舒适的睡眠环境。

感觉发育情况

视觉

宝宝出生时对光就有反应，眼球无目的地运动。出生两周后对距离 50 厘米左右的灯光，眼球可追随运动。

听觉

刚出生的宝宝耳鼓腔内还充满着黏性流体，妨碍了声音的传导。随着流体的吸收及中耳腔内空气的充满，宝宝听觉的灵敏性逐渐增强。

嗅觉

新生宝宝的嗅觉比较发达，刺激性强的气味会使宝宝皱



鼻。新生儿宝宝还能辨别出妈妈身上的气味。

味觉

新生儿宝宝一周后能辨别出甜、苦、咸、酸等味道。如果吃惯了母乳再换牛奶会拒食；如果喝惯了加果汁或白糖的水，再喂白开水，宝宝会不喝。



此时宝宝的味觉最喜欢甜食，最厌苦的辣的，其次是酸的食物，因此最喜欢喝糖水。而吃到苦的药时，就一点点往外吐。

触觉

新生儿宝宝的触觉很灵敏，轻轻触动他的口唇部便会出现反应。

宝宝的“满月头”

满月后，父母就给宝宝剃“满月头”，期望这样能使宝宝长出满头乌发。



这其实只是旧习俗，并存在一定的危害。在剃“满月头”时，用锋利的剃头刀给刚满月的宝宝剃头，可能会在娇嫩的头皮上留下许许多多肉眼看不到的伤痕。宝宝皮肤的防御功能不够完善，若剃刀又没经消毒，极易造成头皮感染。

孩子的头发长得多与少、黑与黄与剃不剃胎毛毫无关系。毛发与人的体质、营养和遗传密切相关。因此在母亲孕期要有充足而全面的膳食营养；宝宝出生后坚持母乳喂养；宝宝应尽早到户外活动，让头皮常晒到阳光并按时为宝宝添加各类辅食。在宝宝出生后每周用 37℃ 左右的清水轻轻揉洗头发 1~2 次，去除头皮胎垢，增加血液循环，促进头皮的新陈代谢，对宝宝的生长发育及头发的生长十分有益。

孩子满月后在户外时间逐日增多，父母给孩子穿得漂亮些，理理发也是应该的，但给宝宝理发最好用剪子，而不应应用剃刀。

剃“满月头”的旧俗应该根除，应树立科学文明的育婴观念。

观察宝宝的囟门

囟门是反映宝宝健康状况的窗口之一。如何观察囟门呢？观察囟门应注重以下几个方面情况，如囟门大小、闭合时间、饱满情况等等。

囟门过大，超出相应年龄的正常值，提示宝宝骨骼发育及钙化障碍，可能患佝偻病、呆小症等。囟门闭合延迟同样是如此。

囟门闭合过早，提示有脑发育不良的可能，此时头围亦明显小于正常。

囟门至 18 个月仍不闭合，则为闭合延迟，常见原因有：颅骨生长减慢，如甲状腺功能低下、侏儒症等；患佝偻病常伴有



多汗、夜惊、方颅、颅骨软化等。此外，患有脑积水、脑肿瘤时也可引起闭合延迟，此时患儿头围往往增大。

囟门饱满或明显隆起，说明颅内压增高，常见于脑积水，颅内感染如脑膜炎、脑炎等。

囟门明显凹陷常见于严重脱水如小儿腹泻。

检测宝宝囟门千万不要用指尖按压，以免发生意外，应以指腹放在头顶，从顶部轻按滑向额部，触出囟门边缘，测量囟门大小。

不要挤压宝宝的鼻疖

宝宝鼻疖为鼻尖或鼻前庭部毛囊或皮脂腺被葡萄球菌感染所致，如处理不当可发生海绵窦栓塞及其他颅内感染。因面部静脉内无静脉瓣膜，血液可上下流通，这与四肢静脉只能向一个方向流动有所不同。倘若挤压鼻疖，细菌感染可经面部静脉，经过内眦静脉、眼上静脉而到达颅内海绵窦内引起颅内感染，所以宝宝鼻疖切勿挤压。

注意宝宝鼻子畸形

鼻畸形有先天性和外伤性两种，通常是外伤性。青少年的鞍鼻或鹰鼻畸形，大多起因于宝宝期未发现的鼻骨折。这是因为鼻子的部位在面部最突出，很容易受到外伤。宝宝的鼻梁结构尚未完全发育，加上无知好动，受伤后不容易发现而延误治疗。

胎儿期如果胎儿头颅发育过大，子宫内的空间就显得窄小，产生压力，致使鼻子在子宫内受挤，造成鼻骨移位、鼻梁不正等先天性畸形。有的胎儿在分娩时也可受到母体骨盆的过度压迫，造成鼻梁扁平或偏曲。

宝宝鼻子发育随年龄而改变的幅度，比其他多数器官明



显。出生后和宝宝早期，鼻子的形状通常宽阔，中间弧凹，鼻尖上仰，鼻子的生长速度很快，大约 7 岁时，鼻子长大约为出生时的 2 倍，14 岁左右达到 3 倍。正由于鼻子的这种生长特点，故真正的鼻畸形在儿童期就不易察觉。女孩在 12~13 岁之后，男孩在 14~15 岁后才会显露出鼻畸形。当然，也不要吧儿童期出现的鼻子某些正常现象误认为畸形，如把两眼、鼻根部低误认为鞍鼻畸形。

孩子接受鼻整形术的最恰当时机，是在鼻骨完全长成的时候，女性大致 16~17 岁，男性 18~20 岁左右。

宝宝出现斜视须预防

宝宝出生后，眼睛正处于生长发育之中。如果在这个时候悬挂玩具不当，那么就会出现一些问题。比如家长在床的中间系一根绳，把玩具都挂在这根绳子上，结果宝宝总是盯着中间看，时间长了，双眼内侧的肌肉持续收缩就会出现内斜视，也就是我们俗称的“对眼”。若把玩具只挂在床栏一侧，宝宝会总向这个方向看，也会出现斜视。

