

现代家庭养育宝宝可行的最新宝典



现代 宝宝

养育的280个细节

XIANDAIBAobao
YANGYUDE280GENJIE

陶涛○主编



提供实际可行的养育方案
解决照顾宝宝常见的问题





现代 宝宝

养育的280个细节

XIANDAIBAIBAO
YANGYUDE280GENJIE

陶涛◎主编



图书在版编目(CIP)数据

现代宝宝养育的280个细节/陶涛主编. —天津:天津科学技术出版社,2009年2月重印

ISBN 978-7-5308-4946-0

I. 现… II. 陶… III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第200639号

责任编辑:房芳 孟祥刚

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编:300051

电话:(022)23332403(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市业和印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 17.75 字数 294千字

2009年2月第1版第2次印刷

定价:28.80元

前言

FOREWORD

随着宝宝呱呱坠地,在感受到初为人父、人母的喜悦后,怎样让自己的宝宝更聪明、更健康就成为大家迫切关注的问题。

养育宝宝,使其成才不仅是父母的大事;也是社会、国家的大事。为了使宝宝成长为聪明、健康的人,父母应从小事做起,注意细节,使自己的宝宝茁壮成长。

基于此,我们花了大量的时间,参考了各种权威资料,请教了诸多儿科医生、早教专家,有针对性的对养育宝宝作出了详细的解释和说明,并将其编撰成《现代宝宝养育的280个细节》一书。

本书主要针对现代家庭中夫妻对宝宝的美好期望,针对夫妻希望获得聪明宝宝的心声,从新生儿出生后,按照养育宝宝的不同方面以及各个宝宝成长的不同阶段应注意的点点滴滴为界线划分章节。

第一章主要介绍了父母照顾新生宝宝应做的准备工作;第二章介绍了新生宝宝的护理秘诀;第三章主要描述了喂养健康宝宝的方法和窍门;第四章介绍了宝宝的饮食营养保健方法;第五章说明照顾生病宝宝的方法和注意事项;第六章主要讲述宝宝安全防护知识。

本书内容翔实,以或轻松提问、或简单叙述的方式,解答养育宝宝过程中的常见问题,囊括了新手父母不知道、想知道、应当知道的常识,消除了新手妈妈、爸爸在育儿生活的各种疑难。

愿每个家庭都能拥有一个聪明、健康、快乐的宝宝。

目录

CONTENTS

第一章 宝宝来了!

在经过了十个月或更长时间的苦苦等待,宝宝终于如期而来。浪漫的二人世界结束了,步入了温馨的三人家庭,但这个变化或许并没有想象的那么简单。随着宝宝的到来,“浪漫二人组”的情感、心理都发生了一定的变化,并且作为新手,他们还需要花费时间、精力来作好迎接宝宝的准备。

专家指导 / 1

你对宝宝知道多少? / 1

育儿一点通 / 2

宝宝来了,你从心理上准备好了吗 / 2

宝宝到来,父母物质上要准备哪些 / 3

新生儿衣物挑选有讲究 / 4

新生儿尿布的选择 / 5

宝宝来了,奶瓶、奶嘴的准备和使用 / 6

新生儿宝宝睡觉枕头要讲究 / 7

了解宝宝出生后的“大事件” / 9

正确认识新生儿体重的奇妙变化 / 10

新生宝宝的发育标准 / 11

新生儿宝宝身体中的秘密 / 12

把握好宝宝智力发育的规律 / 13

对宝宝感官的发展要有正确的认识 / 14
你家宝宝符合发育指标吗 / 15
做好新生宝宝的预防接种 / 16
给新生宝宝建造科学的生活规律 / 17
新妈妈必知的宝宝视觉知识 / 18
妈妈不能不知的婴儿眼睛保护六招 / 19
新生儿听力的发展与保护 / 20
你知道宝宝身上胎记的含义吗 / 21
你不能不知道的宝宝睡眠规律 / 22
宝宝到底保持哪种睡姿才比较好 / 23
宝宝为何睡觉不老实 / 24
如果宝宝晚上睡觉常打鼾要注意 / 26
新生儿真正需要怎样的卧室环境 / 27
母婴同睡对宝宝好吗 / 28
婴儿穿衣宜忌及缘由 / 29
新生儿尿布的使用和禁忌 / 30
夏天纸尿裤巧用 / 31
保持新生儿居室干净卫生的必备常识 / 32
宝宝娇嫩,睡床准备规矩多 / 33
妈妈不能不知的宝宝三浴 / 35
为宝宝选择玩具的知识 / 36
妈妈必知的喂奶和判断宝宝饥饱的技巧 / 37
婴儿车使用的六大注意 / 38
哭闹是宝宝的语言,你能理解它们吗 / 39
宝宝喜欢夜间啼哭,你知道是什么原因吗 / 40
妈妈要知道的让宝宝不哭的方法 / 41
新生宝宝会出现四肢惊跳的现象,这是疾病吗 / 42
妈妈必知的宝宝体温预测常识 / 43
你知道新生儿有哪些不宜吗 / 44



宝宝的出生给爸爸妈妈带来前所未有的喜悦的同时,也带来了前所未有的爱和责任。从宝宝出生那一刻起,爸爸妈妈就担负起照顾宝宝、呵护宝宝的责任。可是面对宝宝“无语的哭声”,爸爸妈妈都应怎么做呢?新生宝宝的护理秘诀就从新生儿生活的各个方面出发,指导新手爸爸妈妈照顾宝宝,让宝宝健康、快乐的成长,成为新手爸爸妈妈最快乐的宝贝!

专家指导 / 46

宝宝护理误区不容忽视 / 46

育儿一点通 / 47

新生宝宝的“重穴”——脐带护理 / 47

该如何护理新生儿皮肤 / 49

宝宝拉“臭臭”了! / 49

什么时候给宝宝洗澡合适? / 50

宝宝洗浴物品选用要恰当 / 51

新生儿宝宝洗澡要讲究技巧 / 52

让宝宝洗澡快乐的好办法 / 53

不宜给宝宝洗澡的情况 / 55

如何清洗新生宝宝的奶痂 / 56

抱新生儿宝宝有技巧 / 57

新生儿宝宝满月剃头不科学 / 58

宝宝生痱子了,怎么办 / 59

如何护理新生儿宝宝口腔 / 60

怎样护理宝宝乳牙 / 61

宝宝口水是摸出来的吗 / 62

婴儿流口水的处理方法 / 63

观宝宝流口水知病情 / 64

怎样给小宝宝剪指甲 / 65

该怎样护理新生儿宝宝眼睫毛 / 66

“红屁屁”出现了怎么办 / 67
宝宝便秘了,怎么办 / 68
宝宝大便后的护理 / 69
怎样预防宝宝的红屁屁 / 70
夏季宝宝的健康护理 / 71
让新生儿宝宝有一个健康充足睡眠 / 73
给宝宝进行“阳光浴”要须知 / 74
宝宝防晒护肤很重要 / 75
宝宝晒伤了,该怎么办 / 76
新生儿宝宝头发稀少是怎么回事 / 77
新生儿宝宝脱发是怎么回事 / 78
新生儿宝宝白发、红发和卷发是怎么回事 / 79
宝宝呛奶后的紧急救治 / 80
宝宝吐了,怎么办 / 81
宝宝发烧了,怎么办 / 82
宝宝护理不能不知道的四个注意 / 84
给宝宝穿衣有技巧 / 85
宝宝第一冬需注意 / 86

第三章 健康宝宝“喂”出来

健康的体魄需要充足营养的支持。对于刚出生的宝宝来说,更是如此。充足营养的吸取,是保证宝宝生存与成长的必需。而这些“必须”都需要在宝宝“无语”的接受与反对中安排,这对新手父母来说,无疑是一件幸福而困难的事。所以每个妈妈都应该学会做好宝宝的营养准备与安排,不让宝宝输在营养的起跑线上。

专家指导 / 88
母乳喂养新观点五知 / 88
育儿一点通 / 89
新生儿宝宝母乳喂养好处多 / 89

越早喂奶越好 / 90
妈妈母乳哺喂新生儿宝宝的方法 / 91
初乳、成熟乳之间的区别 / 92
宝宝应“按需喂养” / 93
判断妈妈乳汁充足的方法 / 94
妈妈乳汁不足时该怎么办 / 95
贮存母乳有诀窍 / 97
新生妈妈科学挤奶的高招 / 97
妈妈胀奶后的处理方法 / 99
妈妈漏奶的处理方法 / 100
妈妈应知道的回奶方法 / 101
乳头扁平或凹陷的妈妈哺喂宝宝的方法 / 102
双侧喂奶的哺喂方法 / 103
妈妈要做好乳房保健 / 104
妈妈不宜母乳喂养的几种情况 / 105
妈妈感冒后的哺乳方法 / 106
哺乳妈妈要小心用药 / 107
母婴同室好处多 / 108
哺乳期妈妈补碘有必要 / 109
新生儿呕吐后还能马上再喂奶吗 / 110
妈妈科学混合喂养 / 111
科学选择宝宝奶粉 / 112
防止宝宝吐奶的方法 / 113
妈妈喂奶拍背的技巧 / 114
为宝宝调配奶粉的方法 / 115
宝宝人工喂养应注意的事项 / 116
人工喂养宝宝的技巧 / 117
科学选择宝宝的辅助食物 / 118
为宝宝选择优质奶粉 / 119
喂养新生双胞胎宝宝的方法 / 121
新生儿宝宝补水窍门 / 122
给宝宝换奶的方法 / 123
怎样给宝宝的奶具科学消毒 / 124
预防宝宝“上火”的方法 / 125
不宜和牛奶同时喂食的食品 / 126
给宝宝添加辅食的时间 / 127

制作宝宝辅食的注意事项 / 129
哪些食物婴幼儿不宜多吃? / 130
防治宝宝挑食有高招 / 131
让宝宝爱吃蔬菜的方法 / 132
新生儿脐疝的预防 / 133
宝宝练习自主进食和手抓能力的方法 / 134
宝宝断奶方法 / 135
给宝宝喂饭的技巧 / 136
促进宝宝脑组织发育的饮食 / 138



第四章 幼儿饮食营养保健



1~6岁的小儿,生长速度开始放慢,但身体结构方面却发生着重大的变化。如四肢力量不断增强、骨骼增粗、硬度增加等,因此对蛋白质、矿物质的需要量也逐渐增大。另外,此时是宝宝饮食习惯、生活习惯形成的关键时期,妈妈要学习各种幼儿营养保健方法,促进宝宝正常发育以及帮助其形成良好的生活饮食习惯。

专家指导 / 140
幼儿营养需求特点 / 140
育儿一点通 / 142
宝宝吃黑木耳有益健康 / 142
宝宝补钙佳品——虾皮 / 143
宝宝多吃香菇好处多 / 144
宝宝不宜多吃油条 / 145
宝宝吃松花蛋、爆米花害处大 / 145
宝宝喝饮料害处多 / 146
儿童吃柿子应注意什么 / 147
强化食品的是与非 / 148
最常见宝宝辅食食谱推荐 / 148
给宝宝吃粥有学问 / 150
宝宝不宜多吃的食物 / 151

易使宝宝中毒的食物 / 152
使宝宝眼睛明亮的食物 / 153
鱼肝油与宝宝的健康 / 154
让宝宝科学吃豆浆 / 155
给宝宝牛奶放糖的学问 / 156
宝宝吃菠菜、土豆的学问 / 157
宝宝吃肉的学问 / 158
宝宝每餐必不可少的大米 / 159
宝宝吃苹果讲究方法 / 160
宝宝科学吃胡萝卜 / 161
宝宝喝酸奶的注意事项 / 162
宝宝科学吃零食 / 163



第五章 宝宝生病了,该怎么办



宝宝的身体抵抗力与免疫力相对成人来说是比较低的,所以宝宝常见的疾病也是时有发生。面对这种情况,新手爸爸妈妈该如何采取措施,帮助宝宝度过这段脆弱的时期呢?专家在这一章里给出了详细的指示,以供新手爸爸妈妈参考。

专家指导 / 165
宝宝生病用药要注意 / 165
育儿一点通 / 166
新生儿宝宝不舒服的表现 / 166
新生儿常见生理性疾病解析 / 167
宝宝拉肚子的秘密 / 168
不要担心新生儿生理性黄疸 / 169
宝宝患母乳性黄疸的解决方法 / 170
宝宝玫瑰疹的防治方法 / 172
宝宝湿疹的预防与护理 / 173
宝宝麻疹和风疹的预防与治疗 / 174
宝宝常见皮肤病的防治 / 175

揭示新生女宝宝假月经之迷 / 176
新生儿“歪脖子”的防治方法 / 177
新生儿产瘤和头颅血肿的防治 / 178
血管瘤, 新生宝宝不得不妨的疾病 / 179
宝宝疳的治疗 / 180
宝宝疳的预防与治疗 / 181
新生儿脓疱疮的防治 / 182
预防新生儿破伤风的方法 / 183
科学治愈感冒 / 184
宝宝呼吸道疾病的预防和治疗 / 185
防治小儿支气管疾病的科学方法 / 186
怎样应对宝宝扁桃体发炎 / 187
了解小儿肺炎的特点 / 188
防治宝宝肺炎的方法 / 190
掌握小儿百日咳知识 / 191
宝宝口腔疾病的预防与治疗 / 192
了解宝宝心脏发育的规律 / 193
怎样得知宝宝患有先天性心脏病 / 194
预防宝宝患先天性心脏病的方法 / 195
养护宝宝心脏的措施 / 196
护理患有先天性心脏病宝宝的方法 / 198
宝宝腹泻的表现 / 199
导致新生儿腹泻原因 / 200
宝宝患痢疾的预防与护理 / 201
解决宝宝腹部疼痛哭闹的方法 / 202
新生儿常见的其他胃肠疾病 / 203
养护宝宝肠胃小妙招 / 204
宝宝常见肝脏病的防治 / 205
掌握宝宝常患的神经疾病知识 / 206
解析宝宝突然惊厥 / 207
宝宝可能患哪些大脑性疾病 / 208
了解小儿麻痹的知识 / 209
预防宝宝秋季过敏的方法 / 210
保护好宝宝的肛门 / 211
小儿贫血的防治方法 / 212
小儿结核病的预防 / 214

流行性腮腺炎的防治与护理 / 215
小儿斜视与弱视的防治方法 / 216
先天性髋关节脱位预防与治疗 / 217
宝宝不肯吃药的处理绝招 / 218
了解宝宝喂药的规则 / 219
给婴儿打针的方法要得当 / 220



第六章 安全宝宝需“武装”



婴儿因学会了爬、走、跑,有了自己的意识,宝宝身边的危险也如暗角的阴影般逐渐在阳光的照耀下显出了恶狠狠的面容。无论是宝宝每日必待的卧室、客厅,还是宝宝偶尔会涉足的小区游乐园、商场,都隐藏着对宝宝来说最直接的危险。因此,妈妈要学会全副“武装”宝宝,让宝宝既能体会玩耍的乐趣,又能安全的围绕在爸爸妈妈周围,这是一件多么美好的事情啊!

专家指导 / 222
培养宝宝的安全自护意识 / 222
育儿一点通 / 223
远离生活小区中的危险地带 / 223
解除影响宝宝安全的宠物威胁 / 225
宝宝易出现的几种意外 / 226
处理宝宝摔伤出血的科学方法 / 227
正确包扎受伤宝宝的方法 / 228
防止或减少宝宝疤痕的妙招 / 229
预防宝宝自造的危险 / 230
不要让垃圾威胁宝宝安全 / 231
防止宝宝夏季烫伤的有效方法 / 232
处理宝宝烫伤的有效方法 / 233
预防宝宝意外窒息的有效方法 / 235
正确处理宝宝窒息 / 236
预防宝宝冬季煤气中毒的方法 / 237

消除宝宝身边辐射威胁的方法 / 238
带宝宝逛大型商场的安全全接触 / 239
解除宝宝在游乐场里的安全威胁 / 240
掌握宝宝户外玩耍的要则 / 241
宝宝应掌握的安全教育 / 242
预防婴儿猝死的 6 措施 / 243
处理宝宝噎呛的方法 / 244
夏季宝宝进食的安全防范 / 245
预防宝宝夏季饮食腹泻的措施 / 246
宝宝吃鱼的安全技巧 / 248
处理宝宝被鱼刺卡住的方法 / 249
怎样处理宝宝的不慎摔倒 / 250
宝宝锻炼时应注意的安全事项 / 251
防止宝宝出现运动伤害 / 252
宝宝跌跤后应作身体检查 / 253
逗宝宝的错误方法 / 255
预防宝宝冬季“中暑”的方法 / 256
了解宝宝卧室的危险因素 / 257
预防宝宝掉床有妙招 / 258
宝宝掉床后的处理方法 / 259
了解客厅中威胁宝宝安全的因素 / 261
威胁宝宝安全的厨房因素 / 262
解除威胁宝宝安全的 12 个厨房好习惯 / 263
浴室里的致命因素 / 264
浴室里危险物品一览表 / 265
带宝宝出门的安全知识 / 266
异物入喉的危险 / 267
父母注意细节防止宝宝意外 / 269



第一章 宝宝来了！

在经过了十个月或更长时间的苦苦等待，宝宝终于如期而来。浪漫的二人世界结束了，开始步入了温馨的三人家庭，但这个变化或许并没有想象的那么简单。随着宝宝的到来，“浪漫二人组”的情感、心理都发生了一定的变化，并且作为新手，他们还需要花费时间、精力来作好迎接宝宝的准备。

专家指导

你对宝宝知道多少？

俗语说“十月怀胎”，说明宝宝在妈妈的肚子里要待上十个月的时间，但是由于某些原因，也会出现早产或者晚产的情况，所以才有了“七活八不活”的说法。其实正常足月的宝宝是指胎龄满 37 ~ 42 周的宝宝，他们的体重通常在 2500 ~ 4000 克之间，并且没有任何畸形和疾病。

在外形上，足月出生的宝宝显现出哭声响亮有力，吞咽协调良好，与呼吸同步，皮肤红润，胎毛较少，耳郭软骨发育良好的特点。身体上则是乳晕清楚，乳头突起，在乳房上可摸到小的结节。四肢呈屈曲状态，用手牵拉可感觉有一定的张力，松开手后即又恢复原样。整个足底有较深的足纹，指（趾）甲已超过甲床。呼吸则是较浅表，并且节律不整，但频率较快，一分钟内通常呼吸 40 ~ 44 次，这是因为新生宝宝呼吸主要靠膈肌的升降，呈腹式呼吸，以满足体内气体交换的需要。

在泌尿、消化方面，大多数新生宝宝在出生后 6 小时排尿，少数延迟至第二天才排尿。如果宝宝在出生后 24 小时都不排尿，父母就应该引起注意了；如果 48 小时后仍不排尿，就应报告医生以查找原因。通常新生宝宝由于最



初几天摄入水分较少,所以尿量及排尿次数均较少,大约一周后尿量明显增多,满月前尿量增至250~450毫升/日。

我们知道新生宝宝一般会在出生后的10~12小时内开始第一次排便,正常的胎便是黑绿色的,3~4天后转为黄色软便的过渡性排泄物。如果宝宝在出生后24小时仍没有排便,父母应该查找原因,看是否是患肛门闭锁。

在神经系统方面,足月出生的宝宝已经具备了原始的神经反射,如觅食反射、吸吮反射、握持反射、拥抱反射和交叉伸腿反射等。另外,新生儿巴氏征、克氏征、佛斯特征出现阳性也属正常现象。其中巴氏征是指用尖物轻划过脚掌,脚趾有反射性收缩,脚趾会背曲,在医学上称之为阳性。而克氏征是一种脑膜刺激方式,一般让宝宝平卧屈膝,然后被动伸直小腿,因疼痛不能伸直为阳性。佛斯特征是针对小儿的低钙血症测试的一种技法,也是击面神经试验,但是由于宝宝刚刚接触世界,对一些动作的含义还不是很清楚,所以出现哭闹、惊吓、晕厥的反应是正常的,不具备诊断意义。



宝宝来了,你从心理上准备好了吗

宝宝是父母情感的见证,也是心尖上那一根牵动灵魂的神经,面对爱的结晶,父母应该作一些迎接宝宝的准备。这个准备分为生产前和生产后两方面。

生产前准爸爸、准妈妈应该阅读和寻找机会学习新生儿的照顾,最好做到每招每式心里有数,并且可以寻找机会预习一下有宝宝的生活,如夫妻俩可以用布娃娃练习抱婴儿的姿势以及对宝宝护理的一些问题,还可以尽早列出一些可以很快扮演协助者的名字,他们可以在母亲生产时处理家事或照顾大小孩。同时,也要了解能提供给家庭的社区资源,事先找好托儿所或尽早找好保姆等。另外准父母也需要了解到初为人父、人母者在产后阶段,可能会面临的感觉及问题,作好心理准备及应急措施。

在宝宝出生后的一刹那,很多的父母都会感受到激动和兴奋,情绪、心情不免发生变化,在宝宝来临前,准爸爸、准妈妈们就应该了解到这样的心理变化,并为之调整。



首先,准父母要认识到新生儿的到来,使得心理发生变化是正常的,避免增加不必要的紧张,配偶与朋友、家庭其他成员之间,不妨彼此谈谈新生儿的到来,其所产生的感觉和担心的事等,分享心中的感觉。

其次,夫妻之间互相扶持,给对方有休息的时刻,尤其是主要照顾者——母亲,要有属于自己的时间,暂时放开新生儿,去做让自己放松的活动,千万不要忽略自己。但是需要调整减少所负担的责任,并重新安排时间,这是很有帮助的,而且不会增加太多的负担。

再次,在怀孕期间,准父母就要练习宝宝出生后的情景,比如经常对胎儿说话,并抚摸小小的他,让他对即将见面的爸爸、妈妈增加印象,尤其是爸爸低沉的声音,对胎儿有莫名的安抚作用。胎儿虽小,在妈妈的肚子里还什么都无法理解、无法学习,但是,天生的血缘关系以及父母的爱会使小家伙即使在妈妈的肚子里也能够认识到:有一份“暖暖”在“家”中流动。这样的情感让孕育中的宝宝更加茁壮,也使他在出生后更加健康。

育儿TIPS

新生儿出生后,伴随着他的第一声哭泣,表明他健康地来到了这个世界。在日后将近1年的日子里,这种洪亮的哭声将一直陪伴爸爸妈妈,并且成为新爸爸、新妈妈理解宝宝的通道,所以父母要正确对待宝宝的哭。正确的对待方式是:既不能让婴儿长时间地哭,因为会伤身体,也不能不让宝宝哭,因为对宝宝来说,哭是一种运动。



宝宝到来,父母物质上要准备哪些

一个崭新的生命即将降临人世,孕早期的不适已经成为过去,行动还比较方便,精力相对也较充沛,更为重要的是你已经等不及为这个你生命中最重要的人准备东西了。看到一件精美的棉衫,想着他穿上时候的可爱样子,微笑便不知不觉地漾上了嘴角,可是这还不够,你要买的东西还有很多呢!迎接宝宝需要作大量的物质准备,但是在作这些准备的时候,你也应该了解到,宝宝是娇嫩的,他的生长是极快的,不是每样适合他的东西你都要买,你要有自己的原则,为宝宝出生准备好充分、够用的物品。

准父母没有准备婴儿用品的经验,在此专家提供了婴儿必备用品清单,以供参考。一般说来,生活必备用品包括以下几类:寝具、衣物、浴具、喂食用具等。寝具包括婴儿床1个,床垫1个,床单和被子两三套,睡袋1个。其