



# 育儿圣经

父母最关心的育儿细节

林回 主编



*Yu Er Sheng Jing*

*Fu Mu Zui Guan Xin De Yu Er Xi Jie*

## 食衣住行育乐——甜蜜的养育计划

从医院把宝宝接回家之后，你们和宝宝的牵连一辈子的生活就从此开始了，而且会发现，他的一举一动，都成了你们的生活重心。

和宝宝一起成长吧。

湖北长江出版集团  
崇文书局



# 育儿圣经

父母最关心的  
育儿细节

林回主编



*Yu Er Sheng Jing*

*Fu Mu Zui Guan Xin De Yu Er Xi Jie*

品质生活系列  
之育儿圣经

- |         |             |
|---------|-------------|
| 典       | 素质女人的私密细节   |
| 孕产妇宝典   | 准妈妈最关心的孕产知识 |
| 快乐煮妇    | 我家的健康食谱     |
| 育儿圣经    | 父母最关心的育儿细节  |
| 家庭医生    | 最好的私人保健顾问   |
| 养生金典    | 决定长寿的365个细节 |
| 常见病膳食宝典 | 我的健康我做主     |

湖北长江出版集团  
崇文书局

图书在版编目（CIP）数据

育儿圣经 / 林回编著. — 武汉：崇文书局，2009.1

ISBN 978-7-5403-1431-6

I. 育… II. 林… III. 婴幼儿 - 哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第206907号

主 编：林 回

撰 稿 人：黎 滋 周丰毅 邱淑怡 武 红  
张 冲 谷 唯 陈 燕 洋烟莉

责任编辑：陈中琼

出版发行：湖北长江出版集团 崇文书局  
（武汉市雄楚大街268号B座 430070）

印 刷：武汉市科利德印务有限公司

开 本：1/16

印 张：18.5

版 次：2009年1月第1版

印 次：2009年1月第1次印刷

字 数：400千字

定 价：27.80元

书 号：ISBN 978-7-5403-1431-6

· 版权所有，翻印必究。若有质量印装问题，请联系工厂调换。



# 1

### 新生儿护理与养育

- 认识你的宝宝 /2
- 怎样照顾好新生儿 /2
- 如何给新生儿保暖 /4
- 怎样给新生儿包襁褓 /4
- 新生儿衣服的选择 /5
- 新生儿尿布的选择 /6
- 新生儿的正确抱法 /7
- 最适宜新生儿的环境 /8
- 新生儿的睡眠 /8
- 培养新生儿良好的睡眠节奏 /9
- 新生儿睡眠的护理 /10
- 新生儿为何而哭 /12
- 怎样护理脐带 /13
- 新生儿特殊部位护理 /14
- 新生儿发热的护理 /15
- 低体温新生儿的护理 /17
- 新生儿吐奶的护理 /18
- 新生儿抚触保健法 /18
- 新生儿的沐浴方法 /21
- 新生儿的面部护理 /24
- 母乳喂养的三大好处 /25
- 母乳喂养四阶段 /26
- 珍贵的初乳 /27
- 哺乳的正确方法 /28
- 判断母乳是否充足的三种方法 /29
- 保证母乳充足的三种方法 /30
- 哺乳期的八大注意事项 /31
- 人工喂养的六项要求 /33
- 混合喂养的注意事项 /35
- 体重:新生儿发育重要指标 /37
- 新生儿各感觉器官的发育 /37
- 如何判断婴儿的感觉能力 /39
- 如何测试新生儿神经反射能力 /40
- 新生儿头颅的发育 /41
- 检查宝宝的视力 /42
- 检查宝宝的听力 /43
- 称体重查健康 /44
- 与满月儿的亲子游戏 /45
- 与满月儿的趣味游戏 /45



- 新生儿护理与养育
- 1~3个月宝宝护理与养育
- 4~6个月宝宝护理与养育
- 7~9个月宝宝护理与养育
- 10~12个月宝宝护理与养育
- 1~2岁幼儿护理与养育
- 2~3岁幼儿护理与养育
- 幼儿心智发育训练
- 婴幼儿日常安全与急救
- 婴幼儿疾病防与治

目录

# CONTENTS

新生儿运动能力测试 /47

新生儿心理活动有哪些 /47

新生儿的心理卫生 /49

满月儿的智力表现 /50

## 2 1~3个月宝宝护理与养育

2个月婴儿的日常起居状况 /52

2个月婴儿生长发育的特点 /53

2个月婴儿大便问题的应对 /54

2个月婴儿生活巧安排 /55

2个月婴儿安全须知 /56

婴儿户外活动巧安排 /57

培养婴儿良好的排尿习惯 /58

给婴儿换衣要注意 /59

安抚奶嘴弊害多 /60

婴儿莫剃“满月头” /61

怎样给婴儿剪指甲 /61

怎样使用摇篮 /62

1~2个月婴儿人工养育 /63

1~2个月的婴儿可以喝果汁、

菜汁 /64

人工喂养的常用食品 /65

哺乳期妈妈用药须知 /67

婴儿语言能力的培养 /69

2~3个月婴儿智力游戏 /70

1~3个月婴儿的按摩操 /71

如何早期培养婴儿良好的排便习惯 /72





### 3 4~6个月宝宝护理与养育

- 婴幼儿的牙保健 /74
- 宝宝出牙时的护理 /74
- 婴儿“扁头”的预防 /75
- 学步车的利与弊 /76
- 婴儿枕头的选用 /77
- 婴儿睡眠取哪种姿势好 /78
- 孩子流口水怎么办 /79
- 4~6个月宝宝要添加辅助食品 /80
- 怎样添加辅食 /81
- 巧做婴儿粥 /83
- 婴儿何时吃盐 /84
- 如何给婴儿添加固体食物 /84
- 婴儿辅食食谱 /86
- 婴儿颈部力量的训练 /87
- 1~6个月婴儿动作训练 /87
- 锻炼婴儿的视觉功能三法 /89
- 4~6个月婴儿游戏：一张一握 /89
- 4~6个月婴儿益智运动 /91

怎样促进婴儿的语言发育 /94

### 4 7~9个月宝宝护理与养育

- 辅食的干湿搭配法 /96
- 7~9个月婴儿动作训练 /97
- 如何培养良好的睡眠习惯 /98
- 怎样为宝宝洗澡 /99
- 为什么7~9个月的孩子容易生病 /100
- 7~9个月婴儿辅食 /101
- 培养婴儿咀嚼能力 /101
- 教婴儿使用勺子、杯子 /102
- 莫用嘴给孩子喂食物 /103
- 何时断奶为好 /104
- 7~9个月婴儿游戏：摇晃 /105
- 爬行有益智力发育 /106
- 怎样和宝宝做游戏 /107
- 宝宝喜欢哪些玩具 /108

- 新生儿宝宝护理与养育
- 1~3个月宝宝护理与养育
- 4~6个月宝宝护理与养育
- 7~9个月宝宝护理与养育
- 10~12个月宝宝护理与养育
- 1~2岁幼儿护理与养育
- 2~3岁幼儿护理与养育
- 幼儿心智发育训练
- 婴幼儿日常安全与急救
- 婴幼儿疾病防与治

# 5

## 10~12个月宝宝护理与养育

- 10个月婴儿的日常照料 /110
- 让宝宝安然入睡有妙方 /111
- 婴儿裤带不宜扎得太紧 /113
- 什么时候开始训练婴儿坐便盆 /113
- 婴儿学走路穿什么鞋好 /114
- 断奶前后 /115
- 10~12个月婴儿辅食制作法 /117
- 如何让婴儿吃蔬菜水果 /118
- 吃鸡蛋有学问 /119
- 婴儿期的宝宝也需脂肪 /120
- 亲子活动益身心 /121
- 婴儿的户外活动:尽情玩吧 /122
- 10~12个月婴儿游戏:帮忙 /123
- 为宝宝创造良好的语言环境 /123
- 宝宝手指益智法 /124

# 6

## 1~2岁幼儿护理与养育

- 不要让2岁之前的婴幼儿看电视 /126
- 幼儿睡眠时间的科学安排 /127
- 培养孩子良好的排便习惯 /128
- 孩子吮手指害处大 /128
- 小儿走路迟是何因 /129
- 小儿穿开裆裤为什么不好 /130
- 出牙迟是何因 /131
- 让孩子学习独立行走 /132
- 1~2岁宝宝营养需要量 /133
- 哪些食物适合1~2岁的宝宝吃 /133
- 婴儿断奶后的喂养方法 /134





怎样提高宝宝吃饭的兴趣 /135

幼儿胃口不好怎么办 /136

防止幼儿营养过剩 /137

培养孩子自己吃饭的妙法 /138

幼儿的智能训练 /139

幼儿数学能力的培养 /140

影响幼儿智力发展的生活

因素 /141

幼儿的智力游戏八种 /142

怎样提高孩子的智商 /143

给1岁的孩子选择什么玩具

合适 /145

如何培养和提高小儿动作的

灵活性 /146

如何对待孩子的好奇心 /147

抓住宝宝学说话的最佳时机 /148

# 7

## 2 ~ 3 岁幼儿护理与养育

教会孩子正确刷牙 /150

小儿睡眠不足危害大 /151

睡觉时腿痛是怎么回事 /152

小小探险家的安全 /152

2岁幼儿的发育与日常照料 /153

训练幼儿学穿衣服 /155

日常护齿良方 /156

幼儿易患“电视病” /157

为孩子进行预防接种的种类 /158

为孩子进行预防接种的注意

事项 /159

密切关注孩子接种后的异常

反应 /160

正确饮食习惯有哪些 /161

儿童不宜多吃的20种食物 /163

幼儿偏食有原因 /164

幼儿偏食的对策 /166

幼儿食欲下降的原因及应对 /167

幼儿不宜多吃冷食 /168

零食、甜食要少吃 /169

培养2 ~ 3岁宝宝良好的饮食

习惯 /171

注意预防小儿肥胖 /172

父母要认真对待幼儿的气质 /173





- 新生宝宝护理与养育
- 1~3个月宝宝护理与养育
- 4~6个月宝宝护理与养育
- 7~9个月宝宝护理与养育
- 10~12个月宝宝护理与养育
- 1~2岁幼儿护理与养育
- 2~3岁幼儿护理与养育
- 幼儿心智发育训练
- 婴幼儿日常安全与急救
- 婴幼儿疾病防与治

父母别搪塞孩子的提问 /174

如何培养孩子的生活能力 /175

关注幼儿的创造潜能 /176

培养幼儿的语言表达能力 /177

培养孩子的兴趣爱好 /178

## 8

### 幼儿心智发育训练

如何培养小儿良好的情绪 /180

让小孩子充分感受母爱 /181

如何疏导孩子的“失宠”心理 /181

幼儿人际智能的训练 /183

在游戏中学会分享 /185

怎样为孩子选书 /186

婴幼儿的不良行为有哪些 /187

怎样淡化孩子的攻击行为 /188

如何培养孩子的快乐性格 /189

如何培养孩子的自尊心 /190

高明的表扬 巧妙的责备 /191

让幽默相伴儿童 /193

怎样培养孩子的意志力 /194

怎样培养孩子的规则意识 /195

构造幼儿健康的情感品质 /196

如何调节患病儿童的心理 /198

儿童心理偏离的预防与纠正 /200

改善婴幼儿孤独症 /202

孩子懒惰须纠正 /203

怎样消除孩子的恐惧心理 /204

防止幼儿出现溺爱综合征 /207

## 9

### 婴幼儿日常安全与急救

婴儿睡眠时的安全 /210

餐厅及厨房的安全设施 /211

喂养婴儿时的安全须知 /212

婴儿房的安全设施 /213

盥洗室内外的安全设施 /213

婴儿洗澡时的安全 /214

婴儿游玩场所的安全 /215

四轮婴儿车的安全问题 /215

门厅和楼梯的安全 /216

游玩时的安全 /216

花园中的安全问题 /217

马路上的安全问题 /218



汽车中的安全问题 /219

注意宠物给宝宝带来的

危害 /219

儿童自我保护的 10 种

方法 /221

小儿异物紧急救护法 /222

毒蛇咬伤的紧急处理 /224

毒蚊虫叮咬后怎么办 /225

体温表断裂怎么办 /226

误吞硬币怎么办 /227

幼儿误服了避孕药后 /227

鼻子出血怎么办 /228

鼻子外伤怎么办 /229

食物中毒怎么办 /229

煤气中毒的急救 /231

头部跌伤怎么办 /232

几种小外伤的处理 /233

心跳呼吸骤停的应急措施 /234

小儿烫伤的预防和急救 /235

触电的急救 /236

溺水的急救 /237

儿童被绑架的防范措施 /238

## 10 婴幼儿疾病防与治

婴儿健康的标准 /240

吃奶哭闹细查病因 /240

听婴儿哭声判断疾病 /241

孩子面容反常提示什么 /242

季节变化与小儿疾病防治 /243

体弱幼儿的护理 /244

“夜啼郎”的简易疗法 /245

儿童头痛怎么办 /246

儿童“头晕”须重视 /247

小儿应远离过敏原 /248

良性抽筋不必太担心 /249

为何春季容易发小儿抽风 /250

小儿常见的呕吐 /252

幼儿呕吐的食疗方 /254

从发烧症状看疾病 /255

发烧患儿的最佳降温法 /256

小儿使用退热药常识 /257

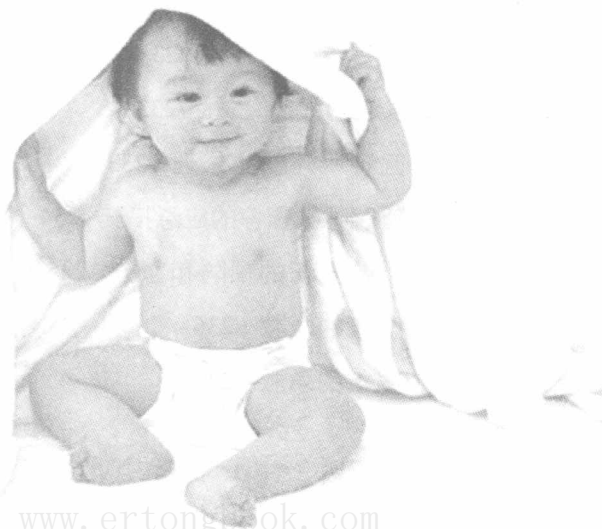
发烧时的护理措施 /259

- 新生儿宝宝护理与养育
- 1 ~ 3 个月宝宝护理与养育
- 4 ~ 6 个月宝宝护理与养育
- 7 ~ 9 个月宝宝护理与养育
- 10 ~ 12 个月宝宝护理与养育
- 1 ~ 2 岁幼儿护理与养育
- 2 ~ 3 岁幼儿护理与养育
- 幼儿心智发育训练
- 婴幼儿日常安全与急救
- 婴幼儿疾病防与治

## 目录

# CONTENTS

- 幼儿易感染期的保健 /260
- 麻疹的临床症状和预防 /262
- 预防反复上呼吸道感染 /264
- 婴幼儿哮喘的防治 /265
- 哮喘病儿的饮食保健 /267
- 预防感冒有秘方 /268
- 幼儿患流行性感冒的注意  
事项 /270
- 感冒幼儿的护理 /271
- 幼儿感冒用药要得法 /272
- 婴幼儿腹泻的护理措施 /273
- 矫正幼儿八字脚 /274
- 防治儿童扁平足 /275
- 婴幼儿皮肤保健 /276
- 痒子的防与治 /278
- 不宜给小儿挖耳屎 /279
- 乳牙坏了及时治 /279
- 怎样保护孩子的耳朵 /280
- 孩子睡觉为何磨牙 /281
- 小儿输液时的护理 /282
- 幼儿弱视的防与治 /283
- 怎样预防小儿近视 /285
- 幼儿百日咳防与治 /286
- 幼儿百日咳食疗方 /287



X

IN SHENG BAO BAO  
HU LI YU YANG YU

# 新生宝宝护理与养育



育儿圣经——父母最关心的育儿细节



# 认识你的宝宝

## 育儿圣经 父母最关心的育儿细节

小宝宝就像天使一样,来到了期盼已久的父母身边,令父母激动、幸福,看在眼里,喜在心头。那么小宝宝会以怎样的形象表现在父母面前呢?

刚刚离开母体的宝宝非常弱小,要用很大的努力才能适应新环境。

宝宝从出生即会哭,哭是宝宝表达需要的唯一方法。以皱眉、纵鼻、摇头反映厌恶;以微笑反映舒适愉快。但这时的啼哭和微笑并不含有明显的感情意义,是自发的、反射性的。

出生 3 天的宝宝一般能将视线集中在某个物体上,在各种形状中,最喜欢类似脸形的东西,如妈妈的面孔。出生一个月时只能看清距离眼睛 20 厘米左右的物体。

正常的新生儿一生下来就可以听见声音。50 ~ 90 分贝的音响能刺激呼吸的改变。到满月时,听力已能集

中,听到妈妈的说话声能暂时停止哭泣,吃奶时,听到巨响会中止吸吮动作。

除了发出有意义的哭声外,还会从喉咙里发出细小的喉音,偶尔发出 ei、ou 等声音。

手脚的运动为反射活动;头立不起来,或下垂或前后摇晃;趴下时能将头略微抬起;经常会手握拳或稍稍打开;手指被掰开时,能紧握住小物体,但很快掉落。

在看到光和物体时,能上下左右协调眼睛,能感知视野范围内的东西,超出视野范围,该东西便“消失”。

能与父母眼对眼对视,学会了眼睛交流;当母亲微笑时知道用眼睛看母亲;能认识人脸而安静下来。

新父母了解了自已的小宝贝,就会让他随时得到无微不至的照顾和关爱。

# 怎样照顾好新生儿

新生儿是非常娇嫩的,全靠母亲和家人的照顾。孩子不舒服了,常以哭闹、拒奶等方式表现出来,此时应仔细地找找原因。

### 1. 新生儿哭闹

饥饿是新生儿哭闹的主要原因。在哭闹时，他会张开小嘴四处觅食，有时会啃自己的小手，有时会啃衣被，一旦把奶头送到他嘴里就会马上停止哭闹，大口地吸吮。此外，尿布湿了，衣服打皱了，有异物刺激皮肤了，鼻子堵了，肚子胀了，耳朵有毛病了等等，都可能成为孩子哭闹的原因。

### 2. 皮肤护理

新生儿的皮肤又薄又嫩，易受损伤，成为细菌侵入的门户，因此，新生儿的衣服最好是纯棉织物，衣着要柔软、宽松。衣服要勤换洗，每天都要给孩子洗澡。洗澡时可以使用婴儿香皂或浴液，新生儿的大腿根部、颈部、腋下皱褶处须清洗干净，用柔软毛巾擦干，然后撒些爽身粉。尿布要及时更换，臀部可以涂些鞣酸软膏或植物油。同时，新生儿的口腔、眼睛、鼻孔、外耳道等部位的清洁也是不可忽视的。

### 3. 正确哺乳

母乳是婴儿的天然食品，新生儿易于消化、吸收。母乳中含有抗体，可以增强孩子的抗病能力，母乳喂养是最为理想的。在喂奶之前不要给婴儿喂水；要学会正确的哺乳姿势，掌握正确的乳头含接姿势，让孩子将乳头和乳晕都含在嘴里，以便在吸吮时刺激乳窦，利于乳汁的分泌。哺乳

后要将孩子竖着抱起，让孩子趴在成人肩上，轻轻拍拍孩子的背部，使吸入胃中的气体排出，避免溢乳和呃逆。哺乳后婴儿常常进入梦乡，应轻轻将其放入小床中，让孩子养成单独睡觉的习惯。

### 4. 新生儿黄疸

新生儿生后2天~3天皮肤可发黄，称为新生儿黄疸。一般持续7天~10天，14天后消失。这是由于体内多余的红细胞破坏，产生间接胆红素，而肝脏的酶活力不足，不能将间接胆红素转变成直接胆红素造成的。婴儿虽然皮肤发黄，但对精神、吃奶没有什么影响，这种黄疸属生理性的黄疸，无需担心。倘若黄疸出现得早，持续时间长，或者逐渐加重，就属于病理情况，必须及时就医。

### 5. 脐带的脱落

新生儿脐带的断端被结扎，逐渐干燥，大约在生后7天脐带残端脱落，俗称掉肚脐。肚脐的底部有时有少许渗血、潮湿，每天用酒精擦擦，避免着水，只要不感染，过几天就会愈合。

既然月子里有这么多事要做，就不能只让产妇一个人承担，全家人都应关心、帮助女性坐月子，让新妈妈顺利地度过产褥期，早日康复。





# 如何给新生儿保暖

新生儿体温不稳定,如过分保暖,易发生脱水热;如保暖不好,则易患感冒。要给新生儿适度保暖,就应注意以下问题。

## 1. 调节好室温

首先要调节好室温,室内要保证空气新鲜清洁,温度适宜。冬季有空调或取暖设备的家庭,要定期开窗或开门调节空气。夏季除通风外还要在地上洒冷水或放置冷水盆,帮助降温。

## 2. 调节好衣被

其次,根据室温变化调节好衣被。室温 $10^{\circ}\text{C}$ 以下,上身穿棉衣,包一床小被,盖一床大一点的厚被,小被外面放热水袋; $10^{\circ}\text{C} \sim 15^{\circ}\text{C}$ 时,穿棉衣,包一床小被子,盖一床厚一点的小被子; $15^{\circ}\text{C} \sim 18^{\circ}\text{C}$ 时,穿夹袄或绒衣,包一床小被子,盖一床被子; $18^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 时,穿夹袄或绒衣,包一床小被子; $22^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ 时,

穿棉毛衫,包一床小薄被或有外套的小毛毯; $26^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ 时穿棉毛衫,包一床小夹被或毛巾被; $28^{\circ}\text{C} \sim 30^{\circ}\text{C}$ 穿汗衫,包一层单布; $30^{\circ}\text{C}$ 以上时穿小背心或带一小肚兜,不打包,盖好肚子。有空调的室温最好保持在 $18^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$ ,湿度在 $60\% \sim 65\%$ 。

孩子吃奶或哭闹时,适当减少被子和衣服,以不出汗为宜。使用热水袋水温不得超过 $60^{\circ}\text{C}$ ,要把热水袋放在包被下,勿直接接触皮肤或离皮肤太近,不能让孩子太靠近暖气管或煤炉。早产儿或体弱儿,冬季要戴帽子。要注意观察孩子的冷暖反应,孩子浑身发凉,尤其双脚发凉,有时哭闹、面色发青,体温低于 $35^{\circ}\text{C}$ ,表示过冷,应增加保暖设施;孩子烦躁哭闹,挣脱包被,手臂伸出被外,面部有汗,额头湿粘,是过热了,应适当减少衣被。

## 怎样给新生儿包襁褓

有不少家长喜欢把宝宝的胳膊腿伸直,然后用包布或被子紧紧地包起来,甚至还在它的外面再捆上几道,捆成一个结结实实的小包裹,这就是俗称的“蜡烛包”。家长怕孩子乱蹬被子而受凉,同时抱起来也方便,不会发生意外,还有

人认为“蜡烛包”能预防小儿长大后变成“罗圈腿”，岂不知这样做对孩子的生长发育是非常有害的，一方面由于限制了四肢的活动，使孩子的肌肉、关节得不到运动锻炼，不利于肌肉的发育，同时神经得不到有效的刺激，可影响大脑的发育。另一方面捆包过紧还可影响孩子的呼吸和胸廓的正常发育，包得过紧也会影响皮肤的散热，汗液及粪便的污染易引起皮肤感染，严重时可能造成髋关节脱位。

正确的包裹法是：用稍宽一点的尿布垫于婴儿的臀下，使婴儿在平卧时两脚分开，双髋自然处于外展位，这样股骨头正对髋臼的中心，使髋臼和股骨头的骨骼都能得到良好的发育，为日后下地行走创造良好的基础。

夏天天气炎热时，注意不要给宝宝包裹得太多，最好及早让宝宝穿上衣裤，这样比包裹时容易散热。冬季要多注意婴儿的保暖，可给宝宝盖上棉被，让宝宝腋下温度保持在 $35^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 即可。春秋季节的气温比较适合，此时可根据室温，调节婴儿的包裹厚薄。总之要随时测量婴儿的体温，随时观察室温的变化。如孩子冷了会全身变凉，尤其双腿发凉；热了则表现为汗多、烦躁、哭闹。

## 新生儿衣服的选择

新生儿衣服应该是柔软、舒适、清洁、宽松、吸湿、易洗、不褪色，颜色不要太杂，一般3种以下。面料最好选用纯棉布、绒布及纯棉针织品为宜。因为孩子的皮肤娇嫩，质地太硬的衣料容易造成皮肤的擦伤，化纤制品吸水透气性差，而且还可以导致皮肤过敏，所以也不适宜。

选择成品婴儿服装时，要选择饰品少、袖口宽的衣服。腿上开扣的连体衣就很适合宝宝，换尿布的时候很方便，解开扣子就可以了。

贴身衬衣要用柔软的、没有颜色的

棉织品，接缝尽量要少。天冷时，出门穿的理想衣服是宽松睡袋型组合装，软帽加风帽，这些衣服便于婴儿进行肢体活动，并且保证肢体不露在外面。

婴儿的衣服要以冬暖夏凉、舒适、不影响皮肤的出汗、手脚的运动等等为前提。例如冬季需要为宝宝准备轻便、保暖的棉衣、棉裤，不能太厚，因为太厚会妨碍宝宝的活动。

宝宝的衣服一般一天就要换三四次，所以一定要买容易打理的，也就是说要买好洗也好换的衣服。在买之前要看好衣服上的标签，如果需要特殊的清洗就不要





买。洗衣时,不管是机洗还是手洗,都要看清楚衣服上的说明,根据它的洗涤要求进行清洗,这样才能保持衣物的式样、颜色和质料。不要用印有“生物制品”字样的洗涤剂,它会刺激宝宝的皮肤。所有洗过的衣服都要彻底晒干。

在脚上穿着方面,宝宝脚上的鞋

袜不要太紧。要经常检查宝宝身上穿的内衣、裤子和有松紧的部分,看里面是否有足够空间能让宝宝的脚趾自由活动。袜子、毛线袜以及松紧带如果缩短了或者变大了,就都要扔掉(这些要求同样也适用于衣领、袖子和手套)。

## 新生儿尿布的选择

父母可以选用吸水能力强,透气性好,柔软、干净、平整的旧棉布,如旧床单、被罩、棉毛衣裤等,以防磨破宝宝娇嫩的皮肤。颜色要浅,便于观察大便的颜色。大小要合适,尿布过小,尿液不能被全部吸收,常常流到外面,浸湿并弄脏衣被,既不卫生,又让宝宝不舒服。尿布有各种式样和尺寸,基本上可以分为一次性尿布和可重复使用的布尿片。

### 1. 一次性尿布

一次性尿布使用起来很方便,它更换速度快,而且不用清洗。一次性尿布有吸水层,可以防水防潮。这种尿布的式样和大小有很多种。大多数尿布有松紧带,可以调整松紧,还有可重复使用的带子用来检查尿布是否需要更换以及调整腿部的尺寸。记得要经常更换尿布。

在我们选择的时候,最好选择有

益生态的一次性的尿布,因为普通的标准型尿布含有化学药品,特别是用有吸收功能的胶体,它不仅仅对宝宝有危害,而且还会污染环境。

### 2. 布尿片

布尿片可以随意折叠成各种样式以适合婴儿的需要,然后用专用的别针别住,外面套上可再度使用的塑料裤,以防泄露。尿片上还可以放上尿布衬垫,这样既可以保持宝宝屁股的干燥,到厕所里清洗污物的时候也比较方便。

布尿片比较经济,一次性购买后,可以反复使用。但也需要额外的花费:洗衣粉、洗衣机和干燥设备使用时的电费、消毒液、塑料裤、尿布衬垫、别针。洗尿布也是一件比较麻烦的事,所以最好买一台洗衣机和转筒式干燥机。洗的步骤包括消毒、冲洗、搓洗、拧干,然后放在阳光下晒干。