

新世纪育儿系列



育

婴

天

书



李家仁医生审校

新世纪出版社

育婴天书

李家仁医生审校

新世纪出版社

责任编辑：陈勇平
美术编辑：梁培龙 蒙复旦
美术制作：杨洁怡
责任技编：王建慧

新世纪育儿系列 育婴天书

李家仁医生审校

出版发行：新世纪出版社
印刷：广州新华印务有限公司
厂址：广州市西湖路51号
规格：850毫米×1168毫米 48开 4.5印张 3插页 90千字
版次：2001年2月第1版 2001年7月第2次印刷
书号：ISBN 7-5405-2211-9/R·21
定价：9.50元

本书由荷花出版有限公司授权出版，版权所有，翻印必究。

亲亲

宝宝

按摩法



帮宝宝按摩，可谓好处多多。可以刺激其皮肤与肌肉，促进身体的血液循环，促进宝宝的生长，辅助其坐与站。还可增强免疫力。宝宝在4~7个月大时进行按摩最为适宜。

按摩前准备：

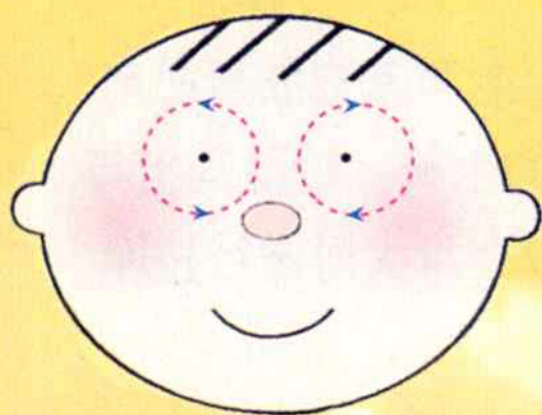
1. 最好先沐浴。因为宝宝玩水时，肌肉得到活动，可说是按摩前的热身。
2. 房间要保持温暖、宁静。
3. 按摩时可涂润肤油于自己的掌心，并轻轻摩擦，擦热自己的双手。
4. 开始时轻轻按摩，然后慢慢增加压力。



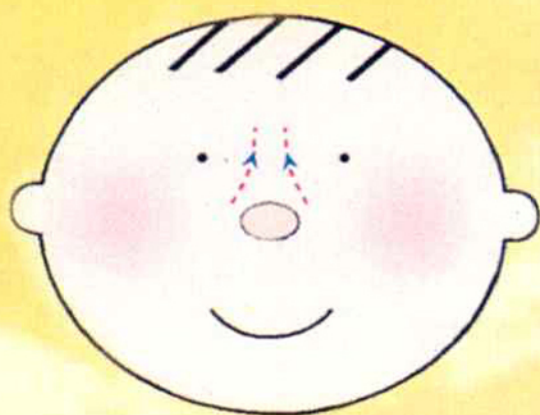
脸

注意

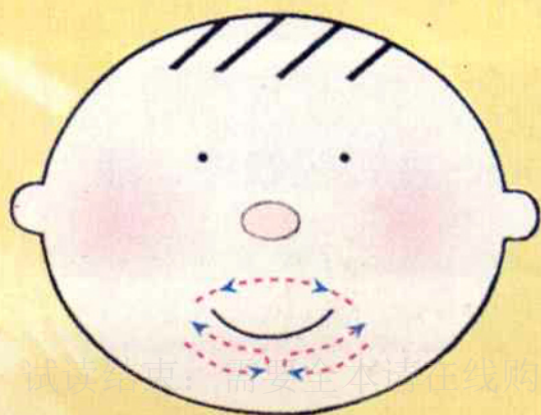
宝宝若很少笑，
或鼻塞，
这个动作可多做几次。



I) 用拇指从内向外围绕
双眼转3个圈。

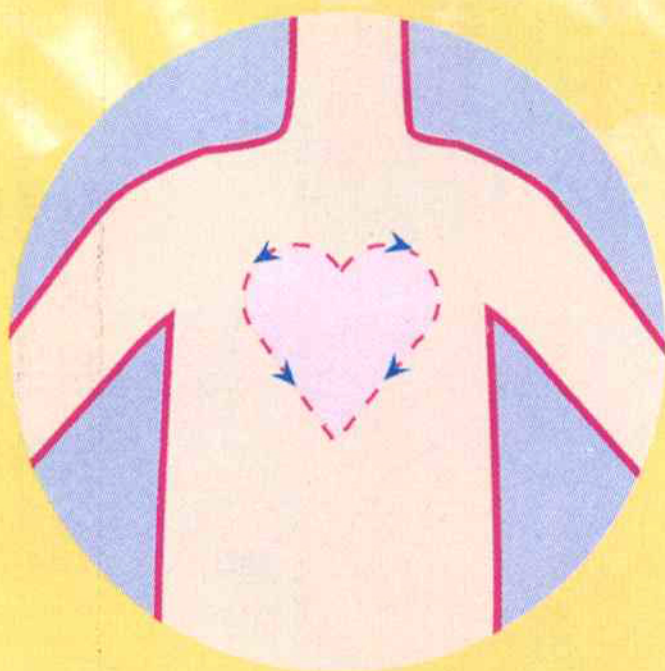


II) 顺势推向鼻梁，从鼻翼
两旁向上推。



III) 推移到上唇、下唇，再回转，
使宝宝的唇角向上稍微翘起，
做一个笑的动作。上述动作
做3次。

胸膈



双手从胸部中央向外再
向内转3次心形的圈。



注意

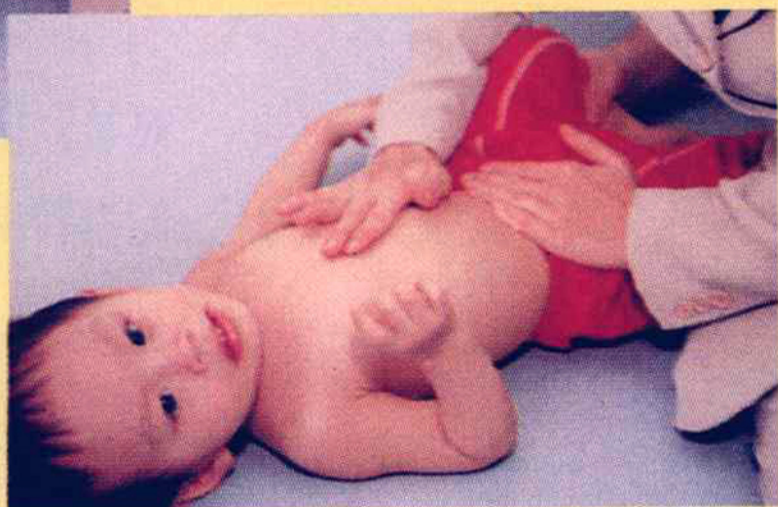
宝宝若患有肺炎
或哮喘，这个步
骤可多做几遍。



肠 胃

双手的外侧轻轻按着宝宝的肚子，交替着向下拨，同时用指尖慢慢从内向外横扫宝宝的腹部。

好处 有助肠胃畅通。



背

按摩背部可有两种做法：

- I) 由背部顶端开始，双手一前一后以掌心顺着背肌向下推，移到臀部，再由臀部移向背部顶端。完成后，可再重复此步骤一次。
- II) 由背部顶端开始，双手向外向下推至臀部。

好处

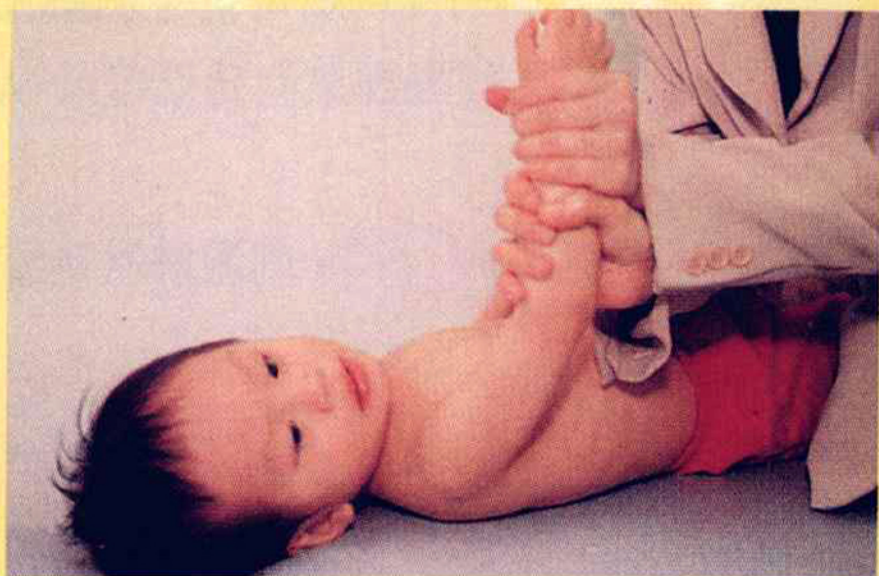
可刺激背及臀的肌肉，由于臀部肌肉与宝宝的坐与站有关，所以这部分的按摩可帮助宝宝更顺利地学习坐与站立。



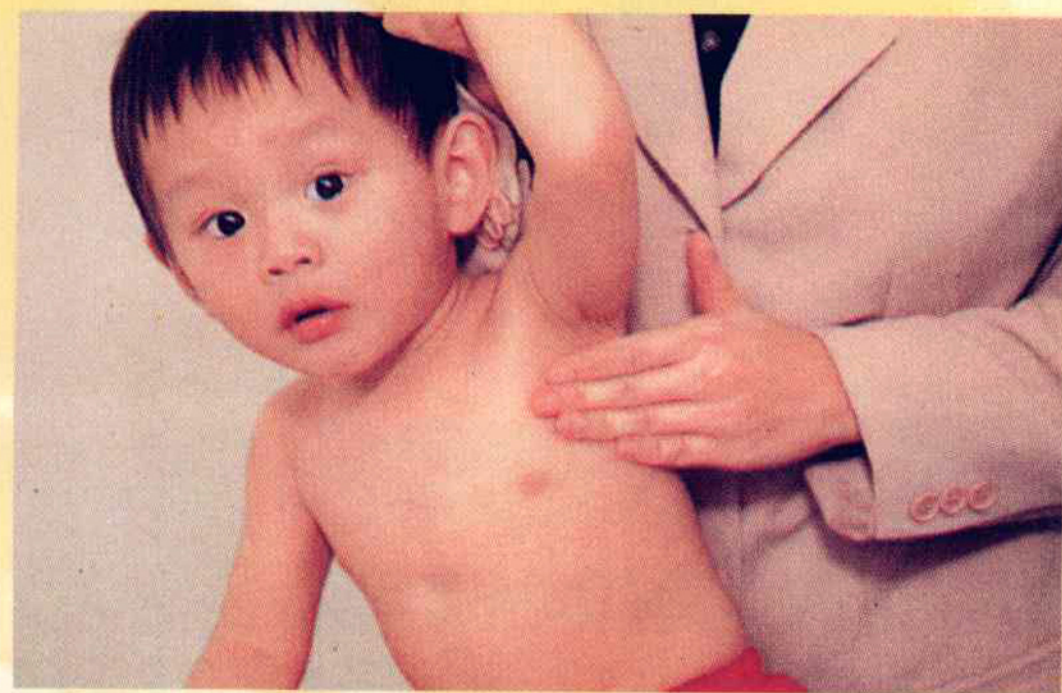
手

好处

除刺激手部肌肉，还可刺激宝宝腋下的淋巴结，有助宝宝免疫力的提高。



I) 一只手扣着宝宝的手腕举起，另一只手轻轻环捏着宝宝手臂来回转动按摩，从手腕直至腋下。



II) 在宝宝腋下转动按摩。

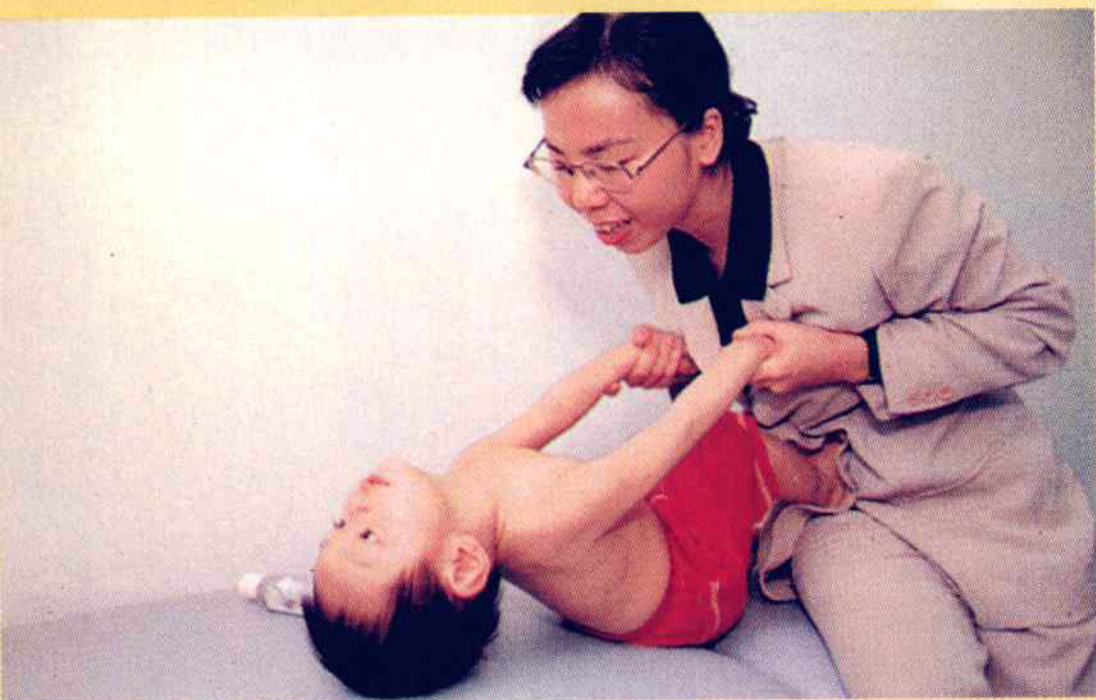
腿

一只手固定宝宝的脚部,另一只手轻轻环捏脚踝来回转动按摩,从脚踝按摩至大腿。

好处 刺激淋巴系统与血液循环。



锻炼颈的肌肉



拉着宝宝双手以提起其身子,宝宝会自然地自己仰起头部,有助锻炼颈的肌肉。

总序

养儿育女虽然是一项艰巨的任务，但父母只要看见自己的孩子健康快乐地长大，那份满足与喜悦，却不是任何工作上的成就所能比拟的。然而，要令孩子好好地成长，甚至长大后成为社会上出众的人物，单靠提供丰裕的物质生活绝不足够，父母施以适当的切合实际的教导才是最重要的。

随着社会的不断变迁，不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同，就是孩子在成长过程中所遭遇的问题，也不乏新鲜的题目。因此，无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育，抑或是帮助他确立健全的人格、培养个性、建立良好的人际关系，以及处理学业等问题，都是为人父母必须充分准备的课题。

本系列丛书由香港荷花出版有限公司提供版权，内容涉及婴幼儿时期的生理、心理、IQ、EQ等多个方面，由专家、学者撰稿、审定，从优生、优生、优教等角度，为父母提供有效的指导和帮助。丛书没有高深的理论和只有专业人员才能进行的操作，语言通俗易懂，道理深入浅出，养育观念新鲜，方法简单实用，指导细致入微。

这不是一套培养天才儿童的丛书，而是年轻父母养育健康、活泼、聪明，有健全人格的宝宝的拐杖。

养育孩子是一门专门的学问，道路漫长，任务艰巨。事实上，父母乐意思考、探究养育孩子之道，孩子的生活也就更幸福美满了。

医生序言

无论你是初为人父母，还是膝下已有子女，一个新添的婴孩将会带给你无限的喜悦。不过护理婴儿是一件不容易和令人头痛不已的事，以前很多做父母的都依赖老人帮忙解决问题。随着时代的进步，科学的进步，对现在的父母要求亦相对提高。当他们未能从医护人员处得到有关的知识时，一个方便又快捷的方法，就是从书本中去找寻，希望这本书能满足父母的要求。

本书除了系统地介绍新生儿的问题外，亦详细讲述了育婴的细节、幼儿常见的疾病和其病症、治疗及预防方法等，内容充实，为每一家庭不应缺少的参考资料。

李家仁

目 录

第一章 开心迎接新生儿	(1)
布置婴儿房的五大重点	(2)
预早添置婴儿用品	(6)
选购婴儿衣物须知	(19)
第二章 认识新生儿特征	(23)
新生儿的生理现象	(24)
与生俱来的能力	(27)
宝宝哭泣的原因	(37)
体温变化的象征	(42)
睡眠时间知多少	(44)
婴幼儿成长进度表	(47)
第三章 学习基本育婴法	(51)

身体清洁为健康之本	(52)
如何替宝宝换尿片	(58)
替宝宝穿衣的方法	(62)
喂哺母乳的姿势	(63)
冲奶粉的方法	(67)
喂奶的方法	(72)
宝宝的皮肤与身体护理	(75)
带宝宝外出须知	(82)
第四章 宝宝营养与健康	(87)
喂哺母乳的好处	(88)
奶粉提供的营养	(92)
认识特殊配方奶粉	(97)
宝宝拒食怎么办?	(101)
如何为宝宝断奶	(105)
为宝宝选择固体食物	(109)
不同月龄的营养需要	(114)
幼儿身高与体重的比例	(116)
第五章 疾病及家居护理	(119)

幼儿常见疾病护理	(120)
定期接受防疫注射	(134)
做好家居安全措施	(138)
意外的急救法	(142)
家庭药箱的设备	(149)
第六章 培养生活好习惯	(151)
训练宝宝独立进食	(152)
训练宝宝学习如厕	(157)
乳牙的检查与清洁	(162)
第七章 体智发展的历程	(165)
定时接受智能测验	(166)
婴幼儿体智发展概况	(169)
婴幼儿体智发展的异常表现	(171)
有助体智发展的游戏	(172)
如何选择益智玩具	(182)
宝宝的语言发展情况	(189)
宝宝太缠身怎么办?	(193)
EQ 对孩子将来的影响	(196)

第

一

章

开心迎接新生儿

布置婴儿房的五大重点

为了迎接一个初生儿的降临，可能许多将成为父母的年轻夫妇都会预先为孩子布置一间婴儿房，但会发现一时不知如何动手。究竟怎样才能营造出一间温馨的婴儿房呢？大家要留意以下五大点。

巧妙运用格局

要创造婴儿的良好生活环境，首先从确保生活空间开始。以一般家庭住宅而言，供家庭成员使用的空间，大体说来都不是很大。

假如主人房空间比较大，就不需另外为婴儿准备房间。只要从成人的居住空间，分隔部分出来使用便可以，最好在母亲视线所及的范