

0~3岁婴幼儿护理 枕边书

做好迎接新生儿的准备

掌握正确的喂奶方法

养成良好的卫生习惯

婴幼儿常见疾病的预防治疗

开启“1+1 $\geq$ 3”的幸福家庭模式

儿科专家的科学养育之道

艾贝母婴研究中心 ♥ 编著



四川科学技术出版社

艾贝母婴研究中心

编著

0~3岁婴幼儿护理 枕边书



四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁婴幼儿护理枕边书 / 艾贝母婴研究中心编著.
— 成都 : 四川科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5364-8760-4

I. ①0… II. ①艾… III. ①婴幼儿—护理 IV.
①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第188715号

0~3岁婴幼儿护理枕边书

0~3SUI YINGYOUER HULI ZHENBIANSHU

出 品 人: 钱丹凝

编 著 者: 艾贝母婴研究中心

责 任 编 辑: 梅 红

封面设计: 高 婷

责 任 出 版: 欧晓春

出 版 发 行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734037

成 品 尺 寸: 195mm×220mm

印 张: 10

字 数: 280千

印 刷: 天津市光明印务有限公司

版次/印次: 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

定 价: 34.80元

ISBN 978-7-5364-8760-4

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031





PREFACE

历经 10 月怀胎的艰辛，宝宝终于来到了这个世界。那声响亮的啼哭，意味着父母身上多了一份责任——期许着给宝宝一个最美好的未来。在宝宝人生的起点，父母们无不希望给他最好的照顾，就如同一棵嫩苗，给其最需要的阳光和雨露。

都说父母的爱如天之大，但这份大爱，却要在无数个最细微处落实，才能得以体现。但照料宝宝不仅仅需要一种态度，更需要一些技能，惟其如此，才能让关怀无微不至，却又恰到好处。

做好育儿这件事，需要我们掌握很多东西：

比如喂养，0 ~ 3 宝宝的喂养是最讲究科学的，但此时的宝宝又过着衣来伸手、饭来张口的生活，一切悉听父母的安排。如果父母对宝宝饮食的安排随心所欲，遵循着“我觉得、我听说”而来的道理去喂养宝宝，就难免不会走入某些喂养误区，从而对宝宝的身体和智力造成一定影响。要知道，0 ~ 3 岁是儿童大脑发育的高峰期，也是不可逆的一个过程。开始的路走得不对，是没有返程票可买的。

再比如疾病，虽然很多疾病都是显而易见的，但更多时候，它们是潜伏着的，直到我们发现的那一天。

更多的是那些看似细微的小事，里面都是大

学问。虽然宝宝还不会说话，但他的身体是不会撒谎的。但凡父母哪里有一点做得不到位，感觉不舒服了，他的哭声就来了。虽然父母总是爱意满满，可眼前的小宝宝，总不免让家长手忙脚乱。

是的，当宝宝还不会用语言和父母交流时，他希望自己的父母无所不能：

当自己饿了、渴了时，父母能听懂他的哭声，而不是拿着玩具在眼前晃来晃去……

当自己想尿尿或便便时，父母能知道他扭动着的小屁股意味着什么……

当自己感冒、发烧，身体很不舒服时，父母不会手足无措……

正是基于此，相信这本书所传授的育儿理念和技能，对广大父母们能有所帮助。针对育儿过程出现的问题，本书提供了切实可行的解决的方法；对于家长容易忽略的问题，本书也尽可能给以提醒，让父母们能够处理好宝宝成长阶段发生的各种情况，胜任“育儿专家”和“家庭医生”这一职责。

由二人世界变成三口之家，对宝宝来说，这是一个起点，从此每一天都是新鲜的；对新手父母而言，这也是一个起点，每一天都充满乐趣。

0~3 岁

婴幼儿护理枕边书

CHAPTER

CONTENTS



目录

第1章

新生儿护理：给娇嫩宝宝最好的照顾 1



迎接新生儿宝宝

2

迎接宝宝的心理准备..... 2

宝宝出生前必做6大规划 2

做好“单独”迎接二胎的准备 3

迎接宝宝的物质准备..... 4

为宝宝选购婴儿床8要点 4

准备新生儿的日常生活用品 5

如何为宝宝选择衣物 5

育儿必备知识储备..... 6

了解宝宝体格生长规律 6

了解婴幼儿动作发展过程..... 8

了解宝宝神经心理发育过程..... 9

特别关注：哺乳期营养知识..... 11

哺乳期的营养需求..... 11

乳母一天食物建议量..... 13

月子期间饮食的特点..... 13

♥ 护理新生儿宝宝..... 15

了解新生儿..... 15

新生儿的生理特点..... 15

新生儿特殊生理现象..... 18

宝宝精心喂养..... 18

母乳喂养的重要性..... 18

产后尽早开奶..... 19

妈妈取何种体位便于哺乳..... 19

掌握正确的喂奶方法..... 20

新生儿的人工喂养..... 21

混合喂养的最佳方案..... 22

奶具选择、清洗和消毒..... 22

宝宝护理须知..... 24

新生儿护理要点..... 24

怎样给新生儿洗澡..... 24

新生儿尿布的选择和使用..... 26

新生儿口眼耳鼻护理..... 27

特别关注：婴儿抚触..... 28

抚触的重要性及作用..... 28

宝宝日常抚触操..... 28

宝宝抚触需要注意什么..... 30

第2章

1~12月婴儿护理：影响宝宝一生的一年 / 33

♥ 第2个月宝宝..... 34

宝宝发育状况..... 34

宝宝精心喂养..... 35

防止宝宝吐奶的方法..... 35

奶水不足需要攒吗..... 35

宝宝吃完奶咬着乳头不放怎么办	35
----------------------	----

宝宝护理须知	36
---------------------	-----------

养成良好的排便习惯	36
-----------------	----

保护好宝宝的头发	36
----------------	----

特别关注：婴儿被动操（2~6个月）	37
--------------------------------	-----------

第3个月宝宝	39
---------------------	-----------

宝宝发育状况	39
---------------------	-----------

宝宝精心喂养	40
---------------------	-----------

注意母乳中的不速之客	40
------------------	----

上班族妈妈的母乳喂养	40
------------------	----

上班时怎样挤乳	41
---------------	----

母乳的储存	42
-------------	----

宝宝护理须知	42
---------------------	-----------

日光浴让宝宝更健康	42
-----------------	----

全面的身体检查	43
---------------	----

开始使用枕头	44
--------------	----

特别关注：婴儿睡眠	44
------------------------	-----------

睡眠对宝宝发育的促进作用	44
--------------------	----

宝宝的睡眠时间	45
---------------	----

宝宝的睡眠姿势	46
---------------	----

第4个月宝宝	47
---------------------	-----------

宝宝发育状况	47
---------------------	-----------

宝宝精心喂养	48
---------------------	-----------

母乳喂养常见问题及其对策	48
--------------------	----

宝宝厌奶怎么办	49
---------------	----

宝宝护理须知	50
---------------------	-----------

正确应对宝宝流口水	50
-----------------	----

不要摇晃哭闹的宝宝	51
-----------------	----

特别关注：让宝宝不再哭闹	52
---------------------------	-----------

宝宝哭闹的原因	52
---------------	----

让宝宝停止哭闹的小技巧	53
-------------------	----

第5个月宝宝	54
---------------------	-----------

宝宝发育状况	54
---------------------	-----------

宝宝精心喂养	55
---------------------	-----------

继续坚持母乳喂养	55
----------------	----

患乳腺炎后还应继续喂奶	55
-------------------	----

宝宝护理须知	56
---------------------	-----------

避免吞入异物	56
--------------	----

注意宝宝玩具的卫生	56
-----------------	----

特别关注：学坐 57

宝宝学坐的几个阶段 57

爸妈如何引导宝宝学坐 58

别让宝宝坐得太久 58

第6个月宝宝 59

宝宝发育状况 59

喂养和护理 60

宝宝吃母乳为什么也便秘 60

添加辅食不要太心急 60

添加辅食的信号 61

宝宝护理须知 61

如何自己在家给宝宝理发 61

给宝宝拍照时的注意事项 62

特别关注：学说话 63

怎样教不同月龄的宝宝说话 63

教宝宝说话应避免的误区 65

第7个月宝宝 66

宝宝发育状况 66

宝宝精心喂养 67

辅食添加的原则 67

辅食添加的具体步骤和方法 67

注意过敏现象 68

7~9月龄宝宝一天膳食安排 69

如何制作泥糊状食物 69

宝宝护理须知 70

注意口腔卫生 70

增强宝宝免疫力的方法 70

特别关注：婴儿主被动操（适合7~12个月宝宝） 72

第8个月宝宝 73

宝宝发育状况 73

宝宝精心喂养 74

辅食制作的安全要求 74



慎吃市场上出售的成品辅食	75
辅食应保持原味	75

宝宝护理须知 76

应对宝宝的“分离焦虑”	76
怎样应对爱咬人的宝宝	77

特别关注：学爬 79

宝宝爬行不是可有可无	79
注意爬行安全	80
巩固宝宝爬行的能力	81

第9个月宝宝 82

宝宝发育状况 82

宝宝精心喂养 83

宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办	83
几种蔬菜混合做成菜泥好不好	83

宝宝护理须知 83

纠正宝宝出牙期的坏习惯	83
宝宝乘车安全问题	84

特别关注：学站 85

宝宝学站立的方法	85
学习站立较晚的原因和解决方案	86

第10个月宝宝 88

宝宝发育状况 88

10~12月龄宝宝一日膳食安排	89
为宝宝添加固体食物	89
给宝宝一些手抓食物	90

宝宝护理须知 91

教宝宝使用杯子	91
逗宝宝开心要适度	91
纠正宝宝扔东西的坏习惯	92

第11个月宝宝 94

宝宝发育状况 94

宝宝精心喂养 95

训练宝宝自己吃饭	95
边吃边玩，不好好吃饭怎么办	96
宝宝不爱喝水怎么办	96

宝宝护理须知 96

如何引导宝宝配合大人穿衣服	96
怎样帮宝宝克服害羞心理	97

特别关注：学走 98

宝宝什么时候会走	98
----------------	----

练习走路的要点	98
父母如何教宝宝走路	99
宝宝使用学步车学走路的利弊	100

第12个月宝宝

宝宝发育状况

宝宝精心喂养

学习自己用勺子吃饭	102
-----------------	-----

给多少吃多少，吃起来没饱	102
宝宝只喜欢吃肉，不喜欢吃菜	103
宝宝爱吃零食，不给就哭闹	103

宝宝护理须知

穿开裆裤到底好不好	103
晚上很晚都不睡觉	104
如何护理总是流鼻涕的宝宝	105

第3章

1~3岁幼儿护理：全方位培养优秀宝宝 / 107

第13~15个月宝宝

宝宝发育状况

宝宝精心喂养

1~2岁宝宝一日膳食安排	109
放手让宝宝独立吃饭	109

培养宝宝良好进食习惯	110
------------------	-----

宝宝护理须知

宝宝走路姿势很奇怪，怎么办	111
哄宝宝睡觉	111
左撇子一定要纠正吗	112

第16~18个月宝宝 113

宝宝发育状况 113

宝宝精心喂养 114

宝宝不爱吃饭怎么办 114

多给宝宝吃含铁的食物 115

宝宝护理须知 116

培养宝宝早晚漱口的习惯 116

教宝宝养成良好的卫生习惯 116

第19~21个月宝宝 118

宝宝发育状况 118

宝宝精心喂养 119

正确吃鸡蛋 119

别让宝宝吃得过饱 119

宝宝护理须知 120

为宝宝建立睡前程序 120

给宝宝掏耳屎 121

别让宝宝依赖童车 121

特别关注：生活能力培养 122

培养宝宝穿、脱衣能力 122

如何让宝宝不尿床 123

宝宝自己洗手 123

宝宝学会自己整理玩具 124

第22~24个月宝宝 125

宝宝发育状况 125

宝宝精心喂养 126

对宝宝眼睛有益的食物 126

甜食影响食欲 127

宝宝健康喝水法 127

宝宝护理须知 127

宝宝不爱理发怎么办 127

怎样给好动的宝宝洗澡 128

特别关注：训练排便 129

宝宝排便训练前的准备 129

排便训练男女有别 130

培养宝宝良好的便后卫生习惯 131

第25~27个月宝宝 132

宝宝发育状况 132

宝宝精心喂养 133

合理安排2~3岁宝宝膳食 133

养成喝白开水的习惯 133

为宝宝烹饪的基本原则 133

宝宝护理须知 135

过渡到大床，让宝宝独立睡觉 135

不要让宝宝睡软床 136

教宝宝学会骑三轮车 136

第28~30个月宝宝 137

宝宝发育状况 137

宝宝精心喂养 138

为宝宝补充健脑食品 138

宝宝吃零食的原则 138

限制宝宝吃糖果 139

宝宝护理须知 140

警惕餐具铅中毒 140

让宝宝与宠物安全相处 140

第31~33个月宝宝 141

宝宝发育状况 141

宝宝精心喂养 142

少给宝宝吃冷饮 142

根据季节特点安排饮食 142

宝宝护理须知 143

教宝宝擤鼻涕 143

培养宝宝午睡好习惯 144

宝宝学会上卫生间 145

第34~36个月宝宝 147

宝宝发育状况 147

宝宝精心喂养 148

给宝宝补充营养的误区 148

宝宝参与制作食品可防挑食 148

宝宝护理须知 149

锻炼身体增强体质 149

正确对待宝宝的反抗期 150

教育宝宝防坏人 151

科学安排宝宝看电视 151

特别关注：入园准备 152

何时让宝宝上幼儿园 153

入园前的准备 153

第4章

做好早教：让宝宝聪明又可爱 157

做个合格的家长	158	性格培养	170
十种应避免的管教方法	158	好的家庭环境造就好性格	170
合格家长的标准	159	注意培养宝宝六种良好性格	170
玩具	160	讲故事与早期阅读	171
根据宝宝个性选玩具	160	睡前故事魔力大	171
常见的益智玩具	161	给宝宝选择合适的图书	172
益智玩具按“月”选	162	怎样让宝宝养成看书的习惯	174
选择玩具注意安全性	163	数数和计算	175
选择婴幼儿游戏	164	认知数字的方法	175
0~1岁的游戏	164	养成好习惯	178
1~3岁的游戏	164	培养宝宝良好习惯的方法	178
儿歌	165	培养宝宝良好的生活习惯	179
儿歌的种类	165	培养宝宝良好的行为习惯	180
怎样教宝宝背儿歌	167	不良习惯矫正	181
宝宝学习古诗合适吗	168	依赖性强	181

不爱惜物品.....	182
怕生	183
分享	184

识字 185

不同年龄段宝宝的识字特点	185
教宝宝识字的方法	186
绕开宝宝识字的误区	187

人际交往能力 187

培养宝宝交往能力的原则	187
宝宝与小朋友的交往技能	188

才艺培养 189

家庭音乐教育的方法	189
如何教2~3岁宝宝绘画	191

第5章

做宝宝的“家庭医生”和“安全员” 193

婴幼儿常见疾病预防和治疗 194

疾病预防基础知识 194

疫苗接种	194
及早发现宝宝生病的迹象	195
宝宝医药箱必备物品	197
管理好宝宝的药箱	198
给宝宝喂药的注意事项	198

常见疾病防治 200

新生儿脐炎	200
新生儿腹泻	200
新生儿鹅口疮	201
便秘	202
高热	203
湿疹	204
痱子	205
夜啼	206

♥ 婴幼儿意外伤害预防和急救 207

对宝宝进行安全教育 207

对宝宝进行安全教育的方法 207

重视宝宝的户外安全 208

为宝宝安全必做的25件事 209

婴幼儿家庭急救常识 211

急救步骤一二三 211

如何测量宝宝的体温 212

怎样进行热敷 212

怎样进行冷敷 212

婴幼儿家庭意外事故急救 213

误饮、误食 213

吞食异物 215

烧伤、烫伤 217

宝宝被狗、猫咬伤 218

昆虫蜇伤 219

跌伤、坠伤 221

♥ 附录：0~3岁婴幼儿身长、体重标准 222

3岁以下男童身长标准值（cm） 222

3岁以下女童身长标准值（cm） 223

3岁以下男童体重标准值（kg） 224

3岁以下女童体重标准值（kg） 225





ONE

第1章

新生儿护理：
给娇嫩宝宝最好的照顾