

好妈咪手册

编著 赵淑芳
杨金标

hao ma mi shou ce



妈咪应当懂得宝宝的心理
母乳代用品的选择

宝宝的最佳食物——母乳
怎样给宝宝断奶

宝宝“夜哭”要找原因
最佳的幼儿食谱

妈咪会按摩,宝宝病治好
妈咪会食疗,宝宝免吃药

初做妈咪须知

® 东方出版中心



好妈咪手册

编著 赵淑芳 杨金标



 东方出版中心

（上海）东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈咪手册/赵淑芳,杨金标编著.—上海:东方出版中心,2002.1

ISBN 7-80627-849-4

I. 好… II. ①赵…②杨… III. 婴幼儿-哺育-手册 IV. R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 085748 号

丛书编委会

秦云峰 李洪涛 张春兰 刘玉兰

李绍唐 张瑞洪 闫颖 陈静 刘云

好妈咪手册

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 270 千

印张: 9.75

版次: 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-849-4/R·11

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究。



前言

年轻的父母都希望自己的宝宝聪明、活泼、健康可爱。怎样才能使宝宝在你辛勤耕耘的田里长成参天大树，当你面对诸多陌生问题不知所措时，《好妈咪手册》会让你茅塞顿开！

母亲的称号美丽、伟大、崇高！然而，母亲又十分艰辛！从宝宝脱离母体“呱、呱”落地，以后的每一天，宝宝的吃、喝、拉、撒都伴着妈妈的血汗，宝宝的一颦一笑都无不牵动着妈妈的心。

在宝宝的各个发育阶段，有什么生理特点？宝宝需要什么样的营养？怎样给宝宝喂奶？怎样给宝宝洗澡？宝宝哭了怎么办？病了怎么办？怎样防治宝宝的常见疾病……这一连串的问题都能在本书中找到答案。

全书图文并茂，充满着对宝宝的爱心，贯穿着健康卫生的最新育儿理念，包含着丰富而又实际的育儿哲理。形式新颖独特，插图生动形象，语言通俗亲切，是那些初做父母的朋友们打开现代家庭育儿知识大门的钥匙。



编著者



目 录

宝宝的好妈咪

宝宝诞生了.....	(2)
产后妈咪的身体康复.....	(3)
产后妈咪的精神恢复.....	(4)
“三人新世界”中的好妈咪.....	(6)

宝宝半岁前的呵护

初做妈咪须知 (一).....	(10)
初做妈咪须知 (二).....	(11)
宝宝的最佳食品.....	(12)
妈咪哺乳 ABC	(14)
妈咪有哪些病不应哺乳.....	(15)
奶水不足怎么办.....	(17)
母乳代用品选择.....	(18)
牛奶过敏是怎么回事.....	(19)
和牛奶不宜同时喂养的食品.....	(21)
喂养宝宝的时间和方法.....	(22)
宝宝漾奶的原因.....	(24)
宝宝沐浴——开心和烦恼的事	(25)





目 录

婴儿洗浴常识.....	(27)
婴儿排泄参考.....	(28)
尿布的包法和更换.....	(30)
如何防治“尿布疹”	(31)
新生儿性器官保护知识.....	(32)
宝宝的皮肤保护.....	(33)
宝宝的睡眠.....	(35)
“夜半哭声”有原因.....	(37)
宝宝的头型和头发.....	(38)
宝宝皮肤发黄是真的有病吗.....	(40)
突然发烧怎么办.....	(41)
发烧时痄挛的注意事项.....	(43)
新生儿的行爲知识.....	(45)
享受阳光和新鲜空气.....	(47)
宝宝半岁前应会的本领.....	(48)

半岁到1岁宝宝的呵护

小心喂药.....	(52)
怀抱婴儿多注意.....	(53)





目 录

学习坐、抓、爬、站、立、走	(55)
不离妈咪难“独立”	(57)
婴儿健身法	(59)
健康检查	(61)
宝宝的“环境保护”	(62)
接触物品要当心	(64)
吹电扇、看电视	(65)
选择服装鞋袜	(67)
选择被褥、枕头、床	(68)
快乐进食	(70)
宝宝足岁应会的本领	(71)
周岁婴儿食谱十例	(74)

1~3岁宝宝的呵护

宝宝断奶	(80)
断奶后吃什么	(81)
无味进食不应该	(83)
纠正偏食坏习惯	(84)
培养睡眠好习惯	(85)





目 录

宝宝的牙齿保护.....	(87)
宝宝发育是否正常.....	(88)
怎样为宝宝掏耳朵.....	(90)
滴眼药水、耳药水、鼻药水.....	(91)
眼垢多与结膜炎.....	(92)
蚊虫叮咬和长痱子.....	(93)
1~3岁应会的本领.....	(94)
工作、育儿、家务事.....	(96)
送宝宝进幼儿园.....	(97)
2~3岁幼儿食谱十例.....	(99)

宝宝常见病的防护知识

腹泻.....	(104)
便秘.....	(105)
伤风感冒.....	(106)
上呼吸道感染.....	(108)
下呼吸道感染.....	(109)
传染病早知道.....	(111)
寄生虫病.....	(114)





目 录

营养不良与贫血.....	(115)
异物进入眼、鼻孔、耳道的处理.....	(117)
烫伤、烧伤应急方法.....	(119)
外伤·处理.....	(120)
脱臼别惊慌.....	(121)
急性胃肠炎.....	(123)
急性肾炎.....	(124)
贫血.....	(126)

妈咪会推拿 宝宝病治好

妈咪有一双神奇的手.....	(130)
妈咪是宝宝最好的按摩师.....	(131)
应注意婴幼儿身体的特征.....	(132)
按摩前的准备工作.....	(133)
幼儿按摩常用手法.....	(134)
按法 (134)	推法 (136)
摩法 (134)	捏法 (138)
掐法 (135)	捻法 (139)
揉法 (135)	





目 录

幼儿身上常用的穴位.....(140)

小儿按摩穴位的分布.....(141)

头面部 (141) 背部 (151)

颈项部 (144) 上肢部 (155)

胸腹部 (146) 下肢部 (164)

幼儿常见病的按摩治疗术.....(167)

小儿发热 (167) 脱肛 (188)

感冒 (174) 小儿口腔炎 (190)

小儿急性 流行性腮腺炎 (192)

支气管炎 (178) 夜啼 (196)

腹泻 (180) 小儿呕吐 (200)

小儿疳积 (184) 小儿肌性斜颈 (203)

便秘 (185) 小儿遗尿 (206)

痢疾 (187) 小儿惊风 (210)

妈咪会食疗 宝宝免吃药

妈咪有一双勤劳的手.....(218)

儿童常见病的食疗方例.....(219)

发烧 (219) 痢疾 (246)





目 录

感冒	(220)	营养性贫血	(248)
咳嗽	(224)	紫癜	(250)
扁桃腺炎	(226)	再生障碍性贫血	(252)
支气管炎	(227)	血友病	(253)
小儿哮喘	(229)	小儿惊厥	(255)
流行性腮腺炎	(231)	小儿夏季热	(255)
口疮	(233)	先天性心脏病	(257)
小儿遗尿	(235)	小儿夜啼	(259)
疳积	(236)	自汗与盗汗	(260)
积滞	(238)	急性肾炎	(261)
小儿厌食	(239)	肾病综合征	(263)
小儿便秘	(241)	病毒性心肌炎	(264)
小儿呕吐	(242)	佝偻病	(265)
婴幼儿腹泻	(244)	儿童营养保健粥	(266)

妈咪懂心理 宝宝身心健

学点儿童心理学	(270)
宝宝的教养和体格锻炼	(271)
宝宝心理健康的培养	(275)





目 录

宝宝的情绪与思维.....	(277)
宝宝身心发展特点.....	(279)
宝宝神经心理发育的标志.....	(280)
如何判断宝宝心理健康.....	(283)
对宝宝进行教养的意义.....	(286)
如何培养宝宝的人际关系.....	(288)
宝宝的语言训练.....	(290)
妈咪对宝宝语言的启蒙.....	(291)
鼓励宝宝大胆学话.....	(295)
宝宝的语言游戏.....	(296)
宝宝的玩具.....	(297)





宝宝的好妈咪





宝宝诞生了

恭喜你!宝宝诞生了。把可爱的宝宝抱在胸前,你有什么样的感受?心中一定充满了感激与欢乐之情吧!从现在开始,你就做妈咪了。

宝宝的第一声啼哭,对你和你的家人来说,无异于一声惊雷!从此以后,在你的心中又有了一颗“太阳”。

终于告别了孕妇的日子,开始步入有宝宝的新生活了。一切都是第一次,一切都重新开始,在期待得到了满足的同时也满怀不安吧!为了要度过如此的不安,熟练哺育你的宝宝,眼下最重要的是一——你的健康。应该让生产后疲惫不堪的身体尽快康复。

由于怀孕期间宝宝生长发育的需要,母体各系统发生一系列适应性变化。每个孕妇身体体质和生产情况又各不相同,在产后身体复原方面,也就有所差别,要因人而异,不可勉强。

首先要了解产后的身体变化。因为是初为人母,把心思都放在了宝宝身上,最后常常忽略了自己。为了宝宝着想,如果你的身体方面出了麻烦,要尽快治疗,尽快康复,这样才能做个健康又快乐的好妈咪。





产后妈咪的身体康复



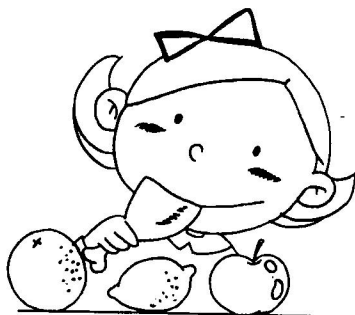
妈咪产后身体会感到非常疲乏，当然要好好休息，恢复体力。但并不意味着要卧床一个月，即所谓的“坐月子”。要知道，合理补充营养和适当的活动锻炼对产妇的身体有很大的好处。

产妇的卧床时间，应视产妇的体质及体力恢复而定。一般身体健康的产妇，如果无会阴损伤，产后8小时左右的休息之后即可坐起；24小时后，可下床活动。如会阴有侧切伤口缝合，要待伤口长好拆线后才可坐起。如果是剖腹产、产后出血或伴有其他疾病，产后遵医嘱适当推迟下床活动的时间。

适当的活动对加速血液循环、组织代谢和体力恢复很有利，可增进食欲、促进肠蠕动、使大小便畅通。同时又可促进子宫复原，减少产褥病和其他疾病。如果一直卧床休息，会使腹部和盆腔组织不易恢复正常，容易发生产后尿失禁、子宫脱垂等疾病。

半个月后，产妇可做些轻微家务，但要注意不能劳累。一个月之内不要干较重的家务劳动，如手洗大件衣物、搬运东西等。另外，要注意不可久站或久蹲，以免发生子宫脱垂。满月后，如果各方面功能恢复正常，劳动强度可逐渐加大，劳动时间要逐渐增加，以免影响你的健康。

产后会使你的食欲旺盛，所以会轻易地伸手拿好吃的东西，请记住，爱吃的东西不要吃得过多，这样影响你的营养均衡，也是造成肥胖的原因。产后肥胖与中





老年的肥胖有关联，所以这一时期最好禁吃零食。在这一时期的饮食生活中，最重要的是营养的均衡，以及三餐正常。

产妇都希望尽快恢复往日苗条的身材，让自己青春依旧，充满自信。那么，如果你的身体无异常，可在产后6周在室内做一些简单的康复体操，对你日后的生活极为有益。

1. 腹部运动。仰卧，头平直，胸部挺起。两臂上举到头两侧与耳平行。深吸气时腹肌收缩使腹壁下陷，内脏提向上方，然后慢慢呼气，两臂收回。

2. 臂肌及腰背肌运动。仰卧，髋与膝稍屈，双脚平放，两臂放于身体两侧。深吸气时尽力抬起臀部，使背部离开床面，然后慢慢呼气并放下臀部，恢复原位。

3. 提肛肌运动。仰卧，双腿屈曲，两膝分开，双脚平放，两臂放于身体两侧。用力将双腿向内合拢，同时收提肛门，然后将腿放开，放松肛门。

这些操可促进腹肌及盆底肌肉张力的恢复，防止产后尿失禁及子宫脱垂等病的发生，也可助你重现苗条身材。每套体操重复次数可根据自己体力而定，但必须持续去做。对于你的身体健康、消除育儿的精神压力，将有很大帮助。坚持半年到一年，一定会出现不错的效果。

拥有一个健康的身体，照顾你的小宝宝才会更有精力。
祝你成功！



妈咪产后都有“如释重负”的感觉。那种感觉是一般人无法体会的。令人心烦的住院生活终于结束了，肚子里的“重担”也已卸





下，心中充满了自豪与欢乐，满怀信心去迎接新的生活。也许是刚做妈咪的不习惯，也许是幻想中困难太少，初做妈咪并未体会到现实生活中宝宝的麻烦与可爱是同样多的。



大多数产妇对宝宝的喜爱不能立即做出反应，一般在一天直至一周后才能充分体现出来。刚生下的宝宝也确实难缠，除了那奇怪的模样之外，每天的“工作”就是睡醒了哭，然后吃奶、大小便之后还是睡，真是烦人。另外，生活中丈夫一点点让你不愉快的行为、公婆或父母的语言，都可能让你的心情非常不好。因此要有充分的思想准备，必须做好心理调整。

妈咪生产后，生理上各种荷尔蒙都会发生变化，对任何事情的反应都会变得非常敏感。每个初做妈咪的人都会这样，而妈咪自己则不易体会得到。因此自己要有明确的认识，不要因为家人的语言、做的事情，让你不满意而过于烦恼。在自己心情不好时，应该和你最亲近的丈夫谈谈你的心事，也不妨利用电话和好朋友诉诉苦。

大多产妇在产后几个月内都不能好好睡眠，这可真是件苦恼的事。因为小宝宝通常在半夜都会哭上一二次，吵得你不能睡好，已经很疲惫的你还得马上起床替宝宝换尿布、喂奶，要做完这些事宝宝马上入睡还好，但通常宝宝还会哭个不停。“为什么还哭！”很多妈咪被整得大发脾气。



而且这样的事日后经常发生，令你烦躁不安。怎么办呢？为了健康地过日子，暂时可请家人帮助，也可以半夜让丈夫去冲泡奶粉，自己则可以轻松些。还应该和宝宝一起睡个下午觉，好好休息一下。不要在宝宝休息时尽力去做家务，不要凡事要求过于完美。该偷懒时且偷懒，放松心情和宝宝相处，这才是最重要的。

无论怎样，这一时期的妈咪都是疲惫和幸福交织在一起的，但

