



Chengzhangshouce
新世纪婴幼儿成长手册

Wanquanmama

浙江少年儿童出版社

完全妈妈

健康卷 0—1岁





目录

安静的家	1	洗头洗澡讲卫生	16
母乳喂养要讲卫生	2	合拢放开	18
黄疸	3	笑一笑	19
感情交流	4	呼唤宝宝	20
接种卡介苗	5	脐部的护理	21
室内空气	6	宝宝缺钙吗	22
提高母乳的质量	7	足浴	23
啼哭中观察	8	仰卧蹬车	24
喂奶的规律	9	利用哭来锻炼身体	25
怎样保暖	10	抚摸操	26
睡眠姿势	11	湿疹	27
尿布疹	12	保持宝宝口腔清洁	28
吃饱了吗	13	铃鼓冬冬冬	29
洗洗脸	14	剪指甲	30
抱在胸前	15	宝宝打嗝怎么办	31



逗笑	32
腹泻	33
便秘	34
凶门的护理	36
摇篮曲	37
嘘嘘、嗯嗯	38
看看四周	39
抓住了	40
看看手	41
摇摇手	42
踢鼓	43
球在哪里	44
水果不能代替蔬菜	45
宝宝也来做运动	46
水痘	54

预防呼吸道疾病	56
跳跳舞	58
补充铁质	59
抓玩具	60
水中捞月	61
自己抱奶瓶	62
添加辅食	64
要不要放调料	65
穿什么样的衣服好	66
惊吓	67
翻翻身	68
亲亲小手	69
坐坐躺躺	70
镜子里有个宝宝	72
吮手指	73



不要用力摇晃宝宝	74	追球	94
胡萝卜	75	扯摸耳垂	96
冷饮	76	赶小马	97
辨声转头	78	手指按摩操	98
踢吊铃	79	头顶球	99
学表情	80	拉锯游戏	100
仰卧举足	81	爬山坡	101
快出牙啦	82	钻山洞	102
清脑浴	84	小飞机	103
自己吃	85	不要让宝宝独自玩耍	104
滚下来	86	主被动操	106
翻身操	88	站起来	114
足背体操	89	不可随意唤醒宝宝	115
侧身背部按摩操	90	不宜用果汁送服药物	116
敲敲打打	92	防止铅中毒	117



站站好	118
坐盆大小便	119
保护童声	120
如何度过炎热的夏季	122
玩具拿到了	126
抓球	128
五彩包	129
一起走	130
开汽车	131
坐滑梯	132
用杯子喝水	133
投篮	134
踢踢球	135

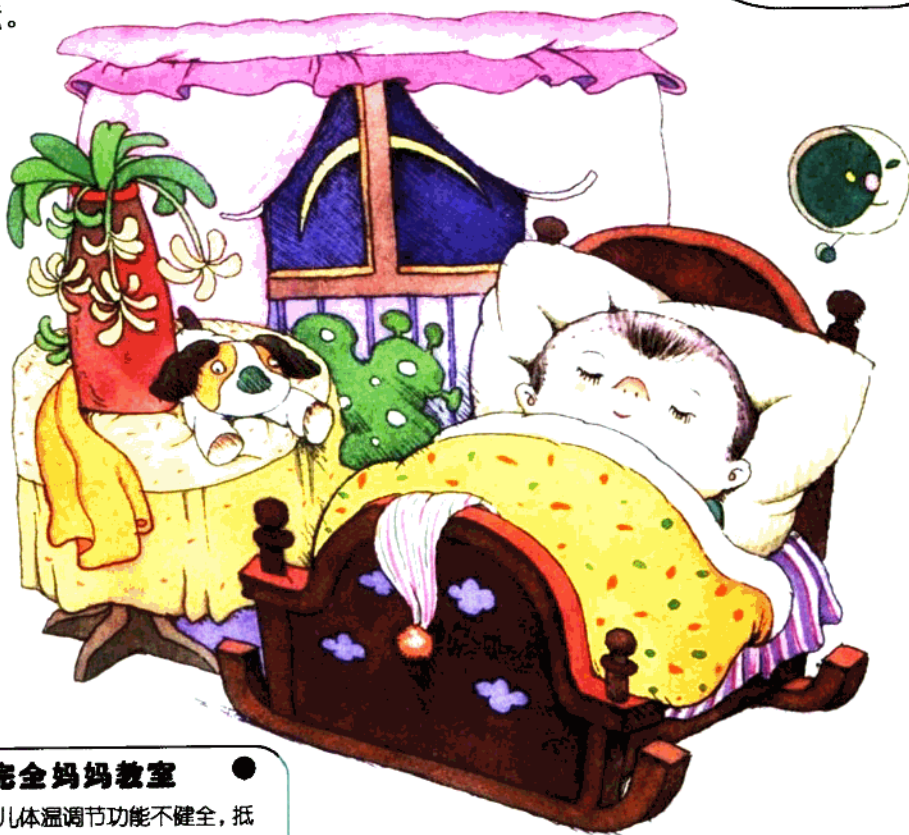
配合穿衣裤	136
捉迷藏	138
双人技巧	139
滚筒	140
和火车比赛	142
如何度过寒冷的冬季	144
注意玩具的卫生	146
走楼梯	148
开盒寻物	150
小鲤鱼过龙门	151
跷跷板	152
勤洗手	153
亲子游	154



安静的家

父母应该为孩子营造一个温馨、舒适的生活环境。

专家提醒
孩子需要安静、舒适的家，但无论是什么样的家，首先要让孩子远离噪音和有害气体。



● 完全妈妈教室 ●

新生儿体温调节功能不健全，抵抗力较弱，不太适应母体外的环境。所以，父母应当为新生儿提供空气新鲜、阳光充足、安静舒适的居室，使他能很快适应母体外的生活。

提示：新生儿出生后的头几天，约有70%~80%的时间是在睡眠。宁静的环境能使宝宝安心入睡。家长要轻声说话，轻轻走路，为宝宝创造良好的生活环境。



母乳喂养 要讲卫生

初乳中含有大量的抗体，最初三天的母乳尤其宝贵，能提高宝宝的抗病能力。母亲要用母乳喂养宝宝。但喂养时要注意卫生，这对宝宝的健康至关重要。



专家提醒
不能总让孩子“放声大哭”。



提示：母亲要用新鲜的母乳喂养宝宝。喂前一定要清洗乳头，使宝宝能吸入清洁、营养的母乳。

● 完全妈妈教室 ●

家长不要将孩子搂抱在怀中睡觉，成人的身体和手臂易挤压孩子，造成窒息。已会翻身的孩子，睡觉或独自躺在床上时，要有人照看。



黄疸

大部分新生儿出生2~3天会出现黄疸，年轻的妈妈别着急，这一般是生理性黄疸，不需看医生。



提示：宝宝若足月出生，7~10天黄疸一般会自然消退，早产儿或出生时体重较轻的宝宝持续时间长些，有些可达4周。黄疸时期宝宝吃奶、睡眠正常，大便为黄色。让宝宝多晒太阳，有助黄疸消退。



感情交流

给宝宝喂奶时，妈妈要报以甜蜜的微笑，或用轻柔、缓慢的语调对宝宝说些安抚的话，让孩子在聆听妈妈的喃喃细语中愉快地吮吸乳汁。

专家提醒

妈妈高兴，孩子才愉快。有孩子就是最大的快乐，不要把你的不快在孩子面前表现出来！



提示：感情交融是亲子关系中最美妙的起点。
母乳喂养对妈妈产后恢复健康也很有好处。

完全妈妈教室

孩子对充满爱意的、鼓励的和开心的低音和高音都十分敏感，他们也会用自己的方式作出反应。



接种卡介苗

宝宝出生2~3天内,就要接种卡介苗,这是为了预防结核病菌感染的。年轻的父母千万不要忘记。



提示: 接种时,一般要先做结核菌试验,OT试验阴性者均要接种,接种后2~8周局部出现红肿硬结,逐渐软化形成小脓疮,以后自然消退,或破溃、结痂,留有一个小疤痕,一般不需要处理,但洗澡时要注意,不要沾水。如化脓或腋下淋巴结肿大,则要送到医院让医生处理。接种后3个月需作OT试验,以判断接种是否成功。若试验呈阴性,则需进行复种。



室内空气

宝宝生活的空间一定要空气新鲜，这样宝宝才能健康成长。



提示：建议将宝宝的房间安排在朝南向阳的位置；每天要经常开门开窗换换空气，但不能把宝宝的床安置在风口处；严禁在室内吸烟；不要用扫帚扫地，应尽量用湿拖把拖地，以免尘土飞扬；不应让太多的人进出宝宝房间，以保持室内空气新鲜。





提高母乳的质量

母乳的质量与宝宝的健康息息相关，母乳的质量取决于母亲的膳食营养，哺育宝宝的母亲千万不要挑食。



提示：哺乳的母亲要合理安排好膳食，多吃一些蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质、维生素、钙质等营养素；少吃精制的面粉、白糖等，这些会增加乳汁中饱和脂肪酸的含量，会降低乳汁的质量。



专家提醒

应当耐心观察，了解孩子为什么哭，知道孩子哭的时候，爸爸妈妈应当怎么做。

啼哭中观察

啼哭，是宝宝的一种表达方式。这种“语言”的内涵可多了。



提示：啼哭，在新生儿是常有的事。正常情况下，在喂奶、喂水、换洗开始和结束后，宝宝的啼哭会停止；如果宝宝拒绝吃奶而啼哭过多，父母应从婴儿的冷暖、健康等方面寻找原因。

完全妈妈教室

有人主张，孩子多哭可以锻炼其肺活量。但多数专家认为，总是让孩子大哭，不能使他与养育者形成正常的依恋关系，所以让他哭一会儿是可以的，但不能形成习惯。

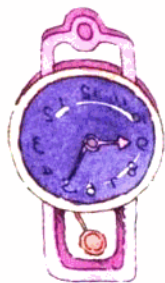


喂奶的规律

一般来说，初生的婴儿一天要喂奶8~10次，夜间至少喂1次；10天后就可慢慢尝试3小时一次的喂奶周期，夜间喂一次。但由于每个宝宝的进食量不同，妈妈可先观察记录自己宝宝的喂奶时间，然后找出规律。

专家提醒

喂奶规律应依据孩子的需要，刻板地按照固定时间去喂孩子，这会影响到孩子的发育。



提示：有的专家认为为宝宝建立喂奶规律，有益于宝宝的健康成长，也有利于抚养。但也有专家认为不要限定喂奶时间，喂奶应依据宝宝的需要而定。家长可以依据实际情况，酌情选择。



怎样保暖

刚出生的宝宝体温调节功能尚不稳定，身体表面积相对较大，皮下脂肪较薄，很容易散失热量。在寒冷季节里出生的宝宝，保暖更为重要。



提示：为新生儿保暖，要注意环境温度。新生儿的居室温度一般应维持在 $18\sim 22^{\circ}\text{C}$ ；新生儿的衣服、包被要选用新棉花和柔软、舒适的棉布；如发现宝宝手脚冰凉，表明保温不够，可增加盖被或用热水袋保暖，但特别要注意袋内水温应保持在 $40\sim 60^{\circ}\text{C}$ ，热水袋不能直接贴于宝宝皮肤，以防烫伤；将新生儿抱在怀里，父母用自己的体温为宝宝保暖，也是简便易行的方法。



睡眠姿势

刚出生的宝宝，大部分时间在睡眠，怎样的睡眠姿势才是正确的呢？



提示：给宝宝喂食后，应让宝宝侧卧位睡，防止吐奶、溢奶。侧卧也要经常变换方向，不然宝宝的头骨有可能变形。不能让宝宝俯卧位躺着，这样不仅会使宝宝面部受压，妨碍血液循环，有损美容，更严重的是极易导致宝宝因窒息而猝死。



尿布疹

有时，宝宝包尿布部分的皮肤上有红色的斑点，严重时渗出液体，年轻的父母不要大意，要学会正确地处理。



提示：如果宝宝缺乏一种不饱和脂肪酸就会患上严重的尿布疹。人奶或全脂牛奶均含有这种不饱和脂肪酸，千万不要给宝宝喂豆奶或脱脂牛奶。建议使用维生素A、D、E三种混合在一起的滴剂，直接搽于患尿布疹的部位；选择质地好、吸水好的尿布，及时更换尿布；不要用肥皂洗臀部。