



新妈妈随身册

李晓燕 编著

婴儿保健手册

由二院 李燕燕 编著 倾力打造 养育宝宝的全方位随身锦囊



Baby Care Manual

新妈妈随身携带，
人手一册的育儿入门指南

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿保健手册 / 李晓娜编著. — 南昌:

江西美术出版社, 2007. 4

(新妈妈随身册)

ISBN 978-7-80749-101-9

I. 婴… II. 李… III. 婴幼儿—妇幼保健—手册

IV. R174-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第038103号

新妈妈随身册

婴儿保健手册

李晓娜 编著

江西美术出版社

(南昌市子安路66号)

http://www.jxfinearts.com

E-mail: jxms@jxpp.com

策划: 雅歌文化

印刷: 深圳市腾达印刷包装有限公司

责任编辑: 刘芳 河洛 陈军

美术编辑: 石水歌

开本: 889 × 1194 1/10 印张: 20

定价: 60.00元 (全五册)

2007年5月1版第1次印刷

发行专线: 027-87326881

ISBN 978 7 80749-101 9

新妈妈随身册

婴儿保健手册

李晓娜 编著



***** 江西美术出版社 *****



目录

01 婴儿锻炼

一、婴儿锻炼的原则	8
二、婴儿被动操（适合1~6个月的婴儿）	9
三、婴儿主被动操（适合7~12个月的婴儿）	14
四、婴儿游泳	15
五、婴儿游泳的过程	17
六、婴儿游泳的注意事项	19
七、婴儿家庭游泳要求	20
八、婴儿空气浴锻炼	22
九、婴儿日光浴锻炼	26
十、婴儿水浴锻炼	30
十一、婴儿的春季锻炼	32
十二、秋冬的耐寒锻炼	34
十三、婴儿的动作训练	38
十四、婴儿脊柱的保健	44
十五、婴儿肠胃的锻炼	45
十六、婴儿牙齿的保健	48

02 婴儿按摩

一、婴儿按摩的意义	52
二、婴儿按摩的基本规则	53



三、婴儿按摩的准备	55
四、按摩油——按摩必备品	57
五、婴儿按摩的方法	58
六、有效按摩的技巧	60
七、基本的按摩程序	61
八、不同月龄的按摩建议	62
九、宝宝的全身按摩	63
十、宝宝足部按摩的好处	71
十一、足底反射点的分布	72
十二、基本的足部按摩动作	74
十三、婴儿哮喘情况下的按摩法	77
十四、婴儿睡眠障碍情况下的按摩法	78
十五、婴儿腹痛和便秘情况下的按摩法	79
十六、婴儿牙痛情况下的按摩	84
十七、给新生儿按摩	86
十八、父亲给婴儿按摩	86



03 婴儿的营养与健康

一、父母应如何为婴儿挑选食品	90
二、如何让宝宝爱上蔬菜	92
三、维生素A缺乏症的预防	94
四、强化食品是否增加宝宝的营养	96
五、为宝宝做饭的科学	98



六、转奶期如何给宝宝补充营养	99
七、宝宝为什么食欲不振	100
八、了解宝宝的食物过敏	102
九、如何预防宝宝食物过敏	105
十、如何应对偏食宝宝	105
十一、了解宝宝的食源性疾病	107
十二、宝宝早期营养不良的表现	109
十三、节日里宝宝该怎么吃	109
十四、如何给宝宝吃水果	113
十五、可导致儿童性早熟的食品	117
十六、秋季如何为宝宝补充营养	118
十七、如何为宝宝准备早餐	119
十八、宝宝腹泻的食疗方法	121
十九、宝宝感冒的食疗方法	122
二十、缺铁性贫血的预防	123
二十一、宝宝口疮的食疗方法	124

04 婴儿发育和计划免疫

一、宝宝出生后家长如何办理预防接种手续	128
二、疫苗的种类和介绍	129
三、疫苗能够保护宝宝多久	132



四、甲肝、乙肝疫苗需要检测吗	133
五、宝宝为什么应接种疫苗	134
六、怎样安排宝宝做预防接种	135
七、流感疫苗能预防普通感冒吗	136
八、哪些宝宝不适合打预防针	137
九、预防接种后的反应和处理	139
十、了解卡介苗接种	140
十一、哪些宝宝要推迟接种卡介苗	141
十二、了解预防小儿麻痹症的疫苗	142
十三、影响乙肝疫苗接种效果的因素	143
十四、接种百白破疫苗后要注意什么	144
十五、宝宝还需要接种水痘疫苗吗	144
十六、疫苗打得越多越好吗	146
十七、为什么有的疫苗要接种数次	147
十八、预防接种后宝宝还会得病吗	148
十九、怎样减少预防接种后的反应	149
二十、如何提升宝宝的免疫力	150
二十一、自动免疫和被动免疫的区别	152
二十二、宝宝的预防接种证有什么用途	153
二十三、接种乙肝疫苗需要注意什么	154
二十四、接种卡介苗后还会得结核吗	155
二十五、提高宝宝免疫力的食物	156





01

婴儿锻炼



要使宝宝健康成长，除了合理的营养外，体格锻炼也很重要。说到锻炼，我们很容易想到打篮球、踢足球、游泳、跑步等，可是这些锻炼方式对小宝贝来说还为时过早。那么，如何帮助婴儿锻炼呢？

一、婴儿锻炼的原则

宝宝满月后，就要开始进行体格锻炼啦！父母们可能会担心：宝宝这么小就开始锻炼，吃得消吗？会不会生病？

其实，从宝宝满月后开始，有计划、有步骤地进行适合不同年龄阶段的体格锻炼，并持之以恒，就能为宝宝奠定良好的健康基础。下面是帮助宝宝体格锻炼的原则。



原则1：从小开始

宝宝满月后，由于对外界环境的刺激还没有形成牢固的习惯，此时适当地改变外界环境，宝宝一般都能逐渐适应。例如：穿衣不要过多，每天都去户外活动、晒太阳；每天洗澡；开窗睡眠；即使是寒冷的天气，也每天开窗数次换换气，等等。

原则2：循序渐进

宝宝锻炼时，要根据不同的月龄，按一定的顺序缓慢进行，让宝宝适应后再逐渐加强。例如：动作由简单到复杂，由被动到主动；温度由高到低；冷刺激由弱到强；户外活动的时由少到多，等等。

原则3：贵在坚持

宝宝的锻炼也要持之以恒。因为只有经常锻炼，才能在大脑皮层建立



巩固的条件反射，养成锻炼习惯。因此，宝宝的锻炼要不间断。假如遇到生病时，可以减少或停止数日，病愈后再继续锻炼。

原则4：因人而异

宝宝的体质各不相同，接受锻炼的反应也不一样。一般来说，健康的宝宝对于冷热刺激比较容易适应，而早产儿、体弱儿，对冷热刺激反应强烈，锻炼时要根据身体的具体情况缓慢进行。真正不能锻炼的婴幼儿是极少数的。

原则5：张弛有度

- 宝宝的锻炼要与日常生活相结合，只有这样，锻炼才能发挥作用，才能促进身体健康。
- 把宝宝的生活安排得张弛有度，动静配合，使体格锻炼、睡眠、休息与其他活动能够有节奏地交替进行。
- 保证宝宝有充足的睡眠，这样才能保持足够的精力和体力以及愉快的情绪。
- 保证宝宝摄入充足丰富的营养食物，以弥补体格锻炼时的消耗。如果营养摄入量不足，宝宝就会出现体重减轻、精神不振的反应。
- 在锻炼时，要加强护理，细心操作，精心照顾好宝宝，并要仔细观察宝宝的表情和情绪，以防发生意外事故。



二、婴儿被动操（适合1-6个月的婴儿）

婴儿操是促进宝宝体格和动作发展的一个好方法。

它分为适用于1~6个月婴儿的婴儿被动操和适用于7~12个月婴儿的婴儿主被动操。婴儿1个月后期长期坚持每天做婴儿操，不但可以增强宝宝的生理功能，提高宝宝对外界自然环境的适应能力，促进动作发展，使宝宝的动作变得更加灵敏，肌肉更发达，同时可促进宝宝神经心理的发展。

- 做操之前，让宝宝排空小便，尽可能少穿衣服。
- 最好在两餐之间或充分休息后进行训练，避开宝宝疲劳、过饥、过饱状态。
- 妈妈要洗干净双手，摘掉手上的饰品。如在冬天，则要把双手捂热。
- 宝宝可以躺在床上，也可以在桌子上铺一张垫了，桌子高度要合适妈妈操作。
- 配上节奏舒缓的音乐，如小提琴曲或钢琴曲，音乐以中下音量为宜。
- 妈妈做操之前要和宝宝轻声说话，每节操之前都要告诉宝宝下面要做什么动作了；一边做动作一边轻声地喊口令：一二三四，二二三四，三二三四，四二三四。声音要轻柔，语调要有节奏，保持微笑。
- 动作要轻柔，不能用力过猛，做操运动量要逐步增加，每套操从每次 4×1 拍渐增至 4×4 拍。



下面这套婴儿被动操适合1~6个月的宝宝，



这是一种辅助性体操，全部在家长的帮助下进行。

妈妈先用温和愉快的声音对宝宝说：“小宝宝，全身放放松，现在开始做操了。”

颈部姿势：

宝宝仰卧，两臂放体侧，妈妈双手握住宝宝的双手，把拇指放在宝宝手掌内，让宝宝握拳。

第一节：扩胸运动

① 两臂胸前交叉；

② 两臂左右分开；

③ 两臂胸前交叉；

④ 还原。

第二节：屈肘运动

① 向上弯曲左臂肘关节；

② 还原；

③ 向上弯曲右臂肘关节；

④ 还原。

第三节：肩关节运动

① 握住宝宝左手，由内向外做圆形的旋转肩关节动作；

② 握住宝宝右手，做与左手相同的动作。

第四节：上肢运动

① 双手向外展平；





01 婴儿锻炼

- ② 双手前平举，掌心相对，距离与肩同宽；
- ③ 双手胸前交叉；
- ④ 双手向上举过头，掌心向上，动作轻柔；
- ⑤ 还原。

第五节：伸屈趾、踝关节

- ① 屈伸左侧5个趾跖关节，反复4次；
- ② 屈伸左侧踝关节，反复4次；
- ③ 做右侧动作。

第六节：下肢伸屈运动

双手握住宝宝两小腿，交替伸展膝关节，做踏车样动作。

- ① 左腿屈缩到腹部；
- ② 伸直；
- ③ 右腿同左腿动作。



第七节：举腿运动

两腿伸直平放，大人两手掌心向下，握住宝宝两膝关节。

- 1 将两肢伸直上举90度；
- 2 还原；
- 3 重复2次。

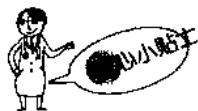
第八节：翻身运动

宝宝仰卧，大人一手扶宝宝胸部，一手垫于宝宝背部。





- ① 帮助宝宝从仰卧转体为侧卧；
- ② 或帮助宝宝从仰卧到俯卧再转为仰卧。



- ✎ 接受此项运动训练的宝宝，最好经过健康检查，接受保健医师的健康指导。因为婴儿如果有骨关节解剖改变方面的疾病，或在某些急性疾病期间，暂不宜进行此项运动训练。
- ✎ 被动操应该坚持每天做1~2次。运动中，动作尽量达到一定的幅度，但不宜过于强迫宝宝，应顺势诱导，否则过度拉伸反而会使宝宝的身体受伤。
- ✎ 每个婴儿动作发育各有特点，家长应因人而异运用。例如：某些宝宝上肢或下肢动作发展较差，可针对性地增加该部分的运动训练次数，同时根据宝宝的体力适当增减节拍，但最多不超过4个8拍。
- ✎ 小婴儿只要醒着，就一刻也闲不住，小手小脚总在动来动去。所以，爸爸妈妈不能生搬硬套，不必非要让宝宝板一眼地完全按照婴儿被动操的步骤来做，一定要以宝宝为本，以自然运动为前提。只要感觉宝宝情绪不对或不适应，就应当及时停止。



三、婴儿主被动操（适合7~12个月的婴儿）

婴儿主被动操适用于7~12个月的婴儿，每天可做1~2次，做时少穿些衣服，注意不要操之过急，要循序渐进。可在户外锻炼。

俯卧姿势与被动操相同

第一节：起坐运动

- 1 将婴儿双臂拉向胸前，双手距离与肩同宽；
- 2 轻轻拉引婴儿使其背部离开床面，拉时不要过猛；
- 3 让婴儿自己用劲坐起来。

第二节：起立运动

- 1 让婴儿先跪坐着；
- 2 扶婴儿站起，再让婴儿由跪坐至俯卧。

第三节：提腿运动

- 1 婴儿俯卧，成人双手握住其双腿；
- 2 将婴儿两腿向上抬起成推车状。随月龄增大，可让婴儿双手支持起头部。

第四节：弯腰运动



婴儿背朝成人直立。成人左手扶住其两膝，右手扶住其腹部。在婴儿前方放一个玩具。

- 1 让婴儿弯腰前倾；
- 2 捡起玩具；
- 3 恢复原样成直立状态；



(4) 重复2个八拍。

第三节：翻身运动

1 婴儿仰卧，成人右手托住其腰部，左手按住其踝部；

(2) 托起婴儿腰部，使其腰部挺起成桥形。

第四节：俯卧运动

让婴儿俯卧，成人双手托住其胸腹部。

1 悬空向前后摆动，活动婴儿四肢，做游泳动作；

(2) 重复2个八拍。

第五节：跳跃运动

婴儿与成人面对面，成人用双手扶住其腋下。

1 把婴儿托起离开床面轻轻跳跃；

(2) 重复2个八拍。

第六节：扶走运动

婴儿站立，成人站在其背后，扶住婴儿腋下、前臂或手腕。

1 扶婴儿学走；

(2) 重复2个八拍。

四、婴儿游泳

“婴儿游泳”是指12个月内的婴儿在专业安

