



TM

风靡台湾地区的妇幼保健图书

Baby 轻松育儿 枕边书[®]

《育儿生活》编辑部 编著

妇幼
保健专家
特别推荐

婴幼儿动手动脑**全指导**宝宝**喂养**问题大解析培养质优宝宝的**十种方法**宝宝**全方位**护理守则

中国人口出版社

轻松育儿枕边书

《育儿生活》编辑部 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松育儿枕边书/《育儿生活》编辑部编著. -北京:中国人口出版社, 2006.9

ISBN 7-80202-339-4

I. 轻… II. 育… III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 083401 号

本书原出版者为妇幼生活出版社, 经授权由中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作权登记号: 01-2006-4603

轻松育儿枕边书 《育儿生活》编辑部 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
开本	710 × 1010 1/16
印张	19 插页 2
字数	150 千字
版次	2006 年 9 月第 1 版
印次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印数	1 ~ 10 000 册
书号	ISBN 7-80202-339-4/R · 528
定价	36.80 元

社长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电话	(010) 83519390
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

• 目 录 •

第 1 章 新生儿养护

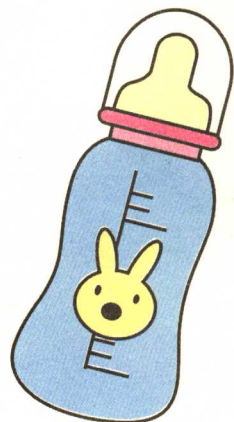
- 2 Part1 喝奶问题
- 5 Part2 常见肌肤小状况
- 9 Part3 排便、排尿小常识
- 10 Part4 肚脐消毒与照顾
- 14 Part5 全身清洁技巧篇
- 18 Part6 常见生理不适
- 23 Part7 新生儿居家照料必备

第 2 章 新生儿用品必备

- 36 Part1 采购时间参考一览表
- 37 Part2 新生儿用品选购清单
- 42 Part3 新生儿用品选购建议
- 54 Part4 新生儿用品准备行动

第 3 章 宝宝辅食添加

- 64 添加辅食的大小事
- 70 好吃的宝宝辅食
- 76 婴儿食品试用登记表
- 77 关于婴儿食品
- 81 婴儿辅食添加有学问





轻松育儿枕边书

qingsongyuer zhenbian shu

第 4 章 宝宝蔬果点心餐

- 98 Part1 宝宝各阶段的饮食建议
- 101 Part2 婴儿蔬果DIY
- 116 Part3 婴儿点心DIY

第 5 章 宝宝预防接种

- 132 Part1 小儿预防接种表
- 133 Part2 常规预防接种项目
- 147 Part3 自费预防接种项目
- 156 Part4 预防接种面面观



第 6 章 宝宝健康检查

- 162 0~5 个月宝宝的身体健康
- 166 6~12 个月宝宝的身体健康
- 171 1~3 岁宝宝的身体健康
- 178 科学掌握宝宝健康

第 7 章 宝宝疾病防治

- 188 Part1 肠病毒小百科
- 192 Part2 预防肠病毒
- 199 Part3 肠病毒杀光光
- 202 Part4 发烧
- 205 Part5 鼻塞、流鼻涕
- 208 Part6 喉咙痛
- 211 Part7 咳嗽

第 8 章 宝宝体操与按摩

- 217 宝宝按摩的好处
- 221 宝宝按摩实际操作
- 225 婴儿按摩操作示范
- 228 婴儿体操
- 235 亲子体操 4 部曲





轻松育儿枕边书

qingsongyuer zhenbian shu

第 9 章 宝宝成长方案

244 Part1 0~3岁宝宝成长手册

257 Part2 0岁宝宝教育手册

第 10 章 宝宝智能开发

272 逻辑数学智能

273 肢体动作智能

275 语文智能

277 音乐智能

278 视觉空间智能

280 内省智能

282 自然观察智能

283 人际智能

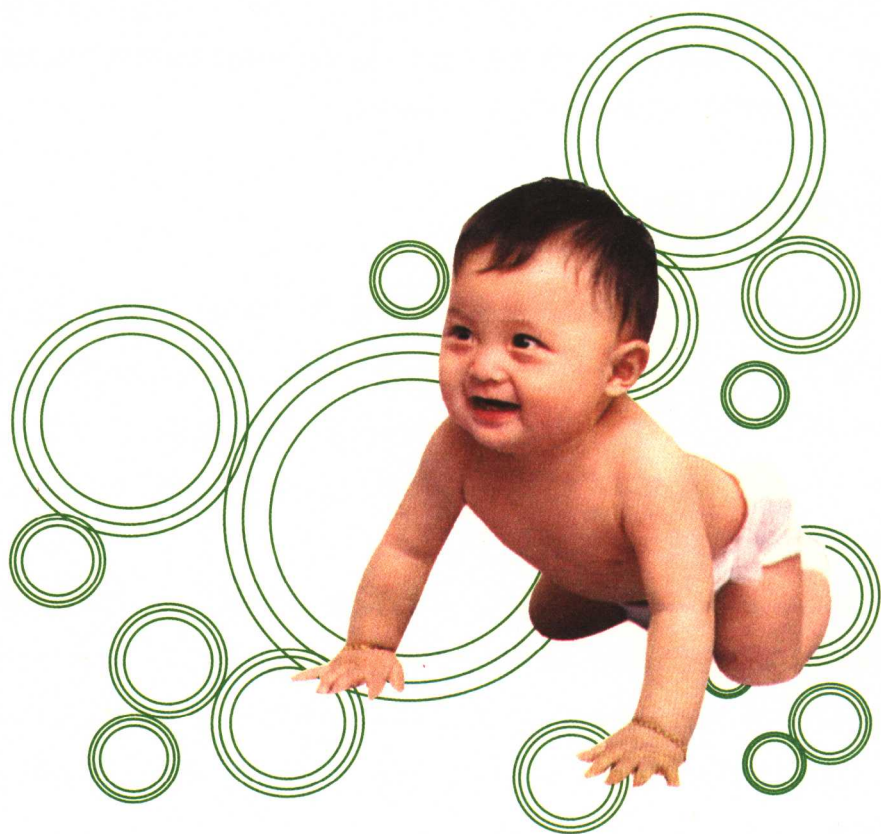
285 促进宝宝智能发展的游戏

289 促进基本动作发展的游戏



第 1 章

新生儿养护



1 PART

喝奶问题

听过“吃饭皇帝大”这句话吗？对于新生儿来说，没有任何事比喝奶还重要。新生儿平均每日需要18~21个小时的睡眠，醒着的那几个小时，当然就是好好享受大餐的时候了！这个阶段的宝宝，奶水里含的营养，足够提供他们身体所需，所以这么重要的课题，当然要第一个拿出来跟爸爸、妈妈讨论了！

宝 宝吃饱了吗？

新生儿喝奶时常常会喝着喝着就睡着，肚子饿了又再哭醒……那如何知道宝宝到底吃得够不够呢？由于新生儿的营养来源全仰赖于喝奶，宝宝是否健康成长，可从其体重增加看出端倪。四个月以内宝宝一天的喝奶总量，其简单的算法为：体重(kg) × (150 ~ 200ml)。父母也可以观察宝宝喝完奶后的反应，如果神情满足、活动力佳或是安静睡着，就代表宝宝吃得很好。

母乳的消化较配方牛奶好且快，头一两个月，婴儿平均每2~3小时就吃一次，甚至每隔1~2小时就要喂一次，这都是很正常的。喝母乳的宝宝在头一两个月的大便通常是稀稀水水的，甚至一吃就拉，这也是正常的，不是腹泻。有些宝宝过了一两个月后，反而变成三四天才拉一次，这也未必是便秘，只要宝宝没有腹胀、哭闹不安，而且小便量正常的话，妈妈都可以不用担心喔！

妈 妈帮我拍拍!

在宝宝喝完奶以后,还有一项很重要的工作——拍嗝。因为在喝奶的过程当中,宝宝多少会喝进一些空气,如果进入食道的空气没有排出,就会造成腹胀、溢奶。但是,要怎么拍嗝呢?下面介绍两种拍嗝要领:



1.让宝宝直立的拍嗝方式

- a. 先在一侧肩膀铺上干净柔软的毛巾。
- b. 抱起宝宝。一手扶住宝宝的屁股,另一手撑住宝宝的头颈部,使宝宝趴在你的身上。
- c. 将宝宝屁股往上抬,让他重心稍微前倾,使头靠在肩膀的毛巾上,可略微调整毛巾的位置。
- d. 将另一手的手掌弓起,从宝宝肚脐相对的背部位置开始拍,由下而上,慢慢将宝宝体内的空气拍出。



2.让宝宝采坐姿的拍嗝方式

- a. 抱起宝宝,用一手的手掌扶住宝宝的屁股、以手臂托住宝宝的背,头部则枕在你臂弯里,然后移坐至你的大腿上。
- b. 张开另一手的手掌,用虎口为中心,将毛巾整个围住宝宝的脖子。
- c. 使宝宝重心前倾,用垫有毛巾的手,支撑宝宝的体重,另一只手则同样从宝宝的相对背部位置开始拍,由下而上,慢慢地将体内空气拍出。

宝 宝又溢奶了!

溢奶是新生儿常见的症状之一,其原因是新生儿的括约肌较松,所以在喝完奶以后,容易因为括约肌阻挡回流能力有限,而将喝下去的奶反溢出来。但随着逐渐成长会慢慢改善,父母无需太过担心。但若是宝宝的溢奶情形逐渐严重,甚至吐奶,那就必须小心了,因为可能存在以下的病理性原因:

1. 幽门狭窄症: 这种特别的病症使宝宝会产生喷射状吐奶,以宝宝2~6周大时最明显,这种病理因素造成的吐奶,会使体重不升反降,要请妈妈多注意!通常必须施

以外科手术后才能获得改善。

2. **胃肠道阻塞**：宝宝会有哭闹、腹胀的现象，且吐出的奶中含有胆汁。

3. **脑膜炎**：因脑膜炎引起的吐奶，宝宝的前囟门会显得凸起。

该 如何选择奶瓶？

如果选择了以奶瓶喂奶，接下来的问题就是要如何挑个适合宝宝的喂食器具，新手妈妈别紧张，可以参考下列几点：

 **数量**：一般奶瓶的规格分大（250ml）、小（125ml）两种规格，基本上大奶瓶约准备4~6个，小奶瓶约两个，即足够应付宝宝一天的需要。

 **材质**：玻璃奶瓶耐热度高，但是因为瓶身较重，容易摔破。而选购塑胶奶瓶（PC奶瓶）时，就需注意瓶底标示的耐热度，尽量不要选购瓶身有太多彩色图案的，以免经高温煮沸后颜料脱落。

 **奶嘴**：一般来说，奶嘴可以多准备一些，以方便替换。新生儿由于吸吮力较差，圆孔型的吸孔奶水会自动流出，一秒钟2~3滴是适当的流速。如果买来的奶嘴吸孔过小，可用针将之挖大，但是妈妈要注意，过大的吸孔也会使宝宝吸入过多的空气，且有呛奶的危险。



给 妈妈的小提醒！

哺育宝宝是一件快乐的事，不论你选用哪一种方法来哺喂你的宝宝，都不要把初乳浪费掉。如果妈妈想哺喂配方奶，建议在孩子出生后再做决定，因为在产后最初几天所分泌的初乳，可以给予新生儿最重要的抗体，是一般婴儿奶粉无法取代的。而且一开始就选用奶瓶喂食，很难改回让他直接吸吮乳房，原因是当宝宝习惯了吸吮奶嘴，就会感到吸吮乳头非常费力，进而产生排斥。如此乳房缺乏刺激，妈妈就易停止分泌乳汁；到时即使想喂，也会因苦于无奶水而放弃。

2 PART

常见肌肤
小状况

宝 宝宝的皮肤为何愈来愈黄?

大部分新生儿在出生2~3天时皮肤会偏黄,这种状况在出生5~7天时达到高峰,约10天至2周逐渐消失,而早产儿由于较不成熟,大约要3周才会消失,这就是所谓的“生理性黄疸”。黄疸出现时,脸或眼是最早看得出黄的部位,接着是身体变黄,最后则是四肢、手掌、脚掌相继变黄;退去的顺序则相反,手脚先退,眼白最后退。

生理性黄疸是无害的,但如果宝宝在出生24小时以内皮肤即呈黄色,或是并非喝母乳但在满月后黄疸仍不退的话,那就是病理性黄疸,须提早做治疗。

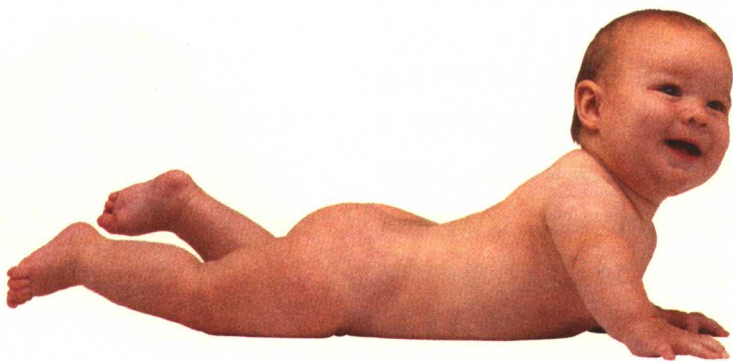
喝母乳的宝宝生理性黄疸的指数可能会比喝配方奶的宝宝高,且持续的时间较久,有时黄疸会持续到满月,甚至超过一个月还未消失,刚开始的原因可能是纯喝母乳的宝宝在出生头几天水分摄取较少,所以增加喝奶的量或喂奶的次数,黄疸就会减轻。后期持续不退的原因,则可能是母乳含有胆红素结合作用的抑制物质,使得胆红素排泄较慢,进而造成宝宝黄疸。不过,不管是早期的黄疸或是后来的黄疸,与母乳的好处相比较,绝对是“功大于过”,千万不要因为黄疸而剥夺了宝宝最佳的食物——母乳。



什么是胎记？胎记对宝宝皮肤有什么影响？

所谓的胎记，其实就是血管瘤。血管瘤是一种常见的良性皮肤肿瘤，是皮肤血管异常增生或血管扩张，所造成的各种血管瘤及血管胎记。一般并不会造成生命危险，但由于经常发生于头、脸及颈部，常常引起爸妈对宝宝外观的担心与困扰，血管瘤中较为人所知的胎记，好发于东方人身上，所以在宝宝的身体背部或大腿上常可见大小不一的扁平浅蓝紫色印记；这种印记大多数的幼儿在三四岁时就会消失而不留痕迹，但有些宝宝在长大后还可能继续存在，它的存在并无大碍，所以爸妈可以不用担心。

草莓样血管瘤也是血管瘤的一种。草莓瘤通常发生在头部、颈部和手上，其生长



速度大约在一岁时达到最大，呈现圆形突起如同草莓样的红色肿瘤，因为它的生长速度快，往往引起父母很大的焦虑，但大多数的患儿在一岁之后会开始慢慢消退，到七岁时完全消失而不留疤痕。

此外，常见的血管瘤疾病还包括一种好发于脸、颈、四肢的酒色斑。酒色斑又称焰色斑，其症状是患部会出现一片表面光滑无凸起的红色，但有时颜色很淡不易察觉，只有宝宝用力哭的时候才比较明显。酒色斑会随着年纪增加而逐渐加深，到了成人时会呈暗紫色；通常这种血管瘤不会自行消失，必须做激光治疗；若是长在脸上，则脑膜内也可能长有血管瘤，需要超音波扫描做进一步检查。

其实新生儿的皮肤问题有许多种，但绝大多数的问题都可迎刃而解。若发现宝宝皮肤上有不易分辨的黑色或红色斑点，或任何肿瘤、硬块等，应尽早带宝宝就医检查，经由医生判断，及早发现问题，及早治疗。

闷热、流汗、尿布疹、痱子跟着来!

由于宝宝的肌肤非常细嫩，所以当天气湿热、衣服穿太多或是材质不吸汗，造成汗腺排泄管阻塞，宝宝的皮肤就会出现一些问题，这些问题包括尿布疹、痱子及皮疹。尿布疹一般都出现在宝宝的臀部上，发生的原因大部分是因为长时间与粪便或尿液接触，或是受到了霉菌感染，所以宝宝的屁股上会出现红红的一片或是红红的一圈，圈状外围伴随着一层脱皮，要预防尿布疹的发生其实很简单，只要勤换尿布并且在帮宝宝换尿布前先洗净双手，在洗完小屁股后风干10~15分钟，这样就可以有效预防尿布疹的发生。

如果宝宝的全身出现一粒粒小红点或小水泡，这个症状有可能是长痱子。当痱子出现在宝宝身上时，妈妈要小心保持患处干燥，并注意通风，不要让宝宝磨破或抓破皮，因为一旦抓破皮使患处受到感染，就会产生小脓泡。对长痱子的宝宝，应特别注意患部的清洁，如果痱子的情形越来越严重，就须请医生治疗了。

一岁内的宝宝体温调节中枢尚未成熟，在炎热、潮湿的环境下，过多的汗无法排出时，就会出现皮疹。要预防皮疹发生，需靠家长平时调整宝宝衣物的厚薄、多寡，护理要诀是保持环境干爽、空气流通。夏天可以开冷气调节温度，但是风口不要对着宝宝。此外应选择吸汗棉质内衣，通常一天更换一次内衣，热天可多洗一两次澡，且用柔软的毛巾擦去汗水，否则汗水会刺激他的皮肤，造成不适或皮肤病。



除此之外，宝宝流汗多、水分补充不足也会造成便秘。所以当天气特别炎热或宝宝发烧的时候，应该为他补充额外水分，尤其是宝宝有口渴的感觉和尿液变成深黄色时。对

于不喜欢喝水的宝宝，可以加入少量的稀释苹果汁或葡萄糖，诱导他喝。

是晒伤还是皮肤过干？宝宝怎么脱皮了呢？

新生儿在出生时，身上会覆盖一层薄薄的表皮，通常这种表皮在出生后会自然脱落。而脱皮现象几乎全身都会出现，又以头部、耳后及四肢较为明显，轻微者会脱落白色屑皮，较严重者会如蛇脱皮一般。由于这是自然现象，所以只要宝宝能吃能睡，并不会有什么大碍。在洗澡时让这些表皮自然脱落即可，不要强行把皮剥下来或特别保护。但需注意的是，若有合并水泡或红肿等异常现象，应尽快就医治疗。

宝也会有头皮屑吗？

宝宝出生后1~4个月内，容易在眉毛处、耳朵后及头皮上出现一些黄色、油性的分泌物，这些分泌物干了会呈皮块状，外观有些类似酥油皮般地粘在皮肤上，这就是脂漏性皮肤炎。

脂漏性皮肤炎是种暂时性的现象，这是由于此阶段的宝宝皮脂分泌较旺盛的缘故，就像青春期的青春痘一样，等宝宝四、五个月大以后自然就会痊愈，所以妈妈不必太担心。如果妈妈还是不放心的话，可以在宝宝的皮肤上抹些婴儿油，使油性皮屑容易松脱，待几分钟后，再以清水清洗，即可使分泌物剥落；或是请医生开药膏让症状收敛些。



3 PART

排便排尿
小常识

一 一直“嗯嗯”正常吗？

一般新生儿在出生24小时内会排出“胎便”，此时的胎便大多呈现深绿色、黏稠且无味。但如果新生儿在两天内未排出胎便，则可能患了肛门闭锁等毛病，必须仔细地加以检查。宝宝在进食后2~3天后，排出的粪便为疏松、色呈黄绿的“过渡便”。到了第4天，吃母乳的婴儿会排出金黄色、味道香甜、质地松软的“奶便”；吃牛奶者，则排出具刺激臭味、质地较硬、颜色介于淡黄至淡褐色之间的“奶便”。一般来说，喝母乳的宝宝，排便次数较多，而喝配方奶的宝宝，大便则呈黄色、淡棕色、绿色，且味道比较臭。平均出生一周内的新生儿，每天排便次数约4~5次，随着年龄增加，他的排便次数会渐渐减少，过了1岁之后，则大多可固定每天1~2次。

然而妈妈要注意的是，排便的次数和颜色并不能完全代表健康状况！只要宝宝排便频率固定、活力充沛及胃口良好，而且宝宝的体重有适度增加，就表示其营养的吸收是正常的，即使大便次数比较多也没有关系，所以爸妈不要太过担心。

体重增加的理想状况为：出生十天后，每天增加体重的百分之一，即若原体重为3000克，则每天增加30克，一周增加200克左右。至于胎便是否太稀或太硬，就应该以宝宝平时的状况作为指标，父母可多加注意。

4 PART

肚脐消毒
与照顾

当宝宝呱呱落地后，脐带自然也就功成身退，然而新生宝宝的脐带从剪断到脱落，约需一个星期的时间。如果脐带消毒不妥或潮湿覆盖，很容易造成细菌滋生。为了避免这样的状况，每天一定要确实做好脐带护理！

大便怪怪的，怎么办？

通常大便内掺杂一些未消化的断奶食物颗粒或白色颗粒、黏膜，都属正常情形，但若是大便的次数有突然的改变，大便呈稀水状、发出酸味或恶臭、血丝、黏液，或是黑色粪便、红色黏稠粪便、白色粪便，极有可能是宝宝身体有潜在性的肠胃道疾病，必须到医院做完善的检查。

另外，过敏也有可能造成血便或黏液便！但是在婴儿异常大便中，最常见的状况，就是“乳糖耐受不良”，这是由于宝宝体内的乳糖代谢不完全，导致稀便，可在医师的指示下改用不含乳糖或含量较低的特殊配方的奶粉，调整肠道的酸值，就能获得改善。不过，宝宝排便异常的原因，妈妈们是无法自行判断的，必须经过医生鉴别诊断才可以。

