



新生儿·婴儿
幼儿·学前期儿

新妈妈 快乐育儿 完全手册

XIN MAMA KUAILE YUER
WANQUAN SHOUCE

主编 王丽茹 李兴春

本书集权威性、专业性、实用性、
全面性与亲和性为一体，营造血脉相传的
温馨浓郁亲情和时尚健康科学的育儿
理念，为广大普通家庭提供实用、
丰富、科学的育儿知识。





新妈妈 快乐育儿 完全手册

主编 王丽茹 李兴春

主审 白冬 王丽 钟文

编写人员 王丽茹 李兴春 李野里 李学梅

李明白 张志欣 姚志坚 马玉清

高泽民 吴凌云 韩玉强 徐强

刘燕娜 唐淑勤 唐连成 梁淑敏

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈快乐育儿完全手册/王丽茹,李兴春主编.
—合肥:安徽科学技术出版社,2006.8
ISBN 7-5337-3526-9

I. 新… II. ①王…②李… III. 婴幼儿-哺育-手册
IV. TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 073440 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www. ahstp. com. cn

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:889×1194 1/32 印张:22.875 字数:640 千

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:5 000

定价:35.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



怎样使用本书

本书以孩子的年龄为单元,划分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期几个部分,各部分内容相对独立,在一定程度上又有交叉和联系。本书两个特点:一个是全书站在孩子的立场上,详细解答了育儿时遇到的各种问题,从饮食到技艺能力学习,强调尊重孩子的选择权利和兴趣爱好,主张充分发挥孩子的个性和天赋,而不要动辄就限制孩子,甚至完全包办代替;另一个是指导当今核心家庭的父母用现代育儿方法科学地育儿,从传统的育儿模式中摆脱出来。另外,对传统的育儿方法也给予了一定的介绍,以供参考。此书在编写和编辑过程中一遍又一遍地反复推敲,不敢懈怠。在充分研究中国人的生理特点和风俗习惯的基础上,纳入了东方家庭新的育儿经验和育儿理念方法,另外对现代职业女性育儿方面问题也进行了剖析。

1. 在打开此书的时候,请您大概翻阅一下目录内容,能事先了解此书所介绍的大概内容范围。此书可算是一本育儿大全,囊括了0~6岁小儿的生长发育、喂养指导、日常护理、体格锻炼、早期培育、疾病防治、预防接种,书的最后还单独介绍了当今较突出的育儿问题——小儿意外伤害及家庭急救和家庭教育这两大块内容。

2. 您不用把书的内容一次读完。当您的孩子刚出生时,读新生儿期的板块;孩子3个月时,读婴儿期的1~3个月板块。

3. 在“生长发育”“喂养指导”“日常护理”板块中,与您

孩子月龄、年龄相关的内容最好要全部读。如果在该月龄或年龄“生长发育”“喂养指导”“日常护理”中找不到您要了解的内容，可扩展到其他月龄或年龄的“生长发育”“喂养指导”中找您要了解的知识。因为各月龄、年龄的“生长发育”“喂养指导”“日常护理”内容有交叉、相似部分。

4. 如果您想要对孩子进行身体锻炼，加强孩子的体质，请您从与您孩子的月龄、年龄相符的“体格锻炼”栏中查阅。该栏中有宝宝健身操、婴儿按摩、婴儿主被动操、温水浴等。

5. 无论您是母亲还是父亲，都要记住对孩子进行早期培育，以提高您孩子的智商和情商，将您孩子培养成良好素质和品行端正的人才。在“早期培育”栏中有各种培育游戏，您可以选用。有的游戏兼有几种功能，书中列出的只不过是以某种功能占主要地位。如正文P93页中听觉能力训练游戏——对宝宝说话，又有语言能力训练的作用。广大父母亲可以灵活运用。

6. 如果发现孩子有什么异常情况发生，或在请医生诊治确诊疾病后，请读“疾病防治”栏。“疾病防治”栏收载了一些常见和罕见的疾病，如果在与您孩子的月龄、年龄相关的“疾病防治”栏找不到，可延伸到其他月龄、年龄中的“疾病防治”。需要强调的是，孩子患病要以请医生诊治为前提，不能在家中随使用药。此部分内容仅起到参考作用。但作为父母亲，要记住一些孩子常见的急症和传染病的相关常识，如幼儿急疹、脱水热等。

7. 要做好孩子的预防接种工作，以免孩子患上传染病。请读“预防接种”栏。

8. 在书最后“家庭教育”栏中可以帮您找到教育孩子的方法、技巧。

目 录

新生儿期

0~28天

一、生长发育

身体发育特点 /2

新生儿特殊的生理现象 /5

神经心理发育特点 /8

二、喂养指导

新生儿需要哪些营养素 /12

母乳为什么是新生儿最理想的天然营养品 /13

母乳喂养的重要性是什么 /14

不同时期的母乳成分有差异 /15

宝贵的初乳为什么不能丢弃 /15

分娩后什么时候开始喂养母乳好 /16

哺乳前喂养为什么不好 /16

为什么新生儿要按需喂母乳 /17

按需喂哺是不是一哭就喂 /17

一次喂母乳的时间以多少为宜 /18

母亲哺乳的正确姿势 /18

哺乳过程中应注意哪些问题 /20

母亲哺乳后还要做哪些事情 /21

怎样判断母乳充足 /22

怎样判断母乳不足 /22

乳汁不足的原因是哪些 /23

有哪些增奶方法和措施 /23

乳头太硬,哺乳怎么办 /24



- 宝宝拒绝吃奶怎么办 /25
- 宝宝吐奶怎么办 /25
- 特殊情况的乳房哺乳时应注意什么 /26
- 早产儿如何喂养 /27
- 双胞胎新生儿应如何喂养 /27
- 体重过大儿如何喂养 /28
- 患黄疸的新生儿母乳喂养应注意什么 /29
- 什么情况下不宜哺乳或暂停哺乳 /29
- 在特殊情况下需挤出乳汁及挤奶的方法 /30
- 怎样回奶 /31
- 什么是混合喂养 /31
- 什么是人工喂养 /32
- 如何为人工喂养的宝宝准备奶具 /32
- 怎样消毒奶瓶和奶嘴 /33
- 人工喂养儿为何要补充水分 /34
- 人工喂养或混合喂养时选择哪些代乳品喂养婴儿好 /35
- 怎样冲调配方奶粉 /36
- 如何冲调新鲜牛奶 /36
- 人工喂养的新生儿怎样安排喂奶 /37
- 如何正确使用奶瓶喂奶 /38
- 不要长期喂炼乳、酸奶、脱脂奶 /38
- 不宜用豆奶、糕干粉喂养 /39
- 煮牛奶时温度越高越好吗 /40
- 往牛奶里加什么糖最好 /40
- 不要把煮好的牛奶放在保温杯中存放 /41
- 小儿喝完牛奶后不要立即喝橘子汁 /41
- 为什么人工喂养的宝宝易患病 /42
- 宝宝何时开始添加鱼肝油 /42
- 乳母营养与乳儿发育有什么关系 /43
- 哺乳期间母亲需要忌口吗 /44
- 乳母用药原则 /44
- 乳母服用如下药物时应如何哺乳 /45
- 乳母不宜服用的中药有哪些 /46
- 哺乳期的妇女应该怎样保护乳房 /46



乳头疼痛和乳头皲裂怎么办 /46

如何减轻乳房胀痛 /47

怎样预防乳汁淤积 /48

怎样防治急性乳腺炎 /48

产后“乳汁自出”怎么办 /50

三、日常护理

不要将新生儿包裹成“蜡烛包” /51

新生儿居室应具备哪些条件 /52

新生儿夜间睡眠时房间开灯好吗 /52

新生儿房间使用空调应注意什么 /53

新生儿睡觉多有利于生长发育 /53

新生儿应该睡什么床 /54

新生儿为什么不要枕枕头 /54

新生儿睡觉为什么要与母亲分床不分房 /54

新生儿睡眠姿势 /55

让孩子偶尔趴着睡觉好 /55

新生儿睡觉要取合理方位 /56

不要抱着新生儿睡觉 /57

新生儿不要含奶头睡觉 /57

宝宝为什么夜间睡不踏实 /58

小宝宝是个“夜哭郎”怎么办 /58

怎样培养新生儿的自然睡眠习惯 /60

新生儿不要睡电热毯 /60

怎样给新生儿洗澡 /61

给新生儿洗澡应注意的几点 /63

怎样清洗男婴臀部 /63

怎样清洗女婴臀部 /64

怎样给新生儿洗脸、洗手 /64

要不要给新生儿剪指甲 /65

是否要给新生儿剃满月头 /65

怎样给新生儿选择衣服 /66

如何为新生儿制作被褥 /66

提倡新生儿使用睡袋 /67

如何给新生儿缝制睡袋 /67



- 新生儿该不该穿袜子 /68
- 新生儿衣服如何保存 /68
- 如何为新生儿选择尿布 /69
- 怎样给新生儿更换尿布 /70
- 怎样给新生儿清洗尿布 /71
- 能用卫生纸垫尿布吗 /71
- 怎样给新生儿穿脱衣服 /72
- 为何不要给宝宝捂盖太多 /72
- 怎样测新生儿的体温 /72
- 怎样帮助新生儿调节体温 /73
- 如何给新生儿保暖 /73
- 怎样给新生儿腹部保暖 /74
- 怎样保护新生儿的囟门 /75
- 怎样护理和清洁脐带 /75
- 怎样护理新生儿的皮肤 /76
- 不要把母乳汁涂在新生儿脸上 /77
- 怎样护理新生儿的眼、耳、口、鼻 /77
- 不要用闪光灯给新生儿拍照 /78
- 母亲怎样识别尿布上的东西 /79
- 如何辨别新生儿的哭声 /79
- 宝宝太乖也要注意 /80
- 宝宝的微笑说明了什么 /81
- 如何抱起和放下初生婴儿 /82
- 不提倡为新生儿大做“满月” /83
- 新生儿体检的内容 /83
- 怎样防止新生儿意外事故 /83

四、体格锻炼

- 新生儿如何进行温水浴锻炼 /84
- 新生儿怎样进行户外活动 /85
- 新生儿如何进行室内开窗换气锻炼 /85
- 新生儿正常的啼哭是很好的锻炼 /85
- 怎样给新生儿进行按摩 /86
- 怎样做0~3个月的宝宝健身操 /87
- 怎样做4~6个月的宝宝健身操 /88



五、早期培育

- 要重视新生儿的早期教育 /90
- 新生儿的智力发育受哪些因素的影响 /90
- 怎样进行视觉能力训练游戏 /91
- 怎样进行听觉能力训练游戏 /93
- 怎样进行触觉能力训练游戏 /93
- 怎样进行味觉能力训练游戏 /94
- 怎样进行嗅觉能力训练游戏 /94
- 怎样进行动作能力训练游戏 /94
- 怎样进行语言能力训练游戏 /96
- 怎样与新生儿进行情感交流 /96
- 母亲抚摸新生儿有什么作用 /97
- 怎样给予孩子社会的刺激 /97
- 如何科学地开发新生儿大脑的潜力 /98
- 怎样给新生儿选择玩具 /98

六、疾病防治

- 怎样知道宝宝病了 /99
- 怎样早期发现克汀病 /99
- 怎样防治鹅口疮 /100
- 新生儿硬肿症如何预防和治疗 /101
- 新生儿湿疹如何防治 /102
- 如何预防治疗新生儿“臀红” /102
- 新生儿为什么好发脓疱疮,如何防治 /103
- 如何防治新生儿脱水热 /104
- 如何预防新生儿破伤风 /105
- 如何预防新生儿败血症 /105
- 窒息给新生儿带来什么恶果 /106
- 新生儿出血症是怎么回事 /108
- 什么是生理性黄疸和病理性黄疸 /108
- 怎样治疗新生儿溶血症 /109
- 新生儿持发性低血糖如何治疗 /110
- 新生儿低血钙的治疗 /110
- 如何预防和护理新生儿肺炎 /111
- 如何预防新生儿脐炎 /112



- 脐疝需要治疗吗 /113
- 为什么不要忽视新生儿身上的怪味 /114
- 新生儿发热怎么办 /114
- 新生儿惊厥怎么办 /115
- 新生儿溢奶与吐奶有什么不同 /116
- 新生儿腹泻不能忽视 /117
- 新生儿便秘如何治疗 /118
- 怎样识别与处理新生儿头颅血肿与产瘤 /119
- 新生儿肛门周围发炎怎么办 /119
- 如何治疗新生儿脂溢性皮炎 /120
- 新生儿结膜炎如何预防和护理 /120
- 新生儿容易发生哪些耳病 /121
- 新生儿鼻子不通气如何处理 /121
- 发现新生儿斜颈怎么办 /122
- 隐睾是一种什么疾病 /122
- 先天性髋关节脱位要早治疗 /123
- 新生儿包茎和包皮过长是怎么回事 /124
- 怎样给新生儿喂药 /124
- 哪些常用药物会对新生儿产生不良影响 /125
- 新生儿不宜使用哪些药物 /126
- 新生儿应慎用哪些外用药 /126
- 为什么新生儿要接种乙肝疫苗 /127
- 为什么新生儿要接种卡介苗 /128

婴儿期

1~3个月

一、生长发育

- 身体发育特点 /130
- 神经、精神发育特点 /131



二、喂养指导

- 1~3个月婴儿消化能力有何特点 /133
- 怎样坚持母乳喂养 /133
- 怎样提高母乳的质量 /134
- 母乳不足怎样判断 /134
- 人工喂养的奶量和次数是多少 /135
- 婴儿厌食牛奶是怎么回事 /136
- 注意添加哪些辅食 /136
- 果汁、菜汁如何制作及喂法 /137
- 早产儿如何补铁 /137
- 为啥给婴儿多饮水 /138
- 促进婴儿大脑发育的食物 /138

三、日常护理

- 婴儿的居室环境应是什么样的 /138
- 如何给婴儿选穿衣服 /139
- 怎样选用尿布 /139
- 怎样给宝宝盖被子 /140
- 怎样给婴儿洗手、洗脸 /140
- 怎样给婴儿洗头 /141
- 怎样给婴儿洗澡 /141
- 怎样给婴儿剪指、趾甲 /141
- 什么时候给小婴儿理发合适 /142
- 婴儿每天应睡多少小时 /142
- 怎样使小婴儿睡得好 /143
- 婴儿入睡后打鼻鼾是怎么回事 /143
- 小婴儿睡中啼哭原因是什么 /144
- 生活规律培养要从早期开始 /144
- 怎样训练给婴儿把尿 /145
- 怎样正确抱婴儿 /145
- 为什么不要给宝宝戴手套 /146
- 可以用手摸宝宝囟门吗 /146
- 如何保护婴儿的眼睛 /147
- 怎样保护婴儿的听力 /148
- 怎样保护婴儿的嗓音 /149



预防小儿肥胖为何应从婴儿期抓起 /149

如何使宝宝体温稳定 /150

为什么玩具应常消毒 /150

为什么要适当地抱抱孩子 /151

亲吻婴儿好吗 /151

2~3个月的婴儿开始听音乐好吗 /152

定期给孩子体检意义何在 /152

怎样预防意外 /153

四、体格锻炼

为啥要坚持户外活动锻炼 /154

怎样进行日光浴 /154

如何利用洗澡进行体格锻炼 /155

怎样给婴儿做按摩 /156

1~3个月婴儿如何做被动操 /156

五、早期培育

怎样进行视觉能力训练游戏 /159

怎样进行听觉能力训练游戏 /160

怎样进行触觉能力训练游戏 /161

怎样进行动作能力训练游戏 /162

怎样进行语言能力训练游戏 /163

怎样进行社交能力训练游戏 /164

给婴儿应念哪些儿歌 /165

1~3个月婴儿玩具的选择有什么要求 /165

六、疾病防治

什么是地图舌 /166

打嗝是怎么回事 /166

颈部、腋下糜烂怎么办 /167

婴儿为啥要防感冒 /167

婴儿腹泻怎样预防和治疗 /167

怎样防治婴儿便秘 /169

七、预防接种

预防接种程序如何 /170

预防接种后有何反应 /170



- 1~3个月应接种哪些预防疫苗 /171
- 为什么要服用脊髓灰质炎疫苗 /171
- 怎样服用脊髓灰质炎疫苗 /172
- 百日咳、白喉、破伤风混合疫苗有什么作用 /173
- 怎样接种百日咳、白喉、破伤风混合疫苗 /173
- 接种百日咳、白喉、破伤风混合疫苗后有什么反应 /174
- 怎样检查接种卡介苗后的效果 /174

4~6个月

一、生长发育

- 身体发育特点 /176
- 神经、精神发育特点 /177

二、喂养指导

- 添加辅食的原因是什么 /179
- 添加辅食应遵循哪些原则 /180
- 添加辅食的种类和方法有哪些 /181
- 添加辅食应注意什么 /182
- 添加辅食的顺序是怎样的 /182
- 制作宝宝食物应注意卫生 /183
- 一日饮食如何安排 /183
- 介绍几种制作辅助的方法 /184
- 要练习用匙给婴儿喂食 /185
- 不要给婴儿喂嚼过的食物 /186
- 6个月以内的婴儿不宜多饮果汁 /187
- 6个月以内的婴儿不要食蜂蜜 /187

三、日常护理

- 婴儿要有什么样的居室环境 /188
- 小婴儿穿什么样衣服合适 /189
- 给宝宝选择合适的枕头 /189
- 让婴儿睡凉席需要注意哪些问题 /190
- 宝宝吹电扇、使用空调要注意什么 /190
- 为什么宝宝用蚊帐最好 /191
- 为什么婴儿睡眠易醒 /191



- 怎样做好婴儿卫生 /192
- 轻轻摇晃婴儿有好处 /192
- 不要抛摇婴儿 /193
- 过分逗弄婴儿有什么害处 /193
- 不要强制孩子不哭 /194
- 宝宝依恋父母怎么办 /194
- 使用儿童车应注意哪些 /194
- 如何纠正婴儿吸吮手指的不良习惯 /195
- 为什么有些母乳喂养的婴儿体重增长不足 /196
- 宝宝流口水和喉咙有“痰”声是怎么回事 /196
- 乳牙萌出在什么时候 /197
- 婴儿长牙时如何护理 /199
- 怎样预防意外伤害 /199

四、体格锻炼

- 要继续坚持户外活动 /200
- 怎样进行温水擦浴 /200
- 4~6个月的婴儿怎样做被动操 /201

五、早期培育

- 不要让婴儿长期听音乐 /201
- 妈妈抚摸孩子的同时要注意什么 /202
- 如何做好和孩子多交流 /202
- 如何进行视觉能力训练游戏 /203
- 怎样进行听觉能力训练游戏 /205
- 怎样进行动作能力训练游戏 /206
- 怎样进行语言能力训练游戏 /209
- 怎样进行社交能力训练游戏 /210
- 怎样进行情感能力训练游戏 /211
- 给婴儿应念哪些儿歌 /212
- 给4~6个月的婴儿宜选择哪些玩具 /213

六、疾病防治

- 孩子舌系带过短怎么办 /214
- 婴儿营养不良有哪些表现 /215
- 早春季节如何预防上呼吸道感染 /215



- 怎样预防佝偻病 /215
- 为什么婴儿6个月后易发生缺铁性贫血 /217
- 如何预防和治疗小儿缺铁性贫血 /218
- 为什么喂牛奶的婴儿易患“牛奶贫血症” /219
- 小儿在家发生抽风怎么办 /219
- 小儿肠套叠是怎么回事 /221
- 如何预防“奶瓶性蛀牙” /222
- 小儿烫伤怎样预防及处理 /223
- 如何给婴儿补钙 /224
- 含铁制剂为什么不要用牛奶冲服 /224
- 婴儿鼻塞为什么不要用滴鼻净 /225
- 婴儿可以使用哪些止痒药 /225
- 如何掌握小儿用药量 /225
- 4~6个月婴儿应接种哪些预防疫苗 /226
- 什么时间接种第2针百白破混合疫苗 /226
- 要谨慎对待接种第2针百白破混合疫苗 /227
- 什么时间接种乙型肝炎疫苗基础免疫的最后1针 /228
- 怎样接种流行性乙型脑炎疫苗 /228

7~9个月

一、生长发育

- 身体发育特点 /230
- 神经、精神发育特点 /231

二、喂养指导

- 断奶 /232
- 7~9个月婴儿要以辅食为主 /233
- 添加辅食要多样化 /234
- 7~9个月婴儿辅食添加方法 /235
- 水果能完全替代蔬菜吗 /235
- 一日饮食如何安排 /236
- 介绍几种婴儿营养食品制作方法 /237
- 8个月的宝宝可以吃些点心吗 /240
- 给婴儿指捏食品有必要吗 /240



- 婴儿不宜喝或不宜多喝哪些饮料 /240
- 如何练习用杯、碗喝东西 /241
- 如何培养宝宝良好的围坐就餐习惯 /242
- 宝宝边吃边玩怎么办 /243
- 宝宝吃饭难怎么办 /244
- 如何正确对待婴儿的“偏食” /244
- 断奶为啥不能搞突然袭击 /244
- 婴儿腹泻时应如何喂养 /245

三、日常护理

- 衣着的选用要注意什么 /246
- 如何为宝宝选择合适的鞋 /246
- 婴儿睡眠时间及次数应是多少 /247
- 孩子为什么晚上睡觉爱出汗 /248
- 怎样预防宝宝睡偏头 /248
- 怎样从睡眠状态看婴儿的健康 /249
- 怎样训练孩子坐便盆 /249
- 如何做好孩子排便卫生工作 /250
- 如何知道宝宝听力是否正常 /250
- 为什么要注意婴儿的视力 /251
- 婴儿为啥不宜看电视 /251
- 为什么要少带宝宝到公共场所活动 /252
- 宝宝喜欢扔东西是怎么回事 /252
- 为什么不要让宝宝玩猫 /253
- 禁止婴儿做哪些事情 /253
- 婴儿阴茎勃起是怎么回事 /254
- 为什么6~7个月后的婴儿爱闹病 /254
- 怎样防止意外 /255

四、体格锻炼

- 为什么必须让婴儿学爬行 /255
- 怎样进行爬行练习 /256
- 练习爬行时应注意什么 /257
- 适当让宝宝进行日光浴锻炼 /258
- 常带婴儿去欣赏大自然好吗 /258
- 如何帮婴儿做主被动操 /259