



上海市宝山区早教指导中心◎著



上海市
著名商
标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



操作歌谣
与图例

新手父母

轻轻松松

最艰难的第一年，
也能轻松度过！

护理婴儿



操作歌谣
与图例

轻轻松松 护理婴儿

主 编◎丁 玉 副主编◎戴 红 杨金凤

编 者◎张文珍 杨芳红 郭莉萍 黄春红



上海市宝山区早教指导中心◎著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松护理婴儿：操作歌谣与图例 / 上海市宝山区早教指导中心编著。

—上海：华东师范大学出版社，2011.11

(OK 宝贝)

ISBN 978-7-5617-9100-4

I. ①轻... II. ①上... III. ①婴幼儿—护理—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第239640号

轻轻松松护理婴儿(操作歌谣与图例)

著 者 上海市宝山区早教指导中心

策划编辑 许 静 谢少卿

项目编辑 谢少卿

审读编辑 陈锦文

责任校对 王丽平

封面设计 卢晓红

版式设计 宋学宏

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电话总机 021-60821666

行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海当纳利印刷有限公司

开 本 889×1194 24开

印 张 4.5

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5617-9100-4/G·5415

定 价 30.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

内容简介

宝宝出生了，年轻的爸爸妈妈心中充满了喜悦，可也时常感到困惑：

- 怎样科学喂养，让宝宝健康舒适？
- 如何趣味抚触，促进宝宝身体发育？
- 怎样变换抱姿，让宝宝多视角看世界？
- 如何有序洗澡，让宝宝卫生舒心？
- 如何合理作息，让宝宝睡个安稳觉？
- 怎样适时帮助，促进宝宝大小便习惯养成？
- 如何观察护理，让宝宝远离红疹？
- 如何有效护理，让宝宝与疾病分手？
- 怎样消毒奶瓶，让宝宝吃得健康安全？
-

对新手父母来说，护理宝宝的每一件事都是新的，都需要去学习。

这本书在多年专业实践的基础上，总结了婴儿护理经验，把护理的方法和步骤，用朗朗上口的歌谣和流程性照片呈现出来，让新手父母可以轻松学会护理婴儿，并享受亲子互动、趣味护理的乐趣。

作者介绍

上海市宝山区早教指导中心是“全国家庭教育指导实验基地”、“上海市家庭教育基地”，积极发挥管理服务、组织协调、培训指导、研发辐射等机构职能。

本中心以03家庭教育服务指导为工作重心，立足于区早期教育发展现状，动态化地创新工作机制，在多元化国际合作中确立先进的03家庭教育服务理念。

宝山早教形成了地域化的03家庭服务指导特色：教育、人口计生、妇联、卫生四部门积极联手，充分依托社区、乡镇，探索形成了宝山区0-3岁婴幼儿早期教育的“网格化管理体系”，建构了医教结合跨部门合作的新格局，在资源动态整合优势互补中，提高了03家庭教育指导整体功能，确保社区婴幼儿教养服务指导工作的长效化、程序化、有效化，全面实现“抓一代、促二代，影响三代”的服务目标，达成“全覆盖、整合性、均衡化、优质化”的服务宗旨。

地址：上海市宝山区宝山二村55号

邮编：200940

电话：021-56172810 021-56581037

网址：<http://www.bs03.com>



目录

第二章 婴儿抚触 20

1. 面部抚触 (1) 21
- 面部抚触 (2) 22
2. 耳朵抚触 23
3. 手臂抚触 24
4. 手部抚触 (1) 26
- 手部抚触 (2) 27
- 手部抚触 (3) 28
5. 腹部抚触 29
6. 背部抚触 (1) 30
- 背部抚触 (2) 31
7. 胸部抚触 32
8. 腿部抚触 (1) 33
- 腿部抚触 (2) 34
9. 脚部抚触 35

第三章 婴儿抱姿 36

1. 抱起宝宝 37
2. 放下宝宝 38
3. 摇篮式 40
4. 竖抱式 42
5. 观看式 44
6. 橄榄式(洗头时) 46

第四章 婴儿生活照料 48

第一节 我的宝宝爱干净 49

1. 宝宝洗澡乐哈哈 49
2. 眼睛耳朵变干净 50
3. 头儿洗好留清香 51
4. 全身洗得香又香 52

附 贴心提示

- 秋千式抱姿(洗澡时) 54
5. 护理颈部褶皱儿 56
6. 脐部清洁身体好 58

第二节 换好尿片真轻松 60

1. 解尿片 60

附 贴心提示

2. 清洗臀部 62
3. 包尿片 64

第三节 让宝宝睡个安稳觉 66

1. 睡前准备 66
2. 睡眠时 68

序 4

前言 6

爸爸和妈妈 走近小宝宝 7

——婴儿月龄特征

婴儿身体发育评价参考值 8

男婴身体发育评价参考值 8

女婴身体发育评价参考值 9

第一章 婴儿喂养 10

第一节 奶水香又香·母乳喂养 11

1. 喂奶前准备 11
2. 喂奶技巧 12

第二节 奶水香又香·人工喂养 14

1. 喂奶前准备 14
2. 喂奶技巧 16

附 贴心提示

1. 母乳喂养贴心提示 18
2. 人工喂养贴心提示 19

第五章 婴儿习惯养成 70

第一节 培养两便好习惯 71

1. 宝宝要大便 71
2. 宝宝要小便 72

第二节 穿脱衣裤真有趣 74

1. 穿开襟衣 74
2. 脱开襟衣 76
3. 穿裤子 78
4. 脱裤子 80
5. 穿连衣裤 82
6. 脱连衣裤 84
7. 穿套衫 86
8. 脱套衫 88

第六章 婴儿日常护理 90

第一节 宝宝红臀真难受 91

1. 细观察 91
2. 巧护理 92

第二节 喂药妙招 93

1. 喂药前准备 93
2. 喂药技巧 94

附 贴心提示

第三节 滴眼药水秘诀 96

1. 滴眼药水前准备 96
2. 滴眼药水技巧 98

附 贴心提示

第七章 婴儿奶瓶消毒 100

1. 奶瓶消毒前准备 101
2. 奶瓶消毒技巧 102
 - ① 煮沸消毒奶瓶(餐具) 102
 - ② 微波消毒奶瓶(餐具) 104
 - ③ 蒸汽消毒奶瓶(餐具) 106

附 贴心提示

A soft-focus photograph of a baby with light hair, wearing a light-colored outfit, sitting and playing with a colorful toy. The baby's face is partially visible, looking down at the toy. The background is a warm, light yellow.

操作歌谣
与图例

轻轻松松 护理婴儿

主 编◎丁 玉 副主编◎戴 红 杨金凤

编 者◎张文珍 杨芳红 郭莉萍 黄春红



上海市宝山区早教指导中心◎著



华东师范大学出版社

目录

第二章 婴儿抚触 20

1. 面部抚触 (1) 21
- 面部抚触 (2) 22
2. 耳朵抚触 23
3. 手臂抚触 24
4. 手部抚触 (1) 26
- 手部抚触 (2) 27
- 手部抚触 (3) 28
5. 腹部抚触 29
6. 背部抚触 (1) 30
- 背部抚触 (2) 31
7. 胸部抚触 32
8. 腿部抚触 (1) 33
- 腿部抚触 (2) 34
9. 脚部抚触 35

第三章 婴儿抱姿 36

1. 抱起宝宝 37
2. 放下宝宝 38
3. 摇篮式 40
4. 竖抱式 42
5. 观看式 44
6. 橄榄式(洗头时) 46

第四章 婴儿生活照料 48

第一节 我的宝宝爱干净 49

1. 宝宝洗澡乐哈哈 49
2. 眼睛耳朵变干净 50
3. 头儿洗好留清香 51
4. 全身洗得香又香 52

附 贴心提示

- 秋千式抱姿(洗澡时) 54
5. 护理颈部褶皱儿 56
6. 脐部清洁身体好 58

第二节 换好尿片真轻松 60

1. 解尿片 60

附 贴心提示

2. 清洗臀部 62
3. 包尿片 64

第三节 让宝宝睡个安稳觉 66

1. 睡前准备 66
2. 睡眠时 68

序 4

前言 6

爸爸和妈妈 走近小宝宝 7

——婴儿月龄特征

婴儿身体发育评价参考值 8

男婴身体发育评价参考值 8

女婴身体发育评价参考值 9

第一章 婴儿喂养 10

第一节 奶水香又香·母乳喂养 11

1. 喂奶前准备 11
2. 喂奶技巧 12

第二节 奶水香又香·人工喂养 14

1. 喂奶前准备 14
2. 喂奶技巧 16

附 贴心提示

1. 母乳喂养贴心提示 18
2. 人工喂养贴心提示 19

第五章 婴儿习惯养成 70

第一节 培养两便好习惯 71

1. 宝宝要大便 71
2. 宝宝要小便 72

第二节 穿脱衣裤真有趣 74

1. 穿开襟衣 74
2. 脱开襟衣 76
3. 穿裤子 78
4. 脱裤子 80
5. 穿连衣裤 82
6. 脱连衣裤 84
7. 穿套衫 86
8. 脱套衫 88

第六章 婴儿日常护理 90

第一节 宝宝红臀真难受 91

1. 细观察 91
2. 巧护理 92

第二节 喂药妙招 93

1. 喂药前准备 93
2. 喂药技巧 94

附 贴心提示

第三节 滴眼药水秘诀 96

1. 滴眼药水前准备 96
2. 滴眼药水技巧 98

附 贴心提示

第七章 婴儿奶瓶消毒 100

1. 奶瓶消毒前准备 101
2. 奶瓶消毒技巧 102
 - ① 煮沸消毒奶瓶(餐具) 102
 - ② 微波消毒奶瓶(餐具) 104
 - ③ 蒸汽消毒奶瓶(餐具) 106

附 贴心提示

序

早期教育的重要性已经被社会普遍关注。良好的早期教育对儿童的健康成长具有不可替代的作用，早期教育的影响将延续个体发展的一生。中国的独生子女政策已经实施三十多年，目前，城市新生婴儿中第二代独生子女已经占绝大多数，他们的成长牵动着父母和祖辈两代家长的心。身为第二代独生子女的父母——第一代独生子女，他们学历层次较高、思想观念较前卫、接受能力较强，并掌握现代化学习手段，但由于社会竞争日益激烈，工作节奏快、压力大，陪伴孩子的时间普遍较少；而缺乏育儿经验，不掌握护理婴儿的具体操作方法则是他们承担带养责任的最大困难。

寻找一本科学的、适宜的、图文并茂的婴儿看护操作手册，已经成为新生婴儿父母的迫切需要。上海市宝山区早教指导中心编写的《轻轻松松护理婴儿（操作歌谣与图例）》的出版，满足了这一需要。

读完《轻轻松松护理婴儿（操作歌谣与图例）》后可以发现，本书具有如下特点：在内容上，针对婴儿护理的主要环节，介绍具体的操作方法和实际操作步骤，满足了广大婴儿带养者的需要。在形式上，采用彩色写真图片呈现操作手法和过程，具体、形象、直观，适合不同文化层次的读者。每一实际操作过程都配有编写者自行编写的歌谣，为每一环节的亲子互动提供了温馨的语言素材，易懂好记。这本书渗透了上海近年来在婴幼儿护理研究中获得的最成果，介绍的操作方法和过程反映了新的教育理念。

上海市宝山区早教指导中心是本市成立较早的婴幼儿早期教育专业指导机构，该机构有一批在本市教育系统中最早从事婴幼儿早期教育指导的专职人员。本书是她们在研发的基础上，在九期培训班的试用过程

中不断摸索、反复修改后的产物，家长在实践中普遍反映效果好。

十年前本人在对上海市婴幼儿家长育儿现状与需求进行研究时曾提出，不仅要重视对婴幼儿母亲的家庭育儿的指导，还要重视对婴幼儿祖辈家长的指导，重视对婴幼儿父亲的角色指导；提出要对负有婴幼儿家庭带养任务的“教育保姆”进行培训、资格认定和持证上岗。欣喜的是，现在出版的《轻轻松松护理婴儿（操作歌谣与图例）》正是提供给婴幼儿父母、祖辈家长和其他带养者阅读和培训的适用教材，也是育婴师培训的辅读材料。

中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长 李洪曾

2011年10月

前言

年轻的爸爸妈妈们：

你们在宝宝呱呱坠地时，心中一定充满了快乐和喜悦；这时，你们也多了一份做父母的责任和义务。

初为父母的你们，在抚育、陪伴宝宝的成长过程中，可能会遇到很多护理婴儿方面的问题，希望我们编写的读本《轻轻松松护理婴儿（操作歌谣与图例）》，能成为你们的帮手，协助你们轻轻松松护理婴儿。

本书共分为婴儿喂养、婴儿抚触、婴儿抱姿、婴儿生活照料、婴儿习惯养成、婴儿日常护理、婴儿奶瓶消毒七个篇章；以0—1岁婴儿日常生活护理内容为基础，以充分满足亲子情感互动需要为主旨，以朗朗上口的歌谣为载体，以全真彩色的图片为表现方式，把枯燥乏味的护理方法和步骤的叙述变得生动有趣、直观形象、简易清晰，让年轻的爸爸妈妈（以及婴儿的其他带养者）便于操作，能轻轻松松护理宝宝，让宝宝充分感受亲人的爱抚，从而使身心获得健康发展。爸爸妈妈等带养者也可以根据护理宝宝的即时情景，自己创编歌谣，体验亲子互动趣味护理的乐趣。

本书以轻松、自然、亲切的方式，将全新的教育思想和理念渗透到婴儿带养者的教养行为指导上，从而帮助你们树立科学的教养观念，形成有童趣的教养态度，掌握适龄的教养方法。

相信这一读本会给你们的家庭带来乐趣，增进亲子感情，提高婴儿护理的有效性。

编者

2011年10月

爸爸和妈妈 走近小宝宝

——婴儿月龄特征

0—1个月

宝宝爱睡觉，醒了就吃奶，经常会尿床，时常会啼哭。

1—2个月

宝宝会笑啦，妈妈心里乐，妈妈逗一逗，宝宝乐一乐。

2—3个月

宝宝小脑袋，长呀长得快，宝宝小脸蛋，表情多又多。

3—4个月

宝宝爱玩手，咿呀学发音，头儿会转动，亲人能辨认。

4—5个月

宝宝爱翻身，独坐还不稳，洗澡和抚触，宝宝好喜欢。

5—6个月

宝宝长大啦，自己会坐啦，宝宝爱玩耍，爸妈陪我玩。

6—7个月

宝宝小牙龈，开始痒痒啦，给我小牙胶，让我磨磨牙。

7—8个月

宝宝爱爬行，扶物能站立，动作和表情，宝宝爱模仿。

8—9个月

宝宝爱站立，小手喜抓握，会发pa和da，喜欢捉迷藏。

9—10个月

宝宝长大啦，可以断奶啦，抱抱小奶瓶，学着喝一喝。

10—11个月

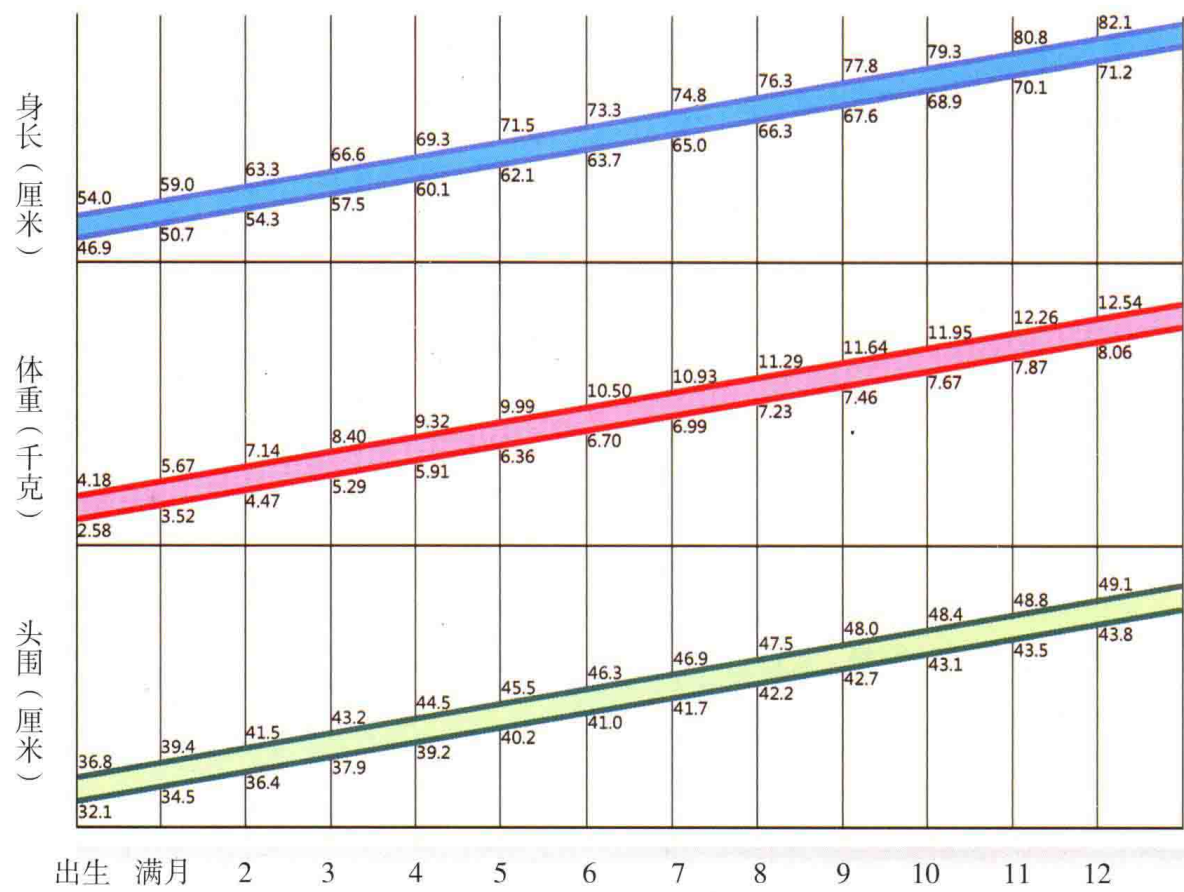
宝宝爱交流，手舞又足蹈，爸妈说话啦，宝宝能听懂。

11—12个月

宝宝长大了，爱学走路啦，爸爸和妈妈，扶我走一走。

婴儿身体发育评价参考值

男婴身体发育评价参考值

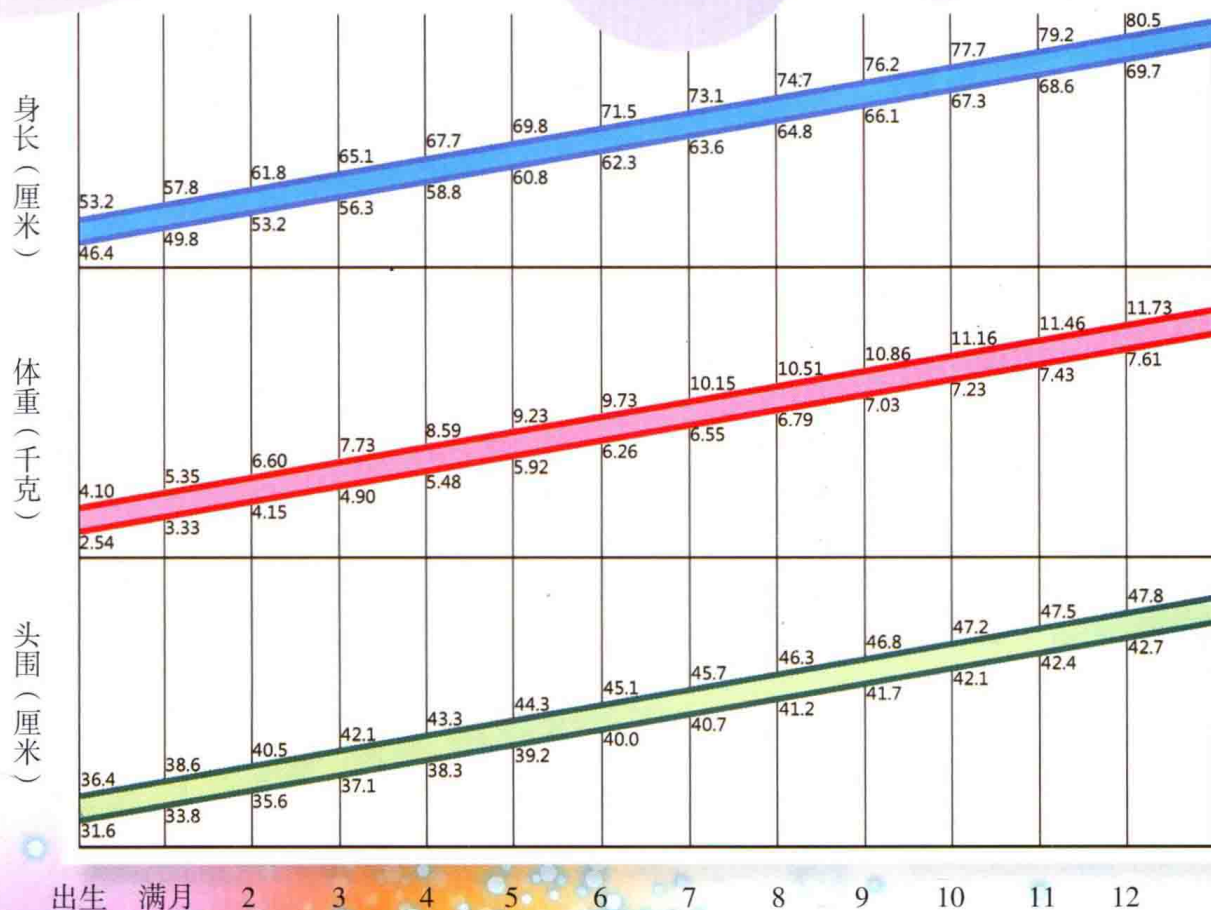


重观察 科学护理

测一测，量一量，点一点，
描记点儿连起来，
形成宝宝个人生长曲线图。
参照图中发育正常范围值，

监测宝宝身体营养之状况，
监测宝宝生长发育之状况。
定期测量宝宝身体众指标，
科学养护宝宝身体很重要。

女婴身体发育评价参考值



第一章 婴儿喂养

