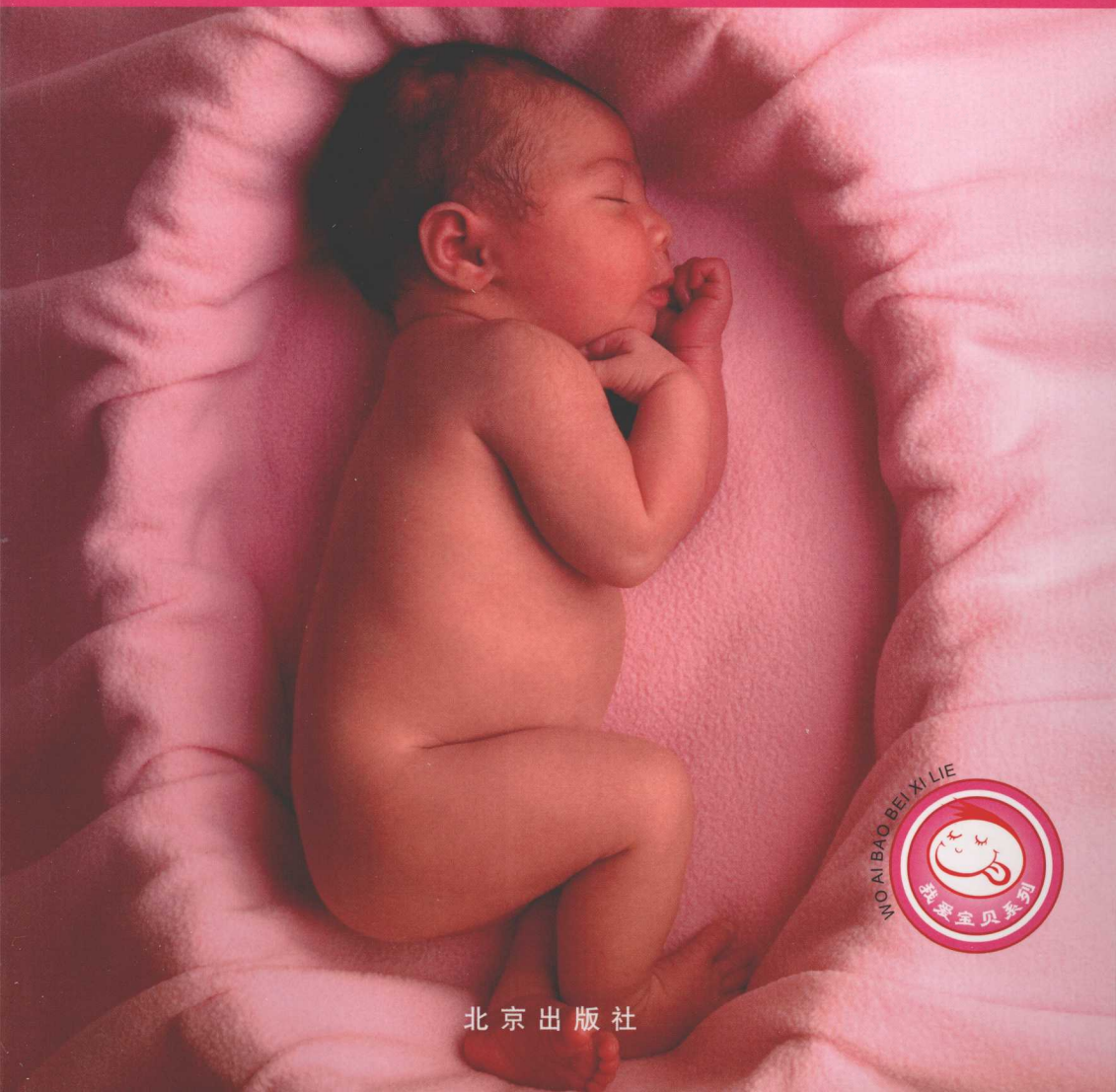




汉竹●我爱宝贝系列

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所儿童营养资深专家
吴光驰 主编

0~3岁聪明宝宝 养育妙计



北京出版社

汉竹·我爱宝贝系列

吴光驰 主编

北 京 出 版 社

0~3 岁聪明宝宝 | 养 育 妙 计



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁聪明宝宝养育妙计/吴光驰主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱宝贝系列)

ISBN 978-7-200-07037-8

I. 0… II. 吴… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第183698号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱宝贝系列

0~3岁聪明宝宝养育妙计

0~3 SUI CONGMING BAOBAO YANGYU MIAOJI

吴光驰 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年1月第1版

☐ 印次 2008年1月第1次印刷

☐ 印数 1—20 000

☐ ISBN 978-7-200-07037-8/TS-204

☐ 定价: 16.80元

质量投诉电话: 010-58572393

从新手妈妈到育儿专家



和
你
的
宝
宝
一
起
成
长



前言

盼望已久的时刻终于来临，小宝宝已经躺在你的怀里了。你的喜悦和感动都被他的表情、动作所牵动。然而在感受激动和幸福的同时，作为新妈妈的你是否又夹杂着不安的情绪呢？或者你已经手忙脚乱，不知道该如何对付这个爱哭的小家伙，更不知道如何去照顾他？

照料宝宝可不是件容易的事情，你的宝宝看上去是如此娇弱，一些诸如给宝宝喂奶、换尿布等常规的任务都可能使新妈妈感到非常沮丧。本书精选了数年来妈妈们高度关注的一些育儿难题，并结合多位顶级育儿专家的临床实践，总结出数十条育儿经验和实用育儿技能，教会你如何更周到地照顾宝宝。

读了本书，掌握了护理宝宝的技能，你将会成为一个越来越自信的妈妈。

热心读者留言板 /www.homho.com E-mail/hansonbooks@126.com



如何阅读这本书

宝宝每个月都在变，标题充分体现宝宝的成长历程，以及你应该做些什么来应对此种变化。

在这个月，新妈妈最容易遭遇的育儿难题。

第1个月 手忙脚乱，全家总动员

必学技能

母乳喂养

新生儿最重要的就是妈妈的奶水。因为母乳含有最丰富的营养成分是婴儿最理想的食物。母乳喂养提倡早开奶、早接触、早吸吮。但很多妈妈在给宝宝喂奶时，会遇到各种各样的难题。如奶量很少、乳头皲裂、乳腺炎等，使得不少新妈妈们忧心忡忡，甚至放弃母乳喂养。

脐部护理

脐部是新生儿需要特别护理的部位。因为脐带残端是和血管相通的，如果没有护理好，细菌可能侵入，轻者引起脐部发炎，重者会造成败血症而危及新生命的生命。脐带脱落的时间，会使宝宝的个体情况有所不同，一般在出生后1-2周内脱落。

护理新生儿

新生儿宝宝可爱却娇嫩，离开了妈妈温暖的子宫，来到陌生的环境里，容易出现各种不适。出生后的1个月是许多婴幼儿常见疾病的高发期。妈妈们应该多掌握一些新生儿常见疾病和日常护理方面的知识，以便在遇到困难的时候可以从容应对。



母乳不足怎么办

第1个月

坚定信心，坚持哺乳

1. 新妈妈应该有母乳喂养宝宝的决心和信心。通常开始几天乳汁都不会很多，4-5天以后，乳汁才会大量分泌出来。千万不要因为开始时乳汁少而灰心丧气。宝宝出生后，应该经常让他吮吸乳头，以此来刺激乳腺分泌乳汁。

2. 不要随便给宝宝补充奶粉。在第1周内，即使母乳很少，也尽量不要使用奶粉补充。因为宝宝一旦吃上奶粉以后，吸奶力就会变弱，会导致母乳越来越少。但是，遇到妈妈或宝宝生病等特殊状况，不能进行母乳喂养时，要给宝宝补充合适的配方奶粉。

3. 充分摄取营养。妈妈要多吃些富含各种营养，特别是蛋白质的食物。妈妈不要焦躁，要保持精神愉快。不良情绪会影响乳汁的分泌。

4. 保证充足的休息和睡眠。不要过度疲劳。



正常的哺乳时间应该是每次20分钟，如果超过30分钟宝宝还没有吃饱，很有可能造成母乳不足了。

深度阅读

感冒妈妈可照常哺乳

感冒病毒不会通过哺乳传染给宝宝，反而会通过呼吸传播。所以妈妈患感冒时，早已通过接触宝宝而传染给宝宝。即使停止哺乳宝宝也可能使宝宝得病。相反，坚持哺乳，反而会使宝宝从母乳中获得相应的抗体，增强抵抗力。

了宝宝。即使停止哺乳宝宝也可能使宝宝得病。相反，坚持哺乳，反而会使宝宝从母乳中获得相应的抗体，增强抵抗力。

专家叮咛

1. 母乳是宝宝最理想的食物，不要轻易中断哺乳。否则对宝宝的生长发育不利，对其心理发育也会有影响。

2. 每天要至少给宝宝哺乳6次以上。

3. 宝宝出生第1个月的体重要控制好。通常生后10天后，体重要恢复至出生时的标准。接下来每周至少增加300克，到满月时，宝宝至少应比出生时重600克。

怎样判断母乳不足

1. 通过哺乳时间的长短来判断。如果宝宝吃奶时总是吃吃停停，最后还不再吸乳头，就说明母乳不足。

2. 如果在宝宝出生2周后，哺乳间隔仍然很短，宝宝个把小时就要喂奶。这种情况可以在喂完奶后喂些婴儿配方奶试试。如果宝宝一个小时的喂奶配方奶，而且精神很好的话，可以肯定母乳不足。

3. 宝宝连续几天便秘或腹胀、老没精神，又睡不好觉，说明母乳不足。

每个月学上三两招，抓准育儿要点，面对宝宝的变化，你就不会措手不及。

看似三言两语，却凝结了专家多年的育儿经验。

关于此节遇到的育儿问题，如果你有更多的疑问，请看这里。它可以扩充你的育儿知识库。

更多小贴士，更体贴父母心中所想和阅读需求。



0~3岁聪明宝宝 | 养育妙计

目录

Part 1

从出生到周岁，和宝宝一起学习

1

第1个月：手忙脚乱，全家总动员 2

必学技能 2

母乳不足怎么办 3

妈妈乳头破裂，还能喂宝宝吗 4

宝宝频繁吐奶怎么办 5

母乳喂养期间妈妈怎么吃 6

怎样护理宝宝的脐部 7

如何护理得了鹅口疮的宝宝 8

新生宝宝乳房肿胀是怎么回事 9

宝宝何时可以擦润肤霜 10

宝宝的头睡觉时总是偏向一侧，怎么办 11

第2个月：宝宝满月了 12

必学技能 12

宝宝为什么要晒太阳 13

晒太阳要注意哪些事项 14

宝宝不爱吃母乳怎么办 15

该不该给宝宝挑马牙 16

如何给小宝宝剪指（趾）甲 17

宝宝皮肤褶皱缝糜烂怎么办 18

为什么要让小宝宝游泳 19

第3个月：悉心观察你的小宝贝 20

必学技能 20

怎样辨别宝宝的哭声 21

家里有个“夜哭郎” 22

小宝宝睡眠少怎么办 23

宝宝睡觉为什么爱出汗 24

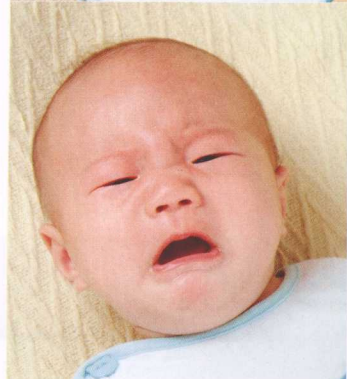
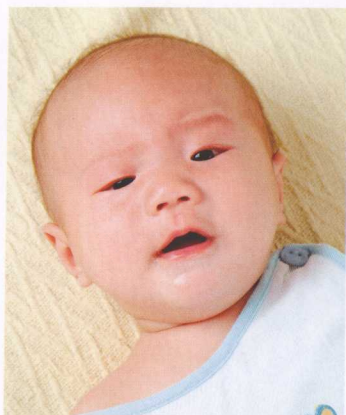
哪种睡姿对小宝宝最有益 25

小宝宝睡觉时为什么老哼哼 26

如何观察宝宝的囟门 27



第4个月：妈妈要上班了	28
必学技能	28
上班妈妈如何储存母乳	29
妈妈要上班了，宝宝不吃奶粉怎么办	30
小宝宝何时添加辅食最好	32
如何判断小宝宝是否吃饱了奶	33
第5个月：品尝更多味道	34
必学技能	34
宝宝不爱喝水怎么办	35
如何给宝宝补充果汁	36
如何选购配方奶	37
第6个月：流口水的可爱家伙	38
必学技能	38
宝宝总流口水怎么办	39
宝宝6个月后容易贫血怎么办	40
宝宝爱吮吸手指怎么办	41
第7个月：摆平感冒，提升宝宝免疫力	42
必学技能	42
宝宝总爱感冒怎么办	43
宝宝发高烧时怎么办	44
怎样给宝宝测体温	45
如何掌握宝宝的用药量	46
如何给生病的宝宝喂药	47
第8个月：养护也要讲科学	48
必学技能	48
如何训练宝宝爬行	49
宝宝不愿意洗澡怎么办	50
宝宝吃蛋清好还是蛋黄好	51
第9个月：更多的呵护	52
必学技能	52
如何给宝宝挑选鞋子	53
怎样保护宝宝的脚	54
宝宝出现预防接种反应怎么办	55





第10个月：断奶时间到	56
必学技能	56
宝宝何时断母乳	57
宝宝断母乳时哭闹怎么办	58
宝宝断奶后便秘怎么办	59

第11个月：让宝宝更强壮	60
必学技能	60
如何给宝宝补钙	61
宝宝缺钙时会有哪些表现	62
如何辨别宝宝大便的性状	63

第12个月：温暖一季，清凉一“夏”	64
必学技能	64
怎么给宝宝穿衣服	65
如何使用凉席、风扇、空调帮宝宝过夏天	66



Part 2

1~2岁，保护好你的“调皮蛋”

1岁1~2个月：会走的宝宝喂饭难	70
必学技能	70
宝宝不好好吃饭怎么办	70
如何控制宝宝的零食	71

1岁3~4个月：亲密有度	72
必学技能	72
宝宝被小动物抓伤或咬伤后怎么办	72
宝宝老缠着妈妈怎么办	73

1岁5~6个月：睡得好，长得快	74
必学技能	74
大宝宝睡觉时容易惊醒怎么办	74
宝宝晚上不肯睡觉怎么办	75

1岁7~8个月：自理的宝宝更可爱	76
必学技能	76
如何训练宝宝自理大小便	76



宝宝不爱开口说话怎么办 77

1岁9~10个月：保护好宝宝的好奇心 78

必学技能 78

宝宝好奇心太强怎么办 78

1岁11~12个月：培养一个“小大胆儿” 79

必学技能 79

怎么样让宝宝变勇敢 79

Part 3

2~3岁，抓住学习本领的关键期 81

2岁1~3个月：独立意识和坏脾气 82

必学技能 82

如何帮助宝宝学习自理 82

宝宝在公共场合哭闹怎么办 83

2岁4~6个月：及时纠正不良习惯 84

必学技能 84

宝宝挑食怎么办 84

宝宝不爱刷牙怎么办 85

如何对待宝宝的独占行为 86

2岁7~9个月：该去幼儿园了 88

必学技能 88

宝宝不爱去幼儿园怎么办 88

上了幼儿园的宝宝得病怎么办 90

2岁10~12个月：开始耍脾气了 92

必学技能 92

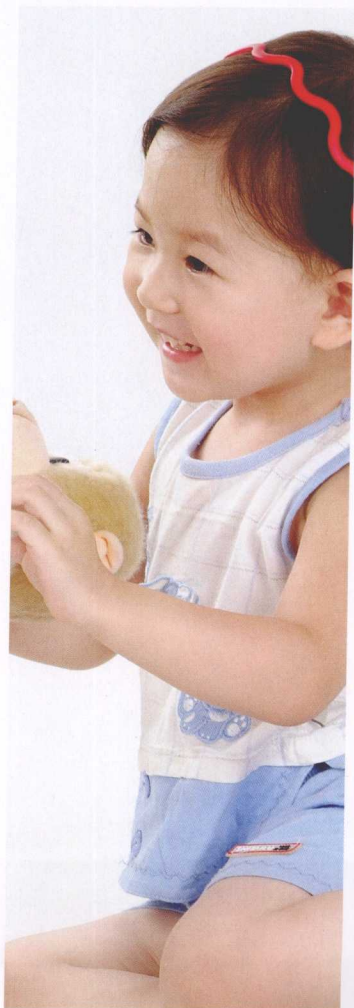
对付宝宝的坏脾气 92

宝宝爱打人怎么办 93

附录 94

家庭安全与急救 94

如何选购婴幼儿用品 96



从出生到周岁，和宝宝一起学习

在全家人焦急而热切的期待中，

小宝宝终于隆重登场了。

面对这个只会吃、喝、拉、撒、睡、哭的小家伙，

你既惊喜又显得笨手笨脚，

生怕怠慢了他。

在新生命到来的第一年，

他对世界充满好奇，

不断成长和学习。

你也不能偷懒，

需要不断武装自己，

勤补育儿技能，

这样才能安心照顾你的宝贝。

Part 1

C O N G M I N G B A O B A O Y A N G Y U M I A O J I

第1个月

手忙脚乱，全家总动员

必学技能

母乳喂养

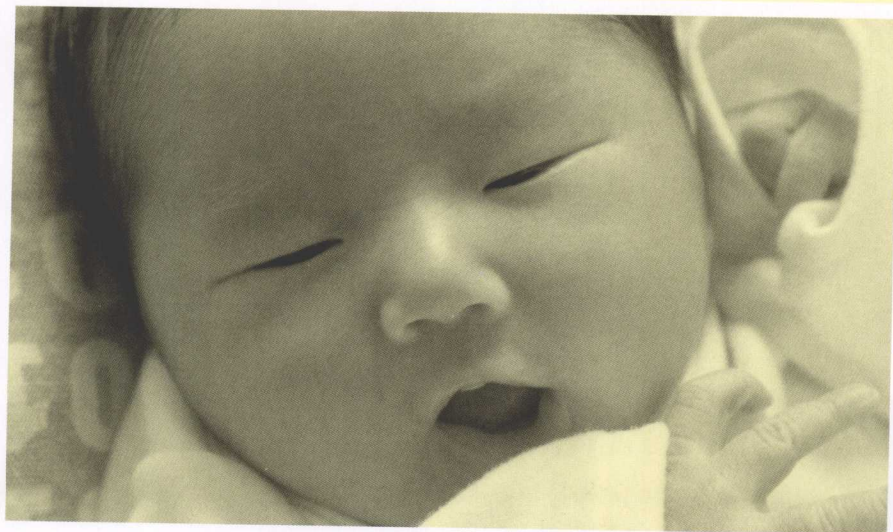
新生儿最需要的是妈妈的奶水，因为母乳含有的营养成分是婴儿最理想的食品。母乳喂养提倡早开奶、早接触、早吸吮。但很多新妈妈在给宝

脐部护理

脐部是新生宝宝需要特别护理的部位，因为脐带残端是和血管相通的，如果没有护理好，细菌可能侵入，轻者引起脐部发炎，重者会造成败血症而危及到宝宝的生命。脐带脱落的时间，会依宝宝的个体情况有所不同，一般在出生后1~2周内脱落。

护理新生儿

新生宝宝可爱却娇嫩，离开了妈妈温暖的子宫，来到陌生的环境里，容易出现各种不适。出生后的1个月是许多婴幼儿常见病的高发期，妈妈们应该多掌握一些新生儿常见疾病和日常护理方面的知识，以便在遇到情况的时候可以从容应对。



坚定信心，坚持哺乳

1. 新妈妈应该有母乳喂养宝宝的决心和信心。通常开始几天乳汁都不会很多，4~5天以后，乳汁才会大量分泌出来，千万不要因为开始时乳汁少而灰心丧气。宝宝出生以后，应该经常让他吮吸奶头，以此来刺激乳腺分泌乳汁。

2. 不要随便给宝宝补充奶粉。在第1周内，即使母乳很少，也尽量不要使用奶粉补充。因为宝宝一旦吃上奶粉以后，吸奶力就会变弱，会导致母乳越来越少。但是，遇到妈妈或宝宝生病等特殊情况，不能进行母乳喂养时，要为宝宝补充合适的配方奶粉。

3. 充分摄取营养。妈妈要多吃些富含各种营养，特别是蛋白质的食物。

4. 妈妈不要焦躁，要保持精神愉快。不良情绪会影响乳汁的分泌。

5. 保证充足的休息和睡眠，不要过度疲劳。

怎样判断母乳不足

1. 通过哺乳时间的长短来判断。如果宝宝吃奶时总是吃吃停停，最后还不肯放奶头，就说明母乳不足。

2. 如果在宝宝出生2周后，哺乳间隔仍然很短，宝宝个把小时就哭着要奶吃。这种情况可以在喂完奶后喂些婴儿配方奶试试，如果宝宝一个劲儿地喝配方奶，而且精神很好的话，可以肯定是母乳不足。

3. 宝宝连续几天便秘或腹泄，老没精神，又睡不好觉，说明母乳不足。



正常的哺乳时间应该是每次20分钟，如果超过30分钟宝宝还没有吃饱，很有可能就是母乳不足了。

深度阅读

感冒妈妈可照常喂奶

感冒病毒不会通过哺乳途径传播，而会通过呼吸道传播。所以妈妈患感冒时，早已通过接触把病原带给了宝宝，即便是停止哺乳也可能使宝宝得病。相反，坚持哺乳，反而会使宝宝从母乳中获得相应的抗体，增强抵抗力。

专家叮咛

1. 母乳是宝宝最理想的食物，不要轻易中断哺乳，否则对宝宝的生长发育不利，对其心理发育也会有影响。

2. 每天要至少给宝宝换6次以上尿布。

3. 宝宝出生第1个月的体重要控制好。通常出生10天后，体重会恢复至出生时的标准，接下来每周至少增加300克，到满月时，宝宝至少应比出生时重600克。

3

从出生到周岁，和宝宝一起学习



乳头破裂的原因

哺乳妈妈乳头破裂多半是因为哺乳姿势不正确引起的，因此哺乳时一定要将乳头和乳晕一起送入宝宝的口中，特别是乳头凹陷刚刚纠正的母亲。

母乳喂养要坚持

1. 乳头发生破裂时，妈妈可在每次哺乳后挤出一点奶水涂抹在乳头及乳晕上，让奶水中的蛋白质促进乳头破损的修复；或用熟的植物油涂抹（即将花生油烧热后自然放凉，再置于干净小瓶内，用时以棉签涂抹乳头），可使破裂乳头很快愈合。

2. 每次喂奶前先做湿热敷，并按摩乳房刺激排乳反射，然后挤出少许奶水使乳晕变软，方便乳头被宝宝的口腔含接。

3. 喂奶时先让宝宝吸吮健侧乳房，如果两侧乳房都有破裂先吸吮较轻一侧，一定要注意让宝宝含住乳头及大部分乳晕，并经常变换喂奶姿势，以减轻吸吮时对乳头的刺激。

4. 喂完奶用食指轻按宝宝的下颌，等宝宝张口时乘机把乳头抽出，不要生硬地将乳头从宝宝嘴里抽出。

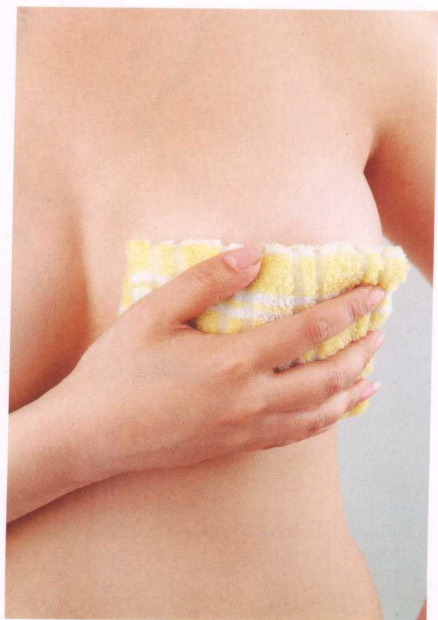
5. 裂口疼痛厉害时，暂不让宝宝吸吮，用吸乳器及时吸出奶水，或用手挤出奶水喂宝宝，以减轻炎症反应，促进裂口愈合。但不可轻易放弃母乳喂养，否则容易使奶水减少或发生奶疔、乳腺炎。

深度阅读

乙肝妈妈能给宝宝喂奶吗？

乙肝妈妈能否喂奶是因人而异的。单纯的表面抗原阳性不具有传染性，不会传染给宝宝，只要妈妈乳头不破溃出血，可以放心地进行母乳喂养。

如果妈妈表面抗原阳性、E抗原阳性、核心抗体阳性（“大三阳”），这就具备了传染性，因此要尽量避免母乳喂养。



乳头破裂的妈妈，在每次喂奶前可先对乳房做湿热敷和按摩，有利于软化乳晕，促进排乳。



喂宝宝吃奶时，要尽量让宝宝含住整个乳头和大部分乳晕，可以防止因空气吸入而造成宝宝吐奶。

5



从出生到周岁，和宝宝一起学习

解决方案

1. 不论采用什么喂养方式，对易吐奶的宝宝不要让他在这段时间内吸入大量的奶。应在吸吮每次总量的 $1/3 \sim 1/2$ 时停顿一下，抱起宝宝，把头俯贴在妈妈的身上，轻轻拍拍宝宝的背部，让宝宝噎出空气，再将剩余的奶吸完。喂奶后，再竖抱起宝宝轻拍后背，咽下的空气一般能排出来。

2. 母乳喂养的宝宝要注意吸吮方式，喂配方奶的宝宝要注意让奶液充满奶嘴，防止空气随奶液一起咽下。

3. 宝宝在喂奶前若有较剧烈的哭闹，可能会有大量的气体吸入，应在吸奶前抱起宝宝轻轻拍背，让空气排出，安抚后再吸奶，这样有利于避免发生呕吐。

4. 宝宝的睡姿以向右侧卧最为适宜，头及上身略为抬高，这样的体位可使奶液顺势流入肠道，减少呕吐的发生。

5. 如宝宝经X线检查为胃扭转，不要让宝宝躺着吃奶，应取立位。这样经过一段时间，就能使扭转的胃逐渐恢复正常位置，呕吐也就停止了。

6. 要经常关注宝宝的腹部保暖，尤其是给宝宝洗澡和换尿布时。腹部受凉，会使胃肠蠕动紊乱，也是引起呕吐的原因之一。

7. 由于宝宝正处在生长发育阶段，贲门肌肉较松弛，可将奶稍加稠，减少其流动性，防止上溢。松弛的贲门随年龄的增长，会逐渐恢复紧张度，可以自愈，家长不必特别担心。

8. 疾病因素引起的呕吐，要早期预防和及时治疗，如一些先天疾患或感冒等。