

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关权威专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了本书，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿圣经。

育儿宝典

YU ER BAO DIAN

家庭健康生活

放在枕边的实用生活全书

刘彬◎编著



延边人民出版社

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关权威专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了本书，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿圣经。

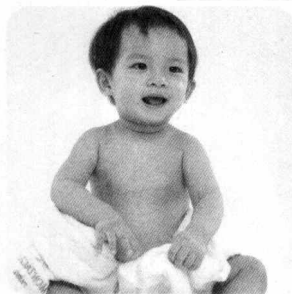
育儿宝典

YU ER BAO DIAN

家庭健康生活

放在枕边的实用生活全书

刘彬◎编著



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿宝典/刘彬 编著. - 延吉:延边人民出版社,
2007.6

(家庭健康生活;13)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 961 - 6

I. 育… II. 刘… 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(2007)第 096317 号

家庭健康生活(育儿宝典)

编 著:刘 彬

责任编辑:许正勋

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边人民出版社

印 刷:三河市南阳印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:700 × 1000 1/16 开

印 张:23

字 数:357 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 961 - 6

定价:760.00元

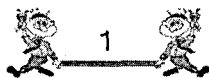
前 言

新的世纪,需要各方面的人才,而成才的首要条件在于优生优育。所以,优生优育是每一对夫妇一生中最大的心愿。做父母的谁不想有一个智力超群、体质健壮的可爱的孩子呢。《育儿宝典》从现代学科中的诸多方面,如婚恋、生理、心理、教育、营养、卫生等方面入手,为新世纪的每一对夫妻提供优生优育所需要的知识和技能,使每一对夫妻都能拥有自己最满意的宝宝。《育儿宝典》内容系统全面深入浅出,某些问题您只要看一眼,读一下,用几分钟时间就可以掌握。它全面、科学地介绍了从结婚、受孕、育儿到宝宝上幼儿园为止的这一期间所有育儿内容。此套图书内容丰富,是帮助每一位妈妈、爸爸实现“望子成龙”、“望女成凤”的必备读物。



目 录

第一章 宝宝的发育特点	1
第一节 1~2岁宝宝的生理发育	1
第二节 2~3岁宝宝的心理发育	2
第三节 3~6岁宝宝的生理发育	3
第二章 宝宝的护理	6
第三章 护理宝宝的最佳方案	20
第四章 宝宝的饮食保健	80
第五章 宝宝的生活照料	111
第六章 宝宝的生活宝典	143
第一节 宝宝的喂养方案	143
第二节 宝宝的饮食禁忌	219
第三节 培养宝宝的良好习惯	251
第四节 3岁宝宝的护理方案	293
第五节 4岁宝宝的护理方案	327





第一章 宝宝的发育特点

宝宝满周岁以后进入生长发育速度相对减缓,呼吸、进食、排泄等必要的生存技能都要靠自己独立完成。期间有一个艰难的适应过程,

第一节 1~2岁宝宝的生理发育

一、生长发育

小儿满周岁以后,生长发育的速度与第一年相较之下有所减慢。满周岁的小儿体重约为出生时的3倍,即大约9千克;身高约为出生时的1倍半;头围46厘米左右;胸围和头围相等。从1岁半到2岁,小儿的体重增长非常慢,身高却长得较快,身体越来越结实,也显得比较瘦。初生的婴儿身长与脑袋的比例为4:1,到2岁时则为5:1,且身体重心下降,平衡力增强。

满周岁时,绝大数的宝宝已经长出8颗乳牙,到1岁半至2岁时,上下已各长出8颗牙了。2岁以内的出牙数目为月龄减去4~6,但乳牙的萌出时间的差异较大:有的宝宝牙齿高低不整齐,这属于正常的生理现象,通常到2岁以后牙齿长出很多时。自然会长得非常整齐。此时宝宝的牙齿并不是非常结实,还有点松动。父母要留心将宝宝的牙齿保护好,尽量让他练习刷牙。

婴儿出生时,前囟对边中点连线的长度约为1.5~2.0厘米,在1~1.5岁时闭合,前囟检查在儿科临床上非常重要,可以衡量颅骨的发育,倘若婴儿到1岁半时前囟还没有完全闭合,则可能是发生某些疾病的征兆,一定要到医院进行检查。

二、动作发育

刚满周岁的宝宝在别人的帮助下能够行走了,但走的还不怎么稳。到了大约15个月,就能够独立行走了,但只能走很短的距离,而且是一摇三晃的非常不稳当,这是由于宝宝走的时候全身肌肉紧张,动作的协调性和准确性非常差。这种情况到1岁半左右即可有所改观,此时的宝宝起初会跑了,起初还无法在拐弯处奔跑。等到2岁时,拐弯的地方也能快步奔跑了。





宝宝的手指功能也逐渐健全,能够做很多精细的动作,如自己能够拿杯子喝水。能够拿勺子吃饭,用笔乱涂抹,能够垒2~3块方积木,能够模仿大人的动作,到2岁时还能自己脱衣服。

三、语言发育

小儿语言发育的年龄相差没有几,通常而言,满周岁的小儿起初会说一些单词,如“爸爸”“妈妈”等,但有的语言还不是非常准确,这主要是因为小儿口腔的构造发育还不发达,父母用不着着急,过一段时间自然会好起来。

1岁到1岁半这个阶段,儿童理解语言的能力大大增加,但说出的词语却很少,而到大约1岁半时,可突然开口,说话的积极性也高了很多,此时词汇量大增。对句子的掌握能力也迅速提高。

小儿的说话能力和环境有非常密切的关系,单调的环境不利于小儿的语言发展,所以父母要随时和宝宝说眼前发生的事情,让他多听,在听的过程中,模仿成人的语音和语词。但小儿的语言发育也会出现个体差异,有的小儿到2岁以后才能讲二三个词的一句话,尽管如此,也不要硬逼着孩子学,倘若其他各种功能发育都没有不正常的话,能够经常柔和地跟孩子讲讲话。

第二节 2~3岁宝宝的心理发育

一、生长发育

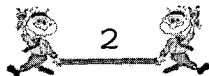
宝宝在2岁以后体重的增长会减慢,平均一年增加2千克,到3岁时体重为14千克左右;身长的增长也有所减慢,增加5~7厘米左右;到2岁半时,宝宝已经出齐乳牙了,即20颗。此时的牙齿可能长得高低不平或歪斜,但以后大多数都能自然长正;2岁半到3岁前后,正是生虫牙的时期,因此应留心。

当宝宝运动能力增强,会坐、爬、站、行、跑、跳以后,他的肌肉组织发育加速,肌纤维增粗,肌肉活动和耐力增强。

二、动作发育

2岁时的宝宝走路已经非常稳当了,他能够控制身体重心的移动,行走的速度比较平稳。到大约3岁,他行走的动作会更加协调,全身紧张的状况已经彻底消失,但由于肌肉缺乏力量,他控制自己肢体的能力有限,因此走路还是显得有点蹒跚,倘若路上有障碍物,他还是无法非常轻松地避开。2岁时的宝宝能够把双脚同时跳离地面,到2岁半时会单脚跳1~2次,还能够一步一步地上下楼梯。到3岁时,可双脚交替着上下楼梯,还能从椅子或比椅子更高些的地方往下跳。

2岁的宝宝双手也有些气力,而且更加灵活了,能够用剪刀剪纸,会用手抛球,还能





够自己穿鞋、脱衣,会转动门上的把手,能够自己用勺吃饭。这个年龄的宝宝有的已经会骑小三轮车,有的还会踢球、荡秋千、滑滑梯。

三、语言发育

2岁时的宝宝不仅能够说出很多物体的名称,而且也能够说出由二三个字组成的短句,如“车来了”;会用人称代词“我”,并且能够听懂大人的话。到了2岁半时,宝宝就能够说一句较完整的话了,如“汽车去哪儿了?”或“这是什么?”等疑问句,有时还会自言自语地乱说了一气。到了大约3岁,是宝宝口语发展的重要时期,此时,宝宝的语言以不可思议的速度发展起来,但由于神经系统发育还不够完善,发音器官和听觉器官的调节、控制能力还相对较差,因此存在着发音不清晰、不准确的现象。

宝宝虽然会用简单句表达自己的意思,但语言还不连贯、不完整,经常是东一句、西一句的。但只要周围的人用正确的语言、音调多和宝宝讲话,那么宝宝的发音、讲话会逐渐准确的。宝宝语言的发育时间是有所差异的,有的早,有的晚,宝宝讲话晚并不非就是代表着智力发育不好。所以不可强迫宝宝学说话。到了该说的时候他自然会说。

第三节 3~6岁宝宝的生理发育

一、生长发育

孩子在2岁之前,通常都长得胖胖的,到了3~4岁以后,逐渐变瘦。在儿科门诊,经常看到一些家长带着3~4岁或者5~6岁的孩子,以“瘦”为主诉,要求医生全面检查。检查后,当医生说孩子什么病也没有时,家长往往表情疑惑,继续追问:“没什么病,为什么这么瘦呢?”

孩子长不胖,有众多的原因,除了与体质、营养、饮食、睡眠、疾病、运动量、遗传等因素有关外,这个年龄的孩子普遍比小的时候瘦。因为这人年龄的孩子,身体发育速度比宝宝期要缓慢得多。3~6岁的孩子,平均每年身高增长5~6厘米,而他们的体重每年只增加1.5~2.0千克。

此外,这个年龄的孩子脑功能发育越来越完善,活动量越来越大,除了吃饭、睡觉外,几乎没有多少闲着的时候,体内的热量消耗相对增多,所以身体起初较瘦,皮下脂肪减少。由此可见。这个年龄的孩子不会像小时候那么胖。通常是正常的,只要生长发育没有不正常。就没有带孩子到医院检查的必要。

要知道孩子的生长发育正常与否,能够从孩子的身高、体重、胸围、头围等几个方面来判断。体重反映孩子的营养状况。体重能够用公式“体重(千克)=年龄×28”来计算,例如:3岁孩子的体重为14千克,6岁为20千克。孩子体重较这一标准多于或少于在10%以内可视为正常,若低于标准体重15%以上,一般应视为体重低,可能因缺乏营养或一些慢性消耗性疾病所致;若高于标准体重20%以上,可诊断为肥胖儿。可能因营养过剩或其他代谢性疾病所致。身高和出牙数。可反映孩子骨骼生长发育情况。这个



年龄孩子的身高可用公式“身高(厘米) = 年龄 × 5

80”来计算。身高低于正常标准 30% 为不正常,可能由于佝偻病、营养缺乏、软骨发育不全、呆小病、垂体侏儒症、糖尿病等所致。正常的孩子在 3 岁以前会出齐 20 颗乳牙。6 岁时出 1 颗恒牙,即“六龄齿”,并开始换牙。胸围可反映孩子胸部、胸背肌肉和肺脏的发育情况。这个年龄孩子的胸围可用公式“胸围(厘米) = 头围 × 周岁数”来计算。孩子头围的大小通常与脑发育有关。3~6 岁的男孩头围通常在 49.1~50.8 厘米。女孩为 48.1~50 厘米之间。头围过小,可能为先天小头畸形;头围过大,有可能为脑积水。

二、动作作发育

3~4 岁的孩子能够独立地到处行走,能跑、能跳,能爬上爬下,从高处跳下时能保持身体平衡,会跳高、跳远,会投飞镖,能闭眼转圈。在日常生活中,会自己洗脸、洗手、穿脱简单的衣服、鞋袜。4~5 岁的孩子能单脚跳跃,滑滑梯,玩翘翘板,5~6 岁的孩子跑跳自如,能连续走 2030 分钟的路程。跑的时候会躲闪、追逐,跑的协调,平衡能力较强。会拍球、踢球,能够边跑边拍,边跑边踢;起初喜欢集体游戏,在玩的过程中,经常改变规则,创造新花样;能够模仿大人的样子,使用碗筷,做些简单的家务,如扫地、擦桌子,但干什么都没有耐性。在这一期间,家长应尽量给孩子创造良好的活动场所,经常带他们到儿童游乐园及较宽敞的活动场所玩耍跑跳,有意识地提高他们的运动能力。

由于脑功能及小肌肉的发育日趋完善,3~4 岁的孩子能够做精细的动作,如折纸、剪贴,会画简单的花草树木和人象,会写简单的字。4~5 岁的孩子能够画比较完善的小人,有头、身、及四肢,能画出圆形的、三角形的和正方形的东西,如太阳、苹果等。5~6 岁的孩子,能用铅笔书写简单的汉字和 10 以内的阿拉伯数字,自己穿鞋、扣扣子。这一期间,家长应多鼓励孩子动手实践,让他们画画、折纸、剪贴,加强手工能力,培养孩子手脑并用,进一步促进脑功能的发展,同时能够教孩子写一些简单的汉字和阿拉伯数字,留心培养孩子正确的写字姿势和握笔姿势,为上小学奠定良好的基础。

三、语言发育

孩子的语言发育是先从口语开始的,3 岁时能说出自己的名字、性别、年龄、家庭主要成员的姓名。能听明白几百个字音的含义,并能够用这些字音来组成简单的句子。如“我要喝水”,“我要尿尿”,“我要睡觉”,“我要小汽车”等。认得几种颜色,能识别一部分动物画片,说出几种玩具的名称,能分清多少、大小、上下。能知道 1,2,3 的含义,能唱几首儿歌或背几首短的歌谣。

到 4 岁时说话能力显著提高,能够简单地向父母叙述自己所做的事,语法也比较正确,句子也比较完整。能清楚地表达自己的要求、意愿和见闻。能够背诵 5~10 首简短的诗歌(包括古诗)。唱较多的儿歌。能说几句简单的文明礼貌用语,如“您好”、“阿姨好”、“再见”、“谢谢”。可以指着自己身上的感觉器官,说出名称和用途,能知道几种家用电器、家具和餐具的名称和用途,还能够学大人讲的简短的故事。

5 岁时,能听懂周围人的对话,愿意同周围人交谈。能说出自己的生日、家庭和住址,家中成员的职业。能说出较多的实物名称、用途及用什么材料做的。能够在看完儿



童画册后比较完整、连贯地讲述故事内容。能不间断地数完1~100个数,能认识较多的字,并能准确地发出这些字的读音。能够朗读、背诵简单的文学作品,会朗诵8~10首诗歌,复述3~4个听别人讲过的故事。

6~7岁时说话已相当流利,能用词汇来表达自己的意思,能根据语言的内容调整声调。能有礼貌地倾听别人讲话,能比较自如地与别人会话。对周围事物具有初步的分析能力,看完电视或电影后能够讲述故事内容。认识的字增多,有的可认识一百余字,起初练习写字。





第二章 宝宝的护理

有了宝宝,我们的生活就不再原地踏步,让这份礼物拥有自己的灵魂和梦,跟星星一样炫耀,跟水果一样新鲜,跟花儿一样芳香。

一、如何护理宝宝的皮肤

- (1)带宝宝出门,不要忘记替他擦上含有防晒成分的乳液。
- (2)为避免宝宝抓伤脸部,应常修剪他的指甲或使用棉质手套。
- (3)宝宝感染尿布疹时,尿布要勤换,同时用清水清洗小屁股。
- (4)使用痱子粉时,要了解其成分,避免宝宝吸入影响肺部健康。
- (5)帮宝宝洗澡最好用温水,而不要用太热的水。

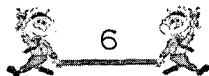
二、头垢清洁护理要领

- (1)在手上挤一些婴儿油。
- (2)均匀地擦拭有头垢的部位。
- (3)将大毛巾垫在宝宝头下。
- (4)将头部包起来半个小时左右,让头垢软化。
- (5)取一块棉布巾,用温水沾湿。
- (6)稍微拧干布巾(没有水滴下来即可)。
- (7)用布巾洗去婴儿油及头垢。

三、新生儿的正确抱法

传统观念认为新生儿无法抱,抱了易形成抱癖,对大人和小孩都没好处,这种想法是错误的。现在的观点是新生儿应该抱。经常抱着的孩子形体会变得优美,这也是婴儿的运动之一。婴儿的啼哭多是由于身体某个部位不适引起的,有时是一种正常的运动,不是因为不抱而哭。一天到头躺着的婴儿,对父母是方便的,但婴儿的生长和发育不利。

有的孩子出生以后,经常抱着,也未形成抱癖,而是性格特别好。抱着时表情愉快,不停地咿咿呀呀,因有事顾不上抱时,自己躺在床上也不断地运动四肢,四处张望,口中





常“念念有词”，身体发育也显著地超过同龄孩子。这是因为抱着的孩子看到的事物多，躺着的孩子整天看天花板、房顶，缺乏神经发育必需的各种丰富的刺激。因此，抱孩子时要同孩子说话、唱歌，用眼睛温柔地注视孩子，轻轻地晃动，这种感情交流，对孩子的大脑发育，精神发育以及身体生长都大有裨益。

新生儿的抱法大都采用手托法和腕托法两种：手托法是用左手托住婴儿的背、脖子和头，用右手托住婴儿的屁股和腰部。腕托法是轻轻地要将婴儿的头放在左胳膊弯中，左小臂护住婴儿的头部，左腕和左手婴儿的护背部和腰部，右小臂护婴儿的腿部，右手护婴儿的屁股和腰部。

四、夏季如何对新生儿进行护理



1. 避免室温过高

酷暑季节气温高，湿度大，倘若新生儿盖的过厚、包裹过严，加上新生儿体温调节能力差，体温非常容易升高。所以避免室温过高有重要意义。

有空调的家庭可将室温调到 22 ~ 24℃，这是新生儿居室最理想的环境温度。没有空调设备的家庭，可采用其他办法降低室温，使之接近 24℃。如开窗通气，但无法形成对流风，即开窗不开门，或开门不开窗。也可在室内容器中放冰块，冰块逐渐溶化，吸收热量，也可降低室温。



2. 勤洗澡

洗澡可清洁皮肤，加快血液循环，也可降低体温。酷暑季节，每天可洗澡 2 ~ 3 次，水温以摸着不烫手为宜。脐带未脱落的新生儿不用盆浴，以免脐部感染；脐带脱落后可在澡盆中洗澡。洗澡时要避免耳道进水。洗完后，用干浴巾包裹，轻拍吸干皮肤，并用爽身粉涂擦皱褶处，然后换上柔软宽松的衣服。



3. 预防肠道感染

夏季是肠道传染病多发季节，因宝宝的吃、喝、拉均需母亲照料，倘若母亲吃了不洁食物，患了肠道传染病，传给孩子的可能性非常大，所以母亲应尤其留心自己的饮食卫生。另外母亲要勤洗澡，勤换内衣，保持乳房清洁。给孩子喂奶前，要将双手洗净，用干净的温手巾将乳头和乳晕擦干净，然后喂奶。如孩子吃牛奶，奶头、奶瓶和牛奶均应煮沸消毒后使用。两次喂奶之间应给宝宝喂水。



4. 保护皮肤

新生儿皮肤娇嫩，抵抗外界病原微生物侵入的能力差。夏天气温高，湿度大，适合细菌繁殖，所以容易发生脓疱病。痱子、皮肤褶皱、蚊虫叮咬、尿布皮炎等皮肤病也常



见。所以应给宝宝勤洗澡,勤换尿布,勤换内衣。洗澡和换尿布时,应细心检查宝宝皮肤是否有不正常的地方,如有,应去医院儿科查看。

五、为新生儿洗澡的正确方法

在为新生儿洗澡前要做好准备工作,包括准备好清洁的浴盆、洗澡用的小毛巾、浴巾、婴儿皂、热水、洗完澡后更换的衣服、尿布及包被等。洗澡前应关好门窗,不要有过堂风。在冬季室内温度要达到 $23\sim 26^{\circ}\text{C}$ 。如室内温度达不到此温度,可采用塑料浴帐来保证温度适宜。家长在洗澡前一定要洗净双手,将准备好的洗澡水倒入浴盆,水温通常为 40°C 左右,家长把前臂放在水中试一试,感觉不凉不烫就可以了。

在新生儿脐带未脱落以前,不能将新生儿放在水里洗澡,以免弄湿脐带。正确的洗澡方法是将上下身分开洗。洗澡时先用浴巾包好新生儿的下身,家长用左肘部和腰部夹住新生儿的臀部和两条腿,并用左手掌托住头,拇指和中指分别堵住新生儿的耳道,其目的是避免洗澡水流入耳道引起中耳炎。洗时家长用右手拿着小毛巾,先洗净擦干新生儿的脸,然后洗头。洗头时先将婴儿皂搓在手上,然后再慢慢轻柔地在新生儿头上揉洗。洗净头后,再分别洗颈下、腋下、前胸、后背、双臂和手。由于新生儿颈下腋下的皮肤皱褶和手心的皮肤非常容易糜烂破溃,因此在洗澡时要留心清洗。洗完上身后用浴巾包裹,将新生儿的头部靠在左肘窝,左手握住新生儿的左大腿洗下半身,分别清洗臀部、大腿根、小腿和脚。尤其留心清洗臀部和 大腿根的皮肤皱褶处。洗完澡后马上用浴巾沾干水渍,不要用力擦拭,以免损伤皮肤。可在皮肤皱褶处撒上婴儿爽身粉,并用酒精擦拭肚脐。最后让新生儿穿上干净衣服,并用尿布包裹好。整个洗澡过程要动作轻柔迅速,一般 $5\sim 10$ 分钟。洗澡后能够给新生儿喂奶,然后让他舒舒服服的睡上一觉。

新生儿脐带脱落后就能够在浴盆里洗澡。经常先洗脸和头,之后在盆底放上一条毛巾,左手握住新生儿左肩,使头靠在前臂上右手托住臀部,放入水中的毛巾上,洗澡方法同前。一定要留心水面齐腰部即可,洗澡时要托住头,避免头部滑入水中。

六、如何护理精力充沛的宝宝

有的新生儿的精力太过充沛,不仅白天阳光灿烂,晚上时不时的也要光芒四射,这可苦了初为人母的妈妈。一声啼哭,妈妈就得从摆脱睡梦,想尽招数哄宝宝睡觉,而多数情况下,效果却并不理想。如此反复,一夜几次,把初为人母的年轻妈妈折腾得疲惫不堪。好容易孩子不闹了,大人能够睡了,天又亮了。要是长此以往,不用说是上班族的妈妈,就是全职妈妈也吃不消。下面介绍几种照料精力充沛的宝宝的方法,相信一定有助于减轻年轻妈妈们的劳累。



1. 白天多抱宝宝

宝宝一出生,在性格上就表现得各有千秋。有的孩子不哭不闹,见人就乐,不用大人多费心。有的孩子就非常敏感,经常哭闹不停,总要有人抱着、哄着才行。倘若宝宝



属于后者,对于年轻的妈妈而言确实是个不小的挑战。当然孩子并没有错,更何况你付出的多,宝宝将来的回报也多。爱与被爱一样是幸福的。建议白天尽量多抱孩子,争取把他的生物钟调成和大人同步,同时也有助于安抚他幼小却极为敏感的神经。倘若还不太习惯总是躺在床上照顾孩子,那就一定要找一把舒适的椅子,仰坐在那里,把脚垫高,怀中抱着小宝宝。这样两个人都会感到非常舒服。



2. 布置“爱巢”

在床头放一张小桌,将奶瓶、食物、遥控器等必需品放在上面,以便随手能够拿到。但留心不要放塑料袋等容易发出较大声响的东西。睡觉前,先放一个暖水袋在宝宝的小褥子下,等他在怀中睡着了,取出暖水袋,将宝宝放在床上,他同样会感到非常温暖。用婴儿毛毯给他盖好,在四周倚上软垫,让他的头部顶着褥边或软垫,使他更有安全感。为方便夜间看护婴儿,并且不吵醒宝宝,最好在电灯开关上加装发光装置,或在婴儿房里点一盏昏暗的小灯,或者索性在床头放一把手电筒。因为人体适应昼明夜暗的自然规律,倘若卧室内夜间总开灯,势必会影响宝宝睡眠。



3. 让宝宝将一侧的奶吃尽

等宝宝将一侧的奶都吃尽了,再换到另外一侧去。在母乳喂养过程中,有的母亲喜欢让孩子在两侧不停的换来换去。倘若奶水充足的话,宝宝在一侧再也吃不到的时候,也就知道哺乳的过程结束了,他就会逐渐睡去。倘若来回折腾,反而会弄醒婴儿,醒过来的婴儿好像没吃够似的又吃。这样一来一去婴儿就变得敏感,非常难睡着,妈妈也觉得喂奶疲劳。倘若晚上宝宝饿醒了,要及时抱起喂奶,但尽量少和他说话。

七、如何帮助新生儿晒太阳

通常而言,新生儿晒太阳可按下面的步骤进行:

- (1) 最初的2~3天,能够从脚尖晒到膝盖,约5~10分钟即可。
- (2) 然后,可将范围从膝盖扩至大腿根部。
- (3) 除去尿布,可连续2~3天都晒到肚脐,时间约15~20分钟。
- (4) 最后,可增加晒背部约半小时。

新生儿倘若流汗,要用毛巾擦净,再喂以白开水或果汁,以补充水分。

八、给新生儿戴手套

很多家长疼爱自己的新生宝宝,看到孩子的小手在毫无目的地抓摸,非常担心他们会抓伤脸。一些家长不敢为新生儿修剪指甲,他们就给孩子戴上一双手套。

专家说,戴手套看上去好像能够保护新生婴儿的皮肤,但从婴儿发育的角度看,这种做法直接束缚了孩子的双手,限制了手指的活动,于触觉发育不利。

毛巾手套或用其他棉织品做的手套,若里面的线头脱落,非常容易缠住孩子的手



指,不利手指局部血液循环,倘若没有及时发现,有可能导致新生儿手指坏死而造成严重后果。一些儿童医院新生儿外科经常收治此类患儿,多数婴儿由于家长发现太晚,被截去坏死的手指,给孩子和家长带来终生痛苦。

因此,专家提醒,从新生儿手指发育和安全的角度考虑,家长不宜给新生儿戴手套。为避免新生儿抓伤脸,医生建议,倘若新生儿的指甲长,家长可以趁他熟睡时小心仔细地修剪,修剪指甲时一定要抓住新生儿的小手,避免孩子因晃动手指而被剪刀碰伤,另外,不要将指甲剪得过短,以免损伤甲床。

九、如何护理婴儿的臀部

婴儿每天要排泄 10 多次小便,排 3~4 次大便,因此保持婴儿臀部清洁是十分重要的,不然,易经常出现臀红、糜烂和感染,使婴儿遭受痛苦。最好不要用尿不湿的三角尿布整天将婴儿的臀部裹住,因为外面一层不透水也不透气,湿气不散,于臀部的皮肤不利。只宜在偶然外出 1~2 小时避免污染衣被时用。平日白天和夜间最好不要常用。个别婴儿甚至对塑料制品过敏而产生过敏性皮炎。婴儿每次大便之后都应用温水清洗臀部。在取下尿布时倘若臀部沾有大便,应将尿布一角从前向后擦,不能够从后向前。抱起婴儿清洗臀部时,用毛巾从前向后,或用水从前向后冲洗。擦干时将毛巾从前向后拭干。这一点对女婴尤为重要,因为大便中有来自肠道的大肠杆菌和其他杂菌,这些细菌倘若进入阴道会让女婴患阴道炎。冬季房间较冷,清洗臀部要留心保暖。水温在 40℃ 左右,婴儿最好穿上易于打开臀部的连脚裤,清洗时腿和脚都不致着凉。尿布最好先在炉旁或暖气片上烘暖。倘若臀部皮肤发红或干燥可涂上护肤的油膏,而不要上粉。对 3 个月内的婴儿而言,还是要使用尿布,但使用的次数要比新生儿期减少。在家中,可用自制的尿布,勤换勤洗,使婴儿感到舒服,在换尿布的同时对婴儿的皮肤也是一次抚摸,以满足婴儿对“皮肤饥饿”的需求。

这个月龄的婴儿,应密切观察他的大小便情况,以摸清婴儿大小便的规律,起初进行把婴儿大小便,甚至在夜间也可这样做,为以后养成良好的大小便习惯打下基础。

为了养成良好的大小便习惯,避免在较长一段时间里仍有尿床的习惯,最好不用纸尿裤或尿不湿。只有在家长尚未掌握婴儿大小便规律时,或婴儿的大小便还没有形成一定的规律时,以免影响休息,可暂时在夜间使用。在外出时间较长时,为了方便也可暂时使用尿不湿或纸尿裤。这是因为使用纸尿裤或尿不湿后,再加上更换尿布不及时,使婴儿不成排便前后、更换尿布前后不同的感觉,只要有了小便就要排出,一点控制的能力都没有,这就是造成以后经常尿床的原因之一。

在外出时,倘若也用尿布,可以多带几块尿布,根据离开家的时间长短而定,并要带一只塑料袋,用来装换下来的尿布,一起带回家再清洗。倘若这些准备没做好,当婴儿大小便后就会手忙脚乱束手无策,处于非常尴尬的局面。

十、婴儿的指甲宜常剪

婴儿指甲长时,一定要剪,因为指甲下容易藏污纳垢,成为多种疾病的传播源。长的指甲还容易折断,甚至伤了自己的手指头。婴儿倘若感觉皮肤痒或有其他不适,就会



用手抓,倘若指甲长,就非常容易将自己娇嫩的皮肤抓破。

定期为宝宝剪指甲,这是保持皮肤清洁的方法之一,也有助于避免“病从口入”。但父母为宝宝剪指甲时应当小心,以免剪伤,另外还得留心不要将指甲剪得过短,因为孩子会因此感到疼痛,或活动时磨损指部皮肤。

十一、婴儿夏季护理四忌



1. 忌不敢开窗户

其实夏季室内外温差非常小,甚至室外温度比室内温度还高,因此,开窗不会使婴儿受凉,相反还能使室内空气新鲜。



2. 忌不敢让婴儿睡凉席

小婴儿完全能够睡凉席,只是要留心安全,不要让凉席扎着孩子,在凉席上面铺一层布、薄被、毛巾被都可以。



3. 忌随使用电风扇

倘若不是太热,不要用空调或电风扇为孩子降温。



4. 忌不敢让小婴儿光屁股

小婴儿除了护好腹部外,其他部位都能够裸露。

十二、婴儿忌湿发睡觉

很多妈妈都会把宝宝弄得洁净可爱,可是往往忽略了一些小节,最常见的就是让他们湿发睡觉。

这是因为妈妈们以为宝宝的头发稀薄,洗发后会自然风干,所以从来没有考虑宝宝干发的需要。要知道宝宝的生长速度是非常快的,头发也会非常快由稀薄变得浓密,所以不吹干头发便睡觉是非常不好的习惯,头发又湿又凉,触感非常不舒服。而且从中医的角度来看,湿发睡觉容易患上伤风、头痛,不利身体健康。所以,家中配备一把儿童专用的小电吹风是必需的,更可将吹发演变成一种时尚的亲子游戏,妈妈替宝宝干发,宝宝又替妈妈干发,其乐无穷。

十三、婴儿皮肤护理三忌

小宝宝的颜面皮肤娇嫩,遍布毛细血管,非常容易受到损害。为了保养好小宝宝的



面部皮肤,请年轻的父母留心以下3点:



1. 勿用乳汁擦小宝宝的脸

有些母亲,误以为用乳汁涂擦小宝宝的脸,会使孩子皮肤白嫩。其实,这并没有科学道理,母乳有利于细菌生长繁殖,常用乳汁给小宝宝擦脸,细菌就会进入毛孔,使皮肤发生红晕或小脓疱,若治疗不及时,脓疱会破溃或感染。



2. 不要乱挤宝宝的脸上的疖子

孩子面部血管丰富,若用手挤压,非常容易造成感染化脓或扩散,肿胀,甚至引起败血症,危及生命。



3. 不要为宝宝涂脂抹粉

通常化妆品含有多种化学成分,易刺激和损害孩子的皮肤,若一时需要化妆,过后应马上用中性肥皂或洗面奶洗净,以免刺激皮肤,损害宝宝健康。

十四、如何帮助宝宝刷牙

牙齿的健康要从宝宝做起,宝宝最初无法自己做这些事情,父母应帮助宝宝学会刷牙。



1. 给1岁的宝宝刷牙的方法

家长坐在沙发或床边,让宝宝躺在家长怀中。家长用一只手将宝宝的头部和嘴唇固定,另一只手拿清洁的纱布或宝宝专用的指套牙刷,沾温开水为孩子清洁牙齿的外侧面和内侧面。



2. 给1.5岁到3岁的宝宝刷牙的方法

宝宝可直立或坐在椅子上,家长在宝宝的背后或一侧,用一只手将宝宝头部固定,另一只手持宝宝牙刷沾温开水为宝宝刷牙(不用牙膏),刷牙的顺序是:将牙刷的刷毛放在靠近牙龈部位与牙面呈45度角倾斜,上牙从上向下刷,下牙从下往上刷,刷完外侧面还应刷内侧面和后牙的咬面。每个面要刷15~20次,才能达到清洁牙齿的效果。

十五、宜正确给宝宝盖被子

宝宝基本没有生活自理的能力,哪怕是盖被子这件小事,也需要成人的悉心照料。在给孩子盖被子时,应留心以下几方面:

