

[最符合国情的育儿实用百科]

李晓娜 殷姿/编著
鲁直/审订



新手妈妈 实用育儿宝典

THE BIBLE OF BABY CARE
PRACTICAL PARENTAL GUIDE FOR ROOKIE MOMS

供新手妈妈按图索骥的育儿手边书

THE BIBLE OF BABY CARE
PRACTICAL PARENTAL GUIDE FOR ROOKIE MOMS



江西美术出版社



chapter 1 婴儿喂养篇

01 宝宝营养与喂哺

2

母乳喂养的好处

2

母乳喂养的准备

3

母乳喂养期间应注意什么

5

如何有效提高母乳的质量

6

哺乳期妈妈的平衡膳食

7

宝贵的初乳

8

排乳反射

8

哺乳的姿势

9

下奶之前该怎么做

10

如何挤奶

11

挤出的乳汁如何储存

13

训练不会吃奶的新生儿

13

1~2个月宝宝的喂养要点

14

3~4个月宝宝的喂养要点

16

5~6个月宝宝的喂养要点

16

7~8个月宝宝的喂养要点

17

9~10个月宝宝的喂养要点

18

11~12个月宝宝的喂养要点

19

哪些母亲不适合哺乳

19

哪些婴儿不适合母乳喂养

20

宝宝为什么拒绝母乳

20

宝宝只认母乳怎么办

22

该不该让宝宝使用安慰奶嘴	23
如何自我判断乳汁是否足够	24
妈妈乳汁不足的原因	25
乳汁不足的对策	27
宝宝一吃奶就睡觉怎么办	29
婴儿吐奶的处理	30
婴儿吐奶后的处理	31
如何回奶	32
上班后如何喂好宝宝	33
方便夜间哺乳的窍门	36
乳母生病怎么办	37
乳房肿胀怎么办	38
哺乳期的乳房护理	39
乳房相关问题的处理	40
早产儿的喂养	42
足月小样儿的喂养	43
双胞胎和多胎儿的喂养	44
婴儿湿疹、鼻塞情况下的喂养	45
宝宝营养不良的可疑信号	46
母乳喂养可能发生的异常	47

02 奶粉喂养 49

奶嘴、奶瓶的选择	49
奶粉喂养需要的其他用品	52
奶嘴开洞的方法	53
奶瓶和奶嘴的清洗、消毒方法	53
怎样选择适合宝宝的奶粉	55
如何判断劣质奶粉	57
奶粉的冲调方法	58

牛奶喂养的常见误区	60
如何进行混合喂养	62
奶瓶喂养的方法	63
婴儿抗拒奶瓶的对策	65
如何进行换奶	67
早产儿如何换奶	70
宝宝喝酸奶要注意什么	71
不同月龄婴儿每顿、每日的奶量与喂哺次数	72
如何防止宝宝过量喂养	73
腹泻、便秘情况下的喂养	74
 03 辅食添加	 78
如何选择断奶的时机	78
怎样进行断奶	81
宝宝断奶后饮食上要注意什么	83
转奶期如何给宝宝补充营养	84
4个月~1岁婴儿的饮食安排	85
添加婴儿辅食的重要性	89
辅食添加的原则和顺序	90
辅食添加的相关技巧	92
喂辅食可能遇到的困难	93
解除辅食添加误区	94
辅食添加时的卫生要求	96
制作辅食的专用工具	97
几种常见辅食的制作方法	98
婴儿米粉的选择、添加和冲调方法	99
辅食添加与训练咀嚼	103
膳食金字塔	105
辅食制作是否可以加调味品	106

培养婴儿良好的饮食习惯	107
半岁前的宝宝不应该吃鸡蛋清	108
蛋黄的添加顺序	108
婴儿小勺和小碗的选择	108
特殊情况下的喂养	110

04 婴儿的营养与健康 113

4 个喂养宝宝的最佳时机	113
宝宝为什么食欲不振	114
婴儿厌食的处理	116
强化食品是否增加宝宝的营养	117
婴儿营养状况的肉眼判断	118
宝宝早期营养不良的表现	118
怎样给婴儿补充所缺营养素	119
如何应对偏食宝宝	121
如何让宝宝爱上蔬菜	122
如何给宝宝吃水果	123
宝宝不爱喝水怎么办	125
维生素 A 缺乏症的预防	126
了解宝宝的“食源性”疾病	127
了解宝宝的食物过敏	128
如何预防宝宝食物过敏	130
如何为宝宝准备早餐	130
节日里宝宝该怎么吃	131
宝宝每天要补多少钙	133
注意长牙期间的营养	134
可导致儿童“性早熟”的食品	135
秋季如何为宝宝补充营养	136
冬天要适当给宝宝补充鱼肝油	137

宝宝腹泻的食疗方法	138
宝宝感冒的食疗方法	139
宝宝口疮的食疗方法	139
怎样控制过胖婴儿的饮食	140

chapter 2 婴儿护理篇

01 婴儿皮肤护理 143

婴儿洗澡用具的准备	143
婴儿洗浴用品的选择	144
婴儿擦浴的方法	145
给宝宝洗澡时的注意事项	147
婴儿洗澡时水温的控制方法	148
婴儿盆浴的方法	148
洗澡时需保护的部位	150
婴儿害怕洗头怎么办	151
婴儿护肤品的选择和使用方法	152
清洁婴儿的鼻子	153
婴儿脐部的护理	154
婴儿奶癣的护理	154
婴儿痱子的护理	155
怎样给婴儿剪指甲	156
婴儿出夜汗的护理	157
宝宝几种常见皮疹的护理	157
宝宝患黄水疮的护理	160

02 婴儿臀部护理 162

如何清洁女婴	162
--------	-----

如何清洁男婴	163
更换尿布的次序	165
婴儿纸尿片的选择	166
婴儿纸尿片的使用方法	167
婴儿布尿片的准备	168
棉布尿布的折叠方法	169
棉布尿布的洗涤和消毒	170
如何训练宝宝排便	171
正常的婴儿大便	172
宝宝大便变化所体现的问题	174
婴儿便秘的处理	175
婴儿尿布疹的预防和处理	176
宝宝尿道感染后的护理	177

03 婴儿口腔、眼睛护理 179

婴儿的出牙时间和顺序	179
影响婴儿牙齿发育的主要因素	180
喂养方式对婴儿牙齿发育的影响	181
怎样保护婴儿的乳牙	182
怎样为小婴儿刷牙	184
宝宝牙刷的选择	184
婴儿出牙期的护理	186
婴儿流口水的护理	187
婴儿鹅口疮的护理	188
婴儿何时能看见物体	189
早期训练婴儿视力的方法	190
怎样检测婴儿的视力	190
婴儿眼睛内进入异物怎么办	191
怎样给宝宝滴眼药水	192

宝宝鼻泪管堵塞的护理	193
04 婴儿特殊情况的家庭护理	195
宝宝躺着时的看护要点	195
会翻身宝宝的看护要点	196
抱小婴儿的方法	198
观察新生儿生病与否的简单方法	199
宝宝生病前的征兆	200
新生儿初期的变化	201
宝宝脉搏的检测	203
给宝宝测体温的方法	203
宝宝发热时的护理	204
给婴儿喂药的方法	206
如何给宝宝喂水剂和糖浆	207
宝宝吃错药时该怎么办	207
给宝宝喂药的安全提醒	209
宝宝气管异物的紧急处理	211
给宝宝做热敷	212
给宝宝做冷敷	213
婴儿感冒时的护理	214
婴儿中暑的护理	215
宝宝摔跤的家庭处理	216
宝宝啼哭不止怎么办	218
宝宝吐奶的护理	219
宝宝吐奶后,何时需要看医生	220
宝宝打嗝不止怎么办	221
闷热窒息综合征的预防和护理	222
宝宝哮喘的家庭护理	223
宝宝患肺炎时的护理	224

宝宝腹泻的一般护理	225
宝宝患病毒性心肌炎的护理	227
宝宝休克的紧急处理	228
宝宝脱水的紧急处理	229
避免宝宝在医院被交叉感染	230
家庭消毒方法	231
怎么装备家庭小药箱	232
药物的保存方法	233

chapter 3 婴儿生活篇

01 婴儿睡眠	235
新生儿睡眠有哪些特点	235
婴儿床的布置	236
怎样正确选择和使用枕头	237
新生儿应采取什么睡眠姿势	237
精心打造宝宝的完美头形	238
怎样培养宝宝良好的睡眠习惯	240
怎样让婴儿入睡	241
宝宝为什么半夜啼哭	242
婴儿啼哭的常见原因和处理方法	244
新生儿睡眠不安的原因有哪些？如何纠正	248
新生儿在睡眠时呼吸节律不规律是病态吗	248
关于宝宝睡觉方面妈妈最容易犯的错误	249
宝宝睡觉磨牙怎么办	252
宝宝睡觉打呼噜的原因和解决方法	254
宝宝睡觉爱踢被子怎么办	255
宝宝睡觉时吃手指怎么办	256
如何让婴儿午睡	256

02 婴儿服饰	259
为宝宝购衣须知	259
婴儿服装的款式	261
婴儿服装面料的选择	261
婴儿服装色彩的选择	262
给新生儿穿衣服	262
如何给新生儿脱衣服	263
婴儿鞋的选择	263
婴儿服装的洗涤	264
宝宝学步时的鞋子怎么选	265
如何给宝宝买袜子	266
如何为女婴选裙子	267
03 婴儿物品	269
儿童床上用品的选择	269
如何给宝宝选书和读书	270
选择玩具的重要原则及要点	271
怎样为宝宝选玩具	273
婴幼儿玩具的分类	280
关于玩具的五大误区	282
玩具的清洗与消毒	284
变废为宝,自制玩具	285
宝宝爱玩日常用品	288
婴幼儿护肤品的选择	289
如何给宝宝选餐具	291
宝宝母乳喂养用品准备	293
宝宝使用电热毯注意事项	294
为宝宝的拉撒做准备	295
宝宝的驱蚊用品	296

宝宝的防晒用品

298

04 婴儿出行

300

带婴儿外出需要注意的问题

300

乘坐常见交通工具的安全提醒

302

如何选择妈妈包

304

怎样选择童车

305

宝宝外出时哭闹不停怎么办

306

冬季带宝宝外出需要注意的事项

307

如何使用婴儿背带

308

如何带婴儿乘坐飞机

309

婴儿安全椅

310

如何应对婴儿晕车

313

宝宝外出玩不愿意回家怎么办

314

chapter 4 婴儿保健篇

01 婴儿体格发育

317

婴儿体重的标准与测量方法

317

婴儿身高的标准与测量方法

318

婴儿头围的标准与测量方法

319

婴儿胸围的标准与测量方法

320

婴儿牙齿的发育

321

02 婴儿锻炼

322

婴儿锻炼的原则

322

婴儿被动操(适合1~6个月婴儿)

323

婴儿主被动操(适合7~12个月婴儿)	326
婴儿游泳	328
婴儿游泳的过程	329
婴儿游泳的注意事项	330
婴儿家庭游泳要求	331
婴儿空气浴锻炼	332
婴儿日光浴	335
婴儿水浴锻炼	337
婴儿的春季锻炼	338
秋冬的耐寒锻炼	340
婴儿的动作训练	343
婴儿脊柱的保健	347
婴儿肠胃的锻炼	348
 03 婴儿按摩	350
婴儿按摩的意义	350
婴儿按摩的基本规则	351
婴儿按摩的准备	352
按摩油——按摩必备品	353
婴儿按摩的方法	354
基本的按摩程序	355
不同月龄的按摩建议	356
宝宝的全身按摩	357
足底反射点的分布	362
基本的足部按摩动作	365
婴儿哮喘情况下的按摩法	366
婴儿睡眠障碍情况下的按摩法	367
婴儿腹痛和便秘情况下的按摩法	368
婴儿牙痛情况下的按摩	371

给新生儿按摩
父亲给婴儿按摩

372

373

04 婴儿计划免疫与保健

374

宝宝出生后家长如何办理预防接种手续	374
疫苗的种类和介绍	374
疫苗能够保护宝宝多久	377
怎样安排宝宝做预防接种	378
流感疫苗能预防普通感冒吗	378
哪些宝宝不适合打预防针	379
预防接种后的反应和处理	380
了解卡介苗接种	381
哪些宝宝要推迟接种卡介苗	382
了解预防小儿麻痹症的疫苗	382
接种百白破疫苗后要注意什么	383
宝宝还需要接种水痘疫苗吗	383
疫苗是打得越多越好吗	384
为什么有的疫苗要接种数次	385
预防接种后宝宝还会得病吗	385
怎样减少预防接种后的反应	386
如何提升宝宝的免疫力	386
自动免疫和被动免疫的区别	388
宝宝的预防接种证有什么用途	388
甲乙肝疫苗需要检测吗	389
影响乙肝疫苗接种效果的因素	389
接种乙肝疫苗需要注意什么	390
接种卡介苗后还会得结核吗	391
提高宝宝免疫力的食品	391

chapter 5 婴儿教育篇

01 智力发育	395
婴儿天生会学习	395
宝宝大脑发育的秘密	397
婴儿期的反射行为	399
1岁内有8次智力飞跃	400
宝宝第一年的心智发育表	402
宝宝的多元智能	405
02 感官开发	413
第一个月的感官开发	413
第二个月的感官开发	415
第三个月的感官开发	416
第四个月的感官开发	418
第五个月的感官开发	420
第六个月的感官开发	421
第七个月的感官开发	423
第八个月的感官开发	424
第九个月的感官开发	425
第十个月的感官开发	426
第十一个月的感官开发	427
第十二个月的感官开发	428
03 运动游戏	430
为什么说动作训练很重要	430
如何对婴儿进行动作训练	431
怎样循序渐进进行宝宝的动作训练	432

怎样训练婴儿爬行	433
怎样训练宝宝的精细动作	436
每个月的运动游戏	438

04 语言发展 446

抓住语言发展敏感期	446
婴儿语言发展的 3 个阶段	447
1 岁内宝宝语言发展的检查指标	448
教宝宝语言的 5 个误区	449
教小宝宝说话的 5 个要点	451
教不同月龄的宝宝说话	453

05 婴儿心理 457

小宝宝期待新妈妈为他做什么	457
体态语——宝宝的身体会说话	458
小小婴儿也有气质	460
根据不同气质抚育宝宝	463
宝宝最需要安全感——建立安全型的依恋关系	465
测一测宝宝的依恋类型	466
怎样与宝宝进行情感交流	468
促进宝宝情绪发展的方法	470
吃奶与断奶的心理卫生	471
宝宝为什么怕生了	473
宝宝“扔东西”背后的心理学	474
第一次心理危机——分离焦虑	475
宝宝为什么发脾气	477
宝宝不喜欢什么样的妈妈	479

chapter 1



婴儿喂养篇

- 01 宝宝营养与喂哺
- 02 奶粉喂养
- 03 辅食添加
- 04 婴儿的营养与健康



01 宝宝营养与喂哺

母乳喂养的好处

俗话说“金水、银水，不如妈妈的奶水”。母乳是喂养婴儿的最适宜的天然物质。母乳喂养，近年已被世界卫生组织推荐为婴儿最佳喂养方式。但尽管如此，仍然有不少妈妈倾向于采取人工喂养，因此，有必要进一步介绍母乳喂养给母婴双方所带来的不可估量的益处。

母乳喂养对宝宝的好处



- (1) 母乳，尤其是初乳，最适合新生儿生长发育的需要。它含有新生儿生长所需的全部营养成分。
- (2) 母乳喂养的孩子更聪明。母乳中富含益智脂肪 DHA、胆固醇和乳糖，是脑细胞生长、发展及稳固的关键滋养物。
- (3) 母乳中含有大量抵抗病毒和细菌感染的免疫物质，可以增强新生儿的抵抗力。母乳喂养的婴儿一般来说抗病能力较强，很少生病。
- (4) 乳中含有帮助消化的酶，有利于新生儿对营养物质的消化吸收。
- (5) 吃母乳的孩子，不会引起过敏反应，如湿疹。
- (6) 母乳喂养能增强婴儿的视力，因为母乳中的 DHA 有助于视网膜的发育。
- (7) 母乳喂养也能增强婴儿的听力，因为母乳喂养的婴儿的耳部一般不会受感染。而对豆奶或牛奶蛋白质过敏能产生流质，堵塞中耳，使听觉变弱。