

YANGYU

养育

健康宝宝

JIANKANG BAobao de mijue

的 秘诀

凌 一 徐国红 耿 燕 • 编著

上海科学技术出版社



• 健康是父母送给宝宝最好的礼物。而养育健康的宝宝，不是简单地给他吃、喝，而是需要一些秘诀。

• 本书专为准爸妈和新手爸妈“量身定做”，从怀孕准备开始，到十月孕育，再到新生儿宝宝，直到宝宝上幼儿园，围绕宝宝的健康，分8个阶段，用通俗的语言进行了详细介绍。内容丰富、科学，帮助您周全地呵护宝宝成长的每一步。

养育

健康宝宝

的秘诀

凌 一 徐国红 耿 燕 编著

上海科学技术出版社

◎ 内容提要

健康是父母送给宝宝最好的礼物。而养育健康的宝宝，不是简单地给他吃、喝，而是需要一些秘诀。本书专为准爸妈和新手爸妈“量身定做”，从怀孕准备开始，到十月孕育，再到新生宝宝，直至宝宝上幼儿园，围绕宝宝的健康，分8个阶段，用通俗的语言进行了详细介绍。内容丰富、科学，帮助您周全地呵护宝宝成长的每一步。

图书在版编目(CIP)数据

养育健康宝宝的秘诀 / 凌一，徐国红，耿燕编著. —上海：上海科学技术出版社，2008.5

ISBN 978-7-5323-9225-4

I. 养… II. ①凌…②徐…③耿… III. ①婴幼儿—哺育
②婴幼儿—妇幼保健 IV. TS976.31 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 189908 号

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

浙江印刷集团有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/16 印张 17.5 字数 310 千

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-6000 定价：29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向工厂联系调换

● 给宝宝最好的礼物

什么是给宝宝最好的礼物？是健康，因为它重于一切。事实上，生活中大多数父母是足够重视宝宝健康的：几个妈妈每每小聚，谈论最多的恐怕就是自家宝宝的健康，诸如宝宝不吃饭了、宝宝又感冒了、宝宝体重下降了等等，都可能成为兴致正浓的谈资。

既然如此，我们为什么又特别地强调宝宝的健康呢？原因很简单，就是因为养育健康的宝宝，不是简单地给他吃、喝，而是需要一些秘诀，能够技巧性地处理一些危及或是可能危及宝宝健康的问题。

“计划”生育的宝宝更健康

我们国家已经提倡了多年的计划生育，不过，现在我们又为计划生育赋予了另一种诠释——除了计划宝宝的数量外，还要计划宝宝的质量。这就要求准爸妈在怀孕之前做好孕育计划，能够前瞻性地解决一些不利于宝宝健康的因素：

· 孕前如何做好优生工作？需要调整一下生活方式，或是改变一下饮食习惯吗？需要提前注射一些疫苗，或是禁忌一些药物吗？

· 孕期的吃饭问题怎么解决？如何保证“一人吃，两人营养都均衡”的目标呢？需要请保姆来专门负责孕妈妈的饮食安排吗？

· 孕期生病了怎么办？

· 该如何协调与工作之间的关系呢？是怀了宝宝就离职呢，还是等到产前再休假？

……

这些问题，虽然是宝宝出生前的问题，但它们确实能够影响到宝宝的健康！如果能够提前做好孕产计划，了解一些必要的孕产知识，

掌握一些常用的孕产技巧，那么就有助于为宝宝出生后的健康打下坚实的基础。

宝宝的健康需要妈妈的呵护

伴随着那一声啼哭声，宝宝终于来到了这个世界。不过，接下来你将面临的除了宝宝到来的欢乐外，还有照顾宝宝的难题。

- 宝宝到底是否正常？
- 宝宝的乳房为什么会有肿块？宝宝的阴道为什么会流血？
- 我怎样来抱宝宝呢？
- 该给宝宝吃什么食物？
- 宝宝为什么老是哭？
- 宝宝生病了怎么办？

.....

在照顾宝宝的时候，大多数的新手爸妈都会遇见上面提到的这些难题。千万不要认为这些都是小问题，它们可是直接关系到宝宝健康状况的。

阅读本书，你可以——

了解孕育健康宝宝所必需的孕产知识，更为重要的是明白一些贴近生活的、有助于健康孕育的、具有可操作性的细节和技巧。

熟悉从新生儿期到婴幼儿期，根据宝宝身体发育的特点而制定的健康养育方案，从而帮助你周全地呵护宝宝成长的每一步。

编著者

2008年1月

目录

M U L U

Part I

“计划”生育，为健康宝宝作准备

第

1

章 身体准备，打造健康“摇篮”

- (一) 孕前身体自我检测 2
 - 妻子的自我检测 /2
 - 丈夫的自我检测 /3
- (二) 去医院做个全面检查 4
- (三) 进行遗传优生咨询 6
 - 遗传与优生 /6
 - 常见的遗传疾病 /6
 - 高危妊娠 /8
- (四) 做好孕前保健 9
 - 孕前的防疫 /9
 - 慎用药品 /9
 - 牙齿和乳房的保健 /10

第

2

章 营养准备，为宝宝建好“粮仓”

- (一) 孕前的营养需求 11
 - 补充维生素 /11

- 补充优质蛋白质 /12
- 补充矿物质和微量元素 /13

(二) 调整饮食习惯 ————— 13

- 远离辛辣食物 /14
- 远离高糖食物 /14
- 多吃蔬菜、水果 /15
- 食物搭配要全面 /15

(三) 走出营养误区 ————— 16

- 营养的失调 /16
- 不合格的体重 /16

第 3 章 生活准备, 优化孕育环境

(一) 改变生活方式 ————— 18

- 远离烟酒 /18
- 暂离咖啡因 /19
- 忌过频热水浴 /19

(二) 养成良好的生活习惯 ————— 19

- 执行健身计划 /20
- 制定良好的作息时间 /20
- 多掌握生育知识 /20
- 多听音乐 /21

(三) 优化生活环境 ————— 21

- 暂离对身体有危害的工作 /21
- 营造舒适的居住环境 /23

(四) 调节孕前心情 ————— 24

- 营造良好的生活氛围 /24
- 调节自我情绪 /25

(五) 创造良好的受孕环境 ————— 26

- 重视生理环境 /26
- 营造受孕氛围 /27

Part II

完美十月，孕育健康宝宝

第4章 妈妈宝宝的变化

- (一) 胎儿，看看健康发育过程 ————— 30
- 孕早期胎儿发育 /30
 - 孕中期胎儿发育 /31
 - 孕晚期胎儿发育 /32
- (二) 妈妈，从容面对身体变化 ————— 34
- 孕早期的妊娠反应 /34
 - 孕中期的身体调节 /35
 - 孕晚期的身体调节 /36

第5章 妈妈吃，宝宝长

- (一) 孕期的饮食原则 ————— 38
- 达成营养素的均衡 /38
 - 孕早期怎么吃 /39
 - 孕中期怎么吃 /40
 - 孕晚期怎么吃 /42
- (二) 孕期的饮食禁忌 ————— 43
- 准妈妈慎吃的食物 /43
 - 准妈妈禁忌的食物 /45

第6章 警惕孕期异常情况

- (一) 孕早期容易出现的异常情况 ————— 46
- 预防流产 /46

• 其他形式的妊娠失败 /47	
(二) 孕中期容易出现的异常情况	48
• 准妈妈异常情况 /48	
• 胎宝宝异常情况 /49	
(三) 孕晚期容易出现的异常情况	50
• 准妈妈异常情况 /50	
• 胎宝宝异常情况 /51	
(四) 注意用药	52
• 慎用的西药 /52	
• 慎用的中药 /52	
• 可用药物 /53	
(五) 安排好工作和日常生活	53
• 如何协调工作 /53	
• 如何安排日常生活 /54	

第7章 当幸福降临的那一刻

(一) 做好分娩前的准备	55
• 为分娩准备物品 /55	
• 调整分娩前的心情 /55	
• 练习分娩的技巧 /56	
• 选择分娩的医院 /56	
• 去医院的时间 /57	
• 选择陪伴人员 /57	
(二) 选择正确的分娩方式	57
• 正常分娩 /57	
• 异常分娩 /58	

Part III

0~28 天, 宝宝认识新世界

第 8 章 0~28 天宝宝的生长发育

- (一) 宝宝的身体发育 ————— 62
 - 生长发育 /62
 - 身体外观 /63
 - 呼吸、脉搏及体温 /63
- (二) 宝宝的感知觉发育 ————— 64
 - 视觉、听觉、嗅觉 /64
 - 味觉、触觉、痛觉 /65
 - 情感 /66
- (三) 别被这些情况吓着了 ————— 66
 - 新生宝宝的手脚抖动 /66
 - 螳螂嘴 /67
 - 马牙 /67
 - 假月经现象 /67
 - 乳房肿块现象 /68

第 9 章 新生宝宝的日常照护

- (一) 新生儿的基本护理 ————— 69
 - 脐带护理 /69
 - 眼睛、口腔的护理 /70
 - 正确的包裹方法 /70
 - 换尿布的方法 /71
 - 正确的抱法 /72
 - 穿、脱衣的方法 /72
 - 大小便的观察 /73

• 睡眠 /73

• 洗澡 /75

(二) 早产儿的特殊护理 ————— 76

• 预防感染 /76

• 注意保暖 /77

• 合理喂养 /78

• 经常观察 /78

(三) 不同季节，不同护理 ————— 79

• 夏季的特殊护理 /79

• 冬季的特殊护理 /81

第 10 章 新生宝宝的饮食营养

(一) 给宝宝最好的礼物——母乳 ————— 83

• 母乳的营养 /83

• 初乳的价值 /85

• 母乳喂养与宝宝的成长 /85

(二) 母乳外的营养补充 ————— 86

• 维生素的补充 /86

• 铁的补充 /86

• 水的补充 /87

(三) 学习正确的喂养方法 ————— 87

• 第一次喂奶 /87

• 哺乳的时间、次数 /88

• 哺乳的步骤 /89

• 哺乳的姿势 /89

(四) 哺乳的难题 ————— 90

• 宝宝的问题 /90

• 妈妈的问题 /92

- (一) 新生宝宝的健康检查 ————— 96
- 出生后的第一次检查 /96
 - 出生后的第二次检查 /97
 - 出生后的第三次检查 /97
- (二) 异常宝宝的特殊处理 ————— 98
- 呼吸异常 /98
 - 代谢异常 /99
- (三) 新生宝宝的常见疾病及处理 ————— 100
- 新生宝宝肺炎 /100
 - 新生宝宝黄疸 /101
 - 新生宝宝消化不良 /101
 - 新生宝宝便秘 /102
 - 新生宝宝发热 /102

Part IV

1~3个月，摇摇宝宝咧嘴笑

- (一) 宝宝的身体发育 ————— 104
- 体重与身长 /104
 - 头围和胸围 /105
 - 排泄 /106
- (二) 宝宝的感知觉发育 ————— 107
- 视觉 /107
 - 听觉 /108
 - 语言和运动 /108

·情感 /109

第

13

章 1~3个月宝宝的日常照护

(一) 身体护理 110

- 保护眼睛 /110
- 耳朵的护理 /112
- 清洁鼻腔 /112
- 观察囟门 /113

(二) 生活护理 114

- 应对宝宝的哭闹 /114
- 夜间喂奶 /115
- 剃头 /116
- 给宝宝剪指甲 /116
- 带宝宝进行户外锻炼 /116
- 爸爸也要和宝宝多接触 /117

第

14

章 1~3个月宝宝的饮食营养

(一) 保证母乳的质与量 118

- 继续母乳喂养 /118
- 添加母乳催化剂 /119
- 保持良好的身体状况 /120
- 保持良好的心情 /121

(二) 混合喂养，妈妈的权宜之计 122

- 什么时候选择混合喂养 /122
- 混合喂养的方法 /124

(三) 如何进行人工喂养 125

- 代乳品的选择 /125
- 人工喂养的技巧 /127
- 人工喂养的注意事项 /128

(一) 宝宝的健康检查及疫苗接种 131

- 身体健康 /131
- 疫苗接种 /132

(二) 宝宝的异常情况 133

- 斜视 /133
- 红臀 /133
- 头发稀少 /134

(三) 宝宝的常见疾病及处理 134

- 湿疹 /134
- 痱子 /135
- 腹泻 /136
- 佝偻病 /136

Part V

4~7个月，宝宝开始出牙了

(一) 宝宝的身体发育 138

- 体重与身长 /138
- 头围和胸围 /138
- 囟门与牙齿 /139
- 排泄 /139

(二) 宝宝的感知觉发育 140

- 视觉 /140
- 听觉 /140
- 情感 /141

- 语言和运动 /142

第

17

章 4~7 个月宝宝的日常照护

- (一) 身体护理 144
 - 保护乳牙 /144
 - 清洗包皮和外阴 /145
 - 纠正脊柱变形 /145
- (二) 生活护理 146
 - 正确使用摇篮 /146
 - 预防听力受损 /146
 - 应对“粘人”的宝宝 /147
 - 纠正宝宝的“恋物癖” /148
 - 训练宝宝用勺吃饭 /149
 - 开始排便训练 /149

第

18

章 4~7 个月宝宝的饮食营养

- (一) 该给宝宝添加辅食了 151
 - 为什么要添加辅食 /151
 - 如何添加辅食 /152
 - 添加辅食的时间 /153
 - 宝宝对辅食的反应 /154
- (二) 适合 4~7 个月宝宝的辅食 155
 - 蛋黄 /155
 - 米粉 /155
 - 蔬果汁 /156
- (三) 宝宝出牙怎么吃 156
 - 出牙期的营养 /157
 - 出牙期保持良好的饮食习惯 /158
 - 出牙期怎么补钙 /158

- (一) 宝宝的健康检查及疫苗接种 161
- 身体健康 /161
 - 疫苗接种 /162
- (二) 宝宝的异常情况 163
- 常流口水 /163
 - 吮吸手指 /164
 - 多汗 /165
 - 大便发绿 /165
 - 容易生病 /166
- (三) 宝宝的常见疾病及处理 166
- 贫血 /166
 - 肠套叠 /168
 - 发胖 /168

Part VI

8~12个月，宝宝可以“断奶”了

- (一) 宝宝的身体发育 170
- 体重与身长 /170
 - 头围与胸围 /170
 - 排泄 /171
- (二) 宝宝的感知觉发育 171
- 视觉 /172
 - 听觉 /172
 - 情感 /172

· 语言和运动 /173

第 21

章 8~12 个月宝宝的日常照护

- (一) 身体护理 175
 - 观察牙齿 /175
 - 防止受伤 /176
- (二) 生活护理 178
 - 教宝宝学走路 /178
 - 给宝宝选鞋 /180
 - 给宝宝选衣服 /181
 - 给宝宝选玩具 /182

第 22

章 8~12 个月宝宝的饮食营养

- (一) 宝宝要断奶了 183
 - 断奶的准备 /183
 - 断奶的方法 /184
 - 断奶的注意事项 /185
- (二) 断奶后吃什么 185
 - 断奶后的主要饮食 /185
 - 断奶后的饮食结构 /186
 - 如何选择强化食物 /187
 - 断奶后饮食中的误区 /188

第 23

章 8~12 个月宝宝的疾病防治

- (一) 宝宝的健康检查及疫苗接种 189
 - 身体健康 /189
 - 疫苗接种 /190
- (二) 宝宝的异常情况 191
 - 食欲不振 /191