

快乐贝贝好妈咪

于若木



一九九九年十二月十八

0—100天

主编 曲大福



指点育儿方略
精析养育内涵
诠释父母职责
尽收成功心得

北京科学技术出版社

快乐贝贝好妈咪·0~30天

曲大富 主 编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐贝贝好妈咪. 0~30天/曲大富主编. —北京:
北京科学技术出版社, 2000. 4

ISBN 7-5304-2390-8

I. 快… II. 曲… III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 18332 号

快乐贝贝好妈咪·0~30天

曲大富 主编

★

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

★

850毫米×1168毫米 32开本 10.875印张 265千字

2000年4月第一版 2000年4月第一次印刷

印数1-10000册

定价:18.00元

名誉主编：于若木

主 编：曲大富

副主编：周小英 王 德

编 委：任 凡 何丽玮 刘可芳

蒋汉渊 韩李梅 李展翼

王剑波 欧国辉 何华辉

熊利华 刘为凤 王淑和

蒋 清 王明慧 王持明

总 序

跨世纪的危机与养育的革命

100多年前，一位年轻的母亲抱着孩子向达尔文请教应从何时开始教育，达尔文问：“这孩子有多大了？”母亲得意地说：“他才两岁半！”

达尔文惋惜地说：“夫人，您已经迟了两年半了。”

日本心理学家井深大农在《幼儿园太晚了》一书中指出，人类智力的潜力远远超出人们陈腐偏见的想象。对孩子的教育和训练应从0岁(产前)开始。

那么，在养育的革命——工作父母家庭开始居主流地位，科学养育成为一种时尚的背景下，如何实现这一点呢？

前 言

经历了十个月的孕育以及剧烈的阵痛之后，随着一声啼哭，您的宝宝来到了这个世界，您充满了欣慰和幸福，同时也松了一口气，但是您能成为一名出色的母亲吗？

一个生命的诞生，意味着父母对他（她）的接纳、责任和承诺。初为人父人母，你们孕育了生命，又该怎样去培育生命呢？

一个婴儿的健康成长，源于哺乳之初，护理之细、照顾之周、教育之本、关怀之致……

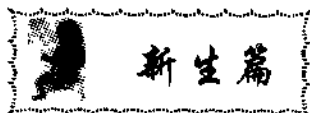
本书就是为年轻的父母编写的，有关新生儿（0~30天）的喂养、保育、保健、护理、早期教育、疾病防治以及妈妈产后康复等内容的书。本书内容丰富、实践性强，体系新颖，手法独特，语言通俗易懂，科学性强，并配有生动、活泼的插图，是最新科技成果与多年经验积累的结晶。

本书的目的在于帮助父母亲照顾宝宝时有正确的概念，让父母随时都可以自信地处理日常生活中的事，为每个家庭能拥有一个健康、美丽的宝宝提供有效的科学知识。

——编者

目 录

总 序 前 言



千呼万唤始出来

- 宝宝诞生了..... (1)
- ☐ 外形和特点..... (1)
 - 一般比例 ● 身高 ● 体重 ● 头部 ● 凶门
 - 脐部 ● 生殖器 ● 腹部 ● 嘴 ● 眼睛
 - 脸 ● 皮肤 ● 颜色 ● 乳房 ● 体毛
- ☐ 对环境的感应..... (6)
 - 痛觉 ● 温觉 ● 视觉
 - 听觉 ● 味觉 ● 嗅觉
- ☐ 新生儿的行爲..... (7)
 - 握持反射 ● 拥抱反射 ● 觅食反射
 - 踏步反射 ● 置放反射 ● “爬行”
- ☐ 哭泣和睡眠..... (8)
 - 关于睡眠

- 宝宝应采取何种睡姿
- 宝宝为什么啼哭及其处理

☐ 宝宝的其它特征 (15)

- 消化管 ● 免疫 ● 呼吸 ● 脉搏 ● 体温



小知识

- 如何给宝宝称体重(2)
- 新生儿宝宝体重下降的原因(4)
- 宝宝的第一次呼吸(5)
- 新生儿宝宝所需的睡眠(7)
- 宝宝一哭就吐怎么办(8)
- 爱哭的宝宝(10)
- 新生宝宝的六种意识状态(11)
- 关于胎记(14)
- 婴幼儿分期(18)
- 你知道吗(20)

日新月异刹那间

——0~30天宝宝的生长 (17)

☐ 对当了父亲的人进一言 (18)

☐ 从出生到1周 (19)

- 出生当天的婴儿
- 生后第1周的婴儿
- 产后第1天的母亲
- 喂初乳的意义

☐ 1周到半个月 (25)

- 1周到半个月的婴儿 ● 用母乳喂养的母亲

☐ 半个月到1个月 (30)

- 半个月到1个月的婴儿

● 母乳喂养

● 母乳不足

● 牛奶喂养



宝宝小专栏

宝宝好厉害(24) 感情丰富的 Baby(29)

喂水的学问(31) 生命的第一步(34)



护理篇

寸草难报三春晖

——给宝宝全面合理的照顾.....(40)

☐ 舒适的房间.....(40)

● 宝宝的寝具

● 安全携带宝宝

☐ 给宝宝洗澡.....(43)

● 选择洗澡的地方 ● 洗澡步骤

● 宝宝洗澡中可能出现的问题

● 洗澡时保护宝宝的各器官 ● 为宝宝清洁皮肤

☐ 怎样抱着您的宝宝.....(55)

☐ 宝宝的衣物.....(57)

● 如何选择衣物

● 帮宝宝穿脱衣服

☐ 怎样包孩子.....(62)

☐ 新生儿不可紧裹身躯.....(63)

☐ 宝宝的尿布.....(64)

- 纸尿裤 ● 布尿布
- 换尿片的步骤 ● 换一次性尿片
- 换布质尿布 ● 清洗尿布方法



洗澡小常识

- 宝宝洗澡需要的东西(44)
- 给宝宝洗澡的窍门(45)
- 给宝宝洗澡注意事项(48)
- 清洁皮肤需要的用具(50)
- 为宝宝清洗时应注意什么(51)
- 新生儿脐带的清洁(54)



教你一招

- 给宝宝选购哪些衣物(47)
- 给宝宝换尿片的窍门(55)
- 怎样将宝宝放下(56)
- 为宝宝购衣须知(57)
- 将宝宝托在胳膊上(58)
- 给宝宝保暖的方法(60)
- 宝宝小便训练(64)
- 观察宝宝大小便(65)
- 尿布清洗诀窍(66)

安全呵护每一天

- 新生儿的保健 (69)
- ☐ 新生儿如何度过炎热的夏季 (69)
- ☐ 新生儿如何度过寒冷的冬季 (70)

☐ 预防意外事故 (71)

- 防寒冷损伤 ● 防窒息 ● 防烫伤 ● 防溺水
- 防煤气中毒 ● 防动物咬伤 ● 防跌伤

☐ 带宝宝外出 (72)

☐ 新生儿出现的异常 (73)

- 乳房“肿大”、“泌乳”
- 新生女婴有“月经”、“白带”
- “血尿” ● 头部血肿
- 呕吐物中带血
- 兔唇与上腭裂 ● 痣
- 长牙齿的婴儿 ● 吐奶
- 婴儿“消化不良” ● 婴儿便秘
- 鼻子不通气 ● 黄疸不消失
- 呼吸时嗓子发响 ● 婴儿口中的黄白色小斑点
- 新生儿鹅口疮

☐ 简单体育锻炼 (90)

- 给宝宝按摩
- 皮肤抚摸
- 宝宝的早期锻炼

☐ 发育测评 (93)

- 发育测评表的意义
- 0~30天发育测评表

良药苦口利于病

——家庭医疗站 (94)

☐ 什么时候需要请医生 (94)

☐ 对宝宝进行检查 (98)

- 怎样测量宝宝的脉搏
- 怎样测量宝宝体温
- ☐ 对宝宝的治疗 (99)
 - 喂宝宝吃药 ● 使用滴剂
- ☐ 新生儿常见症状与疾病 (100)
 - 新生儿皮肤巩膜黄染 ● 新生儿呕吐
 - 新生儿脐炎
- ☐ 新生儿眼、口腔的疾病 (102)
 - 睑腺炎 ● 斜视 ● 舌系带过短
- ☐ 新生儿皮肤常见疾病 (104)
 - 婴儿湿疹 ● 尿布疹 ● 传染性脓疱疮
- ☐ 新生儿的其它疾病 (106)
 - 新生儿假死 ● 颅内出血
 - 重症黄疸 ● 新生儿黑粪症
 - 脸上长疙瘩与臀部糜烂
 - 脐疝 ● 阴囊水肿
 - 斜颈 ● 淤热、饥饿热
 - 结膜炎 ● 中耳炎
 - 先天性髋关节脱臼
 - 肚脐的疾病
- ☐ 特殊的婴儿 (115)
 - 早产儿 ● 过期产儿
 - 小样儿 ● 巨大儿
 - 先天愚型儿 ● 先天畸形儿



小常识

你应该向医生做什么说明 (75)

按摩对宝宝的好处(91)

按摩对双亲的好处(93)

新生儿危重疾病的几种症状(112)



营养篇

母子亲情血浓于水

——母乳喂养(120)

☐ 新生儿的营养要求(120)

● 热量 ● 蛋白质 ● 脂肪 ● 碳水化合物

● 钙和磷 ● 铁 ● 锌 ● 维生素 ● 水

☐ 坚持母乳喂养 (127)

● 情感的需要持续终生 ● 孩子长得更漂亮

● 未来的运动员 ● 解决减肥问题

● 没有感染 ● 免疫力

● 好的开始 ● 未知的过敏

● 不会受加热的损害 ● 哺育母乳的其它好处

● 出现误区的原因

☐ 给宝宝喂初乳(135)

☐ 喂母乳的正确姿势(137)

☐ 哺乳过程(137)

☐ 怎样维持高品质的母乳(138)

● 婴儿吮吸与母乳的分泌 ● 提升母乳的品质

- 母乳的克星 ● 授乳期间的饮食
- 堆积如山的饮食 ● 休息与睡眠的好处
- ☐ 来自实验室的分析报告(147)
- ☐ 如何安排喂奶时间(150)
- ☐ 挤奶(151)
 - 挤乳器挤奶 ● 双手挤奶
- ☐ 母乳喂养应注意哪些事项(153)
- ☐ 哺乳期禁忌(154)
 - 乳母忌服哪些西药
 - 乳母要不要忌食凉菜、冷饮
 - 乳母要不要忌食盐
 - 乳母为什么不要食过量味精
 - 乳母为什么不要吸烟和饮酒
 - 乳母为什么不要喝茶
 - 乳母为什么不要涂脂抹粉
- ☐ 如何保养母乳(157)
- ☐ 什么样的母亲不易喂奶(158)
- ☐ 母乳不足如何调理(159)
 - 怎么知道母乳不足 ● 母乳不足怎样调理
 - 母乳不足的补充方法——混合喂养
- ☐ 混合喂养..... (164)
 - 为什么要实行混合喂养
 - 怎样进行混合喂养
 - 用什么样的奶粉好
 - 能用鲜牛奶喂婴儿吗
 - 奶粉的调配方法



请听我说

乳汁的供需(125)

乳房方面的问题(140)



母亲顾问

母乳的分泌量(122) 乳汁的供需(125)

怎样将乳头从婴儿嘴里取出(134)

每一侧乳房吸吮的时间应多久(141)

乳头皲裂怎么办(142)

乳头凹陷能哺乳吗(144)

患“乳腺炎”时怎么办(145)

当妈妈的不能性急(162)



小窍门

母乳喂养如何做到不影响产妇形体(131)

回乳好办法(132) 母乳不足疗法(136)

挤奶的诀窍(139)

点点滴滴都是情

——人工喂养..... (170)

☐ 选择适当的代乳品..... (171)

☐ 奶瓶和奶嘴的选择..... (174)

☐ 消毒奶瓶..... (175)

● 冷水消毒

● 清洁奶嘴

- 浸泡喂奶设备 ● 消毒过程
- ☐ 各种奶类及代乳品的配制..... (177)
 - 牛奶的配制 ● 羊奶的配制
 - 奶粉 ● 豆制代乳粉
 - 鸡蛋米粉
- ☐ 用奶瓶喂奶..... (179)
 - 操作步骤
- ☐ 人工喂养中常见的几个问题..... (180)
- ☐ 新生儿有哪些辅食..... (182)
 - 制作几种常用的辅食
 - 科学地添加辅助食品



小知识

牛奶配制常识(121) 牛奶喂养的方法(128)
 其他消毒方法 (129) 消毒奶具设备 (130)
 消毒奶具好方法 (133) 喂奶的诀窍(135)
 牛奶喂养常识(173) 牛奶的加温方法(175)
 牛奶流量大小 (182)



教育篇

成长之路,重要的是迈好第一步

- 不容忽视的早期教育..... (185)
- ☐ 可塑造的能力与性格..... (187)

- 宝宝具有神奇能力
- 欣赏音乐
- ☐ 怎样对宝宝进行早期教育…………… (192)
- ☐ 对宝宝进行益智训练…………… (193)
 - 听音乐 ● 皮肤抚摸 ● 触觉试验
 - 味觉试验 ● 看亮光 ● 看玩具
 - 悄悄话 ● 让宝宝闻 ● 让宝宝触
 - 看明暗 ● 响铃 ● 对话
- ☐ 培养宝宝有规律的生活习惯…………… (197)
- ☐ 教育与环境比遗传更重要…………… (197)
- ☐ 温馨亲子游戏…………… (198)
 - 多和可爱的宝宝说话
 - 锻炼一下宝宝的脖子
 - 有关看、听的游戏
 - 你好,我是妈妈
 - 宝宝看到了什么
 - 宝宝手的游戏
 - 宝宝听到了什么
 - 宝宝要运动
 - 宝宝趴着玩
 - 让宝宝记住妈妈的声音



小常识

女孩脑部的发育(186) 男孩脑部的发育(187)

宝宝能理解什么(188) 婴儿愈小愈不会调节体温(190)