

0~1岁

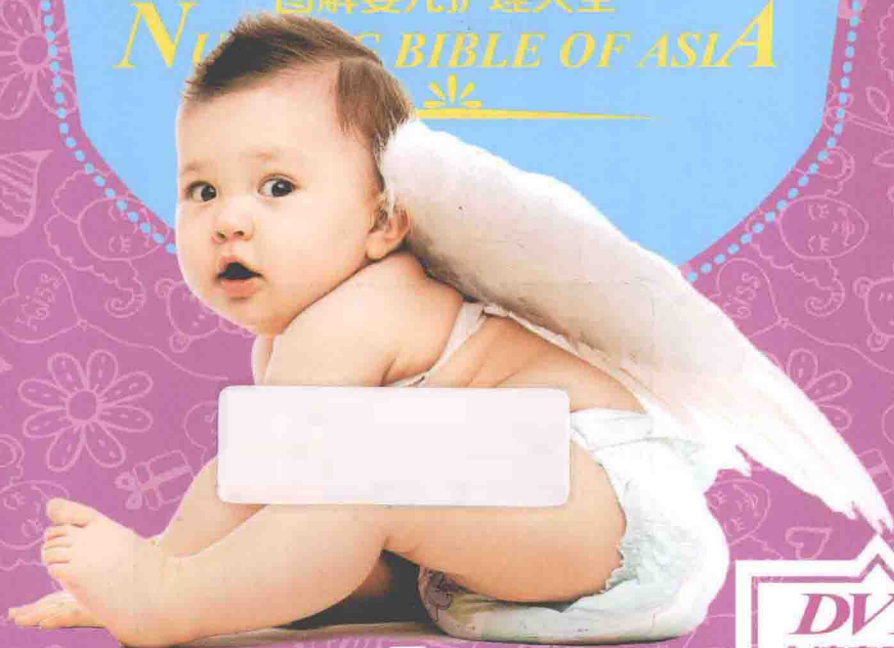
给宝宝最科学的育儿关爱
更科学、更实用、更贴心

亚洲

育儿圣经

专为东方baby量身订做的育儿经
图解婴儿护理大全

NURSING BIBLE OF ASIA



1000万父母的选择

新爸妈最想要的育婴指南

0~1岁是宝宝发育最快速、最关键的黄金阶段

用心照顾最初的365个日夜

王慎明(Grape) 编著

四川科学技术出版社

DVD

台湾育婴专家
示范讲解
轻松掌握育养技巧



王慎明(Grace) 编著
四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

亚洲育儿圣经 / 王慎明编. -- 成都: 四川科学技术出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5364-7922-7
I. ①亚… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第132342号

亚洲育儿圣经

- 出 品 人 钱丹凝
- 编 著 者 王慎明
- 责 任 编 辑 梅 红
- 封 面 设 计  中映良品 (0755) 26740502
- 责 任 出 版 欧晓春
- 出 版 发 行 四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbbs>
官方微信公众号: sckjcbbs
淘宝网店铺网址: <http://sckjs.taobao.com>
传真: 028-87734039
- 成 品 尺 寸 170mm×230mm
- 印 张 24
- 字 数 350千字
- 印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
- 版 次/印 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
- 定 价 68.00元

ISBN 978-7-5364-7922-7

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

新爸妈最想要的育婴指南

海龟生宝宝，把产下的卵埋在沙堆里就没大海龟什么事了；小瞪羚出生后不久就能站立走动，再过些日子，脚力都不输给大灰狼……而我们人类养育后代可没那么简单！

宝宝吃饱了没？穿得舒不舒服？尿布湿了没？怎么又哭了？……等稍微大一点，就更让人有操不完的心。为什么宝宝还不会抬头、翻身？为什么还不会叫爸爸妈妈？宝宝怎么那么爱哭、怕生、黏人？……你照顾宝宝的方法是否正确和有效，对他的健康成长至关重要。

这部婴儿护理大全，由台湾育儿专家凭借数十年的丰富专业经验，以东方人的发育过程为基础，其内容涵盖了宝宝成长最初的365天里各个养育方面，按月龄一步一步引导宝宝照顾者轻松进阶。本书特别插配大量的全彩图解，从喂奶、包尿布到启蒙早教，都提供了科学详尽的示范，细致、严谨地涵盖了育儿过程中可能用到的知识点，是地地道道的东方育儿百科，解答了千万新父母的育儿难题。

本书还专门设立了“用现代方法照顾宝宝”、“疾病防疫及环境安全防护”篇。其中提出的育儿理念强调，给宝宝的爱不仅仅是喂养，还要注重他的精神需求，对于睡眠、哭闹、亲子等情绪问题，提出的解决办法都非常实际有效。“疾病防疫及环境安全防护”篇担负起一些儿保医生的角色，使你能够在宝宝生病时迅速做出判断，并且能精准有效地护理生病的宝宝。而必要的预防措施，能最大程度地让宝宝远离危险和疾病。

这也是一本“傻瓜书”，索引简洁、使用方便，海量的图解、丰富的知识、精炼的语言，能帮助你轻松应对难题，让育儿变成一件充满乐趣的事！





Part 1

新手妈妈的快乐体验

一、了解新生儿宝宝.....2

◎0~30天宝宝成长发育简表 ◎观察与照看重点

◎不必担心的表症 ◎新生儿体检

二、新生儿的喂养.....13

◎坚持母乳喂养 ◎配方奶喂养全过程

◎奶瓶和奶嘴的选购和使用 ◎特殊配方奶粉

三、最初30天的护理知识.....50

◎新生儿洗护 ◎新生儿排泄 ◎日常护理

◎新生儿睡眠 ◎安全与守护

四、新生儿常见病.....73

◎新生儿异常体征 ◎新生儿常见病

五、孱弱早产儿护理.....81

◎早产儿发育 ◎早产儿护理和喂养

六、早教、游戏与亲子互动.....85

◎拥抱的艺术 ◎了解新生儿的反射动作 ◎新生儿的早教方案

Part 2

迎接宝宝的第一次微笑

一、观察与照看重点.....100

◎30~100天宝宝成长发育简表 ◎第2个月：笑容多多的可爱宝

◎第3个月：小手灵活的快乐宝

二、饮食与营养.....106

◎混合喂养 ◎宝宝厌奶怎么办 ◎宝宝不爱喝水怎么办

三、日常护理要点.....111

- ◎洗澡 ◎身体护理 ◎防蚊驱蚊 ◎纸尿裤的选择和使用
- ◎尿布疹的护理

四、早教、游戏与亲子互动.....129

- ◎第2个月宝宝的早教方案 ◎第3个月宝宝的早教方案

Part 3

抓握、翻身、独坐，发展迅速的新能力

一、成长的观察.....138

- ◎4~6个月宝宝成长发育简表 ◎第4个月：视力更好的聪明宝
- ◎第5个月：善于触摸的灵敏宝 ◎第6个月：坐得更稳的能干宝

二、饮食与营养.....147

- ◎科学及时地添加辅食 ◎宝宝营养美味食谱 ◎婴儿食品安全

三、日常护理要点.....165

- ◎出牙 ◎牙齿和口腔护理

四、早教、游戏与亲子互动.....170

- ◎第4个月宝宝的早教方案 ◎第5个月宝宝的早教方案
- ◎第6个月宝宝的早教方案

Part 4

准备好，聆听第一声“爸爸”、“妈妈”

一、观察与照看重点.....184

- ◎7~12个月宝宝成长发育简表 ◎第7个月：翻身灵敏的活泼宝
- ◎第8个月：开始爬行的好奇宝 ◎第9个月：扶物站立的运动宝

- ◎第10个月：独站片刻的个性宝 ◎第11个月：扶物行走的活力宝
- ◎第12个月：蹒跚学步的叛逆宝

二、饮食与营养.....198

- ◎ 7~12个月辅食添加简表 ◎ 合理的饮食结构
- ◎ 父母必须知道的宝宝饮食原则 ◎ 宝宝营养美味食谱
- ◎ 训练宝宝自己吃喝 ◎ 断奶进行时

三、日常护理.....226

- ◎ 屁屁护理和大小便训练 ◎ 婴儿按摩

四、早教、游戏与亲子互动.....242

- ◎ 第7~9个月宝宝的早教方案 ◎ 第10~12个月宝宝的早教方案



用现代方法照顾宝宝

一、作息与睡眠：如何使宝宝乖乖安睡.....254

- ◎ 建立规律的生活作息 ◎ 入睡习惯培养
- ◎ 睡眠不好怎么办 ◎ 独睡还是合睡
- ◎ 睡眠的N个常见问题 ◎ 睡眠安全

二、怎样照料哭闹的宝宝.....266

- ◎ 宝宝为什么哭闹 ◎ 安抚宝宝有妙招
- ◎ 安抚奶嘴，用还是不用 ◎ 如何照顾肠痉挛宝宝

三、请爸爸也参与育儿.....272

- ◎ 爸爸参与育儿，宝宝智商更高
- ◎ 爸爸参与育儿的五个小妙招

四、让宝宝聪明又快乐的亲子活动.....274

- ◎ 婴儿游泳 ◎ 带宝宝出游

五、谁是宝宝的最佳守护人.....281

- ◎ 由谁带孩子好 ◎ 寻找合适的看护

Part 6

宝宝疾病防疫及环境安全防护

一、疫苗接种.....288

◎什么是预防接种 ◎疫苗接种的N个问题

二、婴儿常见病.....294

◎发烧·幼儿最常发生的病症 ◎感冒·患病率随季节变换而升高
◎咳嗽·不可忽视的常见病症 ◎腹泻·病因多样的易发疾病
◎呕吐·大部分是急性肠胃炎，也可能是髓膜炎
◎便秘·令宝宝难受的恶性循环 ◎过敏·麻烦、反复的病症
◎湿疹·恼人的过敏性皮炎 ◎幼儿急疹·突发性出疹
◎手足口病·感染力强的传染病 ◎中耳炎·常见的耳朵疾病
◎贫血·令人担心的营养性贫血 ◎婴儿生长迟缓

三、婴儿用药、就医与急救.....314

◎婴儿用药 ◎宝宝就医全攻略 ◎婴儿意外伤害与急救

四、婴儿环境安全和防护.....338

◎给宝宝一个安全的港湾 ◎享受平安快乐的户外运动
◎挑选安全的婴儿用具 ◎宝宝与宠物

Part 7

新妈妈安产与产后健康养护

一、为迎接宝宝做准备.....348

◎安全顺产的10个要点 ◎产前准备

二、产后妈妈调适.....357

◎坐月子：产褥期护理全攻略 ◎通奶与催奶
◎产后性生活：做好避孕措施 ◎产后抑郁：关注新妈妈身心健康
◎产后塑身：做S形辣妈 ◎职场妈妈：工作、喂奶两不误

第1章

Happy Experience of Being
a New Mother ★
新手妈妈的快乐体验
(出生~30天)
★



经过艰辛的十月怀胎，在家人的焦急等待中，娇嫩可人的宝宝终于来到大家身边。从此，新生儿与新妈妈的崭新生活正式开始了……

了解 新生儿 宝宝



历经了刻骨铭心的阵痛，新妈妈终于平安诞下了小宝宝。当脐带被剪断的那一刻，宝宝迎来了他生命中最重要的转变——从通过胎盘和脐带呼吸的胎儿变成直接呼吸空气的新生儿。这一切是多么的神奇与美好！★

0~30天宝宝成长发育简表

身体特征	标准	发育规律
体重	2.5 ~ 4.1 千克	满月前后体重平均增加1000克
身高	46 ~ 55 厘米	满月前后平均增加3 ~ 5 厘米
头围	32.5 ~ 37.5 厘米	满月前后增长2 ~ 3 厘米
囟门	斜径平均是2.5 厘米	小于1 厘米或大于3 厘米应引起重视
呼吸频率与心跳		为成人的两倍

五感的发育

技能的发展与提升

能对声音作出反应

能发出“呜呜”或“啊啊”的声音

可以盯着人的脸看

微笑，笑出声

能看黑白图案

用眼睛短暂地追视物体

俯卧时能抬起头

能将头抬起45°

生活习性

标准与规律

睡眠

18~22小时/每日

排泄

小便约20次/每日；大便2~8次/每日

喂奶次数及奶量

8~10次/每日，约30~60毫升/每次

观察与照看重点



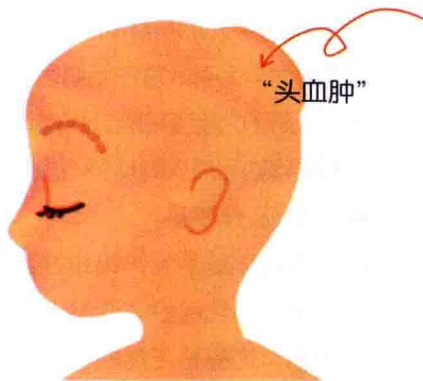
★ 头部

经产道分娩的新生儿往往有着不对称的“椭圆形”头，有的宝宝头上还可能会有一个大包，摸起来软软的，这就是医学上俗称的“产瘤”。出现这种情况，主要是因为胎儿的头部在分娩的过程中受到产道挤压，而引起头皮水肿。产瘤是正常的生理现象，一般出生数天后就会慢慢消失，无需另外治疗。

也有的新生儿会出现“头血肿”，这是由于头部血管受挤压导致血管破裂，从而引起出血，形成了血块。相较于产瘤，头血肿初摸起来是软的，慢慢地从周围到中间会变硬。头血肿与产瘤一样，一般不需治疗，会慢慢痊愈，父母不用为此而担心。



“椭圆形”头



“头血肿”

★ 脸部

新生儿的脸看上去像被用力地挤压过：眼皮浮肿泛青，鼻子扁扁的，下巴往里缩，整张脸看起来不太协调。但一天之内，五官就会慢慢“归位”，变得正常。

★ 皮肤

新生儿皮肤较薄，一般呈粉红色。出生的头几天可能会出现皮肤红斑，这些斑块非常显眼，分布全身，以头面部和躯干为主，如眼皮、颈背、额头中间等。新生儿红斑对健康无碍，可以自行消退，不用特别处理。

除此之外，新生儿脸上还会分布一些白色的小颗粒，尤其在鼻子部位。这是由于皮肤毛孔被分泌物堵塞，引起的“粟粒疹”。这个现象也很正常，几个月后会自动消退。

★ 身体

大多数新生儿的身体看起来都胖乎乎的，这是因为身上有大片的脂肪区。特别是小肚子，这是因为宝宝的腹壁肌肉尚未发育成熟，却要容纳和成人同样多的内脏器官，所以看上去特别圆乎乎。

由于在母体里受到妈妈雌性激素的影响，新生宝宝的乳房会有些肿胀，甚至会溢出几滴奶，这都是正常的。妈妈千万别惊慌，更不要用手去挤。



★ 四肢

新生儿四肢的皮肤通常有些发青，而且皱皱的。心情愉快时，会全身放松，紧握拳头，把双手举到眼前。



新生儿睡觉时双手、双脚会像青蛙一样向内蜷曲，保持着在妈妈子宫里的姿势。



★ 新生儿特写

部 位	特 征
头和头皮	头偏长，不对称；有些部位隆起；皮肤皱皱的，头发缠结在一起；头骨相接的地方摸起来软软的；前囟门呈菱形，斜径平均为2.5厘米
脸	鼻子扁平；脸颊肉嘟嘟的；脖子处脂肪层较厚，不是很明显
眼睛	浮肿，眯成一条线；偶尔睁开；睁眼后喜欢四处张望
皮肤	有奶酪似的白色黏稠物；手脚发青；肩、背、脸、耳廓外缘等处有细细的绒毛
身体	胳膊和腿分别向胸、腹部弯曲；两脚朝内相对；呼吸频率高、无规则；肌肉有活力
生殖器	阴唇或阴囊肿胀

不必担心的表症



★ 屁股上的“蒙古斑”

大部分的新生儿屁股或后腰上都会有类似淤青的斑块，叫做“蒙古斑”。这些斑点无碍健康，会随着时间推移而逐渐变淡，一般到上小学的时候会完全褪去。



★ 正常的胎记

新生儿出生头几天，可能出现皮肤红斑。这些红斑的形状不一、大小不等、颜色鲜艳、分布全身，非常显眼。红斑特别容易出现在眼皮、颈背和额头中央等部位。皮肤红斑对健康没有任何威胁，因此宝宝并不会有任何不适。随着宝宝的成长，红斑会自然消退，无需治疗。



皮肤红斑

新生儿出生头几天，可能出现皮肤红斑。这些红斑的形状不一、大小不等，颜色鲜艳，分布全身，非常显眼。红斑特别容易出现在眼皮、颈背和额头中央等部位。皮肤红斑对健康没有任何威胁，因此宝宝并不会有任何不适。随着宝宝的成长，红斑会自然消退，无需治疗。



痣



○ 草莓痣

有些胎记是在宝宝出生一两周才出现的，然后慢慢长大，草莓痣就是其中的一种。这种胎记刚开始出现时很像一个浮起的红圈，在第1年内逐渐长大到像草莓那么大，1~3年内开始萎缩。

虽然不美观，但对大部分的草莓痣最好是置之不理，让它自己消失。如果草莓痣长的位置不好，譬如说长在眼皮上，可能会妨碍眼皮张开，影响宝宝的视力发展；长在手臂、腿上，如果不小心碰撞到会流血……在这些情况下，可以请医生用注射或激光处理的方式将其除掉。



○黑痣

有的宝宝出生后，身上有一些棕黑色的痣，这些黑痣有大有小，有的上面还长了毛。通常来说，黑痣都是无害的，无须担心，也无需治疗。但如果痣的个头特别大，且上面长毛的，最好切除掉，因为它们有可能变成恶性的。



★脱皮的手脚

许多新生儿特别是晚产儿都可能出现皮肤干燥脱皮的现象，特别是在手和脚上。这是因为新生儿表皮的角度层发育不完善，很薄，因此容易脱落，无需特别护理。



★难看的头垢

新生儿的头部出现厚薄不等的灰黄色或黄褐色油腻结痂和鳞屑，这就是头垢，俗称“摇篮帽”。头垢里含有大量污垢，一旦被抓破，就容易导致感染。并且，头垢如果将囟门遮挡，就很难通过观察囟门的状况来判断宝宝的健康。所以给宝宝清除头垢是必要的。

正确清除头垢 有两种方式：

①头垢少而薄的，倒点婴儿油轻轻按摩结头垢的地方，待其软化后，再用清水洗干净。

②头垢比较厚的，在宝宝晚上入睡后，用婴儿油擦在有头垢的皮肤上，24小时后待头垢变软，再用温水清洁，这样反复几次就可逐渐将全部头垢清洗干净。需要注意的是，千万不可将头垢硬撕或挖下来，以免损伤头皮，引起感染！

★ 粟粒疹

粟粒疹是新生儿常见的皮疹之一。刚出生的宝宝脸上，特别是鼻子上会分布一些白色的小颗粒，这是因为新生儿的皮脂腺功能尚未完全发育成熟，导致皮肤毛孔被分泌物堵塞，从而长出一粒一粒的小疹子。父母无需担心，随着宝宝一天天成长，粟粒疹不需要任何治疗，很快就会自然消退。

★ 新生儿痤疮

新生儿出生后3~4周，脸、脖子等部位有可能出现类似于“青春痘”的痤疮，医学上称之为脂溢性皮炎。这是因为母体内激增的激素刺激宝宝皮肤的油脂分泌，从而堵塞毛孔而形成的。

新生儿痤疮一般在第3周达到顶峰，之后慢慢消退。除了有点影响美观外，不会对宝宝造成其他影响。

★ 体重“缩水”了

新生儿出生后的最初几天，体重一般会比出生时下降，俗称“塌水膘”。这是正常的生理现象，主要是因为新生儿睡眠时间长，吃奶间隔的时间过长，且次数少、吸吮力弱，而新陈代谢却比

