

新世纪育儿系列



育婴基本法

0~12个月宝宝护理秘笈

潘锦辉医生审校

新世纪出版社

育 嬰

基 本 法



新世纪出版社

责任编辑：鲁 倩
美术编辑：梁培龙 蒙复旦
美术制作：杨洁怡
责任技编：王建慧

新世纪育儿系列 育婴基本法

潘锦辉医生审校

出版发行：新世纪出版社
印刷：广州新华印务有限公司
厂址：广州市西湖路 51 号
规格：850 毫米 × 1168 毫米 48 开 4 印张 3 插页 80 千字
版次：2001 年 2 月第 1 版 2001 年 7 月第 2 次印刷
书号：ISBN 7 - 5405 - 2212 - 7/R · 22
定价：9.00 元

本书由荷花出版有限公司授权出版，版权所有，翻印必究。

亲子游戏·其乐无穷

疼爱孩子的父母们，你可曾为“不知给孩子玩什么”而伤透脑筋？这里就介绍一些配合婴幼儿成长步伐的亲子游戏，大家不妨试着玩，既可促进你与子女间的沟通，亦可帮助婴儿体能及智能的发展，一举两得。



婴儿期

布娃娃

用布偶和宝宝说话，是很快乐的事。“宝宝你看狗狗和你说话哦！你和他打个招呼吧！”宝宝看着这些布偶，会咯咯笑。

抱着宝宝像摇呼拉圈般摇动

把宝宝抱于自己的腰际，像摇呼拉圈般地晃动，宝宝会觉得很舒服。哭得再激烈，只要抱宝宝做这个动作，就可以安抚他的情绪。



在膝上有节奏地上下律动

爸爸跪坐着，把宝宝抱于膝上。然后，爸爸的两膝有节奏地交互动作，或两膝一起上上下下地跃动，宝宝的小屁股会觉得痒痒的，并开心地笑起来。



坐在肚皮上说话

宝宝喜欢坐在妈妈的肚子上玩。妈妈讲一大堆话，宝宝也会有模有样地“啊”、“呜”地发出声音。



仰卧起坐打招呼

把宝宝放于腹部，大人仰卧起坐般地运动。靠近宝宝的脸时，可做夸张表情，或是发出声音。



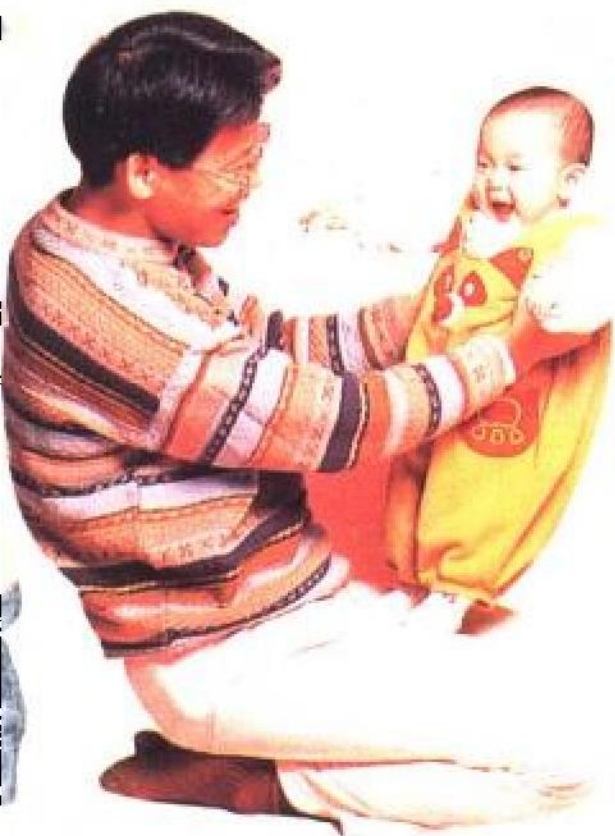
妈妈不见了

用浴巾盖住宝宝全身，跟宝宝玩捉迷藏的游戏。宝宝百玩不厌，每次都是手足舞蹈，非常兴奋。

会翻身时

咚地落在膝盖上

爸爸端坐，把宝宝高高举起，然后“咚”地落在爸爸的膝上。宝宝从高高的地方，一下子掉到爸爸的膝盖上，会有一种速度快感。



传接宝宝

将横抱着的宝宝像传球一样，由爸爸和妈妈传来传去。要将宝宝传给对方时，可以左右小幅度地摇晃二至三次，然后传到对方手里。



会坐· 学听话时

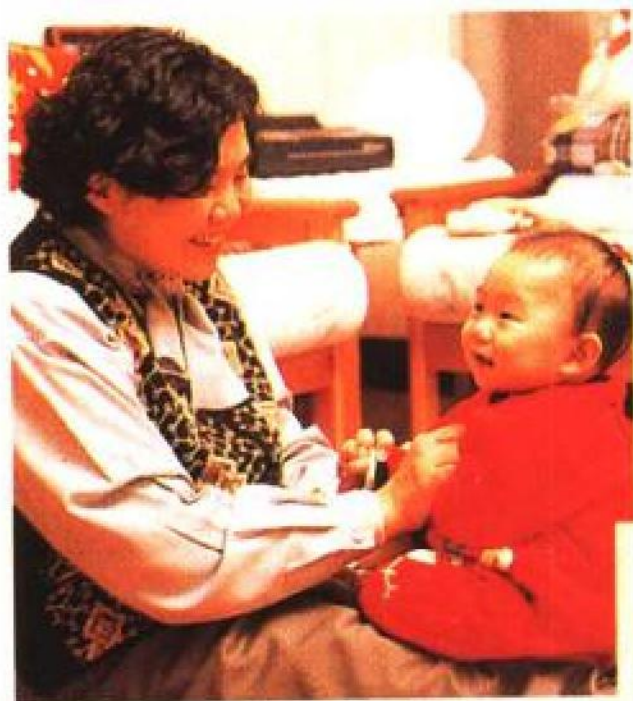
坐飞机

仰卧，把宝宝抱放在肚子上，双手撑住宝宝的腋下，两臂伸直，前后来回大幅度摇动，让宝宝感觉好像在天空中飞翔。



抓住这只手指

妈妈伸出食指，要宝宝抓住这只手指。刚开始时，让宝宝很轻易地就可以抓住手指。接下来，在距离宝宝远一点的地方伸出食指，和宝宝玩抓手指的游戏。

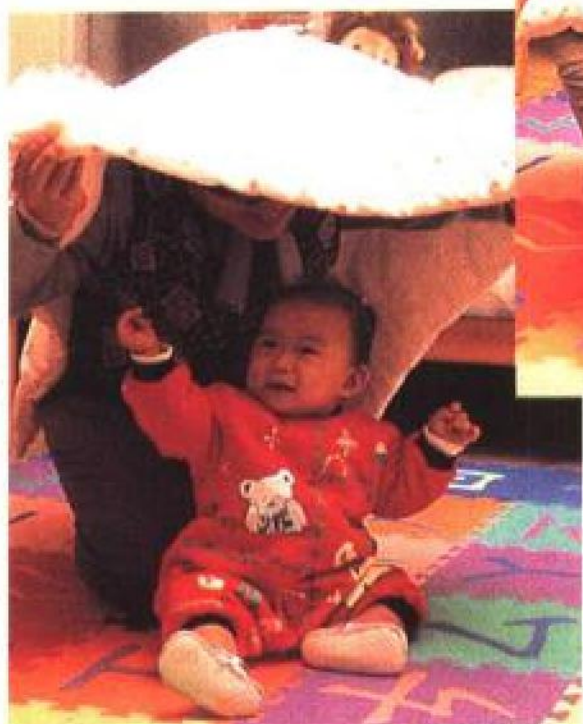


背着宝宝捉迷藏

背着宝宝摇来晃去。“怎么看不到宝宝呢？”然后突然回头说，“啊！看到了！”回头的时候，不按规律，玩起来更刺激。



会听话· 学站时

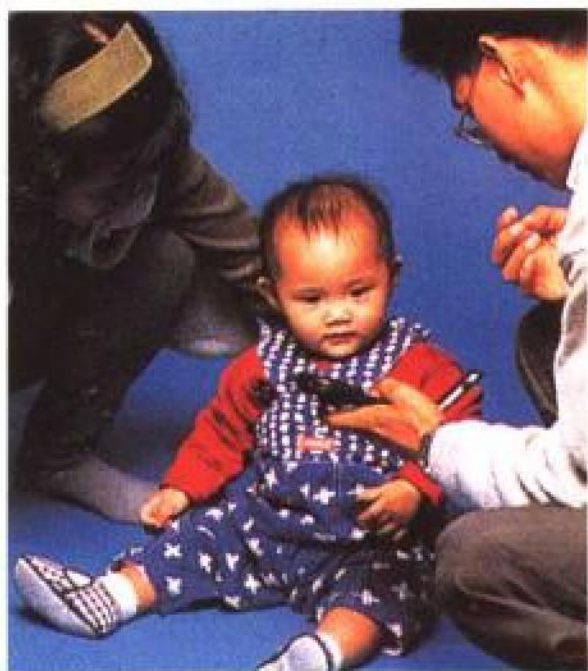


钻进棉被里

盖上大人用的棉被，和妈妈在被窝里玩兵捉贼的游戏。下雨天不能外出游玩时，可以玩这种全身运动的游戏。

倒水游戏

让宝宝把水在两个杯子中倒来倒去，宝宝会津津有味地看着水从一个杯子流到另一个杯子的情形。



听电话

拿着电话跟宝宝说：“快来听电话，看看是谁打来的？”

你丢我捡

把小纸团放在地板上，让宝宝去捡，然后拿给妈妈。

会站·
学走时



骑马

让宝宝坐在背上，玩骑马的游戏。有时你可大摇大摆，有时可上下颠簸，在身体的晃动上多做变化。



总 序

养儿育女虽然是一项艰巨的任务，但父母只要看见自己的孩子健康快乐地长大，那份满足与喜悦，却不是任何工作上的成就所能比拟的。然而，要令孩子好好地成长，甚至长大后成为社会上出众的人物，单靠提供丰裕的物质生活绝不足够，父母施以适当的、切合实际的教导才是最重要的。

随着社会的不断变迁，不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同，就是孩子在成长过程里所遭遇的问题，也不乏新鲜的题目。因此，无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育，抑或是帮助他确立健全的人格、培养个性、建立良好的人际关系，以及处理学业问题等，都是为人父母必须充分准备的课题。

本系列丛书由香港荷花出版有限公司提供版权，内容涉及婴幼儿时期的生理、心理、IQ、EQ等多个方面，由专家、学者撰稿及审定，从优生、优育、优教等角度，为父母提供有效的指导和帮助。丛书没有高深的理论和只有专业人员才能进行的操作，语言通俗易懂，道理深入浅出，养育观念新鲜，方法简单实用，指导细致入微。

这不是一套培养天才儿童的丛书，而是年轻父母养育健康、活泼、聪明，有健全人格的宝宝的拐杖。

养育孩子是一门专门的学问，道路漫长，任务艰巨。事实上，父母乐意思考、探究养育孩子之道，孩子的生活也就更幸福美满了。



医生序言

随着时代及社会结构的变迁，以往一家七八口人的日子已成过去，取而代之的是三几口人的小家庭，因而年青父母的育儿经验相对欠缺，对于婴儿护理便难免流于生疏，虽然长辈都乐于提供协助及给予意见，但这些忠告往往带着一些传统的意识，未必被新一代的科学头脑所接受。而市面上有着形形色色的育婴指南、幼儿护理等书籍、影带，可惜，它们的表达方式及内容，都带有浓厚的学术性，艰深难懂，对于初为人父母者而言，实难于掌握。有些更介绍了很多疾病及病例，令那些新任爸妈阅读后，更加杯弓蛇影，将宝宝的一些孤立的症状对号入座，徒增担忧。

父母在幼儿的成长中，担当了教养的角

色。要知道婴儿是否正常成长，除了医护人员的监察外，父母的辨别能力及常识亦同样重要。本书将幼儿的健康成长历程及日常护理的正确方法介绍给家长，适合初为父母或即将成为父母者阅读。它能够带给大家育婴的基本概念，对幼儿的饮食问题也有详细的解释。我在此向各家长或将为人父母者推荐《育婴基本法》，它是育婴护理的起步读物。

潘锦辉医生

目录

引言：认识你的新生儿·····	1
第一章 日常照顾法·····	7
洗澡·····	8
附表一 婴儿沐浴用品清单 ·····	11
附表二 衣服用品清单 ·····	19
纸尿裤与尿布的使用 ·····	20
抱宝宝的方法 ·····	27
背宝宝的方法 ·····	29
睡觉时的注意事项 ·····	30
附表三 寝具及有关用品清单 ·····	33
婴儿房保持适温 ·····	35
玩具选购 ·····	36
日光浴 ·····	38

与宝宝做体操	42
婴儿车的选择	51
带宝宝去旅行	54

第二章 不同月龄的育儿重点 55

满月前	56
-----------	----

附表四 宝宝第一个月的成长变化 65

一个月	67
两个月	72
三个月	77
四个月	84
五个月	91
六个月	96
七个月	102
八个月	107
九个月	112
十个月	117
十一个月	121
十二个月	126

第三章 授乳	133
母乳喂养	134
催乳的方法	142
母乳喂养的问题	143
奶粉喂养	146
如何冲调奶粉	147
喂奶方法	153
附表五 调奶用品清单	161
母乳奶粉混合喂养	162
 第四章 转奶期	163
转奶期的计划	164
牙齿的生长顺序	171
附表六 转奶期婴儿食谱	172
附表七 宝宝饮食表	174

认识食物颜色