

妇产专家精心打造

优生优育最佳指导

一部0~1岁宝宝全面护理、科学喂养的科学宝典

宝宝喂养 护理

一本通

何雅芳◎编著

- 懂得婴语，了解宝宝各种需求
- 精心喂养，培养宝宝健康体魄
- 快乐游戏，提高宝宝情商水平



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

一部0~1岁宝宝全面护理、科学喂养的科学宝典

宝宝喂养 护理

一本通

何雅芳◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝喂养护理一本通 / 何雅芳编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5375-5229-5

I. ①宝… II. ①何… 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 (2012) 第120274号

宝宝喂养护理一本通



出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 张 磊 苏伯杨

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1/16

印 张 / 24

字 数 / 360千

版 次 / 2012年8月第1版

印 次 / 2012年8月第1次印刷

定 价 / 29.80元

目 录

content

第一篇 宝宝出生前的准备



第一章 宝宝出生前的心理准备002

做好父母并不复杂 / 002

解除心理压力 / 003

顺其自然从容自信 / 002

调整情绪最重要 / 003

渐渐积累育儿经验 / 002

体育运动很关键 / 004

相信自己的常识 / 003

生男生女都一样 / 004



第二章 宝宝出生前的物质准备005

床及床上用品的选择 / 005

注意款式合理 / 007

婴儿床的选购 / 005

充分洗涤 / 007

被褥的选购 / 005

尿布的选择 / 007

床单的选购 / 006

科学合理选材 / 007

宝宝衣物的选择 / 006

掌握尺寸大小 / 008

确保安全性 / 006

选择优质面料 / 006



护肤品的选择 / 008

成分越天然越好 / 008

因人而异 / 009

不要忽略宝宝的唇 / 009

喂奶用具的选择 / 009

吸奶器 / 009

奶瓶 / 010

奶嘴 / 010

围兜 / 010



第二篇

细心呵护的新生儿期——第1个月



第一章 身体发育特点 012

宝宝发育特点 / 012

新生儿的体温 / 012

新生儿的排便 / 012

新生儿的排尿 / 013

身体发育状况 / 013

身高 / 013

体重 / 013

头围 / 014

囟门 / 014

感觉器官的发育状况 / 014

视觉发育 / 014

听觉发育 / 015

触觉发育 / 015

味觉发育 / 015



第二章 合理的饮食营养 016

新生儿的母乳喂养 / 016

母乳喂养的优点 / 016

把握“开奶”的时机 / 017

正确抱持宝宝哺乳 / 018

防止宝宝溢奶 / 018

观察宝宝是否吃饱了 / 018

夜间喂奶的姿势 / 018

喂奶前的乳房清洁工作不可少 / 019

按需哺乳 / 020

奶水不足的对策 / 020

新生儿的人工喂养 / 020

不宜母乳喂养的情况 / 020

乳类产品的选择 / 021

掌握科学的喂奶量 / 022

人工喂养需适量补充水分 / 024

混合喂养的最佳方案 / 025

注意营养素的需求 / 026

热量的需求 / 026

蛋白质的需求 / 026

脂肪的需求 / 026

碳水化合物的需求 / 027

矿物质的需求 / 027

维生素的需求 / 027

早产儿的喂养方案 / 028

母乳喂养最佳 / 028

喂养方法 / 028

喂养量及喂养次数 / 029

特殊宝宝的喂养方案 / 029

吃奶困难宝宝的喂养 / 029

唇腭裂宝宝的喂养 / 030

双胞胎宝宝的喂养 / 030

解决宝宝不吃母乳的方案 / 031

生理性厌奶 / 031

病理性厌奶 / 031

耐心等待、持之以恒 / 031



第三章 正确的日常呵护032

训练良好睡眠习惯 / 032

正确的睡眠姿势 / 032

睡眠方位要科学 / 033

睡眠环境要舒适 / 033

睡前准备要注意 / 033

形成正常的睡眠规律 / 034

让宝宝睡得更安稳 / 034

正确穿衣与脱衣 / 035

换衣前的准备 / 035

穿衣的方法 / 035

脱衣的方法 / 036

尿布的更换与洗涤 / 036

尿布的更换方法 / 036

纸尿裤的更换方法 / 036

尿布的洗涤与消毒 / 037

给男宝宝换尿布的方法 / 037

给女宝宝换尿布的方法 / 037

给宝宝洗澡的注意事项 / 038

掌握洗澡的次数 / 038

洗澡前的准备 / 039

洗澡环境要舒适 / 039

洗澡的步骤 / 039

给宝宝擦洗的方法 / 040



宝宝面部及皮肤的护理 / 041

眼部护理 / 041

鼻腔护理 / 041

耳朵的护理 / 041

口腔护理 / 042

皮肤护理 / 042

宝宝头发的护理 / 042

洗发的方法 / 042

洗发时的注意事项 / 043

勤梳理 / 043

保证睡眠的充足 / 043



第四章 疾病的预防与护理 044

及时做好接种疫苗的安排 / 044

计划性免疫 / 044

季节性免疫 / 044

自行选择的免疫 / 044

卡介苗的接种 / 045

接种乙肝疫苗 / 045

乙肝疫苗可以预防的疾病 / 045

乙肝疫苗的接种方法 / 046

皮肤疾病的防治 / 046

做好皮肤的清洁工作 / 046

避免暴晒和冻伤 / 047

防蚊驱虫 / 047

少用护肤品 / 047

掌握正确的喂药方法 / 048

喂胶丸的方法 / 048

喂片剂的方法 / 048

喂汤剂中药的方法 / 048

滴眼药的方法 / 049

消化不良与腹泻的预防 / 049

避免宝宝消化不良 / 049

非感染性腹泻 / 049

感染性腹泻 / 050

腹泻的治疗 / 050

宝宝发热的处理 / 050

发热的类型 / 050

对高热的处理 / 051

不要乱用抗生素 / 052

防止肺炎的发生 / 052

肺炎的类型 / 052

肺炎的表现 / 052

预防肺炎的要点 / 053

肺炎的治疗 / 053



第五章 智能培育与开发054

语言能力训练 / 054

启发宝宝说话 / 054

多与宝宝交流 / 054

情感交流训练 / 055

把宝宝当成大孩子 / 055

和宝宝形成依恋关系 / 055

用表情传递情感信息 / 056

运动能力训练 / 056

用玩具教宝宝学会抬头 / 056

进行抓握训练 / 057

帮助宝宝做伸展运动 / 057

适当进行爬行训练 / 057

视觉能力训练 / 058

迷你手电筒法 / 058

静态观看法 / 058

动态玩具法 / 058

和宝宝对视法 / 059

听觉能力训练 / 059

用音响玩具训练听觉 / 059

让宝宝每天欣赏音乐 / 060

回应宝宝引导发音 / 060

多元智能训练 / 060

引起宝宝快乐的情绪 / 060

记忆能力的训练 / 061

适应不同的照料方式 / 061

宝宝智能发育测试 / 062

大动作 / 062

精细动作 / 062

认知能力 / 062

言语 / 062

情绪与社会行为 / 062



第三篇

让宝宝在微笑中成长——第2个月



第一章 身体发育特点064

宝宝发育特点 / 064

生长速度较快 / 064

宝宝会笑了 / 064

对家人有了记忆 / 065



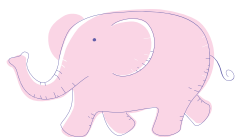
身体发育状况 / 065

身高 / 065

体重 / 065

头围 / 066

囟门 / 066



感觉器官的发育状况 / 066

视力发育 / 066

听觉发育 / 067

语言的表达 / 067

嗅觉发育 / 068

皮肤感觉 / 068

情感的发育 / 068

肢体反应 / 069

动作发育 / 069



第二章 合理的饮食营养 070

把握喂食规律 / 070

掌握喂奶时间 / 070

喂奶时间的间隔 / 070

不要宝宝一哭就喂奶 / 071

喂食婴儿配方乳 / 071

奶量的掌握 / 071

奶具要消毒 / 072

调配和喂奶 / 072

改变喂养方式应注意 / 072

妈妈生病或上班时的喂养
方案 / 073

母体感冒时的喂养 / 073

母体出现甲型肝炎时的喂养 / 073

患上糖尿病时的喂养 / 073

患上乳腺炎的喂养 / 074

出现食物中毒时的喂养 / 074

上班族妈妈的母乳喂养 / 074

存储母乳的方法 / 074

存储母乳的食用 / 075

湿疹宝宝的喂食方案 / 075

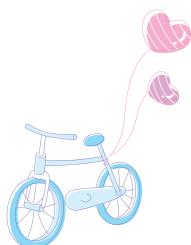
宝宝发湿疹的喂养 / 075

湿疹的饮食预防 / 076

腹泻宝宝的喂食方案 / 076

宝宝腹泻时的母乳喂养 / 076

宝宝腹泻时的牛奶喂养 / 077





第三章 正确的日常呵护078

注意宝宝的排便 / 078

母乳喂养宝宝的大便 / 078

人工喂养宝宝的大便 / 078

通过大便判断宝宝的消化 / 078

不要过早训练宝宝大小便 / 079

查找小便减少的原因 / 079

宝宝打嗝的处理 / 080

打嗝的原因 / 080

如何停止宝宝打嗝 / 080

预防打嗝 / 081

防治吐奶的方法 / 081

轻微的吐奶 / 081

大量吐奶 / 082

预防宝宝吐奶 / 082

抱宝宝的正确姿势 / 083

竖抱 / 083

平抱或斜抱 / 083

注意事项 / 084

给宝宝进行按摩 / 084

给宝宝按摩的好处 / 084

按摩的方法 / 084

按摩的时间 / 085

适当进行户外活动 / 085

清新的空气浴 / 085

温暖的日光浴 / 086

丰富的视听 / 086

外出时的注意事项 / 086



第四章 疾病的预防与护理087

及时服用小儿麻痹糖丸 / 087

小儿麻痹症的表现 / 087

免疫程序缺一不可 / 087

糖丸的服用方法 / 088

防止维生素D缺乏与过量 / 088

维生素D的作用 / 088

如何补充维生素D / 089

避免维生素D过量 / 089

防治蚊虫叮咬 / 089

室内室外防蚊虫 / 089

蚊虫叮咬后的处理 / 090

关注婴儿的夜啼 / 091

生理性哭闹 / 091

环境不适应 / 091

白天睡得过多 / 091

疾病的影响 / 091



警惕婴儿腹股沟疝 / 092

疝气的危害 / 092

疝气的症状 / 092

治疗要趁早 / 093

湿疹的治疗护理 / 093

诱发湿疹因素 / 093

湿疹的症状 / 094

湿疹的治疗 / 094



第五章 智能培育与开发 095

宝宝智能发育状况 / 095

动作的发育 / 095

注视能力 / 095

认知能力 / 096

社会交往能力 / 096

宝宝益智游戏 / 101

看图游戏 / 101

诱导宝宝发音的游戏 / 102

手套游戏 / 102

手语游戏 / 103

蹬球游戏 / 103

语言能力训练 / 096

重复宝宝的发音 / 096

吹泡泡 / 097

宝宝智能发育测试 / 104

大动作 / 104

精细动作 / 104

认知能力 / 104

言语 / 104

情绪与社会行为 / 104

听觉能力训练 / 097

适合宝宝听觉的声音 / 097

让宝宝听点轻松的音乐 / 098

视觉能力训练 / 098

锻炼眼睛的注视能力 / 098

锻炼眼睛的灵活性 / 099

动作能力训练 / 100

给宝宝体能发展的机会 / 100

训练宝宝的抓握能力 / 100

掌握户外活动的时



第四篇

用抚摸增进交流——第3个月



第一章 身体发育特点 106

宝宝发育特点 / 106

进入婴儿期 / 106

肢体活动频繁 / 106

对外界反应更加强烈 / 106

头部发育趋于完善 / 107

身体发育状况 / 107

身高 / 107

体重 / 107

头围 / 108

囟门 / 108

感觉器官的发育状况 / 108

视觉发育 / 108

听觉发育 / 109

语言发育 / 109

味觉发育 / 109



第二章 合理的饮食营养 110

宝宝的饮食喂养特点 / 110

母乳喂养 / 110

牛奶喂养 / 110

喂奶时间的调整 / 111

添加牛乳的依据 / 112

适当补充微量元素 / 112

补充微量元素的误区 / 112

合理补钙 / 113

添加含铁丰富的食物 / 114

多汗当心缺锌 / 114

多吃有利宝宝眼睛的食物 / 114

消除眼肌紧张的钙 / 114

防止干眼症的维生素A / 115

预防白内障的维生素C / 115



第三章 正确的日常呵护 116

调整宝宝的睡眠 / 116

养成自然入睡的习惯 / 116

调整睡眠时间 / 116

防止宝宝昼夜颠倒 / 117

对宝宝眼耳的护理 / 117

对宝宝眼睛的护理 / 117

对宝宝耳朵的护理 / 118

宝宝的穿衣有讲究 / 119

选择合适的睡衣 / 119

不要穿得太厚 / 119

穿、脱衣服的学问 / 120

给宝宝爱的抚摸 / 120

抚摸增加宝宝食欲 / 120

抚摸促进宝宝睡眠 / 120

抚摸增强宝宝免疫力 / 121

抚摸增进宝宝与妈妈的感情 / 121

爱抚宝宝的方法 / 121



第四章 疾病的预防与护理 122

及时接种疫苗 / 122

注射百白破三联疫苗 / 122

接种疫苗后的症状与护理 / 123

服用第二颗小儿麻痹糖丸 / 123

体检前做好充分准备 / 123

防治宝宝碘缺乏 / 124

碘缺乏的主要表现 / 124

碘缺乏的危害 / 124

给宝宝正确补碘 / 125

防治宝宝缺铁性贫血 / 125

导致宝宝缺铁性贫血的因素 / 125

缺铁性贫血对宝宝的危害 / 126

如何防治缺铁性贫血 / 127

宝宝便秘的处理 / 127

训练宝宝定时排便 / 127

科学喂养，正确添加辅食 / 128

便秘的治疗 / 128





第五章 智能培育与开发 129

宝宝智能发育状况 / 129

视、听觉能力 / 129

语言能力 / 130

社会交往能力 / 130

认知能力 / 130

运动能力 / 131

语言能力训练 / 131

训练宝宝发音 / 131

热情地应答宝宝 / 132

促进宝宝的发音 / 132

听觉能力训练 / 132

辨别声源的能力 / 132

给宝宝听音乐 / 133

宝宝最喜爱听的声音 / 133

视觉能力训练 / 134

对事物的追视能力 / 134

区分颜色、形状和大小的

能力 / 134

判断物体之间的距离 / 135

社交能力训练 / 135

辨别宝宝哭声并做出应答 / 135

培养宝宝对语音的感知 / 136

引逗宝宝发声 / 136

动作能力训练 / 136

侧翻训练 / 136

抬头练习 / 137

手部动作训练 / 137

宝宝健身操 / 138

扭扭操 / 138

屈腿运动 / 138

俯卧运动 / 138

扩胸运动 / 139

伸展运动 / 139

两腿上举运动 / 139

宝宝智能发育测试 / 139

大动作 / 139

精细动作 / 139

认知能力 / 140

言语 / 140

情绪与社会行为 / 140





第五篇

观察情绪、了解感受——第4个月



第一章 身体发育特点 142

宝宝发育特点 / 142

越来越可爱的宝宝 / 142

身体发育指数的分析 / 142

有的宝宝开始长牙了 / 143

身体发育状况 / 143

身高 / 143

体重 / 143

头围 / 144

囟门 / 144

感觉器官的发育状况 / 144

视觉发育 / 144

听觉发育 / 145

语言发育 / 145

情感发育 / 145

心理发育 / 145

动作发育 / 146

社交能力 / 146



第二章 合理的饮食营养 147

宝宝的饮食喂养特点 / 147

获取营养的渠道 / 147

补铁预防宝宝贫血 / 148

保证母乳的质量 / 148

母乳不足早发现 / 149

增加辅食的方案 / 149

增加辅食的方法 / 149

从一种到多种 / 149

从稀到稠 / 150

从细小到粗大 / 150

增加蛋白质的摄入 / 150

蛋白质的摄入量 / 150

蛋白质过量对宝宝的危害 / 151



注意脂肪的摄入 / 152

脂肪对宝宝的重要性 / 152

适量获取脂肪 / 152



第三章 正确的日常呵护 153

宝宝的护理要点 / 153

保证舒适的居室环境 / 153

确保环境和玩具的安全性 / 154

宝宝穿衣的要点 / 154

选择服装的要求 / 154

四季衣物的配备 / 155

关注宝宝睡眠 / 155

观察宝宝睡眠时的冷暖 / 155

让宝宝自己决定睡眠时间 / 156

宝宝的排泄护理 / 156

宝宝大便异常切忌乱用药 / 156

季节变化影响小便次数 / 157

为宝宝把尿的时间不宜过长 / 157



第四章 疾病的预防与护理 158

日常保健与免疫 / 158

观察接种反应 / 158

患病的宝宝如何接种 / 158

接种疫苗发热和疾病发热的
区分 / 159

宝宝腹绞痛的护理 / 159

腹绞痛的症状 / 159

腹绞痛发生的原因 / 159

腹绞痛的护理方法 / 160

水痘的防治 / 161

水痘的症状 / 161

水痘的治疗 / 161



第五章 智能培育与开发 162

宝宝智能发育状况 / 162

运动能力 / 162

精细动作 / 162



视觉功能 / 163

语言表达能力 / 163

感觉能力 / 163

能力培养与训练 / 164

训练宝宝翻身的方法 / 164

如何教宝宝做翻身被动操 / 165

智能的开发与训练 / 165

声响感知法 / 165

视觉的训练方法 / 166

语言的训练方法 / 166

心理素质的培养 / 166

宝宝益智游戏 / 167

逗逗飞游戏 / 167

找纽扣游戏 / 167

宝宝智能发育测试 / 168

大动作 / 168

精细动作 / 168

认知能力 / 168

言语 / 168

情绪与社会行为 / 168



第六篇

让宝宝感受多彩世界——第5个月



第一章 身体发育特点 170

宝宝发育特点 / 170

体形逐渐丰满匀称 / 170

个体差异明显 / 170

胎毛渐渐脱落 / 171

身体发育状况 / 171

身高 / 171

体重 / 171



头围 / 172

囟门 / 172

感觉器官发育状况 / 172

视觉发育 / 172

听觉发育 / 173

语言发育 / 173

味觉发育 / 174

认知状态 / 174

情绪与社会行为 / 174