

最新
图文版

Mother&Baby

帮您培育一个健康、聪明的宝宝

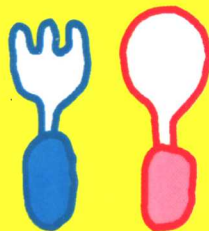
新手妈咪 育儿百科



《主妇之友》/主编
耿闯进/译



早期教育新概念
宝宝能做的，家长该做的



中国大百科全书出版社



帮您培育一个健康、聪明的宝宝

新手妈咪育儿百科

《主妇之友》 / 主编

耿闯进 / 译



中国大百科全书出版社

总编辑:徐惟诚 社长:田胜立

图书在版编目(CIP)数据

新手妈咪育儿百科/《主妇之友》主编;耿闯进译. —北京:中国大百科全书出版社,2004

ISBN 7-5000-7210-4

I. 新… II. ①日…②耿… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识②婴幼儿—早期教育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139473 号

中文简体字版由日本《主妇之友》杂志社授权出版
北京市版权局著作权登记号 图字:01-2002-5122

责任编辑:严峻

责任印制:王丽荣

封面设计:思维工作室

中国大百科全书出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编:100037 电话:010-68315964)

<http://www.ecph.com.cn>

印刷:河北彩虹印刷有限公司

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:16 字数:261 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—8000 册

ISBN 7-5000-7210-4/R·24

定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。



0~1个月时的宝宝 3

新生儿的惊人能力 7

视觉·嗅觉·听觉·味觉/生理性微笑/原始反射

1~2个月时的宝宝 9

2~3个月时的宝宝 11

0~3个月时的育婴技巧 13

为何宝宝会哭呢?/任由宝宝自己哭/新生儿也有个性/俯睡与S-DS/轻松自然地交流/从哪里来看头部支撑呢?

3~4个月时的宝宝 15

4~5个月时的宝宝 17

5~6个月时的宝宝 19

3~6个月时的育婴技巧 21

如何养育出生时体重较轻的宝宝/玩具与游戏/不会翻身也不要紧/宝宝的口水

6~7个月时的宝宝 23

7~8个月时的宝宝 25

8~9个月时的宝宝 27

6~9个月时的育婴技巧 29

各种各样的爬行姿势/宝宝的初病/能够坐立的标识性动作/

认人和尾随能力/夜啼

9~10个月时的宝宝 31

10~11个月时的宝宝 33

11个月~1岁时的宝宝 35

9个月~1岁时的育婴技巧 37

关于像与不像的遗传话题/奶粉与牛奶/能够手扶站立的标识性动作/宝宝的第一双鞋子/预防事故

1岁~1岁6个月时的宝宝 39

1岁6个月~2岁时的宝宝 41

2~3岁时的宝宝 43

1~3岁时的育婴技巧 45

养育兄弟的技巧/如何对待看电视?/3岁时让宝宝学会不用尿布/令大人感到棘手的自我主张/逐渐丰富的感情

从出生到3岁时的身体发育曲线 47

PART

各月龄的发育和成长

1

目

录

C O N T E N T S



PART 2

照顾宝宝的基本知识

48

抱的方式与换尿布

49

浴盆沐浴、浴缸泡澡及浴后宝宝个别部位的护理方法

53

宝宝的房间和穿着

57

沐浴户外空气和散步

59



PART 3

教养和游戏

60

生活规律和睡眠教养

61

进餐的教养

63

刷牙和清洁的教养

65

换衣服和收拾东西的教养

67

与人交往的教养

69

预防危险和淘气方面的教养

71

愉快地与宝宝游戏、说话

73

对新生儿身体的忧虑

77

对宝宝身体发育的忧虑

81

对宝宝耳、目和性器官的忧虑

84

对未满周岁的宝宝心智发育方面的忧虑

87

对1岁大宝宝心智发育方面的忧虑

89

对2岁大宝宝心智发育方面的忧虑

91

对宝宝游戏和交友的忧虑

93

对宝宝睡眠和生活规律方面的忧虑

95

对宝宝大小便的忧虑

97

对脱离尿布的忧虑

99

对宝宝牙齿的忧虑

101

妈妈的心理忧虑

103

对夫妻关系的忧虑

105

工作母亲的忧虑

107

PART 4

育婴知识的问与答

76

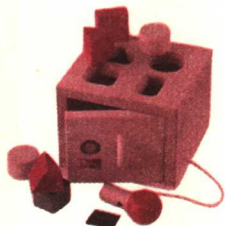


PART 5

母乳与奶粉

108

母乳和奶粉的基础知识	109
母乳喂养的方法	111
挤奶及乳房的按摩方法	113
奶水不足和乳房症状	115
喂奶粉的方法	117
何时断奶? 如何断奶?	119
对母乳、奶水、乳房的忧虑	120



PART 6

断乳食品的基础知识

124

在开始吃断乳食品之前	125
断乳食品的推进过程	127
吞咽期(5~6个月大)前半期	129
吞咽期(5~6个月)后半期	131
吞咽期的菜谱	133
消除吞咽时期的烦恼	135
咀嚼时期(中期7~8个月)	137
咀嚼期的菜谱	139
消除宝宝咀嚼时期的烦恼	141
咬食期(后期9~11个月)	143
咬食时期的菜谱	145

消除咬食期的烦恼	147
大吃时期(断乳结束期1岁~1岁3个月)	149
大吃时期的菜谱	151
消除宝宝大吃时期的烦恼	153
幼儿饮食时期(1岁4个月~3岁左右)	155

孩子发热烧时	157
孩子呕吐时	159
患痢疾时和便秘时	161
家庭护理要点	163

流清鼻涕和鼻塞 / 咳嗽 / 湿疹 / 口腔 / 眼屎、眼部搔痒 / 耳漏及耳腮部肿痛

PART 7

家庭护理和事故的应急处理

156



让宝宝痛痛快快地吃药的方法	169
从大便来做健康检查	171
发生事故时的应急处理	172
撞到头 / 咽部被堵塞 / 误食 / 溺水事故 / 异物进入眼耳鼻 / 烫伤	

儿童座椅的选法	179
---------	-----

PART 乳幼儿保健 和预防接种 180

如何来做乳幼儿健康检查	181
1个月时的健康检查	181
3~4个月时的健康检查	183
6~7个月时的健康检查	184
9~10个月时的健康检查	185
1岁6个月时的健康检查	187
3岁儿健康检查	188
这样就放心了! 预防接种	189
预防接种的基础知识	189
预防接种的做法	191
各种疫苗的接种方法	193
BCG	193

脊髓灰质炎	194
三种混合疫苗DPT	195
预防的病	196

麻疹/风疹/日本脑炎/水痘/流行性腮腺炎/流行性感冒/乙肝

对预防接种的担心	201
----------	-----

PART 需要注意的 症状和病 204

需要注意的症状和病情	205
发烧的病	206
感冒类病 / 咽炎 / 流感 / 扁桃体炎 / 流行性腮腺炎 / 尿道感染症 / 髓膜炎 / 脑炎、 脑症 / 夏季热 / 喉头结膜热 (泳池热) / 疱疹性咽喉炎 / 日射病、热射病	
发疹的病	210
突发性发疹 / 麻疹 / 水痘 / 风疹 / 单纯疱疹发疹症 / 手足口病 / 苹果病 / 溶链菌感染 症 / 川崎病 / SSSS (葡萄球菌性烫伤样皮肤综合症) / 过敏性紫斑病	
出现咳嗽的病	215
百日咳 / 创伤性膜性喉炎病 / 急性支气管炎 / 细支气管炎 / 哮喘状支气管炎 / 支气 管肺炎·支原体肺炎 / 结核	



出现呕吐的病 217

急性胃肠炎 / 食物中毒 / 幽门狭窄症 / 贲门松弛症 / 肠重叠症 / 丙酮血性呕吐 (自家中毒)

痢疾 · 便秘 · 肛门的病 219

乳儿痢疾 / 大便呈白色的痢疾 / 乳糖不适症 / 肛门周围脓疡 / 先天性巨大结肠症

过敏的病 221

过敏性皮炎 / 支气管哮喘 / 过敏性鼻炎 / 过敏性结膜炎 / 过敏性胃肠炎 / 荨麻疹

皮肤的病 227

尿布皮炎 / 念珠菌性皮炎 / 接触性皮炎 / 被虫叮蜇 / 疣 (普通湿疣) / 黄水疮 (传染性脓疱疹) / 水疣 (传染性软属种) / 红斑

抽搐的病 231

热性痉挛 / 愤怒痉挛 (极度哭泣痉挛) / 癫痫

眼睛的病 233

眼屈折异常和弱视 / 斜视 / 倒睫毛 (睫毛内翻) / 结膜炎 / 泪眼 (先天性鼻泪管闭塞) / 先天的眼病

耳口鼻的病 236

中耳炎 / 外耳炎 / 口腔炎 / 舌小带短缩症 / 地图状舌 / 上皮真珠菌 / 急性鼻炎

泌尿器官、性器官、肚脐的病 238

肚脐疝 / 腹股沟不全疝 / 阴囊水肿 / 外阴部阴道炎 / 肾脏病变 / 龟头包皮炎 / 急性丝球体肾炎 (急性肾炎)

骨 · 关节的病 241

O型腿 · X型腿 / 内翻足 / 外翻扁平足 / 先天性股关节脱臼 / 弹指 / 肘内障 / 凹胸和凸胸

新生儿特有的病 244

新生儿黑吐病 · 乳儿维他命K缺乏症出血 / 脐炎 · 脐

肉芽肿 / 产瘤 · 头血肿

小儿癌症 · 其他疾病 245

白血病 / 威尔姆斯肿瘤 / 神经芽细胞肿 / 视网膜芽细胞肿 / 脑性 (小儿) 麻痹 / 心杂音 / 贫血



PART

1

各月龄的发育和成长

看着小宝宝一天天成长，渐渐学会做许多事情是件非常令人高兴的事。这一部分我们来了解一下从刚刚出生的新生儿开始到3岁幼儿的发育与成长过程。

发育和成长是有个体差异的，所以理所当然会有做得好与不好，学得快与慢的区别。父母们有想把自己的宝宝与身边的宝宝进行比较的心理也是很自然的，但最重要的是要认真观察自己的宝宝，你一定会从中发现自己宝宝的许多可爱之处。



吉野美穗1个月的成长情况



出生当天
的体重为
2862克



刚出生的吉野美德。体长40.7厘米，头围32厘米，胸围31.5厘米。睡醒后，美德的四肢不停地乱动。这是受到来自外界的刺激后，无意识中做的不随意动作和本能反射。

在经过40周妊娠后如期生产的产妇与自己的宝宝在一起。由于产后分泌的第一次奶水中含有许多免疫物质，因此一定要喂给宝宝。

将宝宝身体上附着的黏液和羊水洗净后，在宝宝的脚底写上母亲的名字。



身体的成长

出生后4~5天内，宝宝的体重会暂时减轻。这被称之为生理性体重减少。有的宝宝可能会减少出生时体重的一成。但在母亲开始分泌奶水后3~4天，宝宝的体重就会开始增加，到出院时基本上会恢复如初。

虽然出生时体重较轻的宝宝恢复起来也相对较慢，但体重依然会慢慢地增加。即使体重不增加，只要宝宝情绪好，有活力，就不必担心。

大多数宝宝在出生后2个月内，每天体重增加30~40克。虽说体重增加与母乳的情况有很大的关系，但只要宝宝以这种速度增加体重，就不必担心奶水不足的问题。

宝宝出生后的第一个月称为「新生儿期」，是宝宝适应外部世界的最关键时期。这一时期，在照顾好产妇的同时，也要体贴地呵护好宝宝。

0~1个月时的宝宝





宝宝的脚上还没有长太多的脂肪。屁股上的蒙古斑也因人而异，不过就算浓一些，到6~7岁时，也会消失。

生活

肚脐的护理

产后2~3天，脐带开始变干。此后经过1周到10天左右的时间，脐带会彻底干枯并自然脱落。脐带脱落后，宝宝的肚脐带会是湿湿的，这是正常现象，无需担心。

肚脐是宝宝身上惟一的伤口，所以必须防止细菌感染。

护理的方法有很多，只要用酒精消毒即可。沐浴后，用酒精擦拭肚脐，然后不要接触任何东西，将其暴露在空气中。包尿布时，也应注意不要碰到肚脐。一旦碰坏了肚脐，应及时找医生就医。



脐带尚未脱落的状态。在完全干枯之前，用纱布将脐带护住。父母们应注意在护理前，先将自己的手洗干净。

第1周。

出院时体重

2826克



宝宝的小手握拳是最基本的姿势。身体依然软的，肚脐上还贴着纱布。

由于宝宝排便和哺乳的前后，体重也会有所变化，所以不必每天测量并因此时喜时忧。应以1周为单位来计算宝宝体重的增长情况。

到满月时健康检查为止，如果宝宝每周体重增加不足70克，有可能是奶水不足的原因。这时最好找保健医生或儿科医生咨询一下。如果出院2~3周后，宝宝的体重仍和出生时一样，或减少的体重未能恢复如初，或体重根本没有增长时，应尽早到儿科就诊。



第2周
体重为
3125克

睡醒后静静地一动不动的美德。这是宝宝正处于集中注意外部刺激的状态，每天总共不过几十分钟，是与宝宝说话、游戏的好机会。



肚脐也已完全长好，不再潮湿。宝宝的腹部高出胸部，呈圆形鼓胀状。这是典型的新生儿体型。由于宝宝进行腹式呼吸的原因，在呼吸时腹部会上下起伏。

黄疸

在出生2~3天后，宝宝的皮肤开始发黄，4~5天时变至最黄。这称为“新生儿黄疸”，是所有宝宝都会出现的生理现象。

这是由新陈代谢后的红血球分解产生的胆红素所引起的。这种物质本来应由肝脏进行处理，将其控制在一定量内。但由于宝宝的肝脏功能尚未成熟，导致血液中的胆红素含量增加，因此皮肤呈现黄色。

这种生理性的黄疸一般在出生后2周左右就会消失。

睡眠的规律

在母亲体内时，宝宝每隔20分钟就要进行一次睡眠。宝宝出生后，依然保持这种规律。这一时期的宝宝每天重复着睡眠、醒来、吃奶，搅得大人们也无法睡好。大人们只能暂时迁就于宝宝的这种睡眠规律。

最初的一段时间，这种情况是不分昼夜的，但这也是没办法的事情。母亲必须起来给宝宝哺乳，因而会常感睡眠不足，所以白天时就应注意休息。

遗尿和大便

刚刚出生的宝宝每天要遗尿10~20次。一个原因是宝宝的新陈代谢非常旺盛。另一个更重要的原因是宝宝的肾功能尚未成熟，还不能像成人一样排出浓缩的尿液。因此每天要排好多次。

此外，宝宝每天大便的次数也很多。在新生儿期，1天大便4~5次、7~8次的宝宝都有，其中还有的宝宝每次喝奶时就会大便。

大便的浓稀和颜色会因喝母乳与奶粉的不同而有所区别。只要不呈绿色或黄色，且没有腐臭味，就可安心。大便中出现颗粒状物也属正常，无需担心。

第4周

体重

3895克

与第一次相比，宝宝和母亲都已习惯了哺乳。宝宝的体重也正常地增长。



宝宝的手脚会经常乱动。有时还会发出一些声音，此后会渐渐地发出儿语。



很自然地与母亲对视。



哭对于宝宝来说，是为维持生命而发出的重要信号。但也有许多时候，宝宝出于不明原因而哭泣，因此不必过于紧张。

第3周

体重

3450克



胖乎乎的美穗刚刚吃完奶。由于肚子圆鼓鼓的，两只脚都翘了起来。但宝宝还不能把自己的头抬起来。



在宝宝的额头上会稀稀落落地长出一些新生儿所特有的脂溢性湿疹。每个宝宝都会或多或少地出现这种情况。如果引起了严重的炎症，就应该到儿科就诊。

哺乳的规律

产后1~2周，母亲的奶水尚不稳定，宝宝的吮吸动作也还尚未熟练。因此，母亲可以只在宝宝想吃的时候进行哺乳。

与按规定时间哺乳相比，按宝宝需求进行的自律式哺乳，更容易持续母乳喂养。一天哺乳10次、15次的情况也并不稀奇。在此期间，母亲的奶水会变得稳定，哺乳的规律也会趋于自然。

有的母亲出奶可能会有些困难，这时无需勉强自己，换用奶粉也行。

新生儿的惊人能力

虽说是刚刚出生，但宝宝已经具备了许多出色的能力。当然，这也是新生儿的特点。下面我们来看看宝宝的非凡之处。



敏锐的感觉



视觉：

宝宝从一生下来开始，就会注视着大人的面孔，或面向强光。但与成人不同，通常宝宝的目光集中在距离眼睛30厘米左右的地方。而这刚好是抱孩子时，大人与宝宝眼睛之间的距离。随着宝宝月龄的增长，其分辨颜色和集中视线的能力也逐渐发达起来。



宝宝的视野还很狭小。即使在其眼前左右移动物体，也还不能随着物体移动而转移视线。但宝宝已经能够分辨黑、白、红等对比强烈的颜色了。

嗅觉：

宝宝的嗅觉可以说相当发达。曾经做过这样的实验：把妈妈的奶水和其他人的奶水一起放到宝宝的面前，宝宝会朝向有自己妈妈气味的奶水一边。这是由于宝宝已经记住了吮吸奶水时乳房的气味。



对宝宝说话时音量会变得稍高，这称之为“育儿语”。自然而然发出的这种声音对于婴儿来说比较容易听到。

听觉：

妊娠25周左右开始，宝宝就已经具备了听觉能力。新生的宝宝会对开关门的声音做出反应，有的可能会哭。相对来讲，宝宝对于较响的声音会做出较好的反应。

味觉：

通过给刚出生的宝宝喂各种味道的奶水发现，每个宝宝都喜欢甜味，而讨厌酸味和苦味。经常会听说，有些妈妈为了给宝宝补充多种营养，而换用其他品牌的奶粉，结果宝宝怎么也不吃。这很好地证明了宝宝是能够分辨味道的。



即使是刚刚出生的宝宝，也能很好地知道乳房的气味和味道。所以，妈妈一定要注意乳房的护理，以便给宝宝吃上充足、美味的母乳。



宝宝可以被哄得发笑，但要等长到2、3个月大以后。而在此之前，宝宝的表情基本上没什么变化。生理性微笑就是在这一时期宝宝所特有的一种表情。能够看到宝宝露出这种表情，父母们一定会感到特别的高兴。

生理性微笑



起身反射：

当抓住宝宝的双手要将其拉起时，宝宝的头会一下子向前抬起，胳膊和双腿也会弯曲起来，好像要凭借自己的力量起身一样。这称为起身反射。



抓握反射：



如果大人将手指放到宝宝的手中，宝宝会一下子握住手指，这称为抓握反射。脚也同样，只要用力压宝宝的脚趾根部，就会产生这种反射。

新生儿期的宝宝，体内的中枢神经尚未发育成熟。因此我们可以看到宝宝的几种原始反射。这些反射都是在新生儿时期所特有的，一般在宝宝长到3、4个月大，脑发育成熟之后就会自然消失。

原始反射

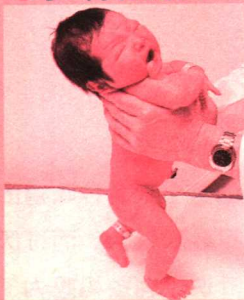


拥抱反射：



把托着头抱着的宝宝一下子放下时，宝宝会马上张开双臂做出要求拥抱的动作。这就是拥抱反射。

步行反射：



用手托住宝宝的腋下，让宝宝脚底轻触床面，宝宝的腿就会左右交替着向前迈出，做出走步的动作。这就是步行反射。

吮吸反射：



将清洁的手指塞到宝宝的口中，宝宝就会吮吸起来。这就是吮吸反射，是为了保证宝宝在出生后马上就可以吮吸奶头而具备的一种能力。

觅食反射：



用手指轻轻触摸宝宝的嘴唇或脸颊，宝宝的嘴就会自然向手指方向转去。这称为觅食反射，是宝宝为了找寻奶头而具备的一种能力。

1、2个月时的宝宝

宝宝的身体已经长胖了一些。这时的宝宝，每隔2~3个小时就要吃一次奶，睡一觉。看上去好像什么也没做，其实宝宝正在捕捉着各种信息，不断地发育。



尾浦薰已经满2个月大了，全身上下胖乎乎、圆墩墩的。情绪好的时候，会露出笑容，还不时地发出“啞、啞”的声音。

身体的成长

宝宝已经适应了这个世界。满月时，体重要比出生时多出1、2公斤。皮下脂肪也略有增加，给人胖乎乎的感觉。这段时间，宝宝会以每周200~300克的速度增加体重。

有些妈妈会因为担心奶水不足而用牛奶来给宝宝补充。但根据宝宝体重增长的具体情况，有些时候并不需要采取这种措施。如果担心自己的奶水不足，应首先咨询医生，然后再决定是否应该用牛奶来做补充。另一方面，当宝宝的体重过度增加时，也完全没有必要担心。

此外，如果此前一直坚持用母乳喂养的话，对于今后延续只用母乳喂养也是有好处的。这些事情最好在满月体检时，咨询一下专家的意见。

睡眠规律

与新生儿期相比，这一时期的宝宝保持清醒的时间相对较长。这是因为宝宝开始感受到了来自眼睛和耳朵的刺激。

昼夜间的睡眠规律也渐渐变得有所区别，不过要达到完全区分的程度则还需要一段时间。这一时期，妈妈可以有意识地增加宝宝白天清醒的时间，也可以抱着宝宝到阳台或院子里去享受户外的空气了。夜里哺乳时，宝宝多少会有些磨奶，这时妈妈应当耐心地喂奶，一点点地延长间隔时间。这样，就可以让宝宝逐渐地形成生活规律。

