



新手妈妈 育婴指南

朱爱娥 / 主编

COMPLETE BABY CARE

顾问: Robert
孕产妇心理与健康 教授
Judy Anderson
孕产妇生理与健康 博士



- 婴儿不睡觉吵闹的调节手段
- 训练婴儿感知能力的有效方法



- 正确进行母乳喂养的方法
- 为婴儿正确穿衣
- 如何保证婴儿大脑发育的营养



科学技术出版社

新手妈妈 育婴指南

朱爱娥 / 主编

COMPLETE BABY CARE



对于一个成为母亲的女性来说，生下的宝宝能否健康成长，并长大成才，关键在于妈妈的育婴方法。所以，育婴的方法与知识特别重要。《新手妈妈育婴指南》介绍了如何逐月照料婴儿，怎样注意宝宝的饮食营养、疾病防治，以及正确培养宝宝身心的方法，给予父母适当的建议与提醒。在育婴过程中遇到的各种问题，在书中都能满意解决。本书语言简洁，条理清晰，内容充实，实用性强，针对性强，能现查现用，是一本最佳的育婴书籍。有了它，妈妈们就能心地踏实地把自己宝宝培养好，使自己的孩子赢在起跑线上。



小雨圖書

责任编辑：车强
封面设计：杨群

ISBN 7-5384-2655-8



9 787538 426557 >

ISBN 7-5384-2655-8 / Z · 217

定价：22.00元

健康生活系列

新手妈妈育婴指南

Xin Shou Ma Ma Yu Ying Zhi Nan

(带光盘)

主 编： 朱爱娥

顾 问： *Robert*

孕产妇心理与健康 教授

Judy Anderson

孕产妇生理与健康 博士

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈育婴指南/朱爱娥主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2655-8

I. 新... II. 朱... III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—妇幼保健
③婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087124 号

责任编辑: 车 强 封面设计: 杨 群

新手妈妈育婴指南

朱爱娥 主编

吉林科学技术出版社出版、发行

河北彩虹印刷有限公司印刷

880×1230 毫米 32 开本 12 印张 320000 字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

ISBN 7-5384-2655-8

社址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-5677817 5635177

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真: 0431-5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印厂退换。

前言

对于一个成为母亲的女性来说，自己生下的宝宝健康成长，长大成才，其关键在于当妈妈的育婴方法。所以，育婴的方法与知识特别重要。为了满足许多女性迫切渴望掌握最好的育婴方法，我们特别组织了一批权威人士和专家编写了《新手妈妈育婴指南》。相信这本饱含知识与智慧的书能够为新手妈妈们培养宝宝起到重要的作用。

全书共十三章，第一章是新生儿期，此后依次是婴儿第一个月到第十二个月的成长。每一章均分为饮食营养、日常照料、身心培养、疾病预防四个部分。做到了条理清晰，内容充实，针对性强，能现查现用。在育婴过程中遇到的各种问题，在本书中都能找到满意答案。

本书语言简洁，实用性强，是一本最佳的育婴书籍。有了它，妈妈们就能满怀信心地把自己的宝宝培养好，使自己的孩子赢在起跑线上。

目 录

第一章 新生儿期

新生婴儿有着非常特殊的生理现象，要很好地哺育婴儿，必须了解新生儿期间的生理发育特点，才能正确进行哺育、照料、培养和疾病预防。

饮食营养

正确进行母乳喂养的方法 2

判断母乳不足 8

补充婴儿水分 9

开始喂奶的正确时间 11

促进母乳分泌 11

产后饮食催乳 12

妈妈尚未开奶的喂养 13

开奶前不要喂牛奶 14

新生儿不要采取定时喂养 14

新生儿最好不要用奶瓶喂养 15

婴儿人工喂养的方法 15

婴儿人工喂养如何进行限量 18

婴儿吃奶时啼哭的处理方法 18
不要用高浓度糖水喂养 19
鲜牛奶的营养及喂养方法 20
婴幼儿牛奶喂养引起腹泻的处理 21
婴儿不宜食用高蛋白奶粉 21

日常照料

婴儿发育的规律及保健 23
婴儿脐带与脐疝的护理 24
预防疝气的措施 25
不要相信所谓的“胎毒” 26
新生儿头上包块的处理方法 27
新生儿皮肤发育特点及保健措施 28
婴儿笑与哭的意思 28
培养母子感情的方法 30
使婴儿睡眠充足 32
加强婴幼儿眼睛的保健 36
婴儿的抱法 36
正确包裹婴儿 37
婴儿穿衣的禁忌 38
婴儿衣服不要用洗衣粉洗 39
注意给婴儿随时保暖 39
婴儿房间的布置方法 39
新生儿皮肤的护理 42
尿布皮炎的预防方法 42
保护男婴生殖器的措施 43

身心培养

正确快乐玩耍的方法 45
要充分准备婴儿玩具 46

训练新生儿的条件反射 47

训练新生儿的视觉 47

训练新生儿的良好习惯 48

疾病预防

处理新生儿异常现象 49

预防新生儿感染 50

预防新生儿患化脓性脑膜炎 50

预防新生儿肺炎 51

预防新生儿低血糖 52

新生儿要注射卡介苗 52

脑损伤儿的家庭护理 53

新生儿要注射乙肝疫苗 55

婴幼儿出现窒息的处理 56

防治婴儿脂溢出性皮炎 57

治疗婴幼儿黄疸 57

治疗婴幼儿低血钙症 58

治疗婴幼儿湿肺症 59

治疗婴幼儿出血症 59

婴幼儿败血症的治疗方法 60

治疗婴幼儿脓疱病 61

治疗婴幼儿破伤风 62

治疗婴幼儿硬肿症 63

治疗新生儿结膜炎 64

治疗婴幼儿坏死性小肠结肠炎 65

治疗新生儿肺炎 66

治疗新生儿发热 66

治疗婴幼儿斜颈 68

治疗婴幼儿呕吐 69

第二章 第1个月

对于第1个月的婴儿吮吸母亲的乳房是最快乐的事，一定要注意母乳喂养，同时注意添加辅食。孩子也熟悉了妈妈的声音，要给孩子听一些轻柔的音乐和歌曲，还要注意与孩子交流，进行必要的触觉、动觉、听觉、视觉、平衡觉等综合训练。

饮食营养

母乳喂养的特殊情况及处理方法 72

乳房病变及异常情况的处理方法 74

母亲生病后的婴儿喂养方法 75

夜间喂奶要注意 76

婴儿饮食限量与时间确定 77

辅食的添加方法 78

添加辅食的顺序 79

添加辅食的4忌 80

日常照料

选择婴儿合适的枕头 82

注意观察婴儿的囟门 82

婴幼儿鼻疳不要挤压 83

身心培养

训练1个月婴儿视听能力 84

训练1个月婴儿综合感官 85

疾病预防

“胎记”不需要治疗 86

预防克汀病 86

预防脊髓灰质炎 87

多给孩子晒太阳防疾病 87

不要用电风扇直吹婴儿 88

不能用茶水给婴儿喂药 88

第三章 第2个月

婴儿在第2个月是听觉发育的重要时期，因此家长应特别注意保护婴儿的听力，要谨慎用药、防止外伤、避开强声、注意饮食、注意烟酒等。

饮食营养

加强婴幼儿听力的保护措施 90

如何注意营养不良 91

母乳喂养的注意问题 91

不宜给婴幼儿哺乳时怎么办 93

喂奶并非要严格按时 93

不宜让婴幼儿吮空奶头 94

婴儿腹泻时怎样喂乳 94

添加蔬菜汁和水果汁 95

婴儿吐奶的处理 95

增加母乳量的方法 96

哺乳母亲禁用的药物 97

日常照料

怎样整理婴儿的清洁卫生 98

为婴儿正确穿衣 100
婴儿洗澡的正确方法 102
要经常换洗尿布 106

身心培养

婴幼儿系列健身操 107
教婴幼儿做被动操 108
训练婴儿感官 112

疾病预防

婴幼儿对维生素 A 的需要量 113
婴幼儿对 B 族维生素的需要量 114
及时预防接种 115
治疗婴幼儿脊髓灰质炎 115
预防维生素 D 缺乏 116
预防佝偻病 117
护理婴幼儿肺炎 117
注意婴幼儿家庭用药 119

第四章 第 3 个月

婴儿在满了 3 个月之后，就不能单纯只是母乳喂养了，为了保证婴儿的营养，就应适当增加一些辅助食品，以促进婴儿消化系统的不断完善。

饮食营养

制作婴儿辅食的方法 121
保证婴儿大脑发育营养 123
正确使用奶粉 124

炼乳和麦乳精的喂养方法 124
配制婴儿奶食品 125
糕干粉等淀粉制品不能代替乳品 126
促使婴幼儿增高的营养保健措施 127
给婴儿多喂水 128
补充微量元素 128
补充维生素 C 131
补充维生素 E 131
补充碘、铜、硒等微量元素 132
婴幼儿服用维生素不宜过多 132
多吃有利于保护孩子眼睛的食物 133

日常照料

为婴儿选择良好睡觉姿势 135
婴儿背和抱的正确姿势 136
保护婴儿眼睛和耳朵的措施 138

身心培养

训练婴儿的手指 140
训练婴儿感官及体能 140
婴幼儿系列健身操 141

疾病预防

预防及治疗婴儿眼病 142
及时预防接种 143
预防百日咳、白喉、破伤风的方法 144
预防早期肥胖症的方法 144

第五章 第4个月

第4个月的婴儿有的已开始萌牙，在语言发育和感情交流上也进步较快了，对周围的事物也有较大的兴趣，所以要加以保护和引导。在喂养方面可添加固体食物，这标志着孩子的成长迈上了一个新台阶。

饮食营养

- 补充锌元素 147
- 制作蔬菜食品 148
- 制作水果类食品 149
- 判断婴儿是否吃饱的方法 150
- 母乳不足的喂养方法 151
- 母乳的存放 151
- 铁的作用及补充方法 151
- 给婴儿喂鱼泥的方法 152
- 给婴儿喂豆制品的方法 153

日常照料

- 婴儿不睡觉的调节方法 154
- 为婴儿配置睡袋 155
- 把婴儿放下睡觉 156
- 为婴儿铺床的方法 156

身心培养

- 训练婴儿综合感官 157

训练婴儿的活动 157
婴儿的“握拳反射”保健 158
婴幼儿系统健身操 158
坚持进行婴儿健美健身 159

疾病预防

及时预防接种 162
婴儿发烧不吃奶的处理 163
不要常给婴儿吃小中药 163
婴幼儿便秘的护理 163
预防婴儿营养缺乏病 164
预防呼吸道感染 165
早期判断婴儿视力障碍 165
婴幼儿出现肠套叠的处理 166
预防夜盲 166
防治沙眼 167

第六章 第5个月

婴儿在第5个月大脑发育还不够完善，当受到惊吓、委屈或不满足时，就会哭。哭可以使孩子内心的不良情绪发泄出去，通过哭能调和人体七情，所以哭是有益于健康的。不要强行制止孩子的哭。

饮食营养

5个月婴儿的喂养特点 169
婴儿患鹅口疮乳母的饮食禁忌 169
婴儿夜啼乳母的饮食禁忌 170
婴儿拒绝吮奶的处理 171

母乳喂养不能代替打预防针 172
挤乳喂养时需注意 172
人工喂养不能完全代替母乳喂养 174
添加辅食 174
给幼儿喂菜汤、菜泥、水果泥 174

日常照料

不要强行制止婴儿的哭 176
正确保护婴儿的乳牙 176
预防男婴睾丸扭转 178

身心培养

训练 5 个月婴儿的手眼 179
教婴儿认识物品 180
教婴儿模仿妈妈的发音 180
婴幼儿系列健身操 180
保持婴幼儿体型美 181

疾病预防

及时预防接种 182
预防婴幼儿痢疾 182
预防婴幼儿脑震荡 183
预防婴幼儿心律失常 184
预防婴幼儿结核病 185
预防婴幼儿乙型肝炎 186
预防流行感冒 186
治疗婴幼儿口角炎 187
治疗婴幼儿疱疹性口炎 187
走出婴幼儿家庭用药的误区 188

第七章 第6个月

我国婴幼儿的膳食容易缺钙，而磷不缺乏。婴儿6个月后添加辅助食物时应多选用大豆制品、牛乳粉、蛋类、虾皮、绿叶蔬菜等，用这些原料制成的食物如牛奶大米糊、牛奶玉米粥、鸡蛋面条、豆豉牛肉末、豆腐糕、鸡蛋羹、苕菜水等，均是良好的钙、磷来源。

饮食营养

- 补充钙与磷 191
- 婴幼儿体重增长规律及保健措施 191
- 半岁婴儿的喂养 192
- 制作半岁婴儿小食品 193
- 不要嘴对嘴喂婴幼儿辅食 193
- 断奶时间及断奶方法 194
- 半岁以内不要多饮果汁 194
- 婴儿不宜喝豆奶 194
- 婴幼儿喂养中的误解 195

日常照料

- 婴儿日光浴和盆浴的方法 196
- 不要给婴儿剃“满月头” 197
- 婴儿口水多的处理 198
- 培养婴儿良好习惯 198

身心培养

- 训练半岁婴儿动作 199
- 婴幼儿系列健身操 199

婴儿的语言训练 200

婴儿的玩具选择 201

疾病预防

婴幼儿发生头痛的处理 202

幼儿大便排不出的处理 203

预防婴儿贫血 204

预防脑脊髓膜炎 205

治疗婴幼儿营养不良症 205

治疗婴幼儿风疹 207

治疗维生素 D 缺乏性佝偻病 208

治疗婴儿手足搐搦症 210

第八章 第 7 个月

7 个月的婴儿在语言发育方面已由几个月前的咿呀发音转变为能发出各种单音节的语音了，许多孩子自动就发出了“爸爸”、“妈妈”等音节，父母要即时给孩子朗读图书、念儿歌、说说绕口令等，训练孩子的语音发育。

饮食营养

制作豆制品 213

不宜断奶的情况 214

婴幼儿的牛奶不宜过浓 214

掌握婴幼儿的消化特点 214

预防营养缺乏和营养过剩 215

奶粉的营养及选择方法 216

日常照料

不要给婴儿穿得太暖 218