

欧阳鹏程 主编

中国早教网专家科学育儿系列

让小宝宝安然甜美睡个好觉

洗澡、洗屁屁、洗耳朵、洗小手小脸

穿衣服、换尿布、剪指甲、冲奶喂奶

为小宝宝精心挑选奶瓶、奶嘴

正确包裹小宝宝、抱小宝宝、为小宝宝拍嗝

选纸尿裤、制布尿片、排尿训练

精心为小宝宝选鞋、选袜、选内衣

舒适洗护甜美安睡

悉心照料小宝宝

中国十大知名妇儿专家倾情铸就之力作



第二军医大学出版社

中国早教网专家科学育儿系列



舒适洗护 甜美安睡

悉心照料小宝宝

欧阳鹏程 主编

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

悉心照料小宝宝 / 欧阳鹏程主编. —上海: 第二军医大学出版社, 2006. 1
(中国早教网专家科学育儿系列)

ISBN 7-81060-441-4

I. 悉... II. 欧... III. 婴幼儿—哺育—基本知识

IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 148209 号

中国早教网专家科学育儿系列

悉心照料小宝宝

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

后勤指挥学院印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 1 / 32 印张: 8 字数: 160 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-441-4/T · 017

定价: 16.80 元

版权所有 侵权必究

儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程！

刘湘云

1000.4

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写委员会



刘湘云

历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师、上海医科大学儿科医院院长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑等。专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。在国内外发表过论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。



吴光驰

首都儿科研究所营养研究室研究员、国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，发表科研论文五十余篇，参与撰写科技著作1部，科普著作7部。



邓静云

现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事。主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授，广东省优生优育协会专家组成员，现在广州市妇婴医院担任儿科主任医师工作。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇，担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授、主任医师，现任上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病、肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师、儿科教授、医学硕士。擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。曾发表多篇学术论文。主编多部专著及科普读物。应中央电视台《健康之路》之邀做过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇科主任、教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员会主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员会委员。已发表专业文章10余篇。



范玲

现任妇产科主任医师、副教授、北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。曾发表论文10余篇，近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员，在国家级专业刊物上发表论文50余篇。

出版说明

“中国儿童素质早教工程·早教网专家科学育儿系列”，作为“中国早教网”专业内容建设的基础部分，自2001年推出以来，赢得了广大读者的信任与好评。许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教网专家科学育儿系列”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已形成一定规模，累计出版、再版近70余种图书。

我们重视本系列图书之间、与“中国早教网”之间、与读者和网站会员之间的多方良性互动，力争在内容衔接与综合延伸服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、专业的、互动的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心，享受育儿的乐趣，并培育出健康、聪慧、可爱的宝宝。

该系列图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育和奥尔夫音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该系列图书在内容方面秉持专业品味，在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好的行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该系列图书作者多系国内一流专家。他们将自己多年的经验与科学孕产、育儿、早教知识进行了系统的总结，在百忙的工

作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

该系列图书在设计方面，充分听取了读者和网站会员的建议，适当使用了部分热心妈妈和可爱宝宝的照片，并留下了宝宝网上家园的地址，其目的不仅在于活泼版面，让您的阅读更加轻松，更在于帮助您轻松地与这些热心的妈妈取得联系，共享育儿过程中的酸甜苦辣。

在工程的组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、中国老教授协会学前教育研究所所长梁志荣教授、中国营养学会妇幼营养分会主任荫士安教授等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续顺利出版。

由于我们规划组织能力有限，在本系列图书建设和诸多方面做得还不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

第二军医大学出版社第四编辑部

中国早教网

2006年2月

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多的烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂阳光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨，影响生长发育，甚至危及生命。

小宝贝长得那么快，想把他们喂得结实又聪明，可不该给的却给喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着您。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单……

当您遭遇困惑时，当您感到迷茫时，当您不知所措时，请您打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给您十分细致和非常具体的指导和帮助！

希望能使您成功孕育出一个健康小宝贝，能使您在分娩后身体尽快康复，能使您的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，能使您成为小宝贝平安长大的保护神！

值此书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓潺女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫女士、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编 者

2006年2月

第一课 洗澡喽!

——我好舒爽哦……………1

第二课 洗小屁屁喽!

——香喷喷的我多么惹人爱…6

第三课 洗小手和小脸!

——人人都夸我又白又干净…8



第四课 洗小头皮喽!

——瞧,“丑小鸭”变成了“白天鹅”……………10

第五课 洗小耳朵喽!

——哈,小耳朵周围变成了一片“净土”……………12

第六课 换尿布喽!

——小屁屁又香又舒服……………16

第七课 让小鼻子通气喽!

——我不再上不来气了……………20



第八课 剪小指甲喽!

——小脸皮不再被我无辜地抓破了……………22

第九课 穿上漂亮的小衣服喽!

——我是不是变得更酷了……………25

目录2

第十课	把小宝贝包起来喽!	
	——一夜美梦让我睡得又暖又踏实	29
第十一课	冲喂配方奶变奏曲	33
第十二课	为小宝贝拍嗝喽!	
	——哈! 我不再吐得满身都是奶	37
第十三课	呵护小肚脐喽!	
	——让病菌小坏蛋远远走开	39
第十四课	抱抱小宝贝喽!	
	——妈咪的怀抱真温暖, 真让我流连	41
第十五课	背儿带真好	
	——它是妈咪的好帮手	47
第十六课	天啊! 小宝贝这是怎么了?	
	——新生儿常见皮肤Question	51



58 【国际育儿新知】新育儿风潮——为婴儿做抚触

儿科专家评价抚触·····	59
妈咪之感受和成果·····	62
成功抚触前奏曲·····	65
爱的DIY——妈咪动手来抚触·····	66
成功抚触Tips·····	69

第十七课

小宝贝与洗护用品的“亲密接触”？

小宝贝洗浴之正确呵护篇

“亲密接触”问题及正确呵护之一·····	73
“亲密接触”问题及正确呵护之二·····	75
“亲密接触”问题及正确呵护之三·····	76
“亲密接触”问题及正确呵护之四·····	78
“亲密接触”问题及正确呵护之五·····	79



小宝贝洗护用品之特选篇

小宝贝洗护用品特选窗·····	81
成功选用Tips·····	85

第十八课 让小宝贝安然入睡

生理特点篇

小宝贝睡眠的4大特点·····	90
睡眠对小宝贝的3大作用·····	92
小宝贝每天应该睡多久·····	93

精心准备篇——为小宝贝营造一个美睡佳境

为小宝贝一夜美梦做好多种准备·····	100
为小宝贝做好各种睡前准备·····	102
为小宝贝做恰当的睡眠护理·····	104
为小宝贝选一个舒服的小睡窝·····	107
为小宝贝提供舒适的睡眠用具·····	108
为小宝贝选个合适的小枕头·····	110
让小宝贝睡得舒服又安全——选个最佳睡姿·····	111

解决问题篇——应对难以入睡的小宝贝

小宝贝难入睡的原因·····	116
应对难入睡小宝贝的小妙招·····	117
小宝贝为何彻夜难眠·····	120
● 小宝贝睡眠昼夜颠倒	
● 小宝贝在夜里总是啼哭	
● 小宝贝夜里总是醒	
培养小宝贝规律睡眠 Tips·····	124



纠正误区篇——照料小宝贝睡觉妈咪常犯之错

常犯之错 1	让小宝贝长时间地睡软床·····	127
常犯之错 2	让小宝贝穿厚厚的衣服睡觉·····	128
常犯之错 3	让小宝贝和大人一起睡觉·····	129
常犯之错 4	让小宝贝睡觉时用电热毯·····	131
常犯之错 5	小宝贝常在灯光下睡眠·····	132
常犯之错 6	哄小宝贝睡觉时用力摇晃他们·····	133
常犯之错 7	总让小宝贝保持固定睡姿·····	134

常犯之错 8	夜里执意叫醒小宝贝起来排尿·····	135
常犯之错 9	让小宝贝养成晚睡的不良习惯·····	136
常犯之错 10	以恐吓故事迫使小宝贝入睡·····	137

第十九课 精心为小宝贝挑选奶嘴 & 奶瓶

奶嘴篇

选购奶瓶奶嘴 Tips·····	141
优良奶瓶奶嘴市场扫描·····	142
使用奶瓶奶嘴 Tips·····	143
选购安抚奶嘴 Tips·····	144
优良安抚奶嘴市场扫描·····	144
使用安抚奶嘴 Tips·····	145



奶瓶篇

选购奶瓶 Tips·····	146
优良奶瓶市场扫描·····	146
使用奶瓶 Tips·····	147



第二十课 呵护亲亲小屁屁

纸尿裤篇

精选纸尿裤 3 大要领·····	150
选购纸尿裤 Tips·····	152
选用纸尿裤 17 个小妙招·····	153
纸尿裤小常识特选窗·····	159

布尿片篇

妈咪爱心DIY——为小宝贝做布尿片·····	167
自制布尿片方法·····	167
使用布尿片9个小妙招·····	170
妈咪成功经验沙龙·····	172
尿布·纸尿裤·纸尿片大比拼·····	177
尿裤类产品家族三个成员比拼·····	178

58 【国际生育新知】纸尿裤不会影响小宝贝健康成长

第二十一课 小宝贝排尿训练

变奏曲一	小宝贝12个月时···	188
变奏曲二	小宝贝13个月时···	188
变奏曲三	小宝贝15个月时···	189
变奏曲四	小宝贝18个月时···	190
变奏曲五	小宝贝21个月时···	190
变奏曲六	小宝贝2岁时·····	191
变奏曲七	小宝贝2岁半时···	192



第二十二课 给小宝贝选内衣的妈咪经

小宝贝穿内衣3个健康益处·····	197
选内衣的5个妈咪经·····	199
选内衣Tips·····	202
专家论坛：小宝贝应该什么时候穿封裆裤·····	205

第二十三课 聪明妈咪为小宝贝选鞋&袜

聪明妈咪选鞋智慧	208
聪明妈咪选袜智慧	209
鞋与袜使用 Tips	212

第二十四课 为小宝贝请个健康小保姆.....215

第二十五课 “秀”出一个运动小健将

操练翻身	219
操练坐起来	221
操练爬行	223
操练站起来	226
操练走路	228



第一课 洗澡喽!

我好舒爽哦

刚出生的小宝贝，小身子特别容易脏，妈咪要时不时地给他们清洗，不然各种麻烦便会一个接一个地找上门儿。可洗澡时小宝贝什么都不懂，也不会和妈咪配合，真是愁煞妈咪，应该怎么办？

其实，为小宝贝洗澡没那么难，只要掌握一些知识和技巧，就会胸中有数。每天给小宝贝洗澡，不仅可以使小身子干干净净，更重要的是能够促进全身的血液循环，对小宝贝的生长发育十分有益。另外，妈咪还可随时发现小宝贝身上的皮肤是不是出了什么问题。

洗澡前五大准备

居室环境：关好门窗，避免居室内有对流风。

准备用物：浴盆、小毛巾、浴液；

爽身粉、酒精、消毒棉棍；

浴巾、小包被、要换洗的干净衣服和尿布。

水温室温：适宜水温为 $39^{\circ}\text{C} \sim 41^{\circ}\text{C}$ ，适宜室温为 $26^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ 。

