

主编◎张少丹 尹 娜



呵护 宝宝

365 妙计

HEHU BAOBAO 365 MIAOJI

爱
好
宝
宝
的
家
庭
医
生



人民军医出版社



金盾出版社

呵护宝宝

365妙计



主 编	张少丹	尹 娜	
副主编	蔡宝萍	秦速励	裴 忠
编 委	王喜梅	王瑞杰	尹 娜
	孔吉良	杜亚莉	李 香
	张少丹	张英从	张淑君
	张淑琴	陈凤琴	陈永胜
	陈咏梅	赵秀勉	赵桂英
	姜 燕	秦速励	袁桂琴
	徐丽瑾	裴 忠	郭红梅
	蔡宝萍		



人民军医出版社



金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

呵护宝宝 365 妙计/张少丹,尹娜主编. —北京:人民军医出版社,2004.1

ISBN7-80194-081-4

I. 呵… II. ①张…②尹… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育③小儿疾病-防治 IV. ①TS976.31②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079256 号

主 编:张少丹 尹 娜

出 版 人:齐学进

策划编辑:秦素利

加工编辑:路 弘

责任审读:余满松

版式设计:周小娟

封面设计:吴朝洪

出 版:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:(010)68222916,网址:www.pmmp.com.cn

发 行:金盾出版社

刷:三河市印务有限公司

订:春园装订厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版,2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm/32

印 张:12.125

字 数:273 千字

印 数:00001~10000

定 价:20.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要



本书由长期工作在儿童急救中心的一线专家精心编写。针对年轻父母最关心的 365 个问题,依照一日一读的方式进行编排,内容包括新生儿护理知识、生长发育特征、营养饮食宜与忌、早期智力开发、游戏与用品常识、日常生活注意事项、家庭小药箱与用药箴言、意外事故防范、常见疾病预防、康复、护理以及传染病防治等。本书最大的特点是告诉父母怎样科学地呵护养育宝宝,怎样做宝宝的家庭医生,通俗易懂、图文并茂、形式活泼、深入浅出,为年轻父母培养宝宝从小养成健康体质、良好心理、优秀智力等提供了 365 条妙计,也适合保育人员、幼儿教师、年轻临床医生阅读。

责任编辑 秦素利 路 弘



前言

爸爸、妈妈是宝宝的家庭保健医生，是每天为宝宝进行护理的贴身护士。因此，年轻的爸爸、妈妈们都想尽可能地了解一些医疗和护理常识，做好宝宝的第一监护人。但在实际生活中，年轻的父母们往往不知道在家里该如何更好地护理孩子，也不太了解宝宝生病时该如何配合医生的诊治，遇到一些情况便束手无策，焦急、紧张，忧心如焚。

本书针对宝宝的生长发育、心理发育、早期智力开发、营养饮食、疾病防治、用药安全、意外事故防范以及日常生活护理等方面的新知识和新概念，归纳为365个问题，进行生动而通俗的介绍，让年轻的家长们在焦急的时刻能够翻阅到所需要的知识，了解到一些宝宝常见病、多发病的诊治情况，学会一些在家中护理和看护宝宝的方法，知道怎样培养一个健康、快乐、向上的健康宝宝，以及如何及时发现宝宝的异常情况，及时给予正确的家庭处理，以便医生正确地进行下一步的治疗。

愿这本《呵护宝宝365妙计》一书，给家长一些裨益，让家长 and 医生携起手来，为我們的小宝宝健康、茁壮地成长共同努力。

主编 张少丹 尹娜

河北医科大学附属二院儿童急救中心

目 录

第 1 月 呵护新生命福音

- 1 日 宝宝是怎样形成的? 精卵结合, 诞生新生命 (1)
- 2 日 怎样生一个健康、聪明的宝宝? 身心健康、时机恰当、
环境优良 (2)
- 3 日 孕期妈妈注意什么? 定期检查、防治感染、合理营养、
身心愉悦 (4)
- 4 日 胎教是怎么一回事? 对胎儿良好的感官刺激 (5)
- 5 日 怎样做胎儿监护? 数胎动、听胎心、发现异常找医生
..... (6)
- 6 日 分娩时妈妈注意什么? 精神放松、积极配合 (7)
- 7 日 怎样护理刚出生的宝宝? 注意保暖、皮肤清洁、尽早
开奶、预防感染 (8)
- 8 日 为什么要给宝宝尽早开奶? 促进乳汁分泌, 增强宝
宝体质, 加速子宫复原 (10)
- 9 日 母乳喂养有哪些好处? 经济、方便、营养合理、增强
宝宝免疫力 (10)
- 10 日 为什么要按需哺母乳? 促进乳汁分泌、满足宝宝的
吃奶需求 (11)
- 11 日 母乳不够怎么办? 妈妈要心情愉悦、保证营养, 让宝
宝勤吸吮, 吸空乳汁 (12)
- 12 日 哺乳时注意什么? 清洁手和乳房、舒适的喂奶姿势、

- 正确的含接方式、两侧乳房交替喂哺 (13)
- 13 日 哪些母亲不宜喂奶？妈妈患有某些疾病或服用某些药物 (14)
- 14 日 什么时间给宝宝喂水？两次喂奶之间、灵活掌握饮水量 (15)
- 15 日 新生儿吃奶时哭闹是怎么回事？鼻腔堵塞、口腔溃瘍或胃肠炎 (16)
- 16 日 为什么不能让新生儿含着奶头睡觉？有可能造成窒息、甚至死亡 (16)
- 17 日 怎样给新生儿洗澡？要按住左右侧耳屏，按照从头到脚的顺序，轻柔、迅速地清洗全身 (17)
- 18 日 怎样护理新生儿脐带？注意清洁、干燥，防止污染 (18)
- 19 日 怎样防止新生儿皮肤溃烂？注意保持皮肤清洁、干燥 (19)
- 20 日 怎样为新生儿选尿布？最好是柔软、吸水、耐洗的棉制品 (19)
- 21 日 探望新生儿的人太多会带来什么后果？有可能将各种疾病传染给宝宝 (20)
- 22 日 新生儿有哪些特殊表现？乳房肿块、假月经 (21)
- 23 日 什么是生理性黄疸？发生于新生儿特定时期的一种生理现象 (22)
- 24 日 为什么会出现母乳性黄疸？母乳中某些成分影响了宝宝体内胆红素的代谢 (23)
- 25 日 为什么不能挑“螳螂嘴”或“马牙”？容易造成感染 (23)
- 26 日 新生儿手足抖动要紧吗？新生宝宝手足出现一些幅度较小的不自主的抖动是正常的 (24)

- 27 日 新生儿的睡眠有多长? 大约一天 90% 的时间都在睡觉 (25)
- 28 日 新生儿发热怎么办? 查找原因、物理降温 (26)
- 29 日 新生儿体温不升怎么办? 查找原因、注意保暖、及时喂奶、对因治疗 (27)
- 30 日 新生儿经常吐奶怎么办? 掌握正确的哺乳方法、喂奶后少搬动宝宝 (29)
- 31 日 为什么要做新生儿筛查? 对一些疾病可做到早发现、早诊断、早治疗 (30)

第 2 月 宝宝生长发育箴言

- 1 日 宝宝的生长发育规律是什么? 婴儿期、青春期两个高峰 (32)
- 2 日 宝宝体重多少为合适? 正常平均体重 $\pm 15\%$ (33)
- 3 日 宝宝身长多少为合适? 正常平均身长 $\pm 30\%$ (35)
- 4 日 为什么要给宝宝测量头围? 反映大脑和颅骨的情况 (36)
- 5 日 为什么要给宝宝检查前囟? 因为前囟是“窗口” (37)
- 6 日 为什么要测量胸围? 反映胸部和肺的发育情况 (38)
- 7 日 为什么要测骨龄? 反映骨骼生长发育与成熟程度 (39)
- 8 日 牙齿的发育怎样? 乳牙数目约为月龄减 4~6 (40)
- 9 日 儿童年龄分几期? 胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期、青春期共 7 个期 (42)
- 10 日 新生儿的生长发育特点——睡眠宝宝 (43)
- 11 日 1 至 2 个月宝宝的发育特征——吃奶宝宝 (45)

12 日	3 至 4 个月宝宝发育特征——翻身宝宝	(46)
13 日	5 至 6 个月宝宝发育特征——学坐宝宝	(47)
14 日	7 至 8 个月宝宝特征——爬行宝宝	(48)
15 日	9 至 10 个月宝宝发育特征——拍手宝宝	(50)
16 日	11 至 12 个月宝宝发育特征——站立宝宝	(51)
17 日	1 岁至 1 岁半宝宝的发育特征——走路宝宝	(52)
18 日	2 岁宝宝的发育特征——跑步宝宝	(53)
19 日	3 岁宝宝的发育特征——跳跃宝宝	(54)
20 日	4 岁宝宝的发育特征——系鞋带宝宝	(54)
21 日	5 岁宝宝的发育特征——写字宝宝	(55)
22 日	如何促进宝宝的动作发育? 了解规律, 逐渐练习	(56)
23 日	如何促进宝宝的语言发育? 对话交流, 循循善诱	(57)
24 日	如何促进宝宝的感官发育? 到大自然中去	(58)
25 日	如何引导宝宝的神经心理发育? 潜移默化, 不求全 责备	(60)
26 日	如何培养宝宝的创造思维能力? 启发思维, 多做 游戏	(61)
27 日	如何培养宝宝的观察能力? 对比、反复、顺序、重点、 定位观察五法	(62)
28 日	如何和宝宝一起“玩”科学? 点滴积累、轻松随意	(63)

第 3 月 宝宝营养饮食教育

1 日	宝宝需要哪些营养素? 蛋白质、脂肪、糖、维生素、 矿物质、水和食物纤维	(65)
2 日	为什么说母乳是宝宝最理想的食物? 营养全面、比例	

- 合适、容易吸收、经济方便 (67)
- 3 日 喝鲜牛奶好还是喝奶粉好? 配方奶粉接近母乳, 优于(鲜)牛奶 (68)
- 4 日 酸牛奶较鲜牛奶有何优点? 味道可口、营养丰富、易于吸收、平衡菌群、防治疾病 (69)
- 5 日 怎样为宝宝添加辅食? 根据月龄、从少到多、由稀到稠、从细到粗、适应一种再加一种、患病时最好暂时缓加 (70)
- 6 日 添加辅食的具体步骤? 汁→粥→泥→肉→软饭 (71)
- 7 日 什么时间断母乳好? 1 岁左右 (72)
- 8 日 宝宝为何不好好吃饭? 强迫进食、偏食挑食、多吃零食、各种疾病 (73)
- 9 日 偏食、挑食有什么不好? 营养单一、不利健康 (74)
- 10 日 宝宝多吃零食的害处有哪些? 营养失衡、消化紊乱、食欲振、易患龋齿 (74)
- 11 日 宝宝多喝冷饮的害处有哪些? 损伤胃肠、腹痛腹泻、影响进食、营养不良 (75)
- 12 日 维生素 C 药片能代替水果、蔬菜吗? 水果蔬菜营养丰富, 维 C 药片不能取代 (76)
- 13 日 水果能代替蔬菜吗? 水果蔬菜营养有别, 相互补充不能替代 (76)
- 14 日 宝宝只吃素菜行吗? 缺乏蛋白、营养不全 (77)
- 15 日 蛋黄与蛋白的营养哪个好? 蛋黄营养、高于蛋白 (77)
- 16 日 为什么多吃豆类有益于健康? 优质蛋白、微量元素、促进生长、防治疾病 (78)
- 17 日 吃洋快餐好吗? 营养不全、消化不良、影响食欲、损

- 伤牙齿 (79)
- 18 日 多吃巧克力好吗? 影响食欲、易致龋齿、缺乏蛋白、不利健康 (79)
- 19 日 怎样培养良好饮食习惯? 定时、定量、不吃零食, 情绪愉快、文明用餐 (80)
- 20 日 喂养宝宝十不要? 花生酱、QQ 糖、肉丝、硬果、年糕、果冻、面食切小段喂、汤汁小勺喂 (80)
- 21 日 什么情况下补钙? 食欲低下、慢性疾病、不足部分、钙剂补充 (81)
- 22 日 什么情况下停止补钙? 高钙血症、维 D 中毒、肾脏结石、肾功能受损 (82)
- 23 日 补钙同时为什么补充维生素 D? 钙吸收差、同时补充、效果最佳 (82)
- 24 日 什么是微量元素? 微量元素含量极少, 有利有害、不同对待 (83)
- 25 日 为什么要吃碘盐? 合成甲状腺素、防治甲状腺肿、呆小病 (84)
- 26 日 缺锌有什么表现? 食欲不好、身材矮小、反复感染、智力迟缓 (85)
- 27 日 怎样补锌? 饮食疗法、口服锌剂 (86)
- 28 日 哪些食物含铁丰富? 木耳、海带、猪肝、瘦肉、鸡蛋、大豆 (86)
- 29 日 铅对宝宝有什么危害? 烦躁不安、反应迟钝、恶心呕吐、发育迟缓 (87)
- 30 日 血铅高怎么办? 三个手段: 健康教育、环境干预、驱铅治疗 (88)
- 31 日 影响宝宝生长发育的因素有哪些? 母子因素、社会和家庭环境因素 (89)

第4月 宝宝早期智力开发箴言

- 1 日 怎样做到优生、优育、优教？重视怀孕时机、孕期保健、胎教、早期教育 (90)
- 2 日 什么是智力？什么是智商？智商是一个人智力发育水平的指标 (91)
- 3 日 哪些宝宝需要做智力测试？0~16 岁的孩子是否有学习困难、智力低下、儿童多动症、评估早期教育方法是否正确 (92)
- 4 日 家长怎样配合医生做智测？智力测试需要医生、家长、孩子三方面配合 (93)
- 5 日 什么是智力低下？总的智力功能明显低于同龄水平，同时伴有适应能力缺陷，智商低于 70 (94)
- 6 日 怎样早期发现宝宝智力发育差？观察智力：一看运动、二看反应 (95)
- 7 日 生长发育图表的使用方法？掌握检测方法，白色正常，黄色警戒，红色危险 (96)
- 8 日 早期教育的重要性？越早越好，教育和不教育其结果相反 (99)
- 9 日 0~3 岁宝宝心理特点和家庭教育——智力发展快，心理发育萌芽，重视个性发展 (100)
- 10 日 4~6 岁孩子的心理特点和家庭教育——应重视 4~6 岁孩子的“三性和一心” (100)
- 11 日 小学生的心理特点和家庭教育——激发学习兴趣和潜能，满足求知欲，多鼓励，少批评，使孩子建立良好的人际关系 (101)
- 12 日 青少年的心理特点和家庭教育——正确引导，使其树立正确的人生观、价值观 (102)

- 13 日 如何从小塑造宝宝良好的性格？家长重视言传身教，循循善诱，正确引导 (102)
- 14 日 决定孩子智力的五大因素？观察力、记忆力、注意力、思维力、想像力 (103)
- 15 日 怎样培养孩子的观察力？观察事物应由表及里、由上向下、由突出到细致 (104)
- 16 日 怎样培养孩子的注意力？根据孩子生理特点培养兴趣，开拓知识面以引起注意力 (105)
- 17 日 怎样培养孩子的记忆能力？培养有意识记忆，引导思考，在理解的基础上记忆，以增强效果 (106)
- 18 日 怎样培养宝宝意志力？从3岁左右开始培养独立性、果断性、坚持性和自制力 (106)
- 19 日 怎样培养宝宝的认知能力？重视从感觉、到理解、再到认识的全过程 (107)
- 20 日 如何根据孩子的气质进行教育？根据宝宝气质的不同特点，采取针对性措施，因势利导进行教育 (108)
- 21 日 重视孩子的品行教育？从小抓起，遇事摆事实，讲道理，禁迁就，言传身教，以理服人 (109)
- 22 日 训练宝宝精细动作的发育？是开发宝宝智力的好方法 (110)
- 23 日 如何培养孩子语言表达能力？理解语言的关键期是9个月~2岁，语言表达关键期是2~4岁，注意这时期的语言开发和训练 (111)
- 24 日 如何培养孩子对数的兴趣？从认识食物开始教数数，重视培养宝宝对数的爱好和兴趣 (112)
- 25 日 宝宝心理健康与母爱的关系？缺乏母爱可导致儿童情绪、行为、学习、心理发育障碍 (113)
- 26 日 对宝宝情商的培养？注意培养宝宝懂得谦让、抑制冲

- 动、有勇有谋、善解人意和处理人际关系的技巧 … (114)
- 27 日 什么叫儿童多动症？学习困难但智力正常、注意力不集中 …… (116)
- 28 日 什么是婴儿抚触？抚触也就是对婴儿皮肤的按摩，方法简单，易于掌握 …… (117)
- 29 日 婴儿抚触有哪些好处？增进母子感情，培养宝宝独立性和自信心，增强抵抗力 …… (117)
- 30 日 宝宝厌食症的心理矫正？改善宝宝认识和审美观，教给孩子科学的健美方法 …… (118)

第 5 月 宝宝游戏与用品箴言

- 1 日 如何与新生宝宝做游戏？对视、说话、表情夸张、转头训练、练握手指 …… (120)
- 2 日 如何与 2 个月宝宝做游戏？看彩图、挂响铃、叫名字、引逗宝宝微笑、运动 …… (120)
- 3 日 如何与 3 个月宝宝做游戏？身体运动、抓握玩具、互相认识、成为伙伴 …… (121)
- 4 日 如何与 4 个月宝宝做游戏？翻身训练、认识事物、照镜子、培养快乐性格 …… (122)
- 5 日 如何与 5 个月宝宝做游戏？练习发音、认识身体各部位的名称、学习礼貌用语 …… (122)
- 6 日 如何与 6 个月的宝宝做游戏？小鸟飞高、仰卧拉起、倒悬等游戏，还可玩积木 …… (123)
- 7 日 如何与 7 个月宝宝做游戏？练习爬行、捏抓小豆、学做动作、懂得“不许”的意义 …… (125)
- 8 日 如何与 8 个月宝宝做游戏？练习爬行、捉迷藏、敲响玩具、注意鼓励 …… (125)
- 9 日 如何与 9 个月宝宝做游戏？边做边唱“幸福拍手歌”、

- 把纸弄破、练习俯身捡东西 (126)
- 10 日 如何与 1 岁宝宝做游戏? 练习走路、玩水、看图书
..... (127)
- 11 日 如何与 1.5 岁的宝宝做游戏? 荡秋千、在爸爸身上
“滑滑梯”、“开飞机”、在地毯上翻滚 (128)
- 12 日 如何与 2 岁宝宝做游戏? 涂鸦 (129)
- 13 日 如何与 3 岁宝宝做游戏? 该上幼儿园了 (130)
- 14 日 宝宝需要什么形式的父母爱? 抚慰、拥抱、亲吻、言
语交流互动 (132)
- 15 日 如何培养宝宝的自理能力? 从小培养爱劳动、爱整
洁、自主独立的良好习惯 (133)
- 16 日 宝宝玩沙子好不好? 可以锻炼想像力、创造力、集中
力、判断力 (134)
- 17 日 音乐对宝宝有什么影响? 营养剂、调节剂、促进剂
..... (135)
- 18 日 4 岁宝宝的游戏——《到娃娃家做客》、《打电话》
..... (136)
- 19 日 宝宝喜欢看电视好不好——引导着看 (137)
- 20 日 4 岁宝宝做饰品——动手多有趣 (138)
- 21 日 什么时候对宝宝说“不”——选择时机,说清理由、
以身作则 (139)
- 22 日 如何做宝宝的好朋友——和宝宝保持平等的地位,
角色互换 (140)
- 23 日 给宝宝创造愉快的环境——整洁明亮的房间、尽情
地洗澡戏水、家人健康的心情 (141)
- 24 日 父母的表率作用——养成良好的卫生习惯,不娇惯
纵容 (141)
- 25 日 不能错误地批评宝宝——保护宝宝的自尊心 ... (142)

- 26 日 在玩中培养宝宝的各種能力——寓教于乐 (143)
- 27 日 对宝宝的說教不如——百闻不如一見 (144)
- 28 日 如何让宝宝富有同情心? 帮家人做家务、父母表率
作用 (144)
- 29 日 5 岁时做哪些游戏? 角色游戏、模拟声音 (145)
- 30 日 6 岁时做哪些游戏? 自己动手做游戏道具, 准备上
学的用具 (146)

第 6 月 宝宝日常生活照料箴言

- 1 日 宝宝需要什么样的室内环境? 温湿度适宜, 通风良好, 光线充足, 色彩明快 (148)
- 2 日 宝宝需要什么样的家庭环境? 温馨和谐、有责任感的家庭氛围 (149)
- 3 日 宝宝的衣服有什么要求? 柔软宽松、方便脱穿、薄厚适宜 (149)
- 4 日 宝宝的睡床和床上用品有什么要求? 床应实用、安全、舒适, 枕头应随年龄的大小进行选择 (150)
- 5 日 睡眠对宝宝有什么好处? 多长的睡眠时间才算充足? 充足的睡眠促进宝宝健康成长 (151)
- 6 日 宝宝蒙头睡觉有什么不好? 影响睡眠质量 (152)
- 7 日 如何让宝宝养成良好的睡眠习惯? 夜间睡眠, 白天玩耍, 午间小睡, 按时睡觉 (152)
- 8 日 宝宝的粪便特点是什么? 年龄越小, 大便次数越多, 性状越软, 臭味越小 (153)
- 9 日 宝宝每日排尿多少次是正常的? 年龄越小, 次数越多, 总量越少 (153)
- 10 日 如何为宝宝留取尿、便标本? 注意留取时间, 避免污染, 留取有价值的部分 (154)

- 11 日 如何早期发现宝宝患病？宝宝发病前的“先兆信号”：
情绪、饮食、睡眠、面色改变，体温异常 …… (155)
- 12 日 宝宝的户外活动有什么好处？每天做多长时间？适时的
户外活动有助于呼吸新鲜空气，防止缺钙 …… (156)
- 13 日 让宝宝充分爬行有什么好处？增进宝宝的协调能力、
识别能力、心理承受能力 …… (156)
- 14 日 学步车对宝宝好不好？长时间让宝宝呆在学步
车里危害大 …… (157)
- 15 日 抱宝宝的正确姿势？轻抱轻放，不同年龄采取不同
抱姿 …… (158)
- 16 日 经常抱宝宝好处多？宝宝心理上得到满足，是人类
一种特殊的天然需要 …… (159)
- 17 日 宝宝出牙时注意什么？清洁口腔，保护乳牙 …… (160)
- 18 日 宝宝爱流口水是咋回事？大多属正常的生理现象，
个别是由于口腔疾病引起 …… (161)
- 19 日 宝宝吮手、咬指甲有何危害？影响身心健康 …… (161)
- 20 日 如何给宝宝剪指(趾)甲？经常修剪，注意安全和卫
生 …… (162)
- 21 日 如何正确为宝宝测量体温？了解正常体温范围，采
用腋下测量体温法 …… (162)
- 22 日 宝宝每天需要喝多少水？及时适量补充水分，饭前
过多饮水影响食欲 …… (163)
- 23 日 如何防治宝宝生痱子？保持皮肤清洁干燥，避免冷
水冲澡，室内空气清凉 …… (164)
- 24 日 如何防治宝宝被蚊虫叮咬？注意个人和环境卫生，
被叮咬后不要抓破 …… (164)
- 25 日 宝宝的耳屎该不该掏？耳屎人人有，不用掏，多了自
然会掉出来 …… (165)