

之宝贝书系60

北京协和医院知名育儿专家倾情奉献

实用 育儿

彩图版

成长全书

孙秀静 编著

中国人口出版社

之宝贝书系60

实用 育儿 成长全书

彩图版

孙秀静 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用育儿成长全书 / 孙秀静编著. —北京: 中国人口出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5101-0365-0

I. ①实… II. ①孙… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第012438号

实用育儿成长全书

孙秀静 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京人教方成彩色印刷有限公司
开 本 635 × 965 1/12
印 张 20
字 数 160千字
版 次 2010年4月第1版
印 次 2010年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0365-0
定 价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcb.com
电子信箱 rkcb@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054



版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

■ 前言 ■

每一位有着成功养育经验的父母都会告诉新爸爸妈妈：养育孩子，是一件快乐而又幸福的事情。当你用充满爱意的心去接近宝宝，即便他还不会说话，你也能读懂他的每一个眼神，每一个动作，甚至不同哭声所传达的意义。

育儿其实也是一门学问，你没有机会用错误来积累经验，有些错误可能会让你愧疚终生；长辈的经验或许值得借鉴，但我们不得不承认，其中夹杂着一些落伍的观念。你的宝贝是独一无二的，你怎么忍心让他在磕磕碰碰中迁就你对育儿知识的不熟悉。那么，怎样养育自己的宝贝才最合理、最科学呢？

作为一名有着专业知识和多年临床经验的儿科医生，我希望能把自己的经验传授给大家，使新手爸爸妈妈能够在育儿方面得到专业指导，能够以科学、合理、轻松愉快的方式照顾和培育自己的宝贝。

本书从新生儿的喂奶、洗澡、换尿布等日常生活的照顾讲起，其中包含了喂养宝宝的技巧，宝宝日常生活的照顾、饮食营养补充，对宝宝的成长变化的观察以及宝宝疾病的防治和意外事故的急救知识等。本书的独特之处就在于，既重视宝宝的身体发育与智力发展，还强调了宝宝性格培养的重要性，力争做到全面、科学、实用。本书解决了0~3岁宝宝的养育过程中，父母容易遇到的相关问题，希望能够为年轻的父母带去帮助。

相信科学专业知识的指导下，你的宝宝一定能够更加聪明、健康！

第1章 恭喜你升级为新手爸妈

恭喜你，就要升级当爸爸或妈妈了！你是否很兴奋呢？当宝宝降生后，你就会迎来与以往完全不同的生活。在幸福的期待之余，每一位新手爸妈或许隐约有一点不安，我能做好爸爸妈妈吗？没有育儿经验的你确实不知道该做些什么准备。那么从现在开始，拿起这本书慢慢学习，相信你一定能成为一位称职的爸爸或妈妈！



你准备好了吗…………… 16

新手妈妈要做好心理准备…………… 16

新手爸爸该做些什么呢…………… 18

新手爸妈该为宝宝准备什么用品…… 20

新生儿的身体机能…………… 20

为宝宝布置舒适的房间…………… 21

宝宝用的家具蕴藏着爸爸妈妈的爱…………… 22

为宝宝准备舒适的衣物和被褥…………… 23

宝宝的喂奶用具…………… 25

宝宝的清洁用品…………… 25

宝宝外出时需要的装备…………… 26

第2章 让宝宝畅快地享用乳汁

宝宝出生后到底是母乳喂养好，还是哺喂配方奶粉好？宝宝一天吃几次，一次吃多少合适呢？对于一个新手妈妈来说，需要了解的事情还真不少。

母乳和婴儿配方奶粉，哪个更好…… 28

母乳喂养的优缺点…………… 28

乳头内陷该怎么办·····	29
什么时候可以给新生儿喂奶·····	30
婴儿配方奶粉可以代替母乳吗·····	30

怎样给宝宝喂奶····· 32

宝宝拒绝妈妈的乳房该怎么办·····	32
乳头皲裂时怎么办·····	33
喂母乳的姿势·····	33
让宝宝享受吃母乳的乐趣·····	35
双胞胎宝宝的喂养·····	36
宝宝出牙前后，妈妈喂奶该注意了·····	36
患有疾病的妈妈不适合给宝宝喂奶·····	37

上班妈妈如何继续哺乳····· 39

断奶还是继续哺乳·····	39
挤母乳，让宝宝继续享受妈妈的爱·····	39
挤奶的时候需要注意什么·····	40
冷冻母乳营养会不会流失·····	40
母乳的存储原则·····	41

乳母生病了可以服用药物吗····· 42

乳母服用药物对宝宝有影响吗·····	42
哺乳期的饮食禁忌·····	43

无法母乳喂养的宝宝该怎么喂····· 45

为宝宝选择合适的奶粉·····	45
鲜牛奶不适合喂养新生儿·····	46
可以给宝宝喂炼乳吗·····	46
怎样给宝宝调配奶粉·····	47
把奶粉冲得浓一点好吗·····	47
享受喂奶时的天伦之乐·····	48
如何确定宝宝喝够了·····	48
给宝宝的奶具消毒·····	49
每餐都要做奶瓶的消毒吗·····	50





怎样帮宝宝断奶····· 51

- 帮宝宝断奶时该注意什么····· 51
- 宝宝断乳后还应该继续喝牛奶吗····· 52
- 宝宝断奶不当容易引起哪些疾病····· 53
- 断奶后的宝宝饮食上应注意什么····· 53
- 宝宝总是断不了母乳怎么办····· 56

第3章 精心照顾宝宝的日常生活

照顾宝宝的日常生活是一件累人而又甜蜜温馨的事情。爸爸妈妈在给宝宝换尿布、洗澡，哄宝宝睡觉过程中与宝宝培养出了深厚的感情。看着宝宝一天天长大，由一个什么都不懂的婴儿，变成逐渐学会自己照顾自己的小孩子，做父母的不由得心生一股成就感。

观察宝宝的排便····· 58

- 宝宝一天排便几次····· 58
- 观察宝宝大便的学问····· 59
- 宝宝便秘怎么办····· 59
- 宝宝小便次数变少是什么原因····· 60
- 培养宝宝规律性大小便····· 60
- 让宝宝学会自己大小便····· 61

怎样给宝宝换尿布····· 62

- 给宝宝制作合适的尿布····· 62
- 纸尿裤与传统尿布的利弊比较····· 63
- 选用理想纸尿裤的四项标准····· 64
- 轻轻松松换纸尿裤····· 65
- 几种特殊尿布的换用方法····· 66
- 如何洗尿布····· 66
- 预防尿布疹的方法····· 66
- 正确使用尿布可使宝宝少患疾病····· 67



为宝宝洗澡及清洁..... 68

经常洗澡对宝宝有好处.....	68
怎样给宝宝洗澡.....	69
怎样给宝宝做简单的清洁.....	70
给女宝宝洗澡的要点.....	72
给男宝宝洗澡的要点.....	72
帮宝宝清洁,小地方更要注意.....	72
宝宝头发的护理.....	74
给宝宝清理鼻子和耳朵.....	75
怎样为宝宝剪指甲.....	75

小宝宝睡着了..... 76

小宝宝爱睡觉.....	76
哪种睡眠姿势更适合宝宝.....	77
如何使新生儿睡得舒服.....	77
如何让宝宝睡得安稳.....	78
宝宝的睡眠环境不必太安静.....	78
帮助宝宝养成有规律的睡眠习惯.....	80

宝宝喜欢外面的世界..... 81

带宝宝出门应该准备什么.....	81
带宝宝去晒太阳吧.....	82
让宝宝呼吸新鲜空气.....	83
春季要帮助宝宝预防呼吸道疾病.....	84
夏季如何帮助宝宝做防晒.....	84
怎样预防宝宝中暑.....	85
宝宝中暑后的紧急处理.....	86
秋天怎样照顾宝宝.....	86
如何让宝宝安度寒冬.....	87

宝宝自己动手做..... 88

宝宝自己会吃饭了.....	88
1~2岁的宝宝可以学会自己洗手.....	89
宝宝最好自己睡.....	89
教会宝宝擤鼻涕.....	90





2~3岁的宝宝可以自己刷牙了·····	91
宝宝具有了一定的生活自理能力·····	92
如何训练宝宝使用筷子·····	93

第4章

为宝宝烹制美食

当宝宝逐渐长大，仅凭奶水的营养已经不能满足他的需要了，这时，就应该为宝宝添加辅食。在不同的年龄阶段，适合宝宝的辅食是不一样的；随着宝宝咀嚼和吞咽能力的增强，辅食的制作方法也有所不同。怎样为宝宝制作出既美味营养，又适合他的辅食呢？

宝宝可以吃饭了····· 96

从什么时候开始可以给宝宝添加辅食·····	96
及时添加辅助食品对宝宝很重要·····	97
尽量使食物容易吞咽和消化·····	97
添加辅食要循序渐进·····	98

怎样让宝宝吃好辅食····· 99

让宝宝愉快进食·····	99
让宝宝拥有自己的餐具·····	100
喂食的技巧·····	101
给宝宝吃水果的学问·····	102
不要用水果代替蔬菜·····	103
宝宝挑食怎么办·····	103
宝宝每日必需的营养素·····	104
怎样为宝宝补充所需的营养素·····	105
如何避免宝宝变成小胖子·····	107

不同月龄的宝宝的饮食特点····· 108

液态和糊状食物是4~6个月宝宝的最佳食物·····	108
4个月的宝宝一日饮食安排参考方案·····	109
5~6个月的宝宝一日饮食安排参考方案·····	109

4~6个月的宝宝的建议食谱·····	109
训练宝宝的咀嚼能力·····	112
7个月宝宝的饮食种类及一日参考量·····	112
8~9个月宝宝的饮食种类及一日参考量·····	112
7~9个月宝宝的建议食谱·····	113
10个月宝宝一天的食谱安排参考方案·····	116
11~12个月宝宝的饮食搭配及一天的食谱·····	117
10~12个月宝宝的建议食谱·····	118
训练宝宝用牙齿磨碎食物·····	121
1~2岁宝宝的饮食特点·····	121
适合1~2岁宝宝的一日饮食参考·····	122
1~2岁宝宝的建议食谱·····	123
2~3岁宝宝的饮食特点·····	126
2~3岁宝宝一天的饮食安排参考方案·····	127
2~3岁宝宝的推荐食谱·····	128



第5章 宝宝的快乐成长

宝宝的成长有一定的规律和进程，到了一定的时候，宝宝就会逐渐学会各种本领。不知不觉间，宝宝由只会吮吸逐渐学会了翻身、坐、爬、说话、走路等本领，由一个小不点儿逐渐成长为一个大小人。宝宝成长的点点滴滴，既包含着爸爸妈妈辛勤的汗水，也伴随着爸爸妈妈的幸福和欢笑。

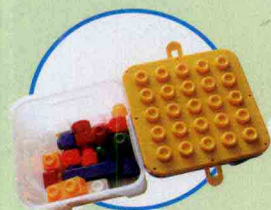
宝宝的成长变化····· 132

怎样看待宝宝的成长变化·····	132
宝宝的成长发育平均值·····	133
宝宝的智能发展变化·····	135

让宝宝拥有强壮的身体····· 138

不要限制宝宝的运动·····	138
新生儿的抬头训练·····	139





宝宝会做伸展运动·····	139
宝宝“走路”·····	140
多活动对宝宝的智能发育有好处·····	141
让宝宝尽量多动·····	141
宝宝手指的活动可以促进大脑发育·····	142
锻炼宝宝颈部的支撑力·····	142
增强宝宝身体对环境的适应能力·····	143
帮助宝宝做婴儿体操·····	143
婴儿按摩操的做法·····	144
宝宝转头的训练·····	144
训练宝宝翻身的方法·····	145
大小肌肉运动能力训练·····	146
让宝宝的肌肉更有劲·····	147
在游戏中训练宝宝的体能·····	148
让宝宝的手更灵活·····	149
坐起来再躺下·····	149
宝宝会爬行了·····	150
训练宝宝爬行的方法·····	151
宝宝会站立了·····	151
迈出艰难的第一步·····	151
宝宝可以尝试学步车了·····	152
要想迈步先学站稳·····	152
让宝宝迈好人生第一步·····	153
锻炼宝宝手眼协调能力·····	154
宝宝聪明，妈妈骄傲·····	155
抓住宝宝智力开发的黄金期·····	155
新生儿是与外界交流的天才·····	155
要把新生儿当成懂事的大孩子·····	156
新生儿也需要玩具·····	156
训练宝宝的听觉能力·····	157
与宝宝“交流”·····	157

培养宝宝的认知能力·····	158
培养宝宝的观察能力·····	159
多与宝宝做感官刺激游戏·····	159
宝宝开始有6种情绪反应·····	160
宝宝学说话·····	161
善于让宝宝在游戏中学习·····	162
有计划地教宝宝认识外界事物·····	162
感知能力训练·····	163
不要冷落了宝宝·····	164
教宝宝认识自己·····	165
培养宝宝的自理能力·····	165
让宝宝获得珍贵的直接经验·····	166
别扼杀了宝宝的好奇心·····	167
多夸奖宝宝·····	168
让宝宝知道还有不该做的事·····	168
运用对比法强化宝宝的认知能力·····	169
玩沙土也是一种启发性的游戏·····	170
鼓励宝宝模仿·····	171
教宝宝学习背数、点数和写数·····	171
让宝宝拥有健康的性格·····	173
培养宝宝的社会行为能力·····	173
为宝宝提供与他人交往的环境和机会·····	174
克服宝宝怯生的方法·····	174
增强宝宝的社交能力·····	175
培养宝宝对他人的亲和力和爱心·····	175
运用玩具培养宝宝的亲情和友谊·····	176
培养宝宝爱劳动的好习惯·····	176
怎样培养宝宝的耐性·····	177
对爱发脾气的宝宝也要讲究方式方法·····	177
宝宝产生反抗心理的原因·····	178
培养宝宝乐于与他人交往的习惯·····	179





宝宝过度依恋妈妈有碍个性的全面发展·····	180
改变宝宝对妈妈过度依恋的方法·····	181

第6章

宝宝常见疾病和意外 事故急救

活泼可爱的宝宝一旦病了，爸爸妈妈肯定非常着急。小宝宝不太懂事，难免会发生一些意外。当出现一些意想不到的紧急情况时，爸爸妈妈除了要保持镇定之外，还应掌握一定的应对紧急情况的护理知识。除此之外，平时对疾病的预防和对可能会出现意外的避免也是非常重要的。



宝宝常见疾病的症状和护理····· 184

新生儿肺炎·····	184
什么是生理性黄疸·····	185
新生儿眼屎过多怎么护理·····	185
常见的湿疹·····	186
宝宝发烧了该怎么办·····	186
宝宝感冒时都有什么样的症状·····	187
支气管肺炎·····	188
容易感染的中耳炎·····	189
危及生命的哮喘·····	189
不能忽视腹泻·····	190
宝宝呕吐了·····	191
惊跳与惊厥·····	192
鹅口疮的治疗·····	193
厌食症的原因·····	194
肠痉挛（肚子疼）·····	195
营养不良·····	196
维生素D缺乏性佝偻病·····	197
营养性锌缺乏症·····	198



给宝宝创造一个安全的环境..... 200

宝宝可以与宠物一起玩吗.....	200
及时排查居家的安全隐患.....	202
帮助宝宝选购安全的玩具.....	202
户外的安全隐患.....	204

宝宝容易发生哪些意外..... 205

家长必须知道的急救知识.....	205
触电后的急救.....	206
溺水事故.....	208
毒虫咬伤.....	208
异物呛入气管.....	210
误吃药物或毒药.....	211
煤气中毒.....	212
烧、烫伤.....	213
食物中毒.....	213
猫狗咬伤.....	214
咽部异物.....	215
颈部、头部撞伤.....	216
鞭炮炸伤.....	216
摔、跌伤.....	217
咬断体温表.....	219
鼻出血.....	219
异物入耳.....	220
眼内异物.....	221
误食干燥剂.....	223
花粉过敏.....	223

儿童用药注意事项..... 225

儿童用药的一般原则.....	225
儿童用药剂量如何计算.....	226
如何给宝宝喂药.....	227
儿童用药的几个误区.....	228



如何避免宝宝偷吃药·····	229
宝宝误服药物或毒物后应如何处理·····	229
药物处理后宝宝体温无下降该怎么办·····	230
家中应常备哪些药·····	231
哪些药物可造成宝宝药物性耳聋·····	232
哪些药物有损宝宝的肾功能·····	233
宝宝应慎服哪些中成药·····	233
发热时为什么要慎用激素类药物·····	234
新生儿为什么忌用退热药·····	234
感冒初期为什么要慎用抗生素·····	234
如何正确选用儿童止咳药·····	235
儿童哮喘发作时如何处理·····	235
为什么患皮肤病要慎用激素类药膏·····	237

附 录

预防接种的一般反应及异常反应
免疫接种可以预防的疾病

鸣谢

特邀模特:	崔晶晶	李 枫	李晶晶	李梓龙
	瞿 力	王 艳	Charity	Steve
宝宝模特:	黄煜宸	李 游	畅 畅	鼎 鼎
	赛吉雅	牙 牙	钟 华	子 波
	悦 歌	Caleb	Luke	Jacob
摄影师:	大 雄	郭泳君	武 勇	李 晋

恭喜你升级为新手爸妈



恭喜你，就要升级当爸爸或妈妈了！你是否很兴奋呢？当宝宝降生后，你就会迎来与以往完全不同的生活。在幸福的期待之余，每一位新手爸妈或许隐约有一点不安，我能做好爸爸妈妈吗？没有育儿经验的你确实不知道该做些什么准备。那么从现在开始，拿起这本书慢慢学习，相信你一定能成为一位称职的爸爸或妈妈！

你准备好了吗

即将为人父母，可能你一时还无法适应角色的转换。没关系，宝宝甜美的笑容和可爱的姿态会让你乐于为他付出一切的。随着时间的推移，你会熟悉自己的角色，并会为此感到自豪和骄傲。

Q:

女人当了妈妈以后心态上会产生什么变化？

A:

一旦做了母亲，女人的思维方式和看待问题的角度就会在不知不觉中发生变化。你不仅会对“母亲”的含义有了新的理解，还会唤起不少儿时的回忆。在往日与母亲相处的日日夜夜里，母亲对自己百般呵护、谆谆教诲，甚至是惩罚，都变得爱意浓浓，一切都有了一个全新的感受，对一个母亲的良苦用心也有更为深刻的领悟。如今，女人自己有了宝宝，当了母亲，情感就逐渐变得丰富和成熟起来，这就意味着女人实现了人生的一大跨越。

新手妈妈要做好心理准备

做母亲是一种神圣的责任

看到别的小孩子那么依恋他的妈妈，你是不是羡慕呢？看到小孩子活泼可爱的样子，你是不是也充满了期待？母亲是伟大的，也是神圣的。想到你自己即将成为一位母亲，你就应该感到自豪和骄傲，同时也向你表示真诚的敬意。因为，你不仅是对家庭的贡献，而且也是对人类社会繁衍发展的贡献，这是一种神圣的责任。

