



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



专家教您 带宝宝

- 多部带宝宝主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

专家教您带宝宝



编著◎敬 合 任修瑾 董小娟 林 青 吴凌云
蒋耀光 李华强 王新良 侯红艳 王 炜
谭淑卓 郑军廷 郭 非 采 薇 刘恩岐
刘秀丽



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教您带宝宝/敬合等编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.10
(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3021-6

I. 专… II. 敬… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168270号

策划编辑: 崔晓荣 焦健姿 文字编辑: 王久红 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8166

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10.25 · 彩页4面 字数: 178千字

版、印次: 2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数: 0001 ~ 3000

定价: 99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

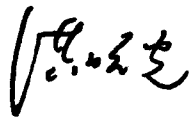
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

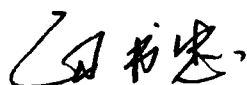
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shuchang' (李书常), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《0~1岁育儿一本通》 / 1
- 2 《0~6岁育儿完全手册》 / 9
- 3 《5分钟培养超级宝宝》 / 19
- 4 《科学胎教宝宝更聪明》 / 23
- 5 《培育健康乖宝宝有问必答》 / 31
- 6 《细心妈妈喂养宝宝小窍门》 / 41
- 7 《婴幼儿疾病防治与护理完全手册》 / 51
- 8 《呵护孕妇产妇胎儿婴儿365妙计》 / 59
- 9 《5分钟让宝宝远离疾病》 / 69
- 10 《聪明健康宝贝餐·0~3岁婴幼儿食谱》 / 77
- 11 《儿科专家帮你带宝宝·婴儿篇》 / 81
- 12 《图说婴幼儿家庭护理》 / 89

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 95

- 1 糖尿病防治精选系列 / 95
- 2 高血压防治精选系列 / 95
- 3 高血脂防治精选系列 / 95
- 4 冠心病防治精选系列 / 96
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 96
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 96
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 97
- 8 乙肝防治精选系列 / 97

- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 97
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 98
- 11 传染病防治精选系列 / 98
- 12 杂病自疗精选系列 / 99
- 13 关节病防治精选系列 / 99
- 14 痛风防治精选系列 / 99
- 15 男科病防治必读系列 / 100
- 16 女性常见病防治必读系列 / 100
- 17 两性健康百事通系列 / 101
- 18 失眠防治精选系列 / 101
- 19 人生百忧解系列 / 101
- 20 学当家庭医生系列 / 102
- 21 百病外治精选系列 / 102
- 22 意外防范与救治系列 / 103
- 23 家庭护理须知系列 / 103
- 24 安全用药指南系列 / 104
- 25 生活中的金点子系列 / 104
- 26 老年保健必读系列 / 104
- 27 健康妙招系列 / 105
- 28 小知识大健康系列 / 105
- 29 养生长寿精要系列 / 106
- 30 养生功法系列 / 106
- 31 亚健康必读系列 / 106

- 32 饮食健康与安全系列 / 107
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 107
- 34 美容护肤妙招系列 / 108
- 35 健美瘦身妙招系列 / 108
- 36 眼保健精选系列 / 108
- 37 不孕不育防治精选系列 / 109
- 38 十月怀胎指南系列 / 109
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 110
- 40 专家教您带宝宝系列 / 110
- 41 教子走上成才路系列 / 110
- 42 儿童病防治必读系列 / 111
- 43 中医入门一本通系列 / 111
- 44 中医名家经验医案系列 / 112
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 112
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 112
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 113
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 114
- 49 特种医学防护系列 / 114
- 50 灾害医学必读系列 / 114
- 51 青年心理健康指导系列 / 115

(二) 自选视频目录 / 116

附录 全国综合医疗机构一览表 / 119

0~1岁育儿一本通

0~1 SUI YUER YIBENTONG

主 编◎敬 合



1

内容提要

本套丛书共分两册：《40周孕产一本通》、《0~1岁育儿一本通》，均由富有育儿经验的科普专家编写。本分册介绍了产后产妇保健调养和宝宝喂养教育要诀。宝宝出生的第一年决定一生的关键时期。在此期间，宝宝抵抗力低、表达差、感染和意外事故会频频发生。年轻父母缺乏育儿的知识和经验，面对孩子的一些异常反应，常常不知如何是好。本书详尽地告诉年轻父母们如何了解、观察、认识和正确处理0~1岁宝宝方方面面的问题，使宝宝在优良的护理、喂养、教育和防病、治病的情况下茁壮成长。本书内容科学实用，阐述简明易懂，适合妇幼保健人员、孕产妇及其家庭成员阅读参考。

目录

第1章 产妇产后的护理

一、产褥期10项生理变化

1. 42天的产褥期

二、产后的日常护理

1. 会阴伤口及腹部伤口的护理

3. 乳房护理五要点

5. 产后复查

7. 产后饮食

9. 月子里忌密封房屋

三、产后的活动与锻炼

1. 充分休息

3. 产后锻炼与体型恢复

5. 产后保健操

四、产后饮食宜与忌

1. 营养素的需求

3. 饮食应合理安排

4. 忌热量过剩，从而引起肥胖

五、产后第1周生活指导

1. 生产当天

3. 产后第3天

5. 产后第5、6天

六、警惕产后抑郁症

七、产后恢复性生活

1. 产后生殖器官的复原

3. 产后性欲淡漠

5. 哺乳期避孕失败

八、产褥期常见的10种病症

1. 子宫复旧不全

3. 晚期产后出血

5. 产褥感染

7. 便秘

9. 贫血

2. 产褥期10项生理变化

2. 产后大小便

4. 产后访视

6. 睡眠

8. 产后衣着

10. 月子新观念

2. 禁忌的活动

4. 适当做家务

2. 产妇月子里的食物种类

5. 饮食十禁忌

2. 产后第2天

4. 产后第4天

2. 产后过早性生活的危害

4. 产后安全避孕

2. 产后腹痛

4. 胎盘残留

6. 乳房异常

8. 泌尿系统感染

10. 血栓

第2章 新生儿宝宝

一、新生儿的各项身体指标

1. 新生儿分型
2. 身体指标
3. 新生儿评分标准

二、新生儿宝宝9个正常生理变化

1. 体重变轻
2. 皮肤变黄
3. 皮肤脱皮
4. 发热
5. 吐出黄色或咖啡色的东西
6. 宝宝乳房肿大
7. 新生女婴的“月经”和“白带”
8. 尿血
9. 拳头紧握

三、宝宝生活用品早准备

四、新生儿喜欢的居住环境

1. 房间
2. 远离噪声刺激
3. 宝宝不能在“无声无息”的环境中生活

五、宝宝的哭声，你知道含义吗

1. 呱呱大哭
2. 有节律地啼哭
3. 哼哼唧唧地哭
4. 不耐烦地哭
5. 大怒地哭
6. 不满意地哭
7. 突然高声尖叫，又突然停止

六、宝宝的动作发育规律

1. 孩子的动作发展三大规律
2. 动作发展的时间阶段
3. 动作训练

七、宝宝的体格发育规律

1. 身长和体重
2. 站立和行走
3. 影响孩子体格生长的因素

八、宝宝的视觉、听觉、言语发育

1. 视觉
2. 注意事项
3. 听觉
4. 言语的发育

九、宝宝长牙了

第3章 宝宝的日常护理

一、你会抱宝宝吗

1. 学习抱起、放下宝宝

- 2.抱宝宝更安全、更舒适的姿势
- 3.包裹宝宝
- 二、给宝宝穿衣戴帽
 - 1.穿衣与调节体温
 - 3.穿衣
 - 5.给宝宝洗衣
 - 7.穿鞋穿袜
 - 2.增减衣被的原则
 - 4.穿衣的方法
 - 6.戴帽
- 三、尿布的几个学问
 - 1.尿布的选择
 - 3.换尿布的方法
 - 2.棉尿布的制作
 - 4.尿布的清洗与消毒
- 四、宝宝的排便——“拉”比“吃”更重要
 - 1.排便次数
 - 3.训练宝宝按时尿尿和大便
 - 2.性状
 - 4.添加辅食以后的观察
- 五、为宝宝洗澡和清洁皮肤
 - 1.洗澡方法
 - 3.洗澡的同时清洁口、耳、鼻
 - 2.洗头方法
 - 4.小宝宝的皮肤护理
- 六、新生儿抚触
 - 1.注意要点
 - 2.按摩手法
- 七、宝宝睡眠六要点
- 八、我家有个“夜哭郎”
 - 1.治理“夜哭郎”
 - 2.哄孩子睡觉的技巧
- 九、宝宝一天作息时间表

第4章 母乳喂养

- 一、母乳喂养的好处
 - 1.母乳喂养的好处
 - 3.牛奶不如母乳好
 - 4.母乳喂养使母亲的体型更美
 - 2.保障母乳喂养的措施
- 二、艰巨的任务——开奶
 - 1.初乳
 - 3.开奶的方法
 - 2.开奶的时间
 - 4.禁止哺乳前喂养
- 三、母乳喂养的基础——乳房护理
 - 1.应该从妊娠中期就开始准备
 - 2.乳头扁平 and 凹陷的产前矫正

3. 乳罩的选择

四、产后常见乳房疾患

1. 产后乳房胀痛

2. 乳头疼痛和乳头皲裂

3. 乳汁淤积

4. 乳腺炎

5. 漏奶

五、正确的哺乳方法和姿势

1. 哺乳前的准备

2. 正确的哺乳姿势

3. 宝宝是否吃饱的判断

4. 要两侧乳房交替哺乳

六、科学新观点：按需喂养

1. 按需喂养

2. 定时喂奶的缺点

3. 从按需喂养到按时喂养

4. 按需喂哺并不是一哭就喂

5. 宝宝要吃夜奶吗

七、促进乳汁分泌的方法

1. 产后缺奶的原因

2. 促进乳汁分泌的方法

八、防止吐奶的方法

1. 吐奶的发生

2. 溢奶

3. 防止吐奶的方法：每次喂奶后要拍嗝

4. 其他方法避免或减轻吐奶

5. 严重吐奶的紧急处理

九、妈妈生病与母乳喂养

1. 因某些疾病需中断母乳喂养

2. 妈妈感冒了

3. HBsAg阳性母亲能否哺乳

十、母乳喂养的产妇用药问题

1. 产褥期用药的4点原则

2. 对乳儿有不良影响的药物

十一、科学断奶

第5章 人工喂养与辅食添加

一、人工喂养

1. 人工喂养的注意事项

2. 人工喂养的喂奶方法

3. 喂奶的量和时间

4. 混合喂养

5. 对人工喂养的评价

二、选择奶粉的学问

1. 代乳品的种类

2. 配方奶粉

3. 配方奶粉的选择

4. 调兑奶粉的步骤

- 5. 调兑奶粉的浓度
- 6. 调兑奶粉的温度
- 7. 牛奶与过敏
- 8. 鲜牛奶不能直接喂养新生儿
- 三、奶瓶的选择、使用与消毒
 - 1. 奶瓶
 - 2. 奶嘴
 - 3. 奶瓶刷
 - 4. 奶锅
 - 5. 消毒锅
- 四、喂奶后水分的补充
- 五、断奶过渡期——从吃奶到吃辅食
 - 1. 婴儿断奶过渡期
 - 2. 婴儿断奶食物的添加顺序
 - 3. 添加辅食的注意事项
 - 4. 添加辅食后，宝宝生长发育的判断
- 六、给宝宝喂饭的方法
- 七、适合婴儿吃的营养食品
 - 1. 成人吃的东西未必适合孩子
 - 2. 宝宝喜欢的辅食制作方法
- 八、不应给宝宝吃的食物
 - 1. 刺激性食物
 - 2. 不应给宝宝吃过多的甜食

第6章 宝宝的日常保健

- 一、定期做健康体检
- 二、婴儿期微量元素的补充
 - 1. 小儿缺铁性贫血
 - 2. 钙的补充
 - 3. 锌的补充
- 三、怎样判断宝宝是否患病
 - 1. 宝宝患病的“早期信号”
 - 2. 新生儿疾病的特点
 - 3. 尽快带宝宝到医院看病
- 四、宝宝发热与体温测试
- 五、给宝宝喂药的方法与禁忌
 - 1. 喂药方法
 - 2. 宝宝用药的禁忌
- 六、早期发现孩子视力、听力异常
- 七、宝宝体重增长缓慢

第7章 新生儿常见疾病与防治

- 一、新生儿窒息
- 二、新生儿鹅口疮
- 三、新生儿眼疾
- 四、新生儿脐炎
- 五、婴儿皮肤问题
 1. 婴儿湿疹
 2. 红臀
 3. 脓疱疮
- 六、新生儿破伤风
- 七、新生儿败血症
- 八、病理性黄疸
- 九、新生儿颅内出血
- 十、新生儿溶血病
- 十一、新生儿肺炎
- 十二、新生儿腹泻与便秘
- 十三、新生儿硬肿症
- 十四、常见新生儿先天发育畸形

第8章 宝宝的预防接种计划

- 一、预防接种
 1. 最先接种卡介苗和乙肝疫苗
 2. 不宜进行预防接种的情况
- 二、计划免疫
- 三、北京市计划免疫程序表

第9章 宝宝早期智力开发

- 一、智商是智力发育水平的指标
 1. 测查智力水平高低
 2. 智力测试

.....