

中国规模最大最受关注的育儿网站
宝宝树  主编顾明推荐

著名儿保专家
张桂香 主编

吉林科学技术出版社

婴幼儿养护 全程指导

★ 36个月育儿同步指导 ★ 4大类育儿必备知识
★ 全面细致的养护注意事项 ★ 关注孩子成长发育的每个细节



婴幼儿养护 全程指导

著名儿保专家 张桂香 主编
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

婴幼儿养护全程指导 / 张桂香主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5384-4503-9

I. 婴… II. 张… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第199020号

婴幼儿养护全程指导

- 主 编 ◆ 张桂香
责任编辑 ◆ 宛 霞 端金香 杨超然
摄 影 ◆ 三毛摄影
摄影助理 ◆ 关 宁 刘金荣 孙宁波 张 颖 田 鑫
张洪岩 郭淑静 邱艳茹 肖世明 于 雷
模特宝宝 ◆ 崔瀚宇 初子元 谢 然 车星伯 赵曼羽 朱 晨
杨笑涵 韩承峻 孙艺菲 王烁婷 潘思源 柴颖宸
刘美含 赵娉含 关 怀 张林若臣
封面设计 ◆ 一行设计 于 通
技术插图 ◆ 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 李壮壮
林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 王艳华 王 平
出版发行 ◆ 吉林科学技术出版社
社 址 ◆ 长春市人民大街464号
邮 编 ◆ 130021
发行部电话 ◆ 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
编辑部电话 ◆ 0431-85635186
储运部电话 ◆ 0431-84612872
网 址 ◆ <http://www.jlstp.com>
实 名 ◆ 吉林科学技术出版社
印 刷 ◆ 长春新华印刷有限公司
规 格 ◆ 880mm×1230mm 32开
印 张 ◆ 11.5
字 数 ◆ 400千字
定 价 ◆ 19.90元
版 次 ◆ 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
书 号 ◆ ISBN 978-7-5384-4503-9

版权所有 翻版必究
如有印装质量问题 可寄出版社调换





前言

PREFACE

因为现实的原因，大部分的中国女性，只有一次机会经历孕育，这就使得她们只能处于迷茫中摸索的状态。但是，陪伴宝宝一起长大，应该是一个幸福、美好、轻松、愉悦、富有成就感的过程。正因为如此，我们力邀育儿专家倾力打造了《婴幼儿养护全程指导》一书。目的就是让新手妈妈能在舒适的阅读中，获得最需要的护理和教养知识。

0~1岁的宝宝身心十分虚弱，点点滴滴都需要照顾周全。不仅要把握好宝宝的身心发育，而且还要精心喂养和照料，随时注意预防和保健。

2~3岁是宝宝大脑皮层细胞新陈代谢最旺盛的时期，是宝宝语言发展的重要时期，是个性开始形成的关键时期。本书中育儿专家将教您抓住宝宝学习的敏锐阶段，同步开发宝宝的潜能。

3岁左右的宝宝，开始有耐性和积极性。这个时期也是能够接受基本的教育如学会走路、说话、大小便等非常重要的时期。

《婴幼儿养护全程指导》全书内容包括婴幼儿每个时期的喂养、护理要点、早教以及婴幼儿时期常见疾病的防治几大方面。育儿专家与您一起共同把握住宝宝成长的关键期。还专门为新手妈妈在育儿过程中必知的育儿常识配备了详细的操作步骤及图片说明，手把手地教你如何精心呵护宝宝，如何用科学的育儿方法哺育宝宝，让宝宝一天天健康成长。

目录

第一章

0~1个月

第一节

新生儿概念

▶▶▶ 24

- ▶ 根据胎龄分类 24
- ▶ 根据体重分类 25

第二节

新生儿体格标准

▶▶▶ 26

- ▶ 新生儿身体发育标准速查表 26
- ▶ 新生儿气质 29

第三节

新生儿生理特点

▶▶▶ 30

- ▶ 呼吸特点 30
- ▶ 睡眠特点 30

整个新生儿期睡眠时间是否一样 30

新生儿睡姿有讲究 31

- ▶ 泌尿特点 31

观察排泄的数量和次数 31

- ▶ 体温特点 32

保暖护理 32

- ▶ 体态特点 33

对外界刺激反应泛化 33

- ▶ 血液循环 33

第四节

新生儿主要指标测量方法

▶▶▶ 34

- ▶ 身体指标测量 34

身高测量方法 34

腹围测量方法 34

胸围测量方法 34

- ▶ 头部指标测量 34

头围测量方法 34

前囟测量方法 35

眼距测量方法 35

眼裂测量方法 35

耳位测量方法 35

第五节

新生儿生长发育规律

▶▶▶ 36

- ▶ 身体发育规律 36

体重发育规律 36

身高发育规律 37

- ▶ 头部发育规律 38

头围发育规律 38

前囟发育规律 38



第六节 39 新生儿特有生理现象

- ▶ 胎 记 39
- ▶ 溢 乳 40

新生儿溢乳的解决措施 40
处理方法 40

- ▶ 马牙和螳螂嘴 41
- ▶ 暂时性黄疸 41

生理性黄疸与病理性黄疸 41
新生儿发生黄疸的原因 41
处理方法 42

- ▶ 生理性体重降低 42
- ▶ 假月经和白带 43
- ▶ 鼻尖上的小丘疹 43
- ▶ 四肢屈曲 43
- ▶ 先锋头 44
- ▶ 笑 44
- ▶ 头颅血肿 45
- ▶ 挣 劲 46
- ▶ 打 嗝 46
- ▶ 皮肤红斑 47
- ▶ 出 汗 47
- ▶ 枕 秃 48
- ▶ 呕吐物中带血 48

第七节 49 新生儿的几个异常现象

- ▶ 紫 绀 49
- ▶ 红色尿 50
- ▶ 眼白出血 50

- ▶ 喉 鸣 51
 - ▶ 脐 疝 51
- 脐疝的治疗与护理 51
处理方法 51

第八节 52 新生儿喂养方法 母乳喂养

- ▶ 妈妈要坚持母乳喂养 52
- ▶ 母乳喂养好处多 52
- ▶ 一定要尽早哺喂 53
- ▶ 母乳喂养的婴儿，不必另外喂水 53
- ▶ 母乳不足怎么办 54
- ▶ 母乳喂养的姿势 54

侧抱法 55
直立抱法 55

- ▶ 哺乳注意要点 55

吃完马上就哭 55
给宝宝喂配方奶，他也会吮吸 56
乳汁不通畅 56
特殊情况下的哺乳 56

- ▶ 母乳不足的反映 56

第九节 57 人工喂养

- ▶ 如果母乳不足，就只能用配方奶代替 57
- 配方奶喂养也是可以的 57
何时开始用配方奶补充能量 57

采取混合喂养	58
--------------	----

► 混合喂养搭配要点 58

奶瓶的种类	58
-------------	----

奶嘴的种类	59
-------------	----

► 配方奶喂养的基本知识. 60

冲 泡	60
-----------	----

夜间冲泡	61
------------	----

哺 乳	62
-----------	----

► 奶瓶清洗及消毒 63

煮热消毒	63
------------	----

夜间清洗	64
------------	----

微波炉消毒	64
-------------	----

消毒液消毒	64
-------------	----

第十节 65

新生儿护理要点

► 胎质为什么不要洗掉..... 65

► 给新生儿照相应注意什么.. 66

► 传统尿布与一次性尿布哪个更适合新生儿 67

► 怎样测量新生儿的体温. 68

► 前凶门摸了就哑了吗..... 69

► 新生儿光头是怎么回事. 70

► 出院时向医院了解宝宝哪些情况..... 71

出生时的情况	72
--------------	----

出生后的情况	72
--------------	----

► 给婴儿挑选内衣要注意什么..... 73

► 指甲护理 74

剪手指甲	74
------------	----

剪脚趾甲	74
------------	----

► 头发护理 75

洗头之后用浴巾仔细地擦拭干水分	75
-----------------------	----

► 安抚哭闹的宝宝 75

饥饿时	76
-----------	----

寒冷时	76
-----------	----

太热时	76
-----------	----

尿床时	76
-----------	----

生病时	77
-----------	----

► 看护宝宝的任务 77

► 室内的环境..... 77

夏 季	78
-----------	----

冬 季	78
-----------	----

► 宝宝睡眠环境需要注意的要点 79

营造夜间安静的氛围	79
-----------------	----

夜间哭泣要及时给予抚慰	79
-------------------	----

睡前沐浴有利于睡眠	79
-----------------	----

每天在规定时间内进行日光浴	80
---------------------	----

白天睡眠不要太多	80
----------------	----

► 0~1个月的早教..... 80

► 适当早教可开发新生儿潜力 81

宝宝能力特点	81
--------------	----

帮助宝宝发展特定的技能	81
-------------------	----

► 智力开发加亲子游戏..... 82

0~1个月宝宝的基本动作智能. 82

0~1个月宝宝的能力开发训练. 83

第二章

1~2个月

第一节

▶▶▶ 86

1~2个月的生理状况

▶ 1~2个月身体发育标准 86

▶ 生长发育标准 86

大 便 86

排 尿 87

体 温 87

睡 眠 88

▶ 能力发育标准 88

听 觉 88

触 觉 88

视 觉 89

心 理 89

第二节

▶▶▶ 90

1~2个月的科学喂养

▶ 这个时期宝宝需要的营养.. 90

▶ 怎样喂养1~2个月的宝宝90

母乳喂养时 91

人工喂养时 91

要按需喂养 92

前奶后奶都要给宝宝吃 92

▶ 如何判断母乳是否不足 93

▶ 母乳喂养的宝宝是否需要
另外喂水 93



第三节

▶▶▶ 94

1~2个月的护理要点

▶ 睡眠护理 94

▶ 保温护理 95

北方宝宝 96

南方宝宝 96

▶ 勿给宝宝剃胎毛 97

▶ 穿衣护理 97

衣物的选择 98

衣物的清洗 98

衣物的收纳 99

给宝宝穿脱衣物的方法 100

▶ 外出护理 100

多晒太阳 100

带好外出物品 101

注意事项 102

喂养问题 102

时间安排 102

第四节

▶▶▶ 103

1~2个月的早教

▶ 养成良好的排便习惯... 103

▶ 1~2个月宝宝智力开发 104

1~2个月宝宝的基本动作智能 104

1~2个月宝宝的能力开发训练 105

第三章

2~3个月

第一节

▶▶▶ 108

2~3个月的生理状况

▶ 2~3个月身体发育标准 108

▶ 生长发育标准 108

排 尿 108

睡 眠 109

▶ 能力发育标准 109

动 作 109

听 觉 110

触 觉 110

视 觉 110

第二节

▶▶▶ 111

2~3个月的科学喂养

▶ 这个时期宝宝需要的营养 111

▶ 怎样喂养2~3个月的宝宝 111

母乳喂养时 111

人工喂养时 112

要按需喂养 113

▶ 营养补充方式和缺乏表现 113

补 钙 113

补 磷 114

补 锌 115

第三节

▶▶▶ 116

2~3个月的护理要点

▶ 情绪护理 116

▶ 排泄护理 116

给宝宝把便的技巧 117

授乳期婴儿的便便 118

坚持防治尿布疹 118

▶ 抱宝宝的方法 120

让宝宝面部向前 120

让宝宝骑坐在你的跨部 120

第四节

▶▶▶ 121

2~3个月的早教

▶ 不要一哭就安慰 121

▶ 智力开发加亲子游戏 122

2~3个月宝宝的基本动作智能 122

2~3个月宝宝的能力开发训练 122

第四章

3~4个月

第一节

▶▶▶ 126

3~4个月的生理状况

▶ 3~4个月身体发育标准 126

▶ 生长发育标准 126

大 便 126

排 尿 127

睡 眠 127

►能力发育标准 128

语 言	128
动 作	128
听 觉	128
感 觉	129
心 理	129

第二节 ►►► 130

3~4个月的科学喂养

►这个时期宝宝需要的营养 130

►怎样喂养3~4个月的宝宝 130

母乳喂养时 131

人工喂养时 131

►换乳食物的准备 131

什么是换乳食物 131

添加换乳食物的原因 132

不同阶段喂辅食的原则 132

►营养补充方式和缺乏表现 134

宝宝缺锌的症状 134

宝宝缺铁的症状 135

第三节 ►►► 136

3~4个月的护理要点

►脚的保暖很重要 136

►流口水的卫生护理 136

►警惕床上用品的危害 137

►警惕婴儿安全用品的危害 138

►警惕家庭危险——小宠物 138

►警惕旧的婴儿用品的危害 139

第四节

►►► 140

3~4个月的早教

►尝试让宝宝抬头 140

►提升手部精细动作 140

让宝宝的手指去抓衣物 141

伸手够物 141

让宝宝主动抓握 141

►智力开发加亲子游戏 141

3~4个月宝宝的基本动作智能 141

3~4个月宝宝的能力开发训练 142



4~5个月

第一节

►►► 146

4~5个月的生理状况

►4~5个月身体发育标准 146

►生长发育标准 146

睡眠 146

►能力发育标准 147

动 作 147

语 言 147

听 觉 147

触 觉 148

视 觉 148

感 觉 148

心 理 148

第二节 ▶▶▶ 149

4~5个月的科学喂养

- ▶ 这个时期宝宝需要的营养 149
- ▶ 怎样喂养4~5个月的宝宝 149

母乳喂养时	150
人工喂养时	150
做好换乳的准备	151
换乳食物的制作工具	151

- ▶ 巧计量轻松做换乳餐.... 153

第三节 ▶▶▶ 155

4~5个月的护理要点

- ▶ 宝宝小手的卫生护理.... 155
- ▶ 让宝宝安睡的重要条件..... 156
- ▶ 宝宝入睡困难及夜间哭泣的对策..... 157

抚 摩	157
哄 睡	157
声音和玩具	158
“手”的作用	158

- ▶ 宝宝座椅的选择方法及使用方法..... 159

宝宝座椅的类型	159
安放座椅的位置	159
安装的方法	160



选择适合的座椅	160
乘坐时的注意事项	160

第四节 ▶▶▶ 161

4~5个月的早教

- ▶ “交谈”可使宝宝早懂事 161
- ▶ 智力开发加亲子游戏.... 162

4~5个月宝宝的基本动作智能	162
4~5个月宝宝的能力开发训练	163



5~6个月

第一节 ▶▶▶ 166

5~6个月的生理状况

- ▶ 5~6个月身体发育标准 166
- ▶ 生长发育标准

睡 眠	166
-----------	-----

- ▶ 能力发育标准

语 言	167
视 觉	167
动 作	168
感 觉	168
心 理	168

第二节 ▶▶▶ 169

5~6个月的科学喂养

- ▶ 这个时期宝宝需要的营养 169

► 怎样喂养5~6个月的宝宝 169

母乳喂养时	170
人工喂养时	170
母乳与辅食如何搭配	171

► 营养补充方式和缺乏表现 172

喂宝宝服用鱼肝油	172
要继续给宝宝补铁	172
辅食喂养的注意事项	172

第三节 ►►► 173

5~6个月的护理要点

- 宝宝流口水要引起重视..... 173
- 牙齿护理..... 173

保健要点	173
纱布擦拭的步骤	174

- 训练宝宝排大小便..... 174
- 让宝宝学会一个人睡.... 175
- 防止会翻身的宝宝出现意外 175 |- 哄逗宝宝开心的方法.... 176

唱 歌	176
边背着边拍打屁股	176
去厨房	176
照镜子	176

第四节 ►►► 177

5~6个月的早教

- 宝宝可进行早期阅读.... 177
- 智力开发加亲子游戏.... 178

5~6个月宝宝的基本动作智能 178

5~6个月宝宝的能力开发训练 178



6~7个月

第一节 ►►► 184

6~7个月的生理状况

- 6~7个月身体发育标准 184
- 生长发育标准 184 |

睡 眠	184
-----------	-----

- 能力发育标准 185 |

动 作	185
语 言	185
听 觉	185
感 觉	186
视 觉	186
心 理	186

第二节 ►►► 187

6~7个月的科学喂养

- 这个时期宝宝需要的营养 187
- 怎样喂养6~7个月的宝宝 188
- 营养补充方式和缺乏表现 189

第三节 ►►► 190

6~7个月的护理要点

- 趴着睡觉 190 |

▶ 慎防宝宝吞食异物..... 190

注意小物件.....	191
注意有核的水果.....	191
急救方法.....	191

▶ 玩耍时的抱法..... 192

横着抱.....	192
坐着向前地抱着.....	192
向前直立地抱着.....	192
“海獭”抱.....	192

第四节 ▶▶▶ 193

6~7个月的早教

- ▶ 不要剥夺吃手的权利... 193
- ▶ 智力开发加亲子游戏 .. 194

6~7个月宝宝的基本动作智能 194

6~7个月宝宝的能力开发训练 194

第八章

7~8个月

第一节 ▶▶▶ 198

7~8个月的生理状况

- ▶ 7~8个月身体发育标准.. 198
- ▶ 生长发育标准..... 198

睡眠..... 198

▶ 能力发育标准..... 199

语言..... 199

动作..... 199

听觉.....	199
感觉.....	200
视觉.....	200
心理.....	200

第二节

▶▶▶ 201

7~8个月的科学喂养

- ▶ 这个时期宝宝需要的营养 201
- ▶ 怎样喂养7~8个月的宝宝 201
- ▶ 营养补充方式和缺乏表现 203
- ▶ 宝宝长牙需要哪些营养素 203

多补充磷和钙..... 203

补充适量的氟..... 204

补充适量的蛋白质..... 204

维生素也是好帮手..... 205



第三节

▶▶▶ 206

7~8个月的护理要点

- ▶ 养成婴儿排便的规律... 206
- ▶ 学习做便盆..... 206
- ▶ 防止会爬的宝宝出意外 207
- ▶ 眼睛的保养..... 208

用干净的手或小软布擦去眼屎 208

操作步骤..... 208

► 鼻的保养 209

擦鼻涕时仅清理流出来的部分即可 209
操作步骤 209

第四节 210

7~8个月的早教

- 培养宝宝的记忆力 210
- 智力开发加亲子游戏... 210

7~8个月宝宝的基本动作智能210
7~8个月宝宝的能力开发训练211



第九章

8~9个月

第一节 214

8~9个月的生理状况

- 8~9个月身体发育标准.. 214
- 生长发育标准 214

大 便 214
排 尿 215
睡 眠 215

► 能力发育标准 215

动 作 215
语 言 215
心 理 215

第二节 216

8~9个月的科学喂养

- 这个时期宝宝需要的营养 216
- 怎样喂养8~9个月的宝宝 216
- 营养补充方式和缺乏表现 217

什么是DHA 218
怎样为宝宝补充DHA 218

第三节 219

8~9个月的护理要点

- 睡眠护理 219
- 排便护理 219
- 选 鞋 220
- 池 浴 221

做好池浴前准备 221
池浴的基本操作 221

第四节 223

8~9个月的早教

- 培养宝宝的记忆力 223
- 智力开发加亲子游戏... 223

8~9个月宝宝的基本动作智能223
8~9个月宝宝的能力开发训练224



第十章

9~10个月

第一节

228

9~10个月的生理状况

▶ 9~10个月身体发育标准 228

▶ 生长发育标准 228

大 便 228

睡 眠 229

▶ 能力发育标准 229

语 言 229

动 作 229

心 理 230

第二节

231

9~10个月的科学喂养

▶ 这个时期宝宝需要的营养 231

▶ 怎样喂养9~10个月的宝宝 231

▶ 营养补充方式和缺乏表现 232

小心宝宝营养过剩 232

要及时补充脂肪酸 232

第三节

233

9~10个月的护理要点

▶ 保暖护理 233

注意从食物中补充热能 233

注意多喂水 233

注意让宝宝多活动 233

注意不要盖得太多 234

注意安排洗澡 234

注意少开空调 234

注意关键部位的保暖 234

▶ 睡眠护理 235

▶ 避免学步车带来的危害 235

▶ 慎防宝宝被物体击伤 236

第四节

237

9~10个月的早教

▶ 培养宝宝的记忆思维能力 237

▶ 智力开发加亲子游戏 237

9~10个月宝宝的基本动作智能 237

9~10个月宝宝的能力开发训练 238

第十一章

10~11个月

第一节

242

10~11个月的生理状况

▶ 10~11个月身体发育标准 242

▶ 生长发育标准 242

睡 眠 242

▶能力发育标准 243

动 作	243
语 言	243
心 理	244

第二节 ▶▶▶ 245

10~11个月的科学喂养

- ▶这个时期宝宝需要的营养 245
- ▶怎样喂养10~11个月的宝宝 245
- ▶营养补充方式和缺乏表现 246

要加强钙和磷的补充 246
小儿营养状况的肉眼判断 247

第三节 ▶▶▶ 248

10~11个月的护理要点

- ▶穿衣护理 248
- ▶生活护理 249

阳 台 249
家具及其他家庭摆设 249
门 窗 249

- ▶宝宝用品 250

护目镜 250
防晒霜 250
凉 鞋 250
泳 衣 250
遮阳伞 251
帽 子 251

- ▶培养孩子正确的睡眠姿势 251

第四节 ▶▶▶ 252

10~11个月的早教

- ▶宝宝情绪智能调教 252
- ▶智力开发加亲子游戏 252

10~11个月宝宝的基本动作智能 .. 252
10~11个月宝宝的能力开发训练 .. 253



11~12个月

第一节 ▶▶▶ 258

11~12个月的生理状况

- ▶11~12个月身体发育标准 258
- ▶生长发育标准 258

睡 眠 258

- ▶能力发育标准 259

动 作 259
语 言 259
心 理 260

第二节

▶▶▶ 261

11~12个月的科学喂养

- ▶ 这个时期宝宝需要的营养 261
- ▶ 怎样喂养11~12个月的宝宝 261
- ▶ 营养补充方式和缺乏表现 262

第三节

▶▶▶ 263

11~12个月的护理要点

- ▶ 看护护理 263
- ▶ 排泄护理 263
- ▶ 外出用品 264

外出安全 264
带上宝宝的食物 265
抱着宝宝乘车 265

▶ 穿衣护理 265

不要穿得太多 265
穿衣大小要合适 266
颜色不要太多, 衣饰不要太杂 266
纯棉面料最理想 266

第四节

▶▶▶ 267

11~12个月的早教

- ▶ 教宝宝玩玩具 267
- ▶ 智力开发加亲子游戏 267

11~12个月宝宝的基本动作智能 267
11~12个月宝宝的能力开发训练 268



1~1.5岁

第一节

▶▶▶ 272

1~1.5岁的生理状况

- ▶ 1~1.5岁身体发育标准 272
- ▶ 生长发育标准 272

睡眠 272
排泄 275

▶ 能力发育标准 276

动作 276
语言 277
感觉 278
心理 279

第二节

▶▶▶ 282

1~1.5岁的科学喂养

- ▶ 这个时期宝宝需要的营养 282
- ▶ 怎样喂养1~1.5岁的宝宝 282
- ▶ 1岁宝宝需补钙 284
- ▶ 补充鱼油 284