



父母是最权威的育儿专家，相信您能养育最健康的宝宝！

道科特 ● 编著

“80^后”父母一站式 哺喂启智教程

0岁~6岁

上海科学普及出版社

“80^后”父母一站式
哺喂启智教程

0岁~6岁

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

“80后”父母一站式哺喂启智教程 / 道科特编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5427-4422-7

I. 8… II. 道… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识②婴幼儿—智力开发—基本知识 IV. TS976.31 G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第137362号

组稿编辑: 张 帆

责任编辑: 李重民

“80后”父母一站式哺喂启智教程

道科特 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 28.75 字数 450千字

2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4422-7

定价: 39.80元

序

p r e f a c e

在2007年上半年的时候，一次我去中国看望一个朋友，刚好朋友家有喜事，其小侄子出生30天。朋友当地有个风俗，新生儿出生满30天后，就要举办一个热热闹闹的宴会。记得当时，我也去了朋友的弟弟家，看到了可爱的小宝宝。虽然我一生中，看到过无数次的新生儿，但是这一次给我的感觉完全与以前不同。

那天真的让我深深感受到了中国人对新生儿的热切期盼之情，因为朋友说，除了自家的亲戚外，左邻右舍的人都来看望了小宝宝。这让我感到很吃惊。这种现象，我在加拿大乃至其他国家都从来没有遇到过。由此可见，中国人对宝宝的未来都寄托着深深的希望。

事实上，娇嫩可爱的婴儿一来到世间，立刻就变成了家庭中最重要角色，人们把最多的爱和关心都给了他们。但是，这并不意味着小宝宝就能够在成长中不会遇到麻烦。事实上从宝宝呱呱坠地的第一声啼哭开始，各种问题就接踵而至了。年轻父母们由于缺乏婴幼儿成长方面的知识，常常被宝宝生长发育期一些特殊的生理现象所困扰，又因不懂护理知识和小儿疾病方面的常识，有时甚至会危害宝宝的健康。为此，笔者根据平时所研究的结果，编写了这本书，专门送给中国的新爸爸新妈妈们，希望小宝宝们能够在所有亲朋好友的关怀中健康成长。

本书的编写线索是：准备迎接新生儿——新生儿第一天——新生儿出生后第一周——2周～1个月——1个月～2个月——3个月～4个月——5个月～6个月……11个月～1周岁——1周岁半～2周岁——2周岁半～3周岁——3周岁～4周岁——4周岁～5周岁——

5 周岁~6 周岁。因为,新生儿的生长速度是惊人的,在新生儿的每一个时间段,都有不同的育儿方法和技巧。

看着宝宝的体重一天比一天重,身长一天比一天长,相信所有新爸爸新妈妈们心里肯定比蜜还甜。我相信,本书记录的点点滴滴一定可以打动所有的新爸爸新妈妈们,并让他们深刻地意识到育儿是一件很幸福的事,它是有科学方法可寻的。

让我们打开这本书,一起思考,一起探寻吧。在此祝中国的小宝宝们都能够健康成长!

道科特

2009 年 8 月 15 日

目录

CONTENTS

01

准备迎接新生儿 001

1. 三口之家的生活 002
2. 妊娠期异常 003
3. 妊娠期禁忌 004
4. 做好产前准备 005
5. 临产前预兆 006
6. 父亲的作用 007
7. 宝宝房的布置 007
8. 宝宝床 008
9. 宝宝被褥 008
10. 宝宝衣服 009
11. 尿布 010
12. 奶瓶 011
13. 玩具 011

02

新生儿第一天 013

1. 宝宝发育状况 014
2. 宝宝喂养 016
3. 宝宝起居 018
4. 宝宝异常 027

03

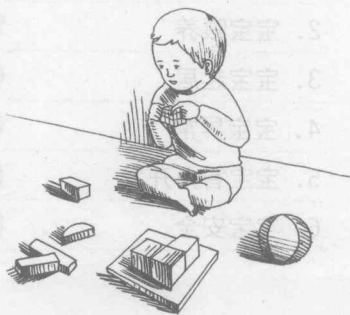
出生后~1周 039

1. 宝宝发育状况 040
2. 宝宝喂养 040
3. 宝宝起居 049
4. 宝宝异常 054
5. 宝宝智力开发 059

04

2周~1个月 065

1. 宝宝发育状况 066
2. 宝宝喂养 066
3. 宝宝起居 069
4. 宝宝异常 073



5. 宝宝智力开发 082
6. 宝宝安全 086

05 1个月~2个月 089

1. 宝宝发育状况 090
2. 宝宝喂养 091
3. 宝宝起居 097
4. 宝宝异常 100
5. 宝宝智力开发 103
6. 宝宝安全 106

06 2个月~3个月 109

1. 宝宝发育状况 110
2. 宝宝喂养 110
3. 宝宝起居 112
4. 宝宝异常 117
5. 宝宝智力开发 126
6. 宝宝安全 131

07 3个月~4个月 135

1. 宝宝发育状况 136
2. 宝宝喂养 137
3. 宝宝起居 142
4. 宝宝异常 147
5. 宝宝智力开发 152
6. 宝宝安全 159

08 4个月~5个月 163

1. 宝宝发育状况 164
2. 宝宝喂养 164
3. 宝宝起居 166
4. 宝宝异常 171
5. 宝宝智力开发 175
6. 宝宝安全 179

19 5个月~6个月 181

1. 宝宝发育状况 182
2. 宝宝喂养 182
3. 宝宝起居 187
4. 宝宝异常 190
5. 宝宝智力开发 192
6. 宝宝安全 199

10 6个月~7个月 201

1. 宝宝发育状况 202
2. 宝宝喂养 203
3. 宝宝起居 210
4. 宝宝异常 213
5. 宝宝智力开发 216

11 7个月~8个月 221

1. 宝宝发育状况 222
2. 宝宝喂养 223

- 3. 宝宝起居 (226)
- 4. 宝宝异常 (228)
- 5. 宝宝智力开发 (235)
- 6. 宝宝安全 (238)

12 8个月~9个月 (241)

- 1. 宝宝发育状况 (242)
- 2. 宝宝喂养 (242)
- 3. 宝宝起居 (249)
- 4. 宝宝异常 (252)
- 5. 宝宝智力开发 (256)

13 9个月~10个月 (263)

- 1. 宝宝发育状况 (264)
- 2. 宝宝喂养 (264)
- 3. 宝宝起居 (266)
- 4. 宝宝异常 (266)
- 5. 宝宝智力开发 (271)
- 6. 宝宝安全 (274)



14 10个月~11个月 (275)

- 1. 宝宝发育状况 (276)
- 2. 宝宝喂养 (276)
- 3. 宝宝起居 (279)
- 4. 宝宝异常 (281)
- 5. 宝宝智力开发 (287)
- 6. 宝宝安全 (290)

15 11个月~1周岁 (291)

- 1. 宝宝发育状况 (292)
- 2. 宝宝喂养 (292)
- 3. 宝宝起居 (294)
- 4. 宝宝智力开发 (299)
- 5. 宝宝安全 (302)

16 1周岁~1周岁半 (303)

- 1. 宝宝发育状况 (304)
- 2. 宝宝喂养 (304)
- 3. 宝宝起居 (306)
- 4. 宝宝异常 (310)
- 5. 宝宝智力开发 (313)
- 6. 亲子教育 (318)

17 1周岁半~2周岁 (321)

- 1. 宝宝发育状况 (322)
- 2. 宝宝喂养 (322)

3. 宝宝起居	324
4. 宝宝异常	325
5. 宝宝智力开发	327
6. 宝宝安全	335

18 2周岁~3周岁 337

1. 宝宝发育状况	338
2. 宝宝喂养	338
3. 宝宝起居	340
4. 宝宝异常	345
5. 宝宝智力开发	347
6. 宝宝安全	356
7. 亲子教育	357

19 3周岁~4周岁 365

1. 宝宝发育状况	366
2. 宝宝喂养	366
3. 宝宝起居	369
4. 宝宝异常	375
5. 宝宝智力开发	378
6. 宝宝安全	386

20 4周岁~5周岁 389

1. 宝宝发育状况	390
2. 宝宝喂养	390

3. 宝宝起居	396
4. 宝宝异常	400
5. 宝宝智力开发	405
6. 宝宝安全	413
7. 亲子教育	413

21 5周岁~6周岁 419

1. 宝宝发育状况	420
2. 宝宝喂养	420
3. 宝宝起居	424
4. 宝宝异常	429
5. 宝宝智力开发	436
6. 亲子教育	443



准备迎接新生儿



1. 三口之家的生活 / 002

2. 妊娠期异常 / 003

3. 妊娠期禁忌 / 004

4. 做好产前准备 / 005

5. 临产前预兆 / 006

6. 父亲的作用 / 007

7. 宝宝房的布置 / 007

8. 宝宝床 / 008

9. 宝宝被褥 / 008

10. 宝宝衣服 / 009

11. 尿布 / 010

12. 奶瓶 / 011

13. 玩具 / 011

准备迎接新生儿

1. 三口之家的生活

一个小宝宝的孕育是两个人爱情的结晶。从精子和卵子相遇、结合的那一刻开始，你就必须调整好自己的心理状态，以迎接新生命的到来，并畅想美好的“三口之家”。

每一个女性的内心深处都有着当妈妈的美好愿望。在这个愿望即将成为现实的同时，你还必须懂得，从怀孕的这天起，你不只是拥有了即将成为妈妈的无限喜悦，很多责任也随之而来。怀孕这个时刻是每个女性生命中一个极为重要的分水



畅想美好的“三口之家”

岭，过去为人妻，即将为人母，宝宝的养育和成长任务，从此刻开始就由自己承担。

你所要做的心理准备即是，你的身体将发生很大的变化，在体力上也将会有很大的付出，怀孕的过程中会出现许多麻烦、不适和苦恼，比如初期的妊娠反应等。所有这些，都是需要你用积极的态度和乐观的情绪去克服的。只有首先具备了这些良好的心理素质，才能在宝宝的孕育过程中不遗余力地奉献自己的精力、创造力和责任感，这个幼小的新生命才能在自己的身体里健康成长。

研究证明，有充分心理准备的孕妈妈与在心理上存在迟疑、忧虑等情绪的孕妈妈相比，前者的孕期生活要顺利很多、从容很多。其实，也只有有了良好的心理准备，孕前、孕后的生活才可以是轻松愉快的，“三口之家”的生活才可以是充满幸福、安宁和温馨的！

2. 妊娠期异常

对于每个准妈妈来说，从怀孕的那一刻开始，如何分娩出正常、健康的胎儿以及怎样平安度过孕期，就成了最关心的问题。在怀孕期间，有许多异常现象可能发生。如何认识及对待它们，成了每位准妈妈必须学习的课题。

- 早期怀孕出血与胚胎萎缩

准妈妈在怀孕初期，常会有血样状的阴道分泌物，或阴道出血的情况发生，有时还伴有轻微的下腹疼痛，这就是所谓的“先兆性流产”。它多发在怀孕早期，在维持数天甚至数星期后就会好转。

怀孕 6～7 周时，超声检查仍不见胎心出现，就要怀疑是否是“萎缩性胚囊”。胚胎萎缩有 60% 左右是因为受精卵染色体异常，或受精卵本身有问题所致，属于物竞天择下的自然淘汰。所以，遇到此类情况的准爸爸、准妈妈不必过于内疚，要坦然接受，并主动配合医师做适当处理。

- 子宫颈闭锁不全

子宫颈“无痛性扩张”而无法锁紧，使得羊膜脱出导致破水而流产的情况，称之为子宫颈闭锁不全。此情况多发生在妊娠中期，且会造成妊娠中期重复性流产。

造成子宫颈闭锁不全的原因，主要有先天性子宫颈发育异常和后天子宫颈伤害两种，其中先天性约占 30%～50%。治疗此病的方法，是在妊娠 14～16 周时施行 McDonald 子宫颈缝合术，但这种手术可能的副作用是破水、出血或感染。

- 胎儿子宫内生长发育迟缓

准妈妈在孕 37 周以后，如果胎儿体重低于该妊娠周数胎儿正常体重的 10 个百分点，又合并有母体或胎盘问题，比如羊水过少或胎盘早期钙化，就可能是胎儿生长迟滞。需要注意的是，母亲营养不良或有抽烟、酗酒等不良习惯，以及孕妇乱

服药物等，均有可能造成胎儿生长迟滞。

- 产前出血

产前出血指的是怀孕 28 周后阴道出血的情况。

- 胎位不正

胎位呈现出臀位、横位、斜位、面产式等情况。胎位不正在怀孕 8 个月前颇为常见，父母无需担心，因为大部分宝宝在 8 个月后便会很规矩地转正。

- 胎膜早破

未有生产阵痛之前，羊膜已自然破裂而导致羊水流出，就是胎膜早破。造成早期破水的原因很多，比如生殖道感染、羊水过多、多胞胎、羊水穿刺、子宫闭锁不全等。胎膜早破的情况不同，则采取不同的处理办法。怀孕 6 个月之内胎膜不幸早破，一般建议终止妊娠；若妊娠 6~8 个月，则依状况给予抗生素、安胎药或甾族化合物来提高胎儿存活率；若是 34 周以后，则先评估胎儿肺部成熟度，若未成熟则先安胎及卧床休息，待宝宝成熟再引产。

- 早产

若子宫收缩频率 4 次 /20 分钟，或 6 次 /1 小时，且子宫颈已经有进行性变薄扩张的情形，即是早产性阵痛，应卧床休息并配合医师指导使用安胎药。

- 胎儿窘迫

也就是胎儿缺氧窒息。正常情况下，胎儿心跳速率约每分钟 120~160 次。胎儿心跳速率过慢或过快，或是心跳有变异

性不良，均要怀疑是否有潜在胎儿窘迫。

大部分的胎儿窘迫，可以从改变母亲位置做起，如以左侧卧来改善，或大量的点滴注射或者氧气吸入都有帮助。如果这些方法并不见效，最终办法只能是选择剖宫产了。

- 妊娠高血压综合征

是产科常见的问题之一，其中有一部分还伴有蛋白尿或水肿的出现。症状表现为头痛、视力模糊、上腹痛等，若没有及时治疗，可能会引起全身性痉挛甚至昏迷。如果无法以药物控制好病人的血压，终止怀孕就是惟一的治疗方法。另外，充足的卧床休息可以预防疾病恶化，这是患有妊娠高血压的病人必须切记的。

- 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病对于胎儿易有巨婴症导致难产之外，还易导致子宫胎盘血管病变，从而引起胎儿生长迟滞甚至胎死腹中，不可不慎。这时，为了母子的平安，孕妇应控制饮食或以降血糖药物控制。

多见的异常妊娠现象，多了解任何可能状况，碰到问题才能用处变不惊的心情来应对，如此也才能成为一个快乐的准妈妈。

3. 妊娠期禁忌

- 妊娠期的饮食禁忌：

① 避免吃受污染食品，而尽量选择新

鲜天然食品，如避免食用含食品添加剂、色素、防腐剂的食品或者熟食，水果、蔬菜等也洗净后再食用。

② 避免含咖啡因的食品，如咖啡、茶以及其他含咖啡因的饮料和食品。咖啡因作为一种能够影响到女性生理变化的物质可以在一定程度上改变女性体内雌、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。

③ 避免烟酒。研究表明，酗酒、吸烟会导致低体重儿、流产及产妇在产后的行动障碍。另外，酒精会降低睾丸激素分泌量，且增加精液中不良精子的数量；烟草内的尼古丁及醇类物质对睾丸的生精上皮有直接毒性，可引起精子发育畸形、数量减少。这种精子与卵细胞结合所形成的胎儿，其发育也将会受到不同程度的损害。

④ 避免腌制食品。这类食品虽然美味，但内含亚硝酸盐、苯丙芘等，对身体很不利。

• 中国古代的妊娠期禁忌：

① 孕妇不能食用兔肉，否则可能使孩子音哑或缺唇；

② 食用山羊肉，则使孩子多患疾病；

③ 食用鸡蛋、干鱼则易使孩子患多种疮疡；

④ 食用桑椹子、鸭子，在分娩时可能出现倒产；

⑤ 食用雀肉或饮酒，可能使孩子长大

后性情淫乱，甚至精神错乱；

⑥ 食用不安全的鸡肉、糯米，可能使孩子患绦虫病；

⑦ 食用雀肉，豆酱，可能使孩子颜面黧黑或出现斑点；

⑧ 食用鳖肉，可能使孩子颈项短；

⑨ 食用驴肉，则易致孩子预产期延长；

⑩ 食用冰冻冷饮，则可能导致终身不再怀孕；

⑪ 食用骡肉，可能使孩子在分娩时出现难产。

• 过敏性体质的人慎食致敏食品

妊娠期内，食用可能致敏食物对胎儿的影响，尚未引起人们的重视，事实上致敏食品很可能会引起流产、早产、导致胎儿畸形等多种恶性后果。因此，孕前的妈妈应该慎食。

4. 做好产前准备

经过 10 个月的怀孕，终于到了和宝宝见面的那一刻了，每个爸爸妈妈都急切地盼望着宝宝的到来。但是，你是否做好了产前准备呢？

为了能将宝宝顺利地娩出，你自然要在临产前为宝宝的出生做好物质上和精神上的准备。

• 物质准备

当孕期达到 37 周，随时可能临产，

请你准备好产妇及婴儿所需的物品,包括日常用品、数量足够的宽松内衣、孕妇长裙、出院时换穿的婴儿衣裤、包被等。此外,还需要为自己准备好充足的水和食物。此时可以选择果汁、牛奶、巧克力等高营养、高热量的食品,但最好不要喝带气的饮料以免腹胀,争取在宫缩的间歇期少量多次地进食,这样可以保证您在分娩过程中有充沛的体力。

• 精神准备

很多初产妇会从亲友那儿听到有关分娩的负面诉说,再加上产房陌生孤独的环境及病友撕心裂肺地叫嚷声,会对分娩产生一种害怕和恐惧的心理。她们怕疼痛、怕出血、怕难产、怕胎儿性别不理想及胎儿有畸形或者是生命危险等等,致使产妇精神紧张、焦虑不安。而这一系列的反应,最终将影响母子的安全。所以,在临产后一定要保持一个良好的心态,以保证母子平安。

想要做好思想准备,夫妇双方除了应多看一些有关分娩方面及母乳喂养的书籍,多与其他孕产妇及医护人员交流,对分娩过程有大体了解,做到心中有数之外,还要坚定信心,保持乐观情绪,做到睡眠充足。

休息充分,营养足够,体力充沛,为迎接小生命的到来做好准备。

5. 临产前预兆

多数产妇能预测预产期是哪一天,但却无法预测是什么时刻。一般来说,即将分娩时会出现某些征兆,预示着将要分娩。

• 孕妇临产前预兆:

① 宫缩: 出现有规律的子宫收缩并逐渐加强。比如,宫缩持续 30 秒钟以上,间歇十分分钟左右并逐渐增强,就是临产了。

② 见红: 孕妇在产前一两天左右会有少量带血物体阴道流出,俗称“见红”。需要特别指出的是,如出血量超过月经量则为产前出血,应立即去医院检查出血病因。

③ 羊膜早破: 如果孕妇突然有清晰、浅黄色水从阴道流出,量又较多,则应立即卧床,并送医院紧急处理。

另外,还有一些变化也预示着临产的到来,只是这些变化常被人们忽视。现列举如下:

① 感觉胎儿好像要掉下来了,这是胎儿头部已经沉入产妇骨盆,此种情况多发生在分娩前的一周或数小时。

② 有规律的痉挛或后背痛,这是子宫交替收缩和松弛的结果。随着分娩的临近,这种收缩会加剧。由于子宫颈的胀大和胎儿自生殖道中产出,疼痛是必然的。此种现象只是发生在分娩开始时。

③ 阴道流出物增加。临产时,子宫颈

胀大，累积在子宫颈口的孕期黏稠的分泌物就会流出来。此种现象多在分娩前数日或在即将分娩前发生。

6. 父亲的作用

作为一个丈夫，一个准父亲，在妻子临产时，最重要的工作就是在精神上支持你的伴侣，将她的愿望和需求及时反映出来。

- 待产的过程中，父亲的作用：

① 及时帮助准妈妈补充水分。准爸爸随时询问准妈妈是否需要补充水分，最好在水杯中附上一支吸管，让准妈妈可以轻松摄取水分。

② 观察准妈妈的子宫收缩与胎儿的心跳。观察床边的胎音以及阵痛监测器，了解母体与胎儿的状况。

③ 为准妈妈准备食物，以储存能力。由于此阶段准妈妈的阵痛感受尚未达到高峰，准爸爸可以准备三餐，让准妈妈有足够的体力面对生产。

④ 协助准妈妈如厕。准妈妈在待产的过程中，会因为阵痛使如厕较为困难，准爸爸可以陪同准妈妈如厕，减轻准妈妈的困难。

⑤ 协助准妈妈更换产垫。在待产的过程中，护理人员会在妈妈的臀部下方垫上一层产垫，保持被褥的清洁，准爸爸可以

在旁随时观察产垫的状况，提醒护理人员前来更换。

⑥ 轻按准妈妈的腰部以减轻疼痛。准爸爸可以握拳，以手指背面轻压产妇的背部，可以有效地舒缓疼痛感。

- 生产过程中，父亲的作用：

分娩时，产妇身旁有另一半陪产，给予足够的心理支持，分散其注意力，协助其正确用力，将大大有利于分娩的顺利进行。在陪产的过程中，父亲要毫不犹豫地说出自己和妻子的想法，因为你的妻子要把精力集中在产程中，可能无法说出来。如果父亲能握住自己妻子的手，告诉她小宝宝正在努力出来，让她放松或使劲帮宝宝一把，那将对产妇和医生有更大的帮助。

另外，在宝宝出来后，需要父亲向疲惫的妻子表示慰问，对辛苦的医生表示感谢。

7. 宝宝房的布置

宝宝从产院抱回来以后，可以和爸爸妈妈一起生活在同一个房间里，也可以拥有自己独立的空间。

总体来说，宝宝房间的整体布置，需要考虑到适宜的温度和湿度、视觉效果、实用性和安全性等因素。

- 房间的温度和湿度

一般来说，宝宝房的温度维持在 20℃

较为适宜，但人生的乐趣正是因为有了春夏秋冬，即便是宝宝也应适当享受到这样的乐趣。房间内理想的湿度应保持在 50% 左右为宜，可根据天气的不同变化使用室内加湿器和除湿器。

• 房间的环境

小宝宝适合在稳定、安全的环境中成长，最好的选择是木质的房间，能让宝宝有踏实的感觉。在房间墙壁颜色的选择上，要充分考虑到宝宝的喜好。注意不要使用图案夸张的壁纸，或把房间涂成单一的淡蓝色或粉色，而应使用不易使宝宝感到厌倦的颜色（女宝宝的房间可以用黄色、橙色、绿色、淡紫色；男宝宝的房间可以用红色、深蓝色或者鲜黄绿色）。需要注意的是，为了降低油漆中所含的有害物质对宝宝造成的危害，这些颜色至少要在宝宝入住的前一周涂好。家具或其他一些宝宝使用的物品，也要在使用前放在阳光下消毒。

除此以外，还应注意以下方面：宝宝会花大量的时间望着天花板，因此宝宝房中的天花板可以涂上鲜艳、明丽的颜色，并将它设计得独到一些，比如吊挂一盏五彩的灯等；宝宝房中的窗帘应选用色彩明亮、图样可爱、易洗涤的为宜；木质地板可以降低宝宝碰撞时的伤害，适宜在宝宝房中使用；地毯容易生螨，可导致宝宝皮肤和呼吸道感染，不用为宜；宝宝房内不宜放置易碎及危险物品。

8. 宝宝床

通常来说，宝宝的睡眠时间是很长的，良好的睡眠对宝宝的生长发育起着至关重要的作用，因此一定要为宝宝选择一个安全、舒适、方便的床。

宝宝床的安全标准包括以下方面的内容：护栏高 65 ~ 70 厘米（若是太低，等到宝宝能抓住栅栏站立时，随时有爬过栅栏掉下来的危险。若是太高，抱起或者放下宝宝都十分不方便）；护栏之间的间距标准是 5.5 厘米，以防宝宝把头从中间伸出来；承重部位需结实，材质以新西兰松木为最佳，柚木、水曲柳、楸木、桦木、杨木等也是不错的选择；有些宝宝床可以来回晃动，可以起到摇篮的作用，一定要注意这种摇篮床各部位的连接是否紧密可靠。

对于宝宝床油漆的环保安全标准，首先要闻其味道，其次要看其成分。宝宝床不应有油漆的刺激性气味和甲醛等有害成分。

9. 宝宝被褥

对于宝宝而言，舒适的被褥是尤为重要的。新生儿的被褥应单独准备 2 套以上，适合于小床使用，被子应选用浅色全棉布或薄绒布材料的，棉芯宜用新棉花（旧棉花不保暖也不卫生）。被子不宜过厚过大，