

妊娠·分娩·育儿专家方案系列

0~3岁婴幼儿护理与喂养 专家方案

中日友好医院产科专家
王玉萍◎主编



- ★中日友好医院产科专家倾力打造，带给你专业、科学、全面的养育知识
- ★科学护理与喂养，解决育儿难题
- ★一书在手，让你成为宝宝的超级护理师



中国妇女出版社

妊娠·分娩·育儿专家方案系列

0~3岁婴幼儿护理与喂养 专家方案

中日友好医院产科专家
王玉萍◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿护理与喂养专家方案 / 王玉萍主编

. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2016.7

(妊娠·分娩·育儿专家方案系列)

ISBN 978-7-5127-1284-3

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第094725号

0~3岁婴幼儿护理与喂养专家方案

作 者: 王玉萍 主编

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19.75

字 数: 320千字

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1284-3

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

上篇 0~1岁婴儿护理与喂养

第1章 新生儿期 / 2

● 宝宝生长发育进程 / 2

身长与体重 / 2

头围与胸围 / 2

前囟门与后囟门 / 3

呼吸与循环 / 3

● 皮肤与体温 / 4

● 新生儿特殊的生理现象 / 5

生理性体重下降 / 5

生理性黄疸 / 6

生理性呕吐 / 6

生理性乳腺肿大 / 6

假月经 / 7

吐奶 / 7

● 新生儿护理与喂养 / 8

母乳最适合新生儿 / 8

母乳喂养的优点 / 9

产后开奶时间 / 10

- 母乳喂养的正确姿势 / 12
- 母乳是否充足的判断方法 / 13
- 新生儿是否吃饱的判断方法 / 14
- 乳头平坦会影响哺乳吗 / 15
- 乳头需要频繁消毒吗 / 15
- 母乳喂养儿需要喂水吗 / 16
- 新生儿不肯吃奶的原因 / 17
- 母乳不足的原因与对策 / 18
- 新妈妈催奶有讲究 / 20
- 乳汁过多的原因及处理方法 / 20
- 哪些情况不宜母乳喂养 / 21
- 感冒后是否能哺乳 / 22
- 新生儿吐奶、溢奶怎么办 / 23
- 吃剩的奶要不要挤出来 / 24
- 如何减少乳头皲裂、疼痛 / 24
- 夜间喂奶应注意什么 / 25
- 需要混合喂养的情况 / 25
- 混合喂养的具体方法 / 26
- 混合喂养的常见问题 / 27
- 哪些宝宝需要进行人工喂养 / 31
- 人工喂养的具体方法 / 32
- 新生儿护理细节 / 33
 - 如何给新生儿洗澡 / 33
 - 囟门的护理方法 / 36
 - 囟门反映出的健康问题 / 36
 - 学会观察新生儿的大小便 / 37
 - 臀红和尿布疹的处理 / 38
 - 私处护理方法 / 39
 - 脐部的日常护理方法 / 40

脐部异常情况的处理 / 42

眼部护理 / 43

鼻部护理 / 43

耳部护理 / 44

口腔护理 / 44

怎样让新生儿睡得安稳 / 46

让新生儿适应昼夜更替 / 47

新生儿用尿布还是纸尿裤 / 48

怎样正确包裹新生儿 / 48

怎样抱起和放下新生儿 / 49

新生儿可以游泳吗 / 50

怎么哄哭闹不安的宝宝 / 51

新生儿不需要枕头 / 53

怎样判断宝宝是冷还是热 / 53

不要给新生儿剃满月头 / 54

新生儿忌睡软床 / 54

新生儿忌滥用爽身粉 / 55

忌随便亲吻新生儿 / 56

● 新生儿常见疾病 / 57

新生儿头皮血肿 / 57

新生儿肺炎 / 58

新生儿喉喘鸣 / 60

新生儿青紫 / 61

新生儿腹泻与便秘 / 62

新生儿溶血病 / 63

新生儿黄疸 / 65

新生儿贫血 / 67

新生儿低血糖症 / 68

新生儿败血症 / 69

新生儿发热 / 70

新生儿泪囊炎 / 71

新生儿湿疹 / 72

新生儿摩擦性红斑(褶烂) / 73

第2章 1~2个月 / 75

● 宝宝生长发育进程 / 75

体格发育 / 75

动作发育 / 75

感知觉发育 / 76

语言与社会性发育 / 77

● 1~2个月护理与喂养 / 77

关注婴儿的体重变化 / 77

继续观察婴儿的大小便规律 / 78

培养婴儿良好的睡眠习惯 / 78

婴儿也要加强体格锻炼 / 79

不要把婴儿的手包起来 / 81

衣服并不是穿得越多越好 / 82

男婴也要经常洗屁股 / 82

正确处理预防接种后的反应 / 82

夜里睡眠不实就是缺钙吗 / 84

不要过早给婴儿添加果汁 / 85

婴儿睡觉打呼噜是怎么回事 / 85

本月计划免疫 / 86

● 常见疾病 / 87

鹅口疮 / 87

不要捏着鼻子喂药 / 88

第3章 2~3个月 / 89

● 宝宝生长发育进程 / 89

体格发育 / 89

动作发育 / 89

感知觉发育 / 90

语言和社会性发育 / 91

认知能力发育 / 91

● 2~3个月护理与喂养 / 92

注意婴儿抓物入口 / 92

不可忽视的安全问题 / 92

婴儿运动发育异常的信号 / 94

怎样判断婴儿是否缺钙 / 95

补钙吸收是关键 / 96

调整哺乳时间 / 97

本月计划免疫 / 97

● 常见疾病 / 98

常见先天畸形 / 98

第4章 3~4个月 / 100

● 宝宝生长发育进程 / 100

体格发育 / 100

动作发育 / 100

感知觉发育 / 101

语言与社会性发育 / 102

● 3~4个月护理与喂养 / 103

开始给婴儿用枕头 / 103

大小便训练要点 / 103

婴儿为什么总是流口水 / 103

婴儿为什么会厌奶 / 104

怎样挤出和保存母乳 / 105

让婴儿学会舔食 / 107

不要过早给婴儿添加辅食 / 107

有些疫苗需要间隔接种 / 107

本月计划免疫 / 108

● 常见疾病 / 109

预防佝偻病 / 109

及时发现婴儿的先天眼疾 / 109

第5章 4~5个月 / 110

● 宝宝生长发育进程 / 110

体格发育 / 110

动作发育 / 110

感知觉发育 / 111

语言与社会性发育 / 112

● 4~5个月护理与喂养 / 114

让宝宝学习双手扶瓶 / 114

推婴儿外出要注意安全 / 114

夏季如何防蚊 / 115

婴儿为什么容易缺铁 / 116

如何判断婴儿是否缺铁 / 116

本月计划免疫 / 116

第6章 5~6个月 / 117

● 宝宝生长发育进程 / 117

体格发育 / 117

动作发育 / 117

感知觉发育 / 118

语言发育 / 119

● 5~6个月护理与喂养 / 119

为婴儿准备辅食餐具 / 119

为婴儿准备餐桌椅 / 119

灵活掌握添加辅食的时机 / 120

及时发现添加辅食的信号 / 121
辅食添加的基本原则 / 121
辅食添加的具体方法 / 124
几类主要辅食的制作方法 / 125
宝宝夜哭怎么办 / 128
帮助婴儿睡一夜整觉 / 129
给婴儿开辟一个游戏区 / 129
理性对待微量元素的补充 / 130
婴儿不宜吃蜂蜜 / 130
给婴儿吃水果要讲究方法 / 130
帮助婴儿适应新的照看者 / 132
本月计划免疫 / 132

第7章 6~7个月 / 133

● 宝宝生长发育进程 / 133

体格发育 / 133

动作发育 / 133

感知觉发育 / 134

语言与社会性发育 / 135

● 6~7个月护理与喂养 / 136

用声音和动作表示大小便 / 136

给婴儿喂药要注意方法 / 136

防止婴儿晒伤 / 136

防止婴儿吞入异物 / 137

如何训练宝宝听觉的灵敏性 / 137

不要错过婴儿味觉发育的敏感期 / 138

学习捧杯喝水 / 138

重视宝宝的口腔检查 / 138

正确护理宝宝的乳牙 / 138

帮助宝宝缓解出牙不适 / 139

让婴儿练习咀嚼 / 140

婴儿出牙晚是缺钙吗 / 140

注意补充含铁食物 / 140

本月计划免疫 / 141

● 常见疾病 / 142

普通感冒的症状及对症处理方法 / 142

如何防治急性上呼吸道感染 / 144

第8章 7~8个月 / 145

● 宝宝生长发育进程 / 145

体格发育 / 145

动作发育 / 145

感知觉发育 / 146

语言与社会性发育 / 147

● 7~8个月护理与喂养 / 148

确保婴儿的爬行安全 / 148

教婴儿学会保护自己 / 149

让婴儿学会控制自己的欲望 / 149

7~8个月可以添加的辅食 / 150

几类主要辅食的制作方法 / 150

本月计划免疫 / 151

● 常见疾病 / 152

急性上呼吸道感染 / 152

急性上呼吸道感染的家庭护理方法 / 152

第9章 8~9个月 / 154

● 宝宝生长发育进程 / 154

体格发育 / 154

动作发育 / 154

感知觉发育 / 155

语言与社会性发育 / 155

● 8~9个月护理与喂养 / 156

让婴儿学会拿勺子 / 156

开始学习用杯子喝水 / 156

让婴儿学会主动配合穿衣 / 157

为婴儿独自睡觉做准备 / 157

不要给孩子多吃甜食 / 157

给婴儿添加肉末 / 160

主食类辅食的制作方法 / 160

本月计划免疫 / 161

第10章 9~10个月 / 162

● 宝宝生长发育进程 / 162

体格发育 / 162

动作发育 / 162

感知觉发育 / 163

语言发育 / 163

认知能力发育 / 164

● 9~10个月护理与喂养 / 164

继续练习捧杯喝水 / 164

训练婴儿按时坐便盆 / 164

宝宝的过分要求家长如何限制 / 164

不要过度保护 / 165

和大人同桌吃饭 / 165

早吃鱼可能有助于预防婴儿湿疹 / 166

补充多种维生素要慎重 / 166

本月计划免疫 / 166

● 常见疾病 / 166

如何防治百日咳 / 166

如何应对小儿发热 / 167

第11章 10~11个月 / 169

● 宝宝生长发育进程 / 169

体格发育 / 169

动作发育 / 169

感知觉发育 / 170

语言与社会性发育 / 170

认知能力发育 / 171

● 10~11个月护理与喂养 / 171

让婴儿学习配合穿衣服 / 171

不要依赖学步车 / 172

让宝宝学会与人分享 / 172

如何提高宝宝的手眼协调能力 / 173

如何提高宝宝精细动作的准确性和速度 / 173

检查是否贫血 / 173

辅食开始变主食 / 174

不要强迫婴儿进食 / 174

让宝宝自己吃饭 / 174

10~12个月可以添加的辅食 / 175

炒菜类辅食的制作方法 / 175

第12章 11~12个月 / 176

● 宝宝生长发育进程 / 176

体格发育 / 176

动作发育 / 176

语言与社会性发育 / 177

认知能力发育 / 177

● 11~12个月护理与喂养 / 178

训练宝宝自己大小便 / 178

确保婴儿的居家安全 / 178
夏冬两季不宜断奶 / 180
如何预防感冒 / 181
如何护理感冒患儿 / 182
如何让宝宝学会与人交往 / 184
断奶不是不喝奶 / 184
让婴儿爱上粗粮 / 185
本月计划免疫 / 187

- 常见疾病 / 187
 - 唇腭裂的发生及其危害 / 187
 - 习惯性擦腿 / 188
 - 注意预防铅中毒 / 190
 - 高血铅症的症状及防治方法 / 191

中篇 1~2岁幼儿护理与喂养

第1章 1岁1~3个月 / 194

- 宝宝生长发育进程 / 194
 - 体格发育 / 194
 - 感知觉发育 / 194
 - 动作发育 / 195
 - 语言发育 / 195
 - 认知能力发育 / 195
- 1岁1~3个月护理与喂养 / 196
 - 让宝宝改穿满裆裤 / 196
 - 让宝宝定时坐盆大便 / 196

宝宝有偏激行为怎么办 / 197
每日饮食安排 / 197
每天保证喝一定量的奶 / 197
宝宝每天补充多少钙合适 / 198
不要给宝宝喂饭 / 198
吃零食要讲究方法 / 199
幼儿为什么会偏食 / 200
偏食的应对方法 / 200
本阶段计划免疫 / 201

● 常见疾病 / 203

流行性感冒的防治与护理 / 203
如何应对小儿咳嗽 / 204
如何防治流行性腮腺炎 / 205
宝宝脸上有白斑是肚子里有虫吗 / 205
蛲虫病的病因及防治 / 206
钩虫病的病因及护理 / 207

第2章 1岁4~6个月 / 209

● 宝宝生长发育进程 / 209

体格发育 / 209
感知觉发育 / 209
动作发育 / 210
语言发育 / 210
认知能力发育 / 210

● 1岁4~6个月护理与喂养 / 210

培养宝宝的生活自理能力 / 210
让宝宝自己按需找便盆 / 211
不要轻易给宝宝扣上挑食的帽子 / 211
带宝宝乘飞机要注意安全 / 212
如何培养宝宝劳动的技能和热情 / 215

养成吃饭专心的好习惯 / 215
鸡蛋并不是吃得越多越好 / 216
宝宝为什么会挑食 / 216
怎样纠正宝宝挑食的坏毛病 / 217
本阶段计划免疫 / 219

● 常见疾病 / 219

支气管哮喘的发病原因及症状 / 219
如何预防支气管哮喘 / 220
流脑是怎么回事 / 221
乙脑的病因及护理 / 221
猩红热是怎么回事 / 222

第3章 1岁7~9个月 / 224

● 宝宝生长发育进程 / 224

体格发育 / 224
动作发育 / 224
语言发育 / 225
认知能力发育 / 225

● 1岁7~9个月护理与喂养 / 226

学会自己入睡 / 226
学会自己洗漱 / 226
学会上厕所大小便 / 227
养成良好的卫生习惯 / 227
要给宝宝立规矩 / 227
先补锌再补钙 / 228
哪些幼儿容易缺锌 / 229
食欲不佳并不等于厌食 / 229
幼儿为什么会厌食 / 229
厌食的应对方法 / 231
本阶段计划免疫 / 231

- 常见疾病 / 232

宝宝患上感时为什么会腹痛 / 232

肺炎的主要症状与治疗方法 / 233

如何护理肺炎患儿 / 234

如何防治病毒性肝炎 / 236

如何防治小儿脱肛 / 237

小儿糖尿病 / 237

第4章 1岁10~12个月 / 240

- 宝宝生长发育进程 / 240

体格发育 / 240

动作发育 / 241

语言发育 / 241

认知能力发育 / 241

- 1岁10~12个月护理与喂养 / 241

独立吃饭, 学拿筷子 / 241

学穿鞋袜 / 242

有龋齿要及时治疗 / 242

确保宝宝的乘车安全 / 242

宝宝夜间磨牙是病吗 / 245

变发脾气为讲道理 / 245

减少营养素的损失 / 246

适合幼儿的菜肴烹制方法 / 246

正确清洗, 去除农药 / 247

- 常见疾病 / 248

如何防治急性化脓性中耳炎 / 248

过敏性鼻炎的症状及预防 / 249

鼻窦炎是怎么回事 / 251

如何防治急性喉炎 / 252