

了解宝宝的行为和心理特点
进行科学的家庭护理



文雯◎主编

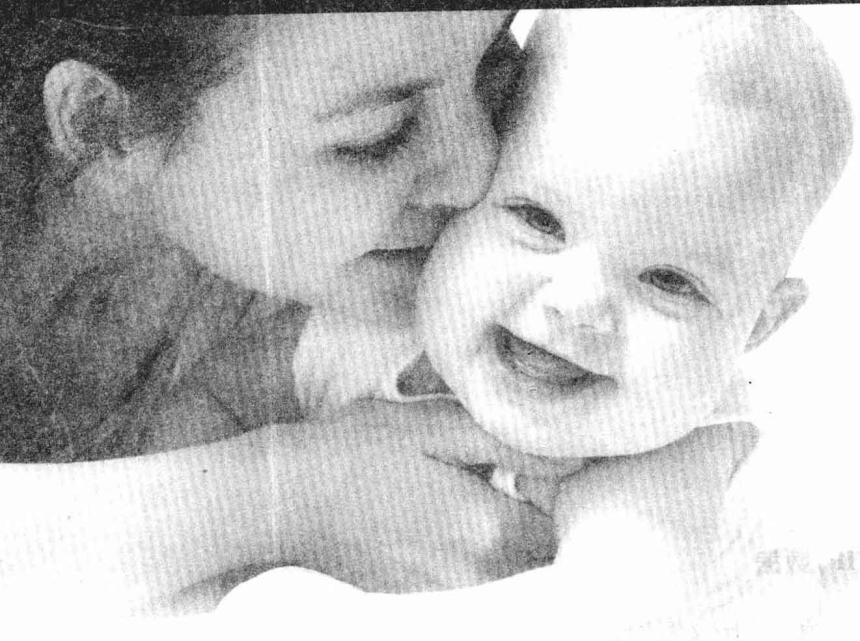
帮助宝宝实现健康一生的长远目标

年轻妈妈最想要的 育儿完全手册

- 你们知道宝宝哭闹的潜台词吗？
- 了解宝宝疾病的严重性吗？
- 熟悉意外事故的抢救方法吗？

中国纺织出版社





文 雯◎主编



年轻妈妈最想要的 育儿完全手册

帮助宝宝实现健康一生的长远目标



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻妈妈最想要的育儿完全手册/文雯主编.

—北京:中国纺织出版社,2011.7

ISBN 978-7-5064-7440-5

I. ①年… II. ①文… III. ①婴幼儿—哺育

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 063335 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:22

字数:315千字 定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

诺贝尔曾经这样评价生命：“生命，那是自然赋予人类去雕琢的宝石。”那么，年轻的父母们，你们就是宝宝生命最初的雕刻者。宝宝能否成为璀璨夺目、熠熠生辉的宝石，能否拥有健康的体魄、聪慧的头脑、金玉的品质，在于先天的材质，更在于父母的精雕细琢。

育儿从来就不是一件简单的事情，宝宝从呱呱坠地到呀呀学语，从满地乱爬到与小朋友嬉戏打闹，妈妈要为宝宝无数次的哭闹而烦恼，要为宝宝各种各样的疾病而揪心，要为宝宝一次次的意外危险而担忧……年轻的妈妈们，你们知道宝宝哭闹的潜台词吗？了解宝宝疾病的严重性吗？熟悉意外事故的抢救方法吗？掌握这些知识，会给照顾宝宝带来很多方便，也能减少疾病和意外给宝宝带来的伤害。

《年轻妈妈最想要的育儿完全手册》就是针对宝宝生活中常见的问题和疾病提出解决方案，帮助妈妈了解宝宝的行为和心理特点，读懂宝宝的诉求，进行科学的家庭护理；在疾病防治上侧重于防，强调“未病先防、已病防变、已变防渐”。全书涵盖了宝宝生活的方方面面，从身体保健到心灵呵护，从疾病防治到安全防范，为年轻的妈妈们提供了一本照顾宝宝的实用小百科。

当然，编写本书的目的并不是要取代儿科医生的工作，只是希望





年轻妈妈最想要的
育儿完全手册

NIANQING MAMA ZUIXIANG YAO DE
YUER WANQUAN SHOUC

年轻的妈妈们能从书中学到科学的育儿理念,通过合理的家庭护理缩短病程,减少疾病的发生,增强宝宝的体质,轻松、有效地呵护宝宝健康成长。

最后,希望每一位妈妈都能关注宝宝起步时的营养、锻炼、生活方式的选择和培养,掌握更多的育儿知识,帮助宝宝实现健康一生的长远目标。

编 者

2011 年 4 月





第一章 宝宝科学饮食身体好

- 1 / 母乳喂养的 N 个理由
- 3 / 如何将母乳喂养进行到底
- 6 / 哺乳期妈妈的饮食攻略
- 8 / 采用正确的哺乳方法
- 11 / 后三鹿时代如何选择奶粉
- 14 / “慢条斯理”添辅食
- 15 / 断奶的时机与方法
- 17 / 安抚奶嘴用不用
- 19 / 矿物质与维生素该怎么补
- 21 / 养成少吃多餐的习惯
- 22 / 爱吃蔬菜才健康
- 23 / 让宝宝合理“享受”零食
- 25 / 远离垃圾食品
- 27 / 白开水与饮料的较量
- 30 / 多吃粗粮好处多
- 31 / 多管齐下纠正厌食偏食
- 33 / 宝宝餐具面面观

第二章 宝宝的衣着起居有讲究

- 35 / 宝宝穿衣要得体
- 37 / 宝宝穿衣越厚越好吗
- 38 / 宝宝的鞋子要“考究”
- 40 / 给新生宝宝包一个舒适的襁褓
- 41 / 用纸尿裤还是尿布
- 42 / 为宝宝创造舒适的居家环境
- 43 / 空调、电风扇、热水袋的正确使用



- 45 / 减少家用电器的辐射
- 46 / 房屋装修不当——健康的隐形杀手
- 47 / 慎选盆栽植物
- 48 / 杜绝家庭安全隐患

第三章 一觉睡到大天亮的秘诀

- 51 / 宝宝健康睡眠时间表
- 53 / 培养宝宝健康的睡眠习惯
- 55 / 创造良好的睡眠环境
- 57 / 睡觉姿势影响睡眠质量吗
- 58 / 宝宝夜惊怎么办
- 60 / 宝宝睡觉打鼾是病吗
- 61 / 婴儿床要不要买
- 63 / 如何选择合适的枕头与被子

第四章 带孩子出行的注意事项

- 65 / 精挑细选婴儿车
- 66 / 宝宝出行装备宝典
- 68 / 宝宝夏季户外活动防护要点
- 69 / 宝宝冬季户外活动防护要点
- 71 / 宝宝春秋户外活动防护要点
- 72 / 宝宝坐车安全备忘

第五章 讲卫生的宝宝少生病

- 75 / 宝宝洗澡学问大
- 77 / 重点洗护宝宝的特殊部位
- 79 / 宝宝洗护用品的选择
- 81 / 爽身粉与花露水的是是非非

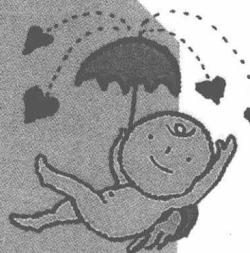
- 83 / 呵护宝宝的乳牙
- 84 / “满月剃胎发”有根据吗
- 85 / 宝宝如厕习惯的训练
- 87 / 宝宝衣物的清洗
- 88 / 不能忽略玩具的清洗

第六章 让宝宝爱上运动

- 91 / 宝宝的运动历程
- 93 / 避免运动训练的误区
- 95 / 亲子游戏你是高手吗
- 97 / 让宝宝与小朋友一起做游戏
- 99 / 运动智能培养,你了解多少
- 100 / 在游戏中锻炼良好性格
- 101 / 玩具——只选对的,不选贵的
- 103 / 避免几种逗弄方式
- 105 / 宝宝运动的安全防护

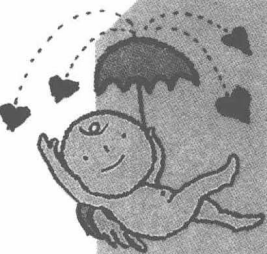
第七章 宝宝生病早知道

- 107 / 宝宝囟门启示录
- 110 / 宝宝的头部问题多
- 111 / 宝宝头发的问题
- 112 / 透过眼睛看疾病
- 114 / 宝宝口臭是为何
- 115 / 宝宝声音嘶哑为哪般
- 117 / 看舌知疾病
- 119 / 宝宝指甲——健康的晴雨表
- 120 / 宝宝肚脐突出是病吗
- 121 / 通过二便观健康



目录

CONTENTS



- 125 / 宝宝的生殖器是否正常
- 129 / 新生宝宝的特殊生理特点

第八章 新生儿(0~4周)常见问题的家庭护理

- 133 / 新生儿溢奶
- 135 / 新生儿鹅口疮
- 136 / 泪囊炎
- 138 / 新生儿腹泻
- 140 / 新生儿夜啼
- 142 / 新生儿便秘
- 145 / 新生儿肺炎
- 147 / 新生儿黄疸
- 149 / 新生儿脐炎
- 151 / 新生儿败血症
- 153 / 新生儿出血症
- 155 / 新生儿硬肿症

第九章 儿科常见疾病的家庭护理

- 157 / 五官
- 177 / 呼吸道
- 196 / 消化道
- 210 / 皮肤
- 221 / 其他

第十章 疾病重在防患于未然

- 227 / 春寒料峭疾病多
- 230 / 暑热难当早防范
- 233 / 秋风萧瑟须护肺

- 236 / 寒冬漫漫不难熬
- 238 / 预防近视从娃娃抓起
- 240 / 疫苗接种要及时

第十一章 宝宝外伤的处理

- 247 / 家庭急救箱
- 249 / 烫伤和烧伤
- 251 / 割伤与擦伤
- 254 / 刺伤
- 256 / 扭伤
- 257 / 骨折
- 259 / 咬伤
- 263 / 面部受伤
- 266 / 冻伤

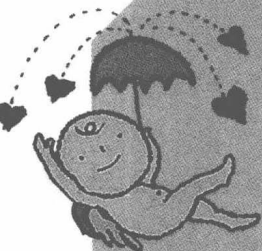


第十二章 常见意外伤害的处理

- 269 / 误食有毒物质
- 271 / 噎住
- 273 / 溺水
- 277 / 触电
- 278 / 一氧化碳中毒
- 280 / 昏迷
- 282 / 过敏反应
- 283 / 从高处坠落

第十三章 宝宝的行为及发育

- 285 / 宝宝发育的里程碑
- 290 / 发育迟缓与发育异常



- 293 / 宝宝的语言发展
- 295 / 宝宝的听力发展
- 297 / 宝宝的视力发展
- 300 / 宝宝长牙了
- 303 / 基本行为规范
- 305 / 重视宝宝的社交
- 307 / 正确对待宝宝尿床
- 309 / 胎记
- 311 / 把握宝宝的性启蒙时期
- 314 / 电视和电影
- 316 / 为上学做好准备

第十四章 关注宝宝的内心世界

- 319 / 了解宝宝的心理特点
- 324 / 宝宝心理健康的标志
- 325 / 不要忽视宝宝的自尊心
- 329 / 夸奖不能太盲目
- 331 / 批评也要讲技巧
- 333 / 乐观自信的宝宝
- 335 / 毅力和耐性的培养
- 337 / 孤独症
- 339 / 营造温馨的家庭氛围



第一章

NANQING MAMA ZUIXIANG YAODE
YUER WANQUAN SHOUCE

宝宝科学饮食身体好

俗话说“民以食为天”，而对于正在迅速发育的小宝宝来说，饮食更是生活中的大事了。自从各种层出不穷的奶粉事件进入我们的视野后，家长们对宝宝的饮食健康也更加关注了，回归母乳喂养的呼声也越来越高。本章详细评价了各种喂养方式的利弊以及新手妈妈应如何进行科学喂养，从母乳喂养到辅食的添加，从奶粉的选择到各餐搭配，从安抚奶嘴到餐具的使用，涵盖了宝宝饮食的方方面面，相信家长们一定能够从中学到科学喂养宝宝的知识。



母乳喂养的 N 个理由

在倡导科学育儿的今天，从各国政府到育儿机构都在大力宣传母乳喂养：不论是从宝宝的健康发育和妈妈的产后恢复来讲，还是从他们的心理需求，或者经济环保等方面来看，母乳喂养都是首选的喂养方式。

对宝宝而言，母乳含有丰富而独特的营养元素及活性物质，其复杂而合理的营养搭配专为宝宝量身打造，能够促进宝宝各项机能的发育。

首先，与配方奶粉相比，母乳中蛋白质、脂肪、糖的比例适当，作用柔和，完全适合宝宝娇嫩的肠胃。虽然母乳中蛋白质总量较配方奶粉少，但母乳中白蛋白多而酪蛋白少，故在胃内形成的凝块小；母乳中所含的不饱和脂肪酸也较多，能为宝宝提供丰富的必需脂肪酸，而且脂肪颗粒也较小；母乳中含有大量乳糖，能





够促进肠道乳酸杆菌生长,这些均使母乳易于消化吸收,对宝宝脑部的发育大有裨益。我们经常会看到有些宝宝的大便中有白色的奶瓣,这种现象在吃配方奶粉的宝宝中更为常见,这是因为牛奶中大约有一半的蛋白质被当作废物排出了宝宝的体外,而母乳中的蛋白质却几乎全部都是宝宝能够利用的。

其次,母乳中含有丰富的维生素和微量元素与矿物质,且宝宝对它们的吸收率要远远高于配方奶粉。一般情况下,只要妈妈营养充足,平时适当锻炼、和宝宝一起晒晒太阳,母乳中所含的这些物质就足够六个月内宝宝的成长需要了。同时,母乳中的矿物质总量低,它在满足宝宝需求的前提下尽可能地降低对宝宝肾脏的负荷。然而,金无足赤,母乳也不例外——它唯一的不足就是维生素K的含量低。所以,宝宝一出生,医生就会给他注射或口服维生素K,这也是为了预防新生儿出血症。

最后,所有妈妈都要明确的是,母乳所含有的许多成分是配方奶粉无法仿制的,具有不可替代的优势。母乳中含有天然的消化酶,如淀粉酶、乳脂酶等,有助于母乳的消化吸收;母乳中含有的生长调节因子,是促进神经系统发育的重要因素;母乳中含有较多的乳铁蛋白、双歧因子及少量抗体,初乳中含有大量的分泌型免疫球蛋白A,能够促进免疫系统的完善,增强宝宝的免疫力,降低感染的发病率。几乎所有的奶粉都宣传含有多种营养元素,接近母乳,然而这是不可能的。因为母乳不仅含有最适合宝宝生长发育所需的各种营养,而且根据宝宝各个生长时期需求的不同,母乳中所含的营养成分也在不断地调整。所以,母乳是大自然赋予宝宝的天然营养,母乳喂养是最人性化的选择。

对妈妈而言,母乳喂养能够促进产后恢复,帮助妈妈完成从孕期状态到非孕期状态的成功过渡。在喂奶过程中,妈妈平均每天需要多消耗500卡的热量,同时,伴随着宝宝的吮吸而产生的催产素也能够促进子宫收缩,帮助妈妈更快地重塑身材;而这种收缩还能促进为胎儿提供营养的母体血管闭合,减少产后出血;母乳喂养会推迟来月经的时间,妈妈体内的蛋白质、铁和其他所需营养物质能通过产后闭经得以贮存,有利于产后康复,也有利于延长生育间隔,同时推迟更年期的到来;另外,进行母乳喂养的妈妈,在绝经前患乳腺癌和卵巢癌等疾病的概率都会大大降低。

越来越多的研究表明,妈妈的频繁爱抚、母婴对视以及宝宝散发的体味,甚至是宝宝的哭闹,都能够有效地刺激妈妈的泌乳系统,导致泌乳素和催产素的增



加。这不仅使乳汁分泌量增加,还能够激发妈妈更为强烈的母爱。而哺乳时母婴身体之间的亲密接触和交流,能够给妈妈和宝宝营造一种温馨和满足的氛围,使宝宝感受到更多的母爱,增强免疫能力和反应能力,同时促进宝宝的心理与社会适应性的发育。

而在经济方面,由于母乳喂养的宝宝更少生病,从而为家庭节约了医疗费用的开支;而增加妈妈营养的消费,要远远低于宝宝配方奶粉和营养品的消费,以及奶粉喂养所需的一系列配套装备的消费。从整个社会的经济环保方面来看,生产奶粉的费用、燃料费、运输费、医疗费将会消耗掉宝贵的社会财富和资源,而配方奶粉的包装、塑料奶瓶、橡胶奶嘴等所派生的一系列废品的回收又将耗费巨大的人力、物力和财力。所以母乳喂养不仅仅是某个家庭的个人行为,它还具有更加崇高的社会意义。

亲爱的爸爸妈妈们,母乳喂养,你们还在迟疑什么呢?

贴心提醒



1. 母乳比与配方奶粉含有更丰富的维生素、微量元素与矿物质,且宝宝对它们的吸收率要远远高于配方奶粉。
2. 母乳更适合宝宝娇嫩的肠胃。
3. 对妈妈而言,母乳喂养能够促进产后恢复并减少疾病的发生。
4. 母婴身体之间的亲密接触和交流,能促进亲子关系,利于宝宝身心健康。
5. 母乳喂养更经济。



如何将母乳喂养进行到底

虽然很多妈妈都知道母乳喂养的重要性,但总会有各种各样的困难横阻在母乳喂养的道路上,使之半途而废。这其中有认识上的误区,有周围舆论的压力,也有客观条件的羁绊,但我们相信:只要每位妈妈的信念坚定,并采取科学的

喂养方法,就一定能够克服这些困难。

我们经常看到这样一些观点:母乳6个月后就沒有营养了,应该断奶,否则会妨碍固体食物的吸收;宝宝都1岁了,喂母乳已没有必要;宝宝长得快,母乳不能够完全满足需求,要提前添加辅食……

有人不断地在耳边否定、怀疑母乳,而妈妈要做的就是顶住质疑,不要盲从。正常情况下,不论宝宝长得有多快,母乳都能够完全满足6个月内宝宝所需的全部营养,而不必要添加辅食以及水,过早地添加不但不利于吸收,还会加重宝宝的肾脏负担。而且,6个月并不是绝对的底线,有些宝宝完全依靠母乳喂养到8~9个月甚至更长,也一样很健康。有时候,由于宝宝生病或者拒绝辅食,母乳是宝宝唯一吃得下的食物。妈妈需要的是耐心,不要着急,慢慢添加辅食,等宝宝需要的时候他会接受的。迄今为止,没有任何科学依据证明母乳在任何阶段会失去营养价值。所以,宝宝1岁以后,母乳的成分的确发生了变化,但这并不意味着母乳就没有营养了。

奶水真的不足吗?

妈妈的自信心是母乳喂养能否坚持到底的重要支撑,而奶水不足通常给妈妈带来巨大的挫败感,很多妈妈都因此动摇了母乳喂养的决心。

但是,妈妈的奶水真的不够宝宝吃吗?我们先来了解几个简单的判断方法。首先,观察宝宝的尿片。如果每天换6~8次很湿的尿片、排大便约2~5次,到稍大时(6~8周以后)排大便次数渐减,可能1天1次或3~4天才1次,这些都是正常的,说明宝宝对母乳吸收很充分。其次,观察宝宝吃奶的次数。一般来说,宝宝会每2~3小时吃一次奶,有些宝宝吃的次数多,有些少,但只要宝宝的体重正常增加,就没有问题。因为母乳比奶粉更容易消化吸收,所以母乳喂养的宝宝会更容易饿。最后,观察宝宝的体重。宝宝在出生的头3~4天内,会因为排出体内多余的液体和胎便而减轻体重,大约在2~3周内会恢复;此后,宝宝的体重大约每星期增加113克到227克或一个月增加453克。宝宝体重增加不一定每星期都一样,而且也不一定非要符合上述平均值。通常,母乳喂养的宝宝都会比奶粉喂养的宝宝轻一些,因为奶粉中含有数倍于母乳的脂肪和蛋白质,容易造成体重超标。

需要强调的是,妈妈不需要拿自己的宝宝与其他宝宝相比,因为每个宝宝都



会有自己的吃奶、睡眠习惯以及成长历程,只要宝宝爱笑、警觉、皮肤滋润光鲜、肌肉紧凑结实、情感智力等方面发育良好,就是健康的。而对妈妈来说,不一定漏奶、喷奶或者乳胀才能证明奶水充足,有的妈妈从未将乳汁挤成一条线,但仍然喂出了健壮的宝宝。所以,妈妈要充分尊重宝宝的个体性,增加对宝宝和自己的信心,不要把所有症状都归结为奶水不足。

职场妈妈的疑虑

另外一些妈妈遇到的难题是:上班与母乳喂养能够两全其美吗?

现在的妈妈真的很辛苦,很多职场妈妈在休完4~6个月的产假后就要匆匆返回工作岗位,每天早出晚归,忙碌了一天后,回家还要照顾宝宝。在妈妈白天上班的时间,宝宝通常都吃配方奶粉或者妈妈提前挤出来的母乳,这样由于宝宝吮吸的次数不足,致使乳汁无法正常分泌,处理不当很可能造成奶水逐渐减少。所以,奶粉喂养无疑在此时占了上风,因为它可以由爸爸或爷爷奶奶代劳,为妈妈减轻负担;况且由于奶水不足,妈妈也很难将母乳喂养坚持下去。那么,职场妈妈应该如何才能做到两全其美呢?

首先,妈妈要明确母乳的珍贵是无可替代的,即使妈妈上班,也是有能力为宝宝预先留下充足的母乳的。妈妈可以在上班前练习挤奶,根据自己的喜好选择用手挤奶或者使用吸奶器。可能一开始挤出的奶很少,不要灰心,多练习几次,就可以在短时间内挤出足够的奶。在上班前,还需要让宝宝习惯用奶瓶喝奶,这个过程需要有足够的耐心,因为妈妈在身边时宝宝总是不那么情愿用奶瓶。正式上班之后,妈妈需要根据自己的工作环境,找一个隐蔽而又卫生的场所挤奶。通常,每2~3小时就需要挤一次奶,以防出现乳胀、溢奶等现象,同时也可避免奶水减少。将每次挤出的奶装入奶瓶或母乳袋,密封好并标上时间,回家后放入冰箱冷藏或冷冻保存(一定要待母乳冷却后再放入),这样就可以根据时间的先后顺序喂宝宝。通常挤出的母乳在25℃以下可保存6~8小时不变质,在冰箱的冷藏室可保存3~5天内要食用的母乳,冷冻室则可保存3~4个月。

其次,妈妈要学会如何解冻储存的母乳,保证用过的吸奶器、宝宝的奶具每天都消毒一次。冷藏的母乳可用流动的温水冲几分钟,使其达到室温;冷冻的母乳则需用流动的冷水冲,然后再逐渐加入热水,直到母乳溶解并与室温相同。不

能将母乳直接放到炉火上或微波炉中加热,以免温度过高破坏其中的养分。而一旦热过的母乳就需要及时吃掉,并且不能再次冷冻了。母乳冷冻后会出现分层或沉淀现象,需轻轻摇匀后再喂宝宝。妈妈要教会平时照顾宝宝的家人或保姆这些知识,并要求他们抱着宝宝喂奶。妈妈在早晨出门前、下班后、夜里以及假期都可以亲自喂宝宝,这样宝宝就只在妈妈白天上班的时间吃储存的母乳,而其他时间还能够正常吃奶,保证妈妈的奶水不会减少。

想象一下,是妈妈下班后直接喂宝宝母乳简单呢,还是大家忙着烧开水、冲奶粉、调奶温简单呢?

贴心提醒

1. 宝宝健康的标志:爱笑、警觉、皮肤滋润光鲜、肌肉紧凑结实、情感智力等方面发育良好。

2. 妈妈可通过宝宝吃奶次数、大小便次数以及体重是否正常增加来判断奶水是否充足。

3. 需在哺乳期上班的妈妈,利用吸奶器、母乳袋、奶瓶和冰箱这几样简单的工具一样可以让宝宝吃到母乳。

4. 在宝宝6个月龄之内,母乳完全可以满足营养需求,之后可以母乳加辅食双管齐下。



哺乳期妈妈的饮食攻略

有不少妈妈在决定母乳喂养后,却遭遇到奶水不足这个拦路虎。奶水是否充足,取决于妈妈的精神状态、营养搭配以及喂养方法等。哺乳期的妈妈要保持轻松的心情、充足的睡眠,掌握正确的哺乳方法,除此之外就是要懂得怎么吃才能“一个人吃,两个人补”。

产后,随着宝宝月龄的增长和食量逐渐增加,妈妈的乳汁分泌量也相应有所增加,至七个月时达到高峰,九个月之后逐渐下降。所以,从宝宝出生到九个月

