

郑东旖
主编

Ying'er
Huli Baike Quanshu

婴儿护理 百科全书

儿科专家为新手父母量身打造

步步图解，让您在轻松、愉快的氛围中养育宝宝
让您的宝宝安全、健康、快乐地度过婴儿期

生长发育
特点

婴儿日
常护理

婴儿日
常照料

辅食喂
养方法

智力开
发方案

最好的
推荐

包含婴儿期宝宝护理的所有细节
婴儿期护理的正确选择





Hi *ying'er* Quanshu

婴儿护理百科全书

郑东旖 主 编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

婴儿护理百科全书 / 郑东旖主编. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5674-5

I. ①婴… II. ①郑… III. ①婴儿—护理 IV.
①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 014504 号

婴儿护理百科全书

Ying'er Huli Baike Quanshu

主 编 郑东旖
编 委 张 群 徐 克 夏云利
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 徐 霜
模 特 魏安然 小 宇 解 然 侯盛楠 赵俊博 赵曼羽 宋佳唐 许桓豪 李佳殷 宋贞仪
黄珺一 图鹏淇 韩承峻 车星伯 孙艺菲 李子坤 白皓东 伊莎贝拉 张林若臣
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 260千字
印 张 8
印 数 1—8000册
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5674-5
定 价 19.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

Qianyan

宝宝是父母爱情的结晶，是每个家庭最珍贵的宝贝，宝宝的到来给父母以及整个家庭都带来了无比的幸福。因此父母将所有的爱意都灌注于宝宝的身上，希望宝宝可以健康快乐地成长。

但是对于很多没有育儿经验的新手父母来说，有时却是有心无力的。本书便解决了父母的这一难题。

本书针对当下新手父母缺乏育儿经验的问题，在内容的编排上包含了婴儿期新手父母将会面对的所有育儿问题，包含宝宝每月生长发育特点、人工喂养、母乳喂养以及详细的辅食添加计划，帮助父母轻松解决宝宝的养育问题，让宝宝得到最科学、最完善的家庭护理。

在保证生理发育健康的同时，父母都希望自己的宝宝能够在智力开发方面同样优于他人，为了满足这一要求，本书还为父母准备了完善的婴儿智力护理内容，包括了逐月的智力开发方案、详细的活动安排以及科学实用的智力开发测试表。帮助您轻松掌握宝宝发育的每个关键阶段。亲爱的朋友，快快开始这轻松的育儿学习之旅吧。



目录

Mulu

第一章 0~12个月 宝宝生长发育

第一节 新生儿期 18

❖ 身体发育状况18

❖ 能力发育标准19

语言能力19

交流19

视觉20

触觉20

听觉20

❖ 新生儿的先天反射20

觅食、吮吸和吞咽反射20

握持反射21

紧抱反射21

爬行反射21

行走反射21

❖ 新生儿生理发育特点22

呼吸特点22

睡眠特点22

排便与泌尿特点22

体温特点23

体态特点24

❖ 新生儿特有的生理现象24

溢乳24

皮肤红斑25

先锋头25

鼻尖上的小丘疹26

四肢屈曲26

枕秃27

挣劲27

出汗27

打嗝27

❖ 新生儿阿普加评分28





第二节 1~2个月宝宝 29

❖ 身体发育状况29

❖ 生长发育标准30

排便30

排尿30

体温30

睡眠30

❖ 能力发育标准31

听觉31

视觉31

触觉31

小测试.....33

第三节 2~4个月宝宝 35

❖ 身体发育状况35

❖ 生长发育标准36

睡眠36

排便36

排尿36

❖ 能力发育标准36

语言36

动作37

感觉37

心理37

听觉37

小测试.....39

第四节 4~6个月宝宝 41

❖ 身体发育状况41

❖ 生长发育标准41

❖ 能力发育标准42

视觉42

语言42

感觉42

心理42

动作42

小测试.....44

第五节 6~8个月宝宝 46

❖ 身体发育状况46

❖ 生长发育标准46

❖ 能力发育标准47

语言47

动作47

听觉47

感觉	47
视觉	47
小测试	49

第六节 8~10个月宝宝 51

❖ 身体发育状况	51
❖ 生长发育标准	52
排便	52
睡眠	52
❖ 能力发育标准	52
动作	52
心理	52
小测试	54

第七节 10~12个月宝宝 56

❖ 身体发育状况	56
❖ 生长发育标准	56
❖ 能力发育标准	57
动作	57
语言	57
心理	57
小测试	59

第二章 宝宝的日常 护理与照顾

第一节 宝宝的日常护理 62

❖ 眼睛护理	62
❖ 睡眠护理	62
创造好的睡眠环境	62
新生儿睡觉不应用枕头	62
睡眠不稳时的处理	63
❖ 口腔护理	63
❖ 宝宝便秘的预防与护理	63
宝宝便秘的表现	63
形成便秘的原因	63
如何预防便秘的发生	65





❖ 宝宝晒伤的家居护理	66	❖ 发热时的护理要点	70
如何预防宝宝晒伤	66	给宝宝补充水分	70
晒伤的居家护理方法	66	定时测量体温，观察宝宝症状变化	70
❖ 宝宝被叮咬后的家居护理 ...	67	物理降温	70
预防被蚊虫叮咬	67	退热后，要给宝宝创造一个舒适的	
叮咬后的居家护理方法	67	环境	70
❖ 宝宝外出时的护理	68	勤给宝宝擦汗、换衣服	71
多晒太阳	68	喂食容易消化的食物	71
带好外出物品	68	遵照医嘱，按时给宝宝服药	71
❖ 情绪护理	68	停止外出活动，在室内静养	71
❖ 宝宝的小脚要保暖	69	❖ 5~6个月宝宝的臀部护理 ...	71
❖ 宝宝的小手要卫生	69	❖ 宝宝长出乳牙	72
❖ 宝宝流口水怎样护理	69	❖ 宝宝长牙需哪些营养素	73
❖ 宝宝发热时怎么办	69	多补充磷和钙	73
		补充适量的氟	73

补充适量的蛋白质	73
维生素也是好帮手	73
❖ 预防宝宝脊柱侧弯	74
小儿脊柱侧弯征象	74
不要坐得过早	74
❖ 眼部的清洁护理	74
❖ 耳部清洁的操作步骤	75
❖ 要做好宝宝的保暖工作	75
注意从食物中补充热能	75
注意多喂水	76
注意不要盖得太多	76
注意安排洗澡	76
注意关键部位的保暖	76
❖ 要做好宝宝的卫生护理	76

第二节 宝宝的日常照顾 77

❖ 给新生儿挑选内衣有讲究 ...	77
❖ 顺利给宝宝穿衣的技巧	78
❖ 6种抱宝宝的方法	79
❖ 传统尿布VS纸尿裤	80
❖ 传统尿布的使用方法	80
❖ 纸尿裤的使用方法	81
❖ 防治尿布疹	81
❖ 宝宝衣物的选择与清洁	82
衣物的选择	82
衣物的清洗	83
❖ 怎样给宝宝剪指甲	83



❖ 做好沐浴前的准备	83
❖ 给1~2个月宝宝洗澡的基本 操作	84
❖ 洗完澡后要记得消毒	85
❖ 宝宝打嗝时要竖抱	86
❖ 宝宝最喜欢的抚触运动	87
头部抚触	87
胸部抚触	88
腹部抚触	89
四肢抚触	91
❖ 厨房安全自检项目	95
❖ 客厅安全自检项目	95
❖ 慎防宝宝吞食异物	95
注意小物件	95
注意有核的水果	96
急救方法	96
❖ 带宝宝外出旅游的注意事项 ..	96
安排最佳出行时间	96
给宝宝做一次体检	96
订票时要选择适当座位	96

第三节 宝宝的用品 97

❖ 给宝宝选鞋	97
❖ 如何为宝宝挑选餐具	97
汤匙	97



碗	97
盘	97
❖ 宝宝安全座椅选购指南	98
❖ 给宝宝盖的被子不要太厚 ...	99
❖ 避免学步车带来的危害	99
❖ 宝宝玩具的清洗	100
❖ 宝宝生活常用品	100
儿童专用指甲钳	100
安全剪刀	100
安全门卡、窗户安全夹	100

第三章 科学方法喂养护理

第一节 母乳喂养 102

- ❖ 母乳中的主要营养素102
- ❖ 哺乳的次数、时间与哺乳量 ..102
- ❖ 母乳包含哪几个阶段103
- ❖ 母乳喂哺的姿势103
 - 侧抱法104
 - 直立抱法104
- ❖ 教会新生儿吮吸母乳104
- ❖ 如何判断母乳是否充足105
 - 如何判断母乳不足105
 - 母乳过多的应对措施105
- ❖ 哺乳时易犯的错误106
 - 哺乳后妈妈倒头就睡106
 - 添加乳品以外的饮品106
- ❖ 妈妈乳汁不够宝宝吃怎么办 ..106
 - 保持乳母良好的情绪106
 - 补充营养107
 - 多吃催乳食物107
 - 加强宝宝的吮吸107
- ❖ 乳头疼痛如何哺乳108

- ❖ 乳腺堵塞如何哺乳108
- ❖ 乳头伤后的处理108

第二节 人工喂养 109

- ❖ 如何贮存冲好的配方奶109
- ❖ 过敏体质的宝宝喝什么奶粉..109
- ❖ 宝宝吃配方奶粪便干
 怎么办109
- ❖ 怎样冲泡配方奶110
- ❖ 夜间冲泡配方奶有妙招110
- ❖ 奶瓶的清洗与消毒技巧111
- ❖ 奶瓶的夜间清洗窍门112
- ❖ 用奶瓶喂养的正确姿势112





第三节 辅食添加 113

❖ 什么是辅食添加113

❖ 辅食添加的原则114

不要过早给宝宝添加辅食114

出生后4~6个月开始食用最好114

慢慢来，一次只喂一种114

对市面上卖的辅食食品要谨慎挑选.....115

根据宝宝的特点调整开始辅食添加的

时间115

一周岁前不要添加任何调料115

最初从纯米粉或稀粥开始喂起116

使用蒸或煮的方法制作辅食116

不要勉强宝宝进食116

固定时间，有规律地喂食117

吃流质或泥状食物的时间不宜过长.....117

将宝宝食用过的食物记录下来117

❖ 推迟添加辅食的情况118

早产儿118

有家族性食物过敏史118

❖ 辅食添加的3个阶段119

辅食添加初期119

辅食添加中期119

辅食添加后期120

❖ 各类辅食的喂食顺序120

喂水果的过程120

喂面食的过程120

喂谷类的过程120

喂菜的过程120

喂蛋、肉类的过程120

❖ 巧计量轻松做辅食121

谷类的大致测量方法121

肉、蛋类的大致测量方法121

蔬菜的大致测量方法121

❖ 辅食的制作工具122

附吸盘餐碗122

安全汤匙、叉子122

炖粥调理杯122

围兜122

食物研磨用具组122

❖ 谷类123

大米123

糕点123

面条	124
通心粉	124
面包	124
薏米	124
玉米片	125
燕麦片	125

❖ 各阶段辅食软硬程度125

❖ 外出辅食全攻略127

谷类辅食的准备方法127

蔬果类辅食的准备方法127

第四节 教妈妈学做辅食 128

❖ 6~7个月宝宝辅食128

豆苗碎肉粥..... 128

萝卜泥杂烩粥..... 128

肉末番茄汤.....	129
豆腐鸡蛋羹.....	129
香菇鸡肉羹.....	129

❖ 7~8个月宝宝辅食制作130

玉米片奶粥..... 130

豌豆土豆泥..... 130

面糊糊汤..... 130

鸡肉番茄汤..... 131

鸡肉木耳粥..... 131

鱼茸粥..... 131

鸡汁粥..... 132

鸡肝蔬菜粥..... 132

豆腐蛋汤..... 132

❖ 8~9个月宝宝辅食制作133

牛肉蔬菜粥..... 133

三色肝末..... 133

大米肉菜粥..... 133





奶汁鱼丁	134
鸡肝软饭	134
牛肉粥	134
南瓜沙拉	135
芋头粥	135
鱼泥豆腐苋菜粥	135

❖ 9~10个月宝宝辅食制作 ...136

豌豆稀饭	136
菠菜软饭	136
太阳豆腐	136
虾仁豆腐汤	137
香芹燕麦粥	137
玉米牛肉羹	137

❖ 10~11个月宝宝辅食制作 ..138

莲藕粥	138
甜椒鱼丝	138
香甜水果粥	138

百合煮香芋	139
鸡肉卷	139
木瓜奶汤	139
馄饨	140
双米花生粥	140
番茄蛋卷	140
黄花菜瘦肉粥	141
地瓜豆腐	141
红枣莲子百合粥	141

❖ 11~12个月宝宝辅食制作 ..142

柠檬汁拌水果	142
拌梨丝	142
荷包蛋	142
蒸鱼丸	143
肉末饭	143
虾皮菜包	143
番茄饭卷	144
鸡肉土豆丸	144
菠菜面	144
白菜肉泥	145
青菜肉末	145
青菜肉饼	145

第五节 营养补充 146

❖ 开始补充维生素C和维生素D..146

❖ 此阶段可每天补加一次配方奶..146

母乳喂养时	146
混合喂养时	146

❖ 小心宝宝营养过剩	147
❖ 及时补充DHA	147
❖ 要给宝宝补充牛磺酸	147
❖ 让膳食多样化	148
❖ 给宝宝选择营养强化食物 ..	148
❖ 不要让宝宝养成挑食、 偏食的习惯	148
❖ 每餐要组配3种以上的食物...	149
❖ 固体食物占50%	149
❖ 营养缺乏的表现和补充方式..	149
❖ 宝宝饮食禁忌	150
不要给宝宝吃油腻、刺激性的食物.....	150
不要给宝宝吃过多的鱼松	150
不要给宝宝吃太多菠菜	151
不要给宝宝吃过量的西瓜	151
不宜给宝宝的食物加调料	151
宝宝咳嗽时的饮食禁忌	151
❖ 这些蔬果是防止宝宝疾病的 高手	152
冬瓜	152
土豆	152
南瓜	152
萝卜	152
白菜	153

胡萝卜	153
❖ 影响宝宝智力的食物	153
含铝食物	153
含过氧脂质的食物	153
过咸食物	154
❖ 提高宝宝免疫力的食物	154
铁、锌很重要	154
蛋白质的补充	154
维生素A和维生素C	154



第四章 宝宝智能护理

第一节 0~4个月宝宝 156

❖ 宝宝智能发育156

脑部发育156

颅骨发育156

神经发育156

认知能力发育158

视觉发育158

听觉发育158

大动作能力发育159

社交能力发育159

自理能力发育159

情感能力发育159

❖ 宝宝智能训练160

声音反应160

俯卧抬头160

注意力161

光线刺激162

平衡能力163

认知能力训练165

让宝宝握住妈妈的手指165

训练宝宝对光线刺激的反应165

紧急松手能力166

精细动作167



第二节 4~8个月宝宝 168

❖ 宝宝智能发育168

培养宝宝的社交智能168

培养亲子关系的互动游戏168

训练宝宝学会表达肢体语言168

宝宝的翻身能力及训练168

培养宝宝自我意识能力169

❖ 宝宝智能训练169

有意识发声169

和宝宝一起做表情游戏170

爬行训练	170
平衡能力	171
拇指和示指对捏能力	172
空间感知能力	173
颜色识别	174
理解声音	175
记忆能力	175
被动操	176
数学意识	177

第三节 8~12个月宝宝 178

❖ 宝宝智能发育178

语言能力发育	178
情感和社交能力发育	178
动作能力发育	179
认知能力发育	179
视觉记忆能力发育	179

声音能力发育	179
思维能力发育	180

❖ 宝宝智能训练180

听觉敏感度	180
逻辑推理能力	180
训练宝宝解决问题的能力	182
理解能力	182
加强空间感	183
宝宝早期阅读能力开发	183
睡前阅读	184
亲子沟通技巧	184
培养学习习惯	185
培养有礼貌的宝宝	186
教导宝宝开口说话	187
良好的日常自理行为	189
个性教育与智力开发	189
让宝宝勇敢迈出第一步	189

附录

宝宝接种疫苗 190

0~3岁宝宝疫苗接种时间表 190

