

好孕优生
— 钻石系列 —

新手父母必学的

宝宝 护理 知识



NLIC2970829663

北京协和医院儿科主任医师、
中国协和医科大学儿科教授

鲍秀兰审定推荐！

郑媛媛 · 编著



中国纺织出版社

好孕优生
— 钻石系列 —

新手父母必学的

宝宝 护理 知识

郑媛媛·编著



NLIC2970829563

UMU BIXUEDE BAobao HULI ZHISHI



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手父母必学的宝宝护理知识 / 郑媛媛编著 . — 北京 : 中国纺织出版社, 2012.7
(好孕优生钻石系列)
ISBN 978-7-5064-8564-7

I. ①新… II. ①郑… III. ①婴幼儿—护理—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第072094号

策划编辑: 尚 雅 刘艳红 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘 强
美术编辑: 李 澜 装帧设计: 赵 静 王 波

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
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年7月第1版第1次印刷
开本: 720×1020 1/16 印张: 20
字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章 欢迎加入爸妈训练营 衣食住行齐上阵，宝宝护理更周全

护理训练营开课啦	20	● 哺乳期间妈妈的饮食搭配	30
初为人母的心理准备	20	● 母乳喂养问题面面观	32
● 宝宝将给你的生活增添无限欢乐	20	● 配方奶粉的选择和冲泡方法	35
● 让你对生活充满信心	21	辅食添加准备期（4~6个月）：母乳	
初为人父的心理准备	21	喂养为主，适时、适当地添加辅食	38
● 适应妻子爱的转移	21	● 辅食哺喂的宜与忌	38
● 给予妻子和宝宝更多的关爱	21	● 宝宝忌吃食物贴心提示	39
采购总动员，备齐宝宝护理用品	22	● 辅食食物单品推荐	40
民以食为天，宝宝吃喝最关键	24	● 护理专家力荐营养食谱	41
乳儿期（0~3个月）：提倡母乳喂养，		辅食添加开始期（7~12个月）：喂奶	
适量喂养配方奶	24	不停止，辅食需加强	42
● 母乳和配方奶粉，谁更胜一筹	24	● 辅食哺喂的宜与忌	42
● 喂奶用品，一个都不能少	26	● 宝宝忌吃食物贴心提示	42
● 1~12个月宝宝的母乳喂养安排	28	● 辅食食物单品推荐	43
		● 护理专家力荐营养食谱	44

与父母一起进餐期(1~3岁):乳制品

不断,辅食更多元

- 辅食哺喂的宜与忌
- 辅食食物单品推荐
- 护理专家力荐营养食谱

住得好、睡得香,宝宝乖巧又

踏实

宝宝寝具选购一览表

精心收拾宝宝的房间

- 光线充足
- 空气新鲜
- 清洁卫生
- 房间布置多彩
- 温度和湿度适宜
- 声音相伴

白天与黑夜都要正常作息

保证宝宝睡觉时的姿势正确

专家教你如何克服睡觉难题

- 难题1:夜间喂奶
- 难题2:夜间醒来
- 难题3:宝宝独自睡的习惯培养

专家教你如何帮助宝宝快速入眠

宝宝睡觉问题解答

- 宝宝睡觉爱蹬被子
- 宝宝睡觉时总打呼噜
- 宝宝睡觉时爱出汗
- 宝宝睡觉时总磨牙

穿在身、美在心,宝宝舒适漂亮 56

如何为宝宝挑选合适的衣物 56

你会给宝宝穿脱衣服吗 58

● 给宝宝穿衣服 58

● 给宝宝脱衣服 59

清洗宝宝的衣物也有讲究 59

● 清洗宝宝衣物的基本要点 60

● 时刻保持尿布清洁 60

● 特殊污渍,“对症下药” 60

出门在外,宝宝的安全第一 62

宝宝外出必需品一览表 62

外出时运载宝宝的宜与忌 63

● 四大运载工具的优与劣 63

● 推婴儿车外出时要注意安全问题 64

开车外出时宝宝的安全问题 64

天气寒冷或炎热时带宝宝外出的

注意事项



●天气寒冷时外出，防冻是关键	64	●擦洗宝宝的下半身	68
●天气炎热时外出，防暑很重要	65	为宝宝洗澡	68
乘坐飞机时宝宝的安全问题	65	●准备工作	68
带宝宝外出的备忘录	65	●开始洗澡	68
轻松洗一洗，宝宝干净又健康	66	●抱出宝宝	68
洗澡与清洁所需的用具	66	清洁宝宝的鼻屎	69
保证洗澡安全的注意事项	67	清洁宝宝的眼屎	69
为宝宝擦澡	67	专题：宝宝的教养问题，爸妈	
●擦洗宝宝的上半身	67	应高度重视	70

第二章

新生儿护理访谈录

你有疑问我来答，育儿专家献锦囊

新生宝宝的生长发育指标	80	宝宝腹泻该不该停止喂母乳	91
新生儿身体各部位生长发育图谱	80	如何给宝宝做好身体的护理	92
新生儿生长发育的其他指标	81	脐带护理	92
怎么给新生儿宝宝哺乳	82	肚脐护理	93
正确的喂奶方式	82	指甲护理	93
喂奶时手托乳房	83	囟门护理	94
促进乳汁分泌	84	口腔护理	95
漾奶和吐奶现象	86	鼻腔护理	96
防止宝宝呛奶	86	生殖器官护理	96
开奶方式	87	臀部护理	97
两侧乳房轮流喂奶	88	一年四季的新生宝宝如何护理	98
确认宝宝是否含接好乳头	89	春 保暖、抗菌、防风沙	98
如何确定宝宝喝足了奶水	90	夏 防脱水、讲卫生、别着凉	98



秋 防腹泻、补维生素D	98	不同部位的抚触方法	106
冬 保暖是关键	98	抚触的注意事项	106
新生儿宝宝出现以下异常该如何 护理	99	日常护理细节指导	107
头形不正的护理	99	抱新生宝宝的姿势	107
呼吸困难或窒息的护理	100	宝宝喝完奶后打嗝的解决办法	107
大便有血的护理	100	宝宝流口水的解决办法	108
兔唇与腭裂的护理	101	宝宝大小便的基本护理	108
双足同翻的护理	102	夏季防宝宝受到蚊虫叮咬	109
尿布疹的护理	102	包裹宝宝的正确方法	109
湿疹的护理	103	给新生儿宝宝换尿布	109
体重下降的护理	104	不要挑新生宝宝的“马牙”	110
斜颈的护理	104	给新生儿宝宝滴眼药水	110
出生不哭的护理	105	给新生儿宝宝洗澡	110
如何给新生儿宝宝进行抚触护理	106	给新生儿宝宝喂药	111
抚触的作用	106	不要用乳汁给宝宝护肤	111
		新生宝宝的睡眠问题	112

第三章

0~12个月宝宝护理必修课

护理专家月月谈，平安度过婴儿期

第1个月：

宝宝常哭闹，爸妈要耐心 114

本月宝宝生长发育特点 115

本月宝宝科学喂养指南 116

本月宝宝科学护理常识 117

●无须专门给宝宝剃“满月头” 117

●给宝宝挑选合适的纸尿裤吧 117

●给宝宝挑个舒适睡袋 118

●宝宝衣物面面观 118

本月宝宝的四季护理提要 119

●春 换季要换装 119

●夏 不用爽身粉 119

●秋 及早添衣物 119

●冬 不需要给宝宝穿戴太多 119

本月宝宝潜能开发 120

●听音乐，提升宝宝的认知能力 120

●逗引宝宝，促进宝宝的心智发育 120

●香味扑鼻，激发宝宝的嗅觉发育 120

特别关注：教新手爸妈辨别宝宝的

各种哭声 121

第2个月：

宝宝很爱看，爸妈多配合 122

本月宝宝生长发育特点 123

本月宝宝科学喂养指南 124

本月宝宝科学护理常识 125

●不要高抛或过度摇晃宝宝 125

●卫生纸不可取代尿布或纸尿裤 125

本月宝宝的四季护理提要 126

●春 外出，南北有别 126

●夏 “空调病”不得不防 127

●秋 耐寒锻炼进行时 127

●冬 过度保暖要不得 127

本月宝宝潜能开发 128

●玩小手，促进宝宝的动作发展 128

●帮助宝宝“动起来”，促进宝宝

身心发育 128

●听风铃声，促进宝宝的听觉发展 128

特别关注：人工喂养宝宝的几大难题 129

第3个月：

宝宝常抬头，爸妈勿干涉 130

本月宝宝生长发育特点 131

本月宝宝科学喂养指南 132

本月宝宝科学护理常识 133

●妈妈不要嚼烂食物后喂宝宝 133

●给宝宝拍照避免用闪光灯 133

●别让宝宝夹在父母中间睡觉 133

●着手给宝宝选些玩具吧 133

●早为宝宝打造安全的婴儿房 134



本月宝宝的四季护理提要 135

- 春 别总是待在婴儿车里 135
- 夏 户外注重乘凉 135
- 秋 户外活动不能停 135
- 冬 挑个日子去户外 135

本月宝宝潜能开发 136

- 和宝宝多说话 136
- 和宝宝做游戏和运动 136

特别关注：教宝宝学游泳啦 137

第4个月：

宝宝能撑起，爸妈常鼓励 138

本月宝宝生长发育特点 139

本月宝宝科学喂养指南 140

本月宝宝科学护理常识 141

- 给宝宝使用花露水的小窍门 141
- 开始给宝宝把大小便 141

- 可以竖抱宝宝啦 141

- 冷静对待宝宝能力倒退的现象 142

本月宝宝的四季护理提要 143

- 春 预防血钙降低 143
- 夏 餐具卫生最重要 143
- 秋 储存维生素D 143
- 冬 不必多穿衣 143

本月宝宝潜能开发 144

- 抓握练习，宝宝更活跃 144
- 两大运动，让宝宝全面发展 144
- 捉迷藏游戏，逗引宝宝转头 144

特别关注：观察宝宝的尿液，判断

宝宝的健康状况 145

第5个月：

爸妈吊玩具，宝宝爱抓握 146

本月宝宝生长发育特点 147

本月宝宝科学喂养指南 148

本月宝宝科学护理常识 149

- 正确给宝宝喂辅食 149
- 让宝宝远离猫狗 149
- 宝宝厌奶期如何应对 150
- 老人带宝宝时的一些注意事项 150

本月宝宝的四季护理提要 151

- 春 少补维生素D多补钙 151
- 夏 注意饮食卫生 151
- 秋 夏末秋初防痄子 151
- 冬 多补维生素D 151

本月宝宝潜能开发 152

●照镜子说话,教会宝宝认知物体 152

●趴着玩飞呀飞,增强宝宝的平衡能力 152

特别关注:盘点让宝宝不排斥辅食
的小窍门 153

第6个月:

宝宝学翻身,爸妈来搭手 154

本月宝宝生长发育特点 155

本月宝宝科学喂养指南 156

本月宝宝科学护理常识 157

●不应强行制止宝宝吮吸手指 157

●辅食添加阶段,重点观察宝宝的大便 157

●无须常给宝宝穿新衣 157

●亲吻宝宝不可过度 157

●小心呵护宝宝的脊柱 158

●宝宝的小脸蛋少掐为妙 158

●不要常给宝宝吃板蓝根预防感冒 158

●不要太早给宝宝喝茶水 158

本月宝宝的四季护理提要 159

●春 防病是关键 159

●夏 禁止吃冷饮 159

●秋 宝宝咳嗽,父母无须过度紧张 159

●冬 谨防呼吸道感染 159

本月宝宝潜能开发 160

●“逗逗飞”游戏,促进语言、动作协调能力 160

●“摇小船”游戏,稳定情绪 160

特别关注:帮宝宝轻松度过长乳牙期 161

第7个月:

宝宝坐得稳,爸妈更轻松 162

本月宝宝生长发育特点 163

本月宝宝科学喂养指南 164

●营养师在线讲堂 164

●合理哺喂便利贴 164

●营养饮食推荐 164

本月宝宝科学护理常识 165

●为宝宝挑选合适的枕头 165

●别让宝宝笑个不停 165

●宝宝的乳牙发黄怎么办 166



● 宝宝左撇子，不宜强行纠正	166	● 说“不”，培养宝宝的自制力	176
● 带宝宝去环境好的地方玩耍	166	● 找玩具，集中注意力	176
本月宝宝的四季护理提要	167	特别关注：宝宝爬行总动员	177
● 春 防病是关键	167	第9个月：	
● 夏 重在防蚊虫叮咬	167	宝宝学立站，爸妈手相持	178
● 秋 重在防痰鸣	167	本月宝宝生长发育特点	179
● 冬 勤洗澡、室内少穿衣	167	本月宝宝科学喂养指南	180
本月宝宝潜能开发	168	本月宝宝科学护理常识	181
● 敲敲打打游戏，增强对声音的认识	168	● 别催宝宝吃东西	181
● 找玩具游戏，锻炼宝宝的观察力	168		
● 骑大马游戏，增强宝宝的记忆力	168		
特别关注：教宝宝咿呀学语需讲究			
方法	169		
第8个月：			
宝宝可爬行，爸妈来逗引	170		
本月宝宝生长发育特点	171		
本月宝宝科学喂养指南	172		
本月宝宝科学护理常识	173		
● 训练宝宝学坐便盆	173		
● 宝宝用浴霸洗澡需谨慎	173		
● 纠正宝宝吮吸手指的坏习惯	174		
本月宝宝的四季护理提要	175		
● 春 外出需谨慎	175		
● 夏 勤洗澡、护皮肤	175		
● 秋 谨防腹泻	175		
● 冬 喉咙有痰需护理	175		
本月宝宝潜能开发	176		
● 圆木钉游戏，助手眼协调	176		



●教宝宝使用杯子	181
●给宝宝准备舒适的鞋子	182
●宝宝依恋玩具，妈妈别着急	182
本月宝宝的四季护理提要	183
●春 自然风光好去处	183
●夏 宝宝吃喝很关键	183
●秋 补充维生素强身	183
●冬 衣服不可代替被子	183
本月宝宝潜能开发	184
●踢腿游戏，刺激大脑	184
●撕纸游戏，手指更灵活	184
特别关注：快速制作辅食有妙招	185

第10个月：

宝宝挥挥手，爸妈说拜拜186

本月宝宝生长发育特点	187
本月宝宝科学喂养指南	188
本月宝宝科学护理常识	189
●拉宝宝时动作应轻柔	189
●不可剪宝宝的眼睫毛	189
本月宝宝的四季护理提要	190
●春 带宝宝去户外走走	190
●夏 不宜此时给宝宝断奶、剃光头	190
●秋 防冷热不均	190
●冬 防止长冻疮	190
本月宝宝潜能开发	191
●摇啊摇，心智更健康	191
●爬越小山峰，肢体更协调	191
●重复“1”，宝宝会模仿	191



特别关注：宝宝用品，轻松收纳	192
----------------	-----

第11个月：

宝宝会说话，爸妈多引导194

本月宝宝生长发育特点	195
本月宝宝科学喂养指南	196
本月宝宝科学护理常识	197
●让宝宝“独立”吃喝	197
●给宝宝正确喂药	197
本月宝宝的四季护理提要	199
●春 正确处理湿疹	199
●夏 不可吃生食或半生食	199
●秋 穿衣、排汗有讲究	199
●冬 不宜通宵使用电热毯	199
本月宝宝潜能开发	200



- 布偶游戏，促进视觉灵敏度 200
- 借物够物，增强创新能力 200
- 特别关注：宝宝饮食应科学 201

第12个月：

宝宝蹒跚走，爸妈护安全 202

- 本月宝宝生长发育特点 203
- 本月宝宝科学喂养指南 204
- 本月宝宝科学护理常识 205
 - 尽量别给宝宝用学步车 205
 - 该让宝宝“抓周”啦 205
- 本月宝宝的四季护理提要 206
 - 春 护理细节全掌握 206
 - 夏 注意事项需谨记 206
 - 秋 添加衣服要得当 206
 - 冬 别让宝宝热出汗 206
- 本月宝宝潜能开发 207
 - 垒积木，思维转转转 207
 - 瓶盖配对，提升感知能力 207
- 特别关注：宝宝学走进行时 208

● 第四章 1~3岁宝宝成长的同步科学护理 ●

1~1.5岁：

“贵人语迟”不可信 210

- 本阶段宝宝生长发育特点 211
- 本阶段宝宝科学喂养指南 212
- 本阶段宝宝科学护理常识 214
 - 经常梳理宝宝的头发 214

- 注意观察宝宝的走路姿势 214
- 教宝宝漱口 215
- 本阶段宝宝的四季护理提要 216
 - 春 边郊游边启智 216
 - 夏 谨防皮肤感染 216
 - 秋 “秋冻”要适度 216

●冬 预防流行病	216	●给宝宝选择合适的牙刷和牙膏	235
本阶段宝宝潜能开发	217	●宝宝出现不满情绪应尽早安抚	235
●传小球, 反应力更强	217	●带宝宝去游乐场所玩的注意事项	235
●玩涂鸭, 让宝宝学会模仿	217	本阶段宝宝潜能开发	236
特别关注: 宝宝四季护肤知多少	218	●手指运动, 锻炼大脑	236
1.5~2岁:		●读图画书, 促进表达能力	236
意识增强、不受束缚	220	●袋鼠游戏, 提高控制力	237
本阶段宝宝生长发育特点	221	●数数字, 提升计算能力	237
本阶段宝宝科学喂养指南	222	●追玩具小虫, 左脑更发达	237
本阶段宝宝科学护理常识	224	特别关注: 纠正宝宝挑食、偏食、吃	
●预防宝宝尿床	224	独食的坏习惯	238
●教宝宝自己穿衣和脱衣	224	2.5~3岁:	
●宝宝喜欢被抱, 不可拒绝	225	亲子互动、多多益善	240
●带宝宝逛商场要注意安全	225	本阶段宝宝生长发育特点	241
本阶段宝宝潜能开发	226	本阶段宝宝科学喂养指南	242
●当个小司机, 感受快与慢	226	本阶段宝宝科学护理常识	244
●捡豆豆, 锻炼四肢灵活性	226	●淘气宝宝可不能随意打骂	244
●唱儿歌填空, 增长记忆力	227	●教宝宝刷牙	244
●看动物、画动物, 丰富想象力	227	●给宝宝准备合适的桌椅	244
●跟踪“亮光”, 肢体更协调	227		
特别关注: 宝宝宜吃与忌吃零食大公开	228		
2~2.5岁:			
自行动手、快乐无限	230		
本阶段宝宝生长发育特点	231		
本阶段宝宝科学喂养指南	232		
本阶段宝宝科学护理常识	234		
●宝宝看电视的注意事项	234		



●教宝宝说普通话和文明用语	245	●教宝宝花样穿珠	247
●宝宝特别爱美怎么办	245	●跟妈妈去买菜	247
本阶段宝宝潜能开发	246	●套圈赢奖品	247
●踩影子, 丰富认知、身体更灵活	246	特别关注: 培养多才多艺的宝宝	248
●父子足球赛, 锻炼肌肉、促进平衡	246		

第五章

护理专家温馨提示

疾病早预防, 做称职爸妈

护理宝宝, 从观察他的日常表

现开始	252		
听, 宝宝哭了	252		
●一到晚饭时间, 宝宝就哭个不停	252		
●心情本来挺好的, 突然大哭	252		
●爸爸一抱, 宝宝就哭	253		
●宝宝大哭之后抽泣	253		
●宝宝受到惊吓后就会哭	253		
听, 宝宝在发声	253		
●宝宝已经会笑出声	253		
●宝宝有时候发出怪声	254		
瞧, 宝宝的表情和动作	254		
●逗乐宝宝, 宝宝不笑	254	●爱扔东西	255
●生气或者哭时, 宝宝的脸色变红	254	●用力拽头发	255
看, 宝宝的坏习惯	254	●不自觉地摸耳朵	255
●剧烈摇晃头部	254	●不愿身子横着被抱起	255
●触摸阴茎	254	看, 宝宝与人相处的情况	255





● 以前经常笑，现在和妈妈在一起 反而不笑了	255	● 第8次体检	259
● 不爱和小伙伴玩	256	健康体检的Q&A	260
● 总拿小伙伴的东西	256	疫苗接种，宝宝健康的“保护神”	261
● 经常咬小伙伴	256	八大疫苗注射知多少	261
勿错过宝宝的每一项健康体检	257	● 乙型肝炎特异免疫球蛋白	261
健康体检的内容	257	● 基因工程乙肝疫苗	261
健康体检的时间	257	● 卡介苗	261
● 第1次体检	257	● 三价小儿麻痹糖丸疫苗	262
● 第2次体检	257	● 乙脑疫苗	262
● 第3次体检	258	● 白喉、百日咳、破伤风三联疫苗	262
● 第4次体检	258	● 麻疹疫苗	262
● 第5次体检	258	● 麻疹、腮腺炎、风疹三联疫苗	263
● 第6次体检	259	疫苗接种的程序安排表	263
● 第7次体检	259	警惕疫苗接种的副作用	264

第六章

0~3岁宝宝常见病 及意外的居家护理方案



你是合格的“家庭医生”吗 266

宝宝的健康档案建好了吗 266

宝宝专用小药箱准备好了吗 266

宝宝用药宜忌知多少 267

如何照顾家中的患儿 268

照料患病宝宝的吃喝 268

让宝宝感觉舒适和快乐 268

宝宝呕吐时的特殊照料 269

预防宝宝生病，家庭消毒很关键 270

阳光消毒法——晒一晒，杀菌防病 270

煮沸消毒法——煮一煮，杀灭病菌 270

蒸笼消毒法——蒸汽消毒也彻底 271

药物消毒法——常备药物消毒快 271

食醋消毒法——空气消毒很有效 271

家庭急救方法知多少 272

测体温、呼吸次数 272

心肺复苏术 272

浸泡法 273

冷热敷法 273

其他方法 273

常见疾病+常规护理方案 274

感冒 274

咳嗽 275

便秘 276

腹泻 277

泪囊炎 278

手足口病 279

口腔溃疡 280

过敏性紫癜 281

支气管炎 282

肺炎 283

中耳炎 284

水痘 285

佝偻病 286

肥胖症 287

贫血 288