

内容点点滴滴

关怀实实在在

母子安康丛书



婴幼儿

YINGYOUER 科学喂养



强力推荐 kexue weiyang

编著 ● 张春改 吴家懿

- 婴幼儿生长发育指标
- 新生儿保健
- 宝宝的早期教育和训练
- 喂养指导
- 怎样保护孩子不得大病
- 婴幼儿的心理发育



中国人口出版社

挤 奶



手挤

皮肤与皮肤的接触是刺激输乳管的最好办法。洗净双手，正确地按摩乳房，轻轻地向乳晕和乳头方向推动乳房，然后将大拇指放在乳晕上，其他四指放在下面，用有节奏的动作向胸骨方向挤压乳房，几分钟后，乳汁便会涌出。

手动抽吸法

有多种抽吸法可满足更快挤奶的需要，其中注射式的抽取器是最有效的。它有内外双筒，利用活塞吸力抽出乳汁。带漏斗的内筒在乳头上形成一个紧密的封口，然后套入外筒，稳定几分钟，直至乳汁涌出。



机器抽取法

电动操作的机器吸奶器和小型的电子机器吸奶器很适合家庭使用。这些吸奶器能自动生成挤奶方式，可使乳汁很快流出。机器吸奶器的装置可确保乳汁被直接抽取到奶瓶中，使之操作更方便。

奶 瓶 消 毒



清洗奶瓶

将洗涤槽注入肥皂温水。用奶瓶刷子，刷洗奶瓶，重点清洗奶瓶顶端最容易积存牛奶残迹的螺纹口。



清洗橡皮奶头

先清洗奶头表面，然后翻内奶头，用奶头刷擦洗。对一些奶渍残迹，可用有研磨作用的食用盐擦拭。



在干净水中漂净

洗涤后，在干净的热水中彻底漂净奶瓶、橡皮奶头、圆盘、圆环和盖子。



放在消毒搁物架上

将奶瓶瓶口朝下放在搁物架上，将圆盘、圆盘、盖子和橡皮奶头放在洗碗机的透明杯中，摆到搁物架上。



煮沸法

奶瓶可用煮沸方式消毒。将奶瓶浸没在水中，煮沸10分钟，然后冷却。盖子仍应盖在锅上。用消毒钳取出，放在纸巾上晾干。

母乳喂养婴儿



促使寻乳反射

让婴儿舒服地躺在手臂上，抚摸她的脸颊，让她面向你，准备吃奶。



提供乳头

用一只空着的手托起乳房，将乳头凑近婴儿的嘴边。如果她没有自动张开嘴，用乳头刺激她的嘴唇和脸颊，直至她张嘴。



检查她完全含住

成功地哺乳应使婴儿的嘴完全盖住乳晕，以形成一个严密的封口。你会感到她的舌头将乳头压向上颌。在婴儿吮吸时，观察她颌骨的动作。



建立视线的接触

在哺乳时应注视着婴儿，与她交谈、微笑。可任她在乳房上玩，这样可使婴儿形成进食时的愉快感和感受到你皮肤的气息。

抽出乳房

一旦感到乳房被排空，可用小手指滑进婴儿的嘴边以打断她的吮吸。不要在婴儿松开你的乳头前强行抽出乳头，这样会弄痛自己。



给予另一边乳房

在将婴儿从一边乳房转移到另一边乳房之前，可视需要轻轻拍打她的背部。将婴儿舒适地抱在另一只手中，给她另一边乳房吮吸。



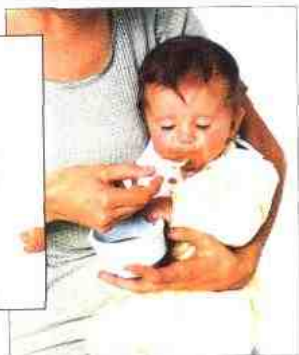
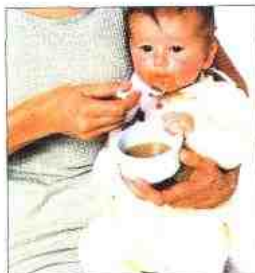
用匙喂食

用匙来吃

一旦婴儿的肌肉足够强壮，便可将她放在一个高背椅上，但不要丢开她不管。先从给予长条状食物或大人喂她开始。她会很喜欢用于抓着匙子试着给自己喂饭。建议拿她自己装满食物的匙子喂她，然后换给她一把空匙子让她继续玩。



将婴儿抱在大腿上坐定，用长柄不易碎的婴儿匙舀起一点固体食物，放在婴儿唇间，使婴儿可以吮进食物。小心不要将匙子伸进嘴里太深，否则婴儿可能会作呕。在她吮完时，嘴边可能会涌出大量的食物，可用小匙刮净。



洗澡前的准备

试水温

婴儿的皮肤非常娇嫩，所以洗澡水的温度不宜过烫。用肘部试一下水温，如不能确定，可用温度计测试一下，水温应在 38°C 左右。



擦干婴儿



将婴儿放在毛巾中心

从澡盆中抱出婴儿后，将她裹在温暖的毛巾中，轻轻地在两侧交叉盖好，注意不要盖住她的脸，这会让她受惊哭泣。



从头到脚拍干

两侧裹好她后，轻轻地将她拍干，特别注意她大腿的褶皱，脖子周围，兜尿布的部位和腋下。



穿衣服时仍盖好毛巾

在给婴儿穿衣服时，在她所有暴露部位都盖上毛巾，这将防止她着凉。为安全起见，每次洗澡都应用干净的毛巾。

婴儿的包裹方法



1 头3个月，婴儿用一张毯子包起来会睡得更好。把毯子在你膝盖上折成三角形。



用手托住婴儿的头，把他横放在双膝上，拉起远侧的一角并拉紧。



另一端折在下面。

把外面的一角折转放在婴儿臀部下面，弄平拉起另一角，拉紧，翻转，再在他身体下面折起。脚部那端的毯子顶端松松地折到臀部下面。



婴儿睡觉的姿势

让他仰卧。医生认为，仰卧最安全。如果俯卧，他的嘴与鼻有可能会埋进床褥里，发生危险。也可让婴儿侧卧，但要注意将下面的一只手向前放，以免他滚动。3个月以后，无论你怎样放他睡觉，他都会翻转成最适合他的位置和姿势去睡。



尿布的折法

一、适合新生儿及小婴儿的折法



尿布对折两次，对折的边朝向你并向左。



从右角把表面一层向外拉开。



折成三角形，各边对齐。



把尿布翻转过来，铺平。



把垂直的一边向中间折入1/3。



再折一次，中间形成筒状的厚垫。

把尿布衬里放进筒内，必要时一端向上折。



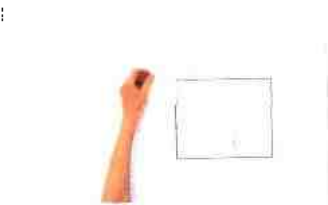
二、大婴儿（3个月以后）尿布的折法



把尿布展平，将两条边向中间折，使两边在中线相接。



顶端向上折，两个角弄整齐。



下端向上折，把尿布衬里放在合适的位置。可以通过调整折叠的深度来调整尿布的大小。

哺育牛奶的方式



1 洗净双手，准备已消毒的奶瓶、奶粉、热开水。



将沸腾的开水放凉至50-60摄氏度，再倒入预定冲泡量的2/3。



以附赠的汤匙依照罐上规定使用，取用时应先盛满再推平。



放入奶粉。



倒入剩余的开水。



摇一摇让奶粉充分溶解。



盖紧奶嘴盖拧紧。



滴一些于手腕内侧，如果感觉微热的话便是适当的温度40℃。



抱着宝宝哺喂。为避免空气跑进奶嘴盖中，所以应放倒奶瓶然后握住下方。



将毛巾放在肩上。



将宝宝立抱于肩上，轻拍背部以利打嗝。



目 录

第一章 宝宝出生之后

新生儿的发育特点	(3)
生长发育指标	(3)
新生儿大便	(4)
新生儿一日尿量	(4)
新生儿的正常体温	(5)
新生儿的睡眠	(5)
新生儿的视觉	(6)
新生儿的听觉	(6)
新生儿的触觉	(7)
新生儿的味觉和嗅觉	(8)
新生儿的运动能力	(8)
新生儿与大人的交往	(9)
早期教育与训练	(9)
喂养指导	(11)
母乳喂养的趋势	(11)
什么是母乳喂养	(12)
纯母乳喂养能满足婴儿需要吗	(13)
母乳喂养的好处	(13)
初乳是很珍贵的	(15)



纯母乳喂养的方法	(18)
喂奶时应注意的事情	(18)
喂哺中母亲的正确姿势	(19)
怎样才知道孩子是否吃饱	(20)
母亲的营养和乳汁成分的关系	(21)
哪些药物会妨碍母乳分泌	(21)
哺乳母亲禁用的药物	(22)
哪些母亲不宜哺乳	(22)
影响母乳分泌的因素	(23)
母乳不足的表现	(24)
母乳不足时的哺喂方法	(24)
母亲上班不能哺乳怎么办	(25)
人工喂养	(25)
人工喂养要注意的问题	(26)
喂奶不一定要严格遵守时间	(27)
新生儿保健	(28)
如何给新生儿洗澡	(28)
新生儿睡觉不要捆	(29)
注意护理好新生儿脐带	(30)
新生儿要注射卡介苗	(31)
新生儿要注射乙肝疫苗	(32)
要注意新生儿房间的环境卫生	(32)
要注意给孩子保暖	(33)

第二章 宝宝1个月

1个月婴儿的发育特点	(37)
身体发育	(37)
动作发育	(37)



感觉发育	(38)
睡眠	(39)
心理发育	(39)
早期教育与训练	(41)
新生儿的教育与训练	(41)
室内布置与综合感官训练	(42)
喂养指导	(43)
母亲的饮食(为哺乳做好准备)	(43)
婴儿的饮食	(44)
1个月婴儿的保健	(46)
要给孩子晒太阳	(46)
胎记不是病	(47)
要注意观察孩子卤门	(47)
不能用茶水喂药	(48)
早期预防克汀病	(48)
婴儿发育的重要指标	(49)
为婴儿选择合适的枕头	(50)
不要用电风扇直吹婴儿	(51)

第三章 宝宝2个月

2个月婴儿的发育特点	(55)
身体发育	(55)
动作发育	(55)
语言发育	(56)
感觉发育	(56)
睡眠	(56)
心理发育	(57)





早期教育与训练	(58)
室内布置与综合感官训练	(58)
婴儿健身操	(59)
喂养指导	(62)
2个月婴儿的喂养特点	(62)
蔬菜水和鲜果汁的添加	(62)
2个月婴儿的保健	(63)
预防接种	(63)
孩子常吐奶是怎么回事	(64)
只吃钙片不能预防佝偻病	(65)
不要给孩子戴手套	(65)
预防孩子睡偏了头	(66)

第四章 宝宝3个月

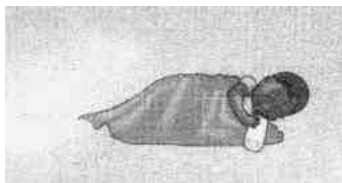
3个月婴儿的发育特点	(69)
身体发育	(69)
动作发育	(69)
语言发育	(70)
感觉发育	(70)
睡眠	(71)
心理发育	(71)
早期教育与训练	(72)
智力发展与环境设置	(72)
教育与训练	(73)
3个月婴儿的健身操	(74)
喂养指导	(76)
3个月婴儿的喂养特点	(76)
要给孩子多喂水	(77)



糕干粉等淀粉制品不能代乳	(78)
注意给孩子补充维生素C	(78)
如何添加蛋黄	(79)
母亲食用的食品	(79)
3个月婴儿的保健	(80)
预防接种	(80)
肥胖应早期预防	(81)

第五章 宝宝4个月

4个月婴儿的发育特点	(85)
身体发育	(85)
动作发育	(85)
牙齿萌发	(86)
语言发育	(86)
感觉发育	(86)
睡眠	(87)
心理发育	(87)
早期教育与训练	(87)
室内布置与综合感官训练	(87)
教育与训练	(88)
4个月婴儿的健身操	(89)
喂养指导	(91)
准备添加辅食	(91)
添加辅食的原则	(93)
辅食的制作方法	(94)
4个月婴儿的保健	(97)
预防接种	(97)
婴儿流口水是怎么回事	(98)



婴儿便秘的护理方法	(99)
不要常给孩子吃小中药	(99)
小儿发热不爱吃奶怎么办	(100)
孩子晚上不睡觉可以调节	(100)

第六章 宝宝5个月

5个月婴儿发育的特点	(105)
身体发育	(105)
动作发育	(105)
感觉发育	(106)
睡眠	(106)
心理发育	(106)
早期教育与训练	(107)
日常教育与训练	(107)
教宝宝识物品	(108)
教宝宝模仿妈妈的发音	(109)
5个月婴儿的健身操	(109)
喂养指导	(112)
5个月婴儿的喂养特点	(112)
婴儿食品的制作	(115)
5个月婴儿的保健	(116)
预防接种	(116)
注意保护好孩子的乳牙	(116)
不要强行制止孩子哭	(117)

第七章 宝宝6个月

6个月婴儿的发育特点	(121)
身体发育	(121)



动作发育	(121)
语言发育	(122)
感觉发育	(122)
睡眠	(122)
心理发育	(122)
早期教育与训练	(123)
游戏训练	(123)
动作训练	(124)
语言训练	(125)
玩具的选择	(126)
培养孩子良好的生活习惯	(126)
6个月婴儿的健身操	(127)
喂养指导	(129)
6个月婴儿的喂养特点	(129)
婴儿小食品制作	(130)
6个月婴儿的保健	(131)
不必担心婴儿的口水多	(131)
注意预防贫血	(131)
注意预防佝偻病	(133)

第八章 宝宝7个月

7个月婴儿发育的特点	(137)
身体发育	(137)
动作发育	(137)
语言发育	(138)
睡眠	(138)
心理发育	(138)

