

轻松育儿

Qingsong Yuer Mingjia Zhidao

名家指导

付娟娟/编著


Baby

Qingsong Yuer Mingjia Zhidao

轻松育儿

名家指导



付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松育儿名家指导 / 付娟娟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5101-2396-2

I. ①轻… II. ①付… III. ①胎教—基本知识 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 221479 号

轻松育儿名家指导

付娟娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开 本	820毫米×1400毫米 1/24
印 张	10
字 数	200千
版 次	2014年11月第1版
印 次	2014年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2396-2
定 价	35.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

宝宝出生后，也许新父母们还没从兴奋中回过神来，就开始不得不面对许多措手不及的问题。有人形象地把婴儿比作完全无法沟通的裸机一部，且没配任何文档，待机极短，2小时一充，耗电量惊人，且无法退货更换走三包，随机需要大量周边配件，且铃声很烦，需要自己慢慢摸索着安装语音系统、操作系统。

随着宝宝慢慢长大，父母也许逐渐掌握了他的生活规律和脾气爱好，以上问题刚得以改善，新的问题又接踵而来：宝宝发育正常吗？母乳喂养遇到困难如何继续坚持？如何给宝宝添加辅食？如何杜绝宝宝营养不良或营养过剩？怎样保证宝宝的优质睡眠？怎样避免宝宝受到伤害？宝宝遇到危险怎么办？生病了怎么照护？宝宝各项能力都逐渐增强时，如何开发宝宝的潜能？宝宝的早期教育怎么做……

在孩子成长的每个阶段，父母都小心翼翼而又有些茫然，心里总有许多疑虑。

本书挑选了0~3岁宝宝在发育、饮食和营养、护理、常见疾病、早教五大方面最具代表性的问题进行详尽解答，相信父母在养育宝宝过程中遇到的许多问题都能在书中找到答案。

目录

第一章 生长发育疑难指导

宝宝发育情况监测

体格发育常用指标有哪些
如何绘制发育曲线
如何给宝宝做智力测试

2

2

3

4

身高体重增长缓慢

宝宝的发育有什么规律
怎么判定宝宝发育缓慢
为什么身高体重增长缓慢

5

5

6

6

促进宝宝动作发育

按摩对发育有什么好处
如何促进宝宝大动作发育
如何锻炼宝宝精细动作能力
宝宝过于安静正常吗

7

7

9

10

13

宝宝学走路会遇到的问题

能不能用学步车
走路晚要紧吗
为什么走路老摔跤
走路O形腿正常吗
宝宝走路姿势怪异怎么办

14

14

15

16

16

17

宝宝姿势异常

什么叫姿势异常
为什么会姿势异常
姿势异常如何矫正

18

18

19

19

宝宝的外形发育

宝宝头睡偏了怎么办
宝宝大舌头会影响说话吗
如何及早发现视力异常
宝宝是斜视吗

21

21

22

22

23



第二章 喂养常见问题大全

让母乳分泌量供需平衡

- 如何判断奶量够不够
- 如何让奶水多起来
- 奶水过多怎么办

纠正宝宝的坏习惯

- 宝宝乳头混淆如何纠正
- 宝宝为什么偏好吃一边奶
- 频繁吃夜奶如何纠正
- 宝宝只吃前奶能否保证营养
- 宝宝为什么吃奶时间特别长

宝宝的外形发育

- 爱护乳房是哺乳成功的保证
- 哺乳时乳头疼痛怎么办
- 产后奶胀怎么办
- 如何预防乳腺炎
- 哪些情况需要停止哺乳

上班族的快乐“备奶”法

- 如何正确挤出母乳
- 挤出的母乳如何保存
- 冷冻过的母乳怎样喂食

26

26

27

28

30

30

31

32

33

34

35

35

36

37

38

39

40

40

41

41

人工喂养方案

- 何时需要人工喂养
- 如何选择配方奶
- 如何安排喂养时间和量
- 宝宝不肯喝奶粉怎么办
- 混合喂养后宝宝不爱吃母乳怎么办
- 宝宝吃奶粉上火了的怎么办
- 怎样度过宝宝厌奶期

混合喂养方案

- 何时需要混合喂养
- 如何计算喂奶量
- 如何安排母乳和奶粉的时间
- 奶粉和母乳能混在一起喝吗

断奶会遇到的事

- 什么时候给宝宝断奶
- 如何断奶可降低宝宝的不适
- 断奶是否要断掉所有奶类食品
- 断奶后对奶粉不适应怎么办
- 宝宝对夜奶过度依赖怎么办
- 断奶期间如何安抚宝宝
- 断母乳后宝宝的营养

42

42

43

44

45

46

46

47

48

48

49

49

50

51

51

52

54

54

55

55

56

CONTENTS

宝宝补钙问题全解

- 哪些情况常被误认为缺钙
- 何时需要补钙
- 为什么一直补钙还缺钙
- 给宝宝补充钙剂要注意什么
- 补钙过量有什么不良后果
- 宝宝补钙美食

合理饮食防缺铁

- 宝宝缺铁有哪些症状
- 何时应额外补充铁剂
- 补充铁剂要注意什么问题
- 哪些食物富含铁

宝宝补锌专题

- 宝宝缺锌有哪些症状
- 如何通过食物来补锌
- 何时应额外补充锌剂

掌握添加辅食的时机

- 何时开始添加辅食
- 辅食能否取代乳制品
- 如何防止宝宝辅食过敏
- 如何正确食用鸡蛋
- 怎样让宝宝爱喝水

逐渐使辅食多样化

- 如何使辅食多样化

57

57

58

58

59

60

61

62

62

63

63

63

64

64

65

65

66

66

66

67

68

68

69

69

制作辅食有什么原则

如何选择辅食材料

哪些食物应少吃或不吃

汤泡饭更有营养吗

锻炼宝宝咀嚼能力

宝宝咀嚼能力弱有什么后果

哪些习惯会阻碍咀嚼能力发展

如何培养咀嚼能力

向成人食物过渡

如何向成人食物过渡

能否让宝宝上餐桌

能否直接让宝宝吃成人饭

如何安排一日三餐

宝宝营养不良和营养过剩

宝宝营养不良时有哪些表现

宝宝胃口不佳怎么办

保证宝宝好食欲有什么方法

宝宝患病期间食欲不佳怎么办

宝宝偏食怎么办

为什么宝宝吃得多却还消瘦

如何避免宝宝营养过剩

理性对待宝宝吃零食

宝宝爱吃零食怎么办

宝宝能吃哪些零食

70

71

72

72

73

73

74

74

75

75

75

76

76

77

77

78

78

79

79

80

81

82

82

83

第三章 宝宝护理常识

新生宝宝的特殊照料

新生宝宝为什么会长牙	86
新生宝宝螳螂嘴能用针挑吗	87
新生宝宝脱皮是否正常	87
如何护理脐部	88
“月经”和“乳房肿大”是病吗	89

宝宝大小便的护理

怎样给宝宝换尿布	90
如何合理使用尿布和纸尿裤	91
如何识别宝宝大小便信号	91
给宝宝把便好不好	92
什么时候开始训练如厕	92
如何训练宝宝如厕	93

宝宝个人用品的选用

买衣服要遵循什么原则	94
如何使用放心的清洁用品	95
新生宝宝需要使用洗浴用品吗	96
如何给宝宝整理个人用品	96
宝宝药品箱里都要准备什么	97

让宝宝睡得香甜

怎样布置宝宝房间	99
宝宝屋内能否摆放植物	100

如何选择舒适的睡眠用品	100
需要干预宝宝的睡姿吗	102
如何判断宝宝的冷热	102
宝宝睡不踏实怎么办	103
宝宝睡觉可以开灯吗	104
宝宝睡觉必须绝对安静吗	105
宝宝睡觉为什么有呼噜声	105
如何培养宝宝独立睡觉	106

让宝宝远离危险

常见的意外事故有哪些	107
危险物品都收好了吗	107
家具的安全隐患有哪些	108
如何预防可开合设备潜藏的危险	108
日常生活如何预防铅中毒	109
如何消除玩具里的健康隐患	111

宝宝急救知识

宝宝磕碰后如何处理	112
高处坠落怎么办	113
宝宝烫伤后怎么办	113
气管吸入异物怎么急救	114
耳朵或眼睛进入异物怎么办	114
误食药物怎么催吐	115
鱼刺卡喉了怎么办	116

CONTENTS

宝宝的卫生护理

如何给宝宝洗澡	117
护理宝宝私处要注意什么	118
宝宝爱玩小鸡鸡怎么办	118
如何给宝宝剪指甲	119
如何给宝宝清理鼻腔	120
如何自己动手给宝宝理发	121
宝宝易过敏怎么办	122

学会观察宝宝的健康情况

凶门反映出哪些健康问题	123
大小便与健康有什么关联	124
宝宝的精神状态好吗	124
宝宝的食欲有无变化	125

宝宝哭闹不止有妙招

宝宝为什么哭闹	126
宝宝吃奶时哭是怎么回事	127
怎样安抚哭闹的宝宝	128
宝宝哭闹要不要抱	129

让宝宝拥有漂亮的牙齿

宝宝出牙期间如何护理	130
宝宝出牙晚是缺钙吗	131
宝宝出牙期间睡不好怎么办	131
宝宝出牙一定会按顺序出吗	131
如何让宝宝长出整齐的牙齿	132
何时开始给宝宝刷牙	132
如何给宝宝刷牙	133

如何使用指套牙刷	134
宝宝不配合刷牙怎么办	134

接种疫苗的知识

宝宝需要接种哪些疫苗	135
收费疫苗有没有必要接种	136
什么情况下不宜接种疫苗	137
接种疫苗后有不良反应怎么处理	138
接种疫苗后针孔化脓怎么办	139
漏接种疫苗了怎么办	139
鸡蛋过敏的宝宝能否接种麻疹疫苗	139

宝宝皮肤的护理

皮肤褶皱处如何防破损	140
如何预防和消除痱子	141
高热后出疹子怎么护理	141
怎么防治湿疹	142
如何防治尿布疹	143

宝宝出行须知

长途旅行要注意什么	144
宝宝可以坐飞机吗	145
如何预防晕车晕船晕机	147

让宝宝清凉过夏季

如何防止中暑	148
宝宝中暑了怎么办	149
宝宝能否使用空调	149
宝宝可以睡凉席吗	150
宝宝被蚊子叮咬后怎么办	151

第四章 常见疾病轻松应对

新生儿宝宝黄疸

154

如何区分生理性和病理性黄疸

154

生理性黄疸如何护理

155

病理性黄疸如何护理

157

解除宝宝便秘的痛苦

158

宝宝为什么会便秘

158

怎样分辨“攒肚子”和便秘

159

怎样防止宝宝便秘

161

如何给宝宝通便

162

宝宝腹泻的治疗

164

宝宝腹泻的原因有哪些

164

日常生活如何防止腹泻

165

腹泻期间如何安排饮食

167

去医院前应注意什么

168

腹泻时如何防屁股破溃

169

急性胃肠炎

171

急性胃肠炎的症状如何

171

患病期间伴随发热怎么办

173

患病期间如何安排饮食

174

辩证看待宝宝发热

175

发热的发病机制是什么

175

发热初期有什么症状

177

如何测量体温

178

何时需要服用退烧药

180

如何进行物理降温

181

怎样防止高热惊厥

182

秋冬季节咳嗽如何防治

184

如何预防宝宝咳嗽

184

风寒咳嗽如何护理

185

风热咳嗽如何护理

186

如何化痰

187

久咳不愈怎么办

188

毛细支气管炎和肺炎

190

毛细支气管炎有什么症状

190

怎样防治毛细支气管炎

191

怎样预防、发现新生儿宝宝肺炎

192

小儿肺炎有什么症状

193

小儿肺炎如何防治

194

手足口病

196

什么是手足口病

196

手足口病的感染途径有哪些

197

怎样预防手足口病

197

第五章 妈妈最关心的早教问题

什么是早教

- 早教是教宝宝知识吗
- 早教有什么好处
- 不同阶段早教的侧重点如何

建立和谐的亲子关系

- 抚触对亲子关系的影响有多大
- 如何及时了解宝宝的需求
- 如何向宝宝传递爱的信号
- 父亲在早教中担任何种角色

培育一个高情商的宝宝

- 培养情商的方法有哪些
- 如何看待宝宝的认生问题
- 如何指导宝宝自己解决人际疑难
- 宝宝犯错误了怎么办
- 如何倾听宝宝的意见
- 如何让宝宝更快乐

培养优秀的语言表达能力

- 跟小宝宝聊天有用吗
- 早期有哪些开发语言能力的方法
- 宝宝为什么不肯开口说话
- 重复宝宝错误发音有何负面效果
- 如何通过聊天和阅读提高语言能力

200

200

201

201

203

203

204

205

206

207

207

209

210

211

212

213

214

214

215

216

217

217

宝宝的自我意识和独立能力

218

- 自我意识的发展规律是怎样的
- 如何避免自我意识发展的两个极端
- 如何正确引导宝宝自我意识发展
- 如何引导宝宝的独立意识
- 如何平稳度过宝宝的第一个“叛逆期”

改掉宝宝的不良习惯

221

- 宝宝爱咬人是疾病还是坏习惯
- 过度恋母怎么办
- 宝宝爱看电视怎么办
- 宝宝讲脏话怎么应对
- 怎样巧妙化解宝宝的坏脾气
- 宝宝喜欢打人怎么办
- 如何正确对待宝宝的顽劣行为

221

222

223

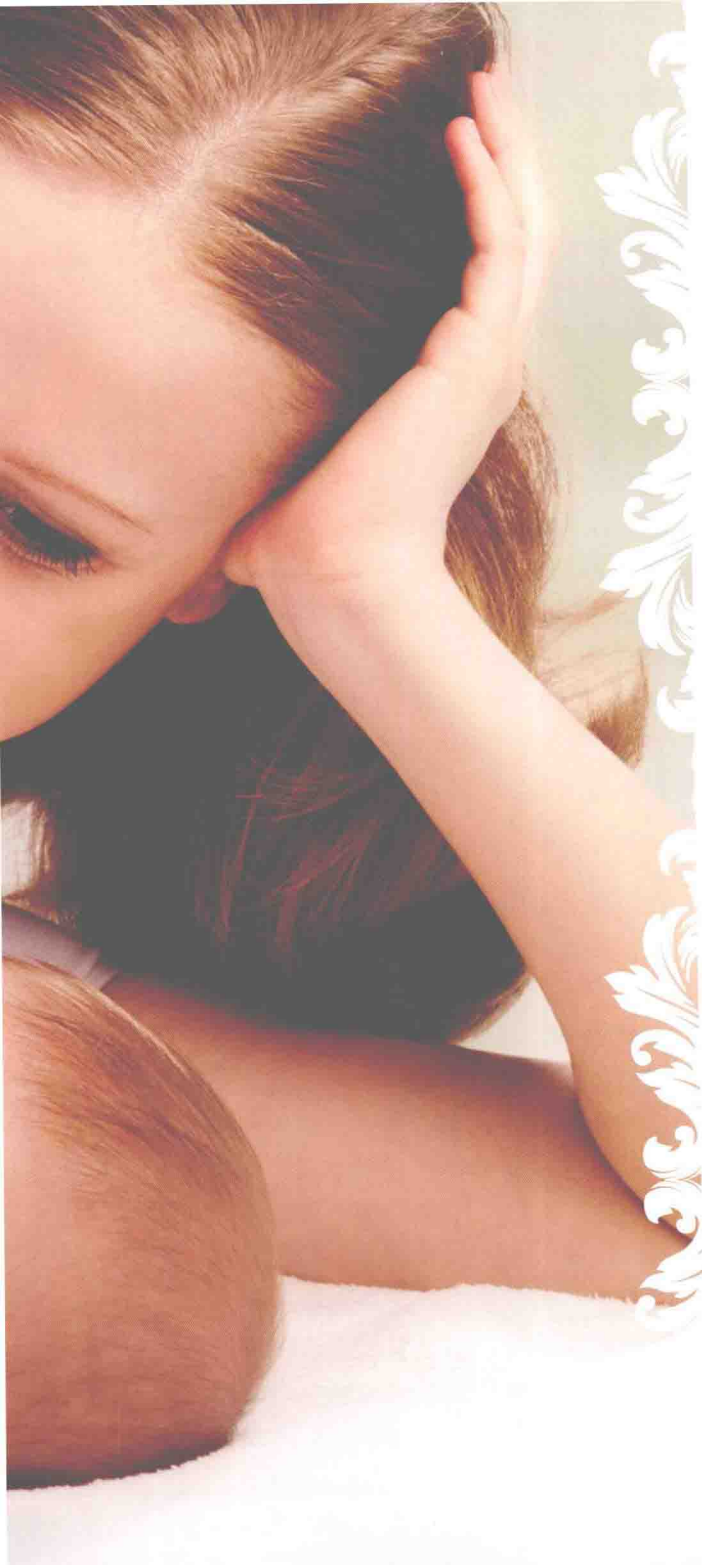
224

224

226

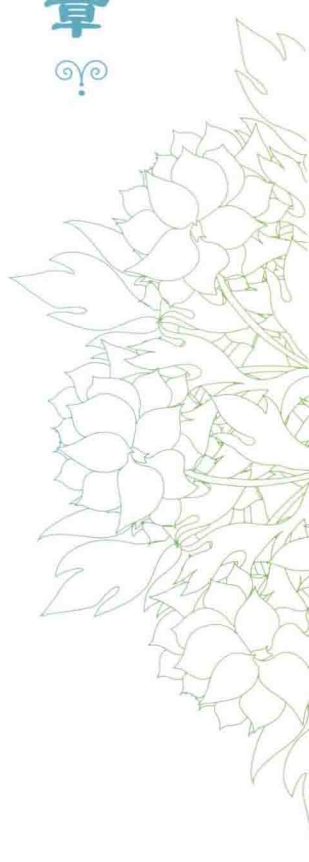
227





第一章

生长发育疑难指导



宝宝健康成长，是每个父母最希望的事，然而每个宝宝发育都有其个体特征，父母无须过度纠结宝宝与同龄人的对比情况，也无须过度纠结宝宝的每一个发育数据。

宝宝发育情况监测

Baobao Fayu Qingkuang Jiance

体格发育常用指标有哪些

常用发育指标

生长发育指标是评价宝宝健康水平及营养状况的重要指标，常用的有以下几项：

1 体重：反映宝宝生长发育的最重要也是最灵敏的指标，它提示宝宝营养状况，尤其是近期的营养状况。体重受多种因素影响，如营养、辅食添加、疾病等。0~3个月体重增长最快，一般月增长600~1000克，最少不低于600克；3~6个月，月增长600~800克；6~12个月平均月增长300克，1岁以后生长速度明显减慢，1~3岁小儿平均每月体重增长150克。

2 身高：反映的是长期营养状况，短期内疾病和营养缺乏对身高的影响不大，主要受遗传、种族、环境影响。身高也是出生后第一年增长最快，平均第一年增长25厘米，第二年增长10厘米，第三年增长4~7.5厘米。

3 头围：反映宝宝脑发育的一个重要指标。出生时头围平均34厘米；1岁时平均46厘米；3岁时头围平均为48厘米，与成人相差不多。

4 胸围：反映身体形态与呼吸器官的发育情况，表示胸廓的容量及胸部骨骼、肌肉和脂肪的发育。宝宝出生时胸围小于头围，随着月龄的增长，胸围逐渐赶上头围，一般1岁时胸围与头围相等。由于现在营养状况普遍较好，不少宝宝不到1岁胸围就赶上头围。1岁以后胸围的增长速度明显大于头围，并逐渐超过头围。

如何测量宝宝的发育情况

在宝宝半岁前，以上指标应该每个月测量一次，具体测量方法如下：

1 体重测量方法：让宝宝排空大小便，去除鞋帽、衣服，只留短裤，测量三次取平均值，就是宝宝的体重值。如果室温较低，不能脱衣服，测量值要减去衣服的重量。可以把每次的测量值记录下来，绘成体重增长曲线，监测宝宝发育是否正常。

2 身高测量方法：脱去鞋帽、袜子，让宝宝仰卧在测量板上，头和肩胛、臀部、双足跟贴紧测量板，压平双膝，读取头顶和脚底延长线的距离。测量三次取平均值，即为宝宝的身长。身长值记录下来，可以做成

身长增长曲线。

3 头围测量方法：将一条软皮尺，沿着眉间过后脑勺最突出处，围绕头部一周，所得出的数值即为宝宝的头围值。

4 胸围测量方法：用一条软皮尺，沿着两乳头间连线，向后过双侧肩胛骨绕胸部一周得出的数值为胸围值。

如何绘制发育曲线

怎么知道宝宝生长发育是否正常，怎么掌握宝宝的自身生长发育规律呢？这就要利用生长发育曲线了。生长发育曲线是通过检测众多正常婴幼儿发育过程后描绘出来的，整个曲线由若干条连续曲线组成。

如何绘制发育曲线

宝宝的体重、身高一般随年龄的增大而增加，但也不是一个呈直线上升的过程，而是有一定规律的。所以，可以在宝宝出生后第一年每个月各称一次体重和量一次身高；1~3岁，每隔半年进行一次。将每次结果都标在生长发育图上，描成体重曲线和身高曲线。

宝宝的体重曲线与标准体重曲线平行，表示生长速度正常；体重曲线平坦或向下，则表示生长缓慢，应积极寻找原因。宝宝的身高曲线与标准身高曲线平行，表示生长速度正常；身高曲线平坦，则表示生长缓慢，应积极寻找原因。通常情况下，身高曲线是不会向下的，除非测量的方法不准确。

绘制发育曲线注意事项

做顺时记录：每月为宝宝量一次身高、

体重和头围，把测量的结果记录在生长发育曲线表上。

连线观察：把每月描出的点连成一条曲线，观察宝宝的生长曲线是否一直在正常范围内，并且是匀速顺时增长。

做横向比较：每2~3个月，需要对生长曲线增长速度进行一次比较，如果出现突然增减，需要引起注意，必要时，带宝宝到医院进行检查。



如何给宝宝做智力测试

智力测试是对智力进行科学的测试，检查宝宝智力发展和智力结构状况。宝宝的智力测试是根据正常宝宝各个年龄段智力发育的典型表现，设计出各种项目反映宝宝精神发育各方面的能力。如常识、理解、记忆、算术、字词、符号、图像、排列、拼图等。

智力测试的方法

对于0~3岁的宝宝，主要采用筛查法，目前多用“丹佛婴儿智力发育量表”（简称DDST）。该方法包括测试宝宝的个人—社会适应、精细动作、语言和大运动四方面的能力，共有104个项目。可以在短时间内筛查出在生长发育或智力方面有问题的宝宝，是一种比较简单、快速、经济的方法。

不必过分纠结某次测试结果

智力测定是受很多条件的限制和影响的：首先测定

智力的人员必须经过正规的培训，智力测定的环境要求安静、舒适，甚至对室内设备、光线、温度、湿度等都有严格的规定。此外，测评人说话的速度、声调、眼神等都可能对宝宝产生影响。宝宝当时的情绪、态度、以往的生活经验都会影响测试结果。所以对测试结果的解释要慎重，一次测试只能说明宝宝此时段的智力状态，不能轻易下结论。



身高体重增长缓慢

Shengao Tizhong Zengzhang Huanman

宝宝的发育有什么规律

1 宝宝生长发育有一定顺序性。一般遵循从上到下、从粗到细、从近到远、从简单到复杂的规律。如出生后运动发育的规律是：先抬头，后抬胸（从上到下）；从抓握到手指拾取（从粗到细）；从腿到脚的活动（近到远）；先画直线，后画圈、图形（简单到复杂）。

2 宝宝生长发育是连续的、有阶段性的。生长发育在整个儿童时期不断进行，但各年龄阶段生长发育有一定的特点，不同年龄阶段生长速度不同。

3 宝宝生长发育有个体差异。宝宝生长发育虽有一定规律，但受遗传和环境的交互影响，存在相当大的个体差异。世界上没有两个宝宝是完全相同的，所以不要总是拿自己宝宝的弱项和其他宝宝的优势进行比较。

有的宝宝可能因为种种原因，如早产等，出生时体重就比同年龄同性别的宝宝低，因此他们需要更多的时间来追赶，以达到“标准体重”；有的可能就一直处于正常

范围的低水平，但只要他自己的生长曲线是和标准血线平行增长的，并且在两个标准差之内，就可以认为是正常的。

4 宝宝的发育不是直线式的。宝宝发育速度是不均衡的，某一时段生长速度波动较大，有时较小。比如宝宝有时候一个月不长高，下个月会猛长，也有的宝宝一两个月不出牙，下一个月一次出1~2对牙等，所以父母也不用过分纠结每个月的数据。



怎么判定宝宝发育缓慢

判定宝宝发育有多项指标，一般根据宝宝本应该出生的时间，即预产期，而不是实际出生日来评估宝宝的发育状况，发育缓慢可能出现在一个或者几个方面：大运动和精细运动技能，如蹦跳与搭积木等；自理技能，如上厕所训练与穿衣服等；社交技能，如眼神交流及与他人玩耍等；与理解力相关的接受能力和说话相关的表达能力等。平时可通过身高生长曲线来判断，需要注意的是，每个宝宝的发育都不是绝对同步的，有早有晚，大致相同即可。

宝宝出生后3个月，平均每月长3.5厘米；出生后3~6个月，平均每月长2.0厘米；出生后6~12个月，平均每月长1.0~1.5厘米；宝宝出生第一年平均长25厘米，第二年平均长10厘米，第三年平均长7厘米。如果宝宝增长速度低于上述值的70%，那么可以判断为长得慢。宝宝应该注意合理喂养，不偏食、不挑食，少吃零食，保证充足的睡眠，经常运动，促进身体生长。



为什么身高体重增长缓慢

宝宝身高体重增长缓慢应该考虑四个方面的原因：

1 摄入营养不足。宝宝出生后，由母乳或牛乳喂养，其中，母乳的蛋白质丰富，有利于肠道食物的消化、吸收，因此，只要母乳充足，宝宝出生头半年体重增长迅速。但添加辅食后，宝宝吃奶量更少。宝宝并不像成人一样，一日三餐就饱了，宝宝辅食以淀粉类食物为主，蛋白质和钙、磷等矿物质含量不足，且消化系统对蛋白质的消化、吸收能力仍较差。此时，奶量供应不足，会影响宝宝的生长发育。

2 消化和吸收不良。消化不良表现为大便中含有很多未消化的食物颗粒。比如，尚无磨牙的9个月宝宝进食块状食物，就会因为咀嚼不够，引发吸收不良。吸收不良一般表现为大便性状好，但排便量多，这个时候就应该调整宝宝的饮食结构。

3 作息时无规律。当宝宝的生活无规律时，如没有固定的进餐时间，睡眠不定时，致使吃饭不香、睡眠不实，导致食欲缺乏，身高体重增长慢。

4 病理原因。当宝宝患有各种疾病时也会表现为身高体重不增。患病时由于食欲减退，胃肠消化吸收不良，以及发热、腹泻等消耗增加，使人体的营养素入不敷出，家长应带宝宝到医院仔细检查，及时治疗。