



母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你： ①~⑫个月婴儿 如何保健



·主 编 姚国英
副主编 龚 梅
陈 芳

你知道“上班族”妈妈该如何进行母乳喂养吗？

你知道家中可以备哪些常用药物吗？

你知道宝宝什么时候开始萌牙吗？

你知道如何判断奶量是否足够吗？

你知道应该如何添加辅食吗？

你知道如何训练宝宝爬行吗？

你知道家里会有哪些安全隐患吗？



科学出版社

母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你：

1~12个月婴儿如何保健

主 编 姚国英

副主编 龚 梅 陈 芳

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

孩子是维系家庭和睦的纽带,同时也是未来的希望。中国有为婴儿做“满月”的习俗,随着婴儿的成长,父母会遇到各种问题。本书旨在为新妈妈和新爸爸提供各方面的知识普及和技术支持,帮助他们更好地照顾已经“满月”但依然娇嫩的小宝宝。本书内容包括1~12月龄婴儿营养知识、运动技巧、家庭日常保健、婴儿常见病防治及用药安全知识。希望能够借本书普及优生优育的各方面知识与技巧,为儿童的健康成长提供一些帮助。

图书在版编目(CIP)数据

让医生告诉你:1~12个月婴儿如何保健/姚国英
主编. —北京:科学出版社,2014.11

(母婴、儿童保健系列丛书)

ISBN 978-7-03-042278-1

I. ①让… II. ①姚… III. ①婴儿-保健-基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248186号

责任编辑:潘志坚 朱灵

责任印制:谭宏宇/封面设计:殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年11月第一版 开本:A5(890×1240)

2014年11月第一次印刷 印张:5.75

字数:118 000

定价:28.00元

《母婴、儿童保健系列丛书》

专家组成员

(按姓氏笔画排序)

朱丽萍(上海市第一妇婴保健院)

庄 薇(上海市第一妇婴保健院)

余剑珍(中国社区健康联盟护理中心)

张静芬(中国社区健康联盟护理中心)

赵 琤(知爱母婴专护中心)

姚国英(上海市儿童保健所)

龚 梅(上海市儿童医院)

《让医生告诉你：1~12个月婴儿如何保健》

编写组成员

主 编 姚国英

副主编 龚 梅 陈 芳

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 瑜 古桂芳 李 丹 李爱求 何 琳

沈永琴 张凤玲 张 晶 陈 芳 陈津津

周佳蕾 郑小雯 姜 莲 姚国英 龚 梅

目录

第一部分 生长发育情况

体格生长发育情况	3
1 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	3
2 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	3
3 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	4
4 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	4
5 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	5
6 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	5
8 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	6
10 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	6
12 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	7
眼、听力口腔发育	7
0~3 个月宝宝视力发育特点	7
4~6 个月宝宝视力发育特点	8

7~12 个月宝宝视力发育特点	8
你知道怎样防治宝宝弱视吗?	8
你知道怎样防治宝宝斜视吗?	9
0~3 个月宝宝听力发育特点	10
4~6 个月宝宝的听力发育特点	10
7~9 个月宝宝的听力发育特点	11
10~12 个月宝宝听力发育特点	12
对于 1~12 个月间宝宝的智力成长, 你知道选择哪些玩具比较好吗?	12
你知道宝宝什么时候开始萌牙吗?	14
你知道宝宝萌牙时对饮食有什么要求吗?	14
你知道如何正确地给宝宝清洁牙齿吗?	15
你知道宝宝乳牙龋齿该怎么办吗?	15

第二部分 营养要求

婴儿期营养的基础知识	19
你知道什么叫纯母乳喂养吗?	19
母乳喂养的宝宝更聪明吗?	19
喂奶时妈妈一定要注意力集中哦	20
你知道如何判断奶量是否足够吗?	20
你知道宝宝经常回奶的原因有哪些吗?	21
你知道婴儿“厌奶期”是怎么回事吗?	21
你知道什么时候应该添加辅食吗?	22
你知道 6~12 个月的宝宝每天营养需要量是多少吗?	22
你知道食物过敏是怎么回事吗?	23
你知道什么时候开始培养宝宝的饮食习惯吗?	23

母乳喂养的宝宝大便更稀薄些吗？	24
你知道什么情况不适宜母乳喂养吗？	24
牛奶中的蛋白质比母乳还要高，说明牛奶营养更好吗？	24
你知道宝宝不爱喝水该怎么办吗？	25
你知道什么叫“有效吸吮”吗？	25
你知道怎样选择合适的奶瓶吗？	26
你知道吃奶粉孩子的大便容易干燥吗？	26
婴儿期喂养技巧	27
你知道什么时候开始母乳喂养吗？	27
你知道怎么保证母乳分泌量吗？	27
你知道怎样的喂哺姿势是最好的吗？	28
你知道应该如何添加辅食吗？	29
你知道泥糊状食品该怎么制作吗？	29
你知道宝宝奶量减少了该怎么办吗？	30
你知道宝宝不肯吃辅食该怎么办吗？	30
你知道夜奶应该怎么断吗？	31
你知道宝宝食物过敏该怎么办吗？	31
你知道应该如何培养宝宝的进食技巧吗？	32
你知道早产儿如何进行母乳喂养吗？	32
你知道如何选择吸奶器吗？	33
你知道“上班族”妈妈该如何进行母乳喂养吗？	33
你知道“背奶”的妈妈应该如何保持母乳新鲜吗？	34
婴儿期营养性疾病的处理	34
你知道为什么6个月后的宝宝容易生病吗？	34
你知道婴儿腹泻该怎么办吗？	35
你知道婴儿呕吐该怎么办吗？	35

你知道婴儿便秘该怎么办吗？	36
你知道为什么 6 个月的宝宝要验血吗？	36
宝宝血色素正常了就不要补铁了吗？	37
你知道怎样预防宝宝贫血吗？	37
你知道发生母乳性黄疸该怎么办吗？	38
生了佝偻病只要补钙就行了吗？	38
小宝宝要胖些才可爱吗？	39
你知道营养不良会影响宝宝的智力发育吗？	39

第三部分 运动与行为

0~12 个月的宝宝动作发育的特点	43
你知道如何给宝宝进行抚触吗？	43
你知道如何给宝宝做被动操吗？	45
你知道如何给宝宝做主动操吗？	47
你知道如何促进宝宝的视觉发育吗？	49
你知道如何保护宝宝的听觉吗？	50
你知道如何促进宝宝的听力吗？	51
0~12 个月言语发育的特点？	51
你知道如何促进 0~12 个月的宝宝言语发育吗？	52
你知道如何促进 0~12 个月宝宝的动作发展吗？	53
你知道如何训练宝宝爬行吗？	53
你知道如何促进宝宝对方位的辨别和平衡能力吗？	55

第四部分 家庭护理方法

生活篇	59
你知道何时可以对宝宝进行早教吗？	59

你知道换季的时候该如何有效预防宝宝感冒吗？	59
宝宝咳嗽、流鼻涕但体温正常需要到医院就诊吗？	60
你知道在选择婴儿衣物的时候需要注意哪些细节吗？	60
你知道晒太阳对宝宝有什么好处吗？你知道如何正确带宝宝晒太阳吗？	62
你知道宝宝为什么要打预防针吗？	63
你知道宝宝在 1~12 个月间应该接种什么疫苗？	63
你知道什么情况下宝宝应该延迟疫苗的注射吗？	64
你知道预防接种的不良反应有哪些吗？	65
你知道预防接种后出现不良反应该如何护理吗？	65
国产疫苗和进口疫苗有什么区别？该如何选择呢？	66
你知道冬天带宝宝出门需要注意哪些问题吗？	66
你知道夏天宝宝出行时该怎样防护呢？	67
你知道自驾出行需要为宝宝做哪些安全防护吗？	67
你知道宝宝何时可以游泳吗？	68
你知道如何为宝宝选择游泳圈吗？	68
你知道如何防止宝宝不慎跌落吗？	69
宝宝喜欢吸吮手指并且总是改不掉，这会影响其发育吗？	71
你知道早产儿该如何喂养吗？	71
你知道给宝宝用尿不湿会对臀部皮肤有刺激吗？	73
你知道安抚奶嘴适用于多大的宝宝？又该何时停用呢？	73
你知道宝宝的前囟、后囟什么时候闭合吗？在没闭合之前该怎样保护呢？	74
你知道 1~12 个月的宝宝家庭护理重点是什么吗？	75
睡眠篇	77
你知道怎样帮助宝宝入睡，并养成良好的睡眠习惯吗？	77

你知道怎样为宝宝选择婴儿床吗？	78
你知道怎样给宝宝使用热水袋吗？	78
宝宝可以和父母同睡吗？	79
宝宝睡觉时需要开着灯吗？	79
宝宝睡觉的姿势需要注意什么？	80
你知道宝宝的正常睡眠时间是多久吗？	80
你知道怎样为宝宝选择婴儿床吗？	80
你知道宝宝为何常常在夜间无故吵闹吗？	81
你知道宝宝夜间盗汗该怎么办吗？	82
你知道宝宝枕秃是怎么回事吗？	83
你知道为何宝宝在睡眠中容易被惊醒吗？	84
宝宝趴着睡觉对生长发育有影响吗？	84
饮食篇	86
你知道何时该给宝宝断奶吗？	86
你知道该如何缓解因添加辅食引起的消化不良吗？	87
对于 2~12 个月的婴儿，它一天进食量（喝奶粉）是多少？	88
你知道怎样给宝宝选择围单吗？	89
你知道怎样选择适合宝宝的餐具吗？	89
清洁篇	90
你知道如何给宝宝选择浴盆吗？	90
你知道如何给宝宝做好洗澡前的准备吗？	90
你知道如何给宝宝放洗澡水吗？	91
你知道如何正确地给宝宝洗澡吗？	91
你知道宝宝的肚脐眼要消毒吗？	92
你知道疫苗接种后宝宝是否可以洗澡吗？	92
你知道如何给宝宝选择沐浴露吗？	92

宝宝每次洗澡都要使用沐浴露吗？	94
你知道冬天多久给宝宝洗一次澡比较合适吗？	94
你知道怎样给宝宝用爽身粉	95
你知道如何为宝宝选择护肤品吗？	95
你知道怎样给宝宝剪指（趾）甲吗？	96
你知道宝宝的衣物需要注意什么吗？	96

第五部分 常见疾病、常见不适症状及 处理方法

你知道宝宝腹泻该怎么办呢？	99
你知道宝宝腹泻时容易发生红臀吗？	99
你知道怎样预防宝宝红屁股吗？	100
你知道宝宝红屁股该怎么护理吗？	100
你知道宝宝有奶癣该怎么办吗？	101
你知道该如何预防宝宝得鹅口疮吗？	102
你知道宝宝得了鹅口疮该怎么办吗？	103
果汁饮料可以送服药物吗？	103
你知道宝宝发生窒息时该怎么办吗？	104
你知道哪些窒息因素容易被忽略吗？	104
你知道宝宝为什么爱哭吗？	105
你知道给宝宝穿得太多反而易生病吗？	106
你知道宝宝躺着哭或平着喂易得中耳炎吗？	106
你知道如何预防宝宝上火吗？	106
你知道宝宝上火容易引起哪些疾病吗？	107
你知道如何给宝宝测体温吗？	108
你知道如何观察宝宝的呼吸吗？	108

你知道如何测宝宝的脉搏？	109
你知道宝宝发烧该怎么办吗？	109
你知道宝宝高热抽搐的急救措施吗？	110
你知道宝宝感冒鼻塞该如何处理吗？	110
你知道如何预防宝宝感冒发烧吗？	111
你知道宝宝为什么咳嗽吗？	112
你知道宝宝咳嗽哪种情况需要去医院吗？	112
你知道宝宝哮喘发作该怎么办吗？	113
你知道宝宝在吃奶后如何排除胃肠胀气吗？	113
你知道宝宝消化不良的诱因有哪些吗？	114
你知道如何预防宝宝消化不良吗？	115
你知道如何预防宝宝吐奶吗？	115
你知道宝宝回奶与吐奶的区别吗？	116
你知道什么是宝宝湿疹吗？	116
你知道如何预防宝宝湿疹吗？	117
你知道如何从宝宝的便便看宝宝的健康吗？	117
你知道宝宝为什么会便秘吗？	118
你知道如何预防宝宝便秘吗？	118
你知道宝宝流鼻血该怎么办吗？	119
你知道怎样预防宝宝流鼻血吗？	119
你知道如何预防宝宝丘疹性荨麻疹吗？	120
你知道如何判断宝宝贫血吗？	120
你知道宝宝贫血为什么要补铁吗？	121
你知道如何预防宝宝缺铁性贫血吗？	121
你知道宝宝为什么眼屎比较多吗？	122
你知道夏季如何预防宝宝生痱子吗？	123

你知道宝宝食物过敏该怎么办吗?	123
你知道宝宝脐疝是否能自愈吗?	124
你知道宝宝黄疸何时会消退吗?	124
你知道宝宝爱流口水该如何护理吗?	125
你知道宝宝头发稀少怎么办吗?	125
你知道宝宝白发该怎么办吗?	126
你知道宝宝脱发该怎么办吗?	126
你知道怎样预防宝宝佝偻病吗?	127
你知道宝宝缺锌会有哪些表现吗?	127
你知道如何及早发现宝宝先天性心脏病吗?	128
你知道宝宝肚子变大是否需要就医吗?	129

第六部分 意外、突发状况紧急处理

要注意居家的周边环境	133
你知道家里有哪些安全隐患吗?	133
不要让宝宝离开你的视线	134
你知道如何为宝宝选择安全的玩具吗?	134
你知道宝宝坠床了该怎么办吗?	135
你知道宝宝摔跌了该怎么办吗?	135
你知道宝宝碰伤了该怎么办吗?	136
你知道宝宝被夹伤了该怎么办吗?	136
你知道宝宝指甲受伤了该怎么办吗?	137
你知道宝宝呕吐该怎么办吗?	137
你知道宝宝烫伤了该怎么办吗?	138
你知道宝宝手指、脚趾被缠住该怎么办吗?	138
你知道宝宝呛水了该怎么办吗?	139

你知道洗浴用品进入宝宝耳、鼻、眼时该怎么办吗？	139
你知道宝宝呛奶了该怎么办吗？	140
你知道宝宝噎住了该怎么办吗？	140
你知道宝宝误服了异物该怎么办吗？	141
你知道宝宝喉咙被卡住了（异物堵塞气道）该怎么办吗？	141
你知道体温表（肛表）折断了该怎么办吗？	142
你知道宝宝抽搐该怎么办吗？	142
你知道宝宝坐车需注意什么吗？	143
你知道如何预防宝宝日射病吗？	143
你知道宝宝溺水了该怎么办吗？	144
你知道预防宝宝对植物、昆虫过敏吗？	144
你知道宝宝被昆虫蜇伤该怎么办吗？	145
你知道宝宝关节脱臼该怎么办吗？	145

第七部分 用药安全知识

宝宝不适时是否一定要用药吗？	149
你知道家中可以备哪些常用药物吗？	149
你知道外出时可携带哪些药物吗？	150
你知道如何管理宝宝的小药箱吗？	150
你知道储存药物时需要注意哪些方面吗？	150
你知道宝宝用药有哪些特点吗？	151
你知道给宝宝用药前要注意些什么吗？	151
你知道如何选择适合宝宝的喂药工具吗？	152
你知道怎样正确地给宝宝喂药吗？	152
你知道给宝宝喂糖浆类制剂药物需要注意什么吗？	153
你知道给宝宝喂粉剂需要注意什么吗？	153

你知道怎样给宝宝滴眼药水吗?	154
你知道怎样给宝宝使用滴耳药吗?	154
你知道怎样给宝宝使用滴鼻药吗?	155
你知道应该如何安排宝宝服药的时间吗?	155
可以用牛奶给宝宝服药吗?	156
你知道何时该给宝宝用退热药吗?	156
你知道宝宝服用退热药后需注意什么吗?	157
你知道给宝宝服用铁剂类药物需注意什么吗?	157
不要过量服用维生素和微量元素	158
打针一定对宝宝好吗?	158
你知道如何护理输液中的宝宝吗?	159
请正视药物的不良反应	160
医院常用的外文缩写和中文意译	160

第八部分 心理特点及不良情绪疏导

0~1 岁婴儿心理健康促进目标	163
你知道如何正确对待宝宝的自我安慰吗?	163
宝宝情绪发展的特点	164
你知道如何促进宝宝情绪的发展吗?	164
你知道如何与宝宝互动吗?	165
要与宝宝建立信任感, 学习爱与被爱	166
你知道如何正确度过与宝宝的互动磨合期吗?	166



生长发育情况



