

一本适合中国家庭0~1岁宝宝的育儿指南

新生儿婴儿

护理百科全书

儿科医师 & 育婴专家教你从零开始学育儿
科学育儿，给宝宝一个好的开始

许鼓 于伟 金国壮 主编

 江苏凤凰科学技术出版社

一本适合中国家庭0~1岁宝宝的育儿指南

新生儿婴儿

护理百科全书

许鼓 于伟 金国壮 主编



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿婴儿护理百科全书 / 许鼓, 于伟, 金国壮主
编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5537-8525-7

I . ①新… II . ①许… ②于… ③金… III . ①新生儿
—护理②婴儿—护理 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 187422 号

新生儿婴儿护理百科全书

主 编 许 鼓 于 伟 金国壮
责任编辑 张远文
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/12
印 张 21
字 数 265 000
版 次 2018 年 6 月第 1 版
印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8525-7
定 价 58.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

第1个月 我是小小新生儿

012

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 012 穿着，由内而外的关怀
- 016 抱新生儿也要讲究方法
- 017 呵护好宝宝的小肚脐
- 019 囟门，健康的门窗
- 021 分段沐浴法，新生儿的特殊洗澡方式
- 023 尿布，你会选择和使用吗？
- 028 读懂整天睡觉的宝宝
- 031 观大便，识健康

033

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 033 新生儿喂养须知
- 034 母乳喂养，好的开始至关重要
- 038 人工喂养，你依然可以当个好妈妈

042

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 042 鼻塞：宝宝鼻子不通了
- 043 鹅口疮：嘴巴起“癣”

043 急性腹痛：宝宝哭闹真厉害

045 黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了

046 腹胀：肚子鼓鼓像个球

048

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 048 益智亲子游戏
- 049 体能训练
- 050 新生儿抚触：让爱传递

第2个月 快乐微笑小宝宝

054

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 054 妈妈，我要天天洗澡
- 056 本月睡眠问题：应对宝宝的昼夜颠倒
- 057 日光浴：让宝宝和太阳公公亲亲脸
- 058 水浴：带宝宝去游泳吧



060

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 060 吃多少？合适最好
- 062 应对哺乳困难，掌握增加泌乳量的秘诀
- 064 人工喂养的宝宝要及时补水



065

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 065 湿疹：“青春痘”不要来
- 067 尿布疹：不要“红屁股”

068

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 068 益智亲子游戏
- 069 被动操：提升宝宝的体育运动能力

第3个月 宝宝脖子竖起来

074

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 074** 能耐见长，爸妈要做好防护工作
- 075** 本月睡眠问题：宝宝睡觉比以前老实多了
- 077** 妈妈要上班了，找个合适的人来带宝宝



078

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 078** 母乳喂养：会导致宝宝体重增长缓慢吗？
- 080** 人工喂养：喂太胖并非好事
- 082** 混合喂养：母乳为主，配方奶粉为辅



083

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 083** 夜啼：家里有个“夜哭郎”
- 085** 打呼噜：关注宝宝睡觉时的“另类”声音

087

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 087** 益智亲子游戏
- 088** 被动操：帮助宝宝掌握翻身技巧

第4个月 宝宝手脚动起来

092

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 092** 宝宝皮肤巧护理
- 095** 把尿便训练，妈妈的态度很重要

097

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 097** 上班族妈妈哺乳的7条建议
- 099** 上班族妈妈的母乳储存有道

- 101** 妈妈要上班了，宝宝不喝配方奶怎么办？
- 102** 上班族妈妈生病时哺乳有方
- 104** 辅食添加早知道

109

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 109** 夏季脱水热：宝宝高热，烧出“无

名热”

- 111** 小儿缺锌：宝宝发育有障碍

113

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 113** 益智亲子游戏
- 115** 体能训练

第5个月 宝宝练成翻身术

118

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 118 注意看护，防止宝宝翻下床
- 119 宝宝围嘴戴起来

120

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 120 本月宝宝喂养须知
- 122 辅食添加全攻略

126

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 126 便秘：宝宝便便真难受
- 129 食物过敏：吃错食物反应多

131

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 131 益智亲子游戏
- 133 体能训练



第6个月 白白牙齿真漂亮

136

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 136 关爱宝宝的小乳牙，小小牙齿更健康
- 139 宝宝安睡计划：睡出健康宝宝
- 141 宝宝咬乳巧应对

142

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 142 本月宝宝喂养须知

- 143 出牙期宝宝宜吃的食物
- 144 明明白白用童车，快快乐乐去出游

145

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 145 肠套叠：宝宝肠道堵塞啦
- 146 幼儿急疹：宝宝身上长“玫瑰”
- 148 腹泻：宝宝大便排不停

151

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 151 益智亲子游戏
- 152 体能训练



第7个月 宝宝独坐显身手

156

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 156** 轻松喂药的秘诀：宝宝乖乖吃药不是梦
158 宝宝喜欢安抚物
159 认生：宝宝害怕陌生人

161

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 161** 本月宝宝喂养须知

- 162** 培养宝宝良好的饮食习惯

- 163** 巧吃食物，增强免疫力

165

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 165** 缺铁性贫血：宝宝脸色好苍白
167 感冒：鼻涕流呀流，宝宝没精神
169 小儿肺炎：高热、头痛，真难受

172

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 172** 益智亲子游戏
173 被动操：为爬行做准备



第8个月 爬来爬去乐不停

176

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 176** 便盆训练：排便习惯轻松养成
177 8个月大的宝宝，不该再吃手指啦
178 宝宝护耳进行时

180

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 180** 本月喂养须知

- 181** 矫正宝宝偏食、挑食，妙招奉送

- 183** 宝宝吃出好脑力

186

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 186** 咳嗽：咳来咳去痛苦多
188 中耳炎：宝宝耳朵好疼啊

190

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 190** 益智亲子游戏
191 被动操：爬行训练的加强版



第9个月 宝宝表演模仿秀

196

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 196 正确引导宝宝模仿
- 197 排除宝宝爬行的安全隐患
- 199 拒绝学步车，不让宝宝“以车代步”



200

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 200 本月是宝宝主食转型的开始
- 201 母乳喂养的地位开始退居二线

202

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

- 202 迟到的牙齿：宝宝为何晚出牙？

- 204 盗汗：查出原因，对症护理

205

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 205 益智亲子游戏
- 207 体能训练

第10个月 扶物站起真厉害

210

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 210 克服宝宝的“恋母情结”
- 211 万里之行，先得有双鞋

212

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 212 本月宝宝喂养须知
- 213 最好让宝宝自然断奶

- 215 宝宝自己进餐：把饭吃到了鼻子上
- 216 逐渐让宝宝爱上蔬菜

218

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

- 218 发热：宝宝成了小火炉
- 221 误食异物：如何应对宝宝的“不择食”？

222

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 222 益智亲子游戏
- 224 体能训练



第11个月 迈出人生第一步

228

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

228 宝宝爱咬人：宝宝牙齿真锋利

229 让宝宝迈好人生第一步

230

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

230 本月宝宝喂养重心转移

231 喂饭困难：良好的饮食习惯要从小抓起

233

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

233 意外伤害：警惕无处不在的危险

234 上呼吸道感染：重在预防

235

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

235 益智亲子游戏

237 体能训练



第12个月 小小乖乖1岁啦

240

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

240 宝宝学走路仍是本月重点

241 和奶瓶说“拜拜”

242 引导宝宝开口说话就是如此简单

243

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

243 本月宝宝喂养须知

244 独立，从吃饭开始

246

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

246 手足口病：小心传染

247 宝宝厌食：养成良好习惯最重要

248

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

248 益智亲子游戏

250 体能训练

251

附录 宝宝每月身体发育指标参考表

一本适合中国家庭0~1岁宝宝的育儿指南

新生儿婴儿

护理百科全书

许鼓 于伟 金国壮 主编



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿婴儿护理百科全书 / 许鼓, 于伟, 金国壮主

编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5537-8525-7

I . ①新… II . ①许… ②于… ③金… III . ①新生儿
— 护理②婴儿— 护理 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 187422 号

新生儿婴儿护理百科全书

主 编 许 鼓 于 伟 金国壮

责任编辑 张远文

责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/12

印 张 21

字 数 265 000

版 次 2018 年 6 月第 1 版

印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8525-7

定 价 58.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

一本中国式育儿全书

无论你是做足准备、满心期待，还是毫无准备，婴儿的到来都会彻底改变你的生活。“吃喝拉撒睡”这些你从未关注过的小事，在你为人父母后立刻变成了生活的重中之重。无论你从事何种职业、受过多高的系统教育，育儿都是一件需要从零学起的事情。不但需要学习基本的育儿知识，更要从实践中学会具体操作；不但要关注婴儿的身体发育是否健康，更要学习如何开发婴儿体内蕴藏的无限潜能……

然而如何学习，从什么渠道学习，这是每位新手父母都在寻求的答案。

80后、90后的新手父母们，素有怀疑和追求完美的精神，在育儿这件事情上更是如此。他们不会轻易相信祖母或者母亲那一辈的育儿经验，若是老人们自信满满地跟他们说“反正我们那时都是这样做的”，他们往往会有自己的选择，因为他们不但要知道怎么做，还要知道为什么，甚至还追求如何才能做得更好。

借鉴西方的育儿经验？美国的《斯波克育儿经》诞生于1946年，虽然至今依然是风靡全球的经典之作，但毕竟是西方人的教养方式，与中国家庭的育儿情况相差甚远，如独立睡眠、多子女、全职妈妈、西式辅食和社区医生等。

日本松田道雄的《定本育儿百科》于1967年问世，可以说是亚洲最著名、最权威的育儿书籍，但由于年代久远，一些常识性问题、概念混淆不清，比如在乳汁不足的情况下，松田先生不是鼓励妈妈通过婴儿的频繁吮吮来刺激泌乳，而是建议妈妈们赶紧添加配方奶，因为他认为“母乳的营养不如配方奶粉”。

育儿是离不开文化和民族背景的，《新生儿婴儿护理百科全书》就是一本适合中国家庭的育儿百科书籍。由国内顶级育婴机构“洋洋母婴”发起，通过深入全国各地300多个家庭帮

助解决育儿的实际困难和问题总结而来。同时，专家阵容亦相当强大，既有潜心钻研育婴理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作前线的专家医师。

在编排上，以婴儿成长的阶段为纵线，分月阐述，并将育儿过程中可能出现的问题按照婴儿日常护理要点、婴儿的喂养方法、婴儿每月可能出现的不适、婴儿每月益智游戏和体能训练等分门别类，编排科学合理，新手父母查阅起来快速简便。

此外，在成书过程中耗时长达2年，连续追踪拍摄了0~1岁不同月龄婴儿的各种成长变化和养护方法，图片量高达1000多幅，新手父母可对照图片即学即用。更难能可贵的是，本书不仅仅传授育婴方式，字里行间更是向广大父母传达先进的育儿理念，如“母乳是婴儿最好的食粮”“0~1岁小婴儿有惊人的能力，父母要及时发掘这种能力”“尊重婴儿间的差异性”等。

作为一名从事儿科医疗工作近40年的医生，我接待过各种各样的患儿，却遗憾地发现，许多前来就诊的婴儿其实根本没有生病，很多症状都是由于养育不当而造成的，但医院里儿科人满为患却是不争的事实，为此我感到很痛心。我希望来的小患儿能少一些、再少一些，这些稚嫩的小生命打针吃药的次数少一些、再少一些。

如果你想科学、合理地养育你的宝宝，让他拥有最佳的人生开端，不妨仔细阅读本书，相信一定会给作为新手父母的你很多育儿启示！

上海复旦大学附属儿科医院儿保科主任医师、教授

郭志平

目 录

第1个月 我是小小新生儿

012

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 012 穿着，由内而外的关怀
- 016 抱新生儿也要讲究方法
- 017 呵护好宝宝的小肚脐
- 019 囟门，健康的门窗
- 021 分段沐浴法，新生儿的特殊洗澡方式
- 023 尿布，你会选择和使用吗？
- 028 读懂整天睡觉的宝宝
- 031 观大便，识健康

033

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 033 新生儿喂养须知
- 034 母乳喂养，好的开始至关重要
- 038 人工喂养，你依然可以当个好妈妈

042

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 042 鼻塞：宝宝鼻子不通了
- 043 鹅口疮：嘴巴起“癣”

043 急性腹痛：宝宝哭闹真厉害

045 黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了

046 腹胀：肚子鼓鼓像个球

048

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 048 益智亲子游戏
- 049 体能训练
- 050 新生儿抚触：让爱传递

第2个月 快乐微笑小宝宝

054

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 054 妈妈，我要天天洗澡
- 056 本月睡眠问题：应对宝宝的昼夜颠倒
- 057 日光浴：让宝宝和太阳公公亲亲脸
- 058 水浴：带宝宝去游泳吧



060

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 060 吃多少？合适最好
- 062 应对哺乳困难，掌握增加泌乳量的秘诀
- 064 人工喂养的宝宝要及时补水



065

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 065 湿疹：“青春痘”不要来
- 067 尿布疹：不要“红屁股”

068

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 068 益智亲子游戏
- 069 被动操：提升宝宝的体育运动能力

第3个月 宝宝脖子竖起来

074

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 074** 能耐见长，爸妈要做好防护工作
- 075** 本月睡眠问题：宝宝睡觉比以前老实多了
- 077** 妈妈要上班了，找个合适的人来带宝宝



078

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 078** 母乳喂养：会导致宝宝体重增长缓慢吗？
- 080** 人工喂养：喂太胖并非好事
- 082** 混合喂养：母乳为主，配方奶粉为辅



083

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 083** 夜啼：家里有个“夜哭郎”
- 085** 打呼噜：关注宝宝睡觉时的“另类”声音

087

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 087** 益智亲子游戏
- 088** 被动操：帮助宝宝掌握翻身技巧

第4个月 宝宝手脚动起来

092

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 092** 宝宝皮肤巧护理
- 095** 把尿便训练，妈妈的态度很重要

097

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 097** 上班族妈妈哺乳的7条建议
- 099** 上班族妈妈的母乳储存有道

- 101** 妈妈要上班了，宝宝不喝配方奶怎么办？
- 102** 上班族妈妈生病时哺乳有方
- 104** 辅食添加早知道

109

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 109** 夏季脱水热：宝宝高热，烧出“无

名热”

- 111** 小儿缺锌：宝宝发育有障碍

113

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 113** 益智亲子游戏
- 115** 体能训练

第5个月 宝宝练成翻身术

118

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 118 注意看护，防止宝宝翻下床
- 119 宝宝围嘴戴起来

120

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 120 本月宝宝喂养须知
- 122 辅食添加全攻略

126

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 126 便秘：宝宝便便真难受
- 129 食物过敏：吃错食物反应多

131

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 131 益智亲子游戏
- 133 体能训练



第6个月 白白牙齿真漂亮

136

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 136 关爱宝宝的小乳牙，小小牙齿更健康
- 139 宝宝安睡计划：睡出健康宝宝
- 141 宝宝咬乳巧应对

142

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 142 本月宝宝喂养须知

- 143 出牙期宝宝宜吃的食物
- 144 明明白白用童车，快快乐乐去出游

145

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 145 肠套叠：宝宝肠道堵塞啦
- 146 幼儿急疹：宝宝身上长“玫瑰”
- 148 腹泻：宝宝大便排不停

151

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 151 益智亲子游戏
- 152 体能训练



第7个月 宝宝独坐显身手

156

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 156** 轻松喂药的秘诀：宝宝乖乖吃药不是梦
158 宝宝喜欢安抚物
159 认生：宝宝害怕陌生人

161

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 161** 本月宝宝喂养须知

- 162** 培养宝宝良好的饮食习惯

- 163** 巧吃食物，增强免疫力

165

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 165** 缺铁性贫血：宝宝脸色好苍白
167 感冒：鼻涕流呀流，宝宝没精神
169 小儿肺炎：高热、头痛，真难受

172

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 172** 益智亲子游戏
173 被动操：为爬行做准备



第8个月 爬来爬去乐不停

176

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 176** 便盆训练：排便习惯轻松养成
177 8个月大的宝宝，不该再吃手指啦
178 宝宝护耳进行时

180

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 180** 本月喂养须知

- 181** 矫正宝宝偏食、挑食，妙招奉送

- 183** 宝宝吃出好脑力

186

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- 186** 咳嗽：咳来咳去痛苦多
188 中耳炎：宝宝耳朵好疼啊

190

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 190** 益智亲子游戏
191 被动操：爬行训练的加强版



第9个月 宝宝表演模仿秀

196

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 196 正确引导宝宝模仿
- 197 排除宝宝爬行的安全隐患
- 199 拒绝学步车，不让宝宝“以车代步”



200

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 200 本月是宝宝主食转型的开始
- 201 母乳喂养的地位开始退居二线

202

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

- 202 迟到的牙齿：宝宝为何晚出牙？

- 204 盗汗：查出原因，对症护理

205

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 205 益智亲子游戏
- 207 体能训练

第10个月 扶物站起真厉害

210

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- 210 克服宝宝的“恋母情结”
- 211 万里之行，先得有双鞋

212

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- 212 本月宝宝喂养须知
- 213 最好让宝宝自然断奶

- 215 宝宝自己进餐：把饭吃到了鼻子上

- 216 逐渐让宝宝爱上蔬菜

218

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

- 218 发热：宝宝成了小火炉
- 221 误食异物：如何应对宝宝的“不择食”？

222

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- 222 益智亲子游戏
- 224 体能训练

