

送给当今核心家庭最贴心的育儿礼物

育婴师妈妈的

小儿日常

照顾经

科学的喂养方法令宝宝健康成长

特殊护理方法照顾生病的宝宝

多种多样的智力游戏开发宝宝聪明才智



YZLI 0890093114

母婴护理专家

董瑞雪 著

吉林科学技术出版社

育婴师妈妈的 小儿日常 照顾经



母婴护理专家
董瑞雪



YZLI 0890093114

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育婴师妈妈的小儿日常照顾经 / 董瑞雪著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4781-1

I. ①育… II. ①董… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 086631 号

育婴师妈妈的小儿日常照顾经

著	董瑞雪
责任编辑	宛霞 晋欣
封面设计	一行设计 于通
制版	长春市一行平面设计有限公司
模特宝宝	小宇 解然 徐心澄 朱晨 魏安然 车星伯 赵曼羽 张铂昊 孙艺霏 赵娱含
出版发行	吉林科学技术出版社
社址	长春市人民大街4646号
邮编	130021
发行部电话	0431-85635177 85651759 85651628 85677817 85600611 85670016
编辑部电话	0431-85674016 85635186
储运部电话	0431-84612872
网址	http://www.jlstp.com
实名	吉林科学技术出版社
印刷	长春百花彩印有限公司
规格	710mm×1000mm 16开 16印张
字数	200千字
版次	2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5384-4781-1
定价	29.90元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

前言

宝宝能够健康聪明，应该是天下所有父母的共同心愿吧。但是初为人父母，如何正确、科学地养育和教育宝宝，也可能是所有父母共同担心的问题了。每每有家长来向我询问有关育儿的问题，我总是耐心地帮助大家解答，因为我深深地了解作为父母，在育儿方面遇到问题时那种担心、焦虑的感觉。所以，我决定将我多年的育儿经验汇集成书，帮助家长解决一些我曾经在育儿时遇到的问题和困难。

在这本《育婴师妈妈的小儿日常照顾经》中，着重介绍了0~3岁的宝宝养育方法。通过研读本书中这几个阶段的育儿方法，让父母们能够充分了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿各方面体、智能发展水平，能够与用正确的科学方式去养护、教育他们，让他们健康、快乐且聪明的成长起来。

本书结构清晰，通过宝宝的生理状况、如何喂养健康宝宝、如何科学护理宝宝、如何照顾疾病宝宝和宝宝的早教五个部分，分别针对0~3岁宝宝的育儿要点、身心发育和体、智能发展状况，以及平日和疾病时的照料护理等方面进行了全面而细致的介绍，让父母们在看完本书后，能根据我们在书中介绍的内容轻松地运用到宝宝的实际养育中来。

除此之外，本书为了便于阅读和理解，还为图书搭配了内容丰富的“育婴师妈妈小叮咛”，把我多年来的育婴经验以贴士的方式呈现给家长，希望家长们在阅读的时候能够放松心情，不要在宝宝遇到问题时过于紧张，帮助家长在轻松的心情下科学有效的培养出健康、聪明的宝宝！

由于我的育婴经验尚浅，如果在书中发现了错误之处，希望家长在阅读过后可以给予我批评指正，以便及时修改。谢谢！

育婴师妈妈 董瑞雪

★ PART 01 ★

育婴师妈妈告诉你 什么样的宝宝最健康

新生儿生理状况 14

新生儿各项指标的测评	14
身体状况	15
智能状况	16
宝宝的生理特点	17
宝宝的特有生理现象	20
指标测量方法	26
生长发育规律	27

1~2个月宝宝的生理状况 29

身体状况	29
生长发育标准	30
智能状况	31

2~3个月宝宝的生理状况 32

身体状况	32
生长发育标准	32
智能状况	33

3~4个月宝宝的生理状况 34

身体状况	34
生长发育标准	34
智能状况	35

4~5个月宝宝的生理状况 37

身体状况	37
生长发育标准	37
智能状况	37

5~6个月宝宝的生理状况 39

身体状况	39
生长发育标准	39
智能状况	39

6~7个月宝宝的生理状况 41

身体状况	41
生长发育标准	41
智能状况	41

7~8个月宝宝的生理状况 43

身体状况	43
生长发育标准	43
智能状况	43

8~9个月宝宝的生理状况 45

身体状况	45
生长发育标准	45
智能状况	46

9~10个月宝宝的生理状况 47

身体状况	47
生长发育标准	47
智能状况	48

★PART 02★

育婴师妈妈的 喂养心得大公开

10~11个月宝宝的生理状况 49

· 身体状况	49
· 生长发育标准	49
· 智能状况	50

11~12个月宝宝的生理状况 51

· 身体状况	51
· 生长发育标准	51
· 智能状况	52

1~1.5岁宝宝的生理状况 53

· 身体状况	53
· 生长发育标准	53
· 智能状况	55

1.5~2岁宝宝的生理状况 56

· 身体状况	56
· 生长发育标准	56
· 智能状况	57

2~3岁宝宝的生理状况 59

· 身体状况	59
· 生长发育标准	59
· 智能状况	60

新生儿的喂养 62

· 新生儿的喂养	62
· 育婴师妈妈教你如何母乳喂养新生儿 ..	63
· 育婴师妈妈教你如何人工喂养新生儿 ..	67

1~2个月宝宝的喂养 71

· 本月龄宝宝所需营养	71
· 育婴师妈妈教你如何母乳喂养本月龄宝宝 ..	71
· 育婴师妈妈教你如何人工喂养本月龄宝宝 ..	72

2~3个月宝宝的喂养 73

· 本月龄宝宝所需营养	73
· 育婴师妈妈教你如何母乳喂养本月龄宝宝 ..	73
· 育婴师妈妈教你如何人工喂养本月龄宝宝 ..	73
· 育婴师妈妈说：添加辅食不宜过早	74

3~4个月宝宝的喂养 75

· 本月龄宝宝所需营养	75
· 育婴师妈妈教你如何母乳喂养本月龄宝宝 ..	75
· 育婴师妈妈教你如何人工喂养本月龄宝宝 ..	75
· 育婴师妈妈教你准备辅食	76

4~5个月宝宝的喂养 79

· 本月龄宝宝所需营养	79
· 育婴师妈妈教你如何母乳喂养本月龄宝宝 ..	79
· 育婴师妈妈教你如何人工喂养本月龄宝宝 ..	79
· 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食	80

5~6个月宝宝的喂养 82

- 本月龄宝宝所需营养..... 82
- 育婴师妈妈教你如何母乳喂养本月龄宝宝 82
- 育婴师妈妈教你如何人工喂养本月龄宝宝 82
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 83

6~7个月宝宝的喂养 85

- 本月龄宝宝所需营养..... 85
- 育婴师妈妈教你如何喂养本月龄宝宝 .. 85
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 87

7~8个月宝宝的喂养 89

- 本月龄宝宝所需营养..... 89
- 育婴师妈妈教你如何喂养本月龄宝宝 .. 89
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 90

8~9个月宝宝的喂养 92

- 本月龄宝宝所需营养..... 92
- 育婴师妈妈教你如何喂养本月龄宝宝 .. 92
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 93

9~10个月宝宝的喂养 96

- 本月龄宝宝所需营养..... 96
- 育婴师妈妈教你如何喂养本月龄宝宝 .. 96
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 97

10~11个月宝宝的喂养 100

- 本月龄宝宝所需营养..... 100
- 育婴师妈妈教你如何喂养本月龄宝宝 100
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 102

11~12个月宝宝的喂养 104

- 本月龄宝宝所需营养..... 104
- 育婴师妈妈教你如何喂养本月龄宝宝 104
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 105

1~1.5岁宝宝的喂养 109

- 本阶段宝宝主要需要的营养..... 109
- 本阶段宝宝的参照食谱..... 109
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 109

1.5~2岁宝宝的喂养 112

- 本阶段宝宝主要需要的营养..... 112
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 112

2~3岁宝宝的喂养 115

- 本阶段宝宝的参照食谱..... 115
- 育婴师妈妈教你做宝宝爱吃的辅食..... 115

★PART 03★

育婴师妈妈的 独家护理秘诀

新生儿护理要点 120

脐带护理	120
眼睛护理	120
口腔护理	120
睡眠护理	120
安抚哭闹的宝宝	122
尿布的选择与更换	122
育婴师妈妈教你如何给新生儿挑选内衣	126
育婴师妈妈教你如何抱新生儿	126

1~2个月宝宝的护理 127

睡眠护理	127
指甲护理	127
头发护理	127
保温护理	128
外出护理	128
洗澡护理	129
生活环境	134

2~3个月宝宝的护理 135

情绪护理	135
排泄护理	135
6种抱宝宝的方法	136

3~4个月宝宝的护理 137

睡眠护理	137
脚的保暖很重要	138
流口水的卫生护理	138

宝宝小手的卫生处理	138
警惕婴儿用品的危害	139
警惕小宠物危险	139

4~5个月宝宝的护理 140

宝宝入睡困难及夜间哭泣的对策	140
哄逗宝宝开心的方法	141
洗澡护理	142
育婴师妈妈教你如何清理宝宝鼻腔	142

5~6个月宝宝的护理 143

宝宝异常流口水要重视	143
牙齿护理	143
臀部护理	144
看 护	144

6~7个月宝宝的护理 145

出 牙	145
趴着睡觉	145
不要给宝宝穿得太暖	146
不要给宝宝盖厚被子	146
慎防宝宝吞食异物	146

7~8个月宝宝的护理 147

坐便盆	147
眼部的清洁与保护	147
耳部的清洁与保养	148
鼻部的清洁与保养	149

8~9个月宝宝的护理 150

- 睡眠护理..... 150
- 排便护理..... 150
- 池浴护理..... 150
- 宝宝用品..... 153
- 生活环境..... 153

9~10个月宝宝的护理 154

- 保暖护理..... 154
- 卫生护理..... 155
- 避免学步车带来的危害..... 156
- 慎防宝宝被物体击伤..... 156

10~11个月宝宝的护理 157

- 外出护理..... 157
- 生活环境..... 157
- 做好宝宝情绪护理..... 158

11~12个月宝宝的护理 159

- 看护护理..... 159
- 排泄护理..... 159
- 预防宝宝睡偏了头..... 159

1~1.5岁宝宝的护理 160

- 卫生护理..... 160
- 穿衣护理..... 160
- 宝宝用品..... 161

1.5~2岁宝宝的护理 163

- 睡眠护理..... 163
- 意外事故的预防..... 164

2~3岁宝宝的护理 166

- 排泄护理..... 166
- 宝宝用品..... 167



★ PART 04 ★

育婴师妈妈亲手教你 如何照顾疾病宝宝

发 热 170

- 发热是身体表现出来的一种防御性反应 170
- 给宝宝一个更舒适的环境 170
- 护理要点 171

呕 吐 173

- 婴幼儿原本就比较容易呕吐 173
- 要防止婴幼儿出现脱水症状 173
- 护理要点 173

腹 泻 175

- 粪便松软和腹泻是不同的 175
- 预防脱水和臀部长斑疹 175
- 护理要点 175

咳 嗽 177

- 咳嗽是为了把痰咳出来 177
- 给宝宝创造一个舒适的环境 177
- 护理要点 177

发疹症状 179

- 宝宝生病常常伴随有发疹症状 179
- 皮肤疾病的预防和护理关键是清洁 179
- 护理要点 179

痉 挛 181

- 伴有发热的痉挛一般情况下无需担心 181
- 护理要点 181

流鼻涕、鼻塞 183

- 如何能让宝宝的鼻子通畅 183
- 护理要点 183

耳痛、耳漏 184

- 不能忽略宝宝碰触耳朵 184
- 护理要点 184

口腔、舌头、牙齿的问题 185

- 宝宝如果食欲下降，应该先检查一下
口腔 185
- 护理要点 185

眼部分泌物增多、眼部充血 186

- 出现异常症状要及时就诊 186
- 护理要点 186

育婴师妈妈的早教育儿经

脸色变化 187

- 从脸色观察宝宝的健康状况..... 187
- 护理要点..... 187

便秘 189

- 不仅要看排便次数，还要注意排便时宝
宝的状态..... 189
- 护理要点..... 189

尿量异常 191

- 要多关注宝宝的尿量和颜色的变化..... 191
- 护理要点..... 191

生殖器问题 192

- 不能仅凭妈妈的判断，一定要接受专业
医生的检查..... 192
- 女宝宝护理要点..... 192
- 男宝宝护理要点..... 193

宝宝状态不好该怎样安排换乳期 饮食 194

- 一定要给宝宝补充水分防止发生脱水
症状..... 194
- 可以逐渐增喂一些容易消化的食物..... 194
- 粥的基本做法..... 194

1个月宝宝这样教 196

- 育婴师妈妈说：把握宝宝大脑发育的黄
金期..... 196
- 刺激宝宝的大脑发育..... 196
- 父母要与新生儿多交流..... 197

2个月宝宝这样教 198

- 育婴师妈妈说：多与宝宝互动，让宝宝
更聪明..... 198
- 让宝宝养成良好的观察习惯..... 198
- 手指锻炼开发宝宝智力..... 199

3个月宝宝这样教 200

- 育婴师妈妈说：按阶段看颜色可促进宝宝
大脑发育..... 200
- 如何利用颜色影响宝宝的智力..... 200
- 如何教宝宝指认事物..... 201

4个月宝宝这样教 202

- 育婴师妈妈说：父母要学会发现宝宝的
学习类型..... 202
- 数学启蒙训练要从现在开始..... 202
- 宝宝也有交际能力..... 203

5个月宝宝这样教 204

- 育婴师妈妈说：准确掌握宝宝的语言敏
感期..... 204
- 正确理解宝宝吃手的利与弊..... 204
- 早期识字课促进语言发展..... 206

6个月宝宝这样教 207

- 育婴师妈妈说：让宝宝尽情地满地爬动207
- 手眼协调促进智力发展.....207
- 正确教宝宝认识身体各部位.....209

7个月宝宝这样教 210

- 育婴师妈妈说：游戏可促进宝宝说话.210
- 如何让宝宝“不霸道”.....210
- 给宝宝创造读书氛围.....211

8个月宝宝这样教 212

- 育婴师妈妈说：维生素对宝宝有益智作用.....212
- 让宝宝开心地笑.....212
- 学会用手语和宝宝沟通.....213

9个月宝宝这样教 215

- 育婴师妈妈说：多给宝宝一些表扬.....215
- 适当增加户外活动.....215
- 加强社会交往能力.....216

10个月宝宝这样教 217

- 育婴师妈妈说：宝宝已能够准确理解简单词语.....217
- 继续培养宝宝两指对捏能力.....217
- 如何正确引导宝宝练习走路.....218

11个月宝宝这样教 220

- 育婴师妈妈说：让宝宝将玩具放进去、拿出来.....220
- 鼓励宝宝模仿发音、理解语言.....220
- 增加提高宝宝自信的小游戏.....221

12个月宝宝这样教 223

- 育婴师妈妈说：了解周岁宝宝的认知能力.....223
- 儿歌和童谣让宝宝更聪明.....223
- 培养宝宝的学习习惯.....224

1岁1~2个月宝宝这样教 226

- 育婴师妈妈说：训练宝宝拿起或拖物行走的能力.....226
- 睡前故事促进宝宝大脑发育.....226
- 如何教宝宝用词组表达意图.....227

1岁3~4个月宝宝这样教 229

- 育婴师妈妈说：培养宝宝独自玩耍的习惯.....229
- 脑力开发能让宝宝更聪明.....229
- 父母要注意讲话语气.....231

1岁5~6个月宝宝这样教 232

- 育婴师妈妈说：用正确的方法和宝宝沟通232
- 玩球开启宝宝的智力.....232
- 如何应对脾气暴躁的宝宝.....233
- 赤足有利于宝宝健康成长.....234

1岁7~8个月宝宝这样教 235

- 育婴师妈妈说：正确判断不肯说与不说 235
- 如何提高宝宝说话积极性 235
- 如何给宝宝讲道理 236
- 习惯的培养 237

1岁9~10个月宝宝这样教 238

- 育婴师妈妈说：要选择适合宝宝年龄特点的书 238
- 如何让宝宝合群 238
- 如何让宝宝学会分享 239

1岁11~12个月宝宝这样教 241

- 育婴师妈妈说：灵活应对宝宝的各种要求 241
- 培养宝宝的创造能力 241
- 做一个快乐的宝宝 242

2岁1~3个月宝宝这样教 244

- 育婴师妈妈说：父母用心宝宝聪明 244
- 教宝宝认字的好方法 244
- 拼图能促进宝宝智力发育 245

2岁4~6个月宝宝这样教 247

- 育婴师妈妈说：听故事让宝宝更聪明 247
- 如何对待宝宝爱臭美 247
- 及早培养宝宝自控力 249

2岁7~9个月宝宝这样教 250

- 育婴师妈妈说：教宝宝认识周围各种危险 250
- 父亲对宝宝会产生很大的影响 250
- 如何培养宝宝的学习兴趣 251

2岁10~12个月宝宝这样教 253

- 育婴师妈妈说：巧妙结合游戏与数学教育 253
- 培养宝宝的独立性格 253
- 培养宝宝性别意识 255



PART 01

育婴师妈妈告诉你什么样的
宝宝最健康





1

新生儿生理状况



↓ 新生儿各项指标的测评

现在，绝大部分医院都会在宝宝出生后，给新生儿的身体各项指标进行评分。一般的家长都会对这个分数比较在意，它标志着自己孩子的发育水平。一般医生会在出生后1分钟及5分钟进行两次测评，以了解宝宝的发育情况以及有无窒息或窒息的程度等情况。必要时10分钟或1小时左右重复评估，以求最准确地测算出每个宝宝的发育状况。

我作为育婴师妈妈，为大家总结了一个测评方法，家长们可根据下表来测算宝

宝的身体发育状况：这5项分别用0、1、2分来表示，5项总分最高为10分。

这种评分是对新生儿从母体内生活，到外环境中生活的生存能力和适应程度进行判断，也为宝宝今后神经系统的发育提供了一定的预测性。家长其实不用过分地关注这个分数，尤其是分数在8分以上的孩子，不是只有满分的孩子才是健康的。一般根据1分钟内评分可将新生儿分为无窒息的正常新生儿和有窒息的非正常新生儿。如果1分钟内这5项身体状况评分为8分或8分以上则属于正常新生儿，无需任何治疗，占新生儿总数的90%左右；如果1分钟内评分为4~7分则需要医生采取一些诊治或救治的措施；0~3分则为重度窒息或新

项 目	评分标准
皮肤的颜色	全身皮肤粉红为2分；躯干粉红，四肢青紫为1分；全身青紫或苍白为0分
心 率	心跳频率大于每分钟100次为2分；小于每分钟100次为1分；没有心跳为0分
对刺激的反应	用手弹婴儿足底或插鼻管后，婴儿出现啼哭、打喷嚏或咳嗽为2分；只有皱眉等轻微反应为1分；无任何反应为0分
四肢肌张力	若四肢动作活跃为2分；四肢略屈曲为1分；四肢松弛为0分
呼 吸	呼吸均匀、哭声响亮为2分；呼吸缓慢而不规则或者哭声微弱为1分；无呼吸为0分





生儿处于危险的生存状态，需要立即组织抢救。第1分钟的评分可以全面判断新生儿出生时的身体情况，第5分钟的评分可以反映抢救的效果以及帮助判断预后。

↓ 身体状况

婴儿从出生到出生后1个月，这是婴儿脱离母体，来到人世的第一阶段。为了适应新的环境而独立生存，此时婴儿的身体内部还要不断地发生一系列的变化。这段时期对新生儿来说，最重要的莫过于安静、保温、营养和防止感染等，须精心护理。

身体发育状况

项 目	正常标准	宝宝情况	育婴师建议
体 重	平均体重为3.12~3.21千克，男婴比女婴略重些	_____千克	新生儿出生一周有体重减轻的现象，称为生理性体重下降，这是暂时的，10天内会恢复
身 高	平均身长为49.6~50.2厘米	_____厘米	男婴比女婴略长。有些宝宝身高与遗传有关，当然过高或过低还要求助于医生明确诊断
头 围	男婴为34.4厘米，女婴为34.01厘米	_____厘米	你的宝宝其头围只要不低于33.5~33.9厘米的均值就视为正常
胸 围	男婴为32.65厘米，女婴为32.57厘米	_____厘米	你的宝宝其胸围只要不低于32.57厘米的均值就视为正常
头 部	新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动	_____	父母注意保护新生儿的囟门，不要让它受到碰撞。大约1岁以后它会慢慢闭合
腹 部	腹部柔软，较膨隆	_____	注意新生儿腹部的保护，因为很柔弱，不要磕着、碰着，尤其不要着凉
皮 肤	全身皮肤柔软、红润，表面有少量胎脂，皮下脂肪已较丰满	_____	有些新生儿出生时浑身沾满黄白色的胎脂，这对皮肤有保护作用，无需擦掉或洗去
四 肢	双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲	_____	有些新生儿出生后有双足内翻，两臂轻度外转等现象，这是正常的，大多满月后缓解，双足内翻大约3个月后会缓解
呼 吸	新生儿以腹式呼吸为主。每分钟可达40~45次	_____次	新生儿的呼吸浅表且不规律，有时会有片刻暂停，这是正常现象，不用担心
心 率	每分钟为90~160次	_____次	新生儿的心率比成人快，当你发现这个现象后，不要大惊小怪



原始反射

项 目	表 现
握持反射	把手指放在新生儿的掌心中，新生儿将紧紧攥住你的手指
觅食反射	如果用手指轻轻地、有节奏地敲打新生儿的脸颊，他就会把脸转向你的手，并且像觅食一样做出吮乳头的动作
踏步反射	如果把新生儿直立地抱起来，并且让他的脚接触到一个平面，新生儿就会做出原始的踏步动作。如果你让新生儿的腿碰到桌子的边缘，他会自然地抬高受到刺激的那条腿
惊吓反射	如果新生儿感觉到他要跌倒，或者受到惊吓，他就会张开双臂和双腿

注意：在新生儿3个月大的时候，以上这些反射将逐渐消失，否则将导致新生儿身体成长的延后和新技能学习的停滞

身体活动能力

项 目	表 现
1	轻轻移动身体并调整姿势
2	当他趴着的时候，他会稍微抬起双脚并且弯曲膝盖
3	在趴着的情况下，他会试图把头稍微抬起1秒钟（这个动作对新生儿来说是相当不容易，因为他的头对他背部和颈部的肌肉来说实在是太重了）
4	躺着的时候，把头偏向他喜欢的一侧
5	当被竖立抱着的时候，新生儿可以晃动、扭动身体，并且可以做出踩、踏的动作
6	躺下的时候保持双腿的弯曲，就好像在妈妈的子宫里一样
7	当被抱着靠在妈妈或其他大人的肩膀上的时候会猛地抬起头

智能状况

语言能力

新生儿可以发出不太清楚的声音。3周以后，他开始发出新生儿“词汇”，4周以后，新生儿能够了解到谈话中的交替，并且知道如何回应你的对话。所以我们要和新生儿注意尽早交流。

味觉和嗅觉

味觉神经发育较完善，因此对各种味道都能引起反应，如吃到甜味，可引起新生儿的吸吮动作；对于苦、咸、酸等味，则可引起不快的感觉，甚至停止吸吮；对母乳的香气感受灵敏，并显示出喜爱。

育婴师妈妈小叮咛

别看新生儿人小，但他生下来，即有吸吮、吞咽的本能，味觉也很灵敏的。

视 觉

新生儿的视觉发育较弱，视物不清楚，但对光是有反应的，眼球的转动无目的。半个月以