

母婴保健系列
MUYING BAOJIAN XILIE

《妈咪宝贝》编辑部 编

育儿难题

一本通

宝宝用品准备

宝宝日常照顾

宝宝辅食添加与营养搭配

宝宝常见疾病防治



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿难题一本通/《妈咪宝贝》编辑部编. -青岛: 青岛出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5436-6891-1

I. ①育… II. ①妈… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239326号

书 名 育儿难题一本通

编 写 《妈咪宝贝》编辑部

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 尹红侠

责任校对 谢 磊

封面设计 杨 敏

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本 16开 (700毫米×1000毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5436-6891-1

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 育儿

母婴保健系列
MUYING BAOJIAN XILIE

《妈咪宝贝》编辑部 编

育儿难题

一本通

♥ 宝宝用品准备

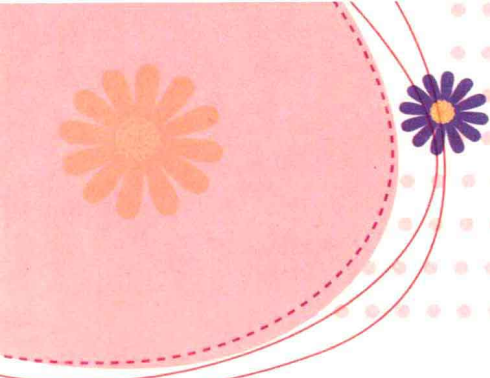
♥ 宝宝日常照顾

♥ 宝宝辅食添加与营养搭配

♥ 宝宝常见疾病防治



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



前言

宝宝就像一棵小幼苗，将其培养成参天大树，是父母最期盼的事。对于年轻的新手爸妈来说，一个新生命的到来给大家带来了惊喜和欢乐，同时也伴随着手忙脚乱和各种育儿困惑。

本书总结了众多欧美著名儿科专家的先进育儿理念，同时结合我国传统中医为小儿调理滋补的内容，针对新手爸妈遇到的各种育儿难题，一一详细讲解，内容现代实用，语言亲切活泼，同时配有精美生动的图片，让父母在轻松愉快的阅读中掌握各种育儿技巧和科学方法。

在宝宝出生前，父母就应准备好宝宝的各种用品。本书第一章详细列出了各种宝宝用品清单和选购注意事项，指导父母早做规划，提前将宝宝的各种用品购置齐备。

本书第二章让父母了解宝宝 0~1 岁的生理特点，学习基本的照顾重点，针对宝宝日常生活各种照顾细节，如宝宝正确抱法、穿衣、洗澡、清洁、护理、衣物洗涤、按摩、居家安全布置、意外伤害处理、宠物饲养等，详细介绍具体照顾方法和注意事项。

本书第三章指导妈咪掌握母乳喂养的正确方法，扫清母乳喂养的各种障碍，为宝宝提供充足的奶水，针对上班族妈咪哺喂母乳碰到的各种问题，给出详细解答。

本书第四章详细介绍了宝宝 0~1 岁各个月龄的营养需求，指导父母为宝宝正确添加辅食，合理补充维生素，悉心为过敏宝宝喂食，讲解增进宝宝食欲的小窍门。

本书第五章为父母介绍新生儿黄疸、尿布疹、爱哭闹、蛀牙、生长迟缓、家中害虫等常见问题的具体处理方法。

本书第六章详细介绍了四季常见小儿疾病的病因、症状与治疗照顾方法。针对宝宝感冒，讲解如何避免发展成肺炎；针对宝宝发热，讲解如何正确退热；针对宝宝常见的腹痛，指导父母辨别良性腹痛和严重急腹症引起的腹痛，介绍具体处理方法和预防措施；针对宝宝腹泻，讲解导致腹泻的原因、可能造成的危险状况、照顾方法、饮食注意事项及预防措施。同时介绍如何给宝宝喂药，为宝宝科学搭配滋补药膳，按时带宝宝接种，为宝宝的健康保驾护航。

本书的附录列出了宝宝 0~1 岁各个月龄的发育特征、能做的动作及需要接种的疫苗，针对新手爸妈的各种育儿困惑，归纳出 60 个育儿问题，一一给出解答。最后为爸妈介绍给宝宝拍出好照片的诀窍，为宝宝留下美好的童年记忆。

只有父母的悉心照顾，宝宝才能健康茁壮成长。相信每位新手爸妈都能够悉心养育自己的宝宝，用心呵护宝宝的健康，共同感受和宝宝一起成长的快乐。

编者

2010 年 12 月

目录

第一章 宝宝用品准备

一、宝宝用品准备须知 10

1. 宝宝用品准备常识 10
2. 宝宝用品评估要点 11

二、哺乳用品的准备 12

1. 哺乳用品清单 12
2. 如何选购哺乳用品 12

三、宝宝衣物的准备 15

1. 宝宝衣物清单 15
2. 如何选购宝宝衣物 15
3. 宝宝内衣选购注意事项 17
4. 宝宝四季衣着搭配 20

四、宝宝清洁保养用品的准备 21

1. 宝宝清洁保养用品清单 21
2. 宝宝清洁保养用品说明 21
3. 宝宝清洁保养品的使用注意事项 22

五、宝宝寝具用品的准备 23

1. 宝宝寝具用品清单 23
2. 婴儿床选购原则 23
3. 婴儿枕使用说明 24

六、玩具用品的准备 25

1. 宝宝玩具清单 25
2. 宝宝玩具选购原则 25

七、宝宝外出用品的准备 26

1. 宝宝外出用品清单 26
2. 宝宝外出用品说明 26

八、宝宝卫生保健用品的准备 28

1. 宝宝卫生保健用品清单 28
2. 宝宝卫生保健用品准备说明 28

第二章 宝宝日常照顾

一、新生宝宝的身体发育状况 30

1. 身长 30
2. 体重 30
3. 头部 30
4. 颈部 30



5. 眼睛	31
6. 耳朵	31
7. 鼻子	31
8. 口腔	31
9. 胸部	32
10. 腹部	32
11. 背部	32
12. 四肢	32
13. 生殖器	33
14. 皮肤	33

二、新生宝宝的生理状况

1. 睡眠	34
2. 排便	34
3. 排尿	35
4. 免疫功能	35
5. 原始反射	35

三、新生宝宝头七天观察照顾重点

1. 第一天观察照顾重点	36
2. 第二天观察照顾重点	38
3. 第三天观察照顾重点	39
4. 第四天观察照顾重点	40
5. 第五天观察照顾重点	40
6. 第六天观察照顾重点	40
7. 第七天观察照顾重点	40

四、宝宝日常护理

1. 如何抱起和放下宝宝	42
2. 给宝宝穿衣	43
3. 给宝宝洗澡	46
4. 清洁宝宝的眼睛	52
5. 清洁宝宝的鼻孔	54
6. 清洁宝宝的耳朵	55
7. 清洁宝宝的手指与脚趾	56

8. 清洁宝宝的生殖器	56
9. 宝宝衣物的洗涤	57

五、宝宝按摩不可缺

1. 宝宝按摩好处多多	61
2. 在宝宝清醒时进行按摩	61
3. 两餐间与洗澡后适合进行按摩	61
4. 宝宝想睡觉或大哭、表现不开心时应停止按摩	62
5. 按摩需准备的工具	62
6. 按摩注意事项	62
7. 按摩前的步骤	62
8. 按摩开始啦	63

六、宝宝的学步鞋

1. 宝宝的小脚丫和成人的区别	70
2. 鞋子不合脚会影响宝宝学步	70
3. 挑选学步鞋的技巧	71

七、宝宝居家安全布置守则

1. 客厅容易发生的危险	73
2. 浴室容易发生的危险	74
3. 厨房容易发生的危险	74
4. 卧室容易发生的危险	74
5. 阳台容易发生的危险	74



八、宝宝意外伤害的防范与紧急处理方法.....75

1. 跌撞伤.....75
2. 烧烫伤.....76
3. 异物梗塞.....76
4. 割伤、刺伤、夹伤、压伤.....77
5. 误食或中毒.....77

九、家有宝宝的宠物饲养原则.....79

1. 宠物的清洁.....79
2. 居家的清洁.....80
3. 因饲养猫咪而容易感染的弓形虫病...81

第三章 母乳喂养

一、母乳喂养好处多.....84

1. 母乳喂养对婴儿的好处.....84
2. 母乳喂养对母亲的好处.....85
3. 母乳喂养对社会的好处.....85

二、让母乳源源不断.....86

1. 使奶水充足的关键要素.....86
2. 发奶食物有哪些.....87
3. 影响奶水分泌的元凶.....87
4. 哺乳妈妈的饮食建议.....88
5. 奶水营养问题答疑.....89

三、喂奶进行时.....91

1. 喂奶前的准备.....91
2. 喂奶时的步骤.....93
3. 喂奶后拍背排气.....93
4. 奶瓶清洗与消毒篇.....94

四、扫除母乳喂养的障碍.....95

1. 乳头较短、平的妈妈.....95



2. 乳头大的妈妈.....95
3. 检查乳头的方法.....96
4. 矫正乳头凹陷的方法.....97
5. 让宝宝熟悉妈妈的乳房.....98
6. 频繁喂奶免除胀奶之苦.....98
7. 如何鉴别输乳管阻塞、.....98
乳腺炎与脓肿.....98
8. 如何改善输乳管阻塞.....98
9. 如何治疗乳腺炎.....99
10. 乳头酸痛破皮怎么办.....99
11. 乳头结痂怎么办.....99
12. 奶胀时的护理.....100
13. 喂奶前护理.....100

五、轻松挤奶, 快乐喂奶.....101

1. 为何需要挤奶.....101
2. 用手挤奶的正确方法.....101
3. 如何正确使用挤奶器.....102

六、上班妈咪轻松喂奶.....104

1. 上班妈咪如何哺喂母乳.....104
2. 上班妈咪哺喂母乳可能碰到的问题...104

第四章 宝宝辅食添加 与营养搭配

一、0~1岁宝宝的营养需求..... 110

1. 让宝宝吃得聪明又健康 110
2. 宝宝 0~3 个月这样吃 110
3. 宝宝 4~6 个月这样吃 112
4. 宝宝 7~9 个月这样吃 113
5. 宝宝 10~12 个月这样吃 113

二、合理补充维生素 115

1. 宝宝需要补充维生素吗 115
2. 宝宝的阶段性营养需求 115
3. 母乳与婴儿配方奶维生素含量的比较 116
4. 水溶性维生素的补充 116
5. 脂溶性维生素的补充 117
6. 维生素不宜补充过多 117

三、宝宝辅食添加 119

1. 辅食是母乳以外的婴儿食品 119
2. 健康宝宝从 4 个月开始添加辅食 119
3. 添加喂辅食的目的 120
4. 辅食添加原则 120
5. 辅食添加的时机与次数 121
6. 宝宝各阶段辅食建议内容 123
7. 不要强迫宝宝进食 130
8. 喂食方法与技巧 130
9. 辅食制作要诀 130
10. 辅食添加问答 132

四、过敏宝宝巧吃饭 135

1. 如何评估宝宝是否属于过敏体质 135
2. 过敏宝宝 6 个月内饮食注意事项 136



3. 过敏宝宝 6~12 个月饮食注意事项 136

4. 过敏宝宝 1 岁之后饮食注意事项 137

五、宝宝食欲巧增进 139

1. 宝宝要吃多少才算够 139
2. 宝宝食欲不好的原因 140
3. 食欲差影响发育的情况 141
4. 如何增进宝宝的食欲 142

第五章 宝宝常见问题处理

一、黄皮肤宝宝的困扰 —— 新生儿黄疸 144

1. 新生儿黄疸不容忽视 144
2. 新生儿黄疸的成因 144
3. 黄疸有何并发症或后遗症 145
4. 父母对宝宝有无黄疸的观察 145
5. 黄疸儿的居家照顾 146
6. 不必因怕黄疸而停止喝奶 146

二、小屁屁红通通——尿布疹 148

1. 宝宝为什么会长尿布疹 148
2. 尿布疹的症状与类型 148
3. 尿布疹的治疗方法 149

4. 尿布疹的预防与护理	149
5. 容易感染尿布疹的宝宝	150
6. 用心挑选宝宝的纸尿裤	150

三、安抚爱哭宝宝 152

1. 宝宝为什么哭	152
2. 如何根据哭声分辨宝宝的需求	154
3. 爸妈的处理方式	154
4. 安抚宝宝的妙方	155
5. 如何让宝宝在夜里安睡	157

四、宝宝防蛀牙保卫战 158

1. 什么时候要带宝宝看牙医	158
2. 奶瓶性蛀牙的成因	159
3. 如何预防奶瓶性蛀牙	159
4. 口腔的清洁方式	160

五、保护宝宝除虫大作战 161

1. 蚊子	161
2. 苍蝇	162
3. 蟑螂	162
4. 蚂蚁	163
5. 跳蚤	163
6. 杀虫剂使用注意事项	164

六、宝宝生长迟缓怎么办 165

1. 造成生长迟缓的原因	165
2. 生长迟缓的评估与诊断	165
3. 生长迟缓的临床处理流程	167
4. 生长迟缓的治疗与处置方法	167
5. 比较容易记的生长指标	168

第六章 宝宝常见疾病防治

一、安全用药记心间 170

1. 宝宝吃错药怎么办	170
2. 如何避免小儿用药意外	170
3. 避免用错药五大原则	172

二、宝宝春夏疾病防治 173

1. 玫瑰疹	173
2. 德国麻疹	174
3. 毛细支气管炎	175
4. 日本脑炎	176
5. 肠病毒	177
6. 登革热	178
7. 胃肠炎	178

三、宝宝秋冬疾病防治 180

1. 流行性感冒	180
2. 水痘	181
3. 冬季腹泻	181

四、别让宝宝感冒发展成肺炎 ... 184

1. 感冒属于上呼吸道感染	184
2. 肺炎属于下呼吸道感染	185
3. 感冒的治疗及照顾方法	185
4. 肺炎的治疗及照顾方法	185
5. 如何预防宝宝感冒	186
6. 如何避免宝宝感冒变肺炎	186

五、宝宝退热“葵花宝典” 187

1. 孩子为什么会发热	187
2. 体温多少度才算发热	187
3. 如何正确量体温	187
4. 宝宝发热的常见原因	188
5. 退热的时机	188



6. 如何正确退热 188
7. 错误的退热方法 189
8. 发热会有后遗症吗 189
9. 哪种发热情况应立即就医 189

六、宝宝肚子痛，对症下药才有效... 190

1. 常见的良性腹痛 190
2. 如何判断宝宝腹痛 191
3. 宝宝腹痛到底要不要紧 192
4. 如何预防宝宝腹痛 193

七、宝宝腹泻的照顾与预防 194

1. 宝宝腹泻的原因 194
2. 腹泻可能造成的危险状况 195
3. 在家照顾还是立即就医 195
4. 照顾腹泻宝宝须知 195
5. 宝宝腹泻时怎么吃 196
6. 如何预防宝宝腹泻 197

八、宝宝预防接种 198

1. 什么是活性疫苗和非活性疫苗 199
2. 预防接种纪实 199
3. 水痘疫苗 200
4. 卡介苗 201
5. 麻疹疫苗 202
6. 白喉、百日咳、破伤风混合疫苗 203
7. B 型嗜血杆菌疫苗和流行性感冒疫苗 205
8. 乙型肝炎疫苗 206
9. 脊髓灰质炎减毒活疫苗 207

九、宝宝也要补一补 209

1. 小儿器官功能旺盛，变化快 209
2. 小儿常患疾病 210
3. 小儿也能吃的中药膳 210

附录

一、0 ~ 1 岁宝宝成长特征 214

1. 宝宝 1 个月成长大事记 214
2. 宝宝 2 个月成长大事记 214
3. 宝宝 3 个月成长大事记 215
4. 宝宝 4 个月成长大事记 215
5. 宝宝 5 个月成长大事记 216
6. 宝宝 6 个月成长大事记 216
7. 宝宝 7 个月成长大事记 217
8. 宝宝 8 个月成长大事记 217
9. 宝宝 9 个月成长大事记 217
10. 宝宝 10 个月成长大事记 218
11. 宝宝 11 个月成长大事记 218
12. 宝宝 12 个月成长大事记 218

二、新手爸妈育儿 60 问 220

三、拍出好照片，记录宝宝成长... 236

1. 拍照时要让宝宝心情愉快 236
2. 拍照背景要单纯 236
3. 构图要恰当 236
4. 捕捉生动可爱的表情 237
5. 人物要清晰 237
6. 按快门时勿晃动 237
7. 保证充足的光线 237
8. 勿背对光线 238
9. 不要在室外大太阳下拍照 238
10. 提高感光度 238
11. 拍摄角度多样化 239
12. 服装搭配有讲究 239
13. 道具运用添新意 239

宝宝用品准备

在宝宝出生前，父母就应准备好宝宝的各種用品，包括哺乳用品、衣物、清潔保養用品、寢具用品、外出用品、衛生保健用品、玩具等。本章詳細列出了各種宝宝用品清單，以及選購注意事項。



一、宝宝用品准备须知



1. 宝宝用品准备常识

面对一个新生命的到来，每一位父母都充满着期盼与欢欣，但是对于新生宝宝衣、食、住、行等各方面的用品准备，可真是考验新手父母智慧的一大课题。

如何妥善、完备、高效地替新生宝宝准备生活用品呢？专家表示，在宝宝出生之前，新手父母就应多方咨询，千万不要等到小宝宝诞生了，才开始准备宝宝用品，因为这样不仅会造成准备不够周全，而且可能由于没有详细规划而造成时间、人力及金钱上的浪费。

针对新手父母准备宝宝各项用品的基本常识，专家提出下列五点建议：

(1) 搜集相关资讯

父母可在平日就开始搜集婴幼儿用品的相关资讯，作为日后采购的参考指导。

(2) 询问亲朋好友

购买之前可以先询问亲朋好友，看看对方是否有用过的婴儿用品可以送给自己。像婴儿床、手推车、学步车等用品都可以再次使用，即便是衣物，只要清洗干净，保存良好，也可以再使用，以节省开销。

(3) 各家评比一番

父母可利用闲暇时间逛逛各家婴幼儿用品店，比较一下用品店的商品是否齐全，价格是否合理。

(4) 拟定购买计划

整理搜集的资讯，拟定一份购买计划书，作为日后购买时的参考。

(5) 请求专业咨询

选购时可以询问用品店的服务人员，请求提供用品的使用方式及产品介绍，作为购买时的评估指标。



2. 宝宝用品评估要点

针对新手父母准备宝宝各项用品时的评估要点，专家提出下列五点建议：

(1)安全

新生儿用品最重要的是安全，不管是衣、食、住、行等方面的用品，还是玩具用品，都必须仔细检查其是否符合安全标准，是否会对小宝宝造成伤害，这是最基本，也是最重要的评估指标。

(2)材质

由于新生儿身体各方面的机能日臻成熟，因此在选择各种用品时，必须特别注意用品的材质，应适合宝宝的生理机能，尽量不要用大人的用品代替，以免使宝宝产生不适。像一些使用后会变性、易破损的劣质品，最好不要使用。

(3)经济

经济因素是新手父母必须详细评估的，若能制订一份购买计划书，详细列出要购买的用品和估价表，则能让父母在预定经费内购买所需物品，避免花冤枉钱。

(4)设备

购买前要考虑到家中现有设备，衡量是否有足够空间容纳新用品，例如婴儿床，必须评估家里空间可以摆放多大的婴儿床，这样才不致于放不下。

(5)简便

选购的婴儿用品应以简便、实用为原则，设计繁杂、操作困难的用品会造成父母使用上的困扰，尽量不要购买，以免因使用不便而造成浪费。



二、哺乳用品的准备

哺乳
用品

1. 哺乳用品清单

品 名	建议数量	功 能	重要性
大奶瓶	4~6 支	每隔 3~4 小时喂一次奶，每日须消毒	必备
小奶瓶	2 个	喝水（母乳宝宝不需要）	必备
奶瓶奶嘴	6 个	新生儿可选择圆孔形奶嘴，而后再用十字孔形奶嘴	必备
奶瓶刷或奶嘴刷	1 副	用于清洁奶瓶奶嘴	必备
奶瓶消毒锅	1 个	水煮式、蒸气式、紫外线式	必备
奶瓶夹	1 个	用来夹起消毒好的奶瓶奶嘴，以防烫伤，并避免污染奶瓶	必备
泡奶调乳器	1 个	可设定泡奶温度，通常会有不同的温度可供选择	视各家需求而定
温奶器	1 个	防止奶水退温	视各家需求而定
安抚奶嘴	1~2 个	安抚情绪，但勿过度依赖	视各家需求而定
挂链别针	2 个	避免奶嘴遗失、掉落	视各家需求而定
奶嘴打洞器	1 个	调整奶嘴口径，控制出奶量	视各家需求而定
奶瓶蔬果清洁剂	1 瓶	清洁奶瓶，清洗蔬果	视各家需求而定

2. 如何选购哺乳用品

(1) 奶嘴

① 十字孔奶嘴与圆孔奶嘴

一般来说，吸吮十字孔奶嘴比圆孔奶嘴省力。如果宝宝喝配方奶，就可先选择圆孔奶嘴，将奶瓶倒过来，奶水的流速每秒 2~3 滴即可。此时宝宝的吞咽能力较差，如果流速过快，宝宝就可能因为来不及吞咽而溢奶。等到 2~3 个月之后，可以选择十字孔奶嘴，宝宝较能适应。

至于喝母乳的宝宝，如果必须使用奶瓶喝母乳，就要尽量选择与吸吮母乳方式相近的奶嘴，这样宝宝比较容易适应。奶嘴的奶水流速不宜过快，宝宝需费一点力气吸吮才会有奶水流出，吸吮时的触感应与吸吮妈妈的乳房相近。

② 安抚奶嘴

当宝宝哭泣时，一定要找出哭的原因并加以解决，千万不要把安抚奶嘴往宝宝嘴里一塞就完事。提醒爸妈不要过度依赖安抚奶嘴来安抚宝宝的情绪，否则以后宝宝会很难戒除吸吮奶嘴的习惯。

(2) 奶瓶

① 奶瓶的材质

在奶瓶的选购上，玻璃奶瓶能耐高温，一般 PC（塑料）材质的奶瓶、奶嘴也可承受 100~120℃ 的温度，PES 材质的奶瓶则能承受 180℃ 的温度。一般而言，只要妥善使用，爸妈就不必担心 PC 或 PES 材质的奶瓶遇热会发生化学变化。

需要注意的是，如果爸妈是用煮沸方式消毒奶瓶与奶嘴的话，那么千万不要让奶嘴碰到铁锅的边缘，因为铁锅边缘温度过高，奶嘴很有可能变形损坏。另外，奶嘴通常由硅胶或乳胶制成，这些材质如果在水中煮太久，就容易破裂或老化。因此，用煮沸法消毒奶嘴时，将奶嘴放在锅中煮沸的时间不要超过 10 分钟，并且要使用固定的锅消毒奶瓶和奶嘴。

塑料奶瓶的优点是较轻巧，玻璃奶瓶的优点是耐用，寿命较长，只是拿起来比较重。



使用塑料奶瓶的好处是，宝宝较大以后可以自己拿奶瓶喝奶。

建议妈妈选择塑料奶瓶，这样喂宝宝会比较轻松，等宝宝大一点，也可以让宝宝自己抓握奶瓶。如果奶瓶瓶身看起来雾蒙蒙的，或奶嘴有破裂或磨损现象，就表明已经老化，该换新的奶瓶、奶嘴了。冲泡奶粉时，尽量让奶粉罐远离热水，否则水蒸气容易进入奶粉罐中，使奶粉受潮。

② 奶瓶的容量

新生儿通常使用小容量的奶瓶（120~160 毫升）。随着宝宝的长大，所需的奶水也会增多，届时可换成容量较大的奶瓶。建议爸妈选购两个小容量奶瓶做替换，大容量奶瓶则可准备 4~6 个。

(3) 消毒工具

由于新生儿的肠胃道发育尚未健全，宝宝使用的奶瓶奶嘴都必须消毒，以确保干净卫生。

① 煮沸消毒

可用煮沸的方式消毒奶瓶奶嘴。煮沸消毒的方法是：将奶瓶放入煮锅中，使锅内水面高过奶瓶，进行煮沸，水沸后再将奶嘴放入，再煮 5~10 分钟，时间勿超过 10 分钟。

②蒸气消毒或紫外线烘干消毒

如果不采用煮沸法消毒奶瓶，就可以使用蒸气消毒锅或紫外线烘干器。通常蒸气消毒锅没有烘干功能，因此消毒完奶瓶，必须将奶瓶奶嘴放置在奶瓶橱中，让这些工具自然干燥，否则很容易产生霉味。有些蒸气消毒锅兼具烘干的功能，消毒完奶瓶直接放在里头烘干即可。紫外线消毒器也具有消毒与烘干功能，较为省事。



专家小叮咛

需要提醒爸妈的是，无论是使用铁锅、蒸气消毒锅，还是紫外线消毒器，都应定期清洗，保持干净，使用水垢处理剂能有效清洗这些器具中所含有的铁、钙、镁等杂质，将柠檬加水稀释，也能达到同样的清洗效果。

专家提示

★由于哺乳用品直接与宝宝的口腔接触，因此安全性格外重要，在选购时要多加注意。

★购买婴儿奶粉时，一定要仔细查看保存期限，观察奶粉有无结块等异常情况，若有异常，则不应选购，以免对宝宝造成身体上的伤害。

★奶瓶、奶嘴等用品在给宝宝使用前一定要用水煮沸消毒。

★在冲泡奶粉时，使用60℃以下的开水较佳。如果水温过高，不仅会烫伤婴儿嘴巴，而且会破坏奶粉里的蛋白质、维生素等营养素，甚至会对婴儿的身体产生不良影响。

三、宝宝衣物的准备

衣着类

1. 宝宝衣物清单

品 名	建议数量	功 能	重要性
新生儿纱布或棉布肚衣	2~6 件	视季节选择厚薄搭配	必备
包巾或包被	2~3 件	视季节选择厚薄	必备
内衣	2~4 件	活动肩、侧开、前开、全开襟	视各家需求而定
兔装或蝴蝶装	3~4 件	穿脱方便，分为长袖和短袖	必备
长袍或和服	2~4 件	穿脱方便	视各家需求而定
棉纱尿布或纸尿裤	2~3 件	选择透气、吸力佳的尿布	必备
护手套	2~3 双	保暖、防抓伤，视季节选择纱布或棉布	必备
帽子	2 顶	防晒、保暖	必备
袜子	2~4 双	吸汗、保暖	必备
围兜	6 件	防溢奶、流口水	必备
肚围	2 件	睡觉时保护肚脐，免于着凉	视各家需求而定
婴儿专用洗衣液	1 瓶	用来洗净宝宝衣物	视各家需求而定
小衣架	6~12 个	适合晾小宝宝衣物	视各家需求而定

2. 如何选购宝宝衣物

(1) 外衣与内衣

新生儿的体温虽然与成人差不多，但是因为体积小，对孩子来说，挥手、动脚、喝奶都是很大的运动量，所以很容易出汗。因此，宝宝需要穿着吸汗、透气的衣物。