

丁雪 编著

准父母与保姆



育婴读本

ZHUN FUMU YU BAOMU YUYING DUBEN

母乳喂养成功的诀窍

精心照料孩子是父母的天职

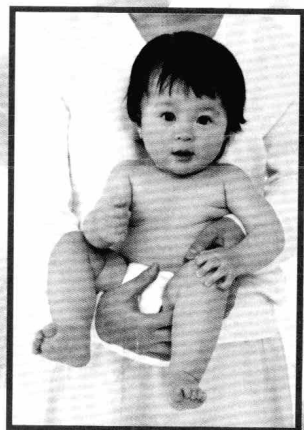
育儿以父母的亲情为基础

护理新生儿要注意什么

训练婴儿走路的方法

带领准父母走进育婴教室

 羊城晚报出版社



准父母与保姆 育婴读本

带领准父母走进育婴教室

图书在版编目 (CIP) 数据

准父母与保姆育婴读本/丁雪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2002.6

ISBN 7-80651-152-0

I. 准… II. 丁… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 031263 号

准父母与保姆育婴读本

CHUN FUMU YU BAOMU YUYING DUBEN

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 12.5 字数 270 千

版 次/ 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印 数/ 1 ~ 6000 册

书 号/ ISBN 7-80651-152-0/G·31

定 价/ 21.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内 容 提 要

“十月怀胎，一朝分娩”刚结束，初为人父母就面临着育婴的千头万绪，很多准父母深感养儿育女责任重大。从十月怀胎到呱呱坠地，从呀呀学语，蹒跚走路到健康成长，这真是一个既令人兴奋无比又令人焦虑牵挂的过程。如何精心照料孩子，特别是尚在襁褓中的婴儿，如何促进婴儿智力得到良好的发展等等，这是父母最为关心的问题，也可以说是为人父母的难题。为了使广大父母及保姆对育婴充满信心，在科学育儿方法的指导下，培育出又健康、又聪明、又可爱的婴儿，我们组织保育方面的专家精心编写了这本《准父母与保姆育婴读本》，书中不少地方吸收了国外最新的育婴方法和研究成果。

本书内容包括：准父母育儿新知，带领准父母走进育婴照料的教室，走入育婴喂养的课堂，教养婴儿的实施纲要，准父母育婴健康管理等，相信可以给为人父母者及保姆多一些快乐，少一点忧虑！

目 录

第一章 准父母育儿新知

一、妊娠、分娩是夫妻共同的作业·····	(3)
二、育婴应从妊娠开始·····	(4)
1. 每天保持平静、轻松、愉快的心情·····	(4)
2. 做好产前定期检查·····	(5)
3. 在呕吐期间切不可勉强行事·····	(6)
4. 要多吃富于营养的食物·····	(6)
5. 要适当活动和注意休息·····	(7)
6. 最好用母乳喂养婴儿·····	(7)
三、妻子腹部凸起时，丈夫进入父亲的角色·····	(8)
1. 胎儿讨厌烟味·····	(9)
2. 自己的事情自己做·····	(9)
3. 主动承担需要力气的工作·····	(10)
4. 与妻子一起过休息日·····	(11)
5. 从心理上做好当父亲的准备·····	(12)
6. 要和妻子商谈育儿方针·····	(13)
7. 夫妇共同做妊娠体操·····	(13)
8. 丈夫须知(心得)十条·····	(13)
四、准爸爸的心理与任务·····	(15)
1. 准爸爸的心理·····	(15)

2. 准爸爸的任务	(19)
五、准妈妈的心理与生理	(22)
1. 心理上——她可能会感到	(22)
2. 生理上——她可能曾经历	(23)
六、妻子快要临产时，丈夫准备就绪	(24)
1. 无论何时分娩，都不要惊慌失措	(24)
2. 事先了解住院手续	(24)
3. 了解去医院的交通工具及所需时间	(24)
4. 事先确认住院用品	(25)
5. 无论何时，都保持联系畅通	(25)
七、分娩时，丈夫在妻子身旁	(25)
1. 住院分娩注意事项	(25)
2. 在家中分娩注意事项	(27)
八、育儿以父母的亲情为基础	(30)
1. 母性不是天性的，而是透过生产、育儿建立的	(31)
2. 要面带微笑地护理婴儿	(33)
3. 妈妈育儿的心理准备	(35)
4. 婴儿与母亲的情感交流	(38)
5. 请坚持母乳喂养	(39)
6. 2岁前孩子母亲应专心于育儿	(40)
九、新生儿的特征	(43)
1. 新生儿的特征	(43)
2. 新生儿落地后有哪些变化	(44)
3. 新生儿体重为什么下降	(45)
4. 新生儿乳房肿胀是怎么回事	(46)
5. 女婴出现假月经是怎么回事	(47)

目 录

6. 新生儿听力怎么样	(47)
7. 新生儿视力怎么样	(49)
8. 新生儿喜欢看什么	(49)
9. 新生儿的味觉、嗅觉怎样	(50)
10. 新生儿的触觉灵敏吗	(51)
11. 新生儿有哪些运动本领	(52)
十、精心照料孩子是父母的天职	(53)

第二章 带领准父母走进育婴照料的教室

一、幼婴的正确抱法	(63)
1. 抱起幼婴的正确步骤	(63)
2. 放下幼婴的正确步骤	(64)
二、理想育婴房的标准	(67)
三、尿布的使用与婴儿洗澡	(68)
四、为婴儿选购鞋子要掌握三大原则	(73)
五、帮助婴儿买衣服要注意	(74)
六、了解婴儿的睡眠品质	(75)
七、解读婴儿的啼哭	(77)
1. 关于啼哭	(78)
2. 啼哭的原因 (6 个月以下)	(80)
3. 啼哭的原因 (6 个月 ~ 1 岁)	(85)
八、母乳喂养成功的诀窍	(87)
九、月龄不同的育婴法	(90)
1. 1 ~ 2 个月的育婴法	(103)
2. 3 ~ 4 个月的育婴法	(114)

3. 5~6个月的育婴法	(120)
4. 7~8个月的育婴法	(126)
5. 9~10个月的育婴法	(133)
6. 11~12个月的育婴法	(139)
7. 12~13个月的育婴法	(142)
8. 婴儿的体操	(151)
十、不同季节的育儿法	(151)
1. 春季育儿法	(154)
2. 夏季育儿法	(161)
3. 秋季育儿法	(164)
4. 冬季育儿法	()

第三章 走入育婴喂养的课堂

一、“母亲的怀抱”是婴儿的最佳教室	(171)
二、母乳是婴儿营养的首选	(172)
三、让婴儿摄取充足的营养	(173)
四、营养充足的婴儿配方	(177)
五、婴儿的营养补充品	(183)
六、最常忽略的维生素	(192)
七、婴儿辅助食品及其添加原则	(198)
八、婴儿辅助食品的添加顺序	(199)
九、何时应该添加固体食物	(200)
十、不同时期婴儿的喂养	(204)
1. 1~4个月婴儿的喂养	(204)
2. 4~6个月婴儿的喂养	(206)

3. 6~9个月婴儿的喂养	(214)
4. 9~12个月婴儿的喂养	(219)
十一、简易的婴儿喂食方法	(224)
十二、月龄不同的断奶食品	(233)
1. 断奶准备期	(233)
2. 断奶初期	(235)
3. 断奶中期	(235)
4. 断奶后期	(239)
十三、婴儿的营养食谱	(245)
番茄汁	(245)
鲜橘汁	(245)
鲜柠檬汁	(246)
西瓜汁	(246)
胡萝卜汤	(247)
菜水	(247)
鲜菠菜水	(247)
苋菜水	(248)
香蕉蜂蜜牛奶	(248)
鸡肝糊	(249)
鱼肉糊	(249)
豆腐糊	(250)
鱼泥	(250)
鲜虾肉泥	(251)
花豆腐	(251)
翡翠泥	(252)
煎番茄	(252)
腊肠番茄	(253)

虾末菜花	(253)
蜜制胡萝卜	(254)
水果拌豆腐	(254)
猪肝丸子	(255)
牛奶蛋	(255)
两色蛋	(256)
清水煮荷包蛋	(256)
蛋黄泥	(257)
香蕉泥	(257)
苹果泥	(258)
红枣泥	(258)
胡萝卜泥	(259)
鸡蛋羹	(259)
鱼肉末	(260)
番茄鱼	(260)
肝末	(261)
鸡肝末	(261)
肉末	(262)
碎菜牛肉	(262)
肉末番茄	(263)
碎菜	(263)
菜泥	(264)

第四章 教养婴儿的实施纲要

一、关于婴儿的教养	(267)
-----------------	-------

二、0~1岁父母的任务	(271)
三、0~1岁婴儿的培育法	(273)
1. 从0岁到1岁为止的四个阶段	(274)
2. 第一阶段：出生至3个月	(275)
3. 第二阶段：4~6个月	(278)
4. 第三阶段：7~10个月	(281)
5. 第四阶段：11~12个月	(282)
三、新生儿早期教育	(285)
1. 新生儿运动、情绪、语言能力的发育如何	(285)
2. 怎样促进新生儿视觉的发展	(286)
3. 怎样促进新生儿听觉的发展	(286)
4. 怎样促进新生儿感觉的发展	(286)
5. 怎样促进新生儿智能的增长	(286)
四、婴儿早期教育	(287)
1. 怎样对婴儿进行早期教育	(287)
2. 怎样促进婴儿视觉的发展	(289)
3. 怎样促进婴儿听觉的发展	(289)
4. 怎样促进婴儿感觉的发展	(289)
5. 怎样根据婴儿正常语言的发育安排教学	(290)
6. 怎样根据婴儿正常动作的发育制定训练方法	(291)
7. 怎样培养婴儿良好的大小便习惯	(292)
8. 如何训练婴儿双手的灵巧	(293)
9. 如何发展婴儿的听力	(294)
10. 如何保护婴儿的听力	(294)
11. 怎样有效地惩罚孩子	(296)
五、怎样为婴儿选择玩具	(296)
六、随时都是游戏时间	(297)

七、让宝宝的爸爸参与带孩子·····	(300)
八、正确回应婴儿的笑容，有利婴儿成长·····	(304)
九、“婴儿只要静静躺着就好了”是错的·····	(306)
1. 与其用“物”不如用“人”来刺激·····	(307)
2. 配合反应给与适当的刺激量·····	(308)
3. 相互作用与主动性·····	(308)
十、训练婴儿大小便的方法·····	(309)
十一、训练婴儿走路的方法·····	(311)
十二、训练婴儿戒奶嘴的方法·····	(312)
十三、训练婴儿戒咬手指的方法·····	(314)
十四、教婴儿说话的方法·····	(314)
十五、与婴儿嬉戏的方法·····	(317)
十六、与婴儿一起成长与学习·····	(319)
十七、音乐的熏陶对婴儿智能有什么影响·····	(320)
十八、如何在洗澡时为宝宝做智能提升·····	(321)
十九、如何在下厨时为宝宝做智能提升·····	(324)
二十、如何在室外为宝宝做智能提升·····	(326)
二十一、天冷时如何为宝宝做智能提升·····	(330)

第五章 准父母育婴健康管理

一、给予婴儿一个安全的环境·····	(337)
二、婴儿的健康管理手段·····	(339)
三、新生儿的异常与疾病·····	(345)
四、护理新生儿要注意什么·····	(348)
五、如何注意新生儿的变化·····	(349)

目 录

六、如何预防新生儿颅内出血	(351)
七、如何预防新生儿脐病	(352)
八、要警惕新生儿肺炎	(353)
九、乙肝母亲怎样保护新生儿	(353)
十、小儿为何要预防接种	(354)
十一、怎样给孩子进行预防接种	(355)
十二、婴儿感染症的治疗	(355)
1. 麻疹	(356)
2. 突发性发疹症	(357)
3. 水痘	(357)
4. 其他滤过性发疹症	(358)
5. 流行性感冒	(358)
6. 无菌性脑膜炎	(359)
7. 百日咳	(359)
8. 细菌性脑膜炎	(360)
9. 败血症	(360)
十三、婴儿呼吸系统的疾病与治疗	(361)
1. 感冒	(361)
2. 支气管炎	(361)
3. 细支气管炎	(362)
4. 肺炎	(363)
十四、婴儿消化系统的疾病与治疗	(364)
1. 单一症状性痢疾	(364)
2. 急性消化不良症	(364)
3. 消化不良性中毒症	(365)
4. 白色便症状痢疾	(366)
5. 肠套叠症	(366)

6. 幽门狭窄症	(367)
7. 先天性巨大结肠症	(367)
8. 先天性胆管闭锁	(368)
十五、婴儿心脏的疾病与治疗	(368)
十六、婴儿血液的疾病与治疗	(370)
十七、婴儿内分泌的疾病与治疗	(371)
1. 甲状腺机能低下症	(371)
2. 副甲状腺机能低下症	(372)
3. 急性副肾不全	(372)
4. 副肾髓质的疾病	(372)
5. 魔乳	(372)
十八、婴儿过敏性疾病与治疗	(373)
1. 牛乳过敏症	(373)
2. 食品过敏症	(373)
3. 过敏性鼻炎	(374)
十九、婴儿皮肤的疾病与治疗	(374)
1. 斑疹	(374)
2. 乳斑	(375)
3. 尿布疹	(375)
4. 湿疹	(375)
5. 痱子	(376)
6. 金钱癣	(376)
7. 脂漏性湿疹	(376)
8. 红痣	(377)
二十、婴儿眼睛的疾病与治疗	(377)
1. 倒插睫毛	(377)
2. 先天性白内障	(377)

二十一、婴儿耳、鼻的疾病与治疗	(378)
1. 急性中耳炎	(378)
2. 外耳炎	(379)
3. 鼻炎	(379)
二十二、婴儿意外伤害的救护	(379)
二十三、婴儿吞食异物的救护	(382)

第
一
章

准 父 母 育 儿 新 知

