

彩读大生活

LIFE WISDOM SHARING

完美母婴系列



实用科学 育儿全书

0~3岁

康佳 编著

国家“十一五”攻关科研项目专家
北京市东城区妇幼保健院 院长、主任医师

全国知名妇幼保健专家权威打造



新时代父母必读的科学育儿手册

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用科学育儿全书.0~3岁/康佳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8

(完美母婴系列)

ISBN 978-7-5064-5782-8

I. 实… II. 康… III. 婴幼儿—哺育—基本知识

IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第109779号

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 范琳娜

特约编辑: 徐屹然

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 陈卓通 成 馨 蒋正清

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

彩读大生活

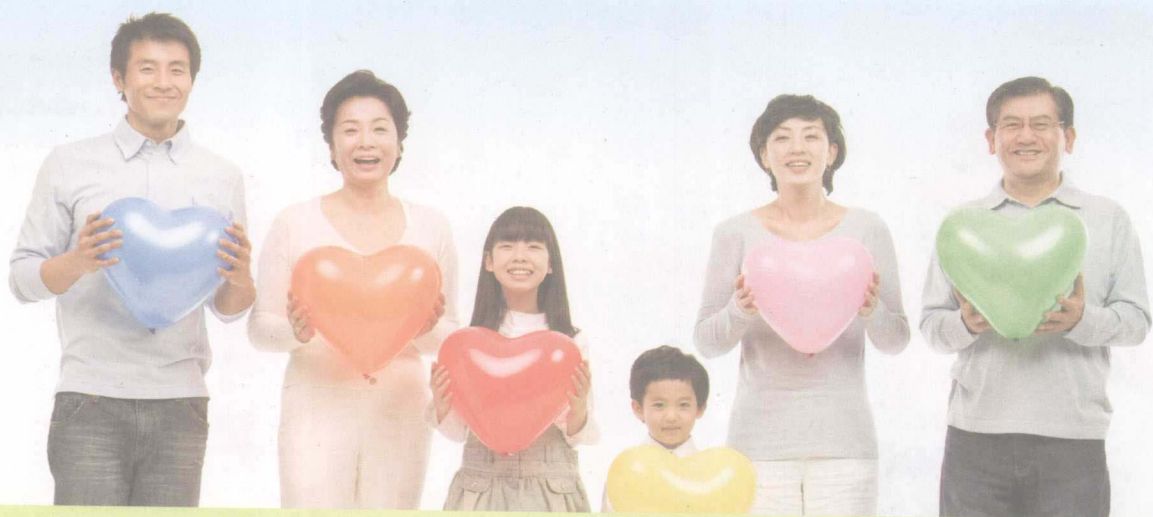
完美母婴系列

康佳◎编著

实用科学 育儿 0~3岁



中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活

——和谐社会幸福生活彩色读本！

！我们是谁 —— About Us

中西医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

！我们为您做了什么 ——

1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4

□“彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

□精彩生活，从 “彩读大生活” 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

5

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎详细介绍不同月龄及年龄宝宝的养护常识。



◎重点解析宝宝每个成长阶段的焦点养护话题。

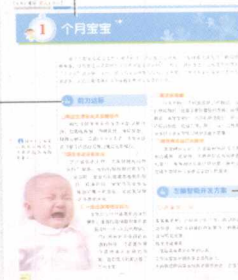
◎对不同月龄的宝宝进行发育测评，以便家长及时了解宝宝的发育状况。

◎专家的贴心指导，细心呵护宝宝成长的每个阶段。



◎全面列举宝宝不同成长阶段的养护常识，关注宝宝成长的每个细节。

◎按月龄对宝宝进行早期启智教育与潜能开发，分期明显，可行性强。



◎全面列举宝宝应具备的能力，家长通过对比宝宝具备的实际能力，就能判断宝宝的能力是否达标了。

◎各种关于声音、数字等方面的游戏方案，帮助家长有针对性地开发宝宝的左脑。



◎关于触觉、动作等方面的游戏方案，帮助家长有针对性地开发宝宝的右脑。



目录

附

Baby

宝宝降生前，请做好充分的准备

□喂奶用品	8
□宝宝衣物	10
□护理用品	12
□婴幼儿寝具	14
□婴幼儿外出用品	15

1

第 1 章

Baby

0~3岁宝宝生长发育概况一览表

□新生儿	18
□1个月	20
□2个月	21
□3个月	22
□4个月	23

□5个月	24
□6个月	25
□7个月	26
□8个月	27
□9个月	28
□10个月	29
□11个月	30
□12个月	31
□1岁~1岁半	32
□1岁半~2岁	33
□2岁~2岁半	34
□2岁半~3岁	35

2

第 2 章

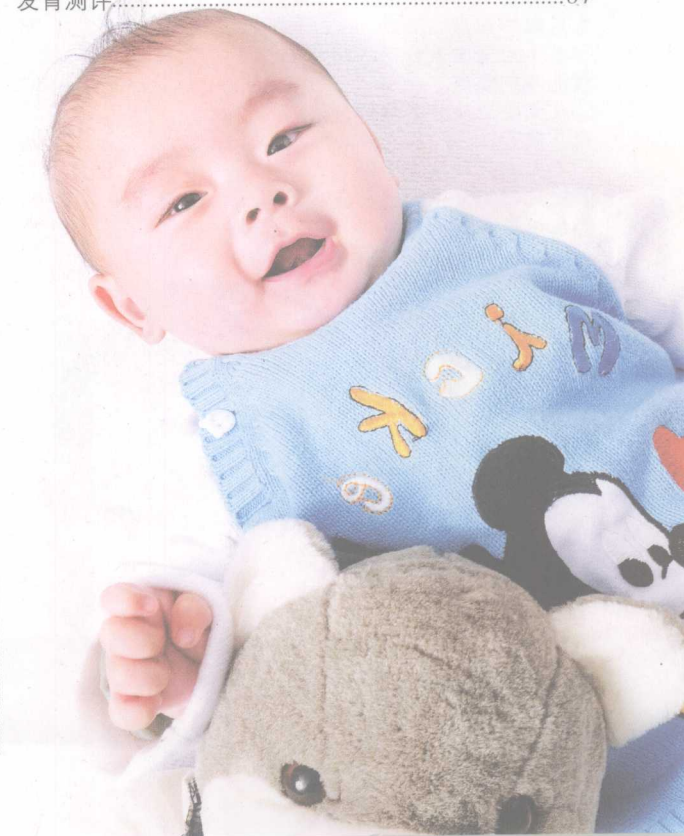
Baby

0~3岁宝宝每月养护详解

□新生儿期	38
本月养护焦点	38
○脐带的呵护细则38	
其他养护要点	39
○宝宝穿衣有讲究39/保持尿布清洁40/居家护理早产低体重儿要诀40	
育儿禁区	41
○不要给宝宝挑“马牙”41/宝宝睡觉时不宜裹太紧41	
困扰父母的常见问题及应对策略42	
○含不住乳头42/大便稀薄42/假月经42/体重下降42	
其他推荐	43
○怎样抱新生宝宝43	
□第1个月	44
发育测评	44
本月养护焦点	44
○宝宝五官呵护方略44	
其他养护要点	47
○如何给宝宝穿脱衣服47	
育儿禁区	48
○不宜给宝宝戴手套48/不宜给宝宝剃光头48	
困扰父母的常见问题及应对策略	49
○吐奶49/头部奶痂49	
其他推荐	49
○新生宝宝要多变换睡姿49	
□第2个月	50
发育测评	50
本月养护焦点	50
○洗脸、洗澡全程指导50	
其他养护要点	52

○给宝宝剪指(趾)甲52/婴儿用花露水一定要先稀释52/给宝宝正确选择玩具53	
育儿禁区.....	54
○勿用力摇晃和高抛宝宝54/不要强迫宝宝入睡54	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	54
○枕秃54/奶秃54/湿疹55	
其他推荐.....	55
○宝宝用品的清洗与消毒55	
□第3个月.....	56
发育测评.....	56
本月养护焦点.....	56
○臀部护理全攻略56	
其他养护要点.....	58
○竖抱宝宝的正确方法58/给宝宝把大小便59	
育儿禁区.....	59
○勿让宝宝夹在大人中间睡59	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	59
○宝宝不好好吃奶59/总放屁60/地图舌60/经常不停地打嗝60/流口水60	
其他推荐.....	61
○保护好宝宝的卤门61	
□第4个月.....	62
发育测评.....	62
本月养护焦点.....	62
○科学护理宝宝睡眠62	
其他养护要点.....	64
○经常对宝宝的脚心进行日光浴64/不要随意挖宝宝的耳屎64	
育儿禁区.....	64
○切忌频繁地给宝宝清洗臀部64/用母乳涂擦宝宝的面部要不得64	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	65
○关节发出声响65/佝偻病65	
其他推荐.....	65
○宝宝脱水热的护理65	
□第5个月.....	66
发育测评.....	66
本月养护焦点.....	66
○宝宝泌尿生殖系统居家护理66	
其他养护要点.....	69
○矫正宝宝的头型69	
育儿禁区.....	70
○别用纱巾遮掩宝宝的脸70/用板蓝根防感冒不可取70	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	70
○睡眠不踏实70/睡倒觉71	
其他推荐.....	71
○定期带宝宝去做健康检查71/保护宝宝皮肤免受损伤71	
□第6个月.....	72
发育测评.....	72
本月养护焦点.....	72
○夏季避免宝宝被蚊虫叮咬的妙招72	

其他养护要点.....	73
○适当进行日光浴73/加强看护,防止宝宝摔落74/多观察宝宝大便的变化74	
育儿禁区.....	75
○不要强行制止宝宝吸吮手指75/不要给宝宝常穿新衣服75	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	75
○感冒用药75/前卤门闭合过早75/不会坐76	
其他推荐.....	76
○婴儿推车安全问题解析76	
□第7个月.....	78
发育测评.....	78
本月养护焦点.....	78
○宝宝长牙全程指导78	
其他养护要点.....	81
○带宝宝去环境优雅的地方玩耍81/宝宝手脚凉勿担心81	
育儿禁区.....	81
○别让宝宝笑个不停81	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	82
○发音迟缓82/经常感冒82	
其他推荐.....	82
○为七八个月的宝宝选择适宜的枕头82/小便次数减少83/正确平息宝宝哭闹的方法83/培养宝宝的群体意识83	
□第8个月.....	84
发育测评.....	84



本月养护焦点.....	84
○宝宝学爬84	
其他养护要点.....	85
○宝宝七八个月后吸吮手指要纠正85/正确训练宝宝坐便盆86	
育儿禁区.....	87
○别催宝宝快吃东西87/不要打扰熟睡中的宝宝87	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	87
○出牙拒食87/出牙延迟87/腹部鼓胀88/热退疹出88	
其他推荐.....	89
○给宝宝用浴霸洗浴需谨慎89/通过睡眠观察宝宝的健康89	
□第9个月.....	90
发育测评.....	90
本月养护焦点.....	90
○给宝宝正确喂药90	
其他养护要点.....	92
○教宝宝用杯子喝水92	
育儿禁区.....	93
○宝宝穿鞋不宜过早93/勿让宝宝体重超标93	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	94
○不会嚼食物94/依恋玩具94	
其他推荐.....	94
○宝宝患口腔溃疡时的护理94	
□第10个月.....	96
发育测评.....	96
本月养护焦点.....	96
○冬季为宝宝做好防冻防护96	
其他养护要点.....	97
○儿童安全座椅的捆绑方法97	
育儿禁区.....	98
○不要生拉硬拽宝宝98	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	98
○乱扔东西98	



其他推荐.....	99
○鼓励宝宝裸睡99	
□第11个月.....	100
发育测评.....	100
本月养护焦点.....	100
○宝宝用品收纳要点100	
其他养护要点.....	101
○宝宝房间装饰要点101/为宝宝创造一个和谐的家101	
育儿禁区.....	102
○不要给宝宝剪眼睫毛102/宝宝不宜通宵使用电热毯102	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	102
○早产儿生长发育慢102	
其他推荐.....	103
○正确约束宝宝的不良行为103	
□第12个月.....	104
发育测评.....	104
本月养护焦点.....	104
○训练宝宝学走路104	
其他养护要点.....	105
○避免宝宝发生意外事故105	
育儿禁区.....	107
○不要拿衣服代替被子107/不宜带宝宝去听摇滚音乐会107	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	108
○玩小鸡鸡108	
其他推荐.....	108
○给宝宝理个合适的发型108/如何“抓周”109	
□1岁~1岁半.....	110
本阶段养护焦点.....	110
○帮助宝宝戒除安抚奶嘴小窍门110	
其他养护要点.....	111
○正确打理宝宝头发的技巧111	
育儿禁区.....	111
○俗谚“贵人语迟”不可信111/不宜经常带宝宝出远门112	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	112
○扁平足112/走路姿势异常112	
其他推荐.....	113
○给宝宝选择合适的鞋子113	
□1岁半~2岁.....	114
本阶段养护焦点.....	114
○教宝宝自己穿脱衣服114	
其他养护要点.....	115
○宝宝尿床的对策115/带宝宝避开路边的空气污染116	
育儿禁区.....	116
○切忌家人态度不一致116	
困扰父母的常见问题及应对策略.....	116
○急脾气116/八字脚117	
其他推荐.....	117
○帮助宝宝走出害羞阴影117	
□2岁~2岁半.....	118
本阶段养护焦点.....	118

○引导宝宝正确看电视118	
其他养护要点	119
○教宝宝学刷牙119	
育儿禁区	120
○不要对宝宝进行超前教育120	
困扰父母的常见问题及应对策略	120
○弱视120/逆反121	
其他推荐	121
○为宝宝准备幼儿专用桌椅121	
□2岁半~3岁	122
本阶段养护焦点	122
○对宝宝进行正确的语言教育122	
其他养护要点	123
○安抚宝宝不满情绪123	
育儿禁区	123
○宝宝哭闹时不要动手就打123	
困扰父母的常见问题及应对策略	123
○说话连不成句123/性格孤僻124	
其他推荐	125
○培养宝宝的情商125	

3 第3章 关注宝宝4个成长阶段的饮食

□乳儿期(0~3个月)	128
□准备添加辅食的时期(4~6个月)	136
□正式添加辅食的时期(7~12个月)	144
□与大人一起进餐的时期(1~3岁)	152

4 第4章 婴幼儿早期启智教育与潜能开发

□1个月宝宝	160
□2个月宝宝	162
□3个月宝宝	164
□4个月宝宝	166

□5个月宝宝	168
□6个月宝宝	172
□7个月宝宝	174
□8个月宝宝	176
□9个月宝宝	180
□10个月宝宝	182
□11个月宝宝	184
□12个月宝宝	188
□1岁~1岁半宝宝	190
□1岁半~2岁宝宝	194
□2岁~2岁半宝宝	198
□2岁半~3岁宝宝	202

5 第5章 家长应重视的教养问题

□进餐教养	206
□排泄教养	210
□睡眠教养	212
□清洁教养	214
□习惯教养	216
□语言教养	218
□安全教养	220
□情绪教养	223

6 第6章 常见疾病与意外伤害的日常养护

□感冒	228
□咳嗽	229
□便秘	230
□腹泻	231
□夜啼	232
□佝偻病	233
□水痘	234
□流涎	235
□意外伤害的紧急处理	236

附

宝宝降生前，请做好充分的准备

喂奶用品

所需用品	详细介绍
奶瓶	市场上的奶瓶分玻璃的和塑料的。现在的制作工艺比较高，玻璃或塑料奶瓶均可加热消毒，两者都可选用。但是如果要將母乳挤到奶瓶里，则不建议使用玻璃奶瓶，因为母乳内的白血球会粘在玻璃奶瓶上，影响母乳中抗体的保存。推荐使用塑料奶瓶。 建议多买几个奶瓶，可以替换着用。同时买几个大奶瓶再买几个小奶瓶，大奶瓶用来喂奶，小奶瓶用来喂宝宝喝水或果汁。 
奶嘴	常用奶嘴的材质分为天然乳胶、硅胶、乳胶硅胶合成三种，三种都可以选，但是一定要选购国家安全检验合格的产品。可多买些奶嘴，以方便更换。以触感柔软、弹性好为宜。使用过程中若有破损、变形现象应立即淘汰。 
冲泡配方奶的常用工具	通常包括量匙、开罐器、带长柄的搅拌匙。
奶瓶刷	应准备大小奶瓶刷一副，用于彻底清洁奶瓶及奶嘴内部，应保持专用与清洁。
奶瓶专用清洁剂	奶瓶专用清洁剂要选择天然植物性成分所制成的洗洁精，可避免残留，安全性高。每3~5天清洗奶瓶中的奶垢。
消毒锅	宝宝的奶具很容易滋生细菌，必须每日消毒杀菌，以保证宝宝的健康。现在市场上的消毒锅分蒸汽式和水煮式两种，两者均可选用。蒸汽式的消毒锅更方便一些，只需将奶具放到消毒锅内合适的位置，轻轻按下按钮，几分钟后，奶具消毒就自动完成了。
奶瓶夹	奶瓶夹是一种专用的夹子，一般有较长的手柄，便于拿取东西。用于奶瓶、奶嘴、奶瓶盖消毒后取拿，有防菌防烫的功效。
奶瓶加温器	由于夜间和早晨还要给宝宝喂奶，因此如果准备一只带电插头的奶瓶加温器，就方便多了。建议用它来给水保温，当给宝宝冲调奶粉的时候就不用临时调水温了，直接放入奶粉，摇一摇就可以喂宝宝了。建议不要将冲好的奶粉用加温器保温，因为冲好后的奶是有时间限制的，时间长了就会滋生细菌，危害宝宝健康。

所需用品	详细介绍
奶瓶保温桶	奶瓶保温桶和奶瓶加热器的功用都是一样的，都是为了保温。奶瓶保温桶用于宝宝外出的时候。用奶瓶保温桶将开水进行保温，等宝宝饿了，就可以直接冲调奶粉，方便外出时给宝宝喂奶。保温桶一般能保温4~6个小时。
围嘴	为宝宝准备一些容易清洗的围嘴，防止宝宝吐奶时弄脏衣服。也适用于流涎期的宝宝。一定要勤换洗，保持宝宝皮肤的干爽，不要闷到宝宝娇嫩的皮肤。 
哺乳胸罩	妈妈为了能够保持好的身材就要在分娩前买好乳罩，预防哺乳期乳房下垂。妈妈最好在宝宝出生以前（妈妈怀孕7个月的时候）便将哺乳胸罩买好，以确保其适用性。购买的时间太晚或者过早，其号码可能会不适合哺乳时期使用，不是大了就是小了。
吸奶器	如果妈妈打算挤出母乳，还需准备好吸奶器。吸奶器有人工式与电动式两种。 电动吸奶器劲儿大又快，而且好用，完全由电泵驱动，模仿了婴儿吮吸的节律。很多电动吸奶器带两个电泵，如果妈妈经常挤奶就非常适用。不仅使两只乳房同时吸奶，挤奶的时间缩减了一半，而且能刺激妈妈泌乳激素的分泌，促进乳汁分泌。 手动吸奶器款式很多，各有特点。常用的有两种款式，即吸管式吸奶器和扳机式吸奶器。吸管式吸奶器由两个圆筒套在一起，里面那个罩在乳头上，外面的那个可以推压和拉出，从而把乳汁吸出来。扳机式吸奶器是用手挤着吸奶。普通型号的有个花瓣状的压柄，模仿孩子吃奶的动作挤压乳晕，把奶吸出来。吸管式吸奶器和扳机式吸奶器使用简单，价格适中，容易清洗，携带也方便，因此用得比较多。
口腔清洁指套牙刷	用于清洁口腔，消除宝宝口腔内的奶垢。指套头部附有柔软而富有韧性的刷头，尤其适合6~10个月大的宝宝使用。在宝宝刚萌出一两颗小牙时，指套牙刷就是一个很方便的清洁工具。妈妈的手指可以套入指套，灵活掌握方向和力度对宝宝的牙床及口腔进行清洁。这样，不仅能有效清洁宝宝的乳牙，而且还能起到轻轻按摩牙龈、促进牙床健康发育的作用。
奶粉携带盒	妈妈外出给宝宝带奶粉时用。当然也可以带其他的辅食，比如米粉之类的。如果再带上一瓶保温的水，那么两三分钟就能给宝宝冲上一瓶奶粉了，方便、快捷。
妈妈用品背包	妈妈带宝宝外出的时候用。妈妈带宝宝外出的时候需要携带喂奶用品，护理用品、宝宝衣物等很多物品。宝宝用品多，又必须保持洁净，用一个专用背包就方便多了。
全自动婴儿冲奶机	可自行设定给婴儿食用的配方奶温度、浓度及每次的出奶量。人手与奶粉及水完全无接触，保证了配方奶的卫生，为婴儿健康成长提供保障。带蒸汽装置，可自动进行设备管路的清洗消毒作业，安全卫生。如果需要的话，可购买一台，以便更方便、科学、卫生地喂养宝宝。

宝宝衣物

衣物	详细介绍
新生儿纱布衣服	纱布衣服能将衣物对宝宝皮肤的刺激降到最低，保护新生儿娇嫩的皮肤。大概需要购买4~6件，视季节需要选择薄厚搭配。
内衫	○材质：衣物材质最好选纯棉、柔软、吸汗的。 ○款式：保证所购买的衣服不影响尿布的使用，换尿布时不用脱下很多的衣服。两腿间装按扣的在冷天比较方便换尿布。而且考虑到宝宝头比较大，适宜选择肩开口、V形领或开衫。前开襟样式的是最方便的，更容易穿脱。如果衣物上有大小号说明，一定要保证孩子至少可用两个月的时间，因为宝宝发育很快。注意内衣的颈部、腋下、裆部缝制是否平整，以免伤害宝宝娇嫩的皮肤。 ○数量：小婴儿比较爱出汗，易漾奶，而且排大小便次数较多，一天中会换几次衣服。所以，要给宝宝多准备几套内衣。 ○特殊要求：衣服上不要钉钮扣，缝边要少，也可留毛边，避免损伤宝宝娇嫩的皮肤。更不能使用别针。 新购买的宝宝内衣应充分洗涤一次后再穿，这样可洗掉衣服上的“浮色”和织物中残留的大多数游离甲醛，同时也可除掉衣物在生产、销售过程中可能附着的脏物等，更好地保护宝宝的皮肤。同样，宝宝新购的其他衣物也要充分洗涤之后再给宝宝穿。
睡衣	宝宝出生后的一段时间里睡眠时间较多，这个时候睡衣是最适合宝宝的。因为它舒适、柔软。宝宝可以不分黑夜和白天，只穿睡衣。
长袍	下摆比较宽松，便于频繁更换尿布，而且爱运动的宝宝脚部活动不受限制。宝宝出生后一段时间内，最好穿长袍，这样换衣服时只需把衣服掀起来就可以了。如果购买长过脚的袍子，在夏季将袍末端用绳子束住，还可以达到睡袋的功效。以全棉、吸汗、舒适、耐穿为原则。建议购买2~3件。
睡袋衣	睡袋衣是把睡袋做成了衣服的形状，以便全方位的保护宝宝睡觉的时候不受风、不受寒。睡袋衣内设安全防护带，起到固定作用，这样即使宝宝踢被时也不会因身体下滑造成闷气或因被褥脱落而着凉。宜选购顶部有帽子，底部有拉链的，方便给宝宝保暖，并便于拆卸。
棉布肚兜	透气、吸汗，适宜宝宝夏季穿。建议购买4~6件。



衣物	详细介绍
包巾	冬天,可以在宝宝衣服外面加上一条包巾,可以起到保暖作用。另外,由于包巾的材质较硬,因此可防止宝宝睡觉时将被子踢掉。
包被	包被一方面易于给宝宝保暖,另一方面有助于新妈妈学习抱宝宝。建议购买2~3件,并视季节需要选择薄厚搭配。
肚围	可以防止宝宝的小肚子着凉,较大的宝宝可以在晚上睡觉时戴上,避免踢开小被子后露出小肚子着凉,是宝宝的日常必需品。建议购买2~3件,以透气、舒适、保暖为原则。
妙妙装	夏季可以给宝宝选购4~6件妙妙装,全棉,前开襟,系带式,吸汗、舒适。
兔子装	适合秋冬穿。对刚出生几个月的宝宝来说,最好选棉质的连身兔子装。因为兔子装的按扣从胸前一直开到胯下和两腿,这样换尿布时,宝宝的腿就很容易从裤管里拉出来。另外,由于宝宝发育很快,所以不建议买太多,要少准备一点。
套头衫	可以作为宝宝大一些时的外出服。夏天准备一件轻薄的罩衫即可,冬天则需准备较厚一些的。
帽子	因为宝宝的头会散热,尤其是早产儿控制体温的能力还没有发育好,所以一定要戴帽子。最好不要买有带子的帽子,如果帽子附有带子一定要确定带子不会勒住宝宝的脖子,也不会让宝宝吸进嘴里噎着。对应不同季节还应根据宝宝的头围和材质来进行选择不同的帽子。夏天要有一顶质轻、有帽沿的帽子来挡阳光,冬天最好准备一顶附有耳罩但不太紧的帽子来保暖。由于宝宝的头围在前几个月长得很快,准备一两顶即可。
袜子、手套	宝宝的手脚都需要保暖,建议给宝宝戴上手套、穿上袜子。但一定要注意选购质地柔软的袜子,并且大小要合适,不易掉落。袜子要买袜口是松口的,可保证宝宝脚踝血脉畅通,不勒脚踝。
鞋子	宝宝七、八个月以前要给宝宝准备软鞋,主要要求是舒服、保暖。准备2~3双就可以了,但是要有大有小。宝宝不下地走路,鞋子磨损很少,所以不用准备太多。 等宝宝会走路以后,要给宝宝准备2~3双婴儿鞋。据宝宝的脚型(即大小、胖瘦以及足背高低情况)来选择。鞋底不宜太软,尤其已经能扶走的宝宝,鞋底应有一定硬度,最好鞋的前1/3可弯曲,后2/3稍硬不易弯折。另外,还要求有好的透气性。鞋面以柔软、透气性好的面料为佳。 

护理用品

所需用品	详细介绍
小毛巾	宝宝洗脸、擦身体用。要求纯棉，颜色柔和。
纱布手帕	可以给宝宝洗脸、洗澡、擦手、擦嘴。因为要经常换洗，所以建议多买几条。而且材质以纯棉为宜，不会伤害宝宝娇嫩的皮肤。
乳牙刷	一定是幼儿专用，要求软毛、不伤牙龈。一般给宝宝购买牙刷都是分阶段的。包括没长牙的时候用的和乳牙出来以后用的。没长牙时候的牙刷类似磨牙棒，起到按摩牙床的作用。后来宝宝的牙刷可以有短短的刷毛，同样主要起按摩牙龈的作用。再到后来宝宝的牙刷逐渐过渡到使用儿童牙膏，像大人一样刷牙。
梳子	宝宝的头皮很薄，头发也相对稀少，所以应选用专为小婴儿设计的专用梳子来为宝宝梳头发，这一类的梳子比较柔软，梳齿也圆滑许多，不会伤到宝宝头皮。
婴幼儿专用湿巾	可在宝宝便后使用，减少粪便对宝宝的刺激。最好选择口碑好的专业生产机构的产品。
宝宝专用指甲刀	可用于修剪宝宝的手指甲与脚趾甲，贴心的设计可以保护宝宝娇嫩的皮肤不受任何伤害。
球状鼻液抽吸器	在宝宝感冒的时候，鼻腔里的黏液会增多，用球状鼻液抽吸器可以很方便地将宝宝鼻腔里的黏液除掉，让宝宝很舒服，促进宝宝早日康复。
喂药滴管	生病喂药时方便使用。在宝宝不能用杯子喝水的时候，用滴管给宝宝喂药非常方便。
尿布	要求吸水性强、柔软、便于洗晒。尿布可以自己缝制，也可购买。自己缝制时应选用质地柔软、吸水性好、的浅色棉布或旧床单、旧衣服等全棉布来制作。只要清洗彻底，对新生儿的皮肤有益无害。而且布尿布一定要进行适当的消毒，有两种简易的办法：开水烫、太阳晒。
纸尿裤	使用起来非常方便，对于小宝宝来说，一个晚上1~2片就可以了。纸尿裤也是宝宝长大后出门必备的用品。选择纸尿裤应以柔软、透气为原则，宝宝尿量增加后，要时常更换，否则容易引起湿疹。
棉签	护理宝宝不可缺少的用品，可为宝宝擦拭耳屎、眼屎和鼻屎。最好选用医用棉签。



所需用品	详细介绍
婴儿痱子粉	在夏天洗完澡后给宝宝用，可以吸收皮肤多余水分，保持皮肤干爽健康。祛痱止痒，特别适用于护理及舒缓痱子、皮疹等常见的皮肤疾病，减少因磨擦引起的皮肤过敏和损伤。
婴儿爽身粉	一般胖宝宝使用的比较多，一年四季都可以用，能吸收汗液，滑爽皮肤。最好不要将爽身粉扑在女宝宝大腿内侧、外阴部、下腹部等处，以免引起感染。一定要选凉爽舒适、不含刺激皮肤的化学物质的产品。
体温计	宝宝的体温不恒定，有时会突然发高烧，所以准备几支体温计是非常必要的，可选用专为宝宝设计的婴儿体温计。
浴盆	一旦宝宝开始使用浴盆沐浴，就必须为他准备一个浴盆以及防滑垫(浴盆与水槽专用)。只要能够稳稳地安置在浴缸里，不管是硬塑料还是充气式的浴盆都适用。
水温计	成年人的手测水温往往不准确，容易伤到宝宝娇嫩的皮肤，准备一个水温计就方便多了。水温计有两种，水银柱或数据式的均可。
防滑垫	浴盆与水槽专用的防滑垫大多是用海绵制成的，它可以放在宝宝的浴盆里，让宝宝舒适安全地躺着。当宝宝稍大以后，这种防滑垫也能够让他稳稳地坐在成年人用的浴缸中洗澡。
大浴巾	宝宝洗澡及包裹时使用。质地要舒服，颜色柔和，不要太深，否则易刺激宝宝的皮肤。
纱布澡巾	新生儿洗澡专用。纱布能够很好的保护新生儿的皮肤不受刺激。
婴儿沐浴露	选购的时候以温和、好冲洗、不刺激皮肤为原则。现在市场上出售的婴儿沐浴露一般都是弱酸性的，减少了对宝宝皮肤的刺激。而且里面还添加一些天然的植物精华，在温和清洁宝宝皮肤的同时，还能滋润宝宝肌肤。
婴儿洗发液	一定要选择温和、好冲洗、不刺激眼睛的。一般要用中性无泪配方的婴幼儿洗发液，能够温和清洁宝宝头垢，增加头发的弹性和光泽，滋润宝宝头皮和头发。
婴儿护肤霜	滋润宝宝皮肤，应选温和和无刺激的。
婴儿护臀霜	滋润宝宝娇嫩的皮肤，预防尿布疹。



婴幼儿寝具

寝具	详细介绍
摇篮	可要可不要，但在宝宝刚出生的几周内，宝宝可能会十分满足小婴儿床所提供的紧密包裹的熟悉的安全感，而新妈妈也会满意摇篮的可晃动性。应该购买底部稳固、四周栏杆光滑、大小适合宝宝的摇篮。
婴儿床	应该购买有安全认证标志的；护栏的间距不应超过6厘米，护栏上没有裂痕缝隙的；床垫可以调整高低，当床垫在最上面的位置时，护栏仍应起码有55厘米的高度；护栏上方最好有塑料罩，并且必须装得十分紧密牢固，因为宝宝长牙时会咬。应避免突出的栏杆、交叉的栏杆。
床垫	应该购买结实且大小刚好能塞进婴儿床中的(之间的缝隙以不超过成年人两根手指宽幅为准)。
被褥	被褥应适合于宝宝小床的使用，大小应与小床的大小相适应。夏季应该用质轻通风的，冬天则应选择比较厚重的。冬天的棉被也不宜过厚过大，重量一般在500克左右即可，被子应选用浅色全棉布或薄绒布来制作。浅颜色的布料不会对宝宝皮肤造成太大的刺激。注意确保毯子或被子不要有长须边或者松脱的线，以免割伤宝宝细嫩的手指。宝宝的被子或者毯子，需准备两条，以便于换洗。
床单	最好采用全棉制品，大小要比小床大一些，四周可以压在床垫下面，不至于宝宝活动时将床单踢成一团。
蚊帐	蚊虫多的地区，一定要给宝宝购置一个蚊帐，以免宝宝稚嫩的皮肤被蚊虫叮咬。要求透气、凉爽。使用的时候要固定牢固，防止宝宝稍大以后用手将蚊帐扯拉下来压到宝宝。
睡袋	如果担心晚上宝宝蹬被子，那么建议妈妈给宝宝买一个睡袋。它既可以给宝宝提供一个舒适、宽松的睡眠环境，保暖性又好，又不会被宝宝蹬开。可以根据不同季节选购不同材料的睡袋。
婴儿枕	宝宝枕头的作用是使宝宝的头与腰椎保持平衡，这样不会使颈椎受压。宝宝用的枕芯的质地应柔软、轻便、透气、吸湿性好，软硬适度，可选择灯芯草、荞麦皮、蒲绒等材料充填。民间有用茶叶、绿豆皮、晚蚕砂、竹菇、菊花等充填枕芯，妈妈要注意，不宜使用泡沫塑料或腈纶、丝棉当枕头填充物。
通风枕	宝宝趴睡的时候使用。
枕头套	枕套最好是柔软的白色或浅色棉布制作的。为了换洗方便，可以买2个，配合枕头尺寸。



↑ 刘庭旭小宝宝非常喜欢她的小床，看她笑得多么开心！

婴幼儿外出用品

物品	详细介绍
婴儿手推车	有一辆婴儿车会使得宝宝外出变得轻松方便。为了保证宝宝的安全，推荐爸爸妈妈们认真检查以下几个方面： ○标准中对婴儿推车的安全带要求为：其上围高于坐垫180毫米，肩带、叉带、跨带的最小宽度分别为15毫米、20毫米、50毫米。 ○检查“锁紧”装置。推车上部的遮阳伞是由一套“锁紧”装置控制的，这套装置一定要牢固，而且在技术指标上要求要安在宝宝伸手够不着的地方，因为宝宝一旦触动“锁紧”装置容易伤手。 ○遮阳篷最好是具有防紫外线能力，并且能够根据日光调整角度的。同时要注意，遮阳篷上最好有一个透明的区域，便于妈妈及时观察到宝宝的情况，确保宝宝的安全。 ○坐垫部分，有薄有厚，根据自己的要求选择，但是坐垫后面一定要有柔软设计的护头靠垫，以保护宝宝幼小的头部。 ○座椅车架应采取铝合金材质的，轻便些，而且设计一定要符合人机工程学，应选择纵向缝合的椅背设计，可以保护婴幼儿还未发育成熟的颈部和背部。 ○查看防震设施是否合适。
婴儿背带	婴儿背带种类比较多，大致有三类。妈妈可以根据宝宝的体型和年龄，以及自己的偏好选择合适的背带，方便带宝宝出门。 ○横抱型背带：可以让0~4个月的宝宝在妈妈胸前斜躺着，有点像喂奶的姿势。 ○胸抱型背带：适合4~12个月的宝宝，这种姿势既可以让宝宝面向妈妈，又可以让宝宝像袋鼠一样脸朝外，便于宝宝开阔视野，增长见识。 ○背包型背带：适用于6个月以上的宝宝。
安全座椅	宝宝外出使用安全座椅或安全带是儿童安全乘车的必需品，但在具体使用时要因年龄而异。宝宝安全座椅分平躺式和后向式座椅。可以根据宝宝的年龄和身体发育状况选择不同种类的安全座椅。 ○1岁以下的宝宝适合选用平躺式安全座椅。1岁以下宝宝遇到前后强力摇晃时，容易造成脑出血甚至导致死亡。而且平躺型的汽车安全座椅不会压迫到宝宝因腹式呼吸而鼓起的腹部，所以更为适合。 ○1~4岁的宝宝可以使用后向式的或选择正向式的汽车安全座椅，但是更适宜采用后向式座椅，因为同正向座椅相比，后向座椅可将撞击力和对儿童头颈部的伤害减少一半。
防晒霜	宝宝的皮肤十分娇嫩，外出一定得注意防晒，而且应该选择100%不含有机化学防晒剂的无机防晒品。根据宝宝在室外活动的多少选择不同防晒指数的防晒霜。SPF15适合日常生活和游戏；SPF20~SPF25适合海边游泳，让宝宝享受日光浴；SPF30适合连续的曝晒。但是宝宝还太小，不提倡让宝宝长时间在外面晒太阳，对宝宝的皮肤和眼睛不利。

