

育儿宝典

YuEr BaoDian



安心育儿 12个月

李小娜 编

My
baby

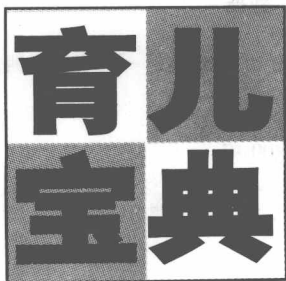


陕西旅游出版社



2174-51

P



安心育儿 12个月

李小娜 编

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

安心育儿12个月/李小娜编. —西安:陕西旅游出版社, 2002.11

(育儿宝典丛书)

ISBN 7-5418-1809-7

I.安... II.李... III.① 婴儿—哺育② 婴儿—妇幼保健—IV.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 017245 号

策 划 ☐ 邹 笛 责任编辑 ☐ 何 倩 责任印制 ☐ 刘青海
责任校对 ☐ 臧 云 责任制作 ☐ 侯军活 封面设计 ☐ 邹 笛

出版发行 ☐ 陕西旅游出版社(西安市长安北路 32 号, 邮编: 710061)

网 址 ☐ <http://www.sxlycbs.com>

经 销 ☐ 新华书店

电脑制作 ☐ 陕西旅游出版社金苹果工作室

印 刷 ☐ 商南顺意印务公司

版 次 ☐ 2002 年 11 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本 ☐ 787 × 1092 1/32

印 张 ☐ 40

印 数 ☐ 1-5000

定 价 ☐ [全六册] 60.00 元

ISBN7-5418-1809-7/G · 474

※如发现图书残缺请直接与我社读者服务公司联系调换, 电话: (029)5361112 5268220

第一章 从出院当天起抚育幼儿

早安，小宝宝！	3
婴儿非常喜欢哭	5
早日和婴儿建立良好的关系	7
应尽可能喂母乳	9
用初乳喂婴儿	9
喂食母乳的绝妙方法	11
改善母乳分泌的方法	13
母乳不足与喂婴儿牛奶	15
牛奶的喂食法与哺乳用品的选择	17
尿布和纸尿片	18
勤换尿片以免引起尿布疹	20
刚开始时用婴儿浴缸，可洗得放心	22
轻松为婴儿洗澡的要诀	23
让婴儿觉得舒服的空间、寝具、衣服	25
产假结束前的准备工作	27

有关让婴儿趴着睡的问题	29
-------------------	----

第二章

婴儿满周岁前的抚育法

新生儿时期的婴儿状况	33
习惯新环境的时期	35
每天勤快地帮婴儿洗澡、换尿片	36
担心婴儿的健康状况	38
睡眠和喂奶的时间会固定下来	40
与婴儿游戏和沐浴在户外的空气中	42
回答妈妈所担心的事	44
通过细心照顾，婴儿身心得以发育成长	46
喂奶量与次数	47
带婴儿外出和旅行	49
身心迅速地成长	51
准备断奶的喂奶间隔	53
促进婴儿身心的发展	55
脖子长得结实，能力逐渐提高	56
吃、睡、玩更升一级	58
对人和物产生好奇心	60
开始喂食断奶的食品	62
好像听得懂妈妈说的话	63
一天喂二次断奶食品	65
回答妈妈所担心的事	67
婴儿的春夏秋冬	69

坐起来, 手指头也变得灵活	71
断奶食品提高为粒状	73
确实做好安全措施	75
爸爸也参与育婴工作	76
独自一个人行动的项目增加	77
必须考虑到断奶食品的营养	79
婴儿开始能扶着东西站起来	81
断奶食品一天喂三次	83
婴儿的胡闹和教养	85
听得懂的词汇增加	87
妈妈越来越不能让婴儿离开自己的视线	89
不久就要从婴儿阶段毕业	91
到生日时完全断奶	92
快乐一岁生日	95

第三章

从零岁起的能力开发与教养!

发育状况的标准一览表	98
积极地抚育婴儿	100
培育婴儿能力的刺激式育婴法①	
用看、听、触摸来刺激婴儿五种感觉	101
培育婴儿能力的刺激式育婴法②	
刺激婴儿, 让他使用手指和整个身体	103
培育婴儿能力的刺激式育婴法③	
提高婴儿语言能力的接触刺激	105

妈妈培育婴儿能力的方法①	
使婴儿的情绪安定下来	107
妈妈培育婴儿能力的方法②	
激发婴儿的好奇心	109
妈妈培育婴儿能力的方法③	
不宠坏婴儿的育婴要诀	111
从零岁开始的教养①	
从零岁开始吧!	112
从零岁开始的教养②	
安全上的教养	114
从零岁开始的教养③	
用餐时的教养	115
从零岁开始的教养④	
睡眠的教养	117
婴儿开始不穿尿布	119

第四章

开始喂婴儿断奶食品

开始喂婴儿断奶食品的信号	122
在开始喂断奶食品之前	123
喂断奶食品的初期① 5、6个月	
从一汤匙开始喂起	125
喂断奶食的初期② 5、6个月	
烹调方法与婴儿能吃的食品	127
喂断奶食的中期① 7、8个月	
吃惯粘糊状食物之后	129

喂断奶食的中期② 7、8个月	
烹调法的要点	130
喂断奶食的后期① 9、11个月	
原市1天喂2次，2-3个月后改为3次	133
喂断奶食的后期② 9、11个月	
养成咀嚼习惯的重要时期	135
婴儿食品与食品冷冻的秘诀	136
婴儿身体不舒服时吃的断奶食品	138
向“咪咪”说拜拜！今天开始断奶	139
专栏	
有关断奶食品的问答	141

第五章

妈妈也能为婴儿做的护理工作

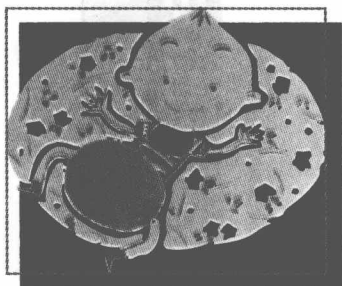
婴儿的情况异常时	146
什么形状的大便需要注意?	147
婴儿身体不舒服时的护理	149
喂婴儿吃药的方法	151
发烧该怎么办?	153
呕吐、腹泻、便秘该怎么办?	155
咳嗽、喉咙呼噜呼噜地响该怎么办?	157
出疹子该怎么办?	159
过敏症该怎么办?	161
婴儿平常受伤的治疗	163
突发状况的基本治疗法①	165

突发状况的基本治疗法②	167
突发状况的基本治疗法③	168
妥善地接受预防接种	170

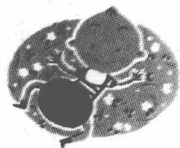
第一章

从出院当天起抚育幼儿





早安，小宝宝！



大家都是初为父母的人

期盼已久的婴儿终于诞生。从婴儿出生的那一天起，就要开始展开爸爸和妈妈的新生活了。就算是早已有了心理准备，但事实上，婴儿长得小小的，又爱哭，尿片总是脏兮兮的。相信初为父母的读者，在抚育幼儿时，必然会因为有一大堆问题不知如何处理，而觉得非常不安。

第一次当父母的人，一定都会有一个过程，不过，即使是摸索也无所谓，只要爸爸和妈妈能够相互合作、配合，对婴儿倾注关爱，在抚育幼儿方面会慢慢步上轨道。要拥有自信，不要过分不安，好好地与婴儿共度新生活吧！

◆ 写给爸爸

爸爸扮演的角色非常重大



恭喜你的婴儿诞生！你将会感觉到身为丈夫和父亲的责任更加重大。

爸爸的角色非常重大。妈妈需要有一段时间，身体才能恢复。所以，不能做超负荷的工作。三更半夜哺乳，也会造成睡眠不足。在这段时期，正是爸爸显示本领的时候，尤其是无法拜托奶奶处理产后工作时，买东西和做家事，只能由爸爸来帮忙。

除此之外，希望爸爸在早晨，能让妈妈好好睡觉以补充睡眠，多做一些家事，自己的早餐最好自己解决。

而且，多读一些育婴方面的书籍，有什么问题就找人请教，而

能够成为妈妈的咨询对象。两人都是第一次当爸爸和妈妈，所以必须要两人的同心协力，才可以顺利地抚育婴儿。

爸爸能够做的育婴工作很多，但以换尿片、帮婴儿洗澡居多。尽早参与抚育幼儿的工作，是一件辛苦的事，但可以因此更早的与婴儿建立良好的亲子关系。

◆写给妈妈



不要独占抚育婴儿的工作

产后，妈妈过着以婴儿为主的生活。可是，不要太逞强，认为照顾婴儿的事非由自己一个人来承担不可。爸爸也想与可爱的婴儿接触，要是只由妈妈来照顾婴儿，爸爸会觉得相当寂寞的。

虽然哺乳的工作只能让妈妈来做，但换尿片、抱抱婴儿，也是爸爸能够做的工作。还可以帮婴儿洗澡，在妈妈与爸爸的合作之下，婴儿入浴时会觉得轻松无比，不会那么紧张。

在婴儿的成长过程中，爸爸是不可欠缺的重要角色。一开始就由妈妈和爸爸一起抚育婴儿，是非常不错的方式。希望妈妈能够不管什么事都找爸爸商量，让爸爸从他可以做的工作开始，参与抚育婴儿的工作。

抚育婴儿的方法并非只有一种

对第一次抚育幼儿的爸爸、妈妈来讲，最有帮助的是育婴资讯。在现代生活中，可以通过书籍、杂志和电视节目，随意地取得育婴资讯，这些资讯全都是专家的经验之谈，可以给我们各种建议。

不过，希望各位读者能够了解的是，光是拥有育婴资讯，还不能算是正确的育婴方法。婴儿的个性、抚育的环境和每个家庭，各不相同。从资讯中学习育婴的技巧，并且以此为参考，创造属于

自己的一套育婴方法。这与接受比自己年长的妈妈，或爷爷、奶奶的建议，具有相同的效果。

育婴的方法应该以让婴儿觉得舒适为原则。希望初为父母的读者参考此书，找出并创造适合自己的育婴方法。

婴儿非常喜欢哭

婴儿在什么情况之下会哭？

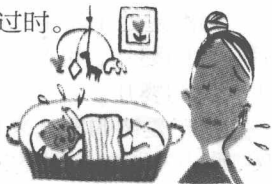
在养育婴儿时，首先会遭遇到的、让初为人父母的人感到不知所措的事，就是婴儿哭闹不停。虽然每个婴儿的情况不同，但一般说来，婴儿从出生到二个月时，真的是非常爱哭。

因此，每次婴儿哭泣时，妈妈都会很担心地问：“到底怎么啦？”“他想干嘛？”在帮婴儿换过尿片或喂过奶之后，还是哭个不停时，更令妈妈觉得担心。

可是，哭是婴儿的工作。由于婴儿还不会控制自己的力量，即使是一点小事，也会拼命地哭，以便向妈妈表达自己的感受。所以，就算婴儿哭得很厉害，情况也不至于像妈妈想得那么严重。

那么，婴儿在哭泣时，是想要妈妈为他做什么事呢？以下是常见的情况：

- ▲肚子饿或口渴时。
- ▲尿片湿掉，热、冷或想睡觉等觉得不舒服时。
- ▲身体某处感到疼痛时。
- ▲打嗝打不出来，肚子积气，觉得难过时。
- ▲睡觉姿势不舒服时。
- ▲内心不安时。
- ▲发脾气时。
- ▲被妈妈的焦躁所感染时……等。



婴儿哭泣时妈妈该为他做的事

刚出生没多久的婴儿,妈妈和爸爸通常不知道他是在哭什么?

在还不能了解婴儿为什么哭之前,先检查看看他的尿片是不是湿了,接着让他趴着睡,或抱起来哄哄看。抱起婴儿或改变婴儿躺着的姿势,通常可以解除婴儿感到热、腹部不舒服、感觉不安等各种情况,使得婴儿不再哭泣。

在婴儿出生后一个星期内,每次哭泣就喂奶。如果食欲不错。通常从第二个星期起,喂奶的间隔为2~3个小时。所以,婴儿哭泣时不要立即喂奶,而必须试着用不同的照顾方式。但如果还是哭个不停时,仍旧喂婴儿吃奶就可以了。

不用担心养成婴儿想要人抱的习惯

可能有些妈妈会担心,婴儿每次哭就抱他,会养成婴儿想要人抱的习惯。可是,婴儿只要哭,妈妈就来抱,来照顾自己,让婴儿心情觉得愉快,这种经验是使婴儿心智发达的必经阶段。

不会说话的婴儿,通过哭来学习如何与人沟通。每天重复着“一哭妈妈就反应”的动作,可以安定婴儿的心,加深两人的信赖关系。

爱哭的婴儿与不太哭的婴儿

虽然是处于新生儿时期,但每个婴儿都有其个性。就像有非常爱睡觉的婴儿,也有不太睡觉的婴儿一样,有爱哭的婴儿,也有不太哭的婴儿。

比起爱哭的婴儿来讲,不太哭的婴儿更令人担心。因为不爱哭,所以与妈妈接触的时间就会越来越少。虽然说婴儿不太会哭,

也不要因此而弃置不顾。除了细心照顾之外，在婴儿醒来时，也应该多抱抱他，和他讲话，尽可能逗他玩。另一方面，爱哭的婴儿常会让妈妈觉得非常困扰。妈妈在婴儿折腾之下，往往会变得焦躁不安，情绪低落。可是，在婴儿哭闹时，变得非常神经质的妈妈，会把这种情绪传染给婴儿，有时会使婴儿变得更加爱哭。婴儿越是爱哭，妈妈就越需要心情放开朗，面带笑容地逗弄婴儿。这样一来，婴儿就慢慢地不爱哭，心智的发展也会渐趋成熟。

早日和婴儿建立良好的关系

婴儿喜欢妈妈的声音

一般认为，刚出生没多久的婴儿，无法与别人进行沟通。但出生不久的婴儿虽然不成熟，却对周围有着各式各样的反应。

刚出生的婴儿眼睛看不到东西，但对声音却有敏感的反应。他们还记得在胎儿时代所听到的妈妈的声音节奏，从出生之后没多久开始，当妈妈在说话时，就会显示出反应，想要聆听妈妈的声音。因此这个时期婴儿喜欢声调较高的女人声音。

看起来好像什么都不懂的婴儿，其实对妈妈也有他的一套感受方式。从新生儿时期起，向婴儿打招呼、逗弄婴儿、抱抱婴儿等各种动作，非常具有意义。尤其是心情愉快地逗弄婴儿时，婴儿也会做出反应的动作。

年轻的爸爸妈妈不妨以倍加宠爱的心情去逗弄婴儿，亲子之间彼此以愉悦的心情进行交流，是使婴儿心智发达的基本方法，可积极地与婴儿建立良好的关系。



要正面对着婴儿讲话

婴儿的视力随着成长而逐渐增强，刚出生不久的婴儿视野狭窄，看东西都模模糊糊。所以，妈妈必须进入婴儿的视线当中。

和婴儿讲话时，妈妈的脸可以摆在婴儿脸部正面15~30cm的位置上，与婴儿对视地说话。

在抱婴儿时，不妨将手绕到婴儿的颈部后面，以手掌支撑婴儿的头部，让婴儿可以从正面看到妈妈的脸。婴儿躺着时，如果想要与婴儿讲话，也应该让婴儿看到妈妈的正面。

对着婴儿讲话可促进其心智发达

对着婴儿讲话，可以帮助婴儿正在迅速形成的脑神经发达起来。除了会影响到从一岁时开始产生的言语能力之外，也能培养出婴儿运动能力、好奇心和识别性，同时还能让他的情绪稳定下来。

婴儿刚生下来不久，和他攀谈时，总会觉得好像是在单向沟通，无法令人觉得十分满意。但妈妈每次对着婴儿讲话，婴儿都会目不转睛地看着妈妈，这表示婴儿是在回应妈妈。所以，不妨对婴儿说，“尿片很干爽，所以会觉得非常舒服哦！”之类的话。

婴儿在满月之后，心情愉快时，就会发出“啊、啊”、“咿、咿”的声音，这种声音被称为是婴儿自发性的语言练习。

妈妈不妨配合婴儿的“呀呀声”，和他展开对话：“哦？你是不是觉得好高兴？”这种交流持续下去，差不多在婴儿两个月大的时候，在婴儿与妈妈对目交接时，婴儿就会面露微笑，显示出高兴的反应。如果逗弄他的时候，他就会高兴得全身动个不停，同时发出“嗯、嗯”的撒娇声，更是可爱。妈妈对婴儿的“呀呀声”做出反应，可以促进婴儿心智的发达。

