

湛先余 编著



0~1岁
婴儿
护理大全

宝宝

BAOBAO
HULI QUANSHU

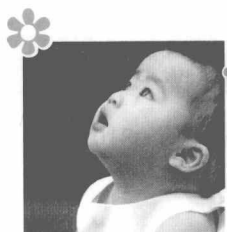
护理全书

让新生宝宝健康成长的全程护理计划



化学工业出版社
米立方出版机构

湛先余 编著



0~1岁
婴儿
护理大全

宝宝 BAOBAO HULI QUANSHU 护理全书

让新生宝宝健康成长的全程护理计划



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝护理全书/湛先余编著. —北京: 化学工业出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-122-05647-4

I. 宝… II. 湛… III. 宝宝-护理 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081078 号

责任编辑: 肖志明
责任校对: 陶燕华

文字编辑: 何 芳
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市前程装订厂
720mm×1000mm 1/16 印张 16½ 字数 270 千字
2009 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究

宝宝在世上的第一声啼哭

记得一位妇产科医生曾经说过：“虽然记不起迎接了多少个新生命，但是在我心中新生命健康响亮的第一声啼哭是最动听的音符！”或许这位医生已经有了自己的宝宝，或许还没有，但是她却牢牢记住了婴儿出生时的第一声啼哭，婴儿的第一声啼哭有泪吗？或许再细心的父母都没有去细细观察过，而我们自己出生的时候有没有泪或许连我们的母亲也记不清楚了。但是，每一个婴儿在生命之初那一声嘹亮的哭声，却是每个父母甚至是周围的人都难以忘怀的。

人们常常以呱呱坠地来形容孩子的诞生，正是这第一声啼哭宣告一个小生命来到世间，胎儿是通过胎盘由母亲供给氧气，一旦出生，这条通路被切断，孩子就靠自己的肺呼吸了。第一声啼哭是肺已张开的表示，如果生下来没有这第一声哭那就麻烦了。生后不哭会引起多种疾病及后遗症。

所以这声啼哭非常来之不易，它是母亲怀胎十月的结晶，是种子在泥土里爆裂的惊艳，是一个新生命的激情宣言，是一种爱在心头的震颤。这声啼哭代表了多少不寻常的意义：它代表了地球上又一个新生命的降临，代表了许多“准爸爸”、“准妈妈”正式升级成了宝宝的父母。宝宝的第一声啼哭就是宝宝向世界的声明：“我来啦！”

小生命的诞生都是大事情。而现在社会的快节奏也让一些“新晋”父母在面对于育儿的问题上有点不知所措，他们已经在精神上做好了迎接新生命的准备，却还在为宝宝准备什么具体物品和怎样应对宝宝出生以后的一些突发事件而彷徨。或许现在你也正是一个不知道该如何为自己的宝宝做好充分准备的“准父母”，那么，我这本护理全书将是您不错的助手，是您由准父母升级为父母的合格伴侣。

我怀着美好的心愿，衷心地祝愿每个父母都能养育出一个聪明、健康、快乐的宝宝！

第一章

新生儿篇

001

第一节 宝宝的第一张成绩单 002

1. 新生宝宝体格发育 002

2. 新生宝宝的神经发育 003

3. 新生宝宝感觉发育 003

4. 新生儿分类 004

5. 新生宝宝五官的生理特点 005

6. 宝宝半个月成长发育 005

7. 早产儿的喂养与护理 006

8. 双胞胎宝宝的营养跟进 006

第二节 新生儿的哺育 007

1. 母乳喂养 007

2. 人工喂养 013

3. 混合喂养 020

第三节 新生儿的护理与保健 021

1. 给宝宝洗舒适澡 021

2. 新生宝宝的皮肤护理 023

3. 新生宝宝的保暖护理 025

4. 怎样给新生儿穿衣服 027



320	第四节 新生宝宝常见疾病及应对措施	029
320	1. 宝宝斜颈及解决办法	030
320	2. 宝宝头形不正及解决办法	031
320	3. 新生宝宝黄疸病	032
320	4. 新生宝宝肺炎	033
320	5. 新生宝宝败血症	035
320	6. 新生宝宝硬肿症	037
320	第五节 新生宝宝常见症状及处理办法	038
320	1. 新生宝宝红臀	038
320	2. 新生宝宝腹泻及处理办法	039
320	3. 新生宝宝便秘及处理办法	041
320	4. 新生宝宝鼻塞及处理办法	041
320	5. 新生宝宝湿疹及处理办法	042
320	6. 预防新生宝宝唇裂	043
320	第六节 给宝宝一个舒适的家	044
320	1. 宝宝的房间	045
320	2. 宝宝的舒适床	046
320	3. 宝宝的被褥与枕头	047
320	4. 宝宝的衣服和尿布	048
320	5. 宝宝的浴液等护肤品的选用	049
320	6. 宝宝的记录手册	050
320	第七节 家有“奶爸”心不慌	051
320	1. 协助医生给宝宝做检查	052
320	2. 三个动作教会爸爸抱宝宝	053
320	3. 触摸让宝宝更健康	053
320	4. 给宝宝做抚触要遍及全身	054





5. 与宝宝进行“语言交流”	055
6. 忙乱中的父亲要调整情绪	056
7. 为宝宝选择合适的玩具	056
第八节 好月嫂、好帮手	057
1. 雇主的好眼光是选择好月嫂的基础	057
2. 一个合格月嫂应具备的五个基本条件	058
3. 聘月嫂要注意的六个事项	058
4. 月嫂进家以后雇主的工作	059
5. 找一个卫生干净的月嫂	059

第二章 1~3个月宝宝篇 061

第一节 1~3个月宝宝的生长指标	062
1. 1个月宝宝的基本生长指标	062
2. 2个月宝宝身体的各项指标发育	062
3. 3个月宝宝身体的各项指标发育	063
第二节 1~3个月宝宝的喂养	063
1. 母乳喂养	064
2. 人工喂养	064
3. 混合喂养	065
4. 辅食的配置	065
第三节 1~3个月宝宝的睡眠	066
1. 宝宝睡在什么地方合适	067
2. 平和应对宝宝的哭闹	067
第四节 1~3个月宝宝的护理常识	068
1. 给宝宝洗手洗脸	068
2. 给宝宝洗头	068





3. 给宝宝剪指甲	069
4. 给宝宝理发	069
5. 宝宝输液时的五个“不”	070
6. 1~3个月宝宝需要注射的疫苗	071
第五节 1~3个月宝宝常见症状及应对措施	072
1. 脐疝的治疗与护理	072
2. 腹股沟斜疝的护理与治疗	073
3. 先天性甲状腺功能低下症的处理方法	073
4. 急性化脓性中耳炎的治疗与护理	074
5. 脓疱病的处理和护理	074
6. 先天性髋关节脱位的护理和防治	075
第六节 开发1~3个月宝宝的语言能力	076
第七节 开发1~3个月宝宝的运动能力	077
1. 宝宝的俯卧练习	077
2. 宝宝的抓握练习	077
3. 宝宝的蹬脚练习	078
4. 宝宝的翻身练习	078
第八节 新手爸妈注意事项	079
1. 警惕家里的宠物对宝宝的伤害	079
2. 不要给宝宝铺太软的床	080
3. 给宝宝选择合适的“婴儿安全用品”	080
4. 不要给宝宝用过旧的婴儿用品	081
第九节 抚触出一个健康宝宝	082
1. 抚触的好处	082
2. 给宝宝抚触前的准备	083
3. 抚触的条件	083
4. 给宝宝头部的抚触	083
5. 给宝宝进行手部和手臂的抚触	084





6. 给宝宝进行上半身抚触的步骤	085
7. 给宝宝进行臀部到腿部的抚触	085
8. 给宝宝进行背部抚触	086
9. 给宝宝进行脚部抚触	086
10. 给宝宝抚触的七个注意事项	087
第十节 1~3个月宝宝育儿心经	088

第三章 4~6个月宝宝篇 093

第一节 4~6个月宝宝的体格发育特点	094
1. 4~6个月宝宝身体发育指数	094
2. 4~6个月宝宝的感觉器官发育状况	095
第二节 宝宝的乳牙	095
1. 宝宝长牙的时间	095
2. 宝宝长牙时的护理	096
3. 可使宝宝乳牙健康的五点要求	096
4. 宝宝出牙晚的四个缘由	097
第三节 4~6个月宝宝的基本喂养	097
1. 母乳喂养	098
2. 人工喂养	098
3. 适当给宝宝吃一些固体食物	101
第四节 4~6个月宝宝的睡眠	102
第五节 4~6个月宝宝的护理常识	104
1. 宝宝身体各部位的保暖护理	104
2. 选好鞋袜保护宝宝的双脚	105
3. 冬季带宝宝外出的保暖方案	105





4. 训练宝宝的排泄习惯	106
5. 六种方法应对宝宝“不断”的口水	106
6. 纠正宝宝吮吸手指不良习惯的四种方法	107
第六节 4~6个月宝宝身体异常情况的处理	108
1. 宝宝痉挛症和防治方法	108
2. 宝宝鹅口疮的表现和防治方法	109
3. 宝宝沟纹舌的护理	110
4. 宝宝佝偻病的表现和预防	110
5. 宝宝脑瘫的护理和预防	111
6. 宝宝缺铁性贫血的预防和护理	112
7. 宝宝肠套叠的症状和护理方法	113
第七节 4~6个月宝宝体能的开发	114
1. 宝宝的爬行练习	114
2. 宝宝的站立练习	115
3. 宝宝的翻身练习	115
4. 宝宝手部动作的练习	116
5. 宝宝的坐立练习	116
第八节 4~6个月宝宝智能的开发	118
1. 宝宝语言的发育	118
2. 宝宝注意力的练习	118
3. 给宝宝做提高智力的游戏	119
4. 宝宝玩具的选择	120
第九节 新手爸妈注意事项	120
1. 不同季节给宝宝穿上合适的衣着	121
2. 宝宝流口水不是病	121
3. 做好全身卫生的宝宝才健康	122





4. 做好四点可避免宝宝指甲伤到自己	122
5. 预防宝宝烫伤的五个小细节	123
6. 宝宝烫伤后的紧急处理方法	123
7. 宝宝厌奶要找对原因	124
8. 安心喂养帮助宝宝解决厌奶问题	125
第十节 4~6个月宝宝育儿心经	126

第四章 7~9个月宝宝篇 129

第一节 7~9个月宝宝的各项身体指数	130
1. 7~9个月男宝宝的身体发育指数	130
2. 7~9个月女宝宝的身体发育指数	130
第二节 您的宝宝断奶了吗	131
1. 宝宝在春秋时节断奶最好	131
2. 断奶“三部曲”	131
3. 宝宝断奶的食物要丰富	132
4. 宝宝断奶后不宜喝鲜牛奶	132
5. 断奶期间四大注意事项	133
第三节 给宝宝精致的喂养	133
1. 宝宝断奶后的饮食要有过渡	134
2. 断奶后辅食的添加原则	134
3. 断奶后给宝宝添加辅食要循序渐进	135
第四节 给7~9个月宝宝以精心的护理	135
1. 五道防线划清宝宝与“毒气”距离	136
2. 新手爸妈“哄”宝宝的十招秘诀	136
3. 培养宝宝入睡的好习惯	137





4. 宝宝睡眠中的意外处理	138
5. 训练宝宝自己排便	138
6. 培养宝宝良好的进食习惯	139
第五节 7~9个月宝宝常见症状及应对措施	140
1. 宝宝食欲不振的原因要早发现	140
2. 宝宝腹泻饮食调理很重要	141
3. 乙型脑炎的护理和预防	141
4. 宝宝抽风时的护理	142
5. 宝宝外耳道疔肿的护理方法和预防	143
6. 不要忽视宝宝身上的异味	144
7. 两点应对宝宝晚上不睡	145
8. 水痘的发现及家庭护理	145
9. 宝宝猩红热的护理方法	146
10. 流行性腮腺炎的护理	147
11. 宝宝爱出汗的原因及护理方法	148
12. 宝宝出汗多要预防脱水	148
第六节 7~9个月宝宝的体能开发	149
1. 这样教宝宝练习爬行	149
2. 宝宝练习独立爬行的四种方法	150
3. 宝宝走路从学习迈步开始	150
4. 宝宝手部动作的练习	151
第七节 7~9个月宝宝的智能开发	152
1. 7~9个月宝宝的语言训练	152
2. 7~9个月宝宝大运动智能培养	153
3. 宝宝心理智能的培养	153
4. 宝宝认知能力的培养	154



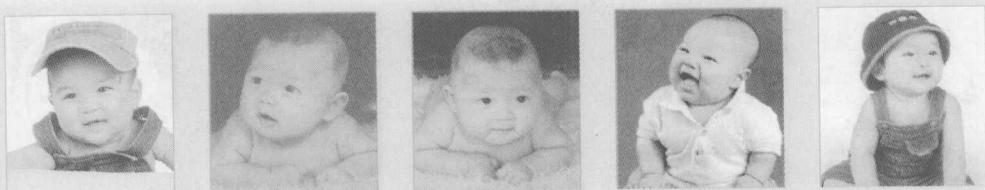


第八节 新手爸妈注意事项	154
1. 避免宝宝吞食异物的安全防范措施	154
2. 避免学步车给宝宝带来的危害	155
3. 避免围栏给宝宝造成的伤害	156
4. 防止宝宝爬行中发生的意外	157
5. 给宝宝用药的注意事项	157
6. 宝宝日常防晒防痱小窍门	158
第九节 7~9个月宝宝育儿心经	160

第五章 10~12个月宝宝篇 163

第一节 10~12个月宝宝的各项身体指数	164
1. 10~12个月男宝宝的各项身体指数	164
2. 10~12个月女宝宝的各项身体指数	164
第二节 10~12个月宝宝的基本喂养	165
1. 要彻底给宝宝断乳	165
2. 不要给宝宝进食这样的食物	165
3. 养成宝宝良好的饮食习惯	166
4. 挑食、偏食的宝宝疾病多	167
5. 让偏食的宝宝爱上吃饭	168
第三节 10~12个月宝宝的睡眠	168
1. 良好的环境给宝宝舒心的睡眠	168
2. 开窗睡觉对宝宝好	169
第四节 10~12个月宝宝的护理常识	170
1. 选择宝宝衣物要漂亮更要舒适	170
2. 夏季宝宝的出行装备	171
3. 冬季宝宝保暖不要过度“捂”	171





4. 帮助宝宝健康度过夏季酷暑	172
5. 训练宝宝良好的排便习惯	173
6. 没长牙齿的宝宝也要刷牙	174
7. 带宝宝外出尤其要注意安全	175
8. 不要让自家的家具伤害宝宝	176
9. 预防宝宝乘车晕车	177

第五节 10~12个月宝宝常见症状及应对措施

1. 预防宝宝生活中的意外窒息	178
2. 宝宝胀气要找准原因早治疗	179
3. 不要让你的宝宝营养不良	180
4. 宝宝腹痛看看是不是这些病	180
5. 宝宝倒睫会影响视力	181
6. 定时测量你家宝宝的肥胖度	182
7. 宝宝溃疡性口腔炎的护理	182

第六节 10~12个月宝宝常见疾病的预防和护理

1. 急疹对宝宝的伤害很小	183
2. 帮助肝炎宝宝护肝	184
3. 小儿麻痹症是传染性疾病	185
4. 宝宝急性上呼吸道感染的护理	185
5. 宝宝包茎要早切除	186
6. 男宝宝隐睾2岁前要治愈	187
7. 宝宝过敏性鼻炎会发展为哮喘	187
8. 腹泻的宝宝要从饮食上来根治	188

第七节 开发10~12个月宝宝体能

1. 宝宝走路的时间有波动	189
2. 宝宝学走路的十个步骤	190
3. 外界因素会阻碍宝宝学走路	191
4. 太早学步的宝宝腿容易变形	191





5. 宝宝走路异样家长莫惊慌	192
6. 预防宝宝形成“八字脚”	193
7. 宝宝是扁平足吗	193
8. 适时让宝宝自由活动	194
9. 宝宝的蹦跳练习	194
10. 宝宝精细动作的练习	195
第八节 开发 10~12 个月宝宝的智能	195
1. 宝宝语言能力的开发	196
2. 1 岁宝宝不说话不需要惊慌	197
3. 宝宝味觉的开发	197
4. 教宝宝辨别颜色	198
5. 给宝宝准备好玩的玩具	198
6. 宝宝社交能力的培养	199
7. 宝宝个性的培养	200
8. 给宝宝提供动感刺激	200
9. 让宝宝开阔视野	201
第九节 新手爸妈注意事项	201
1. 上班族妈妈和宝宝的情感交流	202
2. 父亲陪宝宝的几点事项	202
3. 不正确的做法会导致宝宝牙齿不齐	203
4. 宝宝每天补充了足够的钙吗	204
5. 给宝宝补钙同时要补充维生素 D	204
6. 不要让你的“行为”成为宝宝的阴影	205
7. 0 岁起培养宝宝的人际关系	206
第十节 为 1 岁宝宝注意室内安全问题	207
1. 注意厨房里的危险	207
2. 警惕卧室里的危险因素	208





3. 客厅里的安全隐患及注意事项	209
------------------------	-----

4. 浴室里需要注意的安全隐患	210
-----------------------	-----

5. 阳台上需要注意的安全隐患	210
-----------------------	-----

第十一节 1岁内宝宝的意外伤害及家庭急救	211
----------------------------	-----

1. 怎么预防宝宝失手坠落	211
---------------------	-----

2. 怎样预防指甲伤害宝宝皮肤	212
-----------------------	-----

3. 怎么样预防烧伤、烫伤宝宝	212
-----------------------	-----

4. 怎样预防压伤宝宝	213
-------------------	-----

5. 防止拉伤宝宝的手臂	213
--------------------	-----

6. 怎样预防扭伤宝宝的颈椎	214
----------------------	-----

7. 防止把传染病传给宝宝	214
---------------------	-----

第十二节 10~12个月宝宝育儿心经	215
--------------------------	-----

第十三节 1岁宝宝育儿心经	217
---------------------	-----

第六章

0岁起步的才艺宝宝

223

第一节 音乐总动员	224
-----------------	-----

1. 几种方法对宝宝进行音乐启蒙	224
------------------------	-----

2. 正确方法对宝宝音乐细胞的指引	226
-------------------------	-----

3. 全面开发宝宝的音乐灵感	226
----------------------	-----

4. 给宝宝做的音乐游戏汇总	227
----------------------	-----

5. 对宝宝进行音乐启蒙的注意事项	228
-------------------------	-----

第二节 美术总动员	229
-----------------	-----

1. 好的画画启蒙能培养宝宝的智力	229
-------------------------	-----

2. 小游戏启蒙宝宝的画画兴趣	230
-----------------------	-----

3. 适合宝宝的美术游戏汇总	230
----------------------	-----





012	第三节 语言总动员	232
015	1. 让宝宝学会喊“大人”	233
012	2. 让宝宝学会笑	233
	3. 让宝宝学会找妈妈	234
112	4. 用语言培养宝宝的手眼协调能力	234
013	5. 学步的时候对宝宝语言的培养	234
015	6. 模仿的方式培养宝宝语言能力	235
015	7. 识图锻炼宝宝语言能力	235
015	8. 让宝宝在四季的变化中学语言	236
015	9. 通过玩具让宝宝学习语言	237
015	10. 通过认识小动物训练宝宝的语言	238

附录1 宝宝的营养辅食食谱 241

1. 1~3个月婴儿食谱	241
2. 4~6个月婴儿食谱	241
3. 7~9个月婴儿食谱	243
4. 10~12个月婴儿食谱	245

附录2 0~1岁宝宝需要接种的主要疫苗 248

