



汉竹
● 亲亲乐读系列

中国优生科学协会专家 / 吴光驰 主审

0~3岁宝宝 养护全书

汉 竹 / 编著

66个月同步育儿指导
9大育儿必备知识
关注孩子成长的每个细节
不错过让宝宝健康聪明的关键期



化学工业出版社
米立方出版机构

汉竹·亲亲乐读系列



0~3岁宝宝养护全书

汉 竹 编著

吴光驰 主审



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝养护全书 / 汉竹编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-122-06069-3

I.0… II.汉… III.婴幼儿—哺育 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 105868 号

责任编辑: 杨骏翼 严洁 装帧设计: 胡永强 张亚群 辛琳

责任校对: 李林

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

889mm x 1194mm 1/20 印张 9 字数 188 千字 2009 年 10 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: 39.80 元

版权所有 违者必究



Foreword

前/言

0~3岁是宝宝身体和智力发育最快的时期，也是可塑性最强的时期，在这个关键时期要给宝宝打下良好的基础，让宝宝的身体健康、心智健全、个性良好，这就要求爸爸妈妈们必须掌握科学的养护方法，才能使宝宝得到全面发展。

那么初为人父人母的年轻爸爸妈妈们该学什么、该怎么做呢？你们知道宝宝吃饱了吗？知道宝宝为什么哭吗？知道宝宝生病了怎么办吗？知道生病了怎么喂药、怎么护理吗？知道怎样预防意外事故吗？知道意外发生后怎么处理吗……这一系列的问题，都是你们需要了解的，而且这些远远不够，你们还要学习很多、了解很多。

不要着急，本书可以帮助你们解决这些问题。书中按照时间顺序从喂养指导、素质教育、安全护理、异常情况几个方面介绍了婴幼儿的合理营养、保健、疾病预防和良好行为习惯培养的知识，文中还穿插有育儿要点、生长发育、智力发育测评，为您提供全面的育儿指导。

喂养指导：婴幼儿营养知识、母乳喂养、辅食添加等。

素质教育：婴幼儿智商、情商、心理的培养。

安全护理：婴幼儿日常护理、安全隐患、育儿用品的选购与使用要点等。

异常情况：侧重疾病的辨别与预防、安全与急救、误区与困惑等。



24小时宝宝关键养护

生长发育

男

出生时的体重_____千克(正常范围 3.33 ± 0.39 千克)

出生时的身长_____厘米(正常范围 50.40 ± 1.7 厘米)

出生时的头围_____厘米(正常范围 34.50 ± 1.2 厘米)

女

出生时的体重_____千克(正常范围 3.24 ± 0.39 千克)

出生时的身长_____厘米(正常范围 49.70 ± 1.7 厘米)

出生时的头围_____厘米(正常范围 34.00 ± 1.2 厘米)

书中宝宝的生长发育参考值均来自于《2005年九市城区儿童体格发育测量值》。

体重是衡量宝宝近期营养状况最灵敏的一项指标。新生儿出生时体重应为3千克左右,6个月以内平均每月增加0.6千克,6个月以后,平均每月增加0.5千克。宝宝出生6个月时,体重应为出生时的2倍;1岁时,体重应为出生时的3倍;1岁以后体重增加速度减慢。

身高是反映宝宝近期营养状况的重要指标。足月新生儿出生时的平均身高为50厘米,1岁时为75厘米,1~4岁内达到1米。如果宝宝身高增长很快,所需的营养也相对较多。

心跳 平均每分钟120次,最快可以达到每分钟140次

体温 宝宝刚出生时,体温一般会略为下降,但在12~24小时内会逐渐回升,稳定在 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间

呼吸 每分钟40次左右,哭闹的时候可以达到每分钟60次

皮肤 新生儿宝宝皮肤红润,胎毛少

大便 出生后12小时以内开始排出胎粪,颜色为深绿色,呈黏糊状,无臭味

尿 出生后第1天开始排尿

神经系统 具有原始的神经反射,如觅食反射、吸吮反射、握持反射、拥抱反射和交叉伸腿反射等



Contents

目/录

|第一章| 24小时的宝宝 …1

新宝宝的第一个24小时	2
新生儿的处理	2
新生儿身体检查	3
新妈妈的第一个24小时	4
观察出血量	4
多喝水,早排尿	4
定时量体温	4
喂养指导	5
珍贵的初乳	5
母乳喂养	5
人工喂养	9
混合喂养	10
安全护理	11
脐带护理方法	11
测体温	11
眼、耳、鼻、口的护理	11
双胞胎的喂养	12
异常情况	13
早产宝宝的喂养	13
早产宝宝的营养	13

|第二章| 宝宝0~1个月 …15

喂养指导	16
1个月宝宝一日参照喂奶量	16
按需哺乳	16
母乳喂养的姿势	16
素质教育	17
语言能力训练	17
感知能力训练	17
安全护理	18
为宝宝洗澡	18
换洗衣物	19
剪指(趾)甲	20
观察大小便	20
教宝宝学游泳	21
宝宝的新家	22
新生儿黄疸	23
早产宝宝保健	24
异常情况	26
宝宝的乳房也会肿胀吗	26
宝宝鼻尖上有“小白点”是怎么回事	26
宝宝有“阴道流血”和“白带”正常吗	26
宝宝四肢屈曲不直正常吗	26
预防宝宝吐奶的好方法	27
轻松消除尿布疹	27
母乳不足了该怎么喂养宝宝	27

|第三章| 宝宝2个月 ... 29

喂养指导.....	30
2个月宝宝一日参照喂奶量	30
母亲不宜哺乳的情况	30
药物影响哺乳	30
哺乳的准备	30
素质教育.....	31
宝宝的视觉训练	31
宝宝的听觉训练	31
安全护理.....	32
为宝宝抚触	32
听懂宝宝的哭	34
给宝宝喂药	35
异常情况.....	36
怎样发现宝宝生病了	36
宝宝湿疹的处理方法	36
护理好宝宝的皮肤褶皱部位	37
宝宝吃奶时闹腾	37

|第四章| 宝宝3个月 ... 39

喂养指导.....	40
3个月宝宝一日参照喂奶量	40
宝宝的营养与健康	40
鱼肝油的服用	40
素质教育.....	41
动作能力训练	41



安全护理.....	42
体验多种睡姿	42
凉席的使用	42
空调的使用	43
预防痱子和疖毒	43
预防宝宝早期肥胖	43

异常情况.....	44
宝宝头睡偏了还能正过来吗	44
宝宝是不是缺锌	44
宝宝缺钙和维生素D	45
佝偻病是怎么回事	46

|第五章| 宝宝4个月 ... 49

喂养指导.....	50
4个月宝宝一日参照食谱	50
科学饮水	50
添加辅食	51
上班族妈妈怎样母乳喂养	53

素质教育.....	56
运动能力训练	56
感知能力训练	56
语言能力训练	56
行为能力训练	56

安全护理.....	57
磨牙床	57
宝宝的皮肤保健	57
训练宝宝的大小便	57

异常情况.....	58
警惕宝宝咳嗽时伴随不正常的声音 ...	58
长期咳嗽可能是哮喘	58
宝宝流口水怎么办	59
腹部肿块伴呕吐谨防肠套叠	59

|第六章| 宝宝5个月 ... 61

喂养指导.....	62
5个月宝宝一日参照食谱	62
辅食添加的参考顺序	62
合理添加蛋白质	62
自制几样菜泥	63
平衡膳食	63
素质教育.....	64
感知能力训练	64
动作能力训练	65
安全护理.....	66
宝宝晒太阳	66
给宝宝理发	67
异常情况.....	68
宝宝太胖了怎么办	68
宝宝感冒了该如何护理	68
宝宝认生	69
宝宝拉肚子时该喂什么	70
宝宝打嗝处理方法	70
宝宝便秘食疗小妙招	71
宝宝头部不宜剧烈摇晃	71

|第七章| 宝宝6个月 ... 73

喂养指导.....	74
6个月宝宝一日参照食谱	74
学做几种果汁	74
脂肪摄入要适量	74
素质教育.....	75
语言能力训练	75
动作能力训练	75
安全护理.....	76
宝宝长牙了	76

异常情况.....	77
宝宝鼻子出血了	77
宝宝得了口角炎	77

|第八章| 宝宝7个月 ... 79

喂养指导.....	80
7个月宝宝一日参照食谱	80
吃菠菜,讲科学	80
要断奶了	81
素质教育.....	82
宝宝该爬了	82
动作能力训练	83
语言能力训练	83
安全护理.....	84
家庭小药箱	84
宝宝居家安全措施	85
异常情况.....	86
什么是鹅口疮	86
半岁后,宝宝为什么易患病	86
推荐几种物理降温法	87

|第九章| 宝宝8个月 ... 89

喂养指导.....	90
8个月宝宝一日参照食谱	90
宝宝最爱吃的4款粥	90
素质教育.....	91
语言能力训练	91
手指动作训练	91
安全护理.....	92
蚊虫叮咬别着急	92
小动物抓伤、咬伤的处理	92
带宝宝旅行	93
正确对待宝宝的恐惧	93

异常情况.....	94
如何预防麻疹	94
怎样预防接触性皮炎	94
预防水痘的方法	94
换季当心上呼吸道感染	95

|第十章| 宝宝9个月 ... 97

喂养指导.....	98
9个月宝宝一日参照食谱	98
为宝宝做几样果蔬汁	98
素质教育.....	99
语言能力训练	99
安全护理.....	100
晚上不睡觉的坏习惯	100
宝宝有了小外伤怎么处理	100
宝宝被烫伤了如何处理	100
异常情况.....	101
预防宝宝脱水	101
肺炎如何及时发现	101

|第十一章| 宝宝10个月 103

喂养指导.....	104
10个月宝宝一日参照食谱	104
为宝宝做几样小吃食	104
素质教育.....	105
开发宝宝的天性	105
语言和认知能力训练	105
动作能力训练	106
宝宝的第一步	107
安全护理.....	108
宝宝体重增长慢怎么办	108
触电的家庭急救	108

睡觉爱出汗	108
-------------	-----

异常情况..... 109

宝宝出现“抽风”不要怕	109
-------------------	-----

|第十二章| 宝宝11个月 111

喂养指导.....	112
11个月宝宝一日参照食谱	112
为宝宝做几样小食品	112
素质教育.....	113
动作能力训练	113
语言和认知能力训练	114
生活自理能力训练	114
安全护理.....	115
家庭运动场的安全	115
异常情况.....	116
避免宝宝误服有毒物质	116
不能大量、长时间给宝宝补充维生素D	116
出牙异常	117



|第十三章| 宝宝12个月 119

喂养指导..... 120

12个月宝宝一日参照食谱 120

为宝宝做几样面条 120

如何给宝宝断奶 121

素质教育..... 122

感知能力训练 122

动作能力训练 123

语言和认知能力训练 124

安全护理..... 125

学习用勺子 125

基本能力练习 125

异常情况..... 126

“风疙瘩”是怎么回事 126

夏天宝宝中暑了怎么办 126

宝宝消化不良 127



|第十四章|

1岁~1岁半宝宝的养护 129

喂养指导..... 130

1岁~1岁半宝宝一日参照食谱 130

宝宝一日三餐的原则 130

该时期喂养特点 130

为宝宝做几道水果羹 131

素质教育..... 132

语言能力训练 132

安全护理..... 133

餐具的选择 133

宝宝的餐椅 133

毛绒玩具的选购与使用要点 133

为宝宝选购服装 134

为宝宝选购鞋子 134

不要滥用抗生素 134

左撇子 134

异常情况..... 135

宝宝口吃矫正方法 135

宝宝偏食要如何纠正 135

赶跑蛔虫有办法 135

宝宝吮吸手指怎么改正 135

|第十五章|

1岁半~2岁宝宝的养护 137

喂养指导..... 138

1岁半~2岁宝宝一日参照食谱 138

给宝宝补充维生素 138

酸奶和乳酸饮料 139

宝宝的零食 139

为宝宝做道拿手菜 139

素质教育..... 140

锻炼记忆力 140

数字概念的培养 140

安全护理..... 141

预防牙病 141

不要让宝宝睡软床 141

训练宝宝大小便自理 141

宝宝穿死裆裤 142

宝宝看电视要注意 142

如何应对手足口病 142

异常情况..... 143

此时的宝宝容易出现贫血 143

检查宝宝有无斜视 145

检查宝宝有无弱视 145

色盲和色弱的区别有哪些 145

|第十六章|

2~3岁宝宝的养护147

喂养指导..... 148

2~3岁宝宝一日参照食谱 148

2~3岁宝宝的喂养 148

多吃豆制品 148

多吃粗纤维食物的益处 149

常给宝宝吃猪血 149

为宝宝做道清热降火粥 149

素质教育..... 150

感情体验 150

行为能力训练 150

语言能力训练 151

安全护理..... 152

养成宝宝独睡的好习惯..... 152

宝宝不爱刷牙 152

异物的处理 152

异常情况..... 154

宝宝腹泻是什么原因 154

如何预防宝宝扁桃体发炎 154

戳伤、扭伤后怎么处理 155

宝宝为什么老眨眼睛 155

宝宝遗尿有什么解决法宝吗 155

入园准备..... 156

选择幼儿园 156

入园前的准备 156

入园前自理能力的训练 157

应对入园后的“哭闹期” 157

应对入园后的“生病期” 157

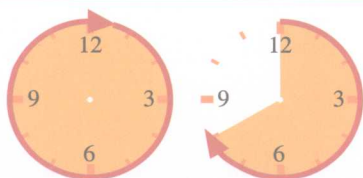
|附录1| 0~6岁宝宝免疫接种表 158

|附录2| 0~3岁宝宝常见疾病与食疗 ... 159

第一章

24小时的宝宝

宝宝的睡眠时间，20小时



新宝宝的第一个24小时

新生儿的处理

吸出异物

宝宝的肺部在经过产道时受到压迫，这时母体内积存的异物持续进入宝宝的口腔和鼻腔。因此，宝宝出生后将细细的软管插入宝宝的口腔和鼻腔内部吸出羊水，同时清理宝宝喉咙和支气管内的异物。

剪断脐带

将出生时剪断的脐带重新修剪至三四厘米长，然后用塑料夹子夹住脐带的末端。

清洗

应急处置后，宝宝开始正常呼吸。要给宝宝洗澡，洗净身上的胎脂和血迹。另外，还要给宝宝清理眼睑之间的异物，并滴眼药水。

戴手镯

给宝宝戴上写有妈咪姓名和新生儿出生时间、身高、体重的镯子。

印手印、脚印

给宝宝印手印、脚印。



❧ 新生儿一定要注意保暖，所以用来包裹新生儿的小被子或者毯子要有很好的保暖功效，而且要选择棉质的面料，避免刺激新生儿的皮肤。



Tips: ABO溶血症

新生儿溶血症是指因母、婴血型不合而引起的同族免疫性溶血。简单地解释是，当胎宝宝由父方遗传所得的血型抗原与母亲不同时，进入母体后即会刺激母体产生相应的抗体，可通过胎盘进入胎宝宝体内，与胎宝宝红细胞发生抗原抗体反应导致溶血。

新生儿身体检查

脏器检查

检查肺、心脏及血液基本情况，确认宝宝的整体健康状况。

阿普伽新生儿评分

指标	0分	1分	2分
心率	无	每分钟100次以下	每分钟100次以上
呼吸力 ^①	无	呼吸频率过慢、不规则	哭闹、呼吸良好
肌张力 ^②	松弛	四肢蜷缩	活泼、运动情况良好
喉反射 ^③	无反应	收缩	大声哭喊
肤色	发紫或苍白	四肢呈紫色，躯体呈粉红色	粉红色

畸形检查

用肉眼观察新生儿是否患有唐氏综合征、兔唇等疾病，并检查头部、颈部、肛门、性器官、腿是否正常。

其次是确认手指、脚趾的个数和握手是否有力。

测量身高

新生儿的平均身高为50厘米，平均体重为3~3.5千克。

量头围

胎宝宝的头围在通过产道时受到压迫，形状有可能发生一定的变化，过一段时间一般都能恢复原状。通常，新生儿的头围在33~35厘米范围以内，如果头围过大或过小，都应做进一步检查。

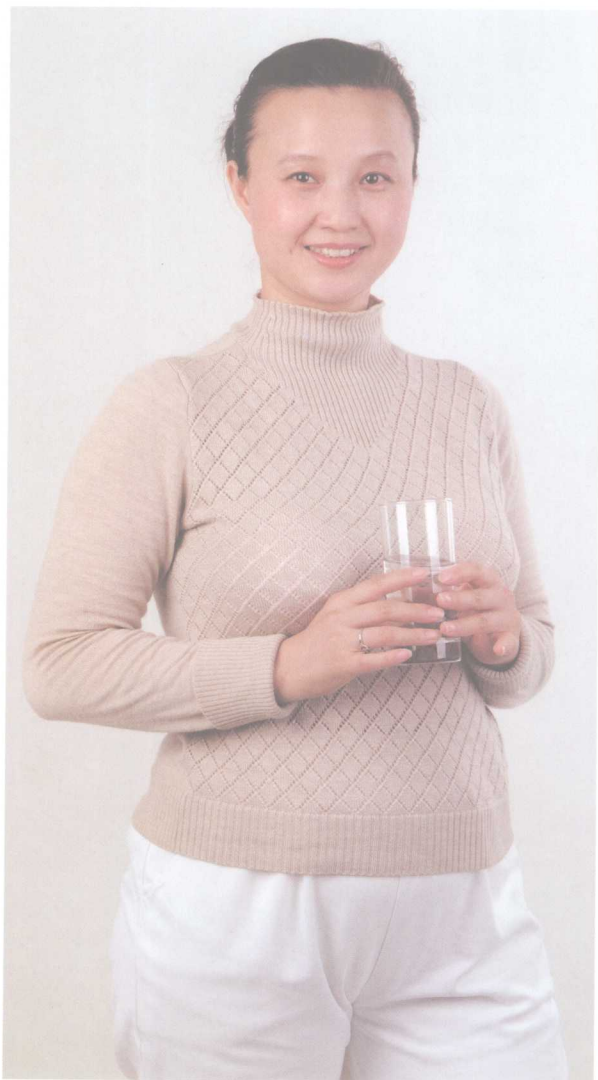
如果5种指标的评分之和达到10分，属于最健康的新生儿。

- ①呼吸力用来评估新生儿中枢和肺部的成熟度。
- ②肌张力用来评估新生儿中枢反射及肌肉强健度。
- ③喉反射用来评估新生儿对外界刺激的反应能力。



新妈妈的第一个24小时

第一个24小时，不仅疲惫，还有点手忙脚乱。很多问题会在这24小时内自动找上门。因此，要想平安度过产后的日子，就要从产后第一天开始认真对待自己。



顺产的新妈妈在产后24小时就可以随意走动，同时要多喝一些水，以白开水为主，不要喝饮料，而且最好用玻璃杯喝水而不用塑料杯。

观察出血量

产后出血是新妈妈第一天最需要注意的问题，因此不管多么疲惫和虚弱，观察出血量是最重要的功课。

医生指点

新妈妈在上厕所时应注意把卫生护垫等收集起来，不要丢弃，如出血量较多或有从阴道排出的组织，都应及时告知医生。

多喝水，早排尿

一般来说，妈妈在顺产后4~6小时内就可以自己小便了。但由于外阴创伤，妈妈惧怕疼痛而不敢用力排尿，极易导致尿潴留。尿潴留或尿不彻底很容易引发尿路感染。

所以，产后尽快排第一次小便很重要。而促进排尿的最佳方式，就是：多喝白开水。

此外，分娩的过程中会消耗产妇很多体力，有的产妇会出很多汗，加上产程中失血、产后进食过少等，会导致产妇体液丢失，因此要注意多喝水以补充身体必需的体液。

定时量体温

产后一定要养成定时量体温的好习惯，如果发现体温超过38℃就要当心了，不要等闲视之，必须查清原因，适当处置。

珍贵的初乳

什么是初乳

产后，母亲体内的激素水平发生变化，乳房开始分泌乳汁。一般把分娩后5天以内的乳汁称作初乳。

初乳的作用

初乳的浓度很高，颜色类似黄油，含有抗体、丰富的蛋白质、较低的脂肪及宝宝所需要的各种酶类、碳水化合物等，这些是其他任何食品都无法提供的。而且初乳中的免疫物质可以覆盖在宝宝未成熟的肠道表面，阻止细菌、病毒的附着，对新生儿机体免疫有增强作用，可预防新生儿感染。

什么时候开始吸吮最好

产后应尽早开始哺喂母乳，如母子情况良好，可在产后半小时让宝宝开始吸吮母亲乳头，以促进乳汁分泌。

有些旧观念会认为初乳“脏”，建议把初乳挤出去，那样就太浪费了。初乳可是很珍贵的，还是留给宝宝吃吧。

母乳喂养

母乳喂养好在哪

母乳中的各种营养素含量非常高，且各种营养素的比例搭配适宜，对宝宝来说，母乳是不可替代的。

母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，乳清蛋白易被宝宝吸收，乳铁蛋白也是母乳中特有的蛋白质，它能与需要铁的细菌竞争铁，从而抑制肠道中的某些依赖铁生存的细菌，防止发生腹泻。

母乳中的乳糖在消化道中经微生物作用可以生成乳酸，对宝宝的消化道亦可起到调节和保护作用。母乳中的脂肪颗粒小，不饱和脂肪酸含量多，均有利于消化吸收。

母乳中钙、磷含量虽不高，但比例合适易于吸收，因此母乳喂养发生缺钙的情况较人工喂养的少。母乳中含有多种抗感染因子，使得母乳喂养的宝宝抵抗力强，呼吸道及肠道感染明显低于人工喂养的宝宝。

母乳中还含有丰富的牛磺酸，对宝宝脑神经系统发育起着重要作用。母乳近乎无菌，而且卫生、方便、经济。



出生24小时

0~1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

13月

14月

15月

16月

17月

18月

19月

20月

21月

22月

23月

24月

25月

26月

27月

28月

29月

30月

31月

32月

33月

34月

35月

36月

母乳喂养的关键

早开奶，勤吸吮：新生儿出生半小时后就可接触母乳。为了保证足够的泌乳刺激，至少2~3个小时喂宝宝一次奶。记住，吃得越早奶水下得越早，吃得越勤奶水下得越足。

随饿随吃，按需哺乳：2个月内的宝宝，每次吃到的奶量不同，吃奶的时间间隔也有很大差异。因此，只要宝宝想吃，妈妈就可以随时哺喂；如果妈妈感到奶涨满了，而宝宝肯吃，也可以喂。

营养充足，心情愉快：哺乳妈妈的膳食营养也很重要，可多喝些鱼汤、猪蹄汤等。多食营养丰富易消化吸收的食品，保持心情愉快，保证充足的睡眠，都会使宝宝获得足够的奶水。

如果喂奶时发现宝宝把眼睛闭起来了，妈妈一定要把他唤醒，不能让他养成这个坏习惯。



母乳喂养的注意事项

1. 每次喂奶结束后，妈妈应抱起宝宝，把宝宝的头靠在自己的肩上，轻轻拍打宝宝的背部，约5分钟左右让宝宝打几个嗝，直到宝宝把喂奶时吞入的空气排出后，再将宝宝放到床上。

2. 0~3个月的宝宝在哺乳时很容易疲劳，常在哺乳时睡着，此时应把宝宝弄醒，继续哺乳，不要让宝宝养成含着乳头睡觉的不良习惯。

3. 哺乳时母亲也不能睡觉，如果母亲睡着可能会出现乳房堵住宝宝的口、鼻等现象，导致宝宝呼吸困难，窒息缺氧，甚至会造成生命危险。

4. 给宝宝哺乳时要注意卫生，保持乳头的清洁，哺乳前应将手洗干净，用温水擦洗乳头。

5. 为了保持两侧乳房都有排空的机会，可先喂一侧乳房，吸空后再喂另一侧，哺乳结束后以软布擦洗乳头。

医生指点

对母乳喂养的宝宝来说，不需要橡皮奶头，因为橡皮奶头易使宝宝产生“乳头错觉”，习惯于人工奶头而拒绝吸吮妈妈的奶头。