

全国知名妇幼保健专家倾情打造

权威专家最新奉献  
图说妈咪宝贝系列

编|妇幼保健专家  
著|张苗苗 郑国权

TuShuo  
YuEr XiJie

# 图说

# 育儿 细节



★ 不一样的时期，不一样的照料  
★ 不一样的培育，不一样的未来

TuShuo  
YuEr XiJie

# 图说 育儿 细节

编 | 妇幼保健专家  
著 | 张苗苗 郑国权

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说育儿细节/张苗苗,郑国权编著.  
—石家庄:河北科学技术出版社,2008.12  
ISBN 978 - 7 - 5375 - 3950 - 0

I. 图… II. ①张… ②郑… III. 婴幼儿—哺育—图解  
IV. TS976. 31 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176413 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 王丽欣

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770 × 955 1/16

印 张/23

字 数/460 千

版 次/2009 年 1 月第 1 版

印 次/2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价/36.80 元

# 前言

CONTENTS

经 过十月怀胎，孩子呱呱坠地了。新生的宝宝成了家庭的中心，全家人都要围着孩子转。因为孩子的一颦一笑都牵动着父母的神经，孩子哭了，父母担心；孩子病了，父母操心；孩子痛了，父母痛心……

对于初为人父母者来说，育儿更是一个全新的浩大工程，在孩子的成长过程中，孩子的衣、食、睡、洗，事无巨细都要父母操心。更别说成长中的孩子会突然出现这样或那样的状况，每一个突发的状况都会让新手父母手忙脚乱，紧张不已。正因为育儿工作是如此的琐碎，许多父母总抱怨“带孩子真累！”

如果你的手边有一本《图说育儿细节》，也许你就不会有累的感觉，甚至你会发现孩子成长过程中有很多值得骄傲的事。孩子的第一次微笑，孩子的第一次排便，孩子的第一次叫“妈妈”，孩子的第一次迈步，都会让你激动不已。第一次喂乳，第一次为孩子把便，第一次为孩子换尿布，第一次替孩子洗澡，第一次为孩子穿衣服……我们都用图解的方式进行讲解，让你轻松入手，把宝宝照顾得无微不至，让孩子快乐地成长。

本书从细节入手，不只是让你们照顾好孩子的日常生活，更要培养孩子良好的生活习惯、生活自理能力，还要培养孩子乐观的个性、健全的人格，让孩子在父母的关爱中成长，在互动游戏中开发智力。能如此，则为孩子的未来铺上了一条金光大道。



编 者



|  |    |
|--|----|
| 床 铺  | 11 |
| 被 褥  | 11 |
| 枕 头  | 12 |
| <span style="color: #e67e22;">· 新生儿卫生用品</span> | 12 |
| 尿布(30块)  | 12 |
| 棉垫(6块)   | 13 |
| 洗澡用品、药品  | 14 |
| <span style="color: #e67e22;">· 新生儿衣物</span>   | 14 |
| <span style="color: #e67e22;">· 哺乳用品</span>    | 15 |

## 第二篇

### .....初识新生儿——激发你心中潜藏的母爱.....

#### 初识新生儿 >>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

18

|  |    |
|--|----|
| <span style="color: #e67e22;">· 第一次审视新生儿</span>  | 18 |
| <span style="color: #e67e22;">· 新生儿健康状况测评</span> | 20 |
| 新生儿体温测量要点  | 20 |
| 宝宝健康的标志  | 21 |
| 阿氏评分(Apgar)                                      | 21 |
| 新生儿特殊现象  | 22 |

#### 发育特点 >>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

24

|   |    |
|---|----|
| <span style="color: #e67e22;">· 生理发育</span> | 24 |
| 身体发育  | 24 |
| 冷热感   | 24 |
| 听 觉   | 25 |
| 触 觉   | 25 |

|           |    |
|-----------|----|
| 视 觉       | 26 |
| 嗅 觉       | 26 |
| 味 觉       | 26 |
| 大 便       | 27 |
| 排 尿       | 27 |
| 睡 眠       | 27 |
| • 心理发育    | 28 |
| 新生儿与大人的沟通 | 28 |
| 新生儿笑的发育   | 28 |

## 科学育儿

29

|                |    |
|----------------|----|
| • 培养母子感情       | 29 |
| 看宝宝的眼睛         | 29 |
| 多进行早期身体接触      | 30 |
| 母亲气味的重要影响      | 30 |
| 必须注意声音的传导      | 30 |
| • 正确抱孩子        | 30 |
| 抱起仰卧的宝宝        | 31 |
| 抱起侧卧的宝宝        | 32 |
| 抱起俯卧的宝宝        | 33 |
| • 放下抱着的婴儿      | 33 |
| • 给宝宝穿衣服的方法    | 34 |
| • 给新生儿垫尿布的方法   | 36 |
| • 正确包裹孩子       | 37 |
| • 新生儿脐带的护理     | 38 |
| • 宝宝眼、耳、口、鼻的护理 | 39 |
| 眼睛护理           | 39 |
| 耳部护理           | 40 |
| 口腔护理           | 40 |
| 鼻腔护理           | 41 |
| • 纯母乳喂养好       | 41 |

|               |    |
|---------------|----|
| 母乳喂养的益处       | 42 |
| 做好母乳喂养的准备     | 42 |
| 正确进行初乳喂养      | 42 |
| · 母乳喂养要点      | 43 |
| · 正确抱持婴儿哺乳    | 46 |
| 母乳喂养小秘诀       | 47 |
| 随心所欲的喂哺姿势     | 48 |
| · 喂乳后帮宝宝排气    | 49 |
| · 训练婴儿良好的睡眠习惯 | 51 |
| 正确的睡眠姿势       | 51 |
| 小儿夜哭          | 51 |
| · 新生儿接种       | 52 |
| 卡介苗           | 52 |
| 乙肝疫苗          | 52 |

## 专家咨询

53

|                      |    |
|----------------------|----|
| · 怎样清洁新生儿头上的乳痂及身上的胎脂 | 53 |
| 乳 痂                  | 53 |
| 胎 脂                  | 53 |
| · 新生儿生殖器官如何清洁        | 54 |
| 清洁男孩外阴部的方法           | 54 |
| 清洁女孩外阴部的方法           | 56 |
| · 婴儿拒绝吸奶是怎么啦         | 58 |
| · 母乳不足可以继续喂乳吗        | 59 |
| · 母亲生病时可以母乳喂养吗       | 60 |
| 乳母患乙肝                | 60 |
| 乳母患有乳腺炎              | 61 |
| 母乳受到污染               | 61 |
| · 怎样早期发现新生儿疾病        | 62 |
| 通过新生儿的大便辨别疾病         | 62 |
| 通过新生儿的哭声辨别疾病         | 63 |

|                |    |
|----------------|----|
| · 新生儿黄疸如何预防与护理 | 64 |
|----------------|----|

## 益智游戏

66

|               |    |
|---------------|----|
| · 新生儿听觉能力训练游戏 | 66 |
| 给宝宝听音乐        | 66 |
| 和宝宝讲话         | 66 |
| · 新生儿视觉能力训练游戏 | 67 |
| 视觉训练          | 67 |
| 追视能力训练        | 67 |
| · 新生儿动作能力训练游戏 | 68 |
| 抓握能力训练        | 68 |
| 触觉能力训练        | 68 |
| · 新生儿的按摩体操    | 68 |

## 第三篇

..... 1~12个月——鼓励宝宝每一次新的尝试 .....

## 孩子1~2个月引导宝宝接纳全新的世界

70

|          |    |
|----------|----|
| · 发育特点   | 70 |
| 生理发育     | 70 |
| 心理发育     | 71 |
| · 科学育儿   | 72 |
| 婴儿的清洁卫生  | 72 |
| 给婴儿洗澡的方法 | 74 |
| 给婴儿洗澡应注意 | 77 |
| 夜间喂奶禁忌   | 79 |
| 宝宝人工喂养方案 | 80 |

|               |    |
|---------------|----|
| 冲配奶粉的方法       | 80 |
| 把大小便的技巧       | 82 |
| 婴儿鹅口疮的防治      | 83 |
| 婴儿要多晒太阳       | 83 |
| · 专家咨询        | 84 |
| 母亲上班时怎样进行母乳喂养 | 84 |
| 婴儿腹泻时可以不喂乳吗   | 84 |
| 孩子经常吐奶怎么办     | 85 |
| 宝宝牛奶过敏怎么办     | 85 |
| 宝宝俯卧着睡觉危险吗    | 86 |
| 婴儿囟门凸起正常吗     | 86 |
| 小儿发热怎样进行家庭护理  | 87 |
| · 益智游戏        | 89 |
| 视觉与听觉训练游戏     | 89 |
| 语言能力训练游戏      | 89 |
| 情感培养训练游戏      | 90 |
| 社交能力训练游戏      | 91 |

## 孩子 2~3 个月帮助宝宝适应外界环境

92

|             |    |
|-------------|----|
| · 发育特点      | 92 |
| 生理发育        | 92 |
| 心理发育        | 93 |
| · 科学育儿      | 94 |
| 2 个月宝宝的睡眠须知 | 94 |
| 为婴儿正确穿衣     | 95 |
| 不要给婴儿戴手套    | 95 |
| 使用背带的方法     | 95 |
| 混合喂养的方法     | 97 |
| 宝宝人工喂养方案    | 97 |
| 适量喂用果汁      | 98 |
| 要给婴儿多喂水     | 99 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 小儿脐疝的防治       | 99  |
| 颈部腋下糜烂        | 100 |
| <b>· 专家咨询</b> | 100 |
| 妈妈奶水不足怎么办     | 100 |
| 选用婴儿奶粉有哪些讲究   | 102 |
| 宝宝食量大可以多喂牛奶吗  | 102 |
| 宝宝多吃鱼肝油有害吗    | 103 |
| 怎样给宝宝喂药       | 104 |
| <b>· 益智游戏</b> | 105 |
| 语言能力训练游戏      | 105 |
| 情感培养训练游戏      | 105 |
| 感觉能力训练游戏      | 106 |
| 动作能力训练游戏      | 107 |

## 孩子3~4个月教宝宝微笑看世界

108

|               |     |
|---------------|-----|
| <b>· 发育特点</b> | 108 |
| 生理发育          | 108 |
| 心理发育          | 109 |
| <b>· 科学育儿</b> | 110 |
| 尽量让3个月的宝宝睡好   | 110 |
| 为婴儿选择合适的枕头    | 110 |
| 预防宝宝睡偏了头      | 111 |
| 预防婴儿从床上摔落     | 112 |
| 宝宝人工喂养方案      | 113 |
| 添加辅食的方法       | 113 |
| 辅食的制作         | 114 |
| 适量喂些菜汁        | 115 |
| 保护婴儿的耳朵       | 115 |
| <b>· 专家咨询</b> | 116 |
| 婴儿发热不爱吃奶怎么办   | 116 |
| 尿布疹的处理        | 116 |

|               |            |
|---------------|------------|
| 给小儿测体温        | 117        |
| 服用第一丸小儿麻痹糖丸   | 118        |
| 小儿肺炎的家庭护理     | 118        |
| <b>· 益智游戏</b> | <b>119</b> |
| 语言能力训练游戏      | 119        |
| 社交能力训练游戏      | 120        |
| 认知能力训练游戏      | 120        |
| 触觉能力训练游戏      | 122        |
| 动作能力训练游戏      | 123        |

## 孩子4~5个月多和宝宝进行交流

124

|               |            |
|---------------|------------|
| <b>· 发育特点</b> | <b>124</b> |
| 生理发育          | 124        |
| 心理发育          | 125        |
| <b>· 科学育儿</b> | <b>126</b> |
| 培养宝宝的睡眠习惯     | 126        |
| 怎样给4个月的宝宝穿衣   | 127        |
| 宝宝流口水的护理      | 127        |
| 不要强行制止婴儿哭     | 128        |
| 本月婴儿的喂养要点     | 128        |
| 坚持母乳喂养        | 129        |
| 给婴儿喂鱼泥        | 129        |
| 给婴儿喂大豆制品      | 130        |
| 添加辅食应注意的问题    | 131        |
| 预防烫伤          | 131        |
| <b>· 专家咨询</b> | <b>132</b> |
| 宝宝晚上不睡觉怎么办    | 132        |
| 婴儿可以常吃一些小中药吗  | 133        |
| 宝宝4个月的预防接种有哪些 | 133        |
| 脓疱病是怎么回事      | 133        |
| 宝宝肠套叠怎么办      | 134        |

|               |     |
|---------------|-----|
| 怎样才能提高宝宝的抗寒能力 | 134 |
| · 益智游戏        | 135 |
| 听觉能力训练游戏      | 135 |
| 语言能力训练游戏      | 136 |
| 社交能力训练游戏      | 137 |
| 动作能力训练游戏      | 138 |

**孩子5~6个月让宝宝在游戏中成长 ➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤ 140**

|               |     |
|---------------|-----|
| · 发育特点        | 140 |
| 生理发育          | 140 |
| 心理发育          | 141 |
| · 科学育儿        | 142 |
| 乳牙萌出前的护理      | 142 |
| 矫正吮指的不良行为     | 142 |
| 适时添加辅食        | 143 |
| 添加辅助食品的小技巧    | 144 |
| 本月添加辅食的种类     | 145 |
| 挤乳喂养的方法       | 145 |
| 婴儿夜啼时乳母的饮食禁忌  | 148 |
| 预防小儿溺水        | 148 |
| 本月预防接种        | 149 |
| 宝宝感冒的防治       | 149 |
| · 专家咨询        | 150 |
| 母乳喂养就可以不打预防针吗 | 150 |
| 小儿止咳糖浆可以多喝吗   | 150 |
| 夏季如何预防小儿痱子    | 151 |
| 如何保护婴儿的乳牙     | 152 |
| · 益智游戏        | 153 |
| 视觉能力训练游戏      | 153 |

|          |     |
|----------|-----|
| 听觉能力训练游戏 | 153 |
| 语言能力训练游戏 | 154 |
| 社交能力训练游戏 | 155 |
| 动作能力训练游戏 | 156 |

## 孩子6~7个月带孩子走出家门

157

|              |     |
|--------------|-----|
| · 发育特点       | 157 |
| 生理发育         | 157 |
| 心理发育         | 158 |
| · 科学育儿       | 159 |
| 婴儿口水多的处理     | 159 |
| 培养婴儿良好习惯     | 159 |
| 本月婴儿的喂养      | 160 |
| 本月婴儿人工喂养方案   | 160 |
| 不要嘴对嘴喂婴幼儿    | 160 |
| 婴儿小食品做法      | 160 |
| 婴儿日光浴和盆浴的方法  | 161 |
| · 专家咨询       | 163 |
| 如何预防宝宝贫血     | 163 |
| 缺铁性贫血宝宝如何喂养  | 164 |
| 含铁制剂可以用牛奶冲服吗 | 165 |
| 酸奶可以代替牛奶喂宝宝吗 | 165 |
| · 益智游戏       | 166 |
| 生活自理能力的训练    | 166 |
| 听觉能力训练游戏     | 166 |
| 语言能力训练游戏     | 167 |
| 社交能力训练游戏     | 168 |
| 记忆能力训练游戏     | 169 |
| 动作能力训练游戏     | 170 |

|             |     |
|-------------|-----|
| · 发育特点      | 171 |
| 生理发育        | 171 |
| 心理发育        | 172 |
| · 科学育儿      | 173 |
| 注意训练婴儿手的能力  | 173 |
| 及时断奶        | 173 |
| 宝宝人工喂养方案    | 174 |
| 婴儿小食品做法     | 175 |
| 不要给婴儿盖厚被    | 175 |
| 不要给婴儿穿得太暖   | 176 |
| 培养婴儿坐便盆的习惯  | 176 |
| 培养婴儿懂道理     | 176 |
| 小儿麻疹的防治     | 176 |
| · 专家咨询      | 177 |
| 给婴儿喂牛奶过浓好吗  | 177 |
| 可以喂给婴儿高盐食品吗 | 177 |
| 婴儿爱出汗是怎么回事  | 178 |
| 如何预防小儿脊柱侧弯  | 178 |
| · 益智游戏      | 179 |
| 听觉能力训练游戏    | 179 |
| 语言能力训练游戏    | 179 |
| 情感培育训练游戏    | 179 |
| 动作能力训练游戏    | 180 |

|        |     |
|--------|-----|
| · 发育特点 | 182 |
| 生理发育   | 182 |
| 心理发育   | 183 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 保持婴儿食品营养的方法  | 201 |
| 小儿手足口病的防治    | 201 |
| · 专家咨询       | 202 |
| 婴儿阴茎勃起正常吗    | 202 |
| 如何预防女婴的生殖器感染 | 203 |
| 能给小宝宝喝茶吗     | 204 |
| 宝宝需要用护发素吗    | 204 |
| 打针是否比吃药好     | 204 |
| · 益智游戏       | 205 |
| 视觉能力训练游戏     | 205 |
| 听觉能力训练游戏     | 206 |
| 语言能力训练游戏     | 207 |
| 情感培育训练游戏     | 208 |
| 动作能力训练游戏     | 208 |

## 孩子 10~11 个月用标准发音教孩子学说话 210

|             |     |
|-------------|-----|
| · 发育特点      | 210 |
| 生理发育        | 210 |
| 心理发育        | 211 |
| 婴儿的个性开始发展   | 211 |
| · 科学育儿      | 212 |
| 为宝宝合理安排生活   | 212 |
| 应逐步将辅食变为主食  | 212 |
| 让宝宝接受新添加的食物 | 213 |
| 给幼儿喂稠粥的方法   | 214 |
| 要让婴幼儿吃点硬食   | 214 |
| 使婴幼儿膳食多样化   | 214 |
| 训练宝宝穿衣、盥洗   | 215 |
| · 专家咨询      | 216 |
| 小儿生病能用抗生素吗  | 216 |
| 孩子缺锌有哪些表现   | 216 |