

引领健康孕育系列
YINLING JIANKANG YUNYUXILIE

全国知名妇幼保健专家倾力打造

实用

张喜云 编著

宝宝 喂养 护理百科

ShiYong BaoBao
WeiYang
HuLi BaiKe

母乳是宝宝最天然的食物

母爱是宝宝最好的精神营养素 •

给宝宝最好的 •

宝宝就是最棒的 •



内蒙古科学技术出版社

张喜云◎编著

实用

宝宝 喂养 护理百科

ShiYong BaoBao
WeiYang
Huli BaiKe



图书在版编目 (CIP) 数据

实用宝宝喂养护理百科/张喜云编著.

—赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5380-1877-6

I. 实… II. 张… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—
护理 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第108188号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮 编/024000

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮购电话/(0476) 8231843

出 版 人 /额敦桑布

组织策划/额敦桑布

责任编辑/布仁巴雅尔

封面设计/胡椒工作室

印 刷/北京佳顺印务有限公司

字 数/490千

开 本/880×1300 1/32

印 张/15

版 次/2009年7月第1版

印 次/2009年7月第1次印刷

定 价/28.80元



前言

俗话说“3岁看大”，也就是说，0~3岁决定宝宝的一生。在这一时期，正是宝宝大脑发育的关键期，也是宝宝多种能力发展的关键期。而在这一关键期中，宝宝的喂养方法以及对宝宝的日常护理是基础。只有喂养方法科学，护理方式正确，才能保证宝宝健康地发育成长。为此，我们特编写了《实用宝宝喂养护理百科》一书。

本书从父母角色的转换开始，以时间为顺序，分别对新生儿的喂养护理、婴儿的喂养护理及幼儿的营养与护理进行了讲解，共分十篇，每一篇都包括宝宝成长月历、喂养时刻、基本护理、亲子乐园、宝宝家庭医生，并针对新手妈妈的烦恼特开辟了专家答疑栏目，旨在帮助新手妈妈排忧解难，从而培育一个健康聪明的宝宝。

由于编者水平有限，时间仓促，疏漏与错误之处难免，欢迎广大读者批评指正。

编著者

目录

CONTENTS

第一篇

身份转换不容忽视

——全面准备迎接天使到来

特别图示

——宝宝喂养护理中的10个误区/25

从容进入角色/28

一 树立信心，船到江心自然直/28

二 顺其自然，坦然面对分娩时/29

三 大胆摸索，逐步积累育儿经/29

做爸爸的准备/30

一 忙里偷闲，掌握育儿相关知识/30

二 关心体贴，减轻妻子心理负担/31

三 充分准备，解除妻子后顾之忧/31



四 养儿育女，父母同心无分主次/33

五 妻子生产，丈夫伺候责无旁贷/33

做妈妈的准备/34

一 放松心情，避免精神过度紧张/34

二 细处着眼，养精蓄能确保安全/35

三 由内到外，分娩物品样样齐备/35

四 适时入院，准确判断临产征兆/36

五 为防万一，特殊情况入院待产/37

为宝宝做的准备/38

一 睡具/38

二 卫生用品/39

三 新生儿衣物/41

四 哺乳用品/42

产前专家在线答疑/43

第二篇

0~1个月——

初乳是给宝宝的最好“见面礼”

新生儿特点/48

一 第一天的生理特征/48

二 新生儿特殊生理现象/50

三 新生儿期发育特点/51

四 用哭笑与大人沟通/55

哺乳时刻——宝宝最满足的幸福/56

一 母乳是婴儿的天然食品/56

二 母乳对宝宝的七大好处/56

三 哺乳对母亲的七大好处/58

四 尽早进行初乳喂养/59

五 正确抱持婴儿哺乳/61

六 哺喂新生儿的姿势/62

七 母乳喂养小秘诀/64

八 哺乳不可拉动乳房/65

九 两侧乳房轮流哺乳/65

十 乳头受伤哺乳不宜停/65

十一 把握喂养次数/66

十二 夜间哺乳很重要/66

十三 乳头疼痛怎么喂/66

十四 早产儿要尽早开奶/68

十五 早产儿尽量母乳喂养/69

十六 双胞胎的喂养/69

十七 多胞胎的喂养/70

基本护理——每天必做的家庭作业/71

一 抱起宝宝的方法/71

二 抱起仰卧宝宝的方法/72

三 抱起侧卧宝宝的方法/73

四 抱起俯卧宝宝的方法/74

五 放下宝宝的方法/74

六 包裹宝宝的方法/75

七 “蜡烛包”不能防止

“罗圈腿”/76

八 给宝宝垫尿布的方法/76

九 纸尿裤的选择和使用/78

十 给宝宝洗屁屁的方法/79

十一 给新生儿洗澡的方法/81

十二 怎样避免宝宝睡偏了头/82

十三 宝宝睡眠不安的护理/83

十四 不要搂着孩子睡觉/83

十五 让“夜哭郎”入睡五步法/84

十六 如何建立亲子依恋关系/84

十七 母子感情需后天加深/85

十八 经常抚摸宝宝好处多/87

十九 抚摸前的准备工作/88

二十 抚摸宝宝的技巧与方法/88

二十一 保护婴儿远离意外事故/92

特殊护理

——开始几周要格外关注/95

一 脐带护理/95

二 眼睛护理/96

三 耳部护理/96

四 口腔护理/97

五 鼻腔护理/97

六 乳痂清除/97

七 屁股护理/98

八 保留胎脂/98

九 接种卡介苗/99

十 接种乙肝疫苗/99



宝宝生病了

——父母是最好的医生/100

一 反常现象要注意/100

二 观察大便辨疾病/100

三 哭闹声中有原因/101

四 新生儿发热/102

五 生理性黄疸/103

六 病理性黄疸/104

七 呼吸异常/104

八 脐炎/105

九 硬肿病/105

十 肺炎/106

十一 新生儿低血钙症/107

特别图示——新生儿条件反射/108

亲子乐园——经典益智游戏/109

一 和宝宝讲话/109

二 给宝宝听音乐/109

三 明暗训练/110

四 视觉训练/110

五 抓握能力训练/110

新手妈妈的烦恼/111



第三篇

1~3个月——

母乳喂养是最科学的选择

宝宝成长月历/116

- 一 满了月的宝宝紧握双拳/116
- 二 2个月的宝宝寻声追人/118
- 三 3个月的宝宝见人会笑/119

哺乳时刻

- 密切母婴亲情的纽带/121
- 一 母乳仍是最佳食品/121
- 二 按需哺乳更科学/121
- 三 哺乳时需注意的问题/122
- 四 喂乳后帮宝宝排气/123
- 五 婴儿为什么拒绝吃奶/124
- 六 哺乳睡觉属正常现象/124
- 七 喂哺惊跳是什么原因/124
- 八 婴儿为什么咬乳头/124
- 九 吐奶怎么办/125
- 十 不要随意给婴儿
 补充其他食品/125
- 十一 母乳不足的对策/125
- 十二 判断奶水不足的方法/126

十三 影响母乳分泌的因素/127

十四 催乳食谱/128

十五 民间催乳验方/133

十六 经穴位按摩催乳方/134

十七 补督强腰催乳按摩法/136

十八 乳房按摩催乳方法/136

十九 腹部经络催乳按摩法/136

二十 同时混合喂养法/137

二十一 母乳和乳制品间隔喂养法/137

人工喂养

——无奈而灿烂的阳光大道/138

一 不能母乳喂养的情况/138

二 为宝宝选购健康的奶瓶/139

三 奶瓶的消毒方法/139

四 婴儿配方奶的种类/140

五 选购婴儿配方奶的技巧/140

六 配方奶粉的冲调方法/142

七 配方奶粉的喂养方法/143

八 喂婴儿牛奶不要过量/144

九 宝宝牛奶过敏的对策/145

十 人工喂养要科学补水/146

基本护理——好好学习细心做/148

一 每天给婴儿洗脸/148

二 清除眼屎/149

三 减少鼻塞/149

四 清洁耳朵/149

五 修剪指甲/150

六 给婴儿理发/150

七 给婴儿洗澡的方法/151

八 洗澡要注意的事/152

九 不能洗澡时的清洁法/152

十 培养大小便习惯/154

十一 婴儿要常晒太阳/154

十二 小心保护婴儿眼睛/155

十三 不要给婴儿挖耳朵/156

十四 尽量让宝宝睡好/156

十五 预防宝宝睡偏了头/157

宝宝生病了

——父母是最好的医生/158

一 服用小儿麻痹糖丸/158

二 脐疝是怎么回事/159

三 预防颈部腋下糜烂/159

四 保持干爽防尿布疹/160

五 “气蛋”的治疗与护理/161

六 急性化脓性中耳炎/161

七 先天性甲状腺功能低下/162

亲子乐园——经典益智游戏/163

一 无声的语言/163

二 引逗宝宝发笑/163

三 看玩具/164

四 学转头/164

五 找声源/164

六 听响铃/165

七 抚摸皮肤/165

八 叫宝宝/165

九 逗搭话/166

十 看脸谱/166

十一 练抬头/166

十二 寻找目标/167

十三 教宝宝抓和蹬/167

十四 翻翻身/167

十五 学习“爬”/168

新手妈妈的烦恼/169



第四篇

4~6个月——

开始逐步添加辅食了

宝宝成长月历/174

- 一 4个月的宝宝咿呀学语/174
- 二 5个月的宝宝开始认生/175
- 三 6个月的宝宝翻滚自如/177

哺乳时刻——坚持母乳喂养/179

- 一 职场妈妈怎样哺乳孩子/179
- 二 重返工作岗位要做好准备/180
- 三 手工挤乳方法/180
- 四 挤奶器挤奶方法/182
- 五 挤乳注意事项/183
- 六 冷藏母乳的方法/183
- 七 冷冻母乳的方法/183
- 八 母乳解冻的方法/184
- 九 加热母乳的方法/184
- 十 母亲感冒怎么哺乳/184
- 十一 母亲患乙肝怎么哺乳/185
- 十二 母亲患乳腺炎怎么哺乳/186

十三 提防母乳被污染/186

十四 咖啡因对母乳喂养的影响/187

十五 母乳可同时喂两个宝宝吗/187



添加辅食

——开始补充更多营养/188

一 适时添加辅食/188

二 添加辅食的方法/189

三 开始添加营养米粉/190

四 选购米粉要注意/190

五 为宝宝补充铁元素/191

六 添加辅食应注意的问题/191

基本护理

——让宝宝健康又卫生/193

一 乳牙萌出前的护理/193

二 乳牙萌出后的护理/194

三 流口水的护理/195

四 吮吸空奶头的坏处/196

五 婴儿为什么吮指头/196

六 矫正吮指的不良行为/197

七 怎样提高宝宝的抗寒能力/197

八 婴儿穿太多容易感冒/199

九 宝宝盖太厚易受凉/199

十 婴儿日光浴的方法/199

十一 做婴儿日光浴时应注意/200

宝宝生病了

——父母是最好的医生/201

一 预防接种项目/201

二 感冒的防治与护理/202

三 脓疱病的防治/203

四 肠套叠防治与护理/204

五 先天性眼睑下垂的治疗/204

六 小儿荨麻疹的家庭护理/205

亲子乐园——经典益智游戏/206

一 听音乐/206

二 听音找物/206

三 模仿发音/207

四 抓握玩具/207

五 看画片/208

六 看远处的物体/208

七 照镜子/209

八 寻物游戏/209

九 逗逗飞/209

十 举高转圈/210

十一 拍拍手、点点头/210

十二 拉坐/210

十三 直立/211

十四 响声从何处来/211

十五 靠坐/211

十六 翻身/212

十七 扯锯拉锯/212

十八 叫名回头/213

十九 坐“飞船”/213

新手妈妈的烦恼/214



第五篇

7~9个月——

让宝宝拥有健康牙齿

宝宝成长月历/218

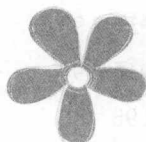
- 一 7个月的宝宝坐着翻书/218
- 二 8个月的宝宝爬来爬去/219
- 三 9个月的宝宝挥手“再见”/221

母乳喂养——也要正确添加辅食/223

- 一 吃点饼干培养咀嚼/223
- 二 宝宝人工喂养方案/223
- 三 宝宝添加辅食的种类/224
- 四 不宜喂给宝宝的食物/225
- 五 怎样让宝宝对新食物感兴趣/225
- 六 添加辅食小技巧/225
- 七 母乳和配方奶不要混合吃/226
- 八 给宝宝吃“手指样”食物/227
- 九 苹果生吃通便熟吃止泻/227
- 十 婴儿辅食制作举例/228

基本护理——让宝宝健康又卫生/235

- 一 注意训练婴儿动手能力/235



- 二 鼓励宝宝用手拿东西吃/235
- 三 做好宝宝自己吃食物的准备/236
- 四 教宝宝用勺子/236
- 五 纠正牙齿发育期的不良习惯/236
- 六 怎样预防食物过敏/239
- 七 如何培养宝宝坐便盆/239
- 八 坐便盆的一些注意事项/240
- 九 预防女婴生殖器感染/240
- 十 开始教宝宝学说话/241
- 十一 不要逗宝宝过分大笑/242
- 十二 不要抛、摇婴儿/243
- 十三 不要抱宝宝在路边玩/243
- 十四 防止宝宝头部碰伤/244

宝宝生病了——父母是最好的医生/245

- 一 预防小儿脊柱侧弯/245
- 二 预防宝宝便秘/245
- 三 宝宝便秘的应对措施/246
- 四 小儿麻疹的防治与护理/246
- 五 手足口病的预防与护理/247
- 六 宝宝眼睛斜视怎么办/248
- 七 结膜炎的预防与护理/248

亲子乐园——经典益智游戏/249

- 一 叫名儿/249
- 二 找玩具/249
- 三 边说边丢/250
- 四 认识五官/250
- 五 讲故事/250
- 六 骑大马/251



- 七 碰碰头/251
- 八 懂得“不”/251
- 九 “谢谢”、“再见”/252
- 十 学挥手、拱手动作/252
- 十一 捏糖丸/252
- 十二 挑绳子/253
- 十三 拾物/253
- 十四 练习独坐/253
- 十五 练习爬行/254
- 十六 扶立训练/254
- 十七 追皮球/254
- 十八 语言动作联系/255
- 十九 交朋友/255
- 二十 听口令倒玩具/255

新手妈妈的烦恼/256



第六篇

10~12个月—— 有计划地适时断母乳

宝宝成长月历/262

- 一 10个月的宝宝牵着手走/262
- 二 11个月的宝宝懂得害羞/264
- 三 12个月的宝宝呼爸唤妈/266

断乳方案

- 循序渐进诱其自愿/268
- 一 宝宝可断奶的信号/268
- 二 减弱宝宝对母乳的依恋/269
- 三 断奶要下定决心/269
- 四 错误的断奶方式/269
- 五 最佳断奶时机/269
- 六 循序渐进的断乳方法/270
- 七 有利于断奶的六点建议/270
- 八 不宜断奶的情况/271
- 九 断奶前后不要纵容孩子/272
- 十 预防断奶综合征/272
- 十一 断奶辅食期的照料/273

- 十二 对孩子进行营养调配/273
- 十三 饮食时多时少怎么办/274
- 十四 怎样从流食过渡到固体食物/274
- 十五 为宝宝特制断奶食谱/275
- 十八 现代医学回乳方法/280
- 十九 传统中医回乳验方/280

基本护理

- 让宝宝健康又卫生/282
- 一 为宝宝合理安排生活/282
- 二 训练宝宝穿衣、盥洗/283
- 三 培养宝宝良好的卫生习惯/283
- 四 吃东西要定时定量/284
- 五 每天都要洗脸、洗手/284
- 六 经常给宝宝洗澡/284
- 七 定时排大小便/285
- 八 宝宝不肯洗脸的对策/285
- 九 教宝宝学会用杯子/286

- 十 防止宝宝跌伤碰伤/287
- 十一 预防宝宝烫伤的方法/288
- 十二 预防宝宝把脸挠伤/288
- 十三 预防宝宝吞食异物/289
- 十四 预防宝宝溺水/289

宝宝生病了

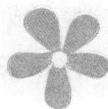
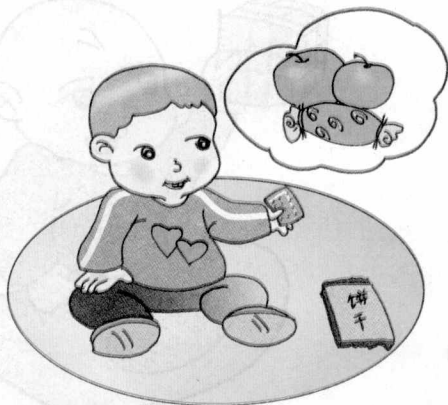
- 父母是最好的医生/290
- 一 百日咳防治与护理/290
- 二 宝宝生理性腹泻的特点/291
- 三 小儿腹泻的防治方法/291
- 四 婴儿玫瑰疹防治与护理/293
- 五 佝偻病的预防与家庭治疗/293
- 六 小儿痢疾的家庭护理/294

亲子乐园——经典益智游戏/296

- 一 学词音、词义/296
- 二 教读字词/296
- 三 学“押韵”/297

- 四 听音乐取放物/297
- 五 念儿歌，讲故事，看图书/297
- 六 听数数/298
- 七 认手指/298
- 八 尺子过夹缝/299
- 九 区别1、2、3/299
- 十 堆起来看一看/300
- 十一 知道大小/300
- 十二 区分方圆/301
- 十三 玩水/301
- 十四 推不倒翁/302
- 十五 分类归位/302
- 十六 递东西给别人/303
- 十七 有节奏地拍手/303
- 十八 滚筒/304
- 十九 引导婴儿学走路/304
- 二十 读“布书”/305

新手妈妈的烦恼/306



第七篇

13~18个月——

教宝宝迈出人生第一步

宝宝成长月历/310

- 一 13~15个月的宝宝步态蹒跚到处游/310
- 二 16~18个月的宝宝伴着音乐翩翩舞/311

喂养时刻

- 让宝宝自己动手吃饭/313
- 一 合理安排幼儿的膳食/313
- 二 饮食要定时、定量/313
- 三 培养饮食多样化习惯/314
- 四 指导孩子使用餐具/314
- 五 放手让孩子自己吃饭/315
- 六 父母与孩子同桌进餐/316
- 七 合理摄入脂肪食品/317
- 八 吃糖过多有害处/318
- 九 宝宝不宜多吃巧克力/319
- 十 睡前不要给宝宝零食吃/319

基本护理——让宝宝健康成长/320

- 一 宝宝衣服以棉布为好/320

