

婴儿与母亲



《摩登》丛书

宝宝与生活

新生儿用品基本配备

不同季节出生的宝宝的照顾差异

育儿锦囊

处理孩子闹情绪的妙招

孕产妇生活

产后妇女全身紧急修护

初为人母

如何避免宝宝在外哭闹不休

浙江摄影出版社

《摩登》丛书

婴儿与母亲



浙江摄影出版社

责任编辑：薛蔚

装帧设计：小未

文字编辑：杨临海

责任校对：程翠华

责任出版：徐爱国

本书由台湾妇幼家庭出版社授权本社出版发行

浙江省版权局著作权合同登记号：

图字：11-1998-48号

婴儿与母亲

出版：浙江摄影出版社

(邮编：310007 地址：杭州市葛岭路1号)

发行：浙江摄影出版社发行部

经销：全国新华书店

制版：深圳彩视电分有限公司

印刷：萧山金太阳印刷公司

开本：889×1194 大16开

印张：7.5

字数：55000

印数：1-7000

1998年7月第7版

1998年7月第1次印刷

书号：ISBN7-80536-529-6/Z·245

定价：35.00元

凡本社出版的图书，如有印、装质量问题，请寄本社出版室调换。



序

在每个宝宝心目中,妈妈都是无所不能的“魔术师”,她的温暖是孩子受挫时的避风港;她无尽的关怀滋润着孩子的心田。或严格或慈爱,不论是以何种方式,妈妈对宝宝的爱是永不变的。

《婴儿与母亲》一书提供给初为人母者正确的育儿观念和完善的保健知识,与您共享初为人母的喜悦。

编 者



目 录

宝宝与生活

新生儿用品基本配备.....	1
不同季节出生的宝宝的照顾差异.....	3
新生儿照顾观念问答	10
如何为 0~1 岁的宝宝选择图画书.....	11
母子体操 4 部曲	17

育儿指南

如何充分利用宝宝的洗澡时间	25
宝宝该在何时断奶	28
4 种血型宝宝的基本性格	29

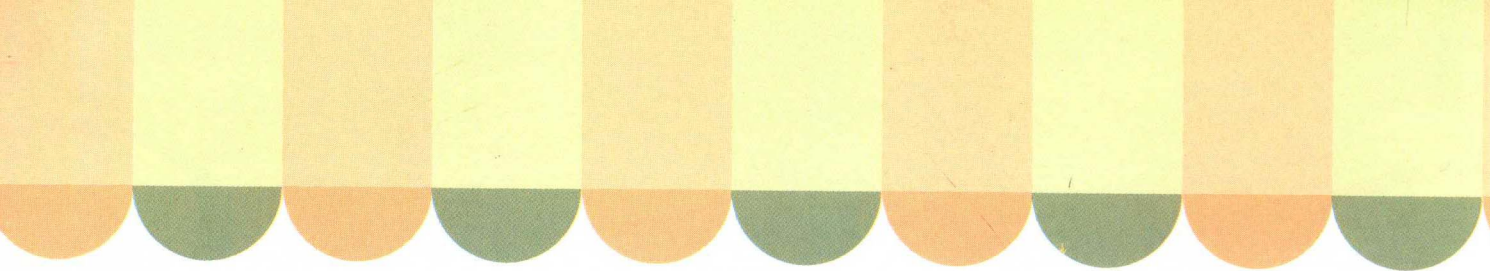
育儿锦囊

孩子喜欢赖床怎么办	34
如何增强孩子的抵抗力	37
异物进入婴幼儿眼耳的急救步骤	40
处理孩子闹情绪的妙招	43

育儿大企划

如何培养孩子的自制力	46
如何刺激孩子的语言发展	49
与孩子在游戏中增进相互感情	52





婴幼儿营养食谱

婴幼儿副食品制作图

4~6 个月宝宝专用	57
7~9 个月宝宝专用	65
10~12 个月宝宝专用	71

孕产妇生活

产前的全方位准备	77
产妇坐月子能不能洗头、洗澡	84
产后妇女全身紧急修护	85

初为人母

如何避免宝宝在外哭闹不休	93
责备孩子的艺术	95
宝宝为什么夜间哭闹不休	97
夏天空调房内宝宝的照顾方法	98
如何帮宝宝戒除零食	100
孩子模仿不良行为的处理方法	102
如何建立婴幼儿对父母的信赖感	104
婴幼儿的口腔保健	106
0~3 岁婴幼儿各项发展对照	108



新生儿用品基本配备

A 婴儿衣着篇

品名	建议数量	备注	必备季节
毛毛衫	2~6 件	视季节选择棉布、纱布等厚薄搭配	四季
尿布/纸尿布		多备无患	四季
包巾	2~3 条		秋季
包被	2~3 条		冬季
毛巾被	2~3 条		春夏季
小睡袋	1 条		冬季
帽子	2 顶		冬季
围兜	4~6 个		四季
护手套	2~3 双	视季节选择纱布或棉布	四季
裤子/棉鞋	2~4 双	外出时用	冬季
兔宝宝衣	2~4 件	二个月起穿	四季
小内衣	2~4 件	活动肩、侧开、前开、全开襟	四季
斗篷外衣	1 件	以材质柔软、容易抱紧者为佳	冬季
棉裤	2~4 件	二个月大起用	冬季
新生儿练习裤	3~4 条	棉质	四季

B 哺乳用品篇

品名	建议数量	备注	必备季节
大奶瓶	4~6 个	3~4 小时喂奶一次,每日须消毒	四季
小奶瓶	2 个	喝水、果汁	四季
备用奶嘴	6 只	要选择适合婴儿大小适中的奶嘴	四季
奶瓶/奶嘴刷	1 副	大小尺寸各一	四季
奶瓶消毒锅	1 个	电器或传统式	四季
奶瓶夹	1 个	安全卫生,防止烫伤	四季
外出奶粉携带盒	1 个	四格或五格装	四季
吸奶器	1 个	喂母乳用	四季
温奶器	1 个	外出时使用	四季
喂乳罩	1 个	保护乳头,乳头凹陷者喂乳用	四季
乳头保护罩	1 个	矫正凹陷乳头用	四季

C 卫生保健用品篇

品名	建议数量	备注	必备季节
婴儿乳液	1瓶	洗完澡后使用	秋冬季
婴儿洗发精	1瓶	温和,好冲洗,不刺激眼睛	四季
婴儿沐浴露	1瓶	温和	四季
婴儿香皂	4~6块		四季
婴儿爽身粉	1罐	凉爽、舒适	夏季
浴盆	1个	新生儿洗澡专用	四季
洗澡防滑垫	1个	婴儿洗澡防滑	四季
纱布、手帕	6~12块	纯棉,需经常换洗	四季
大浴巾	1条	洗澡及包裹用	四季
棉花棒	1~2盒	清洁耳鼻或局部发炎	四季
安全剪刀	1把		四季
温度计	1个	测量体温用	四季
安全别针	4~6只	固定物品时用	四季

D 寝具及相关用品篇

品名	建议数量	备注	必备季节
婴儿床	1张	以能睡到3、4岁为佳	四季
婴儿棉被	1条	依季节而选择质料	四季
蚊帐	1顶	防止蚊害	夏季
婴儿毛毯	1~2条	保暖舒适为主	冬季
婴儿床护圈	1个	保证婴儿安全	四季
婴儿推车	1台	方便、安全,外出用	四季
婴儿学步车	1台	6个月后使用	四季
宝宝音乐铃	1~2个	可安抚宝宝,帮助入眠	四季
婴儿床吊挂玩具	1~2个	可爱动物造型	四季
婴儿衣橱	1个	造型合乎室内空间所需	四季
各式玩具	适其需要	安全,适合各阶段年龄所需	四季
背带	1个	外出时使用	四季



迎接春夏秋冬四季之子

不同季节 出生的宝宝的照顾差异

随着春暖、夏暑、秋凉、冬寒各个时令的更换，年轻的父母们要为初生宝宝准备的用品、注意事项、照顾方式亦有所不同。

对于不同季节出生的宝宝所给予的照顾方法有何差异？父母面对气候的变化又该具备哪些相应对策呢？请看本文给您的建议。

春神带来的花仙子



天娃娃

个性：春天予人暖洋洋的感觉，到处可见萌发的新芽，也许是受到充满暖意的气候影响，春天出生的宝宝总给人相当温和的印象。研究人员认为，纵然无法那么明确地区分四季宝宝的个性，然而，在春天诞生的婴儿，其个性的确具有温柔性的趋向。

衣着：由寒转暖的气候里，父母在为宝宝准备衣物时，除了须着重美观性之外，也别忘了要了解其功能。为宝宝准备棉质的薄上衣是必需的；此外，在选择重点上，以宝宝的身高、体重为考虑的因素远比年龄来得重要，除了以棉质的为主外，也要注意其款式宜简单，不应有太多累赘的装饰物。当然，合身、保暖更是选购衣

物时必须考虑的因素。

另外，在这个春暖花开的季节里，家长不妨为宝宝选择具有暖色调的衣着，如粉红、粉绿、淡蓝、淡黄等象征春天气息的颜色。

照顾重点：由于春天气候宜人，父母在照料新生儿时也较得心应手。但是，家长们需注意肠胃道的照顾及麻疹护理。专家们认为：春季宝宝最易患的疾病有：支气管炎、肺炎、结膜炎、肠胃炎、麻疹、腮腺炎等，而春季流行的肠胃炎则以病毒性为主，其症状为急性呕吐、水样状大便，并伴随着高烧，一般而言，约4~5天左右就可渐渐痊愈。父母在平时的照顾上，最重要的是一定要注意清洁卫生，奶瓶、食具固然要煮沸，但照顾者的双手卫生亦不容忽视，不论在冲泡奶粉、准备食物或更换尿布，清洗物品时，一定要记得洗手。

要提醒家长的是：在初春季节，另一种宝宝易患的疾病为麻疹，由于麻疹的初期症状与感冒极为相似，故家长们要仔细观察。麻疹最初会有发烧、咳嗽、流鼻涕等症状，在2天之

初春的气候有时略带寒意，宝宝睡觉可盖上薄被，避免着凉。



当宝宝患麻疹时，最基本的是须服用依医生指示的用药。



春天诞生的宝宝经常脸上充满笑容，十分讨人喜爱。

后身体各部位就会开始出现疹子，一直持续到4~5天后才渐渐消退。父母在照料方面，最基本的是须按时给宝宝服用医生开的用药，且注意衣服

不可穿得太紧，并保持空气流通。又因为麻疹病儿的眼睛会怕光，因此室内光线宜柔和，若宝宝眼睛有分泌物，则可使用温热蒸馏水擦拭眼睛。

另外，保持宝宝身体清洁也是不可忽视的重要项目。



注意居家环境的清洁，可杜绝许多不必要的夏季传染病。



个性：艳阳高照是典型的夏日风情，研究人员认为，夏天诞生的宝宝当然就易比其他季节诞生的宝宝来得活泼、热情，具有不拘小节的豪放本色。这些乐观、积极的孩子，其人际关系相当良好，让父母极为放心。

衣着：夏装穿着要点为轻、薄、软、透气、排汗五大要领，就透气性而言，宜选择宽松的衣物，以避免过于紧身而影响血液循环，或因散热不

易，而使汗液粘在皮肤上导致汗疹；面料上，可选择丝绸类、麻纱制品或100%纯棉制品。

此外，在孩子易出汗的夏季，父母可要勤于换洗宝宝的衣物，否则汗中的盐分、污垢就会附着在皮肤上，皮肤病自然会“找上门”。

照顾重点：炎热的夏季，蚊子是不可避免的“不速之客”，又因蚊子为许多传染病如疟疾、脑炎等的媒介，

代表太阳热情的绿精灵



为宝宝勤换尿布，以保持局部干燥。



维持25℃~26℃左右的室内温度，能让宝宝感到舒适。

因此防蚊的工作相当重要。平时要多打扫庭院、阳台，家中尽量不要种植花草、饲养宠物，这样可降低蚊虫滋生的机会。

另外，建议家中不妨装上纱门、纱窗，同时，宝宝的睡床最好也加上蚊帐，以防止蚊虫侵害。使用蚊香、灭蚊灯、杀虫剂亦可达到除蚊的功效，然而在喷洒杀虫剂时，须注意不可让宝宝在场。

最佳的消暑良方

新生儿的汗腺尚未发育完全，因而排汗功能不佳，再加上天气过热，宝宝很容易产生汗疹，此时，呆在空调房中就成了最佳的消暑良方。但是吹冷气时，须注意冷气出风口不可正对着宝宝，为避免室内空气过于干燥，可放一盆水。如果在适温的空调房中，宝宝毋需添加太多衣物，想要睡觉时，只要加盖薄被或毛巾被即可。

除冷气之外，电风扇也同样具有消暑的功用，但亦须注意不可正对着宝宝直吹。

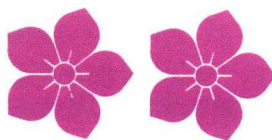
皮肤护理为首要任务

夏天可说是皮肤病好发季节，专家指出，一般宝宝最常见的皮肤病为痱子及尿布疹。痱子是因排热不佳所引起，容易产生在脸部、颈部、腋下、腹股沟等部位。预防长痱子的方法是不要给宝宝穿太多衣服，尤其特别注意不要让宝宝处在忽冷忽热的场所。对于已长痱子的宝宝而言，又该如何做好护理工作呢？注重清洁、降低室温、保持局部干燥是绝佳措施。

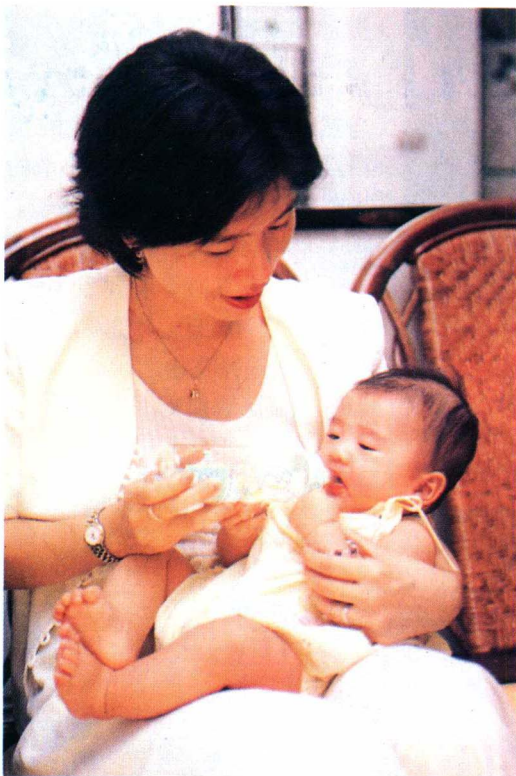
勤换尿布、保持局部干燥是预防尿布疹的主要方法

尿布疹更是令父母们伤透脑筋的宝宝皮肤病。其实，勤换尿布、保持局部干燥是预防尿布疹的主要方法。专家指出，最恰当的换尿布时机为喂奶前后及宝宝哭闹、不适时，即

使在夜晚需要时，父母最好也能起来为宝宝换尿片，而在换尿片时，发现宝宝有解大便的，最好帮宝宝清洗“小屁股”，家长只须以清水冲洗或用湿纸巾擦拭即可。在选购湿纸巾时，须注意观察是否有添加香料，以免宝宝的皮肤受刺激，添加香料的湿纸巾还是少用为妙。



蚊子是夏季的“不速之客”，由于蚊子是许多传染病的媒介，因此防蚊的工作相当重要。



在宝宝易出汗的夏天，父母要随时为宝宝补充水分。

秋

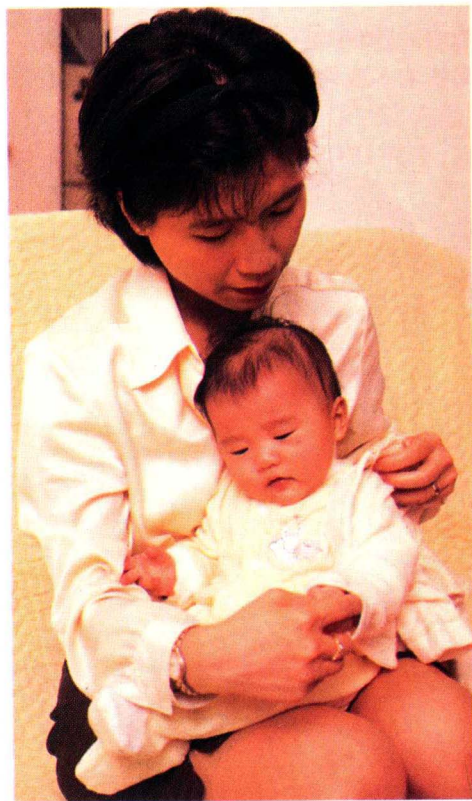
天娃娃

个性：以柔顺、乖巧、细腻来形容在秋天诞生宝宝的个性可谓恰如其分。研究人员指出，在气候稍凉，略显萧瑟的秋天出生的宝宝有着十分感性的性格，其心理较细密，较会察言观色，也因为考虑得多，凡事总是小心谨慎，因此，这个季节出生的宝宝有着较平稳的个性。

衣着：秋天婴儿内衣的选购重点要尽可能选择不刺激皮肤、柔软的棉质内衣。

为适应季节变化，家长们可为宝宝准备几件较薄的短外套，而无论是搭配的短上衣还是必备的婴儿服，基本款式都不宜一次购买太多，这是由于新生儿生长速度相当快，在宝宝出生后再根据实际情况添购才是明智之举。

照顾重点：流行性感冒是天气转凉之后，宝宝所要面对的最大“敌



随着季节变化，带宝宝外出时，不妨再穿上轻薄的外套。



感冒中的父母应尽量避免与宝宝过度亲昵，以免传染给宝宝。

人”，因而秋天出生的宝宝的照顾重点就是在如何预防及护理受感冒侵害上。

典型的感冒症状如咳嗽、流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等，都是大家所熟悉的。另外，有时还会发烧、眼睛分泌物增多或伴随厌食、呕吐、腹泻等



用手伸入衣服内，看宝宝是否有流汗现象，以此判断穿得太多或太少。

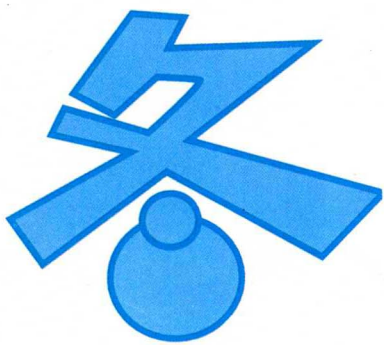
当发现宝宝异常时，可用温度计测量宝宝是否发烧了。



症状。虽然是小小的感冒，但对新生儿而言却不可等闲视之，因为它可能会带来严重的并发症。专家强调，得了感冒的父母，在照顾幼儿时一定要特别小心，以避免传染给宝宝，建议在照顾宝宝时要勤洗手，并且避免过度亲昵的行为，因为对大人们而言的“小感冒”，对宝宝却可能是莫大的威胁。

另外，天气的骤变亦可能导致某些新生儿产生非过敏性（内因性）气喘，对于患气喘的宝宝，父母须避免让宝宝接触会引起过敏的刺激物，并且依医师指示适当使用药物，而最重要的还是要改善生活环境，平常注意起居生活要有规律，要进行适当的运动，以及保持宝宝身心情绪的平静。

能静能动的小雪人



天娃娃

个性：受到寒冷冬天的影响，冬天出生的宝宝不愠不火、敦厚、沉静、内敛的个性，就符合寒冬的本质，成熟、懂事可是冬天宝宝最令父母放心的方面，然而较沉默的个性还得靠父母多费心思，循循善诱才能引导宝宝说出“内心话”。

衣着：不可置疑地，为冬天诞生的宝宝准备的衣物往往要大费周折，因为天气较寒冷，一些较厚重的衣物如毛衣、外套、帽子等就“纷纷出笼”了。在选择汗衫上，除了为方便宝宝穿脱，样式以和服式为主。3个月后的宝宝外出时，为防止宝宝受凉，可为宝宝穿上斗篷，而选购重点着重于质料宜柔软、舒适易抱。在购买帽子上，则应考虑款式简单，因太复杂的设计或饰品，反而容易给宝宝造成损伤。

袜子、手套亦是不可或缺的冬季物品。此外，在寒冬来临时，可为宝宝穿上连身罩衣以御寒，其设计多为下开按扣式。但如果您呆板地认为，天气冷，宝宝须从里到外套上層层的衣服，包裹得像粽子一般才能保暖，那就大错特错了！专家认为，就算在冬天，宝宝亦不宜穿厚重的衣物，睡觉时以棉被、毛毯来取暖即可。或许刚做父母的家长们因不知宝宝该穿多少衣服才够而困扰，专家提供以下几种方法供父母参考：

①看宝宝的脸是否因太热而涨红，太冷而苍白。

②以手伸入衣服内，看宝宝是否有流汗的现象。

③宝宝是否会因不舒服而哭闹不休。

④触摸宝宝的皮肤是否温暖。

照顾重点：由于冬季常吹西北风，随着一波波寒流的侵袭，气温极易变化，早晚温差很大，如何掌握宝宝的健康状况，让他们度过一个健康、快乐的冬天，乃是为父母者极为重要的课题。一般冬天常见的疾病为急性支气管炎、水痘、流行性感冒、病毒性肠胃炎，而又以病毒性肠胃炎最常出现在婴儿时期。

病毒性肠胃炎是经由粪便、呼吸道、口腔传染，扩散速度非常快，因此每年冬季几乎都会流行，家长们切不可忽视。当宝宝感染此病时，会出现呕吐、腹泻等症状，有时亦可能出现发烧及感冒症状，如果没有给予适当的处理，很容易造成宝宝严重的脱水、电解质不平衡等现象。在照顾上，

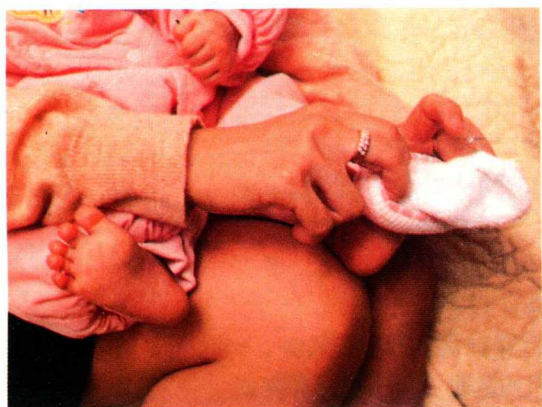
应注意，刚发病时，必须让其整个肠胃得到适当的休息，因而须暂时禁食，且在6~8小时内给予口服电解质溶液，在病情较稳定之后，才可喂食稀释的奶粉，或最好改用不含乳糖的奶粉配方，以减少对肠胃的刺激，让受损的黏膜早日康复。

值得注意的是，倘若家中有人患此肠炎，要尽快与宝宝隔离，凡事预防总胜于治疗，不是吗？

因季节而改变

尽管春、夏、秋、冬四季的气候截然不同，照顾方式或许略有差异，然而家长们只要平日多去阅读育儿相关书籍，注意各季流行疾病的信息，多与亲朋好友交流各种育儿妙招，都可以让宝宝长得高、长得壮。

希望藉由以上四季宝宝的照顾重点提示，能对身为爸妈的您在照顾宝宝时有所帮助，且更加得心应手。



袜子是冬天宝宝不可缺的御寒用品。



穿上厚外套、戴上小帽子是冬季里带宝宝外出的基本配备。



寒冬里，皮肤的护理就成了最重要的课题。

新生儿 照顾观念问答

问：奶瓶消毒何时可停止？

答：一般来说，6个月之前由于婴儿抵抗力较弱，所以每次用过奶瓶之后，都必须洗净并消毒。在不得已的情况下，对6个月之后的宝宝，可将用过的奶瓶立即洗净，并用热水烫过即可。

问：宝宝多久须修剪一次指甲？

答：宝宝指甲长了便应该修剪，原则上多半是一个礼拜修剪一次即可。

问：何时停止用奶瓶喂奶？

答：一般来说，宝宝5、6个月大后，便要开始断奶，此时即可训练宝宝用汤匙、碗来进食，而1岁之后应尽量少用奶瓶。

问：初生婴儿多久喂一次奶？

答：出生时体重在3000克以上的宝宝，满月前喂牛奶约3~4小时一次，吃母乳的婴儿则3小时喂一次。一天喂6~7次不等，每次

约吃120ml~150ml左右。

问：婴儿排便何时稳定？

答：刚出生的婴儿排便情况不一，又可因喝母乳、牛奶而不同，一天排便八九次亦不算多。约至满月后，会渐渐改善，因此时大便已成形，一天固定为1~2次左右。

问：宝宝何时可因季节穿衣？

答：正常的宝宝出生后两三天，其体温调节中枢便稳定下来，能如同大人一般自动地去调整体温，只是初生婴儿较容易散热。原则上，满月后便可因季节来穿衣。

问：多大再穿套头式的衣服较好？

答：一个月内的婴儿，建议穿和服式的衣服较好，一方面可避免着凉；另一方面利用带子可调整松紧度，适合不同体型的宝宝。倘若要穿套头式的衣服，宜等到两三个月大时，头部稳定后再穿。

启蒙教育的第一步

如何为 0~1 岁的 宝宝选择图画书

“腹有诗书气自华”，相信大多数的父母从宝宝一出生起，便殷殷期盼他能拥有书卷气，从小喜欢读书。然而，想要让宝宝饱腹诗书，除了需养成宝宝爱看书的习惯之外，替孩子选择适龄的童话读本，更是培养宝宝具备知识的第一步。



7月1997 育儿宝 1