

时下最受家长欢迎的亲子养育书

这样做 宝宝超好带

——解决带孩子最烦心的事

吴海燕◎著

为正在迷茫的年轻爸妈们指点迷津，
这样做，
宝宝好吃、好睡、好健康！

细说

宝宝每月喂养、护理
和早教重点

解答

喂养护理、疾病
防治的常见问题

提供

智能开发、性格培养
的科学指导

中国妇女出版社

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104103号

ISBN 978-7-213-07047-7

定价：25.00元

ISBN 978-7-213-07047-7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104103号

ISBN 978-7-213-07047-7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104103号

这样做。 宝宝超好带

解决带孩子最烦心的事

吴燕燕 著

定价：25.00元

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样做, 宝宝超好带 / 吴海燕著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5127-0704-7

I. ①这… II. ①吴… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104102号

这样做, 宝宝超好带

作 者: 吴海燕 著

策划编辑: 宋 罡

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 14.5

字 数: 200千字

版 次: 2013年7月第1版

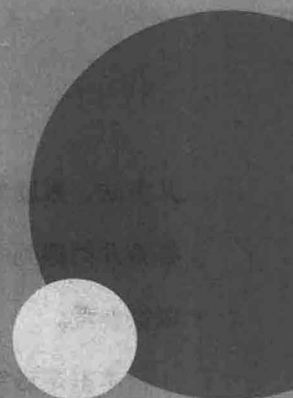
印 次: 2013年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0704-7

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



前言 preface

当新的生命伴随着嘹亮的哭声来到这个世界上，哪个父母不为之动容？不为之欣喜？

然而，面对可爱的小宝宝，在欢天喜地的同时，也让许多新手爸妈感到茫然无助。他们不知道该如何为宝宝准备日常的生活用品，如何喂养宝宝；不知道怎样给宝宝沐浴、更衣，有的甚至连抱抱自己的宝宝都不会；宝宝一旦生病了就变得更加不知所措。全家人都围着宝宝团团转，忙得不亦乐乎，可仍然没个头绪，不但没给宝宝带去舒适，反而让集万千宠爱于一身的宝宝身心不适，无法健康成长。

可以说，从降生到1周岁的这段时间，是宝宝发育最迅速、变化最大的阶段，同时也是许多新手父母在宝宝养育方面感到最棘手的时期。如何使宝宝健康快乐地成长，是每一对父母绞尽脑汁首先要解决的问题。

本书以宝宝的月龄为主线，详细介绍了0~1岁宝宝每个月的身体变化和和能力发展情况，以及喂养、护理方法与可能出现的异常情况，用现代、先进的育

儿方法，鼓励新手父母积极参与到人生这个巨大的变化过程中，帮助父母们解答育儿时遇到的各种疑问与困惑，同时为父母们提供了一些切实可行的建议，以供参考。

本书是送给天下所有新手父母的珍贵礼物，相信您只要按照书中讲的方法去养育宝宝，您一定不会再认为抚养孩子是件烦心困难的事，相反，您会觉得原来养育宝宝是那么地轻松与顺畅！它会让您在抚育宝宝的过程中享受到做父母的乐趣。

目录 Contents

001 第1个月： “皱巴巴”的睡天使

宝宝成长备忘录	001
宝宝的营养加油站	003
母乳喂养益处多	003
早开奶，好处多	004
新手妈妈的哺乳小技巧	004
采取舒适的喂奶姿势	006
夜间喂奶的注意事项	006
母乳不足怎么办	008
人工喂养的注意事项	010
正确应对新生儿漾奶的方法	012
日常护理小常识	013
不要把新生儿包裹成 “蜡烛包”	013
新生小宝宝能用枕头吗	014

新生儿宝宝最初的睡眠状况	014
新生儿宝宝各种睡姿的利弊	015
新生儿乳痂的症状和护理方法	018
谨防新生儿脐带感染	018
让宝宝开始“亲水之旅”	018
及时更换尿布，屁屁干爽 又舒适	020
清洗尿布很重要	021
学会正确抱宝宝	022
宝宝秃头，妈妈别着急	024
学会给新生儿剪指甲	024
可能发生的异常情况	026
新生儿黄疸	026
新生儿泪囊炎	028
头皮血肿	029
新生儿出现“红屁股”怎么办	030
鼻塞	031



033

第2个月： 胖乎乎的小可爱

宝宝成长备忘录	033
宝宝的营养加油站	035
用母乳喂养时	035
用配方奶喂养时	036
给早产儿补充铁剂	036
日常护理小常识	038
宝宝6周了，要开始培养 睡眠规律	038
小宝宝“睡颠倒了”怎么办	040
让宝宝享受空气浴	041
如何抱满月后的宝宝	042
宝宝满月后剃头的注意事项	043
慎用闪光灯为宝宝拍照片	044



可能发生的异常情况	045
湿疹	045
积痰	046
幽门狭窄	047
肠绞痛	047

049

第3个月： 竖起脑袋的“小英雄”

宝宝成长备忘录	049
宝宝的营养加油站	051
母乳喂养的宝宝	051
适当调整喂奶的间隔	052
母乳不足时，给宝宝添加 配方奶要适量	053
奶粉不适合宝宝怎么办	053
妈妈感冒了怎样喂宝宝	055
日常护理小常识	056
不要给宝宝穿得过厚	056
宝宝枕头的选择	057
让宝宝睡个香甜觉	057
纠正宝宝睡偏头	058
家有“夜啼郎”怎么办	059
可能发生的异常情况	061



腹股沟疝	061
佝偻病	062
腹泻	063
湿疹不愈	064

065 第4个月： 咿咿呀呀的“小话筒”

宝宝成长备忘录	065
宝宝的营养加油站	067
上班族妈妈如何储存母乳	067
人工喂养的宝宝要控制食量	068
不要把钙粉加在配方奶中	069
给宝宝适量喂水	069
避免宝宝吃“热奶”	070
日常护理小常识	072
宝宝睡眠时间和规律	072
宝宝该戴围嘴了	073
如何为宝宝选购衣服	074
不要过分逗宝宝笑	075
婴儿吃手	075
可能发生的异常情况	077
倒睫	077
便秘	078



肛裂	079
感冒	079

081 第5个月： 翻来覆去的小淘气

宝宝成长备忘录	081
宝宝的营养加油站	084
需要添加辅食的信号	084
初加辅食时要注意什么问题	085
添加辅食的原则	086
宝宝辅食的营养标准	086
宝宝辅食的种类	087
哪些蔬菜水果适合婴儿吃	088
日常护理小常识	089
宝宝坠床怎么办	089
给宝宝洗澡要注意安全	090



训练宝宝排便	091
5个月宝宝护理谨防事故	092
注意宝宝服装的安全性	093
可能发生的异常情况	094
肠套叠	094
消化不良	095
口疮	096
婴儿对眼怎么办	098

099 第6个月： 爱吃脚丫的小家伙

宝宝成长备忘录	099
宝宝的营养加油站	102
母乳喂养的宝宝	102
为宝宝辅食添加肉类食品	103
宝宝辅食不可太咸	104
辅食不要以米面为主	105
预防宝宝缺铁性贫血	105
日常护理小常识	108
缓解宝宝出牙“难言之隐”	108
保护好宝宝的乳牙	109
宝宝夜间醒来哭闹有原因	110
宝宝醒得太早怎么办	111
给宝宝准备合适的鞋	112

不要给宝宝掏挖耳朵	113
-----------	-----

可能发生的异常情况	114
-----------	-----

婴儿咳嗽	114
------	-----

中耳炎与耳垢湿软的区别	115
-------------	-----

117 第7个月： 用腹部爬行的“小战士”

宝宝成长备忘录	117
---------	-----

宝宝的营养加油站	119
----------	-----

宝宝的食物要注重营养	119
------------	-----

补充含锌的食物	119
---------	-----

宝宝吃点“脂肪”有益健康	120
--------------	-----

不要嚼饭喂宝宝	121
---------	-----

让宝宝按照自己的方法吃食物	122
---------------	-----

训练宝宝使用杯子喝水	123
------------	-----

给宝宝吃点芝麻酱	124
----------	-----

日常护理小常识	125
---------	-----

训练宝宝自己排便	125
----------	-----

正确给宝宝使用爽身粉	126
------------	-----

给宝宝喂药不用愁	127
----------	-----

让宝宝呼吸通畅的妙招	129
------------	-----

可能发生的异常情况	131
-----------	-----

抵抗力下降	131
-------	-----

宝宝感冒	132
出牙期间拒食的解决办法	135
耳朵进异物怎么办	136
眼睛进异物怎么办	137

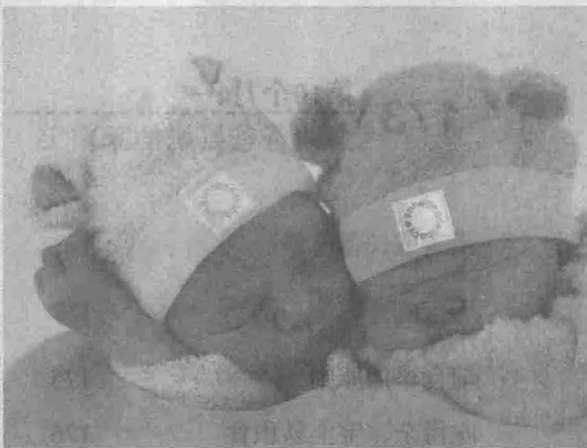
第8个月: 139 学会坐着玩的小玩家

宝宝成长备忘录	139
宝宝的营养加油站	141
开始为宝宝添加固体食物	141
怎样为宝宝添加固体食物	141
适时给宝宝固定的餐位和餐具	142
不宜添加的食物	143
给孩子准备磨牙食品	143
日常护理小常识	145
如何培养宝宝独立入睡	145
夜间迟迟不入睡怎么办	146
宝宝出牙晚忌盲目补钙	147
宝宝手上长了倒刺怎么办	147
寒冷季节预防宝宝出现红脸蛋	148
可能发生的异常情况	150
水痘	150
婴儿急疹	151

疱疹性口炎	152
疳子的预防与治疗	152

第9个月: 155 连滚带爬的小顽童

宝宝成长备忘录	155
宝宝的营养加油站	158
怎样给宝宝吃水果	158
让宝宝学着自己用勺吃饭	160
宝宝偏食怎么办	160
宝宝生病时如何喂养	161
日常护理小常识	164
宝宝的私处护理	164
正确给宝宝洗头洗脚保健康	166
不适宜给宝宝洗澡的情况	167





宝宝睡觉时要关灯	168
可能发生的异常情况	169
外耳道疖肿	169
隐睾	169
婴儿烫伤	170
宝宝抽风时怎么办	171

173 第10个月： 会叫爸爸妈妈的乖宝宝

宝宝成长备忘录	173
宝宝的营养加油站	175
辅食添加原则	175
吃得杂，宝宝易积食	176

日常护理小常识	177
注意观察宝宝的睡眠状态	177
经常检查宝宝的鞋	178
预防宝宝形成“八字脚”	179
可能发生的异常情况	181
秋季腹泻	181
急性胃肠炎	182
宝宝哮喘	184
宝宝吞入了异物怎么办	185

187 第11个月： 迈出人生的第一步

宝宝成长备忘录	187
宝宝的营养加油站	189
如何给宝宝吃鱼	189
不要强迫宝宝进食	191
零食，宝宝的第二营养餐	192
日常护理小常识	195
不要让家具伤害到宝宝	195
冬季不要过度“捂”宝宝	196
预防宝宝乘车晕车	196
可能发生的异常情况	199
宝宝长期低热如何护理	199



宝宝打鼾的解决办法	199	让宝宝自己吃东西	210
宝宝不会站立的原因	201	日常护理小常识	211
睡觉磨牙	202	要适应宝宝白天	
		睡眠时间的变化	211
		宝宝害怕洗澡怎么办	212
		给宝宝买玩具要防隐患	212
		冬季出门不必给宝宝戴口罩	213
		教宝宝学走路	214
		宝宝摔伤后怎么处理	215
		可能发生的异常情况	216
		蛲虫病	216
		手足口病	216
		流鼻血	218

204 第12个月： 快乐的周岁小宝宝

宝宝成长备忘录	204
宝宝的营养加油站	206
断奶的注意事项	206
断乳宝宝的饮食特点	208
12个月的宝宝喂养	209
宝宝的进餐时间不要拖太长	209





PART 1

第1个月

“皱巴巴”的睡天使 >>>

●●● 宝宝成长备忘录 ●●●

身体发育情况

婴儿出生时，体内含有在几天内就将要失去的过多的体液，大多数婴儿在出生后的5天内失去出生时体重的10%，在随后的5天内恢复，因此10天内宝宝可恢复出生时的体重。

在重新恢复出生时的体重后，大多数婴儿发育得非常快，尤其是7~10天和3~6周的爆发生长期。新生儿的平均体重每天增加20克~30克，满月时体重将达到约4千克。在第一个月内，他的身长增加2.5厘米~4厘米。男孩的体重增加稍多于女孩，同时身长也稍多于女孩。新生儿的平均头围是35厘米，满月时增加到37.75厘米，男孩稍大于女孩。

出生后的第一个月内，婴儿逐渐从妊娠末期宫内形成的蜷缩体位伸展开来。他开始不时地伸展上下肢和后背，他的腿和脚可持续向内旋转，呈现弓形腿外观，这种情况通常可以在随后的5~6个月自动矫正。

语言

宝宝出生后第一个月除了哭外，开始会发出小声的喉咙音，并对声音有反应。

动作

第一、二周内，宝宝会有些痉挛的样子，下巴会颤抖，手也会抖动，快



满月时逐渐消失，取而代之的是更顺畅的上下肢运动，看起来像在骑自行车。腹部朝下时，他的下肢会做爬行运动，而且像是要撑起来的样子。在第一个月内，宝宝的手大部分时间紧握成拳，手指运动非常有限，但他可以屈伸手臂，将手放到眼睛看得见的范围或口中。

视觉

宝宝出生时对光就有反应，眼球无目的地运动。出生2周后，眼球可追随50厘米左右的灯光运动。他也将学会跟踪运动的物体，并且喜欢黑白或者高对比度的图案，喜欢看人的面孔甚于其他图案。

听力

在第一个月期间，宝宝的听力发育完全成熟，他会密切注意人类的声音，也会对噪声敏感。在这个时期，宝宝不仅听力较好，而且也能记住他听到的一些声音，他会将头转向熟悉的声音和语言。

嗅觉和触觉

第1个月内，他对味道和气味也十分敏感。喜欢甜的味道，避免苦或酸的气味，第一周周末时能够辨认自己母亲的乳汁气味。婴儿对触摸和包裹的方法也十分敏感，喜欢柔软而不是粗糙的感觉，不喜欢被粗鲁地摸抱。在他可以理解你说的话以前，通过你的触摸方式理解你的脾气和感觉。

情绪

宝宝对大人给予的抚慰会有高兴的反应。宝宝会对人脸或人声报以微笑，会对妈妈的微笑行注目礼，可直视对方眼睛。当看到人脸时会安静下来，会依着抱自己的人的身体调整姿势，有时会用手抓、拍手，会寻找、吸吮乳房，能听出父母的声音。但大部分时间脸上没有什么表情。



宝宝的营养加油站

BABY



母乳喂养益处多

对于宝宝来说，母乳是重要的食品，是最好的营养来源，尤其是新生儿，更加依赖母乳。母乳喂养有着其他任何喂养方法所无法比拟的优点。

母乳蛋白质中，乳蛋白和酪蛋白的比例，最适合新生儿和早产儿的需要，保证氨基酸完全代谢，不致积累过多新生儿代谢不了的有害物质如苯丙氨酸和酪氨酸。

母乳中，半胱氨酸和氨基牛磺酸的成分都较高，有利于新生儿脑生长，促进智力发育。

母乳中未饱和脂肪酸含量较高，且易吸收，钙磷比例适宜，糖类以乳糖为主，有利于钙质吸收。母乳浓度适宜，配方奶浓度偏高易引起坏死性小肠结肠炎。

母乳能增强新生儿的抗病能力，初乳和过渡乳中含有丰富的分泌型IgA，能增强新生儿呼吸道抵抗力。母乳中溶菌素高，巨噬细胞多，可以直接杀灭新生儿肠道内有害菌。乳糖有助于乳酸杆菌、双歧杆菌生长，乳铁蛋白含量也多，能够有效地抑制大肠杆菌的生长和活性，保护肠黏膜，使黏膜免受细菌侵犯，增强胃肠道的抵抗力。

母乳喂养还能增强母婴感情，使新生儿得到更多的母爱，增加安全感，有利于成年后建立良好的人际关系。



这样做，宝宝超好带

研究表明，吃母乳的新生儿，成年以后患心血管疾病、糖尿病的概率，比未吃母乳者少得多。

母乳喂养可加快妈妈产后康复，减少子宫出血、子宫及卵巢恶性肿瘤的发生概率。

母乳喂养在方法上简洁、方便、及时，奶水温度适宜，减少了细菌污染的可能。



早开奶，好处多

联合国儿童基金会提出的母乳喂养新观点认为：应该早开奶（开奶，就是新生儿出生以后开始的第一次喂奶）。

为什么要早“开奶”呢？因为乳汁分泌是一个神经反射的过程，新生宝宝强有力的吮吮是对乳房最良好的刺激。而且开奶越早、喂奶越勤，乳汁分泌就越多。另外，早开奶对宝宝的生长也有着重要的意义。出生后6个小时开奶的宝宝，其逐月体重增加量明显高于12个小时才开奶的宝宝。

同时，早开奶还有利于较快建立母婴感情，有利于年轻妈妈产后早期活动、恶露排出、子宫复旧和恢复苗条体型。由此可见，早开奶对母婴均有利。

可是由于孕妇生产的情况不一样，所以开奶的时间也会有所不同。顺产者，最佳的开奶时间是生产半小时之后。以后可以每间隔3~4小时喂奶1次，每次15~20分钟。如果宝宝吮吮力过弱，可适当延长喂奶的时间；难产的新生儿及早产儿，可以酌情推迟开奶的时间；剖宫产者，也可以稍微推迟开奶的时间。一般情况下，在将输尿管撤离后，应该在1~2小时开奶。



新手妈妈的哺乳小技巧

母乳喂养看上去是一件简单的事，其实则不然，并不是让宝宝把乳头含在



嘴里就可以了。新妈妈们要想喂养出一个健康聪明的宝宝，就需要掌握一些哺乳技巧。

用拇指和食指把乳头举起，微微上倾，挪向宝宝的口。

拿乳头摩擦宝宝的嘴角处，刺激宝宝的寻乳反应，尽量让宝宝自动含住乳头。或者把乳汁滴在宝宝的嘴唇上，鼓励宝宝张嘴。

为避免乳头受伤，喂奶时应让宝宝含住整个乳晕，而不是仅仅含住乳头。如果乳头有受伤、破皮、皲裂或流血的现象，可以把乳汁挤出来或者用吸奶器吸出来，也可以戴上乳头保护器来喂养宝宝。

用手指轻按乳房，不要让乳房压住宝宝的鼻子。

要确定宝宝是在吸奶。如果宝宝吃得好，两颌会张得很大，嘴会有力而有节奏地活动，整个嘴会被乳房占满，能看到他的吞咽动作，听到他“咕噜”“咕噜”的咽奶声。

哺乳时注意不要呛着宝宝。在喂奶的时候，尽量不要等到宝宝特别饿的时候再喂，这样能避免宝宝吃奶太急导致被呛到的情况发生。如果奶水充足的话，可以在喂奶时，用食指和中指夹住乳头，俗称“剪刀手”的形状，让奶水出来慢一点，这样可以不让奶水流量过大。或者在奶水过多的时候停一停喂奶，用两只手按住乳头，轻轻揉一揉，让它回一下再喂宝宝。

双侧乳房交替哺乳，每次先吸空一侧，再吸另一侧，下次则先吸上次未排空的一侧，以保证乳腺排空，这样有利于刺激妈妈乳汁分泌。

每次喂奶要让宝宝一次吃饱，如果宝宝吃一会儿就睡了，可以揉揉宝宝的耳朵，挠挠宝宝的脚心，逗醒宝宝，或把乳头撤出再放进嘴里。当婴儿吃饱了，他会停止吸吮并自己松开乳头。有时婴儿没松开乳头时就睡着了，要避免养成新生儿含乳头睡觉的习惯。宝宝如果真的吃饱了，再怎么逗他也不会再吸吮，这时应把乳头轻轻从宝宝的口中撤出。没有必要在规定时间内停止哺乳或者让婴儿离开乳房。有些婴儿吃得慢，有些婴儿吃得快，可以让婴儿自己决定何时停止哺乳。