

0~3岁 婴幼儿
健康成长指导手册

YING YOU ER JIAN KANG CHENG ZHANG ZHI DAO SHOU CE

优养篇

总策划：孙蕾娟
主 编：何茶英
副主编：王撬撬



全国百佳图书出版单位
浙江教育出版社



0~3岁 婴幼儿 健康成长指导手册

* 优养篇 *



总策划：孙蕾娟

主 编：何茶英

副主编：王撬撬



全国百佳图书出版单位
浙江教育出版社·杭州

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿健康成长指导手册· 优养篇 / 何茶英主编. — 杭州: 浙江教育出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5536-2954-4

I. ①0… II. ①何… III. ①婴幼儿—哺育—手册
IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第084952号

0~3岁婴幼儿健康成长指导手册 优养篇

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)

策划编辑 蒋 婷

责任编辑 张小飞

责任校对 陈云霞

封面设计 韩吟秋

装帧设计 米家文化

责任印务 刘 建

印 刷 杭州余杭人民印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 4.75

字 数 119000

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-2954-4

定 价 15.00元

联系电话: 0571-85170300-80928 e-mail: zjy@zjcb.com

网址: www.zjeph.com



前言

孩子是爱的天使，是世间父母最珍贵的礼物，是夫妻相爱的结晶。在我们迎接新生命到来的同时，一份呵护与养育的责任也悄然而至。

宝宝的身高、智能等特征，除受父母遗传影响外，还与环境因素密切相关，如婴幼儿的营养状况（包括宫内胎儿生长发育、出生后充足的营养素供给等）、是否患病、生活环境等。遗传潜力决定了宝宝的生长发育水平，同时，这种潜力从受精卵开始就受到一系列环境因素的作用和调节，表现出宝宝各自特有的生长发育模式。宝宝的生长发育是遗传与环境共同作用的结果。

对宝宝来说，父母是其世界的中心，为宝宝提供恰当的营养、良好的日常护理、预防疾病的发生，是宝宝健康、幸福的有力保障。0~3岁是宝宝生长发育的关键期。如何给宝宝良好的养育，优生篇——育儿计划，将向年轻父母们详细介绍科学的育儿方法。



目录

日常护理篇 /1

新生儿脐带应该如何护理 /2

如何护理好新生儿娇嫩的皮肤 /2

需要每天给新生儿洗脸吗 /3

婴幼儿的五官感觉 /4

保护好婴儿的心灵之窗——眼睛 /6

护理好婴儿的信息源泉——耳朵 /7

照料好婴儿的敏锐嗅觉——鼻子 /7

呵护好婴儿的娇嫩味觉——口腔 /8

如何给婴儿换尿布 /9

婴儿每天大小便后都要清洗臀部吗 /11

如何正确地给婴儿清洗臀部 /11

如何给新生儿洗澡 /12

新生儿如何保暖 /13

如何给婴儿剪指甲 /14

充足睡眠促进婴儿发育 /15

如何从婴儿的哭声中了解宝宝的需求 /16

如何给宝宝测量体重、身高、胸围、头围 /20

怎样给宝宝喂药 /21

给宝宝测量体温的方法 /22

加强宝宝的体格锻炼有何意义 /23

如何提高婴儿对外界环境变化的适应能力 /23

如何培养宝宝良好的睡眠习惯 /24

如何培养宝宝良好的用餐习惯 /25

怎么训练宝宝按时大便 /27

能用微波炉给婴儿加热奶制品吗 /28

调整居家布局，避免宝宝意外伤害 /28

宝宝什么时候出牙 /29

宝宝出牙时的注意事项 /30

2岁以上的宝宝还尿床怎么办 /31

科学喂养篇 /33

初乳是个宝，千万别挤掉 /34

母乳喂养应不定时、不定量 /35

不要用奶瓶喂糖水 /35

新妈妈下奶早晚因人而异 /36

喂奶的正确姿势 /36

新妈妈要注意乳房保健 /37

妈妈营养好宝宝身体壮 /38

妈妈的心情直接影响乳汁分泌 /38

哺乳期妈妈慎用药物 /39

母乳是否满足婴儿的需要 /39

宝宝需要混合喂养吗 /41

人工喂养的宝宝需要注意什么 /41

牛奶与羊奶的成分有什么不同 /42

怎样调配奶粉 /42

0~3个月的宝宝喂养 /44

4~5个月的宝宝喂养 /46

6~8个月的宝宝喂养 /48

9~12个月的宝宝喂养 /50

13~24个月的宝宝喂养 /53

25~36个月的宝宝喂养 /55

宝宝断奶的时间和方式 /58

疾病预防篇 /61

预防接种增加婴幼儿对传染病的抵抗力 /62

方便爸妈查询的疫苗接种时间表 /62

预防接种前后的注意事项 /65

预防接种的反应 /66

婴儿生病时常有哪些表现 /66

鹅口疮的成因与防治 /67

脐疝的症状及防护方法 /67

小儿抽搐的应急处理方法 /68

小儿腹泻切不可麻痹大意 /68

小儿呕吐的护理方法 /69

如何护理发热的宝宝 /69

小儿高热惊厥的症状及处理方法 /70

上呼吸道感染的家庭预防 /71

流感的症状及家庭预防 /72

宝宝感冒也会出现腹痛 /72

小儿肺炎的症状及家庭预防 /73

小儿麻痹症的症状及家庭预防 /74

什么是缺钙惊厥 /75

为什么婴儿会发生缺铁性贫血 /76

百日咳的症状及防治方法 /76

什么叫佝偻病，如何预防 /77

6个月以后的婴儿容易患营养性缺铁性贫血 /78

婴儿腹泻发生的原因及家庭预防 /79

水痘的症状及家庭预防 /80

为什么要重视腮腺炎 /81

荨麻疹的症状与预防 /82

宝宝为什么会发湿疹，应怎样处理 /83

小儿风疹的症状及家庭预防 /84

小儿哮喘的症状及防护 /84

宝宝为什么容易出现鼻出血, 应怎么办 /85

什么是小儿肠套叠, 应该怎么办 /86

婴幼儿便秘的原因与预防 /86

小宝宝为什么容易流口水, 应怎样护理 /87

什么是小儿肥胖症, 应该怎么办 /88

宝宝为什么会多汗, 应如何护理 /89

怎样辨别宝宝是否为过敏性体质 /90

宝宝发育导航篇 / 93

宝宝发育的一般规律 /94

感知觉发育规律 /94

平衡与大运动发育 /97

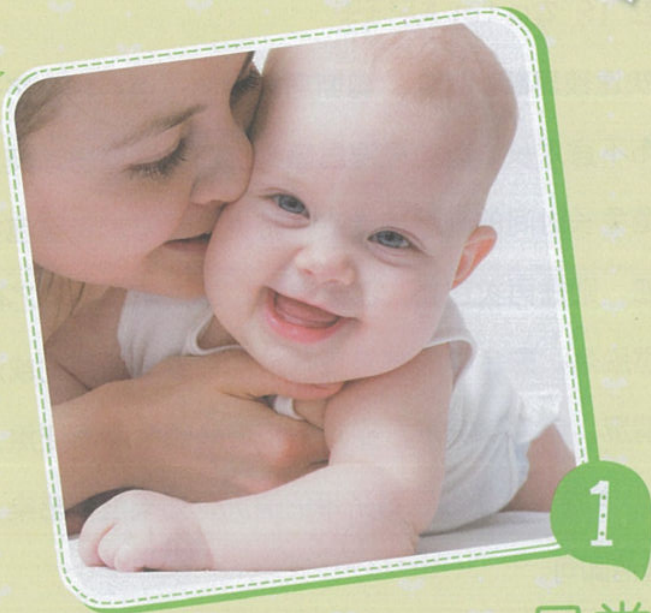
精细动作发育 /100

语言的发育 /102

社会交往能力发展 /104

0~36个月的婴幼儿神经精神发育过程表 /106

参考文献 /108



1

日常护理篇

儿童的生长发育是一个循序渐进的动态过程。宝宝从出生后到3周岁可划分为以下若干时期：新生儿期，指自胎儿娩出、脐带结扎时起至生后满28天内的时期；婴儿期，指出生后至满1周岁内的时期；幼儿期，指1周岁至满3周岁内的时期。这个过程是宝宝生命的初始阶段，良好的日常护理是宝宝健康发育的保障。

新生儿脐带应该如何护理

婴儿出生后，脐带快速被剪断、结扎，剪断后剩余的一点点称为脐带残端。脐带残端脱落之前，尿布不宜太长，以免尿湿后感染伤口；洗澡后涂爽身粉时，应注意不要碰到脐部，避免长时间的刺激造成慢性脐炎。要常常查看包扎的纱布上面有无渗血，若有渗血，则需再次包扎；若无渗血，每天用75%的乙醇轻轻清洗脐带根部，等待其自然脱落。愈合中的脐带残端常常会渗出清亮的或淡黄色黏稠的液体，这属于正常情况。通常情况下，婴儿的脐带残端会渐渐变黑、变硬，1~2周脱落；如果2周后仍未脱落，仔细查看脐带的情况，如果没有感染，就不用担心，保持脐部干燥和清洁即可。

脐带脱落后，脐窝内经常会有少许渗出液，这时可用75%的乙醇棉签清洗脐窝，然后盖上消毒纱布。千万不要往脐部撒“消炎药粉”，以防引起感染。假如脐窝有脓性分泌物，其周边皮肤有发热、肿、红等现象出现，则说明有脐炎，应去医院咨询。

如何护理好新生儿娇嫩的皮肤

婴儿的皮肤很薄，非常柔嫩，在进行皮肤护理时，应选择安全性高、对婴儿的皮肤没有刺激性也不会引起过敏的洗护品。婴儿的尿布及贴身衣物应是棉质



的，柔软且吸水性强；沐浴后可用无杂质的婴儿爽身粉涂于皮肤的褶皱处，从而预防痱子和尿布疹的发生；每次大便后，应用温开水洗净臀部，勤换尿布，以防红臀的发生。婴儿常常出汗，应保持其全身皮肤清洁、干爽，常常给他洗澡、换衣服。

需要每天给新生儿洗脸吗

新生儿的皮肤每天都要清洁，以温水轻轻擦拭为宜。具体方法是：先准备好婴儿专用的脸盆和毛巾；倒好洗脸水，水温以温热为宜， $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，用手背或手腕试一下温度，感觉温热即可；把毛巾弄湿后，轻柔地给婴儿洗脸，特别要小心眼睛、鼻子、嘴巴、耳郭、耳朵前后、下巴等部位的清洗，洗完后把脸擦干。注意：不要每天都用肥皂或婴儿专用洗液，在给婴儿洗澡时或脸上特别脏时用一点就可以了。



平时，在给婴儿喂奶后或因婴儿吐奶等把小脸弄脏了，要用湿毛巾或湿巾纸及时把奶汁、污物等擦干净。婴儿的眼睛常常会有眼屎（眼的分泌物），最好用清洁棉球蘸温开水弄湿后，轻轻地将眼屎擦干净。



婴幼儿的**五**官感觉

视觉：2个月时，新生儿在安静、清醒的状态下可短暂注视物体，能看清5~20厘米内的物体；可协调注视物体，并作出颜色的选择。如果将红色球与灰色球一起放在他面前，他会选择红色球。当球移动时，两眼会跟着移动 90° 。这时家长可以在喂奶前新生儿醒着的时候，用手在他面前晃动或抱他到有光的地方看亮光，或用红色球在眼前慢慢移动，引起婴儿的注意。2个月的婴儿，视觉相对比较集中，已经可以感知物体的形状和大小，并会用眼睛观察大的物体。特别喜欢注视亲人的脸，观察人脸的时间比观察物体的时间长。婴儿满月时眼睛能看清20~30厘米远的物体，1.5~2个月能看到1~1.5米远的物体。

听觉：婴儿满月后，在哭闹中听到妈妈的说话声或听到轻柔的音乐，会立刻停止哭闹，安静下来，似乎在细细倾听。这个时候，妈妈应该多和婴儿“对话”，常常给他听音乐，以训练他的听觉。2个月时，婴儿能把头转向声源。这时，爸爸、妈妈可以在不同方向发出声音，或呼叫婴儿，训练婴儿分辨声源的能力。

味觉：新生儿的味觉发育已很完善，婴儿期宝宝对不同的味道会表现出不同的反应。对有甜味的东西，婴儿喜欢吮吸和吞咽，而对有咸味、酸味、苦味的东西，则表现出拒绝，用舌头把东西顶出来，甚至会哭泣、恶心和呕吐。



嗅觉：虽然婴儿不能辨别各种气味，但到3~4个月时就能区别气味，对刺激性小的气味反应弱或没有反应，对强烈的气味则能表现出不高兴的情绪，如呼吸节律的变化，屏气或啼哭不止。7~8个月时，婴儿开始对芳香的气味有反应。

皮肤感觉：婴儿发育还不成熟，不能明确受刺激的部位，不会表现出局部逃避反应，而是引起全身性运动。婴儿对寒冷的刺激反应较为敏感，外界温度较低时就会哭闹，甚至发生战栗，保暖后会逐渐安静下来。婴儿对热的刺激反应较迟钝，比如对过烫的热水袋不会躲开，因而很容易造成烫伤，爸爸妈妈必须引起重视。婴儿某些身体部位的触觉较敏感，比如轻划其手掌或足底时，能引起婴儿手指或脚趾的运动。婴儿的痛觉发育较差，不太敏感，对皮肤某一点的痛觉刺激，反映出来的却是该点所在整个部位的疼痛。

运动的发育：从第二个月开始，婴儿会把手放在嘴里，开始能抬起头来。从第二个月开始，在婴儿睡醒换好尿布，喂奶以前让他趴一会儿，把他的两条手臂弯曲放在胸前，每天做两次，这时婴儿可以慢慢地抬起头来。婴儿趴在床上的时候可以增加其肌肉的运动，尤其是颈肌和胸廓肌肉。

情感的发展：从第二个月开始，婴儿会微笑，起初是无意识的，如安睡时会出现微笑，慢慢地发育成有意识的，如看见妈妈，听到柔和、轻快的音乐时会微笑。



语音的发生：3~4个月时，婴儿会“咿呀”发音。

6~7个月时，婴儿能听懂自己的名字。

12个月时，婴儿能说简单的词。

18个月时，婴儿能说出家庭主要成员的称谓。

保护好婴儿的心灵之窗——眼睛

婴儿出生以后，从漆黑的子宫来到了光明的世界，环境已发生了巨大的改变，对光要有逐渐适应的过程。因此，家里的灯光要柔和，婴儿睡觉的房间不能用很刺激的灯光。要注意避免灯光直接刺激眼睛，灯光可用物品予以遮挡。平时要注意婴儿眼睛的卫生、给婴儿配备专用脸盆和毛巾，并将毛巾煮沸消毒或在太阳光下晾晒。每次洗脸时应先洗眼睛，若眼睛里有脏东西，可用柔软毛巾的一角或消毒棉签擦去脏东西。婴儿床边的玩具应是轻软的、圆钝的和不会破损的，以防刺伤或有异物飞入眼睛。

注意：千万不要让新生儿看电视。电视机在播放节目时，电视机的屏幕会产生射线，这种射线对婴儿的发育不利。





护理好婴儿的信息源泉——耳朵

新生儿的耳朵是很娇嫩的，需要受到保护。最关键的是不要让婴儿长期处于强烈的噪声环境中。不要在婴儿身边放声音很响的喇叭或持续开几个小时的电视。如果婴儿长期处于嘈杂的环境中，内耳细胞纤毛就会有损伤。

给婴儿洗澡时，可将婴儿的耳朵由后到前按住，使耳朵贴紧脸部，以避免耳朵进水。万一进水，可让婴儿侧身躺着睡，使残留的水流出来，并用干净的棉签擦干净。平时注意婴儿外耳道的清洁，勿挖耳道。

照料好婴儿的敏锐嗅觉——鼻子

在出生后几天内，嗅觉快速发育，婴儿对于细微的味道也会有所反应，比如婴儿可以凭着嗅觉，准确地找到母亲乳房的部位。为避免影响婴儿的嗅觉发育，建议母亲身上不要有太浓郁的香水味。

婴儿的鼻黏膜非常纤细，如果鼻腔里有鼻屎，位于较外部的一般都能取出，但动作一定要轻柔。千万不要用发夹、火柴棍挑挖，以免挖伤鼻黏膜。若鼻屎近于鼻腔中部，可滴一滴盐水至鼻腔或用棉签蘸点温水湿润一下，待鼻屎润湿后卷出或待婴儿打喷嚏时自行排出。婴儿鼻塞的时候，可将热纱布或毛巾放在婴儿的鼻子上，或是利用洗澡时间替婴儿按摩鼻子，让热气进入鼻腔，以缓解鼻塞，促



使鼻屎自然脱落。婴儿的鼻尖、鼻翼等处常有黄白色的粟粒疹，这是皮脂腺分泌堆积而成，脱屑后自然消失，父母不必太担心。

香烟的气味会刺激婴儿娇嫩的鼻腔和咽喉，使病菌更容易在这两个部位存活、繁殖，从而降低婴儿的抵抗力，一旦病菌进入中耳，就容易引起呼吸道感染。因此，婴儿应远离二手烟的环境。

呵护好婴儿的娇嫩味觉——口腔

婴儿口腔黏膜薄且娇嫩，血管比较多，唾液腺发育不足，唾液分泌少，若护理不当，易发生口腔疾病，影响消化。不过，新生儿的口腔具有自净能力，无须特别清洗。父母亲最好能谨记以下护理常识，可以让你的孩子远离口腔疾病，保持好胃口。

- **勤喂温开水：**在给婴儿喂奶后，或在喂奶过程中，均应养成有规律的饮水习惯。特别是当婴儿感染、生病发热时，更应勤喂温开水，这样不仅可以去除口腔内的奶渣，防止因口腔中细菌的发酵而产生异味，还有助于肠蠕动，防止便秘。

- **保持乳头的卫生：**母亲在喂哺前应用肥皂洗双手和乳头，擦拭乳头的毛巾也应消毒后再使用。人工喂养的宝宝，奶瓶及滴管均应清洗干净并在高温下消





毒后才能给婴儿使用。测奶液温度时，爸爸、妈妈可以在手背上滴一滴，而不要直接吸奶嘴，以防止细菌传播。

● **勿亲吻婴儿的嘴：**爸爸、妈妈及家人不要亲吻婴儿的嘴，否则会将自己口中的致病微生物，如病毒、细菌等传染给婴儿。婴儿的抵抗力差，很容易因此而引发疾病。

● **不含奶嘴入睡：**婴儿有很强的依赖性，比如有些婴儿喜欢含着奶嘴睡觉，而爸爸、妈妈也为了安抚婴儿，愿意让婴儿含着奶嘴入眠，这是导致婴儿奶瓶龋的主要原因，也容易让母亲患上乳腺炎。另外，父母也不要让婴儿含着空奶嘴入眠，这样会阻碍婴儿口腔内正常的唾液分泌，影响婴儿牙齿的生长。

如何给婴儿换尿布

换尿布看起来简单，但也有它的手法。现在，婴儿用的尿布不再是清一色的布尿布了，很多家庭用上了一次性尿布。不同的尿布，换法就不同。

布尿布的更换方法：左手的大拇指与中指握着婴儿的两脚踝，食指放在脚踝中间，抬高婴儿的臀部，在他的臀部下塞进一块干净的尿布。男孩容易尿湿前面，尿布在前部折双层；女孩容易尿湿后面，将尿布后部折双层，这样容易吸收尿液。最后，调整好尿布并加以固定。

