

<<0-3岁科学育儿实用百科>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁科学育儿实用百科>>

13位ISBN编号：9787510423604

10位ISBN编号：7510423600

出版时间：2012-5

出版时间：新世界出版社

作者：邱真元

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

十月怀胎，一朝分娩，伴随着响亮的哭声，一个幼小稚嫩的生命宣告降生。看着可爱的孩子，一种无法用语言描述的感动从心底油然而生，爸爸妈妈的生活从此多了一份幸福、一份期盼，更多了一份责任。

与此同时，怎样养育一个聪明健康的孩子，成了家庭重要的话题。

养育一个孩子仿佛一项浩大的工程，奠基非常重要。

0-3岁是孩子体格发育、智力发育、生活习惯性形成的黄金阶段，只有在各个方面打稳了基础，在以后的道路上孩子才会取得更好的成绩。

现代的年轻人，很多自己都还是“大孩子”，缺乏足够的生活经验，而一旦转变角色做了父母，无论是在婴幼儿的喂养、护理还是疾病保健方面往往都会措手不及。

比如，给孩子换尿布时，既不敢提起孩子的双脚，又不敢给孩子翻身，孩子又哭又闹，自己却束手无策。

还有简单的如何抱孩子？

怎么给孩子洗澡？

怎样给孩子正确地喂水……这些都是考验新手父母的难题。

所以，我很想把自己多年累积下来的育儿知识和经验，告诉初为人父人母的年轻人，帮助他们渡过孩子出生后的“难关”，并从迷茫、慌乱走出来。

育儿不能道听途说，更不能自己想当然。

如果不掌握科学的育儿方法，还可能造成严重的后果。

新妈妈看见孩子突然吐奶，往往会慌里慌张地头朝上抱起孩子就拍打，其不知这样奶水很容易流入孩子的咽喉及气管，造成呛奶，严重的会引起窒息。

类似的问题还有很多，为了避免更多的父母进行不当的操作，我在书中将一一给出科学的指导。

除了给予孩子得当的养育与护理外，爸爸妈妈也一定不要忘了给予孩子心灵与智识上的启发。

生活中很简单的一些亲子活动，便能使孩子受益匪浅。

一首儿歌就能启发孩子的语言智能；一个小球就能锻炼孩子的手指灵活性；一个故事就能提升孩子的听觉专注力；一支笔就能锻炼孩子形象思维的敏锐力……这本书从新手父母的角度来考虑，以时间为顺序，对“新生儿期”、“0-1岁”、“1-2岁”、“2-3岁”各个阶段的育儿知识进行详细讲解，让您掌握全面、科学、实用的育儿方法；并以“周要点”、“月要点”、“阶段要点”等形式来突出各期的关键知识，让您的养育更得要领。

除了科学知识，书中还增加了趣味性内容，如“早教小课堂”使您通过轻松有趣的亲子互动让孩子变得更加聪明，同时，也让您的育儿生活变得更丰富多彩。

真诚地希望通过这本书的讲解，给天下的父母和孩子带来更多的幸福和快乐。

邱真元 2012年5月

## <<0-3岁科学育儿实用百科>>

### 内容概要

《0~3岁科学育儿实用百科》以时间为顺序，对“新生儿期”、“0~1岁”、“1~2岁”、“2~3岁”各个阶段的育儿知识进行详细讲解，让新手父母掌握全面、科学、实用的育儿方法；并以“周要点”、“月要点”、“阶段要点”等形式来突出各期的关键知识，让养育更得要领。书中更增加了趣味性内容，使新父母通过轻松有趣的亲子互动让孩子变得更加聪明，同时，让育儿生活变得更丰富多彩。

## 作者简介

邱真元，首都医科大学附属北京儿童医院内科主治医师、卫生部新生儿保健委员会委员、中华预防医学会儿童保健专业学会常委、北京市儿童保健所常务副所长、北京市儿科学会主任委员。

1983年毕业于协和医科大学儿科专业，从事儿内科工作27年，现任北京市儿科学会主任委员、北京儿童医院内科主任工程师。

多年来主要从事儿内科急救、危重症救治。

承担全市和周边市区医院疑难危重病人专家会诊任务。

撰写科研论文20余篇，获市科技成果二等奖2项，三等奖3项。

## 书籍目录

第一章 新生儿期宝宝养育方案第一周 和宝宝第一次亲密接触1 新生儿的概念 什么是新生儿 新生儿的分类 新生儿体格发育指标 新生儿神经系统发育标准2 宝宝出生第一天需要关注的几件事 初乳：人生免疫第一针 不容忽视的第一次睡姿 关注宝宝的第一次排便 教会小宝宝正确含乳头3 本周喂养要点 新妈妈必知哺乳姿势 喂奶次数和时间的把握 新妈妈须知的母乳替代品 人工喂养要注意的原则4 本周护理要点 注意保暖 保持皮肤的清洁 预防脐带感染 宝宝的臀部护理 尿布的选择和使用 如何选择纸尿裤5 怎样抱宝宝更舒服 抱新生宝宝的两种方法 如何抱起宝宝6 宝宝为什么会溢奶 生理性的吐奶 病理性吐奶7 早产儿怎么护理 何谓早产儿 早产儿喂养8 本周可能遇到的事情 宝宝的乳房为什么会肿胀 宝宝体重怎么“缩水”了 宝宝鼻塞是感冒吗 新妈妈奶水不足怎么办9 本周注意事项 不要给宝宝打“蜡烛包” 警惕新生儿睡眠中的安全问题

第二周 宝宝回家了 1 宝宝本周的发育情况 宝宝体格发育指标 本周宝宝发育特点2 本周喂养要点 学会辨别宝宝饿感 请勿宝宝一哭就喂奶 要保证足够的吸吮时间 学会观察宝宝的奶量 莫忘情感交流 夜间最好喂母乳3 本周护理要点 宝宝卧室有要求 不要给宝宝睡软床 宝宝适合穿什么样的衣服 对症解决宝宝睡眠问题4 您会给宝宝洗澡吗 怎么洗澡宝宝更舒服 洗澡注意的几件事 洗澡莫忘护脐带 擦拭宝宝的正确方法5 宝宝的哭声大揭秘 饥饿时的哭闹 身体不舒服时的哭闹 对寒冷的反应 对热的反应 边吃奶边哭 受到惊吓时哭 孤独时哭6 本周可能遇到的事情 宝宝吐奶但打不出嗝 宝宝为什么吃不了多少就不吃了 妈妈应挤净乳房内的余奶吗 宝宝的眼部怎么护理

第三周 宝宝出现蜕皮1 宝宝本周的发育情况 宝宝体格发育指标 本周宝宝发育特点2 本周喂养要点 如何喂养双胞胎3 妈妈生病了，怎么来哺乳 妈妈感冒了还能哺乳吗 妈妈腹泻、呕吐还能哺乳吗 妈妈患肝炎还能哺乳吗 糖尿病妈妈怎么哺乳 患上乳腺炎怎么办4 本周护理要点 宝宝蜕皮怎么办 宝宝头顶部的“胎垢”怎么处理 宝宝脸上起“痘痘”怎么办 宝宝臀部发红怎么护理5 本周可能遇到的事情 宝宝小腿怎么像“O”形 宝宝是个小“偏头” 可以把母乳和配方奶混合起来吗 能白天喂母乳，晚上喂配方奶吗6 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 宝宝的心智发展 游戏指导 益智小游戏7 新妈妈好帮手，快乐育儿一点通 宝宝能不能竖着抱 排尿次数多是正常现象吗 宝宝大便的正常性状与次数 新生儿大便异常情况一览 便后清洁工作怎么做

第四周 怎样和宝宝交流 1 宝宝本周的发育情况 宝宝体格发育指标 本周宝宝发育特点2 人工喂养要谨记五件事 正确地给宝宝喝水 宝宝的喂奶量怎么计算 更换奶粉的正确方法 冲调奶粉不要忘记试温 奶粉不要额外加糖3 如何和宝宝情感交流 和宝宝目光交流 重视语言交流 用表情引导宝宝4 您会给宝宝做抚触吗 抚触对宝宝发育的益处 怎么做抚触宝宝更舒服 注意事项5 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 宝宝的心智发展 游戏指导 益智小游戏6 本周可能遇到的事情 长“奶癣”怎么办 宝宝喉咙有痰鸣是生病吗 给宝宝穿衣有什么窍门 妈妈乳头皲裂怎么办 要不要给宝宝剃“满月头” 宝宝的手抓破了小脸7 新生儿的四季护理注意事项 春季 夏季 秋季 冬季

第二章 0-1岁宝宝养育方案2月 微笑宝宝更可爱 1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 别让宝宝吃奶过量 宝宝吃多了会有什么反应 哺乳次数要稳定 纯母乳喂养的宝宝不必再喂水3 本月护理要点 给宝宝一个舒适的睡眠环境 关注宝宝的囟门保护 别忘了给宝宝接种疫苗 特别关注——42天体检4 宝宝的微笑您懂 笑是宝宝健康的保证 笑是宝宝最好的运动 逗宝宝笑也要讲科学5 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏6 本月可能遇到的事情 宝宝为什么特别爱出汗 宝宝在吃奶时睡着了怎么办 婴儿奶粉应该怎么冲调3月 母乳让宝宝更健康 1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 坚持母乳喂养 及时补充营养物质 不要频繁调换奶粉 配方奶粉不宜添加过多 人工喂养切勿喂出肥胖儿3 本月护理要点 预防宝宝发生缺铁性贫血 别忽视宝宝的哭泣 室外空气浴注意事项 关注宝宝的情商培养4 上班族妈妈哺乳须知 哺乳妈妈要远离烟酒 上班族妈妈如何哺乳 储存母乳的两种方法5 如何帮宝宝“睡”头型 为什么头型可以被塑造 睡眠是最好的头型塑造法 小枕头挡住小脑袋 喂奶方式塑造完美头型 掌握黄金塑造期6 特别关注——婴儿便秘 引起便秘的原因 应对便秘的物理疗法 治疗便秘的食疗方7 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益



## &lt;&lt;0-3岁科学育儿实用百科&gt;&gt;

智小游戏 翻过来多好玩8 本月可能遇到的事情 宝宝打喷嚏、流鼻涕 可以训练宝宝定期排大小便吗 宝宝有眼屎、流泪 宝宝出现多汗 宝宝吃糖丸后不适4月 添加辅食好时节1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特征2 本月喂养要点 及时给宝宝添加辅食 添加辅食的原则 宝宝吃奶量不要太强求 适当添加鱼肝油和钙 贫血宝宝要注意补铁3 本月护理重点 监控宝宝的体重 男宝宝、女宝宝护理有别 宝宝的睡眠有个体差异4 宝宝流口水怎么办 宝宝流水口水的原因 口水宝宝怎么护理5 宝宝晒太阳有讲究 循序渐进 选择合适的时间 准备适当的穿戴 良好的外部环境6 本月可能遇到的事情 宝宝腹泻后该怎样喂养 怎样预防宝宝气喘 宝宝厌食奶粉怎么办 宝宝头发长得慢是缺锌吗7 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏8 本月注意事项 防止宝宝吞入异物 不要忘了陪宝宝玩耍 注意别让宝宝脱水 预防宝宝发生缺铁性贫血5月 关注宝宝出牙期1 本月宝宝的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 不要减少母乳喂养的次数 宝宝的辅食不能太咸3 本月护理要点 如何训练宝宝翻身 让宝宝顺利度过长牙期4 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏5 新妈妈好帮手, 快乐育儿一点通 宝宝总咬妈妈乳头怎么办 添加辅食后宝宝为什么大便发绿 如何发现宝宝对辅食过敏 宝宝啃手指要干预吗6月 “认生”也是一种成长1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 添加配方奶粉不要急于求成 母乳喂养巧添辅食 大人咀嚼后喂食不可取 辅食并不是越碎越好 宝宝可以吃整个鸡蛋了 谨防宝宝辅食过敏 如何防止宝宝偏食 制作辅食的食材推荐3 本月护理要点 宝宝“认生”怎么办 按宝宝的特点安排睡眠 正确对待宝宝吸吮手指 要警惕宝宝的异常便便4 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏5 新妈妈好帮手, 快乐育儿一点通 可以给宝宝吃点心吗 添加辅食了, 要不要减奶量 宝宝不喝牛奶, 现在能喝豆奶吗 可以将蛋黄混入奶中吗6 本月注意事项 带宝宝户外活动注意事项 别忘摄取维生素K7月 陪伴使宝宝更聪明1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 坚持母乳喂养 适当加入配方奶粉 添加含铁食物有益处 出牙期要注重补充钙3 本月护理要点 免疫力下降要防病 培养宝宝的饮食习惯 和宝宝建立合理的依恋关系 注意宝宝安全问题4 本月可能遇到的事情 宝宝不肯吃辅食 蚊虫叮咬及长痱子5 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏6 本月注意事项 宝宝腹泻要当心 关注婴儿贫血8月 宝宝会爬了1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 断奶需适应奶瓶 尽早使用杯子喝水 宝宝可以享受更多的美味3 本月护理要点 怎么帮宝宝更好地爬行 本月注意及时注射麻疹疫苗4 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏5 本月可能遇到的事情 宝宝喜欢咬妈妈乳头怎么办 干呕多数不是病6 本月注意事项 不能放任宝宝吸吮手指了 勤于检查奶嘴, 防止窒息 怎样给宝宝洗头9月 让宝宝学学“自食其力”1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 如何应对宝宝偏食 宝宝可学习用餐礼仪 日常饮食要朝三餐三点的模式靠拢3 本月护理要点 怎么训练宝宝的说话能力 不要习惯用“儿语”教宝宝说话 请勿重复宝宝的错误发音 让宝宝远离跌落摔伤的危险 让宝宝学坐便盆4 本月可能出现的事情 垫脚尖站着是病吗 长牙时宝宝会发烧吗 宝宝爱吞食小物品怎么办5 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 推荐玩具 益智小游戏6 本月注意事项 宝宝大便有血丝怎么办 宝宝吃西瓜有讲究 水果不能代替蔬菜10月 饮食更加灵活多样1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 饮食习惯的固定 适当选择强化食品 添加的辅食要鲜嫩3 本月护理要点 多陪宝宝能益智 请勿将宝宝交给学步车 正确对待宝宝黏妈妈 别忘了给宝宝体检4 开发宝宝右脑知多少 开发右脑要趁早 开发右脑的必要性 促进右脑发育有什么方法5 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏6 本月可能遇到的事情 便秘宝宝有要忌口的食物吗 半夜仍然要奶吃的宝宝正常吗 宝宝厌食是怎么回事 宝宝太爱动是多动症吗11月 喜欢模仿的小宝宝1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 给宝宝断母乳需注意的几点 不要填鸭式地喂宝宝 注重荤素搭配, 保证饮食均衡3 宝宝饮食关注 提高钙摄入的方法 山楂的食疗作用 体质偏热或偏凉的调理4 本月护理要点 培养巧于模仿的创新宝宝 本月疾病预防5 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏6 新妈妈好帮手, 快乐育儿一点通 宝

## &lt;&lt;0-3岁科学育儿实用百科&gt;&gt;

宝宝的断奶时间都一样吗 鱼肝油吃多久可以停 辅食味道要合适7 本月可能出现的情况 为什么宝宝体重增长慢 宝宝嗜食了怎么办8 本月注意事项 不要滥用抗生素12月 宝宝开始蹒跚学步1 宝宝本月的发育情况 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本月喂养要点 宝宝断奶后应该注意什么 让宝宝养成进餐好习惯 咀嚼让宝宝更聪明3 宝宝开始学步的主要注意事项 宝宝多大学步 宝宝学步别忘护肘 过度使用学步车的伤害 学步宝宝,安全第一 宝宝需要学步鞋吗4 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏5 新妈妈好帮手,快乐育儿一点通 怎样促进宝宝的食欲 怎样让宝宝更好地吃水果 宝宝能吃保健品吗6 本月注意事项 培养宝宝的注意力 宝宝坐飞机注意事项 不要过多保护宝宝第三章 1-2岁宝宝养育方案13-15月 宝宝迈出人生的第一步 1 宝宝的生长发育指标 宝宝体格发育 本阶段宝宝发育特点2 本阶段喂养要点 注意谷物与豆制品的搭配 健康饮食要从小培养 及早预防肥胖 注意饮食禁忌 不要苛求宝宝的饭量3 本阶段护理要点 宝宝迈出惊喜的一步 宝宝摔落了,家长怎么办 宝宝生病了,喂药有技巧4 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏5 好妈妈要懂宝宝心 让宝宝学会倾听 培养宝宝的表达能力 好妈妈给宝宝讲故事有学问 培养宝宝的主动性 注意力的培养有窍门6 本阶段注意事项 宝宝吃肉不宜过多16-18月 宝宝有了小脾气1 宝宝的生长发育指标 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本阶段喂养要点 宝宝可以适量吃些大人饭了 宝宝饮食一定要卫生 宝宝的食物要易消化 合理安排零食,避免宝宝过瘦或肥胖3 本阶段护理要点 宝宝“金口难开”怎么办 清洁口腔防蛀牙 对宝宝的睡眠做调整 宝宝光脚行走益处大4 好妈妈要懂宝宝心 宝宝的脾气为何这么大 尊重宝宝的好奇心 支持宝宝“自己来”5 本阶段可能遇到的问题 宝宝不爱吃饭怎么办 宝宝鼻塞流鼻涕要紧吗 宝宝还不会叫爸爸妈妈6 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏7 本阶段注意事项 不要代替宝宝说话 宝宝不宜喝茶水19-21月 尊重宝宝的个性 1 宝宝的生长发育指标 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本阶段喂养要点 及时给宝宝断奶 让宝宝开始学习刷牙 辅食添加建议3 本阶段护理要点 可以开始尿便训练了 教宝宝养成好的睡眠习惯 小心呵护宝宝娇弱的眼睛4 警惕宝宝孤独症 儿童孤独症的7大症状 改善宝宝孤独症的做法5 本阶段可能遇到的事情 有龋齿要及时治疗 宝宝发音、语法都不准确,需要纠正吗 宝宝睡觉时喜欢翻身 宝宝吃得也不少,为何长得没有别的宝宝6 早教小课堂——和宝宝一起玩游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏7 好妈妈要懂宝宝心 宝宝是个小“抠门”怎么办8 本阶段注意事项 警惕铅中毒 保护宝宝的耳膜 及时给宝宝换小床 多手准备预防宝宝失踪22-24月 游戏,宝宝的快乐源泉 1 宝宝的生长发育指标 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本阶段喂养要点 宝宝的营养标准 需要重点补充的营养 宝宝的喂养方法3 本阶段护理要点 厨房里有哪些安全隐患 继续培养宝宝的吃饭能力4 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏5 好妈妈要懂宝宝心——宝宝变得“不服管”6 妈妈好帮手,快乐育儿一点通 宝宝爱蹬被子有什么对策 宝宝几岁可以吃驱虫药 乳牙一般什么时候出齐 宝宝2岁了,每天喝奶量还是很大可以吗 宝宝能蹲便盆吗7 本阶段注意事项 切勿让宝宝整块吞咽食物 电源开关要处理好 把药放到宝宝不能拿到的地方第四章 2-3岁宝宝养育方案25-27月 教养方式要看“性格” 1 宝宝的生长发育指标 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本阶段喂养要点 注意培养宝宝的饮食习惯 主副食做到合理搭配 宝宝服用维生素不宜过多 给宝宝吃零食有讲究3 本阶段护理要点 宝宝误吞异物怎么办 怎样为宝宝选购牙齿护理用品4 内向宝宝怎么教 接纳宝宝的内向 不要叫宝宝胆小鬼 让你的宝宝适当遭遇困境5 外向宝宝怎么教 教宝宝不要抢话 正确理解“大话精” 培养宝宝的注意力6 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏7 好妈妈要懂宝宝心——宝宝恋物 8 本阶段可能遇到的事情 宝宝为什么经常感冒 能用果汁代替水果吗 含有人工色素的食品能吃吗 宝宝不爱吃蔬菜怎么办 宝宝为什么头发发黄 宝宝吃得,为什么长不胖28-30月 爸妈早知道:上幼儿园的那些事 2371 宝宝的生长发育指标 宝宝体格发育指标 本阶段宝宝发育特点2 本阶段喂养要点 让宝宝学用筷子 给宝宝色香味俱全的食物3 宝宝爱打人怎么办 宝宝打人的原因 宝宝爱打人要不要纠正 4 选择幼儿园的五大建议 建议1 就近入园 建议2 选择好的老师 建议3 选择环境好的幼儿园 建议4 好的规章制度 建议5 合理的师生配比 5 不要轻易给宝宝贴标签 如何对付宝宝耍赖 晓之以理,拒绝要挟 动之以情,正向激励 让宝宝作息规律 教宝宝正确表达6 好妈妈要懂宝宝

<<0-3岁科学育儿实用百科>>

心——宝宝入园最佳期7 早教小课堂——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏8  
本阶段常见问题答疑 多吃营养品宝宝不易生病吗 宝宝便秘怎么办 宝宝怎样养成好的用眼习  
惯 宝宝是不是想“独立” 宝宝做错事不认错怎么办 能把果汁当水喝吗 怎样看待宝宝的个  
体差异31-36月 “单飞”的前奏:让宝宝学会独立 2481 宝宝的生长发育指标 宝宝体格发育指标  
本阶段宝宝发育特点2 本阶段喂养要点 宝宝的喂养更加灵活 饮食要平衡搭配 不要让宝宝一边  
吃饭一边看电视3 本阶段护理要点 宝宝怎么总患感冒 怎样训练宝宝的语言表达能力4 早教小课堂  
——和宝宝一起做游戏 游戏指导 玩具推荐 益智小游戏5 宝宝和小朋友发生矛盾怎么办6 本阶  
段常见问题答疑 宝宝情绪不稳定怎么办 如何帮宝宝应对幼儿园冷暴力 宝宝为什么食欲不振  
宝宝为什么会缺锌第五章 0-3岁宝宝疾病与预防及康复护理小儿黄疸 鹅口疮 小儿湿疹 新生儿低血  
糖 感冒支气管炎 水痘流行性脑脊髓膜炎 猩红热 麻疹流行性腮腺炎 风疹小儿急疹 哮喘荨麻疹 手足口  
病 细菌性痢疾流行性乙型脑炎 痄子 蚊虫叮咬 病毒性结膜炎 过敏性鼻炎 小儿肺炎 小儿腹泻 新生儿破伤  
风 口腔溃疡



## 章节摘录

版权页：插图：第一周和宝宝第一次亲密接触结束了十个月的艰辛怀孕历程，妈妈终于迎来了自己的宝宝。

宝宝呱呱坠地的那一刻，妈妈的心中一定充满了无限的甜蜜。

在接下来的日子里，宝宝便成了妈妈生活中必不可少的一部分，宝宝的一颦一笑，都牵挂着妈妈的心。

现在，妈妈就来和宝宝亲密接触吧！

1. 新生儿的概念什么是新生儿新生儿期是指从胎儿离开母体至出生后28天的这段时间，这个时期是一个特殊的生理阶段。

在新生儿期，新生宝宝离开了妈妈的子宫，进入了独立的生活环境，身体的各部分器官和生理功能还不够完善，体质比较娇弱，需要家长的细心呵护。

新生儿的分类新生儿一般有两种分类法，一种是根据胎龄分，一种是根据体重来分。

根据胎龄分胎龄是指从妈妈末次月经的第一天算起到分娩为止这段时间，一般为40周。

根据胎龄可将新生儿分为足月新生儿(简称足月儿)、早产儿(又称未成熟儿)和过期产儿。

足月儿是指胎龄满37周不满42周出生的新生儿；早产儿是指胎龄满28周，未满37周出生的新生儿；过期产儿是指胎龄超过42周出生的新生儿。

根据体重分根据出生体重可将新生儿分为正常出生体重儿、低出生体重儿和巨大儿。

正常出生体重儿是指出生体重大于或等于2.5千克而又小于或等于4千克的新生儿；低出生体重儿是指出生体重小于2.5千克的新生儿(不论胎龄是多少)；巨大儿是指出生体重大于4千克的新生儿。

新生儿体格发育指标体重：足月出生的新生儿出生时平均体重约为3千克左右，男婴比女婴略重一些。

身长：平均约为49~50厘米，男婴比女婴略长一些。

头围：男婴约为34.4厘米，女婴约为34.01厘米。

胸围：男婴约为32.65厘米，女婴约为32.57厘米。

头部：新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动。

大约1岁以后会慢慢闭合。

腹部：腹部柔软，较膨隆。

皮肤：全身皮肤柔软、红润，表面有少量胎脂，皮下脂肪已较丰满。

四肢：双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲。

有些婴儿出生后会有双足内翻，两臂轻度外转等现象，这是正常的，大多满月后缓解，双足内翻大约3个月后会缓解。

呼吸：新生儿的呼吸浅表且不规律，以腹式呼吸为主。

约每分钟40-45次，有时会有片刻暂停。

心跳：心率比成人快，每分钟为90-160次。

排泄：新生儿出生当天，就开始有大小便了。

宝宝最初排出的大便是胎粪，比较粘稠，颜色呈黑绿色、发亮。

新生儿神经系统发育标准运动机能：宝宝一出生就会大声啼哭，以后会一阵阵地哭；出生后半小时内就会有吮吸和吞咽母乳动作；物体碰触口唇时会引起吮吸动作。

触觉：能够灵敏地感受到母亲的触摸、抚抱，感受灵敏，并显示出喜爱。

嗅觉：对母乳的香气感受灵敏，并显示出喜爱。

视觉：觉醒时会慢慢睁开双眼，漫无目的地环视周围；能看见离眼20-30厘米远的鲜艳物体；有物品靠近眼睛时会眨眼。

听觉：醒着时，近旁约10-15厘米处发出响声，可使其四肢躯体活动突然停止，似在注意聆听声音。

2. 宝宝出生第一天需要关注的几件事初乳：人生免疫第一针初乳是宝宝人生的第一次免疫，妈妈千万不要错过给宝宝喂养初乳的机会。

初乳是产妇分娩后1周内分泌的乳汁，颜色淡黄、质地粘稠。

初乳营养丰富，含有大量免疫球蛋白，这些物质能增加宝宝的抗病能力，保护宝宝健康成长。

不容忽视的第一次睡姿新生儿采取仰卧位睡姿最合适。

俯卧位睡姿需要在宝宝觉醒状态下，有妈妈看护才可以尝试。

家长要注意，当新生儿发生仰卧溢乳时，应迅速把宝宝变为侧卧，并轻拍其背，避免奶液呛入气管。

关注宝宝的第一次排便宝宝出生当天，就开始有大小便了。

最初的大便是黑绿色的，粘稠、发亮，这是胎粪，以后很快变为黄色便。

如果出生后24小时仍无胎粪排出，应做进一步检查。

小便第一天约4~5次，以后逐渐增多；1周左右时每天排尿10-20次。

教会小宝宝正确含乳头宝宝含乳的姿势非常重要，姿势不当有可能会让宝宝出现龅牙，因此，妈妈在宝宝第一次吸乳时就要教宝宝采用正确的含乳和吸吮方式：第一步：用乳头挠弄宝宝的小嘴唇。

第二步：嘴乳衔接。

宝宝的小嘴完全环抱妈妈乳房的乳头和乳晕。

第三步：正确地终止吸吮。

妈妈用手指非常小心地触碰宝宝的口角让小量空气进入，直到宝宝松开为止。

如需继续哺乳，可尝试再让宝宝含住乳头。

3. 本周喂养要点新妈妈必知哺乳姿势妈妈喂奶时应尽量采取坐姿。

把宝宝放在腿上，用手腕托着后背，让宝宝头枕着妈妈胳膊的内侧。

妈妈用手托起乳房，待宝宝张开嘴时，把乳头和部分乳晕送入宝宝口中。

喂奶时最好选择低一点的椅子，如果椅子太高，可用一个小板凳垫脚，会更舒服些。

如果妈妈非常疲劳，也可以采取上半身抬高的半侧卧位，上身抬高大约30度，将卧侧的胳膊放在枕下，另一手臂扶住宝宝。

要注意在哺乳过程中，不要过快地搬动宝宝，否则容易引起溢乳。

喂奶次数和时间的把握刚出生的宝宝尽量不要限制喂奶次数，当宝宝饿了或妈妈感到乳房胀时，就可按需哺乳。

在宝宝出生一周内，一般每1~3小时就要喂一次，如果晚上宝宝睡眠时间较长，或妈妈奶胀时，可用一块海绵或毛巾蘸上凉水轻擦宝宝的额头，把宝宝唤醒来喂奶。

给宝宝喂奶要少量多餐，一般每天不少于8次(包括夜间哺乳)，这样宝宝不会因为一次吃得过饱而腹泻。

新妈妈须知的母乳替代品妈妈因各种原因不能哺乳时，可选用牛、羊乳等或其他代乳品喂养宝宝，如能选用优质乳品或代乳品，且调配恰当，也基本能满足宝宝的营养需要。

婴儿配方奶粉：它是对全脂奶粉的升级，即将牛乳脱脂及去掉部分盐分，加入乳清蛋白，调整酪蛋白与蛋白之比，加入植物油、B-乳糖及强化维生素、锌、铜、铁等，使之接近人乳，适合于年幼婴儿喂养。

羊奶：羊奶成分与牛奶相仿，白蛋白含量高，奶凝块细，易消化。

由于其叶酸含量极低，维生素B<sub>12</sub>也少，所以羊乳喂养者应添加叶酸和维生素B<sub>12</sub>。

大豆类代乳品类：大豆类代乳品营养价值较谷类代乳品为好，但脂肪和糖较低，可提供的能量较少，钙也少。

一般不将它作为婴儿代乳品，只用于对牛羊乳过敏的婴儿。

牛初乳：牛初乳所含的免疫球蛋白特别丰富，能增强人体免疫力。

在母乳不足或无母乳的情况下，可以给宝宝喂婴幼儿专用牛初乳。

此外，一些早产儿、低体重儿或难产儿也可以服用。

牛初乳不是一般人工喂养的食物，只是特殊情况下增加抵抗力的产品，不易长期使用。

人工喂养要注意的原则如果妈妈完全没有乳汁，或者因为患有某种疾病而不能自己喂奶时，可以选用牛、羊乳，或其他代乳品来喂养宝宝。

这种喂养方式即人工喂养。

人工喂养的宝宝易患上营养不良和消化紊乱的疾病，所以需要妈妈付出更多的耐心来挑选优质的配方乳，并掌握正确的喂养方法，以便满足宝宝所有的营养需要，使宝宝健康成长。

奶粉要用优质配方奶人工喂养宝宝，最重要的当然是选择适合宝宝的优质配方奶，还要根据宝宝的不同生长阶段来选购不同的产品。

配方奶忌过浓或过稀有些配方乳中强化了钙、铁、维生素D等营养元素，在调配配方乳时一定要仔细阅读说明，不能随意冲调。

宝宝虽有一定的消化能力，但调配过浓会增加其消化器官的负担，并可能引起宝宝便秘、消化不良、失水等；冲调过稀则会导致营养不足，影响宝宝的生长发育。

## <<0-3岁科学育儿实用百科>>

### 媒体关注与评论

它使新手父母避免出现束手无策的局面；它让父母的养育方法更贴合宝宝的需要；它与无数父母一起，陪伴一个宝宝从软弱无助的小婴孩成长为一个活泼可爱的精灵。

——妈咪宝贝编辑 这本书让养育有章可循，让育儿生活变为一件有意思的事情。

——摇篮网编辑 依靠这本书，我想我这个大孩子也能照顾好小宝贝了。

——读者：爱宝贝

## <<0-3岁科学育儿实用百科>>

### 编辑推荐

《0-3岁科学育儿实用百科》对育儿周周指导，月月新知，给新生儿、婴儿、幼儿不同关注。喂养护理保健早教百问百答，智力开发行为教养各有技巧。科学育儿应知应会，是新手爸妈的贴心帮手。



<<0-3岁科学育儿实用百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>