

<<新手妈妈育儿指导>>

图书基本信息

书名：<<新手妈妈育儿指导>>

13位ISBN编号：9787530434390

10位ISBN编号：753043439X

出版时间：2007-1

出版时间：北京科技

作者：李月英

页数：206

字数：228000

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>

## <<新手妈妈育儿指导>>

### 前言

期待以久的宝宝终于诞生了，卸下10个月的负担，为人父母的重大责任才刚刚开始。面对娇嫩柔软的小宝宝，许多妈妈感到束手无措，该怎样照顾宝宝，怎样抱、怎样喂奶、怎样给宝宝洗澡、穿衣、换尿布……这是许多新手妈妈面对的现实问题。为了协助新手妈妈妥善照顾小宝宝，兼顾其生理需求、心智发展及日常生活的各个层面，我们组织专业人员并请教临床医生、护理专家、营养师和多位有经验的妈妈，将最新、最实用、最科学的知识传递给各位新手妈妈。本书按照宝宝的生长发育顺序，按照月份详尽地为妈妈们介绍宝宝的生长发育特征以及每个月的喂养、照顾、常见疾病的处理方法等多方面的内容。内容丰富，体例新颖，阅读、查找起来非常方便，希望本书能成为新妈妈们的好帮手。

## <<新手妈妈育儿指导>>

### 内容概要

本书以图文并茂的形式，全方位关注宝宝从出生到1岁的这一关键性成长阶段，给每一位新手妈妈以贴心、细致的指导，让每一个宝宝得到最科学、最温柔的呵护。

本书按照宝宝每一个月的成长历程详细介绍了宝宝的成长发育特点、喂养指导、日常护理要点以及本月常见不适（疾病）及护理。

此外，更有提升宝宝智能水平的家庭亲子游戏课堂以及有关宝宝用品、宝宝日常安全、健康、玩具等方面的实用资讯，手把手教你最全面、科学、实用的育儿要领，让你从从容容做一位称职的好妈妈。

生动的插图与文字，趣味盎然。

目录详细，便于翻阅，方便速查。

堪称新手父母养护宝宝的第一工具书。

## <<新手妈妈育儿指导>>

### 作者简介

李月英，副主任医师，毕业于北京大学医学部医学系专业。

现任北京大学第四临床医院北京积水潭医院产科主任、北京市西城区围产医学专家组成员、医学事故鉴定专家库成员。

《父母》杂志特聘专家。

曾于比利时根特大学和鲁汶大学进修围产医学及妇科肿瘤学。  
从事妇产科专业二十多年，具有扎实的理论基础知识和丰富的临床经验。

热心于妇幼保健的科普宣传教育工作，曾于报刊及杂志发表过多篇科普文章。

## <<新手妈妈育儿指导>>

### 书籍目录

#### 第一章 12个月育儿课程

##### 0~1个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

怎样使用尿布

怎样给宝宝换尿布

本月常见不适(疾病)及护理

##### 1~2个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

纸尿裤怎么用

怎样为宝宝穿衣服

怎样抱宝宝,

本月常见不适(疾病)及护理

##### 2~3个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

挤奶的方法

日常护理要点

怎样给宝宝洗澡

不要让宝宝睡偏头

本月常见不适(疾病)及护理

##### 3~4个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

帮助宝宝练翻身

本月常见不适(疾病)及护理

##### 4~5个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

趴的训练

本月常见不适(疾病)及护理

##### 5~6个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

## <<新手妈妈育儿指导>>

日常护理要点

为宝宝做眼保健操

本月常见不适(疾病)及护理

6~7个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

本月常见不适(疾病)和护理

7~8个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

本月常见不适(疾病)及护理

8~9个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

爬行的训练

本月常见不适(疾病)及护理

9~10个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

本月常见不适(疾病)及护理

10~11个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

本月常见不适(疾病)及护理

11~12个月课程

本月计划免疫

宝宝的成长发育

喂养指导

日常护理要点

本月常见不适(疾病)及护理

## 第二章 家庭亲子游戏课堂

第一阶段:躺月龄:0~3个月

宝宝发育特征

妈妈需要注意的事

0~3个月的亲子游戏

第二阶段:坐月龄4~6个月

宝宝发育特征

## <<新手妈妈育儿指导>>

妈妈需要注意的事

4~6个月的亲子游戏

第三阶段：爬月龄：7~9个月

宝宝发育特征

妈妈需要注意的事

7~9个月的亲子游戏

第四阶段：站、走月龄：10~12个月

宝宝发育特征

妈妈需要注意的事

10~12个月的亲子游戏

第三章 宝宝必备用品一箩筐

准备前的常识

准备时的评估要点

宝宝必备衣物用品

宝宝必备哺乳用品

宝宝必备家居用品

宝宝必备外出用品

宝宝必备玩具用品

宝宝必备清洁保养用品

宝宝必备其他用品

第四章 给宝宝一个更安全的成长空间

宝宝的居室要求

家具、玩具的安全措施

给宝宝选择安全汽车座椅

婴幼儿乘车安全守则

婴儿家庭意外紧急处理方法

家庭必备医疗用品

第五章 婴儿健康检查

什么时候进行检查

健康检查的内容

各月龄检查要点

婴幼儿成长指标——生长曲线图

宝宝发育指标大盘点

第六章 宝宝玩具总动员

购买前的准备工作

警惕玩具中的安全隐患

0~12个月伴随宝宝成长的各种玩具

第七章 育婴知识问与答

妈妈的心理忧虑

对夫妻关系的忧虑

对宝宝大小便的担心

对宝宝心智发育方面的忧虑

对宝宝身体发育的忧虑

对母乳喂养的忧虑

附录

新生儿皮肤护理

添加辅食的饮食参考

<<新手妈妈育儿指导>>

宝宝断乳替代食物的制作  
我国儿童基础免疫程序  
小儿智能发育筛查（丹佛）参考项目  
宝宝成长记录卡

## &lt;&lt;新手妈妈育儿指导&gt;&gt;

## 章节摘录

鲜美的鱼汤选用一条新鲜的活鱼(鲤鱼、鲫鱼、草鱼都可以)洗净,除去内脏、鳞。

将锅烧热,放入少许植物油,把鱼放入热锅中煎1-2分钟。

向锅中加入水,焖至鱼汤变白,出锅前放少许盐。

将鱼汤晾凉一些后,就可以让宝宝喝了。

日常护理要点多和宝宝在一起玩这个时期,如果对着宝宝说话,宝宝会用声音做出回答,而且一边“咿咿呀呀”地发出声音,一边高兴地玩耍。

宝宝不仅能发出更多的声音,而且音量也增大,听起来好像在说话一样,这时妈妈应当积极地回应宝宝的声音。

出生3个月左右,宝宝就能认出妈妈了,如果照看宝宝的人频繁更换,宝宝心里会感到不安,因此需要格外小心,尽量由一个人和宝宝保持亲密的接触,这样有助于宝宝情绪的稳定。

要让宝宝感觉到无论是睡觉还是玩耍,妈妈都在身边。

宝宝的枕头宝宝到3个月会抬头时,脊柱颈段出现前突的颈曲,随着躯体的发育,肩部也逐渐增宽。这时为使睡眠时体位合适,就应开始用枕头了。

婴儿枕头的高度应以3-4厘米为宜。

宝宝的枕头过高或过低,都会影响呼吸通畅和颈部的血液循环,影响睡眠的质量和白天的精神状态。

随着宝宝的成长,注意调整枕头的高度;夏天天气炎热时,电扇、空调不能直接对着宝宝吹;注意通风,保证室内的空气新鲜。

宝宝的枕头软硬度也要合适。

过硬易造成扁头、偏脸等畸形,还会把枕部的一圈头发磨掉而出现枕秃,许多家长常由此误认为宝宝患了佝偻病。

婴儿的枕头要常洗晒。

宝宝睡觉时,有时出汗,有时因哭而流泪,枕头上会留下许多汗渍或污垢。

所以,必须经常给宝宝洗晒枕头,最好每年换一两次枕芯,保持枕头的清洁、干爽、无异味,以免引发一些过敏性疾病、皮肤病。

帮助宝宝练翻身让宝宝仰面躺在床上,妈妈轻轻握着他的两条小腿,把右腿放在左腿上面,使宝宝的腰自然扭过去,肩也会转一周,多次练习后宝宝即会翻身。

让宝宝侧身躺在床上,妈妈在身后叫他的名字,同时还可带声响的玩具逗引,促使宝宝闻声找寻,将身体自然转成仰卧姿势。

待这一动作练熟后,再把宝宝喜爱的玩具放在身边,妈妈不断逗引宝宝抓碰。

这样,宝宝可能会在抓玩具时顺势又翻回侧卧姿势。

如果宝宝做得有点费劲,妈妈可轻轻帮一下。

待宝宝从仰卧变成侧卧这一动作练熟后,妈妈可在宝宝从仰卧翻成侧卧抓玩具时,故意把玩具放得离他稍远一点,使宝宝有可能顺势翻成俯卧。

但不要把玩具放到宝宝拿不到的地方,这样会使宝宝失去练习兴趣,延长学会独立翻身的时间。

妈妈注意妈妈帮助宝宝的动作一定要轻柔,以免扭伤胳膊和腿。

一开始练习时间和次数不要过长,要逐渐增加时间。

不要在宝宝刚吃完奶后或身体不舒服时练习。

宝宝大约3个月时才开始翻身,6个月时才能较熟练地从仰卧翻成俯卧,因此妈妈要有耐心,让宝宝在愉快中进行训练。

宝宝学会独立翻身后,妈妈仍要继续让他们练习,不仅为了熟练,更为日后学习爬行打下基础。

本月常见不适(疾病)及护理服脊髓灰质炎糖丸后的不良反应对绝大部分宝宝来说,微微发甜的糖丸恰如好吃的零食,吃糖丸对于他们而言是一种非常有体验,很多宝宝会很顺利吃掉糖丸,但也有少许婴儿可能出现生理不适。

症状个别宝宝可能出现低热、恶心、呕吐等症状,但一般都不会很严重,也有些妈妈可能发现宝宝的大便次数增加了,但一天一般不超过5次,大便比平常稍稀,多为黄色稀便,宝宝的种种症状看起来

## &lt;&lt;新手妈妈育儿指导&gt;&gt;

好像有点腹泻，但与腹泻不同的是，宝宝精神很好，不会哭闹，没有不舒服的表现。

妈妈呵护如果仅仅是服糖丸后的轻微不适，这些症状一般不会持续太久，基本上2-3天就可以自愈，不需要妈妈的额外护理。

宝宝出现不适，妈妈需要注意区分宝宝是否真的只是服糖丸的生理反应，有没有可能是生病了。

生病的宝宝除了常见生理症状外，由于不舒服，他们通常还会出现情绪不好，哭闹，有些宝宝的症状更为严重，在这种情况下，父母要及时带宝宝上医院就诊。

在服糖丸之前，如果发现宝宝生病，例如宝宝腹泻、发烧或者有其他一些急性疾病，就不要带宝宝去服糖丸，因为腹泻可以把糖丸疫苗很快排泄掉失去作用。

另外，腹泻如为病毒感染所致，会干扰疫苗产生免疫力。

要等宝宝好一点后，再补服。

哺乳后2小时内也不要让宝宝服用糖丸，因母乳中可能有抵抗该病毒的抗体存在，使糖丸失去活性。

服糖丸时，一定要用冷开水溶解后送服。

该疫苗是活病毒制品，若用热开水送服，活疫苗会因温度过高而失去活性，在宝宝体内不会产生抗体。

如果由于特殊原因当时不能服用，一定要把糖丸放在冰箱的冷藏室内。

糖丸在20-22℃只能保存12天，而在2-10℃则可保存5个月。

夜哭多汗细心的妈妈可能发现宝宝最近一段时间特别爱哭，尤其在深夜，稍有声音就哇啦哇啦像个自动的大喇叭，一开就收不了场。

对所有的新手妈妈来说，宝宝没完没了地哭是最让人头痛的，哭的原因有很多，哭也只是众多表现中的一种，如果发现宝宝除了哭，还伴有出汗、枕秃的现象，那么宝宝很有可能缺钙。

宝宝在出生两个月后，随着生长发育的需要，母乳中原有的少量维生素D已不能满足他对钙的吸收利用。

而缺乏钙会影响神经的稳定性，从而造成宝宝夜啼症。

症状特别爱出汗，即使天气并不热，宝宝也会满头大汗，尤其是每天睡觉，后脑勺上的汗水甚至会把枕头浸湿；由于总是不断用头摩擦枕头，头后有明显的一块没有头发；晚上睡觉容易惊醒，醒来后往往大哭不止；缺钙的宝宝还有一个表现就是精神烦躁，对周围环境不感兴趣，有时候妈妈还会发现宝宝不像原来那样活泼。

妈妈呵护妈妈要从日常生活中查找宝宝夜啼的原因，如饥饿、过饱、闷热、寒冷、虫咬、尿布浸渍、塑料布或毛线等硬质衣料刺激皮肤而造成皮肤痛痒等，这些都可能造成宝宝睡觉时啼哭。

如果是因为疾病引起啼哭(日夜俱哭)，则应去医院检查，以免贻误病情。

卧室应保持清洁、安静。

平时勿惊吓宝宝，以免使宝宝因精神紧张而夜啼。

如果是因为缺钙，妈妈则要在医生指导下给宝宝每日加服适量的浓缩鱼肝油和钙剂。

经常带宝宝出去晒太阳，获得阳光中充足的天然维生素D，但在天气炎热的夏季，要尽量避开阳光强烈的中午。

感冒、气喘这个阶段的宝宝开始出现感冒症状。

感冒的原因多由妈妈或家人感冒后传染所致，但一般恢复较快，尤其是母乳喂养的宝宝，因为有来自妈妈的抗体保护，更容易恢复。

事实上适度感染，对宝宝来说并非坏事，它其实提供了一次让宝宝的免疫系统成熟的机会：但如果发现并发有其他症状，例如伴随有气喘现象，这个时候妈妈就要注意了，要尽早将宝宝送到医院。

症状最常见的症状有流鼻涕、打喷嚏和鼻塞，有的时候还会伴有干咳(躺下时更严重)、发烧、喉咙痒、疲劳和没食欲。

通常持续时间为3-10天。

一般在感冒流涕、发热后的一两天，有些宝宝会开始咳嗽，伴随着咳嗽的逐渐增加出现气喘的现象，宝宝呼气延长，呼吸急促，每分钟达50次以上，甚至还会憋气。

妈妈可以明显地感觉到宝宝的呼吸道阻塞，咳嗽、气喘时口唇青紫。



## <<新手妈妈育儿指导>>

### 编辑推荐

《新手妈妈育儿指导(超值升级版)》生动的插图与文字，趣味盎然。

目录详细，便于翻阅，方便速查。

堪称新手父母养护宝宝的第一工具书。

《新手妈妈育儿指导(超值升级版)》科学权威，细心周到。

怎样给宝宝喂奶？

怎样给宝宝换尿布？

怎样抱宝宝？

怎样给宝宝洗澡？

什么时候给宝宝断奶？

宝宝生病怎么办？

伴宝宝成长的每一天，给你十二个月的贴心指导。

<<新手妈妈育儿指导>>

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>