

《科学育儿实用百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510126222

编辑推荐

《科学育儿实用百科》的确是同类图书中的精品，主编是北京医院婴儿室专家万理，具有20余年的实践经验，*了解婴儿的生理和心理情况。书中介绍的宝宝发育特点和养育方式都是从中国宝宝的实际情况出发的，是真正的中国人自己的育儿百科。版本新，具有权威性，是*值得推荐的一部育儿书。

内容简介

《科学育儿实用百科》全面系统地讲解了0-3岁宝宝的护理、喂养、健康饮食、医学指导以及智力开发等科学知识。融合国际先进理念，提倡尊重孩子的个性，培养孩子的创造性和自强精神。

内容全面、细致，理论结合实际，既科学又实用。讲解按宝宝成长阶段同步进行，通俗易懂，阅读和查询都十分方便。

作者简介

万理，卫生部北京医院儿科主任医师，儿科工作领域的骨干专家，从事儿科临床工作20多年。1989年毕业于同济医科大学儿科系儿科专业，多年来致力于婴幼儿的医疗和保健工作，在早产儿、婴幼儿喂养方面有丰富的经验。参著了《宝宝辅食添加与制作》、《育儿百科同步全书》等多部书籍，在《中华儿科杂志》、《中华围产医学杂志》、《中国实用儿科杂志》等专业期刊发表论文十余篇。

目录

一、养育要点与宝宝发育标准

养育要点

正常足月新生儿

二、新生儿生理特征

头面部

皮肤黏膜

躯干四肢
脐带
生殖器
睡眠
体温
小便
大便

第1-7天 最初的新生儿期 一、养育要点与宝宝发育标准 养育要点
正常足月新生儿 二、新生儿生理特征 头面部 皮肤黏膜 躯干四肢
脐带 生殖器 睡眠 体温 小便 大便
原始神经反射 呼吸系统 血液循环 消化系统 神经系统
视觉 听觉 触觉 味觉和嗅觉 知觉 三、新生儿日常护理
正确包裹新生儿 新生儿衣着 尿布的选择与使用
新生儿的睡眠 新生儿的睡姿 给新生儿洗澡 正确使用爽身粉
脐带的护理 口腔护理 新生儿居室环境 选择合适的婴儿床
婴儿寝具的选择 四、新生儿喂养 母乳喂养益处多 提倡早开奶
按需哺乳 哺乳方法 夜间喂奶 母亲的饮食 “乳头错觉”
是否给婴儿喂水 如何判断母乳不足 增乳的方法
母乳不足时的喂养 选择代乳品 炼乳不宜作主食 鉴别真假奶粉
使用及保存奶粉 牛奶喂养的用量 自制乳制品
多胞胎的喂养第8-28天 最为敏感的时期 第2-3个月 生长迅速期 第4-6个月
安全感建立期第7-9个月 分离焦虑期 第10-12个月 个性显露期 1-1.5岁 行走关键期
1.5-2岁 性格反抗期 2-2.5岁 个性形成期 2.5-3岁 社会规范敏感期

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

正确包裹新生儿

在很多地方，有的人还喜欢用一块大方布将新生儿紧紧地包扎起来，因担心包扎不严实还在外面系上一根带子或绳子，人们习惯把这叫作“蜡烛包”。他们认为如果不把新生儿双腿绑直，长大会成为“八字”或罗圈腿。另外也因担心孩子受冷。

其实这种担心完全没有必要，因为腿变形不是小时候没有捆绑的原因，而是由于维生素D缺乏导致缺钙引起。如果把新生儿捆得太紧，不仅影响其正常发育，妨碍自由运动，同时由于父母怕婴儿着凉，不敢打开包裹，甚至不给婴儿洗澡，大小便不易及时发现，很容易造成皮肤感染或尿布疹，这样即使孩子生病也不容易发现。

现代的研究发现如果把孩子包裹太紧，容易造成孩子髋关节脱位，因为如果把两腿硬拉直绑在一起，使大腿骨肌肉处于紧张状态，就能使股骨头错位，这不利于臼窝的发育，

也容易引起脱位。另外包裹太紧还能限制孩子呼吸时胸廓运动，影响肺的功能。

为了不影响小儿生长发育，不要给孩子打“蜡烛包”，而应该给孩子穿上一件小衣服，盖上小被子。如冬天出生的小婴儿，可以给小儿穿上绒布衣服及薄棉袄或毛衣，盖上小棉被，让他们手脚自由活动。另外，有条件的话可以到商店买一种棉睡袋，样子像斗篷，下面有扣子固定，可随时打开更换尿布，睡袋比较宽松，既保暖又不影响孩子活动。

新生儿衣着

新生儿的活动一般是无意识、无规则和不协调的，四肢多为自然的弯曲状，为了不束缚他们的发育，衣服要做得宽大些，这样既易于新生儿的活动，又便于穿和脱。

新生宝宝的衣服，要求装饰少。为避免划伤新生儿娇嫩的皮肤，衣服上不要钉纽扣，更不能使用别针，同时应避免有金属纽扣或拉链，可以用带子系住衣服。

目前普遍认为，刚刚出生的小宝宝皮肤娇嫩，容易出汗，内衣应选用柔软、吸水及透气性较好的浅色纯棉布或纯棉针织品制作。新生儿穿系带斜襟式衣服最为理想，这种衣服前襟要做得长些，后身可稍短些，以避免或减少大便的污染。此外，小婴儿脖颈短，容易溢奶，这种上衣穿着比较舒服，且便于围放小毛巾或围嘴。

裤子也要准备几条。虽然小婴儿每天大小便数十次，裤子很容易弄潮，但如果不给宝宝穿裤子，换尿布时容易受凉。婴儿内裤也应选用柔软的棉制品制作，式样为开裆系带或开裆背带，不要用松紧带。因为松紧带过紧，会影响孩子胸部的生长发育。另外要注意婴儿贴身的衣服不要有缝头，也就是婴儿内衣应该“反穿”。

炎热夏季，新生儿最适宜穿连衫格式的长单衣，背后系有带子，便于换尿布。

如果您的宝宝是在寒冷的冬天出生，您还应该为宝宝准备些毛衣、毛裤、棉衣、棉裤。毛衣应选择开襟式、无领，因为小婴儿不容易穿脱套头衫，翻领毛衣可能会磨伤婴儿颈颌下部皮肤。毛裤最好选择背带开裆式，毛衣、毛裤应选用全毛毛线或者棉纱线编织的。

正确包裹新生儿在很多地方，有的人还喜欢用一块大方布将新生儿紧紧地包扎起来，因担心包扎不严实还在外面系上一根带子或绳子，人们习惯把这叫作“蜡烛包”。他们认为如果不把新生儿双腿绑直，长大会成为“八字”或罗圈腿。另外也因担心孩子受冷。其实这种担心完全没有必要，因为腿变形不是小时候没有捆绑的原因，而是由于维生素D缺乏导致缺钙引起。如果把新生儿捆得太紧，不仅影响其正常发育，妨碍自由运动，同时由于父母怕婴儿着凉，不敢打开包裹，甚至不给婴儿洗澡，大小便不易及时发现，很容易造成皮肤感染或尿布疹，这样即使孩子生病也不容易发现。现代的研究发现如果把孩子包裹太紧，容易造成孩子髋关节脱位，因为如果把两腿硬拉直绑在一起，使大腿骨肌肉处于紧张状态，就能使股骨头错位，这不利于臼窝的发育，也容易引起脱位。

另外包裹太紧还能限制孩子呼吸时胸廓运动，影响肺的功能。为了不影响小儿生长发育，不要给孩子打“蜡烛包”，而应该给孩子穿上一件小衣服，盖上小被子。如冬天出生的小婴儿，可以给小儿穿上绒布衣服及薄棉袄或毛衣，盖上小棉被，让他们手脚自由活动。另外，有条件的话可以到商店买一种棉睡袋，样子像斗篷，下面有扣子固定，可随时打开更换尿布，睡袋比较宽松，既保暖又不影响孩子活动。

新生儿衣着 新生儿的活动一般是无意识、无规则和不协调的，四肢多为自然的弯曲状，为了不束缚他们的发育，衣服要做得宽大些，这样既易于新生儿的活动，又便于穿和脱。新生宝宝的衣服，要求装饰少。为避免划伤新生儿娇嫩的皮肤，衣服上不要钉纽扣，更不能使用别针，同时应避免有金属纽扣或拉链，可以用带子系住衣服。目前普遍认为，刚刚出生的小宝宝皮肤娇嫩，容易出汗，内衣应选用柔软、吸水及透气性较好的浅色纯棉布或纯棉针织品制作。新生儿穿系带斜襟式衣服最为理想，这种衣服前襟要做得长些，后身可稍短些，以避

免或减少大便的污染。此外，小婴儿脖颈短，容易溢奶，这种上衣穿着比较舒服，且便于围放小毛巾或围嘴。裤子也要准备几条。虽然小婴儿每天大小便数十次，裤子很容易弄潮，但如果不给宝宝穿裤子，换尿布时容易受凉。婴儿内裤也应选用柔软的棉制品制作，式样为开裆系带或开裆背带，不要用松紧带。因为松紧带过紧，会影响孩子胸部的生长发育。另外要注意婴儿贴身的衣服不要有缝头，也就是婴儿内衣应该“反穿”。炎热夏季，新生儿最适宜穿连衫格式的长单衣，背后系有带子，便于换尿布。如果您的宝宝是在寒冷的冬天出生，您还应该为宝宝准备些毛衣、毛裤、棉衣、棉裤。毛衣应选择开襟式、无领，因为小婴儿不容易穿脱套头衫，翻领毛衣可能会磨伤婴儿颈颌下部皮肤。毛裤最好选择背带开裆式，毛衣、毛裤应选用全毛毛线或者棉纱线编织的。新生儿系带斜襟式棉衣至少准备2~3件。棉衣、棉裤应选择棉布做面里，中间可选用睛纶棉，因为婴儿的棉衣棉裤需经常清洗，睛纶棉衣棉裤易洗易晒，并且不会像棉花那样洗后板硬。另外要注意棉衣棉裤不要太厚。还可让孩子穿其他健康孩子穿过的小衣服，因为宝宝生下来大小都差不多，并且这些衣服比新的柔软，但应该注意穿之前要用水煮沸消毒，晒干。刚做好的或从商店买回来的婴儿衣服，特别是内衣，一定要先用清水清洗，然后用开水烫后日光下晒干，存放在干燥的地方。在某些地区的秋、冬季节，一般常使用襁褓包裹婴儿，这是一种既简便又实用的好方法，襁褓常分为适用于春秋的夹襁褓和冬季使用的棉襁褓；为新生儿更换襁褓时，要注意在室内温度适宜的情况下进行，冬季要先将襁褓烘烤一下，以驱散寒气，避免孩子着凉；襁褓最好准备两条，以便替换。尿布的选择与使用 尿布的種類就材质而言，可分为布尿布与纸尿布。布尿布的吸收度与密合度较好，不易引起皮肤过敏或尿布疹，但是清洗、携带不方便；纸尿布的优点是方便携带、不必清洗，但有过敏肤质的宝宝必须勤更换。以性别为区分的尿布，按照男女宝宝尿喷出的位置作为设计重点，男宝宝尿布的前端较厚，女宝宝尿布则是后方较厚。尿布内层最好不要有任何添加物，选择时以干爽、易吸水、防漏性佳者为优。

1.尿布的准备 选材柔软、清洁、吸水性能好。旧棉布、床单、衣服将是很好的备选材料。也可用新棉布制作，但必须经充分揉搓才可以使使用。深颜色的布料可能对宝宝的皮肤产生刺激作用，以致引发尿布疹。故尿布的颜色以白、浅黄、浅粉为宜，忌用深色，尤其是蓝、青、紫色的。大小尿布的尺寸一般以36×36厘米为宜，也可作成36×12厘米的长方形，也可以制成三角形。值得注意的是，尿布的尺寸应随孩子年龄的增大相应加宽、加长。数量尿布的数量要充足，一个婴儿一昼夜约需20~30块。尿布在宝宝出生前就要准备好，使用前要清洗消毒，在阳光下晒干。2.尿布的使用 包裹方法 先用长方形尿布兜住肛门及外生殖器，男婴尿流方向向上，腹部宜厚一些，但不要包过脐，防止尿液浸渍脐部；女婴尿往下流，尿布可在腰部选厚一些。三角形尿布包在外边，从臀部两侧兜过来系牢，但不宜系得过紧，以免影响腹部的呼吸运动。另一个角最后向上扣住即可。由于婴儿髋关节臼较浅，所以包裹尿布时，婴儿两腿的自然位置应摆成M形，酷似青蛙的两条腿。换洗 对于换洗来说，一定要勤，父母一旦发现尿布有粪便，便应立即更换，以防粪便中的细菌分解尿液中的尿素产生氨类刺激皮肤，引起尿布皮炎。洗涤尿布的步骤：用肥皂水浸泡后搓揉。用流动清水漂净。用沸水烫5~10分钟。在阳光下晒干；如遇阴雨天，用烘干机烘干。折叠起来，放在清洁的柜子里。擦拭 值得注意的是：更换尿布时还要讲究擦拭方向。女婴因为尿道短，尿道与阴道基本无菌，而肛门及粪便是有菌的，为女婴换尿布时应从前向后擦拭，而不应从后向前擦拭，否则容易将肛门口的细菌带到尿道及阴道口，导致尿道、阴道感染。3.注意事项

勿垫塑料、橡皮布 有人为了防止宝宝的尿液浸渍被褥，习惯于在尿布外再垫上一层塑

料布或橡皮布。但是，由于这类物品不透气、不吸水，尿液不容易渗出，致使宝宝臀部的小环境潮湿，温度升高，容易发生尿布疹和霉菌感染。为防止尿液浸湿床褥，夜间不妨用棉花、棉布做成厚垫，垫在尿布外面，但更换的间隔时间不宜过长。

警惕发生异常

.....

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)