

《聪明宝宝科学养育专家指导》

图书基本信息

书名：《聪明宝宝科学养育专家指导》

13位ISBN编号：9787510430480

10位ISBN编号：7510430488

出版时间：2012-10

出版社：新世界出版社

作者：刘京文

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《聪明宝宝科学养育专家指导》

内容概要

《聪明宝宝科学养育专家指导》由北京协和医院儿科主治医师、教授刘京文编写。《聪明宝宝科学养育专家指导》根据宝宝各阶段身心发展和成长的规律，着重从宝宝益智食物选择、日常保健护理、疾病防御等方面入笔，内容丰富科学权威，语言风格亲切温和，内容连贯统一。全书采用荷兰进口铜版纸精美彩色印刷，健康环保。版式设计精美大方，定位高端。是新爸妈必备的育儿工具书。

《聪明宝宝科学养育专家指导》

作者简介

刘京文

北京协和医院儿科主治医师 教授

1997年研究生毕业于河北医科大学。曾分别在法国巴黎儿童医院和日本东京儿童医院留学。2001于日本东京儿童医院获博士学位。从事儿科临床工作及教学至今，临床经验丰富，目前为北京协和医院儿科疑难杂症科学攻关带头人。《中华儿科杂志》《临床儿科杂志》《国际儿科学杂志》等杂志编委。

书籍目录

宝宝 0~1岁 走进精彩世界
宝宝 1月 可爱的小精灵诞生了
宝宝的小档案
宝宝的体格发育
宝宝的智能发育
新生儿的各种反射
新生儿特有的生理现象
宝宝每月所需营养
母乳是宝宝最好的营养来源
母乳营养丰富
初乳的重要性不容忽视
了解哺乳的正确姿势
母乳喂养要“按需”
喂奶步骤
宝宝奶具的选择
奶具的种类
宝宝奶粉的选购
正确更换奶粉
安全选购奶粉
人工喂养和混合喂养的技巧
母乳的替代品有哪些
人工喂养的关键
混合喂养的注意事项
混合喂养要灵活应对
你的宝宝喂养充足吗
你的宝宝更适合怎么喂养
判断喂养充足与否的方法
学会观察宝宝的吃奶量
溢奶和吐奶的解决方法
鉴别溢奶和吐奶
如何改善宝宝溢奶或轻度吐奶
呵护新生儿
新生儿的四季护理
新生儿的五官护理
新生儿皮肤护理
新生儿的健康状况
新生儿“红臀”的护理
新生儿打嗝
早产儿的护理
喂养方法
护理方法
给宝宝选购生活用品
谨慎选购宝宝的床具
尿布的选择
纸尿裤的选择和使用
学会给宝宝穿脱衣服
生活细节不容忽视

正确抱、放宝宝的方法
洗澡方法不能不知
看懂宝宝的大小便
防止宝宝的脐带受到感染
宝宝的睡眠
宝宝小门诊
新生儿腹泻
新生儿脱水热
黄疸
鹅口疮
新生儿肺炎
新生儿脐疝
新生儿窒息
新生儿呕吐
宝宝各种不适的解决方案
和宝宝一起做游戏
玩具推荐
触摸游戏：给宝宝安全感
看妈妈的脸：给宝宝信赖感
与宝宝对话：带给宝宝温暖感觉
追踪红球：锻炼宝宝眼球协调能力
小鼓响叮咚：让宝宝的听觉更敏锐
妈妈备忘录
给宝宝接种卡介苗
给宝宝接种乙肝疫苗
经常让宝宝晒太阳
妈妈哺乳实用知识
了解乳汁分泌的奥秘
产后乳房的保健
乳房的异常和预防
呵护乳房的细节
科学进补催乳食品
哺乳妈妈食谱推荐
运用食补之外的催乳方法
避免进入催乳3大误区
母乳不足的原因
暂时性哺乳期危机
哺乳期饮食注意事项
挤奶方法
本月常见问题答疑
宝宝为什么不宜久抱
宝宝头顶部的胎垢怎么处理
1个月的宝宝能吃米粉吗
该不该剃满月头
宝宝2月越来越活跃了
宝宝的小档案
宝宝的体格发育
宝宝的智能发育
宝宝每月所需营养

需要重点补充的营养
母乳喂养无须额外补水
宝宝的喂养
母乳喂养的标准
人工喂养的标准
混合喂养的原则
宝宝的日常护理
宝宝的四季护理
让宝宝睡个好觉
给宝宝勤剪指甲
给宝宝进行空气浴
宝宝阴部护理
关注宝宝的囟门保护
宝宝小门诊
宝宝湿疹了怎么喂养
宝宝小便次数减少怎么办
宝宝边吃变拉怎么办
宝宝特别爱出汗怎么办
妈妈备忘录
接种疫苗
给宝宝做体检
与宝宝进行交流
宝宝的点滴记录卡
宝宝的哭声是“暗号”
和宝宝一起做游戏
玩具推荐
看黑白脸谱：培养视觉分辨能力
竖抱抬头：锻炼颈部肌肉力量
呼唤宝宝：增进亲子感情
看图画：提高判断能力
抓玩具：丰富手部触觉
举高高：提高肢体协调能力
本月常见问题答疑
宝宝吃多了会有什么反应
宝宝3月有了自己的性格
宝宝的小档案
宝宝的体格发育
宝宝每月所需营养
补充营养素
补充钙和鱼肝油
宝宝的喂养
调整母乳喂养的间隔时间
人工喂养勿过度
混合喂养的原则
上班族妈妈哺乳须知
宝宝的日常护理
宝宝的四季护理
别忽视宝宝的哭泣
注意调整宝宝的睡眠习惯

晚上不要过勤换尿布
宝宝在吃奶时睡着了怎么办
宝宝小门诊
为什么宝宝也有反胃、腹痛现象
宝宝脱水怎么办
宝宝便秘了怎么办
读懂宝宝的心理
宝宝容易受惊吓
和宝宝一起做游戏
玩具推荐
带响的玩具：训练视觉及注意力
玩藏猫猫：锻炼社交与情感能力
手部触觉练习：训练触觉感知
妈妈备忘录
开始注射百白破三联针
莫忽视对宝宝的情商培养
宝宝的点滴记录卡
本月常见问题答疑
让宝宝多做抬头练习好吗
如何让安全使用宝宝车
宝宝 4月 惊喜地接纳世界
宝宝的小档案
宝宝的体格发育
宝宝的智能发育
宝宝每月所需营养
贫血宝宝要注意补铁
从乳类中获得营养
常用营养素的补充原则
宝宝的喂养
仍要坚持母乳喂养
人工喂养要控制奶量
混合喂养注意搭配
宝宝的日常护理
宝宝的四季护理
合理选择宝宝的衣物
宝宝头型的塑造
宝宝小门诊
怎样预防宝宝气喘
宝宝腹泻后怎么办
宝宝肠套叠
读懂宝宝的心理
宝宝喜欢鲜艳的色彩
和宝宝一起做游戏
拉坐练习：锻炼宝宝大运动能力
发声玩具游戏：刺激宝宝的听觉
玩纸飞机：训练宝宝的视觉反应
邻里串门：锻炼宝宝的社交与情感能力
妈妈备忘录
口服第三颗小儿麻痹糖丸

给宝宝做婴儿被动操
宝宝的点滴记录卡
本月常见问题答疑
宝宝为何突然厌吃配方奶
宝宝吃奶不专心怎么办
宝宝经常流水口是怎么回事
宝宝5月喜欢照镜子
宝宝6月 开始认生了
宝宝7月 对爸妈好依恋
宝宝8月 我会爬了
宝宝 9月 可以和爸妈一起进餐了
宝宝 10月 有了独立意识
宝宝11月 有了自己的感情
宝宝 12月 迈出人生第一步
宝宝2~3岁 在爱中慢慢成才
宝宝 13~ 15月 依赖感越来越强
宝宝16~ 18月 行走自如
宝宝19~ 21月 喜爱微小事物
宝宝 22~ 24月 感情越来越丰富
宝宝25~ 27月 爱模仿大人说话
宝宝28~ 30月 喜欢破坏玩具
宝宝 31~33月 懂得与人分享
宝宝 34~ 36月 有问不完的问题
附录：宝宝成长必需营养素

章节摘录

版权页：插图：新生儿皮肤护理的注意要点 宝宝刚生下来时皮肤结构尚未发育完全，不具备成人皮肤的许多功能，因此妈妈在照料时一定要细心打理，以防稍有不慎惹出接连而来的麻烦。（1）为宝宝慎重选用护肤用品。新生儿的皮肤面积与体重之比要比成人大得多，这意味着，每千克体重所吸收的洗护品要比成人多得多，同时，对过敏物质或毒性物的反应也强烈得多。因此，应为宝宝选择安全性更高的洗护用品，即经过严格医学测试证明品质纯正温和，成分完全符合婴幼儿皮肤的特性。（2）不可用碱性洗护品清洗。宝宝的皮肤控制酸碱能力差，仅靠皮肤表面的一层天然酸性保护膜来保护皮肤，以防细菌感染，并维持皮肤滋润幼滑，因此保护好这层保护膜很重要。应选择pH值中性的洗护品，避免选择其中含皂质、酒精和刺激性成分的产品。（3）注意为宝宝防晒。宝宝皮肤黑色素生成很少，很容易被阳光中的紫外线灼伤。从宝宝时期就要避免过度暴露在阳光下，尤其是强烈的阳光下。外出必要时，应使用无刺激性不含有机化学防晒剂的高品质的宝宝防晒品。（4）注意控制体温。新生儿皮肤的汗腺和血管还处于发育中，皮肤体温调节能力弱。因此，不要给宝宝穿戴得太多，经常用柔软的小毛巾擦拭宝宝的全身，然后用宝宝爽身粉涂抹皮肤。（5）注意宝宝皮肤过敏时的护理。因免疫系统尚未完善，抵抗力弱，宝宝的皮肤抵抗力差，较易出现皮肤过敏，如红斑、丘疹、水疱等。在给宝宝清洗皮肤时，应用温和的宝宝润肤露、润肤油。

4. 新生儿的健康状况 在分娩室中做完应急处理后，宝宝被送往新生儿室。在此之前务必要观察新生儿是否有异常症状。首先要检查身体表面是否有异常，然后通过基本检查，看他的心脏跳动是否正常，呼吸是否规则等，以此确定他的健康状况。

斜颈检查 仔细观察新生儿躺着时的样子，可能会发现他的头部向一侧歪斜，这种症状称为斜颈，它是因为新生儿颈部生有肿块导致的。在医院里，斜颈儿经过简单的物理治疗就可以恢复正常。检查斜颈时可以用手轻轻抚摸颈部，看是否存在硬块。

口腔内检查 用手指掰开宝宝的口，查看其舌头、牙龈、上颌是否形成，口内是否有损伤等。例如，有的宝宝舌根部位与下腭相贴。若出现这种情况，检查出来通过手术可以使之恢复正常。

头部检查 检查宝宝头部是否有异常症状及新生儿头部娩出产道时是否因会阴切开手术而受伤。头部是身体的重要部分，及早发现异常是非常重要的。

《聪明宝宝科学养育专家指导》

媒体关注与评论

宝宝成长的需要精心的呵护，很多的关键性的地方也需要注意，这本书很有指导意义。——快乐老妈我家宝宝总是不太听话，书里介绍的一些方法很管用，建议新妈妈们都读一读。——80后新妈妈就连吃饭都说的那么细致，还有和宝宝玩游戏的内容……内容很全面，值得推荐！——皮皮爸

《聪明宝宝科学养育专家指导》

编辑推荐

《聪明宝宝科学养育专家指导》以0~3岁幼儿的养育为主题，对不同时期宝宝的保健、饮食、教育、安全等方面都进行了介绍，并推荐了实用的方案。

精彩短评

- 1、买给老婆看的，还没有看过，但是对新爸爸妈妈还是有所帮助的，可以购买看看。
- 2、是本好书，很实用，语言简洁易懂
- 3、非常好的，很有指导作用，新妈妈的确需要这样的书来指导下。
- 4、养育宝宝是个系统庞大的工程啊，妈妈要先学习充实自己了，大概看了下书，内容不错。
- 5、抓住成长黄金期，养育健康小宝宝，做妈妈的先好好学习了，为宝宝的人生起步助力！
- 6、的确是给新手妈妈的专家指导！很权威，很全面，很科学！超值了。
- 7、还未开始读，大致看了一下，内容写得不错！
- 8、很实用的育儿百科。。。，特别是对于新手爸爸妈妈来说，语言通俗，对于棘手的问题，如宝宝生病等，给人很大的信心。。。
- 9、宝宝就要出生了，正在读，希望能补充自己知识上的不足。
- 10、很实用，帮新手爸妈解决了不少问题，最重要的是给新手爸妈带来不少安慰，平复了很多不必要的焦虑，身边有小宝宝的家庭几乎家家一本，推荐购买
- 11、如何养育、教育宝宝，很是头疼！尤其80后的我们自己似乎还未长大，买来书参考下吧，还是很有用处的。
- 12、看到书的简介，感觉对宝宝的养育还是很不错的。读读书，增长一下自己的育儿知识，对宝宝有益的事情，值得投入精力。
- 13、很实用的一本书，我在当当上看到这本书之后，立即就决定购买了。事实证明我的选择没有错。对于没有育儿经验的准爸、准妈来说是非常好的参考资料。
- 14、0-3岁，每阶段没时期都在变化着如何了解BB
- 15、非常棒的养育专家指导，0-3岁挺全的，重点在1岁前，这样安排挺好。
- 16、压力很大啊，宝宝还没出生就得想着教育问题了，买来学习，内容的确有用！
- 17、很好的书，有小宝宝的妈妈可以学习学习。
- 18、新妈妈，一切都是不知的，买本书参考指导教育、养育宝宝，值得参考。
- 19、新爸爸新妈妈还是要读一些书才能更好的教小孩
- 20、内容全面，适合新妈妈，而且宝宝0到3岁都可做参考
- 21、这书应该从怀孕开始买，我现在刚刚怀孕，要多学一些知识，内容很好很受用
- 22、挺全的，0-3岁宝宝的养育方案呢，最后的附录尤其好，有很多宝宝的营养缺乏信号，给作为妈妈的我很大帮助。
- 23、0-3岁宝宝的养育全书，指导作用强大。
- 24、非常实用的好书，0-3岁宝宝的养、育问题都有。
- 25、书里的内容写得很细致可以让我们注意到很多小细节值得一看
- 26、比较好的书，图片漂亮，印刷精致，内容更没的说！
- 27、很好，宝宝最关键时期的养育指导书，写的还是比较详细的，很有指导作用。
- 28、有用！内容不错，慢慢细读中，相信会给我很大帮助。
- 29、妈妈们都是新手里面的一些方法还是比较有指导意义
- 30、厚厚的一本，内容很不错，学习。
- 31、内容非常好，知识点很全，很有指导作用。
- 32、总觉得养孩子不能只听长辈的经验，太不科学了，所以一定要自己学习。这书分章细，讲解也到位，对于我们这些初为人母人父的青年很实用。
- 33、宝宝的图片很漂亮
- 34、都希望宝宝聪明健康，买本书参考学习。
- 35、不错的一本书,值得购买。
- 36、生孩子容易，养孩子难，尤其是后天对宝宝的教育，这真是初为人母人父最重要的事情了。这本书的内容还质量很不错！
- 37、一本性价比比较高的书，内容很好，书的质量也非常不错，好评！
- 38、从这本书里面学到了一下实质性的内容。挺好。
- 39、书做的不错，质量很好，内容也还蛮实用的，一些小方法准备试一下。学到挺多的。推荐一下！

《聪明宝宝科学养育专家指导》

- 40、挺好的，内容挺全，0-3岁宝宝的养育方案都有，尤其1岁的内容详细，对于新手妈妈帮助非常大！
- 41、大概翻了一下，非常漂亮的书，内容也不错，需要慢慢细读！
- 42、封面很喜欢，内容不错，送货的也挺快的，这个价格买到很划算。
- 43、内容很全，彩色印刷，纸张质量很好很满意！
- 44、书的内容挺好的细节方面讲的也很清楚值得一看
- 45、首先说一下，书很厚，质量很不错。看了一部分，内容感觉挺权威的，和书名专家指导很符合。说实话这种育儿的书实在是太多了，挑了半天，去豆瓣看了一下评分什么的，最终选了这本，还行，没让我失望吧，有些内容妈妈是应该尝试一下。很好。好评
- 46、送货很快，内容还没看呢，应该还不错~~
- 47、这本书可以用挺久的。很多人都推荐，以后跟老公可以一起研究。
- 48、妈妈都说很有用，推荐
- 49、对于要当准爸爸和准妈妈的人应该看这本书，非常有启发。只有真心实意的从内心深处爱自己的孩子，孩子才会健康的降临你身边
- 50、育儿方面的书非常多，自己买了几本，性价比还是挺高的，无论质量还是内容都值得好好学习一番。这本书做的很好，外观很漂亮，里面的宝宝图片也非常好看，方法很好！
- 51、不错，好好学习一下，给宝宝科学喂养和良好教育。
- 52、写的蛮详细的，四季该如何呵护宝宝，以及宝宝每个月应该学会点什么，还有吃点什么等等，比较喜欢，值得推荐
- 53、怀孕对于每个女人来说都有着奇特的经历，每个人的反应也各不相同，有惊喜，有惊讶等等，这本书能很好的分析各个阶段的心情障碍，值得推荐！
- 54、这是一本还不错的书，内容很丰富，有些容易也挺实用的，值得买来好好的研究一下。看了一半，很喜欢，也推荐一下！
- 55、对于80后的新妈来说，书的内容非常好。但是也听说，不能全按照书上的来，到时碰到问题再看。书的内容非常全面，云里雾里的状态，看了第一章就觉得安心很多。
- 56、很有可读性，特别是对于新手爸妈，简单易懂。
- 57、科学的宝宝喂养指南，合理的辅食添加方案，全面的小儿护理常识，权威的早期教育课程。
- 58、0-3宝宝的养育指导书，很详细，尤其是1周岁内的都是按月介绍的，后面2岁是按3个月为单位介绍的，内容也还行，新书妈妈真的需要这样的指导书，慢慢学习参考然后应用实践吧。
- 59、提供了科学的养育方法，尤其是新生儿阶段的，书中提供了催乳的方法，还有催乳的一些误区，产后头两三天是不宜过分喝汤催乳的，容易引起奶管堵塞而导致乳腺炎。我就真的看到过我的同学生完后医院为挣钱有人给按摩催乳，还提供很补的汤，结果奶涨的不行，小宝又不太会吃，也吃不了多少，那个痛苦啊！在我这一定避免！
- 60、内容权威，值得信赖。
- 61、不虚此名，从出生开始日常中基本问题都有讲述和处理意见，非常好
- 62、宝宝还未出生，我就买了这本书，先学习学习。非常适合新妈妈看，分类讲的很到位，也很简洁，没有废话，实用性很强。
- 63、拿到手的第一眼就是书的封面很漂亮，那个ay真心可爱啊，内容也挺好的，得好好学习一下啦！
- 64、买来送人的，纸张质量很好，内容丰富，可以作为准妈妈的学习资料
- 65、这是一本很好的书，对于第一次做准妈妈有很大的帮助。书里的知识很丰富。
- 66、内容非常喜欢，给予我这新妈妈很大帮助，知识点很多，值得学习！
- 67、速度很快，内容很全面，很喜欢，实用。
- 68、非常好的一本书，身边的朋友都在用，对第一次当妈妈的人帮助很大！
- 69、聪明宝宝科学养育专家指导，让妈妈抓住成长黄金期，养育健康小宝宝。
- 70、还挺好的，书的质量很好，内容也不错。
- 71、还没看完，内容很丰富，很多妈妈推荐。
- 72、蛮实用的一本书！新爸妈必备
- 73、根据0-岁宝宝不同阶段的成长发育和身心发展特点，从宝宝喂养、日常护理、宝宝小门诊、宝宝心理、和宝宝游戏等方面来介绍的书，内容相当不错！

《聪明宝宝科学养育专家指导》

- 74、目前看起来不错，正在看。我几个同事都买了这本
- 75、不错的一本书，对于怀孕准妈妈应该要看
- 76、听说过协和的儿科还是不错的，这本书就是协和儿科大夫编著的，相信有一定的权威性，而且是0-3岁宝宝的养育指导都在一本书里，正是宝宝最关键的成长阶段，很有必要好好读。
- 77、很实用，准妈妈必备
- 78、非常需要！专家指导！内容全！知识丰富！
- 79、很喜欢这本书，质量好，图片精，内容专业！1岁内宝宝的各方面问题及喂养介绍的非常详细。
- 80、内容丰富，价格便宜，受益匪浅！！推荐购买！！当当网买书真划算呀！！
- 81、这本书是当当打特价的时候买的，很便宜，拿到书的时候感觉很厚，书的质量也没话说。遇到一些问题的时候就会去这本书里面找方法，有的方法尝试了，感觉还不错，挺好，挺放心的。
- 82、很好很全面，自己，老公，妈妈，婆婆都要看，哈哈~好好学习一下！一次买了好几本，取长补短，做好万全的准备！
- 83、媳妇看了，觉得不错，内容实在、全面,挺有参考价值的，适合新妈妈。
- 84、这本书很实用，有照顾宝宝很好很实用的一些方法，也学到了很多知识，挺好的。准备多多学习学习
- 85、很厚的一本书，质量也很好，说实话是冲着这个封面买的，不过看了内容以后，感觉没买错，内容很详细，有些方法还挺值得尝试一下的。养个孩子真不容易啊，一切都得从小开始啊！准备耐着性子认认真真的读一下！
- 86、写的比较详细，对照顾宝宝有很大的帮助！
- 87、经典之作新手妈妈的好帮手它真的可以帮助你解决很多抚养宝宝中的难题特别是一岁以前
- 88、不愧是专家指导！非常专业，内容也全，值得参考，学习了！
- 89、书的内容分的很好，很到位，配图我很喜欢，好书
- 90、封面很可爱的宝宝！希望我的小宝也这么可爱漂亮！先学习下，以后科学养育宝宝。
- 91、我姐每天都拿着看，有很多方面的知识普及，很有用。
- 92、新妈妈养育宝宝真的没有经验，需要这样的书来指导，内容不错，书的质量很好，也很漂亮。
- 93、很满意的购物，书内容很好，是我需要的，指导内容很专业。
- 94、内容丰富，涵盖面很全，觉得很实用。买了好几本书，觉得这本最好，里面的彩页编排的也好看。厚厚的一本，涉及的方方面面比较多讲得也比较细。真心推荐！是一本好书
- 95、内容很好的，很全，养育宝宝遇到问题可以从书上找解决方案。
- 96、一本书囊括了怀孕期间所有需要了解的东西，老婆和我一直在看，发现内容真的很全面。
- 97、内容让人非常满意，很值的学习！相信有一定的权威性。
- 98、养孩子真是门大学问啊！自己小的时候父母从来没这么费心过，小的时候一般孩子都是跟着奶奶或者姥姥身边长大吧，小时候对父母的印象永远是工作！但是那时候感觉自己过的挺幸福的，也很快乐。可是现在的孩子，我的妈呀，什么苹果电脑，手机，pad，样样不缺！整个成了电脑迷了。哎！言归正传，这本书的内容还可以，很详细，有些方法不错，值得看一下，一本书里面有几种方法或内容对我有帮助，我就觉得这本书是不错的，因为不可能全都会帮到你，这本还不赖。
- 99、针对宝宝不同时期的特点提供相应的养育方案，很不错。
- 100、非常喜欢，非常有用的书，对宝宝的一些成长中的问题对症下药，值得参考。
- 101、纸质超好，内容很详细，覆盖面很广，很实用

- 1、听宝宝的吞咽声在吃母乳时，宝宝会发出有节律的吸吮声，并伴有听得见的吞咽声音。一般哺乳前，妈妈的乳房硬而大，宝宝平均每吸吮2~3次可以听到咕咚下咽的声音，5~10分钟就差不多抽空，乳房变柔软，此时再换另一个乳房，连续15分钟宝宝就差不多吃饱了。如光抽不咽或抽多口咽一次，说明妈妈的奶不是很多。看宝宝的精神状态总处于饥饿状态的宝宝怎么都不对劲，打不起精神，恹恹欲睡，或者对外界的刺激反应很弱；而吃饱喝足的宝宝，不仅有满足的感觉，而且也很愉快，很爱笑，情绪好。看体重增长体重的增长是衡量宝宝饮食是否充足的可靠依据。足月新生儿头1个月体重应该增加500~1000克，从第5天开始，宝宝的体重至少应该每天增长约28克；6个月以内每个月宝宝要长600克以上，或者每周150克。宝宝体重低于这个标准，可能是喂养不足。
- 2、除了吃和睡，最能反映宝宝健康状况的就是宝宝的大小便了。妈妈学会读懂宝宝的大小便，就可以在第一时间掌握宝宝的身体状况了。正常的大小便通常，宝宝出生后第1~2日会排出墨绿色、粘稠的胎便。如果出生后24小时仍无胎便排出，就要检查有无先天性消化道畸形，以便及时治疗。哺乳后，宝宝的大便在2~4天内逐渐转变为黄色、糊状的正常大便，每日大便次数3~5次左右都是正常的。刚出生的宝宝第一天的尿量较少，大约只有10毫升。随着哺乳的进行，宝宝的尿量也会增加，每日可达10次以上。需要注意的情况如果宝宝的大便很稀并且有臭味，或者大便中出现粘液、血样，同时伴有呕吐、腹胀、发热、脱水等，可能是宝宝患有肠道感染，爸爸妈妈要立即带宝宝去医院检查，尽早确诊。新生儿大便异常情况一览表
灰白色大便：大便灰白色，同时宝宝的白眼球和皮肤呈黄色，有可能为胆道梗阻或者是胆汁粘稠，甚至可能是肝炎。
黑色大便：大便黑色，可能是胃或肠道上部出血。如果宝宝服用了治疗贫血的铁剂药物，也有可能出现这种情况。
大便带血丝：大便带有鲜红的血丝，可能是大便干燥，或者是肛门周围皮肤皴裂。
赤豆汤样大便：大便为赤豆汤样，可能为出血性小肠炎、这种情况多发生于早产儿。
淡黄色糊状大便：大便淡黄色、呈糊状、外观油润、内含较多的奶瓣和脂肪小滴、漂在水面上、大便量和排便次数都比较多，可能是脂肪消化不良。
黄褐色稀水样大便：大便黄褐色稀水样、带有奶瓣、有刺鼻的臭鸡蛋味，为蛋白质消化不良。
绿色粘液状大便：大便次数多、量少、呈绿色或黄绿色、含胆汁、带有透明丝状粘液、宝宝有饥饿的表现，为奶量不足，饥饿所致或因为腹泻。
鼻涕状带血便：大便粘液性，鼻涕状带血，多为痢疾。
新生儿大便异常最好让医生帮助确诊后及时治疗，尤其是当宝宝大便呈脓血便，有高烧、严重脱水时，一定要带宝宝及时就医。
- 3、哺乳妈妈的食谱应该营养均衡，才能保证母子身体健康；另外，有些饮食细节也可能影响到宝宝的成长和发育，哺乳妈妈要有所注意。(1)宝宝烦躁哭闹可能与妈妈的食物有关。有时妈妈会发现，当她吃了某种食物后，宝宝就烦躁，这是因为食物中的某些物质排入乳汁。任何食物都可能引起上述现象，但无法明确哪些食物母亲不能吃，只能靠自己多加注意。(2)妈妈进食寒凉食物，宝宝会吐奶。如果宝宝出生时就吐奶，则说明宝宝在母体内受了寒凉，是妈妈在怀孕期间吃了太多寒凉食物造成的。这时若是母乳喂养，妈妈的饮食习惯必须改，停掉所有的寒凉食物。宝宝吐奶频繁时，妈妈要看看自己的舌苔，如果舌苔发白，就连喝两三顿的生姜红糖水，多吃温热属性的鳝鱼、牛肉、虾，很快宝宝吐奶的次数就会越来越少。(3)有些宝宝对乳制品、海鲜、干果、刺激性食物(比如大蒜、洋葱、辣椒，还有西兰花等胀气的蔬菜)比较敏感，母体摄入后，通过母乳使得宝宝产生不良反应，比如出湿疹、胀气、烦躁、咳嗽流涕(好像感冒了)等等症状。妈妈可以仔细观察一下宝宝，看看他是否有过敏现象，同时对照着调整自己的饮食。(4)哺乳妈妈需要特别禁忌入口的东西包括过量的酒精、咖啡因和娱乐性药品(毒品)以及某些治疗严重疾病的强烈药物。根据国际母乳会的研究，一般来说，母亲平均每天饮用咖啡不超过750毫升，就不会对宝宝产生影响。
- 4、每天清洗小肚脐刚出生的宝宝肚脐还没长好，应每天清洁。爸爸妈妈可以用棉签蘸上75%的酒精，一只手轻轻提起脐带的结扎线，另一只手用酒精棉签仔细在脐窝和脐带根部轻轻擦拭，使脐带不再与脐窝粘连。随后，再用新的酒精棉签从脐窝中心向外转圈擦拭。清洁后别忘记把提过的结扎线也用酒精消毒。保持肚脐干爽宝宝肚脐上即将脱落的脐带是一种坏死组织，很容易感染上细菌。所以宝宝的脐带一旦被水或被尿液浸湿，爸爸妈妈要马上用干棉球或干净柔软的纱布擦干，然后用酒精棉签消毒。不要让尿布或衣服摩擦脐带残端爸爸妈妈要避免衣服和尿布对宝宝脐部的刺激。可以将尿布前面的上端往下翻一些，以减少对脐带残端的摩擦。警惕脐带发红在脐带残端脱落的过程中，宝宝的肚脐周围常常会出现轻微的发红，这是脐带残端脱落过程中的正常现象，不用担心。但是，如果肚脐和周围皮肤变得很红，而且用手摸起来感觉皮肤发热，那很可能是肚脐出现了感染，爸爸妈妈就要及时带

宝宝去看医生。

5、如何预防宝宝红臀爸爸妈妈要经常检查宝宝的尿布是不是已经湿了或弄脏了，并及时更换，每次更换尿布时最好裸露臀部几分钟。平时最好用宝宝专用的洗涤剂来清洗宝宝衣物，而且冲洗要彻底。在清洗尿布时可以加些醋，来减少碱性物质的存留。宝宝嗜睡怎么办宝宝的睡眠时间本来就比较长，并因个体差异表现不一样。另外，感冒伴随发热的宝宝多数有嗜睡情况，一旦退热后精神就能恢复，睡眠也恢复正常，这种情况属于正常现象，此时多睡有利于身体的恢复。宝宝如果出现过于嗜睡的情况，爸爸妈妈首先要检查宝宝有没有发热、没精神、不进食等情况，如果有，就要及时带宝宝去医院检查。宝宝为什么容易呕吐宝宝由于胃肠道解剖生理上的特点，本身就容易呕吐。另外，宝宝吃奶过急或过慢，奶瓶喂养时奶头里没有充满奶汁而留有空气，或者在宝宝大声啼哭以后立即喂奶都会引起呕吐。若宝宝呕吐，一般情况下，可以采用以下的方法：妈妈用奶瓶喂奶时要注意奶头孔眼不要过大，防止吸奶过急；喂奶次数不要过多，喂奶量也不要过大。喂奶时要使奶瓶中的奶水充满奶头。另外，如果宝宝呕吐物中有大量凝固的带酸味的奶汁，要尽快带宝宝到医院检查治疗。宝宝脸上有好多小白点宝宝脸上的白点是粟粒疹，它们长在鼻部和面颊上，多为细小的白色或黑色状，像粟粒一样，并突出于皮肤表面。粟粒疹的形成主要是因为宝宝的皮脂腺功能尚未完全发育成熟。粟粒疹通常不痛不痒，也不会给宝宝带来其他不适症状，且过不久就会自行消退。爸爸妈妈切不可用手去挤捏宝宝的粟粒疹，以免引发皮肤感染。宝宝哭闹怎么办爸爸妈妈要学会读懂宝宝的语言——哭泣。宝宝饥饿时，哭声很洪亮，嘴不停地寻找，并做着吸吮的动作。当宝宝冷时，哭声会减弱，并且面色苍白、手脚冰凉。如果宝宝哭得满脸通红，可能是被窝太热或宝宝的衣服太厚。有时宝宝睡得好好的，突然大哭起来，好像很委屈，可能是尿了，也可能是宝宝做梦了。如果宝宝不停地哭闹，用什么办法也没效果，而且有时哭声尖而直，伴发热、面色发青、呕吐，这就表明宝宝生病了，要尽快请医生诊治。

6、宝宝出生以后，面对宝宝娇弱柔软的身体，年轻的爸爸妈妈往往会手足无措，不知道该如何抱起这个娇小的身体。而宝宝乍然离开柔软舒适的子宫，面对陌生的世界也会表现得惊慌不适，渴望温暖的怀抱。因此对于妈妈来说，宝宝出生以后，最重要的课程之一就是学会怎么抱宝宝，让他在自己的怀抱里感觉安全放松。这种贴身抚抱是建立亲子感情的第一步，对于宝宝的健康生长具有十分重要的意义。手托法这是抱起和放下宝宝时最常用的一种方式，就是用一只手托住宝宝的背、脖子、头，另一只手托住宝宝的小屁股和腰部。需要提醒你的是，在抱宝宝之前，你可以先叫叫宝宝的名字或逗宝宝一下，引起宝宝对你的关注，然后再去抱宝宝。腕抱法这种方法常用在爸爸妈妈坐着抱宝宝的时候，具体方法是，将宝宝的头放在一边的手臂弯里，再以肘部护着宝宝的头，并且要注意用腕和手护着宝宝的背和腰部。同时，另一只手的小臂伸过去护住宝宝的腿部，用手托着宝宝的屁股和腰部。抱起仰卧的宝宝首先把一只手轻轻地放在宝宝的背及臀部的下面，另一只手轻轻放于宝宝的头部下面；然后两只手同时用力，慢慢地抱起，让宝宝的头和身体有所依靠，避免宝宝的头耷拉到一边；抱起后，再把宝宝的头小心转放到肘弯或肩膀上。抱起侧卧的宝宝先把一只手轻轻放在宝宝的头颈下方，另一只手放在宝宝臀下，把宝宝揽进手中，确保头不耷拉下来；轻轻地抬高，让宝宝靠近你的身体；然后将手臂轻轻地滑向宝宝的头下方，让宝宝的头靠在你的肘部。抱起俯卧的宝宝先把一只手轻轻放在宝宝胸部下面，使前臂支住他的下巴，另一只手放在宝宝的臀下，然后慢慢抬高，使宝宝的正部转向你，靠近你的身体；接着轻轻向前移动那只支撑宝宝头部的手，直到宝宝的头舒适地躺在你的肘弯上，另一只手这时可以放在宝宝的臀部及腿部下面。仰卧放下宝宝先用一只手置于宝宝的头颈部下方，然后用另一只手托住宝宝臀部；两手轻轻托着宝宝的身体慢慢地放下，直到其重量完全落到床上为止；然后，把手从宝宝的臀部轻轻抽出，接着用这只手稍稍抬高宝宝头部，使另一手也能够轻轻抽出来。侧着放下宝宝首先让宝宝先躺在你的手臂上，头靠着肘部；然后用另一只手托住宝宝的头部。然后慢慢将宝宝放到床上，轻轻抽出置于宝宝身下的那只手；然后再轻轻拔出放在宝宝头下面的那只手，并轻轻地放下宝宝的头。

7、宝宝的食品主要来源于乳类，而母乳则是最佳的天然营养食品。母乳中含各种宝宝所需营养素，而且含量适中、比例适当、质地优良并且易于消化吸收。母乳成分还会随着宝宝月龄的增长而改变，以满足宝宝的需要。同时，母乳还特别含有抗感染的活性白细胞、免疫抗体和其他免疫因子，尤其是初乳含有大量免疫球蛋白，这些免疫物质，可以保护宝宝免受细菌感染的侵害，不易发生肺炎、腹泻等疾病。此外，母乳的温度适宜、清洁卫生、无菌、新鲜，可随时供给宝宝食用，并且不受时间、地点的限制，既经济又方便。母乳喂养还有助于母婴间的感情交流。通过哺乳，宝宝能听到他熟悉的妈妈的心跳声，感受到妈妈肌肤的温度，还能闻到妈妈身上的奶香味，这对于稳定宝宝情绪和促进其身

心的健康发育有很大作用。

8、很多新妈妈都对自己的母乳是否充足心存疑惑，这也使混合喂养的持续显得危机重重。事实上真正母乳不足的发生率非常低。导致宝宝吃不到足够母乳的原因有很多，如心理、身体等方面的因素，都会影响你某个阶段的乳汁分泌情况。面对“母乳不足”，只要查清根源，一一解决，新妈妈一定能将母乳喂养进行到底。(1)母亲心理因素。信心不足，心情紧张，焦虑，疲劳，都不能使你的身体维持在最好状态。(2)母婴健康因素。母亲产后用过抑制乳汁分泌的药物如利尿药和避孕药等，母亲吸烟或饮酒，可直接影响乳汁的质与量。(3)母乳喂养方法不当。这些情况包括：宝宝出生后没有尽早喂母乳；开奶前用奶瓶和橡皮奶头喂宝宝；喂其他液体或食物；喂奶次数少，新生儿期每天吸吮少于8次；夜间没有哺乳；宝宝含接乳房的姿势不正确等。要知道母乳是越吸吮越多的，吸吮不当是母乳分泌不足最重要的原因。(4)宝宝自身因素。宝宝生病或有口腔畸形，吸吮次数减少，使乳汁分泌相应减少。(5)暂时性供给不足。宝宝出生的第2周、6周和3个月左右，是他体重增长相对较快的时期，此时宝宝对乳汁的需要量增多，但乳汁分泌在几天后才能相应增加，造成暂时的供不应求。

9、养孩子不容易，能够养出一个聪明的宝宝更是不容易啊！当了妈了就是一个操心的命啊，以前总羡慕那些有孩子的妈妈，因为他们找到了自己的乐趣，人生的另一种阶段也开始了。那是我所向往的幸福，可是现在当了母亲，虽然感觉非常幸福，但是宝宝的一举一动无不牵动着我的心，还从来没有一个人可以让我这么担心过，这个小生命是那么的让人爱让人愁啊。作为新手妈妈，对于好多问题都不是非常懂，以前对于怎么照顾宝宝都是听妈妈说的，现在主要是通过自己看书，上一些母婴论坛去交流，感觉还不错。最近朋友买了一些书送给我，反正没事的时候，就拿过来看看，感觉还蛮不错的，尤其是一些小方法。挺实用的吧！

10、宝宝刚出生时喜欢看黑白相接的地方？他为什么爱吃手？为什么对微小的东西感兴趣？他为什么喜欢模仿大人说话？为什么会因无法适应环境而害怕，甚至大发脾气？……这一切的背后，都是因为自然有赋予正在发育成长的生命以特有的力量——敏感期。敏感期是宝宝学习的关键期或教育的关键期。当某一个特定的敏感期到来时，宝宝的内心会有一股无法遏止的动力，驱使他对所感兴趣的特定事物产生学习的力量与热情，直到满足内在需求，这股动力才会消失。顺利通过一个敏感期后，宝宝的心智水平便从一个层面上升到另一个层面。

11、书中最吸引的我的一点是宝宝小门诊，因为宝宝刚出生，对于新手妈妈来说，最害怕的就是宝宝生病了，而这本书就详细的介绍了新生儿宝宝可能会得的疾病，然后详细的告诉你该怎样面对这种情况，以及采取什么样的措施来照顾宝宝。一本书也许对于我们不会全都有用，但是只要有一点满足就觉得是值得了，这本书是当当打特价是买的，本来想要买西尔斯的，但是看到这本书的封面还有质量，和一部分的内容，就买了这本书，读完后，总体来说还是非常不错的，怎么说，我还是学到了一些东西的。

12、宝宝发生呕吐，总是让爸爸妈妈困惑不安，不知该如何对待。实际上，宝宝呕吐有溢奶和吐奶两种情况，在护理前应学会辨别，以便护理时区别对待。宝宝在喂饱后无压力、无喷射性地从口边吐出少许乳汁，无面色改变，吐后不啼哭，称溢奶，是新生儿正常现象。这多数是因为新生儿的胃呈水平位，贲门较松弛，而发生胃食道返流。宝宝吸奶前哭闹较剧烈，吸奶时吸入空气过多，也可因嗝气而溢奶。人工喂养不当，如橡皮奶头开孔过大，授奶过速，喂养过多、太烫、太冷都可引起溢奶。溢奶在宝宝出生头3个月发生最频繁，直到7个月至1岁才停止。吐奶则是指给新生儿喂奶后发生的一种较强烈的呕吐，有时呈喷射性，可见黄绿色胆汁，甚至吐出咖啡色液体。虽然呕吐有时也可发生于喂养不当或暂时性功能失调，但也有一些疾病引起的呕吐，这样的宝宝在呕吐的同时还可能伴有恶心、出汗、面色苍白、胸腹肌的强力收缩以及腹痛、腹泻、发热等症状，应及时去医院治疗。

章节试读

1、《聪明宝宝科学养育专家指导》的笔记-第24页

本书从宝宝第1个月到第36个月详细的从：宝宝的小档案、宝宝每月所需要的营养、母乳是宝宝最好的营养来源、宝宝奶具的选择、宝宝奶粉的选购、人工喂养和混合喂养的技巧、呵护新生儿、早产儿的护理、给宝宝选购生活用品、宝宝小门诊等好多方面来介绍怎么才能养出最聪明的宝宝，内容详细，科学，而且有趣，书的内容和质量一样都是很好的。

2、《聪明宝宝科学养育专家指导》的笔记-第17页

你的宝宝更适合怎么喂养

母乳喂养是宝宝的最佳选择

一般来说，对一个由健康的妈妈分娩的健康足月新生儿来说，出生后尽早得到充足的母乳，在6个月之内都保持母乳喂养，应该是最理想的营养与喂养方式。

这样的情况，为宝宝选择人工喂养更适宜

妈妈出现以下情况时，就应该暂时或完全停止母乳喂养了——妈妈患有心脏病、肾脏病、糖尿病、精神病、活动性肺结核、恶性肿瘤等病症，或体质过于虚弱的情况下，最好放弃对宝宝的母乳喂养，但也不要为此而感到遗憾或不安，相信宝宝吃配方奶一样可以健康成长。

混合喂养，无法纯母乳喂养的最佳选择

确定奶水不足，或者因为工作等原因无法进行纯母乳喂养的妈妈，最好不要完全放弃母乳喂养，而应选择混合喂养。对于有的宝宝来说，混合喂养还可以作为一个过渡，在母乳不足的时候既能满足宝宝的营养需求，同时不间断地刺激乳房，还可能重新恢复到纯母乳喂养。

《聪明宝宝科学养育专家指导》

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：www.tushu000.com