

**B**  
博尔乐  
BOLER

# SHIYONG BAIKE



实用  
精编版

岳然/编著

# 育儿 实用百科



指导专家 **戴淑凤**  
北京大学第一临床医学院  
妇产儿童医院教授



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

# 育儿 实用百科

育儿  
章



岳然/编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

育儿实用百科 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5101-3602-3

I. ①育… II. ①岳… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第184919号

## 育儿实用百科

岳然 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	三河市北燕印装有限公司
开本	720毫米×1000毫米 1/16
印张	20.5 插 2
字数	250千
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3602-3
定价	28.00元

---

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## ▶▶▶ Part 1 1个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养·····	2	新生儿的五官护理·····	17
母乳喂养好处多·····	2	新生儿的生殖器护理·····	17
新妈妈应尽早开奶·····	2	新生儿的穿衣步骤·····	18
珍贵的初乳·····	3	新生儿衣物的挑选·····	19
哺乳姿势要正确·····	4	纸尿裤与传统尿布各有利弊·····	20
母乳充足与否的判断·····	4	传统尿布的更换方法·····	20
教宝宝正确含接乳头·····	5	传统尿布的选用与清洗·····	21
关于夜间哺乳·····	6	纸尿裤的挑选·····	22
不适合母乳喂养的新妈妈·····	6	纸尿裤的使用方法·····	23
人工喂养攻略·····	7	预防接种前后的注意事项·····	24
学会帮宝宝拍嗝·····	8	能力培养·····	25
宝宝混合喂养·····	9	0~1月能力发育指标·····	25
给宝宝添加鱼肝油·····	9	新生儿的运动反射·····	25
轻松护理·····	10	新生儿的动作训练·····	26
忌与新生儿过度亲热·····	10	新生儿听觉能力训练·····	27
让新生儿睡得安稳·····	11	新生儿视觉能力训练·····	28
新生儿的睡姿·····	12	1个月宝宝益智小游戏·····	29
请勿将宝宝包得过紧·····	12	心理呵护·····	30
给新生儿洗澡的方法·····	13	宝宝用啼哭表达需求·····	30
新生儿洗澡注意事项·····	14	沟通交流很重要·····	31
保护好新生儿脐部·····	15		
清洗头垢与头发护理·····	16		

## ▶▶▶ Part 2 2个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养.....	33	宝宝湿疹的防治 .....	41
本月母乳喂养要点 .....	33	给宝宝剪指甲 .....	41
宝宝呛奶与母乳过多 .....	34	能力培养.....	42
母乳不足与催乳 .....	34	1~2月能力发育指标 .....	42
本月人工喂养须知 .....	35	协助宝宝做运动 .....	43
应对宝宝吐奶 .....	36	2个月宝宝视觉训练 .....	44
轻松护理.....	37	2个月宝宝听觉训练 .....	45
本月宝宝睡眠时间与规律 .....	37	多逗引宝宝发音 .....	45
2个月宝宝四季护理要点 .....	37	2个月宝宝益智小游戏 .....	46
宝宝日常护理禁忌 .....	38	心理呵护.....	48
宝宝衣物的洗涤 .....	39	将良好情绪传递给宝宝 .....	48
奶具要定期更换与消毒 .....	40	让宝宝得到安全感 .....	48

## ▶▶▶ Part 3 3个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养.....	51	宝宝理发注意事项 .....	57
3个月宝宝营养所需 .....	51	宝宝便秘的防治 .....	58
母乳喂养的常见问题 .....	52	宝宝腹泻的防治 .....	59
本月不宜添加辅食 .....	52	宝宝尿布疹的防治 .....	59
新妈妈上班与哺乳 .....	53	能力培养.....	61
挤奶的技巧 .....	54	2~3月能力发育指标 .....	61
轻松护理.....	55	让宝宝自己探索 .....	61
与宝宝同睡要掌握方法 .....	55	3个月宝宝的运动能力强化 .....	62
宝宝睡眠无须超安静环境 .....	56	3个月宝宝的感官强化 .....	63
3个月宝宝的着装 .....	56	宝宝开始咿呀学语 .....	64

3个月宝宝益智小游戏 .....	64
心理呵护 .....	66
宝宝也有喜怒哀乐 .....	66
宝宝怕生早干预 .....	67



## ▶▶▶ Part 4 4个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养 .....	69	给宝宝使用婴儿车 .....	78
4个月宝宝喂养原则 .....	69	能力培养 .....	79
4个月宝宝喂奶量 .....	69	3~4月能力发育指标 .....	79
摄入足够的维生素 .....	70	宝宝会翻身了 .....	80
4个月宝宝补钙 .....	71	训练宝宝坐起来 .....	80
合理添加辅食 .....	72	教宝宝认识色彩 .....	81
辅食处理方法 .....	72	4个月宝宝的感官训练 .....	82
轻松护理 .....	74	培养宝宝语言能力 .....	83
4个月宝宝睡眠 .....	74	4个月宝宝益智小游戏 .....	84
训练宝宝定时排便 .....	74	心理呵护 .....	85
宝宝流口水 .....	75	对妈妈更加依恋 .....	85
4个月宝宝的衣着 .....	76	看动作了解宝宝需求 .....	85
宝宝感冒的预防与治疗 .....	77		

## ▶▶▶ Part 5 5个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养 .....	87	本月人工喂养要点 .....	88
本月喂养方案 .....	87	宝宝可以喝水 .....	88
本月宝宝营养需求 .....	87	不要勉强宝宝吃辅食 .....	89
本月母乳喂养要点 .....	88	本月龄添加辅食内容 .....	90

对牛奶过敏宝宝的喂养 .....	90	能力培养 .....	99
喂糊状辅食的方式 .....	91	5~6月能力发育指标 .....	99
轻松护理 .....	92	培养情绪和社交能力 .....	99
初萌乳牙的护理 .....	92	教宝宝认识物品 .....	100
磨牙棒或牙胶的选择 .....	92	听名字会转头 .....	101
如何应对宝宝厌奶期 .....	93	支撑练习 .....	101
正确使用宝宝护臀霜 .....	94	直立练习 .....	102
防治枕秃 .....	94	掌心抓握物件 .....	102
宝宝便秘的原因 .....	95	注视手中的物件 .....	103
如何应对宝宝便秘 .....	96	心理呵护 .....	104
宝宝抚触的注意事项 .....	96	本月龄宝宝的心理特点 .....	104
冬季喂奶预防宝宝上火 .....	97	妈妈给宝宝唱首歌 .....	104
宝宝总摇头的原因 .....	98	宝宝疲劳过度的表现 .....	105

## ▶▶▶ Part 6 6个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养 .....	107	轻松护理 .....	113
本月喂养方案 .....	107	勿用微波炉热奶 .....	113
本月龄添加辅食内容 .....	107	如何应对宝宝流口水 .....	113
本月龄宝宝需要的食品 .....	108	宝宝坠床的处理方法 .....	114
香蕉含钾高 .....	108	婴儿摇晃症候群 .....	114
本月添加辅食注意事项 .....	109	易伤害大脑的危险动作 .....	115
不宜饮用鲜牛奶 .....	110	尿路感染 .....	116
更换奶粉的注意事项 .....	110	宝宝正确晒太阳 .....	116
正确食用瓶装辅食 .....	111	不宜穿的着装 .....	117
吃苹果的好处 .....	111	能力培养 .....	118
断母乳宝宝应喝配方奶 .....	112	5~6月能力发育指标 .....	118



连续翻滚 .....	118
前倾坐 .....	119
直背坐 .....	119
双手向前按地 .....	120
模拟爬行 .....	120
握物对敲 .....	121

转手拿物 .....	121
心理呵护 .....	122
宝宝的依恋情感 .....	122
宝宝怕生 .....	123
神奇惊人的记忆力 .....	124

## ▶▶▶ Part 7 7个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养 .....	126
本月喂养方案 .....	126
不宜吃蜂蜜 .....	126
6个月前不宜吃蛋清 .....	127
适宜吃的蔬菜水果 .....	127
吃水果的最佳时间 .....	128
为宝宝做断奶准备 .....	128
成品辅食的优点 .....	129
正确添辅食牙齿好 .....	130
轻松护理 .....	131
宝宝不宜多喝水 .....	131
让宝宝喝健康水 .....	131
婴儿肠套叠 .....	132
肠套叠的防治 .....	133
选择合适的枕头 .....	133
注意疾病性啼哭 .....	134
婴儿屏息症 .....	135

培养独立入睡 .....	136
坐不稳的原因 .....	136
给宝宝滴眼药 .....	137
能力培养 .....	138
6~7月能力发育指标 .....	138
用杯子喝水 .....	138
俯卧爬行 .....	139
坐位侧向平衡 .....	139
俯卧位转向坐位 .....	140
教宝宝玩玩具 .....	140
口头示意拍手 .....	141
丢球入盒 .....	141
学习手势语言 .....	142
心理呵护 .....	143
谨防“恋母情结” .....	143
用表情引导宝宝 .....	143
关注心理需求 .....	144



## ▶▶▶ Part 8 8个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养.....	146	玩具的清洗方法 .....	155
本月喂养方案 .....	146	出汗多的原因 .....	156
酸奶勿代替牛奶 .....	146	能力培养.....	157
小心“饮食病” .....	147	7~8月能力发育指标 .....	157
正确吃水果 .....	148	爬行钻隧道 .....	157
增强食欲的方法 .....	148	转向爬 .....	158
配方奶宝宝宜吃的蔬菜 .....	149	拉物站立 .....	158
轻松护理.....	150	三指抓握物体 .....	159
水痘的护理 .....	150	两指抓握物体 .....	160
高热惊厥 .....	151	手指按键 .....	160
分辨呕吐原因 .....	151	有意识地发音 .....	161
呕吐的护理 .....	152	认识五官 .....	161
活动性佝偻病 .....	153	心理呵护.....	162
防治外耳道疖肿 .....	153	快乐分离的方法 .....	162
关注居住环境 .....	154	沉默婴儿形成的原因 .....	162
养成早睡早起的习惯 .....	154	了解宝宝的需求 .....	163
口角炎 .....	155		

## ▶▶▶ Part 9 9个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养.....	165	饮食不均衡会影响视力 .....	168
加强辅食营养 .....	165	宝宝出牙晚不能盲目补钙 .....	168
辅食要有点硬度 .....	165	宝宝多吃鱼好处多 .....	169
本月宝宝合理吃肉 .....	166	轻松护理.....	170
保健品不是每个宝宝都要吃 .....	166	幼儿急疹 .....	170
帮助宝宝长牙的饮食 .....	167	冬天谨防静电 .....	170
宝宝喝水的注意事项 .....	167		

小心清除宝宝手上的倒刺	171	发展大动作能力的游戏	179
冬季保暖的关键部位	171	发展精细动作能力的小游戏	180
不能忽视的花粉袭击	172	教宝宝用杯子喝水	180
乳牙的护理	172	教宝宝认颜色	181
让宝宝睡得香的方法	173	宝宝需要表扬与鼓励	182
小措施避免宝宝受伤害	173	保护宝宝的好奇心	182
多给宝宝爬行的机会	174	打电话游戏促进语言发育	183
让宝宝享受爬行的乐趣	175	心理呵护	184
宝宝腹泻	175	正确对待宝宝的分离焦虑	184
看舌头知健康	177	让宝宝学会一个人玩	185
能力培养	178		
8~9月能力发育指标	178		

## ▶▶ Part 10 10个月宝宝 ◀◀

科学喂养	187	选一双合适的学步鞋	195
辅食渐成为主食	187	隐藏在玩具里的伤害	196
给宝宝补铁	187	宝宝睡觉异常可能有健康问题	197
爱上吃蔬菜	188	宝宝患中耳炎的护理	198
杜绝太多甜食	189	宝宝睡觉磨牙的原因及对策	198
不要吃味精、鸡精	189	预防宝宝过敏性皮炎的方法	199
临睡前别给宝宝吃东西	190	及早发现有听力障碍的宝宝	200
别让宝宝过早吃成人食物	191	能力培养	201
宝宝断奶后喂养要点	191	9~10月能力发育指标	201
轻松护理	193	大动作能力培养	201
避免宝宝受惊	193	精细能力训练	202
宝宝受到惊吓时的护理	193	让宝宝的听力更敏锐	203
选择学步车前要三思	194		

生活中对宝宝进行的说话训练 .....	204
心理呵护.....	205
宝宝喜欢扔东西不等于搞破坏 .....	205
宝宝发脾气的原因与对策 ...	206



## ▶▶▶ Part 11 11个月宝宝 ◀◀◀

科学喂养.....	208	别用胡子扎宝宝 .....	218
辅食正式成为主食 .....	208	纠正宝宝出牙期的坏习惯 ...	218
让宝宝自己吃饭 .....	208	看鼻涕知病情 .....	219
宝宝吃点粗粮、果蔬身体好...	209	帮宝宝擤鼻涕的方法 .....	219
不要嚼碎食物喂宝宝 .....	210	宝宝学走路要有安全的环境...	220
冬天吃水果的注意事项 .....	211	能力培养.....	221
正确地给宝宝吃点心 .....	211	10~11月能力发育指标 .....	221
春天吃对食物最长个 .....	212	大动作能力培养 .....	221
体弱宝宝科学喂养变强壮 ...	212	精细动作训练 .....	222
宝宝厌食不能只靠山楂 .....	213	讲睡前故事训练语言能力 ...	223
轻松护理.....	214	教宝宝认识因果关系 .....	224
宝宝还不会站立的原因 .....	214	培养宝宝的手眼协调能力 ...	225
宝宝咳嗽的护理 .....	214	心理呵护.....	226
以下情况不宜亲吻宝宝 .....	215	冬季宝宝抑郁的防治 .....	226
夏天让宝宝适当出出汗 .....	216	宝宝拿着东西睡觉是缺乏安全感 .....	227
不宜给宝宝洗澡的情况 .....	217		
给宝宝洗澡时要注意 .....	217		

## ▶▶ Part 12 12个月宝宝 ◀◀

科学喂养.....	229	慎用羽绒和电热毯 .....	238
本月宝宝饮食要点 .....	229	宝宝生病慎用抗生素 .....	239
安全喂食的一些注意事项 ...	229	防止宝宝吞食异物 .....	240
夏季宝宝饮食要点 .....	230	宝宝防蚊最好用物理方法 ...	240
有损大脑发育的食物 .....	230	能力培养.....	241
消除积食的妙招 .....	231	11~12月能力发育指标 .....	241
宝宝的进餐时间不能过长 ...	231	大动作能力培养 .....	241
宝宝的饮料最好自己做 .....	232	精细动作能力培养 .....	242
肥胖宝宝的饮食原则 .....	233	语言与认知能力培养 .....	243
宝宝不宜多吃以下水果 .....	234	社交能力培养 .....	243
宝宝适量吃芝麻酱好处多 ...	234	增强宝宝记忆力的方法 .....	244
轻松护理.....	235	教宝宝数数 .....	245
宝宝语迟的原因 .....	235	心理护理.....	246
这样教宝宝说话才正确 .....	236	宝宝脾气大，小心屏气发作... 246	
冬天别把围巾给宝宝当口罩... 236		宝宝学走路后的心理变化 ... 247	
宝宝不宜佩戴首饰 .....	237		
冬季防感冒措施 .....	237		



## ▶▶▶ Part 13 1~1.5岁宝宝 ◀◀◀

科学喂养.....	249	如何给宝宝理发 .....	258
早餐要营养丰富 .....	249	培养宝宝午睡的好习惯 .....	259
让宝宝自己吃饭 .....	249	宝宝便秘怎么办 .....	259
为宝宝准备用餐椅 .....	250	宝宝夏季吹空调注意事项 .....	260
宝宝吃鱼更聪明 .....	250	能力培养.....	261
给宝宝补充蛋白质 .....	251	1~1.5岁能力发育指标 .....	261
不要强迫宝宝进食 .....	251	爱捡“垃圾”的宝宝 .....	261
培养宝宝健康的饮食习惯 .....	252	鼓励宝宝涂鸦 .....	262
宝宝需要吃零食 .....	252	教宝宝玩滑梯 .....	263
宝宝积食的处理办法 .....	253	通过传球训练宝宝的手眼协调能力 .....	263
宝宝不宜多吃巧克力 .....	254	教宝宝自己收拾玩具 .....	264
尽量少吃精细食物 .....	254	培养宝宝爱劳动的习惯 .....	264
轻松护理.....	255	教宝宝认识颜色 .....	265
不小心烫伤后的处理 .....	255	通过镜子让宝宝认识自己 .....	265
做好防晒工作 .....	255	心理呵护.....	266
宝宝磕伤牙齿后的应对 .....	256	保护宝宝的好奇心 .....	266
宝宝憋尿的危害 .....	256	让宝宝的生活充满爱和欢乐 .....	266
保护宝宝的眼睛 .....	257	正确对待宝宝的反抗心理 .....	267
异物进入眼睛的处理 .....	257		
开始训练宝宝尿便 .....	258		

## ▶▶▶ Part 14 1.5~2岁宝宝 ◀◀◀

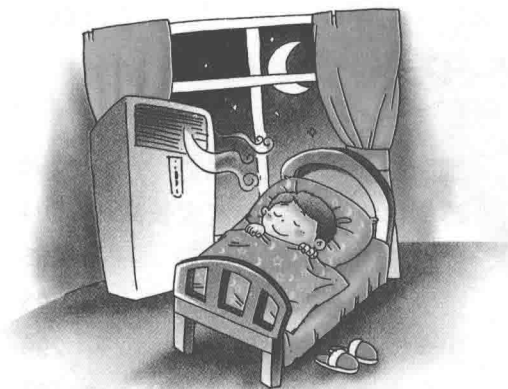
科学喂养.....	269	少给宝宝吃冷饮 .....	270
多吃蔬菜，补充维生素 .....	269	预防宝宝缺锌 .....	270
宝宝的益智食物 .....	269	宝宝可以吃些较硬的食物 .....	271

通过食物为宝宝补钙 .....	271	能力培养 .....	282
纠正宝宝偏食的习惯 .....	272	1.5~2岁能力发育指标 .....	282
防止宝宝营养过剩 .....	273	训练宝宝的语言能力 .....	282
宝宝夏季饮食原则 .....	273	开发宝宝的想象力 .....	283
让宝宝爱上吃饭 .....	274	懂礼貌的宝宝人见人爱 .....	284
轻松护理 .....	275	训练宝宝的平衡能力 .....	284
培养宝宝的安全意识 .....	275	帮助宝宝学习爬楼梯 .....	285
辨别普通咳嗽与百日咳 .....	275	套碗游戏 .....	285
给宝宝用药注意事项 .....	276	玩橡皮泥 .....	286
带宝宝逛商场要注意安全 .....	277	简单的手指游戏 .....	286
宝宝也要“春捂秋冻” .....	277	对宝宝进行音乐启蒙 .....	287
支气管呛入异物后的处理 .....	278	心理呵护 .....	288
宝宝与宠物的相处法则 .....	279	安全感会影响到宝宝未来的	
宝宝误服药品及异物的处理 .....	279	心理健康 .....	288
宝宝呕吐时的特殊照料 .....	280	适度地表扬宝宝 .....	289
帮助宝宝清洁牙齿 .....	281	培养宝宝的自尊心 .....	289
培养宝宝早睡早起的好习惯 .....	281		

## ▶▶▶ Part 15 2~3岁宝宝 ◀◀◀

科学喂养 .....	291	宝宝吃饭时含饭怎么办 .....	294
宝宝的饮食安排 .....	291	睡觉前吃东西影响宝宝长高 .....	294
饮料不能代替饮用水 .....	291	宝宝咳嗽时的饮食禁忌 .....	295
有助排铅的食物 .....	292	给宝宝吃苦味食物好处多 .....	296
宝宝不宜吃汤泡饭 .....	293	让宝宝健康吃水果 .....	296
预防宝宝缺碘 .....	293	膨化食品影响宝宝智力 .....	297

轻松护理.....	298	能力培养.....	307
给宝宝选择合适的牙具 .....	298	2~3岁能力发育指标 .....	307
让宝宝单独睡觉 .....	298	引导宝宝说完整的句子 .....	308
出汗多的宝宝 .....	299	巧用卡片让宝宝学识字 .....	309
引导宝宝正确看电视 .....	300	宝宝学习刷牙 .....	309
宝宝私处护理 .....	300	教宝宝自己穿脱衣服 .....	310
带宝宝去游乐场玩耍时的注意事项 .....	301	玩沙子的乐趣 .....	310
训练宝宝如厕 .....	302	教宝宝认数字 .....	311
带宝宝做眼科检查 .....	302	跳房子游戏 .....	311
合理地批评宝宝 .....	303	拼图游戏 .....	312
宝宝流鼻血的原因及护理 .....	303	培养宝宝的阅读兴趣 .....	313
不要给宝宝异性打扮 .....	304	心理呵护.....	314
晕车的宝宝护理 .....	305	减少宝宝对妈妈的过度依恋 .....	314
宝宝入园前的准备 .....	305	多关爱和鼓励宝宝 .....	314
上幼儿园的宝宝预防感冒 .....	306	让宝宝不再怕生 .....	315



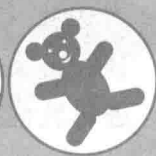
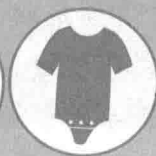


# Part 1

## 1个月宝宝

年龄	男宝宝			女宝宝		
	身高 (厘米)	体重 (千克)	头围 (厘米)	身高 (厘米)	体重 (千克)	头围 (厘米)
刚出生时	46.1~53.7	2.9~4.4	33.3~35.7	45.4~52.9	2.8~4.2	32.8~35.2
	平均为 49.9	平均为 3.3	平均为 34.5	平均为 49.1	平均为 3.2	平均为 34
满月时	50.8~58.6	3.9~5.8	36.7~39.3	49.8~57.6	3.6~5.5	35.9~38.5
	平均为 54.7	平均为 4.5	平均为 38	平均为 53.7	平均为 4.2	平均为 37.2

注：身高和体重的数据摘自世界卫生组织《儿童生长标准》(2006年)，头围测量摘自《中国婴幼儿身心成长指南》(1~12个月篇)(2011年)。



## 科学喂养

### ☪ 母乳喂养好处多

母乳是宝宝成长的最佳食粮，母乳所含的蛋白质中，乳蛋白和酪蛋白的比例，最适合新生儿的需要，保证氨基酸完全代谢，不致积累过多新生儿代谢不了的有害物质苯丙氨酸和酪氨酸。

母乳的营养成分天然合成，母乳喂养有利于宝宝的生长发育，能够增强宝宝的免疫能力，有利于宝宝面部肌肉、牙齿和眼肌的发育，促进智力发育。

母乳中几乎无菌，温度适宜，吸吮速度及食量可随宝宝需要增减，方便、卫生、经济。喂母乳的宝宝很少有消化不良及便秘，喂母乳的宝宝还很少得皮肤病及其他感染性疾病。

另外，吸吮母乳的运动，能增进宝宝脸部形状的完美。而且，宝宝的吸吮过程反射性地促进母乳催产素的分泌，促进母亲

子宫的收缩，能使产后的子宫早日恢复，从而减少产后并发症，还能降低母亲乳腺癌与卵巢癌的发生率。

通过母乳喂养能够建立良好的亲子关系，奠定健全人格的基础，预防产后出血，促进母体恢复提高代谢功能。

宝宝出生后，需要的不仅仅是吃饱穿暖，更需要得到父母的爱。母乳喂养让母亲与婴儿的皮肤进行亲密接触，有利于母婴之间进行情感交流，增进母子感情，母爱在婴儿的心中埋下了深深的种子，这种爱有利于宝宝的心理与社会适应性的发育。

### ☪ 新妈妈应尽早开奶

开奶是新生儿降生后，新妈妈开始的第一次喂奶。宝宝出生后半小时内开奶是最好的，让宝宝早点享受人生的第一顿美餐。