

从婴幼儿的生理和心理特点入手，
解开如何轻松带宝宝的难题，告
诉新手爸妈怎样才能科学、安全
地养育自己的宝宝。

0~3

岁宝宝 应该这样带

献给为孩子问题抓狂的
爸爸、妈妈们

刘佳 主编



学面
科全

指导新手爸妈科学养育0~3岁宝宝，应对
宝宝遇到的各种变化和全部挑战，并为宝宝
的健康成长提供切实可行的养育技巧。

用心
贴实

遵循婴幼儿生长发育的需求，从日常护理、
衣食住行、生长发育等全方位做到科学育
儿，给宝宝最贴心的呵护！

 中国纺织出版社

0~3

应该这样带 岁宝宝

刘佳
主编



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝应该这样带 / 刘佳主编. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-1906-9

I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿-妇幼保健-基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第254290号

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 240千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

contents

目录



第一章

新生儿护理访谈录

你有疑问我来答，育儿专家献锦囊

新生宝宝的生长发育指标	2	如何给宝宝做好身体的护理	14
新生宝宝身体各部位生长发育图谱	2	脐带护理	14
新生宝宝生长发育的其他指标	3	肚脐护理	15
怎么给新生宝宝哺乳	4	指甲护理	15
正确的喂奶方式	4	囟门护理	16
喂奶时手托乳房	5	口腔护理	17
促进乳汁分泌	6	鼻腔护理	18
漾奶和吐奶现象	8	生殖器官护理	18
防止宝宝呛奶	8	臀部护理	19
开奶方式	9	一年四季的新生宝宝如何护理	20
两侧乳房轮流喂奶	10	春 保暖、抗菌、防风沙	20
确认宝宝是否含接好乳头	11	夏 防脱水、讲卫生、别着凉	20
如何确定宝宝喝足了奶水	12	秋 防腹泻、补维生素D	20
宝宝腹泻该不该停止喂母乳	13	冬 保暖是关键	20

新生儿出现以下异常该如何护理	21	抚触的注意事项	28
头形不正的护理	21	日常护理细节指导	29
呼吸困难或窒息的护理	22	抱新生宝宝的姿势	29
大便有血的护理	22	宝宝喝完奶后打嗝的解决办法	30
兔唇与腭裂的护理	23	宝宝流口水的解决办法	30
双足同翻的护理	24	宝宝大小便的基本护理	30
尿布疹的护理	24	夏季防宝宝受到蚊虫叮咬	31
湿疹的护理	25	包裹宝宝的正确方法	31
体重下降的护理	26	给新生儿换尿布	31
斜颈的护理	26	不要挑新生宝宝的“马牙”	32
出生不哭的护理	27	给新生儿滴眼药水	32
如何给新生儿进行抚触护理	28	给新生儿洗澡	32
抚触的作用	28	给新生儿喂药	33
不同部位的抚触方法	28	不要用乳汁给宝宝护肤	33
		新生宝宝的睡眠问题	34



第二章

0~12个月宝宝护理必修课 护理专家月月谈，平安度过婴儿期

第1个月

宝宝常哭闹，爸妈要耐心 36

本月宝宝生长发育特点 37

本月宝宝科学喂养指南 38

本月宝宝科学护理常识 39

●无须专门给宝宝剃“满月头” 39

●给宝宝挑选合适的纸尿裤吧 39

●为宝宝挑个舒适睡袋 40

●宝宝衣物面面观 40

本月宝宝的四季护理提要 41

●春 换季要换装 41

●夏 不用爽身粉 41

●秋 及早添衣物 41

●冬 不需要给宝宝穿戴太多 41

本月宝宝潜能开发 42

●听音乐，提升宝宝的认知能力 42

●逗引宝宝，促进宝宝的心智发育 42

●香味扑鼻，激发宝宝的嗅觉发育 42

特别关注：教新手爸妈辨别宝宝的

各种哭声 43

第2个月

宝宝很爱看，爸妈多配合 44

本月宝宝生长发育特点 45

本月宝宝科学喂养指南 46

本月宝宝科学护理常识 47

●不要高抛或过度摇晃宝宝 47

●卫生纸不可取代尿布或纸尿裤 47

本月宝宝的四季护理提要 48

●春 外出，南北有别 48

●夏“空调病”不得不防 49

●秋 耐寒锻炼进行时 49

●冬 过度保暖要不得 49

本月宝宝潜能开发 50

●玩小手，促进宝宝的动作发展 50

●帮助宝宝“动起来”，促进宝宝

身心发育 50

●听风铃声，促进宝宝的听觉发展 50

特别关注：人工喂养宝宝的几大难题 51

第3个月

宝宝常抬头，爸妈勿干涉 52

本月宝宝生长发育特点 53

本月宝宝科学喂养指南 54

本月宝宝科学护理常识 55

●妈妈不要嚼烂食物后喂宝宝 55

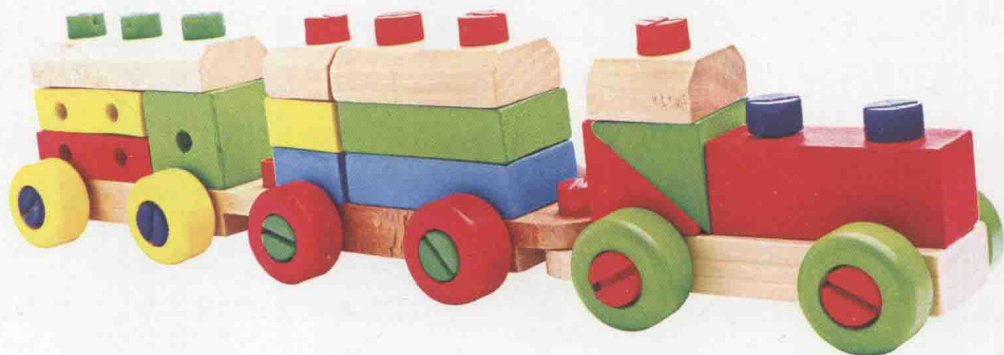
●给宝宝拍照避免用闪光灯 55

●别让宝宝夹在父母中间睡觉 55

●着手给宝宝选些玩具吧 55

●早为宝宝打造安全的婴儿房 56

本月宝宝的四季护理提要	57	●夏 餐具卫生最重要	65
●春 别总是待在婴儿车里	57	●秋 储存维生素D	65
●夏 户外注重乘凉	57	●冬 不必多穿衣	65
●秋 户外活动不能停	57	本月宝宝潜能开发	66
●冬 挑个日子去户外	57	●抓握练习, 宝宝更活跃	66
本月宝宝潜能开发	58	●两大运动, 让宝宝全面发展	66
●和宝宝多说话	58	●捉迷藏游戏, 逗引宝宝转头	66
●和宝宝做游戏和运动	58	特别关注: 观察宝宝的尿液, 判断	
特别关注: 教宝宝学游泳啦	59	宝宝的健康状况	67
第4个月		第5个月	
宝宝能撑起, 爸妈常鼓励	60	爸妈吊玩具, 宝宝爱抓握	68
本月宝宝生长发育特点	61	本月宝宝生长发育特点	69
本月宝宝科学喂养指南	62	本月宝宝科学喂养指南	70
本月宝宝科学护理常识	63	本月宝宝科学护理常识	71
●给宝宝使用花露水的小窍门	63	●正确给宝宝喂辅食	71
●开始给宝宝把大小便	63	●让宝宝远离猫狗	71
●可以竖抱宝宝啦	63	●宝宝厌奶期如何应对	72
●冷静对待宝宝能力倒退的现象	64	●老人带宝宝时的一些注意事项	72
本月宝宝的四季护理提要	65	本月宝宝的四季护理提要	73
●春 预防血钙降低	65	●春 少补维生素D多补钙	73



●夏 注意饮食卫生	73	作协调能力	82
●秋 夏末秋初防痄子	73	●“摇小船”游戏, 稳定情绪	82
●冬 多补维生素D	73	特别关注: 帮宝宝轻松度过长乳牙期	83
本月宝宝潜能开发	74	第7个月	
●照镜子说话, 教会宝宝认知物体	74	宝宝坐得稳, 爸妈更轻松	84
●趴着玩飞呀飞, 增强宝宝的平衡能力	74	本月宝宝生长发育特点	85
特别关注: 盘点让宝宝不排斥辅食		本月宝宝科学喂养指南	86
的小窍门	75	本月宝宝科学护理常识	87
第6个月		●为宝宝挑选合适的枕头	87
宝宝学翻身, 爸妈来搭手	76	●别让宝宝笑个不停	87
本月宝宝生长发育特点	77	●宝宝的乳牙发黄怎么办	88
本月宝宝科学喂养指南	78	●宝宝左撇子, 不宜强行纠正	88
本月宝宝科学护理常识	79	●带宝宝去环境好的地方玩耍	88
●不应强行制止宝宝吮吸手指	79	本月宝宝的四季护理提要	89
●辅食添加阶段, 重点观察宝宝的大便	79	●春 防病是关键	89
●无须常给宝宝穿新衣	79	●夏 重在防蚊虫叮咬	89
●亲吻宝宝不可过度	79	●秋 重在防痰鸣	89
●小心呵护宝宝的脊柱	80	●冬 勤洗澡, 室内少穿衣	89
●宝宝的小脸蛋少掐为妙	80	本月宝宝潜能开发	90
●不要常给宝宝吃板蓝根预防感冒	80	●敲敲打打游戏, 增强对声音的认识	90
●不要太早给宝宝喝茶水	80	●找玩具游戏, 锻炼宝宝的观察力	90
本月宝宝的四季护理提要	81	●骑大马游戏, 增强宝宝的记忆力	90
●春 防病是关键	81	特别关注: 教宝宝咿呀学语需讲究	
●夏 禁止吃冷饮	81	方法	91
●秋 宝宝咳嗽, 父母无须过度紧张	81	第8个月	
●冬 谨防呼吸道感染	81	宝宝可爬行, 爸妈来逗引	92
本月宝宝潜能开发	82	本月宝宝生长发育特点	93
●“逗逗飞”游戏, 促进语言、动		本月宝宝科学喂养指南	94

本月宝宝科学护理常识	95	本月宝宝潜能开发	106
●训练宝宝坐便盆	95	●踢腿游戏, 刺激大脑	106
●宝宝用浴霸洗澡需谨慎	95	●撕纸游戏, 手指更灵活	106
●纠正宝宝吮吸手指的坏习惯	96	特别关注: 快速制作辅食有妙招	107
本月宝宝的四季护理提要	97	第10个月	
●春 外出需谨慎	97	宝宝挥挥手, 爸妈说拜拜	108
●夏 勤洗澡、护皮肤	97	本月宝宝生长发育特点	109
●秋 谨防腹泻	97	本月宝宝科学喂养指南	110
●冬 喉咙有痰需护理	97	本月宝宝科学护理常识	111
本月宝宝潜能开发	98	●拉宝宝时动作应轻柔	111
●圆木钉游戏, 助手眼协调	98	●不可剪宝宝的眼睫毛	111
●说“不”, 培养宝宝的自制力	98	本月宝宝的四季护理提要	112
●找玩具, 集中注意力	98	●春 带宝宝去户外走走	112
特别关注: 宝宝爬行总动员	99	●夏 不宜此时给宝宝断奶、剃光头	112
第9个月		●秋 防冷热不均	112
宝宝学立站, 爸妈手相持	100	●冬 防止长冻疮	112
本月宝宝生长发育特点	101	本月宝宝潜能开发	113
本月宝宝科学喂养指南	102	●摇啊摇, 心智更健康	113
本月宝宝科学护理常识	103	●爬越小山峰, 肢体更协调	113
●别催宝宝吃东西	103	●重复“1”, 宝宝会模仿	113
●教宝宝使用杯子	103	特别关注: 宝宝用品, 轻松收纳	114
●给宝宝准备舒适的鞋子	104	第11个月	
●宝宝依恋玩具, 妈妈别着急	104	宝宝会说话, 爸妈多引导	116
本月宝宝的四季护理提要	105	本月宝宝生长发育特点	117
●春 自然风光好去处	105	本月宝宝科学喂养指南	118
●夏 宝宝吃喝很关键	105	本月宝宝科学护理常识	119
●秋 补充维生素强身	105	●让宝宝“独立”吃喝	119
●冬 衣服不可代替被子	105	●给宝宝正确喂药	119

本月宝宝的四季护理提要	121	本月宝宝科学护理常识	127
●春 正确处理湿疹	121	●该让宝宝“抓周”啦	127
●夏 不可吃生食或半生食	121	●尽量别给宝宝用学步车	127
●秋 穿衣、排汗有讲究	121	本月宝宝的四季护理提要	128
●冬 不宜通宵使用电热毯	121	●春 护理细节全掌握	128
本月宝宝潜能开发	122	●夏 注意事项需谨记	128
●布偶游戏, 促进视觉灵敏度	122	●秋 添加衣服要得当	128
●借物够物, 增强创新能力	122	●冬 别让宝宝热出汗	128
特别关注: 宝宝饮食应科学	123	本月宝宝潜能开发	129
第12个月		●垒积木, 思维转转转	129
宝宝蹒跚走, 爸妈护安全	124	●瓶盖配对, 提升感知能力	129
本月宝宝生长发育特点	125	特别关注: 宝宝学走进行时	130
本月宝宝科学喂养指南	126		

第三章 1~3岁宝宝成长的同步科学护理

1~1.5岁

“贵人语迟”不可信	132
本阶段宝宝生长发育特点	133
本阶段宝宝科学喂养指南	134
本阶段宝宝科学护理常识	136
●经常梳理宝宝的头发	136
●注意观察宝宝的走路姿势	136
●教宝宝漱口	137





本阶段宝宝的四季护理提要 138

- 春 边郊游边启智 138
- 夏 谨防皮肤感染 138
- 秋 “秋冻”要适度 138
- 冬 预防流行病 138

本阶段宝宝潜能开发 139

- 传小球，反应力更强 139
- 玩涂鸭，让宝宝学会模仿 139

特别关注：宝宝四季护肤知多少 140

1.5~2岁

意识增强、不受束缚 142

本阶段宝宝生长发育特点 143

本阶段宝宝科学喂养指南 144

本阶段宝宝科学护理常识 146

- 预防宝宝尿床 146
- 教宝宝自己穿衣和脱衣 146
- 宝宝喜欢被抱，不可拒绝 147
- 带宝宝逛商场要注意安全 147

本阶段宝宝潜能开发 148

- 当个小司机，感受快与慢 148

- 捡豆豆，锻炼四肢灵活性 148

- 唱儿歌填空，增强记忆力 149

- 看动物、画动物，丰富想象力 149

- 跟踪“亮光”，肢体更协调 149

特别关注：宝宝宜吃与忌吃零食大公开 150

2~2.5岁

自行动手、快乐无限 152

本阶段宝宝生长发育特点 153

本阶段宝宝科学喂养指南 154

本阶段宝宝科学护理常识 156

- 宝宝看电视的注意事项 156

- 给宝宝选择合适的牙刷和牙膏 157

- 宝宝出现不满情绪应尽早安抚 157

- 带宝宝去游乐场所玩的注意事项 157

本阶段宝宝潜能开发 158

- 手指运动，锻炼大脑 158

- 读图画书，促进表达能力 158

- 袋鼠游戏，提高控制力 159

- 数数字，提升计算能力 159

- 追玩具小虫，左脑更发达 159

特别关注：纠正宝宝挑食、偏食、吃独食的坏习惯 160

2.5~3岁

亲子互动、多多益善 162

本阶段宝宝生长发育特点 163

本阶段宝宝科学喂养指南 164

本阶段宝宝科学护理常识 166

- 淘气宝宝可不能随意打骂 166

●教宝宝刷牙	166	●父子足球赛，锻炼肌肉、促进平衡	168
●给宝宝准备合适的桌椅	166	●教宝宝花样穿珠	169
●教宝宝说普通话和文明用语	167	●买菜游戏	169
●宝宝特别爱美怎么办	167	●套圈赢奖品	169
本阶段宝宝潜能开发	168	特别关注：培养多才多艺的宝宝	170
●踩影子，丰富认知，身体更灵活	168		

第四章

护理专家温馨提示

疾病早预防，做称职爸妈

护理宝宝，从观察他的日常表现开始

现开始	174	●触摸阴茎	176
听，宝宝哭了	174	●爱扔东西	177
●一到晚饭时间，宝宝就哭个不停	174	●用力拽头发	177
●心情本来挺好的，突然大哭	174	●不自觉地摸耳朵	177
●爸爸一抱，宝宝就哭	175	●不愿身子被横着抱起	177
●宝宝大哭之后抽泣	175	看，宝宝与人相处的情况	177
●宝宝睡着后受到惊吓后就会哭	175	●以前经常笑，现在和妈妈在一起反而不笑了	177
听，宝宝在发声	175	●不爱和小伙伴玩	178
●宝宝已经会笑出声	175	●总拿小伙伴的东西	178
●宝宝有时会发出怪声	176	●经常咬小伙伴	178
瞧，宝宝的表情和动作	176	勿错过宝宝的每一项健康体检	179
●逗乐宝宝，宝宝不笑	176	健康体检的内容	179
●生气或者哭时，宝宝的脸色变红	176	健康体检的时间	179
看，宝宝的坏习惯	176	●第1次体检	179
●剧烈摇晃头部	176	●第2次体检	179

● 第3次体检	180	● 基因工程乙肝疫苗	183
● 第4次体检	180	● 卡介苗	183
● 第5次体检	180	● 三价小儿麻痹糖丸疫苗	184
● 第6次体检	181	● 乙脑疫苗	184
● 第7次体检	181	● 白喉、百日咳、破伤风三联疫苗	184
● 第8次体检	181	● 麻疹疫苗	184
健康体检的Q&A	182	● 麻疹、腮腺炎、风疹三联疫苗	185
疫苗接种, 宝宝健康的“保护神”	183	疫苗接种的程序安排表	185
八大疫苗注射知多少	183	警惕疫苗接种的副作用	186
● 乙型肝炎特异免疫球蛋白	183		

第五章

0~3岁宝宝常见病 及意外的居家护理方案



你是合格的“家庭医生”吗	188
宝宝的健康档案建好了吗	188
宝宝专用小药箱备好了吗	188
宝宝用药宜忌知多少	189
如何照顾家中的患儿	190
照料患病宝宝的吃喝	190
让宝宝感觉舒适和快乐	190
宝宝呕吐时的特殊照料	191
预防宝宝生病, 家庭消毒很关键	192
阳光消毒法——晒一晒, 杀菌防病	192
煮沸消毒法——煮一煮, 杀灭病菌	192

蒸笼消毒法——蒸汽消毒也彻底	193	支气管炎	204
药物消毒法——常备药物消毒快	193	肺炎	205
食醋消毒法——空气消毒很有效	193	中耳炎	206
家庭急救方法知多少	194	水痘	207
测体温、呼吸次数	194	佝偻病	208
心肺复苏术	194	肥胖症	209
浸泡法	195	贫血	210
冷热敷法	195	营养不良	211
其他方法	195	肺结核	212
常见疾病+常规护理方案	196	鹅口疮	213
感冒	196	小儿麻疹	214
咳嗽	197	蛔虫病	215
便秘	198	百日咳	216
腹泻	199	过敏性鼻炎	217
泪囊炎	200	结膜炎	218
手足口病	201	湿疹	219
口腔溃疡	202	痄子	220
过敏性紫癜	203	小儿厌食	221
		淋巴结肿大	222



脑膜炎	223	骨折	228
猩红热	224	食物中毒	229
常见意外+急救护理方案	225	蜂蜇伤	229
中暑	225	头部撞伤	230
扭伤	225	烧伤、烫伤	230
溺水	225	晒伤	231
惊厥	226	鞭炮伤	231
触电	226	电焊光伤眼	232
异物梗塞	226	眼部钝挫伤	232
鼻出血	227	眼睛进异物	232
猫狗咬伤	228		

第六章

特殊宝宝的日常护理方案

双胞胎如何护理	234	早产儿护理的细节	238
双胞胎的形成	234	自闭症患儿如何护理	240
双胞胎的喂养法则	234	自闭症患儿的日常表现	240
● 坚持母乳喂养	234	自闭症患儿的护理重点	240
● 坚持少量多餐	235	体质弱的宝宝如何护理	241
● 及早添加营养	235	饮食护理要得法	241
双胞胎的其他日常居家护理	236	保证睡眠是关键	241
双胞胎的个性培养	237	唐氏综合征患儿如何护理	242
早产儿如何护理	238	唐氏综合征患儿的特征	242
早产儿与足月儿的不同	238	唐氏综合征患儿的日常护理要点	242
早产儿的危险性	238		

第一章

新生儿护理访谈录

你有疑问我来答，育儿专家献锦囊



新生宝宝的生长发育指标

❤️ 新生宝宝身体各部位生长发育图谱

头部

◎头围大于胸围，约为34厘米。◎额头凶门尚未闭合，用手触摸感觉很软，还会动。

眼睛

◎神经、血管、晶状体和视网膜尚未开始发育，3~4个月后才开始发育。◎视力大约有0.04，几乎看不清任何东西，仅能分辨黑、白、红三种颜色。

鼻子

◎鼻孔较小，黏膜敏感，稍一刺激就会流鼻涕。◎睡觉时偶尔发出鼾声。

耳朵

◎出生后便能听见声音，并可辨别妈妈的声音。◎尚不能分辨方位。◎有拍手或关门声，宝宝都会有反应，甚至会被吓到。

嘴巴

◎宝宝会张口吮吸手指或者乳头，属于本能反射。◎味觉还比较迟钝。

手

◎双手多呈握拳状。◎父母用手指接触宝宝的掌心，他会立即握住手指。



胸部

平均胸围约为32厘米。

肚脐

◎逐渐干燥，约1~2周后自然脱落。◎仍需保持干燥，换尿布时要注意。

皮肤

◎出生2~3天皮肤变黄，属正常的黄疸现象。◎若出生24小时以内皮肤变黄，颜色越来越深，14天后未消退，应就医。

性器官

◎男宝宝龟头、包皮内侧贴在一起。◎某些女宝宝的阴道会有分泌物。