



专为女宝宝提供的呵护全方案

手把手教你 养育女宝宝

杨颖◎主编

首都儿科研究所附属儿童医院
儿科护理主管护师

刘晶晶◎著



sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

新浪育儿强力推荐！

针对女宝宝的不同生理特点和需求，为父母提供最佳呵护方案，更人性化地满足各个成长阶段女宝宝的需求。

愿她成为健康满分的活力女宝宝！

新时代出版社
New Times Press



杨颖



手把手教你 养育女宝宝

杨颖◎主编

首都儿科研究所附属儿童医院 儿科护理主管护师

刘晶晶◎著



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

手把手教你养育女宝宝 / 刘晶晶著. — 北京 : 新时代出版社, 2016.3

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2556-6

I. ①手… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第026585号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本710×960 1/16 印张 14 字数230千字

2016年3月第1版第1次印刷 印数1—4000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

目录 content



第一篇

跟着漂亮女孩，闯进另一半世界 · 9

Part1 女孩与男孩天生不一样 · 10

X 染色体——决定女孩一生的成长轨迹 · 10

荷尔蒙——女孩成长的“魔法师” · 11

了解女孩的天赋和弱势 · 13

Part2 探秘女孩的情感世界 · 16

女孩比男孩更渴望父母的关注 · 16

女孩为何爱缠人 · 17

女孩敏感，多给她一些拥抱 · 19

多关注女孩的心灵成长 · 21

第二篇

0~3 岁决定女宝宝一生 · 23

Part1 0 岁女宝宝：渴望得到赞美，培养想象力 · 24

温柔的表情和语言对女宝宝的成长至关重要 · 24

鲜艳的色彩和不同的触感提升女宝宝的感性认识 · 25

多多外出增强五感感受力 · 26

Part2 1 岁女宝宝：培养“自主性” · 28

女宝宝成长的表现，父母要认真回应 · 28

培养女宝宝做事的积极性 · 29

对女宝宝来说,感受力非常重要·31

教她“停”“回来”,培养自律性·32

Part3 2岁女宝宝:动手能力强,培养专注性·33

先要学会安静·33

利用游戏激发兴趣,培养女宝宝动手能力·35

Part4 3岁女宝宝:独立自主个性强·37

认识你的女宝宝,请先抛开性别成见·37

夫妻相爱,胜对女宝宝的费心说教·38

保持与女性本质的联系,母亲需做好榜样·39

父亲要多赞美,多陪伴,不缺位·39

多带女儿见世面,多提供情感满足,但绝对不骄纵·40

第三篇

抓住女宝宝生长发育关键期,陪女儿走过生命前三年·41

Part1 新生女宝宝期(0~1个月):第一次与女宝宝见面·42

新生女宝宝的生长发育特点·42

新生女宝宝的饮食喂养·45

新生女宝宝日常护理·53

新生女宝宝早教智力开发·60

Part2 1~2个月女宝宝·63

身体发育特点·63

饮食喂养·65

日常保健与护理·67

早期教育开发·69



Part3 2 ~ 3 个月女宝宝 · 72

身体发育特点 · 72

饮食喂养 · 73

日常保健与护理 · 76

早期教育开发 · 79

Part4 3 ~ 4 个月女宝宝 · 82

身体发育特点 · 82

饮食喂养 · 84

日常保健与护理 · 85

早期教育开发 · 86

Part5 4 ~ 5 个月女宝宝 · 88

身体发育特点 · 88

饮食喂养 · 90

日常保健与护理 · 93

早期教育开发 · 95

Part6 5 ~ 6 个月女宝宝 · 98

身体发育特点 · 98

饮食喂养 · 100

日常保健与护理 · 105

早期教育开发 · 108

Part7 6 ~ 7 个月女宝宝 · 111

身体发育特点 · 111

饮食喂养 · 112

日常保健与护理 · 115

早期教育开发 · 119

Part8 7 ~ 8 个月女宝宝 · 123

身体发育特点 · 123

饮食喂养 · 125

日常保健与护理 · 129

早期教育开发 · 132

Part9 8 ~ 9 个月女宝宝 · 135

身体发育特点 · 135

饮食喂养 · 137

日常保健与护理 · 141

早期教育开发 · 144

Part10 9 ~ 10 个月女宝宝 · 147

身体发育特点 · 147

饮食喂养 · 148

日常保健与护理 · 152

早期教育开发 · 156

Part11 10 ~ 11 个月女宝宝 · 159

身体发育特点 · 159

饮食喂养 · 161

日常保健与护理 · 164

早期教育开发 · 167



Part12 11 ~ 12 个月女宝宝 · 169

身体发育特点 · 169

饮食喂养 · 169

日常保健与护理 · 174

早期教育开发 · 176

Part13 1 ~ 2 岁女宝宝 · 178

身体发育特点 · 178

饮食喂养 · 179

日常保健与护理 · 183

早期教育开发 · 185

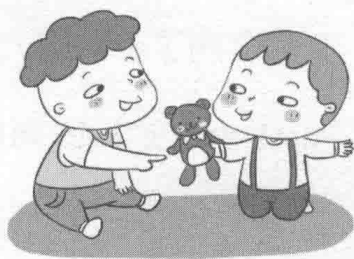
Part14 2 ~ 3 岁女宝宝 · 188

身体发育特点 · 188

饮食喂养 · 192

日常保健与护理 · 195

早期教育开发 · 199



第四篇

不挑食，不偏食，女宝宝健康成长营养密码 · 202

Part1 女宝宝成长必吃 5 种食物 · 203

猪肝——女宝宝的补铁神器 · 203

南瓜——女宝宝长个儿必吃 · 204

鸡蛋——女宝宝最好的营养来源之一 · 206

土豆——丰富蛋白质代表 · 208

番茄——神奇的菜中之果 · 210

Part2 功能营养餐，妈妈再来一碗 · 212

补钙食谱 · 212

补铁食谱 · 213

补锌食谱 · 214

排铅食谱 · 216

第五篇

女宝宝病了不舒服，这么做就对了 · 218

Part1 女宝宝常见生殖系统疾病预防与护理 · 219

女婴外阴炎 · 219

小阴唇黏连 · 219

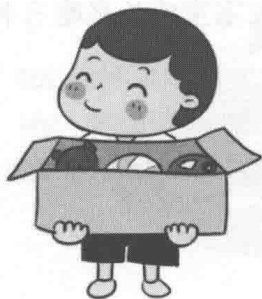
外阴皮肤念珠菌感染 · 220

Part2 宝宝常见疾病预防与护理 · 221

女宝宝湿疹如何护理 · 221

女宝宝肠绞痛怎么办 · 222

女宝宝因感冒鼻塞怎么办 · 222





手把手教你 养育女宝宝

杨颖◎主编

首都儿科研究所附属儿童医院 儿科护理主管护师

刘晶晶◎著



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

手把手教你养育女宝宝 / 刘晶晶著. -- 北京 : 新时代出版社, 2016.3

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2556-6

I. ①手… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第026585号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本710×960 1/16 印张 14 字数230千字

2016年3月第1版第1次印刷 印数1—4000册 定价 35.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717



前言

preface

性别教育，是指引导和影响孩子向适合于自己自然性别特征的健康个性品质、风格、行为发展的活动。对孩子的早期性别教育，主要是父母在家庭生活中对孩子的教育。其中首要的一步就是‘性别认同’，它依赖于和谐、自然的双性环境和双性影响力：父母相互支持，能展现出各自的性别优势等，在这样的环境中生活的孩子，能自然地、顺利地认同自己的性别。

由于很多家长对性别教育知之甚少，更谈不上对孩子进行性别教育了。当面对越来越多的泼辣女孩和越来越多的细腻敏感男孩，他们往往感到束手无策。

性别角色意识对孩子的成长起着重要的帮助作用，而社会环境和媒体的影响对孩子来说不能忽视。虽然当今社会追求男女平等，但这种平等是在尊重自然性别特征前提下的平等发展，是塑造人格的平等，不是性别无差异的平等。不论是男孩还是女孩，都应在发挥自己“性别”优势的基础上，注意向异性学习，克服自己性格上的弱项，促进身心的全面发展和人格完善。如：男孩多多学习女孩的细心、善于表达和善解人意，女孩则多多学习男孩的刚毅、坚定和开朗。

帮孩子建立正确的性别意识，首先，为孩子提供尽可能完美的双性别环境和双性别影响力。父母双方绝不能在孩子面前进行性别角色优劣的较量，更不要寄希望于自己能完全替代对方给孩子性别影响和教育。

其次，在家庭生活中父母双方要互相支持，展现自己的性别优势，充分展现两性的互补作用。

再次，注重父亲的角色。在幼儿性别教育的问题上，令教育者们比较担忧的是小男孩的女性化倾向。有小男生的家庭，母亲要竭力支持、鼓励男性化气质不够的丈夫，让他尽力为孩子做好男性榜样。

最后，父母双亲在给予孩子正确性别认同教育时要注意不能太“刻板”。比如，要求小男孩要有男子气、小女孩要文静等传统观念，父母可在教育中根据孩子的个性重新要求。

通过培养孩子的性别意识，才能让孩子更好的定位自己的性别，对于将来的性教育也打下良好的基础。

这是一本科学，实用，可以帮助家长针对性别特点，有针对性地开发孩子聪明潜质的好书。愿天下的宝宝健康成长。

目录 content



第一篇

跟着漂亮女孩，闯进另一半世界 · 9

Part1 女孩与男孩天生不一样 · 10

X 染色体——决定女孩一生的成长轨迹 · 10

荷尔蒙——女孩成长的“魔法师” · 11

了解女孩的天赋和弱势 · 13

Part2 探秘女孩的情感世界 · 16

女孩比男孩更渴望父母的关注 · 16

女孩为何爱缠人 · 17

女孩敏感，多给她一些拥抱 · 19

多关注女孩的心灵成长 · 21

第二篇

0~3 岁决定女宝宝一生 · 23

Part1 0 岁女宝宝：渴望得到赞美，培养想象力 · 24

温柔的表情和语言对女宝宝的成长至关重要 · 24

鲜艳的色彩和不同的触感提升女宝宝的感性认识 · 25

多多外出增强五感感受力 · 26

Part2 1 岁女宝宝：培养“自主性” · 28

女宝宝成长的表现，父母要认真回应 · 28

培养女宝宝做事的积极性 · 29

对女宝宝来说，感受力非常重要 · 31
教她“停”“回来”，培养自律性 · 32

Part3 2岁女宝宝：动手能力强，培养专注性 · 33

先要学会安静 · 33
利用游戏激发兴趣，培养女宝宝动手能力 · 35

Part4 3岁女宝宝：独立自主个性强 · 37

认识你的女宝宝，请先抛开性别成见 · 37
夫妻相爱，胜过对女宝宝的费心说教 · 38
保持与女性本质的联系，母亲需做好榜样 · 39
父亲要多赞美，多陪伴，不缺位 · 39
多带女儿见世面，多提供情感满足，但绝对不骄纵 · 40

第三篇

抓住女宝宝生长发育关键期，陪女儿走过生命前三年 · 41

Part1 新生女宝宝期（0~1个月）：第一次与女宝宝见面 · 42

新生女宝宝的生长发育特点 · 42
新生女宝宝的饮食喂养 · 45
新生女宝宝日常护理 · 53
新生女宝宝早教智力开发 · 60

Part2 1~2个月女宝宝 · 63

身体发育特点 · 63
饮食喂养 · 65
日常保健与护理 · 67
早期教育开发 · 69



Part3 2 ~ 3 个月女宝宝 · 72

身体发育特点 · 72

饮食喂养 · 73

日常保健与护理 · 76

早期教育开发 · 79

Part4 3 ~ 4 个月女宝宝 · 82

身体发育特点 · 82

饮食喂养 · 84

日常保健与护理 · 85

早期教育开发 · 86

Part5 4 ~ 5 个月女宝宝 · 88

身体发育特点 · 88

饮食喂养 · 90

日常保健与护理 · 93

早期教育开发 · 95

Part6 5 ~ 6 个月女宝宝 · 98

身体发育特点 · 98

饮食喂养 · 100

日常保健与护理 · 105

早期教育开发 · 108

Part7 6 ~ 7 个月女宝宝 · 111

身体发育特点 · 111

饮食喂养 · 112

日常保健与护理 · 115

早期教育开发 · 119

Part8 7 ~ 8 个月女宝宝 · 123

身体发育特点 · 123

饮食喂养 · 125

日常保健与护理 · 129

早期教育开发 · 132

Part9 8 ~ 9 个月女宝宝 · 135

身体发育特点 · 135

饮食喂养 · 137

日常保健与护理 · 141

早期教育开发 · 144

Part10 9 ~ 10 个月女宝宝 · 147

身体发育特点 · 147

饮食喂养 · 148

日常保健与护理 · 152

早期教育开发 · 156

Part11 10 ~ 11 个月女宝宝 · 159

身体发育特点 · 159

饮食喂养 · 161

日常保健与护理 · 164

早期教育开发 · 167



Part12 11 ~ 12 个月女宝宝 · 169

身体发育特点 · 169

饮食喂养 · 169

日常保健与护理 · 174

早期教育开发 · 176

Part13 1 ~ 2 岁女宝宝 · 178

身体发育特点 · 178

饮食喂养 · 179

日常保健与护理 · 183

早期教育开发 · 185

Part14 2 ~ 3 岁女宝宝 · 188

身体发育特点 · 188

饮食喂养 · 192

日常保健与护理 · 195

早期教育开发 · 199



第四篇

不挑食，不偏食，女宝宝健康成长营养密码 · 202

Part1 女宝宝成长必吃 5 种食物 · 203

猪肝——女宝宝的补铁神器 · 203

南瓜——女宝宝长个儿必吃 · 204

鸡蛋——女宝宝最好的营养来源之一 · 206

土豆——丰富蛋白质代表 · 208

番茄——神奇的菜中之果 · 210

Part2 功能营养餐，妈妈再来一碗 · 212

补钙食谱 · 212

补铁食谱 · 213

补锌食谱 · 214

排铅食谱 · 216

第五篇

女宝宝病了不舒服，这么做就对了 · 218

Part1 女宝宝常见生殖系统疾病预防与护理 · 219

女婴外阴炎 · 219

小阴唇黏连 · 219

外阴皮肤念珠菌感染 · 220

Part2 宝宝常见疾病预防与护理 · 221

女宝宝湿疹如何护理 · 221

女宝宝肠绞痛怎么办 · 222

女宝宝因感冒鼻塞怎么办 · 222





第一篇

跟着漂亮女孩，
闯进另一半世界