



专为男宝宝提供的呵护全方案

手把手教你 养育男宝宝

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！

针对男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男宝宝的需求。

愿他成为健康满分的活力男宝宝！

新时代出版社
New Times Press



杨颖



手把手教你 养育男宝宝

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

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

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2555-9

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026582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 16 字数250千字

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

跟着顽皮男孩，闯进他的那个世界 · 9

Part1 男孩与女孩天生不一样 · 10

Chapter1 说一说男孩独有的“Y”染色体 · 10

Chapter2 查一查男孩调皮捣蛋的“祸首” · 12

Chapter3 男孩与女孩谁更聪明，大脑说了算 · 14

Part2 探秘男孩成长的三个阶段 · 16

Chapter1 0~6岁——喜欢腻在母亲的怀抱里 · 16

Chapter2 6~13岁——想成为爸爸那样的男子汉 · 18

Chapter3 14岁~成年——进入盎然的青春时代 · 21

第二篇

0~3岁决定宝宝一生，不打不骂教出好男孩 · 24

Part1 0岁男宝宝：挖掘宝宝好奇心，尽情探险世界 · 25

Chapter1 用刺激五感培养男宝宝好奇心 · 25

Chapter2 多陪孩子说说话，培养男孩语言能力 · 27

Chapter3 亲吻、拥抱，为亲密关系奠定基础 · 29

Part2 1岁男宝宝：培养宝宝干劲，体验成功的喜悦 · 31

Chapter1 成功感觉初体验 · 31

Chapter2 不要用“不行”打消男宝宝的积极性 · 32

Chapter3 告诉孩子被拒绝的理由 · 33

Chapter4 男孩儿不听话？说话成了耳旁风？说明他在成长 · 34

Part3 2岁男宝宝：培养宝宝注意力，做个专心的好宝宝·36

Chapter1 培养注意力，大自然是最好的老师·36

Chapter2 运动培养注意力，心灵也会变得很强大·38

Part3 3岁男宝宝：培养宝宝独立性，我也是个男子汉·39

Chapter1 独立、自立很重要·39

Chapter2 责任担当很重要·40

第三篇

抓住宝宝生长发育关键期，陪儿子走过生命前三年·42

Part1 新生儿期（0～1个月）：第一次与宝宝见面·43

Chapter1 新生男宝宝生长发育特点·43

Chapter2 新生男宝宝时期饮食喂养·46

Chapter3 新生男宝宝日常护理及保健·54

Chapter4 新生男宝宝早期智能开发·61

Part2 1～2个月男宝宝：我会咯咯地笑了·63

Chapter1 1～2个月男宝宝生长发育特点·63

Chapter2 1～2个月男宝宝饮食喂养·65

Chapter3 1～2个月男宝宝日常护理及保健·70

Chapter4 1～2个月男宝宝早期智能开发·76

Chapter5 1～2个月男宝宝异常情况应对·79

Part3 2～3个月男宝宝·83

Chapter1 2～3个月男宝宝生长发育特点·83

Chapter2 2～3个月男宝宝饮食喂养·85

Chapter3 2～3个月男宝宝日常护理及保健·86

Chapter4 2～3个月男宝宝早期智能开发·92



Part4 3 ~ 4 个月男宝宝 · 94

Chapter1 3 ~ 4 个月男宝宝生长发育特点 · 94

Chapter2 3 ~ 4 个月男宝宝饮食喂养 · 96

Chapter3 3 ~ 4 个月男宝宝日常护理及保健 · 99

Chapter4 3 ~ 4 个月男宝宝早期智能开发 · 102

Part5 4 ~ 5 个月男宝宝 · 106

Chapter1 4 ~ 5 个月男宝宝生长发育特点 · 106

Chapter2 4 ~ 5 个月男宝宝饮食喂养 · 108

Chapter3 4 ~ 5 个月男宝宝日常护理及保健 · 112

Chapter4 4 ~ 5 个月男宝宝早期智能开发 · 115



Part6 5 ~ 6 个月男宝宝 · 118

Chapter1 5 ~ 6 个月男宝宝生长发育特点 · 118

Chapter2 5 ~ 6 个月男宝宝饮食喂养 · 120

Chapter3 5 ~ 6 个月男宝宝日常护理与保健 · 123

Chapter4 5 ~ 6 个月男宝宝早期智能开发 · 127

Part7 6 ~ 7 个月男宝宝 · 129

Chapter1 6 ~ 7 个月男宝宝生长发育特点 · 129

Chapter2 6 ~ 7 个月男宝宝饮食喂养 · 130

Chapter3 6 ~ 7 个月男宝宝日常护理与保健 · 133

Chapter4 6 ~ 7 个月男宝宝早期智能开发 · 134

Part8 7 ~ 8 个月男宝宝 · 137

Chapter1 7 ~ 8 个月男宝宝生长发育特点 · 137

Chapter2 7 ~ 8 个月男宝宝饮食喂养 · 139

Chapter3 7 ~ 8 个月男宝宝日常护理与保健 · 143

Chapter4 7 ~ 8 个月男宝宝早期智能开发 · 147

Part9 8 ~ 9 个月男宝宝 · 150

Chapter1 8 ~ 9 个月男宝宝生长发育特点 · 150

Chapter2 8 ~ 9 个月男宝宝饮食喂养 · 152

Chapter3 8 ~ 9 个月男宝宝日常护理与保健 · 154

Chapter4 8 ~ 9 个月男宝宝早期智能开发 · 157

Chapter5 8 ~ 9 个月男宝宝异常情况应对 · 160

Part10 9 ~ 10 个月男宝宝 · 163

Chapter1 9 ~ 10 个月男宝宝生长发育特点 · 163

Chapter2 9 ~ 10 个月男宝宝饮食喂养 · 165

Chapter3 9 ~ 10 个月男宝宝日常保健与护理 · 168

Chapter4 9 ~ 10 个月男宝宝早期智能开发 · 170

Part11 10 ~ 11 个月男宝宝 · 176

Chapter1 10 ~ 11 个月男宝宝生长发育特点 · 176

Chapter2 10 ~ 11 个月男宝宝饮食喂养 · 178

Chapter3 10 ~ 11 个月男宝宝日常保健与护理 · 181

Chapter4 10 ~ 11 个月男宝宝早期智能开发 · 184

Part12 11 ~ 12 个月男宝宝 · 187

Chapter1 11 ~ 12 个月男宝宝生长发育特点 · 187

Chapter2 11 ~ 12 个月男宝宝饮食喂养 · 189

Chapter3 11 ~ 12 个月男宝宝日常保健与护理 · 192

Chapter4 11 ~ 12 个月男宝宝早期智能开发 · 195

Part13 1 ~ 2 岁男宝宝 · 200

Chapter1 1 ~ 2 岁男宝宝生长发育特点 · 200

Chapter2 1 ~ 2 岁男宝宝饮食喂养 · 201

Chapter3 1 ~ 2 岁男宝宝日常保健与护理 · 206

Chapter4 1 ~ 2 岁男宝宝早期智能开发 · 210

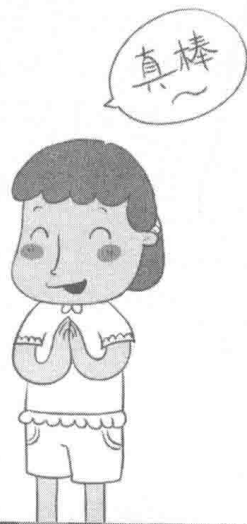
Part14 2 ~ 3 岁男宝宝 · 214

Chapter1 2 ~ 3 岁男宝宝生长发育特点 · 214

Chapter2 2 ~ 3 岁男宝宝饮食喂养 · 218

Chapter3 2 ~ 3 岁男宝宝日常护理与保健 · 223

Chapter4 2 ~ 3 岁男宝宝早期智能开发 · 228



不挑食，不偏食，男宝宝健康成长营养密码 · 230

Part1 男宝宝成长必吃 5 种食物 · 231

Chapter1 牛奶——宝宝最理想的营养品 · 231

Chapter2 豆腐——绝佳的蛋白质食物 · 232

Chapter3 牛肉——让宝宝变得更强壮 · 234

Chapter4 番茄——补充维 C 防感冒 · 235

Chapter5 玉米——粗粮中的保健佳品 · 236

Part2 功能营养餐，妈妈再来一碗 · 238

Chapter1 补锌食谱——促进男宝宝身体发育 · 238

Chapter2 补铁食谱——提高宝宝造血机能 · 241

Chapter3 补钙食谱——让男宝宝骨骼强壮长得高 · 244

Chapter4 补充维生素 C，增强抵抗力免受疾病侵扰 · 247

宝宝病了不舒服，这么做就对了 · 249

Part1 男宝宝常见生殖系统疾病预防与护理 · 250

Chapter1 小儿尿路感染 · 250

Chapter2 阴茎头包皮炎 · 251

Chapter3 隐睾症 · 251

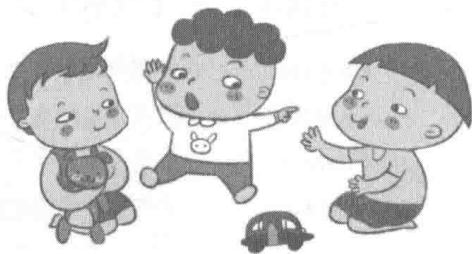
Chapter4 腹股沟疝 · 252

Part2 宝宝常见疾病预防与护理 · 254

Chapter1 小儿感冒 · 254

Chapter2 小儿腹泻 · 255

Chapter3 水痘 · 256





手把手教你 养育男宝宝

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

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

(快乐妈咪 / 杨颖主编)

ISBN 978-7-5042-2555-9

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026582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 16 字数250千字

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，有针对性地开展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

跟着顽皮男孩，闯进他的那个世界 · 9

Part1 男孩与女孩天生不一样 · 10

Chapter1 说一说男孩独有的“Y”染色体 · 10

Chapter2 查一查男孩调皮捣蛋的“祸首” · 12

Chapter3 男孩与女孩谁更聪明，大脑说了算 · 14

Part2 探秘男孩成长的三个阶段 · 16

Chapter1 0~6岁——喜欢腻在母亲的怀抱里 · 16

Chapter2 6~13岁——想成为爸爸那样的男子汉 · 18

Chapter3 14岁~成年——进入盎然的青春时代 · 21

第二篇

0~3岁决定宝宝一生，不打不骂教出好男孩 · 24

Part1 0岁男宝宝：挖掘宝宝好奇心，尽情探险世界 · 25

Chapter1 用刺激五感培养男宝宝好奇心 · 25

Chapter2 多陪孩子说说话，培养男孩语言能力 · 27

Chapter3 亲吻、拥抱，为亲密关系奠定基础 · 29

Part2 1岁男宝宝：培养宝宝干劲，体验成功的喜悦 · 31

Chapter1 成功感觉初体验 · 31

Chapter2 不要用“不行”打消男宝宝的积极性 · 32

Chapter3 告诉孩子被拒绝的理由 · 33

Chapter4 男孩儿不听话？说话成了耳旁风？说明他在成长 · 34

Part3 2岁男宝宝：培养宝宝注意力，做个专心的好宝宝·36

Chapter1 培养注意力，大自然是最好的老师·36

Chapter2 运动培养注意力，心灵也会变得很强大·38

Part3 3岁男宝宝：培养宝宝独立性，我也是个男子汉·39

Chapter1 独立、自立很重要·39

Chapter2 责任担当很重要·40

第三篇

抓住宝宝生长发育关键期，陪儿子走过生命前三年·42

Part1 新生儿期（0～1个月）：第一次与宝宝见面·43

Chapter1 新生男宝宝生长发育特点·43

Chapter2 新生男宝宝时期饮食喂养·46

Chapter3 新生男宝宝日常护理及保健·54

Chapter4 新生男宝宝早期智能开发·61

Part2 1～2个月男宝宝：我会咯咯地笑了·63

Chapter1 1～2个月男宝宝生长发育特点·63

Chapter2 1～2个月男宝宝饮食喂养·65

Chapter3 1～2个月男宝宝日常护理及保健·70

Chapter4 1～2个月男宝宝早期智能开发·76

Chapter5 1～2个月男宝宝异常情况应对·79

Part3 2～3个月男宝宝·83

Chapter1 2～3个月男宝宝生长发育特点·83

Chapter2 2～3个月男宝宝饮食喂养·85

Chapter3 2～3个月男宝宝日常护理及保健·86

Chapter4 2～3个月男宝宝早期智能开发·92



Part4 3 ~ 4 个月男宝宝 · 94

- Chapter1 3 ~ 4 个月男宝宝生长发育特点 · 94
- Chapter2 3 ~ 4 个月男宝宝饮食喂养 · 96
- Chapter3 3 ~ 4 个月男宝宝日常护理及保健 · 99
- Chapter4 3 ~ 4 个月男宝宝早期智能开发 · 102

Part5 4 ~ 5 个月男宝宝 · 106

- Chapter1 4 ~ 5 个月男宝宝生长发育特点 · 106
- Chapter2 4 ~ 5 个月男宝宝饮食喂养 · 108
- Chapter3 4 ~ 5 个月男宝宝日常护理及保健 · 112
- Chapter4 4 ~ 5 个月男宝宝早期智能开发 · 115



Part6 5 ~ 6 个月男宝宝 · 118

- Chapter1 5 ~ 6 个月男宝宝生长发育特点 · 118
- Chapter2 5 ~ 6 个月男宝宝饮食喂养 · 120
- Chapter3 5 ~ 6 个月男宝宝日常护理与保健 · 123
- Chapter4 5 ~ 6 个月男宝宝早期智能开发 · 127

Part7 6 ~ 7 个月男宝宝 · 129

- Chapter1 6 ~ 7 个月男宝宝生长发育特点 · 129
- Chapter2 6 ~ 7 个月男宝宝饮食喂养 · 130
- Chapter3 6 ~ 7 个月男宝宝日常护理与保健 · 133
- Chapter4 6 ~ 7 个月男宝宝早期智能开发 · 134

Part8 7 ~ 8 个月男宝宝 · 137

- Chapter1 7 ~ 8 个月男宝宝生长发育特点 · 137
- Chapter2 7 ~ 8 个月男宝宝饮食喂养 · 139
- Chapter3 7 ~ 8 个月男宝宝日常护理与保健 · 143
- Chapter4 7 ~ 8 个月男宝宝早期智能开发 · 147

Part9 8 ~ 9 个月男宝宝 · 150

- Chapter1 8 ~ 9 个月男宝宝生长发育特点 · 150
- Chapter2 8 ~ 9 个月男宝宝饮食喂养 · 152

Chapter3 8 ~ 9个月男宝宝日常护理与保健 · 154

Chapter4 8 ~ 9个月男宝宝早期智能开发 · 157

Chapter5 8 ~ 9个月男宝宝异常情况应对 · 160

Part10 9 ~ 10个月男宝宝 · 163

Chapter1 9 ~ 10个月男宝宝生长发育特点 · 163

Chapter2 9 ~ 10个月男宝宝饮食喂养 · 165

Chapter3 9 ~ 10个月男宝宝日常保健与护理 · 168

Chapter4 9 ~ 10个月男宝宝早期智能开发 · 170

Part11 10 ~ 11个月男宝宝 · 176

Chapter1 10 ~ 11个月男宝宝生长发育特点 · 176

Chapter2 10 ~ 11个月男宝宝饮食喂养 · 178

Chapter3 10 ~ 11个月男宝宝日常保健与护理 · 181

Chapter4 10 ~ 11个月男宝宝早期智能开发 · 184

Part12 11 ~ 12个月男宝宝 · 187

Chapter1 11 ~ 12个月男宝宝生长发育特点 · 187

Chapter2 11 ~ 12个月男宝宝饮食喂养 · 189

Chapter3 11 ~ 12个月男宝宝日常保健与护理 · 192

Chapter4 11 ~ 12个月男宝宝早期智能开发 · 195

Part13 1 ~ 2岁男宝宝 · 200

Chapter1 1 ~ 2岁男宝宝生长发育特点 · 200

Chapter2 1 ~ 2岁男宝宝饮食喂养 · 201

Chapter3 1 ~ 2岁男宝宝日常保健与护理 · 206

Chapter4 1 ~ 2岁男宝宝早期智能开发 · 210

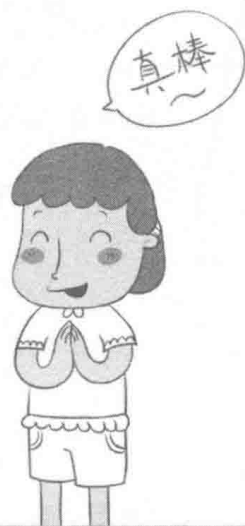
Part14 2 ~ 3岁男宝宝 · 214

Chapter1 2 ~ 3岁男宝宝生长发育特点 · 214

Chapter2 2 ~ 3岁男宝宝饮食喂养 · 218

Chapter3 2 ~ 3岁男宝宝日常护理与保健 · 223

Chapter4 2 ~ 3岁男宝宝早期智能开发 · 228



不挑食，不偏食，男宝宝健康成长营养密码 · 230

Part1 男宝宝成长必吃 5 种食物 · 231

Chapter1 牛奶——宝宝最理想的营养品 · 231

Chapter2 豆腐——绝佳的蛋白质食物 · 232

Chapter3 牛肉——让宝宝变得更强壮 · 234

Chapter4 番茄——补充维 C 防感冒 · 235

Chapter5 玉米——粗粮中的保健佳品 · 236

Part2 功能营养餐，妈妈再来一碗 · 238

Chapter1 补锌食谱——促进男宝宝身体发育 · 238

Chapter2 补铁食谱——提高宝宝造血机能 · 241

Chapter3 补钙食谱——让男宝宝骨骼强壮长得高 · 244

Chapter4 补充维生素 C，增强抵抗力免受疾病侵扰 · 247

宝宝病了不舒服，这么做就对了 · 249

Part1 男宝宝常见生殖系统疾病预防与护理 · 250

Chapter1 小儿尿路感染 · 250

Chapter2 阴茎头包皮炎 · 251

Chapter3 隐睾症 · 251

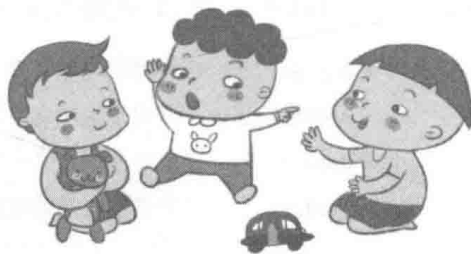
Chapter4 腹股沟疝 · 252

Part2 宝宝常见疾病预防与护理 · 254

Chapter1 小儿感冒 · 254

Chapter2 小儿腹泻 · 255

Chapter3 水痘 · 256





第一篇

跟着顽皮男孩，
闯进他的那个世界