



育儿
大百科

sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

新浪育儿强力推荐

0~6岁 宝宝成长与发育 速查百科

BABY
GROWTH AND
DEVELOPMENT

宝宝出生后有关健康成长你要知道的一切

曲东 主编 | 首都儿科研究所主任医师

王玉楼 著

宝宝成长与发育速查百科

详细介绍了0~6岁宝宝每个阶段的发育状况，让爸爸妈妈清楚地了解宝宝在每个时期的发育是否正常。从翻身、爬行、坐起直到会站立、走路、跳跃、跑步，针对不同阶段的发育状况，为宝宝制订了科学的运动计划。

献给所有父母的贴心礼物

- 专业权威的专家解读
- 细致贴心的育儿指导
- 一目了然的体例划分
- 全面科学的养育方案
- 切实可行的成长手册



新时代出版社
New Times Press





0~6岁宝宝 成长与发育 速查百科

王玉楼 / 著 曲东 / 主编



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~6岁宝宝成长与发育速查百科 / 王玉楼著. -- 北京 : 新时代出版社, 2015.8

(育儿大百科 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2447-7

I. ①0… II. ①王… 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(2015)第197698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 20 字数350千字

2015年8月第1版第1次印刷 印数1-6000册 定价 68.00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



第一章

0 ~ 3 个月 宝宝发育与 成长指标

/ 9

第一节 0 ~ 1 个月宝宝 / 10

生长发育指标 / 10

自我测评 / 11

新生儿主要发育情况 / 16

新生儿专家提高方案 / 22

新生儿的护理与生长 / 30

发育异常与疾病 / 40

第二节 1 ~ 2 个月宝宝 / 45

生长发育指标 / 45

1 ~ 2 个月宝宝主要发育情况 / 46

1 ~ 2 个月宝宝专家提高方案 / 49

1 ~ 2 个月宝宝的护理与生长 / 55

1 ~ 2 个月宝宝发育异常与疾病 / 57

第三节 2 ~ 3 个月宝宝 / 60

生长发育指标 / 60

2 ~ 3 个月宝宝主要发育情况 / 61

2 ~ 3 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 63

宝宝的护理与生长 / 69

宝宝发育异常与疾病 / 72



第二章

3 ~ 6 个月 宝宝发育与 成长速查

/ 75



第一节 3 ~ 4 个月的宝宝 / 76

生长发育指标 / 76

3 ~ 4 个月宝宝主要发育情况 / 77

3 ~ 4 个月宝宝生长发育专家提升方案 / 80

宝宝护理与生长 / 84

宝宝发育异常与疾病 / 87

第二节 4 ~ 5 个月的宝宝 / 92

生长发育指标 / 92

4 ~ 5 个月宝宝生长发育情况 / 93

4 ~ 5 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 95

4 ~ 5 个月婴儿的护理与生长 / 102

4 ~ 5 个月宝宝发育异常与疾病 / 104

第三节 5 ~ 6 个月的宝宝 / 107

生长发育指标 / 107

5 ~ 6 个月宝宝的主要发育情况 / 108

5 ~ 6 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 111

5 ~ 6 个月宝宝的护理与生长 / 117

5 ~ 6 个月宝宝发育异常与疾病 / 121

第四节 6 ~ 7 个月的宝宝 / 123

生长发育指标 / 123

6 ~ 7 个月宝宝的主要发育情况 / 124

6 ~ 7 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 127

6 ~ 7 个月宝宝发育异常与疾病 / 135





第三章

7 ~ 12 个月 宝宝成长与 发育指标 / 139



第一节 7 ~ 8 个月的宝宝 / 140

生长发育指标 / 140

7 ~ 8 个月宝宝的主要发育情况 / 141

7 ~ 8 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 144

7 ~ 8 个月宝宝的护理与生长 / 149

7 ~ 8 个月宝宝发育异常与疾病 / 153

第二节 8 ~ 9 个月的宝宝 / 155

生长发育指标 / 155

8 ~ 9 个月宝宝的主要发育情况 / 156

8 ~ 9 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 159

8 ~ 9 个月宝宝的护理与生长 / 163

8 ~ 9 个月宝宝发育异常与疾病 / 165

第三节 9 ~ 10 个月的宝宝 / 167

生长发育指标 / 167

9 ~ 10 个月宝宝的主要发育情况 / 168

9 ~ 10 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 170

9 ~ 10 个月宝宝的护理与生长 / 174

9 ~ 10 个月宝宝发育异常与疾病 / 176

第四节 10 ~ 11 个月的宝宝 / 178

生长发育指标 / 178

10 ~ 11 个月宝宝的主要发育情况 / 179

10 ~ 11 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 181

10 ~ 11 个月宝宝的护理与生长 / 186

10 ~ 11 个月宝宝发育异常与疾病 / 188

第五节 11 ~ 12 个月的宝宝 / 191

生长发育指标 / 191

11 ~ 12 个月宝宝的主要发育情况 / 192

11 ~ 12 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 194

11 ~ 12 个月宝宝的护理与生长 / 198

11 ~ 12 个月宝宝发育异常与疾病 / 201



第四章

1 ~ 2 岁宝 宝的成长与 发育

/ 203



第五章

2 ~ 3 岁宝 宝成长与发育

/ 229

第一节 13 ~ 18 个月的宝宝 / 204

(1岁1个月~1岁6个月)

生长发育指标 / 204

13 ~ 18 个月宝宝的主要发育情况 / 205

13 ~ 18 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 209

13 ~ 18 个月宝宝的护理与生长 / 215

13 ~ 18 个月宝宝发育异常与疾病 / 216

第二节 19 ~ 24 个月的宝宝 / 219

(1岁7个月~2岁)

生长发育指标 / 219

19 ~ 24 个月宝宝的智能发育情况 / 220

19 ~ 24 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 222

19 ~ 24 个月宝宝的护理与生长 / 226

19 ~ 24 个月宝宝发育异常与疾病 / 228

第一节 25 ~ 30 个月的宝宝 / 230

(2岁1个月~6个月)

生长发育指标 / 230

25 ~ 30 个月宝宝的主要发育情况 / 231

25 ~ 30 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 234

25 ~ 30 个月宝宝的护理与生长 / 242

25 ~ 30 个月宝宝发育异常与疾病 / 244

第二节 31 ~ 36 个月的宝宝 / 246

(2岁7个月~3岁)

生长发育指标 / 246

31 ~ 36 个月宝宝的主要发育情况 / 247

31 ~ 36 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 251

31 ~ 36 个月宝宝的护理与生长 / 256

31 ~ 36 个月宝宝发育异常与疾病 / 258



第六章

4 ~ 6 岁宝宝 成长与发育

/ 261



第一节 4 岁的宝宝 / 262

生长发育指标 / 262

4 岁宝宝的主要发育情况 / 263

4 岁宝宝生长发育专家提高方案 / 266

4 岁宝宝的护理与生长 / 270

4 岁宝宝发育异常与疾病 / 272

第二节 5 岁的宝宝 / 275

生长发育指标 / 275

5 岁宝宝的主要发育情况 / 276

5 岁宝宝生长发育专家提高方案 / 278

5 岁宝宝的护理与生长 / 283

5 岁宝宝发育异常与疾病 / 286

第三节 6 岁的宝宝 / 288

生长发育指标 / 288

6 岁的主要发育情况 / 289

6 岁宝宝生长发育专家提高方案 / 291

6 岁宝宝的护理与生长 / 297

6 岁宝宝发育异常与疾病 / 299



附录

“小豆包”的 营养早餐

/ 302

新疆手抓饭 / 302

扬州什锦蛋炒饭 / 303

什锦素菇烩饭 / 303

台湾卤肉饭 / 304

滑嫩腰果虾盖浇饭 / 305

杂粮炒饭 / 305

鸡米虾仁盖饭 / 306

笋香牛肉滑香米 / 307

鸡丝饭 / 307

番茄鸡丁笋尖饭 / 308

意大利红烩饭 / 308

韩式石锅拌饭 / 309

西班牙海鲜饭 / 310

日本红豆饭 / 310

坚果饭 / 311

乡村烤鱼饭 / 311

橄榄奶酪焗饭 / 312

青瓜寿司卷 / 313

五谷杂饭团 / 313

水果饭 / 314

煎牛肉米汉堡 / 315

焦香芝麻米锅巴 / 315

蛋包火腿香饭 / 316

翡翠白菜饭卷 / 317

红豆黄米香粽 / 317

鱿鱼筒装米 / 318

腊肠青豆饭 / 318

鲷鱼煎虾饭 / 319



0~6岁宝宝 成长与发育 速查百科

王玉楼 / 著 曲东 / 主编

 新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~6岁宝宝成长与发育速查百科 / 王玉楼著. -- 北京 : 新时代出版社, 2015.8

(育儿大百科 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2447-7

I. ①0… II. ①王… 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(2015)第197698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 20 字数350千字

2015年8月第1版第1次印刷 印数1—6000册 定价 68.00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

forword



每个宝宝都是父母心目中的小天使，自从他来到这个世界上，从哇哇啼哭到牙牙学语，从翻身打滚到蹒跚学步，从只会腻在妈妈身边到进入幼儿园、进入小学，宝宝成长的每一步都倾注着爸爸妈妈的爱和无微不至的关怀。本书集宝宝营养、护理、保健、疾病防治于一体，针对爸爸妈妈关心的全部育儿问题，根据0~6岁宝宝不同的发育阶段，以同步指导的方式，为爸爸妈妈们提供了一套专业、实用、贴心的育儿健康宝典。

《0~3岁宝宝养育实用技巧速查百科》全面介绍了0~3岁宝宝在不同阶段的保健要点及判断宝宝健康状况的方法。睡眠、饮食、排泄、清洁、着装、防晒、玩具、外出、安全……宝宝生活中的每一个细节，这里都有最佳指导方案。

《0~3岁宝宝喂养最新理念速查百科》从母乳喂养、人工喂养、混合喂养、添加辅食、断乳方法、饮食搭配等方面入手，让宝宝在成长的每个阶段都吃得营养，吃得健康。

《0~6岁宝宝健康与疾病速查百科》根据0~6岁宝宝在不同阶段的常见疾病情况，从专业儿科医师的角度，以预防为主、专业治疗、正确护理为出发点，和爸爸妈妈一起帮宝宝抵御疾病的袭击。

《0~6岁宝宝成长与发育速查百科》详细介绍了0~6岁宝宝每个阶段的发育状况，让爸爸妈妈清楚地了解宝宝在每个时期的发育是否正常。从翻身、爬行、坐起直到会站立、走路、跳跃、跑步，针对不同阶段的发育状况，为宝宝制订了科学的运动计划。

专业权威的专家解读、细致贴心的育儿指导、一目了然的体例划分、全面科学的养育方案，本书是送给天下所有新手父母的珍贵礼物，希望它能在您甜蜜的育儿生活中，为您提供切实的帮助。





第一章

0 ~ 3 个月 宝宝发育与 成长指标

/ 9

第一节 0 ~ 1 个月宝宝 / 10

生长发育指标 / 10

自我测评 / 11

新生儿主要发育情况 / 16

新生儿专家提高方案 / 22

新生儿的护理与生长 / 30

发育异常与疾病 / 40

第二节 1 ~ 2 个月宝宝 / 45

生长发育指标 / 45

1 ~ 2 个月宝宝主要发育情况 / 46

1 ~ 2 个月宝宝专家提高方案 / 49

1 ~ 2 个月宝宝的护理与生长 / 55

1 ~ 2 个月宝宝发育异常与疾病 / 57

第三节 2 ~ 3 个月宝宝 / 60

生长发育指标 / 60

2 ~ 3 个月宝宝主要发育情况 / 61

2 ~ 3 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 63

宝宝的护理与生长 / 69

宝宝发育异常与疾病 / 72



第二章

3 ~ 6 个月 宝宝发育与 成长速查

/ 75



第一节 3 ~ 4 个月的宝宝 / 76

生长发育指标 / 76

3 ~ 4 个月宝宝主要发育情况 / 77

3 ~ 4 个月宝宝生长发育专家提升方案 / 80

宝宝护理与生长 / 84

宝宝发育异常与疾病 / 87

第二节 4 ~ 5 个月的宝宝 / 92

生长发育指标 / 92

4 ~ 5 个月宝宝生长发育情况 / 93

4 ~ 5 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 95

4 ~ 5 个月婴儿的护理与生长 / 102

4 ~ 5 个月宝宝发育异常与疾病 / 104

第三节 5 ~ 6 个月的宝宝 / 107

生长发育指标 / 107

5 ~ 6 个月宝宝的主要发育情况 / 108

5 ~ 6 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 111

5 ~ 6 个月宝宝的护理与生长 / 117

5 ~ 6 个月宝宝发育异常与疾病 / 121

第四节 6 ~ 7 个月的宝宝 / 123

生长发育指标 / 123

6 ~ 7 个月宝宝的主要发育情况 / 124

6 ~ 7 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 127

6 ~ 7 个月宝宝发育异常与疾病 / 135





第三章

7 ~ 12 个月 宝宝成长与 发育指标 / 139



第一节 7 ~ 8 个月的宝宝 / 140

生长发育指标 / 140

7 ~ 8 个月宝宝的主要发育情况 / 141

7 ~ 8 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 144

7 ~ 8 个月宝宝的护理与生长 / 149

7 ~ 8 个月宝宝发育异常与疾病 / 153

第二节 8 ~ 9 个月的宝宝 / 155

生长发育指标 / 155

8 ~ 9 个月宝宝的主要发育情况 / 156

8 ~ 9 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 159

8 ~ 9 个月宝宝的护理与生长 / 163

8 ~ 9 个月宝宝发育异常与疾病 / 165

第三节 9 ~ 10 个月的宝宝 / 167

生长发育指标 / 167

9 ~ 10 个月宝宝的主要发育情况 / 168

9 ~ 10 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 170

9 ~ 10 个月宝宝的护理与生长 / 174

9 ~ 10 个月宝宝发育异常与疾病 / 176

第四节 10 ~ 11 个月的宝宝 / 178

生长发育指标 / 178

10 ~ 11 个月宝宝的主要发育情况 / 179

10 ~ 11 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 181

10 ~ 11 个月宝宝的护理与生长 / 186

10 ~ 11 个月宝宝发育异常与疾病 / 188

第五节 11 ~ 12 个月的宝宝 / 191

生长发育指标 / 191

11 ~ 12 个月宝宝的主要发育情况 / 192

11 ~ 12 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 194

11 ~ 12 个月宝宝的护理与生长 / 198

11 ~ 12 个月宝宝发育异常与疾病 / 201



第四章 1 ~ 2 岁宝 宝的成长与 发育 / 203



第五章 2 ~ 3 岁宝 宝成长与发育 / 229

第一节 13 ~ 18 个月的宝宝 / 204

(1岁1个月~1岁6个月)

生长发育指标 / 204

13 ~ 18 个月宝宝的主要发育情况 / 205

13 ~ 18 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 209

13 ~ 18 个月宝宝的护理与生长 / 215

13 ~ 18 个月宝宝发育异常与疾病 / 216

第二节 19 ~ 24 个月的宝宝 / 219

(1岁7个月~2岁)

生长发育指标 / 219

19 ~ 24 个月宝宝的智能发育情况 / 220

19 ~ 24 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 222

19 ~ 24 个月宝宝的护理与生长 / 226

19 ~ 24 个月宝宝发育异常与疾病 / 228

第一节 25 ~ 30 个月的宝宝 / 230

(2岁1个月~6个月)

生长发育指标 / 230

25 ~ 30 个月宝宝的主要发育情况 / 231

25 ~ 30 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 234

25 ~ 30 个月宝宝的护理与生长 / 242

25 ~ 30 个月宝宝发育异常与疾病 / 244

第二节 31 ~ 36 个月的宝宝 / 246

(2岁7个月~3岁)

生长发育指标 / 246

31 ~ 36 个月宝宝的主要发育情况 / 247

31 ~ 36 个月宝宝生长发育专家提高方案 / 251

31 ~ 36 个月宝宝的护理与生长 / 256

31 ~ 36 个月宝宝发育异常与疾病 / 258



第六章

4 ~ 6 岁宝宝 成长与发育

/ 261



第一节 4 岁的宝宝 / 262

生长发育指标 / 262

4 岁宝宝的主要发育情况 / 263

4 岁宝宝生长发育专家提高方案 / 266

4 岁宝宝的护理与生长 / 270

4 岁宝宝发育异常与疾病 / 272

第二节 5 岁的宝宝 / 275

生长发育指标 / 275

5 岁宝宝的主要发育情况 / 276

5 岁宝宝生长发育专家提高方案 / 278

5 岁宝宝的护理与生长 / 283

5 岁宝宝发育异常与疾病 / 286

第三节 6 岁的宝宝 / 288

生长发育指标 / 288

6 岁的主要发育情况 / 289

6 岁宝宝生长发育专家提高方案 / 291

6 岁宝宝的护理与生长 / 297

6 岁宝宝发育异常与疾病 / 299



附录

“小豆包”的 营养早餐

/ 302

新疆手抓饭 / 302

扬州什锦蛋炒饭 / 303

什锦素菇烩饭 / 303

台湾卤肉饭 / 304

滑嫩腰果虾盖浇饭 / 305

杂粮炒饭 / 305

鸡米虾仁盖饭 / 306

笋香牛肉滑香米 / 307

鸡丝饭 / 307

番茄鸡丁笋尖饭 / 308

意大利红烩饭 / 308

韩式石锅拌饭 / 309

西班牙海鲜饭 / 310

日本红豆饭 / 310

坚果饭 / 311

乡村烤鱼饭 / 311

橄榄奶酪焗饭 / 312

青瓜寿司卷 / 313

五谷杂饭团 / 313

水果饭 / 314

煎牛肉米汉堡 / 315

焦香芝麻米锅巴 / 315

蛋包火腿香饭 / 316

翡翠白菜饭卷 / 317

红豆黄米香粽 / 317

鱿鱼筒装米 / 318

腊肠青豆饭 / 318

鲷鱼煎虾饭 / 319



第一章

0 ~ 3 个月 宝宝发育与成长指标