



育儿
大百科

sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

新浪育儿强力推荐

0~3岁 宝宝养育实用技巧 速查百科

BABY
RAISING
PRACTICAL SKILLS

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。

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





0~3岁宝宝 养育实用技巧 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

0~3岁宝宝养育实用技巧速查百科 / 王玉楼著. --

北京 : 新时代出版社, 2015.8

(育儿大百科 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2448-4

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197697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



目录 contents

第一章

0 ~ 3 岁宝宝家庭保健护理技巧 · 11

第一节

0 ~ 1 个月新生儿的家庭保健护理技巧 · 12

- 新生儿的体征特点 · 12
- 新生儿的个性特点 · 12
- 0 ~ 7 天新生儿的体征特点 · 13
- 7 ~ 15 天新生儿的体征特点 · 13
- 15 ~ 30 天新生儿的体征特点 · 14
- 新生儿的感知觉发育 · 14
- 新生儿的能量与营养需求 · 15
- 为新生儿做皮肤护理 · 16
- 新生儿常见的皮肤问题 · 17
- 新生儿的眼部护理 · 18
- 新生儿的鼻部护理 · 18
- 新生儿的耳部护理 · 19
- 新生儿的口腔护理 · 19
- 新生儿的臀部护理 · 20
- 新生儿的生殖器护理 · 21
- 为新生儿选择最佳的喂养方式 · 21
- 新生儿一出生就要哺乳 · 22
- 给新生儿喂食初乳好处多 · 22
- 母乳是新生儿最理想的食物 · 23
- 母乳喂养的新生儿一般不需要喂水 · 24
- 母乳喂养有助于妈妈预防疾病 · 24
- 不能进行母乳喂养的情形 · 25
- 母乳喂养时的 8 个注意事项 · 25
- 判断母乳是否充足的方法 · 27
- 母乳不足的 6 大应对之法 · 27
- 如何给宝宝选择适合的奶粉 · 29
- 新生儿如何选择配方奶粉 · 29
- 奶粉的正确调配方法 · 30
- 早产儿与正常儿的喂养差异 · 30

- 早产儿喂奶粉时浓度不宜过高 · 31
- 早产儿的护理 · 31
- 给宝宝换尿布的 3 种方法 · 32
- 给宝宝洗澡的正确方法 · 32
- 通过新生儿的粪便鉴别健康 · 33
- 新生儿小便的正常与异常表现 · 34
- 新生儿的脐带护理要点 · 35
- 为新生儿做抚触 · 36
- 母乳喂养的宝宝出现消化不良的应对方法 · 37
- 新生儿头皮血肿的处理 · 38
- 宝宝吐奶的处理 · 38
- 新生儿体温异常的处理 · 39
- 新生儿的视觉训练 · 40
- 新生儿的听觉训练 · 41
- 新生儿的触觉训练 · 41
- 新生儿的肢体活动能力训练 · 42
- 新生儿的语言理解能力训练 · 42

第二节

1 ~ 2 个月宝宝家庭保健护理技巧 · 43

- 1 ~ 2 个月宝宝身体发育水平 · 43
- 1 ~ 2 个月宝宝的营养需求 · 44
- 按需哺乳与定时哺乳的选择 · 44
- 了解宝宝活动能力的发展 · 45
- 用抱的方式训练宝宝的颈部支撑力 · 45
- 潜能开发要具有平常心 · 45
- 宝宝的穿衣问题 · 46
- 宝宝大小便的处理 · 46
- 给宝宝进行空气浴 · 47
- 室外空气浴须从夏天开始 · 47
- 给宝宝进行日光浴 · 47
- 宝宝突然哭闹的处理 · 48
- 训练宝宝双手的灵活性 · 48
- 训练宝宝抬头、转头和爬行的能力 · 49
- 宝宝语言理解能力的训练 · 49
- 激发宝宝的愉悦情绪 · 49
- 帮助宝宝进行感觉认知能力的训练 · 50
- 给宝宝喂果汁的时机 · 50
- 果汁的正确喂法 · 51
- 给宝宝剪指甲（趾甲）的注意事项 · 51
- 宝宝肚脐不干的处理 · 52
- 宝宝鼻泪管堵塞的处理 · 52
- 宝宝眼睛有分泌物的处理 · 53
- 宝宝耳朵流黄水的处理 · 53
- 宝宝习惯性吐奶的处理 · 54
- 宝宝便秘的处理 · 54



宝宝湿疹的处理 · 54

第三节

2 ~ 3 个月宝宝的保健护理技巧 · 55

2 ~ 3 个月宝宝身体发育水平 · 55

2 ~ 3 个月宝宝的个性变化 · 56

2 ~ 3 个月宝宝的营养需求 · 57

2 ~ 3 个月的宝宝的喂养方法 · 57

混合喂养的注意事项 · 57

奶粉喂养的注意事项 · 58

哺乳时间的调整 · 59

引起宝宝发热的原因及处理 · 59

宝宝湿疹的处理 · 60

预防宝宝热痱子 · 60

宝宝的肢体训练 · 60

宝宝的视觉训练 · 61

宝宝的听觉训练 · 62

宝宝的言语理解能力训练 · 62

宝宝的感知理解能力训练 · 63

宝宝居室环境四注意 · 64

防止宝宝“扁头” · 64

宝宝枕头的选择 · 65

给宝宝洗手和洗脸 · 65

避免宝宝得“空调病” · 65

宝宝的安全问题 · 66

正确使用爽身粉 · 67

第四节

3 ~ 4 个月宝宝的保健护理技巧 · 67

3 ~ 4 个月宝宝身体发育水平 · 67

3 ~ 4 个月宝宝的个性变化 · 68

3 ~ 4 个月宝宝的矿物质需求 · 69

喂养宝宝要注意提高奶的质量 · 69

发现母乳不足的迹象 · 69

人工喂养的宝宝要控制食量 · 70

妈妈多食用健脑益智的食物 · 70

给宝宝补充维生素 C 的意义 · 71

给宝宝添加蛋黄 · 71

让宝宝学会舔食 · 71

宝宝突然不爱吃奶粉的处理 · 72

正确背、抱宝宝的姿势 · 72

保护宝宝的眼睛 · 73

保护宝宝的耳朵 · 74

宝宝最合适的睡眠时间 · 75

让宝宝裸睡 · 75

宝宝在日常生活中的意外防护 · 76

给宝宝的衣服消毒 · 76

宝宝患感冒的症状 · 77

宝宝长牙的护理 · 77

宝宝外耳道湿疹的防治 · 78

预防宝宝斜视 · 78

预防宝宝佝偻病 · 79

帮助宝宝提升肢体的活动能力 · 79

训练宝宝的手部动作能力 · 80

训练宝宝的言语理解能力 · 80

训练宝宝的感知能力 · 81

利用音乐促进宝宝的大脑发育 · 82

3 ~ 4 个月的宝宝需要接种的疫苗 · 82

第五节

4 ~ 5 个月宝宝的保健护理技巧 · 83

4 ~ 5 个月宝宝身体发育水平 · 83

4 ~ 5 个月宝宝的个性变化 · 83

4 ~ 5 个月宝宝的营养需求 · 84

母乳喂养的注意事项 · 84

人工喂养宝宝的注意事项 · 85

宝宝突然不爱吃奶粉的应对之法 · 86

添加辅食的基本原则 · 86

初加辅食的注意事项 · 87

给宝宝添加辅食的时机 · 87

给宝宝补充铁元素 · 88

辅食的制作方法 · 88

防止宝宝异物入口 · 89

让宝宝有个好睡眠 · 90

为宝宝配置睡袋 · 90

培养宝宝自己大小便 · 90

家庭通便的常用方法 · 91

晚上不宜给宝宝多次换尿布 · 91

护理宝宝的倒睫 · 92

宝宝消化不良的应对之法 · 92

应对消化不良的食疗方 · 93

预防宝宝脑震荡 · 94

宝宝易患的几种感冒 · 94

宝宝服用感冒药的注意事项 · 95

帮助宝宝做体操 · 96

爸爸妈妈不要随便碰宝宝的玩具 · 97

训练宝宝的自理能力 · 98

第六节

5 ~ 6 个月宝宝的保健护理技巧 · 98

5 ~ 6 个月宝宝身体发育水平 · 98

5 ~ 6 个月宝宝的个性变化 · 99



5 ~ 6 个月宝宝的营养需求 · 99
添加辅食的注意事项 · 100
宝宝食量不增加的应对方法 · 101
给宝宝添加泥状食物的时机 · 101
预防宝宝辅食过敏的注意事项 · 101
宝宝偏瘦的应对方法 · 102
保护宝宝的乳牙 · 103
预防宝宝的牙齿变黄 · 104
宝宝出牙早晚与智力无关 · 104
预防宝宝黑白颠倒的睡眠习惯 · 105
给宝宝洗澡应采取的防护措施 · 105
训练宝宝的肢体活动能力 · 105
训练宝宝手指动作的灵活性 · 106
训练宝宝的语言理解能力 · 106
训练宝宝的感知能力 · 107
训练宝宝的自理能力 · 108
婴儿腹泻 · 108
宝宝容易发生腹泻的原因 · 109
宝宝腹泻的应对方法 · 109
十个宝宝九个咳 · 110
宝宝咳嗽时的应急方法 · 110
宝宝冻伤的处理 · 111
宝宝出麻疹的应对方法 · 112
正确使用儿童车的注意事项 · 112
防止宝宝发生意外事故 · 113
避免婴儿房环境受污染 · 113

第七节

6 ~ 7 个月宝宝的保健护理技巧 · 114

6 ~ 7 个月宝宝身体发育水平 · 114
6 ~ 7 个月宝宝的个性变化有哪些 · 114
6 ~ 7 个月宝宝的营养需求 · 115
6 ~ 7 个月宝宝的喂养特点 · 116
宝宝辅食的制作方法 · 116
如何给宝宝断夜奶 · 117
宝宝辅食中汁、汤的制作 · 117
适合宝宝食用的糊类辅食的做法 · 118
6 ~ 7 个月宝宝需添加的辅食品种 · 119
宝宝流口水的应对方法 · 119
给宝宝喂药 · 120
训练 7 个月大宝宝的肢体活动能力 · 120
训练宝宝的手指点动灵活性 · 121
训练宝宝的语言理解能力 · 121
训练宝宝的感知能力 · 122
训练宝宝的自理能力 · 122
宝宝喜欢“吃手指头”的原因 · 123

宝宝耳朵进了异物的处理方法 · 123
宝宝眼睛进了异物的处理方法 · 124
检查宝宝血红蛋白的原因 · 124
宝宝出现惊厥的处理方法 · 124
宝宝凶门出现异常的处理方法 · 125
6 ~ 7 个月的宝宝睡眠特征 · 126
帮助宝宝学会控制情绪 · 127
给宝宝补充含锌的食物 · 127
预防宝宝过胖 · 128
预防宝宝碘缺乏症 · 128
预防宝宝缺铁性贫血 · 129



第八节

7 ~ 8 个月宝宝的保健护理技巧 · 129

7 ~ 8 个月宝宝身体发育水平 · 129
7 ~ 8 个月宝宝的个性变化 · 130
7 ~ 8 个月宝宝的喂养要求 · 131
宝宝配方奶粉的功效 · 131
给宝宝适当吃含矿物质的辅食 · 132
给宝宝适当吃点芝麻酱 · 132
宝宝不爱吃蔬菜的应对方法 · 133
适合宝宝的辅食 · 133
适合宝宝断奶的食谱 · 134
7 个月大宝宝抗病能力下降的原因 · 134
宝宝患病的早期信号 · 135
帮助宝宝进行排便训练 · 136
应对宝宝夜间不好好睡觉 · 136
逗宝宝的注意事项 · 137
培养宝宝正确看电视 · 137
预防宝宝受到意外伤害 · 137
教宝宝学习爬行的方法 · 139
宝宝出牙期的护理 · 139
为宝宝选择衣服 · 140
为宝宝选鞋 · 141
不要责怪宝宝乱叫“爸爸妈妈” · 141
训练宝宝的肢体活动能力 · 142
训练宝宝手指动作的灵活性 · 142
训练宝宝的语言理解能力 · 143
训练宝宝的感知能力 · 143
训练宝宝的自理能力 · 144



第九节

8 ~ 9 个月宝宝身体发育水平 · 145

8 ~ 9 个月宝宝的身体变化 · 145
8 ~ 9 个月宝宝的个性变化 · 145
8 ~ 9 个月宝宝的营养需求 · 146

给宝宝添加动物性食品 · 147
过敏体质宝宝添加辅食应注意哪些 · 147
添加辅食后宝宝腹泻怎么办 · 147
宝宝爱吃的几款辅食 · 148
如何给宝宝添加蔬菜和水果 · 148
生病的宝宝如何喂养 · 148
训练宝宝爬行 · 150
训练宝宝的运动智能 · 150
训练宝宝的语言理解能力 · 151
训练宝宝的感知能力 · 151
训练宝宝的自理能力 · 152
防治宝宝痱子的方法 · 152
宝宝为什么易患口角糜烂 · 153
宝宝得水痘怎么办 · 153
宝宝外耳道出现疖肿怎么办 · 153
宝宝烫伤了怎么处理 · 154
男宝宝私处的护理方法 · 154
女宝宝私处的护理方法 · 155

第十节

9 ~ 10 个月宝宝家庭保健护理技巧 · 156

9 ~ 10 个月宝宝身体发育水平 · 156
9 ~ 10 个月宝宝的个性变化 · 156
9 ~ 10 个月宝宝的营养需求 · 157
宝宝断奶的过程与方法 · 157
根据表现给宝宝选择健脑食物 · 158
变换花样让宝宝爱吃五谷杂粮 · 158
宝宝辅食添加的原则 · 159
宝宝餐具的选购、清洁和消毒 · 159
教宝宝使用杯和碗喝东西 · 160
让宝宝养成坐着喂饭的习惯 · 161
哪些食品不宜喂给宝宝吃 · 161
宝宝吞食了异物的应急处理办法处理 · 161
9 ~ 10 个月宝宝的着装要求 · 162
9 ~ 10 个月的宝宝大便有哪些特点 · 163
如何给宝宝选择和清洗玩具 · 163
使用学步车应注意哪些事项 · 163
为宝宝测量呼吸与脉搏 · 164
及时接种腮腺炎疫苗 · 164
训练宝宝的站立和行走 · 165
训练宝宝的用手能力 · 165
训练宝宝的语言理解能力 · 166
训练宝宝的感知能力 · 166
训练宝宝的自理能力 · 167

第十一节

10 ~ 11 个月宝宝家庭保健护理技巧 · 168

10 ~ 11 个月宝宝身体发育水平 · 168
10 ~ 11 个月宝宝的个性变化 · 168
10 ~ 11 个月宝宝的营养需求 · 169
宝宝断奶后的饮食原则 · 169
训练宝宝专心吃饭 · 170
不要强迫宝宝进食 · 170
宝宝零食安全等级划分 · 171
宝宝怎么穿衣服最合适 · 171
如何给宝宝断奶 · 172
宝宝强行断奶时会出现不适 · 172
训练宝宝自己吃饭 · 173
胖宝宝不一定健康 · 173
宝宝不出牙怎么办 · 174
引起宝宝睡觉磨牙的原因有哪些 · 174
宝宝“八字脚”的原因和预防措施 · 174
不要刻意干涉宝宝的左撇子 · 175
宝宝不宜多用抗生素 · 175
在什么情况下宝宝出现淋巴结肿大 · 176
训练宝宝的肢体活动能力 · 176
训练宝宝手指的灵活性 · 177
训练宝宝的语言理解能力 · 177
训练宝宝的感知能力 · 178
训练宝宝的自理能力 · 179
不要让宝宝长时间使用学步车 · 179

第十二节

11 ~ 12 个月宝宝家庭保健护理技巧 · 180

11 ~ 12 个月宝宝身体发育水平 · 180
11 ~ 12 个月宝宝的个性变化 · 180
11 ~ 12 个月宝宝的营养需求 · 181
宝宝补钙过量会造成哪些后果 · 182
适合 11 ~ 12 个月宝宝的辅食 · 182
11 ~ 12 个月宝宝的饮食要求 · 182
宝宝断奶后不建议用豆浆补充蛋白质 · 183
不能用高蛋白代替谷类 · 184
控制宝宝吃零食的数量和时间 · 184
帮助宝宝自己睡眠 · 185
宝宝不宜穿开裆裤 · 185
宝宝出现口腔炎怎么办 · 186
要预防感染传染病传播 · 186
过“补”易导致宝宝生病 · 186
训练宝宝的肢体活动能力 · 187
训练宝宝手指的灵活性 · 188

训练宝宝的语言理解能力 · 188
训练宝宝的感知能力 · 189
训练宝宝的自理能力 · 190
要适当给宝宝进行抚触刺激 · 190
增加宝宝的户外活动 · 191
带宝宝外出的注意事项 · 191

第十三节

1 ~ 1岁半宝宝家庭保健护理技巧 · 192

1 ~ 1岁半宝宝的身体变化 · 192
1 ~ 1岁半宝宝的个性变化 · 192
1岁宝宝的喂养特点 · 193
宝宝断奶后的食谱特点 · 194
给宝宝多吃健脑的食物 · 194
给宝宝安排合理的饮食 · 195
不要让宝宝边看电视边吃饭 · 195
不宜给宝宝吃汤泡饭 · 196
避免宝宝暴饮暴食 · 196
培养宝宝健康的饮食习惯 · 197
教宝宝洗手和擤鼻涕 · 198
防止宝宝尿床 · 198
教会宝宝保护眼睛 · 198
宝宝的头发怎么护理最美丽 · 199
护理宝宝夏季的衣食住行 · 200
培养宝宝独立睡觉的习惯 · 200
训练宝宝的行走能力 · 201
训练宝宝手指的灵活性 · 201
训练宝宝的语言理解能力 · 202
训练宝宝的感知能力 · 203
训练宝宝的自理能力 · 203
宝宝气管进入异物怎么急救 · 204
宝宝流鼻血怎么办 · 205

第十四节

1岁半~ 3岁宝宝家庭保健护理技巧 · 206

1岁半至2岁宝宝身体的变化 · 206
1岁半至2岁宝宝的个性变化 · 206
1岁半至2岁的宝宝需要哪些营养 · 207
2 ~ 3岁宝宝的身体变化 · 208
2 ~ 3岁宝宝的个性变化 · 208
2 ~ 3岁宝宝的营养需求 · 209
让宝宝爱上吃蔬菜 · 210
教宝宝使用筷子 · 211
引起宝宝消瘦的因素, 如何避免 · 211
引起宝宝厌食的因素 · 212
宝宝异食癖 · 213

预防宝宝锌缺乏症 · 214
如何应对不爱喝水的宝宝 · 214
要适当改变餐桌高度 · 215
防治宝宝百日咳 · 215
避免宝宝的眼睛受到伤害 · 216
宝宝心智发育异常的信号 · 217
如何防治宝宝脱臼 · 218
如何矫正宝宝口吃 · 219
何时是治疗宝宝斜视的最佳时机 · 220
患有哮喘宝宝的饮食护理 · 220
宝宝龋齿要早发现、早治疗 · 221
防治宝宝手足口病 · 222
影响宝宝健康的不良饮食习惯 · 222
训练宝宝的语言理解能力 · 224
专题: 宝宝如何补充微量元素 · 225

宝宝微量元素缺乏如何检测 · 225
滥补微量元素害处多 · 225
微量元素主要从哪些食物中获取 · 225
宝宝如何补充微量元素 · 226
佝偻病与维生素D和钙 · 226
如何判断宝宝是否缺钙和患了佝偻病 · 227
缺钙的食补方案 · 227
补钙不是越多越好 · 228
宝宝应该早补钙 · 229
春秋是最应该补钙的季节 · 229
奶、豆补钙益处多 · 230
母乳喂养的宝宝不必特别补钙 · 230
人工喂养的宝宝要额外补钙 · 230
检查结果不缺钙为什么还会有枕秃 · 231
给宝宝补钙要注意细节 · 231
药物补钙要看时机 · 232
钙的每日需求量 · 232
宝宝常流口水与维生素缺乏有关 · 233
预防宝宝缺锌的方法 · 233
婴儿期的补锌方法 · 233
常见的给宝宝补锌的问题 · 234



1 ~ 3 岁宝宝行为习惯引导技巧 · 235

第一节

培养宝宝良好的行为习惯 · 236

- 培养宝宝的饮食习惯 · 236
- 培养宝宝的卫生习惯 · 236
- 宝宝必需的睡眠时间 · 237
- 3 步培养宝宝的睡眠习惯 · 238
- 常见宝宝睡眠问题应对 · 239
- 培养宝宝的排便习惯 · 240
- 爸爸妈妈对待对宝宝哭闹的态度会影响独立生活能力的形成 · 240
- 培养宝宝的独处经验和能力至关重要 · 240
- 教会宝宝刷牙漱口 · 241
- 教会宝宝使用小勺和筷子 · 241
- 宝宝情绪控制能力需要引导 · 242
- 良好的家庭氛围是宝宝控制情绪能力第一要素 · 242
- 爸爸妈妈关系要亲密，给宝宝最佳的情感示范 · 243
- 亲子关系和谐，对家庭氛围至关重要 · 243
- 适当让宝宝宣泄情绪 · 245
- 掌握积极的教育环节，帮助宝宝初步形成情绪调控能力 · 245
- 为宝宝设规矩，满足宝宝合理要求 · 246
- 为宝宝创造与同伴交往和游戏的机会和条件 · 246
- 教给宝宝一些自我调控情绪的方法 · 246
- 创造良好的物质生活环境 · 247
- 用合理的家庭生活制度来培养宝宝的自制能力 · 247
- 培养宝宝与人交往的能力 · 249
- 培养宝宝的道德行为能力 · 251
- 让独生子女拥有一个好教养 · 251

第二节

宝宝心理发展特点 · 252

- 宝宝心理发展的特点 · 252
- 宝宝感觉能力的发展 · 252
- 宝宝知觉能力的发展 · 254
- 宝宝记忆能力的发展 · 254
- 宝宝思维能力的发展 · 255
- 宝宝想象能力的发展 · 255
- 宝宝注意特性的发展 · 256
- 宝宝人际交往能力的发展 · 257
- 宝宝自我意识的发展 · 257



- 宝宝情绪和情感的发展 · 258
- 宝宝意志力的发展 · 258
- 宝宝气质特征的产生 · 259
- 宝宝语言能力的发展 · 259

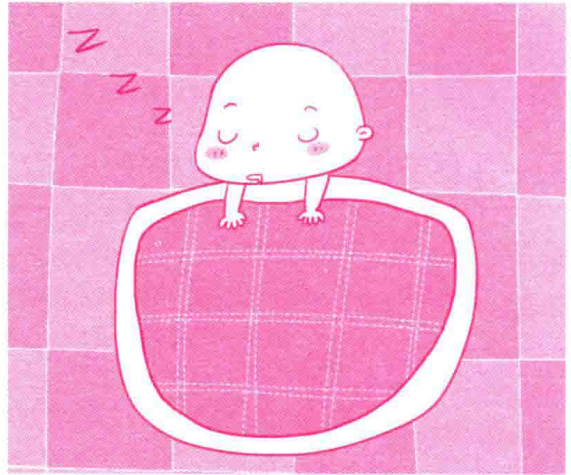
第三节

宝宝良好的行为习惯引导技巧速查 · 260

- 培养宝宝的独立意识 · 260
- 培养宝宝的创造力 · 261
- 开发宝宝早期智力五大原则 · 262
- 如何减轻宝宝的分离焦虑 · 263
- 如何帮助宝宝克服害羞心理 · 263
- 7 招帮助宝宝克服胆怯心理 · 264
- 4 大方法帮助宝宝战胜恐惧心理 · 265
- 如何帮助宝宝克服夜间惊恐 · 265
- 如何帮助宝宝克服猜疑 · 266
- 如何帮助爱生气的宝宝 · 266
- 如何帮助好嫉妒的宝宝 · 267
- 如何帮助很吝啬的宝宝 · 268
- 5 大方法矫治宝宝偏食 · 268
- 早期教育应以“母爱为中心” · 269
- 最适合宝宝的早教方式 · 270
- 纠正宝宝的残忍行为 · 270
- 不同性格的宝宝应采取不同的教育方法 · 271
- 如何教宝宝从小有爱心 · 271
- 如何正确对待宝宝的无理要求 · 272
- 怎么教育宝宝不说脏话 · 273
- 如何教宝宝爱惜物品 · 273
- 如何教宝宝遵守时间 · 274
- 利用亲子游戏帮宝宝度过敏感期 · 275
- 如何教宝宝学会爱自己 · 275
- 不同情况下如何教育宝宝 · 276
- 如何制止宝宝的有害行为 · 276
- 如何促进宝宝大脑发育 · 277
- 如何适度开发宝宝智力 · 279
- 如何促进宝宝的语言发育 · 279

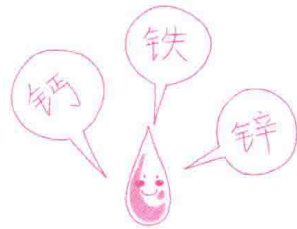
专题：宝宝上幼儿园指南 · 281

- “好幼儿园”的标准 · 281
- 七个关注点帮助家长选好幼儿园 · 283
- 过早强行送园，对宝宝性格不利 · 284
- 宝宝上幼儿园的准备工作的 · 285
- 可以不送宝宝去幼儿园吗？ · 286
- 宝宝入园谨记四个“尽早” · 286
- 宝宝入园前的“自理训练课” · 289
- 安抚刚入幼儿园宝宝的情绪 · 290
- 宝宝不想上幼儿园时，妈妈有妙招 · 291
- 0 ~ 3 岁分龄立规矩更有助于宝宝顺利入园 · 293



第三章

0 ~ 3 岁宝宝提高免疫力的方法 · 295



第一节

宝宝免疫系统概况 · 296

- 宝宝的免疫力从何而来 · 296
- 宝宝免疫力形成和完善过程 · 296
- 宝宝的 3 个免疫脆弱期 · 297
- 6 个月到 3 岁是宝宝免疫力形成的关键期 · 297
- 主动免疫和被动免疫 · 297

第二节

免疫力低的病因与表现 · 298

- 宝宝免疫力低的原因 · 298
- 什么是免疫功能低下 · 298
- 宝宝免疫力低有哪些表现 · 299
- 宝宝免疫力低的 4 大预警信号 · 299
- 亲手测一测宝宝的免疫力 · 299
- 环境因素与宝宝免疫功能的关系 · 300
- 与宝宝免疫功能密切相关的微量元素有哪些 · 300
- 宝宝为什么容易感冒 · 301
- 宝宝吃得过多易导致免疫力下降 · 302
- 宝宝睡眠过少易导致免疫力下降 · 303
- 宝宝运动过少易导致免疫力下降 · 303
- 宝宝穿得过多易导致免疫力下降 · 303

第三节

如何有效提高宝宝抵抗力 · 304

- 如何提高新生儿的免疫力 · 304
- 提高宝宝免疫力的误区有哪些 · 304

- 母乳是宝宝提高免疫力最好的食物 · 306
- 断奶前后如何提高宝宝免疫力 · 306
- 如何提高初入幼儿园宝宝的免疫力 · 307
- 春季如何提高宝宝免疫力 · 308
- 夏季如何提高宝宝免疫力 · 309
- 秋季如何提高宝宝免疫力 · 309
- 冬季如何提高宝宝免疫力 · 310
- 提高宝宝免疫力要从日常做起 · 310

附录 1：宝宝预防与接种常见问题 · 312

- 宝宝为什么要进行预防接种？有哪些疫苗？ · 312
- 预防接种有两种免疫方式 · 312
- 预防接种前后爸爸妈妈应做些什么 · 312
- 先天性心脏病的宝宝能预防接种吗？ · 313
- 有抽搐史的宝宝可否预防接种 · 313
- 哪些特殊体质的宝宝不可以预防接种 · 314
- 预防接种有哪些不良反应 · 314
- 接种后出现什么症状必须去看医生？ · 315
- 打疫苗后要忌口吗？ · 315
- 预防接种后宝宝能不能终身免疫？ · 316

附录 2：预防宝宝铅中毒 · 317

- 铅中毒危险重大 · 317
- 铅的来源 · 318
- 哪些宝宝需要做驱铅治疗 · 318
- 预防宝宝铅中毒的方法 · 319



0~3岁宝宝 养育实用技巧 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

0~3岁宝宝养育实用技巧速查百科 / 王玉楼著. ——
北京 : 新时代出版社, 2015.8
(育儿大百科 / 曲东主编)
ISBN 978-7-5042-2448-4

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197697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。本套书集宝宝营养、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，本套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。





目录 contents

第一章

0 ~ 3 岁宝宝家庭保健护理技巧 · 11

第一节

0 ~ 1 个月新生儿的家庭保健护理技巧 · 12

- 新生儿的体征特点 · 12
- 新生儿的个性特点 · 12
- 0 ~ 7 天新生儿的体征特点 · 13
- 7 ~ 15 天新生儿的体征特点 · 13
- 15 ~ 30 天新生儿的体征特点 · 14
- 新生儿的感知觉发育 · 14
- 新生儿的能量与营养需求 · 15
- 为新生儿做皮肤护理 · 16
- 新生儿常见的皮肤问题 · 17
- 新生儿的眼部护理 · 18
- 新生儿的鼻部护理 · 18
- 新生儿的耳部护理 · 19
- 新生儿的口腔护理 · 19
- 新生儿的臀部护理 · 20
- 新生儿的生殖器护理 · 21
- 为新生儿选择最佳的喂养方式 · 21
- 新生儿一出生就要哺乳 · 22
- 给新生儿喂食初乳好处多 · 22
- 母乳是新生儿最理想的食物 · 23
- 母乳喂养的新生儿一般不需要喂水 · 24
- 母乳喂养有助于妈妈预防疾病 · 24
- 不能进行母乳喂养的情形 · 25
- 母乳喂养时的 8 个注意事项 · 25
- 判断母乳是否充足的方法 · 27
- 母乳不足的 6 大应对之法 · 27
- 如何给宝宝选择适合的奶粉 · 29
- 新生儿如何选择配方奶粉 · 29
- 奶粉的正确调配方法 · 30
- 早产儿与正常儿的喂养差异 · 30

- 早产儿喂奶粉时浓度不宜过高 · 31
- 早产儿的护理 · 31
- 给宝宝换尿布的 3 种方法 · 32
- 给宝宝洗澡的正确方法 · 32
- 通过新生儿的粪便鉴别健康 · 33
- 新生儿小便的正常与异常表现 · 34
- 新生儿的脐带护理要点 · 35
- 为新生儿做抚触 · 36
- 母乳喂养的宝宝出现消化不良的应对方法 · 37
- 新生儿头皮血肿的处理 · 38
- 宝宝吐奶的处理 · 38
- 新生儿体温异常的处理 · 39
- 新生儿的视觉训练 · 40
- 新生儿的听觉训练 · 41
- 新生儿的触觉训练 · 41
- 新生儿的肢体活动能力训练 · 42
- 新生儿的语言理解能力训练 · 42

第二节

1 ~ 2 个月宝宝家庭保健护理技巧 · 43

- 1 ~ 2 个月宝宝身体发育水平 · 43
- 1 ~ 2 个月宝宝的营养需求 · 44
- 按需哺乳与定时哺乳的选择 · 44
- 了解宝宝活动能力的发展 · 45
- 用抱的方式训练宝宝的颈部支撑力 · 45
- 潜能开发要具有平常心 · 45
- 宝宝的穿衣问题 · 46
- 宝宝大小便的处理 · 46
- 给宝宝进行空气浴 · 47
- 室外空气浴须从夏天开始 · 47
- 给宝宝进行日光浴 · 47
- 宝宝突然哭闹的处理 · 48
- 训练宝宝双手的灵活性 · 48
- 训练宝宝抬头、转头和爬行的能力 · 49
- 宝宝语言理解能力的训练 · 49
- 激发宝宝的愉悦情绪 · 49
- 帮助宝宝进行感觉认知能力的训练 · 50
- 给宝宝喂果汁的时机 · 50
- 果汁的正确喂法 · 51
- 给宝宝剪指甲（趾甲）的注意事项 · 51
- 宝宝肚脐不干的处理 · 52
- 宝宝鼻泪管堵塞的处理 · 52
- 宝宝眼睛有分泌物的处理 · 53
- 宝宝耳朵流黄水的处理 · 53
- 宝宝习惯性吐奶的处理 · 54
- 宝宝便秘的处理 · 54



宝宝湿疹的处理 · 54

第三节

2 ~ 3 个月宝宝的保健护理技巧 · 55

2 ~ 3 个月宝宝身体发育水平 · 55

2 ~ 3 个月宝宝的个性变化 · 56

2 ~ 3 个月宝宝的营养需求 · 57

2 ~ 3 个月的宝宝的喂养方法 · 57

混合喂养的注意事项 · 57

奶粉喂养的注意事项 · 58

哺乳时间的调整 · 59

引起宝宝发热的原因及处理 · 59

宝宝湿疹的处理 · 60

预防宝宝热痱子 · 60

宝宝的肢体训练 · 60

宝宝的视觉训练 · 61

宝宝的听觉训练 · 62

宝宝的言语理解能力训练 · 62

宝宝的感知理解能力训练 · 63

宝宝居室环境四注意 · 64

防止宝宝“扁头” · 64

宝宝枕头的选择 · 65

给宝宝洗手和洗脸 · 65

避免宝宝得“空调病” · 65

宝宝的安全问题 · 66

正确使用爽身粉 · 67

第四节

3 ~ 4 个月宝宝的保健护理技巧 · 67

3 ~ 4 个月宝宝身体发育水平 · 67

3 ~ 4 个月宝宝的个性变化 · 68

3 ~ 4 个月宝宝的矿物质需求 · 69

喂养宝宝要注意提高奶的质量 · 69

发现母乳不足的迹象 · 69

人工喂养的宝宝要控制食量 · 70

妈妈多食用健脑益智的食物 · 70

给宝宝补充维生素 C 的意义 · 71

给宝宝添加蛋黄 · 71

让宝宝学会舔食 · 71

宝宝突然不爱吃奶粉的处理 · 72

正确背、抱宝宝的姿势 · 72

保护宝宝的眼睛 · 73

保护宝宝的耳朵 · 74

宝宝最合适的睡眠时间 · 75

让宝宝裸睡 · 75

宝宝在日常生活中的意外防护 · 76

给宝宝的衣服消毒 · 76

宝宝患感冒的症状 · 77

宝宝长牙的护理 · 77

宝宝外耳道湿疹的防治 · 78

预防宝宝斜视 · 78

预防宝宝佝偻病 · 79

帮助宝宝提升肢体的活动能力 · 79

训练宝宝的手指动作能力 · 80

训练宝宝的言语理解能力 · 80

训练宝宝的感知能力 · 81

利用音乐促进宝宝的大脑发育 · 82

3 ~ 4 个月的宝宝需要接种的疫苗 · 82

第五节

4 ~ 5 个月宝宝的保健护理技巧 · 83

4 ~ 5 个月宝宝身体发育水平 · 83

4 ~ 5 个月宝宝的个性变化 · 83

4 ~ 5 个月宝宝的营养需求 · 84

母乳喂养的注意事项 · 84

人工喂养宝宝的注意事项 · 85

宝宝突然不爱吃奶粉的应对之法 · 86

添加辅食的基本原则 · 86

初加辅食的注意事项 · 87

给宝宝添加辅食的时机 · 87

给宝宝补充铁元素 · 88

辅食的制作方法 · 88

防止宝宝异物入口 · 89

让宝宝有个好睡眠 · 90

为宝宝配置睡袋 · 90

培养宝宝自己大小便 · 90

家庭通便的常用方法 · 91

晚上不宜给宝宝多次换尿布 · 91

护理宝宝的倒睫 · 92

宝宝消化不良的应对之法 · 92

应对消化不良的食疗方 · 93

预防宝宝脑震荡 · 94

宝宝易患的几种感冒 · 94

宝宝服用感冒药的注意事项 · 95

帮助宝宝做体操 · 96

爸爸妈妈不要随便碰宝宝的玩具 · 97

训练宝宝的自理能力 · 98

第六节

5 ~ 6 个月宝宝的保健护理技巧 · 98

5 ~ 6 个月宝宝身体发育水平 · 98

5 ~ 6 个月宝宝的个性变化 · 99



5 ~ 6 个月宝宝的营养需求 · 99
添加辅食的注意事项 · 100
宝宝食量不增加的应对方法 · 101
给宝宝添加泥状食物的时机 · 101
预防宝宝辅食过敏的注意事项 · 101
宝宝偏瘦的应对方法 · 102
保护宝宝的乳牙 · 103
预防宝宝的牙齿变黄 · 104
宝宝出牙早晚与智力无关 · 104
预防宝宝黑白颠倒的睡眠习惯 · 105
给宝宝洗澡应采取的防护措施 · 105
训练宝宝的肢体活动能力 · 105
训练宝宝手指动作的灵活性 · 106
训练宝宝的语言理解能力 · 106
训练宝宝的感知能力 · 107
训练宝宝的自理能力 · 108
婴儿腹泻 · 108
宝宝容易发生腹泻的原因 · 109
宝宝腹泻的应对方法 · 109
十个宝宝九个咳 · 110
宝宝咳嗽时的应急方法 · 110
宝宝冻伤的处理 · 111
宝宝出麻疹的应对方法 · 112
正确使用儿童车的注意事项 · 112
防止宝宝发生意外事故 · 113
避免婴儿房环境受污染 · 113

第七节

6 ~ 7 个月宝宝的保健护理技巧 · 114

6 ~ 7 个月宝宝身体发育水平 · 114
6 ~ 7 个月宝宝的个性变化有哪些 · 114
6 ~ 7 个月宝宝的营养需求 · 115
6 ~ 7 个月宝宝的喂养特点 · 116
宝宝辅食的制作方法 · 116
如何给宝宝断夜奶 · 117
宝宝辅食中汁、汤的制作 · 117
适合宝宝食用的糊类辅食的做法 · 118
6 ~ 7 个月宝宝需添加的辅食品种 · 119
宝宝流口水的应对方法 · 119
给宝宝喂药 · 120
训练 7 个月大宝宝的肢体活动能力 · 120
训练宝宝的手部动作灵活性 · 121
训练宝宝的语言理解能力 · 121
训练宝宝的感知能力 · 122
训练宝宝的自理能力 · 122
宝宝喜欢“吃手指头”的原因 · 123

宝宝耳朵进了异物的处理方法 · 123
宝宝眼睛进了异物的处理方法 · 124
检查宝宝血红蛋白的原因 · 124
宝宝出现惊厥的处理方法 · 124
宝宝凶门出现异常的处理方法 · 125
6 ~ 7 个月的宝宝睡眠特征 · 126
帮助宝宝学会控制情绪 · 127
给宝宝补充含锌的食物 · 127
预防宝宝过胖 · 128
预防宝宝碘缺乏症 · 128
预防宝宝缺铁性贫血 · 129



第八节

7 ~ 8 个月宝宝的保健护理技巧 · 129

7 ~ 8 个月宝宝身体发育水平 · 129
7 ~ 8 个月宝宝的个性变化 · 130
7 ~ 8 个月宝宝的喂养要求 · 131
宝宝配方奶粉的功效 · 131
给宝宝适当吃含矿物质的辅食 · 132
给宝宝适当吃点芝麻酱 · 132
宝宝不爱吃蔬菜的应对方法 · 133
适合宝宝的辅食 · 133
适合宝宝断奶的食谱 · 134
7 个月大宝宝抗病能力下降的原因 · 134
宝宝患病的早期信号 · 135
帮助宝宝进行排便训练 · 136
应对宝宝夜间不好好睡觉 · 136
逗宝宝的注意事项 · 137
培养宝宝正确看电视 · 137
预防宝宝受到意外伤害 · 137
教宝宝学习爬行的方法 · 139
宝宝出牙期的护理 · 139
为宝宝选择衣服 · 140
为宝宝选鞋 · 141
不要责怪宝宝乱叫“爸爸妈妈” · 141
训练宝宝的肢体活动能力 · 142
训练宝宝手指动作的灵活性 · 142
训练宝宝的语言理解能力 · 143
训练宝宝的感知能力 · 143
训练宝宝的自理能力 · 144



第九节

8 ~ 9 个月宝宝身体发育水平 · 145

8 ~ 9 个月宝宝的身体变化 · 145
8 ~ 9 个月宝宝的个性变化 · 145
8 ~ 9 个月宝宝的营养需求 · 146

给宝宝添加动物性食品 · 147
过敏体质宝宝添加辅食应注意哪些 · 147
添加辅食后宝宝腹泻怎么办 · 147
宝宝爱吃的几款辅食 · 148
如何给宝宝添加蔬菜和水果 · 148
生病的宝宝如何喂养 · 148
训练宝宝爬行 · 150
训练宝宝的运动智能 · 150
训练宝宝的语言理解能力 · 151
训练宝宝的感知能力 · 151
训练宝宝的自理能力 · 152
防治宝宝痱子的方法 · 152
宝宝为什么易患嘴角糜烂 · 153
宝宝得水痘怎么办 · 153
宝宝外耳道出现疖肿怎么办 · 153
宝宝烫伤了怎么处理 · 154
男宝宝私处的护理方法 · 154
女宝宝私处的护理方法 · 155

第十节

9 ~ 10 个月宝宝家庭保健护理技巧 · 156

9 ~ 10 个月宝宝身体发育水平 · 156
9 ~ 10 个月宝宝的个性变化 · 156
9 ~ 10 个月宝宝的营养需求 · 157
宝宝断奶的过程与方法 · 157
根据表现给宝宝选择健脑食物 · 158
变换花样让宝宝爱吃五谷杂粮 · 158
宝宝辅食添加的原则 · 159
宝宝餐具的选购、清洁和消毒 · 159
教宝宝使用杯和碗喝东西 · 160
让宝宝养成坐着喂饭的习惯 · 161
哪些食品不宜喂给宝宝吃 · 161
宝宝吞食了异物的应急处理办法处理 · 161
9 ~ 10 个月宝宝的着装要求 · 162
9 ~ 10 个月的宝宝大便有哪些特点 · 163
如何给宝宝选择和清洗玩具 · 163
使用学步车应注意哪些事项 · 163
为宝宝测量呼吸与脉搏 · 164
及时接种腮腺炎疫苗 · 164
训练宝宝的站立和行走 · 165
训练宝宝的用手能力 · 165
训练宝宝的语言理解能力 · 166
训练宝宝的感知能力 · 166
训练宝宝的自理能力 · 167

第十一节

10 ~ 11 个月宝宝家庭保健护理技巧 · 168

10 ~ 11 个月宝宝身体发育水平 · 168
10 ~ 11 个月宝宝的个性变化 · 168
10 ~ 11 个月宝宝的营养需求 · 169
宝宝断奶后的饮食原则 · 169
训练宝宝专心吃饭 · 170
不要强迫宝宝进食 · 170
宝宝零食安全等级划分 · 171
宝宝怎么穿衣服最合适 · 171
如何给宝宝断奶 · 172
宝宝强行断奶时会出现不适 · 172
训练宝宝自己吃饭 · 173
胖宝宝不一定健康 · 173
宝宝不出牙怎么办 · 174
引起宝宝睡觉磨牙的原因有哪些 · 174
宝宝“八字脚”的原因和预防措施 · 174
不要刻意干涉宝宝的左撇子 · 175
宝宝不宜多用抗生素 · 175
在什么情况下宝宝出现淋巴结肿大 · 176
训练宝宝的肢体活动能力 · 176
训练宝宝手指的灵活性 · 177
训练宝宝的语言理解能力 · 177
训练宝宝的感知能力 · 178
训练宝宝的自理能力 · 179
不要让宝宝长时间使用学步车 · 179

第十二节

11 ~ 12 个月宝宝家庭保健护理技巧 · 180

11 ~ 12 个月宝宝身体发育水平 · 180
11 ~ 12 个月宝宝的个性变化 · 180
11 ~ 12 个月宝宝的营养需求 · 181
宝宝补钙过量会造成哪些后果 · 182
适合 11 ~ 12 个月宝宝的辅食 · 182
11 ~ 12 个月宝宝的饮食要求 · 182
宝宝断奶后不建议用豆浆补充蛋白质 · 183
不能用高蛋白代替谷类 · 184
控制宝宝吃零食的数量和时间 · 184
帮助宝宝自己睡眠 · 185
宝宝不宜穿开裆裤 · 185
宝宝出现口腔炎怎么办 · 186
要预防感染传染病传播 · 186
过“补”易导致宝宝生病 · 186
训练宝宝的肢体活动能力 · 187
训练宝宝手指的灵活性 · 188