

便于新手父母对照使用

抚育高智商、高情商、高健康宝宝的科学读本



0~3岁宝宝发育情况、科学养育、亲子教育全程指导

0~3岁

宝宝育教 完全手册

儿科专家 林淑文 编著

最值得推荐给新手父母

迎接新生宝宝的各项准备

- ♥ 宝宝的疫苗接种
- ♥ 宝宝的奶粉、玩具选购
- ♥ 宝宝辅食小菜单和断奶
- ♥ 宝宝感冒、发烧、咳嗽、过敏怎么办
- ♥ 如何让宝宝学坐、爬、站、走
- ♥ 宝宝的性格习惯和能力培养
- ♥ 早期教育和才艺开发
- ♥ 宝宝上幼儿园的准备和常见问题



中国轻工业出版社

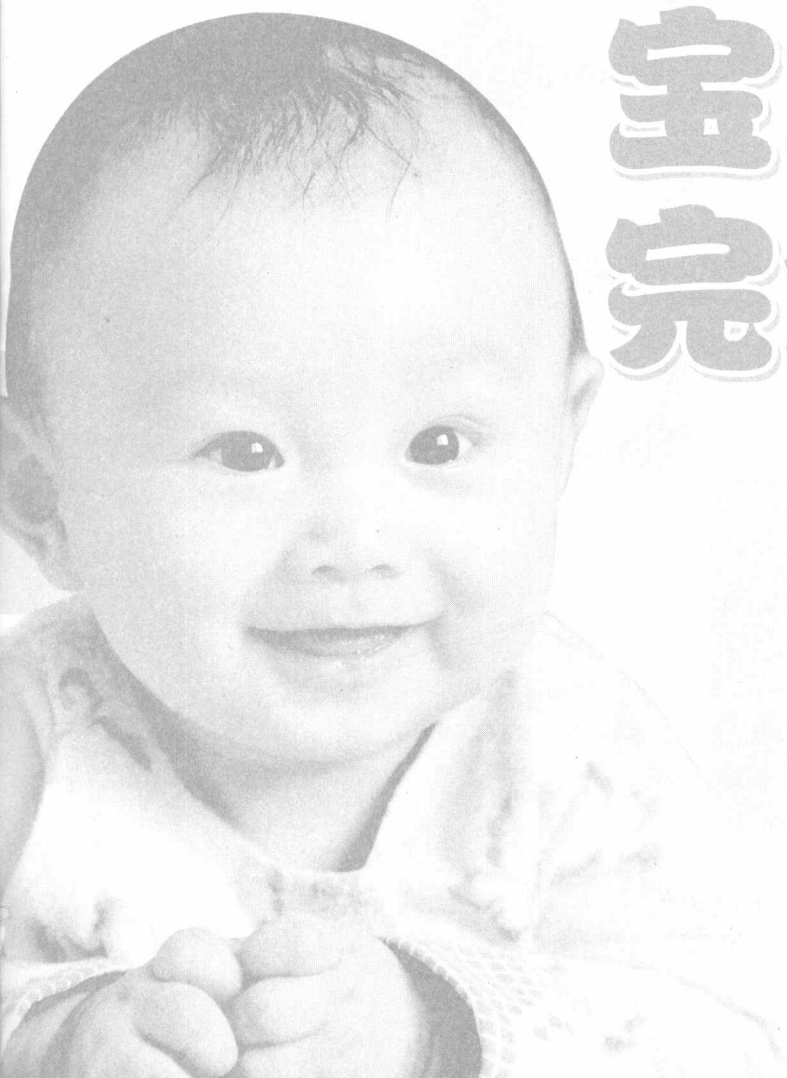


0-3岁宝宝发育情况、科学养育、亲子教育全程指导

0~3岁

宝宝育教 完全手册

林淑文 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝育教完全手册 / 林淑文编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5019-6521-2

I. 0… II. 林… III. 婴幼儿—哺育—手册
IV. TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第100936号

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 张乃柬 封面设计: 沈琳

版式设计: 沈琳 责任校对: 晋洁 责任监印: 胡兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 22.25

字数: 420千字

书号: ISBN 978-7-5019-6521-2/TS·3805 定价: 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80212S0X101ZBW

0~1岁

1



专题：新生儿宝宝

2

心理准备	2
物品准备	3
必备用品	3
哺乳用品	3
家具用品	4
外出用品	4
清洁保养用品	4
玩具用品	5
其他用品	5
新生宝宝的喂养	5
提倡母乳喂养	5
母乳喂养三阶段	6
良好哺乳姿势	6
喂养奶粉的注意事项	7
如何判断宝宝已经吃饱了	8
如何给宝宝换尿布	8
如何给宝宝洗澡	9
给新生儿宝宝穿衣注意事项	9
新生宝宝的脐带护理	10
如何抱新生儿宝宝	11
宝宝啼哭时该注意什么	11



第1个月 13

发育概况 13

宝宝正常特征..... 13

宝宝特有现象..... 13

生理指标..... 14

体重/身高/体温/呼吸/心跳/头围和胸围 14

感知运动..... 15

视觉/听觉/味觉/嗅觉/触觉/运动 15

养育要点 15

饮食营养..... 15

哺乳/喂水/维生素补充 15

日常护理..... 16

睡眠/环境温度/护理 16

健康贴士 17

常见疾病..... 17

新生儿黄疸 17

便秘 17

吐奶 18

呕吐 18

腹泻 18

脐炎/湿疹..... 18

易发意外..... 19

安心问答..... 19

如何给宝宝称体重? 19

如何给宝宝量身高? 20



· 亲子培育	21
感官训练	21
视觉训练/嗅觉训练/听觉训练/触觉训练/肌肉训练	21
亲子游戏	22
问候/逗笑/抓握	22
本月智能测评	23
大动作测评：俯卧抬头	23
精细动作测评：握持物件	23
认知能力测评：用眼睛寻找声源	23
言语能力测评：发细小喉音	23
情绪与社会行为测评：1.眼对眼注视 2.逗引时微笑	23
 专题：疫苗接种	24
疫苗种类	24
注意事项	25
常见不良反应	25
第2个月	26
发育概况	26
生理指标	26
体重/身高/头围和胸围	26
感知运动	26
视觉/听觉/语言/味觉/嗅觉/运动	26
养育要点	27
饮食营养	27
日常护理	27



健康贴士 28

常见疾病 28

上呼吸道感染 28

婴幼儿猝死综合征 28

易发意外：窒息 29

安心问答 29

宝宝总头偏向一侧睡，脑袋形状有点歪怎么办？ 29

宝宝一只眼睛斜到一边，是不是有斜视呢？ 30

如何测量宝宝的头围？ 30

亲子培育 30

培育提示 30

亲子游戏 31

生活之音/摇啊摇/婴儿被动操 31

本月智能测评 34

大动作测评：俯卧抬头和注视小手 34

精细动作测评：把小手放进嘴里 34

认知能力测评：追视物体超过90度 34

言语能力测评：会发a、o、e等单个韵母 34

情绪与社会行为测评：1.发出笑声 2.天真快乐反应 34

 专题：奶粉 35

正确选购奶粉 35

选购奶粉注意事项 35

第3个月 37**发育概况** 37

生理指标 37



体重/身高	37
感知运动	37
视觉/听觉/语言/运动	37
情感个性	38
养育要点	38
饮食营养	38
日常护理	39
健康贴士	39
常见疾病	39
婴儿痉挛征	39
捂热综合征	40
定期健康体检	40
易发意外：手指缺血	41
安心问答	42
宝宝经常用劲、哼哼，是不是因为有什么地方很痛？	42
有时一抱宝宝，宝宝就会把身体向后弯起来，是不是有什么异常呢？	42
如何测量宝宝的胸围？	42
亲子培育	43
培育提示	43
亲子游戏	43
捂嘴巴	43
七色光	43
有趣的抚摸	44
碰鼻子	44
本月智能测评	44
大动作测评：1. 俯卧抬头离床面90度 2. 头能竖直且平稳	



3. 俯卧前臂撑起 4. 仰卧转为侧卧	44
精细动作测评: 1. 手握着手 2. 握住拨浪鼓半分钟	45
认知能力测评: 眼随玩具移动180度	45
言语能力测评: 与人“交谈”	45
情绪与社会行为测评: 认妈妈高兴	45



专题: 玩具1

46

玩具的选择原则	46
选购玩具注意事项	46
十大常见益智玩具	47
0~1岁阶段适合玩具	48

第4个月

49

发育概况

49

生理指标..... 49

体重/身长..... 49

感知运动..... 49

视觉/语言/运动..... 49

情感个性..... 50

养育要点

50

饮食营养..... 50

日常护理..... 50

健康贴士

51

常见疾病..... 51

鹅口疮..... 51

多汗、夜啼..... 51

易发意外: 跌落..... 52

安心问答.....	53
宝宝老吮吸手指怎么办?	53
宝宝能喝电解质水和纯净水吗?	53
用纸尿裤, 还是布尿布?	53
亲子培育	54
培育提示.....	54
亲子游戏.....	55
宝宝翻身	55
摸一摸	55
踢踢妈妈手	55
藏猫猫	55
本月智能测评.....	56
大动作测评: 1. 会翻身 2. 扶腰能坐	56
精细动作测评: 主动够取物件	56
认知能力测评: 头转向声源	57
言语能力测评: 1. 大声笑 2. 独自一人咿呀作语	57
情绪与社会行为测评: 1. 见食物有兴奋模样 2. 见妈妈伸手要抱 3. 辨认生熟人 ...	57
专题: 宝宝辅食	58
什么是辅食?	58
添加辅食的目的	58
添加辅食的时间	58
辅食添加的三个阶段	59
第一阶段(4~6个月) 添加原则	59
第一阶段辅食小菜单	60



第5个月 62

发育概况 62

生理指标..... 62

体重/身高..... 62

感知运动..... 62

视觉/听觉/语言/运动..... 62

情感个性..... 62

养育要点 63

饮食营养..... 63

日常护理..... 63

健康贴士 64

常见疾病..... 64

肠套叠..... 64

拉稀（腹泻）..... 64

拉不出（便秘）..... 65

易发意外：碰伤、误吞..... 65

安心问答..... 65

宝宝大便中有一点儿没消化的蔬菜，是不是消化不良？..... 65

经常抛摇宝宝玩好不好？..... 65

亲子培育 66

培育提示..... 66

亲子游戏..... 66

照镜子..... 66

玩积木..... 67

捉迷藏..... 67



本月智能测评·····	67
大动作测评：扶腋下能站立·····	67
精细动作测评：1. 抓住悬吊玩具 2. 两手各握一玩具·····	67
认知能力测评：玩具失落后，两眼跟着找·····	68
言语能力测评：1. 叫名字会注视、笑 2. 看到熟悉的人或玩具会咿呀发声 3. 能模仿家长发出的重复音节·····	68
情绪与社会行为测评：望镜中人笑·····	68

专题：感冒 69

感冒常见勿忽视·····	69
感冒症状及表现·····	69
何时需要去看医生？·····	69
感冒的治疗·····	70
（夏季感冒）热伤风·····	70
照料感冒的宝宝·····	71

第6个月 72

发育概况 72

生理指标·····	72
体重/身高·····	72
感知运动·····	72
语言/运动·····	72
情感个性·····	72

养育要点 73

饮食营养·····	73
日常护理·····	73
宝宝出牙·····	74



健康贴士 75

常见疾病	75
流鼻涕、打喷嚏	75
高烧、起疹子	75
湿疹	76
易发意外：体温计滑入肛门	76
安心问答	77
宝宝变得爱生病了，怎么办？	77
宝宝老流口水怎么办？	78
宝宝凶门什么时间闭合算正常？	78

亲子培育 79

培育提示	79
亲子游戏	79
试试爬	79
撕撕看	80
认社区	80
本月智能测评	80
大动作测评：1. 独坐片刻 2. 扶着站立	80
精细动作测评：积木从一只手传到另一只手	80
认知能力测评：1. 抓去蒙在脸上的手帕 2. 会认物品	81
言语能力测评：听到“妈妈”，朝妈妈看	81
情绪与社会行为测评：1. 开始认生 2. 捕捉并拍打镜中人 3. 夺走玩具时发脾气 4. 区别严厉与亲切的语言	81

 专题：发烧 82

体温小常识	82
哪些原因会引起发烧？	82

发烧会不会“烧坏脑子”? 83

简单正确的退烧法 83

与发烧相关的疾病 84

第7个月 85

发育概况 85

生理指标 85

体重/身高/牙齿 85

感知运动 85

语言/运动 85

情感个性 85

养育要点 86

饮食营养 86

第二阶段辅食小菜单 87

日常护理 89

健康贴士 90

常见疾病：尿布疹 90

安心问答 91

宝宝光喝鱼汤、肉汤行不行? 91

亲子培育 91

培育提示 91

小手常用，大脑聪明 92

亲子游戏 93

婴儿智力操 93

坐与躺 94

划小船 94



本月智能测评·····	95
大动作测评：1.独坐自如 2.扶双手站立·····	95
精细动作测评：1.拇指和其他手指配合，抓起玩具 2.把弄桌上的小丸 3.用一个玩具敲 打另一个玩具·····	95
认知能力测评：1.找当面藏起来的玩具 2.模仿拍手 3.认物品·····	95
言语能力测评：1.发出“爸爸”、“妈妈”的声音 2.听到“爸爸”，把头转向爸爸 一方·····	96
情绪与社会行为测评：见父母和熟人要求抱·····	96

专题：坐爬 97

学坐的进展·····	97
让宝宝坐得更好·····	97
学爬的进展·····	98
让宝宝爬得更好·····	98
坐爬常见问题·····	98

第8个月 100

发育概况·····	100
生理指标·····	100
体重/身高·····	100
感知运动·····	100
语言/运动/手指运动·····	100
情感个性·····	101
养育要点·····	102
饮食营养·····	102
日常护理·····	102



健康贴士 103

常见疾病	103
拉稀、大便不成形（腹泻）	103
幼儿急疹	103
易发意外：爬行安全	104
安心问答	104
宝宝认生怎么办？	104
宝宝常用学步车好不好？	105

亲子培育 105

培育提示	105
亲子游戏	105
转圈圈	105
看照片	106
捏糖丸	106
荡呀荡	107
本月智能测评	107
大动作测评：1. 会自己爬行 2. 会自己坐起、躺下 3. 用一条腿支持体重想走	107
精细动作测评：1. 用两块积木在手中对击 2. 用拇指、食指对捏小丸	107
认知能力测评：会认熟悉的物品	107
言语能力测评：宝宝能听名称指出相应的物品或身体部位	108
情绪与社会行为测评：1. 会推掉自己不要的东西 2. 注意观察家长的行动	108



专题：断奶

109

为何要给宝宝适时断奶？	109
何时给宝宝断奶最好？	109
不可取的错误断奶方法	109
正确的断奶方法	110



断奶宝宝吃什么最好?	111
------------------	-----

第9个月 112

发育概况	112
------------	-----

生理指标	112
------------	-----

体重/身高/牙齿	112
----------------	-----

感知运动	112
------------	-----

语言/运动/手指运动	112
------------------	-----

情感个性	113
------------	-----

养育要点	113
------------	-----

饮食营养	113
------------	-----

日常护理	114
------------	-----

健康贴士	115
------------	-----

常见疾病: 营养性缺铁性贫血	115
----------------------	-----

易发意外: 气管有异物	116
-------------------	-----

安心问答	116
------------	-----

宝宝变得“挑食”了, 怎么办?	116
-----------------------	-----

宝宝睡觉时手指抽动是病吗?	117
---------------------	-----

宝宝皮肤上隆起的红痣可以自然消失吗?	117
--------------------------	-----

亲子培育	117
------------	-----

培育提示	117
------------	-----

亲子游戏	118
------------	-----

小狗追大狗	118
-------------	-----

小鸟倒飞	118
------------	-----

装进去, 倒出来	118
----------------	-----

拾东西	119
-----------	-----

