

韩国百万家庭与众多育儿专家合力推荐
全面科学的育儿细节大典



宝宝刚出生，
身体很脆弱，
要小心抚摸！



快来陪宝宝一起
玩游戏吧！

Baby

育儿细节全程图解
看图操作，一本就够了！

育儿
大全



完全图解0~1岁 育儿细节大全



哄宝宝睡觉，
一定要有高招！



韩国主妇生活编辑部 编著
张宇峰 翻译



宝宝虽然小，也会
出现心理问题哦！

宝宝生病不用愁，
在家就能护理了！

超详细
超完整、超实用

专为新手父母打造的育儿入门书
妈妈更放心、更安心

宝宝从此
更聪明、更健康

新生儿必做的14种检查
抱、洗、喂、哄、换尿布方法

39种断乳期辅食制作
43种亲子游戏

36种常见病的
治疗与养护

给宝宝喂食的窍门
你都知道了吗？

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

完全图解0~1岁 育儿细节大全



韩国主妇生活编辑部 编著
张宇峰 翻译



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



聪明的妈妈，幸福的育儿指南

你好，宝宝！

本书收录了育儿过程中所需的各种信息，请大家幸福地养育宝宝吧。

一、简单易懂的育儿入门书

第一次当妈妈难免不知道该如何照顾宝宝，也不清楚该如何哄宝宝睡觉。本书详细地介绍了照顾刚出生到一岁的婴儿的方法，只要以本书为范本认真学习，育儿不会很困难。

本书详细地介绍了换尿布的方法、帮宝宝洗澡的方法、帮宝宝穿衣服的方法、洗婴儿服装的方法、哄宝宝入睡的方法等育儿过程中不可缺少的各种技巧。为了便于学习，还收录了大量的照片。

二、专家介绍健康育儿的方法

在育儿过程中，最让人头痛的就是婴儿疾病。在0~12个月内，婴儿只能通过哭声表达自己的感受，因此只要出现异常哭声，妈妈们就得多加留意。

本书详细介绍了在家就能观察疾病症状和处理疾病的方法。健康的育儿方法给不安的妈妈提供正确而实用的育儿指南。

三、育儿过程中所需的各种信息

在育儿过程中，除了懂得喂奶、哄婴儿睡觉等基本方法外，还需要很多琐碎的信息。本书收录了“从什么时候开始可以到室外散步？”“随着不同的成长阶段，应该采用哪些游戏方法？”“应该如何度过冬天和夏天？……育儿过程中必需的信息，只要认真地阅读本书，就会增强新手父母育儿信心。

contents

目录

10 宝宝12个月成长日记

20 前言

Part 1

新妈妈必须掌握的 照顾新生儿的方法

36 使用尿布的方法

36 布质尿布与纸质尿布的优缺点
布质尿布的优缺点/纸质尿布的优缺点/更换尿布的方法/擦拭女婴外生殖器的方法/擦拭男婴外生殖器的方法/抬起宝宝双腿的方法

40 使用布质尿布的方法

选择布质尿布的方法/折叠布质尿布的方法/包布质尿布的方法/布质尿布清洁方法

45 使用纸质尿布的方法

选择纸质尿布的方法/包纸质尿布的方法/处理纸质尿布的方法

48 给婴儿洗澡、护理牙齿的方法

48 给婴儿洗澡的方法

准备洗澡/清洗女婴外生殖器的方法/清洗男婴外生殖器的方法/护理皮肤的方法

56 蛀牙的预防方法及乳牙护理方法

从小开始护理牙齿/未长牙时：新生儿到5个月/下牙龈长出2颗牙齿时：

出生4~8个月/上下分别长出2~4颗

牙齿时：出生6~24个月

60 给宝宝穿衣服、脱衣服的方法

60 穿不同种类衣服的方法

帮宝宝穿衣服之前的准备事项/帮宝宝穿T恤和裤子的方法/帮宝宝穿连身兔装的方法

63 脱不同种类衣服的方法

脱开放型上衣的方法/脱T恤型上衣的方法/脱裤子的方法

64 婴儿服装的清洁方法

去除污渍的方法/煮婴儿服装的方法

66 哄宝宝睡觉的方法

婴儿的睡眠/哄宝宝睡觉的方法/纠正错误的睡眠习惯/给宝宝准备舒适的床铺

72 如何哄哭闹的婴儿

表达感受的唯一手段—哭声/通过哭声分析婴儿的状态

74 抱婴儿的方法

抱新生儿的方法/爸爸抱婴儿的姿势/侧方抱婴儿的姿势/让婴儿立起的抱姿/哺乳时抱婴儿的姿势/递宝宝的方法/用婴儿背带抱宝宝的方法/用哺乳背巾抱婴儿的方法

78 照顾早产儿的方法

79 早产儿的营养管理

即使很困难，也应该喂母乳/根据宝宝体重人工哺乳/喂配方奶时的注意事项/什么时候可以开始喂离乳食/适合早产儿的离乳食

81 需要确认的健康事项

舒适而平稳地呼吸/发出咕噜咕噜的消化声音/敏捷的动作和五感

82 营造舒适的环境

帮宝宝穿舒适的婴儿服装/最佳室内温度为24℃/育婴房内的最佳湿度为50%~60%/刚出院时，限制客人来访

83 照顾早产儿的注意事项

请不要过度地保护/平时要注意观察宝宝的状态/必须保持积极的育儿态度/妈妈也应该充分地休息/也应该关心其他孩子

Part 2

婴儿食品让宝宝更健康

86 喂母乳的方法

母乳的营养及优点/小心翼翼地喂母乳/保存母乳的方法/妈妈需要摄取的营养素

94 喂配方奶的方法

95 选择奶瓶、奶嘴的要领

选择奶瓶的方法/选择奶嘴的方法/选择奶嘴形状的方法/更换奶嘴的时机

96 奶瓶消毒的方法

奶瓶消毒前清洗的方法/用热水消毒的方法/用蒸汽消毒的方法/用清洁剂消毒的方法/消毒后的保存方法

99 冲泡配方奶的方法

喂配方奶之前的注意事项/选择配方奶的方法

101 喂配方奶时抱婴儿的姿势

102 喂配方奶的方法

在宝宝的嘴周围放奶嘴/塞进奶嘴/拿稳奶瓶/让宝宝打嗝

104 离乳食的种类及制作方法

105 未满100天的婴儿适合饮用的饮料
宝宝可以喝哪些饮料/清水和麦茶是最好的婴儿饮料/从什么时候可以开始喂其他饮料/帮婴儿选用各种饮料

107 离乳食准备要点

离乳准备期/离乳食初期(4~6个月)/离乳食中期(7~9个月)/离乳食后期(10~12个月)/离乳食结束期(12个月以后)

contents

目录

Part 3 陪婴儿玩游戏的方法

130 婴儿游戏

- 131 0~4个月婴儿游戏与按摩
- 137 4~8个月婴儿游戏与按摩
- 143 8~12个月婴儿游戏与按摩

152 婴儿的户外活动

- 153 宝宝的第一次户外活动
- 154 宝宝出生1个月后开始做空气浴
- 155 宝宝出生2个月后跟妈妈一起散步

156 宝宝的生日派对

- 157 举办1周岁生日派对之前的注意事项
- 158 在哪里举办1周岁生日派对呢



Part 4 让宝宝茁壮成长的方法

162 让妈妈坐立不安的新生儿症状

- 163 口腔出现白色斑点
- 163 容易出现眼屎
- 164 容易受惊
- 164 黄疸症
- 165 拉肚子
- 165 经常打嗝
- 166 经常发热
- 166 经常呕吐
- 167 睡觉时突然哭闹
- 167 痉挛
- 168 肚脐潮湿
- 168 脂漏性皮肤炎、角质

170 常见的婴儿疾病及治疗方法

- 171 消化系统疾病
牛奶过敏症/先天性胆管闭锁症/轮状病毒肠胃炎/胃食管逆流症/肠套叠症/脐肉芽肿
- 174 呼吸系统疾病
急性毛细支气管炎/喉炎/支气管炎
- 176 皮肤疾病
尿布疹/脂漏性皮肤炎/脓疱病

178 眼睛、鼻子、口腔、耳朵、颈部疾病
先天性鼻泪管阻塞症/听觉障碍/斜颈/良性移位性舌炎/鼻窦炎/手足口病/结膜炎

182 常见的婴儿急症应急方法

183 经常咳嗽，而且呼吸困难
184 经常出现痉挛症状
185 严重地拉肚子
186 经常呕吐
187 严重发高烧
188 瘙痒
189 烫伤
190 误吞异物
191 跌落
191 出血

192 预防接种

193 按时预防接种
193 基本预防接种
195 推荐预防接种

196 让宝宝舒适地度过夏季与冬季

197 度过夏季的方法
夏季的疾病护理方法/夏季防止害虫叮咬的护理方法
202 度过冬季的方法
冬季的腹痛与感冒/三大感冒症状护理方法/冬季的皮肤护理方法

205 婴儿常见病的民间疗法

鼻塞/口臭/感冒/痱子/便秘

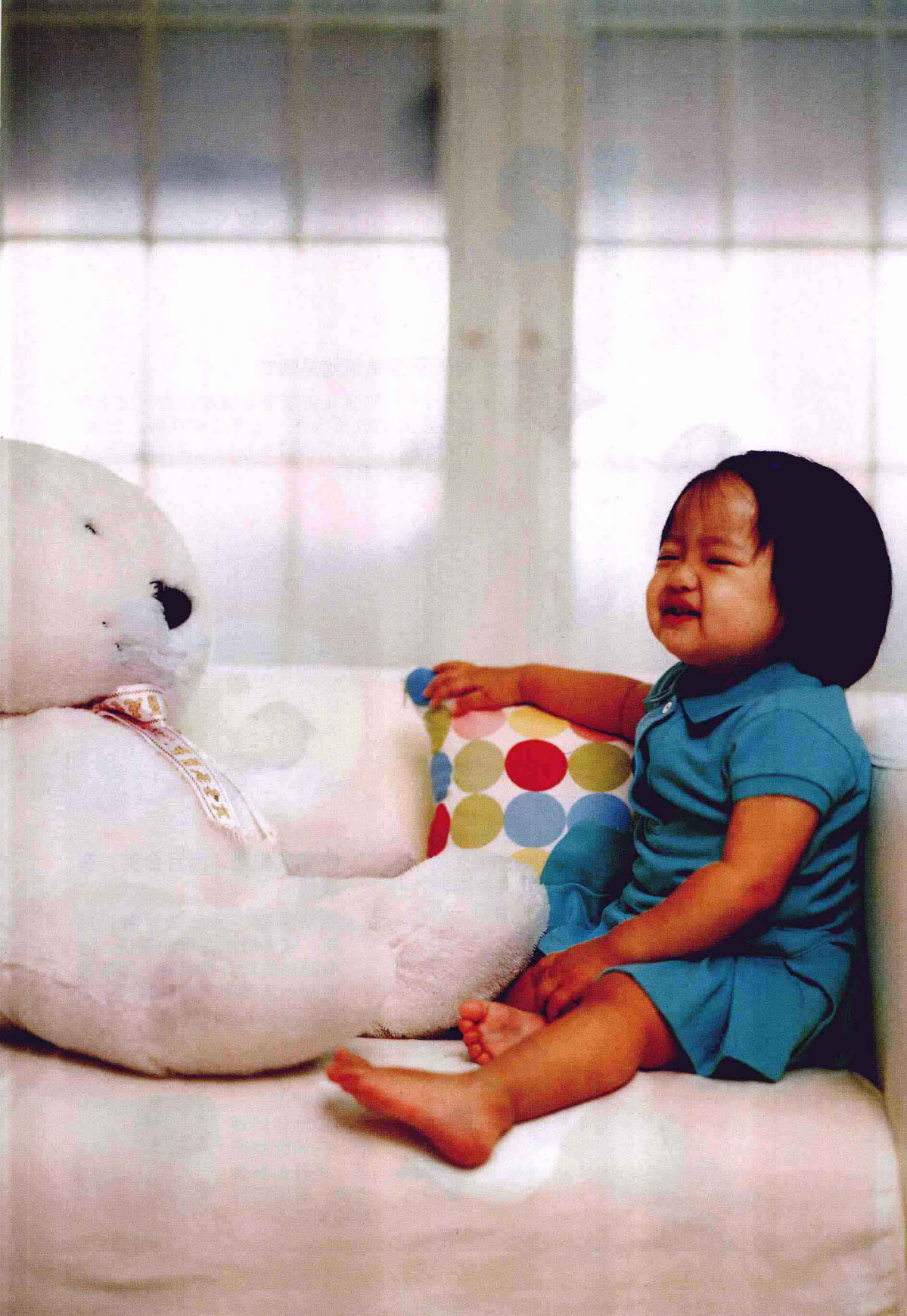
附录一 过敏性体质

过敏性体质的原因与症状...209
过敏性体质的治疗环境...211
过敏性体质患者的沐浴方法与沐浴后的护理方法...213
过敏性体质护理方法...215
过敏性体质的食物疗法...217

附录二 婴儿心理门诊

日常生活问题...222
行动问题...234
性格问题...246





宝宝12个月成长日记



1个月

整天不是喝奶就是睡觉

出生1个月的婴儿应该接受健康检查，医生会检查婴儿的成长状态、先天性疾病等。出生1个月的婴儿还没有形成生物钟，因此睡16~20小时也是正常的。



2个月

咿咿呀呀，开始发出声音

▼手脚的活动比较活跃，因此最好利用玩具提高宝宝的能力。发育较快的婴儿还能区分白天和夜晚。为了晚上能睡好觉，最好做空气浴或日光浴。有时，还会对妈妈咿咿呀呀地发出声音。



3个月

吃完就排泄，而且会笑，有表情

▲表情丰富，因此能对着妈妈笑，或者做出古怪的表情。对有颜色的玩具感兴趣，因此最好利用玩具跟宝宝玩游戏，或者诱导孩子抓小铃铛。

►在仰卧状态下，能自由地转动颈部。在俯卧状态下，用脸部贴着地面，有时还能抬起头部。



突然有一天，连头都抬不起的宝宝猛然地抬头看妈妈，只会翻身的宝宝不知不觉中到处爬动……一天一天长大的宝宝，什么时候才能爬动、走路呢？通过宝宝12个月成长日记详细地了解一下宝宝的成长过程吧。

4个月



控制颈部，自由地活动身体

◀ 在这个时期，宝宝能区分白天和夜晚，因此晚上能熟睡，而且白天只睡3次左右。如果晚上宝宝不能熟睡，最好白天多活动宝宝的身体，也可以通过各种游戏促进宝宝成长发育。在这个时期，宝宝能控制颈部，自由地活动身体。

5个月



用双手能支撑身体

▶ 手和双臂有力，因此能够用双手支撑身体，而且能爬动。



▲ 如果哺乳和离乳食有订时间表，就应该按时间表定时喂奶或离乳食。如果天气暖和，应该带孩子到室外散步。

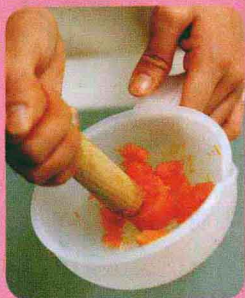
6个月



腹部和背部强壮，而且手臂和腿部有力量

◀ 6个月的宝宝，可间隔4小时哺乳1次，每天哺乳5次左右。一般情况下，上午和下午分别喂1次离乳食。这时的宝宝，后背和腹部的肌肉较为发达，因此不仅能支撑身体，而且能爬行较远的距离。





能吃捣碎的离乳食

- ▶ 在这个时期，宝宝完全可以吃离乳食，因此根据食欲适当地增加离乳食的量 and 种类，让宝宝体验各种味道。吃完离乳食后，应该用麦茶漱口。

7个月



8个月



能独自坐稳

- ▶ 8个月的宝宝，双手的活动更加自由，而且后背和腹部的肌肉更加发达，因此能独自坐稳。另外，除了用腹部爬行外，还能用膝盖和手臂爬行。
- ▶ 应该准备较粗大的离乳食品，使宝宝独自咀嚼食物。在这个时期，还可以喂米饭等食品。只要能顺利地消化，就可以逐渐减少牛奶量。



9个月

能用手抓住玩具

- ▶ 9个月后，宝宝会逐渐形成一天吃三顿饭的习惯，因此要做好准备。发育较快的婴儿还能抓住妈妈的手站立。



- ▶ 开始关心汤匙、饭碗等离乳食工具，因此要引导宝宝独自吃饭。



10个月



抓住周围的物体站稳

在这个时期，宝宝的活动范围变大。为了防止意外事故，屋内应该采取各种安全措施。除了阳台栏杆外，还应该收起插座及容易从桌子上掉落物品。



11个月



只要抓住妈妈的手，就能站稳

在这个时期，宝宝喜欢抓住周围的物体站立或迈步行，因此要脱掉袜子，以免滑倒。

12个月



开始走路

在这个时期，大小便的时间比较稳定，因此喂奶后应该让宝宝坐在便器上排便。

经过抓住周围物体站立或移动的阶段，可以独自站立。另外，也会逐渐地学会走路。在这个时期，应该利用可动的玩具诱导宝宝做身体活动。



1个月

	♂	♀
身高	55.2厘米	54.2厘米
体重	4.59千克	4.33千克
哺乳量	3~4小时哺乳1次，24小时共哺乳6~10次	

成长发育

宝宝出生1个月后，体重增加1千克左右，身高增长5厘米左右。在仰卧状态下，能左右扭转颈部，在俯卧状态下，用脸部贴地面，偶尔能抬头，或者抬起臀部。



▲脸部形成各种表情。在这个时期，宝宝会看着妈妈微笑。如果肚子饿、疼痛、过热或过冷，就会皱眉头。



行动发育

静静地凝视活动的物体。如果摇晃玩具，就会抬头张望。在这个时期，可以随着有声音的方向转头。如果摇晃小铃铛，就会停止哭闹。吃饱后，还会独自发笑。



▲3~4周后，脸部逐渐发胖，会变得更加漂亮。在这个时期，神经和肌肉的发育比较活跃，因此能打哈欠或打喷嚏。

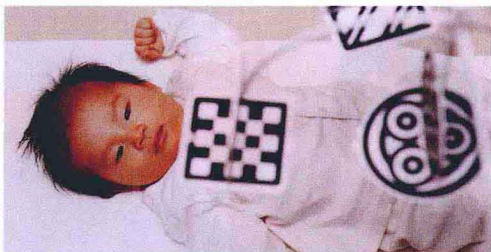
2个月

	♂	♀
身高	59.2厘米	58.1厘米
体重	5.9千克	5.5千克
哺乳量	3~4小时哺乳1次，24小时共哺乳6~8次	

成长发育

出生2个月后，体重达到新生儿的2倍左右，全身会胖嘟嘟。手脚的活动比较活跃，因此能伸手抓住玩具，还能弯曲或伸直手脚。在这个时期，能一定程度地控制颈部，因此在俯卧状态下能抬起头。

▼随着视力的发达，能看着事物聚集焦点。如果看到旋转玩具，就能聚焦凝视。



行动发育

在这个时期，还不能完全控制颈部，因此拉起身体时，头部会无力地摇晃，但是在俯卧状态下，能抬头左右张望。如果心情好，还会跟妈妈咿咿呀呀地发出声音。



▼如果跟宝宝说话，宝宝就会看着妈妈的脸或嘴发出“啊，唔”等声音。只要心情好，就会向妈妈发出声音。

3个月



身高	63.6厘米	61.3厘米
体重	6.8千克	6.3千克
哺乳量	3~4小时哺乳1次，24小时共哺乳5~6次	

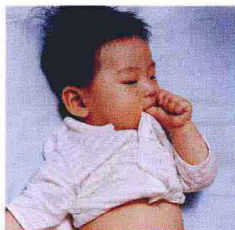
4个月



身高	65.3厘米	63.8厘米
体重	7.56千克	7.1千克
哺乳量	4小时哺乳1次，24小时共哺乳5~6次	

成长发育

成长速度愈来愈快，因此出生3个月月后体重超过新生儿的2倍，身高长10厘米左右。在这个时期，能完全控制颈部，而且能灵活地活动手脚，因此喜欢吸吮手指或脚趾。



喜欢用手抓住自己的双脚，或者在仰卧状态下不停地活动双臂。经常吸吮握拳的双手或手指。



在这个时期，宝宝对发出声音的玩具特别感兴趣。如果摇晃玩具，宝宝就会发出声音，或者伸手抓住玩具。



行动发育

在这个时期，能够完全控制颈部。如果背着宝宝到室外散步，宝宝就会左右转头张望。在俯卧状态下，宝宝能抬起头部和肩部，而且能用力抓住小铃铛等玩具。

成长发育

在4个月之前，体重每天能提高25~40克，但是从这个时期开始，体重增加速度变慢，但是所有感觉更加发达，因此能看到远处的事物，而且能区分不同的颜色。



在这个时期，宝宝能自由地控制颈部。在俯卧状态下，不仅能抬头，而且能抬起肩部挣扎。

在新生儿时期，宝宝大多数时候保持安静的睡眠状态，但是在这个时期，宝宝的活动明显地活跃。发育较快的宝宝还能翻身。



行动发育

手脚活动更加自由，因此能伸手抓住周围的玩具，并放入嘴里。在这个时期，宝宝的感情比较丰富，因此开心时还能发笑。听到妈妈的声音，就会注意聆听。在这个时期，大部分婴儿能独自翻身。

在这个时期，婴儿能记忆妈妈的脸，同时出现不肯离开妈妈的倾向。如果宝宝哭闹，就应该通过玩接触身体的游戏给宝宝安全感。



5个月

	♂	♀
身高	67.0厘米	65.8厘米
体重	7.9千克	7.5千克
哺乳量	每次150~210毫升，每天哺乳4~5次	

成长发育

宝宝出生4个月后，母乳的分泌逐渐减少，这时应该开始使用离乳食，因此婴儿的体重增加速度逐渐减慢，而且延续到5个月。相反地，身高每月继续增长2~3厘米。



▶ 手脚、手臂和腿部有力量，因此能够用双臂支撑身体，而且能伸手抓住周围的玩具。只要抓住玩具，就会放入嘴里，因此要注意管理宝宝周围的物品。

行动发育

在这个时期，能翻身、用腹部爬行、伸手抓周围的玩具，因此宝宝的行动范围明显地变大。特别喜欢吸吮物体，因此要注意管理纽扣等小物品。



▲ 对事物感兴趣，而且注意力的集中时间会变长。喜欢跟妈妈一起玩捉迷藏或手部游戏。

6个月

	♂	♀
身高	69.1厘米	67.7厘米
体重	8.5千克	8.0千克
哺乳量	每天哺乳4~5次，初期离乳食适量	

成长发育

在这个时期，大部分宝宝能长出乳牙。首先长出下面的两颗门牙，发育较晚的宝宝在出生8个月后才会长出乳牙。出生6个月时形成体型特征，因此呈现消瘦型、肥胖型、魁梧型等类似于父母的体型。



◀ 在这个时期，宝宝能自动手摆弄玩具。通过这种活动，能刺激宝宝的创造能力、探索能力和好奇心。



行动发育

用肘部和腹部到处爬行。随着身体活动的增加，应该注意宝宝的安全。由于手部能力逐渐增强，能够独自抓住饼干或奶瓶。

▶ 在这个时期，腹部和后背的肌肉更加发达，虽然不能自由地爬行，但是能利用腹部力量爬行。

哈~哈!

