

孕产育全程细节同步指南



育儿 细节

同步指南

开发潜能 赢在起点

新妈妈
必读的

育儿方案

抓住宝宝
培育的

黄金期

主编 王琪

北京市孕产期保健技术专家指导组成员
首都医科大学附属北京妇产医院教授

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

孕产育全程细节同步指南



育儿 细节 同步指南

主编 王 琪

编者 李月英 徐雪梅 孙晓静
王 娜 杜 峥 李春光
李春明 常雅姣 马举红
郭庆明 赵 雷 李月玲

天津出版传媒集团

◆ 天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁育儿细节同步指南/王琪主编. —天津:
天津科技翻译出版有限公司, 2013.2

(孕产育全程细节同步指南)

ISBN 978-7-5433-3187-7

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—指南
IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第004121号

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津泰宇印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 700×960 16开本 22印张 400千字

2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

定价: 29.80元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

第一篇 0~1岁 关注宝宝出生后每一个细节



第一章 新生儿的育儿细节

细节1 新生儿期的概念及特点	2	细节19 新生儿尿布疹	8
细节2 “阿普加”评分	2	细节20 胎记	8
细节3 新生儿的呼吸	3	细节21 产伤	9
细节4 新生儿的大便	3	细节22 颅内出血	9
细节5 新生儿的小便	4	细节23 缺氧缺血性脑病	9
细节6 体温	4	细节24 先天性感染 (TORCH) ...	9
细节7 睡眠	5	细节25 新生儿溶血	10
细节8 新生儿的脐带	5	细节26 新生儿黄疸	10
细节9 视觉	5	细节27 接种乙肝疫苗与卡介苗	11
细节10 触觉	5	细节28 警惕新生儿败血症	12
细节11 味觉	6	细节29 新生儿肺炎的防治	14
细节12 痛觉	6	细节30 突发呼吸异常的处理	16
细节13 温度感觉	6	细节31 耳聋的早期发现	17
细节14 新生儿生理性体重下降	6	细节32 母乳是新生儿最理想的 营养品	18
细节15 新生儿生理性黄疸	7	细节33 尽早开奶, 多让宝宝吸吮	19
细节16 新生儿假月经	7	细节34 提高母乳质量的方法	19
细节17 新生儿生理性乳腺增大	7	细节35 新生儿的衣着要求	20
细节18 新生儿鹅口疮	8		



0—3岁育儿细节同步指南

- | | | | | | |
|------|-------------------|----|------|---------------------|----|
| 细节36 | 新生儿的居室要求····· | 21 | 细节58 | 新生儿不能剪睫毛····· | 34 |
| 细节37 | 新生儿的保暖····· | 21 | 细节59 | 给新生儿换尿布····· | 35 |
| 细节38 | 给宝宝一张单独的小床····· | 22 | 细节60 | 新生儿的户外活动····· | 36 |
| 细节39 | 新生儿脐带的护理····· | 22 | 细节61 | 新生儿按摩····· | 36 |
| 细节40 | 新生儿尿布的选择与使用····· | 23 | 细节62 | 面部及皮肤的护理····· | 37 |
| 细节41 | 让宝宝体验多种睡姿····· | 23 | 细节63 | 保护好宝宝的头发····· | 38 |
| 细节42 | 不要“蜡烛包”····· | 24 | 细节64 | 新生儿指甲的修剪····· | 39 |
| 细节43 | 抱新生儿的姿势····· | 24 | 细节65 | 培养良好的睡眠习惯····· | 40 |
| 细节44 | 呵护宝宝的前凶门····· | 25 | 细节66 | 预防宝宝眼睛斜视····· | 43 |
| 细节45 | 新生儿眼、耳、鼻的清理····· | 26 | 细节67 | 新生儿的早期教育····· | 44 |
| 细节46 | 给新生儿洗澡····· | 26 | 细节68 | 不可忽视的情感交流····· | 44 |
| 细节47 | 男婴生殖器的清洗····· | 28 | 细节69 | 游泳有助于促进宝宝身心的发育····· | 45 |
| 细节48 | 女婴生殖器的清洗····· | 28 | 细节70 | 新生儿视力的发展····· | 46 |
| 细节49 | 女婴生殖器的护理····· | 29 | 细节71 | 新生儿听觉的训练····· | 47 |
| 细节50 | 新生儿不要清除胎毒、胎脂····· | 29 | 细节72 | 新生儿触觉的训练····· | 48 |
| 细节51 | 怎样去除宝宝的头垢····· | 30 | 细节73 | 训练宝宝的注视能力····· | 48 |
| 细节52 | 学会观察新生儿的大便····· | 30 | 细节74 | 发展宝宝的感知功能····· | 49 |
| 细节53 | 新生儿需要剃满月头吗····· | 31 | 细节75 | 新生儿语言训练····· | 50 |
| 细节54 | 给女婴抹爽身粉要谨慎····· | 31 | 细节76 | 对新生儿进行大动作能力训练····· | 50 |
| 细节55 | 宝宝为什么啼哭····· | 32 | 细节77 | 对新生儿进行精细动作能力训练····· | 51 |
| 细节56 | 要关注宝宝的微笑····· | 33 | | | |
| 细节57 | 在家自测宝宝视力····· | 34 | | | |



第二章 1~3个月的育儿细节

细节1 1~3个月婴儿的生长发育	细节19 妈妈生病或上班时的喂养··· 61
特征····· 52	细节20 吐奶现象的处理····· 62
细节2 1~3个月婴儿的体重、身长、	细节21 婴儿的衣着····· 63
头围和胸围····· 52	细节22 给婴儿洗手和脸····· 63
细节3 1个月婴儿的视觉和听觉····· 53	细节23 给婴儿理发····· 64
细节4 2个月婴儿的视觉和听觉····· 53	细节24 如何洗涤婴幼儿内衣····· 64
细节5 3个月婴儿的视觉和听觉····· 53	细节25 防止宝宝睡偏头····· 65
细节6 婴儿的运动功能····· 54	细节26 给婴儿准备合适的枕头····· 65
细节7 婴儿早期社会行为与语言	细节27 眼睛的日常护理····· 66
发育····· 54	细节28 耳朵的日常护理····· 66
细节8 继续坚持母乳喂养····· 54	细节29 养成良好的排便习惯····· 66
细节9 母乳不足的判断····· 55	细节30 抱宝宝的正确姿势····· 67
细节10 部分母乳喂养····· 55	细节31 及时服用小儿麻痹糖丸····· 68
细节11 人工喂养····· 56	细节32 全面的身体检查····· 69
细节12 人工喂养的量和次数····· 56	细节33 婴儿湿疹的护理与预防····· 70
细节13 食具的消毒····· 57	细节34 痱子的预防和护理····· 71
细节14 人工喂奶的方法····· 57	细节35 消化不良与腹泻的应对····· 72
细节15 辅食的添加····· 58	细节36 宝宝发热的处理····· 74
细节16 水分的补充····· 59	细节37 小儿关节脱臼的处理····· 76
细节17 营养素的补充····· 59	细节38 新生儿泪囊炎····· 77
细节18 形成有规律的喂养····· 60	细节39 婴儿日光浴····· 78

细节40	婴儿按摩操·····	79
细节41	婴儿俯卧练习·····	79
细节42	婴儿抓握练习·····	79
细节43	婴儿直立蹬脚练习·····	80

细节44	婴儿被动操·····	80
细节45	婴儿动作智商的发展规律·····	81
细节46	合理选择宝宝的玩具·····	82



第三章 4~6个月的育儿细节

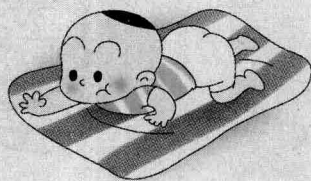
细节1	4~6个月婴儿的生长发育特征·····	84
细节2	4~6个月婴儿的体重、身长、头围和胸围·····	84
细节3	婴儿的运动功能·····	84
细节4	婴儿的心理功能·····	85
细节5	断奶过渡时期·····	85
细节6	辅食的添加原则·····	86
细节7	蛋黄的添加方法·····	86
细节8	淀粉类食物的添加方法·····	87
细节9	鱼泥与肝泥的添加方法·····	87
细节10	注重婴儿车的安全·····	87
细节11	口水增多戴围嘴·····	88
细节12	训练排大小便·····	88
细节13	夏季不宜给宝宝剃光头·····	88
细节14	防止宝宝蹬被子·····	89
细节15	注意宝宝日常生活的安全·····	90

细节16	长牙时的异常现象及护理·····	91
细节17	怎样护理乳牙·····	92
细节18	轻轻摇晃宝宝有好处·····	93
细节19	纠正宝宝吸吮手指的习惯·····	93
细节20	训练宝宝独自睡觉·····	94
细节21	三联针和小儿麻痹糖丸·····	95
细节22	注意观察宝宝的疾病信号·····	96
细节23	蚊虫叮咬的防治·····	96
细节24	避免让宝宝出现脱水现象·····	97
细节25	宝宝中耳炎的防治·····	98
细节26	给宝宝服药的正确方法·····	100
细节27	婴儿翻身练习·····	102
细节28	婴儿直立练习·····	102
细节29	教宝宝做游戏·····	103
细节30	宝宝的肢体动作训练·····	104
细节31	教宝宝自己玩·····	105
细节32	婴儿语言训练·····	105



第四章 7~9个月的育儿细节

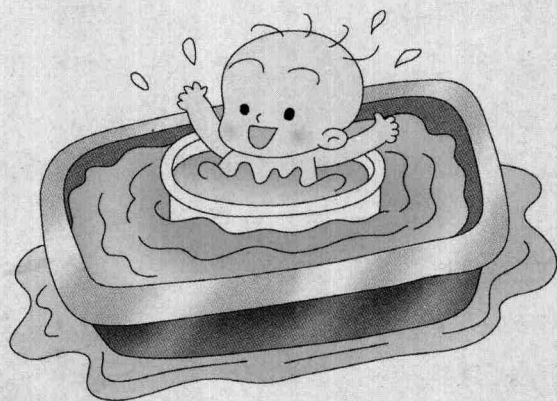
- | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 细节1 7~9个月婴儿的生长发育
特征 | 107 | 细节19 婴儿腹痛的类型和护理... | 119 |
| 细节2 7~9个月婴儿的体重、身长、
头围和胸围 | 107 | 细节20 婴儿便秘的护理 | 121 |
| 细节3 婴儿的牙齿 | 107 | 细节21 警惕女婴的几种阴道炎... | 122 |
| 细节4 婴儿的运动功能 | 108 | 细节22 婴儿癫痫症的护理 | 124 |
| 细节5 婴儿的心理功能 | 108 | 细节23 宝宝眼睛的常见问题 | 125 |
| 细节6 宝宝认生的处理 | 109 | 细节24 玫瑰疹的防治 | 127 |
| 细节7 断奶过渡后期 | 110 | 细节25 小儿血管瘤的治疗 | 128 |
| 细节8 辅食的添加 | 110 | 细节26 擦浴 | 130 |
| 细节9 预防断奶综合征 | 111 | 细节27 警惕小儿高热惊厥 | 130 |
| 细节10 训练宝宝的咀嚼能力 | 112 | 细节28 麻疹减毒活疫苗的接种... | 131 |
| 细节11 警惕宝宝营养不良 | 112 | 细节29 宝宝的玩具和游戏 | 132 |
| 细节12 宝宝腹泻时如何喂养 | 114 | 细节30 婴儿爬行练习 | 134 |
| 细节13 培养宝宝良好的卫生
习惯 | 114 | 细节31 对击积木发展宝宝的
思维能力 | 135 |
| 细节14 培养宝宝入睡的好习惯... | 114 | 细节32 锻炼宝宝的肢体运动
能力 | 135 |
| 细节15 大小便的训练 | 115 | 细节33 训练宝宝的认知能力 | 137 |
| 细节16 帮宝宝做口腔清洁 | 115 | 细节34 宝宝的语言训练 | 138 |
| 细节17 宝宝的穿衣原则 | 116 | | |
| 细节18 逗宝宝开心要适度 | 118 | | |





第五章 10~12个月的育儿细节

细节1 10~12个月婴儿的生长发育特征	139	细节12 防止宝宝贫血	150
细节2 10~12个月婴儿的体重、身长、头围和胸围	139	细节13 开始断乳	151
细节3 婴儿的运动功能	139	细节14 不要给宝宝吃太多盐	152
细节4 婴儿的心理功能	140	细节15 宝宝吃饭难怎么办	153
细节5 让宝宝遇事自己来	140	细节16 边吃边玩要不得	154
细节6 帮宝宝建立是非观念	141	细节17 准备家庭小药箱	154
细节7 从宝宝的睡相看健康	142	细节18 宝宝的游戏	155
细节8 观宝宝大便识健康	144	细节19 帮宝宝认识奇妙的语言世界	157
细节9 正确对待宝宝恋物	146	细节20 锻炼宝宝的模仿能力	158
细节10 警惕宝宝铅中毒	148	细节21 宝宝的能力训练	159
细节11 婴儿感冒的护理	149	细节22 教宝宝学走路	161



第二篇 1~2岁 追上宝宝成长的小脚印



第一章 13~18个月的育儿细节

- | | | | |
|----------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 细节1 能够区分妈妈和“我”属于不同个体 | 164 | 细节14 饮食的制备和烹调 | 171 |
| 细节2 学走路的影响会影响性格的形成 | 164 | 细节15 宜吃鸡蛋 | 171 |
| 细节3 喜欢独占妈妈 | 165 | 细节16 宜吃香菇 | 171 |
| 细节4 害怕外部世界 | 165 | 细节17 宜吃豆腐 | 172 |
| 细节5 开始探索室内空间 | 165 | 细节18 宜吃苹果 | 172 |
| 细节6 遭受挫折产生负面情绪时必须安抚 | 166 | 细节19 宜吃猕猴桃 | 172 |
| 细节7 绝不能利用恐惧心理管教宝宝 | 166 | 细节20 宜吃胡萝卜 | 173 |
| 细节8 “不”是自我意识形成的典型表现 | 166 | 细节21 宜吃猪肉 | 173 |
| 细节9 离开妈妈后的不安引发的情绪表现 | 167 | 细节22 给宝宝吃水果的学问 | 173 |
| 细节10 不同形式的哭, 解决办法不一样 | 168 | 细节23 长牙时宝宝需要的营养元素 | 175 |
| 细节11 1岁以后宝宝的合理膳食 | 168 | 细节24 宜吃鱼 | 176 |
| 细节12 断奶后的饮食调养 | 169 | 细节25 宜吃虾 | 176 |
| 细节13 多样化的营养搭配 | 169 | 细节26 宜吃核桃 | 177 |
| | | 细节27 训练宝宝用杯子喝水 | 177 |
| | | 细节28 不宜再穿开裆裤 | 179 |
| | | 细节29 宝宝应接种的疫苗 | 180 |
| | | 细节30 不要给宝宝掏耳朵 | 181 |
| | | 细节31 为宝宝选择安全用品 | 181 |
| | | 细节32 培养宝宝独立吃饭 | 182 |



细节33 鼓励宝宝的好奇心····· 183

细节34 发展宝宝的语言能力····· 183

细节35 提升宝宝智能的亲子游戏

22例····· 185



第二章 19~24个月的育儿细节

细节1 能听懂语言的含义····· 196

细节2 运动发育和情绪发育是
一致的····· 196

细节3 出现反抗····· 196

细节4 明确区分什么可以做, 什么
不能做····· 197

细节5 经常把别人的东西拿回来·· 198

细节6 多拥抱宝宝是培养独立性的
捷径····· 198

细节7 通过有规律的游戏和宝宝
共同度过有益的时光····· 198

细节8 24个月时是宝宝反抗的
高峰期····· 199

细节9 培养自律性和独立性····· 199

细节10 不正常的处理方式助长
宝宝的耍赖习惯····· 199

细节11 不宜吃鱼松····· 200

细节12 不宜多吃动物肝脏····· 200

细节13 宝宝的高铁高钙食谱····· 200

细节14 培养良好的饮食习惯和

能力····· 202

细节15 宜吃小米····· 202

细节16 宜吃大米····· 203

细节17 宜吃海带····· 203

细节18 宜吃青菜····· 203

细节19 宜吃含粗纤维的食物····· 203

细节20 宜吃红薯····· 204

细节21 有助长高的食物····· 204

细节22 少给宝宝吃冷饮····· 204

细节23 训练宝宝自己如厕的能力·· 205

细节24 养成良好的卫生习惯····· 206

细节25 宝宝流鼻涕的处理····· 207

细节26 教宝宝自己穿衣脱衣····· 208

细节27 支持宝宝的探索行为····· 209

细节28 处理宝宝的对抗····· 210

细节29 正确疏导孩子的嫉妒心·· 211

细节30 宝宝专注力的培养····· 213

细节31 宝宝生活能力培养训练·· 215

细节32 提升宝宝智能的亲子游戏

29例····· 217

第三篇 2~3岁 智力开发要趁早



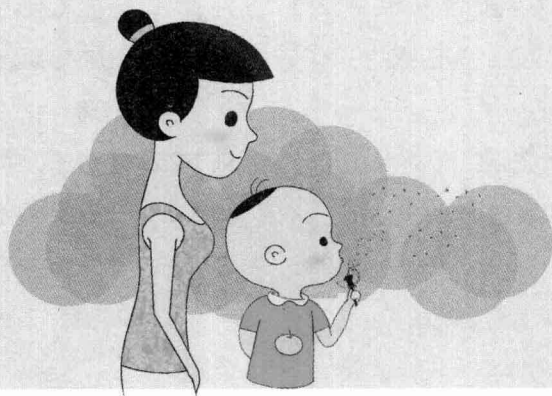
第一章 25~30个月的育儿细节

- | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 细节1 得到的爱越多, 性格越好··· | 232 | 细节13 防止宝宝食物过敏····· | 238 |
| 细节2 自我意识和占有欲形成的
时期····· | 232 | 细节14 不宜吃膨化食品····· | 239 |
| 细节3 好斗是过于活泼的表现··· | 233 | 细节15 多给宝宝吃健脑食物····· | 239 |
| 细节4 讨厌去幼儿园····· | 233 | 细节16 为宝宝创设合理的生活
环境····· | 241 |
| 细节5 对宝宝必须有问必答,
有助于语言能力发育····· | 234 | 细节17 保护宝宝的视力····· | 241 |
| 细节6 父母关系和谐, 宝宝社会性
获得成长····· | 234 | 细节18 教宝宝认识自己的身体··· | 242 |
| 细节7 鼓励好奇, 制止无礼····· | 234 | 细节19 正确对待左撇子宝宝····· | 243 |
| 细节8 如果非语言性的沟通能力
正常, 就不用担心····· | 235 | 细节20 孩子的数学教育训练····· | 244 |
| 细节9 压力是宝宝长时间口吃的
原因····· | 235 | 细节21 培养宝宝懂礼貌····· | 245 |
| 细节10 不要指责宝宝口吃····· | 235 | 细节22 怎样让孩子更听话····· | 247 |
| 细节11 纠正宝宝不合理的进食
方式····· | 236 | 细节23 宝宝有独占意识怎么办··· | 249 |
| 细节12 让宝宝从小爱上蔬菜····· | 237 | 细节24 儿童多动症的发现和
护理····· | 250 |
| | | 细节25 注意男孩的教养方式····· | 252 |
| | | 细节26 让宝宝学会等待····· | 254 |
| | | 细节27 提升宝宝智能的亲子游戏
26例····· | 254 |



第二章 31~36个月的育儿细节

- | | | | |
|-------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 细节1 开始具备调整身体和情绪的
能力 | 268 | 细节10 发烧的治疗和护理误区····· | 271 |
| 细节2 3岁开始形成内在的自我调节
能力 | 268 | 细节11 宝宝过敏性鼻炎的防治····· | 272 |
| 细节3 爸爸的作用对儿子很重要····· | 269 | 细节12 咳嗽的防治····· | 274 |
| 细节4 喜欢搞破坏 | 269 | 细节13 正确对待宝宝说谎····· | 277 |
| 细节5 培养自尊感是首要课题····· | 269 | 细节14 入园前的准备····· | 279 |
| 细节6 不要打扰专心玩游戏的
宝宝 | 270 | 细节15 如何对待孩子的不良
行为····· | 281 |
| 细节7 宝宝说脏话的时候要立即
纠正 | 270 | 细节16 宝宝记忆力的训练····· | 283 |
| 细节8 不要对宝宝过分照顾····· | 270 | 细节17 教宝宝有时间观念····· | 284 |
| 细节9 不要替宝宝要回被抢走的
玩具 | 271 | 细节18 培养宝宝的自信····· | 287 |
| | | 细节19 帮助孩子尽快适应幼儿园
生活····· | 288 |
| | | 细节20 提升宝宝智能的亲子游戏
31例····· | 290 |

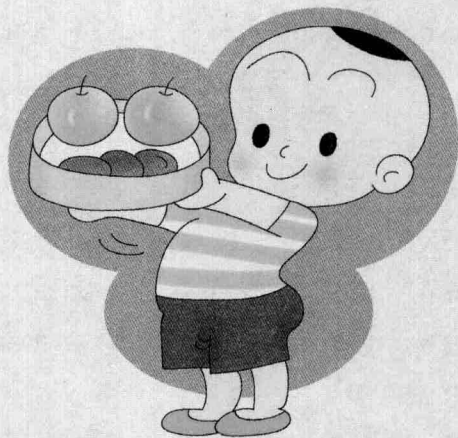


防止宝宝意外伤害，细节做到家



第一章 注意家中危险细节

细节1 从床上掉下	306
细节2 误服药物	306
细节3 被锋利的刀具割伤	307
细节4 在浴室(缸)滑倒	307
细节5 玻璃	308
细节6 钉子	309
细节7 垃圾桶	309
细节8 体温计	310
细节9 剪刀	310
细节10 窗台	310
细节11 楼梯	311
细节12 阳台	311
细节13 空调	312
细节14 电风扇	313
细节15 电视	313
细节16 电脑	314
细节17 电源插座	314
细节18 化妆品	315



细节19 微波炉	316
细节20 煤气	316
细节21 筷子	316
细节22 热液	317
细节23 猫、狗咬伤	317
细节24 蚊、蠓叮咬	318
细节25 牙膏	319
细节26 充气玩具	319
细节27 毛绒玩具	320

细节28	漆制或塑料玩具	320
细节29	玩具手枪	321
细节30	学步车	322
细节31	儿童自行车	322
细节32	果冻	323
细节33	冷饮	323

细节34	饮料	324
细节35	“垃圾”食品	324
细节36	食品干燥剂	325
细节37	食品添加剂	325
细节38	甜食	325
细节39	有毒食品	326



第二章 外出时不容忽视的危险细节

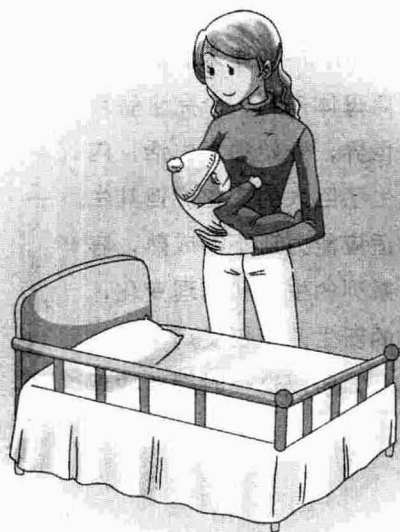
细节1	晒伤	327
细节2	冰面	327
细节3	雷雨、闪电	328
细节4	沙尘	328
细节5	雪	329
细节6	花粉	329
细节7	蝎子、蜂	330
细节8	蛇咬伤	330
细节9	球类运动	331
细节10	游乐场	331
细节11	秋千	331
细节12	蹦蹦床	332
细节13	鞭炮	332
细节14	自行车	333
细节15	私家车	334

细节16	飞机	334
细节17	地铁	335
细节18	过马路	335



第一篇 0~1岁

关注宝宝出生后每一个细节



第一章

新生儿的育儿细节

细节1 新生儿期的概念及特点

自孩子出生后脐带结扎起至出生后28天内，称为新生儿期。正常新生儿的体重在2500~4000克，身长在46~52厘米，头围为34厘米，胸围比头围略小1~2厘米。这一时期孩子脱离母体来到一个完全崭新而陌生的世界，开始独立生活，内外环境发生了巨大的变化。但其生理调节和适应能力还不够成熟，容易发生一系列的生理和病理变化，这一阶段的新生儿不仅发病率高，死亡率也高，所以这一时期的护理非常重要。



父母必读

新生儿体检

新生儿一出生就要在医院进行一次详细的全面身体检查，包括身体异常检查、健康状况检查、口腔内检查、头部检查等。项目虽然多，但对宝宝今后的健康成长是很有必要的。在检查中若发现有异常情况可及时进行处理，避免以后因为治疗不及时而留下遗憾。

细节2 “阿普加”评分

新生儿“阿普加”评分是判断新生儿出生后有无疑息以及窒息程度的方法。以出生后1分钟时胎儿的心率、呼吸、肌张力、喉反射和皮肤颜色等5项体征为依据，每项为0~2分（见下表）。