

图解
版

0~3岁 跟踪实拍养育宝宝全记录

大量配图解说让爸爸妈妈轻松阅读



育儿全记录

李明辉◎主编



学会穿裤子

应当培养1~2岁的宝宝自己穿裤子的能力了。为了让宝宝愉快地学会自己穿裤子，爸爸妈妈可以用形象生动的用语引导宝宝。



给宝宝选择婴儿车



选择婴儿车要考虑诸多方面：舒适的角度和良好的安全性能，以及是否有保护装置。

在室内练习走路

如果宝宝在室内练习走路，爸爸妈妈要把地面上的杂物清理干净，以免妨碍宝宝的活动。



宝宝独坐

不要让宝宝过早地独坐，这样对宝宝的脊柱发育不利。如果5个月多的宝宝不喜欢独坐，那可以让宝宝多趴着。



添加辅食

在宝宝6个月的时候，一定要给宝宝添加辅食。因为这时候母乳已经跟不上宝宝成长所需的营养，宝宝会营养缺乏。



宝宝常备的护肤品



妈妈要给宝宝准备专用的护肤用品，例如宝宝专用面霜、洗护用品、爽身粉等，以保证宝宝的肌肤不受伤害。

如何给宝宝选择玩具

给宝宝选择玩具要选择安全无毒，符合国家标准GB6675（《国家玩具安全技术规范》）和GB19865（《玩具的安全》）标准的玩具。



给奶瓶消毒

消毒奶瓶最好选用不锈钢锅，且保证清洁。



配方奶的选择

要选择与母乳最接近的配方奶；要选择生产规模大、产品质量好的知名企业产品。



学步车

一般来说，宝宝能直立坐起来之后，就可以给宝宝用学步车。学步车可以让宝宝更自由地到大范围里活动，给宝宝学步提供了方便。



房门基本闭合

房门闭合的早或晚都是正常现象，爸爸妈妈不必过于紧张。





图解版 0~3岁 李明辉 主编

育儿全记录



吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解版 0~3 岁育儿全记录 / 李明辉主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6284-5

I. ①图… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育—图解
IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239326 号



图解版 0~3 岁育儿全记录

Tujieban 0~3sui Yu'er Quanjilu

主 编	李明辉								
副 编	黄 革								
编 委	万露芬	董启业	王铁峰	刘玉云	董 祺	曹 宇	郑玉萍	董起功	赵秀香
	董 辉	王铁民	韩淑荣	刘长珍	王雅婷	窦俊平	胡元斌	廖海丽	林 会
	聂 丽	王建伟	武春红	靳加强	孙中园				
出 版 人	张瑛琳								
责任编辑	许晶刚	任思诺							
选题策划	龙目堂	(北京) 文化传媒有限公司			www.china-eye.net				
模 特	朱禹涵	程加铭	王诗萌	朱逸轩	李墨楠	王浩悦	王羿文	李子宽	王 尊
	王紫文	张紫晶	马安琪	张子霖	黄高杉	宋伯雄	吴洋铎	张祎纯	陈思哲
	杜 洋	罗巍铭	蒋继媛	翟 娟	梁亚静	程 军	李 松	陈 曦	王 茵
	董相含	景 妍	王海涛	赵红婧	刘海云	盛 侃	曹塑琦	孙 柳	王 璐
	韩文晶	张 卫	郭 萱	盛浩宇	崔致源	罗美乔	韩明哲	李嘉珊	张陈依濛
封面设计	长春市一行平面设计有限公司								
制 版	长春市一行平面设计有限公司								
开 本	710mm×1000mm	1/16							
字 数	200千字								
印 张	13								
印 数	1—8000册								
版 次	2013年1月第1版								
印 次	2013年1月第1次印刷								

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6284-5 如有印装质量问题 可寄出版社调换
定 价 25.00元 版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



一个宝宝的降临，是上天给予每个家庭最珍贵的礼物。在宝宝还在妈妈肚子里的时候，就已经是全家人的珍宝，宝宝出生后，更是全家人重点保护者。一个宝宝出生的前三年无论对于身体发育，还是心理发育都是最重要的时期，这种影响将会影响孩子的一生。

初为人父人母，对刚出生的宝宝都有些束手无策，即使在宝宝未出生以前，爸爸妈妈已经阅读了很多书籍，对照顾宝宝有些初步的了解，但是当宝宝出生以后，爸爸妈妈对照顾宝宝仍不是很娴熟。本书以跟踪实拍的形式，图解的方式阐述照顾宝宝的方法，在不阅读大量文字的情况下，也能轻松掌握育儿办法。

如果妈妈在宝宝4~5个月的时候，乳汁仍然很充足，那么可以选择在宝宝6个月的时候在给宝宝添加辅食；如果宝宝喜欢趴着睡，那么爸爸妈妈只需要保证没有东西遮住宝宝的嘴影响呼吸，无需一定要让宝宝仰卧，或者是侧卧；如果宝宝喜欢“手抓饭”，那么爸爸妈妈只需要保证宝宝的手是干净的，就可以让他们自由的享受“手抓饭”；如果宝宝走路较晚，请不要盲目给宝宝补钙，这是宝宝生理发育较晚的原因，而并不一定是宝宝缺钙了等等。这些曾经被认为看作是不正确的问题，其实是正确的，育儿方法在随着人类身体发展而发生变化，摒弃那些错误的育儿方法，让每位宝宝在正确的育儿方法中和爸爸妈妈悉心的照顾下，健康、快乐地成长。





一个月



宝宝的发育状况 15

感官 15

身体 15

第一个微笑 15



宝宝睡眠 16

宝宝要睡了吗 16

宝宝睡醒了吗 16

睡醒之后想干什么 17

宝宝的睡眠环境 17



给宝宝准备可爱房间 17



宝宝用品准备 18

宝宝的衣物 18

宝宝的被褥 18

其他生活用品 19



宝宝喂养 20

喝初乳的重要性 20

尽早哺乳 20

喂奶姿势 21



奶瓶和配方奶的选择 22

选择奶瓶 22

配方奶的选择 22

注意事项 22



奶瓶的消毒 23

微波炉消毒器 23

开水消毒法 24

其他消毒方法 24



宝宝吐奶 24

吐奶的原因 24

防止吐奶 25



宝宝的日常护理 25

枕头和被褥 25

让宝宝安睡 26

安抚哭闹的宝宝 26

适当给宝宝晒太阳 26

给宝宝洗头及注意事项 27

洗澡 28

剪指甲、剪头发 29

擦爽身粉的误区 29

宝宝卫生护理的注意事项 30

宝宝衣物的选择 30

给宝宝穿衣服的步骤 31

每天换内衣 32

给宝宝穿衣服的注意事项 32

给宝宝洗衣服 32

怎样抱宝宝 33



宝宝的生理护理 34

新生儿黄疸 34

新生儿疫苗 35

第一次排便 35





两个月



宝宝的发育状况 37

感官 37

身体 37



宝宝睡眠 38



宝宝喂养 38



宝宝的心理发育特征 39

宝宝饿了 39

宝宝困了 39

宝宝不舒服 39

宝宝生病了 40

宝宝需要抱抱 40



宝宝的日常护理 40

户外活动 40

抓一抓握一握 41

抱与不抱“大作战” 41

体会宝宝的情绪 42



宝宝的生理护理 43

营养补充 43

疫苗 43

42天体检 44

宝宝的头型 44

宝宝湿疹 44

囱门的秘密 45



宝宝的有限认知 45

会盯着妈妈的脸看个不停 45

区分人脸 45



三个月



宝宝的发育状况 47

感官 47

身体 47



宝宝睡眠 48

给宝宝一个舒适的枕头 48

睡眠时间段的培养 48

踢被子 48



宝宝喂养 49



宝宝的心理发育特征 49

宝宝好开心 49

宝宝好伤心 49

爸爸妈妈情绪影响 50

睡前活动过于激烈 50

爸爸妈妈突然离开 50

谁是最亲近的人 51

怎么做宝宝亲近的人 51

不要忽视爸爸的亲近 51



宝宝的日常护理 52

适量增减衣物 52

清洁私处 52

卫生与安全 52

给宝宝把尿 53



宝宝的生理护理 53

便秘 53

胖宝宝 53





四个月



宝宝的发育状况 55

感官 55

身体 55



宝宝睡眠 56



宝宝喂养 56

上班族喂养宝宝的方法 56

可以适当给宝宝添加辅食 57

宝宝的辅食 57

添加辅食的原则 57



宝宝的心理发育特征 58

宝宝主动性增强 58

逐渐开始认生 58



宝宝的日常护理 60

给宝宝选择合适的

餐椅、婴儿车 60

防止宝宝啃咬乳头 60

玩玩具 61



宝宝的生理护理 61

维生素的补充 61

这些食物不宜给

一岁以内宝宝吃 62

罗圈腿 63

养成喝水的习惯 63

粪便观察 63



五个月



宝宝的发育状况 65

感官 65

身体 66



宝宝牙齿发育 66



宝宝睡眠 67



宝宝喂养 67



宝宝的心理发育特征 68

宝宝变得情绪化 68

对爸爸妈妈的依恋加强 68



六个月



宝宝的发育状况 71

感官 71

身体 71



宝宝睡眠 72



宝宝喂养 72

辅食的新原则 72

玩食物 73

喝水 73



宝宝的心理发育特征 73

宝宝的表情变化 73

能够读懂成人的情绪 74

玩具被夺走会哭闹 74

宝宝很想出去 74



宝宝的日常护理 75

流口水 75

口腔卫生 76

出牙带来的烦躁 76



宝宝的生理护理 77

缺铁性贫血 77

预防缺铁性贫血 77



七个月



宝宝的发育状况 79

感官 79

身体 79



宝宝睡眠 80



宝宝喂养 80

7个月宝宝的饮食特点 80

挑选餐具和培养饮食习惯 80



宝宝的日常护理 81

床 81

趴着睡 81

保证宝宝啃咬的物品的卫生 82



宝宝的生理护理 82

多补充磷和钙 82

宝宝吃药 82

宝宝出牙 83



学步车 83

学步车的好处 83

学步车的坏处 83



八个月



宝宝的发育状况 85

感官 85

身体 85



宝宝睡眠 86

夜里睡不安的应对方法 86

让宝宝自己睡 86



宝宝喂养 87

母乳与辅食共存 87

预防断奶综合征 87

吃东西要定时定量 88



新奇的乳牙 88



宝宝的日常护理 89

培养良好的卫生习惯 89

吃饭之前给宝宝擦擦手 89

每天洗两次脸 90

给宝宝选用水杯 91

爸爸的作用不容忽视 91

给宝宝适当的拒绝 92



宝宝的生理护理 92

补钙要适当 92

宝宝会“打人” 93





九个月



十个月



宝宝的发育状况 95

感官 95

身体 95



宝宝睡眠 96



宝宝喂养 96

喂养方法 96

无需彻底断奶 96



保护小乳牙 96



宝宝的心理发育特征 97

什么是恋物情节 97

正确对待恋物情节 97



宝宝的日常护理 98

宝宝偏食 98

无需刻意给宝宝减肥 98

要常带宝宝做户外活动 99

注意宝宝爬行安全 99



私家车乘坐安全 100



宝宝的生理护理 100

补充维生素 100

宝宝便秘怎么办 101



和宝宝对话 101



宝宝的发育状况 103

感官 103

身体 103



宝宝喂养 104

烹饪方法 104

尝试新食材 104

像这样吃水果 105



会叫爸爸妈妈了 106



宝宝的心理发育特征 106

比以前更缠人 106

宝宝的占有欲 106

良好的饮食习惯 107

主食的唯一性 107

一荤、一素、一菇 107

遵照爸爸妈妈的指示 108



宝宝的日常护理 108

怎样选择舒适的宝宝鞋 108

清除婴儿床给宝宝带来的隐患 109

牙齿清洁 109

洗澡时容易发生意外 110



宝宝的生理护理 110

补铁、蛋白质 110

宝宝腹痛及处理方法 111

口腔、舌头、牙齿的问题 111

还未出牙 112





宝宝爬 112

爬行是为了走得更好 112

不会爬怎么办 112



脚尖踮着走 113



扶着站起来 113

磨牙 122

排便最好在早上 122



爱上学步 123

在成人的搀扶下走 123

推着凳子走 123

手脚并用爬阶梯 123



十一个月



十二个月



宝宝的发育状况 115

感官 115

身体 115



宝宝喂养 115



会用语言来表达 116

想要的时候会说话 116

说得不好也要鼓励 116

宝宝独创词语 117



宝宝的心理发育特征 117

宝宝也会沮丧和生气 117

小小年纪也会“吃醋” 117



宝宝的日常护理 118

选择轻便的衣服 118

常带宝宝户外活动 118



宝宝的生理护理 119

补充维生素 119

补充钙质 120

出牙顺序 121

牙齿卫生 121



宝宝的发育状况 125

感官 125

身体 125



宝宝睡眠 125

让宝宝早睡 125

裸睡更舒适 126

睡后熄灯 126

平静入睡 126



宝宝喂养 127

春秋两季适合断奶 127

饮食特点 127

合理安排宝宝的饮食 128

牛奶须知 129



宝宝的心理发育特征 129

懂得了“害怕” 129

宝宝开始有“暴力”行为 130

能听懂很多话 130



宝宝的日常护理 131

培养宝宝正确的睡觉姿势 131



外出的注意事项 131

宝宝的生理护理 133

要加强钙和磷的补充 133

防止上火 133

语言能力发育 134

旧知识是否忘记 134

词汇量有多少 135

会用感叹词表达心情 135

给宝宝选鞋的注意事项 135

再接再厉学走路 136

室外练习 136

室内练习 136

宝宝的交友情况 137

同龄好友 137

忘年交——爸爸妈妈 137

读好书，也要带户外活动 137

宝宝的日常护理 142

给宝宝专用水杯 142

宝宝摔倒后不要这样应对 142

摔倒后可以这样应对 143

甩开学步车 143

宝宝的生理护理 144

排泄护理 144

接种疫苗 145

锲而不舍学走路 145



宝宝喂养 147

宝宝的心理发育特征 148

说“不”的感觉真好 148

宝宝喜欢惊喜 148

宝宝希望交际圈广一点 148

宝宝的快乐需要分享 149

宝宝的日常护理 149

爱上刷牙 149

穿衣服能力和习惯的培养 150

宝宝的生理护理 150

给宝宝补锌元素 150

长高的速度变慢了 151

卤门异常 151

吃手的原因 153

打呼噜是怎么回事 154

宝宝爱说话 155

站得更稳会走得更远 155



宝宝的发育状况 139

感官 139

身体 139

宝宝喂养 140

饭前洗手 140

吃饭时放任自由 140

及时结束吃饭 141

宝宝爱说话 141



一岁三个月



宝宝睡眠 157

睡眠不安的处理 157

留心宝宝的睡态信号 157



宝宝喂养 158



宝宝的心理发育特征 158

宝宝可能会“伤人” 158

夜间适当哄宝宝睡觉 159



宝宝的日常护理 160

药片及细小物件的安全 160

塑料袋的安全 160

爬高的安全 160

伤人和受伤 161



宝宝的生理护理 161

宝宝食物过敏 161

保护眼睛 162



走路更稳 163



长了十颗左右的乳牙 163



一岁四个月



让宝宝身心发育健全 165



爱看广告 165



宝宝的心理发育特征 166

宝宝脾气“变坏”的原因 166

宝宝发脾气时怎么办 166



宝宝的日常护理 168

流鼻血 168

拉伤扭伤 168

烫伤烧伤 169

触电 169

中毒 169



宝宝的生理护理 170

预防秋季腹泻 170

摔到头怎么办 171





一岁六个月



一岁五个月



宝宝喂养 173



会说很多话 173

会说“再见” 173

会准确地说简单句子 174

能听懂故事 174



宝宝的日常护理 174

零食误区 174

怎样纠正宝宝偏食 176

宝宝挑食怎么办 177



宝宝的生理护理 178

磨牙 178

囟门基本闭合 178

控制排泄 179



宝宝喂养 181

鲜奶和配方奶的比较 181

多吃动物肉类、肝脏等 181



宝宝心理发育特征 182

宝宝爱思考了 182

宝宝爱美了 182



宝宝的日常护理 183

左撇子不宜强行纠正 183

热衷手抓饭 183

走路爱玩花样 184



宝宝的生理护理 184

小屁股要单独洗 184

口角炎 184

防止夏季缺锌 185

指甲学问大 186

远离厨房 187





一岁半到两岁



宝宝喂养 189

不吃太多的巧克力 189

宝宝食谱 189



宝宝会说更多话了 190

模仿说话很简单 190

一起来聊天 190

喜欢儿歌 191



宝宝的心理发育特征 191



宝宝的日常护理 192

常备的护肤品 192

护肤品的选择 192

学会穿裤子 193



宝宝的生理护理 194

小病不断怎么办 194

头发发黄怎么办 194

控制夜尿 195

为什么出汗多 196



宝宝的能力发展 196

唤醒感官 196

喜欢搬东西 197



喜欢上楼梯 197

变成讲卫生的宝宝 198

会不断重复做一件事情 198

喜欢读书 199

宝宝喜欢看“自己” 199



两岁到三岁



宝宝喂养 201

宝宝食谱 201

增强食欲的妙招 201



乳牙全部长齐 202



宝宝睡眠 203

提前进餐 203

睡前要安静 203

营造良好的睡眠环境 203

做好睡前准备工作 204



宝宝的心理发育特征 204

依赖心理 204

逆反心理 205

难以与人相处 205

2~3岁宝宝的心理教育 205



宝宝的日常护理 207

宝宝入园难的问题 207

何时上幼儿园最合适 207



宝宝的生理护理 208

营养是否充足 208

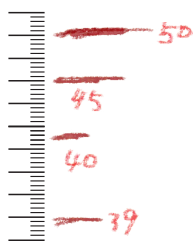
尿床 208





刚出生的宝宝可能没有那么漂亮，甚至有些皱巴巴、红彤彤的，还可能有一些胎脂。但是宝宝会在爸爸妈妈的照顾下，越来越可爱。宝宝刚刚来到这个世界，需要爸爸妈妈格外的关心和照顾，爸爸妈妈加油吧！

宝宝身长体重 发育指标



	男宝宝	女宝宝
身长(厘米)	46.0~54.0	45.0~53.0
体重(千克)	2.5~4.5	2.5~4.5

到了第二周的时候，宝宝的身长和体重并没有明显增长，但是到了第三周，身体发育开始突飞猛进，平均每天能长20~30克。爸爸妈妈能看见宝宝一天一天地长大。宝宝的抓握时间也会慢慢变长，脑袋也慢慢可以自由转动，到第四周时，都能抬起来了。听力也慢慢有所进步，味觉和嗅觉也不断地健全，可以分出酸甜苦辣味。2~4周，宝宝会有脱皮的现象，爸爸妈妈不要担心，这是正常现象。宝宝的脖子还是很软，爸爸妈妈要注意保护。



宝宝的发育状况



感官

宝宝在满月的时候已经能注视眼前距离他20~30厘米的物体。

宝宝在啼哭时，听见了声音会安静下来，尤其是听到了妈妈的心跳声。

宝宝能闻到母乳的香味，偏爱甜甜的味道。对刺激性的味道表现出了厌恶，会用哭来表示抗议。



身体

阶段时候，宝宝的手已经有抓握反射了，如果有东西碰到他的手心，他就会紧紧地握住。

宝宝在醒着的时候比较活跃，趴着的时候，头能抬起来两三秒钟，宝宝还会稍微地伸胳膊、蹬腿儿、蠕动，特别可爱。



第一个微笑

宝宝在第二周的时候，会出现第一次微笑。宝宝在睡眠较好、吃饱之后，会出现一点微笑的神情。



◎ 宝宝睡眠

这个时候的宝宝一天大多数时间都在睡觉，第一周平均一天睡16~20个小时，到3~4周的时候，平均一天也要睡14~15个小时。宝宝的睡眠很重要，会影响宝宝的身高，并且对他的智力发育颇有益处，充足的睡眠也会让宝宝脾气比较好，不会常哭闹。



宝宝要睡了吗

怎样才能知道宝宝要睡觉了呢？其实很简单，宝宝困的时候会烦躁，并且用哭的方式来表现。宝宝一般在喝过奶之后会犯困，对于爸爸妈妈的逗闹反应比较平淡，再逗几下好像就要哭闹起来了，这说明宝宝需要睡觉了。

爸爸妈妈可以抱着他，轻轻拍着宝宝的小屁屁，哄他睡觉。宝宝困了，还会揉眼睛、抓耳朵，这个习惯一直到成年都还保留。



宝宝睡醒了吗

宝宝睡觉的时候有两种状态，一种是安静的，一种是活动的。安静的睡眠状态下，宝宝睡得很沉，呼吸很均匀；睡着的时候偶尔还会微笑、皱眉、撅嘴，有时候眼睑闪动或者突然惊跳等，这个时候不要以为宝宝醒了，马上去抱他，或者给他喂奶，不然他被弄醒了会很不高兴哦！宝宝要醒的时候，就自然醒了，如果爸爸妈妈恰好在身边，说不定他会冲爸爸妈妈笑，手舞足蹈的。

