权威专家 扛鼎之作

Classic books
19.9元
超值典藏

定本
育儿百科

畅销升级版

宝宝健康快乐成长全程专家指导

林久治◎主编



需要全本请访问 www.ertongbook.com

上海科学普及出版社

超值典藏

·畅销升级版·

定本育儿百科

林久治◎主编



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

定本育儿百科／林久治主编．—上海：上海科学普及出版社，2011.1

ISBN 978-7-5427-4836-2

Ⅰ.①定… Ⅱ.①林… Ⅲ.①婴幼儿－哺育－基本知识 Ⅳ.① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 242369 号

定本育儿百科



林久治　主编

出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
制　　作：（www.rzbook.com）
印　　刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：787×1092mm　1/16
印　　张：16
字　　数：300千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4836-2
版　　次：2011年1月第1版　2011年1月第1次印刷
定　　价：19.90元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

随着社会的发展和科学技术的进步，优生、优育、优教已经提高到一个新的水平，注入了许多新的内容。尤其是独生子女家庭已成为社会的主体构成部分，科学育儿正在受到社会和家长的高度重视。父母和家庭成员对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的，也是非常重要的。父母是孩子的第一任也是终身老师，因此，家长需要掌握科学、专业的育儿常识。

育儿专家称：“天下没有不优秀的宝宝，只有还未全身心投入的父母。”的确是这样的。左盼右盼了整整10个月，好不容易等到小宝宝的降生，而新手父母面对着这个柔弱的小生命，开心激动的同时，难题也接踵而至了。怎样做好新生儿的日常护理？如何安排适合宝宝的食谱？如何进行宝宝常见疾病的防治？一系列问题困扰着新手父母。

宝宝出生后很多年轻爸妈由于缺乏经验，常常在育儿过程中因遇到诸多问题而不知所措，而宝宝就像一株娇嫩的幼苗，需要精心地呵护和培育，养育一个健康聪明的孩子，是普天下所有爸爸妈妈的心愿。十月怀胎，一朝分娩，每一位妈妈都会为此感到欣喜、幸福。然而从宝宝呱呱坠地开始，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长，这一严峻的问题，伴随着宝宝的一举一动、一哭一笑，无时无刻不牵动着爸爸妈妈的心，宝宝的每一点变化都备受关注。

本书针对新手父母迫切需要了解的育儿知识，结合多年的早期教育和科学育儿的经验编写而成，知识点科学实用，内容丰富，涵盖面广泛，资料翔实，以便每一位新手父母都能从本书学到科学、专业的育儿知识，真正有效地帮助和培养孩子。

本书根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点，为新手父母们在养育宝宝过程中提供了各方面的知识，针对父母在宝宝0～3岁的养育过程中所遇到的问题，

从宝宝的日常护理、营养饮食、身心健康，到宝宝的智力开发等诸多方面，给予年轻父母以全面、科学的优育指导。本书可谓是一本经典实用、便于查阅的父母育儿宝典，可伴宝宝健康成长。让你开开心心做父母，顺顺利利养宝宝！

此外，为了便于阅读和理解，本书还特别运用新颖的编辑手法，在0～3岁养育宝宝的方法部分，以时间为顺序，分别从0～1岁婴儿期、1～3岁幼儿期的育儿要点、身心和智能发育状况，以及饮食营养、日常的照料护理、早期教育与智能开发等进行全面的介绍。全书内容系统化地呈现在读者面前，让读者能轻松掌握养育孩子的重点，增加养育孩子的乐趣。爸爸妈妈从中能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿各方面的发育水平，能够用最科学的方式去培养、教育孩子，让孩子快乐、健康、聪明、优秀的成长。

让我们共同努力，从宝宝出生的第一天开始，成就宝宝将来的美好！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

上篇
0~3岁宝宝成长权威方案
13

第一章▶ 14
0～1个月的宝宝（0～28天）

▶身心发育／14
◎新生儿身体发育特点／14
◎新生儿感知觉发育的神奇轨迹／15
◎新生儿大脑发育成长指标／16
◎新生儿不可思议的九种反射行为／16

▶饮食营养／18
◎新生儿喂养首选母乳／18
◎献给新生儿珍贵的初乳／18
◎不宜母乳喂养的几种情况／19
◎如何对新生儿按需哺乳喂养／19
◎如何提高母乳质量／19
◎哪些代乳品可用于人工喂养／20
◎人工喂养新生儿的乳量怎么定／20
◎人工喂养新生儿不宜喂高浓度的糖水／20
◎哪一种奶粉更适合宝宝／20
◎怎样安全选购配方奶粉／21
◎挑选奶粉也要“望闻问切”／21
◎新生儿如何补充维生素D／22
◎如何照料早产儿／22
◎早产儿该如何喂养／22

▶日常护理／23
◎预防接种／23
◎新生宝宝要定期做体检／23
◎正确的哺乳姿势／24
◎给新生宝宝科学哺喂母乳的注意事项／24
◎新妈妈正确托乳的方法／25
◎人工喂养新生儿五要点／25
◎新生儿人工喂养的注意事项／25
◎科学抱宝宝的方法／26
◎如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴／26
◎如何给新生儿选衣服／27
◎怎样给新生儿穿衣、脱衣／27
◎怎样给新生儿洗手、洗脸／27
◎不宜给新生儿戴手套／27
◎如何为新生儿准备和使用尿布／28
◎不要给新生儿剃“满月头”／28
◎如何给新生儿洗澡／29
◎如何护理新生儿的眼、耳、鼻、口／29
◎护理新生儿脐带不可忽视的两个阶段／30
◎新生儿的胎脂如何处理／30
◎新生儿囟门的特殊护理／31
◎为新生儿做按摩要准备什么／31
◎给新生儿按摩的方法／31
◎学会观察新生儿的体温／32
◎如何保护新生儿的听力／32
◎给新生儿保暖有哪些讲究／32
◎新生儿晒太阳的学问／33
◎如何安抚爱哭的宝宝／33

▶早期教育／34
◎让宝宝看摆动的玩具／34
◎和宝宝多说话／34
◎听声转头／34
◎训练宝宝的触觉能力／34
◎多与宝宝肌肤相亲／35
◎有益新生儿的体操／35
◎爸爸要学会与新生儿交往／35
◎开发新生儿大脑的潜力／35

▶异常情况／36
◎未成熟儿／36
◎头皮血肿／36
◎吐奶／36
◎脐部出血／37
◎面颊出现疙瘩／37
◎新生儿“马牙”／38
◎脐疝／38
◎口腔中的白色小斑点／38
◎鼻塞／39
◎斜颈／39
◎生理性体重下降／39
◎新生儿烂嘴角／39

第二章▶ 40
1～2个月的宝宝（29～59天）

▶身心发育／40
◎身体发育特点／40
◎宝宝感知觉发育状况／41
◎宝宝的心理发育状况／41

▶饮食营养／42
◎本月焦点营养素——DHA、ARA／42
◎保证宝宝摄入充足的热量／42

◎建立正常的哺乳规律 / 42
◎母乳喂养的要点 / 43
◎出生后第2个月人工喂养的要点 / 43
◎混合喂养要注意什么 / 43
◎如何给宝宝喂食配方乳 / 44
◎1～2个月的宝宝不必添加辅食，可适量喂些蔬菜汁 / 44
◎2个月的宝宝可以适量喝果汁 / 44
◎上班族妈妈该如何喂养宝宝 / 45
◎给未成熟儿补充铁剂 / 45
◎1～2个月宝宝适合的玩具 / 46
◎宝宝运动能力的激发 / 46

▶日常护理／47
◎训练2个月的宝宝安睡 / 47
◎注意宝宝的排便 / 47
◎给宝宝洗手、洗脸要注意什么 / 48
◎如何给宝宝修剪指甲 / 48
◎如何给2个月宝宝理发 / 48
◎如何清除宝宝头上乳痂 / 49
◎养成抱的习惯 / 49

▶早期教育／50
◎和宝宝说话 / 50
◎提前帮助宝宝练习翻身 / 50
◎练习俯卧抬头的动作 / 50
◎训练宝宝双腿自由活动 / 50
◎训练宝宝的抓握能力 / 51
◎给宝宝做触觉刺激 / 51
◎2个月宝宝的亲子游戏 / 51

▶异常情况／52
◎积痰 / 52
◎吐奶 / 52
◎厌食 / 53
◎打嗝 / 53
◎消化不良 / 53

第三章▶ 54
2～3个月的宝宝（60～89天）

▶身心发育／54
◎身体发育的特点 / 54
◎感知觉发育的特点 / 55
◎动作发育状况 / 55
◎脑细胞发育的第二高峰期 / 55

▶饮食营养／56
◎母乳喂养的要点 / 56
◎人工喂养的要点 / 57
◎调整好夜间喂奶的时间 / 57
◎3个月的宝宝需要添加哪些辅食 / 57
◎3个月内的宝宝不宜添加过多米粉 / 57
◎本月焦点营养素——维生素C / 57
◎吃配方奶粉的宝宝要添加维生素D / 58
◎保证充足的饮水量 / 58
◎为终止夜间哺乳作准备 / 58
◎本月妈妈一日食谱 / 58

▶日常护理／59
◎小心呵护宝宝娇嫩的皮肤 / 59
◎细心呵护宝宝的耳朵 / 59
◎给宝宝清理鼻腔 / 59
◎调整宝宝的睡眠 / 60
◎给宝宝选择合适的枕头 / 60
◎婴儿床的布置 / 60
◎让宝宝每天开心地起床 / 61
◎把宝宝大小便的技巧 / 61
◎合理添减宝宝的衣服 / 61
◎如何用背带兜抱宝宝 / 62
◎宝宝有了“奶瘾”怎么办 / 62
◎矫正宝宝吃手指的习惯 / 62

▶早期教育／63
◎和宝宝说话时要面向着他 / 63
◎宝宝说话要多引导 / 63
◎继续锻炼宝宝俯卧抬头的动作 / 63
◎宝宝上下肢肌肉的活动 / 64
◎教宝宝学会翻身 / 64
◎爸爸要多与宝宝交流 / 64

▶异常情况／65
◎宝宝发热 / 65
◎黑白颠倒 / 65
◎湿疹不愈 / 65
◎厌食牛奶 / 65

第四章▶ 66
3～4个月的宝宝（90～119天）

▶身心发育／66
◎宝宝的身体发育特征 / 66
◎宝宝感知觉及心智的发育特征 / 67
◎宝宝的睡眠特征 / 67
◎宝宝的运动发展 / 67

▶饮食营养／68
◎继续母乳喂养 / 68
◎人工喂养的要点 / 68
◎准备断乳 / 68
◎添加辅食的方法 / 69
◎给宝宝喂辅食的窍门 / 69
◎添加辅食的禁忌 / 70
◎本月焦点营养素——铁 / 70

◎增加蛋白质的摄取 / 70
◎怎样喂宝宝吃蛋黄 / 71
◎妈妈学做菜泥 / 71

▶日常护理／72
◎宝宝的穿衣要领 / 72
◎为宝宝配置睡袋 / 72
◎宝宝晒太阳前后的讲究 / 72
◎天气闷热要注意护理宝宝皮肤 / 73
◎不要频繁给宝宝洗澡 / 73
◎清新宝宝房间的空气 / 73
◎小心宝宝吞食异物 / 73
◎早坐对宝宝不利 / 74
◎不要过分逗笑宝宝 / 74
◎看便辨健康 / 74

▶早期教育／75
◎强化宝宝的发音 / 75
◎辅音游戏 / 75
◎教宝宝认识物品的名称 / 75
◎铃铛声从何处来 / 76
◎训练宝宝看动态景物 / 76
◎看滚球，追手电光 / 76
◎训练宝宝的听力 / 76
◎抓握不同的物品 / 77
◎训练宝宝的嗅觉 / 77
◎教宝宝观察周围环境 / 77
◎玩藏猫猫游戏 / 77
◎培养宝宝生活交往能力 / 78
◎本月宝宝的亲子游戏 / 78

▶异常情况／79
◎消化不良 / 79
◎夜啼 / 79
◎出眼屎 / 79

第五章▶ 80
4～5个月的宝宝（120～149天）

▶身心发育／80
◎宝宝身体发育的特点 / 80
◎宝宝感知觉发育的特点 / 81
◎宝宝听觉及发声特点 / 81
◎宝宝的运动发展 / 81
◎宝宝的情感和社交发展 / 81

▶饮食营养／82
◎母乳喂养的要点 / 82
◎断奶的准备 / 82
◎辅食的营养标准 / 82
◎添加辅食的方法 / 83
◎补充铁元素 / 83
◎本月喂奶的禁忌 / 83

▶日常护理／84
◎清洗宝宝衣服有讲究 / 84
◎爱护宝宝的口腔与牙齿 / 84
◎注意出牙时的饮食 / 85
◎宝宝四季护肤的要领 / 85
◎训练宝宝大小便 / 85
◎与宝宝同睡的安全措施 / 86
◎家中的安全措施 / 86
◎外出时的安全措施 / 86

▶早期教育／87
◎训练宝宝的五官能力 / 87
◎叫名字游戏 / 87
◎给宝宝念儿歌听 / 87
◎给宝宝听音乐 / 88
◎让宝宝靠坐片刻 / 88
◎宝宝精细动作的训练 / 88
◎教宝宝认识日常用品 / 89
◎教宝宝看远处的物体 / 89
◎带宝宝感受室外环境 / 89
◎带宝宝认识更多的人 / 89
◎本月宝宝的亲子游戏 / 89

▶异常情况／90
◎胀气 / 90
◎厌食牛奶 / 90
◎暑热症 / 91

第六章▶ 92
5～6个月的宝宝（150～179天）

▶身心发育／92
◎宝宝的身体发育状况 / 92
◎宝宝会翻身、会坐了 / 92
◎对声音很敏感 / 93
◎全身肌肉能力逐渐增强 / 93
◎宝宝的心理特征 / 93

▶饮食营养／94
◎喂养注意事项 / 94
◎植物脂肪有好处 / 94
◎辛辣、油炸食物是宝宝饮食禁忌 / 94
◎鱼肝油是宝宝健康好帮手，服用须谨慎 / 95
◎让宝宝做个食物品评家 / 95
◎锻炼宝宝的咀嚼能力 / 95

▶日常护理／96
◎宝宝安全保健指南 / 96
◎给宝宝衣物做全面“体检” / 96
◎选择湿纸巾要注意 / 97
◎千万不要让宝宝的肚脐受凉 / 97

◎防止宝宝摔伤的窍门 / 97
◎为宝宝选择适宜的婴儿车 / 97
◎宝宝口水多的处理办法 / 98
◎宝宝不要过早用学步车 / 98
◎宝宝拒绝奶瓶怎么办 / 98
◎如何培养6个月宝宝的良好习惯 / 99
◎让宝宝学会一个人睡 / 99

▶早期教育 / 100
◎模仿发音 / 100
◎教宝宝辨认人物 / 100
◎培养宝宝的认知能力 / 100
◎训练宝宝独坐 / 101
◎训练宝宝的精细动作 / 101
◎适合本月宝宝的亲子游戏 / 101

▶异常情况 / 102
◎宝宝经常咳嗽 / 102
◎流口水 / 102
◎宝宝耳垢湿软 / 102
◎夏季宝宝头疮 / 103
◎枕部扁平 / 103
◎宝宝感冒了 / 103

第七章 ▶ 104
6～7个月的宝宝（180～209天）

▶身心发育 / 104
◎宝宝的正常身体标准 / 104
◎小宝宝开始“发牙”了 / 104
◎可以用表情表达感情 / 105
◎听得懂家长的语气 / 105
◎宝宝的翻身计划 / 105
◎宝宝的视觉特征 / 105

▶饮食营养 / 106
◎增加固体食物好处多 / 106
◎防止零食过量 / 106
◎7个月宝宝不宜断奶的情况 / 106
◎训练宝宝自己吃东西 / 106

▶日常护理 / 107
◎防止小宝宝碰伤 / 107
◎如何为宝宝选择合适的睡姿 / 107
◎防止宝宝的手到处捅 / 107
◎不要让宝宝过早学走路 / 107

▶早期教育 / 108
◎可以进行直立练习 / 108
◎如何训练宝宝爬行 / 108
◎不停重复增强宝宝记忆力 / 108
◎怎样训练孩子坐便盆 / 109
◎适合7个月宝宝的健身操 / 109
◎宝宝认生怎么办 / 109
◎适合7个月宝宝的玩具和游戏 / 109

▶异常情况 / 110
◎患上麻疹怎么办 / 110
◎看粪便知病情 / 110
◎女宝宝当心泌尿道感染 / 110
◎趴着睡觉 / 111
◎幼儿急疹 / 111
◎痒疹（湿疹与苔癣） / 111

第八章 ▶ 112
7～8个月的宝宝（210～239天）

▶身心发育 / 112
◎宝宝身体发育特点 / 112
◎宝宝的心理发育 / 113
◎宝宝动作大进步 / 113
◎宝宝的认知发展 / 113
◎宝宝的情感和社交发展 / 113
◎宝宝的语言发展 / 113

▶饮食营养 / 114
◎怎样给宝宝顺利断奶 / 114
◎开始喂鲜奶 / 114
◎吃鸡蛋的禁忌 / 115
◎本月焦点营养素——核苷酸 / 115
◎夜间喂奶可取吗 / 115
◎吃磨牙棒练习咀嚼 / 116
◎含蛋白食物有益健康 / 116
◎润肺的食物对小宝宝有好处 / 116
◎适当添点粗粮 / 116
◎适合本月宝宝的零食 / 117
◎培养良好的饮食习惯 / 117
◎预防8个月宝宝的断奶综合征 / 118
◎本月宝宝的一日食谱 / 118

▶日常护理 / 119
◎训练宝宝排便 / 119
◎选择适合宝宝的坐便器 / 119
◎留心宝宝的安全 / 120
◎保持手部的清洁 / 120
◎多带小宝宝外出 / 120
◎为宝宝提供安全的活动场所 / 120
◎防止在爬行时膝关节受伤 / 121
◎培养良好的卫生习惯 / 121
◎不宜让宝宝过分大笑 / 121
◎为宝宝清洁牙齿 / 121
◎教宝宝和奶瓶分手 / 122
◎宝宝皮肤的三大特点及护理方法 / 122

▶早期教育／123
◎训练宝宝的身体语言／123
◎对宝宝进行多声调训练／123
◎训练宝宝的语言理解能力／123
◎锻炼宝宝独坐／123
◎教宝宝学会爬行／124
◎教宝宝捏取物品／124
◎教宝宝学习“投篮”／124
◎和宝宝做弹跳运动／124
◎带宝宝欣赏大自然／125
◎选择适合宝宝的玩具／125
◎教宝宝指认图画和实物／125
◎适合本月宝宝的亲子游戏／125
▶异常情况／126
◎宝宝不会咀嚼／126
◎吸吮手指／126
◎热性抽搐／126
◎宝宝咳嗽怎么办／127
◎宝宝得了口角炎如何治疗／127

第九章▶ 128
8～9个月的宝宝（240～269天）
▶身心发育／128
◎身体发育的特点／128
◎更加了解语言了／129
◎宝宝的心理发育／129
◎宝宝的运动发展／129
◎宝宝的语言发展／129
▶饮食营养／130
◎有益宝宝的自然断奶法／130
◎宝宝断掉母乳的注意事项／130
◎本月焦点营养素——DHA／130
◎宝宝稀粥的做法／131
◎动物肝脏忌过量／131
◎宝宝喝什么最好／131
◎9个月宝宝补钙的误区／131
◎宝宝咳嗽时该如何进食／132
◎本月宝宝的一日食谱／132
▶日常护理／133
◎关于母婴同睡／133
◎锻炼宝宝排便／133
◎定期清洗私处／133
◎纠正牙齿发育期的不良习惯／134
◎为宝宝选鞋子／134
◎家中常备外用药／134
◎宝宝安全护理细节／135
◎坚持日光浴／135
▶早期教育／136
◎继续爬、坐、站、走的训练／136
◎教宝宝认图学物／136
◎练习模仿发音／136
◎数字开发宝宝的智力／136
◎适合本月宝宝的游戏／137
◎培养自理能力／137
◎培养良好的品质／138
◎和宝宝做甜甜水果的游戏／138
▶异常情况／139
◎宝宝打呼噜／139
◎宝宝吞了异物／139
◎厌食／140
◎眼内有异物／141
◎宝宝扁桃体发炎要慎重／141
◎宝宝扁桃体发炎怎么办／141
◎治疗宝宝口腔溃疡小偏方／141

第十章▶ 142
9～10个月的宝宝（270～299天）
▶身心发育／142
◎身体发育的特点／142
◎宝宝的心理发育／142
◎爸爸妈妈所看到的宝宝／143
◎宝宝的语言发展／143
◎宝宝的认知能力发展／143
◎宝宝的大动作发展／143
▶饮食营养／144
◎合理搭配主辅食／144
◎安排好喂食时间／144
◎控制好膳食量／144
◎宝宝干、熟面食的处理法／145
◎科学吃点心／145
◎适当控制肥胖宝宝的饮食／145
◎进食速度不要求快／145
◎维生素A、维生素C对眼睛有益／146
◎少喝过浓的奶／146
◎宝宝不宜吃的几种食物／146
◎本月宝宝的一日食谱／147
▶日常护理／148
◎保证宝宝的睡眠质量和时间／148
◎让宝宝爱上洗澡／148
◎小小乳牙保护好／149
◎为宝宝学走路创造条件／149
◎训练宝宝排便／149
◎为宝宝创造最好的居住条件／149

▶早期教育／150
◎生活中训练听和说／150
◎继续练习爬行／150
◎游戏中训练听和说／150
◎训练宝宝站的能力和平衡能力／151
◎增强宝宝手眼协调的能力／151
◎训练宝宝的记忆力和逻辑能力／151
◎培养宝宝的生活与交往能力／152
◎交往能力培养妙法／153
◎为宝宝选择恰当的玩具／153
◎培养宝宝的注意力／154
◎训练宝宝穿衣、盥洗／154
◎培养宝宝的独立能力／154
◎适合9～10个月宝宝的亲子游戏／155
◎合理应对宝宝的倔犟脾气／155
▶异常情况／156
◎夏季长痱子／156
◎宝宝不爱吃菜／156
◎睡不安稳／157
◎入睡后出汗／157
◎用脚尖走路／157
◎宝宝流鼻血／157
第十一章▶ 158
10～11个月的宝宝（300～329天）
▶身心发育／158
◎身体发育的特点／158
◎宝宝的心理发育特点／158
◎能够准确理解简单词语／159
◎宝宝的手和手指头的技能／159
◎宝宝的认知发展／159
◎宝宝的运动发展／159
◎宝宝的情感发展／159
▶饮食营养／160
◎过胖宝宝的饮食护理／160
◎“保胃战”要从小开始打／160
◎给宝宝喂些稠粥／161
◎什么样的点心好／161
◎本月焦点营养素——钙、磷／162
◎谨防营养过剩／162
◎本月宝宝的一日食谱／162
▶日常护理／163
◎给宝宝进行皮肤按摩／163
◎为宝宝选择合适的出行车／163
◎穿轻便的衣服／163
◎消除婴儿床上的安全隐患／164
◎适时制止宝宝做不该做的事／164
◎训练宝宝排便／165
◎玩玩具也需要照顾／165
▶早期教育／166
◎教宝宝认识奇妙的语言世界／166
◎训练宝宝的认知能力／166
◎挑选适合11月宝宝的玩具／166
◎培养宝宝的独立自主能力／167
◎锻炼宝宝的模仿能力／167
▶异常情况／168
◎宝宝的食欲不佳／168
◎宝宝的喉咙过敏／168
◎宝宝过胖了／169
◎我的宝宝是左撇子怎么办／169
第十二章▶ 170
11～12个月的宝宝（330～365天）
▶身心发育／170
◎身体发育的特点／170
◎宝宝的心理发育特点／171
◎大动作、小动作都进步了／171
◎宝宝的运动发展／171
◎宝宝的情感发展／171
◎宝宝的语言发展／171
◎宝宝的认知发展／171
▶饮食营养／172
◎注意食物的均衡搭配／172
◎给宝宝补充水果的方法／172
◎教宝宝吃“硬”食／173
◎谨防不良饮食习惯损害大脑健康／173
◎宝宝饮食卫生的禁忌／174
◎注意给宝宝补钙／174
◎宝宝怎样补充维生素／175
▶日常护理／176
◎如何照料难以入睡的宝宝／176
◎哄宝宝睡觉的好办法／176
◎冬日宝宝睡眠二忌／176
◎警惕餐桌上可能出现的危险／177
◎收拾好高处的物品／177
◎宝宝眼部的“特殊”现象／177
▶早期教育／178
◎教宝宝认颜色／178
◎训练宝宝的语言能力／178
◎训练手眼协调能力／178
◎学习扶着走／179
◎培养宝宝精细动作的能力／179
◎陪宝宝多“读”书／179
◎学习与人分享／180
◎学习与人配合／180

需要全本请访问 www.ertongbook.com

◎适合本月宝宝的游戏 / 180
◎家长在早期教育中的任务 / 181
◎给宝宝自制玩具 / 181

▶异常情况 / 182
◎还没出牙 / 182
◎上火 / 182
◎宝宝不爱吃米饭 / 183
◎宝宝经常呕吐 / 183

第十三章 ▶ 184
1～2岁的宝宝

▶身心发育 / 184
◎身体发育标准 / 184
◎宝宝的心理变化 / 185
◎小宝宝的语言能力 / 185
◎小宝宝的第一步 / 185
◎关于宝宝的变形腿 / 185
◎爱撒娇，不听话 / 185

▶饮食营养 / 186
◎宝宝的零食怎么吃 / 186
◎宝宝膳食多样化 / 186
◎选择营养丰富且易消化的食品 / 186
◎合理应对宝宝的不良饮食习惯 / 186
◎生病期间不宜吃甜食 / 187
◎烹调方式的选择 / 187
◎宝宝的健脑食品 / 187
◎如何搭配宝宝的主食 / 188
◎适宜此阶段宝宝食用的食谱 / 188

▶日常护理 / 190
◎给宝宝一个好睡眠 / 190
◎让宝宝学会自己吃饭 / 190
◎教宝宝用杯子喝水 / 190
◎宝宝牙齿咀嚼功能健全 / 191
◎训练大小便 / 191
◎给宝宝一双合适的鞋 / 191
◎培养宝宝的卫生习惯 / 191
◎关注视力异常 / 192
◎如何把握宝宝穿衣适度 / 192
◎如何给宝宝使用凉席 / 193
◎防止意外伤害 / 193
◎春季是宝宝长高的天赐良机 / 193
◎为小宝宝清除易噎物品 / 194
◎不要吓唬宝宝 / 195
◎可以斥责宝宝吗 / 195

▶早期教育 / 196
◎早期教育的原则 / 196
◎丰富宝宝的词汇量 / 196
◎温水、凉水训练触觉智能 / 197
◎理性对待宝宝间的矛盾 / 197
◎加强体能训练 / 197
◎蒸馒头，让宝宝热爱劳动 / 197

▶异常情况 / 198
◎宝宝不吃饭 / 198
◎宝宝太瘦 / 198
◎不会走路 / 199
◎还不会说话 / 199
◎哭昏过去 / 199

第十四章 ▶ 200
2～3岁的宝宝

▶身心发育 / 200
◎身体发育标准 / 200
◎宝宝的心理变化 / 201
◎走进“反抗期” / 201
◎爱翻箱倒柜 / 201
◎不断模仿 / 202
◎宝宝的一些“怪异现象” / 202
◎用思维解决问题 / 203
◎宝宝能做的事情 / 203

▶饮食营养 / 204
◎秋季小宝宝莫贪吃4种水果 / 204
◎巧克力不宜多吃 / 204
◎冷饮无益健康 / 204
◎帮助宝宝安睡的食物 / 205
◎睡前不要吃过量 / 205
◎让宝宝爱上谷类 / 205
◎十招应对挑食宝宝 / 206
◎推荐几款宝宝食谱 / 206

▶日常护理 / 208
◎松紧带裤要少穿 / 208
◎谨防餐具中的铅中毒 / 208
◎宝宝的鞋底不宜太厚 / 208
◎让宝宝自己选衣服 / 208
◎饭后洗澡不可取 / 209
◎初秋，为宝宝全面防燥 / 209
◎让宝宝学会自理 / 210
◎饭后1小时再吃水果 / 210
◎防止宝宝打人 / 210
◎生活中的若干安全隐患 / 211

▶早期教育 / 212
◎一本好画册 / 212
◎教宝宝学会说话 / 212
◎教育宝宝，家庭成员要一致 / 213
◎逛超市，培养宝宝的文明常识 / 213

◎激发宝宝的想象力 / 213
◎宝宝的艺术细胞在哪里 / 214

▶异常情况 / 215
◎宝宝口吃 / 215
◎宝宝认生怎么办 / 215
◎宝宝会不愿分享 / 215
◎牙齿黄怎么办 / 216
◎晚上为何总是磨牙 / 216

下篇

宝宝常见病防治与护理

217

第一章 ▶ 218
新生儿常见疾病的预防与调理
◎新生儿肺炎 / 218
◎新生儿败血症 / 219
◎新生儿脐炎 / 219
◎新生儿脓疱病 / 220
◎新生儿皮下坏疽 / 220
◎新生儿鹅口疮 / 221
◎新生儿脱水热 / 221
◎新生儿硬肿症 / 222
◎新生儿低血钙 / 222
◎新生儿低血糖 / 223
◎新生儿窒息 / 223
◎新生儿肺透明膜病 / 224
◎新生儿颅内出血 / 224
◎新生儿破伤风 / 225
◎新生儿黄疸 / 225
◎新生儿化脑 / 226
◎新生儿溶血 / 226
◎新生儿先天性感染 / 227
◎新生儿呕吐 / 227

第二章 ▶ 228
婴幼儿内科常见病的预防与调理
◎小儿癫痫 / 228
◎小儿肺炎 / 229
◎腹股沟疝 / 229
◎小儿腹泻 / 230
◎小儿感冒 / 230
◎小儿急性肾炎 / 231
◎小儿尿路感染 / 231
◎小儿气喘 / 232
◎小儿鞘膜积液 / 232
◎小儿肾病综合征 / 233
◎小儿先天性胆道闭锁 / 233
◎先天性肥厚性幽门狭窄 / 234
◎小儿哮喘 / 234
◎小儿心脏病 / 235

第三章 ▶ 236
婴幼儿外科常见病的预防与调理
◎肠套叠 / 236
◎地图舌 / 237
◎关节脱位 / 238
◎急性阑尾炎 / 238
◎口角炎 / 238
◎脱肛 / 239
◎阴茎头包皮炎 / 240
◎隐睾症 / 240
◎生长激素缺乏症（侏儒症） / 240
◎烧烫伤 / 241

第四章 ▶ 242
婴幼儿五官科常见病的预防与调理
◎倒睫毛 / 242
◎急性中耳炎 / 243
◎结膜炎 / 243
◎麦粒肿 / 243
◎屈光不正 / 244
◎沙眼 / 245
◎斜视 / 245

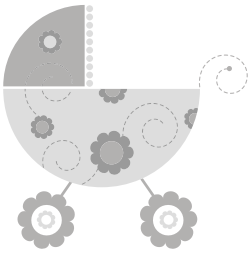
第五章 ▶ 246
婴幼儿常见传染病的预防与调理
◎百日咳 / 246
◎病毒性肝炎 / 247
◎肠道寄生虫感染 / 247
◎风疹 / 248
◎痢疾 / 248
◎流脑 / 249
◎流行性腮腺炎 / 250
◎流行性感冒 / 250
◎流行性乙型脑炎 / 251
◎麻疹 / 252
◎水痘 / 252
◎小儿结核病 / 253
◎幼儿急疹 / 253

第六章 ▶ 254
婴幼儿皮肤常见病的预防与调理
◎痱子 / 254
◎荨麻疹 / 255



上 篇

0~3岁宝宝成长权威方案



第一章

0～1个月的宝宝（0～28天）

十月怀胎，宝宝呱呱坠地，爸爸妈妈迎来了一个小生命。这个时候的宝宝，很多器官和功能都没有发育完全，是一个极其脆弱而又坚韧的“小东西”。0～1个月是宝宝出生后非常关键一个阶段，会有各种各样的问题摆到爸爸妈妈面前，爸爸妈妈面临最大挑战。



身心发育

伴随着一声响亮的哭声，宝宝来到了这个世界。除了哭，他不会说，也不会表达自己的情绪，初为人父人母的爸爸妈妈怎么才能知道宝宝的需要呢？到底什么样的宝宝才算健康呢？怎样才能照料好这个娇嫩的小生命呢？

新生儿身体发育特点

由于刚刚脱离母体的小生命生理调节能力和适应外界的能力都尚未成熟，爸爸妈妈一定要详细掌握新生儿的身体发育特点。

1. 头部　新生儿平均头围为 35 厘米，与身体其他部分相比，头部明显偏大，长度约是身体的 1/4。宝宝出生时，头部一侧或双侧有一个大而硬的隆起，这是生产时子宫肌肉强烈收缩所致，不会给宝宝颅内带来影响，几天后便逐渐消失。在宝宝额头上部，会发现一个凹陷的地方，用手触摸会很软，还会动，称为“囟门”。一般在宝宝 2 岁后才能全部闭合，之前这段时期不要用力按压这个部位。如果发现囟门部位皮肤绷紧、凸出或是凹陷，需要马上看医生。

2. 脸部　新生儿的脸部有些水肿，这属于正常现象。多数婴儿的眼睛由于正常生产时的挤压，看起来有些肿，但几天内即可消失，而且眼睛不能马上睁开，千万不能用手扒开。等宝宝睁开眼睛后，家长可能会发现他的眼睛有些斜视，不过 1 ～ 2 个月后，斜视会渐渐消失，

如果出生后好几个月斜视都不消失，应该立即看医生。新生儿是不会流泪的，即便在他大哭时也不流泪，需要在 4 ～ 5 个月时才能产生泪水。

3. 皮肤　多数新生儿在面部和手部的皮肤上会有一层白色的、黏稠的物质，这层薄膜被称为胎儿皮脂，这层物质具有保护婴儿皮肤和保暖的作用。出生后的 3 ～ 4 天，宝宝光滑的皮肤会变得粗糙或是出现干裂现象，1 周后会自然落净。有的新生儿在屁股、腰、后背等处还会看到蓝绿色的色素斑，称为“儿斑”，这种现象会随着年龄的增长而逐渐消退。

4. 体毛　新生儿出生时，体表有不同程度的体毛，叫做胎毛。有的宝宝出生时只在头上有一层浅浅的绒毛，有的宝宝从肩上一直到脊背都有一层浓浓的毛，这都属正常现象，不久体毛会自然褪掉。

5. 脐带　脐带是胎儿从母体吸取营养、排泄代谢物的通道，新生儿出生 7 ～ 10 天左右脐带会自行脱落。脐部没有脱落前，应注意检查包扎脐带的纱布外面是否有渗血，如果渗血较多，应重新结扎止血。有的宝宝可能会出现脐疝，要向医生咨询。

6. 生殖器　男婴、女婴出生时的生殖器与身体其他部位相比都比较大，男婴的睾丸或阴部略微发红，这属于正常现象，是妈妈的激素通过胎盘影响胎儿所致。有的女婴阴道内会流出少量的血液，也属于正常现象，几天后自然恢复。

7. 乳房　男婴和女婴在出生时的乳房都有肿大，有时可能会有少量的乳汁分泌，这是由于母体中激素作用于胎儿所致，稍后会自然恢复正常，但要避免挤压。

8. 体温　新生儿的体温一般应保持在 37.6℃ ～ 37.8℃之间，但新生儿体温调节中枢尚未发育成熟，而且皮下脂肪较薄，体表面积相对较大，保温能力差，易受外界温度环境的影响，所以体温变化较大。新生儿出生后 30 分钟到 1 小时内，体温会下降 2℃ ～ 3℃，以后再逐步回升，并在 36℃ ～ 37℃之间波动。

9. 体重　正常新生儿出生时体重在 2500 ～ 4000 克之间，一般男婴比女婴重一点。而低于 2000 克的新生儿患病率与死亡率均较高，行为能力与应答能力也比正常体重儿差。

10. 粪便　新生儿出生后 24 小时内第一次排便叫做胎粪，一般为深绿色，略黏稠，无气味。3 ～ 4 天后，粪便的次数和颜色会因喂母乳和奶粉的不同而有区别，多数新生儿排完胎便后，每天会排 5 ～ 6 次黄色大便。多数宝宝会在 48 小时内排尿。

11. 新生儿的动作　新生儿两手握拳很紧，在俯卧位时能抬头 1 ～ 2 秒钟，已有反射性的匍匐动作。扶新生儿直立时，两下肢稍能负重，出现踏步反射及立足反射。

新生儿感知觉发育的神奇轨迹

新生儿出生后就要接触外界的各种刺激，比如视觉：可以看到光亮；听觉：可以听到声音；嗅觉：能闻到气味；味觉：会尝出奶汁；皮肤的感知觉：可以感受冷暖、疼痛等。这些感觉现象是新生儿的最初生命体验，开发智力首先要重视感觉的发育。但这些感觉还很初级，随着大脑机能的发展，在丰富的环境刺激的影响下，各种感觉会得到迅速发展。

1. 视觉发育特征　新生儿走出模糊而被动的世界的第一个途径就是视觉。出生时，新生儿的视力趋向于近视，虽然眼睛是睁开的，但视线不会停留在任何物体上。不过他们的视线很容易集中在有明显轮廓的线条上或有明显对比的地方，比如粗的线条和粗体黑白图案往往会吸引新生儿的注意。经过光和物的刺激感受后，新生儿的眼睛不再漫无目的地张望，开始集中注视眼前的物体，如白色天花板上明亮的灯光。

2. 听觉发育特征　新生儿出生后对突然的响声会有反应，如果在新生儿耳朵附近摇一个铃铛或动一动拨浪鼓，他会以某种方式活动他的身体或转过他的脑袋，告诉家长他听到了这些声音。两周后他会出现明显听觉，对有节奏的声音特别敏感，尤其是在听到妈妈的声音后能停止哭泣，安静下来。重复的催眠曲对新生儿也有安抚作用，家长可在白天和就寝时放些柔和的摇篮曲帮助宝宝放松。

3. 嗅觉发育特征　嗅觉也是感觉的一部分，相对于视觉和听觉来说，宝宝一生下来嗅觉就相当灵敏了。出生第一天，他就表现出对浓浓的糖水的兴趣，吸吮强，吃得多。不过小家伙只对果香、乳香味感兴趣，而闻到某些刺鼻的气味就转头避开。5 天时，他已能区分乳母和其他妈妈乳汁的气味了。新生儿对不同的温度、湿度、物体的质地和疼痛也有触觉感受能力，他们有冷热和疼痛的感觉，喜欢接触质地柔软的物体。

4. 味觉发育特征　新生儿的味觉很敏感，出生后 2 小时就能辨别出酸、甜、苦、咸，而且能对不同的味道作出不同的反应。当给他喂糖水时，会很高兴地吸吮，而喂柠檬汁、吃到苦味药物时，则是一脸的痛苦表情。

5. 触觉发育特征　婴儿从生命的一开始就已有触觉，尤其是嘴的周围和手的触觉非常敏感。当家长抱起宝宝时，他喜欢紧贴着家长的身体，依偎着家长；当宝宝受到惊吓时，喜欢让家长抱起来轻轻拍拍，这些都满足了新生儿触觉安慰的需要。

新生儿大脑发育成长指标

大脑是人体的“司令部”，如果大脑有了毛病，轻者智力发育受影响，重者无法生存。宝宝刚出生时，大脑的重量仅有 350 ～ 400 克，大约是家长脑重的 25%。虽说在外形上已具备了家长脑的形状，也具备了家长脑的基本结构，但在功能上还不接近家长。

所以，刚生下来时，婴儿不会说话、不会自主活动，这些能力需要在日后大脑发育的基础上才能逐渐具备。

既然新生儿本身不具备言语和行为能力，那该如何判断宝宝的大脑发育是否正常呢？有一些间接的方法可以帮助爸爸妈妈。新生儿一生下来，就具备了一些本能的神经反射本领，而这些反射只在一定的时间内存在，如果出生后这些反射不出现，或者到了该消失的时候不消失，这就说明孩子的大脑发育可能存在问题。

新生儿不可思议的九种反射行为

妈妈在与宝宝“第一次亲密接触”时，会发现小家伙竟能主动寻找妈妈的乳头并做出吸吮的动作。这些动作都是新生儿众多反射行为中的一种。新生儿一出生就有一些先天的反射行为，这些反射能够反映出宝宝的机体是否健全，神经系统功能发育是否正常。

觅食反射

〖特征〗新生儿出生后 30 分钟，如果用乳头触碰一下他的面颊，小脑袋就会立即反射性地转向该侧，做出觅食的吮吸动作。如果轻轻触碰一下他的嘴唇，他也会有吸吮动作，表现出想要吃东西的样子。

〖存在期〗正常情况下，这种反射从宝宝出生 30 分钟就会出现，持续 3 周左右，此后逐渐变为由神经控制的动作。3 ～ 4 个月后逐渐消失。

呼吸反射

〖特征〗新生儿的呼吸与家长相比浅而快，当家长第一次接触到自己的孩子时，可能注意不到孩子的呼吸，不过不必为此担心，随着身体的发育成长，婴儿的呼吸机能会好起来。同时，所有的新生儿都会发出奇怪的呼吸声音：有的呼吸快而有噪声，有的没有规则，有的呼吸时像被阻塞。随着宝宝鼻梁骨的升高，这种阻塞音也会逐渐消失。

需要全本请访问 www.ertongbook.com