

需 www.ertongbook.com

图解育儿



儿科保健专家
别海洲 ● 主 编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解育儿 / 别海洲主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5384-5018-7

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①别… Ⅲ. ①婴幼儿—哺育—基本知识 Ⅳ. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第184698号

图解育儿

主　　编　别海洲
编　　委　赵海欧　陈望利　高洪波　徐冬松　冷　冰　郑桂仙
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　宛　霞　赵　沫　郭家贺
模特宝宝　小　宇　魏安然　徐心澄　解　然　车星伯　初子元　杨娜嘉　韩承峻
　　王子雒　王烁婷　黄珺一　潘思源　曾悦宸　赵俊博　赵曼羽　朱　晨
　　梁靖鑫　王天烁　吕品一　金北辰　范旭锗　孙艺霏　张林若臣　niki
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　880mm×1230mm　1/20
字　　数　280千字
印　　张　15
印　　数　1—10000册
版　　次　2010年10月第1版
印　　次　2010年10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　0431-85635177　85651759　85651628
　　85677817　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85674016　85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5018-7
定　　价　35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　举报电话：0431-85635185



前言 Preface

如何养育一个健康的宝宝，相信是每一位即将为人父母者迫切想了解的问题，如何正确的养育宝宝，如何科学的教育宝宝，如何让宝宝有一个安全、快乐的生活环境，这都是围绕在新手父母身上的难题，别急，本书将一一为你解答。

全书详细介绍了0～3岁宝宝各时期的喂养方法、护理要点、智能培训以及常见疾病等几大方面，由育儿专家与您一起共同把握住宝宝成长的关键期。

本书为新手妈妈提供了育儿过程中必知的育儿常识，配备了详细的操作步骤及图片说明，手把手地教新手妈妈科学照顾宝宝、哺育宝宝，让宝宝一天天健康成长。

目录 contents

PART 1
宝宝0～7天

新生儿的身体发育标准 22

生长发育 22
身体发育状况 22
身体活动能力 23
原始反射 23

能力发育 24

宝宝的护理要点 25

睡眠护理 25
创设好睡眠环境 25
新生儿睡眠不稳的处理 25
新生儿睡觉不应用枕头 26

沐浴护理 26
做好沐浴前的准备 26
新生儿沐浴的基本操作 26
沐浴完毕 29
沐浴的注意事项 30

抱新生儿的方法 31
新生儿的3种抱法 31
抱新生儿的注意事项 31

眼睛的护理 32

口腔的护理 32

脐带的护理 32
未完全干燥的脐部护理 32
完全干燥的脐部护理 32

宝宝的喂养要点 33

提倡母乳喂养 33

母乳的5个阶段 33
初乳 33
过渡乳 33
成熟乳 33
前奶 33
后奶 33

一定要尽早哺喂 34

母乳可以提高宝宝的智商 34

母乳与配方奶 34

新生儿的异常生理现象 35

早产儿与过期产儿 35
早产儿 35
过期产儿 35

低体重儿与巨大儿 35

唇裂与腭裂 35

先天性斜颈 36

皮肤青紫 36

需要全本请访问 www.ertongbook.com

皮肤苍白 36
呕吐和漾奶 37
婴儿惊厥 37
身体发热 37
呻吟 37

宝宝的早教 38
早期搂抱构建母子亲情 38
触觉有助于宝宝智力发育 38

PART 2
宝宝8～28天

宝宝的身体发育标准 40
生长发育 40
身体发育状况 40
生长发育标准 40
能力发育 41

宝宝的护理要点 42
臀部护理 42
女婴的特殊护理 42
女婴阴道出血 42
女婴白带 42
阴唇黏连 42
女婴乳头凹陷 43
男婴的特殊护理 43
男婴包尿布要格外当心 43
当心尿路感染 43
尿布的选择 44
尿布的注意事项 44
如何选择尿布 44
尿布的使用方法 45
如何洗尿布 45
擦屁股的方法 45
纸尿裤的使用方法 46
纸尿裤的选择 47
纸尿裤可能存在的问题 47
正确选择纸尿裤6点提示 47
指甲护理 48
剪手指甲 48
剪脚趾甲 49
头发护理 49
洗头之后用浴巾仔细地擦拭干水分 49
湿疹部分用湿布润湿 49
洗澡时仔细清洗头部湿疹的部位 49
保持良好的室内环境 49
用空调调节室内的温度、湿度 49
室内每隔2～3个小时要换气1次 49

宝宝的喂养要点 50
母乳喂养好处多 50
要坚持母乳喂养 50
母乳不足的反映 50

母乳不足怎么办 51
母乳喂养的姿势 51
什么时候开始用配方奶补充能量 52
采取混合喂养 52
混合喂养的注意事项 52
奶瓶的种类 52
奶嘴的种类 52
配方奶喂养的基本知识 53
夜间冲泡的方法 54
哺乳 55
奶瓶清洗及消毒 56
煮热消毒 56
夜间清洗 57
微波炉消毒 57
消毒液消毒 57
注意宝宝喝奶不规律性 57
解决打嗝问题 58
让宝宝伏在妈妈的肩上 58
不断地拍打宝宝的后背 58
竖着抱可以停止打嗝 58
从下到上慢慢地揉搓后背 58
躺在妈妈的肚子上 58
新生儿的异常生理现象 59
溢乳 59
新生儿尿布疹 59
头颅血肿 60
先锋头 60
生理性黄疸与病理性黄疸 60
症状区别 60
生理性黄疸与病理性黄疸的护理 60
宝宝的早教 61
刺激宝宝的大脑发育 61
父母要与新生儿多交流 61
宝宝有天生的模仿能力 62
心灵交流促进心理发育 62

PART 3
宝宝1～2个月

宝宝的身体发育标准 64
生长发育 64
身体发育状况 64
生长发育标准 65
能力发育 66
宝宝的护理要点 67
睡眠护理 67
如何给宝宝穿衣 68
衣物的选择 68
衣物的清洗 68
衣物的收纳 69
给宝宝穿脱衣物的方法 69
生活环境 70

外出护理 70
让宝宝多晒太阳 70
带好外出物品 70
注意事项 71
喂养问题 71
时间安排 71
小心指甲划伤宝宝 71
预防不慎压伤宝宝 71
宝宝的喂养 72
母乳喂养 72
母乳喂养的注意事项 72
人工喂养 73
人工喂养的注意事项 73
人工喂养的方法 73
补充鱼肝油 73
喂养注意事项 73
注意配方奶喂量 74
要按需而不是按钟点哺喂 74
宝宝需要的主要营养 74
宝宝可适量喝蔬菜汁或果汁 74
宝宝应按需补充维生素 74
宝宝的异常现象 75
新生儿尿布疹 75
新生儿发热 75
新生儿感冒 76
新生儿大便异常 76
新生儿鼻塞 77
“气蛋”的治疗与护理 77
小儿急性化脓性中耳炎的治疗与护理 77
宝宝的早教 78
十指锻炼开发宝宝智力 78
宝宝益智游戏 78

PART 4
宝宝2～3个月

宝宝的身体发育标准 80
生长发育 80
身体发育状况 80
生长发育标准 80
能力发育 81
宝宝的护理要点 82
保暖护理 82
北方宝宝 82
南方宝宝 82
情绪护理 82
排泄护理 83
尽早培养宝宝排便的习惯 83
把宝宝大小便的技巧 83

生活用品护理 83
授乳期婴儿的便便 84
坚持防治尿布疹 85
抱宝宝的方法 86
让宝宝面向前 86
让宝宝骑坐在你的跨部 86
男婴和女婴在护理上的差别 86
男婴的护理 86
女婴的护理 86
宝宝的喂养 87
宝宝需要的营养 87
母乳喂养 87
提高母乳质量 88
注意补充维生素C 88
不要过早断奶 88
配方奶喂养 89
添加辅食不宜过早 89
人工喂养时可喂些果汁 89
宝宝的健康提示 90
宝宝需要的检查提醒 90
需要接种的疫苗 90
注射百白破三联疫苗 90
腹泻 91
婴儿湿疹 91
脓疱病 91
宝宝的早教 92
不要宝宝一哭就安慰 92
看颜色促进大脑发育 92
说儿歌、听乐曲 93
宝宝益智游戏 93

PART 5
宝宝3～4个月

宝宝的身体发育标准 96
生长发育 96
身体发育标准 96
生长发育标准 96
能力发育 97
宝宝的护理要点 98
脚的保暖很重要 98
流口水的卫生护理 98
警惕婴儿安全用品的危害 98
安全护理 99
别让宝宝伤了自己 99
预防烫伤 99
警惕家庭危害——小宠物 99

宝宝的喂养 100
母乳喂养 100
配方奶喂养 100
何时添加辅食 100
添加辅食的理由 101
适合添加辅食的情况 101
添加辅食的原则 101
添加辅食的顺序 102
给宝宝添加蛋黄 102
便秘与喂养的关系 103
腹泻与喂养的关系 103
换乳期的四个阶段 103
初期（4～6个月） 103
中期（7～8个月） 103
后期（9～11个月） 104
结束期（1～1.5岁） 104
宝宝的营养食谱 105
奶粉粥 105
南瓜土豆糊 105
宝宝的健康提示 106
健康检查 106
预防接种时出现的问题 106
沟纹舌的护理 108
症状表现 108
治疗护理 108
感冒气喘的预防和护理 108
症状表现 108
治疗护理 108
宝宝出汗的护理 108
宝宝的早教 109
撕纸锻炼宝宝的协调能力 109
提升手部精细动作 110
让宝宝的手指去抓衣物 110
伸手够物 110
宝宝益智游戏 110

PART 6
宝宝4～5个月

宝宝的身体发育标准 112
生长发育 112
身体发育标准 112
生长发育标准 112
能力发育 113
宝宝的护理要点 114
如何清理宝宝鼻腔 114
让宝宝安睡的重要条件 114
宝宝的卫生护理 114
宝宝入睡困难及夜间哭泣的对策 115
抚摩 115
哄睡 115
逗引安抚 116

防止会翻身的宝宝出现意外 116
宝宝座椅的选择方法及使用方法 117
宝宝座椅的类型 117
安放座椅的位置 117
安装的方法 117
选择适合自家汽车的座椅 117
乘坐时的注意事项 117
宝宝的喂养 118
宝宝需要的主要营养 118
母乳喂养 118
配方奶喂养 118
做好换乳的准备 119
辅食的制作工具 119
附吸盘餐碗 119
安全小匙、叉子 119
炖粥调理杯 120
围兜 120
食物研磨用具组 120
不宜给宝宝吃的辅食 121
如何选购米粉 121
注意米粉中的蛋白质含量 121
注意营养元素的全面性 121
注意米粉的外观 121
宝宝的营养食谱 122
地瓜蛋黄粥 122
香蕉泥 122
鳕鱼香菇粥 123
南瓜碎末 123
宝宝的健康提示 124
眼睛异常 124
外耳道疖肿 124
肠套叠 125
特异性皮炎 125
婴儿肥胖 126
水痘 126
宝宝的早教 127
多唠嗑可使宝宝早懂事 127
宝宝的触觉训练 127
掌握宝宝的语言敏感期 128
宝宝益智游戏 128

PART 7
宝宝5～6个月

宝宝的身体发育标准 130
生长发育 130
身体发育标准 130
生长发育标准 130
能力发育 131
宝宝的护理要点 132
宝宝流口水要引起重视 132

需要全本请访问 www.ertongbook.com

牙齿护理 132
及时漱口 132
让宝宝习惯刷牙 132
训练宝宝排大小便 132
哄逗宝宝开心的方法 133
宝宝的喂养 134
母乳喂养 134
配方奶喂养 134
这时期宝宝主要需要的营养 134
营养补充方式和缺乏表现 135
要给宝宝服用鱼肝油 135
要继续给宝宝补铁 135
喂养的注意事项 135
添加辅食要注意的问题 135
辅食的喂养方法 135
宝宝的营养食谱 136
胡萝卜汤 136
碎菜粥 136
核桃小米粥 137
大米地瓜糊 137
宝宝的健康提示 138
接种疫苗 138
缺铁性贫血 138
感冒气喘 138
流行性腮腺炎 139
急性中耳炎 140
中耳炎需连服药两周 140
急性中耳炎有先兆 140
避开中耳炎侵扰4策略 140
鼻出血 141
鼻出血时要注意什么 141
如何防止儿童鼻出血 141
宝宝的早教 142
让宝宝尽情地爬 142
用玩具来开发宝宝智力 142
积极练习发音 143
宝宝可进行早期阅读 143
宝宝益智游戏 144

PART 8
宝宝6～7个月

宝宝的身体发育标准 146
生长发育 146
身体发育标准 146
生长发育标准 146
能力发育 147
宝宝的护理要点 148
宝宝出牙的护理 148
保暖护理 148

趴着睡觉 149
不要给宝宝盖厚被子 149
不要给宝宝穿得太暖 149
玩耍时的抱法 149
谨防宝宝吞食异物 150
注意小物件 150
注意有核的水果 150
急救方法 150
宝宝的喂养 151
宝宝需要的主要营养 151
换乳中期蛋白质的喂养要点 151
训练宝宝自己吃东西 151
多补充含铁食物 152
换乳中期蔬菜的烹饪要点 152
煮软之后切碎 152
蔬菜煮到用手一掐立刻就碎 152
可以稍微加入点欧美风味 152
可以加入一些生菜和黄瓜 152
进餐教养 152
宝宝的营养食谱 153
金枪鱼豆腐粥 153
鱼肉松粥 153
南瓜土豆糊 154
菠菜蛋黄粥 154
宝宝的健康提示 155
健康检查 155
麻疹 155
斜视 156
弱视 156
宝宝的早教 157
游戏可以促使宝宝说话 157
不要剥夺宝宝吃手的权利 157
宝宝益智游戏 158

PART 9
宝宝7～8个月

宝宝的身体发育标准 160
生长发育 160
身体发育标准 160
生长发育标准 160
能力发育 161
宝宝的护理要点 162
养成宝宝排便的规律 162
学习坐便盆 162
防止会爬的宝宝出意外 163
宝宝的安全护理 163
避免学步车给宝宝带来危害 163
小心宝宝的好奇心 164
耳朵的保养 164
耳朵的内外两侧都要仔细地清洗 164
操作步骤 164

宝宝的喂养 165
宝宝需要的主要营养 165
辅食喂养的特点 165
宝宝长牙需要哪些营养素 166
多补充磷和钙 166
补充适量的氟 166
补充适量的蛋白质 166
维生素也是好帮手 166
宝宝的营养食谱 167
牛肉粥 167
牛肉软饭 167
胡萝卜鸡肝粥 168
肉蛋豆腐粥 168
宝宝的健康提示 169
预防换乳综合征 169
地图舌 169
肠痉挛 170
腹股沟疝气 170
宝宝的早教 171
培养良好的自理行为 171
让宝宝开心地笑 171
如何提高宝宝的情绪能力 172
宝宝益智游戏 172

PART 10
宝宝8～9个月

宝宝的身体发育标准 174
生长发育 174
身体发育标准 174
生长发育标准 174
能力发育 175
宝宝的护理要点 176
睡眠护理 176
排便护理 176
鼻的保养 176
擦鼻涕时仅清理流出来的部分即可 176
操作方法 176
池浴 177
做好池浴前的准备 177
池浴的基本操作 177
宝宝用品的选择 179
四季穿衣护理 179
宝宝的喂养 180
这时期宝宝需要的营养 180
怎样喂养本月的宝宝 180
宝宝还可以吃母乳吗 181

宝宝换配方奶为何拉肚子 181
食物的选择 181
增加粗纤维食物和硬食物 181
继续增加辅食 181
推荐宝宝吃的食物 181
宝宝的营养食谱 182
番茄鱼粥 182
红枣泥 182
鸡脯菜花粥 183
卷心菜南瓜汤 183
宝宝的健康提示 184
健康体检 184
维生素C缺乏症 184
贫血的预防和治疗 185
猩红热 185
宝宝的早教 186
适当增加宝宝户外活动 186
多给宝宝一些表扬 187
理解并培养宝宝的好奇心 187
宝宝怎么如此怕生 188
宝宝益智游戏 188



PART 11
宝宝9～10个月

宝宝的身体发育标准 190
生长发育 190
身体发育标准 109
生长发育标准 190
能力发育 191
宝宝的护理要点 192
宝宝的卫生护理 192
不要随时随地亲吻宝宝 192
不要给宝宝涂成人唇膏 192
睡眠护理 193
保暖护理 193
注意从食物中补充热能 193
注意多喂水 193
注意让宝宝多活动 193
注意选择洗澡的环境 193
注意不要盖得太多 193
注意少开空调 193
注意关键部位的御寒保暖 193
宝宝的喂养 194
宝宝需要的主要营养 194
营养过剩 194
改造肉食宝宝 195

宝宝吃饭的方法和原则 195
三顿饭的时间要掌握好 195
宝宝的营养需要 195

如何改善宝宝的免疫力 196
注意让宝宝多活动 196
常见食物提高宝宝免疫力 197

宝宝换乳的预热 198
最佳的身体状况 198
最佳的季节 198
合适的月龄 198

宝宝的营养食谱 199
香菇鸡肉粥 199
鸡肝软饭 199
黑芝麻糙米粥 200
南瓜糕 200

宝宝的健康提示 201

婴幼儿麦粒肿 201
麦粒肿的两种类型 201
化脓后的护理方法 201

小儿慢性胃炎 202
小儿慢性胃炎的常见症状 202
小儿慢性胃炎的防治措施 202

风疹 202

传染性红斑 202

宝宝的早教 203

宝宝认知能力培养 203

培养宝宝的自我意识 203

宝宝益智游戏 204

PART 12
宝宝10～11个月

宝宝的身体发育标准 206

生长发育 206
身体发育标准 206
生长发育标准 206

能力发育 207

宝宝的护理要点 208

穿衣护理 208

生活环境 209

阳台 209
家具及其他家庭摆设 209
门窗 209

做好宝宝情绪护理 209
不要过分溺爱 209
不要过分专制 209
不要完全照书本养宝宝 210

不要买小配件的玩具 210

居室安全十分重要 210

培养宝宝正确的睡眠姿势 210

宝宝用品 211

宝宝的喂养 212

宝宝需要的主要营养 212

换乳期的宝宝 212
什么时候换乳好 212
换乳的前提 213
不要过早换乳 213
宝宝换乳后的注意事项 213
换乳后如何搭配食物 213
换乳后饮食禁忌 213
换乳后进食次数 214
宝宝饮食要注意 214
让膳食多样化 214
给宝宝选择食物 214
宝宝营养不良的信号 214
宝宝的营养食谱 215
蛋黄奶酪糊 215
鸡肉什锦稀饭 215
鲜奶鱼丁 216
鹌鹑粥 216
番茄鸡蛋沙拉 217
双米花生粥 217
宝宝的健康提示 218
过敏性鼻炎 218
病毒性心肌炎 218
宝宝的早教 219
鼓励宝宝多说话 219
认知能力发展与培养 219
鼓励宝宝模仿发音 219
开始模仿大人的动作 219

PART 13
宝宝11～12个月

宝宝的身体发育标准 222
生长发育 222
身体发育标准 222
生长发育标准 222
能力发育 223
宝宝的护理要点 224
看护护理 224
排泄护理 224
预防宝宝睡偏了头 224
外出护理 225
外出安全 225
带上宝宝的食物 225
抱着宝宝乘车 225
穿衣护理 225
不要穿得太多 225
穿衣大小要合适 225
颜色不要太多，衣饰不要太杂 225
面料最好是纯棉 225
宝宝的喂养 226
换乳期的注意事项 226
宝宝需要的主要营养 227
宝宝挑食怎么办 227
宝宝挑食的原因 227

需要全本请访问 www.ertongbook.com