国家多所权威机构 专家奉献

图说

喂养·启智·亲子活动一本全

育儿百科同步全书

知名专家与您同步呵护宝宝
科学育儿夯实体质与智能

畅销全彩版

北京医院 婴儿室专家 主任医师 万理 / 主编



贝贝育儿网 Bb365 www.bb365.org.cn 独家支持
搜狐母婴 baobao.sohu.com 隆重推荐
乐香世家® LORE ERA

中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

护理·营养·早教一本全

图说育儿百科同步全书

知名专家与您同步呵护宝宝
科学育儿夯实体质与智能

万理 主编

中国人口出版社

我们坚持以专业精神，科学态度，为您排忧解惑。

PREFACE 前 言

“孩子都是自己的好”，这是一句最俗的话，但包含了最大的爱。任何人都得承认：别人的孩子长得再漂亮，也仅仅是欣赏，惟有自己的孩子，那才是心头的肉。

那么，当孩子降生之时，你们的头等大事是什么呢？

全力以赴养育好自己的孩子！

这不仅是因为爱，另一方面，孩子的未来，其实就是家庭的未来，说得高调一点，那就是国家的未来，人类的未来。总有孩子是未来的领袖，一切皆有可能，你们的孩子也许就是。

那么，当孩子降生之时，你们该如何做呢？

这的确不简单！

小生命的到来必然给你们带来惊喜和感动，另一方面，一些前所未有的新问题也会随之而来，怎样正确喂奶？怎样换尿布？怎样哄孩子睡觉？如何培养孩子？……这些问题琐碎而复杂。尤其是0～3岁，这个阶段是孩子生理和心理发展的重要时期，父母务必抓住这个宝贵的关键期，为孩子身体发育和智力发展夯实牢固的基础，这是关系孩子一生的大计，正是“三岁决定孩子的一生”！

为了帮助新爸爸和新妈妈们做好养育孩子这一头等大事，本书根据0～3岁儿童身体和智能发育规律，同步讲解宝宝喂养、护理、医学指导以及智力开发等科学方法，指导父母掌握科学的育儿理念，尊重孩子的个性和创造性，让孩子的身体和智能得到充分发展。

本书在编写中，我们既总结了多年来的实践经验，也吸收了国内外其他专家的经验和方法，在此表示敬意和感谢！

为了中国的宝宝更聪明、更健康，让我们共同加油吧！

目 录

第1～7天 最初的新生儿期

一 养育要点与宝宝发育标准 15
养育要点 …… 15
正常足月新生儿 …… 15
二 新生儿生理特征 …… 16
头面部 …… 16
皮肤黏膜 …… 17
躯干四肢 …… 18
脐带 …… 18
生殖器 …… 18
睡眠 …… 19
体温 …… 19
小便 …… 19
大便 …… 20
原始神经反射 …… 20
呼吸系统 …… 21
血液循环 …… 21
消化系统 …… 21
神经系统 …… 22
视觉 …… 22
听觉 …… 23
触觉 …… 23
知觉 …… 23
味觉和嗅觉 …… 23
三 新生儿日常护理 …… 24
正确包裹新生儿 …… 24
新生儿衣着 …… 24
尿布的选择与使用 …… 26
新生儿的睡眠 …… 27
新生儿的睡姿 …… 28
给新生儿洗澡 …… 28
正确使用爽身粉 …… 29
脐带的护理 …… 30
口腔护理 …… 31
新生儿居室环境 …… 31
选择合适的婴儿床 …… 32
婴儿寝具的选择 …… 34
四 新生儿喂养 …… 35
乳喂养益处多 …… 35
提倡早开奶 …… 36
按需哺乳 …… 37
哺乳方法 …… 38
夜间喂奶 …… 38
母亲的饮食 …… 39
“乳头错觉” …… 40
是否给婴儿喂水 …… 41
如何判断母乳不足 …… 41
增乳的方法 …… 42
母乳不足时的喂养 …… 43
选择代乳品 …… 44
炼乳不宜作主食 …… 44
鉴别真假奶粉 …… 45
使用及保存奶粉 …… 45
牛奶喂养的用量 …… 46
自制乳制品 …… 47
多胞胎儿的喂养 …… 47

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第8～28天　最为敏感的时期

一　养育要点与宝宝发育标准 …… 49
养育要点 …… 49
孩子满月了 …… 49

二　新生儿生长发育 …… 50
头面部 …… 50
皮肤 …… 50
大便 …… 51
小便 …… 52
听觉 …… 52
触觉、痛觉和温度觉 …… 53
味觉和嗅觉 …… 53
新生儿的六种状态 …… 54
个性 …… 55
手足运动 …… 56
哭声的辨别 …… 56
潜意识的作用 …… 57

三　新生儿日常护理 …… 58
选择理想的衣服 …… 58
给宝宝剪指甲 …… 58
眼、耳、鼻的护理 …… 59
清洗头垢 …… 60
生活习惯的培养 …… 60

四　科学喂养 …… 61
母乳喂养 …… 61
喂奶的时间和次数 …… 61
喂牛奶的误区 …… 62
人工喂养的卫生要求 …… 63
选择奶瓶的消毒器具 …… 63
奶瓶的消毒 …… 64
奶瓶喂奶的方法 …… 65
挤奶和吸奶器 …… 65
开始补充维生素 …… 67

五　异常与疾病 …… 68
生理性体重下降 …… 68
生理性黄疸 …… 68
母乳性黄疸 …… 69
假月经 …… 69
吐奶 …… 70
呼吸时嗓子发响 …… 71
乳房肿大 …… 71
乳牙早萌 …… 72
螳螂齿与马牙 …… 72
新生儿鹅口疮 …… 73
婴幼儿尿布疹 …… 73
新生儿浴血 …… 74

六　智能开发 …… 75
听觉训练 …… 75
视觉训练 …… 76
触觉训练 …… 76

七　亲子游戏 …… 78
摸摸我的宝宝 …… 78
小帽子，不见了 …… 78
举起小手来 …… 79
宝宝真乖 …… 79
做个铃铛宝宝 …… 80
我的眼睛黑黝黝 …… 80
握住我的手 …… 80

第2～3个月 生长迅速期

一 养育要点与宝宝发育标准 …… 81

养育要点 …… 81
身体发育指标 …… 81

二 生长发育 …… 82

第一个生理弯曲形成 …… 82
手足运动 …… 82
皮肤 …… 82
大便 …… 83
小便 …… 84
听觉能力逐步提高 …… 84
最初的语言 …… 85
最初的交往 …… 86
最初的微笑 …… 87
哭声的辨别 …… 87
生活在自我天地 …… 88
性别差异 …… 88

三 日常护理 …… 89

四季穿的衣物 …… 89
睡眠时间 …… 90
睡眠姿势 …… 90
抱婴儿的姿势 …… 91
给宝宝理发 …… 92
洗手和脸 …… 93
给婴儿洗头 …… 94
皮肤护理 …… 95
培养生活规律 …… 96
给宝宝定期做体检 …… 97

四 宝宝喂养 …… 98

全母乳喂养 …… 98
调整夜间喂奶时间 …… 98
母乳不足 …… 98
母乳和牛奶不要同时喂 …… 99
提高母乳质量 …… 99

五 异常与疾病 …… 101

打嗝 …… 101
厌食牛奶 …… 101
痉挛性动作 …… 102
沟纹舌 …… 102
地图舌 …… 102
颌骨异常 …… 103
便秘 …… 103
腹泻 …… 103
佝偻病 …… 104
先天性股关节脱臼 …… 105
腹股沟疝 …… 105
婴儿湿疹 …… 105

六 智能开发 …… 107

感觉器官的发育规律 …… 107
视、听觉的发育规律 …… 107
婴儿被动操 …… 108
感官训练 …… 110
动作训练方案 …… 111

七 亲子游戏 …… 112

找朋友 …… 112
嗅一嗅 …… 112
听歌谣 …… 112
你好，宝宝 …… 113
宝宝的耳朵在学习 …… 113
妈妈的声音 …… 113
神奇的小手 …… 113
找爸爸 …… 114
美丽的图画 …… 114

第4～6个月　安全感建立期

一　养育要点与宝宝发育标准 …… 115
养育要点 …… 115
身体发育指标 …… 115

二　生长发育 …… 116
头部 …… 116
出牙 …… 116
手足运动 …… 116
手眼协调 …… 117
翻身 …… 117
第二个生理弯曲形成 …… 118
吮手指 …… 118
流口水 …… 119
自己喂吃东西 …… 119
认人 …… 119
知道自己的名字 …… 120
味觉和嗅觉 …… 120
听觉 …… 120
视觉 …… 121
最初的记忆 …… 121
安慰物 …… 122

三　日常护理 …… 123
四季的衣物 …… 123
该戴围嘴了 …… 123
睡眠时间 …… 123
选择合适的枕头 …… 124
准备舒适的鞋子 …… 124
环境的安排 …… 125
使用儿童车 …… 125
出牙期的护理 …… 126

四　宝宝喂养 …… 127
开始添加辅食 …… 127
推迟添加辅食的情况 …… 128
添加辅食的原则 …… 128
辅食的种类和喂用 …… 129
母乳喂养 …… 131
牛奶喂养 …… 131
选择水果 …… 132
喂果汁 …… 133
喂菜汁 …… 134
练习用匙吃食物 …… 134

五　异常与疾病 …… 135
喉咙有“痰”声 …… 135
营养不良 …… 135
缺铁性贫血 …… 136
“倒睫”、“结膜炎” …… 137
心脏杂音 …… 138
舌系带过短 …… 138

六　智能开发 …… 139
选择合适的玩具 …… 139
社交能力的发展 …… 139
咿呀学语 …… 140
观察环境 …… 140
看图训练 …… 141
训练孩子坐着玩 …… 141
翻身练习 …… 142
教宝宝再见 …… 142
刺激说话的欲望 …… 143

七　亲子游戏 …… 144
天亮了，天黑了 …… 144
和宝宝对话 …… 144
妈妈的味道 …… 144
碰一碰，跳一跳 …… 145
“找”声音 …… 145
大苹果，小苹果 …… 146
颠三倒四来玩耍 …… 146
和“红色”交朋友 …… 146
宝宝看图片 …… 147

第7～9个月 分离焦虑期

一 养育要点与宝宝发育标准 …… 148
养育要点 …… 148
身体发育指标 …… 148

二 生长发育 …… 149
扶站 …… 149
会坐 …… 149
爬行 …… 149
手变得更灵活 …… 150
喜欢用手到处捅 …… 151
开始理解语言 …… 151
自我意识初现 …… 152
模仿能力 …… 152
对环境的兴趣 …… 152
观察倾向的萌芽 …… 153
认生 …… 153
抗病力下降 …… 153

三 日常护理 …… 155
睡眠习惯 …… 155
培养定时大小便 …… 155
深夜喂奶很正常 …… 156
保护乳牙 …… 156
吮手指对牙齿的影响 …… 157
不要抛摇婴儿玩 …… 157
擦浴和水浴 …… 158

四 宝宝喂养 …… 159
饮食的变化 …… 159
母乳喂养 …… 159
喂牛奶 …… 159
不要给孩子吸空奶头 …… 160
用手指捏食品 …… 160
吃点心要适量 …… 161
婴儿的“偏食” …… 162
不能只喂汤不喂肉 …… 162
关于断奶 …… 163
培养围坐吃饭的习惯 …… 163
出牙期间拒食 …… 164
学用杯、碗喝东西 …… 164

五 异常与疾病 …… 165
夏季热病 …… 165
麻疹 …… 165
中耳炎与耳垢湿软 …… 166
头疮 …… 166
肠套叠 …… 166
突发性发疹子 …… 167
女婴阴道炎 …… 168
抽搐(热性抽搐) …… 168
结膜炎 …… 169

六 智能开发 …… 170
肢体训练 …… 170
动作训练 …… 170
语言训练 …… 171
教孩子懂道理 …… 172
培养良好的品质 …… 173

七 亲子游戏 …… 174
向前爬 …… 174
敲一敲 …… 174
小宝宝坐墙头 …… 175
宝宝的身体 …… 175
小小运动员 …… 175
听妈妈唱儿歌 …… 176
宝宝说，妈妈说 …… 176
在哪只手 …… 177
旋转棉被 …… 177

第10～12个月　个性显露期

一　养育要点与宝宝发育标准 …… 178
养育要点 …… 178
身体发育指标 …… 178
二　生长发育 …… 179
站立 …… 179
扶走 …… 179
手更加灵巧自如 …… 179
被动语言的发展 …… 180
能有意识地叫爸妈 …… 180
意识到自我的存在 …… 181
有明显的记忆力 …… 181
认识物体的客观存在 …… 182
个性发展 …… 182
好奇心 …… 182
独立与依赖 …… 183
第三个生理弯曲形成 …… 183
淋巴结的发育 …… 184
心跳、脉搏的变化 …… 185
肋下可摸到肝、脾 …… 185
三　日常护理 …… 186
衣着 …… 186
睡眠与健康 …… 186
护理好婴儿的三要点 …… 187
培养刷牙的习惯 …… 188
餐桌上的危险 …… 188
防止宝宝过度肥胖 …… 189
四　宝宝喂养 …… 190
饮食的特点 …… 190
可以断奶了 …… 190
断奶后的饮食 …… 191
多吃硬食物 …… 192
睡前不要吃东西 …… 193
胖孩子不一定健康 …… 193
补钙的误区 …… 194
五　异常与疾病 …… 195
打鼾 …… 195
宝宝屏息 …… 195
淋巴结肿大 …… 196
溃疡性口腔炎 …… 196
八字脚 …… 197
胳膊脱臼 …… 197
水痘 …… 198
六　智能开发 …… 199
动作训练 …… 199
语言训练 …… 200
学会逗人玩 …… 200
教孩子学用工具 …… 201
撕纸训练 …… 201
识物训练 …… 201
户外活动 …… 202
训练孩子的注意力 …… 202
七　亲子游戏 …… 203
正确引导宝宝说话 …… 203
配对游戏 …… 203
神奇的小盒 …… 203
学钓鱼 …… 204
伸手摸玩具 …… 204
喂妈妈 …… 205
学钓鱼 …… 205
宝宝吊单杠 …… 205
噪音和声乐 …… 205
套杯 …… 206
蹲下捡物 …… 206

1～1.5岁 行走关键期

一 养育要点与宝宝发育标准 …… 207
养育要点 …… 207
身体发育指标 …… 207

二 生长发育 …… 208
前囟门闭合 …… 208
骨骼的特点 …… 208
独站 …… 208
从直立到学会行走 …… 208
手的作用更大了 …… 209
语言能力 …… 210
思维的萌生 …… 210
强烈的探索欲 …… 211
爱乱扔东西 …… 212
独立与依赖 …… 212
交往与怕生 …… 213
孩子爱发脾气 …… 214
体罚还为时过早 …… 214
不要过分保护 …… 215
孩子之间 …… 215

三 日常护理 …… 216
衣着要适当 …… 216
合适的鞋 …… 216
建立合理的生活制度 …… 217
不宜睡软床 …… 218
清洁乳牙 …… 219
训练自己大小便 …… 220

四 宝宝喂养 …… 221
饮食的特点 …… 221
食量的差异 …… 221
开始学会挑选食物 …… 222
多食健脑食品 …… 223
适量吃点硬食 …… 223
培养良好的饮食习惯 …… 224
少吃甜食 …… 224

五 异常与疾病 …… 226
乳牙迟萌 …… 226
不会讲话的情况 …… 226
小儿肺炎 …… 227
小儿癫痫 …… 228
维生素D中毒 …… 228
小儿气管异物 …… 229

六 智能开发 …… 230
怎样提高记忆力 …… 230
发音训练 …… 230
发挥左撇子的优势 …… 230
以兴趣引导孩子 …… 231
教孩子识别大小 …… 231
动作训练 …… 232
孩子独立性的发展 …… 232
最初的游戏 …… 234

七 亲子游戏 …… 235
采蘑菇 …… 235
分蔬菜和水果 …… 235
自己吃饭 …… 236
我爱大自然 …… 236
品尝味道 …… 236
戴帽子 …… 237
投球 …… 237
一个一个跑出来 …… 237
球球泡泡澡 …… 238
追玩具车 …… 238

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1.5～2岁　性格反抗期

一　养育要点与宝宝发育标准 …… 239
养育要点 …… 239
身体发育指标 …… 239

二　生长发育 …… 240
动作更加自如 …… 240
学跑 …… 240
说话的积极性高了 …… 241
发音不准 …… 241
独立行动的倾向 …… 242
独立性与安全感 …… 242
注意力与记忆力 …… 243
好奇心和探索欲望 …… 243
想象的萌芽 …… 244
模仿能力提高 …… 244
自理能力增强 …… 244
需要小伙伴 …… 245
最初的道德行为 …… 245
任性与溺爱 …… 246

三　日常护理 …… 248
尽早穿满裆裤 …… 248
睡眠 …… 248
尿床 …… 249
擤鼻涕的方法 …… 249
保护乳牙 …… 250
教孩子学漱口 …… 250
避免噪音污染 …… 251
保护好宝宝的眼睛 …… 251

四　宝宝喂养 …… 252
学会自己吃饭 …… 252
进餐前后要忌水 …… 252
饭前饭后不宜喝冷饮 …… 252
零食的控制 …… 253
少吃精细食物 …… 253
宝宝的健脑食品 …… 254

五　异常与疾病 …… 255
口吻疮 …… 255
溃疡性口腔炎 …… 255
严重烧伤或烫伤 …… 256
小儿脑膜炎 …… 256

六　智能开发 …… 257
认颜色 …… 257
认识身体 …… 257
语言训练 …… 257
空间知觉训练 …… 258
认知能力训练 …… 258
培养数学的概念 …… 259
动作训练 …… 259
和孩子一起涂鸦 …… 259
孩子的平行游戏 …… 260
孩子爱磨蹭怎么办 …… 260
怎样向孩子提问题 …… 261
怎样对待孩子提问 …… 261
别对宝宝讲太多的道理 …… 262

七　亲子游戏 …… 263
贴贴纸 …… 263
和玩具捉迷藏 …… 263
谁的衣服、鞋、帽子 …… 263
宝宝的一家 …… 264
手帕猜谜 …… 264
小火车 …… 264
捉尾巴 …… 265
宝宝讲故事 …… 265
放飞想象的翅膀 …… 266
糖和盐不见了 …… 266

2～2.5岁 个性形成期

一 养育要点与宝宝发育标准 …… 267

养育要点 …… 267
身体发育指标 …… 267

二 生长发育 …… 268

运动技能的发展 …… 268
自理能力 …… 269
想做简单的事 …… 269
手的动作更灵活 …… 270
口语发展的关键期 …… 270
注意与记忆的特点 …… 271
再谈道德 …… 271
占有欲 …… 273
“第一反抗期” …… 274
孩子之间 …… 276
坐的姿势 …… 276

三 日常护理 …… 277

如何打扮孩子 …… 277
适当串门 …… 277
少去公共场所 …… 278
保护好孩子的眼睛 …… 278
让宝宝学刷牙 …… 279
补牙用什么材料好 …… 279
开窗睡眠益处多 …… 280
饮食特点 …… 281
正常进食要领 …… 281
纠正厌食的措施 …… 282
如何纠正偏食、排食 …… 283
吃水果一定要削皮 …… 283

五 异常与疾病 …… 284

小儿呕吐 …… 284
小儿厌食 …… 284
急性喉炎 …… 285
小儿触电的紧急处理 …… 286
小儿外伤的紧急处理 …… 286

六 智能开发 …… 287

大动作训练 …… 287
精细动作训练 …… 287
语言能力训练 …… 288
认识能力训练 …… 288
情感和社交训练 …… 289

七 亲子游戏 …… 290

说反义词 …… 290
猜一猜这是谁 …… 290
穿脱衣服 …… 290
摇摇看 …… 291
小猴摘香蕉 …… 291
找好朋友 …… 292
当当当 …… 292
积木在什么位置 …… 292
我是小医生 …… 293
收拾玩具 …… 293

2.5～3岁　社会规范敏感期

一　养育要点与宝宝发育标准 …… 294
养育要点 …… 294
身体发育指标 …… 294

二、生长发育 …… 295
注意力在提高 …… 295
记忆的特点 …… 295
精力旺盛 …… 295
个性逐渐显露 …… 296
好奇心强 …… 296
乐于交往 …… 297
乐于帮大人做事 …… 297

三　日常护理 …… 298
选择餐具 …… 298
睡午觉 …… 298
定期口腔检查 …… 298
牙刷牙膏的选择 …… 299
培养自理能力 …… 300

四　宝宝喂养 …… 302
培养良好进餐习惯 …… 302
适量摄取蛋白质 …… 303
让宝宝爱上谷类 …… 304
应对挑食宝宝 …… 304
冷饮无益健康 …… 305
睡前不要吃过量 …… 306

五　异常与疾病 …… 307
口吃 …… 307
小儿肥胖症 …… 307
肚子痛 …… 308
小儿哮喘 …… 308
小儿包茎 …… 309
小儿溺水的紧急处理 …… 309
小儿误服药物 …… 310

六　智能开发 …… 311
大动作能力训练 …… 311
语言能力训练 …… 312
认知能力训练 …… 313
精细动作训练 …… 314
情绪和社交训练 …… 315

七　亲子游戏 …… 316
一星期有几天 …… 316
学拨打紧急电话 …… 316
这是什么 …… 316
大家一起做 …… 317
今天我请客 …… 317
没有声音的世界 …… 318
不挑食 …… 318
听口令做动作 …… 319
单手拍球 …… 319

早教六法则

法则一：生活教学法则

家庭是孩子的学校，游戏是孩子的生活，随时注意留心引导。

法则二：放松法则

孩子轻松自在时，学习更有效，孩子也容易进入有意识地学习状态。

法则三：奖赏法则

研究表明：受到表扬和肯定的行为会在孩子身上重复出现。

法则四：全面发展法则

智能是多元的，家长要全方位培养孩子。

法则五：充分发展法则

不仅要全面发展，还要最大限度地挖掘孩子的潜能。

法则六：快乐法则

孩子快不快乐是能否健康发展的前提，努力发掘孩子快乐的源泉。

——罗耀先

第1~7天 >>最初的新生儿期

一 养育要点与宝宝发育标准

◎ 养育要点

· 早开奶，早接触和早吸吮，坚持母乳喂养。
· 按需哺乳，不定时，饿了就喂。
· 注意皮肤清洁，脐部护理，预防感染。
· 新生儿还不能很好地调节体温，一定要注意保暖。
· 保证充足的睡眠。
· 多搂抱，多抚触，给予宝宝充分的皮肤接触。
· 注意检查听力和视力。

◎ 正常足月新生儿

	体重(克)	身长(厘米)	头围(厘米)	胸围(厘米)
出生时	2500～4000	47～52	平均为34	31～33

二 新生儿生理特征

◎ 头面部

1.头颅

正常足月出生的新生儿头颅呈椭圆形，相对较大，头长大约占身长的1/4；颅缝尚未闭合，倘若分娩时受过产道挤压会发生边缘重叠，这时用眼看或者用手摸时有条线状突起的骨边缘，如果重叠程度不严重，则随小儿头部的生长均能重新长平。尽管出生时头颅骨已较硬，但如果护理不当或睡眠姿势不恰当仍可造成偏头、扁头等头颅畸形。

2.囟门

小儿出生时，颅缝尚未长满，形成一个



菱形空间，没有头骨和脑膜，医学上叫囟门。头顶有两个囟门，位于头前部的叫前囟门，斜径约2.5厘米，6～7个月骨化后逐渐缩小，1～1.5岁闭合，如果出生时摸不到前囟门或者前囟门过大、过突或过凹，都提示可能存在问题，务必请医生诊断；位于头后部的叫后囟门，约0.5厘米，生后2～4个月自然闭合。但部分小儿在出生时就已闭合，这也属于正常情况。

提起宝宝的囟门，很多人都认为是禁区，不能摸，也不能碰。其实，必要的保护是应该的，但如果因此连清洗都不允许，那反而会对新生儿的健康有害。婴儿出生以后，皮脂腺的分泌加上脱落的头皮屑，常在前、后囟门部位形成结痂(因为这里软，脏物易于存留)，不及时清洗会使其越积越厚，影响皮肤的新陈代谢，还会引发脂溢性皮炎。要是结痂后再用手去抠，很容易损伤皮肤而发生感染。

3.头发和头皮

新生儿的头发稀松细软、条纹清晰。有的小儿头皮出现较软的包块，多数是受产道挤压导致皮下组织水肿而形成的“产瘤”，少数也可能是血肿，家长不易区别而应该由医生来诊断；产瘤一般能够自行消退而不必作特殊的处理，血肿一般也能全消但

需要全本请访问 www.ertongbook.com