新编科学育儿百科（0~6岁）

查波 编著

新手爸妈最具实操性的育儿经典

权威资讯、生动插图，让育儿更轻松

手把手教您引导宝宝走上健康、快乐成长之路

全新的理念
科学的方法
权威的知识





中国人口出版社

需要全本请到 www.ertongbook.com

新编科学育儿百科

查波 编著





中国人口出版社

目录

第一章　准备迎接宝宝出生

第一节　心理准备很重要

放松心情，远离紧张 / 34
- 相信自己 / 34
- 爱是最好的育儿方法 / 34
- 从父母身上学习、反思 / 35
- 不必为缺乏经验担心 / 35
- 不要人为增加自己的精神压力 / 35

迎接生活的各种变化 / 35
- 明确生育的目的 / 35
- 接受孩子的缺点 / 36
- 全心地爱孩子 / 36
- 父亲应发挥更大的作用 / 36
- 给孩子起个合适的名字 / 36

掌握一定的分娩知识 / 37
- 常见分娩方式 / 37
- 自然分娩的过程 / 38
- 胎宝宝从母体产出要过三道关 / 39
- 自然分娩所需时间 / 39
- 顺利分娩的要素 / 39
- 分娩前会引发腹痛 / 40
- 怎样减缓分娩疼痛 / 40
- 分娩过程中的饮食 / 40
- 夫妻一起面对分娩 / 41
- 预产期不等于分娩日期 / 41

第二节　物质准备要趁早

给宝宝提供安全、舒适的居住环境 / 42
- 充足的阳光 / 42
- 不必严格控制室温 / 42
- 保证空气质量 / 42
- 合理摆放婴儿床 / 43

怎样选择睡眠用品 / 43
- 婴儿床重在安全 / 43
- 被褥的选择 / 44
- 床单的选择 / 44
- 多备几个尿垫 / 44
- 毯子 / 44
- 枕头 / 44
- 睡袋 / 45

衣服以安全舒适为准则 / 45
- 衬衣的选择 / 45
- 可爱连衣裤 / 45
- 连体衫 / 45
- 套头衫 / 46
- 帽子 / 46
- 鞋袜 / 46

选择适合的尿布 / 46
- 经济但费事儿的棉尿布 / 46

方便的纸尿裤 / 46
尿布单 / 47

准备必要的日用品 / 47
沐浴露 / 47
海绵 / 47
护肤水 / 48
润肤油 / 48
湿疹膏 / 48
指甲剪 / 48

喂奶用具的选择 / 48
母乳喂养必备的吸奶器 / 48
奶瓶的选择 / 49
奶嘴 / 49
围兜 / 49
调奶用具 / 50
消毒器具 / 50

准备必要的户外用品 / 50
选择合适的背兜 / 50
童车的选择 / 50

新生儿所需的其他用品 / 51
新生儿必备用品清单 / 51
经验妈妈推荐的新生儿用品清单 / 51
喂哺用品 / 51
寝具及相关用品 / 52
护理用品 / 52

第三节　住院前的准备工作

全方位掌握分娩医院特点 / 53
正确选择分娩医院 / 53
医疗项目、费用提前了解 / 53
综合医院的优缺点 / 54
专科医院的优缺点 / 54
私人医院的优缺点 / 54

临产准备要做好 / 54
何时住院 / 54
轻松面对临产 / 55
饮食营养要保障 / 55
保持正常生活、睡眠 / 55
准备好住院用品 / 55



目录

第二章　出生第一周的呵护

第一节　出生时的护理

新生儿的应急处理 / 58
- 清理异物 / 58
- 剪脐带 / 58
- 洗澡 / 59
- 眼部消毒 / 59
- 盖脚印 / 59

确定新生儿的健康状况 / 59

正常的生理现象 / 61
- 乳房肿大 / 61
- 口腔加厚 / 61
- 全身脱皮 / 61
- 枕秃 / 62
- 啼哭 / 62
- 傻笑 / 62

第二节　母乳是新生儿最好的食物

做好母乳喂养的准备 / 63
- 了解母乳喂养的益处 / 63
- 确定是否母乳喂养 / 64
- 产后做好乳房保健工作 / 64

母乳营养也分阶段 / 65

母乳喂养的要领 / 65
- 开奶前的禁忌 / 65
- 不必担心婴儿吃不饱 / 66
- 掌握开始喂奶的时间 / 66
- 尽量让婴儿多吮吸 / 67
- 让婴儿吃到珍贵的初乳 / 67
- 关注排乳反射准备 / 67
- 掌握婴儿觅乳反射 / 67
- 正确的哺乳姿势 / 68

哺乳中应注意的事项 / 68
- 保证充足的睡眠 / 69
- 逐渐减少夜间喂食 / 69
- 做好卫生工作 / 69
- 喂奶时保持愉快的心情 / 69
- 在身边放一些必用品 / 69

警惕乳房异常状况的发生 / 69
- 乳房充盈过度 / 69
- 输乳管阻塞 / 70
- 乳头皲裂 / 70
- 乳腺炎 / 70
- 乳房囊肿 / 70
- 乳头疼痛 / 70
- 乳头过大、过小、扁平、内陷 / 71
- 乳头受伤 / 71

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第三节　人工喂养新生儿

不宜母乳喂养的情况 / 72

哪些情况的婴儿不能吃母乳 / 72

哪些情况的妈妈不能哺乳 / 72

乳类产品的选择 / 73

接近母乳的配方奶 / 73

鲜牛奶 / 73

全脂奶粉 / 74

需要注意的几个问题 / 74

不必严格控制 / 74

不同阶段不同对待 / 74

正确的喂奶姿势 / 74

注意奶嘴孔的大小 / 74

排便和牛奶调配的关系 / 75

补充适量的水分 / 75

混合喂养的最佳方案 / 75

一次只喂一种奶 / 75

母乳再少也要让孩子吃 / 75

夜间最好母乳喂养 / 75

妈妈患乙肝或乳腺炎时的喂养 / 76

谨防乙肝病毒的母婴传播 / 76

预防乙肝病毒母婴传播的基本措施 / 76

乳腺炎不影响哺乳 / 76

母亲患乳腺炎的处理方式 / 76

第四节　记住生命中的第一次

值得关注的问题 / 77

第一次啼哭 / 77

第一次吸吮 / 77

第一次睁眼 / 77

第一次排便 / 78

做好父母生涯中的第一次 / 78

第一次拥抱 / 78

第一次喂水 / 78

第一次喂奶粉 / 79

第一次换洗与穿戴 / 79

第一次为宝宝换尿布 / 79

第一次为宝宝洗澡 / 80

第一次抚摸宝宝 / 82

第一次室外活动 / 82

第一次为宝宝接种 / 82

新生儿脐带护理 / 82

每日清洁、消毒 / 83

保持肚脐干爽 / 83

避免摩擦脐带残端 / 83



目录

第三章　怎样养护1～4周婴儿

第一节　发育特点

身体发育 / 86

感知觉发育 / 87

视觉 / 87

听觉 / 88

嗅觉 / 88

味觉 / 88

触觉 / 88

温度感 / 89

痛觉 / 89

第二节　营养与饮食

混合喂养须知 / 90

科学的混合喂养方法 / 90

掌握喂奶间隔 / 90

饮食中加糖要适量 / 91

人工喂养的婴儿要适量补水 / 91

掌握补水的量 / 91

时间、次数有讲究 / 92

什么样的水适合婴儿 / 92

婴儿需要的营养素 / 92

热量 / 92

蛋白质 / 92

脂肪 / 92

碳水化合物 / 93

维生素 / 93

水 / 93

早产儿需要更加精心的喂养 / 93

早产的婴儿吃什么 / 93

第一次喂奶的时间 / 94

早产儿的喂养量及喂养次数 / 94

喂食分阶段 / 94

营养要充足 / 94

婴儿不吃母乳怎么办 / 94

婴儿不喜欢香皂洗过的乳头 / 95

婴儿爱上了奶嘴 / 95

婴儿可能还不饿 / 95

第三节　日常养护

训练良好的睡眠习惯 / 96

保证充足的睡眠时间 / 96

科学的睡眠姿势 / 96

怎样给婴儿穿衣、脱衣 / 97

安全的穿衣方法 / 97

安全的脱衣方法 / 98

根据性别换尿布的方法 / 98

呵护婴儿娇嫩的皮肤、头发 / 98
对新生儿皮肤的日常护理 / 99
婴儿夏季的皮肤护理 / 99
婴儿冬季的皮肤护理 / 99
洗发的正确方法 / 99
梳发 / 100
理发 / 100

指甲的护理 / 100
误伤后的处理 / 100
剪指甲的方法 / 101

保护婴儿的眼睛 / 101
产生斜视的原因 / 101
婴儿斜视的预防 / 102

鼻屎的处理 / 102
经常长鼻屎的原因 / 102
警惕鼻疖的发生 / 102

关注婴儿的囟门 / 102
囟门的大小 / 103
闭合时间 / 103
饱满情况 / 103
不要按压婴儿的囟门 / 103

第四节 智能培育与开发

语言能力的开发训练 / 104
无声的语言 / 105
回声引导发声 / 105

交际能力的开发训练 / 105
随声舞动 / 105
熟悉环境 / 105

情感能力的开发训练 / 106
抚摸传递亲子情 / 106
悄悄话促进母子情深 / 106

视觉能力的开发训练 / 107
看玩具 / 107
看图画 / 107
看光亮 / 107

听觉能力的开发训练 / 108
感觉能力的开发训练 / 108
触觉训练 / 108
味觉与嗅觉试验 / 109

动作能力的开发训练 / 109
有益健康的被动操 / 109
怎样为婴儿做被动操 / 109



目录

第四章　1～2个月婴儿的养护

第一节　发育特点

身体发育状况 / 112

感知觉发育 / 112

- 视觉发育 / 113
- 听觉发育 / 113
- 感觉发育 / 113

心理发育 / 113

第二节　营养与饮食

用配方奶喂婴儿 / 114

- 配方奶更符合婴儿的营养需求 / 114
- 选购配方奶的方法 / 115
- 用配方奶喂养要注意卫生 / 115
- 把握喂食规律 / 115

需要重点补充的营养素 / 116

- 热量 / 116
- 维生素D / 116
- DHA和AA / 116

特殊情况下的喂养 / 117

- 母亲生病时的喂养 / 117
- 上班时的喂养 / 117
- 如何保存多余的母乳 / 117

第三节　日常养护

关于排便 / 118

- 养成良好的排便习惯 / 118
- 观察排便是否正常 / 118
- 排绿便的原因 / 118

怎样给婴儿洗澡 / 119

- 准备工作 / 119
- 分步进行 / 119
- 浴后护理 / 120
- 做好必要的安全工作 / 120

怎样护理爱打嗝的宝宝 / 121

- 打嗝的原因 / 121
- 缓解打嗝的方法 / 121
- 日常预防方法 / 121

吐奶的防治 / 122

- 婴儿吐奶的原因 / 122
- 吐奶的预防和处理 / 122

怎样进行按摩 / 123

- 准备工作 / 123
- 全身运动按摩 / 123
- 理顺呼吸的胸部和躯干按摩 / 124
- 解决消化问题的腹部按摩 / 124
- 上肢的按摩 / 124

下肢的按摩 / 124
背部的按摩 / 124
脸部的按摩 / 124

户外活动 / 125
户外活动的时间和次数 / 125
注意事项 / 125

给宝宝适合的玩具 / 125
适合1～2个月婴儿的玩具 / 126
选择安全的玩具 / 126
注意玩具的卫生 / 126

第四节　智能培育与开发

加强婴儿的性别特点 / 127
由生理差异引起男女性格差异 / 127
后天培养造成男女心理性格差异 / 127

语言能力的开发训练 / 128
模仿面部动作 / 128
引逗发音发笑 / 128

听觉能力的开发训练 / 128
让婴儿倾听各种声音 / 128
闻声而动 / 129

社交能力的开发训练 / 129
养出爱笑的婴儿 / 129
呼唤婴儿 / 129

视觉能力的开发训练 / 130
彩色气球 / 130
认识周围世界 / 130

感觉能力的开发训练 / 130
抓玩具 / 130
握手指 / 130

动作能力的开发训练 / 131
训练抬头 / 131
训练侧翻 / 131
手部感知和抓握训练 / 131

第五章　2～3个月婴儿的养护

第一节　发育特点

身体发育 / 134
感知觉发育 / 135
视觉发育 / 135
听觉发育 / 136
感觉发育 / 136

心理发育 / 136

目录

第二节　营养与饮食

本月喂养特点 / 137
适量添加流质辅食 / 137
需要添加的辅食 / 138
添加辅食不要操之过急 / 138
适合此阶段婴儿的辅食 / 138

提供脑部发育所需的营养 / 139
大脑发育需要的营养素 / 139
健脑辅食制作 / 139

蔬菜中的营养 / 139
蔬菜的作用 / 140
怎样对待不喜欢蔬菜的婴儿 / 140
使婴儿吃蔬菜的方法 / 141
多吃蔬菜有助于安定婴儿情绪 / 141
不要用水果代替蔬菜 / 141

保证体内微量元素的平衡 / 141
关于微量元素的几个误区 / 142
关于补铁 / 142
关于补钙 / 142
关于补锌 / 143
关于补碘 / 144
关于补硒 / 144

第三节　日常养护

保护婴儿的眼睛和耳朵 / 145
眼睛的保健重点 / 145
保护婴儿的耳朵 / 145

调整婴儿的睡眠 / 146
建立规律的睡眠 / 146
怎样对待睡眠颠倒的婴儿 / 146
怎样对待醒得过早的婴儿 / 146
找出睡眠不安的原因 / 147

用正确的方式背、抱婴儿 / 147
正确背婴儿有利发育 / 148
正确抱起婴儿 / 148

多进行户外活动 / 148
春季户外活动须知 / 149
夏季户外活动须知 / 149
秋季户外活动须知 / 149
冬季户外活动须知 / 149

第四节　智能培育与开发

情商的早期开发 / 150
特别关注婴儿的以下能力 / 150
情商开发从婴儿开始 / 150
父母对婴儿的影响最大 / 151

语言能力的开发训练 / 151
找声源 / 151
用婴儿的语言和其对话 / 151

社交能力的开发训练 / 152
诱导发声和应答 / 152
和小朋友一起玩 / 152

需要全本请访问 www.ertongbook.com

感知能力的开发训练 / 152
分辨形状 / 152
感知练习 / 153

认知能力的开发训练 / 153
捉迷藏让婴儿形成存在和消失的概念 / 153
寻找目标 / 154

触觉能力的开发训练 / 154
照镜子 / 154
抓握物品 / 154

动作能力的开发训练 / 154
四肢训练 / 154
练习翻身 / 155
户外运动和被动操 / 155

第六章　3～4个月婴儿的养护

第一节　发育特点

身体发育 / 158
感知觉发育 / 158
视觉发育 / 159
听觉发育 / 159
嗅觉发育 / 159

心理发育 / 159

第二节　营养与饮食

增加辅食的原则和禁忌 / 160
在合适的月龄添加辅食 / 160
遵循从一种到多种的原则 / 160
从稀到稠的原则 / 160
从细小到粗大的原则 / 161
从少量到多量的原则 / 161
身体不适最好停止喂食辅食 / 161
吃流质或泥状食品的时间不宜过长/161
辅食不能替代乳类 / 161
辅食要鲜嫩、卫生、口味好 / 162
愉快进食原则 / 162
不要用成人奶粉喂养婴儿 / 162
忌在辅食中加太多糖 / 162
警惕食物过敏 / 162

让婴儿逐渐接受半固体、固体食物 / 163
以婴儿的实际情况为依据 / 163
一切从米糊开始 / 163

适合的辅食 / 163
注意增加蛋白质的摄入 / 165
婴儿蛋白质的需要量 / 165
蛋白质摄取不足的表现 / 166
吃得好不等于营养好 / 166
没有必要添加蛋白质粉 / 166
谨防蛋白质过量 / 167

目录

乳制品是蛋白质的主要来源 / 167
何时添加非乳类来源的蛋白质 / 167

摄入足够的脂肪 / 168
脂肪的重要性 / 168
足够的母乳可满足脂肪的需求 / 168
配方奶粉中脂肪酸的食物来源 / 169
适度选择增强免疫力奶粉 / 169

第三节　日常养护

保证睡眠的质和量 / 170
培养好的睡眠习惯 / 170
睡眠的好坏影响婴儿健康 / 170

开始使用枕头 / 171
婴儿使用枕头的时机 / 171
给婴儿选择枕头的方法 / 171

为宝宝配置睡袋 / 172
睡袋的种类 / 172
购买睡袋 / 173

妈妈的好助手——婴儿车 / 173
如何选购婴儿车 / 173
安全使用婴儿车 / 174

谨防异物吸入 / 174
吸入异物后的表现 / 175
预防吸入异物的要点 / 175
吞食异物后的处理办法 / 175

提高婴儿抗寒、抗病能力 / 176
干布摩擦锻炼 / 176
寒冷锻炼 / 177

让婴儿学会独立玩耍 / 178
依恋妈妈是正常的 / 178
改变是一个循序渐进的过程 / 178
充分利用玩具的功能 / 179

从大便看健康 / 179
大便异常常与疾病有关 / 180

第四节　智能培育与开发

社交能力的开发训练 / 181
多和同龄人接触 / 181
问候语 / 181

语言能力的开发训练 / 181
边玩边学 / 182
看画片 / 182

视觉能力的开发训练 / 182
“飞呀飞” / 182
居高临下 / 182

听觉能力的开发训练 / 182
欢乐的铃声 / 183
听音找物 / 183

动作能力的开发训练 / 183
上肢能力的训练 / 183
训练拉坐 / 183

第七章　4~5个月婴儿的养护

第一节　发育特点

身体发育 / 186

感知觉发育 / 187

视觉发育 / 187

听觉发育 / 187

感觉发育 / 187

心理发育 / 187

第二节　营养与饮食

制定合理的饮食计划 / 188

一日饮食安排举例 / 188

适合本阶段婴儿的辅食 / 188

婴儿粥的做法 / 189

夜啼婴儿的饮食调理 / 189

注意事项 / 189

脾寒夜啼的食疗方法 / 189

受惊夜啼的食疗方法 / 190

如何应对厌奶的婴儿 / 190

可能是喂食过量的信号 / 190

正常的婴儿厌奶期 / 191

改变喂养方式 / 191

变换一下花样 / 191

第三节　日常养护

乳牙需要小心呵护 / 192

科学的孕期管理 / 192

母乳喂养利于出牙 / 193

出牙前的保护措施 / 193

出牙时的饮食 / 193

保护第一颗乳牙 / 194

控制含糖食物的摄入 / 194

多喝母乳有利于乳牙生长 / 194

简单的锻炼和洁牙方法 / 194

定期带婴儿做口腔检查 / 195

如何照顾爱蹬被子的婴儿 / 195

不要给婴儿盖得太厚 / 195

营造舒适的睡眠环境 / 195

警惕因疾病引起的蹬被 / 196

婴儿的安全问题 / 196

远离危险物品 / 196

谨防摔伤 / 196

防止异物吞入 / 196

注意洗澡安全 / 197

要不要给婴儿用安抚奶嘴 / 197

利弊皆有 / 197

妈妈的爱是婴儿真正需要的 / 197

目录

第四节　智能培育与开发

语言能力的开发训练 / 198
- 模仿发音 / 198
- 呼唤婴儿的名字 / 198
- 学习儿歌 / 199

交际能力的开发训练 / 199
视觉能力的开发训练 / 199
- 看远处的物体 / 199
- 自己玩 / 200

听觉能力的开发训练 / 200
- 听音找物 / 200
- 寻物游戏 / 200
- 让婴儿听音乐 / 201

动作能力的开发训练 / 201
- 练习直立 / 201
- 练习靠坐 / 201
- 婴儿体操 / 201

第八章　5～6个月婴儿的养护

第一节　发育特点

身体发育 / 204
感知觉发育 / 205
- 视觉发育 / 205
- 听觉发育 / 206
- 感觉发育 / 206

语言发育 / 206
心理发育 / 206

第二节　营养与饮食

断奶前的过渡方法 / 207
- 选择合适的断奶时机 / 207
- 改变不正确的断奶方式 / 208
- 在婴儿身体状况良好的情况下断奶 / 208
- 月经不是断奶的理由 / 208
- 换乳期食品的营养搭配 / 209
- 断奶时要加强婴儿的心理安慰 / 209
- 换乳食品的选择 / 209

婴儿的饮食安排210
- 安排好婴儿一天的饮食 / 211
- 一日饮食安排例举 / 211
- 制作可口的小食品 / 211

避开饮食禁忌 / 212
- 不宜多喝果汁 / 213
- 婴幼儿不宜长期喝豆奶 / 213

不宜喂食咀嚼过的食物 / 213

第三节　日常养护

培养饮食习惯的关键期 / 214
让婴儿习惯用勺子吃东西 / 214
注意事项 / 214
如何让婴儿接受用勺喂食 / 215

正确看待婴儿吮吸手指 / 215
要重视婴儿吸吮手指的现象 / 215
婴幼儿吮吸手指的原因 / 216

正确矫治婴幼儿吸吮手指的习惯 / 216
查清原因，对症治疗 / 216
注意矫治方法，切忌强制粗暴 / 216

婴儿口水多的护理 / 217
多数是正常现象 / 217
婴儿流口水引起湿疹的处理 / 217
日常护理措施 / 217

正确对待婴儿的“恋物”心理 / 218
对物品的依恋不是病 / 218
父母要注意自己的育儿方式 / 218
给婴儿安全的生长环境 / 219
不要刻意纠正婴儿的恋物习惯 / 219

建立良好的入眠习惯 / 219
哄婴儿睡觉的绝招 / 219
婴儿睡眠护理的错误做法 / 220

第四节　智能培育与开发

语言能力的开发训练 / 221
模仿发音 / 221
对号入座 / 221
听话的“小兵” / 221
听儿歌做动作 / 222
咿咿呀呀 / 222

社交能力的开发训练 / 222
认识自己和家人 / 223
捉迷藏 / 223

情感能力的开发训练 / 223
传递积木 / 223
坐“飞船” / 223

记忆能力的开发训练 / 224
寻找消失的玩具 / 224
从躲避到接受陌生人 / 224

听觉能力的开发训练 / 224
铃随手动 / 224
测听力的方法 / 225

感觉能力的开发训练 / 225
认知能力的开发训练 / 226
拿开玩具 / 226
听声指物 / 226

动作能力的开发训练 / 226
翻身 / 226
扩大交往范围 / 227
伸双臂求抱 / 227
适宜本月婴儿的体操 / 227

第九章　6～12个月婴儿的养护

第一节　发育特点

身体发育 / 230
感知觉发育 / 231
- 视觉发育 / 231
- 听觉发育 / 231
- 知觉发育 / 231

语言发育 / 232
心理发育 / 233
- 自我意识 / 233
- 记忆力 / 233
- 个性 / 233
- 思维 / 233
- 好奇心 / 233
- 情绪 / 233

第二节　营养与饮食

科学断奶 / 234
- 常见的断奶方式 / 234
- 最好采取循序渐进法 / 235
- 让断奶更顺利的小窍门 / 236
- 如何断掉临睡前和夜里的奶 / 236
- 发挥爸爸的作用 / 237
- 警惕断奶引起坏习惯 / 237
- 预防断奶综合征 / 237
- 避免形成不良的饮食习惯 / 237

断奶后的喂养 / 237
- 断奶后基本饮食安排 / 238
- 牛奶和奶制品 / 238
- 富含淀粉的食物 / 239
- 蔬菜和水果 / 239
- 鱼、肉和鸡蛋 / 239
- 其他食品 / 239
- 断奶饮食中的错误 / 239

婴儿饮食禁忌 / 240
- 炼乳不适合婴儿食用 / 240
- 不宜食蜂蜜 / 240
- 不宜喝成人饮料 / 240

第三节　日常养护

断奶综合征的预防护理 / 242
- 断奶综合征的症状 / 242

如何让婴儿摆脱断奶综合征 / 243
缓解出牙不适 / 243
- 出牙期常见不适 / 243
- 护理很重要 / 244

婴儿乳牙的出牙时间 / 244
独立饮食的培养/244
- 学着用手吃 / 245
- 把勺子交给婴儿 / 245

需要全本请访问 www.ertongbook.com