

世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

0~1岁 宝宝教养 全书

尚品 编著

好妈妈养育
好宝宝



内蒙古科学技术出版社

世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

0~1岁 宝宝教养 全书



尚品 编著

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁宝宝教养全书 / 尚品编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2006.10

(尚品妈妈 baby 系列图书)

ISBN 7-5380-1464-0

I. 0… II. 尚… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 120174 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/欧 东

责任编辑/那 明

封面设计/沈 琳

印 刷/北京普瑞德印刷厂

经 销/全国各地新华书店

字 数/300千

开 本/787×1092 1/16

印 张/16

版 次/2006年10月第1版

印 次/2006年10月第1次印刷

定 价/26.80元



0~1岁宝宝需要注射的疫苗

年 龄	接种疫苗
出生24小时内	乙型肝炎疫苗第1针 卡介苗
1月龄	乙型肝炎疫苗第2针
2月龄	脊髓灰质炎糖丸第1次
3月龄	脊髓灰质炎糖丸第2次 白百破疫苗第1针
4月龄	脊髓灰质炎糖丸第3次 白百破疫苗第2针
5月龄	白百破疫苗第3针
6月龄	乙型肝炎疫苗第3针
8月龄	麻疹疫苗



让生命之花更加绚烂

策 划：欧 东
责任编辑：那 明
文案统筹：李 越
封面设计：沈 琳
版式制作：杨永铎

前言

本书专门为0~1岁宝宝的父母准备。在第一篇里，我们根据宝宝的生长发育特点，按照0~12个月逐月介绍了宝宝的身心发育状况、喂养护理要点、保健要点、可能出现的问题及其解决方法，并设计了“妈妈注意”和“妈妈的疑问”小栏目，以告诉父母在各阶段应特别注意的问题。该篇以宝宝的生长阶段为顺序，可供新父母“照本宣科”。

第二至第四篇则以营养与喂养、日常护理、疾病与健康为主题。对这些专题进行了详细地介绍，以满足新父母进一步了解宝宝的需要。同时，我们还设计了一些“可能遇到的问题”，它们以特别的方式出现，用以区别主体内容。它们很可能正是您想要知道的，您可能会欣喜地得到许多自己一直想要得到的解答。

目 录

contents

第一篇 初级妈妈必修课

新生儿 宝宝身体发育一览表	2
发育状况	2
1. 动作发育	2
2. 生理发育	3
3. 其他	4
喂养指导	4
1. 母乳是宝宝的天然食品	4
2. 宝宝天生会吸吮	4
3. 吸吮促进泌乳	5
4. 珍贵的初乳	5
5. 按需哺乳	5
6. 1 次哺乳至多 20 分钟	5
7. 预防因喂哺引起的窒息	5
日常保健	6
1. 给宝宝一个舒适的环境	6
2. 预防感染	7
3. 防止意外事故	8
4. 衣着	8
5. 保暖	9
6. 宝宝的清洁、护肤用品	9
7. 洗澡	9
8. 洗澡前的准备	10
9. 洗澡步骤	10
10. 浴后护理	11
11. 计划免疫	11

早期培育	11
1. 新生儿先天性反射种类及训练	11
2. 听觉能力训练	12
3. 视觉能力训练	12
4. 触觉能力训练	13
5. 动作能力训练	13

1 个月宝宝养和教 14

第 1 个月 宝宝身体发育一览表	14
------------------------	----

发育状况

1. 动作发育	14
2. 心理发育	15

喂养指导

1. 母乳喂养时常见的吃奶问题	15
2. 乳房问题	16
3. 喂哺前应避免的动作	17
4. 人工喂养时常发生的问题	17

日常保健

1. 给宝宝洗澡	18
2. 睡眠姿势塑造头形	18
3. 处理溢奶和吐奶	18
4. 处理打嗝	19
5. 脐部护理	19
6. 口腔护理	19
7. 臀部护理	20
8. 剪指甲	20
9. 训练俯卧抬头动作	21
10. 宝宝要多晒太阳	21
11. 计划免疫	21

早期培育

1. 1 个月宝宝的智能发育水平	21
2. 语言能力训练	22
3. 社交能力训练	22
4. 情感培养训练	22

智力测试方法

满月时可用下面方法测试宝宝	23
---------------------	----

2个月宝宝养和教 27

第2个月 宝宝身体发育一览表 27

发育状况 27

1. 动作发育 27
2. 语言发育 28
3. 感觉发育 28
4. 心理发育 28

喂养指导 28

1. 继续母乳喂养 28
2. 当母乳不够时 28
3. 人工喂养宝宝的饮食 28
4. 为添加配方奶粉做准备 29

日常保健 29

1. 睡眠 29
2. 训练俯卧抬头 29
3. 空气浴和日光浴 30
4. 开窗睡眠好 30
5. 应对哭闹 30
6. 计划免疫 30

早期培育 32

1. 2个月宝宝的智能发育水平 32
2. 语言能力训练 32
3. 社交能力训练 32
4. 情感培养训练 32
5. 听觉能力训练 33

智力测试方法 33

- 2个月时可用下面方法测试宝宝 33

3个月宝宝养和教 37

第3个月 宝宝身体发育一览表 37

发育状况 37

1. 动作发育 37
2. 语言能力 38
3. 感觉能力 38

喂养指导 38

1. 继续母乳喂养	38
2. 补充新鲜果汁	38
3. 不要喂菜汤	38
4. 避免喂食过多	38
5. 多余奶的处理	39

日常保健 39

1. 睡眠	39
2. 生活上的安排	39
3. 让小手取东西	39
4. 不要总是横抱宝宝	39
5. 计划免疫	40

早期培育 40

1. 3个月宝宝的智能发育水平	40
2. 宝宝的情商特点	40

智力测试方法 41

3个月时可用下面方法测试宝宝	41
----------------------	----

4个月宝宝养和教 45

第4个月 宝宝身体发育一览表	45
----------------------	----

发育状况 45

1. 动作发育	45
2. 牙齿萌发	45
3. 囟门和头围	46

喂养指导 46

1. 继续母乳喂养	46
2. 妈妈上班后的母乳喂养措施	46
3. 夜间喂养	47
4. 及时添加辅食	47
5. 开始添加辅助食品的时间	47
6. 为什么要吃辅助食品	48

日常保健 49

1. 睡眠	49
2. 训练翻身	49
3. 重新布置居室	49
4. 准备玩具	50
5. 观察是否出牙	50

6.吮指问题	50
7.计划免疫	50
早期培育	51
1.4个月宝宝的智能发育水平	51
2.语言能力训练	51
3.社交能力训练	51
4.视觉能力训练	51
5.动作能力训练	52
6.动作的训练要循序渐进	52
智力测试方法	53
4个月时可用下面方法测试宝宝	53

5个月宝宝养和教

第5个月 宝宝身体发育一览表	57
发育状况	57
1.动作发育	58
2.感觉发育	58
3.睡眠	58
喂养指导	58
1.继续添加辅食	58
2.制作辅食时要注意卫生	59
日常保健	59
1.帮助出牙	59
2.训练坐	59
3.解除出牙时的困扰	59
4.正确使用安慰奶嘴	60
5.处理夜醒	60
6.摸摸前囟	61
7.计划免疫	61
早期培育	62
1.5个月宝宝的智能发育水平	62
2.有计划地念儿歌	62
3.有计划地让宝宝听音乐	62
4.生活自理能力训练	62
5.视觉能力训练	63
6.听觉能力训练	63

7. 动作能力训练	63
8. 宝宝的健身操	64
智力测试方法	64
5个月时可用下面方法测试宝宝	64

6个月宝宝养和教 **68**

第6个月 宝宝身体发育一览表	68
发育状况	68
1. 动作发育	68
2. 语言发育	69
3. 感觉发育	69
喂养指导	69
1. 添加辅助食品应该遵循的原则	69
2. 选择合适的辅助食品	70
3. 辅食添加的顺序	70
4. 警惕宝宝肥胖	71
5. 什么是食物过敏	72
日常保健	73
1. 正确对待宝宝的摇晃行为	73
2. 选择玩具	73
3. 不必担心宝宝的口水多	73
4. 注意预防贫血	73
5. 预防佝偻病	73
6. 计划免疫	74
早期培育	74
1. 6个月宝宝的智能发育水平	74
2. 生活自理能力训练	74
3. 语言能力训练	75
4. 社交能力训练	75
5. 情感训练游戏	76
6. 记忆能力训练	76
7. 听觉能力训练	76
8. 感觉能力训练	77
智力测试方法	77
6个月时可用下面方法测试宝宝	77

7个月宝宝养和教 81

第7个月 宝宝身体发育一览表 81

发育状况 81

1. 动作发育 81
2. 语言发育 82
3. 牙齿 82

喂养指导 82

1. 辅助食品的要求 82
2. 吃辅助食品使用的餐具 83
3. 添加辅助食品的方法 83

日常保健 84

1. 室外活动 84
2. 玩玩具 84
3. 计划免疫 84

早期培育 84

1. 7个月宝宝的智能发育水平 84
2. 发展两只手的技能 85
3. 生活自理能力训练 85

智力测试方法 86

7个月时可用下面方法测试宝宝 86

8个月宝宝养和教 90

第8个月 宝宝身体发育一览表 90

发育状况 90

1. 动作发育 90
2. 语言发育 91
3. 心理发育 91
4. 出牙 91

喂养指导 92

1. 为断乳做准备 92
2. 手抓食物 92
3. 学习用杯子喝水 93
4. 不要多吃糖粥 93
5. 让宝宝多咀嚼 94

日常保健 94

1. 训练爬行	94
2. 训练手及手指动作	95
3. 安抚物	95
4. 带宝宝去旅行	96
5. 可能受到的伤害	96
6. 计划免疫	97
早期培育	97
1. 8个月宝宝的智能发育水平	97
2. 培养勇敢精神	98
3. 语言能力训练	98
4. 社交能力训练	98
5. 手眼协调能力训练	99
智力测试方法	99
8个月时可用下面方法测试宝宝	99

9个月宝宝养和教 **103**

第9个月 宝宝身体发育一览表	103
发育状况	103
1. 动作发育	103
2. 语言发育	104
3. 心理发育	104
喂养指导	104
1. 一日三餐	104
2. 选择宝宝可以用牙床磨碎的食物	105
3. 辅食选择应多样化	105
4. 练习用杯子	105
5. 喂宝宝足够的断乳替代食物	105
日常保健	106
1. 不要剧烈摇晃宝宝	106
2. 正确使用学步车	106
3. 生活自理能力训练	107
4. 配合穿衣	107
5. 正确处理怕生现象	107
早期培育	108
1. 9个月宝宝的智能发育水平	108
2. 培养宝宝的良好品质	108

3. 培养宝宝欣赏大自然	109
4. 爬行训练	109
智力测试方法	110
9个月时可用下面方法测试宝宝	110

10个月宝宝养和教 114

第10个月 宝宝身体发育一览表	114
发育状况	114
1. 动作发育	114
2. 语言发育	115
喂养指导	115
1. 断乳末期	115
2. 尝试正式断乳	116
3. 给宝宝一些手抓食	116
日常保健	117
1. 让宝宝在安全的地方尽情玩耍	117
2. 给宝宝穿方便活动的衣服	117
3. 给宝宝理发	117
4. 户外活动	117
早期培育	118
1. 10个月宝宝的智能发育水平	118
2. 个性开始发展	118
3. 生活自理能力训练	118
智力测试方法	119
10个月时可用下面方法测试宝宝	119

11~12个月宝宝养和教 123

第11个月 宝宝身体发育一览表	123
发育状况	123
1. 动作发育	123
2. 接近幼儿形体	124
3. 大囟门开始闭合	124
4. 语言发育	124
喂养指导	124
1. 断母乳	125

2. 食物多样化	125
3. 吃咸味食物	125
4. 以胡萝卜作为食物硬度的标准	126
5. 点心	126
6. 学习自己用匙吃饭	126
7. 边吃边玩现象	126
日常保健	127
1. 保护宝宝的乳牙	127
2. 培养刷牙的习惯	128
3. 睡眠	128
4. 宝宝的第一双鞋	128
5. 为宝宝选择图书	128
6. 计划免疫	129
早期培育	129
1. 11~12 个月宝宝的智能发育水平	129
2. 掌握宝宝智力发展的关键期	129
3. 生活自理能力训练	130
智力测试方法	130
11~12 个月时可用下面方法测试宝宝	130

第二篇 宝宝营养与喂养

营养素与宝宝的健康	136
蛋白质	136
1. 蛋白质与健康	136
2. 蛋白质的主要来源	136
3. 缺乏蛋白质的后果	137
4. 宝宝每天需要的蛋白质	138
脂 肪	138
1. 脂类与健康	138
2. 必需脂肪酸	139
碳水化合物	139
1. 碳水化合物与健康	139
2. 糖与碳水化合物	140
钙	140

1. 钙与健康	140
2. 钙的需要量	140
3. 含钙丰富的食物	141
4. 钙剂的选择	141
5. 如何提高钙的吸收率	141
6. 钙过多的危害	141
锌	142
1. 锌与健康	142
2. 锌的需要量	143
3. 判断宝宝是否缺锌	143
4. 含锌丰富的食物	143
5. 锌过多的危害	144
铁	144
1. 铁与健康	144
2. 铁的需要量	145
3. 缺铁的预防	145
4. 铁过多的危害	145
碘	146
1. 碘与健康	146
2. 碘的需要量	146
铅	147
1. 铅过多的危害	147
2. 铅的来源	147
3. 铅中毒的防治	147
维生素 A	148
1. 维生素 A 与健康	148
2. 维生素 A 的食物来源	149
3. 宝宝维生素 A 的需要量	149
B 族维生素	149
1. 维生素 B ₁	149
2. 维生素 B ₁ 的食物来源	149
3. 维生素 B ₂	150
4. 维生素 B ₆	150
5. 维生素 B ₁₂	150
叶 酸	151
维生素 C	151