

Baby
0~3岁



专家传授 宝宝健康 成长方案

- ★ 北京大学儿童青少年卫生研究所所长18年经验总结
- ★ 涵盖宝宝（0~3岁）各月龄阶段发育进程，常见疾病集锦
- ★ 新手父母在哺育宝宝的过程中遇到难题，育儿专家一一答疑解惑
- ★ 奶粉选购、餐具清洁、纸尿裤正确使用方法等育儿细节，全都了如指掌

马军◎编著
林琬生



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

专家传授宝宝 健康成长方案(0~3岁)

马 军 编著
林琬生 审校



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

专家传授宝宝健康成长方案：0~3岁 / 马军编著. —北京：电子工业出版社，2013.2
ISBN 978-7-121-18914-2

I. ①专… II. ①马… 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（2012）第268914号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：13.5 字数：240千字

印 次：2013年2月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

写给妈妈的话

妈妈十月怀胎的艰辛，终于迎来了宝宝的诞生。经历了分娩过程的妈妈感到了“生命延续”的神奇和磨难，看着身边的宝宝，身上更多出一份责任。

宝宝的健康成长并不是仅仅依靠上天的恩赐，更要依靠妈妈拥有丰富的育儿知识和技能。

当女性从好太太转变为好妈妈时，也是陪伴宝宝一同健康成长的开端。育儿无疑是辛苦并充满挑战，但过分忧虑也大可不必。专家马军多年从事儿童青少年健康发育的研究工作，因此根据婴幼儿生长发育特点和中国国内婴儿养护经验，详细总结了孩子从出生到3岁，新手父母将会遇到的各种各样的养育问题。

正是基于这一份美好的愿望，我们为妈妈们编写了这本书，目的只有一个：希望新妈妈们能在惬意的阅读中，获得需要的养育、护理宝宝的知识和方法。世上只有妈妈好，愿天下每一位妈妈都成为孩子心中的好妈妈，给孩子多一份关爱和照料。

参与本书资料整理的人还有：顾勇、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、顾菡、郝云龙、郝小峰、田颖、魏晓佳、汤仁荣、路纯、梁学娟。



目 录

第一章 宝宝诞生——小天使降临的喜悦

宝宝的发育与进程	21
1. 宝宝的体温	21
2. 宝宝天生会吸吮	21
3. 宝宝的视觉发育	21
4. 宝宝的胎便	21
5. 宝宝的尿量	21
6. 悉心呵护宝宝的小肚脐	22
7. 经常为宝宝做抚触	22
8. 宝宝洗澡时间从出生第二天开始	23
宝宝的科学喂养	23
1. 相信母乳	24
2. 初乳贵比黄金	24
3. 早开奶	24
4. 新妈妈需要补充的营养素	25
5. 哺乳期, 妈妈应避免吃的食物	25
6. 宝宝的哺乳频率及持续时间	26
7. 科学而舒适的哺乳姿势	27
8. 宝宝为什么寻找奶头	28
9. 夜间给宝宝喂奶的注意事项	29
10. 宝宝吃饱时发出的信号	29



宝宝的常见疾病问题集锦.....30

1. 宝宝爱睡觉是怎么回事30
2. 怎样给宝宝的面部做清洁31
3. 如何呵护宝宝的敏感部位31
4. 宝宝偶尔打喷嚏是感冒了吗32
5. 宝宝长马牙是怎么回事32
6. 宝宝出现脱皮是怎么回事33
7. 怎样护理宝宝的红臀才正确33
8. 宝宝出现黄疸怎么办33
9. 新生儿结膜炎要及时诊治34
10. 宝宝鼻头上的小丘疹是什么35

新手爸爸的行动宝典35

1. 新手爸爸学“抱抱”35
2. 经常出现在宝贝的视野里36
3. 适时地调整情绪，爸爸责任重大36
4. 为新妈妈煲营养汤36

连线育儿专家.....37

1. 新妈妈产后饮食均衡，要避免盲目“大补特补”37
2. 宝宝的小手总喜欢到处乱抓，要给他做个小手套戴上37
3. 新生儿头皮水肿是怎么回事38
4. 妈妈怎样包裹宝宝才正确38
5. 宝宝的嘴里为什么会有小白斑点39



第二章 月子里的我需要悉心照料

宝宝的发育与进程	41
1. 宝宝的体重慢慢回升	41
2. 开始对外界事物感兴趣	42
3. 告别“夜哭郎”	42
宝宝的科学喂养	43
1. 蛋白质是宝宝大脑发育的“动力源”	43
2. 宝宝喂奶时总吃吃停停	44
3. 宝宝需要补充维生素D	44
4. 宝宝发生漾奶的对策	45
5. 别给宝宝喝糖水	45
6. 母乳和牛奶，别混着喂	46
7. 宝宝要吃“全奶”	46
8. 1月龄宝宝的母乳喂养的时间安排	47
9. 宝宝的大便怎样才算正常	47
10. 妈妈应确保营养均衡充足	48
宝宝的常见疾病问题集锦	49
1. 宝宝出现“奶癣”与喂奶有关系吗	49
2. 宝宝出现鼻塞，妈妈该怎么办	50
3. 宝宝发生乳腺肿胀是怎么回事	50
4. 宝宝的湿疹该怎么样护理	51
5. 宝宝为什么容易出现新生儿出血症	51
6. 宝宝湿疹，别擅用激素类药膏	52



7. 宝宝睡眠时出现屏气现象正常吗	52
8. 宝宝的头形不正与睡姿有关吗	52
9. 怎样正确给宝宝剪指甲	53
新手爸爸的行动宝典	54
1. 为宝宝布置一个温暖的“小窝”	54
2. 宝宝的用具要勤消毒	56
3. 有空带宝宝出去晒太阳	56
连线育儿专家	57
1. 最好让宝宝单独睡	57
2. 宝宝的胎毛要不要剃	57
3. 宝宝多久洗一次澡	58
4. 别给宝宝用枕头	58
5. 给宝宝垫纸尿裤的正确方法	58

第三章 我终于满月啦（满月~2个月）

宝宝的发育与进程	61
1. 宝宝的生长速度加快	61
2. 宝宝越来越爱笑了	61
3. 宝宝开始不肯乖乖睡觉	62
宝宝的科学喂养	62
1. 坚持将母乳喂养作为首选	62
2. 妈妈补充健脑食品，提高乳汁质和量	63
3. 妈妈别急着吃辛辣食物开胃	63



4. 宝宝食量大增, 适时添配方奶粉	64
5. 什么时候添加奶粉	64
6. 科学、正确认识配方奶粉	65
7. 选择适合宝宝的奶瓶和奶嘴	66
8. 不要给宝宝尝试吃蜂蜜	67
宝宝的常见疾病问题集锦	67
1. 给宝宝量体温的方法正确吗	68
2. 什么情况下宝宝出现消化不良	69
3. 警惕婴儿猝死综合征的风险	69
4. 根据医嘱给宝宝服药	70
5. 宝宝满月之后为什么会出现肠绞痛	70
6. 怎么辨别宝宝是不是“攒肚”	71
7. 宝宝“攒肚”, 妈妈该怎么办	71
8. 根据大便辨健康	72
9. 宝宝肺炎的识别	72
10. 宝宝得了肺炎如何护理	73
新手爸爸的行动宝典	74
1. 选对冲奶粉的水	74
2. 安抚宝宝的妙招	74
3. 亲子互动游戏——体验听声音	75
连线育儿专家	76
1. 宝宝要不要用安抚奶嘴	76
2. 妈妈乳头破裂时该怎么办	77
3. 过早竖抱宝宝会不会影响发育	77



4. 宝宝还不会翻身，也容易发生坠床事故78
5. 带宝宝外出时要注意的细节78

第四章 宝宝尝试学咿咿呀呀 (3个月~4个月)

宝宝的发育与进程81

1. 宝宝的颜色视觉接近成年人81
2. 宝宝的小手，越来越能干了81
3. 开始为学习翻身做准备82

宝宝的科学喂养82

1. 职场妈妈乳汁巧保鲜方法82
2. 宝宝突然厌食牛奶的对策83
3. 识别宝宝需要加辅食的信号84
4. 宝宝添加辅食有多重要85
5. 给宝宝添加辅食种类从一种到多种85
6. 有些食物不可胡乱作宝宝的辅食85
7. 4个月宝宝的辅食从米粉开始87
8. 预防宝宝出现食物过敏的方法88
9. 自制宝宝辅食的必备工具88
10. 营养菜水和果汁制作90

宝宝的常见疾病问题集锦91

1. 如何预防婴幼儿佝偻病91
2. 宝宝感冒了，妈妈该怎么办92



3. 宝宝频繁打嗝怎么办	93
4. 复感儿的衣食住行如何照料	93
5. 如何判断宝宝发生肠套叠	94
6. 夏季怎样预防宝宝长痱子	95
7. 宝宝长了痱子怎么办	96
8. 宝宝安全度夏要防蚊虫叮咬	96
9. 宝宝被蚊子叮咬了如何消肿	97
10. 妈妈如何照料发烧宝宝	98
新手爸爸的行动宝典	99
1. 找时机训练宝宝学会翻身	99
2. 为宝宝准备吃饭的餐具和物品	100
3. 亲子互动游戏——荡秋千	100
连线育儿专家	101
1. 不要强迫宝宝吃辅食	101
2. 给宝宝准备适宜的玩具	101
3. 宝宝肚子出现肠鸣妈妈莫担心	102
4. 贫血对宝宝智力和行为的影响	102

第五章 我害怕见到陌生人 (5个月~6个月)

宝宝的发育与进程	105
1. 宝宝萌牙开始咬乳头	105
2. 宝宝见到陌生人总表情严肃	105



3. 宝宝越来越活泼，开始注意体积小的物品	106
宝宝的科学喂养	106
1. 补钙首选淡奶味	106
2. 别频繁为宝宝换奶粉	107
3. 选择适合宝宝的婴儿米粉	107
4. 半岁以内别急着加蛋清	108
5. 别用酸奶代替配方奶	108
6. 适宜6个月宝宝吃的泥状食物	109
7. 给宝宝准备磨牙食品	109
8. 宝宝乳牙萌出的时间及表现	110
9. 宝宝在出牙期的饮食安排	111
10. 宝宝辅食中的营养泥糊状食物制作	112
宝宝的常见疾病问题集锦	113
1. 宝宝的哪些不良习惯导致容易斜视	113
2. 预防宝宝出现斜视的方法	113
3. 小儿贫血，要调整辅食补铁	114
4. 宝宝生病时会有哪些征兆	115
5. 宝宝生病时，不要滥用抗生素	116
6. 宝宝流口水，妈妈怎么办	116
7. 宝宝咳嗽不要滥用止咳糖浆	117
8. 哪些原因引起小儿抽风	117
9. 宝宝抽风时的应对方法的应对方法	118
新手爸爸的行动宝典	119
1. 准备开始训练宝宝学坐	119



2. 为宝宝消除事故隐患	119
3. 亲子互动游戏——大把抓	120
连线育儿专家	120
1. 宝宝爱上啃小手，妈妈该不该干预	120
2. 给宝宝选玩具，要安全第一	121
3. 带宝宝外出晒太阳要选对时间	122
4. 宝宝断奶期的科学选择	122
5. 婴儿震荡综合征是怎么回事	122

第六章 坐好与爬来爬去的我 (7个月~8个月)

宝宝的发育与进程	125
1. 宝宝“翻身打滚”对增强运动能力有益	125
2. 开始尝试自己握住奶瓶	125
3. 宝宝主动模仿大人说话声音	126
宝宝的科学喂养	126
1. 科学选择市售婴儿辅食	127
2. 宝宝吃颗粒状辅食出现干呕	127
3. 锻炼宝宝接受混合性和蛋白质辅食	127
4. 尝试让宝宝用杯子喝水	128
5. 宝宝辅食应清淡些好	129
6. 根据宝宝食量变化适时调整喂养量	129

7. 宝宝不必再吃夜奶了	129
8. 培养宝宝对新食物的兴趣	130
9. 宝宝不爱吃蔬菜的危害有哪些	130
10. 颗粒羹状食物制作（适用于7~8个月宝宝）	131
宝宝的常见疾病问题集锦	132
1. 宝宝接种麻疹疫苗有哪些注意事项	132
2. 宝宝出现贫血该不该选用强化食品	134
3. 宝宝免疫力下降的表现	134
4. 宝宝会爬了要预防哪些意外情况	134
5. 宝宝出现“风疙瘩”的正确处理方法	135
6. 预防宝宝的烧烫伤及触电	136
7. 妈妈如何护理气管炎宝宝	136
新手爸爸的行动宝典	137
1. 培养宝宝开口说话的兴趣	137
2. 训练宝宝爬行的科学方法	138
3. 亲子互动游戏——找找平衡感	139
连线育儿专家	139
1. 宝宝没长牙，靠妈妈嚼的做法不科学	139
2. 宝宝睡觉姿势的利与弊	140
3. 爬行的好处	140
4. 宝宝外出活动地点应远离街道马路	141
5. 不要让宝宝开着灯睡觉	141

第七章 “捣乱分子”想学走路 (9个月~10个月)

宝宝的发育与进程	143
1. 宝宝尝试双手抓着东西站好	143
2. 宝宝自己有主意, 拒绝时想说“不”	143
3. 宝宝开始有记忆力了	144
宝宝的科学喂养	144
1. 不要一次喂宝宝太大口	144
2. 宝宝要适当补充蛋白质和B族维生素	145
3. 多让宝宝与家人一起用餐	145
4. 培养宝宝自己“抓饭”吃	146
5. 为宝宝选对果蔬, 补充更多维生素C	146
6. 少给宝宝吃胀气食物	147
7. 宝宝长乳牙需要更多的营养素	148
8. 避免给宝宝吃生硬、带壳、未剔骨的食物	149
9. 未满周岁的婴儿不宜喝豆浆	149
10. 宝宝辅食中半固体食物的制作	150
宝宝的常见疾病问题集锦	151
1. 宝宝睫毛内倒, 妈妈怎么处理	151
2. 宝宝的头发稀疏怎么办	151
3. 幼儿急疹如何辨别与护理	152
4. 宝宝缺锌怎么补好	153
5. 宝宝冬季中暑是怎么回事	153

新手爸爸的行动宝典	154
1. 带宝宝长途旅行的注意事项	154
2. 帮助宝宝站立更稳当的技巧	155
3. 亲子互动游戏——过障碍	156
连线育儿专家	157
1. 断奶，不是完全不喝奶	157
2. 宝宝总没食欲怎么办	157
3. 为宝宝选睡衣要留心的小细节	158
4. 关于益生菌	158
5. 宝宝吃鸡蛋的学问大	159

第八章 走路和说话像模像样了 (11个月~12个月)

宝宝的发育与进程	161
1. 宝宝进入语言学习阶段	161
2. 学会爬行和站立，宝宝知觉更敏锐了	161
3. 宝宝还处于学步阶段，妈妈莫心急	161
宝宝的科学喂养	162
1. 断奶后的饮食要细软、容易消化、有营养	162
2. 给宝宝吃点心要定时定量	162
3. 认识体重指数	163
4. 宝宝被鱼刺卡住怎么处理	163
5. 给宝宝吃水果的正确方法	164



6. 适合给宝宝吃的健康食用油	164
7. 宝宝辅食中的小块固体营养食物制作	165
宝宝的常见疾病问题集锦	167
1. 宝宝哭闹可能是肠痉挛惹的祸	167
2. 宝宝的尿液浑浊是怎么回事	167
3. 宝宝发生脱臼如何判别	168
4. 宝宝肘关节脱臼怎么复位以及如何避免肘关节脱位	168
5. 妈妈要定期给宝宝剪指甲	169
6. 哪些因素容易触发宝宝哮喘	169
7. 宝宝长针眼千万不要用手挤	169
8. 宝宝患上鼻炎妈妈如何护理	170
新手爸爸的行动宝典	170
1. 宝宝进入学步期，加强安全防范	170
2. 宝宝摔伤出血的正确处理方法	172
3. 亲子互动游戏——辨别声音取玩具	172
连线育儿专家	173
1. 夏季给宝宝开空调别贪凉	173
2. 宝宝吞食了异物怎么办	173
3. 宝宝手指挤压伤的处理方法	174
4. 宝宝1岁左右时最好别再穿开裆裤	174
5. 宝宝手指上倒刺怎么处理	175

