



最新育儿畅销书

- ★宝宝不同时期的断奶食谱
- ★照顾宝宝的基本课程
- ★培养宝宝良好的生活习惯
- ★宝宝不同时期养育问答
- ★宝宝常见疾病护理方法

主审 [日] 五十岚 隆

译者 陈光涛 赵学旺

日本
主妇之友出版社

独家授权

第三版

最新育儿宝典

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

最新 育儿宝典

主审：五十岚 隆

(东京大学医学部小儿医学讲座教授)

译者 陈光涛 赵学旺



和宝宝一起快快乐乐度过每一天!

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

最新育儿宝典 / [日] 五十岚隆主审; 陈光涛, 赵学旺译. — 青岛: 青岛出版社,

2007.7 ISBN 978-7-5436-4190-7

I. 最… II. ①五…②陈…③赵… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. T S976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第056049号

SAISHIN IKUJI DAIZENKA

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd 2005 Printed in Japan

山东省版权局版权登记号 图字: 15-2006-058号

- 书 名** 最新育儿宝典 (第三版)
- 主 审** [日] 五十岚隆
- 译 者** 陈光涛 赵学旺
- 出版发行** 青岛出版社
- 社 址** 青岛市徐州路77号(266071)
- 本社网址** <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话** 13335059110 0532-80998664 传真0532-85814750
- 责任编辑** 尹红侠
- 责任校对** 谢磊
- 封面设计** 宋晓岩
- 排 版** 本色国际传媒
- 制 版** 青岛艺鑫制版有限公司
- 印 刷** 青岛海尔丰彩印刷有限公司
- 出版日期** 2010年5月第3版 2010年5月第6次印刷
- 开 本** 16开 (720mm × 1020mm)
- 印 张** 21.5
- 字 数** 200千字
- 书 号** ISBN 978-7-5436-4190-7
- 定 价** 39.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 孕产育儿类

主 审 寄 语

襁褓中的宝宝是那么娇嫩、那么可爱。年轻的爸爸妈妈们，一定要怀着满腔的爱心来爱护宝宝，从中享受育儿的乐趣。



五十嵐 隆 主审
东京大学医学部小儿科
医学讲座教授

1953年生于东京。自东京大学医学部毕业后，历任都立清濑小儿病院、东京大学附属病院小儿科助手、哈佛大学波斯顿小儿病院研究员、东京大学附属病院分院小儿科讲师等，2000年开始任现职。同时还兼任东京大学附属病院副院长、日本小儿科学会儿童培养研究委员会委员长等职。

“养个孩子真不得了，又花钱又花时间。”最近，很多人都在抱怨养育孩子的种种负面影响。然而，我们小儿科医生每天想的却是，通过育儿的亲身体验，父母获得了多少感动、多少快乐啊！“养儿方知父母恩”，爸爸妈妈养育孩子的过程也是自己走向成熟的过程。

好像一眨眼的工夫，孩子就长大了。随着正常的身体发育，孩子开始会走路了。曾经是那么眷恋妈妈的乳汁和奶粉，如今却不屑一顾了。人生长路，同宝宝一起的生活宛如白马过隙。年轻的爸爸妈妈们，一定要怀着满腔的爱心来爱护自己的宝宝，并从中享受育儿的乐趣。

相信现在大多数儿科医生都认为“育儿支持”才是儿科医生的终极目标。年轻的爸爸妈妈在养育孩子过程中产生这样那样的问题，不应该只询问孩子的奶奶或外婆，也应该仔细咨询儿科医生。

希望这本书能成为年轻的爸爸妈妈们的得力助手。

CONTENTS 目录

part 1 宝宝不同月龄的发育状况

0~1个月	10
1~2个月	13
2~3个月	16
3~4个月	19
4~5个月	22
5~6个月	25
6~7个月	28
7~8个月	31
8~9个月	34
9~10个月	37
10~11个月	40
11~12个月	43
1岁1个月~1岁2个月	46
1岁3个月~1岁4个月	49
1岁5个月~1岁6个月	52
1岁半到2岁宝宝能做很多事情啦	55
男孩和女孩的生长发育是否存在与生俱来的差异?	56

part 2 照顾宝宝的基本课程

新生儿的体貌特征	60
抱宝宝睡觉	64
喂奶时刻	68
奶粉时刻	72
换尿布时刻	76
不同时期换尿裤的技巧	80
沐浴时刻	84
和妈妈一起洗澡	88

宝宝的护理与穿着	92
户外时刻	96
营造温馨舒适的生活空间	101

part 3 宝宝不同时期的断奶食谱

宝宝断奶时刻	104
制作断奶食品的注意事项	105
食物硬度与大小的标准	106
煮粥的用水量对照表	107
婴儿断奶食品的喂养方法	108
整吞整咽期食谱(5~6个月)	112
用舌捣碎期食谱(7~8个月)	116
牙龈咀嚼期食谱(9~11个月)	120
自由咀嚼期食谱(1岁至1岁3个月)	124
避免孩子食物过敏的方法	126

part 4 培养宝宝良好的生活习惯

了解宝宝身心发育情况	128
让宝宝身心健康发育	132
正确表扬和批评宝宝	136
把孩子培养为具有社会性的人	144
培养孩子良好的生活习惯	147
怎样让孩子观看电视录像节目	161

part 5 和宝宝一起做亲子游戏

能够满足孩子好奇心的游戏	164
利用身边的物品和孩子玩游戏	172
学习宝宝专用的婴儿手势	180
婴儿抚触——每天给宝宝进行按摩	187
妈妈为宝宝快乐地诵读画册	192
用英语讲话更有乐趣	199
头脑聪明的孩子有什么特点?	201

part 6 宝宝不同时期养育问答

宝宝身体发育问答	204
宝宝身体局部问答	218
母乳喂养和奶粉喂养问答	222
宝宝哭闹问答	230
宝宝语言发育问答	237
宝宝牙齿发育问答	245
妈妈育儿身心疲劳综合征问答	253
送孩子去幼儿园的注意事项	257
产后房事以及孕育新宝宝问答	261
各种育儿花费问答	265

part 7 宝宝健康成长指南

定期为宝宝进行健康检查	272
预防接种计划	280
宝宝发生事故及受伤时的紧急护理指南	290

part 8 宝宝常见疾病护理方法

关注孩子不舒服的细微表现	300
带宝宝到儿科就诊的注意事项	302
宝宝发烧怎么办	304
宝宝出疹怎么办	315
宝宝咳嗽或呼吸困难怎么办	319
宝宝呕吐或腹泻怎么办	322
宝宝过敏怎么办	326
宝宝患皮肤病怎么办	330

附录

宝宝生活技能发展时间表	334
传授给妈妈的24个育儿小窍门	338



最新育儿畅销书

- ★宝宝不同时期的断奶食谱
- ★照顾宝宝的基本课程
- ★培养宝宝良好的生活习惯
- ★宝宝不同时期养育问答
- ★宝宝常见疾病护理方法

主审 [日] 五十岚 隆

译者 陈光涛 赵学旺

日本
主妇之友出版社
独家授权

第 三 版

最新育儿宝典

青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House



最新 育儿宝典

宝宝不同时期的断奶食谱

照顾宝宝的基本课程

培养宝宝良好的生活习惯

宝宝不同时期养育问答

宝宝常见疾病护理方法



日本
主妇之友出版社
独家授权

ISBN 978-7-5436-4190-7



9 787543 641907 >

ISBN 978-7-5436-4190-7 定价: 39.00元

最新 育儿宝典

主审：五十岚 隆

(东京大学医学部小儿医学讲座教授)

译者 陈光涛 赵学旺



和宝宝一起快快乐乐度过每一天!

青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

最新育儿宝典/[日]五十岚隆主审;陈光涛,赵学旺译.—青岛:青岛出版社, 2007.7 ISBN 978-7-5436-4190-7

I.最… II.①五…②陈…③赵… 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(2007)第056049号

SAISHIN IKUJI DAIZENKA

Originally published in Japan by Shufunotomo Co.,Ltd. Tokyo

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd 2005 Printed in Japan

山东省版权局版权登记号 图字: 15-2006-058号

- 书 名** 最新育儿宝典(第三版)
主 审 [日]五十岚隆
译 者 陈光涛 赵学旺
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664 传真0532-85814750
责任编辑 尹红侠
责任校对 谢 磊
封面设计 宋晓岩
排 版 本色国际传媒
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2010年5月第3版 2010年5月第6次印刷
开 本 16开(720mm×1020mm)
印 张 21.5
字 数 200千字
书 号 ISBN 978-7-5436-4190-7
定 价 39.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:孕产育儿类

主 审 寄 语

襁褓中的宝宝是那么娇嫩、那么可爱。年轻的爸爸妈妈们，一定要怀着满腔的爱心来爱护宝宝，从中享受育儿的乐趣。



五十嵐 隆 主审
东京大学医学部小儿科
医学讲座教授

1953年生于东京。自东京大学医学部毕业后，历任都立清濑小儿病院、东京大学附属病院小儿科助手、哈佛大学波斯顿小儿病院研究员、东京大学附属病院分院小儿科讲师等，2000年开始任现职。同时还兼任东京大学附属病院副院长、日本小儿科学会儿童培养研究委员会委员长等职。

“养个孩子真不得了，又花钱又花时间。”最近，很多人都在抱怨养育孩子的种种负面影响。然而，我们小儿科医生每天想的却是，通过育儿的亲身体验，父母获得了多少感动、多少快乐啊！“养儿方知父母恩”，爸爸妈妈养育孩子的过程也是自己走向成熟的过程。

好像一眨眼的工夫，孩子就长大了。随着正常的身体发育，孩子开始会走路了。曾经是那么眷恋妈妈的乳汁和奶粉，如今却不屑一顾了。人生长路，同宝宝一起的生活宛如白马过隙。年轻的爸爸妈妈们，一定要怀着满腔的爱心来爱护自己的宝宝，并从中享受育儿的乐趣。

相信现在大多数儿科医生都认为“育儿支持”才是儿科医生的终极目标。年轻的爸爸妈妈在养育孩子过程中产生这样那样的问题，不应该只询问孩子的奶奶或外婆，也应该仔细咨询儿科医生。

希望这本书能成为年轻的爸爸妈妈们的得力助手。

CONTENTS 目录

part 1 宝宝不同月龄的发育状况

0~1个月	10
1~2个月	13
2~3个月	16
3~4个月	19
4~5个月	22
5~6个月	25
6~7个月	28
7~8个月	31
8~9个月	34
9~10个月	37
10~11个月	40
11~12个月	43
1岁1个月~1岁2个月	46
1岁3个月~1岁4个月	49
1岁5个月~1岁6个月	52
1岁半到2岁宝宝能做很多事情啦	55
男孩和女孩的生长发育是否存在与生俱来的差异?	56

part 2 照顾宝宝的基本课程

新生儿的体貌特征	60
抱宝宝睡觉	64
喂奶时刻	68
奶粉时刻	72
换尿布时刻	76
不同时期换尿裤的技巧	80
沐浴时刻	84
和妈妈一起洗澡	88

宝宝的护理与穿着	92
户外时刻	96
营造温馨舒适的生活空间	101

part 3 宝宝不同时期的断奶食谱

宝宝断奶时刻	104
制作断奶食品的注意事项	105
食物硬度与大小的标准	106
煮粥的用水量对照表	107
婴儿断奶食品的喂养方法	108
整吞整咽期食谱(5~6个月)	112
用舌捣碎期食谱(7~8个月)	116
牙龈咀嚼期食谱(9~11个月)	120
自由咀嚼期食谱(1岁至1岁3个月)	124
避免孩子食物过敏的方法	126

part 4 培养宝宝良好的生活习惯

了解宝宝身心发育情况	128
让宝宝身心健康发育	132
正确表扬和批评宝宝	136
把孩子培养为具有社会性的人	144
培养孩子良好的生活习惯	147
怎样让孩子观看电视录像节目	161

part 5 和宝宝一起做亲子游戏

能够满足孩子好奇心的游戏	164
利用身边的物品和孩子玩游戏	172
学习宝宝专用的婴儿手势	180
婴儿抚触——每天给宝宝进行按摩	187
妈妈为宝宝快乐地诵读画册	192
用英语讲话更有乐趣	199
头脑聪明的孩子有什么特点?	201

part 6 宝宝不同时期养育问答

宝宝身体发育问答	204
宝宝身体局部问答	218
母乳喂养和奶粉喂养问答	222
宝宝哭闹问答	230
宝宝语言发育问答	237
宝宝牙齿发育问答	245
妈妈育儿身心疲劳综合征问答	253
送孩子去幼儿园的注意事项	257
产后房事以及孕育新宝宝问答	261
各种育儿花费问答	265

part 7 宝宝健康成长指南

定期为宝宝进行健康检查	272
预防接种计划	280
宝宝发生事故及受伤时的紧急护理指南	290

part 8 宝宝常见疾病护理方法

关注孩子不舒服的细微表现	300
带宝宝到儿科就诊的注意事项	302
宝宝发烧怎么办	304
宝宝出疹怎么办	315
宝宝咳嗽或呼吸困难怎么办	319
宝宝呕吐或腹泻怎么办	322
宝宝过敏怎么办	326
宝宝患皮肤病怎么办	330

附录

宝宝生活技能发展时间表	334
传授给妈妈的24个育儿小窍门	338

第1部分

宝宝不同月龄的发育状况

——宝宝0~2岁养育指南



从每天吃奶睡觉到会坐、会爬、会站、会蹒跚地走路……出生以后短短的两年时间，宝宝的发育多快呀！

宝宝在每个月份会有什么样的变化呢？看看本书中的照片，你就会了解宝宝的发育状况以及生活的变化情况。本章对于0~2岁期间的育儿注意事项也作了说明。

0个月 → 1个月



宝宝每天除了喝奶就是睡觉，隔多长时间喝一次奶还没有形成固定的规律。



英主宝宝的发育数据

身高 **51.0 cm**

体重 **3194 g**

金子英主宝宝

英主的爸爸喜欢打网球，希望英主宝宝的一生也能够像打网球一样发球直接得分，所以给孩子起名“英主”（音译）。



英主宝宝的一天

AM

1 喂奶

2

3 睡觉

4

哭闹+睡觉

5 喂奶

6

睡觉

7

喂奶

8

睡觉

9

喂奶

10

喂奶

11

睡觉

12

睡觉

1

淋浴

2

喂奶

3

睡觉

4

喂奶

5

睡觉

6

喂奶

7

睡觉

8

喂奶

9

睡觉

10

喂奶

11

睡觉

12

睡觉



爸爸妈妈起床

爸爸上班

妈妈做家务

奶奶来访



妈妈午休

爸爸回家

爸爸妈妈休息

妈妈尽量和新生宝宝的生活节奏一致，保证足够的休息

宝宝在妈妈肚子里的时候，每睡20分钟就要醒一次。出生以后，宝宝仍然保持这个节奏，总是吃了就睡，醒了就吃，妈妈暂时先顺着宝宝的节奏来吧。

出生后1~2周，母乳的分泌还没有稳定下来，宝宝还没有学会正确的吮吸方法，喂奶的时间间隔也没有固定下来。因此，喂奶时要根据宝宝的需要，宝宝想喝的时候就喂。

由于晚上还得起来给宝宝喂奶，妈妈容易睡眠不足，因此要和宝宝一起睡午觉，好好休息。