

0~6岁宝宝 喂养·养护·启智 百科全书

赵天卫◎主编

妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
原北京海淀妇幼保健院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员
中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员
新浪网特聘医学专家
《孕味》杂志特聘专家



赠 超长 DVD
亲授“亲子早教最佳方案”



全彩图解 详尽说明

科学的喂养方法，精心的生活养护
权威的智力开发模式
影响百万家庭的育儿读本



图书在版编目(CIP)数据

0~6岁宝宝喂养·养护·启智百科大全/赵天卫主编. —北京:中国轻工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5019-8168-7

I. ①0… II. ①赵… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—智力开发
IV. ①TS976.31②G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第075638号

责任编辑:王恒中 王晓晨 责任终审:唐是雯
责任监印:马金路 美术编辑:蔡国龙 潘光玲 陈卓通
装帧设计:车 芹 零三二五艺术设计

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:美航快速彩色印刷公司

经 销:各地新华书店

版 次:2011年6月第1版第1次印刷

开 本:720×1020 1/16 印张:24

字 数:420千字

书 号:ISBN 978-7-5019-8168-7 定价:39.80元(附光盘1张)

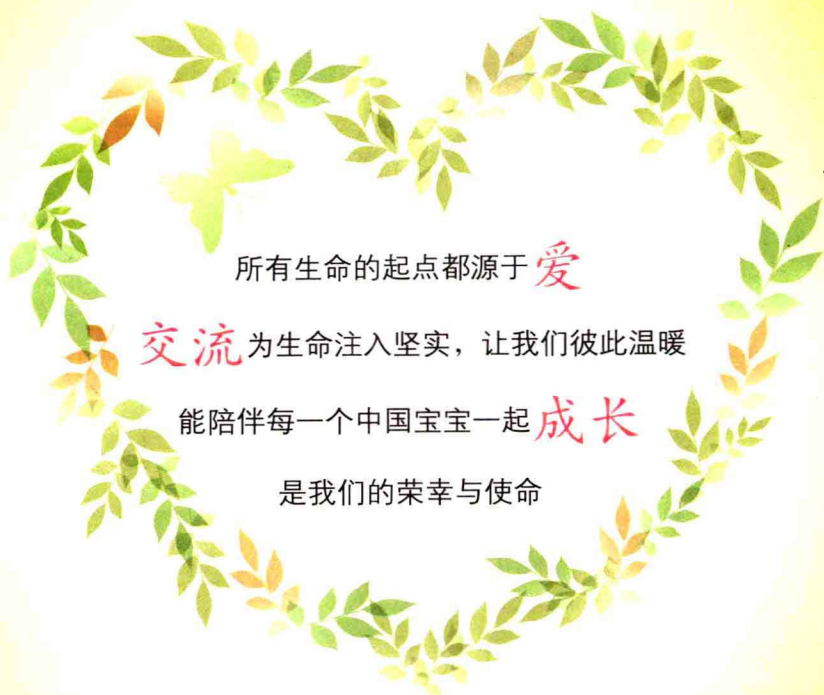
邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
100413S7X101ZBF



所有生命的起点都源于爱

交流为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起成长

是我们的荣幸与使命



*Care · Family · Honey ·
Love · Happy...*

0~6岁宝宝 喂养·养护·启智 百科全书

赵天卫◎主编

赵天卫 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
伍 洁 儿科临床医师
白玉洁 妇科临床副主任医师
余 梅 妇产科副主任医师
单晋平 儿科副主任医师
李春涛 儿内科主任医师

赵天卫 { 院长级专家
百万博友追捧的人气博主
新浪网及《孕味》杂志特聘专家 }



真情寄语年轻父母们

- 成人一生的健康，始于母亲的宫内。
- 从准备怀孕的那一刻起，准爸爸、准妈妈就进入了一所没有围墙的大学，终生学习，终生收获。
- 为了促进胎儿心理和生理上的健康成长，请我们的准妈妈和准爸爸重视胎儿教育。
- 音乐作为不用翻译的语言，能够直接作用于心灵，形成良好的心智模式。音乐胎教在所有成长教育中是最重要的教育。
- 胎儿的一切营养来自母亲，孕妇饮食是大有讲究的。
- 年轻的准爸爸、准妈妈一定要知道，孕育生命是一个神圣的使命，一个巨大的责任。
- 母亲的健康是家庭的幸福，孩子的健康是家庭的希望，让我们为母亲和孩子的健康共同努力。

在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，
这会是一件意义非凡的礼物呢！

妈妈的签名：

宝宝的乳名：

爸爸的签名：

宝宝的大名：

宝宝啊！陪着你慢慢长大，是一件多么幸福的事情！



第一篇

作好准备，迎接新生儿

作好迎接新生宝宝的心理准备 / 23

- ◆ 掌握分娩知识，避免产生焦虑心理 / 23
 - 常见的分娩方式 / 23
 - 分娩过程 / 24
 - 影响分娩的三要素 / 25
 - 夫妻一起面对分娩 / 25
- ◆ 勇于接受生活的改变 / 25
- ◆ 积极学习科学的育儿知识 / 26
- ◆ 仔细考虑如何以正确的方式爱宝宝 / 26
- ◆ 宝宝也许并不是你想的那么完美 / 26
- ◆ 从父母身上学习、反思 / 27
- ◆ 准爸爸更加需要作好思想准备 / 27

作好迎接新生宝宝的物质准备 / 28

- ◆ 为新生儿创设良好的室内环境 / 28
 - 充足的阳光 / 28
 - 新鲜的空气 / 28
 - 室温尽量舒适 / 29
 - 远离病菌 / 29
- ◆ 婴儿床的准备 / 29
 - 婴儿床以安全为第一标准 / 29
 - 选购婴儿床的一般原则 / 30
 - 注意婴儿床的摆放 / 30
- ◆ 床上用品的准备 / 31
 - 床单的选择 / 31

多备几个尿垫 / 31

毯子的选择 / 31

枕头的选择 / 32

床上用品选购原则 / 32

- ◆ 为宝宝准备衣服 / 32

需要为宝宝准备哪些衣服 / 32

衣服的选购要以安全舒适为原则，

做工要精细 / 33

选购宝宝衣服的其他注意事项 / 33

- ◆ 日用品的准备 / 33

沐浴露 / 33

护肤水 / 34

润肤油 / 34

湿疹膏 / 34

指甲剪 / 34



◆ 喂奶需要的物品 / 34

吸奶器 / 35

调奶用具 / 35

消毒器具 / 35

奶瓶 / 35

奶嘴 / 35

围嘴 / 36

◆ 为新生儿宝宝贮备尿布 / 36

传统棉尿布 / 36

方便的纸尿裤 / 37



全面呵护娇嫩的宝宝

初生

宝宝的小档案 / 39

全面了解新生儿宝宝 / 40

◆ 新生宝宝的分类 / 40

根据胎龄分类 / 40

根据体重分类 / 41

◆ 足月新生儿宝宝的基本体征 / 41

体重 / 41

身长 / 41

头围 / 41

胸围 / 41

头部 / 42

腹部 / 42

四肢 / 42

皮肤 / 42

呼吸、心率 / 42

◆ 如何确定新生儿宝宝的健康状况 / 43

健康状况检查 / 43

身体异常检查 / 43

先天性代谢检查 / 44

黄疸检查 / 44

◆ 新生儿宝宝特有的生理现象 / 44

生理性黄疸 / 44

生理性阴道出血及乳房肿大 / 45

“螳螂嘴”和“马牙” / 45

“先锋头” / 45

头颅血肿 / 46

皮肤红斑 / 46

出汗 / 46

“挣劲” / 46

◆ 新生儿宝宝的个性表现 / 46

哭闹的方式 / 47

吃奶的方式 / 47

排泄习惯 / 47

新生儿宝宝的喂养 / 48

◆ 尽量采用母乳喂养 / 48

母乳是专为宝宝定制的食物 / 48

再好的奶粉也比不上母乳 / 49

乳汁是连接母子的情感纽带 / 49

母乳喂养方便、安全 / 49

- 母乳喂养对母亲同样有益 / 49
 - ◆ 母乳喂养的原则 / 50
 - 尽早开奶 / 50
 - 让宝宝吃到珍贵的初乳 / 50
 - 尽量让宝宝多吮吸 / 50
 - 诱发宝宝的“觅乳反射” / 51
 - 关注“排乳反射” / 51
 - 掌握正确的哺乳姿势 / 51
 - ◆ 哺乳中应注意的事项 / 52
 - 喂奶前作好充分准备 / 52
 - 喂奶时保持愉快的心情 / 52
 - ◆ 警惕乳房异常 / 52
 - 乳头疼 / 53
 - 乳头皲裂、裂伤 / 53
 - 乳房充盈过度 / 53
 - 输乳管阻塞 / 53
 - 乳房囊肿 / 54
 - 急性乳腺炎 / 54
 - ◆ 不宜采用母乳喂养的情况 / 54
 - 哪些宝宝不能吃母乳 / 54
 - 哪些妈妈不能哺乳 / 55
 - ◆ 人工喂养需要注意的问题 / 55
 - 乳类产品的选择 / 55
 - 喂奶量与喂奶次数的掌握 / 56
 - ◆ 混合喂养如何进行 / 57
 - 一次只喂一种奶 / 57
 - 母乳再少也要让宝宝吃 / 57
 - 夜间最好母乳喂养 / 57
 - 保持合适的室内温度 / 58
 - 定时测量体温 / 58
 - 保暖也要适度 / 59
 - ◆ 新生宝宝的脐带护理 / 59
 - 脱落前做好消毒工作 / 59
 - 保持局部干爽 / 59
 - 防止摩擦 / 60
 - 预防脐炎的发生 / 60
 - ◆ 新生宝宝的睡眠护理 / 60
 - 睡姿有讲究 / 60
 - 为新生儿提供舒适的睡眠环境 / 61
 - 注意头和脚的位置 / 61
 - 喂奶前后让宝宝采用不同的睡姿 / 61
 - 为新生儿准备一个特殊的枕头 / 61
 - ◆ 清洁与洗澡 / 62
 - 洗澡的一般步骤 / 62
 - 洗澡的注意事项 / 63
 - ◆ 给宝宝温柔的抚摸 / 63
 - 抚摸前的准备 / 63
 - 抚摸的顺序 / 63
 - ◆ 新生宝宝的排泄护理 / 63
 - 观察排泄的数量、次数和颜色 / 64
 - 更换尿布或纸尿裤 / 64
 - ◆ 尿布疹的预防 / 66
 - 尿布疹的病因 / 66
 - 尿布疹的预防措施 / 66
 - 尿布疹的治疗方法 / 66
 - ◆ 宝宝的四季护理 / 67
 - 春秋季节护理要点 / 67
 - 夏季护理要点 / 67
 - 冬季护理要点 / 67
- ## 新生宝宝的日常照料与护理 / 58
- ◆ 新生宝宝的保暖护理 / 58

1个月

宝宝的成长小档案 / 69

宝宝的发育指标 / 70

体格发育 / 70

智能发育 / 71

1个月宝宝的养育 / 72

◆ 喂养是头等大事 / 72

宝宝懂得饥饱 / 72

避免母乳不足的方法 / 73

妈妈生病时如何喂养宝宝 / 73

职业女性如何用母乳喂养宝宝 / 74

人工喂养优选配方奶粉 / 74

要给宝宝补充水分吗 / 75

◆ 常见的生活护理要点 / 76

为宝宝清洗耳朵 / 76

宝宝的鼻腔护理 / 77

宝宝的眼部护理 / 77

为宝宝修剪指甲 / 78

要不要给宝宝包“蜡烛包” / 79

如何给宝宝穿衣、脱衣 / 80

◆ 能力发展与训练 / 81

让宝宝学会集中视力 / 81

做做有益健康的被动操 / 81

◆ 其他应该注意的问题 / 82

不要用母乳给宝宝护肤 / 82

不要给宝宝剃“满月头” / 83

给宝宝拍照时不要用闪光灯 / 83

提前备好户外用品 / 84

2个月

宝宝的成长小档案 / 85

宝宝的发育指标 / 86

体格发育 / 86

智能发育 / 87

2个月宝宝的养育 / 88

◆ 喂养是头等大事 / 88

满月后的母乳喂养 / 88

满月后的人工喂养 / 89

满月后的混合喂养 / 90

要给妈妈添加健脑食品 / 90

◆ 常见的生活护理要点 / 90

宝宝打嗝怎么办 / 91

带宝宝到户外活动 / 92

读懂宝宝的面部表情 / 92

宝宝需要合适的玩具 / 94



◆能力发展与训练 / 95

训练宝宝的交往能力——逗笑 / 95

训练宝宝的运动能力——抬头与侧翻 / 96

◆其他应该注意的问题 / 96

避免宝宝窒息 / 96

用母乳喂养宝宝的妈妈用药应谨慎 / 98

为了宝宝的健康，请关灯睡觉 / 98

3个月

宝宝的成长小档案 / 99

宝宝的发育指标 / 100

体格发育 / 100

智能发育 / 101

3个月宝宝的养育 / 102

◆喂养是头等大事 / 102

不宜过早给宝宝吃米粉 / 102

适当地给宝宝添加果汁 / 103

重视蔬菜的作用 / 104

让宝宝科学地吃蔬菜汁 / 105

不要因为喂奶而影响宝宝的睡眠 / 106

◆常见的生活护理要点 / 106

护理好宝宝的眼睛和耳朵 / 107

了解宝宝掉发的问题 / 107

培养宝宝规律的作息习惯 / 108

给宝宝选择枕头 / 109

◆能力发展与训练 / 110

训练宝宝的四肢和翻身 / 110

关注宝宝情感的发展 / 111

◆其他应该注意的问题 / 112

抱宝宝和背宝宝的方式要正确 / 112

在必要的时候，给宝宝穿上袜子 / 114

哺乳期的妈妈不要吸烟、饮酒 / 114

4个月

宝宝的成长小档案 / 115

宝宝的发育指标 / 116

体格发育 / 116

智能发育 / 117

4个月宝宝的养育 / 118

◆喂养是头等大事 / 118

关注宝宝的吃奶情况 / 118

有的宝宝会厌奶 / 119

要为宝宝添加辅食吗 / 121

添加辅食的原则 / 121

添加辅食的注意事项 / 123

◆常见的生活护理要点 / 123

有关宝宝卤门的问题 / 123

宝宝进入“口水期” / 125

宝宝眼屎多怎么办 / 126

不要妨碍宝宝吃手 / 127

了解乳牙知识 / 128

◆能力发展与训练 / 129

多和宝宝交流 / 129

听觉能力的开发训练 / 130

◆其他应该注意的问题 / 131

正确使用宝宝房间的空调 / 131

不要让宝宝睡在父母中间 / 131

宝宝过早学“坐”危害大 / 132

5个月

宝宝的成长小档案 / 133

宝宝的发育指标 / 134

体格发育 / 134

智能发育 / 135

5个月宝宝的养育 / 136

◆喂养是头等大事 / 136

宝宝的辅食种类多了起来 / 136

自制辅食的注意要点 / 137

适时地给宝宝增加蛋白质 / 138

避免宝宝缺铁 / 139

合理地给宝宝选择婴儿米粉 / 140

◆常见的生活护理要点 / 142

如何护理睡觉时

爱蹬被子的宝宝 / 142

呵护好宝宝的乳牙 / 143

◆能力发展与训练 / 145

语言能力的开发训练 / 145

动作能力的训练 / 146

◆其他应该注意的问题 / 147

宝宝哭泣时不要置之不理 / 147

警惕旧的宝宝用品危害宝宝 / 148

6个月

宝宝的成长小档案 / 149

宝宝的发育指标 / 150

体格发育 / 150

智能发育 / 151

6个月宝宝的养育 / 152

◆喂养是头等大事 / 152

安排好宝宝的饮食 / 152

吃得好不等于营养好 / 153

不要忽视泥糊状食品的添加 / 153

远离危害宝宝健康的饮食禁区 / 154

避免宝宝缺水 / 155

◆常见的生活护理要点 / 157

关注宝宝的大便 / 157

宝宝的鞋子一定要合适 / 159

◆能力发展与训练 / 160

认知能力的开发训练 / 160

情商能力的开发训练 / 161

◆其他应该注意的问题 / 162

防止细菌感染 / 162

避免宝宝摔伤 / 162

7个月

宝宝的成长小档案 / 163

宝宝的发育指标 / 164

体格发育 / 164

智能发育 / 164

7个月宝宝的养育 / 166

◆喂养是头等大事 / 166

辅食依据月龄变化而变化 / 166

通过食物锻炼宝宝的咀嚼能力 / 167

补钙要适量 / 168

宝宝补硒有讲究 / 169

◆常见的生活护理要点 / 170

努力提高宝宝的免疫力 / 170

让宝宝拥有健康的头发 / 172

◆能力发展与训练 / 174

让宝宝多与爸爸接触 / 174

让宝宝摆脱“怯生”，爱上“社交” / 175

语言能力的开发训练 / 176

社交能力的训练 / 177

◆其他应该注意的问题 / 178

不要总是摇晃哭闹的宝宝 / 179

宝宝此时“挑食”，妈妈不必担心 / 180

避免让宝宝过分大笑 / 180

8个月

宝宝的成长小档案 / 181

宝宝的发育指标 / 182

体格发育 / 182

智能发育 / 182

8个月宝宝的养育 / 184

◆喂养是头等大事 / 184

提高免疫力的饮食策略 / 184

让宝宝摄取足够的脂肪 / 185

开始培养宝宝的饮食习惯 / 187

让宝宝习惯用勺子吃饭 / 187

不宜过早让宝宝喝鲜牛奶 / 188

不宜让宝宝多吃鱼松 / 189

◆常见的生活护理要点 / 189

放开手，让宝宝爬吧 / 189

做好爬行期宝宝的安全防护 / 191

宝宝能趴着睡吗 / 192

◆能力发展与训练 / 193

感觉能力的开发训练 / 193

动作能力的训练 / 194

◆其他应该注意的问题 / 195

警惕蓝光危害宝宝 / 195

不要给宝宝直接穿新买的衣服 / 196

9个月

宝宝的成长小档案 / 197

宝宝的发育指标 / 198

体格发育 / 198

智能发育 / 198

9个月宝宝的养育 / 200

◆喂养是头等大事 / 200

依据情况减少母乳 / 200

进食有了新的变化 / 201

离乳食谱 / 201

◆常见的生活护理要点 / 201

小心“恋物癖” / 201

给宝宝一个安全的活动场所 / 202

吞食异物的处理 / 203

◆能力发展与训练 / 204

语言能力的开发与训练 / 204

锻炼宝宝的独立性和

抗挫能力 / 206

注意培养宝宝的思维能力 / 207

◆其他应该注意的问题 / 207

不要让宝宝过早学走路 / 208

不要让宝宝长时间看电视 / 208

10个月

宝宝的成长小档案 / 209

宝宝的发育指标 / 210

体格发育 / 210

智能发育 / 210

10个月宝宝的养育 / 212

◆喂养是头等大事 / 212

为宝宝添加辅食的重要意义 / 212

逐渐过渡到以辅食为主 / 213

辅食不必要求太刻板 / 214

一餐内食用多种含蛋白质的食物 / 214

不要给宝宝吃太硬的食物 / 215

◆常见的生活护理要点 / 215

日用品的消毒 / 215

玩具的清洗 / 216

◆能力发展与训练 / 217

让宝宝学“骑马” / 217

牵住宝宝双手走步，

为独立行走作准备 / 218

让宝宝理解“打开”和“关上” / 219

让宝宝学习坐便盆 / 219

教宝宝学习使用身体语言 / 220

加强亲子互动，培养宝宝形成

良好性格 / 220

为宝宝提供交际的机会 / 221

走进大自然 / 221

◆其他应该注意的问题 / 221

处理好宝宝吃饭和其他活动的时间 / 222

按摩增强免疫力 / 222

11个月

宝宝的成长小档案 / 223

宝宝的发育指标 / 224

体格发育 / 224

智能发育 / 224

11个月宝宝的养育 / 226

◆喂养是头等大事 / 226

嚼过的食物不能给宝宝吃 / 226

宝宝要喝汤更要吃肉 / 227

离乳食品巧安排 / 227

宝宝辅食添加有讲究 / 228

◆常见的生活护理要点 / 229

为宝宝准备舒适的衣服 / 229

为宝宝创设学习走路的环境 / 230

◆能力发展与训练 / 230

体能开发训练 / 230

提高情商的练习 / 231

◆其他应该注意的问题 / 233

培养良好的语言环境 / 233

及时制止宝宝做不该做的事情 / 233

为宝宝的大脑发育提供

充足的氧气 / 234

应对宝宝花粉过敏 / 234

12个月

宝宝的成长小档案 / 235

宝宝的发育指标 / 236

体格发育 / 236

智能发育 / 236

12个月宝宝的养育 / 238

- ◆ 喂养是头等大事 / 238
 - 奶类依然不能断 / 238
 - 不要让宝宝缺锌 / 239
 - 让宝宝多喝白开水 / 240
 - 不宜让宝宝喝成人饮料 / 241
 - 防止抗寒营养素的缺失 / 241
- ◆ 常见的生活护理要点 / 242
 - 尽量不给宝宝使用学步车 / 242

宝宝的冬季护理 / 243

- ◆ 能力发展与训练 / 244
 - 分阶段教宝宝学走路 / 244
 - 喂妈妈吃饭 / 246
- ◆ 其他应该注意的问题 / 247
 - 家长如何促进孩子的语言发育 / 247
 - 为宝宝创造学习语言的机会 / 247



1~1.5岁宝宝的养育

1.5岁

宝宝的成长小档案 / 249

宝宝的发育指标 / 250

- 体格发育 / 250
- 智能发育 / 252

1~1.5岁宝宝的养育 / 254

- ◆ 喂养是头等大事 / 254
 - 1~1.5岁宝宝的五大营养原则 / 254
 - 尽量提供丰富的营养，满足宝宝成长需求 / 255
 - 加工食物的方法要科学 / 256
 - 掌握使用勺子吃饭的技能 / 257
 - 避开有损宝宝大脑发育的食物 / 257
- ◆ 常见的生活护理要点 / 258
 - 培养宝宝讲卫生的好习惯 / 259
 - 培养宝宝感知大小便的意识 / 260

通过舌头看疾病 / 260

警惕视力异常 / 263

- ◆ 能力发展与训练 / 264
 - 学习用杯子喝水 / 264
 - 前进与后退 / 265
- ◆ 其他应该注意的问题 / 265
 - 预防维生素D的缺乏 / 265
 - 为宝宝进行浴后摩背 / 265





1.5~2岁宝宝的养育

2岁

宝宝的成长小档案 / 267

宝宝的发育指标 / 268

体格发育 / 268

智能发育 / 270

1.5~2岁宝宝的养育 / 271

◆喂养是头等大事 / 271

本阶段宝宝的营养总方案 / 271

一天三餐保持规律的节奏 / 272

宝宝不想坐下来吃饭怎么办 / 272

小心宝宝贪吃造成“肥胖脑” / 273

◆常见的生活护理要点 / 273

把意外挡在发生之前 / 273

预知宝宝容易出现的意外事故 / 274

让宝宝远离户外事故 / 275

让宝宝拥有好睡眠 / 275

让宝宝养成

早晚漱口的好习惯 / 277

◆能力发展与训练 / 277

锻炼宝宝解决问题的能力 / 277

鼓励宝宝做家务 / 278

和宝宝一起读书 / 278

让宝宝爱上看图说话 / 278

让宝宝尽情“过家家” / 278

兑现自己对宝宝的承诺 / 279

◆其他应该注意的问题 / 279

尊重宝宝的个性 / 279

宝宝啃指甲不能轻视 / 279

正确表达没时间和宝宝玩 / 280

宝宝耍脾气时如何应对 / 281

注意卫生间安全 / 282



2~3岁宝宝的养育

3岁

宝宝的成长小档案 / 285

宝宝的生长发育 / 286

体格发育 / 286

智能发育 / 287

2~3岁宝宝的养育 / 288

◆喂养是头等大事 / 288

进餐氛围影响宝宝的健康 / 288

警惕生活中

丢失钙的坏习惯 / 289

吃水果时

不容忽视的注意事项 / 290

重视宝宝的早餐 / 291

◆常见的生活护理要点 / 292