

全国关心下一代委员会全力推荐

我最想要的



育儿书

北京中日友好医院儿科主任医师

周湘 / 主编

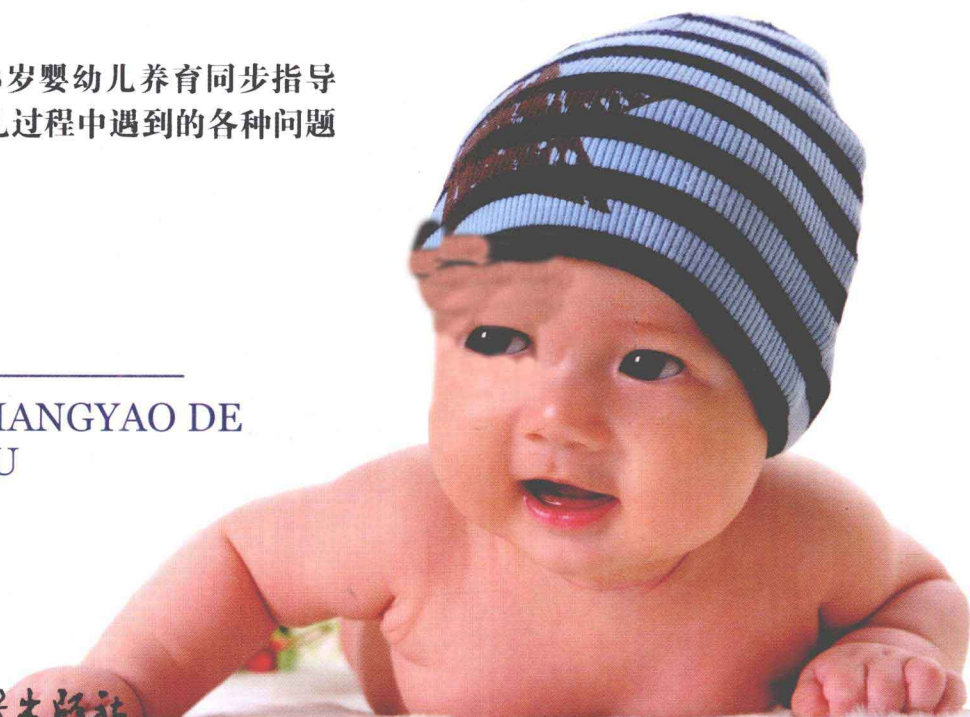
为您提供0-3岁婴幼儿养育同步指导
帮您解决育儿过程中遇到的各种问题



WO ZUIXIANGYAO DE
YUER SHU



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



我最想要的 育儿书

周湘 / 主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的育儿书 / 周湘主编. -- 北京 : 新世界出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5104-1829-7

I. ①我… II. ①周… 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 (2011) 第087894号

我最想要的育儿书

作 者: 周 湘
责任编辑: 张建平 程 军
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)
[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源彩印有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×960 1/16
字 数: 240千字 印张: 20
版 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-1829-7
定 价: 49.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638



前言

人类拥有最漫长的未成年期。而0~3岁这个时期，是人格发育、智力发育、生活习惯形成的重要阶段，这个时期人完全在父母的看护陪伴下成长。作为承担着养育重担的爸妈，宝宝吃、喝、拉、撒、睡的日常照料，感冒、发烧等生病时期的特殊护理，吃穿住行的每日打点，宝宝的生理与心理发育监管，哪一样都得亲力亲为。现代爸妈多数都只拥有一个宝宝，对这个宝宝都有较高的期望。他们不再只期望宝宝身体健康，没有疾病，还期望自己的宝宝能成为社会精英。在长期临床工作中，我了解年轻的爸爸妈妈的困惑，深知他们需要更多的育儿方法。随着时代发展，生活方式改变，曾经养过5、6个孩子的父辈们的育儿观念和方法，大多数已经不再适用于现代孩子了。新时代的爸妈需要更多的育儿知识与方法，并能要将医学、生命学、营养学、心理学、教育学等知识用于培养自己的宝宝。

没有人天生会做父母，熟手爸妈更不是一朝一夕练成的。从娇嫩的小婴儿，到四肢活跃、能说会道的宝宝，孩子的成长变化都是有规律可循的。传统的育儿，爸妈们都靠着内在的护犊之情和一点慧心，去琢磨规律，从而归纳出一些育儿的窍门、方法。而今爸妈在养育宝宝时，更应该先掌握宝宝生长发育、生理的代谢、心理的变化等各方面的规律：掌握宝宝的营养需要，如宝宝每个月龄段所需的营养素克数；掌握宝宝的动作发展家规律，如宝宝什么时候抬头、站立、抓握等能力的发展程度等。可以说，而今人们对生命成长的透视已经达到十分细微的地步了。当然，除此外新手爸妈最需要的还是耐心和爱心，而这一点，蕴藏在人的血脉与心性中。从成为准爸妈开始，育儿这份热情就已经生根发芽了。



育儿工作有哪些重点呢？宝宝的成长发育包括身体、智商、情商、运动能力，育儿工作涉及到营养、喂养、护理、医疗、早教等等，这些都需要爸妈花时间了解。有心的爸妈也可权当充实自己，去耐心专攻某一学科。

出于以上这些考虑，我将本书按月龄划分，并列出了针对0~3岁宝宝的养育事项，针对某一具体的月龄段，从生理发育、营养与喂养、日常护理、早教方法、常见问题解决办法及阶段提醒等几个方面进行讲述。除了传达给爸妈应知、应会的事项，也让爸妈了解什么时期要做什么？该做什么？怎么做才好？怎么做不好？以期帮助更多的爸妈走上快乐育儿、轻松育儿的道路。

需要注意的是，每个宝宝都有不同的生理和性格特点。当爸妈的要学会尊重和理解，要通过实践，找到自己宝宝的这些特点并施以适合的养育方法。宝宝本身就是一本生动的、百读不厌的书，时刻等待爸妈去发现、去解读。除此外，所有爸妈都要明白，育儿学上没有千篇一律的“金科玉律”，养育宝宝是实实在在的过程，要相信自己就是最权威的育儿专家，才能养育健康的宝宝。

2011年5月

PART 1

0----->1个月 新生儿期

新生儿的发育情况

新生儿概念及其分类	002
新生儿的体格发育	003
新生儿的心智发育	003
新生儿的感知觉发育	004

新生儿特有的生理现象

生理性黄疸不会是肝炎吧	005
宝宝面部表情很怪	005
宝宝脱皮是怎么回事	005
宝宝头发稀少、脱发正常吗	005
“马牙”是什么	005
宝宝乳房为什么会肿胀	005
宝宝的尿液呈红色是为什么	005
宝宝有产瘤要紧吗	006
宝宝的大便怎么呈绿色	006
宝宝呼吸急促正常吗	006
为什么宝宝四肢抽动，下巴抖动	006
宝宝怎么总是屈曲着四肢	006
宝宝出生后体重不升反降	006

新生儿的动作反射

觅食反射	007
吸吮反射	007
抓握反射	007
惊吓反射	007
吞咽反射	007
踏步反射	007
巴宾斯基反射	007

新生儿的营养需求

新生儿所需营养物质表	008
------------------	-----

新生儿的喂养方法

母乳喂养	008
人工喂养	011
混合喂养	012

新生儿的日常护理

新生儿的四季护理	013
脐带护理，预防感染	013
抱宝宝的姿势要正确	014
给新生儿洗澡的正确方法	015
注意为小宝宝保暖	016
宝宝的五官护理	016
如何清洗宝宝的囟门	016
学会给宝宝穿脱衣	017

小宝宝戴手套害处多	017
新生儿的睡眠特点	017
照顾宝宝睡觉的注意事项	018
照顾宝宝，要调整不当的情绪	018
保持宝宝食具、寝具的洁净	018
母乳喂养要注意卫生	018
给宝宝营造良好的室内环境	018
防止宝宝受到意外伤害	018
给新生儿做体检	019
纸尿裤和尿布的选择	019
谨慎选购宝宝衣物、床具	019
新生儿用药要谨慎合理	019

新生儿易发疾病与预防

黄疸	020
鹅口疮	020
湿疹	020
肺炎	020
腹泻	021
便秘	021
发烧	021

早产儿喂养与护理

早产儿概念及特点	021
早产儿喂养方法	022
早产儿护理方法	022

新生儿早期智能开发

小宝宝游泳好处多	022
用鲜艳色彩锻炼宝宝视觉能力	023
尊重小宝宝的个性	023

常见问题及解决方法

小宝宝需要剃掉胎发吗	023
如何预防小宝宝红臀	023
小宝宝为什么容易呕吐	024
小宝宝突脐要紧吗	024

宝宝哭闹的常见原因	024
宝宝特别嗜睡是怎么回事	024
宝宝长得不好看	025
宝宝脸上有好多小白点	025
到底用不用安慰奶嘴	025
宝宝不好好吃奶怎么办	025
宝宝睡觉时发出“吱吱”声的原因	026
让宝宝停止打嗝的方法	026
宝宝不停打喷嚏是什么原因	026
宝宝总是鼻塞怎么办	026
胎脂需要清除吗	026

新生儿免疫

接种卡介苗	027
接种乙肝疫苗	027

本月注意事项

经常让宝宝晒太阳	027
小宝宝要注意补充水分	028
让宝宝感受爸爸妈妈的爱	028





PART 2

1-----→2个月

宝宝的体格发育

宝宝的体格发育030

宝宝的能力发展030

宝宝的营养需求

宝宝的营养标准031

需要重点补充的营养031

宝宝的喂养问题

母乳喂养032

人工喂养033

混合喂养034

宝宝的日常护理与教育

2月宝宝的四季护理034

让宝宝睡个好觉036

宝宝的尿便问题036

读懂宝宝的“语言”——哭037

宝宝的早教

巧听声音练听力038

多让宝宝看气球038

抓玩具，激活宝宝的小手038

亲子互动别忘呼唤宝宝038

常见问题及解决方法

小宝宝需要额外补充水分吗039

1个月的宝宝能吃米粉吗039

宝宝需要补钙吗039

宝宝怎么边吃边拉039

本月注意事项

接种疫苗040

小宝宝什么都懂040

PART 3

2-----→3个月

宝宝的体格发育

宝宝的体格发育042

宝宝的能力发展043

宝宝的营养需求

宝宝的主要营养来源043

其他营养元素的摄入和补充044

宝宝的喂养问题

母乳喂养044

人工喂养045

混合喂养046

宝宝的日常护理与教育

3月宝宝的四季护理046

宝宝睡眠习惯随父母047

别忽视宝宝的哭泣047

不提倡晚上过勤换尿布047

宝宝的早教

逗宝宝出声搭话048

捉迷藏游戏不简单048

寻声源可练听力048

翻过来多好玩048

常见问题及解决方法

- 肥胖症要如何进行早期预防049
- 宝宝呛奶还有什么特别原因049
- 宝宝在吃奶时睡着了怎么办049

本月注意事项

- 及时接种疫苗050
- 莫忽视对宝宝的情商培养050



PART 4

3 ----→ 4 个月

宝宝的发育情况

- 宝宝的体格发育052
- 宝宝的能力发展053

宝宝的营养需求

- 从乳类中获得的营养054
- 贫血宝宝要注意补铁054
- 不可强迫宝宝吃辅食054

宝宝的喂养方法

- 母乳喂养055
- 人工喂养055
- 混合喂养056

宝宝的日常护理与养育

- 4月宝宝的四季护理056
- 男宝宝女宝宝护理有别057
- 宝宝衣物的选择057
- 宝宝的睡眠有个体差异058

早教小课堂

- 多带宝宝邻里串门058
- 和宝宝一起看图说话058
- 拉坐练习帮宝宝学坐058
- 做举高高的小游戏058

常见问题及解决方法

- 宝宝爱咬乳头怎么办059
- 宝宝腹泻后该怎样喂养059
- 怎样预防宝宝气喘059

本月注意事项

- 别忘了及时接种疫苗060
- 宝宝厌食奶粉是短暂的060
- 汁水类食品添加技巧060

PART 5

4 ----→ 5 个月

宝宝的发育情况

- 宝宝的体格发育062
- 宝宝的能力发展063

宝宝的营养需求

- 需要添加辅助食品了063
- 常用营养素的补充原则064

宝宝的喂养方法

- 母乳喂养064
- 人工喂养065
- 辅食添加066

宝宝的日常护理与养育

5月宝宝的四季护理.....066

爱流口水是怎么回事.....067

半坐位喂奶的优势.....067

早教小课堂

叫名回头的小练习.....068

给宝宝念儿歌.....068

教宝宝认物.....068

让宝宝自己玩耍.....068

常见问题及解决方法

宝宝出牙晚是正常的吗.....069

宝宝的辅食能加盐吗.....069

宝宝头发长得慢是缺锌吗.....069

本月注意事项

接种疫苗及其他常见疾病知识....070

不要忘了陪宝宝玩耍.....070

防止宝宝吞入异物.....070

PART 6

5----->6个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育.....072

宝宝的能力发展.....072

宝宝的营养需求

辅食添加要继续进行.....073

别忘摄取维生素K.....074

宝宝的喂养方法

宝宝的饮食安排.....074

辅食添加的原则.....074

自制辅食情意浓.....075



宝宝的日常护理与养育

6月宝宝的四季护理.....076

应对宝宝的大便异常.....077

老人如何带宝宝户外活动.....077

按宝宝的特点安排睡眠.....077

早教小课堂

拴绳玩具练手眼.....078

双手同时接物的练习.....078

照镜子培养自我意识.....078

宝宝也会随乐摇摆.....078

常见问题及解决方法

宝宝不宜多喝果汁吗.....079

能用嘴给宝宝喂食吗.....079

宝宝老吸吮手指怎么办.....079

本月注意事项

及时接种疫苗.....080

应对宝宝经常发烧.....080



PART 7

6 ----→ 7 个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育082

宝宝的能力发展083

宝宝的营养需求

母乳、奶粉仍是主食083

辅食搭配要合理084

每日食物与营养参考084

宝宝的喂养方法

一日食谱例举085

添加鸡蛋的方法085

培养宝宝的饮食习惯085

辅食制作推荐085

宝宝的日常护理与养育

7月宝宝的四季护理086

让宝宝习惯使用杯子和碗087

对宝宝的排泄护理088

注意锻炼宝宝的进食能力088

早教小课堂

练习翻滚够玩具089

奇妙的声音游戏089

考验宝宝坐的能力089

锻炼观察力的小游戏089

常见问题及解决方法

宝宝不宜多喝豆浆吗090

酸奶可以替代奶粉吗090

哪些表现说明宝宝病了091

本月注意事项

防止蚊虫叮咬及痱子化脓091

谨防宝宝对辅食过敏092

PART 8

7 ----→ 8个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育094

宝宝的能力发展095

宝宝的营养需求

含铁食物有益处095

单纯母乳喂养并非越久越好096

母乳喂养的宝宝试试配方奶096

宝宝的喂养方法

宝宝可以吃整个鸡蛋了097

辅食并不是越碎越好097

辅食制作推荐097

宝宝的日常护理与养育

8月宝宝的四季护理098

锻炼宝宝的进食能力099

为宝宝选择玩具099

宝宝学爬益处多100

早教小课堂

小乌龟，爬一爬100



让宝宝学会自己坐起	100
父子互动, 小猴登山	101
妈妈“学”宝宝	101
常见问题及解决方法	
怎样给宝宝洗头	101
宝宝怎么还不长牙	102
让宝宝早点学走路好吗	102
本月注意事项	
宝宝出牙期, 护理要做好	103
让宝宝学会保护自己	104
本月宝宝应注射的疫苗	104

PART 9

8 ----→ 9个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育	106
宝宝的能力发展	107

宝宝的营养需求

促进宝宝大脑发育的食物	107
宝宝长得高营养很关键	108

宝宝的喂养方法

保留食物营养, 宜巧烹饪	108
宝宝爱吃的营养粥推荐	109

宝宝的日常护理与养育

9月宝宝的四季护理	109
怎样才能放心让宝宝自己玩	110
应对宝宝的各种啼哭	110
让宝宝主动配合穿衣	111
宝宝和爸爸妈妈同桌吃饭	112
让宝宝自己动动勺子	112

早教小课堂

给小宝宝讲故事	112
时常带宝宝听儿歌	112
和宝宝玩传球	113
玩具在哪里	113

常见问题及解决方法

宝宝受伤后该如何急救	113
逗笑宝宝要注意些什么	114
长牙时宝宝会发烧吗	115

本月注意事项

预防宝宝荨麻疹	115
宝宝吃西瓜有讲究	116



PART 10

9 ----→ 10个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育	118
宝宝的能力发展	118

宝宝的营养需求

出牙期要保证钙的摄入	119
适当选择强化食品	119



做好断奶的准备工作	120
添加的辅食要鲜嫩	121
补钙食谱推荐	121

10月宝宝的四季护理	121
关注爱流口水的宝宝	122
让宝宝学会与人分享	122
让宝宝自己捧杯喝水	122

让宝宝学“钓鱼”	123
玩具们哪儿去了	123
小树苗长高了，又变小了	123
带宝宝去公园看鸟	123

为什么宝宝体重增长慢	124
宝宝患口疮该怎么办	124
宝宝太爱动是多动症吗	125

本月注意事项

不要低估宝宝的语言能力	125
对宝宝不能保护过度	126
不要滥用抗生素	126

育儿锦囊

10---11个月

宝宝的体格发育

宝宝的体格发育	128
宝宝的能力发展	129

宝宝的饮食营养

断奶期辅食别选错	129
吃些粗粮让宝宝更健康	130

宝宝的辅食添加

粗粮细做的营养食谱	130
给宝宝吃些健胃美食	131
一日食谱例举	132

宝宝的日常护理

11月宝宝的四季护理	132
让宝宝保持愉快情绪	133
对宝宝要奖罚有度	133
让宝宝在玩中学	134
让宝宝多听多交流	134
用喂娃娃启发宝宝	135

宝宝的早教

购物中的认知练习	136
竖起食指，学认“1”	136
帮助宝宝吊单杠	136
爬爬楼梯练协调	136

常见问题及解决方法

宝宝爱爬高要阻止吗	137
宝宝贪食对健康有害吗	137
出现简单疾患要如何应对	138

本月注意事项

检查宝宝是否贫血	139
断奶方法要正确	139
不要强迫宝宝吃饭	140

PART 12

11 ---→ 12个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育	142
宝宝的能力发展	143

宝宝的营养需求

断奶期辅食应多样化	143
断奶期这些食物要回避	144
莫忘铜的补充	144

宝宝的喂养方法

咀嚼让宝宝更聪明	144
多吃洋葱和香菇保护牙齿	145
轻松让宝宝爱上胡萝卜	145
辅食制作推荐	146

宝宝的日常护理与养育

12月宝宝的四季护理	146
正确处理宝宝断奶后便秘	147
用音乐促进宝宝智力	147
鼓励宝宝用语言表达愿望	148



早教小课堂

逛街识数	149
小宝宝爱存钱	149
宝宝照镜子	149
敲鼓听音	149

常见问题及解决方法

夏冬两季断奶合适吗	150
宝宝嗜食如何预防与抢救	150
如何让宝宝的注意力更集中	151

本月注意事项

不要让宝宝恋上学步车	152
宝宝坐飞机注意事项	152

PART 13

12 ---→ 13个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育	154
宝宝的能力发展	154

宝宝的营养需求

宝宝的饮食营养要求	155
有益于钙质补充的食物	155

宝宝的喂养方法

母乳喂养可持续	156
进食次数要增加	156
根据宝宝的口味做烹调	156

宝宝的日常护理与养育

13月宝宝的四季护理	157
清洁口腔防蛀牙	157
让宝宝自己拉臭臭	158

早教小课堂

听反话	158
饼干哪里去了	158
学看图画书	158

常见问题及解决方法

宝宝不爱吃饭怎么办	159
宝宝鼻塞流黄涕要紧吗	159
宝宝还不会叫爸爸妈妈	159
宝宝怎么只爱自己玩	160

本月注意事项

宝宝饮食一定要卫生	161
从细节上注意饮食安全	161
谨防儿童玩具安全隐患	162
对宝宝的睡眠做调整	162



PART 14

13 ---→ 14个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育	164
宝宝的能力发展	164

宝宝的营养需求

食物无好坏，选搭最重要	165
宝宝的食物要易消化	165
合理安排零食，避免宝宝过瘦或肥胖	166

宝宝的喂养方法

给宝宝做健康的“混合饭”	166
提高宝宝对铁的吸收	166

宝宝的日常护理与养育

14月宝宝的四季护理	167
带宝宝多做户外游戏与活动	167
给宝宝一个安全舒适的座椅	168
鼓励宝宝自己吃饭	168

早教小课堂

认食物，分水果	169
与小鸭子一起洗澡	169
尝食物辨味道	169

常见问题及解决方法

宝宝喝饮料可以代替水吗	170
宝宝不吃饭怎么办	170
宝宝还要穿开裆裤吗	171
宝宝咳嗽怎么办	171

本月注意事项

不要代替宝宝说话	172
宝宝不宜喝茶水	172

PART 15

14 --- → 15个月

宝宝的体格发育

宝宝的体格发育174

宝宝的能力发展174

宝宝的营养需求

预防宝宝缺锌175

宝宝需要优质蛋白175

宝宝的喂养问题

合理喂养，赶走偏食176

多吃些健脑食品177

钙剂补充有讲究177

宝宝的日常护理与教育

15月宝宝的四季护理178

培养宝宝的安全意识178

消除蛔虫病的困扰179

培养宝宝良好的用餐习惯179

亲子互动游戏

亲子互动学儿歌180

小小巧手捡红豆180

骑大马，“练身手”180

宝宝常见问题及解决方法

家有怕黑宝宝怎么办181

喂养宝宝时如何防治积食181

小宝宝为什么也上火182

宝宝营养素缺乏有哪些表现182

宝宝的睡眠问题

别忘了爸爸和宝宝的互动183

保证宝宝的睡眠时间184

PART 16

15 --- → 16个月

宝宝的体格发育

宝宝的体格发育186

宝宝的能力发展186

宝宝的营养需求

宝宝忌吃补品187

宝宝吃肉不宜过多187

宝宝的喂养方法

用“饥饿疗法”帮帮宝宝188

给宝宝喂饭有窍门189

宝宝吃饺子好处多189

宝宝的日常护理与教育

16月宝宝的四季护理190

教宝宝保持双手卫生190

保护宝宝的心灵窗户191

培养宝宝讲礼貌的好习惯191

亲子互动游戏

小儿歌中的动物大会192

看看小碗能套多高192

影子游戏乐趣多192

宝宝常见问题及解决方法

宝宝的脾气怎么越来越大193

睡觉时一直玩枕巾怎么回事193

宝宝睡觉爱磨牙怎么办194

宝宝的注意事项

宝宝吃水果也要有原则195

关注宝宝的心理变化196

PART 17

16---→17个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育198

宝宝的能力发展198

宝宝的营养需求

宝宝需要吃些蔬菜199

水果能代替蔬菜吗199

宝宝的喂养方法

餐点安排要得当200

一日食谱例举200

为宝宝挑选合适的零食200

宝宝的日常护理与养育

17月宝宝的四季护理201

用左手用右手, 宝宝说了算202

不要过分期待宝宝的成长202

早教小课堂

玩具在空中飞203

和玩具捉迷藏203

聪明宝宝追皮球203

常见问题及解决方法

宝宝得了流感, 怎么办204

宝宝不长个是怎么回事205

宝宝为什么饭量时大时小206

宝宝可以吃猪血吗206

本月注意事项

鸡蛋不能吃太多206

正餐前最好不吃甜食207

宝宝吃冷饮要有节制208

本月免疫计划208

PART 18

17---→18个月

宝宝的发育情况

宝宝的体格发育210

宝宝的能力发展210

宝宝的营养需求

营养过剩影响智力发育211

粗粮细粮都要吃211

纤维性食物帮大忙212

宝宝的喂养方法

奶粉喂养仍然不可缺212

对有主意的宝宝要巧喂养213

宝宝食谱推荐213

宝宝的日常护理与养育

18月宝宝的四季护理214

宝宝光脚行走益处大214

宝宝吃饭宜细嚼慢咽215

学会和宝宝交流215

早教小课堂

聚精会神穿彩珠216

看图片, 练表达216

涂涂抹抹的小画家216

常见问题及解决方法

宝宝拉肚子怎么办217

宝宝可以喝蜂蜜了吗217

18个月的宝宝要做哪些体检218

本月注意事项

受伤的宝宝需要适度安慰219

多手准备预防宝宝失踪219