



汉竹●亲亲乐读系列

中国宝宝最贴心的保健专家 倾情打造

中央电视台少儿频道《宝贝一家亲》栏目主讲老师
中国教育台《亲亲宝贝》栏目特聘专家
北京大学第一医院预防保健科医师

南亚华 主 编
汉 竹 编 著

育儿 实用百科

超值赠送

0~6岁左右脑
智力开发手指操

VCD



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>





汉竹·亲亲乐读系列

育儿实用百科

南亚华 主编
汉 竹 编著

电子工业出版社

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

育儿实用百科 / 南亚华主编；汉竹编著. —北京：电子工业出版社，2010.8

（汉竹·亲亲乐读系列）

ISBN 978-7-121-11283-6

I. ①育… II. ①南… ②汉… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 129233 号



汉竹图书

精彩阅读，在汉竹

全案策划

责任编辑：牛晓丽

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

装订：北京博海升彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮箱：100036

开本：889 × 1194 1/24

印张：12

字数：317 千字

印次：2010 年 8 月第 1 次印刷

定价：39.80 元（含光盘一张）

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 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

于无限期待中，小小生命诞生了。惊讶、欣喜、幸福、迷茫……宝宝诞生之初，面对这个娇小柔弱的生命，面对每日的吃喝拉撒睡，您是否有无数疑问，也常常感到无助？

《育儿实用百科》集北大医院儿童保健专家20余年临床经验，跟踪近百位宝宝和妈妈的亲身经历，历时3年多编写而成，是中国人自己的权威、科学、简单、实用的育儿指导书籍，更是中国家庭养育宝宝的最佳选择！

本书以时间为线索，从分娩前的准备到宝宝走进幼儿园，在0~3岁的36个月份中，我们和您一起关注宝宝的成长、哺喂、护理、启智，也与您一起解决可能出现的各种问题：怎么喂奶？怎么换尿片？怎么洗澡？怎么添加辅食？怎么选购小衣服？怎么教宝宝说话、走路？怎么应对宝宝的头疼脑热？……

您关心的就是我们关注的。在此，我们为您提供大量科学翔实、可操作性强的信息，更配以精美实用的参考图、步骤图，让初为人父人母的爸爸妈妈免除烦冗的阅读，在视觉享受的同时获取健康的育儿理念，与那个有着您的骨血、从您身体里来的生命一起成长，共享幸福和快乐！

准备迎接新生命	15
写给准爸爸和准妈妈	16
迎接新生命——你准备好了吗	18

0~1周 人生之初

宝宝的人生之初	22
妈妈哺喂学堂	24
初乳：赐给宝宝免疫力	24
母乳是最完美的食物	25
母乳喂养的三大讲究	25
哺乳练习，让妈妈轻松哺喂宝宝	26
巧做经典催乳汤	28
配方奶喂养操作详解	29
新生儿日常护理	32
照顾宝宝第1步：换尿布	32
最温馨的小窝：襁褓	34
新生宝宝怎么睡	35
可能出现的异常情况	36
你会护理宝宝的脐带吗	36
免疫接种小常识	36

这些问题别担心	37
启智与培养	38
写给初为人父的爸爸们	38
歌声中的红皮球	39

出生1周 到满月 特殊护理期

在甜甜的睡梦中成长	42
妈妈哺喂学堂	44
写给哺乳的妈妈们的	44
哪些情况不宜母乳喂养	45
轻轻松松挤母乳	46
乳房护理也重要	47
新生儿日常护理	48
快乐温水澡	48
眼、鼻巧护理	50
远离尿布疹	51
宝贝，别哭	52

可能出现的异常情况	54
拍拍嗝，不溢乳	54
怎么给宝宝拍嗝	55
启智与培养	56
抚触，让宝宝快乐成长	56

1~2 个月 微笑中成长

手舞足蹈的小家伙	60
妈妈哺喂学堂	62
将母乳进行到底	62
宝宝拒绝吃奶怎么办	63
配方奶喂养，别让宝宝太胖了	63
婴儿日常护理	64
我也是游泳天才	64
剪小指甲喽	65
体验多种睡姿	66
出门必备：纸尿裤	67
可能出现的异常情况	68
颈部、腋下糜烂	68
湿疹	68
启智与培养	69

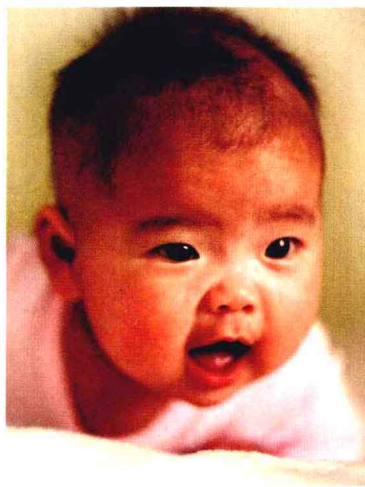
小手小手拍拍	69
--------------	----

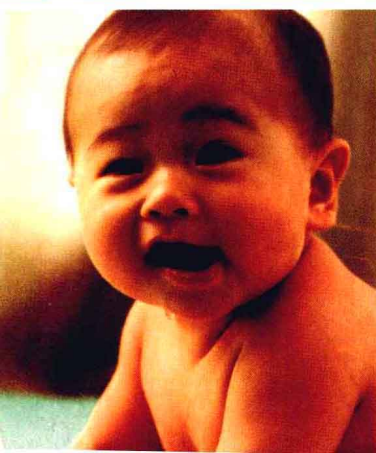
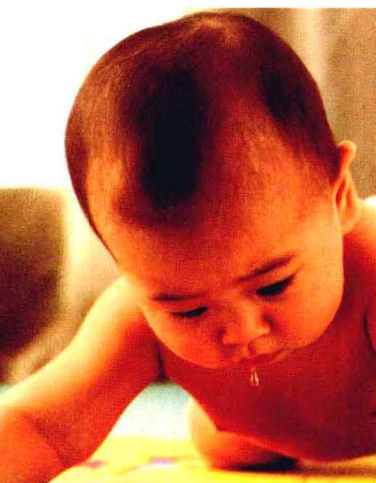
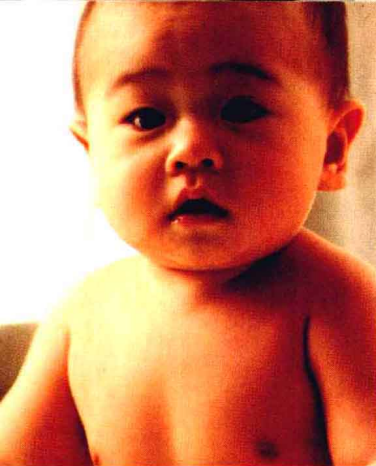
2~3 个月 努力学翻身

寻找翻身的快感	72
妈妈哺喂学堂	74
妈妈的营养，宝宝的健康	74
混合喂养，怎么喂	74
能给宝宝添加辅食吗	75
婴儿日常护理	76
宝宝背袋	76
快乐日光浴	77
可能出现的异常情况	78
佝偻病	78
小宝宝“攒肚儿”	79
启智与培养	80
翻身被动操	80
骨碌骨碌滚一滚	81

3~4 个月 东张张西望望

换个视角看世界	84
---------------	----





妈妈哺喂学堂 86

母乳好营养 86

吃蛋黄喽 87

婴儿日常护理 88

给宝宝喂药 88

秀发巧打理 89

把屎把尿有门道 90

可能出现的异常情况 92

生理性贫血 92

启智与培养 93

“藏猫猫” 93

4~5个月
辅食尝一尝 95

哭声中喊“mama” 96

妈妈哺喂学堂 98

辅食不能少 98

宝宝“磨牙棒” 101

婴儿日常护理 102

“小口水”的围嘴 102

方便的婴儿车 103

可能出现的异常情况 104

肠套叠 104

启智与培养 105

拉大锯，扯大锯 105

5~6个月
坐着看世界 107

贪吃贪玩的小家伙 108

妈妈哺喂学堂 110

5~6个月喂养指南 110

愉快才能吃好 111

婴儿日常护理 112

呵护小小乳牙 112

宝宝的玩具 113

宝宝开始“认生”了 114

宝宝学坐巧引导 115

可能出现的异常情况 116

斜视 116

启智与培养 117

照镜子，亲宝宝 117

6~7个月 万能的嘴巴 119

宝宝也有喜怒哀乐 120

妈妈哺喂学堂 122

6~7个月哺喂小提示 122

宝宝的调羹 123

可以吃固体辅食了 124

婴儿日常护理 126

尿尿和便便 126

宝宝小药箱 127

可能出现的异常情况 128

半岁后, 宝宝为什么易患病 128

宝宝还不会翻身 129

启智与培养 130

和宝宝一起战胜挫折 130

丁零零, 宝宝快来接电话 131

7~8个月 爬行中的“探险” 133

聪明宝宝是爬出来的 134

妈妈哺喂学堂 136

主食、辅食巧安排 136

学饮杯 138

婴儿日常护理 139

冷水擦浴的好处 139

一起学爬行 140

可能出现的异常情况 142

婴幼儿急疹 142

启智与培养 143

“翻山越岭”找玩具 143

8~9个月 模仿进行时 145

缠人的小捣蛋儿 146

妈妈哺喂学堂 148

进餐习惯早培养 148

婴儿日常护理 150

玩具是宝宝的教科书 150

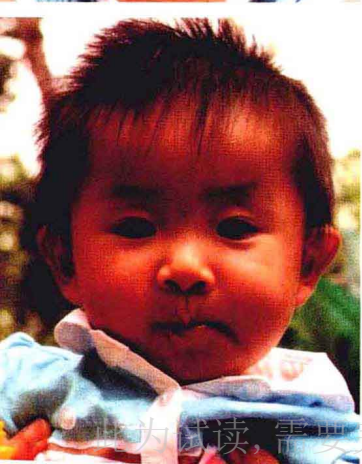
同桌进餐 151

小脚丫要穿鞋喽 152

可能出现的异常情况 153

小乳牙还不露面 153





启智与培养	154
生活中的语言小游戏	154
小蜜蜂，嗡嗡嗡	155

9~10个月 人生第一步

我也是直立一族	158
妈妈哺喂学堂	160
可以断母乳了	160
宝宝恋母乳怎么办	162
1岁前，禁喂鲜牛奶	163
婴儿日常护理	164
学步车的利与弊	164
宝宝学站小练习	165
让不爬的宝宝爬起来	166
宝宝退烧的妙招	167
可能出现的异常情况	168
宝宝摔倒了	168
启智与培养	169
你来我往推球球	169

10~11个月 咿呀学语

饶舌的第11个月	172
妈妈哺喂学堂	174
不同类型宝宝的喂养	174
给宝宝喂点心	176
“过敏宝宝”的辅食添加	177
婴儿日常护理	178
宝宝画书	178
奇妙的语言世界	179
可能出现的异常情况	180
怎样预防小儿秋季腹泻	180
启智与培养	181
爸爸的腿是滑梯	181

11~12个月 蹒跚中独自行走

宝宝，生日快乐	184
妈妈哺喂学堂	186
一日三餐巧安排	186

婴儿日常护理	188
和宝宝一起学走路	188
呵护重头戏：防止吞食异物	190
戒除安抚奶嘴	191
可能出现的异常情况	192
食欲不振	192
迟迟不出乳牙	192
启智与培养	193
涂涂点点学画画	193

12~15 个月 更上一层楼 ... 195

走出襁褓，我长大了	196
妈妈哺喂学堂	198
会走的宝宝吃饭难	198
幼儿日常护理	200
周岁宝宝的衣服	200
学步宝宝的玩具	201
让宝宝开口说话	202
可能出现的异常情况	204
宝宝咬人了	204
启智与培养	205

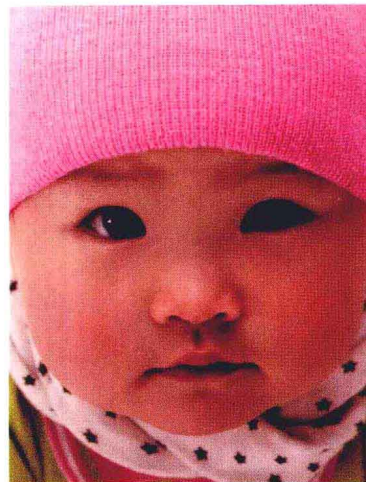
五颜六色的小帽子	205
----------------	-----

15~18 个月 独立进行时 ... 207

“我”和“你”	208
妈妈哺喂学堂	210
健康宝宝怎么吃	210
健康饮食，从餐桌开始	212
宝宝不宜多吃的食品	213
幼儿日常护理	214
“夜猫子”宝宝	214
如厕训练	215
可能出现的异常情况	216
左撇子需要纠正吗	216
吃药和打针，哪个更好	216
启智与培养	217
蹲蹲小屁股，捡起小豆豆	217

18~24 个月 你说我也说 ... 219

在模仿中成长	220
妈妈哺喂学堂	222





饮食巧安排····· 222

幼儿日常护理····· 224

舒服的小床····· 224

可能出现的异常情况····· 225

手足口病····· 225

宝宝做噩梦了····· 226

启智与培养····· 227

好孩子是表扬出来的····· 227

小风车，转转转····· 228

一起学句子····· 229

24~30 个月
永无止境的“为
什么”····· 231

男孩、女孩有区别····· 232

妈妈哺喂学堂····· 234

宝宝的吃饭问题····· 234

幼儿日常护理····· 236

自理，从现在开始····· 236

小牙刷刷刷····· 237

走进“否定年龄段”····· 238

保护宝宝的好奇心····· 239

可能出现的异常情况····· 240

宝宝口吃，怎么办····· 240

小宝宝，强“占有”····· 241

启智与培养····· 242

一起来阅读····· 242

小袋子，猜猜看····· 243

30~36 个月
妈妈，我长大了
····· 245

在探索中长大····· 246

妈妈哺喂学堂····· 248

吃出聪明好宝宝····· 248

幼儿日常护理····· 250

穿新衣，着新裤····· 250

走进幼儿园····· 251

可能出现的异常情况····· 253

宝宝“多动症”····· 253

启智与培养····· 254

找呀找呀找朋友····· 254

3岁宝宝的玩具····· 255

0~3岁宝宝 疾病预防与健康护理

..... 257

宝宝高发病及其应对措施..... 258

感冒..... 258

咳嗽..... 259

腹泻..... 260

便秘..... 261

小儿荨麻疹..... 262

高热惊厥..... 263

宝宝常见意外伤害与急救..... 264

眼进异物..... 264

蚊虫叮咬..... 264

异物进入耳朵..... 264

被小动物抓伤或咬伤..... 265

食物、药物中毒..... 265

脱臼与骨折..... 266

烧伤、烫伤..... 266

手指挤压伤..... 266

割伤、擦伤、划伤..... 267

头部外伤..... 267

中暑..... 268

流鼻血..... 268

淹溺..... 268

触电..... 269

煤气中毒..... 269

家庭必备小药箱..... 270

口服药..... 270

外用药..... 270

药品登记表..... 271

附录..... 272

半岁宝宝健身操..... 272

幼儿模仿操..... 276

宝宝疫苗接种完全手册..... 280

育儿重大事件备忘录..... 282





“宝宝，踢这里！”



准备 迎接新生命

从考虑要成为父母的那一刻起，你就开始了人生最奇妙的旅程。每天都有婴儿出生，但当你有了自己刚刚出生的宝宝后，世界上最美妙的经历也将随之而来，你对人生的观念以及你的生活也都将因此而改变。

写给准爸爸和准妈妈

世界上最珍贵的礼物，莫过于一个新生命的诞生。很幸运，当你们的爱愈来愈浓、情越来越深的时候，上天赋予了你们新的使命——孕育一个新生命，并和TA一起成长。

作为准爸爸和准妈妈的你们，准备好了吗？

三人世界早规划

新婚燕尔时的二人世界，温馨、甜蜜、浪漫。随着爱的结晶开始孕育，两人世界也将变成三口之家。一个小宝宝的加入，将会完全改变原来的两人生活。作为准爸爸准妈妈，应该为你们的三口之家早做规划。

孕育过程齐参与

对于亲身经历怀胎十月的妈妈来说，多半比较容易接受身份上的转变，而爸爸适应起来就显得有些慢了。所以，妈妈最好从怀孕一开始就让爸爸参与进来，让爸爸觉得怀孕生产是两个人的事。有了这点共识，爸爸妈妈才能够一起来面对孕育新生命的大事。

妈妈和宝宝都喜欢爸爸的“聆听”