

图说生活
畅销升级版

◎宝宝的养护专家！
◎新父母的育儿宝典！

0~1岁

聪明宝宝

怎么养 怎么教

合理喂养，给宝宝最佳的营养方案！
细心护理，给宝宝最体贴的关怀！
科学早教，给宝宝最优质的全脑开发！

王如文 主编

中国儿童中心
儿童营养与健康总顾问



上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

0~1岁聪明宝宝

怎么养怎么教

王如文 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁聪明宝宝怎么养怎么教 / 王如文主编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4923-9

I. ①0… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056617号

0~1岁聪明宝宝 怎么养怎么教

—— 王如文 主编

责任编辑: 胡 伟

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12

字 数: 242千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4923-9

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



把好宝宝的养育与教育关

面对娇弱稚嫩的小生命，初为父母者可能一时不知所措。喂养、护理、早教开发等诸多问题，新爸爸新妈妈们要如何应对？本书将对此做全程指导，为爸爸妈妈解开一个又一个困惑，伴随小宝宝度过这充满着喜悦与艰辛的12个月。



合理喂养，做宝宝最好的营养师

0~1岁是宝宝生长发育最快的时期，只有给宝宝提供充足的营养，才能满足宝宝的生长发育所需。阅读本书，新爸爸新妈妈们将学会怎样科学合理地为宝宝准备营养、美味的辅食，成为宝宝最专业的营养师。



细心照料，做宝宝最好的护理师

如何睡出一个漂亮的头型？如何处理宝宝的尿布？如何教宝宝学走路？……这些都是新爸爸新妈妈们在护理宝宝的过程中最关心的问题。阅读本书，爸爸妈妈可很快上手，成为宝宝最熟练的护理专家。



潜能开发，做宝宝最好的早教老师

0~1岁是宝宝大脑发育的关键时期，抓住这个时期，是培养天才宝宝的秘诀！本书精心设置了多种智力小游戏，可训练宝宝的感觉、知觉、语言、运动等多方面能力。新爸爸新妈妈们可寓教于乐，成为宝宝最好的早教老师。



阅读本书，可让新爸爸新妈妈们少走弯路，用最少的时间、最省力的方法教养出最聪明的宝宝来！

王如文

中国儿童中心营养与健康总顾问
中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任

目录 Contents

- 10 0~1岁男女宝宝不同时期发育状况参
数表
- 12 0~1岁宝宝不同阶段营养需求一览表

Part 01 新生儿

细心呵护天使小宝贝 ?

14 新生儿生长发育标准

- 14 新生儿身体发育
- 16 新生儿动作发育 / 新生儿智力发育
- 17 新生儿感知觉发育 / 新生儿情绪发育 /
发育水平测测看

18 新生儿特有的生理现象和反射行为

- 18 体重减轻 / 斜视 / 脱皮 / 打喷嚏 / 出
马牙
- 19 乳头发胀、泌乳 / 肢体蜷曲 / 打嗝 /
肤色变化频繁

20 新生儿吃什么、怎么吃

- 20 新生儿母乳喂养的益处
- 21 哪些情况不宜母乳喂养 / 如何对新生
儿按需哺乳喂养
- 22 如何提高母乳质量 / 什么情况下需要
进行混合喂养
- 23 新生儿人工喂养的奶粉如何配制 / 人
工喂养宝宝不宜喂高浓度的糖水
- 24 哪一种奶粉更适合宝宝 / 怎样安全选
购配方奶粉

25 新生儿怎么养

- 25 新生儿要定期做体检 / 如何给宝宝选
购奶瓶和奶嘴
- 26 如何给新生儿选衣服
- 27 怎样给新生儿穿衣服 / 新生儿的衣服怎
么洗 / 怎样给新生儿洗手、洗脸

- 28 新生儿不宜戴手套防抓伤 / 如何为新生
儿选购尿布 / 新手爸妈如何使用尿布
- 29 不要给新生儿剃“满月头”
- 30 如何给新生儿洗澡

31 新生儿怎么教

- 31 动一动：尽早训练运动能力
- 32 看一看：多给宝宝视觉刺激
- 33 听一听：训练听力打好启智基础
- 34 亲子互动：爱心传递，母子情深

Part 02 1~2个月宝宝

开始微笑的小娃娃 ?

36 1~2个月宝宝生长发育标准

- 36 1~2个月宝宝身体发育
- 37 1~2个月宝宝智力发育
- 38 1~2个月宝宝动作发育 / 1~2个月宝
宝语言发育 / 1~2个月宝宝感知觉发
育 / 发育水平测测看

39 1~2个月宝宝吃什么、怎么吃

- 39 本月焦点营养素——DHA、ARA / 保
证宝宝摄入充足的热量
- 40 建立正常的哺乳规律 / 母乳喂养的要点
- 41 1~2个月宝宝人工喂养的要点
- 42 混合喂养要注意什么 / 如何给宝宝喂
配方奶粉



- 43 1~2个月宝宝可以适量喂养些蔬果汁
44 上班族妈妈该如何喂养宝宝 / 1~2个月母婴一日食谱

45 1~2个月宝宝怎么养

- 45 如何训练宝宝安睡
46 注意宝宝的排便 / 给宝宝洗手、洗脸要注意什么 / 如何给宝宝修剪指甲
47 如何给宝宝理发
48 如何清除宝宝头上的乳痂 / 如何给婴儿清除耳屎
49 让宝宝享受空气浴和阳光浴 / 如何控制宝宝洗澡的时间和水温



50 1~2个月宝宝怎么教

- 50 动一动：宝宝的抬头练习 / 动一动：适当摇晃宝宝 / 动一动：让宝宝的双脚活动一下
51 说一说：锻炼宝宝的嘴唇肌肉 / 闻一闻：锻炼宝宝的嗅觉 / 亲子互动：游戏让宝宝更快乐

Part 03 2~3个月宝宝 妈妈我会抬头了

52 2~3个月宝宝生长发育标准

- 52 2~3个月宝宝身体发育
53 2~3个月宝宝智力发育 / 2~3个月宝宝动作发育
54 2~3个月宝宝语言发育 / 2~3个月宝宝感知觉发育 / 2~3个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

55 2~3个月宝宝吃什么、怎么吃

- 55 本月焦点营养素——维生素C / 补充有益大脑发育的营养 / 调整好夜间喂奶的时间
56 2~3个月宝宝需要添加哪些辅食 / 3个月内的宝宝饮食中不宜添加过多米粉

- 57 吃配方奶粉的宝宝要添加维生素D和钙剂吗 / 为宝宝选择代乳品要适当 / 保证充足的饮水量

- 58 为终止夜间哺乳做准备 / 2~3个月新妈妈一日食谱

59 2~3个月宝宝怎么养

- 59 小心呵护婴儿娇嫩的皮肤 / 注意保护宝宝的眼睛
60 细心呵护宝宝的耳朵 / 给宝宝清理鼻腔 / 调整宝宝的睡眠
61 给宝宝选择合适的枕头 / 婴儿床的布置
62 让宝宝每天开心地起床
63 宝宝护臀用品的宜与忌 / 把宝宝大小便的技巧
64 2~3个月宝宝尿布如何使用 / 如何用背带兜抱宝宝
65 宝宝有了“奶瘾”怎么办 / 矫正吃手指的习惯

66 2~3个月宝宝怎么教

- 66 动一动：发展头部动作的灵活性 / 动一动：让宝宝感受自己的小手 / 摸一摸：刺激宝宝的手心和脚心 / 看一看：对宝宝进行适当的视觉刺激
67 亲子互动：按摩抚触——增加母子间的情感交流
69 亲子互动：相互模仿——妈妈与宝宝的早期交流方式

Part 04 3~4个月宝宝 东摸摸，西抓抓

70 3~4个月宝宝生长发育标准

- 70 3~4个月宝宝身体发育
72 3~4个月宝宝智力发育 / 3~4个月宝宝动作发育 / 3~4个月宝宝语言发育

73 3~4个月宝宝感知觉发育 / 3~4个月
宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

74 3~4个月宝宝吃什么、怎么吃

74 本月焦点营养素——铁 / 增加蛋白质的
摄取

75 给宝宝喂辅食的窍门 / 添加辅食的
误区

77 3~4个月宝宝对脂肪的需求 / 怎样给
宝宝吃蛋黄

78 不宜用炼乳作宝宝的主食 / 3~4个月
母婴一日食谱

79 3~4个月宝宝怎么养

79 为宝宝配置睡袋

80 宝宝不睡觉怎么办 / 婴儿晒太阳前后
的讲究 / 天气闷热时要注意护理宝宝
皮肤

81 不要频繁给宝宝洗澡 / 清新宝宝房间
的空气

82 小心宝宝吞食异物 / 早坐对宝宝不利 /
不要过分逗笑宝宝

83 提高宝宝的抗病能力 / 细心观察宝宝
便便的颜色

84 3~4个月宝宝怎么教

84 动一动：让宝宝学会抬头、侧翻、抓握

85 说一说：多和宝宝说说话

86 亲子互动：适度满足宝宝的依恋心理

87 亲子互动：被动操增进母子感情

Part 95 4~5个月宝宝

努力翻身的小人儿

88 4~5个月宝宝生长发育标准

88 4~5个月宝宝身体发育

89 4~5个月宝宝智力发育 / 4~5个月宝
宝动作发育

90 4~5个月宝宝语言发育 / 4~5个月
宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

91 4~5个月宝宝吃什么、怎么吃

91 辅食的营养标准 / 不宜给宝宝吃的辅食

92 添加辅食的方法

93 4~5个月宝宝喂奶禁忌 / 4~5个月
母婴一日食谱

94 4~5个月宝宝怎么养

94 清洗宝宝衣服有讲
究 / 培养宝宝良好
的睡眠习惯

95 爱护宝宝的口腔与
牙齿

96 唾液分泌增多需戴
围嘴 / 训练宝宝大
小便



97 4~5个月宝宝怎么教

97 动一动：让宝宝熟练翻身动作

98 看一看：锻炼宝宝对光刺激的反应 /
看一看：让宝宝分辨颜色

99 亲子互动：帮宝宝度过认生期 / 亲子
互动：和宝宝一起在水中游戏

Part 96 5~6个月宝宝

两颗小牙真漂亮



100 5~6个月宝宝生长发育标准

100 5~6个月宝宝身体发育

101 5~6个月宝宝智力发育 / 5~6个月
宝宝动作发育

102 5~6个月宝宝语言发育 / 5~6个月
宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

103 5~6个月宝宝吃什么、怎么吃

103 可以进食糊状蔬菜 / 植物脂肪对宝宝有
益 / 5~6个月的宝宝断奶为时尚早



- 104 辛辣、油炸食物是宝宝饮食的禁忌 / 鱼肝油服用须谨慎
- 105 锻炼宝宝的咀嚼能力 / 注意宝宝出牙时的饮食
- 106 如何使宝宝的牙齿长得更好 / 什么时候开始给宝宝吃点心
- 107 5~6个月宝宝怎么养**
- 107 宝宝安全保健指南 / 给宝宝衣物做全面“体检”
- 108 选择湿纸巾要注意 / 怎样挑选湿纸巾
- 109 千万不要让宝宝的肚脐受凉
- 110 宝宝不要过早用学步车 / 让宝宝学会一个人睡

111 5~6个月宝宝怎么教

- 111 动一动：坐姿训练 / 动一动：追光训练
- 112 动一动：感知、抓握全方位训练 / 说一说：为宝宝创造语言环境
- 113 亲子互动：让宝宝随时听见妈妈的声音 / 亲子互动：对宝宝的体态语言要及时回馈

Part 07 6~7个月宝宝

妈妈我要坐起来

114 6~7个月宝宝生长发育标准

- 114 6~7个月宝宝身体发育
- 115 6~7个月宝宝动作发育
- 116 6~7个月宝宝语言发育 / 6~7个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

117 6~7个月宝宝吃什么、怎么吃

- 117 增加固体食物好处多 / 防止零食过量 / 6~7个月宝宝喂奶不宜过浓
- 118 6~7个月宝宝不宜断奶的情况

119 6~7个月宝宝怎么养

- 119 如何为宝宝选择合适的睡姿 / 不要给宝宝穿得太暖
- 120 不要让宝宝过早学走路 / 防止宝宝蹬被子

121 6~7个月宝宝怎么教

- 121 动一动：锻炼宝宝的肢体动作 / 动一动：让宝宝学会手指之间的配合
- 122 动一动：锻炼宝宝双手的协调能力 / 摸一摸：让宝宝认识自己的身体 / 听一听：激发宝宝对音乐的兴趣
- 123 听一听：教宝宝认识声音的来源 / 说一说：将词语和动作联系在一起 / 亲子互动：陪宝宝一起看电视

Part 08 7~8个月宝宝

匍匐前进的小淘气

124 7~8个月宝宝生长发育标准

- 124 7~8个月宝宝身体发育
- 125 7~8个月宝宝智力发育 / 7~8个月宝宝动作发育 / 7~8个月宝宝语言发育
- 126 7~8个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

127 7~8个月宝宝吃什么、怎么吃

- 127 本月焦点营养素——核苷酸 / 多吃富含蛋白质的食物有益健康
- 128 夜间喂奶可取吗 / 吃磨牙棒练习咀嚼
- 129 7~8个月宝宝一日食谱



130 7~8个月宝宝怎么养

130 保持手部的清洁 / 选择适合宝宝的便器 / 培养良好的卫生习惯

131 带宝宝外出时的注意事项 / 为宝宝提供安全的活动场所

132 7~8个月宝宝怎么教

132 动一动：快乐爬行

133 动一动：手眼综合训练小活动 / 亲子互动：避免宝宝产生恐惧感 / 亲子互动：不要让宝宝感觉被抛弃

Part 09 8~9个月宝宝

开始模仿的小乖乖

134 8~9个月宝宝生长发育标准

134 8~9个月宝宝身体发育

135 8~9个月宝宝智力发育 / 8~9个月宝宝动作发育

136 8~9个月宝宝语言发育 / 8~9个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

137 8~9个月宝宝吃什么、怎么吃

137 本月焦点营养素——DHA / 有益于宝宝的自然断奶法

138 宝宝稀粥的做法 / 增加粗纤维的食物 / 8~9个月宝宝补钙的误区

140 8~9个月宝宝一日食谱

141 8~9个月宝宝怎么养

141 定期清洗私处 / 纠正牙齿发育期的不良习惯

142 为宝宝选鞋子的注意事项 / 给宝宝选鞋的标准

143 家中常备外用药 / 坚持日光浴

144 8~9个月宝宝怎么教

144 动一动：让宝宝的肢体更健壮 / 动一动：全面开发宝宝的认知能力

145 亲子互动：把握宝宝的气质类型

Part 10 9~10个月宝宝

我要自己站起来

146 9~10个月宝宝生长发育标准

146 9~10个月宝宝身体发育

147 9~10个月宝宝智力发育 / 9~10个月宝宝动作发育

148 9~10个月宝宝语言发育 / 9~10个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

149 9~10个月宝宝吃什么、怎么吃

149 本月焦点营养素——脂肪酸 / 及时补充维生素A与维生素C

150 合理搭配主食和辅食 / 适当给宝宝吃面食 / 科学吃点心

151 适当控制肥胖宝宝的饮食 / 宝宝进食速度不要太快

152 宝宝不宜吃的几种食物

153 9~10个月宝宝一日食谱

154 9~10个月宝宝怎么养

154 保证宝宝的睡眠质量和时间 / 让宝宝爱上洗澡

155 保护好宝宝的乳牙 / 为宝宝学走路创造条件

156 9~10个月宝宝怎么教

156 动一动：迈开宝宝第一步 / 动一动：培养宝宝的音乐感

157 亲子互动：运用语言与宝宝交流互动 / 亲子互动：多让宝宝体验成功与快乐



Part 11 10~11个月宝宝

自言自语的“外星人”?

158 10~11个月宝宝生长发育标准

158 10~11个月宝宝身体发育

159 10~11个月宝宝智力发育 / 10~11个月宝宝动作发育

160 10~11个月宝宝语言发育 / 10~11个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

161 10~11个月宝宝吃什么、怎么吃

161 本月焦点营养素——钙、磷 / 宝宝不爱吃蔬菜怎么办

162 从小打好“保胃战” / 不要给宝宝喂过量食物 / 谨防营养过剩

163 10~11个月宝宝一日食谱

164 10~11个月宝宝怎么养

164 给宝宝进行皮肤按摩 / 宝宝穿衣细节 / 掌握宝宝肥胖度 / 宝宝缺钙的防治

165 玩玩具也需要照顾

166 10~11个月宝宝怎么教

166 动一动：教宝宝正确学走路

167 摸一摸：让宝宝学会搭积木

168 看一看：给宝宝看有图的书 / 读一读：教宝宝识字

169 说一说：让宝宝回应你的话 / 亲子互动：宝宝的呼唤妈妈要及时回应 / 亲子互动：微笑着对宝宝说话

171 11~12个月宝宝动作发育 / 11~12个月宝宝语言发育 / 11~12个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

172 11~12个月宝宝吃什么、怎么吃

172 宝宝怎样补充维生素

173 注意食物的均衡搭配 / 给宝宝补充水果的方法

174 教宝宝吃“硬”食

175 谨防不良饮食习惯损害宝宝脑发育 / 宝宝饮食卫生的禁忌

176 11~12个月宝宝一日食谱

177 11~12个月宝宝怎么养

177 如何照料难以入睡的宝宝 / 宝宝冬天睡眠禁忌

178 宝宝咳嗽时该如何进食

179 11~12个月宝宝怎么教

179 动一动：让宝宝自己吃东西

180 动一动：陪宝宝在游戏中成长

181 亲子互动：顾及宝宝的精神需要 / 亲子互动：帮助宝宝克服心理障碍

182 附录1：宝宝常见病预防与护理

182 新生儿黄疸

183 脐带发炎

184 湿疹

185 尿布疹

186 腹泻 / 便秘

187 发烧



188 附录2：宝宝家庭安全时刻预防

188 注意宝宝玩具的安全性 / 防止宝宝呛奶或溢奶

189 小心食物烫伤 / 注意宝宝户外安全

190 防止宝宝坠床

191 防止宝宝摔伤 / 防止宝宝吞食异物 / 避免宝宝洗澡出意外

Part 12 11~12个月宝宝

我是周岁小宝贝

170 11~12个月宝宝生长发育标准

170 11~12个月宝宝身体发育

0~1岁男女宝宝 Boys&girls 不同时期发育状况参数表

聪明宝宝

男孩标准参数

项目 \ 年龄	新生儿	1个月	2个月	3个月	4个月	5个月	6个月
体重 (千克)	-2SD	2.55	3.81	4.81	5.61	6.04	6.42
	中位数	3.33	5.11	6.27	7.17	7.76	8.32
	+2SD	4.11	6.27	7.73	8.73	9.48	10.22
身长 (厘米)	-2SD	47.0	52.0	55.9	58.9	61.1	63.0
	中位数	50.4	56.8	60.5	63.3	65.7	67.8
	+2SD	53.8	61.6	65.1	67.7	70.3	72.6
头围 (厘米)	-2SD	32.1	35.4	37.1	38.4	39.6	40.6
	中位数	34.5	38.0	39.7	41.2	42.2	43.2
	+2SD	36.9	40.6	42.3	44.0	44.8	45.8
胸围 (厘米)	-2SD	29.9	33.7	36.1	37.7	38.4	39.1
	中位数	32.9	37.5	39.9	41.5	42.4	43.3
	+2SD	35.9	41.3	43.7	45.3	46.4	47.5

项目 \ 年龄	7个月	8个月	9个月	10个月	11个月	12个月
体重 (千克)	-2SD	6.98	7.27	7.51	7.74	7.97
	中位数	9.05	9.35	9.64	9.92	10.21
	+2SD	11.12	11.43	11.77	12.1	12.45
身长 (厘米)	-2SD	66.0	67.4	68.9	70.3	71.4
	中位数	71.2	72.6	74.1	75.5	76.9
	+2SD	76.4	77.8	79.3	80.7	82.4
头围 (厘米)	-2SD	42.3	42.7	43.1	43.5	43.9
	中位数	44.8	45.3	45.7	46.1	46.5
	+2SD	47.3	47.9	48.3	48.7	49.1
胸围 (厘米)	-2SD	40.3	40.9	41.3	41.7	42.2
	中位数	44.4	44.9	45.3	45.7	46.2
	+2SD	48.5	48.9	49.3	49.7	50.2

注: SD表标准差

女孩标准参数

项目 \ 年龄	新生儿	1个月	2个月	3个月	4个月	5个月	6个月
体重 (千克)	-2SD	2.46	3.57	4.39	5.10	5.60	5.97
	中位数	3.24	4.73	5.75	6.56	7.16	7.65
	+2SD	4.02	5.89	7.11	8.02	8.72	9.33
身长 (厘米)	-2SD	46.3	51.2	54.5	57.8	59.8	61.6
	中位数	49.7	55.6	59.1	62.0	64.2	66.2
	+2SD	53.1	60.0	63.7	66.2	68.6	70.8
头围 (厘米)	-2SD	31.6	34.6	36.4	37.6	38.8	39.5
	中位数	34.0	37.2	38.8	40.2	41.2	42.1
	+2SD	36.4	39.8	41.2	42.8	43.6	44.7
胸围 (厘米)	-2SD	29.6	33.0	35.2	36.5	37.4	38.1
	中位数	32.6	36.6	38.8	40.3	41.4	42.1
	+2SD	35.6	40.2	42.4	44.1	45.4	46.1

项目 \ 年龄	7个月	8个月	9个月	10个月	11个月	12个月
体重 (千克)	-2SD	6.48	6.76	7.01	7.26	7.48
	中位数	8.40	8.74	9.01	9.28	9.54
	+2SD	10.32	10.72	11.01	11.3	11.6
身长 (厘米)	-2SD	64.6	65.9	67.1	68.2	69.7
	中位数	69.6	71.1	72.5	73.8	75.3
	+2SD	74.6	76.3	77.9	79.4	80.9
头围 (厘米)	-2SD	41.0	41.5	41.9	42.3	42.6
	中位数	43.6	44.1	44.5	44.9	45.2
	+2SD	46.2	46.7	47.1	47.5	47.8
胸围 (厘米)	-2SD	39.4	40.1	40.4	40.6	41.1
	中位数	43.4	43.9	44.3	44.6	45.0
	+2SD	47.4	47.7	48.2	48.6	48.9

注：SD表标准差

每一个月，小宝贝的身体都会发生不同的变化。每一对父母都很想知道自己的宝宝到底长势如何，担心宝宝是否发育迟缓、是否不够高或不够壮。其实，孩子的发育会有一些个体差异，只要是在正常的发育范围内，都是没有问题的。参照上表，父母可以快速判断出宝宝身体的发育情况。



聪明宝宝

0~1岁宝宝BABY

不同阶段营养需求一览表

0~3个月

MUM&BABY

能量 397千焦/千克体重

蛋白质 1.5~3克/千克体重

脂肪 占总能量的40%~50%

烟酸 2毫克

叶酸 65微克

1

维生素A 1320单位

维生素B₁ 0.2毫克

维生素B₂ 0.4毫克

维生素B₆ 0.1毫克

维生素B₁₂ 0.4微克

维生素C 40毫克

维生素D 400单位

维生素E 3单位



2

钙 300毫克

铁 0.3毫克

锌 1.5毫克

硒 15微克

镁 30毫克

磷 150毫克

碘 50微克

3



4~6个月

MUM&BABY

能量 397千焦/千克体重

蛋白质 1.5~3克/千克体重

脂肪 占总能量的40%~50%

烟酸 2毫克

叶酸 65微克

1

维生素A 1320单位

维生素B₁ 0.2毫克

维生素B₂ 0.5毫克

维生素B₆ 0.1毫克

维生素B₁₂ 0.4微克

维生素C 40毫克

维生素D 400单位

维生素E 3单位



2

钙 300毫克

铁 0.3毫克

锌 1.5毫克

硒 15微克

镁 70毫克

磷 300毫克

碘 50微克

3



7~9个月

MUM&BABY

能量 → 320千焦/千克体重
蛋白质 → 1.5~3克/千克体重
脂肪 → 占总能量的40%~50%
烟酸 → 2毫克
叶酸 → 65微克

1

2



维生素A → 1330单位
维生素B₁ → 0.2毫克
维生素B₂ → 0.4毫克
维生素B₆ → 0.3毫克
维生素B₁₂ → 0.4微克
维生素C → 50毫克
维生素D → 400单位
维生素E → 3单位

钙 → 300毫克
铁 → 0.3毫克
锌 → 1.5毫克
硒 → 15微克
镁 → 30毫克
磷 → 150毫克
碘 → 50微克

3



10~12个月

MUM&BABY

能量 → 330千焦/千克体重
蛋白质 → 1.5~3克/千克体重
脂肪 → 占总能量的40%~50%
烟酸 → 2毫克
叶酸 → 65微克

1

2



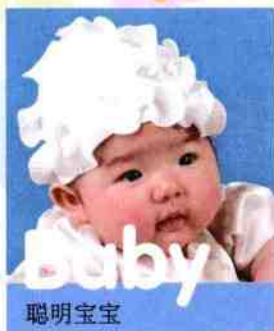
维生素A → 1330单位
维生素B₁ → 0.2毫克
维生素B₂ → 0.4毫克
维生素B₆ → 0.1毫克
维生素B₁₂ → 0.4微克
维生素C → 50毫克
维生素D → 400单位
维生素E → 3单位

3



钙 → 300毫克
铁 → 0.3毫克
锌 → 1.5毫克
硒 → 15微克
镁 → 30毫克
磷 → 150毫克
碘 → 50微克

宝宝的营养一直是父母关心的问题。随着宝宝的生长发育，他们在营养上的需求也不断地发生着变化。蛋白质、脂肪、各类维生素以及钙、铁、锌等微量元素对宝宝身体发育十分重要。足够的营养能增加宝宝的抗病能力，帮助宝宝健康地成长。参照上表，我们可以很清楚地了解到宝宝不同时期的营养需求，从而相应调整宝宝的食谱。



Part 01

新生儿

细心呵护天使小宝贝

伴随着一声响亮的啼哭，宝宝来到了这个世界。除了哭，他不会说，也不会表达自己的情绪，爸爸妈妈要怎样才能知道宝宝的需要呢？怎样才能了解他的发育情况？怎样才能照料好这个娇嫩的小生命呢？

新生儿生长发育标准



新生儿身体发育

宝宝从出生到一个月，身体发育处于活跃阶段，生命异常娇嫩，这就需要为人父母者站在人生的出发点上，为孩子设置坚实的保护屏障。

身长

身长是反映骨骼发育的一个重要指标。新生儿出生时平均身长为 50 厘米，其中头部占身长的 $\frac{1}{4}$ 。新生儿出生后前半年每月平均长 3.15 厘米，后半年每月平均长 1.45 厘米，1 岁时身高可达 77.5 厘米。2 岁时达 90.5 厘米，3 岁时达 98 厘米。

体重

体重是反映生长发育的重要指标，是判断新生儿营养状况、计算药量、补充液体的重要依据。



新生儿出生时平均体重为 3285 克，正常范围为 2500 ~ 4000 克。在新生儿出生后 3 ~ 5 天内，体重会下降 3% ~ 9%。出现这种情况的原因是孩子出生后要排泄粪便，还会呕吐一些出生过程中吸入的羊水，经肺的呼吸和皮肤的蒸发也会散发一些水分。由于刚出生的宝宝食量很少，母亲的授乳量又往往不足，因此就造成了体重下降。一般只要哺乳得当，3 ~ 4 天后体重就会开始回升，通常 7 ~ 10 天后即可逐渐恢复到出生时的体重。



头围

从新生儿枕后结节经眉间绕头一周的长度即为头围。新生儿出生时头围平均值为 34 厘米；出生后前半年增加 8 ~ 10 厘米；后半年增加 2 ~ 4 厘米。

胸围

沿乳头下缘绕胸一周的长度为胸围。婴儿出生时胸围比头围少 1 ~ 2 厘米，平均为 32.4 厘米；1 岁时胸围和头围接近相等；15 个月胸围与头围相等，随后胸围超过头围。

囟门

新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动。父母应注意保护囟门，不要让它受到碰撞。一般 1 岁以后它会慢慢闭合。

四肢

新生儿宝宝双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲。有些宝宝出生后会有双足内翻，两臂轻度外转等现象，这些都是正常的，大多宝宝在满月后两臂外转可以缓解，双足内翻大约 3 个月后会缓解。

体温

新生儿的体温中枢发育是不完善的，而且皮下脂肪薄，保温能力差，加上散热快，体温常常不稳定。特别是初生时，新生儿从温度恒定的母体来到温度较低的体外，体温往往要下降 2℃ 左右，以后可逐渐回升，一般 12 ~ 24 小时内稳定在 36℃ ~ 37℃ 之间。



呼吸

新生儿的肺容量较小，但新陈代谢所需要的氧气量并不低，故只能以加快每分钟呼吸的次数来满足需要。正常新生儿每分钟呼吸约 35 ~ 45 次。由于新生儿呼吸中枢不健全，常伴有呼吸深浅、速度快慢不等的现象，表现为呼吸浅快、不匀，这也是正常的表现。

皮肤

刚刚出生的新生儿皮肤呈浅玫瑰色。在关节的屈曲部、臀部被胎脂覆盖着，出生后的 3 ~ 4 天左右，新生儿的全身皮肤可变得干燥。这是由于以前小儿一直生活在羊水里，当他来到世间后，皮肤就开始干燥，表皮逐渐脱落，一周以后就可以自然落净。由于新生儿皮肤的角质层比较薄，皮肤下的毛细血管丰富，因此，新生儿的皮肤在“落屑”以后呈粉红色，非常柔软光滑。



新生儿动作发育

宝宝出生后，在大动作上，几乎所有手掌、手臂及腿部的动作仍是反射动作。例如，仰卧时，身体往往与脸反方向弯曲，与脸朝同一方向的手伸直，脚弯曲，另一手臂朝上弯；活动时手臂及腿部用力伸踢，头部如无外物支持会前后倒；身体可以稍微侧翻；当缓缓被拉起至坐姿时，头部可直起而与背部成一直线。俯卧时，头部会左右转以免窒息，头可抬起一会儿。

在精细动作上，手通常会保持握拳或稍微打开的姿势，如果掰开宝宝的手指，放入汤匙或摇铃，宝宝会抓紧汤匙或摇铃，又立即松掉。宝宝的眼睛会注视物体，但不会伸手去拿，双眼看东西的协调度比较好。



新生儿智力发育

这个月的宝宝喜欢看图案，甚至喜欢看颜色、亮度或大小不同的图案。

这个时期的宝宝每 10 小时中约有 1 小时是完全清醒的。醒着时，会注视人或物；注视亮光或物体时，双眼能配合左右或上下看。视线能跟随玩具从身体的侧边移至正中间；看到人或玩具时会兴奋，不过这些必须在宝宝的视野中宝宝才看得见。但如果时间过长宝宝就又会变得“看不见”了；能记得在 2.5 秒内重复出现的东西；知道隔一定的时间会有奶吃；被抱起来或看到人脸时会安静下来，需要人帮助时会哭。