

孕

育新概念

0-3岁方案课堂



岁 方案 课堂



妇幼保健专家编委会编
秋实 策划主编

权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。

中医古籍出版社



孕育新概念
怀孕与育儿系列

0岁 方案 课堂



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育新概念. 1, 0~3岁方案课堂/秋实编著. —北京: 中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-267-2

I. 孕, … II. 秋… III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-家庭教育 IV
. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093574 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880×1230 毫米 32 开 12 印张 2100 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数: 0001~5000 册

ISBN 7-80174-267-2/R·266

定价: 19.80 元 (全套 138.60 元)

QIAN YAN

前言

如果你成为新爸妈时，就会感受到来自生活的诸多挑战。从客观上看，目前年轻爸妈对于育儿阶段生活问题重视程度较之他们的前辈明显提高，但对一些具体的问题还缺少科学的解决之道和操作技巧，亟须权威的、具体的、全面的指导和建议。

因此，我们请有关方面的权威专家，编写了《0岁方案课堂》、《1岁方案课堂》、《2岁方案课堂》、《3岁方案课堂》系列。主要针对年轻夫妻从0岁婴儿到3岁幼儿各个时期中需要了解和把握的方方面面的问题做了具体而又全面的指导。我们力求以最简洁的语言、最精炼的篇幅和最亲切的交流方式，介绍0~3岁婴幼儿护理、喂养、训练等方面最普遍、最具代表性的具体做法。堪称育儿阶段的“百科全书”。

我们广泛吸收了国内外相关领域的最新成果和资讯，希望它能像一位随身的育儿专家，帮助您顺利渡过为人父母的重要人生阶段。

编者



第一章 出生到生后1周

一、0~7天婴儿生长发育	/ 3
出生当天婴儿特点	/ 3
第1周的婴儿的特点	/ 5
了解婴儿的各种原始反射动作	/ 7
检查刚出生婴儿是否发育完全	/ 8
二、0~7天婴儿喂养	/ 9
新生儿能用奶瓶喂养吗?	
用奶瓶喂养有什么危害性	/ 9
新生儿哭闹时是否需要喂哺	/ 10
新生儿睡眠时间多, 不常要求哺乳怎么办	/ 10
双胞胎如何喂养	/ 11
什么叫生理性体重下降?	
体重下降后不恢复怎么办	/ 12
新生儿吸吮无力怎么办	/ 13
怎样促使新生儿胎便早日排出	/ 13
三、怎样照料0~7天婴儿	/ 14



婴儿床	/ 14
婴儿的衣服	/ 15
婴儿的尿布	/ 16
婴儿洗浴后	/ 17
四、锻炼与游戏	/ 18
春夏秋冬室内温度	/ 18
准备玩具	/ 20
五、婴儿异常与安全	/ 21
新生儿阴道出血或乳房肿胀是怎么回事	/ 21
新生儿的状态	/ 22
高危新生儿及有缺陷的新生儿	/ 24

第二章 1周到半个月

一、7~15天婴儿生长发育	/ 27
7~15天婴儿体重	/ 27
7~15天婴儿体温	/ 28
7~15天婴儿个性	/ 28
视觉的能力	/ 30
7~15天婴儿听觉	/ 31
触觉	/ 32
二、7~15天婴儿喂养	/ 33
喝母乳之前须知	/ 33
如何喂养与护理早产儿	/ 34
在家分娩后的授乳	/ 35
母乳不足怎么办	/ 36
用牛奶喂养的措施	/ 37

目 录

0 Sui Fang An Ke Tang

人工喂养必备器具	/ 38
挤母乳的方法	/ 39
三、怎样照料7~15天婴儿	/ 40
半个月婴儿注意事项	/ 40
怎样做好脐部护理	/ 41
尿布的裹法	/ 42
婴儿洗澡	/ 43
四、锻炼与游戏	/ 44
新生儿的玩具	/ 44
五、婴儿异常与安全	/ 45
为什么不要给新生儿割螳螂嘴	/ 45
胖瘦不一的过期产儿	/ 46
窒息	/ 46
呼吸时嗓子发响	/ 47
肚脐出血	/ 48

第三章 半个月到1个月

一、15~30天婴儿生长发育	/ 51
15~30天婴儿体重	/ 51
15~30天婴儿身长	/ 52
15~30天婴儿头	/ 52
15~30天婴儿胸围	/ 53
在沉睡中成长	/ 53
用反射动作应付外来刺激	/ 54
二、15~30天婴儿喂养	/ 55
怎样使乳汁分泌增多?母乳不够怎么办	/ 55

乳汁自流是怎么回事	/ 56
乳汁吃不了怎么办？	
如何挤空乳房中剩余的乳汁	/ 56
怎样判断新生儿吸吮是否有力	/ 57
什么叫满月增磅？满月增磅不增怎么办	/ 58
什么时候要添加鱼肝油？如何添加	/ 58
新生儿有味觉吗？	
给新生儿喂药要注意哪些问题	/ 59
酸牛奶能喂新生儿吗	/ 60
用母乳给新生儿洗脸能使他（她）皮肤白嫩吗	/ 60
三、怎样照料15~30天婴儿	/ 61
啼哭	/ 61
不舒服	/ 62
消化不良和绞痛	/ 62
感情发泄	/ 62
生病	/ 63
婴儿最喜欢笑	/ 63
不要给新生儿剃满月头	/ 64
做爸爸要转变观念	/ 65
父亲要做的事	/ 66
四、锻炼与游戏	/ 67
锻炼婴儿	/ 67
五、婴儿异常与安全	/ 68
婴儿的便秘	/ 68
婴儿鼻塞	/ 69
头形不正	/ 70
面颊的疙瘩和臀部的糜烂	/ 71
阴囊水肿	/ 72

目 录

0 Sui Fang An Ke Tang

斜颈	/ 73
脐疝	/ 74
家里有人患肺结核时	/ 75

第四章 2个月

一、2个月婴儿生长发育	/ 79
2个月婴儿动作发展	/ 79
是否应禁止婴儿吮手指或足趾	/ 80
婴儿2个月发育状况	/ 81
婴儿2个月视力与听觉	/ 82
二、2个月婴儿喂养	/ 83
2个月婴儿用牛奶喂养时	/ 83
婴儿2个月母乳喂养	/ 84
补充水分	/ 85
如何防止婴儿吐奶	/ 86
人工喂养	/ 87
判断婴儿饥饱的方法	/ 88
婴儿按需喂养	/ 89
防止婴儿过胖	/ 90
从何时开始让孩子喝果汁	/ 91
婴儿为何边吃奶边哭	/ 92
三、怎样照料2个月婴儿	/ 93
什么时间给婴儿洗澡好	/ 93
大便也因个人而有差别	/ 94
养成抱的毛病	/ 95
四季小衣服	/ 96

给婴儿戴顶小帽帽	/ 97
婴儿特殊部位的清洁	/ 98
四、锻炼与游戏	/ 99
婴儿的户外活动	/ 99
玩具	/ 100
怎样帮助婴儿做体操	/ 101
益智小游戏	/ 102
五、婴儿异常与安全	/ 103
定期健康检查	/ 103
湿疹不愈的婴儿	/ 104
腹泻与便秘	/ 105
婴儿发热时	/ 106
2个月婴儿最易发生的事故	/ 107

第五章 3个月

一、3个月婴儿生长发育	/ 111
3个月婴儿动作发展	/ 111
3个月婴儿发育状况	/ 112
表情丰富	/ 113
二、3个月婴儿喂养	/ 114
营养状况的判断	/ 114
使母乳质高量足的方法	/ 115
催乳食谱	/ 117
3个月婴儿母乳喂养方法	/ 118
普通食物喂养	/ 119
3个月婴儿牛奶喂养方法	/ 120

0 Sui Fang An Ke Tang

目录

三、怎样照料3个月婴儿	/ 121
3个月婴儿照料	/ 121
3个月夏季婴儿照料	/ 122
3个月冬季婴儿照料	/ 123
晚上睡不着的婴儿	/ 124
给宝宝一张小床单独睡	/ 125
宝宝睡觉什么姿势好	/ 126
宝宝要穿多少衣服合适	/ 127
宝宝要不要装饰品	/ 128
四、锻炼与游戏	/ 129
婴儿体操	/ 129
玩具	/ 129
跟婴儿跳舞	/ 130
让婴儿学习翻身	/ 130
逗引宝宝发音	/ 131
照镜子	/ 132
找声源	/ 132
五、婴儿异常与安全	/ 133
防止事故	/ 133
防止异物进入婴儿眼内	/ 134
什么情况下不能打预防针	/ 135

第六章 4个月

一、4个月婴儿生长发育	/ 139
4个月婴儿动作发展	/ 139
这个月龄孩子的特点	/ 140

4个月婴儿的正常体重和身长	143
二、4个月婴儿喂养	143
喂辅食须知	143
婴儿喂养的特点	144
4个月婴儿母乳喂养方法	145
4个月婴儿牛奶喂养方法	146
小儿每日需要多少脂肪和糖类	147
常用小儿辅食的制备	148
喝牛奶的婴儿该注意什么	149
三、怎样照料4个月婴儿	150
不要过分摇婴儿	150
背婴儿	150
培养规律的睡眠习惯	152
训练使用杯子	153
帮宝宝按摩	153
漂亮婴儿装	155
四、锻炼与游戏	156
锻炼婴儿	156
婴儿体操	158
游玩重点	159
玩玩具	160
看小朋友玩	160
五、婴儿异常与安全	161
暑热症	161
眼睛异常	162
婴儿的感冒	163
婴儿大便干燥	164

防止事故	/ 164
婴儿发烧的原因	/ 165

第七章 5个月

一、5个月婴儿生长发育	/ 169
5个月婴儿特征	/ 169
宝宝的挫折与激励	/ 170
二、5个月婴儿喂养	/ 171
从什么时候开始给婴儿点心吃	/ 171
婴儿食量也有大小	/ 172
婴儿的粥类食品	/ 173
家庭制作婴儿辅食	/ 174
三、怎样照料5个月婴儿	/ 175
照顾小女孩的方式	/ 175
照顾小男孩的方式	/ 175
一觉睡到大天亮	/ 176
天天换内衣	/ 177
漂亮的婴儿车	/ 177
婴儿头上的乳痂能洗掉吗	/ 178
四、锻炼与游戏	/ 179
找到婴儿喜欢的游戏	/ 179
爬行游戏	/ 179
与婴儿一同游戏	/ 180
益智小游戏	/ 181
五、婴儿异常与安全	/ 182
预防意外的特点	/ 182



当婴儿突然哭闹时 / 183

第八章 6个月

一、6个月婴儿生长发育	/ 187
生长发育的特点	/ 187
体重、身长	/ 188
语言训练	/ 188
这个月龄的孩子	/ 189
婴儿会坐了	/ 192
二、6个月婴儿喂养	/ 193
5~6个月用母乳喂养的特点	/ 193
5~6个月用牛奶喂养的特点	/ 194
5~6个月半断奶的方法	/ 196
怎样给婴儿喂辅食	/ 198
家庭制作婴儿辅食	/ 199
三、怎样照料6个月婴儿	/ 201
婴儿可以照镜子吗	/ 201
婴儿什么情况下不能洗澡	/ 202
婴儿鞋的选择	/ 203
断奶练习	/ 204
四、锻炼与游戏	/ 208
玩具	/ 208
妈妈是最好的玩具	/ 209
和婴儿一起玩	/ 210
轻声唱儿歌	/ 211
五、婴儿异常与安全	/ 211

异物入口	/ 211
器械伤	/ 212
消化不良	/ 213
如何预防婴儿腹泻	/ 213
小心婴儿患急性呼吸道感染	/ 214
预防长痱子和长痱子后的处理	/ 215
经常咳嗽	/ 216
夜啼	/ 217
冻伤	/ 218

第九章 7个月

一、7个月婴儿生长发育	/ 221
7个月婴儿动作发展	/ 221
7个月婴儿心理特征	/ 222
二、7个月婴儿喂养	/ 223
什么时候停吃母乳	/ 223
未成熟的半断奶	/ 225
婴儿喂养小窍门	/ 226
家庭制作婴儿辅食	/ 227
婴儿应多食蛋白类食物	/ 229
断奶次数与量	/ 230
饮食的练习	/ 231
让婴儿喜欢进食	/ 232
中期的营养	/ 232
离乳中期的菜谱与做法	/ 233
三、怎样照料7个月婴儿	/ 235



排便训练	/ 235
什么样的便器好	/ 236
怎样为婴儿用海绵擦浴	/ 237
清洁牙齿的教育	/ 237
7个月婴儿照料	/ 238
干布摩擦的好处	/ 239
婴儿可以睡凉席吗	/ 240
四、锻炼与游戏	/ 241
爬行有益婴儿健康	/ 241
协助婴儿爬行	/ 242
游玩的特点	/ 243
五、婴儿异常与安全	/ 244
婴儿“哮喘”	/ 244
初夏发热的疾病	/ 245
7个月腹泻注意事项	/ 246
婴儿肺炎与支气管炎的区别	/ 247
婴儿高热后为什么易抽风	/ 248

第十章 8个月

一、8个月婴儿生长发育	/ 251
8个月婴儿动作发展	/ 251
二、8个月婴儿喂养	/ 252
婴儿喂养	/ 252
饮食的变化	/ 253
喂牛奶	/ 253
还可以让婴儿吃母乳吗	/ 254

目 录

0 Sui Fang An Ke Tang

0 SUI FANG AN KE TANG
0岁方案课堂

婴儿的“偏食”	/ 255
宝宝一天的饮食参考	/ 256
辅食的家庭制作	/ 257
三、怎样照料8个月婴儿	/ 258
照料的特点	/ 258
可否与婴儿同寝	/ 259
不要使婴儿养成擦毛巾等物的习惯	/ 260
排泄的训练	/ 261
教宝宝坐便盆	/ 262
午睡	/ 263
不要过分逗宝宝	/ 263
保护婴儿眼睛	/ 264
保护婴儿听力	/ 265
四、锻炼与游戏	/ 266
给婴儿一个“运动场”	/ 266
让婴儿安全地游玩	/ 267
五、婴儿异常与安全	/ 268
婴儿佝偻病	/ 268
聋与哑的关系	/ 269
婴儿鼻出血	/ 270
婴儿的坠落	/ 271

第十一章 9个月

一、9个月婴儿生长发育	/ 275
9个月婴儿动作发展	/ 275
二、9个月婴儿喂养	/ 276

