周继红 著

从零开始学育儿

0~3岁宝宝的养育之道

不靠父母，不用月嫂， 资深育儿专家教给
年轻父母的实用育儿攻略

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

从零开始学育儿

0~3岁宝宝的养育之道

周继红 著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

从零开始学育儿：0～3岁宝宝的养育之道 / 周继红著. —北京：北京联合出版公司，2015.3
ISBN 978-7-5502-4506-8

Ⅰ.①从… Ⅱ.①周… Ⅲ.①婴幼儿－哺育 Ⅳ.①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第011862号

从零开始学育儿：0～3岁宝宝的养育之道
作　　者：周继红
责任编辑：丰雪飞
特约编辑：宗珊珊　高文超
封面设计：Metis 灵动视线
版式设计：文明娟

北京联合出版公司出版
（北京市西城区德外大街83号楼9层　100088）
北京旭丰源印刷技术有限公司　新华书店经销
138千字　889毫米×1194毫米　1/24　8印张
2015年3月第1版　2015年3月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-4506-8
定价：35.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64243832

张永辉

北京协和医科大学本科毕业，中科院心理研究所硕士，北京美中宜和妇儿医院儿科副护士长

序一

十六年前，刚刚走出学校大门的我幸运地成为了一名儿科医务工作者。更幸运的是，我能为作者即我的带教老师的书写序。

育儿是件复杂而且有挑战性的事情，做儿科医务工作者更是如此，时至今日，我依然清晰地记得她告诉我“观察孩子，看看孩子试图告诉你些什么”。

听懂孩子的语言，看懂孩子的表情，读懂孩子的需求，是我走上工作岗位后她给我上的第一堂课。她的悲悯和智慧，源于对孩子的了解，也源于她对孩子深深的喜爱。缘分是如此奇妙，不久前她高兴地告诉我她写了一本育儿方面的书，并让我写序。回忆十六年来的点点滴滴，品读眼前的一字一句，我觉得十分温暖。

在日常工作中，经常有父母们告诉我们，当孩子体温攀升或是食欲下降时，他们需要迅速而安心地知道该怎样去做。本书文字简明、通俗易懂，内容既强调科学性、针对性、可读性，又具有指导性、可操作性，相信它能成为新手父母身边的育儿顾问，为他们提供有关婴幼儿健康与保育事宜的建议，帮助他们弥补自身知识的不足。

张永辉

张卫红
高级营养保健师，孕育指导师，中级企业培训师

序二

我第一次给书写序，充满了使命感。我们常见书籍的序多半是名人和专家写的，而我恰恰不是。作为从事孕前孕期及产后陪伴指导的教育工作者，第一个读到这本原稿的我，很想和未来的读者交流一下。

我认识作者很多年了，每每见到她时，常有陌生人电话给她，打断我们的谈话，我听到的几乎都是关于孕育宝宝的相关内容。日子长了，有一天在一起，我们聊得正开心时，我突然冒出一句“写点什么吧，也不辜负你在母婴领域的这二十余年”。

今天《从零开始学育儿——0 ~ 3 岁宝宝的养育之道》和您见面了，它通俗易懂，实用性强，让新手父母拿来就可以指导自己、养育宝宝，就像家里有个育婴师。

我深信此书能为家庭育儿提供多方位的帮助。让它伴随父母养好宝宝，让每个诞生新生命的家庭充满欢乐！

张卫红

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

世间最美的莫过于新生命的诞生！经过辛苦的十月怀胎，当孩子呱呱坠地时，问题也悄然而至。没有人天生就可以胜任父母的角色，现代爸妈大多都只拥有一个宝宝，对宝宝有着无限期许，都希望宝宝健康聪明并有一个精彩的未来。

随着时代的发展，生活方式的改变，父辈们的观念和育儿方法大多数不能完全适合于新时代的宝宝，而现在的父母又都没有养育宝宝的经验，网络的大量信息又是鱼目混珠的情况，让人不知道科学实用的信息在哪儿，新手妈妈在兴奋的同时又苦恼得很。

人们对生命成长的了解已经达到了十分细致的地步，新时代的爸妈需要更多、更新的育儿知识与方法，并希望能将医学、生命学、营养学、心理学、现代教育学等学科融合起来用于培养自己的宝宝。

在长期的临床和多年的培训中，我深深了解到了新手父母们的困惑，以及对科学实用的育儿方法的迫切需要。其实娇嫩的小生命从新生儿到活泼可爱、能说会道的婴幼儿，孩子的成长变化是有规律可循的。作为承担着养育重任的父母，无论是对宝宝吃、喝、拉、撒、睡的日常照料，还是感冒、腹泻等常见疾病的特殊护理，都贯穿着教育和无微不至的关爱，所以父母在养育宝宝时也应该先掌握宝宝在体格发育、智能发展、心理变化等方面的规律，掌握宝宝各阶段营养素需要、日常护理要点及常见问题的解决方法。希望通过这本书可以帮助满怀爱心的父母们科学合理地养育自己心爱的宝宝。由于能力有限，书中难免有不足之处，请广大读者见谅并及时反馈给我，以便改进和完善，再次衷心感谢大家！

目 录

上 篇 0～3岁宝宝的养育 1

1个月宝宝 …… 2

新生儿的体格发育水平…… 2
新生儿的智能发展水平…… 2
新生儿的喂养要点…… 3
母乳喂养的正确姿势…… 3
乳头错觉…… 4
人工喂养…… 5
如何选择奶粉…… 6
混合喂养…… 6
日常护理真经及注意事项…… 7
宝宝还小，不需要添加辅食…… 7
妈妈乳房的护理…… 8
新生儿脐带的护理…… 8
新生儿的主要活动——睡觉…… 9
给新生儿洗浴的方法…… 9
黄疸…… 11
宝宝的囟门…… 12
听听宝宝在说什么…… 12
尿布&纸尿裤…… 13
宝宝脱皮、脱发不要急…… 14
宝宝打嗝、打喷嚏…… 14
是否真的需要请月嫂…… 14
亲子与早教…… 15
如何给新生宝宝选择玩具…… 16
早教训练…… 16
父母与宝宝一起做游戏…… 17
新生儿抚触…… 18

2个月宝宝 ……21

2个月宝宝的体格发育水平 …… 21
2个月宝宝的智能发展水平 …… 21
2个月宝宝的喂养要点 …… 22
2个月宝宝需要重点补充的营养素 …… 22
日常护理真经及注意事项…… 23
夜间睡眠问题给父母带来的烦恼…… 24
根据便便判断宝宝的消化系统…… 25

小便次数减少，宝宝病了吗…… 26
亲子与早教…… 26
小宝宝什么都懂…… 26
2个月宝宝的玩具选择 …… 27
早教训练…… 27
父母与宝宝一起做游戏…… 28

3个月宝宝……29

3个月宝宝的体格发育水平 …… 29
3个月宝宝的智能发展水平 …… 29
3个月宝宝的喂养要点 …… 30
日常护理真经及注意事项…… 30
没关系，让宝宝哭一会儿…… 30
不要制止宝宝吃手指头…… 31
预防婴儿肥…… 32
亲子与早教…… 32
玩具的选择…… 33
户外活动可开阔眼界，增强宝宝的抵抗力… 33
父母与宝宝一起做游戏…… 33

4个月宝宝……35

4个月宝宝的体格发育水平 …… 35
4个月宝宝的智能发展水平 …… 35
4个月宝宝的喂养要点 …… 36
日常护理真经及注意事项…… 36
要出乳牙了…… 36
宝宝衣物的选择…… 37
辅食添加技巧…… 37
亲子与早教…… 40
和宝宝一起看图说话…… 40
父母与宝宝一起做游戏…… 40

5个月宝宝……42

5个月宝宝的体格发育水平 …… 42
5个月宝宝的智能发展水平 …… 42
5个月宝宝的喂养要点 …… 42
日常护理真经及注意事项…… 43
湿疹的治疗…… 44

怎样让宝宝多喝水…… 45
哪些表现代表宝宝生病了…… 45
良好睡眠习惯的培养…… 46
防止宝宝吞咽异物…… 47
亲子与早教…… 47
教宝宝认物…… 47
父母与宝宝一起做游戏…… 48

6个月宝宝……49

6个月宝宝的体格发育水平 …… 49
6个月宝宝的智能发展水平 …… 49
6个月宝宝的喂养要点 …… 49
日常护理真经及注意事项…… 50
给宝宝喂药要注意方法…… 51
为什么宝宝夜夜难眠…… 52
亲子与早教…… 53
早教训练…… 54
父母与宝宝一起做游戏…… 54

7个月宝宝……55

7个月宝宝的体格发育水平 …… 55
7个月宝宝的智能发展水平 …… 55
7个月宝宝的喂养要点 …… 56
日常护理真经及注意事项…… 56
宝宝不宜多喝豆浆…… 56
宝宝健身操…… 57
防蚊虫和痱子…… 57
谨防食物过敏…… 57
亲子与早教…… 57
父母与宝宝一起做游戏…… 58

8个月宝宝……59

8个月宝宝的体格发育水平 …… 59
8个月宝宝的智能发展水平 …… 59
8个月宝宝的喂养要点 …… 59
需要重点补充的营养素…… 60
日常护理真经及注意事项…… 60
锻炼宝宝自己进食…… 60

亲子与早教…… 61
8个月宝宝的玩具选择 …… 61
父母与宝宝一起做游戏…… 62

9个月宝宝 ……63

9个月宝宝的体格发育水平 …… 63
9个月宝宝的智能发展水平 …… 63
9个月宝宝的喂养要点 …… 64
日常护理真经及注意事项…… 64
逗宝宝要注意些什么…… 65
适当选择强化食品…… 65
亲子与早教…… 66
越动越聪明…… 66
父母与宝宝一起做游戏…… 66

10个月宝宝 ……68

10个月宝宝的体格发育水平…… 68
10个月宝宝的智能发展水平…… 69
10个月宝宝的喂养要点…… 69
日常护理真经及注意事项…… 70
断奶常见问题…… 70
补钙食谱推荐…… 71
不要滥用抗生素…… 72
亲子与早教…… 72
10个月宝宝的早教训练…… 73
父母与宝宝一起做游戏…… 74

11个月宝宝 ……75

11个月宝宝的体格发育水平…… 75
11个月宝宝的智能发展水平…… 75
11个月宝宝的喂养要点…… 75
日常护理真经及注意事项…… 76
吃粗粮让宝宝更健康…… 77
如何给宝宝健脾胃…… 78
对宝宝的奖励要有度…… 78
亲子与早教…… 80
父母与宝宝一起做游戏…… 80

12个月宝宝 ……81

12个月宝宝的体格发育水平…… 81
12个月宝宝的智能发展水平…… 81
12个月宝宝的喂养要点…… 82
日常护理真经及注意事项…… 82
让宝宝轻松爱吃胡萝卜…… 82
宝宝营养变变变…… 83
不要让宝宝恋上学步车…… 83
宝宝坐飞机注意事项…… 84
如何给宝宝选择鞋子…… 85
亲子与早教…… 85
鼓励宝宝用语言表达意愿…… 85
学会分享…… 85
父母与宝宝一起做游戏…… 86

18个月宝宝 ……88

18个月宝宝的体格发育水平…… 88
18个月宝宝的智能发展水平…… 88
日常护理真经及注意事项…… 88
小儿添衣窍门…… 91
让宝宝学会刷牙…… 92
亲子与早教…… 92
宝宝“反抗期”怎么办…… 94
父母与宝宝一起做游戏…… 95

2岁宝宝 ……96

2岁宝宝的体格发育水平 …… 96
2岁宝宝的智能发展水平 …… 96
2岁宝宝的喂养要点 …… 97
日常护理真经及注意事项…… 98
宝宝的饮食餐单推荐…… 99
宝宝坐火车注意事项…… 100
教宝宝如何自己收拾东西…… 101
亲子与早教…… 101
训练宝宝逐渐走向自理…… 102
父母与宝宝一起做游戏…… 103

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

2岁半宝宝 …… 104

2岁半宝宝的体格发育水平 …… 104
2岁半宝宝的智能发展水平 …… 104
2岁半宝宝的喂养要点 …… 104
日常护理真经及注意事项 …… 105
亲子与早教 …… 106
如何调教性格软弱的孩子 …… 107
父母与宝宝一起做游戏 …… 108

3岁宝宝 …… 110

3岁宝宝的体格发育水平 …… 110
3岁宝宝的心智发展水平 …… 110
3岁宝宝的喂养要点 …… 110
日常护理真经及注意事项 …… 111
如何预防儿童铅中毒 …… 113
宝宝入园前的准备 …… 114
如何选择幼儿园 …… 115
什么样的孩子可以整托 …… 116
带宝宝做个视力检查 …… 116
亲子与早教 …… 117
涂鸦挥洒童趣 …… 117
宝宝的心理发育 …… 118
早教训练 …… 118
父母与宝宝一起做游戏 …… 119

中　篇　家有健康宝宝　123

鹅口疮 …… 124
幼儿急疹 …… 125
腹泻 …… 126
预防幼儿感冒简单知识 …… 129
小儿发热怎么办 …… 129
小儿手足口病 …… 132
搜寻家庭危险因素 …… 133
宝宝安度酷夏秘籍 …… 134
夏季常见病预防 …… 135
带宝宝看病有学问 …… 137
补锌补铁防婴幼儿反复呼吸道感染 …… 140

感觉统合失调……141
宝宝是不是有多动症……144
秋季常见病预防……150
定期带宝宝去做健康体检……152
家长关注预防“节日综合征”……154
如何提高孩子免疫力，让孩子少生病……156
准备家庭小药箱……162

下 篇 家有快乐宝宝 165

制订家规的基本原则……167
培养孩子好习惯的策略……170
家长与孩子沟通的注意事项……170
怎样培养宝宝的坚强性格……171
家庭教育十诫……171

附 录 173

蒙特梭利早教中心归纳的婴幼儿敏感期……174
宝宝正常睡眠时间表……175
0～12岁宝宝常用计算公式……176
0～3岁宝宝预防接种时间表……177

上篇

0~3岁宝宝的养育

新生儿的体格发育水平

体重：新出生婴儿身体发育的速度非常快，但是一周内会出现生理性体重下降，降幅一般在出生时体重的10%以内，第二周开始体重回升，通常会比出生时重700～1000克。一个月宝宝男婴体重3.4～5.8千克，女婴体重3.2～5.5千克。

身长：比出生时增加2～3厘米，男婴为50.8～58.6厘米，女婴为49.8～57.6厘米。

头围：男婴约为38.43厘米，女婴约为37.56厘米。

胸围：男婴约为38厘米，女婴约为37.32厘米。

运动机能：宝宝俯卧时能将下巴抬起一小会儿，还可以将头转向一侧；醒来时，显得非常活跃，会慢慢地转动头部，伸胳膊，蹬腿，能蠕动身体。孩子出生后6周内，手总捏成拳头，只在啼哭时，才有可能张开一下。

新生儿的智能发展水平

视觉：能注视离他20～30厘米的物体和母亲的脸，但是维持的时间非常短。

触觉：会抓住触碰他手心的物体。

听觉：宝宝听母亲的心跳声会安静下来，会对近处的响声警觉，

头会转向发出声音的方向，已经能区分人的语言和非语言响声，如果母亲对婴儿说话，它能注视母亲的脸，出现反射性微笑，会发出“咿咿”“啊啊”的声音。

嗅觉：能区别母乳香味，对刺激性气味表示厌恶。

味觉：婴儿的味觉发育比其他的感觉要早，偏爱甜味。

新生儿的喂养要点

母乳喂养，孩子一直睡觉，不睁眼，也不哭；大人不知什么时间喂奶，也不知如何喂奶，自己乳房也没有胀的感觉，怎么办？

其实每天 6 ~ 8 次，每隔 3 ~ 4 小时一次，每次吃 10 ~ 15 分钟左右，孩子就会自动松开奶头，睡着了或抬头看四周。孩子每天小便 8 ~ 10 次，金黄色糊状大便 3 ~ 5 次，体重增加，这就说明母乳是充足的。

开始几天宝宝吃得很少，一般 15ml 左右，所以妈妈不一定会感觉乳房胀，随着孩子的长大，乳汁的分泌会随之自然增长，乳房才会有胀满的感觉。

母乳喂养的正确姿势

1. 用手臂托住宝宝，让他的脖子枕在妈妈的肘弯处，前臂托住宝宝的背部，手掌托牢宝宝的小屁股，把宝宝的小身体整个侧过来，母婴面对面，母婴要胸贴胸，腹贴腹，用乳头触碰孩子的下嘴唇，让孩子的头、脖子、身体成一条直线，这样吸吮、吞咽就会比较顺畅。

2. 把宝宝放在膝盖和枕头

上，或者用矮凳把脚垫高，让其和乳房一样高，用膝盖和枕头支撑宝宝的重量，而不是用手臂。

3. 采取侧卧，让孩子与母亲面对面，与乳房水平，母亲用手托住乳房，用拇指按压乳房上方，以免乳房堵塞宝宝的鼻子，影响呼吸。

养育真经：

喂奶姿势不正确，宝宝没有正确地含到乳头和乳晕，宝宝会很累，没有吃饱就不吃了，但是一会儿就饿，而且因为吃不到奶，就用力吸吮，容易造成乳头皲裂。所以掌握正确的喂奶姿势是保证成功哺喂母乳的关键，要妈妈和孩子都感觉舒适，妈妈的乳汁流淌才顺利，千万注意乳房不要堵住宝宝的鼻子。

育儿小贴士：

喂奶时，躺着、坐着都可以，怎么舒服怎么来，保证孩子头、颈、身体在一条直线上，母子面对面，一定要保证含住乳头和乳晕。如果乳房阻挡了宝宝鼻子，妈妈要用手轻轻按下乳房，以协助宝宝呼吸。

乳头错觉

剖宫产的妈妈产奶很少，妈妈总是怕饿到孩子，于是就用奶瓶给孩子添加奶粉，等到出院回家才发现宝宝不吃妈妈的奶头，饿得哇哇哭也不吸吮妈妈的奶头，这可急坏了全家人，而这更使妈妈的奶水越来越少。这种情况发生率极高，这时全家人都不要着急，而应心态平和，注意妈妈的营养和休息，不要过早使用奶瓶；不要哺喂奶粉，可以耐心地以正确的姿势哺喂母乳，也可以用小勺喂挤出的母乳或 10% 的葡萄糖水。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com