

妇产科医师 邢小芬◎编著

超级 育儿

本书是献给新手父母最好的礼物

圣典

Chaoji Yu'er Shengdian

懂宝贝才能成为最好的婴语专家

学会听懂天使般的婴语

营造一个轻松愉快的家庭氛围

养育一个健康快乐的宝贝

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

育婴专家
特别推荐

YUYING ZHUANJIA
TEBIE TUIJIAN

妇产科医师 邢小芬◎编著

超级 育儿

ChaoJi YuEr ShengDian

圣典

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级育儿圣典/邢小芬编著. —西安: 陕西科学技术出版社,
2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6427 - 3

I. ①超… II. ①邢… 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 (2015) 第 090292 号

超级育儿圣典

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 28. 25

字 数 430 千字

版 次 2015 年 9 月第 1 版

2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6427 - 3

定 价 35. 00 元

版权所有 翻印必究



FOREWORD



随着一声划破天际的嘹亮的啼哭声，一个小生命诞生了。从此，他将脱离妈妈温暖的子宫，开始他在人间的生命旅程。作为新手爸妈，一方面为这个小生命的到来欣喜若狂，一方面面对这个粉粉嫩嫩的小家伙，照顾他不知道该从哪里下手。

也许你认为以你自己的方式已经把他照顾得舒舒服服的了，但他还是哇哇大哭，他到底怎么了？是渴了还是饿了？是热了还是冷了？是尿了吗？还是病了呢……各种猜测。这个只会哇哇大哭的小家伙把爸爸妈妈的生活搞得一团糟，让爸爸妈妈身心俱疲。

其实，只要了解宝宝各个阶段的发育情况、成长节奏、饮食规律等各方面的育儿常识，照顾宝宝并不是一件很令人头大的事情。相反，父母还能从照顾宝宝的过程中体验到育儿的乐趣，而且父母也能从中懂得推己及人，学会宽容、大度，这更利于自己的人际交往。

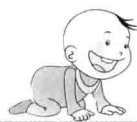
在此，我们特意为新手父母编写了这本《超级育儿圣典》，这本书针对0~3岁婴幼儿的成长过程，为新手父母提供全面的育儿知识辅导，帮助他们养育一个健康、聪明、可爱的优秀宝宝。全书内容丰富，以通俗的语言讲解各种专业知识，向每位父母提供专业实用的指导及参考意见，让您充分了解自己宝宝的成长情况和情感需求，解答父母育儿中的种种困惑。

结构上，本书分为三个部分，分别详细介绍了新生儿期、婴儿期和幼儿期三个阶段孩子的生长发育特点、饮食、日常生活护理、启蒙教育等方面的

知识，既阐述基础性知识，又注重实用性方法，让读者知其然并知其所以然。同时，本书还贴心地总结了0~3岁宝宝常见的疾病及预防措施，让父母们不至于忙中出乱。另外，由于0~1岁婴儿还不能完全用语言来表达自己的感受和想法，“新手爸妈学婴语”板块能更好地帮助父母了解宝宝的各种需求和不适，从而更好地照顾宝宝。对于父母最关心的一些话题，我们以专题的形式单列出来，更加全面、详尽地加以介绍。我们还精选了一些专家对于育儿问题的解答，以便对育儿知识进行补充与完善。在书中穿插了一些婴幼儿小笑话，让您在阅读的过程中，既学到知识，又收获一份愉悦的心情。

衷心希望本书能够帮助各位父母走出常见的各种育儿误区，轻松育儿、科学育儿，让我们与你一起呵护宝宝的健康成长！

编 者



CONTENTS



PART

1

新生儿——越长越好看了



第1个月 贪睡的小天使

本月育儿要点	002
宝宝成长小档案	003
宝宝的体格发育	003
宝宝的社会化发育	004
新生儿的特殊生理现象	005
新生儿的先天反射	007
喂养宝宝	009
本月宝宝所需营养	009
母乳喂养的重要性	009
母乳喂养的方法和喂养时间	010
教您选对奶瓶和奶嘴	011
人工喂养的关键	012
擦亮双眼，帮宝宝选对奶粉	014
溢奶和吐奶不是一回事	015
适时给宝宝添加鱼肝油	015

催乳食材推荐	016
哺乳妈妈催乳食谱	016
日常照护	018
民间育儿习俗误区	018
新生儿四季照护要点	020
如何正确清洗宝宝的头垢	021
宝宝眼、耳、口、鼻的护理	021
小心护理宝宝的肚脐	022
新生宝宝不适宜睡软床	023
怎么正确给新生宝宝穿脱衣服	023
新生儿如何抱起、放下	024
帮宝宝睡出漂亮头形	026
如何给新生宝宝洗澡	027
宝宝小门诊	028
宝宝的大小便藏有学问	028
新生儿打嗝怎么处理	029
识别宝宝生病的常见信号	030
2种新生儿黄疸要区别对待	031
快乐亲子时刻	032
宝宝玩具推荐	032
亲子游戏	032
本月宝宝能力测评	034
父母关注专题	035
专题一 读懂宝宝的面部表情	035
专题二 产后乳汁不足的应对措施	036
新手爸妈学婴语——“哭”	082
育儿问答精选	039

PART

2

婴儿期——会叫爸爸妈妈了

 第2个月 宝宝会抬头了

本月育儿要点	042
宝宝成长小档案	043
宝宝的体格发育	043
宝宝的发育特点	043
宝宝的社会化发育	044
喂养宝宝	046
本月宝宝所需营养	046
本月宝宝如何喂养	046
哺乳妈妈吃得对，宝宝吃得有营养	047
如何做到最佳混合喂养	048
哺乳状况异常，妈妈巧应对	048
哺乳妈妈催乳食谱	049
日常照护	051
怎么给宝宝选择纸尿裤	051
要勤给宝宝剪指甲	052
让宝宝远离蚊虫叮咬	053
带宝宝进行室外空气浴	053
宝宝小门诊	054
宝宝夜啼是怎么回事	054
宝宝鼻子不通气怎么办	055
囟门是反映宝宝健康的窗口	056

快乐亲子时刻	056
宝宝玩具推荐	056
亲子游戏	057
本月宝宝能力测评	059
父母关注专题	060
专题一 让宝宝远离红臀	060
专题二 宝宝放屁学问大	061
新手爸妈学婴语——“模仿”	062
育儿问答精选	062



第3个月 宝宝努力学翻身

本月育儿要点	064
宝宝成长小档案	065
宝宝的体格发育	065
宝宝的发育特点	065
宝宝的社会化发育	066
喂养宝宝	068
本月宝宝所需营养	068
本月宝宝如何喂养	068
频繁换奶粉对宝宝的肠胃不利	069
可以适当补充一些微量元素	070
不要强迫宝宝吃奶	071
哺乳妈妈催乳食谱	071
日常照护	072
宝宝的小衣物如何清洗	072
给予宝宝安全感	073
宝宝健身四法	074
保护好宝宝的小耳朵	075

宝宝小门诊	075
尽早发现宝宝的特殊胎记	075
宝宝湿疹如何防治	076
帮宝宝解除便秘困扰	076
快乐亲子时刻	077
宝宝玩具推荐	077
亲子游戏	078
本月宝宝能力测评	079
父母关注专题	080
专题一 教你在家中了解宝宝健康状况	080
专题二 上班族妈妈母乳喂养宝宝攻略	082
新手爸妈学婴语——“发脾气”	082
育儿问答精选	083



第4个月 萌态初露

本月育儿要点	085
宝宝成长小档案	086
宝宝的体格发育	086
宝宝的发育特点	086
宝宝的社会化发育	087
喂养宝宝	088
本月宝宝所需营养	088
本月宝宝如何喂养	089
宝宝慎喂羊奶粉	089
宝宝需要补铁	089
及时给宝宝补充维生素 A	090
哺乳妈妈催乳食谱	091
日常照护	092
女宝宝要慎用爽身粉	092
给宝宝做婴儿操	093

选好宝宝的第一辆车	094
该为宝宝拍百日照了	095
宝宝小门诊	095
宝宝药物的使用方法	095
提前预防小儿肺炎	097
快乐亲子时刻	098
宝宝玩具推荐	098
亲子游戏	098
本月宝宝能力测评	100
父母关注专题	101
专题一 宝宝的几种过敏现象	101
专题二 小心保护宝宝的眼睛	102
新手爸妈学婴语——“打呼噜”	103
育儿问答精选	103



第5个月 开始认生了

本月育儿要点	105
宝宝成长小档案	106
宝宝的体格发育	106
宝宝的发育特点	106
宝宝的社会化发育	107
喂养宝宝	108
本月宝宝所需营养	108
本月宝宝如何喂养	109
宝宝出牙期需要补钙	110
注意喂食中的卫生	110
宝宝不慎吞入异物怎么办	111
本月宝宝营养餐推荐	112
日常照护	113
教宝宝认识身边的事物	113

居家妈妈的外出时间有限制	114
宝宝睡凉席有讲究	114
创造充满动人声音的环境	115
宝宝小门诊	115
宝宝肠套叠怎么办	115
预防婴儿脑震荡	116
如何防治宝宝鹅口疮	116
快乐亲子时刻	117
宝宝玩具推荐	117
亲子游戏	117
本月宝宝能力测评	119
父母关注专题	120
专题一 为宝宝添加初期辅食	120
专题二 宝宝长牙前后的护理	124
新手爸妈学婴语——“踢被子”	126
育儿问答精选	127



第6个月 对爸妈好依恋

本月育儿要点	128
宝宝成长小档案	129
宝宝的体格发育	129
宝宝的发育特点	129
宝宝的社会化发育	130
喂养宝宝	131
本月宝宝所需营养	131
本月宝宝如何喂养	131
为宝宝准备辅食的六大原则	132
为宝宝多准备点磨牙食品	133
添加辅食初期宝宝饮食禁忌	133
本月宝宝营养餐推荐	135

日常照护	137
为宝宝选择合适的护肤品	137
为宝宝的小脚丫寻找合适的伴侣	137
别对宝宝恋物小题大做	138
宝宝小门诊	139
宝宝枕秃怎么办	139
6个月宝宝易患上的传染病	140
流行感冒巧护理	141
快乐亲子时刻	142
宝宝玩具推荐	142
亲子游戏	142
本月宝宝能力测评	144
父母关注专题	145
专题一 宝宝睡觉不踏实	145
专题二 宝宝外带辅食全攻略	146
新手爸妈学婴语——“独坐”	147
育儿问答精选	148



第7个月 宝宝会爬了

本月育儿要点	149
宝宝成长小档案	150
宝宝的体格发育	150
宝宝的发育特点	150
宝宝的社会化发育	151
喂养宝宝	152
本月宝宝所需营养	152
本月宝宝如何喂养	152
半岁宝宝的饮食变化	153
淡味辅食让宝宝终生受益	154
提高宝宝免疫力的食物	154

本月宝宝营养餐推荐	155
日常照护	156
宝宝安全是大事	156
不要让宝宝过早学走路	158
宝宝黏人如何应对	158
教宝宝学会与人交往	159
宝宝小门诊	160
怎样判断罗圈腿和扁平足	160
预防手足口病	161
小儿百日咳的防治与护理	162
快乐亲子时刻	163
宝宝玩具推荐	163
亲子游戏	163
本月宝宝能力测评	165
父母关注专题	166
专题一 为宝宝添加中期辅食	166
专题二 让宝宝尽情爬行	170
专题三 解读宝宝睡梦中的声音	172
新手爸妈学婴语——“不听话”	174
育儿问答精选	175



第8个月 有了自己的感情

本月育儿要点	177
宝宝成长小档案	178
宝宝的体格发育	178
宝宝的发育特点	178
宝宝的社会化发育	178
喂养宝宝	180
本月宝宝所需营养	180
本月宝宝如何喂养	181

奶和辅食要合理安排	181
口腔溃疡的宝宝如何饮食	181
宝宝感冒时如何饮食	182
本月宝宝营养餐推荐	182
日常照护	184
宝宝玩具如何清洗	184
宝宝着装也讲究	184
逗宝宝开心要适度	185
培养宝宝良好的日常自理行为	185
宝宝小门诊	186
宝宝的睡相关乎健康	186
肚子痛不要乱揉	187
宝宝发热的应对	187
宝宝急疹如何应对	189
宝宝出水痘了怎么办	189
快乐亲子时刻	190
宝宝玩具推荐	190
亲子游戏	191
本月宝宝能力测评	192
父母关注专题	193
专题一 通过饮食调理宝宝身体	193
专题二 家庭常备小药箱	195
新手爸妈学婴语——“扔东西”	196
育儿问答精选	196



第9个月 有了独立意识

本月育儿要点	198
宝宝成长小档案	199
宝宝的体格发育	199
宝宝的发育特点	199

宝宝的社会化发育	200
喂养宝宝	201
本月宝宝所需营养	201
本月宝宝如何喂养	201
不要擅自给长晚牙的宝宝补钙	202
这些食物对宝宝智力有影响	202
早餐一定要有营养	203
预防宝宝疾病的蔬果清单	204
本月宝宝营养餐推荐	205
日常照护	206
帮宝宝纠正牙齿发育期的坏习惯	206
男宝宝摸“小鸡鸡”，怎么应对	207
教宝宝认识身体	208
宝宝小门诊	209
宝宝误食异物了该怎么办	209
预防宝宝患流脑	210
预防女婴生殖器感染	210
快乐亲子时刻	211
宝宝玩具推荐	211
亲子游戏	212
本月宝宝能力测评	213
父母关注专题	214
专题一 为宝宝选玩具	214
专题二 读懂宝宝的身体语言	215
新手爸妈学婴语——“用手打人”	216
育儿问答精选	216



第 10 个月 有了自己的感情

本月育儿要点	218
宝宝成长小档案	219
宝宝的体格发育	219

宝宝的发育特点	219
宝宝的社会化发育	219
喂养宝宝	221
本月宝宝所需营养	221
本月宝宝如何喂养	222
预防维生素缺乏症	222
宝宝吃水果有讲究	223
不让宝宝捡东西吃的五大法宝	224
本月宝宝营养餐推荐	224
日常照护	226
不要给宝宝剪眼睫毛	226
宝宝护理有“三怕”	226
好环境造就聪明宝宝	227
宝宝小门诊	228
留心宝宝的体重变化	228
宝宝磨牙为哪般	229
宝宝太爱动不一定是多动症	229
快乐亲子时刻	230
宝宝玩具推荐	230
亲子游戏	230
本月宝宝能力测评	232
父母关注专题	233
专题一 为宝宝添加后期辅食	233
专题二 解读婴儿四类腹泻	235
新手爸妈学婴语——“什么都往嘴里放”	237
育儿问答精选	238



第 11 个月 宝宝站起来了

本月育儿要点	239
宝宝成长小档案	240