

一本让新手爸妈不留遗憾的育儿宝典

0~3岁 育儿百科

程玉秋 | 主编

高级育婴师、高级公共营养师
人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员

宋红梅 | 审校

北京协和医院儿科主任，主任医师，教授，博士生导师
中华医学会儿科分会青年委员、免疫学组委员、专业学科带头人

不看对不起孩子

历时两年筛选出网友最关注问题

专家网友齐支招

解密“婴语”，了解宝宝的真实需求

吃好、喝好、逗乐、玩耍、游戏

一个都不能少！

附赠

《捏捏小手保健康》全彩拉页
真图版《看图识果蔬 宝宝好营养》小册子



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

0~3岁 育儿百科

程玉秋 | 主编

宋红梅 | 审校



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁育儿百科 / 程玉秋主编. — 北京 : 中国
轻工业出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5019-9384-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第169363号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 杨 丹

责任终审: 唐是雯

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

封面设计: 杨 丹

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 21

字 数: 300千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-9384-0

定价: 49.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120989S7X101ZBW

Part 1 0~1 岁亲亲我的宝贝

第 1 个月

第 1 周 睡觉，睡觉，还是睡觉

宝宝长得怎样了	16
妈妈该做些什么	16
怎样应对新生儿黄疸	17
母乳是最好的喂养方	18
亲子游戏时间	20
婴语必修课——咬东西	20
和爸爸一起做的事	21
网友关注 Top N 问题	22

第 1 个月

第 2 周 体重没增别担心

宝宝长得怎样了	24
妈妈该做些什么	24
给新生儿洗澡	25
按需哺乳，不拘泥于喂奶次数	26
亲子游戏时间	26
和爸爸一起做的事	27
婴语必修课——脐带	27
网友关注 Top N 问题	28

第 1 个月

第 3 周 不断活动腿部

宝宝长得怎样了	29
妈妈该做些什么	29
溢乳	30
奶水少怎么办	31
哺乳妈妈催乳菜谱	31
和爸爸一起做的事	32
亲子游戏时间	32
婴语必修课——红屁股	32
网友关注 Top N 问题	33

第 1 个月

第 4 周 喜欢明亮的颜色

宝宝长得怎样了	34
妈妈该做些什么	34
婴儿抚触	35
这些妈妈不宜喂奶	36
哺乳妈妈催乳菜谱	36
和爸爸一起做的事	37
亲子游戏时间	37
婴语必修课——胎发	37
网友关注 Top N 问题	38

第 2 个月

第 5 周 开始咿呀学语

宝宝长得怎样了	39
妈妈该做些什么	39
怎样为宝宝选择纸尿裤	40
如何调配配方奶粉的浓度	41
哺乳妈妈催乳菜谱	41
和爸爸一起做的事	42
亲子游戏时间	42
婴语必修课——模仿	42
网友关注 Top N 问题	43

第 2 个月

第 6 周 关注床边的挂饰

宝宝长得怎样了	44
妈妈该做些什么	44
带宝宝进行室外空气浴	45
哺乳妈妈饮食宜清淡	45
哺乳妈妈催乳菜谱	45
和爸爸一起做的事	46
亲子游戏时间	46
婴语必修课——怕水	46
网友关注 Top N 问题	47

第2个月

第7周 有意识追踪声源

宝宝长得怎样了	48
妈妈该做些什么	48
轻松告别产后抑郁	49
奶不够吃就要冲配方奶	49
哺乳妈妈催乳菜谱	49
和爸爸一起做的事	50
亲子游戏时间	50
婴语必修课——吃手	50
网友关注 Top N 问题	51

第2个月

第8周 看见奶瓶变得很激动

宝宝长得怎样了	52
妈妈该做些什么	52
关注宝宝的凶门	53
进入良性喂养阶段	53
哺乳妈妈催乳菜谱	53
和爸爸一起做的事	54
亲子游戏时间	54
婴语必修课——体重	54
网友关注 Top N 问题	55

第3个月

第9周 后凶门已经基本闭合

宝宝长得怎样了	56
妈妈该做些什么	56
解读宝宝的哭闹	57
不要攒母乳	57
哺乳妈妈催乳菜谱	57
和爸爸一起做的事	58
亲子游戏时间	58
婴语必修课——发脾气	58
网友关注 Top N 问题	59

第3个月

第10周 拉着手腕能坐起来

宝宝长得怎样了	60
---------	----

妈妈该做些什么	60
---------	----

宝宝湿疹了	61
上班族妈妈提早练习挤奶	61
哺乳妈妈催乳菜谱	61
和爸爸一起做的事	62
亲子游戏时间	62
婴语必修课——流口水	62
网友关注 Top N 问题	63

第3个月

第11周 吸吮大拇指

宝宝长得怎样了	64
妈妈该做些什么	64
呵护宝宝娇嫩的小屁屁	65
不要强迫宝宝吃奶	65
哺乳妈妈催乳菜谱	65
和爸爸一起做的事	66
亲子游戏时间	66
婴语必修课——睡偏头	66
网友关注 Top N 问题	67

第3个月

第12周 俯卧抬头时间变长

宝宝长得怎样了	68
妈妈该做些什么	68
易受便秘困扰	69
上班族妈妈要知道的母乳储存要点	69
哺乳妈妈催乳菜谱	69
和爸爸一起做的事	70
亲子游戏时间	70
婴语必修课——打嗝	71
网友关注 Top N 问题	71
专题 解读宝宝的便便和屁屁	72

第4个月

第13周 发出更多声音

宝宝长得怎样了	74
妈妈该做些什么	74
让宝宝睡个甜甜的觉	75
哺乳妈妈仍要注意饮食	75

哺乳妈妈催乳菜谱	75
和爸爸一起做的事	76
亲子游戏时间	76
婴语必修课——打呼噜	77
网友关注 Top N 问题	77

第4个月

第14周 视野扩大到180度

宝宝长得怎样了	78
妈妈该做些什么	78
婴儿被动操做起来	79
怎样判断母乳是否充足	79
哺乳妈妈催乳菜谱	79
和爸爸一起做的事	80
亲子游戏时间	80
婴语必修课——翻身	81
网友关注 Top N 问题	81

第4个月

第15周 有了记忆

宝宝长得怎样了	82
妈妈该做些什么	82
给宝宝选个合适的小枕头	83
让宝宝爱喝水的小妙招	83
哺乳妈妈催乳菜谱	83
和爸爸一起做的事	84
亲子游戏时间	84
婴语必修课——害怕	85
网友关注 Top N 问题	85

第4个月

第16周 可以自己玩一会儿了

宝宝长得怎样了	86
妈妈该做些什么	86
生理性腹泻怎么办	87
可能出现生理性厌奶期	87
哺乳妈妈催乳菜谱	87
和爸爸一起做的事	88
亲子游戏时间	88
婴语必修课——痱子	89
网友关注 Top N 问题	89

第5个月

第17周 增长速度放缓了

宝宝长得怎样了	90
妈妈该做些什么	90
跟宝宝进行语言交流	91
添加配方奶的依据	91
哺乳妈妈催乳菜谱	91
和爸爸一起做的事	92
亲子游戏时间	92
婴语必修课——不爱吃奶	92
网友关注 Top N 问题	93

第5个月

第18周 发声引起注意

宝宝长得怎样了	94
妈妈该做些什么	94
居家妈妈的外出以2小时为限	95
尊重宝宝的食量	95
哺乳妈妈催乳菜谱	95
和爸爸一起做的事	96
亲子游戏时间	96
婴语必修课——鼻塞	97
网友关注 Top N 问题	97

第5个月

第19周 到处抓东西

宝宝长得怎样了	98
妈妈该做些什么	98
创造丰富的声音环境	99
可以添加辅食的信号	99
哺乳妈妈催乳菜谱	99
和爸爸一起做的事	100
亲子游戏时间	100
婴语必修课——踢被子	101
网友关注 Top N 问题	101

第5个月

第20周 情绪更复杂了

宝宝长得怎样了	102
妈妈该做些什么	102

怎样应对新生儿贫血	103
循序渐进加辅食	103
哺乳妈妈催乳菜谱	103
和爸爸一起做的事	104
亲子游戏时间	104
婴语必修课——伤心	105
网友关注 Top N 问题	105

第6个月

第21周 开始出现怕生

宝宝长得怎样了	106
妈妈该做些什么	106
开始认生了	107
正餐 = 母乳或配方奶 + 辅食	107
宝宝营养餐	107
和爸爸一起做的事	108
亲子游戏时间	108
婴语必修课——咳嗽	109
网友关注 Top N 问题	109

第6个月

第22周 想摸摸妈妈的脸

宝宝长得怎样了	110
妈妈该做些什么	110
宝宝长牙了	111
辅食品种应丰富	111
宝宝营养餐	111
和爸爸一起做的事	112
亲子游戏时间	112
婴语必修课——独坐	113
网友关注 Top N 问题	113

第6个月

第23周 更热衷于运动了

宝宝长得怎样了	114
妈妈该做些什么	114
怎样应对传染性感冒	115
应对宝宝过敏	115
宝宝营养餐	115
和爸爸一起做的事	116

亲子游戏时间	116
婴语必修课——吃药	117
网友关注 Top N 问题	117

第6个月

第24周 看清事物细节

宝宝长得怎样了	118
妈妈该做些什么	118
最好不要干涉宝宝独自玩耍	119
辅食和奶最好分开吃	119
宝宝营养餐	119
和爸爸一起做的事	120
亲子游戏时间	120
婴语必修课——长牙	121
网友关注 Top N 问题	121
专题 图解6个月宝宝的神奇本领	122

第7个月

第25周 发出 ma-ma 音

宝宝长得怎样了	124
妈妈该做些什么	124
注意宝宝的安全问题	125
食物最好用刀切碎后再喂	125
宝宝营养餐	125
和爸爸一起做的事	126
亲子游戏时间	126
婴语必修课——中耳炎	127
网友关注 Top N 问题	127

第7个月

第26周 会大把抓物

宝宝长得怎样了	128
妈妈该做些什么	128
乳牙也要清洁	129
用食物自制磨牙棒	129
宝宝营养餐	129
和爸爸一起做的事	130
亲子游戏时间	130
婴语必修课——安抚奶嘴	131
网友关注 Top N 问题	131

第7个月

第27周 喜欢啃咬东西

宝宝长得怎样了	132
妈妈该做些什么	132
警惕鹅口疮	133
不要浪费母乳	133
宝宝营养餐	134
和爸爸一起做的事	134
亲子游戏时间	134
婴语必修课——不听话	135
网友关注 Top N 问题	135

第7个月

第28周 自己抓东西吃

宝宝长得怎样了	136
妈妈该做些什么	136
现在学走路还过早	137
丰富辅食的营养	137
宝宝营养餐	137
和爸爸一起做的事	138
亲子游戏时间	138
婴语必修课——枕秃	139
网友关注 Top N 问题	139

第8个月

第29周 坐得更好了

宝宝长得怎样了	140
妈妈该做些什么	140
如何应对顽固的便秘	141
继续添加辅食	141
宝宝营养餐	141
和爸爸一起做的事	142
亲子游戏时间	142
婴语必修课——不爱新食物	142
网友关注 Top N 问题	143

第8个月

第30周 小手抓抓抓

宝宝长得怎样了	144
---------	-----

妈妈该做些什么	144
---------	-----

如何应对幼儿急疹	145
不断更换食物种类	145
宝宝营养餐	145
和爸爸一起做的事	146
亲子游戏时间	146
婴语必修课——扔东西	146
网友关注 Top N 问题	147

第8个月

第31周 匍匐前进的小家伙

宝宝长得怎样了	148
妈妈该做些什么	148
如何应对宝宝咬乳头	149
适量增加半固体食物	149
宝宝营养餐	149
和爸爸一起做的事	150
亲子游戏时间	150
婴语必修课——黏妈妈	150
网友关注 Top N 问题	151

第8个月

第32周 挥手“拜拜”

宝宝长得怎样了	152
妈妈该做些什么	152
如何应对宝宝流鼻涕	153
辅食营养要均衡	153
宝宝营养餐	153
和爸爸一起做的事	154
亲子游戏时间	154
婴语必修课——闹脾气	154
网友关注 Top N 问题	155

第9个月

第33周 爬来爬去

宝宝长得怎样了	156
妈妈该做些什么	156
如何应对宝宝挑食	157
让宝宝和大人一起吃饭	157
宝宝营养餐	157

和爸爸一起做的事	158
亲子游戏时间	158
婴语必修课——用手指抠嘴	158
网友关注 Top N 问题	159

第 9 个月

第 34 周 不喜欢陌生人

宝宝长得怎样了	160
妈妈该做些什么	160
如何应对宝宝睡觉晚的问题	161
更喜欢有嚼头的食物	161
宝宝营养餐	161
和爸爸一起做的事	162
亲子游戏时间	162
婴语必修课——用手打人	162
网友关注 Top N 问题	163

第 9 个月

第 35 周 伸手要抱抱

宝宝长得怎样了	164
妈妈该做些什么	164
如何应对宝宝意外跌落	165
辅食要多种多样	165
宝宝营养餐	165
和爸爸一起做的事	166
亲子游戏时间	166
婴语必修课——捏香蕉	166
网友关注 Top N 问题	167

第 9 个月

第 36 周 会害羞的小宝宝

宝宝长得怎样了	168
妈妈该做些什么	168
家庭如何护理宝宝感冒	169
食量小不等于营养不良	169
宝宝营养餐	169
和爸爸一起做的事	170
亲子游戏时间	170
婴语必修课——撕纸	170
网友关注 Top N 问题	171

专题 图解 9 个月宝宝的神奇本领 172

第 10 个月

第 37 周 闲不住了

宝宝长得怎样了	174
妈妈该做些什么	174
如何应对宝宝意外烫伤	175
可以增加一顿辅食	175
宝宝营养餐	175
和爸爸一起做的事	176
亲子游戏时间	176
婴语必修课——“恋物癖”	176
网友关注 Top N 问题	177

第 10 个月

第 38 周 模仿大人练发声

宝宝长得怎样了	178
妈妈该做些什么	178
如何应对宝宝秋季腹泻	179
可以吃些固体食物	179
宝宝营养餐	179
和爸爸一起做的事	180
亲子游戏时间	180
婴语必修课——咬指甲	180
网友关注 Top N 问题	181

第 10 个月

第 39 周 会扶着站了

宝宝长得怎样了	182
妈妈该做些什么	182
如何应对男宝宝摸“小鸡鸡”	183
吃得太多也不好	183
宝宝营养餐	183
和爸爸一起做的事	184
亲子游戏时间	184
婴语必修课——鼻出血	184
网友关注 Top N 问题	185

第 10 个月

第 40 周 喜欢听音乐

宝宝长得怎样了	186
---------	-----

妈妈该做些什么	186
如何应对宝宝夜间啼哭	187
更喜欢吃辅食了	187
宝宝营养餐	187
和爸爸一起做的事	188
亲子游戏时间	188
婴语必修课——什么都往嘴里放	188
网友关注 Top N 问题	189

第 11 个月

第 41 周 对什么都好奇

宝宝长得怎样了	190
妈妈该做些什么	190
如何应对“左撇子”宝宝	191
一日三餐	191
宝宝营养餐	191
和爸爸一起做的事	192
亲子游戏时间	192
婴语必修课——到处乱爬	192
网友关注 Top N 问题	193

第 11 个月

第 42 周 会迈步了

宝宝长得怎样了	194
妈妈该做些什么	194
如何应对蚊虫叮咬	195
不必急于断母乳	195
宝宝营养餐	195
和爸爸一起做的事	196
亲子游戏时间	196
婴语必修课——不想洗澡	196
网友关注 Top N 问题	197

第 11 个月

第 43 周 独自站立

宝宝长得怎样了	198
妈妈该做些什么	198
如何应对宝宝中暑	199
鼓励宝宝自己吃东西	199
宝宝营养餐	199

和爸爸一起做的事	200
亲子游戏时间	200
婴语必修课——不让换纸尿裤	200
网友关注 Top N 问题	201

第 11 个月

第 44 周 学习能力更强了

宝宝长得怎样了	202
妈妈该做些什么	202
如何应对宝宝厌食	203
不要小瞧宝宝吃的潜力	203
宝宝营养餐	203
和爸爸一起做的事	204
亲子游戏时间	204
婴语必修课——不喜欢换衣服	204
网友关注 Top N 问题	205

第 12 个月

第 45 周 牵手走路

宝宝长得怎样了	206
妈妈该做些什么	206
如何应对宝宝急性肠炎	207
断母乳不等于断奶	207
宝宝营养餐	207
和爸爸一起做的事	208
亲子游戏时间	208
婴语必修课——喜欢爬高	208
网友关注 Top N 问题	209

第 12 个月

第 46 周 最爱模仿

宝宝长得怎样了	210
妈妈该做些什么	210
如何应对宝宝断母乳	211
挑食的宝宝要注意补充营养	211
宝宝营养餐	211
和爸爸一起做的事	212
亲子游戏时间	212
婴语必修课——玩食物	212
网友关注 Top N 问题	213

第12个月

第47周 “直立”小人儿

宝宝长得怎样了	214
妈妈该做些什么	214
如何应对宝宝上火	215
多吃蔬菜水果	215
宝宝营养餐	215
和爸爸一起做的事	216
亲子游戏时间	216
婴语必修课——对细小事物感兴趣	216
网友关注 Top N 问题	217

第12个月

第48周 “爬”楼梯喽

宝宝长得怎样了	218
妈妈该做些什么	218
如何应对宝宝认生	219
逐渐过渡到以谷类为主食	219
宝宝营养餐	219
和爸爸一起做的事	220
亲子游戏时间	220
婴语必修课——喜欢走路	220
网友关注 Top N 问题	221
专题 图解1岁宝宝的神奇本领	222
专题 1岁宝宝的总结	224

Part 2

1~2岁宝贝成长进行时

1岁1个月

第13个月 牵手走路

宝宝长得怎样了	228
妈妈该做些什么	228
怎样应对宝宝发生意外	229
健康饮食	230
宝宝营养餐	230
和爸爸一起做的事	231
亲子游戏时间	231
网友关注 Top N 问题	232

1岁2个月

第14个月 自言自语

宝宝长得怎样了	233
妈妈该做些什么	233
怎样应对宝宝耍脾气	234
让宝宝快乐用餐	235
宝宝营养餐	235
和爸爸一起做的事	236
亲子游戏时间	236
网友关注 Top N 问题	237

1岁3个月

第15个月 长成大宝了

宝宝长得怎样了	238
妈妈该做些什么	238
怎样应对宝宝进餐坏习惯	239
出现厌食现象	240
宝宝营养餐	240
和爸爸一起做的事	241
亲子游戏时间	241
网友关注 Top N 问题	242

1岁4个月

第16个月 小淘气包

宝宝长得怎样了	243
妈妈该做些什么	243
怎样应对宝宝不好好睡觉	244
宝宝每日食物用量建议	245
宝宝营养餐	245
和爸爸一起做的事	246
亲子游戏时间	246
网友关注 Top N 问题	247

1岁5个月

第17个月 蹦蹦跳跳

宝宝长得怎样了	248
妈妈该做些什么	248
怎样应对宝宝咬人	249
规律饮食	250
宝宝营养餐	250
和爸爸一起做的事	251
亲子游戏时间	251
网友关注 Top N 问题	252

1岁6个月

第18个月 叛逆期开始了

宝宝长得怎样了	253
妈妈该做些什么	253
怎样应对宝宝积食	254
不要总是怀疑宝宝营养不良	255
宝宝营养餐	255
和爸爸一起做的事	256
亲子游戏时间	256
网友关注 Top N 问题	257
专题 图解 18 个月宝宝的神奇本领	258

1岁7个月

第19个月 喜欢“对着干”

宝宝长得怎样了	260
妈妈该做些什么	260
怎样应对宝宝“吃”被子	261
咀嚼能力增强了	262
宝宝营养餐	262
和爸爸一起做的事	264
亲子游戏时间	264
网友关注 Top N 问题	265

1岁8个月

第20个月 独自上楼梯

宝宝长得怎样了	266
妈妈该做些什么	266
如何应对宝宝非饮食性便秘	267
按时吃饭, 少吃零食	268

宝宝营养餐	268
和爸爸一起做的事	269
亲子游戏时间	269
网友关注 Top N 问题	270

1岁9个月

第21个月 总是制造“麻烦”

宝宝长得怎样了	272
妈妈该做些什么	272
换季感冒怎么办	273
可以吃点粗粮	274
宝宝营养餐	274
和爸爸一起做的事	275
亲子游戏时间	275
网友关注 Top N 问题	276

1岁10个月

第22个月 爱说“不”

宝宝长得怎样了	278
妈妈该做些什么	278
怎样应对宝宝不合群	279
正确对待宝宝偏食	280
宝宝营养餐	280
和爸爸一起做的事	281
亲子游戏时间	281
网友关注 Top N 问题	282

1岁11个月

第23个月 投篮高手

宝宝长得怎样了	284
妈妈该做些什么	284
怎样应对给宝宝喂药	285
鼓励宝宝独立进食	286
宝宝营养餐	286
和爸爸一起做的事	287
亲子游戏时间	287
网友关注 Top N 问题	288

2岁

第24个月 爱问“为什么”

宝宝长得怎样了	289
---------	-----

妈妈该做些什么	289	和爸爸一起做的事	292
怎样应对宝宝说“不”	290	亲子游戏时间	292
仍然要喂奶	291	网友关注 Top N 问题	293
宝宝营养餐	292	专题 图解 2 岁宝宝的神奇本领	294
		专题 2 岁宝宝的总结	296

Part 3 2~3 岁宝宝准备入园

2 岁 ~ 2 岁 3 个月

第 25 ~ 27 个月 大脑发育高峰期

宝宝长得怎样了	300
妈妈该做些什么	300
怎样应对宝宝被晒伤	301
别让宝宝吃得太饱	302
宝宝营养餐	302
和爸爸一起做的事	303
亲子游戏时间	303
网友关注 Top N 问题	304

2 岁 4 个月 ~ 2 岁半

第 28 ~ 30 个月 运动健将

宝宝长得怎样了	306
妈妈该做些什么	306
怎样应对宝宝口吃	307
饮食补充微量元素	308
宝宝营养餐	308
和爸爸一起做的事	309
亲子游戏时间	309
网友关注 Top N 问题	309

2 岁 7 个月 ~ 2 岁 9 个月

第 31 ~ 33 个月 独立的小家伙

宝宝长得怎样了	312
妈妈该做些什么	312
怎样应对宝宝“自私”	313
宝宝饮食要“四少”	314
宝宝营养餐	308
和爸爸一起做的事	315
亲子游戏时间	315
网友关注 Top N 问题	316

2 岁 10 个月 ~ 3 岁

第 34 ~ 36 个月 小小外交家

宝宝长得怎样了	318
妈妈该做些什么	318
怎样应对宝宝入园问题	319
培养良好的饮食习惯	321
宝宝营养餐	321
和爸爸一起做的事	322
亲子游戏时间	322
网友关注 Top N 问题	323
专题 图解 3 岁宝宝的神奇本领	324
专题 3 岁宝宝的总结	326

附录一：中国 0 ~ 3 岁儿童身高、体重百分位曲线	328
附录二：婴幼儿常备小药箱	330
附录三：哺乳妈妈服药时的哺乳方法表	331
附录四：IPAD 时代，别让宝贝成为电子儿童	333
索引：儿童常见不适快速索引	336

0~3岁 育儿百科

程玉秋 | 主编

宋红梅 | 审校



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁育儿百科 / 程玉秋主编. -- 北京 : 中国
轻工业出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5019-9384-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169363号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 杨 丹

责任终审: 唐是雯

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

封面设计: 杨 丹

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 21

字 数: 300千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-9384-0

定价: 49.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120989S7X101ZBW

“当你还在妈妈肚子里的时候，一听到旋律欢快的音乐，就开心地旋转。到现在，妈妈依然记得孕6月时，你活跃、跺脚的感觉。”

“历经曲折，你终于降生了，却不分昼夜的哭闹，让我和你爸痛苦不堪。但当你那天突然迸发出‘ma-ma’时，我觉得我的努力都没有白费！”

“开始学走路时，你一直站不稳，要扶着妈妈或爸爸的手，才敢慢慢向前迈步，但临近1周岁生日那天，你从后面走过来紧紧地抱住了我。顿时，我感到前所未有的幸福。”



P R E F A C E 前言

小宝宝降生后，在一天天长大着，一天天学习新的知识，看着茁壮成长的宝宝，爸爸妈妈会沉浸在幸福之中。但是，很多父母也会为宝宝的成长和教育中遇到的问题而烦恼着。

0~3岁的生长发育将决定宝宝的一生。在这个时期，宝宝会吸收接触到多种多样的知识，并快速地发育着。父母应该科学地看护宝宝，给宝宝充足的营养，积极地挖掘宝宝的潜力，使小小的“种子”一步步生根、发芽、长大。

本书按照宝宝的周龄及月龄详细介绍了父母在生活照护、饮食营养、益智游戏等几个方面需要注意的问题。另外，还为不善于表达情感的爸爸提供了跟宝宝相处的方式，增进亲子感情。在宝宝不满1岁时，还不能很好地用语言来表达自己的需求，我们为此特别设置了“婴语必修课”，教爸爸妈妈看懂宝宝的“语言”。“网友关注 Top N 问题”这是全新设置的版块，将父母在养育过程中最关心和最有疑惑的问题提出来，让专家来进行权威的解析，还附加有聪慧网友的巧妙小支招。

对宝宝来说，妈妈和爸爸是最好的启蒙老师。现在，爸爸妈妈就抱着宝宝来一起翻看这本书吧！

Part 1 0~1 岁亲亲我的宝贝

第 1 个月

第 1 周 睡觉，睡觉，还是睡觉

宝宝长得怎样了	16
妈妈该做些什么	16
怎样应对新生儿黄疸	17
母乳是最好的喂养方	18
亲子游戏时间	20
婴语必修课——咬东西	20
和爸爸一起做的事	21
网友关注 Top N 问题	22

第 1 个月

第 2 周 体重没增别担心

宝宝长得怎样了	24
妈妈该做些什么	24
给新生儿洗澡	25
按需哺乳，不拘泥于喂奶次数	26
亲子游戏时间	26
和爸爸一起做的事	27
婴语必修课——脐带	27
网友关注 Top N 问题	28

第 1 个月

第 3 周 不断活动腿部

宝宝长得怎样了	29
妈妈该做些什么	29
溢乳	30
奶水少怎么办	31
哺乳妈妈催乳菜谱	31
和爸爸一起做的事	32
亲子游戏时间	32
婴语必修课——红屁股	32
网友关注 Top N 问题	33

第 1 个月

第 4 周 喜欢明亮的颜色

宝宝长得怎样了	34
妈妈该做些什么	34
婴儿抚触	35
这些妈妈不宜喂奶	36
哺乳妈妈催乳菜谱	36
和爸爸一起做的事	37
亲子游戏时间	37
婴语必修课——胎发	37
网友关注 Top N 问题	38

第 2 个月

第 5 周 开始咿呀学语

宝宝长得怎样了	39
妈妈该做些什么	39
怎样为宝宝选择纸尿裤	40
如何调配配方奶粉的浓度	41
哺乳妈妈催乳菜谱	41
和爸爸一起做的事	42
亲子游戏时间	42
婴语必修课——模仿	42
网友关注 Top N 问题	43

第 2 个月

第 6 周 关注床边的挂饰

宝宝长得怎样了	44
妈妈该做些什么	44
带宝宝进行室外空气浴	45
哺乳妈妈饮食宜清淡	45
哺乳妈妈催乳菜谱	45
和爸爸一起做的事	46
亲子游戏时间	46
婴语必修课——怕水	46
网友关注 Top N 问题	47