



中国家庭必备 育婴

THE COMPLETE BOOK OF
BABY CARE FOR CHINESE

全典

○ 许鼓 于伟 金国壮 / 主编

【0~1岁婴儿卷】

- 0~1岁婴儿成长全程跟踪实拍
- 中国首部家庭式真人图解育婴宝典
- 300多个家庭参与编撰拍摄

超大惊喜

1000元大礼
免费送!

[详情请见本书末页]



中国家庭必备

育婴全典

THE COMPLETE THE COMPLETE K OF
BABYCA BABYCA NESE ●●●



许鼓 于伟 金国壮 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国家庭必备育婴全典 / 许鼓, 于伟, 金国壮主编.
— 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5381-8397-9

I. ①中… II. ①许…②于…③金… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 280141 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgw.com>)

总 策 划: 灵智伟业

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mmX230mm

印 张: 24.5

字 数: 400 千字

出版时间: 2014 年 1 月 第 1 版

印刷时间: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 灵 智

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8397-9

定 价: 59.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

版权所有 · 翻印必究



许鼓

育婴专家

2003年创立洋洋母婴服务机构及育婴蜜语网，构建新颖有效的5S孕婴服务体系，发起并组织27个孕婴服务项目，参与的专业人员超过200人。作为一名超级奶爸，许鼓对女儿的养育可谓亲力亲为。专业、科学的养育方式加上超级奶爸的无敌爱心，让女儿希希长得健康、聪明、人见人爱，身体各项发育指标都超越同龄宝宝。

康、聪明、人见人爱，身体各项发育指标都超越同龄宝宝。



于伟

副主任医师，儿科、新生儿科、
儿保科医生

拥有20年临床经验，擅长新生儿、婴幼儿疾病护理和食疗。在长期战斗在临床工作第一线、为数以万计的孩子诊疗疾病的同时，非常注意养育方式、生活方式、家庭生活习惯对婴幼儿健康的影响，在婴儿睡眠障碍矫正及个性化带养方案、个性化早教方案的制订方面经验丰富。



金国壮

北京体育大学硕士，
上海市教委婴儿教育讲师，
曾任日本青森山田高校高级教练，
德国卡斯鲁尔早教中心、
加拿大维多利亚大学交流学者，
获世界冠军启蒙教练奖（中华人民共和国体育运动委员会颁发）。

著有《婴儿操》等专著，在省市级以上刊物上先后发表专业文章40余篇，并拥有10项相关发明专利，被誉为“婴儿早教训练第一人”。

本书提供了一切你需要知道的，抱他、喂奶、洗澡、穿衣、睡觉……拥有它，就等于请了一位育儿达人在身边，你可以从容面对小婴儿给你出的任何难题。

——武汉80后育儿达人 高凌

一支精干的专家团队精心编纂了这本图解式育儿宝典，从不同的角度全方位剖析育婴的点点滴滴。而300个家庭的参与，让本书的育婴知识更“接地气”。

——天津市南开医院儿科主任医师 王玉水

本书在集中了最先进、最科学的育儿理念和方式的同时，又竭尽全力让你阅读起来轻松愉快。如果你正为成为准父母而担忧，或是成为新手父母而束手无策，我会极力推荐这本书。

——重庆医科大学儿科专家 王勇庆

这本书从中国家庭的现状出发，结合中国父母们的育儿习惯，找到真正适合中国家庭的育儿方式。可谓是最地道的中国式育儿书，值得每一个有新生宝贝的中国家庭拥有！

——四川省人民医院儿科主任医师 邓长秀

本书编排简单明了，父母只需阅读与自家孩子年龄相同部分的内容即可。本书还在版式设计上进行创新，采用图文结合方式，指导性和可读性极强。一册在手，育儿无忧。

——郑州儿科专家 孙俊秀

内容广博精深，涉及儿科医学、婴儿心理学、早教学、行为发育学等新兴科学，并配以大量图表，科学翔实。

——宁夏早教专家 孙睿雪

它就像说明书一样，没有大道理，都是温馨实用的操作小方法。很贴心，随时能用，一学就会。本书虽只管一年，但一年以后，宝宝长大，新手父母们也将成为育儿高手。

——长沙湘雅医院儿科主任医师 彭静

为新手父母量身定做的育儿说明书！书中配有大量的照片和图示，读者只需要按图操作，婴儿护理即可全部轻松搞定。

——南京网络育儿达人 肉球妈妈

本书把每个月婴儿的护理要点、营养需求、喂养方法、常见不适或疾病、早教方式、体能训练方式等阐述得很详细。可作为育儿工具书备查。

——广州育儿畅销书作者 竹叶依依



灵智伟业官方微博：@灵智伟业

策划编辑：尚智 韩婧
责任编辑：卢山秀 邓文军 灵智
封面设计：闵智奎 陈映翰
特约编辑：朱凌琳
装帧设计：深圳灵智伟业
平面摄影：黄伟雄
封面人物：陈磊 陈鑫
宝宝模特服饰提供：皇家宝贝
场地提供：洋洋母婴

读者交流QQ群：1108 64055【加入时请用书名验证】



Great wisdom

灵智伟业

生活科普图书策划机构

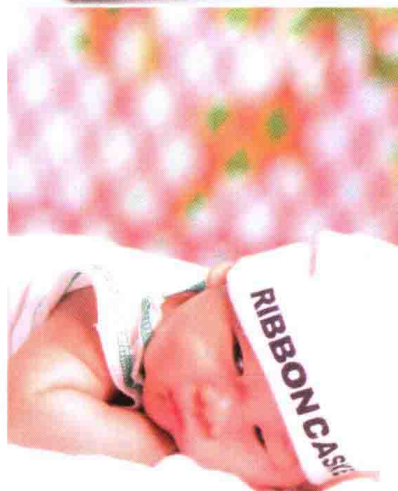
CONTENTS

目录

Part 01 0~1个月 妈妈，我来啦

The First Month: Mummy, I'm Coming

一、成长发育：宝宝月月变化大·····	016
(一) 本月宝宝身体发育指标·····	016
(二) 关于新生儿的18个秘密·····	018
二、日常护理：细心呵护促成长·····	023
(一) 关心宝宝的穿着·····	023
(二) 抱小可爱的正确方法·····	031
(三) 精心呵护宝宝的肚脐·····	034
(四) 观察凶门，判断宝宝的健康·····	036
(五) 脱皮，不做“蛇”宝宝·····	038
(六) 给宝宝洗澡有方法·····	039
(七) 选用尿布应注意·····	041
(八) 新生儿睡觉也会传给妈妈很多信息·····	048
(九) 观大便，识健康·····	054
(十) 我是早产儿，请更小心照顾我·····	056
三、喂养：营养为成长添助力·····	057
(一) 新生儿喂养要点·····	057
(二) 好的开始是母乳喂养的关键·····	058
(三) 人工喂养的窍门·····	063
四、应对宝宝不适：科学护理保健康·····	069
(一) 宝宝鼻塞的护理·····	069
(二) 打嗝：多是照顾不当惹的祸·····	070
(三) 腹胀：查明原因再应对·····	071
(四) 鹅口疮：多由不注意卫生引起·····	073





- (五) 急性腹痛：宝宝哭闹为哪般·····074
- (六) 黄疸：大部分为生理性·····076

五、早教：开发宝宝的智力潜能·····078

- (一) 益智亲子游戏·····078
- (二) 体能训练·····079
- (三) 新生儿抚触：让爱传递·····080

Part 02 1~2个月 我会微笑啦

The Second Month: I Can Smile

一、成长发育：宝宝月月变化大·····084

- (一) 本月宝宝身体发育指标·····084
- (二) 本月宝宝成长大事记·····085

二、日常护理：细心呵护促成长·····087

- (一) 经常给宝宝洗澡·····087
- (二) 应对宝宝睡眠昼夜颠倒的窍门·····090
- (三) 冬季穿衣，给宝宝展开耐寒锻炼·····091
- (四) 日光浴：及时为宝宝补充维生素D·····094
- (五) 空气浴：让宝宝皮肤自由地呼吸·····095
- (六) 水浴：带宝宝去游泳吧·····096
- (七) 给宝宝测体温，你会吗·····098
- (八) 宝宝爱上了“吃手”·····099

三、喂养：营养为成长添助力·····100

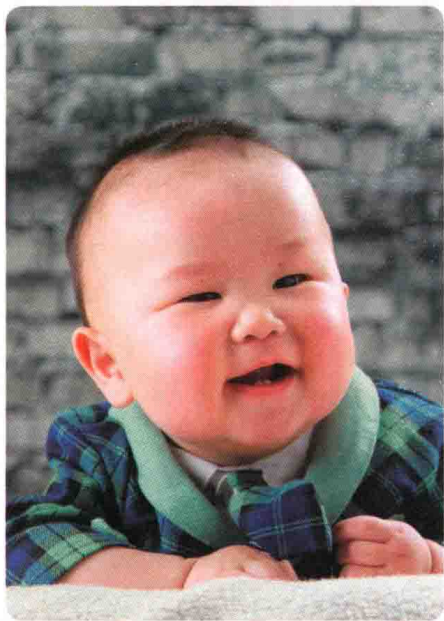
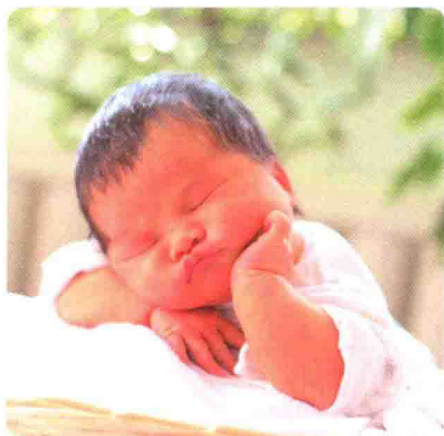
- (一) 本月宝宝喂养要点·····100
- (二) 给宝宝最合适的奶量·····101
- (三) 掌握催乳秘诀，解除母乳不足的假象·····103
- (四) 保护好宝宝的粮袋：预防乳头皲裂·····105
- (五) 及时给人工喂养的宝宝补水·····106

四、应对宝宝不适：科学护理保健康·····107

- (一) 湿疹：可能因过敏引起·····107
- (二) 枕秃：预防和治疗从现在开始·····109
- (三) 尿布疹：宝宝屁股红得像猴屁股·····110

五、早教：开发宝宝的智力潜能·····111

- (一) 益智亲子游戏·····111
- (二) 适合2月龄宝宝的被动操·····113



Part 03 2~3个月 我的脖子能挺起来啦

The Third Month:I Can Erect My Neck

一、成长发育：宝宝月月变化大·····	118
(一) 本月宝宝的发育指标·····	118
(二) 本月宝宝成长大事记·····	119
二、日常护理：细心呵护促成长·····	121
(一) 能耐见长，爸妈要做好保护措施·····	121
(二) 从现在起，注意保护好宝宝的视力吧·····	122
(三) 良好的睡眠习惯是父母培养出来的·····	123
(四) 定期为宝宝剪指甲·····	125
(五) 带宝宝外出，注意安全问题·····	126
(六) 妈妈要上班了，找个合适的人来带宝宝·····	127
三、喂养：营养为成长添助力·····	128
(一) 本月宝宝喂养要点·····	128
(二) 莫把宝宝体重增长缓慢归结于母乳喂养·····	130
(三) 人工喂养：喂太胖并非好事·····	132
(四) 混合喂养：母乳为主，奶粉为辅·····	133
(五) 夜间哺乳请掌握这6大窍门·····	134
四、应对宝宝不适：科学护理保健康·····	135
(一) 夜啼：夜里有个爱哭鬼·····	135
(二) 打呼噜：多半是病态的表现·····	137
五、早教：开发宝宝的智力潜能·····	138
(一) 益智亲子游戏·····	138
(二) 帮助宝宝掌握翻身技巧的被动操·····	140



Part 04 3~4个月 我是小小社交家

The Fourth Month: I'm a little Social Worker

一、成长发育：宝宝月月变化大	144
（一）本月宝宝身体发育指标.....	144
（二）本月宝宝成长大事记.....	145
二、日常护理：细心呵护促成长	148
（一）呵护宝宝娇嫩的肌肤.....	148
（二）把屎把尿也是一门学问.....	152
三、喂养：营养为成长添助力	155
（一）本月宝宝喂养要点.....	155
（二）要上班了，你依然可以坚持母乳喂养.....	157
（三）上班族妈妈要掌握母乳的储存方法.....	159
（四）妈妈上班期间，让宝宝接受配方奶.....	162
（五）生病时依然可以坚持哺乳.....	163
（六）根据宝宝给的信号添加辅食.....	164
（七）宝宝喝水学问大.....	171
四、应对宝宝不适：科学护理保健康	173
（一）夏季脱水热：不要急着给宝宝吃药.....	173
（二）小儿缺锌：宝宝发育有障碍.....	175
五、早教：开发宝宝的智力潜能	177
（一）益智亲子游戏.....	177
（二）体能训练.....	179



Part 05 4~5个月 我会翻身啦

The Fifth Month: I Can Turn Over

一、成长发育：宝宝月月变化大	182
（一）本月宝宝身体发育指标.....	182
（二）本月宝宝成长大事记.....	183
二、日常护理：细心呵护促成长	186
（一）宝宝会翻身了，要注意看护.....	186
（二）口水增多，给宝宝戴上合适的围嘴.....	187
三、喂养：营养为成长添助力	188
（一）本月宝宝喂养要点.....	188
（二）添加辅食要讲究策略.....	190
（三）让宝宝学会咀嚼.....	196



四、应对宝宝不适：科学护理保健康	197
(一) 便秘：宝宝几天没大便了.....	197
(二) 食物过敏：妈妈乱喂食物害苦宝宝.....	200
五、早教：开发宝宝的智力潜能	204
(一) 益智亲子游戏.....	204
(二) 体能训练.....	206

Part 06 5~6个月 我开始长牙牙了

The Sixth Month:I Have Teeth Now

一、成长发育：宝宝月月变化大	210
(一) 本月宝宝身体发育指标.....	210
(二) 本月宝宝成长大事记.....	211
二、日常护理：细心呵护促成长	213
(一) 宝宝进入出牙期，要保护好乳牙.....	213
(二) 做好措施让宝宝睡得香甜.....	217
(三) 明明白白用童车，快快乐乐去出游.....	219
(四) 宝宝咬乳巧应对.....	221
三、喂养：营养为成长添助力	222
(一) 本月宝宝喂养要点.....	222
(二) 辅食添加正当时，小心谨慎莫入误区.....	225

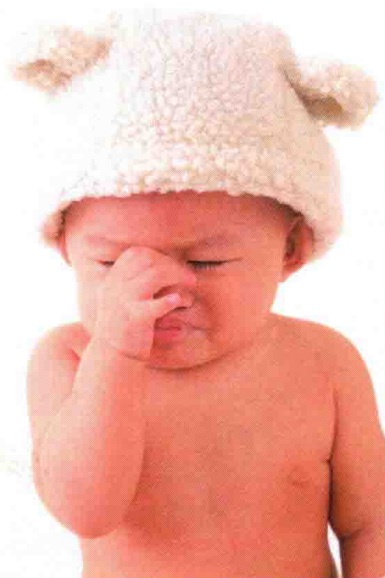


(三) 断掉“夜奶”并不难·····	228
(四) 观甲知健康: 补足营养, 呵护宝宝小指甲·····	229
四、应对宝宝不适: 科学护理保健康·····	230
(一) 肠套叠: 让宝宝大哭不止的元凶·····	230
(二) 幼儿急疹: “疹”出热退·····	232
(三) 流口水: 宝宝口水源源不绝为哪般·····	234
(四) 腹泻: 宝宝消化道出问题了·····	237
五、早教: 开发宝宝的智力潜能·····	240
(一) 益智亲子游戏·····	240
(二) 体能训练·····	242

Part 07 6~7个月 我会独坐了

The Seventh Month: I Can Sit All by Myself

一、成长发育: 宝宝月月变化大·····	246
(一) 本月宝宝身体发育指标·····	246
(二) 本月宝宝成长大事记·····	247
二、日常护理: 细心呵护促成长·····	249
(一) 让宝宝乖乖吃药的秘诀·····	249
(二) 正确给宝宝使用安抚物·····	253
(三) 宝宝开始认生了, 是好事还是坏事呢·····	254
(四) 打疫苗: 让宝宝远离疾病·····	256



三、喂养：营养为成长添助力	257
（一）本月宝宝喂养要点	257
（二）让宝宝养成良好的饮食习惯	259
（三）吃对食物，增强宝宝免疫力	260
四、应对宝宝不适：科学护理保健康	262
（一）缺铁性贫血：宝宝食欲不佳、精神不振	262
（二）感冒：最喜欢欺负宝宝的“小怪兽”	264
（三）小儿肺炎：比感冒恐怖多了	266
五、早教：宝宝聪明健康有道	269
（一）益智亲子游戏	269
（二）宝宝被动操：为爬行做准备	271

Part 08 7~8个月 我会爬了

The Eighth Month: I Can Crawl

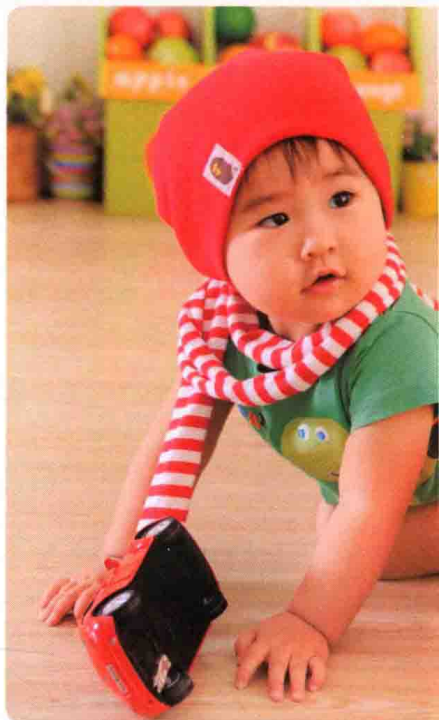
一、成长发育：宝宝月月变化大	274
（一）本月宝宝身体发育指标	274
（二）本月宝宝成长大事记	275
二、日常护理：细心呵护促成长	277
（一）便盆训练：让宝宝养成良好的排便习惯	277
（二）8个月大的宝宝，不该再吃手指啦	279
（三）耳朵护理：让宝宝保持良好的听力	280
（四）教你练成排痰神功，宝宝有痰不再怕	282
三、喂养：营养为成长添助力	283
（一）本月喂养要点	283
（二）巧吃食物，让宝宝更聪明	284
（三）宝宝吃出好脑力	286
（四）嚼食喂养害处多	289
（五）巧用零食，训练宝宝独立进食	290
四、应对宝宝不适：科学护理保健康	292
（一）咳嗽：宝宝咳得苦，父母听得慌	292
（二）中耳炎：宝宝耳朵疼痛难忍	294
五、早教：开发宝宝的智力潜能	296
（一）益智亲子游戏	296
（二）体能训练	298
（三）被动操：爬行的加强版训练	299



Part 09 8~9个月 我喜欢上了模仿

The Ninth Month: I Like Imitating

- 一、成长发育：宝宝月月变化大.....304
 - (一) 本月宝宝身体发育指标.....304
 - (二) 本月宝宝成长大事记.....305
- 二、日常护理：细心呵护促成长.....306
 - (一) 正确引导宝宝模仿.....306
 - (二) 撕纸，并非有意搞破坏.....307
 - (三) 给宝宝灵活穿开裆裤.....308
 - (四) 除去隐患，让宝宝安全爬行.....309
 - (五) 纠正宝宝摸“小鸡鸡”的习惯.....311
 - (六) 学步车，还是不用为好.....312
- 三、喂养：营养为成长添助力.....313
 - (一) 本月是宝宝主食转型的开始.....313
 - (二) 母乳喂养的地位开始退居二线.....314
 - (三) 人工喂养要保证配方奶的摄入量.....315
- 四、异常状况早知道：科学护理保健康.....316
 - (一) 晚出牙：宝宝的牙齿为何“迟到”呢.....316
 - (二) 盗汗：宝宝汗多是病吗.....318
- 五、早教：开发宝宝的智力潜能.....319
 - (一) 9个月宝宝益智亲子游戏.....319
 - (二) 体能训练.....321



Part 10 9~10个月 我能扶物站立了

The Tenth Month: I Can Stand Up on the Object

- 一、成长发育：宝宝月月变化大.....324
 - (一) 本月宝宝身体发育指标.....324
 - (二) 本月宝宝成长大事记.....325
- 二、日常护理：细心呵护促成长.....326
 - (一) 帮宝宝摆脱“恋母情结”.....326
 - (二) 为宝宝选择一双合适的鞋子.....327
- 三、喂养：营养为成长添助力.....328
 - (一) 9~10个月宝宝喂养要点.....328





(二) 最好让宝宝自然断奶·····	329
(三) 训练宝宝独立进餐·····	331
(四) 纠正宝宝不喜欢吃蔬菜的习惯·····	332
(五) 宝宝头发稀黄：是营养不良吗·····	334
四、异常状况早知道：科学护理保健康·····	335
(一) 发热：宝宝浑身滚烫·····	335
(二) 误食异物的急救方法·····	339
五、早教：开发宝宝的智力潜能·····	341
(一) 益智亲子游戏·····	341
(二) 体能训练·····	343

Part 11 10~11个月 我开始练习走路啦

The Eleventh Month:I Start to Practice Walking

一、成长发育：宝宝月月变化大·····	348
(一) 本月宝宝身体发育指标·····	348
(二) 本月宝宝成长大事记·····	349
二、日常护理：细心呵护促成长·····	350
(一) 宝宝不愿意待在家里：外面的世界太精彩·····	350
(二) 宝宝对蚊虫的防御大战·····	351
(三) 纠正宝宝爱咬人的坏习惯·····	352
(四) 让宝宝迈好人生第一步·····	353

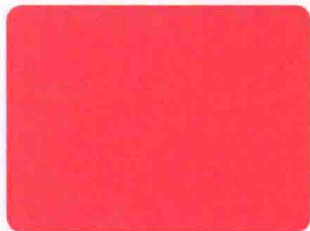


三、喂养：营养为成长添助力	356
（一）本月宝宝喂养重心转移	356
（二）及时纠正宝宝不良的饮食习惯	358
四、异常状况早知道：科学护理保健康	360
（一）意外伤害：警惕无处不在的危险	360
（二）上呼吸道感染：重在预防	361
五、早教：开发宝宝的智力潜能	363
（一）益智亲子游戏	363
（二）体能训练	365

Part 12 11~12个月 我要开口说话啦

The Twelfth Month: I'll Open My Mouth to Talk

一、成长发育：宝宝月月变化大	368
（一）本月宝宝身体发育指标	368
（二）本月宝宝成长大事记	369
二、日常护理：细心呵护促成长	370
（一）宝宝学走路仍是本月重点	370
（二）让宝宝放弃奶瓶	372
（三）引导宝宝开口说话	373
三、喂养：营养为成长添助力	375
（一）本月宝宝喂养要点	375
（二）继续训练宝宝独立吃饭	377
四、异常状况早知道：科学护理保健康	379
（一）手足口病：加强护理的同时注意隔离	379
（二）厌食：宝宝为何对食物失去了兴趣	382
（三）积食：妈妈要合理地喂养宝宝	384
五、早教：开发宝宝的智力潜能	385
（一）益智亲子游戏	385
（二）体能训练	387
●附录	388





专为中国家庭打造的育儿百科

复旦大学儿科医院儿保科专家 / 郭志平

经历了万分辛苦又充满了期盼的10月怀胎，宝宝终于来到了这个世界上，在欣喜和激动之余，初为人父和初为人母的新爸爸新妈妈，也面临着种种自己不熟悉的问题和困难，在宝宝成长的同时，父母也在学习和成长。对于这个刚睁开眼睛见到世界的娇弱的小宝宝，我们需要了解很多，需要注意很多，才能让他健康地长大。

新一代的新手父母们，素有怀疑和追求完美的精神，在育儿这件事情上更是如此。他们不会轻易相信祖母或者母亲那一辈的育儿经验，若是老人们自信满满地跟他们说“反正我们那时都是这样做的”，他们往往会有选择性的吸取，因为他们不但要知道怎么做，还要知道为什么，甚至还追求如何才能做得更好。

一本优秀的育儿书籍，往往能让新手父母们少走许多弯路，让孩子们少受许多不必要的苦。

纵观中外的育儿书籍，虽然优秀者众，但真正完全适合中国家庭的依然不多。

就东方的育儿书籍来说，日本松田道雄的《定本育儿百科》可以说是亚洲最著名、最权威的育儿书籍。但由于年代久远，许多育儿理念已与现代人不符。

西方的育儿书籍呢？美国的《斯波克育儿经》诞生于1946年，虽然至今依然是风靡全球的经典之作，但毕竟是西方人的教养方式，与中国家庭的育儿情况相差甚远，如独立睡眠、多子女、全职妈妈、西式辅食、社区医生等情况。

其实，育儿是离不开文化和民族背景的。中国的新手父母迫切需要一本真正属于中国人自己的育儿书。《中国家庭必备育婴全典》就是这么一本专为中国家庭打造的育儿百科全书。本书由国内顶级育婴机构“洋洋母婴”发起，几十位专家参与（既有潜心钻研育婴理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作前线的专家医师），耗时两年多，通过深入全国各地8000多个家庭帮助其解决育儿的实际困难和问题，并用纪实的方式连续追踪拍摄了0~1岁



不同月龄婴儿的成长变化和养护方法，在此基础上编辑成书。

成书的不易造就了本书非凡的品质。本书最大的特点是图文紧密结合，不赘言，以文字作解释、图片做示范，图片量多达 1000 多幅，新手父母可对照图片即学即用。并且，本书不但传授育婴方式，字里行间更是向广大父母传达先进的育儿理念，如“婴儿生来就拥有无限的潜力，父母要及时、科学地发掘这种潜力”“尊重婴儿间的差异性”“母乳是婴儿最佳的营养来源”等。

在编排上，《中国家庭必备育婴全典》以婴儿成长的阶段为纵线，分月阐述，按照宝宝每月的成长变化、宝宝日常护理要点、喂养、宝宝每月可能出现的不适、宝宝每月可进行的益智游戏、体能训练等分门归类，编排科学合理，新手爸妈查阅起来快速简便。作为一名从事儿科诊疗已 20 年的医生，我接待过各种各样的患儿，却遗憾地发现，许多前来就诊的婴儿其实根本就没有生病，很多症状都是由于养育不当而造成的，但医院里儿科人满为患却是不争的事实，为此我感到很痛心。我希望来的小病人能少一些、再少一些，这些稚嫩的小生命打针吃药的次数少一些、再少一些。

如果您想科学、合理地养育您的宝宝，让他拥有最佳的人生开端，我极力向您推荐这本书！