

· 科学孕育百科系列 ·

这是一部养育健康宝宝的枕边书



权威专家倾力打造的一部新手爸妈必备手册
养育健康聪明的宝宝从这里开始

YOUXIU YUNYU TUSHU

优秀孕育图书

0~3岁宝宝养育专家同步指导

0~3岁是宝宝长身体、长技能的关键时期

★ 要想宝宝身体发育好，科学喂养是正道

★ 要想宝宝能力强，游戏训练不可少 刘婷◎编著

成功 育儿 大百科

中国纺织出版社

YOUXIU YUNYU TUSHU

科学孕育百科系列



刘婷◎编著

成功 育儿 大百科

中国纺织出版社

内 容 提 要

0~3岁是宝宝生长发育最快的时期,也是宝宝大脑发育的关键期。孩子的各项能力大多在这一时期萌芽并得到发展。因此,在宝宝出生后的头3年,父母应花更多的时间和精力来照料、养育宝宝。

本书从产前准备入手,分阶段对宝宝的养育,包括母乳喂养、人工喂养、辅食添加、断奶方法及日常照料、体格训练、智力开发、情商培养等,做了全面而实用的指导。前6个月为逐月讲解,半岁到1岁为2个月一讲解,1岁到2岁为3个月一讲解,2岁到3岁为6个月一讲解,以期帮助新手父母培育出一个健康聪明的宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

成功育儿大百科 / 刘婷编著. --北京:中国纺织出版社, 2012. 12

(科学孕育百科系列)

ISBN 978-7-5064-8376-6

I. ①成… II. ①刘… 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(2012)第038093号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 卞嘉茗

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年12月第1版第1次印刷

开本: 710×1000

1/16

印张: 34

字数: 480千字

定价: 36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

见证奇迹

如梦一般
如你住进了妈妈的心房

从此
将承载如许的期望

爸爸说
你要像妈妈一样美丽大方
妈妈更希望
你像爸爸一样
聪明能干、勇敢坚强

于是
音乐、电影、绘画、艺术
还有每天讲给你听的故事
加上我们的梦想
相信能
见证一个伟大的奇迹





Content

第一篇

做好准备，喜迎宝宝的降生



宝宝出生前，准妈妈的准备

怀着期盼的心理迎接宝宝

降生／040

树立信心就能带好宝宝／040

准妈妈分娩前的生活准则／041

分娩前准妈妈的衣物准备／041



宝宝出生前，准爸爸的准备

准爸爸要发挥主心骨作用／042

准妈妈分娩前，准爸爸的主要任务／043

与准妈妈一起学习育儿知识／043

提前确定宝宝谁来带／043

接受家庭责任与义务的变化／044

接受夫妻情感的变化／044



宝宝出生前，必要的物质准备

准备好宝宝的卧室／045

准备好宝宝的婴儿床／045

准备好宝宝的床上用品／046

准备好宝宝的衣物／046

准备好尿布及纸尿裤／047

准备好哺乳用具／047

准备好宝宝的护理用品／048

准备好宝宝的玩具／048

准备好宝宝小药箱／049

第二篇

第1个月，宝宝需要细心呵护



宝宝发育紧跟踪

身体发育指标／052

触觉发育／052

视觉发育／053

听觉发育／053

动作发育／053

心理发育／053



宝宝喂养讲科学

母乳是新生儿的最佳食物／054

母乳喂养对宝宝的好处／054

母乳喂养对妈妈的好处／055

让新生儿及时吃到初乳／055

开奶前不要喂糖水或牛奶／056

正确的开奶方法／056

选择舒适的哺乳姿势／057

喂奶时的正确抱姿／058

哺乳时妈妈手的姿势／059

强化宝宝的觅乳反射／060

让宝宝正确含接乳头／060

母乳喂养前做好准备／060

宝宝需要哺乳的信号／061

掌握新生儿的每日哺乳量／061

哺乳时注意情感交流／062

两侧乳房轮流哺喂／062

避免哺乳时宝宝惊跳／062

妈妈出汗后怎样给宝宝

喂奶／062

哺乳后正确移开宝宝的嘴／063

不让宝宝吐奶的方法／063

喂奶后帮宝宝排气的方法／064

哺乳后宝宝的正确卧姿／064

夜间哺乳要重视／065

早产儿更要细心地喂哺／065
双胞胎儿的喂养／066
有些情况不能母乳喂养／066
妈妈乳头内陷怎么喂奶／067
乳头皲裂时的母乳喂养／067
妈妈患乳腺炎时怎么喂奶／067
及时为宝宝补充鱼肝油／068
怎样使母乳充足／068
新妈妈催乳食谱／069



日常护理要细心

注意护理新生儿娇嫩的
肌肤／070
正确包裹新生儿／070
给新生儿穿脱衣服的方法／071
正确抱新生儿的方法／072
如何放下睡着的新生儿／072
让新生儿好好地睡觉／073
不要搂着宝宝睡觉／073
新生儿睡眠不安的护理／074
哄新生儿的方法／074
新生儿头部胎垢的清洁／075
新生儿眼睛的护理／075

保持新生儿鼻腔的通畅／075
新生儿耳部的护理／076
新生儿脐带的护理／076
新生儿乳头不要挤／077
新生儿生殖器的清洁／077
新生儿臀部的护理／078
给新生儿换纸尿裤的方法／078
给新生儿换垫尿布的方法／079
勤换尿布预防尿布疹／080
不要拿卫生纸当尿布使用／080
正确清洗尿布的方法／080
给新生儿洗澡的方法／080
给新生儿洗发的方法／082
知道新生儿为什么会哭／082
早产儿需要更细致的护理／083



体格锻炼促强壮

新生儿期就可以开展体格
锻炼／084
新生儿运动可预防脂肪
堆积／084
轻柔地为新生儿做抚触／085
逗玩新生儿也能健身／086



虫虫咬手心／086

“抢”玩具／086

踢打响球锻炼腿部力量／087

新生儿被动操／087



智能开发重训练

触摸手掌／088

明暗训练／088

看气球／089

看黑白图片／089

听响铃／090

说悄悄话／090

抓握东西／090



情商培养有方法

关注新生儿的情绪发展／091

及早建立亲子依恋关系／091

加深母子依恋关系的方法／092

建立父子依恋关系的方法／092

自娱与回应／093

挨挨小鼻子／093

第三篇

第2个月，宝宝吃饱睡好精神足



宝宝发育紧跟踪

身体发育指标／096

视觉发育／096

听觉发育／096

动作发育／097

语言发育／097

心理发育／097

宝宝喂养讲科学

- 宝宝吃奶的时间缩短了/098
- 宝宝吃奶的次数减少了/098
- 人工喂养宝宝的哺乳量及喂养次数/099
- 按需哺乳和按时哺乳相结合/099
- 妈妈哺乳时要注意的细节/100
- 不要边看电视边哺乳/100
- 防止奶冲造成宝宝呛奶/101
- 妈妈奶多导致胀奶怎么办/101
- 如何唤醒吃奶睡着的宝宝/101
- 如何判断宝宝吃饱了/102
- 判断母乳不足的方法/102
- 妈妈母乳不足时可以混合喂养/103
- 母乳和配方奶混在一起喂并不好/103
- 母乳不足应均衡摄取营养/104
- 值得一试的民间催乳验方/104
- 人工喂养首选婴儿配方奶粉/105
- 配方奶粉的正确冲调方法/105
- 测试配方奶温度的正确方法/106

配方奶的喂养方法/106

人工喂养宝宝要适当补水/107

合理掌握宝宝的饮水量/107

不要将配方奶与米汤混在一起喂/108

人工喂养要给予宝宝爱的交流/108

人工喂养后及时清洗奶具/108

给宝宝补充营养要适量/109

母亲感冒时的母乳喂养/109

新妈妈催乳食谱/110

日常护理要细心

花点心思布置舒适的婴儿房/111

宝宝的生活不能没有声音/112

避免噪声影响宝宝的健康/112

给宝宝创造一个良好的睡眠环境/113

为宝宝选择正确的睡姿/113

每天都要给宝宝洗洗脸/114

不要用母乳给宝宝洗脸/114

勤给宝宝洗头/115



给宝宝洗澡要勤快 / 115

满月头究竟要怎么剪 / 116

指甲长了要剪一剪 / 116

不要给宝宝戴小手套 / 117

从第2个月开始为宝宝把尿 / 117

学会观察宝宝的大便 / 118

宝宝外出活动的时间与

次数 / 119

给宝宝拍照莫用闪光灯 / 119

为宝宝挑选合适的玩具 / 119



体格锻炼促强壮

满月后可以外出享受空

气浴 / 120

适当抱宝宝进行日光浴 / 120

锻炼宝宝俯卧抬头 / 121

竖抱锻炼宝宝的颈部力量 / 121

宝宝被动操 / 121



智能开发重训练

妈妈哪去了 / 123

拉长发音 / 123

小小斗牛士 / 124

摸太阳 / 124

小宝宝坐轮船 / 124

看室内外的物体 / 125

戴花手镯 / 125

宝宝小手会敲鼓 / 126

手指益智法 / 126



情商培养有方法

了解宝宝的气质类型 / 127

经常亲亲抱抱宝宝 / 128

建立信任感 / 128

表情模仿 / 129

宝宝笑一个 / 129



第四篇

第3个月，看见妈妈就会笑



宝宝发育紧跟踪

身体发育指标 / 132

视觉发育 / 132

听觉发育 / 133

动作发育 / 133

语言发育 / 133

心理发育 / 133



宝宝喂养讲科学

宝宝会感知饱饿了 / 134

人工喂养宝宝的哺乳量及喂养
次数 / 134

开始定时给宝宝喂奶 / 135

适当调整夜间喂奶的时间 / 135

宝宝不宜平躺着吃奶 / 136

宝宝吃奶咬乳头时的对策 / 136

妈妈不要在疲劳时哺乳 / 136

哺乳妈妈不要浓妆艳抹 / 136

不要在生气时给宝宝喂奶 / 137

重返职场的妈妈母乳喂养安排 / 137

妈妈不要穿着工作服给宝宝
喂奶 / 137

掌握宝宝每天的配方奶量 / 137

配方奶喂养不宜过饱 / 138

宝宝牛奶过敏的对策 / 138

不要给宝宝喂鲜牛奶 / 139

不要用豆奶代替配方奶喂养
宝宝 / 139

不要频繁更换宝宝的配方奶粉 / 139

宝宝厌食配方奶的对策 / 140

宝宝一喝配方奶就腹泻的原因 / 140

宝宝对乳糖不耐受要换配方奶 / 140

定期对宝宝奶具进行消毒 / 141

定期更换奶瓶和奶嘴 / 141

及时为宝宝补充维生素 / 142



适当添加新鲜果蔬汁／142

自制蔬果汁的方法／143

自制蔬果汁要注意卫生／143

哺乳妈妈要多吃健脑食品／144

哺乳妈妈的饮食禁忌／144

新妈妈催乳食谱／145



日常护理要细心

保护宝宝的视力／146

保护宝宝的听力／147

保护宝宝的嗓音／147

合理安排宝宝的睡眠／148

为宝宝选择合适的枕头／149

防止宝宝睡扁了头／149

宝宝睡眠日夜颠倒要纠正／150

不要抱摇着哄孩子睡觉／150

不要把宝宝单独留在床上／150



体格锻炼促强壮

春天多抱宝宝到户外活动／151

对宝宝进行翻身训练／152

锻炼宝宝的腿部力量／152

宝宝被动操／153



智能开发重训练

呼唤宝宝／154

转头追视／154

和宝宝对话／155

抓玩具／155

摇拨浪鼓／155



情商培养有方法

宝宝的情商受父母影响

最大／156

镜子里是谁啊／156

看脸谱／157

认识妈妈／157

见人就笑／157



第五篇 第4个月，能吃能睡会摇头



宝宝发育紧跟踪

身体发育指标 / 160

视觉发育 / 160

听觉发育 / 161

动作发育 / 161

语言发育 / 161

心理发育 / 161



宝宝喂养讲科学

4个月宝宝的奶量有增

有减 / 162

人工喂养宝宝每日哺乳量及

次数 / 162

妈妈应掌握手工挤乳的

方法 / 163

妈妈应学会熟练使用挤

乳器 / 163

挤出母乳的保鲜方法 / 164

冷冻母乳的解冻与喂食 / 164

宝宝发热时不愿吃奶怎么办 / 164

宝宝厌奶不要强行喂奶 / 165

宝宝腹泻时的喂养安排 / 165

人工喂养宝宝开始添加辅食 / 166

辅食是由乳类过渡到饭食的

“桥梁” / 166

可以给宝宝添加辅食的信号 / 166

可以适当给宝宝添加米粉 / 167

为宝宝添加辅食的基本原则 / 168

刚开始添加辅食要注意观察 / 168

适当补充含铁丰富的食物 / 169

怎样给宝宝喂蛋黄 / 169

宝宝营养食谱 / 170





日常护理要细心

- 训练宝宝的睡眠习惯 / 171
- 为宝宝选择合适的睡袋 / 172
- 别忘记给宝宝穿袜子 / 172
- 不要总抱着宝宝不放手 / 173
- 要勤给宝宝洗小手 / 173
- 宝宝流口水的护理 / 174
- 为宝宝选择围嘴 / 174
- 亲宝宝的嘴坏处多 / 175
- 不要强行给宝宝把便 / 175
- 不要强行制止宝宝哭闹 / 176
- 女宝宝慎用爽身粉 / 176
- 预防婴儿脑震荡 / 177
- 给宝宝“拉拉耳朵”可防耳聋 / 177
- 户外活动要注意宝宝的安全 / 178
- 户外活动要注意宝宝的冷热 / 178



体格锻炼促强壮

- 用手撑起 / 179
- 拉坐练习 / 179
- 训练宝宝高抬腿 / 180
- 帮助宝宝锻炼下肢力量 / 180
- 继续练习翻身 / 181
- 宝宝被动操 / 181



智能开发重训练

- 虫虫咬手心 / 182
- 铃儿响叮当 / 182
- 认红色 / 183
- 打哇哇 / 183
- 推不倒翁 / 183



情商培养有方法

- 激发宝宝的自我意识 / 184
- 辨认爸爸 / 184
- 跳来跳去的小松鼠 / 185
- 碰碰小鼻子 / 185



第六篇

第5个月，手脚灵活喜欢吃手指



宝宝发育紧跟踪

身体发育指标／188

视觉发育／188

听觉发育／189

动作发育／189

语言发育／189

心理发育／189



宝宝喂养讲科学

给宝宝转奶的科学方法／190

人工喂养宝宝每日喂养安排／190

帮助宝宝建立喂养“生物钟”／191

开始喂宝宝淀粉类食物／192

为宝宝冲调米粉的要诀／192

宝宝只能接受糊状辅食／192

让宝宝多喝米汤有好处／193

让宝宝顺利接受辅食的方法／193

可以添加的辅食品种／193

半流质糊状辅食的制作／194

如何让宝宝接受新的食物／195

添加泥状辅食应用小匙喂／195

给宝宝喂鱼泥的方法／195

让宝宝接受肝泥的方法／196

适当给宝宝吃些大豆制品／196

给宝宝添加辅食的注意事项／197

宝宝辅食应尽量少加盐／197

易引起过敏的食物半岁后再添加／198

能让宝宝吃带馅食物吗／198

不要太早添加固体食物／198

宝宝营养食谱／199



日常护理要细心

- 正确给宝宝穿衣保暖 / 200
- 给宝宝盖被子不要太厚 / 200
- 宝宝早睡早起精神好 / 201
- 晚上睡觉不要开灯 / 201
- 白天带宝宝到户外睡眠 / 202
- 正确使用婴儿车 / 202
- 夏季宝宝预防痱子 / 203
- 夏季不要给宝宝剃光头 / 203
- 夏季预防蚊虫叮咬 / 204
- 宝宝出牙前要多漱口 / 204
- 宝宝认生怎么办 / 205
- 教你抚慰哭闹的宝宝 / 205

体格锻炼促强壮

- 对宝宝进行直立练习 / 206
- 蹦蹦跳锻炼腿部力量 / 206
- 干布摩擦锻炼 / 207
- 适当进行冷锻炼 / 207
- 让宝宝学会靠坐 / 208
- 让宝宝在床上练习打滚 / 208
- 宝宝被动操 / 208

智能开发重训练

- 看卡通画片 / 209
- 响声从哪里来 / 210
- 同宝宝聊天 / 210
- 叫名回头 / 210
- 教唱儿歌 / 211
- 逗逗飞 / 211
- 抓小球 / 211

情商培养有方法

- 及时回应宝宝的呼唤 / 212
- 伸手让爸爸抱一抱 / 212
- 表情反应 / 213
- 学会用手势表达意愿 / 213



第七篇 第6个月，宝宝开始长牙了



宝宝发育紧跟踪

身体发育指标 / 216

视觉发育 / 216

听觉发育 / 217

动作发育 / 217

语言发育 / 217

心理发育 / 217



宝宝喂养讲科学

不能再单纯母乳喂养了 / 218

宝宝出牙期拒奶怎么办 / 218

不能用酸奶代替配方奶 / 219

不要总给宝宝吃葡萄糖 / 219

宝宝每日喂养安排 / 220

可以添加的辅食品种 / 220

宝宝只吃奶不吃辅食怎么办 / 220

添加辅食忌半途而废 / 221

让宝宝顺利接受小匙里的辅食 / 222

不要强制性喂食辅食 / 222

开始喂宝宝婴儿粥 / 222

几种常见婴儿粥的煮法 / 223

辅食添加不要过于精细 / 224

不要给宝宝吃味精 / 224

宝宝辅食尽量少用白糖和酱油 / 224

注意喂辅食前的清洁卫生 / 225

不要嘴对嘴喂宝宝辅食 / 225

怎样喂宝宝吃水果 / 225

宝宝营养食谱 / 226

