

0~3岁育儿经典

李明辉 主编

0~3 Sui Yu er
Jing dian

一本暖人心窝的育儿全书
给新手爸妈最贴心的指导



月龄划分
吃穿睡玩步步详解



名医指导
帮你解决育儿难题



亲子游戏
玩耍中母子心贴心



吉林科学技术出版社

0-3 Sui Yu er Jing dian

0~3岁 育儿经典

李明辉 ◎ 主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3 岁育儿经典 / 李明辉主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8487-8

I. ① 0… II. ① 李… III. ① 婴幼儿—哺育 IV.
① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264016 号

0~3 岁育儿经典

主 编 李明辉
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 赵 沫
模 特 图鹏淇 任美奇 李子坤
张天泽 于德宁 李佳殷
许桓豪 白皓东 宋贞仪
邵巾轩 迟轶轩 田昊雨
陈豫璇 姜凯添 王一童

封面设计 世纪喜悦品牌设计有限公司
制 版 世纪喜悦品牌设计有限公司
开 本 780mm × 1460mm 1/24
字 数 400千字
印 张 14
印 数 1—10000册
版 次 2015 年 1 月 第 1 版
印 次 2015 年 1 月 第 1 次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431—85600611 85651759
85635177 85651628
85635181 85635176
储运部电话 0431—86059116
编辑部电话 0431—86037576
团 购 热 线 0431—86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书号 ISBN 978-7-5384-8487-8
定价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究
举报电话: 0431—85635185

目录 Contents

第一章 Chapter One

0~1岁 宝宝，妈妈爱你

22 第1个月 小天使降生啦

22 养育重点

22 体格发育监测标准

23 宝宝智能发育记录

24 最佳喂养方案

24 坚持母乳喂养

24 母乳中包含哪些营养

25 母乳与配方奶的对比

25 不宜母乳喂养的情况

26 母乳喂养的时间与次数

27 母乳喂养的姿势

28 母乳喂养的正确方法

29 如何判断母乳不足

29 母乳过多的应对措施

30 防止宝宝吐奶的方法

31 如果母乳不足，就只能用配方奶代替

32 关于奶瓶

34 配方奶喂养的基本知识

36 注意宝宝喝奶的不规律性

37 配方奶喂养的注意要点

38 解决打嗝问题

39 新妈妈催乳食谱

39 豆腐香菇炖猪蹄

39 花生鸡脚

40 日常护理指南

40 如何抱新生儿

41 每天给新生儿洗澡

42 给新生儿穿衣裤的步骤

43 传统尿布 VS 纸尿裤

44 如何给新生儿做抚触

52 家庭医生

52 安抚哭闹的新生儿

53 新生儿有眼屎怎么办

54 新生儿大便怎样才算正常

55 宝宝智力加油站

55 抬头训练

55 四肢训练

56 精细动作训练游戏

56 眼跟红球 180 度

56 听柔和的声音



57 第2个月 会熟练吸奶了

57 养育重点

57 体格发育监测标准

58 宝宝智能发育记录

59 最佳喂养方案

59 这个时期宝宝主要需要的营养

59 如何喂养本月宝宝

60 夜间喂奶应注意喂养姿势

61 妈妈奶水不够怎么办

62 新妈妈催乳食谱

62 小米鸡蛋粥

62 黄豆炖排骨

63 日常护理指南

63 怎样让宝宝的头发更浓密

63 给宝宝选择什么样的洗发液

63 不要给宝宝剃满月头

64 如何给宝宝洗头

65 保暖护理

66 要注意观察宝宝的排便需求

67 如何判断宝宝的穿衣量

67 睡眠护理

67 抱或背宝宝

68 家庭医生

68 需要接种疫苗

68 宝宝夜啼怎么回事

69 宝宝感冒了怎么办

69 怎样给宝宝喂药

70 宝宝鼻子不通气怎么办

70 如何预防宝宝尿布疹

71 宝宝智力加油站

71 宝宝喜欢盯着小手看

71 头部训练

72 发音训练

72 视听觉发展与训练

72 社交能力训练

73 第3个月 会自己翻身了

73 养育重点

73 体格发育监测标准

74 宝宝智能发育记录

75 最佳喂养方案

75 这个时期宝宝主要需要的营养

75 怎样喂养本月的宝宝

76 乳腺堵塞如何哺乳

76 宝宝吃配方奶大便干怎么办

77 新妈妈催乳食谱

77 木瓜花生排骨汤

77 小豆鲤鱼汤

78 日常护理指南

78 宝宝流口水的处理

78 脚的保暖很重要

79 宝宝衣物如何清洗

80 家庭医生

80 宝宝脐疝的治疗与护理

81 宝宝脸色差怎么办



目录 Contents

82 宝宝智力加油站

- 82 翻身及其他动作训练
- 85 宝宝认知及感觉智能训练
- 86 交往能力与生活习惯训练
- 88 宝宝音乐智能培养与训练
- 90 为宝宝选购合适的玩具

92 第4个月 喜欢让人抱

92 养育重点

92 体格发育监测标准

93 宝宝智能发育记录

94 最佳喂养方案

- 94 这个时期宝宝主要需要的营养
- 95 怎样喂养本月的宝宝
- 96 如何给宝宝喝水
- 96 宝宝发育需要铁元素

97 宝宝营养食谱

- 97 南瓜碎末
- 97 大米栗子粥
- 97 胡萝卜奶汤

98 教妈妈学做维生素果汁

- 98 甜瓜汁
- 98 苹果汁

99 日常护理指南

- 99 给宝宝拍照时不要用闪光灯
- 99 如何抱这个阶段的宝宝
- 100 宝宝安全座椅选购指南

101 家庭医生

- 101 急性中耳炎
- 102 流鼻涕、鼻塞

103 宝宝智力加油站

- 103 宝宝的肢体运动与动作训练
- 107 宝宝的语言能力训练
- 108 宝宝视觉与听觉训练
- 109 宝宝的社交能力培养
- 110 本月宝宝即可进行早期阅读活动
- 111 亲子智能游戏大开发

113 第5个月 开始怕生了

113 养育重点

113 体格发育监测标准

114 宝宝智能发育记录

115 最佳喂养方案

- 115 这个时期宝宝主要需要的营养
- 115 添加辅食需要耐心
- 116 怎样喂养本月的宝宝
- 117 添加辅食的方法

118 泥糊状辅食的制作工具

119 什么时候开始添加辅食

120 可以添加辅食的一些表现

121 添加初期辅食的原则、方法

122 初期辅食食材

125 常用食物的黏稠度

126 宝宝营养食谱

- 126 胡萝卜甜粥
- 126 油菜粥
- 126 菠菜蛋黄粥

- 127 **日常护理指南**
- 127 呵护好宝宝的情绪
- 128 给宝宝剪指甲
- 128 清理宝宝鼻腔
- 128 外出
- 129 适合这个阶段宝宝的玩具
- 129 给宝宝安全的环境
- 130 **家庭医生**
- 130 宝宝肺炎的护理
- 130 宝宝贫血的预防
- 131 **宝宝智力加油站**
- 131 本月宝宝的教育“功课”
- 132 让宝宝玩出伶牙俐齿
- 134 让宝宝顺利度过“认生期”

135 第6个月 宝宝会坐了

- 135 **养育重点**
- 135 **体格发育监测标准**
- 136 **宝宝智能发育记录**
- 137 **最佳喂养方案**
- 137 这个时期宝宝主要需要的营养
- 137 怎样喂养本月的宝宝
- 138 宝宝的饮食禁忌
- 139 重视宝宝的咀嚼训练
- 140 外出时的辅食准备
- 141 **宝宝营养食谱**
- 141 配方奶米粉
- 141 橘子汁



- 142 **日常护理指南**
- 142 宝宝用品
- 142 宝宝流口水怎么办
- 143 宝宝睡觉不踏实怎么办
- 144 **家庭医生**
- 144 哪些宝宝容易缺锌
- 144 如何给宝宝补锌
- 145 宝宝缺钙的外在表现
- 145 宝宝如何补钙
- 146 **宝宝智力加油站**
- 146 训练宝宝“坐”及模仿动作训练
- 148 培养宝宝语言与感触能力
- 150 宝宝情感表达与生活行为
- 152 宝宝启蒙教育与记忆力培养
- 154 适合6个月宝宝的儿歌与玩具

155 第7个月 更黏妈妈了

- 155 **养育重点**
- 155 **体格发育监测标准**
- 156 **宝宝智能发育记录**
- 157 **最佳喂养方案**
- 157 这个时期宝宝主要需要的营养
- 157 怎样喂养本月的宝宝
- 158 宝宝偏食怎么办
- 158 影响宝宝智力的食物
- 159 提高宝宝免疫力的食物
- 160 添加中期辅食的信号
- 161 中期辅食添加
- 162 中期辅食食材
- 165 中期辅食中粥的煮法

目录 Contents

166 教妈妈学做辅食

166 豆苗碎肉粥

166 鸡蛋豆腐糊

167 日常护理指南

167 选鞋

168 生活环境

168 要高度注意宝宝的安全

169 家庭医生

169 痱子的居家护理

170 便秘的预防与护理

170 如何预防宝宝晒伤

171 预防被蚊虫叮咬

172 宝宝智力加油站

172 耐心地训练宝宝学爬行

173 科学训练宝宝用手活动

174 帮宝宝走出怕生的心理

175 宝宝认知能力的训练

176 宝宝语言能力训练

177 培养有规律的睡眠与饮食习惯

179 第8个月 开始爬行了

179 养育重点

179 体格发育监测标准

180 宝宝智能发育记录

181 最佳喂养方案

181 这个时期宝宝主要需要的营养

181 怎样喂养本月的宝宝

182 宝宝长牙需哪些营养素

183 教妈妈学做辅食

183 玉米片奶粥

183 豌豆土豆泥

184 日常护理指南

184 不要让宝宝的运动量过大

184 让宝宝拥有良好的情绪

185 为宝宝创造安全自由的空间

185 宝宝玩具的清洗

186 夏天宝宝出汗怎么办

187 家庭医生

187 急性肠胃炎的预防和护理

187 不要给宝宝掏耳朵

187 观察宝宝说话是否“大舌头”

188 宝宝智力加油站

188 爬出一个健康的宝宝

189 宝宝手部灵活动作训练

190 培养宝宝的视听能力

191 宝宝认知与社交能力训练

192 培养宝宝良好的饮食习惯

193 培养良好的日常自理行为

193 宝宝的智能开发小游戏



194 第9个月
会扶站了

194 养育重点

194 体格发育监测标准

195 宝宝智能发育记录

196 最佳喂养方案

196 这个时期宝宝主要需要的营养

196 怎样喂养本月的宝宝

197 这些蔬果是预防宝宝疾病的高手

198 宝宝饮食禁忌

199 新妈妈催乳食谱

199 鱼肉青菜粥

199 番茄碎面条

200 日常护理指南

200 排便护理

200 睡眠护理

201 家庭医生

201 不能自取鼻腔异物

201 触电的紧急处理

202 不可盲目为长牙晚的宝宝补钙

202 带宝宝外出时的注意事项

203 宝宝智力加油站

203 宝宝“识五官”及认知能力

204 宝宝运动智力开发

205 宝宝语言智力开发

206 宝宝的视听觉能力训练

207 培养宝宝的社交能力

208 第10个月
模仿能力迅速发展

208 养育重点

208 体格发育监测标准

209 宝宝智能发育记录

210 最佳喂养方案

210 这个时期宝宝主要需要的营养

211 怎样喂养本月的宝宝

211 辅食的内容力求多样化

211 食物可从全粥晋级到软饭了

212 如何给宝宝挑水果

213 添加后期辅食的信号

214 后期辅食添加

215 一眼分辨的常用食物的黏度

216 后期辅食食材

217 宝宝营养食谱

217 豌豆稀饭

217 菠菜软饭

217 太阳豆腐

218 日常护理指南

218 为不同年龄宝宝选购合适的积木

219 穿衣护理

220 家庭医生

220 小心宝宝过敏

221 学步期不可忽视的安全措施

222 当心婴幼儿急疹

目录 Contents

223 宝宝智力加油站

- 223 宝宝真的站起来了
- 224 宝宝动作能力训练
- 224 宝宝语言能力培养
- 225 宝宝视觉能力培养
- 225 宝宝听觉能力培养
- 226 宝宝触觉能力培养
- 226 宝宝认知能力培养
- 227 宝宝生活自理能力培养
- 228 宝宝情绪智能调教

229 第11个月 开始站立和扶走了

229 养育重点

229 体格发育监测标准

230 宝宝智能发育记录

231 最佳喂养方案

- 231 这个时期宝宝主要需要的营养
- 231 怎样喂养本月的宝宝
- 232 注意钙和磷的补充
- 232 合理给宝宝吃点心
- 232 养成良好的进餐习惯

233 宝宝营养食谱

- 233 百合煮香芋
- 233 鸡肉卷
- 233 木瓜奶汤

234 日常护理指南

234 做好宝宝的情绪护理

235 避免学步车带来的危害

236 家庭医生

236 小心宝宝睡觉的另类声音

237 误服药物后的应急处理

238 宝宝智力加油站

238 让宝宝勇敢迈出第一步

241 宝宝牙牙学语与视听觉训练

243 宝宝社交能力发展与训练

244 宝宝为何喜欢扔或敲打东西

245 第12个月 会迈步了

245 养育重点

245 体格发育监测标准

246 宝宝智能发育记录

247 最佳喂养方案

- 247 这个时期宝宝主要需要的营养
- 247 怎样喂养本月的宝宝
- 247 多给宝宝吃一些天然食物

248 宝宝饮食禁忌

249 宝宝营养食谱

- 249 猪肝萝卜泥
- 249 肉末茄泥
- 249 煮挂面

250 日常护理指南

- 250 宝宝学走时间表
- 251 不同阶段的牙刷



- 251 给宝宝喂药不再犯难
- 252 **家庭医生**
- 252 留心宝宝的睡态信号
- 253 7招应对宝宝厌食
- 254 破伤风的防治护理
- 255 **宝宝智力加油站**
- 255 宝宝阅读识字教育训练
- 257 学步期就是宝宝的探险期
- 258 宝宝精细动作训练
- 259 如何督导宝宝开口说话
- 260 如何教育任性的宝宝
- 261 关注宝宝心理健康的发展
- 262 训练宝宝养成良好的排便习惯
- 263 宝宝的益智玩具

第二章 Chapter Two

1岁~1岁半 快速成长的关键期

266 1岁~1岁半 宝宝如何养育

- 266 **养育重点**
- 266 **体格发育监测标准**
- 267 **宝宝智能发育记录**
- 268 **最佳喂养方案**
- 268 这个时期宝宝主要需要的营养
- 268 科学合理的饮食
- 269 适时给宝宝添加粗粮

- 270 制作辅食的注意事项
- 270 宝宝的食物结构多样化
- 271 合理选择宝宝的零食
- 271 宝宝不吃饭不一定是厌食
- 272 **宝宝营养食谱**
- 272 麻酱素包
- 272 琵琶豆腐
- 273 **日常护理指南**
- 273 穿衣护理
- 274 保证宝宝的睡眠质量
- 274 宝宝养成讲究口腔卫生的习惯
- 275 怎样确保宝宝在日光下的安全
- 276 大小便训练
- 277 把握宝宝如厕训练的时机
- 278 防范问题玩具威胁儿童安全
- 279 **家庭医生**
- 279 视觉保护
- 280 掌握带宝宝看医生的最佳时机





目录 Contents

- 281 **宝宝智力加油站**
- 281 宝宝开口说话要鼓励
- 282 宝宝数学思维开发
- 283 宝宝想象力的发展与训练
- 284 宝宝运动能力训练
- 286 宝宝人际交往能力培养
- 287 宝宝认知能力训练
- 288 宝宝生活自理能力大训练
- 289 宝宝独立能力培养

第三章 Chapter Three

1岁半~2岁 越来越淘气了

292 1岁半~2岁 宝宝如何养育

- 292 **养育重点**
- 292 **体格发育监测标准**
- 293 **宝宝智能发育记录**
- 294 **最佳喂养方案**
- 294 这个时期宝宝主要需要的营养
- 295 给宝宝补锌元素
- 296 辅食喂养要点
- 296 给宝宝喝酸奶有讲究

- 297 不适合宝宝吃的食物
- 298 饱餐后不要马上喝汽水
- 298 不要喂宝宝太硬的食物
- 298 换乳不宜太晚
- 299 不要强迫宝宝进食
- 300 **宝宝营养食谱**
- 300 荷兰豆炒虾仁
- 300 草鱼烧豆腐
- 301 **日常护理指南**
- 301 生活环境
- 302 宝宝有嫉妒心理怎么办
- 303 宝宝为什么会说谎
- 304 **家庭医生**
- 304 宝宝高热不退是怎么回事
- 304 如何预防宝宝急性结膜炎
- 305 提防宝宝啃咬物品中毒
- 306 **宝宝智力加油站**
- 306 “淘气包”的个性管理与培养
- 307 宝宝生活能力培养训练
- 308 大运动智能培养训练
- 309 宝宝精细动作训练
- 310 宝宝的语言能力培养
- 311 数学启蒙训练
- 312 认知能力培养与开发
- 313 宝宝社交能力训练



第四章 Chapter Four

2~3岁
开始为入园做准备316 2~3岁
宝宝如何养育

316 养育重点

316 体格发育监测标准

317 宝宝智能发育记录

318 最佳喂养方案

318 这个时期宝宝主要需要的营养

319 给宝宝制作安全好吃的零食

320 宝宝营养食谱

320 栗子鸡块

320 什锦鳕鱼丁

321 日常护理指南

321 宝宝穿衣能力培养训练

323 怎样教宝宝自己的事自己做

324 家庭医生

324 培养宝宝的自我保护意识

324 乳牙疾病危害大

325 宝宝智力加油站

325 宝宝个性培养与生活自理训练

328 如何培养宝宝的好品质

330 宝宝认知与社会交往能力培养

332 宝宝入园准备攻略



0-3 Sui Yu er Jing dian

0~3岁 育儿经典

李明辉 ◎ 主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁育儿经典 / 李明辉主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8487-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第264016号

0~3岁育儿经典

主 编 李明辉
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 赵 沫
模 特 图鹏淇 任美奇 李子坤
张天泽 于德宁 李佳殷
许桓豪 白皓东 宋贞仪
邵巾轩 迟轶轩 田昊雨
陈豫璇 姜凯添 王一童

封面设计 世纪喜悦品牌设计有限公司
制 版 世纪喜悦品牌设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 400千字
印 张 14
印 数 1—10000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759
85635177 85651628
85635181 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-86037576
团 购 热 线 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书号 ISBN 978-7-5384-8487-8
定价 38.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究
举报电话: 0431-85635185



前言

这是一本专门为中国妈妈准备的育儿经典工具书。0~3岁是人生最重要的头三年，是打基础的头三年，新手爸妈往往在孩子刚出生时手足无措，不知道如何护理新生婴儿，更不明白宝宝为什么哭闹。每个家庭都想给予宝宝最好的爱，但是很多爸妈不懂得方法，以至于让自己的宝宝在心智发育方面走弯路。

《0~3岁育儿经典》非常贴心地为新手爸妈提供了专业、实用的育儿知识，和你一起精心养育宝宝最重要的头三年，陪你度过育儿旅程中每一个不可复制的难忘时刻。《0~3岁育儿经典》按照月龄详细介绍了新生儿、1个月、2个月、3个月……1岁、1~1.5岁、1.5~2岁、2~3岁的生长发育、母乳喂养、辅食添加、日常护理、智能开发、常见疾病等方面的最新理念和实用方法。

建议新手爸妈认真阅读本书，参照书中的内容找到符合自己宝宝月龄的照顾方法，抓住宝宝每个脑发育的黄金期，给宝宝最适当的照顾与培养。

《0~3岁育儿经典》是新手爸妈最贴心的育儿书。





0~3岁 宝宝成长重点提醒

婴幼儿疫苗接种时间表

年龄	注射（服用）疫苗名称	预防疾病
出生	乙肝疫苗第一剂	乙型肝炎
	卡介苗第一剂	结核病
1个月	乙肝疫苗第二剂	乙型肝炎
2个月	脊灰疫苗第一剂	小儿麻痹症
3个月	脊灰疫苗第二剂	小儿麻痹症
	百白破疫苗第二剂	百日咳、白喉、破伤风
4个月	百白破疫苗第三剂	小儿麻痹症
	百白破疫苗第二剂	百日咳、白喉、破伤风
5个月	百白破疫苗第三剂	百日咳、白喉、破伤风
6个月	乙肝疫苗第三剂	乙型肝炎
6~18个月	A群流脑疫苗第一、二剂	流行性脑膜炎
8个月	麻疹疫苗第一剂	麻疹
	乙脑减毒活疫苗第一剂	流行性乙型脑炎
	乙脑灭活疫苗第一、二剂	流行性乙型脑炎
1.5~2岁	百白破疫苗第四剂	百日咳、白喉、破伤风
	麻疹疫苗第二剂	麻疹
	乙脑减毒活疫苗第二剂	流行性乙型脑炎
	乙脑灭活疫苗第三剂	流行性乙型脑炎
3岁	A群流脑疫苗第三剂	流行性脑膜炎