



完美育儿

0~3岁

用心看护
良好发育

科学喂养
健康成长

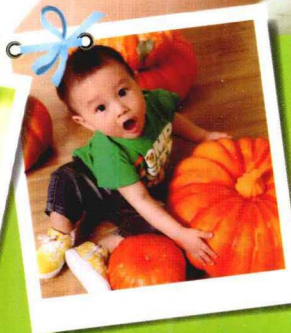
疾病调养
快速恢复

益智游戏
聪明快乐

一天
一读

程玉秋
主编

人力资源和社会保障部
高级育婴师职业技能考评
高级育婴师、高级公共营养师



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



程玉秋
主编

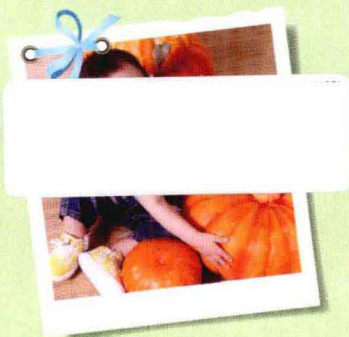
人力资源和社会保障部
高级育婴师职业技能考评员
高级育婴师、高级公共营养师



一天
一读

完美育 儿

0~3岁



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

完美育儿一天一读：0~3岁 / 程玉秋主编. — 北京：电子工业出版社，2013.6
（悦然·亲亲小脚丫·一天一读）

ISBN 978-7-121-19428-3

I. ①完… II. ①程… 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（2013）第007982号

责任编辑：项 红

文字编辑：王 维 于剑侠

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：312千字

印 次：2013年6月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

盼

望了10个月的天使终于如约而至，给家里增加了很多欢声笑语。然而，对年轻的爸爸妈妈来说，养育宝宝是一个全新的课题，太多的问题接踵而来，怎样为宝宝提供充足的母乳？怎样添加辅食，保证宝宝均衡的营养？宝宝老是流涎怎么办？宝宝老是打嗝怎么办？怎样教宝宝学走路？如何跟宝宝做游戏……

为此，我们编写了本书。本书以时间为主线，从饮食喂养、日常照顾、疾病调养、能力培养、智力开发等方面为新手爸妈提供全方位的细致指导。“饮食喂养”从妈妈珍贵的初乳开始，循序渐进添加辅食，从小就有意识地培养宝宝不厌食、不偏食、主动吃饭的良好习惯。“日常照顾”对如何抱宝宝、母乳喂养该用什么姿势、怎样避开对宝宝有害的危险物品和环境等常见问题一一给予解答。“疾病调养”给出了病因和症状，并从饮食调养、家庭护理和如何预防等方面给予指导。“能力培养”在宝宝的大动作和精细动作以及视觉、听觉和语言等能力的培养方面提出了具体方案。“智力开发”教新手爸妈在游戏娱乐中开发宝宝大脑，扩展宝宝思维。

小树长大离不开阳光和雨露，宝宝成长离不开爸爸妈妈的悉心呵护。愿这本书使您育儿轻松无忧，愿您的宝宝健康快乐、平安幸福！

目录 CONTENTS

- 0~3岁宝宝能力变化大观 » 13
- 奶瓶、奶嘴的选择 » 15
- 给宝宝洗澡的学问 » 17
- 给宝宝穿衣、脱衣的技巧 » 19
- 新生儿宝宝第一周开心成长记录 » 20



PART 1

第1个月——每天只顾吃和睡

- 第1天 珍惜初乳 » 24
- 第2天 新生儿睡眠注意事项 » 25
- 第3天 按需哺乳 » 26
- 第4天 出黄疸了 » 27
- 第5天 宝宝计划免疫的时间表 » 28
- 第6天 人工喂养乳类的选择 » 29
- 第7天 混合喂养的最佳方法 » 30
- 第8天 早产儿和低体重儿的喂养 » 31
- 第9天 妈妈要知道的奶具消毒步骤 » 31
- 第10天 新生儿主要能力特点 » 32
- 第11天 有趣的宝宝气质 » 33
- 第12天 怎样为宝宝选择纸尿裤 » 34
- 第13天 训练宝宝的听觉能力 » 35
- 第14天 训练宝宝的味觉能力、嗅觉能力和触觉能力 » 36



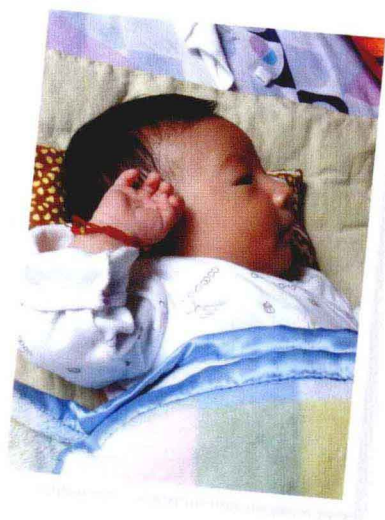
- 第15~16天 训练宝宝的语言能力 » 37
- 第17~18天 适合新生儿的语言游戏 » 38
- 第19~20天 新生儿的运动能力及训练 » 39
- 第21~22天 新生儿抬头训练和抓握训练 » 40
- 第23~24天 摇手游戏和打水操 » 41
- 第25~26天 新妈妈挤奶法 » 42
- 第27~28天 宝宝巧妙补水 » 43
- 第29~30天 宝宝满月小结 » 44



PART 2

第2个月——宝宝慢慢有规律地生活了

- 第31天 宝宝满月后怎样喂养 » 46
- 第32天 宝宝的尿便情况 » 47
- 第33天 一吃就拉怎么办 » 47
- 第34天 不要轻易放弃母乳喂养 » 48
- 第35天 增奶食谱 » 49
- 第36天 婴语必修课——宝宝的哭（一） » 50
- 第37天 婴语必修课——宝宝的哭（二） » 51
- 第38天 人工喂养注意事项 » 52
- 第39天 宝宝拒绝吃奶该如何应对 » 53
- 第40天 夜间喂奶的注意事项 » 53
- 第41天 宝宝越来越爱活动了 » 54
- 第42天 宝宝的运动训练 » 55
- 第43天 宝宝头部和四肢的运动训练 » 56
- 第44天 宝宝的小手比小嘴先“说话” » 57
- 第45天 呵护宝宝的小屁屁 » 58
- 第46~47天 多引导宝宝说话 » 59
- 第48~49天 第2个月宝宝的听觉和视觉 » 60
- 第50~51天 让宝宝安睡的秘密 » 61
- 第52~53天 给宝宝拍靛照不要用闪光灯 » 62
- 第54~55天 热敷和冷敷 » 63
- 第56~57天 给宝宝做抚触吧 » 64
- 第58~59天 纠正宝宝夜啼 » 65
- 第60天 宝宝满2个月小结 » 66



PART
3

第3个月——头竖起来了

第61天 母乳喂养充足，不必添加其他食品 » 68

第62天 混合喂养添加配方奶的要点 » 69

第63天 人工喂养该注意些什么 » 70

第64天 出现睡眠问题要冷处理 » 71

第65天 宝宝喜欢抱着睡，是宝宝的错吗 » 71

第66天 留心宝宝的胎记 » 72

第67天 宝宝的日常运动训练 » 73

第68天 宝宝的头部运动训练 » 74

第69天 养成规律的生活习惯 » 74

第70天 宝宝手部能力的特点 » 75

第71天 提高宝宝的语言能力 » 76

第72天 宝宝认知能力的培养 » 77

第73天 内服药物的使用方法 » 78

第74天 外用药物的使用方法 » 79

第75天 清理鼻牛儿 » 80

第76天 爱笑的宝宝大多比较聪明 » 81

第77天 音乐开启心灵 » 82

第78~79天 柔和的促进宝宝脑神经系统发育的方法 » 83

第80~81天 宝宝患湿疹怎么办 » 84

第82~83天 宝宝有了识别能力 » 85

第84~85天 宝宝的情绪和社交能力培养 » 85

第86~87天 妈妈外出以2小时为限 » 86

第88~89天 宝宝理想的小枕头 » 87

第90天 宝宝满3个月小结 » 88

PART
4

第4个月——会翻身了

第91天 可能会出现母乳喂养不足 » 90

第92天 每天都去晒太阳 » 90

第93天 宝宝可以喝这些可口的果汁了 » 91

第94天 仔细挑选宝宝的玩具 » 92

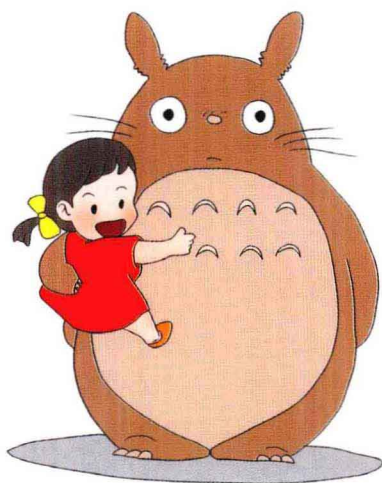
第95天 宝宝巧补铁 » 93

第96天 每天给宝宝做体操 » 94

第97天 注意洗澡的安全 » 94



- 第98天 按摩宝宝的小手吧 » 95
- 第99天 宝宝的大动作训练 » 96
- 第100天 办“百日宴”注意事项 » 97
- 第101天 上班族妈妈的喂养经 » 98
- 第102天 预防针都要打吗 » 99
- 第103天 锻炼宝宝手部抓握能力 » 100
- 第104~105天 宝宝说“啊不”了 » 101
- 第106~107天 被动操和儿歌相结合 » 102
- 第108~109天 提前安排好照顾宝宝的人 » 102
- 第110~111天 跟宝宝做语言游戏 » 103
- 第112~113天 培养宝宝的听觉能力 » 104
- 第114~115天 爸爸也很受宝宝欢迎 » 105
- 第116~117天 给宝宝定时把大小便 » 106
- 第118~119天 宝宝为什么老打嗝 » 107
- 第120天 宝宝满4个月小结 » 108



PART 5

第5个月——能吃辅食了

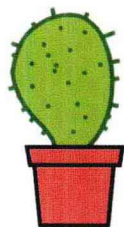
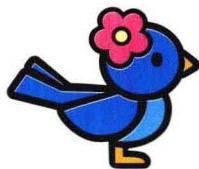
- 第121~123天 可以给宝宝添加辅食了 » 110
- 第124~126天 第5个月宝宝的饮食要点 » 111
- 第127~129天 宝宝灵敏的小耳朵 » 112
- 第130~132天 小围嘴大用处 » 113
- 第133~135天 给宝宝添个鸡蛋黄吧 » 114
- 第136~138天 抓住宝宝语言发展的敏感期 » 115
- 第139~141天 第5个月宝宝的语言宝库 » 116
- 第142~144天 宝宝汗多很正常 » 117
- 第145~146天 宝宝不小心受伤，怎么处理伤口 » 118
- 第147~148天 保护宝宝的眼睛 » 119
- 第149~150天 宝宝满5个月小结 » 120



PART
6

第6个月——开始长牙了

- 第151~152天 增加辅食是这个月宝宝的饮食要点 » 122
- 第153~154天 宝宝第6个月推荐食谱 » 123
- 第155~156天 培养宝宝说话能力的方法 » 124
- 第157~158天 让宝宝练习直立跳跃 » 124
- 第159~160天 宝宝的好奇心 » 125
- 第161~162天 长牙喽 » 126
- 第163~164天 宝宝不爱吃辅食怎么办 » 127
- 第165~166天 最好不要干涉宝宝独自玩耍 » 128
- 第167~168天 充足的睡眠有益于身心健康 » 128
- 第169~170天 宝宝患流感应如何调理 » 129
- 第171~172天 宝宝的语言习惯来源于家长 » 130
- 第173~174天 让宝宝更聪明的健脑益智方 » 131
- 第175~176天 妈妈给的天然免疫物质要用完了 » 132
- 第177~178天 宝宝适合光脚还是穿鞋子 » 133
- 第179~180天 宝宝满6个月小结 » 134

PART
7

第7个月——会腹部不离地爬行

- 第181~182天 宝宝辅食添加的要点 » 136
- 第183~184天 宝宝辅食的制作要点 » 137
- 第185~186天 训练宝宝爬行 » 138
- 第187~188天 多跟宝宝做发音游戏 » 139
- 第189~190天 注意宝宝的安全问题 » 140
- 第191~192天 帮助宝宝克服怕生 » 141
- 第193~194天 警惕可能给宝宝带来危险的物品 » 142
- 第195~196天 用食物自制磨牙棒 » 142
- 第197~198天 教宝宝用手语表达 » 143
- 第199~200天 现在学走路还过早 » 144
- 第201~203天 给宝宝挑选一个儿童安全座椅吧 » 145
- 第204~206天 宝宝患鹅口疮怎么办 » 146
- 第207~208天 家庭常备小药箱 » 147
- 第209~210天 宝宝满7个月小结 » 148



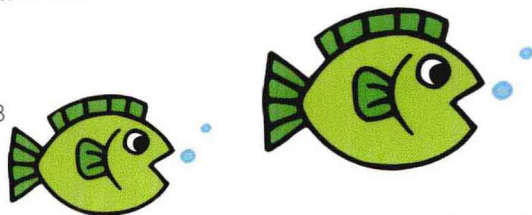
- 第211~212天 宝宝的辅食添加 » 150
- 第213~214天 宝宝所需要的营养素 » 151
- 第215~216天 补充维生素D很重要 » 152
- 第217~218天 爬行训练的三个步骤 » 153
- 第219~220天 教宝宝认识更多事物 » 154
- 第221~222天 做个干净整齐的宝宝 » 155
- 第223~225天 从宝宝的睡相看健康 » 156
- 第226~228天 布置家庭运动场 » 156
- 第229~231天 让宝宝的头发更健美 » 157
- 第232~234天 宝宝老是流涎怎么办 » 158
- 第235~237天 锻炼宝宝的手部动作能力 » 159
- 第238~240天 宝宝满8个月小结 » 160



- 第241~242天 宝宝第9个月的饮食要点 » 162
- 第243~244天 宝宝食欲不好怎么办 » 163
- 第245~246天 扶站训练 » 164
- 第247~248天 锻炼宝宝的精细动作能力 » 165
- 第249~250天 宝宝第9个月的语言能力 » 166
- 第251~252天 锻炼宝宝的手眼协调能力 » 167
- 第253~254天 任性的宝宝咋对待 » 167
- 第255~256天 乳牙也要清洁 » 168
- 第257~258天 认识自己的身体部位 » 169
- 第259~260天 多跟宝宝交谈 » 170
- 第261~262天 洗洗小脚保健康 » 170
- 第263~264天 预防宝宝缺铁性贫血 » 171
- 第265~266天 看看宝宝的小指甲 » 172
- 第267~268天 当心宝宝误食异物 » 173
- 第269~270天 宝宝满9个月小结 » 174



- 第271~272天 宝宝第10个月的饮食 》176
第273~274天 宝宝第10个月推荐食谱 》177
第275天 百吃不厌的苹果 》178
第276天 守在宝宝身边，避免发生事故 》178
第277~278天 怎样看待宝宝咬人 》179
第279~280天 通过各种玩具开发宝宝的智力 》179
第281~282天 宝宝练习站立和迈步 》180
第283~284天 摔倒了也是大英雄 》181
第285~286天 学习日常用品和动作的语言表达 》182
第287~288天 宝宝的触觉能力 》183
第289~290天 不行就是不行 》184
第291~292天 培养宝宝良好的性格 》184
第293~294天 注意观察宝宝的心理活动 》185
第295~296天 让宝宝多亲近水 》186
第297~298天 如何应对腹泻 》187
第299~300天 宝宝满10个月小结 》188



- 第301~302天 宝宝第11个月的饮食 》190
第303天 断母乳时机的选择 》191
第304天 宝宝饿一顿没有大碍 》191
第305~306天 宝宝第11个月推荐食谱 》192
第307~308天 宝宝学走路的四个阶段 》193
第309~310天 帮助宝宝学步的10条建议 》193
第311~312天 提高宝宝的语言能力 》194
第313~314天 和宝宝快乐游戏 》195
第315~316天 宝宝出水痘了怎么办 》196
第317~318天 对宝宝要温柔 》197
第319~320天 纠正宝宝吸吮手指的行为 》197



- 第321~322天 宝宝说话较晚怎么办 » 198
第323~324天 宝宝便便不通怎么办 » 199
第325~326天 认知能力的培养 » 200
第327~328天 和小伙伴交换和分享玩具 » 201
第329~330天 宝宝满11个月小结 » 202



PART 12 第12个月——迈出人生的第一步

- 第331~332天 给宝宝的食物要适宜 » 204
第333~334天 宝宝不爱吃蔬菜怎么办 » 205
第335~336天 鼓励宝宝迈出第一步 » 206
第337~338天 培养宝宝的大动作能力 » 207
第339~340天 提高手部的灵活性 » 208
第341~342天 养成基本的生活习惯 » 209
第343~344天 给宝宝穿什么衣服合适 » 209
第345~346天 可以开始给宝宝断母乳了 » 210
第347~348天 吃点促进宝宝大脑发育的食物吧 » 211
第349~351天 妈妈要留心的致过敏食物 » 212
第352~354天 宝宝第12个月推荐食谱 » 213
第355~356天 第7~12个月宝宝语言发展检测 » 214
第357~358天 打电话游戏 » 215
第359~360天 宝宝满12个月小结 » 216



PART
13

第13~24个月——多种能力发展的关键期

- 第13个月 第13个月宝宝的饮食 » 218
- 第14个月 宝宝鼻出血怎么调养 » 219
- 第15个月 宝宝第15个月推荐食谱 » 220
- 第16个月 成长的关键就是父母的关心和赞扬 » 221
- 第17个月 宝宝的大动作能力培养 » 222
- 第18个月 让宝宝多说话的方法 » 223
- 第19个月 宝宝音乐、美术潜能的开发 » 224
- 第20个月 培养宝宝的逻辑能力 » 225
- 第21个月 警惕宝宝患上佝偻病 » 226
- 第22个月 提高免疫力，预防宝宝生病 » 227
- 第23~24个月 宝宝满24个月小结 » 228

PART
14

第25~36个月——在游戏中快乐成长

- 第25个月 第25~36个月宝宝的饮食 » 230
- 第26个月 宝宝可以放心吃的食物 » 231
- 第27个月 进行数学与文字教育的好方法 » 232
- 第28个月 让宝宝走出家门锻炼社交 » 233
- 第29个月 教宝宝使用勺子、杯子 » 234
- 第30个月 将宝宝的牙齿保护好 » 235
- 第31个月 不要让宝宝太胖了 » 236
- 第32个月 如果宝宝说脏话 » 237
- 第33个月 适当规劝和惩罚 » 238
- 第34个月 怎么应对那些让妈妈头疼的问题 » 238
- 第35~36个月 宝宝满36个月小结 » 239



0~3岁宝宝 能力变化大观



月龄	动作能力	语言能力	认知能力
第1个月	不协调，无规律	能哭叫	听到铃声，注意力会被吸引，全身的活动随之减少
第2个月	直立位及俯卧位能抬头	能发出和谐的喉音	能微笑，两眼能够随移动的人或物而转动
第3个月	能从仰卧位翻到侧卧位	能咿呀发音	头部可随看到的事物或听到的声音转动180度
第4个月	扶其髋部能坐，俯卧位能够用两手支撑抬起前半身	能发出笑声	见到食物会表示喜悦，能较有意识地哭、笑
第5个月	扶其腋下能站直，可主动伸手抓到玩具	能喃喃地发出单调的音节	能辨别人声，会望着镜中的人发笑
第6个月	能短暂独坐，能用手摇玩具	能发诸如“ka”、“da”、“ma”等音节	能识别熟人和陌生人
第7个月	能将玩具从一只手换到另只一手	能无意识地发出“爸爸”、“妈妈”等重复音	能听懂自己的名字
第8个月	会爬，会坐起和躺下，会做出拍手、再见等动作	会重复大人所发出的简单音节	开始观察大人的行动，开始认识物品
第9个月	会扶着栏杆站起来，试着独站	能模仿大人咳嗽，用舌头发“嗒嗒”声或发出“嘶嘶”声	能找到在其面前用手帕盖上的玩具，见熟人会伸手要人抱
第10~11个月	能独站片刻，能扶着椅子或推车走几步，能用手指拿东西	开始用单词	能模仿成人的动作，会招手与人再见



(续表)

月龄	动作能力	语言能力	认知能力
第12个月	可放手站立数秒或独走几步,扶物可弯腰拾东西	能通过模仿声音来表示相应的事物,如以“汪汪”、“咪咪”代替狗、猫等	对人、事物有喜爱、憎恶之分,穿衣时会配合
第13~15个月	走得很好,能蹲着玩,可搭叠积木2~3块	会说出几个词和自己的名字	能表示同意或不同意,能正确地指出自己身体的各部分
第16~18个月	能爬台阶,能拉着玩具车走,能倒退几步,会模仿画横线,可用绳串大串珠,会自己进食	会说较多的词	会表示大小便,能听懂简单的指示,喜欢看图、翻书
第19~24个月	能跑,能双脚跳,手的动作更准确,会用勺吃饭,能完成简单动作,如拾物品	会说简单的句子	能表达喜、怒、恐等,白天可控制大小便
第25~36个月	跑、跳稳,会骑三轮车,会洗手、洗脸、穿脱衣服,能将纸张折叠得很好,会模仿画圆圈,能用积木搭桥形	能说完整的句子	能背诵短歌谣,数几个数,认识图画上的东西,正确分辨颜色,能认识男女,自称“我”,表现出自尊心,有同情心,怕羞,小便可自理,大便会主动表示

奶瓶、奶嘴的选择

一套合适的奶瓶、奶嘴对于宝宝的健康成长非常重要。宝宝用上合适的奶瓶、奶嘴，才能顺利地进食，否则就容易发生呛奶、肚子胀、消化不良等问题，从而影响宝宝的正常发育。



1 奶瓶的选择

奶瓶的材质

奶瓶的材质主要有玻璃和树脂两种。这两种奶瓶各有利弊。玻璃奶瓶除了强度不够、易碎以外，其他品质都优于树脂奶瓶，建议喂养新生儿尽量使用玻璃奶瓶。树脂奶瓶不容易摔坏，可以让宝宝自己拿着使用，也易于出门携带，在宝宝3个月以后可以多用树脂奶瓶。

奶瓶的型号

奶瓶按容量可以分为小型、中型、大型等。市场上出售的小型奶瓶容量为120~160毫升，中型奶瓶容量为170~260毫升，大型奶瓶容量为270~320毫升。准备哪种型号奶瓶应根据宝宝一次的吃奶量来定。新生儿吃奶的次数多而量少，一般需要准备2个小型奶瓶；宝宝3~4个月以后，吃奶的量逐渐增多，需要准备4~6个中型奶瓶；随着宝宝的成长，吃奶的量更多，需要准备2个大型奶瓶。

2 奶嘴的选择

奶嘴的形状

奶嘴的形状有拇指形和圆形两种。拇指形奶嘴是妈妈乳头的变形，是根据口腔学原理开发的；圆形奶嘴与妈妈乳头的模样相仿，容易使宝宝产生亲近感，而且大小也正好适合宝宝吸吮。

奶嘴的材质

奶嘴一般有乳胶和硅胶两种材质。乳胶奶嘴有弹性，柔软性好，颇似妈妈的乳头，但是稍微有一点橡胶的异味，容易变形，不宜长时间高温消毒。硅胶奶嘴没有橡胶的异味，不易老化，但是其质感不如乳胶奶嘴柔软，宝宝可能不愿意接受。

奶嘴的型号

奶嘴的型号分为SS、S、M和L。一般来说，SS适合于新生儿；S适合于2~3个月的宝宝；M适合于4~6个月的宝宝；L适合于7个月以上的能自如吸吮的宝宝，并适合喂食汤或果汁。妈妈在购买时，一定要根据产品说明上给出的适合月龄进行选购。

奶嘴的孔眼

奶嘴的孔眼有多种形状，主要有O、Y、-、+等。

小号“O”形孔眼奶嘴的流量较小，一般用于新生儿。“Y”形孔眼奶嘴的流量比较稳定，适合3个月以上的宝宝，宝宝可以自我控制吸奶量，边吃边玩，而且“Y”形孔眼的奶嘴不像“+”形孔眼的奶嘴那么容易断裂。“-”形孔眼的奶嘴适合6个月以上的宝宝。“+”形孔眼的奶嘴一般是宝宝在吃需要大力吸吮的配方奶或辅食时使用。有好几个“O”形孔眼的奶嘴通常是月龄较大的宝宝在喝水或果汁等饮品时使用的。

月龄小的宝宝应该选择孔眼小一点的奶嘴，如果孔眼太大，可能会造成宝宝呛奶。月龄大的宝宝吸吮能力有所增强，可以选择孔眼大一些的奶嘴。

