



0-1岁宝宝



0-1 SUIBAOLAO
ZUIXUYAODEYANGYUFANGAN

最需要的

养育方案

◎ 0~1岁宝宝发育 ◎ 新生儿生活照料

◎ 0~1岁宝宝的喂养指导

◎ 好习惯从小学起 ◎ 宝宝的保健医生

张家林 李艳萍◎主编



中医古籍出版社



0-1岁

0-1岁宝宝



最理想的

养育方案

作者：[作者姓名]

0-1岁宝宝的养育方案

0-1岁宝宝的养育方案

0-1岁宝宝的养育方案

0-1岁宝宝的养育方案



优生优育保健全书·优生篇

0-1岁宝宝

最需要 的 养育方案

张家林 李艳萍◎主编

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优育保健全书·优生篇/张家林,李艳萍主编.—北京:中医古籍出版社,2007.11

ISBN 978-7-80174-551-4

I. 优… II. ①张…②李… III. 优生优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 145472 号

优生优育保健全书·优生篇
0~1 岁宝宝最需要的养育方案

主 编: 张家林 李艳萍

责任编辑: 刘 婷

特邀编辑: 王国防

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/20

印 张: 14.4

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-551-4

定 价: 19.80 元(全套 118.80 元)

第一章 0~7 天宝宝

最需要的养育方案

孩子出生时,体重若在2.5千克以上,算过了人生第一关。体重不足2.5千克的新生儿为“未成熟儿”,需采取特殊保护。健康新生儿的标志是皮肤鲜嫩呈粉红色,大声啼哭,手脚自由地活动。

一、宝宝发育	1
1. 出生当天新生儿特点	1
2. 第1周的新生儿特点	2
3. 了解新生儿的反射动作	4
4. 发育检查	5
5. 新生儿胎便早日排出的方法	5
二、喂养指导	6
1. 新生儿能用奶瓶喂养吗	6
2. 新生儿哭闹时是否需要喂哺	6
3. 如何哺乳睡眠多的新生儿	7
4. 双胞胎如何喂养	7
5. 新生儿体重下降怎么办	8
6. 新生儿吸吮无力怎么办	8
三、生活照料	9
1. 婴儿床	9
2. 宝宝的衣服	9
3. 宝宝的尿布	10
4. 宝宝洗浴后	11
5. 怎样做好脐部护理	12
四、宝宝锻炼	12
头面部抚触	12
五、早教训练	13
准备玩具	13





六、保健医生	14
1. 新生儿阴道出血与乳房肿胀	14
2. 新生儿的状态	15
3. 高危新生儿及有缺陷的新生儿	16

第二章 7~15 天宝宝 最需要的养育方案

母乳是新生儿最理想的天然营养品,在母乳不足时,不要轻率地换成牛奶,应该坚持母乳喂养。若宝宝哭闹得厉害,可一半牛奶一半母乳。

一、宝宝发育	17
1. 7~15 天新生儿体重	17
2. 7~15 天新生儿体温	18
3. 7~15 天新生儿个性	18
4. 7~15 天新生儿视觉	19
5. 7~15 天新生儿听觉	20
二、喂养指导	21
1. 喝母乳之前须知	21
2. 如何喂养与护理早产儿	22
3. 在家分娩后的授乳	23
4. 母乳不足怎么办	24
5. 用牛奶喂养的措施	24
6. 人工喂养必备器具	25
7. 挤母乳的方法	26
三、生活照料	27
1. 半个月新生儿在照料上的注意事项	27
2. 尿布的裹法	27
3. 新生儿洗澡	28
四、早教训练	29
新生儿的玩具	29

五、保健医生	30
1. 为什么不要给新生儿割螳螂嘴	30
2. 胖瘦不一的过期产儿	30
3. 窒息	31
4. 呼吸时嗓子发响	31
5. 肚脐出血	32

第三章 15 ~ 30 天宝宝 最需要的养育方案

满月时,如果体重比出生时增加 1 千克以上,则表明没有什么问题。如果每天平均增长不足 20 克,则说明母乳不足或吃奶粉太少。

一、宝宝发育	33
1. 15 ~ 30 天新生儿体重	33
2. 15 ~ 30 天新生儿身长	33
3. 15 ~ 30 天新生儿的头	34
4. 15 ~ 30 天新生儿的头围与胸围	34
二、喂养指导	35
1. 乳汁分泌不足怎么办	35
2. 乳汁自流是怎么回事	36
3. 乳汁过多怎么办	36
4. 怎样判断新生儿吸吮是否有力	36
5. 满月增磅不增怎么办	37
6. 什么时候要添加鱼肝油? 如何添加	37
7. 给新生儿喂药要注意哪些问题	38
8. 酸牛奶能喂新生儿吗	38
9. 用母乳给新生儿洗脸能使皮肤白嫩吗	39





三、生活照料	39
1. 啼哭	39
2. 宝宝最喜欢笑	41
3. 不要给新生儿剃满月头	41
4. 做爸爸要转变观念	42
5. 父亲要做的事	42
四、早教训练	43
锻炼宝宝	43
五、保健医生	44
1. 新生儿的便秘	44
2. 新生儿鼻塞	45
3. 头形不正	46
4. 面颊的疙瘩和臀部的糜烂	46
5. 阴囊水肿	47
6. 斜颈	48
7. 脐疝	48
8. 家里有人患肺结核时	49

第四章 2个月宝宝 最需要的养育方案

此时,婴儿的视觉与听觉已经开始发达了,能够了解妈妈的声音,当他哭泣的时候哄他,他就会停止哭泣,对妈妈的动作也会有反应。

一、宝宝发育	51
1. 婴儿2个月发育状况	51
2. 2个月婴儿动作发展	52
3. 是否应禁止婴儿吮手指或足趾	53
4. 婴儿2个月视力与听觉	53

二、喂养指导	55
1. 2个月婴儿用牛奶喂养时	55
2. 婴儿2个月母乳喂养	56
3. 补充水分	57
4. 如何防止婴儿吐奶	58
5. 人工喂养	58
6. 判断婴儿饥饱的方法	59
7. 婴儿按需喂养	60
8. 防止婴儿过胖	61
9. 从何时开始让孩子喝果汁	62
10. 婴儿为何边吃奶边哭	63
三、生活照料	63
1. 什么时间给婴儿洗澡好	63
2. 婴儿排便因人而异	64
3. 养成抱的毛病	65
4. 四季小衣服	65
5. 给婴儿戴顶小帽帽	66
6. 婴儿特殊部位的清洁	67
四、宝宝锻炼	68
1. 婴儿的户外活动	68
2. 怎样帮助婴儿做体操	68
五、早教训练	70
1. 玩具	70
2. 益智小游戏	71
六、保健医生	71
1. 定期健康检查	71
2. 湿疹不愈的婴儿	72
3. 腹泻与便秘	73
4. 婴儿发热时	74
七、安全提示	75
2个月婴儿最易发生的事故	75





第五章 3个月宝宝 最需要的养育方案

婴儿的发育及营养状况,通常根据体重的增长情况来判断。另外,还参考皮肤色泽的好坏、捏起皮肤时可见到的皮肤弹性、皮下脂肪等情况。

一、宝宝发育	76
1. 3个月婴儿动作发展	76
2. 3个月婴儿发育状况	77
3. 表情丰富	78
二、喂养指导	79
1. 营养状况的判断	79
2. 使母乳质高量足的方法	79
3. 催乳食谱	80
4. 3个月婴儿母乳喂养方法	81
5. 普通食物喂养	82
6. 3个月婴儿牛奶喂养方法	83
三、生活照料	84
1. 3个月婴儿照料	84
2. 3个月夏季婴儿照料	85
3. 3个月冬季婴儿照料	86
4. 晚上睡不着的婴儿	86
5. 给宝宝一张小床单独睡	87
6. 宝宝睡觉取什么姿势好	88
7. 宝宝要穿多少衣服合适	89
8. 宝宝要不要装饰品	89
四、宝宝锻炼	90
1. 婴儿体操	90
2. 玩具	90
3. 跟婴儿跳舞	91

4. 让婴儿学习翻身	91
五、早教训练	92
1. 逗引宝宝发音	92
2. 照镜子	93
3. 找声源	93
六、保健医生	93
什么情况下不能打预防针	93
七、安全提示	94
1. 防止异物进入婴儿眼内	94
2. 防止事故	95

第六章 4个月宝宝 最需要的养育方案

婴儿身体的活动比上个月更加频繁,眼睛和耳朵的功能与手脚的运动能够逐渐开始协调了。头部完全能够挺立时,有的母亲开始培养婴儿小便的习惯了。

一、宝宝发育	96
1. 4个月婴儿动作发展	96
2. 这个月龄孩子的特点	97
3. 4个月婴儿的正常体重和身长	99
二、喂养指导	99
1. 喂辅食须知	99
2. 婴儿喂养的特点	100
3. 4个月婴儿母乳喂养方法	101
4. 4个月婴儿牛奶喂养方法	102
5. 小儿每日需要多少脂肪和糖类	103
6. 小儿常用的辅食制备	103
7. 喝牛奶的婴儿该注意什么	104
三、生活照料	105
1. 不要过分摇婴儿	105





2. 背婴儿	105
3. 培养规律的睡眠习惯	106
4. 训练使用杯子	107
5. 帮宝宝按摩	107
6. 漂亮婴儿装	109
四、宝宝锻炼	109
1. 锻炼婴儿	109
2. 婴儿按摩	111
五、早教训练	112
1. 玩玩具	112
2. 看小朋友玩	112
六、保健医生	113
1. 暑热症	113
2. 眼睛异常	114
3. 婴儿的感冒	114
4. 婴儿大便干燥	115
5. 婴儿发烧的原因	116
七、安全提示	117
防止事故	117

第七章 5个月宝宝 最需要的养育方案

听到母亲的声音,会表现出欢快,看到陌生人可能会惧怕、逃避,或者不让陌生人抱他,看到陌生人靠近时会哇哇大哭起来。

一、宝宝发育	119
1. 5个月婴儿特征	119
2. 宝宝的挫折与激励	120
二、喂养指导	121
1. 从什么时候开始给婴儿点心吃	121
2. 婴儿食量也有大小	122
3. 婴儿的粥类食品	122
4. 家庭制作婴儿辅食	123

三、生活照料	124
1. 照顾小女孩的方式	124
2. 照顾小男孩的方式	124
3. 一觉睡到大天亮	125
4. 天天换内衣	126
5. 漂亮的婴儿车	126
6. 婴儿头上的乳痂能洗掉吗	126
四、早教训练	127
1. 找到婴儿喜欢的游戏	127
2. 爬行游戏	128
3. 与婴儿一同游戏	128
4. 益智小游戏	129
五、保健医生	129
当婴儿突然哭闹时	129
六、安全提示	131
预防意外的特点	131

第八章 6个月宝宝 最需要的养育方案

婴儿不像从前那样光爱睡觉了,醒来的时间和玩的时间增多了。他会不停地摇动自己的手臂,使劲地把身子翻过来,仰卧在床上,自己能翻身,他感到很开心。

一、宝宝发育	132
1. 生长发育的特点	132
2. 体重、身长	133
3. 语言训练	133
4. 这个月龄的孩子	134
5. 婴儿会坐了	136
二、喂养指导	137
1. 5~6个月用母乳喂养的特点	137
2. 5~6个月用牛奶喂养的特点	138
3. 5~6个月半断奶的方法	139



录





4. 怎样给婴儿喂辅食	141
5. 家庭制作婴儿辅食	142
三、生活照料	143
1. 婴儿可以照镜子吗	143
2. 婴儿什么情况下不能洗澡	144
3. 婴儿鞋的选择	145
4. 断奶练习	145
四、早教训练	150
1. 玩具	150
2. 妈妈是最好的玩具	150
3. 和婴儿一起玩	151
4. 轻声唱儿歌	151
五、保健医生	152
1. 消化不良	152
2. 如何预防婴儿腹泻	152
3. 小心婴儿患急性呼吸道感染	153
4. 预防长痱子和长痱子后的处理	154
5. 经常咳嗽	154
6. 夜啼	155
7. 冻伤	156
六、安全提示	157
1. 异物入口	157
2. 器械伤	157

第九章 7个月宝宝 最需要的养育方案

在10℃以下的天气带婴儿到室外时,要给婴儿戴上手套、穿上袜子。手套和袜子不能有湿气或污垢。袜子一般会经常洗,但手套比较容易疏忽。另外还要注意手套和袜子口处不能太紧。

一、宝宝发育	158
1. 7个月婴儿动作发展	158
2. 7个月婴儿特征	159

二、喂养指导	160
1. 什么时候停吃母乳	160
2. 未成熟的半断奶	161
3. 婴儿喂养小窍门	162
4. 家庭制作婴儿辅食	163
5. 婴儿应多食蛋白类食物	165
6. 断奶次数与量	165
7. 饮食的练习	166
8. 让婴儿喜欢进食	167
9. 中期的营养	167
10. 离乳中期的菜谱与做法	168
三、生活照料	169
1. 7个月婴儿照料	169
2. 排便训练	170
3. 什么样的便器好	171
4. 怎样为婴儿用海绵擦浴	172
5. 清洁牙齿的教育	172
6. 干布摩擦的好处	173
7. 婴儿可以睡凉席吗	174
四、宝宝锻炼	174
1. 让婴儿爬行有益健康	174
2. 协助婴儿爬行	175
五、早教训练	176
游玩的特点	176
六、保健医生	177
1. 婴儿“哮喘”	177
2. 初夏发热的疾病	178
3. 7个月婴儿腹泻注意事项	178
4. 婴儿肺炎与支气管炎的区别	179
5. 婴儿高热后为什么易抽风	180





第十章 8个月宝宝 最需要的养育方案

8个月的婴儿不需要用东西支撑就可以坐很长时间,牵着他的手或自己扶着东西可以站立,但还不能自由走动,手的动作也灵活很多,如能撕纸,并往嘴里送,所以离不开大人的看护。

一、宝宝发育	181
8个月婴儿动作发展	181
二、喂养指导	182
1. 婴儿喂养	182
2. 饮食的变化	182
3. 喂牛奶	183
4. 还可以让婴儿吃母乳吗	183
5. 婴儿的“偏食”	184
6. 宝宝一天的饮食参考	185
7. 辅食的家庭制作	186
三、生活照料	187
1. 照料的特点	187
2. 尽量不与婴儿同寝	188
3. 不要使婴儿养成擦毛巾等物的习惯	188
4. 排泄的训练	189
5. 教宝宝坐便盆	190
6. 午睡	190
7. 不要过分逗宝宝	191
8. 保护婴儿眼睛	192
9. 保护婴儿听力	192
四、宝宝锻炼	193
给婴儿一个“运动场”	193
五、早教训练	194
让婴儿安全地游玩	194

六、保健医生	195
1. 婴儿佝偻病	195
2. 聋与哑的关系	195
3. 婴儿鼻出血	196
七、安全提示	197
婴儿的坠落	197

第十一章 9个月宝宝 最需要的养育方案

一天究竟吃几次辅食好,并没有统一的规定,应因人而异。不爱喝牛奶的婴儿,可以吃烂面条、粥、奶糊等,但要注意多加些高蛋白的鱼、肉、蛋等食品。

一、宝宝发育	199
9个月婴儿动作发展	199
二、喂养指导	200
1. 这个月龄婴儿的饮食	200
2. 断乳过渡的后期	200
3. 使用包装好的食品	201
4. 完全停掉母乳	202
5. 后期的营养	203
6. 离乳后期的食谱及作法	203
7. 培养婴儿良好的饮食习惯	204
8. 为何要多吃含蛋白质的食物	205
三、生活照料	206
1. 9个月婴儿照料	206
2. 排尿与午睡	207
3. 洗澡与洗发	207
4. 清洁与卫生	208
5. 婴儿在保育园的注意事项	209



录

