

本书附送孕育专家电话咨询



博尔乐专家
热线支持



育儿 必读

张秀丽/编著

随书赠送
精美拉页

指导专家—戴淑凤

北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事
先后为上万名家长提供科学育儿和
智能开发指导

中国人口出版社

张秀丽/编著

育儿必读

总顾问

吴阶平

原全国人大常委会副委员长

委员

严仁英

北京大学第一临床医学院妇产科教授

中国关心下一代工作委员会专家委员会主任

世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美

中国工程院院士、中华医学会副会长

北京儿童医院名誉院长、国务院学位委员会委员

杨魁孚

中国计划生育协会常务副会长

中国人民大学兼职教授

黄醒华

首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

首都医科大学硕士生导师

中华医学会围产医学分会常委

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

区慕洁

中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤

北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授

中国优生科学协会理事、中国优生优育协会理事

张湖德

中央人民广播电台医学顾问

北京中医药大学教授

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿必读/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80202-793-0

I. 育… II. 张… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第156445号

育 儿 必 读

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	18 插 页 2
字 数	180千
版 次	2009年1月第1版
印 次	2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-793-0/TS : 006
定 价	24.80

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录 CONTENTS

PART 1

宝宝降临前：
装备整齐，整装待发

- 一、超级装备..... 2
 - 1. 必要装备..... 2
 - 2. 补充装备..... 4
- 二、写给爸爸的话..... 5
 - 1. 亲子不可替代..... 5
 - 2. 家务责无旁贷..... 5
 - 3. 学习做好爸爸..... 6

PART 2

0~1个月：
宝宝降临，全家
齐上阵

- 一、新生儿宝宝特有现象..... 8
 - 1. 蜷缩的体态..... 8
 - 2. 不是感冒的打喷嚏..... 8
 - 3. 体重减轻不是病..... 8
 - 4. 惊跳..... 9
 - 5. 开始两天内的呕吐..... 9
 - 6. 胎粪..... 9
 - 7. 溢奶..... 9
 - 宝宝吐奶后的四大注意事项..... 10
 - 可以等到第二天去看医生..... 10
 - 需要马上送医院..... 10
 - 预防宝宝溢乳的五大措施..... 11

8. 斗鸡眼	12
9. 女孩来月经	12
10. 马牙	12
11. 乳房增大	12
12. 脱皮	13
13. 辛苦的便便	13
14. 新生儿的扁平足	13
15. 视野一点点	13
二、吃得好、睡得香	14
1. 母乳喂养的优点	14
初乳的特点	15
开头几天母乳不足怎么办	15
哪些妈妈不宜母乳喂养宝宝	16
哪些宝宝不能接受母乳喂养	16
母乳喂养的方法	17
2. 宝宝吃好了吗	18
如何判断宝宝是否吃饱了	19
真的是母乳的错吗	19
母乳喂养的常见错误	20
乳房护理	21
剖宫产的妈妈如何喂养宝宝	22
双生儿和巨大儿的喂养	22
3. 人工喂养不简单	23
乳类产品的选择	24
冲调方法	24
哺喂所需品及选择	24
喂奶方法	24
每天喂奶量	25





牛奶导致腹泻了怎么办	25
4. 我爱水当当	26
宝宝喝水的4个学问	26
哪些水宝宝不宜喝	27
怎么发现宝宝要喝水了呢	27
5. 给妈妈的滋补食疗方	28
6. 为什么宝宝那么爱睡觉	29
7. 睡吧睡吧妈妈的宝宝	29
宝宝的房间	30
床具、寝具的放置	30
睡觉不要捆、不要捂	30
8. 边睡边吃，边吃边长	31
夜间喂奶要注意	31
三、小人儿的世界	31
1. 宝宝需要亲密接触	31
2. 宝宝可不是粽子	33
3. 宝宝日常衣服	33
4. 纸尿裤	34
5. 洗呀洗呀洗澡澡	35
洗澡工具	35
洗澡步骤	35
什么时候不能洗澡	36
6. 关于宝宝的小屁屁	36
7. 宝宝的头摸得摸不得	37
8. 宝宝为什么哭了	37
四、长本事了	39
五、边玩边学更聪明	40
1. 对宝宝讲话或唱歌	40

PART 3

第2个月： 和阳光玩游戏

- 2. 为宝宝做一些简单的按摩动作..... 40
- 3. 触动宝宝的脸颊..... 41
- 4. 让宝宝看亲人的脸..... 41

一、吃得好、睡得香..... 43

- 1. 奶水是我的饭..... 43
 - 婴儿时期不宜喂豆奶..... 43
 - 乳房护理..... 43

- 2. 少不了的维生素 D..... 44

- 3. 宝宝可以吃药吗..... 45

二、小人儿的世界..... 46

- 1. 晒太阳..... 46
 - 外出保暖准备及用品..... 46

- 2. 爸爸给我扇扇子..... 47

- 3. 嘘嘘乐..... 47

- 4. 我的三浴..... 48
 - 空气浴..... 48
 - 森林浴..... 48
 - 温水浴..... 48

- 5. 给宝宝修剪指（趾）甲..... 48

- 6. 哭闹..... 49
 - 生理性哭闹..... 49
 - 病理性哭闹..... 49

- 7. 腹股沟疝气..... 49

- 8. 耳聋..... 50

- 9. 蚊虫叮咬..... 51

10. 关节脱臼	51
三、长本事了	52
四、边玩边学更聪明	53
游泳好好玩	53

PART 4

第3个月：
大脑发育好时机

一、吃得好、睡得香	55
1. 妈妈吃啥我吃啥	55
2. 睡有睡样	55
二、小人儿的世界	56
1. 口水兜一族	56
警惕中耳炎	56
2. 多点抚摩多点爱	57
三、长本事了	58
四、边玩边学更聪明	60
1. 爱笑	60
2. 选玩具	61
3. 宝宝健身操	61

PART 5

第4个月：
妈妈要上班了

一、吃得好、睡得香	64
1. 我能吃点别的吗	64
2. 妈妈要上班了	64
混合喂养	64
母乳的保存	65
3. 推舌反射	65

添加辅食的原则	66
三款推荐食谱	67
二、小人儿的世界	68
1. 宝宝擦身勤锻炼	68
温水擦身法	68
干布擦身法	68
2. 是尿布还是爽身粉惹的祸	68
3. 警惕“肠套叠”	69
三、长本事了	70
四、边玩边学更聪明	71
1. 躲猫猫	71
2. 斗斗飞	72

PART 6

第5个月:

健康成长在5月

一、吃得好、睡得香	74
1. 我长牙了	74
出牙并发症	74
关于乳牙的保护	74
乳牙出牙时间顺序	74
2. 逮啥吃啥	75
防止异物入口	75
3. “神奇的5月”——长身体的关键时期	76
4. 泥泥我最爱	76
几款推荐食谱	76
5. 不做蒙面超人	77
二、小人儿的世界	78
1. 男婴的秘密——预防男婴睾丸扭转	78

2. 夏天防头疮，冬天防冻伤·····	78
3. 擤鼻涕的学问·····	79
三、长本事了·····	80
四、边玩边学更聪明·····	81
1. 妈妈在哪里·····	81
2. 扑通扑通往下掉·····	82
3. 身体摇一摇，眼睛看呀看·····	82
4. 快过来·····	82

PART 7

第6个月： 世界真奇妙

一、吃得好、睡得香·····	85
1. 坚持母乳喂养到6个月·····	85
2. 换饭饭了·····	85
喂养指导·····	85
3. 断奶方法·····	86
4. 磨磨牙，吃得香·····	88
5. 怎么给宝宝补铁·····	88
提高铁的吸收率·····	88
维生素C促进吸收·····	88
家庭补铁食品·····	89
二、小人儿的世界·····	90
1. 边玩边学乐陶陶·····	90
学习自己玩·····	90
小伙伴们一起玩·····	90
2. 妈妈，我怕·····	91
三、长本事了·····	92

PART 8

第7个月： 越爬越聪明

四、边玩边学更聪明..... 93

- 1. 悬身爬行..... 93
- 2. 双手撕纸..... 93
- 3. 挺身观望..... 94

一、吃得好、睡得香..... 96

- 1. 断乳及换乳..... 96
 - 乳类仍然是重头戏 96
 - 心理断奶 97
 - 换乳期喝什么 97
 - 不爱喝牛奶怎么办 97
 - 豆浆能代替牛奶吗 98
- 2. 我是“蛋黄派” 98
 - 常见误区 98
- 3. 饮食卫生..... 98
- 4. 睡得有多香..... 99
 - 睡相不好是健康的象征 99
 - 手伸在被子外是为了散热 99
 - 宝宝手脚变热是困了的表现 99

二、小人儿的世界..... 100

- 1. 爬虫族..... 100
- 2. 别拍我的背..... 101
- 3. 出汗多是病吗..... 101
- 4. 断奶后便秘..... 102
 - 按摩法 102
 - 均衡膳食 103

PART 9

第8个月： 我家“掌勺”人

保证活动量	103
适合便秘宝宝的口服药	103
三、长本事了	103
四、边玩边学更聪明	105
1. 用吸管杯喝水	105
2. 声音在哪里	105
3. 听音乐，翩翩起舞	105
4. 躺下坐起，摇呀摇	106
一、吃得好、睡得香	108
1. 有嚼头、有劲头	108
8个月的参考食谱	108
2. 我的用餐工具	109
3. 吃点啥好	110
葡萄糖，蔗糖	110
食欲不振，是否缺锌	110
二、小人儿的世界	111
1. 我会坐便盆了	111
2. 早点学走路，真的有益吗	111
早学步的害处	111
学步不用车	112
3. 保护脚丫会选鞋	113
4. 大笑有禁忌	114
三、长本事了	114
四、边玩边学更聪明	116
儿歌——五只小老鼠	116

PART 10

第9个月：
爱牙者行动

一、吃得好、睡得香..... 118

1. 确认要补才补..... 118
2. 美味食谱..... 119
3. 偏食怎么办..... 120
4. 辅食多吃点儿..... 120

二、小人儿的世界..... 121

1. 保护牙牙要行动..... 121
 - 给6个月~1.5岁幼儿刷牙的方法..... 122
 - 给1.5岁~3岁幼儿刷牙的方法..... 122
2. 我也要说话..... 122
 - 其实宝宝都懂..... 123
 - 张嘴就是进步..... 123
 - 不要说儿语..... 123
 - 不要跟着宝宝错..... 123

三、长本事了..... 124

四、边玩边学更聪明..... 125

1. 哪只手..... 125
2. 记住味道..... 125
3. 去哪儿了..... 125
4. 洗澡游戏..... 126
5. 学小鸟..... 126

PART 11

第10个月：
大“玩”家

一、吃得好、睡得香..... 128

1. 消化不良如何处理..... 128

2. 不要盲目进补·····	129
----------------	-----

3. 不肯睡觉怎么办·····	129
-----------------	-----

睡多少宝宝说了算·····	129
---------------	-----

培养好的睡眠习惯·····	129
---------------	-----

半夜醒来的宝宝·····	131
--------------	-----

宝宝非要你陪他睡觉·····	131
----------------	-----

二、小人儿的世界·····	132
---------------	-----

天才艺术家·····	132
------------	-----

切莫把宝宝的艺术潜能简单定位·····	132
---------------------	-----

不要把发展艺术潜能同化为技能技巧的训练·····	132
--------------------------	-----

宝宝艺术潜能的发展重在艺术的审美体验·····	133
-------------------------	-----

父母切莫盲目跟风·····	133
---------------	-----

三、长本事了·····	134
-------------	-----

四、边玩边学更聪明·····	135
----------------	-----

1. 爬行·····	136
------------	-----

2. 藏猫猫·····	136
-------------	-----

3. 对图画书发生兴趣·····	136
------------------	-----

PART 12

第11个月：
好习惯好生活

一、吃得好、睡得香·····	138
----------------	-----

1. 早晚喂奶、三餐喂饭·····	138
-------------------	-----

2. 保持营养的烹调方法·····	138
-------------------	-----

3. 多吃蔬果身体好·····	139
-----------------	-----

会选·····	139
---------	-----

会做·····	140
---------	-----

会吃·····	140
---------	-----

吃水果时要注意方法·····	140
----------------	-----

不可用水果代替宝宝不爱吃的蔬菜	141
4. 妈妈, 这些我不要	142
尽量少吃的	142
二、小人儿的世界	143
1. 说话大舌头	143
2. 少看电视	144
3. 户外锻炼	144
4. 食物过敏	145
三、长本事了	146
四、边玩边学更聪明	147
1. 电话游戏	147
2. 睡眠故事	147

PART 13

第12个月:
迎接一周岁生日

一、吃得好、睡得香	149
1. 喝啥有讲究	149
2. 健脑食品	150
二、小人儿的世界	151
1. 玩具也要讲卫生	151
2. 穿衣戴帽有讲究	151
看	152
摸	152
闻	152
材质	152
3. 培养活动规律	152
睡觉	153

PART 14

1岁1~3个月:

独“立”日

外出散步 153

4. 口吃 153

5. 喉鸣 154

三、长本事了 155

一、吃得好、睡得香 157

1. 宝宝餐桌上的世界 157

2. 为什么不让我吃 158

零食 158

外卖 159

蘸汤、泡饭 159

3. 让妈妈做好吃的 159

二、小人儿的世界 161

1. 举足进步 161

2. 宝宝流鼻血头不能向后仰 162

3. 宝宝为什么会哭“死”过去 162

三、快乐早教益处多 163

1. 健康心智 163

2. 健康体魄 163

观察能力 164

交往能力 164

自我保护能力 164

四、小人儿的心思 165

1. “自私”的宝宝 165

2. “胆小”的宝宝 165

PART 15

1岁4~6个月:
黏人的宝宝

五、长本事了..... 167

六、边玩边学更聪明..... 169

一、健康多美味..... 172

1. 和爸爸妈妈吃的一样!..... 172

2. 妈妈做的饭最香..... 172

3. 多喝多有益..... 174

4. 宜均衡营养..... 175

二、自己的事自己做..... 176

1. 穿脱习惯..... 176

让宝宝感到穿衣服很愉快..... 176

让宝宝感到穿衣服很好玩..... 177

给宝宝穿衣服时作些提示..... 177

训练宝宝穿衣的技能..... 177

选择合适的衣服..... 177

让宝宝学妈妈的样子..... 178

练习穿衣服技巧..... 178

2. 自己吃饭..... 178

3. 我的朋友聚会..... 179

三、快乐早教益处多..... 180

1. 早期教育三忌..... 180

2. 育儿格言..... 180

四、小人儿的心思..... 182

宝宝之间的打闹大人要干预吗..... 182

五、长本事了..... 183