



阳光孕妈咪育儿丛书
YANGGUANGYUNMAMIYUERCONGSHU

0~1岁 宝宝 养护 养教

每一天

YANGGUANGYUNMAMI
YUERCONGSHU

何银洲●主 编



● 专家倾情打造的一本全面、科学、实用的育儿手册 ●

为了孩子，为了已婚女性顺利地完成母亲的转变，读完本书，掌握本书内容，并运用到实际中去，将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈！

人民日报出版社

阳光孕妈咪育儿丛书



0-1岁宝宝 养护教每天一读

主编：何银洲

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁宝宝养护教每一天/何银洲主编. —北京:人民日报出版社, 2007.12

(阳光孕妈咪育儿丛书)

ISBN 978-7-80208-583-1

I. 0… II. 何… 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(2007)第 164792 号

0~1岁宝宝养护教每一天

主 编: 何银洲

责任编辑: 陈先荣

封面设计: 天下装帧设计

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线: (010)65369529 65369527

编辑热线: (010)65363518

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 105 字 数: 600千字

印 数: 5000

印 次: 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-583-1

定 价: 149.00元

前言



当您把初生的宝宝抱在怀里时，是否又感动又欣喜呢？是否还有一点不知所措呢？您不想做一个称职的妈妈吗？那么您就要全面的了解他，细心的呵护他哟。每一个做父母的都希望有一个身体健康、智力超群、具有良好社会适应能力的可爱宝宝。这关系到每个家庭的切身利益。因此，孕育一个健康天才的宝宝，已成为所有夫妇一生中重要的心愿之一！

0~1岁是宝宝发育的重要时期，每个宝宝都有着各自的特点，都需要进行特殊的喂养，护理和教育。因此，对许多年轻父母非常关心的问题，如宝宝偏食，宝宝不喜欢喝牛奶，何时给宝宝断奶，各种不同季节宝宝应该怎样照顾，宝宝要怎样避免传染病等，诸多您关心的都一一做了详细的解答。关于如何对宝宝进行早期教育，我们也给您写出了详细方案。

经过十月怀胎，您终于可以欣慰的松一口气了，对于第一次做父母的人来说，宝宝出生后第一年的生活是充满着希望和激动的。宝宝变化那么快，让您每天都充满惊喜，同时每天也都面临新的挑战。这本精心编写的《0~1岁宝宝养护教每一天》就是妈妈们育儿的家庭教师，它为您全面详细的讲述了宝宝从出生到1岁的日常护理，营养护理，常见疾病的防治和护理的整个过程。

本书以先进的理念教您科学的育儿方法，教您全面培养宝宝的认知能力和生活技能，通过对本书的了解可以让您的宝宝从小聪明又健康。总之，本书绝对是妈妈们对0~1岁宝宝养护教的好帮手！

丛书编委会

目 录

1. 个月宝宝	1
检查刚出生的婴儿是否发育完全	2
新生儿阴道出血或乳房肿胀是怎么回事	3
高危新生儿及有缺陷的新生儿	4
1 周婴儿常见现象	5
婴儿的户外活动	6
新生儿的个性发展	7
喂母乳之前须知	8
父亲要做的事	9
何时可以给婴儿喂果汁和水	10
如何喂养与护理早产儿	11
注意婴儿的口腔卫生及护理	12
新生儿发热与惊厥	13
新生儿耳病	14
新生儿鹅口疮	15
婴儿的房间与环境	16
半个月婴儿注意事项	17
半个月婴儿喂养与照料	18
1 个月婴儿春夏照料	19
新生儿手臂抖动是什么原因	20
1 个月婴儿冬天照料	21
注意婴儿保温	22
新生儿的肚脐异常	23

婴儿啼哭有益	24
婴儿的衣服	25
婴儿的尿布	25
用母乳喂养的措施	27
人工喂养必备器具	28
挤母乳的方法	29
婴儿洗浴后	30
1个月婴儿安全防范	30
新生儿玩具	31
早产儿的特殊护理	32
影响新生儿智力发育的疾病	34
了解婴儿的备种原始反射动作	34
新生儿溢奶与吐奶有何不同	36
为什么要给新生儿接种卡介苗	37
怎样做好脐部护理	37
婴儿的“消化不良”	38
婴儿的便秘	39
娇嫩多毛的早产儿	40
如何给宝宝洗澡	41
胖瘦不一的过期产儿	42
新生儿出血症	42
新生儿包茎和包皮过长	43
尿布的裹法	44
先天性髋关节脱位	45
2个月宝宝	47
2个月婴儿动作发展	48
1个半月婴儿喂养	49
吸气时喉部发出声音	50

婴儿口腔中的白色小斑点	51
乳头破裂	51
生后2个月的孩子有什么本领	52
母乳不足时的补救措施	53
奶粉的调配方法	54
2个月婴儿吐奶	55
2个月婴儿用牛奶喂养时	56
2个月婴儿喂养	57
地图舌	58
2个月婴儿的旅行	59
婴儿夏天照料	60
脐疝	61
家里有人患肺结核时	62
新生儿先天性代谢病	63
婴儿的卧具	65
怎样帮助婴儿做体操	66
婴儿哭闹不安说明什么	67
清除头上的乳痂	68
早期预防肥胖病	69
新生儿舌系带太短有何危害	70
定期健康检查	71
婴儿所需营养	72
3个月宝宝	73
3个月婴儿动作发展	74
3个月婴儿照料	75
婴儿卤门的发育	76
怎样为婴儿用海绵擦浴	77
深夜给婴儿喂奶应注意什么	78

判断婴儿饥饿的方法	79
什么时间给婴儿洗澡好	80
婴儿的户外活动	81
注意婴儿身上发出的怪味	82
厌食牛奶	83
为什么不可轻易切除扁桃体	84
3个月婴儿所需营养	85
打过预防针是否一定不得病	86
已接触病人再打预防针还有用吗	87
什么情况下不能打预防针	88
患乳腺炎的乳母还能哺乳吗	88
防止异物进入婴儿眼内	89
3个月婴儿春夏照料	90
3个月婴儿冬夏照料	91
宝宝睡觉什么姿势好	92
宝宝要穿多少衣服合适	93
宝宝要不要装饰品	94
不要把头睡扁	94
3个月婴儿吐奶	96
4个月宝宝	97
4个月婴儿动作发展	98
4个月婴儿喂养	99
婴儿贫血的预防	100
婴儿也应穿袜子、戴帽子	101
进行排便训练还为时尚早	101
体重不增加	103
湿疹不愈的婴儿	104
对母乳质和量的评价	106

婴儿接种疫苗时应注意什么	107
婴儿奶瓶的清洗	108
婴儿的先天性疾病与遗传性疾病	109
高 热	110
婴儿的合理膳食	111
夜 啼	112
出眼眵	113
婴儿哭时要抱吗	114
不要过分摇晃婴儿	115
哺乳期母亲服药须慎重	116
婴儿体重过轻或过重的原因	116
“佝偻病”	117
如何防止婴儿意外事故	118
尿布的选择	119
 5 个月宝宝	 121
5 个月婴儿动作发展	122
5 个月婴儿喂养	123
用母乳喂养时	124
断奶食品的喂养	125
用牛奶喂养时	126
5 个月锻炼婴儿	128
5 个月婴儿事故防止	129
5 个月婴儿旅行	130
婴儿俯卧睡好吗	132
干布摩擦的好处	132
斜视	134
婴儿的消化系统特征	135
从什么时候开始给婴儿点心吃	135

让孩子睡个好觉	137
婴儿“脱水热”	138
活动性游戏	139
感官刺激	140
婴儿耳聋的判别方法	141
哺乳姿势不当与中耳炎	141
婴儿大便干燥	142
培养规律的睡眠习惯	143
普通饮食断奶法(一)	144
普通包含断奶法(二)	145
6个月宝宝	147
6个月婴儿喂养	148
6个月婴儿照料	149
6个月婴儿生理与身体	150
6个月婴儿智力发展	151
小儿麻痹症的预防	152
背布带与婴儿车	153
婴儿玩拨浪鼓有益处	154
婴儿不会坐说明什么	155
婴儿的先天性心脏病	156
婴儿何时需要固体、半固体的食物	157
婴儿髌关节脱臼	158
婴儿有“耳屎”怎么办	159
让婴儿过早地学坐好不好	160
婴儿测试	161
6个月婴儿玩具选择	162
偏差的如厕训练导致尿床	163
婴儿的斑、痣	163

婴儿需要做空气浴	164
婴儿隐睾症	165
婴儿可以照镜子吗	166
婴儿什么情况下不能洗澡	167
7 个月宝宝	169
7 个月婴儿动作发展	170
7 个月婴儿心理特征	171
7 个月婴儿照料	173
婴儿饮食调理与能力	174
食品种类与烹调要诀	175
婴儿饮食做法	176
婴儿“哮喘”	177
初夏发热的疾病	178
7 个月腹泻注意事项	179
帮助婴儿有意识地叫人	180
夜间喂奶	181
开始喂鲜牛奶	182
7 个月婴儿点心的给法	183
婴儿肺炎与支气管炎的区别	184
7 个月婴儿的食谱	185
婴儿发热时的护理	186
7 个月婴儿排便训练	187
什么样的便器好	188
7 个月锻炼婴儿	189
7 个月婴儿事故预防	190
先天愚型综合征	191
婴儿流口水的原因	192
婴儿倒睫	193

婴儿与出汗	194
如何评价婴儿的精神发育状况	195
断奶前后的分期及辅食添加	196
8个月宝宝	197
8个月婴儿动作发展	198
8个月婴儿睡眠	199
8个月婴儿喂养	200
8个月婴儿照料	201
可以母婴同睡吗	202
婴儿为何总爱抓大人的头发和衣服	204
婴儿睡中手指抽动是什么原因	204
8个月婴儿排泄的训练	205
锻炼的特点	206
学翻身和爬行	207
训练手指动作	208
含蛋白质多的食物有哪些	209
“倒手”的训练	210
8个月婴儿事故防止	210
8个月婴儿玩具	212
婴儿与电视	213
8个月婴儿呕吐	214
8个月婴儿春夏秋冬	214
8个月婴儿的食谱	216
婴儿佝偻病	217
聋与哑的关系	218
宝宝一天的饮食参考	219
辅食的家庭制作	220
教宝宝坐便盆	221

9 个月宝宝	223
9 个月婴儿动作发展	224
9 个月婴儿照料	225
9 个月婴儿喂养	226
9 个月婴儿锻炼	227
9 个月婴儿排便训练	228
婴儿与麻疹	229
母乳仍然断不了时	230
婴儿非常“认生”怎么办	231
吞食了异物时	232
不要轻易给婴儿退烧	234
孩子持续发热时	236
婴儿哮喘	236
婴儿苔藓	238
婴儿肺炎	239
为孩子健身应注意什么	240
贫血的婴儿不宜吃菠菜	241
排尿与午睡	241
培养婴儿良好的饮食习惯	242
麻疹的护理与并发症	243
秋季腹泻	244
离乳后期的食谱及作法	247
断乳的准备与使用杯子的练习	248
一点一点地引导孩子的正确语言	248
和动物接触时的注意事项	249
10 个月宝宝	251
10 个月婴儿动作发展	252

10 个月婴儿喂养	253
10 个月婴儿照料	254
断奶过渡的后期	255
为什么不要在夏季断奶	256
婴儿吃蜂蜜好不好	256
孩子边玩边吃好不好	257
婴儿与感冒	257
婴儿不可服用性激素类药物	258
制止婴儿做不该做的事情	259
要注意保护婴儿的耳朵	261
婴儿要吃得淡些	262
婴儿食物禁忌	262
婴儿食物的家庭制作	264
怎样锻炼 10 个月婴儿	265
10 个月婴儿事故防止	266
10 个月婴儿玩具	267
教婴儿说话	268
严防婴儿发生意外事故	269
让孩子过早活动好不好	270
婴儿受伤	270
咽喉过敏	272
过胖的婴儿	273
预防婴儿烫伤	274
婴儿发热不宜服用阿司匹林	275
可引起小儿过敏的药物及反应	275
11 个月宝宝	277
11 个月婴儿动作发展	278
11 个月婴儿照料	279

11 个月婴儿喂养	280
婴儿与水痘	281
婴儿有痰不会咳出怎么办	282
让宝宝睡好	282
宝宝不要蒙头睡觉	283
睡前不要吃零食	284
俯卧睡好不好	285
带好宝宝	285
学会自己洗手	286
让婴儿到户外游玩	286
食物的鉴别、处理及保管	288
婴儿烂嘴角的原因及处理	288
哄婴儿睡觉	289
11 个月婴儿排便训练	291
酸奶吃多了好吗	292
哪些食物中含铁多	293
含钙多的食物有哪些	294
婴儿强化食品有益处吗	295
哪些原因会造成小儿脊柱弯曲	296
常见的食物中毒及预防	296
防止婴儿偏食	297
打针与吃药的选择	298
12 个月宝宝	301
12 个月婴儿的食谱	302
哪些食物可使婴儿健脑	303
12 个月婴儿点心的给法	304
倔强的婴儿	304
不吃蔬菜	305

什么样的点心好·····	306
如何护理宝宝的臀部·····	307
培养小艺术家·····	308
给宝宝一个“游戏乐园”·····	309
如厕的身心事实·····	309
训练小便比大便困难·····	310
语言训练·····	311
水果的给法·····	312
婴儿穿什么样的夏装好·····	313
制止婴儿的危险动作·····	313
锻炼婴儿的手眼协调·····	314
防治沙眼及肛周红烂·····	315
玩生殖器要纠正吗·····	316
吮手指的习惯怎么纠正·····	317
不想吃东西·····	318
婴儿与百日咳·····	319

第

一

部

分

1个月宝宝

刚出生的宝宝需要父母细心的关怀,对宝宝要有真正的了解和发现,而发现宝宝的异常是父母的重要责任……本部分详细列举了1个月内宝宝应该注意和发现的问题。

