

— 为孩子必做的事 —



6983位妈妈与403位专家
共同给出最实用的育儿方案

为1岁孩子

*116 things to do for
my newborn baby*

必做的116件事

韩国《柠檬树》编辑部 编著 杨俊娟 等 译

专为0~6岁孩子妈妈定制

韩国经典育儿系列 重印已达10次以上

独具匠心的制作 贴心实用的解答 超聚人气的经典

一套6册
全彩配图



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

为孩子必做的事系列(1)

为1岁孩子必做的 116件事

韩国《柠檬树》编辑部 编著

杨俊娟 荀晓宁 周欣

刘倩 张树程 李子建



科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

为1岁孩子必做的116件事 / 韩国《柠檬树》编辑部编著; 杨俊娟等译. —北京: 科学普及出版社, 2012
(为孩子必做的事)

ISBN 978-7-110-07630-9

I. ① 为… II. ① 韩… ② 杨… III. ① 儿童教育: 家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第004536号

For my kid series 1-116 things to do for my newborn baby By LemonTree Editor Department

Copyright © 2005 by 《LemonTree》Editor Department

ALL rights reserved

Simple Chinese copyright © 2012 by Popular Science Press

Original Korean edition published by JOONGANG m&b

Simple Chinese language edition arranged with jcontentree M&B

through Eric Yang Agency Inc.

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 01-2011-3609

出版人: 苏 青

策划编辑: 任 洪

责任编辑: 何红哲 侯满茹

封面设计: 彩奇风

正文设计: 青青虫工作室

责任校对: 林 华

责任印制: 张建农

出版发行: 科学普及出版社

(地址: 北京市海淀区中关村南大街16号 电话: 010-62173865 邮编: 100081)

印 刷: 北京长宁印刷有限公司印刷

印 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 275千字

书 号: ISBN 978-7-110-07630-9/G · 3269

定 价: 38.00元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴者为盗版

策划理念

年轻的妈妈到底需要一本怎样的育儿书

“事事亲力亲为会觉得很吃力，什么都不做又怕孩子落后。” 很多妈妈都有这样的苦恼，孩子稍稍有点进步就想能进步得更快些，尽早尽多地教孩子一些东西。可有的妈妈发现，虽然努力开展了各种早期教育，但到了真正需要学习这些东西的时候，孩子反而落在了后面。早知道是这样的结果，当初的努力简直是搬起石头砸自己的脚。那么，早期教育是早开始好还是晚开始好，其标准究竟是什么呢？

“为什么许多育儿书都只讲理论而不实用呢？” 作为妈妈，很多事情都要独立作出决定。这时候，不少妈妈就会胆怯，没有自信，于是就求助于各种育儿书籍。可是，那些育儿书为什么都千篇一律地把内容集中在理论上呢？那些理论虽然非常棒，可当真正面对孩子的时候，为什么觉得那些理论那么遥远呢？最后只好去网上寻找答案了，但搜索到的结果却让人哭笑不得。难道就没有一本书能把理论与实际真正结合起来吗？

“现在就给那些彷徨的妈妈一些中肯的建议。” 很多妈妈都在为过去虚度的时间后悔，可又不知道现在该怎么办，既迷惑又焦急。年轻的妈妈都已经意识到，与自己成长的年代不同，妈妈的努力以及妈妈所作出的决定会对孩子的未来产生深远的影响。那么，这样一本可以化解迷惑与焦急的“妈妈指南”哪里有呢？

成书过程

6983位妈妈与403位专家共同给出了最实用的育儿答案

妈妈们亲自提交的“育儿问题” 现在的妈妈们究竟需要一本什么样的育儿书？对于这个问题，编辑团队在经过10次网络会议和街头访问后，终于得出了答案。虽然收集到的答案多种多样，不过，最终所有的意见都统一为：妈妈们需要的是一本“能够消除实际困惑的解答书”。那么，怎样才能得到一本好的“解答书”呢？首先，妈妈们在不断交流中汇总出一张“问题列表”，然后编辑团队按照孩子的不同年龄段各提取了200个育儿问题，以此作为本套书的基础。

专家顾问委员会11位委员挑选出“重点问题” 对按照年龄段筛选出的200个育儿问题，编辑团队把它们交给专家顾问委员会，并对顾问委员会提出要求：按照不同年龄段的发育标准，从各年龄段的200个问题中分别挑选出100个重点问题。

根据6476位妈妈投票再筛选出“核心问题” 顾问委员们挑选出的问题，再次被提交到育儿网站上。编辑团队的想法是，希望妈妈网友把各年龄段的育儿问题分别精简到最核心的50个问题。最后的结果有6476位妈妈参与了投票。于是，“最实用的育儿问题”出炉了。

不同领域的403位专家耐心解答 针对每个年龄段精心挑选出来的50个问题，构成了本套书不同分册的核心内容。在这份详尽、具体的问题列表出炉以后，事情变得明晰起来。在对以专家顾问委员会为核心的403位专家的咨询中，在对同类书籍的参考中，编辑团队耐心地寻找着最准确、最全面的答案。

507位有经验的妈妈提供了她们的“生活智慧” 专家的意见固然重要，而那些有丰富实践经验妈妈们的看法，也同样受到编辑团队的关注。通过采访这些妈妈，获得了很多不同于书面理论的回答，这些回答更贴近生活。

如何使用本书

“为孩子必做的事系列”是一套按照年龄段编写的实用育儿书。我们抛弃了厚度和泡沫，把更多的时间花在寻找现实生活中真正需要的答案上。

不同年龄段的育儿重点

1岁（0~12个月） 不同月龄的喂养方法；新手妈妈的育儿妙招。

2岁 培养好习惯；2岁孩子的“话痨”妈妈。

3岁 培养有想象力的孩子；在与孩子的主权争夺中获得胜利。

4岁 提高智商；让孩子在游戏中学习各种技能。

5岁 性格教育；培养社交能力，为未来的领导者打下基础。

6岁 奠定学习能力的基础；准备入学，增强体质，培养耐性。

这是年轻妈妈身边的助手 本套书不同于育儿专家的论文或教育家的著作，虽然我们也得到了许多育儿专家的帮助，但并没有照搬照抄专业理论。我们尽可能做到把理论与实际相结合，给出尽可能接近实际生活的正确答案。

当你需要专家时，请打开本书 在某个阶段，孩子应该发育到怎样的水平？这应该是每个妈妈都想知道的问题。本套书按照不同的年龄段，提供了孩子发育指标列表。如果发现孩子存在异常，可以尽快寻求专业人士的帮助。通常来说，异常被发现得越早越好，治疗得越及时越好。

专家顾问委员会

感谢403位专家参与了问题的解答，尤其要特别感谢11位各个领域的著名专家担任本套丛书的顾问委员会委员，他们为这套书付出了宝贵的时间和精力。

高西焕 曾担任韩国顺天乡大学和韩国成均馆大学的客座教授，是儿童肥胖症领域的权威专家，在家庭制作幼儿辅食方面也颇有建树。目前独立经营一家儿科诊所。

金英勋 毕业于韩国议政府天主教大学医学院，获得博士学位。曾在美国贝勒大学进修儿科和小儿神经科，是韩国最优秀的小儿科专家。目前担任韩国议政府天主教大学医学院附属圣母医院的副院长。

金仁京 毕业于韩国梨花女子大学政治外交系，在美国特洛伊大学获得硕士学位。目前主要从事儿童英语教育工作，同时担任韩国首尔小学英语研讨班的培训讲师以及韩国蔚山大学的英语培训讲师。

文美熙 妊娠心理专家，曾在韩国首尔大学小儿精神系进修，目前担任韩国人类发展研究所所长。作为三个孩子的母亲，文美熙在儿童心理与家庭教养方面有独到的见解。

徐贤珠 著名SUKSUK网站的创办人。网站主要服务对象是对儿童英语教育感兴趣的父母，目前已拥有大约30万名会员。徐贤珠的不少著作都是受到广泛欢迎的畅销书。

孙硕汉 毕业于韩国延世大学医学系，获得博士学位。曾就职于韩国多家医院小儿精神科。目前于韩国延世神经科附属小儿青少年神经科医院就职，致力于儿童和青少年的精神健康研究。

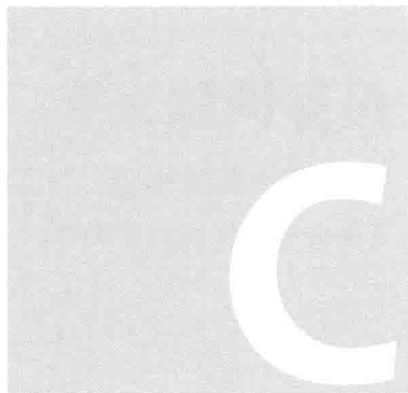
孙洪民 曾在韩国淑明女子大学、韩国首尔女子大学、韩国广播通信大学教授幼儿美术。创办了韩国儿童美术教育研究所。在进行儿童美术指导的同时，还承担着电视台教育频道的儿童美术节目录制工作。

申东吉 儿科专家。毕业于韩国庆熙大学中医系，获得博士学位。目前担任韩国最好的儿科中医院——韩国束草涵小儿中医院院长，从事儿童消化与发育方面的研究。

李仁实 资深育儿专家，曾担任韩国女性职场幼儿园以及韩国三星幼儿园的院长，并兼任网络学校韩国三六大学的幼儿教育系教授。他还凭借在实践中积累的宝贵经验，创办了专门服务于婴幼儿的教育机构。

玄顺英 毕业于韩国梨花女子大学特殊教育系和韩国东大学院特殊教育系。在韩国圣母医院语言治疗室、韩国红十字会语言治疗室从事儿童教育研究。同时，还担任电视台教育频道和文化频道幼儿节目的顾问。目前担任李路达儿童发展研究所所长。

黄京淑 图书研究专家、插图画家。曾为《大英百科全书·韩国部分》和《大英百科全书·儿童图书馆》执笔，还曾在《柠檬树》和《东亚日报》连载作品。长期在育儿专业网站《小书房》栏目中连载书评。



策划理念

年轻的妈妈到底需要一本怎样的育儿书

成书过程

6983位妈妈与403位专家共同给出了最实用的育儿答案

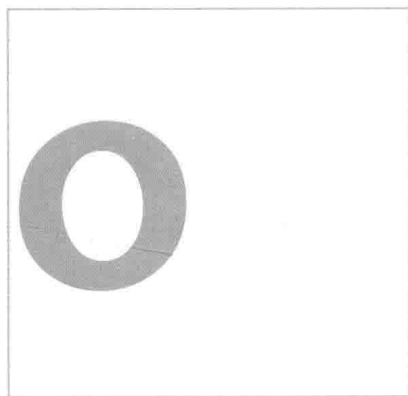
如何使用本书

专家顾问委员会



读懂你的孩子

0~12个月，妈妈必须知道的事情 2



降临人世

在吃吃睡睡中一天天长大 9

母乳是孩子最好的食物 13

为孩子选择类似母乳的配方奶粉 18

喂奶的烦恼问题与解答 23

孩子出生前要做的准备 25

新生儿的护理 27

新生儿在医院接受的检查 32

新生儿疾病 34

关于1个月以内婴儿的问题与解答 39



满月后的孩子，一切都好吗

注视妈妈的眼睛，交流爱的眼神 45

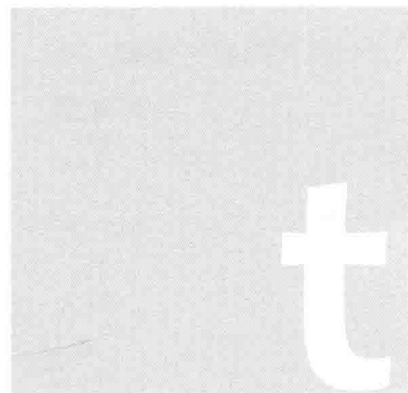
1~2个月孩子的游戏计划 49

1~2个月孩子的一天 51

产后抑郁症的预防和治疗 53

积极应对孩子的哭声 55

关于1~2个月婴儿的问题与解答 57



2个月后的孩子，一切都好吗

确定生活节奏的时期 61

2~3个月孩子的游戏计划 64

关于2~3个月婴儿的问题与解答 65

2~3个月孩子的一天 67

2~3个月孩子的免疫接种 69

Part
04

过了百天的孩子，一切都好吗

抬起头看看妈妈 75

3~4个月孩子的游戏计划 79

关于3~4个月婴儿的问题与解答 80

3~4个月孩子的一天 82

Part
05

4个月后的孩子，一切都好吗

用“咿咿呀呀”声表达情感 87

4~5个月孩子的游戏计划 90

4~5个月孩子的一天 92

4~5个月孩子的按摩 94

关于4~5个月婴儿的问题与解答 97

Part
06

5个月后的孩子，一切都好吗

新手妈妈的育儿妙招 101

5~6个月孩子的游戏计划 104

5~6个月孩子的一天 106

关于5~6个月婴儿的问题与解答 108

Part
07

6个月后的孩子，一切都好吗

长牙与添加辅食 113

6~7个月孩子的游戏计划 116

关于6~7个月婴儿的问题与解答 118

6~7个月孩子的一天 120

初期辅食的喂养原则和菜单 122

Part
08

200天后的孩子，一切都好吗

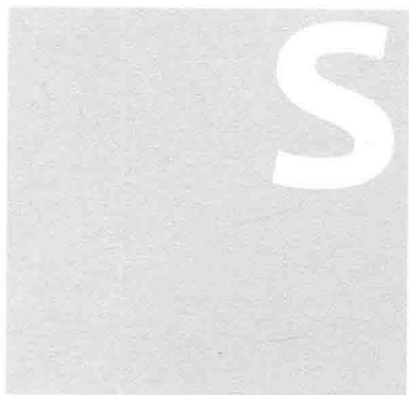
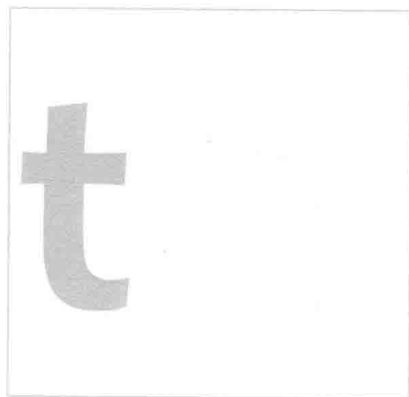
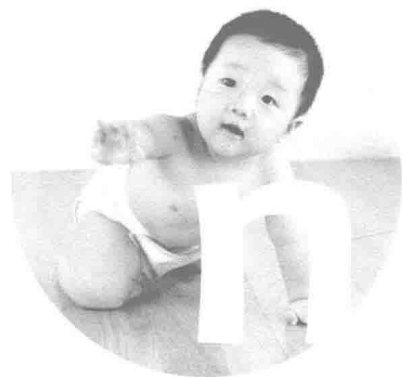
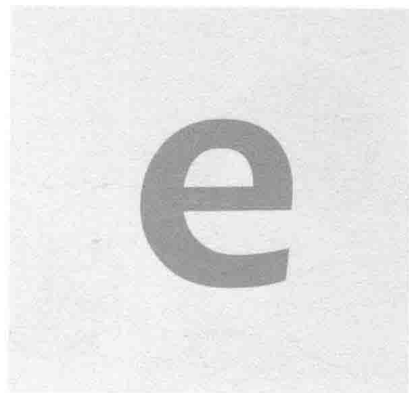
爬得更好，活动半径更大 127

7~8个月孩子的游戏计划 130

7~8个月孩子的一天 132

7~8个月期间的感冒预防 134

关于7~8个月婴儿的问题与解答 138





Part
09

8个月后的孩子，一切都好吗

蹒跚学步中 143

8~9个月孩子的游戏计划 147

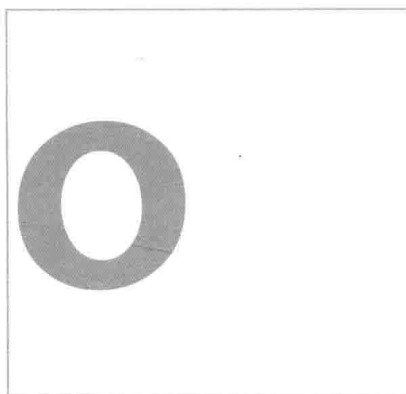
8~9个月孩子的一天 149

预防安全事故 151

根据孩子的气质选择适当的育儿方法 153

8~9个月孩子的中期辅食添加原则 155

关于8~9个月婴儿的问题与解答 158



Part
10

9个月后的孩子，一切都好吗

可以听懂话了 163

9~10个月孩子的游戏计划 166

9~10个月孩子的一天 168

关于9~10个月婴儿的问题与解答 171

Part
11

10~11个月的孩子，一切都好吗

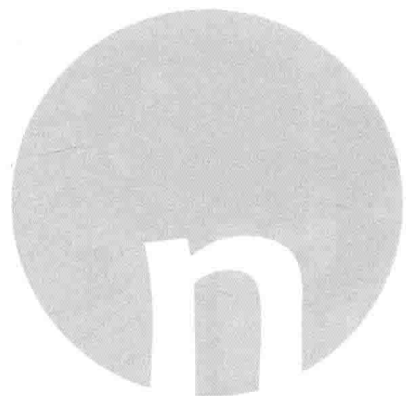
牵着宝宝的手走路 175

后期辅食的喂养原则和菜单 178

10~11个月孩子的游戏计划 180

10~11个月孩子的一天 182

关于10~11个月婴儿的问题与解答 184



Part
12

周岁的孩子，一切都好吗

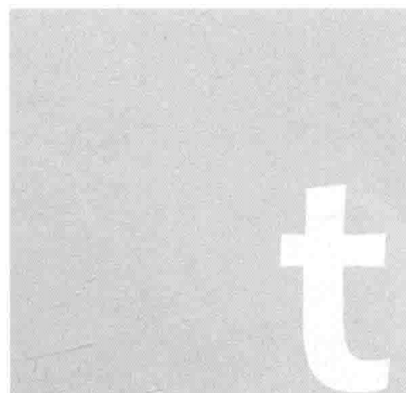
辅食升级，准备婴儿食品 189

11~12个月孩子的游戏计划 192

11~12个月孩子的一天 194

周岁生日的准备 196

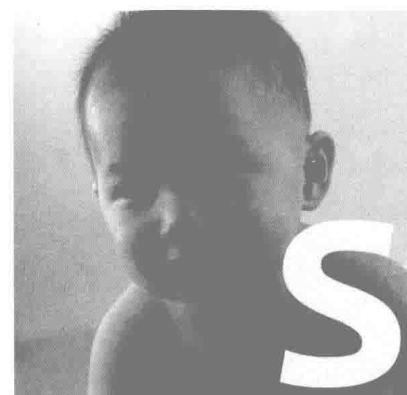
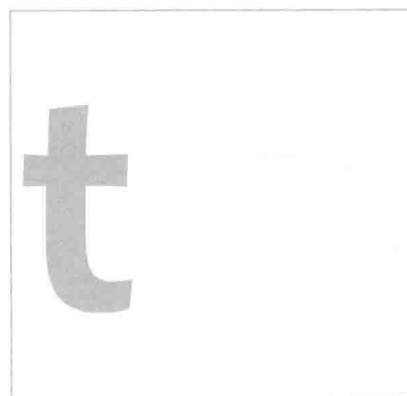
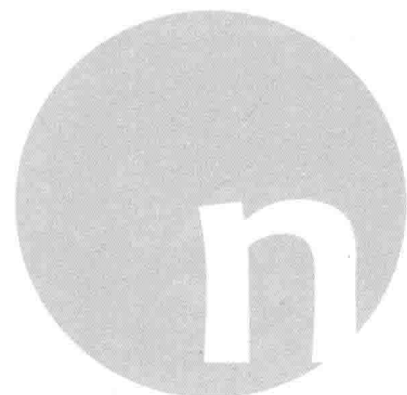
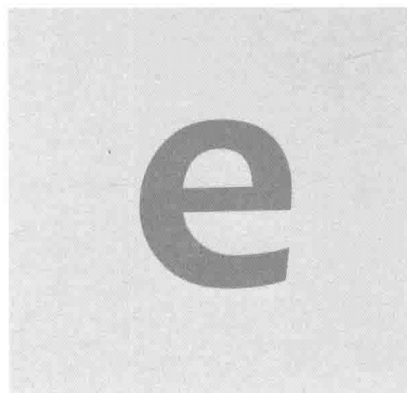
关于11~12个月婴儿的问题与解答 199





Tips 实用小贴士

- 什么是病理性黄疸 11
- 怎样给孩子申报户口 12
- 0~1个月婴儿的哺乳量和哺乳次数 15
- 初乳中含有的免疫因子 16
- 哺乳期妈妈减肥会对宝宝产生不良影响 17
- 什么是牛奶过敏 20
- 该隔几个小时喂一次奶 21
- 喝完奶后怎样让孩子打嗝 22
- 怎样选择新生儿盖的被子 30
- 第一次外出 47
- 克服产后抑郁症的方法 53
- 孩子哭的时候怎么办 56
- 美国小儿科学会的婴儿健康十大守则 63
- 宝宝2~3个月时的注意事项 65
- 职场妈妈们的喂奶法 68
- 免疫接种提前和推后的时间 70
- 3个月暂时先不要使用学步车 77
- 和孩子一起玩的时候要注意什么 91
- 轻微感冒不必去医院 93
- 添加辅食前的准备工作 102
- 中医教你怎样增强后天免疫力 121
- 辅食添加ABC 122
- 感冒是怎么回事 134
- 热伤风 135
- 浴室 151
- 用勺子喂宝宝吃辅食 156
- 和宝宝一起玩,是父母与孩子建立信任关系的过程 169
- 周岁的庆祝活动 196
- 宴会当天要携带的物品 197



读懂你的孩子

Understand a child

个月

从呱呱坠地到蹒跚学步，小婴儿降临人世后度过的第一年里，每天都在发生着令人惊奇的变化。对于这些变化，新妈妈既感到欣喜，又伴随着隐隐的担忧，我的宝宝一切都发育良好吗？本书按照不同的月龄进行编排，完整收录了宝宝每个月龄的生长发育指标，以及妈妈须了解和解决的育儿问题。同时，这本书还收集了许多宝宝的日常生活故事，可以让妈妈通过比较，了解自己的宝宝是否一切安好，并且怀着一种愉悦的心情，注视着宝宝的每一步成长。

0~12个月， 妈妈必须知道的事情

我的小宝贝，从只知道吃吃喝睡到迎来周岁生日，学会喊爸爸妈妈，迈出人生第一步。来到世界上的第一年，宝宝每天都充满着变化，让妈妈感到既惊喜又忐忑。与那些琐碎的育儿问题相比，妈妈更应该牢记的一点就是：对于宝宝来说，在这一年中，妈妈是连接他（她）与整个世界的纽带。

0~1个月

- ☐ 会对声音作出反应。
- ☐ 肚子饿或者不舒服的时候会哭闹。

1~2个月

- ☐ 躺着的时候，头可以左右转动。
- ☐ 趴着的时候，会努力想要抬起头。
- ☐ 会短时间注视移动的光或者物体。
- ☐ 肚子饿或者不舒服的时候，哭声的大小会有所不同。
- ☐ 除了哭声，还发出一些低沉的声音。
- ☐ 被抱着的时候，会依偎在大人的怀里。
- ☐ 会无意识地微笑。

2~3个月

- ☐ 立着抱的时候，头可以挺立一会儿。
- ☐ 趴着的时候，头可以短时间抬起。
- ☐ 可以注视距离7~8厘米的物体。
- ☐ 开始看自己的手。
- ☐ 会把手指或拳头放在嘴里吸吮。

- ☐ 会手拿摇铃，并晃动。
- ☐ 会发出“啊啊”“呜呜”等较长的声音。
- ☐ 看到人的时候，会兴奋地挥舞胳膊。
- ☐ 可以准确地对声音作出反应。
- ☐ 发育较快的孩子已经会笑。

3~4个月

- ☐ 躺着的时候，抓住孩子的双手向上拉，头不会后仰，并可以随着身体转动。
- ☐ 趴着的时候，头可以抬高到45°。
- ☐ 趴着的时候，可以用前臂支撑身体，头和胸部抬起。
- ☐ 两只手可以握在一起。
- ☐ 注视着孩子的眼睛与他（她）说话时，会发出笑声和“咿呀”声。
- ☐ 听到妈妈的声音，会四处寻找。
- ☐ 对孩子笑的时候，他（她）也会一起笑。
- ☐ 哭声减少，笑声增加。
- ☐ 在被哄的时候，喜欢发出较大的声音。
- ☐ 发育较快的孩子已经可以向一侧翻身。

☐会用力蹬腿。

☐会发出一些类似于“啊呀”的双音节。

4~5个月

☐头可以向各个方向转动。

☐头可以挺直20秒以上。

☐趴着的时候，可以张开双臂，用手支撑身体，抬起头和胸。

☐躺着的时候，可以向旁边翻身，并翻回来。

☐用枕头垫在背后，可以短时间坐一会儿。

☐会用两只手抓住玩具。

☐对人和物体发出的声音，会作出不同的反应。

☐手抓摇铃的时候，会放到嘴里咬。

☐会注视自己的手，并玩手指。

☐听到音乐的时候，会停止哭声，并发出声音。

☐目光会跟随物体移动。

☐注视着孩子的眼睛与他（她）说话时，会安静下来，大人说完话后会再次发出声音。

☐会紧紧抓住手里的东西，不容易被拿走。

☐肚子饿又没有吃到奶的时候，会发脾气。

5~6个月

☐完全翻转身后不能自己翻回来，不过可以用胳膊协助翻回来。

☐趴着的时候，如果前面有玩具，会用手臂用力去够。

☐两只手可以各拿一个玩具。

☐可以区分生气的声音。

☐看到玩具会想要拿，拿到手里后会往嘴里送。

☐可以吃到自己的脚。

☐把玩具放在孩子可以接触到的区域，会伸手拿或者触摸。

☐如果物体从视野中消失，会注视消失的地方。

☐会发出“啊呀”“噢咿”的声音。

☐喊孩子名字的时候，会转头看，并发出声音。

☐会伸开双臂晃动，要求大人抱。

☐看到家人或是熟悉的人，会作出高兴的反应。

☐看到镜子里的自己，会笑，或抓，或用嘴触碰。

☐可以区分高兴和生气的表情。

6~7个月

☐可以向一边翻滚。

☐可以自由地在躺、趴、翻身等动作中转换。

☐可以趴着匍匐前进。

☐可以独自用双手支撑着坐一会儿。

☐会伸手够玩具。

☐会盯着掉落的物体看。

☐喜欢玩藏猫猫的游戏。

☐高兴的时候会发出声音。

☐不满意的时候会表达出拒绝的意思。

☐当有陌生人出现的时候，会感到害怕。

☐会发出“哒哒”的声音。

7~8个月

- ☐可以独自掌握重心坐稳。
- ☐扶着腋下让其站立的时候，会两腿用力支撑住身体。
- ☐有的孩子可以翻身坐起。
- ☐可以用手指尖抓住玩具。
- ☐可以把骰子类的玩具，从一只手递到另一只手。
- ☐可以发出“嘎嘎”“嗒嗒”的声音。
- ☐会通过哭闹使要求得到满足。
- ☐和父母在一起，当父母离开的时候会哭闹。
- ☐当要求没有得到满足时，会用身体打挺表示抗议。

8~9个月

- ☐会用手和膝盖向前爬。
- ☐坐着的时候，手可以自由活动。
- ☐可以扶着家具站起来。
- ☐可以把一只手里的玩具递到另一只手里。
- ☐可以用拇指和食指捏起小的物体。
- ☐听到家人的声音，会把头转过来。
- ☐积极尝试各种探索活动，例如抓起物体，再扔掉。
- ☐会发出类似“妈妈”“爸爸”的声音。
- ☐见到陌生人会感到害怕。
- ☐当想让妈妈用两只手臂抱的时候，也会伸出两只手臂。
- ☐当看到一些有趣的表情或动作时，会表

现得很高兴。

9~10个月

- ☐会手脚并用向前爬。
- ☐可以扶着家具来回走。
- ☐可以抓着妈妈的手站立10秒以上。
- ☐会模仿大人拍手的样子。
- ☐会揉搓或撕纸。
- ☐在孩子面前将玩具藏到被子底下，知道掀开被子寻找。
- ☐当听到“不行”“不要”的时候，会停止动作。

10~11个月

- ☐躺着的时候，可以独立坐起来。
- ☐坐着的时候，可以独立站起来。
- ☐抓住物体或者大人的手，可以走几步。
- ☐看到镜子里的自己，会去亲吻。
- ☐可以用拇指和食指指尖捏起小的物体。
- ☐可以独自玩10分钟左右。
- ☐听到有人喊自己的名字，可以暂时停下动作，并扭头看。

11~12个月

- ☐可以扶着家具熟练地移动。
- ☐可以张着两臂走动。
- ☐可以把一个物体推到旁边，然后够另一个物体。
- ☐可以比较清晰地喊“妈妈”“爸爸”。

☐ 可以用除了哭以外的其他方法来表达情绪。

☐ 当发现爸爸、妈妈喜欢某种行为时，就会反复进行这种行为。

☐ 当音乐响起的时候，会跟随节奏摇晃身体。

☐ 试图用杯子喝水。

☐ 开始尝试说出“妈妈”“爸爸”以外的

其他词语。

☐ 会说一些大人无法理解的词语。

宝宝身高和体重的发育是否正常，这是每个妈妈都会关心的问题。表0.1和表0.2给出了0~12个月婴儿的平均身高和体重值，供妈妈们参考。

表0.1 0~12个月女婴的平均身高和体重

月龄	体重(千克)	身高(厘米)
新生儿	3.3	50.5
新生儿*	3.24	49.7
1个月	4.3	54.2
1个月*	4.73	55.6
2个月	5.5	58.1
2个月*	5.75	59.1
3个月	6.3	61.3
3个月*	6.56	62.0
4个月	6.5	63.6
4个月*	7.16	64.2
5个月	7.5	65.8
5个月*	7.65	66.1
6个月	8.0	67.7
6个月*	8.13	68.1
7个月	8.2	69.2
8个月	8.5	70.6
8个月*	8.74	71.1
9个月	8.9	72.2
10个月	9.2	73.6
10个月*	9.28	73.8
11个月	9.5	75.1
12个月	9.8	76.6
12个月*	9.80	76.8

资料来源：大韩小儿科学会0~12个月女婴发育标准值。

注：*数据为“中国九市城区7岁以下儿童体格发育测量值（2005年）”，供参考。

表0.2 0~12个月男婴的平均身高和体重

月龄	体重(千克)	身高(厘米)
新生儿	3.4	50.8
新生儿*	3.33	50.4
1个月	4.6	55.2
1个月*	5.11	56.8
2个月	5.9	59.2
2个月*	6.27	60.5
3个月	6.8	62.6
3个月*	7.17	63.3
4个月	7.4	64.8
4个月*	7.76	65.7
5个月	7.9	67.0
5个月*	8.32	67.8
6个月	8.5	69.1
6个月*	8.75	69.8
7个月	8.8	70.5
8个月	9.0	71.9
8个月*	9.35	72.6
9个月	9.4	73.5
10个月	9.7	74.9
10个月*	9.92	75.5
11个月	10.0	76.3
12个月	10.3	77.7
12个月*	10.49	78.3

资料来源：大韩小儿科学会0~12个月男婴发育标准值。

注：*数据为“中国九市城区7岁以下儿童体格发育测量值（2005年）”，供参考。