

之宝贝书系107

快乐育儿每一天

资深
育儿专家团队全跟踪
关注

育儿一本就够

扮好父母角色的全程攻略，树立榜样父母



金海豚婴幼儿早教课题组 | 主编
北京市海淀妇幼保健院专家 徐文 | 审订

580余个知识点，全面、科学、权威的
育儿大典

★ 成长检测站

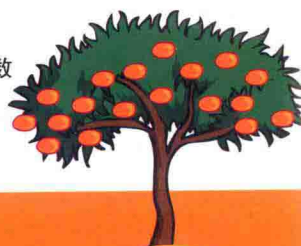
★ 每月营养时间

★ 生活照顾及护理

★ 早教学院，提升宝宝的聪明指数

★ 宝宝开启探索旅程，爸妈全面保驾护航

★ 让宝宝这棵小树在爸爸妈妈爱的浇灌下茁壮成长



超级
实惠版



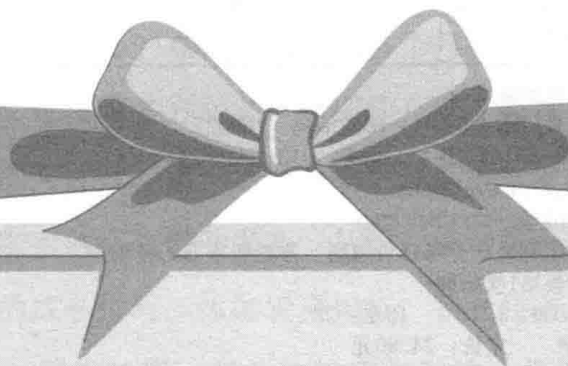
用爱灌溉宝宝的点滴成长

从呱呱坠地的新生儿，到蹦蹦跳跳的3岁，
我们与您一起见证宝宝的成长

中国纺织出版社

育儿 一本就够

金海豚婴幼儿早教课题组 | 主编
北京市海淀妇幼保健院专家 徐文 | 审订



内 容 提 要

随着一个新生命的降临,如何把宝宝养育得更健康、更聪明,成为每个做父母都关心的问题。本书从宝宝成长过程中每一阶段的体能发育指标、饮食特点、生活习惯、美食制作、日常护理、智能的培养与训练、智能的发育指标、健康阳光性格的培养等方面,详细解答你在育儿过程中遇到的各种问题。

图书在版编目(CIP)数据

育儿一本就够/金海豚婴幼儿早教课题组主编.

—北京:中国纺织出版社,2011.6

(之宝贝书系;107)

ISBN 978-7-5064-7531-0

I. ①育… II. ①金… 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(2011)第094953号

策划编辑:尚 响 胡 敏 责任编辑:胡 敏

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:28

字数:350千字 定价:24.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

随着一个新生命的“呱呱”落地，你不得不赞叹生命的奇迹；一个健康宝宝的出现，你不得不感谢上天对你的眷顾。带着对孩子的爱意，每一位父母都在积极为宝宝创造最好的条件、最好的环境，提供最好的喂养以及最尽心的呵护，迫不及待地想把他（她）养育成一个健康、聪明的宝宝。但是作为父母的你做好准备了吗？

育儿其实也是一门学问，你没有机会用错误来积累经验，有些错误可能会让你愧疚一生，长辈的经验或许我们可以借鉴，但我们不得不承认，其中夹杂着一些落伍的观念。你的宝贝是独一无二的，怎样养育才是最科学、最合理的呢？为此，我们邀请了权威知名专家根据宝宝的不同月龄全程跟踪编写了这本书，它将全面、系统地为我们讲解育儿方面的一些问题。

本书从育儿前的准备，到宝宝各个月龄的成长、喂养、护理、早教、性格等各方面做了全面的介绍，整体详略得当，重点突出，图文并茂。第一章将为新手爸妈提前做一些思想准备工作及为宝宝的出生做些准备。从第二章到第十五章将从宝宝每个阶段的成长过程、体能发育指标、饮食特点、生活习惯、美食制作、日常护理、智能的培养与训练、智能的发育指标、健康阳光性格的培养等方面详细地为您解读。同

时您也不要忘记认真阅读我们精心添加的温馨提示和问答式小贴士，它们将提示您养育宝宝过程中的一些注意事项及解答您的疑惑。此外，还增设了时尚育儿问答附录，将详细解答您在养育宝宝的过程中遇到的各种问题。

总之，在育儿的过程中，您会体会到情感的涌动，生命奇迹的变化，前所未有的愉悦，本书将陪您一起分享生活中的点点滴滴，时刻跟上宝宝成长的步伐，做一个优秀的向导，让宝宝在爱的绿荫下成长，享受雨露的滋润，沐浴和煦的阳光，全面健康地发展。

编者

鸣谢

宝宝模特：李佳颖 邓智文 黄煜宸 赛吉雅 王露晨之 王云钧美 樱桃

摄影师：郭力绮 郭泳君 李晋 李雪 李永雄 武勇

第一章 欢欢喜喜准备做爸妈

第一节 新手爸妈的心理课堂

一、轻轻松松做新手爸妈/38

二、新手妈妈要做好心理准备/39

1. 做母亲是一种神圣的责任 39
2. 宝宝给生活带来无限生机和欢乐 39
3. 体验真挚的母爱 40

三、新手爸爸的特别注意/40

1. 新手爸爸甜蜜的责任 40
2. 新手爸爸要给予妻子更多的关怀和爱抚 41
3. 尽到做父亲的职责 42
4. 给宝宝起一个合适的名字 42

第二节 给宝宝物质上的舒适

一、分娩之前的准备/43

二、给新生儿营造舒适的环境/44

三、细心准备婴儿床上用品/45

四、挑选婴儿衣物的讲究/46

五、选择不同的尿布/47

六、准备齐全的喂奶用具/47

第二章 新生儿，开启美丽新世界

第一节 成长监测站

- 一、宝宝的样子/52
- 二、宝宝在干什么/53
- 三、宝宝的小个性/53
- 四、宝宝的听力怎样/53
- 五、宝宝的视力怎样/54
- 六、宝宝体能发育对照表/54

第二节 每月营养时间

- 一、母乳是最好的选择/55
- 二、母乳保护宝宝不生病/56
- 三、母乳帮助宝宝更聪明/57
- 四、按需哺乳很重要/58
- 五、当母乳不足时/59
- 六、早产宝宝的营养配方/59
- 七、喂奶后要帮宝宝拍嗝/60
- 八、宝宝拒吃母乳的应对方法/61
- 九、多余的乳汁该不该挤出/62
- 十、怎样挤出母乳/62
- 十一、乳汁的味道/63
- 十二、减少乳头皲裂/63
- 十三、奶水不足是正常的/63
- 十四、宝宝吐奶了/64

十五、哺乳妈妈用药要注意/64

十六、挑选合适的奶粉/65

十七、人工喂养的方法/66

十八、使用奶瓶和奶嘴/67

第三节 生活照顾及护理

一、宝宝哭的不同原因/68

二、怎样判断新生儿是否睡得好/68

三、哪种睡姿对宝宝的成长有益/69

四、给宝宝营造舒适的睡眠环境/70

五、如何让新生儿睡得舒服、踏实/71

六、清洁宝宝的肚脐/71

七、什么是鹅口疮/72

八、什么是生理性黄疸/72

九、选择纸尿裤的讲究/73

十、不要让尿布疹打扰宝宝/73

十一、为宝宝穿衣的讲究/74

十二、为宝宝挑选合适的衣服/75

第四节 早教学院，提升宝宝的聪明动力

一、训练宝宝抬头/76

二、利用宝宝的反射做伸展运动/78

三、利用宝宝的反射做爬行运动/79

四、利用宝宝的反射做迈步运动/79

五、新生儿并非什么也不懂/80

六、和宝宝多多交流/80

七、用爱和宝宝交流/81

八、新生儿也需要玩具/83

第三章 睡出健康的第2个月

第一节 成长监测站

- 一、宝宝长高、长胖了/88
- 二、宝宝的视觉/88
- 三、宝宝的听觉/88
- 四、宝宝的嗅觉/89
- 五、宝宝爱动、爱笑了/89
- 六、宝宝体能发育对照表/89

第二节 每月营养时间

- 一、此时期宝宝的喂养原则/90
- 二、吃奶时间缩短别担心/90
- 三、母乳喂养的次数/91
- 四、宝宝一吃就拉怎么办/91
- 五、让母乳更营养/91
- 六、混合喂养的原则/92
- 七、人工喂养/94
- 八、奶粉不要过浓/94
- 九、给宝宝喂果汁/95
- 十、宝宝不肯喝果汁时怎么办/96

第三节 生活照顾及护理

- 一、春季的护理要点是什么/97

- 二、夏季的护理要点是什么/98
- 三、秋季的护理要点是什么/98
- 四、冬季的护理要点是什么/98
- 五、宝宝四季如何穿衣/99
- 六、给宝宝戴手套的坏处/99
- 七、处理宝宝的奶痂/100
- 八、宝宝出现湿疹的应对办法/101
- 九、小便次数少的原因/102
- 十、服用疫苗丸的意义/103
- 十一、正确地给宝宝剪指甲/104
- 十二、给宝宝选择合适的衣服/104

第四节 早教学院，提升宝宝的聪明动力

- 一、锻炼宝宝的手指/106
- 二、锻炼宝宝的体能/106
- 三、锻炼宝宝的颈部支撑力/106
- 四、抱宝宝去户外/107
- 五、婴儿体操的做法/108
- 六、训练宝宝游泳/110
- 七、感官能力训练/110
- 八、视觉能力训练/111
- 九、听觉能力训练/112
- 十、嗅觉能力训练/113
- 十一、智能发展测试表格/113

第四章 微笑抬头的第3个月

第一节 成长监测站

- 一、人见人爱的宝宝/116
- 二、宝宝会翻身了/116
- 三、宝宝手的控制能力增强了/117
- 四、宝宝有了自己的感情/117
- 五、宝宝体能发育对照表/117

第二节 每月营养时间

- 一、仍需坚持母乳喂养/118
- 二、给宝宝喂水的讲究/118
- 三、宝宝吃奶时间的间隔不需限定/119
- 四、夜间的喂奶时间需要调整好/120
- 五、没必要过早给宝宝添加辅食/120
- 六、妈妈需要上班怎么办/121
- 七、宝宝吃不饱怎么办/123
- 八、重要的营养物质/123
- 九、补充维生素C/123
- 十、母乳分泌减少了/123
- 十一、宝宝为什么厌食配方奶/123
- 十二、不要过早让宝宝吃米粉/124

第三节 生活照顾及护理

- 一、宝宝便秘了/125

- 二、宝宝腹泻了/126
- 三、宝宝腹泻的原因/126
- 四、佝偻病需积极防治/127
- 五、怎样培养宝宝自然入睡/129
- 六、为宝宝理发的讲究/129
- 七、不要给宝宝穿得太厚/129
- 八、抱宝宝外出的注意事项/130

第四节 早教学院，提升宝宝的聪明动力

- 一、让宝宝用手抓握/131
- 二、和宝宝一起跳舞/131
- 三、让宝宝试着翻身/131
- 四、训练宝宝的发音和语言能力/132
- 五、培养宝宝的认知能力/132
- 六、培养宝宝的社会行为能力/133
- 七、培养宝宝的观察能力/134
- 八、为宝宝准备合适的玩具/134
- 九、智能发展测试表格/135

第五章 翻身大不同的第4个月

第一节 成长监测站

- 一、宝宝好抱了/138
- 二、宝宝尝试“社交”/138
- 三、宝宝体能发育对照表/138

第二节 每月营养时间

- 一、宝宝吃奶量减少了/139
- 二、耐心再喂一个月的母乳/140
- 三、保证母乳的质量/140
- 四、喂哺的次数和间隔/140
- 五、应对宝宝的半夜索食/140
- 六、补充配方奶/141
- 七、需要添加辅食的信号/141
- 八、添加辅食先给宝宝练勺/142
- 九、开始添加辅食/142
- 十、添加辅食的重要性/142
- 十一、辅食添加要讲究原则/143
- 十二、给宝宝制作菜汁/144
- 十三、预防宝宝食物过敏的注意事项/145
- 十四、消化不良出现“稀便”/145
- 十五、及时给宝宝喂水/146

第三节 生活照顾及护理

- 一、防止宝宝皮肤干裂/147
- 二、不能用乳汁涂抹宝宝的脸/147
- 三、可以训练宝宝定时大便吗/148
- 四、不要长时间把宝宝大便/148
- 五、宝宝可以使用儿童车吗/148
- 六、宝宝流口水的原因/149
- 七、警惕宝宝的缺铁性贫血/149
- 八、宝宝为什么会感冒/150
- 九、注意宝宝衣服的面料和款式/151

十、给宝宝带上围嘴/151

十一、宝宝可以睡枕头了/152

第四节 早教学院，提升宝宝的聪明动力

一、锻炼宝宝的体能/153

二、大小肌肉的运动训练/153

三、宝宝的6种情绪反应/154

四、综合感官训练方法/155

五、训练宝宝的音乐感受能力/155

六、训练宝宝的语言能力/156

七、为宝宝挑选合适的玩具/156

八、智能发展测试表格/157

第六章 好奇看世界的第5个月

第一节 成长监测站

一、视线会追逐物体了/160

二、手眼有了协调能力/160

三、记忆力增强了/161

四、开始学说话了/161

五、宝宝体能发育对照表/161

第二节 每月营养时间

一、宝宝此时期必需的营养素/162

二、营养需求原则/164

三、准备儿童餐具/164

- 四、可以添加的辅食种类/164
- 五、不宜给宝宝吃的辅食/165
- 六、水果不可代替蔬菜/166
- 七、正确选择水果/166
- 八、水果的挑选和清洗/167
- 九、蔬菜的挑选和清洗/167
- 十、正确给宝宝喂粥/168
- 十一、喂饭要点/169
- 十二、宝宝能够辨别味道/169
- 十三、宝宝能够辨别气味/169
- 十四、制作辅食的注意事项/169
- 十五、第5个月的宝宝一日饮食参考/170
- 十六、美味辅食菜谱/171

1. 浓米汤	171
2. 牛奶米粉粥	171
3. 烂面条糊	171
4. 鲜橘汁	172
5. 香蕉泥	172

第三节 生活照顾及护理

- 一、给宝宝穿袜子的讲究/173
- 二、给宝宝洗澡要注意/174
- 三、不可小视肠套叠/174
- 四、正确选择此时期的衣服/175
- 五、让宝宝接受杯子/176
- 六、让宝宝喜欢洗头/176
- 七、保证宝宝足够的睡眠时间/177

第四节 早教学院，提升宝宝的聪明动力

- 一、训练宝宝大小肌肉的运动/178
- 二、游戏是锻炼宝宝体能的好方法/179
- 三、教宝宝识物/179
- 四、培养宝宝的认知能力/180
- 五、培养宝宝的感知能力/180
- 六、训练宝宝的音乐感受能力/181
- 七、训练宝宝的语言能力/181
- 八、选择此时期合适的玩具/181
- 九、智能发展测试表格/183

第七章 乳牙上“岗”的第6个月

第一节 成长监测站

- 一、萌出第一对牙齿/186
- 二、宝宝的感觉、智力发育迅速/186
- 三、宝宝开始不安分了/187
- 四、宝宝进入咿呀学语的阶段/187
- 五、宝宝体能发育对照表/187

第二节 每月营养时间

- 一、宝宝此时期每日饮食需求/188
- 二、合理添加断奶饮食/189
- 三、应对断奶过程中的不同情况/189
- 四、早产儿如何断奶/191



CONTENTS

- 五、应对宝宝出牙期的拒食现象/191
- 六、添加辅食不要影响母乳喂养/192
- 七、及时更换辅食品种/192
- 八、不要强制性喂食/192
- 九、辅食莫以米面为主/192
- 十、成人饮食不一定适合宝宝/193
- 十一、辅食不宜放盐/193
- 十二、甜甜的点心不宜过量/193
- 十三、宝宝用牙床咀嚼/194
- 十四、警惕宝宝食物过敏/194
- 十五、寻找宝宝腹泻的原因/194
- 十六、宝宝需要的营养素/195
- 十七、第6个月的宝宝一日饮食参考/196
- 十八、美味辅食巧制作/196

1. 面糊糊汤	196
2. 烂米粥	197
3. 水果藕粉	197
4. 鸡蛋面片汤	197
5. 蛋黄泥	197

第三节 生活照顾及护理

- 一、给宝宝选择合适的鞋/198
- 二、宝宝宜穿宽松的衣服/199
- 三、保护宝宝的乳牙/199
- 四、预防传染病和各种感染性疾病/200
- 五、麻疹的应对方法/201
- 六、中耳炎和耳垢湿软的应对方法/201
- 七、宝宝夜哭的原因/202