

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用咨询书库，中国人的优质生活顾问

0~3岁



实用育儿 全程指导

王琪 / 编著

全国知名妇幼保健专家
北京妇产医院主任医师、教授

提供婴幼儿养育同步指导。

帮助新手父母解决育儿难题！

本书整合了大量翔实科学的育儿知识，

汇集了对0~3岁宝宝的全方位护理建议，

用最贴心的文字表达方式展现给每一位

新爸爸、新妈妈。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

大彩生活读库

0~3岁

实用育儿 全程指导

王琪 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁实用育儿全程指导 / 王琪编著. — 福州 :
福建科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5335-4132-3

I. ①0… II. ①王… 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(2012)第243208号

书 名 0~3岁实用育儿全程指导

编 著 王 琪

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路76号(邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

印 刷 北京博艺印刷包装有限公司

开 本 720毫米×1020毫米 1/16

印 张 20

字 数 350千字

版 次 2012年12月第1版

印 次 2012年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4132-3

定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)



CONTENTS 目录

第1章 1个月 妈妈，我来了

- ① 新生宝宝的身体发育状况及健康指标 / 14
- ② 新生宝宝的生理特点 / 15
- ③ 新生宝宝的特殊生理现象 / 17
- ④ 新生宝宝的感觉发育状况及健康指标 / 19
- ⑤ 母乳喂养宝宝的方法及好处 / 20
- ⑥ 人工喂养宝宝的注意事项 / 22
- ⑦ 混合喂养宝宝的要领 / 23
- ⑧ 妥善处理吐奶现象 / 24
- ⑨ 如何喂养特殊宝宝 / 25
- ⑩ 如何选择乳类产品 / 26
- ⑪ 奶瓶、奶嘴的选购与消毒 / 27
- ⑫ 抱宝宝的正确姿势及注意事项 / 28
- ⑬ 如何选择新生儿的衣物 / 29
- ⑭ 如何正确地给宝宝脱衣、穿衣 / 31
- ⑮ 换尿布的方法与技巧 / 32
- ⑯ 怎样给新生儿宝宝洗澡 / 33
- ⑰ 细心护理宝宝的面部及皮肤 / 34
- ⑱ 宝宝头发的护理 / 34
- ⑲ 给宝宝修剪指甲的方法和时机 / 35
- ⑳ 正确清洗和护理男宝宝的生殖器 / 36
- ㉑ 正确清洗和护理女宝宝的生殖器 / 37
- ㉒ 培养宝宝的睡眠习惯 / 38
- ㉓ 疫苗接种计划 / 40
- ㉔ 宝宝眼睛斜视的预防方法 / 41
- ㉕ 宝宝突发呼吸异常的应对方法 / 42
- ㉖ 如何尽早发现宝宝听力异常 / 43
- ㉗ 重视母婴间的情感交流 / 44
- ㉘ 训练宝宝的听觉和发音 / 45
- ㉙ 注视能力的训练 / 46
- ㉚ 味觉、嗅觉、触觉功能的训练 / 47

- ① 宝宝的发育状况及健康指标 / 50
- ② 宝宝的感觉发育状况及健康指标 / 51
- ③ 合理补充营养 / 52
- ④ 喂养要有规律 / 53
- ⑤ 妈妈不能亲自喂奶时的喂养方法 / 54
- ⑥ 宝宝排便习惯的培养 / 55
- ⑦ 合理安排宝宝的户外活动时间 / 56
- ⑧ 对宝宝按摩好处多 / 57
- ⑨ 宝宝玩具的选择 / 59
- ⑩ 小儿麻痹糖丸的服用 / 60
- ⑪ 给宝宝喂药的具体方法 / 61
- ⑫ 模仿是宝宝成长的开始 / 62
- ⑬ 训练宝宝的动作能力 / 63

- ① 宝宝的发育状况及健康指标 / 66
- ② 宝宝的感觉发育状况及健康指标 / 67
- ③ 喂养标准及辅食添加 / 68
- ④ 钙与微量元素的补充 / 69
- ⑤ 眼睛和耳朵的护理 / 70
- ⑥ 定期体检 / 71
- ⑦ 观察宝宝的舌头 / 72
- ⑧ 宝宝进行日光浴有益健康 / 73
- ⑨ 玩游戏可以激发宝宝的潜能 / 74
- ⑩ 昼夜颠倒的作息习惯要纠正 / 76
- ⑪ 服用小儿麻痹糖丸和接种三联疫苗 / 76
- ⑫ 关注宝宝情商的开发 / 78
- ⑬ 训练宝宝的发音和肢体动作 / 79
- ⑭ 教宝宝学会翻身 / 80
- ⑮ 宝宝健身操要从小做起 / 80





第4章 4个月 关注宝宝的情感需求

- ① 宝宝的发育状况及健康指标 / 84
- ② 宝宝的发育状况及健康指标 / 85
- ③ 宝宝拒吃奶粉的原因与解决方案 / 86
- ④ 添加辅食要科学 / 87
- ⑤ 辅食的种类及制作要点 / 88
- ⑥ 宝宝口水多怎么办 / 89
- ⑦ 为宝宝准备枕头和睡袋 / 90
- ⑧ 安全使用婴儿车 / 92
- ⑨ 如何防治蚊虫叮咬 / 93
- ⑩ 增强宝宝的体能 / 94
- ⑪ 及早培养宝宝独立玩耍的能力 / 95
- ⑫ 和宝宝玩游戏 / 96
- ⑬ 增强宝宝抗寒能力的方法 / 97

5个月 让宝宝感受多彩的世界

- ① 宝宝的身体和感觉发育状况及健康指标 / 100
- ② 宝宝的喂养禁忌 / 101
- ③ 宝宝喝水的学问 / 102
- ④ 给宝宝剃光头有害 / 103
- ⑤ 宝宝蹬被子的应对方法 / 104
- ⑥ 要注意宝宝安全 / 105
- ⑦ 宝宝出牙期的护理很重要 / 106
- ⑧ 宝宝看电视、电脑有讲究 / 107



6个月 给予宝宝更多的关爱

- ① 宝宝的身体发育状况及健康指标 / 110
- ② 宝宝的感覺发育状况及健康指标 / 111
- ③ 饮食要营养均衡 / 112
- ④ 做好充分的断奶准备工作 / 113
- ⑤ 纠正宝宝的吮指习惯 / 114
- ⑥ 宝宝铅中毒的预防 / 115
- ⑦ 培养宝宝独自睡觉的习惯 / 116
- ⑧ 看宝宝大便知健康 / 117
- ⑨ 训练宝宝的肢体动作 / 119



7个月 让宝宝在精心呵护中健康成长

- ① 宝宝的身体和感觉发育状况及健康指标 / 122
- ② 练习用汤匙给宝宝喂食 / 123

- 3 选择合适的游戏和玩具 / 124
- 4 宝宝认生怎么办 / 125
- 5 正确把握宝宝的穿衣尺度 / 126
- 6 宝宝多汗怎么办 / 128
- 7 保护好宝宝的眼睛 / 130
- 8 宝宝爬行的好处 / 131

第8章 8个月 关注宝宝爬行中的“探险”

- 1 宝宝的身体和感觉发育状况及健康指标 / 134
- 2 断奶的正确方法 / 135
- 3 断奶综合征的原因与护理 / 136
- 4 宝宝咀嚼能力的训练 / 137
- 5 关注宝宝营养不良的信号 / 138
- 6 逗弄宝宝的禁忌 / 139
- 7 宝宝学习迈步很关键 / 140
- 8 接种麻疹疫苗 / 141

第9章 9个月 引导宝宝向积极健康的方向发展

- 1 宝宝的身体和感觉发育状况及健康指标 / 144
- 2 宝宝在冬季如何护肤和调理饮食 / 145
- 3 宝宝吃盐不宜多 / 147
- 4 出牙期的坏习惯须及早纠正 / 148
- 5 宝宝夜惊的预防及处理方法 / 149
- 6 多让宝宝做运动 / 150
- 7 提高宝宝的认知能力 / 151



10个月 帮助宝宝迈出学习语言的第一步

- ① 宝宝的身体和感觉发育状况及健康指标 / 154
- ② 宝宝的行为会“说话” / 155
- ③ 根据宝宝的体质进行饮食调养 / 156
- ④ 养育宝宝的常见问题 / 157
- ⑤ 宝宝喜欢玩弄生殖器怎么办 / 158
- ⑥ 刺激宝宝智力发育的玩具 / 160
- ⑦ 增加宝宝全身运动的游戏 / 161

11个月 建立双向的良好交流

- ① 宝宝的身体和感觉发育状况及健康指标 / 164
- ② 不同的宝宝，反应强度各不同 / 165
- ③ 宝宝偏食怎么办 / 169
- ④ 宝宝睡相中透露的疾病信号 / 170
- ⑤ 保护好宝宝的肝脏 / 171
- ⑥ 训练宝宝的语言功能 / 172
- ⑦ 宝宝模仿能力的训练 / 173

12个月 蹒跚中独立行走

- ① 宝宝的身体和感觉发育状况及健康指标 / 176
- ② 训练宝宝的各项能力 / 177



- ③ 培养宝宝的自理能力 / 178
- ④ 及早确立宝宝的是非观 / 179
- ⑤ 帮助宝宝学习走路 / 180
- ⑥ 让宝宝学会自己吃饭 / 181
- ⑦ 正确对待宝宝的好奇心 / 182
- ⑧ 防治宝宝“上火”有办法 / 183
- ⑨ 远离对大脑发育有害的食物 / 184
- ⑩ 对宝宝发育有益的游戏 / 185



第13章 13~15个月 训练宝宝的独立性

- ① 宝宝的生长发育状况 / 188
- ② 宝宝会自己走路了 / 189
- ③ 了解宝宝的自我意识和依恋情结 / 190
- ④ 训练宝宝“五感”的良机 / 191
- ⑤ 宝宝的饮食要营养均衡 / 194
- ⑥ 宝宝吃水果有讲究 / 196
- ⑦ 教宝宝学会用杯子喝水 / 198
- ⑧ 宝宝意外伤害的预防及处理措施 / 199
- ⑨ 给宝宝换上整裆裤吧 / 201

第14章 16~18个月 破解宝宝的语言密码

- ① 宝宝的生长发育状况 / 204
- ② 成长的飞跃 / 205
- ③ 宝宝宜多吃健脑食物 / 207
- ④ 宝宝指甲秘密多 / 208
- ⑤ 教宝宝擤鼻涕 / 209
- ⑥ 教宝宝学会如厕 / 210
- ⑦ 培养宝宝良好的卫生习惯 / 211
- ⑧ 激发宝宝的语言潜能 / 211
- ⑨ 宝宝接种疫苗的种类 / 213

第15章 19~21个月 提高宝宝的肢体协调能力

- ① 宝宝的生长发育状况 / 216
- ② 宝宝补铁、补钙食谱 / 217
- ③ 宝宝的情绪管理 / 218
- ④ 注意力对宝宝成长的重要性 / 219
- ⑤ 激发宝宝的智力潜能 / 221
- ⑥ 让宝宝建立自我认同感 / 223
- ⑦ 训练宝宝的体能 / 224
- ⑧ 宝宝视力的保护 / 225
- ⑨ 警惕宝宝晒伤 / 226



第16章 22~24个月 提高宝宝的观察力

- 1 宝宝的生长发育状况 / 230
- 2 正确对待不好好吃饭的宝宝 / 231
- 3 宝宝不宜吃冷饮 / 232
- 4 锻炼宝宝自己穿脱衣服 / 233
- 5 引导和保护宝宝的探索活动 / 234
- 6 认真面对宝宝的对抗行为 / 235
- 7 左撇子宝宝的生活 / 236
- 8 宝宝需要学会等待 / 237

第17章 2~2.5岁 促进宝宝思维的发展

- 1 宝宝的生长发育状况 / 240
- 2 宝宝补充营养误区全扫描 / 241
- 3 宝宝进食的五大错误方式 / 242
- 4 正确对待宝宝不爱吃蔬菜 / 243
- 5 宝宝食物过敏的预防手段 / 245
- 6 谨慎选购宝宝用品 / 246
- 7 警惕宝宝的独占意识 / 248
- 8 注意纠正宝宝的坐姿、站姿和走 / 249
- 9 培养宝宝的礼仪观念 / 250
- 10 增强宝宝身体的免疫力 / 251

第18章 2.5~3岁 培养有创造力的宝宝

- 1 宝宝的生长发育状况 / 254
- 2 宝宝的智力水平和道德感 / 255
- 3 宝宝说谎怎么办 / 256
- 4 提高宝宝的记忆力 / 258
- 5 让宝宝建立时间观念 / 259
- 6 让宝宝自信起来 / 262
- 7 保护宝宝的嗓音 / 263
- 8 正确对待宝宝口吃 / 264

9 宝宝发热的防治误区 / 265

10 做好入园准备 / 266

第19章 0~3岁 宝宝常见病症

1 正确应对宝宝发热 / 270

2 宝宝高热惊厥的防治 / 272

3 婴儿腹痛的种类及护理 / 274

4 宝宝便秘的调理方法 / 276

5 宝宝腹泻的应对措施 / 277

6 宝宝脱水的表现和应对方法 / 279

7 警惕新生儿肺炎 / 280

8 新生儿败血症的防治 / 281

9 新生儿泪囊炎的防治 / 283

10 婴儿猝死须重视 / 284

11 宝宝感冒怎么办 / 285

12 关注幼儿急疹 / 286

13 预防流行性腮腺炎 / 287

14 宝宝易患的夏季病症 / 288

15 宝宝淋巴肿大怎么办 / 289

16 宝宝贫血怎么办 / 290

17 小儿肾结石不可忽视 / 291

18 重视男宝宝的隐睾问题 / 292

19 女宝宝外阴阴道炎的防护和治疗 / 293

20 宝宝癫痫的处理 / 295

21 科学处理小儿夜盲症 / 296

22 宝宝腮腺炎的防治 / 297

23 做好宝宝中耳炎的防治工作 / 298

24 正确应对宝宝口腔溃疡 / 300

25 小儿急性喉炎的处理 / 302

26 正确处理小儿过敏性鼻炎 / 303

27 宝宝打鼾的防治方法 / 305

28 湿疹与疳子的预防和治疗 / 306

29 宝宝出现斜颈要及时治疗 / 308

30 科学处理宝宝关节脱臼 / 309

31 宝宝恋物怎么办 / 310

32 宝宝自闭症的防治 / 312



附录

1 新生儿必备用品一览表 / 314

2 免疫接种程序表 / 317

3 婴幼儿辅食添加参考表 / 319

大彩生活馆库

0~3
岁

实用育儿 全程指导

王琪 / 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁实用育儿全程指导 / 王琪编著. — 福州 :
福建科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5335-4132-3

I. ①0… II. ①王… 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 (2012) 第243208号

- 书 名 0~3岁实用育儿全程指导
编 著 王 琪
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
字 数 350千字
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4132-3
定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)



CONTENTS 目录

第1章 1个月 妈妈，我来了

- ① 新生宝宝的发育状况及健康指标 / 14
- ② 新生宝宝的生理特点 / 15
- ③ 新生宝宝的特殊生理现象 / 17
- ④ 新生宝宝的感觉发育状况及健康指标 / 19
- ⑤ 母乳喂养宝宝的方法及好处 / 20
- ⑥ 人工喂养宝宝的注意事项 / 22
- ⑦ 混合喂养宝宝的要领 / 23
- ⑧ 妥善处理吐奶现象 / 24
- ⑨ 如何喂养特殊宝宝 / 25
- ⑩ 如何选择乳类产品 / 26
- ⑪ 奶瓶、奶嘴的选购与消毒 / 27
- ⑫ 抱宝宝的正确姿势及注意事项 / 28
- ⑬ 如何选择新生儿的衣物 / 29
- ⑭ 如何正确地给宝宝脱衣、穿衣 / 31
- ⑮ 换尿布的方法与技巧 / 32
- ⑯ 怎样给新生儿宝宝洗澡 / 33
- ⑰ 细心护理宝宝的面部及皮肤 / 34
- ⑱ 宝宝头发的护理 / 34
- ⑲ 给宝宝修剪指甲的方法和时机 / 35
- ⑳ 正确清洗和护理男宝宝的生殖器 / 36
- ㉑ 正确清洗和护理女宝宝的生殖器 / 37
- ㉒ 培养宝宝的睡眠习惯 / 38
- ㉓ 疫苗接种计划 / 40
- ㉔ 宝宝眼睛斜视的预防方法 / 41
- ㉕ 宝宝突发呼吸异常的应对方法 / 42
- ㉖ 如何尽早发现宝宝听力异常 / 43
- ㉗ 重视母婴间的情感交流 / 44
- ㉘ 训练宝宝的听觉和发音 / 45
- ㉙ 注视能力的训练 / 46
- ㉚ 味觉、嗅觉、触觉功能的训练 / 47

- ① 宝宝的发育状况及健康指标 / 50
- ② 宝宝的感觉发育状况及健康指标 / 51
- ③ 合理补充营养 / 52
- ④ 喂养要有规律 / 53
- ⑤ 妈妈不能亲自喂奶时的喂养方法 / 54
- ⑥ 宝宝排便习惯的培养 / 55
- ⑦ 合理安排宝宝的户外活动时间 / 56
- ⑧ 对宝宝按摩好处多 / 57
- ⑨ 宝宝玩具的选择 / 59
- ⑩ 小儿麻痹糖丸的服用 / 60
- ⑪ 给宝宝喂药的具体方法 / 61
- ⑫ 模仿是宝宝成长的开始 / 62
- ⑬ 训练宝宝的动作能力 / 63

- ① 宝宝的发育状况及健康指标 / 66
- ② 宝宝的感觉发育状况及健康指标 / 67
- ③ 喂养标准及辅食添加 / 68
- ④ 钙与微量元素的补充 / 69
- ⑤ 眼睛和耳朵的护理 / 70
- ⑥ 定期体检 / 71
- ⑦ 观察宝宝的舌头 / 72
- ⑧ 宝宝进行日光浴有益健康 / 73
- ⑨ 玩游戏可以激发宝宝的潜能 / 74
- ⑩ 昼夜颠倒的作息习惯要纠正 / 76
- ⑪ 服用小儿麻痹糖丸和接种三联疫苗 / 76
- ⑫ 关注宝宝情商的开发 / 78
- ⑬ 训练宝宝的发音和肢体动作 / 79
- ⑭ 教宝宝学会翻身 / 80
- ⑮ 宝宝健身操要从小做起 / 80





第4章 4个月 关注宝宝的情感需求

- ① 宝宝的发育状况及健康指标 / 84
- ② 宝宝的发育状况及健康指标 / 85
- ③ 宝宝拒吃奶粉的原因与解决方案 / 86
- ④ 添加辅食要科学 / 87
- ⑤ 辅食的种类及制作要点 / 88
- ⑥ 宝宝口水多怎么办 / 89
- ⑦ 为宝宝准备枕头和睡袋 / 90
- ⑧ 安全使用婴儿车 / 92
- ⑨ 如何防治蚊虫叮咬 / 93
- ⑩ 增强宝宝的体能 / 94
- ⑪ 及早培养宝宝独立玩耍的能力 / 95
- ⑫ 和宝宝玩游戏 / 96
- ⑬ 增强宝宝抗寒能力的方法 / 97