

详讲解！  
划重点！



专为中国家庭设计的育儿百科

# 0~3岁科学育儿 一看就懂

赵艳玲◎著



同步解读

了解宝宝发育特点

同步指导

迅速解决育儿难题

 吉林科学技术出版社

0~3岁科学育儿

一看就懂

赵艳玲◎著

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

0~3岁科学育儿一看就懂 / 赵艳玲著. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2018.9  
ISBN 978-7-5578-3581-1

I. ①0… II. ①赵… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第321060号

# 0~3岁科学育儿一看就懂

0~3 SUI KEXUE YU'ER YI KAN JIU DONG

著 赵艳玲  
出版人 李 梁  
责任编辑 孟 波 端金香 宿迪超  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710 mm×1 000 mm 1/16  
字 数 240千字  
印 张 15  
印 数 1-7 000册  
版 次 2018年9月第1版  
印 次 2018年9月第1次印刷

---

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85652585  
85635177 85651628  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85610611  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春百花彩印有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5578-3581-1  
定 价 45.00元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

# 前言



家里多了一个无比可爱的小家伙，看着他，你开始毫无意识地傻笑，你想奉献所有，把全世界最棒的东西都送到他的面前，他的一举一动都牵动着你的心。你期盼着他能健康、快乐地成长，因为这个小家伙，你体会到了什么是世界上最幸福的事。然而，除了激动与欣喜，还会有各种各样的问题随之而来，比如，你要照顾他的起居饮食，关注他的喜怒哀乐，生病更是容不下半点的疏忽……别着急，这本书能帮你轻松解决所有问题。

有了这本书，不论是毫无养育经验的爸爸妈妈，还是准备带孙子、孙女的老人，都不用到处求助，只要翻开这本书，拥有20多年临床实践经验的育儿专家将亲自指导你如何养育宝宝。本书有近300条养育知识，包括科学的育儿理念和实用的养护技巧，让宝宝得到全面的呵护。

少一点纠结，少一点烦恼，开开心心地迎接宝宝的到来。希望这本书能帮助你更轻松、更安心地度过育儿初期，也祝福所有的宝宝健康、快乐地成长。



## PART 1 0~1岁 宝宝，妈妈爱你

### 第一节 养育宝宝的必备常识

新生儿的四大反射·····	18
抱宝宝的正确姿势·····	19
宝宝接种疫苗的时间·····	20
如何给宝宝换纸尿裤·····	21
怎样用宝宝背带·····	22

### 第二节 关注宝宝成长

宝宝的各项发育指标·····	23
限制宝宝身体发育的因素·····	24
了解宝宝的“语言”·····	25
读懂宝宝的哭声·····	26
了解宝宝记忆的区别·····	27



### 第三节 母乳帮宝宝健康成长

母乳喂养的重要性·····	28
母乳中所含的营养·····	29
妈妈吃得对，母乳才会好·····	30
妈妈要保护好乳房·····	31
母乳喂养的正确姿势·····	32
母乳的挤取方法·····	33
如何判断宝宝是否吃饱·····	34



如何应对宝宝吐奶·····	35
宝宝拒绝母乳怎么办·····	36
妈妈病了怎么喂养宝宝·····	37
什么情况下不可以哺乳·····	38



#### 第四节 混合喂养的注意事项

如何进行混合喂养·····	39
冲泡配方奶粉的方法·····	40
用奶瓶哺喂的方法·····	41
如何清洗奶瓶·····	42
混合喂养宝宝的喝水问题·····	43

#### 第五节 护理宝宝需谨慎

怎样护理宝宝的眼睛·····	44
如何护理宝宝的耳、鼻·····	45
重点护理宝宝的脐部·····	46
宝宝臀部的清洗·····	47
女宝宝怎样护理私处·····	48
给宝宝护理好口腔·····	49
宝宝的头发护理·····	50

#### 第六节 需要给宝宝准备哪些用品

宝宝用品的选购·····	51
宝宝常备的洗护用品·····	52
宝宝内衣的选择·····	53
宝宝玩具的选择·····	54
宝宝玩具的选购·····	55



宝宝的安全座椅·····	56
怎样为宝宝选鞋·····	57

## 第七节 保证宝宝的良好睡眠

宝宝的睡眠护理·····	58
宝宝入睡困难的对策·····	59
哄宝宝入睡的技巧·····	60
注意宝宝夜里的声音·····	61
宝宝睡不踏实是怎么回事·····	62
宝宝为什么睡觉爱摇头·····	63
培养宝宝好的睡眠习惯·····	64



## 第八节 宝宝衣服怎么选

怎样给宝宝穿衣服·····	65
宝宝四季穿衣原则·····	66
宝宝衣物的选择·····	67
宝宝衣物的清洗和收纳·····	68



## 第九节 如何给宝宝洗澡

如何给宝宝洗头·····	70
怎样给宝宝洗澡·····	71
如何在冬季给宝宝洗澡·····	72
几种情况不能给宝宝洗澡·····	73

## 第十节 照顾宝宝早知道

如何给宝宝修剪指甲·····	74
宝宝打嗝儿的处理·····	75

宝宝喜欢吃小手·····	76
宝宝的身体会“发声”·····	77
出牙会引起宝宝哭闹·····	78
观察宝宝指甲知健康·····	79
宝宝拉绿屎是怎么回事·····	80
什么样的便便才算正常·····	81
宝宝汗多是否正常·····	82

### 第十一节 预防宝宝常见病

给宝宝测量体温·····	83
了解宝宝的排便规律·····	84
防治宝宝脐疝和腹股沟斜疝·····	85
防治宝宝的耳部疾病·····	86
科学防治宝宝的皮肤病·····	87
预防宝宝晒伤·····	88
宝宝手足口病的相关知识·····	89



### 第十二节 宝宝生病了怎么办

辨别宝宝病理性的哭闹·····	90
宝宝发热了不要慌·····	91
宝宝咳嗽怎么处理·····	92
宝宝起痱子怎么办·····	93
宝宝出现黄疸了·····	94
鹅口疮的防治与护理·····	95
宝宝起湿疹怎么办·····	96
宝宝腹泻护理·····	97
宝宝盗汗怎么办·····	98







宝宝得了肺炎怎么办·····	99
宝宝患支气管炎怎么办·····	100
宝宝出幼儿急疹的护理·····	101
急性上呼吸道感染的护理·····	102
流行性感冒怎样护理·····	103
宝宝肥胖怎么办·····	104
宝宝撞到头了怎么办·····	105
宝宝意外受伤的处理·····	106

### 第十三节 训练宝宝的视觉

宝宝的视觉发展训练·····	107
视觉开发游戏·····	108
多给宝宝看颜色·····	109
宝宝认识颜色了·····	110
色彩启蒙教育·····	111

### 第十四节 训练宝宝的听与说

宝宝的语言能力·····	112
与宝宝多交流·····	113
训练宝宝的听觉·····	114
训练宝宝的语言能力·····	115



### 第十五节 给宝宝做肢体训练

手、脚、头和颈部的自由伸展·····	116
宝宝该翻身了·····	117
给宝宝可以抓握的玩具·····	118
手指训练游戏·····	119

训练宝宝抬头·····	120
宝宝肢体动作训练·····	121
帮助宝宝练习坐·····	122
如何训练宝宝的平衡能力·····	123
不要让宝宝太早学走路·····	124
宝宝学步期要注意安全·····	125

## 第十六节 培养宝宝的好习惯

培养宝宝的进餐习惯·····	126
让宝宝自己收拾玩具·····	127



## 第十七节 帮助宝宝学会与他人接触

宝宝与人打交道·····	128
帮宝宝克服恐惧心理·····	129
如何帮宝宝度过认生期·····	130
如何让宝宝变得更合群·····	131
让宝宝学会分享·····	132

## 第十八节 给宝宝做抚触

头部和胸部抚触·····	133
腹部和足部抚触·····	134
上肢和下肢抚触·····	135

## 第十九节 为宝宝提供安全的环境

警惕宝宝铅中毒·····	136
预防宝宝其他物质中毒·····	137
怎样清洗宝宝玩具·····	138

排除厨房里的安全隐患····· 139

保护宝宝安全的小套件····· 140

几种生活中常见的安全隐患····· 141



## 第二十章 照顾宝宝的误区

老人带宝宝的误区····· 142

日常养育的误区····· 143

宝宝这些“坏毛病”不用纠正····· 144

## 第二十一章 如何带宝宝外出

带宝宝出行要做好计划····· 145

什么时候开始带宝宝外出····· 146

宝宝外出不感冒的秘籍····· 147

宝宝外出晒太阳····· 148

户外活动的注意事项····· 149

防止宝宝被蚊虫叮咬····· 150

## 第二十二章 宝宝的辅食添加

在哪些情况下要推迟给宝宝添加

辅食····· 151

给宝宝制作辅食的原则····· 152

过敏宝宝怎样添加辅食····· 153

这样喂养宝宝不可取····· 154

给宝宝喝营养粥····· 155

吃辅食后仍需要喝奶····· 156

这些饮食应尽量避免····· 157

宝宝辅食食谱····· 158



## 第二十三节 让宝宝健康快乐地生活

- 宝宝看电视有哪些禁忌····· 163
- 宝宝的成长需要鸡蛋····· 164
- 宝宝要常吃水果····· 165
- 不要给宝宝穿开裆裤····· 165
- 培养宝宝良好的行为习惯····· 166
- 过度清洁不利于宝宝的健康····· 167
- 宝宝缺钙的危害····· 168
- 不要让宝宝伤了自己····· 169
- 宝宝慎用抗生素····· 170
- 宝宝笑笑更健康····· 171



## PART 2

### 1 ~ 1.5 岁 快速成长的关键期

#### 第一节 日常护理指南

- 穿衣护理····· 174
- 保证宝宝的睡眠质量····· 175
- 帮宝宝养成讲究口腔卫生的习惯····· 176



怎样确保宝宝在日光下的安全·····	176
把握宝宝如厕训练的时机·····	177
大小便训练·····	178
防范问题玩具威胁儿童安全·····	179

## 第二节 家庭保护与应对

视觉保护·····	180
掌握带宝宝看医生的最佳时机·····	181

## 第三节 宝宝智力加油站

宝宝开口说话要鼓励·····	182
宝宝数学思维开发·····	183
宝宝想象力发展与训练·····	184
宝宝运动能力训练·····	185
宝宝人际交往能力培养·····	187
宝宝认知能力训练·····	188
宝宝生活自理能力大训练·····	189
宝宝独立能力培养·····	190



## 第四节 最佳喂养方案

科学合理的饮食·····	191
适时给宝宝添加粗粮·····	192
宝宝的食物结构应多样化·····	193
合理选择宝宝的零食·····	193
宝宝不吃饭不一定是厌食·····	194
制作辅食的注意事项·····	194



## PART 3

### 1.5 ~ 2岁 越来越淘气了

#### 第一节 日常护理指南

- 生活环境·····198
- 宝宝有嫉妒心理怎么办·····199
- 宝宝为什么会说谎·····200

#### 第二节 家庭保护与应对

- 宝宝高热不退是怎么回事·· 201
- 如何预防结膜炎 ····· 202
- 提防宝宝啃咬物品中毒 ··· 203



#### 第三节 宝宝智力加油站

- “淘气包”的个性管理与培养····· 204
- 宝宝生活能力培养训练····· 205
- 大运动智能培养训练····· 206
- 宝宝精细动作训练····· 207
- 宝宝的语言能力培养····· 208
- 数学启蒙训练····· 209
- 认知能力培养与开发····· 210
- 宝宝社交能力训练····· 211



#### 第四节 最佳喂养方案

这个时期宝宝主要需要的营养 .....	212
给宝宝补锌元素 .....	213
辅食喂养要点 .....	214
给宝宝喝酸奶有讲究 .....	215
不适合宝宝吃的食物 .....	216
饱餐后不要马上喝汽水 .....	217
换乳不宜太晚 .....	218
不要强迫宝宝进食 .....	219

## PART 4 2 ~ 3 岁 开始为入园做准备

### 第一节 日常护理指南

宝宝穿衣能力培养训练 .....	222
怎样教宝宝自己的事自己做 .....	224

### 第二节 家庭保护与应对

培养宝宝的自我保护意识 .....	225
乳牙疾病危害大 .....	225

### 第三节 宝宝智力加油站

宝宝个性培养与生活自理训练·····	226
如何培养宝宝的好品质·····	229
宝宝认知与社会交往能力培养·····	230
宝宝入园准备攻略·····	232

### 第四节 最佳喂养方案

这个时期宝宝需要的主要营养·····	235
给宝宝制作安全好吃的零食·····	236



