

全方位孕产育丛书03

你会教养0~3岁宝宝吗

99%的天才子女都是父母教出来的



深圳市儿童保健学会副主任委员、教授 张芙蓉 联合审订
中华预防医学会儿科学组副组长、教授 郑跃杰

一本0~3岁宝宝的养育宝典

展示为宝宝精心设计的养育办法

讲述宝宝早教的最新优化方案

记录宝宝生长发育的全部过程

告诉你宝宝疾病护理的快捷途径

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

你会教养0~3岁宝宝吗 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 3

(全方位孕产育丛书)

ISBN 978-7-5442-3653-9

I. 你... II. 深... 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008718号

QUANFANGWEI YUN CHAN YU CONGSHU 03 — NI HUI JIAOYANG 0~3SUI BAobao MA

全方位孕产育丛书 03 — 你会教养0~3岁宝宝吗

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 其鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 31.5
版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3653-9
定 价 73.80元 (共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

全方位孕产育丛书 03

你会教养 0~3岁宝宝吗



南海出版公司

前言

对于千千万万的父母而言，婴儿从呱呱落地的那天开始，便意味着父母生命的延续。父母对婴儿不但有着充沛的爱，更有旁人无法想象的期待，期待他们健康成长、期待他们聪明优秀、期待他们健壮漂亮……这一切都促使父母们想尽各种方式去呵护、教育婴儿，使他们能够如父母所期望的那样健康成长。可是亲爱的父母们，你们为婴儿所做的一切是否科学而有效呢？

本书专为0~3岁婴幼儿的父母准备，针对以上几个集中的问题进行了详细的阐述。编者按照婴幼儿的生长发育特点将0~3岁划分为9个年龄段，逐阶段介绍了婴幼儿的身心发育特点、喂养呵护要点、保健要点、可能出现的问题及其解决方法，告诉父母在各阶段应特别注意的问题。

此外，编者还对婴幼儿的安全与急救、疾病与健康等方面进行了详细的介绍，可以满足父母了解相关知识的需要。本书内容系统、简洁、实用，既汇集了世界最先进的育儿理念与方法，又切合目前我国父母育儿的实际需要，是父母们不得不读的一本“育儿宝典”。

专家简介

张芳蓉 深圳市儿童医院儿保科主任，主任医师、教授，深圳市儿童保健学会副主任委员，深圳市微量元素研究会理事。多年来从事儿童生长发育、儿童智力发育的临床及教研工作。主持创办了儿童孤独症、儿童多动症治疗中心、学习困难训练中心。对诊治儿童生长发育性疾病、儿童营养性疾病、儿童智力障碍、儿童孤独症、语言障碍等病症有丰富临床经验。

郑跃杰 深圳市儿童医院内科主任医师，医学博士，中国医科大学兼职教授，硕士研究生导师，现任中华预防医学会微生态学分会委员及儿科学组副组长，广东省变态反应学分会委员，《中国实用儿科杂志》、《中国小儿急救医学》编委。曾在国内外杂志发表论文80余篇，主编、参编、参译著作6部。擅长儿童呼吸、感染及变态反应疾病的临床诊断与治疗。

目 录

第一章 做好准备迎接新生婴儿

如何布置婴儿的房间	013
1. 打造婴儿房的五大原则	013
2. 备用居家安全用品	015
婴儿用品的准备与使用	017
1. 婴儿内衣的选购	017
2. 婴儿内衣的清洗	019
3. 尿布选购有学问	020
4. 科学选购奶粉	021
5. 配方奶粉选购指南	024
6. 选购辅助食品	025
7. 营养添加剂	027
8. 婴儿奶瓶的选购与使用	028
9. 安抚奶嘴的选购	029
10. 选购汽车安全座椅	031
11. 选购背带	032
12. 选购手推车	033
13. 选购餐具	034

第二章 早产儿的基本养护

早产儿的生理评估与养护要点	039
1. 为什么会早产	039
2. 生理状况评估	040
3. 专业级护理方式	042
4. 出院后养护守则	045
早产儿的科学喂养	046
1. 早产儿喂养注意事项	046
2. 早产儿专用奶粉	047
3. 特别营养补给	049

第三章 0~1个月新生儿的养育

生长发育状况	051
1. 初识新生儿	051
2. 新生儿的分类	052
3. 新生儿的睡眠	053
4. 新生儿的消化功能	053



5.新生儿的排便	054
6.新生儿的排尿	054
7.新生儿的视觉、听觉和触觉	055
8.新生儿的皮肤	055
9.新生儿的体温	056
10.新生儿的特殊反射	056
11.新生儿的脐带	057
12.新生儿的口腔	057
13.新生儿神经系统发育	058
0~1个月新生儿的喂养	059
1.应坚持母乳喂养	059
2.母乳喂养的正确方法	060
3.喂奶的正确姿势	061
4.要注意乳房保健	062
5.哺乳期妇女要特别注意营养	063
6.母亲乳头破裂怎么办	063
7.母亲不宜喂奶的情况	064
8.新生儿五大喂养要点及其原因	065
9.母乳喂养常见四大误区	066
10.怎样给新生儿喂药	068
11.不要忘记给新生儿喂水	068
0~1个月新生儿的照料与护理	069
1.0~1个月新生儿的特殊性	069

2.新生儿皮肤和五官护理	070
3.怎样发现新生儿听力异常	071
4.细心观察新生儿的啼哭	071
5.新生儿6种状态的照料	071
6.新生儿穿衣要点	073
7.如何给新生儿垫尿布	073
8.如何给新生儿洗澡	074
9.新生儿的臀部护理	075
10.正确包裹新生儿	075
11.正确使用包被	076
12.尽量保证母婴同室	076
13.保持室内空气清新、环境整洁	076
14.让房间达到适宜的温度	077
15.多样化的温馨布置有利于新生儿的成长	078
16.选择一张合适的婴儿床	078
17.慎重选择床上用品	079

第四章 1~2个月婴儿的教养

生长发育状况	081
1.体重和身长迅速增长	081
2.头围和胸围的发育	082

3.会眨眼了	082
4.能够伸直手脚	082
5.动作发育非常活跃	083
6.逐渐能分辨声音	083
7.皮肤感觉比较敏感	084
8.婴儿的心理	084
9.睡眠时间比较长	084
科学喂养与护理	085
1.婴儿会经常吐奶	085
2.增加牛奶喂养	086
3.人工喂养	086
4.补充足够的水分	087
5.可用鲜鱼肉代替乳类喂哺	088
6.给婴儿调制可口的果汁	088
7.注意婴儿卫生	089
8.怎样观察婴儿大便	090
9.为婴儿洗澡	090
10.给婴儿穿衣	091
11.给婴儿更换衣服	091
12.抱婴儿的正确姿势	092
培养婴儿的能力与早期教育	093
1.认知能力的培养	093
2.动作能力的培养	094

3.手部动作训练	095
4.习惯和生活能力的培养	095
5.社会交往能力的培养	096
6.婴儿对声音的反应	096
7.婴儿语言的发展	097
8.开发婴儿的听力和语言能力	097
9.对婴儿不能溺爱	098
10.增强婴儿体质的“三浴”锻炼	099

第五章 3~4个月婴儿的教养

生长发育状况	101
1.体重长得很快	101
2.身长增长要慢些	101
3.头围要比胸围大些	102
4.活动范围增大	102
5.能抬头了	103
6.会吮吸手指	103
7.视觉和听觉	103
8.睡眠时间变短	103
9.婴儿的心理需求	103
科学喂养与护理	104
1.母乳依然是最高级的营养品	104



2. 婴儿为什么会厌奶呢	104
3. 适当采用混合喂养	105
4. 如何进行人工喂养	106
5. 喂蔬菜汤	106
6. 添加辅食的最好时机	106
7. 鱼肝油该怎么吃	107
8. 如何抱起不同姿势的婴儿	108
9. 不要过分摇晃婴儿	109
10. 给婴儿按摩	109
11. 纸尿裤的基本使用方法	111
12. 如何为婴儿剪指甲	111
13. 观婴儿指甲知健康	112
培养婴儿的能力与早期教育	113
1. 玩具的选择	113
2. 婴儿体操	113
3. 与婴儿轻轻谈话	114
4. 玩具逗乐	114
5. 尽量让婴儿单独玩	114
6. 多抱婴儿出去走走	115
7. 婴儿不宜看电视	115

第六章 5~6个月婴儿的教养

生长发育状况	117
1. 身体结实起来	117
2. 开始长乳牙	118
3. 喜欢抓东西	118
4. 会翻身和坐立了	118
5. 表情丰富	119
6. 强烈的好奇心	119
7. 睡眠时间	120
8. 心理需求	120
9. 牙牙学语	120
10. 开始认生	121
11. 眼手协调能力增强	121
科学喂养与护理	122
1. 开始进入断奶过渡期	122
2. 辅助食物的添加	123
3. 取消睡前喂奶	124
4. 别让婴儿“吃软不吃硬”	124
5. 容易忽视的不良喂养习惯	125
6. 如何给婴儿补钙	127
7. 注意婴儿的衣着	128

8. 让婴儿用手捏食物	129
9. 婴儿洗头宜用清水	129
10. 怎样给婴儿涂爽身粉	130
11. 婴儿不宜睡在父母中间	130
12. 喜欢玩和玩具	130
13. 步行器、椅子、小桌	131
14. 进行必要的户外活动	131
培养婴儿的能力与早期教育	132
1. 保持良好的家庭环境	132
2. 不宜过分逗婴儿	132
3. 抓握能力的训练	133
4. 手指精细动作训练	133
5. 手眼协调能力的训练	134
6. “音乐浴”有助智力开发	134

第七章 7~8个月婴儿的教养

生长发育状况	137
1. 体重增长已不太明显	137
2. 能同时拿两件东西	137
3. 运动机能发育特别迅速	138
4. 有模仿能力和记忆力	138
5. 手的探索动作	138

6. 能理解语言	139
7. 开始变得“调皮”了	139
科学喂养与护理	140
1. 继续吃母乳和牛奶	140
2. 断奶过渡的后期	140
3. 增加代乳食品	141
4. 不能“光喝汤不吃肉”	141
5. 正确对待婴儿的“偏食”	142
6. 婴儿的主打饮料应是“白开水”	142
7. 让婴儿远离饮食误区	142
8. 排尿与排便	144
培养婴儿的能力与早期教育	145
1. 学爬的重要性	145
2. 婴儿学爬正式练习曲	146
3. 婴儿的学爬小技巧	146
4. 做一些探索性的活动	147
5. 学习用手捏取小东西	148
6. 为婴儿选择玩具	148
7. 防止意外伤害	149

第八章 9~10个月婴儿的教养

生长发育状况	151
--------------	-----



1. 体重增长已不太明显	151
2. 运动能力迅速发展	152
3. 手部动作的发展	152
4. 开始能明白语言的内容	152
5. 语言行为和情绪都有进展	153
6. 自我意识初现	153
7. 开始有了记忆力	153
8. 富有“冒险精神”	153
科学喂养与护理	154

1. 要添加多种代乳食品	154
2. 开始断奶	154
3. 婴儿春补的五大对策	155

培养婴儿的能力与早期教育

1. 婴儿个性的成形	156
2. 婴儿的思维能力	156
3. 保证有规律的生活	157
4. 严防意外事故	158
5. 婴儿夜里醒来的对策	159

第九章 11~12个月婴儿的教养

生长发育状况	161
1. 身长和体重	161

2. 手指灵活了	161
3. 开始学会说话	161
4. 自我意识初现	162
5. 有了明显的记忆力	162
6. 认识的事物越来越多了	163
7. 行动更加敏捷	163
8. 生活已经很有规律	163
科学喂养与护理	164

1. 断奶婴儿的饮食要点	164
2. 训练婴儿自己动手吃饭	165
3. 多让婴儿吃健脑食品	165
4. 婴儿的饮食与肥胖	166
5. 不要随意为婴儿添加营养品	167
6. 多让婴儿到户外游玩	167

第十章 1~2岁幼儿的教养

生长发育状况	169
1. 身高和体重	169
2. 前囟门已逐渐闭合	170
3. 乳牙萌出	170
4. 幼儿的心肺功能	170
5. 幼儿的骨骼	171

6. 幼儿的动作	171
7. 神经系统的发育	172
8. 幼儿手的特点	172
9. 开始意识到自我存在	172
10. 空间感和时间观念增强	172
科学喂养与护理	173
1. 幼儿的饮食与营养	173
2. 断奶后增强幼儿的免疫力	173
3. 零食、硬食、荤食幼儿都需要	174
4. 纠正幼儿偏食、挑食的习惯	174
5. 让幼儿健康地度过酷暑	174
6. 幼儿疳子的护理	175
7. 幼儿耳朵的保护	176
8. 幼儿的护肤品	176
9. 幼儿睡觉不踏实的原因和对策	176
10. 幼儿不宜长时间看电视	176
培养幼儿的能力与早期教育	177
1. 爱乱扔东西	177
2. 运动与智力	177
3. 学用勺子、杯子	178
4. 幼儿最初的游戏	178
5. 帮助幼儿认识自己	179
6. 正确看待幼儿的“认生”	179

7. 引导幼儿说话	179
8. 不要用“儿语”和幼儿说话	180
9. 开始学走路	180
10. 学会走路意味着什么	180
11. 会做简单的事	181
12. 开始倾向独立	182
13. 强烈的探索欲	182
14. 好奇心与模仿能力	183
15. 道德行为的最初形态	183

第十一章 2~3岁幼儿的教养

生长发育状况	185
1. 体格匀速生长	185
2. 心理发育的速度加快	185
3. 运动技巧有了很大发展	186
4. 手的动作更加灵活	186
5. 坐姿和走姿	187
6. 注意与记忆的特点	187
7. 幼儿的哭与笑	188
8. 情绪不稳定	188
9. 自我意识进一步加强	189
10. 幼儿的占有欲	189



11.最初的劳动和活动	190
12.精力充沛	190
13.喜欢与人交往	191
14.个性逐渐显露	191
15.初步出现道德行为和道德判断	191
科学喂养与护理	192
1.对幼儿吃零食的安排	192
2.让幼儿愉快地就餐	193
3.幼儿生病时多做“美味餐”	193
4.给幼儿适当地增加间食	194
5.边吃、边看、边玩害处多	195
6.为幼儿选择合适的牙膏	195
7.保护幼儿的眼睛	196
8.保护血管从幼儿开始	196
9.幼儿不宜穿大鞋	197
10.如何为幼儿买鞋	198
11.培养幼儿独睡的习惯	198
12.幼儿出现夜惊和梦魇怎么办	199
13.幼儿的屁股不能打	199
培养幼儿的能力与早期教育	200
1.满足儿童的七种心理需要	200
2.自我服务能力	202
3.帮大人做事	202

4.独自上、下楼梯	203
5.运动能力发展的方法和途径	203
6.幼儿也需要健身	204
7.鼓励幼儿攀高	205
8.如何度过“反抗期”	205
9.培养幼儿的分类意识	207
10.培养幼儿的灵性	207
11.幼儿家庭教育中存在的问题	208
12.幼儿家庭教育的方法	209
13.让幼儿涂鸦	209
14.给幼儿提供画册	210
15.和母亲一起学习和欣赏音乐	210
16.给幼儿听些什么音乐	211

第十二章 婴幼儿特殊状况的应对和处理

特殊生理时期应对法	213
1.长牙期	213
2.厌奶期	214
3.生病期	215
4.打完预防针期	216
5.学爬时期	217
6.睡眠颠倒期	218

婴幼儿安全知识219

1. 家中的13处安全隐患219
2. 注意家中危险物品的放置221
3. 父母常犯的9个安全错误222
4. 厨房安全面面俱到223
5. 卫生间安全面面俱到225

意外事故急救措施226

1. 触电226
2. 溺水226
3. 烧伤227
4. 烫伤228
5. 咬伤与螫伤229
6. 割伤230
7. 中毒231
8. 脱臼232
9. 异物入耳233
10. 憋闷窒息233

第十三章 常见疾病的护理与治疗

家庭简易护理235

1. 如何为婴幼儿测量体温235
2. 如何为婴幼儿测量脉搏237

3. 如何测量婴幼儿的呼吸237

4. 婴幼儿身体不适的日常观察238

疾病防治239

1. 新生儿黄疸239
2. 细支气管炎240
3. 便秘240
4. 哮喘242
5. 中耳炎243
6. 肠套叠244
7. 尿布疹244
8. 玫瑰疹245
9. 麻疹245
10. 风疹246
11. 急疹246
12. 鹅口疮246
13. 水痘247
14. 发烧248
15. 多汗248

合理用药249

1. 家庭药箱的配备249
2. 家庭常用药品的保存方法250
3. 药品变质的识别250
4. 学会给婴幼儿合理用药250
5. 婴幼儿不宜使用的药物251
6. 婴幼儿不能滥服成人药物252
7. 正确引导婴幼儿服药252

第一章

做好准备迎接新生儿

和宝宝

如何布置婴儿的房间



1. 打造婴儿房的五大原则

打造一个适合婴幼儿成长的房间是十分重要的。

提早让婴儿拥有自己的空间，不但可以培养他们的自主性，而且能够激发他们的潜能。因此，一个舒适、度身订做的婴儿房，是父母送给婴儿的第一份礼物。一般婴儿房的打造应遵循以下五大原则：

安全

安全性是设计婴儿房时需要考虑的重点之一。由于婴儿正处于活泼好动、好奇心强的阶段，容易发生意外，所以在设计时需要处处费心，如在窗户上设护栏、家具要尽量避免棱角的出现而采用圆弧收边等。

在装饰材料的选择上，无论墙面、顶棚还是地板，都应选用无毒无味的天然材料，以减少装饰所产生的居室污染。地面适宜采用实木地板，配以无铅油漆涂饰，并要充分考虑地面的防滑。

应尽量避免使用玻璃制品等易碎材料制作的家具，宜选择耐用、边角处略有小圆弧的家具，以避免棱角碰伤婴儿；家具的结构和放置要牢固，杜绝晃动或倾倒现象发生；拉开抽屉、打开柜门时不能有异味，以防空气污染。

遵循自然

由于婴儿的活动能力强，婴儿房用品的配置要适合婴儿的天性，以柔软、自然的材料为佳，如毛毯、原木、壁布或塑料等。这些材料耐用、易修复、价格适中，可以营造舒适的睡眠环境。家具的款式宜小巧、简洁、质朴、新颖。因为小巧适合婴儿的身体特点，同时也能为他们多留出一些活动空间，简洁符合婴儿的



纯真性格，质朴能培育婴儿真诚朴实的性格，新颖则可激发婴儿的想像力，在潜移默化中孕育并发展他们的创造性思维能力。

充足的照明

合适且充足的照明能让房间温暖、有安全感，有助于消除婴儿独处时的恐惧感。婴儿房的全面照明度一定要比成年人房间高，一般可采取整体与局部两种方式布设。当婴儿游戏玩耍时，以整体灯光照明；婴儿看图画书时，可选择局部可调光台灯来加强照明，以取得最佳亮度。此外，还可以在婴儿居室内安装一盏低瓦数的夜明灯或者在其他灯具上安装调节器，方便婴儿夜间醒来使用。

明亮、活泼的色调

各种不同的颜色可以刺激婴儿的视觉神经，千变万化的图案则可满足婴儿对整个世界的想象。婴儿房的色彩宜明快、亮丽、鲜明，以偏浅色调为佳，尽量不取深色。如果分色，如淡粉配白、淡蓝配白等等，则更显得活泼和多姿多彩，符合婴儿幻想中斑斓瑰丽的童话世界。

由于每个婴儿的个性、喜好有所不同，不妨把婴儿居室的墙面装饰成蓝天白云、绿树花草等自然景观，让婴儿在大自然的怀抱里欢笑；而各种色彩亮丽、趣味十足的卡通化的家具和灯饰，对诱发婴儿的想像力和创造力大有好处。

可重新组合和适合发展

设计巧妙的婴儿房，空间属性应是多功能且具多变性的。家具不妨选择容易移动、组合性高的，方便随时重新调整空间。因为家具的颜色、图案或小摆设的变化，有助于增加婴儿想象的空间。另外，随着婴儿的不断长大，选用看似简单却设计精心的家具，是保证房间不断“长大”的最为经济、有效的办法。

此外，还要为婴儿预留展示空间。婴儿的成长速度常常会让父母始料不及，随着年纪的增长，他们的活动能力也日益增强，所以父母在布置婴儿房时就应视房间的大小，适当地为婴儿留有一些活动区域，如在墙面上挂一块白板或软木塞板等。

妈妈给我洗澡好开心！





TIPS

婴儿房布置须知

● 婴儿房的主要硬件——木床、衣柜、斗柜等等，在制作工艺上都有着专门针对婴儿安全标准，如甲醛、重金属不能超标，牢固度必须适中，边角处不能有过于锐利的角度等等。

● 软垫——主要指床上用品等纺织品，对色牢度等规定也远远比成人衣物要严格。

● 地板——婴儿的活动量大，房间的地板以防滑、有弹性为佳。一般的拼木或塑胶地板花色丰富、经济耐磨、舒适防滑，是婴儿房地板的较好选择；婴儿上学后，可铺设无光防滑的陶瓷地砖或复合木地板，易清理。

● 装饰材料——尽量选择天然材料，中间的加工程序越少越好。如一些进口的婴儿专用壁纸或高质量的墙壁涂料都符合这一原则，有害物质少、易擦洗。

● 电器——所有的电器开关都要设置于高处或隐蔽处，在插头上还应加上保险盖。一些常用的小型电器，如收音机、单放机等最好使用干电池电源，减少使用危险。另外，婴儿房内应避免使用落地电器，防止婴儿绊倒后发生触电事故。

● 家具——尽可能缩小家具所占空间，在选择时宜侧重它的多功能性。

2. 备用居家安全用品

当婴儿开始学会爬的时候，他的探索之旅就开始了，而大多数的潜在危险，也正是发生在婴儿开始匍匐爬行或摇摇晃晃学走路阶段。这一时期，家中任何一个角落以及许多显而易见的摆设，都可能导致婴儿发生意外事故，如凸出的柜子、玻璃橱柜、有尖角的桌子、冰箱、插座等。因此，维持家中环境的整洁，并将容易造成伤害的物品收起来或放置在婴儿不易拿到的地方，是减少居家意外伤害的不二法门。

为了让婴儿有一个安全的成长环境，父母可以在家中准备安全锁、软垫、桌边角护垫、插座孔护盖等防护用品有效预防意外伤害。以下将针对婴儿较常发生意外的场所以及可预防意外伤害的防护用品做一些简单说明。

门栏

在楼梯口或厨房门口加装门栏，可防止爬行、学步时滚下楼梯或进入危险的厨房。

橱柜（玻璃橱柜）安全锁

可以锁住表面平滑的双开式玻璃门以及储物柜的外开门，防止婴儿捣蛋、误食、受伤等情况的发生。

冰箱安全锁

可锁住冰箱门（外开式），以防因开门或关门而不小心引起意外。

插座孔护盖

盖住不使用的插座，以防触电或电线走火。