

Mami  妈咪学堂 Xuetang

0~3岁婴幼儿养育 全方案

0~3SUI YINGYOUER YANGYU
QUANFANGAN

新生宝宝的神奇能力/母乳喂养的关键细节/辅食添加的时间与种类/宝宝
免疫接种的常见问题/婴幼儿常见病的家庭护理/有利于婴幼儿智力开发的
288种游戏/宝宝的情商培养/宝宝入园的准备

丛书专家编委会 著



信 赖 权 威 专 家 · 学 习 正 确 方 法



从出生到3岁的全程解读，全面可靠的科学育儿指导

中国妇女出版社



圖書 (CIP) 登記證

Mami 妈咪学堂 Xuetang

0~3岁婴幼儿养育 全方案

0~3SUI YINGYOUER YANGYU
QUANFANGAN
丛书专家编委会 著

0~3SUI YINGYOUER YANGYU QUANFANGAN

丛书专家编委会 著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁婴幼儿养育全方案/丛书专家编委会著. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-80203-486-0

I. 0… II. 丛… 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 169324 号

0~3岁婴幼儿养育全方案

作 者: 丛书专家编委会 著

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 24

字 数: 360 千字

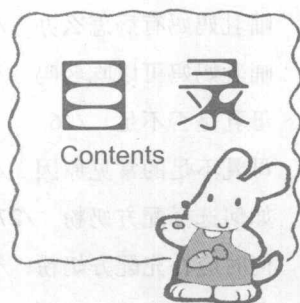
版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-486-0

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



出生 第一个月

了解新生儿 /1

第一次亲密接触 /1

新生儿阿普伽评分 /2

外观 /4

皮肤 /4

黏膜 /5

循环 /5

消化系统 /6

肾 /6

代谢 /6

体温调节 /7

神经系统 /8

免疫 /8

生理性黄疸 /8

生理性体重下降 /9

生理性呕吐 /10

乳腺肿大 /10

假月经 /10

喂养方法 /11

母乳喂养好处多 /11

母乳的营养成分变化 /14

第一时间给宝宝喂奶 /15

怎样开始哺乳 /16

不要急于喂牛奶 /18

按需哺乳 /19

宝宝是否吃饱了 /19

宝宝吃奶后的护理 /19

哪些宝宝不能吃母乳 /20

母乳喂养儿消化不良 /20

母乳喂养儿需要喂水吗 /21

哺乳妈妈的营养 /22

哺乳妈妈要注意休息 /22

哺乳妈妈的情绪 /23

哺乳妈妈的乳房护理 /23

哺乳妈妈有病怎么办 /24

哺乳妈妈可以吃药吗 /25

母乳是否不足 /26

母乳不足的常见原因 /26

如何选择配方奶粉 /27

何时应补充配方奶粉 /28

混合喂养方法 /28

怎样选奶嘴 /29

奶瓶的选择与消毒 /29

何时采用人工喂养 /30

人工喂养方法 /31

足月低体重儿的喂养 /32

添加鱼肝油 /33

护理重点 /33

新生宝宝的哭声 /33

新生宝宝的房间 /35

新生宝宝的衣物 /37

新生宝宝的包裹法 /38

穿衣服、脱衣服 /40

新生宝宝的大小便 /41

大小便训练 /42

脐带护理方法 /42

新生宝宝的睡眠 /44

影响宝宝睡眠的原因 /44

睡颠倒了怎么办 /46

宝宝睡觉用枕头吗 /47

开灯睡眠对健康不利 /47

新生儿宝宝不能睡电褥子 /48

给新生儿宝宝洗澡 /48

为新生儿宝宝做抚触 /51

新生宝宝的皮肤护理 /53

新生宝宝的眼部护理 /54

新生宝宝的鼻部护理 /54

新生宝宝的耳部护理 /55

新生宝宝的口腔护理 /56

尽早户外活动 /58

最易受伤的部位 /58

不要剧烈晃动宝宝的头 /58

体温异常 /58

本月预防接种 /59

早教视角 /60

早教从出生开始 /60

爱是最好的教育 /60

新生宝宝的感知觉发育 /60

感知觉训练的重要性 /62

游戏时间 /62

游戏一：看脸 /62

游戏二：竖抱看物 /63

游戏三：俯卧抬眼 /63

游戏四：企鹅迈步 /63

游戏五：逗笑 /64





出生 第二个月

宝宝的新变化 /65

喂养方法 /66

哺乳后让宝宝侧卧 /66

用勺子给宝宝喂水 /66

不能正常哺乳时怎样挤奶 /67

有枕秃的宝宝都缺钙吗 /68

常见补钙产品的选择 /68

宝宝生病时怎样进行人工喂养 /69

谨慎对待牛初乳制品 /69

护理重点 /70

正确看待囟门的大小 /70

宝宝穿多少衣服合适 /71

怎样知道宝宝何时排便 /71

培养宝宝良好的睡眠习惯 /72

夜里睡眠不实就是缺钙吗 /72

宝宝打呼噜是怎么回事 /73

男宝宝也要经常洗屁股 /73

加强体格锻炼 /74

怎样进行空气浴 /74

怎样进行日光浴 /75

锻炼中应注意的问题 /76

经常便秘怎么办 /77

肚脐不干怎么办 /78

本月计划免疫 /78

早教视角 /78

启蒙是一种适时的刺激 /78

婴儿有记忆能力吗 /79

婴儿的动作发育规律 /79

训练宝宝抬头、挺胸 /79

加强宝宝手的灵活性 /80

婴儿的语言发育 /81

气质是生来具有的 /82

诱发宝宝的愉快情绪 /83

为宝宝选择适合的玩具 /84

游戏时间 /84

游戏一：看手 /84

游戏二：选画 /85

游戏三：蹬踢大球 /85

游戏四：俯卧抬头 /86

游戏五：笑出声音 /86

出生 第三个月

宝宝的新变化 /87

喂养方法 /87

调整哺乳时间 /87

职场妈咪怎样哺乳 /88

护理重点 /89

注意宝宝抓物入口 /89

不可忽视的安全问题 /90

宝宝穿什么样的鞋 /90

本月计划免疫 /91

早教视角 /91

让宝宝感受爸爸、妈妈不同的爱 /91

选择适宜的玩具 /92

游戏时间 /92

游戏一：玩手 /92

游戏二：照镜子 /92

游戏三：拍打吊球 /93

游戏四：单肢遥控 /93

游戏五：俯卧用肘撑起 /94

出生 第四个月

宝宝的新变化 /95

喂养方法 /95

宝宝为什么流口水 /95

让宝宝学会舔食 /96

护理重点 /96

预防佝偻病 /96

宝宝的睡眠 /96

大小便训练 /97

家居安全早检查 /97

本月计划免疫 /100

早教视角 /100

鼓励宝宝发辅音 /100

音乐促进大脑发育 /101

培养自我服务能力 /101

选择适宜的玩具 /102

游戏时间 /102

游戏一：左右侧翻 /102

游戏二：注视小物 /102

游戏三：追视滚球 /103

游戏四：拉坐 /103

游戏五：靠坐 /104



出生 第五个月

宝宝的新变化 /105

喂养方法 /105

开始添加辅食 /105

母乳与辅食如何搭配 /106

补充含铁的食物 /107

蛋黄泥的做法与喂法 /108

肝泥的做法与喂法 /108

酌情加少量淀粉类食物 /109

开始加喂蔬果泥 /109

让宝宝学习双手扶瓶 /109

护理重点 /110

家庭通便法 /110

本月计划免疫 /110

早教视角 /110

让宝宝多照镜子 /110

游戏时间 /111

游戏一：够着吊物 /111

游戏二：认识第一种物品 /111

游戏三：单手拿稳 /112

游戏四：寻声找物 /113

游戏五：翻身180度 /113

出生 第六个月

宝宝的新变化 /114

喂养方法 /114

婴幼儿为什么容易缺铁 /114

如何判断孩子是否缺铁 /115

让宝宝练习咀嚼 /116

夜间可不再喂奶 /116

婴儿不宜喂食蜂蜜 /116

护理重点 /117

宝宝的睡眠 /117

本月计划免疫 /117

早教视角 /117

从躲避到接受生人 /117

让宝宝学会善解人意 /118

选择适宜的玩具 /118

游戏时间 /119

游戏一：对掌、对敲和传手 /119

游戏二：手拍认识之物 /119

游戏三：同娃娃玩藏猫儿 /120

游戏四：由蛤蟆坐到坐稳 /120

游戏五：扶腋蹦跳 /121

出生 第七个月

宝宝的新变化 /122

喂养方法 /122

味觉发育敏感期 /122

继续添加含铁食物 /123

学习捧杯喝水 /123

护理重点 /123

用声音和动作表示大小便 /123

给宝宝喂药的方法 /124

本月计划免疫 /124

早教视角 /124

让宝宝学会抑制 /124

游戏时间 /125

游戏一：翻滚 /125

游戏二：认身体第一个部位 /126

游戏三：觉察到玩具被人拿走 /126

游戏四：坐稳 /127

游戏五：声音游戏 /127

出生 第八个月

宝宝的新变化 /128

喂养方法 /129

开始吃整个鸡蛋 /129

可以加喂鱼泥 /129

护理重点 /129

睡前不要洗头 /129

本月计划免疫 /130

早教视角 /130

宝宝学爬益处多 /130

不要过早学走路 /131

学会保护自己 /131

游戏时间 /132

游戏一：连续翻滚 /132

游戏二：从匍行到爬行 /132

游戏三：扶物坐起 /133

游戏四：扶物站起，横跨迈步 /133

游戏五：用姿势表示语言 /134





出生 第九个月

宝宝的新变化 /135

喂养方法 /135

肉末的做法与喂养 /135

拿勺子盛到食物 /136

护理重点 /136

主动配合穿衣 /136

本月计划免疫 /136

早教视角 /137

让宝宝自己玩 /137

给宝宝讲故事 /137

选择适宜的玩具 /138

游戏时间 /138

游戏一：模仿发音，称呼大人 /138

游戏二：取和放 /139

游戏三：捡别针和细绳 /139

游戏四：食指套环 /140

游戏五：寻找玩具 /140

出生 第十个月

宝宝的新变化 /141

喂养方法 /141

和大人同桌吃饭 /141

继续练习捧杯喝水 /142

进入断奶过渡期 /142

如何准备断奶 /143

护理重点 /143

大小便训练 /143

本月计划免疫 /144

早教视角 /144

减少分离焦虑 /144

不要过度保护 /144

学会与人交往 /145

学会与人分享 /145

游戏时间 /145

游戏一：扔到桶内 /145

游戏二：呼应 /146

游戏三：扶站时蹲下捡物 /146

游戏四：扶物坐下 /147

游戏五：牵手走步 /147

出生 第十一个月

宝宝的新变化 /149

喂养方法 /150

辅食开始变主食 /150

不要强迫宝宝进食 /150

断奶时哭闹怎么办 /150

护理重点 /151

检查是否贫血 /151

让宝宝开始学习自理 /151

早教视角 /152

学认图书和图卡 /152

游戏时间 /153

游戏一：认识红色 /153

游戏二：放上杯盖和放入圆形 /153

游戏三：用食指表示年龄 /154

游戏四：自己站稳 /154

游戏五：上台阶 /155

出生 第十二个月

宝宝的新变化 /156

喂养方法 /157

夏冬两季不宜断奶 /157

断奶不是不喝奶 /157

中医回奶好方法 /157

护理重点 /158

大小便训练 /158

本月计划免疫 /158

早教视角 /158

不要依赖学步车 /158

游戏时间 /159

游戏一：认识身体几个部位 /159

游戏二：配大小瓶盖或盒盖 /160

游戏三：模仿动物叫 /160

游戏四：用动作表演儿歌 /161

游戏五：存钱盒 /161





出生 第十三个月

宝宝的新变化 /162

喂养方法 /163

1~2岁幼儿的营养需求 /163

每日饮食安排 /163

乳类食物不可少 /164

幼儿仍然需要补钙 /164

自己吃饭好处多 /165

如何挑选幼儿餐具 /166

注意饮食安全和卫生 /167

怎样给宝宝吃水果 /168

不宜给宝宝多吃味精 /169

护理重点 /170

改穿满裆裤 /170

大小便训练 /170

本月计划免疫 /171

早教视角 /171

鼓励宝宝多说单音句 /171

游戏时间 /172

游戏一：分大小 /172

游戏二：学玩套碗 /172

游戏三：翻书 /173

游戏四：抱玩具学走 /173

游戏五：拖拉玩具退后走 /174

出生 第十四个月

宝宝的新变化 /175

喂养方法 /175

培养良好的进食习惯 /175

不要给宝宝饮茶 /176

饮用果汁饮料要适量 /177

零食的健康吃法 /178

护理重点 /178

为宝宝选择适宜的桌椅 /178

早教视角 /179

鼓励宝宝称呼生人 /179

游戏时间 /179

游戏一：认识黑色的东西 /179

游戏二：玩套塔 /179

游戏三：儿歌押韵 /180

游戏四：地上滚球 /180

游戏五：下楼梯 /181

出生 第十五个月

宝宝的新变化 /182

喂养方法 /183

多钙食谱举例 /183

宝宝为什么偏食 /183

偏食的应对方法 /184

护理重点 /185

对宝宝进行安全教育 /185

本月计划免疫 /185

早教视角 /185

让宝宝用声音回答问题 /185

生活是一本“无字书” /186

游戏时间 /186

游戏一：分出大小和方圆 /186

游戏二：看下棋识字 /186

游戏三：钥匙开锁 /187

游戏四：配对 /187

游戏五：学跑 /187

出生 第十六个月

宝宝的新变化 /189

喂养方法 /189

让宝宝爱上蔬菜 /189

适当给宝宝吃些高纤维食物 /190

鸡蛋吃得越多越好吗 /191

护理重点 /191

从自己脱衣到自己穿衣 /191

早教视角 /192

引导宝宝记住事物的特点 /192

让宝宝自己收拾玩具 /192

游戏时间 /192

游戏一：认白色 /192

游戏二：数手指 /193

游戏三：玩形板 /193

游戏四：从最低一级楼梯跳下 /193

游戏五：叠套碗造塔 /194





出生 第十七个月

宝宝的新变化 /195

喂养方法 /195

挑选食物不等于挑食 /195

孩子为什么会挑食 /196

纠正挑食的有效方法 /198

护理重点 /199

自己按需找盆 /199

本月计划免疫 /199

早教视角 /200

学背儿歌 /200

游戏时间 /201

游戏一：将半圆拼成圆，长方形

拼成正方形 /201

游戏二：是否一样多 /201

游戏三：认数字1和8 /201

游戏四：穿珠子 /202

游戏五：分类 /202

出生 第十八个月

宝宝的新变化 /203

喂养方法 /203

用杯子或碗代替奶瓶 /203

吃饭要专心 /204

酸味奶 $\neq$ 酸奶 /204

让孩子爱上奶酪 /205

护理重点 /205

乳牙出齐可以刷牙 /205

本月计划免疫 /205

早教视角 /206

培养孩子劳动的技能和热情 /206

游戏时间 /206

游戏一：打电话 /206

游戏二：自由涂鸦 /207

游戏三：用碗倒米 /207

游戏四：玩具排队 /207

游戏五：指字听念书 /208

出生 第十九个月

宝宝的新变化 /209

喂养方法 /209

宝宝的饭菜要软、碎、烂 /209

蛋白质的互补作用 /210

幼儿为什么容易缺锌 /210

最佳补锌建议 /211

护理重点 /212

养成良好的卫生习惯 /212

本月计划免疫 /212

早教视角 /213

看电视也是一种学习 /213

游戏时间 /213

游戏一：区分黄色和白色 /213

游戏二：找相同 /214

游戏三：知道“我的”“你的”

“他的” /214

游戏四：赢字卡 /214

游戏五：蹦蹦跳跳学数数 /215

出生 第二十个月

宝宝的新变化 /216

喂养方法 /216

食欲不佳并不等于厌食 /216

宝宝为什么会厌食 /217

厌食的应对方法 /218

护理重点 /219

练习穿衣服 /219

上厕所大小便 /220

早教视角 /220

给宝宝立规矩 /220

游戏时间 /221

游戏一：玩沙 /221

游戏二：吹乒乓球 /221

游戏三：水到哪里去了 /222

游戏四：学走木板 /222

游戏五：认带图的字卡 /222



出生 第二十一个月

宝宝的新变化 /224

喂养方法 /224

宝宝冬季饮食要则 /224

宝宝秋季饮食要则 /225

宝宝夏季饮食要则 /226

护理重点 /226

让宝宝学会自觉入睡 /226

教宝宝学洗漱 /227

早教视角 /228

让宝宝开口讲话 /228

学习做事巧安排 /228

游戏时间 /229

游戏一：轻和重 /229

游戏二：走砖排 /229

游戏三：用字块拼句子 /229

游戏四：套圈 /230

游戏五：学拍几下 /230

出生 第二十二个月

宝宝的新变化 /231

喂养方法 /231

减少营养素的损失 /231

注意烹调用油 /232

护理重点 /232

有龋齿要及时治疗 /232

教宝宝学穿鞋袜 /233

早教视角 /233

对宝宝进行道德启蒙 /233

变发脾气为讲道理 /234

游戏时间 /234

游戏一：买蔬菜，认绿色 /234

游戏二：有几种画法 /235

游戏三：汉字会变 /235

游戏四：插木头人 /235

游戏五：倒水入瓶 /236

出生 第二十三个月

宝宝的新变化 /237

喂养方法 /237

会独立吃饭，学拿筷子 /237

护理重点 /238

夜间磨牙是病吗 /238

早教视角 /239

自己的东西自己整理 /239

培养宝宝的办事能力 /239

游戏时间 /240

游戏一：问“你”时用“我”

回答 /240

游戏二：造房子 /240

游戏三：套碗比赛 /241

游戏四：交替双脚上下楼梯 /241

游戏五：认颜色、形状和大小 /242

出生 第二十四个月

宝宝的新变化 /243

喂养方法 /244

菜肴烹制方法 /244

正确清洗，去除农药 /245

护理重点 /246

防止口吃 /246

本月计划免疫 /246

早教视角 /247

让宝宝讲出有趣的事 /247

游戏时间 /247

游戏一：数到几 /247

游戏二：砌积木，搭门楼 /248

游戏三：画图和摸图形 /249

游戏四：拧开和上紧螺旋 /249

游戏五：玩球 /250

