



0~1岁宝宝 成长关注



任雪蕊 著 谷堂文化 图

最新科学
实用全面

- 养护知识
- 生活必备
- 育儿话题
- 疾病防治
- 成长记录

- 亲子游戏
- 自制玩具



甘肃少年儿童出版社

成长宝盒



系列丛书

0~1岁宝宝 成长关注



任雪蕊 著 谷堂文化 图



甘肃少年儿童出版社

PDF

图书在版编目 (C I P) 数据

0~1岁宝宝成长关注 / 任雪蕊著. —兰州: 甘肃少年儿童出版社, 2008.2

(成长宝盒)

ISBN 978-7-5422-2366-1

I. 0... II. 任... III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第197609号

责任编辑: 冯 莉

版式设计: 谷堂文化

0~1岁宝宝成长关注

任雪蕊 著

甘肃少年儿童出版社出版发行
(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

兰州新华印刷厂印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 12.5 字数 250 千
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1~2 000 册

ISBN 978-7-5422-2366-1

定价: 29.00 元

目录 Contents



1

1个月的宝宝

这个月的宝宝	2
这些都是正常现象	2
你应该知道的养育知识	2
什么样的衣被适合宝宝	2
纸尿裤和布尿布的选择	5
母乳喂养和配方奶喂养	5
怎样知道宝宝吃饱了	6
婴儿室有哪些安全要求	7
给宝宝戴手套有害无益	7
怎样安抚哭泣的宝宝	7
给宝宝洗澡	9
给宝宝换尿布	9
如何抱脖子软软的宝宝	10
你和宝宝的遊戲	10
你该做什么	10
对宝宝的呼唤总有回应	10
给宝宝提供愉快的刺激	10
你的行为会对宝宝大脑发育产生什么影响	11
游戏	11
宝宝，你好	11
妈妈在这里	11
闻一闻，真香	11
摸摸揉揉，这是什么	12
在妈妈身上跳芭蕾	12

弯手，踢脚，挺肚子	12
适龄的玩具	12
你是宝宝的第一个玩具	12
音乐旋转玩具	12
小铃铛	12
脸谱和黑白图案	13
这个月的话题	13
母乳喂养的技巧	13
安全健康提示和观察	16
健康发育观察指标	16
当心宝宝的冷暖	16
婴儿猝死症和被覆盖窒息死亡	17
预防尿布疹	17
吐奶和呕吐	18
体重增加	18
脐带护理	18
1~3个月宝宝的动作发育指标	19

成长记号	19
------	----

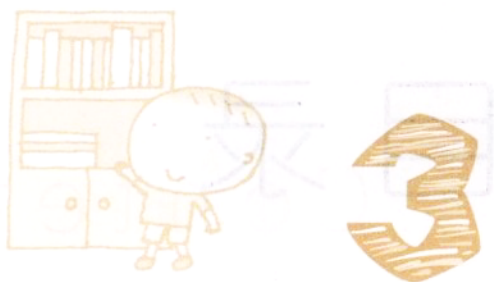


2

2个月的宝宝

这个月的宝宝	22
你的宝宝会做什么了	22
你应该知道的养育知识	22

锻炼抬头是重要的任务·····	22
从妈妈的双手感受快乐和安全·····	23
按时哺乳与按需哺乳·····	23
合理冲调配方奶·····	24
别把奶瓶当安抚奶嘴·····	24
换尿布也是一种教育·····	25
宝宝缠人、爱抱怎么办·····	25
宝宝的行为天生有差异·····	26
注意宝宝的头型·····	26
宝宝3个月前不能使用小坐车·····	27
经常到户外活动·····	27
奶具一定要严格消毒·····	28
你和宝宝的游戏 ·····	29
你该做什么 ·····	29
让宝宝的身体动起来，特别是他的手·····	29
给五官适当的刺激，使它们彼此协调·····	29
和你的宝宝多说话·····	29
游戏 ·····	30
摸摸、碰碰和好听的声音·····	30
听听，声音在哪里·····	30
不见了、不见了·····	30
踢响球·····	30
趴一趴·····	30
滚一滚·····	31
照镜子·····	31
适龄的玩具 ·····	31
这个月的话题 ·····	32
洗澡也是一种教育·····	32
安全健康提示和观察 ·····	33
健康发育观察指标·····	33
宝宝的大小便情况有个人差异·····	33
预防尿布疹，多让小屁股“光光”·····	33
皮肤出疹·····	34
上呼吸道感染和鼻子不通气·····	34
给宝宝测体温·····	35
成长记号 ·····	36
3个月的宝宝 ·····	38
这个月的宝宝 ·····	38
你的宝宝会做什么·····	38
你应该知道的养育知识 ·····	38
对宝宝的微笑给予快速而热烈的反应·····	38
母乳喂养的两个新问题·····	39
母乳喂养的情感意义·····	40
配方奶喂养的两个注意点·····	40
睡眠有进步了·····	41
提防日夜颠倒·····	41
怎样给宝宝洗头·····	42
你和宝宝的游戏 ·····	43
你该做什么 ·····	43
让宝宝咯咯笑出声·····	43
和宝宝面对面地说话·····	43
多玩身体游戏·····	43
游戏 ·····	44
碰一碰，“叮咚”响·····	44
拍拍桌子，自己抓·····	44
一上一下，摇呀摇·····	44
趴趴，看看，爬爬·····	44
踢皮球·····	45
“滴答滴答”什么响·····	45
和妈妈聊天·····	45
散步去·····	45
适龄的玩具 ·····	46
这个月的话题 ·····	46
尽早打开宝宝的小拳头·····	46
安全健康提示和观察 ·····	48
健康发育观察指标·····	48
尽早开始保护宝宝的牙齿·····	48
关于计划免疫的4个提醒·····	48



户外活动的注意事项	49	家里的小杂物	59
换尿布时当心宝宝跌落	49	④ 这个月的话题	59
③ 成长记号	49	抚触，是你对宝宝说爱	59
		按摩的要点	60
		⑤ 安全健康提示和观察	63
4 个月的宝宝		健康发育观察指标	63
① 这个月的宝宝	52	注意安全	63
你的宝宝会做什么	52	大便异常	64
② 你应该知道的养育知识	52	眼睛斜视	64
吸吮手指，不是坏习惯	52	使用爽身粉不安全	65
要学坐，先练趴	53	4~6个月宝宝的动作发育指标	65
上班了仍旧坚持母乳喂养	53	④ 成长记号	66
要为添加辅食做准备	53		
选择合适的衣服很重要	54		
宝宝为什么不喜欢洗澡	55	5 个月的宝宝	
③ 你和宝宝的游戏	56	① 这个月的宝宝	68
你该做什么	56	你的宝宝会做什么	68
增加宝宝身体直立的时间和活动量	56	② 你应该知道的养育知识	68
要多逗引宝宝	56	开始长牙了	68
让宝宝发现自己所做会事会引起外界的变化	56	抓住味觉发育的关键期：5~12个月	68
使宝宝明白——看不见，不等于东西消失	56	为什么添加辅食	69
游戏	57	什么时候开始吃断奶食品	69
这么多好玩的东西	57	开始吃固体食品	70
“哗啦啦”，哪里响	57	重视宝宝的睡眠	72
滚过来滚过去，宝宝翻身啦	57	不要依赖安抚奶嘴	72
踢踢妈妈的手	58	啃啃咬咬，宝宝在探索	73
躲猫猫	58	③ 你和宝宝的游戏	73
适龄的玩具	59	你该做什么	73
手摇铃	59	和宝宝一起开心地玩	73
悬吊玩具	59	一起享受散步的快乐	73
移动的玩具	59	允许宝宝表达情绪	73
		游戏	74
		妈妈在哪里	74

“扑通扑通”往下掉	74
身体摇摇,眼睛看看	74
小熊快过来	75
宝宝的小杯子	75
我们一起来跳舞唱歌	75
在妈妈身上跳呀跳	75
闻闻臭脚丫	76
适龄玩具	76
悬吊玩具	76
会移动的玩具	76
家里的小杂物	76
固齿器	76
安抚奶嘴	76
这个月的话题	77
宝宝的咀嚼能力需要锻炼	77
安全健康提示和观察	78
健康发育观察指标	78
预防贫血	79
添加辅食后大便异常	79
注意安全	79
成长记号	80



6个月的宝宝

这个月的宝宝	82
你的宝宝会做什么	82
你应该知道的养育知识	82
为什么半夜啼哭	82
穿得太多引起的感冒	83
换尿布时宝宝手脚乱动怎么办	84
护理宝宝头发的4个要点	84
母婴同睡好,还是分开睡好	85
怎样和宝宝说话	86
给宝宝独处的时间	86
你和宝宝的游戏	87
你该做什么	87
关注宝宝的情感需要	87
宝宝会对爸爸微笑吗	87
这时的宝宝最恐惧什么	88
游戏	88
这是什么?那是什么	88
走、看、摸、听	88
看电视、听音乐,手舞足蹈	89
“叮咚叮咚”八音盒响了	89
什么东西出来啦	90
翻身坐一坐	90
适龄玩具	90
浴缸里的玩具	90
这个月的话题	91
开发宝宝的大脑,就这么简单	91
安全健康提示和观察	93
健康发育观察指标	93
预防佝偻病	93
安全提醒:防止意外事故的发生	93
尽早发现听力迟钝	94
准备一个医药箱	95
成长记号	95



7 个月的宝宝

这个月的宝宝 98

你的宝宝会做什么 98

你应该知道的养育知识 98

宝宝长牙时脾气变坏了 98

宝宝喜欢的断奶食谱 99

不让奶瓶成为哄宝宝睡觉的工具 99

开始练习用杯子喝水 100

预防疳子 100

喜欢往地上丢东西也是一种学习 101

认生是进步的表现 102

怎样面试保姆 103

你和宝宝的游戏 103

你该做什么 103

不要强迫宝宝坐 103

和宝宝玩应该注意什么 104

游戏 104

声音在哪里 104

听音乐，翩翩起舞 104

“咚咚锵，咚咚响” 104

宝宝自己拿 105

躺下坐起，摇呀摇 105

在爸爸身上站一站 105

摸摸妈妈的脸 106

哇哇哇 106

看小朋友玩 106

适龄的玩具 107

综合游戏盘 107

各种打击乐器 107

这个月的话题 108

喂药要注意安全 108



安全健康提示和观察 110

健康发育观察指标 110

腹泻的护理 110

滴剂的用法 111

7~9个月宝宝的动作发育指标 112

成长记号 112



8 个月的宝宝

这个月的宝宝 114

你的宝宝会做什么 114

你应该知道的养育知识 114

宝宝为什么睡不安稳 114

不要对奶瓶形成“依赖” 115

自制宝宝“速食” 116

动手等于动脑 117

对宝宝不要“事事提供帮忙” 117

鼓励宝宝介入家庭“社交” 118

你和宝宝的游戏 119

你该做什么 119

消除自己的紧张和不安 119

游戏 119

好看的图画 119

一个一个跑出来 119

纸头“哗啦哗啦”响 120

飞呀飞，荡呀荡 120

捉迷藏 121

适龄的玩具 121

用手推拉的小汽车 121

不易滚动的球类 121

这个月的话题	122	适龄的玩具	137
爬,让宝宝变聪明	122	用手推拉的小汽车	137
安全健康提示和观察	125	不易滚动的球类	137
健康发育观察指标	125	这个月的话题	137
流口水	125	怎样让你的宝宝早开口	137
什么情况下必须去医院看病	125	安全健康提示和观察	139
以下情况必须立即送医院	126	健康发育观察指标	139
成长记号	126	带孩子看病要注意什么	139
		成长记号	141



9个月的宝宝

这个月的宝宝	128
你的宝宝会做什么	128
你应该知道的养育知识	128
宝宝的安全越来越重要	128
母婴同睡的N个困惑	129
鼓励宝宝使用大拇指和食指	130
帮宝宝建立“物体恒存”的概念	131
学步车不能帮助宝宝学走	131
给予适当的约束	132
你和宝宝的游戏	133
你该做什么	133
经常和宝宝一起整理玩具	133
准备舒适的衣着	134
游戏	134
“小狗”追“大狗”	134
找爸爸(或妈妈)	134
爬过大山,爬小山	135
骑马“嗨儿嗨儿”	135
小鸟倒飞	135
捉迷藏	136
装进去,“哗啦啦”倒出来	136
模仿游戏	137

10个月的宝宝

这个月的宝宝	144
你的宝宝会做什么	144
你应该知道的养育知识	144
体格发育放慢了	144
爱发脾气了	144
妈妈的怀抱是宝宝的“避风港”	145
选择健康的断奶方式	145
睡觉踢被子	146
怎样跟宝宝说话	147
选择合适的玩具	147
你和宝宝的游戏	148
你该怎么做	148
宝宝的玩不仅是玩玩具	148
经常和宝宝一起玩	148
让宝宝自己选择玩什么和怎么玩	148
游戏	149
在哪里	149
模仿学样	149

好玩的大纸·····	149	你该怎么做·····	165
小瓶盖在哪里·····	149	多运动,培养走路的体力·····	165
拉着妈妈站起来·····	150	多玩沙、玩水·····	166
适龄的玩具 ·····	150	多与各种各样的人交往·····	166
布娃娃·····	150	游戏 ·····	166
拉绳玩具·····	150	绕着爸爸转·····	166
方块积木·····	151	围着茶几找妈妈·····	166
这个月的话题 ·····	151	在爸爸和妈妈之间来回走·····	166
淘气包和聪明蛋·····	151	赤脚走一走·····	167
安全健康提示和观察 ·····	156	里面是什么·····	167
健康发育观察指标·····	156	什么东西掉下去了·····	167
长牙晚不是缺钙或发育迟缓·····	156	什么声音响·····	168
尽早发现宝宝的耳疾·····	156	适龄的玩具 ·····	168
简易听力迟钝测试方法·····	157	玩具电话·····	168
可观察到的婴儿听力下降的体征·····	157	容器与小东西·····	168
10~12个月宝宝的动作发育指标·····	158	这个月的话题 ·····	169
成长记号 ·····	158	宝宝学走路·····	169
		安全健康提示和观察 ·····	171
		健康发育观察指标·····	171
		准备一张急救电话卡·····	172
		成长记号 ·····	172



11个月的宝宝

这个月的宝宝 ·····	160
你的宝宝会做什么·····	160
你应该知道的养育知识 ·····	160
怎样避免宝宝早醒·····	160
为什么夜里频繁醒来·····	161
什么时候开始大小便训练·····	161
让宝宝乖乖吃饭的3个窍门·····	162
把握“约束”的时机·····	163
让你的宝宝一生喜欢阅读·····	164
高处坠落的处理·····	164
你和宝宝的游戏 ·····	165



12



12 个月的宝宝

① 这个月的宝宝	174
你的宝宝会做什么	174
② 你应该知道的养育知识	174
宝宝玩弄生殖器怎么办	174
怎样吃才算营养	175
什么是舒适的睡眠环境	175
“夜猫子”宝宝	176
尽量减少亲子冲突	176
玩，变得越来越重要	177
怎样给宝宝理发	178
宝宝防晒的6个误区	179
③ 你和宝宝的游戏	180
你该做什么	180
在游戏中帮助宝宝开口说话	180
利用游戏教育宝宝	180



游戏	180
吹	180
做操	181
玩沙、玩水、玩土、撕纸	181
造房子	181
画画	182
滚来滚去	182
适龄的玩具	183
方块积木	183
木桩进洞玩具	183
④ 这个月的话题	183
防范意外伤害	183
⑤ 安全健康提示和观察	187
健康发育观察指标	187
当心弱视	187
不能随意使用抗生素	187
什么时候需要使用抗生素	188
⑥ 成长记号	188



1个月的宝宝

0-1岁宝宝成长关注



养育知识

- 什么样的衣被适合宝宝
- 纸尿裤和布尿布的选择
- 母乳喂养和配方奶喂养
- 怎样知道宝宝吃饱了
- 婴儿室有哪些安全要求
- 给宝宝戴手套有害无益
- 怎样安抚哭泣的宝宝
- 给宝宝洗澡
- 给宝宝换尿布
- 如何抱脖子软软的宝宝





这个月的宝宝

这些都是正常现象

好了，宝宝终于抱在你的怀里了。可是，你马上发现，宝宝跟图片上的很不一样，有点难看：

* 脑袋尖尖的，不太圆，那是产道挤压的结果。

* 皮肤皱巴巴、红彤彤的，有的宝宝还有暗红色小点小块，不用担心，宝宝稍大就会变得白白胖胖。

* 头上有一“软块”，颅骨尚未完全闭合，以后会慢慢闭合的。

* 有的宝宝出生时少发甚至没有头发，有的却头发浓密乌黑，有的宝宝头发还会改变颜色。这基本取决于父母的遗传。

* 新生儿有一些特有的反射，一般保持几个月左右——

摩罗反射 受到惊吓时，宝宝会甩开或收拢手臂及双腿作反应。

觅食反射 用手触动宝宝的面颊，他会立即转头作吸吮状，这是寻找妈妈乳房的反射动作。

抓握反射 将任何东西放在宝宝的掌心里，他都会立即握紧拳头。

踏步反射 将宝宝垂直扶起，双脚触立在硬面上，就会有踏步的动作。

你应该知道的养育知识

什么样的衣被适合宝宝

全棉的、浅色的床单和被褥2~3条，针织薄毯1~2条，毛毯1条，被褥1~2条。

😊 选择宝宝衣裤的要点

1. 全棉浅色，柔软舒适，吸汗透气；
2. 注意做工的质量，缝口要平整，避免粗糙，否则可能会硌痛宝宝；
3. 不要有过长的带子、线头和纤维，它们可能会缠绕甚至勒破宝



宝的手指或脚趾;

4. 不能有毛糙发硬的商标, 会摩擦刺激宝宝娇嫩的皮肤;
5. 不能有拉链, 拉链可能会夹痛弄破宝宝的皮肤;
6. 宝宝可能每天要换好几次衣服, 需要多准备几套;
7. 选择那些穿脱和换尿布方便的款式。

😊 宝宝需要哪些基本的衣物



1. 连衣裤 (4~7件): 穿脱方便, 头部的开口要大, 脚腕和腿部要宽松。



2. 连衣睡袍 (2~3件): 底部有带子收口的睡袍能方便晚上换尿布; 睡袍比较保暖, 宝宝可以少盖一些被褥, 睡得舒服。



3. 全棉内衣 (4~7件): 柔软的开襟全棉内衣对皮肤起保护作用, 可减少外套的缝口和粗糙部位对宝宝皮肤的摩擦。



4. 粗细毛衣 (各2件): 应该选择胸前有扣子的式样, 领口不能太窄。



5. 厚羊毛外套或滑雪衫 (1 件): 宝宝在秋末或冬天降生, 该准备一件出门穿的厚外套, 最好连帽。滑雪衫不一定需要, 因为宝宝不太可能在冰天雪地的时候外出兜风。



6. 厚的和薄的袜子以及毛线鞋 (4~7 双): 宝宝还不会走路, 不需要鞋子, 需要袜子和毛线鞋。



7. 围兜 (4 块): 围兜可以使宝宝吐出来的东西和口水不沾脏衣服。



8. 帽子 (1~3 顶): 夏天出生的宝宝需要一顶宽边遮阳软帽; 冬天出生的宝宝需要一顶暖和的并能遮住耳朵的帽子, 还要一顶在室内戴的无沿软帽。

小妙招

宝宝喜欢被抱紧的感觉, 大人的体温和心跳的节奏会使宝宝觉得安全和温暖。准备一个胸前吊带包, 能让宝宝和你亲密接触, 同时你的双手也被解脱出来, 让你们双方的感觉都不错。



纸尿裤和布尿布的选择

☺ 使用纸尿裤要注意

1. 尽量选择干爽柔软的纸尿裤，一次不要买得太多，一个品牌用了不好就换；
2. 根据宝宝的身材和月龄挑选尺寸适合的尿布，随时变换；
3. 勤换尿布，不要认为有了“保持干爽的纸尿裤”就减少换尿布的频率；
4. 给宝宝换下脏的纸尿裤时，别忘了把小屁股擦干净，并且吸干水分。

提醒：不能将沾有大便的纸尿裤直接丢进马桶里，会堵塞下水道。

☺ 布尿布

使用布尿布的好处不少：透气、省钱、较有利环保。缺点是布尿布不能和纸尿裤一样有效地保持宝宝皮肤的干爽，容易渗漏，需要勤换，要时刻保持警惕；每天要洗很多尿布，会给大人带来麻烦。

沾有小便的尿布用清水搓洗就可以了。沾上大便的尿布，要先用冷水冲洗，然后放入洗衣粉里浸泡 20 ~ 30 分钟后搓洗，再用开水烫一下，用水反复清洗后，在阳光下晒干。

☺ 特别提醒

1. 布尿布一定要清洗干净，不能让洗涤剂之类的化学物品残留。
2. 用白醋浸泡可以除臭杀菌。

小 妙 招

准备一块方棉垫。
方棉垫要柔软、色浅，可随身携带，到哪里你给宝宝穿衣换尿布都会既方便又安全。商店有售，你也可以用枕套自制。

母乳喂养和配方奶喂养

虽然母乳和配方奶不完全相同，但具有基本相同的营养成分和易消化性，用它们喂养都是安全而健康的喂养方法。联合国教科文组织认为，母乳喂养是最好的喂养方法。母乳喂养最显著的优点是：

- * 方便易行、经济省事；
- * 有明显的治疗作用；
- * 给婴儿提供自然抗体，有利抵抗感染；

- * 婴儿发生过敏反应的可能性比较小;
- * 母婴亲密接触, 能强化感情, 让母亲和婴儿都体会到亲情和舒适。



特别提醒

母乳的特殊营养成分能促进宝宝的大脑发育。

如果你只能选择配方奶喂养, 也不用担忧, 你的宝宝同样能和你亲密接触。关键是喂奶时能始终做到——摇晃、搂抱、抚摸, 对宝宝温柔亲热地说话, 凝视宝宝的眼睛。

配方奶喂养最大的缺点是不能提供母乳才有的抗体, 宝宝容易感染生病, 喂养的成本很高, 父母也更加辛苦, 半夜必须起床给宝宝冲奶。

配方奶喂养要注意什么

1. 喂奶时一定要抱着宝宝, 注视他, 跟他说话, 和他交流感情;
2. 选择正规大公司的奶粉。购买时注意生产日期和保质期;
3. 配制奶粉的每一件用具清洗干净后, 一定要在沸水里消毒;
4. 冲调奶粉的水一定要烧开, 再冷却到需要的温度; 配制好的奶液应放在冰箱里, 并在 48 小时内用完; 没有喝完的奶液, 下次不能给宝宝喝;
5. 喂宝宝前, 一定滴几滴奶在你的手腕上试试冷热。



怎样知道宝宝吃饱了

可以根据宝宝大小便的情况进行判断。宝宝每天小便 6 次以上 (尿布 24 小时尿湿 6 次以上), 经常有软的大便, 少量多次或大量一次。

如果母亲有足够的乳汁, 喂奶时可听到婴儿的吞咽声, 喂奶前乳房饱满, 喂奶后较松软。而且两次喂奶之间, 宝宝非常满足安宁, 眼睛明亮, 反应灵敏。

宝宝体重每周增加 125 克。