

适合中国家庭的育儿指南



岳 然◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

Yuer Baike Tupu

岳 然◎编著

育儿百科

图谱



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

育儿百科图谱 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5101-5670-0

I. ①育… II. ①岳… III. ①婴幼儿—哺育—图谱

IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017) 第327290号



育儿百科图谱

岳然 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 16
字 数 200千
版 次 2018年5月第1版
印 次 2018年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-5670-0
定 价 48.00元

社 长 邱立
网 址 www.rkCBS.net
电子信箱 rkCBS@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 政 编 码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

时间飞逝，不知不觉中，你已经成为一个做妈妈的人，从怀胎十月的欣喜到慢慢熟悉身边可爱的小人儿，每一天思想都犹如潮水般奔流不息。老人说，不养儿不知父母恩，这话的确没错。当你真正拥有了自己的宝宝，并尝试着将这个对世界完全陌生的小人儿一点一点地抚养长大，你就会知道，养育孩子有多难，责任有多重。

幸运的是，随着时代的不断进步，关于育儿方面的信息越来越多，也越来越具科学性、指导性。正因为如此，近年来，市面上出现了一大批育儿书籍，可如何选择一本适合宝宝的养育书又成了妈妈们的一大难题。鉴于这一点，我们编写了本书。

《育儿百科图谱》献给父母育儿的知识和经验，其内容非常丰富，包括营养、护理、能力培养、早教启智、习惯培养、安全指导以及常见疾病的防治方法等。基本上将宝宝从出生到3岁这一阶段，父母在养育宝宝时可能遇到的常见问题都列举出来了，而且每个问题都是比较具有实质性、前沿性的，解决的方法也都经过反复的论证，具有科学性、实用性。更重要的是摒弃了枯燥乏味的说教，尽量做到通俗易懂、贴近生活，解决方法一目了然，让父母看了就懂，做了就会，收到理想的培养、教育孩子的效果。

翻开这本书，相信它定能成为你养育最棒孩子的好帮手！

目录

第1章 新生儿(0~28天)

宝宝的生长发育 ●●●

- 002 宝宝1周内
- 003 新生儿期的特殊生理现象

纯母乳喂养 ●●●

- 004 产后没下奶能喂宝宝奶粉吗
- 005 给宝宝哺乳的正确姿势是什么
- 006 如何掌握宝宝的哺乳时间和量
- 007 如何判断宝宝吃饱了
- 008 母乳喂养的宝宝需要喝水吗
- 008 夜间给宝宝喂奶需要注意什么
- 009 母乳不足用什么方法催奶
- 010 宝宝不认乳头怎么办
- 011 宝宝吃奶时间太长是怎么回事
- 012 宝宝吃母乳总拉稀怎么办
- 013 妈妈乳头皲裂如何哺乳

人工喂养 ●●●

- 014 人工喂养需要注意些什么
- 015 记得给人工喂养的宝宝喂水
- 015 奶瓶、奶嘴如何清洗消毒

日常生活护理细节 ●●●

- 016 宝宝不同的哭声具有怎样的含义
- 017 让宝宝自己睡还是和妈妈一起睡
- 018 如何防止宝宝溢奶、呛奶



- 019 宝宝用什么样的尿布好
- 020 如何通过大便判断宝宝的健康
- 021 宝宝大小便后如何处理
- 022 如何给新生儿宝宝洗澡
- 023 宝宝的囟门如何护理
- 024 怎样护理新生宝宝的脐带
- 025 可不可以给新生儿宝宝枕枕头
- 026 宝宝应该采取什么样的睡姿
- 027 宝宝黄疸期间如何照看

第2章 2~3个月的婴儿(29~90天)

宝宝的生长发育 ●●●

- 030 宝宝的能力发展
- 031 宝宝的特殊生理现象

营养需求与喂养指导 ●●●

- 032 宝宝睡着了, 需要叫醒他喂奶吗
- 033 宝宝打嗝后仍然溢奶怎么办
- 034 宝宝吃奶吃吃停停是怎么回事
- 035 给宝宝补钙用什么方法好

日常生活护理细节 ●●●

- 036 宝宝每天睡多长时间合适
- 037 给宝宝按摩的方法
- 039 宝宝睡觉昼夜颠倒如何调整
- 040 宝宝头睡偏了怎么办
- 041 宝宝爱吃手正常吗, 需要注意什么

- 042 怎样清理宝宝的鼻屎
- 043 宝宝用什么样的洗浴用品好
- 044 宝宝身上长痱子怎么办
- 045 为宝宝防蚊用什么办法好
- 046 如何给宝宝把大小便
- 047 给宝宝喂药的方法与技巧

早教启智与能力训练 ●●●

- 048 锻炼宝宝体能, 婴儿操怎么做
- 049 如何训练宝宝的俯卧抬头能力
- 049 什么样的玩具适合现阶段的宝宝
- 050 什么游戏适合两三个月的宝宝
- 051 经常和宝宝聊聊天
- 052 如何培养宝宝翻身的能力
- 053 宝宝受到惊吓如何安抚



第3章 4~6个月的婴儿 (91~180天)

宝宝的生长发育 ●●●

- 056 本阶段宝宝具备哪些能力
- 057 本阶段宝宝有什么样的心理特点

营养需求与喂养指导 ●●●

- 058 妈妈上班后如何哺乳
- 059 挤出来的乳汁如何保存和喂养
- 060 宝宝吃惯了母乳，不肯吃奶粉怎么办
- 061 人工喂养的宝宝怎么添加果汁、蔬菜水
- 061 给宝宝添加辅食应遵循哪些原则
- 062 本阶段可以给宝宝添加什么样的辅食
- 063 蛋黄的添加方法
- 064 宝宝辅食中能添加调味料吗
- 065 宝宝吃辅食后便秘上火怎么办
- 065 宝宝便秘能否用开塞露
- 066 可以用哪些食物让宝宝磨牙
- 066 怎样给宝宝断夜奶

日常生活护理细节 ●●●

- 067 宝宝头发又稀少又发黄怎么办
- 068 宝宝晚上睡觉爱出汗正常吗
- 068 耳内的耳垢可请医生帮忙清理
- 069 宝宝口水多如何护理
- 070 给宝宝用安抚奶嘴好不好
- 071 带宝宝出去晒太阳要注意什么
- 072 如何选购和使用婴儿车
- 073 如何缓解宝宝出牙期牙床不适
- 074 如何在家给宝宝降温



早教启智与能力训练 ●●●

- 075 怎样提高宝宝双手的灵活性
- 076 教宝宝认识和辨别颜色
- 077 如何发展宝宝触觉能力
- 078 宝宝怕生怎么办
- 079 如何与本阶段的宝宝做游戏
- 080 教宝宝认识各种日常用品
- 081 怎样锻炼宝宝更好地学坐

第4章 7~9个月的婴儿 (181~270天)

宝宝的生长发育 ●●●

084 本阶段宝宝有什么样的能力

085 本阶段宝宝有哪些行为特点

营养需求与喂养指导 ●●●

086 如何帮宝宝顺利度过厌奶期

087 本阶段宝宝适合吃什么辅食

088 宝宝食欲不佳怎么办

089 怎样教宝宝用杯子喝水、喝奶

日常生活护理细节 ●●●

090 宝宝夜里睡觉蹬被子怎么办

091 宝宝长牙了总咬乳头怎么办

092 如何保护宝宝的乳牙

093 宝宝消化不良能吃消化药吗

094 怎样观察宝宝的尿液是否正常

早教启智与能力训练 ●●●

095 怎样引导宝宝学会爬行

096 爸爸如何与宝宝更亲近

097 给宝宝讲故事要讲究方法

098 适合本阶段宝宝的有哪些游戏

099 给本阶段的宝宝玩什么玩具好



第5章 10~12个月的婴儿 (271 ~ 360天)

宝宝的生长发育 ●●●

- 102 本阶段的宝宝有哪些进步
- 103 本阶段的宝宝有哪些心理特点

营养需求与喂养指导 ●●●

- 104 10~12个月：给宝宝断奶的最佳时间
- 105 如何给宝宝断奶
- 106 断奶期间给宝宝添加什么辅食
- 107 断奶时妈妈胀奶厉害怎么办
- 107 宝宝不爱喝水怎么办
- 108 宝宝缺钙会有什么表现
- 109 宝宝还没出牙，是不是缺钙呢

日常生活护理细节 ●●●

- 110 如何为宝宝进行口腔清洁
- 111 宝宝是左撇子要不要纠正
- 112 怎样正确使用学步车
- 113 怎样教宝宝学走路
- 114 宝宝不会爬就想走有问题吗
- 115 宝宝晕车怎么办

早教启智与能力训练 ●●●

- 116 适合本阶段宝宝的游戏有哪些
- 117 教宝宝学说话应该避免哪些误区
- 118 让宝宝接触电视、电脑
- 119 如何进行手部精细动作训练
- 120 教宝宝与别人分享好东西
- 121 如何教宝宝认识身体部位



第6章 1岁1个月~1岁6个月的幼儿

宝宝的生长发育 ●●●

- 124 宝宝的能力发展
- 125 宝宝的行为和心理特点

营养需求与喂养指导 ●●●

- 126 宝宝的早餐如何做更营养
- 127 制作宝宝食物如何搭配更营养
- 128 如何对待边吃边玩的宝宝
- 129 怎样防止宝宝偏食挑食
- 130 宝宝怎样吃鱼更健康

日常生活护理细节 ●●●

- 131 如何防止宝宝尿床
- 132 宝宝养成午睡习惯很重要
- 132 宝宝上火怎么办
- 133 宝宝不喜欢理发怎么办
- 134 如何训练宝宝自己吃饭

- 135 宝宝囟门还没闭合有问题吗

- 136 宝宝爱玩自己的生殖器，需要纠正吗

- 136 宝宝走路八字脚，如何纠正

早教启智与能力训练 ●●●

- 137 如何加强宝宝的手部动作能力

- 138 宝宝还不会说话怎么办

- 139 如何教宝宝与他人交往

- 140 音乐浴开发宝宝智力

- 141 教宝宝认识颜色、图形、交通工具

- 141 如何训练宝宝的耐性

关注孩子的习惯与教养 ●●●

- 142 宝宝爱扔东西怎么办

- 143 宝宝被桌子撞倒，如何鼓励宝宝爬起来

- 144 宝宝爱抢别人玩具怎么办

- 145 宝宝喜欢打人怎么办



第7章 1岁7个月~2岁的幼儿

宝宝的生长发育 ●●●

- 148 宝宝的能力发展
- 149 宝宝的行为和心理特点

营养需求与喂养指导 ●●●

- 150 宝宝不好好吃饭，能强迫他吃吗
- 151 培养宝宝良好的饮食习惯
- 152 宝宝不爱吃蔬菜怎么办
- 153 宝宝喝酸奶要注意什么
- 154 你的宝宝是否需要补锌

日常生活照料 ●●●

- 155 如何帮助宝宝做模仿操
- 156 如何去掉宝宝手上的倒刺
- 157 宝宝口臭是因为消化不良吗
- 158 宝宝经常放屁是哪里出问题了
- 159 如何教宝宝正确地擤鼻涕

早教启智与能力训练 ●●●

- 160 如何训练宝宝坐便盆
- 161 怎样教宝宝数数
- 162 为宝宝唱儿歌需要注意什么
- 163 怎样对宝宝进行金钱教育
- 164 宝宝犯错需不需要一一纠正
- 165 让宝宝玩水、沙土好吗

关注孩子的习惯与教养 ●●●

- 166 怎样教导宝宝学会懂礼貌
- 167 如何培养宝宝的爱心
- 168 如何正确处理宝宝的对抗
- 169 怎样应对宝宝的各种要求
- 170 让宝宝自主收拾玩具有什么好点子
- 171 当宝宝受欺负时父母应该怎么做



第8章 2~3岁的幼儿

宝宝的生长发育 ●●●

- 174 宝宝的能力发展
- 175 宝宝的行为和心理特点

营养需求与饮食指导 ●●●

- 176 宝宝还需要继续喝配方奶粉吗
- 177 怎样为2~3岁的宝宝准备饭菜
- 178 宝宝不吃早餐用什么方法纠正
- 179 宝宝怎样吃零食才健康
- 180 能不能给宝宝吃口香糖
- 181 宝宝积食能用什么食疗方法

日常生活照料 ●●●

- 182 宝宝夜间磨牙、咀嚼是怎么回事
- 183 如何通过宝宝的指甲判断健康
- 184 如何给宝宝选择合适的牙膏、牙刷
- 185 纠正宝宝抠鼻子、吐口水的坏习惯
- 185 宝宝总爱眨巴眼，如何纠正
- 186 警惕宝宝那些毁牙的坏习惯
- 187 宝宝经常喜欢憋尿怎么办
- 188 给宝宝选择一所合适的幼儿园
- 189 宝宝入园前应作哪些准备
- 190 宝宝哭闹着不肯上幼儿园怎么办
- 191 宝宝在幼儿园不合群怎么办

早教启智与能力训练 ●●●

- 192 如何教宝宝自己穿、脱衣服
- 193 如何教宝宝穿鞋
- 194 怎样教宝宝刷牙、洗脸



- 195 男孩与女孩是否应区别培养
- 196 怎样教宝宝背诗、唱歌
- 197 和宝宝一起玩拼图
- 198 宝宝看什么动画片好，怎么看
- 199 耐心回答宝宝问题，并学会给宝宝提问
- 200 如何教宝宝学会用筷子
- 201 给宝宝玩什么样的玩具好
- 202 什么游戏可以训练宝宝的体能
- 203 表扬宝宝用什么方法合适
- 204 如何让宝宝学会帮大人做事
- 205 如何培养宝宝学习舞蹈的兴趣
- 206 如何培养宝宝绘画的兴趣

关注孩子的习惯与教养 ●●●

- 207 如何培养宝宝良好的卫生习惯
- 208 培养宝宝自己睡觉
- 209 怎样让宝宝学会良好的就餐礼仪
- 210 宝宝爱说脏话如何教育
- 210 当宝宝向你告状时，你应该怎么办
- 211 宝宝太任性如何纠正
- 212 如何教育“霸道”的宝宝
- 213 防止宝宝产生虚荣心

- 214 如何让宝宝变得坚强
- 215 怎么培养宝宝的责任感
- 216 宝宝的破坏欲望强烈，怎么办
- 217 怎样向宝宝灌输时间概念
- 218 宝宝出现口吃怎么办
- 219 父母怎样处罚宝宝
- 220 学会与宝宝平等沟通
- 221 如何回答宝宝提出的性问题

第9章 0-3岁宝宝常见病的防治

- 224 新生儿鹅口疮怎么防治
- 225 如何防治宝宝尿布疹
- 226 病理性黄疸对宝宝有什么危害
- 227 宝宝得了脐疝怎么办
- 228 如何对待宝宝脱水热
- 229 怎样预防和护理新生儿肺炎
- 230 如何护理患湿疹的宝宝
- 231 怎样预防和治疗泪囊炎
- 232 如何预防和治疗红眼病
- 233 宝宝腹泻如何护理
- 234 宝宝便秘用什么方法解决
- 235 如何防止宝宝患佝偻病
- 236 急性肠套叠如何发现
- 237 宝宝患了风疹怎么办
- 238 缓解宝宝咳嗽的方法
- 239 小儿支气管炎如何防治
- 240 宝宝患中耳炎如何护理
- 241 如何预防宝宝龋齿



新生儿

(0~28天)

刚出生的宝宝

生理指标

体重	足月出生的宝宝如果体重超过2.5千克，就可以认为渡过了人生的第一关。一般刚出生宝宝的平均体重为3~3.3千克。若宝宝体重不足2.5千克，称为“低体重儿”，必须采取特殊护理措施
身高	刚出生宝宝的平均身高为50厘米，男、女宝宝有0.2~0.5厘米的差别
头围	刚出生宝宝的平均头围为33~35厘米

新生儿样貌

四肢	刚出生的宝宝，四肢弯曲，拳头紧攥，足月的宝宝会长出指甲。当然也有宝宝出生后手指张开，但相对较少。没有足月的宝宝可能没指甲，但一般三四天内就能很快长出
面部	刚出生的宝宝面部较平，鼻梁不挺，眼睛稍肿，眉毛、睫毛已清晰可见
肤色	肤色多为粉红色，较瘦弱的宝宝可能出现皱纹。有些宝宝身上会有淡青色的印记，多出现在背部或屁股上，消失时间不定，少则一两个月，多则一两年也有可能
头型	自然分娩或者使用吸引器助产的宝宝，头部因为外力作用会出现不同程度的变形，看上去稍尖一些，但这不会影响宝宝大脑的正常发育；剖宫产出生的宝宝，脑袋一般是圆的
头发	刚出生宝宝的头发大多较为稀疏。但此时宝宝头发的多少并不能表明以后头发的好坏，因为它们会在6个月内全部脱落

宝宝的生长发育

宝宝1周内

体重减轻

新生儿出生后的1周内体重可能会有所下降，一般到出生后7~11天才会恢复到出生时的体重，这是生理性体重下降，妈妈无须担心。但如果宝宝的体重下降超过出生体重的30%以上，或在出生后第13~15天仍未恢复到出生时的体重，这是不正常的现象，说明有某些疾病，如新生儿肺炎、新生儿败血症及腹泻或母乳不足等，应作进一步检查。

1周后只要宝宝身体健康，一般平均每天可增加30~40克，平均每周增加200~300克，到满月时体重会比刚出生时增加600~1200克。

出生黄疸

多数宝宝出生后2~3天会出黄疸，即皮肤呈浅黄色，巩膜微带黄色，尿稍黄，无不适表现，第4~6天黄疸最明显，为生理性黄疸，大多在14天内消退。但若黄疸超过2周，或消退后又再次出现，有可能是病理性黄疸，要及时采取措施。

脐带脱落

新生儿脐带在3~6天内脱落，最好不要包扎。脱落后用75%的酒精消毒，局部



干燥结痂后才可泡在盆中洗澡，未干结前应进行上下身分别擦浴(详细的护理方法请参考后文24页“怎样护理新生宝宝的脐带”)。

排大小便

健康宝宝一般会在24小时内排尿，但也有在48小时后排尿的健康宝宝。一般刚出生的宝宝排出的尿呈砖红色，这是正常现象，妈妈可不必担心。

新生儿宝宝一般在出生后12小时开始排胎便。胎便一般呈深绿色或黑色黏稠糊状，3~4天即可排尽。如果宝宝出生后24小时还没有排便，妈妈就要立即请医生检查，看是否存在肛门等器官畸形。

妈咪宝贝



出生1周后的宝宝，各种条件反射都已建立，妈妈可以试一试分开他紧握的小手，当你用一个手指轻触宝宝掌心时，他会紧紧地握住你的手指不松手。

新生儿期的特殊生理现象

新生儿在出生后会有一些特殊的生理现象，并不是病，妈妈可以大概了解一下，不必过于担心。

皮肤变黄

宝宝出生后2~3天会出现黄疸。一般生理性黄疸除了皮肤发黄外，全身情况良好，无病态。

脱皮

小宝宝出生后3~4天全身开始“落屑”，有时甚至是一大块一大块地脱落，1~2周后一般就会自然落净，呈现出粉红色、非常柔软光滑的皮肤。不过，由于新生儿皮肤角质层较薄，脱皮时，父母千万不要硬往下揭，这样会损伤皮肤，引发感染。

马牙

马牙是指新生儿口腔上腭正中线附近或牙龈边缘出现的黄白色的、米粒大小的颗粒。马牙是上皮细胞堆积所致，对身体没有影响，一般不需要处理，经过数周或数月可自行消退。若父母发现宝宝出现马牙时，千万不要用针扎或用布擦，以免引起感染。

螳螂嘴

新生儿口腔内两颊部，会堆积一小堆脂肪，俗称螳螂嘴。和马牙一样属正常现

象，不需要处理，它们会自行消失。

抖动

新生儿会出现下颌或肢体抖动的现象，新手妈妈常常认为这是抽风，其实不然。因新生儿神经发育尚未完善，当他听到外来的声响时，往往会全身抖动，四肢伸开，这种反应并无大碍，妈妈不必紧张。

乳房肿大

新生儿出生后3~5天会出现乳房肿大，甚至肿大到像鸽蛋那么大，有些宝宝乳房还会有少量淡黄色乳汁分泌出来，男宝宝、女宝宝都可能发生，这也属正常的生理现象，一般2~3周后自行消退。出现这种情况时，父母不要挤压宝宝的乳房。

月经和白带

有的新生女宝宝在出生后5~7天，可见阴道有少量红色血液或白色黏液流出，类似于月经或白带，一般持续1~2天后就会自行消失，不必治疗。

以上两种情况都是因为女性怀孕时体内激素与催乳素等含量逐渐增多，到分娩前达到最高峰。这些激素会促进母体乳腺发育和乳汁分泌，而胎宝宝在母体内也受到了影响，出生后会有所表现。

妈咪宝贝



新生宝宝偶尔会打喷嚏，但不是感冒引起的，妈妈千万不要随便给宝宝服用感冒药。遇到特殊情况，妈妈不要慌张，最好是咨询医生或向有经验的妈妈请教。

纯母乳喂养

产后没下奶能喂宝宝奶粉吗

宝宝出生后30分钟内，妈妈就要立即给宝宝喂奶。一般宝宝出生10~15分钟后就会自发地吮吸乳头。不过，有些妈妈不会一生产立即就有奶，而是在宝宝出生后1~2周才会真正下奶。但不管妈妈有没有奶，都必须让他多吮吸，多刺激妈妈的乳房，使之产生泌乳反射，才能使妈妈尽快下奶，直至足够宝宝享用。

有些妈妈担心几天没下奶，宝宝会饿，想在开奶前给宝宝喂些奶粉，这样可不可以呢？

在最初两天，主张不喂奶粉，而是时不时地让宝宝吮吸乳头。因为宝宝在出生前，体内已贮存了足够的营养和水分，可以维持到妈妈下奶，而且只要尽早给宝宝哺乳，少量的初乳就能满足刚出生的正常宝宝的需要。如果下奶前用母乳替代品喂宝宝，首先宝宝容易对牛奶产生过敏，其次宝宝吃习惯奶粉后会不爱吃妈妈的奶，妈妈就只能放弃母乳喂养，这对宝宝的成长不利。

但是，如果几天过后，妈妈仍然没有下奶，就不能盲目地坚持不给宝宝喂奶粉了。至于给宝宝喂奶粉后可能引起宝宝乳头错觉，以后不吸母乳的问题，这里教妈

妈们一个比较好的方法：把奶粉放在小杯子里面冲开，再放一根细的软管，一头放在杯子里，一头在宝宝吮吸乳头的时候从宝宝嘴角塞到他嘴巴里，这样，他一边吮吸乳头一边可以吃到奶粉。这是个“善意的欺骗”，宝宝不知道吃的是奶粉，以后就不容易产生乳头错觉。要记住一定要让宝宝充分吮吸乳房，下奶后逐步减少奶粉，实现纯母乳喂养。



妈咪 宝贝



如果有必要喂宝宝奶粉时，妈妈千万不要用奶瓶、奶嘴，否则等妈妈有奶后，再让宝宝吮吸妈妈的乳头，宝宝就不愿意了。