

中国优生优育协会
全国关心下一代工作委员会
联合推荐

下载地址: tangbooks.com/xiazai.asp
**附赠精选
宝宝食谱**

Parenting Bible

育儿圣经

授

突破传统 更新理念 彰显个性
时尚辣妈的选择 宝宝健康的保证

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



Parenting Bible

育儿圣经

刘京文◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿圣经 / 刘京文编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5104-3411-2

I. ①育… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239150号

育儿圣经

作 者: 刘京文

责任编辑: 张建平

策划编辑: 邹琳琳

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 350千字 印张: 22

版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3411-2

定 价: 49.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

 愿所有的宝宝都在父母的精心养育下茁壮成长! 



北京大唐文化出品
www.tangbooks.com



Parenting Bible

育儿圣经

刘京文◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿圣经 / 刘京文编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5104-3411-2

I. ①育… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239150号

育儿圣经

作 者: 刘京文
责任编辑: 张建平
策划编辑: 邹琳琳
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京新华印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 350千字 印张: 22
版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-3411-2
定 价: 49.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

前言

Preface

你从来不知道，拥有一个宝宝是上天给你多大的礼物！

当你第一次抱上你的宝贝时，他已经在你的肚子里周游了近 10 个月了。他带着你未知的情绪、感知，没准还有一些小性格，来到你的身边。那一瞬间，他离开了熟悉的环境，而妈妈你是他最近的联系，你是他对于这个世界的第一印象。他需要你的怀抱给他最温暖的包裹，他需要你的乳房给他最无私的抚慰。你知道，再忙碌，你也要用双手给他最温柔的呵护。

1 个月，2 个月，3 个月，4 个月……你的小宝贝，每个月，甚至每一天都出现新的面貌。最初，他一天要睡上那么久。你看着甜甜地睡着，整颗心一天都是晴好。后来，他白天活动的时间多了，一睁开眼睛就到处看。他看你的眼睛，看你手里抖动的红花。你逗他，他也逗你。4、5 个月的时候，他要你抱着他到处转。他边看边笑，笑得你的脸都亮堂起来。6 个月，他颤颤地坐起，嘴里出现第一个清晰的声音“妈”。7 个月，他在床上翻滚……你感慨，这 12 个月走得多快呀。你还愿意做很多很多的事情，让他认识和接触这个新鲜的世界。

1 岁了，他最爱拖着小汽车走。他嘴里断断续续地吐出一些清晰的字眼。他愿意和你分享他手里的小甜饼。他有强烈的自我意识了，听到批评时，会变得严肃，有时还哇的哭起来。他现在还不懂如何与别的小朋友一起游戏，他会告诉别的伙伴：“这是我的！”你到处跟着他跑，把你累坏了。但你愿意全力地陪伴他成长，随时跟在他的身后给他帮助。

2岁了,他的身体越来越强壮,他开拓了自己的活动空间。显然,不受你控制的,不单是他的身体,还包括他的心理。他学会反抗了,拒绝听从你的命令。他跟你讨论起事情来一套一套的。他甚至还有了自己的小心思,偶尔偷偷跟你说一两个他的秘密。让你又好气又好笑的事情真是太多了。可是,你愿意站得远远地,给他自由,但同时又悄悄地盯着他前方的路。

孩子本身就是一本生动的、百读不厌的书,时刻等待爸妈去发现、去解读。而本书的初衷便是帮助父母学会如何对待怀中的礼物。

全书按月龄划分,除了更客观地展现孩子每个月龄的成长变化,还提供了0~3岁各月龄段的养育事项,包括营养与喂养、日常护理、早教方法、常见问题解决办法等几个方面。希望每个宝贝都能得到父母更科学、更细致的养育。希望每一对父母都能和孩子一起分享成长的欢乐!

刘京文
2013年5月



目录

Contents

Part I
宝宝 0~1 个月
可爱的小精灵

第 1 节 新生儿身体发育 026

身高	026
体重	026
头围	026
囟门	026
睡眠	026
呼吸	026
体温	027
大小便	027
外貌	027

第 2 节 新生儿反射 028

第 3 节 新生儿能力发展 029

视觉	029
听觉	029
痛觉	029
动作	029
嗅觉	029
温冷觉	029
触觉	029
味觉	029

语言与社交	029
-------------	-----

第 4 节 新生儿的几种不同状态 030

睡眠	030
觉醒	030
哭	030
瞌睡	030

第 5 节 新生儿喂养 031

新生儿的营养需求	031
母乳词典	032
正确的哺乳姿势	033
进行正确的喂哺	035
喂奶的时间和频率	036
如何开奶	037
哺乳妈妈的疑问解答	037
人工喂养如何进行	042
新生儿喂养常见问题	045

第 6 节 新生儿护理指导 048

怎么给新生儿洗澡	048
给宝宝洗头的注意事项	049
给宝宝洗脸、洗手的注意事项	050

新生儿的五官如何护理	050
怎样护理新生儿臀部	051
怎样护理新生儿的脐带	052
纸尿裤购买、使用指南	052
怎样给新生儿剪指甲	054
如何给宝宝更换尿布	054
尿布的洗涤和消毒	055
新生儿穿什么样的衣服好	055
如何应对宝宝的啼哭	056
新生儿房间内的温度和湿度	056
新生儿怎样测量体温	057
新生儿如何包裹	057
抱孩子的两种方法	058
新生儿应该选择怎样的睡姿	058
如何让新生儿睡得安稳	059
新生儿要用枕头吗	060
不要给新生儿挤奶头	060

第7节 新生儿疾病安全 061

关于新生儿黄疸的问题	061
宝宝患鹅口疮应及时治疗	062
从宝宝的便便看健康	062
为什么新生儿会脱皮	063
新生儿头总向一边歪有问题吗	064
婴儿对眼怎么办	064
老流泪或眼屎多是病吗	065
新生儿阴道出血咋回事	065
两侧阴囊不一样大有问题吗	066
新生儿肤色变化频繁咋回事	066
婴儿红屁股怎么办	066
老打喷嚏是感冒了吗	067
新生儿频繁吐奶怎么办	067
新生儿打嗝是怎么回事	068
总是“憋气”有病吗	068
新生儿肚脐突出是怎么回事	068
脚下垂或内外翻有问题吗	069
新生儿体温波动怎么办	069

第8节 新生儿免疫 070

注射卡介苗第1剂	070
注射乙肝疫苗第1剂	070
卡介苗注射的常见问题	071
妈妈是乙肝患者， 孩子应该怎样接种疫苗	072
孩子不是在当地出生能在当地 打防疫针吗	073

第9节 适合新生儿的的游戏 073

微笑和说话	073
跟踪红球	074
听听哪儿响	074
我手里有什么	074
抬抬头	074



Part2

宝宝1~2个月 越来越活跃了

第1节 宝宝身体发育.....076

身高	076
体重	076
头围	076
囟门	076

第2节 宝宝能力发展.....077

视觉	077
听觉	077
上肢	077
下肢	077
感情	078

第3节 宝宝喂养安排.....078

标准喂奶量.....	078
喂养宝宝时如何进行母婴交流.....	078
婴儿需要补充DHA和AA吗	079

第4节 宝宝护理指导.....080

注意噪声对宝宝的影响	080
没长牙也要清洁口腔	080
如何给婴儿护肤	081
给宝宝进行空气浴	081
日光浴也要常常做	081
如何用婴儿背带背孩子	082
婴儿用品要合理消毒	083
宝宝对环境的温度和湿度有 严格要求.....	083
春季注意预防呼吸道疾病.....	084
夏季宜保持宝宝皮肤干爽.....	085
初秋不要过热,秋末要预防受凉.....	085
冬季宝宝卧室的温度不要过高.....	086

第5节 宝宝常见疾病和问题.....086

母乳性黄疸满月还没退,咋办.....	086
要注意宝宝持续性生理性贫血.....	087
奶秃是一种生理现象	088
哭闹时口周出现青紫怎么办.....	088
小儿胃食管反流性疾病	088
孩子腹痛隐藏什么病	090
孩子阴囊肿大是哪些病.....	090
婴儿隐睾现象的问答	091
包皮粘连问题应如何处理.....	092
婴儿湿疹护理全方位指导.....	093

第6节 宝宝免疫.....097

接种疫苗前需要查体吗	097
特殊情况下的接种	098
黄疸未退能打乙肝疫苗吗.....	098
乙肝免疫球蛋白怎么打	099
脊髓灰质炎苗第1剂	099
服脊髓灰质炎疫苗的注意事项.....	099

第7节 适合宝宝的游戏.....100

妈妈要我开口说	100
摇响拨浪鼓逗乐	100
感知不同质地的物体	100
瞧,我多棒.....	100



Part3 宝宝 2~3 个月 有了自己的性格

第 1 节 宝宝身体发育..... 102

身高	102
体重	102
头围	102
囟门	102

第 2 节 宝宝能力发展..... 103

视觉	103
听觉	103
精细动作.....	103
大运动.....	103
感情	104
语言	104

第 3 节 宝宝喂养..... 104

3 个月宝宝喂养安排	104
3 个月宝宝的喂奶间隔	104
宝宝牛奶过敏怎么办	105
母乳的储存方法	106
奶粉不适合宝宝怎么办	106
关于奶瓶、奶嘴的选则	107
如何喂养肥胖婴儿	108
是否能加果汁、米粉	108

第 4 节 宝宝护理指导..... 109

怎样为宝宝选择合适的衣服.....	109
怎样帮宝宝养成规律睡眠.....	109
给宝宝理发应注意什么.....	110
新生宝宝何时能去户外活动.....	111
用安慰奶嘴好吗.....	111
各种小儿便便看分明.....	111
给宝宝戴手套好么.....	112

第 5 节 宝宝常见疾病和问题..... 113

宝宝腹泻的处理办法	113
宝宝夜哭多汗怎么办	114
宝宝入睡后打鼾应检查	114
孩子几天没大便怎么办	115
大便发绿或有泡沫怎么办.....	115
预防宝宝腹股沟疝的办法.....	115
前凶门鼓胀怎么办	116
小儿佝偻病要警惕	116
3 个月宝宝发热常见状况.....	117
避免宝宝颌骨异常	117
出现运动痉挛怎么办	118
先天性股关节脱臼	118

第 6 节 宝宝免疫..... 118

脊髓灰质炎苗第 2 剂	118
百白破疫苗第 1 剂	118
应对服糖丸后的不良反应.....	119
什么情况不能打百白破疫苗.....	119

第 7 节 适合宝宝的游戏..... 120

逗乐	120
听听什么调.....	120
声源在哪里.....	120
翻过来多好玩.....	120



Part4

宝宝3~4个月 探索新世界

第1节 宝宝身体发育..... 122

身高	122
体重	122
头围	122
卤门	122
牙齿	122

第2节 宝宝能力发展..... 123

视觉	123
听觉	124
精细动作	124
语言	125
情感与社会性	126
大运动	127

第3节 宝宝喂养..... 127

婴儿对钙铁锌的需求	127
宝宝常用营养素的补充原则	128
4个月的宝宝吃奶量减少	128
妈妈上班如何坚持母乳喂养	129
什么时候添加泥糊状食物	129
不宜给宝宝饮用市售的果汁	130
腹泻后吃奶量减少怎么办	130
长期吃牛奶会“上火”吗	130

第4节 宝宝护理指导..... 131

宝宝睡眠时间和规律	131
宝宝的大便情况	131
宝宝的小便情况	131
训练宝宝养成定时大便的习惯	132
宝宝该戴围嘴了	132
对宝宝服装的总体要求	132

如何帮宝宝做婴儿体操	133
时刻注意小宝宝的安全	133
宝宝对枕头的要求	134

第5节 宝宝常见疾病和问题..... 134

宝宝舌苔黄厚或白厚是病吗	134
精神好，就是不吃奶怎么办	135
爱流口水的孩子怎么护理	135
宝宝为什么眼屎多	136
每天哭闹几小时怎么办	136
能吃能睡很少哭闹有病吗	137
宝宝感冒的原因及防治办法	137
宝宝总放屁是病吗	138
婴儿吃手需要纠正吗	138

第6节 宝宝免疫..... 139

本月免疫情况	139
高温季节哪些疫苗不能接种	139

第7节 适合宝宝的游戏..... 140

听听是什么声音	140
照镜子	140
抓到了	140
踢你、蹬你	140
拉坐、拉坐	140
翻饼烙饼	140



Part5 宝宝 4~5 个月 喜欢照镜子

第 1 节 宝宝身体发育..... 142

身高	142
体重	142
头围	142
囟门	142
牙齿	142

第 2 节 宝宝能力发展..... 143

视觉	143
听觉	143
大运动.....	143
精细动作.....	143
认知	144
语言	144
情感与社会性.....	144

第 3 节 宝宝喂养..... 145

吃奶量和吃奶次数	145
吃牛奶过敏的宝宝如何喂养.....	145
5 个月宝宝常、微量元素如何补充	145
添加辅食的好处	146
如何给宝宝喂饭	146

第 4 节 宝宝护理指导..... 147

如何判断宝宝要排大小便了.....	147
室内空气污染要小心	148
宝宝的出牙顺序	148
如何护理出乳牙的宝宝	148
帮孩子养成良好的睡眠习惯.....	150
及早训练孩子能独自睡眠.....	150
给宝宝洗澡要注意安全	152
宝宝适合穿什么衣服了	153

宝宝有必要穿袜子了

5 个月宝宝护理谨防事故.....

第 5 节 宝宝常见疾病和问题..... 155

前囟门小或过早闭合需要 补充钙剂吗	155
出牙期可能出现口腔疾病.....	155
婴儿突然哭闹谨防肠套叠.....	156
如何及早发现斜视、弱视等视力问题.....	156

第 6 节 宝宝免疫..... 157

接种百白破疫苗第 3 剂	157
接种疫苗后能剧烈活动吗.....	157
进口疫苗比国产疫苗好吗.....	157

第 7 节 适合宝宝的游戏..... 158

说宝宝、叫宝宝	158
我和妈妈床上玩	158
藏猫儿.....	158
双手传递.....	158
咦，怎么回事	158



Part6

宝宝 5~6 个月 开始认生了

第 1 节 宝宝身体发育..... 160

身高	160
体重	160
头围	160
卤门	160
牙齿	160

第 2 节 宝宝能力发展..... 160

大运动.....	160
精细动作.....	161
认知	161
语言	161
情感与社会性.....	162

第 3 节 宝宝喂养..... 162

以母乳和配方奶为主	162
各类辅食添加有方法	163
到底应当怎样给宝宝吃盐.....	163
本月辅食的添加办法	164
如何自制辅食	165
适当给宝宝吃点心	166
6 个月宝宝已断母乳还需要喂奶吗	166
练习用匙给宝宝喂食物	167

第 4 节 宝宝护理指导..... 167

6 个月宝宝的睡眠规律	167
宝宝趴着睡很正常	168
克服宝宝起得过早的方法.....	168
6 个月宝宝大小便的规律.....	169
婴幼儿便秘的应对妙招	170
怎样保护宝宝的乳牙	171
怎么给宝宝刷牙	171

如何预防意外事故	172
用婴儿车带宝宝外出的注意事项.....	172

第 5 节 宝宝常见疾病和问题..... 173

宝宝贫血怎么办	173
预防传染性疾病	173
见识幼儿急诊	174
中耳炎与耳垢湿软的区别.....	175

第 6 节 宝宝免疫..... 176

乙型肝炎疫苗第 3 针	176
A 群流脑疫苗第 1 针.....	176
错过打乙脑、流脑时间怎么办.....	177
发烧、拉肚子能接种疫苗吗.....	177
病愈后多久能接种疫苗	177

第 7 节 适合宝宝的游戏..... 178

认妈妈、认自己	178
虫虫——飞.....	178
撕呀、撕呀，我多能干	178
捏起来.....	178
够到了，跳起来了	178



Part7 宝宝 6~7 个月 对爸妈好依恋

第 1 节 宝宝身体发育..... 180

身高.....	180
体重.....	180
头围.....	180
囟门.....	180
牙齿.....	180

第 2 节 宝宝能力发展..... 180

大运动.....	180
精细动作.....	181
认知.....	181
语言.....	181
情感与社会性.....	181

第 3 节 宝宝喂养..... 182

什么时候开始给宝宝添加鸡蛋.....	182
7 个月宝宝饮食种类.....	182
精品辅食推荐.....	183
如何添加碎末状食物.....	183
孩子不会咀嚼怎么办.....	184
大人嚼了食物再喂孩子好吗.....	184
让宝宝按照自己的方法吃食物.....	184

第 4 节 宝宝护理指导..... 185

7 个月宝宝的睡眠规律.....	185
如何让孩子整夜睡眠.....	186
宝宝夜间迟迟不入睡怎么办.....	186

第 5 节 宝宝常见疾病和问题..... 188

怎样给小儿上眼药.....	187
7 个月宝宝为什么总生病.....	188
能给婴儿掏耳屎吗.....	188
如何给婴儿喂药.....	188

婴儿感冒怎么办.....	189
孩子胖就说明身体壮吗.....	190
出牙期间拒食的解决办法.....	191
缺铁性贫血会影响智力吗.....	191
宝宝还不会玩手怎么办.....	191
宝宝还不会坐，正常吗.....	192
宝宝后脑勺头发掉了是缺钙吗.....	192
7 个月前囟门闭合有问题吗.....	192
宝宝身长体重不达标咋办.....	193
何为宝宝尿液颜色不正常.....	193

第 6 节 宝宝免疫..... 194

接种疫苗后宝宝不想吃饭怎么办.....	194
接种疫苗后拉肚子怎么办.....	194
接种疫苗后发热怎么办.....	195

第 7 节 适合宝宝的游戏..... 195

学习守规则.....	195
捉迷藏.....	195
学认妈妈.....	196
捏起来.....	196
爬呀爬.....	196

