

妈
妈
育
儿
必
备
丛
书

育 儿 手 册



妈妈丛书

主 副
编 主
／ 编
陈 陈
帼 帼
眉 眉

0
至
1
岁

南 方 出 版 社





育儿手册

0~1岁

·Y·U·E·R·S·H·O·U·C·E·L·I·N·G·D·A·O·Y·I·S·U·I·

主 编 / 陈帼眉

副主编 / 郑 瑶

编 著 / 郑 瑶

南 方 出 版 社

责任编辑：郭 森

图书在版编目(CIP)数据

育儿手册：0~1岁/郑瑶编著. -2版. -海口：南方出版社，
2001.9（重印）

（妈妈丛书）

ISBN 7-80609-025-8

I.育… II.郑… III.婴幼儿-哺育-手册 IV.R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18262 号

妈妈丛书·育儿手册(0~1岁)

郑 瑶 编著

*

南方出版社出版发行

（地址：海口市海府一横路 19 号华宇大厦 1201 室）

邮编：570203 电话：(0898)5371546 传真：(0898)5371264

*

新华书店经销 湖南煤田制图印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：11.5 字数：300 千字

2001 年 9 月修订版第 4 次印刷

印数：25001-30000 册

ISBN 7-80609-025-8/Z·3

定价：18.50 元

本书如有印刷、装订错误，可向承印厂调换



前 言

优生优育，是每一位妈妈最大的心愿。

优秀人才的塑造，包括良好智力、健壮体质、优良品格、社会修养、勤奋精神、自主意识、生活技能等诸多因素。《妈妈丛书》从现代生理学、心理学、教育学、营养学、卫生保健等方面出发，向你介绍了一整套行之有效的优生优育方法，使你的孩子素质全面、和谐发展、健全成长。

该丛书最大特点是：

(一)内容上不分学科、不讲系统、深浅得当、全面接触，事实上是一部优生优育的百科全书，能适应不同层次的读者。

(二)体例上与妊娠时间、婴幼儿的成长年龄段同步，一天一题，方法实用、可行，有心的妈妈每天只要花一刻钟就可以掌握全书的精髓。

(三)效果上除强调孩子体格健康发展外，在智能方面着重培养孩子超常的观察力、专注力、想象力、语言表达能力、动手操作能力和生活自理能力，同时特别注重孩子优良品德、美好情操的形成和发展。

(四)为使年轻的妈妈迅速了解本书有关内容，我们提取了一



些关键内容，配以生动、有趣的插图，旨在提高趣味性。

该丛书包括**妊娠手册**、**育儿手册(0~1岁)**、**育儿手册(1~2岁)**、**育儿手册(2~3岁)**等4个分册，即从受孕准备开始直至孩子上幼儿园止，几乎包括了所有育儿内容，年轻的妈妈可根据孩子的不同时期选择阅读。阅读时请注意：一是持之以恒，每天抽出15分钟时间进行阅读即可；二是因材施教，本书提供的方法是根据孩子常规发展实施的，对于超常发展或发展较慢的孩子，有的内容可提前或推后实施；三是因时施教，书中与时令紧密相关的内容，应根据具体情况提前或推后实施。

本书在编写过程中，参考、引用了大量古今中外优生优育的经典方法和最新研究成果，有的注明了出处，有的因无法查考而没有注明，在此向原作者和研究人员一并致谢！

年轻的妈妈，请记住：人的智力并非完全取决于遗传，主要取决于生命初期所接受的教育；只有注重孩子的素质教育、和谐发展和健全成长，才能实现“望子成龙”的心愿。愿每一位妈妈都将自己的孩子塑造成为优秀人才——这是本书的唯一宗旨。

编 者

献给新世纪的妈妈

培养聪明、伶俐、有才华的小孩，不是空谈，而是希望。

激发孩子的各种潜能，五育均衡发展，您的孩子就是一个天才。



第1个月(新生儿期)

新生儿所需物品·····	(2)
婴儿室的布置·····	(5)
怎样算是正常新生儿·····	(6)
出生第1天的婴儿·····	(7)
开始喂奶的时间·····	(8)
新生儿开奶前不宜喂糖水·····	(9)
珍惜宝贵的初乳·····	(10)
母乳喂养好处多·····	(10)
哺乳方法及注意事项·····	(12)
母乳喂养的新观念·····	(13)
打破定时喂奶的老框框·····	(15)
生后第1周的婴儿·····	(16)
新生儿黄疸·····	(17)
新生儿的睡眠·····	(19)
正确对待新生儿的哭·····	(19)

新生儿的感官·····	(21)
为新生儿选购玩具·····	(23)
新生儿脐带护理·····	(24)
脐带脱落后有渗出液的治疗 方法·····	(25)
新生儿臀红·····	(25)
新生儿发热的护理·····	(26)
新生儿呕吐·····	(27)
早产儿的护理·····	(28)
给满月婴儿剃头、刮眉毛不 好·····	(29)
新生儿期不宜加喂奶糕·····	(30)
不要用闪光灯为婴儿拍照·····	(31)
1个月的婴儿会些什么·····	(31)
满月婴儿的体重与身长·····	(31)
婴儿游戏之一·给宝宝按摩 看明暗 看光亮 对宝宝 说话 听音乐·····	(32)



第2个月

- 1~2个月的婴儿····· (36)
- 婴儿喂养之一····· (37)
- 按需喂哺不等于一哭就喂····· (37)
- 判断婴儿饥饱的方法····· (38)
- 预防乳头痛····· (39)
- 漾奶和吐奶····· (40)
- 防止婴儿吐奶····· (41)
- 人工喂养····· (42)
- 奶瓶的使用方法····· (43)
- 牛奶加糖须知····· (45)
- 给婴儿洗澡····· (45)
- 空气浴····· (47)
- 日光浴····· (48)
- 抱婴儿的方法····· (49)
- 给宝宝提供视觉刺激····· (50)
- 避免头睡偏了····· (52)
- 呼吸时嗓子发响····· (52)
- 接种卡介苗····· (53)
- 婴儿衣物忌放樟脑丸····· (54)
- 防止意外事故····· (54)
- 2个月的婴儿会些什么····· (55)
- 2个月婴儿的体重与身长····· (55)
- 婴儿游戏之二·抬抬头 看玩
 具 看妈妈的脸 看人像画
 竖着抱 给宝宝按摩 转头

抓手指 到室外看一看····· (56)

第3个月

- 2~3个月的婴儿····· (60)
- 婴儿喂养之二····· (61)
- 使母乳质高量足的方法····· (62)
- 催乳食谱····· (63)
- 不宜哺乳的母亲····· (65)
- 婴儿俯卧好····· (65)
- 婴儿哭声辨····· (66)
- 有益于婴儿发展的母婴间交
 流····· (67)
- 逗引婴儿发声····· (68)
- 怎样抱宝宝好····· (69)
- 婴儿吮手指····· (70)
- 要不要给婴儿喂水····· (72)
- 正常婴儿每天排尿的次数····· (72)
- 婴儿排便训练····· (73)
- 婴儿湿疹····· (74)
- 先天性髋关节脱位····· (76)
- 唇裂和腭裂婴儿的喂养····· (77)
- 地图舌····· (78)
- 防止意外事故····· (78)
- 家庭制作婴儿辅食之一·橘子
 汁 青菜水 番茄(西红柿)
 汁····· (79)
- 育儿小知识十则····· (80)



3个月的婴儿会些什么·····	(81)
3个月婴儿的体重与身长·····	(82)
婴儿游戏之三·翻翻身 照	
镜子 寻找声源 抓和蹬	
和宝宝对话·····	(82)
儿歌·宝宝要睡觉·····	(84)

第4个月

3~4个月的婴儿·····	(88)
婴儿喂养之三·····	(90)
添加鸡蛋黄的方法·····	(90)
混合喂养·····	(91)
奶粉及奶制品的调配·····	(92)
婴儿听觉的训练方法·····	(93)
多和婴儿说话·····	(96)
婴儿哭时要抱吗·····	(97)
多抱抱孩子·····	(98)
婴儿枕头的选择与使用·····	(99)
不要过分摇晃婴儿·····	(100)
婴儿吞气症·····	(100)
婴儿夜啼症·····	(101)
婴儿囟门的闭合时间·····	(102)
婴儿耳聋的判别方法·····	(103)
哺乳姿势不当与中耳炎·····	(103)
婴儿大便干燥·····	(104)
给婴儿剪指甲·····	(105)
小婴儿也要穿袜子·····	(106)
哺乳期母亲服药须慎重·····	(106)

家庭制作婴儿辅食之二·蔬	
菜泥 香蕉泥·····	(107)
育儿小知识十则·····	(107)
4个月的宝宝会些什么·····	(109)
4个月婴儿的体重与身长·····	(109)
婴儿游戏之四·跳一跳 逗	
逗飞 指认物体 看小朋	
友玩 抓手帕·····	(110)
儿歌·逗笑·····	(112)

第5个月

4~5个月的婴儿·····	(114)
婴儿喂养之四·····	(115)
吃母乳的孩子也要按时添加	
辅食·····	(116)
添加辅食的注意事项·····	(116)
汤是婴儿的好食品·····	(117)
婴儿的依恋·····	(117)
让孩子睡个好觉·····	(120)
婴儿不宜俯卧睡·····	(121)
婴儿夜间啼哭·····	(121)
婴儿爱流口水的原因·····	(122)
检查婴儿视力·····	(123)
婴儿不宜睡在大人中间·····	(124)
清除婴儿头皮乳痂·····	(125)
婴儿身上有怪味儿意味着什	
么·····	(125)
婴儿食量也有大小·····	(126)



让婴儿喝足水·····	(127)
婴儿斜颈的早期治疗·····	(127)
巧除鼻痂·····	(129)
肠套叠·····	(129)
婴儿“脱水热”·····	(130)
家庭制作婴儿辅食之三·二	
米粥 萝卜鲫鱼汤·····	(131)
育儿小知识十则·····	(132)
5个月的宝宝会些什么·····	(133)
5个月婴儿的体重与身长·····	(134)
婴儿游戏之五·俯卧拿玩具	
藏猫猫 看远处的物体	
找声音·····	(134)
儿歌·拉大锯·····	(136)

第6个月

5~6个月的婴儿·····	(138)
婴儿喂养之五·····	(139)
婴儿辅食不要太咸·····	(139)
多给孩子一些父爱·····	(140)
沉默的婴儿·····	(141)
哄婴儿睡觉·····	(142)
注意观察婴儿睡眠·····	(144)
孩子智力低下的早期发现·····	(144)
什么是计划免疫·····	(146)
预防接种的注意事项·····	(147)
打过预防针并非万无一失·····	(148)
多吃鱼肝油不好·····	(149)

牛奶过敏症·····	(150)
婴儿湿疹的饮食疗法·····	(150)
婴儿不宜过早学坐·····	(152)
婴儿口腔炎·····	(152)
婴儿鞘膜积液·····	(153)
嘈杂的环境有害婴儿健康·····	(153)
婴儿“蒙被过暖综合症”·····	(154)
婴儿血管瘤·····	(156)
家庭制作婴儿辅食之四·肝	
泥 鱼泥 肉末菜粥 水	
煎蛋 苹果藕粉·····	(156)
育儿小知识十则·····	(158)
6个月的宝宝会些什么·····	(160)
6个月婴儿的体重与身长·····	(160)
婴儿游戏之六·抓一抓 摸一	
摸 独自玩耍 撕纸 站一	
会儿 用小勺吃东西·····	(161)

第7个月

6~7个月的婴儿·····	(164)
婴儿喂养之六·····	(165)
什么是“平衡膳食”·····	(165)
食物的主要营养成分·····	(166)
厌食牛奶·····	(168)
抚摸能促使孩子健康成长·····	(168)
爬行促进婴儿发展·····	(169)
保护乳牙·····	(170)
谨防铅中毒·····	(171)



让孩子自己玩一会儿·····	(172)
婴儿过胖并不好·····	(173)
婴儿患病的早期信号·····	(174)
婴儿屏气发作·····	(176)
婴儿脐疝·····	(177)
婴儿的尿与健康·····	(178)
不要滥用钙剂·····	(179)
舌系带短的矫治·····	(180)
什么是隐睾·····	(180)
家庭制作婴儿辅食之五·肝	
末西红柿 花生(芝麻)粥	
什锦豆腐糊 枣泥花生粥	
香菇鸡粥·····	(181)
育儿小知识十则·····	(183)
7个月的宝宝会些什么·····	(184)
7个月婴儿的体重与身长·····	(185)
婴儿游戏之七·骑大马 练	
习爬行 绳拉玩具 找玩	
意儿 叫宝宝名字 拾豆	
豆 追泡泡 玩水·····	(185)

第8个月

7~8个月的婴儿·····	(190)
婴儿喂养之七·····	(192)
每个婴儿都是不同的·····	(192)
孩子认生·····	(194)
婴儿呼吸道感染·····	(195)
判定婴儿呼吸增快的方法·····	(196)

肺炎和气管炎的简易鉴别方	
法·····	(197)
发烧时不要多吃鸡蛋·····	(197)
给婴儿喂药的方法·····	(198)
不宜用果汁给孩子喂药·····	(199)
久泻不愈的婴儿·····	(199)
婴儿腹泻不必禁食·····	(201)
头大≠聪明·····	(201)
婴儿便秘的家庭治疗法·····	(202)
防止气管异物·····	(203)
盛夏须防婴儿暑热症·····	(203)
小儿爱出汗的原因·····	(204)
家庭制作婴儿辅食之六·肉	
末青菜 豆腐羹 肝黄粥	
炸馒头片 金针菇面 猪	
肉豆腐羹·····	(205)
育儿小知识十则·····	(207)
8个月的宝宝会些什么·····	(209)
8个月婴儿的体重与身长·····	(209)
婴儿游戏之八·模仿发重叠	

音 敲一敲 爬呀爬 扔	
东西 “再见”，“谢谢”，	
“欢迎” 摇摇晃晃·····	(209)
给宝宝讲故事·····	(211)
儿歌·小雨点·····	(212)

第9个月

8~9个月的婴儿·····	(214)
---------------	-------



婴儿喂养之八·····	(216)
婴儿断奶·····	(217)
婴儿断奶后的饮食调理·····	(218)
让孩子常开心·····	(219)
婴儿发热的原因·····	(220)
不要轻易给婴儿退热·····	(221)
孩子持续发热时·····	(222)
护理发热小儿·····	(223)
不要过分逗引孩子·····	(223)
保护婴儿眼睛·····	(224)
保护婴儿嗓音·····	(225)
保护婴儿听力·····	(226)
为婴儿除耳屎·····	(227)
防止意外事故·····	(227)
小儿贫血及预防·····	(228)
给患缺铁性贫血的小儿加强 营养·····	(229)
贫血的婴儿不宜吃菠菜·····	(230)
家庭制作婴儿辅食之七·胡 萝卜丝汤 绿豆粥 太阳 豆腐 荷包蛋 浇汁蛋羹 三色猪肝粥·····	(231)
育儿小知识十则·····	(233)
9个月的宝宝会些什么·····	(234)
9个月婴儿的体重与身长·····	(234)
婴儿游戏之九·弯腰拾物 站一站 娃娃哪儿去了 拉毛巾 爬过障碍物 找人 分辨大小 猜一	

猜 碰碰头·····	(235)
-------------	-------

第10个月

9~10个月的婴儿·····	(240)
婴儿喂养之九·····	(241)
避免孩子“功能性智力落 后”·····	(242)
婴儿出牙晚不能盲目补钙·····	(243)
婴儿腹泻及其预防·····	(244)
从婴儿大便性状初步判断 腹泻原因·····	(245)
小儿饥饿性腹泻·····	(246)
婴儿腹泻的食物疗法·····	(246)
婴幼儿秋季腹泻·····	(247)
小儿佝偻病及其预防·····	(248)
易患佝偻病的小儿·····	(250)
辨认出疹·····	(250)
婴儿长痱子·····	(251)
婴儿夏天睡凉席的注意事项 ·····	(252)
不要让婴儿吸空奶头·····	(253)
小儿缺锌症状及其预防·····	(254)
家庭制作婴儿辅食之八·肉 汤煮饺子 蛋饺 西红柿 肉末 鸡蛋饼 八宝粥 肉丝面 拌茄泥 桂花白 薯粥·····	(255)
育儿小知识十则·····	(258)



10个月的宝宝会些什么·····	(259)
10个月婴儿的体重与身长·····	(260)
婴儿游戏之十·滚皮球 套	
环 摇椅子 看图认物	
按口令 拿玩具 学会分	
享 滚铁罐 盖瓶盖	
踢皮球·····	(260)

第 11 个月

10~11个月的婴儿·····	(266)
婴儿喂养之十·····	(267)
小儿不宜过度活动·····	(268)
婴儿烫伤·····	(269)
头部受伤急救·····	(270)
孩子摔地会发生脑震荡吗·····	(271)
婴儿磕碰脑袋后·····	(271)
不要嚼饭喂孩子·····	(273)
孩子误饮、误食后·····	(273)
幼儿急疹·····	(275)
给婴儿滴眼药·····	(275)
给婴儿滴耳药·····	(276)
给婴儿滴鼻药·····	(277)
小儿不宜多吃零食·····	(277)
哪些表现提示婴儿可能患了	
急病或重病·····	(278)
婴儿食物禁忌·····	(279)
衡量孩子是否健康的标准·····	(280)
婴儿奶瓶综合症·····	(281)

家庭制作婴儿辅食之九·肉	
木卷心菜 萝卜豆腐汤	
蕃茄肉丸 烩三丝 红烧	
豆腐 拌双泥·····	(281)
育儿小知识十则·····	(284)
11个月的宝宝会些什么·····	(285)
11个月婴儿的体重与身长·····	(286)
婴儿游戏之十一·装宝贝	
坐秋千 指一指 扶床	
沿走 蹲一蹲 捏面团	
练走 随着音乐跳舞	
自制画册·····	(286)

1 周岁

11~12个月的婴儿·····	(290)
婴儿喂养之十一·····	(291)
孩子不想吃饭原因种种·····	(292)
1周岁婴儿饮食指南·····	(292)
1岁还不开口讲话并非异常·····	(293)
让孩子发泄·····	(294)
1周岁小儿生活制度的安排·····	(295)
1周岁以内的小儿不宜过早	
学步·····	(296)
孩子吃饭不专心时·····	(297)
培养 1 岁孩子良好的行为习	
惯·····	(298)
让孩子自己爬起来·····	(299)
乳牙晚出·····	(300)

小儿咳嗽排不出痰时的护理

方法····· (301)

小儿咳嗽的饮食疗法····· (302)

小儿流鼻血····· (303)

1周岁以内婴儿不宜吃蜂蜜·· (304)

高热惊厥····· (304)

家庭制作婴儿辅食之十·肉

末米饭 炸土豆丸子 家

常鸡蛋汤 什锦水果羹

虾仁炒鸡蛋 摊肉饼 炸

薯条····· (305)

育儿小知识十则····· (307)

1周岁的宝宝会些什么···· (309)

1周岁婴儿的体重与身长·· (310)

婴儿游戏之十二·拉妈妈手

走 推纸箱走 扶棍走

学叫“爸爸”、“妈妈”

画一画 搭积木 自己吃

吃饼干 指五官 找玩

具 感知颜色 动物怎

么叫 独自走几步

绕障碍物取玩具····· (310)

零岁儿养育须知

“零岁教育”影响一生···· (316)

0~1岁婴儿早期教育的重点

····· (316)

婴儿动作发展的特点···· (317)

1周岁内婴儿的发育····· (318)

婴儿手的动作与身心发育·· (323)

婴儿听说能力的判定····· (326)

婴儿体操····· (327)

婴儿玩具的选择····· (333)

婴幼儿体格正常发育指标·· (334)

周岁内婴儿头围、胸围正常

值····· (336)

婴儿身高每月长多少····· (336)

健康婴儿的标准····· (337)

3岁前婴幼儿常用食物的营

养成分····· (338)

常见维生素的来源、需要量

和缺乏症状····· (341)

妈妈产后须知

产后饮食注意事项····· (344)

产妇宜选用的调养药粥···· (346)

产后常见的反应····· (347)

产后常见的疾病····· (348)

产后注意事项····· (351)

产妇乳房胀满的简便疗法·· (352)

“月子”里的产妇也要刷牙·· (353)

产后束腰不足取····· (353)

哺乳期妇女谨防颈背酸痛·· (355)

产后保持体形美····· (355)

产后康复体操····· (356)

产后脱发····· (357)

第 1 个月（新生儿期）

- ① 布置一个坐北朝南、空气新鲜、温暖舒适又安全的婴儿房
- ② 各器官均成熟的婴儿为正常新生儿
- ③ 初次喂奶最好在出生后一个小时内
- ④ 产后 3~7 天的初乳含有“免疫抗体”
- ⑤ 喂哺前要清洗双手及乳房并采取正当姿势
- ⑥ 母乳喂养的新观念
- ⑦ 辨别新生儿黄疸的性质
- ⑧ 正确认识哭的原因
- ⑨ 给予新生儿适当的感官刺激，促进神经系统正常发育
- ⑩ 选择能看又能听的吊挂玩具
- ⑪ 包尿布时不要把脐带盖上，以免尿液浸湿脐部，发生脐炎
- ⑫ 婴儿发热、呕吐、尿湿疹的处理
- ⑬ 维持早产儿体温，避免感染



◎ 新生儿所需物品

宝宝就要出生了,年轻的爸爸妈妈应为宝宝准备好哪些物品呢?

一、衣着和被褥

1. 棉被2~3条,其中大方被1条,尺寸为 100×100 厘米,小方被1~2条,尺寸为 80×80 厘米,最好用棉布面,新棉絮,不要太厚。

2. 褥子2条,可用棉布做套,绦纶棉或腈纶棉做絮,以便经常清洗、晾晒。

3. 棉垫3~4个,棉布做套,绦纶棉或腈纶棉做絮,易洗易干。有条件的家庭也可准备“婴儿尿不湿”1套。

4. 尿布30~40块,每块约50厘米见方,可选用柔软、浅色的旧棉布或豆包布做,把旧棉毛衫裤拆开做婴儿尿布也很不错。用前要认真烫洗一遍,晒干后整平叠好备用。

5. 内衣4~5件,用柔软的浅色棉布或绒布缝制成无领的和尚服,长约45~50厘米,旁边系带。衣袖要宽大一些,便于婴儿穿脱。

6. 棉衣2件或婴儿襁褓2个(可根据婴儿出生的季节或气候情况而定)。

7. 小绒毯1条。

8. 夹被2条, 80×80 厘米。

9. 毛巾被1~2条。

10. 小床单2~3条。



11. 小枕头 1 个。枕头的高度约为 3 厘米，软硬度要适宜，可用棉花、荞麦皮或用过的干茶叶等装填枕芯。也可准备大毛巾 2~3 条，折叠后当枕头使用，这样更易于更换和清洗。

12. 尿布兜 2 个或宽布带 2 条(主要用来固定尿布)。

13. 小袜子 2 双。

14. 婴儿帽 1~2 个：夏季可选用带沿的布帽。春、秋、冬季可选用棉绒帽、腈纶针织帽等。

二、食品和食具

1. 婴儿奶粉若干包。绵白糖若干包。

2. 奶锅 1 个。

3. 奶瓶 4~6 个。玻璃或塑料制成的均可，其中应有 2 个小奶瓶供喂水时使用。

4. 奶嘴 5~10 个。

5. 奶瓶刷 1 个。

6. 铝锅 1 个，供消毒奶瓶、奶嘴时用。

7. 带盖大口玻璃瓶一个，可用来装消毒后的奶嘴。

8. 搪瓷杯 1 个，可用于热奶。

9. 镊子 1 把，用于挟取消毒过的奶瓶和用具。

10. 婴儿勺 1~2 把。

11. 茶盘一个，用于盛放婴儿奶具。

12. 纱布 2 块，盖在奶具上防尘。

13. 漏斗 1 个。玻璃制的比较容易看出是否洗涤干净，塑料、搪瓷制品亦可。

14. 有条件者，还可准备榨果汁器(手动、硬塑料制品即可) 1 个。

三、洗澡用具

1. 大澡盆 1 个。