



0~1 Sui Tongbu Yuer Quanshu



0~1岁同步 育儿全书

详细分步图解式地介绍了抱、洗、喂、哄、换尿布、游戏等方法
新手父母照图操作就可以轻松上手!



李明辉 ◎ 主编



吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE





0~1 Sui Tongbu Yuer Quanshu



0~1岁同步 育儿全书



李明辉 ◎ 主编



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁同步育儿全书 / 李明辉主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5384-6719-2

I. ①0… II. ①李… 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(2013)第066220号

0~1岁同步育儿全书

0~1 Sui Tongbu Yuer Quanshu

主 编 李明辉
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 徐 霜
模 特 黄予萌 小 宇 车星伯 白浩东 迟轶轩 田昊雨 姜凯添
景书笛 图鹏琪 于镡宁 张卓尔 南 希 潘思睿 迂睿晗
韩语洛 张子璇 陈豫璇 赵曼羽 徐心澄

封面设计 长春市一行平面设计有限公司

制 版 精彩图文工作室

开 本 880mm × 1230mm 1/20

字 数 350千字

印 张 15

印 数 10000册

版 次 2013年6月第1版

印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6719-2

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

给宝宝最贴心的呵护，是所有家长的职责和愿望。面对五花八门的育儿知识，爸爸妈妈应该如何分辨呢？现在就翻开这本《0~1岁同步育儿全书》吧，让资深育儿专家告诉你科学的育儿方法。

宝宝出生伊始，是缺乏认知的，他的一切都等待着父母去开发、去引导、去培养。这个时期的宝宝最需要的不仅仅是饮食方面的营养，还需懂得科学早教知识的父母对其进行各项智能、习惯的发掘和培养。这本书，正是帮助你培养聪明宝宝的宝典。书中针对0~1岁宝宝不同时期的发育特征、饮食特点、常见病护理、智能开发等方面展开详细的解说，从而协助父母尽早培养宝宝完美的情商、健康的体魄，以及良好的生活习惯、学习技能……帮助宝宝开展全面的早期教育发展，为他的未来打下坚实的基础。这是一本科学、实用、可以帮你开发宝宝智力潜能的好书，让你花最少的钱，操最少的心，培养出聪明好学、健康快乐的宝宝。





目录

第一章

为宝宝的到来做准备

第一节

了解宝宝的喂养方法----- 18

母乳喂养的优点 ----- 18

乳母的饮食禁忌 ----- 19

要提高母乳的质量----- 19



不能或不该哺乳的情况----- 19

慎用药物 ----- 20

人工喂养 ----- 21

正确冲泡配方奶 ----- 21

第二节

宝宝的喂养用具----- 22

人工喂养时 ----- 22

母乳喂养 ----- 22

辅食喂养 ----- 23

第三节

育儿用品及细节----- 25

宝宝物品的选购 ----- 25

洗护用品 ----- 26

宝宝服装的选择 ----- 26

第四节

宝宝的外出设备----- 27

遮阳帽 ----- 27

婴儿车 ----- 27

安全座椅 ----- 27

第二章 新生儿期

第一节

宝宝的生长发育	30
养育重点	30
接种疫苗	31
记录宝宝的成长	31
宝宝智能发育	32

第二节

关心的话题	33
溢乳	33
睡眠中的疾病信号	33
新生儿的特征	34



第三章 2月龄宝宝

第一节

宝宝的生长发育	36
养育重点	36
接种疫苗	37
记录宝宝的成长	37
宝宝智能发育	37

第二节

正确喂养宝宝	38
母乳是宝宝最好的食物	38
各月龄母乳的哺乳量	38
母乳喂养姿势	39
正确的嘴乳衔接	40
每次哺乳持续时间	41
前三天出乳困难怎么办	41

第三节

宝宝的日常看护	42
满月宝宝的睡眠护理	42
注意宝宝夜里的声音	42
如何给宝宝洗头	42
宝宝湿疹护理常识	43

如何给宝宝洗澡	44
洗屁股	45
宝宝哭闹的种类	45
纸尿裤的使用方法	46
贴身内衣的穿着方法	47

第四节

宝宝的早期教育	48
宝宝的视力发展训练	48
宝宝运动能力的发展	48

第五节

宝宝的健康护理	50
防治婴儿脐疝和气蛋	50
满月宝宝的用药安全	51
宝宝输液时的护理	51



第六节

关心的话题	52
初乳	52
乳房肿胀	52



第一节

宝宝的生长发育	56
养育重点	56
接种疫苗	57
记录宝宝的成长	57
宝宝智能发育	57

第二节

正确喂养宝宝	58
妈妈乳汁不足	58
大脑发育需要蛋白质	59

第三节

宝宝的日常看护	60
宝宝冬天洗澡不再怕	60
宝宝冬天穿衣原则	60

宝宝衣物的清洗	61
呵护宝宝的小屁屁	62
给宝宝把便	62

第四节

宝宝的早期教育	63
---------	----

训练宝宝翻身	63
教宝宝认识颜色	64
通过小手认识世界	64
宝宝语言能力的发展	65
培养宝宝的社交能力	65

第五节

宝宝的健康护理	66
---------	----

防治宝宝湿疹	66
宝宝腹泻的原因	67
了解宝宝发热	67
宝宝鼻子堵塞怎么办	68
宝宝咳嗽怎么办	69
辨别宝宝的“病理性”哭闹的原因	70

第六节

关心的话题	71
-------	----

宝宝的日常生活安排	71
要多带宝宝外出晒太阳	72
宝宝吃手指怎么办	72
给宝宝使用花露水的方法	73
妈妈病了如何照顾宝宝	74

安抚宝宝哭闹的方法	75
辨别宝宝哭闹的原因	76

第五章 4月龄宝宝

第一节

宝宝的生长发育	78
---------	----

养育重点	78
接种疫苗	79
记录宝宝的成长	79
宝宝智能发育	79



第二节

为添加辅食做准备-----80

- 什么是辅食添加 ----- 80
- 辅食添加的3个阶段----- 81
- 不同食材的摄取量----- 82
- 辅食食材的选购方法----- 87
- 辅食食材的储存方法----- 91
- 辅食食材的料理方法----- 98
- 最佳食材搭配方案----- 104
- 辅食汤料的处理制作----- 108

第三节

宝宝的日常看护-----111

- 尽早培养宝宝的规律作息-- 111
- 宝宝的睡眠护理 ----- 112
- 宝宝冬季的衣物选择----- 113
- 注意宝宝的保暖 ----- 114
- 解决宝宝吮手指 ----- 114

第四节

宝宝的早期教育-----115

- 培养亲子关系的互动游戏-- 115
- 促进宝宝的语言智能发展-- 116
- 视觉、听觉和自我意识---- 117

第五节

宝宝的健康护理-----118

- 宝宝冻疮的护理 ----- 118
- 宝宝便秘的预防和护理---- 119

第六节

关心的话题-----120

- 谨防闪光灯和安抚奶嘴---- 120
- 宝宝脖子能竖起时的抱法-- 121
- 解决宝宝打嗝问题----- 122

第六章

5月龄宝宝

第一节

宝宝的生长发育-----124

- 养育重点 ----- 124
- 接种疫苗 ----- 125



记录宝宝的成长	125
宝宝智能发育	125

第二节

正确喂养宝宝	126
--------	-----

宝宝发育需要维生素D	126
宝宝需要维生素C	127
如何给宝宝选购米粉	128
喂宝宝喝粥的技巧	129
本月宝宝辅食推荐	130

第三节

宝宝的日常看护	134
---------	-----

宝宝流口水的卫生护理	134
宝宝的穿衣护理	135
警惕宝宝周边的危险	136

第四节

宝宝的早期教育	137
---------	-----

引导还不会翻身的宝宝	137
宝宝的运动练习	138

第五节

宝宝的健康护理	139
---------	-----

宝宝盗汗怎么办	139
宝宝倒睫的处理	140
预防宝宝中毒	140
宝宝痢疾的防治	141

宝宝脑袋磕碰后如何处理	142
-------------	-----

第六节

关心的话题	143
-------	-----

宝宝认生怎么办	143
宝宝的户外活动	144
别让宝宝伤了自己	145
解决宝宝的出牙问题	146
宝宝牙齿发育期的不良习惯	147
保护宝宝的乳牙	147
如何增强宝宝对爸爸的信任	148



第七章 6月龄宝宝

第一节

宝宝的生长发育	150
---------	-----

养育重点	150
接种疫苗	151
记录宝宝的成长	151
宝宝智能发育	151

第二节

正确喂养宝宝	152
--------	-----

宝宝补钙建议	152
--------	-----

多给宝宝吃点苹果-----	152
本月宝宝辅食推荐-----	153

第三节

宝宝的日常看护-----	156
--------------	-----

宝宝的睡眠护理-----	156
宝宝四季的穿衣原则-----	157

第四节

宝宝的早期教育-----	158
--------------	-----

让宝宝坐一坐-----	158
进行爬行练习-----	159
宝宝的智力开发游戏-----	160

第五节

宝宝的健康护理-----	161
--------------	-----

提高宝宝抗病能力的饮食--	161
看宝宝指甲知健康-----	162
宝宝贫血的预防-----	163
宝宝慎用抗生素-----	163
提高免疫力的方法-----	164

第六节

关心的话题-----	165
------------	-----

怎样选择宝宝背带-----	165
如何从宝宝的粪便看健康--	166

第八章 7月龄宝宝

第一节

宝宝的生长发育-----	168
--------------	-----

养育重点-----	168
接种疫苗-----	169
记录宝宝的成长-----	169
宝宝智能发育-----	169

第二节

正确喂养宝宝-----	170
-------------	-----

中期辅食中粥的做法-----	170
宝宝的饮食安全-----	171



给宝宝购买食品的技巧-----	171
宝宝固体辅食喂养要点-----	172
重视宝宝的咀嚼训练-----	173
本月宝宝辅食推荐-----	174

第 三 节

宝宝的日常看护-----	178
防止宝宝发生意外-----	178
宝宝需要的日常物品-----	179

第 四 节

宝宝的早期教育-----	180
训练宝宝排便-----	180
宝宝的运动训练-----	181
加强宝宝的爬行训练-----	182

第 五 节

宝宝的健康护理-----	183
提高宝宝的抗病能力-----	183
宝宝得肺炎怎么办-----	184
口腔及呼吸道疾病的处置--	184

第 六 节

关心的话题-----	186
宝宝成长中的常见问题-----	186
培养亲子关系-----	187
适合7个月宝宝的玩具-----	188

第九章 8月龄宝宝

第 一 节

宝宝的生长发育-----	190
养育重点-----	190
接种疫苗-----	191
记录宝宝的成长-----	191
宝宝智能发育-----	191

第 二 节

正确喂养宝宝-----	192
8个月宝宝的断奶计划-----	192
宝宝断奶后的注意事项-----	193
用奶瓶给宝宝喂奶-----	193
宝宝偏食厌食的原因-----	194
宝宝的喂养法-----	195
如何给宝宝挑选水果-----	196



宝宝怎么补充营养-----	196
本月宝宝辅食推荐-----	197

第三节

宝宝的日常看护-----	201
--------------	-----

宝宝六种情况别洗澡-----	201
宝宝尿裤子怎么办-----	202
宝宝的日常护理细节-----	202
养护宝宝的几点注意事项--	203

第四节

宝宝的早期教育-----	204
--------------	-----

培养宝宝好的行为习惯----	204
开发宝宝智力的小游戏----	205

第五节

宝宝的健康护理-----	206
--------------	-----

宝宝发热要及时处理-----	206
宝宝高热惊厥-----	207



宝宝贫血怎么办-----	207
注意宝宝的健康-----	208

第六节

关心的话题-----	209
------------	-----

宝宝食欲缺乏怎么办-----	209
如何改造肉食宝宝-----	210
如何让宝宝感受快乐-----	210



第一节

宝宝的生长发育-----	212
--------------	-----

养育重点-----	212
记录宝宝的成长-----	213
宝宝智能发育-----	213

第二节

正确喂养宝宝-----	214
-------------	-----

喂养的注意事项-----	214
适合宝宝的粥-----	215
给宝宝多吃点豆腐-----	216
本月宝宝辅食推荐-----	217

第三节

宝宝的日常看护----- 223

防止宝宝被蚊虫叮咬----- 223

注意宝宝房间的细节----- 223

宝宝的防蚊用品 ----- 224

宝宝护肤品的种类及选择-- 224

宝宝生活环境及必备物品-- 225

第四节

宝宝的早期教育----- 226

宝宝坐、爬、站练习----- 226

宝宝的手部训练 ----- 227

情绪培养与社交能力----- 227

宝宝几种习惯的培养----- 228

第五节

宝宝的健康护理----- 229

宝宝意外伤害的处理办法-- 229

宝宝吃得特少、爱出汗的处置
----- 229

色彩可能会伤害宝宝----- 230

安全的颜色设计 ----- 230

第六节

关心的话题----- 231

照顾出牙宝宝的方法----- 231

预防铅污染的有效举措---- 232

防止会爬的宝宝出意外---- 232

宝宝成长中的四点注意事项 233

9个月宝宝的玩具 ----- 233

如何让宝宝合群 ----- 234

如何让宝宝学会分享----- 234

第十一章

10月龄宝宝

第一节

宝宝的生长发育----- 236

养育重点 ----- 236

记录宝宝的成长 ----- 237

宝宝智能发育 ----- 237



第二节

正确喂养宝宝----- 238

宝宝饮食的注意事项----- 238

宝宝的健脑食物----- 239

本月宝宝辅食推荐----- 240

第三节

宝宝的日常看护----- 244

加强宝宝的日常护理----- 244

宝宝衣服的几点小建议---- 244

宝宝的皮肤护理----- 245

第四节

宝宝的早期教育----- 246

宝宝运动能力的训练----- 246

宝宝语言能力的训练----- 247

促进宝宝身体发育的小游戏 247

第五节

宝宝的健康护理----- 248

宝宝的腹泻护理----- 248

急性上呼吸道感染的护理-- 249

宝宝腹痛的防治----- 249

宝宝意外受伤的处理----- 250

宝宝皮肤病的防治----- 250

让宝宝远离龋齿----- 251

第六节

关心的话题----- 252

带宝宝去游乐园的注意事项 252

宝宝玩具安全选购----- 253

宝宝玩具的正确存放----- 254

让厨房变得安全----- 254

生活中的安全隐患----- 255

提高宝宝的活动量----- 256

从玩具看宝宝的性格----- 256



第十二章 11月龄宝宝

第一节

宝宝的生长发育-----258

养育重点 -----	258
记录宝宝的成长 -----	259
宝宝智能发育 -----	259

第二节

正确喂养宝宝-----260

宝宝的饮食营养 -----	260
提防宝宝营养过剩 -----	261
宝宝补钙的误区 -----	261
本月宝宝辅食推荐 -----	262

第三节

宝宝的日常看护-----268

宝宝的日常用品 -----	268
宝宝的外出计划 -----	268
保护宝宝安全的小套件 -----	269
创造安全的生活环境 -----	269

第四节

宝宝的早期教育-----270

宝宝学走路 -----	270
精细动作的训练 -----	271
宝宝语言智能的训练 -----	271
宝宝认知能力的培养 -----	272
宝宝社交能力的培养 -----	273
做好宝宝的情绪护理 -----	273

第五节

宝宝的疾病护理-----274

寄生虫病的预防及治疗 -----	274
宝宝患水痘的处置与护理 -----	274
宝宝鹅口疮的护理 -----	275



第六节

关心的话题----- 276

如何应对宝宝磨牙----- 276

宝宝偏食、挑食的解决方法 277

宝宝是否单独睡 ----- 277

学步期不可忽视的安全措施 278

第十三章

12月龄宝宝

第一节

宝宝的生长发育----- 280

养育重点 ----- 280

记录宝宝的成长 ----- 281

宝宝智能发育 ----- 281

第二节

正确喂养宝宝----- 282

宝宝断奶综合征 ----- 282

宝宝断奶期的饮食----- 283

如何给宝宝断母乳----- 283

本月宝宝辅食推荐----- 284

第三节

宝宝的日常看护----- 290

解决宝宝睡觉不踏实----- 290

怎样让宝宝健康度过夏天-- 290

宝宝的安全护理 ----- 291

第四节

宝宝的早期教育----- 292

适合宝宝参加的培训班---- 292

宝宝的腿部运动 ----- 292

宝宝的手部运动 ----- 293

第五节

宝宝的健康护理----- 294

关注宝宝心理健康----- 294

宝宝痱子的预防与处理---- 295

宝宝咳痰怎么办 ----- 295

第六节

关心的话题----- 296

理解宝宝的心情 ----- 296

宝宝有嫉妒心理怎么办---- 296

附录