

Yu'er Zhishi Quanshu 育儿知识全书

李明辉 ◎ 主 编

儿科专家

为您提供全方位的育儿知识，
帮助您轻松养育您的宝宝。

宝宝每月发育标准、科学的喂养方法、
美味的辅食配餐、贴心的生活指导、
权威的疾病护理方法，让您迅速变身育儿专家。

 吉 林 出 版 集 团
 吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

育儿知识全书 / 李明辉主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5384-6210-4

I. ①育… 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(2012)第243418号

育儿知识全书

主 编	李明辉							
模 特	崔瀚宇	梁靖鑫	车星伯	朱 晨	杨笑涵	韩承峻	潘思源	黄渊琼
	吕品一	迟轶轩	孙艺菲	黄珺一	赵俊博	徐心澄	解 然	卢 莎
	图鹏淇	邵巾轩	田昊雨	陈豫璇	姜凯添	王一童		
出 版 人	张瑛琳							
责任编辑	许晶刚	端金香	徐 霜					
封面设计	欢唱图文工作室	吴风泽						
制 版	欢唱图文工作室	吴风泽						
开 本	710mm×1000mm	1/16						
字 数	400 千字							
印 张	19							
印 数	1—10000 册							
版 次	2013 年 1 月第 1 版							
印 次	2013 年 1 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	0431-85677817	85635177	85651759	
	85651628	85600611	85670016	
储运部电话	0431-84612872			
编辑部电话	0431-85635186			
网 址	www.jlstp.net			
印 刷	延边新华印刷有限公司			

书 号	ISBN 978-7-5384-6210-4
定 价	28.00 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	0431-85635185

前言

宝宝是父母爱情的结晶，新的生命在父母的期盼中诞生了，如何培育一个健康、聪明的宝宝变成了所有父母的心愿。对于初为人母的您来说，目前最需要的就是育儿的秘技。

本书由儿科专家编写，无论是在形式上还是在内容上都充分为身为新手父母的您精心编排。内容包含了宝宝养育过程中您会遇到的一切问题，例如各阶段宝宝的养育护理、喂养需求及方法、日常护理、疾病护理、早期教育等。

为了便于您的阅读，同时也为了减少您在阅读时可能会对内容产生的枯燥感，本书中穿插了大量的图片以及育儿妙招、专家解读等丰富的版块。相信在本书的陪伴下，您一定能够轻松成为育儿高手。





第一章 生长发育



语 言 23
听 觉 24
感 觉 24
心 理 24

新生儿期（0~1个月） 16

身体发育标准 16
生长发育标准 16
排 便 16
排 尿 17
体 温 17
睡 眠 17
能力发展标准 17
触 觉 18
视 觉 18

1~2个月宝宝 19

身体发育标准 19
生长发育标准 19
排 尿 19
睡 眠 20
能力发展标准 20
动 作 20
听 觉 21
触 觉 21
视 觉 21
心 理 21

2~3个月宝宝 22

身体发育标准 22
生长发育标准 22
排 便 22
睡 眠 23
能力发展标准 23
动 作 23

3~4个月宝宝 25

身体发育标准 25
生长发育标准 25
排 便 25
排 尿 26
睡 眠 26
能力发展标准 26
语 言 26
动 作 26
感 觉 27
听 觉 27
心 理 27

4~5个月宝宝 28

身体发育标准 28
生长发育标准 28
睡 眠 28
长 牙 29
能力发展标准 29
动 作 29
语 言 29
听 觉 29
触 觉 29
视 觉 30
感 觉 30
心 理 30

5~6个月宝宝 31

身体发育标准 31
生长发育标准 31



睡 眠 31
胎毛脱落期 31

能力发展标准 32

感 觉 32
语 言 32
视 觉 32

6~7个月宝宝 33

身体发育标准 33

生长发育标准 33

睡 眠 33
长 牙 33

能力发展标准 34

动 作 34
语 言 34
听 觉 34
感 觉 34
心 理 35

7~8个月宝宝 36

身体发育标准 36

生长发育标准 36

睡 眠 36
体 重 36

能力发展标准 37

语 言 37
动 作 37
听 觉 37
感 觉 38
视 觉 38
心 理 38

8~9个月宝宝 39

身体发育标准 39

生长发育标准 39

排 便 39

排 尿 40

睡 眠 40

能力发展标准 40

语 言 40
动 作 40
心 理 40

9~10个月宝宝 41

身体发育标准 41

生长发育标准 41

排 便 41
睡 眠 42

能力发展标准 42

语 言 42
动 作 42
心 理 43

10~11个月宝宝 44

身体发育标准 44

生长发育标准 44

能力发展标准 45

动 作 45
语 言 45
心 理 46

11~12个月宝宝 47

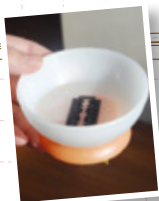
身体发育标准 47

生长发育标准 47

睡 眠 47
长 牙 48

能力发展标准 48

动 作 48
语 言 49
心 理 49



1~1.5岁宝宝 50

身体发育标准 50

生长发育标准 51

睡眠 51

排泄 53

能力发展标准 53

动作 53

语言 54

感觉 55

1.5~2岁宝宝 59

身体发育标准 59

生长发育标准 59

能力发展标准 60

第二章

母乳与配方奶



母乳喂养 62

母乳中富含哪些营养物质 62

宝宝出生后多久可以哺乳 62

哺乳的次数、时间与喂奶量 62

乳腺堵塞如何哺乳 63

乳头疼痛如何哺乳 63

母乳包含哪几个阶段 63

初乳 63

过渡乳 64

成熟乳 64

晚乳 64

前奶 64

后奶 64

母乳喂养时的正确姿势 64

侧躺抱法 64

摇篮抱法 65

交叉摇篮抱法 65

橄榄球抱法 65

母乳喂养的正确步骤 66

如何判断母乳是否充足 66

如何判断母乳不足 66

母乳过多的应对措施 67

母乳的挤取方法 67

吸奶器挤乳法 68

手工挤奶法 69

解除涨奶的技巧 70

让宝宝尽早吸乳 70

吸奶器好帮手 70

按摩疗法 70

宽大胸罩支托法 70

冷敷和热敷双管齐下 71

饮食疗法 71

喂奶时易犯的错误 71

喂奶后妈妈倒头就睡 71

添加乳品以外的饮品 71

哺乳期不能吃的药 72

配方奶喂养 73

配方奶的安全选购 73

过敏体质宝宝喝什么奶粉 74

宝宝吃配方奶粉粪便干怎么办 74

选择奶嘴和奶瓶 74

如何选择奶嘴 74

如何选用奶瓶 74

配方奶冲泡方法 75

怎样冲泡配方奶 75

夜间冲泡配方奶有妙招 75

奶瓶的清洗与消毒技巧 76

奶瓶的夜间清洗窍门 77



用奶瓶喂食的正确姿势 77

怎么知道宝宝是否吃饱了 78

从宝宝下咽的声音上判断 78

从吃奶后有无满足感判断 78

从排便的次数判断 78

从体重的增减判断 78

宝宝打嗝时要竖抱 79

宝宝不吃配方奶怎么办 80

选择合适的烹调方法 90

吃“泥”亦有讲究 91

添加辅食不等于舍弃母乳 93

给宝宝喂蛋黄的要点 93

制作辅食时要注意的问题 94

第三章

顺利度过换乳期



4~6个月 82

4~6个月宝宝的混合喂养 82

母乳与辅食如何搭配 82

为什么要添加辅食 82

什么时候可以添加辅食 83

让宝宝爱上吃辅食的方法 83

为换乳做的准备工作 84

泥糊状食物的制作工具 84

食物研磨用具组 85

辅食的计量方法 86

推荐添加的食物 87

米粉 87

蔬菜泥 87

水果泥 87

蛋黄 87

喂养4~6个月宝宝的注意事项 89

4~6个月宝宝的营养需求 89

4~6个月宝宝喂养要点 89

给宝宝制作辅食要卫生 90

7~9个月 95

7~9个月宝宝的喂养办法 95

7~9个月宝宝的食物选择 95

正确添加辅食的方法 96

安全度过食物质地敏感期 96

帮助宝宝顺利度过换乳时期 97

这些换乳方法不可取 98

让宝宝膳食多样化 99

要防止宝宝只吃肉 100

喂养7~9个月宝宝的注意事项 100

7~9个月宝宝的营养需求 100

不宜给7~9个月宝宝吃的食物 101

不要给宝宝喂食咀嚼过的食物 103

过敏宝宝的辅食 103

防止过敏的辅食 105

注意各类辅食的喂养过程 108

喂水果的过程 108

喂菜的过程 109

喂谷类的过程 109

喂肉蛋类的过程 109

10~12个月 110

10~12个月宝宝的喂养办法 110

10~12个月宝宝的食物选择 110

母乳和辅食合理搭配 111

培养宝宝良好的饮食习惯 111

喂养10~12个月宝宝的注意事项 112

10~12个月宝宝的营养需求 112

宝宝换乳需注意 113



宝宝饮食禁忌 114
怎样让宝宝不挑食 115

1~1.5岁 117

1~1.5岁宝宝的喂养办法 117

科学搭配宝宝辅食 117

乳类食物很重要 118

宝宝食物的变化 118

要给宝宝添加粗粮 120

不能够强迫宝宝吃大米饭 120

喂养1~1.5岁宝宝的注意事项 121

1~1.5岁宝宝的营养需求 121

做辅食时要注意 121

要合理给宝宝吃零食 121

控制好宝宝对盐的摄入量 122

宝宝的饮食禁忌 122

水果不要吃太多 123

1.5~2岁 124

1.5~2岁宝宝的喂养办法 124

合理安排营养比例 124

给宝宝科学补水 124

这样给宝宝烹调食物最科学 125

喂养1.5~2岁宝宝的注意事项 126

1.5~2岁宝宝的营养需求 126

注意给宝宝补充营养素 126

尽量不要给宝宝吃腌制食物 127

宝宝餐具须注意 128

奶瓶 128

如何培养宝宝正确的饮食习惯 129

宝宝的饮食禁忌 130

饮用酸奶的注意事项 131

宝宝的饮食要注意四少一多 132

2~3岁 133

2~3岁宝宝的喂养办法 133

增加菜的摄入量 133

科学补充膳食纤维 133

科学给宝宝喝汤 134

喂养2~3岁宝宝的注意事项 135

2~3岁宝宝的营养需求 135

注意食物的选择与搭配 135

怎样判断宝宝营养状况是否良好 137

如何让宝宝避免重口味的食物 138

不要让宝宝暴饮暴食 140

第四章 宝宝营养配餐



汤的做法 142

鱼汤 142

鸡汤 142

牛肉汤 143

海带汤 143

紫菜汤 143

味觉发育关键期(4~6个月) 144

雪梨柠檬汁 144

猕猴桃草莓汁 144

草莓番茄泥 145

牛奶香蕉糊 145

小米糊 145

甜瓜汁 146

鳕鱼香菇粥 146

红枣泥 146



香蕉泥 147
鸡肝泥 147
地瓜蛋黄粥 147

食物质地敏感期 (7~9个月) 148

胡萝卜果糊 148
猪肝瘦肉粥 148
香蕉杂果汁 149
栗子菜汁 149
草莓葡萄汁 149
牛奶南瓜汁 150
菠萝汁 150
胡萝卜甜粥 150
鸡肝鸡架汤 151
苹果麦片粥 151
猪肝绿豆粥 151

牙齿萌发期 (10~12个月) 152

蛋饺 152
肉末番茄汤 152
双米花生粥 153
馄饨 153
鸡肉卷 153
百合煮香芋 154
番茄蛋卷 154
山药红米粥 154
番茄饭卷 155
鲜虾肉泥 155
乌龙面 155

离乳后营养挑战期 (1~1.5岁) 156

豌豆稀饭 156
金针菇面 156
甜椒鱼丝 157
红枣莲子百合粥 157

绿豆薏仁粥 157
菠菜银鱼面 158
鸡肉马铃薯丸 158
肉末软饭 158
虾酱炒豆腐 159
虾片粥 159
糯米丸子 159

牙齿成熟期 (1.5~2岁) 160

番茄豆腐 160
鳕鱼蔬菜丸 160
鱼肚玉兰片 161
软煎鸡肝 161
金钩嫩豇豆 161
翠瓜小菜 162
海参冬菇汤 162
芝麻猪肝 162
三色肝末 163
三色鸡丝 163
豆皮蛋汤 163

大脑发育的关键期 (2~3岁) 164

松子毛豆丁 164
什锦鳕鱼丁 164
栗子鸡块 165
酥炸甜核桃 165
花生核桃粥 165
桃仁鸡丁 166
枣核肉 166
虾皮清炖豆腐 166
清拌苦瓜丝 167
红汁番茄米粉 167
蒜蓉油麦菜 167
蝴蝶卷 168
虾仁豆腐豌豆粥 168



第五章 宝宝日常照顾



换尿布 170

- 尿布的更换 170
- 选尿布 170
- 尿布的折叠 170
- 纸尿裤的更换 171
- 擦屁股的方法 171
- 更换纸尿裤的方法 171
- 宝宝睡着时如何更换纸尿裤 173
- 拉拉裤的更换 173
- 如何丢弃脏拉拉裤 174

洗澡 175

- 洗护用品 175
- 正确使用洗护用品 175
- 做好洗澡前准备 176
- 新生儿洗澡的基本操作 177
- 洗完澡后的工作 181
- 做好池浴前准备 183
- 池浴的基本操作 184
- 池浴完毕 186

做好宝宝的身体清洁 188

- 眼睛 188
- 耳 189
- 操作步骤 189
- 鼻 190
- 操作步骤 190
- 怎样给宝宝剪指甲 190

学会正确抱宝宝的方法 191

- 颈部在结实之前如何抱 191
- 脖子不能竖起时 191
- 脖子能竖起时 192
- 包被和背带 193
- 包宝宝的物品准备 193
- 包宝宝的步骤 193

坚持为宝宝做抚触 195

- 头部抚触 195
- 胸部抚触 196
- 腹部抚触 197
- 四肢抚触 199

帮助宝宝正确穿衣 203

- 内衣的选择 203
- 样式的选择 203
- 贴身内衣及外衣的穿着方法 204

外出 205

- 根据不同的月龄，选择户外活动及外出的方式 205
- 新生儿 205
- 1~2个月 205
- 3~6个月 205
- 7~11个月 206
- 12个月 206
- 健康宝宝的日光浴 207
- 时间 207
- 地点 208
- 好处 208
- 散步和阳光浴的注意事项 208
- 带能遮阳的帽子 208
- 及时补充水分 208
- 不适时中断日光浴 208



安放坐椅的位置 208

婴儿车的选择及使用方法 209

安全坐椅的选择及使用方法 209

安全坐椅的类型 209

安装的方法 210

乘坐时的注意事项 210

冬夏两季的照顾方法 211

夏季育儿 211

室内的环境 211

出汗的对策 212

睡眠 213

冬季育儿 214

室内的环境 214

洗澡 214

外出 215

睡眠 216

夜间哺乳 216

少量多餐喂养 223

及早添加营养素 223

双胞胎的睡眠护理 224

应该让双胞胎宝宝同时入睡 224

建立安神镇静的睡前程序 224

把宝宝们裹在襁褓里 225

宝宝熟睡前把他们放到床上 225

让双胞胎在同一张小床上睡觉 225

先哄比较安静的宝宝 225

顺其自然 225

正确教养双胞胎 226

应该有独特的性格 226

没有绝对的公平 226

第六章 亲子游戏



牙齿发育 217

乳牙发育的过程 217

乳牙开始萌发的6~8个月阶段 218

保健要点 218

纱布擦拭的步骤 218

上下齿齐全的1岁阶段 219

保健要点 219

刷牙的步骤 219

刷牙的注意事项 220

臼齿萌发的1.5岁阶段 221

保健要点 221

刷牙的步骤 221

家有双胞胎 222

双胞胎的喂养 222

母乳喂养 222

3~6个月五官快速发育时期 228

汽车嘟嘟嘟 228

游戏过程 228

游戏目的 228

猜猜我是谁 229

游戏过程 229

游戏目的 229

声音在哪里 230

游戏过程 230

游戏目的 230

找宝藏 231

游戏过程 231

游戏目的 231

拉扯小环 232

游戏过程 232



游戏目的 232

跟妈妈学数学 233

游戏过程 233

游戏目的 233

看我的旋风腿 233

游戏过程 233

游戏目的 233

坐立阶段6~9个月 234

笑一笑 234

游戏过程 234

游戏目的 234

森林里动物的小聚会 235

游戏过程 235

游戏目的 235

我们家的宝宝最爱笑 236

游戏过程 236

游戏目的 236

小鸡小鸭到我家 237

游戏过程 237

游戏目的 237

9~12个月喜欢自己走 238

滚小球 238

游戏过程 238

游戏目的 238

寻找小宝贝 239

游戏过程 239

游戏目的 239

第三个玩具 240

游戏过程 240

游戏目的 240

小小马术家 241

游戏过程 241

游戏目的 241

我要站起来了 241

游戏过程 241

游戏目的 241

1~1.5岁可以用手指东西让宝宝看 242

投掷玩具考眼力 242

游戏过程 242

游戏目的 242

小小杯子 243

游戏过程 243

游戏目的 243

探索声音 244

游戏过程 244

游戏目的 244

小小“搬运工” 244

游戏过程 244

游戏目的 244

丢球 245

游戏过程 245

游戏目的 245

金鸡独立 245

游戏过程 245

游戏目的 245

考考宝宝的小记性 246

游戏过程 246

游戏目的 246

催眠的小故事 247

游戏过程 247

游戏目的 247

1.5~2岁想靠自己去做事情 248

破坏大王 248

游戏过程 248

游戏目的 248



玩具大搬家 249

游戏过程 249

游戏目的 249

攀越小山峰 250

游戏过程 250

游戏目的 250

翻筋斗 250

游戏过程 250

游戏目的 250

游戏环境 250

自给自足 251

游戏过程 251

游戏目的 251

看图认物 251

游戏过程 251

游戏目的 251

敲敲的乐趣 252

游戏过程 252

游戏目的 252

一串长长的果实 252

游戏过程 252

游戏目的 252

第七章 疾病防护



常见疾病 254

发热 254

家庭护理要点 254

去医院的参考标准 256

患病宝宝食谱 258

绿豆粥 258

牛奶米汤 258

呕吐 259

家庭护理要点 259

脱水后的护理 260

需要打点滴的情况 260

去医院前的准备 260

患病宝宝食谱 262

芋头稠粥 262

白萝卜生梨汁 262

腹泻 263

家庭护理要点 263

适合腹泻时的食物 264

去医院的参考标准 265

患病宝宝食谱 266

酱汁面条 266

鸡丝面片 266

咳嗽、鼻塞、流鼻涕 267

保持房间湿度 267

咳嗽的护理 267

去除痰液的方法 268

鼻子变得通畅的方法 268

流鼻涕的护理 268

使用吸鼻器 269

用热气腾腾的毛巾放在鼻孔处 269

去医院的参考标准 269

患病宝宝食谱 270

鸡蛋羹 270

五汁饮 270

出疹 271

家庭护理要点 271

避免抓挠，要将指甲剪短 271

出疹期间，不要外出 271

去医院的参考标准 271

便秘 272

注意排便时宝宝的状态 272

护理要点 272

患病宝宝食谱 273

果蔬腰果沙拉 273



什锦菠菜 273

肺炎 274

病症表现 274

处理方法 274

饮食原则 274

患病宝宝食谱 275

南瓜炒百合 275

双花稀粥 275

手足口病 276

发病原因 276

饮食原则 276

治疗护理 276

患病宝宝食谱 277

双蛋烧南瓜 277

炒黑木耳白菜 277

腮腺炎 278

发病原因 278

治疗护理 278

饮食原则 278

患病宝宝食谱 279

玉米甜羹 279

西蓝花角瓜粥 279

肥胖 280

发病原因 280

饮食原则 280

患病宝宝食谱 281

炒鳝段 281

胡萝卜黄瓜汁 281

安全用药常识 282

正确使用药物的方法 282

白糖浆制剂 282

使用方法 282

保存方法 283

粉状药剂 284

错误方法 285

正确做法 285

搅拌食物时应注意以下几方面 285

保存方法 286

栓剂 286

正确做法 287

保存方法 287

膏状类制剂 288

错误做法 290

保存方法 290

眼部用药类 290

正确做法 291

错误做法 292

注意事项 292

保存方法 292

耳部用药类 293

使用方法 293

保存方法 293

附录



婴幼儿健康检测表 294

足月儿与早产儿外观特点 294

新生儿健康记录 295

记录1~2个月宝宝的发育 296

1~2个月宝宝的健康记录 296

记录3~4个月宝宝的发育 297

3~4个月宝宝的健康记录 297

记录6~7个月宝宝的发育 298

6~7个月宝宝的健康记录 299

记录9~10个月宝宝的发育 299

9~10个月宝宝的健康记录 300

记录1岁宝宝的发育 301

1岁宝宝的健康记录 301

记录1.5岁宝宝的发育 302

1.5岁宝宝的健康记录 303

第一章

生长发育



新生儿期（0~1个月）

宝宝动作的协调和发展，对心理与智力的发育有着重要的意义。父母最好能从宝宝出生起，就开始训练和发展他的动作能力。



身体发育标准

体 重	2500~4000克，男孩比女孩略重一些
身 高	47~53厘米，男孩比女孩略高
头 围	男孩约为34.40厘米，女孩约为34.01厘米
胸 围	男孩约为32.65厘米，女孩约为32.57厘米
坐 高	（头顶到臀长）约33厘米
呼 吸	每分钟40~60次
心 率	每分钟140次左右

生长发育标准

排 便

新生儿一般在出生后12小时会排便。胎便呈深绿色、黑绿色或黑色的黏稠糊状，这是胎儿在母体子宫内吞入羊水中胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的粪便，一般需要3~4天胎便可排尽。吃奶之后，胎便逐渐转成黄色。喂配方奶的宝宝大便呈淡黄色或土灰色，且多为成形便，但常有便秘现象。母乳喂养的宝宝，胎便则多是金黄色

的糊状便，次数多少不一，每天1~4次或5~6次甚至更多。有的宝宝则与之相反，经常2~3天或4~5天才排便一次，但粪便并不干结，仍呈软便或糊状便，排便时要用力屏气，脸涨得红红的，好似排便困难，这也是母乳喂养儿常有的现象，俗称“攒肚子”。

排 尿

新生儿第一天的尿量一般为10~30毫升。在生后36小时之内排尿都属正常现象。随着哺乳、摄入水分，宝宝的尿量逐渐增加，每天可达10次以上，每日总量可达100~300毫升，满月前后每日可达250~450毫升。宝宝排尿的次数多，是正常现象，不要因为宝宝排尿次数多，就减少给水量。尤其是夏季，如果喂水少，室温又高，宝宝会出现脱水热，喝母乳的宝宝可以不喂水。

体 温

新生儿的正常体温在 36°C ~ 37°C 。由于新生儿的体温中枢功能尚不完善，体温不易稳定，受外界环境温度的影响体温变化较大。新生儿的皮下脂肪较薄，体表面积相对较大，容易散热。因此，要注意新生儿保暖。尤其在冬季，室内温度保持在 18°C ~ 22°C ，如果室温过低容易引起硬肿症。

睡 眠

新生儿每天睡眠约需20小时以上。出生后，宝宝睡眠规律未养成，夜间尽量少打扰，哺乳间隔时间由2~3小时逐渐延长至4~5小时，尽量使宝宝晚上多睡白天少睡一些，尽快和成人生活节奏同步。

能力发展标准

醒着时，近旁10~15厘米处发出响声，可使四肢躯体活动突然停止，好像在注意聆听声音。

