

芝宝贝 zhibabai

宝宝



52周

完美方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著

权威临床专家团队，再次创新

图解宝宝出生头一年，逐周阐述

科学解答养育宝宝的常见问题

BAO BAO 52 ZHOU
WAN MEI FANG AN



APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



宝宝



52周

完美方案

BAO BAO 52 ZHOU
WAN MEI FANG AN

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



前言

FOREWORD

宝宝的出生是父母一生中最激动的时刻之一。当父母抱着自己创造的小生命时，心中会充满无限希望，憧憬着未来。在这一份希望和感动的背后，新手父母也会察觉到压在自己肩头的甜蜜负担又沉重了些许。现在，盼望已久的小宝宝已经出生了，如何让宝宝健康、快乐地成长？宝宝会长成什么样子？他（她）聪明吗？他（她）会长得很快吗？他（她）什么时候能走路能说话？如何为宝宝安排健康的饮食、起居？如何在宝宝生病的时候科学地照顾他（她）……这些问题都会涌入没有经验的新手父母的脑海中。

刚出生的宝宝生长发育速度很快，每天都在变化，因此，每一天，对于宝宝和父母来说都是一个崭新的开始。父母都希望自己的宝宝是最棒的，所以都会为宝宝创造最好的成长条件，给他（她）最舒适的环境、最细心的呵护和最科学的教育。但宝宝不同的成长时期，其喂养护理要求也都是不同的，如何喂养和护理、如何锻炼以及如何教育，都要根据宝宝成长的不同时期来确定。

然而，很多父母在养育宝宝方面都会存在误区。为了帮助父母在育儿道路上少走弯路，更多地享受和宝宝在一起

的美好时光，我们请育儿专家编著了这本书。借助这本书，各位新手父母可以对宝宝进行科学地养育。本书从日常护理、喂养、疾病防治以及体能和智能的生长发育等方面条理清晰地解决了新手父母遇到的育儿问题，帮助新手父母从容地应对宝宝身上已经出现或可能出现的各种情况，轻轻松松地养育宝宝。

本书内容丰富，通俗易懂，实用性强，希望能成为父母养育宝宝的得力助手。相信通过科学专业的经验指导，丰富翔实的深度剖析，一定能帮助父母打开宝宝通向智慧、健康的通道，从而使宝宝拥有一个绚丽多彩的未来！

鸣 谢

宝宝模特：樱 桃 蒙乐山 Johnny 悦 歌 黄煜宸
之 之 顾 苏 妮 妮 王诺晗 小东子
鼎 鼎 刘腾文 牙 牙

特邀模特：瞿 力 崔晶晶 曲 双 侯 辉 李 枫
李晶晶

摄 影 师：郭泳君 李永雄 武 勇 红 雷



目 录



CONTENTS



第一章 1~4周宝宝完美养护

第1周

日常护理	2
学会分辨宝宝的哭声	2
小心护理宝宝的肚脐	3
喂养要点	3
母乳让宝宝提高	
免疫力	3
按需喂养	4
体能和智能	4
多和宝宝交流	4
宝宝很懂事	4
健康与安全	5
生理性黄疸	5

宝宝大便的颜色	5
---------------	---

第2周

日常护理	6
选择合适的纸尿裤	6
给宝宝穿衣服	6
喂养要点	7
哺乳的正确姿势	7
体能和智能	8
为宝宝准备玩具	8
用爱和宝宝交流	8
健康与安全	9
预防尿布疹	9



第3周

日常护理	10
给宝宝洗澡	10
为宝宝按摩	11
喂养要点	12
保证母乳充足	12
体能和智能	13
手指锻炼	13
体能锻炼	13
健康与安全	13
给宝宝照相时要关掉闪光灯	13

第4周

日常护理	14
轻松换尿布	14
使用尿布应注意的事项	14
喂养要点	15
应对宝宝拒绝母乳	15
哺乳妈妈用药原则	15
体能和智能	16
训练新生儿抬头	16
训练宝宝做伸展运动	16
健康与安全	16
宝宝呼吸时嗓子发出响声	
需要治疗吗	16
皮疹	16

第二章

5~8周宝宝完美养护

第5周

日常护理	18
不宜给宝宝戴手套	18
给宝宝剪指（趾）甲的方法	19
喂养要点	19
喂养要求	19
母乳喂养的注意事项	20
体能和智能	20
锻炼宝宝颈部的支撑力	20
适当的户外活动	21
健康与安全	21
湿疹的治疗和护理	21
服用糖丸预防小儿麻痹	21

第6周

日常护理	22
宝宝在不同季节的护理要点	22
喂养要点	23
给宝宝补充维生素D和钙	23

宝宝需要补充脂肪酸	
DHA和维生素A	24
体能和智能	24
训练宝宝的感官	24
健康与安全	25
枕秃是因为缺钙吗	25
肠绞痛	26

第7周

日常护理	27
不同季节的穿衣要求	27
喂养要点	28
哺乳时要尽量先排空	
一侧乳房	28
调整好夜间喂奶的	
时间	28
体能和智能	29
帮宝宝做婴儿体操	29
健康与安全	30
及时发现鹅口疮	30
宝宝小便次数减少	30

第8周

日常护理	31
宝宝的睡眠规律	31
克服宝宝“睡倒觉”	31
宝宝睡觉不沉的原因	32

喂养要点	32
宝宝吃奶时间缩短	32
母乳和牛奶能混合	
喂养吗	32
体能和智能	33
训练宝宝的听觉	33
给宝宝听音乐	33
健康与安全	34
新生儿夜哭	34
宝宝入睡后打鼻鼾	34

第三章

9~12周宝宝完美养护

第9周

日常护理	36
宝宝的作息参考方案	36
培养宝宝自然入睡	37
喂养要点	37
宝宝需要的营养素	37
体能和智能	38
训练宝宝手的握力	38
训练宝宝俯卧抬头	39
健康与安全	39
导致宝宝腹泻的原因	39
对症处理宝宝腹泻	40



第10周

日常护理	41
给宝宝少穿一点	41
给宝宝理发	41
喂养要点	42
不适合哺乳的新妈妈	42
妈妈生病了还可以	
哺乳吗	42
体能和智能	43
训练宝宝翻身	43
和宝宝做感官刺激	
游戏	43
健康与安全	44
应对便秘的策略	44

第11周

日常护理	45
宝宝居室的温度与湿度	
要求	45
带宝宝外出时的注意	
事项	46
喂养要点	46
宝宝吃不饱的应对	
策略	46
不要过早给宝宝添加	
辅食	47

体能和智能	47
蹬球游戏	47
看图游戏	47
健康与安全	48
宝宝大便溏稀	48
宝宝一吃就拉	48

第12周

日常护理	49
新生儿的睡眠环境不必	
太安静	49
如何应对宝宝啼哭	49
喂养要点	50
妈妈上班前的必要	
准备	50
可以给宝宝多加	
牛奶吗	51
体能和智能	51
培养宝宝的发音和语言	
能力	51
培养宝宝的社会行为	
能力	51
健康与安全	52
注射“百白破”三联	
疫苗	52
接种疫苗后有不良反应	
该如何处理	52

第四章

13~16周宝宝完美养护

第13周

日常护理	54
宝宝流口水的原因	54
为宝宝准备围嘴	55
喂养要点	55
宝宝的喂养原则	55
吃奶次数和吃奶量	
该怎样把握	55
体能和智能	56
训练大小肌肉运动	
能力	56
健康与安全	57
为什么宝宝睡眠时	
很容易被惊醒	57
缺铁性贫血的原因和	
防治	57

第14周

日常护理	58
为宝宝准备枕头	58
宝宝可以使用儿童	
车吗	58

喂养要点	59
奶量减少的原因	59
双胞胎宝宝的母乳	
喂养	59
体能和智能	60
宝宝开始有6种情绪	
反应	60
增加户外锻炼的时间	60
健康与安全	61
宝宝感冒的原因和	
对策	61

第15周

日常护理	62
训练宝宝定时大便	62
喂养要点	62
特殊乳房的妈妈怎样	
哺乳	62
体能和智能	63
逗引游戏	63
球类游戏	64
健康与安全	64
药物对接种疫苗的效果	
有影响	64
接种疫苗后发热	
怎么办	64



第16周

日常护理	65
与宝宝一起睡觉	65
与宝宝一起睡觉时的	
注意事项	65
喂养要点	65
宝宝边吃奶边睡觉利少	
弊多	65
让宝宝摄入足够的	
维生素	66
体能和智能	67
训练宝宝坐起来	67
做手部肌肉的训练	67
健康与安全	68
宝宝鼻塞	68
宝宝肛裂	68

第五章

17~20周宝宝完美养护

第17周

日常护理	70
给宝宝穿袜子	70
正确选择衣服	71

喂养要点	72
添加辅食的原则	72
宝宝可以接受的辅食有	
哪些	72
体能和智能	73
继续训练大小肌肉运动	
能力	73
教宝宝认识外界事物	73
健康与安全	74
宝宝一般何时开始长	
乳牙	74

第18周

日常护理	75
宝宝白天一般睡多长	
时间	75
让宝宝安然入睡	75
喂养要点	76
宝宝一日饮食怎样	
安排	76
添加辅食的注意事项	76
体能和智能	77
认知能力训练	77
触摸感知训练	77
健康与安全	78
宝宝出牙时会痛吗	78

咬嚼可以减轻牙床的 疼痛	78
-----------------------	----

第19周

日常护理	79
把洗澡变成一件快乐 的事	79
和宝宝一起洗澡	79
喂养要点	80
宝宝需要补铁	80
为宝宝制作果汁、菜汁 和米糊	80
体能和智能	81
视觉感知训练	81
听觉感知训练	81
健康与安全	81
宝宝出牙期间的口腔 卫生	81
影响宝宝牙齿发育的 因素	82

第20周

日常护理	83
给宝宝洗头	83
帮宝宝学会使用 杯子	83

喂养要点	84
给宝宝吃水果	84
不能用水果代替 蔬菜	85

体能和智能	85
可供这个月宝宝玩耍的 玩具	85
训练宝宝的记忆力	86
健康与安全	86
宝宝为什么会突然哭闹 ...	86
发生肠套叠时有哪些 表现	86

第六章

21~24周宝宝完美养护

第21周

日常护理	88
护理要点	88
宝宝大小便有什么规律 ...	89
喂养要点	89
宝宝的饮食	89
体能和智能	90
大小肌肉的运动能力 训练	90



咀嚼和吞咽能力的

训练 90

健康与安全 90

预防夏季热病 90

应对麻疹 91

第22周

日常护理 92

选择宽松的衣服 92

宝宝能穿鞋吗 92

喂养要点 93

宝宝半夜索食的应对

策略 93

辅食的制作要点 93

体能和智能 94

不要冷落宝宝 94

教宝宝认识自己 94

健康与安全 95

警惕中耳炎与耳垢

湿软 95

预防传染性疾病 95

第23周

日常护理 96

宝宝的睡眠规律 96

宝宝夜间醒来哭闹的

原因 96

喂养要点 97

辅食添加的种类 97

体能和智能 98

增强感官刺激 98

撕纸游戏 98

健康与安全 99

哪些宝宝应当补铁 99

第24周

日常护理 100

克服宝宝起得过早 100

给宝宝洗澡的注意

事项 100

喂养要点 101

宝宝能否断奶 101

断奶过程中的注意

事项 101

体能和智能 102

培养宝宝的爱心 102

提高宝宝人际交往

能力的最佳时机 103

健康与安全 104

预防宝宝食物过敏 104

第七章

25~28周宝宝完美养护

第25周

日常护理 106

宝宝的睡眠规律 106

宝宝睡不着怎么办 107

喂养要点 107

宝宝一天食谱 107

适合宝宝吃的食物 108

体能和智能 108

锻炼颈背肌和腹肌 108

训练手部力量和灵活性 109

健康与安全 110

提高宝宝的抵抗力 110

不要总让宝宝坐在

婴儿车里 110

第26周

日常护理 111

培养宝宝定时大小便 111

室内裸体空气浴 111

喂养要点 112

培养宝宝良好的饮食

习惯 112

应对宝宝挑食的

策略 113

体能和智能 113

观察力和判断力的

培养 113

不能忽视玩具的副

作用 114

健康与安全 115

护理感冒的宝宝 115

第27周

日常护理 116

保证宝宝的安全 116

宝宝爱趴着睡 117

喂养要点 117

适当给宝宝添加强化

食品 117





调整饮食应对便秘	117
体能和智能	118
传递游戏	118
适合宝宝听的音乐	118
健康与安全	119
突发性发疹	119
突发性发疹与麻疹 的区别	119

第28周

日常护理	120
不能洗澡的情况	120
给宝宝擦澡	120
喂养要点	121
让宝宝学会使用 小勺	121
宝宝吃饭时用手 乱抓	121
体能和智能	122
让宝宝感受室外儿童 锻炼器械	122
培养宝宝的自理能力	123
健康与安全	123
宝宝淋巴结肿大	123
不能给宝宝吃咀嚼过 的饭	124

第八章

29~32周宝宝完美养护

第29周

日常护理	126
给宝宝自由活动的空间	126
千万不要抛扔宝宝	127
喂养要点	127
宝宝的饮食特点	127
宝宝的食物种类	128
体能和智能	129
继续练习手部动作	129
爬行的训练	129
健康与安全	130
齿斑的原因及解决办法	130
宝宝大便中夹有血丝	130

第30周

日常护理	131
宝宝怕生的应对方法	131
使用便盆的注意 事项	132
喂养要点	132
控制宝宝吃糖	132
让宝宝多吃蔬菜	133

体能和智能 134

开阔宝宝的眼界 134

让宝宝在交流中学习

语言 134

健康与安全 135

宝宝“地图舌”莫惊慌 135

宝宝发生抽搐 135

第31周**日常护理 136**

选择衣服 136

选择鞋帽 136

喂养要点 137

宝宝餐位和餐具需

固定 137

宝宝辅食的用量和

餐次 138

体能和智能 138

不要扼杀宝宝的

好奇心 138

选择合适的玩具 139

健康与安全 140

女宝宝为什么会患

阴道炎 140

女宝宝的外阴护理

要点 140

第32周**日常护理 141**

清洁卫生很重要 141

培养宝宝早睡早起的

习惯 141

喂养要点 142

适当给宝宝吃点肉 142

给宝宝做肉末 142

体能和智能 143

训练模仿技能 143

提高辨识危险的

能力 143

健康与安全 144

宝宝的大便有时

稀软 144

消除宝宝触电的

隐患 144

第九章**33~36周宝宝完美养护****第33周****日常护理 146**

选择合适的学步鞋 146



不要用乳汁涂抹宝宝的 脸	147
喂养要点	147
乳汁不再是宝宝的 主食	147
宝宝饮食调理的注意 事项	147
体能和智能	148
继续加强基础体能 训练	148
多给宝宝听欢快的 音乐	149
健康与安全	150
扁平足产生的原因	150
宝宝牙齿长得慢和 遗传有关吗	150

第34周

日常护理	151
宝宝睡前哭闹 怎么办	151
宝宝哭闹不能塞 空奶头	151

喂养要点	152
解决断奶后的不适 症状	152
体能和智能	153
宝宝室内爬行训练	153
及时鼓励宝宝	154
健康与安全	155
结膜炎的护理	155

第35周

日常护理	156
让宝宝尽快入睡	156
正确对待宝宝的 安抚物	157
喂养要点	158
发热时的辅食	158
腹泻时的辅食	158
体能和智能	158
训练识别不同的 态度	158
感知简单的生活 常识	159
健康与安全	159
注意会爬宝宝的安全 问题	159
预防果冻引发宝宝 窒息	160

第36周

日常护理 161

白天的睡眠减少 161

别给宝宝玩手机 161

喂养要点 162

宝宝的饮食搭配 162

呕吐时的辅食 162

出疹时的辅食 162

体能和智能 163

教宝宝学说话 163

感受大自然 163

健康与安全 163

正确看待宝宝大便

异常 163

少带宝宝去公共

场所 164

第十章

37~40周宝宝完美养护

第37周

日常护理 166

把握好生活节奏 166

给宝宝选择衣服 167

喂养要点 167

饮食调节 167

宝宝辅食的添加 168

体能和智能 168

增加爬行训练的难度 168

宝宝独自站立的训练 168

健康与安全 169

宝宝易患的疾病 169

第38周

日常护理 170

不要给宝宝穿太多

衣服 170

不宜给宝宝睡软床 170

喂养要点 171

宝宝一天食谱 171

应该少吃的食品 171

体能和智能 172

手部技能与全身运动

配合训练 172

让宝宝听听自己的

声音 173

健康与安全 173

宝宝撞头摇晃的原因 173

撞头摇晃的解决方法 174