

百万家庭人气名医，给新手爸妈最正确的育儿观念，育儿必备！

# 育儿

新手爸妈  
必备工具书

0~3岁  
宝宝适用

# 图解大百科



所有喂养、睡觉、哭闹、洗澡、健康、游戏的育儿知识，这里都有！  
让100万家庭信赖的育儿专家，给新手爸妈提供全新育儿指导。

Yu'er Tuijie  
Dabaike

资深专家  
总结多年经验  
心水推出

李璞 主编

吉林科学技术出版社



育儿

新手爸妈  
必备工单书

图解大百科



李 璞 主编

## 图书在版编目 (C I P) 数据

育儿图解大百科 / 李璞主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 8  
ISBN 978-7-5384-8096-2

I. ①育… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育—图解  
IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 195523 号

# 育儿图解大百科

Yu'er Tujie Dabaike

主 编 李 璞  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 赵 沫  
模特宝宝 张天泽 于镜宁 南 希 图鹏琪 陈豫璇 迟轶轩 杨梓涵  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/16  
字 数 500千字  
印 张 22  
印 数 1—8000册  
版 次 2015年1月第1版  
印 次 2015年1月第1次印刷

.....  
出 版 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 0431-86037576  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

.....  
书 号 ISBN 978-7-5384-8096-2  
定 价 59.90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: 0431-85659498



## 婴幼儿疫苗接种时间表

年龄	注射（服用）疫苗名称	预防疾病
出生	乙肝疫苗第一剂	乙型肝炎
	卡介苗第一剂	结核病
1个月	乙肝疫苗第二剂	乙型肝炎
2个月	脊灰疫苗第一剂	小儿麻痹症
3个月	脊灰疫苗第二剂	小儿麻痹症
	百白破疫苗第二剂	百日咳、白喉、破伤风
4个月	百白破疫苗第三剂	小儿麻痹症
	百白破疫苗第二剂	百日咳、白喉、破伤风
5个月	百白破疫苗第三剂	百日咳、白喉、破伤风
6个月	乙肝疫苗第三剂	乙型肝炎
6~18个月	A群流脑疫苗第一、二剂	流行性脑膜炎
8个月	麻疹疫苗第一剂	麻疹
	乙脑减毒活疫苗第一剂	流行性乙型脑炎
	乙脑灭活疫苗第一、二剂	流行性乙型脑炎
1.5~2岁	百白破疫苗第四剂	百日咳、白喉、破伤风
	麻疹疫苗第二剂	麻疹
	乙脑减毒活疫苗第二剂	流行性乙型脑炎
	乙脑灭活疫苗第三剂	流行性乙型脑炎
3岁	A群流脑疫苗第三剂	流行性脑膜炎

## 各时期保健重点

年龄	生长特点	影响因素	保健重点	措施
胎儿期	依赖母体 器官成形生长快	母亲健康 营养 疾病、毒物 射线、情绪	预防先天畸形防 早产、IUGR	定期产前检查
新生儿期 0~1个月	生长快 免疫力弱 体温中枢不成熟	营养 感染 环境温度	科学喂养 保暖 皮肤清洁	新生儿筛查 新生儿访视 预防接种
婴幼儿期 2~12个月	生长第一高峰 消化道不成熟 主动免疫不成熟 神经心理发育	营养 疾病 环境刺激	科学喂养 与消化道适应 早教（语言感知 觉运动独立能力 体格训练生活能 力）	疫苗接种 常规检查（头围、 身长、体重等）
幼儿期 1~2岁	生长速度减慢 心理发育进入关键期	生长速度减慢 心理发育进入关键期	早教（生活习惯 与能力、语言、 性格、社交） 预防事故 合理营养	定期体检 （每3~6月一次）
学龄前 3~5岁	生长稳步增长 心理发育日益成熟 免疫活跃	教育环境 营养 免疫性疾病	心理发育 预防事故 合理安排生活 营养	定期体检 （每6~12个月 一次）
学前期 6~12岁	部分生长进入青春期 心理发育成熟 免疫活跃	教育环境 营养 免疫性疾病	心理教育 预防事故 合理安排生活 （体格锻炼） 营养 性教育	定期体检 （每年一次）
青春期	生长第二高峰 性发育	教育环境 营养	心理教育 营养 性教育 体格锻炼	定期体检 （每年一次）

# 主要传染病的潜伏期、隔离期及检疫期

名称	潜伏期 (天)		病人隔离期	接触者检疫期
麻疹	11	8~20	出疹后5天, 并发肺炎者延长5天	观察2周, 曾被动免疫者3周
风疹	18	14~21	出疹后5天	观察2~3周
水痘	14	12~21	全部结痂	观察15~21天
流行性感冒	1~2	1~4	症状消失	集体免疫
流行性腮腺炎	18	8~35	腮肿消失, 或起病后7~10天	3周
甲型病毒性肝炎	30	15~50	自发病起不少于30天	观察40天 (第2、4、6周各查一次)
乙型病毒性肝炎	90	60~180	自发病起不少于30天	观察6个月 (第3、6个月各查一次)
流行性脑脊髓膜炎	2~3	1~10	体温正常, 鼻咽分泌物培养阴性	观察7天, 考虑用磺胺预防
狂犬病	30~60	10~365	病程中隔离	被咬者疫苗接种
细菌性痢疾	1~2	1~7	症状消失后1个月, 或粪培养2次阴性	观察7天
阿米巴痢疾	7~14	5~365	症状消失, 粪连续3次查无滋养体及包囊	粪检包囊阴性
伤寒	10~14	7~23	症状消失后2周, 或粪、尿培养2次阴性	观察14天
副伤寒	6~8	2~15		
霍乱、副霍乱	2~3	1~5	症状消失隔日粪培养3次阴性	留验5天或集体检疫
百日咳	7~10	2~21	自发病28天或痉咳起21天	观察14天
白喉	2~4	1~10	症状消失, 鼻咽试纸培养2次阴性, 不少于7天	观察7天
猩红热	2~5	1~12	抗生素治疗起6天	观察7天
鼠疫	2~6	1~12	症状消失, 检菌3次阴性	留验6天, 曾免疫者12天, 服磺胺5天

# 营养缺乏的体征

部位	体征	缺乏的营养素
全身	消瘦或水肿，发育不良	能量、蛋白质、锌
	贫血	蛋白质、铁、叶酸、维生素B <sub>2</sub> 、维生素B <sub>6</sub> 、维生素B <sub>12</sub> 、维生素C
头发	无光泽、稀少	蛋白质、维生素A
皮肤	毛囊角化症、糙皮病皮炎	维生素A、烟酸、维生素B <sub>2</sub>
	溢脂性皮炎、皮下出血	维生素C、维生素K
眼	角膜干燥、夜盲、毕脱斑	维生素A
	角膜周围血管增生、球结膜充血、结膜炎、睑缘炎	维生素B <sub>2</sub>
唇	唇炎、口角炎、唇裂、口角结痂	维生素B <sub>2</sub> 、烟酸
口腔	舌炎、舌猩红、舌肉红	维生素B <sub>2</sub> 、烟酸
	地图舌、舌水肿	维生素B <sub>2</sub> 、烟酸、锌
	牙龈炎、牙龈出血	维生素B <sub>2</sub> 、烟酸、维生素C
颈	甲状腺肿	碘
骨	鸡胸、串珠肋、方颅、O形腿、X形腿	维生素D
生殖系统	阴囊炎、阴唇炎	维生素B <sub>2</sub>

## 不同年龄婴幼儿的玩具和图书

年龄	玩具	图书	目的
出生~3个月	带声响的吹塑玩具	色彩鲜艳的图片，每张只有一个内容，如一盏灯、一个苹果、一辆汽车，以吸引他们的注意力	训练视、听能力，促进感知觉发展
4~6个月	手摇铃或能捏响的玩具		训练抓握能力
7~9个月	绒毛、能敲打的玩具		训练听觉及运动能力
10~12个月	滚动玩具以及手拉玩具		训练手腿活动能力
1~24个月	能发声的、彩色的玩具	画面简单，色彩鲜艳，图像明亮，内容能反映小儿比较熟悉的食物，如动物、水果、蔬菜等	训练视觉、听觉和触觉
2~3岁	球类、积木	简短有趣，能反映小儿日常生活、活动和简单虚构的小故事	训练动作、注意、想象、思维等能力

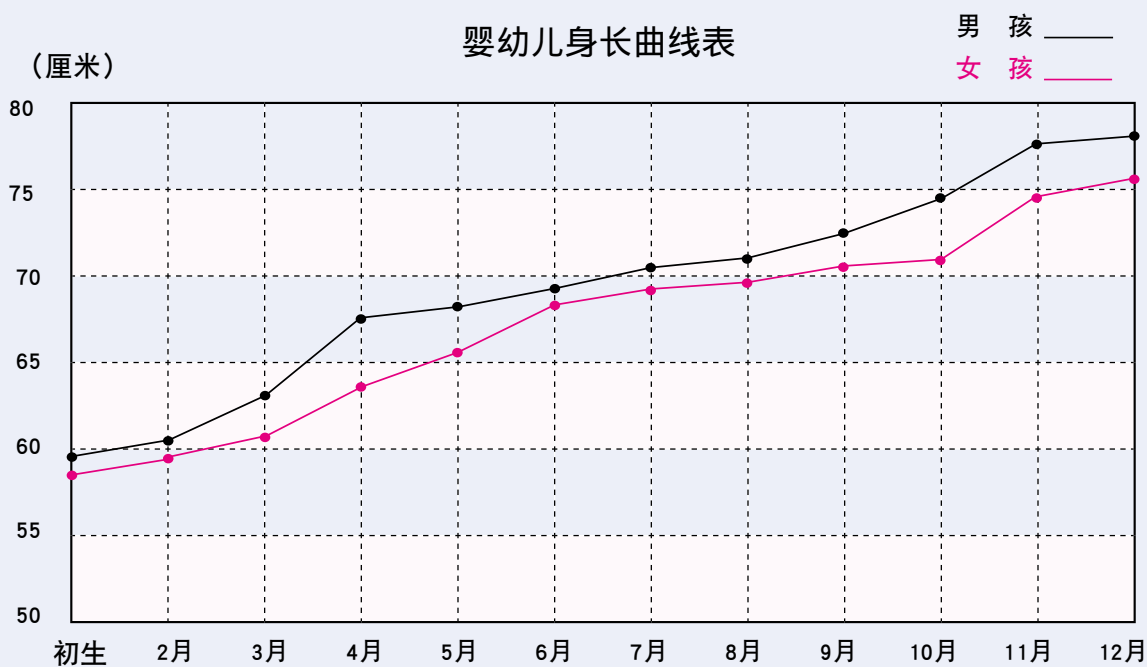
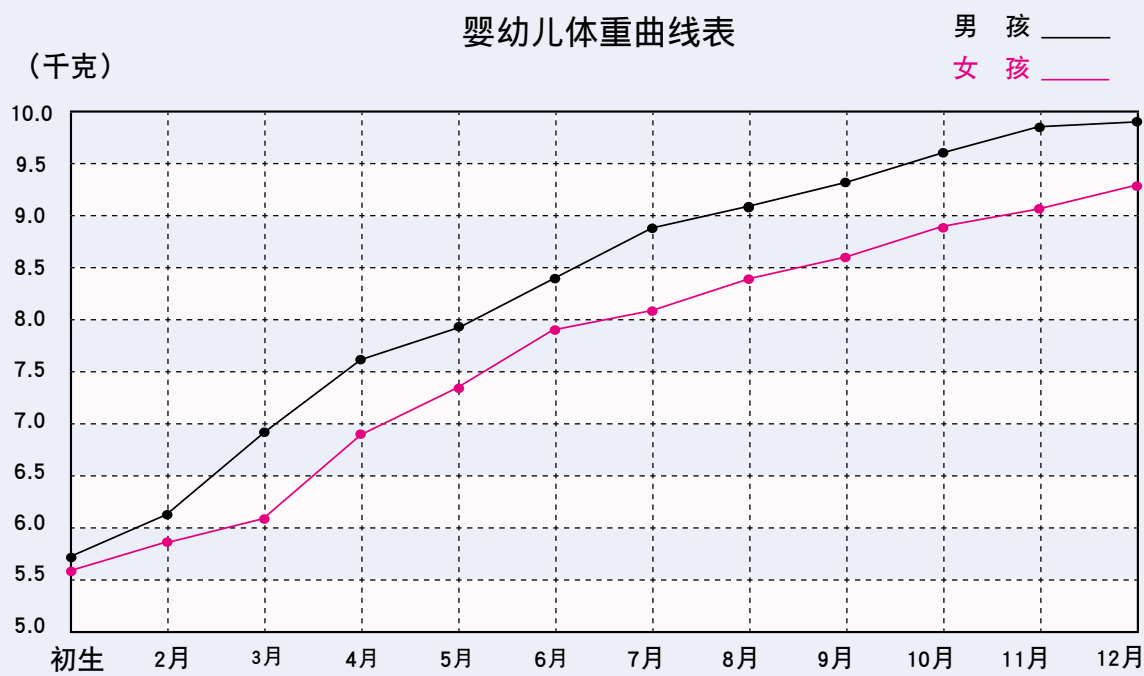
## 不同年龄儿童平均睡眠时间

年龄	每昼夜平均睡眠时间 (小时)	日间睡眠频率 (次)	日间睡眠时间 (小时)
出生	20	2~3	1.5~2.5
2~3个月	16~18	2~3	1.5~2.5
4~9个月	14~16	2~3	1.5~2.5
10~12个月	13~14	2~3	1.5~2.5
13~18个月	13	1~2	1.5~2.5
1.5~2岁	12.5	1~2	1.5~2.5
2~3岁	12	1	1.5~2.5



# 婴幼儿体重、身长曲线表

以下数值为平均参考值，宝宝只要精神饱满，各项指标都有增长，每个月的增长曲线幅度正常，就说明宝宝是在健康地成长。



# 前言

## PREFACE

0~3岁是宝宝身心、智能发育的关键时期。宝宝刚刚降临到这个世界，对于宝宝来说，一切都是新奇的挑战，他幼小的身心需要爸爸妈妈无微不至的关怀与呵护。爸爸妈妈初为人父母，刚开始和宝宝在一起生活，很多时候都会感到手足无措。从产下宝宝的那一刻起，妈妈就面临如何下奶，什么时候给宝宝哺喂第一口母乳，用什么姿势喂奶，宝宝到底吃没吃饱，妈妈没有奶怎么办，第一次给宝宝喂多少配方奶合适，宝宝无缘无故地哭怎么办，怎么抱新生儿才舒服，宝宝脐带怎么护理，宝宝拉肚子怎么办……一系列的问题，这些问题等着爸爸妈妈去处理。面对嗷嗷待哺的小宝宝，爸爸妈妈与其手忙脚乱，不如赶快翻开《育儿图解大百科》来寻找答案吧！

《育儿图解大百科》针对0~3岁的宝宝在成长发育的过程中遇到的问题给予全方位的指导，尤其在新生儿的喂养及照顾方面进行了极其全面细致地讲解，让爸爸妈妈尽快进入各自的角色，在与宝宝相处的过程中，运用《育儿图解大百科》中提供的知识，逐渐了解宝宝的状况，学会熟练地照顾宝宝，与宝宝建立密不可分的亲子关系。

《育儿图解大百科》共分为新生儿照顾、各阶段辅食喂养、养护要点、智能开发、宝宝健康5个章节，分类详细介绍了0~3岁宝宝的育儿知识。《育儿图解大百科》为了方便爸爸妈妈在忙碌的育儿时间里快速获得帮助，采用了按步骤图解的方式，这种直观的方式可以让爸爸妈妈省去细读文字的时间，看看图就能轻松快速地解决问题。



# 目录

## CONTENTS

第一章

1

## 照顾好你的新生宝宝

### 01 新生儿的诞生 ..... 32

新生儿的第一声啼哭.....	32
新生儿阿普加评分.....	32
认识新生儿的先天反射.....	33
觅食、吮吸和吞咽反射.....	33
握持反射.....	33
紧抱反射.....	34
行走反射.....	34
爬行反射.....	34
新生儿的分类.....	35
根据月龄分类.....	35
根据体重分类.....	35

### 02 新生儿的体格标准 ..... 36

新生儿身体档案.....	36
身体发育状况.....	36
身体活动能力.....	37
新生儿智能档案.....	38
语言能力.....	38
社交能力.....	38
味觉和嗅觉.....	38
视觉.....	38
听觉.....	39
新生儿气质.....	39

CONTENTS



### 03 新生儿的生理特点 ...40

呼吸特点.....	40
睡眠特点.....	40
排泄特点.....	40
体温特点.....	41
血液循环.....	41
体态特点.....	41

### 04 新生儿的发育规律 ...43

新生儿身体发育规律.....	43
体重发育规律.....	43
身高发育规律.....	43
新生儿头部发育规律.....	44
头围发育规律.....	44
囟门发育规律.....	44

### 05 新生儿的特有现象 ...45

胎记.....	45
溢乳.....	45
什么是新生儿溢乳.....	45
新生儿溢乳的处理方法.....	46
生理性体重降低.....	46
生理性黄疸与病理性黄疸.....	47
鹅口疮.....	47
鼻尖上的小丘疹.....	47
皮肤红斑.....	48

先锋头.....	48
头颅血肿.....	48
假月经和白带.....	48
四肢屈曲.....	49
枕秃.....	49
出汗.....	49
挣劲.....	49
打嗝.....	49
肠绞痛.....	50
症状.....	50
缓解方法.....	50

### 06 新生儿的母乳喂养 ...51

坚持母乳喂养.....	50
母乳与配方奶对比.....	51
母乳的几个阶段.....	51
不宜母乳喂养的情况.....	52
禁止母乳喂养的情况.....	52
母乳喂养的正确方法.....	53
宝宝出生后多长时间开始喂奶.....	53
哺乳次数、时间与喂奶量.....	53
按需哺乳.....	53
母乳喂养的姿势.....	53
白天母乳哺喂怎么进行.....	54
夜间母乳哺喂怎么进行.....	54

母乳喂养的注意事项.....	55
如何判断母乳不足.....	55
母乳过多的应对措施.....	55
母乳喂养的常见问题.....	55
喂奶后妈妈倒头就睡.....	55
添加乳品以外的饮品.....	56
用微波炉给宝宝热奶.....	56
哺乳期妈妈应注意的要点.....	57
乳房胀痛.....	57
乳塞引起乳腺炎.....	57
乳头划伤.....	57
妈妈体力消耗大.....	57
防止宝宝吐奶的方法.....	58
把宝宝的脸部贴在妈妈的胸前.....	58
坐在膝盖上.....	58
将宝宝扛在肩膀上.....	58
关于母乳喂养的问答.....	58
第一次给宝宝喂奶应在何时.....	58
母乳喂养的宝宝不容易感冒吗.....	58
怎样喂养1周内的宝宝.....	58
怎样喂养2周内的宝宝.....	59
如何判断宝宝吃饱了.....	60
1个月宝宝为什么需要多喂水.....	60
1个月宝宝怎样母乳喂养.....	60
宝宝只吃一侧乳房可以吗.....	60

## 07 新生儿的混合喂养 ...61

怎样进行混合喂养.....	61
如何选用奶粉.....	61
如何选用橡胶奶嘴.....	62
如何选用奶瓶.....	62
奶瓶的清洗和消毒.....	62
配方奶喂养基本知识.....	63
配方奶的冲泡.....	63
夜间冲泡.....	64
用奶瓶喂养的方法.....	64
宝宝厌食配方奶怎么办.....	65
配方奶喂养的注意要点.....	65
如何判断宝宝是否吃饱.....	66
宝宝打嗝怎么办.....	66
人工喂养时可喂些果汁.....	67
关于混合喂养的问答.....	68
宝宝出现下列现象是奶粉问题吗.....	68
宝宝吃配方奶还要补钙吗.....	68
可以用沸水冲泡配方奶吗.....	68
宝宝换奶粉后身体不适怎么办.....	68
母乳量不够，宝宝又不吃奶粉怎么办..	69
宝宝一直拉糊状的大便是什么原因.....	69
宝宝奶粉喂养，大便发绿怎么办.....	69
16个月的宝宝喝配方奶的限量是多少.....	69
喝剩的奶粉可以继续喝吗.....	69



## 08 新生儿的日常照顾 ...70

如何抱新生儿.....	70
新生儿传统尿布的选择与更换.....	70
新生儿纸尿裤的更换.....	71
给新生儿挑选合适的内衣.....	72
给新生儿穿衣裤的步骤.....	72
穿衣服的步骤.....	72
穿裤子的步骤.....	72
新生儿护肤品的选择.....	73
每天给新生儿洗澡.....	74
抚触，是给宝宝的第一份爱.....	75
宝宝抚触需要注意些什么.....	76
抚触对宝宝有什么好处.....	76
安抚哭闹的新生儿.....	76
疫苗接种.....	77
重视接种疫苗.....	77
新生儿需要接种的疫苗.....	77
新生儿有眼屎怎么办.....	77

## 各阶段辅食喂养

## 01 辅食小常识 .....80

为什么要喂辅食.....	80
什么是辅食.....	80
添加辅食的原因.....	80
何时开始添加辅食比较好.....	80
不同阶段喂辅食喂养的原则.....	81
推迟添加辅食的情况.....	83
辅食的喂养进程.....	84
辅食喂养的4个阶段.....	84
各类辅食的喂食过程.....	85
制作辅食的要诀.....	86

02 辅食第一阶段：  
4~6个月 .....87

添加辅食的方法.....	87
喂食物时要使用专用勺子.....	87
从何时开始喂果汁.....	87
蔬菜汤的烹调要点.....	88
辅食第一阶段的喂养问答.....	88
辅食第一阶段的食谱推荐.....	90





### 03 辅食第二阶段：7~8个月.....94

添加糊状的食物.....	94
添加辅食的方法.....	94
不要同时添加几种新食物.....	94
辅食第二阶段：粥、面条的喂养要点.....	95
从稀粥到稠粥.....	95
面条切得粗一点，煮透变软.....	95
适当增加一些含蛋白质的食物.....	95
辅食第二阶段的喂养问答.....	95
辅食第二阶段的食谱推荐.....	97

### 04 辅食第三阶段：9~12个月.....102

适宜摄入辅食的种类及数量.....	102
添加辅食的方法.....	103
柔软度.....	103
做法.....	103
种类和味道.....	103
用量.....	103
辅食第三阶段：粥和面条的喂养要点.....	103
由稠粥到软米饭.....	103
面条切成2厘米长度.....	103
加入蔬菜或者海带.....	103
辅食第三阶段的喂养问答.....	104
辅食第三阶段的食谱推荐.....	105



第三章  
3

# 一学就会的 育儿要点

## 01 给宝宝洗澡 .....130

池浴.....	130
做好池浴前的准备.....	13 0
池浴的基本操作.....	13 1
池浴完毕.....	13 1

## 02 抱和背 .....132

颈部结实之前的抱法.....	132
坐着抱.....	13 2
横着抱.....	13 3
抱在腰间.....	13 3
颈部结实以后的抱法.....	134
坐着抱.....	13 4
抱在腰间.....	13 4
竖着抱.....	13 4

## 03 如何让宝宝安睡.....135

培养宝宝良好的睡眠习惯.....	135
要想晚上熟睡，白天就必须多活动.....	13 5
经常观察宝宝的睡眠时间.....	13 5
经常培养自觉睡觉的习惯.....	13 6
随着成长，睡眠时间也会减少.....	13 6

## 05 辅食第四阶段： 13~18个月 .....110

适宜摄入辅食的种类及数量.....	110
添加辅食的方法.....	110
柔软度.....	110
该阶段的辅食柔软度标准.....	110
做法.....	110
该阶段辅食的喂食参考.....	111
辅食第四阶段的喂养问答.....	111
辅食第四阶段的食谱推荐.....	113

## 06 各阶段辅食食材的种类 118

谷类.....	118
薯类.....	119
蔬菜类.....	120
豆、蛋、乳制品.....	121
水产类.....	122
水果类.....	123
禽肉、畜肉类.....	125
调料类.....	126

## 07 各阶段辅食的软硬程度 127

CONTENTS

CONTENTS



分阶段的睡眠策略.....	137
0~5个月：培养有规律的睡眠习惯 ....	13 7
6~12个月：白天应该尽量活动 .....	13 7
13~18个月：培养规律的午觉习惯 ....	13 7
19~24个月：在指定的时间内入睡....	13 7
25~36个月：独自睡觉的最佳时期 ....	13 8
让宝宝快速安睡的方法.....	138
晚上多睡，白天少睡 .....	13 8
宝宝独自睡觉时，不能更换地方 .....	13 8
营造出睡觉的气氛.....	13 8
用温水沐浴 .....	13 8
听有节奏感的音乐或童话故事.....	13 9
用娃娃或玩具稳定宝宝的情绪.....	13 9
点亮小台灯 .....	13 9
培养自觉睡觉的意识 .....	13 9
给宝宝提供舒适的睡眠环境.....	13 9
纠正不良的睡眠习惯.....	140
睡觉前经常哭闹.....	14 0
只有含着手指或奶嘴才能入睡.....	14 0
睡觉时到处滚动.....	14 1
磨牙 .....	14 1
打呼噜.....	14 1

## 04 宝宝户外运动.....142

健康宝宝的日光浴.....	142
时间 .....	14 2
地点 .....	14 2
好处 .....	14 2
不同月龄宝宝的户外活动.....	143
新生儿：最好不要外出活动.....	14 3
1~2个月：每天呼吸30分钟新鲜空气 .....	14 3
3~6个月：以不感到疲劳的强度为宜 .....	14 3
7~12个月：一天两次户外活动 .....	14 3
宝宝坐椅的选择及使用方法.....	143
宝宝坐椅的类型 .....	14 3
安放坐椅的位置.....	14 3

## 05 训练宝宝大小便.....144

大小便训练时机和注意事项.....	144
18个月以后进行排便训练 .....	14 4

