



中国优生科学协会 指导用书

0~3岁 育儿百科



毛文娟 主编

0~3 Sui Yuer Baike

随书赠送

《中国宝宝按摩与抚触操》光盘



知名儿科医生30年育儿经验总结！
一书在手育儿问题全解决。

没有长篇大论的理论知识，只是教会父母怎样做。

囊括了0~3岁宝宝的所有养育知识，把中国优生科学协会的研究成果第一时间展示给读者。

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社





毛文娟 主编

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

0~3岁育儿百科 / 毛文娟主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5677-6

I. ①0… II. ①毛… 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 014501 号



0~3岁育儿百科

主 编	毛文娟	李 京	陈 蕊	程 峥	许 佳	蔡聪颖	赵 琳	党 燕	韩杨子
编 委	李春燕	刘 丹	王 斌	王治平	陈 晨	赵嘉怡	杨 嘉	赵伟宁	许政芳
	王萃萍	张 颖	张 松	汪小梅	吴雅静	张子璇	郑伟娟	鞠晓英	唐晓磊
	王 佳	张 恒	杨亚楠	郑艳芹	周国宝	刘芬芬	龚道军	鞠晓英	唐晓磊
	戴小兰	尹 钢	朱 燕	刘 刚	张 俊	李 静	李晓林	鞠晓英	唐晓磊
	于 娟	冯凯旋	刘彩云						
出 版 人	张瑛琳								
责任编辑	孟 波	赵 沫							
模 特	邵巾轩	迟轶轩	田昊雨	陈豫璇	姜凯添	图鹏琪	王一童		
封面设计	长春市一行平面设计有限公司								
开 本	780mm×1460mm	1/24							
字 数	180千字								
印 张	8.5								
印 数	1—8000册								
版 次	2012年7月第1版								
印 次	2012年7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 978-7-5384-5677-6 如有印装质量问题 可寄出版社调换
定 价 35.00元 (赠光盘) 版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前

Qianyan...

言

宝宝的出生给每一个家庭带来了无尽的欢乐，可是新手父母对于如何细致入微地照顾小宝宝却知之甚少。父母刚开始和宝宝在一起生活时，会有很多未知的事情发生，尤其是0~3岁的宝宝，本书正是写给新手父母的育儿大全，根据0~3岁婴幼儿的身心发育特点，为新手父母提供宝宝养育过程中的各方面知识，并尽可能完整地从现代科学的角度帮助众多父母解开育儿方面的诸多疑问，针对各年龄段的父母最为关心的问题提出建议。本书的主编是具有多年临床经验的儿科教授，书中内容涉及营养饮食、护理保健，以及婴幼儿常见疾病的预防与治疗等。毛教授经过多次与家长的沟通，对书稿的内容不断完善、补充新的内容，最终呈现在读者面前。为求规避生涩的专业术语，本书采用多处使用插图和表格解释艰涩的医学术语，可读性强，亲切易懂，可操作性强。

作为有幸结识此书作者的编辑人员，我非常感谢毛教授能在百忙之中编撰本书，为广大的父母提供更好的抚育宝宝的方法。也希望这本书能够真正地帮助有需要的人，同时也能为缓解医患关系做一些微薄的贡献。





第一章

0~36个月宝宝的发育

22 0~1个月

- 22 宝宝的发育指标
- 22 宝宝发育特点
- 22 饮食起居要点

23 1~2个月

- 23 宝宝的发育指标
- 23 宝宝发育特点
- 23 饮食起居要点

24 2~3个月

- 24 宝宝的发育指标
- 24 宝宝发育特点
- 24 饮食起居要点

25 3~4个月

- 25 宝宝的发育指标
- 25 宝宝发育特点
- 25 饮食起居要点

26 4~5个月

- 26 宝宝的发育指标
- 26 宝宝发育特点
- 26 饮食起居要点

27 5~6个月

- 27 宝宝的发育指标
- 27 宝宝发育特点
- 27 饮食起居要点

28 6~7个月

- 28 宝宝的发育指标
- 28 宝宝发育特点
- 28 饮食起居要点

29 7~8个月

- 29 宝宝的发育指标
- 29 宝宝发育特点
- 29 饮食起居要点

30 8~9个月

- 30 宝宝的发育指标
- 30 宝宝发育特点
- 30 饮食起居要点

31 9~10个月

- 31 宝宝的发育指标
- 31 宝宝发育特点
- 31 饮食起居要点

32 10~11个月

- 32 宝宝的发育指标
- 32 宝宝发育特点
- 32 饮食起居要点

33 11~12个月

- 33 宝宝的发育指标
- 33 宝宝发育特点
- 33 饮食起居要点

34 12~15个月

- 34 宝宝的发育指标
- 34 宝宝发育特点
- 34 饮食起居要点

35 15~18个月

- 35 宝宝的发育指标
- 35 宝宝发育特点
- 35 饮食起居要点

36 18~21个月

- 36 宝宝的发育指标
- 36 宝宝发育特点
- 36 饮食起居要点

37 21~24个月

- 37 宝宝的发育指标
- 37 宝宝发育特点
- 37 饮食起居要点

38 24~27个月

- 38 宝宝的发育指标
- 38 宝宝发育特点
- 38 饮食起居要点

39 27~30个月

- 39 宝宝的发育指标
- 39 宝宝发育特点
- 39 饮食起居要点



40 30~33个月

- 40 宝宝的发育指标
- 40 宝宝发育特点
- 40 饮食起居要点

41 33~36个月

- 41 宝宝的发育指标
- 41 宝宝发育特点
- 41 饮食起居要点



第二章 养育结实健康的宝宝

44 尿布

- 44 纸尿裤
- 44 纸尿裤小常识
- 44 纸尿裤的选购
- 44 先买小包装的试用品
- 44 要选择透气性好的纸尿裤
- 45 选择正规企业生产的纸尿裤
- 45 根据宝宝的发育特点选择纸尿裤

45 尿布

- 45 自制尿布片
- 45 选尿布
- 46 换尿布
- 47 纸尿裤与尿布大比拼

48 奶瓶

- 48 种类
- 48 性能对比
- 49 形状的选择

- 49 圆形
- 49 弧形、环形
- 49 带柄奶瓶
- 50 使用
- 51 清洗和消毒

52 奶嘴

- 52 材质
- 52 型号
- 52 类型
- 53 安抚奶嘴
- 53 使用的注意事项
- 53 要保持干净
- 53 熟睡后要拿掉安抚奶嘴
- 53 不宜长期使用
- 53 戒除安抚奶嘴的方法
- 53 清洗

54 洗护用品

- 54 要常备的洗护品
- 54 正确使用洗护用品
- 54 正确使用洗护用品
- 54 正确使用爽身粉
- 54 正确使用护臀霜

55 洗澡

- 55 洗澡的注意事项
- 55 物品准备

- 55 洗浴时间
- 55 室温和水温
- 56 对妈妈的要求
- 56 洗头发
- 57 洗脸
- 58 洗身体
- 59 洗屁股
- 59 女宝宝
- 59 男宝宝
- 59 洗完之后

60 睡眠

- 60 婴儿的睡眠
- 61 哄睡的方法
- 61 补充水分
- 61 哺乳是最有效的
- 61 两个人到黑暗的房间去
- 61 轻拍背部
- 61 抱着哄睡

62 衣服

- 62 内衣的选择
- 62 样式的选择
- 62 1岁以内宝宝服的搭配方法
- 63 1周岁到18个月
- 63 2岁以上宝宝
- 63 面料的选择



- 64 衣服的洗涤
- 64 选购的注意事项
- 64 开裆裤的相关问题
- 65 穿衣服的方法
- 66 脱衣服的方法
- 66 选袜子的方法
- 66 选鞋的方法

67 玩具

- 67 玩具要适合宝宝的发育特点
- 70 选购玩具的注意事项
- 70 清洁玩具的方法

71 牙齿

- 71 长牙的顺序
- 72 幼齿的保健
- 72 刷牙巾的使用
 - 72 将刷牙巾缠绕到手指上
 - 72 擦拭嘴的周围
 - 72 擦拭牙齿
- 73 刷牙套的使用
 - 73 妈妈用手指掀起嘴唇
 - 73 从上牙床的臼齿开始
- 73 牙刷的使用
 - 73 在刷齿根的时候，要将牙刷竖起
 - 73 妈妈帮忙再刷一次

74 指甲

- 74 剪指甲的准备
- 74 剪指甲的步骤

75 抱抱

- 75 脖子不能竖起时
 - 75 抱起宝宝
 - 75 横抱
 - 75 放下
- 76 脖子能竖起时
 - 76 坐着抱
 - 76 向前抱
 - 76 站立抱
 - 76 抱在腰间
 - 76 竖着抱

77 包被和背带

- 77 包宝宝的物品准备
- 77 包宝宝的步骤
- 78 背袋在前
- 78 背袋在后

79 外出

- 79 不同月龄的外出原则
 - 79 宝宝满月后就可以外出了
 - 79 满3~12个月就可以有规律地外出了

79 12~24个月坐婴儿车外出比较适合

80 外出的注意事项

80 天气情况

80 外出回来后要仔细清洗

80 根据月龄进行日光浴、空气浴

81 购买宝宝专用安全座椅时的注意事项

81 适用月龄和体重的宝宝专用安全座椅

81 使用注意事项

82 安全保证

82 外出需要准备的东西



第三章

宝宝常见病要治疗更要预防

84

预防接种

89

常见症状应对

89 发热

89 发热是一种防御性反应

89 给宝宝一个更舒适的环境

90 护理要点

90 给宝宝补充水分

90 定时测量体温，观察宝宝症状变化

90 退热后，要给宝宝创造一个舒适的环境

90 勤给宝宝擦汗、换衣服

90 宝宝想吃东西时，应喂食容易消化的食物

91 保持宝宝身体清洁



91 宝宝如果没有抵触情绪，可以适当给宝宝降温

91 遵照医嘱，按时给宝宝服药

91 停止外出活动，在室内静养

91 就诊指南

92 咳嗽

92 咳嗽是为了把痰咳出来

92 给宝宝创造一个舒适的环境

92 护理要点

92 给宝宝喝水有利于消痰

92 一定要禁烟

93 室内保持一定湿度，避免过于干燥

93 准备一些容易消化的食物给宝宝

93 咳嗽时，可以竖起来抱、轻轻拍背

93 用药膏涂抹时要注意用法和用量

93 多开窗，让新鲜的空气流通

93 就诊指南

94 呕吐

94 婴幼儿原本就比较容易呕吐

94 要防止婴幼儿出现脱水症状

94 护理要点

94 少量多次给宝宝喂水，避免引起呕吐

94 不能给宝宝喝柑橘类果汁，而要选择宝宝专用饮料

95 宝宝呕吐后要将口腔清理干净

95 要仔细观察宝宝的排尿次数、尿量以及观察宝宝的状态

95 宝宝如果持续感到恶心，可以把宝宝竖起来抱着

95 可以用吸管喂水或者口含碎冰块

96 采取正确的躺卧姿势，防止呕吐物阻塞呼吸道

96 要仔细观察宝宝在换乳期的表现

96 被污染的衣物要立即处理

96 就诊指南

97 流鼻涕

97 如何能让宝宝的鼻子通畅

97 护理要点

97 要用湿的纱布给宝宝擦鼻涕

97 用专用吸管吸出鼻涕

98 利用热毛巾的蒸汽疏通鼻孔

98 用棉棒疏通鼻孔

98 适量涂抹宝宝油

98 就诊指南

99 便秘

99 不仅要看排便次数，还要注意排便时宝宝的状态

99 护理要点

99 给宝宝做“圆”形按摩

99 喝一些橙汁、吃一些纤维比较丰富的食物

99 多给宝宝吃富含纤维的蔬菜、酸奶等食物

99 宝宝无法排便时可采用棉棒润肠

99 就诊指南

100 哭闹

100 宝宝哭闹的原因

101 安抚哭闹宝宝的方法

102 打嗝

102 宝宝打嗝的原因

102 预防宝宝打嗝的方法

103 让宝宝停止打嗝的方法

103 眼部分泌物

103 出现异常症状要及时就诊

103 护理要点

103 按照医生处方使用眼药

104 让宝宝的手也保持清洁

104 从内眼角向外眼角擦拭

104 宝宝觉得痒时可以用湿毛巾冷敷

104 剪短宝宝的指甲

105

104 就诊指南

婴幼儿常见病

105 感冒

105 症状表现

105 产生原因

105 应对方法

106 家庭护理

106 流感

106 发病原因

107 症状表现

107 治疗护理

107 新生儿黄疸

107 发病原因

108 症状表现

108 治疗护理

108 幼儿急疹

108 症状表现

108 开始症状为发热

108 特点是高热及全身发疹

109 治疗护理

109 充分补水，降低体温

109 在发疹恢复之前不能洗澡

109 湿疹

109 发病原因

110 症状表现

110 治疗护理



110 肺炎

110 发病原因

110 症状表现

111 治疗护理

111 大部分需要住院治疗

111 家中治疗主要注意保湿、保温和水分补充

111 急性中耳炎

111 发病原因

111 症状表现

112 治疗护理

112 如果脓状物积存在耳内，则需要切开鼓膜进行治疗

112 一定要遵医嘱按时服药

112 肠套叠症

112 发病原因

112 症状表现

113 治疗护理

113 尿布疹

113 发病原因

113 症状表现

113 垫尿布的部位呈红色

113 症状严重时会有皮肤剥脱的现象

114 治疗护理

114 如果溃烂严重、症状表现持续时间应前往医院就诊

114 应保持宝宝臀部清洁、干燥

115 水痘

115 发病原因

115 症状表现

115 红色皮疹形成有强烈瘙痒感

115 水疱逐渐变干形成疮痂

116 治疗护理

116 防止抓破水痘是护理的关键

116 宝宝超过1岁可以随时接种疫苗

116 流行性腮腺炎

116 发病原因

117 症状表现

117 耳朵下部肿痛，并伴有发热症状

117 要注意无菌性脑膜炎、听力障碍等并发症

117 治疗护理

117 应给宝宝吃些容易咀嚼、消化的食物

117 肿痛时可适当用冷却法

118 手足口病

118 发病原因

118 症状表现

118 治疗护理



第四章

坚持合理的饮食搭配

120

新生儿期

120 母乳喂养

120 喂养的时间

121 喂养的方法

121 哺乳的姿势

121 剖宫产的妈妈喂奶的姿势

122 用不用叫醒睡熟了的宝宝
起来吃奶

122 母乳挤取方法

123 怎样预防婴儿呛奶

124 乳汁分泌

124 初乳是宝宝的营养精华

124 前三天出乳困难怎么办

125 母乳太冲怎么办

125 如何判断母乳是否充足

125 妈妈奶水不足先用配方奶
代替

126 如何使得母乳变得更多一些

126 宝宝吃完一只乳房就饱了怎
么办

126 有些时候妈妈们应该暂停母
乳的喂养

126 感染传染疾病

126 服用药物期间

127 患有消耗性疾病

127 患有乳腺炎或严重乳头皲裂

127 进行放射性碘治疗

127 接触到了农药或者有毒化学
物质



127 运动后

128 混合喂养

128 混合喂养的时间

128 混合喂养的方法

128 混合喂养最好以母乳为主

128 尽量避免混合喂养

129 混合喂养的常见问题

129 乳头错觉

129 宝宝吃奶总是断断续续

129 如何判定宝宝吃奶量适宜

130 吃完母乳后继续添加多少配方奶

130 配方奶喂养

130 配方奶喂养的时间

130 出生一周的新生儿的配方奶喂养方法

131 配方奶喂养的常见问题

131 适量补充水

131 配方奶喂养的宝宝更容易生病吗

131 配方奶喂养的宝宝更容易吐奶

132 配方奶喂养的宝宝容易腹泻

132 配方奶的不耐受

133 早产儿喂养

133 早产儿分类

133 早产儿应校正月龄后再进行评估

134 早产儿辅食添加方法

134 早产儿出院后的喂养方法

134 早产儿院内、出院后营养需求

135

纯乳期

135 第二个月

135 喂养时间

135 母乳喂养的时间

135 混合喂养的时间

136 配方奶喂养时间

136 喂养中的问题

136 哺乳期间妈妈如何补充营养素

137 怎样让母乳更有营养

138 第三个月

138 喂养时间

138 母乳喂养的时间

138 混合喂养的时间

138 配方奶喂养时间

139 喂养中的问题

139 宝宝吃配方奶大便干怎么办

139 添加辅食不宜过早

139 酒后不要哺乳

140 第四个月

140 喂养时间

140 母乳喂养的时间

140 混合喂养的时间

140 配方奶喂养时间

141 喂养中的问题

141 不要喂得太多或太快

141 宝宝食量大可以多吃吗

141 宝宝每次吃奶的时间

141 为什么吃母乳的宝宝更容易饿

142 第五个月

142 喂养时间

142 母乳喂养的时间

142 混合喂养的时间

142 配方奶喂养时间

143 辅食添加

143 添加辅食的标志

143 添加辅食的必要性

143 为宝宝添加辅食前的准备工作

146 合理添加辅食的顺序

147 喂养中的问题

147 发现宝宝不适时要停止添加新食物

147 不要很快让辅食替代乳类

147 添加辅食不等于换乳

147 培养宝宝进食的愉快心理

148 第六个月

148 喂养时间

148 母乳喂养的时间

148 混合喂养的时间

148 配方奶喂养的时间

149 辅食添加

149 辅食添加的原则

150 常见辅食的做法

152 喂养中的问题

152 不能用奶瓶来给宝宝喂辅食

152 不能过量添加辅食

152 及时地给宝宝量体重

153 第七个月

153 喂养时间

153 母乳喂养的时间

153 混合喂养的时间

153 配方奶喂养时间

154 辅食添加

154 辅食添加的原则

154 常见辅食的做法

156 喂养中的问题

156 不能将瓶装泥状食品当
“菜”吃



156 母乳充足的情况下还用添加辅食吗

156 辅食不要添加砂糖

157 第八个月

157 喂养时间

157 母乳喂养的时间

157 混合喂养的时间

157 配方奶喂养时间

158 辅食添加

158 辅食添加的原则

158 常见辅食介绍

160 常见辅食的做法

162 喂养中的问题

162 不要在婴儿辅食中放置过多的调味品

162 宝宝生病后不要强行喂食辅食

162 培养宝宝形成有规律的饮食习惯

163 第九个月

163 喂养时间

163 母乳喂养的时间

163 混合喂养的时间

163 配方奶喂养时间

164 辅食添加

164 辅食添加的原则

164 常见辅食的做法

167 第十个月

167 喂养时间

167 母乳喂养的时间

167 混合喂养的时间

167 配方奶喂养的时间

168 辅食添加

168 辅食添加的原则

169 常见辅食的做法

171 喂养中的问题

171 有耐心地安排宝宝循序渐进地学习咀嚼

171 逐渐养成跟大人一起用餐的习惯

171 添加的辅食不要过于追求精细

172 第十一个月

172 喂养时间

172 母乳喂养的时间

172 混合喂养的时间