

教新手父母轻松面对养育孩子过程中遇到的问题

Baobao Jiankang Yangyu Henjiandan

宝宝 健康养育 很简单

张旭◎主编

儿科保健专家+早教专家，36个月全程与你相伴
别犹豫了，这就是你最想要的育儿书！

内容简明、易操作，可随时根据遇到的问题快速查询

越早掌握正确的育儿技巧，孩子的一生会越完美

让宝宝健康聪明、心灵手巧的育儿宝典

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

Baobao Jiankang Yangyu Henjiandan

宝宝 健康养育 很简单

张 旭◎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

宝宝健康养育很简单 / 张旭主编. — 长春: 吉林
科学技术出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5384-5482-6

I. ①宝… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 187453 号

宝宝健康养育很简单

主 副 编	编 委	张旭 朱立萍 杨柳 韩杨子 杨嘉 周雨 刘芬 刘刚 图鹏	叶灵芳 李春燕 赵伟宁 郑伟娟 龚道军 张俊豪	程刘 王萃芳 许政英 李静美	峥丹 王萍芳 王晓英 李奇	许王 张王 王文 李晓	佳斌 颖佳 章林 子坤	蔡聪 王治松 张恒钢 尹晓磊 唐佳殷	颖平 松恒 钢磊 殷	杨陈 汪小 杨亚楠 朱燕娟 于浩东	雨晨 梅楠 戴小兰 冯凯旋 宋贞仪	赵嘉雅 吴艳芹 戴小兰 冯凯旋 宋贞仪	琳怡 静芹 兰旋 仪	党王 超璇 子国 周陈 刘彩	燕男 璇宝 蕊云	高于 姜甄 袁玉 刘莹	原洋 毅芳 丹莹

模 特	图鹏淇	许桓豪	任美奇	李
出 版 人	张瑛琳			
责任编辑	孟 波	端金香		
封面设计	天顶矩图书工作室	(Z.STUDIO)		
制 版	天顶矩图书工作室	(Z.STUDIO)		
开 本	780mm×1460mm	1/24		
字 数	385千字			
印 张	11.5			
印 数	1—10000册			
版 次	2012年1月第1版			
印 次	2012年1月第1次印刷			

出 版	吉林出版集团
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	吉林科学技术出版社
邮 编	长春市人民大街4646号 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 978-7-5384-5482-6
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: 0431-85635185

前言

QianYan

初为人父人母，会面临很多挑战和问题，需要学习许多新的知识。不用担心，本书根据婴幼儿各阶段的生理和心理特点，针对年轻父母遇到的养育难题，进行详尽细致地解答，归纳出实用、易操作的育儿方法和技巧，并提供开发宝宝各种潜能的游戏和培训建议，使宝宝能在爸爸妈妈全方位的关怀下茁壮成长。



目录



第一章

0~1个月宝宝



第一节 0~1个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……22

生长发育特点……23

认识新生儿的先天反射……23

惊吓反射……23

抓握反射……24

寻乳反射……24

迈步反射……24

智能发育……24

新生儿阿普加评分……25



第二节 0~1个月宝宝的

喂养

为什么选择母乳喂养……26

宝宝出生后多长时间可以喂奶……27

母乳喂养的姿势……27

坐位……27

卧位……27

坐位环抱式……27

如何让宝宝含住乳头……28

怎么挤奶……28

如何增加奶水供应……29

乳汁过多怎么办……29

母乳喂养的技巧……30

洗净双手……30

喂奶姿势要正确……30

用乳头诱发新生儿觅食反映……30

哺乳后要及时拍嗝……30

上班族妈妈怎样给宝宝哺乳……31

让宝宝适应奶瓶……31

准备好背奶工具……31

合理安排好挤奶时间……31

夜里如何给新生儿哺乳……32

延长喂奶间隔时间……32

不要让宝宝含着乳头睡觉……32

乳母用药要当心……32

患乳腺炎时如何哺乳……33

黄疸型新生儿母乳喂养要注意什么……33

如何喂养早产儿……33

什么情况下不能哺乳……34

怎样进行混合喂养……34

如何选择奶粉……35

调配配方奶的注意事项……35

如何选择奶嘴……36

如何选用奶瓶……36

哺乳时如何判断是否吃饱……36

吐奶的处理……37

吐奶的原因……37

处理方法……37

奶瓶的清洗和消毒……38



第三节 0~1个月宝宝的

健康呵护

- 需接种的疫苗……39
- 新生儿发生黄疸怎么办……39
- 鹅口疮的护理和防治……40
- 哪些情况可引起鹅口疮……40
- 鹅口疮的防治方法……40
- 新生儿发热的护理……41
- 新生儿肠绞痛的护理……41
- 症状与护理……41
- 预防措施……41



第四节 0~1个月宝宝的

日常照顾

- 新生儿用品……42
- 如何给新生儿保暖……44
- 新生儿的脐带护理……44
- 如何护理新生儿的皮肤……44
- 怎样去除新生儿的头垢……45
- 如何抱起平躺状态下新生儿……45
- 抱起仰卧的宝宝……45
- 抱起俯卧的宝宝……45
- 抱起侧卧的宝宝……45
- 如何放下新出生的宝宝……46
- 仰卧放下宝宝的方法……46
- 侧着放下宝宝的方法……46
- 新生儿采用什么睡姿好……46
- 如何选尿布……47

- 如何换尿布……47
- 如何清洗尿布……48
- 如何清理眼部分泌物……49
- 耳部清洁……49
- 鼻腔护理……49
- 口腔护理……49
- 给新生儿洗澡……50
- 洗澡准备工作……50
- 洗澡的顺序……50
- 如何给新生儿选择衣物……51
- 新生儿外出的注意事项……51
- 安排好行程……51
- 准备好携带的东西……51
- 读懂宝宝的哭声……52
- 饥饿时……52
- 尿布湿了或不舒服……52
- 太冷时……52
- 太热时……52
- 生病时……52
- 新生儿大便反映健康……53
- 新生儿的看护……53



第五节 0~1个月宝宝的

早期教育

- 让宝宝握住妈妈的手指……54
- 训练宝宝对声音的反应能力……55
- 训练宝宝光线的刺激反应……55
- 利用发光的玩具……55
- 巧用手电筒……55
- 和新生儿做尿布体操……56
- 多和宝宝进行皮肤接触……56



第二章

1~2个月宝宝



第一节 1~2个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……58

智能发育特点……59

发育测评……59



第二节 1~2个月宝宝的

喂养

这个时期宝宝主要需要的营养……60

如何喂养本月宝宝……60

人工喂养的宝宝如何喂养……61

为什么要按需喂养……62

夜里喂奶应注意什么……62

注意喂养姿势……62

不要让宝宝含着乳头睡觉……62

妈妈奶水不够宝宝吃怎么办……63

保持乳母良好的情绪……63

补充营养……63

多吃催乳食物……63

加强宝宝的吮吸……63



第三节 1~2个月宝宝的

健康呵护

需要接种疫苗……64

宝宝夜啼怎么回事……64

如何预防宝宝尿布疹……65

选择好纸尿裤……65

保持宝宝臀部干爽……65

宝宝感冒了怎么办……65

按摩……65

缓解鼻塞……65

宝宝鼻子不通气怎么办……66

怎样给宝宝喂药……66



第四节 1~2个月宝宝的

日常照顾

如何给宝宝洗头……67

给宝宝选择什么样的洗发液……68

怎样让宝宝的头发茁壮成长……68

不要给宝宝剃满月头……68

保暖护理……69

如何判断宝宝穿衣量……69

睡眠护理……69

要注意观察宝宝的排便需求……70

要定期观察宝宝的大便……70

正常的大便……70

不正常的大便……70

不正常的小便……70

抱或背……71

将宝宝面向下抱着……71

横抱在你的臂弯里……71

让宝宝面向前……71

让宝宝骑坐在你的跨部……71

第五节 1~2个月宝宝的

早期教育

宝宝的语言能力发展……72

宝宝的运动能力发展……73

逗引宝宝伸手拿玩具……73

练习“爬行”……73

训练宝宝翻身……73

扩大宝宝的视野……73

宝宝的社交能力……74

培养宝宝对声音产生兴趣……74



第三章

2~3个月宝宝

第一节 2~3个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……76

智能发育特点……77

发育测评……77



第二节 2~3个月宝宝的

喂养

这个时期宝宝主要需要的营养……78

怎样喂养本月的宝宝……78

乳腺堵塞如何哺乳……79

乳头疼痛如何哺乳……79

宝宝吃配方奶粉大便干怎么办……79

如何冲泡奶粉……80

冲泡奶粉的步骤……80

如何贮存冲好的奶粉……80

过敏体质宝宝喝什么奶粉……80



第三节 2~3个月宝宝的

健康呵护

宝宝脐疝的治疗与护理……81

病症……81

处理方法……81

宝宝脸色差怎么办……82

重视宝宝的脸色变化……82

脸色异常时可能患的疾病……82





第四节 2~3个月宝宝的

日常照顾

脚的保暖很重要……83

宝宝流口水的处理……83

宝宝衣物如何清洗……84

清洗宝宝衣服原则……84

宝宝衣物常见污渍的清洗……84



第五节 2~3个月宝宝的

早期教育

从趴着到爬行……85

进行蹬腿练习……85

用玩具诱使宝宝爬行……85

看到物体细节……86

经常和宝宝打招呼……86



第四章

3~4个月宝宝



第一节 3~4个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……88

智能发育特点……89

发育测评……89



第二节 3~4个月宝宝的

喂养

这个时期宝宝主要需要的营养……90

怎样喂养本月的宝宝……90

如何给宝宝喝水……91

什么时候要给宝宝喂水……91

宝宝喝水不要放太多糖……91

宝宝发育需要铁元素……91

宝宝缺铁的原因……91

铁元素的主要来源……91

添加辅食的顺序……92

添加辅食需要耐心……92

及时给宝宝喂米粉……92

自制辅食如何做……93

米汤……93

果汁、蔬菜汁……93

蛋羹……93

果泥、蔬菜泥……93



第三节 3~4个月宝宝的

健康呵护

宝宝急性中耳炎的治疗与护理……94

病症……94

处理方法……94

流鼻涕、鼻塞……95

如何能让宝宝的鼻子通畅……95

护理要点……95

鼻塞症状时可能患的疾病……95

第四节 3~4个月宝宝的

日常照顾

- 给宝宝洗澡……96
- 宝宝安全座椅选购指南……97
- 给宝宝拍照时不要用闪光灯……98
- 如何抱这个阶段的宝宝……98
- 抱、放宝宝要小心受伤……98

第五节 3~4个月宝宝的

早期教育

- 宝宝玩具的选择……99
- 培养亲子关系的互动游戏……100
- 亲子共读卡片……100
- 跟宝宝一起照镜子……100
- 捉迷藏……100



第五章

4~5个月宝宝

第一节 4~5个月宝宝的

生长发育特点

- 身体发育特点……102
- 智能发育特点……103
- 发育测评……103

第二节 4~5个月宝宝的

喂养

- 这个时期宝宝主要需要的营养……104
- 怎样喂养本月的宝宝……104
- 母乳喂养时……105
- 人工喂养时……105
- 添加辅食的方法……105
- 合理给宝宝添加辅食……105
- 喂辅食时要使用专用匙……106
- 蔬菜汤的烹调要点……106
- 泥糊状辅食的制作工具……106
- 安全汤匙、叉子……106
- 食物研磨用具组……106

第三节 4~5个月宝宝的

健康呵护

- 本月疫苗接种……107
- 肠套叠的救治与护理……107
- 宝宝肺炎的护理……108
- 病症……108
- 处理方法……108
- 宝宝贫血的预防……108

第四节 4~5个月宝宝的

日常照顾

- 规律宝宝大小便……109
- 呵护好宝宝的情绪……110
- 清理宝宝鼻腔……110
- 给宝宝剪指甲……110
- 选用钝头指甲剪……110
- 选择合适的修剪时机……110
- 外出……111
- 给宝宝安全的环境……111
- 适合这个阶段宝宝的玩具……111

第五节 4~5个月宝宝的

早期教育

- 坐练习……112
- 靠坐练习……112
- 让宝宝坐着玩游戏……112
- 培养宝宝的自我意识……113
- 方法……113
- 训练目标……113
- 提升宝宝手的精细动作……113
- 方法……113
- 发展玩法……113
- 和宝宝一起做表情游戏……114



第六章

5~6个月宝宝



第一节 5~6个月宝宝的

生长发育特点

- 身体发育特点……116
- 智能发育特点……117
- 发育测评……117



第二节 5~6个月宝宝的

喂养

- 这个时期宝宝主要需要的营养……118
- 怎样喂养本月的宝宝……118
- 宝宝饮食禁忌……119
- 辅食不要添加味精……119
- 不宜给宝宝多吃甜食……119
- 辅食不要添加白糖……119
- 不要只给宝宝喝汤……119
- 不要给宝宝喂过甜的水……119
- 不要把食物嚼烂后再喂宝宝……119
- 重视宝宝的咀嚼训练……120
- 咀嚼的本质……120
- 咀嚼食物对宝宝的影响……120
- 咀嚼训练的关键期……120
- 外出辅食全攻略……121
- 奶类、谷类辅食的准备方法……121
- 蔬果类辅食的准备方法……121



第三节 5~6个月宝宝的

健康呵护

宝宝缺钙的外在表现……122

多汗……122

厌食偏食……122

宝宝湿疹……123

出牙不齐……123

宝宝如何补钙……123

哪些宝宝容易缺锌……124

早产的宝宝易缺锌……124

好动的宝宝易缺锌……124

非母乳喂养的宝宝易缺锌……124

如何给宝宝补锌……124



第四节 5~6个月宝宝的

日常照顾

宝宝用品……125

宝宝流口水怎么办……126

宝宝睡觉不踏实怎么办……126

宝宝自身的原因……126

宝宝睡眠周边环境或人为原因……127

宝宝的睡觉姿势的原因……127



第五节 5~6个月宝宝的

早期教育

练习拇指和示指对捏……128

进行爬行练习……129

在斜面上向上爬的练习……129

断坡爬行……129

穿越隧道……129

开发宝宝智力的游戏……130

藏起玩具，让宝宝找……130

看镜子游戏……130



第七章

6~7个月宝宝



第一节 6~7个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……132

智能发育特点……133

发育测评……133



第二节 6~7个月宝宝的

喂养

这个时期宝宝主要需要的营养……134

怎样喂养本月的宝宝……134

6~7个月宝宝一日食用的食物量……135

宝宝一日食谱举例……135

宝宝的饮食搭配……136

要吃饱也要吃好吃……136

如何给宝宝配置新鲜食物……136

宝宝偏食怎么办……137
影响宝宝智力的食物……137

含铝食物……137
含过氧脂质的食物……137
过咸食物……138

提高宝宝免疫力的食物……138

铁、锌很重要……138
蛋白质的补充……138
维生素A和维生素C……138

第三节 6~7个月宝宝的

健康呵护

预防宝宝长痱子……139
长痱子居家护理……139
便秘的预防与护理……140
宝宝便秘的表现……140
形成便秘的原因……140
如何预防宝宝晒伤……141
晒伤的居家护理……141
预防被蚊虫叮咬……142
叮咬后的居家护理……142

第四节 6~7个月宝宝的

日常照顾

选鞋……143
生活环境……144
要高度注意宝宝的安全……144

第五节 6~7个月宝宝的

智力开发

通过模仿学语言……145
让宝宝认识颜色……146
用手指画画来分辨颜色……146
认识颜色……146
了解三原色……146



第八章

7~8个月宝宝

第一节 7~8个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……148
智能发育特点……149
发育测评……149

第二节 7~8个月宝宝的

喂养

这个时期宝宝主要需要的营养……150
怎样喂养本月的宝宝……150
宝宝长牙需哪些营养素……151
多补充磷和钙……151
补充适量的氟……151
补充适量的蛋白质……151

维生素也是好帮手……152
训练宝宝自己吃饭……152
当宝宝不耐烦时……152
突然吞咽困难时……152
宝宝拒吃时……152

第三节 7~8个月宝宝的 健康呵护

急性肠炎的预防和护理……153
不要给宝宝“掏耳朵”……154
观察宝宝说话是否“大舌头”……154

第四节 7~8个月宝宝的 日常照顾

不要让宝宝的活动量过大……155
让宝宝拥有良好情绪……155
为宝宝创造安全自由的空间……156
宝宝玩具的清洗……156
把握宝宝如厕训练的时机……157
夏天宝宝出汗多怎么办……158
每天给宝宝洗澡、洗头……158
抱起宝宝减少哭闹……158
注意室内环境的通风和降温……158
清热消暑食疗更好……158
多吃新鲜瓜果……158
寻找凉爽的地方避暑……158
给宝宝穿柔软、吸汗的衣服……158

第五节 7~8个月宝宝的 早期教育

训练宝宝站立……159
数学逻辑从生活开始……160
宝宝拨电话号码……160
比较大小……160

第九章

8~9个月宝宝

第一节 8~9个月宝宝的 生长发育特点

身体发育特点……162
智能发育特点……163
发育测评……163

第二节 8~9个月宝宝的 喂养

这个时期宝宝主要需要的营养……164
怎样喂养本月的宝宝……164
宝宝的饮食离不开水果……165

宝宝饮食禁忌……165

不要给宝宝吃油腻、刺激性的食品……165

不要给宝宝吃过多的鱼松……165

不要给宝宝吃太多菠菜……165

不要给宝宝吃过量的西瓜……166

不宜给宝宝的食物加调料……166

宝宝咳嗽时的饮食禁忌……166

这些蔬果是防止宝宝疾病的高手……166

冬瓜……166

南瓜……166

番茄……167

葱……167

白菜……167

土豆……167

萝卜……167

胡萝卜……167

第三节 8~9个月宝宝的

健康呵护

不能自取鼻腔异物……168

触电的紧急处理……168

带宝宝外出时的注意事项……169

第四节 8~9个月宝宝的

日常照顾

给宝宝剪指甲5要点……170

选择合适的工具……170

勿使剪刀紧贴指肚，剪后修平棱角……170

选择合适的修剪时间……170

抓稳小手以免误伤……171

清洗指甲以防感染……171

排便护理……171

睡眠护理……171

第五节 8~9个月宝宝的

早期教育

站立、迈步练习……172

单独行走……172

和妈妈牵手走路……172

拓展宝宝社交范围……173

过家家……173

递水果……173

学习动作语言及认识用品……174

练习说“再见”……174

宝宝学“购物”……174

第十章

9~10个月宝宝

第一节 9~10个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……176

智能发育特点……177

发育测评……177



第二节 9~10个月宝宝的

喂养

怎样喂养本月的宝宝……178

给宝宝选择营养强化食物……178

如何给宝宝挑水果……179

挑选当季水果……179

水果要与宝宝体质相宜……179

水果不能随便吃……179



第三节 9~10个月宝宝的

健康呵护

小心宝宝过敏……180

食物过敏……180

皮肤过敏……180

学步期宝宝不可忽视的安全措施……181

在地面铺上软地毯……181

注意家具的安全……181

给插座盖上安全防护盖……181

收拾好危险物品……181

家中常备常用急救药物……181

为宝宝穿上防滑的鞋袜……181

列出救援电话……181



第四节 9~10个月宝宝的

日常照顾

为不同年龄宝宝选购合适的积木……182

0~1岁：色彩鲜艳的布积木……182

1~2岁：轻巧的积木……182

2~3岁：标准尺寸的积木或插片积木……182

培养宝宝良好的睡眠习惯……183

宝宝爱吮手指怎么办……183

穿衣护理……184

不要穿得太多……184

穿衣大小要合适……184

颜色不要太多，衣饰不要太杂……184

面料最好是纯棉……184



第五节 9~10个月宝宝的

早期教育

培养宝宝的自我意识……185

脸部贴纸……185

根据儿歌认识器官……185

让宝宝认识几何图形……186

了解物品形状……186

了解微妙颜色的差异……186



第十一章

10~11个月宝宝



第一节 10~11个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……188

智能发育特点……189

发育测评……189



第二节 10~11个月宝宝的

喂养

这个时期宝宝主要需要的营养……190

怎样喂养本月的宝宝……190

注意钙和磷的补充……191

合理给宝宝吃点心……191

养成良好的进餐习惯……191

按时进餐……191

避免挑食和偏食……191

训练宝宝使用餐具……191

培养饮食卫生……191

学做营养辅食……192



第三节 10~11个月宝宝的

健康呵护

小心宝宝睡觉的另类声音……194

磨牙……194

说梦话……195

误服药物后的应急处理……195



第四节 10~11个月宝宝的

日常照顾

做好宝宝情绪护理……196

不要过分溺爱……196

不要过分专制……196

外出……197

宝宝外出衣着……197

带上宝宝的食物……197

带宝宝乘车……197



第五节 10~11个月宝宝的

早期教育

鼓励宝宝多说话……198

教宝宝区分“1”和“2”……199

数小羊……199

三只鸭子……199

情绪与社交能力游戏……200

大家一起玩……200

宝宝要让妈妈抱……200



第十二章

11~12个月宝宝



第一节 11~12个月宝宝的

生长发育特点

身体发育特点……202

智能发育特点……203

发育测评……203



第二节 11~12个月宝宝的

喂养

这个时期宝宝主要需要的营养……204

怎样喂养本月的宝宝……204

多给宝宝吃一些天然食物……205