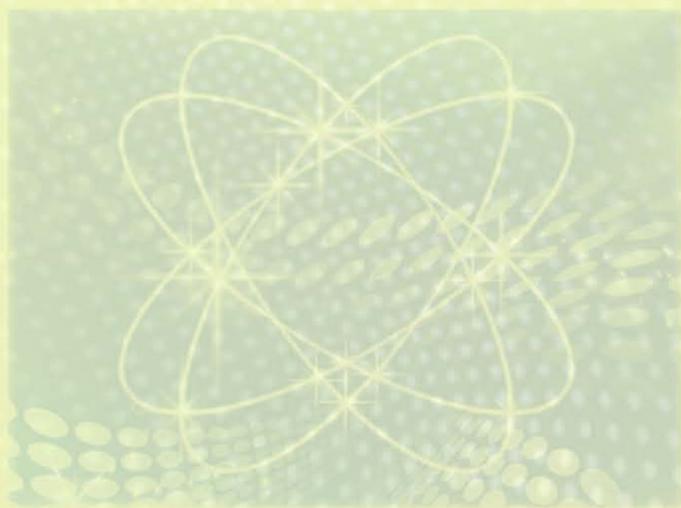


宝宝生长发育同步指导





前言

Foreword

爱，像空气，是生活中不能缺少的部分，就像父母之爱，它的意义已经融入了生命里。

曾几何时，那么急切地盼望，守着一份小小的悸动、等待。而今，望着小宝贝的脸蛋儿，幸福与欣喜洋溢。

一个母亲对孩子的期待与爱恐怕只有做了母亲的人才能真正诠释。记得民国时期著名才女林徽因曾写过这样一首诗歌《你是人间四月天》，里面饱含了儿子出生带来的喜悦以及母亲对儿子殷切的希望。

我说你是人间的四月天，
笑响点亮了四面风；轻灵
在春的光艳中交舞着变。
你是四月早天里的云烟，
黄昏吹着风的软，星子在
无意中闪，细雨点洒在花前。
那轻，那娉婷，你是，鲜妍
百花的冠冕你戴着，你是
天真，庄严，你是夜夜的月圆。



宝宝生长发育同步指导

雪化后那片鹅黄，你像；新鲜
初放芽的绿，你是；柔嫩喜悦
水光浮动着你梦期待中白莲。
你是一树一树的花开，是燕
在梁间呢喃，——你是爱，是暖，
是希望，你是人间的四月天！

字里行间诠释的都是爱与希望，温暖着每个有新生命的家庭。

轻轻翻开这本书，跟着我们，用心陪伴着宝宝，让他健康快乐地成长。

编者



第一篇

让宝宝提前感受父母的关爱

第一章 育儿心理准备莫忽视

第一节 轻松做对好父母	003
让自信为育儿加分	003
接受家庭责任与义务的转变	005
从容接受为人父母的新角色	005
全身心地爱孩子	006
父亲应做育儿“半边天”	006
第二节 心理压力早解除	007
情绪乐观最重要	007
莫让“重男轻女”思想给自己加压	008
给孩子起个好名字	008
第三节 分娩知识轻松学	009
了解影响分娩的因素	009
了解常见的分娩方式	010
自然分娩的过程与应对措施	011
夫妻共闯分娩关	013



宝宝生长发育同步指导

第二章 育儿物质准备要做好

第一节 家庭财务计划要合理	014
盘点必须支出的育儿费用	014
开源节流减少育儿支出	015
第二节 居住环境要舒适	016
新生儿最好和妈妈住一起	016
阳光充足让宝宝快快成长	017
婴儿床摆放位置要合适	018
宝宝卧室应勤通风	018
宝宝卧室温度、湿度应适中	019
第三节 睡眠用品巧选择	019
婴儿床安全因素莫忽视	019
新生儿床单的选择	020
新生儿被褥的选购	021
新生儿毯子和睡袋的选择	021
第四节 喂奶用具慎选择	022
合理选择吸奶器	022
奶瓶的选择	022
奶嘴的选择	023
消毒器具莫忽视	024
第五节 宝宝衣物要慎选	024
给宝宝选择衣物的三个原则	024
宝宝衣物巧选择	025
尿布优劣大比拼	026
尿布的选择和使用原则	027



第六节 日用品成分要天然	028
宝宝护肤品选择有原则	028
必要的日用品早准备	029

第二篇

0~1 岁的呵护，养育最棒的宝宝

第一章 育婴须知

第一节 新生儿基本护理	033
新生儿的特点	033
新生儿身体发育特征	034
孩子出生时的护理	035
新生儿特有的生理现象	036
新生儿的脐带护理	040
新生儿抱法有讲究	041
怎样为新生儿洗澡	042
怎样护理新生儿的皮肤	043
怎样护理新生儿的五官	043
新生儿春季护理要点	044
新生儿夏季护理要点	045
新生儿秋季护理要点	046
新生儿冬季护理要点	046



宝宝生长发育同步指导

第二节 母乳是给宝宝最好的礼物	046
母乳喂养好处多	046
弥足珍贵的初乳	047
正确的喂奶姿势	048
正确判断宝宝是否吃饱	048
什么情况下新妈妈可暂停哺乳	049
好方法让你轻松应对晚上喂奶	050
怎样抢救呛奶的宝宝	051
新生儿一天该喂多少次	051
新妈妈哺乳须注意	052
怎样给吃完奶的宝宝拍嗝	053
早产儿的喂养有讲究	054
第三节 不得不提的人工喂养	055
不宜母乳喂养的情况有哪些	055
人工喂养的乳品选择	056
人工喂养有方法	057
如何掌握喂奶量	059
人工喂养须注意的五个方面	060
混合喂养的金牌方案	061
第四节 月子中最常见的问题	062
睡眠问题	062
越治越重的腹泻	063
不得不防的新生儿臀红	064
如何应对顽固的鼻塞	065
婴儿湿疹怎么办	066
如何应对新生儿硬肿症	067
哭不一定要哄	068



第二章 成长档案，看宝宝茁壮成长

第一节 1~2 个月宝宝生长发育全记录	069
1~2 个月宝宝的体格标准	069
1~2 个月宝宝发育特点	070
1~2 个月宝宝的能力发育	070
第二节 2~3 个月宝宝生长发育全记录	072
2~3 个月宝宝的体格标准	072
2~3 个月宝宝发育特点	072
2~3 个月宝宝的能力发育	073
第三节 3~4 个月宝宝生长发育全记录	074
3~4 个月宝宝的体格标准	074
3~4 个月宝宝发育特点	075
3~4 个月宝宝的能力发育	075
第四节 4~5 个月宝宝生长发育全记录	077
4~5 个月宝宝的体格标准	077
4~5 个月宝宝发育特点	077
4~5 个月宝宝的能力发育	078
第五节 5~6 个月宝宝生长发育全记录	080
5~6 个月宝宝的体格标准	080
5~6 个月宝宝发育特点	080
5~6 个月宝宝的能力发育	081
第六节 6~7 个月宝宝生长发育全记录	082
6~7 个月宝宝的体格标准	082
6~7 个月宝宝发育特点	082
6~7 个月宝宝的能力发育	083



宝宝生长发育同步指导

第七节 7~8 个月宝宝生长发育全记录	084
7~8 个月宝宝的体格标准	084
7~8 个月宝宝的能力发育	084
第八节 8~9 个月宝宝生长发育全记录	085
8~9 个月宝宝的体格标准	085
8~9 个月宝宝的能力发育	086
第九节 9~10 个月宝宝生长发育全记录	087
9~10 个月宝宝的体格标准	087
9~10 个月宝宝的能力发育	088
第十节 10~11 个月宝宝生长发育全记录	089
10~11 个月宝宝的体格标准	089
10~11 个月宝宝的能力发育	089
第十一节 11~12 个月宝宝生长发育全记录	090
11~12 个月宝宝的体格标准	090
11~12 个月宝宝的能力发育	091

第三章 合理饮食，宝宝通向健康的阳光道

第一节 1~2 个月宝宝营养饮食御膳坊	092
本月宝宝喂养要点	092
关注重点营养素 DHA 和 ARA	093
可以早早为宝宝添加果汁吗	093
宝宝需要补充的营养素	094
新妈妈营养要均衡	095
白领妈妈如何母乳喂养宝宝	095
怎样进行混合喂养	096
米粉等淀粉制品能代替乳品吗	097



第二节 2~3 个月宝宝营养饮食御膳坊	097
本月宝宝喂养要点	097
本月宝宝营养需求早知道	098
可以适量添加流质辅食	098
如何判断宝宝是否缺乏营养	099
宝宝如何补铁	100
宝宝如何补锌	100
宝宝如何补钙	101
宝宝如何补充碘、铜、硒	101
多吃什么样的食物有利于宝宝的眼睛	102
第三节 3~4 个月宝宝营养饮食御膳坊	103
本月宝宝喂养要点	103
给宝宝添加辅食应遵循的原则	104
宝宝可以吃的辅食有哪些	106
嚼食喂宝宝隐患大	106
宝宝夏季需要另外添加水分吗	107
细心观察宝宝可以吃辅食的信号	108
给宝宝适量补充维生素 C	108
第四节 4~5 个月宝宝营养饮食御膳坊	109
本月宝宝喂养要点	109
宝宝营养好，才能长得高	110
怎样给宝宝选择合适的米粉	110
可以为宝宝准备辅食餐具了	111
培养宝宝有规律的进食习惯	112
宝宝可以吃粥了	112
宝宝辅食喂养有方法	113
切莫踏入宝宝喂养的“雷区”	114



宝宝生长发育同步指导

第五节 5~6个月宝宝营养饮食御膳坊	114
本月宝宝喂养要点	114
不可忽略的营养素——蛋白质	115
从现在开始进行断奶的过渡	115
一日饮食示范，让宝宝吃得更科学	116
磨牙食品多多益善	117
给宝宝补水也要科学	118
食用水果要适度	119
第六节 6~7个月宝宝营养饮食御膳坊	120
本月宝宝喂养要点	120
营养搭配要均衡	120
自制菜味磨牙棒	121
如何喂养挑食的宝宝	122
宝宝可以喝蜂蜜吗	123
宝宝可吃的辅食大盘点	123
第七节 7~8个月宝宝营养饮食御膳坊	124
本月宝宝喂养要点	124
训练宝宝自己吃饭	125
良好的饮食习惯早培养	126
让宝宝发现食物的“新大陆”	126
让断奶更顺利的小窍门	127
添加辅食莫忘记	128
宝宝不宜只喝汤	130
适量补铁有必要	131
第八节 8~9个月宝宝营养饮食御膳坊	131
本月宝宝喂养要点	131
断奶后怎样喂养宝宝	132
宝宝和大人一起吃饭应注意哪些方面	133



辅食喂养有原则	133
蛋黄和菠菜是补血佳品吗	134
适当给宝宝添加肉末	134
让宝宝自己使用勺子	135
安排饮食也要因人而异	136
可以用杯子喝水了	137
怎样及早发现营养不良的信号	138
第九节 9~10个月宝宝营养饮食御膳坊	140
本月宝宝喂养要点	140
添加辅食应顺应天时	141
如何让宝宝的早餐更营养	141
常食山楂助消化	142
宝宝辅食喂养金牌方案	143
宝宝可吃的辅食品种多	144
宝宝不宜多喝的饮料	144
第十节 10~11个月宝宝营养饮食御膳坊	145
本月宝宝喂养要点	145
宝宝饮食存在差异吗	146
乳品的营养价值莫忽视	147
做好断奶前后的饮食衔接	147
宝宝不可多吃盐	148
自己动手为宝宝榨果汁	149
怎样纠正宝宝偏食的毛病	150
第十一节 11~12个月宝宝营养饮食御膳坊	151
本月宝宝喂养要点	151
科学地为宝宝烹调食物	152
从小养成科学的饮食习惯	152
宝宝补充营养有哪些注意事项	153



宝宝生长发育同步指导

怎样训练宝宝吃“硬食”	154
为不爱吃肉的宝宝家长支招	155
为不爱吃蔬菜的宝宝家长支招	156
培养宝宝自己吃饭	156

第四章 日常护理，助宝宝顺利成长

第一节 1~2 个月宝宝轻松护理育儿经

怎样给宝宝换尿布	158
从小培养良好的睡眠习惯	159
贴心关怀从细节做起	160
宝宝排便莫忽视	161
需要每天给宝宝洗澡吗	161
宝宝应多晒太阳	162
需要更多呵护的小屁屁	163
怎样为新生宝宝保暖	164
读懂新生宝宝发出的信息	165
正确涂抹爽身粉让宝宝清清爽爽	166

第二节 2~3 个月宝宝轻松护理育儿经

安全问题莫忽视	167
给宝宝按摩	169
怎样给宝宝选择合适的玩具	171
怎样防止宝宝睡偏头	172
科学认识宝宝口水滴滴答答	172
宝宝鼻塞巧处理	174
四季户外活动各不同	174
妈妈应多抚摸宝宝	175
夏天宝宝用尿布要注意的六个方面	176



第三节 3~4 个月宝宝轻松护理育儿经	177
不适合宝宝的软床	177
选用枕头不可马虎	178
精心呵护宝宝的眼、耳	179
宝宝蹬被，睡袋帮忙	180
注意宝宝乳牙期的口腔保健	180
如何应对宝宝“耍脾气”	181
如何给宝宝穿脱衣服	182
宝宝需不需要剃胎毛	182
摇荡宝宝有危险	183
第四节 4~5 个月宝宝轻松护理育儿经	184
不要强制孩子不哭	184
宝宝护理要谨慎	185
夏季防蚊有方法	185
宝宝安全问题莫忽视	186
如何应对“夜哭郎”	187
应该扔掉哪些玩具	188
“电视保姆”要不得	189
怎样给宝宝喂药	189
宝宝头发稀疏怎么办	190
第五节 5~6 个月宝宝轻松护理育儿经	191
怎样帮宝宝减轻出牙痛苦	191
如何纠正宝宝的“恋物”心理	192
注意培养宝宝一个人睡的习惯	193
不提倡晚上勤换尿布	194
不宜让宝宝久坐	194
教宝宝说话时存在的误区	195
正确对待宝宝吃手现象	196



宝宝生长发育同步指导

正确认识宝宝的体态语言	197
第六节 6~7个月宝宝轻松护理育儿经	199
巧妙处理宝宝耍脾气	199
为什么宝宝变得爱生病	199
培养宝宝良好的习惯	200
及时为宝宝挑一双合适的鞋	201
把洗澡变成让宝宝高兴的事	202
宝宝玩耍还是在大床上好	203
宝宝爬行阶段的安全与卫生	203
白天睡得少，晚上睡得香	204
宝宝从床上摔下莫惊慌	205
第七节 7~8个月宝宝轻松护理育儿经	206
宝宝喜欢电动玩具	206
掌握宝宝的排便规律	206
正确掌握日常护理要点	208
宝宝睡觉前最好不要洗头	209
如何应对宝宝干呕	209
经常擦浴好处多	210
怎样保护宝宝的水嫩肌肤	210
谨防异物入眼	211
宝宝面部护理细心做	212
宝宝不认生怎么办	213
教宝宝如何保护自己	214
莫忽视折叠式婴儿车的安全问题	214
不要让宝宝太热	215
第八节 8~9个月宝宝轻松护理育儿经	215
可以为宝宝独自睡觉做准备了	215
宝宝用头撞东西正常吗	216



正确认识宝宝的“能力倒退”	217
如何对宝宝进行排便训练	217
如何让宝宝主动配合穿衣	218
宝宝打呼噜正常吗	218
如何训练宝宝爬行	219
怎样培养宝宝的刷牙习惯	220
宝宝趴着睡好吗	221
第九节 9~10个月宝宝轻松护理育儿经	222
骑自行车带宝宝外出莫忽视安全	222
掌握教宝宝学走路的诀窍	223
如何对待男宝宝玩生殖器	224
爸爸妈妈要经常和宝宝交谈	224
不宜让宝宝长时间站立	225
学步车，让人欢喜让人忧	225
让宝宝的房间“绿”起来	226
爸爸妈妈谁对宝宝的影响大	227
细心观察，从睡态辨病	228
开裆裤并非非用不可	229
第十节 10~11个月宝宝轻松护理育儿经	230
宝宝活动过度有隐患	230
谨防宝宝发生意外事故	230
预防“八字脚”，应从学步开始	231
不能忽略宝宝游泳的安全问题	232
给宝宝洗头、秀发有方法	233
宝宝说话早晚有差异	235
不可不知的嗓子保健	235
如何应对宝宝入睡难	236
宝宝误饮、误食后怎么办	237



宝宝生长 发育同步指导

第十一节 11~12个月宝宝轻松护理育儿经	238
如何正确对待宝宝的无理取闹	238
如何让宝宝学会与人交往	239
认识宝宝学走路的过程	239
宝宝裸睡身体好	241
帮宝宝克服不良习惯	242
从小培养宝宝的独立性	243
不要带宝宝在路边玩	243
宝宝跺着脚走路正常吗	244
穿衣有度，让宝宝更漂亮	244
宝宝冬日呵护有要领	245

第五章 疾病防护，打开一扇通向健康的天窗

第一节 1~2个月宝宝健康小药箱	248
宝宝易患臀红正常吗	248
本月计划免疫	249
如何处理接种后的反应	249
小儿麻痹糖丸服用要及时	251
谨防维生素D缺乏性佝偻病	252
对付鹅口疮，防胜于治	253
治疗小儿疝气要趁早	254
大便溏绿，不一定就是肠炎	255
第二节 2~3个月宝宝健康小药箱	255
本月计划免疫	255
如何赶走恼人的小痱子	257
难以避免的生理性腹泻	258
积极应对婴儿湿疹	259