



中国优生科学协会推荐读物

0~3岁 育儿百科

儿研所主任医师 吴光驰/主编

吉林科学技术出版社



0~3岁 育儿百科

吴光驰/主编

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁育儿百科 / 吴光驰主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5384-8067-2

I. ①0… II. ①吴… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195140号

0~3岁育儿百科



主 编 吴光驰
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 赵 沫
摄 影 三毛摄影
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 450千字
印 张 25
印 数 1—10 000册
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8067-2

定 价 49.90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: 0431-85642539

前言

绝大多数中国妈妈都是第一次生育，在没有任何育儿经验的前提下，面对自己刚刚产下的宝宝欣喜之余马上会有手足无措之感。即便在分娩前就已阅读过很多关于养育宝宝的书籍，积累了一些育儿经验，但是当真正面对宝宝时，才发现一下子又出现了许多新问题，实在让第一次当妈妈的人感到心焦！比如宝宝为什么整夜哭闹啊，第一次喂配方奶到底要喂多少啊，宝宝睡觉总是突然惊醒是怎么回事啊，宝宝的大便颜色怎么变成了白色，什么时候该给宝宝补充维生素D呢，给宝宝穿多少衣服合适呢，宝宝睡觉时是否需要把胳膊、腿都裹紧呢？一系列的问题蜂拥而来，让新妈妈不知如何应对。

《中国式育儿百科》来帮助新妈妈解答这些棘手的问题。本书按照月龄进行检索，介绍了0~3岁宝宝的养育方案。每个月龄都设置了宝宝的生长发育指标、最佳营养方案、宝宝日常护理、家庭医生、宝宝智力加油站等内容，从解读婴儿行为开始，全方位、细致地介绍了关于宝宝头三年的吃、穿、养、教，让新妈妈学会观察和解读宝宝的需求，逐渐形成作息规律，从而确保宝宝健康成长，让育儿成为一件既简单又具有成就感的事情。

希望中国妈妈都能从紧张、劳累的育儿生活中解脱出来，按照本书中的育儿理念，建立科学的育儿观，用正确的方法养育宝宝，让孩子吃好、睡好、玩好，让新妈妈轻松度过这3年。

第一章

0~1岁 宝宝健康成长



新生儿，萌萌的 20

体格发育监测标准 20

宝宝智能发育记录 21

小测试（1~2个月） 22

最佳喂养方案 24

坚持母乳喂养 24

母乳无可替代 24

尽早开奶 25

哺乳的次数、时间与哺乳量 25

母乳喂哺的正确姿势 26

教会新生儿吮吸母乳 27

母乳不足时怎么办 28

防止宝宝吐奶的方法 29

人工喂养 30

新妈妈催乳食谱 32

豆腐香菇炖猪蹄 32

花生鸡脚 32

里脊炒豌豆 33

虾米粥 33

日常护理指南 34

怎样给新生儿洗澡 34

如何抱新生儿 36

传统尿布VS纸尿裤 37

顺利给宝宝穿衣的技巧 38

宝宝衣物的选择与清洁 39

如何给新生儿做抚触 40

家庭医生 48

新生儿黄疸 48

新生儿痤疮 49

新生儿肺炎 50



尿布疹 51

疱 疹 52

婴儿湿疹 53

宝宝智力加油站 54

新生儿阿普加评分 54

新生儿的先天反射 55

新生儿生理发育特点 56

新生儿特有的生理现象 58

新生儿主要指标测量方法 61

抬头训练 62

四肢训练 62

精细动作训练游戏 63

听柔和的声音 63

眼跟红球180度 63

宝宝抬起头吧 64

妈妈的悄悄话 65

第2个月，会熟练吸奶了 66

体格发育监测标准 66

宝宝智能发育记录 67

最佳喂养方案 68

2个月宝宝营养需求 68

如何喂养本月宝宝 68



夜间喂奶应注意喂养姿势 69

妈妈奶水不够怎么办 69

新妈妈催乳食谱 70

小米鸡蛋粥 70

黄豆炖排骨 70

日常护理指南 71

怎样让宝宝的头发更浓密 71

给宝宝选择什么样的洗发液 71

不要给宝宝剃满月头 71

如何给宝宝洗头 71

要注意观察宝宝的排便需求 72

如何判断宝宝的穿衣量 73

保暖护理 73

睡眠护理 73



第3个月，会自己翻身了 80

体格发育监测标准 80

宝宝智能发育记录 81

小测试（3~4个月） 82

最佳喂养方案 84

这个时期宝宝主要需要的营养 84

怎样喂养本月的宝宝 84

乳腺堵塞如何哺乳 85

宝宝吃配方奶大便干怎么办 85

新妈妈催乳食谱 86

木瓜花生排骨汤 86

小豆鲤鱼汤 86

鲜奶炖蛋 87

口蘑时蔬汤 87

日常护理指南 88

宝宝流口水的处理 88

脚的保暖很重要 88

宝宝衣物如何清洗 89

家庭医生 90

宝宝脐疝的治疗与护理 90

宝宝脸色差怎么办 91

宝宝智力加油站 92

宝宝学翻身大训练 92

家庭医生 74

需要接种疫苗 74

宝宝夜啼怎么回事 74

宝宝感冒了怎么办 74

宝宝鼻子不通气怎么办 75

怎样给宝宝喂药 75

宝宝智力加油站 76

宝宝喜欢盯着小手看 76

头部训练 76

发音训练 77

视听觉发展与训练 77

社交能力训练 77

图案真好看 78

宝宝笑一笑 79

引导宝宝做抬头训练 92

宝宝手部动作发育及训练 93

宝宝视听觉能力训练 93

宝宝认知能力训练 94

宝宝感官能力训练 94

如何让宝宝学会与成人交往 95

宝宝音乐智能培养与训练 96

为宝宝选购合适的玩具 97

小宝宝翻翻身 98

给宝宝唱儿歌 99

第4个月，喜欢让人抱 100

体格发育监测标准 100

宝宝智能发育记录 101

最佳喂养方案 102

这个时期宝宝主要需要的营养 102

怎样喂养本月的宝宝 102

如何给宝宝喝水 103

宝宝发育需要铁元素 103

什么时候开始添加辅食 104

了解辅食添加的过程 106

宝宝各阶段添加的辅食食材 108

食材的大小和粗细 110

辅食添加的顺序 113

教妈妈学做维生素果汁 114

甜瓜汁 114

苹果汁 114

日常护理指南 115

给宝宝拍照时不要用闪光灯 115

如何抱这个阶段的宝宝 115

宝宝安全座椅选购指南 116

家庭医生 117

急性中耳炎 117

流鼻涕、鼻塞 118

宝宝智力加油站 119

锻炼宝宝手部抓握能力 119

宝宝手臂活动训练 119

宝宝翻身、拉坐练习 120

训练宝宝抬头能力 121

宝宝的语言能力训练 122



宝宝的视觉发育与训练 123

宝宝的社交能力培养 124

本月宝宝即可进行早期阅读活动 125

爸爸在哪儿呢 126

随音乐摇摆 127

第5个月，开始怕生了 128

体格发育监测标准 128

宝宝智能发育记录 129

小测试（5~6个月） 130

最佳喂养方案 132

这个时期宝宝主要需要的营养 132

怎样喂养本月的宝宝 132

合理给宝宝添加辅食 133

喂辅食时要使用专用匙 133

泥糊状辅食的制作工具 134

添加初期辅食的原则、方法 135

不同食材的摄取量 136

常用食物的黏稠度 138

教妈妈学做辅食 139

配方奶米粉 139

南瓜碎末 139

苹果汁 140

胡萝卜汁 140

香蕉泥 141

马铃薯泥 141

日常护理指南 142

呵护好宝宝的情绪 142

给宝宝剪指甲 142

外出 143

适合这个阶段宝宝的玩具 143

给宝宝安全的环境 143

家庭医生 144

宝宝肺炎的护理 144

宝宝贫血的预防 144

急性支气管炎的治疗与护理 145



宝宝智力加油站 146

语言学习 146

认知学习 146

大动作学习 146

精细动作学习 146

让宝宝玩出伶牙俐齿 147

让宝宝顺利度过“认生期” 149

感觉不一样 150

拍烧饼 151

第6个月，宝宝会坐了 152

体格发育监测标准 152

宝宝智能发育记录 153

最佳喂养方案 154

这个时期宝宝主要需要的营养 154

怎样喂养本月的宝宝 154

宝宝的饮食禁忌 155

重视宝宝的咀嚼训练 156

外出时的辅食准备 157

辅食食材的储存方法 158

辅食食材的料理方法 165

教妈妈学做辅食 171

胡萝卜甜粥 171



菠菜鸡蛋粥 171

日常护理指南 172

宝宝用品 172

宝宝流口水怎么办 172

宝宝睡觉不踏实怎么办 173

家庭医生 174

哪些宝宝容易缺锌 174

如何给宝宝补锌 174

宝宝缺钙的外在表现 175

宝宝如何补钙 175

宝宝智力加油站 176

宝宝坐立能力与训练 176

宝宝的翻身能力与训练 177

宝宝平衡感训练小游戏 177

宝宝语言能力培养方案 178



宝宝的情感表达 179

训练生活习惯与自理能力 180

宝宝为何爱吃手 181

宝宝启蒙教育与记忆力培养 182

适合6个月宝宝的玩具 183

撕纸真好玩 184

我要和妈妈一起吃 185

第7个月，更黏妈妈了 186

体格发育监测标准 186

宝宝智能发育记录 187

小测试（7~8个月） 188

最佳喂养方案 190

这个时期宝宝主要需要的营养 190

怎样喂养本月的宝宝 190

宝宝偏食怎么办 191

影响宝宝智力的食物 191

提高宝宝免疫力的食物 192

什么时候开始添加中期辅食 193

中期辅食添加的原则 194

中期辅食添加的方法 195

中期辅食中粥的煮法 196

教妈妈学做辅食 197

豆苗碎肉粥 197

鸡蛋豆腐糊 197

日常护理指南 198

选鞋 198

生活环境 199

要高度注意宝宝的安全 199

家庭医生 200

疳子的居家护理 200

便秘的预防与护理 201

如何预防宝宝晒伤 202

预防被蚊虫叮咬 203

宝宝智力加油站 204

耐心地训练宝宝学爬行 204

双手交替玩玩具 205

帮宝宝走出怕生的心理 206

宝宝视、听觉发展与训练 207

培养有规律的睡眠习惯 208

训练宝宝喝水 209

镜子哈哈笑 210

拿和放 211

第8个月，开始爬行了 212

体格发育监测标准 212

宝宝智能发育记录 213

最佳喂养方案 214

这个时期宝宝主要需要的营养 214

怎样喂养本月的宝宝 214

宝宝长牙需哪些营养素 215

最佳食材的搭配方案 216

教妈妈学做辅食 220

玉米片奶粥 220

豌豆土豆泥 220

鱼肉泥 221

菠菜蛋黄粥 221

日常护理指南 222

不要让宝宝的活动量过大 222

让宝宝拥有良好的情绪 222

为宝宝创造安全自由的空间 222

宝宝玩具的清洗 223

夏天宝宝出汗多怎么办 224

家庭医生 225

急性肠炎的预防和护理 225

不要给宝宝掏耳朵 226

观察宝宝说话是否“大舌头” 226

宝宝智力加油站 227

爬出一个健康的宝宝 227

宝宝手部灵活动作训练 228

培养宝宝的视听能力 229

宝宝认知与社交能力训练 230

培养宝宝良好的饮食习惯 231

学会坐便盆 232

下雨游戏 233



第9个月，会扶站了 234

体格发育监测标准 234

宝宝智能发育记录 235

小测试（9~10个月） 236

最佳喂养方案 238

这个时期宝宝主要需要的营养 238

怎样喂养本月的宝宝 238

这些蔬果是预防宝宝疾病的高手 239

宝宝饮食禁忌 240

教妈妈学做辅食 241

鱼肉青菜粥 241

番茄碎面条 241

日常护理指南 242

排便护理 242

睡眠护理 242

家庭医生 243

不能自取鼻腔异物 243

触电的紧急处理 243

不可盲目为长牙晚的宝宝补钙 244

带宝宝外出时的注意事项 245

宝宝智力加油站 246

宝宝“识五官”及认知能力 246

宝宝运动智力开发 247

宝宝语言智力开发 248

培养宝宝的社交能力 249

投掷玩具 250

找玩具 251

第10个月， 模仿能力迅速发展 252

体格发育监测标准 252

宝宝智能发育记录 253

最佳喂养方案 254

这个时期宝宝主要需要的营养 254

怎样喂养本月的宝宝 255

辅食的内容力求多样化 255

食物可从全粥晋级到软饭了 255

如何给宝宝挑水果 256

加快添加辅食的进度 257

后期辅食添加的原则 258



后期辅食添加的方法 259

教妈妈学做辅食 260

豌豆稀饭 260

菠菜软饭 260

太阳豆腐 261

虾肉泥 261

日常护理指南 262

为不同年龄宝宝选购合适的积木 262

穿衣护理 263

家庭医生 264

小心宝宝过敏 264

学步期不可忽视的安全措施 265

当心婴幼儿急疹 266

宝宝智力加油站 268

宝宝真的站起来了 268

宝宝动作能力训练 269

宝宝语言能力培养 269

宝宝视觉能力培养 270

宝宝听觉能力培养 270

宝宝认知能力培养 271

宝宝生活自理能力培养 272

宝宝情绪智能调教 273

学习分类 274

动物运动会 275



第11个月， 开始站立和扶走了 276

体格发育监测标准 276

宝宝智能发育记录 277

小测试（11~12个月） 278

最佳喂养方案 280

这个时期宝宝主要需要的营养 280

怎样喂养本月的宝宝 280

合理给宝宝吃点心 280

注意钙和维生素D的补充 281

养成良好的进餐习惯 281

教妈妈学做辅食 282

百合煮香芋 282

鸡肉卷 282

木瓜奶汤 283

鸡肉蔬菜粥 283

日常护理指南 284

做好宝宝的情绪护理 284

避免学步车带来的危害 285



家庭医生 286

磨 牙 286

说梦话 286

误服药物后的应急处理 287

宝宝智力加油站 288

让宝宝勇敢迈出第一步 288

宝宝牙牙学语 291

宝宝的视觉能力训练 292

宝宝的听觉能力训练 293

宝宝社交能力发展与训练 294

宝宝为何喜欢扔或敲打东西 295

蹲下再站起来 296

小小杯子 297

第12个月，会迈步了 298

体格发育监测标准 298

宝宝智能发育记录 299

最佳喂养方案 300

这个时期宝宝主要需要的营养 300

怎样喂养本月的宝宝 300

多给宝宝吃一些天然食物 300

宝宝饮食禁忌 301

教妈妈学做辅食 302

猪肝萝卜泥 302

煮挂面 302

肉末茄泥 303

花生粥 303

日常护理指南 304

不同阶段的牙刷 304

给宝宝喂药不再犯难 305

家庭医生 306

留心宝宝的睡态信号 306

6招应对宝宝厌食 307

破伤风的防治护理 308

宝宝智力加油站 310

宝宝阅读识字训练 310

宝宝学走时间表 312

学步期就是宝宝的探险期 313

如何督导宝宝开口说话 314

如何教育任性的宝宝 315

关注宝宝心理健康的发展 316

训练宝宝养成良好的排便习惯 317

宝宝的益智玩具 318

饭前不吃零食 320

一步一步向前走 321

第二章

1岁~1岁半 多陪宝宝玩耍



1岁~1岁半,

快速成长的关键期 324

体格发育监测标准 324

宝宝智能发育记录 325

最佳喂养方案 326

这个时期宝宝主要需要的营养 326

科学合理的饮食 326

适时给宝宝添加粗粮 327

制作辅食的注意事项 328

宝宝的食物结构多样化 328

合理选择宝宝的零食 329

宝宝不吃饭不一定是厌食 329

宝宝营养食谱 330

法国吐司 330

什锦烩饭 330

虾皮碎菜包子 331

肉末蒸圆白菜 331

日常护理指南 332

穿衣护理 332

保证宝宝的睡眠质量 333

宝宝养成讲究口腔卫生的习惯 334

怎样确保宝宝在日光下的安全 335

大小便训练 336

把握宝宝如厕训练的时机 337

家庭医生 338

视觉保护 338

掌握带宝宝看医生的最佳时机 339

宝宝智力加油站 340

宝宝开口说话要鼓励 340

宝宝数学思维开发 341



宝宝想象力的发展与训练 341

宝宝运动能力训练 342

宝宝人际交往能力培养 343

宝宝认知能力训练 344

宝宝生活自理能力大训练 345

翻书页 346

我的名字 347

第三章

1岁半~2岁 自我意识开始萌发



1岁半~2岁,

越来越淘气了 350

体格发育监测标准 350

宝宝智能发育记录 351

最佳喂养方案 352

这个时期宝宝主要需要的营养 352

给宝宝补锌元素 353

辅食喂养要点 354

不适合宝宝吃的食物 355

不要喂宝宝太硬的食物 356

断奶不宜太晚 356

不要强迫宝宝进食 357

宝宝营养食谱 358

荷兰豆炒虾仁 357

草鱼烧豆腐 357

鸡蛋番茄羹 357

三鲜饺子 357

日常护理指南 360

生活环境 360

宝宝有嫉妒心理怎么办 361

宝宝为什么会说谎 362

家庭医生 364

如何预防宝宝急性结膜炎 364

提防宝宝啃咬物品中毒 365

宝宝智力加油站 366

“淘气包”的个性管理与培养 366

宝宝生活能力培养训练 367

大运动智能培养训练 368

宝宝精细动作训练 369

宝宝的语言能力培养 370

数学启蒙训练 371

认知能力培养与开发 372

宝宝社交能力训练 373

为什么穿这件T恤 374

我在你前面 375