

“优质宝宝”系列

新妈妈的第一本 育儿书

育儿专家 杜梅◎主编

结合西方育儿理念与中国国情

全彩
图解

0~3岁是培养宝宝
独立性格的关键时期

轻松掌握育儿要领



让宝宝健康、安全地成长

宝宝的生长发育，妈妈
必知、生活养护、疾病
与家庭护理

全面呵护宝宝，健康每一天

育儿是一个边学习边实践的过程，经验很重要

有效解决父母在育儿中遇到的问题

- 内容细致详实
- 易读易懂易操作
- 漂亮的图文设计

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈的第一本育儿书 / 杜梅主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-5384-5164-1

I. ①新… II. ①杜… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第035463号

新妈妈的第一本育儿书

主 编 杜 梅
编 委 陈志刚 魏志刚 董瑞雪 李炫仪 冷 冰 朱丽萍 宋小舟 欧璐婷
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香
模特宝宝 韩承峻 樱 子 徐心澄 小 宇 车星伯 魏安然 赵曼羽 梁靖鑫
潘思源 解 然 初子元 翟佳易 王子维 李佳凝 白亦瑶 悠 悠
徐子晴 陈玺惠 张籽沐 陈思博 刘 鑫 会 会 司芳羽 李润相

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 710毫米×1000毫米 1/16
字 数 350千字
印 张 23
印 数 1—10000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5164-1

定 价 29.90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

生养和培育一个健康聪明的孩子，是每一位作父母的心愿。本书是结合我们多年的早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望父母们能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效地帮助和培养孩子。

本书结构明朗，全书共分三个部分，分别针对0~3岁孩子的育儿要点、身心和智能发育状况，以及平常的照料护理和智能开发等进行全面的介绍，让父母们在看完本书后，能根据我们书中介绍的内容运用到实际的养育、培养孩子的行动中去。

此外，本书为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了丰富的插图，用新颖的编辑手法来介绍育儿重点等等，希望以此来愉悦读者的心情，轻松地掌握养育孩子的重点，增加养育孩子的乐趣，更好地为父母们提供指导，帮助父母们科学有效的培养健康、聪明的孩子！

本书由于编著时，时间比较仓促，所以不足之处，在所难免，希望广大的读者，在阅读本书时，若发现不足之处，请给予批评指正，以便再版时及时修改，谢谢！



目录



宝宝的生长发育，妈妈必知

第一节 0~3岁宝宝的生长发育

不同月龄的生长发育

新生儿的生长发育

1~2个月宝宝的生长发育

2~3个月宝宝的生长发育

3~4个月宝宝的生长发育

4~5个月宝宝的生长发育

5~6个月宝宝的生长发育

6~7个月宝宝的生长发育

7~8个月宝宝的生长发育

8~9个月宝宝的生长发育

9~10个月宝宝的生长发育

10~11个月宝宝的生长发育

11~12个月宝宝的生长发育

1~1.5岁宝宝的生长发育

1.5~2岁宝宝的生长发育

2~3岁宝宝的生长发育

婴幼儿体重、身长曲线表

生长发育检测表

足月儿与早产儿外观特点

新生儿（0~28天）健康记录

家长记录宝宝28天至2个月的发育 ...

宝宝28天至2个月健康记录

家长记录宝宝3~4个月的发育

宝宝3~4个月健康记录

家长记录宝宝6~7个月的发育

宝宝6~7个月健康记录

家长记录宝宝9~10个月的发育

宝宝9~10个月健康记录

家长记录宝宝1岁的发育

宝宝1岁健康记录

家长记录宝宝1岁6个月的发育

宝宝1岁6个月健康记录

家长记录宝宝2岁的发育

宝宝2岁健康记录

家长记录宝宝2岁6个月的发育

宝宝2岁6个月健康记录

家长记录宝宝3岁的发育

宝宝3岁健康记录





第二节 了解身高.....45

宝宝身高测量方法.....45

宝宝是怎样长高的.....45

影响宝宝身高的因素有哪些..46

营养素.....46

缺乏母爱.....47

熬 夜.....47

药物副作用.....47

先天遗传.....47

体育锻炼.....47

重视睡前故事时刻.....54

白天的小睡代替不了晚上的缺睡...54

睡眠中的疾病信号.....54

频繁翻身.....54

咀 嚼.....55

四肢抖动.....55

大 汗.....55

抓耳摇头.....55

手指或脚趾抽动.....55

第四节 营养与饮食.....56

第三节 重视宝宝的睡眠.48

不同年龄儿童平均睡眠时间..48

不可轻视的宝宝睡眠.....48

让宝宝听话快速入睡的方法..49

越夜越精神的小宝贝.....49

睡眠不规律的危害.....50

驯服小夜猫子.....50

关于宝宝睡眠的一些注意点..52

睡前宝宝应该很放松.....52

宝宝浅睡时不要着急离去.....52

记得帮助宝宝二次睡眠.....53

不要忽略宝宝的恐惧心理.....53

不能让宝宝饿着肚子睡觉.....53

慢慢地把入睡时间提前.....53

换乳初期（出生后4~6个月）...56

添加辅食的方法.....56

换乳初期辅食推荐.....58

◎ 梨 汁.....58

◎ 桃 汁.....58

◎ 菠菜蛋黄粥.....59

◎ 橘子汁.....59

◎ 番茄汁.....60

◎ 胡萝卜番茄汁.....60

◎ 南瓜粥.....61

◎ 苹果胡萝卜汁.....61

◎ 甜瓜汁.....62

◎ 苹果淀粉汤.....62

◎ 胡萝卜汁.....63

◎ 菠菜大米粥.....63

目录

◎ 胡萝卜甜粥	64	◎ 鸡肝胡萝卜粥	77
◎ 油菜粥	64	◎ 油菜粟米粥	78
◎ 南瓜土豆糊	65	◎ 蛋花鱼	78
◎ 蛋黄糊	65	◎ 三文鱼粥	79
◎ 栗子卷心菜粥	66	◎ 番茄土豆鸡末粥	79
◎ 南瓜碎末	66	◎ 核桃仁糯米粥	80
◎ 西瓜汁	67	◎ 核桃小米粥	80
◎ 大米燕麦粥	67	◎ 鸡肉肝泥粥	81
◎ 香蕉地瓜粥	68	◎ 牛肉豆腐粥	81
◎ 南瓜浓汤	68	◎ 鸡肉牛奶粥	82
◎ 牛奶麦片粥	69	◎ 红枣粥	82
◎ 藕 粉	69	◎ 豆腐鸡蛋羹	83
◎ 蛋黄菜糊	70	◎ 豆腐蛋汤	83
◎ 蛋黄粥	70	◎ 鱼茸粥	84
换乳中期（出生后7~8个月） ..	71	◎ 玉米片牛奶粥	84
添加辅食的方法	71	◎ 鸡肉烩南瓜	85
中期粥、面条的喂养要点	72	◎ 猪肝绿豆粥	85
换乳中期辅食推荐	73	◎ 鸡肉粥	86
◎ 酸奶粥	73	◎ 金枪鱼牛奶粥	86
◎ 脊肉粥	73	◎ 面包粥	87
◎ 鳕鱼粥	74	◎ 冰糖银耳汤	87
◎ 鱼肉松粥	74	◎ 豌豆土豆泥	88
◎ 鳕鱼香菇粥	75	◎ 鸡肝泥	88
◎ 鸡汁粥	75	换乳后期（出生后9~11个月） ..	89
◎ 椰汁奶糊	76	适宜摄入辅食的种类及数量	89
◎ 牛肉粥	76	添加辅食的方法	90
◎ 番茄鱼粥	77	后期粥和面条的喂养要点	91



换乳后期辅食推荐 92

◎ 豆腐鱼泥汤 92

◎ 蒸南瓜粥 92

◎ 鸡肝软饭 93

◎ 黑芝麻糙米粥 93

◎ 鸡肉什锦稀饭 94

◎ 菠菜紫菜粥 94

◎ 芋头粥 95

◎ 牛肉粥 95

◎ 黄瓜鸡肉粥 96

◎ 鸡肉软饭 96

◎ 鲜奶鱼丁 97

◎ 杏仁苹果豆腐羹 97

◎ 黄瓜鸡肉粥 98

◎ 鸡肉软饭 98

◎ 乌龙面糊 99

◎ 鸡蛋肉末羹 99

◎ 鹌鹑粥 100

◎ 鱼泥豆腐苋菜粥 100

◎ 菠菜小银鱼面 101

◎ 法国土司 101

◎ 金银花山茶粥 102

◎ 牛肉蔬菜粥 102

◎ 蔬菜粥 103

◎ 莲藕粥 103

◎ 营养蛋饼 104

◎ 蔬菜面线 104



换乳结束期(1~1.5岁) 105

适宜摄入辅食的种类及数量 105

添加辅食的方法 105

换乳结束期辅食推荐 107

◎ 肉末软饭 107

◎ 豌豆稀饭 107

◎ 文思豆腐 108

◎ 水晶南瓜包 108

◎ 甜椒鱼丝 109

◎ 香甜水果粥 109

◎ 虾仁豆腐汤 110

◎ 黄花菜瘦肉粥 110

◎ 乌鱼粥 111

◎ 山药芝麻粥 111

◎ 香芹燕麦粥 112

◎ 红枣莲子百合粥 112

◎ 山药红米粥 113

◎ 鸡肉土豆丸 113

◎ 虾片粥 114

目录

◎ 绿豆薏仁粥	114	1.5~3岁宝宝的营养餐	128
◎ 虾酱炒豆腐	115	提高免疫力的营养餐	129
◎ 胡萝卜玉米渣粥	115	◎ 牡蛎豆腐饺	130
◎ 荠菜肉馄饨	116	◎ 黄瓜炒子虾	130
◎ 鲜滑鱼片粥	116	◎ 红杞活鱼	131
◎ 青菜肉饼	117	◎ 鸡肉芝麻棒	131
◎ 红嘴绿鹦哥丝面	117	◎ 红枣鱼汤	132
◎ 金针菇面	118	◎ 糖醋白菜	132
◎ 火腿狮子头	118	◎ 松仁豆腐	133
◎ 莼菜鸡丝汤	119	◎ 营养牛骨汤	133
◎ 馄 饨	119	◎ 姜汁苋菜	134
◎ 番茄鸡蛋沙拉	120	◎ 百合煮香芋	134
◎ 玉米牛肉羹	120	◎ 银鱼白菜羹	135
◎ 肉末饭	121	◎ 松子毛豆炒干丁	135
◎ 番茄饭卷	121	促进大脑发育的营养餐	136
◎ 酸奶酪	122	◎ 酥炸甜核桃	137
◎ 蛋 饺	122	◎ 香椿芽拌豆腐	137
◎ 地瓜豆腐	123	◎ 凤眼鹌鹑蛋	138
◎ 太阳豆腐	123	◎ 油菜海米豆腐	138
◎ 什锦虾仁蒸蛋	124		
◎ 鸡肉蒸豆腐	124		
◎ 豆沙鲜桃	125		
◎ 酸甜彩椒	125		
◎ 虾皮菜包	126		
◎ 番茄蛋卷	126		
◎ 荷包蛋	127		
◎ 香橙鸡蛋饼	127		





◎ 柠檬鸭汤	139	◎ 琵琶豆腐	154
◎ 木瓜排骨汤	139	◎ 清蒸大虾	154
◎ 肉片炒黄瓜	140	◎ 虾肉小笼包	155
◎ 胡萝卜排骨汤	140	◎ 佛手包	155
◎ 提高宝宝注意力的营养餐	141	◎ 虾皮清炖豆腐	156
◎ 煮鱼饼	142	◎ 蝴蝶卷	156
◎ 什锦水果羹	142	增强宝宝体质的营养餐	157
◎ 葡萄丝糕	143	◎ 花生酱蛋挞	158
◎ 白菜豆腐牛肉汤	143	◎ 玻璃白菜汤	158
◎ 软煎鸡肝	144	◎ 蛋皮饭包寿司卷	159
◎ 虾皮冬瓜	144	◎ 咸鱼寿司	159
◎ 草鱼烧豆腐	145	◎ 红汁番茄米粉	160
◎ 咸蛋黄炒南瓜	145	◎ 地瓜炒粟米	160
改善宝宝偏食的营养餐	146	◎ 虾肉水饺	161
◎ 鸡丝凉拌面	147	◎ 正宗日式咖喱鸡饭	161
◎ 炸酱面	147	促进宝宝长高的营养餐	162
◎ 葱油虾米面	148	◎ 奶油白菜汤	162
◎ 凉拌猪皮冻	148	◎ 冷拌蜆皮	162
◎ 冬菇白菜	149	◎ 卤汁茄子	163
◎ 酱 鸭	149	◎ 小番茄炒鸡丁	163
◎ 蒸鸡翅	150	◎ 碧绿白肚	164
◎ 鱼肉水饺	150	◎ 海米拌油菜	164
◎ 可口鲑鱼炒饭	151	预防宝宝便秘的营养餐	165
◎ 缤纷水果饭团	151	◎ 竹荪莲子汤	166
预防宝宝贫血的营养餐	152	◎ 雪菜豆腐汤	166
◎ 杞子煲红枣	153	◎ 金银豆腐	167
◎ 香蕉发糕	153	◎ 白烧鱼肚玉兰片	167

目录

◎ 木瓜炖鱼	168
◎ 胡萝卜煮蘑菇	168
◎ 醋拌木耳	169
◎ 番茄豆腐	169
◎ 甜辣白菜	170
◎ 清拌苦瓜丝	170
预防宝宝龋齿的营养餐	171
◎ 鲜蘑豆腐汤	172
◎ 香菇汤	172
◎ 肉丝干豆腐蒜苗	173
◎ 奶汤芹蔬小排骨	173
◎ 鸡蛋家常饼	174
◎ 豌豆蛋炒饭	174
◎ 三色冬瓜丝	175
◎ 金钩嫩豇豆	175
营养缺乏的体征	176



第五节 语言的发育 177

0~3个月 宝宝说话从这里开始 177

宝宝说话需具备的条件 177

每个阶段孩子应达到的标准 178

理解宝宝的啼哭 179

把握宝宝语言能力发育的特点 180

激发宝宝语言的训练 180

把握宝宝自发的发声机会 181

4~8个月 宝宝快说话了 182

4~8个月宝宝的学话条件 182

向宝宝介绍周围环境中的人和物 .. 182

逗引宝宝发音 183

9~12个月 开始理解词的含义 183

9~12个月宝宝学习语言的特点 ... 183

开始学会用动作表达“不” 184

宝宝的肢体语言 184

这样培养，宝宝就爱读书 185

13~18个月 为宝宝创造一个良好的语言环境 187

宝宝听懂你的话了 187

一词多意的表达方式 187

鼓励宝宝学会表达 187

进行听说话的训练 188



19~21个月 走进“词汇爆炸”的时代..... 189

说“不”的宝宝好可爱..... 189

说话练习怎样才能收到好效果..... 189

22~24个月 培养宝宝的口语表达能力..... 190

妈妈要多与宝宝会话..... 190

宝宝话太多正常吗..... 191

不要忽略语法..... 191

25~27个月 宝宝要互动交流了..... 192

让宝宝语言在自然中得到发挥..... 192

让宝宝在交往中表现语言个性..... 192

让宝宝将礼貌用语运用到生活中..... 193

28~30个月 宝宝说话步入快车道..... 194

28~30岁宝宝的语言发育..... 194

培养宝宝的语言逻辑..... 195

宝宝发音不清晰怎么办..... 198

父母要鼓励胆小的宝宝大声说..... 198

31~33个月 语言发展的关键期..... 199

家有爱插话的宝宝..... 199

说话晚就笨吗..... 200

宝宝学习语言的关键期..... 201

34~36个月 学习语言的关键期..... 202

宝宝爱问“为什么”..... 202

3岁宝宝的语言智能关键点..... 202

深度开发语言智能需注意什么..... 203

第六节 情感的发育..... 205

认识情商：高情商的父母胜过100个老师..... 205

何谓情商..... 205

情商与智商..... 205

0~3岁宝宝的心理特点..... 206

高情商父母应该关注宝宝的哪些方面..... 206

道德情商：塑造宝宝高情商的第一步..... 207

要教会宝宝有颗善良的心..... 207

要教会宝宝爱和尊重..... 207

教会孩子自理生活..... 207

要跟宝宝讲道理..... 208

帮助宝宝树立正确的是非观..... 208

和宝宝一起参加亲子活动..... 208

自省情商：客观地认识自我..... 208

宝宝自省的好处..... 208

要让宝宝感觉到自己很能干..... 209

允许宝宝适度宣泄..... 209

宝宝遇到心理压力的几种信号..... 209

快乐情商：给宝宝快乐的人生..... 210

兴趣爱好要广泛..... 210

不同时期的快乐..... 210

克服宝宝心理自卑的方法..... 211

给宝宝树立分享的榜样..... 211

目录

第二章

生活养护

第一节 尿布的更换214

纸尿裤的更换.....	214
擦屁股的方法.....	214
更换纸尿裤的方法.....	215
宝宝睡着时如何更换尿不湿.....	216
拉拉裤的更换.....	216
如何丢弃脏内裤.....	217
尿布的更换.....	218
选尿布.....	218
尿布的折叠.....	218
尿布的使用.....	218
保留上面的腰带.....	218
洗尿布.....	218
尿布湿疹的预防.....	219
轻松更换尿布的窍门.....	220
避免弄脏衣服和床单的窍门.....	221

第二节 给新生儿洗澡.....222

做好洗澡前准备.....	222
新生儿洗澡的基本操作.....	223
洗完澡后的工作.....	227

第三节 池 浴228

做好池浴前准备.....	228
池浴的基本操作.....	229
池浴完毕.....	231

第四节 身体的清洁与呵护232

眼 睛.....	232
耳.....	232
鼻.....	233
脐 部.....	234
未完全干燥的脐部护理.....	234
完全干燥的脐部护理.....	234
手指甲.....	235
脚趾甲.....	235
头 发.....	236

第五节 穿衣护理.....237

各种宝宝衣服展示.....	237
贴身内衣及外衣的穿着方法.....	238



第六节 抱和背 239

颈部在结实之前如何抱.....	239
横着抱.....	239
坐着抱.....	240
抱在腰间.....	240
颈部结实以后的抱法.....	242
坐着抱.....	242
竖着抱.....	242
抱在腰间.....	242
玩耍时的抱法.....	243
横着抱.....	243
坐着向前地抱着.....	243
完全向前直立地抱着.....	243
“海獭”抱.....	243
用背背.....	244

第七节 外 出 245

根据不同的月龄，选择户外活动及外出的方式.....	245
新生儿.....	245
3~6个月.....	245
1~2个月.....	245
7~11个月.....	245
12个月.....	246
婴儿车的选择及使用方法...	247
安全坐椅的选择及使用方法.....	247
安全坐椅的类型.....	247
安放坐椅的位置.....	248
安装的方法.....	248
乘坐时的注意事项.....	248

第八节 宝宝抚触..... 249

开始之前的准备工作.....	249
头 部.....	249
胸 部.....	250
腹 部.....	251
四 肢.....	252
背 部.....	255
臀 部.....	257
抚触结束.....	257



目录

第九节 牙齿保健.....259

乳牙发育的过程.....259

乳牙开始萌发的6~8月阶段.....260

保健要点.....260

纱布擦拭的步骤.....260

上下齿齐全的1岁阶段.....262

保健要点.....260

刷牙的步骤.....261

刷牙的注意事项.....261

臼齿萌发的1.5岁阶段.....262

保健要点.....262

刷牙的步骤.....263

龋齿是怎样引起.....263

龋齿是由于坏齿细菌引起的.....263

乳牙很容易遭到坏齿细菌的侵害 ..263

第十节 给孩子梳辫子...264

脸型与发型.....264

具体脸型与发型的修饰要点.....265

长发与圆形脸修饰要点.....265

长发与倒三角脸修饰要点.....265

长发与方形脸修饰要点.....266

长发与椭圆形脸修饰要点.....266

长发与长形脸修饰要点.....266

短发与圆形脸修饰要点.....266

短发与倒三角形脸修饰要点.....267

短发与方形脸修饰要点.....267

短发与椭圆形脸修饰要点.....267

短发与长形脸修饰要点.....267

编发的基本技巧.....268

三束编法.....268

反面编法.....268

第十一节 长发的编发实例 269

可爱的小丸子发髻.....269

麻花辫的邻家小妹.....270

活泼俏丽麻花辫.....271

方巾小达人.....272

不对称发髻的童话小天使...273

可爱米奇头.....274





个性发髻的大小姐.....	275
娇俏蝎子辫.....	276
偏侧蜈蚣辫的乖乖女.....	277

第十二节 短发的编发实例 278

童真小哪吒.....	278
不规则调皮羊角辫小甜心...	279
百变精灵的镜头小明星.....	280
讨巧丫髻头.....	281
两侧蜈蚣辫的小美妞.....	282
娇俏羊角辫.....	283



第十三节 男孩发型.....284

围巾小潮男.....	284
手抓凌乱发型.....	285

第三章

疾病与家庭护理

第一节 了解新生儿疾病 288

黄 疸.....	288
症状表现	288
产生原因	288
应对方法	288
家庭护理	289
新生儿窒息.....	290
症状表现	290
产生原因	291

应对方法	291
家庭护理	292
缺氧、缺血性脑病.....	292
症状表现	292
产生原因	293
应对方法	293
家庭护理	293
新生儿低血糖症.....	294
症状表现	294
产生原因	294

目录

应对方法	294
家庭护理	295
新生儿破伤风	295
症状表现	295
产生原因	295
应对方法	296
家庭护理	296
新生儿颅内出血	297
症状表现	297
产生原因	297
应对方法	298
家庭护理	298
新生儿肝炎	298
症状表现	298
产生原因	299
应对方法	299
家庭护理	299
新生儿溶血病	300
症状表现	300
产生原因	300
应对方法	300
家庭护理	301
新生儿粉刺	301
症状表现	301
产生原因	301
应对方法	301
家庭护理	302

脐肉芽肿	302
症状表现	302
产生原因	302
应对方法	303
家庭护理	303
脐 炎	303
症状表现	303
产生原因	304
应对方法	304
家庭护理	304

第二节 常见症状的基本认识与护理

发 热	305
发热是一种防御性反应	305
给宝宝一个更舒适的环境	305
护理要点	306
呕 吐	308
婴幼儿原本就比较容易呕吐	308
要防止婴幼儿出现脱水症状	308
护理要点	308
腹 泻	310
粪便松软和腹泻是不同的	310
预防脱水和臀部长斑疹	310
护理要点	310



咳嗽..... 312

咳嗽是为了把痰咳出来..... 312

给宝宝创造一个舒适的环境..... 312

护理要点..... 312

流鼻涕、鼻塞..... 314

如何能让宝宝的鼻子通畅..... 314

护理要点..... 315

口腔、舌头、牙齿的问题... 316

食欲下降应该先检查一下口腔... 316

护理要点..... 316

便秘..... 317

不仅要看排便次数，还要注意排便时宝宝的
状态..... 317

护理要点..... 317



第三节 主要疾病诊疗与治 疗方法..... 319

感冒..... 319

症状表现..... 319

产生原因..... 319

应对方法..... 319

家庭护理..... 320

猩红热..... 320

症状表现..... 320

产生原因..... 321

应对方法..... 321

家庭护理..... 321

百日咳..... 321

症状表现..... 321

产生原因..... 322

应对方法..... 322

家庭护理..... 322

麻疹..... 323

症状表现..... 323

应对方法..... 323

家庭护理..... 324

流脑..... 324

症状表现..... 324

产生原因..... 324

应对方法..... 324

家庭护理..... 325