



宋威漫◎主编

0~3岁同步

育儿方案

最简单、最可行的养育方案
培养健康聪明的宝宝从这里开始

- 权威的专家指导
- 温馨的养育提示
- 最新育儿方法精粹

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岁同步育儿方案 / 宋威漫主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5384-5438-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176412 号

0~3岁同步育儿方案

0~3 Sui Tongbu Yu'er Fang'an



主 编 宋威漫
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 杨超然 晋 欣
模 特 小 宇 徐心澄 魏安然 车星柏 韩承峻 解 然 李昊泽 弯 弯 赵曼羽 王子雒 李佳凝 陈 巧
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 李昊燃 梁靖鑫
潘思源 吕品一 赵曼羽 翟佳易 朱 晨 王子雒 孙艺菲

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 880mm×1230mm 1/16
字 数 450千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10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 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5438-3

定 价 38.00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

生养和培育一个健康聪明的宝宝，是天下所有父母的心愿。初为人父母，最想了解的就是一些关于养育婴幼儿的科学知识。本书就是针对新手父母们这一迫切的需要，结合专家多年的婴幼儿早期教育和科学育儿知识的经验而编写。希望新手父母能从这本书中学到所需的育儿知识，真正有效地养育宝宝。

本书着重介绍了0~3岁中不同阶段的优秀育儿方法，令读过本书的父母们，能够正确了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿各方面的发展水平；让父母们懂得用什么养的科学方式去培养、教育宝宝，让他们快乐、健康且聪明的成长。此外，本书适合新手父母阅读之处，在于大量的真实育儿图片，可以令每位家长轻松地掌握育儿方法。

本书在编著时，由于时间比较仓促，所以不足之处在所难免，希望广大读者在阅读本书时，若发现不足之处，请给予批评指正，以便下次再版时及时修改，谢谢！



目录 Mulu

第一章

了解婴幼儿的营养需求

01 0~3个月婴幼儿营养 22

母乳喂养的优点.....22

第一次给婴儿喂奶的时间.....23

新生儿喂养方法.....23

判断新生儿吃饱的方法.....24

3个月婴儿的营养添加.....24

母乳喂养的注意事项.....24

混合喂养的注意事项.....25

哺乳期食谱.....26

☆ 甜瓜汁.....26

☆ 苹果胡萝卜汁.....26

☆ 橘子汁.....27

☆ 梨汁.....27

☆ 桃汁.....27

☆ 胡萝卜汁.....28

☆ 苹果汁.....28

☆ 苹果淀粉汁.....28

☆ 蔬菜汁.....29

☆ 香蕉蔬果汁.....29

☆ 栗子卷心菜汁.....29

02 4~6个月婴幼儿营养 30

制备泥类或糊类食物的注意事项...30

4~6个月婴儿辅食添加的原则.....30

辅食添加的顺序和种类.....32

婴儿添加辅食的时间.....32

3~6个月.....32

4~5个月.....33

6~12个月.....33

7~8个月.....33

9~10个月.....33

11~12个月.....33

换乳期食谱.....34

☆ 地瓜蛋黄粥.....34

☆ 香蕉泥.....34

☆ 南瓜碎末.....34

☆ 鳕鱼香菇粥.....35

☆ 核桃小米粥.....35

☆ 胡萝卜汤.....35

☆ 碎菜粥.....36

☆ 南瓜浓汤.....36

☆ 牛奶麦片粥.....36

☆ 地瓜大米粥.....37

☆ 翡翠羹.....37

☆ 鳕鱼粥.....37

☆ 菠菜大米粥.....38

☆ 蛋黄菜糊.....38

☆ 胡萝卜牛奶汤.....38

☆ 鱼肉松粥.....39





☆ 金枪鱼牛奶粥.....	39
☆ 蛋黄粥.....	39
☆ 小米糊.....	40
☆ 蔬菜清汤.....	40
☆ 蛋黄糊.....	40
☆ 南瓜土豆糊.....	41
☆ 大米蛋黄糊.....	41
☆ 胡萝卜甜粥.....	41

03 7~12个月婴幼儿营养42

婴儿应该吃什么.....42

给婴儿喂饭应该注意什么.....43

7~12个月婴儿的喂养方法.....44

7~9个月婴儿的喂养方法.....	44
7~9个月婴儿辅食添加的原则.....	45
给婴儿断乳需遵循的原则.....	45
断乳后婴儿喂养的注意事项.....	46
10~12个月婴儿的喂养方法.....	46
10~12个月婴儿辅食添加原则.....	46
手持食物的制备.....	47

过渡期食谱.....48

☆ 牛肉粥.....	48
☆ 番茄鱼粥.....	48
☆ 鸡肝胡萝卜粥.....	48
☆ 虾皮香芹燕麦粥.....	49
☆ 蛋花鱼.....	49
☆ 鲈鱼粥.....	49
☆ 黑芝麻糙米粥.....	50
☆ 莲藕粥.....	50
☆ 豆苗碎肉粥.....	50
☆ 核桃小米粥.....	51
☆ 芹菜牛肉粥.....	51
☆ 鸡脯菜花粥.....	51
☆ 山药红米粥.....	52
☆ 榛子杞子粥.....	52

☆ 香菇肉粥.....	52
☆ 冬瓜粥.....	53
☆ 菠菜紫菜粥.....	53
☆ 鲜奶鱼丁.....	53

04 1~2岁幼儿营养.....54

1~2岁幼儿的喂养方法.....54

1~1.5岁幼儿的喂养方法.....	54
1.5~2岁幼儿的喂养方法.....	54

1~2岁幼儿饮食的注意事项.....55

1~1.5岁幼儿饮食注意事项.....	55
1.5~2岁幼儿饮食注意事项.....	56

长牙期食谱.....57

☆ 肉末软饭.....	57
☆ 豌豆稀饭.....	57
☆ 文思豆腐.....	57
☆ 青菜肉饼.....	58
☆ 甜椒鱼丝.....	58
☆ 虾酱炒豆腐.....	58
☆ 荠菜肉馄饨.....	59
☆ 水晶南瓜包.....	59
☆ 鸡肉马铃薯丸.....	59
☆ 金针菇面.....	60
☆ 火腿狮子头.....	60
☆ 馄饨.....	60
☆ 煮鱼丸.....	61
☆ 什锦水果羹.....	61
☆ 虾皮冬瓜.....	61
☆ 葱油虾米面.....	62
☆ 凉拌猪皮冻.....	62
☆ 鲫鱼汤.....	62
☆ 白菜豆腐牛肉汤.....	63
☆ 葡萄丝糕.....	63
☆ 番茄碎面条.....	63
☆ 木耳海参汤.....	64

目录 Mulu

☆ 小米面发糕.....	64
☆ 比萨三明治.....	64
☆ 荷兰豆炒虾仁.....	65
☆ 红烧土豆.....	65
☆ 草鱼烧豆腐.....	65

05 2~3岁幼儿营养 66

2~3岁幼儿的喂养方法 66

2~2.5岁幼儿的喂养方法 66

2.5~3岁幼儿的喂养方法 66

2~3岁幼儿饮食注意事项 67

2~2.5岁幼儿饮食的注意事项 67

2.5~3岁幼儿饮食注意事项 67

健康食谱 68

☆ 软煎鸡肝.....	68
☆ 海米拌油菜.....	68
☆ 三色肝末.....	68
☆ 黄鱼小馅饼.....	69
☆ 鳕鱼蔬菜丸.....	69
☆ 萝卜牛肉粥.....	69
☆ 鸡肝蔬菜粥.....	70
☆ 嫩肉丸子.....	70
☆ 虾皮清炖豆腐.....	70



☆ 芝麻猪肝.....	71
☆ 八宝粥.....	71
☆ 牛肉碎菜.....	71
☆ 红汁番茄米粉.....	72
☆ 蒜蓉油麦菜.....	72
☆ 海米油菜.....	72
☆ 什锦虾仁蒸蛋.....	73
☆ 豆腐皮鹌鹑蛋汤.....	73
☆ 麻酱小花卷.....	73

06 让幼儿爱上吃饭的妙招 74

该放手时就放手 74

让幼儿把吃饭当游戏 74

邀请幼儿进厨房 74

巧用谚语、俗语 75

益智食谱 75

☆ 栗子鸡块.....	75
☆ 什锦鳕鱼丁.....	75
☆ 花生核桃大米粥.....	76
☆ 白糖豆浆.....	76
☆ 可口三文鱼炒饭.....	76
☆ 桃仁鸡丁.....	77
☆ 山药芝麻粥.....	77
☆ 冬菇白菜.....	77

07 婴幼儿的喂养误区 78

科学选择添加辅食时间 78

婴幼儿不吃饭不一定是厌食 79

添加辅食应循序渐进，调料、饮料最好避免 79

营养食谱 80

☆ 海参冬菇汤.....	80
☆ 鲜菇炒豌豆.....	80



☆ 竹笋肉粥.....	80
☆ 三丝银耳.....	81
☆ 蛋皮饭包寿司卷.....	81
☆ 虾肉水饺.....	81
☆ 四宝菠菜.....	82
☆ 鸡丝拌银芽.....	82
☆ 花生粥.....	82

第二章

婴幼儿生长发育及能力发育情况

01 0~1个月 84

身体发育标准 84

生长发育标准 84

大便.....	84
排尿.....	84
体温.....	85
睡眠.....	85

能力发展标准 85

触觉.....	85
视觉.....	85
心理.....	85

02 1~2个月 86

身体发育标准 86

生长发育标准 86

排尿.....	86
睡眠.....	86

能力发展标准 87

动作.....	87
听觉.....	87
触觉.....	87
视觉.....	87
心理.....	87

03 2~3个月 88

身体发育标准 88

生长发育标准 88

大便.....	88
睡眠.....	88

能力发展标准 89

动作.....	89
语言.....	89
听觉.....	89
感觉.....	89
心理.....	89

04 3~4个月 90

身体发育标准 90

生长发育标准 90

大便.....	90
排尿.....	90
睡眠.....	91

能力发展标准 91

语言.....	91
动作.....	91
感觉.....	91
听觉.....	91
心理.....	91

目录 Mulu

05 4~5个月 92

身体发育标准 92

生长发育标准 92

睡眠..... 92

长牙..... 92

能力发展标准 93

动作..... 93

语言..... 93

听觉..... 93

触觉..... 93

视觉..... 93

感觉..... 93

心理..... 93

06 5~6个月 94

身体发育标准 94

生长发育标准 94

睡眠..... 94

胎毛脱落期..... 94

能力发展标准 94

感觉..... 94

语言..... 95

视觉..... 95

心理..... 95

07 6~7个月 96

身体发育标准 96

生长发育标准 96

睡眠..... 96

长牙..... 96

能力发展标准 96

动作..... 96

语言..... 97

听觉..... 97

感觉..... 97

视觉..... 97

心理..... 97

08 7~8个月 98

身体发育标准 98

生长发育标准 98

睡眠..... 98

体重..... 98

能力发展标准 98

语言..... 98

动作..... 99

听觉..... 99

感觉..... 99

视觉..... 99

心理..... 99

09 8~9个月 100

身体发育标准 100

生长发育标准 100

大便..... 100

排尿..... 100

睡眠..... 100

能力发展标准 101

语言..... 101

动作..... 101

心理..... 101

10 9~10个月 102

身体发育标准 102



生长发育标准 102

大便.....	102
睡眠.....	102

能力发展标准 102

语言.....	102
动作.....	103
心理.....	103

11 10~11个月 104

身体发育标准 104

生长发育标准 104

睡眠.....	104
长牙.....	104

能力发展标准 105

动作.....	105
语言.....	105
心理.....	105

12 11~12个月 106

身体发育标准 106

生长发育标准 106

睡眠.....	106
长牙.....	106

能力发展标准 106

动作.....	106
语言.....	107
心理.....	107

13 12~18个月 108

身体发育标准 108

生长发育标准 108

睡眠.....	108
排泄.....	110

能力发展标准 110

动作.....	110
语言.....	111
感觉.....	111

14 18~24个月 114

身体发育标准 114

生长发育标准 114

能力发展标准 114

15 24~36个月 115

身体发育标准 115

生长发育标准 115

能力发展标准 115

16 0~3岁宝宝语言的发育 116

0~3个月宝宝说话从这里开始 116

宝宝说话需具备的条件	116
每个阶段孩子应达到的标准	116
理解宝宝的啼哭	117
把握宝宝语言能力发育的特点.....	117
激发宝宝语言的训练	117
把握宝宝自发的发声机会	118

4~8个月宝宝快说话了..... 119

4~8个月宝宝的学话条件	119
向宝宝介绍周围环境中的人和物.....	119
逗引宝宝发音	119

目录 Mulu

9~12个月开始理解词的含义 120

9~12个月宝宝学习语言的特点	120
开始学会用动作表达“不”	120
宝宝的肢体语言	121
这样培养，宝宝就爱读书	121

13~18个月为宝宝创造一个良好的语言环境 122

宝宝听懂你的话了	122
一词多意的表达方式	123
鼓励宝宝学会表达	123
进行听说话的训练	123

19~21个月走进“词汇爆炸”的时代 124

说“不”的宝宝好可爱	124
说话练习怎样才能收到好效果	124

22~24个月培养宝宝的口语表达能力 125

妈妈要多与宝宝会话	125
宝宝话太多正常吗	125
不要忽略语法	125

25~27个月宝宝要互动交流了 126

让宝宝语言在自然中得到发挥	126
让宝宝在交往中表现语言个性	126
让宝宝将礼貌用语运用到生活中	127

28~30个月宝宝说话步入快车道 127

28~30个月宝宝的语言发育	127
培养宝宝的语言逻辑	128
宝宝发音不清晰怎么办	130
父母要鼓励胆小的宝宝大声说	130

31~33个月语言发展的关键期 131

家有爱插话的宝宝	131
说话晚就笨吗	131
宝宝学习语言的关键期	132

34~36个月学习语言的关键期 133

宝宝爱问“为什么”	133
3岁宝宝的语言智能关键点	133
深度开发语言智能需注意什么	135

17 0~3岁情感的发育 136

认识情商：高情商的父母胜过100个老师 136

何谓情商	136
情商与智商	136
0~3岁宝宝的心理特点	137
高情商父母应该关注宝宝的哪些方面	137

道德情商：塑造宝宝高情商的 第一步 137

要教会宝宝有颗善良的心	137
要教会宝宝爱和尊重	137
教会孩子自理生活	137

快乐情商：给宝宝的快乐人生 138

兴趣爱好要广泛	138
不同时期的快乐	138
克服宝宝心理自卑的方法	139
给宝宝树立分享的榜样	139

让感恩植根于宝宝内心深处 140

言传身教	140
提供方式	140
游戏强化	140
懂得礼貌	140
关爱周围	140



第三章

轻松掌握常用 育儿知识

01 尿布的更换..... 142

纸尿裤的更换 142

擦屁股的方法 142

更换纸尿裤的方法 142

宝宝睡着时如何更换尿不湿 143

拉拉裤的更换 143

如何丢弃脏内裤..... 144

尿布的更换 144

选尿布 144

尿布的折叠 144

保留上面的腰带 144

尿布的使用 145

洗尿布 145

尿布湿疹的预防..... 145

轻松更换尿布的窍门..... 146

避免弄脏衣服和床单的窍门 147

02 给新生儿洗澡 148

做好洗澡前准备..... 148

新生儿洗澡的基本操作 148

洗完澡后的工作..... 151

03 池浴..... 152

做好池浴前准备..... 152

池浴的基本操作..... 152

池浴完毕 154

04 身体的清洁与呵护 .. 155

眼睛 155

耳 155

鼻 156

脐部 156

未完全干燥的脐部护理 157

完全干燥的脐部护理 157

手指甲 157

脚趾甲 158

头发 158

05 穿衣护理 159

各种宝宝衣服展示 159

贴身内衣及外衣的穿着方法 160

06 抱和背 161

颈部在结实之前如何抱 161

横着抱 161

坐着抱 161

抱在腰间 161

支撑宝宝头部的的方法 162

抱起宝宝的方法 162

目录 Mulu

颈部结实以后的抱法 163

坐着抱	163
竖着抱	163
抱在腰间	163

玩耍时的抱法 163

用背背 164

07 外出 165

根据不同的月龄，选择户外活动及外出的方式 165

新生儿	165
1~2个月	165
3~6个月	165
7~11个月	165
12个月	165

婴儿车的选择及使用方法 166

安全坐椅的选择及使用方法 167

安全坐椅的类型	167
安放坐椅的位置	167
安装的方法	167
乘坐时的注意事项	167

08 牙齿与口腔护理 168

乳牙发育的过程 168

乳牙开始萌发的6~8月阶段 169

保健要点	169
纱布擦拭的步骤	169

上下齿齐全的1岁阶段 169

保健要点	169
刷牙的步骤	170
刷牙的注意事项	170

臼齿萌发的1.5岁阶段 170

保健要点	170
刷牙的步骤	171

龋齿是怎样引起的 171

龋齿是由于坏齿细菌引起的	171
乳牙很容易遭到坏齿细菌的侵害	171

口腔、牙齿疾病的基础知识 172

口腔健康	172
通过预防、检查、早期治疗使宝宝有一口健康的牙齿	172
家长应注意培养宝宝良好的咀嚼习惯和咀嚼力量	172

霉菌性口炎 172

发病原因	172
症状表现	172
治疗护理	172

地图状舌 173

发病原因	173
症状表现	173
治疗护理	173

口疮性口腔炎 173

发病原因	173
症状表现	173
治疗护理	173

疱疹性口腔炎 173

发病原因	173
症状表现	173
治疗护理	173

先天齿 174

发病原因	174
症状表现	174
治疗护理	174



上皮珍珠 174

发病原因	174
症状表现	174
治疗护理	174

咽后脓肿 174

发病原因	174
症状表现	174
治疗护理	174

09 散步和日光浴 175

健康宝宝的日光浴 175

时间	175
地点	175
好处	175

散步和阳光浴的注意事项 175

带能遮阳的帽子	175
及时补充水分	175
不适时中断日光浴	175

10 夏季和冬季照顾方法 176

夏季育儿 176

室内的环境	176
出汗的对策	177
睡眠	177

冬季育儿 178

室内的环境	178
洗澡	178
外出	179
夜间哺乳	179
睡眠	179

11 婴幼儿抚触操 180

开始之前 180

脑部 180

额头	180
下颌部	180
头部	181

胸部 182

胸部	182
扩胸运动	182

腹部 183

腹部	183
“ $\cap$ ”形按摩	183
字母形按摩	184

四肢 184

上肢	184
手部	185
下肢	186
足部	187

背部 187

背部	187
“s”形按摩	188

臀部 189

抚触结束 189

第四章

培养婴幼儿的良好习惯

01 分阶段的排便训练 .. 192

0~5个月 及时更换湿尿布 192

6~12个月 必须掌握排便节奏 .. 192

目录Mulu

13~18个月 按时让宝宝坐到

排便器上 193

19~24个月 全面进行排便训练时

不能责骂宝宝 193

25~36个月 让宝宝体验“喇”地排
尿的感觉 193

当自理大小便失败时 193

重新使用尿布 193

不能冷眼对待宝宝 193

诱导宝宝的好奇心 193

准备内裤箱 193

02 自理大小便..... 194

18个月以后进行排便训练 194

自理大小便具有深远的意义 194

不要强迫宝宝练习自理大小便 195

不能过于着急 195

中途容易出现失误 195

即使到了寒冷的冬天，也不能中断

排便训练 195

发生以下情况时，应该延迟排便

训练的时间 196

出现便秘症状 196

强烈拒绝 196

一看到排便器就哭 196

自理大小便的训练秘诀 196

秘诀1：鼓励是成功的快捷方式 196

秘诀2：先进行自理大便的训练 196

秘诀3：撤掉尿布 196

秘诀4：给宝宝示范排便时要做用力的动作 196

03 15日撤掉尿布..... 197

1~3日 让宝宝学会“嘘嘘”

“嗯嗯”等排使用语 197

4~6日 把排便器当玩具使用 197

7~9日 要像玩游戏一样进行

排便训练 197

10~15日 引导宝宝独自排便 198

04 分阶段培养睡觉的 习惯..... 199

0~5个月 开始培养有规律的

睡眠习惯 199

6~11个月 要想晚上熟睡白天就

应该尽量活动 199

13~18个月 培养有规律的午觉

习惯 200

19~24个月 在指定的时间内

入睡 200

36个月 独自睡觉的最佳时期 200

05 让婴幼儿入睡的方式 201

当宝宝睡醒后哭闹时，不应该马上做
出反应 201

晚上多睡，白天少睡 201

营造出睡觉的气氛 201



用温水沐浴 201

给宝宝听有节奏感的音乐或
童话故事 202

用可爱的娃娃或玩具稳定
宝宝的情绪 202

当宝宝惧怕黑暗时，应该点亮
小台灯 202

宝宝独自睡觉时，不能更换地方 202

培养自觉睡觉的意识 203

给宝宝提供舒适的睡眠环境 203

经常换气 203

在阳光下消毒棉被 203

床铺与墙壁之前必须保持一定的距离 203

床上用品的摆设 203

婴儿不应离开家长视线 203

06 纠正不良的睡眠习惯 204

睡觉前经常哭闹 204

为什么会这样 204

解决方法 204

只有含着手指或奶嘴才能入睡 204

为什么会这样 204

解决方法 205

睡觉时到处滚动 205

为什么会这样 205

解决方法 205

咯吱咯吱地磨牙 205

为什么磨牙 205

解决方法 205

跟成人一样打呼 205

为什么会打呼 205

解决方法 205

07 饮食的习惯 206

良好的饮食习惯包括 206

尊重宝宝想独自吃饭的欲望，

而且经常给予奖励 207

培养正确的饮食习惯 207

挑食时 207

边吃边玩 208

不肯吃饭时 208

如果培养生活习惯进行的不顺利 208

利用印有宝宝喜欢的画或动物的餐具 208

一到用餐时间，就让宝宝坐在餐桌前 208

08 分阶段培养饮食习惯 209

0~3个月 确定授乳时间，保持

授乳节奏 209

4~6个月 快乐度过换乳期 209

7~12个月 进行换乳训练，

逐渐习惯杯子 209

13~24个月 彻底扔掉奶瓶，

独自吃饭 210

25~36个月 爸爸和妈妈应该

做出示范 210

第五章

各阶段婴幼儿的有趣游戏

01 1~3个月 颈部结实阶段 212

小鸡小鸭到我家	212
猜猜我是谁	213
找宝藏	213
汽车嘟嘟嘟	214
声音在哪里	214
猜猜我是谁	215
小汽车，嘀嘀响	215

02 3~6个月 刺激五官发育 216

拉扯小环	216
小小彩笔	217
破坏大王	217

03 6~9个月 坐立阶段 218

我们家的宝宝最爱笑	218
森林里动物的小聚会	219
笑一笑	219

04 9~12个月 抓立阶段 220

第三个玩具	220
寻找小宝贝	221
我要站起来了	221
小小马术家	222
滚小球	222

05 12~18个月 蹒跚学步阶段 223

寻找小宝贝	223
投掷玩具考眼力	224
攀越小山峰	224
小小杯子	225
丢球	225
考考宝宝的小记性	226
小小“搬运工”	226
催眠的小故事	227
探索声音	227
金鸡独立	228
翻筋斗	228

