

主 编 章文平
副主编 董秀兰 黄映月 刘 蓉

和宝宝同成长

0~3岁幼儿养育 全书



广东科技出版社
全国优秀出版社

主 编：章文平
副主编：董秀兰 黄映月 刘 蓉

和宝宝同成长

0~3岁幼儿养育 全书



广东科技出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁幼儿养育全书 / 章文平主编. —广州: 广东科技出版社, 2006. 1

ISBN 7-5359-3919-8

I. 0… II. 章… III. 婴儿—哺育—基本知识
IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 054594 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮码: 528225)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张 14 字数 300 千

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 000 册

定 价: 25.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

十月怀胎，一朝分娩。随着新生命的到来，年轻的父母又要投入到更为陌生的育儿生活中去。面对纤弱的儿女，父母们充满怜爱，舐犊之情油然而生，却又十分担心，怎样抚养儿女，如何才能让婴儿长得更健康，怎样养育一个聪明的小孩，如何做到事半功倍……一系列疑问纷至沓来。能否养育一个具有健壮体格、健全心智的儿童，是社会进步的要求，是文明社会的象征，大到国家，小到家庭，无不为之倾尽全力。儿童是祖国的未来，我国要在 21 世纪中叶进入中等发达国家的水平，不仅仅体现在经济的腾飞，更重要的是个人素质的提升，德智体的全面发展，并被赋予崭新的内容。因此，儿童养育成为全社会共同关注的问题，也给年轻的父母提出了更高的要求。

那么，如何养育一个健康的儿童呢？我们认为，年轻的父母们应从以下两点入手：

第一，年轻的父母要不断提升自己，从体格、心智、情操几方面不断完善自己，才能养育一个健全的儿童。“有其父，必有其子”是完全有道理的。良好的开端等于成功了一半，在新生命的开始阶段，进行正确的喂养将为以后的人生打下坚实的基础。俗话说：“三岁看大，七岁看老”，人生之初第一年的喂养是非常重要的，不但能保障婴儿健康地生长发育，而且也可年轻的父母积累丰富的育儿经验。

第二，随着时代的变迁，育儿观念不断改进，年轻的父



母要不断学习育儿知识，不能只依靠父母，一定要亲力亲为。目前，育儿书籍十分丰富，但婴儿养育是一件实践性很强的事，年轻的父母在不断学习的同时，要把书本知识变为自己的经验，才能更好发挥它的作用。对育儿知识，既要学习吸收，更要灵活运用。

本书针对初为人父母最为关心的问题，以德智体全面发展的目标，从成长、喂养、教育、疾病预防几方面出发，按月龄为顺序编写，可作为年轻父母对0~3岁小儿的育儿指导书。由于个体成长的时间差异，在阅读本书时不必严格按月龄来阅读，而应该提前一段时间阅读或从目录查找您感兴趣的内容阅读，同时也应该经常复习前面的内容，毕竟在育儿过程中有许多问题是不断重复的。

希望本书对您会有所帮助，但由于水平有限和时间仓促，不妥之处在所难免，欢迎读者朋友批评指正。

编者

2005-6-12

第一编 生长篇 ▶▶▶

一、各月龄生长概况 ★★

正常的新生婴儿的特征	002
0~7天的新生儿体重变化	003
7~28天的新生儿生长情况	004
2个月的婴儿概况	004
3个月的婴儿概况	005
4个月的婴儿概况	006
5个月的婴儿概况	007
6个月的婴儿概况	007
7个月的婴儿概况	008
8个月的婴儿概况	009
9个月的婴儿概况	009
10个月的婴儿概况	010
11个月的婴儿概况	011
1岁婴儿的特征	011
1~1.5岁的孩子概况	012
1.5~2岁小儿的生长特征	013
2~2.5岁孩子的生长特点	014
2.5~3岁孩子的生长发育特点	015

二、婴儿心智发育特征 ★★

动作发育时间表	016
婴儿语言发育规律	017
婴儿精神发育状况	017
婴儿何时开始认生	018
婴儿何时开始会坐	019
婴儿何时开始听懂语言	019
婴儿手指动作的发育	020

目 录

1岁婴儿的智力发展	021
小手的作用	022
刚刚学会独自行走的孩子的走路特征	022
1~1.5岁孩子的智力发展	023
1.5~2岁的孩子如何学会跑	024
为什么1.5~2岁的孩子发音不准	024
1.5~2岁孩子的注意力和记忆力有什么特点	025
为什么1.5~2岁孩子的好奇心强	025
2~2.5岁孩子的智力特点	026
2.5~3岁孩子的心理发育特点	027

三、其他正常的生理特征 ★

新生儿为何乳房肿胀	029
新生儿喜欢的姿势	029
新生儿的睡眠时间	030
正常新生儿的大小便	031
新生儿的反射功能	031
新生儿的听觉	032
新生儿的视觉	033
新生儿的味觉和嗅觉	033
婴儿大便有何特点	034
婴儿期的睡眠时间	035
测量婴儿头胸围的意义	036
婴儿手臂为何抖动	036
婴儿视力是否正常	037
婴儿过轻或过重	038
婴儿消化系统的特征	039
婴儿出牙时的规律	040
婴儿皮下脂肪出现的顺序	041

第二编 喂养篇 ▶▶▶

一、母乳喂养 ★

准备哺乳的三个阶段	043
要珍惜宝贵的初乳	044
喂奶时间越早越好	045
早喂奶有什么好处	045
母乳喂养注意事项	046
尝试多种喂哺姿势	047
评价母乳的质和量	048
如何纠正母乳不足	049
使母乳充足的妙术	050
患乳腺炎能否喂乳	051
防治乳母乳头皲裂	052
新生儿漾奶和吐奶	052
让宝宝打嗝的姿势	053
妈妈的饮食如何影响宝宝	054
哪些婴儿不宜母乳喂养	054
防治乳母乳房胀痛	055
认识母乳喂养误区	056
母乳喂养的妈妈用品	057
哺乳妈妈日常饮食	059
乳房异常情况处理	060
防止喂乳后婴儿吐奶	061
应何时添加鱼肝油	062
喂奶前是否要喂糖水	063

二、混合喂养 ★

什么叫做混合喂养	064
如何选择代乳制品	064



目 录

人乳化奶粉的特点	065
常见含量不合理代乳品	066
鲜牛奶的正确配制	066
喂母乳和喂牛奶婴幼儿的大便	067
如何正确调制奶粉	068
奶瓶的选择及清洗	069
婴儿不宜吃去脂奶	069
婴儿不宜吮空奶头	070

三、早产儿养护要点 ★

早产儿的喂养要点	071
早产儿的热量要求	072
早产儿应重视疾病的预防	073

四、新生儿养护要点 ★

新生儿的日常照顾	074
婴儿的户外活动	074
新生儿的睡眠	075
婴儿做俯卧姿势好	076
头上乳痂去除方法	077
如何避免“偏头”	078
要为新生儿准备什么	078
尿布的选择和使用	079
尿布的清洗与消毒	080
使用纸尿裤的特点	080
婴儿期衣着的要求	081
如何为婴儿选内衣	082
清洗内衣注意事项	083
为婴儿准备小床	084

为婴儿准备卧具	085
夏季和冬季的育婴	085
婴儿对声音的适应	086
为什么要减少对新生儿的探视	088
新生儿的肚脐护理	088
婴儿口腔卫生护理	089
如何给新生儿喂药	090
如何给新生儿洗澡	091
如何给宝宝剪指甲	092
如何给婴儿称体重	092
注意婴儿凶门的发育	093
如何为婴儿测体温	094

五、其他护理要点 ★

如何给婴儿听音乐	095
积极地对婴儿说话	095
听觉的发育与训练	096
多锻炼婴儿的手指	097
视觉的发育与训练	098
进行注视的训练法	099
婴儿大小便的训练	100
和宝宝做肢体游戏	101
掌握正确喂奶次数	102
何时开始喝果汁好	102
果汁的选择及喂法	103
自己动手制作果汁	104
了解营养素的作用	105
培养睡眠习惯	105
婴儿吸吮手指好吗	107
深夜喂奶注意事项	108





目 录

给婴儿的日常玩具	108
如何正确选择玩具	109
宝宝的枕头	110
4个月婴儿的喂养	111
4个月婴儿的一日餐	112
4~6个月的食物	112
调制婴儿合理膳食	113
蔬菜汁和汤的制作	114
婴儿受惊吓的反应	114
奶瓶对口腔的影响	115
实施婴儿早期教育	116
婴儿的饮食要求	117
从流体过渡到固体	117
用蛋黄制成辅食	118
婴儿俯卧睡好处多	119
5个月婴儿的照料	119
背婴布带与婴儿车	120
婴儿也应穿袜戴帽	121
开始用汤匙喂食物	122
职业妈妈如何育儿	123
夏天如何使用凉席	123
婴儿的喜抱及陪睡	124
婴儿可以照镜子吗	125
床边悬挂玩具要领	125
注意食物的色香味	126
如何正确选择水果	127
水果不能代替蔬菜	128
玩拨浪鼓有何益处	128
婴儿玩积木的好处	129
引导婴儿开口说话	130



婴儿手的动作训练	130
爬行的时机及训练	131
干布摩擦婴儿有何好处	132
婴儿喜欢敲打东西	133
妈妈常为婴儿洗澡	134
婴儿洗澡的宜与忌	135
婴儿空气浴的好处	135
出牙时的口腔卫生	136
出牙时的注意事项	137
选择适合婴儿的鞋	138
7~8个月的营养量	139
断奶食应换成固体	139
油对婴儿有何好处	141
婴儿为何抓头发和衣服	141
咀嚼利于语言发育	142
多与婴儿玩藏猫猫	143
8~9个月的睡眠	143
8~9个月的旅行	144
婴儿该如何看电视	145
加强婴儿倒手训练	146
烹调饮食有何作用	146
饮食对大脑的作用	147
健脑的食物有哪些	148
橙绿色蔬菜和水果	148
婴儿应多吃些粗粮	149
婴儿为何都爱玩纸	150
如何处理婴儿认生	151
食欲不振时怎么办	151
1岁以下婴儿的喂药	152
含蛋白质多的食物	153





目 录

多吃含蛋白质食物	154
9个月后婴儿食谱	155
培养良好饮食习惯	155
婴儿食物烹调法	156
健脑的营养素	158
10个月婴儿的饮食特点	160
10个月婴儿食谱的安排原则	161
清淡饮食益于成长	161
水果对婴儿好处多	162
如何给婴儿吃点心	162
如何防止婴儿偏食	163
应该积极锻炼婴儿	164
选择好适宜的玩具	164
和婴儿一起做游戏	165
中药的煎煮及服用	166
让婴儿到户外游玩	166
帮助婴儿练习走路	167
睡前吃东西害处多	168
婴儿正确食用甜食	168
婴儿生长快慢不一	169
硬食利于婴儿发育	170
满足婴儿的好奇心	171
左撇子需要纠正吗	171
训练婴儿学吃东西	172
不适合婴儿的食品	173
嚼饭给婴儿吃不好	173
幼儿饮食的合理安排	174
如何让 1~1.5 岁的孩子独睡	175
给幼儿盖被子有什么学问	176
如何为 1~1.5 岁的孩子建立合理的生活制度	176



孩子为什么尿床	177
深秋时节幼儿衣被不宜太暖	178
教孩子刷牙	178
如何为孩子补钙	179
如何培养 2.5~3 岁孩子良好的生活习惯	180
儿童饮食的“四不原则”	181
宝宝 3 岁前不宜用哪些餐具	181
带宝宝外出旅行的秘诀	183

六、正确推进断奶

婴儿应该自然断奶	185
循序渐进断奶	185
断奶分期及其辅食	186
不同月龄的断奶食	187
如何顺利推进断奶	189
断奶的必要及方法	190
丰富断奶食的种类	191
怎样有效喂断奶食	192
断奶食的准备与加工	192
婴儿断奶后的饮食	194
顺利度过断奶后期	195
断奶过程注意事项	196

七、谨慎防止各月龄的意外事故

2 个月	198
3 个月	199
4 个月	200
5 个月	202
6 个月	203
7 个月	204





目 录

8个月	205
9个月	206
10个月	207
11个月	208
12个月	209
1岁以后	211

八、入园必修课

心理卫生课	212
自理能力训练课	213
准备入园物品	214
新入园的宝宝为何体弱多病	215
如何给孩子找幼儿园	216

第三编 疾病篇

一、疾病小常识

尽早发现婴儿疾病	219
婴儿为何容易生病	220
如何辨别新生儿的哭声	220
婴儿的正常生理啼哭	221
婴儿的需要性啼哭	222
婴儿的疾病性啼哭	223
辨别异常大便	224
认识婴儿的斑和痣	225
奶癣的原因及表现	226
婴儿奶癣日常护理	227
婴儿奶癣饮食疗法	228
婴儿脓疱疹的防护	229

婴儿鹅口疮的防护	229
如何处理婴儿疝气	230
如何处理婴儿鼻塞	231
婴儿耳朵易受伤害	232
如何处理婴儿耳病	232
尽早发现婴儿耳聋	233
如何清理婴儿耳屎	234
婴儿为何眼屎增多	235
什么是婴儿隐睾症	236
先天与遗传性疾病	236
注意婴儿阴部卫生	237
婴儿夏季热的防治	238
婴儿出牙时的情况	239
包茎以及包皮过长	239
婴儿为何容易出汗	240
如何应对婴儿夜啼	241
婴儿往嘴里放东西	241
婴儿的抗病力下降	242
婴儿倒睫的防与治	243
婴儿流口水的原因	244
婴儿发热时的护理	245
支气管炎并非肺炎	246
什么叫做先天愚型	246
引起婴儿发热原因	247
认识先天性心脏病	248
头围与聪明有关吗	249
婴儿大便硬怎么办	249
偏头与斜颈的防治	250
什么是舌系带过短	251
尽早防治婴儿贫血	252





目 录

血红蛋白以及贫血	252
婴儿阴囊为何肿大	253
何谓婴儿发育不良	254
如何防治婴儿腹胀	255
腹泻的分类及成因	255
腹泻与饮食的关系	256
腹泻的危害及治疗	257
何谓婴儿的智慧热	258
婴儿为何容易呕吐	259
婴儿期佝偻病	259
哮喘的原因及预防	261
婴儿睡时手指抽动	262
麻疹的表现及护理	262
婴儿麻疹的并发症	263
防止婴儿感染风疹	264
什么叫做婴儿疳证	265
注意婴儿过于安静	266
聋与哑有什么关系	267
婴儿为何会鼻出血	267
痄子的预防与处理	268
吞食了异物怎么办	269
性激素类药的危害	270
打针好还是吃药好	271
水痘的发病及防护	272
感冒后的护理原则	272
婴儿百日咳的表现	273
如何防止婴儿过胖	274
缺锌对婴儿危害大	275
尿液外观是否清澈	276
厌食的成因及防治	277

