

Baby

我家宝宝 天下无双

张凡/编著



0~1岁



成长方案



上海科学普及出版社



爱心承诺

我们是一支热爱孩子的团队，我们的专家来自首都权威的医疗及研究机构，正致力于一项崇高而神圣的事业；呈现在您面前的不仅仅是一本图书，您将得到专家一对一的个性化服务；当您在孕育和养育宝宝的过程中有什么困惑和疑问，请拨打我们的专家咨询热线。



专家咨询热线：



ISBN 7-5427-3241-2



9 787542 732415 >

定价：28.80元



ISBN 7-5427-3241-2/TS · 204



0~1岁

成长方案

张 凡 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁成长方案/张凡编著. —上海:上海科学普及出版社, 2006. 5

ISBN 7-5427-3241-2

I. 0… II. 张… III. 婴幼儿—哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 155353 号

策划编辑 胡名正

责任编辑 张吉容

0~1岁成长方案

张凡 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

开本 880×1300 1/32 印张 16.625 字数 342000

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-3241-2/TS·204

定价:28.80 元

Contents

目 录

第一章 新生儿

★一、生长发育 / 1

1. 新生儿生理指标 / 1
2. 新生儿的生理功能 / 2
3. 新生儿健康参考 / 5

★二、育儿要素 / 6

1. 母乳喂养 / 6
2. 新生儿防疫 / 8

★三、喂养指导 / 11

1. 初乳是黄金 / 11
2. 喂奶时机 / 12
3. 正确哺乳 / 14
4. 宝宝吃饱了没有? / 15

5. 人工喂养 / 16

6. 早产儿喂哺 / 18

★四、保健护理 / 20

1. 给新生儿洗澡 / 20

2. 女婴卫生 / 22

3. 黄疸处理 / 24

4. 胎痂处理 / 25

5. 脐带护理 / 25

★五、日常起居 / 27

1. 有益的环境 / 27

2. 衣服和包被 / 29

3. 换洗尿布 / 31

★六、发育和训练 / 34

1. 总在睡觉的宝宝 / 34

2. 与宝宝交流 / 35

3. 生理反射能力 / 36

4. 感知能力 / 37

5. 四肢抚触 / 39

★七、行为培养 / 40

1. 认妈妈和“行走” / 40

2. 早期感知训练 / 41

3. 视觉训练 / 43



4. 听觉训练 / 43

第二章 两个月的乳儿

★ 一、生长发育 / 45

1. 生理指标 / 45

2. 发育指标 / 46

★ 二、育儿要素 / 48

1. 生长要点 / 48

2. 养育建议 / 49

★ 三、营养饮食 / 50

1. 母亲饮食 / 50

2. 用奶粉配制营养奶 / 51

★ 四、保健护理 / 53

1. 胎记 / 53

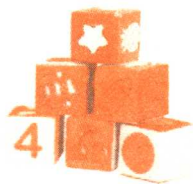
2. 剃满月头 / 53

3. 解读宝宝的哭 / 54

4. 身有异味 / 56

5. 吐奶 / 57

6. 脐疝 / 58



- 7. 清洗会阴 / 59
- 8. 剪指甲 / 60
- 9. 预防克汀病 / 61
- 10. 接种疫苗 / 62

★五、起居与环境 / 63

- 1. 环境 / 63
- 2. 户外空气浴 / 65
- 3. 听力训练 / 66
- 4. 和宝宝多说话 / 67

★六、发育和训练 / 69

- 1. 睡眠习惯 / 69
- 2. 把尿 / 69
- 3. 排大便 / 70
- 4. 训练能力 / 70
- 5. 竖抱练抬头 / 72

★七、行为培养 / 73

- 1. 触摸 / 73
- 2. 视觉训练 / 75
- 3. 抓握能力 / 77

★八、特别提示 / 78

- 1. 晒太阳，防“臀红” / 78
- 2. 防止“小胖墩” / 81



3. 哺乳母亲须知 / 82

4. 左边抱宝宝好 / 85

第三章 三个月的宝宝

★ 一、生长发育 / 87

1. 生理指标 / 87

2. 发育指标 / 88

★ 二、育儿要素 / 90

1. 培育要点 / 90

2. 养育建议 / 91

★ 三、营养饮食 / 92

1. 喂水 / 92

2. 补钙 / 93

3. 拒哺的宝宝 / 94

4. 补充维生素 C / 95

5. 鲜菜汁和果汁的制作 / 96

★ 四、保健护理 / 98

1. 摩擦红斑 / 98

2. 尿布皮炎 / 99



3. 湿疹（奶癣） / 100

★五、日常起居 / 103

1. 女婴生殖器的保护 / 103

2. 男孩生殖器的健康 / 104

3. 亲亲宝贝 / 107

4. 抚摸与按摩 / 110

5. 正确地抱孩子 / 111

6. 正确给宝宝用枕头 / 113

★六、发育和训练 / 115

1. 简易健身 / 115

2. 综合感官训练 / 117

3. 动作训练 / 118

4. 抓东西 / 120

5. 翻身 / 121

★七、行为培养 / 123

1. 睡觉习惯 / 123

2. 排尿与大便 / 124

3. 动作测试 / 125

4. 爱笑的宝宝聪明 / 126



第四章 四个月的孩子

★ 一、生长发育 / 127

1. 生理指标 / 127
2. 发育指标 / 128

★ 二、育儿要素 / 129

1. 培育要点 / 129
2. 养育建议 / 130

★ 三、营养饮食 / 131

1. 添加蛋黄 / 131
2. 添加辅食 / 132
3. 制作辅食 / 133
4. 食物防便秘 / 136
5. 牙齿与营养 / 137
6. 换乳期营养 / 139

★ 四、保健护理 / 141

1. 流口水 / 141
2. 防止睡偏头 / 142
3. 肠套叠 / 143



- 4. 脂溢性皮炎 / 144
- 5. 开始长牙 / 145
- 6. 预防脑震荡 / 147
- 7. 婴儿身上的响声 / 148
- 8. 预防接种 / 149

★ 五、日常起居 / 150

- 1. 宝宝的卧具 / 150
- 2. 睡眠规律养成 / 151
- 3. 房间与环境 / 152
- 4. 四季护肤 / 153

★ 六、发育和训练 / 155

- 1. 智力判断 / 155
- 2. 精细动作 / 156
- 3. 声音玩具 / 157
- 4. 坐的训练 / 159
- 5. 观察颅骨 / 159



★ 七、行为培养 / 160

- 1. 选择玩具 / 160
- 2. 智慧在指尖 / 161
- 3. 解读婴儿形体语言 / 163
- 4. 感观游戏 / 168



第五章 宝宝五个月

★一、生长发育 / 169

1. 生理指标 / 169
2. 发育指标 / 170

★二、育儿要素 / 172

1. 培育要点 / 172
2. 养育建议 / 173

★三、营养饮食 / 174

1. 喂养特点 / 174
2. 添加辅食及制作 / 177
3. 人工喂养 ABC / 180
4. 宝宝忌食 / 180
5. 牛奶和鸡蛋过敏 / 182

★四、保健护理 / 183

1. 预防上呼吸道感染 / 183
2. 观察囟门 / 184
3. 预防贫血 / 184
4. 预防肺炎 / 186



5. 发热的居家护理 / 187

★五、日常起居 / 189

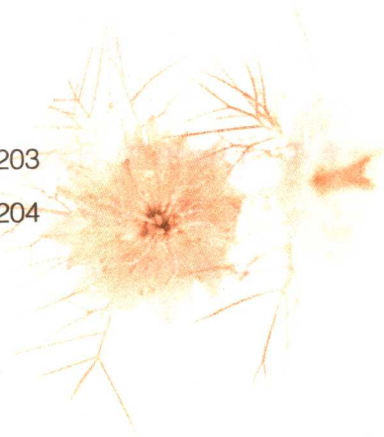
1. 制止孩子哭好吗? / 189
2. 擤鼻涕 / 190
3. 正确使用婴儿车 / 190
4. 晚上不睡的宝宝 / 191
5. 婴儿睡袋 / 193
6. 清洁口腔和保护乳牙 / 193
7. 预防意外 / 195

★六、发育和训练 / 196

1. 用匙喂食 / 196
2. 宝宝的安慰品 / 198
3. 培养独自玩 / 199
4. 智力训练 / 200
5. 动作训练 / 201
6. 手眼协调 / 203

★七、行为培养 / 203

1. 逗宝宝“说话” / 203
2. 和孩子一起玩 / 204
3. 爱吃手指 / 205



第六章 孩子半岁

★一、生长发育 / 207

1. 生理指标 / 207
2. 发育指标 / 208

★二、育儿要素 / 209

1. 培育要点 / 209
2. 养育建议 / 210

★三、营养饮食 / 211

1. 半岁孩子喂养特点 / 211
2. 断奶时机及过渡方法 / 212
3. 身材高矮与饮食有关 / 213
4. 培养味感,少食糖 / 214

★四、保健护理 / 216

1. 防治斜视 / 216
2. 预防传染病 / 217
3. 判断孩子的健康 / 219
4. 观察病中的宝宝 / 219
5. 接种疫苗有害吗 / 221
6. 半岁的孩子病多 / 222



7. 常生病的孩子抵抗力弱吗 / 223

8. 斜视测试 / 227

★ 五、日常起居 / 228

1. 学坐 / 228

2. 培养良好的生活习惯 / 229

3. 乳牙和口腔卫生 / 231

4. 排便训练 / 233

5. 勤换内衣 / 234

6. 洁身要领 / 235

★ 六、发育和训练 / 238

1. 学会爬 / 238

2. 玩具 / 239

3. 玩水 / 241

4. 学步车 / 241

5. 户外活动 / 242

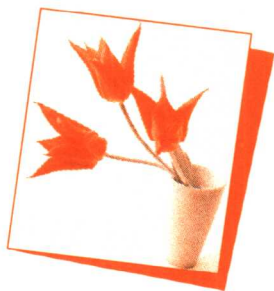
★ 七、行为培养 / 242

1. 活动性游戏 / 242

2. 学说话和发音 / 244

3. 照镜子 / 245

4. 玩具 / 246



第七章 七个月的孩子

★ 一、生长发育 / 247

1. 生理指标 / 247
2. 发育指标 / 248

★ 二、育儿要素 / 249

1. 培育要点 / 249
2. 养育建议 / 251

★ 三、营养饮食 / 252

1. 营养的搭配 / 252
2. 不宜断奶的情况 / 255
3. 小食品制作 / 256
4. 乳牙萌出 / 257
5. 围坐喂饭好 / 258

★ 四、保健护理 / 259

1. 牙齿与营养 / 259
2. 腹泻 / 261
3. 健康要素的观测 / 262
4. 增强抵抗力的措施 / 264

