

宝宝成功手册

BAOBAOCHENGONGSHOUCE



赠送 VCD 光盘

宝宝哺育

100

分

张 徐/编著



BAOBAOBU YU

中国妇女出版社

宝宝成功手册

宝宝哺育100分

张 徐 编 著

王 涛

王 智 绘 图

王欣佳

中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝哺育 100 分 / 张徐编著. - 北京: 中国妇女出版社, 2005.1

ISBN 7-80203-089-7

I. 宝... II. 张... III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129556 号

宝宝成功手册

宝宝哺育 100 分

作 者: 张 徐 编著

责任编辑: 乔采芬

装帧设计: 缪 萌

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

印 次: 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7-80203-089-7

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

随着社会的飞速发展和人类文明的不断进步，普天下父母都希望自己的宝宝智慧过人、活泼可爱、健康成长，“望子成龙，望女成凤”是许多爸爸妈妈的热切期望，从这个意义上说，该书必将成为父母所青睐的育儿必备手册。

《宝宝护理 100 分》主要讲述怎样护理宝宝的一些基本常识，护理是育儿过程中不可忽视的一大要素，是否对新生宝宝进行科学的养育，是宝宝能否健康成长的关键。

《宝宝哺育 100 分》主要讲述营养是宝宝身心发育的物质条件，是预防和抵抗疾病的重要因素。如果营养结构合理，宝宝的体重也会正常增加，动作和智力的发展也会得到进一步的提高。

《宝宝培育 100 分》主要讲述科学的育养方法是宝宝健康成长的关键，如果养育的方法不科学，将会给宝宝的发育带来不利的影响，甚至智力的发展也会相对滞后。

本书在编写过程中，得到了医学专家的大力支持和帮助，书中向新手妈妈们提供的宝宝护理、哺育、培育的具体内容和方法，是经过实践证明了的科学的育儿经验。为了读者能更直观地阅读，学习了解有关的知识和操作方法，我们邀请了有关专家、教授对其中的一些疑点、难点问题进行了详细的讲解和示范，并随书赠送 VCD 光盘，图文双解，更贴近实际生活。

科学的育儿方法，加上新妈妈、新爸爸的精心培养，两者合二为一，您的宝宝就会更健康地成长。

编 者

2005 年 1 月





* 目 录 *

- 1~6个月宝宝发育须知 / + 001
- 1~6个月宝宝的哺育要点 / + 009
- 1~6个月宝宝的注意事项 / + 012
- 新妈妈注意事项 / + 016
- 新妈妈乳汁不足的补救 / + 019
- 催乳药膳 5 则 / + 021
- 母乳不足的替代品选择 / + 024
- 掌握正确调冲牛奶的方法 / + 026
- 宝宝厌奶时的应对 / + 027
- 宝宝需要补充鱼肝油吗 / + 028
- 关于米、麦粉与牛奶和其他补充品 / + 029
- 母乳充足还要添加辅食吗 / + 033
- 怎样给 4~6 个月的宝宝添加辅食 / + 034
- 怎样给宝宝喂食蔬菜 / + 036
- 宝宝每天需要喝多少水 / + 038

- 宝宝睡眠时间多长才合适 / + 039
- 让宝宝养成单独睡觉的习惯是否正确 / +041
- 关于宝宝睡觉问题的应对 / + 042
- 如何正确使用包被 / + 047
- 怎样给宝宝洗澡 / + 050
- 用海绵给宝宝洗个干浴 / + 052
- 怎样保护宝宝的皮肤 / + 054
- 怎样给宝宝添、减衣服 / + 055
- 怎样给宝宝保暖 / + 056
- 你会使用尿垫及尿布吗 / +059
- 6个月内的宝宝要
 - 养成良好的生活习惯 / + 063
- 6个月内的宝宝要
 - 养成良好的睡眠习惯 / + 065
- 6个月内的宝宝要
 - 养成良好的饮食习惯 / + 067
- 6个月内的宝宝要
 - 养成良好的排便习惯 / + 070
- 1~6个月宝宝的基本能力 / + 072
- 1~6个月宝宝的游戏 / + 077
- 开启宝宝智力的几点提示 / + 081





- 怎样开发宝宝的智力 / + 083
- 为什么说每个宝宝都是天才 / + 085
- 让宝宝发挥感觉特点 / + 088
- 怎样促进宝宝皮肤感觉发育 / + 090
- 怎样促进宝宝的触觉发育 / + 092
- 关于宝宝的视力发育 / + 093
- 怎样训练宝宝的视觉能力和注意力 / + 095
- 宝宝头大就聪明吗 / + 098
- 为什么宝宝最爱听妈妈的声音 / + 099
- 怎样对宝宝进行音乐启蒙 / + 100
- 宝宝的语言训练 / + 103
- 关于宝宝的手 / + 106
- 怎样确认宝宝是左撇子还是右撇子 / + 108
- 宝宝玩手与智力发育 / + 109
- 宝宝什么时候可以坐 / + 111
- 关于新生宝宝的游戏须知 / + 113
- 怎样选择适合宝宝的玩具 / + 114
- 怎样训练 3~6 个月
 - 宝宝的手眼协调能力 / + 117
- 训练宝宝寻找物体 / + 118
- 7~12 个月宝宝发育须知 / + 121

- 7~12个月宝宝的哺育要点 / + 130
- 7~12个月宝宝的注意事项 / + 134
- 怎样给7~12个月的宝宝制作辅食 / + 139
- 关于宝宝的奶粉 / + 142
- 宝宝断奶后不要断牛奶 / + 143
- 怎样给宝宝顺利断奶 / + 145
- 断奶要当断就断 / + 147
- 宝宝胃口不好的原因 / + 149
- 关于宝宝吃水果 / + 150
- 宝宝腹泻是吃出来的吗 / + 152
- 关于宝宝零食 / + 154
- 怎样教宝宝自己动手进食 / + 156
- 怎样教宝宝使用餐具 / + 157
- 宝宝厌食的原因 / + 159
- 锌与宝宝的厌食 / + 161
- 宝宝的出牙时间 / + 162
- 宝宝睡眠颠倒怎么办 / + 164
- 培养宝宝控制大小便的习惯 / + 166
- 宝宝外出活动 / + 168
- 宝宝户外活动时的注意事项 / + 169
- 宝宝性健康 / + 171





- 宝宝的鞋 / ✚ 173
- 7~12个月宝宝的基本能力 / ✚ 175
- 7~12个月宝宝的游戏 / ✚ 179
- 怎样鉴定宝宝的早期智力发育 / ✚ 182
- 影响宝宝智力的几个因素 / ✚ 185
- 超前教育可取吗 / ✚ 187
- 怎样帮宝宝进行记忆式学习 / ✚ 189
- 宝宝怎样进行直观记忆图像式学习 / ✚ 191
- 宝宝怎样进行记忆思维能力学习 / ✚ 193
- 怎样开发宝宝右脑 / ✚ 195
- 怎样训练宝宝的手指 / ✚ 198
- 宝宝学语须知 / ✚ 199
- 怎样判断宝宝已会讲话 / ✚ 201
- 宝宝说话迟与早与智力无关 / ✚ 202
- 宝宝先学爬行 / ✚ 203
- 让宝宝喜欢学习爬行 / ✚ 205
- 宝宝何时能站立 / ✚ 206
- 怎样教宝宝学走路 / ✚ 207
- 学步车的利弊 / ✚ 209
- 防治宝宝八字脚 / ✚ 211
- 吃脚趾的宝宝 / ✚ 214

为什么宝宝爱敲打东西 / + 216

宝宝的恶作剧和玩具 / + 217

怎样和 1 岁宝宝做游戏 / + 220

游戏种种 / + 222

怎样自制玩具 / + 227

宝宝摔倒后的处理对性格的影响 / + 229

1~2 岁宝宝的社交本能 / + 232

怎样开发 1 岁以上宝宝的社交潜能 / + 234

1~2 岁宝宝的非智力培养 / + 237





1~6个月宝宝发育须知

1个月宝宝的发育

体重:

初生的宝宝体格发育的速度非常快,通常会比出生时重700~1000克。

身长:

比出生时增加2~3厘米,男婴为56.95厘米,女婴为56厘米。

头围:

男婴为38.2厘米,女婴为37.47厘米。

胸围:

男婴为38厘米,女婴为37.32厘米。

运动机能:

在宝宝俯卧的时候,能将下巴抬起一会儿,将头转向一





侧。醒来时，宝宝会显得非常活跃，会慢慢地转动头部，伸胳膊，蹬腿，能蠕动身体。



出生后 6 周内，宝宝的手总捏成拳头，只在啼哭时，才可能有时张开一下。

2 个月宝宝的发育

体重：

体重增加约 1 公斤，男婴为 6.37 公斤，女婴为 5.82 公斤。

身长：

身长增加约 2 厘米，男婴为 60.69 厘米，女婴为 59.25 厘米。

头围：

男婴为 40.04 厘米，女婴为 39.04 厘米。



胸围:

男婴为 40.41 厘米, 女婴为 39.24 厘米。

运动机能:

宝宝俯卧时已能把头稍稍抬起, 直着抱宝宝的时候头已经能短暂竖起, 头的转动更加灵活。仰卧时身体会随意的运动,



Baobaopingongshou

已经会吮吸手指。

宝宝到了 8 周左右, 张开手的时间多了, 会表现出有意识的运动, 代替了抓握反射。

3 个月宝宝的发育

体重:

因喂养宝宝的不同, 因而宝宝体重差别在这个月就比较明显。男婴平均体重约为 7.23 公斤, 女婴约为 6.55 公斤。



身长：

男婴平均身长 63.51 厘米，女婴平均身长 61.88 厘米。

头围：

男婴为 41.32 厘米，女婴为 40.30 厘米。



胸围：

男婴为 42.07 厘米，女婴为 40.74 厘米。

动作机能：

竖直着抱宝宝时，头已能基本居中稳定，能随意转动。俯卧时，宝宝不但能抬头，还能把胸稍微抬起，能靠手脚的运动转动身体。如果稍微协助一下，宝宝就能翻身。

仰卧的时候四肢可以举起手脚。手可以张开，而且会随意抓握，或者放在胸前，宝宝开始意识到自己的手。



4 个月宝宝的发育

体形：

每个宝宝都因遗传和喂养的关系，身体的胖瘦和个子大小的差距会逐渐拉大。但此月龄的宝宝都会长得胖乎乎的，面部的皮下脂肪进一步增加，更加地招人喜爱。



Baobaozhuangyongshou

体重：

男婴平均体重为 7.58 公斤，女婴平均体重为 7.14 公斤。

身长：

男婴平均身长为 65.05 厘米，女婴平均身长为 63.98 厘米。



头围：

男婴为 42.14 厘米，女婴为 41.39 厘米。

胸围：

男婴为 42.51 厘米，女婴为 41.58 厘米。

运动机能：

此阶段，宝宝的头部已经能够稳定居中，能够灵活转动，俯卧的时候能够用手撑起头和胸部。已经会翻身，能够比较灵



活地变动姿势。成人若扶着宝宝，已能坐稳。

会用手抓碰到东西，而且能扶着奶瓶自己吃奶。

5 个月宝宝的发育

体形：

此月龄的宝宝已经越来越健壮，但每个宝宝的差异很大。

