



第一部为80后小夫妻量身定做的育儿宝典



为年轻父母解决孩子成长初期的问题出谋划策
为新手父母们在养育宝宝过程中提供各方面的知识

80后小夫妻 宝贝养育 第一书

华苓◎编著

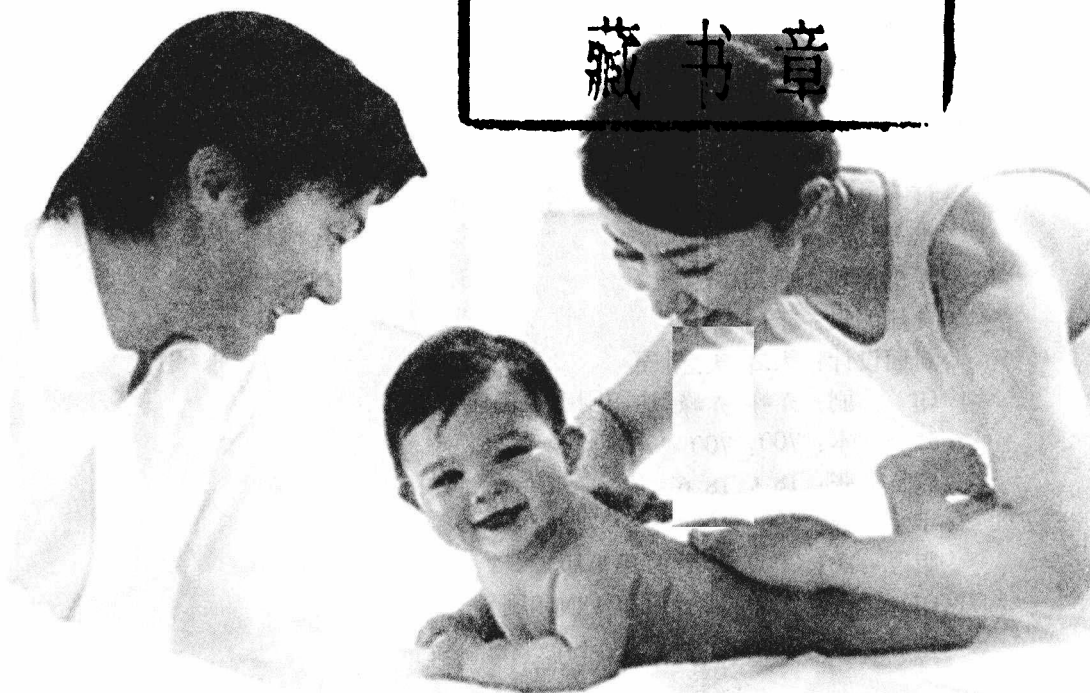
★中国人自己的育儿经，更实用、更亲切、更贴心 ★汇集全球咨询精华，传播科学育儿理念
★极具实用价值，使初为父母的读者从中获益匪浅



内蒙古科学技术出版社

80_后小夫妻 宝贝养育 第一书

江苏工业学院图书馆
藏书章



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

80 后小夫妻宝贝养育第一书/华苓编著. —赤峰: 内蒙古
科学技术出版社, 2009. 10
ISBN 978 - 7 - 5380 - 1896 - 7

I. 8… II. 华… 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 (2009) 第 161853 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社
地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
邮 编: 024000
电 话: (0476) 8231924
订购电话: (0476) 8224547 8231843 (传真)
出 版 人: 额敦桑布
组织策划: 斯勤达来
责任编辑: 宋博虎
封面设计: 天之赋设计室
印 刷: 赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本: 700 × 1010 1/16
印 张: 18.625
字 数: 290 千
版 次: 2009 年 10 月第 1 版
印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 28.00 元

内容提要

本书是特意为 80 后小夫妻准备的育儿科普图书。健康、活泼、聪明的宝宝不仅是夫妻爱情的结晶，更是两人生命的延续。因此，育儿，尤其是婴幼儿时期的养育早教是每位 80 后年轻父母都十分关注的问题。本书以专家的视角讲解初为人之父母中宝宝 0 ~ 3 岁这一最关键时期的养育早教诸事。从新生儿的照料、婴儿的营养，到幼儿的教养，本书都给您一一道来，使您不再为宝宝的成长发育、营养饮食、生活照料、疾病防治和亲子交流而烦恼。你的所思所想，所有代表性的疑难问题，皆在本书之中。可以说，本书堪称 80 后小夫妻育儿指导第一书，是小夫妻们轻松做好育儿生活的指南针。





前 言

转眼间，80 后一代新人们，从原来家长眼中的宠儿，社会大众口中的骄子，已经自立门户，承担起了成家立业的责任。但是，每代人都有自己的特色和喜好。我们 80 后的一代人更喜欢自由自在的生活，更喜欢平等、贴心、充满灵动的心灵交流，以往的呆板、僵化、训导式知识灌输不适合我们。而《80 后小夫妻宝贝养育第一书》就是 80 后小夫妻们的贴心挚友，急读者之所急，想读者之所想，是第一本以 80 后一代年轻人的视角看待孕育的科普读物。在书中，专家以平等、通俗的语言和读者轻松地交流“孕育”这件人生大事。

在经历了计划怀孕、十月怀胎、一朝分娩等漫长、辛苦而又充满幸福感觉的历程后，小夫妻爱情的结晶，生命的延续——新的生命诞生了，也代表了小夫妻正式转职为小父母了。从婴儿呱呱坠地到学会衣食住行，再到进入幼儿园、小学……这其中，有无数的事情需要你们注意，有无数的难题需要你们去解决，当然，也有无数的幸福和甜蜜等着你们一家三口共同品尝。本书中，育儿专家以生动活泼、通俗易懂的语言和小父母们交流育儿的点点滴滴，将自己的科学经验尽数写在本书中，倾囊传授给你们，希望能对你们养育聪明、健康的宝宝尽一份绵薄之力。

本书以宝宝成长的年龄为界限，共分为三个部分，分别是 0~1 岁篇、1~2 岁篇、2~3 岁篇。每篇针对宝宝在本年龄段的特殊情况，从宝宝的身体发育、营养喂养、家庭照料、亲子交流、常见病防治五个方

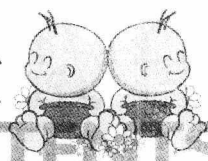
面入手，简明扼要地介绍了最新的育儿科普知识，并且针对我国的具体家教情况和父母最关心的问题，进行设置，突出实用性和权威性，为年轻父母解决孩子成长中的问题出谋划策，以便于实际操作。

总之，本书是一本不可多得的育儿科普读物，相信每一位读过本书的人都会感觉到物有所值，物有超值的！

编 者

目录

CONTENTS



完美小宝贝早呵护

小宝贝的可爱模样

- 满月宝宝的模样 / 003
- 喜欢爸妈声音的二月宝宝 / 006
- 被玩具吸引的三月宝宝 / 008
- 能自己翻身的四月宝宝 / 010
- 开始咿呀学语的五月宝宝 / 012
- 值得纪念的半岁宝宝 / 013
- 会说爸爸妈妈的七月宝宝 / 015
- 尝试迈步行走的八月宝宝 / 017
- 显现幼儿体型的九月宝宝 / 018
- 婴儿向幼儿转变的十月宝宝 / 020
- 喜欢独立学走的十一月宝宝 / 021
- 自己吃饭喝水的一周岁宝宝 / 023

宝宝的特殊喂养

- 宝贵的初乳 / 025
- 新生儿不适与母乳喂养 / 027
- 喂养宝宝要适量 / 028
- 莫让宝宝睡觉也吃奶 / 030
- 宝宝不宜多食甜品 / 031
- 母乳喂养健康宝宝一生 / 032
- 全面了解母乳喂养 / 034
- 人工喂养的选择 / 035



目录



- 了解母乳代用品 / 037
- 常见奶制品与配方奶粉的比较 / 038
- 宝宝每日母乳喂养安排 / 039
- 你知道“世界母乳喂养周”吗 / 041

小宝宝的舒适生活

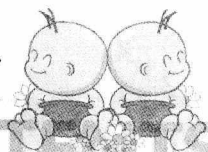
- 宝宝穿衣的大学问 / 043
- 宝宝居住房间的要求 / 046
- 宝宝睡眠好长得快 / 047
- 让宝宝喜欢上洗澡 / 050
- 带着宝宝呼吸新鲜空气 / 052
- 了解宝宝的啼哭密码 / 053
- 宝宝排便便的训练 / 056
- 谨防宝宝的意外伤害 / 057

小宝宝的早期智力开发

- 宝宝的智力奥秘 / 060
- 宝宝大脑发育的几个重要时期 / 062
- 影响宝宝智商的几个因素 / 063
- 让爬行提高宝宝智力 / 065
- 培育亲水的聪明宝宝 / 067
- 手部游戏让宝宝心灵手巧 / 070
- 小小玩具提升宝宝智力 / 073
- 教宝宝认识自己 / 075

目录

CONTENTS



小宝贝的常见病防治

- 宝宝预防接种不可忽视 / 077
- 各类疫苗是怎样接种的 / 079
- 与接种免疫有关的常见问题 / 082
- 新生儿发热怎么办 / 084
- 缘何宝宝易伤风感冒 / 085
- 关注宝宝的囟门 / 087
- 宝宝呕吐的防治 / 090
- 夏天预防宝宝出痱子 / 091
- 怎样应对宝宝咳嗽 / 093
- 宝宝患上荨麻疹时怎么办 / 094
- 如何应对鹅口疮 / 095
- 怎样防治蛲虫病 / 096



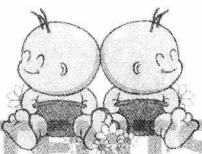
完美宝贝早养育

小宝贝的身体发育

- 宝宝的身体变化 / 101
- 宝宝的大脑发育 / 102
- 宝宝的手部发育 / 104
- 宝宝骨骼的发育 / 105
- 宝宝行走的发展历程 / 106
- 宝宝的语言能力发展 / 108
- 宝宝的认知能力和注意力 / 109

目录

CONTENTS

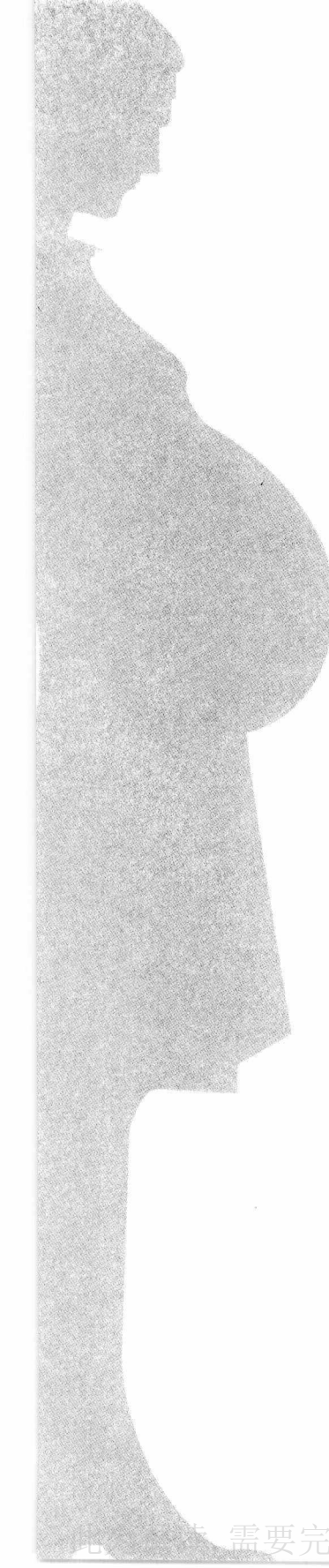


怎样喂养小宝贝

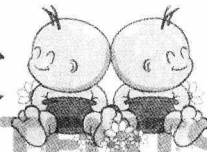
- 巧妙帮宝宝断奶 / 111
- 断奶后宝宝要吃些什么 / 112
- 哪些食物不宜多吃 / 113
- 对宝宝最有利的的水果 / 116
- 辅食的添加和禁忌 / 117
- 经常食用细软食物亦有害 / 119
- 吃饱不如吃好 / 120
- 宝宝长不胖的原因 / 121
- 饮食中帮宝宝补钙和明目 / 121
- 脂肪对宝宝的影响 / 123
- 夏季饮食需注意 / 124
- 豆浆一定要煮熟再喝 / 124
- 初级辅食加工 / 125

小宝贝的生活照料

- 宝宝看电视用空调的要求 / 131
- 宝宝日常生活的呵护 / 132
- 2岁宝宝应养成的习惯 / 134
- 让宝宝养成自己睡觉的习惯 / 136
- 要养成良好的饮食习惯 / 137
- 怎样改变宝宝的擦腿习惯 / 137
- 宝宝易误食哪些异物 / 138
- 生活中危害宝宝的常见毒物 / 139
- 哪些塑料制品危害宝宝 / 141



目录



CONTENTS

- 宝宝凉席的选择 / 142
小心灯光伤害宝宝视力 / 144
宝宝衣物的选择 / 146
夏天宝宝怎么穿衣 / 148

小宝贝在玩耍中快乐成长

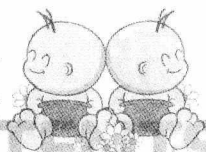
- 爱笑的宝宝更加乐观健康 / 150
宝宝为什么会独占玩具 / 151
和宝宝一起度过“反抗期” / 152
利用玩具促进宝宝智力发展 / 153
和宝宝一起玩拼图玩具 / 156
让宝宝在游戏中学会数字 / 157
学画先从线条开始 / 158
小球球大乐趣 / 158
扭扭车的大作用 / 159
利用家常物品提高宝宝智力 / 160
怎样训练宝宝的记忆力 / 160
注意这些危害宝宝的玩具 / 162
促进宝宝手部灵活的小游戏 / 163

小宝贝的常见病防治

- 宝宝“红眼病”的防治 / 165
让宝宝不再夜惊 / 167
梦游、梦魇和哭闹 / 168
猩红热的防治 / 170
宝宝的牙齿护理 / 173

目录

CONTENTS



麻疹的防与治 / 176
宝宝贫血的应对 / 180



完美小宝贝早教养

小宝贝的成长发育

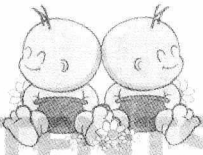
宝宝的体重和身高 / 185
宝宝眼睛发育的关键时期 / 186
关注宝宝的听力发育 / 188
宝宝肝脏的发育 / 190
重视宝宝的心理发育 / 191
宝宝的记忆力和兴趣发展 / 192
宝宝的情感变化 / 193
宝宝的语言发展 / 194
宝宝的心理特点 / 195
宝宝自制力的养成 / 195
宝宝的认知发育 / 196
兄弟排行影响宝宝性格 / 197

小宝贝的喂养

宝宝智力与营养挂勾 / 199
宝宝易缺的营养素 / 201
过度补充营养危害多 / 203
精细食物与宝宝疾病 / 205
宝宝饮食中的忌讳 / 206

目录

CONTENTS



三种宝宝饮食不当行为 / 209

宝宝健康食谱 / 210

小宝宝的生活照料

培养宝宝良好的饮食习惯 / 215

让宝宝喜欢上刷牙 / 217

宝宝“不沾家”的应对 / 218

宝宝打针吃药的常见问题 / 219

宝宝自己穿衣的问题 / 220

教宝宝学会走路 / 222

怎样让宝宝学用筷子 / 223

让宝宝逛街时不再哭闹 / 224

宝宝爱破坏东西的对策 / 225

怎样让宝宝长的高长得快 / 225

宝宝体内有异物怎么办 / 226

怎样和宝宝一起玩耍 / 227

生活中宝宝的常见意外伤害 / 228

和小宝贝亲子情感交流

宝宝爱玩的游戏 / 231

宝宝喜欢的玩具 / 233

沙子是宝宝天生的玩伴 / 234

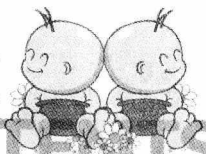
宝宝三岁前不宜学钢琴 / 237

小宝宝也会有心理问题 / 237

坚强宝宝的培养方法 / 240

让宝宝学会交往 / 242

目录



CONTENTS

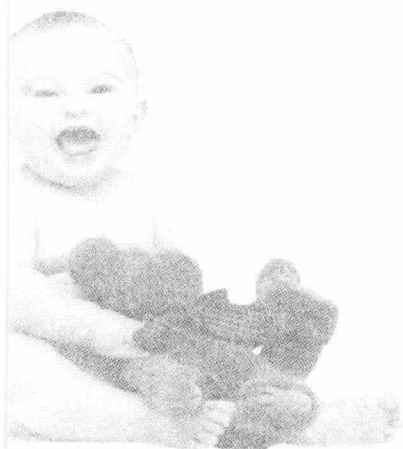
- 提高宝宝的语言能力 / 243
开发宝宝想象力的好时机 / 244
培养情商出众的宝宝 / 245

小宝贝的常见病防治

- 让宝宝不被哮喘困扰 / 248
小儿急性喉炎的防治 / 252
急性中耳炎的防治 / 254
小心流脑伤害宝宝 / 257
怎样防治水痘 / 259
腺病毒肺炎的诊治 / 262

附录

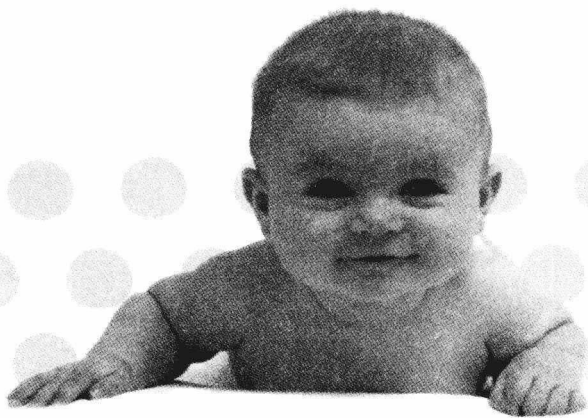
- 上海市0~3岁婴幼儿教养方案 / 265





0~1岁篇

完美小宝贝早呵护





0~1

岁
篇

完美
小宝
贝早
呵护



小宝贝的可爱模样

满月宝宝的模样

宝宝的发育指数

我们知道，刚刚出生的宝宝，体重的正常值在2 500~4 000克，偏重或者偏轻都会对宝宝日后的健康造成影响。经过多方研究发现，宝宝出生体重偏重或者偏轻，均会在一定程度上影响宝宝大脑发育，严重时还会增加宝宝脑瘫疾病的发生率。

一般情况下，医院有专门为宝宝准备的婴儿磅，用来称婴儿准确的体重。据专家介绍，小宝宝在出生后的第一个月中，体重能增加700克以上。如果宝宝的体重增加不到600克，就需要看医生了，以寻找宝宝发育缓慢的原因，看看是不是有什么身体疾病。

一般情况下，新生宝宝的身高在45~53厘米左右。只要是在这个正常范围内，就不用有过多的担心和忧虑。宝宝的身高，跟父母的身高有很大关系，也就是父母的遗传基因。宝宝的身高近七成是遗传自父母中的某一基因，剩下的三成，则是宝宝后天生长形成的。

到了满月的时候，男宝宝的体重已经长到了5 000克左右，身子已经长到了57厘米左右，头围在38厘米左右，胸围也到了37厘米左右，坐高在38厘米左右。

相比之下，女宝宝的身体指标要小些，体重要稍微轻些，大约在4 500~4 700克之间；身高在55厘米左右，头围在37厘米左右，胸围接近37厘米，坐高也在37厘米左右。