

中国育儿专家携手打造

曾莉 黄明玉 编著



让你轻松养育全能宝贝!

全能

[0-1岁]

宝贝计划

聪明

快乐

健康

权威专家贴心解答 健康饮食专业搭配
全面养护知识推荐 智能开发同步方案

Quanneng Baobei Jihua



当代世界出版社

中国育儿专家携手打造
让你轻松养育全能宝贝

全能宝贝计划

聪明

快乐

健康

宝贝

BB angel plan

常州大学图书馆藏书章

[0~1岁]

曾莉 黄明玉 编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

全能宝贝计划, 0~1岁/曾莉, 黄明玉编著. —北京: 当代世界出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5090-0589-7

I. 全… II. ①曾… ②黄… III. 婴幼儿—哺育
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第210486号

书 名: 全能宝贝计划(0-1岁)

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908400

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 新华书店

印 刷: 北京龙兴印刷厂

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 24

字 数: 450千字

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次

印 数: 1~6000册

书 号: ISBN 978-7-5090-0589-7

定 价: 39.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

序

经过辛苦的10月怀胎和痛苦的分娩仪式，终于迎来了宝宝来到世上的第一声啼哭。当他软软的身体依偎在你的臂弯中；当他张开双眼朦胧地望着你；当他那柔弱的小手紧紧抓住你手指的时候，这些都预示着你将要经历一段幸福而艰辛的路程……

第1个月，宝宝出生了，欣喜的同时更多的是担忧，看着怀里的这个小生命，你在深深地思考，怎样将他养得既聪明又健康呢？

第2个月，宝宝满月了，只见他那双黑乎乎的大眼睛围着整个酒席转，这个叔叔是谁？这个阿姨又是谁？噢，这个我知道，这个抱着我的是妈妈。看着那双会说话的大眼睛，大家都开心的笑了。

第3个月，宝宝能自己活动了，还能“说话”了，但为什么突然不爱吃奶了呢？有时还吐奶，怎么办？

第4个月，宝宝需要加强营养了，但添加什么辅食才能让他更有营养呢？怎样增加营养才更科学呢？

第5个月，宝宝的食量增大了，要给他吃些婴儿食品了，但什么样的食品才适合他呢？这些食品又该怎样喂养呢？

第6个月，宝宝明显发育了，但为什么总流口水呢？还常常生病，怎么办呢？

……

面对每个阶段的这些问题，缺乏经验的年轻父母们，也许除了手忙脚乱以外，都不知道怎么办才好。那么，这个时候，年轻父母们应该送一份礼物给你亲爱的宝宝了，而这一套书就是你给宝宝最好的礼物，它能让你的宝宝健康、聪明、快乐。

从本套书中你可以了解宝宝从出生到3岁之间，每个月的不同发育情况，喂养妙方，护理方法，常见病的预防与治疗，以及如何开发宝宝的智力，让他第一步就赢在起跑线上。此外，本书还特别设置了一个“妈妈日记”，让妈妈记录下宝宝的成长过程，以及初为人母的感受。数年以后，当妈妈与宝宝一起再看这些记录时，宝宝就会明白，妈妈有多么的爱他。

希望本书能够对你的育儿生活有所帮助，祝你的宝宝健康、快乐地成长。

目录

第1个月(0—满月)

健康宝宝	2
精心呵护, 提早预防	2
母乳喂养, 越长越壮	8
做好卫生, 远离疾病	14
优质睡眠, 越笑越甜	16
聪明宝宝	18
提早教育——让他赢在起跑线上	18
膳食补脑——轻松促进智能发育	20
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师	22
快乐宝宝	24
温馨游戏, 快乐的源泉	24
宝宝用品, 舒适而快乐	27
专家建议	29
注意事项	30
成长记录	31
新生儿身体发育指标	31

第2个月

健康宝宝	33
细心照顾, 远离疾病	33
母乳搭配, 成长健康	38
干净卫生, 没有疾病	44
优质睡眠, 越笑越甜	46
聪明宝宝	48
提早教育——让他赢在起跑线上	48

合理补脑——促进宝宝智能发育	49
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师	50
快乐宝宝	52
快乐游戏, 温馨一家人	52
宝宝用品, 舒适而快乐	56
专家建议	58
注意事项	59
成长记录	60
温馨宝贝	60

第3个月

健康宝宝	62
精心照顾, 预防生病	62
坚持母乳, 喂养有方	71
卫生防护, 健健康康	76
优质睡眠, 越睡越甜	77
聪明宝宝	80
提早教育——让他赢在起跑线上	80
膳食补脑——体能、智力双发育	82
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师	83
快乐宝宝	85
温馨游戏, 开心一家人	85
宝宝用品, 舒适而快乐	88
专家建议	89
注意事项	90
成长记录	90

第4个月

健康宝宝	92
-------------------	-----------

细心呵护,防患未然	92
混合喂哺,越长越壮	98
做好卫生,才能健康	103
优质睡眠,越睡越甜	104
聪明宝宝	106
提早教育——让他赢在起跑线上	106
综合膳食——全面提高智能发育	109
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师	110
快乐宝宝	112
益智游戏,全家笑不停	112
宝宝用品,舒适而快乐	116
专家建议	118
注意事项	118
成长记录	120
温馨宝贝	120

第5个月

健康宝宝	122
预防疾病,从小做起	122
添代乳品,增加营养	126
注重环境,有益健康	133
优质睡眠,越睡越甜	135
聪明宝宝	137
提早教育——让他赢在起跑线上	137
营养综合——促进宝宝智力发育	141
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师	141
快乐宝宝	143
快乐游戏,娱乐你我他	143
宝宝用品,舒适而快乐	148
专家建议	150

注意事项	150
成长记录	151
温馨宝贝	151

第6个月

健康宝宝	153
遭遇疾病, 及时治疗	153
添加辅食, 茁壮成长	157
宝宝卫生, 妈妈放心	161
优质睡眠, 越睡越甜	162
聪明宝宝	165
提早教育——让他赢在起跑线上	165
丰富营养——聪明宝宝不可缺少	169
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师	171
快乐宝宝	172
游戏娱乐, 越来越快乐	172
宝宝用品, 舒适而快乐	176
专家建议	178
注意事项	178
成长记录	180
温馨宝贝	180

第7个月

健康宝宝	182
注重护理, 提早预防	182
代食增量, 越养越胖	187
护理卫生, 保持健康	192
优质睡眠, 越睡越甜	194
聪明宝宝	196
提早教育——让他赢在起跑线上	196
增加营养——增强宝宝智能发育	199

亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师.....	201
快乐宝宝	205
游戏互动, 快乐一个家.....	205
宝宝用品, 舒适而快乐.....	208
专家建议	209
注意事项	210
成长记录.....	211
温馨宝贝.....	211

第8个月

健康宝宝	213
远离疾病, 重在防护.....	213
谷类为主, 健健康康.....	217
注重卫生, 永远健康	221
优质睡眠, 越睡越甜	222
聪明宝宝	224
提早教育——让他赢在起跑线上	224
合理营养——聪明宝宝必备良方	228
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师.....	230
快乐宝宝	232
简单游戏, 宝宝的快乐.....	232
宝宝用品, 舒适而快乐.....	237
专家建议	238
注意事项	239
成长记录.....	240
温馨宝贝.....	240

第9个月

健康宝宝	242
-------------------	------------

面对疾病,精心照顾.....	242
多吃蛋白,补充营养.....	247
健康关键,在于护理.....	256
优质睡眠,越睡越甜.....	257
聪明宝宝.....	259
提早教育——让他赢在起跑线上.....	259
添加膳食——让宝宝越来越聪明.....	262
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师.....	263
快乐宝宝.....	264
一起游戏,温馨而快乐.....	264
宝宝用品,舒适而快乐.....	267
专家建议.....	268
注意事项.....	269
成长记录.....	271
温馨宝贝.....	271

第10个月

健康宝宝.....	273
预防疾病,注重护理.....	273
精心喂养,准备断乳.....	281
维持健康,家庭护理.....	285
优质睡眠,越睡越甜.....	286
聪明宝宝.....	288
提早教育——让他赢在起跑线上.....	288
补充营养——让宝宝大脑更灵活.....	291
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师.....	293
快乐宝宝.....	294
游戏之家,尽情快乐.....	294
宝宝用品,舒适而快乐.....	297
专家建议.....	299
注意事项.....	300

成长记录.....	301
温馨宝贝.....	301

第11个月

健康宝宝	303
家庭防护, 也应重视	303
进食规律, 身体健康	308
护理要点, 重在家庭	315
优质睡眠, 越睡越甜	316
聪明宝宝	318
提早教育——让他赢在起跑线上	318
合理搭配——促进宝宝智力升级	320
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师	322
快乐宝宝	324
智力游戏, 聪明又快乐	324
宝宝用品, 舒适而快乐	327
专家建议	330
注意事项	331
成长记录	332
温馨宝贝	332

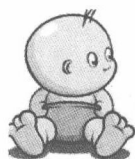
第12个月

健康宝宝	334
易得之病, 提早防护	334
奶粉喂养, 健康成长	343
家庭安全, 重在护理	347
优质睡眠, 越睡越甜	348
聪明宝宝	351
提早教育——让他赢在起跑线上	351
膳食营养——聪明宝宝的护身符	354
亲密伙伴——宝宝的启蒙好老师	355

快乐宝宝	357
变换游戏, 制造新快乐	357
宝宝用品, 舒适而快乐	361
专家建议	363
注意事项	364
成长记录	365
温馨宝贝	365

第一章：第1个月（0—满月）





健康宝宝

盼望已久的时刻终于来临，小宝宝已经躺在你的怀里了。你的喜悦和感动都被他的表情、动作所牵引。然而在感受激动和幸福的同时，初为人父、人母的你是否又夹杂着不安的情绪呢？你的宝宝看上去是如此的娇弱，怎样才能够让他健康成长呢？现在，我们就教你怎样养育一个健康的新生宝宝。

精心呵护，提早预防

宝宝重病的症状

宝宝从出生直到满月为止称做新生儿，这段时间的宝宝很脆弱，易得病。若宝宝发生以下任何一项症状，都应尽快去看医生：

高热或体温不升，四肢发冷；水泻，次数增多或带脓血；黄疸加深；惊厥；大哭不止，声嘶力竭；呼吸困难、急促；严重的呕吐；食欲不振或拒哺；精神萎靡。

宝宝的脓疮病

宝宝的脓疮病是新生儿时期一种常见的皮肤感染性疾病，它多发生在夏季和

秋季这两个季节。

脓疮病的初期表现是在皮肤皱褶处（颈部、腋窝、腹股沟等部位）出现小米粒大小的小脓点，如果不能及时发现，得不到及时的处理，脓点将长大并很快蔓延到身体的其他部位，严重的可能会导致宝宝得败血症。

脓疮病的发病原因可能与出汗及痱子感染有关系。

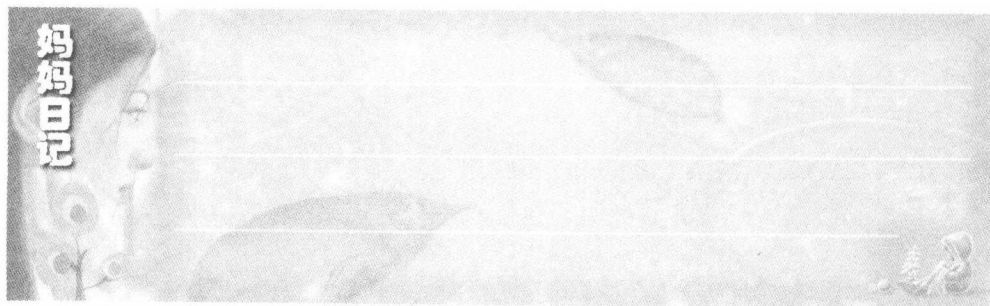
对于脓疮病防治的关键是要保持宝宝皮肤的清洁、干燥。夏天应每天洗澡，经常换衣服，保持宝宝的皮肤干燥。

一旦发现宝宝患有脓疮病，应该去医院，并在医务人员的指导下，用消毒针刺破脓疮，放出脓液，局部用75%的酒精消毒后再涂1%的龙胆紫药水。如果发现脓疮有扩散的现象，或宝宝发烧时，应立即送到医院治疗。

宝宝产伤不用急

宝宝产伤骨折是指胎儿在娩出过程中发生的骨折，常见的为大腿骨折、上臂骨折及锁骨骨折。骨折后多会出现明显的畸形，局部会凸起，宝宝的活动很受限，大多数医生都不会做严格的接骨。很多家长都很担心：骨折后不做特殊治疗能长好吗？会遗留后遗症吗？

其实，家长的担心是多余的，新生儿骨骼有其特点：骨膜比较厚，骨皮质薄且





较软。骨折时,大多都不会连同骨膜一起折断,骨折断端虽会刺破骨膜而错位,但至少仍有一侧骨膜保持原来的连续性。新骨沿骨膜生长,10天后愈合的新骨仍然是直的,而刺出骨膜外的骨尖则会逐渐被吸收。

所以,宝宝的产伤骨折一般不需特殊处理。锁骨骨折不需要任何绷带固定,生活护理时轻搬、轻抱,避免压迫伤处或牵动患肢即可,7—10天就会痊愈。上臂骨折(肱骨干骨折)可用压舌板(小竹片)或用绷带等物绑直,固定在宝宝的身上,大腿(股骨干)骨折用小木片(夹板)绑直或作悬吊牵引,两周左右可愈合。

造成新生儿产伤骨折的原因很多,主要是产妇产道强烈收缩挤压,或助产时强力牵拉所致。因此助产技术轻巧,产妇配合用力当可避免骨折。当胎儿生命危急,迫使医生紧急抢救,而产妇又缺乏分娩经验,有时发生骨折是很难避免的。只要宝宝活动自如、不痛,家长就不必惊慌,因为儿童在骨发育过程中的塑形能力就能使畸形得到矫正。

一般一年后再照X片检查,便几乎完全正常了。

预防宝宝脱水热

宝宝如果在出生后2—4天时,出现热度升高,体温高达38—40℃,而且还

伴有原因的烦躁、啼哭不已,体重减轻,尿量减少的情况,但其他情况却良好,没有中毒症状的时候,就要注意宝宝脱水热的问题。

宝宝脱水热主要是由于新生儿体内水分不足而引起的发热。造成这一问题的原因主要是:产妇在坐月子期间怕受凉,门窗关得很严,致使环境气温过高,室温高,但给宝宝穿盖却没有减少,在高温的情况下,宝宝呼吸增快,呼出的水分增多,皮肤蒸发的水分也增多,从而加重了脱水。

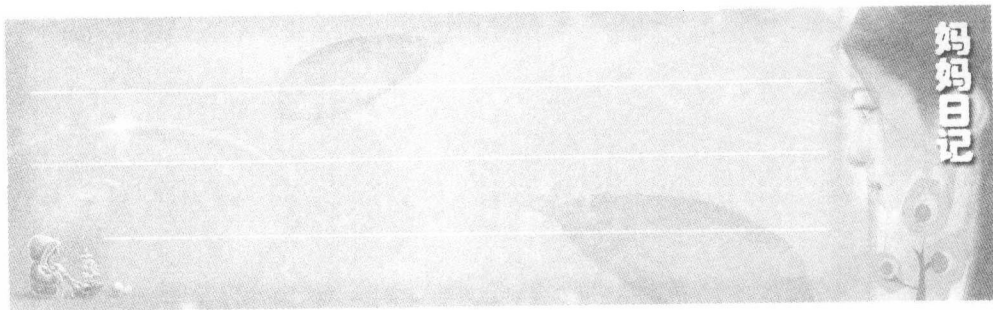
另外,母亲产后3—4天内,乳汁分泌量较少,不能满足宝宝的生理需要。这些都造成新生儿体内水分的大量缺失,使宝宝发热。

出现这种情况,要注意给宝宝补充适量的水分。可喂一些温开水或5%—10%的葡萄糖水液,每2小时一次,每次10—30毫升。如果口服液体困难时,也可静脉输液补充5%葡萄糖液,加入总量1/5的生理盐水。经过上述处理,热度会随即降至正常。

这种病,在预防上只要注意给宝宝补充水分,并给宝宝以适当的保暖,不要给宝宝造成一个高温的环境就可以了。

宝宝易患败血症

刚出生宝宝的败血症,多在生后1—



2周发病，这是一种严重的全身性感染。这种病主要是由于细菌侵入血液循环系统后，繁殖并产生毒素引起的，常并发肺炎和脑膜炎，甚至危害到宝宝的生命。

造成新生儿败血症的原因很多，原发感染灶也不易找到。患病初期症状不明显，如果家长粗心，往往会被忽视。病情严重时，常是肺炎、脐炎、脓疱疹等多方面感染同时存在，通常表现为发热持续时间较长或体温不升、面色灰白、没精神、爱睡、吃奶不好、皮肤黄疸加重或两周后尚不消退、腹胀。

目前，对新生儿败血症的治疗比较有效，如无合并症，治疗效果比较满意，还不会留下后遗症。

对付乳腺炎的妙方

刚出生宝宝的乳房是饱满的，偶尔有乳汁样液体分泌物流出，这是正常生理现象。这种现象是由于母亲体内孕激素对宝宝产生刺激造成的，不用处理，以后会自然消失。

但有的家长，喜欢对女婴的乳头进行挤压，认为不挤出乳头中的小硬物，会影响宝宝成人后的哺乳，其实，这是错误的认识，这种挤压往往会造成宝宝乳腺炎的发生。宝宝患乳腺炎的症状表现为乳房红肿，有热感，宝宝感觉疼痛，并逐渐出现局部化脓。还会出现发热、厌食、

吐奶等症状。

宝宝如果发生乳腺炎，可用热毛巾敷局部，但宝宝皮肤娇嫩，小心造成烫伤；用中药，如意金黄散外敷也很有效，同时，还要注射青霉素来控制感染。如果已化脓，要切开患处引流，将脓液都排出来。手术处以后尽量不要形成疤痕，会影响乳头与乳腺的发育。炎症较重的，可能会引起全身感染，出现败血症。

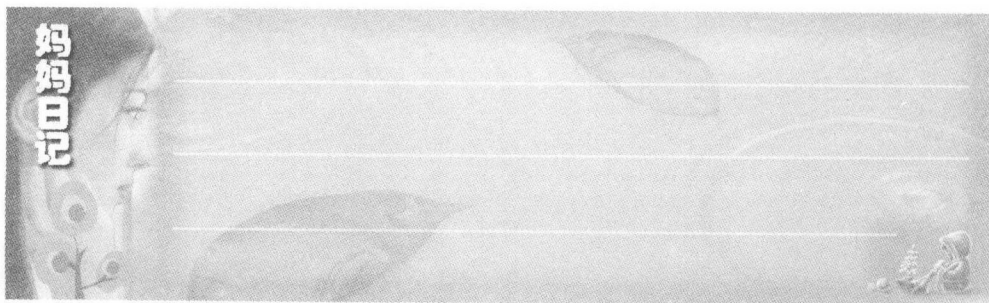
常见病肺炎的预防

肺炎是刚出生宝宝的常见病之一，早产儿更容易得此病。宝宝肺部感染可发生在产前、产时或产后。产前，如果胎儿在宫内缺氧，吸入羊水，一般生后1—2天内发病。产时，如果早期破水、产程延长或在分娩过程中，胎儿吸入污染的羊水或产道分泌物，亦可使胎儿感染肺炎。出生后，如果宝宝接触的人中有带菌者，也很容易受到感染。

另外，也可能由败血症或脐炎、肠炎通过血液循环感染肺部。

新生儿肺炎一年四季均可发生，夏天患这种病的比较少。

新生儿肺炎与大孩子肺炎在症状上不完全一样，一般不咳嗽，肺部湿罗音不明显，体温也不升高。主要症状是口周发紫、呼吸困难、精神萎靡，少哭、不哭，拒乳、呛奶、口吐泡沫。轻度肺炎，在门诊





可以治疗,吃点抗生素或打几针青霉素就好了。重症肺炎就必须住院治疗。宝宝在患病期间,一般食欲较差,吃得很少,可以用静脉点滴输液来补充热量。

预防新生儿肺炎,就要治疗孕妇的感染性疾病,因此临产时要严密消毒,避免接生时污染。宝宝出院接回家后,应尽量谢绝客人,尤其是患有呼吸道感染的人,一定避免进入宝宝的房内,产妇如果患有呼吸道感染,必须戴口罩接近宝宝。

鹅口疮的护理方法

宝宝的鹅口疮是一种霉菌(白色念珠菌)引起的口腔黏膜感染性疾病,其症状是口腔里布满了白色物质,形状如“鹅口”,因此叫“鹅口疮”。宝宝患这种病,主要是奶头、食具不卫生,使霉菌侵入口腔黏膜造成的。长期服用抗生素的宝宝也容易患这种病。

鹅口疮比较容易治疗,可用制霉菌素研成末与鱼肝油滴剂调匀,涂搽在创面上,每4小时用药一次,疗效显著。用1%龙胆紫涂搽,疗效也不错,但因用药后口唇周围会染色,影响观察并污染衣物,所以这个临床上用得很少。

宝宝的肝炎综合症

新生儿肝炎综合症是一种以持续的

黄疸、血清胆红素增高、肝或肝脾肿大及肝功能不正常为主的疾病症候群的总称。

是由多种致病因素引起的,它的主要病因是病毒感染。除乙型肝炎病毒之外,其他多种病毒都可以通过胎盘感染胎儿,从而使胎儿的肝脏致病,并连累其他脏器器官;除了病毒感染外,多种细菌感染、部分先天性代谢缺陷疾病的肝脏病变、肝内外的胆道闭锁及胆汁粘稠综合症所导致的肝脏损害等,都属于宝宝的肝炎综合征范围。

宝宝发病的初期表现为黄疸显现,起病缓慢,一般在出生后数天至数周内出现,并持续不退。若病情较重的话,还会伴有吃奶不好、恶心、呕吐、消化不良、腹胀、体重不增、大便浅黄或灰白色、肝脾肿大等。出现上述症状要及时治疗,一般情况下,宝宝会很快恢复健康。

对于宝宝发热的处理

发热对于刚出生的宝宝来说是常见症状,许多疾病都可以引起发热。由于新生儿在生理上有许多特殊之处,所以父母不要随便给宝宝服药。例如,给宝宝服用退烧药,有时会出现周身青紫、贫血、便血、吐血等症状,严重的甚至会死亡。这是退烧药造成凝血机制障碍而引起的。

宝宝发烧后,最简便而又行之有效的办法是物理降温法。

