

育儿生活 速查全典^{0~4岁}



解放军总参总医院妇产科副主任 王若薇 编著

- 金水、银水，都比不过妈妈的奶水
- 宝宝形体语言的信号
- 尿布、纸尿裤、纸尿片的性价比
- 建立一个完善的防疫系统
- 宝宝挑食和偏食，是家庭饮食的误导

80后
孕味十足

★ 孕育宝典 ★



中国人口出版社

亲子乐开怀

育儿生活 速查全典

0~4岁



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿生活速查全典/王若薇编著. —北京：中国

人口出版社，2010.1

ISBN 978-7-5101-0347-6

I. ①育… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第239516号

育儿生活速查全典

编著 王若薇

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
开本	720×960mm 1/16
印张	22
字数	180千字
版次	2010年2月第1版
印次	2010年2月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0347-6
定价	32.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



中国出口产品

Preface

前言

在爱的长河里，在不同的国家地域中，
爱是永恒的话题。
爱有不同的表达方式，
伟大的母爱，培养了无数杰出的人物。
他们像灿烂的群星，
发射出绚丽的光芒，照耀着人类，
为世界作出了巨大的贡献，
影响着人类的进程，
他们成为科学家、文学家、艺术家……
因为他们从小就有健康的成长环境；
接受良好的教育，还有他们的天生聪颖，
刻苦的学习精神，成为人类历史上闪亮的精英。
他们每一个人的故事都是一本书，
生动的、有趣的、神奇的教科书。
为了宝宝成为一个对社会有所作为的人，
请阅读《育儿生活速查全典》。

人生不会重来
让孩子赢在起跑线上

《育儿生活速查全典》

就这样诞生了

在这本书中，

有宝宝各个时期的成长过程及各个系统的机能；

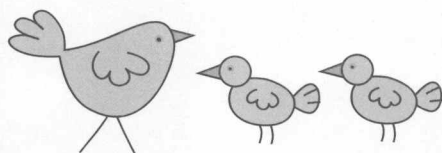
怎样合理科学地喂养宝宝；

在日常生活中，怎样照顾我们的宝宝；

简明扼要的宝宝潜力开发等等。

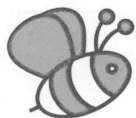
只要你认真看，就一定会喜欢，

就一定要有收获。



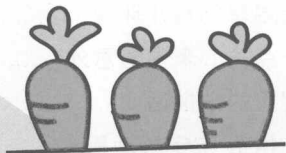
天使宝宝宣言

他们说你是个天使
怎么可能呢
你从来不飞来飞去地耍酷
只是安安静静地微笑



你绝不仅仅
只是个天使
你有的时候甜美，有时候耍赖
有时候气味芬芳，却总带着一点坏
拥你入怀
天使还在

他们说你是个天使
怎么可能呢
你最爱的衣裳
不是干干净净的白袍子
总是带着小花园里的泥印子





Part 1

新生儿期 生命最初的微笑

……宝宝终于结束了“宫中”生活，快乐地来到这个世界。他贪婪地呼吸着空气，感受着这个美好的世界。

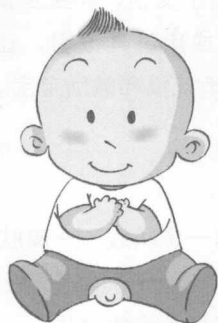
第一天：新宝宝各个系统发育机能	2
第二天：新宝宝的本能	5
第三天：我不想当个小黄人——黄疸	7
第四天：宝宝总睡，好不好	8
第五天：性急的宝宝——早产儿护理	10
第六天：妈妈的第一滴乳汁	11
第七天：金水，银水，都比不过妈妈的奶水	12
第八天：哺乳时你不可不知的常识	13
第九天：什么时候给新生儿宝宝开奶	15
第十天：宝宝，你吃饱了吗	16
第十一天：让宝宝感受家的温暖	17
第十二天：呵护宝宝五官有窍门	19
第十三天：传说中的天门命心——凶门	20
第十四天：妈妈，不要给我穿太多的衣服	21
第十五天：怎样护理脐、臀部	21
第十六天：怎样给宝宝穿衣服	23
第十七天：裹襁褓，到底要不要	24
第十八天：尿布、纸尿裤、纸尿片的性价比	24
第十九天：洗澡进行时	26
第二十天：觉醒40分	27
第二十天：抚触——宝宝的最爱	29
第二十二天：哪一张是妈妈的脸	32
第二十三天：营造温馨的育儿环境	34
第二十四天：多一点关心来预防意外	36
第二十五天：女宝宝的悄悄话	37
第二十六天：俯卧抬头 宝宝被动操	38
第二十七天：胎痂、马牙和胎记从何而来	39

第二十八天：建立一个完善的防疫系统.....40

第二十八天：打开心灵之窗，进行爱的沟通.....42

Part 2

婴儿期 天才宝贝



他陶醉于自己新发现的世界中，贪婪地用每一个发现感受着世界。他惊奇于沾在手指上的灰尘。一片玻璃纸、一片金属锡箔纸、一小块布都会给他带来欢乐。

1~2月龄 混沌初开

在宝宝吃饱 and 觉醒的状态下，见到人或者被逗笑的时候，已经会露出天使般的微笑，能化解人生的任何烦恼。

身体发育状况	50
宝宝的能力	51
护理	52
抱抱我们的乖宝宝	52
选择合适的衣物	53
喂养	55
宝宝，一天需要喂几次	55
无奈的选择——配方奶	58
体能	60
宝宝，一天一个新变化	60
早教	62
新手爸爸这样做	62
专家问答	62
爱笑的宝宝最聪明	62

2~3月龄 规律生活

妈妈养育宝宝已经比较纯熟，也有一点育儿经验了，和宝宝的感情联系也越来越密切。

身体发育状况	64
护理	66
如何安排宝宝的睡眠	66
喂养	68
宝宝的饮水问题	68
体能	69
做一做，简易宝宝健身操	69
早教	70
小嘴巴，早说话	70
专家问答	72
患病的妈妈，适合母乳喂养吗	72

3~4月龄 抬头翻身

要多多进行亲子交谈,和宝宝说说笑笑或给宝宝唱歌,或用玩具逗引,让宝宝主动发音,要轻柔地抚摸和鼓励宝宝。

身体发育状况	73
护理	74
保护身体的第一道防线——皮肤	74
喂养	75
巧手妈妈学泥糊类食物制作	75
体能	76
宝宝形体语言的信号	76
组合翻身行动	78
抚触保健操	79
小手,真好吃	81
早教	83
乳妈妈多吃健脑食品,宝宝更聪明	83
专家问答	86
训练良好的排便习惯	86

4~5月龄 学会寻找

宝宝总是在“咿咿呀呀”地自言自语,高兴时能笑出声来,尤其喜欢爸爸、妈妈挠痒痒玩,现在,有的宝宝已经会向妈妈伸手要求抱。

身体发育状况	88
护理	90
预防宝宝摩擦红斑和臀红	90
宝宝脐疝,怎么办	91
喂养	92

有效预防宝宝营养不良	92
这样补钙最有效	93

体能	94
聪明宝宝看过来	94
早教	96
敲敲打打,很好玩	96
专家问答	97
维生素C,提高宝宝免疫力	97

5~6月龄 可爱的“小白牙”

宝宝喜欢玩“藏猫猫”游戏,能被妈妈、爸爸逗藏的游戏逗得很开心、“咯咯”地笑出声来。

身体发育状况	98
护理	99
观察宝宝的健康细节	99
乖宝宝,把药吃了吧,就不会生病了	100
喂养	102
宝宝人工喂养利与弊	102
乳妈妈也要注意哺乳期营养	103
体能	104
宝宝的翻身行动	104
换手能力	105
早教	106
提前开始宝宝的心理教育	106
专家问答	108
小小夜哭郎	108



6~7月龄 独坐换手

半岁以后的宝宝，开始容易闹病，因为宝宝体内来自母体的抗体水平开始逐渐降低，从这个阶段起，宝宝的免疫系统将开始完全独立应对各种致病因素的侵袭。

👤 身体发育状况	109
👤 护理	110
特别要小心，宝宝会误吞异物	110
口水不断，生理表现	112
我要出牙了	112
👤 喂养	115
鲜果汁、菜汁妈妈做	115
👤 体能	116
我能坐起来了	116
抓握也是一种能力	118
👤 早教	119
自己用勺子吃饭	119
护牙行动，乳牙保健和口腔卫生	120
👤 专家问答	122
为什么半岁的宝宝易得病	122

7~8月龄 手势表达

过胖、过瘦都会损害宝宝的健康，应当给宝宝养成良好的习惯，控制体重。

👤 身体发育状况	124
👤 护理	125
给宝宝量体温	125
宝宝发热了，怎么办	126

👤 喂养	128
添加辅食的原则	128
👤 体能	128
学习手势	128
👤 早教	130
培养感觉能力	130
👤 专家问答	131
保证换乳期的营养	131

8~9月龄 指认身体

宝宝一般都能爬行，爬行过程中可以自如变换方向。

👤 身体发育状况	133
宝宝的能力	134
👤 护理	135
宝宝睡觉的卧具	135
呵护眼睛	136
睡态辨病	140
👤 喂养	141
聪明宝宝，防缺锌	141
👤 体能	141
巧手动起来	141
👤 早教	142
手眼脑协调练习	142
培养宝宝适应能力	143
👤 专家问答	144
训练宝宝坐盆注意事项	144

9~10月龄 “爬”向新世界

宝宝在经历了一段时间的视觉、听觉、触觉等感知觉以及注意、观察、记忆、思维、情绪等的发展后,获得初步的对事物的一般感性认识,为此后的智力发展奠定基础。

身体发育状况	145
护理	146
一岁前的免疫	146
按摩宝宝,教你做	148
喂养	149
宝宝断奶后的饮食调理	149
体能	151
我是爬行小冠军	151
早教	153
形成语言反射	153
专家问答	155
宝宝特别缠人怎么办	155

10~11月龄 扶持迈步

月龄10个月的宝宝能扶着家具围绕屋子行走,会爬上椅子又爬下来,能用一只手拿2件小东西。

身体发育状况	156
宝宝的能力	157
护理	158
开裆裤的利与弊	158
宝宝的代步工具——婴儿车	159
喂养	161

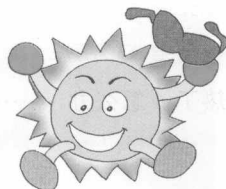
如果宝宝不爱吃蔬菜161

体能	162
寻找熟悉的面孔	162
独自站立,走路的开端	163
我想走路了	164
早教	167
建立正确的是非观	167
专家问答	168
感冒,大病的源头	168

1岁的宝宝 朦懵渐开

宝宝已经能够直立行走了,对别人的帮助很不满意,有时还会大哭大闹以示反抗。宝宝会试着自己穿衣服,拿起袜子知道往脚上套……都充分说明了宝宝的独立意识在增强。

身体发育状况	170
护理	171
注意家庭安全细节	171
喂养	172
宝宝自己使用餐具了	172
体能	173
亲子交流室	173
早教	174
训练方向感	174
早“涂鸦”好处多	176
专家问答	177
玩是自己的一种能力	177



Part 3

幼儿期 家有淘气包

我们可以通过生理手段来释放宝宝的不良情绪，对他更宽容一些，不能对宝宝的自我控制能力期望过高。



13~18月龄 小可爱的“能耐”

宝宝将学会走路，开始“冒话”，随着能站、会走以后活动量加大，肌肉组织快速生长，四肢逐渐长得修长、匀称，面部也会脱离“宝宝像”，圆圆的脸上也开始有了棱角。

身体发育状况	182
一岁以后的宝宝，的确真行	182
护理	183
睡眠问题	183
宝宝晚上不睡，怎么办	186
睡惊症	187
流鼻血	187
喂养	188
平衡膳食	188
体能	190
什么是感觉统合	190
早教	192
体商概念	192
手指游戏	194
专家问答	196
来一次家庭自助体检吧	196

19~24月龄 玩出新天地

宝宝能随着节奏鲜明的音乐，自发地手舞足蹈，并努力配合鲜明活泼的音乐节奏做动作，会初步分辨颜色，喜爱色彩鲜艳的玩具，爱看漂亮的人脸，爱看图画书和大而鲜艳的图画。

身体发育状况	199
护理	200
日常安全，很重要	200
小宝宝，盖小被	201
勤刷牙，刷好牙	202
选用非处方药品	203
宝宝被虫蜇伤了，怎么办	204
喂养	205
能干的小家伙，自己来吃饭	205
体能	208
玩球运动	208
早教	209
数一数，计一计	209
模仿声音	209
注意力培养	211
美丽的记忆	211
专家问答	213
辨识疾病苗头	213

25~30月龄 逐渐成熟的预演

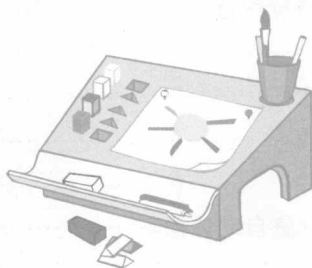
随着思维的真正发生,宝宝会出现探索和求知的萌芽,常常会说出一些成年人不认可的“歪理”,其实,这正是随生活经验和思维的发展,宝宝在头脑中形成了自己的标准。

身体发育状况	215
护理	217
找到一双适合脚的鞋子	217
宝宝的护肤计划	217
我们一起去户外活动	218
出游,增长见识最好的方法	219
健康评估该做了	220
喂养	221
宝宝挑食和偏食,是家里的饮食误导	221
体能	222
爬楼梯,看得世界更加广	222
早教	223
靓丽宝宝,秀时装	223
玩具,让我喜欢,让我忧	224
玩具,童年最亲密的伙伴	224
危险教育	227
当家的宝宝	228
快乐的学习	230
培养数字概念	231
空间方位概念	233
专家问答	234
爱“惹事”的年龄	234

31~36月龄 “淘”出个性

可以多让宝宝看画册,看图说故事,宝宝进入了求知与渴望扩大对外界了解的阶段,要尽可能给予关爱和指导。

身体发育状况	235
护理	237
保护宝宝小耳朵	237
防止肘脱臼有办法	238
教会宝宝认识危险	239
处理创伤莫惊慌	241
喂养	242
吃饭,人生最大的乐事	242
饮食习惯,从现在做起	243
构建一个良好的家庭环境	245
体能	246
宝宝的心理也需要排毒	246
模仿是一种生存能力	247
宝宝生长性疼痛	249
矫正斜视	250
早教	251
我们大家是朋友	251
专家问答	252
童心,我们的快乐之源泉	252



37~42月龄 “我自己来!”阶段

“我自己来!”是宝宝最常说的话。喜欢自己做事,自己行动,我们应当尊重儿童独立性的愿望和信心,同时也要及时给予宝宝帮助。

身体发育状况 253

宝宝的能力 254

护理 256

宝宝的儿童家具 256

幼儿用药剂型 257

家庭常备药箱 259

洗头的难题 259

喂养 260

绿色饮食 260

小零嘴怎么吃 261

让宝宝爱上蔬菜 262

宝宝口味重 264

爱吃甜食的宝宝 265

体能 266

坚强的宝宝,不怕冷 266

独立的宝宝,自理生活 267

发明的天赋,探索的兴趣 269

飞行员的基本能力,平衡训练 270

运动员的潜质,练跑 271

宝宝最爱的兔子跳 272

早发现弱视 273

意外受伤处理 275

何为深度睡眠 276

早教 278

分床独睡 278

小霸王不见了 279

培养宝宝创造力 280

每一个宝宝都是天才 281

保护小小好奇心 282

自信的力量 283

学会自我肯定 284

善良的宝宝惹人爱 286

宝宝的惧怕心理 287

2~3岁宝宝的情绪特征 287

让宝宝爱上阅读 288

专家问答 289

培养小绅士、小淑女 289

43~48月龄 合群宝宝

幼儿期大脑皮层活动特别重要的特征,就是人类特有的第二信号系统开始发育,为儿童高级神经活动带来了新的特点。

身体发育状况 291

护理 292

认真选择宝宝的贴身衣物 292

为宝宝洗衣服 293

避免宝宝受刺激“晕倒” 294

体弱宝宝因素太多 294



抗菌与防病动起来	295	训练弹跳	309
加强宝宝的预防免疫系统	296	可爱的运动健将	310
 喂养	297	培养宝宝的适应能力	311
为宝宝挑选合适的食物	297	宝宝交朋友的能力	312
愉快就餐	298	“反抗期”到来	313
筷乐生活	299	 早教	315
水果、蔬菜都不能少	300	掌握代名词“我”	315
 体能	302	搭建宝宝完整的人格体系	316
语言，沟通的桥梁	302	站有站相，坐有坐相	317
情感自然流露	303	体罚的后果很严重	318
开启思考的大门	305	教会宝宝如何去珍惜	318
宝宝口齿不清，怎么办	306	 专家问答	319
小结巴矫正	306	懂得男女有别	319
能干的小手	307		
附录1：宝宝断奶期食谱 /321			
附录2：宝宝神经、精神发育情况 /328			
附录3：各个时期宝宝的体重、身高、头围、胸围参考值 /330			

音序检索

A	332	H	334	P	335	X	336
B	332	J	334	Q	335	Y	337
C	333	K	334	R	335	Z	337
D	333	L	334	S	335		
F	333	M	334	T	336		
G	333	N	335	W	336		

1 Part

新生儿期 生命最初的微笑

宝宝终于结束了“宫中”生活，快乐地来到这个世界。他贪婪地呼吸着空气，感受着这个美好的世界。看着如此漂亮的宝宝，爸爸妈妈心里的喜悦是难以言表的，在高兴的同时，难免有些不知所措，以后我们就由甜蜜的二人世界变成稳定的三人世界了，多了一个好小好小的生命，他可能将你原来的生活方式全部打乱，一家人围着他(她)转，宝宝的到来给我们带来的烦恼也甜蜜。

