

之宝贝书系40

卫生部中日友好医院儿保专家权威打造

# 图解育儿

万事通

抓住关键期，养育最棒的宝宝

周忠蜀 路东升 编著



中国纺织出版社

之宝贝书系40

# 图解育儿

万事通

周忠蜀 路东升 编著



 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解育儿万事通/周忠蜀, 路东升编著. —北京: 中国  
纺织出版社, 2010.1

(之宝贝书系; 40)

ISBN 978-7-5064-6028-6

I. 图… II. ①周… ②路… III. 婴幼儿—哺育—图解

IV. TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第194637号

---

|               |           |
|---------------|-----------|
| 策划编辑: 尚 响 向 隼 | 责任编辑: 阮慧宁 |
| 责任印制: 刘 强     | 装帧设计: 沈 琳 |

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 200千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 作者简介



周忠蜀

医学博士、中日友好医院儿科主任、主任医师、北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师。1982年毕业于华西医科大学，曾在北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院学习两年，经JICA途径留学日本，就读于日本大学、日本独协医科大学，并获博士学位。从事儿科临床、教学、科研25年，对儿科疑难重症尤其在小儿神经、遗传疾病，如癫痫、脑瘫、新生儿惊厥、缺氧缺血性脑病、PKU等的诊治方面有丰富的临床经验。培养博士、硕士研究生8名，主要从事小儿神经遗传的基础及临床研究。负责及参与了国家级、部级、院级和中日合作课题多项。



路东升

现为中日友好医院主任医师、北京中医药大学教授、北京中医药大学硕导。1983年毕业于首都医科大学口腔系，专业特长为口腔种植、口腔颌面外科、无痛口腔治疗、三叉神经微创治疗、口腔疑难病诊治。曾在国内医学杂志发表论文21篇，参与著书3部。

# 前言

宝宝怎么是个“夜猫子”——白天起劲地睡而晚上却不睡，这该怎么办？

明天还要上班，宝宝晚上老哭个不停，这该怎么办？

要上班了，宝宝总是缠着我，不让我走，真是急死人了！

.....

面对0~3岁的宝宝，你是否有些不知所措了呢？俗话说：“第一个孩子照书养，第二个孩子照猪养。”然而，作为新手父母的你，面对许多书上罗列的知识似乎又抓不住重点。显然，繁忙的你需要一本重点突出而又专业的育儿指南。作者常年奋战在儿科第一线，深知初为人父人母的这一心情和需要，于是有了本书的诞生。每个宝宝都有一个发育的关键期，如果父母抓住了这一关键期，并在这个时期施以正确的养育方法，就会收到事半功倍的效果，而一旦错过，就需要花几倍的努力才能弥补，甚至是永远无法弥补。依据这一思想，作者将宝宝的发育分为最为敏感的时期、生长迅速期、安全感建立期、分离焦虑期、个性显露期、行走关键期、性格反抗期、社会规范敏感期等几个关键期，并指出了在每个关键期养育宝宝的不同方法。相信在本书的建议、帮助下，你能轻松应对宝宝养育过程中的难题，让你的宝宝既健康又聪明，而这正是本书非常看重的一点。

相信本书能成为你养育孩子的好帮手！

# 第一章

## 做个好父母，享受宝宝带来的快乐

### 第一节 用“心”准备，迎接宝宝 18

- 学会接受你的宝宝/18
- 学会接受生活重心的转移/18
- 学会适应新的夫妻生活/19
- 学会使用新的理财方式/19
- 学会正确看待宝宝的生长发育/19
- 别拿自己的宝宝和别人的宝宝做比较/
- 自己是最好的育儿师/20
- 建立亲密关系比采用正确的技巧更为重要/21



### 第二节 用“物”准备，适合宝宝的就是最好的 22

- 哺育用品/22
- 清洁保养用品/23
- 衣物用品/24
- 居家用品/25
- 外出用品/25
- 医疗生活必备用品/26
- 安全用品/26

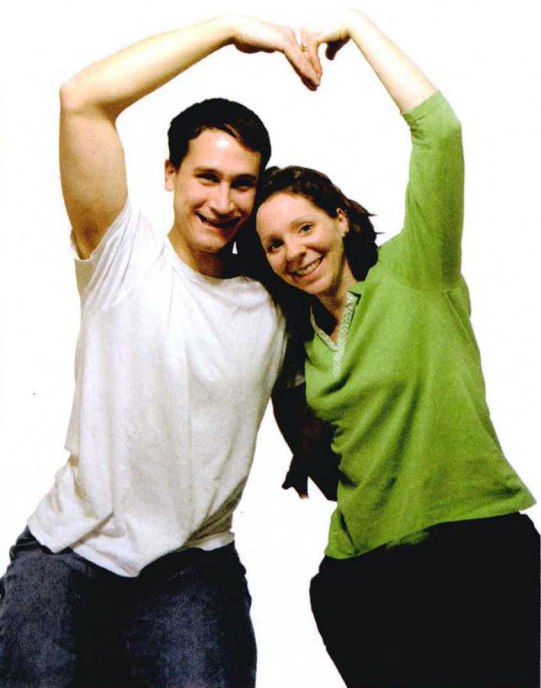


### 第三节 选择合适人选照顾宝宝，让宝宝的生活有条不紊 27

- 自己带宝宝，亲情更是浓/27
- 老人带宝宝，经验就是多/27
- 保姆、月嫂带宝宝，生活事业都不误/28
- 亲戚带宝宝，可靠最重要/29

### 第四节 3岁决定孩子一生 33

- 3岁前，宝宝智能发育的黄金期/34



# 第二章

## 0~28天 最为敏感的时期

### ■ 第一节 宝宝成长监测 38

宝宝是个“敏感”的人/38

宝宝是个爱“反应”的人 /38

宝宝是个“嫩芽芽”/39

### ■ 第二节 喂养课堂 40

哺乳，最初的情感交流方式/40

#### 专题 母乳喂养 41

母乳，早产宝宝更需要/44

“剖宫产”宝宝也需要母乳/45

人工喂养，也可以喂出健康宝宝/46

### ■ 第三节 护理课堂 48

穿衣服，乐在其中/48

换尿布，和宝宝的又一次亲密接触/50

洗澡，促进宝宝大脑发育/52

让宝宝在睡眠中长大/53

听懂宝宝的哭声/54

### ■ 第四节 早教课堂 55

更多接触宝宝的皮肤/55

让宝宝的眼界更开阔/56

为宝宝提供更多的运动机会/57

### ■ 第五节 知心妈妈育儿答疑 59

宝宝大便黑绿色是怎么回事？/59

怎样护理宝宝的肚脐？/59

脐疝是怎么回事？/60

得了生理性黄疸怎么办？/60

剖宫产妈妈可以哺乳吗？/60

喝奶粉的宝宝为什么比吃母乳的宝宝容易便秘、上火？/61



# 第三章



## 2~3个月 生长迅速期

### 第一节 宝宝成长监测

64

宝宝生长发育迅速/64

宝宝有了初步的语言交流能力/65

宝宝依然很稚嫩，需要你的细心呵护/65

### 第二节 喂养课堂

66

奶量和喂养时间提前安排好/66

备好奶，妈妈和宝宝都开心/67

夜间喂奶有方法 /69

### 第三节 护理课堂

70

春夏秋冬，防病最重要/70

给宝宝理发要掌握窍门/72

外出时要注意安全/73

水浴，最适合宝宝的四季锻炼法/73

宝宝乳牙早萌，父母要注意/75

### 第四节 早教课堂

76

手指运动，促进宝宝大脑发育/76

婴儿体操，增进宝宝体能发育/78

语言交流，宝宝智能发育的基础 /79

感官训练，开发宝宝智力/79

认知能力，全面为宝宝打开/81

### 专题 如何训练宝宝翻身

82

### 第五节 知心妈妈育儿答疑

83

宝宝经常吐奶怎么办？/83

宝宝得了湿疹妈妈应该怎么吃？/83

宝宝出疹子是怎么回事？/84

宝宝得了肠绞痛是怎么回事？/84

宝宝突然不喝牛奶是怎么回事？/85



# contents 目录



## 第四章

### 4~6个月 安全感建立期

- 第一节 宝宝成长监测 92
  - 眼神随着鲜艳的颜色跑/92
  - 身体协调性更强/92
  - 宝宝开始区别出亲人和陌生人/93
  - 语言表达更丰富/94
  - 味觉发育迅速/95
- 第二节 喂养课堂 96
  - 是否断奶要看宝宝情况而定 /96
  - 专题 断奶要掌握原则 97
    - 进食,这样做宝宝最开心/98
    - 吃水果有学问/99
  - 专题 辅食添加的原则 100
- 第三节 护理课堂 102
  - 给宝宝围一个围嘴/102
  - 睡眠,宝宝自己会制定规律/102
  - 疾病,预防最关键/103
  - 安全意识不可少/104
- 第四节 早教课堂 106
  - 体能训练,让宝宝坐得稳/106
  - 认知训练,宝宝的眼界更开阔/107





游戏，让智能在玩耍中快速发育/108

## 专题 如何训练宝宝坐

109

### ■ 第五节 知心妈妈育儿答疑

110

宝宝为什么爱流口水？/110

口水多和出牙有关系吗？/110

宝宝发烧会不会烧成肺炎？/111

宝宝总是醒得很早怎么办？/111

平时可给宝宝吃板蓝根预防感冒吗？/112

为什么宝宝大便常常是绿色的？/112

宝宝为什么掉头发？/113

宝宝掉头发怎么办？/114

宝宝脱水怎么办？/114

哪些情况可导致宝宝脱水？/115

早产宝宝身高什么时候能赶上正常水平？/116

能否给早产宝宝补充营养让他长个子？/116

咀嚼过的食物可以喂宝宝吗？/116

宝宝不哭不闹是太乖了吗？/117

宝宝睡觉出汗多是病吗？/117

能给宝宝吃牛初乳或其他初乳营养品吗？/118

如何培养宝宝低盐饮食习惯？/118

宝宝出现哪些症状一定要去医院？/118

## 专题 口腔保健，从小开始

119

# 第五章

## 7~9个月 分离焦虑期

### ■ 第一节 宝宝成长监测

122

依恋情感逐渐转换表现形式/122

语言、理解力和模仿力增强/124

给宝宝更多的鼓励/125

### ■ 第二节 喂养课堂

126

饮食习惯，从现在开始培养/126



# contents 目录

|       |                                      |     |
|-------|--------------------------------------|-----|
|       | 吃饭, 宝宝有自己的方式 / 127                   |     |
| 专题    | 断奶宝宝怎么喂                              | 128 |
| ■ 第三节 | 护理课堂                                 | 130 |
|       | 给宝宝备一个便盆 / 130                       |     |
|       | 安全问题仍需强调 / 131                       |     |
|       | 请保姆前给她做个体检 / 131                     |     |
| ■ 第四节 | 早教课堂                                 | 132 |
|       | 爬行, 促进宝宝身心发育 / 132                   |     |
|       | 做游戏, 锻炼颈背肌、腹肌 / 133                  |     |
|       | 手部训练, 让小手更加有力量、灵活 / 133              |     |
|       | 游戏, 让语言学习更快乐 / 134                   |     |
|       | 给宝宝提供更多的活动空间 / 135                   |     |
| 专题    | 训练宝宝爬                                | 135 |
| ■ 第五节 | 知心妈妈育儿答疑                             | 136 |
|       | 使用学步车需要注意什么? / 136                   |     |
|       | 使用安抚奶嘴有什么利弊? / 137                   |     |
|       | 宝宝长了齿斑怎么办? / 138                     |     |
|       | 给宝宝吃空奶头好吗? / 138                     |     |
|       | 宝宝为什么爱吸手指? / 139                     |     |
|       | 为什么要保护乳牙? / 140                      |     |
|       | 如何保护乳牙? / 140                        |     |
|       | 出牙时不吃饭怎么办? / 141                     |     |
|       | 出牙早晚对智力是否有影响? / 141                  |     |
|       | 教宝宝玩好还是让他自己玩好? / 142                 |     |
|       | 宝宝小便时很用力, 尿液还发黄, 是不是患了<br>肾结石? / 142 |     |
|       | 宝宝得了肾结石怎么治疗? / 143                   |     |
|       | 哪些食物容易引起肾结石? / 144                   |     |
|       | 用湿纸巾擦宝宝屁股会加重尿布疹吗? / 144              |     |



# 第六章



## 10~12个月 个性显露期

|       |                      |     |
|-------|----------------------|-----|
| ■ 第一节 | 宝宝成长监测               | 148 |
|       | 精细动作更多了，智力水平也上升了/148 |     |
|       | 自我意识萌发，个性越来越强/149    |     |
|       | 注意力更加集中/150          |     |
|       | 更爱探索世界了/150          |     |
|       | 语言理解力增强/151          |     |
| ■ 第二节 | 喂养课堂                 | 152 |
|       | 宝宝食物，营养、色彩、形状都不少/152 |     |
|       | 蔬菜，不可缺少/154          |     |
| ■ 第三节 | 护理课堂                 | 156 |
|       | 生活习惯，从小养成/156        |     |
| ■ 第四节 | 早教课堂                 | 159 |
|       | 手部动作，要继续训练/158       |     |
|       | 社交训练，宝宝更需要/158       |     |
|       | 图书，早期阅读的开始/158       |     |
|       | 情感交流，让宝宝更有安全感/159    |     |
|       | 帮助宝宝克服恐惧感/159        |     |
| 专题    | 让宝宝学会走               | 160 |
| ■ 第五节 | 知心妈妈育儿答疑             | 161 |
|       | 宝宝不喜欢吃米饭怎么办？/161     |     |
|       | 宝宝非常害羞怎么办？/161       |     |
|       | 宝宝口齿不清怎么办？/162       |     |
|       | 宝宝便秘可以给宝宝吃蜂蜜吗？/162   |     |
|       | 吃甜食过多有什么危害？/162      |     |
|       | 睡前吃东西有什么坏处？/163      |     |
|       | 乳牙表面凹凸不平是怎么回事？/164   |     |
|       | 多吃软食对牙齿有什么影响？/164    |     |
|       | 宝宝拉肚子还能喂辅食吗？/165     |     |
|       | 工作忙经常不能陪宝宝怎么办？/165   |     |
| 专题    | 庆祝宝宝周岁生日             | 166 |

# contents 目录

## 第七章

### 1~1.5岁 行走关键期

- 第一节 宝宝成长监测 170
  - 慢慢成为行走“小飞人”/170
  - 手部动作更加灵活/170
  - 会说的话多了/171
  - 感情更加丰富/171
- 第二节 喂养课堂 173
  - 添加鱼肝油应适可而止/173
  - 给宝宝喂水要掌握方法/174
  - 吃动物肝脏，并非越多越好/174
  - 肉，不可缺少/174
- 第三节 护理课堂 179
  - 睡眠问题面面观/179
  - 何时排便，其实并不重要/180
- 第四节 早教课堂 181
  - 进一步训练手部动作/181
  - 锻炼宝宝支配自己的双腿和双脚/181
  - 训练手臂和腿部的协调性/182
  - 训练宝宝的平衡能力/182
- 第五节 知心妈妈育儿答疑 183
  - 宝宝是O型腿正常吗？/183
  - 宝宝不好好吃饭怎么办？/183
  - 宝宝到现在还不会讲话怎么办？/184
  - 宝宝爱半夜醒来玩怎么办？/184
  - 宝宝爱发脾气怎么办？/185
  - 为什么会出现乳牙迟萌？/185
  - 初出“板牙”会有失眠现象吗？/186
  - 吃糖多容易长虫牙吗？/186
  - 宝宝感冒了，还能坐飞机吗？/187



# 第八章

## 1.5~2岁 性格反抗期

### 第一节 宝宝成长监测

宝宝摔伤很厉害，该不该让他睡着？/187  
为什么不能给宝宝用成人护肤品？/188  
宝宝学习使用筷子时应注意什么？/188  
宝宝喜欢吃汤泡饭好吗？/189  
彩色食品对宝宝健康有害吗？/190  
带宝宝度假需要注意哪些问题？/190  
宝宝害怕去医院，总在医院哭闹怎么办？/191



194

### 第二节 喂养课堂

自我意识和依恋情感并存/194  
语言的发育速度也非常快/194  
更加爱模仿大人的活动/194  
记忆力和想象力也有所发展/196

198

### 第三节 护理课堂

铁，适当添加为好/198  
吃饭，这样进行宝宝更开心/199  
钙，要补但要适量/200

202

### 专题

#### 科学训练宝宝排便

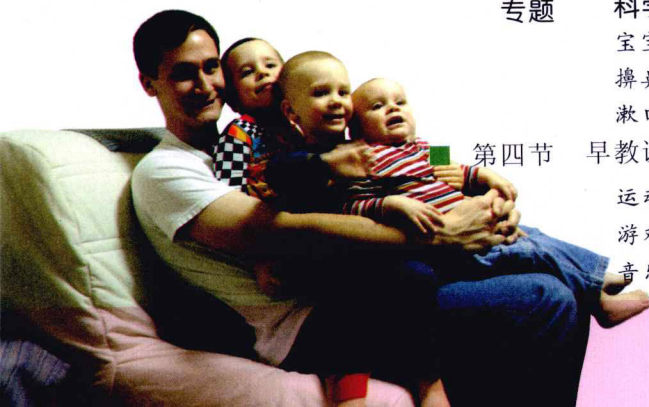
宝宝洗手，鼓励是关键/204  
擤鼻涕，要有方法/205  
漱口，学习刷牙的第一步/205

203

### 第四节 早教课堂

运动，促进宝宝的智力发展/208  
游戏，增强宝宝的想象力、创造力/209  
音乐教育，要符合宝宝的身心健康需要/210

208



# 第九章

## ■ 第五节 知心妈妈育儿答疑 211

- 宝宝没有耐心怎么办? /211
- 怎么看待爱反抗的宝宝? /211
- 宝宝做错事能批评他吗? /212
- 对宝宝来说, 打针好还是吃药好? /212
- 可自行给宝宝选择药物吗? /213
- 引起昏厥的原因是什么? /213

## 2~3岁 社会规范敏感期

### ■ 第一节 宝宝成长监测 216

- 动作难度加大了/216
- 语言能力进一步提高/216
- 认知能力进一步增强/216
- 个性差异出现/217
- 宝宝有了初步的社交行为/217

### ■ 第二节 喂养课堂 218

- 饮食, 营养均衡很重要/218
- 吃零食应适可而止/218
- 冷饮要适量吃/219

### ■ 第三节 护理课堂 220

- 午睡, 让宝宝睡眠更充足/220
- 刷牙要注意方法/221

### ■ 第四节 早教课堂 223

- 游戏, 让宝宝体能和眼界都得到锻炼/223
- 语言训练, 促进宝宝思维能力的发展/227
- 反义词学习, 让宝宝的抽象思维能力得到发展/230





音乐学习，快乐最重要/230

## 专题

合理选择幼儿园

231

## ■ 第五节 知心妈妈育儿答疑

234

宝宝脾气暴躁，动不动就发火，怎么办？/234

宝宝爱和别的小朋友打架，怎么办？/234

宝宝爱抢别的小朋友的玩具怎么办？/235

宝宝总爱自言自语，这是怎么回事？/235

我的宝宝爱放屁，这正常吗？/236

宝宝总是爬出他的小床，是不是该给他换床了？/236

宝宝总爱在外面玩怎么办？/237

宝宝不爱坐安全座椅怎么办？/238

宝宝老问关于生殖器的问题，该怎么回答？/238

宝宝总是不停地收拾玩具，是不是患上了强迫症？/238

宝宝可以接触宠物吗？/239

如何提高宝宝辨识危险的能力？/239

宝宝身体各方面都发育太早，会不会有什么问题？/240

鸣谢

妈妈：崔晶晶 李枫 李岚 瞿力 Charity

爸爸：Steve

宝宝：蔡宇夺 董子禄 黄煜宸 久久 李佳颖 李游 李浩天 穆思好

王泽凯 小K 小T 杨睿琪 钟华 为之 子波 Caleb Luke Jacob

指导教练：刘亚鹏

护士：张茜

摄影师：大雄 郭泳君 武勇



