

0~3^岁

Book 好孕优育 系列图书 由

北京协和医院专家携多家医院专家 联合打造

同步



育儿全书

一线育儿专家倾力打造，教中国妈妈科学育儿
最适合中国家庭培养中国宝贝
以孩子为本，竭尽全力给予孩子
最科学最周到的照顾

搜狐母婴频道 独家推荐 搜狐母婴 baobao.sohu.com

北京市崇文区妇幼保健院

儿科主任医师
中国优生科学协会理事

毛文娟 主编

吉林科学技术出版社

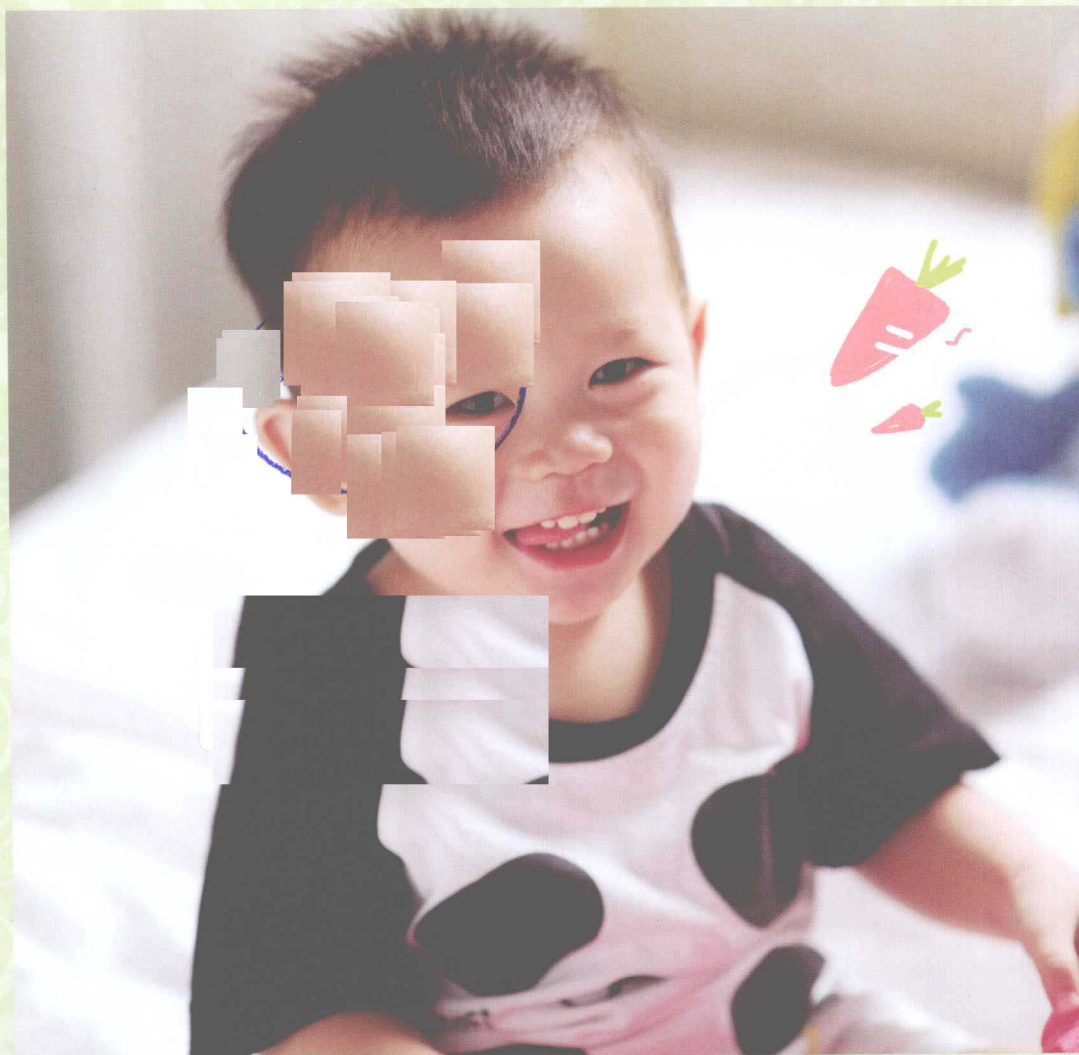


0~3岁

北京市崇文区妇幼保健院
儿科主任医师
中国优生科学协会理事

毛文娟 主编

同步 育儿全书



图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁同步育儿全书/毛文娟主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5384-4396-7

I. 0… II. 毛… 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129588号

0~3岁同步育儿全书

- ◎主编 毛文娟
- ◎副主编 孙景春 周 密
- ◎编委 张 明 李 京 冷 冰 郑桂仙
- ◎责任编辑 宛 霞 赵 沫
- ◎摄影 三毛摄影 徐冬松 赵海欧
- ◎模特 崔瀚宇 梁靖鑫 金北辰 车星伯 赵曼羽
朱 晨 王添铄 杨笑涵 王子维 韩承峻
孙艺菲 侯盛楠 王烁婷 黄璐一 潘思源
柴颢宸 刘美含 朱思颖 夏盛道 赵娛含
吕品一 樱 子 张林若臣 金雨歆
- ◎封面设计 一行设计 于 通
- ◎版式设计 吴凤泽 王 伟 李 璐 韩志武 韩淑兰
- ◎出版发行 吉林科学技术出版社
- ◎社址 长春市人民大街4646号
- ◎邮编 130021
- ◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
- ◎储运部电话 0431-84612872
- ◎编辑部电话 0431-85674016
- ◎网址 www.jlstp.com
- ◎实名 吉林科学技术出版社
- ◎印刷 长春新华印刷有限公司
- ◎规格 20开 880mm×1230mm 12印张
- ◎字数 200千字
- ◎版次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
- ◎书号 ISBN 978-7-5384-4396-7
- ◎定价 29.90 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄出版社调换



前言

生育一个健康聪明的宝宝，是每个父母的心愿。宝宝的全面发展是为父母时时刻刻关心的焦点。抚育婴幼儿的工作对于所有年轻夫妇来说都是一件必须注意和重视的人生大事。

0~1岁的宝宝身心十分虚弱，点点滴滴都需要照顾周全。不仅要把握好宝宝的身心发育，而且还要精心喂养和照料，还要随时注意预防和保健。

2~3岁是宝宝大脑皮层细胞新陈代谢最旺盛的时期，是宝宝语言发展的重要时期，是个性开始形成的关键时期。本书中育儿专家将教您抓住宝宝学习的敏锐阶段，同步开发宝宝的潜能。

3岁左右的宝宝，开始有耐性和积极性。这个时期也是能够接受基本的教育如学会走路、说话、大小便等非常重要的时期。本书中育儿专家和您一起共同把握住宝宝成长的关键期。

为了使所有的年轻父母全面、准确、科学、系统地掌握育儿的相关知识，我们请来著名的育儿专家编写本书，并为育儿过程中父母必知的育儿常识，配备了详细的操作步骤及图片说明，手把手地教您如何精心呵护宝宝，如何用科学的育儿方法哺育宝宝，让宝宝一天天健康成长。

目录

CONTENTS



第一章 新生儿诞生之前

慎重选择分娩的医院	16
妇幼保健院更专业	16
综合性医院的优势	16
其他因素	16
是否提供妊娠培训班	16
能否自主选择分娩方式	16
交通是否便利	17
对新生儿的处理	17
口碑如何	17
住院前的准备	17
孕妇的东西	17
婴儿的东西	17
分娩征兆	18
阴道分泌物增加	18
宫底下降	18
腹部下降	18
尿频	18
阵痛	18
腹坠腰酸	18
胎动减少	18
破水	18
见红	18
如何对付阵痛	19
消除“假阵痛”的困扰	19
顺利度过初期的阵痛	19
将阵痛变为分娩的动力	19
正确的分娩呼吸法	20
最基本的方法是深呼吸	20
长长地慢慢地呼吸	20
胸式呼吸法	20
肚子不用力	20
腹式呼吸法	20
过度换气综合征	20

最基本的分娩方式	21
临床常用的分娩方式	21
自然分娩	21
产钳助产	21
剖宫产	21
坐式分娩	21
无痛分娩	21
水中分娩	21
导乐分娩	21
医院中的生活	22
产后医院生活备忘	22
以哺乳和育儿为中心	22
刚刚分娩后	22
产后第一天	22
产后第三天	22
产后第五天	22

第二章 出生0~7天

新生儿的身体状况	24
身体档案	24
身体发育状况	24
身体活动能力	25
原始反射	25
智能档案	26
科学喂养方法	27
提倡母乳喂养	27
母乳的几个阶段	27
初乳	27
过渡乳	27
成熟乳	27
前奶	27
后奶	27
一定要尽早哺喂	28
母乳的营养成分	28



母乳中富含各种宝宝成长必需营养素·····	28
母乳中富含多种免疫球蛋白·····	28
母乳与配方奶·····	28
母乳喂养的准备·····	28
养护红绿灯·····	29
脐带护理·····	29
未完全干燥的脐部护理·····	29
完全干燥的脐部护理·····	29
眼睛护理·····	30
口腔护理·····	30
睡眠护理·····	30
创设好睡眠环境·····	30
新生儿睡姿有讲究·····	30
新生儿睡眠不稳的处理·····	31
新生儿睡觉不应用枕头·····	31
排泄护理·····	31
观察排泄的数量和次数·····	31
选尿布·····	32
尿布的更换·····	32
洗尿布·····	32
擦屁股的方法·····	32
纸尿裤的更换·····	33
沐浴方法·····	34
做好沐浴前的准备·····	34
新生儿沐浴的基本操作·····	34
沐浴完毕·····	37
沐浴的注意事项·····	37
穿衣方法·····	38
贴身内衣及外衣的穿着方法·····	38
穿衣的注意事项·····	38
抱新生儿方法·····	39
腕抱·····	39
抱新生儿的注意事项·····	39
儿科诊疗室·····	40
接种疫苗·····	40
重视接种疫苗·····	40
卡介苗的接种方法·····	40
乙肝疫苗的接种方法·····	40
新生儿生病征兆及表情特点·····	41
哭·····	41
呼吸·····	41
黄疸·····	41

呕吐和漾奶·····	41
呻吟·····	41
腹泻·····	42
皮肤苍白·····	42
身体发热·····	42
婴儿惊厥·····	42
皮肤青紫·····	42

第三章 出生8~28天

8~28天宝宝的身体状况·····	44
身体档案·····	44
身体发育状况·····	44
生长发育标准·····	45
智能档案·····	45
科学喂养方法·····	46
按需喂奶·····	46
人工喂养·····	46
人工喂养的方法·····	46
补充鱼肝油·····	46
喂养注意事项·····	46
判断宝宝是否吃饱的秘诀·····	47
冲泡配方奶粉·····	47
冲泡方法·····	47
夜间冲泡方法·····	48
哺乳·····	49
奶瓶清洗及消毒·····	50
煮沸消毒·····	50
夜间清洗·····	51
解决打嗝问题·····	51
养护红绿灯·····	52
指甲护理·····	52
剪手指甲·····	52
剪脚趾甲·····	52
头发护理·····	53
洗头之后用浴巾仔细地擦拭干水分·····	53
湿疹部分用湿布润湿·····	53
洗澡时仔细清洗头部湿疹的部分·····	53
安抚哭闹的宝宝·····	53



饥饿时	53
寒冷时	53
太热时	53
尿床时	53
生病时	53
看护宝宝的任务	54
室内的环境	54
夏季	54
冬季	55

宝宝睡眠环境需要注意的要点	55
营造夜间安静的氛围	55
夜间哭泣要及时给予抚慰	55
睡前沐浴有利于睡眠	55
每天在规定时间内进行日光浴	55
白天睡眠不要太多	55

儿科诊疗室	56
溢乳	56
新生儿红屁股	56
新生儿鼻塞	56
新生儿发热	57
新生儿感冒	57
新生儿尿布疹	57

早教课堂	58
基本技能	58
适当早教可开发新生儿潜力	58
宝宝能力特点	58
帮助宝宝发展特定的技能	59

宝宝益智游戏	60
四肢游戏	60
逗笑游戏	60
手的游戏	60
语言游戏	60
抬头游戏	60
听觉游戏	60

第四章

出生1~2个月

1~2个月宝宝身体状况	62
身体档案	62

身体发育状况	62
生长发育标准	63

智能档案	64
-------------	-----------

科学喂养方法	65
---------------	-----------

宝宝需要的主要营养	65
-----------	----

用母乳喂养时	65
--------	----

用配方奶喂养时	66
---------	----

要按需而不是按钟点哺喂	66
-------------	----

不要过早添加辅食	66
----------	----

免疫系统脆弱	66
--------	----

要适当喂一些果汁	66
----------	----

前奶后奶都要给宝宝吃	66
------------	----

果汁的做法	67
-------	----

橘子汁	67
-----	----

苹果汁	67
-----	----

养护红绿灯	68
--------------	-----------

睡眠护理	68
------	----

1~2个月宝宝的日常作息表	68
---------------	----

保暖护理	69
-------------	-----------

北方宝宝	69
------	----

南方宝宝	69
------	----

勿给宝宝剃胎毛	70
---------	----

穿衣护理	70
-------------	-----------

衣物的选择	70
-------	----

衣物的清洗	70
-------	----

衣物的收纳	71
-------	----

给宝宝穿脱衣物的方法	71
------------	----

外出护理	72
-------------	-----------

多晒太阳	72
------	----

带好外出物品	72
--------	----

注意事项	72
------	----

喂养问题	72
------	----

时间安排	72
------	----

儿科诊疗室	73
--------------	-----------

健康体检	73
------	----

疫苗接种	73
------	----

积痰	73
----	----

便秘	73
----	----

反复出现疹子	73
--------	----

头型不正	74
------	----

“气蛋”的治疗与护理	74
------------	----

小儿急性化脓性中耳炎的治疗与护理	74
------------------	----



早教课堂	75
养成良好的排泄习惯.....	75
宝宝益智游戏.....	75
小宝宝跟我学.....	75
乖乖, 乖乖, 弯弯膝.....	75
小宝宝学骑车.....	76
盘盘小腿儿.....	76
小宝宝, 滚球球.....	76
换尿布, 摸球球.....	76

第五章 出生2~3个月

2~3个月宝宝身体状况	78
身体档案.....	78
身体发育状况.....	78
生长发育标准.....	78
智能档案.....	79
科学喂养方法	80
宝宝需要的主要营养.....	80
用母乳喂养时.....	80
用配方奶喂养时.....	80
要按需喂养.....	81
宝宝厌食配方奶.....	81
添加什么辅食.....	81
蔬菜汁.....	82
注意事项.....	82
保证宝宝充足的饮水量.....	82
提高母乳质量.....	82
补脑.....	82
补钙.....	83
本月营养关注.....	83
不要过早断奶.....	83
养护红绿灯	84
情绪护理.....	84
排泄护理.....	84
把宝宝大小便的技巧.....	84
授乳期婴儿的便便.....	85
坚持防治尿布疹.....	86
抱宝宝的方法.....	86

让婴儿面向前.....	86
让婴儿骑坐在你的跨部.....	86
儿科诊疗室	87
健康检查.....	87
疫苗接种.....	87
腹泻.....	87
婴儿湿疹.....	88
脓疱病.....	88
咳嗽.....	88
早教课堂	89
不要宝宝一哭就安慰.....	89
宝宝益智游戏.....	89
汽车嘟嘟嘟.....	89
找颜色.....	90
看我的旋风腿.....	90
声音在哪里.....	90

第六章 出生3~4个月

3~4个月宝宝身体状况	92
身体档案.....	92
身体发育状况.....	92
生长发育标准.....	92
智能档案.....	93
科学喂养方法	94
宝宝需要增加营养.....	94
用母乳喂养时.....	94
用配方奶喂养时.....	94
断奶食物的准备.....	95
添加辅食.....	95
何时添加辅食.....	95
添加辅食的原则.....	96
给宝宝添加蛋黄.....	96
添加辅食的顺序.....	96
辅食的制作.....	97
牛奶香蕉糊.....	97
添加辅食的注意事项.....	97
本月营养关注	97



	养护红绿灯	98
	脚的保暖很重要.....	98
	流口水的卫生护理.....	98
	警惕床上用品的危害.....	98
	警惕婴儿安全用品的危害.....	99
	警惕家庭危害——小宠物.....	99
	警惕旧的婴儿用品的危害.....	99
	儿科诊疗室	100
	健康检查.....	100
	疫苗接种.....	100
	沟纹舌的护理.....	100
	宝宝夜啼.....	100
	感冒气喘的预防和护理.....	101
	突发性出疹症.....	101
	早教课堂	102
	尝试让宝宝抬头.....	102
	提升手部精细动作.....	102
	让宝宝的手指去抓衣物.....	102
	伸手够物.....	102
	让宝宝主动抓握.....	102
	宝宝益智游戏	103
	美妙的泡泡舞曲.....	103
	我爱你.....	103
	摸摸蓝天.....	104
	握紧的小拳头.....	104
	笑一笑.....	104

第七章 出生4~5个月

	4~5个月宝宝的身体状况	106
	身体档案.....	106
	身体发育标准.....	106
	生长发育标准.....	106
	智能档案.....	107
	科学喂养方法	108
	宝宝需要的主要营养.....	108
	用母乳喂养时.....	108
	用配方奶喂养时.....	108
	做好换乳的准备.....	109
	辅食的分类.....	109

	南瓜蛋黄粥.....	109
	胡萝卜泥.....	109
	不宜给宝宝吃的辅食.....	110
	宝宝进餐教养问题.....	110
	养护红绿灯	111
	宝宝小手的卫生护理.....	111
	让宝宝安睡的重要条件.....	111
	宝宝入睡困难及夜间哭泣的对策.....	112
	抚摩.....	112
	哄睡.....	112
	声音和玩具.....	112
	“手”的作用.....	112
	宝宝座椅的选择方法及使用方法	113
	宝宝座椅的类型.....	113
	安放座椅的位置.....	113
	安装的方法.....	113
	选择适合自家汽车的座椅.....	113
	乘坐时的注意事项.....	113
	儿科诊疗室	114
	健康检查.....	114
	疫苗接种.....	114
	眼睛异常.....	114
	水痘的防治.....	114
	肠套叠.....	115
	婴儿肥胖.....	115
	外耳道疖肿.....	116
	手、足、口病.....	116
	早教课堂	117
	多唠嗑可使宝宝早懂事.....	117
	宝宝益智游戏.....	117
	找宝藏.....	117
	猜猜我是谁.....	118

第八章 出生5~6个月

	5~6个月宝宝的身体状况	120
	身体档案.....	120
	身体发育标准.....	120
	生长发育标准.....	120
	智能档案.....	121



第九章

出生6~7个月

科学喂养方法..... 122

宝宝需要的主要营养..... 122

用母乳喂养时..... 122

用配方奶喂养时..... 122

母乳与辅食如何搭配..... 123

5~6个月宝宝食谱标准..... 123

喂养注意事项..... 124

添加辅食要注意的问题..... 124

辅食的喂养方法..... 124

上班族妈妈如何保存母乳..... 125

本月营养关注..... 125

养护红绿灯..... 126

宝宝流口水要引起重视..... 126

牙齿护理..... 126

保健要点..... 126

纱布擦拭的步骤..... 126

训练宝宝排大小便..... 127

让宝宝学会一个人睡..... 127

防止会翻身的宝宝出现意外..... 127

哄逗宝宝开心的方法..... 127

唱歌..... 127

边背着边拍打屁股..... 127

去厨房..... 127

照镜子..... 127

儿科诊疗室..... 128

接种疫苗..... 128

缺铁性贫血..... 128

感冒气喘..... 128

反复呼吸道感染..... 129

流行性腮腺炎..... 129

盗汗..... 130

惊厥..... 130

早教课堂..... 131

宝宝可进行早期阅读..... 131

宝宝益智游戏..... 131

我们家的宝宝最爱笑..... 131

小鸡小鸭到我家..... 132

拉扯小环..... 132

6~7个月宝宝的身体状况..... 134

身体档案..... 134

身体发育标准..... 134

生长发育标准..... 134

智能档案..... 135

科学喂养方法..... 136

宝宝需要的主要营养..... 136

以母乳或配方奶喂养为主..... 136

10倍粥..... 136

6~7个月宝宝食谱标准..... 137

断奶的方法..... 137

每日代乳食品建议食用量..... 137

7个月婴儿辅食增加方法示例..... 138

进餐教养..... 138

养护红绿灯..... 139

趴着睡觉..... 139

谨防宝宝吞食异物..... 139

注意小物件..... 139

注意有核的水果..... 139

急救方法..... 139

玩耍时的抱法..... 140

横着抱..... 140

坐着向前抱..... 140

完全向前直立地抱..... 140

“海獭”抱..... 140

儿科诊疗室..... 141

健康检查..... 141

接种疫苗..... 141

斜视..... 141

先天性眼睑下垂..... 141

麻疹..... 142

异常口水..... 142

鲤鱼赤豆汤..... 142

早教课堂..... 143

不要剥夺吃手的专利..... 143

宝宝益智游戏..... 143

森林里动物的小聚会..... 143



再来一个·····	144
考考宝宝的小记性·····	144
乘电梯游戏·····	144
丢球·····	144

第十章 出生7~8个月

7~8个月宝宝的身体状况 ·····	146
身体档案·····	146
身体发育标准·····	146
生长发育标准·····	146
智能档案·····	147
科学喂养方法 ·····	148
宝宝需要的主要营养·····	148
根据需求选择代乳品·····	148
鸡脯菜花粥·····	148
7~8个月宝宝食谱标准·····	149
营养补充和缺乏表现·····	149
如何给宝宝补充钙铁·····	149
含铁食物排行榜·····	149
宝宝长牙需要哪些营养素·····	150
辅食喂养的特点·····	150
进餐教养·····	150
训练宝宝自食能力·····	150
养成良好的进餐习惯·····	150
养护红绿灯 ·····	151
养成婴儿排便的规律·····	151
学习坐便盆·····	151
防止会爬的宝宝出意外·····	151
眼睛的保养·····	152
主要用干净的手或小软布擦去眼屎·····	152
操作步骤·····	152
耳的保养·····	152
耳朵的内外两侧都要仔细地清洗·····	152
操作步骤·····	153
鼻的保养·····	153
擦鼻涕时仅清理流出来的部分即可·····	153
操作步骤·····	153

儿科诊疗室 ·····	154
接种疫苗·····	154
肠痉挛·····	154
轮状病毒肠胃炎·····	154
腹股沟疝气·····	155
小儿急性支气管炎·····	155
早教课堂 ·····	156
培养宝宝记忆力·····	156
宝宝益智游戏·····	156
小脚丫洗一洗·····	156
嚼一嚼·····	156

第十一章 出生8~9个月

8~9个月宝宝的身体状况 ·····	158
身体档案·····	158
身体发育标准·····	158
生长发育标准·····	158
智能档案·····	159
科学喂养方法 ·····	160
宝宝需要的主要营养·····	160
注意荤素搭配营养均衡·····	160
牛肉粥·····	160
8~9个月宝宝食谱标准·····	161
推迟添加辅食·····	161
鸡蛋过敏不能吃以下食物·····	161
高蛋白过敏不能吃以下食物·····	161
大豆过敏不能吃以下食物·····	161
食物的选择·····	161
增加粗纤维食物和硬食物·····	161
继续增加辅食·····	162
推荐宝宝吃的食物·····	162
宝宝挑食厌食·····	162
宝宝挑食的原因·····	162
宝宝挑食的解决办法·····	162
本月营养关注·····	162
进餐教养·····	162
养护红绿灯 ·····	163
睡眠护理·····	163



排便护理	163
选鞋	163
池浴	164
做好池浴前准备	164
池浴的基本操作	164
儿科诊疗室	166
健康体检	166
接种疫苗	166
尿道口发炎	166
营养不良	166
维生素C缺乏症	167
猩红热	167
早教课堂	168
宝宝怎么如此怕生	168
宝宝益智游戏	168
我会走路啦	168
滚小球	168

第十二章 出生9~10个月

9~10个月宝宝的身体状况	170
身体档案	170
身体发育标准	170
生长发育标准	170
智能档案	171
科学喂养方法	172
宝宝需要的主要营养	172
食物多样化	172
鸡蛋肉末羹	172
地瓜苹果杂煮	173
乌龙面糊	173
9~10个月宝宝食谱标准	173
营养补充和缺乏表现	174
营养不良	174
营养过剩	174
本月营养关注	174
进餐教养	174
养护红绿灯	175
保暖护理	175

注意从食物中补充热能	175
注意多喂水	175
注意让宝宝多活动	175
注意安排洗澡	175
注意不要盖得太多	175
注意少开空调	175
注意关键部位的御寒保暖	175
睡眠护理	175
避免学步车带来的危害	176
谨防宝宝被物体击伤	176
儿科诊疗室	177
接种疫苗	177
哮喘	177
传染性红斑	177
风疹	177
胃炎	178
特异性皮炎	178
食物中毒	178
早教课堂	179
培养宝宝记忆思维能力	179
宝宝益智游戏	179
美味糖果	179
小鸡小猪到我家	179
捉迷藏	180
第三个玩具	180

第十三章 出生10~11个月

10~11个月宝宝的身体状况	182
身体档案	182
身体发育标准	182
生长发育标准	182
智能档案	183
科学喂养方法	184
宝宝需要的主要营养	184
营养重心转换为普通食物	184
鸡肉什锦稀饭	184
鸡肝软饭	185
10~11个月宝宝食谱标准	185



本月营养关注	185
进餐教养	185
养护红绿灯	186
穿衣护理	186
生活环境	186
阳台	186
家具及其他家庭摆设	186
门窗	186
宝宝用品	187
护目镜	187
防晒霜	187
凉鞋	187
泳衣	187
遮阳伞	187
帽子	187
培养孩子正确的睡眠姿势	187
儿科诊疗室	188
接种疫苗	188
倒睫	188
过敏性鼻炎	188
包茎	189
隐睾	189
病毒性心肌炎	189
早教课堂	190
宝宝情绪智能调教	190
宝宝益智游戏	190
洗澡时间到	190
小小鼓	190

第十四章 出生11~12个月

11~12个月宝宝的身体状况	192
身体档案	192
身体发育标准	192
生长发育标准	192

智能档案	193
科学喂养方法	194
宝宝需要的主要营养	194
怎样喂养宝宝	194
木瓜炖牛奶	194
地瓜豆腐	195
11~12个月宝宝食谱标准	195
断奶期的注意事项	195
宝宝断奶所遵循的原则	196
本月营养关注	196
进餐教养	196
养护红绿灯	197
看护护理	197
排泄护理	197
外出护理	198
外出安全	198
带上宝宝的食物	198
抱着宝宝乘车	198
穿衣护理	198
不要穿得太多	198
穿衣大小要合适	198
颜色不要太多, 衣饰不要太杂	198
面料最好是纯棉	198
儿科诊疗室	199
接种疫苗	199
阴囊水肿	199
婴幼儿性青光眼	199
牵拉肘	200
婴幼儿麦粒肿	200
早教课堂	201
教宝宝玩玩具	201
宝宝益智游戏	201
神奇的玩具箱	201
摸球球	202
妈妈在哪里	202
宝宝洗洗乐	202
小手刷牙	202





第十五章 出生1~1.5岁

 1~1.5岁宝宝的身体状况	204
身体档案	204
身体发育标准	204
生长发育标准	205
智能档案	206
 科学喂养方法	208
宝宝需要的主要营养	208
适应成人饮食	208
山药红米粥	208
火腿狮子头	209
1~1.5岁宝宝食谱标准	209
适合宝宝摄入的食品	209
添加辅食的方法	209
适合宝宝的食物	209
适合宝宝的面食	209
饮食的注意事项	210
本月营养关注	210
鱼类可以促进伤口愈合	210
吃鱼的注意事项	210
进餐教养	210
 养护红绿灯	211
卫生护理	211
穿衣护理	211
衣着式样	211
打扮	211
鞋子	211
穿衣服能力和习惯的培养	211
宝宝用品	212
儿童专用护肤品	212
宝宝的安全衣物	212
儿童专用指甲钳	212
安全剪刀	212
安全门卡、窗户安全夹	212
宝宝的安全小床	213

安全的椅子	213
抽屜伴	213
安全桌角保护套	213
哭闹与安抚	213
没有安全感	213
害怕分离	213
受挫	213
 儿科诊疗室	214
健康体检	214
鹅口疮	214
疱疹性咽峡炎	215
鼻窦炎	215
 早教课堂	216
宝宝独立能力培养	216
宝宝益智游戏	216
拇指点点打招呼	216
浴巾球	216

第十六章 出生1.5~2岁

 1.5~2岁宝宝的身体状况	218
身体档案	218
身体发育标准	218
生长发育标准	218
智能档案	219
 科学喂养方法	220
宝宝需要的主要营养	220
提高免疫力的营养食品	220
松仁豆腐	220
营养牛骨汤	221
香椿芽拌豆腐	221
1.5~2岁宝宝食谱标准	221
吃零食的禁忌	222
本月营养关注	222
进餐教养	222



养护红绿灯..... 223

睡眠护理..... 223

宝宝夜啼原因、症状及疗法..... 223

训练宝宝规律的生活作息..... 223

注重睡眠环境的创设..... 223

让宝宝安眠，饮食要注意..... 223

排泄护理..... 224

训练宝宝排便前叫人..... 224

训练宝宝养成按时排便的习惯..... 224

建立良好的条件反射..... 224

穿衣护理..... 224

选择衣物..... 224

训练宝宝自己穿衣服..... 224

儿科诊疗室..... 225

健康体检..... 225

接种疫苗..... 225

痄子..... 225

川崎病..... 226

愤怒痉挛..... 226

早教课堂..... 227

淘气包个性管理与培养..... 227

宝宝益智游戏..... 227

下雨沙拉拉..... 227

小力士拉床单..... 228

玩具在哪里..... 228

小巧手，找豆豆..... 228

这是我的身体吗..... 228

第十七章 出生2~3岁

2~3岁宝宝的身体状况..... 230

身体档案..... 230

身体发育标准..... 230

生长发育标准..... 230

智能档案..... 231

科学喂养方法..... 232

宝宝需要的主要营养..... 232

补充充足的营养..... 232

沙锅豆腐..... 232

素花炒饭..... 233

荷兰豆炒虾仁..... 233

蒸鸡翅..... 233

2~3岁宝宝食谱标准..... 234

如何防治宝宝偏食..... 234

本月营养关注..... 234

叶酸..... 234

核苷酸..... 234

进餐教养..... 235

养护红绿灯..... 236

排泄护理..... 236

在汽车里..... 236

对冲水马桶的恐惧..... 236

进行目标练习..... 236

更简单的清洁工作..... 236

尿床的解决办法..... 236

宝宝用品..... 237

准备一支水温计..... 237

电子体温计..... 237

理发用具..... 237

儿童安全别针..... 237

儿童专用牙具..... 237

梳发用具..... 237

儿科诊疗室..... 238

健康体检..... 238

接种疫苗..... 238

泌尿道感染..... 238

喘息性支气管炎..... 239

异位性皮炎..... 239

早教课堂..... 240

树立起宝宝自信心..... 240

宝宝益智游戏..... 240

迷你拔河..... 240

学小鸟..... 240



第一章

新生儿 诞生之前

0 ~ 3 SuiTongBuYuErQuanShu



慎重选择分娩的医院

将入院必须带的物品放在包里，把放置包的位置告诉家人。确认到产院的最佳路线，确认乘什么交通工具去产院，确认在上下班时间交通拥挤时从家到达产院大约需多长时间。

妇幼保健院更专业

专业妇幼保健院的医师面对的就诊群体相对比较简单，就诊群体大多数是孕产妇。因此，一些中型妇幼保健院所配置的产科医疗器械比一般大型的综合医院会更齐全。如孕期的B超检查、唐氏综合征筛查，妇幼保健院在此方面的设备和专业能力无疑会比综合性医院的产科更全面。

另外，专业妇幼保健院的产科医师每天把握的就是从孕期—产期—出院这一循环过程，技术实力相对较高，医护人员的操作更为熟练。并且妇幼保健院的产科病房通常比综合医院的产科病房多，由于是专业的产科医院，产妇们所得到的饮食和护理照料往往会更适宜。

宝宝出生后，可以在妇幼保健院接收按摩抚触，有条件的妇幼保健院还为宝宝专门提供游泳服务。所以，如果孕妇愿意，就可以选择此类医院。

综合性医院的优势

现在许多大型的综合性医院科室齐全，各科专业人员技术水平高，对于那些容易出现异常并发症的孕妇来说，一旦出现并发症，可以及时地在综合性医院各门诊科室得到会诊和处理。所以，容易出现异常并发症的孕妇一般都比较喜欢这种综合性医院。

怎样选择合适的医院，要根据家庭经济实际状况和孕妇的身体状况选择医院。如果孕妇在怀孕时伴有异常或出现严重的并发症，可以考虑选择大型综合性医院。

这种医院会为孕妇提供合理的妊娠指导，会对其进行全面的检查，认真评估并密切注意孕妇的病情发展情况，所以这样的孕妇选择大型综合性医院就比较理想。如果孕妇一切状况良好，则可以选择妇幼保健院。



产前，孕妇最好选择专业的妇幼保健院分娩。

其他因素

是否提供妊娠培训班

有的医院专门开设妊娠培训班，指导孕产全程。有的医院倡导母乳喂养，并给予相关指导，如教哺乳方法和乳房按摩技巧等。

能否自主选择分娩方式

当你带妻子到产科待产时，应进行一次综合检查，然后决定分娩方式。决定后跟医生商量意外情况，比如要不要做阴道侧切手术，是选择自然分娩还是选择剖宫产等等，都应该事先咨询。