

宝宝
养育全方案

好妈妈圣经

Haomama Shengjing

育儿
红宝书

新妈妈最想要的

婴幼儿护理全书

在呵护宝宝的过程中 慢慢成长为合格的父母

曲东◎主编 首都儿科研究所 主任医师



新时代出版社

New Times Press



新妈妈最想要的 婴幼儿护理全书



曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈最想要的婴幼儿护理全书 / 刘晶晶编著. --

北京 : 新时代出版社, 2013.11

(好妈妈圣经 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2107-0

I. ①新… II. ①刘… III. ①婴幼儿-护理-基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第294751号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 21 字数 350千字

2013年11月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 68.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



本系列旨在帮助准妈妈、新妈妈孕育、养育聪明健康的好宝宝，指导家人更好地照顾新生儿，给宝宝最健康的护理、最科学的营养保障。

胎教育儿：胎教的目的，不是教胎儿唱歌、识字、算算术，而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好的基础。适宜的开发，大脑越发育大脑皮质的沟回相应地也就会越多，孩子也就越聪明。

读懂婴语：婴语就是婴儿的“特有语言”，是婴儿与外界交流和表达情绪的重要途径，同时也是婴儿表达需求和生理情况的一种能力。在养育宝宝的过程中，父母与婴儿之间的互动非常重要，对于宝宝的“婴语”表达，得到父母的及时回应与处理，对婴儿健康成长有着重要的意义。

婴幼儿护理：初为人母，你的身边一定充满了各种建议，但你要相信，没有人比你更了解你的宝宝！在掌握正确的婴幼儿护理知识的同时，相信自己的直觉，并且记住无尽关爱，安睡畅玩才是重要的！

宝宝营养：对于刚刚来到这个世界的小宝宝，让他们健康快乐地成长，哺乳期强调母乳喂养；4~6个月后要注意合理添加辅食；会吃东西后又要注意营养均衡。宝宝的营养健康始终是父母最关心的话题，宝宝身体发育所必须的各类维生素，合理地摄取不但在宝宝身体免疫力差时尤为重要，且在日常生活中也不可忽略。

这是一套实实在在的孕期胎教、新生儿护理、宝宝营养和读懂宝宝婴语的实用宝典。本套图书就像是经验丰富而充满热情的私人儿科医生，无微不至地解答准妈妈、新妈妈在育儿过程中可能遇到的所有问题，帮助新手爸妈打消顾虑、摆脱压力，轻松享受育儿生活。

PART

01

宝宝0~1岁·13

宝宝的第1个月·14

- 认识新生儿 · 14
- 新生儿的行为 · 15
- 新生儿需要做的检查 · 16
- 了解新生儿的需求 · 17
- 新生儿的重点能力训练 · 18
- 宝宝的习惯姿势及本能动作 · 19
- 宝宝吃、睡、味觉、嗅觉 · 20
- 宝宝的眼里只有你 · 21
- 关于宝宝的喂养问题 · 21
- 宝宝排便状况及行为发育 · 22
- 宝宝适应崭新生活 · 23
- 新生宝宝的皮肤护理 · 24
- 给新生儿洗澡 · 25
- 让宝宝趴着及学会自我安慰 · 27
- 新生儿的皮肤 · 28
- 母乳是新生儿最好的营养品 · 28
- 鲜牛奶和奶粉的调配方法 · 29
- 人工喂养和混合喂养 · 29
- 新生宝宝的特别护理 · 31
- 新生儿常见问题处理 · 33
- 正确地抱婴儿和携带婴儿 · 35
- 为宝宝选尿布 · 36
- 尿布的使用和清洁 · 36
- 为新生儿洗澡的技巧 · 37
- 婴儿体操——帮助宝宝快乐成长 · 38

宝宝的第2个月·40

- 2个月宝宝的基本发育状况 · 40
- 本月喂养方法 · 43
- 第2个月宝宝的重点能力训练 · 44
- 本月宝宝健康特别护理项目 · 45
- 抬头训练 · 49
- 宝宝会抬头会微笑了 · 51
- 宝宝的各種小进步 · 52
- 和宝宝的交流 · 50
- 应该给宝宝剪指甲吗 · 53
- 观察婴幼儿的大便 · 54



宝宝的第3个月 · 55

- 3个月宝宝的基本发育状况 · 55
- 本月喂养方法 · 58
- 第3个月宝宝的重点能力训练 · 59
- 本月宝宝健康特别护理项目 · 61
- 帮你了解以及解决宝宝的睡眠问题 · 63

- 给宝宝做翻身训练 · 65
- 围嘴、睡眠和“摇滚” · 66
- 肢体发展 vs 和宝宝交朋友 · 67
- 宝宝的小手和小脑袋 · 68

宝宝的第4个月 · 69

- 4个月宝宝的基本发育状况 · 69
- 本月喂养方法 · 72
- 第4个月宝宝的重点能力训练 · 73
- 本月宝宝健康特别护理项目 · 75
- 预防接种中常遇到的问题 · 78

- 给宝宝做独坐训练 · 79
- 早期的语言及动作发展 · 80
- 锻炼宝宝的触觉 · 80
- 宝宝的新本领 · 81
- 怎样给宝宝拍嗝 · 82

宝宝的第5个月 · 83

- 5个月宝宝的基本发育状况 · 83
- 本月喂养方法 · 86
- 第5个月宝宝的重点能力训练 · 87
- 给宝宝添加辅食 · 89
- 宝宝的第一餐米粉 · 90
- 和顽固的湿疹斗争到底 · 90
- 宝宝便秘了，怎么办 · 91

- 应对宝宝的突然哭闹 · 92
- 宝宝玩玩具的注意事项 · 93
- 开始了解语言的功能 · 93
- 不同月龄宝宝的着装问题 · 94
- 宝宝吃奶与辅食的添加 · 96
- 宝宝的行为发展 · 96
- 专题：关于辅食添加的 Q&A · 98

宝宝的第 6 个月 · 101

- 6 个月宝宝的基本发育状况 · 101
- 本月的喂养方法 · 104
- 第 6 个月宝宝的重点能力训练 · 105
- 宝宝缺铁性贫血 · 107
- 宝宝开始面临长牙的问题了 · 108
- 牙齿护理与龋齿的预防 · 109
- 爸爸妈妈，我认识你们了 · 110

- 宝宝开始互动 · 110
- 培养良好的饮食习惯 · 111
- 宝宝异常情况的护理 · 112
- 宝宝可以寻找声音、认清情感 · 114
- 训练宝宝自己吃奶 · 114
- 母乳不足应该采取的措施 · 115
- 0～3 岁脑力锻炼法 · 116

宝宝的第 7 个月 · 118

- 7 个月宝宝的基本发育状况 · 118
- 本月喂养方法 · 121
- 第 7 个月宝宝的重点能力训练 · 122
- 本月宝宝健康特别护理项目 · 124

- 给宝宝做爬行训练 · 128
- 帮助宝宝顺利度过断奶期 · 129
- 宝宝已经可以翻身啦 · 131
- 给宝宝一些手抓食品 · 132

宝宝的第 8 个月 · 133

- 8 个月宝宝的基本发育状况 · 133
- 本月的喂养方法 · 136
- 第 8 个月宝宝的重点能力训练 · 137
- 给宝宝做站立和起立训练 · 139
- 不宜给宝宝添加的食品 · 140
- 宝宝还不会爬 · 140
- 认生与不认生 · 141

- 感冒的家庭护理 · 142
- 地图舌 · 142
- 注意宝宝爬行时的潜在危险 · 143
- 分离焦虑的开始 · 144
- 宝宝开始长牙啦 · 144
- 观察宝宝的便便 · 145

宝宝的第 9 个月 · 146

- 9 个月宝宝的基本发育状况 · 146
- 本月的喂养方法 · 149
- 第 9 个月宝宝的重点能力训练 · 150

- 警惕婴儿肺炎 · 152
- 宝宝烫伤 · 153
- 宝宝从高处掉下来了 · 154

宝宝的小腿有些弯 · 154

宝宝的头发稀黄 · 155

宝宝特别爱出汗 · 155

宝宝的爬行 & 站立 · 156

永远记住：安全第一 · 157

宝宝快会走啦 · 157

宝宝的第 10 个月 · 158

10 个月宝宝的基本发育状况 · 158

不能把学步车变成“保姆” · 161

本月的喂养方法 · 161

第 10 个月宝宝的重点能力训练 · 162

行走训练 · 164

仍然不出牙 · 166

同家人一起进餐 · 166

训练排便困难 · 167

误吞了异物 · 167

不爱吃蔬菜 · 168

带着宝宝去旅行 · 168

让宝宝在玩耍中学习和记忆 · 169

宝宝尿布疹的预防和治疗 · 169

宝宝的第 11 个月 · 170

11 个月宝宝的基本发育状况 · 170

本月的喂养方法 · 173

第 11 个月宝宝的重点能力训练 · 174

喂饭困难 · 176

偏食 · 176

睡眠困难 · 177

婴儿肥胖 · 177

便秘 · 178

左撇子 · 178

和宝宝聊天 · 179

要开始给宝宝设规矩了 · 180

宝宝的第 12 个月 · 181

12 个月宝宝的基本发育状况 · 181

本月的喂养方法 · 184

第 12 个月宝宝的重点能力训练 · 185

宝宝腹泻 · 187

疝气不愈 · 187

宝宝总是睡得很晚 · 188

厌食 · 188

还不开口说话 · 189

踮着脚尖走 · 189

排除家庭意外事故隐患 · 190

谈笑风生的好宝宝 · 191

成为“小书虫”& 告别安抚奶嘴 · 192

给宝宝断奶的方法 · 193

PART

02

宝宝0~2岁·195

宝宝1岁1个月·196

13~15个月宝宝生长发育特点·196

关于长牙的各种问题·199

宝宝学走七大要点·200

不同气质的孩子，反应不同·202

宝宝的语言区发展·203

宝宝开始蹒跚学步·206

宝宝的咿呀学语和模仿能力·207

教宝宝用杯子喝水·207

0~3岁婴幼儿运动发育过程·208

宝宝1岁2个月·209

宝宝的交往能力·209

培养宝宝的卫生习惯·210

宝宝体温的测量·210

早期教育的原则·211

父母16个坏习惯危害宝宝·212

婴幼儿居家意外伤害处理法·215

宝宝1岁3个月·221

宝宝不爱吃菜怎么办·221

让宝宝安全地探索世界·222

常见的急性中耳炎·222

留心耳部感染的迹象·223

如何把握宝宝穿衣适度·224

宝宝1岁4个月·225

16~18个月宝宝生长发育特点·225

父母的语气影响孩子的一生·228

尊重宝宝是独立的个体·229

宝宝咬人怎么办·230

宝宝1岁5个月·231

1岁半~2岁宝宝的单句训练·231

磕磕碰碰 & 测试你的底线·232

囟门清洗的注意事项·232



宝宝 1 岁 6 个月 · 233

何时帮宝宝训练上厕所 · 233

挑对坐便器：轻松解决排泻大事 · 235

宝宝的新本领还有尖叫 · 236

宝宝最爱的安抚物 · 237

防治痄子的方法 · 238

模仿大人的撕纸游戏 · 239

宝宝 1 岁 7 个月 · 240

19 ~ 21 个月宝宝生长发育特点 · 240

是时候给宝宝换床了 · 242

如何保持宝宝良好的食欲 · 242

1 岁半 ~ 2 岁宝宝的单句训练 · 243

宝宝 1 岁 8 个月 · 244

如何纠正小孩“咬人、打人、推人和踢人” · 244

解读孩子的模仿行为 · 247

攀爬的乐趣 · 250

宝宝 1 岁 9 个月 · 251

训练宝宝如厕不能急 · 251

经常发生在宝宝身上的问题及处理的方法 · 253

戒掉安抚奶嘴和奶瓶 · 254

宝宝生病时如何喂养 · 254

10 招应对宝宝挑食 · 255

宝宝 1 岁 10 个月 · 256

22 ~ 24 个月宝宝生长发育特点 · 256

跳跃训练 · 258

宝宝有不一样的表达方式 · 259

宝宝的如厕训练 · 260

可以批评宝宝吗 · 261

宝宝 1 岁 11 个月 · 262

宝宝语言与交流能力发育迟缓迹象 · 262

对宝宝进行跑步训练 · 264

对宝宝进行跳跃训练 · 265

为小脚丫选一双好鞋 · 266

宝宝 2 岁 · 268

开始了真正的对话 & 生长速度放缓 · 268

复查安全措施 · 269

骑三轮车或自行车 · 269

PART

03

宝宝 2~3 岁 · 271

宝宝 2 岁 1 个月 · 272

25~27 个月宝宝生长发育特点 · 272

正面迎接宝宝反抗期 · 275

喜形于色的宝宝 · 277

宝宝有了时空概念 · 278

宝宝的词汇量在不断丰富 · 279

宝宝 2 岁 2 个月 · 280

2 岁：抓住语言发展关键 · 280

2~3 岁宝宝的单句训练 · 282

宝宝开始害怕医生 · 282

继续进行强化如厕训练 · 283

宝宝是个问题狂人 · 283

宝宝 2 岁 3 个月 · 284

想象能力的培养 · 284

2~3 岁宝宝的心理特点 · 285

爱咬人的宝宝 · 286

宝宝发育正常吗 · 286

宝宝语言发育问题 · 287

宝宝 2 岁 4 个月 · 288

28~30 个月宝宝生长发育特点 · 288

宝宝还处于“各玩各的”阶段 · 291

可以教给宝宝第二种语言了 · 291

冷饮无益宝宝健康 · 292

宝宝 2 岁 5 个月 · 293

瘦宝宝增肥计划 · 293

带着宝宝交朋友 · 295

让宝宝学会自理 · 296

宝宝 2 岁 6 个月 · 297

宝宝发烧时如何处理 · 297

音乐欣赏能力的培养 · 299

让宝宝学会分享 · 300

宝宝会不断模仿 · 300



宝宝 2 岁 7 个月 · 301

- 31 ~ 36 个月宝宝生长发育特点 · 301
- 为什么宝宝退步了 · 304
- 继续学习说话 & 涂涂画画 · 304
- 消灭生活隐患 · 305

宝宝 2 岁 9 个月 · 310

- 宝宝喜欢吃零食怎么办 · 310
- 怎样给孩子选购零食 · 310

宝宝 2 岁 10 个月 · 312

- 宝宝偏食怎么办 · 312
- 常见的小儿扁桃腺炎 · 313
- 超常儿童 · 314
- 未满 3 岁幼儿不宜吃巧克力 · 314
- 帮助宝宝克服恐惧感 · 315
- 帮助宝宝理解数字 · 315
- 宝宝语言发育里程碑 · 316

宝宝 2 岁 12 个月 · 325

- 宝宝早用筷子的 3 点好处 · 325
- 宝宝会偏爱爸爸或妈妈 · 326
- 宝宝为什么说谎 · 327
- 给宝宝一本好画册 · 328

宝宝 2 岁 8 个月 · 306

- 解析宝宝的破坏行为 · 306
- 走进反抗期的宝宝 · 308
- 宝宝力所能及的事情 · 309

让宝宝午睡的策略 · 311

宝宝是有礼貌的好孩子 · 311

宝宝 2 岁 11 个月 · 317

- 宝宝该如何看电视 · 317
- 吃饭训练大成功 · 319
- 应对宝宝的怪异现象 · 322
- 记录宝宝的发育进程 · 323
- 用左手用右手一样好 · 324

帮助宝宝平安度过患病高峰 · 329

为宝宝拔除有害的牙 · 330

宝宝也需要心理保健 · 330

宝宝不爱吃蔬菜的对策 · 331

0 ~ 3 岁健康长高完全手册 · 332



新妈妈最想要的 婴幼儿护理全书



曲东◎主编

首都儿科研究所 主任医师



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈最想要的婴幼儿护理全书 / 刘晶晶编著. --

北京 : 新时代出版社, 2013.11

(好妈妈圣经 / 曲东主编)

ISBN 978-7-5042-2107-0

I. ①新… II. ①刘… III. ①婴幼儿-护理-基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第294751号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 21 字数 350千字

2013年11月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 68.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



本系列旨在帮助准妈妈、新妈妈孕育、养育聪明健康的好宝宝，指导家人更好地照顾新生儿，给宝宝最健康的护理、最科学的营养保障。

胎教育儿：胎教的目的，不是教胎儿唱歌、识字、算算术，而是通过各种适当的、合理的信息刺激，促进胎儿各种感觉功能的发育成熟，为出生后的早期教育打下一个良好的基础。适宜的开发，大脑越发育大脑皮质的沟回相应地也就会越多，孩子也就越聪明。

读懂婴语：婴语就是婴儿的“特有语言”，是婴儿与外界交流和表达情绪的重要途径，同时也是婴儿表达需求和生理情况的一种能力。在养育宝宝的过程中，父母与婴儿之间的互动非常重要，对于宝宝的“婴语”表达，得到父母的及时回应与处理，对婴儿健康成长有着重要的意义。

婴幼儿护理：初为人母，你的身边一定充满了各种建议，但你要相信，没有人比你更了解你的宝宝！在掌握正确的婴幼儿护理知识的同时，相信自己的直觉，并且记住无尽关爱，安睡畅玩才是重要的！

宝宝营养：对于刚刚来到这个世界的小宝宝，让他们健康快乐地成长，哺乳期强调母乳喂养；4~6个月后要注意合理添加辅食；会吃东西后又要注意营养均衡。宝宝的营养健康始终是父母最关心的话题，宝宝身体发育所必须的各类维生素，合理地摄取不但在宝宝身体免疫力差时尤为重要，且在日常生活中也不可忽略。

这是一套实实在在的孕期胎教、新生儿护理、宝宝营养和读懂宝宝婴语的实用宝典。本套图书就像是经验丰富而充满热情的私人儿科医生，无微不至地解答准妈妈、新妈妈在育儿过程中可能遇到的所有问题，帮助新手爸妈打消顾虑、摆脱压力，轻松享受育儿生活。

PART

01

宝宝0~1岁·13

宝宝的第1个月·14

- 认识新生宝宝·14
- 新生宝宝的行为·15
- 新生宝宝需要做的检查·16
- 了解新生宝宝的需求·17
- 新生宝宝的重点能力训练·18
- 宝宝的习惯姿势及本能动作·19
- 宝宝吃、睡、味觉、嗅觉·20
- 宝宝的眼里只有你·21
- 关于宝宝的喂养问题·21
- 宝宝排便状况及行为发育·22
- 宝宝适应崭新生活·23
- 新生宝宝的皮肤护理·24
- 给新生宝宝洗澡·25
- 让宝宝趴着及学会自我安慰·27
- 新生儿的皮肤·28
- 母乳是新生宝宝最好的营养品·28
- 鲜牛奶和奶粉的调配方法·29
- 人工喂养和混合喂养·29
- 新生宝宝的特别护理·31
- 新生宝宝常见问题处理·33
- 正确地抱婴儿和携带婴儿·35
- 为宝宝选尿布·36
- 尿布的使用和清洁·36
- 为新生宝宝洗澡的技巧·37
- 婴儿体操——帮助宝宝快乐成长·38

宝宝的第2个月·40

- 2个月宝宝的基本发育状况·40
- 本月喂养方法·43
- 第2个月宝宝的重点能力训练·44
- 本月宝宝健康特别护理项目·45
- 抬头训练·49
- 宝宝会抬头会微笑了·51
- 宝宝的各種小进步·52
- 和宝宝的交流·50
- 应该给宝宝剪指甲吗·53
- 观察婴幼儿的大便·54



宝宝的第3个月 · 55

- 3个月宝宝的基本发育状况 · 55
- 本月喂养方法 · 58
- 第3个月宝宝的重点能力训练 · 59
- 本月宝宝健康特别护理项目 · 61
- 帮你了解以及解决宝宝的睡眠问题 · 63

- 给宝宝做翻身训练 · 65
- 围嘴、睡眠和“摇滚” · 66
- 肢体发展 vs 和宝宝交朋友 · 67
- 宝宝的小手和小脑袋 · 68

宝宝的第4个月 · 69

- 4个月宝宝的基本发育状况 · 69
- 本月喂养方法 · 72
- 第4个月宝宝的重点能力训练 · 73
- 本月宝宝健康特别护理项目 · 75
- 预防接种中常遇到的问题 · 78

- 给宝宝做独坐训练 · 79
- 早期的语言及动作发展 · 80
- 锻炼宝宝的触觉 · 80
- 宝宝的新本领 · 81
- 怎样给宝宝拍嗝 · 82

宝宝的第5个月 · 83

- 5个月宝宝的基本发育状况 · 83
- 本月喂养方法 · 86
- 第5个月宝宝的重点能力训练 · 87
- 给宝宝添加辅食 · 89
- 宝宝的第一餐米粉 · 90
- 和顽固的湿疹斗争到底 · 90
- 宝宝便秘了，怎么办 · 91

- 应对宝宝的突然哭闹 · 92
- 宝宝玩玩具的注意事项 · 93
- 开始了解语言的功能 · 93
- 不同月龄宝宝的着装问题 · 94
- 宝宝吃奶与辅食的添加 · 96
- 宝宝的行为发展 · 96
- 专题：关于辅食添加的 Q&A · 98