

名品 育儿系列

0~3岁

育儿全百科

[韩]韩国首尔文化社编辑部◎主编
崔冬梅◎译 时毓民◎主审

给宝宝喂奶

把宝宝抱在胸前，支撑宝宝的背部和臀部

用什么姿势抱？
怎么支撑背部和臀部？

全步骤图解让育儿细节一目了然
解答各种育儿疑惑专为新手妈妈编写
17位育儿专家合力巨献



YZLI0890106659



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁育儿全百科 / 韩国首尔文化社编辑部主编; 崔冬梅译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5384-4353-0

I. 0… II. ①韩…②崔… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第108979号

© 2002 by Seoul Cultural Publishers, Inc.

All rights reserved.

Original Korean Edition published by Seoul Cultural Publishers, Inc.

Chinese(simplified)translation rights arranged with Seoul Cultural Publishers, Inc.

through M.J.Agency.

Chinese(simplified)edition rights©2002by Jilin Science and Technology Publishing House.

吉林省版权局著作合同登记号:

图字07-2008-1985

0~3岁育儿全百科

◎主编 [韩]韩国首尔文化社编辑部

◎译 崔冬梅

◎主审 时毓民

◎图书策划 李 梁

◎责任编辑 李 征 周 禹

◎封面设计 涂图工作室 张 虎

◎技术插图 李 雷 李小明 崔 晶 林永松 沙建龙 任林欢 盛 男

赵 冲 魏 婷 于 波 夏 冰 王雪梅 黄永日 潘秋艳

◎出版 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 85600611

85651759 85651628 85670016

◎邮购部电话 0431-85652585

◎编辑部电话 0431-65610611

◎网址 www.jltp.com

◎实名 吉林科学技术出版社

◎印刷 长春新华印刷集团有限公司

规格: 880mm×1230mm 24开 19.5印张

字数: 600千字

版次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4353-0

定价: 39.90 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

名品 育儿系列

0~3岁

育儿
全百科

武汉市鄞州区图书馆
藏书
YZLI



YZLI0890106659

【韩】韩国首尔文化社编辑部◎主编
崔冬梅◎译 时毓民◎主审

吉林科学技术出版社



推荐序

0~3岁的宝宝属于婴幼儿期，包含新生儿期、婴儿期及幼儿期，他们在生理、心理及疾病方面有其特殊性，年轻的父母一定要有所了解。

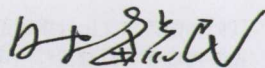
新生儿期是指宝宝从出生到满月的这段时间，最初的两周是非常重要的。胎儿长期在母亲体内生活，在出生的一瞬间，生活环境发生了巨大的变化。在母亲体内，是通过脐带接收母亲供给的营养并排泄代谢废物，出生以后这些事情都必须自己完成。由于脱离了母亲子宫温暖恒定的环境，气温变化较大，加上宝宝的免疫能力尚未完善，抵抗外界环境的能力较弱，因此特别需要父母的悉心呵护。

婴儿期是指宝宝满月至1岁这段时间，是宝宝身体发育最旺盛的时期之一。发育良好的宝宝到12个月时体重会达到出生时的3倍左右，身长是刚出生时的1.5倍左右。由于人大脑的发育、脑细胞数目的增长是一次性完成的，在宝宝15个月后就无法改变了，因此在婴儿时期一定要保证宝宝的正常营养供给，确保宝宝充足的睡眠，否则会严重影响宝宝大脑的发育，造成智力上无法弥补的损失，同时要注意对宝宝运动协调性及独立性方面的培养。

幼儿期是指1~3岁这一段时间。由于宝宝生长发育很快，对营养需求量很大，免疫功能未发育完善，处于心身发育的快速期，容易发生消化不良、咳嗽、腹泻、便秘、呕吐以及各种营养素缺乏等症状。在这个时期父母一定要注意辅食的选择，使宝宝顺利地由母乳到流体到半固体再到固体的过渡，最后习惯普通食物。同时注意良好的心理和习惯的培养。

本书针对初为人父母最为关心的问题，以德智体全面发展为目标，从婴幼儿生长发育、心理、营养、喂养、护理、教育、常见疾病症状及预防、急救初步处理等方面阐明。身体及能力发育按月龄为顺序编写，可作为年轻父母对0~3岁小儿的育儿指导书。

全书以图解和文字结合方式表达，内容丰富，通俗易懂，具有可操作性、知识性及实用性，相信它可以作为父母在婴幼儿保健方面的益师良友。



于2010年春



本书的特点是 年轻妈妈的育儿指南



养育一个**聪明宝宝实用又有趣**的育儿指南

1 “情感育儿法”是最好的育儿方法

对0~3岁的宝宝来说，妈妈、爸爸的爱比什么都重要。孩子是在父母的呵护下长大的，“情感育儿法”是培养聪明、健康孩子的最佳选择。请不要忘记：鼓励孩子快乐成长，创造有意义的人生，才是最好的育儿方法。

2 流行的育儿信息和漂亮的照片增加阅读乐趣

扔掉那些只有文字的死板育儿书吧！生动的照片会提高阅读的乐趣和快乐。只要一步一步地按照书上的方法养育宝宝，即使是没有经验的年轻妈妈，也能很快成为专业级的育儿高手。本书会把妈妈的关心转变成对宝宝具体的爱。本书详细介绍了新生儿的照顾方法、习惯、玩具、游戏、宝宝的常见疾病、换乳食品等信息。

3 解开妈妈们对幼儿英语和天才教育的心结

现在妈妈们最关心的幼儿英语。听说，从小开始进行幼儿英语教育，这样才能让宝宝尽快掌握英语，那我们应该怎么做呢……如果经常有这样的疑惑，就请参照本书中幼儿英语教育专家介绍的方法吧。

有一个聪明的宝宝是每位父母的共同愿望。天才指的是什么？天才教育又是什么？在本书中你会找到正确的答案。

4 彻底消除上班族妈妈的育儿烦恼

最近，双薪家庭逐渐增多，因此本书提供了上班族妈妈所需的育儿信息。应该把孩子寄托在哪里？怎样才能给孩子高质量的关怀？爸爸又能提供什么帮助？在本书中你都会找到答案。



给妈妈的提示.....

用爱教育宝宝的7种方法

心灵纯洁的宝宝。希望他们长大以后也能保持纯洁的心，快快乐乐地过着幸福的生活。

想给宝宝留下更美好的回忆，在遇到困难或疲倦时，让爱的回忆能像喷泉一样不断涌现。

1

做父母是一件既激动又喜悦的事

有了属于自己的宝宝是件让人多么激动的事情啊！当宝宝用水晶般清澈的眼睛看着我们时，我们会感受到无法用语言形容的喜悦。

2

有自信心

真正的爱心比任何育儿理论都有价值。最懂得照顾宝宝的是父母，能教育好孩子的也是父母。请相信自己吧。如果有足够的自信心，那么宝宝也会感到幸福和满足。

3

只有得到过真爱的孩子，才会懂得关爱别人

只有得到过真爱的孩子，才会懂得关爱别人，因此应该让孩子充分感受父母的爱，这也是父母该做的事情。多抱一抱，多抚摸一下，多亲热一下……这些宝贵的交流，会在宝宝和父母之间形成坚固的爱之桥梁。

4

宝宝喜欢模仿父母

俗话说，3岁时养成的习惯能延续到80岁。所以0~3岁是培养宝宝性格和习惯的最佳时期。因此父母应该发挥模范作用。这个时候的宝宝会自己模仿父母的所作所为。



5

妈妈和爸爸是宝宝最好的玩伴

虽然家家户户都有很多很多玩具和电视机，但还是没有比父母更好的玩伴。对孩子来说，没有比跟爸爸、妈妈一起玩耍更开心的事情了。尽量讲更多的故事给宝宝听吧！

6

请抛开贪念

在养育孩子的过程中，不知不觉会产生贪念。总想多教孩子一些知识，想让他成为比别人更聪明的孩子，但这种贪念愈多愈容易耽误孩子的前程。应该像朋友一样对待孩子，不要对孩子抱有过多的奢望。更不要有这样的想法“我们都为他做了这么多……”

7

想成为好妈妈、好爸爸，就应该不断地努力

要想成为好父母，就需要努力不懈。也就是站在孩子的角度，不断与孩子交流。因为孩子会不断的成长，所以必须随着宝宝的成长，改变对孩子的态度。就像埃里希·弗罗姆在《爱的技巧》中所讲的那样，爱也会愈练习愈熟练。在教育孩子的过程中，爸爸、妈妈的爱心也会逐渐丰富起来。不仅是对自己的宝宝，对其他人都充满了关爱，这也是对孩子倾注爱心带来的快乐之一。



CONTENTS 目录

3... **本书的特点**

4... **用爱教育宝宝的7种方法**



天才教育，解开疑惑

我的宝宝也能成为天才

19 ... 让充满好奇的孩子，独自寻找答案吧

23 ... 只要妈妈、爸爸做好模范，孩子就能学会

25 ... 寻找并培养孩子的天赋，让孩子学习各种

语言



育儿记事版

1

什么时候该教什么呢

part 1

照顾宝宝



一学就会的育儿要点 1

专业级妈妈的1~12个月育儿日记

38...给宝宝洗澡

宝宝沐浴的步骤/40 ◆ 沐浴用品/40

沐浴后的照顾方法/42 ◆ 清理手指甲、耳朵、鼻子的方法/42

43...喂宝宝母乳

为什么要喂母乳/43 ◆ 按摩和清洁的重要性/44

乳房按摩方法/45 ◆ 喂奶的正确方法/46

舒适的授乳方法/47 ◆ 让宝宝打嗝的方法/47

48...喂宝宝奶粉

冲泡奶粉的方法/50 ◆ 清洗奶瓶的方法/51

给奶瓶消毒的方法/51 ◆ 喂奶的要领/51

52...宝宝的大小便

大便/52 ◆ 小便/53

55...给宝宝换尿布

布质尿布/55 ◆ 纸尿布/56 ◆ 换布质尿布的方法/57

58...抱宝宝和背宝宝

包巾的种类/59

60...散步和日光浴

日光浴的要领/61

62...夏季和冬季的照顾方法

夏季的照顾方法/62 ◆ 冬季的照顾方法/64

66...按摩和体操

不同部位的宝宝按摩法/67 ◆ 不同月份的宝宝按摩法/71

75...0岁宝宝哭闹的理由

照顾哭闹的宝宝的要领/76 ◆ 让宝宝开心的秘诀/78

79...促进发育的五官刺激法

0~3个月的训练方法/79 ◆ 4~6个月的训练方法/82

7~9个月的训练方法/85 ◆ 10~12个月的训练方法/88



育儿记事版

2

如何购买宝宝必需品



育儿记事版

3

杜绝铝的危害，保护宝宝



part 2

各阶段宝宝的发育情况和 养育要点



一学就会的育儿要点 2

呱呱落地~新生儿7日成长日记



一学就会的育儿要点 3

神奇的新生儿身体

106... 0~1个月

睡觉是宝宝唯一的生活

110... 1~2个月

妈妈，给我挂床边挂饰吧

114... 2~3个月

看着妈妈“喔，啊”的叫

118... 3~4个月

给宝宝抓玩具吧

122... 4~5个月

任何东西都放到嘴里舔

126... 5~6个月

学会翻身，开始观察世界

130... 6~7个月

牙龈开始痒痛，看来要长乳牙了喔

134... 7~8个月

终于长出了漂亮的牙齿

138... 8~9个月

所有的东西都是宝宝的玩具

142... 9~10个月

抓住身边的东西，可以站起身

146... 10~11个月

妈妈，有太多太多想说的话

150... 11~12个月

摇摇晃晃，宝宝走路水平怎么样啊

154... 2周岁 12~24个月

讨厌“不行”之类的话

160... 3周岁 24~36个月

有太多太多好奇的东西



育儿记事版 4

能让宝宝独自整理玩具的
“简易收藏方法”



part ③

培养好习惯



一学就会的育儿要点 4

每个月培养一种习惯

178 · 自理大小便

186 · 睡觉的习惯

194 · 饮食的习惯

198 · 生活习惯



育儿记事版 5

幼儿精神压力



part ④

聪明妈妈养育完美宝宝



一学就会的育儿要点 5

各月宝宝的成长发育

212 · 培养高智商的孩子

220 · 多愁善感的孩子，情绪丰富的孩子

224 · 灵商高的孩子

226 · 有创造力的孩子

228 · 性格好的孩子

232 · 宝宝的性教育



育儿记事版 6

A, B, C, D, E……愈早学英文愈容易掌握



part ⑤

上班族的育儿宝典



246 · 给上班族妈妈的7个育儿妙招

250 · 利用早上和晚上时间，充分表达对宝宝的爱

254 · 应该把宝宝寄托在哪里



育儿记事版 7

爸爸的育儿法

part ⑥

亲子游戏



一学就会的育儿要点 6

给0~3岁宝宝的玩具

268 · 0~4个月

听觉、视觉、全身运动

听铃铛声音的游戏/268 ◆ 看床边挂饰/269

讲故事/269 ◆ 听音乐/269

270 · 4~8个月

刺激全身发育的游戏

握拳头伸手指游戏/270 ◆ 站立游戏/271

接球游戏/271 ◆ 摇晃身体的游戏/271

骑脖子游戏/271 ◆ 骑自行车游戏/272

照镜子游戏/272 ◆ 捉迷藏游戏/272

触摸布料的游戏/273 ◆ 拍掌游戏/273

274 · 8~12个月

通过各种游戏满足宝宝的探索欲望

模仿飞机/274 ◆ 起身游戏/274

看书或卡片的游戏/275 ◆ 模仿“咿，哑”声音/275

画画游戏/275 ◆ 揉报纸的游戏/276

撞木块的游戏/275 ◆ 制作面包粉的游戏/277

藏玩具的游戏/276 ◆ 摸妈妈的脸/275

分类的游戏/278 ◆ 木珠、乒乓球的声音/279

堆积或折叠的游戏/279

282 · 1~2周岁

帮助宝宝学说话的游戏

拔河游戏/282 ◆ 跨坐垫游戏/282

盛盘子游戏/283 ◆ 粘贴图案的游戏/283

拼图游戏/283 ◆ 对话游戏/284

鼻子、鼻子、鼻子/284 ◆ 看画册游戏/284

看杂志、报纸上的照片编故事/284 ◆ 影子游戏/285

制作印花/285 ◆ 在手指上缠线的游戏/285

沙子游戏/286 ◆ 大拇指在哪里的游戏/286

288 · 2~3周岁

通过锻炼想象力的游戏， 可以促进认知能力的发育

单脚站立游戏/288 ◆ 接句子游戏/288

用胶水画画/289 ◆ 面团游戏（黏土游戏）/289

印花游戏/290 ◆ 裁剪游戏/290

染画纸游戏/290 ◆ 吹颜料游戏/291

制作面具游戏/292 ◆ 搬沙堆游戏/292

寻找盖子游戏/292 ◆ 拼图游戏/293

扣钮扣游戏/293 ◆ 医院游戏/294

娃娃游戏/294 ◆ 玩过家家/294

蜗牛的屋/295



育儿记事版 8

铁罐、纸杯、空瓶……亲手制作有趣的玩具



part 7

常见症状与疾病



一学就会的育儿要点 7

计划内的疫苗



一学就会的育儿要点 8

安全事故应急要领

308 · 常见症状

如果肚子疼，也会哭闹不停.....308

宝宝呕吐.....310

高热.....313

皮肤上出现红疹.....316

经常咳嗽.....319

痉挛.....322

不停地拉肚子.....325



育儿记事版 9

0~3岁宝宝的乳牙管理要领

330 · 常见的宝宝疾病

常见的呼吸道疾病.....330

感冒/330 ◆ 支气管炎/330 ◆ 肺炎/330

咽喉炎/330 ◆ 扁桃腺炎/330



眼睛 鼻子 口腔 耳朵疾病.....337

口腔炎/330 ◆ 口疮/330 ◆ 中耳炎/330

外耳炎/330

蓄脓症(鼻窦炎)/330 ◆ 斜视/330

针眼/330 ◆ 流行性结膜炎/330

消化器官疾病.....345

便秘/330 ◆ 肠套叠症/330 ◆ 急性病毒性肠炎/330

急性幼儿痢疾/330 ◆ 胃食道逆流/330 ◆ 先天性幽

门狭窄症 肠炎弧菌病/330

支气管气喘/330 ◆ 葡萄球菌症/330

心脏血液疾病.....353

先天性心脏病/330 ◆ 缺铁性贫血/330

传染性疾病.....356

日本脑炎/330 ◆ 麻疹/330 ◆ 水痘/330

德国麻疹/330 ◆ 细菌性痢疾/330 ◆ 手足口病/330

皮肤疾病.....361

脂漏性皮肤/330 ◆ 体痘/330 ◆ 尿布疹/330

接触性皮炎/330 ◆ 脓疮/330 ◆ 痱子/330

肾脏 泌尿器疾病.....367

尿道感染/330 ◆ 阴囊水肿/330 ◆ 膀胱炎/330

隐睾症/330 ◆ 龟头包皮发炎/330

过敏性疾病.....372

异位性皮炎/330

过敏性支气管气喘/330

过敏性鼻炎/330



育儿记事版 10

宝宝心里疾病的病因与治疗



388 · 让孩子身体强健的中医药

经常感冒.....388

夜啼.....391

宝宝经常拉肚子.....392

小病不断.....394

宝宝浑身无力.....397

比同年孩子矮.....398

不喜欢吃饭.....401

经常流汗.....401

体重超重.....405

促进大脑发育.....407

手脚特别冰凉.....408

有便秘症状.....410



育儿记事版 11

要不要给虚弱的宝宝服用补药呢

part 8

让宝宝一生健康的“养分” ——换乳食品



一学就会的育儿要点 9

只要循序渐进，一切都很简单

418 .. 2~4个月 准备期

422 .. 5~6个月 初期

对虾粥/426 ◆ 菠菜清汤/426 ◆ 草莓米粥/426

南瓜营养粥/427 ◆ 花生粥/427 ◆ 牛肉汤米粥/427

胡萝卜米粥/428 ◆ 白肉鲜鱼菠菜粥/428

牛肉马铃薯营养粥/428 ◆ 鸡肉牛奶粥/429

豆腐营养粥/429 ◆ 虾米蔬菜粥/429

430 .. 7~8个月 中期

牛肉蔬菜粥/434 ◆ 鲜鱼沙拉/434

豌豆柠檬营养粥/434 ◆ 板栗大枣饭/435

地瓜沙拉/435 ◆ 莲藕地瓜饼/435

腌制苹果板栗/436 ◆ 豆腐面汤/437

鸡肉拌饭/437 ◆ 牛奶蔬菜鸡蛋饼/437

438 .. 9~10个月 后期

牛肉菠菜粥/442 ◆ 萝卜米饭/442

野菜拌荞麦凉皮/442 ◆ 腌制鸡肉牛奶/443

绿豆糕/443 ◆ 油炸胡萝卜地瓜/444

鲜鱼三明治/444 ◆ 牛肉蔬菜饼/445

446 .. 12~18个月 结束期

烤桃子/450 ◆ 豆芽汤饭/450

油炸马铃薯娃娃菜/450 ◆ 鸡肉鸡蛋炒饭/451

腌制苹果/452 ◆ 蘑菇蔬菜粥/452

豌豆柳丁粥/452 ◆ 烤薄猪肉片/453

蔬菜白豆柳丁饭/453 ◆ 腌制南瓜蚕豆/453



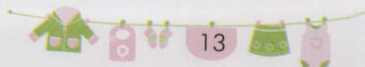
育儿记事版 12

高医生的药用换乳餐



育儿记事版 13

换乳食品的营养取决于食材的选择



• 天才教育，解开疑惑 •

通过各种刺激，挖掘潜力

我的宝宝也能成为天才！

很多妈妈都希望自己的宝宝是个天才？但是，在0~3周岁期间很难判断。因此必须在教育过程中不断地发掘孩子的潜力。只要爸爸、妈妈关心孩子，不断开发孩子的能力，任何孩子都能成为某个领域的天才。在这个过程中，适当的刺激和父母的作用、态度是不可忽视的因素。



什么叫天才

不同的学者对天才的定义也各不相同。大部分妈妈认为，智商很高的孩子就是天才。由于我们无法用肉眼看到天才的潜力，因此很难用一句话给天才下定义。但是，我认为智商高的孩子并不一定是天才，孩子的智商即使超过普通人很多很多专家都赞同教育心理学家阮汝礼所提出的定义，即天才必须同时具备不低于平均水平的智力、创造力，还有对课题研究的毅力。在这里，平均水平的智力是指智力指数超过125，而且有创造思考能力，以及锲而不舍的解决问题的能力。天才涉及的范围很广，如美术、音乐、体育等。

那么，天才是天生的吗？关于这个问题，学者们也持不同的见解，但大部分人承认天生一说，同时也重视环境对孩子的影响。每一个婴幼儿都具有非常大的潜力，任何人也无法预测他们的将来。对于3周岁之内的孩子来说，父母的教育方式很容易改变孩子的未来。所以，挖掘出孩子的潜力，为孩子营造出能够发挥潜力的环境是不可忽视的要素。



天才的特点是

在2周岁前后，大部分孩子的记忆力都很



强，这通常会让姑姑认为自己的宝宝是天才。其实，在3周岁之前的孩子身上，特长并不明显。在日常生活中，应及早地发现孩子在哪方面有特长，然后通过教育和环境刺激宝宝特长的发挥。下面介绍天才的主要特点。

● 比同龄孩子的语言能力强

跟同龄孩子相比，能够使用更多的词汇，而且能正确地理解各种复杂的语句，语言能力更强，能够用更长的句子表达自己的想法。另外，语言的表达流畅、多样，很容易学会外语。但是，早一些学会语言，并不一定是天才。只要自己孩子学语言的能力比别人强一点，有些妈妈就误解为孩子是天才，迫不及待地想要进行天才测试。其实，学会语言的速度跟智商没有太大的关系，早点学会语言只是天才的一个特点而已。有时，学语言很慢的孩子，同样是天才。

● 特别喜欢看书

从小就喜欢看书。只要为孩子念一遍，他会要求再听几遍，并且很快就会记住书中的内容。

● 好奇心很强，而且有很多疑问

不管到哪里，他们的嘴边离不开“为什么”。即使是很不起眼的东西或现象，也不会轻易放过，并不断提出疑问。在这种情况下，应该耐心细致地回答孩子的提问。

● 记忆力很强

天才会详细地记住只听过一次故事的情节、地点、方向、人物等具体的细节。当询问过去的事情时，他们能够讲出很具体的细节，因此经常让家人惊叹不已。

● 集中注意力的能力很强

普通孩子的注意力很难集中，相比之下，天才的集中注意力的能力相当惊人。只要遇到有趣的游戏，就很容易投入进去。即使有很强的好奇心，但要不能长时间保持对某种东西的关心，最终还是会一事无成。天才对自己好奇的领域会倾注很强的注意力，通常这种注意力至少能坚持2~3个小时。

● 应该如何引导天才呢

经常给0~3岁的宝宝变换不同的环境，激发孩子的潜能，这将决定孩子的未来。不要只在乎“我的孩子是不是天才？”“会是多么出色呢？”，而应该为孩子营造能开发潜力的气氛。

