

从菜鸟变为育儿达人，轻松享受宝宝成长的乐趣
全方位地养育宝宝，帮助宝宝全面发展



0~3岁婴幼儿

新手父母的好帮手

养育大百科

中国优生科学协会学术部 © 主编



彩图
升级版

0~3岁婴幼儿 养育大百科

中国优生科学协会学术部 〇 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

0~3岁婴幼儿养育大百科:彩图升级版/中国优生科学协会学术部主编. — 长春:吉林科学技术出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5384-9742-7

I. ①0… II. ①中… 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(2015)第219403号

◆

0~3岁婴幼儿养育大百科:彩图升级版

0~3 Sui Yingyou'er Yangyu Da Baike: Caitu Shengji Ban

◆

主 编 中国优生科学协会学术部
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 解春谊
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
字 数 300千字
印 张 15
印 数 1—6500册
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9742-7
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

第一章



新生儿的护理与保健

18 新生儿的生理特征

- 18 新生儿的呼吸
- 18 新生儿的体温
- 18 新生儿的睡眠
- 18 新生儿的血液循环
- 19 新生儿的脐带
- 19 新生儿的泌尿系统
- 20 新生儿的听觉
- 20 新生儿的触觉
- 20 新生儿的视觉
- 20 新生儿的嗅觉和味觉
- 20 新生儿的气质
- 20 新生儿的语言能力

21 新生儿的特殊生理状态

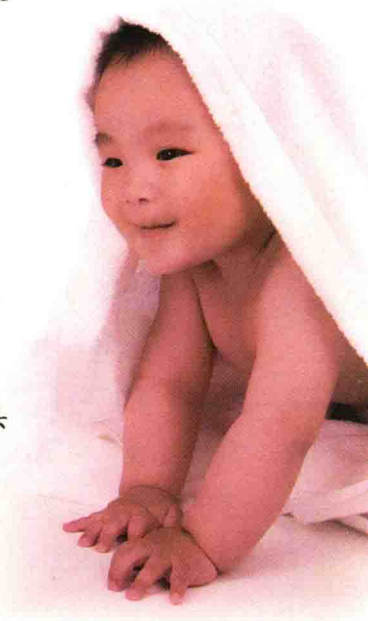
- 21 胎记
- 22 新生儿的哭喊
- 22 饿的哭喊
- 22 不舒服的哭喊
- 22 因病而哭喊
- 22 生理性体重降低
- 22 假月经
- 22 鼻尖上的小丘疹
- 23 先锋头
- 23 四肢屈曲
- 23 新生儿的“笑”
- 24 头颅血肿

- 24 皮肤红斑

- 24 出汗
- 24 打嗝
- 24 枕秃

25 新生儿的喂养

- 25 为什么选择母乳喂养
- 25 多长时间可以哺乳
- 26 母乳喂养的姿势
- 26 坐位
- 26 卧位
- 27 吐奶的处理
- 27 吐奶的原因
- 27 处理方法
- 27 如何避免吐奶
- 28 如何让宝宝含住乳头
- 28 怎么挤奶
- 28 乳汁过多怎么办
- 29 如何增加奶水供应
- 29 母乳喂养的技巧
- 29 哺乳姿势要正确
- 29 用乳头诱发宝宝觅食反射
- 29 哺乳后要及时拍嗝
- 30 上班族妈妈怎样给宝宝哺乳
- 30 让宝宝适应奶瓶
- 30 合理安排好挤奶时间
- 30 参考挤奶时间表



- 30 准备好备奶工具
- 30 夜里如何给新生儿哺乳
- 30 延长哺乳时间间隔
- 30 不要让宝宝含着乳头睡觉
- 31 黄疸型新生儿母乳喂养要注意什么
- 31 如何喂养早产儿
- 31 怎样进行混合喂养
- 32 如何选择奶粉
- 32 如何选择奶嘴
- 32 如何选用奶瓶
- 32 调配配方奶的注意事项
- 32 哺乳时如何判断是否吃饱
- 33 奶瓶的清洗和消毒

34 新生儿的日常照顾

- 34 新生儿的五官清洁
- 34 眼睛
- 34 鼻子
- 34 耳朵
- 34 口腔
- 35 新生儿皮肤的清洁
- 35 冬季怎样照顾新生儿
- 35 冬季室温多少比较合适
- 35 给宝宝穿多少合适
- 35 天气寒冷时，怎样给宝宝洗澡
- 35 在饮食上需要注意什么
- 36 夏季新生儿护理
- 36 补充水分
- 36 注意皮肤护理
- 36 预防脱水热
- 36 容易伤害到宝宝的坏习惯
- 36 摇晃
- 36 搂睡
- 36 睡前哺乳

37 新生儿的抚触

- 37 选择抚触的时间
- 37 开始前的准备
- 38 抚触的具体步骤
- 38 头部
- 39 胸部
- 40 足部
- 41 上肢
- 42 腹部
- 43 下肢
- 44 背部
- 45 臀部

46 新生儿的智能

- 46 新生儿的智能训练
- 46 语言交流
- 46 声音反应
- 47 培养宝宝的运动能力
- 47 大动作游戏
- 47 盘盘小腿



- 47 摇摇小手
- 48 触觉有助于宝宝智力发育
- 48 吮吸乳头
- 48 亲密接触
- 48 注视眼睛
- 48 触觉游戏
- 48 小手回来了
- 48 移动的套环

49 新生儿常见疾病

- 49 新生儿黄疸
- 49 生理性黄疸

- 49 病理性黄疸
- 49 处理方法
- 49 肠绞痛
- 49 症状与护理
- 49 预防措施
- 50 脐疝
- 50 尿布疹
- 50 选择好纸尿裤
- 50 温水洗屁股
- 50 勤换尿布



第二章



0~3岁宝宝的发育

52 0~1个月

- 52 宝宝的发育指标
- 52 宝宝发育特点
- 52 宝宝照顾要点

53 1~2个月

- 53 宝宝的发育指标
- 53 宝宝发育特点
- 53 宝宝照顾要点

54 2~3个月

- 54 宝宝的发育指标
- 54 宝宝发育特点
- 54 宝宝照顾要点

55 3~4个月

- 55 宝宝的发育指标
- 55 宝宝发育特点
- 55 宝宝照顾要点

56 4~5个月

- 56 宝宝的发育指标
- 56 宝宝发育特点
- 56 宝宝照顾要点

57 5~6个月

- 57 宝宝的发育指标
- 57 宝宝发育特点
- 57 宝宝照顾要点

58 6~7个月

- 58 宝宝的发育指标
- 58 宝宝发育特点
- 58 宝宝照顾要点

59 7~8个月

- 59 宝宝的发育指标
- 59 宝宝发育特点
- 59 宝宝照顾要点

60 8~9个月

- 60 宝宝的发育指标
- 60 宝宝发育特点
- 60 宝宝照顾要点

61 9~10个月

- 61 宝宝的发育指标
- 61 宝宝发育特点
- 61 宝宝照顾要点

62 10~11个月

- 62 宝宝的发育指标
- 62 宝宝发育特点
- 62 宝宝照顾要点

63 11~12个月

- 63 宝宝的发育指标
- 63 宝宝发育特点
- 63 宝宝照顾要点

64 12~15个月

- 64 宝宝的发育指标
- 64 宝宝发育特点
- 64 宝宝照顾要点

65 15~18个月

- 65 宝宝的发育指标
- 65 宝宝发育特点
- 65 宝宝照顾要点

66 18~21个月

- 66 宝宝的发育指标
- 66 宝宝发育特点
- 66 宝宝照顾要点

67 21~24个月

- 67 宝宝的发育指标
- 67 宝宝发育特点
- 67 宝宝照顾要点

68 24~27个月

- 68 宝宝的发育指标
- 68 宝宝发育特点
- 68 宝宝照顾要点

69 27~30个月

- 69 宝宝的发育指标
- 69 宝宝发育特点
- 69 宝宝照顾要点

70 30~36个月

- 70 宝宝的发育指标
- 70 宝宝发育特点
- 70 宝宝照顾要点



第三章

0~3岁宝宝的喂养

72 1~5个月纯乳期

72 1~2个月宝宝的喂养

72 宝宝主要需要的营养

72 怎样喂养本月的宝宝

72 为什么要按需喂养

73 夜里喂奶应注意什么

73 妈妈奶水不够宝宝吃怎么办

74 2~3个月宝宝的喂养

74 宝宝主要需要的营养

74 怎样喂养本月的宝宝

74 如何冲泡奶粉

75 乳腺堵塞如何哺乳

75 乳头疼痛如何哺乳

75 宝宝吃配方奶粉大便干怎么办

75 过敏体质宝宝喝什么奶粉

76 3~4个月宝宝的喂养

76 宝宝主要需要的营养

76 怎样喂养本月的宝宝

76 如何给宝宝喝水

77 4~5个月宝宝的喂养

77 宝宝主要需要的营养

77 怎样喂养本月的宝宝

82 6~7个月宝宝的喂养

82 宝宝主要需要的营养

82 怎样喂养本月的宝宝

82 宝宝的饮食搭配

83 宝宝偏食怎么办

83 影响宝宝智力的食物

84 提高宝宝免疫力的食物

85 辅食的基础课

85 添加辅食的方法

85 泥糊状辅食的制作工具

86 不要很快让辅食替代乳类

86 宝宝生病时不要添加辅食

86 注意观察不良反应

86 不强迫宝宝进食

86 宝宝的配合

87 辅食添加要适合月龄

87 辅食添加的原则

88 不同食材的摄取量

89 辅食制作的用具

91 不同食物消化后的粪便

78 5~7个月辅食添加初期

78 5~6个月宝宝的喂养

78 宝宝主要需要的营养

78 怎样喂养本月的宝宝

78 宝宝饮食禁忌

79 重视宝宝的咀嚼训练

79 咀嚼的过程

80 外出辅食全攻略

81 宝宝发育需要铁元素

81 添加辅食需要耐心



92 辅食添加初期

- 92 辅食添加开始的信号
- 92 可以添加辅食的一些表现
- 93 添加初期辅食的原则、方法
- 95 初期辅食食材
- 97 常用食物的黏稠度
- 97 初期辅食食谱

100 7~9个月辅食添加中期

- 100 7~8个月宝宝的喂养
- 100 宝宝主要需要的营养
- 100 怎样喂养本月的宝宝
- 100 宝宝长牙需要哪些营养素
- 101 训练宝宝自己吃饭
- 101 8~9个月宝宝的喂养
- 101 宝宝主要需要的营养
- 102 怎样喂养本月的宝宝
- 102 宝宝的饮食离不开水果
- 102 宝宝饮食禁忌
- 103 这些蔬果是预防宝宝疾病的高手
- 104 辅食添加中期
- 104 添加中期辅食的信号
- 104 中期辅食添加的原则、方法
- 106 中期辅食食材
- 108 常用食物的黏稠度
- 108 粥的煮法
- 109 中期辅食食谱

111 9~12个月辅食添加后期

- 111 9~10个月宝宝的喂养
- 111 怎样喂养本月的宝宝
- 111 给宝宝选择营养强化食物
- 111 如何给宝宝挑水果
- 112 10~11个月宝宝的喂养
- 112 宝宝主要需要的营养
- 112 怎样喂养本月的宝宝
- 112 注意钙和磷的补充

- 112 合理给宝宝吃点心
- 113 养成良好的进餐习惯
- 113 11~12个月宝宝的喂养
- 113 宝宝主要需要的营养
- 113 怎样喂养本月的宝宝
- 113 多给宝宝吃一些天然食物
- 113 宝宝饮食禁忌
- 114 辅食添加后期
- 114 加快添加辅食的进度
- 114 后期辅食添加的原则、方法
- 115 常用食物的黏稠度
- 116 后期辅食食材
- 117 后期辅食食谱

119 1~1.5岁辅食添加结束期

- 119 1~1.5岁宝宝的喂养
- 119 宝宝主要需要的营养
- 120 怎样喂养这个阶段的宝宝



- 121 辅食添加结束期
- 121 添加结束期辅食的信号
- 122 结束期辅食添加的原则、方法
- 123 结束期辅食食材
- 124 结束期饭的煮法
- 125 结束期辅食食谱

130 1.5~3岁正常饮食期

- 130 1.5~2岁宝宝的喂养
- 130 宝宝主要需要的营养
- 130 怎样喂养这个阶段的宝宝
- 130 宝宝一日食谱举例
- 131 辅食喂养要点
- 132 给宝宝喝酸奶有讲究
- 132 不适合宝宝吃的食物

- 133 2~3岁宝宝的喂养
- 133 宝宝主要需要的营养
- 133 如何安排宝宝的早餐
- 134 宝宝不肯吃饭怎么办
- 135 正常饮食期
- 135 进入正餐期的信号
- 136 正餐期间的饮食原则
- 137 养成良好的饮食习惯
- 143 辅食正餐期食谱



第四章



0~3岁宝宝的日常照顾

148 0~3个月

- 148 0~1个月宝宝的日常照顾
- 148 新生儿用品
- 150 如何给新生儿保暖
- 150 如何护理新生儿的皮肤
- 150 新生儿的脐带护理
- 150 怎样去除新生儿的头垢
- 150 如何抱起平躺状态下的新生儿
- 151 如何放下新出生的宝宝
- 151 新生儿采用什么睡姿好
- 151 如何选尿布
- 152 如何换尿布
- 153 如何清洗尿布

- 153 如何清理眼部分泌物
- 153 耳部清洁
- 153 鼻腔护理
- 153 口腔护理
- 154 给新生儿洗澡

155 1~2个月宝宝的日常照顾

- 155 给宝宝选择什么样的洗发液
- 155 不要给宝宝剃满月头
- 155 如何给宝宝洗头
- 156 怎样让宝宝的头发健康成长
- 156 保暖护理
- 156 要注意观察宝宝的排便需求
- 156 如何判断宝宝穿衣量

- 156 睡眠护理
- 157 要定期观察宝宝的大小便
- 157 抱宝宝的方法
- 158 2~3个月宝宝的日常照顾
- 158 宝宝流口水的处理
- 158 脚的保暖很重要
- 158 宝宝衣物如何清洗

159 3~6个月

- 159 3~4个月宝宝的日常照顾
- 159 宝宝安全座椅选购指南
- 159 给宝宝拍照时不要用闪光灯
- 160 如何抱这个阶段的宝宝
- 160 4~5个月宝宝的日常照顾
- 160 规律宝宝大小便
- 160 抱、放宝宝要小心受伤
- 161 呵护好宝宝的情绪
- 161 清理宝宝鼻腔
- 161 给宝宝剪指甲
- 161 外出
- 161 适合这个阶段宝宝的玩具
- 162 给宝宝安全的环境
- 162 5~6个月宝宝的日常照顾
- 162 宝宝用品
- 162 宝宝流口水怎么办
- 163 宝宝睡觉不踏实怎么办

165 6~9个月

- 165 6~7个月宝宝的日常照顾
- 165 选鞋
- 165 生活环境
- 165 要高度注意宝宝的安全
- 166 7~8个月宝宝的日常照顾
- 166 不要让宝宝的活动量过大
- 166 让宝宝拥有良好情绪
- 166 为宝宝创造安全自由的空间
- 167 宝宝玩具的清洗
- 167 把握宝宝如厕训练的时机
- 168 夏天宝宝出汗多怎么办
- 168 8~9个月宝宝的日常照顾
- 168 给宝宝剪指甲5要点
- 169 排便护理
- 169 睡眠护理

170 9~12个月

- 170 9~10个月宝宝的日常照顾
- 170 为不同年龄宝宝选购合适的积木
- 170 培养宝宝良好的睡眠习惯
- 170 宝宝爱吮手指怎么办
- 171 穿衣护理
- 172 10~11个月宝宝的日常照顾
- 172 做好宝宝的情绪护理
- 172 外出



- 173 11~12个月宝宝的日常照顾
- 173 宝宝学走时间表
- 173 不同阶段的牙刷
- 173 给宝宝喂药不再犯难

174 1~3岁

- 174 1~1.5岁宝宝的日常照顾
- 174 穿衣护理
- 174 宝宝养成讲究口腔卫生的习惯
- 175 保证宝宝的睡眠质量
- 175 怎样确保宝宝在日光下的安全

- 176 睡眠护理
- 176 大小便训练
- 177 防范问题玩具威胁儿童安全
- 177 小心妈妈的吻
- 178 1.5~2岁宝宝的日常照顾
- 178 生活环境
- 178 宝宝有嫉妒心理怎么办
- 179 宝宝为什么会说谎
- 180 2~3岁宝宝的日常照顾
- 180 及时纠正宝宝不合群
- 180 怎样教宝宝自己的事自己做

第五章

0~3岁宝宝的健康呵护

182 0~3个月

- 182 0~1个月宝宝的健康呵护
- 182 需接种的疫苗
- 182 新生儿发生黄疸怎么办
- 183 新生儿发热的护理
- 182 鹅口疮的护理和防治
- 183 新生儿肠绞痛的护理

184 1~2个月宝宝的健康呵护

- 184 需要接种的疫苗
- 184 宝宝夜啼怎么回事
- 184 宝宝感冒了怎么办
- 184 怎样给宝宝喂药
- 185 宝宝鼻子不通气怎么办
- 185 如何预防宝宝尿布疹

186 2~3个月宝宝的健康呵护

- 186 宝宝脐疝的治疗与护理
- 186 宝宝脸色差怎么办



187 3~6个月

- 187 3~4个月宝宝的健康呵护
- 187 宝宝急性中耳炎的治疗与护理
- 188 流鼻涕、鼻塞
- 188 4~5个月宝宝的健康呵护
- 188 本月疫苗接种
- 188 肠套叠的救治与护理
- 189 宝宝肺炎的护理
- 189 宝宝贫血的预防
- 189 5~6个月宝宝的健康呵护
- 189 宝宝缺钙的外在表现
- 190 宝宝如何补钙
- 190 哪些宝宝容易缺锌
- 190 如何给宝宝补锌

191 6~9个月

- 191 6~7个月宝宝的健康呵护
- 191 预防宝宝长痱子
- 191 长痱子居家护理
- 191 便秘的预防与护理
- 192 如何预防宝宝晒伤
- 192 晒伤的居家护理
- 192 预防被蚊虫叮咬
- 192 叮咬后的居家护理
- 193 7~8个月宝宝的健康呵护
- 193 急性肠炎的预防和护理
- 193 不要给宝宝掏耳朵
- 193 观察宝宝说话是否“大舌头”
- 194 8~9个月宝宝的健康呵护
- 194 不能自取鼻腔异物

- 194 触电的紧急处理

- 194 不可盲目为长牙晚的宝宝补钙
- 195 带宝宝外出时的注意事项

196 9~12个月

- 196 9~10个月宝宝的健康呵护
- 196 小心宝宝过敏
- 196 学步期不可忽视的安全措施
- 197 10~11个月宝宝的健康呵护
- 197 小心宝宝睡觉的另类声音
- 198 误服药物后的应急处理
- 198 11~12个月宝宝的健康呵护
- 198 留心宝宝的睡态信号
- 198 7招应对宝宝厌食
- 199 破伤风的防治护理

200 1~3岁

- 200 1~1.5岁宝宝的健康呵护
- 200 视觉保护
- 200 掌握带宝宝看医生的最佳时机
- 201 1.5~2岁宝宝的健康呵护
- 201 宝宝高热不退是怎么回事
- 201 提防宝宝啃咬物品中毒
- 202 2~3岁宝宝的健康呵护
- 202 警惕皮包带给宝宝的危害
- 202 培养宝宝的自我保护意识
- 202 乳牙疾病危害大





第六章



0~3岁宝宝的早教游戏

204 0~3个月

- 204 视觉开发游戏
 - 204 最初的视觉训练
 - 204 面部表情很丰富
- 205 听觉开发游戏
 - 205 与宝宝多交流
 - 205 寻找声音来源
- 205 思维开发游戏
 - 205 物体认知
 - 206 认认灯
- 206 语言开发游戏
 - 206 诱导宝宝作回应
 - 206 发音
- 207 大动作发展游戏
 - 207 手、脚、头和颈部的自由伸展
 - 207 蹬小车
- 207 精细动作发展游戏
 - 207 锻炼十指开发智力
- 208 拨浪鼓

208 情感开发游戏

- 208 感情交流
- 208 缓慢摇晃着宝宝
- 209 习惯养成游戏
- 209 培养初步的自理能力
- 209 把便便

210 4~6个月

- 210 视觉开发游戏
 - 210 看颜色
 - 210 黑白识别图
- 211 听觉开发游戏
 - 211 辨别声音
 - 211 爸爸妈妈在哪里
- 211 思维开发游戏
 - 211 记忆力发展
- 212 认爸爸
- 212 语言开发游戏
 - 212 语言训练
 - 212 唱儿歌
- 213 大动作发展游戏

- 213 翻身练习
- 213 把船划起来
- 213 精细动作发展游戏
- 213 手部动作训练
- 214 两手拿积木
- 215 情感开发游戏
- 215 做个热情的宝宝
- 215 碰鼻子
- 216 习惯养成游戏
- 216 养成定时定量进餐的好习惯
- 216 吃饭真开心

217 7~9个月

- 217 视觉开发游戏
- 217 辨认颜色
- 217 彩虹飞舞
- 217 听觉开发游戏
- 217 促进听力的进一步发展
- 218 小汽车“嘟嘟嘟”
- 218 思维开发游戏
- 218 尽早发现宝宝的学习类型
- 218 动物排队
- 219 语言开发游戏
- 219 语言的发展基础是模仿
- 219 学习叠音词

- 219 大动作发展游戏
- 219 开始爬行训练
- 220 打转够东西
- 220 精细动作发展游戏
- 220 训练宝宝手部的灵活性
- 220 握手游戏
- 221 情感开发游戏
- 221 注意培养宝宝的个性
- 221 阿姨好
- 222 习惯养成游戏
- 222 养成良好的睡眠习惯
- 222 睡眠习惯游戏

223 10~12个月

- 223 视觉开发游戏
- 223 看移动物体
- 223 帽子的秘密
- 224 听觉开发游戏
- 224 提供较多的听觉刺激
- 224 打电话
- 224 思维开发游戏
- 224 帮助宝宝建立初步的判断力
- 225 找找哪件是自己的
- 225 语言开发游戏
- 225 在生活中促进语言的发展
- 225 编故事
- 226 大动作发展游戏
- 226 学走路
- 226 我会走路了
- 227 精细动作发展游戏
- 227 训练手部协调性
- 227 翻书

- 228 情感开发游戏
- 228 培养宝宝的社交能力
- 228 和小朋友玩
- 229 习惯养成游戏
- 229 排便训练
- 229 拉便便很舒服

230 1~2岁

- 230 数学能力开发游戏
- 230 学会区分“1”和“许多”
- 230 插蜡烛
- 230 思维开发游戏
- 230 用艺术激发宝宝的想象力
- 231 什么东西能发光
- 231 语言开发游戏
- 231 从词语到短句
- 232 说“晚安”
- 232 大动作发展游戏
- 232 训练走直线
- 233 走直线
- 233 精细动作发展游戏
- 233 多做游戏促进动手能力
- 233 宝宝传笔
- 234 情感开发游戏

- 234 营造良好的家庭氛围
- 234 妈妈我爱你
- 234 习惯养成游戏
- 234 用过的东西放回原处
- 235 让宝宝自己收拾玩具

236 2~3岁

- 236 数学能力开发游戏
- 236 简单的逻辑排序
- 236 填空缺
- 237 思维开发游戏
- 237 开发宝宝的创造力
- 237 宝宝吃西瓜
- 237 语言开发游戏
- 237 背古诗为语言发展做储备
- 237 学古诗
- 238 大动作发展游戏
- 238 平衡能力发展
- 238 拍气球
- 238 精细动作发展游戏
- 238 折纸促进精细动作的发展
- 239 折纸
- 239 情感开发游戏
- 239 让宝宝懂得感恩
- 240 尊老爱幼
- 240 习惯养成游戏
- 240 让宝宝保护好牙齿
- 240 我爱刷牙



彩图
升级版

0~3岁婴幼儿 养育大百科

中国优生科学协会学术部 © 主编

吉林科学技术出版社