

· 完美孕育系列 ·



一本全

图解



完美育儿

郑国权◎编著



- 让宝宝赢在起跑线
- 全新的育儿理念
- 全面的宝宝喂养指导
- 全方位的指导方案



中国纺织出版社

• 完美孕育系列 •

一本全

图解

完美育儿

郑国权◎编著



YZLI0890155517

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书根据宝宝的成长历程和生理、心理、情感发展特点,以图文并茂的形式,全面介绍了0~3岁宝宝在不同阶段的发育状况和特征,并针对宝宝生长发育特点,在日常护理、饮食营养、疾病预防和智力开发等方面进行了科学、系统、详尽的指导。同时在对宝宝的性格习惯、行为养成、能力培养、入园准备等方面传授了早教新理念,从而使你培育宝宝时更得心应手,让你的宝宝更聪明可爱。

图书在版编目(CIP)数据

图解完美育儿一本全/郑国权编著. --北京:
中国纺织出版社, 2012. 1

(完美孕育系列)

ISBN 978-7-5064-7910-3

I. ①图… II. ①郑… III. ①婴幼儿-哺育-图解
IV. ①TS 976. 31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第203339号

策划编辑: 李彦芳 责任编辑: 张天佐 特约编辑: 刘艳红 责任印制: 刘 强

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

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 34

字数: 460千字 定价: 35.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

第1篇

0~1个月——细心呵护新生儿

宝宝成长脚印····· 002

初生儿的生理特征····· 002

新生儿的发育特点····· 004

不必担心的特殊现象····· 007

新生儿与大人的沟通····· 008

科学喂养指南····· 009

母乳喂养对婴儿的好处····· 009

母乳喂养对妈妈的好处····· 010

做好母乳喂养的准备····· 012

给新生儿早开奶····· 013

早开奶的方法····· 013

开奶前不要喂糖水或牛奶····· 014

母乳喂养要领····· 014

夜间哺乳莫误休息····· 017

正确抱持婴儿哺乳····· 017

母乳喂养小秘诀····· 018

早产儿的喂养····· 018

双胞胎的喂养····· 019

多胞胎的喂养····· 019

乳母携带乙肝病毒的喂养····· 019

唇、腭裂儿的喂养····· 020

乳头皲裂的喂养····· 020

喂乳后帮宝宝排排气····· 021

实时护理指导····· 022

营造舒适的生活环境····· 022

衣物要柔软舒适····· 024

卫生用品要干爽舒适····· 024

正确包裹孩子····· 025

告别“蜡烛包”····· 026

正确安全地抱起孩子····· 026

脐带的护理····· 027

注意眼部护理····· 028

洗屁屁的方法····· 028

给新生儿垫尿布····· 030

纸尿裤的选购与使用····· 031

给新生儿洗澡要注意····· 032

常抚摸宝宝好处多····· 033

几种抚摸宝宝的方法····· 034

训练良好的睡眠习惯····· 036

不要搂着宝宝睡觉····· 036

睡眠不安怎么办····· 037

准确破译宝宝哭的密码····· 037

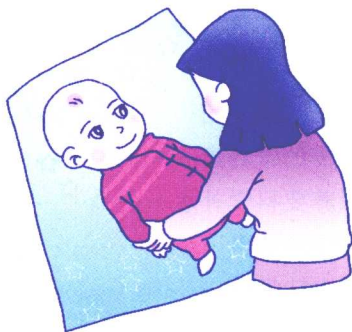
婴幼儿保健信箱·····	039
预防新生儿感染·····	039
新生儿呕吐的护理·····	039
预防小儿腹泻3法·····	040
这些异象不是病·····	041
接种卡介苗·····	044
接种乙肝疫苗·····	044

智能开发锦囊·····	045
· 看气球 ·····	045
· 触摸训练 ·····	045
· 摇摇铃小游戏 ·····	046
· 让宝宝欣赏音乐 ·····	046
育儿专家连线·····	047

第 2 篇

1~2个月——关键要吃好和睡好

宝宝成长脚印·····	050
身体发育·····	050
动作发育·····	050
感觉发育·····	050
睡眠特点·····	051
心理发育·····	051
科学喂养指南·····	052
按需哺乳更科学·····	052



不要随意补充其他食品·····	052
哺乳时要注意的细节·····	053
夜间喂奶的注意事项·····	054
拒绝吃奶有对策·····	054
喂哺时为什么惊跳·····	054
宝宝咬乳头的对策·····	055
宝宝频繁吐奶要小心·····	055
母乳不足喂养法·····	055
测算宝宝奶粉食量·····	056
宝宝牛奶过敏的对策·····	056

实时护理指导·····	057
别养成抱着睡的习惯·····	057
每天给婴儿洗脸·····	057
帮宝宝清除眼屎·····	058
让宝宝减少鼻塞·····	058
帮宝宝清洁耳朵·····	058



修剪指甲小窍门·····	058	定期做健康检查·····	064
定期修、理头发·····	059	婴幼儿保健信箱·····	065
不要剃满月头·····	060	婴儿腹泻慎用抗生素·····	065
婴儿保暖要适度·····	060	婴儿湿疹的护理·····	065
多抱宝宝晒太阳·····	060	发热的预防与护理·····	066
宝宝吹空调9原则·····	061	智能开发锦囊·····	067
宝宝护理10禁忌·····	061	· 妈妈的舞伴 ·····	067
满月后洗澡注意事项·····	063	· 引逗发音 ·····	067
男婴可以接尿了·····	064	· 看室内外的物体 ·····	068
大便次数因人而异·····	064	育儿专家连线·····	069
定期称体重·····	064		

第3篇

2~3个月——多和宝宝进行交流

宝宝成长脚印·····	072	民间催乳验方·····	076
身体发育·····	072	按摩乳房催乳法·····	076
动作发育·····	072	婴儿配方奶粉的种类·····	076
语言发育·····	072	婴儿配方奶粉的选购·····	077
感觉发育·····	073	配方奶粉的冲调方法·····	078
睡眠特点·····	073	配方奶的喂养方法·····	079
心理发育·····	073	不要频繁更换奶粉·····	080
科学喂养指南·····	074	宝宝必需的营养素——DHA、ARA·····	080
母乳不足的判断·····	074	人工喂养要科学补水·····	081
影响母乳分泌的因素·····	074	补水应注意的事·····	081
母乳不足的对策·····	075	预防宝宝缺钙·····	082

实时护理指导..... 083

注意宝宝的冷热..... 083

为婴儿正确穿衣..... 083

掌握正确的换衣方法..... 084

不要戴着手套睡觉..... 086

合理安排宝宝的睡眠..... 086

给宝宝洗澡的步骤..... 087

抚触促进生长发育..... 088

婴幼儿保健信箱..... 089

婴儿鹅口疮的护理..... 089

预防宝宝颈部腋下糜烂..... 089

服用第一丸小儿麻痹糖丸..... 090

智力开发锦囊..... 091

· 虫虫咬手心 · 091

· 抬头训练 · 091

· 俯卧练习 · 092

· 和宝宝对话 · 092

· 视力集中游戏 · 093

· 看脸谱 · 093

· 碰碰鼻子 · 094

育儿专家连线..... 095**第 4 篇****3~4个月——带宝宝走出家门****宝宝成长脚印..... 098**

身体发育..... 098

动作发育..... 098

语言发育..... 098

感觉发育..... 099

睡眠特点..... 099

心理发育..... 099

科学喂养指南..... 100

母乳仍是最佳选择..... 100

宝宝的奶量有增有减..... 100

母亲感冒如何喂养..... 101

本月人工喂养方案..... 101

咖啡因对母乳的影响..... 102

调整喂奶间隔时间..... 102

增加喂牛奶的次数..... 102

给婴儿多喂水..... 103

摄入足够维生素..... 103

可添加点辅食..... 104

实时护理指导..... 105

尽量让宝宝睡好..... 105

选择合适的枕头..... 106

防止宝宝睡偏了头..... 106



防止宝宝睡觉时呕吐····· 107

定时为宝宝把大小便····· 107

宝宝四季穿衣指南····· 107

婴幼儿保健信箱····· 109

保护好婴儿的眼睛····· 109

婴儿尿布疹的护理····· 110

小儿脐疝····· 110

小儿麻痹症····· 111

小儿缺钙惊厥····· 111

臀部皮炎····· 111

外耳道疖肿····· 111

智能开发锦囊····· 112

· 铃儿响叮当 ····· 112

· 滚动的红苹果 ····· 113

· 寻找目标 ····· 113

· 抓和蹬 ····· 114

· 照镜子 ····· 114

育儿专家连线····· 115

第 5 篇

4~5个月——坚持母乳喂养

宝宝成长脚印····· 118

身体发育····· 118

动作发育····· 118

语言发育····· 118

视觉发育····· 119

听觉发育····· 119

感觉发育····· 119

睡眠特点····· 119

心理发育····· 119

科学喂养指南····· 120

妈妈上班如何母乳喂养····· 120

保证母乳的质量····· 121

手工挤乳的方法····· 121

借助吸奶器挤乳····· 122

冷藏母乳的方法····· 123

宝宝可以吃辅食的信号····· 123

本月可添加的辅食····· 124

让宝宝自然地接受辅食····· 125

豆奶不适合宝宝饮食····· 125

实时护理指导····· 126

保证舒适的居室环境····· 126

确保宝宝的安全····· 126

穿得太多反而容易感冒····· 127

不要给宝宝盖太厚····· 127

培养宝宝的睡眠习惯····· 128

以睡袋防宝宝蹬被子····· 128

宝宝流口水的护理·····	129
训练宝宝吞口水·····	129
拒绝电视“保姆”·····	130
日光浴要防晒伤·····	130

婴幼儿保健信箱····· 131

宝宝输液时的护理·····	131
接种前后的护理·····	131
腹绞痛的居家护理·····	132
预防脓疱病·····	132

智能开发锦囊····· 133

· 身体游戏 ·····	133
· 抓小球 ·····	133
· 看卡通画片 ·····	134
· 拨算珠 ·····	134

· 同宝宝聊天 ·····	135
· 猫妈妈找小猫 ·····	135
· 翻翻身 ·····	136
· 走来走去的玩具 ·····	136

育儿专家连线····· 137



第 6 篇

5~6个月——及时添加辅食

宝宝成长脚印····· 140

身体发育·····	140
动作发育·····	140
感觉发育·····	141
睡眠特点·····	141
心理发育·····	141

科学喂养指南····· 142

本月喂养要点·····	142
适时添加辅食·····	143
添加辅食的方法·····	143
添加辅食应注意的问题·····	144
开始添加营养米粉·····	145



选购营养米粉要注意·····	145
给婴儿喂鱼泥·····	146
走出辅食喂养误区·····	146
培养宝宝的饮食规律·····	148
实时护理指导·····	149
防止宝宝从床上掉下来·····	149
逗宝宝要掌握分寸·····	149
乳牙萌出前的护理·····	149
影响宝宝牙齿健康的因素·····	150
吮吸空奶头的坏处·····	150
矫正吮指的不良行为·····	151
正确保护乳牙·····	152
预防宝宝烫伤·····	153
给宝宝买衣服不要多·····	153
安全使用婴儿手推车·····	154
夏天怎样睡凉席·····	155
宝宝不宜的防蚊法·····	155
宝宝最佳防蚊方法·····	156

婴幼儿保健信箱·····	157
宝宝感冒的防治·····	157
如何预防宝宝肥胖·····	158
宝宝防冷更要防热·····	158
被蚊虫叮咬的处理和预防·····	159
给宝宝喂药技巧·····	159
常见外用药的正确用法·····	160
智能开发锦囊·····	161
· 有计划地听音乐 ·····	161
· 模仿发音 ·····	162
· 有趣的痒痒 ·····	162
· 爸爸、妈妈、大头叔 ·····	163
· 表情反应 ·····	163
· 传递积木 ·····	164
· 选择物体 ·····	164
育儿专家连线·····	165



第 7 篇

6~7个月——培养宝宝的卫生习惯

宝宝成长脚印	168	护理好萌出中的乳牙.....	176
身体发育.....	168	帮宝宝减轻出牙痛苦.....	177
动作发育.....	168	面部护理要细心.....	178
语言发育.....	168	预防宝宝摔伤.....	178
视觉发育.....	169	婴儿日光浴要注意.....	179
听觉发育.....	169	让宝宝在浴缸里游泳.....	179
睡眠特点.....	169	提高宝宝的抗寒能力.....	180
心理发育.....	169	克服爱早起5办法.....	181
爱交际的6月.....	169	保姆带宝宝外出注意.....	182
科学喂养指南	170	老人带宝宝外出注意.....	182
半岁婴儿的喂养.....	170	婴幼儿保健信箱	183
食用水果的时间.....	170	及时接种疫苗.....	183
食用水果种类要适宜.....	170	预防宝宝消化不良.....	184
食用水果要适度.....	171	小儿百日咳.....	184
不要嘴对嘴喂食.....	171	准备一个家庭小药箱.....	185
为断奶做好过渡准备.....	171	智能开发锦囊	186
多准备点磨牙食品.....	172	• 上发条的小青蛙 •	186
让宝宝爱上辅食秘招.....	173	• 打哇哇 •	186
走出婴儿喂养误区.....	174	• 在爸爸身上站一站 •	187
缺铁性贫血的喂养.....	174	• 彩色碎纸雨 •	187
为宝宝补充铁元素.....	175	• 和宝宝一起跳舞 •	188
实时护理指导	176	• 床下寻宝 •	188
培养婴儿良好习惯.....	176	育儿专家连线	189



第 8 篇

7~8个月——教宝宝学会独坐

宝宝成长脚印····· 192

身体发育·····	192
动作发育·····	192
语言发育·····	192
睡眠特点·····	193
心理发育·····	193

科学喂养指南····· 194

本月人工喂养方案·····	194
优先考虑营养·····	194
既喝汤又吃肉·····	195
喂奶前先吃些辅食·····	195
母乳和配方奶不要混着喂·····	195
不必干预吃食物的方法·····	196
辅食添加要灵活·····	196
宝宝添加辅食的种类·····	197
培养良好的进食习惯·····	197
怎样让宝宝接受新的食物·····	198
宝宝不宜吃的食物·····	198
婴儿小食品的做法·····	198
如何给早产婴儿添加辅食·····	200

实时护理指导····· 201

训练婴儿的动手能力·····	201
----------------	-----

给宝宝舒适的空间·····	201
不宜老坐在婴儿车里·····	201
教宝宝使用勺子·····	202
把洗澡变成高兴事·····	202
本月洗澡要注意的事·····	202
谨防宝宝吞咽异物·····	203
培养宝宝懂道理·····	203
训练宝宝坐便盆·····	203

婴幼儿保健信箱····· 204

积极增强宝宝体质·····	204
预防脊柱侧弯·····	204
预防女婴生殖器感染·····	205
预防小儿麻疹·····	206
警惕宝宝痤疮·····	206

智能开发锦囊····· 207

· 听口令倒玩具 ·····	207
· 小船晃悠悠游戏 ·····	207
· 玩手指，学儿歌 ·····	208
· 爬大山游戏 ·····	208

育儿专家连线····· 209

第 9 篇

8~9个月——顺利过渡到吃固体食物

宝宝成长脚印····· 212

身体发育·····	212
动作发育·····	212
语言发育·····	213
睡眠特点·····	213
心理发育·····	213

科学喂养指南····· 214

本月人工喂养方案·····	214
从流质过渡到固体食物·····	214
给宝宝吃“指拿”食物·····	215
自制营养味美磨牙棒·····	215
苹果生吃通便熟吃止泻·····	216
预防宝宝食物过敏·····	216
宝宝喂食注意事项·····	217
别让甜食赖上宝宝·····	217
5种水果的健康吃法·····	218



实时护理指导····· 219

开始教宝宝学说话·····	219
孩子乱叫爸妈不要责怪·····	220
把握爬行关键期·····	220
不妨这样训练爬行·····	221
培养孩子的生活习惯·····	222
不要过分逗笑宝宝·····	222
不要抛、摇宝宝·····	222
不要抱孩子在路边玩·····	223
宝宝要陪着睡怎么办·····	223
宝宝拒绝上床怎么办·····	224
摇着宝宝睡觉不可取·····	224

婴幼儿保健信箱····· 225

宝宝便秘怎么办·····	225
防止宝宝头部碰伤·····	226
玫瑰疹的防治方法·····	226
做好安全防范工作·····	226

智能开发锦囊····· 227

· 在哪只手里 ·····	227
· 宝宝找爸爸 ·····	227
· 小鸟小鸟飞上天 ·····	228
· 协助穿衣 ·····	228

育儿专家连线····· 229



第 10 篇

9~10个月——适时断掉母乳

宝宝成长脚印····· 232

身体发育·····	232
动作发育·····	232
语言发育·····	232
睡眠特点·····	233
心理发育·····	233

科学喂养指南····· 234

把握断奶时机·····	234
正确的断奶方法·····	235
错误的断奶方式·····	235
循序渐进地断奶·····	235
有利于断奶的6点建议·····	236
断奶辅食期的喂养·····	237
培养进食好习惯·····	237

实时护理指导····· 238

削弱宝宝对母乳的依恋·····	238
断奶要下定决心·····	238
断奶前后不要纵容孩子·····	238
宝宝穿开裆裤弊端多·····	239
怎样规避开裆裤的缺点·····	239
出牙期的保健问题·····	240
到大自然中去学习·····	241

婴幼儿保健信箱····· 242

预防断奶综合征·····	242
纠正牙齿发育期的不良习惯·····	242
及早发现宝宝隐睾·····	244
警惕宝宝肾结石·····	244

智能开发锦囊····· 245

· 小小“指挥家” ·····	245
· 好看的图画 ·····	246
· 套杯子游戏 ·····	246
· 学走路 ·····	247
· 堆堆叠叠 ·····	248

育儿专家连线····· 249



第 11 篇

10~11个月——开始教孩子学说话

宝宝成长脚印	252	开始学走路5阶段	261
身体发育	252	正确利用学步车	262
动作发育	252	让宝宝打赤脚的好处	263
语言发育	252	多带宝宝去户外玩	263
睡眠特点	253	宝宝开窗睡眠益处多	263
心理发育	253	婴幼儿保健信箱	264
个性开始发展	253	不要轻易带宝宝去医院	264
认知状态	253	预防宝宝形成“八字脚”	264
科学喂养指南	254	减少宝宝磨牙的机会	264
本月喂养指导	254	营养不良怎么办	265
断奶后的合理膳食	254	预防小儿佝偻病	265
逐步变辅食为主食	255	智能开发锦囊	266
喂稠粥的方法	255	· 拍手拍手 ·	266
及时发现营养不良信号	256	· 拍水声 ·	266
因体质不同安排饮食	257	· 教读字词 ·	267
给宝宝做早餐的原则	258	· 区分噪音与音乐 ·	267
咳嗽时不宜吃的食物	259	· 讲故事 ·	268
实时护理指导	260	· 超级分类 ·	268
合理安排宝宝生活	260	育儿专家连线	269
训练穿衣、盥洗	260		



第 12 篇

11~12个月——养成良好的生活习惯

宝宝成长脚印····· 272

身体发育····· 272

动作发育····· 272

语言发育····· 272

睡眠特点····· 273

心理发育····· 273

科学喂养指南····· 274

应完全给宝宝断奶了····· 274

正确把握断奶时间····· 274

断奶前后的饮食衔接····· 274

膳食多样均衡化····· 275

现在可添加的食物····· 276

合理摄入脂肪····· 276

让宝宝自己吃水果····· 277

饮食时多时少怎么办····· 277

婴儿强化食品的选择····· 277

不要用牛奶控制宝宝食量····· 278

让宝宝吃点硬食····· 278

婴儿贪食的原因····· 278

实时护理指导····· 279

合理安排宝宝的生活····· 279

培养良好的卫生习惯····· 279

每天都要洗手洗脸····· 280

给宝宝勤洗澡····· 280

不再穿开裆裤····· 280

保护宝宝的嗓子····· 281

预防晕车的4个措施····· 281

玩具陪睡不可取····· 282

宝宝打鼾是问题····· 282

宝宝玩鸡鸡大人有责····· 283

学走不宜过早····· 284

格外注意安全问题····· 284

婴幼儿保健信箱····· 285

宝宝腹泻的护理····· 285

警惕梨形虫病····· 285

预防宝宝感染蛲虫····· 285

预防小儿手足口病····· 286

当心感染腮腺炎····· 286

智能开发锦囊····· 287

· 听古典音乐 ····· 287

· 鼓鼓嘴巴 ····· 287

· 启动车子游戏 ····· 288

· 尺子过狭缝 ····· 288

育儿专家连线····· 289

第 13 篇

12~15个月——鼓励孩子独立行走

宝宝成长脚印····· 292

身体发育····· 292

动作发育····· 292

语言发育····· 292

心理发育····· 293

科学喂养指南····· 294

实行饮食 3 + 2 制····· 294

准备适合的点心····· 295

让孩子与父母同桌进餐····· 295

调教宝宝吃饭····· 296

食物加工注意问题····· 296

避免喂出肥胖儿····· 296

谷类食物成为主食····· 296

忌给幼儿吃的食物····· 297

喂幼儿吃硬食应注意····· 297

睡前不要给宝宝零食吃····· 297

实时护理指导····· 298

给幼儿选择合适的衣物····· 298

户外体验很重要····· 298

教宝宝自己走路····· 299

宝宝会走后易发生的意外····· 300

宝宝缠人的对策····· 300

纠正打人的不良习惯····· 301

婴幼儿保健信箱····· 303

周岁体检很重要····· 303

厌食症的治疗····· 303

宝宝倒睫怎么办····· 304

宝宝脱水的判断方法····· 304

磨牙的症状及纠正办法····· 304

智能开发锦囊····· 305

· 浴缸里的彩球 ····· 305

· 爬上爬下 ····· 305

· 采蘑菇 ····· 306

· 搭积木 ····· 306

育儿专家连线····· 307

