

全面
升级版

北京妇产专家 | 优生优育指导
权威打造 * 必备读本

完美 育儿 大百科 0~3岁

杨雅琴 ◎ 编著

超前一步，步步领先
打造天才宝宝从这里起步
最新的育儿理念
一部陪伴宝宝快乐成长的宝典

助你培育一个
健康聪明的宝宝



河北科学技术出版社

全面
升级版

北京妇产专家 | 优生优育指导
权威打造 * 必备读本

完美 育儿 大百科 0~3岁

第一章

杨雅琴◎编著

超前一步，步步领先
打造天才宝宝从这里起步
最新的育儿理念
一部陪伴宝宝快乐成长的宝典

助你培育一个
健康聪明的宝宝



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美育儿大百科/杨雅琴编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2010.6

ISBN 978-7-5375-3974-6



I. ①完… II. ①杨… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第099751号



出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯

责任编辑/李蔚蔚

封面设计/艾青设计工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京中创彩色印刷有限公司

开 本/720×955 1/16

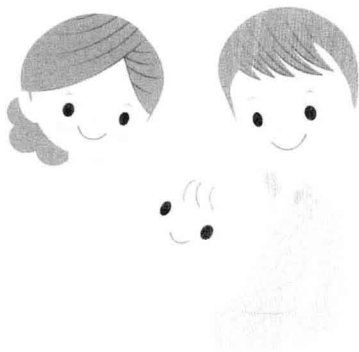
印 张/23

字 数/460千

版 次/2010年7月第1版

印 次/2010年7月第1次印刷

定 价/29.80元



~ 目 录 ~

Part 01

为宝宝的诞生做准备

新手爸爸的准备

妻子分娩前丈夫的责任·····	2
消除妻子的心理顾虑·····	2
掌握相关的育儿知识·····	3
具体的准备工作·····	4

新手妈妈的准备

分娩前放松心情·····	6
树立信心就能带好孩子·····	7

分娩前的生活准则·····	7
生产用品准备·····	8
掌握好入院时机·····	9

新生儿必需品的准备

卧室及睡具·····	10
卫生用品·····	12
衣服帽子·····	13
哺乳用品·····	13

Part 02

0~1个月的宝宝

成长脚印细细观察

生长指标·····	16
正常的生理特征·····	17
不必着急的生理现象·····	19
与生俱来的能力·····	20
先天性的非条件反射能力·····	23
老爱睡觉·····	24

爱心护理全面关注

培养母子感情·····	25
给宝宝创造一个好环境·····	26
经常抚摸宝宝·····	27
抱宝宝注意姿势·····	30
放下宝宝要小心·····	32
脐带与臀部的护理·····	33



五官护理	34
头发护理	35
生殖器的清洁	36
屁屁的清洁	37
给宝宝洗澡	39
给宝宝穿、脱衣服	40
给宝宝垫尿布	40
纸尿裤的选择与使用	41
女婴的特殊护理	43
悉心呵护早产宝宝	43
让宝宝好好地睡觉	45
知道宝宝为什么会哭	46
学会观察宝宝的粪便	47
预防感染	48
反常现象要注意	48
保护婴儿，远离意外事故	48

科学喂养同步指导

母乳是宝宝的最佳食物	51
让宝宝尽早吸到初乳	54
开奶前不要喂糖水或牛奶	55
学会喂奶	55
选择舒适的哺乳姿势	56
掌握宝宝的觅乳反射	58
哺乳时不可拉动乳房	58
两侧乳房轮流哺乳	58
把握喂养次数和时间	59
晚上喂奶要重视	59
怎样知道宝宝吃饱了	60
不让宝宝吐奶的方法	60
怎样让母乳充足	61
早产儿的喂养	61
双胞胎儿的喂养	62
混合喂养	63

育儿禁区——提醒

禁区一：给婴儿打“蜡烛包”	64
禁区二：乳头受伤停止哺乳	64
禁区三：搂着孩子睡觉更安全	65
禁区四：用指甲抠头上的乳痂	66
禁区五：将胎脂全部抹去	66
禁区六：在婴儿衣柜里放樟脑	67

疾病护理指点迷津

给宝宝做健康测评	68
需要接种的疫苗	69
呼吸异常	70
病理性黄疸	71
脐炎	71
破伤风	72
败血症	72
硬肿病	72
新生儿肺炎	73
新生儿低血钙症	74

智能开发方法荟萃

和宝宝讲话	75
让宝宝欣赏音乐	75
视觉训练	75
看黑白图片	76
看玩具	76
握东西	76





Part 03

1~2个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	78
生理现象·····	80
给宝宝智力打分·····	82

爱心护理全面关注

天天洗澡·····	83
天天洗脸·····	85
指甲长了要修剪·····	86
理发要注意安全·····	86
学会折尿布·····	87
溢乳怎么办·····	88
准备可爱的宝宝服·····	88
养成规律的生活习惯·····	88
保暖要适度·····	90
呼吸新鲜空气, 享受阳光浴·····	90

科学喂养同步指导

按需哺乳·····	91
哺乳时要注意细节·····	91
哺乳时宝宝会发生的情况·····	92
喂乳后帮宝宝排气·····	93
人工喂养·····	94
妈妈催乳食谱·····	97

育儿禁区——提醒

禁区一: 不理睬宝宝的夜哭·····	99
禁区二: 给宝宝盖小毛毯·····	99

禁区三: 为了快速降温, 风扇对着宝

宝吹····· 100

禁区四: 用母乳给婴儿洗脸····· 100

禁区五: 母乳少就放弃母乳喂养····· 100

疾病护理指点迷津

婴儿腹泻····· 101

婴儿湿疹····· 103

发热····· 104

智能开发方法荟萃

逗笑····· 105

引导宝宝发音····· 105

和宝宝说悄悄话····· 106

让宝宝随发声玩具手舞足蹈····· 106

认识环境····· 106





Part 04

2~3个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	108
给宝宝智力打分·····	110

爱心护理全面关注

正确穿衣·····	111
换衣·····	111
生病时的清洁·····	113
合理安排宝宝睡眠·····	113
注意宝宝的冷热·····	114
预防皮肤糜烂·····	114
防止蚊虫叮咬·····	115
户外活动要安全·····	116

科学喂养同步指导

应付母乳不足·····	117
人工喂养·····	119
牛奶过敏怎么办·····	119
人工喂养要科学补水·····	120
适量喂给新鲜果汁·····	121

育儿禁区——提醒

禁区一：给婴儿戴手套·····	122
禁区二：多喂鱼肝油有好处·····	122
禁区三：宝宝想吃多少喂多少·····	122
禁区四：单独把宝宝留在床上·····	123

疾病护理指点迷津

服用第一丸小儿麻痹糖丸·····	124
------------------	-----

智能开发方法荟萃

挠肚皮逗笑·····	125
呼唤宝宝·····	125
看脸谱·····	126
听声音·····	126
练习转头·····	126
室外认物·····	126
抓住玩具·····	127
握手指·····	127
练抬头·····	127
学爬·····	128



Part 05

3~4个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	130
给宝宝智力打分·····	132

爱心护理全面关注

春天,把宝宝抱出婴儿车·····	133
注意洗浴时的安全·····	133
让宝宝睡好·····	134
选用合适的枕头,防止睡偏头·····	135
养成排便好习惯·····	136
亲宝宝要适量·····	136
给宝宝做体检·····	136

科学喂养同步指导

继续母乳喂养·····	138
宝宝奶量有增有减·····	138
母亲感冒如何喂养·····	138
本月人工喂养方案·····	139
适量喂些菜汁·····	140
添加含铁丰富的食物·····	140
合理补钙·····	140

育儿禁区——提醒

禁区一:咖啡因不影响母乳喂养·····	141
禁区二:宝宝厌奶也要强行喂奶·····	141
禁区三:给婴儿挖耳朵·····	142
禁区四:强行制止孩子哭闹·····	142
禁区五:用消毒液给宝宝洗衣物·····	142

疾病护理指点迷津

接种百白破三联疫苗·····	143
服用第2颗小儿麻痹糖丸·····	143
肠套叠·····	144
婴儿尿布疹·····	144
小儿脐疝·····	145

智能开发方法荟萃

找拨浪鼓·····	146
母子对话·····	146
训练宝宝的感知能力·····	147
和宝宝藏猫猫·····	147
宝宝找灯·····	148
摸摸镜子·····	148





Part 06

4~5个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育	150
给宝宝智力打分	152

爱心护理全面关注

宝宝穿衣有讲究	153
培养睡眠习惯	153
宝宝流口水的护理	154
帮宝宝做健身操	155

科学喂养同步指导

上班妈妈坚持母乳喂养	158
手工挤乳	159
借助挤乳器挤乳	160
冷藏母乳的方法	161
加热母乳的方法	161

育儿禁区——提醒

禁区一：宝宝夜啼与乳母的饮食没有关系	162
禁区二：给宝宝盖得太厚	162
禁区三：随时都可以进行日光浴	163
禁区四：常给宝宝吃小中药	163

疾病护理指点迷津

接种和服疫苗	164
小儿肺炎	164

输液	165
脓疱病	166

智能开发方法荟萃

抓和蹬	167
学翻身	167
摇摇铃	168
看画片	168
逗逗飞	169
声音从哪里来	169
支撑练习	169
练拉坐	170



Part 07

5~6个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	172
给宝宝智力打分·····	174

爱心护理全面关注

不要忽视乳牙萌出前的护理·····	175
安然度夏·····	175
闹夜怎么办·····	176
让宝宝尽量去玩·····	176

科学喂养同步指导

正式添加辅食·····	177
添加辅食讲方法·····	178
添加辅食不要影响母乳喂养·····	178

育儿禁区——提醒

禁区一：给宝宝吸空奶头·····	179
禁区二：宝宝吮指不予理会·····	179
禁区三：母乳喂养代替打预防针·····	180

疾病护理指点迷津

接种第3针百白破疫苗·····	181
小儿感冒·····	181
咳嗽不要滥服止咳糖浆·····	182

智能开发方法荟萃

欣赏音乐·····	183
学发音·····	183
叫宝宝名字·····	183
找玩具·····	184
放手让宝宝自己玩·····	184

Part 08

6~7个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	186
给宝宝智力打分·····	188

爱心护理全面关注

培养良好的生活习惯·····	189
出牙期的护理·····	189



提高宝宝的抗寒能力·····	190
注意日常安全·····	191

科学喂养同步指导

半岁宝宝的喂养·····	192
根据情况添加辅食·····	192
辅食的种类·····	193
一天的食谱安排·····	193

育儿禁区——提醒

禁区一：嘴对嘴喂食·····	194
禁区二：用酸奶代替牛奶·····	194
禁区三：用牛奶冲服铁剂·····	195
禁区四：陷入婴儿喂养误区·····	195

疾病护理指点迷津

小儿消化不良·····	196
小儿荨麻疹·····	196
夏季预防小儿痄子·····	197

智能开发方法荟萃

直立·····	198
靠靠坐·····	198
学说话·····	198
边唱边摇·····	199
看雪景·····	199
捉迷藏·····	199
找玩具·····	200
坐飞船·····	200
拍拍手、点点头·····	200

Part 09

7~8个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	202
给宝宝智力打分·····	204

爱心护理全面关注

宝宝认生的对策·····	205
帮宝宝做口腔清洁·····	205
注意宝宝的小便·····	206

科学喂养同步指导

母乳喂养宝宝也必须添加辅食·····	207
断掉夜里的奶·····	207

人工喂养方案·····	207
培养良好的进食习惯·····	208
让宝宝接受新的食物·····	208
制作婴儿小食品·····	209
让孩子学会用勺子·····	209
鼓励宝宝用手拿东西吃·····	210

育儿禁区——提醒

禁区一：宝宝不认生就是不聪明·····	211
禁区二：母乳和配方奶混着喂·····	211
禁区三：按大人的口味给宝宝做饭·····	212
禁区四：给宝宝使用成人沐浴露·····	212
禁区五：宝宝流口水不正常·····	212



疾病护理指点迷津

大便干燥	213
脊柱侧弯	213
沙眼	214
小儿麻疹	214

智能开发方法荟萃

听口令倒玩具	215
听指令找东西	215
骑大马	215
认颜色	215
学习挥手、拱手动作	216
和玩具捉迷藏	216

Part 10

8~9个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育	218
给宝宝智力打分	220

爱心护理全面关注

保护乳牙	221
帮助宝宝学好爬行	222
教宝宝学说话	223

科学喂养同步指导

辅食喂养原则	224
从流质过渡到固体食物	224
让宝宝吃指拿食物	225
宝宝不宜食盐过多	225
母乳喂养向断奶过渡	226

育儿禁区——提醒

禁区一：给宝宝喝茶	227
禁区二：责怪宝宝乱叫爸爸妈妈	227
禁区三：喜欢逗引宝宝大笑	227
禁区四：单掌托高婴儿	228

禁区五：抛、摇婴儿	228
-----------	-----

疾病护理指点迷津

接种麻疹减毒活疫苗	229
便秘	229
头部碰伤	230

智能开发方法荟萃

认识五官	231
学发音	231
吃水果	231
碰碰头	232
练习站立	232
交朋友	232





Part 11

9~10个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	234
给宝宝智力打分·····	236

爱心护理全面关注

别担心宝宝吐饭菜·····	237
多带宝宝接触大自然·····	237
宝宝夜惊的预防·····	238
纠正出牙期的不良习惯·····	238
断奶前后不要纵容宝宝·····	239
让宝宝学会用杯子喝水·····	240

科学喂养同步指导

宝宝断母乳的信号·····	241
正确断奶·····	241
米、面食品搭配·····	242
饮食多样·····	243

育儿禁区——提醒

禁区一：想断奶就断奶·····	244
禁区二：采取极端的方式断奶·····	244
禁区三：给宝宝吃蜂蜜·····	245
禁区四：洗澡时不洗小鸡鸡·····	245

疾病护理指点迷津

打呼噜·····	246
缺 锌·····	247
宝宝用药要注意·····	247

智能开发方法荟萃

念儿歌、讲故事、看图书·····	248
学说词语·····	248
滚 筒·····	249
看电视·····	249
推不倒翁·····	249
学走路·····	249
学当“指挥家”·····	250



Part 12

10~11个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育	252
给宝宝智力打分	254

爱心护理全面关注

合理安排宝宝生活	255
让宝宝学穿衣	255
让宝宝的头发长得更好	256
宝宝开窗睡眠益处多	256
创造一个好的成长环境	257
不要让宝宝养成坏习惯	257

科学喂养同步指导

本月喂养指导	258
断奶后要合理饮食	258
保持食品营养	259
逐步变辅食为主食	259
喂稠粥	260
断乳食谱	260

育儿禁区——提醒

禁区一：挤压宝宝鼻疖	263
禁区二：过早让宝宝使用学步车	263
禁区三：迷信“抗生素”	264
禁区四：单纯补充钙片	264

疾病护理指点迷津

营养不良	265
------	-----

手足口病	265
------	-----

佝偻病	266
-----	-----

智能开发方法荟萃

教读字词	267
传递东西	267
读布书	267
听音乐取放东西	268
分清噪声与音乐	268
打开套杯盖	268
玩套环	269
拍手拍手	269
区别1、2、3	269
认识方的和圆的	270





Part 13

11~12个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	272
给宝宝智力打分·····	274

爱心护理全面关注

培养宝宝良好的卫生习惯·····	275
不肯洗脸的对策·····	276
保护宝宝的嗓子·····	277
宝宝啼哭怎么办·····	278
让宝宝温暖过冬·····	279

科学喂养同步指导

喂养方案·····	280
合理进行营养调配·····	280
增加含铁食品的喂养·····	280
纠正宝宝不爱吃菜的习惯·····	281
让宝宝吃点硬食·····	282

育儿禁区——提醒

禁区一：用牛奶控制宝宝的食量·····	283
禁区二：不限制宝宝吃巧克力的量·····	283
禁区三：随意选择强化食品·····	283
禁区四：为了方便，给宝宝穿开裆外裤·····	284

疾病护理指点迷津

小儿百日咳·····	285
结膜炎·····	285

智能开发方法荟萃

学押韵·····	286
听数数·····	286
滚筒认物·····	286
认手指·····	287
小狗有什么·····	287
哪里发出声音·····	287
搭积木、滚皮球·····	287
小棍够玩具·····	288
踢罐子·····	288





Part 14

12~18个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育状况·····	290
给宝宝智力打分·····	292

爱心护理全面关注

去医院进行周岁检查·····	293
户外体验很重要·····	294
适时让宝宝裸睡好处多·····	294
教宝宝迈出人生第一步·····	295
让宝宝养成良好的作息時間·····	296
应对宝宝不听话·····	297
纠正打人的坏习惯·····	298
给宝宝立规矩·····	299
教宝宝学会漱口·····	299

科学喂养同步指导

实行饮食3+2制·····	300
准备适合的点心·····	301
放手让孩子自己吃饭·····	302

育儿禁区——提醒

禁区一：给宝宝随便吃硬食·····	303
禁区二：睡前给宝宝零食吃·····	303
禁区三：油炸食品，宝宝想吃就给·····	304

疾病护理指点迷津

需要接种的疫苗·····	305
蛲虫病、蛔虫病·····	306

智能开发方法荟萃

串项链·····	307
坐飞机·····	307
给洋娃娃喂饭·····	307
摇一摇·····	307
走斜坡·····	308
过家家·····	308





Part 15

18~24个月的宝宝

成长脚印细细观察

身心发育·····	310
给宝宝智力打分·····	313

爱心护理全面关注

训练宝宝自己大小便·····	314
为宝宝擤鼻涕有讲究·····	315
教宝宝学会穿衣、脱衣·····	315
宝宝蹬被子的对策·····	316

科学喂养同步指导

喂养特点·····	317
每天吃鸡蛋不要过多·····	317
常吃胡萝卜好处多·····	318
为宝宝选用合适的筷子·····	319
注意宝宝进食时“含饭”·····	319

育儿禁区——提醒

禁区一：让孩子边吃边玩·····	320
禁区二：宝宝喜欢吃就给多吃·····	321
禁区三：给宝宝拔倒睫毛·····	321

疾病护理指点迷津

提高孩子的免疫力·····	322
---------------	-----

智能开发方法荟萃

对应游戏·····	324
看图书讲故事·····	324
模仿操·····	324
捡豆子·····	325
听指令做动作·····	325
玩皮球·····	326
跳跃击球·····	326

