

图解

0~3岁的贴心护理与科学养育

# 家庭育儿经



从新手爸妈到全能爸妈  
育儿不再难



孙晶丹 ◎主编

1 宝贝驾到，让你手忙脚乱，  
育儿不简单

2 读懂“婴语”，  
宝宝乖乖不哭闹

3 育儿难题有对策，  
不再心急上火

4 避免带娃误区，  
宝贝健康快乐成长





0~3岁的贴心护理与科学养育

# 家庭育儿经



孙晶丹◎主编

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解家庭育儿经/孙晶丹主编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 8  
ISBN 978-7-5372-6344-3

I. ①图… II. ①孙… III. ① 婴幼儿—哺育—图解  
IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165404号

## 图解家庭育儿经

TUJIE JIATING YUERJING

出版发行 新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张宁

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173毫米×243毫米 16开

印张 20.5

字数 250千字

版次 2016年6月第1版

印次 2016年6月第1次印刷

定价 48.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

# Contents

## 目录

### Part1

#### 新生儿 出生~未满一个月

- 012 新生儿的生长和发育
- 012 新生儿的生长发育特点
- 019 新生儿的特殊生理现象与常见问题处理
- 026 新生儿喂养与健康
- 026 新生儿哺乳时刻
- 034 细心呵护新生宝宝
- 044 从小培养宝宝良好的行为习惯
- 046 锻炼体格, 强健身体
- 050 能力训练, 让宝宝更聪明



- 053 新生儿急诊室
- 060 新生儿给家庭带来的变化
- 060 新生儿的日常用品
- 063 家有宝宝的新生活

### Part2

#### 0~1岁 婴幼儿生长发育与保健

- 066 1~3个月婴儿 每天都有新模样
- 066 1个月宝宝的生长发育特点
- 067 2个月宝宝的发育特点
- 068 3个月宝宝的发育特点
- 069 1~3个月婴儿的饮食与喂养
- 077 贴心护理你的宝贝
- 085 培养宝宝良好的行为习惯
- 086 能力训练, 让宝宝更聪明
- 089 4~6个月婴儿 乳牙萌出会翻身
- 089 4个月宝宝的生长发育特点
- 090 5个月宝宝的发育特点
- 091 6个月宝宝的发育特点
- 092 4~6个月婴儿的饮食与喂养
- 097 贴心护理你的宝贝
- 102 培养宝宝良好的行为习惯
- 104 能力训练, 让宝宝更聪明

- 107 7~9个月婴儿 爬来爬去能力强
- 107 7个月宝宝的生长发育特点
- 108 8个月宝宝的发育特点
- 109 9个月宝宝的发育特点
- 110 7~9个月婴儿的饮食与喂养
- 113 贴心护理你的宝贝
- 118 培养宝宝良好的行为习惯
- 121 能力训练,让宝宝更聪明
- 124 10~12个月婴儿 开口说话乖宝宝
- 124 10个月宝宝的生长发育特点
- 126 11个月宝宝的发育特点
- 127 12个月宝宝的发育特点
- 128 10~12个月婴儿的饮食与喂养
- 131 贴心护理你的宝贝
- 135 培养宝宝良好的行为习惯
- 137 能力训练,让宝宝更聪明



## Part3

### 1~3岁 幼儿生长发育与保健

142 1岁宝宝育儿宜忌——迈出人生第一步

142 家有宝宝初长成：发育指标【满1岁~2岁】

144 1岁宝宝营养补充与饮食习惯教育

149 给1岁宝宝最周到的护理

159 1岁宝宝各项能力的培养

168 2岁宝宝育儿宜忌——迈开认识第一步

168 家有宝宝初长成：发育指标【满2岁~3岁】

170 2岁宝宝营养补充与饮食习惯教育

177 给宝宝最周到的护理

188 宝宝各项能力的培养

205 3岁宝宝育儿宜忌——早期教育正当时

205 茁壮成长中的宝宝【满3岁~4岁】

207 3岁宝宝营养补充与饮食习惯教育

211 给宝宝最周到的护理

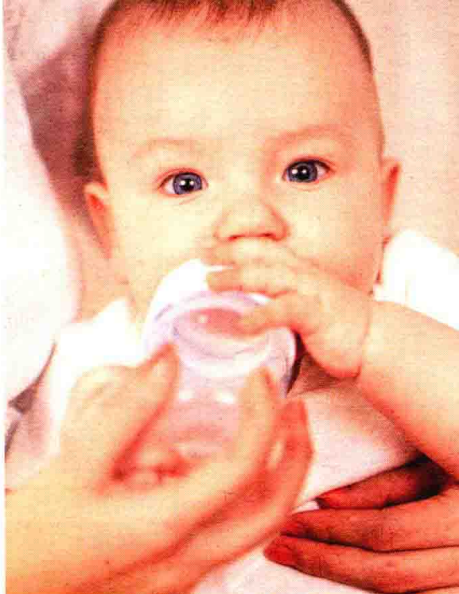
216 宝宝各项能力的培养



## Part4

### 谨防婴幼儿疾病——呵护好，疾病少

- 224 预防接种与健康查体
- 224 婴幼儿预防接种事宜
- 230 婴幼儿健康体检
  
- 235 婴幼儿常见疾病与不适
- 235 婴幼儿常见的10种问题与应对方法
- 246 婴幼儿常见营养性疾病
- 253 婴幼儿常见过敏性疾病
- 257 婴幼儿耳、鼻、口腔疾病
- 261 婴幼儿常见眼睛疾病
- 264 婴幼儿呼吸道常见疾病病
- 270 婴幼儿大脑、脊髓、精神疾病
- 274 婴幼儿心脏、血管疾病
- 278 婴幼儿消化道常见疾病
- 284 婴幼儿泌尿系统常见疾病
- 287 婴幼儿常见皮肤病
- 292 婴幼儿心理与行为障碍



## Part5

### 婴幼儿意外事故预防与处置

- 298 注意预防可能的意外事故
- 298 防止窒息事故
- 300 防止坠落事故
- 302 防止触电事故
- 303 防止受伤
  
- 304 意外事故发生时的应对方法
- 304 吞入异物后如何处理
- 306 吞进毒物时的处理方法
- 307 煤气中毒时的处理方法
- 308 异物进入眼/耳/鼻内如何处理
- 310 跌倒受伤
- 311 手足受伤、骨折、脱臼等
- 315 被动物咬伤，被蚊虫咬伤
- 318 烫伤、触电
- 320 溺水
- 322 中暑
  
- 205 各种急救方法
- 323 人工呼吸/胸外按压
- 324 急救用品的使用方法
- 327 呼叫救护车的方法







0~3岁的贴心护理与科学养育

# 家庭育儿经



孙晶丹 ©主编

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图解家庭育儿经/孙晶丹主编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6344-3

I. ①图… II. ①孙… III. ① 婴幼儿—哺育—图解  
IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165404号

## 图解家庭育儿经

---

TUJIE JIATING YUERJING

出版发行 新疆人民出版總社  
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张宁

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

---

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 20.5

字 数 250千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 48.00元

---

【版权所有，请勿翻印、转载】



# 宝贝，你好！

“祝贺你，你要当妈妈了！”当听到这句话，相信很多女性都会有一种热泪盈眶的欣喜感。因为怀孕生育可以说是一个女人一生中最值得期待、最幸福的事，当得知自己体内有一个小生命开始孕育的那一刻起，一种神圣而又复杂的感情会油然而生。

本书以时间为序，以图文并茂的形式，详细介绍宝宝从出生到3岁的成长过程中生长发育的特点、喂养的方法和注意事项、语言和行为的习惯培养方法等，同时介绍了宝宝常见疾病的应对方法和意外事故的预防处置。尽管它不能代替专家医生提供的健康检查、治疗和护理，但它为新手爸爸妈妈提供科学的知识，提醒并解决了很多育儿过程中可能被忽略的问题，全面呵护宝宝的健康生长。

在新生儿养育部分，密切关注新生儿的生长发育情况，更对新生儿的饮食喂养、日常养护、疾病预防、益智启蒙以及新生儿给家庭带来的变化等内容进行了详细解析，提供最全面的新生儿养护咨询，保证宝宝健康成长。

在婴幼儿养育部分，为父母介绍了0~1岁婴幼儿和1~3岁婴幼儿的生长发育过程、养育指导、早期启蒙教育等内容，并提供婴幼儿健康饮食的注意事项、饮食习惯的培养方法和不同时期的饮食推荐等。

在婴幼儿疾病护理部分，分类讲解了婴幼儿期间的预防接种和常见疾病的发病原理及护理要点，为呵护宝宝聪明、健康成长提供了保障。

在婴幼儿意外事故预防与处置方面，分类讲解了婴幼儿时期可能发生的意外事故和各种应对方法、各种急救方法、急救用品的使用方法、呼叫救护车的方法等，为保护宝宝的安全提供最大的保障。

本书内容丰富，图文并茂，语言简洁，通俗易懂，科学系统地对育儿方面的知识进行了详细讲解，具有很强的实用性。希望每一位阅读本书的父母都能从中受益，轻松度过一段奇妙而幸福的育儿过程。



## 使用说明

配有的工具图片，清楚明了，下方也有详细解说，指导意义超强。

### PART 2

0~1岁婴幼儿生长发育与保健 / 11-13个月婴儿，每天都有新模样！

#### No.13 吸奶器的选择和使用

吸奶器是指用于挤出积聚在乳腺里的母乳的工具。一般适用于婴儿无法直接吮吸母乳，或母亲的乳头发生问题，或者有些母亲尽管在坚持工作，但仍然希望以母乳喂养孩子等情况。吸奶器有电动型、手动型。另外，母乳可能从两侧的乳房同时流出，所以还备有两侧乳房同时使用，以及单侧分别使用两种类型。实际使用时，只要挑选适合自身情况的产品就可以了。



外出或乳房肿胀时，如果用工具挤奶，并用奶瓶保管，其他人也能给宝宝喂母乳。如果使用活塞式挤奶器，就更容易挤奶，而且不需要奶瓶，能直接保存在冰箱内，只要安上奶嘴，就能直接给宝宝喂母乳。

贴心的小便签，标记处注意事项和要点，一目了然。

#### 1. 挑选吸奶器的要点

具备适当的吸力。  
使用时乳头没有疼痛感。  
能够细微地调整吸饮的压力。

#### 2. 吸奶器的使用方法

在吸奶之前，用熏蒸过的毛巾使乳房温暖，并进行刺激乳晕的按摩，使乳腺充分扩张。  
按照符合自身情况的吸力进行吸奶。  
吸奶的时间应控制在20分钟以内。  
在乳房和乳头有疼痛感的时候，请停止吸奶。

#### No.14 妈妈上班时婴儿的喂养方法

一般来说，宝宝出生1~3个月后，妈妈就准备回去工作了，就不便按时给宝宝哺乳了，需要进行混合喂养。这个时期的宝宝体内从母体中带来的一些免疫物质正在不断消耗、减少，若过早中断母乳喂养会导致抵抗力下降、消化功能紊乱，影响宝宝的生长发育。

这个时候正确的喂养方法，一般是在两次母乳之间加喂一次牛奶或其他代乳品。最好的办法是：只要条件允许，妈妈在上班时仍按哺乳时间将乳汁挤出，或用吸奶器将乳汁吸空，以保证下次乳汁能充分地分泌。

吸出的乳汁用消毒过的清洁奶瓶放置在冰箱里或阴凉处存放起来，回家后用温水煮熟后仍可喂哺宝宝。即使上班后，妈妈每天至少也应泌乳3次（包括喂奶和挤奶）。

①将吸奶器的漏斗和按摩护垫紧紧压在乳房上，不要让空气进入，以免失去吸力



②开始吸奶时，快速按压把手5~6次后，按住把手使其停留2~3秒再放手，乳汁就会在把手回位时流出



漂亮的卡通图片，清楚地画出了吸奶器的操作方法，跟着做就可以，非常实用。

标题清晰醒目，不同级别有固定的颜色和形式，看起来不会混乱，非常明白。

## 贴心护理你的宝贝

1~3个月的宝宝身体器官发育还不完全，身体调节能力仍较差，大小便的次数较多，小手喜欢到处乱抓等，这些特点也决定了婴儿时刻需要家长的贴心护理。

### No.1 适合婴儿的居室环境

1~3个月的宝宝适应外界环境的能力较差，但对外界的任何事物充满感兴趣。那我们如何根据这些特点布置好宝宝周围的环境呢？

#### ① 保持室内采光充足、通风良好

婴儿居室应该采光充足、通风良好、空气清新、环境安静、温度适宜。宝宝的居室要经常彻底清扫，床上用品也要经常洗涤。

#### ② 鲜艳物品，刺激宝宝视力

1~3个月的宝宝喜欢看人，尤其喜欢看鲜艳的颜色。家长可在宝宝的小床周围放置一两件带有色彩的玩具，在墙上挂带有人

脸或图案的彩色画片。玩具和图画要经常变换，以吸引宝宝的注视。

#### ③ 创造语言环境，促进宝宝听力、语言发展

为了促进宝宝听觉的发展，家长应注意创造良好的环境。例如：创造一个有语言的环境，为发展宝宝的语言能力打下基础；创造一个无噪音的环境，这对宝宝神经系统的正常发育非常有好处，因为噪音会使宝宝感到不安。

### No.2 给婴儿洗脸和洗手

随着宝宝的长大，小手开始喜欢到处乱抓，同时宝宝的新陈代谢旺盛，容易出汗，有时还喜欢把手放到嘴里，因此宝宝需要经常洗脸、洗手。

首先，给宝宝洗手时动作要轻柔。宝宝的皮肤非常娇嫩，所以洗脸、洗手时，动作一定要轻柔，否则容易使宝宝的皮肤受到损伤甚至发炎。

其次，为宝宝洗脸、洗手一定要准备专用的小毛巾，专用的脸盆在使用前一定要用开水烫一下。洗脸、洗手的水温度不要太热，只要和宝宝的体温相近就行了。给宝宝洗脸、洗手时，一般是先洗脸再洗手。妈妈或爸爸可用

左臂把宝宝抱在怀里，或直接让宝宝平卧在床上，右手用洗脸毛巾蘸水轻轻擦洗；也可两人协助，一个人抱住宝宝，另一个人给宝宝洗。洗脸时注意不要把水弄到宝宝的耳朵里，洗完后要用洗脸毛巾轻轻蘸去宝宝脸上的水，不能用力擦。



# Contents

## 目录

### Part1

#### 新生儿 出生~未满一个月

- 012 新生儿的生长和发育
- 012 新生儿的生长发育特点
- 019 新生儿的特殊生理现象与常见问题处理
- 026 新生儿喂养与健康
- 026 新生儿哺乳时刻
- 034 细心呵护新生宝宝
- 044 从小培养宝宝良好的行为习惯
- 046 锻炼体格, 强健身体
- 050 能力训练, 让宝宝更聪明



- 053 新生儿急诊室
- 060 新生儿给家庭带来的变化
- 060 新生儿的日常用品
- 063 家有宝宝的新生活

### Part2

#### 0~1岁 婴幼儿生长发育与保健

- 066 1~3个月婴儿 每天都有新模样
- 066 1个月宝宝的生长发育特点
- 067 2个月宝宝的发育特点
- 068 3个月宝宝的发育特点
- 069 1~3个月婴儿的饮食与喂养
- 077 贴心护理你的宝贝
- 085 培养宝宝良好的行为习惯
- 086 能力训练, 让宝宝更聪明
- 089 4~6个月婴儿 乳牙萌出会翻身
- 089 4个月宝宝的生长发育特点
- 090 5个月宝宝的发育特点
- 091 6个月宝宝的发育特点
- 092 4~6个月婴儿的饮食与喂养
- 097 贴心护理你的宝贝
- 102 培养宝宝良好的行为习惯
- 104 能力训练, 让宝宝更聪明

- 107 7~9个月婴儿 爬来爬去能力强
- 107 7个月宝宝的生长发育特点
- 108 8个月宝宝的发育特点
- 109 9个月宝宝的发育特点
- 110 7~9个月婴儿的饮食与喂养
- 113 贴心护理你的宝贝
- 118 培养宝宝良好的行为习惯
- 121 能力训练,让宝宝更聪明
- 124 10~12个月婴儿 开口说话乖宝宝
- 124 10个月宝宝的生长发育特点
- 126 11个月宝宝的发育特点
- 127 12个月宝宝的发育特点
- 128 10~12个月婴儿的饮食与喂养
- 131 贴心护理你的宝贝
- 135 培养宝宝良好的行为习惯
- 137 能力训练,让宝宝更聪明



## Part3

### 1~3岁 幼儿生长发育与保健

142 1岁宝宝育儿宜忌——迈出人生第一步

142 家有宝宝初长成：发育指标【满1岁~2岁】

144 1岁宝宝营养补充与饮食习惯教育

149 给1岁宝宝最周到的护理

159 1岁宝宝各项能力的培养

168 2岁宝宝育儿宜忌——迈开认识第一步

168 家有宝宝初长成：发育指标【满2岁~3岁】

170 2岁宝宝营养补充与饮食习惯教育

177 给宝宝最周到的护理

188 宝宝各项能力的培养

205 3岁宝宝育儿宜忌——早期教育正当时

205 茁壮成长中的宝宝【满3岁~4岁】

207 3岁宝宝营养补充与饮食习惯教育

211 给宝宝最周到的护理

216 宝宝各项能力的培养





## Part4

### 谨防婴幼儿疾病——呵护好，疾病少

- 224 预防接种与健康查体
- 224 婴幼儿预防接种事宜
- 230 婴幼儿健康体检
  
- 235 婴幼儿常见疾病与不适
- 235 婴幼儿常见的10种问题与应对方法
- 246 婴幼儿常见营养性疾病
- 253 婴幼儿常见过敏性疾病
- 257 婴幼儿耳、鼻、口腔疾病
- 261 婴幼儿常见眼睛疾病
- 264 婴幼儿呼吸道常见疾病病
- 270 婴幼儿大脑、脊髓、精神疾病
- 274 婴幼儿心脏、血管疾病
- 278 婴幼儿消化道常见疾病
- 284 婴幼儿泌尿系统常见疾病
- 287 婴幼儿常见皮肤病
- 292 婴幼儿心理与行为障碍

