

ibaby

同步指导书系

推荐单位

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

腾讯
KID.G

0~3岁宝宝 科学养育



0~3SUI
BAOBAO KEXUEYANGYU

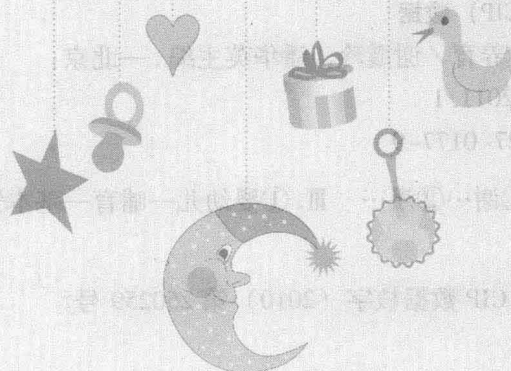
权威妇幼保健专家全程指导，教新手父母养育健康、聪明、快乐的宝宝

谢霞玲 潘华英◎主编

实用、全面、细致、权威的0~3岁宝宝养育指导

中国妇女出版社

ibaby 同步指导书系



0~3岁宝宝 科学养育

谢霞玲 潘华英 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝科学养育 / 谢霞玲, 潘华英主编. —北京:
中国妇女出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7- 5127- 0177- 9

I. ①0… II. ①谢…②潘… 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 (2010) 第 250259 号

0~3岁宝宝科学养育

作 者: 谢霞玲 潘华英 主编

责任编辑: 黄宾莉

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20.5

字 数: 290 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0177- 9

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

从宝宝降生的那一刻开始，怎样让宝宝正常发育，健康成长，即成为所有父母普遍关心的问题。但是对大多数年轻父母来说，养育孩子常常会使他们束手无策。随着社会的发展和科学技术的进步，育儿知识不断在充实和改变。如何掌握科学的育儿方法与技巧是所有父母都想知道的。

本书从中国宝宝的实际情况出发，根据不同阶段婴幼儿身心发育特点和中国国内婴儿护理经验，详细讲述了新手父母在养育0~3岁宝宝过程中将会遇到的各种养育问题。本书还根据不同年龄段穿插亲子游戏，具有很强的针对性和可操作性，极具参考性和实用性。

参与本书编写的人员还有方佳敏、柯洪娣、刘正红、潘英华、徐菁、徐海霞、张珊珊、蔡梦蝶、何以汶、陈镇、刘佳英、孙燕等人，特此感谢。



Contents

目 录

PART I 婴儿篇

第1章 新生儿(出生~28天) /2

一、新生儿的特点 /3

- 1.新生儿的定义 /3
- 2.新生儿的分类 /3
- 3.生理特点 /4

二、新生儿生长发育状况 /7

- 1.体重 /7
- 2.身高 /8
- 3.头围 /8
- 4.前卤 /8

三、新生儿的能力 /8

- 1.看的能力 /8
- 2.听的能力 /9
- 3.嗅觉、味觉和触觉 /9
- 4.运动能力 /10
- 5.模仿能力 /10

四、新生儿的生理现象 /10

- 1.溢乳 /10
- 2.上皮珠、马牙、螳螂嘴和鹅口疮 /11
- 3.乳房增大、乳头凹陷 /11
- 4.暂时性黄疸 /11
- 5.生理性体重降低 /11
- 6.鼻塞、打喷嚏 /12
- 7.生理性脱皮 /12
- 8.生理性脱发 /12
- 9.发稀和枕秃 /13
- 10.正常啼哭 /13
- 11.挣劲 /13
- 12.惊吓 /13
- 13.打嗝 /14

14.出汗 /14

五、新生儿营养与喂养 /14

- 1.新生儿所需的营养 /14
- 2.立即哺乳的好处 /15
- 3.初乳最为珍贵 /16
- 4.母乳喂养七大好处 /16
- 5.保护母乳 /17

六、护理新生儿注意事项 /17

- 1.新生儿生长数值的测量方法 /17
- 2.顽固的鼻塞 /18
- 3.越哄越哭 /19
- 4.一吃就拉 /19
- 5.越治越重的腹泻 /20
- 6.新生儿臀红 /20
- 7.新生儿四季护理要点 /21

第2章 1~2个月的宝宝(29~59天) /23

一、本月宝宝特点 /24

- 1.外貌 /24
- 2.能力 /24
- 3.交流 /24

二、本月宝宝生长发育状况 /24

- 1.体重 /24
- 2.身高 /25
- 3.头围 /25
- 4.前卤 /26

三、本月宝宝能力 /26

- 1.看的能力 /26
- 2.听的能力 /27
- 3.说的能力 /27
- 4.嗅的能力 /27
- 5.运动能力 /27

四、本月宝宝生理现象 /28

1. 溢乳 /28
2. 鼻根部、手足心发黄 /29
3. 头部奶痂 /29
4. 哭闹 /29
5. 奶秃 /30
6. 枕秃 /30

五、本月宝宝营养与喂养 /31

1. 母乳喂养 /31
2. 混合喂养 /31
3. 人工喂养 /32

六、本月宝宝四季护理要点 /33

1. 春季护理要点 /33
2. 夏季护理要点 /34
3. 秋季护理要点 /36
4. 冬季护理要点 /38

七、本月宝宝护理常见问题 /40

1. 宝宝的衣服、被褥 /40
2. 每天洗澡很重要 /40
3. 注意室内环境 /41
4. 尿便管理 /42
5. 睡眠问题 /42
6. 宝宝满月了，妈妈是否再也不用限制饮食了 /42
7. 宝宝睡眠不踏实，是缺钙吗 /43
8. 宝宝吃奶时间缩短，是奶量减少了，还是有病 /43
9. 小便次数减少了，是缺水吗 /43
10. 大便溏稀、发绿，是患肠炎了吗 /43
11. 比新生儿还容易患臀红 /44
12. 如何应对夜哭郎 /44
13. 宝宝用手抓脸，是不是不舒服 /44

第3章 2~3个月的宝宝（60~89天） /46

一、本月宝宝特点 /47

1. 外貌 /47
2. 体能活动 /47
3. 个体状态的差别 /47
4. 情感发展 /47

二、本月宝宝生长发育状况 /48

1. 体重 /48
2. 身高 /48
3. 头围 /49
4. 前囟 /49

三、本月宝宝能力 /49

1. 看的能力 /49
2. 听的能力 /50
3. 说的能力 /50
4. 嗅的能力 /50
5. 味觉能力 /51
6. 运动能力 /51

四、本月宝宝生理现象 /52

1. 吐奶 /52
2. 鼻塞 /52

五、本月宝宝营养与喂养 /52

1. 宝宝知道饱饿 /52
2. 肥胖儿和瘦小儿 /53
3. 摄入和补充其他营养元素 /53
4. 母乳喂养 /53
5. 混合喂养 /54
6. 人工喂养 /54

六、本月宝宝护理常见问题 /55

1. 闹觉 /55
2. 宝宝的身体会发出奇怪声响 /55
3. 生理性腹泻难以避免 /56
4. 吸吮手指 /57
5. 踢被子 /57

第4章 3~4月的宝宝（90~119天） /58

一、本月宝宝特点 /59

1. 外貌 /59
2. 能力 /59
3. 护理要点 /59

二、本月宝宝生长发育状况 /59

1. 体重 /59
2. 身高 /60
3. 头围 /60
4. 前囟 /60

三、本月宝宝能力 /60

1. 看的能力 /60

2.说的能力 /61

3.听的能力 /61

4.运动能力 /62

5.其他能力 /62

四、本月宝宝生理现象 /62

1.吐奶 /62

2.生长发育高峰期 /63

3.生理性贫血 /63

五、本月宝宝营养与喂养 /63

1.母乳仍能满足宝宝营养需求 /63

2.出现缺铁性贫血 /64

3.不可强迫宝宝吃辅食 /64

4.母乳喂养 /64

5.人工喂养或混合喂养 /65

六、本月宝宝护理常见问题 /65

1.不可用断母乳的办法硬加牛奶 /65

2.开始咬乳头 /66

3.夜啼 /66

4.预防接种中常遇到的问题 /67

第5章 4~5个月的宝宝(120~149天) /69

一、本月宝宝特点 /70

1.能力 /70

2.护理要点 /70

二、本月宝宝生长发育状况 /70

1.体重 /70

2.身高 /71

3.头围 /71

4.卤门 /71

三、本月宝宝能力 /71

1.看的能力 /71

2.语言能力 /72

3.听的能力 /72

4.触觉能力 /72

5.运动能力 /72

四、本月宝宝营养与喂养 /73

1.母乳喂养 /74

2.人工喂养 /75

五、本月宝宝护理常见问题 /75

1.如何给本月宝宝制作辅食 /75

2.添加辅食遇阻 /76

3.突然阵发性哭闹 /76

4.有些玩具应该扔掉 /77

5.顽固的宝宝湿疹 /78

6.哭闹表达更多欲求 /78

7.养成良好的睡眠习惯 /78

8.宝宝便秘让妈妈头痛 /79

9.晚上不提倡勤换尿布 /79

第6章 5~6个月的宝宝(150~179天) /80

一、本月宝宝特点 /81

1.能力 /81

2.护理要点 /81

二、本月宝宝生长发育状况 /82

1.体重 /82

2.身高 /82

3.头围 /83

4.前卤 /83

三、本月宝宝能力 /83

1.看的能力 /83

2.听的能力 /84

3.说的能力 /84

4.运动能力 /84

5.其他能力 /85

四、本月宝宝营养与喂养 /85

1.母乳喂养 /86

2.人工喂养 /87

五、本月宝宝护理常见问题 /88

1.宝宝用品的要求 /88

2.睡眠护理 /89

3.把尿打挺,放下就尿 /90

4.腹泻护理常见错误 /91

5.防止意外 /92

6.不会翻身 /92

7.闹夜 /93

第7章 6~7个月宝宝(180~209天) /94

一、本月宝宝特点 /95

1.情感发展 /95

2.能力 /95



3.护理要点 /95

二、本月宝宝生长发育状况 /96

- 1.体重 /96
- 2.身高 /96
- 3.头围 /96
- 4.前卤 /96

三、本月宝宝能力 /97

- 1.听的能力 /97
- 2.看的能力 /97
- 3.说的能力 /97
- 4.运动能力 /98

四、本月宝宝营养与喂养 /98

- 1.母乳喂养 /99
- 2.牛乳喂养 /99

五、本月宝宝护理常见问题 /100

- 1.添加辅食变得容易了些 /100
- 2.宝宝厌食可能是妈妈强加的 /100
- 3.白天少睡才能晚上大睡 /101
- 4.大便逐渐稳定 /101
- 5.不用奶瓶不是病 /102
- 6.湿疹加重怎么办 /102
- 7.吸吮手指应引起重视了 /103
- 8.宝宝要会坐了 /103
- 9.不出牙是正常的 /103
- 10.更要防意外 /104
- 11.宝宝从床上摔下来怎么办 /104
- 12.夜啼是一种“高要求” /105
- 13.趴着睡很正常 /106

第8章 7~8个月的宝宝(210~239天) /107

一、本月宝宝特点 /108

- 1.活动能力增强 /108
- 2.情感丰富起来 /108
- 3.护理要点 /108

二、本月宝宝生长发育状况 /109

- 1.体重 /109
- 2.身高 /109
- 3.头围 /109
- 4.前卤 /110

三、本月宝宝能力 /110

- 1.看的能力 /110
- 2.听的能力 /111
- 3.说的能力 /111
- 4.运动能力 /111

四、本月宝宝营养与喂养 /112

- 1.母乳喂养 /113
- 2.牛乳喂养 /113

五、本月宝宝护理问题 /114

- 1.流口水加重怎么办 /114
- 2.咬乳头怎么办 /114
- 3.干呕怎么办 /114

第9章 8~9个月的宝宝(240~269天) /115

一、本月宝宝特点 /116

- 1.活动能力增强,活动范围变大 /116
- 2.越来越喜欢爸爸妈妈 /116
- 3.开始有意愿接触社会 /116
- 4.宝宝开始有自己的主见和意愿 /117
- 5.喜欢和妈妈一起睡 /117

二、本月宝宝生长发育状况 /117

三、本月宝宝营养与喂养 /117

- 1.母乳的喂养方式 /117
- 2.牛乳的喂养方式 /118
- 3.不要“补”过了 /118

四、本月宝宝能力 /118

- 1.看的能力 /118
- 2.听的能力 /119
- 3.说的能力 /120
- 4.运动能力 /120

五、本月宝宝护理常见问题 /122

- 1.如果宝宝不喝牛奶该怎么办 /122
- 2.宝宝的“能力倒退”了该怎么办 /122
- 3.宝宝的小腿发弯该怎么办 /122
- 4.宝宝夜间不让把尿该怎么办 /123
- 5.宝宝晚上睡觉太晚该怎么办 /123
- 6.宝宝夜间总是醒来哭该怎么办 /123
- 7.宝宝不出牙该怎么办 /124
- 8.宝宝的头发稀黄该怎么办 /124
- 9.宝宝如果总是用手指抠嘴该怎么办 /125

第10章 9~10个月的宝宝(270~299天) /126

一、本月宝宝特点 /127

1. 宝宝的能力让父母惊讶 /127
2. 脚尖站着不是病 /128
3. 不宜长时间站立 /128
4. 爬的能力增强 /128
5. 不断求新是宝宝的特点 /129
6. 肥胖和营养不良都是病 /129
7. 宝宝易患上的病 /129

二、本月宝宝生长发育状况 /130

1. 身高 /130
2. 体重 /130
3. 头围 /131
4. 前囟 /131

三、本月宝宝营养与喂养 /131

1. 开始喜欢吃辅食 /131
2. 母乳喂养的宝宝 /131
3. 不同情况不同对待 /132
4. 能吃更多的辅食品种 /132

四、本月宝宝能力 /132

1. 看的能力 /132
2. 听的能力 /133
3. 说的能力 /133
4. 运动能力 /134

五、本月宝宝护理常见问题 /135

1. 不会站立怎么办 /135
2. 如何让宝宝爱吃菜 /135
3. 宝宝白天睡太少 /135
4. 可以开始训练排便 /136
5. 不喝奶瓶 /136
6. 不吃固体食物 /136
7. 男宝宝抓小鸡鸡 /136

第11章 10~11个月的宝宝(300~329天) /137

一、本月宝宝特点 /138

1. 能听懂妈妈的话 /138
2. 会叫爸爸妈妈 /138
3. 开始迈步行 /138

4. 最好不要使用学步车 /138

5. 宝宝喜欢到外面玩耍 /139

二、本月宝宝生长发育状况 /139

1. 身高 /139
2. 体重 /139
3. 头围 /139
4. 前囟 /139

三、本月宝宝营养与喂养 /140

四、本月宝宝能力 /140

1. 看的能力 /140
2. 听的能力 /141
3. 开始有了说的能力 /141
4. 活动能力 /141
5. 玩的能力 /142
6. 自我意识 /142
7. 记忆能力 /143
8. 思维能力 /143
9. 好奇心 /143

五、本月宝宝护理常见问题 /144

1. 防止意外事故的发生 /144
2. 宝宝尿裤子了怎么办 /144
3. 宝宝踢被子了怎么办 /144
4. 宝宝吃饭很困难怎么办 /144
5. 如何预防宝宝的肥胖 /145
6. 不要忽略牛奶的营养价值 /145
7. 有些宝宝仍然半夜要喝奶 /146

第12章 11~12个月的宝宝(330~360天) /147

一、本月宝宝特点 /148

1. 宝宝的能力 /148
2. 宝宝的发育 /149

二、本月宝宝生长发育状况 /149

1. 身高 /149
2. 体重 /150
3. 头围 /150
4. 前囟 /150

三、本月宝宝能力 /150

1. 提高宝宝的注意力 /150
2. 听的能力 /151



3.说的能力 /151

4.玩的能力 /152

四、本月宝宝喂养方法 /152

1.关于断奶的建议 /152

2.断乳前后宝宝饮食衔接 /153

3.营养补充注意事项 /154

五、本月宝宝护理常见问题 /155

1.读懂宝宝的夜啼 /155

2.如何破译疾病性啼哭 /157

3.非疾病性厌食怎么办 /160

4.湿疹仍然不好 /163

5.如何帮宝宝清洗下体 /163

PART 2 1岁幼儿篇

第3章 1岁1个月的宝宝(12~13个月) /166

一、本月宝宝特点 /167

1.幼儿期与婴儿期的差异 /167

2.体格发育稳定,能力发育快速 /168

3.认知发展 /168

4.成长发育关键期 /169

二、本月宝宝体格与体能发育 /170

1.体重、身高、头围、前囟 /170

2.多和宝宝做亲子游戏 /171

3.让宝宝自由自在成长 /172

4.在安全的状态下让宝宝积极探索 /173

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /175

1.语言发育模式和差异 /175

2.灵敏的耳朵像台录音机 /176

3.远近视觉初步建立 /177

4.照明度与宝宝视力保护 /177

5.宝宝的视知觉发育 /178

6.帮助宝宝认知世界 /179

7.促进宝宝智能发展 /180

四、本月宝宝的营养与饮食 /181

1.给宝宝断母乳进行时 /181

2.断母乳后如何保证宝宝的营养 /182

3.健康饮食结构的建立 /182

4.健康饮食习惯的培养 /183

五、本月宝宝护理常见问题 /184

1.如何预防意外 /184

2.如何训练这个月宝宝的尿便 /186

3.带宝宝出游要准备哪些食物 /188

4.如何为出游的宝宝准备衣物 /188

5.1岁之后的宝宝四季护理要点 /189

第4章 1岁2个月的宝宝(13~14个月) /191

一、本月宝宝特点 /192

1.外貌 /192

2.更灵活的小手 /192

3.腿上“功夫”渐长进 /192

4.词汇量增加极快 /192

5.敏锐得像个精灵 /192

6.喜欢享受美食 /193

7.大病不犯,小病不断 /193

二、本月宝宝体格与体能发育 /193

1.体重、身高悄悄变化 /193

2.头围、前囟不再让父母担心 /193

3.放宝宝去经历 /194

4.帮助宝宝勇敢向前走 /194

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /194

1.语言交流的正确方式 /194

2.宝宝会用自己的名字 /195

3.安全环境下的探索精神 /196

四、本月宝宝的营养与饮食 /196

1.均衡营养很重要 /196

2.喂养难题 /197

五、本月宝宝护理常见问题 /198

1.宝宝睡眠的变化 /198

2.宝宝容易发热的阶段 /199

3.面对耍脾气的宝宝 /199

第5章 1岁3个月的宝宝(14~15个月) /203

一、本月宝宝特点 /204

1.运动能力 /204

2.语言能力 /205

二、本月宝宝体格与体能发育 /206

1. 体重 /206

2. 身高 /206

3. 头围 /206

4. 肢体运动能力 /206

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /207

1. 语言发育 /207

2. 感官培养 /208

四、本月宝宝营养与饮食 /208

1. 显示出饮食偏好 /208

2. 不能坐下来吃饭怎么办 /209

3. 突然喜欢喝奶 /209

五、本月宝宝护理常见问题 /209

1. 正确计算宝宝的睡眠时间 /209

2. 注意宝宝的腿部健康 /210

3. 喜欢用手插小孔 /210

第16章 1岁4个月的宝宝(15~16个月) /211

一、本月宝宝特点 /212

1. 喜欢拉拉链、扣纽扣 /212

2. 对小朋友开始表示亲近 /212

3. “我”的意识变得强烈起来 /212

4. 能记住东西的具体位置 /212

5. 把东西放到指定的地方 /212

6. 真正知道自己叫什么 /213

二、本月宝宝体格与体能发育 /213

1. 体格发育 /213

2. 体能发展 /213

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /215

1. 语言能力 /215

2. 视觉能力 /216

3. 认知能力 /216

4. 情感能力 /216

四、本月宝宝营养与饮食 /218

1. 幼儿营养5大原则 /218

2. 幼儿营养摄入量 /219

3. 幼儿食谱设计 /219

五、本月宝宝护理常见问题 /220

1. 宝宝怎么看待自己的排泄物 /220

2. 宝宝过早独睡可能会自闭 /220

第17章 1岁5个月的宝宝(16~17个月) /221

一、本月宝宝特点 /222

1. 宝宝成长关键期 /222

2. 要相信宝宝成长得很好 /223

二、本月宝宝体格与体能发育 /223

1. 体重 /223

2. 身高 /224

3. 头围和前囟 /224

4. 运动能力 /224

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /225

1. 说的能力 /225

2. 看的能力 /226

3. 听的能力 /226

4. 认知能力 /227

四、本月宝宝营养与饮食 /227

1. 饭菜和奶的比例 /227

2. 宝宝吃饭难的因素 /228

五、本月宝宝护理常见问题 /229

1. 如何面对宝宝不合群 /229

2. 自我与分享 /229

3. 与宝宝沟通很重要 /229

4. 尊重,但不溺爱不放纵 /230

第18章 1岁6个月的宝宝(17~18个月) /231

一、本月宝宝特点 /232

1. 语言表达能力的里程碑 /232

2. 体能飞速发育 /232

3. 执拗期悄然开始 /232

二、本月宝宝体格与体能发育 /233

1. 多数宝宝前囟闭合 /233

2. 萌出10颗乳牙 /233

3. 让父母防不胜防的宝宝 /233

4. 独立行走,挑战平衡 /234

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /234

1. 开始跟别人打招呼 /234

2. 词汇量开始猛增 /234

3. 灵活使用双字句,开始使用三字句 /235

4. 大量借助词语 /235

- 5.说出身体名称 /235
- 6.喜欢自言自语 /235
- 7.对时间概念的理解 /236
- 8.分辨物体 /236
- 9.模仿能力超强 /236
- 10.不认输 /236
- 11.学会说“不” /237
- 12.攻击小朋友 /237
- 13.注意力和记忆力 /237
- 14.喜欢“藏猫猫” /237
- 15.喜欢和父母追着玩 /238

四、本月宝宝营养与饮食 /238

- 1.宝宝吃甜食要有限度 /238
- 2.多给宝宝喝白开水 /238

五、本月宝宝护理常见问题 /239

- 1.宝宝常常肚子痛 /239
- 2.如何应对宝宝不明原因的夜哭 /239

第19章 1岁7个月的宝宝(18~19个月) /240

一、本月宝宝特点 /241

二、本月宝宝体格与体能发育 /241

- 1.卤门 /241
- 2.让大物体移位 /242
- 3.宝宝都是“国脚” /242
- 4.宝宝都爱手球运动 /242
- 5.有办法够到高处的东西 /242

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /242

- 1.部分理解人称代词 /242
- 2.喜欢辩论 /243
- 3.看图讲故事 /243
- 4.注意力与“小电视迷” /243
- 5.独自玩耍的时间延长 /243
- 6.主动寻找喜欢的玩具 /243
- 7.不断尝试新的方法 /244
- 8.不必纠正发音和语法错误 /244
- 9.夸奖的魅力 /244

四、本月宝宝营养与饮食 /244

- 1.吃零食的原则 /244
- 2.让宝宝使用筷子 /245

五、本月宝宝护理常见问题 /245

- 1.开始喜欢使用卫生间 /245
- 2.当宝宝半夜醒来让父母陪着玩时 /245

第20章 1岁8个月的宝宝(19~20个月) /246

一、本月宝宝特点 /247

- 1.自觉发出尿便讯号 /247
- 2.占有欲增强 /247
- 3.知道要漂亮的物品 /247
- 4.独立进食就餐 /247

二、本月宝宝体格与体能发育 /248

- 1.体重、身高、头围的细微变化 /248
- 2.身体协调能力增强 /248
- 3.宝宝爬楼梯 /248
- 4.灵活的手 /249
- 5.“整合+创新”的能力 /249

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /249

- 1.语言的学习和丰富 /249
- 2.宝宝讲故事 /250
- 3.唱歌像说话，说话也像唱歌 /250
- 4.经验教训指导宝宝的行为 /250
- 5.协调注意力的能力 /250
- 6.不稳定的情绪 /251
- 7.位置与时间的确定 /251
- 8.记忆和联想 /251
- 9.不要扼杀宝宝的个性 /252
- 10.让宝宝学会分享快乐 /252

四、本月宝宝营养与饮食 /252

- 1.注意烹饪方法 /252
- 2.预防宝宝患上感染性腹泻 /253

五、本月宝宝护理常见问题 /253

- 1.控制尿便是生理成熟的表现 /253
- 2.让宝宝独立睡觉 /254

第21章 1岁9个月的宝宝(20~21个月) /256

一、本月宝宝特点 /257

- 1.体能发展特点 /257
- 2.智能发展特点 /257

二、本月宝宝体格与体能发育 /258

1. 体格发育状况 /258

2. 足的运动能力 /259

3. 手的运动能力 /259

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /260

1. 语言能力 /260

2. 视觉能力 /261

3. 听觉能力 /261

四、本月宝宝护理常见问题 /262

1. 宝宝睡眠习惯形成 /262

2. 控制尿便的完整含义 /262

第22章 1岁10个月的宝宝(21~22个月) /263

一、本月宝宝特点 /264

1. 品格和能力的培养 /264

2. 运动能力 /264

二、本月宝宝体格与体能发育 /265

1. 体格评价指标 /265

2. 乳牙出全 /266

3. 牙列间隙 /266

三、本月宝宝智能发育与潜能开发 /267

1. 理解与联想 /267

2. 接受标准语言 /267

3. 声情并茂地使用语言 /267

4. 词汇量 /268

5. 每天给宝宝读书 /268

6. 辨别说话声 /268

7. 识别动植物 /269

8. 占有欲减弱 /269

9. 又开始扔东西 /269

10. 独立解决问题的能力 /269

11. “过家家”的意义 /270

12. 要求具体化 /270

13. 警告开始起作用 /270

14. 欣赏宝宝的“破坏” /270

四、本月宝宝护理常见问题 /271

1. 不可长时间蹲便盆 /271

2. 不要让宝宝憋着尿便 /271

3. 如何为宝宝挑选身心健康的保姆 /272

4. 忌频繁更换保姆 /272

5. 能够控制睡意 /273

第23章 1岁11个月的宝宝(22~23个月) /274

一、本月宝宝特点 /275

1. 独立完成事情的能力增强 /275

2. 与宝宝的交流不容忽视 /275

3. 用玩具来学数字和数学 /275

二、本月宝宝智能发育与潜能开发 /276

1. 直呼父母大名 /276

2. 让宝宝多背诵儿歌 /276

3. 认识性别 /276

4. 宝宝的玩具 /277

5. 熟练开门关门, 甚至会锁门 /277

6. 害怕亲人离开, 更离不开妈妈 /277

三、本月宝宝护理常见问题 /277

1. 失衡性营养不良 /277

2. 宝宝开始独睡 /278

PART 3 2岁幼儿篇

第24章 2岁的宝宝(23~24个月) /280

一、宝宝特点 /281

1. 宝宝的语言发展 /281

2. 宝宝的独立性和自律的能力 /281

3. 锻炼宝宝解决问题的能力 /281

4. 宝宝不断展示自己的能力的 /281

5. 合作精神 /282

二、宝宝智能发育与潜能开发 /282

1. 宝宝出现口吃 /282

2. 理解宝宝间的个体差异 /282

三、宝宝护理常见问题 /283

1. 宝宝开始刷牙 /283

2. 少让宝宝喝甜饮 /283

3. 是否有标准的睡眠时间表 /283

第25章 2岁1个月~3个月的宝宝(25~27个月)/284

一、宝宝特点/285

- 1.宝宝的独立性与依赖性并存/285
- 2.掌握近千个词汇/285
- 3.不断增强的运动技能/285

二、宝宝智能发育与潜能开发/286

- 1.宝宝语言能力的培养/286
- 2.宝宝对声音的辨别能力/287
- 3.大脑进入第二个快速发育阶段/287
- 4.宝宝的辨识能力/288
- 5.宝宝的学习能力/288

三、宝宝护理常见问题/289

- 1.宝宝马拉松式吃饭/289
- 2.让宝宝睡午觉的方法/289

2.宝宝的思维和解决问题的能力/298

3.稳定的环境对宝宝很重要/298

4.宝宝的自信心和判断力/298

三、宝宝护理常见问题/298

- 1.要注意培养宝宝口腔卫生的良好习惯/298
- 2.宝宝的咀嚼、吞咽能力/299
- 3.改善宝宝的厌食状况/299
- 4.宝宝做噩梦/300

第28章 2岁10个月~3岁的宝宝(34~36个月)/301

一、宝宝特点/302

- 1.开始为创造力打基础/302
- 2.关注乳磨牙/302
- 3.开始尝试复合句/302
- 4.基本掌握了母语的口语/302

二、宝宝智能发育与潜能开发/303

- 1.父母最聪明的做法/303
- 2.从小培养讲卫生的好习惯/303
- 3.与宝宝一块制作家庭图书/304
- 4.让宝宝合理看电视/304
- 5.宝宝喜欢芳香的味道/304

三、宝宝护理常见问题/305

- 1.如何喝果汁最科学/305
- 2.为宝宝选择计划外免疫的大原则/305
- 3.风疹疫苗/305
- 4.腮腺炎疫苗/306
- 5.轮状病毒疫苗/306
- 6.流感疫苗/306

第26章 2岁4个月~6个月的宝宝(28~30个月)/290

一、宝宝特点/291

- 1.宝宝的肢体能力/291
- 2.宝宝牙齿发育状况/291

二、宝宝智能发育与潜能开发/292

- 1.语言能力继续发展/292
- 2.培养宝宝的注意力/292

三、宝宝护理常见问题/292

- 1.宝宝微量元素的缺乏和补充/292
- 2.宝宝要注意防晒/293
- 3.宝宝防痄子/294

第27章 2岁7个月~9个月的宝宝(31~33个月)/295

一、宝宝特点/296

- 1.宝宝腿脚的运动能力/296
- 2.宝宝手的运动能力/296
- 3.宝宝其他的能力/297

二、宝宝智能发育与潜能开发/297

- 1.语言的第四个发展阶段/297

附录篇/308

附录一 1~3岁正常儿童身高(长)标准值(厘米)/308

附录二 1~3岁正常儿童体重标准值(千克)/310

附录三 1~3岁正常儿童头围标准值(厘米)/312

附录四 宝宝预防接种程序表/314

PART 1

婴儿篇



第1章

新生儿（出生~28天）



宝宝的喂养要点

母乳喂养：在出生后的1~2周内，新生儿一天吃奶的次数可达十几次；3~4周，吃奶的次数为7~8次。

人工喂养：人工喂养的宝宝可适当喂食配方奶或婴儿奶粉。

混合喂养：混合喂养要充分利用有限的母乳，当母乳不足时再给宝宝喂食奶粉，要注意，不要在一次喂养中采取混合喂养。

爸爸该做的事

经常抱宝宝，学会抱宝宝并养成一种抱宝宝的习惯，宝宝在父母怀中更有安全感。在出生后6个月至1岁之间，大多数宝宝更喜欢让妈妈抱，也许这是由于妈妈比爸爸更会抱宝宝。但是爸爸有劲儿，宝宝由爸爸来抱，担负哺育宝宝重任的妈妈就可以放松放松。请注意，在宝宝出生后前3个月内，每次抱宝宝的时间不应超过15分钟，否则宝宝容易感到疲劳。

一、新生儿的特点

1.新生儿的定义

从娩出到出生后28天的宝宝,称为新生儿;出生至28天这段时间,称新生儿期。

2.新生儿的分类

新生儿根据分娩时的孕龄、体重值、体重与孕龄的关系、出生后的时间和出生后的健康状况,将新生儿分类:

★根据分娩时的孕龄分类

可把新生儿分为三类:胎龄满28周、不满37周的早产儿,胎龄满37周、不满42周的足月儿和胎龄满42周以上的过期产儿。

★根据体重值分类

可把新生儿分为三类:体重小于2500克的低体重儿,体重在2500克至4000克之间的正常体重儿和体重大于等于4000克的巨大儿。

★根据体重与孕龄的关系分类

可把新生儿分为三类:体重小于相应胎龄的小于胎龄儿,胎龄与体重相符的适于胎龄儿和体重大于相应胎龄的大于胎龄儿。

★根据出生后的时间分类

可把新生儿分为两类:出生一周以内的早期新生儿和出生第2周到第4周末的晚期新生儿。

★根据出生后的健康状况分类

可把新生儿分为两类:无任何危象的健康新生儿和出现危象或可能发生危重情况的高危新生儿。

