

一本适合中国家庭、实用、专业的育儿经



0~6岁 全程育儿圣经

宝宝护理、喂养、益智的贴心指导
超实用育儿经
消除养育疑虑，解决育儿问题

随书附赠
亲亲宝贝
抚触操
全彩挂图

程玉秋 | 主编

高级育婴师、高级公共营养师
人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



0~6岁 全程育儿圣经

程玉秋 | 主编

高级育婴师、高级公共营养师
人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

0～6岁全程育儿圣经/程玉秋主编. —北京：电子工业出版社，2014.3

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-21378-6

I. ①0… II. ①程… 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（2013）第209122号

责任编辑：周 林

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/20 印张：10 字数：240千字 彩插：1

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



0~6岁 全程育儿圣经

程玉秋 | 主编

高级育婴师、高级公共营养师
人力资源和社会保障部高级育婴师职业技能考评员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

0~6岁全程育儿圣经/程玉秋主编. —北京: 电子工业出版社, 2014.3

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-21378-6

I. ①0… II. ①程… 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 (2013) 第 209122 号

责任编辑: 周 林

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/20 印张: 10 字数: 240 千字 彩插: 1

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

Part 1

新生儿（0~28天）

喂养要点	18
珍惜初乳	18
促进乳汁分泌的方法	18
混合喂养的最佳方法	19
早产儿的喂养方法	19
低体重儿的喂养方法	19
护理要点	20
出黄疸是正常的	20
如何判断黄疸的程度	20
喂奶的正确姿势	20
脐带护理	21
给宝宝选择这样的纸尿裤	21
新生儿最好跟妈妈睡一个房间	21
0~28天宝宝启智训练	22
抚触，让宝宝沐浴母爱	22
抚触准备工作	22
抚触顺序	22

Part 2

1~2个月的宝宝

喂养要点	26
满月宝宝仍要坚持母乳喂养	26
母乳喂养的禁忌提示	26
宝宝拒绝吃奶怎么办	26
避免混合喂养儿的产生	27
如何巧妙增奶	27
人工喂养的标准	27
护理要点	28
注意宝宝的头形	28
到户外享受日光浴	28
关注宝宝的大小便	28
宝宝安睡小良方	29
纠正宝宝夜啼	29
呵护宝宝的小屁屁	29
让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练	30
运动能力训练	30
语言能力训练	30
听觉能力训练	31
视觉能力训练	31
情绪及社交能力训练	31

Part 3

2~3个月的宝宝

喂养要点

乳汁充足，则不必添加配方奶粉	34
勤给奶具消毒	34
夜晚喂哺的次数要减少	34
给宝宝喂配方奶的姿势	34
人工喂养如何掌握奶液温度	35
加热奶瓶中奶的方法	35
选购配方奶粉注意事项	35
给宝宝选的奶粉不要轻易更换	35

护理要点

出现睡眠问题要冷处理	36
宝宝喜欢抱着睡，是宝宝的错吗	36
养成规律的生活习惯	36
清理鼻牛儿	37
宝宝患湿疹怎么办	37

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	38
精细动作能力训练	38
语言能力训练	38
知觉能力训练	38
情绪与社交能力训练	39

Part 4

3~4个月的宝宝

喂养要点

仍能从母乳中获取所需营养	42
母乳不足可以添加配方奶粉	42
宝宝流涎怎样调理	42
上班族妈妈怎样喂奶	43
哺乳妈妈慎用药	43

护理要点

每天给宝宝做被动体操	44
洗澡时要注意安全	44
可以剪短或剃光宝宝的头发	44
按摩宝宝的小手吧	45
预防针都要打吗	45

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	46
精细动作能力训练	46
语言能力训练	46
知觉能力训练	47
情绪与社交能力训练	47

Part 5

4~5个月的宝宝

喂养要点

按需喂养宝宝	50
混合喂养添加辅食	50
给宝宝添个鸡蛋黄吧	50
喂辅食的最佳时间	51
过敏了怎么办	51

护理要点

进行肌肉放松运动	52
宝宝止嗝有妙招	52
小围嘴大用处	52
宝宝汗多很正常	53
如何保护宝宝的眼睛	53
注意预防湿疹和皮肤炎	53
坚持量体重，制作发育曲线图	53

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	54
精细动作能力训练	54
语言能力训练	54
知觉能力训练	55
情绪与社交能力训练	55

Part 6

5~6个月的宝宝

喂养要点

及时添加辅食，营养更充足	58
这个月的宝宝要注意补铁	58
注意更换辅食种类	58
添加辅食不要影响到母乳喂养	59
人工喂养的宝宝添加辅食比较容易	59
鼓励宝宝用牙床咀嚼	59

护理要点

宝宝长牙喽	60
最好不要干涉宝宝独自玩耍	60
免疫力变弱时，要特别注意预防疾病	60
外出注意安全	61
宝宝适合光脚还是穿鞋子	61

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	62
精细动作能力训练	62
语言能力训练	62
知觉能力训练	63
情绪与社交能力训练	63

专题 1~6个月宝宝的成长印记

64

Part 7

6~7个月的宝宝

喂养要点

不要浪费母乳	68
配方奶仍然重要	68
开始吃半固体食物，为断奶做准备	68
添加辅食要把握好品种和数量	68
宝宝的食物最好用刀切碎	69
辅食的摄入量因人而异	69
制作辅食的注意事项	69

护理要点

做好宝宝安全防护	70
现在学走路还过早	70
给宝宝挑选一副儿童安全座椅吧	71
爸爸也要经常与宝宝相处	71

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	72
精细动作能力训练	72
语言能力训练	72
知觉能力训练	73
情绪与社交能力训练	73

Part 8

7~8个月的宝宝

喂养要点

每天至少喂3次母乳	76
添加辅食不等于断奶	76
必须要添加辅食了	76
让宝宝吃肉来补充铁质	76
合理安排好配方奶和辅食	76
饮食需预防肥胖	77
开始每天喂一次零食了	77

护理要点

布置家庭运动场	78
警惕可能带来危险的小物件	78
爬行训练三步骤	78
给宝宝着装要考虑的问题	79

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	80
精细动作能力训练	80
语言能力训练	80
知觉能力训练	81
情绪与社交能力训练	81

Part 9

8~9个月的宝宝

喂养要点

辅食一天3次，每次120克	84
辅食的种类可以多种多样	84
宝宝跟大人一起吃饭的注意事项	84
要减少宝宝对乳头的依恋	85
不要给宝宝吃含有添加剂的辅食	85
提高宝宝食欲的方法	85

护理要点

扶站训练	86
乳牙如何清洁	86
刷牙习惯从现在开始培养	86
洗洗小脚保健康	87
当心宝宝误食异物	87
宝宝误食了异物怎么办	87

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	88
精细动作能力训练	88
语言能力训练	88
知觉能力训练	89
情绪与社交能力训练	89
逻辑思维能力训练	89

Part 10

9~10个月的宝宝

喂养要点

辅食很重要	92
宝宝腹泻的饮食护理	93
如何刺激宝宝食欲	93
适合吃香蕉硬度的食物	93
尝试喂食黏稠度高的粥	93
可以喂食软和的饭菜，但不要加调料	93
宝宝要避免接触的食物	93

护理要点

怎样看待宝宝咬人	94
通过各种玩具开发宝宝的智力	94
警惕这些心理活动	95
让宝宝多亲近水	95

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	96
精细动作能力训练	96
语言能力训练	96
知觉能力训练	97
情绪与社交能力训练	97

Part 11

10~11个月的宝宝

喂养要点	100
宝宝热量需求变化不大	100
断母乳时机的选择	100
断奶进行时	100
一日三餐要有不同的食物	100
宝宝的饮食呈现个性化	100
宝宝上火了这样调养	101
多给宝宝吃对眼睛有益的食物	101
护理要点	102
帮助宝宝学步的10条建议	102
宝宝出水痘怎么办	102
对宝宝要温柔	103
纠正宝宝吸吮手指的行为	103
宝宝说话较晚怎么办	103
让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练	104
大动作能力训练	104
精细动作能力训练	104
语言能力训练	104
视觉能力训练	105
知觉能力训练	105
情绪与社交能力训练	105

Part 12

11~12个月的宝宝

喂养要点	108
宝宝第12个月的营养需求	108
食物尽量做得细软	108
避开容易引起宝宝过敏的食物	108
挑食的宝宝注意补充均衡的营养	108
给宝宝喂食豆浆有哪些禁忌	108
该给宝宝断奶了	109
断奶并不意味着不喝奶	109
多吃能促进宝宝大脑发育的食物	109
护理要点	110
鼓励宝宝迈出第一步	110
给宝宝穿便于走路和活动的衣服	111
别忘了给宝宝穿袜子	111
纠正含着奶嘴睡觉的习惯	111
给宝宝看简单而有益的画册	111
让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练	112
大动作能力训练	112
精细动作能力训练	112
语言能力训练	112
知觉能力训练	113
情绪与社交能力训练	113
专题 6~12个月宝宝的成长印记	114

Part 13

1岁1个月~1岁3个月的宝宝

喂养要点

减少母乳的喂养量	118
挑选味淡而不甜的食物	118
无须严格遵守标准饭量	118
均衡摄取五大营养素	118
一天喂两次零食	119
宝宝零食吃什么，吃多少	119
块状食物要切碎后再喂	119
直接喂大人的饭菜还过早	119
断奶时宝宝夜啼，怎么办	119

护理要点

如何预防和应对宝宝鼻出血	120
父母的关心和赞扬是关键	120
正确表扬宝宝的要点	121
容易出现的断奶综合征	121

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	122
精细动作能力训练	122
语言能力训练	122
数学能力训练	123
知觉能力训练	123
情绪与社交能力训练	123

Part 14

1岁4个月~1岁6个月的宝宝

喂养要点

主食一次吃120~180克为宜	126
宝宝较瘦也不要经常喂	126
摄食量减少不必太过担心	126
吃饭速度过慢怎么办	126
宝宝一次吃的量很少怎么办	126
宝宝不愿吃米饭，怎么办	127
非要坐在妈妈腿上吃饭，怎么办	127
宝宝只想吃零食，怎么办	127
开始做独立吃饭的练习吧	127

护理要点

防止烧伤、烫伤宝宝	128
防止宝宝误食药物	128
宝宝误食了干燥剂，怎么办	128
别让宝宝接触小动物	128
开始大小便的训练	129
帮助宝宝学会如厕的方法	129

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练

大动作能力训练	130
精细动作能力训练	130
数学能力训练	131
知觉能力训练	131

Part 15

1岁7个月~1岁9个月的宝宝

喂养要点 134

可以跟大人吃相似的食物了 134

怎么安排宝宝的早餐 134

宝宝不爱吃肉怎么办 134

宝宝厌食怎么办 135

护理要点 136

警惕宝宝患上佝偻病 136

家庭巧护理 136

宝宝做噩梦了怎么办 136

宝宝爱打人怎么处理 137

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练 138

大动作能力训练 138

精细动作能力训练 138

语言能力训练 139

情绪与社交能力训练 139

Part 16

1岁10个月~2岁的宝宝

喂养要点 142

怎样纠正宝宝偏食 142

好动宝宝的饮食调理 142

给宝宝喜欢吃的加餐 143

宝宝“伤食”怎么办 143

护理要点 144

宝宝防晒高招 144

防止宝宝视力发生异常 145

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练 146

大动作能力训练 146

语言能力训练 146

数学能力训练 147

知觉能力训练 147

专题 1~2岁宝宝的成长印记 148

Part 17

2岁1个月~2岁6个月的宝宝

喂养要点 152

根据季节特点为宝宝选择食物 152

如何给宝宝选择饮料 152

给宝宝添加补品要适当 153

当心染色食品对宝宝的危害 153

纠正宝宝不爱吃蔬菜 153

护理要点 154

服驱虫药时应注意饮食调理 154

保护好宝宝的牙齿 155

让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练	156
大动作能力训练	156
精细动作能力训练	156
语言能力训练	156
数学能力训练	157
知觉能力训练	157
情绪与社交能力训练	157

Part 18

2岁7个月~3岁的宝宝

喂养要点	160
健脾和胃的饮食方	160
辅食的保存期限	160
宝宝上火如何调理	161
宝宝饮食过于精细反而不好	161
警惕那些含糖量高的食物	161
食用天然带有甜味的蔬果	161
护理要点	162
宝宝说脏话怎么办	162
适当规劝和惩罚	163
呵护好宝宝的嗓音	163
让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练	164
大动作能力训练	164
精细动作能力训练	164

语言能力训练	164
数学能力训练	165
专题 2~3岁宝宝的成长印记	166

Part 19

3~4岁的宝宝

喂养要点	170
注重保持健康体重	170
食物要具有多样性	170
烹调要清淡、少油、少盐	170
零食的安排要科学健康	170
忌在吃饭时训斥宝宝	171
从小养成吃好早餐的好习惯	171
3~4岁宝宝饮食安排表	171
护理要点	172
培养宝宝的自理能力	172
这样应对蛲虫和蛔虫	172
训练宝宝正确坐姿	173
训练宝宝正确走姿	173
训练宝宝正确站姿	173
让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练	174
大动作能力训练	174
精细动作能力训练	174
语言能力训练	174

数学能力训练	174
知觉能力训练	175
情绪与社交能力训练	175
专题 3~4岁宝宝的成长印记	176

Part 20

4~5岁的宝宝

喂养要点	180
与家人同餐	180
不要专为宝宝开小灶	180
晚饭后最好喝点儿酸奶或吃些水果	180
4~5岁一周食谱推荐	181
护理要点	182
如何应对宝宝赖床	182
宝宝怕黑怎么办	182
谨防宝宝餐具中的铅毒	182
做好宝宝视力保护措施	183
让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练	184
大动作能力训练	184
精细动作能力训练	184
语言能力训练	184
知觉能力训练	185
情绪与社交能力训练	185
专题 4~5岁宝宝的成长印记	186

Part 21

5~6岁的宝宝

喂养要点	190
开始减少脂肪摄入量	190
注意补充钙及其他矿物质、维生素	190
每天吃的水果不应超过3种	190
注意摄取膳食纤维	190
卵磷脂让宝宝更聪明	190
腮腺炎宝宝饮食调理	191
预防宝宝便秘的饮食注意	191
护理要点	192
给宝宝一双合适的鞋子	192
什么情况下需要看医生	193
注意宝宝的体温	193
怎么使用抗生素	193
让宝宝更聪明的早期教育与认知能力训练	194
大动作能力训练	194
精细动作能力训练	194
语言能力训练	194
知觉能力训练	195
情绪与社交能力训练	195
专题 5~6岁宝宝的成长印记	196
附录A 0~6岁免疫规划疫苗免疫程序表	198
附录B 婴幼儿常备小药箱	199



致新妈妈的一封信

亲爱的各位新妈妈：

恭喜您！在历经 10 个月的漫漫孕程后，终于迎来了小宝宝的诞生。但这恰是新生活的开始，为了让您能顺利度过自然分娩后的这一特殊阶段，我们向您介绍以下应该注意的事项：

一、饮食

1. 可进食高蛋白半流食，多饮水，待乳腺管通畅后，可多喝些汤类（如鱼汤、鸡汤、骨头汤等）。

2. 应摄入一定量的粗纤维食物，不宜进食辛辣食物，还应避免饮浓茶或咖啡。

二、出血

1. 产后医生会为您按压宫底，这样能了解子宫收缩和阴道出血情况。这对于预防和观察出血很有必要，但按压会带来疼痛，希望您能理解并配合医生。

2. 正常恶露有血腥味，但无臭味，可持续 4～6 周，总量为 500 毫升左右。血性恶露在持续 3 天后将逐渐转为浆液性恶露，约 2 周后变为白色恶露，持续 2～3 周后才干净。

3. 如果恶露增多并伴有臭味，要及时就医处理。

三、排尿

1. 产后 6 小时内要排尿，如果膀胱过度充盈，将会导致尿潴留，也会影响子宫收缩，导致产后出血。第一次排尿最好有人陪伴，以防跌倒。

2. 如自行排尿困难，要及时就医处理。

四、伤口

1. 产后，护士会遵医嘱为您擦洗会阴。

2. 每次排便后，要注意用柔软的纸巾，避开伤口，从会阴向肛门方向擦拭。

3. 采取健侧侧卧位，勤换卫生巾，保持会阴清洁干燥，防止逆行感染。

五、排便

保持大便通畅，排便时避免过度用力，若以往有便秘史，可告知医生处理。

六、活动

1. 在身体状况允许的情况下，尽早下床活动，利于宫腔内恶露的引流、子宫收缩及防止静脉血栓的发生。

2. 避免久蹲、便秘、负重劳动，以防子宫脱垂。

3. 活动量要根据身体情况由弱到强，循序渐进，逐渐增加。

七、情绪

产后情绪不稳定，会有易哭、易被激怒、忧虑、不安、喜怒无常等表现，这与雌孕激素水平急剧下降、产后疲劳有关，应做好情绪调节或向周围亲友倾诉。

八、褥汗

这是由于产后皮肤排泄功能旺盛引起的，是正常的生理现象，不要过度保暖，保持皮肤清洁干燥。每日要通风 2～3 次，保持室内空气清新，室温最好在 22～25℃，湿度在 55%～65% 为最佳。

九、喂养

1. 母乳含有婴儿出生后 6 个月以内所需的全部营养物质，所以，至少要坚持 4～6 个月的母乳喂养。

2. 母乳喂养能促进乳汁分泌及子宫收缩，防止产后出血。每日母乳喂养应不少于 6 次，每次吸吮应不少于 30 分钟。

3. 防止乳头皲裂。

• 哺乳的最初几天容易发生乳头皲裂，这与哺乳姿势不正确有关。要及时纠正哺乳姿势，使宝宝含住大部分乳晕。

• 乳汁具有抑菌和修复作用，哺乳后可挤少量乳汁涂在乳头乳晕上，短暂暴露晾干。

4. 预防乳腺炎。

• 产后应尽早哺乳，按需哺乳可及时排空乳房。

• 新生儿正确含接、充分、频繁且有效地吸吮乳晕可缓解乳房胀痛。

• 乳腺管不通且乳房胀痛有硬结，可通过挤奶缓解乳胀，或者用按摩乳腺管的方法来解决。

十、避孕

产后第 42 天复查正常后，可以过性生活。由于哺乳期月经来潮前可能已经恢复排卵，所以应采取避孕措施。

十二、复查

产后第 42 天要去医院复查自身身体的恢复情况，以及宝宝的发育情况等。