



搜狐母婴
baobao.sohu.com

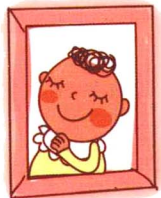
0~3岁育儿 全程必读

徐文^{编著}



- 提供最全面的**新生儿护理方案**
- 科学解答宝宝成长中的疑问
- 妥善解决**护理宝宝过程中的难题**

0~3岁宝宝的爸爸妈妈必读的育儿宝典



中国人口出版社



0~3岁育儿 全程必读

徐文 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁育儿全程必读/徐文编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5101-1103-7

I. ①0… II. ①徐… 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(2012)第045791号

0~3岁育儿全程必读

徐文 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 710毫米×960毫米 1/16

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2012年7月第1版

印 次 2012年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-1103-7

定 价 24.80元

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

电 话 (010)83534662

传 真 (010)83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

0~3岁是宝宝成长的黄金时期。这一时期是宝宝身体和智力发育最快的时期，也是可塑性最强的时期。在这个黄金时期，让宝宝身体健康、心智健全、个性良好，从而为宝宝的一生打下坚实的基础，是所有爸爸妈妈的愿望，更是爸爸妈妈义不容辞的责任。

从成为新手爸爸妈妈的第一天起，到宝宝蹒跚学步，再到他成为一个聪明伶俐的“小大人”，这一时期发生在宝宝身上的点点滴滴，一定会成为你人生中最难以忘怀的一段特殊的经历。第一次抱起宝宝，第一次给宝宝喂奶，拉着宝宝的小手带领他迈出人生第一步，陪着宝宝第一次完成一个简单的手工艺品制作……一切的一切都将成为你引以为傲的回忆。

然而，现在的你了解你的宝宝吗？了解发生在他身上的所有变化及问题吗？你真的会养育自己的宝宝了吗？你知道你的宝宝为什么哭个不停吗？你知道你的宝宝为什么总爱啃自己的小手小脚吗？你是不是在为如何给你的宝宝换尿布而发愁呢？你是不是在为你的宝宝挑食不爱吃饭而忧虑呢？你是不是在为你的宝宝任性而又暴躁的脾气而苦恼呢？你知道怎么教育宝宝如何跟小朋友相处吗……相信在如何养育你的宝宝方面，你一定有“十万个为什么”需要得到解答。

为了帮助爸爸妈妈解决育儿过程中遇到的难题，我们邀请了具有丰富经验的育儿专家精心撰写本书。根据宝宝不同年龄段的身体、智力发育特点和需求，为爸爸妈妈们讲解科学育儿的方法。

本书丰富翔实地介绍了新生儿的特点和宝宝从出生到3岁的

生长发育情况，以及如何照顾和喂养你的宝宝。对于爸爸妈妈在育儿方面经常会遇到的一些问题，我们都做了细致而科学的解答。

本书的第一章，介绍了家庭由于新生儿的到来而发生的变化和应对方法，以及新生儿的样子，新生儿出生后的情况，新生儿需要做的医学检查，新生儿的五感、智力和交流能力等，让你深入了解这个家庭里的新成员。

第二章，详细讲解了如何照顾你的宝宝，如怎样给宝宝换尿布、怎样给宝宝洗澡，怎样安抚宝宝，怎样训练宝宝自己大小便等。让你逐渐从一个育儿生手，变成一个育儿达人。

第三章，深刻分析了母乳喂养和人工喂养的差别，并细致讲解了如何进行母乳喂养和人工喂养。对于辅食添加及1~3岁宝宝的喂养当中可能遇到的问题，我们都一一进行了解答。

第四章，按照发育阶段介绍了宝宝从出生到3岁在身体、智力以及心理等方面发生的变化。让你能够根据宝宝的发育阶段和发育状况，科学引导宝宝健康成长。

本书就如同育儿专家在手把手教你科学育儿的方法，相信你一定会从书中获益匪浅。让我们共同努力，为了宝宝美好的未来撑起一片爱的蓝天！

目录

contents



第一章

迎接新生儿

- | | | | |
|-----|----------|-----|--------------|
| 004 | 家庭的新变化 | 009 | 宝宝出生后的状况 |
| 004 | 为人父母 | 009 | 胎记 |
| 005 | 你做妈妈啦 | 010 | 唇部水疱 |
| 005 | 爸爸和家人 | 011 | 眼泪和泪腺阻塞 |
| 005 | 家里的其他孩子 | 011 | 锁骨骨折 |
| 006 | 宝宝的新变化 | 011 | 髋部发育不良 |
| 007 | 新生儿是什么样子 | 011 | 头颅血肿 |
| 007 | 头部、头发和脖子 | 012 | 粟粒疹 |
| 007 | 脸 | 012 | 新生儿黄疸 |
| 008 | 皮肤 | 013 | 新生儿皮疹 |
| 008 | 身体 | 013 | 足部畸形 |
| 008 | 胳膊 | 013 | 舌系带过短 |
| 008 | 腿 | 013 | 腕关节损伤 |
| | | 014 | 新生儿要做哪些护理和检查 |
| | | 014 | 眼部护理 |
| | | 014 | 注射维生素K |
| | | 014 | 注射乙肝疫苗 |
| | | 015 | 阿氏评分 |
| | | 016 | 新生儿体检 |

- 016 血液筛查
- 017 新生儿听力筛查
- 018 新生儿的感覺和能力
- 018 触觉
- 018 视觉
- 019 听觉
- 019 嗅觉和味觉
- 020 智力
- 020 交流能力
- 021 新生儿的条件反射

第二章

照顾宝宝

- 028 抱持宝宝
- 028 如何包宝宝
- 029 抱起宝宝和放下宝宝
- 029 怎样抱宝宝
- 030 宝宝的大小便
- 030 小便
- 030 大便
- 032 尿布和纸尿裤
- 032 尿布
- 032 纸尿裤
- 033 选择尿布

- 034 换尿布的準備
- 035 换尿布的技巧
- 035 换尿布的步骤
- 036 洗尿布的学问
- 037 宝宝洗澡
- 037 用澡盆洗澡
- 038 澡盆洗澡的步骤
- 039 擦澡
- 040 擦澡的步骤
- 041 给宝宝进行日常护理
- 041 宝宝的皮肤
- 041 宝宝的肚脐
- 042 男宝宝的阴茎
- 043 为宝宝做按摩
- 043 给宝宝剪指甲
- 044 宝宝的睡眠
- 044 睡觉的相关物品
- 046 睡觉的环境
- 047 哄宝宝入睡
- 048 睡觉的姿势
- 048 夜里不睡觉的宝宝
- 049 安抚哭闹的宝宝
- 049 饥饿
- 049 胃胀气
- 050 想要吮吸
- 050 尿湿或者便便
- 050 温度不合适

- 051 觉得无聊
- 051 渴望拥抱
- 051 肠绞痛
- 052 与饮食无关的吮吸
- 052 吃手
- 052 安抚奶嘴
- 054 宝宝的衣物
- 054 衣服
- 057 宝宝穿着要厚薄适度
- 057 宝宝乖乖穿衣秘籍
- 058 宝宝的鞋袜
- 058 宝宝必备衣物清单
- 061 照顾1~2岁的宝宝
- 061 可以给宝宝穿满裆裤
- 061 为宝宝选择鞋
- 061 保护好宝宝的眼睛
- 062 训练宝宝自己大小便
- 062 训练宝宝自己洗手
- 063 照顾2~3岁的宝宝
- 063 不要给宝宝穿露脚趾的凉鞋
- 063 和宝宝分房睡
- 064 午觉要睡好
- 064 养成良好的睡眠习惯
- 064 刷牙方法及牙具的选择
- 065 定期检查宝宝的牙齿
- 066 注意宝宝的坐姿
- 066 训练宝宝的走姿

- 067 宝宝夜里流鼻血的原因及诊治
- 068 少带宝宝去公共场所
- 068 宝宝看电视的注意事项

第三章

喂养宝宝

- 072 母乳喂养和人工喂养
- 072 母乳喂养
- 074 人工喂养



- 075 母乳喂养常识
- 075 做好身体的准备
- 076 做好情绪和精神方面的准备
- 076 第一次哺乳
- 076 帮助宝宝正确吸吮
- 077 喂奶的姿势
- 078 初乳
- 079 下奶
- 079 排乳反射
- 080 乳汁的分泌量

080	按需哺乳
081	每次喂多久
081	临时停止喂奶
081	先喂哪侧更好
082	补充维生素
082	其他喂养方式
082	吸奶
083	乳房护理
084	胀奶
084	乳管阻塞和乳腺炎
085	酵母菌感染
085	打嗝
085	咬乳头
086	给早产儿、患儿和多胞胎喂母乳
086	哺乳妈妈需要鼓励
087	哺乳妈妈的保养
089	断奶
091	人工喂养常识
091	配方奶粉的种类
092	如何存放配方奶
092	人工喂养的工具
095	冲调奶粉
095	喂奶的奶量和时机
096	给宝宝喂奶
097	拍嗝和溢奶
098	戒掉奶瓶
100	添加辅食
100	什么时候开始添加
101	给宝宝添加辅食的原则

101	食物不耐受和过敏反应
102	常见致敏食物
102	其他需要避免吃的食物
102	不要给宝宝吃成人饮食
103	辅食添加计划
103	给宝宝吃多少
104	怎么用汤匙喂宝宝
105	轻松享受喂食好时光
105	说说果汁
105	选择合适的水果
106	补充维生素
106	罐装婴儿辅食
107	饮食安全
107	可以用手抓着吃的食物
108	在家自制辅食
111	1~2岁宝宝的营养方案
111	宝宝的饮食与智力发育有什么关系
112	怎样为宝宝进行合理的饮食搭配
112	如何让宝宝合理吃粗粮
113	怎样让宝宝养成良好的饮食习惯
114	满1岁还需要每天喝奶吗
115	宝宝只喝牛奶不吃饭怎么办
116	不要让垃圾食品影响正餐
116	宝宝吃饭慢的对策
117	宝宝站在椅子上吃饭的对策
117	宝宝的进餐时间有限制吗
118	宝宝多吃鱼会变聪明吗
118	能给宝宝吃芝麻酱吗

- | | | | |
|-----|----------------|-----|----------------|
| 119 | 怎样防止宝宝便秘 | 139 | 谨慎给宝宝吃冷饮 |
| 119 | 宝宝腹泻时如何调理饮食 | 140 | 不宜多给宝宝吃糖或甜食 |
| 120 | 哪些食物能促进宝宝的睡眠 | 141 | 宝宝为何不宜多吃肥肉 |
| 121 | 龋齿是怎样形成的 | 141 | 宝宝吃瓜果为何要有节制 |
| 122 | 怎样预防龋齿 | 141 | 宝宝为何忌多吃橘子 |
| 122 | 怎样护理宝宝的乳磨牙 | 142 | 为什么宝宝吃瓜果要洗净和削皮 |
| 123 | 宝宝不喜欢吃米饭怎么办 | 142 | 警惕影响宝宝智力发育的食物 |
| 123 | 宝宝经常吃汤泡饭好吗 | 143 | 细嚼慢咽能促进大脑发育 |
| 124 | 脂肪类食品对宝宝有什么好处 | 143 | 为什么宝宝忌滥用补药健脑 |
| 125 | 宝宝对奶瓶过于依赖怎么办 | 143 | 怎样调整饮食促进宝宝大脑发育 |
| 125 | 宝宝不愿意自己动手吃饭怎么办 | 144 | 哪些营养素有助于宝宝智力发育 |
| 126 | 2~3岁宝宝的营养方案 | 146 | 哪些动物肉类能健脑益智 |
| 126 | 宝宝四季饮食调节 | 146 | 哪些水果能健脑益智 |
| 128 | 鼓励宝宝自己进食 | 147 | 宝宝暴饮暴食有什么害处 |
| 129 | 给宝宝吃精细食物要适量 | 147 | 宝宝爱吃零食为何不好 |
| 130 | 可以给宝宝吃补品吗 | 148 | 为什么宝宝常吃油炸食品有害 |
| 130 | 宝宝不好好吃饭怎么办 | 148 | 为什么宝宝不宜食用人参 |
| 132 | 怎样给宝宝安排一日三餐 | 149 | 为什么宝宝不宜服用人参蜂王浆 |
| 132 | 为什么不能忽视宝宝的早餐 | 149 | 为什么宝宝不宜多吃鱼松 |
| 132 | 怎样给宝宝安排加餐 | 149 | 宝宝常吃芝麻有何好处 |
| 133 | 宝宝晚餐应该少吃吗 | 150 | 给宝宝喝水的注意事项 |
| 134 | 给宝宝喝豆浆要注意什么 | 150 | 宝宝不宜喝哪几种开水 |
| 134 | 宝宝常吃黑木耳有什么好处 | 151 | 为什么宝宝忌喝浓茶 |
| 134 | 宝宝常吃银耳有什么好处 | 151 | 宝宝为什么不宜吃果冻 |
| 135 | 如何注意宝宝的饮食卫生 | 152 | 如何为宝宝选购乳酸饮料 |
| 136 | 正确对待宝宝对食物的喜恶感 | 152 | 为什么给宝宝吃虾皮好处多 |
| 137 | 如何帮助宝宝使用筷子 | 153 | 怎样合理给宝宝吃巧克力 |
| 137 | 服驱虫药后如何调理宝宝的饮食 | 153 | 吃大豆对宝宝身体有什么好处 |
| 138 | 怎样使宝宝吃饭更香 | 154 | 为什么红枣是天然维生素丸 |
| | | 154 | 适当吃香菇有什么好处 |



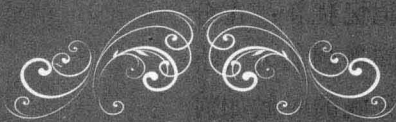
- 155 为什么宝宝吃饭前不宜喝碳酸饮料
- 155 宝宝为什么不能吃泡泡糖
- 155 超剂量服用维生素B₁有何危害
- 156 为什么不宜超量服用维生素D
- 156 为什么不宜滥用丙种球蛋白
- 156 为什么摄入氨基酸过多有害

第四章

关注宝宝的生长发育

- 160 出生到2个月的宝宝
 - 160 第1个月宝宝的表现
 - 161 第2个月宝宝的表现
- 162 3~5个月的宝宝
 - 162 第3个月宝宝的表现
 - 162 第4个月宝宝的表现
 - 163 第5个月宝宝的表现
- 164 6~9个月的宝宝
 - 164 第6个月宝宝的表现
 - 165 第7个月宝宝的表现
 - 165 第8个月宝宝的表现
 - 166 第9个月宝宝的表现
- 167 10~12个月的宝宝
 - 167 第10个月宝宝的表现
- 168 第11个月宝宝的表现
- 169 第12个月宝宝的表现
- 170 1岁~1岁半的宝宝
 - 170 1岁1~2个月宝宝的表现
 - 172 1岁3~4个月宝宝的表现
 - 174 1岁5~6个月宝宝的表现
- 178 1岁7个月~2岁的宝宝
 - 178 1岁7~9个月宝宝的表现
 - 182 1岁10个月~2岁宝宝的表现
- 186 2~3岁的宝宝
 - 186 2岁1~3个月宝宝的表现
 - 188 2岁4~6个月宝宝的表现
 - 193 2岁7~9个月宝宝的表现
 - 198 2岁10个月~3岁宝宝的表现
 - 201 如何正确教育宝宝
 - 205 关注宝宝上幼儿园问题
- 208 为宝宝选择玩具
 - 208 安全可靠
 - 209 结实耐玩
 - 209 玩法多样





第一章 迎接新生儿





专家的话



作为新手爸爸妈妈，一定对刚刚度过的那些日子记忆犹新：在分娩之前，为怀孕期间遇到的大大小小的问题焦虑，在分娩的时候如何分配体力、怎样才能顺利娩出宝宝感到忧心忡忡；同时还特别渴望能早点把健康的小家伙抱在怀里，赶紧结束这难熬的孕期。



其实，就算经历了顺利的分娩，当妈妈真的把小宝贝抱在手中，那些孕期的痛苦以及分娩的艰辛体验也不会马上淡忘。妈妈完全可以在任何乐于聆听你的朋友面前详细地描述分娩经历，这样对缓解那些由分娩带来的负面的心理暗示和压力很有帮助。而且怀里这个刚刚平安诞生的小家伙，很快就会提醒你：他的到来并不仅仅意味着难熬的孕期结束，更多的是，一辈子为人父母的日子这就开始啦！

养育宝宝的第一年，充满了无数个神奇的第一次：宝宝绽放的第一次微笑，宝宝长出的第一颗牙齿，宝宝咿呀说出的第一个字、第一句话，宝宝勇敢迈出的第一步……他会在你无微不至的呵护和深情的注视中经历那许许多多的第一次。从现在开始，细心的你就会看到宝宝出生后的每一天都有着令人惊喜的变化和成长。作为新手爸妈，你也一定会为自己掌握了那么多照顾宝宝的本事、逐渐成为完美的育儿高手而感到由衷的自豪！

新生儿的样子

并不是所有新生儿的样子都像我们想象中那么可爱，事实上，很多新生儿看上去是很奇怪的。





家庭的新变化

宝宝的到来使爸爸妈妈的生活从此充满出人意料的变化。就算妈妈正平心静气地享受晚餐，或者跟好久没机会做爱的老公耳鬓厮磨，或者跟好友兴高采烈地通电话聊天，宝宝忽然睡醒大哭起来或者因为大小便而大喊大叫起来，妈妈都肯定会忙不迭地跑去，但是相信爸爸妈妈都不会有任何怨言，反而还会满心欢喜。看吧，生活就是如此奇妙，照顾宝宝就此变成全世界最令你们心满意足、喜笑颜开的事。

这里提及的就是你们的家庭在宝宝到来时应该预料到的一些变化。

为人父母

为人父母的意思是让爸爸妈妈面对现实：爸爸妈妈自己的一切安排都得围绕宝宝的时间表来进行，无论是照顾宝宝还是做自己的工作，都得先满足宝宝的需求，而且很快爸爸妈妈就会发现，就算出门没带着宝宝，爸爸妈妈心里惦记的和跟人聊天的内容，还会全部围绕着宝宝。

爸爸妈妈好像一整天都忙活着换尿布、喂宝宝吃奶、抱着宝宝哄他入睡或者逗宝宝高兴。彼此可能觉得已经很久不拥抱了，也不互相关心了，甚至有时候爸爸会觉得妈妈对宝宝的关注和爱远远超过了对自己的而感到嫉妒和失落。这时候，两个人应该互相体谅，要记住做父母是需要时间去适应和习惯的。等爸爸妈妈逐渐适应了父母的角色，就要好好经营夫妻之间的关系，记住，你们是这个宝宝的爸爸妈妈，一家人一定要互相支持。





你做妈妈啦

宝宝刚出生后，睡眠不足和分娩后激素的变化，以及感情上的不知所措，都会让新妈妈变得情绪低落。

对有些人来说，产后抑郁所导致的情绪起伏不是很大，一般在几周内就平复了。

可是还有一部分妈妈，经历了这种情绪上的失落后就显得无所适从，持续很长时间都不能释怀，那就需要求助于医生了。



爸爸和家人

尽管爸爸和家里其他人没有像妈妈那样经历身心的巨大变化，但是他们也陪伴妈妈历经了孕期和分娩前后许多感情上的起伏。爸爸和家里人在感觉到对宝宝的爱的同时，也会想到养育宝宝的巨大责任，肯定也有不少困惑、矛盾、恐惧和失落。和妈妈一样，在家人、朋友的支持和身边其他父母的鼓励下，一切都会走上正轨。



家里的其他孩子

如果家里还有个大的孩子，那么无论妈妈在怀孕期间对大孩子做过多少解释，在宝宝出生回到家后，大孩子都会有段时间很难接受自己不再是这个家里唯一的宝宝这个事实。他可能忽然又开始缠着妈妈吃奶了，还可能改变睡眠时间，开始吃手指或者晚上尿床。这些表现都很正常，这只是大孩子对家里的变化表示出担心恐惧的孩子式反应，他觉得自己的爱被这个小宝宝偷走了，需要用自己的方法唤起爸爸妈妈对他的爱和关注。

为了让大孩子安心，爸爸妈妈每天都应该花些时间和他单独相处，专心地陪着他，耐心聆听和了解他对新宝宝和对家里有了变化的感觉，告诉他做大孩子有做大孩子的好处，比如，可以自己独立做一些事情、可以去公园玩、还会交朋友什么的，让他逐渐平衡自己的心态，学会跟弟弟妹妹相处，学会爱别人。





宝宝的新变化

宝宝生出来后会有筋疲力尽的感觉，大多数宝宝娩出后都会沉睡6个小时左右。

出生时，一般宝宝的体重是2.7~3.6千克，身高在45.7~55.9厘米。不过，在出院时的体重反而会下降，等到出生1周后，他的体重就开始回升并且迅速增长。

在子宫的时候，宝宝全部的营养来源都依赖连着妈妈的那根脐带，所以他那时候根本不知道什么是饿。一出生，他就有了吮吸反射，也开始能感觉到饥饿，这样也知道必须自己去吃才能不饿。

出生前，宝宝不会呼吸。他的氧气全部来自妈妈的血液。出生后，是依靠鼻子到颈部再到肺部，功能不是很强，呼吸比较浅而且不规律。宝宝在新生儿时期就会通过打喷嚏、喘气、打嗝和咳嗽来清理呼吸系统分泌的黏液。

在子宫里，妈妈的羊水让宝宝生活在一个舒适的恒温环境里。然而宝宝娩出体外之后，他的体温忽然下降，所以应该采取措施尽量让宝宝觉得温暖舒适。

在妈妈子宫里的时候，宝宝生活在一个安静黑暗的无声世界里。出生之后，他忽然听见了很大声、很清晰的各种嘈杂的声音，还看见很亮的光线。出生前，他在妈妈肚子里想睡觉、想玩都随心所欲，也完全不知道白天黑夜，现在可不同了。

在妈妈肚子里的时候，宝宝每天跟着妈妈走来走去，在羊水里不断地轻柔摇晃着，这让他觉得很安逸和放心。出生后，他还会记得这种感受，所以很乐意靠在抱着他的大人身上被人轻轻晃动。这就是为什么哭闹的宝宝，如果被抱起来轻轻地晃动就逐渐安静了的原因。

出生后的头一周，宝宝就是这么睡着慢慢调整自己的全部身心，以便适应这个全新的世界，还有养成自己的新习惯。