



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

专家经验 + 游戏 + 智能训练卡，妈妈快乐养育的经典方案

附赠

宝宝认知挂图

在线下载婴儿抚触操（见扉页）

国际认证育婴导师
李利 主编

0-1岁 同步育儿全书

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1 岁同步育儿全书 / 李利主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.8

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5345-9369-7

I. ① 0… II. ① 李… III. ① 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 099155 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

0~1 岁同步育儿全书

主 编 李 利
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 张 瑜 张 欢
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集 团 地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集 团 网 址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

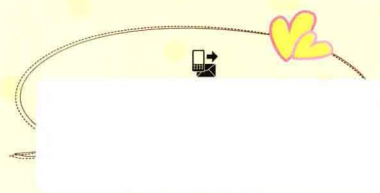
开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 17
字 数 100千字
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5345-9369-7
定 价 39.80元 (附赠宝宝认知挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·亲亲乐读系列

0~1岁 同步育儿全书



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811



前言



天使降临人间，从此开启了崭新的生活历程。

宝宝一哭，父母就紧张起来，

宝宝一笑，父母就跟着笑了。

育儿不是一件简单轻松的事情，不会说话的宝宝只能通过哭和笑来表达自己的，可是他的哭到底在说自己哪里不舒服？热了？尿了？还是肚子疼？所有的新手父母都为之困惑，别着急，这本书能解决新手父母所有的担心。

本书中，著名育婴导师李利，针对0~1岁宝宝这一成长的关键期，提供了宝宝发育、喂养、智能训练等全方位的育儿信息，更将宝宝12个月的发育状况用表格形式呈现在父母面前，让您全程了解宝宝的成长。针对很多新手父母对宝宝的智能训练部分提出的“只有理论，不够实用！”这一问题，我们贴心赠送了69则智能训练游戏！采用理论+游戏+智能训练卡的模式，让您在轻松愉快的游戏时光中开启宝宝的智慧之门。

生命从不喧哗，时间静静流逝，年轻的父母只要多用心，育儿就是一件简单快乐的事情。

目录

0~1 个月 天使降临了

新生儿的能力发育标准.....	16
认识新生儿.....	20
101 新生儿的哭声.....	20
102 新生儿的头.....	20
103 新生儿的视觉、听觉和嗅觉.....	20
104 新生儿的囟门.....	21
105 新生儿的皮肤.....	21
106 新生儿的生殖器官.....	21
107 新生儿的大小便.....	21
108 新生儿的脐带.....	22
109 新生儿的先天反射.....	22
新生儿的母乳喂养.....	23
110 母乳是宝宝最好的食物.....	23
111 开奶的时间.....	23
112 怎么尽快下奶.....	23
113 奶水不够怎么办.....	24
114 母乳喂养的最初几天应该如何度过.....	24
115 按时哺乳还是按需哺乳.....	24
新生儿的人工喂养.....	25
116 不宜母乳喂养的情况.....	25
117 不能母乳喂养也不要着急.....	25

新生儿的日常护理.....	26
118 怎样给宝宝洗澡.....	26
119 脐带的护理.....	29
120 眼睛的护理.....	29
121 口腔的护理.....	29
122 鼻腔的护理.....	29
123 皮肤的护理.....	29
124 跟妈妈睡还是单独睡.....	30
125 新生儿要不要用枕头.....	30
126 新生儿睡多久才正常.....	30
127 选择尿布还是纸尿裤.....	30
128 预防尿布疹.....	30
129 宝宝吐奶怎么办.....	30
130 怎样给新生儿选择衣物.....	31
131 看懂宝宝的便便.....	31
常见异常的症状与应对.....	32
132 正确应对新生儿生理性黄疸.....	32
133 新生儿乳房肿大怎么办.....	32
134 内八脚和罗圈腿需要纠正吗.....	32
135 宝宝怎么老打喷嚏.....	32
新生儿的智能训练.....	33
136 看的能力：看妈妈的脸 / 看黑白图案.....	33
137 运动能力：充满母爱的抚触.....	33
138 与外界的交流：我是妈妈.....	33

1~2 个月 慢慢规律了

2个月宝宝的母乳喂养40

- 139 如何判断母乳不足 40
- 140 宝宝拒绝吃奶怎么办 40
- 141 情绪会影响乳汁分泌吗 40

2个月宝宝的人工喂养41

- 142 奶粉的选择和更换 41
- 143 需要添加乳品以外的饮品吗 41
- 144 奶具消毒处理 41

2个月宝宝的日常护理42

- 145 出现湿疹怎么办 42
- 146 如何纠正宝宝睡扁的头 42
- 147 宝宝睡觉要不要开灯 42
- 148 睡眠中抽搐正常吗 42
- 149 排便习惯训练早不早 42
- 150 多抱会惯坏宝宝吗 43
- 151 给宝宝拍照不要用闪光灯 43

常见异常的症状与应对44

- 152 奶秃是病吗 44
- 153 为什么宝宝会经常放屁 44
- 154 如何判断宝宝肠绞痛 45
- 155 睡觉不踏实是不是缺钙 45
- 156 黄疸未退能打乙肝疫苗吗 45

2个月宝宝的智能训练46

- 157 宝宝笑一个 46
- 158 啊不啊不 46
- 159 用小手感觉不同 46

160 拨浪鼓咚咚响 47

161 翻翻身 抬抬头 47

162 扶腋迈步走 47



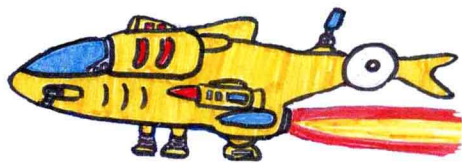
2~3个月 努力学翻身

3个月宝宝的母乳喂养	54
163 怎么知道宝宝吃饱了	54
164 母乳的储存方法	54
165 夜间喂奶安排调整	54
3个月宝宝的人工喂养	55
166 喝配方奶的宝宝还要不要喂水	55
167 夜奶无需调配很浓	55
168 营养元素的摄入和补充	55

3个月宝宝的日常护理	56
169 为宝宝准备新衣服	56
170 清理鼻牛儿	56
171 规律作息早培养	56
172 尿尿会变色	57
173 宝宝理想的枕头	57
174 给宝宝建个健康档案	57
175 清洁永远比药物更好	57

常见异常的症状与应对	58
176 佝偻病早预防	58
177 有湿疹能接种疫苗吗	58
178 前囟门鼓胀	58
179 “呼吸暂停”别害怕	59
180 警惕尿液异常	59
181 特殊胎记如何处理	59

3个月宝宝的智能训练	60
182 小鸟飞累了	60
183 亲近妈妈	60
184 拍拍皮球	60
185 和妈妈对话	61
186 听听节拍歌	61
187 让我也来“爬一爬”	61



3~4个月 躺着学本领

4个月宝宝的母乳喂养	68
188 为上班时的哺乳做准备	68
189 母乳不足添加配方奶	68
190 不能保证按需哺乳怎么办	68
4个月宝宝的人工喂养	69
191 腹泻后吃奶量减少怎么办	69
192 矿物质要科学补	69
193 人工喂养的宝宝要定期称量体重	69
194 只喝配方奶会上火吗	69
4个月宝宝的日常护理	70
195 每天都去晒太阳	70
196 宝宝是不是在做梦	70
197 小小围嘴帮大忙	71
198 宝宝需要把尿吗	71
199 警惕宝宝肥胖	71
200 纸尿裤会导致男宝宝不育吗	71
201 仔细挑选宝宝的玩具	71
常见异常的症状与应对	72
202 生理性贫血不需补铁剂	72
203 疫苗接种不是越多越好	72
204 宝宝为何老打嗝	72
205 总是吃和看一只手是否正常	73
206 宝宝倒睫需要干预吗	73
207 舌苔黄厚或白厚是病吗	73

4个月宝宝的智能训练	74
208 音乐盒在哪里	74
209 拍击吊球	74
210 辅音发声	74
211 藏猫猫	75
212 宝宝拉手坐起来	75
213 继续翻身	75

4~5个月 尝试坐着看世界

5个月宝宝的母乳喂养	82
214 母乳仍然是主要营养来源	82
215 保证泌乳次数	82
216 母乳解冻	82
5个月宝宝的人工喂养	83
217 冲奶粉用哪种水好	83
218 宝宝喝水的讲究	83
219 奶粉不是冲得越浓越营养	83
5个月宝宝的日常护理	84
220 频繁换人宝宝不喜欢	84
221 如何给宝宝剪指甲	84
222 宝宝的味觉可培养	84
223 宝宝多汗很正常	85
224 宝宝服装的安全性	85
225 搓搓背满足宝宝皮肤饥饿	85
226 重视室内空气污染	85

常见异常的症状与应对.....86

- 227 如何知道宝宝对食物过敏..... 86
- 228 “口欲期” 不满足危害大 86
- 229 警惕肠套叠的发生 86
- 230 宝宝哭得脸都黑了 87
- 231 患了鹅口疮怎么办 87
- 232 接种疫苗后避免剧烈活动..... 87

5个月宝宝的智能训练88

- 233 推推不倒翁 88
- 234 闻闻小脚丫 88
- 235 从这只手到那手 89
- 236 小腿练得有力气..... 89
- 237 鼻子在哪里 89
- 238 拉大锯, 扯大锯..... 89

5~6个月 开始坐着看世界

6个月宝宝的喂养96

- 239 坚持母乳喂养防患于未然..... 96
- 240 辅食添加的方法 96
- 241 添加辅食的时间与顺序 96
- 242 过敏宝宝怎么吃 97
- 243 辅食添加因宝宝而异..... 97

6个月宝宝的日常护理98

- 244 光脚好处多 98
- 245 出牙期的呵护..... 98
- 246 指甲巧护理 99
- 247 添些新玩具 99
- 248 慎用痱子粉 99
- 249 宝宝怎么又爱哭了 99
- 250 如何让宝宝从奶瓶过度到水杯 99

常见异常的症状与应对.....100

- 251 积极应对“半夜急诊”..... 100
- 252 生病了打针还是吃药..... 100
- 253 宝宝怎么还没出牙 100
- 254 口水把宝宝下巴腌红了 101
- 255 宝宝认生怎么办 101

6个月宝宝的智能训练102

- 256 照镜子 102
- 257 摸摸这是什么..... 102
- 258 听儿歌, 做游戏..... 102
- 259 扮鬼脸 103
- 260 独坐 103
- 261 膝盖舞 103



6~7个月 宝宝在长大

7个月宝宝的喂养110

- 262 不要浪费母乳 110
- 263 进入厌奶期怎么办 110
- 264 每天的辅食安排 110
- 265 长牙期的营养 111
- 266 如何每天吃蛋黄不厌烦 111
- 267 自制磨牙棒 111

7个月宝宝的日常护理112

- 268 睡床护栏助宝宝安睡 112
- 269 持之以恒晒太阳 113
- 270 给宝宝盖的被子不要太厚 113
- 271 头发少也要勤打理 113
- 272 不要过早学走路 113
- 273 让宝宝喜欢喝白开水 113

常见异常的症状与应对114

- 274 如何预防宝宝生病 114
- 275 宝宝感冒了怎么办 114
- 276 防蚊虫叮咬宝宝 114
- 277 发烧低于38℃时如何处理 115
- 278 宝宝趴着睡正常吗 115
- 279 当宝宝排尿哭闹时 115

7个月宝宝的智能训练116

- 280 认身体部位 116
- 281 撕纸游戏 116
- 282 哇哇哇 117
- 283 宝宝快来接电话 117

284 理解“不” 117

285 扶物站起 117

7~8个月 有了独立意识

8个月宝宝的喂养124

- 286 先别断奶 124
- 287 给宝宝喂饭有窍门 124
- 288 食量小不是病 124

8个月宝宝的日常护理125

- 289 排便训练顺其自然 125
- 290 干干净净，穿戴整齐 125
- 291 宝宝吃药并不难 125

常见异常的症状与应对126

- 292 贫血从预防开始 126
- 293 从宝宝睡相看健康 126
- 294 “黏人”的宝宝是否缺乏人际交往 126
- 295 宝宝干呕正常吗 127
- 296 减少宝宝吸吮手指的机会 127
- 297 如果宝宝拉肚子 127

8个月宝宝的智能训练128

- 298 “翻山越岭”找玩具 128
- 299 放进去，拿出来 128
- 300 抓住游泳的小鸭子 128
- 301 塞弹力球 129
- 302 敲敲敲 129
- 303 戴帽子 129

8~9个月 爬着去“探险”

9个月宝宝的喂养	136
304 1岁之前没有断奶期	136
305 宝宝1天食谱安排	136
306 让宝宝爱上辅食	136
307 离不开的水果	137
308 增加膳食纤维食物	137
309 怎样为宝宝补充DHA	137
9个月宝宝的日常护理	138
310 给宝宝选双鞋	138
311 乳牙也要清洁	138
312 洗洗小脚保健康	138
常见异常的症状与应对	139
313 宝宝总吃手指怎么办	139
314 宝宝经常昏昏沉沉是怎么回事	139
315 看指甲知健康	139
316 任性的宝宝怎么对待	139
9个月宝宝的智能训练	140
317 敲盒子	140
318 拉绳取玩具	140
319 捏豆子装瓶	140
320 听听小动物的叫声	141
321 小蜜蜂嗡嗡嗡	141
322 靠近陌生人	141

9~10个月 越来越能干

10个月宝宝的喂养	148
323 怎样让宝宝好好吃饭	148
324 苹果百吃不厌	148
325 宝宝吃多少东西合适	148
10个月宝宝的日常护理	149
326 让宝宝自己入睡	149
327 给“爬行小动物”添加衣物	149
328 让学步车消失于宝宝的世界	149
329 适当放手利于宝宝的成长	149
常见异常的症状与应对	150
330 长个子与季节有关系吗	150
331 宝宝的“精神性”腹痛	150
332 宝宝也可能患心理疾病	150
333 改造肉食宝宝	151
334 白天不睡觉是异常表现吗	151
335 不要错爱宝宝	151
10个月宝宝的智能训练	152
336 听盒子唱歌	152
337 用杯子喝水	152
338 揭盖子	152
339 学习分享	153
340 看图回答问题	153
341 踢皮球	153



10~11个月 奇妙的语言世界

11~12个月 人生第一步

11个月宝宝的喂养	160	12个月宝宝的喂养	172
342 宝宝和大人一起用餐	160	360 少吃多餐保健康	172
343 宝宝饿一顿没有大碍	160	361 让宝宝自己吃东西	172
344 让宝宝爱上蔬菜	160	362 营养补充避免过度	172
345 最好不让宝宝吃蜂蜜	161	363 不用着急断奶	173
346 结合宝宝的体质选择水果	161	364 两餐之间吃水果吸收最好	173
347 如何喂宝宝吃肉	161	365 宝宝吃果冻好吗	173
11个月宝宝的日常护理	162	12个月宝宝的日常护理	174
348 培养良好的生活习惯	162	366 控制排便也讲科学道理	174
349 不要轻视午后的小睡	162	367 别给宝宝玩手机	174
350 寒冷季节如何防冻疮	162	368 合理加衣服	174
常见异常的症状与应对	163	常见异常的症状与应对	175
351 小心养个“复感儿”	163	369 防止宝宝吞食异物	175
352 左撇子不是病	163	370 秋季腹泻咋回事	175
353 预防乳蛀牙	163	371 正视宝宝的身体颤动	175
11个月宝宝的智能训练	164	372 出牙晚算不算病	175
354 感知大和小	164	12个月宝宝的智能训练	176
355 大拇指 二拇指	164	373 可爱的魔方	176
356 打开合上	164	374 码积木	176
357 涂涂画画	165	375 谢谢和再见	176
358 学小动物叫	165	376 记住小朋友名字	177
359 在爸爸腿上滑滑梯	165	377 独自走	177
		378 翻书	177

宝宝生病了怎么办

379	婴儿急疹	178
380	感冒	179
381	高热惊厥	180
382	咳嗽	181
383	手足口病	182
384	结膜炎	182
385	扁桃体炎	183
386	中耳炎	183
387	肺炎	184
388	百日咳	184
389	斜视	185
390	哮喘	186
391	流行性腮腺炎	186
392	蛔虫症	187
393	蛲虫症	187
394	腹痛	188
395	肠套叠	188
396	腹泻	189
397	秋季腹泻	189
398	荨麻疹	190
399	麻疹	190
400	缺锌	190
401	夜啼	191

宝宝常见意外与急救

402	跌落、摔伤、掉床	192
403	误吞异物	193
404	呼吸道进异物	194
405	眼、耳、鼻进异物	194
406	鱼刺卡喉	195
407	中暑	195
408	骨折与脱臼	196
409	烧烫伤	197
410	溺水	197
411	触电	198
412	被小动物抓伤或咬伤	199
413	手指被挤压伤	199
414	手指扎刺	199
415	擦伤、割伤、磕伤	199
416	蜜蜂蜇、蚊虫叮咬	199
417	误服药物	200
418	眼外伤	200
419	流鼻血	201

附录

宝宝健康发育监测卡	202
-----------------	-----



宝宝长大了

- 体重** 正常足月的新生儿出生体重平均为 3 千克，出生后 1 周出现生理性体重下降，比出生体重减少 9%~10%，7~10 天恢复。满月时，男宝宝体重平均约为 4.5 千克，女宝宝体重平均为 4.2 千克。
- 身高** 正常足月的新生儿，一般身长在 47~52 厘米，平均为 50 厘米。满月时，男宝宝身长平均 54.5 厘米，女宝宝身长平均 53.5 厘米。
- 头围** 新生儿出生时平均头围在 33~35 厘米。满月时平均增加 2.3 厘米，可达 36~37 厘米。
- 睡眠** 新生儿一般 1 个昼夜睡 18 个小时左右，其睡眠分下面两种：
非快速眼动睡眠状态：宝宝脸部放松，躺着不动，完全处于休息状态，这时候最不容易唤醒宝宝。
快速眼动睡眠状态：宝宝睡觉时手脚会有轻微运动，眼睛偶尔短暂睁一下，有噪音的时候会惊醒。
- 呼吸** 新生儿呼吸快，有时节律不规则。正常新生儿安静状态下呼吸为每分钟 35~45 次。
- 体温** 新生儿体温调节能力差，体温在 36~37℃，他的体温随环境温度变化而升降。
- 大小便** 新生儿的胎便为黑绿色，出生后 2 天内排净。母乳喂养宝宝每天排便 3~7 次，为黄色糊状便；人工喂养宝宝每天排便 1~2 次，为淡黄或灰色便，便中可有奶瓣。小便微黄不染尿布，刚开始次数不多，以后每天 6 次以上。



0~1个月 天使降临了

宝宝的出生仿佛还在昨天，可是在父母看来，
这个月过得那么漫长，备尝初为人母人父的滋味。
新生儿是一个能吃爱睡的小精灵，每天睡 18~20 个小时，
在睡眠中也会微笑。关注宝宝的点滴变化，
家人一起分享着这份成长的快乐！

