

芝宝贝 ahibabu

始于2006年

育儿早教常识 全知道

0~6岁
宝宝的
科学养育指南

最实用·最系统·最权威

YU'ER ZAOJIAO CHANGSHI QUANZHIDAO

 **崔绍珍** 编著

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师
北京市卫生系统高级职称评审专家
北京电视台科教节目特邀专家



给80后新手父母的育儿“金经”
给80后爸爸妈妈的早教“良言”

专家手把手教你养育健康聪明的宝宝

 **ARCTIME**
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

育儿早教常识 全知道

👑 崔绍珍 编著

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师
北京市卫生系统高级职称评审专家
北京电视台科教节目特邀专家

芝宝贝 zhibabai

做干妈的宝

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿早教常识全知道/崔绍珍编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5337-6303-9

I. ①育… II. ①崔… III. ①婴幼儿-早期教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 050388 号

育儿早教常识全知道

崔绍珍 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 王晓宁 责任编辑: 杨 洋
责任印制: 廖小青 封面设计: 天之赋设计室
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330
印 制: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 电话: (010)61232153
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

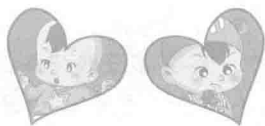
开本: 787×1092 1/16 印张: 20 字数: 300 千
版次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6303-9

定价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究

前言



随着宝宝呱呱坠地的啼声，一个可爱的新生命诞生了，父母的喜悦心情不言而喻。然而如何尽早地适应为人父母的新角色，这对年轻的父母来说，确实是一个很大的考验。

所有的父母都希望自己的孩子能够健康、快乐地成长。为此，在育儿的道路上父母们付出了极大的努力与行动。但是有时候只付出努力与行动是不够的，我们还需要掌握一些育儿的智慧与技巧。同时，在育儿的过程中，父母也应注重孩子早教的问题，特别是应该何时对孩子进行早教、如何对不同年龄阶段孩子开展早教之类的问题。

所以，当面对如此严肃而繁重的育儿与早教工作时，很多没有育儿早教经验的父母都会感到不知所措。其实，只要掌握一定的育儿早教知识，并付诸实践，就可以养育出既健康又聪明的宝宝。

那么，怎样的养育才是最科学、最合理的呢？为此，我们邀请知名专家根据宝宝的不同年龄阶段编写了这本书。

本书针对0~6岁宝宝的喂养护理和早教展开，以年龄分段，针对广大父母心中最关心的宝宝喂养、护理、锻炼和智力开发等方面的常识，进行了系统、科学的梳理和阐述。其内容分为：宝宝喂养、宝宝护理、宝宝体能锻炼、宝宝智力开发和宝宝性格培养等。本书

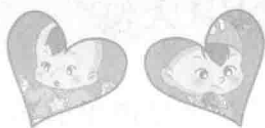
可以帮新手父母树立科学系统的育儿观，具有指导性与知识性；本书可让父母们根据宝宝的年龄段随手翻看，也能够帮助父母们解决具体的问题，具有方便实用和全面系统的特点。

本书科学权威、全面实用，希望本书能帮助新手父母们掌握育儿早教的常识，科学而又轻松地养育宝宝。

祝愿每一位宝宝在父母的呵护下都能健康、快乐地成长，成为聪明、灵动的小“天使”！



目录



第一章 迎接宝宝，你准备好了吗

妈妈要做好心理

准备..... 2

做母亲是一种神圣的责任..... 2

宝宝给生活带来无限欢乐..... 2

体验真挚的母爱..... 2

父亲的神圣职责..... 3

父亲甜蜜的责任..... 3

给予妻子更多关爱..... 3

尽到做父亲的职责..... 4

做好充分的物质

准备..... 4

细心准备婴儿床上用品..... 4

挑选婴儿衣物的讲究..... 5

尿布的选择..... 5

准备齐全的喂奶用具..... 6

请月嫂做帮手..... 7

雇请事宜..... 7

选择月嫂的条件..... 7

与月嫂相处的方法..... 8





第二章 0 ~ 1 岁, 娇嫩的小天使

关注新生儿 (0 ~ 28 天) 的成长情况..... 10

新生儿的成长参考值..... 10

新生儿的外貌特征..... 10

新生儿的几种运动反射..... 11

新生儿的听力..... 11

新生儿的视力..... 11

新生儿健康的十个标准..... 12

科学喂养新生儿..... 12

新生儿生长发育所需要的
营养素 12

初乳对新生儿意义重大..... 13

尽快掌握正确的哺乳方法..... 14

为什么要吸完一侧乳汁后
再吸另一侧 14

剖宫产出生的新生儿为什么
要早哺乳 15

按需哺乳..... 15

谨防乳头皲裂..... 15

怎样使奶水多起来..... 16

奶水少时怎样哺喂..... 16

乳汁多时怎么办..... 17

奶冲怎么办..... 17

怎样挤奶..... 18

哺乳期严禁服用的药物
有哪些 18

什么情况下不宜母乳喂养..... 18

乳类选择..... 19

喂奶工具的消毒..... 20

如何调配配方奶..... 21

为新生儿喂配方奶的方法..... 21

正确护理新生儿..... 22

新生儿睡眠时间的特点..... 22

宝宝保持什么样的睡眠
姿势好 22

如何让新生儿睡得舒服、
安稳 22

新生儿的睡眠环境
为何不必太安静 23

新生儿夜哭怎么办..... 23

为什么越哄越哭..... 23

宝宝啼哭的时候抱好还是
不抱好 24

能否给新生儿剃头..... 24

新生儿怕冷不怕热吗..... 24

新生儿可以用硬枕头吗..... 25

新生儿不用枕头可以吗..... 25

怀抱宝宝有很多好处..... 25



与宝宝一起睡觉有很多好处	26	怎样给新生儿擦澡	32
与宝宝一起睡时要注意的问题	26	怎样清洗宝宝头垢	33
纠正新生儿的日夜颠倒	27	可以给新生儿用爽身粉吗	33
怎样护理新生儿的眼睛	27	怎样给新生儿按摩	34
怎样护理新生儿的口腔	27	需要特别注意的问题	35
怎样护理新生儿的鼻腔	27	宝宝怎么脱皮了	35
怎样护理新生儿的皮肤	28	宝宝怎么掉头发了	35
怎样护理新生儿的头发	28	宝宝为什么体重下降了	35
怎样护理新生儿的指甲	28	宝宝爱出汗是怎么回事	35
怎样护理新生儿的臀部	28	宝宝溢奶是怎么回事	36
男宝宝的私处清洁	28	宝宝鼻子上的黄点是什么	36
女宝宝的私处清洁	29	怎样分辨宝宝的哭声	36
为新生儿穿衣服需要注意的问题	29	可以给新生儿擦“马牙”吗	37
怎样给宝宝穿连体衣	29	宝宝“惊跳”是怎么回事	37
三角形尿布怎样换用	30	为什么说囟门异常可以反映宝宝疾病	38
一字形纸尿布怎样换用	30	宝宝呼吸时嗓子发响需要治疗吗	38
怎样为新生儿换尿布更轻松	30	宝宝鼻塞怎么办	39
尿布怎样洗涤	31	生理性黄疸需要治疗吗	39
怎样预防尿布疹	31	新生儿必须“挤乳头”吗	39
给新生儿洗澡之前的准备工作很重要吗	31	宝宝得了脐疝怎么办	40
洗澡的时间和次数如何把握	32	什么样的大便颜色才正常	40
怎样给新生儿洗澡	32		



新生儿腹泻怎么办·····	40
包“蜡烛包”或压沙袋 有什么害处·····	41
为什么要为宝宝预防接种·····	41
药物对接种疫苗的效果 有影响吗·····	42
宝宝疫苗接种指南·····	42
什么情况下宝宝不能 注射疫苗·····	43
宝宝注射疫苗后应 注意的情况·····	44
宝宝发热怎么办·····	44
宝宝吐奶怎么办·····	45
宝宝头皮血肿怎么办·····	45
宝宝有胎记需要处理吗·····	45
日常护理时应注意的 安全问题·····	45
新生儿体能锻炼和智能 培养·····	46
新生儿一出生就应 进行早教·····	46
怎样训练新生儿抬头·····	47
怎样训练宝宝做伸展运动·····	47
怎样锻炼宝宝的视觉·····	47
怎样训练宝宝的听觉·····	48
让宝宝进行室外日光浴 有什么益处·····	49
宝宝智能发育测评·····	49

关注1~2个月宝宝的 成长情况·····	50
宝宝的成长参考值·····	50
宝宝的生长速度·····	50
宝宝囟门的大小·····	50
宝宝的睡眠规律·····	51
宝宝外表的变化·····	51
宝宝表情变丰富了·····	51
科学喂养1~2个月的 宝宝·····	51
宝宝的饮食仍以乳品为主·····	51
宝宝每天需要的能量·····	52
宝宝吃奶时间缩短了 怎么办·····	52
可以用奶瓶喂母乳吗·····	52
改良妈妈乳汁的方法·····	52
母乳和配方奶能混合 喂养吗·····	53
不要随意更换奶粉品牌·····	53
正确护理1~2个月的 宝宝·····	54
宝宝春季护理要点·····	54
宝宝夏季护理要点·····	54
宝宝秋季护理要点·····	55
宝宝冬季护理要点·····	55
为满月的宝宝准备的衣服·····	55



宝宝的鞋帽有什么要求·····	55
宝宝的睡眠有什么规律·····	56
宝宝睡觉不深是什么原因·····	56
宝宝之间大便次数的 差异 ·····	56
宝宝大便稀溏·····	56
宝宝一吃就拉怎么办·····	57
需要特别注意的 问题·····	57
宝宝奶秃怎么办·····	57
宝宝枕秃是因为缺钙吗·····	58
宝宝用手抓脸怎么办·····	58
怎样判断宝宝是否得了 肠绞痛 ·····	58
1~2个月宝宝的体能 锻炼和智能培养·····	59
宝宝手指多活动有什么好处·····	59
怎样锻炼宝宝颈部的 支撑力 ·····	59
户外活动有什么益处·····	59
怎样帮宝宝做婴儿体操·····	60
和宝宝做语言交流的 益处 ·····	60
训练宝宝的视觉·····	61
训练宝宝的听觉·····	61
怎样做逗引游戏·····	61
宝宝智能发育测评·····	62

关注2~3个月宝宝的 成长情况·····	63
宝宝的成长参考值·····	63
宝宝的体态变化·····	63
宝宝身体支撑力的发展·····	63
宝宝小手的控制能力·····	63
宝宝情感的发展·····	64
科学喂养2~3个月的 宝宝·····	64
宝宝每天需要的能量·····	64
宝宝所需的营养素·····	65
灵活调整喂奶间隔·····	65
调整夜间喂奶时间·····	65
可以给宝宝多加牛奶吗·····	66
妈妈上班后怎样哺乳·····	66
妈妈生病时哺乳需要特别 谨慎 ·····	66
宝宝便秘怎么办·····	67
正确护理2~3个月的 宝宝 ·····	67
让宝宝自然入睡·····	67
形成有规律的睡眠·····	67
宝宝作息时间参考方案·····	68
给宝宝脱衣和穿衣·····	69
给宝宝理发时的注意事项·····	69



带宝宝外出时需要注意 什么	69
------------------------	----

需要特别注意的 问题	70
---------------------	----

警惕先天性髋关节脱臼	70
------------------	----

腹股沟疝是什么疾病	70
-----------------	----

佝偻病怎样防治	70
---------------	----

腹泻怎么办	71
-------------	----

舌头与颌骨异常怎么办	71
------------------	----

2~3个月宝宝的体能 锻炼和智能培养	72
-----------------------------	----

怎样训练宝宝手的握力	72
------------------	----

怎样训练宝宝颈部支撑力 和转头	73
--------------------------	----

怎样训练宝宝俯卧抬头	73
------------------	----

训练宝宝翻身的方法 有哪些	73
------------------------	----

怎样培养宝宝的发音和 语言能力	74
--------------------------	----

宝宝智能发育测评	74
----------------	----

关注3~4个月宝宝的 成长情况	75
--------------------------	----

宝宝的成长参考值	75
----------------	----

宝宝能寻找声音的来源	75
------------------	----

宝宝身体的协调能力增强	75
-------------------	----

宝宝学会翻身了	75
---------------	----

宝宝手的活动能力发展	75
------------------	----

科学喂养3~4个月的 宝宝	76
------------------------	----

纯母乳喂养的宝宝此时 不需要添加辅食	76
-----------------------------	----

宝宝吃奶量减少了	76
----------------	----

保证母乳的质量	77
---------------	----

喂哺的次数和间隔	77
----------------	----

应对宝宝的半夜索食	77
-----------------	----

补充配方奶	78
-------------	----

人工喂养宝宝需要添加 辅食的信号	78
---------------------------	----

添加辅食先给宝宝练勺	78
------------------	----

开始添加辅食	79
--------------	----

辅食添加要讲究原则	79
-----------------	----

给宝宝制作菜汁	79
---------------	----

预防宝宝食物过敏的 注意事项	80
-------------------------	----

消化不良出现“稀便”	80
------------------	----

及时给宝宝喂水	80
---------------	----

正确护理3~4个月的 宝宝	81
------------------------	----

不能用乳汁涂抹小脸	81
-----------------	----

给宝宝戴上围嘴	81
---------------	----

宝宝可以睡枕头了	81
----------------	----

帮宝宝形成睡眠规律	82
-----------------	----

可以训练宝宝定时大便吗	82
-------------------	----

不要长时间把宝宝大便	82
------------------	----



需要特别注意的 问题..... 83

宝宝常流口水有问题吗..... 83

宝宝为什么厌食配方奶..... 84

3~4个月宝宝的体能 锻炼和智能培养..... 84

锻炼宝宝的体能..... 84

大小肌肉的运动训练..... 84

宝宝的6种情绪反应..... 85

怎样训练宝宝的音乐
感受能力..... 85

怎样训练宝宝的语言能力..... 86

宝宝智能发育测评..... 86

关注4~5个月宝宝的 成长情况..... 87

宝宝的成长参考值..... 87

视线会追逐物体了..... 87

手眼有了协调能力..... 87

记忆力增强了..... 87

开始学“说话”..... 88

科学喂养4~5个月的 宝宝..... 88

宝宝必需的营养..... 88

营养需求原则..... 89

为宝宝准备餐具..... 89

可以添加的辅食种类..... 90

不宜给宝宝吃的辅食..... 90

正确选择水果..... 91

蔬菜的挑选和清洗..... 91

正确给宝宝喂粥..... 92

宝宝能够辨别味道..... 92

宝宝能够辨别气味..... 92

制作辅食的注意事项..... 92

宝宝一天饮食参考..... 93

正确护理4~5个月的 宝宝..... 94

4~5个月的宝宝该穿
什么样的衣服..... 94

为什么要给宝宝穿袜子..... 94

白天睡眠规律..... 95

怎样让宝宝安然入睡..... 95

洗澡时的注意事项..... 95

让宝宝爱上洗澡..... 95

需要特别注意的 问题..... 96

宝宝突然哭闹是怎么回事..... 96

发生肠套叠时有哪些表现..... 96

宝宝营养不良的原因..... 97

缺铁性贫血..... 97

4~5个月宝宝的体能 锻炼和智能培养..... 98

训练手部肌肉能力..... 98



匍行训练.....	98	不爱吃这种辅食再换 另一种	105
靠坐训练.....	98	不要给宝宝喂成人饭菜.....	105
脚部训练.....	99	蛋黄应该怎么吃.....	105
认知能力训练.....	99	香蕉应该怎么吃.....	105
视觉感知训练.....	99	宝宝一天饮食参考.....	106
听觉感知训练.....	99	正确护理 5 ~ 6 个月的 宝宝.....	106
语言能力训练.....	100	宝宝日常护理要点.....	106
宝宝智能发育测评.....	100	宝宝能穿鞋吗.....	107
关注 5 ~ 6 个月宝宝的 成长情况.....	101	宝宝大小便规律.....	107
宝宝的成长参考值.....	101	需要特别注意的 问题.....	108
萌出第一对牙齿.....	101	宝宝出牙时为什么会咳嗽.....	108
语言能力有长进.....	101	宝宝出牙时会疼痛吗.....	108
会伸手抓物了.....	102	宝宝出牙时为什么不眠.....	108
有了蹬的能力.....	102	拉耳朵、摩擦脸颊和出牙 有关吗	108
喜欢坐着或站着蹦跳.....	102	宝宝出牙期间的口腔卫生.....	109
开始认生了.....	102	中耳炎与耳垢湿软的 区别	109
感情变得丰富了.....	103	宝宝爱趴着睡有什么 问题吗	109
有了观察力和理解力.....	103	5 ~ 6 个月宝宝的体能 锻炼和智能培养.....	110
科学喂养 5 ~ 6 个月的 宝宝.....	104	训练手部肌肉能力.....	110
乳制品为主, 添加辅食.....	104		
饮食每天要有五大类.....	104		
辅食品种.....	104		
辅食应清淡.....	105		





训练翻身与独坐·····	110
匍行训练·····	110
跳跃训练·····	111
咀嚼、吞咽训练·····	111
教宝宝认识自己·····	111
提高宝宝人际交往能力·····	112
宝宝智能发育测评·····	112
关注 6 ~ 7 个月宝宝的 成长情况·····	113
宝宝的成长参考值·····	113
宝宝坐立能力的发展·····	113
宝宝喜欢用手指到处捅·····	113
宝宝有了观察力的萌芽·····	114
宝宝模仿能力的建立·····	114
宝宝开始理解语言了·····	114
宝宝开始怕生了·····	114
科学喂养 6 ~ 7 个月的 宝宝·····	115
培养良好的饮食习惯·····	115
改变挑食·····	116
让宝宝试着接纳小勺·····	116
不要忽略补水·····	116
添加有营养的辅食·····	116
宝宝一天饮食参考·····	117

正确护理 6 ~ 7 个月的 宝宝·····	118
6 ~ 7 个月宝宝的睡眠 规律·····	118
怎样培养宝宝定时大小便·····	118
需要特别注意的 问题·····	119
安抚奶嘴不宜用·····	119
宝宝的抵抗力为什么会 下降·····	119
6 ~ 7 个月宝宝的体能 锻炼和智能培养·····	120
训练宝宝爬行·····	120
锻炼宝宝的颈背肌和腹肌·····	121
训练宝宝手部力量和 灵活性·····	121
怎么做传递游戏·····	122
宝宝看电视有什么不好·····	122
带宝宝到室外有什么益处·····	123
怎样教宝宝理解语言·····	123
警惕玩具的负面影响·····	124
宝宝智能发育测评·····	124
关注 7 ~ 8 个月宝宝的 成长情况·····	125
宝宝的成长参考值·····	125



宝宝平衡能力和控制能力 有了发展	125
宝宝更加依恋妈妈了	125
宝宝有自己的主意了	126
科学喂养 7 ~ 8 个月的 宝宝	126
7 ~ 8 个月宝宝的饮食 特点	126
宝宝的辅食种类及吃法	127
给宝宝固定餐位和餐具 有什么好处	127
宝宝可以吃肉吗	128
宝宝一天饮食参考	128
正确护理 7 ~ 8 个月的 宝宝	129
给宝宝充足的活动空间	129
宝宝的内衣有什么要求	129
宝宝的鞋帽有什么要求	129
消除宝宝触电的隐患	130
需要特别注意的 问题	130
宝宝发生齿斑的原因及 解决办法	130
宝宝大便中夹有血丝是 什么原因	131

7 ~ 8 个月宝宝的体能 锻炼和智能培养	131
训练宝宝手部的复杂动作	131
训练宝宝爬楼梯	132
锻炼宝宝腿部的力量	132
训练宝宝迈出第一步	132
教宝宝进行发音训练	133
怎样做到不扼杀宝宝的 好奇心	134
克服宝宝怯生有什么办法	134
为什么不能抛摇宝宝	135
智能发展测试表格	135
关注 8 ~ 9 个月宝宝的 成长情况	136
宝宝的成长参考值	136
宝宝的本领真不小	136
宝宝开始“喜新厌旧”	136
手眼更加灵活协调	136
宝宝会叫“爸爸” “妈妈”了	136
宝宝有目的地看东西	137
科学喂养 8 ~ 9 个月的 宝宝	137
母乳不再是主食	137
宝宝的饮食原则	137
断奶给宝宝带来的影响	138



应对断奶带来的不适症状·····	139	宝宝指尖越来越灵活·····	149
选择合适的断奶餐具·····	140	宝宝的个性开始显露·····	149
专家指导添辅食·····	140	爬行能力有新的提高·····	150
宝宝一天饮食参考·····	142	感兴趣的事情越来越多·····	150
正确护理 8 ~ 9 个月的 宝宝·····	142	交流能力也得到了提高·····	151
挑选学步鞋·····	142	好奇心与探索心逐渐加强·····	151
宝宝有了安抚物·····	143	科学喂养 9 ~ 10 个月的 宝宝·····	151
宝宝的脚底板平就是 扁平足吗·····	143	断奶后期的饮食·····	151
观察宝宝的排便·····	143	断奶后期的辅食添加·····	152
观察宝宝的牙齿·····	144	逐渐停止母乳·····	152
8 ~ 9 个月宝宝的体能 锻炼和智能培养·····	144	鼓励宝宝自己进餐·····	153
弹跳站立训练·····	144	逐渐改为一日三餐制·····	153
弯腰拾物训练·····	145	辅食尽量采用蒸煮的方式·····	153
轮流追逐游戏·····	145	吃点心的时间·····	153
可以尝试学步车吗·····	146	专家指导宝宝好营养·····	154
做语言游戏·····	146	宝宝一天饮食参考·····	155
语言和动作配合游戏训练·····	147	正确护理 9 ~ 10 个月的 宝宝·····	156
训练宝宝识别不同表情·····	147	要为宝宝确定生活规律·····	156
多鼓励宝宝·····	148	给宝宝穿衣不要太多·····	156
宝宝智能发育测评·····	148	不宜给宝宝睡软床·····	156
关注 9 ~ 10 个月宝宝的 成长情况·····	149	观察宝宝的睡眠状态·····	157
宝宝的成长参考值·····	149	睡前可以吃东西吗·····	157
		外出活动要注意什么·····	158



需要特别注意的问题..... 158

宝宝为什么撞头摇晃..... 158

宝宝撞头摇晃怎么解决..... 159

宝宝磨牙怎么办..... 159

9 ~ 10 个月宝宝的体能锻炼和智能培养..... 160

训练宝宝的手部技能..... 160

训练宝宝独自站立..... 161

训练宝宝认识事物的能力..... 161

训练宝宝的会话能力..... 162

培养宝宝广泛的兴趣..... 162

培养宝宝的艺术素质..... 163

教宝宝认识自己的身体部位..... 163

让宝宝明白妈妈的态度..... 163

智能发展测评..... 164

关注 10 ~ 11 个月宝宝的成长情况..... 165

宝宝的成长参考值..... 165

宝宝的出牙情况..... 165

宝宝被动语言的发展..... 165

学会坐下来的动作..... 166

可以明显表现自己的好恶..... 166

科学喂养 10 ~ 11 个月的宝宝..... 167

停掉母乳后的饮食变化..... 167

宝宝饮食的搭配..... 167

饮食中不能没有鱼、肉、蛋..... 167

宝宝一天饮食参考..... 168

正确护理 10 ~ 11 个月的宝宝..... 168

外出时的必备物品有哪些..... 168

需要特别注意的问题..... 169

宝宝可以吃蜂蜜吗..... 169

为什么不能触摸宝宝的生殖器..... 169

为什么不能捏宝宝的鼻子..... 170

宝宝为什么不会站立起来..... 170

10 ~ 11 个月宝宝的体能锻炼和智能培养..... 171

锻炼宝宝的观察力和手部肌肉..... 171

训练宝宝手部动作的协调性..... 171

鼓励宝宝进行探索..... 171

怎样做指认训练..... 172

学会倾听宝宝说话..... 172