



全球最大专业育儿网
为您提供权威实用的育儿知识



随书赠送超值DVD



育儿百科

0~1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧

宝宝中心国际育儿网 编著 李媛 山风 译

中国妇女出版社

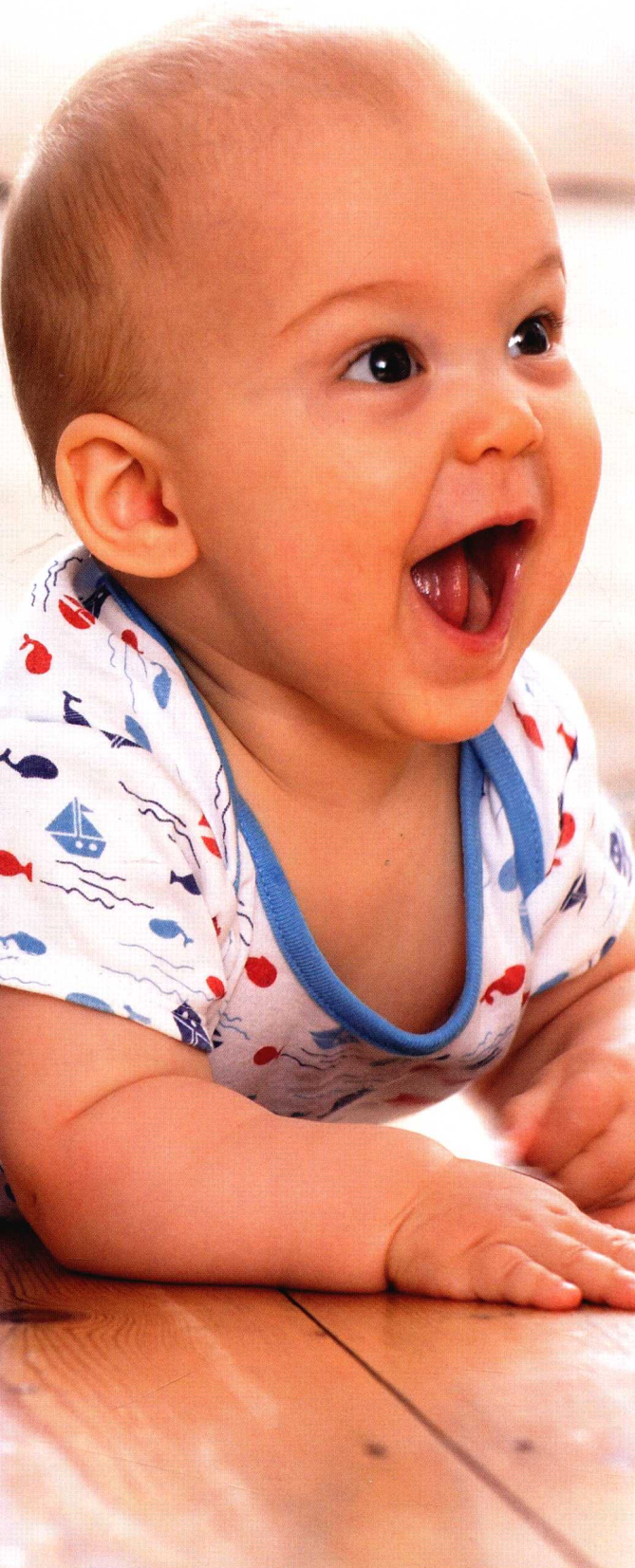


育儿百科

0 ~ 1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧

宝宝中心国际育儿网 编著 李媛 山风 译

中国妇女出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

育儿百科: 0~1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧/
宝宝中心国际育儿网编著; 李涓, 山风译.—2版—
北京: 中国妇女出版社, 2014.5

书名原文: Babycenter baby: the all-important
first year

ISBN 978-7-5127-0859-4

I. ①育… II. ①宝… ②李… ③山… III. ①婴幼儿
—哺育 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075620号



www.dk.com

Babycenter Baby—the all-important first year

Text © BabyCenter LLC 2010

compilation copyright © Dorling Kindersley Limited, 2010

Cover design © BabyCenter LLC and Dorling Kindersley Limited 2010

著作权合同登记图字: 01-2011-1785

育儿百科

—— 0~1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧

作 者: 宝宝中心国际育儿网 编著 李涓 山风 译

责任编辑: 刘 宁

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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: 北京华联印刷有限公司

开 本: 183×235 1/16

印 张: 19.5

字 数: 580千字

版 次: 2014年8月第2版

印 次: 2014年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0859-4

定 价: 89.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



育儿百科

0~1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧





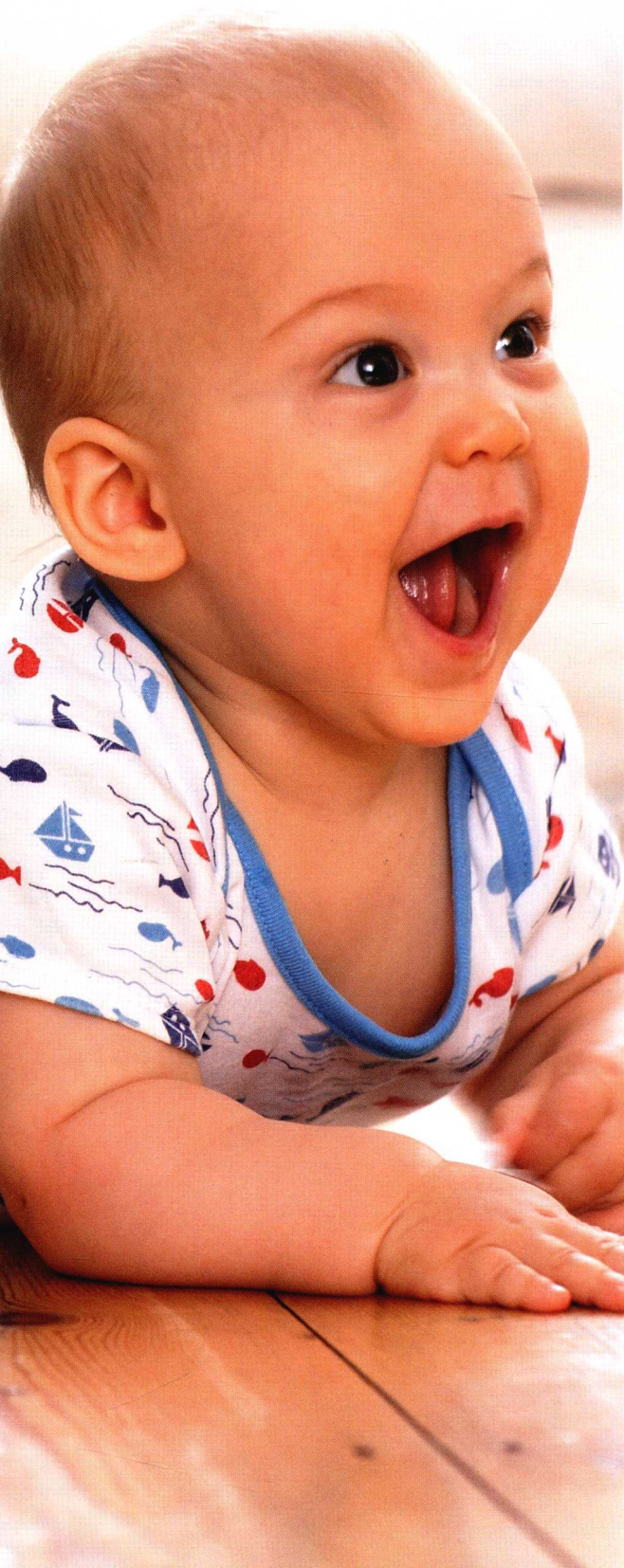


育儿百科

0 ~ 1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧

宝宝中心国际育儿网 编著 李媛 山风 译

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

育儿百科: 0~1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧/
宝宝中心国际育儿网编著; 李媛, 山风译.—2版—
北京: 中国妇女出版社, 2014.5

书名原文: Babycenter baby: the all-important first year

ISBN 978-7-5127-0859-4

I. ①育… II. ①宝… ②李… ③山… III. ①婴幼儿
—哺育 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075620号



www.dk.com

Babycenter Baby—the all-important first year

Text © BabyCenter LLC 2010

compilation copyright © Dorling Kindersley Limited, 2010

Cover design © BabyCenter LLC and Dorling Kindersley Limited 2010

著作权合同登记图字: 01-2011-1785

育儿百科

—— 0~1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧

作 者: 宝宝中心国际育儿网 编著 李媛 山风 译
责任编辑: 刘 宁
责任印制: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
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: 北京华联印刷有限公司
开 本: 183×235 1/16
印 张: 19.5
字 数: 580千字
版 次: 2014年8月第2版
印 次: 2014年8月第1次
书 号: ISBN 978-7-5127-0859-4
定 价: 89.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

祝贺你 成为爸爸妈妈 (0~6周)

宝宝的到来

最初的时刻	17
终于与宝宝见面了	17
出生后几小时	18
宝宝的第一次健康检查	18
新生儿宝宝长什么样	19
你会有哪些感觉	20
宝宝会有哪些感觉	21
宝宝第一次吃奶	22
分娩后几天	24
接下来该做什么	24
你身体上的变化	25
了解新生儿宝宝	26
最初的亲近	26
建立亲密关系	27
带宝宝一起回家	28
出院	28
需要特殊照顾的宝宝	30
宝宝的需求	30
特殊的照顾	31
更加环保的育儿方式	32
你的选择	32
更加环保的做法	33

育儿基本功	34
照顾你的宝宝	34
抱宝宝	35
宝宝为什么会哭	36
抚慰你的宝宝	37
换尿片	38
给宝宝擦身	40
给宝宝洗澡	40
包裹宝宝	42
使用婴儿抱袋、背带和婴儿托架	43
给宝宝穿衣服	44

给宝宝喂奶

母乳还是配方奶	47
母乳喂养的好处	47
怎样进行母乳喂养	48
对于母乳喂养的担忧	50
挤奶	51
给宝宝喝配方奶	52

宝宝的睡眠

新生儿宝宝的睡眠状况	55
宝宝的需求	55
建立良好的睡眠习惯	56
睡眠环境	58
做好准备	58
让宝宝在你身旁	59
和宝宝一起睡	60
让宝宝睡在你们的床上	60
采取预防措施	61
睡眠安全	62
婴儿猝死综合征(SIDS)	62

降低危险性	63
-------	----

发育和玩耍

宝宝的成长	65
帮助宝宝成长	65
从出生第一天开始学习	66
玩中学	69
达到发育里程碑	70

你和你的家庭

升级做父母了	73
了解你的宝宝	73
和宝宝一起的新生活	74
你的身体变化	76
你的身体怎样恢复	76
身体康复中	78
产后锻炼	80
什么时候开始锻炼	80
产后健身课	82
亲子瑜伽课	83
你感觉怎样	84
产后忧郁	84
产后抑郁症	85
你身为父母的职责	88
爸爸们怎么帮忙	88
爸爸的陪产假	89
爸爸回去上班以后	90
你和老公	92
维护你们的关系	92
重拾亲密	93
照顾双胞胎	94
怎样应对	94

外面的世界

你家的时间	97
探访时间	97
家庭时间	98
产后回访	99
出去走走	100
宝宝的外出装备	100
离家	101
第一次出门	102
带宝宝出门旅行	103
产后复查	104
你的产后复查	104
宝宝的健康检查	105

迅速成长的宝宝 (6周~6个月)

宝宝的喂养

宝宝的需求	109
形成习惯	109

混合喂养	110
夜间喂奶	111
母乳喂养的起起落落	112
解决各种问题	112
成功的母乳喂养	113
宝宝在长大	114
6周喂养状况	114
3个月喂养状况	115
4~6个月喂养状况	116
开始添加辅食	117

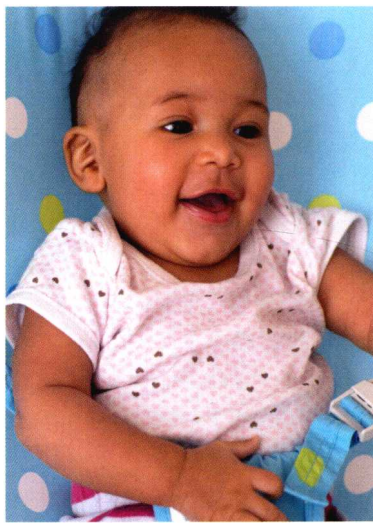
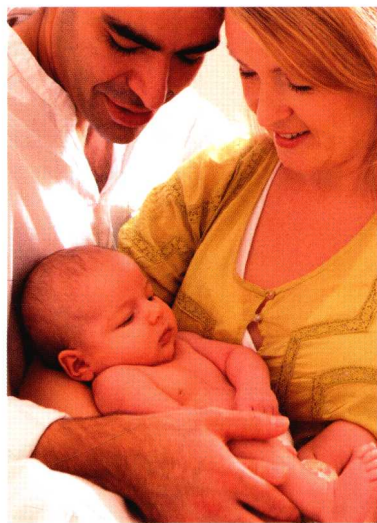
宝宝的睡眠

宝宝的睡眠状况	119
宝宝的需求	119
一夜好睡	120
建立睡前程序	121
夜醒	122
白天的睡眠	123
可能遇到的困难	124
应对睡眠不足	125
处理睡眠问题的方法	126
怎样做对你们两个都好	126
睡眠训练	128

宝宝的睡眠环境	130
宝宝在哪里睡觉	130
适应季节变化	131

发育和玩耍

宝宝的成长	133
达到发育里程碑	133
宝宝的身体发育	134
感官与学习	135
社交和情感发展	136
促进发展	138
玩中学：2~4个月	140
身体游戏	140
感官和学习游戏	142
社交游戏	143
玩中学：4~6个月	144
身体游戏	144
感官和学习游戏	146
社交游戏	147
宝宝的玩具	148
为宝宝选择玩具	148
和宝宝一起玩	150
家庭时间	150



和宝宝说话	152
促进早期语言发展	152
出门见人	154
宝宝的社交圈	154

生活环境和日常看护

宝宝的生活环境	157
检查你的家	157
安全的环境	158
日常护理	160
皮肤护理	160
洗澡时间	162
婴儿抚触	164
婴儿抚触有哪些好处	164
头部和上身的抚触	165
双腿和腹部的抚触	166
背部的抚触	167

宝宝更大了 (6个月~1岁)

宝宝的喂养

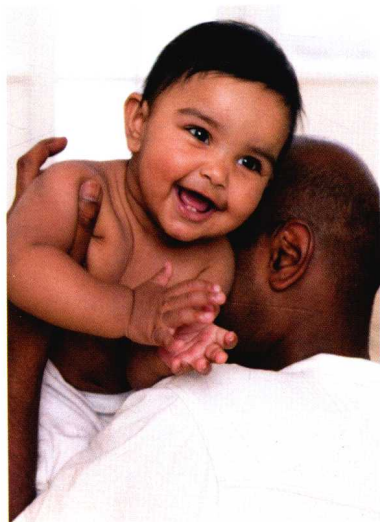
开始断奶	171
开始	171
首选早期食物	172
新口味和新口感	173
从手抓食物开始	174
母乳与辅食的结合	175
宝宝的餐具	176
食品卫生	177

宝宝的睡眠

宝宝的睡眠安排	179
宝宝需要的睡眠时间	179
大宝宝的睡前习惯活动	180
宝宝的房间	181
训练稍大的宝宝整夜安睡	182

发育和玩耍

宝宝的成长	185
现在宝宝会什么	185
宝宝的身体发育	186
感官和学习	188
社交和情感发展	190
常见问题	191
宝宝的游戏时间	194
在游戏中成长	194
玩耍与学习：6~9个月	196
动作游戏	196
感官和学习游戏	198
社交游戏	199
玩耍与学习：9~12个月	200
动作游戏	200
感官和学习游戏	202
社交游戏	203
交流	204
语言与理解	204
婴儿手语	206

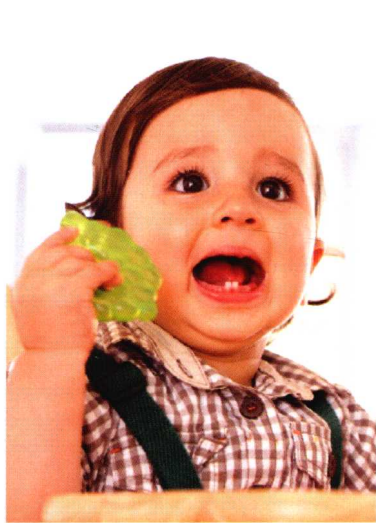


宝宝的行为	208	和宝宝一起庆祝	229	黄疸	247
学习行为界限	208	宝宝的第一个生日	230	髋关节脱位	248
鼓励好行为	210	家庭节日	231	疫苗	249
生活环境与日常看护		假期旅行	232	求医就诊	250
宝宝的生活环境	213	长途旅行	232	何时去医院	250
安全的天堂	213	出国旅行	233	去医院	251
安全措施	214	家庭假日	234		
户外的危险	215	度假安全	236	整体健康	
探索世界	216			第一年的健康问题	253
控制局面	217			常见问题	253
玩具安全	218			判断宝宝是否生病	254
出门在外	219			宝宝的体温	256
日常照顾	220			药物与治疗	258
稍大宝宝的衣服	220			感染型疾病	259
宝宝的卫生	222			感冒	259
宝宝长牙了	223			流感	260
不同天气的保护	224			义膜性喉炎	260
照顾双胞胎宝宝	226			细支气管炎	261
				肺炎	261
				耳部感染	262
				皮癣	263
				结膜炎	264
				尿路感染	264
欢度佳节					
传统节日	229				

宝宝健康护理 (0~12个月)

新生儿健康

新生儿的健康问题	241
判断宝宝是否生病	241
常见问题	242
肚脐残端的问题	244
肠绞痛	245
摇篮帽	246
尿布疹	246





中文版序

有了宝宝可能是你人生中最喜悦、最激动、最特别的经历。当然，这也可能会给你带来一些担忧，甚至有时让你感到不知所措。还有很多时候，你会感觉自己实在是累坏了。别担心，我们会在这里，陪伴你走过这一特别的旅程。

当你升级成为父母的时候，你的生活就永远地改变了。虽然这是个奇妙的经历，但是要适应自己生活中的种种变化，对你来说也是极大的考验。在你成为父母的那一刻，你的脑袋里就充满了疑问：我的宝宝发育得怎么样？这样做安全吗？这种情况正常吗？你还要做太多的决定：我该不该给宝宝建立某种生活日程？我要不要母乳喂养？要喂多长时间呢？随着宝宝的成长发育，你会发现自己每天都面临着新的决定和选择。

如果你能找到一个自己完全信任的信息源，能够回答你所有的问题，甚至还有你没想到又需要的内容，就会帮助你建立信心，做出对你自己和宝宝都有益的选择。这就是宝宝中心的意义所在了。宝宝中心是全球最大的专业育儿网站，从1997年成立至今，已经在超过20个国家设立了分站，为数千万准爸妈和新手父母提供值得信赖的专家建议和相互交流支持的平台，真诚呵护你的孕育旅程。宝宝中心中文网站（www.babycenter.com.cn）已于2007年开通，欢迎你随时登录访问。

我们很高兴和英国多林金德斯利有限公司（DK）合作为你奉献这本出色的出版物。这本书集合了宝宝中心的专家建议，以及各国网站社区中新手父母们的真实感受，配以大量精美的图片，是我们又一次全新的尝试。你可以找个安静的时间一口气把它读完，也可以随着宝宝的成长发育随时查阅。

宝宝中心《育儿百科：0~1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧》愿成为你最贴心的伙伴，陪你和宝宝度过这重要的第一年。

本书简介

《育儿百科：0~1岁宝宝养育的最新理念与实用技巧》将会在宝宝满周岁前一直陪伴着你。从宝宝出生的那一刻开始，陪你经历激动而又忙乱的最初的几周，一直到宝宝1周岁。

怎样使用本书

在宝宝出生的第一年里，宝宝的每一个成长阶段，你都能从本书中找到关于喂养、睡眠和成长发育方面的信息，以及经验证有效的指导建议。宝宝中心致力于成为你最值得信赖的育儿信息来源——我们为你提供实用的专家意见，我们的专家包括医生、护士，当然还有和你一样亲身经历的父母们。

祝贺你成为爸爸妈妈（0~6周）

宝宝刚出生后的6周对于新手爸妈们来说是最奇妙、最不知所措，甚至有点儿担惊受怕的日子。这部分内容对你来说就像是救生指导，我们会告诉你宝宝出生后的几小时到几天里都会发生些什么，让你了解宝宝要接受哪些检查，你和宝宝都会有哪些感觉，以及你的身体能够恢复到什么水平。你会看到实用的育儿指导建议，还有分步骤图片手把手地教你怎样抱宝宝，怎样给他换尿片、为他擦洗，怎样把他裹起来和穿衣服，以及怎样安抚宝宝。

不管你是母乳喂养还是给宝宝喝配方奶，我们都会从头开始为你提供实用帮助，包括让宝宝正确地含住乳头，喂奶姿势，还有怎样冲泡配方奶。在最初的这几周里，你的宝宝花很长时间来睡觉，只是他每一觉的时间都不长，而且他总是会夜里醒来哦！我们的新生儿睡眠章节会帮助你在宝宝睡觉这件事上作出重要的决定，从什么时候开始睡前程序到要不要以及怎样和宝宝一起睡。你还会看到一些保证宝宝睡眠安全的指导建议。

你的宝宝在从皱巴巴一团的新生宝宝成长到会微笑且对外界充满好奇的6周大的婴儿期间要经历很多重大的改变，我们会帮助你促进他的生长发育。其实不止是你的宝宝在经历这许多变化哦，你会发现我们专门有一章节是为你准备的，旨在帮助你更好的应付自己作为父母的新生活。

迅速成长的宝宝（6周~6个月）

这个时候，最初几周的忙乱和兴奋已经逐渐退去，你全部的生活似乎就是换尿布、喂奶、安抚宝宝，周而复始，无穷无尽。不过好日子就快来啦：你的宝宝应该已经开始在相对固定的时间小睡，如果还没有，那么再过几周，他的睡眠模式也就该形成了。我们建议你发展适合自己的睡前程序，并且介绍了睡



眠训练的概念。

头6个月里的喂养模式要随宝宝的快速生长进行调整。我们研究了喂奶过程中的种种变化，针对喂奶过程中可能出现的问题进行了解答，比如拒奶、乳腺炎，以及母乳和配方奶的按需喂养。

你会惊讶于你的宝宝在头6个月里的变化之快。我们会告诉你宝宝会怎样达到激动人心的发育里程碑，比如翻身、坐和模仿声音。你的宝宝长大些了，和他一起玩就变得更为重要了。在我们这本书里，你会找到一些很棒的亲子游戏，帮助宝宝发展新技能。现在宝宝已经开始自己去探索世界了，我们会告诉你怎样把家里布置得对宝宝来说更安全。

宝宝更大了（6个月~1岁）

宝宝长到6个月，你就可以开始添加辅食了。你会在我们这本书里找到给宝宝断奶的方法，以及在什么时间段该添加哪些辅食，从第一勺糊糊到安全的手指食物。这里还有关于你需要准备的宝宝餐具的建议，以及怎样使宝宝餐具保持洁净和卫生。

睡眠对于这个阶段的宝宝的成长发育来说是至关重要的。我们会告诉你他需要多少睡眠，以及应对这个阶段宝宝睡眠问题（早醒、不肯睡）的方法。

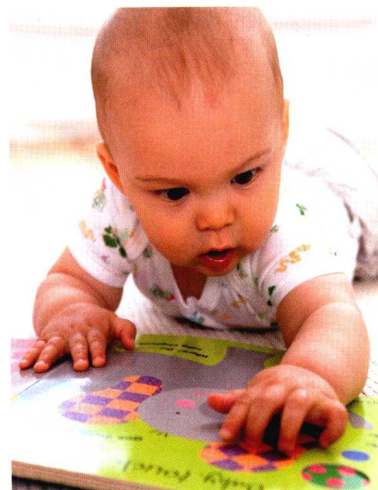
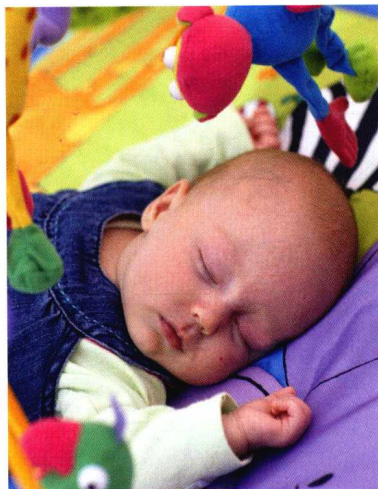
在学习爬，最终到走的过程中，你的宝宝的独立性也在随之发展。他能够更加有效地和你进行交流了，对于问题会有反应，也能遵从简单的指令了。他的个性也在逐渐展露中，只是在他意识到自己是独立于你们的个体的过程中，他也会产生分离焦虑了。我们检视这些重要的发育里程碑，并且告诉你该怎样帮助你的宝宝。我们还会帮助你理解宝宝的行为，告诉你怎样为他的活动设定界限。

宝宝健康护理（0~12个月）

照顾一个不够健康的宝宝会让人操碎心的。这一章会帮助你应对一些宝宝常见的小毛病，比如感冒和发烧，教你辨识小儿疾病，以便于你决定何时该带宝宝去看医生。我们还做了让你一目了然的宝宝防疫表格。新生宝宝健康章节主要关注你在最初阶段可能会遇到的一些问题，比如脐带问题、急腹痛，以及新生儿黄疸。我们把宝宝在第一年中可能会遇到的健康问题分为感染型疾病、过敏反应和过敏病、传染病、胃肠道疾病和小毛病。虽然我们希望你永远也用不上这些，但是对于一些意外的紧急情况有备无患总是好的，所以我们这本书中也有针对各种突发状况的急救信息。本书中需要特殊照顾的宝宝章节概述了早产儿以及需要早期医疗看护的宝宝的需求。

重新开始工作

兼顾工作和照顾宝宝是可行的，不过需要妥善计划好。我们能够为你提供帮助。我们的工作和托儿指导建议有助于你选择适合宝宝的托儿方式，同时我们还会在做好工作父母方面给你一些小忠告，并且帮助你尽量顺畅地回去上班，让你和宝宝都尽早适应你上班后的生活。





本章要点提示

● ● ●

宝宝出生后的几小时到几天里都会发生什么，宝宝要接受哪些检查，你和宝宝都会有哪些感觉，你的身体能够恢复到什么水平。

怎样抱宝宝，怎样给他换尿片、为他擦洗，怎样把他裹起来和穿衣服，怎样安抚宝

宝；怎样让宝宝正确地含住乳头，怎样冲泡配方奶；从什么时候开始睡前程序，要不要以及怎样和宝宝一起睡，怎样保证宝宝的睡眠安全。