



男宝宝♂ 养育同步全书

NANBAOBAO YANGYU TONGBU QUANSHU

张春改 刘大荭/编著



根据宝宝性别区分教养方式的全新养育图书

中国孕育图书超级畅销品牌

汇聚专家智慧，教你养出健康聪明男宝宝



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

男宝宝♂ 养育同步全书

NANBAOBAO YANGYU TONGBU QUANSHU

张春改 刘大荭/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

男宝宝养育同步全书 / 张春改, 刘大荭编著. -- 北京 :

中国人口出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5101-2786-1

I. ①男… II. ①张… ②刘… III. ①男性-婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196310号



男宝宝养育同步全书

张春改 刘大荭 / 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	20
字 数	250千
版 次	2014年10月第1版
印 次	2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2786-1
定 价	32.80元(赠送VCD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Contents 目录

PART 1 新生儿期男宝宝养育

002 新生儿期男宝宝发育

002 新生儿发育状况

004 新生儿特殊的生理现象

007 新生儿期日常保健

007 新生儿病理性黄疸

008 宝宝的清洁

010 男宝宝穿着照顾原则

011 新生儿期男宝宝喂养

011 1个月宝宝这样吃

011 妈妈奶少要不要补奶粉

012 母乳喂养的方法

012 正常喂奶时间

013 正常喂奶间隔

014 怎样判断宝宝是否吃饱

014 成功哺喂的关键

016 奶水充足的关键要素

017 阻碍乳汁分泌的元凶

017 乳头较短平怎么办

018 乳头过大怎么办

018 让宝宝熟悉妈妈的乳房

019 频繁喂奶可避免胀奶之苦

019 改善输乳管阻塞

019 治疗乳腺炎

020 乳头酸痛、破皮怎么办

020 产后乳汁不足怎么办

021 什么是发奶食物

021 缺乳的饮食方法

022 如何挑选奶瓶用奶嘴

024 人工喂养要补充鱼肝油

025 早产儿的喂养

026 新生儿期男宝宝早教

026 给新生宝宝选择玩具



PART 2 第2个月男宝宝养育

032 第2个月男宝宝日常保健

032 纸尿裤VS传统尿布

033 怎样给男宝宝换尿布

034 不要给宝宝剃满月头

035 预防宝宝猝死

036 怎样判断宝宝的大便

036 宝宝为什么手脚抖动

037 睡觉时使劲是长个吗

038 睡姿会改变宝宝的头形吗

040 第2个月男宝宝喂养

040 喝母乳要不要再补充水

041 冲奶粉注意事项

042 每天给宝宝补充多少钙

043 怎样选配方奶粉

044 过敏儿该怎么吃

045 喂母乳和喂奶粉的宝宝大便不一样

046 第2个月男宝宝早教

046 尽可能早给宝宝良性刺激

047 给2~4个月宝宝选玩具

PART 3 第3个月男宝宝养育

052 第3个月男宝宝日常保健

052 给宝宝做空气浴、日光浴

053 逗宝宝笑要适度

053 给宝宝测量胸围和头围

054 给宝宝测量身长

055 学会使用儿童生长曲线图

057 早期发现宝宝听力障碍

058 帮助宝宝学翻身

060 第3个月男宝宝喂养

060 怎样提高母乳质量

060 人工喂养的宝宝要多喂水

060 宝宝是否可以夜里不吃奶

061 第3个月男宝宝早教

061 宝宝的玩具怎么选

063 如何增进宝宝触觉发展

064 怎样促进宝宝听觉发展





PART 4 第4个月男宝宝养育

- 068 第4个月男宝宝日常保健
- 068 男宝宝阴囊的护理
- 069 尿道下裂怎么办
- 069 给宝宝选择合适的枕头
- 070 宝宝洗澡注意事项
- 071 第4个月男宝宝喂养
- 071 4~6个月健康宝宝可开始喂辅食
- 072 辅食添加原则
- 073 喂辅食的时机与次数
- 074 为宝宝添加辅食四忌
- 075 为宝宝添加蛋黄
- 075 宝宝辅食制作
- 077 第4个月男宝宝早教
- 077 男宝宝的优势和弱点
- 078 宝宝音乐智能发展的关键期
- 079 给宝宝听音乐时要注意什么



PART 5 第5个月男宝宝养育

- 082 第5个月男宝宝日常保健
- 082 不要让宝宝长时间坐在小车里
- 082 宝宝衣物能和大人衣物同洗吗
- 082 洗宝宝衣物用什么洗涤剂
- 083 宝宝衣物收纳处不能放樟脑丸
- 083 宝宝生长迟缓的原因
- 084 第5个月男宝宝喂养
- 084 添加辅食时应注意的问题
- 084 只吃钙片不能预防佝偻病
- 085 哪些果蔬农药少
- 086 怎样去除果蔬污染
- 087 怎样控制宝宝的体重增长
- 087 宝宝辅食制作
- 089 第5个月男宝宝早教
- 089 给5~8个月宝宝选玩具
- 090 对宝宝进行综合感官方面的训练

PART 6 第6个月男宝宝养育

094 第6个月男宝宝日常保健

- 094 6个月的宝宝学坐
- 095 宝宝蹬被子怎么办
- 095 怎样给宝宝自制睡袋
- 096 预防宝宝夜惊
- 097 男孩睡觉为什么爱出汗
- 097 宝宝的乳牙萌出
- 098 男孩是不是牙长得慢

099 第6个月男宝宝喂养

- 099 6个月宝宝吃多少
- 099 注意预防宝宝缺铁
- 100 增强男宝宝的咀嚼能力
- 100 上班族妈妈成功喂母乳
- 103 宝宝辅食制作
- 105 第6个月男宝宝早教
- 105 培养快乐男孩



PART 7 第7个月男宝宝养育

108 第7个月男宝宝日常保健

- 108 半岁以后宝宝抗病力下降
- 109 男孩会体弱多病吗
- 109 退烧的方法有哪些
- 110 宝宝反复发烧该怎么办
- 110 宝宝发烧什么情况下应去医院
- 111 高烧要不要先吃抗生素
- 111 发烧的家庭护理方法

112 第7个月男宝宝喂养

- 112 7~9个月宝宝这样吃
- 112 过敏儿饮食注意事项
- 114 宝宝辅食制作
- 115 第7个月男宝宝早教
- 115 婴幼儿智力障碍的危险信号



PART 8 第8个月男宝宝养育

- 120 第8个月男宝宝日常保健
- 120 宝宝何时开始会爬
- 121 训练宝宝爬行的方法
- 121 宝宝爬行时的注意事项
- 123 第8个月男宝宝喂养
- 123 帮助宝宝断奶
- 124 给孩子做辅食要注意卫生
- 125 婴幼儿辅食不可多盐
- 125 婴儿挑食不要勉强
- 126 孩子不爱吃辅食怎么办
- 127 宝宝辅食制作
- 129 第8个月男宝宝早教
- 129 男孩不可太任性
- 129 男孩认生怎么办
- 130 为什么宝宝不听话

PART 9 第9个月男宝宝养育

- 134 第9个月男宝宝日常保健
- 134 我国基础免疫程序是什么
- 134 接种疫苗后有什么忌口的
- 135 有先天性心脏病可否预防接种
- 135 打了疫苗能否100%预防传染病
- 136 打疫苗后哪些反应是正常的
- 136 接种疫苗后出现反应怎么办
- 137 错过打预防针的时间怎么办
- 137 9个月宝宝学站
- 138 第9个月男宝宝喂养
- 138 为9~12个月宝宝安排辅食
- 138 避免使用骤然断奶的方法
- 140 宝宝辅食制作
- 141 第9个月男宝宝早教
- 141 为9~12个月婴儿选择玩具
- 143 男孩子最喜欢的玩具是车吗
- 143 男女宝宝的兴趣一样吗
- 144 男女宝宝不一样的玩耍
- 144 培养有气质、个性刚毅的男孩
- 144 要呵护男孩的自尊
- 145 男孩要大气
- 145 对男孩子不要心软



PART 10 第10个月男宝宝养育

- 148 第10个月男宝宝日常保健
- 148 让宝宝养成良好的生活规律
- 148 特别要注意男宝宝安全
- 149 隔代教养可能出现的问题
- 151 宝宝什么都拿来舔怎么办
- 152 什么样的孩子发烧后会抽风
- 152 孩子发生高热惊厥怎么办
- 153 第10个月男宝宝喂养
- 153 10个月宝宝这样吃

- 154 宝宝缺锌有哪些表现
- 154 为什么会缺锌
- 155 怎样预防缺锌
- 156 宝宝辅食制作
- 157 第10个月男宝宝早教
- 157 进行赏识教育让男孩自信
- 157 男孩的运动智能

PART 11 第11个月男宝宝养育

- 162 第11个月男宝宝日常保健
- 162 男孩玩小鸡鸡怎么办
- 162 宝宝大便酸臭怎么办
- 163 多带宝宝到户外活动
- 163 不要常带宝宝到马路边玩
- 163 男宝宝要积极锻炼
- 164 宝宝从何时开始学步好
- 165 感冒后警惕鼻窦炎
- 167 第11个月男宝宝喂养
- 167 婴幼儿喝饮料的学问
- 168 宝宝辅食制作
- 169 第11个月男宝宝早教
- 169 给男孩独自玩耍的空间
- 169 帮助宝宝学用工具





PART 12 第12个月男宝宝养育

172 第12个月男宝宝日常保健

- 172 男宝宝不宜穿开裆裤
- 172 注意宝宝的玩具卫生
- 173 男孩肥胖不利于健康成长
- 174 预防宝宝“八字脚”
- 174 预防宝宝铅中毒的措施

175 第12个月男宝宝喂养

- 175 宝宝的健脑食品
- 175 如何给宝宝吃蔬菜
- 176 便秘的家庭防治
- 177 宝宝辅食制作

178 第12个月男宝宝早教

- 178 启发宝宝的自我意识
- 178 你的宝宝敏感吗
- 180 教宝宝和小朋友们打招呼
- 181 宝宝为什么爱乱扔东西

182 男女宝宝的智力有差别吗

- 182 挫折也是一种成长



PART 13 第13~14个月男宝宝养育

186 第13~14个月男宝宝日常保健

- 186 培养男孩的独立生活能力
- 187 注意保护宝宝的视力

188 第13~14个月男宝宝喂养

- 188 1岁幼儿每日吃多少食物
- 189 幼儿需要多少蛋白质
- 189 保证宝宝的饮食合理

189 1岁之后过敏儿饮食注意事项

- 191 不适合婴幼儿食用的食物

192 第13~14个月男宝宝早教

- 192 让宝宝早识字好吗
- 192 让宝宝拥有快乐
- 193 男孩头大就一定聪明吗
- 194 怎样使男孩既勇敢又活泼

PART 14 第15~16个月男宝宝养育

196 第15~16个月男宝宝日常保健

196 怎样给宝宝洗冷水浴

196 父母可以斥责宝宝吗

197 让宝宝养成漱口的习惯

197 5岁以下宝宝胳膊拉不得

198 保护幼儿的肝脏

199 第15~16个月男宝宝喂养

199 给宝宝良好的就餐环境

200 给宝宝吃水果要适度

200 宝宝只吃奶不吃飯怎么办

201 第15~16个月男宝宝早教

201 让宝宝满心欢喜地涂鸦

202 不要忽视男孩语言表达能力

202 男孩子要有幽默感

202 宝宝不愿见陌生人怎么办

203 给男孩子一张大纸

203 玩拼图好处多

PART 15 第17~18个月男宝宝养育

206 第17~18个月男宝宝日常保健

206 此时训练宝宝大小便比较好

206 如何训练宝宝大小便

207 训练宝宝大小便，男女宝宝有无差异

207 训练宝宝大小便要有耐心

207 早训练宝宝大小便好吗

209 父母应放手让男孩活动

210 催促会对孩子产生负面影响

211 孩子老是慢吞吞的原因

212 急性子父母必修慢教学

213 第17~18个月男宝宝喂养

213 宝宝吃得太少怎么办

213 男孩不要过量进食

214 哪些食物含钙多

215 给宝宝适当吃些硬食

215 宝宝生病怎样调整饮食

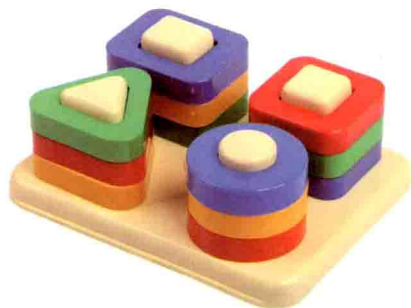
216 第17~18个月男宝宝早教

216 男孩要从小有时间概念

217 为宝宝建立数的抽象概念

217 男孩语言发育迟缓的原因

218 怎样做孩子的数学启蒙老师





PART 16 第19~20个月男宝宝养育

- 220 第19~20个月男宝宝日常保健
- 220 不要忽视生活中的小事情
- 221 教宝宝正确地擤鼻涕
- 221 宝宝为什么会恋物
- 222 1岁半还不会走路怎么办
- 223 第19~20个月男宝宝喂养
- 223 怎样给宝宝选择零食
- 226 第19~20个月男宝宝早教
- 226 从9种气质了解你的儿子
- 229 手指运动有利宝宝健脑
- 230 让男孩学会表达情感
- 230 别为淘气男孩的行为抓狂
- 232 为19~20个月宝宝选玩具



PART 17 第21~22个月男宝宝养育

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 234 第21~22个月男宝宝日常保健 | 240 培养宝宝良好的饮食习惯 |
| 234 不要给男宝宝穿拉链裤 | 241 第21~22个月男宝宝早教 |
| 234 如何让宝宝别尿床 | 241 多让男孩接触大自然 |
| 235 男孩的头发稀疏怎么办 | 242 男孩教养建议 |
| 236 宝宝的手总生倒刺怎么办 | 242 男孩需要运动 |
| 236 宝宝特别缠人怎么办 | 242 绘画激发创造性思维 |
| 237 男孩比女孩说话晚吗 | 243 男孩属于大器晚成型 |
| 237 去除宝宝口腔异味的方法 | 243 男孩女孩学习能力不一样吗 |
| 238 第21~22个月男宝宝喂养 | 244 怎样给男孩选择才艺班 |
| 238 细心把握宝宝脂肪摄入量 | 244 祖父母对孙子过度期待怎么办 |
| 239 宝宝挑食、偏食怎么办 | |

PART 18 第23~24个月男宝宝养育

246 第23~24个月男宝宝日常保健

246 男宝宝如厕要爸爸言传身教

247 男孩告别尿片也不容易

248 为什么男孩有不理智的行为

248 让爸爸帮儿子洗澡吧

248 教宝宝学会正确地刷牙

249 为宝宝选择好牙膏、牙刷

250 第23~24个月男宝宝喂养

250 宝宝的饮食指导

251 对宝宝长高有益的食品

251 宝宝为什么会厌食

252 第23~24个月男宝宝早教

252 内心敏感的男孩易受伤

252 爸爸不要滥用惩罚来教育儿子

253 给男孩探索环境的机会

253 开发宝宝左脑的方式

254 尊重孩子的先天气质与个别差异



PART 19 第25~27个月男宝宝养育

256 第25~27个月男宝宝日常保健

256 宝宝新的起点

257 让爸爸告诉孩子什么是男孩

257 男宝宝居家安全守则

262 走失是男孩冒险天性所致吗

263 第25~27个月男宝宝喂养

263 保证宝宝的脑营养

263 宝宝营养缺乏的表现

264 不爱吃饭每次要少给

265 第25~27个月男宝宝早教

265 男孩子很怕羞怎么办

265 男孩子是天生的收藏家

266 孩子只喜欢看电视怎么办

266 男孩胆小怎么办

267 培养宝宝的自理能力

268 怎样处罚宝宝合适



PART 20 第28~30个月男宝宝养育

270 第28~30个月男宝宝日常保健

- 270 对男孩子不要过度保护
- 271 该如何打扮男宝宝
- 272 宝宝总是把自己弄脏怎么办
- 272 宝宝说话滞涩怎么办
- 273 带宝宝到游乐场所要注意安全
- 273 男孩运动游戏交给爸爸
- 274 宝宝不宜参加的体育运动
- 274 如何帮宝宝消除恐惧心理
- 275 纠正宝宝的不雅习惯

276 第28~30个月男宝宝喂养

- 276 宝宝饮食七忌

- 277 不要盲目给宝宝增加营养

278 第28~30个月男宝宝早教

- 278 宝宝耍赖怎么办
- 279 宝宝发脾气时怎么办
- 279 男孩天不怕地不怕怎么办
- 280 如何度过反抗期
- 281 第一反抗期
- 281 宝宝在公众场所胡闹怎么办
- 282 孩子学脏话怎么办
- 282 男孩都不服输吗

PART 21 第31~33个月男宝宝养育

284 第31~33个月男宝宝日常保健

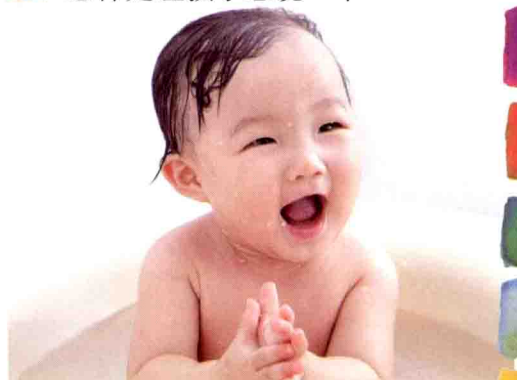
- 284 宝宝身高的发育特点
- 285 宝宝是安静还是自闭
- 286 警惕孩子性早熟
- 287 性早熟要早发现
- 287 男孩性早熟比女孩危害大
- 288 预防孩子性早熟

289 第31~33个月男宝宝喂养

- 289 不要让宝宝积食
- 290 怎样挑选宝宝的餐间饼干
- 291 自己动手做营养饼干

293 第31~33个月男宝宝早教

- 293 男孩天生容易冲动
- 293 数理能力≠考试成绩
- 294 怎样处理孩子总说“不”



PART 22

第34~36个月男宝宝养育

296 第34~36个月男宝宝日常保健

296 怎样使宝宝个子长得高

296 宝宝还不会排便怎么办

298 头发黄是缺微量元素吗

299 宝宝经常挤眉弄眼是怎么回事

299 宝宝口吃怎么纠正

300 从小减少患肿瘤风险

300 男孩与妈妈亲密的身体接触好不好

301 第34~36个月男宝宝喂养

301 能够用水果代替蔬菜吗

302 有助于孩子长高的食物

302 别当孩子的喂饭跟屁虫

303 第34~36个月男宝宝早教

303 家庭品格教育包括什么

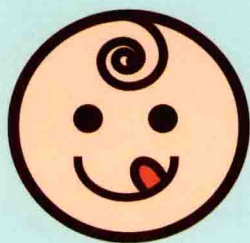
304 什么是男孩穷养

305 抢小朋友玩具怎么办

306 男孩懒散要不得

306 给宝宝选择幼儿园





新生儿期 男宝宝养育

新生男宝宝体格发育指标

项目	年龄组	下限值	上限值
身高	2周	45.2厘米	55.8 厘米
	1月	48.7厘米	61.2 厘米
体重	2周	2.26千克	4.66千克
	1月	3.09千克	6.33千克
头围	1月	约为36.9厘米	
胸围	1月	约为37.6厘米	
囟门	1~3月	1.5~2厘米	

注：“体格发育”中的发育指标，是根据宝宝发育的不同时期有相应的指标呈现，大致包括身长、体重、头围、胸围、牙齿、囟门的发育六部分内容。



新生儿期男宝宝发育

新生儿发育状况 ★★☆☆

呼吸

新生儿从出生的那一声啼哭开始，即开始建立了自主呼吸，但较浅表且不规则，频率较快，一般40~60次/分，早产儿可达60次/分以上。新生儿以腹式呼吸为主，易出现呼吸节律不齐及深浅交替。观察新生儿的呼吸变化，要在新生儿安静的情况下，观察其胸、腹部起伏情况，每一次起伏即是一次呼吸。注意观察胸廓两侧的呼吸运动是否对称；呼吸是否急促、费力，有无呼吸暂停；口周皮肤的颜色有无青紫。

体重

孩子生长发育，体重是非常重要的指标。对于出生体重的评价一定要结合孩子的孕周，临床上叫作“适于胎龄”，意思就是说孩子出生的体重跟胎龄应该是相吻合的。体重小的孩子确实不容易养，但体重达到或超过4000克以上的称为巨大儿，属于高危新生儿。大部分巨大儿的母亲一般都存在一些病因，比如妊娠糖尿病，母亲糖尿病生出的巨大儿，别看他体重很大，其实发育是不成熟的，他的血糖的代谢会有很大的问题。这样的孩子出生后的24小时内容易出现低血糖，低血糖对新生儿来说是非常严重的问题，如果低血糖不能及时得到处理，持续时间过长将直接影响孩子身体健康。在医院里对巨大儿会监测血糖，检测他的血糖水平，比如出生后半小时内提前喂奶、糖水，这样能够避免低血糖。

