



新妈妈

韩国三省出版社◎主编
曹芳◎译

成功育儿

0~2岁

- 0~24个月宝宝的生长发育对照表
- 正确护理和养育婴幼儿的要领
- 刺激宝宝大脑发育的科学方法
- 55种断奶食谱和婴幼儿食谱

了解**宝宝不同月龄**的生长发育特点
帮助新妈妈掌握**正确的育儿方法**

吉林科学技术出版社





最新畅销

成功育儿

THE SUCCESSFUL PARENTING

成功育儿



新妈妈

成功育儿

0~2岁

韩国三省出版社 主编
曹 芳 译

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

新妈妈成功育儿0~2岁 / 韩国三省出版社主编; 曹芳
译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-5384-4110-9

I. 新… II. ①韩…②曹… III. ①婴幼儿—哺育
IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第031572号

吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2008-1960
육아: 태어나서 두 돌까지 엄마가 알아야 할 모든 것 © 2005 by 2nd Editorial
Department of Samsung Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.
Simplified Chinese Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea
Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Jilin Science & Technology
Publishing House

新妈妈成功育儿0~2岁

韩国三省出版社●主编

曹芳●译

助理翻译●马赫 具杨花 金丽娜 梁荣华 陈聪 崔美善

责任编辑●崔岩 解春谊

封面设计●于通

内文设计●吴凤泽 李萍 李璐 王伟

吉林科学技术出版社出版、发行

社址●长春市人民大街4646号

邮编●130021

发行部电话/传真●0431-85677817 85635177 85600611 85670016
85651759 85651628

储运部电话●0431-84612872

编辑部电话●0431-86037590

网址●www.jlstp.com

实名●吉林科学技术出版社

印刷●长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题 可寄出版社调换

710mm×1000mm

16开 12印张 168千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书号●ISBN 978-7-5384-4110-9

定价●28.00元

从宝宝出生到2周岁 新妈妈要将这本书带在身边

即将开始育儿的新手父母做好准备了吗

看着刚出生的宝宝那么可爱，您是不是觉得抚养宝宝很轻松、很简单呢？但是，事实并非如此。育儿工作并不像新妈妈想的那样——只要宝宝出生，新妈妈就会顺其自然地学会。其实有很多事情是需要新妈妈用心学习的，例如，给宝宝拿放奶瓶都会有正误之分，给男婴和女婴洗澡也需要掌握不同的方法……

育儿，是用心培养一个生命

养育宝宝会比其他家务更需要实践与练习，这就要新妈妈承担更多的劳动量。不知如何给宝宝喂食，不知如何给宝宝洗澡，不知如何哄宝宝睡觉……这些对于第一次当妈妈的您来说，一时间是不是会惊慌失措呢？这时候您是不是也在渴望帮助：谁能教教我该怎么办啊！为了宝宝的健康成长，新妈妈应该如何照看宝宝，应该为宝宝做些什么等等，本书都会为您一一进行点拨。

本书内容源自韩国专业育儿杂志《Babee》

编者以韩国育儿杂志《Babee》在数年中积累的经验为基础，配合专业的育儿知识编辑成这本育儿全书。本书包含着大量育儿专家的现场采访以及生活中妈妈们的育儿经验，通过清晰的照片进行详细讲解，完全解除新妈妈心中的育儿疑惑，大大减轻新妈妈育儿工作的负担。

阅读此书的方法

1 为了能及时查找到所需的内容，将本书分成了“宝宝的发育”“每日护理”“健康喂养”“安全地育儿”4个部分。

宝宝的发育 | 介绍了根据宝宝的成长发育和月龄，妈妈们应该知道的知识和正确的育儿方法。

每日护理 | 收集了如洗澡、穿衣服、换尿布等每日都会重复做的育儿知识。

健康喂养 | 收集了有关喂食母乳和奶粉，还有从断乳食过渡到幼儿食如何健康地喂养的育儿知识。

安全地育儿 | 从确保宝宝健康的基础——预防接种开始，到宝宝常见病和应急情况时的对策等都进行了详细地介绍。

2 本书中所指的年龄都是周岁。出生后1个月是指从出生日起到第30天的日子，1岁是指12个月，即出生后的第365天。

3 本书在part 3中加入了“各种材料的食用时间表”，在part 4中加入了“预防接种时间表”。每一时期都请充分利用这些表。

4 本书最后的“体重、身长、头围、胸围、百分比”和“小儿发育曲线”，“体重、身长、头围、胸围、百分比可能与part 1中的每月介绍中的生长发育标准值有些差异。这是因为part 1中的生长发育标准值是单纯的平均值。育儿的过程中请新妈妈经常注意自己的宝宝是否健康地成长。

每当宝宝一个月一个月慢慢成长的时候，每当育儿过程中遇到难题的时候，请翻看本书，我们相信，本书将会成为妈妈们的优秀向导。

目录

part 1

0~24个月宝宝的发育

0~1个月	8
1 创造整洁清爽的环境	8
2 抱宝宝时要托住脖子	8
3 在肚脐完全愈合之前，每天都要进行消毒	9
1~2个月	12
1 接受第一次健康检查	12
2 后囟关闭的时期	13
3 随时变换宝宝的视角	13
2~3个月	16
1 进行日光浴和空气浴	16
2 对宝宝的咿呀乱叫作出回应	17
3 最好不要让宝宝趴着睡觉	17
3~4个月	20
1 开始认生	20
2 可以背宝宝了	20
3 保持宝宝手部的洁净	21
4~5个月	24
1 逐渐开始喂食断乳食品	24
2 活动量增加，安全事故也随之增加	24
3 从平时起定时给宝宝测量体温	25
5~6个月	28
1 自我主张意识增强	28
2 不要强制地进行坐的练习	28
3 准备磨牙器	29

6~7个月	32
1 免疫力下降的时期	32
2 可以坐上步行机	32
3 开始长牙	33
7~8个月	36
1 认生很厉害	36
2 管理好幼齿	36
3 让宝宝练习使用杯子	37
8~9个月	40
1 有的宝宝已经开始爬了	40
2 给宝宝足够大的活动空间	41
3 让宝宝用手抓着吃	41
9~10个月	44
1 区分可以做与不可以做的事情	44
2 有的宝宝会因便秘而痛苦	44
3 培养宝宝饮食习惯的时期	46
10~11个月	49
1 进食后要给宝宝喝水	49
2 进入断乳的高峰期	49
3 在家里让宝宝光着脚	50
11~12个月	54
1 到戒掉奶瓶的时期了	54
2 体型逐渐转向幼儿模样	54
3 要注意防止宝宝的手肘脱臼	55
12~13个月	58
13~14个月	59
1 足够大的涂鸦空间	60
2 让宝宝自己吃	60
3 开始迈步	60
14~15个月	62
15~16个月	63
1 无论什么都说“不要”	64
2 能区分自己和异性的身体	64
3 注意检查室内安全	64
16~17个月	66
17~18个月	67
1 宝宝开始知道事物是有名字的	68

2 不愿意就会发脾气	68
3 试着让宝宝自己整理玩具	68
18~19个月	70
19~20个月	71
1 开始进行排便训练	72
2 如果还不能走路就需要找医生咨询	72
3 培养宝宝自己刷牙的习惯	72
20~21个月	75
21~22个月	76
1 不停地提问	77
2 “这是我的”	77
3 培养有规律的生活习惯	77
22~23个月	80
23~24个月	81
1 引导让宝宝自己睡觉的第二次机会	82
2 经常自言自语	82
3 可以长时间自己玩耍	82

part 2

每日护理

01.洗澡	86
洗澡前先检查宝宝的身体	87
定时洗澡	87
水温保持在38℃~40℃	87
这样进行全身浴	87
洗澡后要清理耳朵和手指	89
02.换尿布	90
新生儿时期要随时注意尿布情况	91
换尿布的时候，检查宝宝的健康状况	91
折叠布制尿布的要领	91
换尿布时需要的物品最好放在一起	92
布尿布需要准备30张左右	92

布尿布和纸尿布最好一起使用	92
尿布变内裤	92
掌握排便时间	93
四边形的尿布需要尿布罩	93
需要仔细地清洗和晾晒	93
挑选纸尿布时要考虑宝宝的体型	94
关于纸尿布的尺寸	95
这样更换纸尿布	95

03.穿衣服 96

根据宝宝的发育阶段选择衣服	97
新衣服要先清洗再给宝宝穿	97
尺寸以标牌为准	97
要选择100%的纯棉材料	97
根据衣服种类选择尺寸	98
不同的衣服有不同的穿衣要领	98

04.管理幼齿 100

幼齿健康恒牙才能健康	101
不同宝宝,长牙的顺序也不同	101
长乳牙前就要做好幼齿的管理	101
氟粉和堵牙也有帮助	102
最好不要和宝宝亲嘴	102
刷牙也有要领	103
1年进行2~3次的牙齿定期检查	104
不要错过蛀牙信号	104
多给宝宝喂食含纤维素的食物	104
木糖醇口香糖,真的能防止蛀牙吗	104

05.外出 105

宝宝出生2~3个月后可以外出了	106
真正有规律地外出应在满3~4个月以后	106
出门前注意外面的天气情况	106
如果想利用公共交通工具,最好避开上下班高峰期	106

外出回来后要仔细清洗	107
在家进行日光浴、空气浴	107
根据月龄进行日光浴、空气浴	107
购买宝宝专用轿车椅时的注意事项	108
外出前的准备(0~1周岁)	110
外出前的准备(1~2周岁)	112

06.按摩 114

从出生后2~3个月起进行按摩	115
选择宝宝心情好的时候	115
花一定时间让宝宝熟悉按摩	115

part 3

健康喂养

01.喂食母乳 120

分娩前就要准备	121
选择容易合作的医院	121
在分娩后4小时之内就给宝宝授乳	121
一定要给宝宝喂食初乳	121
不断地让宝宝咬乳头	121
选择一个舒适的姿势授乳	122
最初的一个月很重要	122
注意卫生问题	123
不要喂混合的乳汁	124
每天的食量只增加2090焦耳	124
将多余的奶挤出才会增加泌乳量	124
乳房胀痛,不可置之不理	124
乳房胀痛,用热毛巾敷	125
利用多种方法回乳	126

02.喂食奶粉 127

烧开的水保存在保温瓶里	128
剩下的一定要扔掉	128
直到宝宝出生后6个月,奶瓶需要天天消毒	128
使用凉开水	129
喂食奶粉后一定要让宝宝打嗝	129

在1周岁之前一定要让宝宝戒掉奶瓶	131
阶段性地慢慢戒掉奶粉	131
更换奶粉有方法	131

03.断乳食的开始 132

断乳食品要从米汤开始	133
每天定时给宝宝喂食	133
需要妈妈亲手制作	133
慢慢增加食用量和次数	134
一次只添加一种材料	135
出生后4~6个月进入断乳初期	135
出生后7~9个月进入断乳中期	136
出生后9~11个月进入断乳后期	136
出生后12个月以后进入断乳完了期	137

●熬粥 138

利用米饭熬粥	138
利用大米熬粥	139

●熬汤 140

蔬菜汤	140
小银鱼汤	141
牛肉汤	141

●用常见材料制作的断乳餐 142

土豆苹果粥 初期	142
奶油土豆粥 中期	142
土豆饭 后期	142
土豆拌饭 完了期	142
胡萝卜汤 初期	143
胡萝卜蔬菜粥 中期	143
胡萝卜蛋糕 后期	143
煎奶油胡萝卜 完了期	143
豆腐稀粥 初期	144
豆腐蔬菜鸡蛋粥 中期	144
豆腐菠萝米饭 后期	144
碎豆腐饭 完了期	144
鸡蛋黄西兰花粥 初期	145
鸡蛋胡萝卜饭 中期	145
鸡蛋虾米羹 后期	145
煎土豆小南瓜 完了期	145
地瓜稀粥 初期	146
地瓜鸡蛋粥 中期	146

地瓜鲜鱼米饭 | 后期 ... 146

地瓜黄芪米饭 | 完了期 146

金针蘑粥 | 初期 147

蘑菇蔬菜粥 | 中期 147

香菇面 | 后期 147

牛奶金顶侧耳 | 完了期 147

西兰花胡萝卜粥 | 初期 148

西兰花蔬菜粥 | 中期 ... 148

凉拌西兰花土豆 | 后期 148

西兰花米饭 | 完了期 ... 148

牛肉蔬菜高粱粥 | 初期 149

白菜牛肉高粱汤粥 | 中期 149

牛肉菠菜稀饭 | 后期 149

烤肉盖饭 | 完了期 149

鸡肉胡萝卜蛋黄粥 | 初期 150

西兰花鸡肉粥 | 中期 150

鸡肉蛋包饭 | 后期 150

鸡肉大豆酱饭 | 完了期 150

鳕鱼蔬菜粥 | 初期 151

鳕鱼芝麻煎蛋 | 中期 151

白肉鲜鱼鸡蛋羹 | 后期 151

韭菜鲜鱼稀饭 | 完了期 151

04. 幼儿食的开始 152

从断乳食品开始慢慢过渡 153

菜谱主要由米饭、汤和菜构成 153

利用一天2次的零食补充营养 153

让宝宝养成良好的饮食习惯 153

食物的大小要正好 153

拒绝调味料，味道要清淡 154

让宝宝品尝各种味道 ... 154

●每日食谱 154

酱肉丸 154

烤鸡肉 155

小南瓜菜 155

土豆杂菜 155

软炸鱼段 156

牛肉汤 156

酱黑豆核桃 156

清淡的蔬菜酱汁 157

煎蛤仁 157

粉条酱炒米条 157

●宝宝的泡菜 158

筛骨泡菜 | 出生后10个月之后 158

南瓜泡菜 | 出生后12个月之后 159

甜菜苹果水泡菜 | 出生后12个月之后 159

黄瓜泡菜 | 出生后24个月之后 159

Bonus page

掌握宝宝对各种食材的食用时期 160

part 4

安全地育儿

01. 预防接种 168

即使担心会有不良反应，也一定要给宝宝打预防针 ... 168

年龄要以实际出生日期为准 168

个别疫苗可以同时接种 168

不同疫苗，接种方式也不同 168

预防接种日也是健康检查日 170

预防接种前检查宝宝的身体状况 170

预防接种后注意观察宝宝 170

科学应对预防接种后的不良反应 170

一目了然的预防接种时间表 171

02. 儿科常见病 172

感冒 172

结膜炎 172

急性支气管炎 172

支气管哮喘 173

急性病毒肠炎 173

急性中耳炎 173

哮喘型支气管炎 173

急性扁桃体炎 174

急性喉炎 174

手足口病 174

水痘 174

脓疱疹 175

热性痉挛 175

肠套叠症 175

遗传性过敏症皮炎 175

新生儿黄疸 176

婴儿产痛 176

肺炎 176

脑髓膜炎 176

急性鼻炎 177

流感 177

食物中毒 177

03. 各种症状的应急对策 178

发热时 178

咳嗽、呼吸困难时 179

出现痉挛时 180

出现疱疹时 180

呕吐、腹泻时 181

04. 安全事故的应急对策 182

伤口出血 182

撞到头 182

烫伤 183

指甲受伤时 183

夹到手指时 183

落水时 184

耳朵里进水或虫子时 ... 184

流鼻血时 184

骨折或错位时 185

被虫子或动物咬到 185

牙齿或口腔受伤时 185

手肘脱臼时 186

眼睛里有异物时 186

不小心吞下了异物 186

身体撞伤时 187

鼻子里进入异物时 187

触电时 187

附录

体重、身长、头围、胸围百分比 188

婴儿发育曲线（身高和体重） 190

新妈妈

成功育儿

0~2岁

韩国三省出版社 主编
曹 芳 译

吉林科学技术出版社



从宝宝出生到2周岁 新妈妈要将这本书带在身边

即将开始育儿的新手父母做好准备了吗

看着刚出生的宝宝那么可爱，您是不是觉得抚养宝宝很轻松、很简单呢？但是，事实并非如此。育儿工作并不像新妈妈想的那样——只要宝宝出生，新妈妈就会顺其自然地学会。其实有很多事情是需要新妈妈用心学习的，例如，给宝宝拿放奶瓶都会有正误之分，给男婴和女婴洗澡也需要掌握不同的方法……

育儿，是用心培养一个生命

养育宝宝会比其他家务更需要实践与练习，这就要新妈妈承担更多的劳动量。不知如何给宝宝喂食，不知如何给宝宝洗澡，不知如何哄宝宝睡觉……这些对于第一次当妈妈的您来说，一时间是不是会惊慌失措呢？这时候您是不是也在渴望帮助：谁能教教我该怎么办啊！为了宝宝的健康成长，新妈妈应该如何照看宝宝，应该为宝宝做些什么等等，本书都会为您一一进行点拨。

本书内容源自韩国专业育儿杂志《Babee》

编者以韩国育儿杂志《Babee》在数年中积累的经验为基础，配合专业的育儿知识编辑成这本育儿全书。本书包含着大量育儿专家的现场采访以及生活中妈妈们的育儿经验，通过清晰的照片进行详细讲解，完全解除新妈妈心中的育儿疑惑，大大减轻新妈妈育儿工作的负担。

阅读此书的方法

1 为了能及时查找到所需的内容，将本书分成了“宝宝的发育”“每日护理”“健康喂养”“安全地育儿”4个部分。

宝宝的发育 | 介绍了根据宝宝的成长发育和月龄，妈妈们应该知道的知识 and 正确的育儿方法。

每日护理 | 收集了如洗澡、穿衣服、换尿布等每日都会重复做的育儿知识。

健康喂养 | 收集了有关喂食母乳和奶粉，还有从断乳食过渡到幼儿食如何健康地喂养的育儿知识。

安全地育儿 | 从确保宝宝健康的基础——预防接种开始，到宝宝常见病和应急情况时的对策等都进行了详细地介绍。

2 本书中所指的年龄都是周岁。出生后1个月是指从出生起到第30天的日子，1岁是指12个月，即出生后的第365天。

3 本书在part 3中加入了“各种材料的食用时间表”，在part 4中加入了“预防接种时间表”。每一时期都请充分利用这些表。

4 本书最后的“体重、身长、头围、胸围、百分比”和“小儿发育曲线”，“体重、身长、头围、胸围、百分比可能与part 1中的每月介绍中的生长发育标准值有些差异。这是因为part 1中的生长发育标准值是单纯的平均值。育儿的过程中请新妈妈经常注意自己的宝宝是否健康地成长。

每当宝宝一个月一个月慢慢成长的时候，每当育儿过程中遇到难题的时候，请翻看本书，我们相信，本书将会成为妈妈们的优秀向导。

contents 目录

part 1

0~24个月 宝宝的发育

0~1个月	8
1 创造整洁清爽的环境	8
2 抱宝宝时要托住脖子	8
3 在肚脐完全愈合之前,每天都要进行消毒	9
1~2个月	12
1 接受第一次健康检查	12
2 后囟关闭的时期	13
3 随时变换宝宝的视角	13
2~3个月	16
1 进行日光浴和空气浴	16
2 对宝宝的咿呀乱叫作出回应	17
3 最好不要让宝宝趴着睡觉	17
3~4个月	20
1 开始认生	20
2 可以背宝宝了	20
3 保持宝宝手部的洁净	21
4~5个月	24
1 逐渐开始喂食断乳食品	24
2 活动量增加,安全事故也随之增加	24
3 从平时起定时给宝宝测量体温	25
5~6个月	28
1 自我主张意识增强	28
2 不要强制地进行坐的练习	28
3 准备磨牙器	29

6~7个月	32
1 免疫力下降的时期	32
2 可以坐上步行机	32
3 开始长牙	33
7~8个月	36
1 认生很厉害	36
2 管理好幼齿	36
3 让宝宝练习使用杯子	37
8~9个月	40
1 有的宝宝已经开始爬了	40
2 给宝宝足够大的活动空间	41
3 让宝宝用手抓着吃	41
9~10个月	44
1 区分可以做与不可以做的事情	44
2 有的宝宝会因便秘而痛苦	44
3 培养宝宝饮食习惯的时期	46
10~11个月	49
1 进食后要给宝宝喝水	49
2 进入断乳的高峰期	49
3 在家里让宝宝光着脚	50
11~12个月	54
1 到戒掉奶瓶的时期了	54
2 体型逐渐转向幼儿模样	54
3 要注意防止宝宝的手肘脱臼	55
12~13个月	58
13~14个月	59
1 足够大的涂鸦空间	60
2 让宝宝自己吃	60
3 开始迈步	60
14~15个月	62
15~16个月	63
1 无论什么都说“不要”	64
2 能区分自己和异性的身体	64
3 注意检查室内安全	64
16~17个月	66
17~18个月	67
1 宝宝开始知道事物是有名字的	68

2 不愿意就会发脾气	68
3 试着让宝宝自己整理玩具	68
18~19个月	70
19~20个月	71
1 开始进行排便训练	72
2 如果还不能走路就需要找医生咨询	72
3 培养宝宝自己刷牙的习惯	72
20~21个月	75
21~22个月	76
1 不停地提问	77
2 “这是我的”	77
3 培养有规律的生活习惯	77
22~23个月	80
23~24个月	81
1 引导让宝宝自己睡觉的第二次机会	82
2 经常自言自语	82
3 可以长时间自己玩耍	82

part 2

每日护理

01.洗澡	86
洗澡前先检查宝宝的身体	87
定时洗澡	87
水温保持在38℃~40℃	87
这样进行全身浴	87
洗澡后要清理耳朵和手指	89
02.换尿布	90
新生儿时期要随时注意尿布情况	91
换尿布的时候,检查宝宝的健康状况	91
折叠布制尿布的要领	91
换尿布时需要的物品最好放在一起	92
布尿布需要准备30张左右	92

布尿布和纸尿布最好一起使用	92
尿布变内裤	92
掌握排便时间	93
四边形的尿布需要尿布罩	93
需要仔细地清洗和晾晒	93
挑选纸尿布时要考虑宝宝的体型	94
关于纸尿布的尺寸	95
这样更换纸尿布	95

03.穿衣服 96

根据宝宝的发育阶段选择衣服	97
新衣服要先清洗再给宝宝穿	97
尺寸以标牌为准	97
要选择100%的纯棉材料	97
根据衣服种类选择尺寸	98
不同的衣服有不同的穿衣要领	98

04.管理幼齿 100

幼齿健康恒牙才能健康	101
不同宝宝,长牙的顺序也不同	101
长乳牙前就要做好幼齿的管理	101
氟粉和堵牙也有帮助	102
最好不要和宝宝亲嘴	102
刷牙也有要领	103
1年进行2~3次的牙齿定期检查	104
不要错过蛀牙信号	104
多给宝宝喂食含纤维素的食物	104
木糖醇口香糖,真的能防止蛀牙吗	104

05.外出 105

宝宝出生2~3个月后可以外出	106
真正有规律地外出应在满3~4个月以后	106
出门前注意外面的天气情况	106
如果想利用公共交通工具,最好避开上下班高峰期	106

外出回来后要仔细清洗	107
在家进行日光浴、空气浴	107
根据月龄进行日光浴、空气浴	107
购买宝宝专用轿车椅时的注意事项	108
外出前的准备(0~1周岁)	110
外出前的准备(1~2周岁)	112

06.按摩 114

从出生后2~3个月起进行按摩	115
选择宝宝心情好的时候	115
花一定时间让宝宝熟悉按摩	115

part 3 健康喂养

01.喂食母乳 120

分娩前就要准备	121
选择容易合作的医院	121
在分娩后4小时之内就给宝宝授乳	121
一定要给宝宝喂食初乳	121
不断地让宝宝咬乳头	121
选择一个舒适的姿势授乳	122
最初的一个月很重要	122
注意卫生问题	123
不要喂混合的乳汁	124
每天的食量只增加2090焦耳	124
将多余的奶挤出才会增加泌乳量	124
乳房胀痛,不可置之不理	124
乳房胀痛,用热毛巾敷	125
利用多种方法回乳	126

02.喂食奶粉 127

烧开的水保存在保温瓶里	128
剩下的一定要扔掉	128
直到宝宝出生后6个月,奶瓶需要天天消毒	128
使用凉开水	129
喂食奶粉后一定要让宝宝打嗝	129

在1周岁之前一定要让宝宝戒掉奶瓶	131
阶段性地慢慢戒掉奶粉	131
更换奶粉有方法	131

03.断乳食的开始 132

断乳食品要从米汤开始	133
每天定时给宝宝喂食	133
需要妈妈亲手制作	133
慢慢增加食用量和次数	134
一次只添加一种材料	135
出生后4~6个月进入断乳初期	135
出生后7~9个月进入断乳中期	136
出生后9~11个月进入断乳后期	136
出生后12个月以后进入断乳完了期	137

●熬粥 138

利用米饭熬粥	138
利用大米熬粥	139

●熬汤 140

蔬菜汤	140
小银鱼汤	141
牛肉汤	141

●用常见材料制作的断乳餐 142

土豆苹果粥 初期	142
奶油土豆粥 中期	142
土豆饭 后期	142
土豆拌饭 完了期	142
胡萝卜汤 初期	143
胡萝卜蔬菜粥 中期	143
胡萝卜蛋糕 后期	143
煎奶油胡萝卜 完了期	143
豆腐稀粥 初期	144
豆腐蔬菜鸡蛋粥 中期	144
豆腐菠菜米饭 后期	144
碎豆腐饭 完了期	144
鸡蛋黄西兰花粥 初期	145
鸡蛋胡萝卜饭 中期	145
鸡蛋虾仁羹 后期	145
煎土豆小南瓜 完了期	145
地瓜稀粥 初期	146
地瓜鸡蛋粥 中期	146

地瓜鲜鱼米饭 | 后期 ... 146

地瓜黄芪米饭 | 完了期 146

金针蘑粥 | 初期 147

蘑菇蔬菜粥 | 中期 147

香菇面 | 后期 147

牛奶金顶侧耳 | 完了期 147

西兰花胡萝卜粥 | 初期 148

西兰花蔬菜粥 | 中期 ... 148

凉拌西兰花土豆 | 后期 148

西兰花米饭 | 完了期 ... 148

牛肉蔬菜高粱粥 | 初期 149

白菜牛肉高粱汤粥 | 中期 149

牛肉菠菜稀饭 | 后期 149

烤肉盖饭 | 完了期 149

鸡肉胡萝卜 | 蛋黄粥 | 初期 150

西兰花鸡肉粥 | 中期 150

鸡肉蛋包饭 | 后期 150

鸡肉大豆酱饭 | 完了期 150

鳕鱼蔬菜粥 | 初期 151

鳕鱼芝麻煎蛋 | 中期 151

白肉鲜鱼鸡蛋羹 | 后期 151

韭菜鲜鱼稀饭 | 完了期 151

04. 幼儿食的开始 152

从断乳食品开始慢慢过渡 153

菜谱主要由米饭、汤和菜构成 153

利用一天2次的零食补充营养 153

让宝宝养成良好的饮食习惯 153

食物的大小要正好 153

拒绝调味料，味道要清淡 154

让宝宝品尝各种味道 ... 154

●每日食谱 154

酱肉丸 154

烤鸡肉 155

小南瓜菜 155

土豆杂菜 155

软炸鱼段 156

牛肉汤 156

酱黑豆核桃 156

清淡的蔬菜酱汁 157

煎蛤仁 157

粉条酱炒米条 157

●宝宝的泡菜 158

筛骨泡菜 | 出生后10个月之后 158

南瓜泡菜 | 出生后12个月之后 159

甜菜苹果水泡菜 | 出生后12个月之后 159

黄瓜泡菜 | 出生后24个月之后 159

Bonus page

掌握宝宝对各种食材的食用时期 160

part 4

安全地育儿

01. 预防接种 168

即使担心会有不良反应，也一定要给宝宝打预防针 ... 168

年龄要以实际出生日期为准 168

个别疫苗可以同时接种 168

不同疫苗，接种方式也不同 168

预防接种日也是健康检查日 170

预防接种前检查宝宝的身体状况 170

预防接种后注意观察宝宝 170

科学应对预防接种后的不良反应 170

一目了然的预防接种时间表 171

02. 儿科常见病 172

感冒 172

结膜炎 172

急性支气管炎 172

支气管哮喘 173

急性病毒肠炎 173

急性中耳炎 173

哮喘型支气管炎 173

急性扁桃体炎 174

急性喉炎 174

手足口病 174

水痘 174

脓疱疹 175

热性痉挛 175

肠套叠症 175

遗传性过敏症皮炎 175

新生儿黄疸 176

婴儿产痛 176

肺炎 176

脑髓膜炎 176

急性鼻炎 177

流感 177

食物中毒 177

03. 各种症状的应急对策 178

发热时 178

咳嗽、呼吸困难时 179

出现痉挛时 180

出现疱疹时 180

呕吐、腹泻时 181

04. 安全事故的应急对策 182

伤口出血 182

撞到头 182

烫伤 183

指甲受伤时 183

夹到手指时 183

落水时 184

耳朵里进水或虫子时 ... 184

流鼻血时 184

骨折或错位时 185

被虫子或动物咬到 185

牙齿或口腔受伤时 185

手肘脱臼时 186

眼睛里有异物时 186

不小心吞下了异物 186

身体撞伤时 187

鼻子里进入异物时 187

触电时 187

附录

体重、身长、头围、胸围百分比 188

婴儿发育曲线（身高和体重） 190

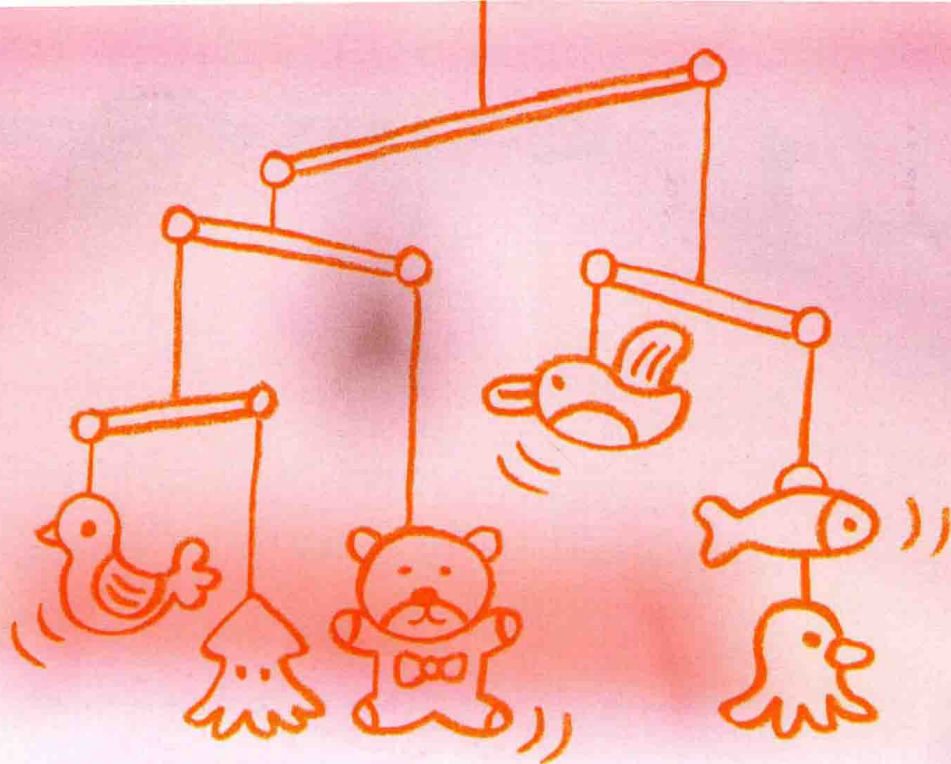


part

01

0~24个月

宝宝的发育



0~1个月

标准发育 出生

女婴

体重3.3千克
身高50.1厘米
头围34.1厘米
胸围33.1厘米

男婴

体重3.4千克
身高50.8厘米
头围34.6厘米
胸围33.4厘米



这一时期
的育儿
要点

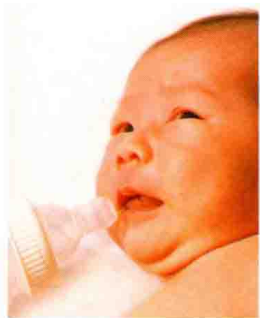
1 创造整洁清爽的环境

新生儿刚出生，皮下脂肪几乎没有形成，还无法自行调节体温。宝宝的房间温度应保持在 $22^{\circ}\text{C}\sim 24^{\circ}\text{C}$ ，湿度应保持在40%~60%最适宜。如果房间内较干燥，可以用加湿器调节湿度。在寒冷的冬季，相对于穿厚衣服或盖厚被子来说，给新生儿穿多层薄衣服来调节体温会更好一些。

2 抱宝宝时要托住脖子

至少需要3~4个月，宝宝才能自己支撑起脖子。在这之前，新妈妈抱宝宝时为了避免脖子向后仰，要先将宝宝的脖子托起来再抱。妈妈应将手肘垂直于宝宝的后背，托着抱可以使宝宝的整个身体处于稳定状态，宝宝会感觉比较舒适。

这一时期的宝宝发育特点



开始本能地吸吮

如果在宝宝嘴边施加一些刺激，宝宝就会向那个方向转过头去。这是宝宝为了吸奶的本能性反应，即使肚子不饿也会有这样的反应。



刺激脚底时会蜷缩

如果给宝宝脚心挠痒痒，就会出现脚趾头先向外完全舒展，然后向里蜷缩的反应。如果不舒展脚趾而只是蜷缩，就很有可能是脑源性麻痹。



按压手心时会握拳

往宝宝手心上放手指或其他物品时会紧紧握住，如果按压手心还会握拳。这同样不是意识性的动作，而是反射性动作，几个月后会自动消失。



对声音有反应

在宝宝耳边晃动铃铛或发出较大声音时，会出现手脚向体侧蜷缩或皱眉等反应。这样的反应只是神经反射的一种，并不是说宝宝容易受惊吓，所以不用担心。

3 在肚脐完全愈合之前，每天都要进行消毒

宝宝肚脐上的残结，在出生后10天左右就会自动脱落，然后愈合。所以，在此之前只能进行身体的部分清洗，还要每天消毒肚脐。用纸尿裤的时候，如果挡住肚脐会因为潮湿而不利于其愈合，所以用纸尿裤时不要覆盖住肚脐眼。

进行肚脐消毒的要领

- 1.用棉签或脱脂棉沾上浓度为70%的酒精。
- 2.由肚脐眼的内侧向外侧轻轻擦拭。需要注意的是，内侧很容易感染，所以不要直接用棉签或脱脂棉擦拭，尽量让酒精自然渗进去。
- 3.不但肚脐眼周围一定要消毒，连会触碰到脐带的衣物上的别针也要仔细消毒。

