


 新浪育儿

新生儿婴儿 护理大百科

新浪母婴研究院 编著

-  帮新手爸妈读懂宝宝的身体语言
-  帮宝宝养成好习惯
-  使身心全方位健康成长

宝贝
帮帮帮

中国妇女出版社

新手爸妈和宝宝同步成长的护理百科全书



新生儿婴儿 护理大百科

新浪母婴研究院 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿婴儿护理大百科 / 新浪母婴研究院编著. --
北京 : 中国妇女出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5127-1536-3

I . ①新… II . ①新… III . ①新生儿 - 护理 - 基本知识
②婴儿 - 护理 - 基本知识 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 264777 号

新生儿婴儿护理大百科

作 者: 新浪母婴研究院 编著

责任编辑: 陈经慧

文字编辑: 陈经慧 魏可 肖玲玲 王琳

装帧设计: 李明宇

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 210 × 225 1/12

印 张: 18.5

字 数: 300 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1536-3

定 价: 49.80 元

张思莱教授推荐

今年新浪育儿成立 18 年，我和她也结缘 17 年了。从一开始的论坛时代、博客时代到微博，再到直播的盛行，我一直在新浪这个平台上做全面的育儿知识普及，践行着我热爱的育儿公益事业。

每天上新浪育儿首页的专家问答板块为网友们解答疑问；帮频道的漫画育儿栏目《宝贝帮帮帮》审阅手绘文案；把好的稿件文章推荐给他们，错误的育儿知识请他们曝光；每次回北京了有空就去看看他们……这些都成了我的一种习惯。很多人问我：“张教授，你跟新浪育儿的的关系怎么这么好？”我常常说：“因为我们彼此陪伴了很长时间呀！”17 年的岁月，时间在流逝，一路走来，我见证了新浪育儿作为一个有影响力的公众媒体，坚持“养育之道，勿忘初心”的理念，为科普育儿知识所做的努力。

喜闻新浪育儿频道要在成年礼之际出书，我很开心。互联网快速变革普及，传播方式发生了翻天覆地的变化，直播风靡、大量自媒体涌现，大家了解相关知识的渠道越来越多，信息的获取越来越便捷，这似乎是一件好事儿，但由于网络上每个人都可以发声，这也导致了很多错误的育儿知识流传。新浪育儿出版的这本书，延续了频道王牌栏目《宝贝帮帮帮》分享权威育儿观念，帮新手爸妈一路过关斩将，轻松晋级超级爸妈的初衷，集结了宝宝日常生活护理、喂养方式、辅食添加、常见疾病的预防与护理、意外伤害的防范等相关知识，是海量信息时代科学育儿的指南，相信一定能给初为人父人母的您带去切实的帮助和指导！

养育有道，我们一直在路上！

亲爱的读者们！

或许您对我们并不陌生，从最初的新浪亲子中心到现在的新浪育儿，我们在科学育儿的道路上走了整整18年。在这18年里，产假延长了、拐卖儿童刑法修正了、二孩政策放开了……连最初参加我们活动的准妈妈网友的孩子都上大学了，18年光阴荏苒，时间都去哪儿了！

回首过去，18年来我们一直秉承着专业和严谨的态度，联合数百位妇产科专家、儿科专家、教育专家、行业大咖，制作了上千个专题，开展了数百场讲座和直播，足迹遍布全国几十个省份，为70后、80后，甚至90后父母普及科学知识、传播育儿理念，提供最专业的服务，伴随着妈妈们和孩子们共同成长。

“养育之道，勿忘初心”是我们作为育儿媒体人一直坚守的信念，本着为广大网友服务的初衷，这次我们将多年积累的养育知识和最新的育儿护理方法汇集成这本《新生儿婴儿护理大百科》，内容涉及0~1岁宝宝疾病、护理、喂养、安全等方面的知识，是一本实用性超强的育儿全书。

做父母的都知道，尤其是对于80后、90后的年轻父母来说，养育日常无小事，从孩子出生的那一刻，你的喜怒哀乐就与这个小宝贝紧紧地联系在一起，“如何给孩子冲奶粉？”“喂母乳还用不用喝水？”“辅食应该怎么吃？”……孩子的每一个阶段都会让您伤透脑筋；“发热怎么办？”“湿疹怎么护理？”“便秘用不用看医生？”……孩子的每一次头疼脑热都让您心急火燎。养育孩子，最操心的永远是父母。

在如今信息大爆炸的时代，或许您已经被繁杂的育儿知识搞得困惑不已，我们与您感同身受，深刻体会到做父母的不易。在这本《新生儿婴儿护理大百科》中，我们为您罗列出宝宝出生后会遇到的各种问题，大到母乳喂养，小到鼻塞护理，我们都抱着严谨的态度，咨询各方专家了解答案。如果说医生具有专业局限性，那么在孩子的疾病、护理、营养、健康等方面，或许没有比我们更全面、更权威的知识平台了。

每一个孩子都是妈妈的天使，希望这本书能陪伴您度过养育宝贝最温暖的时光，别忘了，我们的上百位新浪母婴研究院专家团，正在时刻关注着小宝宝的成长，随时准备为您提供最专业的育儿指导，用心温暖每一个家。

最后，感谢专家们这么多年对新浪育儿的支持，感谢网友们这么多年对新浪育儿的信任，养育有道，我们一直在路上！

新浪育儿频道
2017年11月



目录

新生儿期 0~1 月

新生儿第 1 周

宝宝成长与发育 / 2

宝宝的能力

宝宝的长相

宝宝成长发育指标 / 2

喂养要点 / 3

母乳喂养

比金子还珍贵的初乳 | 勤哺乳才能
促进乳汁分泌

人工喂养

宝宝的喂养量参考

特别关注

暂时性体重下降 | 便便正常吗 | 注
意“小黄人” | 脐带护理 | 新生儿
乳头肿胀

新妈妈本周饮食建议 / 6

新生儿第 2 周

宝宝成长与发育 / 8

宝宝是个“近视眼”

宝宝成长发育指标 / 8

喂养要点 / 9

暂时的“胀奶”烦恼

暂时添加配方奶的原则

特别关注

脐带脱落 | 保持头部侧偏 |

纸尿裤和传统尿布 | 注意保暖 | 黄
疸消退 | 喂奶后拍嗝 | 鼻腔堵塞

警惕新妈妈产后抑郁

产后抑郁症的诊断标准

新妈妈本周饮食建议 / 12

新生儿第 3 周

宝宝成长与发育 / 14

宝宝的能力

宝宝一天的循环状态

宝宝成长发育指标 / 14

喂养要点 / 15

适应宝宝的哺喂形式

解决奶水不足的办法

特别关注

吐奶 | 睡眠护理 |

听懂宝宝的哭声 |

预防尿布疹 | 注意肠绞痛

养成宝宝睡眠好习惯 / 17

新妈妈本周饮食建议 / 19

新生儿第 4 周

宝宝成长与发育 / 20

反应越来越灵敏

宝宝喜欢的声音

宝宝成长发育指标 / 20

喂养要点 / 21

避免宝宝“乳头混淆”

人工喂养要注意

特别关注

剪指甲 | 帮宝宝适应白天黑夜 | 宝

宝的快速生长期 | 宝宝用品要清洁

婴儿抚触

新妈妈本周饮食建议 / 24

婴儿期 1~2 月

宝宝 1 个月 1 周

宝宝成长与发育 / 28

宝宝会表达感情了

宝宝成长发育指标 / 28

喂养要点 / 29

吮吸力强了 | 生理性溢乳不用担心
| 奶稀不是事儿

特别关注

不需要枕头 | 晒日光浴 |

预防尿布疹 | 去除奶痂的办法

潜能开发

早教游戏

仰卧抬头

宝宝 1 个月 2 周

宝宝成长与发育 / 31

第一次真正的微笑

能撑起头

模仿表情

与妈妈亲近

宝宝成长发育指标 / 31

喂养要点 / 32

不要轻易认为母乳不足

宝宝护理

睡前小程序 | 每天坚持给宝宝抚触

特别关注

吐奶是怎么回事 | 不要轻易添加配
方奶粉 | 42 天体检

潜能开发

早教游戏

侧卧

宝宝1个月3周

宝宝成长与发育 / 34

欣赏音乐

认识爸爸妈妈

自我表达

宝宝成长发育指标 / 34

喂养要点 / 35

妈妈要防止乳头皲裂

哺乳妈妈多吃高 DHA 食品

宝宝护理

每天都要洗澡

特别关注

添加维生素 D | 枕秃不要忙于补钙

| 红屁屁及时处理 | 开始抓握训练

| 不要当着宝宝的面争吵

潜能开发

早教游戏

我会看东西 | 小手在哪里

宝宝1个月4周

宝宝成长与发育 / 37

动作能力提高了

宝宝开始学习啦

宝宝成长发育指标 / 37

喂养要点 / 38

接受宝宝的吃奶习惯

哭泣不要马上喂奶

特别关注

教育要趁早 | 如何给宝宝选择音乐

| 防止宝宝“红下巴” |

宝宝开始吃手 | 促进宝宝视力发育

潜能开发

早教游戏

踢蹬彩球



婴儿期 2~3 月

宝宝2个月1周

宝宝成长与发育 / 42

能力进步啦

对复杂物体感兴趣

听力更灵敏了

宝宝成长发育指标 / 42

喂养要点 / 43

母乳喂养 | 人工喂养

特别关注

注意防睡偏头 | 给宝宝清洗私处有

讲究 | 防止踢被子的小妙招 | 关注

宝宝的心情 | 不是越胖越好

潜能开发

早教游戏

俯卧抬头

宝宝2个月2周

宝宝成长与发育 / 45

可能会出现缓慢增长的情况

宝宝会“摇滚”了

睡眠习惯养成

宝宝成长发育指标 / 45

喂养要点 / 46

母乳喂养 | 人工喂养

宝宝护理

口水泛滥 | 流口水并不代表要长牙

| 戴上围嘴

特别关注

视力大飞跃 | 多带宝宝去户外活动

| 注意宝宝的安全

潜能开发

早教游戏

打开紧握的手 | 我会看东西

宝宝2个月3周

宝宝成长与发育 / 48

动作更加流畅

显露音乐方面的天赋

喜欢交朋友

宝宝成长发育指标 / 48

喂养要点 / 49

母乳喂养 | 人工喂养

宝宝护理

养成按时睡觉的好习惯

制订睡前程序

特别关注

尝试了解自己的小手

啃拇指也是能力进步

如何训练宝宝翻身

宝宝的安全永远是第一位

潜能开发

早教游戏

宝宝坐轮船

宝宝2个月4周

宝宝成长与发育 / 51

爱把小手当“玩具”

稳稳地竖起头

宝宝成长发育指标 / 51

喂养要点 / 52

度过“暂时性哺乳期危机”

宝宝护理

防止意外摔伤

特别关注

不要随便给宝宝用消化药 | 小心玩具伤害宝宝 | 注意宝宝物品的清洁消毒 | 宝宝侧卧会引发窒息

潜能开发

早教游戏

用肘卧撑

婴儿期 3~4 月

宝宝 3 个月 1 周

宝宝成长与发育 / 56

能力进步啦

宝宝认识你了

早期语言发育

宝宝成长发育指标 / 56

喂养要点 / 57

不要过早给宝宝添加辅食

特别关注

自主运动进入预备状态 | 依然吐奶怎么办 | 亲子时间不能少 | 不必因吃奶打扰宝宝睡眠

潜能开发

早教游戏

单肢遥控 | 坐抱

宝宝 3 个月 2 周

宝宝成长与发育 / 59

胳膊、腿、手更加协调了
知道“表达”了

宝宝成长发育指标 / 59

喂养要点 / 60

母乳能满足宝宝需要吗

宝宝护理

特别关注

宝宝学会侧卧了 | 小心乳腺炎 | 宝宝用品尽量不用消毒剂 | 宝宝的“罗圈腿”

潜能开发

早教游戏

翻身 90° | 元音答话

宝宝 3 个月 3 周

宝宝成长与发育 / 62

抓玩具

崭露语言天赋

开始懂得互动

宝宝成长发育指标 / 62

喂养要点 / 63

夜里不用叫醒宝宝吃奶

正确判断宝宝是否生长缓慢

宝宝护理

睡眠变规律

特别关注

宝宝学会张手了吗

小小社交家的“礼服”问题

不要养成抱着入睡的习惯

潜能开发

早教游戏

见人就笑 | 识别爸爸

宝宝 3 个月 4 周

宝宝成长与发育 / 65

掌握新本领：翻身

开始学会思考

开始“挑”人了

宝宝成长发育指标 / 65

喂养要点 / 66

奶瓶宝宝的厌奶期

特别关注

小心宝宝咬乳头 | 安全防护意识不能松懈 | 宝宝啃手指不必干预 | 宝宝穿衣原则

潜能开发

早教游戏

拍打吊球



婴儿期 4~5 月

宝宝 4 个月 1 周

宝宝成长与发育 / 70

视力的变化

开始了解语言的功能

鼓励宝宝说话

宝宝成长发育指标 / 70

喂养要点 / 71

根据宝宝的情况添加配方奶

让宝宝适应奶瓶

宝宝护理

宝宝的玩具要筛选

特别关注

不要过早练习坐和站

宝宝的痰声不一定是病

进行排便训练还为时尚早

潜能开发

早教游戏

注视小物体

宝宝 4 个月 2 周

宝宝成长与发育 / 73

会独自玩耍了

宝宝成长发育指标 73

喂养要点 / 74

继续坚持母乳喂养

宝宝护理

修剪指甲 | 宝宝衣物的清洗 |

安全措施要做好

特别关注

夜啼

早教游戏

表示情感 | 拉坐

宝宝 4 个月 3 周

宝宝成长与发育 / 76

探索事物

表达自己的喜怒哀乐

宝宝成长发育指标 / 76

喂养要点 / 77

母乳的储存

母乳加热的正确方式

宝宝护理

晚上尿布别换太勤 |

怎样处理宝宝鼻腔中的鼻涕

特别关注

让宝宝享受独立进餐的乐趣

多跟宝宝说话

潜能开发

早教游戏

荡毛巾秋千 | 学坐

宝宝 4 个月 4 周

宝宝成长与发育 / 79

为坐起来做准备

丰富他的语言库

宝宝成长发育指标 / 79

喂养要点 / 80

添加辅食妈妈不要急

宝宝护理

睡前涂好鞣酸软膏

预防宝宝烫伤

特别关注

宝宝吃手不是事儿 | 带宝宝多接触

新鲜事物

潜能开发

早教游戏

丰富触觉 | 练习侧翻身

婴儿期 5~6 月

宝宝 5 个月 1 周

宝宝成长与发育 / 84

小手能力越来越强

能听出自己的名字

宝宝能听懂玩笑了

宝宝成长发育指标 / 84

宝宝护理

为宝宝准备磨牙棒

当心! 把尿把成“尿频”宝宝

特别关注

避免宝宝受惊吓 | 小心肠套叠

潜能开发

早教游戏

玩水 | 因果关系训练

宝宝 5 个月 2 周

宝宝成长与发育 / 86

眼睛更厉害

追随视线以外的东西

宝宝成长发育指标 / 86

宝宝护理

宝宝的穿衣经

护理口水宝宝

特别关注

养成进餐好习惯

小心养成小胖墩

可以很自如地翻身了

潜能开发

早教游戏

辨认物品 | 单手握物

镜前游戏 | 咀嚼饼干促长牙

宝宝5个月3周

宝宝成长与发育 / 88

独立地坐着

开始乱扔玩具

宝宝成长发育指标 / 88

宝宝护理

别让宝宝睡太早

预防婴儿感冒

特别关注

小心宝宝坠床

户外活动的安全提醒

潜能开发

早教游戏

手足戏球 | 学练 180° 翻身

宝宝5个月4周

宝宝成长与发育 / 90

双手的能力

喳喳地说不停

宝宝成长发育指标 / 90

宝宝护理

关于安抚奶嘴

提醒宝宝注意的方式

特别关注

告诉宝宝什么不能往嘴里塞

排空乳房别忘记

母乳妈妈忌兴奋饮料

潜能开发

早教游戏

藏猫猫, 找妈妈 | 推皮球

宝宝添加辅食啦 / 92

辅食添加时间

添加辅食的时机

第一口辅食——米粉

辅食添加的原则

婴儿期6~7月

宝宝6个月1周

宝宝成长与发育 / 96

用手表达情感

听的能力接近成人

宝宝成长发育指标 / 96

喂养要点 / 97

吃不饱怎么办 | 添加蛋黄的原则 |

引导宝宝喝白开水

宝宝护理

爸爸抱抱我 | 改善宝宝便秘

特别关注

多跟宝宝做游戏 |

不要随便给宝宝吃药

潜能开发

早教游戏

握物、对敲和传手

宝宝6个月2周

宝宝成长与发育 / 99

认得爸爸妈妈

会表达欲望

宝宝成长发育指标 / 99

喂养要点 / 100

不要忽视宝宝辅食过敏

宝宝护理

检查清洗玩具 | 给宝宝多准备几套

衣服 | 不要勤把尿

特别关注

带栏杆的小床不适合宝宝运动

宝宝还在吃手指吗

潜能开发

早教游戏

宝宝6个月3周

宝宝成长与发育 / 102

能够认识吃的食物

长时间注意某一物像

宝宝成长发育指标 / 102

喂养要点 / 103

妈妈要掌握好辅食的量

锻炼宝宝的咀嚼力

宝宝护理

把危险物藏起来 | 经常给宝宝洗手

| 允许宝宝“用手抓着吃”

特别关注

宝宝的玩具准备 | 未长牙别盲目补

钙 | 湿疹开始消退

潜能开发

早教游戏

彩纸雨游戏 | 躲猫猫, 拉毛巾

宝宝6个月4周

宝宝成长与发育 / 105

会配合表情发音

认识照片中的妈妈

宝宝成长发育指标 / 105

喂养要点 / 106

我的食物我做主

宝宝护理

及时清理宝宝的口水

宝宝耍脾气不要对着干

特别关注

尊重宝宝的情感需要 | 趴睡不必强

行纠正

潜能开发

早教游戏

悬挂玩具练抓握

和小朋友拉拉手

宝宝的辅食——

菜泥、肉泥加进来 / 108

婴儿期 7~8 月

宝宝 7 个月 1 周

宝宝成长与发育 / 112

会站了

认知智能

宝宝成长发育指标 / 112

喂养要点 / 113

让宝宝爱吃辅食的小方法

为宝宝准备学饮杯

宝宝护理

免疫力下降要防病

特别关注

注意防范疾病 | 喜欢咬妈妈的乳头

怎么办 | 辅食别加盐

潜能开发

早教游戏

声音游戏 | 找到了

宝宝 7 个月 2 周

宝宝成长与发育 / 115

运动智能

认知智能

宝宝成长发育指标 / 115

喂养要点 / 116

吃奶和辅食的安排

宝宝护理

宝宝干呕别担心

特别关注



不能放任宝宝吃手

勤检查奶嘴，防止窒息

训练宝宝使用杯子喝水

潜能开发

早教游戏

坐稳

宝宝 7 个月 3 周

宝宝成长与发育 / 118

运动智能

个性发展

宝宝成长发育指标 / 118

喂养要点 / 119

越来越丰富的辅食

喂养要适度

宝宝护理

对付咬乳头的好办法

特别关注

培养宝宝的独立意识

不要总是抱着宝宝

潜能开发

早教游戏

认识第一个身体部位

测试观察能力

宝宝 7 个月 4 周

宝宝成长与发育 / 121

主动模仿说话声

情感更丰富了

宝宝成长发育指标 / 121

喂养要点 / 122

该吃半固体食物啦

宝宝护理

让宝宝独立睡的准备 | 小肚子别着

凉 | 防止宝宝从床上摔下来

特别关注

给宝宝一个安全的活动空间

保护宝宝的脑袋 | 流口水是口腔炎

还是出牙引起的

潜能开发

早教游戏

敲击游戏

宝宝的辅食——

可以吃蛋黄啦 / 124

婴儿期 8~9 月

宝宝 8 个月 1 周

宝宝成长与发育 / 128

学会爬啦

自相矛盾的宝宝

宝宝成长发育指标 / 128

喂养要点 / 129

鱼肝油要适量 | 在喂奶前喂新食物

| 宝宝饮食要清淡 | 母乳减少则减

少哺乳次数

宝宝护理

对学步车说“NO”

特别关注

宝宝夜里小便次数增多 | 生理性腹泻几乎没有了

潜能开发

早教游戏

看图识物 | 禁止意识训练

宝宝8个月2周

宝宝成长与发育 / 131

小手技能高超

喜欢看东西掉落

宝宝成长发育指标 / 131

喂养要点 / 132

嚼过的食物喂宝宝不可取

宝宝护理

再三提醒的安全问题

特别关注

宝宝出牙晚别着急

宝宝抠嘴需要干预

告诉宝宝打人是错误的

潜能开发

早教游戏

传物游戏

宝宝8个月3周

宝宝成长与发育 / 134

现在能看清了

宝宝的“善变”行为

给宝宝安全感

宝宝成长发育指标 / 134

喂养要点 / 135

可减配方奶增加辅食

找好时机喂辅食

宝宝护理

多与宝宝互动 | 扩大活动范围

特别关注

小心关节脱位 | 宝宝腹泻需要及时就医 | 及时发现宝宝视力问题 | 多带宝宝到户外

潜能开发

早教游戏

扶物站起 | 借物迈步

宝宝8个月4周

宝宝成长与发育 / 137

小腿越来越有力

学习新的本领

宝宝成长发育指标 / 137

喂养要点 / 138

宝宝咀嚼关键期

宝宝护理

别着急给宝宝穿鞋

特别关注

不要让宝宝变成夜哭郎 |

防止意外发生

潜能开发

早教游戏

拉绳取物

宝宝的辅食——

可以吃柔软的固体食物了 / 140



宝宝9个月1周

宝宝成长与发育 / 144

运动能力明显增强

宝宝成长发育指标 / 144

喂养要点 / 145

宝宝喜欢吃辅食了

宝宝护理

发高热可能是“幼儿急诊”

特别关注

宝宝不需要减肥

提前处理危险物品

潜能开发

早教游戏

配合穿衣 | 讲故事，看反应

宝宝9个月2周

宝宝成长与发育 / 147

手眼配合更好了

宝宝成长发育指标 / 147

喂养要点 / 148

宝宝恋母乳是撒娇 | 断奶前的准备 | 尊重宝宝的食量

宝宝护理

防意外更重要

特别关注

踮着脚尖站 | 多说话促智能 | 少对宝宝说不能

潜能开发

早教游戏

用勺盛食 | 单独玩耍

宝宝9个月3周

宝宝成长与发育 / 150

能力进步

认知智能

宝宝成长发育指标 / 150

喂养要点 / 151

丰富宝宝的餐盘 | 自己吃饭的好时机 | 与家人一起进餐

宝宝护理

清洁牙齿 | 帮宝宝避免挫折感

特别关注

让宝宝自由运动 | 适当地说“不”
潜能开发
早教游戏
取和放 | 捡小东西

宝宝9个月4周

宝宝成长与发育 / 153

分离焦虑加重
对陌生人的害怕

宝宝成长发育指标 / 153

喂养要点 / 154

添加辅食妈妈要放松 | 保证蛋白质
摄入 | 断奶切忌急躁

宝宝护理

不宜让宝宝长时间站立

特别关注

保护宝宝视力
户外活动注意安全

潜能开发

早教游戏

爬行 | 模仿发音

宝宝的辅食——

宝宝可以吃虾了 / 156

婴儿期 10~11月

宝宝10个月1周

宝宝成长与发育 / 160

能力进步
语言智能

宝宝成长发育指标 / 160

喂养要点 / 161

不要填鸭式喂养宝宝
NO! 幼儿补品和小中药

宝宝护理

如何引导宝宝学走

特别关注

意外事故高发期 | 收好家里的药物
| 给宝宝提供圆角的书或布书 | 正
确看待宝宝恋物的行为

潜能开发

早教游戏

自己捧杯喝水

宝宝10个月2周

宝宝成长与发育 / 163

生活规律了

手膝并用爬行

喜欢扔东西

宝宝成长发育指标 / 163

喂养要点 / 164

该不该断母乳 | 防止宝宝肥胖 |
愉快的进餐时光 | 选择宝宝的手抓
食物



宝宝护理

给宝宝一个安全的家居环境

特别关注

不要把宝宝交给学步车
舌系带过短问题

潜能开发

早教游戏

找到进口和出口
大手拉小手齐步走

宝宝10个月3周

宝宝成长与发育 / 166

行动渐渐独立

会自己喝水

认识常见的人和物了

宝宝成长发育指标 / 166

喂养要点 / 167

添加辅食的小细节
用丰富的生活戒掉母乳依赖

宝宝护理

预防吸吮癖

特别关注

别把宝宝交给玩具
别让电视做宝宝的老师
不要让宝宝用哭来要挟你

潜能开发

早教游戏

宝宝学说话 | 扶物蹲下捡玩具

宝宝10个月4周

宝宝成长与发育 / 169

喜欢和小朋友在一起

开始害怕东西

宝宝成长发育指标 / 169

喂养要点 / 170

吃饭不要比

宝宝护理

不要过多地干预宝宝活动

特别关注

防止触电 | 防止气管异物 |

不要养成边吃边玩的习惯 |

睡前阅读习惯的培养

潜能开发

早教游戏

拾物入瓶 | 吃蛋糕，识大小

宝宝的辅食——

来点儿软饭吃吃 / 172

婴儿期 11~12 月

宝宝 11 个月 1 周

宝宝成长与发育 / 176

能力进步

运动智能

宝宝成长发育指标 / 176

喂养要点 / 177

饭菜由辅食变为主食 | 食物的硬度

比大人的饭菜稍软 | 不必断奶 |

别用酸奶、豆浆代替奶

特别关注

制止宝宝做不该做的事

早教游戏

学脱鞋袜 | 上台阶

宝宝 11 个月 2 周

宝宝成长与发育 / 179

认知智能

个性发展

宝宝成长发育指标 / 179

喂养要点 / 180

豆制品不宜多吃 | 偏食挑食

让宝宝爱上吃饭的小妙招

特别关注

防止手指夹伤 | 没出牙别乱补

潜能开发

早教游戏

照料娃娃

宝宝 11 个月 3 周

宝宝成长与发育 / 182

认识不同的事物

鼓励宝宝发表意见

语言智能

宝宝成长发育指标 / 182

喂养要点 / 183

断奶的问题 | 宝宝要不要吃

粗粮 | 便秘的问题

宝宝护理

宝宝的户外活动

特别关注

踮着脚尖走路

潜能开发

早教游戏

听声辨图 | 辨认颜色

宝宝 11 个月 4 周

宝宝成长与发育 / 185

学会“吃醋”啦

反复扔东西

人生的第一步

安全的环境

宝宝成长发育指标 / 185

喂养要点 / 186

养成进餐好习惯

大地菜营养最好

宝宝护理

防止女宝宝的交叉腿综合征

特别关注

可以训练宝宝大小便了

迁延不愈的湿疹

告别安抚奶嘴

潜能开发

早教游戏

感知圆形的游戏

宝宝几岁

宝宝的辅食——

可以吃全蛋啦 / 188

新手父母课堂

第一课 宝宝吃奶学问多 / 192

第二课 宝宝怎么抱 / 195

第三课 嘘嘘便便勤检查

屁屁清洁好舒服 / 196

第四课 洗头洗澡剪指甲

干干净净爽歪歪 / 198

第五课 新衣新鞋新袜子

小宝宝的大行头 / 200

第六课 呼噜呼噜睡觉觉

睡眠充足身体好 / 202

第七课 从出生起的潜能

开发 / 204

第八课 宝宝发热

护理攻略 / 206



新生儿期 0~1月

经历了千辛万苦，宝宝终于来到了这个世界上。从诞生的那一刻起到宝宝满月，这个小生命已不再叫作胎儿，而叫作新生儿了。新手爸妈们，你们现在是不是既兴奋又激动，总想看看或拨弄拨弄面前的这个小人儿呢？新生命的成长充满了无限的未知，你们准备好了吗？

新生儿第1周

这一周，宝宝除了昼夜不停地每两三个小时吃吃奶、断断续续地睡睡觉外，不会有其他的活动。新妈妈刚好可以趁宝宝睡觉的时间休息，补充分娩消耗的体力，护理产后疼痛的身体，学习怎么母乳喂养，学习怎么护理新生儿。

宝宝成长与发育

宝宝的能力

刚出生的宝宝还不太适应外界环境，需要妈妈更多的关怀和爱护。虽然宝宝看上去很柔弱，实际上他有着令人惊奇的视觉、听觉、嗅觉、味觉。出生后半小时内宝宝就能吮吸和吞咽母乳，出生当天就开始排泄大小便，还有一系列的原始反射帮助自己与外界沟通。宝宝在头几天里，除了昼夜不停地每两三个小时吃吃奶、断断续续地睡睡觉外，不会有其他的活动。

宝宝的长相

刚刚出生的宝宝并不像照片上看到的那样娇嫩饱满（顺产的宝宝头部还会严重变形），看起来丑丑的，皮肤红红的、凉凉的，头发湿润地贴在头皮上，脸部、眼睛都有些肿，四肢好像害怕一样蜷曲着，紧紧地握着小拳头，哭声响亮。营养充足的婴儿几乎整天都在安睡，有时睁开眼睛，但还看不见东西。

宝宝成长发育指标

体重

男婴 2.5 ~ 4.4 千克

女婴 2.4 ~ 4.2 千克

身长

男婴 46.1 ~ 53.7 厘米

女婴 45.4 ~ 52.9 厘米

头围

平均 33 ~ 35 厘米。

前囟

斜径平均 2.5 厘米。

视力

- + 只能看到 15 厘米远，45° 范围内的物体。

触觉

- + 触觉很敏感，对不适应的感觉会做出反应。有多种反射反应。

听觉

- + 听觉很敏感，头会转向发出声音的方向，眼睛也会去寻找声源。

味觉

- + 有良好的味觉，能精细辨别母乳的味道。能识别不同气味。