



儿科保健专家

别海洲

主编

图解 育儿

特点
1

同步
以月为单位
步步图解

特点
2

图文结合
更细致
每月大事件
重点提示

知名育儿专家全程指导科学育儿方法

家庭使用的育儿百科
的首选育儿全书

吉林出版集团
吉林科学技术出版社





图解 育儿

儿科保健专家

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解育儿 / 别海洲主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-5384-5018-7

I. ①图… II. ①别… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184698 号

图解育儿



主 编 别海洲
编 委 赵海欧 陈望利 高洪波 徐冬松 冷 冰 郑桂仙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 宛 霞 赵 沫 郭家贺
模特宝宝 小 宇 魏安然 徐心澄 解 然 车星伯 初子元 杨娜嘉 韩承峻
王子维 王烁婷 黄琚一 潘思源 曾悦宸 赵俊博 赵曼羽 朱 晨
梁靖鑫 王天烁 吕品一 金北辰 范旭锺 孙艺霏 张林若臣 niki

封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 280千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

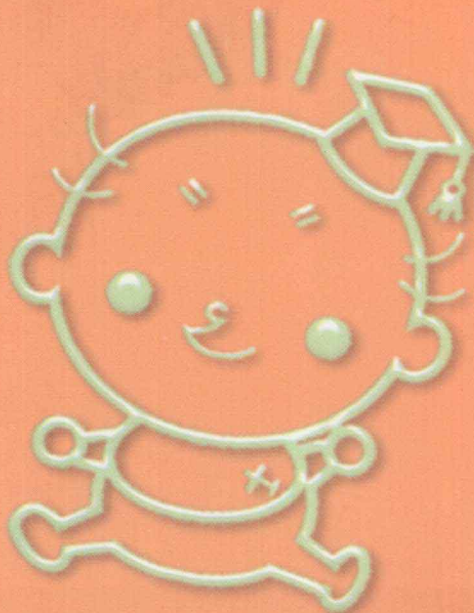
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5018-7
定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185





前言

Preface

如何养育一个健康的宝宝，相信是每一位即将为人父母者迫切想了解的问题，如何正确的养育宝宝，如何科学的教育宝宝，如何让宝宝有一个安全、快乐的生活环境，这都是围绕在新手父母身上的难题，别急，本书将一一为你解答。

全书详细介绍了0~3岁宝宝各时期的喂养方法、护理要点、智能培训以及常见疾病等几大方面，由育儿专家与您一起共同把握住宝宝成长的关键期。

本书为新手妈妈提供了育儿过程中必知的育儿常识，配备了详细的操作步骤及图片说明，手把手地教新手妈妈科学照顾宝宝、哺育宝宝，让宝宝一天天健康成长。

目录

Contents

PART 1 宝宝0~7天

新生儿的身体发育标准 22

生长发育	22
身体发育状况	22
身体活动能力	23
原始反射	23
能力发育	24

宝宝的护理要点 25

睡眠护理	25
创设好睡眠环境	25
新生儿睡眠不稳的处理	25
新生儿睡觉不应用枕头	26
沐浴护理	26
做好沐浴前的准备	26
新生儿沐浴的基本操作	26
沐浴完毕	29
沐浴的注意事项	30
抱新生儿的方法	31
新生儿的3种抱法	31
抱新生儿的注意事项	31
眼睛的护理	32
口腔的护理	32

脐带的护理	32
未完全干燥的脐部护理	32
完全干燥的脐部护理	32

宝宝的喂养要点 33

提倡母乳喂养	33
母乳的5个阶段	33
初乳	33
过渡乳	33
成熟乳	33
前奶	33
后奶	33
一定要尽早哺喂	34
母乳可以提高宝宝的智商	34
母乳与配方奶	34

新生儿的异常生理现象 35

早产儿与过期产儿	35
早产儿	35
过期产儿	35
低体重儿与巨大儿	35
唇裂与腭裂	35
先天性斜颈	36
皮肤青紫	36

皮肤苍白	36
呕吐和漾奶	37
婴儿惊厥	37
身体发热	37
呻吟	37

宝宝的早教 38

早期搂抱构建母子亲情	38
触觉有助于宝宝智力发育	38

PART 2 宝宝8~28天

宝宝的发育标准 40

生长发育	40
身体发育状况	40
生长发育标准	40
能力发育	41

宝宝的护理要点 42

臀部护理	42
男婴的特殊护理	42
女婴阴道出血	42
女婴白带	42
阴唇黏连	42
女婴乳头凹陷	43

男婴的特殊护理	43
男婴包尿布要格外当心	43
当心尿路感染	43

尿布的选择	44
尿布的注意事项	44
如何选择尿布	44

尿布的使用方法	45
---------------	----

如何洗尿布	45
-------------	----

擦屁股的方法	45
--------------	----

纸尿裤的使用方法	46
----------------	----

纸尿裤的选择	47
--------------	----

纸尿裤可能存在的问题	47
正确选择纸尿裤6点提示	47

指甲护理	48
------------	----

剪手指甲	48
剪脚趾甲	49

头发护理	49
------------	----

洗头之后用浴巾仔细地擦拭干水分	49
湿疹部分用湿布润湿	49
洗澡时仔细清洗头部湿疹的部位	49

保持良好的室内环境	49
-----------------	----

用空调调节室内的温度、湿度	49
室内每隔2~3个小时要换气1次	49

宝宝的喂养要点 50

母乳喂养好处多	50
要坚持母乳喂养	50
母乳不足的反映	50

母乳不足怎么办	51
母乳喂养的姿势	51
什么时候开始用配方奶补充能量	52
采取混合喂养	52
混合喂养的注意事项	52
奶瓶的种类	52
奶嘴的种类	52
配方奶喂养的基本知识	53
夜间冲泡的方法	54
哺乳	55
奶瓶清洗及消毒	56
煮热消毒	56
夜间清洗	57
微波炉消毒	57
消毒液消毒	57
注意宝宝喝奶不规律性	57
解决打嗝问题	58
让宝宝伏在妈妈的肩上	58
不断地拍打宝宝的后背	58
竖着抱可以停止打嗝	58
从下到上慢慢地揉搓后背	58
躺在妈妈的肚子上	58
新生儿的异常生理现象	59
溢乳	59
新生儿尿布疹	59
头颅血肿	60
先锋头	60

生理性黄疸与病理性黄疸	60
症状区别	60
生理性黄疸与病理性黄疸的护理	60

宝宝的早教

刺激宝宝的大脑发育	61
父母要与新生儿多交流	61
宝宝有天生的模仿能力	62
心灵交流促进心理发育	62

PART 3 宝宝1~2个月

宝宝的发育标准

生长发育	64
身体发育状况	64
生长发育标准	65
能力发育	66

宝宝的护理要点

睡眠护理	67
如何给宝宝穿衣	68
衣物的选择	68
衣物的清洗	68
衣物的收纳	69
给宝宝穿脱衣物的方法	69
生活环境	70

外出护理	70
让宝宝多晒太阳	70
带好外出物品	70
注意事项	71
喂养问题	71
时间安排	71

小心指甲划伤宝宝	71
----------------	----

预防不慎压伤宝宝	71
----------------	----

宝宝的喂养 72

母乳喂养	72
------------	----

母乳喂养的注意事项	72
-----------------	----

人工喂养	73
------------	----

人工喂养的注意事项	73
-----------------	----

人工喂养的方法	73
---------------	----

补充鱼肝油	73
-------------	----

喂养注意事项	73
--------------	----

注意配方奶喂量	74
---------------	----

要按需而不是按钟点哺喂	74
-------------------	----

宝宝需要的主要营养	74
-----------------	----

宝宝可适量喝蔬菜汁或果汁	74
--------------------	----

宝宝应按需补充维生素	74
------------------	----

宝宝的异常现象 75

新生儿尿布疹	75
--------------	----

新生儿发热	75
-------------	----

新生儿感冒	76
-------------	----

新生儿大便异常	76
---------------	----

新生儿鼻塞	77
-------------	----

“气蛋”的治疗与护理	77
------------------	----

小儿急性化脓性中耳炎的治疗与护理	77
------------------------	----

宝宝的早教 78

十指锻炼开发宝宝智力	78
------------------	----

宝宝益智游戏	78
--------------	----

PART 4 宝宝2~3个月

宝宝的发育标准 80

生长发育	80
------------	----

身体发育状况	80
--------------	----

生长发育标准	80
--------------	----

能力发育	81
------------	----

宝宝的护理要点 82

保暖护理	82
------------	----

北方宝宝	82
------------	----

南方宝宝	82
------------	----

情绪护理	82
------------	----

排泄护理	83
------------	----

尽早培养宝宝排便的习惯	83
-------------------	----

把宝宝大小便的技巧	83
-----------------	----

生活用品护理	83
授乳期婴儿的便便	84
坚持防治尿布疹	85
抱宝宝的方法	86
让宝宝面向前	86
让宝宝骑坐在你的跨部	86
男婴和女婴在护理上的差别	86
男婴的护理	86
女婴的护理	86

宝宝的喂养 87

宝宝需要的营养	87
母乳喂养	87
提高母乳质量	88
注意补充维生素C	88
不要过早断奶	88
配方奶喂养	89
添加辅食不宜过早	89
人工喂养时可喂些果汁	89

宝宝的健康提示 90

宝宝需要的检查提醒	90
需要接种的疫苗	90
注射百白破三联疫苗	90
腹泻	91

婴儿湿疹	91
脓疱病	91

宝宝的早教 92

不要宝宝一哭就安慰	92
看颜色促进大脑发育	92
说儿歌、听乐曲	93
宝宝益智游戏	93

PART 5

宝宝3~4个月

宝宝的发育标准 96

生长发育	96
身体发育标准	96
生长发育标准	96
能力发育	97

宝宝的护理要点 98

脚的保暖很重要	98
流口水的卫生护理	98
警惕婴儿安全用品的危害	98
安全护理	99
别让宝宝伤了自己	99
预防烫伤	99
警惕家庭危害——小宠物	99

宝宝的喂养 100

母乳喂养 100

配方奶喂养 100

何时添加辅食 100

添加辅食的理由 101

适合添加辅食的情况 101

添加辅食的原则 101

添加辅食的顺序 102

给宝宝添加蛋黄 102

便秘与喂养的关系 103

腹泻与喂养的关系 103

换乳期的四个阶段 103

初期（4~6个月） 103

中期（7~8个月） 103

后期（9~11个月） 104

结束期（1~1.5岁） 104

宝宝的营养食谱 105

奶粉粥 105

南瓜土豆糊 105

宝宝的健康提示 106

健康检查 106

预防接种时出现的问题 106

沟纹舌的护理 108

症状表现 108

治疗护理 108

感冒气喘的预防和护理 108

症状表现 108

治疗护理 108

宝宝出汗的护理 108

宝宝的早教 109

撕纸锻炼宝宝的协调能力 109

提升手部精细动作 110

让宝宝的手指去抓衣物 110

伸手够物 110

宝宝益智游戏 110

PART 6 宝宝4~5个月

宝宝的身体发育标准 112

生长发育 112

身体发育标准 112

生长发育标准 112

能力发育 113

宝宝的护理要点 114

如何清理宝宝鼻腔 114

让宝宝安睡的重要条件 114

宝宝的卫生护理 114

宝宝入睡困难及夜间哭泣的对策 115

抚摩 115

哄睡 115

逗引安抚 116

防止会翻身的宝宝出现意外	116
--------------------	-----

宝宝座椅的选择方法及使用方法	117
----------------------	-----

宝宝座椅的类型	117
---------------	-----

安放座椅的位置	117
---------------	-----

安装的方法	117
-------------	-----

选择适合自家汽车的座椅	117
-------------------	-----

乘坐时的注意事项	117
----------------	-----

宝宝的喂养	118
--------------------	------------

宝宝需要的主要营养	118
-----------------	-----

母乳喂养	118
------------	-----

配方奶喂养	118
-------------	-----

做好换乳的准备	119
---------------	-----

辅食的制作工具	119
---------------	-----

附吸盘餐碗	119
-------------	-----

安全小匙、叉子	119
---------------	-----

炖粥调理杯	120
-------------	-----

围兜	120
----------	-----

食物研磨用具组	120
---------------	-----

不宜给宝宝吃的辅食	121
-----------------	-----

如何选购米粉	121
--------------	-----

注意米粉中的蛋白质含量	121
-------------------	-----

注意营养元素的全面性	121
------------------	-----

注意米粉的外观	121
---------------	-----

宝宝的营养食谱	122
----------------------	------------

地瓜蛋黄粥	122
-------------	-----

香蕉泥	122
-----------	-----

鳕鱼香菇粥	123
-------------	-----

南瓜碎末	123
------------	-----

宝宝的健康提示	124
----------------------	------------

眼睛异常	124
------------	-----

外耳道疖肿	124
-------------	-----

肠套叠	125
-----------	-----

特异性皮炎	125
-------------	-----

婴儿肥胖	126
------------	-----

水痘	126
----------	-----

宝宝的早教	127
--------------------	------------

多唠嗑可使宝宝早懂事	127
------------------	-----

宝宝的触觉训练	127
---------------	-----

掌握宝宝的语言敏感期	128
------------------	-----

宝宝益智游戏	128
--------------	-----

PART 7

宝宝5~6个月

宝宝的身体发育标准	130
------------------------	------------

生长发育	130
------------	-----

身体发育标准	130
--------------	-----

生长发育标准	130
--------------	-----

能力发育	131
------------	-----

宝宝的护理要点	132
----------------------	------------

宝宝流口水要引起重视	132
------------------	-----

牙齿护理.....	132
及时漱口.....	132
让宝宝习惯刷牙.....	132
训练宝宝排大小便.....	132
哄逗宝宝开心的方法.....	133
宝宝的喂养.....	134
母乳喂养.....	134
配方奶喂养.....	134
这时期宝宝主要需要的营养.....	134
营养补充方式和缺乏表现.....	135
要给宝宝服用鱼肝油.....	135
要继续给宝宝补铁.....	135
喂养的注意事项.....	135
添加辅食要注意的问题.....	135
辅食的喂养方法.....	135
宝宝的营养食谱.....	136
胡萝卜汤.....	136
碎菜粥.....	136
核桃小米粥.....	137
大米地瓜糊.....	137
宝宝的健康提示.....	138
接种疫苗.....	138
缺铁性贫血.....	138
感冒气喘.....	138
流行性腮腺炎.....	139

急性中耳炎.....	140
中耳炎需连服药两周.....	140
急性中耳炎有先兆.....	140
避开中耳炎侵扰4策略.....	140
鼻出血.....	141
鼻出血时要注意什么.....	141
如何防止儿童鼻出血.....	141

宝宝的早教..... 142

让宝宝尽情地爬.....	142
用玩具来开发宝宝智力.....	142
积极练习发音.....	143
宝宝可进行早期阅读.....	143
宝宝益智游戏.....	144

PART 8

宝宝6~7个月

宝宝的发育标准..... 146

生长发育.....	146
身体发育标准.....	146
生长发育标准.....	146
能力发育.....	147

宝宝的护理要点..... 148

宝宝出牙的护理.....	148
保暖护理.....	148

趴着睡觉	149
不要给宝宝盖厚被子	149
不要给宝宝穿得太暖	149
玩耍时的抱法	149
谨防宝宝吞食异物	150
注意小物件	150
注意有核的水果	150
急救方法	150

宝宝的喂养 151

宝宝需要的主要营养	151
换乳中期蛋白质的喂养要点	151
训练宝宝自己吃东西	151
多补充含铁食物	152
换乳中期蔬菜的烹饪要点	152
煮软之后切碎	152
蔬菜煮到用手一掐立刻就碎	152
可以稍微加入点欧美风味	152
可以加入一些生菜和黄瓜	152
进餐教养	152
宝宝的营养食谱	153
金枪鱼豆腐粥	153
鱼肉松粥	153
南瓜土豆糊	154
菠菜蛋黄粥	154

宝宝的健康提示 155

健康检查	155
麻疹	155

斜视	156
弱视	156

宝宝的早教 157

游戏可以促使宝宝说话	157
不要剥夺宝宝吃手的权利	157
宝宝益智游戏	158

PART 9

宝宝7~8个月

宝宝的发育标准 160

生长发育	160
身体发育标准	160
生长发育标准	160
能力发育	161

宝宝的护理要点 162

养成宝宝排便的规律	162
学习坐便盆	162
防止会爬的宝宝出意外	163
宝宝的安全护理	163
避免学步车给宝宝带来危害	163
小心宝宝的好奇心	164
耳朵的保养	164
耳朵的内外两侧都要仔细地清洗	164
操作步骤	164

宝宝的喂养 165

宝宝需要的主要营养 165

辅食喂养的特点 165

宝宝长牙需要哪些营养素 166

多补充磷和钙 166

补充适量的氟 166

补充适量的蛋白质 166

维生素也是好帮手 166

宝宝的营养食谱 167

牛肉粥 167

牛肉软饭 167

胡萝卜鸡肝粥 168

肉蛋豆腐粥 168

宝宝的健康提示 169

预防换乳综合征 169

地图舌 169

肠痉挛 170

腹股沟疝气 170

宝宝的早教 171

培养良好的自理行为 171

让宝宝开心地笑 171

如何提高宝宝的情绪能力 172

宝宝益智游戏 172

PART 10 宝宝8~9个月

宝宝的发育标准 174

生长发育 174

身体发育标准 174

生长发育标准 174

能力发育 175

宝宝的护理要点 176

睡眠护理 176

排便护理 176

鼻的保养 176

擦鼻涕时仅清理流出来的部分即可 176

操作方法 176

池浴 177

做好池浴前的准备 177

池浴的基本操作 177

宝宝用品的选择 179

四季穿衣护理 179

宝宝的喂养 180

这时期宝宝需要的营养 180

怎样喂养本月的宝宝 180

宝宝还可以吃母乳吗 181

宝宝换配方奶为何拉肚子	181
-------------------	-----

食物的选择	181
-------------	-----

增加粗纤维食物和硬食物	181
-------------------	-----

继续增加辅食	181
--------------	-----

推荐宝宝吃的食物	181
----------------	-----

宝宝的营养食谱	182
---------------	-----

番茄鱼粥	182
------------	-----

红枣泥	182
-----------	-----

鸡脯菜花粥	183
-------------	-----

卷心菜南瓜汤	183
--------------	-----

宝宝的健康提示	184
----------------------	-----

健康体检	184
------------	-----

维生素C缺乏症	184
---------------	-----

贫血的预防和治疗	185
----------------	-----

猩红热	185
-----------	-----

宝宝的早教	186
--------------------	-----

适当增加宝宝户外活动	186
------------------	-----

多给宝宝一些表扬	187
----------------	-----

理解并培养宝宝的好奇心	187
-------------------	-----

宝宝怎么如此怕生	188
----------------	-----

宝宝益智游戏	188
--------------	-----



PART 11

宝宝9~10个月

宝宝的发育标准	190
----------------------	-----

生长发育	190
------------	-----

身体发育标准	109
--------------	-----

生长发育标准	190
--------------	-----

能力发育	191
------------	-----

宝宝的护理要点	192
----------------------	-----

宝宝的卫生护理	192
---------------	-----

不要随时随地亲吻宝宝	192
------------------	-----

不要给宝宝涂成人唇膏	192
------------------	-----

睡眠护理	193
------------	-----

保暖护理	193
------------	-----

注意从食物中补充热能	193
------------------	-----

注意多喂水	193
-------------	-----

注意让宝宝多活动	193
----------------	-----

注意选择洗澡的环境	193
-----------------	-----

注意不要盖得太多	193
----------------	-----

注意少开空调	193
--------------	-----

注意关键部位的御寒保暖	193
-------------------	-----

宝宝的喂养	194
--------------------	-----

宝宝需要的主要营养	194
-----------------	-----

营养过剩	194
------------	-----

改造肉食宝宝	195
--------------	-----

宝宝吃饭的方法和原则	195
三顿饭的时间要掌握好	195
宝宝的营养需要	195
如何改善宝宝的免疫力	196
注意让宝宝多活动	196
常见食物提高宝宝免疫力	197
宝宝换乳的预热	198
最佳的身体状况	198
最佳的季节	198
合适的月龄	198
宝宝的营养食谱	199
香菇鸡肉粥	199
鸡肝软饭	199
黑芝麻糙米粥	200
南瓜糕	200
宝宝的健康提示	201
婴幼儿麦粒肿	201
麦粒肿的两种类型	201
化脓后的护理方法	201
小儿慢性胃炎	202
小儿慢性胃炎的常见症状	202
小儿慢性胃炎的防治措施	202
风疹	202
传染性红斑	202
宝宝的早教	203
宝宝认知能力培养	203
培养宝宝的自我意识	203
宝宝益智游戏	204

PART 12

宝宝10~11个月

宝宝的发育标准

206

生长发育	206
身体发育标准	206
生长发育标准	206
能力发育	207

宝宝的护理要点

208

穿衣护理	208
生活环境	209
阳台	209
家具及其他家庭摆设	209
门窗	209
做好宝宝情绪护理	209
不要过分溺爱	209
不要过分专制	209
不要完全照书本养宝宝	210
不要买小配件的玩具	210
居室安全十分重要	210
培养宝宝正确的睡眠姿势	210
宝宝用品	211

宝宝的喂养

212

宝宝需要的主要营养	212
-----------------	-----

换乳期的宝宝	212
什么时候换乳好	212
换乳的前提	213
不要过早换乳	213

宝宝换乳后的注意事项	213
换乳后如何搭配食物	213
换乳后饮食禁忌	213
换乳后进食次数	214

宝宝饮食要注意	214
让膳食多样化	214
给宝宝选择食物	214
宝宝营养不良的信号	214

宝宝的营养食谱	215
蛋黄奶酪糊	215
鸡肉什锦稀饭	215
鲜奶鱼丁	216
鹌鹑粥	216
番茄鸡蛋沙拉	217
双米花生粥	217

宝宝的健康提示

过敏性鼻炎	218
病毒性心肌炎	218

宝宝的早教

鼓励宝宝多说话	219
认知能力发展与培养	219
鼓励宝宝模仿发音	219
开始模仿大人的动作	219

PART 13

宝宝11~12个月

宝宝的身体发育标准

生长发育	222
身体发育标准	222
生长发育标准	222
能力发育	223

宝宝的护理要点

看护护理	224
排泄护理	224
预防宝宝睡偏了头	224
外出护理	225
外出安全	225
带上宝宝的食物	225
抱着宝宝乘车	225
穿衣护理	225
不要穿得太多	225
穿衣大小要合适	225
颜色不要太多, 衣饰不要太杂	225
面料最好是纯棉	225

宝宝的喂养

换乳期的注意事项	226
宝宝需要的主要营养	227
宝宝挑食怎么办	227
宝宝挑食的原因	227