



主编 陶红亮
吉林科学技术出版社

♥ 0~42周内，逐周详解养育要点
♥ 关注宝宝各项发育特点，做好宝宝的健康保护

宝宝每周 育儿方案

0~1岁宝宝



陶红亮 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁宝宝每周育儿方案 / 陶红亮主编. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5384-4685-2

I. ①0… II. ①陶… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第061317号

0~1岁宝宝每周育儿方案

主 编 陶红亮

编 委 郝言言 薛英祥 薛翠萍 隋珂珂 董玉叶 陈 振
苏文涛 赵 艳 宋 送 李松梅 孟蕊娟 李炫仪

责任编辑 宛 霞 端金香

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良
林 敏 梁 晶 李双双 王京京 孙艳红 王 平

制 版 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

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

编辑部电话 0431-85674016 85635186

储运部电话 0431-84612872

团购热线 0431-85674016

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 延边新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 16印张

字数: 240千字

版次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4685-2

定价: 19.90元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

前言



从宝宝出生到1岁，这是宝宝发育的关键期，也是为以后宝宝健康成长打下良好基础的关键期。那么爸爸妈妈是否作好准备了？是否有一系列疑问还没有解答：刚出生的宝宝是什么样子的？出现一系列症状是否符合刚出生宝宝的生理特点？1岁前宝宝每周的生长发育和生理表现是什么样子？爸爸妈妈如何知道这周宝宝发育是否正常？宝宝出现的症状是病吗？如何进行治疗呢？如何为宝宝加强营养呢？如何使宝宝健康快乐聪明的成长呢？本书将为您一一解答。

抛开似是而非的理论，把养育宝宝的经验整理出来，完整地呈现给爸爸妈妈——是本书的最大特点。我们以多年科学育儿和早期教育的经验知识为总结，同时又借鉴国外先进的早期教育理论编写而成。我们希望爸爸妈妈在看到本书后，能得到切实可行的操作方法，先进科学的育儿理念，为宝宝的身心健康发展打下坚实基础。

本书以实际的可操作性为核心，不同于他书以每月宝宝的生长发育为特点，介绍了每周宝宝的成长指标、喂养需求及方法、日常护理、疾病处理、早期教育方面的知识。

成长指标：分为身高体重、感官与反射、生理发展、心智发展、社会发展等几部分，让新生爸爸妈妈对宝宝每周的生长发育状况做到心中有数，细心、耐心地对宝宝进行引导。

喂养需求及方法：新生爸爸妈妈还不知道如何喂养宝宝吧？不用担心，每周的喂养需求帮你忙。让爸爸妈妈对如何进行正确喂养及喂养中出现的误区——点明，查漏补缺，一网打尽。让爸爸妈妈防患于未然。

日常护理：对宝宝日常生活中出现的问题，如给宝宝洗澡、给宝宝合理穿衣、合理布置家居环境等都有介绍，是宝宝日常生活中的好帮手。

疾病处理：对于1周岁以内的宝宝容易出现的疾病进行介绍并分析病理，让爸爸妈妈合理做好疾病护理。

早期教育：虽然1周岁以内的宝宝还很小，就像胎教一样，此阶段的教育也必不可少，爸爸妈妈都希望自己的宝宝聪明，那么根据书中介绍的，赶紧开始吧！爸爸妈妈对宝宝用心的栽培，一定会初见成效的。

希望我们的努力能给年轻的爸爸妈妈们带来实在的帮助，对宝宝的健康、智慧、快乐地成长有所裨益。希望每个宝宝都能拥有最佳的人生起点！



第一章 新生儿

第一节 一周宝宝

20

宝宝生理现象全知道	20
成长指标	22
喂养需求及方法	23
日常护理	23
宝宝洗澡	23
嘘嘘和便便的正常情况	24
疾病疫苗接种	24
卡介苗	24
乙肝疫苗	24
脊髓灰质炎疫苗(糖丸)	24
百白破疫苗	25
麻疹疫苗	25
甲肝疫苗	25
流脑疫苗	25
乙脑疫苗	25
早期教育	26
触觉交流	26
视觉交流	26
嗅觉交流	26
听觉交流	26

第二节 两周宝宝

27

成长指标	27
喂养需求及方法	28

哺乳常见问题	28
母乳喂养容易被忽略的几个问题	29
日常护理	29
睡眠护理	29
观察排泄的量和次数	29
疾病处理	30
宝宝黄疸	30
宝宝的危险讯号	30
早期教育	31
宝宝的心理护理	31
宝宝具有哪些模仿能力	31

第三节 三周宝宝

32

成长指标	32
喂养需求及方法	33
正确进行母乳喂养	33
新妈妈母乳喂养误区	34
日常护理	35
为什么要给宝宝保温	35
如何判断宝宝冷热	35
疾病处理	35
小肚脐异常信号	35
吐奶和溢奶	36
早期教育	36
如何辨别宝宝是否聪明	36
宝宝体能智能的训练培养	37

第四节 四周宝宝

38

成长指标	38
喂养需求及方法	39
别让“假象”羁绊母乳喂养	40
如何判断宝宝是否吃饱	40
日常护理	40
要不要给宝宝剃胎毛	40

传统尿布与一次性尿布哪个好	41
给新生儿挑选内衣要注意什么	41
疾病处理	41
如何防止和治疗尿布疹	41
宝宝的眼屎多是怎么回事	42
早期教育	42
训练宝宝做爬行运动	42
宝宝玩悬挂玩具	42

第二章 出生第二个月

第一节 五周宝宝

44

成长指标	44
喂养需求及方法	45
何种情况不宜母乳喂养	45
哪些疾病仍可哺乳	45
日常护理	46
满月宝宝的抱姿	46
穿着照顾	47
疾病处理	47
如何预防宝宝发生眼外伤	47
如何发现眼部异常	47
早期教育	48
训练宝宝做迈步运动	48
要把宝宝当成懂事的大宝宝	48

喂养需求及方法	50
人工喂养分解程序	50
宝宝奶粉的喂养量	51
日常护理	51
宝宝正常的啼哭是怎样的	51
7招听懂宝宝啼哭的语言	51
疾病处理	52
感冒综合征	52
要善于识别宝宝的患病迹象	52
早期教育	53
引导幼儿倾听各种声音	53
亲子互动的“拉起游戏”	53

第二节 六周宝宝

49

成长指标	49
------	----

第三节 七周宝宝

54

成长指标	54
喂养需求及方法	55
怎样进行夜间哺乳	55
母乳喂养的宝宝不要另外喂水	55

目录

日常护理	55	喂养需求及方法	61
给宝宝选择玩具要注意	55	选择配方奶粉的思路	61
如何去除宝宝头上的胎垢	56	奶粉喂服四项注意	62
疾病护理	56	日常护理	63
从睡眠状态看宝宝健康	56	给宝宝洗“屁屁”的8步法	63
42天体检	57	指甲护理	63
早期教育	59	疾病处理	63
听音乐	59	如何知道宝宝是不是便秘了	63
培养宝宝愉快的情绪	59	宝宝腹泻怎么办	63
		早期教育	64
		如何教2个月宝宝和成人交往	64
		如何教2个月宝宝触摸和抓握玩具	64
第四节 八周宝宝	60		
成长指标	60		

第三章 出生第三个月

第一节 九周宝宝	66	第二节 十周宝宝	72
成长指标	66	成长指标	72
喂养需求及方法	67	喂养需求及方法	73
宝宝拒绝母乳喂养妈妈该怎么办	67	如何能让妈妈的母乳源源不绝	73
添加辅食不宜过早	68	宝宝厌食配方奶怎么办	74
日常护理	68	日常护理	74
什么样的枕头不能给宝宝使用	68	清除宝宝眼屎的技巧	74
如何为宝宝选择合适的睡姿	69	清除宝宝鼻屎的技巧	75
疾病处理	70	清除宝宝耳屎的技巧	75
婴儿湿疹	70	疾病处理	75
汗疹	70	宝宝咳嗽	75
早期教育	70	蚊虫叮咬	76
认知能力与训练	70		
越玩越聪明的玩具	71		

早期教育·····	76
宝宝的成长需要爸爸的参与·····	76
哭是宝宝主动与父母交流的形式·····	76

第三节 十一周宝宝 77

成长指标·····	77
喂养需求及方法·····	78
坚持母乳喂养·····	78
人工喂养时可喂些果汁·····	78
日常护理·····	78
婴幼儿安抚奶嘴使用指南·····	78
带好外出物品·····	79
疾病处理·····	79
发热·····	79
呕吐·····	80
早期教育·····	80
宝宝翻身训练·····	80
宝宝手部动作发育及训练·····	81

第四节 十二周宝宝 82

成长指标·····	82
喂养需求及方法·····	83
8种最易犯的错误喂奶方法·····	83
如何正确食用牛初乳粉·····	84
日常护理·····	85
宝宝夏日安睡必备品·····	85
选择消毒锅·····	86
疾病处理·····	86
宝宝支气管炎·····	86
过敏·····	87
早期教育·····	88
良好的排便习惯训练·····	88
不要宝宝一哭就安慰·····	88
培养健康心理的小游戏·····	88

第四章 出生第四个月

第一节 十三周宝宝 90

成长指标·····	90
喂养需求及方法·····	91
什么是辅食·····	91
添加辅食的原因·····	91
不同阶段添加辅食的原则·····	91

日常护理·····	92
不要给宝宝戴手套·····	92
宝宝与父母同床利弊分析·····	92
疾病处理·····	93
百日咳·····	93
手足口病·····	93
早期教育·····	93
宝宝拉坐练习·····	93

目录

训练抱奶瓶·····	94
注视小物·····	94
换尿布，摸球球·····	94
玩具说话了·····	94
晚安，我的宝宝·····	94

第二节 十四周宝宝 95

成长指标·····	95
喂养需求及方法·····	96
是否可以因奶水少而断掉母乳·····	96
上班族妈妈的母乳喂养经·····	96
日常护理·····	97
纸尿裤影响宝宝睡眠健康·····	97
脚的保暖很重要·····	97
疾病处理·····	98
宝宝腿蜷缩未必都是罗圈腿·····	98
宝宝结核·····	98
早期教育·····	98
通过游戏提高肢体协调与平衡能力·····	98
边玩边互动提升人际智能·····	99
提高宝宝语言能力的发展·····	99
自由发挥视觉空间智能·····	99
多接触大自然培养观察力·····	99

第三节 十五周宝宝 100

成长指标·····	100
-----------	-----

喂养需求及方法·····	101
营养的缺乏表现·····	101
宝宝喝水要科学·····	101
日常护理·····	102
怎样为三个月的宝宝选择纸尿裤·····	102
关于纸尿裤的问题·····	102
疾病处理·····	103
倒睫·····	103
咽喉过敏·····	103
小儿疝气·····	104
早期教育·····	104
打击乐有助于宝宝智力发育·····	104
爸爸妈妈应具备怎样的音乐素养·····	104

第四节 十六周宝宝 105

成长指标·····	105
喂养需求及方法·····	106
何时添加辅食·····	106
添加辅食的重要性·····	106
日常护理·····	106
注意安全·····	106
重新布置居室环境·····	106
疾病处理·····	107
水痘·····	107
风疹·····	107
早期教育·····	108
怎样为宝宝选择玩具·····	108
视觉与思维训练·····	108



第五章 出生第五个月

第一节 十七周宝宝 110

成长指标	110
喂养需求及方法	111
宝宝的辅食——泥状食品	111
宝宝辅食不宜添加的调味品	111
日常护理	112
宝宝的衣着须知	112
5个月宝宝不睡觉的调节方法	112
疾病处理	112
宝宝贫血	112
配方奶贫血症	113
早期教育	113
与宝宝玩藏猫儿游戏	113
如何教5个月的宝宝观察周围环境	113

第二节 十八周宝宝 114

成长指标	114
喂养需求及方法	115
自制辅食的食用标准	115
蛋、谷类、肉、水果的意义	115
日常护理	115
5个月的宝宝可以竖抱吗	115
如何帮助5个月的宝宝坐起来	116
疾病处理	116
荨麻疹	116
乙型脑炎	116

早期教育	117
性格外向宝宝的安度法	117
性格内向宝宝的安度法	117

第三节 十九周宝宝 118

成长指标	118
喂养需求及方法	119
辅食的分类	119
如何选购米粉	119
日常护理	120
宝宝牙齿护理	120
你给宝宝准备好牙胶了吗	120
宝宝萌牙时间对照表	121
疾病处理	121
宝宝病毒性心肌炎	121
过敏性鼻炎	121
早期教育	122
发声游戏	122
爸爸妈妈陪宝宝一起玩游戏	122

第四节 二十周宝宝 123

成长指标	123
喂养需求及方法	124
5个月的宝宝仍需哺乳	124
5个月的宝宝不可用鲜奶代替配方奶	124

目录

日常护理·····	124	急性中耳炎·····	126
5个月宝宝健身操的做法·····	124	早期教育·····	126
宝宝的枕头要随着季节而更换·····	124	5个月宝宝的翻身训练·····	126
疾病处理·····	125	有计划地给5个月宝宝念儿歌·····	126
宝宝麻疹·····	125		

第六章 出生第六个月

第一节 二十一周宝宝 128

成长指标·····	128
喂养需求及方法·····	129
添加辅食及盐应注意·····	129
添加辅食，注意训练宝宝咀嚼能力·····	129
日常护理·····	129
流口水的卫生护理·····	129
警惕宝宝用品的危害·····	130
疾病处理·····	130
宝宝肠炎痢疾·····	130
肠套叠症·····	131
早期教育·····	131
保护和激化宝宝好奇心·····	131
培养良好亲子关系的互动游戏·····	131

第二节 二十二周宝宝 132

成长指标·····	132
喂养需求及方法·····	133
给宝宝喂食面条的参考·····	133
让宝宝尝试各种食物·····	133

日常护理·····	133
警惕小宠物危险·····	133
谨慎宝宝肥胖·····	134
疾病处理·····	134
尿道口发炎·····	134
腱鞘囊肿·····	135
早期教育·····	135
宝宝坐立能力与训练·····	135
宝宝认知能力开发小游戏·····	135

第三节 二十三周宝宝 136

成长指标·····	136
喂养需求及方法·····	137
长牙宝宝的最佳食物·····	137
母乳与辅食如何搭配·····	137
日常护理·····	137
如何防止儿童鼻出血·····	137
宝宝小手的卫生处理·····	138
疾病处理·····	138
宝宝夜惊·····	138
汗疹·····	139

早期教育·····	139
视觉训练不容忽视·····	139
认知周围环境·····	139

第四节 二十四周宝宝 140

成长指标·····	140
喂养需求及方法·····	141
宝宝的辅食指导·····	141
宝宝喂养中的误解·····	141

日常护理·····	142
宝宝盆浴的方法·····	142
宝宝如何进行户外锻炼·····	142
疾病处理·····	142
急性脑贫血·····	142
地图状舌·····	143
早期教育·····	143
宝宝的亲子游戏·····	143
宝宝喜爱的玩具·····	144

第七章 出生第七个月

第一节 二十五周宝宝 146

成长指标·····	146
喂养需求及方法·····	147
如何为宝宝挑选合适的餐具·····	147
从6个月开始自己动手吃·····	147
日常护理·····	147
不要给宝宝盖厚被子·····	147
宝宝排便实用攻略·····	148
疾病处理·····	148
破伤风·····	148
流行性腮腺炎·····	149
早期教育·····	149
捉迷藏帮助宝宝克服分离焦虑·····	149
耐心地训练宝宝学爬行·····	149

第二节 二十六周宝宝 150

成长指标·····	150
喂养需求及方法·····	151
过敏宝宝辅食喂养·····	151
适当给宝宝吃粗糙耐嚼的食品·····	151
日常护理·····	151
不要给宝宝穿得太暖·····	151
宝宝不适宜过早“坐”·····	152
趴着睡觉·····	152
疾病处理·····	152
粪便松软和腹泻是不同的·····	152
预防脱水和臀部长斑疹·····	152
早期教育·····	153
爸爸妈妈用手语和宝宝快乐沟通·····	153
镜子是宝宝的好玩具·····	154

目录

第三节 二十七周宝宝 155

成长指标	155
喂养需求及方法	156
注意辅食的烹调方法	156
饮食预防宝宝缺铁性贫血	156
日常护理	156
慎防宝宝吞食异物	156
防止会爬的宝宝出意外	157
疾病处理	157
支气管哮喘	157
宝宝花粉症	158
早期教育	158
如何培养宝宝自我服务的能力	158
如何培养宝宝懂道理	158

第四节 二十八周宝宝 159

成长指标	159
喂养需求及方法	160
宝宝辅食添加的原则	160
如何帮助宝宝过渡到吃固体食物	160
日常护理	160
如何预防宝宝脊柱侧弯	160
7个月宝宝的健身操	161
疾病处理	161
口腔溃疡	161
热性痉挛	161
早期教育	162
7个月宝宝的玩具选择	162
过分依恋爸爸妈妈	162

第八章 出生第八个月

第一节 二十九周宝宝 164

成长指标	164
喂养需求及方法	165
锻炼宝宝咀嚼能力的好处	165
牛初乳的用法	165
日常护理	165
宝宝爬行的注意事项	165
训练宝宝喝水要从用奶瓶开始	166
疾病处理	166
口腔炎	166

耳垢栓塞	167
早期教育	167
爬出快乐宝宝	167
宝宝语言能力训练	167

第二节 三十周宝宝 168

成长指标	168
喂养需求及方法	169
推迟添加辅食的几种情况	169
宝宝的饮食离不开水果	169

日常护理	169
训练宝宝用杯子喝水	169
睡姿VS头型	170
疾病处理	170
葡萄球菌性皮肤化脓综合征	170
宝宝苔藓	171
早期教育	171
着重关注宝宝的探索过程而不是结果	171
尊重宝宝玩耍即学习的方式	171

第三节 三十一周宝宝 172

成长指标	172
喂养需求及方法	173
让宝宝快乐进食的高招	173
不要给宝宝吃过多的鱼松	174
日常护理	174
布置爬的空间	174
排便护理	174
疾病处理	174
过敏性结膜炎	174

脑膜炎	175
早期教育	175
发展婴幼儿音乐能力的方法	175
宝宝爬行的好处	176

第四节 三十二周宝宝 177

成长指标	177
喂养需求及方法	178
宝宝独立进食的注意事项	178
鱼泥和肝泥的制作方法	178
日常护理	178
按时吃和睡	178
流口水加重怎么办	179
疾病处理	179
药物过敏	179
斜视	179
腹泻	180
早期教育	180
如何对宝宝进行拾物练习	180
如何教宝宝玩训练手指动作的玩具	180

第九章 出生第九个月

第一节 三十三周宝宝 182

成长指标	182
喂养需求及方法	183

多吃甜食的害处	183
多吃咸食的害处	183
日常护理	183
宝宝家居安全	183



宝宝使用学步车要注意安全·····	184	日常护理·····	192
疾病处理·····	185	打理宝宝头发5妙法·····	192
化脓性指甲炎·····	185	喂宝宝吃药的原则·····	193
疥癣·····	185	疾病处理·····	193
早期教育·····	185	急性咽炎·····	193
在模仿大人的过程中锻炼手的活动能力·····	185	寻常性疣赘·····	193
益智玩具·····	185	早期教育·····	194
		缺乏耐性宝宝的特征·····	194
		搭积木：提高宝宝潜能·····	194

第二节 三十四周宝宝 186

成长指标·····	186
喂养需求及方法·····	187
幼儿进食海鲜注意事项·····	187
宝宝营养不良的信号·····	187
日常护理·····	188
清除尘螨小常识·····	188
物品选购需警惕·····	188
疾病处理·····	188
带状疱疹·····	188
急性脑贫血·····	189
早期教育·····	189
扶站训练·····	189
社交能力开发小游戏·····	189

第三节 三十五周宝宝 190

成长指标·····	190
喂养需求及方法·····	191
为宝宝补充DHA·····	191
小心宝宝营养过剩·····	191

第四节 三十六周宝宝 195

成长指标·····	195
喂养需求及方法·····	196
9个月宝宝补钙的误区·····	196
按需求添加辅食·····	197
日常护理·····	197
纠正9个月宝宝牙齿发育期的不良习惯·····	197
气管异物的预防和解决方法·····	199
疾病处理·····	199
生理性多汗·····	199
病理性多汗·····	200
早期教育·····	200
宝宝为什么爱乱扔东西·····	200
怎样培养9个月宝宝良好品质·····	200



第十章 出生第十个月

第一节 三十七周宝宝 202

成长指标·····	202
喂养需求及方法·····	203
造成食欲不振的因素·····	203
科学地给宝宝补充维生素的原则·····	203
日常护理·····	204
脚尖站立·····	204
不慎抓破脸的紧急救护·····	204
疾病处理·····	204
脱臼、扭伤·····	204
再生障碍性贫血·····	204
早期教育·····	205
让宝宝认识身体的游戏·····	205
宝宝恋物·····	205

第二节 三十八周宝宝 206

成长指标·····	206
喂养需求及方法·····	207
补养适当使宝宝更聪明·····	207
维生素D不是营养品·····	207
日常护理·····	207
为宝宝挑选合适的衣服·····	207
制作宝宝衣服注意事项·····	208

疾病处理·····	208
心肌炎·····	208
急性喉炎·····	208
早期教育·····	209
宝宝真的站起来了·····	209
语言、视听开发小游戏·····	209

第三节 三十九周宝宝 210

成长指标·····	210
喂养需求及方法·····	211
助眠食物·····	211
养成良好的进餐习惯·····	212
日常护理·····	212
宝宝学走路妈妈选好鞋·····	212
宝宝夏天不宜穿化纤织物·····	213
疾病处理·····	213
咽后脓肿·····	213
急性扁桃体炎·····	214
早期教育·····	214
宝宝语言训练·····	214
宝宝感官训练·····	214





第四节 四十周宝宝

215

成长指标·····	215
喂养需求及方法·····	216
强化食品的种类及选择·····	216
10~12个月宝宝的手持食物·····	216

日常护理·····	216
为宝宝选一双合适的鞋·····	216
不宜给宝宝睡软床·····	217
疾病处理·····	217
接触性皮炎·····	217
肛裂·····	217
早期教育·····	218
10个月的宝宝动作训练·····	218
培养宝宝与人交往·····	218

第十一章 出生第十一个月

第一节 四十一周宝宝

220

成长指标·····	220
喂养需求及方法·····	221
避免食物的种类过于单调·····	221
利用就餐的环境·····	221
日常护理·····	221
禁用成人痱子粉·····	221
不要涂成人唇膏·····	222
疾病处理·····	222
阴囊水肿·····	222
肘内障·····	222
早期教育·····	223
完全照书本养宝宝·····	223
以宝宝为中心·····	223
爸爸妈妈的冲突不会影响宝宝·····	223

第二节 四十二周宝宝

224

成长指标·····	224
喂养需求及方法·····	225
偏爱肉食，忽视主食·····	225
合理清洗，锁住营养·····	225
日常护理·····	225
旅行前事项准备·····	225
宝宝摔倒如何解决·····	226

