

畅销5年全新升级版

更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树

吴爱丽 张秀丽/编著

0~3岁科学育儿



1 指导专家
戴淑方 首都儿科研究所教授

2 畅销5年，丛书累计总销量逾300万册

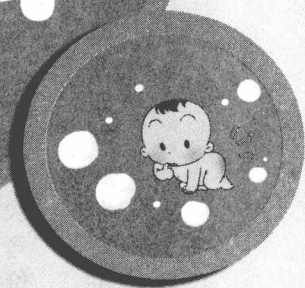
3 国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

实用
百科

中国人口出版社

0~3岁

科学育儿 实用百科



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁科学育儿实用百科 / 吴爱丽, 张秀丽编著.

— 北京: 中国人口出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5101-0329-2

I. ①0… II. ①吴… ②张… III. ①婴幼儿—哺育

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第235309号

0~3岁科学育儿实用百科

吴爱丽 张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市华戈印务有限公司
开 本	720×1000 1/16
印 张	30
字 数	580千字
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0329-2
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

“幸福 2+1”专家团队

总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授

中国关心下一代工作委员会专家委员会主任

世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士

中华医学会副会长

北京儿童医院名誉院长

国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长

中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

首都医科大学硕士生导师

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事

“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授

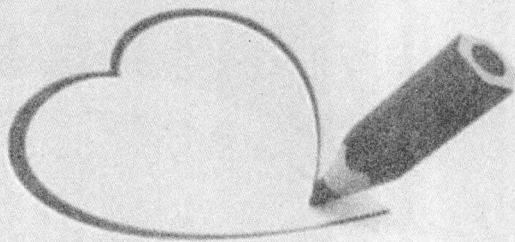
中国优生科学协会

中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问

北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护



特别为您精心打造

经过5年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——

厚重的图书、实惠的定价,您花5分钱就能读1页书,每页1~3个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——

中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计2000余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——

孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

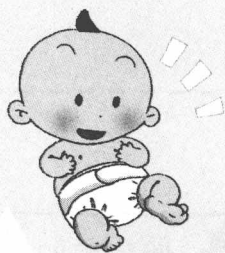
4

这是一套从生活中来的图书——

博尔乐孕育热线开通6年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐



Contents

第一章

养育胎宝宝

第一节 胎宝宝的第一个月

- 一、准妈妈变化 002
- 二、胎宝宝成长 002
- 三、妈妈健康宝宝才健康 003
 - 1. 你能当好妈妈吗 003
 - 2. 早点把烟酒戒掉吧 003
 - 3. 叶酸从什么时候开始补 004
 - 4. 胎教要从什么时候开始 005
 - 5. 准爸爸怎样帮助准妈妈 005

第二节 胎宝宝的第二个月

- 一、准妈妈变化 007
- 二、胎宝宝成长 007

三、妈妈健康宝宝才健康 008

- 1. 妊娠中的致畸因素 008
- 2. 孕早期有流产征兆要不要保胎 008
- 3. X射线对胎宝宝的影响 009
- 4. 准妈妈看电视应注意什么 009
- 5. 准妈妈还能随使用电脑吗 010
- 6. 孕吐——正常的早孕反应 010

第三节 胎宝宝的第三个月

- 一、准妈妈变化 011
- 二、胎宝宝成长 011
- 三、妈妈健康宝宝才健康 012
 - 1. 准妈妈吃果蔬有讲究 012
 - 2. 做过剖宫产的准妈妈有危险吗 012
 - 3. 准妈妈感冒怎么办 013
 - 4. 准妈妈不缺碘，宝宝才聪明 013
 - 5. 准妈妈要放弃工作吗 014
 - 6. 产前检查查什么 014



第四节 胎宝宝的第四个月

- 一、准妈妈变化 021
- 二、胎宝宝成长 022
- 三、妈妈健康宝宝才健康 022
 - 1. 准妈妈能外出旅行吗 022
 - 2. 做个漂漂亮亮、舒舒服服的准妈妈 023
 - 3. 准妈妈便秘危害大 024
 - 4. 准妈妈肚子小有什么问题吗 025
 - 5. 准妈妈安全饮水很重要 026
 - 6. 生男生女由结合精子的性染色体决定 026

第五节 胎宝宝的第五个月

- 一、准妈妈变化 027
- 二、胎宝宝成长 028
- 三、妈妈健康宝宝才健康 028
 - 1. 准妈妈也要常运动 028
 - 2. 准妈妈应做好口腔护理 029
 - 3. 准妈妈警惕和预防各种炎症 030
 - 4. 对抗妊娠纹，留住美丽 031
 - 5. 要不要购买专用孕妈妈装 032

第六节 胎宝宝的第六个月

- 一、准妈妈变化 033
- 二、胎宝宝成长 033
- 三、妈妈健康宝宝才健康 034
 - 1. 准妈妈适宜的睡眠姿势 034
 - 2. 准妈妈多吃鱼，宝宝更聪明 035
 - 3. 准妈妈贫血危害大 036
 - 4. 妊娠高血压综合征的防治 036
 - 5. 高危准妈妈要提高警惕 037

第七节 胎宝宝的第七个月

- 一、准妈妈变化 038
- 二、胎宝宝成长 038
- 三、妈妈健康宝宝才健康 038
 - 1. 准妈妈营养越高就越好吗 038
 - 2. 准妈妈流鼻血不要怕 039
 - 3. 准妈妈外用药也要注意 040
 - 4. 准妈妈经常腿抽筋正常吗 041
 - 5. 数数胎动，感受宝宝的快乐 041
 - 6. 准妈妈吃海带的讲究 042



Contents 目录

第八节 胎宝宝的第八个月

- 一、准妈妈变化 043
- 二、胎宝宝成长 043
- 三、妈妈健康宝宝才健康 044
 - 1. 羊水过多过少危害都大 044
 - 2. 准妈妈尿频正常吗 045
 - 3. 甩掉准妈妈的坏心情 045
 - 4. 准妈妈腹痛要注意 045
 - 5. 胎宝宝臀位怎么办 046

第九节 胎宝宝的第九个月

- 一、准妈妈变化 048
- 二、胎宝宝成长 049
- 三、妈妈健康宝宝才健康 049
 - 1. 宝宝的用品准备好了吗 049
 - 2. 产前要学会护理乳头 050
 - 3. 什么是前置胎盘 051
 - 4. 要预防早产 052
 - 5. 有情况及时去医院 053



第十节 胎宝宝的第十个月

- 一、准妈妈变化 054
- 二、胎宝宝成长 054
- 三、妈妈健康宝宝才健康 055
 - 1. 选择哪种分娩方式 055
 - 2. 剖宫产好不好 055
 - 3. 临产前的先兆 056
 - 4. 何时到医院待产 057
 - 5. 练习分娩技巧和医生巧配合 057
 - 6. 全身心地迎接宝宝 057

第二章

婴儿期巧养育

第一节 新生儿

- 一、生长发育 060
 - 1. 身体发育 060
 - 2. 大便 060
 - 3. 排尿 061
 - 4. 体温 061

目录 Contents

5. 睡眠.....	061
6. 视觉.....	062
7. 听觉.....	062
8. 触觉.....	062
9. 味觉和嗅觉.....	063
10. 运动能力	063
11. 与大人的交往	063

二、饮食营养 064

1. 母乳喂养好在哪里.....	064
2. 纯母乳喂养能满足婴儿吗.....	065
3. 为什么给孩子喂初乳.....	065
4. 哪些母亲不宜哺乳.....	067
5. 影响母乳分泌的因素.....	067
6. 哪些药物影响哺乳.....	068
7. 母乳喂养应注意什么.....	068
8. 宝宝是否吃饱了.....	069
9. 母乳不足时的哺喂方法.....	069
10. 怎么进行人工喂养	070
11. 人工喂养要注意的问题	070
12. 人工喂养要控制好量	070
13. 怎样用奶粉配制奶	071
14. 新生儿可以吃什么	072
15. 早产儿的喂养	073
16. 选择安全的配方奶	073

三、日常照料 074

1. 给新生儿洗澡的方法.....	074
2. 小婴儿要注意保暖.....	074
3. 孩子爱哭怎么办.....	075
4. 夜哭郎怎样颠倒.....	076
5. 安排一个睡眠的良好环境.....	076
6. 新生儿睡觉不要捆.....	076
7. 初做父亲应注意什么.....	076
8. 要注意新生儿房间的环境 卫生.....	077
9. 注意护理好新生儿脐带.....	077
10. 新生儿发热的处理方法	078
11. 早产儿的特殊护理	079
12. 新生儿的预防接种	079
13. 新生儿黄疸怎么办	080
14. 常给宝宝换尿布	080

四、早教培养与智能开发 081

1. 新生儿具备的反射能力.....	081
2. 与生俱来的感知能力.....	082
3. 四肢抚触促进宝宝的健康.....	083
4. 视觉训练要循序渐进.....	083
5. 用柔和悦耳的声音训练宝宝的 听觉.....	083
6. 新生儿也会“行走”	084



7. 早期感知训练·····	084
8. 哄着宝宝“玩”·····	085
9. 安慰哭闹的婴儿·····	086
10. 常叫宝宝的名字·····	086
11. 不断和宝宝说话·····	087
12. 智能训练方案·····	088

第二节 婴儿第二个月

一、生长发育·····	090
1. 身体发育·····	090
2. 动作发育·····	090
3. 对声音的反应·····	091
4. 感觉发育·····	091
5. 视觉发育·····	091
6. 睡眠·····	091
7. 心理发育·····	091

二、饮食营养·····	092
1. 宝宝常吐奶是怎么回事·····	092
2. 婴儿的饮食原则·····	093
3. 乳母的饮食原则·····	094
4. 哺乳的正确姿势·····	095
5. 乳母生病怎么办·····	095

三、日常照料····· 096

1. 小宝宝要防窒息·····	096
2. 怎么换尿布·····	096
3. 养成宝宝良好的睡眠习惯·····	097
4. 要注意预防臀红·····	097
5. 把尿习惯让宝宝不尿床·····	098
6. 培养宝宝按时排大便的习惯·····	098

四、早教培养与智能开发····· 098

1. 对宝宝微笑能让他感到更舒服·····	098
2. 关注视觉“敏感期”·····	098
3. 古典音乐对宝宝也是享受·····	099
4. 爱笑的宝宝聪明·····	100
5. 抚摸与按摩·····	100
6. 智能训练方案·····	101

第三节 婴儿第三个月

一、生长发育·····	106
1. 身体发育·····	106
2. 动作发育·····	106
3. 语言发育·····	106
4. 感觉发育·····	106
5. 睡眠·····	107



6. 心理发育	107
---------	-----

二、饮食营养 107

1. 不要滥服鱼肝油	107
2. 要给孩子多喂水	107
3. 婴儿拒哺的原因	108
4. 淀粉制品不能代乳	108
5. 鲜果汁和蔬菜汁的制作	109
6. 用考普氏指数判断营养状况	110

三、日常照料 110

1. 怎样给孩子按摩	110
2. 妈妈怎样给孩子做抚摸	111
3. 怎样抱孩子	111
4. 怎样摘掉婴儿头上的“脏帽子”	111
5. 怎样给婴儿洗脸	112
6. 怎样给男婴清洗会阴	112
7. 怎样给女婴清洁会阴	113

四、早教培养与智能开发 113

1. 室内布置与综合感官训练	113
2. 协调能力练习	114
3. 和咿呀学语的宝宝对话	114
4. 教宝宝认识家人	115
5. 教宝宝辨别颜色	115
6. 智能训练方案	116

第四节 婴儿第四个月

一、生长发育 118

1. 身体发育	118
2. 动作发育	118
3. 语言发育	119
4. 感觉发育	119
5. 睡眠	119
6. 心理发育	119
7. 婴儿环境	119

二、饮食营养 119

1. 乳母多吃健脑食品	120
2. 添加辅食的原则	120
3. 辅食的制作方法	121
4. 如何添加蛋黄	122

三、日常照料 122

1. 婴儿流口水是怎么回事	122
2. 孩子的排便习惯	123
3. 预防孩子睡偏了头	123
4. 为婴幼儿选择合适的枕头	123
5. 孩子睡觉什么姿势好	123
6. 婴儿的房间	124

四、早教培养与智能开发 124



Contents 目录

1. 选择玩具注意什么·····	125
2. 给宝宝选择合适的玩具·····	125
3. 解读婴儿形体语言·····	126
4. 教宝宝听音找物·····	127
5. 带到室外看别的小朋友·····	128
6. 读书和唱歌给宝宝听·····	128
7. 婴幼儿健美健身方法·····	129
8. 智能训练方案·····	130

第五节 婴儿第五个月

一、生长发育·····	132
1. 身体发育·····	132
2. 动作发育·····	132
3. 牙齿·····	132
4. 语言发育·····	132
5. 感觉发育·····	132
6. 睡眠·····	133
7. 心理发育·····	133
二、饮食营养·····	133
1. 4~6个月婴儿的喂养特点·····	133
2. 添加辅食应注意的问题·····	134
3. 如果婴儿早期肥胖·····	136
4. 不宜给婴儿吃什么·····	136

三、日常照料····· 137

1. 宝宝为什么一直哭·····	137
2. 不要强行制止孩子哭·····	137
3. 不能用茶水喂药·····	137
4. 不要用电风扇直吹小儿·····	138
5. 擤鼻涕·····	138

四、早教培养与智能开发····· 138

1. 给宝宝一件安慰品·····	139
2. 培养宝宝独自玩·····	140
3. 助宝宝一臂之力·····	140
4. 让宝宝接触丰富的环境和事物·····	140
5. 别让宝宝吃手指·····	141
6. 宝宝哭泣时抱一抱·····	142
7. 用吻回报宝宝的微笑·····	142
8. 智能训练方案·····	143

第六节 婴儿第六个月

一、生长发育····· 146

1. 身体发育·····	146
2. 动作发育·····	146
3. 感觉发育·····	147
4. 睡眠·····	147
5. 心理发育·····	147

目录 Contents

6. 语言发育·····	148
7. 小儿身体各部分的发育特点·····	148

二、饮食营养 ····· 151

1. 给孩子添加辅食应注意什么·····	151
2. 给婴儿做食物应注意什么·····	152

三、日常照料 ····· 153

1. 不必担心婴儿口水多·····	153
2. 培养良好的生活习惯·····	153
3. 磨牙床·····	153
4. 长牙·····	154
5. 坐婴儿车·····	154
6. 认生·····	154
7. 让宝宝远离危险的器具·····	154
8. 教宝宝自己睡觉·····	155

四、早教培养与智能开发 ····· 156

1. 让宝宝在玩中学东西·····	157
2. 跟宝宝一起读书·····	158
3. 建立信任·····	159
4. 抱着宝宝接近生人·····	159
5. 智能训练方案·····	159

第七节 婴儿第七个月

一、生长发育 ····· 163

1. 身体发育·····	163
2. 动作发育·····	163
3. 语言发育·····	163
4. 感觉发育·····	163
5. 睡眠·····	164
6. 心理发育·····	164

二、饮食营养 ····· 164

1. 婴儿小食品制作·····	165
2. 缺铁性贫血小儿的喂养·····	165

三、日常照料 ····· 166

1. 妈妈照看孩子要仔细·····	166
2. 乳牙萌出前·····	167
3. 逗嬉婴儿要适度·····	168
4. 亲吻宝宝的讲究·····	168
5. 宝宝咬人是正常情况·····	169
6. 检查宝宝的眼睛和耳朵·····	169
7. 训练宝宝坐便盆·····	171
8. 对宝宝说“不”·····	171
9. 教宝宝用杯子喝水·····	171

四、早教培养与智能开发 ····· 171





1. 体能训练·····	171
2. 动作训练·····	172
3. 语言训练·····	172
4. 多给婴儿抓捏的机会·····	172
5. 训练全身活动·····	173
6. 培养宝宝不“怕生”·····	173
7. 对着镜子做游戏·····	173
8. 给宝宝心理“营养”·····	174
9. 多夸赞宝宝·····	175
10. 智能训练方案·····	175

第八节 婴儿第八个月

一、生长发育····· 179

1. 身体发育·····	179
2. 动作发育·····	179
3. 语言发育·····	180
4. 感觉发育·····	180
5. 心理发育·····	180
6. 睡眠·····	180
7. 小儿体重增长规律·····	181
8. 小儿身高的增长规律·····	181

二、饮食营养····· 181

1. 婴儿小食品制作·····	183
-----------------	-----

2. 学做几样菜泥·····	183
----------------	-----

三、日常照料····· 184

1. 用洗发液时应注意什么·····	184
2. 要细心观察孩子的眼睛·····	184
3. 孩子大便干燥的护理方法·····	184
4. 怎样使孩子睡得好·····	184
5. 防止意外事故·····	185
6. 早学走路不一定好·····	185
7. 乱叫“爸爸”“妈妈”·····	186
8. 养成母婴分床睡的习惯·····	186

四、早教培养与智能开发····· 187

1. 动作训练·····	188
2. 开发宝宝的右脑·····	188
3. 给宝宝挑选他们喜欢的玩具·····	189
4. 教育宝宝“不行”和“不准”·····	190
5. 培养宝宝的勇敢精神·····	191
6. 鼓励宝宝交朋友·····	192
7. 建立亲密关系·····	192
8. “黏人”不是坏习惯·····	192
9. 智能训练方案·····	193





第九节 婴儿第九个月

一、生长发育 196

- 1. 身体发育 196
- 2. 动作发育 196
- 3. 语言发育 196
- 4. 心理发育 196
- 5. 睡眠 197

二、饮食营养 197

- 1. 婴儿小食品制作 198
- 2. 上桌吃饭 198
- 3. 断奶的方法 198
- 4. 宝宝断奶后的饮食 200
- 5. 一日食谱 202

三、日常照料 202

- 1. 室内要注意安全 202
- 2. 坐盆的注意事项 203
- 3. 婴儿勃起是自然的 203
- 4. 预防蚊虫叮咬 204

四、早教培养与智能开发 204

- 1. 宝宝成了探险家 204
- 2. 锻炼宝宝的生活自理能力 205

- 3. 训练宝宝听爸爸妈妈的话 205
- 4. 培养宝宝的良好品质 206
- 5. 让宝宝接触现代媒体 206
- 6. 陪宝宝玩“过家家” 207
- 7. 带宝宝去公园 208
- 8. 智能训练方案 208

第十节 婴儿第十个月

一、生长发育 212

- 1. 身体发育 212
- 2. 动作发育 212
- 3. 语言发育 213
- 4. 心理发育 213
- 5. 睡眠 214

二、饮食营养 214

- 1. 9个多月婴儿的喂养特点 214
- 2. 不要让宝宝吃带籽的水果 214
- 3. 婴儿小食品制作 215
- 4. 两餐之间应该吃点心 215

三、日常照料 215

- 1. 孩子的睡眠 215
- 2. 培养良好的生活习惯 215



3. 注意护理女婴的生殖器官·····	216
4. 预防上呼吸道感染·····	217
5. 哪些婴儿不宜做免疫接种·····	217
6. 让宝宝远离毒性物品·····	218

四、早教培养与智能开发 219

1. 开发宝宝手上的智慧·····	219
2. 了解宝宝的个性并为宝宝做好 榜样·····	220
3. 教给宝宝要冷静·····	221
4. 教宝宝普通话·····	222
5. 替换说“不”的方法·····	222
6. 教宝宝与别人分享好东西·····	223
7. 让宝宝将水果递给长辈·····	224
8. 智能训练方案·····	224

第十一节 婴儿第十一个月

一、生长发育 226

1. 身体发育·····	226
2. 动作发育·····	226
3. 语言发育·····	226
4. 睡眠·····	226
5. 心理发育·····	227

二、饮食营养 227

1. 婴儿小食品制作·····	227
2. 婴儿忌食什么·····	228
3. 学做几种果汁·····	228

三、日常照料 229

1. 婴儿能不能看电视·····	229
2. 预防意外事故的发生·····	229
3. 不要让孩子曝空奶头·····	229
4. 婴儿不宜过早学走·····	229
5. 吞咽异物的处理·····	230
6. 咽部异物的处理·····	230
7. 说话“咬舌”·····	230
8. 培养宝宝自己洗手 的习惯·····	231

四、早教培养与智能开发 231

1. 帮助孩子学用工具·····	231
2. 环境与益智·····	232
3. 尝试教宝宝爬楼梯·····	232
4. 心理发育“营养”·····	233
5. 多鼓励，少批评·····	234
6. 满足爱敲打的宝宝·····	234
7. 智能训练方案·····	235



第十二节 婴儿第十二个月

一、生长发育	238
1. 身体发育	238
2. 动作发育	239
3. 语言发育	239
4. 睡眠	240
5. 心理发育	240
二、饮食营养	241
1. 婴儿小食品制作	241
2. 分餐是科学的饮食方式	241
3. 婴儿要多吃点蛋	242
三、日常照料	242
1. 如何给孩子喂药	242
2. 不要常抱孩子在路旁玩	242
3. 让宝宝学会自己管理玩具	243
四、早教培养与智能开发	244
1. 对于撒娇不听话的宝宝	244
2. 培养宝宝动手能力	245
3. 在“扔”中长见识	245
4. 给宝宝创造一个游戏场所	246
5. 不惩罚宝宝	247

6. 不吓唬宝宝	248
7. 给宝宝过个生日吧	248
8. 智能训练方案	249

第三章

幼儿期巧养育

第一节 宝宝1岁1~3个月

一、生长发育	252
1. 身高和体重发育	252
2. 牙齿和骨骼发育	252
3. 睡眠	253
4. 心肺活动功能	253
5. 动作发育	253
6. 语言、心理发育	253
7. 认知能力发展	254
8. 宝宝更喜欢户外活动	254
二、饮食营养	254
1. 1岁幼儿的喂养特点	254
2. 幼儿膳食制作	255