

结合作者20年临床经验打造
真正适合中国人的育儿经

封面宝宝/朱金阳

专业、完整、聪明、健康的育儿知识百科

0~6岁 宝宝养育 大百科

健康聪明的宝宝★

李洪军 主编

吉林科学技术出版社

0~6岁

宝宝养育 大百科

李洪军 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

0~6岁宝宝养育大百科 / 李洪军主编. -- 长春:
吉林科学技术出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5384-4743-9

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071028号

0~6岁宝宝养育大百科

主 编 李洪军

责任编辑 宛 霞 端金香 杨超然

封面设计 一行设计 于 通

版式设计 吴凤泽 李 萍 潘 玲 潘 多 田 雨 李 璐
具杨花 崔梅花 金丽娜

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

编辑部电话 0431-85674016 85635186

邮购部电话 0431-84612872

网 址 www.jlstp.com

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

规 格 720mm×990mm 16开本

印 张 30

字 数 480千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4743-9

定 价 29.90元





养育一个健康聪明的宝宝，是每一位父母的心愿。但不是每位父母都能将育儿工作做得到、做得好。如何正确的养育宝宝，如何避免生活中的不安全因素，如何科学地教育宝宝……面对这样的问题，新手父母可能会觉得很难。不必担心，本书将逐个为您解决。

我们在这本书中着重介绍了0~6岁的养育宝宝的方法。当然，年轻父母从怀孕的那天起，就要了解妊娠知识，这也是养育优秀宝宝的重点。我们在本书中，着重介绍了分娩以及0~6岁的这几个阶段的优秀育儿方法，让读过我们这本书的父母们，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平，懂得用什么样的科学方式去培养、教育他们，让他们快乐、健康且聪明、优秀的成长起来。

本书结构明朗，全书通过宝宝的特征与日常护理、营养需求、健康提示和早期教育四个部分分别针对0~6岁宝宝的育儿要点、身心和智能发育状况，以及平常的照料护理和智能开发等进行全面的介绍，让父母们在看完本书后，能根据我们书中介绍的内容运用到实际的养育、培养宝宝的行动中去。

此外，本书为了便于阅读和理解，我们还为图书搭配了内容丰富育儿小贴士，用新颖的编辑手法来介绍育儿重点，希望以此来愉悦读者的心情，轻松的掌握养育宝宝的重点，增加养育宝宝的乐趣，更好的为父母们提供指导，帮助父母们科学有效的培养健康、聪明的宝宝！

本书由于编著时，时间比较仓促，所以不足之处，在所难免，希望广大的读者，在愉阅本书时，若发现不足之处，请给予批评指正，以便下次再版时及时修改，谢谢！

目录 CONTENTS

Part 1 育前准备

分娩 26

迎接分娩全方案 26

了解分娩方式 27

自然分娩 27

产钳助产 27

剖宫产 27

无痛分娩 27

水中分娩 27

坐式分娩 28

分娩方式对宝宝的影响 28

顺产的注意事项 29

选择合适年龄分娩 29

孕期要营养合理，控制体重 29

了解分娩的知识 29

定时做产前检查 30

准妈妈勇敢迎接分娩 30

分娩第一期 30

分娩第二期 31

分娩第三期 31

了解分娩征兆 31

胎动减少 31

分泌物增多 31

腹部下降 31

腹部紧张 32

大腿根疼 32

医院中的生活 32

需要到医院待产的情况 32

宫缩 32

破水 32

没有妊娠并发症的孕妇 33

有妊娠并发症的孕妇 33

如果来不及去医院怎么办 33

孕妇产后的日常护理 34

尽早活动 34

居室定时通风 34

可用空调或电扇降温 34

经常洗澡 34

难产的原因及预防 35

产力 35

产道 35

胎儿情况 35

产妇的心理 35

及早发现不良的因素 36

营养要适当 36

Part 2

新生儿时期

新生儿特征与 日常护理

38

新生儿概念 38

新生儿各项指标的测评 38

新生儿的分类 39

新生儿体格标准 41

身体档案 42

智能档案 44

新生儿气质 45

新生儿生理特点 46

呼吸特点 46

睡眠特点 46

泌尿特点 47

体温特点 47

血液循环 48

新生儿主要指标测量方法 48

身体指标测量 48

头部指标测量 48

新生儿生长发育规律 49

身体发育规律 49

头部发育规律 51

新生儿特有的生理现象 52

胎 记 52

溢 乳 52

新生儿生理性黄疸与病理性
黄疸 53

出现母乳性黄疸后是否应停
止喂养母乳 54

生理性体重降低 55

鹅口疮 55

假月经和白带 55

鼻尖上的小丘疹 56

四肢屈曲 56

先锋头 56

了解新生儿的“笑” 56

头颅血肿 57

皮肤红斑 57

出 汗 57

挣 劲 58

枕 秃 58

打 嗝 58

新生儿的几个异常现象 59

紫 绀 59

红色尿 60

喉 鸣 60

眼白出血 60

脐 疝 60

新生儿护理要点 61

胎脂为什么不要洗掉 61

给新生儿照相应注意什么 61

尿布与一次性尿布哪个好 62

怎样测量新生儿的体温 62

前囟门摸了就哑了吗 63

新生儿光头是怎么回事 63

出院时向医院了解宝宝哪些情况	64
安抚哭闹的宝宝	64
脐带护理	65
眼睛护理	65
口腔护理	66
睡眠护理	66
怎样更换尿布	68
新生儿挑选内衣的注意事项	70
如何给新生儿穿衣	70
抱新生儿的方法	71
尿布的选择	71
谨慎使用纸尿裤	72
新生儿生病征兆及表情特点	73
如何给新生儿滴眼药	73
臀部护理	74
女婴的特殊护理	74
男婴的特殊护理	75

新生儿的营养需求 76

新生儿的母乳喂养	76
坚持母乳喂养	76
怎么喂养新生儿	78
哺乳注意要点	81
新生儿的人工喂养	84
怎样进行混合喂养	84
如何冲泡奶粉	84
夜间如何冲泡奶粉	84
奶瓶的清洗和消毒	84
宝宝打嗝时怎么办	85

如何判断宝宝是否吃饱	86
------------	----

新生儿的健康提示 87

顽固的鼻塞	87
不用工具处理鼻塞	87
新生儿腹胀	88
一吃东西就拉的原因	88
预防感染	88
脐炎、脐茸的防治	89
新生儿打嗝不止怎么办	89
四方法让宝宝停止打嗝	89
重视接种疫苗	90
新生儿卡介苗的接种方法	90
乙肝疫苗的接种方法	90

新生儿的早期教育 91

把握宝宝大脑发育的黄金期	91
早教可以这样教	91
大动作能力	92
盘盘小腿	92
摇摇小手	93
精细动作能力	93
小手抓拨浪鼓	93
抓握各种东西	94
看看自家的小窝	94

Part 3

1~2个月

1~2个月的特征与日常护理 96

1~2个月宝宝的特点	96
生长发育标准	99

1~2个月宝宝的用品 100

1~2个月宝宝的护理要点	100
1~2个月宝宝的用品	100
保暖护理	102
穿衣护理	103
生活环境	105
卫生护理	105
抱的技巧	107
睡眠护理	108

1~2个月的营养需求 112

1~2个月的母乳喂养	112
1~2个月的人工喂养	112
混合喂养	112
宝宝可以喝蔬菜汁或果汁吗	113
要补充维生素吗	113
新妈妈如何拥有好奶水	113
妈妈要精神状态好	113

帮助新妈妈消除紧张情绪的
五个方法

114

1~2个月的健康提示 115

定期带宝宝去健康体检 115

1~2个月的宝宝要接种两种
预防疫苗 115

1~2个月的宝宝用药须科学 116

1~2个月的早期教育 118

多与宝宝互动,让宝宝更

聪明 118

早教可以这样教 118

大动作能力 121

精细动作能力 122

Part 4

2~3个月

2~3个月的特征与日常护理 124

身体档案 124

身体发育状况 124

生长发育标准 124

睡眠	124
排尿	125

智能档案	125
-------------	-----

动作	125
听觉	125
触觉	125
视觉	125
味觉和嗅觉能力	125

2~3个月宝宝的护理要点	126
---------------------	-----

睡眠护理	126
情绪护理	126
男婴和女婴在护理上的差别	126
生活用品护理	127
排泄护理	127
婴儿身体的奇怪声响	131
肠套叠的护理	132
安全护理原则	132

2~3个月的营养需求 135

这个时期宝宝主要需要的

营养	135
宝宝厌食配方奶怎么办	135
添加辅食不宜过早	135
人工喂养时可喂些果汁	136
怎样喂养本月的宝宝	136
母乳喂养时	136
人工喂养时	137
提高母乳的质量	137
不适合牛奶喂养	137

2~3个月的健康提示 138

宝宝需要的检查	138
----------------	-----

需要接种的疫苗	138
----------------	-----

健康护理要点	138
---------------	-----

腹股沟斜疝	138
脓疱病的处理	139
怎样护理婴儿湿疹	139
髋脱位的防治	139
注射百白破三联疫苗	140

2~3个月的早期教育 141

看颜色可促进宝宝大脑发育	141
---------------------	-----

早教可以这样教	141
大动作能力	144
精细动作能力	145

Part 5

3~4个月

3~4个月的特征与日常护理 148

3~4个月宝宝的特点	148
-------------------	-----

身体发育状况	148
生长发育标准	148

智能档案	149
------	-----

3~4个月宝宝的护理要点 151

脚的保暖很重要	151
了解此阶段宝宝的睡眠生理特点	151
流口水的卫生护理	151
穿衣护理	152
排泄经验谈	153
警惕婴儿用品的危害	154
警惕小宠物危险	154
宝宝小手的卫生护理	155
婴儿的作息时间表	155
安全护理	156

3~4个月宝宝的营养需求 157

这个时期宝宝主要需要的

营养	157
----	-----

怎样喂养本月的宝宝 157

母乳喂养时	157
人工喂养时	157

辅食的准备 158

什么是辅食	158
添加辅食的原因	158
不同阶段喂辅食的原则	158
添加辅食的重要性	160
添加辅食的方法	160
适当给宝宝添加蛋黄	161
添加辅食的顺序	161

添加辅食的注意事项 161

添加辅食需要耐心	161
观察宝宝的大便和体重	162
及时给宝宝喂米粉	162

宝宝营养缺乏表现和补充

方式 162

宝宝缺锌的症状	162
宝宝缺铁的症状	163

3~4个月的健康提示 164

宝宝出汗的护理 164

感冒气喘的预防和护理 164

沟纹舌的护理 165

健康体检 165

接种所需的疫苗 166

预防接种时出现的问题 166

3~4个月的早期教育 168

要学会发现宝宝的学习类型 168

早教可以这样教	168
大动作能力	171
精细动作能力	172

Part 6

4~5个月

4~5个月的特征与日常护理 148

本月宝宝生理状况 174

智能档案 174

动作 174

语言 174

听觉 174

触觉 175

感觉 175

视觉 175

心理 175

4~5个月宝宝的护理要点 175

宝宝入睡困难及夜间哭泣的对策 175

哄逗宝宝开心的方法 176

唱歌 176

边背着边拍打屁股 176

去厨房 176

照镜子 177

外出 177

洗澡 177

如何清理宝宝鼻腔 177

预防中毒 177

安全防范措施 177

让宝宝安睡的重要条件 178

生活环境 179

4~5个月的营养需求 180

这个时期宝宝主要需要的

营养 180

怎样喂养本月的宝宝 180

母乳喂养时 180

人工喂养时 180

换乳期到来的标志 181

开始流口水 181

脖子比较硬实 181

蠕动嘴唇 181

如果靠着东西，就能坐住 181

换乳食物什么时候喂 181

喂养目标 181

柔软度标准 181

种类和味道 182

妈妈的心态 182

换乳初期的喂养要点 182

喂粥时先喂米汤 182

把粥碾成没有颗粒的黏糊状 182

做蔬菜汤不需加调料 182

隔几天可以添加新的食物 182

选用淡味和纤维少的蔬菜 183

块根类蔬菜易成糊状 183

吃蔬菜避免宝宝肥胖 183

换乳初期蛋白质的喂养要点 183

取出一部分蛋黄	183
用蔬菜汤汁稀释	183

如何选购米粉 183

注意配方中的蛋白质含量	184
注意营养元素的全面性	184
注意米粉的外观	184

辅食的制作工具 184

附吸盘餐碗	184
安全小匙、叉子	185
炖粥调理杯	185
围兜	185
食物研磨用具组	185

宝宝进餐的教养问题 185

巧计量轻松做辅食 186

蔬菜的大致测量方法	186
谷类的大致测量方法	186
宝宝喂养注意事项	186

不宜给宝宝吃的辅食 187

宝宝需要的检查提醒 188

预防烫伤 188

4~5个月的健康提示 188

需要接种的疫苗	189
防止会翻身的宝宝出现意外	189
防止出牙引起宝宝哭闹	189
体重不增加	190
婴儿突然尖叫	190

眼睛异常 190

4~5个月的早期教育 191

准确掌握宝宝的语言敏感期	191
早教可以这样教	191
大动作能力	193
精细动作能力	194

Part 7

5~6个月

5~6个月的特征与日常护理 196

本月宝宝生理状况	196
身体档案	196
生长发育标准	196
智能档案	196

5~6个月宝宝的护理要点 197

宝宝异常流口水要引起重视	197
牙齿护理	198
看护	198
臀部护理	199
训练宝宝排大小便	199
让宝宝学会一个人睡	199

5~6个月的营养需求 200

这个时期宝宝主要需要的

营养 200

营养补充方式和缺乏表现 200

怎样喂养本月的宝宝 200

母乳与辅食如何搭配 201

喂养注意事项 202

辅食的喂养方法 202

换乳的途径 203

本月换乳注意事项 203

5~6个月的健康提示 204

惊厥 204

发热时的处理 205

腹泻 205

5~6个月的早期教育 206

让宝宝尽情地满地爬动 206

早教可以这样教 206

大动作能力 209

精细动作能力 210

Part 8

6~7个月

6~7个月的特征与日常护理 212

本月宝宝生理状况 212

身体档案 212

生长发育标准 212

智能档案 212

6~7个月宝宝的护理要点 214

出牙 214

趴着睡觉 215

不要给宝宝盖厚被子 215

不要给宝宝穿得太暖 215

宝宝用品 215

保暖护理 216

宝宝睡觉不踏实的原因和

对策 217

谨防宝宝气管异物 218

安全防范措施 218

宝宝的安全护理 219

避免围栏给宝宝带来危害 219

防止会爬的宝宝出意外 220

6~7个月的营养需求 221

换乳前期食物的标准 221

蔬菜和蛋白质都可以吃了	221
能顺利喂10匙	221
能咀嚼食物	221
快乐地品味换乳食物	221
喂换乳期食物的时间	221
柔软度标准	221
做法	221
材料和用量	221
种类和味道	222

换乳中期粥、面条的烹饪

要点	222
中期从稀粥到稠粥	222
面条切得粗一点，煮透变软	222
增加蛋白质的摄入量	222

换乳中期蔬菜的烹饪要点

煮软之后切碎	222
胡萝卜、南瓜、卷心菜等煮到用手一掐立刻就碎	222
可以加入一些生菜和黄瓜	223
可以稍微加入点欧美风味	223

换乳中期蛋白质的喂养要点

训练宝宝自己吃东西	223
何时停止喂母乳	223
多补充含铁的食物	223

6~7个月的健康提示

预防7个月的宝宝脊柱侧弯	224
小儿脊柱侧弯的原因	224

小儿脊柱侧弯表现	224
小儿脊柱侧弯的预防	224

需要接种的疫苗

乳牙的生长情况	224
---------	-----

弱视

给宝宝做好眼睛保护工作	225
-------------	-----

6~7个月的早期教育

游戏可促使宝宝说话

早教可以这样教	226
大动作能力	229
精细动作能力	230

Part 9

7~8个月

7~8个月的特征与日常护理

本月宝宝生理状况	232
身体档案	232
生长发育标准	232
智能档案	232
7~8个月宝宝的护理要点	234
生活环境	234

养成婴儿排便的规律	235
穿衣护理	235
学习坐便盆	236
外出	237

宝宝的安全护理 238

避免学步车给宝宝带来危害	238
小心宝宝的好奇心	239

眼部的清洁与保养 239

用小软布擦去眼屎	239
操作步骤	239

耳部的清洁与保养 240

耳朵的内外两侧都要仔细地清洗	240
操作步骤	240

鼻部的清洁与保养 240

擦鼻涕时仅清理流出来的部分即可	240
操作步骤	240

7~8个月的营养需求 241

怎样喂养本月的宝宝	241
准备给宝宝合理换乳	241
培养良好的饮食习惯	241
开始喂鲜奶	242

营养缺乏表现和补充方式 243

宝宝长牙需哪些营养素	243
多补充磷和钙	243

补充适量的氟	243
维生素也是好帮手	244

这个时期宝宝主要需要的

营养 244

辅食喂养的特点	244
7~8个月宝宝的参照食谱	245
训练宝宝自食其力	245

7~8个月的健康提示 246

预防换乳综合征 246

抽搐 246

腹泻 247

地图舌 248

感冒的护理 248

需要接种的疫苗 248

斜视 248

斜视对宝宝的身心影响	249
妈妈如何及早察觉	249

7~8个月的早期教育 250

维生素对宝宝有益智作用 250

早教可以这样教	250
大动作能力	253
精细动作能力	254

Part 10

8~9个月

8~9个月的特征与日常护理 256

本月宝宝生理状况 256

身体档案 256

生长发育标准 256

智能档案 257

8~9个月宝宝的护理要点 257

睡眠护理 257

排便护理 257

安全护理 258

池浴 258

做好池浴前的准备 258

池浴的基本操作 259

8~9个月的营养需求 260

怎样喂养本月的宝宝 260

婴儿还可以吃母乳吗 260

这个时期宝宝需要的营养 260

营养缺乏表现和补充方式 261

什么是DHA 261

怎样为宝宝补充DHA 261

宝宝挑食厌食怎么办 261

宝宝挑食的原因 261

让宝宝爱上辅食的小窍门 262

8~9个月宝宝的参照食谱 263

宝宝的饮食离不开水果 263

训练喝水 263

8~9个月的健康提示 264

贫血的预防和治疗 264

维生素C缺乏症 264

8~9个月的早期教育 265

多给宝宝一些表扬 265

早教可以这样教 265

大动作能力 267

精细动作能力 268

Part 11

9~10个月

9~10个月的特征与日常护理 270

本月宝宝生理状况 270

身体档案 270

生长发育标准 270

智能档案 270

10~11个月宝宝的护理要点 272

保暖护理	272
睡眠护理	273
卫生护理	274
外出旅游	275

9~10个月的营养需求276

这个时期宝宝主要需要的

营养	276
----	-----

营养缺乏表现和补充方式	276
-------------	-----

要及时补充脂肪酸	276
----------	-----

小心宝宝营养过剩	276
----------	-----

怎样喂养本月的宝宝	277
-----------	-----

本月喂养建议	277
--------	-----

9~10个月宝宝的参照食谱	278
---------------	-----

本月宝宝需要注意的饮食

事项	278
----	-----

让膳食多样化	278
--------	-----

给宝宝选择营养强化食物	278
-------------	-----

注意控制辅食的量和种类	278
-------------	-----

改造肉食宝宝	279
--------	-----

母乳仍然断不了怎么办	279
------------	-----

点心的喂法	279
-------	-----

9~10个月的健康提示280

慎防吞食异物	280
--------	-----

还未出牙怎么办	280
---------	-----

幼儿急疹的护理	281
---------	-----

麻疹疫苗的护理	281
---------	-----

宝宝睡觉磨牙怎么办	282
-----------	-----

宝宝磨牙的原因	282
---------	-----

宝宝磨牙的防治措施	283
-----------	-----

食物中毒	283
------	-----

9~10个月的早期教育284

宝宝已能准确理解简单词语	284
--------------	-----

早教可以这样教	284
---------	-----

大动作能力	287
-------	-----

精细动作能力	288
--------	-----

Part 12

10~11个月

10~11个月的特征与日常护理 290

本月宝宝生理状况	290
----------	-----

身体档案	290
------	-----

生长发育标准	290
--------	-----

智能档案	291
------	-----