


博尔乐
BOLER


彩色版

80后 育儿 新经



付娟娟/编著

送给80后妈咪最好的礼物

指导专家/戴淑凤
北京大学第一临床医学院
妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事



中国人口出版社



育儿新经

付娟娟 / 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

80 后育儿新经 / 付娟娟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5101-0622-4

I. ① 8… II. ① 付… III. ① 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232442 号



80 后育儿新经

付娟娟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京京津彩印有限公司
开 本 820 × 950 1/16
印 张 18
字 数 200千
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0622-4
定 价 38.80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
邮政编码 100054

FOREWORD

前言



80后是社会对出生于改革开放之后的一代年轻人的称呼，他们出生于80年代，今天，80后已长大成人，到达了他们的事业期和生育期。

80后与自己的父辈及其他长辈们比较，是一个独具特色的群体，他们出生和成长在一个经济日益发达、国力日益强盛、卫生水平日益提升的黄金时代，受教育程度较高、视野广阔、思想前卫，他们的婚姻观、生育观与父辈们有一定差别，对孩子的期望值也更高，对科学的孕产育儿知识有更高的要求，也会遇到一些父辈们不曾出现的新问题。

本系列图书的目的是，结合80后年轻人的实际特点和需求，帮助80后年轻父母了解孕产育儿科普知识，解决孕产育儿过程中的疑

难问题，获得一些有用的经验，掌握孕育一个健康聪明宝宝的实用方法。

这本书针对80后年轻父母的特点编写，帮助年轻父母了解宝宝，了解养育、护理宝宝的全程知识，解决宝宝吃、喝、拉、撒的种种问题，帮助年轻父母给宝宝成长进行科学测评，提供提升宝宝能力的好玩游戏和有效方法，对婆媳育儿矛盾给出科学解释和参考意见，为80后时尚妈咪提供更多精彩的好经验。希望本书能给80后年轻父母保驾护航，培育一个优秀而聪慧的宝宝！





1… 第一章 / 养育 0~1 个月宝宝

2… 宝宝的生长发育

2… 第1周

3… 第2~4周

4… 宝宝的营养

4… 新生儿一日饮食安排

5… 产后半小时内给宝宝喂奶

5… 尽可能让宝宝吃上初乳

6… 母乳喂养的正确姿势

7… 坚持母乳喂养对宝宝的好处

8… 如何让奶水更丰富更营养

9… 每天要给宝宝喂多少奶，喂几次

10… 怎么判断宝宝是不是吃饱了

11… 宝宝吐奶、溢奶怎么办

12… 宝宝不肯吃母乳怎么办

13… 什么情况下需要人工喂养

14… 人工喂养的宝宝要适量喂点白开水

14… 什么情况下需要混合喂养

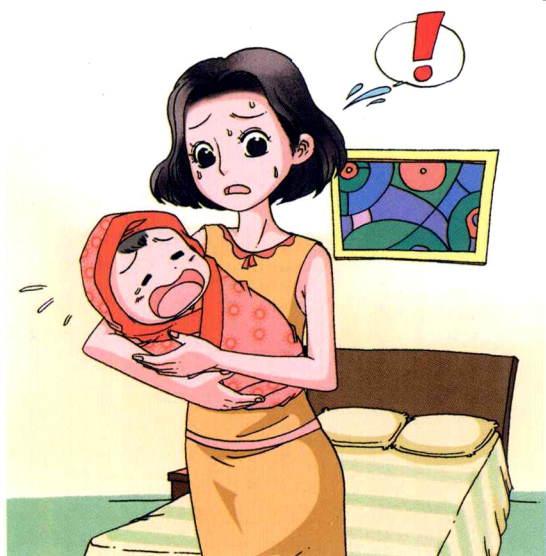
15… 怎么让混合喂养的宝宝对母乳和配方奶都喜欢

16… 夜间给宝宝喂奶要注意什么

17… 宝宝的护理

17… 如何听懂宝宝的哭声

18… 宝宝一直哭闹不安怎么办



19… 此期宝宝不宜使用任何护肤品

19… 怎样给宝宝布置房间

20… 抱新生宝宝的正确方法

21… 宝宝的尿布要怎么选择

21… 怎样给宝宝换尿布、洗尿布

22… 给宝宝选择一个舒适的睡袋

23… 如何给宝宝洗澡

25… 学会观察宝宝的大小便

25… 宝宝的脐带护理方法

26… 带宝宝出去晒太阳要注意什么

28… 宝宝的成长测评

28… 宝宝能力发展综述

29… 宝宝潜能提升方案

32… 宝宝的游戏时间

32… 宝宝盘盘腿

32… 小音乐家摇摇铃

33… 花样彩球

33… 你看你看妈妈的脸

34… 拨浪鼓，咚咚响

35… 80后妈妈育儿经

35… 申请一个时尚个性的育儿博客

36… 让新生宝宝进行游泳体验

37… 如何爱上这个介入家庭的“第三者”

38… 给宝宝一个独立的睡眠空间

39… 专家热线

39… 宝宝的胎发一定要剃吗

39… 妈妈情绪不佳的时候给宝宝喂奶是不是对宝宝不好

40… 宝宝捂严实点就不容易感冒吗

40… 哺乳期妈妈不可以用什么药

40… 宝宝吃奶粉上火怎么办

41… 专题页：宝宝的玩具计划，快乐从游戏开始



44... 宝宝的生长发育

45... 宝宝的营养

- 45... 宝宝一日饮食安排
- 46... 这个时期的宝宝所需营养
- 46... 哺乳妈妈一日饮食安排
- 47... 混合喂养和人工喂养的宝宝可适量补充稀释的果菜汁
- 48... 用配方奶粉喂养宝宝的注意点
- 49... 怎样给宝宝选择和补充鱼肝油

50... 宝宝的护理

- 50... 怎样给宝宝选择衣服
- 51... 怎样给宝宝穿脱衣服
- 52... 宝宝常用的卫生保健用品
- 53... 怎样给宝宝清洁身体各部位
- 54... 宝宝用爽身粉有什么需要注意的
- 55... 怎么训练宝宝的排便习惯

57... 宝宝的成长测评

- 57... 宝宝能力发展综述
- 58... 宝宝潜能提升方案

61... 宝宝的游戏时间

- 61... 小手拍拍
- 61... 抬腿踢球
- 62... 跳舞小游戏
- 63... 找妈妈
- 64... 小宝宝坐轮船

65... 80后妈妈育儿经

- 65... 让老公快乐地参与到育儿中来

67... 专家热线

- 67... 宝宝50天了，可是头发却又稀又黄，怎么回事呢
- 67... 宝宝头部总会渗出一些干结的油脂，该怎么办
- 67... 乳头皲裂要怎么护理，怎么喂奶
- 68... 能给出生两个月的宝宝喂纯牛奶吗
- 68... 宝宝喜欢含着乳头或奶嘴睡觉，这样好吗
- 69... 宝宝鼻梁很塌，帮他轻轻捏一捏变挺些可行吗
- 69... 宝宝有罗圈腿，绑一绑以后是不是就更直
- 69... 给宝宝拍照能用闪光灯吗

71... 宝宝的生长发育

72... 宝宝的营养

72... 宝宝一日饮食安排

72... 宝宝哺喂要点

73... 适当地补充微量元素

75... 宝宝怎样喝水更科学

76... 宝宝的护理

76... 轻松学会给宝宝作抚触

78... 宝宝的衣物如何清洗消毒

79... 让宝宝体验多种睡姿

79... 夏天的热痱子应该怎么预防和护理

81... 如何给生病的宝宝喂药

82... 宝宝的成长测评

82... 宝宝能力发展综述

83... 宝宝潜能提升方案

86... 宝宝的游戏时间

86... 找小鱼

86... 铃儿响叮当

87... 抓住小玩具

88... 小小斗牛士

88... 变脸

89... 80后妈妈育儿经

89... 你认识到宝宝的天才和能力了吗

90... 如何做到享受生活、养育宝宝、工作三不误

92... 专家热线

92... 宝宝食量很小，每次吃奶都不多，怎么办呢

92... 宝宝已经3个月了，如何减少夜间喂奶量呢

92... 长辈说不能使劲摇晃宝宝，这样很危险，对吗

93... 宝宝睡觉老爱踢被子，是什么原因，该怎么办

93... 宝宝晚上睡不好，爱哭怎么办



95... 宝宝的生长发育

96... 宝宝的营养

96... 宝宝一日饮食安排

97... 开始添加辅食

97... 辅食用的蔬菜水果如何选择

98... 蔬菜类辅食的制作处理方法

99... 水果类辅食的制作处理方法

99... 宝宝辅食中能添加调味料吗

100... 宝宝厌奶怎么办

101... 应该给宝宝补铁了

101... 加喂鸡蛋黄预防贫血

102... 宝宝的辅食添加食谱

103... 宝宝的护理

103... 给宝宝戴围嘴

103... 宝宝每天睡多长时间合适

104... 宝宝睡颠倒觉如何调整

105... 宝宝睡觉时该穿什么

105... 宝宝头睡偏了怎么办

106... 如何给宝宝测量身高、体重、头围

107... 宝宝的成长测评

107... 宝宝能力发展综述

108... 宝宝潜能提升方案

111... 宝宝的游戏时间

111... 公园里玩纸飞机

112... 80后妈妈育儿经

112... 带宝宝的时尚方法——背带

113... 怎么让上班、母乳喂养两不误

115... 专家热线

115... 宝宝3个半月，给他东西他从来不看，在他耳边摇铃他也不听

115... 如何给宝宝补充维生素D，宝宝需要补钙吗

116... 给宝宝服用含铁强化食品能防止宝宝贫血吗

116... 宝宝特别容易受惊吓，这正常吗，该怎么护理

116... 宝宝爱吃手正常吗，需要注意什么

117... 宝宝老让人抱着，放下就哭怎么办

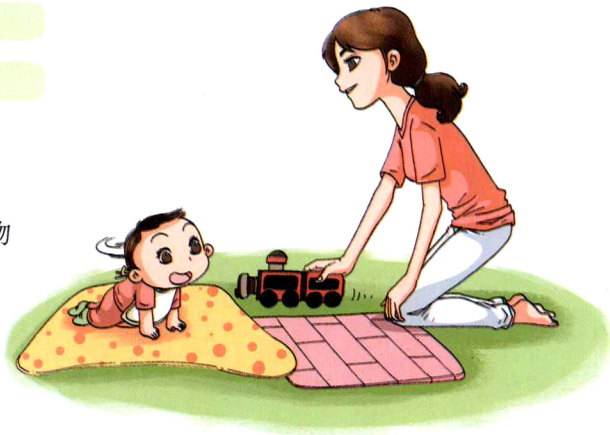
118... 专题页：宝宝的辅食添加计划，营养好味道



122... 宝宝的生长发育

123... 宝宝的营养

- 123... 宝宝一日饮食安排
- 124... 宝宝辅食添加的8个原则
- 125... 怎样让宝宝很快接受新添加的食物
- 125... 爱水果亦不能偏废蔬菜
- 125... 宝宝的辅食添加食谱
- 126... 防止营养不当造成胖宝宝
- 127... 慎重对待市场上的婴儿辅食



128... 宝宝的护理

- 128... 帮宝宝坐起来
- 129... 给宝宝选购一个理发器
- 129... 给宝宝理发要注意什么
- 130... 宝宝晚上睡觉爱出汗正常吗

131... 宝宝的成长测评

- 131... 宝宝能力发展综述
- 132... 宝宝潜能提升方案

135... 宝宝的游戏时间

- 135... 盘子音乐会
- 135... 公演的小舞蹈家
- 136... 可爱的爬爬虫
- 136... 翻越障碍的小勇士
- 137... 小火车，慢慢跑

138... 80后妈妈育儿经

- 138... 小方法让宝宝爱上吃辅食

139... 专家热线

- 139... 挤出来的乳汁如何保存
- 139... 冷藏冷冻的乳汁如何加热
- 140... 宝宝吃惯了母乳，不肯吃奶粉怎么办
- 140... 宝宝总爱流口水是怎么回事
- 140... 给宝宝喂奶总呛奶，小脸憋得青紫，怎么办
- 141... 4~5个月的宝宝看电视好不好
- 141... 吃牛初乳能增加宝宝的抵抗力吗

143... 宝宝的生长发育

144... 宝宝的营养

- 144... 宝宝一日饮食安排
- 145... 宝宝奶量变化不大，并非厌食
- 145... 开始添加肉泥、鱼泥、肝泥
- 146... 肉泥、肝泥和鱼泥的制作方法
- 146... 宝宝的辅食食谱

147... 宝宝的护理

- 147... 给宝宝买辆小推车
- 147... 怎样使用宝宝推车
- 148... 给宝宝用安抚奶嘴好不好

149... 宝宝的成长测评

- 149... 宝宝能力发展综述
- 150... 宝宝潜能提升方案

153... 宝宝的游戏时间

- 153... 打滚的小球球
- 153... 蹬车旅行
- 154... 敲大锣，打大鼓
- 154... 奇妙的八音盒
- 155... 抓小鱼

156... 80后妈妈育儿经

- 156... 怎样做个省钱不“省事”的育儿潮妈

157... 专家热线

- 157... 夏天宝宝能睡凉席吗
- 157... 我的宝宝6个月，消化功能不好，有时腹泻，请问应该如何用药
- 158... 市面上的宝宝强化食品效果真有那么好吗
- 158... 亲朋好友看见宝宝总是忍不住要捏捏他的脸，这样好吗
- 158... 宝宝快半岁了，长辈送了很多首饰给他，宝宝能戴吗



160... 宝宝的生长发育

161... 宝宝的营养

161... 宝宝一日饮食安排

162... 开始添加固体食物

163... 多给宝宝喂食含铁食物

163... 不宜添加或只可少量添加的食物

164... 宝宝的护理

164... 给宝宝一把属于他自己的勺子

165... 准备一个家庭小药箱

165... 给宝宝清洁牙龈

166... 给宝宝准备磨牙棒等磨牙的东西

167... 给宝宝补充钙质

167... 宝宝长牙期口水多怎么护理

168... 宝宝的成长测评

168... 宝宝能力发展综述

169... 宝宝潜能提升方案

171... 宝宝的游戏时间

171... 找鼻子

171... 寻找心爱的玩具

172... 百变鬼脸人

172... 彩色碎纸雨

173... 会哭的娃娃

174... 80后妈妈育儿经

174... 和婆婆一起学习育儿知识

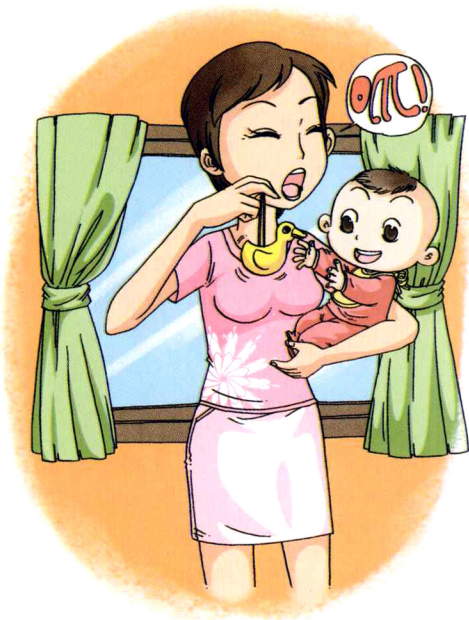
175... 专家热线

175... 一直给宝宝穿得很暖和，可宝宝却总是受凉，这是怎么回事

175... 宝宝老是咬玩具玩，这种行为有必要制止吗

176... 怎样给宝宝作口腔保健

176... 宝宝出门一定要戴帽子吗



178... 宝宝的生长发育

179... 宝宝的营养

- 179... 宝宝一日饮食安排
- 180... 给宝宝添加种类更丰富的辅食
- 180... 宝宝辅食添加食谱

181... 宝宝的护理

- 181... 护理宝宝的小屁股
- 182... 保护宝宝萌出的乳牙

183... 宝宝的成长测评

- 183... 宝宝能力发展综述
- 183... 宝宝潜能提升方案

186... 宝宝的游戏时间

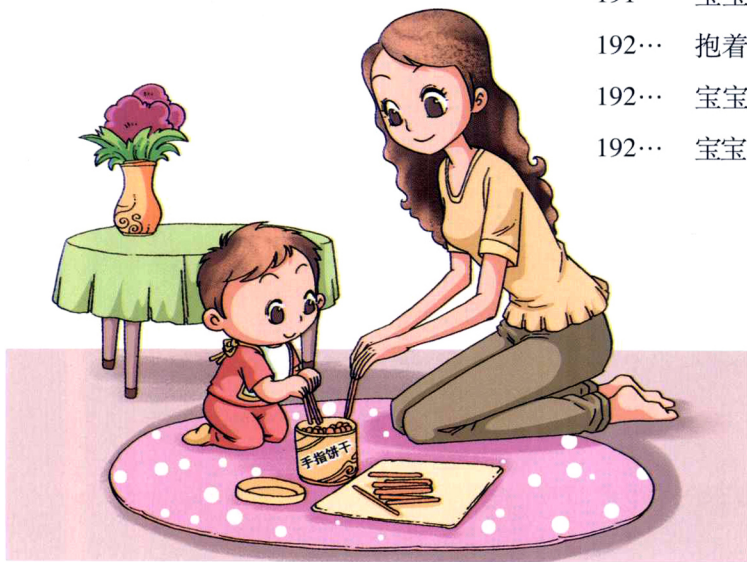
- 186... 登山小健将
- 186... 饼干搬新家
- 187... 小小音乐家
- 188... 漂亮的金鱼缸

189... 80后妈妈育儿经

- 189... 时尚妈妈的育儿原则
- 190... 懒妈妈也能得育儿优秀分

191... 专家热线

- 191... 宝宝不喜欢吃蔬菜怎么办
- 191... 宝宝总是感觉腹痛，医生却说宝宝只是缺钙，是这样的吗
- 191... 宝宝的食品可以用微波炉加热吗
- 192... 抱着宝宝上网会不会有辐射危害
- 192... 宝宝夏天需要穿袜子吗
- 192... 宝宝睡觉时采取什么样的姿势比较好



194... 宝宝的生长发育

195... 宝宝的营养

195... 宝宝一日饮食安排

196... 宝宝的辅食增加到每日3次

196... 宝宝的辅食添加食谱

197... 让宝宝养成良好的吃饭习惯

198... 宝宝的护理

198... 训练宝宝的排便习惯

198... 帮宝宝练习坐便盆

199... 给宝宝洗发护发

200... 宝宝的成长测评

200... 宝宝能力发展综述

201... 宝宝潜能提升方案

204... 宝宝的游戏时间

204... 扔沙包

205... 飞翔的小鸟

206... 足球小子

206... 勤劳的小蜜蜂

207... 80后妈妈育儿经

207... 向这些让宝宝不喜欢的习惯Say No

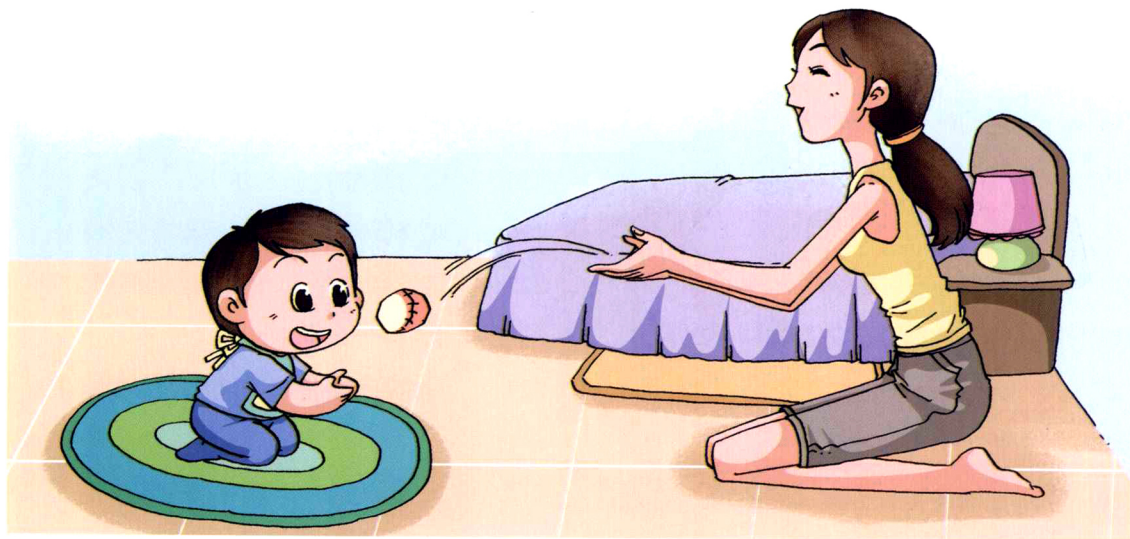
209... 专家热线

209... 宝宝食物过敏怎么办

210... 宝宝的枕头究竟多高才合适，有什么讲究吗

210... 怎样给宝宝测量呼吸和脉搏

211... 宝宝流鼻涕怎么处理比较好





213... 宝宝的生长发育

214... 宝宝的营养

- 214... 宝宝一日饮食安排
- 215... 进入断奶末期
- 215... 宝宝的辅食添加食谱
- 216... 几种宝宝需要的主要维生素

217... 宝宝的护理

- 217... 让宝宝养成好的睡觉习惯
- 217... 注意宝宝蹲坐、站立和扶走的安全

219... 宝宝的成长测评

- 219... 宝宝能力发展综述
- 220... 宝宝潜能提升方案

222... 宝宝的游戏时间

- 222... 舞动的彩虹
- 222... 推小球
- 223... 和爸爸比赛套杯子
- 224... 超市小分装员

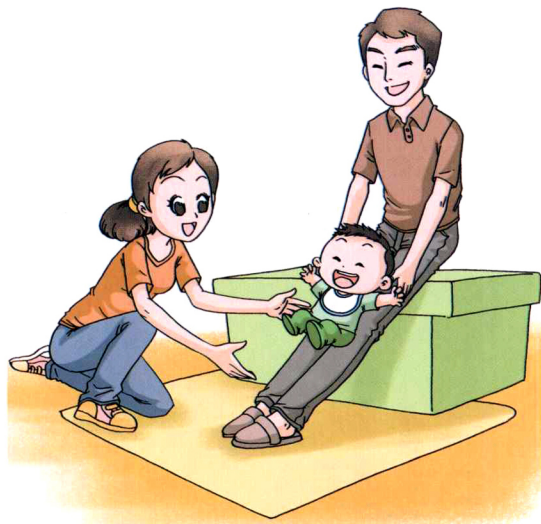
225... 80后妈妈育儿经

- 225... 让宝宝记性更好的几个实用小方法

226... 专家热线

- 226... 宝宝爱咬人怎么办
- 226... 喝鸡汤对治疗宝宝感冒有好处吗
- 227... 宝宝10个月了，头发还是很稀少怎么办
- 227... 宝宝打针后能帮他按摩打针的地方吗

228... 专题页：宝宝断奶计划，在爱与温柔中顺利过渡



231... 宝宝的生长发育

232... 宝宝的营养

- 232... 宝宝一日饮食安排
- 233... 断奶后要怎么保证宝宝的营养
- 234... 宝宝饮食食谱

235... 宝宝的护理

- 235... 如何给宝宝挑选合适的学步鞋
- 236... 不要让宝宝长时间待在学步车里
- 237... 给宝宝睡木板床
- 237... 培养宝宝定时大便的好习惯

238... 宝宝的成长测评

- 238... 宝宝能力发展综述
- 238... 宝宝潜能提升方案

241... 宝宝的游戏时间

- 241... 寻找宝藏
- 241... 和爸爸玩滑梯
- 242... 小小推车工
- 243... 布娃娃坐飞毯

244... 80后妈妈育儿经

- 244... 让宝宝爱上并学会学习

246... 专家热线

- 246... 能不能用药回乳
- 246... 宝宝不肯断奶，哭闹怎么办
- 246... 逗宝宝大笑会不会对他有影响
- 247... 什么情况下不宜逗乐宝宝
- 247... 宝宝能刷牙吗，多大开始刷比较好

249... 宝宝的生长发育

250... 宝宝的营养

- 250... 宝宝一日饮食安排
- 251... 断奶后怎样合理烹调宝宝的膳食
- 252... 给断奶后宝宝喂食的小技巧
- 252... 宝宝要少吃或者不吃味精
- 253... 宝宝饮食食谱

254... 宝宝的护理

- 254... 宝宝的玩具卫生
- 254... 宝宝能走后要注意他的安全

255... 宝宝的成长测评

- 255... 宝宝能力发展综述
- 256... 宝宝潜能提升方案

258... 宝宝的游戏时间

- 258... 给玩具换房子
- 259... 宝宝模仿秀
- 260... 妈妈讲故事
- 261... 妈妈在哪里
- 261... 投篮高手

262... 80后妈妈育儿经

- 262... 培养宝宝独立意识的经验

264... 专家热线

- 264... 宝宝1岁了，为什么还没有长牙呢
- 264... 宝宝1岁了，还不会走路，要紧吗
- 265... 宝宝断奶后能喝豆浆吗
- 266... 怎么处理宝宝爱吃别人家食物的问题
- 266... 这个年龄段的宝宝听什么音乐比较好

267... 专题页：宝宝的疫苗接种计划

