



0~3岁 木子奇◎编著
BAOBEIJIAYOUZHAN

- 缔造天才的梦工厂 · 缔造健康宝贝的终极秘笈
- 北京著名儿科专家集30余年临床经验倾情奉献

宝贝加油站

新妈妈新爸爸育儿经



发育指标 · 科学饮食
家庭护理 · 潜能开发
肢体语言 · 疾病防护



北京工业大学出版社

宝贝加油站



木子奇◎编著

北京工业大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

宝贝加油站：新妈妈新爸爸育儿经 / 木子奇编著.
—北京：北京工业大学出版社，2010.6
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2365 - 6

I. ①宝… II. ①木… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
②婴幼儿—早期教育—基本知识 IV. ①TS976.31
②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 064657 号

宝贝加油站——新妈妈新爸爸育儿经

编 著：木子奇

责任编辑：尹海丹 胡 嫒

封面设计：创品牌

出版发行：北京工业大学出版社

地 址：北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码：100124

电 话：010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：北京铁建印刷厂

经销单位：全国各地新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：21

字 数：317 千字

版 次：2010 年 7 月第 1 版

印 次：2010 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5639 - 2365 - 6

定 价：35.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

前 言

一个小生命就像一颗种子，在妈妈的身体里生根、破土、发芽，直到成熟脱离母体，这是一个多么奇妙的过程啊！当爸爸妈妈亲眼见到孕育了10个月的宝宝来到人间，一定十分激动，因为这是爱情的结晶，是生命的奇迹。以后的日子里，小宝宝要陪爸爸妈妈一起度过每一个日夜，他会对你微笑，对你哭泣，向你撒娇，惹你生气，他能给你带来无限快乐和惊喜。

每个宝宝都是爸爸妈妈手心里的宝，每个家长都希望自己的宝宝健康、快乐地成长，所以，从宝宝一出生爸爸妈妈就要关注他的身体和心理健康，注重科学教育，把宝宝培养成一个健康、快乐、聪明的孩子。

0~3岁是宝宝成长的关键期，科学喂养和早期教育对3岁前的宝宝的身体发育和智力发育至关重要，宝宝的生活习惯和性格爱好多数在这个阶段形成，所以家长要特别注意0~3岁宝宝的营养与教育。美国著名学者布鲁姆，通过对近千名婴儿长达20年的跟踪研究指出：若以17岁时的智力为100，8岁时进行开发，只能开发20%，4岁时进行开发却能达到50%，而更大的潜能开发在3岁以前。所以，美、日等发达国家已开始把生命最初3年儿童的发展，作为本国21世纪争雄世界的第一战略。另外，家长要知道，单纯营养是培养不出聪明孩子的。在印度有个婴儿时被遗弃在森林里，后被狼哺育，在8岁时才被发现的“狼孩”虽然接受了9年的特殊教育，也终不能变成“人”。她直到死才只记得45个单词，智力停留在3岁左右，仍用四肢走路。这充分说明了3岁前对宝宝培养的重要性。



本书正是从布鲁姆的理论出发，针对家长对宝宝的养育需求，全面详细地讲解了0~3岁宝宝的养护知识。从宝宝的生长发育指标、营养与饮食、家庭护理、潜能开发、疾病防护等方面对宝宝养护知识做了详尽的说明。这些知识针对性强，易于操作，能让新妈妈新爸爸事半功倍，在育儿过程中体会到与孩子一起成长的乐趣。

目 录

第一章 0~1个月 小天使降临了

近识小天使 /003

了解小天使——新生儿正常生理指标 /003

我很特别噢——新生儿期特殊的生理现象 /004

哺育喂养 /006

妈妈送给宝宝的珍贵礼物——母乳 /006

宝宝的“免疫黄金”——初乳 /007

妈妈初次哺乳要“趁早” /007

你懂吗——喂奶的学问 /008

喂出健康好宝宝——人工喂养的注意事项 /009

解读宝宝传达饱、饿的信号 /010

新生儿宝宝需要喂水吗 /011

家庭护理 /013

拍拍背——妈妈帮吃饱的宝宝

打嗝 /013

帮宝宝睡出漂亮脸形——调整睡姿 /013

宝宝怕怕——千万不要用力摇晃新生儿 /014

小屁屁红了——防治宝宝臀红的方法 /015

保护好新生儿娇嫩的肌肤 /015

眼、耳、鼻、口——新生儿的五官护理 /016

新生儿脐带的护理有讲究 /017

跟我学——给新生儿洗澡 /018

使用婴儿尿布要注意了 /019

贪睡的小家伙——新生儿的睡眠情况 /020

宝宝是否健康的信息——宝宝的便便 /021

潜能开发 /022

视觉、听觉训练 /022



交往能力的培养 / 023

模仿能力训练 / 024

满月宝宝总结 026

第二章 1~2个月 “吃奶宝宝”

蝴蝶 宝宝成长脚步 / 031

宝宝长高了，变重了 / 031

感觉丰富的宝宝 / 031

“啊”、“呀”——宝宝的语言 / 032

动一动——宝宝的动作发育 / 032

丰富的表情——宝宝的认知状况 / 033

蝴蝶 哺育喂养 / 034

胃口不错——宝宝的食量增加了 / 034

你吃饱了吗——母乳是否满足婴儿需要 / 034

适当给宝宝添加维生素 A 和维生素 D / 036

妈妈的饮食要注意噢 / 036

跟我学——正确地给婴儿补钙 / 037

蝴蝶 家庭护理 / 039

真舒服——妈妈给宝宝做按摩 / 039

阳光暖暖的——带宝宝出去晒太阳 / 040

细心呵护宝宝娇嫩的肌肤 / 041

小家伙的表达——辨别宝宝的不同哭声 / 042

全面出击——对付痱子 / 042

你会吗——给宝宝喂药 / 044

揉一揉，动一动——婴儿操这样做 / 045

宝宝的衣服选择有讲究 / 046

怎样防止孩子“龅牙”或“地包天” / 046

眼睛、耳朵——异物进入眼睛、耳朵怎么办 / 047

鼻塞了——给宝宝通通小鼻子 / 048

怎样防止孩子“头”走样 / 048

防止婴儿抓脸的有效方法 / 049

护理经常呛奶的婴儿有妙招 / 050

蝴蝶 潜能开发 / 051

感官能力训练 / 051

运动能力训练 / 052

宝宝的益智玩具 / 052

第三章 2~4个月 淘气的“翻身宝宝”

- ✦ 宝宝成长脚步 / 057
 - 身体强壮了——体格发育状况 / 057
 - 黄色、红色——感官发育状况 / 057
 - “咯咯”地笑——语言、认知状况 / 058
- ✦ 哺育喂养 / 059
 - 大肚宝宝——如何满足食量增加的宝宝 / 059
 - 宝宝具有储存能量的能力了 / 060
 - 维生素不能少——让宝宝摄入足够的维生素 / 060
 - 鲜美营养的蔬菜汤——蔬菜汤的制作及喂法 / 061
- ✦ 家庭护理 / 062
 - 抱一抱——给宝宝舒适的抱姿 / 062
 - 该理发了——宝宝的头发护理 / 063
 - 翻身了——父母帮宝宝练习

- 翻身 / 063
- 预防宝宝翻身跌落的措施 / 064
- 脊柱弯曲形成期的照顾技巧 / 065
- 要训练宝宝的大小便习惯喽 / 066
- 枕头——何时给宝宝睡枕头 / 067
- 好痒啊——宝宝长湿疹了怎么办 / 067
- 注意宝宝的口腔卫生 / 068
- 清洗宝宝的尿布有讲究 / 069
- 让宝宝舒舒服服地睡觉 / 069
- 干净一下——清除宝宝头上的胎垢 / 070
- 宝宝坐飞机喽——乘飞机注意事项 / 071

- ✦ 潜能开发 / 072
 - 感官能力训练 / 072
 - 运动能力训练 / 073
 - 认知能力训练 / 073
 - 语言能力训练 / 074

第四章 4~6个月 “口水宝宝”

- ✦ 宝宝成长脚步 / 077
 - 可爱的乳牙——宝宝的体格发育 / 077

- 宝宝能辨别红色、蓝色和黄色了 / 077
- 高音和低音——宝宝自己的



表达 / 078

跳、跳、跳——灵活好动的
宝宝 / 078

 哺育喂养 / 080

饭香香——添加辅食要及时 / 080

营养美味——宝宝可以吃蛋
黄了 / 080

慢慢来——给宝宝添加辅食要
循序渐进 / 081

给宝宝添加辅食的注意事项 / 082

豆奶——小宝宝可以喝吗 / 083

冷饮——小宝宝不能喝的
饮料 / 084

铁——宝宝必需的营养元素 / 084

给小宝宝吃鸡蛋的学问 / 085

宝宝的营养健康食谱 / 086

 家庭护理 / 087

口水泛滥——如何护理“口水
宝宝” / 087

宝宝心情好，胃口才好 / 088

水嫩宝宝——让宝宝爱上喝水

的妙招 / 089

婴儿衣物的科学洗涤方法 / 089

让宝宝的眼睛更亮起来 / 090

背一背——经常背婴儿好
处多 / 091

睡不好——宝宝睡觉不踏实的
原因 / 091

拉肚肚了——腹泻宝宝的护理
方法 / 092

千万要小心——莫让婴儿超前
锻炼 / 094

有利宝宝乳牙萌出的食物 / 094

DHA 和 ARA——宝宝需要补
充吗 / 095

餐具多多——给宝宝选餐具的
学问 / 096

 潜能开发 / 098

婴儿的感官训练 / 098

开发婴儿的语言功能 / 099

翻身，蹬跳——动作训练 / 100

第五章 6~8 个月

 宝宝成长脚步 / 105

身高和体重——体格发育
状况 / 105

坐一坐——宝宝坐着看世界 / 105

“学坐宝宝”

探索世界——镜子里的新
朋友 / 106

丰富的情感——宝宝自己的
表达 / 107

🦋 哺育喂养 / 108

香香的——宝宝可以吃肉泥了 / 108

本月增加辅食的注意事项 / 109

宝宝吃得好，牙就长得好 / 110

蔬菜——健康营养的食物 / 111

给宝宝吃动物肝脏要适量 / 111

🦋 家庭护理 / 112

宝宝长牙期——妈妈的护理很重要 / 112

抓住婴儿大脑最佳发育时机 / 113

新的挑战——宝宝用杯子喝水 / 114

夏天晒太阳不要超过15分钟 / 114

3种睡姿——1岁以内要交替 / 115

你知道吗——对付小儿消化不

良的妙招 / 116

宝宝腹泻的护理方法 / 117

注意了——宝宝不宜打预防针的情况 / 118

电热毯——宝宝可以用吗 / 119

重口味食物影响宝宝健康 / 120

睡得香——宝宝睡好觉的四要素 / 121

密切关注——宝宝的呼吸状况 / 122

家庭物理降温的4种方法 / 123

妈妈必须知道的——宝宝免疫力低下的原因 / 124

🦋 潜能开发 / 125

让宝宝用肢体语言表达自己 / 125

宝宝认知训练小游戏 / 126

宝宝动作训练小游戏 / 127

妈妈和宝宝一起做体操 / 128

第六章 8~10个月 “爬行宝宝”

🦋 宝宝成长脚步 / 133

身高和体重——体格发育状况 / 133

令人激动的时刻——宝宝叫“妈妈” / 133

爬行、站立——宝宝的大动作 / 134

读懂大人的表情了——认知发育状况 / 135

🦋 哺育喂养 / 136


本月龄段婴儿辅食及制作方法 / 136

药粥——增强宝宝免疫力 / 137

锌——宝宝不可缺少的元素 / 137

宝宝断奶后的饮食 / 138

聪明爸妈如何选择市售辅食 / 139

 家庭护理 / 141

婴儿学步——过早不利骨骼发育 / 141

这是缺钙的症状吗——宝宝出牙过晚 / 141

警惕宝宝出牙“不良”反应 / 142

不能忽视——宝宝眼睛的常见问题 / 143

贪吃——影响孩子的智力发育 / 144

宝宝夜里多汗的原因和对策 / 145

宝宝的面子问题——婴幼儿的五官护理 / 146

夏秋之交——宝宝易生病的季节 / 146

治疗宝宝感冒可选择的中药 / 147

断奶——妈妈和宝宝痛苦的事情 / 148

太干净——不利提高宝宝免疫力 / 150

病从口入——亲吻宝宝的健康隐患 / 150

纠正坏习惯——让宝宝拥有漂亮的牙齿 / 151

给宝宝选择鞋子的学问 / 151

爬行、攀登、游泳——有助宝宝行走 / 152

 潜能开发 / 154

妈妈不要干预宝宝的游戏 / 154

全家总动员——和宝宝一起学习语言 / 154

怕生的孩子——父母要正确引导 / 155

越爬越聪明——训练宝宝的爬行能力 / 156

动起来——训练宝宝动作灵活的游戏 / 157

第七章 10~12个月 “走路宝宝”

 宝宝成长脚步 / 161

身高和体重——体格发育状况 / 161

宝宝说话的萌芽阶段——语言发育 / 161

行走的快乐——宝宝的动作发

育 / 162

观察——宝宝学习的过程 / 163

 哺育喂养 / 164

宝宝多吃水果能代替蔬菜吗 / 164

给孩子吃鸡蛋的学问 / 164

健康美味——营养鲜菜汁 / 165

柑橘、柿子、甘蔗——宝宝不能多吃的水果 / 166

吃粗纤维食物——让宝宝拥有整齐的牙齿 / 167

家庭护理 / 169

营养和刺激——让宝宝更聪明 / 169

宝宝牙刷的选择与保养 / 170

如何选购适合小宝宝的牙膏 / 171

这个很重要——给宝宝选书的原则 / 172

听音乐会宝宝的容貌变漂亮 / 173

预防宝宝扁平足的有效方法 / 174

需要重视的问题——宝宝鞋子的选择 / 175

你会吗——教婴儿学走路 / 176

学步车——对宝宝走路有帮助吗 / 176

测量宝宝身高体重的方法 / 177

你想知道的——影响孩子长高的因素 / 178

让周岁的宝宝和家人一起吃饭 / 179

周岁的孩子开始要求独立性 / 180

潜能开发 / 181

培养爱心——让宝宝喜欢上小动物 / 181

利用情境培养宝宝的语言能力 / 181

全面训练宝宝小游戏 / 182

第八章 1~1.5岁 “好奇宝宝”

宝宝成长脚步 / 187

身高和体重——体格发育状况 / 187

宝宝出色的模仿能力 / 187

词汇的积累过程——语言发育 / 188

探索者——宝宝喜欢新鲜事物 / 188

营养与饮食 / 190

宝宝补铁食谱 / 190

宝宝的补钙食谱 / 190

“手抓饭”的好处多 / 191

让宝宝享受吃饭的乐趣 / 192

家庭护理 / 194


多吃有害——宝宝不能多吃的食品 / 194


- 维生素和矿物质不能过量摄入 / 195
- 预防宝宝感冒的食物 / 196
- 安全第一——宝宝必备的安全生活用品 / 198
- 睡出健康好宝宝 / 199
- 睡态——宝宝健康与否的信号 / 200
- 上厕所——宝宝的排便教育 / 201
- 乖宝宝——自己动手穿衣服 / 202
- 保护视力——头等大事 / 202
- 宝宝气管进入异物的抢救方法 / 203
- 让火气远离宝宝 / 204

 智能调练 / 206

- 说宝宝容易理解的话——语言能力培养 / 206
- 动起来——运动能力的训练 / 207
- 模仿游戏——认知能力的训练 / 208
- 让宝宝长见识——开阔宝宝的视野 / 209
- 为宝宝创设良好的玩乐环境 / 210
- 左脑右脑——都要重视开发 / 210

第九章 1.5~2岁 “快乐宝宝”

- 
- 宝宝成长脚步 / 215
- 身高和体重——体格发育状况 / 215
 - 突飞猛进的语言能力 / 215
 - 身体活动能力增强了 / 216

- 
- 营养与饮食 / 217
- 宝宝零食的选择 / 217
 - 微量元素不能少 / 218
 - 妈妈巧做宝宝冬季暖胃餐 / 219
 - 让宝宝爱上蔬菜妙招 / 220

- 
- 家庭护理 / 222
- 白色尿——是婴儿生病的信号吗 / 222

- 宝宝安稳度夏——妈妈有妙招 / 222
- 解决宝宝便秘的有效方法 / 223
- 妈妈跟我学——给宝宝测量脉搏的方法 / 224
- 请对宝宝说完整的话 / 225
- 怎样利用书画开发孩子的智力 / 226
- 冬天开窗睡觉有益宝宝健康 / 227
- 节日里宝宝饮食要注意 / 228
- 宝宝胆小的原因和对策 / 229
- 宝宝打防疫针并非越多越好 / 230
- 宝宝误食药物的急救方法 / 231

静电——让它离宝宝远点儿 / 232

纠正宝宝的不良习惯 / 233

智能调练 / 235

有意识指导——语言能力训练 / 235

抓住时机——社交智能的培养 / 236

阅读兴趣是需要培养的 / 236

教宝宝分清左右很重要 / 237

让宝宝认识金色的秋天 / 238

第十章 2~2.5岁 “灵活宝宝”

宝宝成长脚步 / 243

身高和体重——体格发育状况 / 243

动作越来越灵活了 / 243

宝宝会背儿歌喽——语言能力 / 244

营养与饮食 / 245

美味的鱼——宝宝营养安全食谱 / 245

给宝宝喝豆浆的学问 / 246

春季宝宝防流感食谱 / 247

春季营养健康粥 / 248

家庭护理 / 251

少食多餐——宝宝的科学饮食 / 251

酸奶——宝宝喜欢的食品 / 252

开发宝宝智力要遵循科学原则 / 252

对付厌食宝宝——妈妈有妙

招 / 253

让宝宝远离垃圾食品的妙招 / 254

宝宝尿床的原因多 / 255

冻一冻——宝宝更健康 / 256

可以给宝宝吃的“养眼”食品 / 257

宝宝“大舌头”是可以预防的 / 257

查找宝宝揉眼睛的原因 / 258

智能调练 / 259

在谈话中塑造优秀宝宝 / 259

唱出来——音乐智能训练 / 260

跑、跳——大运动训练 / 261

让孩子有一颗宽容的心 / 262

玩乐——最好的学习方法 / 263

数一数——数学智能培养 / 264

如何让胆小宝宝变勇敢 / 264



第十一章 2.5~3岁 “淘气宝宝”



宝宝成长脚步 / 269

身高和体重——体格发育状况 / 269

宝宝超强的运动能力 / 269

全面进步——语言、认知等能力 / 270



营养与饮食 / 271

给宝宝多吃红色果蔬好处多 / 271

让宝宝爱上吃饭的妙招 / 272

利于宝宝长高的饮食方案 / 273



家庭护理 / 275

对付淘气的宝宝——妈妈有妙招 / 275

注意了——发烧宝宝的护理 / 276

引起宝宝食欲不振的原因 / 277

使宝宝入睡的小秘诀 / 278

问题玩具威胁宝宝安全 / 279

关于宝宝睡午觉的问题 / 280

小心——妈妈的吻 / 281

宝宝入园前的准备 / 281



智能调练 / 283

如何纠正孩子的妒忌心理 / 283

表扬孩子的艺术 / 284

快乐宝宝——是可以塑造的 / 285

学好英语——赢在起跑线上 / 286

宝宝爱听妈妈讲的故事 / 287

宝宝逻辑思维训练 / 288

教宝宝如何选择朋友 / 289

第十二章 常见病的预防与护理

新生儿肺炎的防治 / 293

新生儿败血症症状 / 293

新生儿颅内出血症状 / 294

防治婴儿发烧的方法 / 294

防治婴儿感冒的方法 / 295

小儿麻痹症的预防 / 295

小儿缺钙惊厥的症状 / 296

小儿注射“白百破”菌苗须知 / 296

小儿急性尿路感染的防治 / 297

小儿腹泻的防治 / 297

小儿百日咳的防治 / 298

小儿水痘的防治 / 299

小儿食物过敏的防治 / 299

- 小儿佝偻病的防治 / 300
- 小儿缺铁性贫血防治 / 300
- 了解小儿常见腹痛病 / 301
- 小儿的牛奶贫血症的防治 / 302
- 小儿过敏性咳嗽的防治 / 303
- 小儿急性胃肠炎的防治 / 304
- 小儿甲状腺功能低下的防治 / 304
- 小儿过敏性鼻炎的药膳疗法 / 305
- 小儿肺脓肿的防治 / 305
- 小儿破伤风的防治 / 306
- 小儿维生素 A 缺乏症的防治 / 306
- 小儿咳嗽饮食禁忌 / 307
- 小儿扁桃体炎的防治 / 308
- 小儿急性阑尾炎的防治 / 309
- 小儿糖尿病的防治 / 309
- 小儿先天性心脏病的防治 / 310
- 小儿心肌炎的防治 / 310
- 小儿疟疾的防治 / 311
- 小儿蛔虫病的防治 / 311
- 小儿蛲虫病的防治 / 312
- 小儿伤寒症的防治 / 313
- 小儿铅中毒的防治 / 313
- 小儿手足口病的防治 / 314
- HIV 感染与艾滋病的防治 / 314

 附录一 0~36 个月婴儿身高体重对照表 / 316

 附录二 婴儿疫苗接种时间表 / 318

 附录三 婴儿智力发展表 / 320



0~1 个月 小天使降临了

一个小生命就像一颗种子，在妈妈的身体里生根、破土、发芽，直到成熟脱离母体，这是个多么奇妙的过程。当爸爸妈妈亲眼见到孕育 10 个月的小天使来到人间，一定十分激动，因为这是爱情的结晶，是生命的奇迹。以后的日子里，小天使要陪爸爸妈妈一起度过每个日夜，他会对你微笑，对你哭泣，向你撒娇，惹你生气，他能给你带来无限快乐和惊喜，同时也会给你带来点小烦恼，就让我们一起来认识这个神奇的小天使吧！