

fashion
baby 时尚育儿

《时尚育儿》杂志社 主编

搜狐母婴
baobao.sohu.com

搜狐母婴频道
独家推荐阅读

吉林科学技术出版社

育儿专家团队
联手照顾和培育
0~3岁宝宝

时尚育儿 一本通

时尚育儿 一本通

《时尚育儿》杂志社 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚育儿一本通/《时尚育儿》杂志社主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5384-3739-3

I. 时… II. 时… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第080298号

时尚育儿一本通

主 编	《时尚育儿》杂志社
责任编辑	宛 霞 赵 沫
技术插图	张 悦 赵海欧 帅灵犀 冯 义 宋呈海
封面设计	张 悦
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春第二新华印刷有限责任公司
版 次	2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
规 格	880mm × 1230mm 32开
字 数	350千字
印 张	11.5
书 号	ISBN 978-7-5384-3739-3
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

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
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85674016/85635186
传 真	0431-85635185
网 址	http://www.jlstp.com
网络实名	吉林科学技术出版社

序

世间的奥秘何其多，但“生命延续”的奥秘却是其中之最。无论贫富，每个新生命到来的意义都是一样重要与非凡：生命的结合、爱和美的最高表达、家族的延续……如何能让这众所瞩目的焦点健康茁壮、光灿耀眼地赢在人生的起跑线上，是一个相当重要而不可忽视的课题，而这也一直是《时尚育儿》所关心的课题。

生命的健康成长不仅是靠上天的恩赐，更要依赖丰富的孕育知识、技能。可是因为现实的原因，大部分的中国女性，只有一次机会经历孕育，这就使得她们总是处于迷茫中摸索、失败中懊恼的状态。但是，陪伴孩子一起长大，应该是一个幸福、美好、轻松、愉悦、富有成就感的过程。正因为这样的一份愿望，从8年前开始，《时尚育儿》就一直秉持着谨慎而执着的心，以及务实的精神与态度，邀请儿科、产科、护理、营养、幼教等领域的专业人士撰写文章或接受采访；同时，我们集合前辈妈妈的实战经验，给予每位初为人母者最直接、最有效的指导；并且，在文章的形式与表达上也不断求新求变，精益求精。我们的目的只有一个：让新手妈妈能在舒适的阅读中，获取最需知道的孕产、护理及教养知识。

累积了如此庞大的资源，我们期待能与更多准备或已经为人父母者分享，于是，便有了集结成书的念头。我们特别从杂志中挑选出近三年来最精彩的文章，规划《时尚育儿一本通》。

希望这本书，能陪伴您成长为自信、美丽、幸福的母亲，对于育儿之事从不知不觉的惶恐到先知先觉的从容，当您的孩子健康、聪明地长大，那便是我们倍感光荣的时刻。

最后，非常感谢吉林科学技术出版社，有他们的全力配合，我们更确信这些书能呈现给您最完美的一面——只要是给母亲和孩子的，都应是最好的。

《时尚育儿》杂志社主编 沈宇清

Part 1

0~1岁宝宝成长

0~1sui baobao chengzhang



0~1岁宝宝大动作发育

0~1月龄手脚运动没有规律.30

本月主题特征.....30

专家建议.....30

1~2月龄竖抱时能自己直起头.30

本月主题特征.....30

专家建议.....30

2~3月龄侧转身体做90°翻身.31

本月主题特征.....31

专家解答.....31

3~4月龄能俯卧用手撑起上身.31

本月主题特征.....31

专家解答.....31

4~5月龄可一次完成180°翻身.32

本月主题特征.....32

专家解答.....32

5~6月龄会俯卧打转360°...32

本月主题特征.....32

专家解答.....32

6~7月龄能坐稳并连续翻身.33

本月主题特征.....33

专家解答.....33

7~8月龄开始学习爬行.....33

本月主题特征.....33

专家解答.....33

8~9月龄学会了扶物横跨...34

本月主题特征.....34

专家解答.....34

9~10月龄扶站能蹲下捡物...34

本月主题特征.....34

专家解答.....34

10~11月龄能自己由坐位站起来.35

本月主题特征.....35

专家解答.....35

11~12月龄会扶物来回走...35

本月主题特征.....35

专家解答.....35

0~1岁宝宝精细动作发育

0~1月龄具有抓握反射潜能.36

本月主题特征.....36

专家建议.....36

1~2月龄喜欢小手胜过玩具.36

本月主题特征.....36

专家建议.....36



2~3月龄引导够取抓物.....37

本月主题特征.....	37
专家解答.....	37

3~4月龄训练准确抓握能力.37

本月主题特征.....	37
专家解答.....	37

4~5月龄学习双手抱扶奶瓶.38

本月主题特征.....	38
专家解答.....	38

5~6月龄学会传递玩具.....38

本月主题特征.....	38
专家解答.....	38

6~7月龄对击玩具发展感知觉.39

本月主题特征.....	39
专家解答.....	39

7~8月龄训练捏取小物体...39

本月主题特征.....	39
专家解答.....	39

8~9月龄建立滚动概念.....40

本月主题特征.....	40
专家解答.....	40

9~10月龄亲子共玩套环游戏.40

本月主题特征.....	40
专家解答.....	40

10~11月龄翻书有益手指灵活.41

本月主题特征.....	41
专家解答.....	41

11~12月龄从小学习涂鸦...41

本月主题特征.....	41
专家解答.....	41

0~1岁宝宝视觉发育

0~1月龄注意有效视觉距离.42

本月主题特征.....	42
专家建议.....	42

1~2月龄喜欢朝向光亮处...42

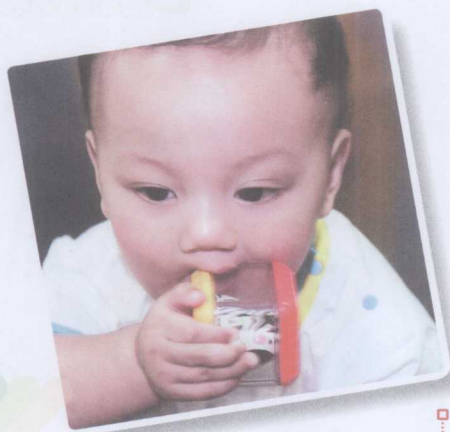
本月主题特征.....	42
专家建议.....	42

2~3月龄色觉能力发展迅速.43

本月主题特征.....	43
专家解答.....	43

3~4月龄颜色视觉接近成人.43

本月主题特征.....	43
专家解答.....	43



4~5月龄能辨别物体远近...44

本月主题特征.....44

专家解答.....44

5~6月龄手眼协调能力增强.44

本月主题特征.....44

专家解答.....44

6~7月龄较长时间注视物象.45

本月主题特征.....45

专家解答.....45

7~8月龄能更有目的地视物.45

本月主题特征.....45

专家解答.....45

8~9月龄眼疾要早发现....46

本月主题特征.....46

专家解答.....46

9~10月龄手眼配合完成活动.46

本月主题特征.....46

专家解答.....46

10~11月龄喜欢看图画书了.47

本月主题特征.....47

专家解答.....47

11~12月龄提高宝宝注意力.47

本月主题特征.....47

专家解答.....47

0~1岁宝宝听力发育

0~1月龄对声音有定向能力.48

本月主题特征.....48

专家建议.....48

1~2月龄对音乐产生兴趣...48

本月主题特征.....48

专家建议.....48

2~3月龄区分语言和非语言.49

本月主题特征.....49

专家解答.....49

3~4月龄听音乐时有表情反应.49

本月主题特征.....49

专家解答.....49

4~5月龄会随旋律摇晃身体.50

本月主题特征.....50

专家解答.....50

5~6月龄能分辨熟人的声音.50

本月主题特征.....50

专家解答.....50

6~7月龄能区别简单的音调.51

本月主题特征.....	51
专家解答.....	51

7~8月龄能辨别说话的语气.51

本月主题特征.....	51
专家解答.....	51

8~9月龄能听懂常用指令...52

本月主题特征.....	52
专家解答.....	52

9~10月龄对细小声音做出反应.52

本月主题特征.....	52
专家解答.....	52

10~11月龄能理解简单语句..53

本月主题特征.....	53
专家解答.....	53

11~12月龄对指令做正确反应.53

本月主题特征.....	53
专家解答.....	53

0~1岁宝宝语言能力发展

0~1月龄积极与宝宝说话...54

本月主题特征.....	54
-------------	----

专家建议.....	54
-----------	----

1~2月龄多让宝宝自然发音.54

本月主题特征.....	54
专家建议.....	54

2~3月龄对话时保持眼神交流.55

本月主题特征.....	55
专家解答.....	55

3~4月龄及时回应宝宝的哭声.55

本月主题特征.....	55
专家解答.....	55

4~5月龄亲子相互交流发音.56

本月主题特征.....	56
专家解答.....	56

5~6月龄增加生活经验....56

本月主题特征.....	56
专家解答.....	56

6~7月龄语言和实物相联系.57

本月主题特征.....	57
专家解答.....	57

7~8月龄肢体语言同样重要.57

本月主题特征.....	57
专家解答.....	57



8~9月龄教宝宝身体部位名称..58

本月主题特征.....58

专家解答.....58

9~10月龄教宝宝各种称谓..58

本月主题特征.....58

专家解答.....58

10~11月龄多做口腔运动....59

本月主题特征.....59

专家解答.....59

11~12月龄亲子共读画册....59

本月主题特征.....59

专家解答.....59



0~1岁宝宝作息时间安排

0~1月龄保证充足的睡眠...60

本月主题特征.....60

专家建议.....60

1~2月龄固定喂奶时间.....60

本月主题特征.....60

专家建议.....60

2~3月龄建立合理生物钟...61

本月主题特征.....61

专家解答.....61

3~4月龄睡前洗澡助睡眠...61

本月主题特征.....61

专家解答.....61

4~5月龄早睡早起身体好...62

本月主题特征.....62

专家解答.....62

5~6月龄午睡不超过3小时..62

本月主题特征.....62

专家解答.....62

6~7月龄规定吃辅食的时间..63

本月主题特征.....63

专家解答.....63

7~8月龄父母生活也要有规律.63

本月主题特征.....63

专家解答.....63

8~9月龄保证良好的睡眠环境.64

本月主题特征.....64

专家解答.....64



9~10月龄勿让节日影响作息 .64

本月主题特征.....64

专家解答.....64

10~11月龄远行时保证正常作息 .65

本月主题特征.....65

专家解答.....65

11~12月龄增加早教时间 .65

本月主题特征.....65

专家解答.....65

0~1岁宝宝的大小便问题

0~1月龄留心新生儿的尿液 .66

本月主题特征.....66

专家建议.....66

1~2月龄小便的频率减少 .66

本月主题特征.....66

专家建议.....66

2~3月龄大小便训练顺其自然 .67

本月主题特征.....67

专家解答.....67

3~4月龄生理性腹泻是正常的 .67

本月主题特征.....67

专家解答.....67

4~5月龄添加辅食会影响大便 .68

本月主题特征.....68

专家解答.....68

5~6月龄及时改善便秘 .68

本月主题特征.....68

专家解答.....68

6~7月龄饥饿性腹泻别忽略 .69

本月主题特征.....69

专家解答.....69

7~8月龄大小便要定时把 .69

本月主题特征.....69

专家解答.....69

8~9月龄秋季腹泻要及时补水 .70

本月主题特征.....70

专家解答.....70

9~10月龄“非腹泻”勿用抗生素 .70

本月主题特征.....70

专家解答.....70

10~11月龄可以训练大小便了 .71

本月主题特征.....71

专家解答.....71

11~12月龄大小便后要及时清洗 .71

本月主题特征.....71

专家解答.....71

0~1岁宝宝睡眠原则

0~1月龄不宜单独睡觉.....72

本月主题特征.....72

专家建议.....72

1~2月龄醒的时间增长.....72

本月主题特征.....72

专家建议.....72

2~3月龄睡眠时间很有规律.73

本月主题特征.....73

专家解答.....73

3~4月龄会经常踢被子.....73

本月主题特征.....73

专家解答.....73

4~5月龄爱睡觉的宝宝不多.74

本月主题特征.....74

专家解答.....74

5~6月龄睡眠时间无统一标准.74

本月主题特征.....74

专家解答.....74

6~7月龄白天睡眠减少.....75

本月主题特征.....75

专家解答.....75

7~8月龄睡眠差异更加明显.75

本月主题特征.....75

专家解答.....75

8~9月龄午前不再睡觉.....76

本月主题特征.....76



专家解答.....76

9~10月龄睡眠习惯逐渐定型.76

本月主题特征.....76

专家解答.....76

10~11月龄防止睡前吸吮癖..77

本月主题特征.....77

专家解答.....77

11~12月龄睡觉程序尽量不变.77

本月主题特征.....77

专家解答.....77

0~1岁宝宝提升免疫力

0~1月龄与生俱来的免疫力.78

本月主题特征.....78

专家建议.....78

1~2月龄母乳喂养提高免疫力.78

本月主题特征.....78

专家建议.....78

2~3月龄充分休息提高免疫力.79

本月主题特征.....	79
专家解答.....	79

3~4月龄每天坚持日光浴...79

本月主题特征.....	79
专家解答.....	79

4~5月龄好心情增强免疫力.80

本月主题特征.....	80
专家解答.....	80

5~6月龄注射疫苗提升免疫力.80

本月主题特征.....	80
专家解答.....	80

6~7月龄母乳与辅食并行...81

本月主题特征.....	81
专家解答.....	81

7~8月龄均衡营养提高免疫力.81

本月主题特征.....	81
专家解答.....	81

8~9月龄多锻炼增强免疫力..82

本月主题特征.....	82
专家解答.....	82

9~10月龄无菌宝宝免疫力低.82

本月主题特征.....	82
专家解答.....	82

10~11月龄感冒后免疫力低下.83

本月主题特征.....	83
专家解答.....	83

11~12月龄好习惯维护免疫系统.83

本月主题特征.....	83
专家解答.....	83

0~1岁宝宝居家助长游戏

0~1月龄开始学口唇模仿...84

本月主题特征.....	84
专家建议.....	84

1~2月龄对动作特别敏感...84

本月主题特征.....	84
专家建议.....	84

2~3月龄利用镜子认识自己.85

本月主题特征.....	85
专家解答.....	85

3~4月龄有意识玩亲子游戏.85

本月主题特征.....	85
专家解答.....	85



4~5月龄平衡能力有了进步.86

本月主题特征.....86

专家解答.....86

5~6月龄居家游戏增强节奏感.86

本月主题特征.....86

专家解答.....86

6~7月龄喜欢玩自创的游戏.87

本月主题特征.....87

专家解答.....87

7~8月龄亲子操培养动感...87

本月主题特征.....87

专家解答.....87

8~9月龄热衷于爬行比赛...88

本月主题特征.....88

专家解答.....88

9~10月龄会玩手眼配合游戏.88

本月主题特征.....88

专家解答.....88

10~11月龄配合能力得到提升.89

本月主题特征.....89

专家解答.....89

11~12月龄听到儿歌会自编自演.89

本月主题特征.....89

专家解答.....89



Part 2

宝宝喂养指导

baobao weiyang zhidao



母乳全解析

认识母乳.....92

母乳的特点.....92

母乳对宝宝的益处.....93

喂母乳的正确姿势.....94

摇篮式.....95

橄榄球式.....95

母乳喂养的六大关键问题...95

开乳.....95

喂奶方式.....96

母乳不够.....96

乳汁淤积.....97

母乳减少.....98

母乳宝宝需要补铁锌.....99

与母乳喂养相关疾病的对策.99

母乳性黄疸.....100

高缺铁性贫血.....100

维生素K缺乏症.....100

维生素B₁₂或叶酸缺乏.....101

半乳糖血症.....101

枫糖尿症和苯丙酮尿症.....102

了解断母乳的知识.....102

职场妈妈的母乳喂养.....103

用吸乳器把乳汁吸出.....103

储存乳汁.....103

解冻母乳.....104

哺喂储存的母乳.....104

挤奶和哺乳的时间安排.....104

教会宝宝用奶瓶.....105

工作的合理安排.....105

职业女性的哺乳权.....105



喂配方奶的科学方法

婴幼儿配方奶所含营养分析. 106

钙.....	106
胆碱.....	106
酪蛋白磷酸肽 (CPP)	107
花生四烯酸 (ARA)	107
二十二碳六烯酸 (DHA)	107
叶酸.....	108
脂肪.....	108
α -亚麻酸 (ALA)	108
核苷酸.....	109
免疫球蛋白.....	109
亚油酸.....	109
乳糖.....	110
益生菌.....	110
锌.....	110
维生素A.....	110
蛋白质.....	111
牛磺酸.....	111

喝配方奶粉宝宝的护理.... 111

大便比较干燥.....	111
要小心吐奶.....	112
要注意保护肠道.....	112
是否有过敏现象.....	112
需要补钙.....	113

奶粉, 换不换..... 113

不要经常给宝宝换着奶粉喝... 113
哪些情况宝宝需要更换配方奶粉. 114
更换配方奶粉的方法..... 114

辅食喂养解密大全

关于辅食添加的基本常识.. 115

第一次吃辅食所需要的物品. 117

辅食喂养的四个阶段..... 117

初期: 咽食期4~6个月.....	117
中期: 咀嚼期7~9个月.....	119
后期: 咀嚼期10~11个月.....	120
结束期: 大口嚼食期 1至1岁半.....	121

辅食添加问题集..... 122



Part 3

日常生活护理

richang shenghuo huli



如何冲泡配方奶

冲泡配方奶的3种常见

用水分析..... 124

自来水..... 124

饮用矿泉水..... 125

纯净水..... 125

冲泡配方奶的3种常见

用水问题..... 126

白开水存放不可超过3天..... 126

不要用饮水机烧水给宝宝泡奶..... 126

不要用高汤冲泡配方奶..... 126

冲泡配方奶所需的物品.... 127

冲泡配方奶的要领..... 127

冲泡配方奶的步骤..... 128

如何贮存冲好的奶..... 128

如何给奶瓶消毒

冲泡配方奶的卫生问题.... 129

奶瓶用具的洗涤..... 130

奶瓶消毒的3种方法..... 131

微波炉消毒法..... 131

蒸汽消毒法..... 131

煮沸消毒法..... 132

如何给宝宝喂配方奶

给宝宝喂配方奶的常见错误. 133

奶嘴不合适..... 133

母乳、配方奶不能一顿混着喂..... 133

用嘴试奶的温度..... 133

倒置奶瓶，每秒钟流出一滴... 133

给宝宝喂奶前的准备工作.. 134

给宝宝喂配方奶的方法.... 134

如何预防吐奶

生理性吐奶VS病理性吐奶.. 135

如何护理吐奶宝宝..... 137

需要抽空去医院检查的情况.... 137

需要立即去医院诊治的情况.... 137

如何戒掉夜奶

喝夜奶对宝宝的5大害处...138

阻碍身高.....	138
影响睡眠.....	138
影响消化.....	138
容易出现龋齿.....	138
不利于脑部发育.....	138

戒夜奶方法1：偷换食物...139

第一步：临睡前让宝宝 饱餐一顿.....	139
第二步：半夜用温开水代替奶.....	139

戒夜奶方法2：调整作息...139

戒夜奶的要求.....139

宝宝穿衣服的原则

如何确保新衣服的安全....140

第一招：看.....	140
第二招：闻.....	141
第三招：摸.....	142
第四招：洗.....	143
第五招：查.....	144

宝宝夏季穿衣原则.....146

普通家居服.....	146
空调间服.....	146
户外运动服.....	146
草地野外服.....	146
水边嬉戏服.....	147
幼儿园上学服.....	147

宝宝冬季穿衣原则.....147

更换内衣.....	147
合理的衣物搭配方案举例.....	149

如何抱新生儿

抱起新生儿的方法.....150

放下新生儿的方法.....151

各种抱姿的实际操作.....151

肩靠式抱姿要领与变化.....	151
坐立式抱姿要领与变化.....	153
交换人抱姿要领.....	154
双肩背带抱法.....	155

如何保护宝宝的小屁屁

宝宝性器官保护的三大要素.156

尿布要勤快地换.....	156
每天都要清洗屁屁.....	156
换尿布要温柔细心.....	156

男性的性器官构造.....157

男宝宝的性器官清洁技巧..157

换尿布时的清洁技巧.....158

洗澡时的清洁技巧.....158

女性的性器官构造.....158

换尿布时的清洁技巧.....159

洗澡时冲洗干净的技巧....159

