



随书赠送
CD

Congming Baobao Yangyu
Quanzhidao

聪明宝宝养育 全知道

岳然/编著



推荐专家/戴淑凤
北京大学第一医院 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
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



聪明宝宝养育全知道

Congming Baobao Yangyu Quanzhidao

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

聪明宝宝养育全知道 / 岳然编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5101-2006-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第219563号

聪明宝宝养育全知道

岳然 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

开 本 820毫米×1400毫米 1/24

印 张 10

字 数 300千

版 次 2013年10月第1版

印 次 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-2006-0

定 价 39.80元 (赠送CD)

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

总编室电话 (010) 83519392

发行部电话 (010) 83534662

传 真 (010) 83515922

地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1

1个月
宝宝

身体发育标准

002 身高·体重·头围·胸围

1个月宝宝的喂养

003 产后30分钟以内给宝宝哺乳

004 开奶前能不能给宝宝喂代乳品

005 给宝宝喂奶的时间和量

006 怎样判断宝宝有没有吃饱

006 妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝

007 妈妈患乳腺炎能否给宝宝哺乳

007 什么情况下不能采取母乳喂养

008 怎么给宝宝补充鱼肝油

008 怎么给宝宝进行人工喂养

009 怎么给宝宝进行混合喂养



1个月宝宝的护理

010 怎样给新生儿清理鼻腔

010 宝宝的囟门需不需要清洗

011 新生儿脐带的护理方法

011 给新生儿洗澡的方法

012 新生儿尿布的选择和使用

013 新生儿一天应该睡多长时间

013 要帮新生儿更换睡姿

014 学会观察新生儿的大便

014 给男新生儿清洁生殖器的方法

014 给女宝宝清洁生殖器的方法

015 宝宝哭闹不休怎么办

016 宝宝老让人抱着睡，放下就哭怎么办

1个月宝宝的早教

017 语言能力训练——经常温柔地跟新生儿说话

017 精细动作能力训练——训练新生儿的“抓握”能力

018 大动作能力训练——训练新生儿的“行走”能力

写给妈妈的贴心话

019 新生儿最需要安全感

019 新生儿也有感情吗

019 新生儿需要妈妈的关注





Part 2 2个月宝宝

身体发育标准

021 身高·体重·头围·胸围

2个月宝宝的喂养

- 021 母乳喂养的宝宝需要喝水吗
- 022 夜间给宝宝喂奶需要注意什么
- 023 母乳不足应该怎样催乳
- 024 乳汁分泌过多时怎么办
- 024 怎样防治宝宝溢奶
- 025 宝宝发生呛奶怎么办
- 026 怎样从宝宝口中抽出乳头
- 026 妈妈感冒了能喂宝宝吗

2个月宝宝的护理

- 027 宝宝吃母乳总拉稀是怎么回事
- 027 宝宝的衣物应单独清洗消毒
- 028 怎样给宝宝穿衣服
- 029 宝宝洗澡时间要固定

- 029 宝宝用什么样的洗浴用品好
- 030 怎样给小宝宝剪指甲
- 030 让宝宝养成良好的睡眠习惯
- 031 从宝宝入睡状态看健康状况
- 032 比新生儿更容易“红屁股”
- 032 跟宝宝睡一张床好还是分开睡好
- 033 宝宝晚上哭得厉害是什么原因

2个月宝宝的早教

- 034 语言能力训练——教宝宝练习发音
- 034 精细动作能力训练——让宝宝对自己的小手感兴趣
- 035 大动作能力训练——教宝宝做抬头、侧翻练习

写给妈妈的贴心话

- 036 经常和宝宝聊天有助于宝宝智力发育
- 037 宝宝喜欢妈妈的亲吻
- 037 抱着宝宝散步，培养宝宝的好奇心



Part 3 3个月宝宝

身体发育标准

039 身高·体重·头围·胸围

3个月宝宝的喂养

- 039 3个月宝宝每天吃多少奶好
- 040 宝宝总是吃吃停停是怎么回事
- 041 宝宝怎样喝水更科学
- 041 怎样做宝宝不易缺乏营养
- 042 不要忽视给宝宝补钙
- 042 宝宝肚子经常叽里咕噜是怎么回事

3个月宝宝的护理

- 043 给宝宝选择合适的枕头
- 044 给宝宝选择合适的睡袋
- 044 宝宝需要用护肤品吗
- 045 宝宝身上长痱子怎么办

- 045 最好不要使用蚊香和杀虫剂来防蚊
- 046 如何给宝宝吹风扇和空调
- 046 怎样喂药宝宝不那么抗拒
- 047 带宝宝游泳要注意什么
- 048 给宝宝用安抚奶嘴好不好

3个月宝宝的早教

- 049 语言能力训练——妈妈教宝宝拟声语
- 049 精细动作能力训练——训练宝宝抓东西
- 050 大动作能力训练——培养宝宝翻身能力

写给妈妈的贴心话

- 051 宝宝会耍小脾气了
- 051 宝宝开始依恋妈妈
- 051 用母爱培养宝宝的好性格



Part 4 4个月宝宝

身体发育标准

053 身高·体重·头围·胸围

4个月宝宝的喂养

- 053 宝宝不肯吃奶粉怎么办
- 054 妈妈上班后怎么进行母乳喂养



- 054 教你正确挤母乳的方法
- 055 挤出来的母乳怎么储存
- 056 何时给宝宝添加辅食好
- 056 适合宝宝的蔬果汁
- 057 喝牛奶导致宝宝腹泻怎么办
- 057 如何照顾吐奶的宝宝
- 057 宝宝咬乳头怎么办

4个月宝宝的护理

- 058 宝宝晚上睡觉爱出汗正常吗
- 058 学会正确清理宝宝的耳垢
- 059 宝宝什么时候晒太阳最好
- 059 夏天宝宝能睡凉席吗
- 059 冬季不要给宝宝穿太多
- 060 冬天宝宝房间一定要注意加湿

- 060 降低噪声对宝宝的伤害
- 061 宝宝喜欢啃手指，要制止吗
- 061 宝宝不让爸爸抱怎么办

4个月宝宝的早教

- 062 语言能力训练——与宝宝讲悄悄话
- 062 精细动作能力训练——促进宝宝手眼协调能力
- 063 大动作能力训练——适当练习拉坐、扶坐

写给妈妈的贴心话

- 064 宝宝会用表情表示自己的需求
- 065 宝宝喜欢模仿
- 065 别忘了抱一抱宝宝



Part 5 5个月宝宝

身体发育标准

- 067 身高·体重·头围·胸围

5个月宝宝的喂养

- 067 宝宝第5个月可以尝试添加辅食
- 068 婴儿米粉是片状的好还是粉状的好
- 068 为宝宝准备餐具及制作辅食工具
- 069 用勺子喂宝宝吃东西注意什么
- 070 宝宝添加辅食后应预防便秘

5个月宝宝的护理

- 071 宝宝便秘能否用开塞露
- 071 宝宝可以看电视吗
- 072 使用婴儿车的注意事项
- 073 防止宝宝吞食异物
- 073 注意预防宝宝贫血
- 074 宝宝添加辅食后预防腹泻
- 075 如何护理患腹泻的宝宝
- 076 睡觉前跟宝宝做游戏好不好
- 076 宝宝爱使小性子，怎么办



5个月宝宝的早教

- 077 语言能力训练——给宝宝读书、唱歌
- 077 精细动作能力训练——训练宝宝手的动作
- 078 大动作能力训练——为宝宝独坐做基础练习

写给妈妈的贴心话

- 079 宝宝已经会感受他人的情感
- 079 宝宝表现出更多积极的意思
- 079 慢慢让宝宝接近生人



Part 6 6个月宝宝

身体发育标准

- 081 身高·体重·头围·胸围

6个月宝宝的喂养

- 081 为什么要给宝宝添加辅食
- 082 给宝宝添加辅食的原则
- 083 要防止宝宝辅食过敏
- 083 1岁以内宝宝要少吃或不吃的食物
- 084 6个月宝宝可添加的食物
- 084 教新手妈妈做果蔬泥

- 085 宝宝的辅食中能添加调味料吗
- 085 如何选购简单便捷的营养辅食
- 086 为宝宝准备磨牙小食品
- 086 宝宝这时需要多吃含铁的食物

6个月宝宝的护理

- 087 宝宝开始长牙, 如何护理
- 087 宝宝口水多如何护理
- 088 怎样减轻宝宝出牙期的痛苦
- 089 宝宝长牙会发烧吗





089 学会给宝宝测量体温

090 宝宝怕生怎么办

090 宝宝要不要上早教班

6个月宝宝的早教

091 语言能力训练——让宝宝模仿妈妈发音

091 精细动作能力训练——让宝宝撕纸

092 大动作能力训练——训练宝宝独坐

写给妈妈的贴心话

093 宝宝喜欢和外界沟通

093 培养宝宝的爱心



Part 7 7个月宝宝

身体发育标准

095 身高·体重·头围·胸围

7个月宝宝的喂养

095 每天给宝宝添加多少辅食合适

096 可逐渐添加固体食物

096 7个月宝宝可添加的食物

097 宝宝最好天天吃点蔬菜

097 怎样给宝宝添加稀粥

098 肉类辅食应该怎么做

098 宝宝吃了辅食后讨厌奶粉怎么办

101 宝宝咳嗽时不能吃的食物

101 宝宝鼻塞难受怎么缓解

102 宝宝感冒到什么程度需要去医院

102 宝宝感冒后喝鸡汤管用吗

102 宝宝感冒时可以给宝宝泡脚

7个月宝宝的早教

103 语言能力训练——继续训练宝宝发音

103 精细动作能力训练——让宝宝捡珠子

104 大动作能力训练——训练宝宝爬行

写给妈妈的贴心话

105 让宝宝对自己有信心

105 宝宝有分离焦虑

7个月宝宝的护理

099 宝宝感冒引起发烧了怎么办

100 宝宝感冒引起咳嗽了怎么办



Part 8 8个月宝宝

身体发育标准

107 身高·体重·头围·胸围

8个月宝宝的喂养

- 107 减少奶量, 增加辅食量
- 108 如何给宝宝转换配方奶粉
- 108 8个月宝宝可添加的食物
- 109 宝宝怎么吃粗粮更健康
- 109 鸡蛋并非吃得越多就越好
- 110 要让宝宝喝白开水
- 110 别让宝宝喜欢上甜食
- 111 宝宝出牙晚是否该补钙

8个月宝宝的护理

- 112 选购一套适合宝宝的餐具
- 112 用面粉清洗宝宝的餐具最好

- 113 给宝宝洗发的方法
- 113 防止宝宝睡觉踢被子
- 114 给宝宝准备学步的鞋子
- 114 宝宝有“恋物癖”怎么办
- 115 怎样知道宝宝活动量是大还是小

8个月宝宝的早教

- 116 语言能力训练——训练宝宝叫爸爸妈妈
- 117 精细动作能力训练——教宝宝双手拿东西
- 117 大动作能力训练——继续练习爬行

写给妈妈的贴心话

- 118 宝宝学会“反抗”了
- 118 父母的语气会影响宝宝的个性
- 119 教宝宝战胜挫折
- 119 让宝宝选择, 培养宝宝的独立性

Part 9 9个月宝宝

身体发育标准

121 身高·体重·头围·胸围

9个月宝宝的喂养

- 121 给宝宝吃进口食品好吗
- 122 防止宝宝肥胖, 如何添加辅食



123 教宝宝用杯子喝水喝奶

123 宝宝被噎住了怎么办

9个月宝宝的护理

124 如何为宝宝清理牙齿

124 怎样止住宝宝打嗝儿

125 如何保护宝宝的眼睛

126 宝宝流口水加重正常吗

126 让宝宝爱上洗澡

127 宝宝长口疮怎么护理

127 宝宝顽固的大便干燥怎么办

128 宝宝眼睛进异物怎么办

128 宝宝急性腹泻怎么办

129 宝宝太安静怎么办

9个月宝宝的早教

130 语言能力训练——借助儿歌提升宝宝的语言能力

130 精细动作能力训练——训练宝宝放手和投入

131 大动作能力训练——攀登训练让宝宝快快走路

写给妈妈的贴心话

132 别让宝宝产生心理危机

132 养出一个讲道理的好宝宝

133 教宝宝学习表达情绪

Part 10 10个月宝宝

身体发育标准

135 身高·体重·头围·胸围

10个月宝宝的喂养

135 继续增加辅食的种类

136 宝宝不爱吃蔬菜怎么办

136 什么情况下需要给宝宝补益生菌

10个月宝宝的护理

137 宝宝不喜欢理发怎么办

138 夏天给宝宝剃光头好不好

138 宝宝晚上不让把尿怎么办

139 宝宝爱玩自己的“小鸡鸡”

139 宝宝胆子很小怎么办

10个月宝宝的早教

140 语言能力训练——教宝宝多用手语

140 精细动作能力训练——堆积木

141 大动作能力训练——教宝宝走路

写给妈妈的贴心话

142 宝宝喜欢扔东西

143 教宝宝与别人分享好东西

143 让宝宝接触更多的小朋友





Part 11 11个月宝宝

身体发育标准

145 身高·体重·头围·胸围

11个月宝宝的喂养

- 145 向幼儿的哺喂方式过渡
- 145 宝宝吃多吃少都没有关系
- 146 宝宝断奶的最佳时间
- 146 关于断奶的一些建议

11个月宝宝的护理

- 147 宝宝早上总是起得很早怎么办
- 148 宝宝不肯洗脸怎么办

11个月宝宝的早教

- 149 语言能力训练——给宝宝讲故事
- 150 精细动作能力训练——宝宝爱敲敲打打
- 150 大动作能力训练——训练宝宝下蹲站起

写给妈妈的贴心话

- 151 鼓励宝宝去探索
- 151 培养宝宝独自玩耍的能力



Part 12 12个月宝宝

身体发育标准

153 身高·体重·头围·胸围

12个月宝宝的喂养

- 153 让宝宝定时定点吃饭
- 154 培养宝宝专心进餐的习惯
- 154 不要阻止宝宝用手抓食物
- 155 养成细嚼慢咽的习惯
- 155 宝宝不爱吃肉怎么办
- 156 宝宝喜欢边吃边玩怎么办
- 156 宝宝挑食怎么办

12个月宝宝的护理

157 宝宝是左撇子要不要纠正

- 157 宝宝门牙之间有缝影响以后牙齿发育吗
- 158 可以训练大小便了
- 159 宝宝睡觉打鼾有没有问题
- 159 宝宝晚上磨牙怎样纠正

12个月宝宝的早教

- 160 语言能力训练——陪孩子看动画片
- 160 精细动作能力训练——涂鸦
- 161 大动作能力训练——训练宝宝跳跃

写给妈妈的贴心话

- 162 用兴趣提高宝宝的记忆
- 162 培养宝宝爱他人
- 163 正确批评宝宝





Part 13

13 ~ 15 个月
宝宝

身体发育标准

165 身高·体重

13~15个月宝宝的喂养

165 每天500~600毫升配方奶或牛奶

165 宝宝断奶后如何保持营养

166 宝宝喝酸奶好处多

166 给宝宝做营养早餐的原则

13~15个月宝宝的护理

167 宝宝晚上不肯睡觉怎么办

167 要让宝宝养成午睡的习惯

168 宝宝经常尿床正常吗

169 宝宝爱抢别人的玩具怎么办

169 宝宝喜欢打人怎么办

13~15个月宝宝的早教

170 语言能力训练——教宝宝说重叠语

170 精细动作能力训练——让宝宝自己动手吃饭、喝水

171 社会交往能力训练——教宝宝叫出家人的名字

写给妈妈的贴心话

172 宝宝有了自己的主意

172 宝宝越来越喜欢模仿

173 给宝宝充分的自主权

173 教宝宝接受别人的批评



Part 14

16 ~ 18 个月
宝宝

身体发育标准

175 身高·体重

175 给萌出的乳牙排排队

16~18个月宝宝的喂养

175 2岁以前能与大人吃一样的饭菜吗

176 宝宝吃肉需要注意什么

176 宝宝吃什么鱼比较好

177 怎样知道宝宝身高是否长得过慢

177 宝宝吃饭喜欢“含饭”怎么办

178 宝宝不宜多吃巧克力



16~18个月宝宝的护理

- 179 宝宝凶门还没闭合有问题吗
- 179 可以让宝宝睡懒觉吗
- 180 宝宝比较瘦怎么办
- 181 宝宝的肚子总是圆鼓鼓的正常吗
- 181 宝宝长倒睫毛如何处理
- 182 宝宝喜欢捡脏东西吃怎么办
- 182 宝宝喜欢要别人的东西怎么办

16~18个月宝宝的早教

- 183 语言能力训练——经常给宝宝讲故事
- 183 社会交往能力训练——让宝宝学会自己解决问题

写给妈妈的贴心话

- 184 宝宝知道心疼人了
- 184 宝宝产生了逆反心理
- 185 教宝宝学会等待和遵守秩序
- 185 向宝宝灌输时间概念

Part 15 19~21个月 宝宝

身体发育标准

- 187 身高·体重

19~21个月宝宝的喂养

- 187 1岁半~2岁宝宝的一日饮水量
- 188 宝宝“烂嘴角”缺乏什么营养素
- 188 多喝骨汤可以补钙吗
- 189 宝宝是否需要补锌
- 189 不要让宝宝经常吃冷饮
- 190 宝宝这样喝牛奶更营养更健康
- 190 宝宝半夜醒来要吃奶怎么办

19~21个月宝宝的护理

- 191 宝宝哭得背过气去怎么办

- 191 宝宝被鱼刺卡住了怎么办

- 192 宝宝皮肤擦伤如何处理

19~21个月宝宝的早教

- 193 语言能力训练——教宝宝背诗歌
- 193 社会交往能力训练——让宝宝大胆说话，不做害羞宝宝

写给妈妈的贴心话

- 194 宝宝会“记仇”了
- 194 教宝宝学会评价自己的行为
- 195 尊重宝宝的个性发展



Part 16

22 ~ 24 个月
宝宝

身体发育标准

197 身高·体重

22~24个月宝宝的喂养

- 197 可以给宝宝吃强化食品吗
- 197 能给宝宝喝茶吗
- 198 多给宝宝吃含铁的食物
- 198 宝宝消化不好需要健脾养胃
- 199 宝宝肚子胀(积食)怎么办
- 199 如何预防宝宝积食

22~24个月宝宝的护理

200 让宝宝独立睡觉

201 用冷水给宝宝擦身能增强免疫力

201 干布摩擦皮肤可增强体力

22~24个月宝宝的早教

- 202 语言能力训练——让宝宝学习优美语言
- 202 社会交往能力训练——培养宝宝的合作精神

写给妈妈的贴心话

- 203 宝宝孤僻,不愿与人交流怎么办
- 204 宝宝犯错了,妈妈怎么做最好
- 204 宝宝不愿叫人怎么教育好
- 205 宝宝会用“我的”了
- 205 宝宝开始亲近妈妈以外的人



Part 17

2 岁 ~ 2 岁半
宝宝

身体发育标准

207 身高·体重

2岁~2岁半宝宝的喂养

207 2岁后宝宝还需要喝配方奶吗



- 208 宝宝一天该喝多少水、牛奶、果汁
- 208 2~3岁宝宝的饭菜制作原则
- 209 偶尔特意地让宝宝吃些苦味食物
- 209 根据宝宝的体重调节饮食

2岁~2岁半宝宝的护理

- 210 宝宝总是流鼻涕有问题吗
- 210 教宝宝自己擤鼻涕
- 211 教宝宝刷牙的方法
- 211 让宝宝养成早晚刷牙的好习惯

Part 18 2岁半~3岁 宝宝

身体发育标准

- 217 身高·体重

2岁半~3岁宝宝的喂养

- 217 宝宝爱吃零食不吃饭怎么办
- 218 宝宝怎样吃零食不影响健康
- 219 适合宝宝吃的零食有哪些

2岁半~3岁宝宝的护理

- 220 防止宝宝患龋齿
- 220 宝宝一天到晚动不停是否有多动症
- 221 教宝宝自己穿、脱衣服

2岁~2岁半宝宝的早教

- 212 语言能力训练——用游戏教宝宝认字
- 212 社会交往能力训练——教宝宝懂礼貌

写给妈妈的贴心话

- 213 宝宝情绪反应越来越明显
- 213 不要助长了宝宝的虚荣心
- 214 宝宝做什么都拖拖拉拉不要责怪
- 215 宝宝“人来疯”如何应对

2岁半~3岁宝宝的早教

- 222 社会交往能力训练——教宝宝做自我介绍

写给妈妈的贴心话

- 223 宝宝学会说脏话妈妈怎么教育



Part I

1个月宝宝



足月出生的宝宝如果体重超过 2.5 千克，就可以认为渡过了人生的第一关。若宝宝出生时体重不足 2.5 千克，称为“未成熟儿”，必须采取特殊护理措施。

不过，在宝宝出生后 1 周左右，可能会出现体重略微下降的情况，这是因为宝宝出生后的这几天睡眠时间长，吃的少，同时排掉了胎便，体重自然就减轻了。这些减掉的体重一般在出生后 7 ~ 10 天就长回来了，不用担心。

如果宝宝出生一周后体重还不增长，或者增长低于平均值，有可能是妈妈喂奶不足，建议调整宝宝的喂奶量。