

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

国家级著名
育儿专家权威奉献

0~3岁
科学育儿
实用百科

首都医科大学附属北京儿童医院
内科主治医师 邱真元 编著

本书采用
环保油墨
印刷

传播现代养育知识 打造新型育儿模式
新手父母应知应会 育儿要点全面解析

Parenting



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

国家级著名
育儿专家权威奉献

0~3岁
科学育儿
实用百科

邱真元 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁科学育儿实用百科 / 邱真元编著. — 北京 :
新世界出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5104-2360-4

I. ①0… II. ①邱… III. ①婴幼儿—哺育 IV.
①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第051420号

0~3岁科学育儿实用百科

作 者: 邱真元

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 17

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2360-4

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言



PREFACE

十月怀胎，一朝分娩，伴随着响亮的哭声，一个幼小稚嫩的生命宣告降生。看着可爱的孩子，一种无法用语言描述的感动从心底油然而生，爸爸妈妈的生活从此多了一份幸福、一份期盼，更多了一份责任。与此同时，怎样养育一个聪明健康的孩子，成了家庭重要的话题。

养育一个孩子仿佛一项浩大的工程，奠基非常重要。0~3岁是孩子体格发育、智力发育、生活习惯性形成的黄金阶段，只有在各个方面打稳了基础，在以后的道路上孩子才会取得更好的成绩。

现代的年轻人，很多自己都还是“大孩子”，缺乏足够的生活经验，而一旦转变角色做了父母，无论是在婴幼儿的喂养、护理还是疾病保健方面往往都会措手不及。比如，给孩子换尿布时，既不敢提起孩子的双脚，又不敢给孩子翻身，孩子又哭又闹，自己却束手无策。还有简单的如何抱孩子？怎么给孩子洗澡？怎样给孩子正确地喂水……这些都是考验新手父母的难题。所以，我很想把自己多年累积下来的育儿知识和经验，告诉初为人父人母的年轻人，帮助他们渡过孩子出生后的“难关”，并从迷茫、慌乱走出来。

育儿不能道听途说，更不能自己想当然。如果不掌握科学的育儿方法，还可能造成严重的后果。新妈妈看见孩子突然吐奶，往往会慌里慌张地朝上抱起孩子就拍打，其不知这样奶水很容易流入孩子的咽喉及气管，造成呛奶，严重的会引起窒息。类似的问题还有很多，为了避免更多的父母进行不当的操作，我在书中将一一给出科学的指导。

除了给予孩子得当的养育与护理外，爸爸妈妈也一定不要忘了给予孩子心灵与智识上的启发。生活中很简单的一些亲子活动，便能使孩子受益匪浅。一首儿歌就能启发孩子的语言智能；一个小球就能锻炼孩子的手指灵活性；一个故事就能提升孩子的听觉专注力；一支笔就能锻炼孩子形象思维的敏锐力……

这本书从新手父母的角度来考虑，以时间为顺序，对“新生儿期”、“0~1岁”、“1~2岁”、“2~3岁”各个阶段的育儿知识进行详细讲解，让您掌握全面、科学、实用的育儿方法；并以“周要点”、“月要点”、“阶段要点”等形式来突出各期的关键知识，让您的养育更得要领。除了科学知识，书中还增加了趣味性内容，如“早教小课堂”使您通过轻松有趣的亲子互动让孩子变得更加聪明，同时，也让您的育儿生活变得更丰富多彩。

真诚地希望通过这本书的讲解，给天下的父母和孩子带来更多的幸福和快乐。

邱真元

2012年5月

新生儿期

智力发育特点

1个月的宝宝会特别留意大人说话的声音；听到妈妈的声音感到很舒服；如果有熟悉的声音在身旁逗宝宝，他会觉得很开心。宝宝不仅会注视脸孔，还会更愿意跟妈妈进行眼神的交流了，现在宝宝最喜欢看人的脸，对那些颜色对比相对鲜明的东西，比如国际象棋棋盘的黑白格子也很感兴趣。

早教方案

锻炼宝宝听力

为了宝宝的智力发展，家长应尽早训练宝宝的感觉和知觉，比如训练新生儿的听力。家长要给宝宝一个有声响的环境，家人的日常生活活动会产生各种声音，如走路声、开门声、水声、炒菜声、说话声等，使宝宝能逐渐区分不同的声响。此外，可让宝宝听有节奏的乐曲。

训练宝宝游泳

家长也可以训练小宝宝游泳。新生儿游泳能促进胎便的排除，加深睡眠，帮助消化和吸收，促进体重的增加。游泳还有利于促进宝宝的呼吸系统发育，增加身体平衡，刺激神经发育，提升运动智能，并有利于宝宝早日学会说话。

锻炼小宝宝的视觉能力

爸爸妈妈需要为小宝宝创立一个舒适而丰富的视觉环境。首先要使室内光线柔和、无刺激，爸爸妈妈还要给宝宝看不同颜色、形状和大小的物体。可以在宝宝的小床上挂上几种颜色鲜艳的玩具，如色彩鲜艳的小卡片、小动物玩偶、气球或是可以转动的小风车。要注意的是，玩具的颜色要纯正。此外，如能每天变化玩具悬挂的方位，能训练宝宝改变视觉方位、协调左右眼的灵活运转。



2月~3月

智力发育特点

宝宝能不时地发出呢喃声了。这些声音既是宝宝的语言，也是宝宝在成长的标志。看，他正在向爸爸妈妈诉说着他的心情呢。现在宝宝已经能够倾听一会儿爸爸妈妈的声音了，他还会饶有兴致地看着眼前有规律地移动的物体。爸爸妈妈要把宝宝当成小大人一样与他说话，温柔慈爱地对待他，坚持跟看似没有反应的小宝宝做游戏。这样不但可以加深亲子之间的感情，还有助于宝宝大脑发育呢。

早教方案

玩抓握游戏

分别把不同质地的玩具放在宝宝的手中让宝宝触摸，握住宝宝的手，帮助他抓握，促进宝宝触觉能力发展。如果宝宝抓握着玩具不放，妈妈可轻轻地从指根到指尖抚摸他的手背，这时他的抓握反射就会中断，紧握的双手会自然松开。

多让宝宝看气球

在宝宝床上方悬挂一个色彩艳丽的大气球，妈妈可以不时用手触动气球，同时对宝宝说：“宝宝看，大气球。”悬挂的玩具要经常变换位置，以增强宝宝眼部运动的能力。

捉迷藏游戏不简单

爸爸妈妈可将宝宝抱在怀里，让他面对着您，然后对宝宝说话、微笑、扮鬼脸以吸引他的注意力。如果宝宝开始注意您了，就用手帕盖住您的头和脸，并说着：“变魔术，变魔术，妈妈不见了！”宝宝会觉得很奇怪，怎么妈妈不见了。几秒钟后，移开手帕，对宝宝展开一个笑容，然后说：“妈妈在这里！”这个游戏可以和宝宝一直玩到他满周岁，当然其间需要对游戏稍加变化，逐渐地增加一些难度。还要注意，游戏过程别吓着了宝宝，宝宝接受这个游戏需要一个过程。



智力发育特点

这个阶段的宝宝已经尝试着社交了，他会试着用各种方法与别人交流，并努力地表达自己的情感需求。宝宝身体各部分的运动能力进一步加强，活动范围更大，总喜欢东瞧瞧、西看看，还总爱去抓自己的玩具，并尝试着放到嘴里去尝尝味道。现在宝宝能区别熟人与陌生人了，并更加依恋妈妈。他对所有东西都有强烈的好奇心，总想去试试、摸摸。

早教方案

多带宝宝邻里串门

爸爸妈妈可经常把宝宝抱到室外，让宝宝看其他小朋友玩耍，也可去邻居家或请邻居家的孩子来家玩耍。宝宝在看其他小朋友玩耍时，爸爸妈妈应不断地和他说话，如“这是小哥哥，他们在踢足球！”“这是小姐姐，她们在跳皮筋！”

多和宝宝说话

给宝宝看一些色彩鲜艳的图片，边看边和宝宝说话。例如，妈妈抽出一张小猫咪卡通画片，然后牵过宝宝的手，指点着画片模仿着宝宝的一问一答：“这是什么呀？”“小猫咪。喵喵！”……这时，宝宝会咯咯地笑起来，嘴里咿咿呀呀，自己用手指在图片上戳戳点点，模仿着刚才妈妈教的动作。也可以选择一些篇幅短小、读来朗朗上口的儿歌念给宝宝听。

教宝宝认物

妈妈可充分利用周围环境，指着各种物品告诉宝宝这是什么、那是什么。不管宝宝是否能听懂，都要多次重复，让宝宝反复感知。

除了指认室内的家具、玩具、食物、日用品和室外的花草树木、交通工具、建筑物等以外，还可以指认远处的人、车辆，天上的白云、风筝，初升的月亮和落日等等。



智力发育特点

这个阶段的宝宝开始有兴趣、有选择地看东西，会记住某种他感兴趣的東西，如果看不到了，可能会用眼睛到处寻找。他也开始认识谁是生人，谁是熟人，听到熟悉的声音会回头或者转身。宝宝已能区别大人的不同语气，如爸爸妈妈夸奖他时，他能表示出愉快的情绪；听到责备时，他则会表示出懊丧的情绪。也能作出相应的反应，如大人问“爸爸呢”，宝宝会将头转向爸爸；对宝宝说“再见”，他就会做出招手的动作。

早教方案

让宝宝随乐摇摆

妈妈可挑音质比较好的音响，给宝宝放节奏感较强的音乐，抱着宝宝随着音乐节奏旋转摇摆。也可让宝宝靠在被子上，妈妈在一旁跳舞，让宝宝看着妈妈，同时自己随着音乐节奏学着摇摆。每次两三分钟，不要让宝宝太疲惫。这样慢慢就能培养出宝宝的乐感以及肢体的表现能力。

照镜子培养自我意识

抱着宝宝照镜子，告诉宝宝镜子里的小朋友就是宝宝，并指着宝宝的鼻子、眼睛、嘴等部位，告诉宝宝这是什么，那是什么，都有什么功能。通过看镜子里的爸爸妈妈和自己，宝宝会逐渐认识镜子的作用。

奇妙的声音游戏

录制各种声音，如妈妈的笑声、爸爸的打鼾声、汽车喇叭声、自行车铃声、流水声以及各种动物叫声等。播放声音时，妈妈可以抱着宝宝去观看实物，或者用相应画面让宝宝认识不同物体发出的不同声音。





10月~12月

智力发育特点

这个阶段的宝宝学会了察颜观色，如果妈妈笑，宝宝知道妈妈对他做的事情认可了，是在赞赏他。如果妈妈面带怒色，宝宝知道妈妈不高兴了，是在责备他。会叫“妈妈”、“爸爸”，会说1~2个字，能将语言与适当的动作配合在一起，如：“不”和摇头，“再见”与挥手等。看到别人示范后，他会搭2~3块积木。当有人问他几岁时，他会用眼注视着你，并竖起食指表示1岁了。

早教方案

让宝宝学会与人分享

由于成长的关系，一岁内的宝宝都还是小小的“自我主义者”，他喜欢我行我素，尚不能理解他人、替人着想。不过，宝宝正在形成自己的社交习惯与人格个性，你在育儿过程中做的点滴小事，其实就可以培养宝宝乐于分享的好品质。

让宝宝在玩中学

对于爱玩的宝宝，爸爸妈妈通过让宝宝参加游戏，在“玩”中学到更多的东西；通过与小伙伴玩耍，宝宝能学会如何与人相处、如何表现自我，同时增强耐心和韧性；通过到大自然中去观察千姿百态的各种自然景观，可以提高宝宝的观察力。

鼓励宝宝用语言表达愿望

宝宝1周岁了，自主意识是越来越强，很多事情都想要自己来。不过，宝宝大多数时候却不知道如何表达。爸爸妈妈应为宝宝创造一个宽松、活泼、欢快、和睦的语言学习环境。在宝宝学习讲话时，爸爸妈妈还应多作示范，鼓励宝宝把音发准、发足。在宝宝发音不准的情况下，要多鼓励宝宝，帮助他矫正发音。当宝宝用手势、表情代替语言提出要求时，要耐心地等待他的语言表达。



智力发育特点

满周岁的宝宝，体能发育越来越棒了，他似乎觉得自己充满了力量，常常想要扶着东西自己站起来，还愿意拉着小车走来走去。宝宝的手也越来越灵活了，他可以把小环一个一个的套进木棍里呢！小宝宝喜欢妈妈一遍又一遍地讲同一个故事，也会用手指着图画来回答妈妈的问题了。而且，这个阶段他对爸爸妈妈似乎格外地依恋，总希望待在一起，几乎要变成爸爸妈妈的小尾巴了。

早教方案

鼓励宝宝自己吃饭

妈妈可以给宝宝盛一点饭，在他面前放上一盘不烫的菜，然后向宝宝示范如何使用小勺子，或者手把手地教他，从而让宝宝自己用勺子。宝宝刚开始用勺子时，会胡乱地用勺舀食物，吃得满身都是食物。妈妈可以适当帮宝宝，以免宝宝因一直吃不到食物而生气、沮丧。你也千万不要在这时责骂宝宝，或是表现出失望等负面情绪。要及时找理由开心地称赞他：“啊，我的宝宝真棒啊，会拿勺子呢！”宝宝可是很需要鼓励的！

不要代替宝宝说话

宝宝刚刚学说话时，往往表达不清楚，速度较慢，爸爸妈妈这时不要用“快打肥皂！”、“穿上鞋！”、“收拾好你的玩具！”等话来打断宝宝的言语。这会伤害宝宝学语言的积极性。

爸爸妈妈可以利用休闲时光，好好和宝宝相处，鼓励他说话，教他说话。爸爸妈妈也需要做宝宝的语言老师，让宝宝更准确而得体地表达。你应丰富一下自己的语言，用柔和的语气，散文般的语言和宝宝说话，将自己变成说话的榜样，新词与漂亮句子的发现者。





智力发育特点

这个阶段的宝宝能随意地直立行走，多数宝宝能跑，也能跳，也喜欢自己扶栏杆并大跨步地上楼梯。宝宝手的动作也更灵活，他不仅会搭积木，穿项链，还能握笔模仿画线呢！这个阶段的宝宝喜欢玩有空间关系的游戏，如把水从一个容器倒入另一个容器，也开始能理解并遵从一些简单的行为规范。最有意思的是，爸爸妈妈干活时，出于模仿心理，他也会试图一起干。

早教方案

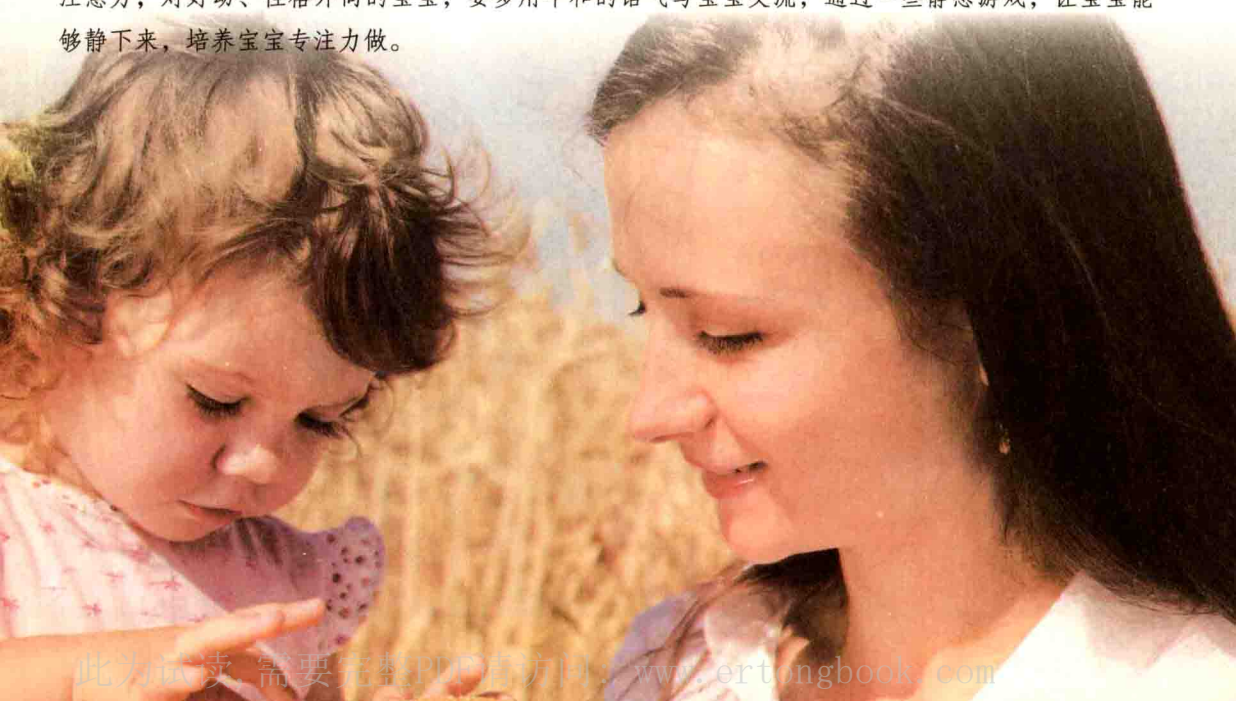
不能强迫改变宝宝的用手习惯

这时候的宝宝精细动作能力进一步加强了，宝宝手指的灵活度也在不断加强。不过，有些爸爸妈妈会发现宝宝都喜欢用左手，出于怕宝宝成为“左撇子”，总是随时纠正宝宝。其实在宝宝这个年龄段，最好还是以宝宝的喜好为主。而且用左手可以锻炼右脑，对宝宝的智力发展也有好处，强迫宝宝用右手也不利于宝宝身心健康的发展。

学会和宝宝交流

这个阶段的宝宝，能开口进行简单对话，并有了较强的自我意识和自我主张，但仍然不懂得表达自己。这时爸爸妈妈要与宝宝沟通，先要了解宝宝听（理解）与说（表达）的能力与表达方式。

对于不同特质的宝宝，爸爸妈妈应使用不同的说话方式。针对性格内向的宝宝，爸爸妈妈要抓住宝宝的优点，多鼓励；对于比较固执的宝宝，就要学会使用鼓动的语气，通过其他事物转移他的注意力；对好动、性格外向的宝宝，要多用平和的语气与宝宝交流，通过一些静态游戏，让宝宝能够静下来，培养宝宝专注力做。



智力发育特点

1岁半到2岁的宝宝，能够比较准确地把各种不同形状的物体，通过相对应的缺口放到固定的容器中。此时期的宝宝已经开始有了初步的思维活动，对事物的认识已经开始由整体向多方面发展。宝宝既能走路，又会用语言表达了，这时他会对周围的事物更好奇，还会对一些新面孔发生兴趣。

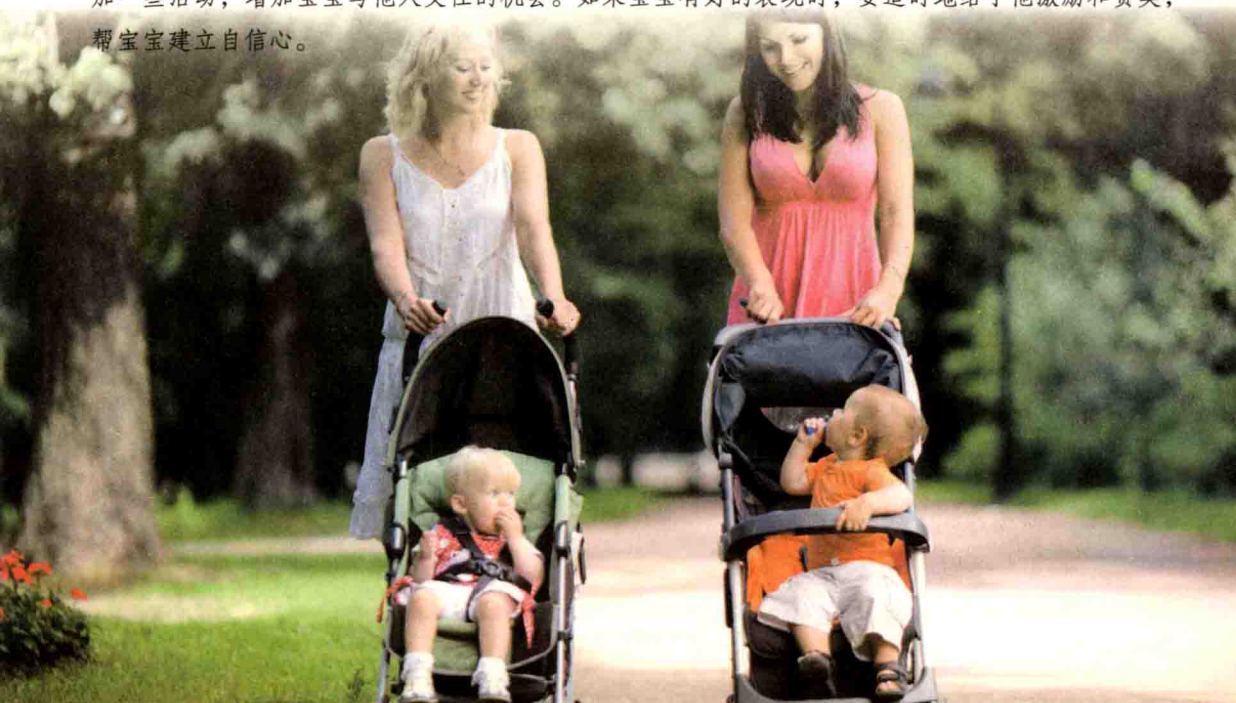
早教方案

正确对待宝宝的“反抗”

宝宝1岁半以后，就进入了所谓“第一反抗期”。过去乖巧听话的宝宝，逐渐开始变得任性，经常说“不要”，这让年轻的爸爸妈妈头疼不已。宝宝此时的“反抗精神”是精神成长的必经阶段，爸爸妈妈对此要做到“只做引导，不施‘管教’”，尽量地对宝宝放手，这样做不仅能满足宝宝心理上的需求，还可以提高宝宝各个方面的能力。爸爸妈妈还要做好宝宝的榜样，平时要控制自己的行为，不要让烦躁的情绪影响自己的处事方法，特别是在宝宝面前。

帮宝宝跨越“害羞”的人际交往障碍

1岁半的宝宝已能辨别爸爸妈妈、家人和陌生人。这个阶段的宝宝在陌生人面前易出现害羞的情况。爸爸妈妈应该激励他，帮宝宝克服害羞的心理，比如：在宝宝接触陌生人之前，给他一些适应的时间。如果家里要来客人，你不妨在客人上门前先为宝宝做好心理准备。比如告知宝宝将来多少客人，他们是做什么的，宝宝应该知道哪些礼节。爸爸妈妈平时可带宝宝到朋友家访问，或是参加一些活动，增加宝宝与他人交往的机会。如果宝宝有好的表现时，要适时地给予他激励和赞美，帮宝宝建立自信心。



智力发育特点

2岁后，宝宝的自理能力越来越强了，能自己穿脱简单的开领衣服，并且知道一些日常用品的用途，还会自己洗手洗脸。宝宝能够独自跨越障碍物，能自由地蹲下和起立。宝宝的动手能力增强了，和妈妈比赛拼积木是宝宝值得炫耀的事情。宝宝已经变成一个精灵古怪的小鬼头了。现在，宝宝还不能体会爸爸妈妈内心是多么地疼爱他，通常只能从父母对他的态度中感受疼爱。

早教方案

继续培养宝宝的吃饭能力

2~3岁的宝宝即将入园，面临着步入“社会”的挑战，锻炼好吃饭能力就显得非常紧迫了。如若不然，入园后宝宝吃饭能力不好必然影响宝宝对营养的摄入。爸爸妈妈除了培养宝宝吃饭定时定量，不挑食、偏食，少吃零食等良好进食习惯外，还要锻炼宝宝自己动手的能力，放手让宝宝自己尝试用勺、碗吃饭。

宝宝能否上幼儿园

2~3岁的宝宝，户外活动的需求变大，也更乐于与同伴交往，因此许多家长开始盘算着把宝宝送幼儿园。其实，现在正是宝宝的第一个叛逆期，过小的生活与交往空间容易让宝宝产生烦躁、抵触等不良情绪，因此，给宝宝提供同伴交往的环境的确很有必要。但2~3岁仍处于重要的亲子依恋期，当主要教养者快速转变为幼儿园教师时，宝宝容易产生强烈的分离焦虑，这会导致宝宝出现持续的不良情绪和消极行为表现。爸爸妈妈要注意宝宝由亲子依恋向社交活动转换的阶段，关注他的情绪体验和各方面的发展，尽量在恰当时机让宝宝入园。



智力发育特点

近3岁的宝宝活泼、灵巧、讲话流利，智力和情感的成长速度非常惊人。宝宝现在像个不知倦怠的小小发动机，活泼好动、布满了活力。他还对语言产生了浓厚的兴趣，平常能说会道，还会像个大小人似地和爸爸妈妈轻松地交谈。宝宝基本上能够做到自己洗脸、洗手、穿外衣和鞋子。他的想象力丰富，能将几何图形的木块放入相应的框框内，喜欢对称；能够模仿图画书中的动作，会两脚交替上下楼梯，会从平地跳上台阶；他也会用水壶倒水。

早教方案

让宝宝学习建立友谊

从现在开始，宝宝不仅仅是喜欢和爸爸妈妈沟通，也对同龄人产生了兴趣。他与父母交流的时间慢慢减少，而愿意与更多的小朋友建立友谊、分享玩具。现在独生子女的家庭居多，如果宝宝由专门的看护人看护，应该为他创造与其他小朋友在一起玩耍的时间。最好让宝宝有1~2个比较恒定的小伙伴，并在此基础上，让宝宝接触更多不同年龄层次的宝宝。长期的伙伴关系能够让宝宝更好地建立起友谊。

让宝宝学会用手纸

这个阶段的大部分宝宝就要上幼儿园了，家长最好让宝宝在入园之前学会自己用手纸。爸爸妈妈可先让宝宝学习为布娃娃把大便，便后用手纸擦屁股。先把纸叠到一定厚度，擦一次将脏的一面折入，再擦一次。如果没擦干净可再撕一张纸叠好再擦。宝宝自己上厕所时，也要让宝宝自己学擦屁股，然后家长再检查是否擦净。宝宝一般需要练习三四个月才能完全自理，所以从现在起学很有必要。





第一章 新生儿期宝宝养育方案

第一周 和宝宝第一次亲密接触

028

1. 新生儿的概念	028
☆什么是新生儿	028
☆新生儿的分类	028
☆新生儿体格发育指标	028
☆新生儿神经系统发育标准	029
2. 宝宝出生第一天需要关注的几件事	029
☆初乳：人生免疫第一针	029
☆不容忽视的第一次睡姿	029
☆关注宝宝的第一次排便	030
☆教会小宝宝正确含乳头	030
3. 本周喂养要点	030
☆新妈妈必知哺乳姿势	030
☆喂奶次数和时间的把握	030
☆新妈妈须知的母乳替代品	031
☆人工喂养要注意的原则	031
4. 本周护理要点	033
☆注意保暖	033
☆保持皮肤的清洁	033
☆预防脐带感染	033
☆宝宝的臀部护理	033
☆尿布的选择和使用	034
☆如何选择纸尿裤	034
5. 怎样抱宝宝更舒服	035
☆抱新生宝宝的两种方法	035
☆如何抱起宝宝	035
6. 宝宝为什么会溢奶	036
☆生理性的吐奶	037

☆病理性吐奶	037
7. 早产儿怎么护理	038
☆何谓早产儿	038
☆早产儿喂养	039
8. 本周可能遇到的事情	040
☆宝宝的乳房为什么会肿胀	040
☆宝宝体重怎么“缩水”了	040
☆宝宝鼻塞是感冒吗	040
☆新妈妈奶水不足怎么办	040
9. 本周注意事项	042
☆不要给宝宝打“蜡烛包”	042
☆警惕新生儿睡眠中的安全问题	043

第二周 宝宝回家了 044

1. 宝宝本周的发育情况	044
☆宝宝体格发育指标	044
☆本周宝宝发育特点	044
2. 本周喂养要点	045
☆学会辨别宝宝饿感	045
☆请勿宝宝一哭就喂奶	045
☆要保证足够的吸吮时间	045
☆学会观察宝宝的奶量	046
☆莫忘情感交流	046
☆夜间最好喂母乳	046
3. 本周护理要点	047
☆宝宝卧室有要求	047
☆不要给宝宝睡软床	047
☆宝宝适合穿什么样的衣服	048
☆对症解决宝宝睡眠问题	048



4. 您会给宝宝洗澡吗.....	049	4. 本周护理要点.....	058
☆怎么洗澡宝宝更舒服.....	049	☆宝宝蜕皮怎么办.....	058
☆洗澡注意的几件事.....	050	☆宝宝头顶部的“胎垢”怎么处理.....	058
☆洗澡莫忘护脐带.....	051	☆宝宝脸上起“痘痘”怎么办.....	058
☆擦拭宝宝的正确方法.....	051	☆宝宝臀部发红怎么护理.....	058
5. 宝宝的哭声大揭秘.....	052	5. 本周可能遇到的事情.....	059
☆饥饿时的哭闹.....	052	☆宝宝小腿怎么像“O”形.....	059
☆身体不舒服时的哭闹.....	052	☆宝宝是个小“偏头”.....	059
☆对寒冷的反应.....	052	☆可以把母乳和配方奶混合起来吗.....	059
☆对热的反应.....	052	☆能白天喂母乳，晚上喂配方奶吗.....	059
☆边吃奶边哭.....	053	6. 早教小课堂——和宝宝一起做游戏.....	060
☆受到惊吓时哭.....	053	☆宝宝的心智发展.....	060
☆孤独时哭.....	053	☆游戏指导.....	060
6. 本周可能遇到的事情.....	053	☆益智小游戏.....	060
☆宝宝吐奶但打不出囁.....	053	7. 新妈妈好帮手，快乐育儿一点通.....	061
☆宝宝为什么吃不了多少就不吃了.....	054	☆宝宝能不能竖着抱.....	061
☆妈妈应挤净乳房内的余奶吗.....	054	☆排尿次数多是正常现象吗.....	061
☆宝宝的眼部怎么护理.....	054	☆宝宝大便的正常性状与次数.....	061
		☆新生儿大便异常情况一览.....	061
		☆便后清洁工作怎么做.....	062

第三周 宝宝出现蜕皮..... 055

1. 宝宝本周的发育情况.....	055
☆宝宝体格发育指标.....	055
☆本周宝宝发育特点.....	055
2. 本周喂养要点.....	056
☆如何喂养双胞胎.....	056
3. 妈妈生病了，怎么来哺乳.....	057
☆妈妈感冒了还能哺乳吗.....	057
☆妈妈腹泻、呕吐还能哺乳吗.....	057
☆妈妈患肝炎还能哺乳吗.....	057
☆糖尿病妈妈怎么哺乳.....	057
☆患上乳腺炎怎么办.....	057

第四周 怎样和宝宝交流..... 063

1. 宝宝本周的发育情况.....	063
☆宝宝体格发育指标.....	063
☆本周宝宝发育特点.....	063
2. 人工喂养要谨记五件事.....	064
☆正确地给宝宝喝水.....	064
☆宝宝的喂奶量怎么计算.....	064
☆更换奶粉的正确方法.....	065
☆冲调奶粉不要忘记试温.....	065
☆奶粉不要额外加糖.....	065

3. 如何和宝宝情感交流	065	6. 本周可能遇到的事情	068
☆和宝宝目光交流	065	☆长“奶癣”怎么办	068
☆重视语言交流	065	☆宝宝喉咙有痰鸣是生病吗	069
☆用表情引导宝宝	066	☆给宝宝穿衣有什么窍门	069
4. 您会给宝宝做抚触吗	066	☆妈妈乳头皲裂怎么办	069
☆抚触对宝宝发育的益处	066	☆要不要给宝宝剃“满月头”	069
☆怎么做抚触宝宝更舒服	066	☆宝宝的手抓破了小脸	070
☆注意事项	067	7. 新生儿的四季护理注意事项	070
5. 早教小课堂——和宝宝一起做游戏	067	☆春季	070
☆宝宝的心智发展	067	☆夏季	070
☆游戏指导	068	☆秋季	070
☆益智小游戏	068	☆冬季	070

第二章 0~1岁宝宝养育方案

2月 微笑宝宝更可爱	072	☆特别关注——42天体检	075
1. 宝宝本月的发育情况	072	4. 宝宝的微笑您懂	076
☆宝宝体格发育指标	072	☆笑是宝宝健康的保证	076
☆本阶段宝宝发育特点	072	☆笑是宝宝最好的运动	076
2. 本月喂养要点	073	☆逗宝宝笑也要讲科学	077
☆别让宝宝吃奶过量	073	5. 早教小课堂——和宝宝一起做游戏	077
☆宝宝吃多了会有什么反应	073	☆游戏指导	077
☆哺乳次数要稳定	074	☆玩具推荐	077
☆纯母乳喂养的宝宝不必再喂水	074	☆益智小游戏	077
3. 本月护理要点	074	6. 本月可能遇到的事情	078
☆给宝宝一个舒适的睡眠环境	074	☆宝宝为什么特别爱出汗	078
☆关注宝宝的囟门保护	075	☆宝宝在吃奶时睡着了怎么办	079
☆别忘了给宝宝接种疫苗	075	☆婴儿奶粉应该怎么冲调	079