

北斗  
DIPPER

亲子乐开怀

一个专注于妇幼保健的团队倾力打造

超普及版

破解育儿难题，将烦恼化为育儿的快乐

# 养儿育儿教儿

妇幼保健科学普及专家组\*编著

清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽\*审订

中国准妈妈  
人手一册的

★孕育宝典★

中国人口出版社

# 养儿 育儿 教儿

妇幼保健科学普及专家组\*编著  
清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽\*审定

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

养儿 育儿 教儿/妇幼保健科学普及专家组编著.

—北京: 中国人口出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5101-0362-9

I. ①养… II. ①妇… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—保健③婴幼儿—家庭教育 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第009209号

## 养儿 育儿 教儿

编著 妇幼保健科学普及专家组

---

**出版发行** 中国人口出版社  
**印 刷** 北京联兴盛业印刷股份有限公司  
**开 本** 720×960mm 1/16  
**印 张** 30  
**字 数** 320千字  
**版 次** 2010年2月第1版  
**印 次** 2010年8月第2次印刷  
**书 号** ISBN 978-7-5101-0362-9  
**定 价** 36.80元

---

**社 长** 陶庆军  
**网 址** www.rkcbs.net  
**电子信箱** rkcbbs@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 编** 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

破解育儿难题，将烦恼化为育儿的快乐

# 养儿



# 育儿



# 教儿



母乳喂养——妈妈最好的礼物

婴儿日光浴——让太阳为宝宝补钙

模仿——语言之初体验

宝宝洁身要点——干干净净每一天

使用婴儿车——我有了自己的私家车

半岁的宝宝爱生病——都是免疫力惹的祸

方向感练习——不做迷路小天使

选择合适的鞋——让小脚丫有个家

锻炼适应能力——从此不怕陌生人

动手能力——积木是我的最爱

流行病预防——让宝宝不生病的智慧

家庭防范意外——潜伏在家中的危险源

让宝宝自己吃饭——自食其“饭”并不难

宝宝的身高——长个子的秘密

和小朋友相处——小小外交家

上架建议生活类·孕产育儿

ISBN 978-7-5101-0362-9



9 787510 103629 >

定价：36.80元





宝宝的小脚丫  
捧握在妈妈的手心里  
满心的欢喜中  
又带着小心翼翼  
情出于心  
爱则满于手  
那手所指向的前方  
是宝宝未来的路  
小脚丫，变大着  
这一路上，有你有我  
有你，宝宝踉跄的前行  
更有我，  
妈妈的扶助与放手



# Foreword

## 前言



### 给宝宝最好的爱

宝宝在父母的满心期待和喜悦中呱呱坠地，处在襁褓中的宝宝是那么可爱。然而，可爱的也往往意味着是弱小娇嫩的，在任何时候，宝宝都需要父母的精心照顾。精心照顾，是一种态度，初为人父母者，毫无疑问是做得到的。但它更是一种能力，因为很多时候，精心的并不就意味着自己所做的是到位的、科学的、及时的。

做好育儿这件事，需要我们掌握很多东西：很多时候，宝宝出现的问题，是显而易见的，比如得了什么小病。然而有些时候，这些问题是潜伏着的，直到我们发现的那一天。更多的，是那些看似细微的事，其实里面都是学问。

是的，当宝宝还不会用语言和妈妈、爸爸交流时，他希望自己的父母无所不能：

当自己饿了、渴了时，父母能听懂他的哭声……

当自己想尿尿或者便便时，父母能知道他扭动着的小PP意味着什么……

当自己感冒、发热，身体很不舒服时，自己的父母不会手足无措……

是的，新手父母们需要一个帮手，于是我们决定编这样一本书。

这本书精选了从宝宝出生到4岁，妈妈在养育宝宝的过程中经常会遇到的难题，并一一做了详细解答，包括饮食营养、日常护理、疾病防护，以及如何与宝宝进行交流，怎样培养宝宝的才能，等等。

爱宝宝就给他最好的照顾，给宝宝最好的照顾，就需要父母掌握最实用的育儿知识，希望这本书能成为新手父母最好的帮手。

编者



养儿·育儿·教儿

CONTENTS



## 0~1岁篇

### PART 1 新生儿 — 0~1个月龄

#### 成长印象

##### —— 宝宝人人爱

#### 002 / 新生儿生理指标

##### —— 我的宝宝正常吗

#### 003 / 新生儿的能力——天生我就行

#### 004 / 宝宝具有的反射能力

##### —— 天生我很棒

#### 005 / 混沌之初——总爱睡觉的小家伙

#### 爱心呵护

##### —— 宝宝开心我快乐

#### 008 / 出生第一周

##### —— 新生儿照顾要点

#### 013 / 五官护理

##### —— 轻轻的，好温柔

#### 014 / 脐带和臀部护理

##### —— 娇嫩部位多爱护

○15 / 色彩、温度、湿度、安静

——给宝宝创造一个好空间

○16 / 天天讲卫生——给宝宝洗澡

○18 / 蜷曲的四肢——给宝宝穿衣服

○19 / 换洗尿布

——日常“功课”做到家

○20 / 如何选购纸尿裤——细节很重要

○20 / 预防宠物妒忌宝宝

——小猫小狗别惹我

○21 / 新生儿黄疸

——变“黄”不是病

### 巧厨妈妈

#### ——亲子小餐桌

○22 / 母乳喂养——妈妈最好的礼物

○23 / 初乳——珍贵的免疫黄金

○24 / 学会喂奶——好妈妈的基本功

○26 / 人工喂养宝宝——细心就好

○26 / 人工喂养宝宝的细节盘点

○28 / 早产儿哺喂

——给宝宝更多的爱

### 超级宝宝

#### ——能力强化班

○29 / 最初的识记

——宝宝的40分钟觉醒

○30 / 感官训练

——听觉、视觉、触觉、嗅觉

○32 / 揉一揉，动一动

——天天来做婴儿操

○33 / 新生儿的“行走”游戏

○33 / 俯卧练习

——开始正面对世界

### 智能开发

#### ——家有小博士

○34 / 早教之初

——什么是“零岁教育”

○35 / 情绪教育——妈妈说，宝宝听

○37 / 认识妈妈

——给宝宝甜蜜的感觉



## PART 2

### 混沌初开 —— 1~2个月龄

#### 成长印象

##### —— 宝宝人人爱

038 / 满月了

——人见人爱的宝宝

039 / 宝宝的能力

——能看自己的小手了

#### 爱心呵护

##### —— 宝宝开心我快乐

040 / 打造宝宝的生长环境

042 / 宝宝哭了，为什么

043 / 让宝宝养成规律的生活习惯

044 / 摩擦红斑和臀红

——娇嫩皮肤保养

045 / 让宝宝呼吸新鲜好空气

046 / “满月头”该不该剃

047 / 宝宝的指甲剪不剪

#### 巧厨妈妈

##### —— 亲子小餐桌

048 / 满月宝宝母乳哺喂细节

048 / 本月人工喂养宝宝指南

049 / 人工喂养的宝宝添加辅食

050 / 安排好哺乳妈妈的膳食

051 / 哺乳的细节，你知道多少

#### 超级宝宝

##### —— 能力强化班

052 / 竖抱抬头练习

——锻炼颈部的支撑力

053 / 看一看，听一听

——简简单单的训练

054 / 抱、逗、按、捏

——简便易行的婴儿健身法

055 / 婴儿被动操

——宝宝最爱的抚触

#### 智能开发

##### —— 家有小博士

057 / 让宝宝拿着

——锻炼手指，有益大脑

058 / 让宝宝在模仿中学习

059 / 爱笑的宝宝更聪明

059 / 多跟宝宝说话

——表达出浓浓爱意



## PART 3

### 规律生活 — 2~3个月龄

#### 成长印象

##### —— 宝宝人人爱

062 / 混沌渐开的宝宝

#### 爱心呵护

##### —— 宝宝开心我快乐

064 / 选用枕头——宝宝的新用具

065 / 婴儿日光浴

——让太阳为宝宝补钙

065 / 私密部位保健

——男孩女孩不一样

067 / 防治婴儿湿疹

——避免过敏是关键

069 / 宝宝身有异味

——患有疾病的信号

069 / 健康免疫常识

——防患于未然

070 / 触抚保健

——和宝宝的亲密接触

#### 巧厨妈妈

##### —— 亲子小餐桌

072 / 本月宝宝喂养细节

073 / 给宝宝喝水

——让宝宝的皮肤水嫩嫩

074 / 闻一闻，尝一尝

——正式进食前的准备课

075 / 妈妈，别让我成个“小胖墩儿”

#### 超级宝宝

##### —— 能力强化班

076 / 组合翻身活动

——从“打滚”中找到乐趣

077 / 听一听，动一动

——手舞足蹈的快乐

078 / 发现新玩具——自己玩小手

#### 智能开发

##### —— 家有小博士

078 / 发展触觉能力

——从触摸开始认识世界

079 / 预测让宝宝学会等待

——小细节中的大学问

081 / 宝宝，让爸爸抱一抱



## PART

## 4

## 抬头翻身 — 3~4个月龄

### 成长印象

#### —— 宝宝人人爱

081 / 开始表达自己的意愿了

082 / 身高、体重

—— 健康，靠数据说话

### 爱心呵护

#### —— 宝宝开心我快乐

083 / 抱宝宝有讲究

—— 你应该知道的学问

085 / 颅骨和囟门—— 注意观察异常

085 / 吃手，吃出的是能力

087 / 养成排便好习惯

088 / 流口水—— 似病不是病

089 / 我家有个“夜哭郎”

091 / 宝宝出水痘了怎么办

092 / 给宝宝按摩

—— 让宝宝在抚爱中成长

### 巧厨妈妈

#### —— 亲子小餐桌

092 / 为宝宝添加食物

—— 果汁、菜汁家庭制作

094 / 给宝宝补钙—— 佝偻病的克星

095 / 维生素C

—— 藏在菜汁果泥中的营养素

095 / 拒哺的宝宝—— 找到原因很重要

### 超级宝宝

#### —— 能力强化班

096 / 视听练习—— 锻炼宝宝方法多

097 / 学爬—— 爬向新的世界

098 / 独立坐一坐—— 循序渐进来进行

099 / 自己扶抱奶瓶

—— 培养能力好方法

100 / 抬胸、抓吊球

—— 看看宝宝本领大

101 / 触抚被动操—— 感觉好极了

101 / 举起腿来玩

—— 在游戏中锻炼宝宝

### 智能开发

#### —— 家有小博士

102 / 模仿—— 语言之初体验

103 / 好妈妈，抱抱我

104 / 让宝宝用手势表达意愿

105 / 认图卡片—— 丰富宝宝的世界

106 / 选择玩具—— 边玩边刺激大脑

# PART 5

## 学会寻找 —— 4~5个月龄

### 成长印象

#### —— 宝宝人人爱

#### 107 / 寻找和认识

—— 宝宝对周围充满兴趣

#### 108 / 开始长牙了

—— 我的小牙好看吗

### 爱心呵护

#### —— 宝宝开心我快乐

#### 109 / 看懂宝宝的形体语言

—— 不用语言的表达

#### 113 / 睡眠要形成规律

—— 静悄悄地长大

#### 115 / 防止宝宝蹬被子

—— 让宝宝暖暖的

#### 116 / 萌牙期护理

—— 一口好牙从现在开始

#### 117 / 宝宝洁身要点

—— 干干净净每一天

#### 119 / 使用婴儿车

—— 我有了自己的私家车

### 巧厨妈妈

#### —— 亲子小餐桌

#### 120 / 给宝宝添加食物

—— 从此食物不再单调

#### 122 / 食物过敏——牛奶和鸡蛋要提防

### 超级宝宝

#### —— 能力强化班

#### 123 / 完成翻身练习——翻身乐趣多

#### 124 / 照镜子和追视

—— 用眼看世界

#### 125 / 换手和对击

—— 我的小手不一般

#### 126 / 抓握练习——掌握新世界

#### 126 / 咿呀学语

—— 妈妈，你听懂了吗

### 智能开发

#### —— 家有小博士

#### 128 / 依恋情绪

—— 撒娇，一种心理营养

#### 129 / 回应“抱一抱”

—— 伸出我的手

#### 130 / 观察力训练——灯在哪里？



## PART 5

### 可爱的“小白牙”——5~6个月龄

#### 成长印象

##### ——宝宝人人爱

131 / 爱笑的宝宝

——笑得甜蜜蜜

132 / 新的进步

——开始“认生”了

#### 爱心呵护

##### ——宝宝开心我快乐

133 / 日常呵护细节

——爱玩不受伤

134 / 试用勺子喂宝宝

——我的吃相好看吗

135 / 起居和运动

——妈妈帮我养成好习惯

136 / 视力自查

——宝宝的视力正常吗

136 / 让难题不再难

——给宝宝喂药

138 / 宝宝发热了怎么办

——给宝宝清凉的世界

#### 巧厨妈妈

##### ——亲子小餐桌

139 / 本月喂养指导

——丰富宝宝的食谱

141 / 肠胃功能锻炼

——食物，我再也不怕了

#### 超级宝宝

##### ——能力强化班

142 / 听觉训练

——聆听美好的世界

143 / 匍匐爬行

——我的样子可爱吗

144 / 扶腋蹦跳

——看我多快乐

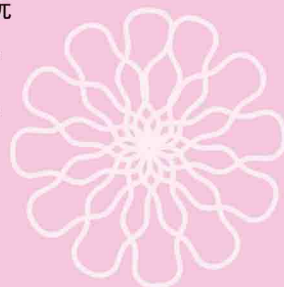
#### 智能开发

##### ——家有小博士

145 / 多和宝宝一起玩

145 / 逗宝宝“说话”

146 / ××在哪里呢？



## PART 7

### 独坐换手 —— 6~7个月龄

#### 成长印象

##### —— 宝宝人人爱

147 / 半岁以后的宝宝

—— 宝宝有了小脾气

#### 爱心呵护

##### —— 宝宝开心我快乐

148 / 日常保健

—— 远离疾病的侵扰

149 / 培养良好的生活习惯

—— 小事可不小

150 / 半岁的宝宝爱生病

—— 都是免疫力惹的祸

152 / 观察宝宝健康

—— 从细节处着手

153 / 如何辨识罗圈腿

—— 小腿直直的

154 / 四季护肤

—— 水嫩肌肤惹人爱

#### 巧厨妈妈

##### —— 亲子小餐桌

155 / 换乳期的营养

—— 丰富的小饭桌

156 / 正确“断”奶

—— 循序渐进的过程

#### 超级宝宝

##### —— 能力强化班

157 / 宝宝学坐

—— 坐起来，看得远

158 / 连续翻滚和爬行

—— 宝宝向前进

159 / 家庭游戏

—— 做个快乐的小宝贝

160 / 玩的问题

—— 安全永远是第一

#### 智能开发

##### —— 家有小博士

161 / 方向感练习

—— 不做迷路小天使

162 / 感觉能力培养

—— 开始认识自我

## PART 8

### 手势表达 —— 7~8个月龄

#### 成长印象

##### —— 宝宝人人爱

164 / 爱啃自己的小脚丫

#### 爱心呵护

##### —— 宝宝开心我快乐

165 / 训练宝宝大小便

—— 便便问题要早抓

166 / 家庭防意外

—— 细节劳记心间

167 / 选择合适的鞋

—— 让小脚丫有个家

167 / 一岁以前的免疫方案

—— 大事别大意

169 / 应对误吞异物

—— 学点小妙招

170 / “宝宝咬人”为哪般

171 / 如何让宝宝不揪衣服和头发

#### 巧厨妈妈

##### —— 亲子小餐桌

172 / 平衡膳食营养

—— 不挑食的宝宝

173 / 训练宝宝自己吃饭

—— 自己动手就是好

174 / 不宜断奶的情况

—— 因人因时而异

#### 超级宝宝

##### —— 能力强化班

175 / 锻炼协调能力

—— 我的小手很灵活

175 / 模仿发音

—— 时刻准备说话

177 / 几款家庭游戏

—— 开心宝宝乐趣多

179 / 逗嬉宝宝要适度

—— 乐在其“中”

#### 智能开发

##### —— 家有小博士

179 / 能力“夸”出来

—— 鼓励出自信

180 / 规范宝宝的行为

—— 要对宝宝说“不”

181 / 锻炼适应能力

—— 从此不怕陌生人

## PART 9

### 指认身体 —— 8~9个月龄

#### 成长印象

##### —— 宝宝人人爱

182 / 这个月龄的宝宝

—— 我是爬行冠军

183 / 动手能力

—— 积木是我的最爱

183 / 宝宝的能力

—— 善于发现

184 / 乱叫“爸爸”“妈妈”

—— 其实很正常

#### 爱心呵护

##### —— 宝宝开心我快乐

185 / 宝宝的睡眠

—— 睡吧，亲爱的宝贝

186 / 多锻炼，多活动

#### 巧厨妈妈

##### —— 亲子小餐桌

187 / 合理的营养

—— 我爱吃饭

187 / 宝宝的饮食习惯是父母养成的

188 / 学习使用勺子

—— 小勺响叮当

189 / 断奶后的膳食

—— 多吃少餐、三餐两点

#### 超级宝宝

##### —— 能力强化班

190 / 听力和发音

—— 借助于日常生活

191 / 捅一捅

—— 探索的方式

192 / 独自站立练习

—— 我的能力不一般

193 / 学步车

—— 自由活动的小天地

#### 智能开发

##### —— 家有小博士

194 / 自我意识训练

—— 指认身体

195 / 开始学着解决问题

195 / 撕纸—— 一种益智训练

196 / 开发右脑

—— 创造力由此激发