科学育儿实用大百科



裴胜 ——— 主编
主任医师、北京中医协会委员

原来育儿可以这样简单

养得棒，管得好，身体、心理、智力均衡发展
宝宝不生病，妈妈少操心，让你陪宝宝一起成长

成长备忘录　营养补给站　爱的呵护　强体训练营　健康咨询室　心理加油站

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

科学育儿实用大百科

裴胜 ——— 主编
主任医师、北京中医协会委员

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

科学育儿实用大百科 / 裴胜主编 . -- 长春 : 吉林科学技术出版社 , 2019.12
ISBN 978-7-5578-6385-2

Ⅰ . ①科… Ⅱ . ①裴… Ⅲ . ①婴幼儿－哺育 Ⅳ . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 277852 号

科学育儿实用大百科

KEXUE YUER SHIYONG DABAIKE

主　　编　裴　胜
全案策划　悦然文化
出 版 人　李　梁
责任编辑　孟　波　穆思蒙
封面设计　杨　丹
幅面尺寸　210 mm × 280 mm
字　　数　450千字
印　　张　16
印　　数　1-10 000册
版　　次　2019年12月第1版
印　　次　2019年12月第1次印刷
出　　版　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市净月区福祉大路5788号出版集团
邮　　编　130118
发行部电话/传真　0431-81629529　81629530　81629531
　　81629532　81629533　81629534
储运部电话　0431-86059116
编辑部电话　0431-81629518
印　　刷　长春百花彩印有限公司
书　　号　ISBN 978-7-5578-6385-2
定　　价　59.00元
如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究



前言

PREFACE

每一个宝宝都是爸爸妈妈珍爱的天使，也是上天赐予父母最珍贵的礼物。当孩子的第一声啼哭划破天际的时候，初为人父人母的喜悦油然而生，当年轻的爸爸妈妈沉浸在这无比的幸福之中时，是不是也会觉得自己有一种光荣而又神圣的使命感呢？

每一个初到人世的宝宝都是一块独一无二的美玉，需要爸爸妈妈的精心雕琢，才可能在以后的成长中出类拔萃，绽放自己的光彩。怎样让我们可爱的宝宝充分发挥他的才能，成为一个人见人爱的小天才、小健将呢？

每一个孩子都是父母最好的杰作，他都有着无限的潜力，只要爸爸妈妈们能够细心、科学地养育，宝宝的潜能就能够更好地被挖掘出来。看着自己的孩子能够健康聪明地成长，是父母最大的欣慰，那么怎样让宝宝的潜能充分发挥呢？

接下来就请翻开这本书吧。这本书详细介绍了0～3岁的宝宝科学的养育方法，比如宝宝的营养饮食和日常照料，并讲解了每个阶段宝宝在成长过程中会遇到的常见问题，所以爸爸妈妈们遇到育儿的难题，不要再手足无措了，仔细阅读书中的内容，就会找到解决问题的方法，并帮助爸爸妈妈们树立正确的育儿观。

爸爸妈妈们和宝宝在一同成长，在每天的认真学习中，小天才、小健将也在幸福地成长！

目录

CONTENTS

宝宝成长月志 1
看宝宝一天天长大 2
0~3岁宝宝生长发育表 9
0~3岁宝宝体检时间表 11

PART 1

先给父母上一堂育儿课

你们的育儿观有冲突吗 16
测试项目 16
评分方法 17
测试解析 17

父母的育儿角色扮演 18
初为人父母 18
养育宝宝是父母的天职 21
母亲在优育优教中的首要地位 24
父亲是宝宝心智健康的守护神 27

科学育儿理念的树立 28
正确的育儿观是怎样的 28
现代育儿观的基本类型 29

明确你的育儿目标 30
育儿需要正确的育儿目标 30
具体的育儿目标 31

讲究育儿的科学方法 32
做父母是一项很专门的学问 32
正确看待五花八门的育儿书刊及经验 34
为人父母要加强自身修养 35
做父母其实并不难，信任自己最关键 36
积极参与，尽到做父亲的职责 37

如果你是一位职场妈妈 38
要表现充分的爱意 38
夫妻共同承担育儿的责任 38
对宝宝不必总是心怀歉意 38
不要寄希望于物质补偿 38
在工作与育儿间寻找平衡点 38

如果你是一位职场爸爸 41
别做“甩手爸爸” 41
教养子女和为人父母，切忌无效的育儿方式 44

PART 2

新生儿期宝宝的养育

成长备忘录

宝宝的生长发育 46

- 新生儿的外观 46
- 新生儿的体重 46
- 新生儿的头围和囟门 47
- 新生儿的身长 47
- 新生儿身体系统发育的生理特点 48
- 身体发育 50
- 综合能力 52
- 运动能力 53
- 宝宝的排便 54
- 宝宝的睡眠 55
- 宝宝的个性 56
- 新生儿出生时的“智慧”潜力 60

营养补给站

宝宝的饮食营养 66

- 母乳，送给宝宝最珍贵的礼物 66
- 科学喂养，打好宝宝一生的基础 69
- 为新生儿选择适合的配方奶粉 72
- 不主张按时喂奶 74
- 不要给宝宝过早添加奶粉 74
- 喂母乳成功的技巧 75
- 喂母乳的正确姿势 76
- 喂奶时的问题处理方法 78
- 吃完奶拍嗝，能防止吐奶、溢奶 79
- 早产宝宝的肠胃特点与哺养应注意的问题 80
- 常见哺乳误区 81

爱的呵护

宝宝的日常照料 82

- 宝宝必需品早准备 82
- 女宝宝的护理 85
- 男宝宝的护理 86
- 日常护理 87

强体训练营

强壮的体质是这样炼成的 106

- 新生儿的体格锻炼有助于促进身体健康 106
- 有益于提高新生儿免疫力的四种活动 107
- 啼哭也是新生儿的健康运动 109

健康咨询室

让宝宝平安，妈妈安心 110

- 宝宝出生时易出现的毛病 110
- 产伤的种类 111
- 新生儿疾病的筛查 112
- 宝宝的哭声解读 113
- 预防新生儿肺炎，从预防新生儿感冒做起 114
- 警惕新生儿黄疸 115
- 新生儿硬肿症 116
- 新生儿生理性腹泻与病理性腹泻的识别 117
- 新生儿要不要预防低血糖 117
- 尿布疹可别大意 119
- 怎样给新生儿测体温 120
- 新生儿呕吐的护理 120
- 从新生儿期开始做好宝宝的免疫接种 121

心理加油站

宝宝成长最需要的心理营养 124

- 母爱是宝宝最珍贵的营养 124
- 抓住关键期给宝宝安全感 125
- 心灵的慰藉也需合理刺激 126

PART 3

1~12个月宝宝的养育

成长备忘录

宝宝的生长发育 128

体格发育 128
运动机能的发育 130
语言能力的发育 131
认知能力的发育 132
思维能力的发育 133
视觉能力的发育 134
听觉能力的发育 135

营养补给站

宝宝的饮食营养 136

母乳喂养的艺术 136
怎样才能增加乳汁的分泌量 140
哺乳期的妈妈要做好乳房的护理 143
如何判断宝宝是否吃饱了 146
吃母乳的宝宝生长缓慢的应对方法 147
调整饮食，提高母乳质量 148
一个很严肃的话题：哺乳期用药 149
新妈妈，你的乳汁中有敏感成分吗 150
如何有效退奶 151
人工喂养的步骤和方法 152
人工喂养的宝宝要控制食量 153
如何更换不同品牌的配方奶粉 153
宝宝拒绝人工奶头怎么办 153
婴儿辅食的添加 154
蔬菜的简单做法 156
婴儿营养（含辅食添加）的常见问题 157
宝宝从吃母乳顺利过渡到吃辅食过程中的问题应对 159
强化食品的科学选择 160
婴儿食品的保存、加热与喂食 161
如何让宝宝从吃母乳到适应吃辅食 161
添加辅食也要进行母乳喂养 162
让宝宝轻松度过厌奶期 162

爱的呵护

宝宝的日常照料 164

宝宝睡倒觉的烦恼 164
让宝宝独睡好还是和父母睡好 164
哄宝宝睡觉的技巧 165
如何在家中了解宝宝的健康 167
给宝宝建立起有规律的生活时间表 170
对早产宝宝的照顾 171
早产宝宝的肠胃特点与哺养应注意的问题 172
宝宝的身体护理 173

强体训练营

强壮的体质是这样炼成的 176

婴儿操促发育 176
训练宝宝做爬行操 176
帮助婴幼儿做站立操 177
进行肌肉放松运动 177
用玩具促进宝宝的动作发展 177

健康咨询室

让宝宝平安，妈妈安心 178

半岁以后爱生病 178
宝宝患病的早期信号 179
如何增强宝宝的抵抗力 180
及早发现宝宝生病的“蛛丝马迹” 181
宝宝生病的照顾和处理 182
别忘了带宝宝定期全面健康体检 185

心理加油站

宝宝成长最需要的心理营养 186

PART 4

1~2岁宝宝的养育

成长备忘录

宝宝的生长发育 188

- 生长发育 188
- 动作发育 188
- 语言发育 189
- 心理发育 190
- 感知能力发育 190
- 认知能力发育 190
- 情感发育 191
- 社交能力发育 191

营养补给站

宝宝的饮食营养 192

- 宝宝饮食要针对体质属性 192
- 看看宝宝是什么体质 193
- 如何根据体质进行食物搭配 194
- 如何确保宝宝饮食的五味均衡 195
- 根据季节选择宝宝适宜吃的食物 196
- 吃对食物，宝宝更健康 199

爱的呵护

宝宝的日常照料 200

- 为宝宝创造安全的家庭环境 200
- 宝宝的四季护理要点 203

强体训练营

强壮的体质是这样炼成的 204

- 让宝宝成为运动小能手 204
- 提高平衡能力和攀爬能力 205
- 玩具可锻炼宝宝的四肢肌肉 205

健康咨询室

让宝宝平安，妈妈安心 206

- 流行性感冒的家庭护理 206
- 湿疹的家庭护理 207
- 水痘的家庭护理 207
- 腹泻的家庭护理 208
- 便秘的家庭护理 208
- 鹅口疮的家庭护理 209
- 宝宝患了糖尿病怎么办 209

心理加油站

宝宝成长最需要的心理营养 210



PART 5

2~3岁宝宝的养育

成长备忘录

宝宝的生长发育 212

身体的发育 212
动作能力的发育 212
语言能力的发育 212
感知能力的发育 213
认知能力的发育 213
思维能力的发育 214
自我意识的发育 214
情绪情感的体验促进社会性发展 215
社会行为的发育 216
宝宝意志的萌芽 217

营养补给站

宝宝的饮食营养 218

如何把握宝宝饮食中的糖、盐 218
怎样培养宝宝按时吃饭的习惯 219
宝宝宜暖食，忌冷食 219
如何让宝宝学会细嚼慢咽 220
如何让宝宝避开成人化饮食 222
宝宝生病如何调整饮食 223
宝宝病愈后的饮食调理 223
正确为宝宝挑选零食 224
宝宝“伤食”怎么办 225
让宝宝尽早学会使用筷子吃饭 225
别给宝宝滥用补品 225
为宝宝选择合适的餐具 226
远离容易让宝宝噎住的食物 226
远离不易消化的食物 227
让宝宝愉快地就餐 229
从小注重宝宝良好饮食习惯的培养 229

爱的呵护

宝宝的日常照料 230

带宝宝郊游应注意的问题 230
节假日后宝宝患病多，预防关键在父母 230
护好宝宝的脚 231
逐步培养宝宝的生活自理能力 231
从 3 岁开始可以独自睡觉 232
注意宝宝的睡眠姿势 232
做好宝宝玩具的清洗和卫生 233
训练宝宝主动控制排尿、排便 233
及时纠正宝宝的不良习惯 234
教宝宝刷牙 234
给宝宝使用适宜的护肤品 235
少带宝宝串门 235

健康咨询室

让宝宝平安，妈妈安心 236

宝宝为何越养越瘦 236
宝宝肠胃病的预防 237
宝宝肥胖也是病 238
龋齿的预防 239
怎样让宝宝乖乖吃药 239
宝宝泌尿道感染的预防和护理 240
多饮多尿追根溯源 240
宝宝患手足口病，注意各方面卫生 241

强体训练营

强壮的体质是这样炼成的 242

宝宝适宜进行哪些体育锻炼 242
攀爬、穿钻、吊挂、踢球，全面发展身体平衡能力 243
适宜 3 岁宝宝训练的游戏方案 244

心理加油站

宝宝成长最需要的心理营养 246

如何改变宝宝对父母的过度依恋 246
2~3 岁宝宝的情感发展与培养 247

宝宝成长月志

宝宝　　个月　　年　　月　　日

宝宝的基本情况

体重_____千克　　身长_____厘米　　乳牙_____颗

辅食_____次 / 天　　母乳喂养间隔_____小时　　奶粉喂养_____毫升 × _____次

宝宝的健康

预防接种项目及时间

有无生病 / 服用药物

宝宝的成长

动作

认知能力

言语

情绪

宝宝喜欢

值得记住的事

育儿困惑

育儿感言



哭闹时，会因妈妈的抚慰而停止

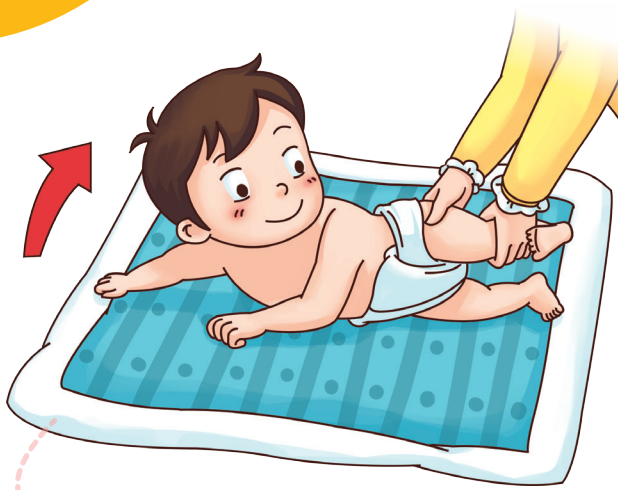


俯卧时，能抬头了

2~3个月宝宝会做什么



逗他会微笑



在妈妈的帮助下，自己能翻身（由仰卧变成俯卧）

4~6个月宝宝会做什么



自己会拉开遮盖在脸颊上的手帕



手能伸向物体

抱直时，脖子竖直，头保持在中央





头能转向声源

喂他吃辅食时，会张口或用其他的动作表示要吃



7~9个月宝宝会做什么



自己拿着饼干吃



会撕纸



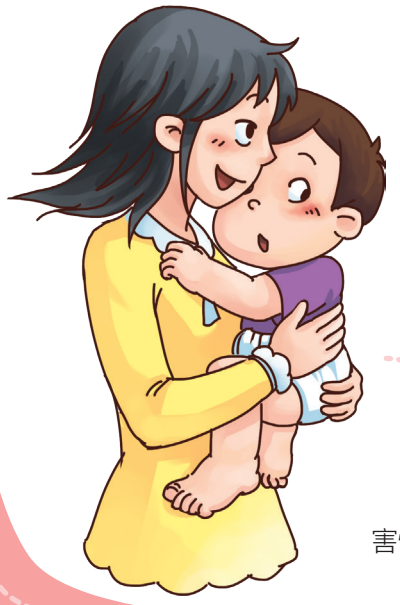
独立爬行（腹部贴地，匍匐前进）



不用扶持，可坐稳



用双手拿着杯子



害怕陌生人

10~12个月
宝宝会做什么



拍手



扶着物体自己站立



会把一个小东西放入杯子



双手扶着家具会走几步



用手扶着会移几步

1~1.5岁宝宝会做什么



会双手端着杯子喝水



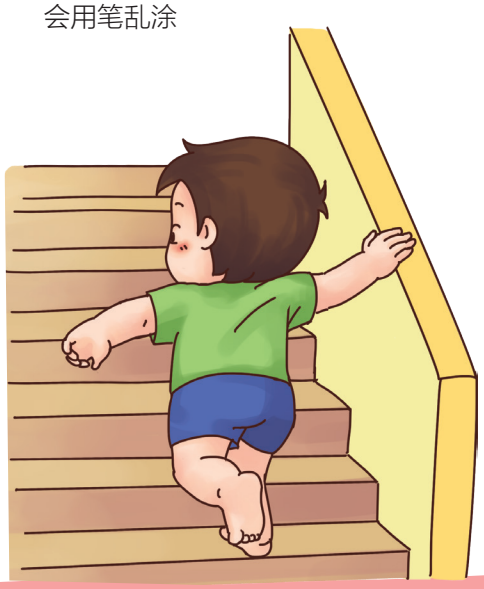
会跟着大人主动说出一个单词



会用笔乱涂

会打开瓶子的盖子





牵着他或者扶着栏杆，能走上楼梯

1.5~2岁 宝宝会做什么



重叠两块积木



至少会讲 10 个单词



帮他穿衣服时会主动伸出胳膊和腿



会将一个杯子的水倒入另一个杯子



会踢球（一脚站立另一脚踢）

2~3岁
宝宝会做什么



能正确说出身体部位的名称



会模仿画垂直线



会自己穿没有鞋带的鞋子



能清楚地表达自己的意愿



会问“这是什么”



会主动告知想上厕所

