

<<0-1岁育婴宝典>>

图书基本信息

书名：<<0-1岁育婴宝典>>

13位ISBN编号：9787506485746

10位ISBN编号：7506485745

出版时间：2012-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：许鼓，于伟，金国壮 编著

页数：266

字数：328000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;0-1岁育婴宝典&gt;&gt;

## 前言

无论你是做足准备、满心期待，还是无心插柳，小婴儿的到来都会彻底改变你的生活。吃喝拉撒睡这些你从未关注过的小事，在你成为人父人母后立刻变成了生活的重中之重。无论你是从事何种职业、受过多高的系统教育，育儿都是一件需要从零学起的事情。不但需要学习基本的育儿知识，更要从实践中学会具体操作；不但要关注婴儿的身体发育是否健康，更要学习如何开发婴儿体内蕴藏的无限潜能……然而如何学习，从什么渠道学习，这是每位新手父母都在寻求的答案。

80后的新手父母们，素有怀疑和追求完美的精神，在育儿这件事情上更是如此。

他们不会轻易相信祖母或者母亲那一辈的育儿经验，若是老人们自信满满地跟他们说“反正我们那时都是这样做的”，他们往往会选择性地耳聋，因为他们不但要知道怎么做，还要知道为什么，甚至还追求如何才能做得更好。

借鉴西方的育儿经验？

美国的《斯波克育儿经》诞生于1946年，虽然至今依然是风靡全球的经典之作，但毕竟是西方人的教养方式，与中国家庭的育儿情况相差甚远，如独立睡眠、多子女、全职妈妈、西式辅食、社区医生等。

日本松田道雄的《定本育儿百科》于1967年问世，可以说是亚洲最著名、最权威的育儿书籍，但由于年代久远，一些常识性问题概念混淆不清，比如在乳汁不足的情况下，松田先生不是鼓励妈妈通过婴儿的频繁吸吮来刺激泌乳，而是建议妈妈们赶紧添加配方奶，因为“母乳的营养不如配方奶粉”。

育儿是离不开文化和民族背景的。

《0~1岁育婴宝典》就是一本适合中国家庭的育儿百科书籍。

本书由国内顶级育婴机构“洋洋母婴”发起，通过深入全国各地3000多个家庭帮助解决育儿的实际困难和问题总结而来。

同时，本书专家阵容亦相当强大，既有潜心钻研育婴理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作前线的专家医师。

在编排上，《0~1岁育婴宝典》以婴儿成长的阶段为纵线，分月阐述，并将育儿过程中可能出现的问题按照宝宝日常护理要点、宝宝的喂养方法、宝宝每月可能出现的不适、宝宝每月益智游戏、体能训练等分门归类，编排科学合理，新手父母查阅起来快速简便。

此外，本书在成书过程中耗时长达两年，连续追踪拍摄了0~1岁不同月龄婴儿的各种成长变化和养护方法，图片量高达1000多幅，新手父母可对照图片即学即用。

更难能可贵的是，《0~1岁育婴宝典》不仅仅传授育婴方式，字里行间更是向广大父母传达先进的育儿理念，如“母乳是婴儿最好的食粮”、“0~1岁小婴儿有惊人的能力，父母要及时发掘这种能力”、“尊重婴儿间的差异性”等。

作为一名从事儿科诊疗近40年的医生，我接待过各种各样的患儿，却遗憾地发现，许多前来就诊的婴儿其实根本就没有生病，很多症状都是由于养育不当而造成的，但医院里儿科人满为患却是不争的事实，为此我感到很痛心。

我希望来的小病人能少一些、再少一些，这些稚嫩的小生命打针吃药的次数少一些、再少一些。

如果您想科学、合理地养育您的宝宝，让他拥有最佳的人生开端，不妨仔细阅读本书，相信一定会给新手父母很多育儿启示！

## <<0-1岁育婴宝典>>

### 内容概要

本书是一本提供给初为父母者的婴儿全方位护理大全，根据0~1岁婴儿特点，分12个月，介绍了各阶段婴儿的成长发育特点、日常护理、喂养方法、应对宝宝可能会出现各种不适与疾病、针对不同阶段宝宝的益智亲子游戏和体能训练等内容。

更权威，更系统，集合专业孕产专家的临床积累和新妈妈的经验分享。

版式精美漂亮，内容连贯统一，兼具礼品书与生活书特征。

## <<0-1岁育婴宝典>>

### 作者简介

许鼓：超级奶爸，育婴专家，资深孕婴服务项目带头人，洋洋母婴?育婴蜜语网创始人，2003年创立洋洋母婴服务机构及育婴蜜语网，构建新颖有效的孕婴服务体系，发起并组织27个孕婴服务项目，参与专业人员超过200人。

于伟：副主任医师，深圳市南山妇幼保健院儿科新生儿科医生，资深儿科新生儿科医生，拥有20年临床经验。

对于养育方式及生活习惯对婴幼儿的影响有深入地研究和实践。

擅长新生儿、婴幼儿疾病的食疗，在婴儿睡眠障碍矫正及个性化带养方案设计方面经验丰富。

金国壮，著有《育儿操》等专著，上海市教委婴儿教育讲师，被誉为“婴儿早教教育第一人”。

<<0-1岁育婴宝典>>

书籍目录

PART 01 第1个月 我是小小新生儿

The Fit Month : I ' m a Newborn Baby

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- (一)穿着,由内而外的关怀
- (二)抱小可爱也要讲究方法
- (三)呵护好宝宝的小肚脐
- (四)囟门,健康的门窗
- (五)分段沐浴法,新生儿的特殊洗澡方式
- (六)尿布,你会选择和使用吗
- (七)读懂整天睡觉的宝宝
- (八)观大便,识健康

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- (一)新生儿喂养须知
- (二)母乳喂养,好的开始至关重要
- (三)人工喂养,你依然可以当个好妈妈

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- (一)鼻塞：宝宝鼻子不通了
- (二)鹅口疮：嘴巴起“癣”
- (三)急性腹痛：宝宝哭闹真厉害
- (四)黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了
- (五)腹胀：肚子鼓鼓像个球

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- (一)益智亲子游戏
- (二)体能训练
- (三)新生儿抚触：让爱传递

PART 02 第2个月 快乐微笑小宝宝

The Second Month : I Can Smile,I ' m So Happy

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- (一)妈妈,我要天天洗澡
- (二)本月睡眠问题：应对宝宝的昼夜颠倒
- (三)日光浴：让宝宝和太阳公公亲亲脸
- (四)水浴：带宝宝去游泳吧

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- (一)吃多少？

合适最好

- (二)应对哺乳困难,掌握增加泌乳量的秘诀
- (三)人工喂养要及时补水

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- (一)湿疹：“青春痘”不要来
- (二)尿布疹：不要“红屁股”

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- (一)益智亲子游戏
- (二)被动操：提升宝宝的身体运动能力

PART 03 第3个月 宝宝脖子竖起来

The Third Month : I Can Erect My Neck

## <<0-1岁育婴宝典>>

### 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- (一)能耐见长,爸妈要做好防护
- (二)本月睡眠问题：宝宝睡觉比以前老实多了
- (三)妈妈要上班了,找个合适的人来带宝宝

### 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- (一)母乳喂养：会导致宝宝体重增长缓慢吗
- (二)人工喂养：喂太胖并非好事
- (三)混合喂养：母乳为主,配方奶粉为辅

### 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- (一)夜啼：家里有个“夜哭郎”
- (二)打呼噜：关注宝宝睡觉时的“另类”声音

### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- (一)益智亲子游戏
- (二)被动操：帮助宝宝掌握翻身技巧

## PART 04 第4个月 宝宝手脚动起来

### The Fourth Month：I Can Move My Hands and Feet

#### 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- (一)宝宝皮肤巧护理
- (二)把尿便训练,妈妈的态度很重要

#### 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- (一)上班族妈妈哺乳的 条建议
- (二)上班族妈妈母乳储存有道
- (三)妈妈要上班了,宝宝不喝配方奶怎么办
- (四)上班族妈妈生病时哺乳有方
- (五)辅食添加早知道

#### 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- (一)夏季脱水热：宝宝高烧,烧出“无名热”
- (二)小儿缺锌：宝宝发育有障碍

#### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- (一)益智亲子游戏
- (二)体能训练

## PART 05 第5个月 宝宝练成翻身术

### The Fifth Month：Look, I Can Turn Over

#### 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

- (一)注意看护,防止宝宝翻下床
- (二)宝宝围嘴戴起来

#### 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

- (一)本月宝宝喂养须知
- (二)辅食添加全攻略

#### 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

- (一)便秘：宝宝便便真难受
- (二)食物过敏：吃错食物反应多

#### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

- (一)益智亲子游戏
- (二)体能训练

## PART 06 第6个月 白白牙齿真漂亮

### The Sixth Month：My Teeth Are So White and Beautiful

## <<0-1岁育婴宝典>>

### 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

(一)关爱宝宝的小乳牙,小小牙齿更健康

(二)宝宝安睡计划：睡出健康宝宝

(三)宝宝咬乳巧应对

### 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

(一)本月宝宝喂养须知

(二)出牙期宝宝宜吃的食物

(三)明明白白用童车,快快乐乐去出游

### 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

(一)肠套叠：宝宝肠道堵塞啦

(二)幼儿急疹：宝宝身上长“玫瑰”

(三)腹泻：宝宝大便拉不停

### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

(一)益智亲子游戏

(二)体能训练

## PART 07 第7个月 宝宝独坐显身手

The Seventh Month：I Can Sit All By Myself

### 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

(一)轻松喂药的秘诀：宝宝乖乖吃药不是梦

(二)宝宝喜欢安抚物

(三)认生：宝宝害怕陌生人

### 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

(一)本月宝宝喂养须知

(二)培养宝宝良好的饮食习惯

(三)巧吃食物,增强免疫力

### 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

(一)缺铁性贫血：宝宝脸色好苍白

(二)感冒：鼻涕流呀流,宝宝没精神

(三)小儿肺炎：高热、头痛,真难受啊

### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

(一)益智亲子游戏

(二)被动操：为爬行做准备

## PART 08 第8个月 爬来爬去乐不停

The Eighth Month：I Can Crawl

### 一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

(一)便盆训练：排便习惯轻松养成

(二)个月大的宝宝,不该再吃手指啦

(三)宝宝护耳进行时

### 二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

(一)本月喂养须知

(二)矫正宝宝偏食、挑食,妙招奉送

(三)宝宝吃出好脑力

### 三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

(一)咳嗽：咳来咳去痛苦多

(二)中耳炎：宝宝耳朵好疼啊

### 四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

(一)益智亲子游戏

## &lt;&lt;0-1岁育婴宝典&gt;&gt;

(二)被动操：爬行的加强版训练

PART 09 第9个月 宝宝表演模仿秀

The Ninth Month：Hey, It's My Show Time

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

(一)正确引导宝宝模仿

(二)排除宝宝爬行的安全隐患

(三)拒绝学步车,不让宝宝“以车代步”

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

(一)本月是宝宝主食转型的开始

(二)母乳喂养的地位开始退居二线

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

(一)迟到的牙齿：宝宝为何晚出牙

(二)盗汗：查出原因,对症护理

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

(一)益智亲子游戏

(二)体能训练

PART 10 第10个月 扶物站起真厉害

The Tenth Month：Wow, I Can Stand Up

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

(一)克服宝宝的“恋母情结”

(二)万里之行,先得有双鞋

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

(一)本月宝宝喂养须知

(二)最好让宝宝自然断奶

(三)宝宝自己进餐：把饭吃到了鼻子上

(四)逐渐让宝宝爱上蔬菜

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

(一)发热：宝宝成了小火炉

(二)误食异物：如何应对宝宝的“不择食”

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

(一)益智亲子游戏

(二)体能训练

PART 11 第11个月 迈出人生第一步

The Eleventh Month：Yeah! I Can Walk

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

(一)宝宝爱咬人：宝宝牙齿真锋利

(二)让宝宝迈好人生第一步

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

(一)本月宝宝喂养重心转移

(二)喂饭困难：良好的饮食习惯要从小抓起

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

(一)意外伤害：警惕无处不在的危险

(二)上呼吸道感染：重在预防

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

(一)益智亲子游戏

(二)体能训练

PART 12 第12个月 小小乖乖岁啦



<<0-1岁育婴宝典>>

The Twelfth Month : Now, I ' m One Year Old

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康

(一)宝宝学走路仍是本月重点

(二)和奶瓶说“拜拜”

(三)引导宝宝开口说话就是如此简单

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快

(一)本月宝宝喂养须知

(二)独立,从吃饭开始

三、异常状况早知道：健健康康快乐多

(一)手足口病：小心传染

(二)宝宝厌食：良好习惯最重要

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道

(一)益智亲子游戏

(二)体能训练

附录

## &lt;&lt;0-1岁育婴宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.踢被子，宝宝的新本领 垚垚妈发现，前两个月睡觉还老老实实的宝宝，这个月开始学会了踢被子，而且踢得很有技巧，能够把盖在身上的被子毫不费力一脚蹬开，露出四肢，非常高兴地舞动肢体。

一开始，垚垚妈以为是宝宝太热了，于是给他换上一个薄被，可是过了一会儿去看，宝宝照样踢开被子。

踢被子是宝宝在发育过程中出现的正常现象，但是许多妈妈表示护理起来很费心，也担心宝宝因此着凉感冒。

应付宝宝踢被子有个小窍门：就是把被子盖到宝宝的中段，让脚露在外面。

这样当宝宝把脚举起来时，被子依然在宝宝的身上，同时不会影响宝宝的肢体运动。

3.抱着才能睡是父母惯出来的 芷涵刚进入第3个月，其调皮的天性就渐渐显露出来了。

芷涵妈白天想哄她多睡一会儿，谁知刚放下她就醒了，没办法只能继续抱着睡。

看着抱在怀里的女儿睡得呼呼的，芷涵妈想这下估计是睡着了，轻轻地放下她之后，小家伙就又醒了。

哎呀，女儿呀，你怎么就不多睡一会儿呢。

这样来回折腾弄得芷涵妈真是疲惫不堪呀！

其实，宝宝一定要抱着才能睡，这很大程度上是父母惯出来的结果。

如果爸爸妈妈坚信宝宝必须抱着睡才能入睡，就会整日抱着宝宝睡觉。

妈妈抱着睡当然比自己躺在床上睡舒服啦，宝宝因此慢慢就养成要抱着才能入睡的习惯。

这样的话，爸爸妈妈便会感觉很累。

那么，怎么做才能改变宝宝的这种习惯呢？

宝宝睡眠分深睡眠和浅睡眠两种，而这个时期的宝宝浅睡眠明显要比深睡眠多得多。

当宝宝入睡后，通常要过大约20分钟的时间才会进入深睡眠的状态。

在宝宝刚刚入睡时，任何细微的动静都会使宝宝睡不踏实，所以才会出现被放下就醒、被抱着就睡的情况。

当宝宝身体完全放松，呼吸也很均匀的时候，就表示他们已经进入深睡眠状态了，这时你再放下宝宝，他或许就不会那么轻易地醒了。

（三）妈妈要上班了，找个合适的人来带宝宝 如今房价居高不下，物价一路飙升，一家几口单靠某一个人的薪水已经很难支撑，因此全职妈妈越来越少。

宝宝满4~5个月时，不少妈妈就得返回工作岗位了。

那么，在妈妈上班的时间里，找谁来带宝宝比较合适呢？

1.如何选择好保姆 据调查显示，父母不在家时有58%的人会把宝宝交给长辈，有19%的人认为保姆是最佳选择，这表明除了长辈之外，保姆是妈妈的第二选择。

## <<0-1岁育婴宝典>>

### 编辑推荐

《0-1岁育婴宝典》以婴儿成长的各个阶段为纵线，连续追踪拍摄了0~1岁不同月龄的婴儿各种成长变化及养护要点，收录有1000多幅真人全彩图片，以图文并茂的方式分月阐述育婴之道。

将育儿过程中可能出现的问题按照宝宝每月会出现的变化、宝宝日常护理要点、宝宝的喂养方法、宝宝每月可能出现的不适、宝宝每月益智游戏、体能训练等分门归类，编排科学合理，新手父母查阅起来快速简便。

《0-1岁育婴宝典》版式精美漂亮，内容连贯统一，兼具礼品书与生活书特征。

## &lt;&lt;0-1岁育婴宝典&gt;&gt;

## 名人推荐

它提供了一切你需要知道的，抱他、喂奶、洗澡、穿衣、睡觉……拥有它，就等于请了一位育儿达人在身边，你可以从容面对小婴儿给你出的任何难题。

——武汉80后育儿达人 高凌 一支精干的专家团队精心编纂了这本图解式育儿宝典，从不同的角度全方位剖析育婴的点点滴滴。

而300个家庭的参与，让本书的育婴知识更“接地气”。

——天津市南开医院儿科主任医师 王玉水 本书在集中了最先进、最科学的育儿理念和方式的同时，又竭尽全力让你阅读起来轻松愉快。

如果你正为成为准父母而担忧，或是成为新手父母而束手无策，我会极力推荐这本书。

——重庆医科大学儿科专家 王勇庆 这本书从中国家庭的现状出发，结合中国父母们的育儿习惯，找到真正适合中国家庭的育儿方式。

可谓是最地道的中国式育儿书，值得每一个有新生宝贝的中国家庭拥有！

——四川省人民医院儿科主任医师 邓长秀 本书编排简单明了，父母只需阅读与自家孩子年龄相同部分的内容即可。

本书还在版式设计上进行创新，采用图文结合方式，指导性和可读性极强。

一册在手，育儿无忧。

——郑州儿科专家 孙俊秀 内容广博精深，涉及儿科学、婴儿心理学、早教学、行为发育学等新兴科学，并配以大量图表，科学翔实。

——宁夏早教专家 孙睿雪 它就像说明书一样，没有大道理，都是温馨实用的操作小方法。

很贴心，随时能用，一学就会。

本书虽只管一年，但一年以后，宝宝长大，新手父母们也将成为育儿高手。

——长沙湘雅医院儿科主任医师 彭静 为新手父母量身定做的育儿说明书！

书中配有大量的照片和图示，读者只需要按图操作，婴儿护理即可全部轻松搞定。

——南京网络育儿达人 肉球妈妈 本书把每个月婴儿的护理要点、营养需求、喂养方法、常见不适或疾病、早教方式、体能训练方式等阐述得很详细。

可作为育儿工具书备查。

——广州育儿畅销书作者 竹叶依依 让每个孩子拥有人生的最佳开端！

把优生、优育、优教的知识送进千家万户。

——中国优生优育协会会长 秦新华 从宝宝出生起就应对他实施释放潜能的教育，如果早期对宝宝的培养和教育做得好，往往能起到事半功倍的效果。

——中国妇幼保健协会副秘书长 宋岚芹 育儿的态度就是我们的生活态度！

当我们能够以全面的知识、放松的心态来观察宝宝，及时提供宝宝所需要的帮助，我们就会感受到：当个好父母原来可以如此简单！

——中国关心下一代工作委员会教育发展中心小学部讲师 邹春雷 这本书拥有1000多幅真人全彩图片，连续追踪拍摄了0~1岁不同月龄的婴儿各种成长变化及养护要点，并提供了真人示范，一目了然，直观实用，新手父母都能即学即用。

——北京协和医院儿科主任医师 宋红梅 编排科学合理，查阅快速简便。

这本书以婴儿成长的阶段为纵线，分月阐述，并将育儿细节按照宝宝日常护理要点、宝宝的喂养方法、宝宝每月可能出现的不适、宝宝每月益智游戏、宝宝体能训练等分门归类，编排科学合理，新手父母查阅起来快速简便。

——上海复旦大学附属儿科医院儿保科主任医师 宋学枋 本书虽然篇幅大，但却比同类书籍更容易阅读，指导性更强，因为：可以用图解示范的问题，绝不用冗长文字来赘述；可以用表格阐述清楚的概念，绝不用生涩的专业术语来阐述；可以用流程表达的过程，绝不用长篇累牍的文字来描绘……本书是一本超越语言的实用育儿工具书。

我的体验是，语言转瞬即逝，需要大脑强记：视频须机器播放，受场地限制。

但本书可放在家里，带在身边，就如同身边有一个育儿专家随时指导你。

<<0-1岁育婴宝典>>

——上海复旦大学附属儿科医院儿保科主任医师、教授 林凤 育儿理念科学，却平实；指导方法专业，但简单。

阅读完本书，我认为它最大的特色是，编者倡导科学的育儿理念，但更重视生活中最平实、最简单的原理；所提供的养护方法很专业，但对新手父母来说，学习和操作起来却很简单，比通过老祖母、母亲学来的方法可能更简单实用。

——中国台北母婴护理师、母婴芳香按摩师 王慎明 (Grace) 如何当好父母，是年轻的爸爸妈妈们一生都要学习的课程：要学习成为孩子的保健医生；要尊重婴儿间的差异性；0~1岁小婴儿有惊人的能力，要及时发掘这种能力；要学会读懂孩子成长的每一步；要做孩子最好的老师……本书不是一本单纯传授育婴方式的工具书，它所倡导的先进育儿理念是贯穿全书的灵魂所在。

——中国香港前任儿科医学会会长 李家仁

<<0-1岁育婴宝典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>