

爸妈怎么带孩子不生病

宝宝这样养，
不感冒 不咳嗽 不生病

远离99%家长护理方面的误区

最佳的护理+最好的预防=

宝宝健康，妈妈安心



儿研所主任医师

吴光驰 主编

首都儿科研究所保健科主任医师

中国优生科学协会理事



和阅读方式：

编辑短信 吴光驰 发送至 10658080
手机也能随时随地阅读本书

吉林科学技术出版社

爸妈怎么带孩子不生病

儿研所主任医师

吴光驰 主编

首都儿科研究所保健科主任医师
中国优生科学协会理事

图书在版编目(CIP)数据

爸妈怎么带孩子不生病 / 吴光驰主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5384-9866-0

I. ①爸… II. ①吴… III. ①小儿疾病—防治
IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234111号

本社广告经营许可证号: 2200004000048

爸妈怎么带孩子不生病

主 编	吴光驰								
编 委 会	吴光驰	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	戴俊益
	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利	张爱卿	常秋井
	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全
	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
	李 丹	逯春辉	李 鹏	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青
	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静
	张 莉	赵金萍	崔文庆	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明
	杨 力	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕	徐永红	张进彬
	王 燕								

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 周 禹

封面设计 新锋工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 320千字

印 张 20

印 数 1~7000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85635177 85651759

85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037574

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9866-0

定 价 39.90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

孩子生病，最着急的就是爸爸妈妈了。

吃药孩子就吐，打针孩子不配合，要扎很多针，才能找到位置，还容易出现“鼓针”的情况……

看着孩子受罪，爸爸妈妈心里甭提多难受了，真想替孩子受罪。如果有一本书能告诉爸爸妈妈怎么带孩子不生病，那就好了！

为此，我们精心策划了本书，告诉爸爸妈妈如何科学带孩子，让您的孩子轻松远离疾病的困扰。

本书共分为五部分：

第一部分“宝宝这样带，不生病”按照月份介绍宝宝日常生活护理中的注意事项；

第二部分“宝宝照顾好，远离疾病困扰”针对现在有些爸爸妈妈只注意让宝宝补充全面的营养，既不顾宝宝食量，也不管宝宝的状态，一股脑儿地让宝宝多吃饭，最后宝宝不是腹泻就是便秘的问题，给出了宝宝科学的吃饭方案等；

第三部分“选对食物，宝宝更健康”介绍了23种适合宝宝吃的普通食材，让宝宝吃得营养健康；

第四部分“宝宝疾病预防知识，你知多少”详细介绍了感冒、贫血等婴幼儿常见疾病的预防，让宝宝健康成长；

最后一部分“宝宝常见意外防患于未然”介绍了如何预防宝宝摔伤、晒伤等意外情况的发生及就医前的护理等。

有了这本书，爸爸妈妈可以为宝宝撑起一把健康的“保护伞”，宝宝不生病，天天健康快乐成长！



目录 CONTENTS

0 ~ 3 岁宝宝发育特点 / 14

Chapter 1

宝宝这样带， 不生病

0~1个月

母乳是上天送给 宝宝最宝贵的礼物 / 22

生活护理要点

——初乳滴滴赛“珍珠” / 22

- 初乳——新生儿抗病的最好食物 / 22
- 母乳是宝宝最好的能量来源 / 22
- 正确喂母乳，宝宝健康有保证 / 23
- 妈妈早“开奶”，促母子健康 / 24
- 按需哺乳宝宝最科学 / 24
- 新生儿的面部护理 / 25
- 正确理解宝宝的哭声，宝宝更健康 / 26

重点疾病的预防——黄疸 / 27

1~2个月

规律生活习惯， 让宝宝健康成长 / 28

生活护理要点

——按需喂养，宝宝更强壮 / 28



- 宝宝满月后仍要坚持母乳喂养 / 28
- 宝宝是否吃饱做到心里有数 / 28
- 患有这些疾病的妈妈喂奶要注意 / 30
- 母乳不够吃要添加配方奶 / 30
- 母乳喂养的禁忌提示 / 31
- 宝宝卤门是反映身体健康状况的窗口 / 31
- 呵护宝宝的小屁屁 / 32
- 宝宝睡得香，身体棒 / 32

重点疾病的预防——红臀 / 33

2~3个月

保证充足的睡眠， 增强抵抗力 / 34

生活护理要点

——培养自然睡眠更健康 / 34

- 减少夜晚喂哺的次数，保证宝宝充足睡眠 / 34
- 不要用乳头来哄宝宝 / 34
- 喂养不当容易造成肥胖儿和瘦小儿 / 35
- 添加配方奶的依据 / 35
- 给宝宝喂配方奶的姿势 / 36

- 宝宝是个小夜猫子 / 36
- 宝宝喜欢抱着睡，怎么办 / 37
- 培养宝宝自然睡眠更健康 / 37
- 如何为宝宝选择健康的小枕头 / 38

重点疾病的预防——湿疹 / 39

3~4个月

宝宝睡得好，长得快 / 40

生活护理要点

——职场妈妈巧育儿 / 40

- 宝宝的喂奶次数和吃奶量安排好 / 40
- 可能出现生理性厌奶期 / 40
- 上班族妈妈如何喂养宝宝 / 41
- 上班族妈妈提前安排好照顾宝宝的人 / 42
- 别让宝宝睡偏了头 / 43
- 宝宝睡觉最好不要开灯 / 43
- 免疫疫苗都要打吗 / 44

重点疾病的预防——夜啼 / 45

4~5个月

宝宝营养跟得上，身体棒 / 46

生活护理要点

——更换奶粉须谨慎 / 46

- 用考普氏指数判断宝宝的营养状况 / 46
- 哺乳时宝宝咬乳头怎么办 / 47
- 更换奶粉有讲究 / 47
- 小围嘴大用处 / 48
- 如何保护宝宝的眼睛 / 49
- 创造丰富的声音环境 / 50
- 宝宝的纸尿裤别包裹得太紧 / 50

重点疾病的预防——发热 / 51

5~6个月

开始添加辅食，
小心宝宝拉肚子哦 / 52

生活护理要点

——适时添加辅食 / 52

- 宝宝添加辅食时机的选择 / 52
- 喂辅食的最佳时间 / 53
- 宝宝添加辅食的顺序 / 54
- 辅食添加的原则 / 55
- 宝宝长牙这样护理 / 56
- 免疫力减弱，注意卫生 / 56

重点疾病预防——腹泻 / 57



6~7个月

一种一种地添加辅食，
轻松找到过敏原 / 58

生活护理要点

——添加辅食要单一 / 58

- 一定要给宝宝添加辅食 / 58
- 食物最好用刀切碎后再喂 / 58
- 宝宝辅食的制作要点 / 59
- 宝宝辅食1岁前不建议加盐 / 60
- 巧妙纠正宝宝挑食 / 60
- 宝宝嘴巴里有白色或乳黄色斑块 / 61
- 别让宝宝跟狗太亲近 / 62
- 现在学走路还过早 / 62

重点疾病的预防——食物过敏 / 63

7~8个月

循序渐进添加辅食，
远离便便干结哦 / 64

生活护理要点

——辅食添加有讲究 / 64

- 奶和辅食要合理安排 / 64
- 开始一天喂一次零食了 / 64
- 如何给宝宝加点心 / 65
- 让宝宝吃肉来补充铁质 / 65
- 从宝宝的睡相看健康 / 66
- 如何应对宝宝咬乳头 / 67
- 布置家庭运动场 / 68
- 宝宝进食后总爱打嗝如何是好 / 68

重点疾病的预防——便秘 / 69

8~9个月

母乳的重要性
开始减弱，及时补铁哦 / 70

生活护理要点

——辅食种类应更加丰富 / 70

- 辅食要多种多样 / 70
- 蔬菜、水果的完美结合 / 70
- 更喜欢有嚼头的食物 / 71
- 切忌人为地对食物加以区分 / 71
- 鼓励宝宝和大人一起吃饭 / 71
- 提高宝宝食欲的方法 / 72
- 洗洗小脚，好处多多 / 72
- 乳牙也要清洁 / 73
- 从宝宝指甲知健康 / 74

重点疾病的预防——贫血 / 75



9~10个月

辅食科学选择，远离疾病 / 76

生活护理要点

——培养宝宝良好的饮食习惯 / 76

- 辅食很重要 / 76
- 适合吃香蕉硬度的食物 / 76
- 宝宝要避免接触的食物 / 76
- 五色食物给宝宝均衡营养 / 77
- 多食对宝宝牙齿有益的食物 / 78
- 警惕这些现象 / 79
- 让宝宝独睡好还是和父母睡好 / 79
- 如何应对男宝宝摸“小鸡鸡” / 80
- 是时候训练宝宝坐便盆了 / 80

重点疾病的预防——咳嗽 / 81

10~11个月

宝宝说话晚，要多注意哦 / 82

生活护理要点

——宝宝走路，注意安全 / 82

- 宝宝的饮食呈现个性化 / 82
- 鼓励宝宝自己拿勺子吃饭 / 83
- 不要强迫宝宝进食 / 83
- 多给宝宝吃对眼睛有益的食物 / 84
- 宝宝吃饭逐渐向一日三餐过渡 / 85



- 宝宝说话较晚怎么办 / 85
- 宝宝学走路，选对鞋子很重要 / 86
- 对宝宝要温柔 / 86

重点疾病的预防——水痘 / 87

11~12个月

喜欢走路， 但离不开父母的保护哦 / 88

生活护理要点

——促进大脑发育很重要 / 88

- 避开一些容易过敏的食物 / 88
- 挑食的宝宝注意补充均衡的营养 / 88
- 食物尽量做得碎软 / 88
- 看看宝宝辅食的保存期限 / 89
- 及时给宝宝补硒 / 89
- 促进大脑发育的明星食材 / 90
- 避开有损大脑发育的食物 / 91
- 宝宝不爱吃蔬菜怎么办 / 91
- 宝宝为何越养越瘦 / 92
- 给宝宝穿便于走路和活动的衣服 / 93
- 预防独立行走后宝宝发生意外伤害 / 93
- 纠正含着奶嘴睡觉的习惯 / 94
- 给宝宝穿袜子有益健康哦 / 94

重点疾病的预防——幼儿急疹 / 95

1岁1个月~1岁3个月

五大营养补充足， 预防鼻出血 / 96

生活护理要点

——恰当表扬，增强宝宝的自信心 / 96

- 减少母乳的喂养量 / 96
- 无须每天严格遵守标准饭量 / 96
- 均衡摄取五大营养素 / 97
- 宝宝饭菜尽量少调味 / 98
- 怎样应对宝宝耍脾气 / 98
- 父母的关心和赞扬是关键 / 98
- 正确表扬宝宝的要点 / 99
- 别让宝宝隔着窗子晒太阳 / 100
- 保障宝宝优质的睡眠 / 100

重点疾病的预防——鼻出血 / 101

1岁4个月~1岁6个月

尊重宝宝食量，身体更健康 / 102

生活护理要点

——纠正宝宝偏食很重要 / 102

- 根据食欲调整宝宝的饮食量 / 102
- 宝宝较瘦也不要经常喂 / 103
- 宝宝不愿吃米饭，怎么办 / 103
- 宝宝只想吃零食，怎么办 / 103
- 纠正宝宝偏食很重要 / 104
- 幼儿不宜穿松紧带裤 / 104
- 怎样应对宝宝不好好睡觉 / 105
- 教宝宝用勺子和杯子 / 106

重点疾病的预防——上火 / 107

1岁7个月~1岁9个月

按时进餐，节制零食 / 108

生活护理要点

——不必单独给宝宝做食物了 / 108

- 科学安排宝宝的早餐 / 108
- 宝宝不爱吃肉怎么办 / 109
- 白开水是宝宝最好的饮料 / 110
- 宝宝吃饭时总是含饭如何应对 / 110
- 宝宝1岁半后不宜总穿开裆裤 / 111
- 宝宝的卧室要采取的安全措施 / 111
- 宝宝做噩梦了 / 112

重点疾病的预防——腮腺炎 / 113

1岁10个月~2岁

零食选择要合理， 可防宝宝变成小胖子哦 / 114

生活护理要点

——宝宝防病多注意 / 114

- 正确为宝宝挑选零食 / 114
- 不宜给宝宝吃的危险食物 / 115
- 水果不可少 / 115
- 宝宝生病时的饮食调整 / 116
- 宝宝“伤食”怎么办 / 116
- 宝宝爱打人怎么处理 / 117
- 冬季注意保暖防病 / 118

重点疾病的预防——肥胖症 / 119





2岁1个月~2岁3个月

愉快就餐，
增强宝宝的食欲 / 120

生活护理要点

——宝宝外出旅游，注意安全 / 120

- 别让宝宝吃得太饱 / 120
- 让宝宝愉快地就餐 / 120
- 根据季节特点为宝宝选择食物 / 121
- 当心染色食品对宝宝的危害 / 121
- 宝宝外出应做好的准备 / 122
- 带宝宝郊游应注意的问题 / 123
- 节假日后宝宝患病多，预防关键在父母 / 124
- 鼓励宝宝自己穿脱衣服 / 124

重点疾病的预防——扁桃体炎 / 125

2岁4个月~2岁6个月

自制健康食物，
远离细菌侵袭 / 126

生活护理要点

——培养良好的饮食习惯 / 126

- 从小注重宝宝良好饮食习惯的培养 / 126
- 在家自制绿色健康饮品 / 127
- 补镁让宝宝更有劲儿 / 128
- 给宝宝添加补品要适当 / 129
- 饮食补充微量元素 / 129
- 护好宝宝的脚 / 130
- 2岁半的宝宝不宜再用尿不湿 / 130
- 训练宝宝主动控制排尿、排便 / 130

重点疾病的预防——蛔虫病 / 131

2岁7个月~2岁9个月

注意口腔卫生，
宝宝牙齿更健美 / 132

生活护理要点

——健康食物巧选购 / 132

- 宝宝饮食过于精细反而不好 / 132
- 不鼓励3岁内的宝宝吃甜味食品 / 132
- 重视宝宝的用餐教养 / 133
- 巧妙为宝宝选购健康食物 / 134
- 宝宝说脏话来源于模仿 / 135
- 宝宝说脏话的对策 / 135
- 让宝宝拥有健美牙齿 / 136

重点疾病的预防——龋齿 / 137

2岁10个月~3岁

营养均衡，远离佝偻病 / 138

生活护理要点

——避免营养不良 / 138

- 宝宝饮食要做到营养均衡 / 138
- 忌在吃饭时训斥宝宝 / 139
- 宝宝只想吃饼干，怎么办 / 139
- 保证锌元素的摄入量 / 140
- 宝宝入园前的准备 / 141

重点疾病的预防——佝偻病 / 142

Chapter 2

宝宝照顾好， 远离疾病困扰

母乳喂养，
宝宝吃得香，长得壮 / 144

- 母乳喂养，好处多 / 144
- 母乳的分类及营养特点 / 144
- 宝宝能更好吃母乳的姿势 / 146
- 增加宝宝“粮食”的方法 / 147

奶粉是宝宝的候补营养源 / 150

- 选择合适的配方奶，促进宝宝健康成长 / 150
- 根据宝宝体重增长情况添加配方奶粉 / 152
- 科学冲奶粉，喂养健康宝宝 / 153
- 喂奶粉的正确姿势 / 153
- 定期消毒奶瓶，远离细菌侵袭 / 154
- 奶瓶、奶嘴的选择 / 154

宝宝科学吃饭，远离疾病 / 156

- 0 ~ 3 个月 授乳规律 / 156
- 4 ~ 6 个月 轻松添加辅食 / 156
- 7 ~ 12 个月 练习独立吃饭 / 156
- 1 ~ 2 岁 开始独立吃饭了 / 157
- 2 ~ 3 岁 爸爸妈妈要做示范 / 157

宝宝穿对衣服，少生病 / 158

- 宝宝衣服，你选对了吗 / 158
- 这样穿衣，宝宝更健康 / 159
- 清洗宝宝衣服须谨慎 / 161
- 给宝宝穿衣、脱衣的技巧 / 163

传统尿布 VS 纸尿裤， 你选对了吗 / 164

- 传统尿布和纸尿裤的优缺点 / 164
- 选择传统尿布注意事项 / 164
- 这样选择纸尿裤更安全 / 165
- 纸尿裤结构图 / 166
- 换好尿布，宝宝更舒服 / 167

宝宝正确洗澡， 安全有保障 / 168

- 洗澡原则记心中，宝宝安全更放心 / 168
- 宝宝科学洗澡，宝宝妈妈都开心 / 169

轻捏慢揉做抚触， 宝宝健康又幸福 / 170

- 抚触的好处 / 170
- 抚触前的准备 / 170
- 抚触时间和环境 / 170
- 全身抚触 / 171

天使房间巧布置， 宝宝睡得香 / 176

养成良好的生活习惯， 宝宝幸福一辈子 / 178

- 0 ~ 3 个月 养成规律的生活习惯 / 178
- 4 ~ 8 个月 养成洗脸等基本生活习惯 / 178
- 9 ~ 12 个月 告诉宝宝哪些是危险的事情 / 178
- 1 岁 ~ 1 岁半 为宝宝选择合适的鞋，并且要培养宝宝收拾物品的习惯 / 179
- 1 岁半 ~ 2 岁 养成刷牙和便后洗手的习惯 / 179
- 2 ~ 3 岁 养成独立穿衣服的习惯 / 179

改掉宝宝经常吸吮手指的 坏习惯 / 180

防止宝宝吃被子的方法 / 181

怎样应对宝宝不合群 / 182



Chapter 3

选对食物， 宝宝更健康

玉米 / 184

燕麦 / 186

香菇 / 188

海带 / 190

洋葱 / 192

菠菜 / 194

胡萝卜 / 196

南瓜 / 198

西兰花 / 200

番茄 / 202

黑木耳 / 204

苹果 / 206

香蕉 / 208

红枣 / 210

猪肉 / 212

猪肝 / 214

牛肉 / 216

鸡蛋 / 218

牛奶 / 220

黄豆 / 222

核桃 / 224

芝麻 / 226



Chapter 4

宝宝疾病预防 知识，你知多少

新生儿脐炎 / 230

新生儿肺炎 / 231

新生儿败血症 / 232

痱子 / 233

荨麻疹 / 234

感冒 / 236



Chapter 5 宝宝常见意外 防患于未然

便秘 / 242
佝偻病 / 248
厌食 / 252
积食 / 256
惊风 / 260
遗尿 / 262
鹅口疮 / 266
口腔溃疡 / 270
百日咳 / 273
手足口病 / 274
口腔异味 / 276
咳嗽 / 278
哮喘 / 284
鼻窦炎 / 286
肾病综合征 / 287
肺炎 / 288
暑热 / 292
汗症 / 294
肥胖 / 296
泌尿系感染 / 300
宝宝多动症 / 301
急性肠胃炎 / 302



摔伤 / 304
晒伤 / 305
烫伤 / 306
骨折 / 307
蚊虫叮咬 / 308
触电 / 309
溺水 / 310
被鱼刺卡喉咙 / 311
食物中毒 / 312
吞咽异物 / 313
头部创伤 / 314
脱臼 / 315
出血 / 316
高空坠落 / 317

附录一

• 教你在家中了解宝宝的健康状况 / 318

附录二

• 0~3岁宝宝需要接种的计划内疫苗 / 320

爸妈怎么带孩子不生病

儿研所主任医师

吴光驰 主编

首都儿科研究所保健科主任医师
中国优生科学协会理事

图书在版编目 (CIP) 数据

爸妈怎么带孩子不生病 / 吴光驰主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5384-9866-0

I. ①爸… II. ①吴… III. ①小儿疾病—防治
IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第234111号

本社广告经营许可证号: 2200004000048

爸妈怎么带孩子不生病

主 编	吴光驰								
编 委 会	吴光驰	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	戴俊益
	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利	张爱卿	常秋井
	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全
	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周
	李 丹	逯春辉	李 鹏	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青
	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章
	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静
	张 莉	赵金萍	崔文庆	石 爽	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明
	杨 力	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟	葛占晓	施慧婕	徐永红	张进彬
	王 燕								

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 周 禹

封面设计 新锋工作室

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 320千字

印 张 20

印 数 1—7000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85635177 85651759

85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037574

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9866-0

定 价 39.90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

孩子生病，最着急的就是爸爸妈妈了。

吃药孩子就吐，打针孩子不配合，要扎很多针，才能找到位置，还容易出现“鼓针”的情况……

看着孩子受罪，爸爸妈妈心里甭提多难受了，真想替孩子受罪。如果有一本书能告诉爸爸妈妈怎么带孩子不生病，那就好了！

为此，我们精心策划了本书，告诉爸爸妈妈如何科学带孩子，让您的孩子轻松远离疾病的困扰。

本书共分为五部分：

第一部分“宝宝这样带，不生病”按照月份介绍宝宝日常生活护理中的注意事项；

第二部分“宝宝照顾好，远离疾病困扰”针对现在有些爸爸妈妈只注意让宝宝补充全面的营养，既不顾宝宝食量，也不管宝宝的状态，一股脑儿地让宝宝多吃饭，最后宝宝不是腹泻就是便秘的问题，给出了宝宝科学的吃饭方案等；

第三部分“选对食物，宝宝更健康”介绍了23种适合宝宝吃的普通食材，让宝宝吃得营养健康；

第四部分“宝宝疾病预防知识，你知多少”详细介绍了感冒、贫血等婴幼儿常见疾病的预防，让宝宝健康成长；

最后一部分“宝宝常见意外防患于未然”介绍了如何预防宝宝摔伤、晒伤等意外情况的发生及就医前的护理等。

有了这本书，爸爸妈妈可以为宝宝撑起一把健康的“保护伞”，宝宝不生病，天天健康快乐成长！

