

七大知识点 18个月无忧照顾

新妈妈用对方法 照顾精心 宝宝健康又开心

宝宝生长发育指标

新妈妈催乳食谱

宝宝最佳喂养方案

辅食制作方法与搭配食谱

日常护理指南

家庭医生

智力开发

新妈妈精心照顾
宝宝聪明又健康
不再因为育儿而手忙脚乱
宝宝健康 妈妈安心

0~18[↑]月宝宝 精心照顾

赵学良 ◎ 主编

The title is surrounded by several red hearts of different sizes and small white stars. A decorative red ribbon banner is positioned below the main title.

0~18个月宝宝 精心照顾

新妈妈用对方法，宝宝聪明又健康

赵学良 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~18个月宝宝精心照顾 / 赵学良主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5384-9875-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233444 号

0~18个月宝宝精心照顾

主 编 赵学良
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 朱 萌
模 特 于镜宁 崔瀚宇 车星伯 田昊雨 陈豫璇
黄予萌 姜凯添 徐心澄 张卓尔
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 300千字
印 张 10
印 数 1—8000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1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 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9875-2
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 举报电话: 0431-85635186

目录

第一章

宝宝1个月啦, 小东西好可爱

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 14

- 宝宝的发育指标 14
- 宝宝的发育特点 14

第二节 新妈妈催乳食谱 15

- 豆腐干香菇炖猪蹄 15
- 花生鸡脚 15
- 里脊炒豌豆 16
- 虾米粥 16
- 肉馅儿蛋饼 16

第三节 最佳喂养方案 17

- 坚持母乳喂养 17
- 母乳无可替代 17
- 教会新生儿吮吸母乳 18
- 母乳不足时怎么办 19
- 尽早开奶 20
- 哺乳的次数、时间与哺乳量 20
- 母乳喂哺的正确姿势 20
- 人工喂养 21

第四节 日常护理指南 23

- 怎样给新生儿洗澡 23
- 如何抱新生儿 25
- 传统尿布VS纸尿裤 25
- 顺利给宝宝穿衣的技巧 26
- 宝宝衣物的选择与清洁 27
- 如何给新生儿做抚触 28

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 36

- 新生儿肺炎 36
- 新生儿黄疸 37
- 尿布疹 38
- 眼部分泌物 39
- 婴儿湿疹 40

第六节 我家的宝宝最聪明 41

- 刺激宝宝的大脑发育 41
- 父母要与新生儿多交流 42
- 宝宝喜欢倾听世界 42

第二章

宝宝2个月啦, 已经会熟练地吸奶了

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 44

- 宝宝的发育指标 44
- 宝宝的发育特点 44

第二节 新妈妈催乳食谱 45

- 小米鸡蛋粥 45
- 黄豆炖排骨 45
- 牡蛎粥 46
- 丝瓜蛋汤 46
- 茄汁炖双菌 46
- 青瓜炒虾仁 47
- 鲫鱼炖豆腐 47

第三章

宝宝3个月啦， 会自己翻身了



第三节 最佳喂养方案 46

- 2个月宝宝的营养需求 48
- 如何喂养本月宝宝 48
- 夜间喂奶应注意喂养姿势 49
- 妈妈奶水不够怎么办 49

第四节 日常护理指南 51

- 怎样让宝宝的头发更浓密 51
- 给宝宝选择什么样的洗发液 51
- 要注意观察宝宝的排便需求 52
- 如何判断宝宝的穿衣量 53
- 宝宝的保暖护理 53
- 宝宝的睡眠护理 53

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 54

- 需要接种疫苗 54
- 宝宝夜啼是怎么回事 54
- 宝宝感冒了怎么办 54
- 宝宝鼻子不通气怎么办 55

第六节 我家的宝宝最聪明 56

- 让宝宝养成良好的观察习惯 56
- 手指锻炼开发宝宝的智力 56

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 58

- 宝宝的发育指标 58
- 宝宝的发育特点 58

第二节 新妈妈催乳食谱 59

- 鲜奶姜汁炖蛋 59
- 口蘑时蔬汤 59
- 排骨蘑菇汤 60
- 菠菜鸡煲 60
- 清蒸鲈鱼 61
- 鸡肉鲜汤烧小白菜 61

第三节 最佳喂养方案 62

- 这个时期宝宝需要的主要营养 62
- 怎样喂养本月的宝宝 62
- 乳腺增生如何治疗 63
- 宝宝吃配方奶大便干怎么办 63

第四节 日常护理指南 64

- 宝宝流口水的处理 64
- 脚的保暖很重要 64
- 宝宝衣物如何清洗 65

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 66

- 宝宝脐疝的治疗与护理 66
- 宝宝脸色差怎么办 67

第六节 我家的宝宝最聪明 68

- 如何利用颜色影响宝宝的智力 68
- 如何教宝宝辨认事物 68

第四章

宝宝4个月啦， 依然喜欢被抱着



第一节 这样看宝宝的生长发育指标 70

宝宝的发育指标 70

宝宝的发育特点 70

第二节 最佳喂养方案 71

怎样喂养本月的宝宝 71

如何给宝宝喝水 71

宝宝发育需要铁元素 72

第三节 新妈妈催乳食谱 73

木瓜花生排骨汤 73

赤小豆鲤鱼汤 73

海带拌腐竹 74

冬瓜虾仁汤 74

小番茄炒鸡丁 75

羊排粉丝汤 75

牛奶炖鸡 76

木耳鸡肉汤 76

第四节 日常护理指南 77

给宝宝拍照时不要用闪光灯 77

如何抱这个阶段的宝宝 77

宝宝安全座椅选购指南 78

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 79

急性中耳炎 79

流鼻涕、鼻塞 80

第六节 我家的宝宝最聪明 81

数学启蒙训练从现在开始 81

宝宝也有交际能力 82

第五章

宝宝5个月啦， 有点怕生了

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 84

宝宝的发育指标 84

宝宝的发育特点 84

第二节 最佳喂养方案 85

母乳喂养本月宝宝 85

人工喂养本月宝宝 85

第三节 新妈妈催乳食谱 86

煎鳕鱼 86

枣菇蒸鸡 86

粉丝虾仁 87

海米拌油菜 87
羊肉枸杞粥 87
冬瓜鲤鱼汤 88
蔬菜沙拉 88
山药鱼肉汤 89
酥炸甜核桃 89

第四节 日常护理指南 90

呵护好宝宝的情绪 90
让宝宝顺利度过“认生期” 90
给宝宝安全的环境 91

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 92

宝宝肺炎的护理 92
急性支气管炎的治疗与护理 93

第六节 我家的宝宝最聪明 94

正确理解宝宝吃手的利与弊 94
早期识字可促进语言发展 95
培养宝宝的空间感 96

第六章

宝宝6个月啦， 开始会坐了

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 98

宝宝的发育指标 98
宝宝的发育特点 98

第二节 最佳喂养方案 99

什么时候开始添加辅食 99
这个时期宝宝需要的主要营养 100
怎样喂养本月的宝宝 100



宝宝的饮食禁忌 101
了解辅食添加的过程 102
宝宝各阶段添加的辅食食材 104
辅食食材的储存方法 106
辅食食材的料理方法 112
合理给宝宝添加辅食 117
喂辅食时要使用专用匙 117
泥糊状辅食的制作工具 118
添加初期辅食的原则、方法 119
外出时的辅食准备 120

第三节 宝宝辅食这样做 121

西瓜汁 121
草莓汁 121
黄瓜汁 122
油菜汁 122
白萝卜生梨汁 122
橘子汁 123
苹果汁 123
苹果胡萝卜汁 123

第四节 日常护理指南 124

选择天然、无污染的宝宝用品 124
宝宝睡觉不踏实怎么办 125

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 126

痱子的居家护理 126
便秘的预防与护理 127

第六节 我家的宝宝最聪明 128

手眼协调促进智力发展 128
正确教宝宝认识身体各部位 129
用玩具开发宝宝的智力 130

第七章

宝宝7个月啦， 好黏妈妈啊

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 132

宝宝的发育指标 132

宝宝的发育特点 132

第二节 最佳喂养方案 133

这个时期宝宝需要的主要营养 133

怎样喂养本月的宝宝 133

影响宝宝智力的食物 134

什么时候开始添加中期辅食 135

第三节 宝宝辅食这样做 136

南瓜泥 136

苹果泥 136

鸡肉泥 137

猪肉泥 137

菠菜大米粥 137

大米牛肉粥 138

胡萝卜豆腐粥 138

第四节 日常护理指南 139

选择舒适的鞋子 139

宝宝生活环境的选择 140

要高度注意宝宝的安全 140

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 141

如何预防宝宝晒伤 141

预防被蚊虫叮咬 142

第六节 我家的宝宝最聪明 143

如何让宝宝不“霸道” 143

给宝宝创造读书氛围 144



第八章

宝宝8个月啦， 学习爬行了

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 146

宝宝的发育指标 146

宝宝的发育特点 146

第二节 最佳喂养方案 147

这个时期宝宝需要的主要营养 147

怎样喂养本月的宝宝 147

宝宝长牙需哪些营养素 148

第三节 宝宝辅食这样做 149

苹果马铃薯汤 149

乌龙面糊 149

椰汁奶糊 150

鸡肉粥 150

西蓝花角瓜粥 150

蛋花鸡汤软面 151

双花稀粥 151

鲜鱼汤 151

第四节 日常护理指南 152

- 不要让宝宝的活动量过大 152
- 让宝宝拥有良好的情绪 152
- 为宝宝创造安全自由的空间 152
- 宝宝玩具的清洗 153
- 夏天宝宝出汗多怎么办 154

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 155

- 急性肠炎的预防和护理 155
- 肠套叠症的症状与护理 156
- 观察宝宝说话是否“大舌头” 156

第六节 我家的宝宝最聪明 157

- 让宝宝开心地笑 157
- 学会用手语和宝宝沟通 158

第九章

宝宝9个月啦， 会扶站了

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 160

- 宝宝的发育指标 160
- 宝宝的发育特点 160

第二节 最佳喂养方案 161

- 这个时期宝宝需要的主要营养 161
- 怎样喂养本月的宝宝 161
- 宝宝饮食禁忌 163

第三节 宝宝辅食这样做 164

- 苹果麦片粥 164
- 地瓜泥 164
- 豆腐泥 165
- 豆腐粥 165
- 水果豆腐 165
- 冬菇蛋黄粥 165
- 栗子蔬菜粥 165

第四节 日常护理指南 167

- 排便护理 167
- 睡眠护理 167

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 168

- 不能自取鼻腔异物 168
- 腮腺炎的治疗护理 168
- 不可盲目为长牙晚的宝宝补钙 169
- 带宝宝外出时的注意事项 169

第六节 我家的宝宝最聪明 170

- 适当增加户外活动 170
- 加强社会交往能力 171
- 理解和培养好奇心 172



第十章

宝宝10个月啦， 模仿能力超级强

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 174

- 宝宝的发育指标 174
- 宝宝的发育特点 174

第二节 最佳喂养方案 175

- 这个时期宝宝需要的主要营养 175
- 怎样喂养本月的宝宝 176
- 辅食的内容力求多样化 176
- 食物可从全粥晋级到软饭了 176
- 如何给宝宝挑水果 177

第三节 宝宝辅食这样做 178

- 马铃薯泥 178
- 牛肉菜花粥 178
- 奶酪粥 179
- 肝末番茄 179
- 花生粥 179

第四节 日常护理指南 180

- 为不同月龄宝宝选购合适的积木 180
- 宝宝穿衣要舒适 181

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 182

- 小心宝宝过敏 182
- 学步期不可忽视的安全措施 183

第六节 我家的宝宝最聪明 184

- 继续培养宝宝两指对捏能力 184
- 如何让宝宝学会分享 184

第十一章

宝宝11个月啦， 有点会走了

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 186

- 宝宝的发育指标 186
- 宝宝的发育特点 186

第二节 最佳喂养方案 187

- 这个时期宝宝需要的主要营养 187
- 怎样喂养本月的宝宝 187
- 合理给宝宝吃点心 187
- 养成良好的进餐习惯 188
- 注意钙和维生素D的补充 188

第三节 宝宝辅食这样做 189

- 鱼肉泥 189
- 菠菜蛋黄粥 189
- 牛奶豆腐 190
- 煮挂面 190
- 胡萝卜番茄汤 190
- 蔬菜汇粥 191
- 芋头稠粥 191

第四节 日常护理指南 192

- 做好宝宝的情绪护理 192
- 避免学步车带来的危害 193



第五节 做宝宝最棒的家庭医生 194

- 宝宝磨牙怎么办 194
- 这样解决宝宝说梦话 194
- 误服药物后的应急处理 195

第六节 我家的宝宝最聪明 196

- 鼓励宝宝模仿发音、理解语言 196
- 增加提高宝宝自信的小游戏 197
- 宝宝开始模仿大人的动作 198

第十二章

宝宝12个月啦， 已经会迈步子啦

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 200

- 宝宝的发育指标 200
- 宝宝的发育特点 200

第二节 最佳喂养方案 201

- 这个时期宝宝需要的主要营养 201
- 怎样喂养本月的宝宝 201
- 宝宝饮食禁忌 201
- 多给宝宝吃一些天然食物 202

第三节 宝宝辅食这样做 203

- 面糊糊汤 203
- 虾肉泥 203
- 芋头粥 204
- 营养鸡汤 204
- 鱼肉松粥 204
- 蛋黄米粉糊 205
- 双色泥 205
- 蔬菜面线 205

第四节 日常护理指南 206

- 不同阶段的牙刷 206
- 给宝宝喂药不再犯难 207

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 208

- 留心宝宝的睡态信号 208
- 6招应对宝宝厌食 208

第六节 我家的宝宝最聪明 210

- 儿歌和童谣让宝宝更聪明 210
- 培养宝宝的学习习惯 211
- 理解宝宝的大叫声 212



第十三章

宝宝13~15个月， 长得好快啊

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 214

宝宝的发育指标 214

宝宝的发育特点 214

第二节 最佳喂养方案 215

这个时期宝宝需要的主要营养 215

科学合理的饮食 215

适时给宝宝添加粗粮 216

第三节 宝宝开始吃正餐 217

马铃薯萝卜粥 217

地瓜冬菇粥 217

小米豌豆粥 218

玉米南瓜粥 218

冬瓜虾米汤 218

鸡蛋面片汤 219

卷心菜西兰花汤 219

第四节 日常护理指南 220

宝宝的穿衣打扮 220

保证宝宝的睡眠质量 221

宝宝养成讲究口腔卫生的好习惯 221

第四节 做宝宝最棒的家庭医生 222

保护宝宝的视力 222

掌握带宝宝看医生的最佳时机 223

第五节 我家的宝宝最聪明 224

睡前故事促进宝宝大脑发育 224

如何教宝宝用词组表达意图 225

音乐开发宝宝的右脑 226

第十四章

宝宝15~18个月， 快速成长的关键时期

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 228

宝宝的发育指标 228

宝宝的发育特点 228

第二节 最佳喂养方案 229

这个时期宝宝需要的主要营养 229

制作辅食的注意事项 230

合理选择宝宝的零食 230

宝宝不吃饭不一定是厌食 231

怎样确保宝宝在日光下的安全 231

第三节 宝宝开始吃正餐 232

海带豆腐汤 232

鸡蛋牛肉羹 232

红薯粥 233

炖排骨 233

肉末茄泥 233

第四节 日常护理指南 234

宝宝大小便的训练 234

把握宝宝如厕训练的时机 234

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 236

如何预防宝宝急性结膜炎 236

提防宝宝啃咬物品中毒 237

第六节 我家的宝宝最聪明 238

父母要注意讲话语气 238

脑力开发能让宝宝更聪明 239

The title is surrounded by several red hearts of different sizes and two small stars. A decorative red border with a scalloped edge frames the title. A red dotted line starts from the bottom left of the title and curves upwards towards the right.

0~18个月宝宝 精心照顾

新妈妈用对方法，宝宝聪明又健康

赵学良 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

0~18个月宝宝精心照顾 / 赵学良主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5384-9875-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233444 号

0~18个月宝宝精心照顾

主 编 赵学良
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 朱 萌
模 特 于镜宁 崔瀚宇 车星伯 田昊雨 陈豫璇
黄予萌 姜凯添 徐心澄 张卓尔
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 300千字
印 张 10
印 数 1—8000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1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 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9875-2
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 举报电话: 0431-85635186



前言

新妈妈在没有任何育儿经验的前提下，第一次生育，面对自己刚刚产下的宝宝，但欣喜之余马上会有手足无措之感。即便在分娩前就已阅读过很多关于养育宝宝的书籍，积累了一些育儿经验，但是当真正面对宝宝时，才发现一下子又涌现出许多新问题，这实在让第一次当妈妈的人感到心焦！

宝宝为什么整夜哭闹，第一次喂配方奶粉到底要喂多少，宝宝睡觉总是突然惊醒是怎么回事，什么时候该给宝宝补充维生素D，给宝宝穿多少衣服合适，宝宝睡觉时是否需要把胳膊、腿都裹紧等一系列的问题蜂拥而来，新妈妈应该如何应对呢？

《0~18个月宝宝精心照顾》就是帮助新妈妈解答这些棘手问题的。本书按照月龄进行编排，介绍了0~18个月宝宝的照顾方案。根据不同月龄设置了“这样看宝宝的生长发育指标”“新妈妈催乳食谱”“宝宝辅食这样做”“最佳喂养方案”“日常护理指南”“做宝宝最棒的家庭医生”“我家的宝宝最聪明”等版块，从解读婴儿行为开始，全方位、细致地介绍了关于宝宝0~18个月的吃、穿、养、教，帮助新妈妈学会观察和解读宝宝的需求，从而确保宝宝健康成长。希望通过这本书，让育儿成为一件既简单又具有成就感的事情。

通过这本书，也希望新妈妈都能从紧张、劳累的育儿生活中解脱出来，按照本书中的育儿方法，建立科学的育儿观，用正确的方法养育宝宝，让宝宝吃好、睡好、健康成长，让新妈妈轻松度过这18个月。

目录

第一章

宝宝1个月啦, 小东西好可爱

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 14

宝宝的发育指标 14
宝宝的发育特点 14

第二节 新妈妈催乳食谱 15

豆腐干香菇炖猪蹄 15
花生鸡脚 15
里脊炒豌豆 16
虾米粥 16
肉馅儿蛋饼 16

第三节 最佳喂养方案 17

坚持母乳喂养 17
母乳无可替代 17
教会新生儿吮吸母乳 18
母乳不足时怎么办 19
尽早开奶 20
哺乳的次数、时间与哺乳量 20
母乳喂养的正确姿势 20
人工喂养 21

第四节 日常护理指南 23

怎样给新生儿洗澡 23
如何抱新生儿 25
传统尿布VS纸尿裤 25
顺利给宝宝穿衣的技巧 26
宝宝衣物的选择与清洁 27
如何给新生儿做抚触 28

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 36

新生儿肺炎 36
新生儿黄疸 37
尿布疹 38
眼部分泌物 39
婴儿湿疹 40

第六节 我家的宝宝最聪明 41

刺激宝宝的大脑发育 41
父母要与新生儿多交流 42
宝宝喜欢倾听世界 42

第二章

宝宝2个月啦, 已经会熟练地吸奶了

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 44

宝宝的发育指标 44
宝宝的发育特点 44

第二节 新妈妈催乳食谱 45

小米鸡蛋粥 45
黄豆炖排骨 45
牡蛎粥 46
丝瓜蛋汤 46
茄汁炖双菌 46
青瓜炒虾仁 47
鲫鱼炖豆腐 47

第三章

宝宝3个月啦， 会自己翻身了



第三节 最佳喂养方案 46

- 2个月宝宝的营养需求 48
- 如何喂养本月宝宝 48
- 夜间喂奶应注意喂养姿势 49
- 妈妈奶水不够怎么办 49

第四节 日常护理指南 51

- 怎样让宝宝的头发更浓密 51
- 给宝宝选择什么样的洗发液 51
- 要注意观察宝宝的排便需求 52
- 如何判断宝宝的穿衣量 53
- 宝宝的保暖护理 53
- 宝宝的睡眠护理 53

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 54

- 需要接种疫苗 54
- 宝宝夜啼是怎么回事 54
- 宝宝感冒了怎么办 54
- 宝宝鼻子不通气怎么办 55

第六节 我家的宝宝最聪明 56

- 让宝宝养成良好的观察习惯 56
- 手指锻炼开发宝宝的智力 56

第一节 这样看宝宝的生长发育指标 58

- 宝宝的发育指标 58
- 宝宝的发育特点 58

第二节 新妈妈催乳食谱 59

- 鲜奶姜汁炖蛋 59
- 口蘑时蔬汤 59
- 排骨蘑菇汤 60
- 菠菜鸡煲 60
- 清蒸鲈鱼 61
- 鸡肉鲜汤烧小白菜 61

第三节 最佳喂养方案 62

- 这个时期宝宝需要的主要营养 62
- 怎样喂养本月的宝宝 62
- 乳腺增生如何治疗 63
- 宝宝吃配方奶大便干怎么办 63

第四节 日常护理指南 64

- 宝宝流口水的处理 64
- 脚的保暖很重要 64
- 宝宝衣物如何清洗 65

第五节 做宝宝最棒的家庭医生 66

- 宝宝脐疝的治疗与护理 66
- 宝宝脸色差怎么办 67

第六节 我家的宝宝最聪明 68

- 如何利用颜色影响宝宝的智力 68
- 如何教宝宝辨认事物 68