



中国优生科学协会推荐读物

儿研所专家告诉您

宝宝吃对 养好不生病



吴光驰 ◎ 主编

提高免疫力是不生病的秘密

儿研所专家 倾力打造

 吉林科学技术出版社

 新浪育儿

 贝瓦网

新浪育儿推荐阅读
贝瓦网权威推荐

儿研所专家告诉您

宝宝吃对 养好不生病

吴光驰 ◎ 主编



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: 0431-85642539

宝宝的睡眠

1个月

- 18 了解宝宝入睡的最佳时机
- 19 创造安全舒适的睡眠环境
- 21 适当拥抱，改善宝宝睡眠
- 22 掌握宝宝疲倦时的表现
- 22 帮助宝宝分清白天和黑夜
- 23 建立固定良好的睡眠程序
- 23 帮宝宝养成良好的睡眠习惯
- 24 睡眠能提高身体抵抗力吗
- 25 宝宝睡眠时间会做梦吗
- 25 宝宝要睡什么样的枕头

2~5个月

- 26 帮助宝宝养成规律的睡眠
- 28 掌握帮助宝宝睡眠的方法
- 30 不能长期让宝宝睡过软或过硬的床
- 31 小睡很重要吗
- 34 小睡如何分配
- 36 宝宝睡觉时能开空调吗
- 37 哪些疾病易导致宝宝睡眠异常
- 37 ◎急性中耳炎
- 38 ◎胃食管返流

- 38 ◎感冒导致宝宝打鼾
- 38 ◎宝宝过于肥胖
- 38 ◎宝宝扁桃体肿大
- 39 ◎宝宝增殖体肥大
- 39 宝宝打鼾会有哪些后果
- 39 宝宝打鼾会影响睡眠吗
- 40 ◎导致宝宝面部畸形
- 40 ◎影响宝宝听力发育
- 40 ◎影响宝宝睡眠质量，导致抵抗力下降
- 40 ◎导致大脑缺氧不足
- 41 及时调整打鼾的状态
- 41 ◎改变宝宝睡眠的姿势
- 41 ◎及时治疗宝宝的感冒
- 42 ◎养成规律的生活习惯
- 42 ◎使用手术治疗
- 42 宝宝的睡眠习惯会随着大脑的发育而改变
- 43 3~4个月的宝宝睡眠状况
- 44 如何安排3~4个月宝宝睡眠
- 45 如何培养宝宝自我入睡能力



6~7个月

- 47 逐步纠正宝宝入睡难的问题
- 48 建立更完善的睡眠时间表
- 49 宝宝睡眠不好，
爸爸妈妈相互指责怎么办
- 50 对待睡前哭闹，态度要既关爱又坚定

8~12个月

- 51 坚持有规律的睡前程序
- 51 正确对待宝宝早起的问题
- 52 独立的过程中会有磕磕绊绊
- 53 明确地对待宝宝的花招和发怒
- 54 宝宝何时可以培养独立睡眠
- 55 宝宝怕黑怎么办

1~1.5岁

- 56 让宝宝每天有1~2次小睡
- 57 宝宝不愿意在床上待着该怎么办
- 58 宝宝做噩梦怎么办
- 59 宝宝夜惊怎么办

1.5~2岁

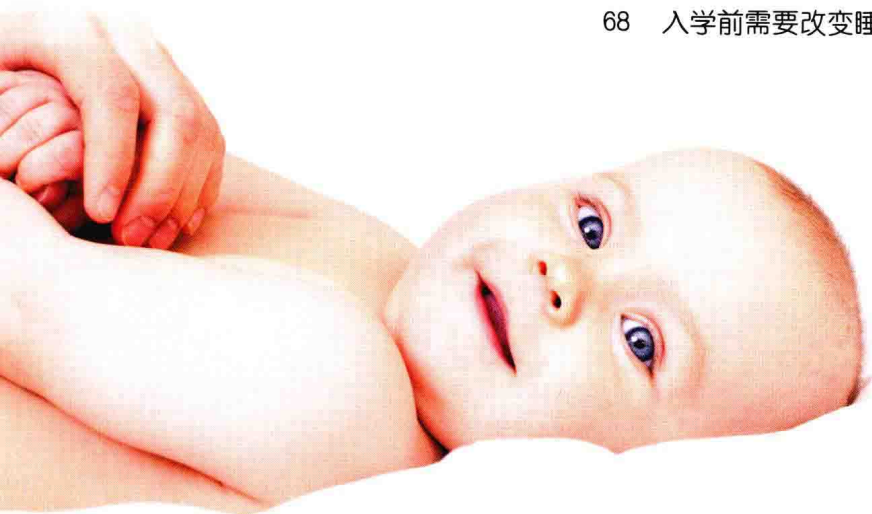
- 60 找出宝宝不想睡觉的各种原因，
并有针对性地改善
- 61 尽量让宝宝不要拒绝小睡
- 62 宝宝哪些睡眠状况要注意
- 62 ◎宝宝满头大汗
- 62 ◎宝宝入睡后脸颊发红，呼吸急促，
脉搏加快
- 62 ◎宝宝入睡后哭闹，抓耳朵
- 62 ◎宝宝入睡后不断地咀嚼
- 62 ◎宝宝入睡后手指抽动或肿胀

2~3岁

- 63 正确处理宝宝睡觉磨牙
- 64 安排好宝宝的午睡
- 64 正确对待宝宝赖床的问题

3~6岁

- 66 小睡消失后调整宝宝睡眠
- 67 循序渐进地帮助宝宝入睡
- 67 入园之前调整睡眠习惯
- 68 入学前需要改变睡眠策略吗





宝宝的饮食

0 ~ 2周

- 70 选择母乳喂养
- 71 学会打开乳腺管
- 71 充分保证妈妈自己的营养
- 71 采用正确的母乳喂养方法
- 71 ◎应尽早开始哺乳
- 72 ◎哺乳时间不必固定
- 72 ◎促进乳汁分泌
- 72 ◎完全塞入乳头
- 72 ◎喂完后轻拍宝宝的背
- 73 学会判断乳量是否真的不足
- 74 喂配方奶的方法
- 74 哪些情况不能进行母乳喂养
- 75 什么样的配方奶好

2 ~ 4周

- 76 正确增加宝宝的进奶量
- 76 ◎母乳喂养时
- 76 ◎配方奶喂养时
- 77 掌握挤母乳的方法
- 77 正确对待宝宝的体重数
- 78 宝宝“消化不良”怎么办
- 78 正确处理宝宝的便秘问题
- 78 早产儿什么时候结束特殊照顾为好

1 ~ 2个月

- 79 逐渐确定宝宝的吃奶量
- 79 ◎用母乳喂养的宝宝
- 80 ◎人工喂养的宝宝
- 80 要关注宝宝的排便情况
- 81 防止宝宝过胖
- 81 正确解冻母乳
- 81 ◎隔水烫热法
- 82 ◎恒温调奶器
- 82 正确解冻母乳
- 82 ◎吸奶器的使用方法
- 82 ◎正确挑选吸奶器
- 82 ◎吸奶器的清洁和消毒



2~3个月

- 83 职场妈妈应该做的准备
- 83 ◎找到可应付紧急情况的亲人
- 83 ◎工作尽量简短
- 83 ◎教会宝宝用奶瓶
- 84 宝宝不愿吸橡胶奶嘴怎么办
- 84 带宝宝做健康检查
- 85 找到宝宝厌食配方奶的原因

3~4个月

- 86 宝宝患有湿疹
- 87 宝宝腹泻
- 88 哺乳期减肥要避免影响乳汁分泌
- 88 ◎适量运动
- 88 ◎不吃甜食
- 88 ◎进食速度要慢
- 88 ◎保证食物的多样性

4~5个月

- 89 学会正确判断母乳是否充足
- 89 寻找适合自己宝宝的配方奶

5~6个月

- 90 做换乳的准备
- 91 给宝宝选择合适的餐具
- 91 ◎杯子
- 91 ◎碗
- 91 ◎匙
- 92 添置其他必备物品

- 92 ◎湿毛巾要多备几条
- 92 ◎专用的宝宝餐椅
- 93 给宝宝添加辅食的原则
- 93 ◎由少到多
- 93 ◎由稀到稠
- 93 ◎由细到粗
- 94 不要过早地在宝宝的辅食里面加盐
- 94 要选择合适的换乳途径
- 95 ◎男宝宝丁丁
- 95 ◎女宝宝小颖
- 95 ◎男宝宝轩轩
- 96 6个月的宝宝吃哪些食物不安全
- 96 ◎主食类
- 96 ◎蔬菜类
- 96 ◎水果类
- 96 ◎零食类
- 96 ◎海鲜类
- 96 ◎豆类
- 96 ◎饮料类
- 96 ◎调味类
- 96 ◎革食类



6~7个月

- 97 观察宝宝是否有食物过敏的现象
- 97 婴儿米粉应该吃多长时间
- 98 这个时期可以停止喂母乳吗
- 98 母乳不足宝宝还不喝奶粉怎么办
- 98 如何得知宝宝是否良好消化了辅食



7~8个月

- 99 7~8个月宝宝的饮食特点
- 99 可以给宝宝吃这些食物
- 100 注意出牙时期宝宝的营养
- 100 ◎维生素C
- 100 ◎钙、磷、镁、氟
- 100 ◎维生素A
- 100 ◎铁
- 101 ◎维生素D
- 101 检查宝宝是否需要补钙
- 102 多晒太阳补充维生素D
- 103 逐渐让宝宝适应夜里不吃奶
- 103 ◎婴儿床过小
- 103 ◎夜里饥饿
- 103 ◎运动不足
- 103 宝宝不肯用小匙怎么办

8~9个月

- 104 本阶段宝宝饮食
- 105 观察宝宝排便情况
- 106 正确看待宝宝腹泻
- 106 关注宝宝的免疫力
- 106 ◎先天性免疫低下
- 106 ◎后天继发性免疫低下
- 106 ◎生理性免疫低下

107 从各方面提高宝宝的免疫力

- 107 ◎母乳喂养——人生的第一次免疫
- 107 ◎不要吃得过饱——避免脾胃负担过重
- 107 ◎均衡饮食——提升防御功能
- 107 ◎免疫预防接种——积极主动应对
- 107 ◎规律的生活习惯——
保持充足的睡眠时间
- 107 ◎抚触——改善宝宝的血液循环
- 108 ◎多喝白开水——保持黏膜湿润
- 108 ◎良好的卫生习惯——防止病从口入
- 108 ◎及时补充锌元素——提高身体免疫力
- 109 提高宝宝免疫力的饮食方法
- 109 ◎水
- 109 ◎黄、绿色蔬菜
- 109 ◎菇类
- 109 换乳期的宝宝为何容易免疫力低下
- 109 宝宝营养不良的信号是什么

9~10个月

- 110 本阶段宝宝的喂养
- 111 正确的喂养方法
- 112 为宝宝养成用餐好习惯

10~11个月

- 113 循序渐进地添加辅食
- 114 根据宝宝的特点采取不同的换乳方式
- 115 过胖宝宝的饮食
- 115 本阶段宝宝主要需要的营养





11~12个月

- 116 合理安排宝宝饮食
- 117 当宝宝突然不想吃东西时的应对方法
- 117 1岁以内的宝宝辅食里能放调料吗

1~2岁

- 118 周岁之后宝宝的喂养
- 119 让宝宝练习用汤匙
- 120 适当让宝宝吃一点零食
- 120 ◎食用时间不要离正餐太近
- 120 ◎新鲜、易消化
- 120 ◎零食不是奖励品
- 120 ◎少量适度
- 120 ◎少喝含糖饮料
- 120 ◎吃零食前后，要注意卫生
- 121 多大的宝宝可以吃坚果
- 121 宝宝过胖怎么办

2~3岁

- 122 帮助宝宝养成独立进餐的好习惯
- 122 培养宝宝良好的用餐习惯和礼仪
- 123 适当让宝宝吃零食
- 123 鼓励宝宝好好吃饭

3~4岁

- 124 合理安排3岁宝宝的饮食
- 125 关注宝宝在幼儿园里的饮食情况
- 125 如何防治宝宝偏食

4~5岁

- 126 4~5岁宝宝的饮食
- 127 如何合理分配宝宝的零食
- 127 宝宝经常“上火”怎么办

5~6岁

- 128 了解宝宝饮食上的嗜好
- 128 ◎饮食方面
- 128 ◎饮水方面
- 128 了解这阶段宝宝的喂养方法
- 129 饮食习惯的培养
- 129 了解宝宝吃零食的习惯
- 130 如何了解宝宝的挑食行为



宝宝的智能

0~1周

- 132 了解新生儿的六种状态
- 132 了解新生儿的条件反射
- 133 如何让新生儿游泳
- 134 给新生儿做按摩
- 134 ◎头部按摩
- 134 ◎颈部和肩膀按摩
- 134 ◎胸、腹部按摩
- 134 ◎胳膊按摩
- 134 ◎腿部、脚和脚趾按摩
- 134 ◎后背按摩
- 135 和新生儿做游戏
- 135 ◎扇扇子
- 135 ◎吹气
- 135 ◎“好斗的小兔子”游戏
- 135 新生儿能否抱到户外去
- 135 要不要为新生儿“挤乳头”
- 136 要不要抱宝宝
- 136 能给新生儿照相吗

2~4周

- 137 宝宝的感官和心智发育
- 138 多与宝宝进行皮肤接触
- 138 给宝宝做按摩
- 138 ◎第一节：按摩全身

- 139 ◎第二节：屈肘上举运动
- 139 ◎第三节：两臂交叉及肩关节运动
- 140 ◎第四节：伸屈踝关节
- 140 ◎第五节：屈腿及旋转运动
- 141 ◎第六节：托腰运动
- 141 ◎第七节：翻身、抬头运动
- 142 如何锻炼宝宝的视觉能力
- 142 如何训练宝宝的认知能力
- 142 如何训练宝宝的社交能力
- 143 宝宝能不能竖着抱

1~2个月

- 144 宝宝的感官和心智发育
- 145 宝宝社交能力方面的发育
- 145 带宝宝到室外做空气浴
- 146 给宝宝做按摩
- 146 如何训练宝宝的认知能力
- 146 ◎视觉训练
- 146 ◎听觉训练
- 146 ◎嗅、味觉训练
- 147 如何训练宝宝颈部和抬头
- 147 妈妈和宝宝一起去做体检
- 147 家长能不能带宝宝出远门

2~3个月

- 148 宝宝的感官和心智发育
- 149 宝宝的社交能力方面的发育
- 149 进行听觉训练
- 149 训练宝宝的手部精细动作
- 149 进行视觉训练
- 150 如何训练宝宝的认知能力
- 150 ◎亲近妈妈
- 150 ◎解决问题能力训练
- 150 ◎物体认知训练
- 150 如何训练宝宝翻身
- 151 如何让宝宝俯卧
- 151 继续进行空气浴
- 151 进行阅读启蒙
- 152 带宝宝认识小朋友

3~4个月

- 153 宝宝的感官和心智发育
- 153 宝宝的社交能力方面的发育
- 154 给宝宝做被动操
- 159 进行早期语言训练
- 159 如何培养宝宝的认知能力
- 159 ◎寻找目标
- 159 ◎头转向声源
- 160 ◎感知世界
- 160 ◎照镜子
- 160 缓解分离焦虑训练
- 160 和宝宝开始互动
- 161 对宝宝进行手的抓握训练
- 161 进行大动作的训练
- 161 训练宝宝的触觉

4~5个月

- 162 宝宝的感官和心智发育
- 162 宝宝的社交能力方面的发育
- 163 训练宝宝手眼协调
- 163 俯卧支撑训练
- 163 翻身训练
- 164 匍行训练
- 165 训练宝宝独坐
- 165 训练宝宝分辨颜色
- 165 训练宝宝独自玩耍
- 166 和宝宝进行语言的交流
- 166 学会做宝宝的“开心果”
- 167 如何培养宝宝的认知能力
- 167 ◎寻找失落的玩具
- 167 ◎认识物体名称
- 167 让宝宝感知自然界的变化
- 167 ◎找铃铛

5~6个月

- 168 宝宝的感官和心智发育
- 168 宝宝的社交能力方面的发育
- 169 继续做被动操
- 169 训练宝宝的精细动作能力
- 169 让宝宝开始用手去探索
- 170 手部肌肉训练
- 170 要有计划地教宝宝认识外界事物
- 171 训练宝宝视觉能力
- 171 继续鼓励宝宝“说话”
- 171 训练宝宝辨别声音从哪里来
- 171 让宝宝与家人一起共进晚餐
- 172 如何培养宝宝的认知能力
- 172 了解宝宝日益丰富的情感

6~7个月

- 173 宝宝的感官和心智发育
- 174 宝宝的社交能力方面的发育
- 174 刺激宝宝的感官
- 175 强化神经末梢刺激
- 175 强调颜色的学习
- 176 给宝宝开辟一块玩耍的空间
- 176 训练宝宝的大动作
- 176 教宝宝学习手语
- 176 加强物体永恒概念
- 177 训练宝宝认识周围事物
- 177 ◎通过照片让宝宝认识自己
- 177 ◎通过镜子让宝宝认识自己
- 177 与宝宝共渡一段阅读时间
- 178 如何培养宝宝的认知能力
- 178 ◎拍拍
- 178 ◎认识一个身体部位

7~8个月

- 179 宝宝的感官和心智发育
- 180 宝宝的社交能力方面的发育
- 180 锻炼颈背肌和腹肌
- 180 帮助宝宝练习爬行
- 180 训练宝宝的精细动作能力
- 181 如何帮助宝宝探索物体之间的关系
- 181 多带宝宝接触外界环境
- 182 如何训练宝宝的语言能力
- 182 让宝宝明白什么是“不”
- 183 正确面对宝宝的分离焦虑
- 184 了解宝宝更加丰富的情感
- 184 如何培养宝宝的认知能力
- 184 ◎继续认识身体部位
- 184 ◎尝一尝
- 184 ◎闻一闻

8~9个月

- 185 宝宝的感官和心智发育
- 186 宝宝的社交能力方面的发育
- 186 教宝宝学会坐下
- 187 站立练习



- 187 让宝宝去探索身边的东西
- 187 练习手指的运用
- 188 如何培养宝宝的认知能力
- 188 ◎看图认物
- 188 ◎让他抱抱
- 188 ◎奇妙的世界
- 188 如何消除宝宝的恐惧心理
- 189 培养宝宝与人交往

9 ~ 10个月

- 190 宝宝的感官和心智发育
- 191 宝宝的社交能力方面的发育
- 191 让宝宝自己吃饭
- 191 锻炼宝宝的精细动作能力
- 192 让宝宝自己解决分离焦虑
- 192 如何培养宝宝的认知能力
- 192 ◎教宝宝用食指表示“1”
- 192 ◎模仿秀
- 192 ◎看图识物
- 192 培养宝宝对读书的兴趣
- 193 为宝宝培养良好的品质
- 193 培养宝宝多与别人交流

10 ~ 11个月

- 194 宝宝的感官和心智发育
- 194 宝宝的社交能力方面的发育
- 195 行走能力的培养

- 195 继续训练宝宝的大动作
- 196 握物训练
- 196 锻炼宝宝手眼协调
- 197 多训练宝宝的手指
- 197 训练宝宝的视觉辨别能力
- 197 鼓励宝宝多和小朋友交往
- 198 培养宝宝的独立性
- 198 多和宝宝聊天
- 199 如何培养宝宝的认知能力
- 199 ◎看图识物
- 199 ◎教宝宝认识大小
- 199 给宝宝讲道理

11 ~ 12个月

- 200 宝宝的感官和心智发育
- 201 宝宝的社交能力方面的发育
- 201 训练宝宝的蹦跳
- 201 如何培养宝宝的语言能力
- 202 锻炼宝宝的动作能力方法
- 202 宝宝尝试自己动手
- 202 当好宝宝的听众
- 202 引导宝宝迈开人生第一步
- 203 ◎小栏杆法
- 203 ◎纸箱法
- 203 ◎木棒法
- 203 宝宝体能的训练培养方法
- 204 如何培养宝宝的认知能力
- 204 ◎学习红色
- 204 ◎识物
- 204 为宝宝创造安全自由的空间
- 205 多给宝宝做游戏的时间
- 205 让宝宝拥有良好的情绪

1 ~ 1.5岁

- 206 宝宝的运动能力的发展
- 207 宝宝认知和语言方面的发育
- 208 进行听说话的训练
- 208 宝宝情感的发育
- 209 培养宝宝的认知能力方法
- 209 ◎学习红、黄、蓝、绿等色
- 209 ◎冷暖的感知学习
- 209 ◎认识“2”
- 209 ◎认识自然现象
- 209 ◎认识图形
- 210 正确批评宝宝及时改正错误
- 211 训练宝宝自己的事情自己做
- 211 ◎学习漱口
- 211 ◎让他自己吃饭
- 211 ◎教宝宝说出自己的需要
- 211 ◎学习用杯子
- 212 训练宝宝说话
- 212 和宝宝一起读书
- 212 ◎每天重复读一本书
- 212 ◎搂着宝宝为他读书
- 212 ◎读书、看书时间不要过长
- 212 ◎准备色彩鲜艳、生动有趣的图书



1.5 ~ 2岁

- 213 宝宝的运动能力的发育
- 214 训练宝宝说话
- 215 培养宝宝的认知能力方法
 - 215 ◎认识性别
 - 215 ◎数数
 - 215 ◎认识长短多少
 - 215 ◎教宝宝分清前后、左右、上下
 - 215 ◎认识各种形状
 - 215 ◎认识各种职业
 - 215 ◎认识住址
- 216 ◎介绍家庭
- 216 宝宝情感的发育
- 217 和宝宝一起读书
 - 217 ◎《大卫不可以》
 - 217 ◎斯凯瑞系列
 - 217 ◎《猜猜我有多爱你》
 - 217 ◎《小公主故事》
- 218 多让宝宝画画
- 218 帮助宝宝度过叛逆时期

2 ~ 3岁

- 219 宝宝的运动能力的发育
- 220 宝宝认知和语言方面的发育
- 220 不要给宝宝说“不”的机会
- 221 宝宝情感的发育
- 222 选择合适的玩具
 - 222 ◎动物玩具
 - 222 ◎交通玩具
 - 222 ◎捏泥
 - 222 ◎智力拼图游戏
 - 222 ◎化妆游戏
 - 222 ◎打电话的游戏
- 223 教宝宝如何数数
- 223 用阅读提高宝宝的语言能力
- 223 培养宝宝自己的事自己做
- 224 让宝宝学习音乐
- 224 培养宝宝性别意识
- 225 教宝宝学习一些社交礼仪
- 225 培养宝宝时间观念

3 ~ 4岁

- 226 宝宝的运动能力的发育
- 227 宝宝认知和语言方面的发育
- 227 学用筷子
- 228 训练数学思考
 - 228 ◎让宝宝参与做饭
 - 228 ◎学习用钱
 - 228 ◎游戏
 - 228 ◎家庭生活

229 培养宝宝良好的阅读习惯

- 229 ◎创造文字丰富的环境
- 229 ◎教宝宝认识一些字，和这些字的用法
- 229 ◎指读
- 229 ◎《不一样的卡梅拉》
- 229 ◎《好友记》
- 229 ◎强调书的每一个组成部分
- 229 ◎《卡米的故事》
- 229 ◎《跟屁熊，晚安》
- 230 ◎“一看再看”系列
- 230 ◎《悦读好品德童话绘本》系列
- 230 ◎“14只老鼠”系列
- 230 ◎《100层的房子》
- 230 ◎《阿内宫大战塔罗拉》
- 230 培养宝宝抽象思维

4~5岁

- 231 宝宝的运动能力的发育
- 232 宝宝情感的发育
- 232 教宝宝礼貌待人
- 233 保持教育的一致性
- 234 为宝宝选一本好书
- 234 ◎《蒲公英系列》
- 234 ◎《我的爸爸叫焦尼》
- 234 ◎《威斯利王国》
- 234 ◎《布鲁姆博士》
- 234 ◎《芭贝·柯尔一麻烦系列》
- 234 ◎《是谁嗯嗯在我的头上》
- 234 ◎《我们爱运动》

5~6岁

- 235 宝宝的运动能力的发育
- 236 宝宝情感的发育
- 236 训练宝宝口语能力
- 236 ◎愉快地交谈
- 236 ◎游戏
- 236 ◎说绕口令
- 237 教宝宝掌握一些数学知识
- 237 培养宝宝兴趣爱好
- 237 ◎音乐
- 237 ◎绘画
- 238 ◎体育
- 238 ◎速算
- 238 纠正宝宝不良习惯
- 239 为宝宝入学做准备
- 239 ◎多体验“等”的感觉
- 239 ◎有始有终地玩
- 239 ◎学会自己解决与伙伴间的冲突
- 239 ◎学会遵守规则
- 240 阅读的重要性
- 240 ◎《大脚丫跳芭蕾》
- 240 ◎《妈妈的红沙发》
- 240 ◎《生命的故事》
- 240 ◎《我真棒》系列
- 240 ◎《安房直子系列绘本3册》
- 240 ◎《学会爱自己》系列
- 240 ◎《庆子绘本》系列

儿研所专家告诉您

宝宝吃对 养好不生病

吴光驰 ◎ 主编



 吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com