

❀ “幸福·健康” 母婴生活系列丛书 ❀

宝宝喂养



与

护理全书

BAOBAOWEIYANGYUHU LI SHU



卓文*编著

- 融权威性、实用性于一体
- 宝宝喂养与护理的百科全书
- 专家全程倾心指导
- 打造健康家庭生活



上海科学技术文献出版社

宝宝

喂养与护理 全书

卓文 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝喂养与护理全书 / 卓文编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5439-3366-8

I. 宝… II. 卓… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—护理
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149206 号

责任编辑: 于学松

宝宝喂养与护理全书

卓 文 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京市燕山印刷厂印刷

*

<http://www.sstlp.com>

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 312 000

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-3366-8 / R · 909 定价: 26.00 元

前言

Foreword



十月怀胎，一朝分娩。

娇嫩可爱的宝宝来到世间，便立即成了家庭中的焦点，家人将所有的关爱和温暖凝聚成美丽的光环，祈祷着宝宝健康成长。然而，这并不能保证他们在成长的过程中能够一帆风顺。实际上，宝宝从呱呱坠地开始，年轻的父母就面临着各种接踵而至的问题。由于他们缺乏经验，对育儿知识可谓“知之甚少”，往往被宝宝生长发育中的一些特殊现象所困扰，又因不懂喂养与护理方面的常识，常常步入育儿误区，有时甚至会危害宝宝的身心健康。

为让年轻的父母掌握更多的育儿知识，得心应手地抚育宝宝，我们特别在有关专家的指导下，综合最新研究成果，编撰了这本《宝宝喂养与护理全书》。由于时代发展，育儿观念在不断变化，已由简单的吃饱穿暖上升到科学养育，因此本书针对0~3岁的婴幼儿，分十六个阶段（即十六篇）进行针对性强的阶段讲述。其中每篇下设四大版块，即：

“了解自己的宝宝”——介绍各阶段宝宝的生理及发育指标，以供新手父母参考，及时发现宝宝生理、发育中存在的问题；

“精心关注宝宝的喂养”——重在讲解母乳喂养、人工喂养的相关知识，及宝宝各阶段辅食的添加方法，并精心列举适合各阶段宝宝食用的营养菜谱，以便父母科学喂养，使宝宝营养全面、均衡，健康成长；

“科学全面的宝宝护理”——是介绍宝宝日常生活护理的“科学课堂”，囊括日常护理、关爱身体及疾病防治方面的

内容，纠正了很多护理宝宝的传统做法，并融入了科学全面的现代护理精髓；

“巧妙培养宝宝的能力”——侧重培养宝宝的各种能力，这也是年轻父母最最关心的话题之一，从基础动作的培养到情商、智力的开发，从新生儿期到3岁宝宝能力的巧妙培养，可谓无所不包，并以亲子游戏等形式出现，容易为宝宝接受，有利于增进宝宝与父母间的情感联络。

为了帮助父母解决更多的宝宝问题，在书末还附有“专家答疑”栏目，针对育儿过程中的具体问题给予专业的指导，以解除年轻父母的后顾之忧。本书文字通俗、科学权威、实用性强，是广大年轻父母育儿的必备读物。

最后，衷心希望《宝宝喂养与护理全书》成为年轻父母育儿的好帮手，祝愿每个宝宝都能在父母的照顾、关爱下健康快乐地成长。

编 者

2007年6月

第一篇 新生儿期

第一章 了解自己的宝宝	3
一、生理指标	3
二、发育指标	3
第二章 精心关注宝宝的喂养	4
一、营养需求	4
二、科学喂养	5
1. 聪明喂养	5
2. 喂养禁忌	19
第三章 科学全面的宝宝护理	20
一、日常关爱	20
1. 巧妙护理	20
2. 护理禁忌	31
二、呵护身体	35
三、疾病防治	39
1. 常见病防治	39
2. 异常情况处理	41
第四章 巧妙培养宝宝的能力	43
一、基本能力训练	43
二、智力培养	45

第二篇 出生第2个月

第一章 了解自己的宝宝	49
一、生理指标	49
二、发育指标	49
第二章 精心关注宝宝的喂养	50
一、营养需求	50

二、科学喂养	50
1. 聪明喂养	50
2. 喂养禁忌	54
三、宝宝美食苑	56
第三章 科学全面的宝宝护理	57
一、日常关爱	57
1. 巧妙护理	57
2. 护理禁忌	62
二、呵护身体	64
三、疾病防治	65
1. 常见病防治	65
2. 异常情况处理	68
3. 其他	69
第四章 巧妙培养宝宝的能力	72
一、基本能力训练	72
二、智力培养	73

第三篇 出生第3个月

第一章 了解自己的宝宝	77
一、生理指标	77
二、发育指标	77
第二章 精心关注宝宝的喂养	77
一、营养需求	77
二、科学喂养	78
1. 聪明喂养	78
2. 喂养禁忌	80
三、宝宝美食苑	81
第三章 科学全面的宝宝护理	81
一、日常关爱	81
二、呵护身体	86

三、疾病防治	86
1. 常见病防治	86
2. 异常情况处理	87
3. 其他	87
第四章 巧妙培养宝宝的能力	88
一、基本能力训练	88
二、智力培养	90

第四篇 出生第4个月

第一章 了解自己的宝宝	93
一、生理指标	93
二、发育指标	93
第二章 精心关注宝宝的喂养	93
一、营养需求	93
二、科学喂养	94
三、宝宝美食苑	96
第三章 科学全面的宝宝护理	97
一、日常关爱	97
二、呵护身体	98
三、疾病防治	99
1. 常见病防治	99
2. 异常情况处理	99
3. 其他	100
第四章 巧妙培养宝宝的能力	101
一、基本能力训练	101
二、智力培养	102

第五篇 出生第5个月

第一章 了解自己的宝宝	105
一、生理指标	105
二、发育指标	105
第二章 精心关注宝宝的喂养	105
一、营养需求	105
二、科学喂养	106
1. 聪明喂养	106
2. 喂养禁忌	107
三、宝宝美食苑	108
第三章 科学全面的宝宝护理	108
一、日常关爱	108
二、呵护身体	110
三、疾病防治	111
1. 常见病防治	111
2. 其他	112
第四章 巧妙培养宝宝的能力	113
一、基本能力训练	113
二、智力培养	113

第六篇 出生第6个月

第一章 了解自己的宝宝	117
一、生理指标	117
二、发育指标	117
第二章 精心关注宝宝的喂养	117
一、营养需求	117
二、科学喂养	118
1. 聪明喂养	118
2. 喂养禁忌	120

三、宝宝美食苑	120
第三章 科学全面的宝宝护理	121
一、日常关爱	121
二、呵护身体	125
三、疾病防治	125
1. 常见病防治	125
2. 异常情况处理	127
第四章 巧妙培养宝宝的能力	127
一、基本能力训练	127
二、智力培养	128

第七篇 出生第7个月

第一章 了解自己的宝宝	131
一、生理指标	131
二、发育指标	131
第二章 精心关注宝宝的喂养	131
一、营养需求	131
二、科学喂养	131
1. 聪明喂养	131
2. 喂养禁忌	133
三、宝宝美食苑	134
第三章 科学全面的宝宝护理	135
一、日常关爱	135
二、呵护身体	136
三、疾病防治	137
1. 常见病防治	137
2. 异常情况处理	139
第四章 巧妙培养宝宝的能力	139
一、基本能力训练	139



CONTENTS

二、智力培养	140
--------------	-----

第八篇 出生第8个月

第一章 了解自己的宝宝	143
一、生理指标	143
二、发育指标	143
第二章 精心关注宝宝的喂养	143
一、营养需求	143
二、科学喂养	144
三、宝宝美食苑	145
第三章 科学全面的宝宝护理	146
一、日常关爱	146
二、呵护身体	148
三、疾病防治	149
1. 常见病防治	149
2. 其他	151
第四章 巧妙培养宝宝的能力	152
一、基本能力训练	152
二、智力培养	153

第九篇 出生第9个月

第一章 了解自己的宝宝	157
一、生理指标	157
二、发育指标	157
第二章 精心关注宝宝的喂养	157
一、营养需求	157
二、科学喂养	158
三、宝宝美食苑	160



CONTENTS

第三章 科学全面的宝宝护理	162
一、日常关爱	162
二、呵护身体	163
三、疾病防治	163
1. 常见病防治	163
2. 异常情况处理	163
第四章 巧妙培养宝宝的能力	165
一、基本能力训练	165
二、智力培养	166

第十篇 出生第10个月

第一章 了解自己的宝宝	169
一、生理指标	169
二、发育指标	169
第二章 精心关注宝宝的喂养	169
一、营养需求	169
二、科学喂养	170
1. 聪明喂养	170
2. 喂养禁忌	171
三、宝宝美食苑	172
第三章 科学全面的宝宝护理	174
一、日常关爱	174
1. 巧妙护理	174
2. 护理禁忌	176
二、呵护身体	176
三、疾病防治	177
第四章 巧妙培养宝宝的能力	179
一、基本能力训练	179
二、智力培养	179

第十一篇 出生第11个月

第一章 了解自己的宝宝	183
一、生理指标	183
二、发育指标	183
第二章 精心关注宝宝的喂养	183
一、营养需求	183
二、科学喂养	183
三、宝宝美食苑	185
第三章 科学全面的宝宝护理	186
一、日常关爱	186
1. 巧妙护理	186
2. 护理禁忌	187
二、呵护身体	188
三、疾病防治	188
1. 常见病防治	188
2. 异常情况处理	190
3. 其他	191
第四章 巧妙培养宝宝的能力	192
一、基本能力训练	192
二、智力培养	192

第十二篇 出生第12个月

第一章 了解自己的宝宝	195
一、生理指标	195
二、发育指标	195
第二章 精心关注宝宝的喂养	195
一、营养需求	195
二、科学喂养	196

1. 聪明喂养	196
2. 喂养禁忌	197
三、宝宝美食苑	197
第三章 科学全面的宝宝护理	199
一、日常关爱	199
1. 巧妙护理	199
2. 护理禁忌	201
二、呵护身体	202
三、疾病防治	202
第四章 巧妙培养宝宝的能力	203
一、基本能力训练	203
二、智力培养	204

第十三篇 1岁~1岁半

第一章 了解自己的宝宝	207
一、生理指标	207
二、发育指标	207
第二章 精心关注宝宝的喂养	207
一、营养需求	207
二、科学喂养	207
1. 聪明喂养	207
2. 喂养禁忌	210
三、宝宝美食苑	211
第三章 科学全面的宝宝护理	213
一、日常关爱	213
二、关爱身体	217
三、疾病防治	218
1. 异常情况处理	218
2. 其他	219

第四章 巧妙培养宝宝的能力 219

一、基本能力训练 219

二、智力培养 220

第十四篇 1岁半~2岁

第一章 了解自己的宝宝 223

一、生理特征 223

二、发育指标 223

第二章 精心关注宝宝的喂养 223

一、营养需求 223

二、科学喂养 224

1. 聪明喂养 224

2. 喂养禁忌 225

三、宝宝美食苑 226

第三章 科学全面的宝宝护理 228

一、日常关爱 228

二、呵护身体 231

三、疾病防治 231

1. 常见病防治 231

2. 异常情况处理 233

第四章 巧妙培养宝宝的能力 233

一、基本能力训练 233

二、智力培养 236

第十五篇 2岁~2岁半

第一章 了解自己的宝宝 239

一、生理指标 239

二、发育指标 239

第二章 精心关注宝宝的喂养	239
一、营养需求	239
二、科学喂养	239
1. 聪明喂养	239
2. 喂养禁忌	240
三、宝宝美食苑	241
第三章 科学全面的宝宝护理	242
一、日常关爱	242
二、呵护身体	244
三、疾病防治	245
1. 常见病防治	245
2. 异常情况处理	246
第四章 巧妙培养宝宝的能力	246
一、基本能力训练	246
二、智力培养	248

第十六篇 2岁半~3岁

第一章 了解自己的宝宝	251
一、生理指标	251
二、发育指标	251
第二章 精心关注宝宝的喂养	251
一、营养需求	251
二、科学喂养	252
1. 聪明喂养	252
2. 喂养禁忌	254
三、宝宝美食苑	255
第三章 科学全面的宝宝护理	256
一、日常关爱	256
二、呵护身体	260

三、疾病防治	260
1. 常见病防治	260
2. 异常情况处理	262
第四章 巧妙培养宝宝的能力	264
一、基本能力训练	264
二、智力培养	265
附录 专家答疑	266
1. 如何训练小宝宝排便	266
2. 如何避免宝宝尿床	267
3. 怎样让宝宝安全度夏	268
4. 怎样让宝宝自己睡	268
5. 父亲如何做好孩子的领路人	269
6. 怎样帮助宝宝克服怕见生人的缺点	269
7. 为什么要让宝宝有一颗富于幻想的心	270
8. 为什么小宝宝爱发火	271