



看书扫这里

和阅读方式:

编辑短信 搜吴光驰 发送至10658080  
手机也能随时随地阅读本书

# 儿研所主任医师告诉你

要想宝宝**身体棒**，科学喂养是王道

要想宝宝**少生病**，日常护理是保障

要想宝宝**脑瓜灵**，益智游戏少不了



吴光驰 **主编**

首都儿科研究所儿童营养研究室主  
中国优生科学协会理事

## 儿研所**主任医师**

# 0~3岁育儿经

# 儿研所 主任医师

# 0~3岁育儿经

吴光驰 主编

首都儿科研究所儿童营养研究室主任  
中国优生科学协会理事



## 图书在版编目(CIP)数据

儿研所主任医师0~3岁育儿经/吴光驰主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5384-7304-9

I. ①儿… II. ①吴… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308363号

本社广告经营许可证号: 2200004000048

## 儿研所主任医师0~3岁育儿经

主 编 吴光驰

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

责任编辑 许晶刚 赵洪博

封面设计 悦然文化

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 448千字

印 张 28

印 数 1-8000册

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年6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 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7304-9

定 价 49.90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

“哇”的一声，宝宝终于降生了！妈妈十月的艰辛，在这一刻得到了彻底的升华。宝宝的这一声啼哭，不仅给家庭带来喜悦和希望，也使年轻的夫妻两人变成了三口之家。从这一刻起，父母除了工作外，更肩负起育儿的重任。因为养育一个健康、聪明的宝宝，是年轻父母最大的心愿。但是初为父母，往往会被宝宝弄得手足无措，本想好好照顾宝宝，结果被弄得一塌糊涂。我们到底应该如何应对育儿过程中遇到的种种问题呢？

本书详细、全面地介绍了0~3岁宝宝在喂养、护理、智力开发等方面新手父母可能遇到的种种问题，为年轻的父母排忧解难，为宝宝成长提供指导性的建议。

**宝宝成长月历：**提供宝宝身体发育的科学数据；

**育儿要点提醒：**本月育儿重点一目了然；

**最佳喂养方案：**告诉你如何科学喂养宝宝，让宝宝健康成长；

**日常护理指南：**悉心照顾宝宝的日常生活，让宝宝舒服成长；

**家庭医生：**告诉你宝宝生病或者受到意外伤害后的应对策略，使宝宝尽快摆脱危险；

**宝宝智力加油站：**益智游戏开发宝宝的智力，让宝宝变得更聪明；

**育儿疑难解答：**提出育儿的疑难问题，并给出了科学的解答。

宝宝的成长，不仅需要妈妈的悉心照顾，还需要爸爸的积极参与，才能使宝宝全面、健康地成长。书中“潮妈育儿新招”让宝宝更加安全、幸福地成长；“奶爸育儿经”让宝宝和爸爸共同成长；“宝宝婴语解读”让年轻爸爸妈妈了解宝宝的各种需求，更好地照顾宝宝。

如果您初为父母时就拥有了这本《儿研所主任医师0~3岁育儿经》，那么您的宝宝将更加健康地成长、全面地发展！还等什么？快来看看这本书吧！



# 目 录

C O N

## 0 ~ 3 岁宝宝成长轨迹 /24

Part

1

## 0~1 岁 宝宝，妈妈爱你

### 第 1 个月 天使降生啦

#### • 宝宝成长月历 /30

#### • 育儿要点提醒 /31

#### • 最佳喂养方案 /32

本月宝宝营养需求 /32

最宝贵的初乳 /32

母乳喂养，好处多多 /32

母乳的分类及营养特点 /34

母乳不足的判断 /34

增加母乳的方法 /34

催乳食材推荐 /35

哪些情况妈妈不能喂母乳 /36

开奶前不用给宝宝喂代乳品 /36

配方奶粉是宝宝的候补营养源 /36

奶粉喂养宝宝食量计算 /37

如何选择配方奶粉 /37

潮妈育儿新招 宝宝安全奶瓶——破碎后玻璃

碴不伤人 /38

怎样调配奶的浓度 /38

按需哺乳 /38

喂母乳的正确姿势 /39

新妈妈催乳食谱 /40

花生炖猪蹄 丰胸丰乳 /40

丝瓜炖排骨 使乳汁分泌通畅 /41

#### • 日常护理指南 /42

新生儿肚脐的处理 /42

正确清洗宝宝的头垢 /42

给宝宝穿衣服 /43

奶爸育儿经 爸爸可以拿着玩具逗引宝宝 /43

新生儿生殖器官的保护与清洁 /44

正确理解宝宝的溢乳 /45

宝宝婴语解密 哭 /45

宝宝尿片选择的大学问 /46

纸尿裤的选择 /46

换尿布的方法 /47

#### • 家庭医生 /48

生理性黄疸与病理性黄疸的区别 /48

女婴阴道流血 /48

生理性体重下降 /49

螳螂嘴和板牙 /49

#### • 宝宝智力加油站 /50

盘盘小腿 大动作能力 /50

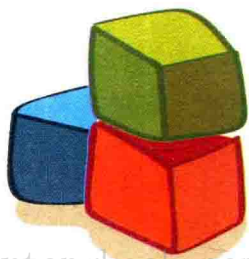
小手握握 精细动作能力 /51

拉长发音 语言能力 /52

宝宝能力测评 /53

#### • 育儿疑问解答 /54

#### • 专题 快快乐乐洗个澡 /56



## 第2个月 会熟练吸奶了

• **宝宝成长月历** /58

• **育儿要点提醒** /59

• **最佳喂养方案** /60

本月宝宝营养需求 /60

母乳仍是宝宝最佳食品 /60

宝宝拒绝吃奶应及时就医 /60

母乳不足要添加配方奶粉 /61

潮妈育儿新招 硅胶乳头保护贴——防咬伤、  
防皸裂 /61

新妈妈催乳食谱 /62

小米红糖粥 补血、下乳 /62

青椒牛肉片 补充优质蛋白质 /63

• **日常护理指南** /64

认识宝宝的囟门 /64

一吃就拉应对方法 /65

带宝宝进行室外空气浴 /65

及时关注宝宝的尿便 /66

呵护宝宝的小屁屁 /66

奶爸育儿经 伸手抓 /66

宝宝安睡小良方 /67

宝宝婴语解密 怕水 /67

• **家庭医生** /68

宝宝夜啼不止 /68

奶痂 /69

红臀 /69

• **宝宝智力加油站** /70

踢彩球 大动作能力 /70

十指游戏 精细动作能力 /71

宝宝，我是妈妈 语言能力 /72

宝宝能力测评 /73

• **育儿疑问解答** /74

• **专题 解读宝宝的便便和屁屁** /76



## 第3个月 会自己翻身了

• **宝宝成长月历** /80

• **育儿要点提醒** /81

• **最佳喂养方案** /82

本月宝宝营养需求 /82

绝大多数宝宝知道饥饿 /82

适时给宝宝喂奶 /82

对无兴趣吃奶的宝宝要缩短喂奶时间 /82

职场妈妈喂宝宝必知 /83

给宝宝喂挤出来的母乳的注意事项 /83

**新妈妈催乳食谱** /84

清炖鲫鱼 催乳补药 /84

银耳木瓜排骨汤 使乳汁分泌通畅 /85

• **日常护理指南** /86

养成规律的生活习惯 /86

潮妈育儿新招 宝宝体温计——可测耳温、  
额温 /86

宝宝哭声的学问 /87

喜欢抱着睡的宝宝巧应对 /88

奶爸育儿经 认识事物 /88

尿布疹应对策略 /89

宝宝婴语解密 流口水 /89

• **家庭医生** /90

宝宝湿疹预防及应对 /90

特殊胎记早发现 /91

宝宝便秘怎么办 /91

• **宝宝智力加油站** /92

翻身训练 大动作能力 /92

触碰玩具 精细动作能力 /93

找妈妈 认知能力 /94

宝宝能力测评 /95

• **育儿疑问解答** /96

• **专题 教你在家中了解宝宝的健康状况** /98





## 第4个月 喜欢让人抱

• 宝宝成长月历 /100

• 育儿要点提醒 /101

• 最佳喂养方案 /102

本月宝宝营养需求 /102

母乳仍是宝宝营养的主要来源 /102

宝宝的吃奶次数和吃奶量巧安排 /102

添加配方奶粉困难怎么办 /102

宝宝补铁很重要 /103

让宝宝爱喝水的窍门 /103

新妈妈催乳食谱 /104

辅食红豆羹 荔枝、下乳 /104

辅食蛋黄羹 促进乳汁分泌 /105

• 日常护理指南 /106

宝宝睡觉最好不要开灯 /106

宝宝婴语解密 打呼噜 /106

别让宝宝睡偏了头 /107

奶爸育儿经 挠痒痒 /107

• 家庭医生 /108

药物使用方法 /108

宝宝打嗝莫惊慌 /109

生理性腹泻 /109

• 宝宝智力加油站 /110

前臂支撑 大动作能力 /110

抓握玩具 精细动作能力 /111

红彤彤的苹果远了 空间感知能力 /112

宝宝能力测评 /113

• 育儿疑问解答 /114

• 专题 平衡好工作和育儿的天秤 /116





## 第5个月 开始怕生了

• **宝宝成长月历** /118

• **育儿要点提醒** /119

• **最佳喂养方案** /120

本月宝宝营养需求 /120

喂辅食的最佳时间 /120

按需喂养宝宝 /121

添加辅食的三大原则 /121

奶爸育儿经 拉起 /121

**宝宝营养食谱** /122

米粉 滋养脾胃 /122

苹果汁 缓解便秘、抗过敏 /123

• **日常护理指南** /124

小围嘴大用处 /124

宝宝汗多的护理 /124

潮妈育儿新招 硅胶沐浴擦——可按摩 /125

创造一个充满动人声音的环境 /125

正确保护宝宝的眼睛 /126

妈妈控制好外出时间 /127

最好不要干涉宝宝独自玩耍 /127

宝宝婴语解密 伤心 /127

• **家庭医生** /128

婴儿过敏的表现 /128

宝宝常见的食物过敏 /128

宝宝皮肤过敏表现 /128

宝宝胃肠系统的过敏表现 /129

反复咳嗽也可能是过敏 /129

• **宝宝智力加油站** /130

沉沉浮浮抓玩具 精细动作能力 /130

开始点名游戏了 语言能力 /131

乘电梯 社交能力 /132

宝宝能力测评 /133

• **育儿疑问解答** /134

• **专题 爱他，就做亲子抚触吧** /136



## 第6个月 会坐了

• **宝宝成长月历** /138

• **育儿要点提醒** /139

• **最佳喂养方案** /140

本月宝宝营养需求 /140

注意更换辅食的种类 /140

母乳或配方奶粉 + 辅食 /140

宝宝不爱吃辅食应对策略 /141

宝宝营养食谱 /142

南瓜汁 解毒杀虫 /142

饼干粥 补充碳水化合物 /143

• **日常护理指南** /144

长牙喽 /144

宝宝充足睡眠的重要性 /145

开始认生了 /145

奶爸育儿经 互动吹“喇叭” /145

外出注意安全 /146

宝宝究竟需不需要穿鞋 /147

宝宝婴语解密 独坐 /147

• **家庭医生** /148

缺铁性贫血 /148

流感的巧护理 /149

• **宝宝智力加油站** /150

练习蛤蟆坐 大动作能力 /150

给宝宝读故事 语言能力 /151

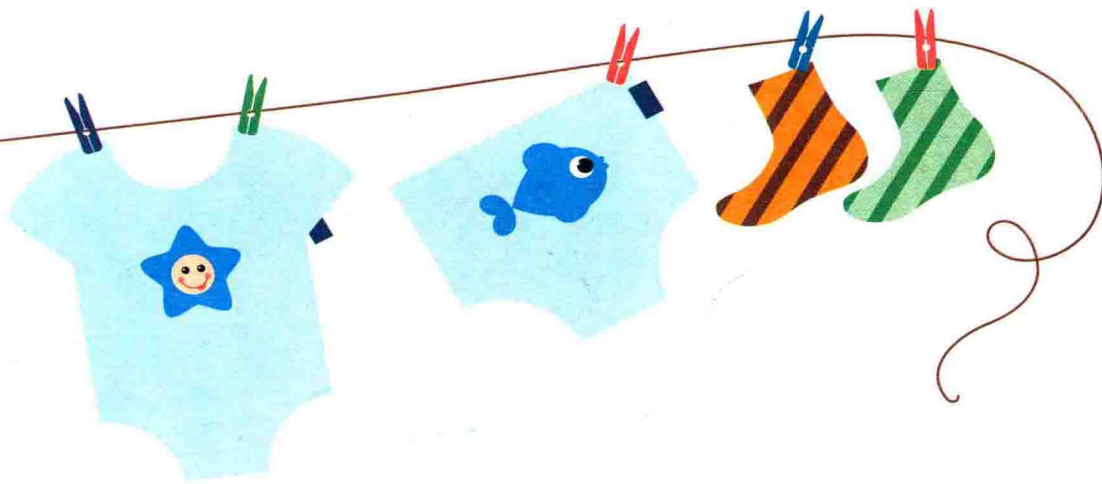
左手爸爸右手妈妈 知觉能力 /152

宝宝能力测评 /153

• **育儿疑问解答** /154

• **专题 宝宝外带断奶餐全攻略** /156

**6个月宝宝能力图解** /158



## 第7个月 更黏妈妈了

• **宝宝成长月历** /160

• **育儿要点提醒** /161

• **最佳喂养方案** /162

本月宝宝营养需求 /162

辅食的营养应多元化 /162

妈妈自制宝宝辅食 /163

潮妈育儿新招 防碎屑围嘴——兜住从宝宝漏下的食物 /163

**宝宝营养食谱** /164

**红薯泥 宽肠胃，防便秘** /164

**蛋黄土豆泥 增强免疫力** /165

• **日常护理指南** /166

三大方法帮助宝宝克服怕生 /166

奶爸育儿经 宝宝最需要的是快乐 /166

生活中注意宝宝安全 /167

乳牙也要清洁 /168

家庭常备小药箱 /168

宝宝婴语解密 枕秃 /169

• **家庭医生** /170

口腔中的鹅口疮 /170

宝宝常见腹痛症 /171

宝宝肺炎的识别和患肺炎时的照护 /171

手足口病的早期发现和护理 /171

• **宝宝智力加油站** /172

学爬行 大动作能力 /172

敲敲打打 精细动作能力 /173

叮玲玲，电话来了 语言能力 /174

宝宝能力测评 /175

• **育儿疑问解答** /176

• **专题 解析宝宝睡觉时的声音** /178





## 第8个月 开始爬行了

• **宝宝成长月历** /180

• **育儿要点提醒** /181

• **最佳喂养方案** /182

本月宝宝营养需求 /182

仍以母乳为主食 /182

奶和辅食巧安排 /182

宝宝应少量多餐 /182

适量喂食宝宝，谨防宝宝肥胖 /183

宝宝婴语解密 不爱吃新食物 /183

**宝宝营养食谱** /184

**猪肝肉片 补铁、明目、健脾祛湿祛瘀血** /184

**木耳杏仁豆腐羹 润肠通便** /185

• **日常护理指南** /186

宝宝着装应考虑的问题 /186

顽固便秘的应对策略 /187

布置家庭运动场 /187

从宝宝的睡相看健康 /188

奶爸育儿经 给宝宝自制声音玩具 /188

如何应对宝宝咬乳头 /189

宝宝流鼻涕的应对措施 /189

潮妈育儿新招 驱蚊手镯——让宝宝远离蚊子的骚扰 /189

• **家庭医生** /190

婴幼儿发热 /190

正确对待发热的利与弊 /191

应对宝宝发热的两种方法 /191

• **宝宝智力加油站** /192

盒子里寻宝 大动作能力 /192

大苹果和小苹果 逻辑能力 /193

拍打水面 触觉能力 /194

宝宝能力测评 /195

• **育儿疑问解答** /196

• **专题 如何应对宝宝生病及护理** /198



## 第9个月 会扶站了

- **宝宝成长月历** /200
- **育儿要点提醒** /201
- **最佳喂养方案** /202
- 本月宝宝营养需求 /202
- 更喜欢有嚼头的食物 /202
- 潮妈育儿新招 鼓励宝宝和大人一起吃饭 /203
- 鼓励宝宝和大人一起吃饭 /203
- 母乳喂养的次数可逐渐减少 /204
- 食量小≠营养不良 /204
- 避免食物过敏 /204
- 提高宝宝食欲的方法 /205
- 缺铁性贫血的饮食调养 /205
- 宝宝营养食谱** /206
- 燕麦南瓜粥 补充蛋白质 /206
- 蔬菜面 补充维生素、易于消化 /207
- **日常护理指南** /208
- 如何应对宝宝睡觉晚的问题 /208
- 防止宝宝误食异物的方法 /209
- 宝宝误食异物应对策略 /209
- 奶爸育儿经 告诉宝宝“不可以” /209
- 任性的宝宝如何对待 /210
- 宝宝洗脚的方法 /211
- 宝宝婴语解密 用手打人 /211
- **家庭医生** /212
- 意外跌落应对措施 /212
- 打头摇头不要慌 /212
- 斜颈应对措施 /213
- 如何应对男宝宝摸“小鸡鸡” /213
- **宝宝智力加油站** /214
- 抓飞碟 精细动作能力 /214
- 认识“1” 逻辑能力 /215
- 摸摸小鼻子 认知能力 /216
- 宝宝能力测评 /217
- **育儿疑问解答** /218
- **专题 宝宝假期旅游全攻略** /220
- **9个月宝宝能力图解** /222



## 第10个月 模仿能力迅速发展

• **宝宝成长月历** /224

• **育儿要点提醒** /225

• **最佳喂养方案** /226

本月宝宝营养需求 /226

添加辅食势在必行 /226

不爱吃蔬菜应对策略 /226

可以吃些固体食物 /227

加工类食品不适合做辅食 /227

宝宝应该回避的食物 /227

四大对宝宝牙齿有益的食物 /228

吃得太多也不好 /229

**宝宝营养食谱** /230

胡萝卜鸡蛋碎 增强免疫力 /230

奶味豆浆 刺激肠胃、利便 /231

• **日常护理指南** /232

如何应对宝宝夜间啼哭 /232

警惕可能给宝宝带来危险的物品 /232

如何应对宝宝意外烫伤 /233

让宝宝多亲近水 /233

怎样看待宝宝咬人 /234

通过各种玩具开发宝宝的智力 /234

奶爸育儿经 带宝宝探索世界 /234

警惕宝宝出现这些情况 /235

宝宝婴语解密 什么都往嘴里放 /235

• **家庭医生**

解析四类腹泻 /236

• **宝宝智力加油站** /238

把小熊递给我 精细动作能力 /238

跟布娃娃说话 语言能力 /239

扔球游戏 听觉能力 /240

宝宝能力测评 /241

• **育儿疑问解答** /242

• **专题 育儿箴言集锦** /244





## 第11个月 开始站立和扶走了

• **宝宝成长月历** /246

• **育儿要点提醒** /247

• **最佳喂养方案** /248

本月宝宝营养需求 /248

科学喂养宝宝 /248

鼓励宝宝自己吃东西 /248

宝宝的饮食呈现个性化 /249

宝宝辅食避免放味精 /250

饮食调养宝宝上火 /250

多吃对宝宝眼睛有益的食物 /251

宝宝营养食谱 /252

冬瓜球肉丸 宽肠胃 防便秘 /252

水果豆腐 补充维C 提高身体免疫力 /253

• **日常护理指南** /254

如何应对宝宝厌食 /254

潮妈育儿新招 保温餐盘——让宝宝的饭菜不冰凉 /254

如何应对左撇子宝宝 /254

宝宝婴语解密 不喜欢换衣服 /255

奶爸育儿经 坐“大马” /255

• **家庭医生** /256

热伤风 /256

高温防中暑全攻略 /256

宝宝蚊虫叮咬应对措施 /257

水痘 /257

• **宝宝智力加油站** /258

小手翻翻翻 精细动作能力 /258

拉布取小车 逻辑能力 /259

钢琴演奏 听觉能力 /260

宝宝能力测评 /261

• **育儿疑问解答** /262

• **专题** 给宝宝一个安全的汽车座椅 /264



## 第12个月 会迈步了

• 宝宝成长月历 /266

• 育儿要点提醒 /267

• 最佳喂养方案 /268

本月宝宝营养需求 /268

多吃蔬菜水果 /268

宝宝婴语解密 不好好吃饭玩食物 /268

偏食的宝宝注意补充营养 /269

四大方法让宝宝爱上蔬菜 /269

宝宝营养食谱 /270

辅食食谱 虾仁鸡蛋 /270

辅食食谱 西红柿鸡蛋羹 /271

• 日常护理指南 /272

给宝宝穿便于走路和活动的衣服 /272

潮妈育儿新招 洗手液——天然免洗 /272

别让宝宝隔着窗子晒太阳 /272

纠正含着奶嘴睡觉的习惯 /272

宝宝穿袜子有益健康 /273

奶爸育儿经 一二一，一起走 /273

• 家庭医生 /274

鼻出血 /274

扁平足莫怕 /274

肺炎的应对措施 /274

宝宝认生应对措施 /275

• 宝宝能力和测试 /276

拔河比赛 大动作能力 /276

学涂涂点点 精细动作能力 /277

泡泡浴 认知能力 /278

宝宝能力测评 /279

• 育儿疑问解答 /280

• 12个月宝宝能力图解 /282

• 1岁宝宝成长手记 /284



1岁1个月~1岁3个月  
长成大宝宝了

• **宝宝成长月历** /288

• **育儿要点提醒** /289

• **最佳喂养方案** /290

不能只喝配方奶粉 /290

能正式咀嚼并吞咽食物了 /290

科学安排宝宝的早餐 /290

避免给宝宝吃的危险食物 /291

忌吃补品 /291

及时给宝宝补锌 /291

出现厌食现象不必担心 /292

让宝宝多喝白开水 /292

宝宝必吃动物性食物 /293

让宝宝爱上吃饭的方法 /293

宝宝营养食谱 /294

乌龙面蒸蛋 补充热量 /294

白菜丸子汤 利尿通便、清热解毒 /295

• **日常护理指南** /296

宝宝耍脾气应对措施 /296

潮妈育儿新招 马桶便盆——带有音乐和轮子的便盆 /296

父母关心和赞扬的重要性 /297

正确表扬宝宝的方法 /297

奶爸育儿经 “亲一下（碰脸）” /319

预防独立行走后的小儿发生意外伤害 /298

宝宝进餐坏习惯应对措施 /298

• **家庭医生** /299

纠正宝宝吸吮手指的行为 /299

• **宝宝智力加油站** /300

兔子和鸟儿 大动作能力 /300

玩积木 精细动作能力 /301

叩叩叩，是谁呀 社交能力 /302

唱儿歌做游戏 语言能力 /303

• **育儿疑问解答** /304

• **专题 别让咳嗽伤了宝宝的肺** /306

