



育儿专家同步悉心指导

宝宝喂养 全程指导



0~3岁宝宝最实用的
育儿宝典

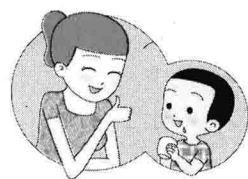
赠彩色拉页

科学喂养，妇幼专家手把手指导。
完美育儿，尽在妈妈掌握之中！

健康聪明宝宝
从科学喂养、快乐成长开始
.....

易磊 / 编著

浙江科学技术出版社



宝宝喂养 全程指导

Y 易 磊◎编著
I LEI

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝喂养全程指导 / 易磊编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5341-5682-3

I. ①宝… II. ①易… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第210410号

书 名 宝宝喂养全程指导
编 著 易 磊

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000	1/16	印 张	19
字 数	236 000		插 页	2
版 次	2013年10月第1版		2013年10月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5682-3		定 价	23.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 宋 东 王巧玲
责任校对 刘 丹 李骁睿

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖



前言 FOREWORD

科学喂养，宝宝健康的关键

十月怀胎，一朝分娩，企盼已久的小宝宝终于诞生了。从新生命诞生的那一天开始，作为母亲、父亲的乐趣无穷无尽，而担心也没有尽头，正如人们所说：孩子是甜蜜的负担。宝宝的喂养问题就是摆在新手父母面前的新课题。

0~3岁宝宝处于人生中的第一个生长发育高峰，为了维持这种快速生长发育的需要，宝宝对营养的需求是比较特殊的，但是，由于这个阶段的宝宝消化吸收功能极不成熟，如果喂养不当，经常会出现腹泻、便秘、呕吐甚至营养不良等一系列营养疾病，最终影响健康和发育。大多数新手父母不是营养师，也不是儿科医生，但如果能掌握基础的营养与喂养知识，耐心学习与宝宝沟通的技巧，并懂得设计科学的食谱，就等于迈出了成功育儿最关键的一步。只有做到科学喂养，才能让宝宝后天的成长更加顺利。

那么，初为人父、人母，你需要知道哪些喂养常识？宝宝不同年龄段有什么样的发育状况？用什么样的喂养方法最科学？如何为宝宝制作营养丰富而可口的食物？宝宝身体异常怎么护理？断奶需要的仅

仅是狠心还是要讲究技巧……这一系列的喂养问题常常使新手父母们感到困惑。

基于此，我们组织有关专家精心编写了这本《宝宝喂养全程指导》。本书从父母角色的转换开始，根据宝宝各阶段的生长发育特点、宝宝的营养需求，详细介绍了各个阶段的喂养和护理方法，涵盖了众多关于宝宝喂养方面的知识。不仅如此，根据宝宝一个月一个样的前期发育特点，就每个月的营养需要、喂养指导、疑难解答、保健护理等做了归类说明，其中还从营养食谱的角度为新手父母提供了一套科学、实用的宝宝喂养方案。在本书的最后一章，特别介绍了宝宝在健康方面的各种问题及相应的食疗方法和预防指导，供广大新手父母参考借鉴。

本书脉络清晰，内容翔实；跨越36个月龄，从处处需要护理的新生儿讲到能够独立行动的小幼儿；谈知识也讲方法，为新手父母普及喂养知识、注意事项，并给出喂养中各种问题的解决办法，让新手父母一册在手，便能轻松应用。

最后，衷心希望本书能帮助新手父母喂养出一个聪慧、健康、活泼、可爱的宝宝！

编者

2013年9月

目 录



第一章

初为人母，喂养常识大搜罗

◎ 母乳喂养，新手妈妈必修课 002

母乳对宝宝的好处 002

好处一：有利于宝宝健康发育 003

好处二：有利于增强宝宝免疫力 003

好处三：有利于提高宝宝智商 003

好处四：有利于建立宝宝安全感 004

哺乳对妈妈的好处 004

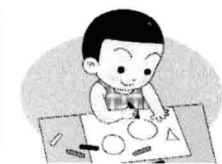
好处一：大幅降低乳腺癌等疾病的发生率 004

好处二：促进身体恢复 005

好处三：促进母子感情的建立 005

母乳喂养的误区 006

误区一：心疼宝宝，一哭就喂奶 006



Contents

Contents



误区二：哺乳如饮茶，舍弃初乳 007

误区三：出生后 4~6 小时才可开奶 007

误区四：第一次喂奶前先喂糖水 008

误区五：防饿醒，睡前喂足浓奶 008

◎ 人工喂养，母乳+配方奶 010

人工喂养问与答 010

如何给宝宝选购优质奶粉 010

宝宝喝牛奶会过敏怎么办 011

调配乳汁要注意哪些问题 012

宝宝喂奶粉就一定会瘦吗 012

如何知道宝宝吃饱了没有 013

鲜牛奶、配方奶该如何选择 013

如何改掉宝宝喝夜奶的习惯 014

请人照看宝宝该交代哪些事 014

人工喂养的误区 016

误区一：添加辅食首选蛋黄 016

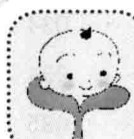
误区二：奶量不减食物照添 016

误区三：各种辅食搅在一起喂 017

误区四：8 个月仍吃泥状辅食 017

误区五：早加调味品早开胃 017

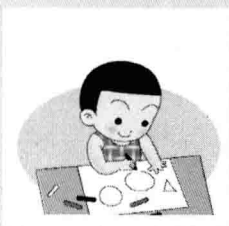
误区六：水果代替蔬菜，方便又健康 018



第二章

0~3月, 母乳是最好的食物

◎ 新生儿: 宝宝同步喂养方案	020
权威发布, 宝宝体格发育参照表	020
喂养指导, 听育儿专家怎么说	021
初乳是宝宝的黄金食品	021
“三早”是母乳喂养成功的关键	022
新生宝宝的喂养方法	022
母乳喂养前后的细节	023
配方奶喂养的方法	024
哺乳时请保持愉快的心情	024
本月不需添加辅助食物	025
哺乳时要进行感情交流	025
哺乳妈妈的喂奶禁忌	026
母乳缺少的喂养方法	027
少乳妈妈该怎么补养	027
早产儿不同情况不同喂养	028
如何防止宝宝吐奶	029
母乳喂养宝宝的妈妈要忌口	029
哪些妈妈不适合哺乳	030
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	031
日常养护, 轻松做“辣妈”	032
给宝宝穿、脱衣的技巧	032
正确包裹宝宝的技巧	033

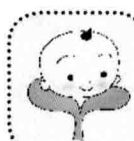


Contents



正确抱孩子的方法	034
放宝宝睡觉的几种方法	034
宝宝大便的健康警示	035
宝宝身体的清洁、护理	036
如何给新生儿喂药	037
哺乳妈妈喂奶的问题与解决办法	038
精心呵护宝宝的脐带	040
教你听懂宝宝的哭声	041
怎样抱新生儿宝宝最合适	042
月子里的四大育儿误区	043
◎ 2个月：宝宝同步喂养方案	046
权威发布，宝宝体格发育参照表	046
喂养指导，听育儿专家怎么说	047
2个月宝宝的喂养方法	047
人工喂养，坚持原则是重点	047
混合喂养，找准方法是关键	048
宝宝奶粉的选择与保存	050
适宜奶温——宝宝健康的保证	051
私房话——有关哺乳妈妈挤奶的问题	052
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	053
日常养护，轻松做“辣妈”	054
宝宝总是吐奶怎么办	054
要不要给宝宝打襁褓	055
剪指甲——让宝宝安全活动不伤自己	056
按摩操——建立深厚的亲子感情	057

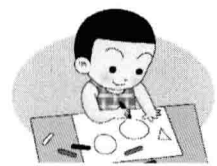
◎ 3 个月：宝宝同步喂养方案	059
权威发布，宝宝体格发育参照表	059
喂养指导，听育儿专家怎么说	060
3 个月宝宝的喂养方法	060
白领妈妈怎样喂养宝宝	060
补充鱼肝油，勿闯三大误区	061
科学地给宝宝喂水	062
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	063
日常养护，轻松做“辣妈”	065
洗手洗脸筑就健康防护墙	065
如何正确给宝宝洗澡	065
玩具选择，安全益智是重中之重	066
会阴部护理，男女宝宝要区别对待	067



第三章

4~7月，辅食添加期喂养方案

◎ 4 个月：宝宝同步喂养方案	070
权威发布，宝宝体格发育参照表	070
喂养指导，听育儿专家怎么说	071
4 个月宝宝的喂养方法	071
添加辅食，让宝宝赢在起跑线上	072
四大措施让宝宝更健康	072



Contents



揪出不爱辅食的元凶	074
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	075
日常养护, 轻松做“辣妈”	077
全面护理宝宝的睡眠	077
定期带宝宝做健康检查	078
如何正确对待宝宝流口水	080
用母乳涂抹宝宝的面部要不得	081
◎ 5个月: 宝宝同步喂养方案	082
权威发布, 宝宝体格发育参照表	082
喂养指导, 听育儿专家怎么说	083
5个月宝宝的喂养方法	083
喂养乳糖过敏的宝宝需谨慎	083
辅食的添加顺序	085
不要让宝宝总吃一侧奶	085
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	087
日常养护, 轻松做“辣妈”	090
合理睡姿塑造完美头形	090
别用纱巾遮掩宝宝的脸	090
扫除障碍, 让宝宝睡得更香	091
家有妙招, 避免宝宝被蚊虫叮咬	092
◎ 6个月: 宝宝同步喂养方案	094
权威发布, 宝宝体格发育参照表	094
喂养指导, 听育儿专家怎么说	095
6个月宝宝的喂养方法	095

宝宝的主食依然是奶类食物	095
微波炉——宝宝健康饮食的绊脚石	096
麦乳精不能成为宝宝的主食	096
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	097
日常养护, 轻松做“辣妈”	100
宝宝长牙的全程指导	100
妈妈会催眠, 宝宝入睡快	102
如何防止宝宝吸吮手指	104
通过宝宝的指甲判断其健康状况	105
◎ 7个月: 宝宝同步喂养方案	107
权威发布, 宝宝体格发育参照表	107
喂养指导, 听育儿专家怎么说	108
7个月宝宝的喂养方法	108
宝宝餐限盐有方法	108
如何防止宝宝营养过剩	109
钙——宝宝骨骼发育的重要元素	110
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	111
日常养护, 轻松做“辣妈”	114
引导宝宝正确看电视	114
宝宝嘴唇干裂的护理方法	115
介绍几种给宝宝喂药的技巧	116
加强看护, 防止宝宝摔落在地	117



Contents

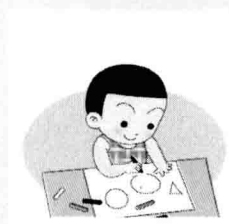


第四章

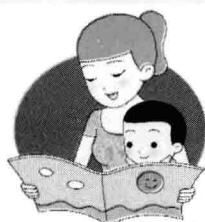
8~10月，断奶期喂养方案

◎ 8个月：宝宝同步喂养方案	120
权威发布，宝宝体格发育参照表	120
喂养指导，听育儿专家怎么说	121
8个月宝宝的喂养方法	121
生病时要因“病”而喂	121
外出就餐时让宝宝安静的小方法	122
外出时不要用保温杯装奶	123
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	124
日常养护，轻松做“辣妈”	127
训练宝宝坐便盆	127
适当给宝宝进行日光浴	128
别让宝宝哭个不停	129
给宝宝梳头要注意	131
◎ 9个月：宝宝同步喂养方案	132
权威发布，宝宝体格发育参照表	132
喂养指导，听育儿专家怎么说	133
9个月宝宝的喂养方法	133
牛奶喂养，妈妈谨防三大误区	133
喝肉汤同时莫忘吃肉	134

蜂蜜——想要宝宝爱你真的好难	135
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	136
日常养护, 轻松做“辣妈”	140
教宝宝用杯子喝水	140
如何满足宝宝对父爱的需求	141
排除客厅险情, 给宝宝更多的爱	142
蒙头睡觉——宝宝健康的隐患	142
◎ 10 个月: 宝宝同步喂养方案	144
权威发布, 宝宝体格发育参照表	144
喂养指导, 听育儿专家怎么说	145
10 个月宝宝的喂养方法	145
断奶——宝宝饮食转变的分水岭	146
五大方法让宝宝不捡东西吃	147
纠正偏食讲究方法	148
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	149
日常养护, 轻松做“辣妈”	153
鼓励宝宝多裸睡	153
穿开裆裤有害宝宝健康	155
勤背宝宝——开发智力的新领域	156
选对餐具, 培养宝宝良好的饮食习惯	157



Contents

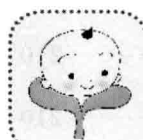


第五章

11~12月，过渡到成人饮食喂养方案

◎ 11 个月：宝宝同步喂养方案	160
权威发布，宝宝体格发育参照表	160
喂养指导，听育儿专家怎么说	161
11 个月宝宝的喂养方法	161
豆制品——宝宝的植物高蛋白食品	161
五种食物不要吃	162
莫让成人饮料伤害宝宝	162
营养配餐 本月宝宝饮食推荐	163
日常养护，轻松做“辣妈”	167
训练宝宝学走路	167
不要给宝宝剪睫毛	169
玩耍——宝宝学习和成长的阶梯	169
远离选鞋的四大误区	170
◎ 12 个月：宝宝同步喂养方案	172
权威发布，宝宝体格发育参照表	172
喂养指导，听育儿专家怎么说	173
12 个月宝宝的喂养方法	173
如何应对宝宝只吃奶不吃饭	173
不吃早餐——健康与智力损伤的元凶	174

番茄——维生素的储藏仓库·····	175
营养配餐 周岁宝宝饮食推荐·····	175
日常养护，轻松做“辣妈”·····	179
宝宝用品收纳一点通·····	179
宝宝爱玩“小鸡鸡”怎么办·····	180
教宝宝学会洗手·····	182
怎样乘车最安全·····	183



第六章

1~3岁,成人饮食喂养方案

◎ 1~1.5岁：宝宝同步喂养方案·····	186
权威发布，宝宝体格发育参照表·····	186
喂养指导，听育儿专家怎么说·····	187
1~1.5岁宝宝的喂养方法·····	187
怎样为宝宝选择副食·····	188
巧克力吃得过多影响食欲·····	188
吃坚果有益于大脑和视力发育·····	189
营养配餐 本阶段宝宝饮食推荐·····	189
日常养护，轻松做“辣妈”·····	197
帮助宝宝戒除安抚奶嘴·····	197
“贵人语迟”不可信·····	198
两大策略让隔辈溺爱一去不复返·····	199
教宝宝自己穿衣服·····	200



Contents



◎ 1.5~2岁：宝宝同步喂养方案	202
权威发布，宝宝体格发育参照表	202
喂养指导，听育儿专家怎么说	203
1.5~2岁宝宝的喂养方法	203
饭前喝汤对宝宝来说不可取	203
别让食物营养悄悄“溜走”	204
将五种食物赶下餐桌	205
营养配餐 本阶段宝宝饮食推荐	206
日常养护，轻松做“辣妈”	210
改变宝宝尿床的策略	210
切忌育儿观念不统一	211
如何善待宝宝的“害羞”	212
说“好话”，树立宝宝的自尊心	213
◎ 2~2.5岁：宝宝同步喂养方案	215
权威发布，宝宝体格发育参照表	215
喂养指导，听育儿专家怎么说	216
2~2.5岁宝宝的喂养方法	216
良好的饮食习惯是宝宝成长的加速器	217
碘——“智力元素”、“智能之花”	217
味精——宝宝健康的隐形杀手	218
营养配餐 本阶段宝宝饮食推荐	218
日常养护，轻松做“辣妈”	223
教宝宝学漱口刷牙	223