



内容实实在在

关怀点点滴滴



0~3 Sui Congming Baobao Yangyu Quancheng Zhidao

0~3岁

聪明宝宝



养育 全程指导



YZLI0890146238



指导专家/戴淑凤

北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事

张秀丽/编著

中国人口出版社

0~3岁聪明宝宝养育 全程指导

张秀丽 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3 岁聪明宝宝养育全程指导 / 张秀丽编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5101-0933-1

I. ① 0… II. ① 张… III. ① 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 214249 号

0~3 岁聪明宝宝养育全程指导

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开 本	820毫米×950毫米 1/16
印 张	15
字 数	200千
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
印 数	1-10000册
书 号	ISBN 978-7-5101-0933-1
定 价	34.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

CONTENTS



1~2个月的宝宝

1

宝宝的发育 / 2

营养大讲堂 / 3

开奶前能不能用母乳替代品喂
宝宝 / 3

为什么要给宝宝添加鱼肝油 / 4

怎样给宝宝喂食鱼肝油 / 4

如何选购鱼肝油 / 5

护理大讲堂 / 6

婴儿按摩好舒服 / 6

怎样给宝宝清洁小屁屁 / 16

怎样给宝宝换尿布 / 17

早教大讲堂 / 18

选择玩具让宝宝越玩越聪明 / 18



3~4个月的宝宝

24

宝宝的发育 / 25

营养大讲堂 / 26

宝宝厌奶怎么办 / 26

能不能用炼乳代替母乳 / 27

可以经常给宝宝喝豆奶吗 / 27

是不是应该给宝宝补铁了 / 28

服用含铁强化食品可以防止宝
宝贫血吗 / 28

怎样喂宝宝蛋黄 / 29

妈妈感冒了，还能喂宝宝吗 / 29

护理大讲堂 / 30

妈妈患乳腺炎了，还能继续哺
乳吗 / 30

怎样预防和护理痱子 / 30

如何清理宝宝鼻腔 / 31

怎样让宝宝乖乖配合妈妈剪指甲 / 32

早教大讲堂 / 33

别让宝宝的脸骗了你 / 33

通过感官书籍培育优质宝宝 / 36

3~4个月宝宝辅食 / 40

胡萝卜汤 / 40

米汤 / 40



5~6个月的宝宝

41

宝宝的发育 / 42

营养大讲堂 / 43

宝宝应该多吃含铁食物吗 / 43

宝宝不爱喝白开水怎么办 / 43

护理大讲堂 / 44

如何正确使用宝宝车 / 44

宝宝流汗应该怎样扑爽身粉 / 45

宝宝睡凉席要注意什么 / 45

宝宝房间可以点蚊香、喷杀虫剂吗 / 46

早教大讲堂 / 47

亲子身体游戏（一） / 47

宝宝“手巧”才会“心灵” / 52

5~6个月宝宝辅食 / 53

鱼汤粥 / 53

蛋黄粥 / 53

番茄鱼泥 / 54

桃仁粥 / 54

肝泥粥 / 55

牛奶粥 / 55





7~8个月的宝宝

56

宝宝的发育 / 57

营养大讲堂 / 58

宝宝爱吃罐头，可以经常喂食吗 / 58

如何让宝宝接受新食物 / 58

宝宝不喜欢吃蔬菜，可以用水果代替吗 / 59

宝宝酷爱吃甜食怎么办 / 60

护理大讲堂 / 61

宝宝爬行好处多 / 61

安抚奶嘴的功用与戒除 / 63

早教大讲堂 / 67

亲子身体游戏（二） / 67

塑造宝宝的好个性 / 73

7~8个月宝宝辅食 / 81

菠菜粥 / 81

胡萝卜奶羹 / 81

橙汁香蕉泥 / 82

香蕉土豆糊 / 82



9~10个月的宝宝

83

宝宝的发育 / 84

营养大讲堂 / 85

怎样榨果汁保留营养多 / 85

宝宝什么情况下需要补充益生菌 / 86

怎样为宝宝选择好的益生菌 / 86

宝宝营养不良有哪些症状以及怎么调养 / 87

护理大讲堂 / 89

如何对待隔代教养问题 / 89

再忙也要陪孩子，别让电视当保姆 / 92

怎样为学步的宝宝挑选鞋子 / 95

早教大讲堂 / 96

教养孩子的六项原则 / 96

别用负面话伤害您的孩子 / 99

9~10个月宝宝辅食 / 102

牛奶鸡蛋羹 / 102

鱼肉豆腐 / 102

豆腐蛋花羹 / 103

番茄猪肝 / 103



11~12个月的宝宝

104

宝宝的发育 / 105

营养大讲堂 / 106

宝宝应该怎样吃鸡蛋 / 106

奶粉用高汤泡更营养吗 / 107

宝宝喜欢吃汤泡饭，这样好吗 / 107

宝宝“上火”怎么办 / 108

护理大讲堂 / 109

左撇子宝宝与右撇子宝宝 / 109

给好动儿足够的活动空间 / 112

早教大讲堂 / 115

宝宝气质大解析 / 115

认识宝宝的规律性气质 / 119

认识宝宝的适应性 / 121

11~12个月宝宝食 / 124

豆腐饭 / 124

红枣花生粥 / 124

水果藕粉 / 125

冬瓜蛋花汤 / 125

牛肉萝卜汤 / 126

牛肉蛋花汤 / 126



13~15个月的宝宝

127

宝宝的发育 / 128

营养大讲堂 / 129

水果是不是吃得越多越好 / 129

宝宝1岁了，还要每天喝牛奶吗 / 130

怎样喝牛奶更营养更健康 / 130

哪些食物对健脑有帮助 / 131

哪些食物有损宝宝大脑发育 / 132

宝宝不爱吃蔬菜怎么办 / 133

护理大讲堂 / 134

如何给宝宝掏耳屎 / 134

怎样教宝宝洗手 / 134

宝宝不爱理发怎么办 / 136

怎样给好动的宝宝洗澡 / 136

早教大讲堂 / 137

教您提升宝宝的专注力 / 137

提升宝宝的正向坚持度 / 139

13~15个月宝宝辅食 / 142

鳕鱼面 / 142

牛肉软饭 / 142

水果面包 / 143

煎蛋饼 / 143



16~18个月的宝宝

144

宝宝的发育 / 145

营养大讲堂 / 146

宝宝爱喝饮料怎么办 / 146
怎样选择适合宝宝的水果 / 147
预防宝宝缺乏微量元素要多吃
哪些食物 / 147
宝宝吃得很多怎么办 / 148
宝宝吃得多为什么长不胖 / 148

生长激素能使宝宝长高吗 / 149

护理大讲堂 / 150

如何哄宝宝入睡 / 150
和宝宝一起去游泳 / 152

早教大讲堂 / 155

亲子身体游戏（三） / 155
五种方法教出快乐宝宝 / 161

16~18个月宝宝辅食 / 163

炒面糊 / 163
骨汤面 / 163



19~21个月的宝宝

164

宝宝的发育 / 165

营养大讲堂 / 166

炎炎夏日，如何让宝宝吃得好 / 166
宝宝最爱吃的食物有哪些 / 167
幼儿饮用酸奶要注意什么 / 168
怎样做可以让食物中的营养少
流失 / 168
宝宝吃蔬菜的误区地雷，你踩
中几个 / 169

护理大讲堂 / 170

训练宝宝大小便问答 / 170

早教大讲堂 / 173

培养爱看书的宝宝 / 173

19~21个月宝宝辅食 / 177

肉末菜粥 / 177
小馒头 / 177





22~24个月的宝宝

178

宝宝的发育 / 179

营养大讲堂 / 180

宝宝在什么情况下需要补锌 / 180

如何用食物给宝宝补锌 / 180

护理大讲堂 / 181

宝宝要别人的东西怎么办 / 181

用冷水给宝宝擦身能增强免疫力 / 182

注意宠物对宝宝的伤害 / 183

如何教宝宝擤鼻涕 / 183

早教大讲堂 / 184

培养宝宝慷慨待人的品格 / 184

培养一个勇敢自信的宝宝 / 184

培养一个善良的宝宝 / 185

发展宝宝的创造精神 / 185

22~24个月宝宝辅食 / 186

肉蛋丸子 / 186

洋葱牛排 / 186



25~27个月的宝宝

187

宝宝的发育 / 188

营养大讲堂 / 189

肥胖宝宝怎么吃 / 189

瘦弱宝宝怎么吃 / 189

体质较差，反复感冒的宝宝怎么吃 / 189

护理大讲堂 / 190

宝宝可以看电视吗 / 190

让宝宝也干点家务 / 191

早教大讲堂 / 192

让宝宝学会自我介绍 / 192

给宝宝一片“破坏”的天空 / 193

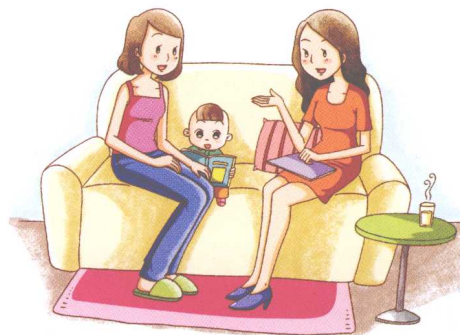
25~27个月宝宝辅食 / 194

圆白菜炒肉丝 / 194

莴笋炒香菇 / 194

萝卜番茄汤 / 195

金针菇炒油菜 / 195





28~30个月的宝宝

196

宝宝的发育 / 197

营养大讲堂 / 198

强化食品该怎么吃 / 198

宝宝出牙晚是否该补钙 / 198

吃哪些鱼能让宝宝更聪明 / 199

护理大讲堂 / 200

宝宝中暑了怎么办 / 200

教宝宝自己用勺子吃饭 / 200

早教大讲堂 / 201

教宝宝认识时间 / 201

鼓励宝宝涂鸦、绘画，发展宝宝的形象思维 / 202

培养宝宝的口语能力 / 202

猜谜语，启发宝宝思维的智力游戏 / 203

28~30个月宝宝辅食 / 204

酸甜萝卜 / 204

菠萝鸡片 / 204



31~33个月的宝宝

205

宝宝的发育 / 206

营养大讲堂 / 207

保护宝宝眼睛应吃什么食物 / 207

夜间磨牙的宝宝怎么吃 / 208

护理大讲堂 / 209

让宝宝开开心心地洗澡 / 209

饭前便后要洗手，培养宝宝讲卫生的好习惯 / 210

吃饭要细嚼慢咽，培养宝宝良好的饮食习惯 / 211

培养宝宝专心吃饭的好习惯 / 212

早教大讲堂 / 213

宝宝要上幼儿园了，妈妈要作好入园前的准备 / 213

鼓励宝宝幻想，让宝宝的创造性思维自由地飞翔 / 214

让宝宝交个“幻想朋友” / 214

31~33个月宝宝辅食 / 216

豆浆红薯泥 / 216

蒸豆腐 / 216

香香骨汤面 / 217

奶酪粥 / 217



宝宝的身体发育 / 219

营养大讲堂 / 220

哪些食物是温热性食物，哪些是寒凉性食物 / 220

让宝宝喜欢上吃水果 / 221

护理大讲堂 / 222

培养宝宝良好的用眼习惯，保护宝宝的眼睛 / 222

经常带宝宝到户外活动，培养宝宝的运动习惯 / 223

让宝宝养成干净、爱整洁的好习惯 / 224

帮宝宝形成良好的作息规律 / 225

早教大讲堂 / 226

让宝宝自由地玩耍 / 226

一物多玩，培养宝宝的创造力 / 227

给宝宝留出尽可能多的想象空间 / 228

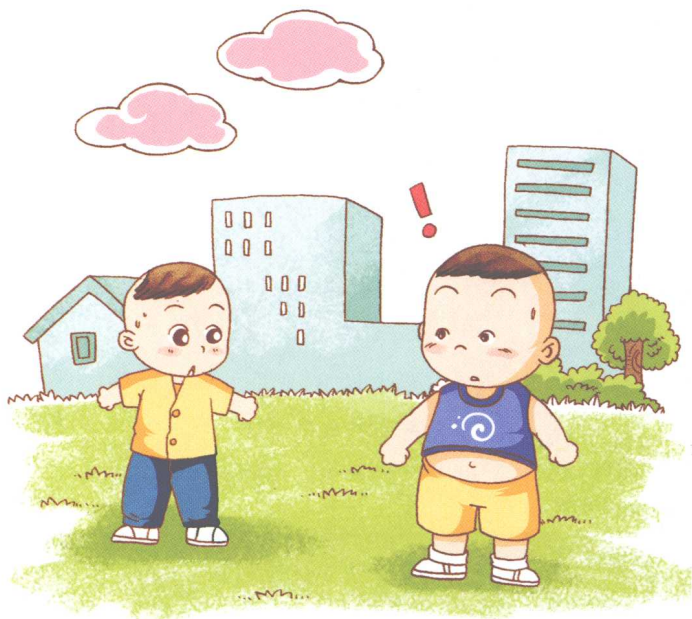
34~36个月宝宝辅食 / 229

凉拌鸡丝 / 229

番茄豆腐汤 / 229

紫菜瘦肉汤 / 230

芝麻拌菠菜 / 230





1~2个月的宝宝



宝宝的身体发育

👶 出生时

	身高	体重	头围
男宝宝	≥ 50.2 厘米	2.5~4 千克	31.7~37.3 厘米
女宝宝	≥ 49.6 厘米	2.5~4 千克	31.7~37.3 厘米

👶 满月时

	身高	体重	头围
男宝宝	52.2~56.6 厘米	3.72~4.72 千克	35.7~37.9 厘米
女宝宝	51.5~56.1 厘米	3.72~4.20 千克	34.9~37.3 厘米

👶 第2个月时

	身高	体重	头围
男宝宝	55.7~60.1 厘米	4.84~6.24 千克	38.1~40.3 厘米
女宝宝	55.4~59.8 厘米	4.68~5.65 千克	36.9~39.3 厘米





营养大讲堂

开奶前能不能用母乳替代品喂宝宝



有的妈妈出奶时间长，妈妈怕宝宝饿着，想先用糖水、牛奶等母乳替代品喂养宝宝。可是，很多医生却不允许在开奶前喂宝宝母乳外的任何东西，甚至连水也不允许喂。这样做会不会饿坏了宝宝呢？

其实妈妈大可不必担心，因为宝宝在出生前，体内已贮存了足够的营养和水分，可以维持到妈妈开奶。而且只要尽早给宝宝喂奶并坚持不懈，那么少量的初乳就能满足新生宝宝的需要。

在宝宝出生第一周必须让他多吮吸、多刺激妈妈的乳房，使之产生泌乳反射，才能使妈妈尽快下奶，直至满足宝宝的需求量；相反，如果坚持进行哺乳前喂养，反而会对宝宝和妈妈都不利。

对宝宝不利

如果此时用奶瓶喂宝宝吃其他乳品或水，一方面容易使宝宝产生“乳头错觉”，不愿再费力吮吸妈妈的乳头，也就得不到具有抗感染作用的初乳；另一方面因为奶粉冲制的奶比妈妈的奶甜，也会使宝宝不再爱吃妈妈的奶。

此外，人工喂养又极易受细菌或病毒污染而容易引起新生儿宝宝腹泻，过早地用牛奶喂养也容易让新生儿宝宝对牛奶过敏。

对妈妈不利

推迟开奶时间也相应地使妈妈来奶的时间推迟，如宝宝再不把奶水吃完，妈妈更易感觉奶胀或造成乳腺炎。



为什么要给宝宝添加鱼肝油



给新生儿添加鱼肝油能够补充维生素D，维生素D有促进小肠黏膜细胞对钙蛋白的合成作用，从而增加了钙的运转、摄取，并间接促进磷的吸收，有利于钙、磷沉积在骨组织上，促使骨组织钙化。

钙的有效吸收，能预防宝宝患佝偻病。早产儿、双胎儿、人工喂养儿、冬季出生的宝宝，更容易缺乏维生素D。如不给宝宝补充维生素D，吃下的钙片是吸收不了的，只能随大便排出体外。

由此可见，维生素D是钙被人体吸收进入骨骼的“通行证”，没有这张“通行证”，钙就无法进入骨骼之中。所以给宝宝补钙时，一定要添加一定量的鱼肝油。

怎样给宝宝喂食鱼肝油



宝 宝生长发育快，对维生素D的需求量较多，由于自身合成的量不够，需要额外补充。所以，专

家建议宝宝从出生2周开始添加鱼肝油，但是要在规定的剂量范围内服用，同时适当补充一些钙粉。但如果人工喂养，牛奶喝得较多，也可以不补充钙粉，只补充鱼肝油。

喂多少

当前市场出售的浓缩鱼肝油每小瓶共10克，每1克含维生素A和维生素D分别为5万单位和6千单位，那么每瓶总量是50万单位的维生素A，6万单位的维生素D。现在公认的宝宝预防佝偻病服用维生素D的剂量为：每日400~500国际单位的维生素D，也就是说一瓶浓缩鱼肝油要吃上2~4个月，至于说每天吃几滴，那要看滴管的粗细，一般的滴管是1~2滴。

怎么喂

用滴管吸出一定剂量的鱼肝油滴剂，放进宝宝嘴角内或者舌下，便于宝宝慢慢舔入。不宜将鱼肝油滴入奶瓶内服用。

另外需要注意的是，钙剂不宜与奶混合吃。因为钙粉与奶混合后，奶会结成小块，影响吸收。钙粉与鱼肝油宜在喂完奶半小时以后吃。



如何选购鱼肝油



市面上鱼肝油的种类颇多，妈妈可以找可信的医院或医生推荐，也可以自行购买。在购买的时候要注意以下几点：

- 1 选择不含防腐剂、色素的鱼肝油，避免宝宝叠加中毒。
- 2 选择不加糖分的鱼肝油，以免影响钙质的吸收。
- 3 选择新鲜、纯正、口感好的鱼肝油，宝宝服用更顺从。
- 4 选择不同规格的鱼肝油，有效满足婴幼儿成长期需求。
- 5 选择单剂量胶囊型的鱼肝油，避免二次污染。
- 6 选择铝塑包装的鱼肝油，避免维生素 A、维生素 D 氧化变质。
- 7 选择科学配比 3:1 的鱼肝油，避免维生素 A 过量，导致宝宝中毒。
- 8 还有，选择知名企业生产的鱼肝油，更加安全可靠。





护理大讲堂

婴儿按摩好舒服



按摩通常是成人世界常见的玩意儿——忙碌了一整天之后，找一个人按摩一下，全身立刻放松舒缓，整个人恢复精力，随时可再度冲刺。然而，帮助小宝宝按摩，不仅可以让宝宝心情愉快，据研究显示，按摩对于宝宝的成长发育还有更多意想不到的帮助，可以说是一种超优值的亲子互动方式！

婴儿按摩功效篇

按摩是一种流传久远的疗法，在中医古籍《黄帝内经》里已经有详尽的记载，唐代太医署还设有按摩博士的官职。历史悠久的埃及也有记载，在古老的医学经典里建议用按摩法来治疗歇斯底里症；印度最早的医学典籍中也认为按摩和饮食运动一样，是恢复健康的主要途径。哥伦比亚传统盛行袋鼠哺育法，把婴儿直立地包裹在母亲胸前的衣服下，形成亲密的肌肤接触。墨西哥人则常用腹部按摩来治

疗腹胀、便秘、消化不良、腹泻和呕吐等症状，效果对婴儿和儿童更显著。

随着时间流逝，婴儿按摩曾被遗忘过一段时间，直到近代，又重新被现代医学发现，应用在早产儿照顾上。美国小儿科医学会于1986年刊载的一篇文章提出，假如为每位早产儿一天按摩3次，一次按摩时间15分钟的话，早产儿的死亡率可从30%降到10%。某大医院也曾作过研究，帮40个出生10天后的早产儿，连续10天每天3次每次按摩15分钟，结果10天后，这些早产儿的体重增加近四成，提早数天出院。

按摩之所以对早产儿的成长有如此显著的帮助，乃是因为按摩可以降低交感神经的作用，让早产儿情绪稳定，进而睡眠安稳，能够摄取较多营养。若将按摩应用在一般

健康宝宝身上，当然也能够有同样的功效。

按摩除了能够让宝宝情绪更安稳、睡得饱、吃得好之外，通过按摩时亲子间的亲密接触，也能够让宝宝通过种种抚触的动作及眼神交流，感受父母的呵护之情。其实，一个一个的搓腿揉手动作，无形中就是一种教育，让宝宝对自己的身体有更进一步的认识，知道从

