

育儿 360°

王俊宏 ◎主编



满有爱和智慧的育儿书

家有宝贝的全方位健康管理事典

北京权威儿科专家倾情奉献

绿色环保印刷 呵护母婴健康



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



育儿360°

王俊宏 ◎主编

《育儿360°》编委会名单

主 编 王俊宏

副主编 路博超 刘应科 黄 静

编 委 （排名不分先后，以姓氏笔画为序）

王俊宏 王海玲 王 程 王 云 王业波 王泽宇 孔劲松
田 颖 汤仁荣 朱沁泉 李 军 李 鑫 张 靖 陈建军
陈凤艳 陈丽娟 杨秀岩 林 磊 孟 宏 孟 伟 郝小峰
郝云龙 郝晋东 顾 勇 顾 茜 梁学娟 崔雪梅 康珈宁
黄 静 董国锋 路博超 魏晓佳

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿 360° / 王俊宏主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5552-0940-9

I. ①育… II. ①王… 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 (2014) 第 166411 号

书 名 育儿 360°

主 编 王俊宏

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 徐 瑛 Email: 546984606@qq.com

特约审校 陈菊生

封面设计 祝玉华

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (720mm × 1020mm)

印 张 10.25

书 号 978-7-5552-0940-9

定 价 38.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 孕产 育儿类



序言

怀胎十月，宝宝终于呱呱坠地，带给了爸爸妈妈无比巨大的快乐和希望，因为宝宝是爸爸妈妈爱情的结晶、生命的延续、生活的未来。但是养育宝宝并不是一帆风顺的，不仅有快乐、幸福，还有一些让爸爸妈妈烦恼的事情。

尤其是新手的爸爸妈妈，刚开始和宝宝在一起生活时，总会有许多不可预知的事情发生，面临怎么抱宝宝，怎么给宝宝洗澡，宝宝感冒了怎么办，什么时候可以给宝宝喂辅食，如何让宝宝吃得更健康等一系列的护理和喂养方面的问题。这时，除了口口相传的经验外，新手爸爸妈妈也需要掌握一些科学的育儿常识。

0~3岁是宝宝大脑高速发育的时期，是其多元潜能发展的关键期。抓好0~3岁宝宝的早期潜能开发，会为宝宝日后的学习与潜能开发打下坚实的基础。因此，如何哺育好新生儿，如何对0~3岁宝宝进行潜能开发，是所有为人父母者的首要职责，也是决定孩子未来成长的关键一步。

为了让爸爸妈妈们更科学、更精心地呵护宝宝，我们特别编写了此书。本书以0~3岁宝宝的同步发育为重点，包括三个部分：新生儿期，宝宝出生1个月~12个月，宝宝1~3岁。新生儿期以每周为重点进行讲述，宝宝出生1个月~12个月以每月为重点进行讲述，宝宝1~3岁以不同的阶段进行讲述，每章都从宝宝的生长发育特点、日常护理要点、科学喂养、家庭诊所、潜能开发、专家问答六个方面进行了科学而详细的阐释，收集了新手爸

爸爸妈妈极为关心的育儿问题，以让新手爸爸妈妈在养育宝宝时，能够针对出现的问题及需要有个基本了解，拥有足够的信心去应对宝宝成长发育过程中的每一个阶段。

为了增强本书的实用性，针对宝宝辅食添加与制作，我们还增加了辅食制作与菜谱推荐，并附上精美插图。

本书图文结合，内容丰富，通俗易懂，实用性强。爸爸妈妈在本书的指导下，一定能够科学合理地养育好自己的宝宝，给宝宝打开通向智慧、健康的大门，让宝宝充分感受到关心和爱，从而使全家都拥有一个绚丽多彩的未来世界。

王俊宏

2015年5月

目 录



新生儿——天使降临人间

第 1 部分

第一章 1 周的宝宝

生长发育特点 18

身体成长指标 18

感觉发育 18

语言发育 18

动作发育 19

新生儿特有的生理现象 19

螳螂嘴 19

皮肤色斑 19

四肢屈曲 20

鼻尖小丘疹 20

生理性黄疸 20

假月经与白带 20

生理性体重下降 21

日常护理要点 21

宝宝第一次排便与排尿 21

纸尿裤和尿布，哪个更适合

宝宝 22

宝宝最喜欢的尿布：纯棉、

浅色 22

垫尿布、洗尿布、给尿布消毒

..... 22

宝宝的衣服宜纯棉质地，颜色素

净 24

“和尚服”最适合宝宝 24

给宝宝洗澡，温度适合最重要

..... 24

给宝宝洗澡的 4 个正确步骤 25

如何护理宝宝的小肚脐 26

宝宝最爱的抱抱姿势 27

母乳，宝宝的最佳食物 28

“三早”是母乳充足的关键 28

初乳最珍贵 28

正确的喂奶姿势 29

喂完奶别忘拍嗝 30

按需喂奶 PK 按时喂奶 30

如何判断宝宝是否吃饱 31

家庭诊所 31

1 个月宜接种的疫苗 31

新生儿脱皮很正常 32

马牙需要治疗吗 33

先锋头该如何处理 33

头颅血肿须细心呵护 33

病理性黄疸不可忽视 33

早产宝宝需要更多特殊照料 34

潜能开发 35

常做抚触操，增强宝宝抵抗力

..... 35

和宝宝温馨对话，开发宝宝语言

能力 36

多与宝宝对视，训练宝宝视觉能

力 37

常对宝宝笑，加强宝宝模仿能力

..... 38

专家问答	39
宝宝哭了就要喂奶吗	39
喂奶前, 要清洁乳房吗	39
哪些宝宝暂时不宜接种疫苗	39
第二章 2 周的宝宝	
生长发育特点	40
身体成长指标	40
感觉发育	40
语言发育	40
动作发育	40
日常护理要点	40
新生儿居室的布置	40
哭是宝宝唯一的语言	41
清洗肛门要当心	42
如何正确地给宝宝洗脸	42
宝宝睡得好有特征	43
被子盖得厚, 宝宝很难受	43
新生儿需要枕头吗	43
宝宝睡硬床, 骨骼发育更完全	44
衣服穿多穿少有学问	44
科学喂养	45
不会吸吮的宝宝怎么喂	45
混合喂养的正确方法	45
人工喂养的注意事项	46
奶粉选购有诀窍	47
选好奶瓶奶嘴很重要	47
奶瓶应及时清洗和消毒	48
家庭诊所	48
宝宝出现脐肉芽肿怎么办	48
宝宝乳房肿大不要慌	48
宝宝有了红屁股, 妈妈怎么办	49
皮肤颜色异常或与疾病有关	49

潜能开发	50
握握小手, 训练抓握能力	50
听听音乐, 开发右脑潜能	51
练习抬头, 促进感官发育	51
专家问答	52
乙肝妈妈能母乳喂养吗	52
乳头凹陷可以喂奶吗	53
奶粉冲得越浓越好吗	53
第三章 3 至 4 周的宝宝	
生长发育特点	54
身体成长指标	54
感觉发育	54
语言发育	54
动作发育	54
日常护理要点	55
宝宝耳朵进水很危险	55
处理宝宝眼屎的小妙招	55
夏天, 能给宝宝吹空调吗	55
新生儿排尿次数多属正常现象	56
健康宝宝便便的次数与形状	56
仰睡、俯睡、侧睡大比拼	57
沐浴品和护肤品须慎用	58
科学喂养	58
人工喂养的宝宝要补水	58
要补钙, 适量喂点鱼肝油	58
妈妈要喂奶, 千万别化妆	59
冲调好的奶宜这样贮存和加热	59
宝宝漾奶是怎么回事	59
宝宝吐奶是怎么回事	59
家庭诊所	60
宝宝打嗝怎么办	60
便便是宝宝健康的晴雨表	60

警惕新生儿破伤风	61	常逗宝宝笑, 有益提高注意力	64
宝宝患了鹅口疮, 细心护理是关键	61	利用行走反射, 锻炼宝宝小腿	65
宝宝呛奶的应对方法	62	专家问答	65
宝宝鼻塞就是感冒吗	63	宝宝“满月头”必须剃吗	65
潜能开发	63	宝宝有了头垢怎么处理	66
定期更换床头玩具, 避免宝宝视觉疲劳	63	宝宝睡觉时屏气是病吗	66
充分利用玩具, 启发宝宝探索能力	64		



婴儿期——雨后春笋般长大

第2部分

第四章 两个月的宝宝

生长发育特点	68	适量给宝宝补充维生素K	74
身体成长指标	68	妈妈感冒了, 怎么喂宝宝	74
感觉发育	68	夜间如何轻松喂养宝宝	75
语言发育	68	不要边喂奶边逗宝宝	75
动作发育	69	家庭诊所	76
日常护理要点	69	两个月宜接种的疫苗	76
千万别给宝宝戴小手套	69	宝宝流泪不止是怎么回事	76
如何纠正宝宝睡觉日夜颠倒	69	宝宝脐疝不可怕	76
包捆宝宝影响大脑发育	70	宝宝急性中耳炎的家庭护理	77
宝宝眼睛的护理	70	给宝宝测量体温的正确方法	77
宝宝有耳屎怎么办	71	潜能开发	78
宝宝有鼻屎怎么办	71	给宝宝做做被动操	78
给宝宝准备一张小床	72	语言能力训练	80
给宝宝做做空气浴	72	视觉能力训练	80
科学喂养	73	精细动作训练	81
本月喂养特点	73	认知能力训练	82
宝宝边吃边睡易呛奶	74	专家问答	83
		宝宝身上有气味正常吗	83

宝宝手足抖动是病吗	84
家里有个“夜哭郎”	84
第五章 3个月的宝宝	
生长发育特点	85
身体成长指标	85
感觉发育	85
语言发育	85
动作发育	85
日常护理要点	86
别总抱着宝宝	86
爱宝宝，就不要常亲宝宝	86
常晒太阳预防佝偻病	87
3个月的宝宝要睡枕头啦	87
给宝宝塑造好头型	88
垫纸尿裤的正确方法	88
科学喂养	89
本月喂养特点	89
宝宝吸空奶嘴易影响消化	89
不要过早添加辅食	90
妈妈要学会如何挤奶	90
上班妈妈如何哺乳	91
千万别把药混在奶中	91
母乳喂养的宝宝会缺钙吗	91
家庭诊所	92
3个月宜接种的疫苗	92
照顾好宝宝的生理性腹泻	93
腹泻时，不宜给宝宝吃糖丸	93
宝宝发热怎么判断	93
经常摇晃宝宝会致病	94
潜能开发	95
注意宝宝学翻身的信号	95
宝宝学翻身的窍门	95
视觉能力训练	97
精细动作训练	97

认知能力训练	98
专家问答	99
冷冻母乳加热会破坏营养成分	99
预防宝宝溢奶的方法	99
宝宝溢奶后要做好护理	100
第六章 4个月的宝宝	
生长发育特点	101
身体成长指标	101
感觉发育	101
语言发育	101
动作发育	102
日常护理要点	102
夏天也要给宝宝穿袜子	102
如何给宝宝轻松穿脱衣服	102
怎样给宝宝剪指甲	103
科学喂养	104
本月喂养特点	104
4个月可以添加辅食了	104
宝宝吃蛋黄要循序渐进	105
宝宝体重过重或过轻怎么办	105
给宝宝喝牛奶要注意什么	106
米粉只能做辅食，不能做主食	107
不满4个月的宝宝慎喝羊奶粉	107
宝宝厌奶有对策	108
家庭诊所	108
4个月宜接种的疫苗	108
小小指甲，宝宝健康“显示器”	109
添加辅食后，大便改变是病吗	110
服用维生素D要适量	110

宝宝“攒肚”不是便秘.....	111	家庭诊所.....	124
潜能开发.....	111	5个月宜接种的疫苗.....	124
爸爸妈妈要做宝宝的玩伴.....	111	宝宝消化不良都有哪些表现.....	125
爸爸妈妈要学会和宝宝说话.....	112	宝宝消化不良该怎么办.....	125
和宝宝一起“读书认字”.....	113	宝宝便秘如何治疗.....	125
促进宝宝五官功能的发展.....	113	夏季怎么预防宝宝长痱子.....	126
变化环境激发宝宝好奇心.....	115	潜能开发.....	127
专家问答.....	115	看图画,让宝宝学会认事物..	127
怎么给宝宝吃药.....	115	练好基本功之学坐.....	127
可以提前些给宝宝接种疫苗吗.....	116	锻炼发声能力,为说话打好基础.....	128
宝宝接种疫苗后的正常反应.....	116	锻炼宝宝动手能力,从现在开始.....	129
第七章 5个月的宝宝.....	117	认知能力训练.....	131
生长发育特点.....	117	情绪与社交能力训练.....	132
身体成长指标.....	117	专家问答.....	132
感觉发育.....	117	宝宝不吃辅食怎么办.....	132
语言发育.....	117	可以用奶瓶喂糊状辅食吗.....	133
动作发育.....	118	第八章 6个月的宝宝.....	134
日常护理要点.....	118	生长发育特点.....	134
给宝宝做做按摩.....	118	身体成长指标.....	134
别强行制止宝宝哭泣.....	118	感觉发育.....	134
给宝宝准备一套专用餐具.....	119	语言发育.....	134
宝宝餐具应认真消毒.....	119	动作发育.....	134
科学喂养.....	120	日常护理要点.....	135
本月喂养特点.....	120	怎样为宝宝买婴儿车.....	135
辅食添加有顺序.....	120	宝宝什么时候不可以洗澡.....	136
如何添加各类辅食.....	121	宝宝喜欢咬东西,妈妈别制止.....	137
选购辅食要谨慎.....	122	出牙期,如何护理宝宝.....	137
5个月宝宝适合吃泥糊状辅食.....	122	科学喂养.....	137
宝宝口渴的判断方法.....	123	本月喂养特点.....	137
给宝宝吃冷饮坏处多.....	123	教你制作简单的磨牙食物.....	138
5个月宝宝辅食不加盐.....	124		



1岁之前最好别吃蜂蜜.....	139	培养宝宝独睡习惯.....	153
1岁之前最好别喝酸奶.....	139	给宝宝创造爬行安全空间.....	154
这些宝宝不适合喝羊奶粉.....	140	科学喂养.....	154
6个月给宝宝适量补铁.....	140	本月喂养特点.....	154
怎样判断辅食添加是否充足..	140	宝宝厌食怎么办.....	154
家庭诊所.....	141	能给宝宝长期喝纯净水吗.....	155
6个月宜接种的疫苗.....	141	宝宝可以吃半固体食物啦.....	155
怎么照顾得了湿疹的宝宝.....	142	宝宝不宜喝葡萄糖水.....	156
脖子下为什么会长红疙瘩.....	143	怎样给宝宝顺利转奶.....	156
宝宝歪脖要早治疗.....	143	家庭诊所.....	157
怎样预防宝宝上火.....	144	长牙会导致腹泻吗.....	157
宝宝盗汗怎么办.....	144	不要忽视宝宝斜视.....	157
潜能开发.....	145	如何纠正宝宝倒睫.....	158
拨浪鼓也是益智玩具.....	145	怎样预防宝宝干呕.....	158
练好基本功之学爬行.....	145	宝宝皮肤割伤的处理措施.....	159
语言能力训练.....	146	宝宝得了荨麻疹怎么办.....	159
精细动作训练.....	147	宝宝意外烫伤的紧急处理.....	160
认知能力训练.....	147	潜能开发.....	160
情绪及社会交往能力训练.....	148	给宝宝做做主动操.....	160
专家问答.....	149	语言能力训练.....	162
宝宝能吃大人嚼过的食物吗..	149	精细动作训练.....	163
米粉和奶粉能混合在一起吃吗	149	大动作训练.....	164
.....	149	认识能力训练.....	164
不要给宝宝频繁更换奶粉.....	149	情绪及社会交往能力训练.....	165
宝宝的辅食可以放油吗.....	150	专家问答.....	166
第九章 7个月的宝宝		妈妈要阻止宝宝用手抓饭吗..	166
生长发育特点.....	151	宝宝吃饭慢咋办.....	166
身体成长指标.....	151	第十章 8个月的宝宝	
感觉发育.....	151	生长发育特点.....	167
语言发育.....	151	身体成长指标.....	167
动作发育.....	151	感觉发育.....	167
日常护理要点.....	152	语言发育.....	167
宝宝牙齿发育时间表.....	152	动作发育.....	167
呵护爱流口水的宝宝.....	153	日常护理要点.....	168

日常护理要点	168
帮宝宝度过“认生期”	168
给宝宝做做日光浴	168
宝宝看电视要适度	169
训练宝宝坐便盆	169
科学喂养	170
本月喂养特点	170
放手让宝宝自己学吃饭	170
进入断奶过渡期	170
断奶过渡期的饮食安排	171
宝宝可以吃芝麻酱、奶酪补钙吗	172
让宝宝爱上吃蔬菜	172
豆奶不能代替配方奶	173
能促进脑部发育的营养素	173
家庭诊所	173
8个月宜接种的疫苗	173
接种过麻疹疫苗怎么又得了麻疹	175
如何识别宝宝尿路感染	175
宝宝急疹的护理方法	176
宝宝出水痘怎么护理	176
如何防治佝偻病	177
潜能开发	177
尊重宝宝的性格和气质	177
语言能力训练	178
精细动作训练	178
大动作训练	179
认知能力训练	180
情绪及社会交往能力训练	181
专家问答	181
可以给宝宝吃月饼吗	181
宝宝不宜吃保健品	181

第十一章 9个月的宝宝

生长发育特点	182
身体成长指标	182
感觉发育	182
语言发育	182
动作发育	182
日常护理要点	183
宝宝选鞋有学问	183
夏天宝宝能用蚊香吗	183
要不要给宝宝使用学步车	183
吸盘碗并不适合宝宝使用	184
科学喂养	184
本月喂养特点	184
9个月可以添加固体食物啦	185
一定要让宝宝吃蔬菜	185
健康宝宝不需要补充益生菌	185
粥油有营养，不宜除去	185
家庭诊所	186
宝宝肠套叠的主要症状	186
宝宝惊厥应及时就医	186
口腔溃疡的家庭疗法	187
潜能开发	187
摔玩具也是一种学习	187
语言能力训练	188
精细动作训练	188
大动作训练	189
认知能力训练	189
情绪及社会交往能力训练	190
专家问答	191
9个月的宝宝没长牙是缺钙吗	191
宝宝吃得少就是食欲不振吗	191

第十二章 10 个月的宝宝

生长发育特点	192
身体成长指标	192
感觉发育	192
语言发育	192
动作发育	192
日常护理要点	193
不要让宝宝蒙头睡觉	193
宝宝户外活动知多少	193
家里有宝宝可以养宠物吗	194
夏天宝宝能睡凉席吗	194
冬天不宜给宝宝使用电热毯	195
科学喂养	195
本月喂养特点	195
断奶并不是断掉所有奶	195
适当给宝宝补点锌	196
不要逼宝宝吃饭	196
宝宝吃水果的注意事项	197
断奶后, 如何安排宝宝饮食	197
宝宝腹泻就要禁食吗	198
家庭诊所	198
10 个月宜接种的疫苗	198
宝宝流鼻血该怎么办	199
宝宝感冒后的护理方法	199
宝宝误吞异物怎么办	200
宝宝误吞水银怎么办	200
潜能开发	201
语言能力训练	201
精细动作训练	201
大动作训练	202
认知能力训练	202
情绪及社会交往能力训练	203
专家问答	204
宝宝头发稀黄就是缺锌吗	204

断奶哭闹, 要不要理会	204
别给宝宝吃太烫的食物	204

第十三章 11 个月的宝宝

生长发育特点	205
身体成长指标	205
感觉发育	205
语言发育	205
动作发育	205
日常护理要点	206
为宝宝打造安全的活动空间	206
宝宝可以用湿纸巾吗	206
给宝宝准备爬行垫	206
婴儿洗衣液的选择	207
科学喂养	207
本月喂养特点	207
宝宝零食及进食时间的正确 选择	207
宝宝吃点心的学问	208
要小心断奶后的营养不良	208
简单方法, 让宝宝爱上主食	209
家庭诊所	209
宝宝烂嘴角怎么办	209
鱼刺卡在喉咙里怎么办	210
不要忽视扁桃体炎	210
如何预防宝宝营养不良	210
潜能开发	211
语言能力训练	211
精细动作训练	211
大动作训练	212
认知能力训练	213
情绪及社会交往能力训练	213
专家问答	214
宝宝离不开安抚奶嘴怎么办	214
宝宝宜使用素色餐具	214

第十四章 12个月的宝宝

生长发育特点	215
身体成长指标	215
感觉发育	215
语言发育	215
动作发育	215
日常护理要点	216
要纠正宝宝吃手吗	216
12个月宝宝衣服的选择	216
宝宝开裆裤要穿多久	216
不要让宝宝形成“八字脚”	217
科学喂养	217
本月喂养特点	217
哪些食品宝宝要少吃	218
补充DHA应注意的问题	218
不要给宝宝吃太多粗粮	219
选择宝宝适合吃的鱼	219

吃点菌类食物提高免疫力	220
家庭诊所	220
怎样预防百日咳	220
从眼睛看疾病	221
磨牙不一定是肚子里长虫	221
不要强行制止宝宝玩生殖器	222
潜能开发	222
语言能力训练	222
精细动作训练	223
大动作训练	223
认知能力训练	224
情绪及社会交往能力训练	225
专家问答	225
要给宝宝买专用的餐桌椅吗	225
宝宝异食癖是什么病	226
宝宝能喝绿豆汤吗	226

**幼儿期——蹦蹦跳跳的小人儿****第3部分****第十五章 1岁1个月~1岁6个月的宝宝**

生长发育特点	228
身体成长指标	228
感觉发育	228
语言发育	228
动作发育	229
日常护理要点	229
做好足部保暖	229
培养宝宝的自理能力	229
宝宝不宜抱着玩具睡觉	230

怎样纠正宝宝恋物癖	231
科学喂养	231
让宝宝养成良好的饮食习惯	231
宝宝吃得少是厌食吗	232
宝宝要少吃荔枝	232
这些食物对智力发育不好	232
五色食物保健康	233
少吃含反式脂肪的食物	233
家庭诊所	234
宝宝发热，怎么降温	234
如何选择助消化药	235

如何预防宝宝烂眼边	235	宝宝步态异常	249
潜能开发	236	蛔虫病的预防	249
早教宜注意的问题	236	潜能开发	250
语言能力训练	236	开口说话有早晚	250
精细动作训练	237	让宝宝自己动手更重要	251
大动作训练	237	行走能力训练	251
认知能力训练	238	训练宝宝的认知能力	252
情绪及社会交往能力训练	239	培养宝宝的交往能力	253
专家问答	240	专家问答	254
宝宝吃饭不专注怎么办	240	不宜给宝宝吃汤泡饭	254
别等宝宝渴了再喝水	240	宝宝一定要喝高钙奶吗	254
不宜用早餐奶代替早餐	240	第十七章 2岁1个月~2岁	
第十六章 1岁7个月~2岁		6个月的宝宝	
的宝宝		生长发育特点	255
生长发育特点	241	身体成长指标	255
身体成长指标	241	感觉发育	255
感觉发育	241	语言发育	255
语言发育	241	动作发育	255
动作发育	242	日常护理要点	256
日常护理要点	242	教会宝宝自己刷牙	256
理智对待宝宝耍赖	242	鼓励宝宝自己穿脱衣服	257
让宝宝养成良好的卫生习惯	243	宝宝是左撇子怎么办	257
不宜常带宝宝在路边玩	243	宝宝出现口吃怎么办	257
孩子粗言粗语怎么办	243	改善宝宝的独占行为	258
科学喂养	244	科学喂养	258
喝酸奶的学问	244	断奶后配方奶不能停	258
宝宝怎样喝果汁最健康	245	可以让宝宝吃一些坚果	259
带宝宝外出旅行的饮食安排	245	让宝宝健康喝水	259
宝宝适合三餐两点	246	少吃高糖食物	260
宝宝要少吃高盐食物	246	宝宝晚餐要吃饱吃好	260
宝宝早餐要吃好	247	家庭诊所	261
家庭诊所	247	小心宝宝龋齿	261
本阶段宜接种的疫苗	247	警惕宝宝手足口病	261
宝宝食物中毒怎么办	248	感冒时为什么会腹痛	262

潜能开发	263
夸奖宝宝有学问	263
宝宝胆小如何纠正	264
语言能力训练	264
精细动作训练	265
大动作训练	265
认知能力训练	266
情绪及社会交往能力训练	267
专家问答	267
不宜给宝宝吃含磷钙制剂	267
两岁后要给宝宝刻意补钙吗	268
第十八章 2岁7个月~3岁的宝宝	
生长发育特点	269
身体成长指标	269
感觉发育	269
语言发育	269
动作发育	270
日常护理要点	270
保护好宝宝的好奇心	270
定期给宝宝检查视力	271
爸爸妈妈吵架对宝宝影响坏	271
宝宝爱打人怎么办	272
养成良好的餐桌规矩	273

科学喂养	273
少吃高脂肪食物	273
彩色食品不适合宝宝吃	274
不宜吃过量的胡萝卜	274
蛋白质补充要适量	274
家庭诊所	275
本阶段宜接种的疫苗	275
宝宝尿频是怎么回事	275
不要滥用消炎药	276
要不要打流感疫苗	276
长了针眼不要挤	276
潜能开发	277
不宜吓唬宝宝	277
如何培养宝宝坚强的性格	277
语言能力训练	278
精细动作训练	278
大动作训练	279
认知能力训练	280
情绪及社会交往能力训练	280
专家问答	281
宝宝说谎怎么办	281
可以给宝宝吃果冻吗	282
别给宝宝吃泡泡糖	282



营养开创美好未来

第4部分

第十九章 辅食制作常用食材	284
苹果	284
营养点睛	284

如何选购	284
美味食谱	284
梨	286
营养点睛	286

如何选购	286
美味食谱	286
香蕉	288
营养点睛	288
如何选购	288
美味食谱	288
山药	290
营养点睛	290
如何选购	290
美味食谱	290
番茄	292
营养点睛	292
如何选购	292
美味食谱	292
土豆	295
营养点睛	295
如何选购	295
美味食谱	295
豆腐	298
营养点睛	298
如何选购	298
美味食谱	298
猪肉	301
营养点睛	301

如何选购	301
美味食谱	302
猪肝	304
营养点睛	304
如何选购	304
美味食谱	305
三文鱼	307
营养点睛	307
如何选购	307
美味食谱	307
胡萝卜	310
营养点睛	310
如何选购	310
美味食谱	311
第二十章 美食帮忙，宝宝	
小恙一扫光	
佝偻病	313
缺铁性贫血	315
免疫力低下	317
便秘	319
食欲不振	321
营养不良	323
消化不良	325
感冒	327