

LOVELY
BABY

★顶级妇产专家精心打造 孕产妈咪最佳陪护指导★

婴幼儿 喂养护理 全书

肖巧珍◎编著



好妈妈送给自己的第一部育儿书
做一个称职的好妈妈从这里开始

- 给宝宝最好的母乳喂养
- 及时为宝宝添加营养辅食
- 给宝宝最精心的呵护
- 为宝宝的健康保驾护航

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

LOVELY
BABY

★顶级妇产专家精心打造 孕产妈咪最佳陪护指导★



常州大学图书馆
藏书章

婴幼儿 喂养护理 全书

肖巧珍◎编著

好妈妈送给自己的第一部育儿书
做一个称职的好妈妈从这里开始

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

婴幼儿喂养护理全书



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养护理全书 / 肖巧珍编著. — 石家庄:

河北科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5375-4432-0

I. ①婴… II. ①肖… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第078074号

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 和英布 徐霜

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮成

印刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开本 / 880×1230 1/24

印张 / 13

字数 / 360千

版次 / 2011年6月第1版

印次 / 2011年6月第1次印刷

定价 / 26.80元



目 录



第一篇 0~1个月，让新生儿吃好睡好

母乳是喂养新生儿的第一选择·····	002	精心呵护脆弱的新生儿·····	011
母乳喂养的好处·····	002	营造适宜的家居环境·····	011
正确的开奶方法·····	004	购制柔软舒适的衣物·····	012
正确的喂奶姿势·····	005	准备干爽的卫生用品·····	013
防止婴儿鼻部受压·····	006	注意脐带和臀部的护理·····	014
哺乳前做好准备·····	007	小屁屁的清洗·····	015
喂奶的时间安排·····	007	给新生儿洗澡的方法·····	016
母乳喂养要领·····	008	保护好新生儿的胎头·····	017
怎样知道宝宝吃饱了·····	009	学会给宝宝垫尿布·····	018
从宝宝口中抽出乳头·····	009	尿布的清洗·····	019
喂奶后帮宝宝排气·····	010	纸尿裤的选择与使用·····	020
哺乳后的正确卧姿·····	010	男婴生殖器的清洁·····	021



女婴外阴部的清洁·····	021
新生儿口腔护理·····	022
让宝宝好好睡觉·····	022
不要搂着宝宝睡觉·····	023
新生儿睡眠不安的护理·····	023
5步让“夜哭郎”入睡·····	024
预防新生儿感染·····	025
及时发现新生儿生病的信号·····	025
新生儿呕吐要警惕·····	026
新生儿脐炎·····	026
新生儿肺炎·····	027
新生儿硬肿症·····	028

训练新生儿的适应能力·····	029
和宝宝讲话·····	029
挨挨小鼻子·····	029
光亮训练·····	029
特别专题·····	030
宝宝与生俱来的能力·····	030
无需紧张的生理现象·····	031





第二篇 1~2个月，让宝宝学会逗笑

最值得推荐的喂养方案..... 033

按需、按时哺乳更科学..... 033

找出宝宝吃奶的规律..... 033

形成规律的喂养..... 033

宝宝拒绝吸奶先找原因..... 034

妈妈感冒后怎样喂奶..... 034

宝宝吐奶..... 035

预防宝宝吐奶的措施..... 036

影响哺乳的乳房问题..... 036

母乳不足的表现..... 037

母乳不足的对策..... 038

让宝宝接受奶瓶和奶嘴..... 039

选择适合宝宝的配方奶..... 039

配方奶的冲调步骤..... 040

配方奶的喂养方法..... 040

细心照料宝宝的睡玩拉撒..... 041

逐步培养宝宝规律的生活习惯..... 041

给宝宝洗脸要轻柔..... 042

满月头要不要剃..... 043

小指甲要经常剪..... 043

经常按摩长得快..... 044

摩擦红斑的护理..... 045

臀红的护理..... 045

注意观察宝宝的排便..... 046

根据大便性状调整饮食..... 046

通过大便判断宝宝的消化..... 047

婴儿发热的护理..... 047

婴儿湿疹的护理..... 048

不要用母乳给婴儿洗脸..... 048

提前一步进行家庭早期培育..... 049

逗笑..... 049

小小斗牛士..... 049

被动抓握训练..... 050

挂发声玩具..... 050

盘过来盘过去..... 050



第三篇 2~3个月, 宝宝有了自己的表达方式

最值得推荐的喂养方案·····	052	呼吸新鲜的空气·····	061
哺乳妈妈要充分摄取营养·····	052	春天多到户外活动·····	061
乳母饮食禁忌·····	052	户外活动要注意安全·····	062
催乳食谱举例·····	053	为婴儿正确穿衣·····	062
喂养不宜过饱·····	054	掌握正确的换衣方法·····	063
婴儿过食是妈妈的错·····	055	婴儿鹅口疮的护理·····	064
不要过早添加米粉·····	055	婴儿腹泻的表现·····	064
及时为宝宝补充维生素·····	055	婴儿腹泻的喂养·····	065
补充维生素的方法·····	056	婴儿腹泻的护理·····	065
适量添加果汁或菜汁·····	056	婴儿腹泻慎用抗生素·····	066
人工喂养要注意补水·····	057	细菌感染性腹泻可用抗生素·····	066
宝宝喝水的时间·····	058	提前一步进行家庭早期培育·····	067
营养食谱推荐·····	058	挠肚皮逗笑·····	067
细心照料宝宝的睡玩拉撒·····	059	看气球·····	067
注意宝宝的冷热·····	059	抓玩具·····	068
合理安排宝宝睡眠·····	060	扭转上身·····	068
每天享受日光浴·····	060	俯卧抬头·····	068



第四篇 3~4个月，表现出最初的依恋

最值得推荐的喂养方案..... 070

继续坚持母乳喂养..... 070

妈妈要多吃健脑食品..... 070

防止宝宝肠绞痛..... 070

注意咖啡因对母乳的影响..... 071

本月人工喂养方案..... 071

宝宝厌奶怎么办..... 072

牛奶过敏的对策..... 072

营养食谱推荐..... 073

细心照料宝宝的睡玩拉撒..... 075

让宝宝睡好..... 075

正确为宝宝选择枕头..... 076

婴儿睡袋的使用..... 077

定时为宝宝把大小便..... 077

抱与亲，母爱别泛滥..... 078

婴儿眼睛的保护..... 079

不要给婴儿挖耳朵..... 080

为宝宝选择合适的玩具..... 080

提前一步进行家庭早期培育..... 081

手摸镜子..... 081

铃儿响叮当..... 081

寻找目标..... 082

藏猫猫..... 082

抓和蹬..... 083

翻翻身..... 083





第五篇 4~5个月，人工喂养儿要添加辅食了

最值得推荐的喂养方案·····	085	调整宝宝的睡眠节律·····	094
上班妈妈要坚持母乳喂养·····	085	宝宝睡倒觉怎么办·····	095
手工挤乳方法·····	085	抚慰哭闹的宝宝·····	096
挤乳器挤乳·····	086	防止宝宝蹬被子·····	097
冷藏母乳的方法·····	086	正确使用婴儿车·····	097
过早添加辅食的风险·····	087	脓疱病·····	098
过晚添加辅食的风险·····	087	小儿肺炎·····	098
添加辅食的原则·····	088	宝宝输液时的护理·····	099
适时为宝宝添加辅食·····	089	提前一步进行家庭早期培育·····	100
添加辅食的方法·····	089	伸手抱一抱·····	100
本月添加辅食的种类·····	090	看画片·····	100
及时为宝宝补铁·····	090	响声从何处来·····	101
根据宝宝需要合理补钙·····	091	用手撑起·····	101
营养食谱推荐·····	091	拉坐·····	102
细心照料宝宝的睡玩拉撒·····	092	飞机起飞·····	102
宝宝发现小手真好吃·····	092	推推宝宝·····	102
宝宝流口水的护理·····	093		



第六篇 5~6个月，开始训练宝宝学习吞咽

最值得推荐的喂养方案..... 104

本月喂养指导..... 104

辅食的制作要点..... 105

添加辅食注意事项..... 106

不要嘴对嘴喂食..... 106

营养食谱推荐..... 107

细心照料宝宝的睡玩拉撒..... 108

逐步培养孩子规律起居..... 108

白天尽量让宝宝玩..... 108

宝宝闹夜怎么办..... 109

宝宝开始长牙了..... 109

如何减轻宝宝出牙期的痛苦..... 110

安慰奶嘴的利与弊..... 111

宝宝难带怎么办..... 112

婴儿的面部护理..... 112

宝宝感冒的防治..... 113

走出感冒用药的误区..... 114

小儿咳嗽不要滥用止咳糖浆..... 114

提前一步进行家庭早期培育..... 115

模仿发音..... 115

叫名回头..... 115

蹦蹦跳..... 116

看远处的物体..... 116

挠痒痒..... 117

骨碌骨碌滚一滚..... 117





第七篇 6~7个月，母乳喂养也要添加辅食



最值得推荐的喂养方案····· 119

本月喂养指导····· 119

宝宝不爱吃辅食怎么办····· 120

宝宝只爱吃某一种辅食怎么办····· 121

逐渐添加固体食物····· 121

营养食谱推荐····· 122

细心照料宝宝的睡玩拉撒····· 124

宝宝睡觉爱出汗的原因····· 124

正确保护宝宝的乳牙····· 124

注意宝宝的日常安全····· 126

训练宝宝有规律地大小便····· 127

宝宝认生怎么办····· 128

让宝宝远离疾病的侵扰····· 128

看孩子外观预知疾病····· 129

小儿百日咳····· 130

小儿麻疹····· 131



提前一步进行家庭早期培育····· 132

宝宝，爸爸在哪····· 132

看图片学说话····· 132

拍拍手、点点头····· 133

寻找玩具····· 133

坐飞船····· 133

自由翻滚····· 134

在爸爸身上站一站····· 134

打哇哇····· 134



第八篇 7~8个月，可以过渡到半固体食物了

最值得推荐的喂养方案..... 136

本月喂养指导..... 136

淡味辅食让宝宝受益一生..... 137

总喂糖粥并不好..... 137

培养良好的进食习惯..... 138

鼓励宝宝手抓食物吃..... 138

尊重宝宝对食物的喜好..... 138

营养食谱推荐..... 139

细心照料宝宝的睡玩拉撒..... 140

宝宝恋物怎么办..... 140

培养宝宝懂道理..... 141

每天帮宝宝做口腔清洁..... 141

让宝宝尽快学会爬行..... 142

把握宝宝的排尿规律..... 143

训练宝宝坐便盆要注意..... 144

大便干燥怎么办..... 144

预防宝宝消化不良..... 145

不要盲目给婴儿吃小中药..... 145

预防脊柱侧弯..... 146

小儿荨麻疹..... 146

提前一步进行家庭早期培育..... 147

听音找物..... 147

找玩具..... 147

辨颜色..... 148

小船晃悠悠游戏..... 148

听口令倒玩具..... 148

骑大马..... 149

学习挥手、拱手动作..... 149

用摇手代表“不”..... 149



婴幼儿

喂养
护理
全书



第九篇 8~9个月，对食物有了自己的喜好



目

录

最值得推荐的喂养方案·····	151	提前一步进行家庭早期培育·····	163
本月喂养指导·····	151	认识五官·····	163
米、面食品搭配喂养·····	152	宝宝要不要·····	164
教宝宝学会使用勺子·····	152	捏糖丸·····	164
教宝宝学会用杯子喝水·····	153	碰碰头·····	164
营养食谱推荐·····	154	爬大山游戏·····	165
细心照料宝宝的睡玩拉撒·····	155	小鸟飞上天·····	165
用简短的词教宝宝学说话·····	155		
孩子乱叫爸妈别责怪·····	156		
宝宝夜间哭闹巧应对·····	156		
宝宝昏昏沉沉是怎么回事·····	157		
父母要知道宝宝有5怕·····	158		
让宝宝温暖过冬·····	159		
宝宝腹疼别乱揉·····	160		
防止宝宝头部碰伤·····	161		
宝宝便秘怎么办·····	162		





第十篇 9~10个月，教宝宝使用杯和勺

最值得推荐的喂养方案..... 167

本月喂养指导..... 167

开始喂稠粥..... 168

促进宝宝智力发育的饮食..... 168

营养食谱推荐..... 169

细心照料宝宝的睡玩拉撒..... 170

从头到脚扮靓宝宝..... 170

带宝宝走进大自然..... 171

读懂宝宝的身体语言..... 172

隔代抚养不利孩子成长..... 173

教宝宝正确看电视..... 173

宝宝夜惊怎么办..... 174

预防宝宝缺锌..... 175

预防流脑..... 175

提前一步进行家庭早期培育..... 176

学说词语..... 176

看图书讲故事..... 176

粘住了..... 177

小小“指挥家”..... 177

叠杯子..... 178

扔皮球..... 178





第十一篇 10~11个月，增加固体食物的种类



最值得推荐的喂养方案·····	180	提前一步进行家庭早期培育·····	188
本月喂养指导·····	180	读布书·····	188
逐步增加食物的硬度·····	180	识别方的和圆的·····	188
正确认识宝宝饮食的变化·····	181	区别1、2、3·····	189
每天吃辅食的次数·····	181	滑滑梯·····	189
培养良好的饮食习惯·····	181		
保持婴儿食品的营养·····	181		
营养食谱推荐·····	182		
细心照料宝宝的睡玩拉撒·····	183		
培养规律的生活习惯·····	183		
创造一个良好的成长环境·····	184		
多带宝宝去户外玩·····	184		
不要让宝宝咬嘴唇·····	184		
为宝宝提供一个安全的学步环境·····	185		
宝宝贪玩也要午睡·····	186		
保护好宝宝的嗓子·····	187		





第十二篇 11~12个月，可以考虑断掉母乳了

最值得推荐的喂养方案····· 191

本月喂养指导····· 191

让宝宝学习自己吃饭····· 191

宝宝可以断奶的信号····· 192

正确的断奶方法····· 192

错误的断奶方法····· 192

让宝宝爱上吃蔬菜····· 193

不要用水果代替蔬菜····· 194

营养食谱推荐····· 194

细心照料宝宝的睡玩拉撒····· 195

培养宝宝良好的卫生习惯····· 195

6招让宝宝更乐于洗脸，洗手····· 196

周岁宝宝哭闹的原因····· 197

不再穿开裆外裤····· 198

别让你的孩子成“好哭佬”····· 198

让宝宝主动开口说话····· 199

鼓励宝宝交流的欲望····· 200

淘气不是宝宝的错····· 201

让宝宝自己挑玩具····· 202

提前一步进行家庭早期培育····· 203

学押韵····· 203

认手指····· 203

边走边数数····· 203

盖盖子····· 204

纸篓接物····· 204

爬楼梯····· 204



婴幼儿

喂养
护理
全书



第十三篇 12~15个月，开始向成人饮食过渡

最值得推荐的喂养方案·····	206	提前一步进行家庭早期培育·····	215
本阶段喂养指导·····	206	放小珠·····	215
避免宝宝挑食·····	206	玩小球·····	215
提供多样化的饮食·····	206	玩大积木·····	216
五谷杂粮为主食·····	207	玩拖拉玩具·····	216
断母乳后仍应继续喝牛奶·····	208	给布娃娃喂饭·····	216
营养食谱推荐·····	208	爸爸走，我也走·····	216
细心照料宝宝的睡玩拉撒·····	209		
给幼儿选择合适的衣帽·····	209		
多走路促进大脑发育·····	210		
摔倒是最好的挫折教育·····	210		
训练宝宝自己大小便·····	211		
培养宝宝讲卫生的好习惯·····	212		
宝宝黏人不是坏习惯·····	213		
带宝宝看病的学问·····	214		

