



凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
图书经典
品牌系列

世界上最幸福的事情，是你全力以赴照顾的这个小家伙，正按照你的愿望成长……

宝宝辅食 早教养育全书

全国妇联“心系好儿童”项目专家 北京协和医院营养师 **李宁** 主编



短信发送 752652 至
15811008811，
获取“婴幼儿抚触操·
妈妈瘦身操”
网络下载视频



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·亲亲乐读系列

宝宝辅食 早教养育全书

李宁 主编



短信发送 752652 至 15811008811

获取“婴幼儿抚触操·妈妈瘦身操”网络下载视频

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝辅食早教养育全书 / 李宁主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-3834-5

I. ①宝… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—早期教育
IV. ① TS976.31 ② G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 217454 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

宝宝辅食早教养育全书

主 编	李 宁
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑	卢丛珊 李 静
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	18
插 页	4
字 数	150 千字
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3834-5
定 价	49.80 元 (附赠“婴幼儿抚触操·妈妈瘦身操”网络下载视频)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

第1周

皮肤皱皱的“小老头”



目录

生理特征 /28

皮肤皱皱的“小老头”	28
能看清 20~30 厘米的物体	28
头大身子小	28
惊人的反射能力	28
会握住妈妈的手指	29
每天能睡 18~22 小时	29
24 小时内排出墨绿色胎便	29
2~5 天内体重会减轻	29

母乳喂养 /30

初乳最为珍贵	30
产后半小时要开奶	30
尽可能选择母乳喂养	31
不宜母乳喂养的情况	31
找个舒服的姿势喂奶	32
含住乳晕，乳汁才能源源不断	32
喂奶后拍嗝可防宝宝溢奶	33
哺乳妈妈避免乳头皲裂	33

异常情况 /34

出生后 3~5 天发热	34
3 天后出现生理性黄疸	34
女宝宝出现“阴道流血”“白带”	34
宝宝胎记要区别对待	35
剖宫产妈妈：哺乳姿势有讲究	36
乳头凹陷的妈妈如何喂奶	36
按需喂养早产宝宝	37
喂养双胞胎最好用母乳	37

养护保健 /38

手托着颈部抱起宝宝	38
脐带要用 75% 酒精消毒	38
不能抠宝宝囟门上的头痂	39
出院前进行眼病和听力筛查	39
给宝宝穿柔软的棉质衣物	39
白天用尿布，晚上用纸尿裤	40
如何为宝宝换尿布	40
大小便后要洗屁屁	41
小屁屁的护理“男女有别”	41
如何给宝宝洗澡	42



“喝奶奶，长棒棒！”

第2~3周

吃饱奶后会笑

生理特征 /46

脐带脱落.....	46
黄疸消退.....	46
吃饱奶后会笑.....	46
眼睛有点“斜视”.....	46
面部经常出现怪表情.....	46

母乳喂养 /47

如何判断母乳是否充足.....	47
按需哺乳.....	48
如何判断宝宝吃饱了.....	48
宝宝总睡觉不吃奶怎么办.....	49
一吃母乳就拉稀怎么办.....	49
补充鱼肝油和钙预防佝偻病.....	50
出生后15天开始补充鱼肝油.....	50
纯母乳喂养也要补充鱼肝油.....	50
鱼肝油和钙的选择.....	50
多种方法预防佝偻病.....	51

配方奶喂养 /52

人工喂养和混合喂养.....	52
配方奶的选择.....	52
按照产品说明冲调配方奶.....	52
奶瓶、奶嘴挑选全攻略.....	53
用奶瓶喂宝宝.....	54
新奶具第1次使用前要消毒.....	54
奶瓶、奶嘴如何清洗.....	55
奶瓶喂奶的正确姿势.....	55

异常情况 /56

头睡偏怎么纠正.....	56
宝宝总打嗝.....	56
乳房肿胀，千万不要挤压.....	57
宝宝有鹅口疮不肯吃奶怎么办.....	57

养护保健 /58

如何判断宝宝冷热.....	58
0~3个月不要用枕头.....	58
给宝宝喂药没那么难.....	58
隔3~5天给宝宝剪指甲.....	59
宝宝游泳好处多.....	60
在家也能轻松享受游泳.....	61



第4周

踢腿小能手

生理特征 /64

俯卧时下巴能抬起.....	64
用“嗯嗯”“啊啊”表达自己.....	64
“马牙”和“螳螂嘴”.....	64
几乎都会“脱皮”.....	64

母乳喂养 /65

宝宝不认乳头怎么办.....	65
尽量不要躺着喂奶.....	65
有的宝宝吃奶时间会很长.....	66
每个宝宝都有不同的哺喂形式.....	66
母乳喂养的宝宝需要喝水吗.....	67
按摩、热敷改善妈妈乳房肿胀.....	67

配方奶喂养 /68

配方奶要现冲现喝.....	68
更换配方奶要循序渐进.....	68
配方奶喂养的宝宝要适当喂水.....	69
真正乳汁不足的情况很罕见.....	69

产后妈妈的心理调适 /70

产后心理健康不可忽视.....	70
产后4种不良心理要注意.....	70
产后抑郁症最爱“招惹”谁.....	71
自我调适，摆脱产后抑郁.....	72
产后抑郁，离不开家人的帮助.....	73

异常情况 /74

消化不良.....	74
宝宝便秘怎么办.....	74

“红屁股”.....	75
湿疹.....	75
婴儿鼻塞.....	76
头型不正.....	76
阴囊水肿.....	77
警惕宝宝肠绞痛.....	77

养护保健 /78

读懂宝宝的哭.....	78
不给宝宝打“蜡烛包”.....	78
便便：检测宝宝健康的信号灯.....	79

宝宝疫苗接种一览表 /80

计划内疫苗接种.....	80
一些计划外疫苗也可接种.....	81
疫苗接种前后注意事项.....	81

习惯养成 /82

晚上睡觉要关灯.....	82
无需绝对安静的睡眠环境.....	82
同房不同床睡最好.....	82
别让宝宝过分依赖“摇睡”.....	82
纠正昼夜颠倒的睡眠习惯.....	83

情商培养 /84

母乳喂养，助力宝宝心灵成长.....	84
小心安抚剖宫产宝宝的情绪.....	85

智能开发 /86

语言发展：和妈妈说说悄悄话.....	86
社会性及情感发展：宝宝，笑一笑.....	86
认知发展：看黑白照片.....	87
认知发展：玩毛绒球.....	87

1~2个月

第一次真正的微笑

生理特征 /90

身体变得圆润起来.....	90
开始认识爸爸妈妈.....	90
能分辨妈妈的声音.....	90
用哭和笑来表达自己.....	90

母乳喂养 /91

宝宝咬着乳头不放怎么办.....	91
不要过分迷信母乳喂养.....	91
夜间喂奶要注意什么.....	92
母乳和配方奶不要混在一起.....	93
混合喂养也要充分利用母乳.....	93

配方奶喂养 /94

宝宝身体不适怎么选配方奶.....	94
宝宝1岁以内不要喂纯牛奶.....	94
混合喂养：补授法好还是代授法好.....	95

异常情况 /96

“枕秃”不一定是缺钙.....	96
脸上的痱子不能挤.....	96
宝宝倒睫怎么办.....	97
得了泪囊炎怎么治.....	97



养护保健 /98

42天体检很重要.....	98
“满月头”要不要剃.....	99
变换睡姿睡出漂亮头型.....	99
宝宝啼哭要及时回应.....	100
尽量不要给宝宝戴饰品.....	100
给宝宝挑选合适的玩具.....	101

宝宝锻炼 /102

被动操：小手小脚动起来.....	102
------------------	-----

习惯养成 /103

多让宝宝用手触摸奶瓶.....	103
培养宝宝爱笑的习惯.....	103
坚持“行走”的习惯.....	103

情商培养 /104

和宝宝建立良好的亲子依恋.....	104
抚触，爱的法宝.....	105
如何对宝宝进行抚触按摩.....	105

智能开发 /106

语言发展：引导发音.....	106
动作发展：抓握有力的小手.....	106
认知发展：眼睛追视.....	107
动作发展：扶腋运动.....	107

2~3 个月

“吃手”是在认识世界

生理特征 /110

爱上“吃”小手.....	110
天真无“牙”的微笑.....	110
会“摇滚”的宝宝.....	110
听力更灵敏.....	111
爱上听音乐.....	111
对颜色感兴趣.....	111
动作变得协调.....	111
喜欢交朋友.....	111

母乳喂养 /114

渡过“暂时性哺乳期危机”	112
上班也可以母乳喂养.....	112
上班族妈妈如何科学挤奶.....	113
挤出来的奶立即放入冰箱.....	113
冷藏的母乳用温水加热.....	113

配方奶喂养 /114

吃配方奶的宝宝别随便补钙.....	114
摄入过量配方奶可能导致肥胖.....	114

异常情况 /115

为什么宝宝总是夜啼多汗.....	115
宝宝感冒了怎么办.....	115

养护保健 /116

小宠物会引发大问题.....	116
别让宠物和宝宝太亲密.....	116
简单实用的防蚊妙招.....	117
宝宝被蚊子叮了怎么办.....	117

宝宝锻炼 /118

读懂宝宝翻身“讯号”	118
宝宝翻身两步走.....	118

习惯养成 /119

培养宝宝良好的排便习惯.....	119
------------------	-----

情商培养 /120

3个月的宝宝也有忌妒心	120
宝宝会忌妒，爸爸妈妈这样做.....	120

智能开发 /121

语言发展：你好，宝宝.....	121
认知发展：看，小球在滚动.....	121



“一天的工作开始了！”

3~4个月

宝宝享受翻身乐趣

生理特征 /124

会翻身了.....	124
笑出声来.....	124
宝宝开始会“挑”人.....	124
听力更灵敏.....	124

宝宝喂养 /125

母乳足够，暂时无需添加辅食.....	125
添加辅食不要影响母乳喂养.....	125
补铁辅食，预防宝宝贫血.....	125
添加辅食的原则.....	126
怎样判断宝宝是否适应辅食.....	127
1岁以内宝宝的辅食不要加盐.....	127
便秘别用蜂蜜调理.....	127

辅食推荐：奶以外的味道 /128

大米汤.....	128
青菜水.....	128
菠菜汁.....	129
橙汁.....	129
甘蔗荸荠水.....	129

异常情况 /130

及时发现宝宝肠套叠.....	130
如何护理肠套叠.....	130
发热超过 38.5℃及时就医.....	131

养护保健 /132

春季：天气暖和再带宝宝出去.....	132
夏季：避免“空调病”.....	132
秋季：锻炼宝宝耐寒能力.....	132
冬季：别让宝宝过度保暖.....	132
可以用枕头了.....	133
防止会翻身的宝宝掉下床.....	133

宝宝锻炼 /134

训练宝宝的抓握能力.....	134
短暂的拉坐练习.....	134

习惯养成 /135

培养宝宝安睡一整晚.....	135
----------------	-----

情商培养 /136

爱笑的宝宝惹人爱.....	136
别当着宝宝的面吵架.....	137

智能开发 /138

语言发展：区分不同的声音.....	138
动作发展：蹬腿蹦跳.....	138

亲子阅读 /139

鲜艳的图画书是首选.....	139
儿歌：爸爸妈妈给宝宝的第1课.....	139

4~5个月 开始吃“饭饭”

生理特征 /142

靠着沙发就可以坐起来.....	142
可以辨别相近颜色.....	142
好奇心越来越强.....	142

宝宝喂养 /143

从 1/4 个蛋黄开始添加鸡蛋	143
少吃市售成品辅食.....	143
让宝宝习惯吃勺子里的食物.....	143

辅食推荐：添加米糊、蛋黄 /144

芹菜米粉.....	144
蛋黄玉米泥.....	144
生菜苹果汁.....	145
青菜泥.....	145
红薯红枣蛋黄泥.....	145

异常情况 /146

科学饮食，不积食.....	146
积食了，怎么办.....	146

养护保健 /147

老爱咬乳头怎么办.....	147
什么都往嘴里放怎么办.....	147

宝宝锻炼 /148

大动作训练方案.....	148
--------------	-----

习惯养成 /149

干干净净，穿戴整齐.....	149
纠正宝宝偏头的习惯.....	149

情商培养 /150

妈妈的态度影响宝宝的情绪.....	150
-------------------	-----

智能开发 /151

动作发展：摇摇晃晃坐摇篮.....	151
语言发展：铃儿响叮当.....	151
习惯养成：挠痒痒.....	152
认知发展：躲猫猫.....	152

亲子阅读 /153

伴着童谣做游戏.....	153
--------------	-----



“别看我胖，其实我很灵活。”

5~6个月

蠢蠢欲动的小牙

生理特征 /156

可以自己拿奶瓶.....	156
牙牙学语.....	156
爱扔东西的家伙.....	156

宝宝喂养 /157

不能用水果代替蔬菜.....	157
准备些磨牙小食品.....	157

辅食推荐：能吃鱼泥了 /158

鱼肉泥.....	158
南瓜羹.....	158
西红柿鸡肝泥.....	159
鱼菜米糊.....	159
蛋黄鱼泥羹.....	159

异常情况 /160

宝宝得了秋季腹泻怎么办.....	160
------------------	-----

养护保健 /161

帮宝宝顺利度过出牙期.....	161
-----------------	-----

宝宝锻炼 /162

“坐”：大运动发展的里程碑.....	162
循序渐进，训练宝宝独坐.....	162

习惯养成 /163

培养宝宝与人接触的习惯.....	163
睡前别让宝宝太兴奋.....	163
纠正宝宝不良睡眠习惯.....	163

情商培养 /164

别让“认生”妨碍宝宝成长.....	164
-------------------	-----

智能开发 /165

认知发展：听儿歌，做动作.....	165
认知发展：鼻子在哪里.....	165
语言发展：小小舞蹈家.....	166
社会性及情感发展：接触陌生人.....	166

亲子阅读 /167

大卡、挂图帮助宝宝认知.....	167
宝宝撕纸不要粗暴制止.....	167

“眼睛弯弯像月亮。”
小



6~7个月

宝宝“认生”也是一种成长

生理特征 /170

坐得很稳.....	170
开始向前爬.....	170
只认爸爸妈妈.....	170
模仿着发音.....	170
用肢体语言表达自己.....	170

宝宝喂养 /171

尝试各种各样的辅食.....	171
开始喂颗粒状食物.....	171
别让宝宝吃太多糖.....	171

辅食推荐：尝尝烂面条 /172

青菜面.....	172
山药羹.....	172
疙瘩汤.....	173
红薯粥.....	173
鱼泥豆腐苋菜粥.....	173

异常情况 /174

急性胃肠炎表现有轻重.....	174
急性胃肠炎的治疗随因而异.....	174
急性胃肠炎的饮食原则.....	174
发热有可能引发高热惊厥.....	175
发生高热惊厥怎么办.....	175

养护保健 /176

不要把宝宝“丢”给学步车.....	176
别着急给宝宝穿鞋.....	176
适当引导宝宝用杯子喝水.....	177
干呕别担心.....	177

宝宝锻炼 /178

爬行训练好处多.....	178
宝宝爬行小技巧.....	179
爬行的注意事项.....	179

习惯养成 /180

尝试让宝宝自己吃饭.....	180
----------------	-----

情商培养 /181

不要扼杀宝宝的好奇心.....	181
帮宝宝顺利度过分离焦虑期.....	181

智能开发 /182

认知发展：哗啦啦，下雨啦.....	182
语言发展：起床歌.....	182
动作发展：膝盖舞.....	183
认知发展：放进去，倒出来.....	183

亲子阅读 /184

儿歌中的四季.....	184
不要把宝宝扔给电视.....	185
多大开始看绘本.....	185

7~8个月

伺机站立的小小爬行者

生理特征 /188

能轻易地到处移动.....	188
会配合表情发音.....	188
越来越好动.....	188
品品味道.....	188

宝宝喂养 /189

不喝白开水是宝宝的权利.....	189
不要忽视辅食过敏.....	189
食物搭配要合理.....	189

辅食推荐：能喝肉汤了 /190

芋头丸子汤.....	190
南瓜牛肉汤.....	190
青菜胡萝卜鱼丸汤.....	191
土豆胡萝卜肉末羹.....	191
燕麦南瓜粥.....	191

异常情况 /192

宝宝哮喘及时就医.....	192
改善宝宝便秘.....	192
止泻药不能止住所有的腹泻.....	192

养护保健 /193

别拿卫生纸给宝宝垫屁股.....	193
吸吮手指应引起重视.....	193
夏季给宝宝剃光头害处多.....	193

宝宝锻炼 /194

训练平衡能力.....	194
手、眼、足的协调能力.....	194
悬挂玩具练习抓握.....	194

习惯养成 /195

培养宝宝用水杯喝水的习惯.....	195
教宝宝用调羹.....	195

情商培养 /196

用手表达的宝宝.....	196
学习挥手、拱手动作.....	196
会害羞与认生.....	196

智能开发 /197

语言发展：听名指物.....	197
认知发展：戴帽子.....	197
动作发展：小小搬运工.....	198
语言发展：辨别高低音.....	198

亲子阅读 /199

三字儿歌帮宝宝学说话.....	199
-----------------	-----

8~9个月

声情并茂喊“妈妈”

生理特征 /202

学会爬啦.....	202
平稳地独坐.....	202
随意翻身.....	202
表现出喜好与厌恶.....	202
开始探索因果关系.....	202
睡得好，记忆强.....	202

宝宝喂养 /203

不能添加盐、味精等调味品.....	203
切勿给宝宝喂大人嚼过的食物.....	203
宝宝每天吃3次奶.....	203
有些宝宝可以吃全蛋了.....	203

辅食推荐：可以吃虾和软米饭了 /204

虾仁豆腐.....	204
鱼泥馄饨.....	204
软米饭.....	205
小米芹菜粥.....	205
栗子瘦肉粥.....	205

异常情况 /206

宝宝的“精神性”腹痛.....	206
白天不睡觉.....	206
特别爱出汗怎么办.....	206

养护保健 /207

防止宝宝从床上摔下来.....	207
出牙晚别着急.....	207
不宜长时间站立.....	207

宝宝锻炼 /208

不要把宝宝交给学步车.....	208
锻炼动手能力.....	208

习惯养成 /209

自主入睡.....	209
杜绝坏毛病.....	209
做梦哭醒时不要抱.....	209
固定的饭桌.....	209
吃饭时间不宜过长.....	209

情商培养 /210

自相矛盾的宝宝.....	210
别轻易对宝宝说“不”.....	210
照镜子开始认识自己.....	210

智能开发 /211

动作发展：扔沙包.....	211
认知发展：认识“1”.....	211
习惯养成：拍手打节奏.....	212
社会性及情感发展：拔河比赛.....	212

亲子阅读 /213

注意力不集中很正常.....	213
睡前故事：小猫钓鱼.....	213



10~12个月

断奶要循序渐进

生理特征 /216

小小机灵鬼.....	216
喜欢走路.....	216
个性越来越明显.....	216
自理能力变强.....	216
语言能力变强.....	216
爱上社交.....	216

宝宝喂养 /217

可以适当吃点粗粮了.....	217
辅食锻炼宝宝的咀嚼能力.....	217
断奶要看实际情况.....	217

辅食推荐：能吃颗粒食物了 /218

肉松饭.....	218
蛋包饭.....	218
肉末炒黑木耳.....	219
丝瓜香菇肉片汤.....	219
玉米鸡丝粥.....	219

异常情况 /220

眼、耳、鼻进异物.....	220
宝宝有脐疝气怎么办.....	220

养护保健 /221

学步前的准备.....	221
走路练习以 30 分钟为宜.....	221
戒除安抚奶嘴.....	221
不要着急训练宝宝排便.....	221

宝宝锻炼 /222

蹦跳控制身体平衡.....	222
让宝宝独立翻书.....	222
主动发音.....	222
学认红色.....	222

习惯养成 /223

培养对食物的兴趣.....	223
培养良好卫生习惯.....	223
训练使用餐具.....	223
避免挑食和偏食.....	223
定时定点吃饭.....	223

情商培养 /224

自己捧杯喝水.....	224
“小火山”爆发了.....	224
属于宝宝的探索空间.....	224

智能开发 /225

认知发展：我会比大小.....	225
动作发展：蹦蹦球.....	225
认知发展：藏宝游戏.....	226
习惯养成：妈妈，我能找到你.....	226

亲子阅读 /227

睡前童话：猴子捞月.....	227
----------------	-----

13~16个月

告别婴儿期，进入幼儿期

生理特征 /230

长出 6~9 颗乳牙	230
满 15 个月就能自行行走	230
交际能力变强	230

宝宝喂养 /231

断母乳不等于断乳	231
改变烹调方式调整宝宝偏食	231
吃多吃少因人而异	231

异常情况 /232

收起危险的物品	232
小心宝宝的手指被卡	232
安全意识不能放松	232
为什么宝宝每晚都会哭醒	232

养护保健 /233

别在宝宝面前起争执	233
宝宝皮肤擦伤的处理	233
允许宝宝自己喝水	233
不要边看电视边吃饭	233

宝宝锻炼 /234

帮助宝宝学走路	234
有的宝宝会“跑”了	234

习惯养成 /235

左撇子不必纠正	235
改掉宝宝咬人的习惯	235
培养宝宝的自信心	235

情商培养 /236

不要制止“聪明”的淘气	236
帮助宝宝学说话	236
不要用儿语和宝宝说话	236

智能开发 /237

认知发展：方块对对碰	237
动作发展：小脚丫到处走	237
习惯养成：会跳的小球球	238
语言发展：你好	238

亲子阅读 /239

开展宝宝的阅读之旅	239
学儿歌，练习发音	239

“好好学习，天天向上。”



17~20个月

有想法的小大人爱说“不”

生理特征 /242

肚子小多了.....	242
动作变麻利.....	242
有很强的自理能力.....	242
能任意说出 20~30 个字.....	242
想象力开始萌芽.....	242

宝宝喂养 /243

3岁前要一直给宝宝喝配方奶.....	243
给宝宝吃甜食要有度.....	242
吃零食的原则.....	243

异常情况 /244

咳嗽.....	244
乳牙也要保养.....	244

养护保健 /245

白天宜多游戏、少睡眠.....	245
晚上宜早睡.....	245
睡前不宜剧烈运动.....	245
小马桶宜放在厕所.....	245
成功如厕要及时称赞宝宝.....	245

宝宝锻炼 /246

让宝宝自己来.....	246
引导宝宝“曲折前进”.....	246
喜欢“高难度动作”.....	246

习惯养成 /247

抓住宝宝第1次行为.....	247
培养宝宝诚实的性格.....	247
养成良好的睡前习惯.....	247

情商培养 /248

让宝宝和同伴玩耍.....	248
分享食物和玩具.....	248
培养“独立”的宝宝.....	248
用平等的口气和宝宝说话.....	248

智能开发 /249

语言发展：我们走路回家.....	249
认知发展：画个红太阳.....	249
动作发展：我也是只小白兔.....	250
习惯养成：把玩具收好.....	250

亲子阅读 /251

给宝宝选绘本.....	251
绘本推荐.....	251