

中国优生科学协会
李苏仁、毛文娟、吴光驰
三大育儿专家联合推荐

育儿辅食早教百科

Yuer Fushi Zaojiao Baike

李明辉◎主编



李苏仁

中国优生科学协会
常务理事
中国优生科学协会
常务副秘书长



毛文娟

中国优生科学协会
常务理事
中国优生科学协会
小儿营养专委会秘书长



吴光驰

中国优生科学协会常务理事
中国早教网特聘专家
首都儿科研究所营养
研究室研究员



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



中国优生科学协会
李苏仁、毛文娟、吴光驰
三大育儿专家联合推荐

育儿辅食早教

Yuer Fushi Zaojiao Baike

百科

李明辉◎主编

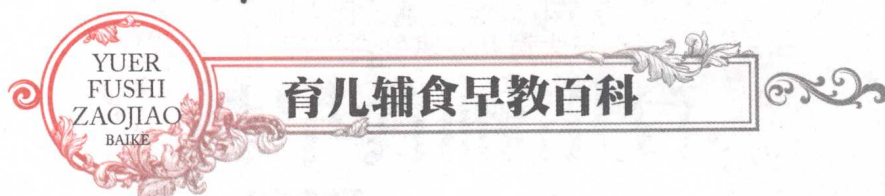
图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

育儿辅食早教百科 / 李明辉主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-7095-6

I. ①育… II. ①李… 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200226号



主 编 李明辉
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 杨超然
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 650千字
印 张 35
印 数 1—15000册
版 次 2013年11月第1版
印 次 2013年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7095-6
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

MULU
YUER FUSHI
ZAOJIAO BAIKE

第一章 新生儿的呵护

第一节 宝宝出生了..... 20	泌尿特点..... 30
新生儿的第一声啼哭..... 20	体温特点..... 30
新生儿阿普加评分..... 20	血液循环..... 31
认识新生儿的先天反射..... 21	体态特点..... 31
新生儿及其分类..... 23	第四节 新生儿的发育规律..... 33
第二节 新生儿的体格标准..... 24	身体发育规律..... 33
身体档案..... 24	头部发育规律..... 34
智能档案..... 27	第五节 新生儿的特有现象..... 35
新生儿气质..... 28	胎记..... 35
第三节 新生儿的生理特点..... 29	溢乳..... 36
呼吸特点..... 29	生理性黄疸与病理性黄疸..... 37
睡眠特点..... 29	生理性体重降低..... 37

MULU

YUER FUSHI

ZAOJIAO BAIKE



鹅口疮.....	38
鼻尖上的小丘疹.....	38
皮肤红斑.....	38
假月经和白带.....	39
先锋头.....	39
头颅血肿.....	39
四肢屈曲.....	39
出汗.....	40
挣劲.....	40
枕秃.....	40
打嗝.....	40
肠绞痛.....	41

第六节 新生儿的日常照顾..... 42

如何抱新生儿.....	42
照顾新生儿吃奶.....	43
新生儿排尿与排便的护理.....	51
新生儿传统尿布的选择与更换...	56
新生儿纸尿裤的更换.....	56
给新生儿挑选合适的内衣.....	57
给新生儿穿衣裤的步骤.....	58
新生儿护肤品选择.....	59
每天给新生儿洗澡.....	60
让新生儿睡个好觉.....	61
早产儿的照顾.....	64



MULU
YUER FUSHI
ZAOJIAO BAIKE

第二章 饮食与营养

第一节 母乳喂养	66	关于母乳喂养的问答	79
坚持母乳喂养	66	第二节 混合喂养	86
母乳喂养的正确方法	68	怎样进行混合喂养	86
母乳喂养的注意事项	71	如何选用奶粉	86
母乳喂养的常见问题	72	如何选用橡胶乳头	87
哺乳期妈妈应注意的要点	73	如何选用奶瓶	87
防止宝宝吐奶的方法	74	奶瓶的清洗和消毒	87
抚触，是给宝宝的第一份爱	75	配方奶喂养基本知识	88
安抚哭闹的新生儿	76	配方奶喂养的注意要点	90
疫苗接种	77	宝宝厌食配方奶怎么办	90
新生儿有眼眵怎么办	77	如何判断宝宝是否吃饱	91
新生儿大便怎样才算正常	78	宝宝打嗝时怎么办	91
新生儿有些问题不是问题	78	人工喂养时可喂些果汁	92



MULU YUER FUSHI ZAOJIAO BAIKE



番茄汁..... 92

甜瓜汁..... 92

菠萝汁..... 93

关于混合喂养的问答..... 93

第三节 辅食喂养的基础课..... 100

为什么要喂辅食..... 100

辅食的喂养进程..... 106

辅食的食材..... 109

辅食制作的工具..... 132

不同食物消化后的粪便..... 135

加热辅食的方法..... 136

让宝宝爱上辅食..... 137

第四节 辅食添加初期:

4~6个月 138

4~6个月宝宝的变化..... 138

确定初期辅食的添加信号..... 139

添加初期辅食的原则、方法.... 141

初期的辅食食材..... 143

常用食物的黏稠度..... 146

辅食初期的喂养问答..... 146

辅食初期的食谱推荐..... 148

10倍粥..... 148

奶粉10倍粥..... 148

奶粉香蕉糊..... 148

草莓葡萄汁..... 148

雪梨柠檬汁..... 149

苹果胡萝卜汁..... 149

苹果淀粉汤..... 149

糯米粥..... 149

桃汁..... 150

梨汁..... 150

橘子汁..... 150

苹果汁..... 150

香蕉杂果汁..... 151

胡萝卜甜粥..... 151

番茄汁..... 151

MULU

YUER FUSHI

ZAOJIAO BAIKE

南瓜碎末.....	151	卷心菜南瓜汤.....	155
蛋黄糊.....	152	藕粉.....	155
草莓番茄泥.....	152	奶粉麦片粥.....	156
大米燕麦粥.....	152	蛋黄粥.....	156
菠菜大米粥.....	152	蛋黄菜糊.....	156
西瓜汁.....	153	豌豆汤.....	156
胡萝卜番茄汤.....	153	小米糊.....	157
大米栗子粥.....	153	蔬菜清汤.....	157
地瓜蛋黄粥.....	153	胡萝卜牛奶汤.....	157
香蕉泥.....	154	橙汁南瓜羹.....	157
胡萝卜汤.....	154	第五节 辅食添加中期:	
碎菜粥.....	154	7~9个月 158	
甜瓜汁.....	154	7~9个月宝宝的变化.....	158
鸡肉蔬菜汤.....	155	确定中期辅食的添加信号.....	159
海带蛋黄糊.....	155	添加中期辅食的原则、方法....	160



中期辅食食材.....	163
一眼分辨的常用食物的黏度....	167
中期辅食中粥的煮法.....	168



MULU YUER FUSHI ZAOJIAO BAIKE



辅食中期的喂养问答.....	169	翡翠羹.....	175
辅食中期的食谱推荐.....	170	玉米胡萝卜糊.....	175
酸奶粥.....	170	红枣泥.....	175
鸡汁粥.....	171	鸡肉番茄汤.....	176
鳕鱼香菇粥.....	171	豆腐鸡蛋羹.....	176
牛肉粥.....	171	地瓜泥.....	176
鱼肉松粥.....	172	豆腐蛋汤.....	176
鸡肝胡萝卜粥.....	172	八宝粥.....	177
油菜粟米粥.....	172	鸡肉烩南瓜.....	177
核桃小米粥.....	172	玉米片牛奶粥.....	177
三文鱼粥.....	173	蒸苹果.....	177
番茄土豆鸡末粥.....	173	奶香粥.....	178
核桃仁糯米粥.....	173	紫菜汤.....	178
芹菜牛肉粥.....	173	柳橙风味鱼肉.....	178
芝麻粥.....	174	鸡肉粥.....	178
蛋黄奶酪粥.....	174	第六节 辅食添加后期:	
豆苗碎肉粥.....	174	10~12个月	179
苹果麦片粥.....	174	10~12个月宝宝的变化.....	179
番茄鱼粥.....	175	后期辅食添加的方法.....	181



MULU

YUER FUSHI

ZAOJIAO BAIKE



后期辅食食材.....	182	添加结束期辅食的信号.....	191
一眼分辨的常用食物的黏度....	184	结束期辅食原则与方法.....	192
后期辅食中粥的煮法.....	184	结束期辅食食材.....	194
辅食后期喂养问答.....	185	本阶段宝宝辅食材料加工方法..	197
辅食后期食谱推荐.....	187	结束期辅食中饭的煮法.....	197
鸡肝软饭.....	187	辅食结束期喂养问答.....	198
蒸南瓜粥.....	187	辅食结束期食谱推荐.....	200
豆腐鱼泥汤.....	187	水晶南瓜包.....	200
黑芝麻糙米粥.....	188	文思豆腐.....	200
菠菜紫菜粥.....	188	双米花生粥.....	200
鸡肉什锦稀饭.....	188	山药萝卜粥.....	201
鸡肉软饭.....	188	小米鸡蛋粥.....	201
牛肉粥.....	189	鲜滑鱼片粥.....	201
黄瓜鸡肉粥.....	189	火腿狮子头.....	201
杏仁苹果豆腐羹.....	189	青菜肉饼.....	202
第七节 辅食添加结束期:		红嘴绿鹦哥丝面.....	202
13~15个月	190	馄饨.....	202
13~15个月宝宝的变化.....	190	酸奶酪.....	202

MULU

YUER FUSHI

ZAOJIAO BAIKE

菠菜面.....	203
三色鱼丸.....	203
香橙鸡蛋饼.....	203
学步期宝宝饮食.....	204
营养食谱大点兵.....	207
黄瓜鸡肉粥.....	207
玉米豆腐萝卜糊.....	207
水果藕粉.....	208
胡萝卜排骨汤.....	208
香菇汤.....	208
双米豆粥.....	208
凤眼鹌鹑蛋.....	209
肉末烩小水萝卜.....	209
香菇豆腐汤.....	209
香蕉发糕.....	210
花生酱蛋挞.....	210
红汁番茄米粉.....	210
肉丝干豆腐蒜苗.....	211
家乡妈咪面.....	211

豆腐汉堡.....	211
各阶段辅食食材的种类参考....	212
各阶段辅食的软硬程度.....	221
辅食喂养与营养的问答.....	222

第八节 一日三餐正常饮食期:

16~36个月	226
16~36个月宝宝的变化.....	226
进入正餐期的信号.....	227
正餐期间的饮食原则.....	228
养成良好的饮食习惯.....	230
正餐期喂养问答.....	236



MULU
YUER FUSHI
ZAOJIAO BAIKE

第三章 一学就会的育儿要点

第一节 给宝宝洗澡..... 238

池浴..... 238

第二节 抱和背..... 240

颈部结实之前的抱法..... 240

颈部结实以后的抱法..... 242

第三节 如何让宝宝安睡 243

培养宝宝良好的睡眠习惯..... 243

分阶段的睡眠策略..... 245

让宝宝快速安睡的方法..... 246

纠正不良的睡眠习惯..... 249

第四节 宝宝户外运动 251

健康宝宝的日光浴..... 251

不同月龄宝宝的户外活动..... 252

宝宝坐椅的选择及使用方法.... 253

第五节 新生儿的日常照顾..... 254

大小便训练时机和注意事项.... 254

四步让宝宝快速撤掉尿布..... 258

分阶段的排便训练..... 259

第六节 呵护宝宝的幼齿 262

长牙的顺序..... 262

幼齿的保健..... 262

刷牙巾的使用..... 263

刷牙套的使用..... 263

牙刷的使用..... 264

MULU
YUER FUSHI
ZAOJIAO BAIKE

第四章 宝宝的智能开发

第一节 1个月宝宝的本领 266

及早教育训练..... 266

大动作能力..... 267

精细动作能力..... 268

认知能力..... 269

情绪和社交能力..... 271

第二节 咿咿呀呀2个月 272

宝宝运动能力发展..... 272

培养宝宝的语言能力..... 275

训练宝宝的视觉、听觉..... 276

训练宝宝社交及自理能力..... 278

培养宝宝健康的心理..... 279

第三节 学翻身的3个月 280

翻身及其他动作训练..... 280

宝宝认知及感觉智能训练..... 282

交往能力与生活习惯训练..... 284

宝宝音乐智能培养与训练..... 286



MULU

YUER FUSHI

ZAOJIAO BAIKE



5个月宝宝智能开发与教育..... 303

语言、听觉与视觉训练..... 307

认知能力训练与社会交往..... 310

健身体操训练与音乐培养..... 312

激发宝宝脑潜能的游戏..... 313

第六节 “坐”起来的6个月 315

训练宝宝“坐”及模仿动作训练 315

培养宝宝语言与感触能力..... 318

培养宝宝认知能力..... 320

宝宝情感表达与生活行为..... 323

宝宝启蒙教育与记忆力培养.... 327

适合6个月宝宝的儿歌与玩具... 330

第七节 “怕生”的7个月 332

宝宝的体态语言及动作训练.... 332

宝宝的认知与社交能力训练.... 337

为宝宝选购合适的玩具..... 288

第四节 开怀的4个月 289

宝宝的肢体运动与动作训练.... 289

宝宝的语言能力训练..... 292

宝宝视觉与听觉训练..... 293

宝宝的社交与认知能力培养.... 295

宝宝的智能成长与教育..... 297

亲子智能游戏大开发..... 299

第五节 爱玩的5个月 303



MULU

YUER FUSHI

ZAOJIAO BAIKE

语言与视、听觉能力训练.....	340	激活宝宝脑潜能的小游戏.....	367
训练宝宝规律的生活行为.....	342	第十节 活泼的10个月	369
宝宝益智游戏训练.....	343	宝宝站立及运动训练.....	369
第八节 学爬的8个月	344	宝宝语言及感官训练.....	372
爬出一个健康的宝宝.....	344	认知教育与生活行为.....	375
宝宝动作智能大训练.....	346	宝宝的情绪与社交能力培养....	379
培养宝宝的语言及视听能力....	348	宝宝智能开发小游戏.....	380
宝宝认知与社交行为开发.....	350	第十一节 八字脚的11个月	382
培养宝宝良好的生活行为.....	351	鼓励宝宝迈出第一步.....	382
第九节 识五官的9个月	356	宝宝运动智能训练游戏.....	387
宝宝“识五官”及认知能力....	356	宝宝牙牙学语与视听觉训练....	390
宝宝成长的动作智能训练.....	358	宝宝认知与社交能力训练.....	393
训练宝宝的语言及视觉能力....	360	情绪个性与生活习惯培养.....	395
培养宝宝的交往能力.....	363	启蒙教育与智能开发小游戏....	398
宝宝个性教育与智力开发.....	365		

MULU

YUER FUSHI

ZAOJIAO BAIKE



第十二节 饶舌的12个月 400

宝宝阅读识字教育训练..... 400

宝宝运动智能开发训练..... 403

宝宝语言及视听能力开发..... 407

宝宝认知与社交能力培养..... 411

宝宝心理健康与生活自理训练.. 413

宝宝的益智玩具与游戏..... 418

第十三节 可爱的1~1.5岁 421

宝宝语言阅读培养及教育训练.. 421

数学思维及想象力开发训练.... 425

宝宝动作智能开发与健身训练.. 429

宝宝社会交往与认知能力培养.. 434

宝宝生活自理训练与个性培养.. 436

宝宝音乐与艺术智能培养..... 438

第十四节 不安分的1.5~2岁 ... 441

宝宝个性情绪及生活自理训练.. 441

宝宝动作智能开发与健身训练.. 445

宝宝语言能力培养及教育训练.. 451

数学思维及想象力开发训练.... 453

宝宝认知与社会交往能力培养.. 456

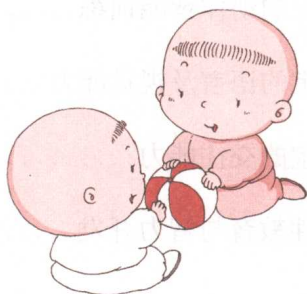
第十五节 个性形成的2~3岁 ... 460

宝宝个性培养与生活自理训练.. 460

数学思维及想象力开发训练.... 469

宝宝认知与社会交往能力培养.. 472

宝宝音乐与艺术智能开发..... 475



MULU
YUER FUSHI
ZAOJIAO BAIKE

第五章 让宝宝健康安全地长大

第一节 常见疾病的辨认和护理478

发热..... 478

呕吐..... 481

腹泻..... 484

咳嗽..... 487

发疹..... 490

痉挛..... 494

流鼻涕、鼻塞..... 497

耳痛、耳漏..... 498

口腔、舌头、牙齿的问题..... 500

眼部分泌物增多、眼部充血.... 502

脸色差..... 505

便秘..... 507

尿量异常..... 509

生殖器问题..... 510

哭闹..... 513

如何安排状态不好宝宝的饮食.. 515

第二节 常见疾病的饮食调养

和用药 516

发热期间..... 516

口腔炎期间..... 519

呕吐期间..... 521