



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

北京大学第一医院著名儿童保健专家 南亚华 主审

新生儿婴儿 喂养护理 百科

你拥有什么样的育儿方式，
就会拥有什么样的宝贝。

短信发送 480980 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

39 健康网
www.39.net

倾力推荐

汉竹编著 · 亲亲乐读系列

新生儿婴儿 喂养护理百科

南亚华 主审



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

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

新生儿婴儿喂养护理百科 / 汉竹编著. -- 南京 : 江苏凤凰
科学技术出版社, 2015.1
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-3957-1

I. ①新… II. ①汉… III. ①新生儿—哺育②新生儿—护理
③婴儿—哺育④婴儿—护理 IV. ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 265409 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

新生儿婴儿喂养护理百科

主 审	南亚华
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	王 杰 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	200千字
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 978-7-5537-3957-1
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。

目录

Part1 新生儿期 (1~28 天)

第 1 周 20

宝宝的成长与发育 20

- 刚出生宝宝体重应在 2.5~4 千克 20
- 小脸和眼睛有些水肿 20
- 只能看到 20 厘米内的事物 20

特别关注 21

- 生理性黄疸一般不需治疗 21
- 4 招区别生理性与病理性黄疸 21

母乳喂养 22

- 宝宝天生就会吃奶 22
- 3 种正确的哺乳姿势 22
- 剖宫产妈妈半坐位姿势哺乳 22
- 顺产妈妈宜产后 2 小时内开奶 22
- 奶水太冲时用剪刀式喂奶 23
- 妈妈最常见的开奶疑问 23
- 初乳被称为“新生儿的第 1 剂疫苗” 24
- 很多新妈妈只有很少的初乳 24
- 产后两三天来奶水完全是正常现象 24
- 奶水会越吸吮越多 24
- 24 小时内喂奶 8~12 次 25
- 母乳喂养要按需哺乳 25
- 宝宝饿了 4 大信号 25

混合喂养 26

- 尽量多喂母乳 26
- 夜间妈妈累，最好用母乳喂养 26

- 新生儿不能喂全奶，喂 1/3 奶 27
- 根据经济实力选配方奶粉 27
- 配方奶不要放在冰箱中保存 27
- 最好不要把母乳和配方奶混在一起 27

人工喂养 28

- 不宜母乳喂养的情况 28
- 不能母乳喂养也不要着急 29
- 人工喂养前的碎碎念 29
- 不要轻易更换配方奶 29
- 正确挑选奶瓶和奶嘴 30
- 警惕奶瓶刻度是否准确 32
- 奶具要做好消毒处理 32
- 冲泡配方奶注意冲调比例 33
- 冲奶的水温要在 40~45℃ 33
- 双胞胎的喂养和护理要加强 34
- 早产儿要尽早吃到母乳 35
- 巨大儿妈妈应格外注意 35

日常护理 36

- 该怎么抱起宝宝 36
- 女宝宝清洗外阴要从前向后擦 37
- 男宝宝外生殖器的日常护理 37

疾病护理 38

- 阴囊水肿 38
- 夜间喂奶要谨防宝宝着凉 38

妈妈产后恢复与瘦身 39

- 顺产妈妈产后第 1 天就应适当运动 39

潜能开发与早教游戏 40

- 宝宝，我是妈妈 40
- 宝宝，笑一笑 41



第2周 42

宝宝的成长与发育 42

- 两个软软的囟门 42
- 新生宝宝的乳头挤不得 42
- 青灰色的“胎记”会渐消 42

特别关注 43

- 生理性体重下降 43
- 脐带干燥会脱落 43
- 黄疸会逐渐消退 43

母乳喂养 44

- 乳头内陷妈妈如何哺乳 44
- 哺乳时妈妈不能睡觉 44
- 乳房大小和乳汁分泌量无关 44
- 不要让宝宝含着乳头睡觉 45
- 不要过度清洗乳头 45
- 妈妈乳头出现皲裂怎么办 45

混合喂养 46

- 补授法 46
- 代授法 46

人工喂养 47

- 配方奶的选择 47
- 宝宝不认奶嘴怎么办 47
- 不宜用奶瓶喂水 47

日常护理 48

- 选用尿布还是纸尿裤 48
- 怎么给宝宝换尿布 48
- 怎么给宝宝换纸尿裤 48
- 纸尿裤的选购要点 49

疾病护理 50

- 预防新生儿脐炎 50

妈妈产后恢复与瘦身 51

- 让腰部苗条的骨盆倾斜操 51

潜能开发与早教游戏 52

- 看图片 52
- 和妈妈说说悄悄话 53

第3周 54

宝宝的成长与发育 54

- 脱皮是常见现象 54
- 神经发育不成熟的“惊跳”反应 54
- 不由自主地抖动下巴 54

特别关注 55

- 宝宝吐奶怎么办 55
- 能睡上20个小时 55
- 预防新生儿红屁股 55

母乳喂养 56

- 要不要叫醒宝宝吃奶 56
- 宝宝吃饱了的4大信号 56
- 宝宝拒绝吃奶分多种情况 56

混合喂养 57

- 不要预先配好奶 57
- 冷藏母乳要在3~5天内吃完 57
- 用暖奶器给冷藏配方奶加热 57

人工喂养 58

- 要不要给宝宝吃婴儿鱼肝油和钙 58
- 如何选择婴儿鱼肝油 58

日常护理 59

- 读懂宝宝的哭声 59
- 洗澡前的准备工作 60
- 洗澡时的注意事项 60
- 怎样清除头皮痱 60
- 怎样给宝宝洗澡 60

疾病护理 62

- 预防和护理湿疹宝宝 62

妈妈产后恢复与瘦身..... 63

借助健身球矫正骨盆..... 63

潜能开发与早教游戏..... 64

嘘嘘乐..... 64

天黑了,天亮了..... 65

第4周..... 66

宝宝的成长与发育..... 66

运动能力在变强..... 66

会用“哼哼”表达感受..... 66

特别关注..... 67

经历一个快速生长期..... 67

防治新生儿鹅口疮..... 67

母乳喂养..... 68

母乳喂养的次数会增加..... 68

宝宝需要喝水吗..... 68

妈妈每天至少喝6~8杯水..... 68

混合喂养..... 69

外出时使用奶瓶喂奶须知..... 69

先在家备好水和配方奶粉..... 69

过量喂养易造成肥胖..... 69

人工喂养..... 70

不要在配方奶中添加东西..... 70

适当补充水分..... 70

不要给宝宝喂糖水..... 70

检查奶嘴的流量..... 70

日常护理..... 71

保护宝宝的口腔清洁..... 71

温柔对待宝宝的眼睛..... 71

疾病护理..... 72

新生儿肺炎..... 72

宝宝咳嗽怎么办..... 72

怎样帮助宝宝排便..... 73

妈妈产后恢复与瘦身..... 74

胸部健美操,摆脱乳房下垂..... 74

潜能开发与早教游戏..... 75

爱的抚触..... 75



Part2 婴儿期 (1~12个月)

1月第1周..... 78

宝宝的成长与发育..... 78

体重呈现跳跃性增长..... 78

身长不会受到遗传影响..... 78

宝宝的能力进步很大..... 78

特别关注..... 79

接种乙肝疫苗提醒..... 79

适当带宝宝出去晒太阳..... 79

母乳喂养..... 80

宝宝吃奶时间会缩短..... 80

喝奶需求进入平和期..... 80

生理性溢乳不用担心..... 80

混合喂养..... 81

先喂母乳,再喂配方奶..... 81

选用补授法还是代授法..... 81

按需喂养不让宝宝挨饿..... 81

人工喂养..... 82

- 不要用玩具逗弄宝宝.....82
- 不要强迫宝宝全部吃完.....82
- 学习使用小手触摸奶瓶.....82
- 宝宝需要几个奶瓶.....82

日常护理..... 83

- 宝宝满月需要剃头吗.....83
- 皮肤护理要轻柔.....83
- 宝宝正确的穿衣方法.....84

疾病护理..... 86

- 找出宝宝腹泻原因.....86
- 宝宝腹泻时妈妈怎么做.....86

妈妈产后恢复与瘦身..... 87

- 满月后的瘦腰运动.....87

潜能开发与早教游戏..... 88

- 转转真好玩.....88
- 体操小王子.....89

1月第2周 90

宝宝的成长与发育..... 90

- 第1次真正地微笑.....90
- 会模仿大人的表情.....90
- 发出“嗯嗯”“啊啊”的声音.....90

特别关注..... 91

- 42天体检.....91
- 喂奶结束不要立刻入睡.....91
- 掉头发是正常现象.....91

母乳喂养..... 92

- 补充富含蛋白质的食物.....92
- 合理膳食有利于提高母乳质量.....92
- 每周给宝宝测量体重.....92

混合喂养..... 93

- 不要攒母乳.....93
- 不能放弃母乳喂养.....93
- 混合喂养也要充分利用母乳.....93

人工喂养..... 94

- 宝宝不吃配方奶怎么办.....94
- 宝宝吃配方奶过敏怎么办.....94
- 喂配方奶的注意事项.....94

日常护理..... 95

- 鼻子堵塞怎么办.....95

疾病护理..... 96

- 问题便便长啥样.....96
- 怎么判断宝宝便秘了.....96
- 宝宝便秘怎么办.....96

妈妈产后恢复与瘦身..... 97

- 产后运动的三宜三忌.....97

潜能开发与早教游戏..... 98

- 摸摸妈妈的脸.....98
- 小手拍拍.....99

1月第3周100

宝宝的成长与发育..... 100

- 感官逐渐变协调..... 100
- 开始认识爸爸妈妈..... 100
- 认知能力在加强..... 100

特别关注..... 101

- 带着宝宝去欣赏音乐..... 101
- 不要当着宝宝面吵架..... 101
- 预防尿布疹..... 101

母乳喂养····· 102

母乳喂养的4个误区····· 102

混合喂养····· 103

选择舒适安全的吸奶器····· 103

吸奶器的优点····· 103

养成规律的吃奶时间····· 103

人工喂养····· 104

拍嗝前的准备····· 104

找到最适合的拍嗝方式····· 104

日常护理····· 105

每周给宝宝剪指甲1~2次····· 105

疾病护理····· 106

宝宝发热后一定要降温····· 106

给宝宝量体温的3种方法····· 106

妈妈产后恢复与瘦身····· 107

交替蹬腿减赘肉····· 107

潜能开发与早教游戏····· 108

小鼓咚咚响····· 108

小淘气踢球球····· 109

1月第4周····· 110

宝宝的成长与发育····· 110

体重增加1~2千克····· 110

张开小手会握东西····· 110

能盯着物体看一会儿····· 110

特别关注····· 111

第1次接种脊灰疫苗····· 111

利用机会多亲近宝宝····· 111

母乳喂养····· 112

多吃优质蛋白助泌乳····· 112

蔬菜水果不可少····· 112

混合喂养····· 113

宝宝哭泣不要马上喂奶····· 113

咬着乳头不放怎么办····· 113

妈妈的乳头保护····· 113

人工喂养····· 114

每天吃奶6~8次····· 114

养成宝宝多喝水的习惯····· 114

日常护理····· 115

宝宝衣服的选择····· 115

如何清洗宝宝的衣服····· 115

疾病护理····· 116

怎样给宝宝用药····· 116

宝宝用药注意事项····· 116

妈妈产后恢复与瘦身····· 117

抓住瘦身的黄金期····· 117

潜能开发与早教游戏····· 118

小小舞蹈家····· 118

1~2个月宝宝智能档案····· 119

2月第1周····· 120

宝宝的成长与发育····· 120

后囟门大约已闭合····· 120

对复杂物体更感兴趣····· 120

听力更加灵敏····· 120

特别关注····· 121

防止睡偏头····· 121

宝宝洗澡有讲究····· 121

防止踢被子的小妙招····· 121

关注宝宝的心情····· 121

母乳喂养..... 122

- 食欲好的宝宝要控制奶量..... 122
- 母乳喂养无需特别补钙..... 122
- 如果妈妈缺钙怎么办..... 122

混合喂养..... 123

- 补钙时要注意..... 123
- 补充维生素 D 时要注意..... 123

人工喂养..... 124

- 安抚奶嘴的选择..... 124
- 使用安抚奶嘴的注意事项..... 124

日常护理..... 125

- 如何把大小便..... 125
- 怎样观察各种大便..... 125

疾病护理..... 126

- 佝偻病的表现症状..... 126
- 如何预防佝偻病..... 126

妈妈产后恢复与瘦身..... 127

- 神奇的瘦腰腹穴位按摩法..... 127

潜能开发与早教游戏..... 128

- 听听节拍歌..... 128
- 虫虫, 虫虫飞..... 129



2月第2周130

宝宝的成长与发育..... 130

- 发出各种不同的声音..... 130
- 视力出现大飞跃..... 130
- 宝宝会“摇滚”了..... 130

特别关注..... 131

- 防止意外摔伤..... 131
- 多参加户外活动..... 131
- 生长可能会缓慢..... 131

母乳喂养..... 132

- 妈妈饮食要多样化..... 132
- 生活要有规律..... 132
- 情绪保持稳定..... 132

混合喂养..... 133

- 哪几种情况不能喂母乳..... 133
- 月经来潮不影响哺乳..... 133

人工喂养..... 134

- 喝水兴趣要培养..... 134
- 软饮料不能代替水..... 134

日常护理..... 135

- 宝宝已经有少量口水了..... 135
- 流口水并不代表要长牙..... 135
- 睡觉时要解下围嘴..... 135

疾病护理..... 136

- 宝宝皮肤出现问题的常见症状..... 136
- 保持皮肤清洁干爽..... 136

妈妈产后恢复与瘦身..... 137

- 养身又保健的产后穴位减肥法..... 137

潜能开发与早教游戏..... 138

- 翻翻身, 抬起头..... 138
- 空中小飞人..... 139

2月第3周140

宝宝的成长与发育..... 140

- 宝宝笑的时候更多..... 140
- 会用手肘撑着脑袋..... 140
- 喜欢交朋友了..... 140

特别关注..... 141

- 吸吮拇指也是进步..... 141
- 养成按时睡眠的好习惯..... 141
- 开始尝试自己翻身..... 141

母乳喂养..... 142

- 胀奶的表现与原因..... 142
- 胀奶了该怎么办..... 142

混合喂养..... 143

- 8种易犯的错误喂奶方法..... 143

人工喂养..... 144

- 普通配方奶换奶方式..... 144
- 特殊配方奶换奶方式..... 144

日常护理..... 145

- 可爱的口水从哪里来..... 145
- 出现以下情况需要就医..... 145
- 保持颈部皮肤干燥..... 145

疾病护理..... 146

- 宝宝呕吐的几种情况..... 146
- 预防呕吐引发的事故..... 146

妈妈产后恢复与瘦身..... 147

- 虎式瑜伽,翘臀又瘦腿..... 147

潜能开发与早教游戏..... 148

- 抓到了什么..... 148
- 宝宝学唱歌..... 149



2月第4周150

宝宝的成长与发育..... 150

- 爱把小手当玩具..... 150
- 可以尝试竖抱宝宝了..... 150

特别关注..... 151

- 第2次接种脊灰疫苗..... 151
- 预防婴儿期肥胖..... 151
- 物品要清洁消毒..... 151

母乳喂养..... 152

- 暂时性缺奶的表现及原因..... 152
- 缺奶了该怎么办..... 152

混合喂养..... 153

- 吃奶时间太长怎么办..... 153
- 一吃奶就睡着怎么办..... 153
- 老是漏奶怎么办..... 153
- 乳糖不耐受要多费心..... 153

人工喂养..... 154

- 对配方奶过敏怎么办..... 154
- 换配方奶,有讲究..... 154

日常护理..... 155

- 跟妈妈睡还是单独睡..... 155
- 尽量不要抱着睡..... 155
- 舒适姿势会睡得更香..... 155
- 睡觉时不需要蹑手蹑脚..... 155

疾病护理..... 156

- 家里有个“夜哭郎”..... 156
- 不理不睬对宝宝伤害最大..... 156
- 如何抚慰夜啼的宝宝..... 156

妈妈产后恢复与瘦身····· 157

手臂减肥操····· 157

潜能开发与早教游戏····· 158

瞧瞧他是谁····· 158

2~3个月宝宝智能档案····· 159

3月第1周·····160

宝宝的成长与发育····· 160

生长速度有所减慢····· 160

会用“哼哼”回应妈妈····· 160

看到熟人会很兴奋····· 160

多和宝宝互动好····· 160

特别关注····· 161

第1次接种百白破疫苗····· 161

先天反射逐渐消失····· 161

依然吐奶可多抱一会儿····· 161

母乳喂养····· 162

母乳喂养不能丢····· 162

每天约喂6~8次奶····· 162

不必担心宝宝的大便····· 162

混合喂养····· 163

科学哺乳很有必要····· 163

乳房保健小妙招····· 163

妈妈睡卧时切勿压着宝宝····· 163

人工喂养····· 164

让宝宝从奶瓶中感受爱意····· 164

喂奶环境要安静····· 164

日常护理····· 165

护肤品要温和滋润····· 165

每天都要给宝宝护肤····· 165

顺便给宝宝做抚触····· 165

疾病护理····· 166

流鼻涕的症状要仔细观察····· 166

流鼻涕的原因多种多样····· 166

流鼻涕、鼻塞时如何护理····· 166

妈妈产后恢复与瘦身····· 167

手臂伸展操····· 167

潜能开发与早教游戏····· 168

骨碌骨碌滚一滚····· 168

我有一个“魔法盒”····· 169

3月第2周·····170

宝宝的成长与发育····· 170

视野扩大到180°····· 170

能挥舞小手臂了····· 170

知道如何“表达”了····· 170

特别关注····· 171

上班前的哺乳准备····· 171

妈妈要小心乳腺炎····· 171

尽量不用消毒剂洗衣服····· 171

正常的生理弯曲不是罗圈腿····· 171

母乳喂养····· 172

让宝宝提前适应妈妈不在身边····· 172

上班时如何收集母乳····· 172

收集的母乳怎样哺喂····· 172

混合喂养····· 173

挤出来的母乳如何储存····· 173

母乳储存时间表····· 173

回家后要常拥抱宝宝····· 173

人工喂养····· 174

不要给宝宝过早添加辅食····· 174

宝宝便秘不宜用蜂蜜调理····· 174

宝宝肚子叽里咕噜正常吗····· 174

日常护理..... 175

- 夏天容易长痱子..... 175
- 家有妙方防痱子..... 175

疾病护理..... 176

- 常见的疫苗接种项目..... 176
- 疫苗接种注意事项..... 176

妈妈产后恢复与瘦身..... 177

- 坚持做美胸瑜伽..... 177

潜能开发与早教游戏..... 178

- 顶鼻子..... 178
- 纸飞机..... 179

3月第3周.....180

宝宝的成长与发育..... 180

- 喜欢用手抓玩具..... 180
- 摆动四肢表现快乐..... 180
- 开始崭露语言天赋..... 180

特别关注..... 181

- 小拳头不再是拇指内收状..... 181
- 开始对周围有了认识..... 181
- 小小社交家的“礼服”..... 181

母乳喂养..... 182

- 度过“暂时性哺乳期危机”..... 182
- 不能保证按需哺乳怎么办..... 182

混合喂养..... 183

- 生理性厌奶不超过1个月..... 183
- 宝宝厌奶可能是缺锌..... 183

人工喂养..... 184

- 宝宝要定期称体重..... 184
- 只喝配方奶会上火吗..... 184
- 腹泻后吃奶减少怎么办..... 184

日常护理..... 185

- 宝宝做梦表情丰富..... 185
- 小小围嘴帮大忙..... 185
- 选择合适月龄的玩具..... 185

疾病护理..... 186

- 宝宝为什么老打嗝..... 186
- 打呼噜时要警惕..... 186
- 舌苔黄厚或白厚是病吗..... 186

妈妈产后恢复与瘦身..... 187

- 简易瘦腹操..... 187

潜能开发与早教游戏..... 188

- 滚动的大苹果..... 188
- 骑车快快跑..... 189

3月第4周.....190

宝宝的成长与发育..... 190

- 掌握翻身新本领..... 190
- 有意识地观察东西..... 190
- 开始“挑”人了..... 190

特别关注..... 191

- 小心宝宝咬乳头..... 191
- 啃手指不必干预..... 191
- 建立良好的睡眠习惯..... 191
- 安全防护意识不能松懈..... 191

母乳喂养..... 192

- 3招改善妈妈乳头短小..... 192
- 及早纠正宝宝的乳头错觉..... 192

混合喂养..... 193

- 母乳不足添加配方奶..... 193
- 夜奶无需调配很浓..... 193
- 营养元素适当补充..... 193

人工喂养..... 194

- 吃配方奶别随便补钙..... 194
- 摄入过量可能导致肥胖..... 194

日常护理..... 195

- 简单实用的防蚊妙招..... 195
- 宝宝被蚊子叮了怎么办..... 195

疾病护理..... 196

- 警惕宝宝肠绞痛..... 196
- 宝宝烫伤的紧急处理..... 196

妈妈产后恢复与瘦身..... 197

- 简易瘦腰操..... 197

潜能开发与早教游戏..... 198

- 拉大锯，扯大锯..... 198
- 3~4个月宝宝智能档案..... 199

4月1~2周..... 200

宝宝的成长与发育..... 200

- 用眼睛来传递感情..... 200
- 盯着各种颜色的东西看..... 200
- 开始会叫“爸妈”了..... 200
- 鼓励宝宝多说话..... 200

特别关注..... 201

- 有痰声不一定是病..... 201
- 排便训练为时尚早..... 201
- 玩具要仔细筛选..... 201

辅食喂养..... 202

- 青菜水..... 202
- 大米汤..... 203
- 橙汁..... 203

日常护理..... 204

- 选购安全理发器..... 204
- 给宝宝理发需谨慎..... 204

疾病护理..... 205

- 及时发现宝宝肠套叠..... 205
- 如何护理肠套叠宝宝..... 205

妈妈产后恢复与瘦身..... 206

- 按摩腹部帮助恢复肠胃功能..... 206
- 会阴侧切可做凯格尔运动..... 206

潜能开发与早教游戏..... 207

- 玩玩自己的小脚丫..... 207



4月3~4周..... 208

宝宝的成长与发育..... 208

- 对探索事物有浓厚兴趣..... 208
- 能区分相近的色彩..... 208
- 会表达自己的喜怒哀乐..... 208

特别关注..... 209

- 预防宝宝烫伤..... 209
- 养成良好的睡前程序..... 209
- 丰富宝宝的语言库..... 209

辅食喂养..... 210

- 甘蔗荸荠水..... 210
- 菠菜汁..... 211
- 梨汁..... 211

日常护理..... 212

- 如何预防中耳炎..... 212
- 纠正偏头的习惯..... 212

疾病护理..... 213

发热超过 38.5℃应及时就医 213

妈妈产后恢复与瘦身..... 214

简单瘦臀操..... 214

潜能开发与早教游戏..... 215

小屁股，会跳舞 215



5月1~2周216

宝宝的成长与发育..... 216

小手能握住东西..... 216

能听出自己的名字..... 216

听懂玩笑了..... 216

会认生了..... 216

特别关注..... 217

减轻宝宝的牙痒痒..... 217

别把尿把成“尿频”..... 217

补充铁预防贫血..... 217

辅食喂养..... 218

青菜泥..... 218

蛋黄玉米泥..... 219

苹果泥..... 219

日常护理..... 220

帮宝宝顺利度过出牙期..... 220

疾病护理..... 221

手足口病的症状与护理..... 221

预防“暑热症”要勤喂水..... 221

妈妈产后恢复与瘦身..... 222

怎么瘦小腿..... 222

跪立式瑜伽燃烧小腿脂肪..... 222

潜能开发与早教游戏..... 223

宝宝学传手..... 223

5月3~4周224

宝宝的成长与发育..... 224

自己能拿奶瓶了..... 224

两只手会传递东西..... 224

开始乱扔玩具..... 224

特别关注..... 225

出牙可能会烦躁..... 225

告诉宝宝不能往嘴里塞..... 225

咿呀学语说个不停..... 225

辅食喂养..... 226

葡萄干土豆泥..... 226

芹菜米粉..... 227

红薯红枣蛋黄泥..... 227

日常护理..... 228

培养宝宝安睡一整晚..... 228

疾病护理..... 229

急性胃肠炎表现有轻重..... 229

要找准病因对症下药..... 229

妈妈产后恢复与瘦身..... 230

三角转动式瑜伽拉伸小腿肌肉..... 230

潜能开发与早教游戏..... 231

我能抓到你 231

6月.....232

宝宝的成长与发育..... 232

- 用手表达情感..... 232
- 听的能力接近成人..... 232
- 会表达欲望..... 232

特别关注..... 233

- 大便依然不稳定..... 233
- 让宝宝学喝白开水..... 233
- 别拿卫生纸垫屁股..... 233

辅食喂养..... 234

- 南瓜羹..... 234
- 鱼肉泥..... 235
- 香蕉蛋黄糊..... 235

日常护理..... 236

- 枕头长度与肩同宽..... 236
- 选合适的枕头睡出完美头型..... 236
- 睡床护栏防止宝宝掉下床..... 236
- 给宝宝盖被子不要太厚..... 237
- 趴着睡很正常..... 237
- 教宝宝如何咀嚼..... 237

疾病护理..... 238

- 发生高热惊厥怎么办..... 238

潜能开发与早教游戏..... 239

- 会唱歌的玩具..... 239

7月..... 240

宝宝的成长与发育..... 240

- 可以坐直啦..... 240
- 主动模仿说话声..... 240
- 会流露出最早的同情心..... 240
- 表现出分离焦虑..... 240

特别关注..... 241

- 适当引导用杯子喝水..... 241
- 吸吮手指应引起重视..... 241

辅食喂养..... 242

- 青菜面..... 242
- 大米香菇鸡丝汤..... 243
- 鱼肉粥..... 243

日常护理..... 244

- 宝宝爬行小技巧..... 244
- 爬行前做好准备..... 245
- 丰富爬行经验..... 245

疾病护理..... 246

- 荨麻疹会让宝宝奇痒无比..... 246
- 耐心排查荨麻疹的病因..... 246
- 宝宝哮喘及时就医..... 246

潜能开发与早教游戏..... 247

- 小小搬运工..... 247

8月..... 248

宝宝的成长与发育..... 248

- 学会爬啦..... 248
- 小腿越来越有力量..... 248
- 探索是最大的爱好..... 248

特别关注..... 249

- 出牙晚别着急..... 249
- 不要忽视辅食过敏..... 249

辅食喂养..... 250

- 豆腐青菜虾皮汤..... 250
- 青菜胡萝卜鱼丸汤..... 251
- 百宝豆腐羹..... 251

日常护理..... 252

- 不要把宝宝“丢”给学步车..... 252
- 给宝宝的小脚丫选双鞋..... 252
- 小脚也要勤保养..... 253

疾病护理..... 254

- 免疫力下降要防病..... 254
- 止泻药不能止住所有的腹泻..... 254
- 排尿哭闹警惕尿道炎..... 254

潜能开发与早教游戏..... 255

- 指指认认..... 255

9月..... 256

宝宝的成长与发育..... 256

- 分离焦虑加重..... 256
- 对陌生人更害怕..... 256
- 逐渐显现自己的个性..... 256

特别关注..... 257

- 让孩子自由运动..... 257
- 不要扼杀宝宝的好奇心..... 257

辅食喂养..... 258

- 丝瓜虾皮粥..... 258
- 鲜虾粥..... 259
- 鱼泥馄饨..... 259

日常护理..... 260

- 宝宝饭前要洗手..... 260
- 选购餐椅稳当结实..... 260
- 鼓励宝宝自己动手..... 260
- 用餐位置要固定..... 261
- 温柔对待宝宝恋物..... 261

疾病护理..... 262

- 发高热可能是幼儿急疹..... 262
- 幼儿急疹热退后即会痊愈..... 262
- 干呕大多是被口水呛的..... 262

潜能开发与早教游戏..... 263

- 听听盒中有什么..... 263

10月..... 264

宝宝的成长与发育..... 264

- 由爬行向站立过渡..... 264
- 知道哪些东西不能吃..... 264
- 喜欢和小朋友一起玩..... 264

特别关注..... 265

- 帮助宝宝学习物品名称..... 265
- 别当宝宝面争执..... 265
- 定时定点吃饭..... 265
- 不要边看电视边吃饭..... 265

辅食喂养..... 266

- 西红柿鸡蛋面..... 266
- 软米饭..... 267
- 黑白粥..... 267

日常护理..... 268

- 培养宝宝规律地进餐..... 268
- 拿着勺子自己吃饭..... 268
- 帮助宝宝更好地吃饭..... 269

疾病护理..... 270

- 急性“上感”该如何护理..... 270
- 预防“上感”有良方..... 270

潜能开发与早教游戏..... 271

- 和爸爸玩拔河比赛..... 271

11月..... 272

宝宝的成长与发育..... 272

- 人生迈出第一步..... 272
- 词汇量开始丰富..... 272
- 喜欢看绘本和画册..... 272

特别关注..... 273

- 可以训练大小便了..... 273
- 没出牙别乱补..... 273
- 告别安抚奶嘴..... 273
- 家庭气氛要融洽..... 273

辅食喂养..... 274

- 肉末茄子..... 274
- 肉松饭..... 275
- 什锦水果粥..... 275

日常护理..... 276

- 按阶段引导宝宝学步..... 276
- 走路练习以 30 分钟为宜..... 277
- 别让宝宝学步时意外受伤..... 277
- 宝宝用脚尖走路很正常..... 277

疾病护理..... 278

- 说话含糊可能舌系带过短..... 278
- 疝气不能置之不理..... 278
- 宝宝出水痘该如何护理..... 279

12 月 280

宝宝的成长与发育..... 280

- 宝宝开始会走路..... 280
- 手眼协调能力提升..... 280
- 个性越来越明显..... 280

特别关注..... 281

- 学会吃醋啦..... 281
- 不要制止“聪明”的淘气..... 281
- 开展宝宝的阅读之旅..... 281

辅食喂养..... 282

- 时蔬浓汤..... 282
- 排骨白菜汤..... 283
- 丸子面..... 283

日常护理..... 284

- 防止吞食异物..... 284
- 皮肤擦伤的处理..... 284
- 允许宝宝自己喝水..... 284
- 训练使用餐具..... 285
- 培养良好卫生习惯..... 285
- 改掉宝宝咬人的习惯..... 285
- 别给宝宝玩手机..... 285

附录：0~1 岁宝宝智能发育 水平对照表 ... 286

