

• 全国知名妇幼保健专家携专业团队倾情打造

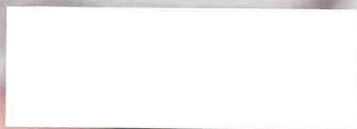


完美宝宝

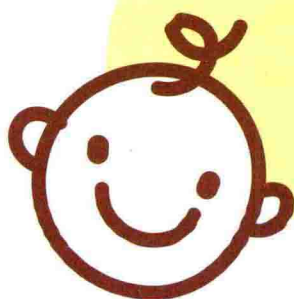
P e r f e c t B a b y

喂养·教养·启智 一本通

郑国权 编著



IC 吉林科学技术出版社



完美宝宝

喂养·教养·启智 一本通

郑国权 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美宝宝喂养·教养·启智一本通 / 郑国权编著

— 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5384-8710-7

I. ①完… II. ①郑… 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302068号

完美宝宝喂养·教养·启智一本通

编 著	郑国权					
编 委	何广举 王开凤 付娟娟 薛 芹 黄美艳 孙玉梅 唐 玲	佟 伟 王亚楠 陈红燕 杨 文 黄海英 孙志虹 王春菊	李红霞 尹 念 陈晓艳 杨 帆 刘小敏 陈云龙 叶金强	李华艳 宋犀堃 付大英 杨文告 刘丽萍 何三花 吕利萍	关海红 吴锦霞 何卫珍 杨旺庆 刘建伟 郭坤平 张 卉	耿换梅 叶学益 傅晓云 付燕君 刘艳如 莫义亮 赵丽丽
摄 影	封昌丽 罗永亮	刘志刚 孟庆才	刘 计 邹文清	谢振国 郑 红	赵雷松 胡永杰	卢致进 张 洁
图片整理	张 晶	武万里	周亚丽	何东键	胡晶爽	齐 凤
出 版 人	李 梁					
策划责任编辑	孟 波	冯 越				
执行责任编辑	张 超					
音乐策划	朱 鑫					
封面设计	水长流文化					
开 本	710mm×1000mm	1/16				
字 数	300千字					
印 张	20					
印 数	1—8000册					
版 次	2015年5月第1版					
印 次	2015年5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 0431-85635181 85635177 85651759
85651628 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

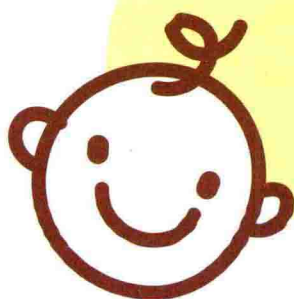
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8710-7

定 价 49.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



完美宝宝

喂养·教养·启智 一本通

郑国权 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美宝宝喂养·教养·启智一本通 / 郑国权编著

— 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5384-8710-7

I. ①完… II. ①郑… 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302068号

完美宝宝喂养·教养·启智一本通

编 著	郑国权					
编 委	何广举 佟 伟 李红霞 李华艳 关海红 耿换梅					
	王开凤 王亚楠 尹 念 宋犀堃 何卫珍 叶学益					
	付娟娟 陈红燕 陈晓艳 付大英 吴锦霞 傅晓云					
	薛 芹 杨 文 杨 帆 杨文告 杨旺庆 付燕君					
	黄美艳 黄海英 刘小敏 刘丽萍 刘建伟 刘艳如					
	孙玉梅 孙志虹 陈云龙 何三花 郭坤平 莫义亮					
	唐 玲 王春菊 叶金强 吕利萍 张 卉 赵丽丽					
摄 影	封昌丽 刘志刚 刘 计 谢振国 赵雷松 卢致进					
	罗永亮 孟庆才 邹文清 郑 红 胡永杰 张 洁					
图片整理	张 晶 武万里 周亚丽 何东键 胡晶爽 齐 凤					
出版人	李 梁					
策划责任编辑	孟 波 冯 越					
执行责任编辑	张 超					
音乐策划	朱 鑫					
封面设计	水长流文化					
开 本	710mm×1000mm	1/16				
字 数	300千字					
印 张	20					
印 数	1—8000册					
版 次	2015年5月第1版					
印 次	2015年5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	0431-85635181 85635177 85651759
	85651628 85600611 85635176
储运部电话	0431-86059116
编辑部电话	0431-85642539
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8710-7
定 价 49.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言 PREFACE

做妈妈是一件伟大的事情，不仅仅是因为要无私地为孩子奉献母爱，也是因为成功养育一个出色的孩子非常不容易。所以说做母亲是女人一生最宏伟的事业。



宝宝生下来了，妈妈首先要学的就是科学喂养知识。给宝宝喂母乳、喂配方奶、换尿片、洗澡、清洁、哄宝宝睡觉、给宝宝穿衣脱衣、补充营养素、关注宝宝健康、防治宝宝疾病，等等，每一件事情学问都很大，都需要妈妈亲力亲为、倾心付出。

看着宝宝娇萌可爱的样子，睁着一双乌溜溜的黑眼睛追着你，对你甜甜地咯咯笑，咿咿呀呀地叫着“妈妈”，会走后像个小尾巴一样黏着你，你会迷醉在甜蜜的快乐里，一切辛苦都会烟消云散！

爱孩子是母亲都会做的事，教孩子却是做父母成功的关键。不同的宝宝天生气质就不同，教养方式也有差异，需要因材施教。从婴儿期就开始培养宝宝高情商、塑造宝宝完美的性格、让宝宝从小养成好习惯，这块璞玉会在你精心雕琢下生成一朵光彩夺目的玉莲花。

天才不只生成于上天赐予的天赋，与早期的教育息息相关。胎儿时期的胎教可以刺激宝宝的发育，婴幼儿时期的早教可以提升宝宝的智能发展。

宝宝的视觉、听觉，语言能力、记忆力、思维能力、想象力、创造力、社交能力，精细动作、大动作等等，在0~3岁会飞速发展。如果得到积极引导和启发，他可以远超同龄孩子，成为小天才。



上篇 / 喂养

PART 1

0~3个月的宝宝

- | | |
|-----------------|----------------|
| 016 宝宝的发育 | 026 学会调配奶粉 |
| 016 选购奶瓶 | 027 冲奶粉的方法 |
| 017 选购吸奶器 | 028 给宝宝添加鱼肝油 |
| 017 选购新生儿衣服 | 028 选购鱼肝油 |
| 018 珍贵的初乳 | 028 给宝宝喂鱼肝油的方法 |
| 018 早接触和早吮吸 | 028 正确包裹新生儿 |
| 019 在医护人员指导下哺乳 | 029 给宝宝穿衣 |
| 019 住院时开始亲子同室 | 030 宝宝佩戴饰物有隐患 |
| 019 时常和医护人员交流 | 030 不同的抱宝宝姿势 |
| 020 住院期宝宝要注意保暖 | 031 纸尿裤PK尿布 |
| 020 住院时勤看尿布及时换 | 031 给宝宝换纸尿裤 |
| 020 观察新生宝宝大小便 | 032 给宝宝洗脸有讲究 |
| 020 把握好喂奶时间 | 032 这样给宝宝洗眼屎 |
| 021 掌握每次喂奶量 | 033 正确清洗宝宝乳痂 |
| 022 哺乳的4种姿势 | 033 给小宝宝剪指甲 |
| 024 给宝宝拍嗝讲技巧 | 034 宝宝患黄疸莫急 |
| 024 判断宝宝是否吃饱的方法 | 034 新生儿窒息 |
| 025 学会夜间喂奶 | 035 新生儿硬肿症 |
| 026 什么是人工喂养 | 035 新生儿肺炎 |
| 026 学会挑选配方奶 | |



PART 2

4~6个月的宝宝

- 036 宝宝的发育
- 036 多余的乳汁及时挤出来
- 037 挤奶的正确方法
- 037 怎样储存母乳
- 038 母乳的保存期限
- 038 哺乳前清洁乳房
- 039 扁平凹陷乳头的喂乳
- 039 宝宝厌奶怎么办
- 040 溢奶了怎么办
- 040 吐奶怎么办
- 041 了解乳头错觉
- 041 奶粉不宜冲太浓
- 042 该给宝宝补铁了
- 042 宝宝开始吃辅食了
- 043 步步为营加辅食
- 043 给宝宝喂蛋黄
- 044 4~6个月宝宝的新鲜蔬果汁
- 045 4~6个月宝宝的可口米糊
- 046 4~6个月宝宝的喷香泥糊
- 047 4~6个月宝宝的味美粥品
- 048 给宝宝选购衣服
- 048 给宝宝选鞋子
- 049 给宝宝清洁小屁屁
- 049 4招护理好宝宝臀部
- 050 婴儿按摩好处多
- 050 宝宝长痱子了怎么办



- 051 呵护宝宝的奶癖
- 051 留心宝宝的斜视

PART 3

7~9个月的宝宝



- 052 宝宝的发育
- 052 呛奶了怎么办
- 053 奶粉品牌不宜常更换
- 053 更换奶粉的技巧
- 054 进口奶粉PK国产奶粉
- 054 科学补碘，远离甲状腺病
- 054 宝宝补碘的方法
- 055 增加宝宝辅食种类
- 055 准备宝宝专用餐具
- 056 7~9个月宝宝的美味汤汁
- 057 7~9个月宝宝的喷香泥糊
- 058 7~9个月宝宝的营养羹粥
- 059 7~9个月宝宝的可口面食



- 060 给宝宝选购睡袋
- 060 教宝宝学走路
- 061 宝宝可以用学步车
- 061 牙齿保健从零岁开始
- 062 什么是鹅口疮
- 062 防止宝宝烫伤的方法
- 062 应对宝宝腹胀的方法
- 063 防治宝宝贫血

PART 4



10~12个月的宝宝

- 064 宝宝的发育
- 064 宝宝该断奶了
- 065 逐渐断奶的进程
- 065 奶粉保存不宜放冰箱
- 066 让宝宝爱上奶瓶喂养
- 067 牛奶不宜煮沸
- 067 卵磷脂充足，大脑发育棒
- 067 补充DHA，宝宝聪明不能少
- 068 10~12个月宝宝的营养羹粥
- 069 10~12个月宝宝的营养粥饭

- 070 10~12个月宝宝的美味面食
- 071 10~12个月宝宝的可口甜品
- 072 避免宝宝吞入异物
- 072 给10~12个月宝宝洗澡
- 073 防治宝宝便秘
- 073 防治宝宝奶瓶齿

PART 5



13~15个月的宝宝

- 074 宝宝的发育
- 074 给宝宝断夜奶
- 075 这些断奶方法不宜用
- 075 断奶后不吃奶粉怎么办
- 076 宝宝牛奶过敏怎么办
- 076 关注乳糖不耐症
- 077 乳酸菌，让宝宝肠道健康
- 077 给宝宝补充维生素A
- 078 13~15个月宝宝的营养汤羹
- 079 13~15个月宝宝的美味粥饭
- 080 13~15个月宝宝的丰盛主食
- 081 13~15个月宝宝的多样菜品
- 082 避免宝宝扁平足
- 082 避免宝宝O型腿
- 083 宝宝患急性肠胃炎怎么办
- 083 宝宝口腔溃疡怎么办

PART 6



16~18个月的宝宝

- 084 宝宝的发育
- 084 断奶后更需喝配方奶
- 084 配方奶粉最好喝到3岁
- 085 补钙和维生素D，预防佝偻病
- 085 维生素C，让宝宝远离坏血病
- 086 16~18个月宝宝的营养汤粥
- 087 16~18个月宝宝的丰盛主食
- 088 16~18个月宝宝的美味菜品
- 089 16~18个月宝宝的可口甜品
- 090 如何防止龋齿
- 090 清洁宝宝的牙齿
- 090 教宝宝学习刷牙
- 091 为宝宝选购牙刷和牙膏
- 092 宝宝户外活动注意安全
- 092 宝宝吸手指怎么办
- 093 宝宝感冒怎么办
- 093 宝宝上火了怎么办

PART 7

19~21个月的宝宝



- 094 宝宝的发育
- 094 如何调配鲜牛奶
- 095 适量补硒，提高宝宝免疫力
- 095 给宝宝吃海鲜



- 096 19~21个月宝宝的营养汤粥
- 097 19~21个月宝宝的可口甜品
- 098 19~21个月宝宝的爽口凉菜
- 099 19~21个月宝宝的美味菜品
- 100 给宝宝穿满裆裤
- 100 别让服装污染宝宝
- 100 宝宝衣物洗涤剂的选择
- 101 替宝宝洗澡
- 102 婴儿车乘坐注意安全
- 102 带宝宝旅行注意事项
- 103 宝宝出水痘怎么办
- 103 宝宝拉肚子怎么办

PART 8



22~24个月的宝宝

- 104 宝宝的发育
- 104 配方奶不宜和钙片同服
- 104 适合宝宝吃的水果
- 105 宝宝不宜吃太多糖果
- 105 宝宝不宜吃生冷食物
- 106 不宜给宝宝喝高糖饮料
- 106 饭前不宜吃糖
- 107 常吃加锌餐，宝宝吃饭香
- 107 宝宝补锌大法

- 108 22~24个月宝宝的营养汤粥
- 109 22~24个月宝宝的丰盛主食
- 110 22~24个月宝宝的爽口凉菜
- 111 22~24个月宝宝的美味菜品
- 112 宝宝别和宠物太亲密
- 112 防止宝宝被蚊虫叮咬
- 112 宝宝乘车坐汽车安全椅
- 113 宝宝吹空调要注意
- 114 防治宝宝蛔虫病
- 114 防治小儿厌食症
- 115 宝宝咳嗽怎么办
- 115 常见的意外伤害与急救

PART 9

25~27个月的宝宝

- 116 宝宝的身体发育
- 116 宝宝也需要粗粮
- 117 这些食物，多吃无益
- 117 钙、磷同补，强筋壮骨
- 118 25~27个月宝宝的营养汤粥
- 119 25~27个月宝宝的丰盛主食
- 120 25~27个月宝宝的可口菜品
- 121 25~27个月宝宝的美味甜点
- 122 给宝宝营造好的睡眠环境
- 122 哄宝宝入睡的方法
- 122 养成一个睡前仪式



- 122 让宝宝自己入睡
- 123 纠正宝宝睡眠时间
- 124 别让玩具陪宝宝睡
- 124 防治小儿麻痹症
- 124 防治急性扁桃体炎
- 125 预防化脓性中耳炎

PART 10

28~30个月的宝宝



- 126 宝宝的身体发育
- 126 宝宝吃零食有原则
- 127 不要让宝宝过量吃西瓜
- 127 B族维生素，为宝宝构筑健康体质
- 128 28~30个月宝宝的营养汤粥
- 129 28~30个月宝宝的丰盛主食
- 130 28~30个月宝宝的可口菜品
- 131 28~30个月宝宝的美味甜点
- 132 宝宝吃饭太慢怎么办
- 133 别随便捏宝宝脸蛋
- 133 宝宝进厨房要注意安全
- 133 宝宝睡凉席要注意
- 134 让宝宝远离家电辐射
- 134 教宝宝用坐便盆
- 135 防治宝宝风疹
- 135 防治宝宝口角炎

PART 11



31~33个月的宝宝

- 136 宝宝的发育
- 136 奶片不能代替牛奶
- 137 酸奶不能代替牛奶
- 137 多吃粗纤维食物
- 138 给宝宝补充果汁
- 138 多吃豆制品
- 138 不要追着宝宝喂饭
- 139 足量牛磺酸，宝宝发育不迟缓
- 140 31~33个月宝宝的营养汤粥
- 141 31~33个月宝宝的丰盛主食
- 142 31~33个月宝宝的可口菜品
- 143 31~33个月宝宝的爽口凉菜
- 144 宝宝小床安全防范
- 144 宝宝坠床后的处理
- 144 宝宝遗尿怎么办
- 145 宝宝咽喉肿痛怎么办



- 148 34~36个月宝宝的营养汤粥
- 149 34~36个月宝宝的丰盛主食
- 150 34~36个月宝宝的可口菜品
- 151 34~36个月宝宝的美味甜点
- 152 给宝宝添加点心有讲究
- 152 宝宝要少吃巧克力
- 152 宝宝怕理发别担心
- 153 宝宝流口水要注意护理
- 154 给宝宝扑爽身粉要注意
- 154 宝宝睡着后打鼾怎么办
- 155 宝宝得了腮腺炎怎么办
- 155 宝宝流鼻血怎么办

PART 12

34~36个月的宝宝

- 146 宝宝的发育
- 146 让宝宝多吃白萝卜
- 147 适当多给宝宝吃猪血
- 147 宝宝不宜喝纯净水、矿泉水



中篇 / 教养

PART 1

宝宝的气质与教养

- 158 婴幼儿气质
- 158 遗传因素影响宝宝气质
- 159 孕妇情绪影响宝宝气质
- 159 早期教育影响婴幼儿气质
- 160 影响宝宝气质的4个纬度
- 162 判断宝宝气质的5项原则
- 164 宝宝的3种气质类型
- 166 根据气质养育宝宝

PART 2

培养宝宝的情商

- 168 自我认知
- 169 自我激励
- 170 情绪调控
- 172 沟通与合作
- 174 逆境与挫折
- 176 礼仪与安全
- 177 领导力培养

PART 3

塑造宝宝的性格

- 178 培养宝宝的耐力
- 179 培养宝宝的自信
- 180 让宝宝学习独立
- 180 尊重宝宝的选择
- 182 适度赞美宝宝
- 182 别对宝宝撒谎
- 184 不撒娇，不任性
- 186 胆大的宝宝有勇气
- 188 乐观的宝宝很阳光
- 190 好斗的宝宝早调教
- 192 文明的宝宝不说脏话
- 194 诚实的宝宝不撒谎
- 196 宽容的宝宝会与人协作



PART 4



好习惯从小养成

- 198 不挑食，不偏食
- 200 饭前便后要洗手
- 202 培养吃饭的好习惯
- 204 避免宝宝吃饭的误区
- 205 宝宝不肯吃饭怎么办
- 206 吮吸手指要纠正
- 208 宝宝乱扔东西区别对待
- 210 让宝宝爱上阅读
- 212 宝宝的坏脾气要调教
- 214 不给买东西就哭闹怎么办



- 216 宝宝总要抱怎么办
- 218 宝宝在家乱画需正确引导
- 220 纠正咬指甲的坏习惯
- 222 别让宝宝踢被子
- 224 让宝宝自己收拾玩具
- 226 别让宝宝吃独食
- 228 宝宝不可暴饮暴食
- 230 让宝宝自己穿脱衣服
- 232 让宝宝自己洗澡
- 234 让宝宝早睡早起



下篇

启智

PART 1

0~3个月宝宝启智方案

- 238 宝宝的智能发育
- 238 视觉能力训练
- 239 听觉能力训练
- 239 动作能力训练
- 240 智力启蒙小游戏



PART 2

4~6个月宝宝启智方案

- 246 宝宝的智能发育
- 246 动作能力训练
- 247 社交能力训练
- 248 语言能力训练
- 250 智力启蒙小游戏

PART 3

7~9个月宝宝启智方案

- 256 宝宝的智能发育
- 256 语言能力训练
- 257 生活自理能力训练
- 258 记忆能力训练
- 260 智力启蒙小游戏



PART 4

10~12个月宝宝启智方案

- 266 宝宝的智能发育
- 266 动作能力训练
- 267 语言能力训练
- 267 社交能力训练
- 268 智力启蒙小游戏



PART 5

13~15个月宝宝启智方案

- 274 宝宝的智能发育
- 274 动作能力训练
- 275 语言能力训练
- 275 想象力的开发
- 276 智力启蒙小游戏

PART 6

16~18个月宝宝启智方案

- 282 宝宝的智能发育
- 282 动作能力训练
- 283 语言能力训练
- 283 听觉记忆能力训练
- 284 智力启蒙小游戏

PART 7

19~21个月宝宝启智方案

- 290 宝宝的智能发育
- 290 动作能力训练
- 291 语言能力训练
- 291 数学能力训练
- 292 智力启蒙小游戏



PART 8



22~24个月宝宝启智方案

- 298 宝宝的智能发育
- 298 动作能力训练
- 299 记忆能力训练
- 299 语言能力训练
- 299 形象思维能力训练
- 300 智力启蒙小游戏



PART 9

25~30个月宝宝启智方案

- 306 宝宝的智能发育
- 306 动作能力训练
- 307 语言能力训练
- 307 创造性思维能力训练
- 308 智力启蒙小游戏

PART 10

31~36个月宝宝启智方案

- 314 宝宝的智能发育
- 314 动作能力训练
- 315 语言能力训练
- 315 逻辑思维能力训练
- 316 智力启蒙小游戏



