

权威孕婴专家倾情写作，送给年轻父母的精神礼物！



父母在线

www.ifumu.com 育儿系列

0~3岁宝宝 喂养与护理全书

赵天卫◎著

宝宝各个时期不同的喂养需求
常见疾病的预防和食疗

宝宝喂养护理细节阐述
帮助新手爸妈抚育宝宝

关工委父母在线教育工程指导用书



赵天卫

原北京海淀区妇幼保健院业务院长

原北京玛丽妇婴医院院长

中华医学会围产学会北京分会委员

《营养与优生》杂志特聘专家



化学工业出版社



父母在线
www.ifumu.com 育儿系列



0~3岁宝宝 喂养与护理全书

赵天卫◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

新手爸妈面对宝宝总是束手无策。怎么抱宝宝，怎么给宝宝洗澡，什么时候可以给宝宝喂辅食，如何让宝宝吃得更健康等一系列的护理和喂养方面的问题，常常困扰着新手爸妈。本书作者赵天卫是一位具有丰富经验的妇产科医师，对于新手爸妈可能面临的种种困难非常了解。本书就是她多年经验的全面总结，介绍了宝宝喂养和护理的各种细节。希望通过本书，新手爸妈可以得心应手地抚育宝宝，培养出既健康又可爱的新一代。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝喂养与护理全书/赵天卫著. —北京: 化学工业出版社, 2013.2
ISBN 978-7-122-14674-8
I. 0… II. 赵… III. 婴幼儿—护理—基本知识 IV. R174
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第142845号

责任编辑: 贾维娜 肖志明

装帧设计: 微视传媒

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张25 字数380千字 2013年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.90 元

版权所有 违者必究



“老公，宝贝在哭，你快来！”

“老公，宝贝该换尿布了，你来帮我呀！”

面对一个充满活力而又时常闹情绪的小家伙，

老公也不是**百科全书**。

没关系！**父母在线**时刻相伴，与您一起hold住！



关工委父母在线教育工程 指导用书介绍

“关工委父母在线教育工程指导用书”是“关工委父母在线教育工程”中重要的组成部分，是为中国婴幼儿父母传递现代、科学、实用育儿知识的图书系列。

“关工委父母在线教育工程”是为了满足中国婴幼儿父母需求，在中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心（中国关工委专家委员会）的指导下，中国关工委专家委员会数十位育儿领域权威专家学术支持下，基于著名的孕婴网站父母在线多年创建的“微视频母婴知识体系”，推出视频、在线学堂和平面图文知识结合的教育形式。

“关工委父母在线教育工程”以解决怀孕育儿问题为导向，以权威育儿专家为核心，用微视频方式，通过传统媒体和新媒体相结合的在线学习方式，直观、立体、系统地帮助新手父母接受育儿专家的科学培训。旨在为中国准父母、0~6岁宝宝的父母提供平面、视频、网络相结合的立体学习环境，帮助父母学习现代育儿知识和提升育儿理念。教育内容主要包含：孕之侣孕产系列图书和视频，网上孕妇学校；父母在线育儿系列图书和视频，网上育儿学校。

“关工委父母在线教育工程指导用书”包含：孕之侣孕产系列、父母在线育儿系列两大图书系列。读者除了享受到平面的知识外，还将获得教育工程配套的网上视频教育。以孕之侣网上孕妇学校为例，它具有四大特点：特色性——100节经典课程和500个独家精品视频更权威，更生动，更形象；权威性——讲解课程的10位专家均为北京著名产科专家，常年工作于妇产科第一线；全面性——课程涵盖了从备孕、孕期、分娩坐月子及新生儿护理的所有信息，更全面，更详细；互动性——为了吸引孕妇的兴趣，每节课视频之后，还会有互动式学习，如重点知识测试，科学工具测试，为孕妇提供了一个全方位立体化的学习孕育知识的互动环境。

如果您购买了“关工委父母在线教育工程指导用书”，希望得到更多更详细的孕产育儿视频课程和专业人士的帮助，请致电400-688-0818，以获取网上孕妇学校、网上育儿学校的免费课程密码。





宝宝阶梯喂养 别错过6个喂养最佳时机

- 开始母乳喂养的最佳时间：产后30分钟内
- 坚持母乳喂养的最佳时间：0~6个月
- 添加辅食的最佳时间：6~9个月
- 断奶过渡期最佳时间：10个月~1岁半
- 宝宝学习进餐的最佳时间：1~2岁
- 为入园做准备的最佳时间：2~3岁

1 新生儿 3 母乳喂养最关键

新生儿喂养要点

▶ NO.1 为什么提倡母乳喂养

母乳是新生儿的随身“粮袋” 003

为什么一定要吃初乳 005

▶ NO.2 母乳喂养成功的秘诀

妈妈生产前要多手准备 006

早接触、早吸吮、早开奶 007

新妈妈应采取何种体位喂奶 009

新生儿含接乳头的正确姿势是怎样的 010

▶ NO.3 母乳喂养规律

新生儿一天要喂多少次 011

案例 怎么知道宝宝饿了 013

宝宝吃饱了吗 014

夜间隔多久喂母乳 015

▶ NO.4 妈妈奶水太少怎么办

如何判断母乳不足 016

催乳秘籍 017

新生儿可以吃别人的奶吗 018

▶ NO.5 妈妈奶水太多怎么办

如何判断妈妈奶水是否充足 019

妈妈奶水太多怎么办 020

▶ NO.6 特殊情况下的母乳喂养

宝宝患病时可以喂母乳吗 021

什么情况下不宜母乳喂养 022

案例 妈妈患病时能继续哺乳吗 023

哺乳期常见药物使用指南 024

▶ NO.7 护理好乳房

乳头皲裂是怎么造成的 026

胀奶了该如何母乳喂养 027

乳腺炎产生的原因 028

乳腺炎的护理和治疗 030

新生儿能吃患乳腺炎妈妈的奶吗 032

▶ NO.8 母乳喂养的常见问题

如何让吃母乳的新生儿接受奶瓶 032

新生儿可以喂糖水吗 034

新生儿要补充维生素D和钙吗 035

新生儿需要补锌、补铁、补维生素吗 037

漏奶怎么办 038

如何预防新生儿吐奶 039

2 1~6个月宝宝 3 母乳喂养应坚持

1~2个月宝宝喂养要点

▶ NO.1 1~2个月宝宝喂养

暂时性母乳供应不足 043

喂母乳后宝宝出现黄疸正常吗	045
生理性黄疸与病理性黄疸的区别	045
吃母乳的宝宝也会产生便秘吗	046
案例7天才大便的乐乐	047
乳头错觉怎么办	049

2~3个月宝宝喂养要点

► NO.2 2~3个月宝宝喂养

职场妈妈的哺乳对策	051
学会用手挤奶	052
学会用吸奶器挤奶	053
怎样贮存挤出的母乳	054
怎样加热挤出的母乳	055
如何保证挤出母乳的饮用安全	055

3~4个月宝宝喂养要点

► NO.3 3~4个月宝宝喂养

混合喂养补授法	058
混合喂养代授法	059
不能母乳喂养的情况	060
配方奶粉喂养原则	061
选择配方奶粉注意事项	062
如何鉴别奶粉	063

4~5个月宝宝喂养要点

► NO.4 4~5个月宝宝喂养

人工喂养的宝宝要防止超量	065
怎么知道人工喂养的宝宝吃饱了	065

人工喂奶的温度如何掌控	067
人工喂养的宝宝进入厌奶期怎么办	067
人工喂养的宝宝便秘怎么办	068

5~6个月宝宝喂养要点

► NO.5 5~6个月宝宝喂养

什么时候给宝宝添加辅食	071
什么情况暂缓添加辅食	072
添加辅食有原则吗	072
新口味辅食制作和进食规则	073

3

6~9个月宝宝 辅食添加需均衡

6~7个月宝宝喂养要点

► NO.1 6~7个月宝宝喂养

为什么要选米粉作为第一顿辅食	077
如何调制米粉	077
选购米粉的原则	078
可以添加果汁或菜水了吗	079
可以吃生水果了吗	080
蛋黄泥作为辅食的必要性	081
如何制作蛋黄泥	081
宝宝可以停喂母乳吗	082
改用水杯喝水的最佳时间	083

7~8个月宝宝喂养要点

► NO.27~8个月宝宝喂养

如何制作肝泥	085
添加辅食后便秘怎么办	086
辅食添加的品种有哪些	087
容易让宝宝过敏的食物	088
萌牙期的营养与食物守则	089
萌牙期最需要的营养	091
如何自制食物磨牙棒	092
咬牙胶可以用吗	093
案例如何戒掉宝宝吃夜奶的习惯	094
如何培养良好的进食习惯	096
如何选择宝宝的辅食食材	096

8~9个月宝宝喂养要点

► NO.38~9个月宝宝喂养

怎样给宝宝喂固体食物	099
如何鼓励宝宝用手拿东西吃	100
如何预防宝宝缺铁	100
如何防止补铁过量中毒	102
如何判断宝宝缺钙	103
案例天天补钙还缺钙	105
怎样防止鱼肝油服用过量	106
如何科学补钙	106
如何通过添加辅食补钙	108
怎样防止宝宝不爱吃蔬菜	109
能加点心了吗	110
如何避免让宝宝吃“糖”	110
案例别做“轮胎宝宝”	112

4

9~12个月宝宝

快乐断奶有诀窍

9~10个月宝宝喂养要点

► NO.19~10个月宝宝喂养

如何及时发现宝宝偏食问题	115
不爱吃蛋和蔬菜怎么办	116
宝宝不宜吃的东西有哪些	116
宝宝为什么会厌食	117
宝宝厌食怎么办	118

10~11个月宝宝喂养要点

► NO.210~11个月宝宝喂养

如何形成好的饮食习惯	121
如何培养正确的进食规律	122
如何培养宝宝自己进餐的兴趣	123
怎样和宝宝一起吃饭	124
如何从宝宝的大便看食物安排	125
哪些食物对宝宝有危险	126
案例宝宝能吃冷饮吗	127

11~12个月宝宝喂养要点

► NO.311~12个月宝宝喂养

什么时候断奶最合适	129
宝宝的断奶方法	129
主动断奶的方法如何实施	130

断奶误区有哪些	131
给宝宝准备怎样的断奶食物	132
可以吃米饭了吗	133
案例如何让断奶变得顺利	135
导致宝宝挑食的原因	137
如何对待挑食的宝宝	138
咀嚼训练有关键期吗	139
宝宝断奶前后的饮食	140
断奶平稳过渡的喂养规则	141

5 1~2岁幼儿 3 饮食习惯初养成

1~2岁宝宝喂养要点

► NO.1 1~2岁宝宝喂养规律

幼儿的生长发育特点	145
幼儿的营养需求	146
怎么养好幼儿的胃	146
案例如何培养良好进饮食习惯	148

► NO.2 1~2岁宝宝可以吃什么

可以加鲜牛奶了吗	150
幼儿能喝茶吗	150
对眼睛有益的食物有哪些	151
案例1岁幼儿早餐怎么吃	152

► NO.3 1~2岁宝宝喂养问题

喜欢吃别人的食物怎么办	154
-------------	-----

警惕宝宝过多摄入他们的“最爱”	155
肥胖和健康	156
怎么有计划地给零食	157
如何防止龋齿	158

6 2~3岁幼儿 3 对付厌食有妙招

2~3岁的宝宝喂养要点

► NO.1 2~3岁宝宝的用餐特点

2~3岁宝宝的主要食物	161
宝宝的用餐心理	162

► NO.2 不要忽略食物的搭配

偏食肉类会怎样	163
用鲜牛奶喂养注意事项	164
宝宝为什么消化不良	166

► NO.3 2~3岁宝宝吃饭难题

宝宝没食欲怎么办	167
宝宝吃饭慢怎么办	168
宝宝边吃边玩怎么办	168
防止蛋白质-热能营养不良	169
如何防止铅中毒	171
宝宝铅过量的原因	172
铅中毒就一定要排铅吗	173
案例对付宝宝厌食、挑食有妙招	174

赵天卫推荐的28道宝宝餐 177

▶NO.1 新生儿的臀部护理

7

新生儿 新生宝宝的护理

新生宝宝的护理

▶NO.1 新生儿的体征和基本护理

新生儿有哪些特点	187
哪些体征说明新生儿已经成熟	188
对宝宝的特殊表现该怎么办	189
新生儿的基本家庭护理有哪些	189
新生儿如何保持体温	190
如何对新生儿进行日常观察	191
如何检查头部发育	193
如何检查男宝宝的生殖器	194

▶NO.2 第一次喂奶的护理

何时是最佳开奶时间	195
第一次如何喂奶	195
给新生儿喂奶时应注意什么	196

8

新生儿 大小便与清洁

新生儿的大小便与清洁

什么样的小便是正常的	199
什么样的粪便是正常的	199
什么样的粪便是异常的	200
新生儿便秘怎么办	200
如何清洁女婴臀部	201
如何清洁男婴臀部	202

▶NO.2 使用尿布的护理

纯棉尿布如何自制	203
一次性纸尿裤如何选择	204
如何给宝宝换纸尿裤	205

▶NO.3 新生儿五官清洁护理

如何给新生儿洗头脸	206
满月头宜剪不宜剃吗	207
清除眼屎有哪些妙招	208
新生儿眼部的特殊护理有哪些	209
新生儿鼻部的特殊护理有哪些	210
新生儿耳部的特殊护理有哪些	211
新生儿的口腔清洁护理有哪些	212

▶NO.4 新生儿的皮肤护理

如何保证洗澡的安全	214
新生儿洗澡如何避免皮肤损伤	215
如何为新生儿洗澡做准备	216
如何给新生儿擦洗身体	217
给新生儿洗澡的顺序是什么	217
剪指甲需要注意什么	218

新生儿怎么预防红臀

219

如何判断宝宝穿衣是否恰当

238

怎么给新生儿穿对襟衣

239

出门怎样包裹新生儿

239

如何清洗宝宝的衣服

240

9

新生儿 睡眠与安抚

新生儿的睡眠与安抚

▶NO.1 新生儿的睡眠护理

新生儿需要睡多久

223

如何让新生儿认识白天与黑夜

224

新生儿需要枕头吗

225

如何包裹宝宝

226

哄宝宝睡的妙招有哪些

226

哄睡的禁忌

227

什么样的睡姿最舒服安全

228

怎样叫醒熟睡的宝宝

229

宝宝睡觉为何容易惊跳

229

宝宝夜醒怎么办

230

▶NO.2 新生儿的安抚护理

如何做亲子抚触

231

新生儿如何进行日光浴

232

如何认识新生宝宝的哭声

232

如何抱起及放下新生宝宝

233

哄宝宝入睡的姿势有哪些

236

▶NO.3 新生儿的穿着护理

如何选择新生儿的内衣

237

10

新生儿 常见问题护理

新生儿常见问题护理

▶NO.1 新生儿期结束时的体检与疫苗

如何测体重

243

如何量身长

243

如何测量头围

244

如何测量胸围

244

如何测量体温

244

新生儿要做哪些检查

245

新生儿要注射什么疫苗

245

出生后42天健康检查有何意义

246

▶NO.2 新生儿常见生理问题护理

宝宝吐奶怎么办

247

如何预防宝宝吐奶

248

习惯性吐奶如何喂养

248

案例揭秘宝宝吐奶的真相

250

宝宝枕秃怎么办

252

▶NO.3 新生儿的常见疾病护理

新生儿发热怎么办

253

新生儿肺炎如何治疗预防	253
鹅口疮怎么护理	255
新生儿患生理性黄疸怎么办	256
新生儿患病理性黄疸怎么办	257
母乳性黄疸怎么护理	258
引起新生儿腹泻的原因有哪些	259
新生儿溶血病是怎么回事	260
新生儿出血症怎么预防	261
头颅血肿怎么办	262
头颅血肿和头皮水肿有什么区别	263
先天性肥厚性幽门狭窄怎么判断	264
麻疹怎么护理	265
腹胀怎么护理	266
脐疝怎么护理	267
新生儿窒息怎样预防	267

►NO.4 新生儿常见皮肤问题的护理

宝宝的脐部护理	268
脐部问题怎么护理	269
新生儿臀红怎么办	271
疳子怎么护理	271
脓疮疮如何治疗	272
如何防止脓疮疮发生	273
如何清除头皮乳痂	274
痱子如何护理	275
新生儿湿疹如何护理	276

►NO.5 早产儿的喂养护理

早产儿与足月儿的区别是什么	277
---------------	-----

为什么早产儿的死亡率高	278
怎样护理早产儿	279
早产儿的特殊喂养方法有哪些	280
早产儿合理喂养原则有哪些	280
早产儿需要哪些特殊护理	281

11 婴幼儿拉撒与清洁

婴幼儿的拉撒与清洁

►NO.1 婴幼儿的清洁护理

如何给3~6个月宝宝洗澡	285
如何给7~12个月宝宝洗澡	286
如何给1岁以上的婴幼儿洗澡	287
如何替婴幼儿擦澡	288
如何折风箏状的尿布	288
如何培养1~3岁宝宝良好的卫生习惯	289
如何训练宝宝控制大小便	290
如何给1~3个月宝宝剪指甲	291

►NO.2 婴幼儿肌肤护理

夏日如何护理宝宝娇嫩皮肤	292
冬季如何给宝宝润唇	293
冬季如何给宝宝润鼻	294
春季如何护理婴幼儿肌肤	295

►NO.3 婴幼儿的牙齿护理

宝宝出牙前后如何护理	296
如何清洁1~3岁幼儿的牙齿	297
幼儿乳牙出现问题怎么办	297

12 婴幼儿睡眠与安抚护理

婴幼儿的睡眠与安抚护理

▶NO.1 婴幼儿的睡眠

如何培养良好的睡眠习惯	303
宝宝睡眠时间不正常如何纠正	303
如何选择婴幼儿的枕头	304
宝宝保持固定的睡姿可以吗	305
睡前的仪式如何进行	305
睡眠有哪些卫生原则	306
宝宝睡得不安稳的原因	306
宝宝睡眠失调怎么办	308
案例为宝宝安睡创造三大条件	309

▶NO.2 婴幼儿亲子爱抚护理

2个月宝宝的被动操	311
4个月宝宝的亲子运动	312
6个月宝宝的亲子运动	313
如何进行空气浴	314
不同月龄宝宝的抱法	315
宝宝的不同抱法	315
案例怀中“坐佛式”抱宝宝的好方法	318

背带如何使用	319
--------	-----

▶NO.3 安抚宝宝的方法

为什么宝宝吃饱了还哭	319
什么样的哭是正常的啼哭	320
怎么区别需求性啼哭	321
什么样的啼哭是疾病性的哭	322
如何安抚小宝宝	323
大宝宝哭闹的原因	325

13 婴幼儿穿着与安全护理

婴幼儿的穿着与安全护理

▶NO.1 婴幼儿穿着护理

大宝的衣裤如何选择	329
宝宝穿多了易感冒	330
小宝宝的鞋子如何选择	330
怎么给1~2岁的宝宝选鞋	332
给宝宝买鞋时要注意什么	332
如何发现宝宝有脚病	333
怎么为宝宝选择枕头和被子	333
怎么给宝宝穿套头衣服	334
怎么替宝宝穿脱连衣裤	335
怎样替宝宝穿内衣	336
如何让幼儿学会自己穿衣	337

▶NO.2 婴幼儿的安全护理

对1~2岁宝宝有威胁的餐具	338
婴幼儿睡觉时的安全	339
案例宝宝学步安全五法则	340
如何注意宝宝汽车座椅安全性	341
宝宝玩具的安全标准	342

最初3个月在什么情况下该看医生	354
宝宝夜间哭闹的原因	355
宝宝得了湿疹怎么办	356
宝宝肠绞痛怎么办	357
宝宝肚子胀气怎么护理	357
宝宝因感冒鼻塞怎么办	358
如何给宝宝喂药	358
喂宝宝吃药的诀窍	359

14 婴幼儿³常见情况和疾病护理

► 婴幼儿常见情况和疾病护理

NO.1 每个阶段宝宝的健康检查

1~3个月时的健康检查	345
4~7个月时的健康检查	345
8~12个月时的健康检查	346
1~2岁时的健康检查	346
3岁时的健康检查	347

► NO.2 婴幼儿常见问题护理

如何帮宝宝缓解胀气	348
宝宝腹胀的其他原因	349
宝宝过热怎么办	350
体温计怎么选择和使用	350
宝宝体温超过38℃怎么办	352
宝宝体温超过39.4℃怎么降温	352
宝宝湿疹如何护理	353
宝宝腹泻时怎么办	354

► NO.3 1~3个月宝宝疾病护理

► NO.4 1~3个月的宝宝需要打的疫苗

哪些宝宝不适宜打预防针	360
预防接种后的反应有什么	361
预防接种后的护理怎么做	362
需要间隔的预防接种有哪些	363
如何应对打防疫针产生的反应	363
脊髓灰质炎疫苗的护理	363
百白破三联疫苗	364

► NO.5 4~12个月宝宝疾病护理

怎么预防药疹	365
脓疱病怎么预防	366
婴幼儿腹泻怎么预防	366
腹股沟疝气怎么发现	368
蛔虫病怎么判断	368
宝宝的舌头像地图怎么办	369
案例怎么判断中耳炎	370

► NO.6 4~12个月宝宝需要打的疫苗

麻疹疫苗	372
流行性脑脊髓膜炎疫苗	372

流行性乙型脑炎疫苗	373	眼滴剂的给药方法	378
口服轮状病毒活疫苗	373	如何使用鼻滴剂	378
流感疫苗	374	流行性感冒怎么护理	379
麻风腮三联疫苗	374	宝宝长水痘怎么护理	380

► NO.7 1~3岁宝宝的疾病护理

如何给1~3岁的幼儿服药	375
打针造成的屁股硬结怎样处理	376
如何给宝宝滴耳滴剂	377

► NO.8 1~3岁幼儿要打的疫苗

甲肝疫苗	381
23价肺炎链球菌疫苗	381
b型流感嗜血杆菌疫苗 (Hib)	382
水痘疫苗	383

