



# 宝宝护理与 早教一本通

佟文霞 / 编著



YIBENTONG



指导专家/戴淑凤

**北京大学第一临床医学院**

妇产儿童医院教授

中国优生科学协会理事

中国优生优育协会理事

中国人口出版社

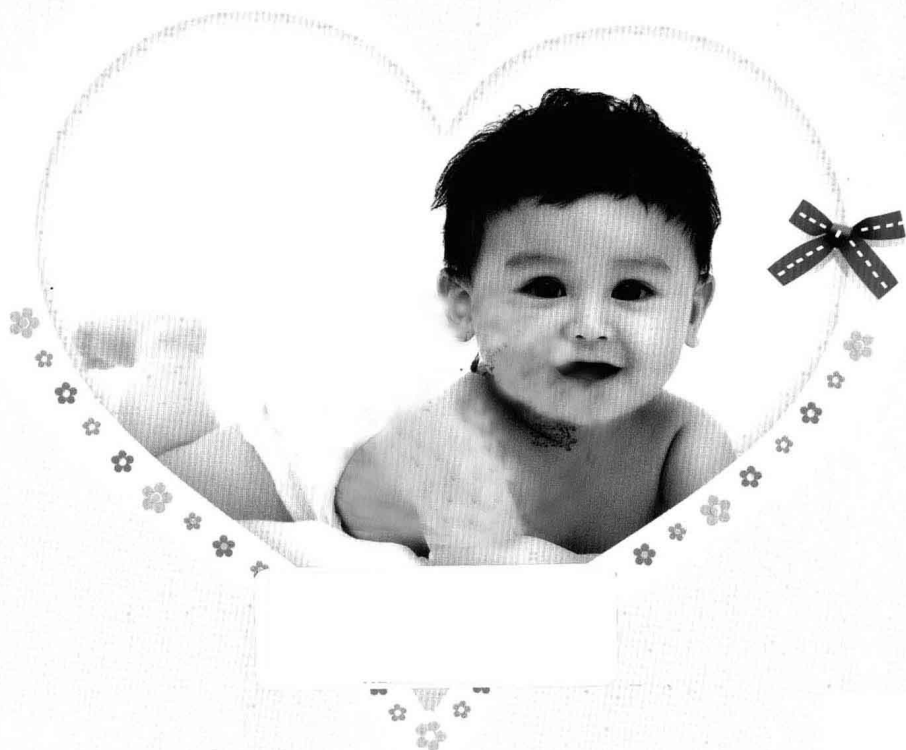
China Population Publishing House

全国百佳出版单位



# 宝宝护理与 早教一本通

佟文霞 / 编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

宝宝护理与早教一本通 / 佟文霞编著. —北京: 中国人口出版社,  
2013.6

ISBN 978-7-5101-1773-2

I. ①宝… II. ①佟… III. ①婴幼儿—护理—基本知识②婴幼儿—早期教育—基本知识 IV. ①R174②G61

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第104097号

## 宝 宝 护 理 与 早 教 一 本 通

佟文霞 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京中振源印务有限公司  
开 本 720毫米×1000毫米 1/16  
印 张 24.75 插页 1  
字 数 300千  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-1773-2  
定 价 29.80元 ( 赠送CD )

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83534662  
传 真 (010)83515922  
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 目录

## Part I 0~1月

### 强壮宝宝科学喂养

- 002 母乳喂养好处多
- 003 母乳喂养好处的新发现
- 003 正确选择奶粉

### 健康宝宝轻松护理

- 004 不能给宝宝打“蜡烛包”
- 005 精心护理宝宝的脐带
- 006 宝宝睡觉的错误方法
- 007 宝宝睡觉的正确方法
- 008 替宝宝选择合适的纸尿裤
- 009 新生儿马牙不能擦
- 009 不要给新生儿挤乳核
- 010 护理女宝宝的生殖器
- 011 男宝宝的私处护理

### 012 正确地给宝宝洗澡

### 聪明宝宝能力培养

- 013 了解新生儿的原始反射
- 014 新生儿拥有的惊人本领
- 015 锻炼宝宝的颈部力量
- 015 让宝宝游游泳
- 016 看妈妈的脸
- 017 让宝宝感受不同的声音
- 018 早见光，宝宝更聪慧
- 019 帮新生儿选择合适的玩具的原则
- 019 适合新生儿的玩具
- 020 模仿——孩子学习的第一步

### 阳光宝宝心理呵护

- 021 通过母乳喂养帮助宝宝建立信任感
- 022 剖宫产宝宝情绪特点

# CONTENTS

## Part 2 1~2月

### 强壮宝宝科学喂养

024 宝宝吃不饱的表现

### 健康宝宝轻松护理

025 正确护理剖宫产的宝宝

026 对剖宫产宝宝按摩抚触的六部曲

026 为宝宝创造温度适宜的环境

027 学会分辨宝宝的哭声

028 宝宝打嗝的原因

029 帮助宝宝停止打嗝的方法

029 宝宝打嗝的预防

030 保护宝宝的眼睛

031 帮助宝宝清理鼻塞

032 了解宝宝呕吐的原因

032 学会为宝宝洗头

033 这样做，使宝宝更干净

### 聪明宝宝能力培养

034 妈妈这样做，宝宝更聪明

035 帮助宝宝做婴儿操

036 给宝宝做抚触的好处与准备

037 给宝宝做抚触的步骤

038 了解关于宝宝微笑的知识

039 小宝宝，来按摩

040 灯灭了，灯亮了

040 小鸭子，你跑慢点

041 小宝宝，妈妈到哪儿去了

042 小宝宝，踢踢球

043 肚皮好痒呀

043 让宝宝趴着乐一乐

044 和宝宝一起跳舞吧

### 阳光宝宝心理呵护

045 宝宝不是只会哭闹的

046 建立依恋关系需要宝宝的参与

047 增加宝宝的安全感

## Part 3 2~3月

### 强壮宝宝科学喂养

049 上班的妈妈要这样哺乳

050 冲奶粉的水温的学问

050 生病的妈妈哺乳注意事项

### 健康宝宝轻松护理

051 为宝宝选择合适的衣服

051 宝宝的穿衣原则

052 为宝宝穿衣服的步骤

053 宝宝理发的误区与注意事项

054 学会观察宝宝的大便

- 054 不同的喂养方式，宝宝大便的区别
- 055 宝宝腹泻，家长要注意的问题
- 055 带宝宝外出的注意事项
- 056 宝宝发烧了，父母这样做
- 057 宝宝发高烧，不能这样做
- 058 预防宝宝佝偻病
- 聪明宝宝能力培养**
- 059 了解宝宝与父母的沟通方式
- 060 妈妈要这样和宝宝沟通
- 061 留意宝宝的翻身信号
- 061 开发宝宝的语言能力
- 062 为宝宝创造有利的发音条件
- 063 为宝宝营造理想发展语言的家庭环境
- 063 开发宝宝智力的高招
- 064 妈妈和宝宝一起玩水
- 065 不适合3个月宝宝玩的玩具
- 066 发现宝宝的幽默潜质及其重要性
- 阳光宝宝心理呵护**
- 067 感觉与思考的新旧观念大PK
- 068 3个月宝宝的嫉妒心
- 069 面对宝宝的嫉妒心，家长这样做

## Part 4 3~4月

### 强壮宝宝科学喂养

- 071 添加辅食的好处
- 072 添加辅食的原则
- 072 辅食添加的注意事项
- 073 简单辅食制作

### 健康宝宝轻松护理

- 074 冲调奶粉的方法
- 074 购买洋奶粉面临的四重风险
- 075 宝宝感冒了，妈妈这样做
- 076 流口水的宝宝，这样护理
- 076 为宝宝选合适的枕头
- 077 让宝宝睡得香的秘诀
- 078 影响宝宝睡眠的7大原因
- 079 帮宝宝测量体温的小知识

- 080 冬季，正确护理宝宝娇嫩的皮肤
- 081 选择婴儿护肤品的常识

### 聪明宝宝能力培养

- 082 让宝宝照照镜子
- 083 训练宝宝翻身
- 084 4个月的宝宝可以阅读了
- 085 早期阅读的好处
- 086 妈妈给宝宝朗读的好处
- 087 妈妈这样为宝宝朗读
- 087 颜色碰撞真好玩
- 088 给宝宝做意志操
- 089 爸爸和宝宝一起玩——坐飞机
- 090 为4个月大的宝宝选择玩具的原则与类型

- 091 对宝宝进行拉坐训练
- 091 音乐早教，需要科学选择
- 092 宝宝听妈妈说话

- 阳光宝宝心理呵护
- 093 四招培养爱笑宝宝
- 094 父母吵架对孩子造成的影响

## Part 5 4~5月

### 强壮宝宝科学喂养

- 096 宝宝贫血的原因和表现
- 097 预防宝宝营养性贫血
- 098 宝宝吃水果的学问
- 098 简单辅食制作方法

### 健康宝宝轻松护理

- 099 给宝宝穿上小袜子
- 099 给宝宝洗脚的好处与讲究
- 100 宝宝脚丫受凉会引起连锁反应
- 100 喂药有妙招
- 101 正确给宝宝洗衣服
- 102 为宝宝选择合适的婴儿车
- 103 妈妈使用婴儿背带的好处
- 104 背带的特点和注意事项
- 104 选择婴儿背带的方法
- 105 使用婴儿背带的注意事项
- 106 春季护理攻略大全

### 聪明宝宝能力培养

- 107 有些玩具不能给宝宝玩
- 108 虫虫飞
- 109 父母早教的两个误区
- 110 爸爸妈妈不能和宝宝一起玩的几个游戏
- 110 妈妈拉一拉，宝宝坐起来
- 111 爸爸和宝宝一起玩的四大好处
- 112 宝宝开始用嘴巴感受世界
- 113 了解婴儿的体态语言
- 114 打哇哇
- 114 活动活动手肘

### 阳光宝宝心理呵护

- 115 帮助宝宝树立自信
- 116 用接触让婴儿更幸福
- 117 妈妈的态度会影响宝宝的情绪

## Part 6 5~6月

### 强壮宝宝科学喂养

- 119 宝宝一日饮食安排

- 120 给宝宝停母乳的时机
- 121 简单辅食制作方法

**健康宝宝轻松护理**

- 121 培养宝宝的睡眠习惯
- 122 教会宝宝分辨昼夜的方法
- 122 培养宝宝自动入睡
- 123 让宝宝有独睡的机会
- 123 克服宝宝起得过早
- 124 宝宝爱趴着睡的好处与坏处
- 125 对于宝宝爱趴着睡的建议
- 125 为宝宝选购宽松的衣服
- 126 乳牙萌出顺序

**聪明宝宝能力培养**

- 127 5~6月宝宝的运动能力
- 128 开发宝宝的记忆潜力的方法
- 129 适合5~6月宝宝的玩具
- 129 宝宝用手看世界
- 130 陪宝宝撕纸好处多

- 131 宝宝学说话的几个阶段
- 132 教宝宝学说话的方法
- 132 宝宝说话早晚与聪明与否无关
- 133 照镜子培养宝宝的社会性
- 134 给宝宝照镜子注意事项
- 134 宝宝吃手指的原因
- 135 家长应正确对待宝宝吃手指
- 136 让宝宝喜欢上阅读
- 136 镜子里的宝宝
- 137 有趣的痒痒
- 137 海盗船

**阳光宝宝心理呵护**

- 138 重视宝宝的安全感
- 139 建立安全的依恋感
- 139 帮宝宝度过认生期

**Part 7 6~7月****强壮宝宝科学喂养**

- 142 6~7月宝宝喂养方法
- 143 适合6~7月宝宝吃的食物
- 144 简单辅食制作方法

**健康宝宝轻松护理**

- 144 帮宝宝养成良好的睡眠习惯
- 145 宝宝出牙晚的原因
- 146 轻松应对宝宝便秘
- 146 给奶瓶和奶嘴消毒的方法
- 147 为宝宝测体温的方法

- 148 让宝宝喜欢洗澡
- 148 不要给宝宝太多玩具
- 149 培养宝宝定时大小便
- 150 宝宝出牙期少吃对牙齿不利的食物
- 150 宝宝出牙期应补充多种营养

**聪明宝宝能力培养**

- 152 训练宝宝的视觉
- 153 促进宝宝平衡能力的游戏
- 153 宝宝应学会自己玩耍
- 154 宝宝学坐的好处

# CONTENTS

- 155 学坐的过程
- 155 宝宝爬坐交替好处多
- 156 引导宝宝学爬
- 156 宝宝学会爬行很重要
- 157 手部锻炼促进智力发展
- 158 通过游戏锻炼宝宝记忆力
- 158 培养宝宝注意力的原则
- 159 改掉宝宝吃手行为的方法

- 159 温柔抚触对宝宝的好处
- 160 母子对话好处多
- 161 和宝宝交流的方法
- 161 自己抓玩具

## 阳光宝宝心理呵护

- 162 爸爸与宝宝的情感交流很重要
- 163 提高宝宝的情商

## Part 8 7~8月

### 强壮宝宝科学喂养

- 165 7~8月宝宝的饮食特点
- 166 宝宝开始吃盐的时间
- 166 7~8月宝宝饮食注意事项
- 167 简单辅食制作方法

### 健康宝宝轻松护理

- 168 宝宝夜哭处理办法
- 169 帮助宝宝戒除安抚奶嘴的方法
- 169 不要给宝宝强行断奶
- 170 不可过分摇动宝宝
- 170 不要给宝宝穿得太暖
- 171 教宝宝清洁牙齿
- 172 宝宝常晒太阳有助于身体健康
- 172 为宝宝准备合适的衣服
- 173 通过按摩帮助宝宝入睡
- 173 宝宝感冒的护理

### 聪明宝宝能力培养

- 175 7~8月宝宝适合的玩具
- 176 宝宝爬行好处多
- 177 八爪鱼爬行法
- 177 训练宝宝的触觉
- 178 抚摸宝宝表达爱和关怀
- 178 7~8月宝宝怎样进行全身运动
- 179 让宝宝自主进食
- 180 训练宝宝的精细动作能力
- 180 让宝宝享受洗澡
- 181 宝宝的语言理解训练
- 182 不要阻止宝宝乱扔东西
- 182 音乐可提高宝宝的交往能力
- 183 宝宝独睡的好处
- 184 宝宝的情绪和社交能力

### 阳光宝宝心理呵护

- 185 帮宝宝克服心理焦虑

## Part 9 8~9月

### 强壮宝宝科学喂养

- 188 8~9月宝宝营养需求特点
- 188 8~9月宝宝喂养原则和注意事项
- 189 8~9月宝宝一日食谱
- 190 给宝宝做蔬菜辅食的注意事项
- 191 简单辅食制作方法

### 健康宝宝轻松护理

- 191 会爬的宝宝应注意安全问题
- 192 不宜逗宝宝的方式
- 193 选择学步鞋的方法
- 193 宝宝停掉母乳时容易出现的症状
- 194 宝宝停母乳后的不适应症状应对方法
- 195 不能让宝宝边玩边吃
- 196 冬季室内给宝宝少穿一件衣服
- 197 宝宝学走要注意

### 聪明宝宝能力培养

- 198 训练宝宝的模仿能力

- 199 8~9月宝宝听觉发育
- 200 搭“皇冠”
- 200 小猫不见了
- 201 适合8~9月宝宝的玩具
- 202 自制玩具给9个月大的宝宝
- 202 8~9月宝宝最佳爬行环境
- 203 8~9月宝宝的观察能力
- 203 训练宝宝识别不同的态度
- 204 教宝宝指认事物
- 205 根据宝宝的月龄选玩具
- 205 做语言和动作相配合的游戏
- 206 培养宝宝的自我意识
- 206 锻炼宝宝协调能力的游戏
- 207 让宝宝学会自己玩

### 阳光宝宝心理呵护

- 208 让宝宝拥有好情绪
- 208 父母对宝宝情商的影响

## Part 10 9~10月

### 强壮宝宝科学喂养

- 211 9~10月宝宝喂养特点
- 211 9~10月宝宝饮食建议
- 212 采取科学的断奶方法
- 213 简单辅食制作方法

### 健康宝宝轻松护理

- 214 教会宝宝使用坐便器
- 215 改善宝宝便秘症状
- 215 训练宝宝自己进餐
- 216 不宜给宝宝睡软床

- 217 注意观察宝宝的睡眠状态
- 217 把握好给宝宝穿衣服的件数
- 218 带宝宝外出活动须知
- 218 男宝宝经常抓小鸡鸡的不良后果
- 219 宝宝没会爬最好先别走
- 220 宝宝应该少吃的食品

## 聪明宝宝能力培养

- 221 发展语言能力的游戏
- 222 藏猫猫
- 222 拍气球开发智力
- 223 培养宝宝解决问题的能力
- 224 增加爬行训练的难度

- 224 让宝宝知道不该做的事
- 225 训练宝宝独自站立
- 226 用形象玩具训练宝宝认识事物
- 227 培养宝宝对空间的兴趣
- 227 教宝宝自己用杯子喝水
- 228 玩水是宝宝的天性
- 229 训练宝宝的精细动作能力
- 229 敲击游戏

## 阳光宝宝心理呵护

- 231 不要对宝宝过度保护
- 232 宝宝的安全依恋
- 233 让宝宝轻松应对分离焦虑

## Part II 10~11月

### 强壮宝宝科学喂养

- 235 本月应该添加什么辅食
- 236 宝宝停掉母乳后还要继续喝牛奶
- 236 本月宝宝饮食原则
- 237 简单辅食制作方法

### 健康宝宝轻松护理

- 238 带宝宝外出时的物品准备
- 238 和宝宝一同看书的好处
- 239 纠正宝宝睡反觉
- 240 宝宝出水痘的护理方法
- 241 给宝宝使用外用药的注意事项
- 241 不要强行纠正宝宝“左撇子”
- 242 宝宝勤洗手的好处

- 243 夏季给宝宝吹空调应该注意的
- 243 室内户外相结合

### 聪明宝宝能力培养

- 245 培养宝宝的时间观念
- 245 让宝宝养成观察的好习惯
- 246 四肢腾空
- 247 培养宝宝的节约意识
- 247 小小套环发展动作能力
- 248 培养宝宝的分类意识
- 248 训练宝宝叫“爸”、“妈”
- 249 寻找消失的玩具
- 250 合理纵容能培养宝宝创造力
- 251 提高宝宝双手双脚的运动能力

- 251 宝宝右脑音乐开发
- 252 宝宝智力开发要注意男女有别
- 252 给宝宝营造良好的语言环境
- 253 咯吱咯吱，让宝宝触觉更好地发育
- 254 做倾听的技巧训练

## Part 12 11~12月

### 强壮宝宝科学喂养

- 259 控制进餐时间
- 260 让宝宝爱上白开水
- 261 简单辅食制作方法

### 健康宝宝轻松护理

- 262 宝宝白天睡眠时间的变化
- 262 给宝宝过周岁生日需要注意的
- 263 开始培养宝宝自己刷牙的习惯
- 264 11~12月宝宝四季护理要点
- 264 宝宝患口腔炎的护理
- 265 宝宝依赖奶瓶的坏处
- 266 宝宝不适宜再穿开裆裤
- 266 及时纠正宝宝单侧咀嚼食物的习惯
- 267 不要让宝宝缺乏维生素A

### 聪明宝宝能力培养

- 269 关于11~12月宝宝的益智训练
- 269 让宝宝看书开发智力

### 阳光宝宝心理呵护

- 255 对宝宝要做到“即时满足”
- 255 应对爱发脾气的宝宝
- 256 宝宝的模仿行为与心理

- 270 激发宝宝对音乐的兴趣

- 271 在“扔”中让宝宝长见识

- 271 教宝宝做四肢被动操

- 272 看物指图游戏

- 273 纠正宝宝的错误发音

- 273 教导宝宝主动收拾玩具

- 274 穿珠子

- 275 宝宝画画有助多种能力发展

- 276 童车里的宝宝难长大

- 276 让宝宝体验分享的乐趣

- 277 培养宝宝的自控力

- 278 激发宝宝的探索精神

- 279 用笑容交流对宝宝来说很重要

### 阳光宝宝心理呵护

- 280 教宝宝学会面对大人的拒绝

- 280 不要让宝宝感到无助

- 281 宝宝害羞的应对

## Part 13 1~1.5岁

### 强壮宝宝科学喂养

283 1~1.5岁宝宝的营养需求

284 1~1.5岁宝宝饮食须知

284 有损宝宝大脑发育的食物

285 让宝宝爱上吃饭

286 训练宝宝味觉的方法

287 对宝宝健康有益的食物

288 推荐美味食谱

### 健康宝宝轻松护理

289 避开给宝宝选鞋的误区

290 宝宝运动发育迟缓早治早好

291 正确睡眠姿势让宝宝更聪明

292 注意有碍宝宝健康的误区

292 保护好宝宝的声带

293 预防宝宝皮肤过敏

294 帮助宝宝安睡的妙招

295 1岁后宝宝最好告别尿不湿

296 让宝宝健康强壮的日常小秘诀

### 聪明宝宝能力培养

297 宝宝智力开发原则

298 宝宝玩具不宜多

298 高智商宝宝的特征

299 让宝宝认识动物

300 你唱错,我改正

300 开发宝宝手眼协调能力

301 训练宝宝认知能力的方法

302 让宝宝的感知觉发展起来

302 教宝宝认识新事物

303 动手才能提高宝宝创造力

304 宝宝的体育启蒙游戏

305 正确对待宝宝的好奇心

### 阳光宝宝心理呵护

306 父爱让宝宝更聪明

307 宝宝“破坏”行为没什么

308 培养宝宝耐心的秘诀

308 学会对宝宝的情绪教养

309 帮助宝宝克服“恋物癖”

310 帮助宝宝克服黑暗恐惧

310 巧对宝宝当众发脾气

311 巧对宝宝的嫉妒心

## Part 14 1.5~2岁

### 强壮宝宝科学喂养

313 1.5~2岁宝宝的营养需求

314 科学给宝宝加餐

314 适合宝宝喝的果蔬汁

315 偏食对宝宝的危害

315 多吃无益的食物

316 推荐美味食谱

### 健康宝宝轻松护理

- 318 记得给宝宝清洁乳牙
- 319 宝宝冬天睡觉防着凉
- 319 宝宝发烧的应对方法
- 320 宝宝上火的表现
- 321 防治宝宝的口角炎
- 321 对患鹅口疮宝宝的护理
- 321 百日咳的防治办法
- 322 纠正宝宝的小恶习
- 323 给宝宝买衣服的宜忌

### 聪明宝宝能力培养

- 324 加强宝宝右脑的开发
- 325 提高宝宝注意力的益处
- 325 激活宝宝的创造力
- 326 拼图游戏让宝宝更聪明
- 327 玩沙——培养宝宝的艺术感
- 328 摇摇椅——锻炼宝宝平衡力
- 328 巧练宝宝记忆力

- 329 锻炼宝宝的听力——听听都有谁
- 329 锻炼宝宝的触觉——让宝宝多触摸
- 330 和宝宝一起做手工
- 330 培养宝宝的幽默感
- 331 让宝宝成为小小社交家
- 332 适当纠正宝宝走路姿势
- 333 1.5~2岁宝宝的启智训练
- 333 锻炼宝宝的观察力
- 334 睡前故事这样讲
- 335 训练宝宝的嗅觉

### 阳光宝宝心理呵护

- 335 纠正宝宝的自私行为
- 336 培养宝宝的安全感
- 337 父母宠坏宝宝的坏习惯
- 337 帮助宝宝面对失望情绪
- 338 宝宝“爱打人”要早矫治
- 339 帮助宝宝克服恐水心理
- 339 宝宝自闭症的突出表现
- 340 预防宝宝自闭症的方法

## Part 15 2~3岁

### 强壮宝宝科学喂养

- 342 2~3岁宝宝的营养需求
- 342 让宝宝快乐进餐的秘诀
- 343 让宝宝正确地吃糖
- 344 合理饮食让宝宝安度冬天
- 344 预防宝宝缺水
- 345 宝宝上火有对策

- 346 给宝宝降火的蔬菜不可少
- 346 纠正偏食有方法
- 347 宝宝咳嗽时不能吃的食物
- 348 宝宝饮用豆浆的禁忌
- 349 常吃三种鱼，宝宝更健康聪明
- 350 推荐美味食谱

## 健康宝宝轻松护理

- 351 让宝宝有个好睡眠的法则
- 352 为宝宝入园做好准备
- 352 让宝宝爱上刷牙
- 353 宝宝缺钙的征兆
- 354 冬季宝宝洗澡水温不宜太高
- 355 为宝宝选袜子的小诀窍
- 355 给宝宝选适合的玩具
- 356 带宝宝出游的必备药
- 357 警惕宝宝身边的污染物
- 358 宝宝鱼刺鲠喉处理法
- 358 宝宝体质弱的原因
- 359 宝宝误服药的急救法
- 360 宝宝看电视禁忌
- 360 预防意外，让宝宝安全成长
- 361 宝宝疫苗接种的误区
- 361 给宝宝选购脚踏三轮车的注意事项
- 362 让宝宝喉咙清爽的妙招

## 聪明宝宝能力培养

- 364 宝宝“发现”世界途径多
- 364 让宝宝更优秀的教育内容
- 365 跳绳让宝宝更聪明
- 366 伤害宝宝智力的失误不可有
- 366 宝宝的天赋靠父母引导

- 367 走平衡木——提升宝宝平衡感
- 368 宝宝早用筷子好处多
- 368 包饺子——让小手更灵活
- 369 吃饭比赛——小碗真干净
- 370 提高宝宝的生活能力
- 370 宝宝语言发育迟缓的应对
- 371 学习汉字让宝宝更聪明
- 371 培养宝宝的逻辑思维能力
- 372 别错过培育宝宝的关键——3岁前
- 373 色彩刺激，让宝宝更聪明
- 374 为宝宝创造音乐氛围
- 374 图片游戏提升宝宝记忆力
- 375 挖掘宝宝艺术潜能有方法

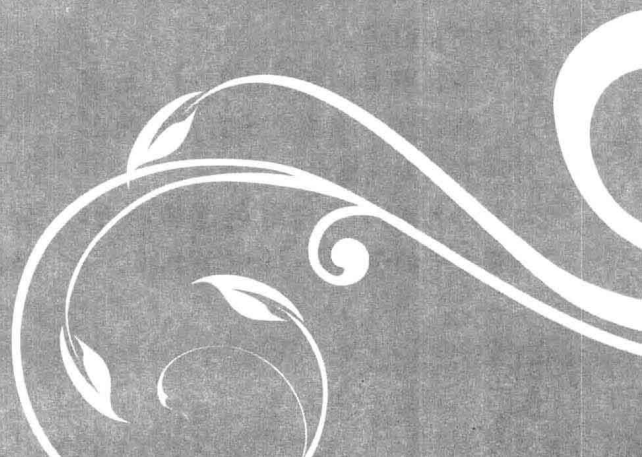
## 阳光宝宝心理呵护

- 376 不能忽视的宝宝心理需要
- 376 宝宝渴望的爱的方式
- 377 正确纠正宝宝的弱点
- 378 打造快乐宝宝有妙招
- 379 应对脾气突然变大的宝宝
- 379 妈妈须知：伤害宝宝心理的牢骚话
- 380 宝宝咬人的心理原因
- 381 培养宝宝独睡的习惯
- 382 给宝宝正确的性别教育



***Part I***

0~1月





## 强壮宝宝科学喂养

### 身体发育情况

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 男宝宝身长 (cm): 52.5~61.5 | 男宝宝体重 (kg): 3.84~6.36 |
| 女宝宝身长 (cm): 51.7~60.5 | 女宝宝体重 (kg): 3.67~5.95 |

### 母乳喂养好处多

母乳是上天赐给宝宝的最佳营养品。对于宝宝来说,母乳的营养价值是其他任何食物所不能比拟的。母乳不但包括宝宝生长所需的全部营养,更奇妙的是,它还会根据宝宝发育的不同阶段,自动对里面的成分进行调整而满足宝宝的需求变化。这一切都令人感叹自然之奇妙。人工喂养不论怎样调整,都无法与之相提并论。

母乳喂养,可加快妈妈产后康复,减少子宫出血、子宫及卵巢恶性肿瘤的发生概率。

母乳能增强宝宝的抗病能力,增强宝宝的免疫力,保护肠黏膜。



母乳喂养还有利于增进母子情感。通过宝宝吮吸乳头的刺激,能增进妈妈对宝宝的抚爱、关爱、疼