

完美图解

# 0~3岁宝宝 安全喂养

中国优生科学协会理事  
中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员  
首都儿科研究所营养研究室主任、主任医师

吴光驰 主编



我们陪伴妈妈，  
帮助宝宝在人生最开始、  
最重要的三年里健康、  
安全成长。

超值赠送

0~3岁宝宝成长特点  
及安全提示挂图

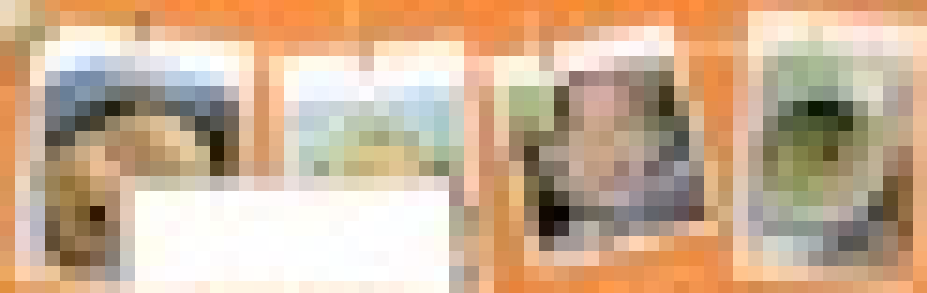


电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

0-3岁宝宝

# 0-3岁宝宝 安全教养

0-3岁宝宝安全教养



0-3岁宝宝



宝宝成长的每个阶段，  
各种问题、各种麻烦，  
全面解决。



宝宝养育的每个细节，  
关注安全、关注健康，  
贴身护航。

# 完美图解 0~3岁宝宝 安全喂养

吴光驰 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

完美图解0~3岁宝宝安全喂养 / 吴光驰主编. — 北京: 电子工业出版社, 2013.4

(孕育幸福事·育儿系列)

ISBN 978-7-121-19459-7

I. ①完… II. ①吴… III. ①婴幼儿—哺育—图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第013735号



责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 王 平

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 12 字数: 432千字 彩插: 1

印 次: 2013年4月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

## 前言

0~3岁是人的一生中最开始的三年，也是最重要的三年，在这三年里宝宝从呱呱坠地到学走路、学说话，继而长成一个爱蹦爱跳的活泼可爱的大宝宝。伴随宝宝的成长，家长们在这三年中需要付出太多的东西。

宝宝吃什么好？该怎么吃才好？现代新妈妈们孕育知识的贫乏和当今社会对健康养育的重视产生了强烈碰撞，相信这也是每一个新妈妈都会遇到的难题。

养育过程中也会遇到各种各样的难题：新妈妈的各种紧张不适、育儿新观念和传统观念的冲突，以及商家大肆宣传的婴幼儿食品是否健康……

更重要的是安全问题。0~3岁的宝宝相对弱小，衣、食、住、行的各个方面都要格外注意，一不小心就会给孩子带来伤害。

宝宝安全、健康地长大是每个父母的心愿。为此，我们特邀国内育儿方面的权威专家，针对宝宝喂养中的各种安全问题，进行了深入探讨，编成此书。

本书涵盖宝宝成长过程中爸爸妈妈们可能遇到的各种安全与喂养方面的问题，并逐一进行细致的提示和指导。0~1岁宝宝的喂养与安全尤其令爸爸妈妈们感到无措，所以我们对这一阶段逐月做了重点指导，1~3岁阶段则根据宝宝成长特点做了相应的阶段划分并给予指导。

一不小心，我们就从孩子变成爸爸妈妈了，虽然紧张、焦虑、不安，但我们对宝宝深深的爱是永恒不变的。希望本书能够给新爸爸、新妈妈们带来帮助，使宝宝在我们的共同护佑下健康快乐地成长。



完美图解  
0-3岁宝宝  
安全喂养

# 目录

## 0~1岁宝宝 安全喂养

### 第1个月宝宝安全喂养.....16

母乳——宝宝最好的食物.....16

宝贵的初乳——第一次喂奶.....17

按需哺乳，有求必应.....18

夜间怎样喂奶.....19

喂奶的姿势很重要.....20

特殊乳房的哺乳.....22

乳头破裂的预防和处理.....23

哺乳时要注意的一些问题.....24

哺乳后的注意事项.....25

健康生活保证高质量母乳.....26

哺乳期妈妈如何补充关键营养.....28

轻松处理哺乳过程中的常见小问题.....34

哺乳期的乳房保健.....36

哺乳期妈妈用药.....37

早产宝宝的喂养.....38

双胞胎宝宝的喂养.....39

宝宝的基础护理.....40

给宝宝洗澡.....42

尿布和纸尿裤的正确使用.....44

读懂宝宝的声音信息.....45

新生儿的这些状况正常吗.....46

可能生病的表现.....48

皮肤问题不容忽视.....49

免疫接种.....49

专题：新生儿常见疾病  
及护理.....50





## 第2个月宝宝安全喂养……56

宝宝进入快速生长期……56

混合喂养……57

人工喂养……58

混合喂养、人工喂养的宝宝一日饮食安排……59

怎样给宝宝选择奶粉……60

如何选择奶瓶……62

冲调奶粉有学问……63

宝宝不爱用奶瓶怎么办……64

正确应对宝宝频繁吐奶……65

抱宝宝最舒适的姿势……66

喂药是件苦恼事……68

适宜、安全的室内环境……69

大小便是否正常……70

腹泻了吗……71

免疫接种……71

专题：婴儿抚触……72

## 第3个月宝宝安全喂养……74

补充钙和维生素，身体更健康……74

何时添加辅食最好……76

炼乳不适合婴儿食用……78

拒绝“蜡烛包”……78

宝宝也可以游泳……79

睡得香，长得壮……80

肠道不适，宝宝易生病……82

听懂宝宝的哭……83

免疫接种……83

出现免疫接种反应怎么办……84

专题：宝宝营养需求全记  
录——维生素……86

## 第4个月宝宝安全喂养……92

为添加辅食做准备……92

上班族妈妈怎样坚持母乳喂养……94

吃蛋清好还是蛋黄好……96

如何给宝宝补充果汁……98

宝宝的护肤用品……100

有益的户外活动……101

舒适过夏天……102

和痱子说bye-bye……103

宝宝的口唇敏感期……104

窒息的紧急处理……105

免疫接种……105

## 第5个月宝宝安全喂养……106

品尝更多美味……106

自制辅食，放心又有营养……108

添加辅食困难……108

为宝宝选择看护者……109

给宝宝理发……110

给宝宝剪指甲……111

免疫接种……111

## 第6个月宝宝安全喂养……112

食物提升免疫力……112

宝宝长牙了……114

口水流不停……115

翻身并不难……116

无缘无故哭闹……117

进入认生期……118

半岁后宝宝易感冒了……118

预防耳病……119

免疫接种……119

专题：宝宝营养需求全记  
录——矿物质……120

## 第7个月宝宝安全喂养……128

以谷物类为主……128

培养喝水好习惯……130

宝宝缺铁，贫血找上门……131

哪种睡眠方式对宝宝最有益……132

学会观察宝宝的大便……134

为宝宝专设一个小药箱……135

免疫接种……135





## 第8个月宝宝安全喂养.....136

营养好，爬得快.....136

断母乳时机的选择.....138

温柔的断奶.....139

哺乳的妈妈怎样回奶.....141

少坐多爬更健康.....142

营造安全的爬行环境.....143

免疫接种.....143

## 第9个月宝宝安全喂养.....144

促进乳牙萌出.....144

不好好吃和睡.....146

该给宝宝准备鞋了.....148

给宝宝选玩具.....149

能力倒退.....150

小腿发弯.....150

坚持户外活动.....151

免疫接种.....151

专题：宝宝营养需求全记录——碳水化合物、蛋白质、脂肪和水.....152

## 第10个月宝宝安全喂养.....156

继续锻炼咀嚼能力.....156

不爱吃蔬菜.....158

宝宝恋母乳怎么办.....159

让宝宝自己入睡.....159

不会爬、不会站.....160

晒太阳的学问.....161

免疫接种.....161

## 第11个月宝宝安全喂养.....162

食量变大的小家伙.....162

会走的宝宝喂饭难.....164

培养良好的饮食习惯.....165

慎用学步车.....166

宝宝常见问题.....167

免疫接种.....167

## 第12个月宝宝安全喂养.....168

和母乳说bye—bye.....168

奶类食物营养解读.....170

防止吞食异物.....172

让宝宝走步的诀窍.....173

乳牙萌出过晚.....174

宝宝是个“左撇子”.....175

免疫接种.....175

专题：宝宝易患的各种营养性疾病.....176

## 1~2岁宝宝 安全喂养

### 1岁1~3个月宝宝安全喂养.....184

小“大人”的特殊食谱.....184

警惕营养过剩.....186

创造健康安全的家居环境.....187

迟迟不开口说话.....188

为宝宝学步“扫雷”.....188

宝宝别跟宠物太亲密.....189

免疫接种.....189

### 1岁4~6个月宝宝安全喂养.....190

饮食多样，宝宝不挑食.....190

合理添加蛋白质.....192

消化好，智商高.....193

为宝宝选双合脚的鞋.....194

1岁半到2岁宝宝的生活制度.....195

免疫接种.....195

专题：宝宝生病了如何喂养.....196

### 1岁7~9个月宝宝安全 喂养.....198

优质蛋白不能少.....198

要多吃含钙丰富的食物.....200

教宝宝用餐具.....201

宝宝要看电视怎么办.....201

长高不是梦.....202

巧妙驱蚊.....203

免疫接种.....203

### 1岁10~12个月宝宝安全 喂养.....204

粗细搭配，营养更好.....204

每天蔬菜不可少.....206

宝宝缺锌吗.....207

每天洗澡，皮肤好好.....208

注意交通安全.....210

免疫接种.....211

专题：宝宝的胃口靠妈妈.....212

## 2~3岁宝宝 安全喂养

### 2岁~2岁半宝宝安全喂养.....216

更多热量，更多能量.....216

控制宝宝的零食.....218

挑食怎么办.....220

体重为什么不增加.....221

保护宝宝的乳牙.....222

学习刷牙漱口.....223

免疫接种.....223

### 2岁半~3岁宝宝安全喂养.....224

步入一日三餐的生活.....224

饮食要多样，营养要均衡.....226

吃水果的智慧.....227

小心变成小胖墩儿.....228

养成良好的生活习惯.....229

鼓励宝宝参加家务劳动.....229

免疫接种.....229

专题：入园准备.....230

## 宝宝健康安全 全记录

### 家庭安全与急救.....234

眼进异物.....234

耳进异物.....235

蚊虫叮咬.....236

动物抓伤或咬伤.....237

中暑.....238

高热惊厥.....239

误食异物.....240

食物中毒.....241

药物中毒.....242

手指挤压伤.....244

手割伤.....245

头部外伤.....246

骨折与脱臼.....247

烫伤.....248

触电.....249

专题：心肺复苏.....250



## 宝宝常见病的家庭护理及 营养方案.....252

腹泻.....252

便秘.....254

厌食.....256

感冒.....258

多汗.....262

小儿夏季热.....264

小儿便秘.....264

小儿荨麻疹.....264

小儿轮状病毒感染.....265

小儿佝偻病.....265

小儿湿疹.....265

小儿汗症.....266

小儿菌痢.....266

小儿百日咳.....267

小儿遗尿.....267

小儿疳积.....268

小儿鹅口疮.....268

小儿维生素A缺乏症.....269

小儿伤食.....269

小儿鼻出血.....270

小儿水痘.....270

小儿流涎.....271

小儿哮喘.....271

小儿贫血.....272

小儿夜啼.....272

小儿咳嗽.....273

小儿肥胖.....273

小儿扁桃体炎.....274

小儿紫癜.....274

小儿惊风.....275

小儿腮腺炎.....275

## 宝宝常见的营养元素缺乏饮食 进补方案.....276

钙缺乏及饮食进补方案.....276

铁缺乏及饮食进补方案.....278

锌缺乏及饮食进补方案.....279

维生素A缺乏及饮食进补方案.....280

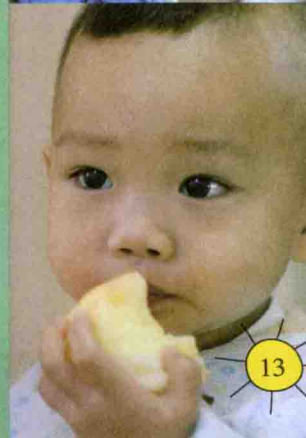
维生素B<sub>2</sub>缺乏及饮食进补方案.....281

## 附录

儿童免疫接种计划一览表.....282

婴儿膳食营养素参考摄入量.....283

0~3岁宝宝体重及身高发展参照.....284





完美图解  
0~3岁宝宝  
安全喂养

## 0~1岁宝宝 安全喂养

人生的第一个年头是最关键的一年，从呱呱坠地到牙牙学语，从第一声啼哭到学会各种表情，从一个小萝卜头迅速地长成一个小胖小子或者小美妞……

这一年也是妈妈最辛苦的一年，哺育、生活、安全的方方面面，妈妈都极为细心地呵护，生怕出一点点的意外。

宝宝在幸福的怀抱中成长，妈妈在辛苦操劳中幸福，每一个片段，每一个细节，都值得珍藏、回味。