



健康宝宝喂养

1000问

付娟娟/编著



新生儿营养方案
新生儿护理与早教方案
0~1岁宝宝辅食添加提前看



2~3岁健康宝宝怎么喂
2~3岁宝宝护理与早教方案
0~3岁宝宝常见疾病食疗方



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





健康宝宝喂养

1000问

付娟娟/编著

1000问
章



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

健康宝宝喂养1000问 / 付娟娟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5101-1668-1

I. ①健… II. ①付… III. ①婴幼儿—哺育—问题解答 IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第059129号

健康宝宝喂养1000问

付娟娟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 21.75
字 数 200千
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1668-1
定 价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 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
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

PART 1

0~1岁健康宝宝怎么喂

0-1岁宝宝辅食添加提前看

0-1个月新生儿营养方案

004 新生儿喂养要点

004 为什么要让宝宝吃妈妈的初乳

004 母乳喂养宝宝一日饮食怎么安排

005 母乳喂养的正确姿势是怎样的

005 母乳喂养有什么禁忌

006 妈妈吃什么可以让母乳更营养

008 什么样的宝宝不宜进行母乳喂养

008 母乳喂养期间，妈妈要忌口吗

009 哺乳妈妈用药都有什么禁忌

009 宝宝吐奶时，妈妈该怎么办

010 哺乳妈妈一日饮食怎么安排

011 怎样选择适合的奶瓶和奶嘴

011 纯母乳喂养的宝宝为什么频繁拉稀

012 混合喂养的两种方式哪种更好

012 人工喂养的宝宝为什么需补充温开水

013 给宝宝喂水时应该注意些什么

014 人工喂养宝宝一日饮食怎么安排

妈妈最佳催奶菜

015 黄花杞子蒸瘦肉

015 豌豆炒鱼丁

016 羊肉虾羹

016 虾仁镶豆腐

0-1个月新生儿护理与早教方案

017 抱新生儿怎么保护宝宝的头部

018 怎样包裹新生儿

019 怎样给新生儿穿脱衣服

020 生理性黄疸要紧吗

020 怎样挑选纸尿裤和尿布

021 怎样清洗宝宝的尿布

021 怎么给宝宝穿纸尿裤

022 怎么给宝宝换尿布

023 如何分辨宝宝的哭声

024 如何观察宝宝的粪便

024 怎样给宝宝把大小便

025 怎么护理新生儿的脐带

025 给宝宝一张单独的小床有什么好处

026 怎样布置宝宝的房间

027 怎样护理新生儿的肌肤

028 如何教新生儿学抬头

028 新生儿多久洗一次澡合适

029 如何给新生儿洗澡

030 什么情况不能给宝宝洗澡

030 多久挤一次奶，挤多久合适

031 挤出来的母乳怎样保存和食用

032 怎么护理早产儿

032 怎样开发新生儿的学习潜能

033 怎样训练新生儿的反应能力

034 怎样听会让新生儿更聪明

034 如何教新生儿学“走路”

2个月宝宝营养方案

035 2个月宝宝喂养要点

035 给宝宝补充鱼肝油要注意些什么

036 2个月宝宝一日饮食怎么安排

2个月宝宝护理与早教方案

037 室内光照度对宝宝视力有什么影响

037 怎样培养宝宝的生活规律

037 怎样防止宝宝“斗鸡眼”

038 让宝宝体验多种睡姿有什么好处

039 怎样训练宝宝的排便习惯

039 为什么要用规范的语言与宝宝说话

040 怎样发现宝宝的眼睛是不是有问题

041 宝宝的囟门能碰吗

041 怎样给宝宝做四肢运动

041 宝宝能不能剃“满月头”

042 宝宝“童秃”怎么办

042 怎样逗引宝宝发笑

043 宝宝的洗护用品怎么选择

044 怎样给宝宝用爽身粉

044 怎样训练宝宝的抓握能力

045 如何逗引宝宝发音

046 怎样训练宝宝的注视能力

047 为什么不要制止宝宝吮嘴、吃手

047 如何发展宝宝的触觉

3个月宝宝营养方案

048 3个月宝宝喂养要点

048 3个月宝宝一日饮食怎么安排

050 暂时性缺奶后，能给宝宝吃辅食吗

050 宝宝不吸奶嘴怎么办

051 宝宝对母乳不感兴趣怎么办

051 患乳腺炎了要回奶吗

3个月宝宝可以吃的食物

052 胡萝卜汁

052 青菜汁

3个月宝宝护理与早教方案

053 怎样给宝宝营造良好的睡眠环境

053 鼓励宝宝积极探索有什么好处

054 怎样给宝宝选购围嘴

055 怎么给宝宝做空气浴

055 要不要给宝宝使用安抚奶嘴

056 怎样给宝宝使用围嘴

056 怎样刺激宝宝脑细胞发育

056 多抱宝宝有什么好处

056 如何发展宝宝的视觉



- 057 怎样给宝宝剪指甲
- 058 如何清理宝宝的鼻腔
- 059 怎样训练宝宝抓东西的本领
- 059 如何训练宝宝翻身

4个月宝宝营养方案

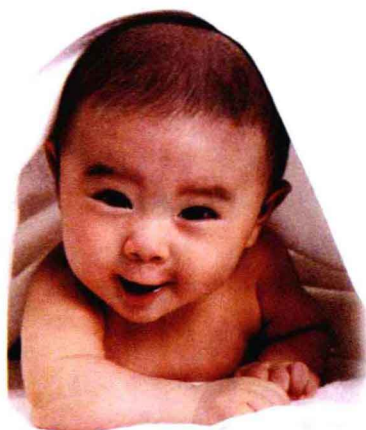
- 060 4个月宝宝喂养要点
- 060 哪些信号表明宝宝可以吃辅食了
- 061 4个月宝宝一日饮食怎么安排
- 062 添加辅食有哪些简单的原则
- 062 宝宝突然厌食牛奶了怎么办
- 063 添加辅食有哪些好处
- 064 人工喂养的宝宝可添加什么辅食
- 065 可以给宝宝添加蜂蜜吗

4个月宝宝可以吃的食物

- 066 大米汤
- 066 小米汤
- 067 苹果汁
- 068 西瓜汁
- 068 蔬菜汁

4个月宝宝护理与早教方案

- 069 宝宝爱流口水是不是病
- 069 怎样训练宝宝的记忆能力
- 070 怎样防止宝宝长痱子
- 070 怎样提高宝宝双手的灵活性
- 071 怎样正确地给宝宝选购枕头
- 071 怎样正确地给宝宝使用枕头
- 072 如何培养宝宝按时睡觉的好习惯



- 072 宝宝睫毛剪了会长得更浓密吗
- 073 宝宝夜哭是什么原因
- 074 怎样应对和减少宝宝夜哭
- 074 和宝宝一起玩手有什么好处
- 074 如何让宝宝手眼更协调
- 075 怎样训练宝宝叫名回头

5个月宝宝营养方案

- 076 5个月宝宝喂养要点
- 076 5个月宝宝一日饮食怎么安排
- 078 上班族妈妈怎么进行母乳喂养
- 078 怎样让宝宝尝试从杯子里喝水
- 079 怎样选择合适的婴儿米粉
- 079 宝宝很爱吃米粉，可以多给一点吗
- 080 用奶粉冲调米粉好不好，会不会更营养
- 080 怎样给宝宝补铁
- 080 给宝宝喂辅食的勺子有什么要求吗

5个月宝宝可以吃的食物

- 081 煮蛋黄
- 081 南瓜泥



5个月宝宝护理与早教方案

- 082 如何保护宝宝刚萌出的乳牙
- 082 咳嗽时给宝宝喝止咳糖浆好吗
- 083 怎样正确地使用婴儿车
- 084 为什么不要随便掏宝宝的耳朵
- 085 如何选购婴儿车
- 085 怎样对宝宝进行综合感官的训练
- 086 怎样锻炼宝宝头颈部力量
- 086 如何教宝宝认识各种日常用品
- 087 如何教宝宝分辨颜色
- 087 怎样让宝宝感知天气和季节变化

6个月宝宝营养方案

- 088 6个月宝宝喂养要点
- 088 6个月宝宝一日饮食怎么安排
- 090 宝宝一直不肯吃辅食，是什么原因，怎么办呢
- 091 夏天时能给宝宝吃一点冷饮吗
- 091 用果汁调蛋黄好吗
- 091 过敏体质的宝宝该怎么增加辅食
- 092 给宝宝准备什么磨牙食品
- 092 宝宝爱吃米面类辅食，能不能多喂一些
- 092 宝宝不爱喝白开水怎么办

6个月宝宝可以吃的食物

- 093 鸡肝糊
- 093 青菜米粉
- 094 番茄肝末糊

094 香蕉牛奶糊

095 香蕉泥

095 胡萝卜米糊

096 胡萝卜甜粥

096 菠菜粥

6个月宝宝护理与早教方案

- 097 怎样读懂宝宝的表情
- 098 如何护理宝宝的乳牙
- 098 怎样减轻宝宝出牙期的痛苦
- 099 怎样培养宝宝的认知能力
- 099 宝宝长牙慢不必担忧
- 100 怎样训练宝宝的观察能力
- 100 怎样培养宝宝的交际能力
- 101 怎样用不同气味训练宝宝的嗅觉

7个月宝宝营养方案

- 102 7个月宝宝喂养要点
- 102 如果宝宝还没有长牙，也要添加半固体食物吗
- 102 用牛奶替代水来蒸鸡蛋羹会不会更有营养
- 103 宝宝的粥里面可以加一点酱油、菜汤吗
- 103 宝宝总是玩弄食物而不吃，这种现象正常吗
- 104 7个月宝宝一日饮食怎么安排
- 106 怎样搭配营养更均衡
- 107 怎样培养宝宝对新食物的兴趣
- 107 宝宝为什么要少吃甜食

7个月宝宝可以吃的食物

- 108 蛋黄米粥
- 108 蒸南瓜



- 109 蒸猕猴桃
- 109 南瓜洋葱糊
- 110 豆腐蛋黄粥
- 110 草莓麦片粥
- 111 香蕉奶酪糊
- 112 桃仁稠粥
- 112 蛋黄豌豆糊

7个月宝宝护理与早教方案

- 113 怎样训练宝宝连续翻滚
- 113 怎样扩大宝宝的视野
- 114 常背宝宝有什么好处
- 114 怎样防止宝宝睡觉踢被子
- 115 怎样给宝宝挑选学步的鞋子
- 116 怎样训练宝宝感知“多”和“少”
- 116 怎样刺激宝宝的味觉器官发育
- 117 宝宝多爬有什么好处

8个月宝宝营养方案

- 118 8个月宝宝喂养要点
- 118 宝宝能吃调味品了吗
- 118 母乳还很充足，也需要减掉2次奶吗
- 119 宝宝能以纯牛奶为主食吗
- 119 宝宝可以吃米饭了吗
- 119 怎样锻炼宝宝接受颗粒状食物
- 120 8个月宝宝一日饮食怎么安排
- 122 可以给宝宝添加海鲜吗
- 122 可以给宝宝吃动物肝脏吗

8个月宝宝可以吃的食物

- 123 鱼肉豆腐
- 123 肉末菜粥
- 124 面包粥



- 124 鸡汁土豆泥
- 125 红绿豆粥
- 125 猪肉猪肝泥

8个月宝宝护理与早教方案

- 126 怎样为宝宝清除耳屎
- 126 如何防止宝宝过敏
- 127 如何教宝宝双手拿东西
- 127 怎样保护宝宝的小屁股
- 128 如何给宝宝寻找小伙伴
- 128 怎样用儿歌帮助宝宝学语言
- 129 如何教宝宝感觉轻和重
- 129 怎样给宝宝喂药
- 130 陪宝宝搭积木有什么好处

9个月宝宝营养方案

- 131 9个月宝宝喂养要点
- 131 宝宝便秘怎么吃才好
- 131 宝宝长牙了，还有喝夜奶的习惯，有影响吗
- 132 9个月宝宝一日饮食怎么安排
- 134 出牙晚就要补钙吗
- 134 宝宝想吃大人的饭菜，应该给他吃吗
- 134 咳嗽时不能吃什么食物



9个月宝宝可以吃的食物

- 135 奶酪粥
- 135 红薯豆浆泥
- 136 肉末面片汤
- 136 肉末番茄面
- 137 八宝粥



9个月宝宝护理与早教方案

- 138 宝宝不停咬东西是什么原因
- 138 宝宝为什么不宜抱着玩具睡觉
- 139 给宝宝洗澡要注意什么
- 139 如何避开影响宝宝容貌的不良习惯
- 140 怎样让宝宝学会用杯子喝水
- 140 怎样帮宝宝站立迈步
- 141 怎样训练宝宝的操作能力
- 141 为什么不要阻止宝宝“玩”书

10个月宝宝营养方案

- 142 10个月宝宝喂养要点
- 142 可以随时给宝宝喂水了吗
- 142 宝宝偏食怎么办
- 142 宝宝食欲下降正常吗
- 143 怎样针对宝宝的体质安排饮食
- 144 10个月宝宝一日饮食怎么安排

10个月宝宝可以吃的食物

- 146 红枣葡萄干土豆泥
- 146 鳕鱼苹果糊
- 147 牛肉软饭
- 147 蔬菜肝粥

10个月宝宝护理与早教方案

- 148 怎样训练宝宝说简单的话
- 148 怎样帮助宝宝练习跳跃

- 149 怎样保证宝宝的安全
- 150 如何让宝宝自己坐便盆解大小便
- 151 怎样对宝宝进行赞赏教育
- 151 宝宝爱扔东西怎么办
- 152 教宝宝敲敲打打有什么好处

11个月宝宝营养方案

- 153 11个月宝宝喂养要点
- 153 如果宝宝长时间不肯进食某一类食物，该怎样平衡呢
- 154 11个月宝宝一日饮食怎么安排
- 156 宝宝能吃整个鸡蛋了吗
- 156 什么时候断奶最好
- 156 什么样的断奶方式比较科学
- 157 给宝宝吃汤泡饭好吗
- 157 宝宝用手抓食物吃要注意些什么

11个月宝宝可以吃的食物

- 158 软煎蛋饼
- 158 苹果蛋黄粥
- 159 南瓜通心粉糊
- 160 南瓜饼
- 160 玲珑馒头

11个月宝宝护理与早教方案

- 161 怎样培养宝宝的自信心
- 162 宝宝睡木板床有什么好处
- 162 给宝宝看喜欢的图片有什么好处
- 163 怎样训练宝宝的耐力
- 164 怎样培养宝宝的方位意识
- 164 怎样训练宝宝下蹲站起





12个月宝宝营养方案

- 165 12个月宝宝喂养要点
- 165 宝宝要吮吸奶头才肯入睡，
该阻止他吗
- 165 宝宝饭量很好，还需要喝牛奶吗
- 166 12个月宝宝一日饮食怎么安排
- 168 宝宝边吃边玩是不是一定要制止呢
- 168 断奶后宝宝的饮食应该怎样
安排比较好
- 169 宝宝不爱吃蔬菜怎么办
- 169 断掉母乳时发生困难，怎么面对
- 170 宝宝吃起来没饥饱是怎么回事
- 170 宝宝吃饭不少，但不长肉
是怎么回事

12个月宝宝可以吃的食物

- 171 清蒸鳕鱼
- 171 鸡肉香菇面
- 172 肉末鸡蛋饼
- 172 小笼包
- 173 虾蓉小馄饨



12个月宝宝护理与早教方案

- 174 宝宝会走路后怎么注意安全
- 175 宝宝尿液混浊是什么原因
- 175 左撇子宝宝怎么办
- 176 宝宝误吃药品怎么办
- 176 怎样处理宝宝的攻击性行为
- 177 怎样帮助宝宝适应新环境
- 177 怎样训练宝宝独走
- 177 怎样教宝宝收拾玩具学会分类

PART 2

1~2岁健康宝宝怎么喂

1岁1-3个月宝宝营养方案

- 180 此期宝宝喂养要点
- 180 怎样给宝宝喝酸奶才比较科学
- 181 水果是不是吃得越多越好
- 182 此期宝宝一日饮食怎么安排
- 183 宝宝生病的时候该怎样调整饮食
- 183 宝宝会走后喂饭难，怎么办

1岁1-3个月宝宝可以吃的食物

- 184 什锦蛋羹
- 184 鲜虾冬瓜燕麦粥
- 185 虾肉菜饼
- 185 炒乌龙面

1岁1-3个月宝宝护理与早教方案

- 186 给宝宝称体重有什么意义
- 186 宝宝特别缠人怎么办
- 187 给宝宝测量身长有什么意义
- 188 让宝宝参与选择穿衣服有什么好处
- 188 怎样预防宝宝口吃
- 189 手指运动对宝宝有什么好处
- 189 如何让宝宝的牙齿清洁健康
- 189 宝宝表达有障碍，妈妈如何做
- 190 怎样培养宝宝的有意注意能力
- 191 宝宝语言发育迟缓的原因有哪些
- 191 如何让宝宝建立时间概念

1岁4-6个月宝宝营养方案

- 192 此期宝宝喂养要点
- 192 宝宝喝高钙奶好吗
- 193 此期宝宝一日饮食怎么安排

1岁4-6个月宝宝可以吃的食物

- 194 鸡肉粥
- 194 鲑鱼饺子
- 195 三色花蕊卷
- 195 三鲜豆腐

1岁4-6个月宝宝护理与早教方案

- 196 怎样根据天气情况给宝宝增减衣服
- 196 常梳头对宝宝有什么好处
- 197 怎样让宝宝安全舒适地过夏天
- 198 宝宝恋物怎么办
- 198 宝宝1岁半还不会走路怎么办
- 199 怎样教宝宝正确地擤鼻涕
- 200 如何提高宝宝的潜能
- 200 如何促进宝宝感知能力的发展
- 201 怎样给宝宝读书

1岁7-9个月宝宝营养方案

- 202 此期宝宝喂养要点
- 202 怎样帮宝宝改掉用奶瓶喝东西的习惯
- 203 此期宝宝一日饮食怎么安排
- 204 宝宝不爱喝水怎么办

1岁7-9个月宝宝可以吃的食物

- 205 青鱼炖黄豆
- 205 黑米粥
- 206 绿豆水晶包
- 206 菜心炒腐竹
- 207 海鲜馄饨

1岁7-9个月宝宝护理与早教方案

- 208 怎样培养宝宝的个性创造力
- 208 如何给宝宝进行冷水浴

- 209 如何让宝宝不尿床
- 209 怎样让宝宝学会分享
- 209 怎样针对宝宝的性格选择玩具
- 210 怎样教宝宝戴帽脱帽、穿脱鞋袜
- 210 宝宝不爱理发怎么办
- 211 宝宝勤洗手有什么好处

1岁10个月-2岁宝宝营养方案

- 212 此期宝宝喂养要点
- 212 此期宝宝一日饮食怎么安排
- 213 哪些食物对宝宝长高有益

1岁10个月-2岁宝宝可以吃的食物

- 214 糖渍柠檬
- 214 清蒸茄子
- 215 鱼香鸽蛋
- 215 海带鱼头汤
- 216 清汤鱼面
- 216 紫菜蛋汤
- 217 海带豆腐汤
- 217 香菇烧面筋
- 218 清炒猪血
- 218 两米芸豆粥
- 219 胡萝卜饼
- 219 苦瓜豆腐汤
- 220 黄花熘猪腰
- 220 豆奶玉米布丁
- 221 香香骨汤面





1岁10个月~2岁宝宝护理与早教方案

- 222 宝宝出门在外怎么上厕所
- 222 怎样为宝宝选择牙膏、牙刷
- 223 如何教宝宝正确刷牙

- 224 怎样提高宝宝的记忆能力
- 224 怎样让玩具成为开发宝宝智力的武器
- 224 怎样进行数学、逻辑的训练
- 225 哪些时候需要“体罚”宝宝
- 225 怎样帮助宝宝克服怕生的缺点

PART 3

2~3岁健康宝宝怎么喂

2岁1-3个月宝宝营养方案

- 228 此期宝宝喂养要点
- 228 宝宝总是胃口不好该怎么办
- 229 此期宝宝一日饮食怎么安排
- 230 为什么要适当吃点粗粮

2岁1-3个月宝宝可以吃的食物

- 231 鱼肉水饺
- 231 核桃仁芝麻饼
- 232 薏米布丁
- 232 双皮奶
- 233 豆腐蒸蛋
- 234 芹菜叶饼
- 234 香菇核桃肉片
- 235 香菇炒冬笋
- 235 炒青椒肝丝
- 236 三色鱼丸
- 236 牡蛎粥
- 237 莴笋炒香菇
- 237 红烧萝卜



2岁1-3个月宝宝护理与早教方案

- 238 带宝宝去看病有什么学问
- 239 撕纸对宝宝有什么好处
- 239 怎样教宝宝用筷子
- 239 怎样教宝宝危急时求助
- 240 宝宝喜欢要别人的东西怎么办
- 240 宝宝的观察力有什么特点
- 241 怎样教宝宝自己穿、脱裤子
- 241 如何引导宝宝说完整的句子

2岁4-6个月宝宝营养方案

- 242 此期宝宝喂养要点
- 242 怎样预防宝宝营养不良
- 243 此期宝宝一日饮食怎么安排

2岁4-6个月宝宝可以吃的食物

- 244 黄瓜沙拉
- 244 栗子烧冬菇
- 245 菠萝鸡片
- 245 烩白菜三丁
- 246 木须肉
- 246 番茄炒肉片
- 247 蒸豆腐
- 247 鲜虾泥

248 桂圆芝麻小米粥

248 酸辣土豆丝

249 红薯豆沙饼

2岁4-6个月宝宝护理与早教方案

250 为什么宝宝锻炼身体要循序渐进

250 宝宝午睡有什么好处

251 为什么要注意宝宝的异常消瘦

251 宝宝胆小怎么办

252 宝宝做视力检查有什么好处

252 怎样动手指给大脑做体操

2岁7-9个月宝宝营养方案

253 此期宝宝喂养要点

253 怎么培养宝宝细嚼慢咽的饮食习惯

253 早餐为什么一定要吃好

254 此期宝宝一日饮食怎么安排

2岁7-9个月宝宝可以吃的食物

255 海带薏米鸡蛋汤

255 芹菜炒鳝鱼

256 豆腐烧泥鳅

256 糟香素三丝

257 八宝番茄

258 黄豆炖排骨

258 香菇烧海红

259 杏仁螺片汤

259 番茄牛骨汤

260 豌豆炒虾仁

260 豆腐蛤蜊汤

261 金针菇炒油菜

261 炒干贝

262 骨菇汤



262 鲜虾汤

263 黄豆排骨汤

2岁7-9个月宝宝护理与早教方案

264 怎样防止对宝宝过度保护

264 父母为什么不能用权威压制宝宝

265 宝宝“语言滞涩”怎么办

266 怎样培养宝宝的同情心

266 宝宝该如何打扮

267 宝宝发脾气怎么办

268 怎样对待宝宝的“第一反抗期”

269 给宝宝探索环境的机会会有什么好处

269 怎样培养宝宝的自控能力

2岁10个月-3岁宝宝营养方案

270 此期宝宝喂养要点

270 为何要多吃富含组氨酸的食物

271 此期宝宝一日饮食怎么安排

272 偏胖和偏瘦宝宝怎么饮食调理

273 怎么吃对宝宝大脑发育有益

2岁10个月-3岁宝宝可以吃的食物

274 牛奶银耳水果汤

274 清炒鳝鱼丝

275 五彩果醋蛋饭

275 姜母鸭

276 鸡肉丝炒饭

276 香菇鸡

277 芦笋鸡柳

277 核桃花生奶

278 五香鲑鱼

278 蛋包饭

279 菠菜蛋黄粥





280 红枣金针菇汤

280 芝麻沙丁鱼

281 核桃仁烧鸡块

281 翡翠烩白玉

282 鸡蛋肝泥炒米饭

282 土豆炖牛肉

283 蛋黄南瓜

283 虾皮碎菜包



2岁10个月-3岁宝宝护理与早教方案

284 宝宝进行长跑运动有什么不利

284 怎样让宝宝懂得做事情要有次序

285 带宝宝到游乐场所要注意什么

286 家庭应准备的外用药有哪些

286 给宝宝适当的独处时间有什么好处

286 宝宝喜欢咬指甲怎么办

287 宝宝晕车怎么办

287 怎样教宝宝念绕口令锻炼宝宝发音

288 如何防止宠物伤害宝宝

289 怎样教宝宝做个懂礼貌的好宝宝

289 怎样培养宝宝的感觉统合

PART 4

0~3岁宝宝常见病症食疗方

292 宝宝鹅口疮怎么吃

294 宝宝湿疹怎么吃

296 宝宝荨麻疹怎么吃

298 宝宝水痘怎么吃

300 宝宝流行性腮腺炎怎么吃

302 宝宝便秘怎么吃

304 宝宝百日咳怎么吃

306 宝宝咳嗽怎么吃

308 宝宝风寒感冒怎么吃

310 宝宝风热感冒怎么吃

311 宝宝暑热感冒怎么吃

312 宝宝肺炎（支气管肺炎）怎么吃

315 宝宝腹泻怎么吃

317 宝宝黄疸怎么吃

318 宝宝伤食怎么吃

320 宝宝流涎怎么吃

322 宝宝手足口病怎么吃

PART 5

0~3岁宝宝安全防护

326 花粉过敏怎么办

326 阳光晒伤怎么办

326 冻伤怎么办

327 被蝎子、蜂蜇伤怎么办

327 被蛇咬伤怎么办

327 被锋利的刀具割伤怎么办

328 煤气中毒怎么办

328 被热液烫伤怎么办

329 食物中毒怎么办

329 被鞭炮炸伤怎么办

329 被果冻噎住怎么办

附录 宝宝免疫接种

330 计划免疫（免费疫苗）

331 计划外免疫



PART 1



0~1岁

健康宝宝怎么喂

0~1岁

宝宝辅食添加提前看



宝宝月龄	辅食种类	可添加的食物	添加注意事项
0~1个月	液体	人工喂养的宝宝要适当添加温开水	母乳喂养不需添加；白天的两餐之间添加；每次添加量在25~30毫升之间；第3周起开始添加鱼肝油
1~2个月	液体	温开水	白天的两餐之间添加；温开水每次添加量在30~50毫升之间；
2~3个月	液体	温开水	白天的两餐之间添加；每次喂水量在50毫升左右
3~4个月	液体、泥糊状食物	温开水、菜汁、果汁、婴儿米粉、蔬菜泥、果泥	泥糊状食物每次的添加量为20~30克；开始添加钙片
4~5个月	液体、泥糊状食物	温开水、菜汁、果汁、婴儿营养米粉、菜泥、果泥、鱼肉泥、鸡蛋黄	注意给宝宝补铁；不能给宝宝吃鸡蛋清
5~6个月	液体、泥糊状食物、颗粒状食物	温开水、菜汁、果汁、婴儿营养米粉、奶糊、汤面、菜泥、果泥、鱼泥、肉泥	保证足够的饮奶量；给宝宝少量硬食磨牙；不能给宝宝吃鸡蛋清

续表

宝宝月龄	辅食种类	可添加的食物	添加注意事项
6~7个月	液体、泥糊状食物、颗粒状食物、小片固体软食	温开水、菜汁、果汁、婴儿营养米粉、奶糊、汤面、粥、菜泥、果泥、鱼泥、肉泥、肝泥、蒸全蛋、碎菜、碎水果、豆腐、动物血	减少奶量； 先喂辅食，再哺乳； 注意辅食之间的营养搭配； 给宝宝少量硬食磨牙
7~8个月	液体、泥糊状食物、颗粒状食物、小片固体软食	温开水、菜汁、果汁、婴儿营养米粉、奶糊、汤面、粥、菜泥、果泥、鱼泥、肉泥、肝泥、蒸全蛋、碎菜、碎水果、豆腐、动物血	供给更多的碳水化合物、脂肪和蛋白质类食品； 多让宝宝吃水果和新鲜蔬菜； 给宝宝少量硬食磨牙
8~9个月	液体、泥糊状食物、颗粒状食物、小片固体食物	温开水、菜汁、果汁、婴儿营养米粉、奶糊、汤面、粥、菜泥、果泥、鱼泥、肉泥、肝泥、蒸全蛋、碎菜、小片水果、豆腐、动物血、海鲜	开始断奶； 注重辅食种类和营养搭配； 培养宝宝吃蔬菜的兴趣； 注意预防宝宝偏食
9~10个月	液体、泥糊状食物、颗粒状食物、小片固体食物	温开水、菜汁、果汁、婴儿营养米粉、奶糊、汤面、粥、菜泥、果泥、鱼泥、肉泥、肝泥、蒸全蛋、碎菜、小片水果、豆腐、动物血、海鲜	适当增加辅食的量，开始断奶； 注意补充微量元素
10~11个月	液体、泥糊状食物、颗粒状食物、固体食物	温开水、菜汁、果汁、婴儿营养米粉、奶糊、汤面、粥、菜泥、果泥、鱼泥、肉泥、肝泥、蒸全蛋、碎菜、小片水果、豆腐、动物血、海鲜、软饭	增加碳水化合物、脂肪和蛋白质补充； 向一日三餐吃饭方式过渡
11~12个月	液体、泥糊状食物、颗粒状食物、固体食物	温开水、菜汁、果汁、婴儿营养米粉、奶糊、汤面、粥、菜泥、果泥、鱼泥、肉泥、肝泥、蒸全蛋、碎菜、小片水果、豆腐、动物血、海鲜、软饭	增加碳水化合物、脂肪和蛋白质补充； 向一日三餐吃饭方式过渡