

每个月都有妇幼专家为您指导

宝宝·喂养



月月谈

● 母乳不足时的哺喂方法

● 婴儿健身操

张清滨 主编 ● 如何预防小儿缺锌



上海科学普及出版社

每个月都有妇幼专家为您指导

宝宝喂养月月谈

主编/张清滨

编委

张秀丽	孙锦婷	王赫男	孙琳
熊贵普	刘晴娟	宋兰英	张伟
马兴欢	丁通	张倩	秦素敏
杨丽霞	马会歌	李小波	刘欣乐



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝喂养月月谈/张清滨主编. —上海:上海科学普及出版社, 2006. 12

ISBN 7-5427-3307-9

I. 宝… II. 张… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 124436 号

策 划 科 普

责任编辑 林晓峰

宝宝喂养月月谈

张清滨 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 880 × 1300 1/32 印张 11.75 字数 277000

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—8 500

ISBN 7-5427-3307-9/R · 338

定价:23.80 元

C O N T E N T S

目 录

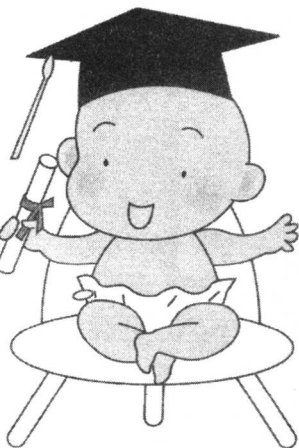


Part 1

宝宝出生之后/1

BAOBAO CHUSHENG ZHIHOU

BAOBAOWEIYANG



新生儿的发育特点 / 1

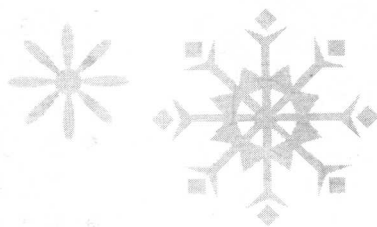
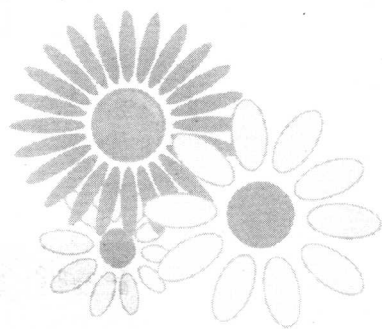
- 生长发育指标 / 1
- 新生儿头部特征 / 2
- 新生儿大便特征 / 3
- 新生儿一日尿量 / 3
- 新生儿的正常体温 / 4
- 新生儿的睡眠 / 4
- 新生儿的视觉 / 5
- 新生儿的听觉 / 5
- 新生儿的触觉 / 6
- 新生儿的味觉和嗅觉 / 6

- 新生儿的运动能力 / 7
- 新生儿与大人的交往 / 7

早期教育与训练 / 8

喂养指导 / 9

- 母乳喂养的趋势 / 9
- 母乳喂养 / 10
- 纯母乳喂养能满足婴儿需要吗 / 10
- 母乳喂养的好处 / 11
- 初乳喂养的好处 / 12
- 纯母乳喂养的方法 / 15
- 喂奶注意事项 / 16
- 授乳时的正确姿势 / 16
- 怎样才知道孩子是否吃饱 / 18
- 母亲的营养和乳汁成分的关系 / 18
- 妨碍母乳分泌的药物 / 19
- 哺乳母亲禁用的药物 / 19
- 哪些母亲不宜哺乳 / 19
- 影响母乳分泌的因素 / 20
- 母乳不足的状况 / 20
- 母乳不足时的哺喂方法 / 21
- 母亲上班不能哺乳怎么办 / 21
- 什么是人工喂养 / 22
- 人工喂养注意事项 / 22
- 喂奶是否要严格遵守时间 / 24
- 乳头破裂时怎样授乳 / 24
- 如何喂养早产儿 / 26
- 怎样喂养足月双胞胎 / 27



- 如何喂养体重过大儿 / 28
- 唇裂、腭裂孩子的喂养 / 29

新生儿保健 / 30

- 新生儿洗澡方法 / 30
- 新生儿睡觉不要捆 / 31
- 新生儿脐带护理 / 31
- 接种卡介苗 / 32
- 接种乙肝疫苗 / 33
- 新生儿房间环境卫生 / 33
- 要注意给孩子保暖 / 34

Part 2

宝宝 1 个月 / 35

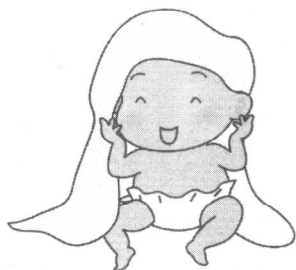
BAOBAO YIGEYUE

1 个月婴儿的发育特点 / 35

- 身体发育状况 / 35
- 动作发育状况 / 36
- 感觉发育状况 / 37
- 睡眠情况 / 37
- 心理发育状况 / 37

早期教育与训练 / 39

- 新生儿的教育与训练 / 39
- 室内布置与综合感官训练 / 40



喂养指导 / 41

- 母亲的饮食(为哺乳做好准备) / 41
- 婴儿的饮食 / 42
- 如何人工喂养 1~2 个月的婴儿 / 43
- 如何混合喂养 1~2 个月的婴儿 / 44

1 个月婴儿的保健 / 46

- 孩子晒太阳有好处 / 46
- 胎记是不是病 / 47
- 要留意婴儿囟门 / 47
- 不能用茶水喂药 / 48
- 早期预防克汀病 / 48
- 婴儿发育的重要指标 / 49
- 应选择合适的枕头 / 50
- 不要用电风扇直吹婴儿 / 51
- 必须给早产儿补充铁剂 / 51

Part 3

宝宝 2 个月 / 53

BAOBAO ERGEYUE

2 个月婴儿的发育特点 / 53

- 身体发育状况 / 53
- 动作发育状况 / 54
- 语言发育状况 / 54
- 感觉发育状况 / 54
- 睡眠情况 / 55

- 心理发育状况 / 55

早期教育与训练 / 56

- 婴儿房间布置与综合感官训练 / 56
- 婴儿健身操 / 57

喂养指导 / 60

- 2个月婴儿的喂养特点 / 60
- 合理添加蔬菜水和鲜果汁 / 60
- 人工喂养全牛奶的缺点 / 61

2个月婴儿的保健 / 61

- 预防接种 / 61
- 孩子吐奶缘由 / 62
- 吃钙片≠预防佝偻病 / 63
- 婴儿戴手套危险 / 63
- 怎样预防孩子睡偏了头 / 64

Part 4



宝宝 3 个月 / 65

BAOBAO SANGEYUE

3个月婴儿的发育特点 / 65

- 身体发育状况 / 65
- 动作发育状况 / 66
- 语言发育状况 / 66
- 感觉发育状况 / 67
- 睡眠情况 / 67

- 心理发育状况 / 67

早期教育与训练 / 68

- 智力发展与环境设置 / 68
- 教育与训练 / 68
- 3个月婴儿的健身操 / 69

喂养指导 / 72

- 3个月婴儿的喂养特点 / 72
- 孩子宜多喂水 / 73
- 为什么不能只用米粉喂养婴儿 / 73
- 糕干粉等淀粉制品不能代乳 / 75
- 维生素C的重要性 / 75
- 怎样添加蛋黄 / 75
- 乳母益食食品 / 76

3个月婴儿的保健 / 77

- 预防接种 / 77
- 早期预防肥胖措施 / 78
- 怎样防治婴儿的夜啼 / 79

Part 5

宝宝 4 个月 / 81



BAOBAO SIGEYUE

4个月婴儿的发育特点 / 81

- 身体发育状况 / 81
- 动作发育状况 / 82

- 牙齿萌发状况 / 82
- 语言发育状况 / 82
- 感觉发育状况 / 82
- 睡眠情况 / 83
- 心理发育状况 / 83

早期教育与训练 / 83

- 室内布置与综合感官训练 / 83
- 教育与训练 / 84
- 4个月婴儿的健身操 / 85

喂养指导 / 87

- 乳汁的味道对婴儿进食的影响 / 87
- 准备添加辅食 / 87
- 添加辅食的原则 / 89
- 辅食的制作方法 / 89
- 可给婴儿多喂些“双歧糖” / 91

4个月婴儿的保健 / 92

- 预防接种 / 92
- 婴儿流口水的原因 / 93
- 婴儿便秘的护理方法 / 94
- 小孩不宜常吃中药 / 94
- 小儿发热不爱吃奶处理方法 / 95
- 孩子晚上不睡觉可以调节 / 95



Part 6



宝宝 5 个月/97

BAOBAO WUGEYUE

5个月婴儿发育的特点 / 97

- 身体发育状况 / 97
- 动作发育状况 / 98
- 感觉发育状况 / 98
- 睡眠情况 / 98
- 心理发育状况 / 99

早期教育与训练 / 100

- 日常教育与训练 / 100
- 教宝宝识物品 / 101
- 教宝宝模仿妈妈的发音 / 101
- 5个月婴儿的健身操 / 101

喂养指导 / 104

- 5个月婴儿的喂养特点 / 104
- 几种婴儿食品的制作方法 / 106

5个月婴儿的保健 / 108

- 预防接种 / 108
- 保护乳牙 / 108
- 不要强行制止孩子哭 / 109
- 如何防止婴儿早期肥胖 / 109

Part 7

宝宝 6 个月 / 111

BAOBAO LIUGEYUE

BAOBAOWEIYANG

6个月婴儿的发育特点 / 111

- 身体发育状况 / 111
- 动作发育状况 / 112
- 语言发育状况 / 112
- 感觉发育状况 / 112
- 睡眠情况 / 112
- 心理发育状况 / 113

早期教育与训练 / 114

- 游戏训练 / 114
- 动作训练 / 114
- 语言训练 / 115
- 玩具的选择 / 116
- 培养孩子良好的生活习惯 / 116
- 6个月婴儿的健身操 / 117

喂养指导 / 119

- 6个月婴儿的喂养特点 / 119
- 断奶过程中需要注意什么 / 120
- 几种婴儿食品制作方法 / 121

6个月婴儿的保健 / 123

- 婴儿口水多不用着急 / 123

- 注意预防贫血 / 123
- 注意预防佝偻病 / 125
- 怎样预防婴幼儿饮食过敏 / 125

Part 8



宝宝 7 个月 / 127

BAOBAO QIGEYUE

7 个月婴儿发育的特点 / 127

- 身体发育状况 / 127
- 动作发育状况 / 128
- 语言发育状况 / 128
- 睡眠情况 / 128
- 心理发育状况 / 128



早期教育与训练 / 129

- 动作训练 / 129
- 语言训练 / 130
- 培养婴儿懂道理 / 130
- 培养良好的饮食卫生习惯 / 131
- 培养孩子坐盆的习惯 / 131
- 7 个月婴儿的健身操 / 132

喂养指导 / 133

- 7 个月婴儿的喂养特点 / 133
- 7 个月婴儿的断奶方法 / 135
- 婴儿小食品制作 / 137

7个月婴儿的保健 / 138

- 婴儿辅食的变态反应 / 138
- 不要给孩子盖厚被 / 139
- 孩子忌穿得太暖 / 140
- 孩子爱出汗的原因 / 140

Part 9

宝宝 8 个月 / 141

BAOBAO BAGEYUE

8个月婴儿的发育特点 / 141

- 身体发育状况 / 141
- 动作发育状况 / 142
- 语言发育状况 / 142
- 睡眠情况 / 142
- 心理发育状况 / 143

早期教育与训练 / 144

- 动作训练 / 144
- 感知能力的训练 / 144
- 语言训练 / 145
- 生活习惯的培养 / 145
- 开始培养孩子的好习惯 / 146
- 选择合适的玩具 / 146
- 教孩子做游戏 / 146
- 8个月婴儿的保健操 / 147

喂养指导 / 149

- 8个月婴儿的喂养特点 / 149
- 婴儿食鸡蛋要注意 / 150
- 婴儿小食品制作 / 151

8个月婴儿的保健 / 152

- 预防注射 / 152
- 小儿发烧与体温测量 / 153

Part 10

宝宝 9 个月 / 155

BAOBAO JIUGEYUE

9个月婴儿的发育特点 / 155

- 身体发育状况 / 155
- 牙齿发育状况 / 156
- 动作发育状况 / 156
- 语言发育状况 / 156
- 睡眠情况 / 157
- 心理发育状况 / 157

早期教育与训练 / 158

- 给9个月小儿选择玩具 / 158
- 智力与游戏 / 159
- 动作训练 / 159
- 语言训练 / 160
- 良好品质的培养 / 160



- 9个月婴儿的健身操 / 161

喂养指导 / 163

- 9个月婴儿的喂养特点 / 163
- 婴儿小食品制作 / 163
- 1岁以内的孩子不宜喂的食物 / 165
- 断奶期婴儿饮食保健的原则 / 165

9个月婴儿的保健 / 167

- 牙齿保健 / 167
- 打针与吃药的选择 / 167

Part 11

宝宝 10 个月 / 169

BAOBAO SHIGEYUE

10个月婴儿的发育特点 / 169

- 身体发育状况 / 169
- 动作发育状况 / 170
- 语言发育状况 / 170
- 睡眠情况 / 170
- 心理发育状况 / 171

早期教育与训练 / 172

- 给10个月小儿选择玩具 / 172
- 智力游戏 / 172
- 动作训练 / 173
- 感官功能的训练 / 173



- 语言训练 / 173
- 培养良好的品质 / 174
- 培养良好的生活习惯 / 174
- 10个月婴儿的保健操 / 175

喂养指导 / 177

- 10个月婴儿的喂养特点 / 177
- 婴儿小食品制作 / 177
- 有助于婴儿长高的食物 / 178

10个月婴儿的保健 / 179

- 给孩子喂药方法 / 179
- 婴儿不宜滥用抗生素 / 180
- 如何预防小儿缺锌 / 181
- 婴儿忌多食西瓜 / 181

Part 12



宝宝 11 个月 / 182

BAOBAO SHIYIGEYUE

11个月婴儿的发育特点 / 182

- 身体发育状况 / 182
- 动作发育状况 / 184
- 语言发育状况 / 184
- 睡眠情况 / 184
- 心理发育状况 / 185