

这样喂养，宝宝长得高、长得壮
这样护理，宝宝少生病、少去医院
这样游戏，宝宝更聪明、更爱笑

没有养不好的宝宝，只有不懂得育儿的爸妈
全程参与宝宝成长每一个细节，不错过宝宝0-3岁早教黄金期

聪明宝宝 营养养育益智 图解百科



北京协和医院营养科副主任医师
高级育婴师、高级公共营养师

李 宁 主编
程玉秋

吉林科学技术出版社



聪明宝宝 营养养育益智 图解百科

北京协和医院营养科副主任医师
高级育婴师、高级公共营养师

李 宁 主 编
程玉秋

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝营养养育益智图解百科 / 李宁, 程玉秋主编. —
长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5384-8985-9

I. ①聪… II. ①李… ②程… III. ①婴幼儿—营养
卫生②婴幼儿—哺育③婴幼儿—智力开发 IV. ①R153.2
②TS976.31③G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第063881号

聪明宝宝营养养育益智图解百科

主 编 李 宁 程玉秋

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 周 禹

封面设计 史刚华

开 本 880mm×1230mm 1/20

字 数 280千字

印 张 14

印 数 1-10000册

版 次 2015年7月第1版

印 次 2015年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177
85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8985-9

定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

PART 1 1~3个月 努力学习翻身

完美营养

- 1 初乳带给宝宝最初的营养
- 2 母乳含有哪些营养
- 3 喂奶的正确姿势
- 4 新生儿最好按需哺乳
- 5 母乳喂养的正确步骤
- 6 这样防止宝宝吐奶
- 7 这些情况宜采用配方奶粉喂养
- 8 配方奶喂养要注意什么
- 9 特殊宝宝如何选择配方奶粉
- 10 早产宝宝的肠胃特点与哺养应注意的问题
- 11 适时添加菜水和果汁



悉心教养

- | | | |
|----|-----------------|----|
| 28 | 1 新生儿的面部护理 | 34 |
| 28 | 2 新生儿的脐带护理 | 35 |
| 29 | 3 给宝宝穿、脱衣服 | 35 |
| 29 | 4 照护宝宝的睡眠 | 36 |
| 29 | 5 出黄疸是正常的 | 37 |
| 30 | 6 如何判断黄疸的程度 | 37 |
| 30 | 7 呵护好宝宝的囟门 | 37 |
| 31 | 8 保护宝宝的耳朵 | 38 |
| 31 | 9 保护宝宝的眼睛 | 38 |
| 32 | 10 宝宝老是“睡倒觉”怎么办 | 38 |
| 33 | 11 宝宝需要户外锻炼 | 39 |

快乐益智

- | | | |
|--|---------|----|
| | 左脑——知性脑 | 40 |
| | 左脑开发方案 | 41 |
| | 右脑——艺术脑 | 43 |
| | 右脑开发方案 | 44 |
| | 育儿微课堂 | 46 |
| | 本章小结 | 48 |

专题 我要洗澡，皮肤好好——给宝宝洗澡的学问 50

PART 2 4~6个月 会坐着与人招手了

完美营养

- 1 从母乳中获取所需营养
- 2 什么时候可以添加辅食
- 3 开始先喂流质辅食
- 4 辅食添加的过程
- 5 可以给宝宝添加鸡蛋黄
- 6 如何预防食物过敏
- 7 饿着宝宝并不是添加辅食的好办法
- 8 4~6个月宝宝授乳和辅食的完美结合
- 9 注意避免宝宝进食时的呛咳
- 10 宝宝不爱吃辅食怎么办

悉心教养

- | | | |
|----|---------------------|----|
| 54 | 1 各月龄段意外事故及预防 | 60 |
| 54 | 2 别让宝宝睡偏了头 | 61 |
| 55 | 3 宝宝夜啼不止，爸爸妈妈要多长个心眼 | 61 |
| 55 | 4 半乳糖血症的饮食治疗 | 62 |
| 56 | 5 宝宝的纸尿裤别包裹得太紧 | 62 |
| 56 | 6 从小保护宝宝的眼睛 | 63 |
| 57 | 7 常用婴儿车带宝宝玩耍 | 63 |
| 57 | 8 这些情况下不要亲吻宝宝 | 63 |
| 58 | 9 办“百日宴”注意事项 | 63 |
| 58 | 10 自费疫苗需仔细斟酌 | 64 |
| | 11 保护宝宝灵敏的小耳朵 | 65 |
| | 12 小围嘴大用处 | 65 |

快乐益智

- | | | |
|--|----------------------|----|
| | 左脑开发方案 | 66 |
| | 右脑开发方案 | 69 |
| | 育儿微课堂 | 72 |
| | 本章小结 | 74 |
| | 专题 新手爸妈婴语四六级——解读宝宝的哭 | 76 |



PART 3 7~9个月 爬爬更聪明

完美营养

- 1 不要浪费母乳
- 2 配方奶仍然重要
- 3 喂半固体食物，为断奶作准备
- 4 把握好辅食的品种和数量
- 5 辅食的摄入量因人而异
- 6 增强免疫力的明星食材
- 7 谨防喂出胖宝宝
- 8 要减少宝宝对乳头的依恋
- 9 提高宝宝食欲的方法
- 10 如何给宝宝加零食
- 11 用食物自制磨牙棒
- 12 7~9个月授乳和辅食的完美结合
- 13 7~9个月宝宝营养食谱推荐

悉心教养

- 80 1 不要让婴儿看电视 86
- 80 2 别让宝宝跟狗太亲近 86
- 80 3 不要抱宝宝在路边玩 87
- 81 4 宝宝长牙时的表现 87
- 81 5 宝宝长牙时的护理 88
- 81 6 妈妈给的天然免疫物质要用完了 88
- 82 7 如何提高宝宝的免疫力 88
- 82 8 光脚好处多 89
- 82 9 半软底的鞋更合适 89
- 83 10 肺炎的预防和患肺炎时的照护 90
- 83 11 帮助宝宝克服怕生 91
- 84 12 警惕可能给宝宝带来危险的物品 91
- 85

快乐益智

- 左脑开发方案 92
- 右脑开发方案 95
- 育儿微课堂 98
- 本章小结 100
- 专题 肠道给妈妈的信——解读宝宝的便便&屁屁 102



PART 4 10~12个月 能自如地扶站了

完美营养

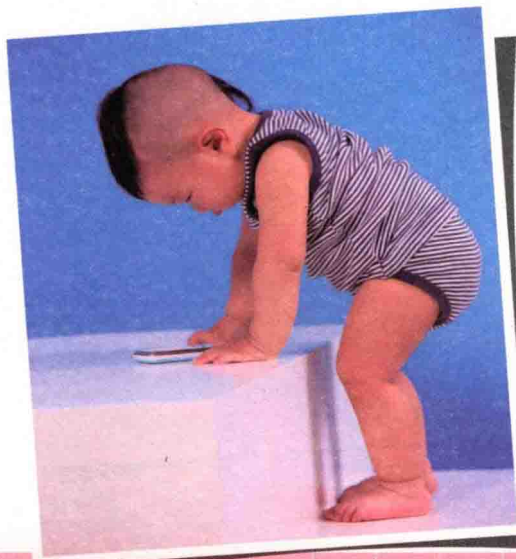
- 1 辅食很重要 106
- 2 适合吃香蕉硬度的食物 106
- 3 可以喂食较软的饭菜了,但不要加调料 107
- 4 宝宝要避免接触的食物 107
- 5 多食对宝宝牙齿有益的食物 107
- 6 断奶进行时 108
- 7 断母乳时机的选择 108
- 8 断奶并不意味着不喝奶 108
- 9 宝宝的饮食呈现个性化 108
- 10 宝宝出水痘怎么办 109
- 11 补铁很重要 109
- 12 特效补铁明星食材 110
- 13 宝宝腹泻怎么办 111

悉心教养

- 1 警惕这些现象 112
- 2 让宝宝多亲近水 112
- 3 宝宝感冒的预防和照护 113
- 4 宝宝患溃疡性口腔炎怎么办 113
- 5 哪些情况可引起婴儿入睡后打鼾 114
- 6 这个阶段的宝宝容易发生的意外伤害 114
- 7 别让宝宝隔着窗子晒太阳 115
- 8 宝宝开窗睡眠益处多 115
- 9 逐渐放手让宝宝独站 116
- 10 初次迈步练习 116
- 11 不要让宝宝形成“八字脚” 116
- 12 1岁还不开口说话不必惊慌 117
- 13 给宝宝过1岁的生日 117

快乐益智

- 左脑开发方案 118
- 右脑开发方案 121
- 育儿微课堂 124
- 本章小结 126
- 专题 斯波克的经典育儿言论 128



PART 5 1岁1个月~1岁3个月 迈出了人生的第一步

完美营养

- 1 减少母乳的喂养量
- 2 宝宝吃多少就喂多少
- 3 采取适当的烹调方式
- 4 挑选味淡而不甜的食物给宝宝
- 5 宝宝饭菜尽量少调味
- 6 直接喂大人的饭菜还过早
- 7 什么是断奶综合征
- 8 怎样预防断奶综合征

- 9 断奶综合征如何护理 135
- 10 宝宝1岁后可以放心吃的食物 135
- 11 宝宝上火了怎么调 136
- 12 1岁1个月~1岁3个月宝宝每日食谱推荐 137

悉心教养

- 1 宝宝耍脾气应对措施 138
- 2 纠正宝宝吸吮手指的行为 138
- 3 预防独立行走后的小儿发生意外伤害 139
- 4 宝宝睡得香,长得快 139
- 5 春天,捂着点儿 140
- 6 宝宝出现皮肤擦伤的护理 140
- 7 宝宝被蚊虫叮咬的护理 141
- 8 宝宝腹泻的护理 141
- 9 宝宝消化不良的护理 141

快乐益智

- 左脑开发方案 142
- 右脑开发方案 145
- 育儿微课堂 148
- 本章小结 150



PART 6

1岁4个月~1岁6个月 饶舌的“小话唠”

完美营养

- 1 不可缺少动物性食物 154
- 2 适当控制肥胖宝宝的饮食 154
- 3 根据食欲和体重调整宝宝的饮食量 154
- 4 对不愿吃米饭的宝宝，怎么喂饭 155
- 5 白开水是宝宝最好的饮料 155
- 6 非要在妈妈的腿上吃饭，怎么办 156
- 7 宝宝只想吃零食，怎么办 156
- 8 宝宝患肠胃病的原因 156

- 9 宝宝脾胃病的饮食调理 156
- 10 宝宝轻度脾胃病的饮食调理 157
- 11 宝宝肥胖也是病 158
- 12 教宝宝用勺子和杯子 159

悉心教养

- 1 宝宝不宜穿松紧带裤 160
- 2 宝宝为什么会磨牙 160
- 3 宝宝磨牙的有效解决方法 160
- 4 防止宝宝发生意外事故 161
- 5 帮助宝宝学会如厕的方法 161
- 6 宝宝多大了不尿床 162
- 7 别让宝宝接触小动物 163
- 8 宝宝碰伤擦伤的应急处理 163
- 9 宝宝扭伤的应急处理 164
- 10 父母的关心和赞扬是关键 165

快乐益智

- 左脑开发方案 166
- 右脑开发方案 169
- 育儿微课堂 172
- 本章小结 174



PART 7 1岁7个月~1岁9个月 宝宝爱问为什么

完美营养

- 1 可以跟大人吃相似的食物了
- 2 这样安排宝宝的早餐
- 3 宝宝较瘦也不要经常喂
- 4 宝宝营养不良的预防和调理
- 5 水果不可少
- 6 不宜给宝宝吃的危险食物
- 7 为偏食宝宝补充营养的方法
- 8 宝宝吃多了怎么办
- 9 宝宝吃饭时总是含饭如何应对
- 10 吃饭的速度过慢,该怎么办
- 11 宝宝一次吃的量很少怎么办
- 12 宝宝不爱吃肉怎么办
- 13 宝宝厌食怎么办

悉心教养

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 178 | 1 防止烧烫伤宝宝 | 184 |
| 178 | 2 家庭用电注意事项 | 184 |
| 179 | 3 宝宝的卧室要采取的安全措施 | 184 |
| 179 | 4 家庭门窗应采取的安全措施 | 185 |
| 180 | 5 警惕宝宝患上佝偻病 | 185 |
| 180 | 6 佝偻病的家庭护理 | 185 |
| 180 | 7 宝宝口吃的早期发现和矫正技巧 | 186 |
| 181 | 8 断母乳时宝宝哭闹怎么办 | 187 |
| 181 | 9 猩红热的早期发现和治疗 | 187 |
| 181 | 10 宝宝做噩梦了 | 188 |
| 182 | 11 宝宝爱打人怎么处理 | 189 |

快乐益智

- | | | |
|-----|--------|-----|
| 183 | 左脑开发方案 | 190 |
| | 右脑开发方案 | 193 |
| | 育儿微课堂 | 196 |
| | 本章小结 | 198 |



PART 8 1岁10个月~2岁 不安分的小淘气

完美营养

- 1 零食是宝宝的大爱 202
- 2 宝宝不宜常吃的零食 202
- 3 为宝宝选择零食要注意什么 203
- 4 胖孩子可以喝低脂肪牛奶 203
- 5 宝宝“伤食”怎么办 204
- 6 别给宝宝滥用补品 204
- 7 有针对性地给宝宝添加膳食补充剂 205
- 8 宝宝生病如何调整饮食 205
- 9 别让宝宝边吃边玩 206
- 10 不要跟别的宝宝攀比食量 206
- 11 宝宝营养食谱推荐 206

悉心教养

- 1 宝宝1岁半后不宜总穿开裆裤 208
- 2 冬季注意保暖防病 208
- 3 龋齿从预防开始 209
- 4 尽早让宝宝爱上刷牙 210
- 5 提高刷牙的乐趣 210
- 6 为宝宝选一把好牙刷 211
- 7 挑选合适的牙膏 211
- 8 正确的刷牙方法 211
- 9 宝宝牙齿的综合保健方 211
- 10 预防宝宝肘部脱位 212
- 11 培养孩子入托的欲望 212
- 12 培养孩子良好的性格特质 213

快乐益智

- 左脑开发方案 214
- 右脑开发方案 217
- 育儿微课堂 220
- 本章小结 222
- 专题 男女宝宝的可爱和麻烦之处 224



PART 9 2岁~2.5岁 期望独立的小大人

完美营养

- 1 从小注重宝宝良好饮食习惯的培养
- 2 让宝宝愉快地就餐
- 3 纠正宝宝不爱吃蔬菜的习惯
- 4 当心染色食品对宝宝的危害
- 5 2~2.5岁宝宝一周食谱推荐
- 6 2~2.5岁宝宝营养食谱推荐

悉心教养

- 228 1 呵护好宝宝的脚 234
- 228 2 满2岁的宝宝不宜再用尿不湿 235
- 229 3 宝宝外出应作好的准备 235
- 230 4 带宝宝郊游应注意的问题 236
- 231 5 节假日后宝宝患病多，预防关键在父母 236
- 232 6 服驱虫药时应注意饮食调理 237
- 7 春季宝宝患水痘怎么办 238
- 8 宝宝嗓子有痰，父母不可大意 239
- 9 夏季要重视预防患脓疱疮 239
- 10 合理培养孩子的兴趣爱好 239

快乐益智

- 左脑开发方案 240
- 右脑开发方案 243
- 育儿微课堂 246
- 本章小结 248



PART 10 2.5~3岁 在游戏中快乐成长

完美营养

- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1 健脾和胃的饮食方 | 252 | 4 呵护好宝宝的嗓音 | 259 |
| 2 看看宝宝辅食的保存期限 | 252 | 5 宝宝“左撇子”不必强行纠正 | 259 |
| 3 宝宝上火如何调理 | 253 | 6 训练宝宝主动控制排尿、排便 | 260 |
| 4 警惕那些含糖量高的食物 | 253 | 7 夏天宝宝洗澡的次数不宜过多 | 260 |
| 5 宝宝协调性差怎么调理 | 254 | 8 夏季再热也不能让宝宝“裸睡” | 260 |
| 6 宝宝爱撒谎，饮食来调理 | 254 | 9 夏季谨防细菌性食物中毒 | 261 |
| 7 冬季是体虚宝宝进补的好时节 | 255 | 10 宝宝泌尿道感染如何护理 | 261 |
| 8 体虚调补需要注意什么 | 255 | 11 多饮多尿追根溯源 | 262 |
| 9 重视宝宝的用餐教养 | 255 | 12 宝宝患中耳炎的早期发现和护理 | 262 |
| 10 忌在吃饭时训斥宝宝 | 256 | 13 宝宝多发性抽动综合症的发现及预防治疗 | 263 |
| 11 2.5~3岁宝宝营养食谱推荐 | 257 | | |

悉心教养

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1 宝宝说脏话来源于模仿 | 258 | 快乐益智 | |
| 2 说脏话的几种对策 | 258 | 左脑开发方案 | 264 |
| 3 适当规劝和惩罚 | 259 | 右脑开发方案 | 267 |
| | | 育儿微课堂 | 270 |
| | | 本章小结 | 272 |
| | | 专题 男女宝宝教养有别? | 274 |

附录 1 限盐，从宝宝的饮食开始 276

附录 2 给宝宝一个安全的汽车座椅 278



聪明宝宝

营养养育益智

图解百科



北京协和医院营养科副主任医师
高级育婴师、高级公共营养师

李 宁 主 编
程玉秋

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝营养养育益智图解百科 / 李宁, 程玉秋主编. --
长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5384-8985-9

I. ①聪… II. ①李… ②程… III. ①婴幼儿—营养
卫生②婴幼儿—哺育③婴幼儿—智力开发 IV. ①R153.2
②TS976.31③G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第063881号

聪明宝宝营养养育益智图解百科

主 编 李 宁 程玉秋

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 赵洪博

执行责任编辑 周 禹

封面设计 史刚华

开 本 880mm×1230mm 1/20

字 数 280千字

印 张 14

印 数 1-10000册

版 次 2015年7月第1版

印 次 2015年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177
85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

团购热线 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8985-9

定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

宝宝的呱呱坠地让新爸爸妈妈们感到无比的幸福和欣慰，看到那个可爱熟睡的小脸蛋，每一个父母都会从心底感受到甜蜜。让自己的宝宝健康快乐地成长，是每一个父母的心愿，但是孩子成长的每一个时刻，对于刚刚当上爸爸妈妈的年轻人来说，都是一个很大的挑战。

那么，该怎么样去照顾好自己的宝宝呢？很多的爸爸妈妈在工作当中可以说是得心应手，但是面对随时会出现状况的宝宝，却总是手忙脚乱、措手不及，无奈之中只能向自己的长辈们请求帮助，不过，老一辈人的传统的育儿方式，会不会有一些不足呢？这是很多年轻人在思考的问题。

本书为大家介绍了0~3岁之间的宝宝在营养、护理和益智方面的知识，是宝宝成长当中的“护理辞典”，比如说“新生儿母乳怎么喂养”“宝宝出现黄疸怎么办”“怎么帮助孩子开发大脑智力”等等，这些都是家长非常关心的问题。通过这本书的介绍，相信很多的父母可以在照顾自己的小宝贝方面有更大的信心，对于孩子的每一个成长问题都能够有人指点迷津。

宝宝的出生也是父母的新生，爸爸妈妈们在孩子成长的每一个小脚印当中会学到更多的知识，当孩子脚踏实地地走在人生的道路上，爸爸妈妈会更加自豪和开心。



PART 1 1~3个月 努力学习翻身

完美营养

- 1 初乳带给宝宝最初的营养
- 2 母乳含有哪些营养
- 3 喂奶的正确姿势
- 4 新生儿最好按需哺乳
- 5 母乳喂养的正确步骤
- 6 这样防止宝宝吐奶
- 7 这些情况宜采用配方奶粉喂养
- 8 配方奶喂养要注意什么
- 9 特殊宝宝如何选择配方奶粉
- 10 早产宝宝的肠胃特点与哺养应注意的问题
- 11 适时添加菜水和果汁

悉心教养

- 1 新生儿的面部护理
- 2 新生儿的脐带护理
- 3 给宝宝穿、脱衣服
- 4 照护宝宝的睡眠
- 5 出黄疸是正常的
- 6 如何判断黄疸的程度
- 7 呵护好宝宝的囟门
- 8 保护宝宝的耳朵
- 9 保护宝宝的眼睛
- 10 宝宝老是“睡倒觉”怎么办
- 11 宝宝需要户外锻炼

快乐益智

- 左脑——知性脑
- 左脑开发方案
- 右脑——艺术脑
- 右脑开发方案
- 育儿微课堂
- 本章小结

专题 我要洗澡，皮肤好好——给宝宝洗澡的学问

