

成为宝宝最好的早教专家
制定出个性化的早教方案

★★★
超值白金
典藏版



骆小丽◎编著

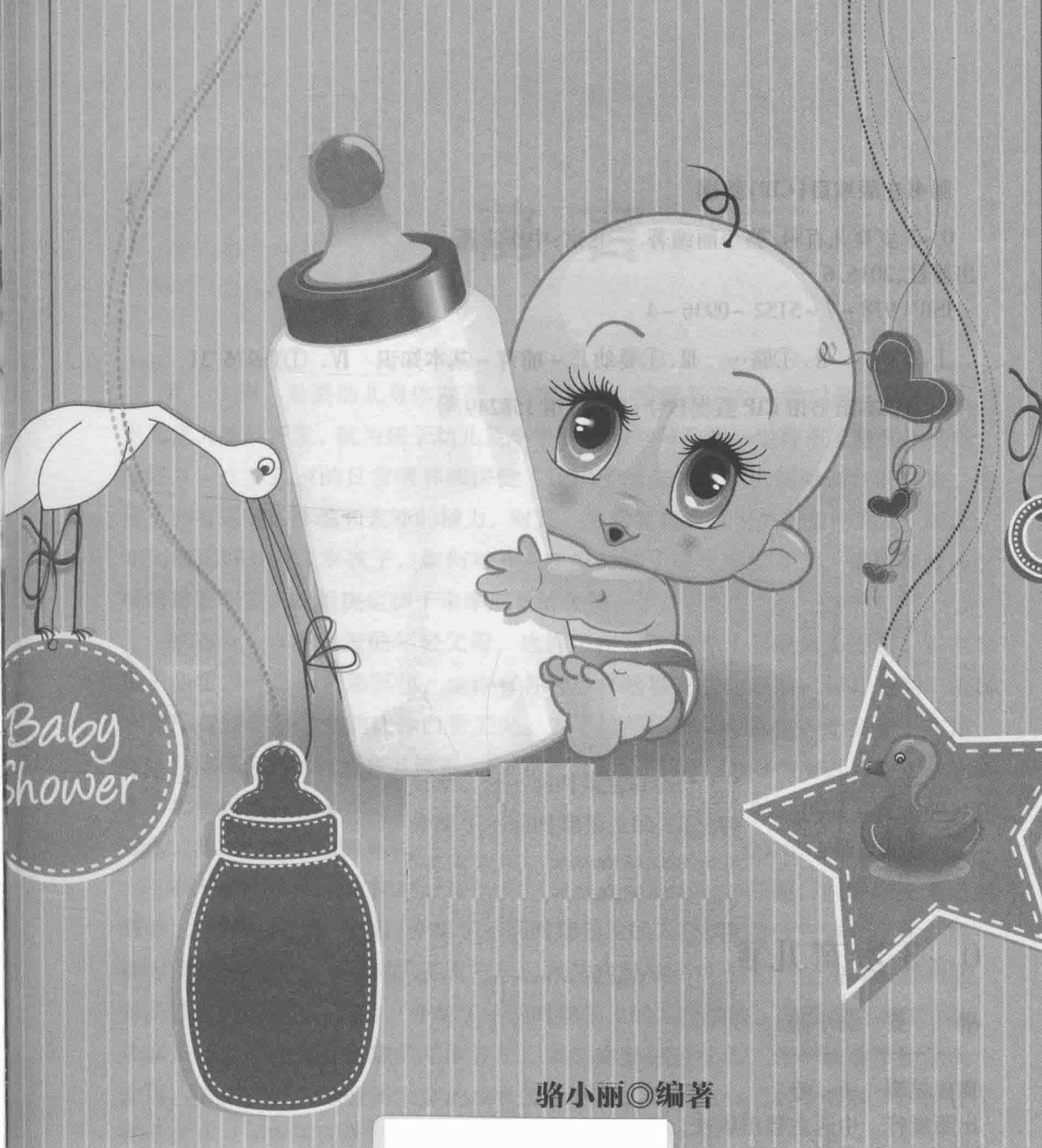
0~3岁育儿百科



科学育儿 利国利家



中医古籍出版社



骆小丽◎编著

0~3岁育儿百科

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁育儿百科/骆小丽编著. -北京:中医古籍出版社,2015.6

ISBN 978-7-5152-0936-4

I. ①0… II. ①骆… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158249号

0~3岁育儿百科

编 著 骆小丽

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 787mm×1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408千字

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

印 数 0001~5000册

标准书号 ISBN 978-7-5152-0936-4

定 价 78.00元

前言

0 ~ 3 岁，是婴幼儿身体发育、心智发育、潜能开发的关键时期。抓好 0 ~ 3 岁儿童大脑的开发，就为孩子幼儿及小学阶段的学习乃至一生打下了坚实的基础。做好 0 ~ 3 岁儿童的日常喂养和保健，让孩子的身体各项机能得到良好发育，使孩子拥有强健的体魄和充沛的精力，对其一生的健康有着至关重要的意义。因此，如何哺育好 0 ~ 3 岁孩子，如何对 0 ~ 3 岁的孩子进行潜能开发，是所有为人父母的首要职责，也是决定孩子未来成长的关键一步。

家有 0 ~ 3 岁宝宝的年轻父母，也许正在为种种育儿问题焦头烂额，正在为孩子的智力开发而苦思冥想，也许有各种各样的答案在你眼前，你却判断不清哪个实用有效，哪个只能让你白费工夫。为了给年轻的父母提供一个科学、实用、有效且值得信赖的权威育儿读本，我们精心编写了这本《0-3 岁育儿百科》。它综合了大量国内外营养学、儿科、早教等相关领域的研究成果，介绍了先进的育儿理念、实用的育儿知识和科学的育儿方法，解答了现代中国父母的常见困惑。

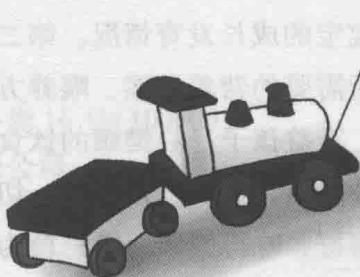
本书精心选取了家长高度关注的 0 ~ 3 岁宝宝的养育问题，内容涉及宝宝的喂养、照料、健康、智力开发、教育、紧急救护等方面，共分三篇来讲述。第一篇为“家庭护理”，以年龄分章，分别讲述宝宝在各个年龄阶段的身体发育特征，以及日常护理要点，同时，介绍了不同时期易发的儿科疾病，以及家庭护理方法。让家长轻松掌握家庭护理的基本方法，如怎样给孩子洗澡，怎样教孩子控制大小便等，根据成长指标监测宝宝的成长发育情况。第二篇为“科学喂养”，讲述了孩子在 0 ~ 3 岁不同阶段所需要的营养方案、喂养方法、发育指标、饮食策略、食谱等，科学的营养建议，有益孩子身心健康的饮食配方，以及解决孩子拒奶、上火、厌食、偏食等的各种妙招，喂养过程中的一切棘手难题都迎刃而解，不仅能让宝宝愿意吃，而且吃得好、吃得健康。第三篇为“智能提升”，按不同年龄段为父母提供提升智力、激发孩子多元潜能的方案，促进孩子的认知发展、语言发展、大动作和精细动作发展、自我意识的发展等，训练孩子的记忆力和注意力，促进情绪管理和社交能力发展，指出了 0 ~ 3 岁孩子智能发展过程中的常见问题，诸如，怎样应对宝宝的认生，怎样教孩子掌握数的概念和空间概念，如何帮宝宝建立良好的人际关系，并提供了科学的解决方案。

此外，本书还借鉴了近年来优秀育儿、早教相关图书的编写体例，立足于现

代生活，从中国家长的实际需要出发，根据中国人特有的体质、生活方式、育儿环境等进行编写，因而更适合中国家庭使用，是中国家庭必备的育儿宝典。

本书旨在应家长之需，急家长之所急，想家长之所想，为家长出谋划策，解决实际问题。目的在于解答初为父母者的疑惑，帮助新手父母认识宝宝的生理、心理特点，并学会养育、教育宝宝，从而促进宝宝的早期发展，奠定人生发展的基础。在书中，凡家长普遍关心和经常遇到的问题，诸如，母乳喂养和人工喂养的问题，训练孩子大小便的问题，进行早期智力开发的问题，等等，都可以在书中找到答案。书中所讨论的这些问题都是从各大育儿论坛、问卷调查中得来，是从家长的实际生活中来，所以非常贴近实际、贴近大众。针对每个问题，书中不仅告诉你怎么做，而且还告诉你为什么要这么做，如果不这么做会有什么后果。每个问题都有科学的解答，阐述得详细而深入，把育儿知识讲得清晰透彻，让家长学起来轻松，用起来放心。

拥有这本书，你将不再是那个忧心忡忡、手忙脚乱的妈妈，按照本书的早教方法，无须带宝宝参加价格高昂的早教培训，你自己就可以成为宝宝最好的早教专家，制定出个性化的早教方案，因材施教，轻松开发宝宝的潜能，帮助宝宝赢在起跑线上！



目 录

第1篇 家庭护理

第1章 宝宝诞生之前	10
婴儿房的选择	10
婴儿房的位置	10
婴儿房的地面	10
婴儿房的灯光	11
婴儿房的色调	11
婴儿房内不宜摆放花草	11
婴儿床的选择	11
床的位置	11
床的板条	12
床的栅栏	12
床的材质	12
床垫的选择	12
调位卡锁	13
装饰图案	13
宝宝家具的选购	13
家具的材质	13
家具的颜色	14
家具的高度	14
家具的布置	14
出行用品的选购	14
婴儿车的种类	14
婴儿车的质量	15
婴儿车的使用	15
宝宝衣物准备	15
宝宝洗浴准备	16
宝宝喂养准备	17
宝宝寝具准备	17
宝宝衣物准备	17
第2章 新生儿的家庭护理	17
成长指标	18
照料护理	19
脐带护理要点	19
囟门护理	20
日常护理	20
清洁须知	20
病症信号	21
臀部护理	21
男宝宝的清洁	21
女宝宝的清洁	21
口腔清洁	21
眼睛清洁	22
清洁的方法	22
鼻子清洁	22
一般清洁	22
特殊清洁	22
耳朵清洁	23
滴耳药步骤	23
皮肤护理	23
宝宝皮肤对过敏物质反应比成人强烈	23
皮肤薄容易因摩擦受损	24
皮肤控制酸碱能力差	24
皮肤色素层薄	24
皮肤体温调节能力弱	24
皮肤抵抗力差	24
泪腺发育不成熟	24
宝宝洗澡须知	25
准备工作	25
洗澡须知	25
忌用乳汁洗脸	27
先洗脸	27
再洗手	27
注意事项	27
嘴唇起皮护理	27
吃奶频繁导致嘴唇起皮	27
缺乏微量元素引起宝宝嘴唇起皮	28

护理不当引起宝宝皮肤干燥、嘴唇起皮	18	宝宝打嗝巧护理	27
抱新生儿宝宝要小心	18	打嗝原因	27
倚肩式抱法	18	预防和护理	28
摇篮式抱法	18	抚触按摩好处多	28
注意事项	19	给宝宝抚触和按摩的好处	28
新生儿穿衣须知	19	怎样抚触和按摩	28
新宝宝衣物选择	19	新生儿脐炎	30
宝宝的穿衣量和更换频率	20	症状	30
二手衣放心穿	20	预防和护理	30
怎样给宝宝穿衣服	20	新生儿黄疸	31
穿上衣	20	原因	31
穿连体衣的方法	20	症状	31
为新生儿洗衣服注意事项	20	预防和护理	31
打造温暖安全的襁褓	21	新生儿鹅口疮	31
襁褓的作用	21	症状	32
何时用	21	病因	32
如何包裹你的宝宝	21	预防和护理	32
打理宝宝卫生的尿布	22	新生儿呕吐	32
换尿布步骤	22	病因	32
注意事项	22	预防和护理	33
宝宝纸尿裤的选购	22	新生儿硬肿症	33
纸尿裤要有超强的吸水力	22	病因	33
纸尿裤要柔软并含护肤成分	22	症状	34
纸尿裤透气性要求高	23	预防	34
纸尿裤大小一定要适当	23	新生儿败血症	34
纸尿裤的胶粘功能要好	23	病因	34
观察使用后的效果	23	症状	34
辨别新生儿大小便	23	预防和护理	34
大便的次数	23	新生儿脂溢性皮炎	35
正常的大便颜色	23	特征	35
不正常的大便颜色	23	预防和护理	35
小便状况辨别疾病	24	新生儿破伤风	35
了解假月经	24	病因	35
新生宝宝睡眠须知	24	症状	35
新生儿的睡眠时间	24	预防和护理	36
给宝宝营造温暖舒适安全的睡眠环境	24	新生儿尿布皮炎	36
哄睡须知	25	病因	36
哭是宝宝的第一语言	25	预防和护理	36
非病理性啼哭	25	新生儿腹泻	36
病理性啼哭	26	非感染性腹泻	36
预防偏头从小做起	27	肠道内感染性腹泻	37
经常改变睡姿	27	肠道外感染性腹泻	37
头下加垫合适物品	27	新生儿结膜炎	38
		病因	38

症状	38	日光浴时长	49
预防和护理	38	春季注意事项	49
新生儿泪囊炎	39	夏季注意事项	49
症状	39	秋冬季节注意事项	50
护理	39	安抚奶嘴要化弊为利	50
本月接种疫苗	39	哪些宝宝需要使用安抚奶嘴来过渡	50
卡介苗（免费接种）	39	安抚奶嘴始终要戒除	50
乙肝疫苗（免费接种）	40	婴儿枕秃	51
不能接种疫苗的宝宝	40	原因	51
		加强护理	51
第3章 2~3个月宝宝的家庭护理		婴儿湿疹	51
2个月宝宝成长指标	42	预防和护理	51
3个月宝宝成长指标	42	小儿惊厥	52
睡眠颠倒的纠正	43	发病原因	52
睡前准备工作	43	惊厥表现	52
宝宝困倦征兆	43	紧急护理要点	52
日夜颠倒如何纠正	43	外耳道疔肿	52
安全抱放宝宝	43	病因	53
准备工作	43	症状体征	53
正确的抱姿	43	护理	53
宝宝如何空气浴	44	接种疫苗	53
空气浴的好处	44	百白破疫苗	53
具体方法	44	脊髓灰质炎疫苗（糖丸）	54
宝宝头发巧护理	45		
洗发	45	第4章 4~6个月宝宝的家庭护理	
梳发	45	4个月宝宝成长指标	55
护发	45	5个月宝宝成长指标	55
理发	46	6个月宝宝成长指标	56
头皮痂垢巧处理	46	养成正确的睡眠习惯	56
产生原因	46	制订固定的晚上上床睡觉时间	
对宝宝的危害	46	和白天休息的时间	56
预防乳痂再生	46	开始形成一套固定的睡前程序	56
宝宝倒睫现象	47	早上起床时间要固定，帮助宝宝	
原因	47	建立生物钟	56
解决对策	47	宝宝睡觉出汗的护理	56
纠正宝宝偏头的关键期	47	宝宝对枕头的要求	57
原因	48	宝宝衣物，安全第一	57
纠正偏头的方法	48	服装的面料选择	57
给宝宝拍照忌用闪光灯	48	服装的款式选择	57
危害	48	为宝宝选购袜子	58
避免闪光灯危害的方法	48	选购指南	58
宝宝日光浴四季各不同	49	给宝宝剪指甲	58
最佳时间段	49	为什么要常剪指甲	58
忌晒时间段	49	剪指甲的间隔时间	58

最佳时机	58	缺铁性贫血	70
选用工具	58	原因	70
具体操作	59	症状	70
戒除宝宝吮手指	59	预防	70
吮指的原因	59	百日咳	71
吮指的益处	59	预防	71
吮指的危害	60	护理	71
预防及纠正措施	60	肠套叠	72
减轻宝宝出牙疼痛	60	症状	72
按摩牙龈	61	治疗方法	72
冷敷牙龈	61	接种疫苗	72
使用咬牙胶	61	A群流脑疫苗(第1针)	72
使用磨牙棒	61	接种程序	72
巧用奶瓶	61	注意事项	73
宝宝流口水的护理	61		
生理性流涎	61	第5章 7~9个月宝宝的家庭护理	
病理性流涎	62	7个月宝宝成长指标	74
“斗鸡眼”的预防	62	8个月宝宝成长指标	74
给宝宝理发	63	9个月宝宝成长指标	75
准备工作	63	让宝宝自己重新入睡	75
理发过程	63	避免宝宝“咬”妈妈	75
注意事项	63	怎么避免被宝宝咬	75
让宝宝爱上洗澡	64	妈妈被宝宝咬后怎样应对	76
帮助宝宝翻身	64	帮宝宝提高听力	76
别让便秘困扰宝宝	65	别让灯光伤害宝宝眼睛	76
原因	65	如何清除宝宝眼睛异物	77
防治便秘	66	清除步骤	77
给宝宝把便把尿	66	应急措施	78
如何判断宝宝排便排尿	66	去除宝宝的眼屎	78
把便	66	原因	78
把尿	66	应对方法	78
让宝宝适应保姆	67	要“善待”宝宝的耳屎	79
选用保姆要慎重	67	耳屎的作用	79
让宝宝接受保姆	67	帮助宝宝从翻身到坐起	80
培养宝宝与保姆的感情	67	注意事项	80
反复呼吸道感染	67	学爬阶段的护理	80
反复呼吸道感染的原因和对策	67	宝宝爬行有很多好处	81
预防和护理	68	不会爬行的宝宝可能造成如下影响	81
食物过敏	69	怎样帮助宝宝学会爬	81
食物过敏的症状	69	不要抛掷宝宝	82
引起小儿食物过敏的原因	69	宝宝用品常消毒	82
易引起过敏的食物	69	消毒方法	83
小儿食物过敏的预防	70		

宝宝四季服装的区别	83	帮助宝宝拍痰	96
会爬宝宝的生活环境	83	掌握拍痰时机	96
给宝宝选择什么玩具	84	掌握拍痰时间	96
安全有保障	84	拍痰步骤	96
玩具的制作要精良	84	加强护理,改善多痰状况	96
可以刺激宝宝感官发育	84	正确给宝宝喂药	96
玩具能适应宝宝的能力发展	84	喂药前的准备事项	96
玩具要促进和发展宝宝的基本		喂药辅助工具	97
动作协调能力	84	喂药时间选择有讲究	97
好的玩具应能调动宝宝的主动性	85	喂一般糖浆、冲剂、散剂	97
口角炎	85	喂片剂类的药物	97
症状	85	宝宝生殖器官的护理	97
原因	85	护理男宝宝	97
防治	85	护理女宝宝	98
小儿急疹	85	左撇子不是病	98
症状	85	错误观点一:左撇子不正常	98
护理	86	错误观点二:用左手的宝宝更聪明	99
婴儿感冒	86	左右两手都要练	99
原因	86	帮助宝宝独自站立	99
症状	86	注意事项	100
治疗	86	为什么有的宝宝不会站立	100
护理	86	不要过度依赖学步车	100
小儿肺炎	87	预防宝宝八字脚	101
临床特征	87	原因	101
护理方法	87	预防	101
忌食	88	矫治	101
小儿出水痘	88	帮宝宝迈出人生第一步	102
预防	89	宝宝走路的5个阶段	102
护理	89	协助宝宝学走路	102
接种疫苗	89	注意事项	103
麻疹疫苗	89	及时发现宝宝走路异常	103
A+C群脑膜炎球菌多糖疫苗	90	O型腿现象	103
小儿秋冬季腹泻	90	扁平足现象	103
症状	91	经常跌倒现象	103
预防	91	宝宝不敢往前迈步	103
护理	91	出现踮脚尖走路的现象	104
第6章 10~12个月宝宝的家庭护理		宝宝走路一瘸一拐	104
10个月宝宝成长指标	93	宝宝走路摇摇晃晃	104
11个月宝宝成长指标	93	给宝宝选双合适的鞋	104
12个月宝宝成长指标	94	婴儿尿路结石	105
宝宝不爱睡觉怎么办	94	病因	105
宝宝打鼾须知	95	症状	105
宝宝不宜洗澡的情况	95	预防与护理	105

宝宝泌尿道感染	105	让宝宝学会控制大小便	117
病因	105	确定训练的最佳时机	117
护理治疗措施	106	训练宝宝控制大便	117
宝宝屏息	106	训练宝宝控制小便	118
应急处理	106	防止宝宝被蚊虫叮咬	118
护理措施	106	预防蚊虫叮咬	118
小儿哮喘	107	被蚊虫叮咬的症状	119
原因	107	被蚊虫叮咬的处理	119
症状	107	适合1~2岁宝宝的游戏	119
预防和护理	107	乳牙龋齿	120
小儿扁桃体炎	108	症状	120
原因	108	病因	121
症状	108	危害	121
预防和护理	108	预防	121
接种疫苗	108	治疗	121
第7章 1~2岁宝宝的家庭护理		接种疫苗	121
训练宝宝刷牙	109	百白破疫苗	121
准备儿童牙膏和牙刷	109	脊髓灰质炎糖丸	121
循序渐进地培养宝宝刷牙	110	乙脑疫苗	122
正确的刷牙顺序	110	甲肝疫苗	122
刷牙姿势	110	宝宝发烧	122
刷牙要领	110	发烧症状	122
宝宝磨牙问题	110	宝宝低烧的护理	122
原因	111	宝宝高烧的护理	123
防治	111	宝宝流鼻血	123
培养宝宝独立入睡	111	处理方法	123
宝宝头发问题大攻略	112	预防措施	124
头发稀疏发黄	112	宠物过敏的处理	124
白发问题	113	过敏症状	124
头发干燥	113	处理方法	124
掉发现象	113	急性溃疡性口腔炎	124
不要让空调伤害宝宝	113	症状	125
防止冬天烫伤宝宝	114	护理	125
宝宝洗澡的时候	114	第8章 2~3岁宝宝的家庭护理	
宝宝碰到饮水机	114	成长指标	126
热汤热水翻下	114	宝宝入睡问题	126
电熨斗	114	处理宝宝睡眠问题的几大技巧	126
放在地上的汤锅或暖瓶	115	顺利度过口吃期	127
电火锅、电水壶	115	造成口吃的原因	127
电热取暖器	115	纠正方法	127
烫伤应急处理	115	宝宝尿床怎么办	128
重视宝宝防晒工作	116	尿床原因	128
教宝宝正确擤鼻涕	117	预防纠正	129

第1篇 家庭护理

除去宝宝手上的倒刺	129	原因	135
长出倒刺的原因	129	预防护理	135
处理方法	129	宝宝佝偻病	135
怎么知道宝宝生病了	130	病因	135
怎样带宝宝看病	130	症状	136
向医生叙述	130	防治	136
就医注意事项	131	幼儿多动症	137
保证宝宝的环境安全	131	原因	137
适合2~3岁宝宝的游戏	132	症状	137
注意事项	133	预防和治疗	137
宝宝入幼儿园的准备	133	防止宝宝失聪	137
宝宝的准备工作	133	预防护理	138
自理能力准备	133	宝宝被宠物咬伤	138
家长的准备工作	134	接种疫苗	139
宝宝手指皸裂	135	宝宝接种疫苗时间表	140

第2篇 科学喂养

第1章 1个月宝宝的饮食营养		奶瓶的使用期限	147
1个月宝宝的喂养须知	142	奶瓶清洁	148
1个月宝宝的发育指标	142	奶瓶消毒	148
1个月宝宝的每日食谱	142	煮沸消毒法	148
珍惜宝贵的初乳	143	蒸气锅消毒法	148
初乳是什么	143	混合喂养怎么安排	148
吃初乳有何好处	143	混合喂养的原则	148
母乳喂养很重要	143	混合喂养的方法	148
对妈妈的益处	143	混合喂养的安排	149
对宝宝的益处	143	混合喂养的奶粉选择	149
健康母乳分泌	144	新生儿的营养方案	149
怎么给宝宝喂母乳	144	母乳喂养的常见问题	150
母乳喂养的次数和时间	144	漏奶原因与应对	150
不同类型乳头的哺乳准备	144	胀奶原因及应对	150
增加乳汁的方法	145	挤奶原因及应对	150
哺乳方式	145	拒奶原因及应对	151
母乳喂养姿势与方法	146	妈妈用药要慎重	152
人工喂养的实际问题	146	双胞胎的母乳喂养	152
人工喂养的好处	146	妈妈奶水多,宝宝吃得饱	152
人工喂养的原则	146	母乳不足的表现	153
奶粉喂养实际问题	147	母乳不足的原因	153
怎么选购奶粉	147	改善和预防措施	153
奶瓶的使用和消毒	147	乳母一日食谱	153
奶瓶的选择原则	147	乳母催乳食谱	154
两大材质奶瓶大比拼	147		

第2章 2个月宝宝的饮食营养

2个月宝宝的喂养须知	155
2个月宝宝的发育指标	155
2个月宝宝的每日食谱	155
怎样喂养2个月的宝宝	156
母乳喂养	156
人工喂养	156
母乳不足喂养对策	156
母乳不足时的喂养——混合喂养	156
没有母乳时的喂养——配方乳喂养	157
哺乳障碍怎么解决	157
让妈妈烦恼的哺乳障碍	157
妈妈需要掌握的应对技巧	157
宝宝吐奶怎么办	158
生理性吐奶	158
病理性吐奶	159
宝宝过敏的应对措施	160
原因	160
症状	161
应对措施	161
2个月宝宝的营养方案	161
注意事项	161
早产宝宝如何喂养	161
喂养方法	162
注意事项	162
患病妈妈慎哺宝宝	163
巨大宝宝如何喂养	163
合理喂养的巨大儿	164
喂养不当的巨大儿	164
双胞胎如何喂养	164
母乳喂养	164
混合喂养	165

第3章 3个月宝宝的饮食营养

3个月宝宝的喂养须知	166
3个月宝宝的发育指标	166
3个月宝宝的每日食谱	166
怎样喂养3个月的宝宝	167
母乳喂养	167
人工喂养	167
母乳喂养的成功诀窍	167
喂养环境要和谐	167
喂养方法要科学	167

喂养技巧要熟练	167
妈妈保健很重要	168
妈妈膳食要讲究	168
妈妈心情要愉快	168

宝宝喂养的时间安排	168
最佳喂奶时间	168
怎样遵守时间表	168
为宝宝厌奶来支招	169
宝宝为什么会厌奶	169
如何判断宝宝厌奶	169
宝宝厌奶怎么办	169
不宜过早添加辅食	170
母乳的保存和加热	170
储备母乳	170
储存母乳需要注意	170
母乳解冻	170
母乳加温	170
奶水颜色识别母乳	171
3个月宝宝的营养方案	171
注意事项	171
食谱推荐	171
哪些宝宝不适合吃母乳	171
工喂养注意事项	172
不要轻易给宝宝换奶粉	172
控制宝宝的奶粉摄入量	172
宝宝喝奶后一定得打嗝	173
给宝宝添加钙铁锌	173
钙制剂	173
锌制剂	173
铁制剂	174
三者制剂互相补充	174
如何给宝宝补充水分	174
宝宝比大人更需要多补水	174
宝宝怎样补水	174
给宝宝喂水的时间	175

第4章 4个月宝宝的饮食营养

4个月宝宝的喂养须知	176
4个月宝宝的发育指标	176
4个月宝宝的每日食谱	176
怎样喂养4个月的宝宝	177
母乳喂养	177
人工喂养	177
辅食喂养	177

如何调配奶粉	177	宝宝厌奶要改善	186
调配方法	177	生理性厌奶	187
调配步骤	177	病理性厌奶	187
避免错误的喂奶方式	178	5个月宝宝的营养方案	188
如何判断宝宝是否吃饱	178	注意事项	188
科学掌握宝宝吃奶时间	178	食谱推荐	188
宝宝吃饱了的表现	178	让宝宝越吃越聪明的营养素	188
4个月宝宝的营养方案	179	怎么添加果汁菜汁	189
注意事项	179	果汁和菜汁的作用	189
食谱推荐	179	果汁菜汁的制作	190
宝宝补钙妙招大公开	179	给宝宝补充维生素	190
怎么判断宝宝缺钙	180	维生素的作用	190
宝宝缺钙的表现	180	保证宝宝摄入足够的维生素	190
怎样给宝宝补钙	180	宝宝补充维生素的原则	190
如何服用鱼肝油	180	给宝宝添加辅食须知	191
鱼肝油的营养成分	180	添加辅食的信号	191
添加时间	181	添加辅食的原则	192
添加原因	181	辅食选择	192
如何服用鱼肝油	181	辅食添加不要走入误区	193
异常情况	181	添加辅食的误区	193
工作妈妈的喂养贴士	182	辅食添加注意事项	193
喂养方法要科学	182	不同阶段的辅食添加	194
妈妈营养要保证	182	5个月宝宝辅食食谱	194
愉快情绪	182		
		第6章 6个月宝宝的饮食营养	
第5章 5个月宝宝的饮食营养		6个月宝宝的喂养须知	196
5个月宝宝的喂养须知	183	6个月宝宝的发育指标	196
5个月宝宝的发育指标	183	6个月宝宝的每日食谱	196
5个月宝宝的每日食谱	183	怎样喂养6个月宝宝	197
怎样喂养5个月的宝宝	184	母乳喂养	197
母乳喂养	184	人工喂养	197
人工喂养	184	辅食喂养	197
辅食喂养	184	母乳不足,奶粉代喂	197
适合宝宝吃的代乳食品	184	奶瓶消毒	197
宝宝腹泻怎么办	185	奶粉配置	197
腹泻宝宝的注意事项	185	牛奶加热	197
巧用食物来止泻	185	喂时注意	197
牛奶喂养的科学指导	186	喂奶常识	198
牛奶加糖要科学	186	纠正宝宝偏食行为的妙招	198
牛奶喂量要适度	186	妈妈宝宝分工做	198
牛奶不要加米汤	186	饮食原则要遵守	198
含铁辅食要添加	186	就餐时候要注意	198
睡前喝牛奶	186	宝宝上火怎么办	199
		宝宝为什么会上火	199

宝宝上火会有哪些症状	199	断奶要慢慢来	209
哪些食物容易引起宝宝上火	199	宝宝断奶后的饮食调理	209
宝宝上火怎么办	199	均衡饮食	209
咀嚼吞咽训练	199	注意事项	209
咀嚼吞咽训练的好处	199	饮食误区勿踏入	209
咀嚼训练的三个阶段	200	哪些食物宝宝不宜吃	209
6个月宝宝的营养方案	200	宝宝没吃饱的原因有哪些	210
注意事项	200	怎么判断宝宝有没有吃饱	210
食谱推荐	201	宝宝没吃饱,原因有哪些	210
如何选择补钙剂	201	躺着喂奶,也要让宝宝打嗝吗	210
食补	201	上班妈妈可以让宝宝喝解冻母乳吗	210
补钙剂	201	宝宝一哭,就要喂奶吗	210
选择补钙剂要参照的标准	201	7个月宝宝的营养方案	210
特别要注意的两种钙制剂	202	注意事项	210
牛奶好还是羊奶好	202	食谱推荐	210
辅食添加的方法和顺序	203	补铁宜忌要留意	211
辅食添加的标志	203	补铁用量	211
添加辅食的方法	203	服用方法	211
辅食添加的顺序	203	服用宜忌	211
6个月宝宝辅食喂养	203	缺铁的临床治疗	211
怎样给宝宝选择辅食食材	204	科学饮奶十问十答	212
食材选择	204	牛奶浓度高就是营养高吗	212
制作准备	204	糖加多了更健康	212
喂食宝宝	204	牛奶中可以加酸性果汁吗	212
不同月龄宝宝的不同辅食选择	204	米汤和稀饭可以添加到牛奶中吗	212
6个月宝宝辅食食谱	205	牛奶要煮沸才能喝吗	212
		什么时候加糖比较合适	212
第7章 7个月宝宝的饮食营养		巧克力加牛奶更营养吗	212
7个月宝宝的喂养须知	206	婴儿喝酸奶好吗	212
7个月宝宝的发育指标	206	炼乳能够代替牛奶吗	213
7个月宝宝的每日食谱	206	牛奶跟药物可以同时服用吗	213
怎么喂养7个月宝宝	207	宝宝吃辅食的不良反应	213
乳类喂养	207	不良反应	213
辅食添加	207	注意事项	213
水果喂养	207	7个月宝宝辅食食谱	213
注意体重	207		
如何正确给宝宝断奶	207	第8章 8个月宝宝的饮食营养	
断奶的最佳年龄	207	8个月宝宝的喂养须知	215
断奶的最佳时机	207	8个月宝宝的发育指标	215
断奶注意事项	208	8个月宝宝的每日食谱	215
少吃母乳多喝牛奶	208	怎样喂养8个月宝宝	216
睡前奶和夜奶先断	208	奶类喂养	216
减少对妈妈的依赖	208	代乳食品	216
不要纵容宝宝	208		

保证宝宝健康的喂养方式	216	科学饮食长好牙	225
生硬食物要少吃	216	牙齿健康所需营养素	226
食物搭配要丰富	216	酸碱中和口腔	226
不要强迫宝宝吃东西	216	腔除菌的蔬果	226
养成好的进食习惯	216	牙釉质的强健食物	227
这些食物要少吃	216	防止养出“小胖墩”	227
宝宝和糖“有个约会”	217	定时定量	227
糖的作用	217	减少脂肪	227
食糖过量的反作用	217	自己做饭	227
不同阶段的糖摄入建议	217	配汤配粥	227
8个月宝宝的营养方案	218	替换零食	227
注意事项	218	口味清淡	227
食谱推荐	218	慢慢进食	227
宝宝适吃食物排行榜	218	9个月宝宝的营养方案	228
宝宝不宜多吃的食物	219	注意事项	228
补钙要适量	219	食谱推荐	228
补锌要科学	219	DHA对宝宝成长的重要作用	228
鸡蛋不要吃太多	219	什么是DHA	228
人参补身要谨慎	219	哪里需要DHA	228
鱼油的食用要恰当	219	DHA对宝宝有什么作用	228
兴奋神经类食品要少吃	219	如何给宝宝添加调味品	229
如何给宝宝添加鸡蛋	220	调味品的种类	229
注意事项	220	不同阶段的调味品选择	229
“对症下药”让宝宝爱上辅食	220	如何自制磨牙棒	230
辅食添加阶段的作息表	221	辅食选得巧，牙齿长得好	230
8个月宝宝辅食食谱	221	糖分的摄入	230
辅食食谱	221	维生素的摄入	230
		蛋白质的摄入	231
第9章 9个月宝宝的饮食营养		矿物质的摄入	231
9个月宝宝的喂养须知	223	湿疹宝宝的辅食添加	231
9个月宝宝的发育指标	223	辅食添加原则	231
9个月宝宝的每日食谱	223	喂养要谨慎	231
怎样喂养9个月宝宝	224	9个月宝宝辅食食谱	232
母乳喂养	224	辅食食谱	232
人工喂养	224		
辅食喂养	224	第10章 10个月宝宝的饮食营养	
不要错过味觉敏感期	224	10个月宝宝的喂养须知	233
宝宝味觉最敏感是什么时候	224	10个月宝宝的发育指标	233
脂肪类食物应该怎么添加	224	10个月宝宝的每日食谱	233
补品要怎么补才科学	225	怎样喂养10个月宝宝	234
宝宝空着肚子能吃甜食吗	225	母乳喂养	234
高蛋白的摄入越多越好吗	225	人工喂养	234
宝宝没吃饱要强迫他吃吗	225	辅食喂养	234

影响宝宝健康的错误饮食观念	234	挑对零食, 协助营养均衡	244
牛奶浓度过高	234	坚果	244
牛奶糖分过高	234	烤土豆片	244
酸奶饮用不科学	234	脱脂薯片	244
不吃蔬菜, 只吃维生素补剂	234	全麦脆饼	244
补铁只靠吃菠菜	234	苹果加蜜糖	244
“厨艺小笨蛋”妈妈的料理妙招	235	橙水或榨橙汁	244
简单料理	235	全麦巧克力棒	244
料理妙招	235	全麦皮塔饼面包	244
宝宝餐具的选择	235	优酪乳或低脂牛奶	244
选择专用餐具的好处	235	宝宝便秘吃什么好	244
选购原则	236	宝宝为什么会便秘	244
妈妈工作日的宝宝饮食	236	如何改善便秘	244
10个月宝宝的营养方案	237	含有膳食纤维的食物	245
注意事项	237	便秘食谱	245
食谱推荐	237	训练宝宝自己吃饭	245
排铅食物大集合	237	父母准备	245
巧吃蔬菜, 提高宝宝智力	238	宝宝准备	246
夸奖蔬菜好吃	238	宝宝餐具练习	246
蔬菜要多种多样	238	11个月宝宝的营养方案	246
用代替蔬菜给宝宝吃	238	注意事项	247
换个烹调方式	238	冬季如何选择维生素食物	247
将蔬菜做得有色有香	238	维生素A	247
蔬菜藏着吃	238	维生素B ₂	248
让别的宝宝跟孩子一起吃	238	维生素C	248
不同月龄辅食添加的常见问题	238	维生素D	248
让宝宝爱上辅食	239	助宝宝长高的食物有哪些	248
只吃奶不吃饭	239	营养要均衡	248
不喜欢吃咀嚼食物	240	钙量要充足	248
心理性厌食	240	蛋白质要吃够	248
10个月宝宝辅食食谱	240	微量元素不可少	248
		蔬果的辅助	249
第11章 11个月宝宝的饮食营养		多吃粗粮身体好	249
11个月宝宝的喂养须知	242	粗粮的种类	249
11个月宝宝的发育指标	242	粗粮的好处	249
11个月宝宝的每日食谱	242	粗细搭配	250
怎么喂养11个月宝宝	243	粗粮点心	250
母乳喂养	243	11个月宝宝辅食食谱	251
人工喂养	243	辅食食谱	251
辅食喂养	243		
鸡蛋要怎么吃才健康	243	第12章 12个月宝宝的饮食营养	
估计宝宝的食量	243	12个月宝宝的喂养须知	252
确定好煮蛋的时间	243	12个月宝宝的发育指标	252
吃蛋不宜	243	12个月宝宝的每日食谱	252