

婴幼儿科学喂养



YINGYOUER
KEXUEWEIYANG

本书将使您从手忙脚乱的生手尽快进入驾轻就熟的新妈妈角色，让您充分体会到育儿的乐趣。



婴幼儿科学喂养

YING YOU ER KE XUE WEI YANG



图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿科学喂养 / 尹成佳编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80753-216-3

I. 婴… II. 尹… 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 (2008) 第 009703 号

策 划: 钟 雷

主 编: 李 杰

副 主 编: 王丽萍 徐尧尧

责任编辑: 范淑梅 董连华

封面设计: 稻草人工作室 

婴幼儿科学喂养

尹成佳 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 260 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-216-3

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

孩子是祖国的花朵,是未来的希望,是父母眼中的“小皇帝”、“小公主”。自从宝宝呱呱坠地开始,每一个阶段的成长都牵动着父母的心,如何进行科学的、合理的喂养,让宝宝健康、快乐地成长,这始终是每一位父母普遍关心的话题。

新生儿降生之后,便来到了一个陌生的世界,对于环境的细微变化都很敏感,所以父母应谨慎、细心地观察孩子的变化,尤其是妈妈,要对孩子进行合理的喂养,切不可马虎大意。只有父母进行生理与心理发育方面的正确引导,才能使孩子健康、茁壮地成长。孩子的成长牵动着父母,科学养育势在必行。

本书从新生儿的诞生到婴幼儿的哺育,以专题的形式全面、细致地讲解了婴幼儿的生理特点、日常生活起居、饮食喂养以及疾病的防治等,文字通俗易懂,既是一本科学育儿的指导手册,又是父母不可或缺的育儿顾问。

愿此书能成为父母的枕边书,也愿天下的父母都能拥有一个健康、聪明的宝宝。

编者

2008年3月



CONTENTS



第1章 迎接新生宝宝

一 婴儿房的准备与布置

1. 最好单独为宝宝准备一间婴儿房 2
2. 准备婴儿房需注意的问题 2

二 婴儿用品

1. 要为宝宝准备的必需品 3
2. 在选择婴儿床和寝具时需注意的地方 4
3. 宝宝的衣服和尿布的选择 4

三 喂养用品

1. 母乳喂养需准备些什么东西? 5
2. 为宝宝多准备几种奶瓶 6



第2章 新生儿期



宝宝出生第一周

一 生长发育

1. 新生宝宝的身体形态是怎样的? 8
2. 什么是胎便? 8
3. 宝宝排出的粪便有问题吗? 8
4. 宝宝的尿液正常吗? 8
5. 新生宝宝的生殖器看起来正常吗? 9

二 科学喂养指导

1. 一定让婴儿吃初乳 9
2. 学会给新生宝宝哺乳 9
3. 每天哺乳的次数及哺乳时间的掌握 9

三 宝宝的日常起居护理

1. 护理宝宝的口腔 9
2. 给新生儿使用热水袋要注意 10
3. 宝宝睡觉时的正确体位 10
4. 预防宝宝的头形不正 10
5. 宝宝呼吸时嗓子里发出响声是正常现象 10
6. 学会抱宝宝的正确方法 11
7. 新生儿的保暖 12
8. 正确包裹新生宝宝 12

四 疾病防治

1. 产瘤和囟门 13
2. 宝宝的呼吸规律 13
3. 宝宝的脐带 13
4. 新生宝宝头部有血肿是正常的 13



宝宝出生第二周

一 生长发育

1. 宝宝的脑部发育 14
2. 宝宝的听觉 14
3. 宝宝的注意力 14

二 科学喂养指导

1. 宝宝吐奶是正常的 14
2. 产妇多“下奶”的方法 14
3. 了解人工喂养 15
4. 妈妈的乳头干裂的哺乳法和疗法 15
5. 哺乳期的妈妈要注意饮食 16
6. 判断母乳是否充足的方法 16

三 宝宝的日常护理

1. 正确地给宝宝洗澡 16
2. 给宝宝洗澡时的注意事项 17

3. 宝宝的眼睛护理 17
4. 正确地给宝宝洗头 17
5. 正确地给宝宝剪指甲 18

四 疾病防治

1. 新生儿出现湿疹的原因和应对办法 18
2. 了解尿布疹及应对办法 19
3. 宝宝得了肺炎的症状及应对办法 20
4. 宝宝得了感冒的症状及应对办法 20



宝宝出生第三周

一 生长发育

1. 半个月大的宝宝生长发育的特点 22
2. 宝宝会哭 22
3. 宝宝的味觉、视觉发展 22
4. 宝宝咳嗽、打喷嚏 23

二 科学喂养指导

1. 母乳不足时，
可用奶粉或代乳粉喂养宝宝 23
2. 母乳不足，可以加喂牛奶 23
3. 妈妈感冒了也可以给宝宝喂奶 24
4. 不能用鲜牛奶喂宝宝 24
5. 用奶瓶喂奶时应注意的事项 24
6. 为宝宝调配牛奶的注意事项 25

三 宝宝的日常护理

1. 宝宝鼻子不通气的症状及应对办法 25
2. 宝宝在家时要注意的事项 26
3. 培养新生儿自然睡眠的习惯 26
4. 宝宝夜间不肯睡的解决办法 26

y

y

e

k

x

w

y

四 疾病防治

1. 预防和处理宝宝的腹泻 27
2. 认识苯丙酮尿症 28
3. 认识克汀病 28
4. 宝宝发热的处理方法 28
5. 认识先天性髋脱位 29
6. 斜颈和偏头的防治办法 29
7. 怎样防治新生儿硬肿症? 30
8. 防治新生儿破伤风 31
9. 男宝宝出现阴囊水肿的解决办法 31
10. 宝宝出现肚脐凸起的解决办法 31
11. 婴儿经常性吐奶的应对方法 32

三 宝宝的日常护理

1. 预防新生儿感染 36
2. 新生儿要及时接种卡介苗和乙肝疫苗 ... 36
3. 新生儿期要加喂鱼肝油 36
4. 打“蜡烛包”的弊病 37
5. 判断宝宝是否生病的常规办法 37
6. 体温测量方法 38
7. 生活中如何防止婴儿窒息 38

四 宝宝 IQ 开发

1. 运动智能 38
2. 用手智能 41
3. 视觉 41
4. 听觉 42
5. 语言 42
6. 情感与社会适应能力 43

五 疾病防治

1. 对于“腹泻便”
妈妈们不要过于担心 44
2. 防止烫伤 44
3. 早产儿 44
4. 小样儿 45
5. 新生儿颅内出血 46
6. 新生儿窒息 48
7. 新生儿败血症 50
8. 新生儿破伤风 51
9. 新生儿湿肺 52
10. 新生儿出血症 53
11. 新生儿肺炎 54
12. 新生儿肺膨胀不全 55
13. 新生儿肝炎 55
14. 新生儿坏死性小肠结肠炎 56
15. 新生儿化脓性脑膜炎 57

目录

CONTENTS



宝宝出生第四周

一 生长发育

1. 近满月的婴儿生长发育的变化 33
2. 宝宝的睡眠 33
3. 宝宝的视力 33

二 科学喂养指导

1. 选购婴儿奶嘴的注意事项 34
2. 喂奶时不要让婴儿睡着了 35
3. 上班后坚持母乳喂养的解决方案 35
4. 患了母乳性黄疸的宝宝的喂养方法 35

y

y

e

k

x

w

y



第3章 婴儿期



宝宝2个月

一 生长发育

1. 满月后的婴儿的特征 60
2. 宝宝的听觉 60
3. 宝宝的视觉 60
4. 宝宝的生理发育 61

二 科学喂养指导

1. 怎样才知道婴儿吃饱了没有? 61
2. 满月后的婴儿用牛奶喂养时
要注意的问题 61
3. 防止婴儿过胖 62
4. 两个月大的婴儿可以喝果汁吗? 62
5. 怎样饮用果汁可以通大便 62
6. 自制果汁的方法 62
7. 婴儿吃牛奶如果吃得太快或太慢
该怎么办? 63
8. 产假过后开始让孩子练习用奶瓶吃奶 ... 63
9. 让孩子练习吃奶粉 63
10. 不要担心婴儿依恋妈妈 63
11. 在两个月之后才开始喂母乳也可以 ... 64

三 宝宝的日常护理

1. 婴儿白天的生活如何安排? 64
2. 正确看待婴儿一哭就抱 64
3. 作好婴儿夜里入睡前的准备 65
4. 让为宝宝换尿布成为一件乐事 65
5. 婴儿度夏需要注意的问题 65
6. 婴儿过冬需要注意的问题 65
7. 给婴儿剃胎发应注意的问题 66
8. 给婴儿量体温的方法 66
9. 婴儿突然哭闹是因为不舒服 67
10. 警惕婴儿可能发生的室内事故 67
11. 给婴儿穿衣要注意的问题 67
12. 合理安排婴儿的户外活动 68
13. 纠正孩子昼夜颠倒的睡眠 68
14. 婴儿学会独自游戏 69

四 宝宝IQ开发

1. 运动智能 69
2. 用手智能 69
3. 视觉智能 70
4. 听觉智能 70
5. 感觉能力 70



6. 语言智能 71
7. 情感与社会适应能力 72

y

y

e

k

x

w

y

五 疾病防治

1. 防治痄子 72
2. 结膜炎 72
3. 中耳炎 72



宝宝 3 个月

一 生长发育

1. 这一月龄的婴儿生长发育有什么特点? 73

目录

CONTENTS



2. 两至三个月大的婴儿睡眠有什么变化? ... 73
3. 人际性的微笑 73
4. 凝视 74
5. 出现语言的雏形 74

二 科学喂养指导

1. 灵活掌握喂奶时间 75
2. 母乳不足时可添加其他食物 75
3. 要防止婴儿过于肥胖 75
4. 两至三个月大的婴儿每天的食奶量 76
5. 奶粉冲好后不能保存在保温瓶里 76
6. 使用安抚奶嘴的利弊 76

三 宝宝的日常护理

1. 怎样使用纸尿裤 77
2. 要轻轻触摸婴儿囟门 77
3. 使婴儿窒息的危险因素 77
4. 带婴儿外出要注意的事项 78
5. 在最初的几个月里, 要观察婴儿的大便规律 78

四 宝宝 IQ 开发

1. 怎样培养孩子的语言能力 78
2. 适合宝宝欣赏的音乐 79
3. 怎样教孩子欣赏大自然 79

五 疾病防治

1. 习惯性夜啼 80
2. 湿疹 80
3. 呕吐 81
4. 便秘 81
5. 呼吸道感染 81
6. 发烧 82
7. 惊厥 83



宝宝 4 个月

一 生长发育

1. 四个月大的婴儿生长发育的特点 84
2. 体格特征 84
3. 视听发展 84
4. 运动机能 84
5. 情绪与人际性的发展 85

y

y

e

k

x

W

y



二 科学喂养指导

1. 除用母乳喂养之外
需要添加的食物 85
2. 给婴儿添加蛋黄的方法 85
3. 给四个月大的婴儿断奶的弊端 85
4. 有的婴儿吃得特别少, 这正常吗? 85
5. 怎样让婴儿练习吃有形食品(辅食) 86
6. 贮存婴儿食物的方法 86
7. 处理好上班与喂奶的关系 86
8. 孩子突然不喝奶的原因 87

三 宝宝的日常护理

1. 婴儿睡觉时爱出汗是正常现象 87
2. 婴儿胸中积痰容易转成哮喘 87
3. 四个月大的婴儿突然发高烧,
要注意观察他的耳朵 88
4. 注意保护婴儿的听力 89
5. 婴儿有眼屎的原因 89
6. 家里存在危及婴儿安全的因素 89
7. 带婴儿坐汽车应注意的问题 89
8. 给婴儿把大小便的好处 90
9. “抱”和“背”孩子的方法 91

四 宝宝 IQ 开发

1. 感官训练 91
2. 语言能力训练 92

3. 观察能力训练 93
4. 认知能力训练 94
5. 动作能力训练 94

五 疾病防治

1. 婴儿的双眼斜视怎么办? 95
2. 维生素 D 缺乏病 96
3. 幼儿急疹 96



宝宝 5 个月

一 生长发育

1. 五个月大的婴儿的生长发育特点 97
2. 合理地认识婴儿的体重
不增加或达不到标准 97

二 科学喂养指导

1. 锻炼婴儿用小勺吃食物 98
2. 要控制牛奶的摄入量 98



3. 夏天给婴儿喝冷牛奶要掌握温度 98
4. 婴儿“上火”, 吃蜂蜜不好 98
5. 不要过早给婴儿添加辅食 99
6. 给婴儿喂辅食的方法 99

y

y

e

k

x

w

y

三 宝宝的日常护理

1. 婴儿出现感冒症状不必紧张 99
2. 婴儿流口水的原因 99
3. 教婴儿有规律地排泄 100
4. 预防“夏季热病” 100
5. 五个月大的婴儿适宜玩的玩具 100

四 宝宝 IQ 开发

1. 社交能力训练 101
2. 艺术能力训练 101
3. 综合能力训练 102
4. 情绪培养 103

二 科学喂养指导

1. 给婴儿喂代乳食品应注意的问题 105
2. 消化不良的具体表现 105
3. 把食物嚼碎后喂孩子好不好? 106

三 宝宝的日常护理

1. 婴儿咳嗽的护理方法 106
2. 婴儿的后脑部扁平不是病 106
3. 宝宝耳屎很稀的原因 107
4. 在大浴缸里
给婴儿洗澡时的注意事项 107
5. 婴儿看电视时间不要太长 107
6. 不能把六个月大的婴儿
放进学步车里 108
7. 下列情况下不宜给婴儿打预防针 108

四 宝宝 IQ 开发

1. 鼓励宝宝发现新的游戏方法 108
2. 引导婴儿更好地使用玩具 108
3. 怎样有技巧地与宝宝交流 109

五 疾病防治

1. 急性支气管炎 110
2. 肺炎 110
3. 营养性贫血 111
4. 急性肾炎 112



4 ~ 6 个月

宝宝营养食谱

- 梨汁 114
- 西瓜汁 114
- 苹果汁 114
- 葡萄汁 114

目录

CONTENTS



宝宝 6 个月

一 生长发育

1. 六个月大的婴儿生长发育的特点 104
2. 六个月大的婴儿的睡眠有什么特点? 105
3. 这一月龄的婴儿排便的特点 105

y

y

e

k

x

w

y



香瓜汁	115
番茄汁	115
番茄吐司粥	116
牛奶粥	116
香蕉吐司粥	116
吐司牛奶粥	117
白米粥	117
苹果吐司粥	117
烤吐司	117
红萝卜稀饭	118
水蜜桃米粉粥	118
苹果泥	118
香蕉泥	119
香瓜泥	119
麦粉糊	119
米粉糊	119



宝宝7个月

一 生长发育

1. 七个月大的婴儿生长发育的特点	120
2. 体格特征	120
3. 运动功能	121

二 科学喂养指导

1. 断奶需要逐步进行	121
2. 婴儿可以吃动物肝脏和鱼类	121
3. 六至七个月大的婴儿 可以添加的食品	121
4. 婴儿不宜吃带馅的面包或包子	122
5. 选用强化食品时应遵守的原则	122

三 宝宝的日常护理

1. 不能剪婴儿的睫毛	122
2. 七个月大的婴儿不出牙并不是缺钙 - - -	123
3. 乳牙呈黄褐色的原因	123
4. 婴儿要在三岁时补足钙	123
5. 有些婴儿在七个月时常常发烧的原因 ..	123
6. 七个月大的婴儿容易发生的安全事故 ..	123
7. 应该给婴儿看画册、听音乐	124
8. 预防婴儿铅中毒	124

四 宝宝IQ开发

1. 教小孩子玩的方法	125
2. 感官训练	125
3. 语言能力训练	126
4. 观察能力训练	126



5. 认知能力训练	127
6. 艺术能力训练	128
7. 社交能力训练	128
8. 综合能力训练	129

CONTENTS

五) 疾病防治

- 1. 疳子 130
- 2. 麻疹 130
- 3. 水痘 130



宝宝 8 个月

一) 生长发育

- 1. 八个月大的婴儿的
生长发育特点 132
- 2. 认人 132
- 3. 语言 132
- 4. 模仿行为 133
- 5. 重复动作 133

二) 科学喂养指导

- 1. 用婴儿罐头可以适当
做辅助食品 133
- 2. 锻炼婴儿的咀嚼能力 133
- 3. 不要强行给孩子喂食 134
- 4. 在婴儿的饭菜中为什么
要少放盐, 不放糖? 134
- 5. 让婴儿用杯子喝水时要小心 ... 134
- 6. 可以慢慢地锻炼婴儿
使用勺子 135
- 7. 婴儿服药前后不宜喂奶 135
- 8. 长牙过程中, 婴儿不吃东西、
发脾气的应对办法 135
- 9. 婴儿半夜醒来
要吃奶的应对办法 136
- 10. 婴儿喝鲜牛奶的注意事项 ... 136



三) 宝宝的日常护理

- 1. 不要用纱巾给婴儿遮脸 ... 136
- 2. 婴儿爱咬人、
咬东西的应对办法 137
- 3. 训练孩子学习坐便盆 137
- 4. 婴儿“见什么吃什么”的
应对办法 137

四) 宝宝 IQ 开发

- 1. 正确对待宝宝的好奇心 ... 138
- 2. 宝宝怯生怎么办 138
- 3. 如何培养宝宝的自理能力 ... 139

五) 疾病防治

- 1. 疳子 139



宝宝 9 个月

一) 生长发育

- 1. 九个月大的孩子的
生长发育特点 140
- 2. 孩子的体重没增加的
应对办法 140
- 3. 依恋妈妈 140
- 4. 好奇心 141

二) 科学喂养指导

- 1. 婴儿不吃辅食的应对办法 ... 141
- 2. 孩子“偏食”的应对办法 141
- 3. 要让婴儿吃鱼和鸡蛋 141
- 4. 可以让孩子直接吃一些水果 ... 142
- 5. 九个月大的孩子光喝汤,
不吃肉, 对孩子发育不利 ... 142
- 6. 给婴儿断奶的方法 142
- 7. 小中药不宜天天吃 142

三 宝宝的日常护理

1. 婴儿放臭屁是正常的现象 143
2. 防止婴儿过胖的方法 143
3. 陪着孩子睡觉的好处、坏处 143
4. 家长要及时防范孩子脑瘫 144

四 宝宝 IQ 开发

1. 宝宝爬行与大脑发育有什么关系 ... 145
2. 宝宝扔玩具也是学习 145
3. 怎样选购婴儿画册,给宝宝讲故事 ... 146
4. 刺激宝宝学习技能时要注意的问题 ... 146

五 疾病防治

1. 流行性腮腺炎 146



6~9 个月

宝宝营养食谱

- | | |
|---------------|-----|
| 蛋黄泥 | 148 |
| 马铃薯蛋黄泥 | 148 |
| 马铃薯泥 | 149 |
| 豌豆泥 | 149 |
| 菠菜泥 | 149 |
| 红萝卜泥 | 149 |
| 地瓜泥 | 150 |
| 芋头牛奶泥 | 150 |
| 南瓜泥 | 150 |
| 银鱼蛋黄菠菜粥 | 150 |
| 豆腐蛋黄粥 | 151 |
| 蔬菜粥 | 151 |
| 鸡肝粥 | 151 |



宝宝 10 个月

一 生长发育

1. 十个月大的婴儿生长发育的特点 152
2. 体格特征 152
3. 运动功能 153

二 科学喂养指导

1. 该月龄的婴儿可以少量吃母乳 153
2. 十个月的婴儿添加辅食的办法 153
3. 十个月孩子的食物要求 153

三 宝宝的日常护理

1. 护理出水痘孩子的方法 153
2. 认识孩子耳朵后面的“筋疙瘩”
及应对方法 154
3. 孩子吞食了异物的应对办法 154
4. 耳朵里进了异物的应对办法 154

四 宝宝 IQ 开发

1. 感知能力训练 154
2. 语言能力训练 155
3. 认知能力、记忆力、观察力训练 156



宝宝 11 个月

一 生长发育

1. 十一个月大的婴儿生长发育的特点 ... 157
2. 记忆力 157
3. 语言 157
4. 模仿 157

y

y

e

k

x

w

y

二 科学喂养指导

1. 十一个月大的孩子可以吃米饭 158
2. 孩子不肯吃蔬菜的应对办法 158

三 宝宝的日常护理

1. 秋末, 对于孩子多次起夜并哭泣的应对办法 158
2. 孩子“嗓子过敏”的应对方法 159
3. 粪便可反映出宝宝所吃的食物 159

四 宝宝 IQ 开发

1. 思维能力训练 159
2. 数学能力训练 160

三 宝宝的日常护理

1. 孩子呕吐时的护理方法 162
2. 十二个月的孩子适宜玩的玩具 163
3. 了解孩子的气质 163
4. 步行的练习 163
5. 不会爬行直接学走路的婴儿是否算正常? 164
6. 一定要让孩子充分爬行 164
7. 要给婴儿补充微量元素 165

四 宝宝 IQ 开发

1. 要鼓励宝宝多模仿父母 165
2. 培养宝宝的探索精神 166
3. 用玩具提升宝宝的智能 166
4. 对宝宝进行语言训练 167
5. 培养宝宝的独立性 167

五 疾病防治

1. “流脑” 168

目录

CONTENTS



宝宝 12 个月

一 生长发育

1. 十二个月大的婴儿的生长发育特点 ... 161
2. 追随妈妈 161

二 科学喂养指导

1. 十二个月大的孩子可以适当吃一些父母常吃的菜 161



第 4 章 幼儿期



宝宝 1 岁半

一 生长发育

1. 宝宝的语言能力发展 170
2. 宝宝的动作发育 170

二 科学喂养指导

1. 孩子吃饭时喜欢玩耍的应对办法 170
2. 孩子满周岁后, 给他吃水果需注意的事项 170

y

y

e

k

x

W

y



宝宝 2 岁

一 生长发育

- 1. 生理发育 182
- 2. 心理成长 182

二 科学喂养指导

- 1. 不要让孩子养成吃糖的习惯 183
- 2. 用糖水代替白开水不好 183

三 宝宝的日常护理

- 3. 给孩子吃水果要适度 171
- 4. 孩子缺锌怎么办? 171

三 宝宝的日常护理

- 1. 改变孩子熬夜的不良习惯 172
- 2. 不要急于给孩子撤掉尿布 172
- 3. 保护孩子的乳牙 172
- 4. 厚衣多食的孩子更容易生病 172
- 5. 正确认识孩子“哭死过去” 173
- 6. 孩子撒娇不听话的应对办法 173
- 7. 消除孩子的恐惧心理 173
- 8. 为孩子选鞋 174
- 9. 孩子走路不稳的应对办法 174
- 10. 孩子只长个儿, 不长体重的应对办法 174
- 11. 三岁以下的孩子不可以打虫子 175
- 12. 护理孩子的口腔 175

- 1. 两岁的孩子睡觉时偶尔会发生“惊跳” ... 183
- 2. 餐后马上给孩子洗澡不好 183
- 3. 这一年龄段的孩子睡前饭后需要刷牙 ... 184
- 4. 应该让两岁的孩子学着
自己穿脱衣服 184

四 宝宝 IQ 开发

- 1. 语言理解能力 184
- 2. 学数数 184



四 宝宝 IQ 开发

- 1. 运动中发挥孩子的创造性 175
- 2. 培养宝宝独立生活的能力 176
- 3. 让宝宝当助手 178
- 4. 让孩子领会人与之间的关系 178
- 5. 识字 179
- 6. 认识动物 179

五 疾病防治

- 1. 百日咳 180
- 2. 细菌性痢疾 181

- 3. 理解对应关系 184
- 4. 复述句子 185
- 5. 创造能力 185
- 6. 人际交往能力 185

y

y

e

k

x

w

y

五 疾病防治

1. 急性结膜炎 186
2. 夜间磨牙 187



1 ~ 2 岁

宝宝营养食谱

- 煮豆腐 188
黄瓜镶肉 188
纸包蛋黄鱼 188



宝宝 3 岁

一 生长发育

1. 体格特征 192
2. 心理成长 192

二 科学喂养指导

1. 3 岁的孩子每天需要喝牛奶 193
2. 保证孩子充足的热量供给 193
3. 孩子喝水的注意事项 194

三 宝宝的日常护理

1. 孩子口吃的应对方法 194

四 宝宝 IQ 开发

1. 提高孩子的自控能力 195
2. 让孩子早点接触外语 195

五 疾病防治

1. 脓疮疮 196
2. 疥疮 196



2 ~ 3 岁

宝宝营养食谱

- 香菇肉船 198
香橙烩蔬菜 198
菠萝牛肉 198
鸡肉玉米丸 199
烤鸭白菜羹饭 199
芋头米粉 199

目录

CONTENTS

- 紫菜卷豆腐 189
烩嫩豆腐 189
肉烧鸡丝饭 190
糙米粥 190
肝脏炒青菜 191
白灼肉块 191
桂圆米糕 191

