

经典珍藏版

牛林敬 / 编著

# 0~6岁宝宝喂养 看这本就够了

一部科学育儿  
速查金典

怎么喂养  
才能育出  
健康聪明宝宝

怎么喂养  
才能让宝宝  
远离疾病

科学喂养  
让宝宝赢在  
人生起跑线上

拥有本书  
让你实现真正的  
育儿零烦恼

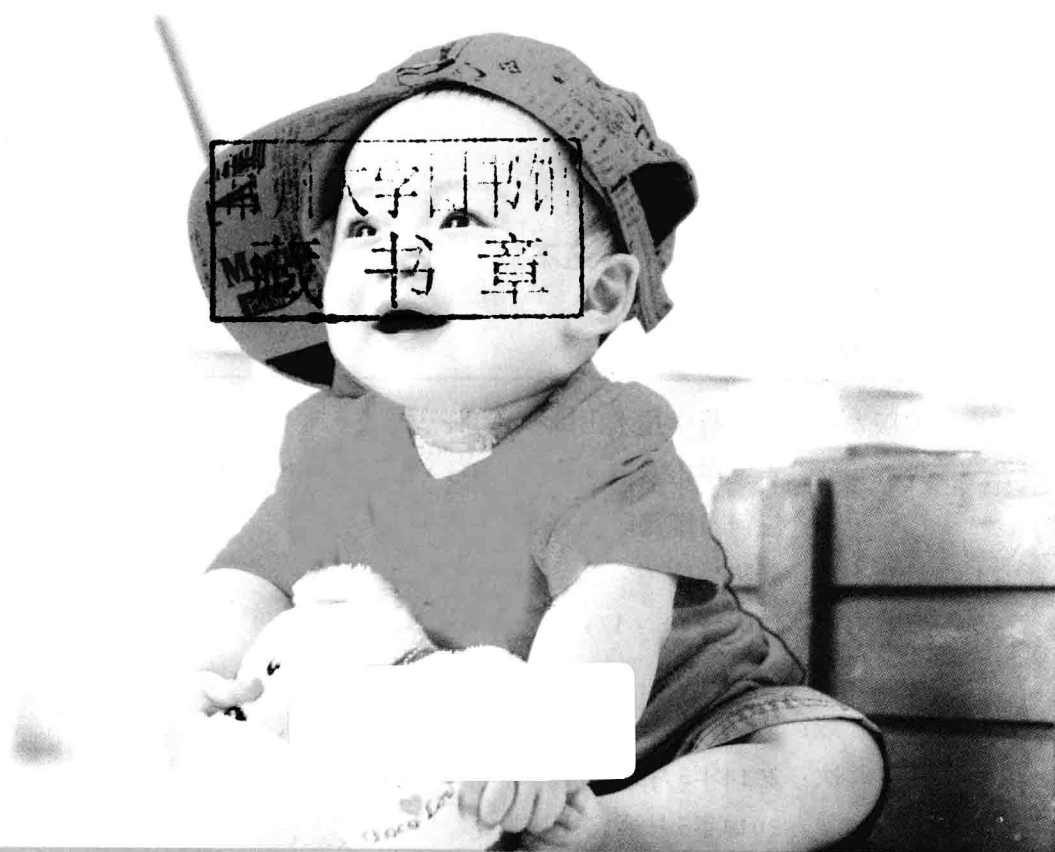


河北科学技术出版社

经典珍藏版

牛林敬 / 编著

# 0~6<sup>岁</sup>宝宝喂养 看这本就够了



河北科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

0~6岁宝宝喂养, 看这本就够了 / 牛林敬编著. —  
石家庄: 河北科学技术出版社, 2014.5  
ISBN 978-7-5375-6782-4

I. ①0… II. ①牛… III. ①婴幼儿—哺育 IV.  
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第095188号

## 0~6岁宝宝喂养, 看这本就够了

牛林敬 编著

---

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号 ( 邮编: 050061 )

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

印 张: 31

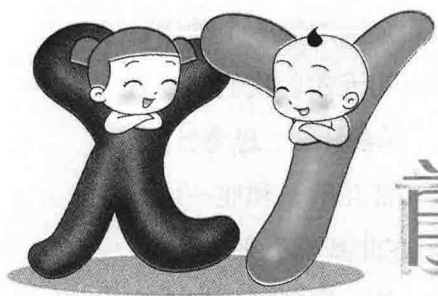
字 数: 397 000

版 次: 2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

定 价: 35.00元

---



# 前言 FOREWORD

孩子是生命的延续、家庭的太阳、祖国的未来，寄托着爸爸、妈妈无限的希望和企盼。因此，从某种意义上讲，科学育儿是人生最伟大的事业，同时也是爸爸、妈妈及其他家人在实践参与中逐渐获得幸福感的過程。

“3岁看大，7岁看老”，在人的一生中，0~6岁是最关键的时期，孩子的身体、心理、智力等关系人一生成败的素质主要就是在这一年龄段发育、开发和形成的。从宝宝降临的那一天起，一系列关于育儿的新问题、新麻烦便接踵而至，常常让新手爸妈们措手不及。

第一，饮食与营养问题。宝宝的饮食与营养问题，看似简简单单的一个“吃”字，里面却蕴涵着大学问，想要养育一个健康、聪明的宝宝确实不是一件容易的事。比如：母乳喂养有什么好处？如何尽早给宝宝喂母乳？母乳不足，应如何进行喂养？没有母乳，又将如何进行喂养？什么时间给宝宝添加辅食？如何添加……

第二，护理问题。许多年轻父母由于缺乏婴幼儿成长方面的常识，常常被宝宝生长发育期一些特殊的生理现象所困扰，又因不懂护理知识，有时甚至会做出危害宝宝健康的事情。比如：宝宝的餐具没有很好地消毒，让宝宝患上了胃肠疾病；新生儿期由于探视的人过多让宝宝染上了感冒等。

第三，智力开发问题。从小宝宝呱呱落地那一刻起，他对这个世界

的尝试与探索就开始了。宝宝就像一株蓬勃生长的小树苗，只要我们给予充足的阳光、空气与养分就可以长成参天大树。宝宝的每一个动作、每一个心思、每一句话都在向我们表明，他是学习的天才。我们需要做的只是跟随宝宝的视线，细心体会他在关注什么、探索什么、思考什么，并顺着宝宝的心思，给他一点点助力，哪怕是放几首儿歌，和他一块儿做几个游戏，都能让宝宝智力得到提升。我们只需在此基础上来点花样，让宝宝的兴趣更浓厚一点，让宝宝的眼界更开阔一些，这就是最好的启蒙教育。

第四，异常应对。孩子在各个年龄阶段都有其特殊问题出现，比如新生儿期，有些宝宝有可能出现意外窒息、头形不正、黄疸不消退等；1～2个月的宝宝经常出现湿疹、溢乳、呛奶、枕秃、积痰等。

为了帮助广大父母走出育儿误区，更好地接受科学的育儿理念，我们特组织有关育儿专家精心编写了这本《0～6岁宝宝喂养，看这本就够了》。本书以孩子的成长年龄为主线，内容涵盖孩子各年龄段的生理特点、能力发展、发育指标、免疫计划、科学喂养、护理锦囊、异常应对等方面的知识。另外，在3～6岁这个年龄段，我们还设了入园专题版块，为孩子如何轻松愉快地入园作了详细的解答，以帮助入园困难的孩子家长解惑。

本书双色印刷、版式优美、语言通俗易懂，趣味性强，并配有亲切生动、诙谐幽默的卡通图画，充分做到了知识性、科学性、系统性与实用性的完美统一，是您科学育儿的必备指导手册，也可以作为育儿保健工作者的参考用书。

最后，我们真诚地希望，当您翻开这本书的时候，能感受到与作者零距离交流，分享、探讨育儿生活的愉快；也希望您能通过本书受到育儿方面的启迪，如此，我们将万分欣慰。

## 目 录



## Contents

## 第一章

## 新生儿期：新手爸妈的“实习期”

## ◎成长阶梯：养育宝宝第一阅读..... 002

新生宝宝的生理特点..... 002

新生宝宝的身体发育..... 005

新生宝宝的能力发展..... 006

宝宝体格发育指标及免疫计划参照表..... 008

## ◎喂养圣经：饮食营养决定宝宝健康..... 009

新生宝宝的喂养指南..... 009

初乳，宝宝“完美的第一口奶”..... 010

母乳，生命的“液体黄金”..... 011

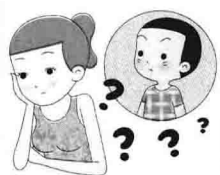
成功母乳喂养需“抢时间”..... 012

母乳喂养，四大要点宜记牢..... 014

哺乳时间，机械规定是误区..... 015



## Contents



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 混合喂养：母乳、牛乳别混喂·····      | 016 |
| 轻松应对母乳不足·····           | 016 |
| 宝宝打嗝，轻松止嗝妈妈有法宝·····     | 017 |
| 母乳喂养虽然好，有些妈妈须放弃·····    | 018 |
| 人工喂养照样成就健康宝宝·····       | 019 |
| 人工喂养，应首选配方奶粉·····       | 021 |
| 人工喂养宝宝应注意哪些问题·····      | 022 |
| 鲜牛奶，新生宝宝不爱你·····        | 023 |
| ◎护理锦囊：为宝宝健康保驾护航·····    | 024 |
| 让母爱温暖宝宝的心·····          | 024 |
| “婉拒”亲友随意亲近宝宝·····       | 025 |
| 给宝宝换尿布，把握细节很重要·····     | 025 |
| 人工喂养，新生宝宝餐具要备齐·····     | 027 |
| 宝宝睡眠昼夜颠倒怎么办·····        | 027 |
| 深夜躺着喂奶，宝宝健康的“定时炸弹”····· | 028 |
| 给新生儿宝宝洗澡，小细节成就大健康·····  | 029 |
| 宝宝啼哭背后的秘密·····          | 030 |
| 小肚脐，关系宝宝健康的“方寸之地”·····  | 031 |
| 抱宝宝、包裹宝宝，讲究多多·····      | 032 |
| 走出新生儿宝宝护理误区·····        | 033 |
| 如何正确选购和使用纸尿裤·····       | 035 |
| 认识大小便，观宝宝健康·····        | 036 |
| 新生宝宝的穿衣脱衣经·····         | 037 |
| 喂宝宝吃药，小动作里有大诀窍·····     | 038 |

## ◎益智天地：开发宝宝智力的乐园····· 039

语言训练：开启宝宝智慧的金钥匙····· 039

动作训练：抚触，让宝宝感受你的爱····· 040

听觉训练：音乐，打开新生宝宝的灵性之门····· 040

视觉训练：玩具可以促进宝宝的视觉发展····· 041

## ◎异常应对：特殊情况处理站····· 042

早产儿的喂养····· 042

双胞胎的喂养····· 043

宝宝鼻塞····· 044

头形不正····· 045

意外窒息····· 045

黄疸没有消退····· 046

鹅口疮····· 047

不嘬妈妈乳头····· 047

吃完就拉····· 048

## 第二章

## 1 ~ 2 个月：脱离新生儿期

## ◎成长阶梯：养育宝宝第一阅读····· 050

宝宝的发育特点····· 050

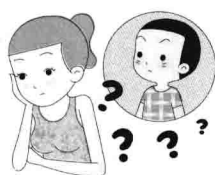
宝宝的能力发展····· 051

宝宝体格发育指标及免疫计划参照表····· 053



Contents

## Contents



### ◎喂养圣经：饮食营养决定宝宝健康····· 054

1~2个月宝宝的喂养指南····· 054

不要轻易放弃纯母乳喂养····· 055

宝宝的“粮袋”，要给予专家级的呵护····· 055

宝宝最有权利决定自己的吃奶量····· 056

人工喂养，细节决定宝宝健康····· 057

人工喂养，关注奶温很重要····· 058

是否喂水，应根据实际情况来定····· 059

特殊情况，挤奶要领要把握····· 060

### ◎护理锦囊：为宝宝健康保驾护航····· 062

小袜子莫小看，忽视细节能惹出大祸端····· 062

夏季谨防痱子“缠”上宝宝····· 063

给宝宝修剪指甲，小细节里有大文章····· 063

穿衣盖被，宝宝有“挑拣”····· 064

让宝宝拥有一双明亮而美丽的眼睛····· 066

带宝宝接触大自然····· 067

剃胎发，不是给宝宝“锦上添花”····· 068

含着乳头睡觉，小事情却暗藏危机····· 068

给宝宝洗澡，新手妈妈有“黄金招”····· 069

### ◎益智天地：开发宝宝智力的乐园····· 070

语言训练：多和宝宝说“悄悄话”····· 070

情感训练：逗宝宝开心地笑····· 071

听觉训练：给宝宝唱你喜欢的摇篮曲····· 071

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 视觉训练：让宝宝关注周围的事物····· | 072 |
| ◎异常应对：特殊情况处理站·····   | 073 |
| 宝宝湿疹·····            | 073 |
| 溢乳·····              | 074 |
| 枕秃·····              | 075 |
| 积痰·····              | 076 |
| 呛奶·····              | 077 |

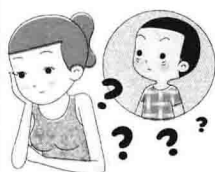
## 第三章

### 2 ~ 3 个月：开始学翻身

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ◎成长阶梯：养育宝宝第一阅读·····        | 080 |
| 宝宝的发育特点·····               | 080 |
| 宝宝的能力发展·····               | 082 |
| 宝宝体格发育指标及免疫计划参照表·····      | 084 |
| ◎喂养圣经：饮食营养决定宝宝健康·····      | 085 |
| 2~3个月宝宝的喂养指南·····          | 085 |
| 过早添加辅食，宝宝健康会打折·····        | 086 |
| 母乳，依然是宝宝“粮食”的最佳选择·····     | 086 |
| 人工喂养，高糖乳汁不可取·····          | 087 |
| “小胖墩”和“小豆芽”，都是喂养不当惹的祸····· | 088 |
| 牛奶加米汤，宝宝健康发育的黑面杀手·····     | 088 |



# Contents



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 人工喂养儿，可适量添些新鲜果汁、菜汁····· | 089 |
| 给宝宝补充鱼肝油，远离三大雷区·····    | 090 |
| 判断母乳不足的“金标准”·····       | 091 |
| 提高母乳质量，要从妈妈抓起·····      | 092 |
| 特别关注：宝宝营养美食巧制作·····     | 093 |

## ◎护理锦囊：为宝宝健康保驾护航····· 095

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 宝宝睡得好，妈妈没烦恼·····      | 095 |
| 户外活动，安全是第一·····       | 095 |
| 宝宝的鼻子，应给予专家级的护理·····  | 096 |
| 用双手传递你的爱，给宝宝做按摩·····  | 097 |
| 逗弄宝宝，避开五大“红灯区”·····   | 098 |
| 男女有别，宝宝阴部护理应区别对待····· | 099 |
| 给宝宝找个合适的保姆·····       | 101 |

## ◎益智天地：开发宝宝智力的乐园····· 102

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 语言训练：快乐情绪是宝宝发音的动力····· | 102 |
| 动作训练：让宝宝与水亲密接触·····    | 102 |
| 听觉训练：宝宝最爱听妈妈的声音·····   | 103 |
| 社交训练：给予宝宝社交满足·····     | 104 |

## ◎异常应对：特殊情况处理站····· 105

|            |     |
|------------|-----|
| 蹬被子·····   | 105 |
| 吸吮手指·····  | 106 |
| 意外摔伤·····  | 107 |
| 宝宝屁股红····· | 108 |

## 第四章

## 3 ~ 4 个月：进入非常招人喜欢的月龄

## ◎成长阶梯：养育宝宝第一阅读····· 110

宝宝的发育特点····· 110

宝宝的能力发展····· 111

宝宝体格发育指标及免疫计划参照表····· 113

## ◎喂养圣经：饮食营养决定宝宝健康····· 114

3~4个月宝宝的喂养指南 ····· 114

母乳充足，可以不添加辅食····· 115

适时给宝宝补铁····· 115

频繁换奶粉，宝宝肠胃会“罢工” ····· 116

乱补营养品，有害而无益····· 117

特别关注：宝宝营养美食巧制作····· 118

## ◎护理锦囊：为宝宝健康保驾护航····· 119

宝宝会翻身，谨防意外发生····· 119

给宝宝洗澡，防止意外是关键····· 120

严冬外出，忌给宝宝蒙丝巾····· 120

适时晒太阳，助宝宝健康····· 121

严寒冬季，护理宝宝要注意····· 122

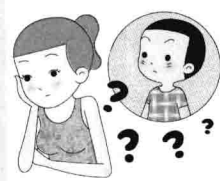
宝宝生病，妈妈喂药有妙招····· 122

培养宝宝良好的睡眠习惯····· 123



Contents

## Contents



### ◎益智天地：开发宝宝智力的乐园····· 125

语言训练：用最温馨的话语叫宝宝的名字····· 125

听觉训练：给宝宝唱“拍手儿歌”····· 126

动作训练：让宝宝多翻身····· 126

认知训练：让宝宝自由探索周围的事物····· 127

社交训练：给宝宝找个年龄相仿的小伙伴····· 127

### ◎异常应对：特殊情况处理站····· 128

夜啼····· 128

出眼眵····· 129

生理性腹泻····· 130

厌食牛奶····· 131

## 第五章

### 4~5个月：会用眼睛传递感情了

#### ◎成长阶梯：养育宝宝第一阅读····· 134

宝宝的发育特点····· 134

宝宝的能力发展····· 135

宝宝体格发育指标及免疫计划参照表····· 137

#### ◎喂养圣经：饮食营养决定宝宝健康····· 138

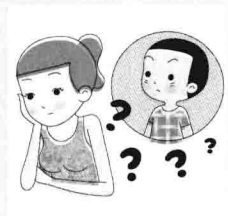
4~5个月宝宝的喂养指南····· 138

添加辅食，要把握黄金时期····· 138

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 添加辅食，应遵循黄金法则·····         | 139 |
| 添加辅食，有些情况需放弃·····         | 140 |
| 巧手妈妈，晒晒你的辅食制作·····        | 141 |
| 特别关注：宝宝营养美食巧制作·····       | 143 |
| ◎护理锦囊：为宝宝健康保驾护航·····      | 144 |
| 为宝宝打造“五星级”的居室环境·····      | 144 |
| 为宝宝做好卫生护理·····            | 144 |
| 不要把宝宝养得太胖·····            | 145 |
| 宝宝着装，小事情里有大学问·····        | 146 |
| 宝宝嘴唇干裂，应对妙招任你选·····       | 147 |
| 宝宝乳牙，设立安全保护伞很重要·····      | 147 |
| ◎益智天地：开发宝宝智力的乐园·····      | 148 |
| 语言训练：用儿歌丰富宝宝的“语言库”·····   | 148 |
| 情感训练：用欣赏的眼光看待宝宝的各种行为····· | 148 |
| 听觉训练：给宝宝朗读，陶冶宝宝的情操·····   | 149 |
| 认知训练：减轻宝宝“见陌生人焦虑”的情绪····· | 149 |
| 社交训练：逗逗你的小小“开心果”·····     | 150 |
| ◎异常应对：特殊情况处理站·····        | 151 |
| 辅食添加困难·····               | 151 |
| 体重不增加·····                | 152 |
| 便秘·····                   | 152 |
| 咬乳头·····                  | 153 |
| 呼吸道反复感染·····              | 154 |



## Contents



## 第六章

## 5~6个月: 对周围的事物越来越感兴趣

## ◎成长阶梯: 养育宝宝第一阅读..... 156

宝宝的发育特点..... 156

宝宝的能力发展..... 158

宝宝体格发育指标及免疫计划参照表..... 159

## ◎喂养圣经: 饮食营养决定宝宝健康..... 160

5~6个月宝宝的喂养指南..... 160

补铁, 势在必行..... 161

宝宝辅食添加, 本月正当时..... 161

辅食添加受挫, 妈妈应对有妙方..... 162

不要着急让宝宝吃带馅食品..... 163

自制辅食, 注意事项要牢记..... 163

上班族妈妈如何继续保持母乳喂养..... 164

蜂蜜是“百花之精”, 但宝宝不宜吃..... 165

特别关注: 宝宝营养美食巧制作..... 166

## ◎护理锦囊: 为宝宝健康保驾护航..... 168

宝宝衣着, 宽松舒适放第一..... 168

给宝宝买双舒适的软底鞋..... 169

避免宝宝起得太早..... 169

培养宝宝良好的排便习惯..... 171

带宝宝外出, 安全知识宜早知..... 171

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 宝宝睡中间，爱心犯大忌·····      | 173 |
| ◎益智天地：开发宝宝智力的乐园·····  | 174 |
| 语言训练：用手势和宝宝交流·····    | 174 |
| 动作训练：训练宝宝的动手能力·····   | 174 |
| 认知训练：让宝宝尽情地探索·····    | 175 |
| 社交训练：满足宝宝的求知欲·····    | 176 |
| 情感训练：布娃娃是宝宝心灵的慰藉····· | 177 |
| ◎异常应对：特殊情况处理站·····    | 178 |
| 不会翻身·····             | 178 |
| 流口水·····              | 179 |
| 意外烫伤·····             | 180 |
| 宝宝中暑·····             | 181 |

## 第七章

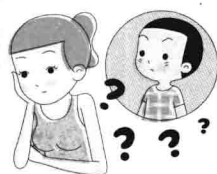
### 6 ~ 7 个月：有的宝宝会独坐了

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ◎成长阶梯：养育宝宝第一阅读·····   | 184 |
| 宝宝的发育特点·····          | 184 |
| 宝宝的能力发展·····          | 185 |
| 宝宝体格发育指标及免疫计划参照表····· | 187 |
| ◎喂养圣经：饮食营养决定宝宝健康····· | 188 |
| 6 ~ 7 个月宝宝的喂养指南·····  | 188 |



Contents

# Contents



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 从6~7个月开始，宝宝进入半断乳期····· | 189 |
| 辅食添加，灵活掌握才能见成效·····    | 189 |
| 葡萄糖代替白糖，此种做法不可取·····   | 190 |
| 水果代替蔬菜，健康喂养的误区·····    | 190 |
| 把握训练宝宝咀嚼能力的好时机·····    | 191 |
| 吃得太咸，宝宝健康存危机·····      | 192 |
| 特别关注：宝宝营养美食巧制作·····    | 193 |

## ◎护理锦囊：为宝宝健康保驾护航····· 195

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 让宝宝远离各种疾病·····     | 195 |
| 宝宝穿衣，薄厚应适宜·····    | 195 |
| 谨防佝偻病“恋”上宝宝·····   | 196 |
| 洗完头就睡觉，宝宝易患头痛····· | 196 |

## ◎益智天地：开发宝宝智力的乐园····· 198

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 语言训练：常给宝宝讲故事·····     | 198 |
| 动作训练：让宝宝“磨磨牙”·····    | 199 |
| 认知训练：引导宝宝的模仿能力·····   | 199 |
| 情感训练：打破宝宝的“分离焦虑”····· | 199 |
| 社交训练：培养宝宝讲道理·····     | 200 |

## ◎异常应对：特殊情况处理站····· 201

|           |     |
|-----------|-----|
| 不会坐·····  | 201 |
| 不出牙·····  | 201 |
| 趴着睡·····  | 202 |
| 坠落·····   | 203 |
| 大便干燥····· | 204 |