



刘 婷◎编著

0~3岁宝宝 喂养 启智 全解



为新手爸妈量身定做的 
 养育优秀宝宝枕边书

权威的专家团队、科学的育儿理念

养育健康聪明的宝宝从这里开始



 中国纺织出版社

- ★ 实用的优育要点，全新的图解说明
- ★ 帮助新手爸妈养育健康聪明的宝宝



0~3岁宝宝 喂养 启智 全解

0~3 SUI BAOBAO
WEIYANG
QIZHI QUANJIE

刘 婷◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

宝宝在全家人的期待中诞生了，爸爸妈妈在欣慰感动之余，又有了养育宝宝的责任和担心。如何让宝宝健康成长，是父母们时刻牵挂的，0~3岁宝宝的养育显得尤为重要和突出。本书重点讲述在育儿过程中父母关注的营养饮食的安排、日常护理的方法、生活习惯的培养、疾病防治、情商智商的开发等关键环节，给出清晰明了的解决方案。本书通俗易懂、图文并茂、操作性强，让你省心安心，让宝宝更加健康聪明。

图书在版编目（CIP）数据

0~3岁宝宝喂养启智全解/刘婷编著. —北京：
中国纺织出版社，2013. 11
（亲·乐悦读系列）
ISBN 978-7-5064-9251-5
I. ①0… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育—图解②
婴幼儿—智力开发—图解 IV. ①TS976. 31-64②G610-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第184313号

策划编辑：樊雅莉	责任编辑：马丽平 杜 磊	责任印制：何 艳
----------	--------------	----------

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801
[http: //www.c-textilep. com](http://www.c-textilep.com)
E-mail: [faxing@c-textilep. com](mailto:faxing@c-textilep.com)

印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷
开本：635×965 1/12 印张：30
字数：281千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



给宝宝的祝愿



Preface

前言

宝宝的到来，是爸爸妈妈无法用语言表达的幸福，小家伙的一举一动都牵动着爸爸妈妈的心，宝宝能健康快乐地成长，是爸爸妈妈最大的心愿。然而，照顾好一个从刚出生到3岁的宝宝到底需要多少知识，这其中又会遇到多少麻烦，没有人能够预知。

幸运的是，爸爸妈妈可以预先“充电”，对于那些可能到来或已经接踵而至的问题做到充分了解，“知己知彼，方能百战百胜”，这样就能从容地应对宝宝的各种问题。

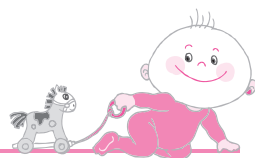
养育一个宝宝需要涉及宝宝的成长、喂养、日常护理、疾病防护、早教启智等许多问题，爸爸妈妈都可以通过事先了解来一一化解。本书按照宝宝的生长发育过程，把宝宝各个阶段的生理心理变化、重点喂养、护理问题都做了详细的叙述，尽量做到想父母之所想，答父母之想知，并且针对宝宝最可能出现的喂养护理方面的问题进行了同步指导，让爸爸妈妈能快捷有效地解决问题，让宝宝健健康康地成长。

真诚地希望本书在以后的日子里，能帮助新手爸爸妈妈分担那些疑惑、焦急、劳累，分享快乐、幸福的生活，让宝宝成长的每一天都能轻松和愉快！

编者

目 录

Contents



新生儿期，再多的呵护也不够

♥ 发育特点，宝宝成长脚印 22

身体发育指标 22

新生儿大便 22

新生儿一日尿量 23

新生儿的正常体温 23

新生儿的听觉 23

新生儿的视觉 24

新生儿的触觉 24

新生儿的味觉和嗅觉 24

新生儿的睡眠 25

新生儿的运动能力 25

新生儿与大人的沟通 25

♥ 科学喂养，均衡宝宝的营养 26

初乳是妈妈给宝宝最好的见面礼 26

母乳是宝宝的最佳食物 26

开奶前不要给宝宝喂糖水或牛奶 27

正确的开奶方法 27

选择正确的哺乳姿势 28

让宝宝正确含衔乳头 29

两侧乳房要轮流值班 29

怎样预防宝宝吐奶 30

喂奶后帮宝宝排气的方法 30

掌握方法，轻松应对晚上喂奶 31

宝宝吃饱了的七种信号 32

早产的宝宝营养不能落 32

这些情况下不宜喂养母乳 33

♥ 日常护理，与宝宝的亲昵 34

正确包裹宝宝 34

要注意抱宝宝的姿势 34

如何放下睡着的宝宝	35
怎样给宝宝穿脱衣服	36
宝宝头部胎垢的清洁	37
宝宝眼睛的护理	37
宝宝耳部的护理	37
让宝宝鼻腔保持通畅	38
宝宝脐部的护理	38
宝宝臀部的护理	39
宝宝生殖器的清洁	39
给宝宝换纸尿裤的方法	40
给宝宝换垫尿布的方法	40
给宝宝洗头的方法	42
给宝宝洗澡的方法	42
让新生儿好好地睡觉	44
搂着宝宝睡觉要不得	44
宝宝为什么会哭	45
保护好宝宝的囟门	45
新生儿做抚触好处多	45
悉心呵护早产宝宝	46

疾病防护，做宝宝的家庭医生 ... 47

听哭声辨疾病	47
看大便知疾病	47
呼吸异常	48
病理性黄疸	48
新生儿肺炎	48
新生儿败血症	49
接种卡介苗	50
接种乙肝疫苗	50

亲子乐园，培养聪明宝宝 51

宝宝听音乐	51
摇摇铃	51
光亮训练	52
爱爱小鼻子	52
抓握玩具	53
说悄悄话	53





2~3个月，宝宝的哭声妈妈要明白

♥ 发育特点，宝宝成长脚印 56

身体发育指标.....	56
视觉发育	57
听觉发育	57
动作发育	57
语言发育	57
心理发育	57

♥ 科学喂养，均衡宝宝的营养 58

按需哺乳和按时哺乳相结合.....	58
妈妈哺乳小细节.....	58
人工喂养首选婴儿配方奶粉.....	59
混合喂养预防母乳不足	60
避免用奶瓶喂母乳	60
不要将配方奶粉与米汤混在一起喂 ...	61
合理控制宝宝的饮水量	61
适当添加新鲜蔬果汁	62
防止宝宝缺维生素K	62
宝宝突然不吃奶怎么办	63

适当调整夜间喂奶的时间	64
-------------------	----

奶具清洁不能马虎	64
----------------	----

♥ 日常护理，与宝宝的亲昵 65

给宝宝洗脸要轻柔	65
理发要注意安全	65
小指甲，剪一剪.....	66
准备可爱的宝宝服	66
开始为宝宝把尿.....	67
适当给宝宝进行日光浴	67
为宝宝选择合适的枕头	68
合理安排宝宝的睡眠	68
不要把宝宝单独留在床上	69
防止蚊虫叮咬宝宝	70
宝宝被动操	71

♥ 疾病防护，做宝宝的家庭医生 ... 72

宝宝湿疹	72
婴儿脐疝	73
婴儿鹅口疮	73

婴儿腹泻	74
服用小儿麻痹糖丸	74
首次注射“百白破”疫苗	75
♥ 亲子乐园，培养聪明宝宝	76
小小斗牛士	76
闻 香	76
小宝宝学唱歌	77
盘过来，盘过去	77
小宝宝坐轮船	78
看看这是什么	78
跟玩具说话	79
小小舞蹈家	79



4~6个月，宝宝躺着也能学本领

♥ 发育特点，宝宝成长脚印	82	♥ 科学喂养，均衡宝宝的营养	85
身体发育指标	82	适当地补充维生素D	85
视觉发育	83	增加蛋白质的补充	85
听觉发育	83	开始给宝宝补铁	86
动作发育	83	人工喂养宝宝每日哺乳量及次数	86
语言发育	84	妈妈人工挤乳的方法	86
心理发育	84	妈妈熟练使用吸奶器	87

母乳的保鲜方法	88
辅食是由乳类过渡到饭菜的“桥梁”	88
及时发现添加辅食的信号	88
为宝宝添加辅食的4个原则	90
辅食要鲜嫩、卫生、口感好	90
怎样给宝宝喂蛋黄	91
冲调米粉的秘诀	91
宝宝多喝米汤有好处	91
水果类辅食的制作方法	92
蔬菜泥类辅食的制作方法	93
肉泥类辅食的制作方法	94
♥ 日常护理，与宝宝的亲昵	95
勤给宝宝洗小手	95
宝宝流口水，妈妈要细心	96
抚慰哭闹的宝宝	96
为宝宝提供一个安全的探索环境	97
培养宝宝独睡的习惯	98
白天让宝宝在户外睡眠	99
放手让宝宝自己玩	99
宝宝出牙前要多漱口	100
保护好宝宝的小脚丫	100
不要让宝宝单独留在婴儿车里	101
适当进行冷锻炼	101
给宝宝做健身操	102

♥ 疾病防护，做宝宝的家庭医生 ... 103

小心宝宝缺铁性贫血	103
警惕宝宝肠套叠	103
预防婴儿尿布疹	104
小儿肺炎的预防	105
别让宝宝与佝偻病结缘	106
小儿脓疱病，重在预防	106
帮宝宝战胜感冒	107

♥ 亲子乐园，培养聪明宝宝

铃儿响叮当	108
纸飞机	108
找玩具	109
模仿发音	110
滚动的红苹果	110
对着镜子做表情	111
传递积木	111
玩具的诱惑	112
找特点	113
拉大锯游戏	113





7~9个月，宝宝眼里的世界很精彩

♥ 发育特点，宝宝成长脚印 116

身体发育指标.....	116
视觉发育	117
听觉发育	117
动作发育	117
语言发育	118
心理发育	118

♥ 科学喂养，均衡宝宝的营养 119

给宝宝断奶方法要科学	119
注意断奶期食品的营养搭配.....	120
杜绝不正确的断奶方式	120
合理调整辅食与乳类的比例.....	120
让宝宝爱上更多的新食物	121
给宝宝准备一些手抓食品	121
不要干预宝宝吃饭的方式	122
别让甜食赖上宝宝	122
荤素搭配让宝宝吃得更合理.....	123
米面食品搭配喂养	123
多给宝宝吃蒸的食品	124

不要让宝宝爱上汤拌饭	124
不要一味追求高蛋白质	124
水果不能代替蔬菜	125
为宝宝自制营养美味的“磨牙棒”	125
适合宝宝的才是好饮食	126
不能用剩饭剩菜给宝宝做辅食	127
宝宝只爱吃一种辅食怎么办.....	127
及时发现宝宝营养不良的信号	128

♥ 日常护理，与宝宝的亲昵 129

保护宝宝正在萌出的乳牙	129
不要忽视宝宝身上的异味	129
宝宝的脸蛋怕拧、捏	130
不要逗宝宝过分大笑	130
避免宝宝养成揉眼睛的习惯.....	130
宝宝夜间哭闹怎么办	131
宝宝起床早怎么办	132
不要让宝宝错过爬行关键期.....	132
让宝宝爱上洗澡	134
宝宝用手指抠嘴要纠正	134

宝宝睡觉老爱出汗要紧吗	135
宝宝老晃动小脑袋是怎么回事	136
宝宝为什么老爱耍小脾气	136

♥ **疾病防护，做宝宝的家庭医生** ... 137

宝宝便秘怎么办	137
宝宝患幼儿急疹要留意	138
宝宝头部碰伤的护理	138
及早发现男宝宝隐睾	139
警惕宝宝肾结石	139
小儿高热惊厥的预防与护理	140
应对宝宝消化不良	141
夏季要预防宝宝长痱子	141

♥ **亲子乐园，培养聪明宝宝** 142

打哇哇	142
丁零零，来电话了	142
上发条的小青蛙	143
小船晃悠悠	144
小宝宝懂礼貌	144
不一样的天地	145
在哪只手里	146
小鸟、小鸟，飞上天	146
妈妈宝宝扔沙包	147
水上足球	147



10~12个月，可爱宝宝模仿秀

♥ **发育特点，宝宝成长脚印** 150

身体发育指标	150
视觉发育	151
听觉发育	151
动作发育	151
语言发育	152
心理发育	152

♥ **科学喂养，均衡宝宝的营养** 153

早着手培养宝宝进食好习惯	153
断奶期可以添加的辅食种类	154
逐步增加食物的硬度	154
保证婴儿的营养	155
正确认识宝宝饮食的变化	155
让宝宝爱吃蔬菜	156

开始给宝宝喂稠粥	157
宝宝可以开始吃碎菜了	157
给宝宝烹调食物时尽量少加盐	157
给宝宝选择健脑食物	158
不能给宝宝吃的食物	159
宝宝不宜多吃巧克力	159
不要随意给宝宝吃强化食品	160
不要让宝宝餐前喝汤	160
训练宝宝用勺吃饭	161
教宝宝学会用杯子喝水	161

日常护理，与宝宝的亲昵 162

经常对家中进行消毒	162
定期清洁宝宝的玩具	162
为宝宝提供一个安全的学步环境	163
宝宝贪玩也要午睡	164
仔细为宝宝做口腔护理	164
不再给宝宝穿开裆裤	165
正确利用学步车	166
不要捏宝宝的鼻子	166
冬季注意宝宝脚部的保暖	167
不要忽视“小鸡鸡”的清洁	167
教宝宝正确看电视	168
玩具陪睡不可取	168
放手让宝宝去探索	169
多鼓励和表扬宝宝	169

疾病防护，做宝宝的家庭医生 ... 170

手足口病的预防与护理	170
宝宝营养不良怎么办	171
别让宝宝老上火	171
当心宝宝感染麦粒肿	172
宝宝打呼噜是不是病	172
别让宝宝形成“八字脚”	173
提高宝宝的免疫力	174

亲子乐园，培养聪明宝宝 175

六面画盒	175
宝宝推小车	175
妈妈讲，我也讲	176
打开套杯盖	176
碰碰头	177
超级分类	177
滚筒认物	178
猜猜击打声音	178
用一个词语表示要求	179
小狗有什么	179
交换物品	180
数字之旅	180
尺子过狭缝	181
平行游戏	181



13~15个月，宝宝开始迈出人生第一步

♥ 发育特点，宝宝成长脚印 184

身体发育指标.....	184
视觉发育	185
听觉发育	185
动作发育	185
语言发育	185
心理发育	185

♥ 科学喂养，均衡宝宝的营养 186

饮食安全放第一.....	186
五谷杂粮为主食.....	187
给宝宝多吃鱼和豆腐	188
断母乳后仍应继续喝牛奶	188
给宝宝准备营养丰富的早餐.....	189
为宝宝选购健康的酸奶	190
给宝宝喝豆浆有学问	190
不要用水果代替蔬菜	191

♥ 日常护理，与宝宝的亲昵 192

给宝宝布置一个充满童趣的房间	192
----------------------	-----

常给宝宝梳梳头.....	193
让宝宝赤脚走路.....	194
让宝宝按时睡觉的方法	194
给宝宝选择合适的衣服	195
训练宝宝自己大小便	196
宝宝会走后要谨防意外发生.....	197
宝宝黏人不是坏习惯	197

♥ 疾病防护，做宝宝的家庭医生 ... 198

通过睡眠观察宝宝的健康状况	198
如何给宝宝做酒精擦浴	199
宝宝厌食，妈妈有办法	200
宝宝口臭是怎么回事	201
舌系带过短早治疗	202
出牙过晚要找医生检查	202

♥ 亲子乐园，培养聪明宝宝 203

亲子共读	203
砌积木	204
三个容器	204

小花猫钻山洞.....	205
玩大积木	205
步调一致	206
三指捏球	206
放小珠	207
抓小鱼	207
给布娃娃喂饭.....	208
玩拖拉玩具	208
拍一拍	209
采蘑菇	209



16~18个月，宝宝开始有自己的小主见

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育指标.....	212
视觉发育	213
听觉发育	213
动作发育	213
语言发育	213
心理发育	213

科学喂养，均衡宝宝的营养

放手让宝宝自己吃饭	214
给宝宝适当吃些硬食	215
宝宝吃粗粮，长得更强壮	216
夏天不要给宝宝吃太多的冷饮	216
让卵磷脂保护宝宝的记忆力.....	217
宝宝主食应粗细搭配	217

平时让宝宝多吃绿豆芽	218
不要在宝宝玩的时候喂饭	218
如何纠正宝宝挑食和偏食	219
不必追求每一餐都营养均衡	219
宝宝不爱吃米饭的对策	220
让宝宝爱上吃水果	220

♥ 日常护理，与宝宝的亲昵 221

让宝宝养成洗手的好习惯	221
循序渐进的冷水浴锻炼	222
宝宝走路不好不要急	222
宝宝爱出汗，妈妈巧护理	223
不要随便给宝宝掏耳朵	224
不要抱宝宝在路边玩	224
给宝宝立个规矩	225
纠正宝宝打人的不良习惯	226
宝宝不听话的处理方法	226

♥ 疾病防护，做宝宝的家庭医生 ... 227

换季时节谨防“小儿急性肾炎”突袭	227
不让过敏性鼻炎危害宝宝健康	228
宝宝皮肤瘙痒别乱抓	229
宝宝出水痘，妈妈别着急	230
宝宝痢疾的预防	231

♥ 亲子乐园，培养聪明宝宝 232

泡泡乐	232
串项链	232
小马，小马快快走	233
把球滚回来	233
走圆圈	234
送玩具回家	234
一样多	235
骑大马	235
摸一摸，跑回来	236
画个太阳，红彤彤	236
认字	237
画曲线和山水	237
彩色的小皮筋	238
丢沙包	238
踩虫虫游戏	239
茶会	239





19 ~ 21个月，宝宝忙忙碌碌闲不住

♥ 发育特点，宝宝成长脚印 242 身体发育指标 242 视觉发育 243 听觉发育 243 动作发育 243 语言发育 243 心理发育 243 ♥ 科学喂养，均衡宝宝的营养 244 要给宝宝补充适量的糖类 244 宝宝宜吃的脂肪食品 245 宝宝可常吃猪血 246 如何将蔬菜吃得更营养 246 给宝宝吃冷食要适量 247 每天吃鸡蛋不要过多 248 宝宝吃零食，妈妈要把关 249 注意纠正宝宝进食时“含饭” 250 宝宝吃太多易损智力 250	♥ 日常护理，与宝宝的亲昵 251 不要让宝宝养成憋尿的习惯 251 如何让宝宝自己睡觉 252 宝宝被动吸烟危害大 253 一定要给宝宝穿内裤 253 宝宝吹空调，原则要遵守 254 教宝宝学穿脱衣服 255 培养良好的排便习惯 256 别让宝宝成了电视迷 257 ♥ 疾病防护，做宝宝的家庭医生 258 宝宝小便发白怎么办 258 鼻窦炎给宝宝带来的危害 259 不让蛔虫再掠夺宝宝的营养 260 别让结膜炎找宝宝麻烦 260 别让疳症影响宝宝的生长发育 262 ♥ 亲子乐园，培养聪明宝宝 263 我知道 263 对应游戏 263
--	--