

妈妈宝宝
系列

0~3岁宝宝 科学喂养 全知道

吴光驰/编著

专家推荐营养饮食方案轻松掌握
喂养难题一手解决



 中国纺织出版社

妈妈宝宝系列

字
书
章

0~3岁宝宝 科学喂养全知道

吴光驰 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3 岁宝宝科学喂养全知道 / 吴光驰编著. —北京
: 中国纺织出版社, 2013.9
(妈妈宝宝系列)

ISBN 978-7-5064-8357-5

I . ① 0… II . ① 吴… III . ① 婴幼儿—哺育 IV .
① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 037577 号

责任编辑：胡 敏

韩 婧

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100027

邮购电话：010-67004461 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail：faxing@c-textilep.com

印刷：各地新华书店经销

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：239 千字 定价：39.80 元（附赠挂图）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换







0~3岁宝宝健康、饮食、安全问题
360度全方位解决



科学喂，科学养，
新爸爸、新妈妈喂养难题一扫光



前言

十月怀胎，从宝宝出生的那一刻起，对于年轻的爸爸妈妈们来说，不仅意味着幸福的开始，更意味着要担当起身为父母的责任和随时随地面对小麻烦。许多爸爸妈妈都会因为经验不足而显得手足无措。

刚出生的宝宝用到哪些东西，衣服、被子、洗护用品、婴儿床等怎样选才更安全，更舒适？

多长时间给宝宝喂一次母乳，用什么样的姿势最好？宝宝呛奶怎么办，妈妈缺奶怎么办？

怎样判断宝宝生病了，宝宝生病了怎么办，宝宝常见的一些健康问题怎么调养？

怎样给宝宝选择奶粉，什么时候给宝宝添加辅食，不同阶段宝宝的营养需求是什么？

怎样教宝宝说话，怎样教宝宝走路，怎样从小培养宝宝良好的性格？



宝宝不小心受伤了怎么办，宝宝出去玩中暑了怎么办？

怎样给宝宝选择安全、益智的玩具，怎样跟宝宝在玩中开发智力、健康成长？

.....

宝宝的出生让家庭生活变得更加幸福甜蜜，爸爸妈妈虽然辛苦了一些，但是都会乐在其中，让这种辛苦成为一种宝贵的人生享受。唯一的小缺憾就是初为人父母所欠缺的些许经验，而这些科学、健康的宝贵经验正是我们能够提供给广大新妈妈、新爸爸的。

我们综合了宝宝从出生到3岁可能遇到的各种小麻烦、小问题，分为如何喂和如何养两部分，涵盖饮食和生活的多方面，希望能对辛苦带宝宝的爸爸妈妈们有所帮助。





0~3岁宝宝

科学喂养全知道

宝宝出生前就应准备好的事

| | | | |
|-------------------------|-----------|---------------------|-----------|
| 给宝宝一个精致的睡眠环境 | 14 | 宝宝吃饭的东西 | 34 |
| 准备小被褥 | 14 | 奶粉、奶瓶都得备 | 34 |
| 选择婴儿床 | 16 | 奶瓶的清洗与消毒用具 | 36 |
| 婴儿房的布置 | 18 | 吸奶器最好还是备一个 | 38 |
| 其他贴心设备 | 19 | 如何选择小勺小碗 | 39 |
| 宝宝的衣物和护理用品 | 20 | 宝宝健身用品 | 40 |
| 宝宝的小衣服 | 20 | 小玩具 | 40 |
| 小毛巾大用处 | 21 | 婴儿游泳池 | 41 |
| 重要的东西——尿布 | 22 | 婴儿小推车 | 42 |
| 宝宝的洗浴用品 | 24 | 其他设备 | 43 |
| 指甲剪 | 28 | | |
| 别忘了备个体温计 | 29 | | |
| 其他用品 | 30 | | |



出生第1周

第2周~3个月

科学喂 46

- 母乳是宝宝最好的食物 46
- 掌握好哺乳的时间 48
- 正确的哺乳姿势 50
- 第1周母乳不足怎么喂 52

科学养 56

- 读懂新生儿 56
- 新生儿的哭 57
- 给宝宝洗第一个澡 58
- 新生儿的尿和便 61
- 初生宝宝常见健康问题和处理方案 62

科学喂 66

- 如何保证充足的母乳 66
- 学会挤奶 68
- 母乳不足怎么喂 70
- 宝宝食欲突然变差 74

科学养 76

- 妈妈须知的正常生理现象 76
- 黄疸还没消退怎么办 77
- 几个需注意的护理事项 78
- 3个月内需要补微量元素吗 80
- 吐奶 81
- 大便异常与便秘 82
- 夜啼 83
- 抚触和被动体操 84
- 到户外去 87
- 室内的四季护理 88
- 春节期间的护理 89
- 亲子小游戏 90



4~6个月

科学喂

- 上班妈妈如何哺乳 94
- 辅食添加好时机 96
- 辅食添加不合适时 98
- 百分百营养辅食推荐 100
- 宝宝不爱吃辅食怎么办 101
- 给宝宝喝什么好 102
- 辅助食谱推荐 103

科学养

- 便秘开始好转 106
- 培养宝宝按时大小便 107
- 还有湿疹 108
- 睡眠有多有少 109
- “头等大事”——准备合适的枕头和如何理发 110
- 婴儿倒睫和斜视 112
- 出牙了 114
- 小心，我要掉下床了 116
- 亲子小游戏 118

7~9个月

科学喂

- 主食仍然是奶 122
- 辅食在增加 125
- 辅食安排四原则 126
- 可以吃大人饭菜吗 127
- 一日饮食的参考安排 128
- 调整胖宝宝的饮食 130
- 辅食食谱推荐 132

科学养

- 能睡一整夜了 134
- 大小便训练不是重点 136
- 腹泻和便秘 137
- 一颗牙还没出 138
- 开口说话了 140
- 不要错过爬行黄金期 142
- 练习用杯子喝水 145
- 我要站了 146
- 防止意外发生 148
- 可能会得幼儿急疹 149
- 其他养育注意事项 150
- 亲子小游戏 154



10~12个月

1岁~1岁半

| | | | |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 科学喂 | 158 | 科学喂 | 186 |
| 断奶好时机 | 158 | 正常吃饭 | 186 |
| 吃体现出个性 | 159 | 宝宝不爱吃饭的原因 | 187 |
| 培养良好的饮食习惯 | 160 | 有关零食 | 188 |
| 几点季节性饮食注意 | 162 | 宝宝食谱推荐 | 190 |
| 宝宝食谱推荐 | 164 | 科学养 | 192 |
| 科学养 | 166 | 说外星语的宝宝 | 192 |
| 不能很好入睡的宝宝 | 166 | 到处探险 | 194 |
| 给宝宝准备一个儿童马桶 | 168 | 排便和入睡仍然有问题的宝宝 | 196 |
| 能说很多“话”了 | 170 | 呕吐、腹泻与急性喉炎 | 198 |
| 学走 | 172 | 最爱说“不要” | 200 |
| 消除安全隐患 | 176 | 当孩子不听话时 | 201 |
| 开始喜欢玩大型玩具了 | 180 | 保护宝宝的专注力 | 202 |
| 秋季腹泻 | 181 | 宝宝为什么胆子这么小 | 204 |
| 亲子小游戏 | 182 | 亲子小游戏 | 205 |



1岁半~2岁

2~3岁

科学喂

- 注意营养的搭配 210
- 宝宝食谱推荐 212

科学养

- 可以说句子了 214
- 自理能力增强 216
- 会跑了，也会跳了 219
- 怎么变自私了 220
- 哎呀，还是会尿裤子 222
- 爱玩沙，也爱玩水 223
- 涂涂画画，我最爱 224
- 爱看书的宝宝 226
- 社交能力的培养 228
- 肚子有蛔虫了 230
- 小心蛲虫病 231
- 亲子小游戏 232

科学喂

- 饮食总原则 236
- 偏食宝宝需引导 238
- 宝宝食谱推荐 240

科学养

- 可以清楚明确地交流了 242
- 关注孩子的情绪 246
- 开始喜欢角色扮演游戏 248
- 同伴交往 250
- 亲子班与早教班 254
- 为入园做准备 258
- 易患小儿鼻炎 260
- 警惕手足口病 262
- 亲子小游戏 264

附录：宝宝营养缺乏进补方案 266





0~3岁宝宝

科学喂养全知道

宝宝出生前 就应准备好的事

一件重大的事情将要在一个家庭发生了，全家人都为此怀着欣喜与激动的心情忙碌着。一个凝聚着爸爸妈妈的浓浓爱意，寄托着全家人祝福、希望的新生命将要诞生了！快来看看需要为这个即将到来的宝宝做好哪些准备吧。