



育儿知识 一本通



0~6岁全面养育宝宝知识大集合

育儿专家 张一宁◎主编

从宝宝出生那一刻起，关于0~6岁宝宝的一切，本书都有提供
一本书解决0~6岁孩子的妈妈的所有问题，送给妈妈最好的礼物

吉林出版集团

吉林科学技术出版社



育儿知识 一本通



育儿专家 张一宁◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

0~6岁育儿知识一本通 / 张一宁主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5384-5517-5

I. ①0… II. ①张… 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 (2011) 第 222742 号

0~6岁育儿知识一本通

0~6 Sui Yu'er Zhishi Yibentong

主 编 张一宁
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 任思诺
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 458千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5517-5
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

生养和培育一个健康聪明的孩子，是所有父母的共同心愿。所以很多新手父母，在宝宝出生前，都会想了解一些有关养育婴幼儿的知识。本书就是针对父母这一迫切需要，结合我们多年的婴幼儿早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望新手父母能从本书中学到科学的育儿知识，真正有效地帮助和培养孩子。

本书着重介绍了0~6岁的优秀育儿方法，让读过这本书的新手父母，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿各方面的发展水平；让新手父母懂得用科学方式去培养、教育婴幼儿，让他们快乐、健康地成长。

此外，本书为了便于阅读和理解，穿插一些实例和专家建议，能帮助新手父母轻松地掌握养育孩子的重点，增加养育孩子的乐趣，更好地为新手父母提供指导，帮助新手父母科学有效地培养健康聪明的孩子！

最后感谢那些为本书提供宝宝图片的父母，有了你们的支持，才让本书的内容更加充实和丰富。



第一章

0~28天新生儿养育知识

新生儿生长发育标准与特点..... 26

身体发育标准..... 26

身体发育状况26

原始反射27

身体活动能力27

新生儿生长发育规律..... 28

体重发育规律28

身高发育规律28

头围发育规律28

前囟发育规律29

智能档案..... 29

语言能力.....29

交流.....29

味觉和嗅觉29

视觉.....30

听觉.....30

触觉.....30

新生儿气质..... 30

较容易护理的新生儿.....30

慢慢活跃起来的新生儿30

不易护理的新生儿30

新生儿生理特点..... 30

呼吸特点30

睡眠特点31

泌尿特点31

体温特点31

体态特点31

血液循环.....32

新生儿特有生理现象..... 32

胎记.....32

皮肤红斑.....33

溢乳.....33

生理性黄疸与病理性黄疸.....33

生理性体重降低34

鹅口疮34

假月经和白带34

鼻尖上的小丘疹35

四肢屈曲35

先锋头35

头颅血肿.....35

出汗.....35

打嗝.....35

挣劲.....36

枕秃.....36

新生儿的几种异常现象..... 36

发绀36

红色尿	37
喉鸣	37
眼白出血	37
脐疝	37

新生儿的营养需求..... 38

喂养新生儿的注意事项..... 38

新生儿出生后多长时间开始喂奶	38
哺乳次数、时间与喂奶量	38
定时喂奶还是按需喂奶	38
母乳喂养的姿势	38
白天母乳哺喂怎么进行	39
夜间母乳哺喂怎么进行	39
怎样教新生儿吮吸乳头	40
喂养新生儿的注意要点	40
防止新生儿吐奶的方法	41

新生儿的母乳喂养..... 42

初乳最为珍贵	42
母乳喂养的八个好处	42
母乳的主要营养成分	42
母乳的几个阶段（按时间划分）	43
不宜母乳喂养的情况	43
母乳与配方奶的对比	43

新生儿的混合喂养..... 44

如果母乳不足用奶粉代替	44
如何选用奶粉	44
如何选用橡胶乳头	44

如何选用奶瓶	45
奶瓶的清洗和消毒	45
配方奶喂养基本知识	45
配方奶喂养的注意要点	47
新生儿不喝配方奶怎么办	47
如何判断新生儿是否吃饱	48
新生儿打嗝时怎么办	48

新生儿的日常护理..... 49

脐带护理..... 49

眼睛护理..... 49

口腔护理..... 49

睡眠护理..... 49

创设良好睡眠环境	50
新生儿睡眠不稳的处理	50
新生儿睡觉不应用枕头	50

排泄护理..... 50

观察排泄的量和次数	50
擦屁股的方法	51
新生儿沐浴的基本操作	51
沐浴完毕	52

臀部护理..... 53

女宝宝的特殊护理..... 53

阴唇黏连	53
女宝宝乳头凹陷	53



男宝宝的特殊护理.....	54
尿布的选择与使用.....	54
尿布的选择	54
尿布的更换	54
使用尿布要特别注意.....	55
怎样清洗尿布	55
纸尿裤的选择	55
纸尿裤的使用	55
谨慎使用纸尿裤	56
如何给新生儿穿衣服.....	57
学会观察新生儿皮肤颜色.....	57
安抚哭闹的新生儿.....	57
饥饿时	57
太热时	58
尿床时	58
生病时	58
抚触，是给宝宝的第一份爱.....	58
新生儿抚触需要注意什么.....	59
抚触对新生儿有什么好处.....	59
胎脂不要洗掉.....	59
给新生儿照相需注意.....	60
怎样测量新生儿的体温.....	60
新生儿光头是怎么回事.....	61

如何给新生儿滴眼药水.....	61
-----------------	----

前囟门摸了就会哑吗.....	61
----------------	----

新生儿的健康..... 62

疫苗接种.....	62
-----------	----

重视接种疫苗	62
--------------	----

新生儿需要接种的疫苗	62
------------------	----

新生儿有眼部分泌物怎么办.....	62
-------------------	----

新生儿粪便怎样才算正常.....	63
------------------	----

新生儿有这些问题算不算病.....	63
-------------------	----

脚趾甲长进肉里	63
---------------	----

宝宝现在脚扁平，不代表将来也是	63
-----------------------	----

足内翻或者弓形腿，先不要过度担心	63
------------------------	----

新生儿的早期教育..... 64

新生儿基本能力开发训练.....	64
------------------	----

新生儿具备的能力	64
----------------	----

新生儿的基本能力开发	64
------------------	----

新生儿高级能力开发训练.....	65
------------------	----

帮助新生儿发展技能.....	65
----------------	----

新生儿的“语言”能力	66
------------------	----

新生儿记忆能力	67
---------------	----

新生儿情绪和社交能力	68
------------------	----

新生儿认知能力训练游戏.....	68
------------------	----



第二章

1~3个月宝宝养育知识

1~3个月宝宝生长发育标准与特点. 70

身体发育标准..... 70

身体发育状况.....70

身体活动能力.....71

生长发育标准..... 71

智能档案..... 72

1~3个月宝宝的营养需求..... 73

喂养1~3个月宝宝的注意事项..... 73

这个时期宝宝主要需要的营养.....73

添加辅食不宜过早.....73



1~3个月宝宝母乳喂养..... 73

母乳要按需喂养,不是按时喂养.....73

母乳喂养的宝宝不要另外喂水.....74

1~3个月宝宝的混合喂养..... 74

人工喂养.....74

人工喂养时可喂些果汁.....74

不适宜牛奶喂养.....74

1~3个月宝宝的日常护理..... 75

婴儿用品..... 75

婴儿用品要耐用,功能齐全.....75

不要过早过多地给宝宝买玩具.....75

睡眠护理..... 75

生活环境..... 76

夏季.....76

冬季.....76

穿衣护理..... 76

衣物的选择.....76

衣物的清洗.....77

衣物的收纳.....77

清洁护理..... 77

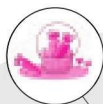
指甲护理.....77

关于给宝宝剃胎毛的问题.....78



头发护理.....	78
给宝宝池浴	78
排泄护理.....	78
把宝宝排泄的技巧	79
观便辨健康	79
喝母乳时	79
喝配方奶粉时	79
混合授乳时	80
预防尿布疹	80
情绪护理.....	81
安全护理原则.....	81
警惕旧的婴儿用品给宝宝带来的危害	81
警惕床上用品的危害.....	81
警惕婴儿安全用品的危害.....	82
警惕小宠物危害	82
外出.....	83
男宝宝和女宝宝在护理上的差别.....	83
男宝宝怎样护理	83
女宝宝怎样护理	83
1~3个月宝宝的健康.....	84
疫苗接种.....	84
1~2个月需要接种的疫苗	84
2~3个月需要接种的疫苗.....	84
脓疱病的处理.....	85

湿疹	85
髋脱位的防治.....	85
1~3个月宝宝的早期教育.....	86
1~3个月宝宝基本能力开发训练.....	86
1~3个月宝宝的动作	86
1~3个月宝宝的基本动作能力开发.....	87
1~3个月宝宝的高级能力开发训练.....	87
训练宝宝“语言”能力	87
训练宝宝的视觉、听觉	88
1~3个月宝宝社交训练	88
培养1~3个月宝宝注意力.....	89
培养1~3个月宝宝健康心理	89



第三章

4~6个月宝宝养育知识

4~6个月宝宝生长发育标准与特点. 92

身体发育标准.....	92
身体发育状况.....	92
身体活动能力.....	92

生长发育标准..... 93

智能档案..... 93

4~6个月宝宝的日常护理..... 94

睡眠护理..... 94

宝宝入睡困难及夜间哭泣的对策..... 94

抚摩..... 94

哄睡..... 95

这个时期给宝宝清洁应注意的问题..... 95

宝宝洗澡应注意的问题..... 95

如何清理宝宝鼻腔..... 95

排泄护理..... 95

宝宝的安全护理..... 96

预防烫伤..... 96

看护..... 96

预防中毒..... 96

宝宝的牙齿护理..... 96

抱和背宝宝的方法..... 97

抱宝宝的方法..... 97

用背背..... 97

哄逗宝宝开心的四大招数..... 97

4~6个月宝宝的营养需求..... 98

喂养4~6个月宝宝的注意事项..... 98

换乳期食物开始的标准..... 98

做好换乳的准备..... 99

这个时期宝宝需要的营养..... 99

不宜给宝宝添加的食物..... 99

巧计量做辅食..... 100

制作辅食的要诀..... 101

让宝宝爱上辅食的方法..... 102

母乳喂养的注意事项..... 102

各阶段辅食食材的种类..... 103

各阶段辅食的软硬程度..... 112

换乳的注意事项..... 113

泥糊状辅食的制作工具..... 113

如何选购米粉..... 113

这些情况要推迟换乳..... 114

过敏宝宝的辅食添加..... 114

4~6个月宝宝的母乳喂养..... 119

4~6个月宝宝混合喂养..... 120

母乳与辅食如何搭配..... 120

宝宝味觉敏感期的喂养要点..... 120

辅食的添加原则..... 121

添加辅食的方法..... 122

换乳初期的喂养要点..... 123

选择适宜的辅食..... 124

适时给宝宝添加新的辅食..... 124

各类辅食的喂食过程..... 125



喂果汁的要点	125
重视宝宝的咀嚼训练	125
辅食第一阶段的喂养问答	126

宝宝营养健康餐

健脾和胃

◎ 面糊糊汤	128
◎ 大米汤	129
◎ 小米汤	129
◎ 青菜粥	129
◎ 苹果梨粥	129
◎ 南瓜粥	129
◎ 萝卜粥	130
◎ 糯米粥	130

补脑益智

◎ 蛋黄泥	130
◎ 海带蛋黄糊	130
◎ 鱼肉泥	130
◎ 菠菜蛋黄粥	131
◎ 蛋黄酸奶粥	131
◎ 蛋黄菜糊	131
◎ 蛋黄粥	131

补充维生素

◎ 胡萝卜苹果泥	132
◎ 番茄汁	132
◎ 草莓番茄泥	132
◎ 栗子卷心菜粥	132
◎ 红薯蛋黄粥	133
◎ 大米栗子粥	133
◎ 青菜汁	133
◎ 南瓜汁	133

◎ 苹果胡萝卜汁	134
◎ 小白菜汁	134

补钙佳品

◎ 南瓜糊	134
◎ 南瓜豆腐糊	134
◎ 玉米糊	135
◎ 豌豆马铃薯泥	135
◎ 油菜粥	135
◎ 大米燕麦粥	135
◎ 牛奶10倍粥	135
◎ 牛奶麦片粥	136
◎ 龙眼小米粥	136
◎ 碎菜粥	136
◎ 菠菜大米粥	136
◎ 鸡肝胡萝卜粥	136

润肺益气

◎ 卷心菜南瓜汤	137
◎ 菜汤	137
◎ 藕粉	137
◎ 鸡肉蔬菜汤	137
◎ 南瓜汤	137
◎ 蔬菜清汤	138
◎ 南瓜浓汤	138
◎ 橘子汁	138
◎ 西瓜汁	138
◎ 甜瓜汁	138
◎ 桃汁	139
◎ 哈密瓜汁	139

增强免疫力

◎ 豌豆汤	139
◎ 胡萝卜汤	139
◎ 豆腐蔬菜汤	140

◎ 鱼泥胡萝卜泥米粉	140
◎ 胡萝卜牛奶汤	140
◎ 米粉	140

4~6个月宝宝的健康..... 141

疫苗接种..... 141

容易出现的身體異常狀況和疾病處理... 141

宝宝体重不增加 141

因出牙不适引起宝宝哭闹 141

宝宝眼睛异常 141

谨防宝宝患肠套叠 142

应对宝宝惊厥及处理方法 142

应对宝宝发热及处理方法 143

应对宝宝呕吐及处理方法 144

应对宝宝腹泻及处理方法 145

应对宝宝咳嗽及处理方法 146

应对宝宝流鼻涕、鼻塞及处理方法 147

应对宝宝耳痛、耳漏及处理方法 147

4~6个月宝宝的早期教育..... 148

开发4~6个月宝宝的潜能..... 148

4~6个月宝宝的动作 148

4~6个月宝宝的基本动作能力开发 148

4~6个月宝宝的能力开发训练..... 151

训练宝宝语言能力 151

训练宝宝视觉、听觉能力 153

训练4~6个月宝宝社交训练 154

4~6个月宝宝认知能力训练 155

适合4~6个月宝宝的游戏..... 156



第四章

7~9个月宝宝养育知识

7~9个月宝宝生长发育标准与特点 160

身体发育标准..... 160

身体发育状况 160

身体活动能力 160

生长发育标准..... 161

智能档案..... 161

7~9个月宝宝的营养需求..... 162

喂养7~9个宝宝的注意事项..... 162

宝宝长牙需要哪些营养素..... 162

这个时期宝宝主要需要的营养..... 163

营养缺乏表现和补充方式..... 163

宝宝挑食怎么办 163





训练宝宝自己握住食物吃	164
这个时期要训练宝宝自己喝水	164
奶粉冲好后不要放冰箱里储藏	164
这些食物不要给宝宝吃	165

7~9个月宝宝的喂养..... 165

这个时期宝宝的参照食谱	165
辅食喂养的特点	165
适合这个时期宝宝吃的食物	166

宝宝营养健康餐..... 166

健脾益胃..... 166

◎ 肝泥汤面	166
◎ 牛肉粥	166
◎ 银耳竹笋汤	167
◎ 黑米糊	167
◎ 牛奶藕粉糊	167
◎ 蛋黄汤面	167
◎ 红萝卜牛肉粥	167
◎ 芹菜牛肉粥	168
◎ 番茄马铃薯鸡末粥	168
◎ 面包粥	168
◎ 花生红枣什锦粥	168
◎ 桂花甜藕粥	169
◎ 姜枣小米粥	169
◎ 小米淮山药粥	169
◎ 黄瓜鸡肉粥	169
◎ 鸡肉木耳粥	169

健脑益智..... 170

◎ 鸡蛋面片汤	170
◎ 菠菜泥	170

◎ 肉末番茄汤	170
◎ 鸡蛋面条	170
◎ 豆腐蛋花汤	171
◎ 蛋花鸡汤烂面	171
◎ 椰汁奶糊	171
◎ 白玉金银汤	171
◎ 鳕鱼香菇粥	171
◎ 鳕鱼粥	172
◎ 蛋花汤	172
◎ 豆腐糊	172
◎ 豆角泥	172
◎ 金枪鱼粥	172
◎ 鸡蛋羹	173
◎ 南瓜马铃薯糊	173
◎ 核桃小米粥	173
◎ 鱼蓉粥	173
◎ 鲤鱼汁粥	173
◎ 鱼肉松粥	174
◎ 核桃仁糯米粥	174
◎ 番茄鱼粥	174
◎ 鱼蓉麦片	174
◎ 蛋花鱼	174
◎ 松仁豆腐	175
◎ 荷包蛋	175
◎ 牛奶豆腐	175
◎ 鲜奶炖蛋	175
◎ 鱼松	175
◎ 核桃汁	176
◎ 牛奶南瓜汁	176

补充维生素..... 176

◎ 虾仁汤面	176
◎ 油菜粟米粥	176
◎ 番茄碎面条	177

◎ 鸡肉番茄汤	177
◎ 果羹	177
◎ 菠菜马铃薯肉末粥	177
◎ 大米肉菜粥	177

补钙补磷

◎ 菜花奶泥	178
◎ 南瓜泥	178
◎ 鱼菜米糊	178
◎ 鲜虾肉泥	178
◎ 鸡脯菜花粥	178
◎ 鸡肉牛奶粥	179
◎ 香菇鸡肉粥	179
◎ 妙香粥	179
◎ 奶香粥	179
◎ 翡翠羹	180
◎ 蔬菜粥	180
◎ 玉米片牛奶粥	180
◎ 鸡肉粥	180
◎ 香菇肉粥	180
◎ 芝麻粥	181
◎ 牛奶米粉粥	181
◎ 草莓麦片粥	181
◎ 橙汁南瓜羹	181
◎ 南瓜麦片粥	181

润肺佳品

◎ 黄桃雪梨汁	182
◎ 雪梨奶露	182
◎ 酪梨牛奶	182

补充蛋白质

◎ 豆腐鱼泥糊	182
---------------	-----

◎ 番茄鱼糊	183
◎ 牛肉豆腐粥	183
◎ 鸡蛋豆腐糊	183
◎ 豆苗碎肉粥	183
◎ 脊肉粥	184
◎ 肝泥粥	184
◎ 虾仁豆腐豌豆泥粥	184
◎ 大米肉菜粥	184
◎ 玉米面豆粥	185
◎ 蛋黄瘦肉粥	185

润肠通便

◎ 草莓鲜奶羹	185
◎ 酸奶香米粥	185
◎ 香蕉粥	185
◎ 酸奶蛋羹	186
◎ 蛋黄香蕉羹	186
◎ 酸奶粥	186
◎ 什锦果汁	186
◎ 香蕉蔬果汁	187
◎ 草莓薏仁优格	187
◎ 红豆薏仁水	187

保护视力

◎ 三色肝末汤	187
◎ 枸杞猪肝瘦肉汤	187
◎ 猪肝泥	188
◎ 玉米胡萝卜糊	188
◎ 鸡肝泥	188
◎ 鸡汤火腿丝面	188
◎ 蔬菜猪肝糊	188
◎ 香蕉糊	188
◎ 鸡肝糊	189



补充多种营养素	189
◎ 马铃薯芹菜糊	189
◎ 香蕉玉米面糊	189
◎ 红枣泥	189
◎ 牛奶香蕉糊	189

7~9个月宝宝的健康..... 190

容易出现的身体异常状况和疾病处理...	190
便秘及处理方法	190
眼部分泌物多、眼球充血	190
生殖器问题	191
哭闹	191

7~9个月宝宝的早期教育..... 192

开发7~9个月宝宝的潜能	192
7~9个月宝宝的动作	192
7~9个月宝宝的基本动作及智能开发	193
7~9个月宝宝的能力开发训练	195
训练宝宝语言能力	195
训练宝宝视觉、听觉能力	196
训练7~9个月宝宝社交训练	197
7~9个月宝宝认知能力训练	198
训练宝宝规律的生活行为	200
适合7~9个月宝宝的游戏	202



第五章

10~12个月宝宝养育知识

10~12个月宝宝生长发育 标准与特点..... 204

身体发育标准	204
身体发育状况	204
身体活动能力	204
生长发育标准	205
智能档案	205

10~12个月宝宝的营养需求..... 206

喂养10~12个月宝宝的注意事项	206
换乳后应怎么喂养	206
这个时期宝宝主要需要的营养	207
让宝宝和成人一起用餐	207
营养缺乏表现和补充方式	207
宝宝饮食禁忌	208
零食的给法	209

10~12个月宝宝的喂养..... 210

这个时期宝宝的参照食谱和添加的量	210
换乳后的科学喂养	211

宝宝营养健康餐..... 211

健脾健胃..... 211

- ◎ 乌龙面糊.....211
- ◎ 青豆稀饭.....211
- ◎ 马铃薯糊.....212
- ◎ 牛肉粥.....212
- ◎ 蒸南瓜粥.....212
- ◎ 法国吐司.....212
- ◎ 萝卜泥杂烩粥.....213
- ◎ 鸭心粥.....213
- ◎ 牛肉蔬菜粥.....213
- ◎ 南瓜拌饭.....213
- ◎ 木瓜泥.....213
- ◎ 鸡肉马铃薯丸.....214
- ◎ 红枣莲子百合粥.....214
- ◎ 马铃薯奶油风味鸡蛋.....214
- ◎ 煎蛋果馅饼.....214
- ◎ 乌梅汁.....215
- ◎ 酸奶香蕉奶昔.....215
- ◎ 三鲜汁.....215

健脑益智..... 215

- ◎ 鱼泥豆腐苋菜粥.....215
- ◎ 什锦粥.....215
- ◎ 鹌鹑粥.....216
- ◎ 香橙鸡蛋饼.....216
- ◎ 蛋饺.....216
- ◎ 鱼肉松粥.....216
- ◎ 营养蛋饼.....217
- ◎ 番茄蛋卷.....217
- ◎ 蛋花鱼.....217
- ◎ 鲫鱼炖蛋.....217
- ◎ 蔬菜蛋羹.....218
- ◎ 鸡蛋肉末羹.....218

- ◎ 胡萝卜乳蛋汤.....218
- ◎ 番茄鸡蛋沙拉.....218
- ◎ 蒸鱼丸.....218
- ◎ 蒸鱼饼.....219
- ◎ 奶油鱼丸汤.....219
- ◎ 芜菁鳕鱼汤.....219
- ◎ 鲈鱼粥.....219

补充维生素..... 220

- ◎ 什锦炒饭.....220
- ◎ 番茄饭卷.....220
- ◎ 双花粥.....220
- ◎ 双米花生粥.....220
- ◎ 红薯苹果杂煮.....221
- ◎ 红薯橙子杂煮.....221
- ◎ 梨酱.....221
- ◎ 苹果薯团.....221

补钙补磷..... 221

- ◎ 黄瓜鸡肉粥.....221
- ◎ 龙须面.....222
- ◎ 沙丁鱼粥.....222
- ◎ 海鲜粥.....222
- ◎ 虾皮菜包.....222
- ◎ 黄鱼小馅饼.....223
- ◎ 鸡肉软饭.....223
- ◎ 鸡肉什锦稀饭.....223
- ◎ 鸡肉菜粥.....223
- ◎ 菜花虾末.....223
- ◎ 黄瓜炒子虾.....224
- ◎ 鲜奶鱼丁.....224
- ◎ 枸杞活鱼.....224
- ◎ 甜椒鱼丝.....224
- ◎ 青菜肉末.....225
- ◎ 鸡肉卷.....225



补铁佳品	225
◎ 黑芝麻糙米粥	225
◎ 菠菜小银鱼面	225
◎ 蔬菜面线	226
◎ 菠菜紫菜粥	226
◎ 菠菜面	226
补充蛋白质	226
◎ 荠菜肉馄饨	226
◎ 鱼肉饺子	227
◎ 柏子仁粥	227
◎ 花生粥	227
◎ 芋头粥	227
◎ 大米肉菜粥	227
◎ 猪血粥	227
◎ 黄花菜瘦肉粥	228
◎ 肉末软饭	228
◎ 核桃瘦肉紫米粥	228
◎ 黄豆蓉粥	228
◎ 白菜肉泥	229
◎ 节瓜鸡肉粥	229
◎ 山药红米粥	229
◎ 馄饨	229
◎ 肉蛋豆腐粥	230
◎ 杏仁苹果豆腐羹	230
◎ 百合煮香芋	230
◎ 虾酱炒豆腐	230
◎ 金针肉丸汤	231
◎ 豆腐鱼泥汤	231
◎ 虾仁豆腐汤	231
清热明目	231
◎ 金银花粥	231
◎ 榛子杞子粥	231

◎ 莲藕粥	232
◎ 冬瓜粥	232
◎ 金银花山药粥	232
◎ 香甜水果粥	232
补肝补肺	232
◎ 鸡丝凉拌面	232
◎ 鸡肝软饭	233
◎ 双萝芹菜汁	233
◎ 葡萄汁	233
◎ 猕猴桃汁	233
◎ 果酱酥糕	234
◎ 红薯苹果糕	234
◎ 木瓜炖奶	234
◎ 杏仁饼	234
◎ 栗子糕	234

10~12个月宝宝的日常护理..... 235

睡眠护理..... 235

宝宝的睡眠护理	235
培养宝宝正确的睡觉姿势	235

这个时期给宝宝清洁应注意的问题..... 236

不要随时随地亲吻宝宝	236
不要给宝宝涂成人唇膏	236

排泄护理..... 236

宝宝的外出护理..... 236

宝宝的用品	236
外出的注意事项	237