

Yaolan

www.yaolan.com

《摇篮》电子杂志独家授权

养育

最出色的宝宝

0~3岁营养、保健、早教专家指导



为新手父母养育宝宝提供
最专业的指导和最实用的方法

摇篮网专家工作委员会 著

摇篮网携手国内权威育儿专家精心打造

中国妇女出版社

养育

YANGYU
ZUICHUSHE DE BAobao

最出色的宝宝

各月龄生长发育指标

母乳喂养的正确方法
混合喂养，你真的懂吗
辅食添加专家方案
宝宝补钙学问多
顺利度过断奶期
宝宝经典辅食80例

怎么给新生儿宝宝做抚触
怎么给新生儿宝宝洗澡
怎样给小宝宝刷牙
从容应对宝宝便秘

让宝宝远离铅污染
7招提高宝宝免疫力

0~3岁疫苗接种计划
新生儿宝宝呛奶的紧急处理
正确应对宝宝感冒
紧急应对宝宝发烧
从咳嗽声分辨宝宝的病症
腹泻宝宝的家庭护理

0~3岁智能发展关键期
0~3岁宝宝应该怎么玩
玩着训练宝宝的注意力
如何培养宝宝的社会性
让宝宝尽快适应幼儿园
阅读，父母和宝宝一起来



摇篮网让你和宝宝更出色

ISBN 978-7-80203-873-8



9 787802 038738 >

定价：39.80元

图书在版编目(CIP)数据

养育最出色的宝宝: 0~3岁营养、保健、早教专家指导/ 摇篮网专家工作委员会著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 873 - 8

I. ①养… II. ①摇… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—保健③婴幼儿—家庭教育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第209636号

养育最出色的宝宝: 0~3岁营养、保健、早教专家指导

作 者: 摇篮网专家工作委员会 著

选题策划: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

封面设计: 吴晓莉

设计制作: 程 然

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 20

字 数: 320千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 873 - 8

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究(如有印装错误, 请与发行部联系)



消化顺畅不上火——宝宝欢笑背后的秘密

嘉宝婴儿食品，全线支持宝宝肠道健康，消化顺畅不上火，当然欢笑多多：

- 采用独特的CHE淀粉水解工艺，易于吞咽和消化吸收。
- 添加足量的益生元，促进消化，支持肠道健康。
- 丰富的膳食纤维，确保消化顺畅。

嘉宝配方米粉



独特CHE工艺+益生元，
宝宝消化顺畅不上火！

- 含20多种营养素，均衡丰富的营养搭配
- 独特的CHE淀粉水解工艺，使口感更细腻，易于宝宝吞咽，更好消化吸收
- 添加足量的益生元，吃后不上火，让宝宝享受肠道舒畅的快乐
- 不添加蔗糖和食盐，帮助宝宝味觉系统健康发育
- 口味纯正自然，不添加人工色素和香精
- 选用黑龙江北大荒的优质大米为原料

嘉宝果蔬泥



锁住新鲜果蔬精华，
宝宝消化顺畅不上火！

- 选用全球优质农场天然的新鲜蔬果为原料。采摘前进行糖份和成熟度测试，
- 以保证蔬菜和水果中含有恰到好处的营养和味道
- 独特的加工工艺，锁住新鲜果蔬的营养精华，保有蔬果的原有色泽
- 丰富的膳食纤维，帮助宝宝好消化、不上火
- 口感细腻，非常适合宝宝的吞咽及消化吸收
- 口味纯正自然，不添加蔗糖、食盐、淀粉，绝无人工色素、香精及防腐剂
- 原装进口

嘉宝果汁



丰富膳食纤维，
宝宝消化顺畅不上火！

- 新鲜水果榨取的纯鲜果汁，绝非浓缩还原
- 丰富的膳食纤维，帮助宝宝好消化、不上火
- 丰富的维生素C，可以促进铁的吸收，增强宝宝的免疫系统
- 口味自然清甜，不添加蔗糖及甜味剂，绝无人工色素、香精及防腐剂
- 原装进口

序一

摇篮网，让你和宝宝更出色

在摇篮网工作，经常接到用户各种各样关于生养孩子的问题：怀孕后我怎么知道胎宝宝是否健康？孕吐反应时怎么保证营养？即将临产需要做哪些准备？如何给新生儿宝宝洗澡？宝宝爱哭是不是缺钙了？一岁以内的宝宝怎么挑选玩具？给宝宝吃什么才能既健康又不胖？怎么让宝宝喜欢上幼儿园……带着初为父母的喜悦和不安，年轻父母们有着很多的疑虑和渴求，他们需要专业和系统的养育知识，也渴望能从知识的海洋中找到一套简单而又实用的育儿指南。

这套图书分孕育篇和养育篇上下两册，包含了从准备怀孕到宝宝出生，再到宝宝3岁的各个重要阶段，从准妈妈的营养、健康、心理，到宝宝的护理、喂养、健康和早教，从各方面给予新手父母最专业和最贴心的指导。图书的内容全部取材于《摇篮》电子杂志。《摇篮》电子杂志是摇篮网的特色产品，创刊3年来始终以专业选题、专家供稿、简洁实用为办刊目标，至今已发行69期，拥有上百万的读者。考虑到很多父母，尤其是怀孕期的准妈妈们，可能不方便上网一期期浏览这么多的内容，另一方面，我们也希望摇篮网多年积累的专业化知识和经验能够分享给更多的年轻父母，于是联合中国妇女出版社出版了这套图书。

本书上册《孕育最出色的宝宝》告诉您如何为怀上最棒的一胎做好准备，如何在孕早期、孕中期和孕晚期这3个阶段呵护准妈妈和胎宝宝。在“营养专家”和“营养餐”这两个栏目里，营养学家对准妈妈怀孕期间怎么吃、吃什么给出了很多建议；“准妈妈须知”和“健康手册”栏目则从胎宝宝的发育和准妈妈的健康角度提醒准父母需要注意的地方。特别推荐给大家“准妈妈心理”和“准爸爸必读”这两个栏目，准父母不仅要做好身体上的准备，心理上的准备更为重要，孕育高情商的宝宝需要有高情商的父母！

下册《养育最出色的宝宝》按照0~3岁不同年龄段宝宝的特点，在内容上进行了细致的分类。产后第一个月恐怕是新手父母最手忙脚乱的时候了！面对柔弱的新生命，怎样进行护理？如何面对吐

奶、呛奶等问题？本书第一章帮您从忙乱到有序，顺利度过产后第一个月。在宝宝不满一岁的婴儿阶段，新手父母需要了解大量养育知识，怎样添加辅食、如何给宝宝补充各种微量元素、日常护理中的注意事项……配合营养建议和辅食知识，书中还列举了大量家庭自制食谱，让新妈妈再也不必挖空心思为宝宝吃饭而发愁。此外，“急诊室”这个栏目请儿科专家介绍了婴幼儿期宝宝常见疾病的预防和治疗方法。别看宝宝还不满一岁，已经进入到听觉、言语、大动作、精细动作等智能发展的关键期，“起跑线”栏目的数篇文章就如何抓住婴儿早教关键期进行了阐述。宝宝进入到1~3岁的幼儿期后，父母的关注重点逐渐从营养和健康转向早教范畴，如何磨练宝宝的性格、培养注意力、学会与人分享、独立处理问题……希望每一篇文章都能让宝宝进步，为将来融入社会打下良好的基础。

本套图书出版之际，恰逢摇篮网创立10周年之时。从1999年创立于美国硅谷，到如今成为全球华人年轻父母专业育儿第一网站，摇篮网10年来始终秉承“让你和宝宝更出色”的使命。希望本套图书能帮您解决宝宝生养过程中的实际问题，让您成为最出色的父母，养育出最出色的宝宝，这是我们的共同心愿！

摇篮网高级副总裁 庞津津

2009年冬于北京



序二

《摇篮》的理想是 “帮助你轻轻松松养育宝宝”

2007年1月15日，第一本《摇篮》电子杂志在北京诞生了。为了照顾到不同需求的读者，杂志被设计为3个系列——

准妈妈刊，从准备怀孕的那一刻起，直到完成十月怀胎瓜熟蒂落，《摇篮》会悉心告诉你每个阶段需要补充哪些营养、该做什么检查、如何确保准妈妈健康、胎宝宝茁壮。

0~1岁宝宝刊服务于不满一周岁的婴儿。对于新手妈妈来说，《摇篮》是个好帮手，它能提供科学有效的喂养、护理知识，解决您育儿过程中最可能遇到的问题。

1~3岁宝宝刊侧重于健康与早教方面，《摇篮》将和父母共同面对宝宝成长过程中的各个阶段，把握宝宝生长发育的每个关键期。

如今，我们将两年来积累的知识集结成册，希望能为更多父母服务，以此实现《摇篮》电子杂志的理想：帮助你轻轻松松养育宝宝！

做杂志是动态过程，读者关注点的变化折射出时代的变迁、人们思想的变化。在物质生活极大丰富的今天，养育孩子已不是什么问题，父母们越来越关注教育了。最近，摇篮网（www.yaolan.com）上热衷于讨论早教的话题，论坛里，家长们兴高采烈地交流着早教心得、评判各类学习班的性价比、秀自家宝宝的学习成果。

早教的概念究竟是什么？除了识字、英语、数学、绘画等知识型教育，还包括探索世界的能力、认知和适应社会的能力，以及实际操作能力，等等。比如，孩子什么时候能爬了，多大该开始学说话了，什么时候萌发了自我意识，情绪发展状况如何……而这些，更是保证他们身心健康发展的重要指标。

一位婴幼儿护理专家曾告诉我，准妈妈的情绪会影响宝宝的情商和智商。如果怀孕期间准妈妈情绪平稳、心情愉快，那么，她孕育的宝宝情商和智商都会比较高。同样，成长过程中的快乐记忆也是孩子一生的宝贵财富。

《摇篮》电子杂志祝愿大家开心度过每一天，为您和您可爱的孩子营造一个轻松愉快的生活氛围。

《摇篮》电子杂志主编 刘琳

2009年冬于北京

目录

Contents

第一章 出生0~1个月

需要倍加呵护的小生命

特别关注

5 婴儿房, 环保最重要

新妈妈须知

8 新生宝宝的身体奥秘

营养专家

11 母乳喂养初体验

17 混合喂养, 你真的懂吗

新生儿护理

21 怎样给新生宝宝做抚触

24 你了解纸尿裤吗

27 BABY油的选择

29 别让服装污染宝宝

30 宝宝衣物洗涤剂的选择

32 怎样给新生宝宝洗澡

33 4招让新生宝宝平安过冬

急诊室

35 新生儿吐奶为哪般

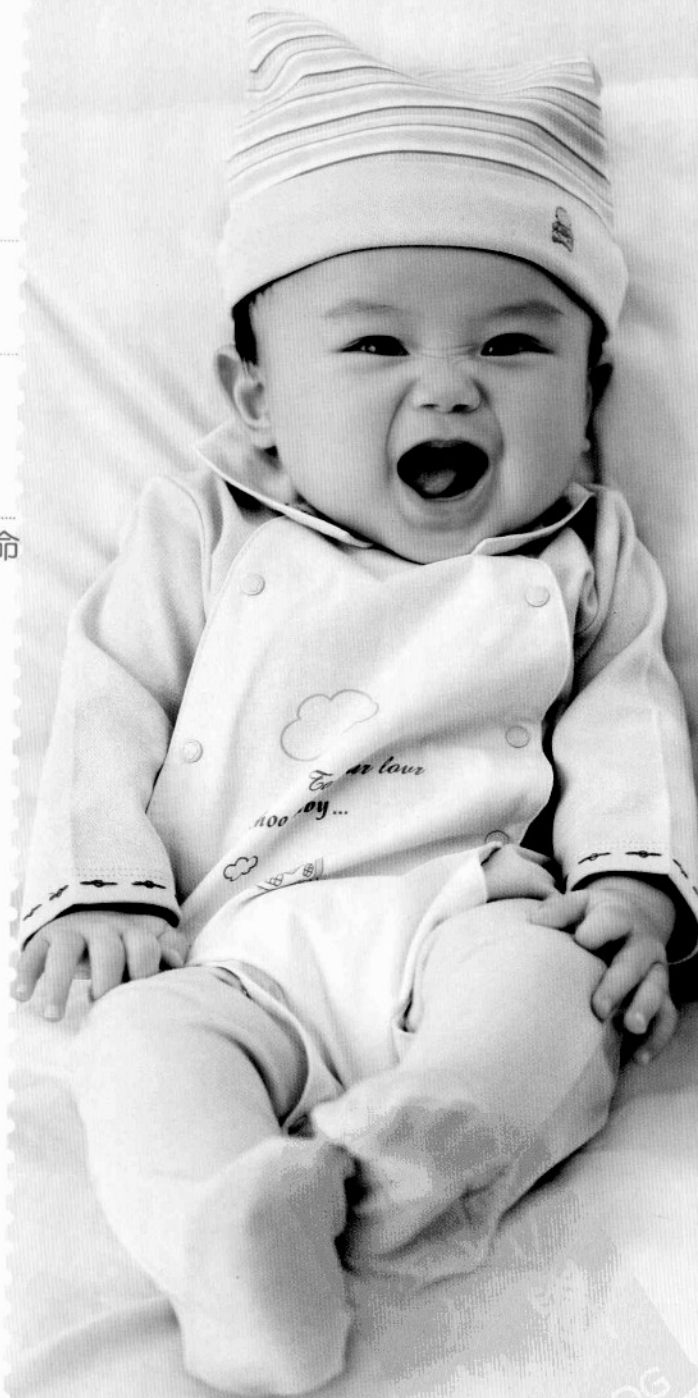
36 新生儿呛奶的紧急处理

37 新生儿肺炎, 早发现是关键

39 关注脐带小麻烦

新爸爸必读

40 6招变身完美新爸爸



第二章 出生2~12个月

蓬勃生长的小生命

特别关注

- 44 0~1岁宝宝疫苗接种计划
- 46 定期体检意义重大
- 49 7招提高宝宝免疫力

新妈妈须知

- 51 各月龄生长发育指标
- 54 探索宝宝的肢体语言

营养加油站

- 56 母乳喂养专家答疑
- 58 母乳宝宝的营养够吗
- 61 混合喂养的宝宝营养够吗
- 65 宝宝怎么厌奶了
- 68 怎样为宝宝选择奶制品
- 71 辅食添加专家方案
- 76 健康宝宝膳食平衡守则
- 82 优质蛋白质学问ABC
- 84 宝宝补钙学问多

- 89 预防感冒，维生素C来帮忙
- 91 维生素A打造健康宝宝
- 93 蔬菜和水果的4大认识误区
- 94 绿叶蔬菜——蔬菜中的SUPER STAR
- 96 让宝宝爱上蔬菜
- 100 怎么给宝宝吃水果
- 106 怎么给宝宝吃海鲜
- 109 顺利度过断奶期
- 112 宝宝应该怎样喝水
- 115 一年四季宝宝应该怎么吃

宝宝营养餐

- 126 补铁食谱
- 129 补锌食谱
- 132 美味蛋香
- 134 美味营养粥
- 136 五谷杂粮食谱
- 138 秋冬滋补润肺汤水
- 139 瓜瓜有营养
- 142 吃得好，不感冒
- 145 结石宝宝调养食谱

日常护理

- 148 顺利入睡的5个条件
- 151 宝宝夏季护理要点
- 157 牙齿保健从零岁开始
- 160 3个妙招远离出牙烦恼
- 164 让宝宝远离家电辐射
- 166 宝宝冬季护理要点

急诊室

- 172 认识小儿肺炎
- 173 紧急应对宝宝发烧
- 177 正确应对小宝宝感冒
- 180 从容应对宝宝便秘
- 183 说说过敏这件事
- 187 关注宝宝的亮眼睛
- 191 宝宝坠床急救法





第三章 出生13~36个月

心智迅速发育的小生命

特别关注

- 244 让宝宝远离铅污染
- 250 1~3岁疫苗应该怎么种

营养加油站

- 253 1~3岁每日所需6大营养素
- 256 与五颜六色说“不”
- 257 怎样吃才不胖

妈妈私房菜

- 259 鱼虾食谱
- 262 鲜味蘑菇宴
- 264 粗粮细吃
- 267 吃出一双亮眼睛
- 270 让宝宝的早餐更丰富

日常生活

- 273 如厕训练让宝宝“方便”自如
- 277 让宝宝不再“画地图”

儿科疾病观察站

- 279 春季，让小鼻子不再难过
- 282 冬病夏治，让宝宝身体更健康
- 283 夏季预防空调病
- 285 沙子也会惹麻烦
- 286 战“痘”计划
- 288 从咳嗽声分辨宝宝的病症
- 290 警惕流脑来侵犯

早教直通车

- 292 教养态度的革命
- 294 阅读，父母和宝宝一起来
- 296 你在奖赏宝宝的任性行为吗
- 298 是你让宝宝越来越没耐心吗
- 300 玩着训练注意力
- 302 2岁宝宝学独立
- 304 教宝宝学会分享
- 306 怎样选择幼儿园

- 192 烫伤急救5步骤
- 193 幼儿急疹巧应对
- 195 宝宝中暑紧急救助法
- 197 湿疹娃娃巧护理
- 200 腹泻宝宝的家庭护理
- 202 告别秋季腹泻
- 204 辨别冬季常见病
- 206 疱疹口炎别马虎

起跑线

- 207 0~1岁智能发展关键期
- 224 1岁前的宝宝怎么玩
- 227 训练宝宝的注意力
- 229 操练宝宝灵巧的小手
- 230 0~1岁宝宝语言能力训练
- 232 1岁之前阅读早不早
- 236 什么令宝宝有安全感
- 237 怎样应对分离焦虑
- 239 如何培养宝宝的社会性

新爸爸必读

- 241 让父爱伴孩子长大

0~3岁营养、保健、早教专家指导

养育

Yaolan emag.yaolan.com

《摇篮》电子杂志 独家授权

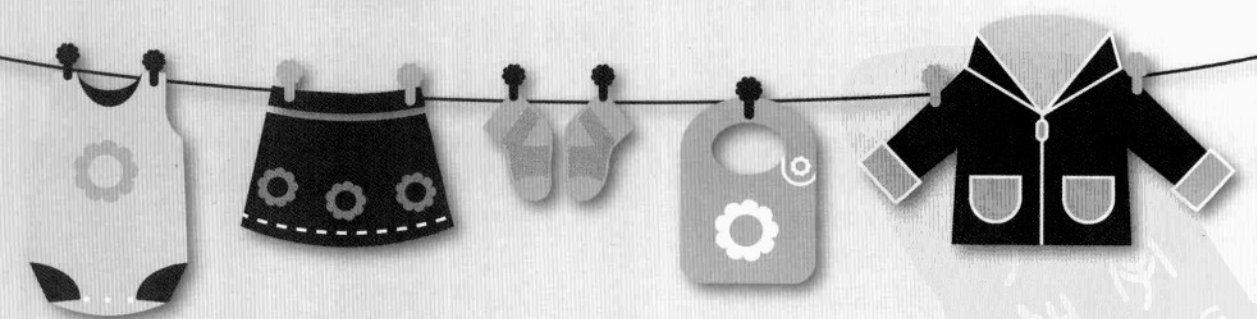
最出色的宝宝

摇篮网专家工作委员会 著

中国妇女出版社

第一章

出生0~1个月： 需要倍加呵护的小生命







婴儿房， 环保最重要

宝宝出生后大多数时间在居室内度过，因此，给宝宝创建一个环保的婴儿房是非常重要的。有许多身患白血病的儿童正是由于室内污染造成的，所以父母们千万不可大意。

不可忽略的装修细节

1. 实木家具少而精

儿童家具最好选择实木的，家具油漆是水性的，还要看是否有通过较高级别环保论证的检测报告。同时还要控制家具的量，家具越大、越多越容易造成甲醛超标。儿童成长的速度比较快，每个时期留下来的玩具等杂物又比较多，这就需要儿童房中的家具尤其要少而精，最好是多功能、组合式的。

2. 色彩不宜过多、过艳

儿童房色调应以浅色为主，因为越鲜艳的涂料重金属含量越多，尤其是铅污染。另外，如果房间中出现过多的色彩容易降低儿童对色彩的辨识度，在整体明亮轻快的浅色调中突出一两种重点颜色更容易加深儿童对色彩的鲜明印象。

3. 杜绝地面、墙面污染源

婴儿房的地面最好选用实木地板，这些材质天然环保并具有柔软、

温暖的特点，适合婴儿玩耍、学习爬走等。

普通塑胶地板、壁纸、天然石材和地毯等都有可能对儿童的身体造成危害，最好不要使用。

婴儿房的，墙面以环保型织物墙纸做装饰比较好，既不怕涂画又易于清洗。

4. 光线柔和

婴儿房间里的灯具应该根据位置的不同而有所区别：顶灯要亮，壁灯要柔和，台灯要不刺眼睛。顶灯最好用多个小射灯，角度可任意调转，既有利于照明又有利于保护婴儿的眼睛。

5. 慎选绿植

在儿童房适当摆些绿植在一定程度上能够起到净化空气、清除污染的作用，但并不是所有的植物都适合摆在儿童房中。太高太大的铁树类植物很容易吸引儿童攀爬，仙人球、月季等带刺的植物、滴水观音等有毒的植物都有可能对儿童造成伤害。



小测试:

室内污染的种种表现

1.每天清晨起床时,感到憋闷、恶心,甚至头晕目眩; Yes No

2.家里人经常患感冒; Yes No

3.虽然不吸烟,也很少接触吸烟环境,但是经常感到嗓子不舒服,有异物感,呼吸不畅; Yes No

4.家里小孩常咳嗽、打喷嚏、免疫力下降,新装修的房子孩子不愿意回家; Yes No

5.家人常有皮肤过敏等毛病,且是群发性的; Yes No

6.家人共有一种疾病,而且离开这个环境后,症状就有明显变化和好转; Yes No

7.新搬家或新装修后,室内植物不易成活,叶子容易发黄、枯萎,特别是一些生命力最强的植物也难以正常生长; Yes No

8.新搬家后,家养的宠物猫、狗或者热带鱼莫名其妙地死掉,而且邻居家也是这样; Yes No

9.一上班感觉喉疼,呼吸道发干,时间长了头晕,容易疲劳,下班以后就没有问题了,而且同楼其他工作人员也有这种感觉; Yes No

10.新装修的家庭和写字楼的房间或者新买的家具有刺眼、刺鼻等刺激性异味,而且超过一年仍然气味不散。 Yes No

测试结果: (选择是的)

>6 小心了! 立即请专业机构检测家中的污染原,并立即搬离或采取其他措施。

3~5 中度污染,应采取开窗通风等措施。

<3 基本适宜居住。

常见的污染物

1.甲醛

甲醛浓度高的居室中有明显的刺激性气味,可导致流泪、头晕、头痛、乏力、视物模糊等症状,检查可见结膜、咽部明显充血,部分患者听诊呼吸音粗糙或有干性罗音;较重者可有持续咳嗽、声音嘶哑、胸痛、呼吸困难。

解决办法

(1) 几乎所有的人造板材,如大芯板、桦木和曲柳等各种贴面板、各种胶合板、密度板、复合地板,某些装饰布、装饰纸、涂料,都含有甲醛。许多新家具也可能缓慢地释放出甲醛。因此,在装修新家时要少用上述材料,装修和购买家具尽量选用无甲醛或含量低的产品。

(2) 新装修的居室要经过足够的通风、散去异味后再入住。

(3) 入住后每天仍要有一定时间的通风。

(4) 可选择空气净化装置,可消除甲醛。

(5) 宝宝的衣服一般为纯棉质地,很容易吸附甲醛,会造成皮疹。因此,宝宝的衣服不要放在大芯板制成的衣柜中。

2. 氨

主要来自高碱混凝土膨胀剂和含有尿素的混凝土防冻剂,这些物质随环境温湿度的改变,还原的氨气缓慢地从墙体释放,污染室内环境。氨对皮肤黏膜有刺激及腐蚀作用,长时间接触一般浓度氨气可出现眼结膜充血、水肿、流泪,咽痛、咽部充血及水肿、声音嘶哑等,伴有头晕、头痛、恶心、呕吐、乏力等症状。

解决办法

(1) 在购买房子时要考虑房子是冬天盖的还是夏天盖的,冬天盖的就可能含有氨。

(2) 每天开窗通风,上下午各半小时,可放走室内污染的空气。

3. 苯

苯及苯系物易于蒸发,主要经呼吸道吸收,皮肤也可有少量吸收。吸入

较高浓度蒸气对中枢神经系统有兴奋、抑制作用,对黏膜和皮肤有一定的刺激作用,最初出现头晕、头痛、无力、恶心、呕吐、步态不稳、意识模糊、失眠等症状。儿童正处在发育阶段,长时间在这种环境中可破坏其免疫系统,能引起白血病。苯有特殊的香味,所以很容易被人忽略,更易中毒。

解决办法

(1) 在装修时选用正规厂家生产的油漆、胶和涂料。

(2) 特别要注意油漆家具和布艺家具的选择,防止由于家具选择不当造成的室内苯污染。

(3) 经常开窗通风,有利于室内有害气体的散发。



环保小帮手

甲醛快速检测试剂。其可与空气中的甲醛发生化学反应,生成紫红色化合物,通过颜色的深浅来直接判定空气中的甲醛含量。

亚都空气净化器。其含有高效催化活性炭,主要用于吸附0.0012微米以上的物质;分解法应用的是在活性炭中加多种催化剂,从而保证使多种有毒有害气体分解成无害无异味的物质。

♥ 爱心提示:对于有小宝宝的家庭,最好在入住前请专业的环境检测人员到家中进行检测,千元左右的费用能保证一家人健康,还是值得的。