

一部最权威的育儿百科 一部最实用的喂养宝典

最新
修订版
超低定价

妇幼专家特别推荐
0~3岁宝宝就应该这么细心

吴利平 李艳秀◎编著

宝宝 喂养 一点通

BAOBAO WEIYANG
YIDIANTONG



中医古籍出版社

BAOBAO WEIYANG
YIDIANTONG

宝宝 喂养 一点通

吴利平 李艳秀◎编著



中医古籍出版社

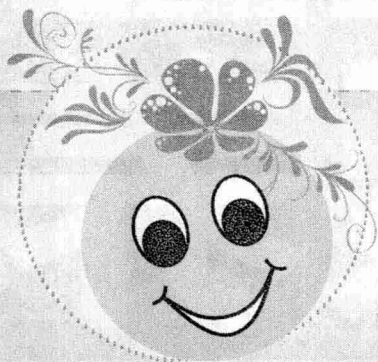
图书在版编目 (CIP) 数据

快乐孕育一点通/吴利平, 李艳秀编著. -北京: 中医古籍出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80174-500-2

I. 快… II. ①吴… ②李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031502 号



快乐孕育一点通 宝宝喂养一点通

编 著: 吴利平 李艳秀

责任编辑: 石 玥

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 24

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 4 月第 2 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-500-2

定 价: 26.80 元 (全套 134.00 元)

前言



常言说：“3岁看大，7岁看老。”科学研究显示，在人生的成长过程中，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。

结合孩子身体发育和智力的提升来看，科学家对3岁前的宝宝做了进一步细致的研究，结果表明，出生时宝宝的脑重量约为370克，第一年末时，婴儿脑重约为成人脑重的60%，到2岁时，约为出生时的3倍，相当于成人脑重的75%，到3岁时，婴儿脑重已接近成人脑重的范围，而3岁以后发育速度就明显缓慢。而一项来自英国伦敦精神病学研究所对1000名3岁儿童的跟踪研究更加证实：3岁幼童的言行就可以预示他们成年后的性格。

由此不难看出，宝宝的喂养成为了每个家长面临的课题，对于如何科学喂养出一个健康、快乐的聪明宝宝，每个家长都有诸多的困惑亟待解决。不仅仅是宝宝营养跟上了就健康，也不单纯地只要“吃好了”就聪明，更不是单纯让孩子背唐诗、认认字就完全等同于宝宝潜能的开发。三岁前是脑发育的关键时期，这时的儿童具有天才般的吸收能力，家长应该尽早根据宝宝每个月的“身体变化”特点，以切实可行的“喂养圣经”为切入点，结合日常生活中“养护细节”的提醒和“智能开发”的富有成效的指导



来综合开发孩子大脑的潜能。

基于此,《宝宝喂养一点通》应运而生,本书以月份为主线,随着时间的推移,对宝宝的体格发育、动作发育、感知力发育和新近兴起的情感发育做了富有针对性的说明,之后,在此基础上,以细节为着力点,对宝宝该怎么吃、怎么养、怎么进行智力开发做了切实的“方案”性说明。

丰富孩子的体验,正确、科学地喂养,身为家长,把握好宝宝0~3岁的黄金期,是对宝宝受益一生的引导,事实上,喂养宝宝,开发孩子的潜能,不仅能在与宝宝共成长中收获经验,也是对自我的完善,是对伴随宝宝成长快乐的分享。自然,对家长来说,还有一种神圣而伟大的责任担当,毕竟,宝宝的成长不可以等待,更不能从头再来。

编者





目录

第一章 喂养宝宝,物质 准备需无微不至

◎喂奶用品——妈妈省心,宝宝健康 : 2

奶瓶 : 2

消毒锅 : 6

吸奶器 : 7

自动冲奶机 : 8

◎新衣服——宝宝健康要“全副武装” : 10

内衣 : 10

睡衣 : 12

帽子 : 13

袜子 : 14

鞋子 : 15



◎护理用品——宝宝健康一样不能少：16

- 毛巾：16
- 尿布：18
- 纸尿裤：19
- 沐浴露：21
- 洗发液：21
- 护肤霜：22
- 浴盆与防滑垫：23
- 痱子粉与爽身粉：25
- 体温计：26
- 喂药滴管：28

◎宝宝寝具——新生儿安枕无忧的小家当：29

- 摇篮：29
- 床垫：30
- 被褥：31
- 床单：32
- 蚊帐：32
- 睡袋：33
- 婴儿床：35
- 婴儿枕：37

◎外出用品——宝宝轻松出行的“装备”：38

- 婴儿车：38
- 婴儿背带：40
- 安全座椅：42
- 防晒霜：43





第二章 宝宝1个月:同步 喂养方案及细节

◎ 身体变化:直观了解宝宝的成长 : 46

体格发育:宝宝生长发育参照表 : 46

动作发育:顺畅的上下肢运动 : 46

感知力发育:视、听觉发育迅速 : 47

情感发育:有自己独特的个性特征 : 47

◎ 喂养圣经:科学喂养伴宝宝健康成长 : 48

喂养要点:新生宝宝的喂养方法 : 48

初乳是宝宝的黄金食品 : 49

“三早”是母乳喂养成功的关键 : 50

新生儿夜间喂养的方法和技巧 : 50

专家支招:早产儿的喂养不再难 : 52

如何给双胞胎进行恰当的喂养 : 53

◎ 养护细节:细节决定宝宝的聪明和健康 : 54

养护要点:精心呵护宝宝的脐带 : 54

特别关注:教你听懂宝宝的哭声 : 55

解惑:怎么样抱新生儿宝宝最合适 : 56

别闯红灯:月子里育儿四误区 : 58

◎ 智能开发:亲子游戏让宝宝更出色 : 60

与宝宝说话:促进母子情感 : 60



蜜蜂嗡嗡：宝宝听到了吗：61

看光亮：吸引宝宝注视灯光：61

抓握联盟：让手脑开始协调：62

◎疾患防治：宝宝常见问题的应对处理：62

鹅口疮：62

新生儿黄疸：63

先天性幽门狭窄：65

第三章 宝宝2个月：同步 喂养方案及细节

◎身体变化·直观了解宝宝的成长：68

体格发育：宝宝生长发育参照表：68

语言发育：已经有表达的意愿：68

动作发育：大小动作发育迅速：69

情感发育：表现出不同的情绪：69

◎喂养圣经：科学喂养伴宝宝健康成长：70

喂养要点：2个月宝宝的喂养方法：70

人工喂养：坚持原则是重点：70

混合喂养：找准方法是关键：72

选择与保存：全解宝宝奶粉：73

适宜奶温：宝宝健康的保证：74

私房话：有关哺乳妈妈挤奶问题：75





◎ 养护细节:细节决定宝宝的聪明和健康 : 76

养护要点:宝宝总是吐奶怎么办 : 76

特别关注:要不要给宝宝打襁褓 : 77

剪指甲:让宝宝安全活动不伤自己 : 79

按摩操:建立深厚的亲子关系 : 79

◎ 智能开发:亲子游戏让宝宝更出色 : 80

模仿宝宝:回音引导发音 : 80

宝宝最熟悉:妈妈的声音 : 81

什么变了:培养观察能力 : 81

俯卧抬头:训练颈部肌肉 : 82

◎ 疾患防治:宝宝常见问题的应对处理 : 82

腹泻 : 82

便秘 : 83

尿布疹 : 85

第四章 宝宝3个月:同步 喂养方案及细节

◎ 身体变化:直观了解宝宝的成长 : 88

体格发育:宝宝生长发育参照表 : 88

语言发育:进入简单发音阶段 : 88



动作发育:头能离床成 45 度角 : 89

感知力发育:对颜色产生分辨力 : 89

◎喂养圣经:科学喂养伴宝宝健康成长 : 90

喂养要点:3 个月宝宝的喂养方法 : 90

白领妈妈:专家教你喂养宝宝 : 90

补充鱼肝油:勿闯三大误区 : 91

因人而异:科学给宝宝喂水 : 92

专家推荐食谱 : 94

◎养护细节:细节决定宝宝的聪明和健康 : 95

养护要点:洗手脸筑就健康防护墙 : 95

特别关注:如何正确给宝宝洗澡 : 96

玩具选择:安全益智是重中之重 : 97

会阴部护理:男女宝宝要区别对待 : 98

◎智能开发:亲子游戏让宝宝更出色 : 99

玩具接力赛:宝宝越玩越开心 : 99

照镜子:照出一个聪明宝宝 : 99

弹响指:培养视听协调能力 : 100

找小鱼:让宝宝学会控制身体 : 101

◎疾患防治:宝宝常见问题的应对处理 : 101

奶癣 : 101

百日咳 : 103

小儿佝偻病 : 104





第五章 宝宝4个月:同步 喂养方案及细节



◎ 身体变化:直观了解宝宝的成长 : 106

体格发育:宝宝生长发育参照表 : 106

语言发育:对自己的声音感兴趣 : 106

感知力发育:视觉和成人相仿 : 107

情感发育:喜欢小朋友,用微笑示好 : 107

◎ 喂养圣经:科学喂养伴宝宝健康成长 : 107

喂养要点:4个月宝宝的喂养方法 : 107

添加辅食:让宝宝赢在起跑线上 : 109

遵守原则:4大措施让宝宝更健康 : 110

快乐进食:揪出不爱辅食的原凶 : 111

专家推荐食谱 : 112

◎ 养护细节:细节决定宝宝的聪明和健康 : 114

养护要点:全面护理宝宝的睡眠 : 114

特别关注:定期带宝宝做健康检查 : 115

口水宝宝:专家出招解决难题 : 117

要不得:用母乳涂抹宝宝的面部 : 118

◎ 智能开发:亲子游戏让宝宝更出色 : 119

模仿:宝宝语言的催化剂 : 119

“拉起来”:宝宝越玩越有劲 : 119



藏猫猫:宝宝越玩越开心:120

翻翻身:为爬行做准备:120

◎疾患防治:宝宝常见问题的应对处理:121

先天性青光眼:121

脑积水:122

舌系带过短:123

第六章 宝宝5个月:同步 喂养方案及细节

◎身体变化:直观了解宝宝的成长:126

体格发育:宝宝生长发育参照表:126

语言发育:进入连续音节阶段:126

动作发育:宝宝会翻身了:127

感知力发育:听觉与视觉联系起来:127

◎喂养圣经:科学喂养伴宝宝健康成长:127

喂养要点:5个月宝宝的喂养方法:127

乳糖过敏:喂养宝宝需要谨慎:128

揭秘:辅食食品的添加顺序:130

喂养须知:不要让宝宝总吃一侧奶:130

专家推荐食谱:132

◎养护细节:细节决定宝宝的聪明和健康:133

养护要点:合理睡姿塑造完美头型:133

特别关注:别用纱巾遮掩宝宝的脸:134





扫除障碍:让宝宝睡得更香 : 135

家有妙招:避免宝宝被蚊虫叮咬 : 136

◎ 智能开发:亲子游戏让宝宝更出色 : 137

发音游戏:锻炼宝宝口语 : 137

拉大锯:训练宝宝自己坐 : 138

摸一摸:加深宝宝记忆力 : 138

照镜子:教宝宝认识五官 : 139

◎ 疾患防治:宝宝常见问题的应对处理 : 139

上呼吸道感染 : 139

支气管炎 : 140

暑热症 : 141

第七章 宝宝6个月:同步 喂养方案及细节

◎ 身体变化:直观了解宝宝的成长 : 144

体格发育:宝宝生长发育参照表 : 144

语言发育:语言能力有了长进 : 144

动作发育:开始有了学坐的动作 : 145

情感发育:能区分亲人与陌生人 : 145

◎ 喂养圣经:科学喂养伴宝宝健康成长 : 146

喂养要点:6个月宝宝的喂养方法 : 146

注意:宝宝的主食依然是奶类食物 : 147

微波炉:宝宝健康饮食的绊脚石 : 147



麦乳精:不能成为宝宝的主食 : 148

专家推荐食谱 : 149

◎ 养护细节:细节决定宝宝的聪明和健康 : 150

养护要点:宝宝长牙的全程指导 : 150

特别关注:妈妈会催睡,宝宝入睡快 : 151

防吸手指:经验妈妈有妙招 : 153

指甲有异常:聪明妈妈巧应对 : 154

◎ 智能开发:亲子游戏让宝宝更出色 : 156

学押韵:提高语言表达能力 : 156

翻翻身:开拓宝宝的左、右脑 : 156

寻宝记:开发宝宝的思维力 : 157

观雨赏雪:提高社交能力 : 157

◎ 疾患防治:宝宝常见问题的应对处理 : 158

肠套叠 : 158

营养不良 : 159

缺铁性贫血 : 160

第八章 宝宝7个月:同步 喂养方案及细节

◎ 身体变化:直观了解宝宝的成长 : 164

体格发育:宝宝生长发育参照表 : 164





动作发育:动作有了飞速发展 : 164

感知力发育:视野在逐渐扩大 : 165

情感发育:呈现活跃的心理气氛 : 165

◎ 喂养圣经:科学喂养伴宝宝健康成长 : 166

喂养要点:7个月宝宝的喂养方法 : 166

餐时加盐:宝宝餐限盐有方法 : 166

贴心指导:防止宝宝营养过剩 : 167

钙:宝宝骨骼发育的重要元素 : 168

专家推荐食谱 : 169

◎ 养护细节:细节决定宝宝的聪明和健康 : 170

养护要点:引导宝宝正确看电视 : 170

特别关注:嘴唇干裂的护理方法 : 171

宝宝喂药:介绍几种喂药的技巧 : 173

加强看护:防止宝宝摔落在地 : 174

◎ 智能开发:亲子游戏让宝宝更出色 : 175

学手势:培养与人交流的习惯 : 175

学翻滚:锻炼宝宝的平衡能力 : 176

咱俩碰碰头,越玩越开心 : 176

涂鸦:让宝宝展开想象的翅膀 : 177

◎ 疾患防治:宝宝常见问题的应对处理 : 177

急疹 : 177

热性痉挛 : 178

秋季腹泻 : 179



第九章 宝宝8个月:同步 喂养方案及细节

◎身体变化:直观了解宝宝的成长:182

体格发育:宝宝生长发育参照表:182

语言发育:能模仿大人发出单音节:182

动作发育:会爬而且会捏东西了:183

情感发育:理解成人的语言:183

◎喂养圣经:科学喂养伴宝宝健康成长:184

喂养要点:8个月宝宝的喂养方法:184

精心喂养:生病时要因“病”而喂:185

外出就餐:让宝宝安静的小方法:186

外出时,不要用保温杯装奶:186

专家推荐食谱:187

◎养护细节:细节决定宝宝的聪明和健康:188

养护要点:训练宝宝坐便盆:188

特别关注:适当进行日光浴:189

育儿禁区:别让宝宝哭不停:191

特别提醒:给宝宝梳头要注意:192

◎智能开发:亲子游戏让宝宝更出色:193

教儿歌:陶冶宝宝的性情:193

追皮球:训练身体协调度:194

