

知书达礼
zhishudali 典藏



jiankangzhongguo
健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

0~3岁喂养

百 科 全 书

贴心打造最健康的生活图书



万卷出版公司



0~3 SUI WEI YANG BAI KE QUAN SHU



0~3岁喂养 百科全书



崔钟雷 主编

 万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁喂养百科全书 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.6

(健康中国)

ISBN 978-7-80759-955-5

I. 0… II. 崔… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 087505 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 王亦言

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-80759-955-5

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

经过十月怀胎,宝宝终于来到了父母身边。作为父母爱的结晶,婴幼儿身上承载的是父母深深的期望。希望宝宝健康快乐地成长,是每一位父母的心愿。父母掌握了足够的优生、婴幼儿科学喂养和智能开发等方面的科学知识和方法,才能帮助孩子健康、快乐地成长。为了帮助各位父母了解更多的关于婴幼儿的科学知识,我们编写了《0~3岁喂养百科全书》、《0~6岁常见病护理百科全书》、《0~4岁智能开发百科全书》这三本书。

《0~3岁喂养百科全书》以通俗易懂的语言,详细记录了宝宝每个时期的生长发育的特点、科学喂养方法、日常护理和常见疾病的防治,帮助父母了解婴幼儿喂养的科学知识,解决婴幼儿在发育过程中可能出现的问题,是年轻父母的好帮手。

《0~6岁常见病护理百科全书》全面细致地介绍了婴幼儿各种常见病的症状,指导防治各种疾病的科学方法,并提供父母应该掌握的育儿常识,帮助婴幼儿健康成长。本书内容丰富详尽,易学易懂,是每个家庭养育健康宝宝的理想参考书。

《0~4岁智能开发百科全书》介绍了婴幼儿发育成长各个阶段的生理心理特点、开发智能的训练和父母可能的疑问与解答,侧重于开发婴幼儿的观察力、注意力、想象力、记忆力、学习力、思维创造力等,帮助父母制订了一个全面科学的婴幼儿智能开发方案。

希望这三本书,可以帮助父母更好地养育婴幼儿,培育出健康聪明的下一代。

0~3岁喂养百科全书





目录 Contents



第一章	喜迎新生宝宝.....	001
第二章	新生儿期.....	007
第三章	婴儿期.....	067
第四章	幼儿期.....	183

第一章 喜迎新生宝宝

一、准备宝宝房

1. 最好单独为宝宝准备一间房 /2
2. 准备婴儿房须注意的问题 /2

3. 宝宝的衣服和尿布的选择 /5

二、准备宝宝用品

1. 要为宝宝准备的必需品 /3
2. 宝宝的床和寝具的选择 /4

三、准备喂养用品

1. 母乳喂养时需要准备的用具 /5
2. 人工喂养的宝宝宜使用宽瓶口奶瓶 /6



第二章

新生儿期

宝宝出生第一周 一、生长发育



1. 新生宝宝的身体形态 /8
2. 新生儿的胎便 /8
3. 新生儿一日尿量 /8
4. 新生儿的生殖器官 /8
5. 新生儿的呼吸 /9

二、科学喂养指导

1. 一定让宝宝吃初乳 /9
2. 学会给新生儿宝宝哺乳 /9
3. 每天哺乳的次数及时间 /10

三、日常护理保健

1. 学会抱宝宝的正确方法 /10
2. 新生儿的保暖 /10
3. 正确包裹新生儿宝宝 /11
4. 宝宝睡觉时的正确体位 /12
5. 预防宝宝的头形不正 /12
6. 使用热水袋要注意的问题 /13
7. 宝宝呼吸时嗓子发出响声的原因 /13
8. 护理宝宝的口腔 /14
9. 护理宝宝的产瘤和囟门 /14
10. 护理宝宝的脐带 /14
11. 预防新生儿感染 /15
12. 新生儿要及时接种卡介苗和乙肝疫苗 /15

四、疾病防治

1. 新生儿头部血肿 /16
2. 先天性胆道闭锁 /16

宝宝出生第二周

一、生长发育

1. 宝宝的脑部发育 /17
2. 宝宝的听觉 /17
3. 宝宝的注意力 /17

二、科学喂养指导

1. 宝宝吐奶是正常现象 /17
2. 产妇多“下奶”的方法 /18
3. 哺乳期的妈妈要注意饮食 /18
4. 判断母乳是否充足的方法 /19
5. 妈妈乳头干裂的哺乳法 /19
6. 人工喂养 /19

三、日常护理保健

1. 给宝宝洗澡的正确方法 /20
2. 给宝宝洗澡的注意事项 /21
3. 宝宝的眼睛护理 /22



- 4.给宝宝洗头的正确方法 /22
- 5.给宝宝剪指甲的正确方法 /22

四、疾病防治

- 1.湿疹 /23
- 2.尿布疹 /24
- 3.感冒 /25

宝宝出生第三周

一、生长发育

- 1.半个月大的宝宝的生长发育特点 /27
- 2.宝宝会哭了 /27
- 3.宝宝的味觉、视觉发展 /28

二、科学喂养指导

- 1.母乳不足时的哺喂方法 /28
- 2.妈妈感冒了也可以给宝宝喂奶 /28
- 3.用奶瓶喂奶时的注意事项 /29
- 4.为宝宝调配牛奶的注意事项 /29
- 5.宝宝经常性吐奶的应对方法 /30

三、日常护理保健

- 1.宝宝鼻子不通气的应对方法 /31
- 2.宝宝在家时的注意事项 /31
- 3.使宝宝养成自然入睡的习惯 /32
- 4.宝宝夜间不肯睡的应对方法 /33

四、疾病防治

- 1.腹泻 /33
- 2.苯丙酮尿症 /33
- 3.克汀病 /34
- 4.发热 /34
- 5.先天性髋关节脱位 /35
- 6.斜颈和偏头 /36
- 7.新生儿硬肿症 /37
- 8.新生儿破伤风 /37
- 9.男宝宝阴囊水肿 /38
- 10.脐疝 /38

宝宝出生第四周

一、生长发育

- 1.近满月的宝宝的生长发育特点 /39
- 2.宝宝的睡眠 /39
- 3.宝宝的视力 /40

二、科学喂养指导

- 1.选购宝宝奶嘴的注意事项 /40
- 2.喂奶时不要让宝宝睡着了 /41
- 3.上班后坚持母乳喂养的解决方案 /41
- 4.患了母乳性黄疸的宝宝喂养方法 /41



三、日常护理保健

1. 要给宝宝加喂鱼肝油 /42
2. 打“蜡烛包”的弊病 /42
3. 判断宝宝是否生病的常规办法 /43
4. 生活中如何防止宝宝窒息 /44

四、宝宝 IQ 开发

1. 运动智能 /44
2. 用手智能 /48
3. 视觉智能 /48
4. 听觉智能 /49
5. 语言智能 /50
6. 情感与社会适应能力 /51

五、疾病防治

1. 腹泻便 /52
2. 烫伤 /52
3. 早产儿 /53
4. 小样儿 /54
5. 新生儿颅内出血 /56
6. 新生儿败血症 /59
7. 接触性皮炎 /60
8. 新生儿湿肺 /61
9. 新生儿出血症 /62



10. 新生儿肺炎 /63
11. 新生儿肺膨胀不全 /64
12. 新生儿肝炎 /64
13. 新生儿坏死性小肠结肠炎 /65
14. 新生儿化脓性脑膜炎 /66

第三章

婴儿期

宝宝第二个月

一、生长发育

1. 满月后的宝宝的生长发育特点 /68
2. 宝宝的听觉 /68
3. 宝宝的视觉 /69
4. 宝宝的生理发育 /69

二、科学喂养指导

1. 判断宝宝是否吃饱的方法 /69
2. 用牛奶喂养宝宝时的注意事项 /70
3. 宝宝吃牛奶要注意节奏 /70
4. 让宝宝练习吃奶粉 /70
5. 防止宝宝过胖 /71



- 6.两个月大的宝宝可以喝果汁吗 /71
- 7.饮用果汁帮助宝宝通便 /71

三、日常护理保健

- 1.宝宝白天的生活应合理安排 /72
- 2.正确看待宝宝一哭就抱的问题 /72
- 3.作好宝宝夜里入睡前的准备 /73
- 4.让宝宝换尿布成为一件乐事 /73
- 5.宝宝度夏需要注意的问题 /73
- 6.宝宝过冬需要注意的问题 /74
- 7.给宝宝剃胎发应注意的问题 /74
- 8.给宝宝量体温的方法 /74
- 9.宝宝突然哭闹的应对方法 /75
- 10.警惕宝宝可能发生的室内事故 /76
- 11.给宝宝穿衣要注意的问题 /76
- 12.合理安排宝宝的户外活动 /77
- 13.纠正宝宝昼夜颠倒的睡眠习惯 /77
- 14.让宝宝学会独自游戏 /78

四、宝宝 IQ 开发

- 1.运动智能 /78
- 2.用手智能 /79
- 3.视觉智能 /79
- 4.听觉智能 /79
- 5.感觉能力 /80
- 6.语言智能 /80

五、疾病防治

- 1.煤气中毒 /81
- 2.倒睫毛 /81
- 3.中耳炎 /81

宝宝第三个月

一、生长发育

- 1.3个月大的宝宝生长发育特点 /82
- 2.宝宝的睡眠 /82
- 3.人际性微笑 /82
- 4.宝宝的视觉 /83
- 5.宝宝的语言 /83



二、科学喂养指导

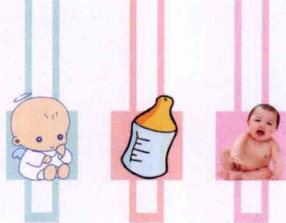
- 1.灵活掌握喂奶时间 /83
- 2.宝宝每天的食奶量 /84
- 3.使用安抚奶嘴的利弊 /84

三、日常护理保健

- 1.使用纸尿裤的正确方法 /85
- 2.要轻轻触摸宝宝囟门 /85
- 3.使宝宝窒息的危险因素 /86
- 4.带宝宝外出要注意的事项 /86

四、宝宝 IQ 开发

- 1.培养宝宝的语言能力 /87



0~3岁

0~3SUI 喂养百科全书

WEI YANG BAI KE QUAN SHU

- 2. 适合宝宝欣赏的音乐 /87
- 3. 让宝宝欣赏大自然 /88

五、疾病防治

- 1. 习惯性夜啼 /88
- 2. 呕吐 /88
- 3. 便秘 /89
- 4. 呼吸道感染 /90

宝宝第四个月

一、生长发育

- 1. 4个月大的宝宝的生长发育特点 /91
- 2. 体格特征 /91
- 3. 视听发展 /91
- 4. 运动机能 /92
- 5. 情绪与人性的发展 /92

二、科学喂养指导

- 1. 母乳喂养的宝宝需要添加的食物 /92
- 2. 给宝宝添加蛋黄的方法 /93
- 3. 给宝宝断奶的弊端 /93
- 4. 宝宝吃得少是否正常 /93
- 5. 让宝宝练习吃有形食品(辅食) /93
- 6. 宝宝突然不喝奶的原因 /94

三、日常护理保健

- 1. 宝宝睡觉时爱出汗是正常现象 /94
- 2. 注意保护宝宝的听力 /95
- 3. 给宝宝把大小便的好处 /95
- 4. 抱和背宝宝的方法 /96



四、宝宝IQ开发

- 1. 感官训练 /97
- 2. 语言能力训练 /98
- 3. 观察能力训练 /99
- 4. 认知能力训练 /100
- 5. 动作能力训练 /100

五、疾病防治

- 1. 斜视 /102
- 2. 维生素D缺乏病 /102
- 3. 宝宝急疹 /103

宝宝第五个月

一、生长发育

- 1. 5个月大的宝宝的生长发育特点 /104
- 2. 宝宝的心理发育 /104

二、科学喂养指导

- 1. 锻炼宝宝用小勺吃食物 /105
- 2. 控制宝宝牛奶的摄入量 /106
- 3. 给宝宝喂辅食的方法 /106



三、日常护理保健

1. 正确地看待宝宝的体重 /106
2. 宝宝流口水的原因 /107
3. 预防“夏季热病” /107

四、宝宝 IQ 开发

1. 社交能力训练 /108
2. 艺术能力训练 /108
3. 综合能力训练 /109
4. 情绪培养 /110

五、疾病防治

1. 急性支气管炎 /111
2. 胆道蛔虫症 /111

宝宝第六个月

一、生长发育

1. 6 个月大的宝宝的生长发育特点 /113

2. 宝宝睡眠的特点 /113

二、科学喂养指导

1. 给宝宝喂辅食应注意的问题 /114
2. 宝宝大便异常的应对方法 /114
3. 不要把食物嚼碎后喂给宝宝吃 /115

三、日常护理保健

1. 宝宝咳嗽的护理方法 /115
2. 宝宝的后脑部扁平不是病 /116
3. 宝宝耳屎很稀的原因 /116
4. 在大浴缸里给宝宝洗澡的注意事项 /116
5. 宝宝看电视的时间不要太长 /117
6. 不能把 6 个月大的宝宝放入学步车里 /117
7. 哪些情况不宜给宝宝打预防针 /117

四、宝宝 IQ 开发

1. 鼓励宝宝发现新的游戏方法 /118
2. 引导宝宝更好地使用玩具 /118
3. 有技巧地与宝宝交流 /119

五、疾病防治

1. 营养性贫血 /120
2. 急性肾炎 /121

4~6 个月宝宝的营养食谱

- 梨汁 /123
- 西瓜汁 /123
- 苹果汁 /123
- 葡萄汁 /124
- 香瓜汁 /124
- 番茄汁 /124
- 番茄吐司粥 /125

目录 CONTENTS

牛奶粥	/125
吐司牛奶粥	/125
香蕉吐司粥	/126
白米粥	/126
米粉粥	/126
苹果吐司粥	/127
烤吐司	/127
胡萝卜稀饭	/127
苹果泥	/128
水蜜桃米粉粥	/128

宝宝第七个月

一、生长发育

1.7个月大的宝宝的生长发育特点	/129
2.体格特征	/129
3.运动能力	/129

二、科学喂养指导

1.给宝宝断奶需要逐步进行	/130
2.选用强化食品时应遵守的原则	/130

三、日常护理保健

1.不能剪宝宝的睫毛	/131
------------------	------



2.宝宝不出牙并不是缺钙	/131
3.宝宝乳牙呈黄褐色的原因	/131
4.妈妈要保护好宝宝的乳牙	/131
5.宝宝在7个月时常发烧的原因	/132
6.宝宝容易发生的安全事故	/132

四、宝宝IQ开发

1.教宝宝玩的方法	/133
2.感官训练	/134
3.语言能力训练	/134
4.观察能力训练	/135
5.认知能力训练	/136
6.艺术能力训练	/137
7.社交能力训练	/137
8.综合能力训练	/138

五、疾病防治

1.麻疹	/138
2.水痘	/139

宝宝第八个月

一、生长发育

1.8个月大的宝宝的生长发育特点	/140
2.认人	/140
3.语言发育	/141



二、科学喂养指导

1. 宝宝罐头可以适当做辅助食品 /141
2. 锻炼宝宝的咀嚼能力 /142
3. 不要强行给宝宝喂食 /142
4. 在宝宝的饭菜中要少放盐, 不放糖 /142
5. 可以慢慢地锻炼宝宝使用勺子 /143

三、日常护理保健

1. 不要用纱巾给宝宝遮脸 /144
2. 宝宝爱咬人、咬东西的应对方法 /144
3. 训练宝宝学习坐便盆 /145
4. 宝宝“见什么吃什么”的应对方法 /145
5. 如何应对宝宝长牙引起的不适 /145

四、宝宝 IQ 开发

1. 正确对待宝宝的好奇心 /146
2. 培养宝宝的自理能力 /147

五、疾病防治

1. 痱子 /147

宝宝第九个月

一、生长发育

1. 9 个月的宝宝生长发育特点 /149
2. 依恋妈妈 /149
3. 好奇心强 /149

二、科学喂养指导

1. 宝宝不吃辅食的应对方法 /150

2. 宝宝“偏食”的应对方法 /150
3. 给宝宝断奶的方法 /151

三、日常护理保健

1. 宝宝放臭屁是正常的现象 /151
2. 陪着宝宝睡觉的利弊 /151
3. 宝宝体重不增加的应对方法 /152

四、宝宝 IQ 开发

1. 宝宝爬行与大脑发育的关系 /153
2. 宝宝扔玩具也是学习 /153

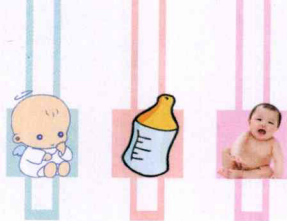


五、疾病防治

1. 流行性腮腺炎 /154
2. 脑瘫 /155

7~9 个月宝宝的营养食谱

- 蛋黄泥 /156
- 马铃薯蛋黄泥 /156
- 豌豆泥 /157
- 胡萝卜泥 /157
- 菠菜泥 /157



0~3岁

0~3岁 喂养百科全书

WEI YANG BAI KE QUAN SHU



红薯泥	/158
芋头牛奶泥	/158
南瓜泥	/158
银鱼蛋黄菠菜粥	/159
豆腐蛋黄粥	/159
鸡肝粥	/159
蔬菜粥	/160
豆腐软饭	/160

宝宝第十个月

一、生长发育

1.10个月大的宝宝的生长发育特点	/161
2.体格特征	/161
3.运动能力	/161

二、科学喂养指导

1.该月龄的宝宝可以吃少量母乳	/162
2.10个月的宝宝的食物要求	/162

三、日常护理保健

1.护理出水痘宝宝的方法	/162
2.宝宝吞食了异物的应对方法	/162



3.宝宝耳朵里进了异物的应对方法	/163
------------------------	------

四、宝宝IQ开发

1.感知能力训练	/163
2.语言能力训练	/163
3.认知能力、记忆力、观察力训练	/166

宝宝第十一个月

一、生长发育

1.11个月大的宝宝的生长发育特点	/167
2.记忆力	/167
3.语言能力	/167

二、科学喂养指导

1.11个月大的宝宝可以吃米饭	/168
2.宝宝不肯吃蔬菜的应对方法	/168

三、日常护理保健

1.宝宝多次起夜并哭泣的应对方法	/169
2.宝宝“嗓子过敏”的应对方法	/169
3.粪便可反映出宝宝所吃的食物	/169

四、宝宝IQ开发

1.思维能力训练	/170
2.数学能力训练	/170

宝宝第十二个月

一、生长发育

1.12个月大的宝宝的生长发育特点	/172
-------------------------	------



2. 追随妈妈 /172

二、科学喂养指导

1. 宝宝可以适当吃一些父母常吃的菜 /173
 2. 宝宝不宜太早喝全脂牛奶 /173
 3. 宝宝需要的营养 /173
 4. 要给宝宝补充微量元素 /174

三、日常护理保健

1. 宝宝呕吐时的护理方法 /176
 2. 12 个月的宝宝适宜玩的玩具 /176

四、宝宝 IQ 开发

1. 了解宝宝的气质 /176
 2. 一定要让宝宝充分爬行 /177
 3. 宝宝爬行与走路之间的关系 /178
 4. 步行的练习 /178
 5. 鼓励宝宝多模仿父母 /179
 6. 培养宝宝的探索精神 /180
 7. 用玩具提升宝宝的智能 /180
 8. 对宝宝进行语言训练 /181

9. 培养宝宝的独立性 /182

五、疾病防治

1. “流脑” /182

第四章

幼儿期

宝宝 1 岁半

一、生长发育

1. 语言能力发展 /184
 2. 动作发育 /184



二、科学喂养指导

1. 宝宝吃饭时喜欢玩耍的应对方法 /184
 2. 给宝宝喂食水果的注意事项 /185
 3. 给宝宝吃水果要适度 /185

三、日常护理保健

1. 改正宝宝熬夜的不良习惯 /187

目录 CONTENTS



0~3岁

0~3SUI 喂养百科全书

WEI YANG BAI KE QUAN SHU

2. 不要急于给宝宝撤掉尿布 /187
3. 保护宝宝乳牙的方法 /187
4. 厚衣多食的宝宝更容易生病 /188
5. 正确认识宝宝“哭死过去” /188
6. 宝宝撒娇不听话的应对方法 /188
7. 消除宝宝的恐惧心理 /189
8. 为宝宝选鞋 /190
9. 宝宝走路不稳的应对方法 /190
10. 宝宝只长个儿, 不长体重的应对办法 /191
11. 3岁以下的宝宝不能“打虫子” /191
12. 护理宝宝的口腔 /192

四、宝宝 IQ 开发

1. 运动中发挥宝宝的创造性 /193
2. 培养宝宝独立生活的能力 /193
3. 让宝宝当助手 /195
4. 让宝宝领会人与人之间的关系 /196
5. 识字 /197

五、疾病防治

1. 百日咳 /198
2. 细菌性痢疾 /199



宝宝 2 岁

一、生长发育

1. 生理发育 /201
2. 心理成长 /202

二、科学喂养指导

1. 不要让宝宝养成吃糖的习惯 /202
2. 用糖水代替白开水不好 /202

三、日常护理保健

1. 两岁的宝宝睡觉时偶尔会发生“惊跳” /203
2. 餐后马上给宝宝洗澡不好 /203
3. 宝宝睡前饭后需要刷牙 /203
4. 让两岁的宝宝学着自已穿脱衣服 /203

四、宝宝 IQ 开发

1. 语言理解能力 /204
2. 学数数 /204
3. 理解对应关系 /204
4. 复述句子 /204
5. 创造能力 /205
6. 人际交往能力 /206



五、疾病防治

1. 急性结膜炎 /208
2. 夜间磨牙 /209

1~2 岁宝宝的营养食谱

- 煮豆腐 /210
- 黄瓜酿肉 /210
- 纸包蛋黄鱼 /211
- 烩嫩豆腐 /211
- 紫菜豆腐卷 /211
- 肉烧鸡丝饭 /212
- 鸡肝炒青菜 /212
- 糙米粥 /212

宝宝 3 岁

一、生长发育

1. 体格特征 /213
2. 心理成长 /213

二、科学喂养指导

1. 3 岁的宝宝每天需要喝牛奶 /214
2. 保证宝宝充足的热量供给 /214
3. 宝宝喝水的注意事项 /215

三、日常护理保健

1. 宝宝口吃的应对方法 /216

四、宝宝 IQ 开发

1. 提高宝宝的自控能力 /216
2. 让宝宝早点接触外语 /217

五、疾病防治

1. 脓疱疮 /218
2. 疥疮 /219

2~3 岁宝宝的营养食谱

- 香菇肉船 /220
- 凤梨牛肉 /220
- 香橙烩蔬菜 /221
- 烤鸭白菜羹饭 /221
- 附录 /222