

中国工业出版社
孕育幸福事
育儿系列

营养
饮食
护理
早教

新妈妈 不可不知的 2000个 育儿宜忌 (0~3岁版)

北京妇产医院儿科专家
马建荣 / 编著

超值赠送
0~3岁宝宝
成长特点及
安全提示挂图



中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



马建荣/编著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈不可不知的2000个育儿宜忌：0~3岁版 / 马建荣编著. -- 北京：电子工业出版社，2016.4
(孕育幸福事·育儿系列)

ISBN 978-7-121-28315-4

I. ①新… II. ①马… 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(2016)第048900号



责任编辑：牛晓丽

特约编辑：张燕杰

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889×1194 1/24

印张：11 字数：400千字 彩插：1

版次：2016年4月第1版

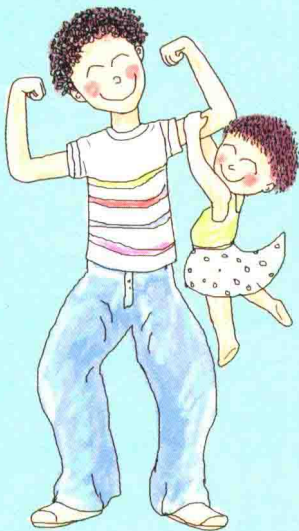
印次：2016年4月第1次印刷

定价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



0~3岁是人一生中最重要的三年。在这三年里,宝宝从呱呱坠地到学走路、学说话,继而长成一个爱蹦爱跳、活泼可爱的大宝宝。从看到宝宝的第一眼开始,宝爸宝妈的忧虑、担心、疑惑就不停地冒出来,考验着为人父母的耐心、细心。

宝宝吃什么好?吃什么不好?宝宝身体不适、生病了应该做什么?又不该做什么?育儿新观念都是好的?传统方法都要摒弃?“新”与“旧”的碰撞,是每一个新妈妈都会遇到的难题。

为了让妈妈们更好地了解育儿生活中哪些能做、哪些不能做、怎样才能把宝宝养得健康又聪明,我们特邀国内权威育儿专家,针对宝宝营养饮食、日常护理和早教中的各种问题,做了全面、细致的总结,编成此书。本书内容以“宜”和“忌”

的方式分条列出,并讲明道理和方法,从而帮助妈妈们树立正确的育儿观念,科学养育健康、聪明的宝宝。

我们追求内容实用

每一条宜忌都是育儿过程中可能遇到的,可以在你困惑的时候为你指点迷津。

我们追求阅读简单

让本来负担就很重的妈妈们抛开阅读的繁冗,一两句话就能解决一个小问题。

我们追求知识全面

涵盖育儿过程中最受关注的饮食、护理、早教等方面,一册在手,育儿无忧。

希望本书能够给新手妈妈、爸爸带来帮助,让宝宝在父母的共同呵护下健康快乐地成长。



新生儿饮食、护理、早教宜忌

0~42 天

母乳喂养宜忌 / 20

- 母乳喂养的 10 大好处 / 20
- 忌第一次哺乳前喂糖水和奶粉 / 21
- 母乳喂养宜早开奶 / 21
- 忌开奶前给宝宝吸奶嘴 / 22
- 初乳宝贵，不宜丢弃 / 22
- 哺乳前妈妈宜做哪些准备 / 22
- 科学哺乳姿势须知 / 23
- 宜前奶、后奶都要喂 / 25
- 新生儿宜按需哺乳 / 25
- 判断新生儿吃饱的技巧要掌握 / 25
- 夜间哺乳的 2 个禁忌 / 26
- 忌宝宝含接乳头方法错误 / 26
- 新生儿不认乳头宜纠正 / 27
- 宜用正确方法催乳 / 27

- 忌生气时哺乳 / 28
- 忌宝宝一哭就喂奶 / 28
- 哺乳后忌做的事 / 28
- 忌吃奶后不拍嗝 / 28
- 母乳挤出后的存放禁忌 / 29
- 不可不知的双胞胎喂养技巧 / 29
- 特殊乳房喂奶须知 / 30
- 特别关爱：哺乳妈妈乳房保健全知道 / 31

人工喂养与混合喂养宜忌 / 32

- 需暂停母乳喂养的几种情况 / 32
- 人工喂养缺点早知道 / 32
- 混合喂养方法宜知 / 33
- 挑选配方奶宜看 5 要点 / 33
- 宜必备哪些奶具 / 34

- 配方奶粉宜分阶段选择 / 34
- 忌用这 5 种水为宝宝冲调奶粉 / 35
- 冲调奶粉的方法宜正确 / 35
- 不宜在配方奶中加糖 / 36
- 给新生儿冲调奶粉忌太浓 / 36
- 奶瓶喂奶步骤宜知 / 36
- 忌喂食前不检查奶速 / 37
- 忌喂宝宝剩奶 / 37
- 忌喂养过量 / 37
- 忌忽视给奶具清洁、消毒 / 38
- 宝宝 3~4 周时宜添加鱼肝油 / 38
- 特别关爱：抚触是宝宝的“特殊营养” / 39



日常护理宜忌 / 41

注意预防宝宝窒息 / 41

忌戴着首饰等尖锐物抱宝宝 / 41

新生儿的正确抱法 / 41

抱新生儿有禁忌 / 42

新生儿忌常戴手套 / 42

别给宝宝裹“蜡烛包” / 42

忌给宝宝过度保暖 / 43

怎样给宝宝恰当地保暖 / 43

必须掌握的新生儿脐带护理方法 / 43

囟门要重点保护 / 44

新爸爸宜做什么事 / 44

宝宝五官及皮肤护理宜知 / 45

新生儿指甲宜常剪 / 46

宝宝应常洗澡 / 46

5 种情况下不能给宝宝洗澡 / 47

千万别给新生儿挤奶头 / 47

莫为新生儿擦“马牙” / 48

为宝宝准备一张舒适、安全的婴儿床 / 49

宜让宝宝养成良好的睡眠习惯 / 50

忌让新生儿枕着枕头睡觉 / 50

婴儿房忌养这些花卉 / 50

合理布置婴儿房 / 51

慎给宝宝使用纸尿裤 / 53

忌用塑料薄膜给宝宝做尿布 / 53

宝宝宜用尿布 / 53

忌给宝宝常用纸尿裤 / 54

精心挑选宝宝的衣物 / 54

忌一次给宝宝买太多衣服 / 54

宝宝衣物清洗禁忌 / 55

夏天宝宝的衣物寝具应勤换洗 / 55

新生儿衣物忌放樟脑丸 / 55

宜让新生儿远离有害气体 / 56

宝宝身上的怪味莫忽视 / 57

忌给宝宝剃满月头 / 58

应按时给宝宝做体检 / 58

早产儿特殊护理宜忌 / 59

宜根据早产儿的体重选择喂养方式 / 59

宜防早产儿溢奶 / 60

早产儿喂奶量宜逐步增加 / 60

早产儿喂养困难宜知 / 60

吸吮能力差的早产儿宜使用滴管喂奶 / 61

宜防早产儿吃奶时窒息 / 61

忌忽视维生素和铁剂的补充 / 61

早产儿房间宜保持恒温 / 62

忌噪音、光线刺激早产儿 / 62

早产儿谨防感染 / 63

忌早产儿接触病人 / 63



早教宜忌 / 64

- 大人的育儿观念宜统一 / 64
- 忌爸爸成为育儿“局外人” / 64
- 宝宝智力开发4原则 / 65
- 宝宝早教开发宜早开始 / 65
- 早教要“随时变化” / 65
- 宝宝智力开发5要素 / 66
- 新生儿宜做的视觉追踪游戏 / 67
- 忌用强光照射新生儿的眼睛 / 68
- 宜经常与新生儿沟通——对话、扮笑脸 / 68
- 忌噪音刺激宝宝耳朵 / 69
- 宜常拉新生儿的小手 / 69
- 忌忽视育儿方式对宝宝性格的影响 / 70
- 忌过度教育 / 70

“问题”宝宝护理宜忌 / 71

- 总是哭 / 71
- 频繁吐奶 / 72
- 头形不正 / 72
- 不爱用奶瓶 / 73
- 喉咙里发出怪声 / 73



奶宝宝饮食、护理、早教宜忌

42天~6月龄

母乳喂养宜忌 / 76

- 2~3月龄宝宝宜按时喂奶 / 76
- 宜让宝宝吃到高质量的母乳 / 76
- 喂奶时宜吃完一边再吃另一边 / 77
- 忌不专心哺乳 / 77
- 宜防宝宝吃奶时睡觉 / 78
- 哺乳妈妈忌吃以下食物 / 79
- 哺乳时妈妈忌化浓妆 / 79
- 哺乳妈妈宜穿哺乳装 / 80
- 忌穿着工作服喂奶 / 80
- 忌穿化纤内衣哺乳 / 80
- 忌妈妈一感冒就立即断奶 / 80

忌食物中毒（腹泻、呕吐）后立即断奶 / 80

特别关爱：

- 乙肝妈妈可以母乳喂养吗 / 81
- 患乳腺炎宜继续哺乳 / 81
- 患糖尿病的妈妈宜坚持哺乳 / 81

人工喂养与混合喂养宜忌 / 82

- 宜根据宝宝月龄调整配方奶量 / 82
- 宜知晓奶粉保存方法 / 82
- 忌强硬叫醒正在睡觉的宝宝吃奶 / 83
- 母乳和配方奶不可混合 / 83
- 宝宝拒绝喝配方奶怎么办 / 83
- 温奶技巧及误区宜知 / 84
- 忌喂食宝宝炼乳 / 85
- 忌随意给宝宝更换奶粉 / 85
- 不足1岁的宝宝忌喂酸奶 / 85





- 不足4个月的宝宝忌喂米糊 / 86
- 宜适量喂宝宝蔬果汁补充维生素 / 86
- 1岁内的宝宝忌喂鲜牛奶 / 86
- 特别关爱：看宝宝胎记识健康 / 87

日常护理宜忌 / 88

- 身高、胸围、头围、体重测量方法 / 88
- 忌抛扔或颠颤宝宝 / 89
- 3个月大的宝宝宜开始睡枕头 / 90
- 忌亲吻宝宝的嘴和脸颊 / 90
- 忌给宝宝捂盖太多 / 91
- 宜防宝宝滚落床下 / 91
- 宜防宝宝晚上睡觉蹬被子 / 92
- 哄宝宝入睡5忌 / 93
- 4个月以下宝宝慎用简易婴儿背带 / 94
- 宝宝出汗多的护理方法 / 94
- 宜给宝宝除头垢 / 95
- 春季宜防呼吸道疾病 / 96
- 夏季宜防痱子 / 96
- 给宝宝使用爽身粉宜知 / 96
- 秋季宜注意防着凉 / 97
- 冬季宜保暖防寒 / 97

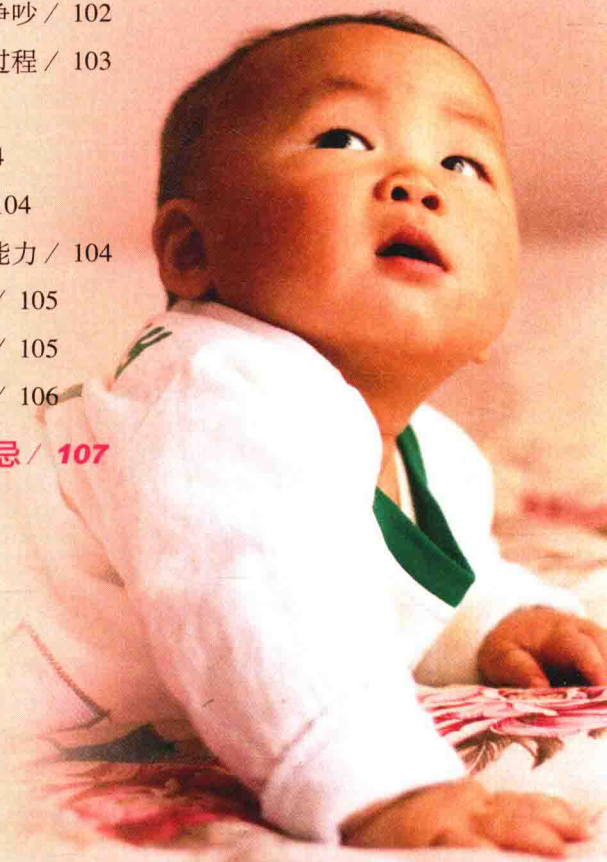
- 冬季穿衣不宜太厚 / 97
- 宝宝防过敏宜知 / 97
- 宜掌握为宝宝剪发的技巧 / 98
- 为宝宝挑选内衣要考虑周全 / 99
- 宝宝衣物收纳方法宜知 / 99
- 宝宝衣物污渍清洗小窍门 / 100
- 选择称心保姆宜知的4个步骤 / 101

早教宜忌 / 102

- 父母不要在宝宝面前争吵 / 102
- 智力开发忌重结果轻过程 / 103
- 宜逗宝宝发声 / 103
- 忌过多逗笑宝宝 / 104
- 宜做视觉追踪训练 / 104
- 宜训练宝宝小手抓握能力 / 104
- 宜锻炼宝宝俯卧抬头 / 105
- 忌限制宝宝小手自由 / 105
- 宜训练宝宝被动翻身 / 106

“问题”宝宝护理宜忌 / 107

- 爱吃手指头 / 107
- 边吃奶边玩 / 107
- 斜视 / 107



6~12月龄

辅食宝宝饮食、护理、早教宜忌

喂养宜忌 / 110

上班后继续哺乳的方法 / 110
宜逐渐让宝宝告别奶瓶 / 110
6个月宝宝宜添加辅食 / 111
宝宝宜添加辅食的信号 / 112
辅食制作必备的小工具须知 / 113
辅食添加宜循序渐进 / 114
辅食制作不宜太精细 / 114
宜先给宝宝添加米粉 / 115
给宝宝添加蛋黄宜知 / 115
粥宜碾碎做成粥糊 / 115
忌添加辅食后减少喂奶 / 116
忌过早往辅食中添加调味料 / 116
流质、泥状辅食忌吃太久 / 117
6个月大的宝宝宜补充的营养素 / 117
注意锻炼宝宝的咀嚼能力 / 117
7个月宝宝宜添加固体食物 / 118
宜给宝宝吃些健脑食物 / 118
添加鱼虾类辅食宜知 / 119
1岁内的宝宝10种吃菜禁忌 / 120

1岁内的宝宝不宜吃蛋清 / 121
不宜让1岁内的宝宝吃蜂蜜 / 121
忌大人嚼饭喂宝宝 / 121
忌用水果代替蔬菜 / 122
宝宝不宜喝豆浆 / 122
宝宝不宜吃的水果 / 123
宝宝宜少吃糖 / 124
忌给宝宝吃巧克力 / 124
勿喂宝宝罐头食品 / 125
莫轻易给宝宝补充含铁强化食品 / 125
宝宝发热时不宜喂食鸡蛋 / 125
长牙晚的宝宝忌盲目补钙 / 126
断奶宜选择最佳时机 / 126
不宜断奶的情况 / 127
断奶方法宜知 / 128
宝宝断奶后的营养保证宜知 / 129
忌用奶嘴安抚断奶宝宝 / 129
特别关爱：6~12月宝宝食谱推荐 / 130

日常护理宜忌 / 133

宝宝出牙期宜做的事 / 133
宜给宝宝准备如厕训练的物品 / 133
忌经常换人带宝宝 / 133
8个月后宜训练宝宝坐便盆排便 / 134
训练宝宝如厕的窍门 / 136
宜给宝宝选穿合脚的鞋 / 136
不宜给宝宝穿开裆裤 / 137
宜培养宝宝按时睡觉 / 138
让宝宝快速入睡的技巧 / 138
如何为宝宝选择睡袋 / 139





宝宝宜常做“空气浴” / 140
宝宝宜常做“日光浴” / 140
忌给宝宝掏耳朵 / 141
宜让宝宝远离烧烫伤风险 / 142
忌让宝宝接触可吞食的小物件 / 142
宝宝车使用宜知 / 142
忌学步太早 / 143
忌过早给宝宝使用学步车 / 143
忌给宝宝看电视 / 144
宝宝宜远离电磁辐射 / 144

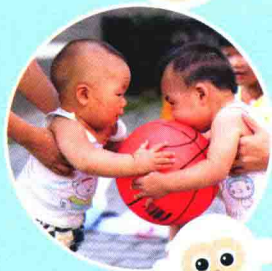
早教宜忌 / 145

训练宝宝坐的游戏 / 145
训练宝宝爬的游戏 / 146
训练宝宝爬的禁忌 / 147
训练宝宝走路的游戏 / 147
宜训练宝宝照镜子 / 148
宜让宝宝用手触摸“世界” / 148
宜训练宝宝的五指分工 / 149
宜让宝宝练习“涂鸦” / 150
宜训练宝宝模仿自然界声音 / 151
忌限制宝宝的好奇心 / 151
鼓励宝宝涂鸦宜这样做 / 151

忌忽视宝宝观察力的培养 / 152
忌过分满足宝宝的要求 / 152
忌用以下方法教宝宝说话 / 153
家长忌说话不算数 / 153
忌忽视宝宝同情心的培养 / 154
忌一味以物质报酬刺激宝宝学习 / 154
忌不尊重宝宝的自尊心 / 155
忌使用错误的表扬方式 / 155
忌强制宝宝接触陌生人 / 156
买玩具的注意事项 / 156
宜给宝宝准备的6大启智玩具 / 157

“问题”宝宝护理宜忌 / 158

一吃辅食就吐 / 158
不爱吃辅食 / 158
食物过敏 / 159
不会咀嚼食物 / 159
吃饭时下手抓食物 / 160
挑食 / 160
咬妈妈的乳头 / 161
断奶宝宝不吃奶粉 / 161
厌奶 / 162
流口水 / 163
晚上哭闹、不睡觉 / 163



学步儿饮食、护理、早教宜忌

1~2岁

喂养宜忌 / 166

- 宝宝每天饮食宜“3+2” / 166
- 宝宝进餐时的心理特点宜知 / 166
- 宝宝饮食3忌 / 167
- 幼儿忌含食物睡觉 / 167
- 忌强迫宝宝吃饭 / 168
- 宝宝忌和大人吃一样的饭菜 / 168
- 防偏食宜从小开始 / 168
- 宝宝喂养宜重视微量元素的补充 / 169
- 忌随意给宝宝添加营养补品 / 169
- 宝宝补铁宜知的注意事项 / 170
- 不爱吃肉的宝宝如何保证蛋白质摄入量 / 170
- 宝宝科学补碘宜知 / 170
- 宝宝宜常吃面包 / 171
- 忌营养过剩 / 171
- 宝宝吃零食原则宜知 / 172
- 宜让宝宝吃些粗纤维食物 / 172
- 宝宝不爱吃蔬菜应对办法宜知 / 173
- 水果食用宜适量 / 173

- 宝宝宜多吃鱼 / 174
- 不宜让宝宝常吃膨化食品 / 174
- 宝宝科学喝汤宜知 / 175
- 忌只让宝宝喝汤 / 176
- 不宜给宝宝喝的饮料 / 176
- 忌长期喂宝宝葡萄糖 / 177
- 宜训练宝宝用勺子吃饭 / 177
- 宝宝发热饮食宜注意 / 177
- 特别关爱：1~2岁宝宝食谱推荐 / 178

日常护理宜忌 / 181

- 宝宝忌过早地学走路 / 181
- 宜给学步宝宝准备哪些“装备” / 181
- 大人忌常抱着宝宝睡觉 / 182
- 宝宝学步的6个宜知 / 182
- 宝宝宜与父母分床睡 / 183
- 忌久坐童车 / 184
- 乘坐汽车安全禁忌 / 184

- 带宝宝逛超市宜知的注意事项 / 184
- 不宜用热水给宝宝烫脚 / 185
- 宝宝忌佩戴饰物 / 185
- 谨防宝宝溺水 / 185

早教宜忌 / 186

- 忌限制宝宝“捣乱” / 186
- 培养情商宜使用的4种方法 / 187
- 忌溺爱宝宝 / 188
- 每天宜给宝宝按摩20分钟 / 189
- 宜跟宝宝玩捉迷藏 / 189



目录

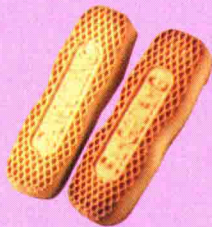


• 13 •

忌忽视肥胖对智力的影响 / 190
宜让宝宝玩拼图游戏 / 190
不宜忽视宝宝的模仿能力 / 191
宝宝宜做的模仿类游戏 / 191
宜用游戏训练宝宝的平衡能力 / 192
宜给宝宝讲睡前故事 / 193

“问题”宝宝护理宜忌 / 194

宝宝怕生 / 194
不愿意洗澡 / 194
头发又稀又黄 / 195
宝宝总是闹着出去玩 / 195
宝宝总是黏着妈妈 / 196
宝宝磨牙 / 197
男宝宝爱玩“小鸡鸡” / 197



跑步儿饮食、护理、早教宜忌

2~3岁

喂养宜忌 / 200

2~3岁宝宝的饮食规律 / 200
谨防宝宝饮食被动高盐 / 200
有助宝宝长高的饮食要点 / 201
宝宝不宜多吃肉 / 201
不宜常给宝宝吃饼干 / 201
宜给宝宝吃的益智坚果 / 202
宝宝科学喝水宜知 / 203
宜少让宝宝吃爆米花 / 203
给宝宝喝酸奶的4个常识 / 204
忌让宝宝多吃健美食品 / 204
宝宝不宜喝咖啡 / 204
忌让宝宝吃果冻 / 205
忌过多食用冷饮 / 205
忌吃月饼 / 205
防中暑宜给宝宝吃什么 / 206

宜给宝宝吃什么防秋燥 / 206

宝宝冬季科学饮食宜知 / 207

特别关爱：2~3岁宝宝食谱推荐 / 208



日常护理宜忌 / 211

宜重视检查牙齿、防龋齿 / 211

宜培养宝宝独睡能力 / 211

宜鼓励宝宝自己穿衣 / 212

打扮宝宝忌颠倒性别 / 212

忌教宝宝用力擤鼻涕 / 213

宝宝忌憋尿 / 213

忌宝宝久坐便盆 / 213

宝宝冬季防冻疮宜知 / 214

谨防宝宝从高处跌落 / 214

宝宝晕车护理办法宜知 / 215

带宝宝逛街安全宜知 / 215

带宝宝旅游宜知的注意事项 / 216

忌用空调、电风扇直吹宝宝 / 218

宝宝忌用成人痱子粉 / 218

宝宝被蜜蜂蜇伤的护理宜知 / 218

异物入眼处理方法宜知 / 219

不宜纠正“左撇子” / 219

早教宜忌 / 220

父母忌从自己的角度衡量宝宝的所作所为 / 220

宜在动手游戏中开发宝宝的智力 / 220

2~3岁宝宝宜做的精细动作游戏 / 221

宜培养宝宝的专注力 / 223

忌限制宝宝的探索欲 / 223

宜让宝宝按自己的意愿活动 / 224

宜经常锻炼宝宝的记忆 / 224

用谜语开发宝宝的智力 / 225

忌将早熟等于高智商 / 226

宜鼓励宝宝多与小朋友玩 / 226

正确对待宝宝的提问 / 227

忌让宝宝过早学习电脑 / 228

忌强迫宝宝背古诗 / 228

忌过早写字 / 229

忌打骂宝宝 / 229

“问题”宝宝护理宜忌 / 230

抢小朋友的玩具 / 230

以摔东西为乐 / 231

抠鼻子玩 / 231

“人来疯” / 232

时不时冒出脏话——骂人 / 233

挥舞小拳头打人 / 233

爱发脾气 / 233



宝宝疾病防治宜忌

疫苗接种宜忌 / 236

宜定期给宝宝接种疫苗 / 236
新手爸妈要做好接种疫苗3件事 / 236
0~3岁宝宝宜接种的疫苗 / 237
忌接种疫苗的几种情况 / 237
宜适当接种计划外的疫苗,保障宝宝健康 / 238
忌对接种疫苗后的正常反应过于担心 / 240

提升宝宝的免疫力宜忌 / 241

免疫力低下宝宝的3种类型 / 241
父母宜知宝宝免疫力提升的关键期 / 242
五类爱生病宝宝的“强壮对策” / 242
食物过敏影响宝宝一生的免疫力 / 244
呵护宝宝的免疫力,不妨从肠道开始 / 244
免疫力过高、过低都容易得病 / 245
宝宝的居住环境忌过分干净 / 245
忌宝宝一有小病就去医院 / 246
宝宝免疫力提升的大误区:生病忙进补 / 246
维护宝宝的免疫力,切忌滥用抗生素 / 247
忌把牛初乳当成增强宝宝免疫力的万能药 / 247

用药安全宜忌 / 248

忌忽视哺乳妈妈用药 / 248
小儿口服药的保存方法宜知 / 248
家庭宜常备小药箱 / 248
宜知小儿用药原则 / 249
婴幼儿忌使用的药物 / 249
宝宝用药宜遵医嘱 / 250
服药前宜仔细阅读药品说明书 / 250
父母宜学会宝宝用药量的计算 / 251
宜掌握小儿用药时间 / 251
送服药物用水禁忌 / 252
喂药宜掌握的技巧 / 252
宝宝眼、耳、鼻用药方法宜知 / 253
宝宝打吊针的护理宜知 / 255
宜慎重服用退热药 / 255
宝宝咳嗽忌乱用感冒药 / 256
忌给宝宝乱服止痛药 / 256
宝宝使用抗生素禁忌 / 256
忌轻易给宝宝用止泻药 / 256

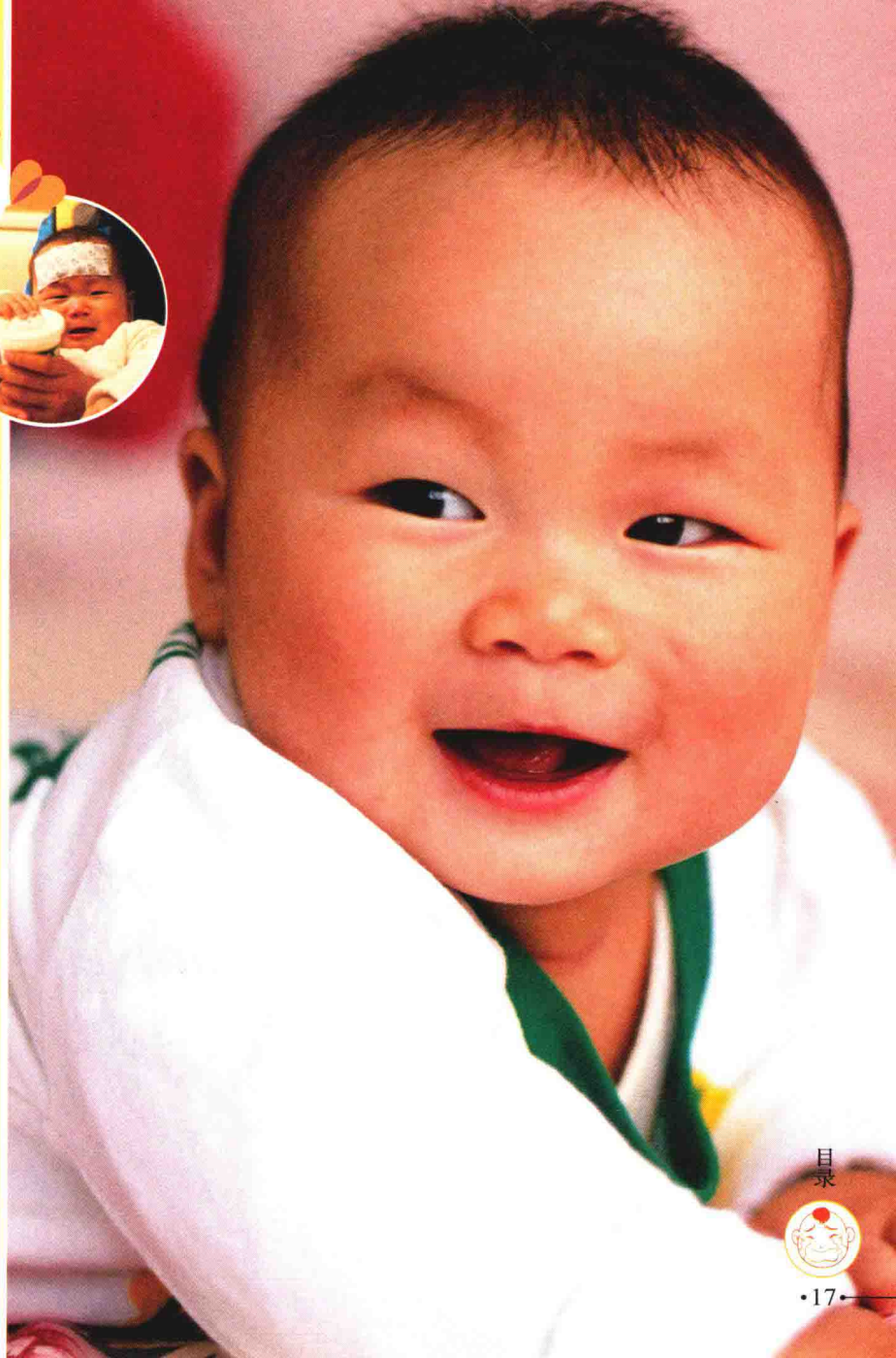
新妈妈不可不知的2000个育儿宜忌(0~3岁版)



忌给 2 岁以下宝宝驱虫 / 257
宝宝忌过量使用外用药 / 257
宝宝吃药不宜用糖来解苦 / 257

宝宝常见病护理宜忌 / 258

发热 / 258
总是咳嗽 / 258
耳朵里流出液体 / 259
鼻出血 / 260
便秘 / 260
晚上睡觉时背上总是出汗 / 261
湿疹 / 261
嘴角烂了 / 262
红屁股 / 263
哭闹时腹股沟肿起 / 263





从出生到了岁，
宝宝成长的每个阶段，
每一步，
都很关键，
不容忽视！



成长只有一次，
饮食、护理、早教，
宝宝养育的每个细节，
你都做对了吗？

