



轻松养育 你的宝宝

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

最科学
最可行的
养育方案



本书总结了当前父母养育0-6岁
宝宝最关注的问题
让父母能轻松掌握养育要点

培养出
健康聪明的宝宝

王彦
主编



轻松养育 你的宝宝

王彦主编

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松养育你的宝宝 / 王彦主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5384-5609-7

I. ①轻… II. ①王… 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 272493 号



轻松养育你的宝宝

Qingsong Yangyu Ni De Baobao

主 编 王 彦
编 委 白 妍 陈 超 龚金金 胡玉红 蒋 峰 李旭菲 李 营
刘淑霞 任 凯 孙 琪 王鹏华 杨雯婧 尹亚东 岳 青
张熙娇 冷 冰 郑桂仙 陈望利 赵海欧 赵海燕 张先海

出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 王 皓
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 780mm×1460mm 1/24
字 数 360千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3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 延边新华印刷有限公司

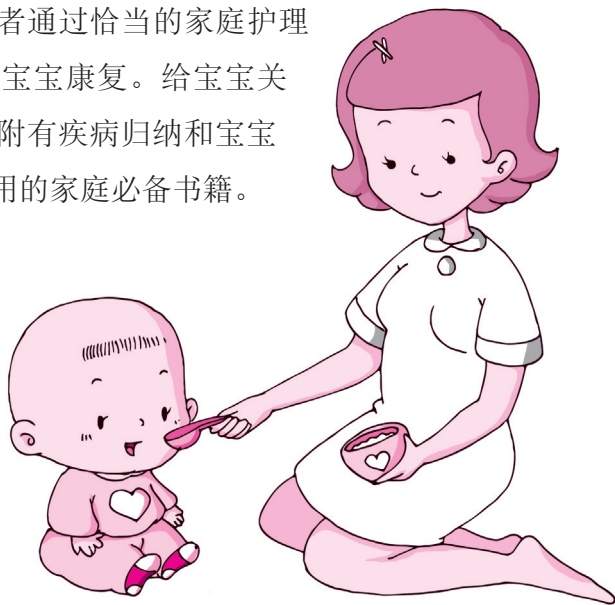
书 号 ISBN 978-7-5384-5609-7
定 价 39.90元

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 ♥

Qīanyan

本书总结了当前父母养育0~6岁宝宝最关注的问题，针对各个关键年龄段的宝宝，给出了科学易学的身体护理方案，让父母可以随着宝宝的成长，及时调整与改进对宝宝的养育方法。同时，本书还从父母常担心的宝宝异常状况，以及0~6岁宝宝常见疾病出发，让父母能第一时间发现宝宝健康的异常状态和疾病苗头，在最短的时间内就医治疗，或者通过恰当的家庭护理方法，不用去医院就能让宝宝康复。给宝宝关怀，让爸爸妈妈安心，并附有疾病归纳和宝宝日记。本书是一本贴心实用的家庭必备书籍。



目录 Mulu

第一章

生产前的准备

生产前孕妇需要做哪些准备 ... 18

生产前的心理准备	18
生产前的身体准备	21
生产前的物质准备	24

生产前需要为宝宝做哪些准备 ..25

寝 具	25
衣 物	25
尿布或纸尿裤	25
浴 具	26
喂食用具	26
宝宝的护理用品	26
其 他	26

为宝宝和妈妈请个月嫂 27

寻找月嫂的途径	27
选择月嫂要注意的条件	28
月嫂的工作职责	29
学会和月嫂相处	30

第二章

小心呵护新生儿 (0~1个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 32

身体发育标准	32
生长发育标准	32
能力发育标准	34

宝宝的营养需求 35

坚持母乳喂养	35
哪些情况不宜母乳喂养	36
出生后多长时间开始哺乳	37
哺乳次数、时间与哺乳量	37
定时哺乳还是按需哺乳	38
怎样进行混合喂养	38
如何调配奶粉	38
购买配方奶需要注意什么	39
配方奶调配时注意事项	39
如何选用橡胶奶嘴	39
为什么吃母乳的宝宝容易饿	39

宝宝的护理 40

空气浴和日光浴必不可少	40
容易忽略的两个护理禁忌	41
奶瓶的清洗和消毒	42
什么样的奶粉好	42

密切注意宝宝的各種症狀 43

新生儿的体温为什么不正常	43
新生儿为什么会出现青紫	43

新生儿腹胀是否正常.....	44
新生儿黄疸是什么.....	44
正确区分新生儿咳嗽和肺炎.....	44
新生儿抽风怎么办.....	45
新生儿腹泻怎么办.....	45
新生儿便秘怎么办.....	46
新生儿患了脐炎怎么办.....	46
你了解新生儿的鹅口疮吗.....	47
重视预防新生儿皮肤硬肿症.....	47
正确认识新生儿的哭喊.....	48
新生儿呼吸困难需要马上去医院吗.....	48

宝宝喂养攻略全知道 49

新生儿的呼吸有什么特点.....	49
给新生儿喂奶的好帮手——奶瓶.....	49
母乳喂养的宝宝不容易患感冒，这样的说法正确吗.....	50
用奶粉喂养会不会造成宝宝过胖.....	50
喂奶粉容易引起宝宝便秘吗.....	50
更换奶粉的牌子会引起宝宝腹泻吗.....	50

宝宝的营养需求 55

这个时期宝宝主要需要的营养.....	55
怎样喂养1~2个月的宝宝.....	55
如何判断是否母乳不足.....	57
母乳喂养的宝宝无需另外加水.....	57
可以适当喂一些果汁.....	57

宝宝体能智能的训练培养 58

宝宝体能的训练培养.....	58
宝宝智能的训练培养.....	59

宝宝的护理 61

给宝宝哺乳.....	61
定期给宝宝洗澡.....	61
给宝宝换尿布.....	61
所有器具都要煮沸消毒.....	61
注意卫生.....	62
宝宝的睡眠.....	62

密切关注宝宝的各种症状 63

如何衡量宝宝的发育是否正常.....	63
你会区别产瘤和头颅血肿吗.....	63
一个月的宝宝感冒了怎么办.....	64

宝宝喂养攻略全知道 65

宝宝穿衣服过多有什么害处.....	65
价格高的奶粉是不是在质量上更有保证..	65
以前宝宝吃得很多，但不知道为什么最近吃得很少，怎么办.....	66
不要给宝宝喂酸奶.....	66
不要让辅食替代乳类.....	66
不要给宝宝过早添加辅食.....	66

第三章

吃好，睡好，长得快 (1~2个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 52

身体发育标准.....	52
生长发育标准.....	52
能力发育标准.....	53

第四章

妈妈的爱抚他全懂 (2~3个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 68

身体发育标准.....	68
生长发育标准.....	68
能力发育标准.....	69

宝宝的营养需求 71

这个时期宝宝主要需要的营养.....	71
怎样喂养2~3个月的宝宝.....	71
营养补充方式和缺乏表现.....	72

宝宝体能智能的训练培养 74

宝宝体能的训练培养.....	74
宝宝智能的训练培养.....	75

宝宝的护理 76

宝宝的衣服.....	76
宝宝的睡眠.....	76
做好宝宝的卫生工作.....	77
给宝宝剪指甲和趾甲.....	78

密切关注宝宝的各種症狀 79

为什么要注意宝宝的睡臥姿勢.....	79
宝宝患有濕疹怎么办.....	79

宝宝喂养攻略全知道 80

抚触宝宝——倾注妈妈的爱心.....	80
宝宝训练——长大后我要变得更強壯... ..	82

第五章

宝宝百天肥嘟嘟 (3~4个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 84

身体发育标准.....	84
生长发育标准.....	84
能力发育标准.....	85

宝宝的营养需求 87

这个时期宝宝主要需要的营养.....	87
怎样喂养3~4个月的宝宝.....	87
辅食的准备.....	88
营养缺乏表现和补充方式.....	89

宝宝体能智能的训练培养 91

宝宝体能的训练培养.....	91
宝宝智能的训练培养.....	92

宝宝的护理 93

怎样喂宝宝吃药.....	93
宝宝拉綠屎是怎么回事.....	93

密切关注宝宝的各種症狀 94

怎样预防小儿麻痺.....	94
为什么宝宝会发生缺铁性贫血.....	95
宝宝夜啼怎么办.....	95

宝宝喂养攻略全知道 96

宝宝为什么经常吐奶.....	96
宝宝睡着了仍需继续哺乳吗.....	96
煉乳不适合代替母乳.....	96

第六章

世界原来如此美丽 (4~5个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 98

身体发育标准.....	98
生长发育标准.....	98
能力发育标准.....	99

宝宝的营养需求 100

这个时期宝宝主要需要的营养.....	100
怎样喂养4~5个月的宝宝.....	100
做好换乳的准备.....	101
辅食的制作工具.....	101

宝宝体能智能的训练培养 103

宝宝体能的训练培养.....	103
宝宝智能的训练培养.....	105

宝宝的护理 107

宝宝的睡眠.....	107
正确认识宝宝的大小便.....	108
宝宝的喝水量.....	109
爸爸妈妈应该及时给宝宝补水.....	109
妈妈每次给宝宝喂水要本着一个原则..	109
给宝宝戴围嘴.....	110
宝宝的着装.....	110

密切关注宝宝的各種症狀 111

宝宝的感冒.....	111
------------	-----

宝宝发热.....	111
为什么突然哭闹.....	112

宝宝喂养攻略全知道 113

市场上营养米粉种类很多，口味很多，该怎么选择呢.....	113
冲调米粉用白开水好还是用配方奶好..	113
如何保护宝宝的牙齿和口腔.....	113
把喂饭的小匙放到宝宝嘴边时，宝宝哭着不张嘴，怎么办.....	114
宝宝不宜吃的食物.....	114
不要给宝宝喂过甜的水.....	114
不要只给宝宝喝汤.....	114

第七章

宝宝越来越可爱 (5~6个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 116

身体发育标准.....	116
生长发育标准.....	116
能力发育标准.....	117

宝宝的营养需求 118

这个时期宝宝主要需要的营养.....	118
怎样喂养5~6个月的宝宝.....	118
5~6个月宝宝的营养参照.....	119
营养补充方式和缺乏表现.....	120
辅食喂养的注意事项.....	120
让宝宝尝试各种食物.....	120

宝宝体能智能的训练培养 121

宝宝体能的训练培养.....	121
宝宝智能的训练培养.....	122

宝宝的护理 125

户外活动.....	125
睡 眠.....	125
喝 水.....	125
卫 生.....	125

密切关注宝宝的各种症状 126

支气管炎.....	126
风疹——预防为主，护理为辅.....	127

宝宝喂养攻略全知道 128

可以训练宝宝自己吃东西吗.....	128
这个时期可以停止喂母乳吗.....	128
断乳食物吃得很多，每天还要喝1 000毫升 以上的奶粉吗.....	128
宝宝不吃奶粉，母乳量不够怎么办....	128

宝宝的营养需求 133

这个时期宝宝主要需要的营养.....	133
怎样喂养6~7个月的宝宝.....	133
6~7个月宝宝的参照食谱.....	134
营养补充方式和缺乏表现.....	134
喂养宝宝小技巧.....	134

宝宝体能智能的训练培养 135

宝宝体能的训练培养.....	135
宝宝智能的训练培养.....	136

宝宝的护理 138

宝宝退烧的护理方法.....	138
宝宝消炎镇痛的护理方法.....	139
宝宝出牙时的护理.....	140
怎样保证宝宝的卫生.....	141
怎样护理宝宝的乳牙.....	141

密切关注宝宝的各种症状 142

怎样避免宝宝高热抽风.....	142
腹泻的宝宝能不能吃东西.....	142
水痘——传染性强的呼吸道疾病.....	143

宝宝喂养攻略全知道 144

宝宝口水增多怎么办.....	144
宝宝的乳牙生长有什么规律.....	144

第八章

在爱的港湾中快乐成长 (6~7个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 130

身体发育标准.....	130
生长发育标准.....	130
能力发育标准.....	131



第九章

宝宝的感情越来越丰富 (7~8个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 146

身体发育标准.....	146
生长发育标准.....	146
能力发育标准.....	147

宝宝的营养需求 149

这个时期宝宝主要需要的营养.....	149
怎样喂养7~8个月的宝宝.....	149
7~8个月宝宝的参照食谱.....	149
宝宝长牙需要哪些营养素.....	150

宝宝体能智能的训练培养 151

宝宝体能的训练培养.....	151
宝宝智能的训练培养.....	152

宝宝的护理 153

让宝宝养成良好的睡眠习惯.....	153
给宝宝洗澡应注意的问题.....	153
培养宝宝定时大小便的习惯.....	154
宝宝着装要舒适合身, 便于运动.....	154

密切关注宝宝的各種症狀 155

如何預防寶寶腹瀉.....	155
寶寶在出牙期間有何表現.....	155

宝宝喂养攻略全知道 156

宝宝夜里还需要哺乳吗.....	156
-----------------	-----

是否该减少喂食量	156
训练宝宝自食其力.....	156
宝宝不肯用匙怎么办.....	156
补充牛初乳.....	157
宝宝换奶粉为何拉肚子.....	157
如何为宝宝清理牙齿.....	158
奶粉冲好后不要放冰柜冷藏.....	158
奶粉不要过多.....	158
不宜喂养宝宝的食品.....	158

第十章

宝宝开始牙牙学语了 (8~9个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 160

身体发育标准.....	160
生长发育标准.....	160
能力发育标准.....	161

宝宝的营养需求 162

这个时期宝宝主要需要的营养.....	162
怎样喂养8~9个月的宝宝.....	162
8~9个月宝宝的参照食谱.....	162
营养补充方式和缺乏表现.....	163

宝宝体能智能的训练培养 164

宝宝体能的训练培养.....	164
宝宝智能的训练培养.....	166

极度依赖妈妈的宝宝 (9~10个月宝宝)

宝宝的护理 168

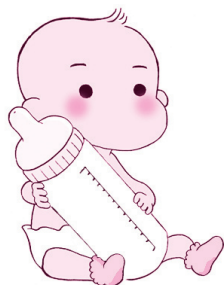
宝宝的安全第一	168
着 装	168
五官的护理	168

密切关注宝宝的各種症狀 169

宝宝偏食怎么办	169
宝宝营养不良的信号是什么	169
宝宝烫伤怎么办	170
宝宝得了肺炎怎么办	170

宝宝喂养攻略全知道 171

怎样让宝宝学用匙	171
怎样与宝宝玩举高的游戏	171
不宜给宝宝多吃甜食	172
喂宝宝的配方奶不宜过浓	172
适当给宝宝吃粗糙耐嚼的食物	172
不要用葡萄糖代替其他糖	172
宝宝挑食厌食怎么办	173
不要给宝宝吃油腻、刺激性的食物	174
不要给宝宝吃太多菠菜	174



宝宝身体发育及能力发育 176

身体发育标准	176
生长发育标准	176
能力发育标准	177

宝宝的营养需求 178

这个时期宝宝主要需要的营养	178
怎样喂养9~10个月的宝宝	178
9~10个月宝宝的参照食谱	178
营养补充方式和缺乏表现	179
宝宝拒吃辅食怎么办	179

宝宝体能智能的训练培养 180

宝宝体能的训练培养	180
宝宝智能的训练培养	181

宝宝的护理 182

要格外注意宝宝的饮食变化	182
要高度注意宝宝的安全	182
要注意传染病的预防	182
为宝宝培养好生活习惯	183

密切关注宝宝的各種症狀 184

换乳会对宝宝和妈妈产生影响吗	184
宝宝缺锌会导致什么结果	184
宝宝吞食了异物怎么办	185

宝宝耳后淋巴肿大怎么办.....	185
可以在早餐喂宝宝糕点吗.....	185

宝宝喂养攻略全知道 186

换乳后绝不可断掉宝宝的所有乳品....	186
宝宝出牙晚可能是由疾病导致.....	186
这些食物慎喂宝宝.....	187
危险的换乳期.....	187
本月喂养建议.....	187
宝宝咳嗽时的饮食禁忌.....	188
不要给宝宝吃过量的西瓜.....	188
不要给宝宝吃过多的鱼松.....	188

宝宝体能智能的训练培养 194

宝宝体能的训练培养.....	194
宝宝智能的训练培养.....	195

宝宝的护理 196

良好的卫生习惯——远离病菌的侵扰..	196
掏耳朵——躲藏在宝宝背后的 “健康杀手”	196

密切关注宝宝的各種症狀 197

宝宝过胖怎么办.....	197
宝宝出牙晚是佝偻病吗.....	197

宝宝喂养攻略全知道 198

腹泻时不可控制宝宝的饮食.....	198
不要让宝宝的活动量过大.....	198
训练宝宝使用小匙.....	199
本月粥和面条的喂养要点.....	199
本月辅食喂养的注意事项.....	200
不要给宝宝吃太多点心.....	200
不要经常给宝宝吮奶嘴.....	200
辅食种类不要过于单调.....	200

第十二章

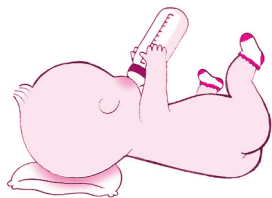
爱运动、爱交流的小家伙 (10~11个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 190

身体发育标准.....	190
生长发育标准.....	190
能力发育标准.....	191

宝宝的营养需求 192

这个时期宝宝主要需要的营养.....	192
怎样喂养10~11个月的宝宝.....	192
10~11个月宝宝的参照食谱.....	193
营养补充方式和缺乏表现.....	193



第十三章

即将周岁， 小鹰开始展翅了 (11~12个月宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 202

身体发育标准.....	202
生长发育标准.....	202
能力发育标准.....	203

宝宝的营养需求 204

这个时期宝宝主要需要的营养.....	204
怎样喂养11~12个月的宝宝.....	204
11~12个月宝宝的参照食谱.....	204
营养补充方式和缺乏表现.....	205
点心的合理喂法.....	205

宝宝体能智能的训练培养 206

宝宝体能的训练培养.....	206
宝宝智能的训练培养.....	207

宝宝的护理 208

为宝宝准备软毛牙刷.....	208
为宝宝营造白天的睡眠氛围.....	208
给宝宝做按摩.....	208
为宝宝创造安全自由的空间.....	209
多给宝宝游戏的时间.....	209
让宝宝拥有良好情绪.....	209

密切关注宝宝的各样症状 210

怎样避免宝宝夜惊.....	210
宝宝夜间哭闹怎样处理.....	210

宝宝喂养攻略全知道 211

为什么不能给宝宝多吃盐.....	211
宝宝能否长时间听音乐.....	211
不要断掉所有的乳制品.....	212
不要给宝宝吃刺激性的食物.....	212
不要给宝宝吃黏性、坚果类食物.....	212
如何培养宝宝的进餐教养.....	212
宝宝已经1岁了，辅食里能放调料吗... ..	213
宝宝吃饭时总是来回走动怎么办.....	213
不要给宝宝吃麦乳精.....	213
宝宝喜欢奶嘴，不使用杯子怎么办... ..	213
母乳仍然断不了怎么办.....	214
无论把肉切得多碎，宝宝都吐出来怎么办..	214
1岁宝宝饭量少正常吗.....	214
为什么1岁宝宝这么难喂.....	214

第十四章

进入更加丰富多彩的 幼儿期 (1~1.5岁宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 216

身体发育标准.....	216
生长发育标准.....	217
能力发育标准.....	219

宝宝的营养需求 223

这个时期宝宝主要需要的营养.....	223
--------------------	-----

怎样喂养1~1.5岁的宝宝.....	223
1~1.5岁宝宝的参照食谱.....	223
给宝宝如何补钙.....	224
补充鱼油.....	224

宝宝体能智能的训练培养 225

宝宝体能的训练培养.....	225
宝宝智能的训练培养.....	227

宝宝的护理 229

宝宝的睡眠时间与质量.....	229
注重这一时期宝宝身体机能的充分体现	229
对宝宝的日常护理以及意外伤害预防与 处理.....	231
要合理有序地安排宝宝的生活动容....	233
平常的活动规律也要合理化.....	234
宝宝良好习惯的培养.....	234
理解与沟通最重要.....	236
不要拿鸡蛋代替主食.....	239
少让宝宝吃盐和糖.....	239
如何哄宝宝睡觉.....	239
蔬菜巧加工.....	240
如何教宝宝说话.....	240
喂食动物肝脏要适量.....	240

密切关注宝宝的各种症状 241

宝宝容易食物过敏.....	241
让宝宝远离流行性感冒.....	241
宝宝腹泻的护理.....	242
如何对宝宝进行排便训练.....	243
吓唬宝宝有什么危害.....	243
宝宝过胖怎么办.....	243

宝宝喂养攻略全知道 244

适当开窗,提升宝宝睡眠质量.....	244
让宝宝安然入睡是提高睡眠质量的关键..	244
初学说话时应注意什么.....	245
怎样培养宝宝的口语表达能力.....	247
正确批评宝宝及时改正错误.....	248
及时纠正宝宝说谎的行为.....	249

第十五章

飞速成长着的宝宝 (1.5~2岁宝宝)

宝宝身体发育及能力发育 252

身体发育标准.....	252
生长发育标准.....	252
能力发育标准.....	253

宝宝的营养需求 254

这个时期宝宝主要需要的营养.....	254
怎样喂养1.5~2岁的宝宝.....	254
1.5~2岁宝宝的参照食谱.....	255
营养补充方式和缺乏表现.....	255

宝宝体能智能的训练培养 256

宝宝体能的训练培养.....	256
宝宝智能的训练培养.....	259
宝宝上进的表现.....	260

自理习惯早养成 (2~3岁宝宝)

当宝宝与别人出现矛盾，家长应该怎么办.....	260
进一步增强宝宝的社会交往能力.....	262

宝宝的护理..... 264

宝宝为什么要注意补锌.....	264
香甜巧克力不可多食.....	264
宝宝需不需要补充营养品.....	264
宝宝湿发睡觉好吗.....	265
注意营养搭配——宝宝健康成长的 关键.....	265
怎样让宝宝养成讲究口腔卫生的习惯..	266

密切关注宝宝的各种症状..... 267

如何预防蛔虫病.....	267
宝宝发热时该吃什么.....	267
宝宝还不会说话是怎么回事.....	267

宝宝喂养攻略全知道..... 268

在生活中体验成长.....	268
怎样培养宝宝良好的饮食习惯.....	269
及时纠正宝宝不合群.....	270
怎样给宝宝盖被子.....	271
对于性格害羞的宝宝，家长怎么办....	272



宝宝身体发育及能力发育..... 274

身体发育标准.....	274
生长发育标准.....	274
能力发育标准.....	275

宝宝的营养需求..... 276

这个时期宝宝主要需要的营养.....	276
怎样喂养2~3岁的宝宝.....	276
2~3岁宝宝的参照食谱.....	277
营养补充方式和缺乏表现.....	277

宝宝体能智能的训练培养..... 278

宝宝体能的训练培养.....	278
宝宝智能的训练培养.....	279

宝宝的护理..... 282

如何训练宝宝排便.....	282
如何合理地给宝宝吃零食.....	282
客观对待宝宝乱扔东西的坏习惯.....	283
培养宝宝按时吃饭的习惯.....	284
禁止宝宝吃饭时玩耍.....	284
让宝宝知道吃饭是自己的事.....	284
推荐宝宝吃的食物.....	285
宝宝的日常护理.....	285

密切关注宝宝的各种症状..... 287

如何防治宝宝偏食.....	287
宝宝可以喝酸奶吗.....	287

宝宝喂养攻略全知道 288

幼儿期的学习有什么特点	288
根据宝宝喜好调节饮食	289
培养宝宝吃早餐的好习惯	289
呵护宝宝的乳牙	289
本阶段喂养要点	289
不宜给宝宝食用果冻	290
培养宝宝的自信心	290

宝宝智力开发有妙招——聪明宝宝的培养 离不开父母的精心呵护	300
--	-----

应让宝宝玩什么游戏和玩具 . 303

怎样训练宝宝的语言表达	303
怎样教宝宝看图回答问题	304
哪些玩具能够启发宝宝的智能	305
宝宝需要什么样的成长环境	306
怎样培养宝宝的观察力	306
怎样教宝宝认识数字	307
哪些宝宝要进行智力监测	308

第十七章

不可错过的智力开发 关键期——聪明可爱乖 宝宝，早期教育不可少

了解宝宝大脑发育的特点—— 为早期教育打好基础 292

了解宝宝大脑发育的特点	292
如何开发宝宝的智力——合理开发与引导	293

抓住宝宝大脑发育的关键时期—— 独特的才能从一点一滴做起 296

辨别声音关键期	297
动作发展关键期	297
口语发展关键期	298
视觉发展关键期	298
计数能力发展关键期	299
音乐能力发展关键期	299

第十八章

宝宝的合理饮食与 营养——为宝宝的 健康做好保障

1~1.5岁宝宝饮食的注意事项——具体问题具体对待 310

如何安排宝宝的早餐——营养均衡， 吸收更快	311
怎样安排宝宝夏天的饮食——保证营养， 保证健康	312

婴幼儿期饮食需谨慎——宝宝饮 食的四大原则 314

怎样才能让宝宝摄入营养均衡	315
给瘦宝宝定制的“长肉”计划	316

第十九章

宝宝常见疾病的预防及治疗——宝宝身体好，全家更幸福

宝宝膳食营养的3个关键—— 爸爸妈妈不得不知的秘密 318

科学烹饪保持食物营养.....	318
为宝宝制定营养均衡的食谱.....	319
饮食要美味、营养.....	319
宝宝是否应该食用强化食品.....	320

让宝宝喜欢吃饭的秘诀——爸爸 妈妈有新招，宝宝吃饭不用愁.. 322

父母自身要养成良好的饮食习惯.....	322
固定的吃饭时间.....	322
减少正餐之外的食物.....	322
促进宝宝的食欲.....	323
选择宝宝喜欢的餐具.....	323
多花心思在烹饪上.....	323
为吃饭增添几分趣味.....	323
饮食搭配好，宝宝更健康.....	324
哪些食品有利于宝宝健脑益智.....	326



家长怎样判断宝宝是否生病—— 了解病情，未雨绸缪 330

百日咳——精心呵护，宝宝更健康....	330
猩红热——不能忽视的急性传染病....	331
鼻出血——干燥空气下的常见“病”..	332
蛔虫病——影响宝宝生长发育的 寄生虫病.....	332
伤寒热——发病突然，危害巨大.....	333
疱疹性口炎——容易反复发作的顽固性 疾病	334
小儿急疹——季节性呼吸道感染.....	335
流行性感冒——无时无处不在的疾病..	335
宝宝鹅口疮——宝宝食欲好，口腔健康 是关键.....	336
流行性腮腺炎——精心调理，认真应对 .	337
急性溃疡性口腔炎——口腔清洁最重要 .	337
流行性脑脊髓膜炎——严重威胁宝宝生命 安全的“杀手”	338

附录一 儿童疫苗接种

附录二 好妈妈写给乖宝宝的成长日记