

好孕优生
— 钻石系列 —

父母必知的 **365**^个

育儿 细节

北京协和医院儿科主任医师、
中国协和医科大学儿科教授
鲍秀兰审定推荐！

郑媛媛 · 编著



中国纺织出版社

好孕优生
— 钻石系列 —

父母必知的

365^个

育儿 细节

郑媛媛·编著

FUMU BIZHIDE 365GE YUER XIJIE

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母必知的365个育儿细节 / 郑媛媛编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2012.7

(好孕优生钻石系列)

ISBN 978-7-5064-8556-2

I. ①父… II. ①郑… 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 (2012) 第072092号

婴幼儿摄影: 南京远景婴幼儿图库摄影 陈广义

图片支持: [(c) IMAGEMORE Co., Ltd.]

北京全景视觉网络科技有限公司

宝宝模特: 关果果 王季霖 高 阳 陆禹宁 何兰朵 杨斐然 程欣昂 吕子嫣

王晨晨 杨 益 吕静恩 张楚煜 李宇辰

项目总监: 王晓慧

图文编创: 刘 雪

图文统筹: 戴俊益 南 宁

策划编辑: 尚 雅 刘艳红 **责任编辑:** 张天佐 **责任印制:** 刘 强

美术编辑: 蔡国龙 **装帧设计:** 赵 静 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



第一章 宝宝喂养——科学育儿从喂养开始

第一节 母乳喂养饱含细节.....22

母乳喂养很重要.....22

开奶前不宜用母乳替代品喂宝宝.....23

初乳是“黄金”，千万不要丢弃.....24

纯母乳喂养的宝宝不必再刻意去喂水.....24

母乳喂养宝宝的正确姿势.....25

不宜母乳喂养的妈妈.....26

用妙招抽出宝宝嘴里的乳头.....26

学会从宝宝睡眠情况来判断母乳量是否充足.....27

让宝宝吸完一侧乳房的乳汁后再吸另一侧.....28

不要将乳汁涂抹在宝宝脸上.....28

宝宝含不住乳头怎么办.....29

每次哺乳前是否需要擦拭乳头.....29

如何正确保存剩余乳汁.....29

宝宝总爱吃一侧乳房的乳汁，不吃另一侧的怎么办.....30

宝宝爱咬乳头怎么办.....31

妈妈的心情关系到宝宝能否吃到足够的乳汁.....31

夜间给宝宝哺乳时要注意哪些.....32

宝宝嘴不停地嗷嗷是因为没有吃饱吗.....32

新生儿宝宝发热时能继续喂母乳吗.....33

第二节 人工喂养更需用心.....34

如何给宝宝挑选优质奶粉.....34



如何为宝宝选奶瓶.....	35
怎样为宝宝选奶嘴.....	36
怎样给宝宝的奶具消毒.....	37
人工喂养的宝宝要经常补水.....	38
配方奶粉容易让宝宝上火，可以在奶粉中加糖去火吗.....	38
如何给宝宝冲调奶粉.....	38
给宝宝选奶粉是罐装的好还是袋装的好.....	39
配方奶粉尽量现冲现用.....	39
宝宝不肯吃药的时候能否把药放在奶粉中一起喂食.....	40
宝宝吃饱了，妈妈要帮宝宝打嗝.....	40
经常给宝宝更换奶粉是否能让宝宝得到更丰富的营养.....	41
不宜用鲜牛奶和全脂奶粉喂养宝宝.....	41

第三节 辅食喂养马虎不得.....42

何时给宝宝添加辅食最佳.....	42
给宝宝添加辅食的喂法.....	43

第一节 父母应知的宝宝营养常识.....64

如何判定宝宝的营养状况.....64

如何预防宝宝营养过剩.....64

宝宝“吃得好”就是“营养好”吗.....65

怎样避免宝宝食物中营养素的流失.....66

瘦宝宝也会有营养过剩的情况吗.....66

宝宝需要补碘吗.....66

宝宝出现枕秃，是因为缺钙吗.....66

哺乳的妈妈也要注意补钙.....68

为什么要给宝宝补铁.....68

给宝宝添加鱼肝油是好还是坏.....69

宝宝出现“蓝眼睛”是怎么回事.....70

宝宝出现白发是缺锌吗.....70

可以给宝宝添加补品、补药吗.....71

能否给宝宝吃保健食品.....71

让吃饭变得快乐，有助于宝宝吸收营养.....72



第二节 宝宝营养搭配细节.....73

怎样给宝宝添加鸡蛋.....73

坚果类食物能给宝宝吃吗.....73

宝宝的主食量要根据体重来调整.....74

不能让宝宝做“素食主义者”.....74

适量地让宝宝吃辣.....75

宝宝零食中尽量少出现糖类食物.....75

多给宝宝吃健脑食品.....76

喂养宝宝不可用高蛋白质食品代替谷物.....77

能否把水和饭搭配喂宝宝.....77

能否用果汁和牛奶搭配喂养宝宝.....78

应多给宝宝搭配食用菌.....	78
宝宝不喝水时，可以用纯果汁饮料来搭配补水.....	79
提高宝宝免疫力的简单方法.....	79
宝宝喝水也讲科学.....	80
宝宝从来都不知道饿怎么办.....	80
把西红柿及其制品作为提高宝宝免疫力的首选材料.....	81
给宝宝做蔬菜汁时如何选择蔬菜.....	82
给宝宝吃水果不是越多越好.....	83
变着花样给宝宝吃胡萝卜以补充维生素A.....	83
宝宝厌食并不简单.....	84
什么样的零食适合宝宝吃.....	85

第三节 宝宝饮食禁忌.....86

1岁前宝宝不宜吃炼乳.....	86
能否用豆浆冲鸡蛋喂宝宝.....	86
巧克力不宜搭配牛奶给宝宝食用.....	87
含铅类食物尽量不让宝宝吃.....	87



宝宝不宜饮茶.....	87
不宜让宝宝吃“彩色”食品.....	88
宝宝不宜吃动物油.....	88
宝宝睡前忌过饱.....	88
肥肉应少给宝宝吃.....	89
巧克力不能让宝宝随便吃.....	89
拒绝容易导致宝宝性早熟的食物.....	90
不宜给宝宝吃口香糖.....	91
让宝宝远离垃圾食品.....	91
宝宝不宜吃扁豆.....	92
宝宝不宜吃冷饮.....	92
不宜给宝宝吃汤泡饭.....	93
宝宝用餐不宜过分强调整洁.....	93
专题1 1~3岁宝宝营养素缺乏的警示信号.....	94
专题2 宝宝美味、营养辅食推荐.....	95



第一节 关于宝宝身体发育的常见问题..... 102

注意观察宝宝颅骨和囟口的异常.....	102
宝宝的大便溏稀、发绿是怎么回事.....	102
宝宝小便次数减少了，是否是缺水的原因.....	103
从宝宝的体温了解宝宝的健康情况.....	104
宝宝为什么会出现脱发.....	105
新生宝宝皮肤变色是生病了吗.....	105
宝宝的身体为什么会发出奇怪的响声.....	106
宝宝的头真的不怕磕吗.....	106
宝宝的身高和体重是健康的数据证明.....	107
宝宝的视力正常吗.....	108
出生几天的宝宝就长牙齿是怎么回事.....	109
宝宝出牙期间有哪些症状.....	109
宝宝的乳牙重要吗.....	110
宝宝1岁了还没长乳牙怎么办.....	110
不要当着宝宝的面冲走宝宝的排泄物.....	111



第二节 关于宝宝睡眠的常见问题..... 112

宝宝到底需要多长的睡眠时间.....	113
适时地变换宝宝的睡眠姿势.....	113
如何为宝宝挑选睡袋.....	114
宝宝的卧室有什么要求.....	115
宝宝的睡床要软硬合适.....	115
不要给宝宝睡大人的枕头.....	116
宝宝睡觉出汗是什么原因.....	116
宝宝半夜被噩梦惊醒是怎么回事.....	116
宝宝睡觉太安静也不是一件好事.....	117
不要让宝宝含着乳头入睡.....	117

为什么要纠正宝宝迟睡的习惯.....	118
宝宝半夜醒来做游戏怎么办.....	118
宝宝睡着时避免长时间开灯.....	118
宝宝每晚睡觉不安稳是为什么.....	119
宝宝夜间睡觉爱蹬被子怎么办.....	119
宝宝睡凉席要注意哪些问题.....	120
怎样才能让宝宝睡得更好.....	120
妈妈尽量不要搂着宝宝睡觉.....	121
怎样做有助于宝宝睡午觉.....	122
不能给宝宝使用电热毯.....	122
宝宝睡觉打呼噜的现象要引起父母的重视.....	123
宝宝为什么会睡觉磨牙.....	123
宝宝夜间睡觉说梦话怎么办.....	124
尽量不要用摇晃的方法哄宝宝入睡.....	125
宝宝睡眠环境太过安静并不好.....	125
专题1 0~2岁宝宝大动作发育参考表.....	126
专题2 0~3岁宝宝身体发育对照表.....	128

● 第四章 心理动态——塑造宝宝的阳光心态 ●

第一节 把安全感传递给宝宝.....	132
及早与宝宝建立合适的亲子依恋关系.....	132
多与宝宝进行目光交流.....	132
给宝宝需要的温暖.....	133
抚摸是父母与宝宝交流的极佳方式.....	133
给宝宝按摩能满足宝宝的情感需求.....	134
爸爸是宝宝的安全港湾.....	135
父母离开宝宝时要表示还会归来的意思.....	136
不要让宝宝接触恐惧的东西.....	136
父母要经常与宝宝分享怀抱.....	137

避免让宝宝接触恐怖的景象.....	137
过于溺爱会加重宝宝的恐惧感.....	138
不要忽视宝宝的嫉妒心理.....	138
理解宝宝对孤独的恐惧.....	139
消除宝宝对黑暗的恐惧.....	140
怎样消除宝宝对新环境的不安全感.....	141

第二节 把信任感传递给宝宝.....142

妈妈的情绪是宝宝能看到的“信任”	142
学会和宝宝分享.....	142
多满足宝宝好动的冲动.....	143
父母可以邀请宝宝做“帮手”	144
父母也要勇敢地向宝宝承认错误.....	144
别对宝宝“撒谎”是建立信任的基础.....	145
呵护宝宝的独立性.....	146
引导宝宝自我肯定.....	146
与宝宝平等地交流.....	147





让宝宝明确知道环境对行为的限制..... 148

理解宝宝的喜恶..... 148

第三节 把快乐传递给宝宝..... 149

没有什么比和父母一起做游戏更让宝宝快乐的了..... 149

宝宝的逗乐方式要正确..... 150

父母的悲喜影响宝宝的悲喜..... 151

不要让宝宝感觉到自己“不受欢迎”..... 151

不允许犯错就是不让宝宝快乐..... 152

宝宝“被欺负”，父母要如何应对..... 153

不要总拿自己的宝宝与其他宝宝比较..... 153

父母在对待宝宝问题上要保持一致性..... 154

不要让宝宝习惯了迂回策略..... 155

惩罚宝宝的科学方法..... 155

收拾玩具的过程也能带给宝宝快乐..... 156

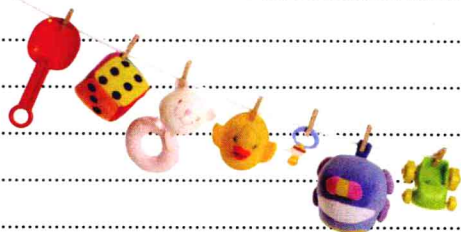
父母应该了解一些宝宝的体态语..... 156

专题 破译宝宝的某些特殊行为..... 157

第五章 宝宝护理——父母的细心无处不在

第一节 宝宝身体护理.....162

宝宝尿布的清洁工作不能马虎.....	162
如何给宝宝垫尿布.....	162
如何护理新生宝宝的脐带.....	163
轻柔地护理宝宝的眼、耳、鼻.....	164
清洗宝宝会阴部，男女有别.....	164
如何保持宝宝口腔卫生.....	165
给宝宝洗澡不能马虎.....	166
什么情况下宝宝不宜洗澡.....	167
给宝宝洗澡的时候不要开浴霸灯取暖.....	167
父母给宝宝使用爽身粉需谨慎.....	167
如何给宝宝剪指甲.....	167
给宝宝使用空调会不会得“空调病”.....	168
需不需要给宝宝剃“满月头”.....	169
不能用闪光灯给宝宝拍照.....	170
如何安排宝宝第一次理发.....	170
注意宝宝皮肤褶皱处的清洁.....	171
护理宝宝娇嫩的臀部有讲究.....	171
给宝宝穿衣打扮要注意什么.....	171
给宝宝穿衣、脱衣应注意安全.....	172



第二节 宝宝衣物的挑选与护理.....173

如何给宝宝挑选内衣.....	173
如何给宝宝选鞋.....	174
宝宝穿开裆裤有什么讲究.....	174
如何给宝宝选袜子.....	175
宝宝不宜穿拉链裤.....	175
清洗宝宝衣物有讲究.....	176

宝宝的衣服不宜太多.....	177
宝宝被褥要经常日晒消毒.....	177
使用宝宝背带要注意什么.....	177
专题 给宝宝挑选看护人要讲策略.....	178

第 六 章 宝宝早教——于无声中激发潜力

第一节 在成长中锻炼宝宝能力.....182

不宜让宝宝过早学坐或站.....	182
宝宝学爬可以开发智力.....	182
训练宝宝认识自我.....	183
宝宝什么时候学走比较好.....	184
宝宝性教育宜早不宜迟.....	185
训练宝宝的手指灵活度.....	186
训练宝宝的语言能力.....	186
培养宝宝的注意力.....	187
教宝宝做家务，锻炼宝宝观察力和条理性.....	189
培养宝宝的卫生习惯.....	189
宝宝照镜子也是一种能力的提升.....	190
培养宝宝的自我欣赏能力.....	190
有些话不能当着宝宝的面聊.....	191
对宝宝进行游泳训练.....	192
教宝宝“动动嘴”，锻炼宝宝的口腔闭合度.....	192
宝宝2岁前不宜看电视.....	193
教宝宝给爸爸、妈妈穿衣服.....	193
教宝宝随声舞动训练行动能力.....	194
教宝宝不要乱动别人的东西.....	194



第二节 在娱乐中开发宝宝智力.....195

促进宝宝触觉发展的亲子游戏.....	195
--------------------	-----



在游戏中教宝宝空间和方位概念.....	196
捉迷藏游戏培养宝宝的耐心.....	197
提升宝宝听力的智能小游戏.....	197
宝宝涂鸦是探索世界的一种方式.....	198
问答游戏可以提高宝宝的思维能力.....	200
教宝宝记住家人的称呼.....	200
撕纸也是一种益智游戏.....	201
教宝宝学儿歌.....	201
教宝宝看图画书，培养宝宝爱学习的好习惯.....	202
带宝宝逛超市也能达到早教的目的.....	202
打电话游戏教宝宝学习礼貌用语.....	203
用游戏让宝宝爱上数学.....	204
不要扼杀宝宝创新的言行，父母一定要谨记.....	204
扮演游戏可激发宝宝丰富的想象力.....	205
适当的劣性刺激能让宝宝更坚强.....	206
提高宝宝情商的练习.....	207
双语游戏可提高宝宝智力.....	207
掌握朗读教育法，教宝宝学习念书.....	208
嵌套游戏可考验宝宝的分析、综合能力.....	209

装豆豆游戏可培养宝宝数学技能..... 209

丰富多彩的环境有助于宝宝大脑的发育..... 210

传递游戏可培养宝宝的合作精神..... 210

用游戏训练宝宝的记忆力..... 211

“扯布条”游戏训练宝宝的手指运动..... 211

训练宝宝对“1”的认识..... 212

带宝宝走出家门，培养审美感..... 212

选皮球让宝宝对数字更感兴趣..... 213

如何保护和引导宝宝的好奇心..... 213

玩扑克牌游戏，提高宝宝智力..... 214

● **第七章** 宝宝安全——为宝宝的童年保驾护航 ●

第一节 不要放过任何潜在的危险源.....216

让宝宝远离玻璃制品..... 216

提防门对宝宝的伤害..... 217

宝宝活动的区域，地面不能太滑..... 217

宝宝爬楼梯一定要做好防护措施..... 217

不要让垃圾桶威胁宝宝的安全..... 218

家里多了宝宝，电源插座要注意..... 218

夏季宝宝外出要做好防晒..... 218

化妆品是宝宝的禁区..... 219

告诉宝宝不要靠近热源..... 220

禁止宝宝接近电风扇..... 220

微波炉对宝宝伤害大..... 221

切不可让剪刀等利器出现在宝宝的视线内..... 221

阳台栏杆要比宝宝高..... 222

浴室里对宝宝也存在潜在危险..... 223

任何与火有关的东西都不要让宝宝靠近..... 223

食品干燥剂对宝宝的隐患..... 224