



COMPLETE GUIDE TO HEALTHY PREGNANCY,
CHILD BIRTH AND NUTRITION

健康孕产育全程方案



28位著名育婴专家权威奉献

婴幼儿喂养 百科全书



全面实用、专业科学的
孕育宝典

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



健康孕产育全程方案



主编：赵芳芳

婴幼儿喂养 百科全书

全国百佳图书出版单位

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (C I P) 数据

婴幼儿喂养百科全书 / 赵芳芳主编. —合肥: 黄山书社,
2010.2

(健康孕产育全程方案丛书)

ISBN 978-7-5461-0957-2

I. 婴… II. 赵… 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 (2010) 第 020507 号

婴幼儿喂养百科全书

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 黄山书社

地 址: 合肥市政务区圣泉路 1118 号

策 划: 任耕耘

主 编: 赵芳芳

责任编辑: 韩开元 刘媛媛

特约编辑: 李诗敏

封面设计: 姚 娟

版式设计: 姚忻仪

印刷: 湖北省新华印刷厂附属装订加工厂

经销: 新华书店

开本: 920×1280 1/32

字数: 320 千字

印张: 16

版次: 2010 年 3 月第 1 版

印次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5461-0957-2

定价: 28.80 元

声明: 本丛书在编选过程中由于客观因素所限, 未能如愿征得部分作者同意, 冒昧使用了作品, 在此表示歉意。我们特委托湖北省版权保护中心全权代理, 请相关作者与该中心联系 (027-68892462), 以奉稿酬和样书。

发现质量问题请与厂家调换



前言

做父母，您准备好了吗？“十月怀胎，一朝分娩。”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。在280天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题；要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……

在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的28位育婴专家共同指导编著的。为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。



怀孕在女性生命中具有独特意义，它让您在感到幸福骄傲的同时，也面临着很多疑惑和烦恼。在本丛书中，有积累数十年妇产科临床经验的专家为您提供最全面、系统和权威的指导，伴随您从孕前准备一直到分娩，为您解答疑惑，消除烦恼。告诉您如何缔造一个完美的爱情结晶；让您清楚了解每个阶段的身体变化及胎宝宝生长发育情况，并对您孕期的日常生活、科学保健、饮食营养、胎教和优生等各个方面，以及产后的保健和调养，提供切实有效的指导。

当孩子呱呱坠地，初为人母、初为人父的您面对这个幼小的生命也许会感到不知所措，宝宝什么时候该喂奶了？宝宝生病了怎么办？宝宝怎么吃才有营养？宝宝需要怎样的早教……一连串的问题是否常常萦绕在您的脑海里？毕竟，作为父母，谁不希望自己的宝宝健康聪明、人见人爱呢？本丛书悉心关怀您缔造生命的每一步，手把手教您科学的育儿方法，相信您的所有疑问都能在这里找到答案。

愿本丛书能伴随您度过幸福的孕育时期，成为您孕育健康聪明宝宝的有力帮手，让您成为出色的好爸爸、好妈妈！

丛书编委



第一篇 0~3 岁宝宝的营养需要

第一章 宝宝所需的营养素

一、蛋白质	2	四、矿物质	7
二、脂肪	4	五、维生素	10
三、碳水化合物	5	六、水	10

第二章 宝宝所需营养素的摄入量

一、热能	12	五、矿物质	16
二、蛋白质	13	六、维生素	18
三、脂肪	14	七、水	20
四、碳水化合物	15		



第二篇 0~1 岁宝宝的喂养

第一章 新生儿

一、新生儿的发育特点	22	正确的喂哺姿势	49
新生儿的特征	22	母乳喂养的次数和时间安排	50
新生儿的身高和体重	25	喂奶时应注意的事情	50
新生儿的呼吸	26	双胞胎的喂养	51
新生儿的脉搏	27	早产儿的喂养	52
健康新生儿的体温	28	体重过大宝宝的喂养	53
新生儿的睡眠	30	哪些新生儿不宜母乳喂养	54
新生儿的大小便	33	母乳喂养的常见问题	54
新生儿的皮肤	35	怎样才知道宝宝是否吃饱	56
新生儿的生殖器官	37	会妨碍母乳分泌的药物	56
新生儿的视觉	38	影响母乳分泌的因素	57
新生儿的触觉	40	母乳不足的表现	57
新生儿的味觉和嗅觉	40	母乳不足时的哺喂方法	58
新生儿的运动能力	40	喂奶不一定要严格遵守时间	58
新生儿与大人的交往	41	人工喂养	59
二、新生儿的喂养	44	人工喂养要注意的问题	59
母乳喂养的好处	44	如何调配奶粉	60
开奶前的喂养	45	三、新生儿的保健	61
认识初乳	46	如何给新生儿洗澡	61
早授乳的好处	47	注意护理新生儿的脐带	62
母乳喂养的方法	48	宝宝包起来好	62



为宝宝选择合适的枕头	63	怎样通过囟门观察宝宝的	
新生儿要注射卡介苗	64	健康	65
新生儿要注射乙肝疫苗	64	胎记不是病	66
新生儿房间的环境卫生	65	早期预防克汀病	67

第二章 1~2个月宝宝

一、1~2个月宝宝的发育特点	68	三、1~2个月宝宝的保健	76
身体发育	68	1~2个月宝宝应做的	
动作发育	68	预防接种	76
感觉发育	69	1~2个月宝宝的健身操	77
睡眠	69	宝宝发育健康的重要指标	78
心理发育	70	帮助宝宝养成良好的	
二、1~2个月宝宝的喂养	71	生活习惯	80
婴儿的饮食	71	多晒太阳保健康	82
给宝宝喂奶的学问	72	不要用电风扇直吹宝宝	82
如何人工喂养1~2个月		精心塑造宝宝的完善头形	83
的宝宝	74	注意观察宝宝的大便	84
人工喂养全牛奶的缺点	75	如何调整宝宝的“生物钟”	86
怎样给宝宝添加果汁	76		

第三章 2~3个月宝宝

一、2~3个月宝宝的发育特点	87	睡眠	88
身体发育	87	心理发育	88
动作发育	87	二、2~3个月宝宝的喂养	89
语言发育	87	2~3个月宝宝的喂养特点	89
感觉发育	88	要给宝宝多喂水	89



三、2~3个月宝宝的保健	90	帮助宝宝练习翻身	95
2~3个月宝宝应做的		呵护宝宝的小鼻子	96
预防接种	90	呵护宝宝的皮肤	98
2~3个月宝宝的健身操	91	分辨宝宝的呕吐	99
为宝宝选择合适的睡姿	92	不要给宝宝戴手套	100
为宝宝按摩	94		

第四章 3~4个月宝宝

一、3~4个月宝宝的发育特点 ...	101	如何添加蛋黄	104
身体发育	101	一日喂养安排举例	104
动作发育	101	三、3~4个月宝宝的保健	105
语言发育	102	3~4个月宝宝应做的	
感觉发育	102	预防接种	105
睡眠	102	3~4个月宝宝的健身操	106
心理发育	102	呵护宝宝的乳牙	107
二、3~4个月宝宝的喂养	103	宝宝流口水怎么办	108
3~4个月宝宝的喂养特点 ...	103	预防宝宝患尿布皮炎	109
要给宝宝补充维生素C	103	预防宝宝肥胖	110

第五章 4~5个月宝宝

一、4~5个月宝宝的发育特点 ...	113	睡眠	114
身体发育	113	心理发育	114
动作发育	113	二、4~5个月宝宝的喂养	114
牙齿的萌发	113	4~5个月宝宝的喂养特点	114
语言发育	113	为断奶做准备	115
感觉发育	114		



准备添加辅食	116	三、4~5个月宝宝的保健	120
添加辅食的原则	117	4~5个月宝宝应做的	
宝宝辅食的制作	118	预防接种	120
蛋黄泥	118	4~5个月宝宝的健身操	121
猪肝泥	118	不能用力摇晃宝宝	122
菜泥	119	呵护宝宝的脊柱	123
一日喂养安排举例	119	宝宝发热不爱吃奶怎么办	124

第六章 5~6个月宝宝

一、5~6个月宝宝的发育特点	125	番茄通心面	129
身体发育	125	一日喂养安排举例	129
动作发育	125	三、5~6个月宝宝的保健	130
感觉发育	126	5~6个月宝宝应做的	
心理发育	126	预防接种	130
二、5~6个月宝宝的喂养	127	5~6个月宝宝的健身操	131
5~6个月宝宝的喂养特点	127	为宝宝选好书	132
宝宝辅食的制作	128	预防宝宝贫血	133
青菜粥	128	宝宝便秘的护理方法	134
汤粥	128	不要强行制止宝宝哭	135

第七章 6~7个月宝宝

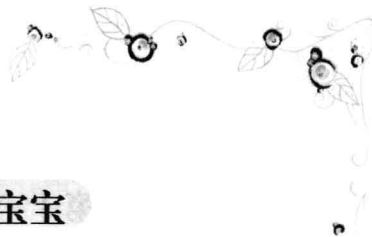
一、6~7个月宝宝的发育特点	136	睡眠	137
身体发育	136	心理发育	137
动作发育	136	二、6~7个月宝宝的喂养	138
语言发育	136	6~7个月宝宝的喂养特点	138
感觉发育	137	什么时候停止喂母乳	138



宝宝断奶的时间和方式	140	6~7 个月宝宝的健身操	143
宝宝辅食的制作	141	避免宝宝意外伤害	144
蛋黄粥	141	为宝宝设个小药箱	146
水果麦片粥	141	宝宝患感冒的家庭护理	147
面包粥	141	宝宝患百日咳的家庭护理	148
牛奶藕粉	141	宝宝患麻疹的家庭护理	149
奶油蛋	141	注意预防白血病	150
一日喂养安排举例	142	注意预防佝偻病	152
三、6~7 个月宝宝的保健	143	只吃钙片不能预防佝偻病	152

第八章 7~8 个月宝宝

一、7-8 个月宝宝的发育特点 ...	153	7~8 个月宝宝应做的	
身体发育	153	预防接种	158
牙齿	153	7~8 个月宝宝的健身操	160
动作发育	153	宝宝早学步不利于	
语言发育	154	骨骼发育	161
睡眠	154	小儿多汗症的治疗和	
心理发育	154	家庭护理	161
二、7~8 个月宝宝的喂养	155	男宝宝敏感部位的	
7~8 个月宝宝的喂养特点 ...	155	特别护理	163
培养宝宝良好的饮食习惯 ...	155	女宝宝敏感部位的护理	165
宝宝断奶食物的添加顺序 ...	155	不要给宝宝盖厚被子	166
一日喂养安排举例	157	不要给宝宝穿得太暖	166
三、7~8 个月宝宝的保健	158		



第九章 8~9 个月宝宝

一、8~9 个月宝宝的发育特点	167	如何对待宝宝的偏食	169
身体发育	167	一日喂养安排举例	170
牙齿	167	三、8~9 个月宝宝的保健	171
动作发育	167	8~9 个月宝宝的健身操	171
语言发育	168	从宝宝的眼睛里搜索	
睡眠	168	疾病信号	172
心理发育	168	宝宝发烧的家庭护理	174
二、8~9 个月宝宝的喂养	169	年轻的父母应掌握的	
8~9 个月宝宝的喂养特点	169	急救技术	175

第十章 9~10 个月宝宝

一、9~10 个月宝宝的发育特点	178	一日喂养安排举例	181
身体发育	178	三、9~10 个月宝宝的保健	182
牙齿	178	9~10 个月宝宝的健身操	182
动作发育	179	宝宝抓食的利与弊	183
语言发育	179	及时纠正宝宝咬指甲	184
睡眠	179	提防玩具造成的伤害	186
心理发育	179	亲吻也会危害宝宝	188
二、9~10 个月宝宝的喂养	180	怎样带宝宝看病	189
9~10 个月宝宝的喂养特点	180	发现和护理婴幼儿孤独症	191
有助于宝宝长高的食物	180		



第十一章 10~11 个月宝宝

- | | | | |
|---------------------|----------------|----------------------|-----|
| 一、10~11 个月宝宝的 | 一日喂养安排举例 | 197 | |
| 发育特点 | 193 | 三、10~11 个月宝宝的健身操 ... | 198 |
| 身体发育 | 193 | 10~11 个月宝宝的健身操 | 198 |
| 牙齿 | 193 | 孤独影响宝宝的健康成长 ... | 199 |
| 动作发育 | 193 | 宝宝受伤后的家庭护理 | 201 |
| 语言发育 | 194 | 呵护宝宝的眼睛 | 203 |
| 睡眠 | 194 | 呵护宝宝的耳朵 | 204 |
| 心理发育 | 194 | 如何给宝宝喂药 | 205 |
| 二、10~11 个月宝宝的喂养 ... | 195 | 不能用茶水喂药 | 206 |
| 10~11 个月宝宝的 | | 不要滥用抗生素 | 206 |
| 喂养特点 | 195 | 如何预防宝宝缺锌 | 207 |
| 给宝宝喂什么样的点心好 ... | 195 | | |

第十二章 11~12 个月宝宝

- | | | | |
|---------------------|---------------------|------------------|-----|
| 一、11~12 个月宝宝的 | 11~12 个月宝宝的喂养特点 ... | 210 | |
| 发育特点 | 208 | 宝宝食用蜂蜜应注意的问题 ... | 211 |
| 身体发育 | 208 | 怎样给 11~12 个月的 | |
| 牙齿 | 208 | 宝宝补充水果 | 211 |
| 动作发育 | 209 | 怎样喂养不喜欢吃米 | |
| 语言发育 | 209 | 饭的宝宝 | 213 |
| 睡眠 | 209 | 怎样给宝宝喂稠粥 | 214 |
| 心理发育 | 210 | 给宝宝适当吃点硬食 | 214 |
| 二、11~12 个月宝宝的喂养 ... | 210 | 一日喂养安排举例 | 214 |



三、11~12个月宝宝的保健	215	预防宝宝铅中毒	219
11~12个月宝宝的健身操	215	暑热症的防治与护理	220
宝宝的鞋	216	宝宝厌食的家庭护理	221
宝宝的衣着	218		

第三篇 1~2岁宝宝的喂养

第一章 12~14个月宝宝

一、12~14个月宝宝的发育特点	224	怎样合理补充宝宝必需 的氨基酸	228
身体发育	224	断了母乳不能断牛奶	229
牙齿	224	预防宝宝营养不良	229
动作发育	224	一日喂养安排举例	231
语言发育	225	三、12~14个月宝宝的保健	232
睡眠	225	12~14个月宝宝的健身操	232
心理发育	225	为什么有的宝宝会口吃	233
二、12~14个月宝宝的喂养	227	为什么有的宝宝心脏 有杂音	233
12~14个月宝宝的喂养特点	227	注意宝宝的饮食卫生	234
怎样给宝宝合理添 加蛋白质	228		

第二章 15~17个月宝宝

一、15~17个月宝宝的 发育特点	235	牙齿	235
身体发育	235	动作发育	235
		语言发育	236



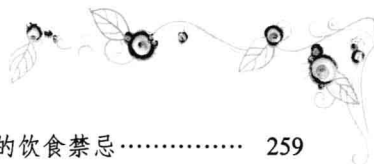
睡眠·····	236	不适合宝宝食用的食物·····	241
心理发育·····	236	三、15~17个月宝宝的保健·····	242
二、15~17个月宝宝的喂养·····	237	及早预防蛔虫·····	242
15~17个月宝宝的		不要让宝宝看电视·····	242
喂养特点·····	237	宝宝过多食糖会有	
不要让宝宝“积食”·····	238	什么坏处·····	242
哪些食品含钙多·····	239	怎样预防宝宝患龋齿·····	243
哪些饮料适合宝宝饮用·····	239	宝宝为什么会腹泻·····	244

第三章 18~21个月宝宝

一、18~21个月宝宝的		宝宝要多吃些绿橙色蔬菜·····	248
发育特点·····	245	宝宝不爱喝牛奶怎么办·····	249
身体发育·····	245	宝宝不能吃汤泡饭·····	249
牙齿·····	245	一日喂养安排举例·····	249
体格发育·····	245	三、18~21个月宝宝的保健·····	251
感觉运动的发育·····	245	开裆裤与死裆裤·····	251
语言、适应性行为发育·····	246	预防宝宝肘部脱位·····	251
睡眠·····	247	怎么给宝宝滴眼药水·····	252
心理发育·····	247	宝宝多大时刷牙好·····	252
二、18~21个月宝宝的喂养·····	248	宝宝哪些情况下不宜洗澡·····	253
18~21个月宝宝的喂养特点·····	248		

第四章 22~24个月宝宝

一、22~24个月宝宝的		牙齿·····	255
发育特点·····	255	体格发育·····	255
身体发育·····	255	感觉运动的发育·····	255



语言、适应性行为发育	256	宝宝的饮食禁忌	259
睡眠	257	一日喂养安排举例	260
心理发育	257	三、22~24个月宝宝的保健 ..	262
二、22~24个月宝宝的喂养	258	宝宝异食癖的原因	262
22~24个月宝宝的		宝宝维生素缺乏会	
喂养特点	258	引起什么病	262
如何提高宝宝食欲	259	宝宝饮食与身高有关吗	264

第四篇 2~3岁宝宝的喂养

第一章 25~27个月宝宝

一、25~27个月宝宝的		25~27个月宝宝的	
发育特点	266	喂养特点	268
身体发育	266	零食的添加	269
牙齿	266	粗纤维食品的添加	269
体格发育	266	一日喂养安排举例	270
语言、适应性行为发育	266	三、25~27个月宝宝的保健 ..	273
感觉运动的发育	267	怎样对待宝宝走路姿势	
睡眠	267	“不雅”	273
心理发育	267	宝宝补钙到几岁才合适	275
二、25~27个月宝宝的喂养	268	适宜宝宝启智的家庭玩具 ..	276
		防止玩具传播病菌	277



第二章 28~30 个月宝宝

一、28~30 个月宝宝的

发育特点	279
身体发育	279
牙齿	279
体格发育	279
语言、适应性行为发育	280
感觉运动发育	280
睡眠	281
心理发育	281

二、28~30 个月宝宝的喂养 ... 281

28~30 个月宝宝的

喂养特点	281
使宝宝聪明的食物	282
宝宝每日喝牛奶的益处	282
一日喂养安排举例	283

三、28~30 个月宝宝的保健

偏食与挑食的纠正	286
宝宝睡觉爱蹬被子怎么办 ...	287
宝宝的卧室不宜放花草	288

第三章 31~33 个月宝宝

一、31~33 个月宝宝的

发育特点	289
身体发育	289
牙齿	289
体格发育	289
语言、适应性行为发育	290
感觉运动发育	290
睡眠	290
心理发育	290

二、31~33 个月宝宝的喂养 ... 291

31~33 个月宝宝的

喂养特点	291
宝宝的进食心理	292
营养过剩的危害	292
适当吃辣有益	293
一日喂养安排举例	294

三、31~33 个月宝宝的保健

预防红眼病和针眼	296
如何避免摄入致敏物质	297