



妈妈必备！完全适合宝宝
需求的超级育儿宝典

0~3岁喂养 百科

健康管理中心主任
李明辉◎主编

• 母乳喂养 • 配方奶 • 辅食添加 • 辅食制作 • 辅食食谱 • 辅食喂养 • 辅食储存 • 辅食安全 • 辅食过敏 • 辅食营养 • 辅食搭配 • 辅食喂养 • 辅食储存 • 辅食安全 • 辅食过敏 • 辅食营养 • 辅食搭配



宝贝，总有一天你会长大

李主任使出浑身解数，从喂养、生活照顾到
智能开发、疾病护理，让菜鸟妈妈无所不能

李明辉
主编

0~3岁 喂养百科

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁喂养百科 / 李明辉主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5384-5584-7

I. ①0… II. ①李… 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 (2014) 第 089562 号

0~3岁喂养百科

0~3sui Weiyang Baike

主 编 李明辉
副 主 编 黄 革
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 冯 越
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 350千字
印 张 22
印 数 1—10000册
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5584-7

定 价 29.90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: 0431-85659498



第一章

新生儿时期

身体发育标准.....38

身体发育状况..... 38

能力发育标准..... 38

语言能力..... 38

交流..... 38

视觉..... 39

触觉..... 39

听觉..... 39

生理发育特点.....40

呼吸特点..... 40

睡眠特点..... 40

排便与泌尿特点..... 41

体温特点..... 41

体态特点..... 41

新生儿特有的生理现象.....42

溢乳..... 42

皮肤红斑..... 42

先锋头..... 43

鼻尖上的小丘疹..... 43

四肢屈曲..... 43

枕秃..... 43

挣劲..... 43

出汗..... 44

微笑..... 44

胎记..... 44

打嗝..... 44

科学喂养方法.....45

母乳是最好的食物..... 45

尽早哺喂母乳..... 45

母乳的划分阶段.....	45
按乳汁形成的阶段划分.....	45
按宝宝吮吸的时间划分.....	46
无法代替的初乳.....	46
母乳的挤取方法.....	46
吸奶器挤乳法.....	46
手工挤乳法.....	46
母乳喂养的正确步骤.....	47
母乳喂食先开奶.....	47
按需哺乳.....	47
母乳不足怎么办.....	48
不宜母乳喂食的情况.....	48
母乳喂养Q&A.....	49
配方奶粉喂食的方法.....	53
选择优质配方奶粉.....	53



奶瓶的选择.....	53
奶嘴的选择.....	54
冲泡配方奶粉的方法.....	55
用奶瓶哺喂的技巧.....	55
确认奶嘴没有堵塞.....	55
抱着哺乳.....	55
让宝宝含住奶嘴的根部.....	55
哺乳时倾斜奶瓶.....	55
打嗝的处理.....	55
让宝宝倚在肩膀上.....	55
奶瓶的清洗与消毒.....	56
煮热消毒.....	56
微波炉消毒.....	56
夜间清洗.....	57
混合喂养Q&A.....	57
生活上的贴心照料.....	58
抱新生儿的方式.....	58
不要摇晃宝宝.....	58

时常观察宝宝.....	58
端正抱宝宝的态度.....	58
宝宝睡眠环境有要求.....	58
每天在规定时间内进行日光浴...	58
睡前沐浴有利于睡眠.....	58
白天睡眠不要太多.....	59
营造夜间安静的氛围.....	59
夜间哭泣时,要及时给予抚慰.	59
睡眠中的疾病信号.....	59
频繁翻身.....	59
四肢抖动.....	59
抓耳摇头.....	60
手指或脚趾抽动.....	60
大汗.....	60
咀嚼.....	60
排尿与排便.....	60
宝宝出生后24小时内第一次排尿	60
排尿次数多是正常现象.....	60
异常的排尿情况.....	61

胎便应在24小时内排出.....	61
大便的正常形状与次数.....	62
便后的清洁.....	62
给宝宝做抚触.....	63
多摸摸好舒服.....	63
抚触能缓解宝宝皮肤饥饿感...	63
通过身体的接触进行交流.....	64
抚触,心灵的交流.....	64
有助于宝宝身体健康发育.....	64
给宝宝按摩的方法.....	64
面颊.....	64
手臂.....	65
手部.....	65
扯摸耳垂.....	65
背部.....	65
胸部.....	66
腿部.....	66
腹部.....	66
脚掌.....	66



第二章

宝宝1~3个月

身体发育标准.....68

1个月宝宝成长标准..... 68

养育重点..... 68

体格发育监测标准..... 68

接种疫苗备忘录..... 69

宝宝智能发育记录..... 69

2个月宝宝成长标准..... 71

养育重点..... 71

体格发育监测标准..... 71

接种疫苗备忘录..... 71

宝宝智能发育记录..... 72

3个月宝宝成长标准..... 73

养育重点..... 73

体格发育监测标准..... 73

接种疫苗备忘录..... 73

宝宝智能发育记录..... 74

科学喂养方法.....75

母乳喂养也要按需喂..... 75

哺乳次数要稳定..... 75

保证喂食量的充足..... 75

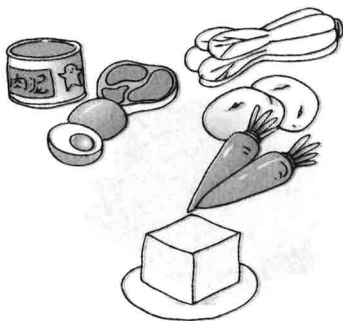
人工喂食要掌握技巧..... 76

宝宝饥饿的信号..... 76

吃奶粉的宝宝要喂水..... 76

不要勉强喂补..... 76

辅食添加不宜过早..... 76



宝宝吐奶和溢奶怎么办..... 77

什么是吐奶和溢奶..... 77

防止溢奶的好办法..... 77

溢奶后如何护理..... 77

美味食谱..... 78

桃汁..... 78

番茄汁..... 78

甜瓜汁..... 78

苹果胡萝卜汁..... 78

栗子卷心菜汁..... 79

梨汁..... 79

苹果汁..... 79

牛奶南瓜汁..... 79

草莓葡萄汁..... 79



生活上的贴心照料.....80

护理宝宝的脐部..... 80

宝宝脐部的日常护理..... 80

护理宝宝脐部的操作步骤..... 81

重视宝宝的衣物..... 81

怎样包裹宝宝..... 81

别忽视衣物的pH值..... 81

贴身用品最好用纯棉材质..... 81

宝宝便秘不可轻视..... 82

饮食不当导致的便秘..... 82

排便不规律导致的便秘..... 82

便秘了怎么办..... 82

小心宝宝长湿疹..... 83

宝宝为什么长湿疹..... 83

宝宝长湿疹怎么办.....	83
给宝宝挑选玩具.....	84
选玩具要重视质量.....	84
选择什么样的玩具.....	85
安全是玩玩具的第一要素.....	86
给宝宝舒适洗澡.....	86
宝宝洗澡前需要准备的物品...	86
给宝宝洗澡的步骤.....	87
如果宝宝不爱洗澡怎么办.....	88
长晒太阳身体好.....	88
日光浴很重要.....	88
日光浴最佳时间.....	88
冬季外出如何备衣.....	88
准备好适合夏季外出的衣服...	89
要善于识别宝宝的患病迹象...	90
呼吸的改变.....	90
睡眠的改变.....	90
饮食的改变.....	90

从睡眠状态看宝宝健康.....	90
不宜沉睡，应经常翻身.....	90
在刚入睡或即将醒来时出汗...	91
睡前烦躁，入睡后呼吸急促...	91
入睡后摇头、抓耳.....	91
宝宝睡觉后不断地咀嚼.....	91
睡着后突然大声啼哭.....	91
宝宝睡觉时四肢抖动.....	91
睡着后手指或脚趾抽动.....	91
清除宝宝眼屎的技巧.....	92
出现眼屎的原因.....	92
清理方式.....	92
清除宝宝鼻屎的技巧.....	92
出现鼻屎的原因.....	92
清理方式.....	92
监听声音.....	92
关节弹响声.....	92
胃叫声.....	93

婴幼儿安抚奶嘴使用指南..... 93

带好外出物品..... 93

生活照顾Q&A..... 94

对宝宝能力的训练..... 98

宝宝运动能力发展..... 98

动作特征..... 98

通过小手认识世界..... 99

“爬行”与侧翻训练..... 99

培养宝宝的语言能力..... 100

训练宝宝语言能力..... 100

训练宝宝发音..... 100

训练宝宝的视觉、听觉..... 100

视觉、听觉发展与训练..... 100

视觉、听觉刺激训练..... 101

翻身及其他动作训练..... 102

宝宝学翻身大训练..... 102

引导宝宝做抬头训练..... 102

宝宝手部动作发育及训练.... 103

宝宝认知及感觉智能训练.... 103

认知能力训练..... 104

感官训练..... 104





第三章

宝宝4~6个月

身体发育标准..... 106

4个月宝宝成长标准..... 106

养育重点..... 106

体格发育监测标准..... 106

接种疫苗备忘录..... 106

宝宝智能发育记录..... 107

5个月宝宝成长标准..... 108

养育重点..... 108

体格发育监测标准..... 108

接种疫苗备忘录..... 108

宝宝智能发育记录..... 109

6个月宝宝成长标准..... 110

养育重点..... 110

体格发育监测标准..... 110

接种疫苗备忘录..... 110

宝宝智能发育记录..... 111

科学喂养方法..... 112

为什么要喂辅食..... 112

怎样添加辅食..... 112

正确：以奶为主..... 112

错误：以辅食为主..... 112

辅食添加的第一阶段..... 113

推迟添加辅食的几种情况.... 113

添加其他食物的种类和顺序.. 114

如何选购米粉..... 114

注意产品配方中的蛋白质含量 114

注意营养元素的全面性..... 114

注意米粉的外观..... 114

吃“泥”有讲究.....	115
各类辅食的喂食顺序.....	115
喂谷类的过程.....	115
喂菜的过程.....	115
喂肉蛋类的过程.....	115
喂水果的过程.....	115
巧计量轻松做辅食.....	116
确定初期辅食添加的信号....	117
换乳开始的信号.....	117
过敏宝宝6个月开始吃辅食...	118
添加初期辅食的原则.....	118
不要过早给宝宝添加辅食....	118
4~6个月开始添加辅食最好..	118
慢慢来，一次只喂一种.....	118
市面上卖的辅食要谨慎挑选..	119
根据宝宝特点调整添加时间..	119
1周岁前不要添加任何调料...	119
从纯米粉或稀粥开始喂起....	119
使用蒸或煮的方法制作辅食..	119

不要勉强宝宝进食.....	120
固定时间，有规律地喂食....	120
吃流质或泥状食物时间不宜长	120
将宝宝食用过的食物记下来..	120
添加辅食不等同于换乳.....	120
留意观察是否有过敏反应....	120
留意观察宝宝的粪便.....	121
添加初期辅食的方法.....	121
辅食添加的量.....	121
添加辅食的时间.....	121
第一口辅食.....	121
喂食一周后再添加新的食物..	121
宝宝厌奶怎么办.....	122
导致厌奶的几种可能.....	122
出现厌奶了如何应对.....	122
要不要给宝宝吃鱼肝油.....	123
鱼肝油是什么.....	123
鱼肝油应该怎样吃.....	123
摄入鱼肝油会有副作用吗....	123

初期辅食食材.....	124
美味食谱.....	126
大米汤.....	126
白萝卜梨汁.....	126
橘子汁.....	126
小米汤.....	126
香蕉杂果汁.....	126
胡萝卜甜粥.....	127
面糊糊汤.....	127
南瓜碎末.....	127
蛋黄糊.....	127
草莓番茄泥.....	127
大米燕麦粥.....	128
菠菜大米粥.....	128
西瓜汁.....	128
胡萝卜番茄汤.....	128
大米栗子粥.....	128
地瓜蛋黄粥.....	129
香蕉泥.....	129

胡萝卜汤.....	129
碎菜粥.....	129
豌豆汤.....	129
生活上的贴心照料.....	130
宝宝学会上厕所.....	130
留意宝宝排便的信号.....	130
把大便的正确姿势.....	130
让宝宝愉快翻身.....	131
看懂宝宝翻身的信号.....	131
帮助宝宝学翻身的办法.....	131
翻身需要注意的方面.....	132
宝宝出现肠套叠要及时治疗..	132
什么是肠套叠.....	132
肠套叠的治疗和护理方法....	132



宝宝刷牙好处多.....	132
长牙的顺序.....	133
乳牙萌发的6~8月阶段.....	133
上下齿齐全的1岁阶段.....	134
宝宝出牙期常见的症状.....	135
如何选择适合宝宝的牙具....	136
六招让宝宝爱上刷牙.....	137
哄逗宝宝开心的方法.....	138
唱歌.....	138
边背着边拍打屁股.....	138
去厨房.....	138
外出.....	138
警惕宝宝用品的危害.....	138
警惕小宠物危险.....	138



谨慎宝宝肥胖.....	139
如何防止宝宝鼻出血.....	139
避免鼻外伤.....	139
饮食要注意.....	139
预防感冒和其他呼吸道疾病..	139
宝宝小手的卫生处理.....	139
宝宝如何进行户外锻炼.....	140
宝宝盆浴的方法.....	140
臀部护理.....	141
不要给宝宝盖厚被子.....	141
宝宝排便实用攻略.....	141
把尿姿势.....	141
夸奖.....	141
生活照顾Q&A.....	142

对宝宝能力的训练..... 148

培养宝宝的语言及视听能力..	148
宝宝语言能力培养.....	148
培养宝宝的视听能力.....	148

健身操锻炼健康的宝宝.....	149
爬出一个健康的宝宝.....	150
宝宝爬行锻炼.....	150
聪明宝宝爬行注意事项.....	151

宝宝学爬的场地要安全.....	151
培养宝宝的交往能力.....	152
握握手,交朋友.....	152
拓展宝宝社交范围.....	152



第四章

宝宝7~9个月

身体发育标准.....	154
7个月宝宝成长标准.....	154
养育重点.....	154
体格发育监测标准.....	154
接种疫苗备忘录.....	155
宝宝智能发育记录.....	155
8个月宝宝成长标准.....	156
养育重点.....	156
体格发育监测标准.....	156

接种疫苗备忘录.....	156
宝宝智能发育记录.....	157
9个月宝宝成长标准.....	158
养育重点.....	158
体格发育监测标准.....	158
宝宝智能发育记录.....	158
科学喂养方法.....	160
添加中期辅食的信号.....	160
6个月后添加中期辅食.....	160

对食物非常感兴趣时.....	161
辅食添加中期的原则.....	161
食物应由泥状变成稠糊状....	161
七八个月开始添加肉类.....	161
让宝宝尝试各种各样的辅食..	161
给宝宝提供练习吞咽的食物..	161
开始喂宝宝面食.....	161
食物要清淡.....	161
养成良好的饮食习惯.....	161
辅食添加中期的方法.....	162
让宝宝爱上换乳食物的方法..	162
品尝各种新口味.....	162
示范如何咀嚼食物.....	162
不要喂太多或太快.....	162



锻炼宝宝的咀嚼能力.....	162
咀嚼的本质.....	162
咀嚼食物对宝宝的影响.....	163
咀嚼训练的关键期.....	163
防止宝宝偏食有益无害.....	163
产生偏食的几种可能.....	163
偏食给宝宝带来的危害.....	164
中期辅食食材.....	164
宝宝饮食禁忌.....	167
不要给宝宝吃刺激性的食物..	167
不要给宝宝吃过多的鱼松....	167
不要给宝宝吃太多菠菜.....	167
不要给宝宝吃过量的西瓜....	167
不宜给宝宝的食物加调料....	167
美味食谱.....	168
酸奶粥.....	168
鸡汁粥	168
核桃小米粥.....	168
牛肉粥.....	168

鳕鱼香菇粥.....	169
鸡肝胡萝卜粥	169
鱼肉松粥.....	169
油菜粟米粥.....	169
三文鱼粥.....	170
芹菜牛肉粥.....	170
核桃仁糯米粥.....	170
芝麻粥.....	170
蛋黄奶酪粥.....	170
番茄土豆鸡末粥.....	171
豆苗碎肉粥.....	171
苹果麦片粥.....	171
鲜虾肉泥.....	171



杏仁饼.....	171
马铃薯芹菜糊.....	172
豆角泥.....	172
椰汁奶糊.....	172
豆腐糊.....	172
菠菜泥.....	172
鸡蛋羹.....	173
鲤鱼汁粥.....	173
鳕鱼香菇粥.....	173
番茄鱼粥.....	173
松仁豆腐.....	173

生活上的贴心照料..... 174

开始训练宝宝坐便盆.....	174
训练宝宝学会在便盆上排便..	174
训练宝宝坐便盆的相应步骤..	174
训练宝宝坐便盆的注意事项..	175
不要给宝宝穿得太暖.....	175
宝宝不适宜过早多“坐”	176