

比营养师更精心喂养 比医生更贴身照顾



搜狐母婴
baobao.sohu.com

力荐阅读

主 王书荃 | 中国儿童中心特聘首席咨询师
编 陈宝英 | 中华育婴工程专家组专家
北京妇产医院原院长

孩子怎么养

吃饭香
身体棒
习惯好

随书附赠
宝宝智力开发
认知挂图



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

全国百佳图书出版单位



主 王书荃 | 中国儿童中心特聘首席咨询师
编 陈宝英 | 中华育婴工程专家组专家
北京妇产医院原院长

孩子怎么养

吃饭香
身体棒
习惯好



电子工业出版社

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

孩子怎么养：吃饭香、身体棒、习惯好 / 王书荃，陈宝英主编. — 北京：电子工业出版社，2014.9

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-23648-8

I. ①孩… II. ①王… ②陈… 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 139917 号

责任编辑：周 林

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

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 1/20 印张：10 字数：270 千字 彩插：1

版 次：2014 年 9 月第 1 版

印 次：2014 年 9 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 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



主 王书荃 | 中国儿童中心特聘首席咨询师
编 陈宝英 | 中华育婴工程专家组专家
北京妇产医院原院长

孩子怎么养

吃饭香
身体棒
习惯好



电子工业出版社

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

孩子怎么养：吃饭香、身体棒、习惯好 / 王书荃，陈宝英主编. — 北京：电子工业出版社，2014.9

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-23648-8

I. ①孩… II. ①王… ②陈… 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139917号

责任编辑：周 林

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

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 1/20 印张：10 字数：270千字 彩插：1

版 次：2014年9月第1版

印 次：2014年9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。



新手父母该如何养孩子，才能让孩子少生病、吃饭香、身体棒、习惯好，快乐、健康地成长呢？

没有哪个父母天生就是育儿专家，也不是宝宝一出生就懂得教育孩子。缺乏经验的爸爸妈妈面对宝宝时，往往一脸茫然，不知从何处下手，结果总是累得满头大汗，可小家伙还在“哇哇”地“抗议”。

很多初为人父母者，缺乏养孩子的经验，以为照顾宝宝，就是给宝宝吃饱喝足，注意冷暖，不让孩子生病就好，没成想孩子一哭一闹，就手足无措了。

其实，对于育儿，新手爸妈的父母就有着丰富的经验，他们把自己的儿女养育成人，对养育宝宝的过程中最容易遇到的问题和应对的方法，知道的要比新手父母多得多。只是从某种角度来说，祖父母们的有些育儿观念较为陈旧，而新手爸妈们更乐于接受新理念、新方法。新手爸妈们要将理智的爱贯彻到养育孩子的全过程中，深入了解孩子，进入孩子的内心世界，了解孩子的身心发展规律，关注孩子的每一个成长细节，选择最科学有效的护理方式和喂养方式，从而培养出健康、聪明、快乐的宝宝！

另外，育儿专家提倡从小培养孩子良好的生活习惯和生活规律，孩子的饮食、睡眠、游戏等都应有固定的时间。生活有规律的孩子，会更健康、快乐，不爱生病，也不爱哭闹缠人。这样，不但对孩子的成长有好处，对父母来说也能节省很多精力和时间去做其他的工作和家务。

0~3岁是培养宝宝良好生活习惯、开发宝宝智力的重要时期，爸妈千万不要以为孩子什么都不懂而错过了这一大好时机。正因如此，新手爸妈很有必要看看《孩子怎么养：吃饭香、身体棒、习惯好》这本书，学学养孩子的科学知识和有效经验，尽心尽力承担好父母应尽的责任和义务，让宝宝快乐、健康地成长！

目录

CONTENTS



0~3岁宝宝成长发育指导图 10

第1章 0~1个月 守护新生儿的健康

新生儿的身心变化提前知 /16

照顾新生儿应不放过任何细节 /18

- 让宝宝爱上洗澡 /18
- 新生儿更需要妈妈的拥抱 /20
- 把宝宝抱得舒服很重要 /21
- 用好尿布，不让宝宝受罪 /22
- 最初的抚触就是给宝宝最大的爱 /24
- 宝宝睡得好才能长得好 /26
- 轻松地给宝宝穿衣 /28
- 如何观察新生儿的哭啼 /29
- 清洗臀部事虽小，男女宝宝差别却大 /30
- 满足一下新生儿的心理需求 /31
- 游泳让新生儿长得快、少生病 /32

新生儿的日常护理大揭秘 /34

- 新生儿的面部护理 /34
- 新生儿的“胎垢”与胎脂 /35
- 新生儿的脐带护理 /36
- 新生儿的皮肤护理 /38

正确喂养新生儿，不留遗憾 /39

- 尽量坚持母乳喂养 /39
- 分娩后宜早接触、早吸吮、早开奶 /40
- 初乳是“天赐的营养”，千万别浪费了 /41
- 按需喂养，才能茁壮成长 /42
- 怎么判断母乳是否充足 /43
- 喂奶时的注意事项 /44
- 保证母乳充足的技巧 /46

催乳汤 /47

- 猪蹄汤 / 鲫鱼豆腐汤 /47

不要错过一起游戏的亲子时光 /48

- 扭扭操 / 听小铃铛的声音 /48

健康成长，必要的练习不能少 /49

- 小肌肉练习 /49
- 语言能力训练 /49
- 视觉能力训练 /49

专题 10个妈妈9个问 /50

第2章 2~3个月 始终如一地满足宝宝的要求

宝宝的身心变化提前知 /52

照顾宝宝不放过任何细节 /54

小心睡偏头 /54

睡眠难题巧应对 /56

呵护好宝宝的“门户” /57

留心宝宝的胎记 /58

日光浴是宝宝生长很好的“活化剂” /59

宝宝塌鼻梁不可随意捏 /60

谈谈宝宝的护理 /61

轻松洗头垢 /61

细致呵护宝宝私处 /62

宝宝的耳朵护理 /64

正确喂养宝宝不留遗憾 /65

饿了才喂奶，宝宝更聪明 /65

母乳不够怎么办 /66

混合喂养常见问题 /67

不要错过一起游戏的亲子时光 /68

小手小手拍拍 / 随玩具转头 /68

健康成长，必要的练习不能少 /69

大动作训练：学翻 /69

动作能力发展练习 /69

专题 10个妈妈9个问 /70



第3章 4~6个月 适当限制才能不哭不闹

宝宝的身心变化提前知 /72

照顾宝宝不放过任何细节 /74

护好宝宝的第一颗牙齿 /74

宝宝补水，100%的妈妈都关心的细节 /75

避免宝宝掉下床 /76

宝宝又咳又喘要当心 /77

谈谈宝宝的护理 /78

头发护理 /78

宝宝发热的家庭护理 /79

正确喂养宝宝不留遗憾 /80

准备给宝宝添加辅食 /80

补钙不可忽视 /82

宝宝营养食谱推荐 /83

南瓜汁 / 苹果汁 / 大米糊 /83

不要错过一起游戏的亲子时光 /84

丢球球 / 挠挠手心脚心 /84

健康成长，必要的练习不能少 /85

大动作训练：学坐 /85

视觉记忆练习 /85

专题 10个妈妈9个问 /86

第4章

7~9个月 宝宝可以尝鲜了

宝宝的身心变化提前知 /88

照顾宝宝不放过任何细节 /90

给宝宝洗手才能少生病 /90

应对生病“敏感”期 /91

改造“怕生”宝宝 /92

谈谈宝宝的护理 /94

断奶不适应症 /94

出牙常见问题 /95

定时给宝宝排便 /95

正确喂养宝宝不留遗憾 /96

继续以母乳或奶粉为主食 /96

逐渐添加谷类 /96

别忘了补充铁 /96

来些能训练咀嚼能力的食物 /96

7个月宝宝营养食谱推荐 /97

红薯泥 / 胡萝卜泥 / 肉泥 /97

8个月宝宝营养食谱推荐 /98

土豆米糊 / 蔬菜面 / 红薯菜花糊 /98

9个月宝宝营养食谱推荐 /99

玉米豌豆粥 / 油菜土豆粥 / 南瓜蔬菜粥 /99

不要错过一起游戏的亲子时光 /100

看图说故事 / 左手爸爸右手妈妈 /100

健康成长，必要的练习不能少 /101

大动作训练：学爬 /101

知觉能力培养 /101

专题 10个妈妈9个问 /102



第5章

10~12个月 宝宝的第一步

宝宝的身心变化提前知 /104

照顾宝宝不放过任何细节 /106

防止意外事故发生 /106

让宝宝早点睡觉 /107

走路是否异常可看鞋底 /108

带宝宝外出用餐的细节 /109

谈谈宝宝的护理 /110

给宝宝穿便于活动的衣服 /110

宝宝长倒刺千万别撕扯 /110

照顾宝宝大小便 /111

喝完奶后再喝点水“漱漱口” /111

宝宝厌食怎么办 /112

正确喂养宝宝不留遗憾 /113

授乳仍要进行 /113

避免喂易致过敏的食物 /113

多食对宝宝牙齿有益的食物 /113

勿吃盐酱醋，少加糖 /114

辅食添加的原则 /115

10个月宝宝营养食谱推荐 /116

玉米南瓜粥 / 老南瓜胡萝卜粥 / 栗子蔬菜粥 /116

11个月宝宝营养食谱推荐 /117

水果杏仁豆腐羹 / 鸡丝粥 /117

12个月宝宝营养食谱推荐 /118

圆白菜西兰花粥 / 红薯拌南瓜 /118

什锦烩饭 / 鲜汤小饺子 /119

不要错过一起游戏的亲子时光 /120

跟布娃娃说话 / 跟着做 /120

健康成长, 必要的练习不能少 /121

大动作训练: 学走 /121

数学能力培养 /121

专题 10 个妈妈 9 个问 /122

第 6 章 13 ~ 15 个月 从模仿名称开始学说话

宝宝的身心变化提前知 /124

照顾宝宝不放过任何细节 /126

预防宝宝发生意外伤害 /126

保障宝宝优质的睡眠 /126

让宝宝多说话的方法 /127

如何教宝宝进行全身运动 /128

好好利用孩子爱模仿的特点 /129

照顾宝宝不放过任何细节 /130

使宝宝独立如厕 /130

宝宝出门, 别急着捂口罩 /131

宝宝防病, 护理的要点是冷热 /131

正确喂养宝宝不留遗憾 /132

还不能直接喂大人食物 /132

喂碎软的食物 /132

采用适宜的烹调方式 /132

别忘补充蔬菜 /133

多吃鱼, 宝宝更聪明 /133

宝宝营养食谱推荐 /134

胡萝卜牛肉粥 / 白菜肉片汤 / 金黄鳕鱼片 /134

海带黄瓜饭 / 水果豆腐 / 栗子稀饭 /135

不要错过一起游戏的亲子时光 /136

鸟儿飞飞 / 打电话找奶奶 /136

健康成长, 必要的练习不能少 /137

语言能力培养 /137

大动作能力培养 /137

社交能力训练 /137

专题 10 个妈妈 9 个问 /138



第7章 16~18个月 耐心引导孩子

宝宝的身心变化提前知 /140

照顾宝宝不放过任何细节 /142

孩子睡觉不宜开床头灯 /142

培养宝宝自己动手的习惯 /143

父母要多关心和赞扬宝宝 /143

谈谈宝宝的护理 /144

如何照顾好输液宝宝 /144

孩子早早出现蛀牙该怎么办 /145

正确喂养宝宝不留遗憾 /146

让宝宝自己动手 /146

营造就餐氛围 /146

白开水是宝宝最好的饮料 /146

变着法儿让宝宝爱上蔬菜 /147

饭菜换着花样做 /147

宝宝营养食谱推荐 /148

香菇蒸蛋 / 果酱松饼 / 三明治 /148

紫菜鸡蛋粥 / 乌龙面蒸蛋 /149

不要错过一起游戏的亲子时光 /150

手拉手 / 水中乐园 /150

健康成长，必要的练习不能少 /151

解决问题能力训练 /151

艺术智能训练 /151

专题 10个妈妈9个问 /152

第8章 19~24个月 让孩子养成好习惯

宝宝的身心变化提前知 /154

照顾宝宝不放过任何细节 /156

让宝宝将如厕变成日常行为 /156

适时引导宝宝的模仿行为 /158

谈谈宝宝的护理 /159

宝宝口吃的早期发现和矫正技巧 /159

宝宝1岁半后不宜总穿开裆裤 /159

宝宝做噩梦了 /160

夏季再热也不能让宝宝“裸睡” /161

冬季注意保暖防病 /161

预防宝宝肘部脱位 /162

做好宝宝的视力保护 /162

预防电器伤害 /163

宝宝的四季护理重点 /164

正确喂养宝宝不留遗憾 /165

可多吃水产品 /165

零食按时定量吃 /165

可以吃些大人吃的食物了 /166

培养良好的进餐习惯 /166

宝宝生病如何调整饮食 /166

宝宝“伤食”怎么办 /167

别给宝宝滥用补品 /167

宝宝营养食谱推荐 /168

爱心饭卷 / 五彩什锦饭 /168

肉末蒸蛋 / 鸡肝小米粥 /169

鸡蛋炒莴笋 / 滑炒鸭丝 /170

温拌双泥 / 绿豆莲藕汤 /171

不要错过一起游戏的亲子时光 /172

拍手歌 / 找朋友 /172

健康成长，必要的练习不能少 /173

理解能力训练 /173

动作能力训练 /173

专题 10个妈妈9个问 /174

第9章 25~36个月 温柔地惩罚

宝宝的身心变化提前知 /176

照顾宝宝不放过任何细节 /178

和宝宝顺利分床 /178

教宝宝正确刷牙 /179

及时纠正宝宝的不良习惯 /179

带宝宝串门要适度 /180

耐心调教“病宝宝” /180

谈谈宝宝的护理 /181

节假日后宝宝患病多，关键在预防 /181

将宝宝的牙齿保护好 /182

给宝宝使用适宜的护肤品 /183

护好宝宝的脚 /183

正确喂养宝宝不留遗憾 /184

2~3岁宝宝喂养的原则 /184

宝宝壮骨“五兄弟” /185

如何让宝宝学会细嚼慢咽 /186

果蔬2+3，每天要吃够 /188

远离含铅食物的危害 /188

2岁后宝宝可逐步添加普通牛奶 /189

宝宝营养食谱推荐 /190

五彩饭团 / 海苔卷 /190

芝麻南瓜饼 / 香菇菜心 /191



不要错过一起游戏的亲子时光 /192

春天到 / 追泡泡 /192

健康成长，必要的练习不能少 /193

模仿能力训练 /193

语言表达能力训练 /193

专题 10个妈妈9个问 /194

第10章 0~3岁宝宝常见疾病的护理

流行性腮腺炎 /196

流行性感冒 /196

麻疹 /196

湿疹 /197

佝偻病 /197

扁桃体炎 /197

小儿腹泻 /198

百日咳 /198

哮喘 /198

水痘 /199

胃炎 /199

附录 0~3岁宝宝疫苗接种备忘录 /200

0~3 岁宝宝成长发育指导图



抱直时，脖子竖直，头保持在中央



会自己翻身



可以自己坐在有靠背的椅子上



双手能互握在一起

6
个月



手能伸向物体



自己会拉开盖在脸颊上的手帕



哭闹时，会
因妈妈的抚慰而停止



看他时，会回看你的眼睛



头会转向声源



会发出单音



能自己拿着饼干吃



害怕陌生人

9 个月



能将东西从一手转到另一手



不用扶持，可坐稳



会独立自己爬



坐时，会移动身体挪向所要的物体



会以挥手表示“再见”



叫他，他会来



会模仿简单的声音



会脱帽子



会拍手



会把一个小东西放入杯子



双手扶着家具会走几步



拉着物体会自己站立



会指出身体的一部分



自己会脱去衣服



至少会讲 10 个词



会打开糖果纸



会重叠两块积木



会一页一页翻图画书



会自己上下楼梯



会将一个杯子里的水倒到另一个杯子里



会照着样子画垂直线



能模仿别人做折纸的动作



会手心朝下丢球或东西



不扶东西，能双脚同时离地跳

36 个月



能正确说出六个身体部位的名称



会问这是什么



会自己洗手并擦干



会主动告知想上厕所