

科学育儿

4_大

育儿模块

同步喂养，日常护理
疾病预防，聪明早教



扫一扫看视频，
轻松学做营养餐

陪伴成长： 写给新手爸妈的 育儿经

Peiban Chengzhang
Xie Gei Xinshou Bama De
Yu'er Jing



用心陪伴，与宝宝
一起见证成长

0~3岁宝宝，分阶段养育指导
让父母科学养育，让宝宝茁壮成长

肖春香 主编



宝宝成长的每一步，都需要父母的精心呵护



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

科学育儿

陪伴成长： 写给新手爸妈的 育儿经

肖春香 ◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

陪伴成长：写给新手爸妈的育儿经 / 肖春香主编

— 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2018.4

(科学育儿)

ISBN 978-7-5388-9535-3

I. ①陪… II. ①肖… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—早期教育—家庭教育 IV. ①TS976.31②G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第022076号

陪伴成长：写给新手爸妈的育儿经

PEIBAN CHENGZHANG: XIE GEI XINSHOU BAMA DE YU'ER JING

主 编 肖春香

责任编辑 宋秋颖

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编：150007

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180千字

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9535-3

定 价 39.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

Preface



从新生命的诞生到逐步成长、从懵懂无知的婴儿到活泼聪慧的儿童，这是一个复杂而又漫长的过程。宝宝呱呱坠地后，年轻的爸爸妈妈刚刚体验到为人父母的幸福和甜蜜，就得立即投身到养育宝宝这项复杂而伟大的“工程”中来了。

但很快就会发现，缺乏经验与专业知识的爸爸妈妈们，在养育宝宝的过程中总是会被许多现实问题所困扰。如何帮宝宝洗澡？母乳喂养的宝宝还需要喂水吗？什么时候该给宝宝添加辅食？湿疹宝宝该怎么护理？……纷繁复杂的育儿问题，让初为父母的爸爸妈妈们陷入深深的迷惑之中。

《陪伴成长：写给新手爸妈的育儿经》涵盖宝宝喂养篇、日常护理篇、疾病防治篇和早教篇四个部分，依据宝宝的生长发育不同阶段做出相适应的建议指导。书中内容通俗易懂、条理清晰，具有时间针对性、实用操作性、自我诊断性、查阅便利性等诸多优点。本书还专为宝宝推荐营养菜例，扫一扫二维码，爸爸妈妈就可以跟着视频学做菜，让宝宝餐单变得丰富起来。

能为新手爸妈在育儿道路上提供切实可行的帮助，让宝宝健康、快乐地成长，是我们的欣慰。



目录

Contents

Part 1

同步喂养篇

注重营养，让宝宝茁壮成长不掉队

002 新生儿喂养方案

002 每日营养需求

002 科学喂养方案

004 正确的喂奶姿势

005 1~3个月宝宝喂养方案

005 每日营养需求

005 科学喂养方案

006 配方奶粉喂养



008 4~6个月宝宝喂养方案

008 每日营养需求

008 科学喂养方案

009 辅食添加的时机

009 添加辅食的原则与方法

010 营养食谱推荐



Part 2

日常护理篇

关注每一个细节，悉心呵护宝宝成长

020 7~9个月宝宝喂养方案

020 每日营养需求

020 科学喂养方案

021 宝宝出牙期的营养保健

022 营养食谱推荐

032 10~12个月宝宝喂养方案

032 每日营养需求

032 科学喂养方案

033 科学断奶的小诀窍

034 营养食谱推荐

046 1~2岁宝宝喂养方案

046 每日营养需求

046 科学喂养方案

048 营养食谱推荐

062 2~3岁宝宝喂养方案

062 每日营养需求

062 科学喂养方案

064 营养食谱推荐

080 新生儿，吃和睡的快乐生活

080 认识新生儿的身体

082 宝宝档案

082 新生儿的原始反射

084 新生儿特有的生理现象

085 新生儿起居室的要求

085 新生儿衣着的要求

086 尿布（裤）的选择

086 安抚啼哭的新生儿

087 给新生儿洗澡

088 为宝宝修剪指甲

089 正确抱起和放下新生宝宝

090 呵护新生儿的重点部位

091 1~3个月，宝宝成长的关键期

091 宝宝档案

092 适合1~3个月宝宝的居室环境

092 定时给宝宝做清洁

094 给宝宝穿衣的方法

094 给宝宝换尿布

095 婴儿流口水的处理方法

096 养成良好的睡眠习惯



097 婴儿晒太阳应注意的事项

097 眼睛的护理

098 4~6个月，正在学习交流的宝宝

098 宝宝档案

099 加强对宝宝的照顾

099 选择合适的玩具

100 乳牙期的口腔护理

100 宝宝口水多时的处理

101 宝宝的着装要求

101 枕头的选择

102 防止宝宝蹬被子

102 谨防宝宝形成“斗鸡眼”或斜视

103 不宜让宝宝久坐

103 不宜让宝宝太早学走路

104 7~9个月，充满好奇心的宝宝

104 宝宝档案

105 纠正宝宝牙齿发育期的不良习惯

106 爬行阶段的注意事项

107 给宝宝擦浴

107 宝宝被蚊虫叮咬后的护理

108 10~12个月，宝宝长得很强壮了

108 宝宝档案

109 宝宝开口说话晚不必惊慌

110 不要让宝宝形成“八字脚”

110 防止宝宝摔倒

111 宝宝入睡后打鼾的护理

112 1~2岁，快乐的成长期

112 宝宝档案

113 避免宝宝坠床

114 训练宝宝自己上厕所

115 让宝宝远离噪声

116 2~3岁，入园前的准备

116 宝宝档案

117 让宝宝爱上刷牙

118 给宝宝选择合适的衣服

120 让宝宝学会穿衣和整理衣服

121 带宝宝外出的注意事项



Part 3

疾病防治篇

掌握护理常识，为宝宝撑起一片蓝天

124 日常保健，让宝宝每一天都健康

124 生长测量

128 疫苗接种

130 就医指导

131 用药常识

132 良方保障健康，赶走恼人的小病小灾

132 小儿发热

136 小儿感冒

140 小儿咳嗽

144 小儿肺炎

148 小儿腹泻

152 小儿腹痛

156 小儿便秘

160 小儿呕吐

164 小儿变应性鼻炎

168 小儿中耳炎

172 小儿湿疹

176 小儿贫血

180 小儿肥胖



Par 4.

聪明早教篇



陪宝宝玩出智慧，成就出色未来

186 新生儿早教

186 跟宝宝玩早教游戏

186 多跟宝宝进行情感交流

187 爱的抚触

189 1~3个月宝宝早教

189 用玩具刺激宝宝视觉发育

189 给宝宝听各种声音

189 多跟宝宝说话

190 体格锻炼

191 4~6个月宝宝早教

191 让宝宝双手抓玩具

191 教宝宝寻找玩具

191 将宝宝高高抱起

191 和宝宝一起玩撕纸游戏

192 体格锻炼

193 7~9个月宝宝早教

193 看画册训练记忆力

193 唱儿歌给宝宝听

193 玩捉迷藏游戏

193 教宝宝击鼓

194 体格锻炼

195 10~12个月宝宝早教

195 教宝宝画画

195 玩拼图游戏

195 读数字给宝宝听

196 体格锻炼

197 1~2岁宝宝早教

197 多教孩子认识事物

197 小猫捉老鼠

197 采蘑菇的小宝宝

198 2~3岁宝宝早教

198 让宝宝多交朋友

198 做遵守交通规则的好宝宝

198 通过“找不同”刺激大脑



Part

1

同步喂养篇

注重营养， 让宝宝茁壮成长不掉队

在成长过程中，宝宝应该吃什么、怎么吃，怎样才能吃得开心、吃得健康、吃得聪明，都是爸爸妈妈关心的内容。让我们紧跟宝宝成长的脚步，实行同步喂养，给予宝宝充足的营养。



新生儿喂养方案

新生儿的成长速度非常快，这就需要妈妈为他提供全面丰富且高质量的营养。一般来说，母乳可以满足新生宝宝的营养需求，如果母乳不能满足宝宝的需求，就要为宝宝添加配方奶粉。

每日营养需求

能量	蛋白质	脂肪	烟酸	叶酸	维生素A
397 千焦 / 千克体重 (非母乳喂养加 20%)	1.5~3.0 克 / 千克体重	总能量的 40%~50%	2 毫克	25 微克	375 微克
维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆	维生素B ₁₂	维生素C	维生素D
0.1 毫克	0.4 毫克	0.5 毫克	0.3 微克	20~35 毫克	10 微克
维生素E	钙	铁	锌	镁	磷
3 毫克	400 毫克	0.3 毫克	3 毫克	40 毫克	150 毫克

科学喂养方案

吃，是新生儿生活中的头等大事。如何让宝宝吃饱，怎样科学地喂养宝宝，成了新手妈妈们的重要课题。面对嗷嗷待哺的孩子，新手妈妈们需要学习、掌握基本的喂养知识。

优先选择母乳喂养

对于新生儿来说，母乳是最佳食物。母乳能满足新生儿全部的营养需求，而这种营养是其他任何营养物质都无法取代的。而且，母亲哺乳时的环抱形成了类似子宫里的环境，让宝宝有一种安全感，有利于增进母子感情和促进宝宝身心发育。国际母乳协会建议，如果条件允许，至少要保证纯母乳喂养6个月。

人工喂养是不得已的选择

当新妈妈的身体状况较差、奶水不足，或是有乳房不适，此时，就要用其他

代乳品了，如婴儿配方奶粉，进行混合喂养，来补充新生儿的营养需求。选择配方奶粉的时候，一定要看质量，选择国家正规厂家生产、销售的，适合新生儿阶段的配方奶粉。

正确把握喂奶次数和喂奶量

如果是母乳喂养的新生儿，一般 24 小时内可喂奶 8~12 次，每次喂奶的时间在 10 分钟左右。如果是配方奶粉喂养的新生儿，在宝宝消化功能正常的情况下，每次奶量 80~120 毫升，每隔 3~4 小时喂 1 次，1 天喂 6~7 次。不过，不同孩子的量会有差异，所以，一般是孩子想吃多少就喂多少。一段时间后，妈妈就会逐渐掌握喂养的量和节奏。

宝宝也要适当喂水

一般来说，如果是纯母乳喂养的新生儿是不需要额外补充水分的，因为母乳中含有的水分就能满足新生儿所需。但如果是配方奶粉喂养的新生儿，最好在两次喂哺之间适当喂些温热的白开水。

判断宝宝是否吃饱

关于人工喂养的宝宝每天吃多少奶，妈妈在喂养一段时间后就能准确地掌握。但母乳喂养的宝宝就比较难掌握了。一般来说，判断宝宝是否吃饱可以从三个方面来看。一是看宝宝的吞咽状况：如果宝宝每吸吮两三口吞咽 1 次，吞咽时间超过 10 分钟，一般是吃饱了。二是看宝宝的精神状态：宝宝吃饱后会有一种满足感，一般会主动吐出乳头，并安静入睡 2~4 小时；如果宝宝哭闹不安，或每睡 1~2 小时就醒来，常表示没有吃饱，应适当增加奶量。三是看宝宝的生理状态：纯母乳宝宝一般每天大便三四次，小便 6 次以上；如果大小便次数减少，说明宝宝没吃饱。



正确的喂奶姿势

喂奶时新妈妈应采取坐着或躺着的姿势，能使肌肉松弛，有利于乳汁排出，宝宝在妈妈怀里的姿势也要正确才能更好地吸吮乳头，一般哺乳时可采取以下几种姿势。

摇篮式

让宝宝侧卧在妈妈臂下大约平腰部，头部靠在妈妈左手的肘窝内。妈妈左手手指搂住宝宝的腰部和臀部或者大腿上部，右手手指以拇指和其余四指张开呈“八字形”扶托左侧乳房。如果是哺乳右侧乳房，需要将左右手动作对换。



橄榄球式

像在腋下夹持一个橄榄球那样用右上臂夹住宝宝双腿，让宝宝上身呈半坐卧位姿势正对妈妈胸前，可用枕头适当垫高宝宝头部，以便能够到乳头。右手掌托于宝宝头枕部，左手手指以拇指和其余四指张开呈“八字形”贴于右侧乳头。如果是哺乳左侧乳房，需要将左右手动作对换。



交叉式

妈妈用左手掌握住宝宝的头枕部，宝宝面朝乳房，小嘴正对乳头，左手手腕放在宝宝两肩胛之间，拇指和其余四指张开分别贴放在头部两侧的耳后，将右手拇指和其余四指分别张开呈“八字形”贴于右乳房外侧，食指则放在乳头、乳晕内下方宝宝下巴接近乳房皮肤的区域。如果是哺乳左侧乳房，需要将左右手动作对换。



侧卧式

妈妈身体侧卧，用枕头垫在头下。让宝宝侧身与母亲正面相对，母婴腹部相贴，妈妈用一只手扶住宝宝的腰部和臀部，或用一个小枕头垫在婴儿后背部，让宝宝小嘴与妈妈乳头处在同一平面。





1~3 个月宝宝喂养方案

1~3 个月的宝宝进入快速增长期，对于各种营养的需求也在增加，不管妈妈采取何种喂养方式，都应该保证能为宝宝的生长发育提供足够的营养。

每日营养需求

能量	蛋白质	脂肪	烟酸	叶酸	维生素 A
397 千焦 / 千克体重 (非母乳喂养加 20%)	1.5~3.0 克 / 千克体重	总能量的 40%~50%	2 毫克	65 微克	400 微克
维生素 B ₁	维生素 B ₂	维生素 B ₆	维生素 B ₁₂	维生素 C	维生素 D
0.1 毫克	0.4 毫克	0.1 毫克	0.3 微克	20~35 毫克	10 微克
维生素 E	钙	铁	锌	镁	磷
3 毫克	400 毫克	0.3 毫克	3 毫克	30 毫克	150 毫克

科学喂养方案

此阶段妈妈应该要慢慢寻找宝宝吃奶的规律，对宝宝的吃奶量也应该有大致的了解。

母乳喂养

这个月妈妈的精力和体力都得到了恢复，乳汁分泌也有所增加，宝宝的吸吮能力也加强了。混合喂养不好掌握，在 1~3 个月时，应该坚持全母乳喂养。母乳喂养，2 个月大时宜每 3 小时喂一次奶，一天喂 7 次；3 个月大时宜每 3.5 小时喂一次奶，一天喂 6 次。

人工喂养

当无法采用母乳喂养时，可以选择配方奶粉。2 个月大的宝宝每次可喂 150~180 毫升，3 个月大的宝宝每次可喂 180~200 毫升，每天喂养的次数跟母乳喂养一样。

配方奶粉喂养

在妈妈或宝宝有不宜母乳喂养的疾病的情况下，可采用配方奶粉喂养。配方奶粉是以乳牛或其他动物乳汁、动植物提炼成分为基本组成，根据宝宝不同时期的营养需求，在普通奶粉的基础上加以调配的奶制品，其成分较其他奶粉更接近母乳。

奶粉的选择要点

- ▶ 品牌的信誉度要高，宜选用历史悠久的品牌，奶源的生产和管理过程要安全可靠。还需关注企业的专业背景，一般规模大、技术力量强的企业生产工艺比较有保障。
- ▶ 看清配方奶粉外包装上的原料和营养成分，营养搭配要合理，营养成分要接近母乳。
- ▶ 配方奶粉应有特有的奶香味，呈色泽均匀的干燥粉末状，不应该有受潮结块的现象。
- ▶ 配方奶粉的包装要完整，应标有商标、生产厂家、生产日期、批号、保质期、适合哪个年龄段的宝宝等信息。

冲奶粉的方法

为宝宝冲奶粉，看似是很简单的事，实际上藏着大学问。不少新手爸妈，贪方便、图省事，会想出一些怪招出来，其实这对宝宝的健康是很不好的。下面我们一起来学习冲奶粉的正确方法：

- **Step1** 在冲奶粉之前，应该准备好开水。把温度降低到 50℃ 左右（滴在手背上时会感觉到温热），然后按照奶瓶上面的刻度倒入一定量的开水。
- **Step2** 冲奶粉时，必须使用规定的勺子。用奶粉勺正确地控制奶粉量。
- **Step3** 安装奶嘴后盖上奶瓶盖，并上下充分地摇晃。



温馨提示

调好的奶很容易发霉，因此不能在常温下保存。如果宝宝某一餐剩余的奶较多，应该将剩下的奶放在冰箱内保存，下一餐可以用开水加热后食用。

喂奶粉的注意事项

在给宝宝喂奶粉的过程中，会有这样那样的问题。爸爸妈妈一定要留意喂奶粉的注意事项，不要让自己对宝宝的关爱变成对宝宝的伤害。

看着婴儿喂奶。目前，世界上正广泛地进行关于婴儿出生瞬间和出生几小时内状态的研究。刚出生时，如果不隔离妈妈和婴儿，妈妈和婴儿之间会产生交流。婴儿会睁大眼睛看着妈妈，妈妈也会抱着婴儿亲切地看着婴儿。这种眼神的交流对于婴儿的成长非常重要。在喂奶粉的过程中，婴儿也会凝视妈妈的脸。此时婴儿还不能熟练地聚焦，但却能看到近处的妈妈。妈妈拿起奶瓶向前稍微弯曲身体，然后默默地看着婴儿，妈妈和婴儿之间会形成无言的对话，因此能营造出跟喂母乳相同的气氛。

关注婴儿。在喂奶粉的过程中，大部分婴儿希望妈妈能全神贯注地看着自己。如果妈妈只关注电视节目，婴儿就会拒绝吃奶。这样，妈妈也会逐渐明白只有关注婴儿，宝宝才会开心的道理。此外，有些妈妈在过于疲劳时，会用床沿支撑奶瓶，但是这种方法容易挤压婴儿的鼻子，因此会导致窒息的发生。不仅如此，还会失去和婴儿交流的宝贵机会。

不要让婴儿通过奶瓶吸入大量的空气。大部分妈妈会使用大口径玻璃奶瓶或塑料奶瓶给婴儿喂奶。这时，给宝宝喂奶时，应该检查奶瓶口是否充满空气。如果奶瓶口充满空气，婴儿就会通过奶瓶吸入大量的空气，因此容易导致腹痛症状。





4~6个月宝宝喂养方案

4~6个月的宝宝，饮食仍以母乳为主，并开始逐渐添加辅食，添加辅食可补充宝宝的营养所需，同时还能锻炼宝宝的咀嚼、吞咽和消化能力，促进宝宝的牙齿发育，另外也为今后的断奶做准备。

每日营养需求

能量	蛋白质	脂肪	烟酸	叶酸	维生素A
397千焦/千克体重 (非母乳喂养加20%)	1.5~3.0 克/千克体重	总能量的 40%~50%	2毫克	65微克	400微克
维生素B ₁	维生素B ₂	维生素B ₆	维生素B ₁₂	维生素C	维生素D
0.2毫克	0.4毫克	0.1毫克	0.4微克	40毫克	10微克
维生素E	钙	铁	锌	镁	磷
3毫克	400毫克	0.3毫克	3毫克	40毫克	150毫克

科学喂养方案

此阶段的宝宝，若为纯母乳喂养，6个月内可以不添加辅食；若为混合喂养或配方奶粉喂养，则需根据宝宝给出的信号在4~6个月添加辅食。

以母乳或配方奶为主

无论是否开始给宝宝添加辅食，本阶段的宝宝都应以母乳和配方奶喂养为主，这才是他主要的营养来源，辅食添加只是一个小小的尝试，妈妈切不可让辅食喧宾夺主。

尝试添加辅食

如果宝宝在这一阶段表现出了一系列可以吃辅食的信号，妈妈就可以为他准备一点儿辅食了，可以从米糊、蔬菜水等开始，让宝宝尝尝除了奶之外的其他食物的味道。