



权威专家的同步指导，融入无限温馨与关爱。

0~3岁



郑国权·编

宝宝喂养 同步指导



一部符合中国式育儿的宝典

一部成就健康聪明宝宝的必备百科全书

一部伴随宝宝快乐成长的实用手册



 中国纺织出版社

0~3岁宝宝喂养 同步指导

郑国权·编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

当年轻的父母看到自己盼望已久的小天使降生的那一刻,幸福、激动的心情一定溢于言表。接下来,该怎样喂养才能使可爱的宝宝更健康、更聪明,是每个父母首要面对的问题。

本书从做好宝宝出生前的精心准备入手,在宝宝发育的不同阶段对宝宝的发育状况、饮食与营养指导、日常保健与护理、不适与疾病的防治及体能训练与智能培养5个方面,给年轻的父母做出了科学、全面、详细的指导。一书在手,养育一个健康、聪明的宝宝不再成为父母的难题,愿每个父母都能实现自己的愿望。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝喂养同步指导 / 郑国权编. — 北京:
中国纺织出版社, 2017.2 (2017.6重印)

ISBN 978-7-5180-0866-7

I. ①0… 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(2016)第231364号

责任编辑: 彭振雪 责任印制: 王艳丽 装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京玺诚印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年2月第1版 2017年6月第2次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 26

字数: 340千字 定价: 34.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

告父母育儿书／不可不知的育儿经典法则

- 1 早开奶、早吸吮有益宝宝身体健康，促进母乳分泌。
- 2 通过专家反复的对比研究，“按需哺乳”是一种顺其自然，因势利导的最省力、最符合人体生理需要的哺乳方法。
- 3 母乳是宝宝最好的食物，不仅有益宝宝的消化，对妈妈身材恢复也有利。
- 4 宝宝含奶头睡觉，会养成不良的吃奶习惯。
- 5 给宝宝用棉质的尿布，并且尿布要勤洗、勤换，可避免宝宝患尿布疹。
- 6 给宝宝洗澡不但能清洁皮肤，还可以加速血液循环，促进宝宝的生长发育。
- 7 大人搂着宝宝睡觉，不仅影响宝宝发育，也不卫生，还可能发生意外情况。
- 8 轻轻地抚摸宝宝，有利于宝宝的身体健康和发育，还可改善宝宝皮肤的功能，促进血液循环，保持皮肤的清洁和富有弹性。
- 9 经常带宝宝到大自然中去感受音乐之美，例如听听呼呼的风声、滴滴答答的雨声，以及小鸟婉转的叫声等，激发宝宝对音乐的兴趣。
- 10 宝宝如果缺钙，并有易惊、多汗、烦躁等征兆时，可适当地补充一些鱼肝油。
- 11 经常给宝宝补充维生素C，一方面能够提高宝宝机体免疫力，另一方面，还能改善宝宝体内铁、钙的吸收和叶酸的利用率。
- 12 宝宝大小便的规律是需要从小培养的，因此，爸爸妈妈应注意培养宝宝规律大小便的良好习惯。
- 13 给宝宝添加辅食一定要遵循由稀到稠、由一种到多种的原则，切不可随心所欲。
- 14 给宝宝穿上袜子，可以起到一定的保暖作用，避免着凉。
- 15 过度使用婴儿车会降低宝宝运动的积极性，使宝宝的运动量减少，不利于运动能力的发展，并可能导致宝宝在婴幼儿时期过度肥胖。
- 16 饭前给宝宝喝水会影响宝宝食欲，并且会稀释胃液，不利于食物的消化。
- 17 爸爸妈妈应帮助宝宝养成一种固定的睡眠习惯，以使宝宝在白天和晚上都能够安然入睡。
- 18 爸爸妈妈给宝宝准备一个舒适的睡袋，可以很好地解决宝宝睡觉蹬被子的问题。
- 19 经常和宝宝说说话，可帮助爸爸妈妈和宝宝之间建立起亲密无间的感情，并可以鼓励宝宝自我表达，促进宝宝的语言交流能力。
- 20 适当磨牙可以锻炼宝宝的咀嚼能力，促进牙龈、牙齿健康发育，爸爸妈妈不妨多为宝宝准备一些磨牙食品。

- 21 宝宝吸吮空奶嘴会将大量的空气吸入胃肠道中，引起腹胀、食欲下降等一系列消化不良的症状。
- 22 各类饮料果汁里含有食用香精、色素等食品添加剂，且甜度高，会影响宝宝食欲。所以，不要给宝宝喝市售的这些饮料果汁。
- 23 甜食吃得过多会使宝宝出现味觉依赖、龋齿、营养不良、精神烦躁、钙负荷加重等症状，不但影响宝宝的生长发育，还会使宝宝的免疫力降低，容易生病。
- 24 宝宝爬行能锻炼四肢活动的协调性和灵活性；还可使血液循环流畅，并且促进骨骼的生长发育。
- 25 为促进脑部发育，除了保证足够的母乳外，还需要给宝宝添加健脑食物，全面补充营养，为宝宝的未来打下良好的基础。
- 26 宝宝多吃菇类食物，对智力发育非常有帮助。
- 27 不要给宝宝吃剩菜、剩饭，在营养丰富的剩饭菜里细菌极易繁殖，吃后易出现恶心、呕吐、腹泻等急性肠道症状。
- 28 爬楼梯有利于增强宝宝的心、肺功能，使血液循环畅通，使宝宝心血管系统更健康。
- 29 鸡蛋摄入太多，宝宝肠胃负担不了，会导致消化吸收功能障碍，最终引起消化不良和营养不良。
- 30 饭前不要让宝宝吃零食，否则会影响宝宝正餐的进食量。
- 31 油炸食品含有较多的脂肪，宝宝不宜多吃，否则会增加肥胖的危险。
- 32 巧克力不含纤维素，所含脂肪较多，在胃中停留的时间较长，不易被宝宝消化吸收。
- 33 宝宝适当吃些素食，如蔬菜、水果、薯类等，能起到清洁肠胃的功能。
- 34 宝宝多吃胡萝卜，能够保证肠道健康，防止腹泻、便秘等肠道疾病的发生。
- 35 在宝宝的成长过程中，爸爸妈妈要多给宝宝灌输分享的意识，让宝宝懂得食物、玩具等应该大家一起分享。能和小伙伴们分享食物或玩具，更有利于提高宝宝与人交往的能力。
- 36 千万不要认为宝宝需要照顾就事事代劳，特别是宝宝学会走路后，自我意识飞速发展，更要锻炼宝宝做些简单的事情，培养他成为一个勤劳懂事的宝宝。
- 37 幼儿时期是良好习惯和不良行为养成的时期，爸爸妈妈应多留意宝宝的举动，及时纠正宝宝的不良的行为，并鼓励和肯定宝宝的良好习惯，这样做会使宝宝的一生受益匪浅。
- 38 对于宝宝来说，除了享受母爱之外，父爱也是必不可少的。因此，在宝宝成长的过程中，爸爸应该经常抱宝宝，和他玩耍，与他交流，不但会让宝宝长大后与爸爸更加亲密，还会促进宝宝在各方面的健康发展，培养出健康、开朗、性格好的宝宝。

出生前

做好充分准备，迎接宝宝的到来

做好宝宝出生前的心理准备	2
学习育儿知识，积累育儿经验	2
以良好的心态迎接宝宝	2
相信自己所掌握的知识	3
树立一定能带好宝宝的信心	3
保持和谐的夫妻关系	3
树立生男生女都一样的思想	4
有准备地接受现实中的宝宝	4
坚持运动很关键	4
适应妻子的情感转移	5
勇敢面对即将开始的新生活	5
做好宝宝出生前的物质准备	6
营造良好的居室环境	6
注意保持室内的温度和湿度	6
选购安全的婴儿床	7

床上用品的选购	7
选购婴儿包毯	7
给宝宝选购舒适的衣物	8
睡袋的挑选	8
宝宝四季衣服的搭配	8
帽子的挑选	9
宝宝袜子的挑选	9
纸尿裤和尿布的准备	9
宝宝奶具的选购	10
吸奶器的选择	10
婴儿推车的选购	10

第 1 个月

给宝宝精心细致的呵护

宝宝发育状况	12
身体发育	12
听觉发育	12
视觉发育	12
味觉发育	13
触觉发育	13
社交能力	13
动作发育	13
精细动作	14
心理发育	14
记忆能力	14
饮食与营养指导	15
母乳是宝宝最好的食物	15
母乳喂养对宝宝的益处	15

早开奶，早吸吮	16
正确的开奶方法	16
哺乳前的准备	16
选择舒适的哺乳姿势	17
喂奶的正确抱姿	18
哺乳时妈妈手的姿势	19
让宝宝正确含衔乳头	19
掌握宝宝每日所需的哺乳量	20
了解宝宝需要哺乳的信号	20
注意两侧乳房轮流哺喂	20
判断宝宝是否吃饱了	21
避免宝宝吐奶的方法	21
帮助宝宝排气的方法	22
夜间哺乳的注意事项	22
早产儿的喂养	23
双胞胎宝宝的喂养	23
妈妈乳头内陷怎么喂奶	23
把多余的乳汁挤出来	24
不宜母乳喂养的情况	24
新妈妈催乳食谱 1	25
日常保健与护理	26
正确包裹宝宝的方法	26
给宝宝穿衣服的方法	26
给宝宝脱衣服的方法	27
保证宝宝充足的睡眠	27
让宝宝单独睡	27
哄宝宝睡觉有技巧	28
如何放下睡着的宝宝	28
了解宝宝睡眠不安的原因	29
宝宝肌肤的护理	29
教你清洁宝宝头部胎垢	30
宝宝眼睛的护理	30

让宝宝鼻腔保持通畅	30
宝宝耳朵的护理	31
宝宝脐带的护理	31
选择纸尿裤方法	32
换纸尿裤的步骤	32
男宝宝生殖器的清洁	33
女宝宝生殖器的清洁	33
宝宝臀部的护理	34
给宝宝洗头的方法	34
正确清洗尿布的方法	34
给宝宝洗澡的方法	35
给予早产宝宝更细致的呵护	36
不适与疾病的防治	37
接种乙肝疫苗第一、第二针	37
接种卡介苗	37
突发呼吸困难时需及时就诊	38
新生儿肺炎	38
体能训练与智能培养	39
给宝宝轻柔的抚触	39
虫虫咬手心	40
踢打响球锻炼宝宝腿部力量	40
与宝宝“抢”玩具	40
看气球	40
和宝宝玩挨鼻子游戏	41
抓握训练	41
看黑白图片	41
双手上举操	42
和宝宝说悄悄话	42
明暗训练	42

第2个月

让宝宝在父母的微笑中成长

宝宝发育状况	44
身体发育	44
听觉发育	44
视觉发育	44
语言发育	44
动作发育	45
心理发育	45
社交能力	45
记忆力	45
饮食与营养指导	46
注意哺乳时的细节	46
不要边看电视边哺乳	46
母乳不足时可采取混合喂养	47
人工喂养的步骤	47
人工喂养首选婴儿配方奶粉	48
人工喂养的宝宝要适当补水	48
掌握宝宝的补水量	48
宝宝补充营养要适量	49
妈妈感冒时的母乳喂养	49
哺乳莫忘情感交流	49
新妈妈催乳食谱 2	50
日常保健与护理	51
避免噪声对宝宝健康的影响	51
宝宝的生活环境不能没有声音	51
给宝宝营造一个良好的睡眠环境	52
如何面对“闹觉”的宝宝	52

使宝宝平静入睡的方法	53
为宝宝选择正确的睡眠姿势	53
给宝宝洗脸有讲究	53
不要用母乳给宝宝洗脸	54
宝宝奶具的清洁方法	54
读懂宝宝为什么会哭	54
不适与疾病的防治	55
第一次服用小儿麻痹糖丸	55
避免宝宝皮肤疾病	55
避免关节脱臼的方法	56
避免宝宝消化不良	56
警惕宝宝出现脐疝	56
腹泻的防治	57
宝宝出现痱子的应对	57
宝宝发热的应对措施	58
体能训练与智能培养	59
有效锻炼宝宝的颈部力量	59
锻炼宝宝俯卧抬头	59
每天坚持给宝宝做被动操	60
抓握东西	60
说悄悄话	60

第3个月

给宝宝爱的抚摸

宝宝发育状况	62
身体发育	62
听觉发育	62
视觉发育	62

语言发育	63
动作发育	63
心理发育	63
情感发育	63
社交能力	63
饮食与营养指导	64
母乳仍是宝宝最佳选择	64
不可盲目服用鱼肝油	64
宝宝不喝配方奶的对策	65
及时为宝宝补充维生素	65
新妈妈催乳食谱 3	66
日常保健与护理	67
合理安排宝宝的睡眠时间	67
多晒太阳好处多	68
护理爱流口水的宝宝	68
规律生活从排便开始	69
给宝宝拍照莫用闪光灯	69
不适与疾病的防治	70
第二次服用小儿麻痹糖丸	70
首次注射“百白破”疫苗	70
预防肥胖症要趁早	71
缺铁性贫血的防治	71
预防蚊虫的叮咬	72
牛奶过敏的对策	72
体能训练与智能培养	73
给宝宝念儿歌听	73
找声源	73
给宝宝做翻身训练	74
锻炼宝宝的腿部力量	74
小小斗牛士	74

第4个月

注重与宝宝的情感交流

宝宝发育状况	76
身体发育	76
听觉发育	76
视觉发育	76
语言发育	76
动作发育	77
心理发育	77
情感发育	77
社会交往	77
饮食与营养指导	78
掌握人工挤奶的方法	78
学会熟练使用挤奶器	78
母乳的保存方法	79
储存母乳的喂食	79
哺乳妈妈不要浓妆艳抹	79
给宝宝添加婴儿米粉	80
掌握冲调米粉的正确方法	80
给宝宝添加蛋黄的方法	80
为宝宝选择适合的水果	81
学会“察言观色”	81
适当补充含铁丰富的食物	82
宝宝营养食谱 1	83
日常保健与护理	84
养成良好的睡眠习惯	84
为宝宝选择舒适的睡袋	84
户外活动要注意安全	85

注意宝宝的冷暖	85
按季节给宝宝穿衣服	85
宝宝衣物洗涤剂的选择	86
选择安全的婴儿车	86
婴儿车使用注意事项	86
不适与疾病的防治	87
第二次注射百白破疫苗	87
第三次服用小儿麻痹糖丸	87
患病宝宝的接种	87
宝宝多汗的应对措施	88
小儿夜惊的对策	89
预防宝宝耳聋的方法	89
防止宝宝脑震荡的措施	89
水痘的防治	90
结膜炎的应对措施	90
体能训练与智能培养	91
拉坐练习	91
高抬腿训练	91
看脸谱	91
教宝宝认颜色	92
打娃娃	92
推不倒翁	92

第5个月

让宝宝在快乐中成长

宝宝发育状况	94
身体发育	94
听觉发育	94

视觉发育	95
语言发育	95
动作发育	95
心理发育	95
饮食与营养指导	96
宝宝喝水有讲究	96
让宝宝接受新的食物	97
宝宝喝米汤有好处	97
及时添加淀粉类食物	97
糊状辅食的添加	97
宝宝辅食应尽量少加盐	98
宝宝不宜吃味精	98
不要让宝宝吃带馅食物	99
半流质辅食的制作方法	99
适合添加辅食的品种	100
让宝宝接受肝泥的方法	100
添加泥状辅食应用小匙喂	101
适当给宝宝吃些黄豆制品	101
不宜过早添加固体食物	101
宝宝营养食谱 2	102
日常保健与护理	103
护理宝宝要谨慎	103
避免宝宝掉在地上	103
逗宝宝要掌握分寸	104
注意宝宝穿衣的冷暖	104
宝宝盖被子不宜太厚	104
宝宝睡觉时不要开灯	104
调整宝宝的睡眠节律	105
不宜给宝宝剃光头	106
消除宝宝对陌生人的恐惧	106
吮吮手指是正常现象	107
注意宝宝出牙前的口腔清洁	107

及时抚慰哭闹的宝宝	107
不适与疾病的防治	108
第三次注射百白破疫苗	108
注意宝宝疝气	108
感冒的预防	109
痢疾的预防与护理	110
鹅口疮的应对措施	110
湿疹的防治	110
尿布疹的预防与护理	111
小儿脓疱病的护理	111
体能训练与智能培养	112
跳跃的力量	112
匍匐爬行好可爱	112
训练宝宝直立能力	113
提高体能学靠坐	113
活动肩关节的被动操	113
滚动红苹果	113
经常与宝宝聊聊天	114
教宝宝认卡通画片	114
在床上打滚翻身	114

第6个月

注重良好习惯的培养

宝宝发育状况	116
身体发育	116
听觉发育	116
视觉发育	116
语言发育	117

动作发育	117
心理发育	117
情感发育	117
饮食与营养指导	118
为宝宝准备磨牙食品	118
添加辅食不要影响母乳喂养	119
辅食莫以米面为主	119
及时更换辅食品种	119
宝宝只吃奶不吃辅食怎么办	119
添加辅食忌半途而废	120
作好宝宝顺利断奶的准备	120
喂食葡萄糖要适时适量	121
酸奶不能代替配方奶	121
宝宝营养食谱 3	122
日常保健与护理	123
帮宝宝清洁鼻子	123
清除眼屎的妙招	124
给宝宝穿舒适的软底鞋	124
宝宝独自睡觉的好处	124
不要让宝宝吸吮空奶嘴	125
宝宝的衣服要考虑其安全性	125
开始训练宝宝坐便盆	125
提供一个安全的探索环境	126
尊重宝宝玩耍的天性	126
不宜让宝宝久坐	126
不适与疾病的防治	127
注射乙肝疫苗第三针	127
第一次接种流行性脑脊髓膜炎疫苗	127
不宜接种流行性脑脊髓膜炎疫苗的妈妈	127
宝宝斜视的防治	128
及时矫正宝宝罗圈腿	128
百日咳的防护	128