



360° 科学解读宝宝成长密码
给新手爸妈解困惑、正观念、传妙方
宝贝儿不遭罪，妈妈才安心

儿研所主任医师教你

0~3岁育儿经

吴光驰
主编

首都儿科研究所保健科主任医师
首都儿科研究所儿童营养研究室主任
中国优生科学协会理事

新浪育儿 腾讯育儿 凤凰网亲子
太平洋亲子网 网易亲子
39 育儿频道 亲贝网 99 健康网

共同
推荐

儿研所主任医师教你

0~3岁育儿经

吴光驰
主 编

首都儿科研究所保健科主任医师
首都儿科研究所儿童营养研究室主任
中国优生科学协会理事



图书在版编目(CIP)数据

儿研所主任医师教你0~3岁育儿经 / 吴光驰主编.
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-5578-3415-9

I. ①儿… II. ①吴… 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(2017)第266197号

儿研所主任医师教你0~3岁育儿经

ER-YANSUO ZHUREN YISHI JIAONI 0~3 SUI YU'ER JING

主 编 吴光驰

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 高千卉

封面设计 杨 丹

制 版 悦然文化

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 460千字

印 张 25

印 数 1-7 000册

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1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 0431-85635176 85651759 85652585

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3415-9

定 价 59.80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: 0431-85635186

0~1岁

叮咚！
爸爸妈妈，我来啦

第1个月 天使宝贝来到人间

宝宝成长档案	30	科学护理指南	42
育儿要点提醒	31	✦ 新生儿肚脐的处理	42
膳食营养补给站	32	✦ 正确清洗宝宝的头垢	42
✦ 本月宝宝营养需求	32	✦ 给宝宝穿衣服的小窍门	43
✦ 最宝贵的初乳	32	奶爸育儿经 用玩具逗引宝宝	43
✦ 母乳喂养，好处多多	32	✦ 新生儿生殖器官的保护与清洁	44
✦ 母乳的分类及营养特点	34	✦ 正确理解宝宝的溢乳	45
✦ 母乳不足的判断	34	‘宝宝’婴语解密 哭	45
✦ 增加母乳的方法	34	✦ 宝宝尿片选择的大学问	46
✦ 催乳食材推荐	35	✦ 纸尿裤的选择	46
✦ 哪些情况妈妈不能喂母乳	36	✦ 换尿布的方法	47
✦ 开奶前不用给宝宝喂代乳品	36	家庭医生	48
✦ 配方奶粉是宝宝的候补营养源	36	✦ 生理性黄疸与病理性黄疸的区别	48
✦ 奶粉喂养宝宝食量计算	37	✦ 女婴阴道流血	48
✦ 如何选择配方奶粉	37	✦ 生理性体重下降	48
潮妈育儿新招 宝宝安全奶瓶		✦ 螳螂嘴和板牙	49
——破碎后玻璃碴不伤人	38	宝宝智力加油站	50
✦ 怎样调配奶的浓度	38	盘盘小腿 大动作能力	50
✦ 按需哺乳	38	小手握握 精细动作能力	51
✦ 喂母乳的正确姿势	38	拉长发音 语言能力	52
新妈妈催乳食谱	40	‘宝宝’能力测评	53
花生炖猪蹄 健胸丰乳	40	育儿疑问专家连线	54
丝瓜炖排骨 使乳汁分泌通畅	41		



第2个月 吃吃睡睡玩玩真幸福

宝宝成长档案	56	❖ 奶痂	66
育儿要点提醒	57	❖ 红臀	66
膳食营养补给站	58	宝宝智力加油站	68
❖ 本月宝宝营养需求	58	踢彩球 大动作能力	68
❖ 母乳仍是宝宝的最佳食品	58	十指游戏 精细动作能力	69
❖ 宝宝拒绝吃奶应及时就医	58	‘宝宝，我是妈妈’ 语言能力	70
❖ 母乳不足要添加配方奶粉	59	宝宝能力测评	71
潮妈育儿新招 硅胶乳头保护贴		育儿疑问专家连线	72
——防咬伤、防皲裂	59		
新妈妈催乳食谱	60		
小米红糖粥 补血，下乳	60		
青椒牛肉片 补充优质蛋白质	61		
科学护理指南	62		
❖ 认识宝宝的囟门	62		
❖ 一吃就拉应对方法	63		
❖ 带宝宝进行室外空气浴	63		
❖ 及时关注宝宝的尿便	64		
❖ 呵护宝宝的小屁屁	64		
奶爸育儿经 伸手抓	64		
❖ 宝宝安睡小良方	65		
宝宝婴语解密 怕水	65		
家庭医生	66		
❖ 宝宝夜啼不止	66		





第3个月 快围观呀， 宝宝要表演翻身喽

宝宝成长档案	74	❖ 宝宝便秘怎么办	85
育儿要点提醒	75	❖ 宝宝智力加油站	86
膳食营养补给站	76	翻身训练 大动作能力	86
❖ 本月宝宝营养需求	76	触碰玩具 精细动作能力	87
❖ 绝大多数宝宝知道饥饿	76	找妈妈 认知能力	88
❖ 适时给宝宝喂奶	76	宝宝能力测评	89
❖ 对不爱吃奶的宝宝要缩短喂奶时间	76	育儿疑问专家连线	90
❖ 职场妈妈要科学储奶	77		
❖ 给宝宝喂挤出来的母乳的注意事项	77		
新妈妈催乳食谱	78		
清炖鲫鱼 催乳，补钙	78		
银耳木瓜排骨汤 使乳汁分泌通畅	79		
科学护理指南	80		
❖ 养成规律的生活习惯	80		
潮妈育儿新招 宝宝体温计			
——可测耳温、额温	80		
❖ 宝宝哭声的学问	81		
❖ 喜欢抱着睡的宝宝巧应对	82		
奶爸育儿经 认识事物	82		
❖ 尿布疹应对策略	83		
宝宝婴语解密 流口水	83		
家庭医生	84		
❖ 宝宝湿疹预防及应对	84		
❖ 特殊胎记早发现	85		





第4个月 爱我就多抱抱我

宝宝成长档案	92	宝宝婴语解密 打呼噜	98
育儿要点提醒	93	❖ 别让宝宝睡偏了头	99
膳食营养补给站	94	奶爸育儿经 挠痒痒	99
❖ 本月宝宝营养需求	94	家庭医生	100
❖ 母乳仍是宝宝营养的主要来源	94	❖ 药物使用方法	100
❖ 宝宝的吃奶次数和吃奶量巧安排	94	❖ 宝宝打嗝莫惊慌	101
❖ 添加配方奶粉困难怎么办	94	❖ 生理性腹泻	101
❖ 宝宝补铁很重要	95	宝宝智力加油站	102
❖ 及时给宝宝喂水	95	前臂支撑 大动作能力	102
新妈妈催乳食谱	96	抓握玩具 精细动作能力	103
明虾炖豆腐 滑肤, 下乳	96	红彤彤的苹果远了 空间感知能力	104
腔骨菠菜汤 促进乳汁分泌	97	宝宝能力测评	105
科学护理指南	98	育儿疑问专家连线	106
❖ 宝宝睡觉最好不要开灯	98		





第5个月 小可爱开始怕生

宝宝成长档案	108	✦ 保护宝宝视力要注意四大方面	116
育儿要点提醒	109	✦ 妈妈外出不宜超过两小时	117
膳食营养补给站	110	✦ 最好不要干涉宝宝独自玩耍	117
✦ 本月宝宝营养需求	110	宝宝婴语解密 伤心	117
✦ 喂辅食的最佳时间	110	家庭医生	118
✦ 按需喂养宝宝	110	✦ 婴儿过敏的表现	118
✦ 添加辅食的三大原则	111	✦ 宝宝常见的食物过敏	118
奶爸育儿经 拉起	111	✦ 宝宝皮肤过敏表现	118
宝宝营养食谱	112	✦ 宝宝胃肠系统的过敏表现	119
米粉 滋养脾胃	112	✦ 反复咳嗽也可能是过敏	119
苹果汁 缓解便秘, 抗过敏	113	宝宝智力加油站	120
科学护理指南	114	沉沉浮浮抓玩具 精细动作能力	120
✦ 小围嘴大用处	114	点名游戏 语言能力	121
✦ 宝宝汗多的护理	114	“乘电梯” 社交能力	122
✦ 创造一个充满动人声音的环境	115	宝宝能力测评	123
潮妈育儿新招 硅胶沐浴擦		育儿疑问专家连线	124
——可按摩	115		





第6个月 宝宝会坐了， 感觉整个世界都亮起来

宝宝成长档案	126	家庭医生	136
育儿要点提醒	127	✦ 缺铁性贫血	136
膳食营养补给站	128	✦ 流感的巧护理	137
✦ 本月宝宝营养需求	128	宝宝智力加油站	138
✦ 注意更换辅食的种类	128	练习蛤蟆坐 大动作能力	138
✦ 母乳或配方奶粉 + 辅食	128	给宝宝读故事 语言能力	139
✦ 轻轻松松让宝宝爱上辅食	129	左手爸爸右手妈妈 知觉能力	140
宝宝营养食谱	130	宝宝能力测评	141
南瓜汁 解毒杀虫	130	育儿疑问专家连线	142
饼干粥 补充糖类	131	6个月宝宝能力图解	144
科学护理指南	132		
✦ 长牙喽	132		
✦ 宝宝充足睡眠的重要性	133		
✦ 宝宝怕生的秘密	133		
奶爸育儿经 互动“吹喇叭”	133		
✦ 外出注意安全	134		
✦ 宝宝究竟需不需要穿鞋	135		
宝宝婴语解密 独坐	135		





第7个月 就爱黏妈妈

- | | | | |
|-------------------|-----|----------------|-----|
| 宝宝成长档案 | 146 | * 手足口病的早期发现和护理 | 157 |
| 育儿要点提醒 | 147 | 宝宝智力加油站 | 158 |
| 膳食营养补给站 | 148 | 学爬行 大动作能力 | 158 |
| * 本月宝宝营养需求 | 148 | 敲敲打打 精细动作能力 | 159 |
| * 辅食的营养应多元化 | 148 | 丁零零，电话来了 语言能力 | 160 |
| * 宝宝辅食制作 | 149 | 宝宝能力测评 | 161 |
| 潮妈育儿新招 防碎屑围嘴 | | 育儿疑问专家连线 | 162 |
| ——兜住从宝宝嘴里漏下的食物 | 149 | | |
| 宝宝营养食谱 | 150 | | |
| 红薯泥 宽肠胃，防便秘 | 150 | | |
| 蛋黄土豆泥 增强免疫功能 | 151 | | |
| 科学护理指南 | 152 | | |
| * 三大方法帮助宝宝克服怕生 | 152 | | |
| 奶爸育儿经 宝宝最需要的是快乐 | 152 | | |
| * 生活中注意宝宝安全 | 153 | | |
| * 乳牙也要清洁 | 154 | | |
| * 家庭常备小药箱 | 154 | | |
| 宝宝婴语解密 枕秃 | 155 | | |
| 家庭医生 | 156 | | |
| * 口腔中的鹅口疮 | 156 | | |
| * 宝宝常见腹痛症 | 156 | | |
| * 宝宝肺炎的识别和患肺炎时的照护 | 156 | | |





第8个月 各种爬行秀

宝宝成长档案	164	潮妈育儿新招 驱蚊手环	
育儿要点提醒	165	——让宝宝远离蚊子的骚扰	173
膳食营养补给站	166	家庭医生	174
❖ 本月宝宝营养需求	166	❖ 婴幼儿发热	174
❖ 不应断掉母乳	166	❖ 正确对待发热的利与弊	174
❖ 奶和辅食巧安排	166	❖ 应对宝宝发热的两种方法	175
❖ 宝宝应少量多餐	166	宝宝智力加油站	176
❖ 适量喂食宝宝，谨防宝宝肥胖	167	盒子里寻宝 大动作能力	176
宝宝婴语解密 不爱吃新食物	167	大球和小球 逻辑能力	177
宝宝营养食谱	168	拍打水面 逻辑能力	178
鸭肝肉泥 补肝明目，预防缺铁性贫血	168	宝宝能力测评	179
水果杏仁豆腐丁 消暑解热	169	育儿疑问专家连线	180
科学护理指南	170		
❖ 宝宝着装应考虑的问题	170		
❖ 顽固性便秘的应对策略	170		
❖ 布置家庭运动场	171		
❖ 从宝宝的睡相看健康	172		
奶爸育儿经 给宝宝自制声音玩具	172		
❖ 如何应对宝宝咬乳头	173		
❖ 宝宝流鼻涕的应对措施	173		





第9个月 给我一个支点， 看我扶站看世界

宝宝成长档案	182	家庭医生	194
育儿要点提醒	183	✦ 意外跌落应对措施	194
膳食营养补给站	184	✦ 打头摇头不要慌	194
✦ 本月宝宝营养需求	184	✦ 斜颈应对措施	195
✦ 更喜欢有嚼头的食物	184	✦ 如何应对男宝宝摸“小鸡鸡”	195
潮妈育儿新招 食物万能剪		宝宝智力加油站	196
——随时切割宝宝的辅食	184	“抓飞碟” 精细动作能力	196
✦ 鼓励宝宝和大人一起吃饭	185	认识“1” 逻辑能力	197
✦ 母乳喂养的次数可逐渐减少	186	摸摸小·鼻子 认知能力	198
✦ 食量小≠营养不良	186	宝宝能力测评	199
✦ 避免食物过敏	186	育儿疑问专家连线	200
✦ 增进宝宝食欲的方法	187		
✦ 缺铁性贫血的饮食调养	187		
宝宝营养食谱	188		
燕麦南瓜粥 补充蛋白质	188		
蔬菜面 补充维生素，易于消化	189		
科学护理指南	190		
✦ 如何应对宝宝睡觉晚的问题	190		
✦ 应对措施	190		
✦ 当心宝宝误食异物	191		
✦ 宝宝误食异物的应急处理	191		
奶爸育儿经 告诉宝宝“不可以”	191		
✦ 任性的宝宝如何对待	192		
✦ 这样给宝宝洗脚丫	193		
宝宝婴语解密 用手打人	193		





第10个月 有样学样爱模仿

宝宝成长档案

育儿要点提醒

膳食营养补给站

❖ 本月宝宝营养需求

❖ 添加辅食势在必行

❖ 不爱吃蔬菜应对策略

❖ 可以吃些固体食物

❖ 加工类食品不适合做辅食

❖ 宝宝应该回避的食物

❖ 对宝宝牙齿有益的四大类食物

❖ 吃得太多也不好

宝宝营养食谱

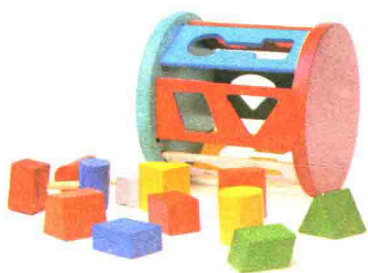
胡萝卜鸡蛋碎 增强免疫功能

奶味豆浆 刺激肠胃，利便

科学护理指南

❖ 如何应对宝宝夜间啼哭

202	❖ 警惕可能给宝宝带来危险的物品	210
203	❖ 如何应对宝宝意外烫伤	211
204	❖ 让宝宝多亲近水	211
204	❖ 怎样看待宝宝咬人	212
204	❖ 通过各种玩具开发宝宝的智力	212
204	奶爸育儿经 带宝宝探索世界	212
205	❖ 警惕宝宝出现这些情况	213
205	宝宝婴语解密 什么都往嘴里放	213
205	家庭医生	214
206	❖ 解析四类腹泻	214
207	宝宝智力加油站	216
208	把小熊递给我 精细动作能力	216
208	跟布娃娃说话 语言能力	217
209	扔球游戏 听觉能力	218
210	宝宝能力测评	219
210	育儿疑问专家连线	220



第11个月 宝宝首秀站立和扶走

宝宝成长档案	222	如何应对左撇子宝宝	230
育儿要点提醒	223	潮妈育儿新招 保温餐盘	
膳食营养补给站	224	——让宝宝的饭菜不变凉	230
本月宝宝营养需求	224	宝宝婴语解密 不喜欢换衣服	231
科学喂养宝宝	224	奶爸育儿经 “骑大马”	231
鼓励宝宝自己吃东西	224	家庭医生	232
宝宝的饮食呈现个性化	225	热伤风	232
宝宝辅食避免放味精	226	高温防中暑全攻略	232
饮食调养防宝宝上火	226	宝宝蚊虫叮咬应对措施	233
多吃对宝宝眼睛有益的食物	227	水痘	233
宝宝营养食谱	228	宝宝智力加油站	234
冬瓜球肉丸 宽肠胃, 防便秘	228	小手翻翻翻 精细动作能力	234
水果豆腐 补充维生素 C, 提高身体 免疫功能	229	拉布取小车 逻辑能力	235
科学护理指南	230	钢琴演奏 听觉能力	236
如何应对宝宝厌食	230	宝宝能力测评	237
		育儿疑问专家连线	238





第12个月 独立迈开精彩人生第一步

宝宝成长档案	240	潮妈育儿新招 洗手液——天然免洗	246
育儿要点提醒	241	★ 宝宝穿袜子有益健康	247
膳食营养补给站	242	奶爸育儿经 一二一，一起走	247
★ 本月宝宝营养需求	242	家庭医生	248
★ 多吃蔬菜水果	242	★ 鼻出血	248
宝宝婴语解密 不好好吃饭，玩食物	242	★ 扁平足莫怕	248
★ 偏食宝宝饮食调养方	243	★ 肺炎的应对措施	248
★ 四大方法让宝宝爱上蔬菜	243	★ 宝宝认生应对措施	249
宝宝营养食谱	244	宝宝智力加油站	250
米团汤 补充热量	244	拔河比赛 大动作能力	250
胡萝卜小鱼粥 补钙，增强免疫功能	245	学涂涂点点 精细动作能力	251
科学护理指南	246	泡泡浴 认知能力	252
★ 给宝宝穿便于活动的衣服	246	宝宝能力测评	253
★ 别让宝宝隔着窗子晒太阳	246	育儿疑问专家连线	254
★ 纠正含着奶嘴睡觉的习惯	246	12个月宝宝能力图解	256



1~2岁

我的成长我做主



1岁1个月~1岁3个月
长成大宝宝了，自信满满

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 宝宝成长档案 | 260 | 潮妈育儿新招 马桶便盆 | |
| 育儿要点提醒 | 261 | ——带有音乐和轮子的便盆 | 268 |
| 膳食营养补给站 | 262 | ☉ 父母关心和赞扬的重要性 | 269 |
| ☉ 不能只喝配方奶粉 | 262 | ☉ 正确表扬宝宝的方法 | 269 |
| ☉ 能正式咀嚼并吞咽食物了 | 262 | 奶爸育儿经 “亲一下”（碰脸） | 269 |
| ☉ 这样的宝宝早餐才理想 | 262 | ☉ 预防独立行走后的宝宝发生 | |
| ☉ 避免给宝宝吃危险食物 | 263 | 意外伤害 | 270 |
| ☉ 忌吃补品 | 263 | ☉ 宝宝进餐坏习惯应对措施 | 270 |
| ☉ 及时给宝宝补锌 | 263 | 家庭医生 | 271 |
| ☉ 出现厌食现象不必担心 | 264 | ☉ 纠正宝宝吸吮手指的行为 | 271 |
| ☉ 让宝宝多喝白开水 | 264 | 宝宝智力加油站 | 272 |
| ☉ 宝宝必吃动物性食物 | 265 | 兔子和鸟儿 大动作能力 | 272 |
| ☉ 让宝宝爱上吃饭的方法 | 265 | 玩积木 精细动作能力 | 273 |
| 宝宝营养食谱 | 266 | 咚咚咚，是谁呀 社交能力 | 274 |
| 乌龙面蒸蛋 补充热量 | 266 | 唱儿歌做游戏 语言能力 | 275 |
| 白菜丸子汤 利尿通便，清热解毒 | 267 | 育儿疑问专家连线 | 276 |
| 科学护理指南 | 268 | | |
| ☉ 宝宝耍脾气应对措施 | 268 | | |



1岁4个月~1岁6个月 会拿着杯子喝水喽

宝宝成长档案	278	教宝宝用勺子和杯子	287
育儿要点提醒	279	宝宝不好好睡觉应对策略	288
膳食营养补给站	280	宝宝不宜穿松紧带裤	289
规律饮食	280	潮妈育儿新招 喝水杯	289
主食量因人而异	280	——防漏水，保温杯	289
宝宝每日食物摄入量建议表	280	奶爸育儿经 带宝宝认识动物	289
正确判断宝宝的营养情况	281	家庭医生	290
宝宝的辅食应粗细搭配	281	意外受伤	290
让宝宝自己吃饭	281	误食药物	291
宝宝不愿吃米饭应对策略	281	误食干燥剂	291
宝宝不爱吃肉应对策略	282	消化不良的应对措施	291
注意铜元素的摄入	282	宝宝智力加油站	292
宝宝饭量小应对策略	283	宝宝接球 大动作能力	292
宝宝积食的饮食调养方法	283	传声筒 听觉能力	293
宝宝营养食谱	284	水中乐园 认知能力	294
蔬菜饼 明目，补充维生素	284	宝宝能力测评	295
果酱松饼 养心健脾，增强记忆力	285	育儿疑问专家连线	296
科学护理指南	286		
开始大小便的训练	286		
帮助宝宝学会如厕的方法	286		