

升级精华版
SHENGJIJINGHUABAN

全国知名妇幼保健专家倾力打造



完美

宝宝

喂养 护理 大百科



杜燕倩◎主编



- 0~3岁，最适合的才是宝宝最需要的
- 了解宝宝的需求，才是善解人意的称职妈妈
- 一部倡导宝宝快乐吃饭、快乐游戏、快乐成长的父母宝典

河北科学技术出版社



图书馆
章



完美

宝宝 喂养

护理

大百科



杜燕倩◎主编

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美宝宝喂养护理大百科/杜燕倩主编.

—石家庄:河北科学技术出版社,2010.6

ISBN 978-7-5375-4076-6

I. ①完… II. ①杜… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—护理
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第118516号



出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯

责任编辑/张 健

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/阮 成

印 刷/北京中创彩色印刷有限公司

开 本/720×955 1/16

印 张/23

字 数/460千

版 次/2010年8月第1版

印 次/2010年8月第1次印刷

定 价/29.80元





第一篇

新生儿期，给宝宝再多的呵护也不够

● 宝宝降生前的准备

要有足够的心理准备

解除分娩恐惧心理·····	002
勇敢面对新生命·····	003
早教是胎教的延续·····	004
宝宝一出生就开始早教·····	004

物资准备要充分

购置宝宝的床上用品·····	005
置办舒适的宝宝衣物·····	006
准备柔软的尿布·····	006
选择安全的护肤用品·····	007
购买喂奶用具·····	008

● 新生儿期，全家围着宝宝转

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育·····	009
新生儿特有的生理现象·····	009
新生儿感觉发育状况·····	010
先天性反射——天生的本能·····	011

日常护理，与宝宝的亲昵

创造良好的家居环境·····	015
第一周每日护理要点·····	016
穿衣与脱衣·····	020

目录

[CONTENTS]



正确包裹宝宝·····	021
抱孩子的正确方法·····	022
放下宝宝睡觉的方法·····	022
给宝宝洗澡·····	023
小屁屁的护理·····	024
生殖器的清洁·····	025
给宝宝垫尿布的方法·····	026
让宝宝好好地睡觉·····	027
新生儿哭，你知道为什么吗·····	027
保护好宝宝的囟门·····	028

科学喂养，均衡宝宝的营养

纯母乳喂养的好处·····	029
给新生儿早开奶·····	030
掌握母乳喂养的要领·····	031
哺喂新生儿的姿势·····	033
宝宝不吃母乳怎么办·····	034
重视早产儿的喂养·····	035



早教，做好孩子的第一任老师

和宝宝讲话·····	036
给宝宝听音乐·····	036
明暗训练·····	036
看气球·····	037
抓握训练·····	037
光亮训练·····	037

家庭医生，让疾病远离孩子

接种卡介苗·····	038
接种乙肝疫苗·····	038
呼吸异常要警惕·····	039
病理性黄疸·····	039
新生儿呕吐要警惕·····	040
新生儿脐炎·····	040
新生儿感冒·····	041
新生儿肺炎·····	041
消化不良与腹泻·····	042



第二篇

婴儿期，照顾好宝宝的吃喝拉撒睡

1~2个月，最初的微笑如此美妙

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育·····	044
动作发育·····	044
语言发育·····	044
感觉发育·····	045
睡眠特点·····	045
心理发育·····	045

日常护理，与宝宝的亲昵

逐步培养宝宝规律的生活习惯·····	046
给宝宝洗脸要轻柔·····	047
满月头到底怎么剃·····	048
小指甲，剪一剪·····	048
给婴儿洗澡要勤快·····	049
按摩是最好的情感交流·····	050
注意宝宝的排便·····	050



目录

[CONTENTS]



科学喂养，均衡宝宝的营养

按需哺乳更科学	052
哺乳小细节	052
宝宝吐奶怎么办	053
母亲生病或上班时的喂养	055
正确选择配方奶粉	056
配方奶的喂养方法	056
混合喂养的最佳方案	058
需要重点补充的营养	059

早教，做好孩子的第一任老师

表情模仿	060
拉长发音	060
抚摸皮肤	061
回声引导发音	061
说悄悄话	061
听响铃	062
挂发声玩具	062
熟悉环境	062

家庭医生，让疾病远离孩子

服用小儿麻痹糖丸	063
宝宝湿疹	064
尿布疹	065
摩擦红斑	065
婴儿脐疝	066

2~3个月，宝宝的哭声妈妈最懂

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	067
动作发育	067
语言发育	067
感觉发育	068
睡眠特点	068
心理发育	068

日常护理，与宝宝的亲昵

注意宝宝的冷热	069
新鲜空气与阳光，宝宝的特别营养素	070
让宝宝养成良好的睡眠习惯	071
不要用风扇对着宝宝吹	071
户外活动要安全	072
不要把宝宝单独留在床上	072

科学喂养，均衡宝宝的营养

保证摄入足够的维生素	073
喂养不宜过饱	074
夜间喂奶的注意事项	075
母乳不足怎么办	076
饮食的过渡	076



早教，做好孩子的第一任老师

引逗发笑·····	077
呼唤婴儿·····	077
看脸谱·····	078
听声音·····	078
转头追视·····	078
扭转上身·····	079
抓玩具·····	079
看看多彩的世界·····	079
俯卧抬头·····	080
学习爬·····	080

家庭医生，让疾病远离孩子

首次注射“百白破”疫苗·····	081
第二次服用“糖丸”·····	082
牛奶过敏的对策·····	082
婴儿鹅口疮的护理·····	083
婴儿腹泻·····	084

3~4个月，咿咿呀呀真可爱



发育特点，宝宝成长脚印

身体发育·····	085
动作发育·····	085
语言发育·····	086
感觉发育·····	086
睡眠特点·····	086
心理发育·····	086

日常护理，与宝宝的亲昵

注意宝宝的睡姿·····	087
枕头与睡袋的选择·····	088
抱与亲，母爱别泛滥·····	089
女婴慎用爽身粉·····	090
不要给婴儿挖耳朵·····	091
给宝宝做健身操·····	091

科学喂养，均衡宝宝的营养

本月宝宝喂养特点·····	093
给宝宝补充维生素A·····	094
给宝宝补钙·····	095
适量喂些菜汁·····	095





早教，做好孩子的第一任老师

和婴儿对话	096
感知能力训练	096
手摸镜子	096
寻找目标	097
够物抓握	097
藏猫猫	097
抓和蹬	098
翻翻身	099
虫虫咬手心	099

家庭医生，让疾病远离孩子

宝宝呼吸道疾病	100
给奶粉宝宝去去火	101

4~5个月，眼睛跟着妈妈转

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	102
动作发育	102
语言发育	102
视觉发育	103
听觉发育	103
感觉发育	103
睡眠特点	103
心理发育	103

日常护理，与宝宝的亲昵

发现新大陆，小手真好吃	104
宝宝流口水怎么办	104

让宝宝继续睡好	106
抚慰哭闹的宝宝	107
预防宝宝烫伤	108

科学喂养，均衡宝宝的营养

上班族妈妈挤奶方法	109
添加辅食，为宝宝搭桥	110

早教，做好孩子的第一任老师

教唱儿歌2首	112
看画片	112
伸手抱一抱	113
颠三倒四	113
响声从何处来	113
抓握玩具	114
逗逗飞	114
听音找物	114
用手撑起	115
拉坐	115

家庭医生，让疾病远离孩子

游走性舌炎	116
小儿脓疱病	116
宝宝输液时的护理	117
不要给宝宝吃小中药	117



5~6个月,喜欢看丰富多彩的世界

发育特点, 宝宝成长脚印

身体发育	118
动作发育	118
感觉发育	119
心理发育	119

日常护理, 与宝宝的亲昵

给宝宝喂药的技巧	120
早睡早起精神好	120
保护好宝宝的乳牙	121
预防蚊虫叮咬	122

科学喂养, 均衡宝宝的营养

喂养有规律	123
添加辅食的方法	124
半流体糊状辅食的制作	124
不要忽视给宝宝补铁	125

早教, 做好孩子的第一任老师

有计划地让婴儿听音乐	126
叫名回头	126
模仿发音	127
教唱儿歌4首	127
放手让宝宝自己玩	127
寻物游戏	128
直立	128
靠坐	128

家庭医生, 让疾病远离孩子

婴儿感冒	129
营养缺乏症	130

6~7个月, 会准确区分周围的人

发育特点, 宝宝成长脚印

身体发育	132
动作发育	132
语言发育	132
视觉发育	133
听觉发育	133
心理发育	133

日常护理, 与宝宝的亲昵

训练宝宝有规律地大小便	134
提高宝宝的抗寒能力	135
正确对待宝宝的恋物心理	136
宝宝认生怎么办	137
注意日常安全	137

科学喂养, 均衡宝宝的营养

抓住时机增加辅食种类	138
宝宝不吃辅食怎么办	138
走出婴儿喂养误区	140
不要嘴对嘴喂食	140
过渡性断奶的方法	141

早教, 做好孩子的第一任老师

看图学说话	142
滴答滴答下雨啦	142
下雪了	143
宝宝, 爸爸在哪	143
寻找玩具	143
听儿歌做动作	144
拍拍手、点点头	144
自由翻滚	144



家庭医生，让疾病远离孩子

小儿消化不良	145
小儿百日咳	146

7~8个月，开始模仿叫爸爸妈妈

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	147
动作发育	147
语言发育	148
睡眠特点	148
心理发育	148

日常护理，与宝宝的亲昵

给宝宝准备手抓食物	149
不要夺走宝宝手中的勺子	149
培养宝宝懂道理	150
让宝宝坐便盆	150
要成为宝宝的“爬行卫士”	150

科学喂养，均衡宝宝的营养

均衡安排宝宝的饮食	152
让宝宝接受新的食物	153
培养良好的进食习惯	153
淡味辅食让宝宝受益一生	154
原味小食品制作	155

早教，做好孩子的第一任老师

益智手指歌	157
听音找物	158
玩具在哪	158
认颜色	158
骑大马	159
听口令倒玩具	159
学习“再见”	159

家庭医生，让疾病远离孩子

脊柱侧弯	160
小儿麻疹	160

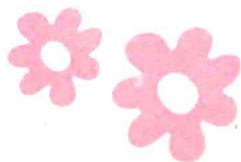
8~9个月，最喜欢镜中的自己

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	162
动作发育	162
语言发育	163
睡眠特点	163
心理发育	163

日常护理，与宝宝的亲昵

增强宝宝的抵抗力	164
多和宝宝说话	165
孩子乱叫爸妈别责怪	166
父母要知道婴儿的最“怕”	166
巧对宝宝夜间哭闹	168



科学喂养，均衡宝宝的营养

吃奶宝宝辅食巧安排	169
尊重宝宝对食物的喜好	169
预防宝宝食物过敏	170

早教，做好孩子的第一任老师

学发音	171
吃水果	171
宝宝要不要	171
认识五官	172
挑绳子	172
锅碗瓢盆交响曲	173
邀请宝宝跳个舞	173
捏糖丸	173
站立练习	174
碰碰头	174
拾物	174

家庭医生，让疾病远离孩子

肥胖症	175
宝宝感冒还需预防流鼻血	175
宝宝头部碰伤	176

9~10个月，双手变得更灵巧

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	177
动作发育	177
语言发育	177
睡眠特点	178
心理发育	178

日常护理，与宝宝的亲昵

出牙常见的问题	179
从头到脚，扮靓宝宝	180
带着宝宝走进大自然	181
教宝宝正确看电视	181
给宝宝清洁口腔	182

科学喂养，均衡宝宝的营养

适时断掉母乳	183
不宜断奶的情况	184
错误的断乳方式	184
循序渐进地断奶	185
米、面食品搭配喂养	185
教宝宝学会用杯子喝水	186

早教，做好孩子的第一任老师

学词音、词义	187
念儿歌	187
讲故事、看图书	188
在哪只手	188
找爸爸	188
滚筒	189
小小“指挥家”	189
奇妙的电视	189
推不倒翁	190
学走路	190

家庭医生，让疾病远离孩子

断奶综合征	191
小儿痢疾	191
孩子缺锌的表现	192





10~11个月, 开始模仿妈妈讲话

发育特点, 宝宝成长脚印

身体发育	193
动作发育	193
语言发育	193
睡眠特点	194
心理发育	194

日常护理, 与宝宝的亲昵

合理安排宝宝生活	195
宝宝开窗睡眠益处多	195
为宝宝选择合适的凉席	196
宝宝用学步车好吗	196
给宝宝创造一个好的成长环境	197

科学喂养, 均衡宝宝的营养

10个月宝宝的营养需求	198
宝宝断奶食谱	199
逐步变辅食为主食	200
保持婴儿食品营养的技巧	200
给宝宝喂稠粥	201
让宝宝远离高盐食品	201
促进宝宝智力发育的饮食	202

早教, 做好孩子的第一任老师

学读字词	203
读布书	203
教唱儿歌 3 首	204
递东西给别人	204



讲故事	205
钻隧洞	205
区分噪声与音乐	205
玩水	206
喂妈妈	206
听音乐取放物	206
打开套杯盖	207
玩套环	207
拍手拍手	207
区别1、2、3	208
方的和圆的	208

家庭医生, 让疾病远离孩子

小儿手足口病	209
小儿营养不良	210
小儿佝偻病	210
宝宝猝死	211

11~12个月, 学会用动作配合语言

发育特点, 宝宝成长脚印

身体发育	212
动作发育	212
语言发育	213
睡眠特点	213
心理发育	213



日常护理，与宝宝的亲昵

培养宝宝良好的卫生习惯·····	214
6招让宝宝更乐于洗脸·····	215
不再穿开裆外裤·····	216
宝宝学走不宜过早·····	216
让宝宝温暖过冬·····	217
注意保护孩子的声带·····	218
孩子哭闹妈妈巧应对·····	219
不要忽视“小鸡鸡”的清洁·····	220

科学喂养，均衡宝宝的营养

合理进行营养调配·····	221
纠正宝宝不爱吃菜的习惯·····	221
让宝宝吃点硬食·····	222
宝宝饮食禁忌区·····	223
多吃水果和蔬菜·····	224
为宝宝选择合适的营养品·····	225
以谷类为主食·····	226

早教，做好孩子的第一任老师

用一个音表示要求·····	227
学押韵·····	227
爬楼梯·····	228
滚筒认物·····	228
变色的世界·····	228
平行游戏·····	228
随声舞动·····	229
辨别声音·····	229
荡来荡去·····	229
边走边数·····	230
小狗有什么·····	230
认手指·····	230
小棍够玩具·····	231
尺子过狭缝·····	231
搭积木、滚皮球·····	232
盖盖子·····	232
踢罐子·····	232

家庭医生，让疾病远离孩子

冬春季节要防口角炎·····	233
宝宝上火·····	234





第三篇

1岁~1岁半，培养宝宝良好的生活习惯

12~15个月，步履蹒跚四处走

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	236
动作发育	236
语言发育	237
心理发育	237

日常护理，与宝宝的亲昵

训练宝宝自己大小便	238
培养宝宝清洁卫生习惯	239
给幼儿选择合适的衣帽	240
多走路促进大脑发育	241
户外体验很重要	242
宝宝会走后谨防意外	242
宝宝粘人不是坏习惯	243
宝宝打人为哪般	244
宝宝适时裸睡好处多	245

科学喂养，均衡宝宝的营养

为宝宝合理搭配营养	246
让宝宝学会自己吃饭	247
让宝宝与父母同桌进餐	248
睡前不要给宝宝零食	249
食品加工要注意	249

早教，做好孩子的第一任老师

爬行游戏	250
学会听录音	250
让宝宝制造声音	251
涂颜色讲故事	251
认识圆形	252
玩小球	252
玩大积木	252
玩拖拉玩具	253
放小珠	253
给洋娃娃喂饭	253

家庭医生，让疾病远离孩子

婴幼儿生病的征兆	254
痄子与手足口病要分清	256

15~18个月，小手出现配合性动作

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	257
动作发育	257
语言发育	258
心理发育	258

日常护理，与宝宝的亲昵

给宝宝立个规矩	259
培养孩子的自制力	260
孩子不听话的处理方法	260
不要让宝宝咬嘴唇	261
教宝宝学会漱口	262

科学喂养，均衡宝宝的营养

指导孩子使用餐具	263
放手让孩子自己吃饭	263

合理摄入脂肪食品·····	264
吃糖过多有害处·····	265

早教，做好孩子的第一任老师

培养孩子的音乐智能·····	266
串项链·····	266
坐飞机·····	266
做馒头·····	267
白色小精灵·····	267
学游泳·····	267
玩具汽车比赛·····	268
摇一摇·····	268
走斜坡·····	268

家庭医生，让疾病远离孩子

需要接种的疫苗·····	269
出牙过晚要找医生检查·····	270
打针不一定比吃药效果好·····	270



第四篇

1岁半~2岁，淘气宝宝需要父母的引导

18~21个月，开始用勺自己吃饭

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育·····	272
体格发育·····	272
动作发育·····	272
语言发育·····	273
睡眠特点·····	273
心理发育·····	273

日常护理，与宝宝的亲昵

教宝宝学会穿衣、脱衣·····	274
让宝宝健康度夏·····	275
不要给宝宝剪眼睫毛·····	276

科学喂养，均衡宝宝的营养

本阶段饮食安排·····	277
每天吃鸡蛋不要过多·····	277
为宝宝选用有益健康的筷子·····	278
注意宝宝进食时“含饭”·····	278
纠正宝宝偏食、挑食·····	279
宝宝不宜吃果冻·····	279





早教，做好孩子的第一任老师

对应游戏	281
识字乐园	281
看图书讲故事	281
模仿操	282
表演操	282
激发孩子的想象力	283
捡豆子	283

家庭医生，让疾病远离孩子

幼儿说话大舌头怎么办	284
幼儿声音嘶哑要及时看医生	284
预防幼儿口吃	285

21~24个月，淘气宝宝总也闲不住

发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	286
体格发育	286
动作发育	286
语言发育	287
心理发育	287

日常护理，与宝宝的亲昵

正确为宝宝擤鼻涕	288
戒除宝宝对奶瓶的依恋	288
让宝宝在运动中成长	289
宝宝发脾气怎么办	290
不合群的处理方法	291
幼儿自私的对策	291

科学喂养，均衡宝宝的营养

添加益智小食品	293
让孩子愉快地就餐	294
养成多吃蔬菜的习惯	295
不要让孩子边吃边玩	296
不要过分要求幼儿吃饭速度	297
培养幼儿主动饮水的习惯	297

早教，做好孩子的第一任老师

识字乐园	298
扑克牌的游戏	298
信封装物	299
跟着做	299
玩皮球	299
跳跃击球	300
找亮光	300
区分昼夜	300

家庭医生，让疾病远离孩子

幼儿“积食”	301
用药小手册	301
提高孩子的免疫力	302



第五篇

2~3岁，培养宝宝独立自理能力



24~30个月，宝宝的能力让妈妈无比骄傲



发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	304
体格发育	304
动作发育	305
语言发育	306
心理发育	306
情绪不稳定	307
进入第一反抗期	308

日常护理，与宝宝的亲昵

让宝宝养成刷牙的好习惯	309
快乐刺激的玩水游戏	310
让“左撇子”的宝宝自由发展	310
宝宝也要注意防燥润肺	311
不要给宝宝穿露脚趾的凉鞋	312
如何对待孩子“第一反抗期”	313
呵护宝宝娇嫩的脸	314

科学喂养，均衡宝宝的营养

2岁半幼儿的饮食特点	315
教幼儿学会用筷子	315
养成良好的饮食习惯	316
膳食多样化，孩子长得壮	317
幼儿吃素不利发育	318

早教，做好孩子的第一任老师

传悄悄话	319
学说完整句子	319

学说礼貌用语	319
识性别	319
套圈游戏	320
学数数	320
户外玩具	321

家庭医生，让疾病远离孩子

入园前接种水痘疫苗	322
幼儿睡觉磨牙	322
急性扁桃体炎	323

30~36个月，生活自理能力大大提高



发育特点，宝宝成长脚印

身体发育	324
体格发育	324
动作发育	325
语言发育	325
心理发育	325

日常护理，与宝宝的亲昵

别颠倒性别打扮宝宝	327
培养幼儿的生活自理能力	327
外出要看护好孩子	329
如何哄孩子入睡	330
让怕黑的孩子更勇敢	330
孩子爱撒泼的对策	332
哄骗孩子害处多	332
养成多多表扬孩子的习惯	333
批评孩子采取适当方式	335