



每页都有收获

只要你读过

宝宝养育必备手册

寸字寸金的实用版本



养宝宝

燕南 编著

SO EASY



吉林出版集团  
时代文艺出版社

# 养宝宝

燕南 编著

SO EASY



吉林出版集团  
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

养宝宝 SO EASY / 燕南编著. — 长春: 时代文艺出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5387-3145-3

I. ①养… II. ①燕… 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(2010)第165252号

出品人 张四季

责任编辑 曾艳纯

图书策划 包侠

封面设计

装帧设计  自行斋

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

养宝宝 SO EASY

燕南 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/787×1092毫米 1/16 字数/148千字 印张/17

版次/2010年9月第1版 印次/2010年9月第1次印刷 定价/30.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

# 目录

## Contents

### 第一章 宝宝出生前的准备



#### 一、和妈妈有关的话题

|      |    |
|------|----|
| 孕期饮食 | 1  |
| 孕期检查 | 8  |
| 孕期心理 | 13 |
| 分娩方式 | 15 |

#### 二、和宝宝有关的话题

|           |    |
|-----------|----|
| 该为宝宝准备些什么 | 17 |
| 如何购买婴儿用品  | 20 |

### 第二章 宝宝出生后0~个月



#### 一、本月特别关注

|       |    |
|-------|----|
| 新生儿黄疸 | 23 |
| 给婴儿洗澡 | 24 |
| 婴儿吐奶  | 24 |
| 婴儿抚触  | 25 |

#### 二、和妈妈有关的话题

|         |    |
|---------|----|
| 产后饮食与保健 | 25 |
| 如何喂养    | 31 |
| 营养食谱    | 33 |



第三章  
宝宝6个月



|                |    |
|----------------|----|
| 为宝宝做些什么? ..... | 34 |
| 妈妈常见的问题 .....  | 35 |
| 三、和宝宝有关的话题     |    |
| 宝宝成长指标 .....   | 39 |
| 宝宝常见的问题 .....  | 41 |
| 亲子互动游戏 .....   | 49 |

一、本月特别关注

|             |    |
|-------------|----|
| 室外空气浴 ..... | 52 |
| 宝宝体检 .....  | 53 |
| 产后抑郁症 ..... | 53 |
| 凶门 .....    | 54 |

二、和妈妈有关的话题

|                |    |
|----------------|----|
| 如何喂养 .....     | 54 |
| 营养食谱 .....     | 56 |
| 为宝宝做些什么? ..... | 57 |
| 妈妈常见的问题 .....  | 58 |

三、和宝宝有关的话题

|               |    |
|---------------|----|
| 宝宝成长指标 .....  | 62 |
| 宝宝常见的问题 ..... | 63 |
| 亲子互动游戏 .....  | 65 |

第四章  
宝宝8个月



一、本月特别关注

|              |    |
|--------------|----|
| 婴儿哭闹 .....   | 69 |
| 婴儿湿疹 .....   | 70 |
| 婴儿臀部护理 ..... | 71 |
| 婴儿便秘 .....   | 71 |



## 二、和妈妈有关的话题

|                |    |
|----------------|----|
| 如何喂养 .....     | 72 |
| 营养食谱 .....     | 73 |
| 为宝宝做些什么? ..... | 74 |
| 妈妈常见的问题 .....  | 75 |

## 三、和宝宝有关的话题

|               |    |
|---------------|----|
| 宝宝成长指标 .....  | 78 |
| 宝宝常见的问题 ..... | 80 |
| 亲子互动游戏 .....  | 82 |

## 一、本月特别关注

|              |    |
|--------------|----|
| 婴儿的睡眠 .....  | 85 |
| 婴儿被动操 .....  | 86 |
| 纸尿布的使用 ..... | 87 |
| 上班前的准备 ..... | 87 |

## 二、和妈妈有关的话题

|                |    |
|----------------|----|
| 如何喂养 .....     | 88 |
| 为宝宝做些什么? ..... | 90 |
| 妈妈常见的问题 .....  | 91 |

## 三、和宝宝有关的话题

|               |    |
|---------------|----|
| 宝宝成长指标 .....  | 92 |
| 营养食谱 .....    | 94 |
| 宝宝常见的问题 ..... | 95 |
| 亲子互动游戏 .....  | 98 |

## 第六章 宝宝6个月



### 一、本月特别关注

|               |     |
|---------------|-----|
| 和宝宝的语言交流..... | 101 |
| 夜啼.....       | 103 |
| 宝宝吃手.....     | 105 |
| 认生.....       | 105 |

### 二、和妈妈有关的话题

|               |     |
|---------------|-----|
| 如何喂养.....     | 108 |
| 为宝宝做些什么?..... | 109 |
| 妈妈常见的问题.....  | 110 |

### 三、和宝宝有关的话题

|              |     |
|--------------|-----|
| 宝宝成长指标.....  | 112 |
| 营养食谱.....    | 114 |
| 宝宝常见的问题..... | 115 |
| 亲子互动游戏.....  | 116 |

4

## 第七章 宝宝5个月



### 一、本月特别关注

|           |     |
|-----------|-----|
| 婴儿贫血..... | 118 |
| 宝宝长牙..... | 120 |
| 婴儿感冒..... | 121 |
| 婴儿腹泻..... | 121 |

### 二、和妈妈有关的话题

|               |     |
|---------------|-----|
| 如何喂养.....     | 122 |
| 为宝宝做些什么?..... | 124 |
| 妈妈常见的问题.....  | 125 |

### 三、和宝宝有关的话题

|             |     |
|-------------|-----|
| 宝宝成长指标..... | 126 |
| 营养食谱.....   | 128 |

第八章  
宝宝6个月



|               |     |
|---------------|-----|
| 宝宝常见的问题 ..... | 129 |
| 亲子互动游戏 .....  | 135 |

一、本月特别关注

|               |     |
|---------------|-----|
| 幼儿急疹 .....    | 138 |
| 护理宝宝的牙齿 ..... | 139 |
| 断奶 .....      | 139 |
| 婴儿患中耳炎 .....  | 140 |

二、和妈妈有关的话题

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何喂养 .....     | 140 |
| 为宝宝做些什么? ..... | 142 |
| 妈妈常见的问题 .....  | 143 |

三、和宝宝有关的话题

|               |     |
|---------------|-----|
| 宝宝成长指标 .....  | 146 |
| 营养食谱 .....    | 148 |
| 宝宝常见的问题 ..... | 149 |
| 亲子互动游戏 .....  | 152 |

第九章  
宝宝7个月



一、本月特别关注

|                  |     |
|------------------|-----|
| 宝宝的睡姿 .....      | 156 |
| 训练宝宝使用杯子喝水 ..... | 159 |
| 训练宝宝爬 .....      | 162 |
| 宝宝家居安全 .....     | 165 |

二、和妈妈有关的话题

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何喂养 .....     | 166 |
| 为宝宝做些什么? ..... | 167 |
| 妈妈常见的问题 .....  | 168 |

### 三、和宝宝有关的话题

|               |     |
|---------------|-----|
| 宝宝成长指标 .....  | 170 |
| 营养食谱 .....    | 172 |
| 宝宝常见的问题 ..... | 173 |
| 亲子互动游戏 .....  | 177 |

## 第十章



### 宝宝8个月

#### 一、本月特别关注

|              |     |
|--------------|-----|
| 为宝宝选玩具 ..... | 180 |
| 给宝宝喂药 .....  | 183 |
| 异物隐患 .....   | 183 |
| 宝宝出汗 .....   | 185 |

#### 二、和妈妈有关的话题

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何喂养 .....     | 186 |
| 为宝宝做些什么? ..... | 187 |
| 妈妈常见的问题 .....  | 189 |

### 三、和宝宝有关的话题

|               |     |
|---------------|-----|
| 宝宝成长指标 .....  | 190 |
| 营养食谱 .....    | 192 |
| 宝宝常见的问题 ..... | 193 |
| 亲子互动游戏 .....  | 197 |

#### 一、本月特别关注

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 宝宝恋物 .....      | 200 |
| 为宝宝选衣服 .....    | 201 |
| 让宝宝自己吃饭 .....   | 202 |
| 培养宝宝与别人交往 ..... | 206 |

## 第十一章



### 宝宝9个月



## 二、和妈妈有关的话题

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何喂养·····      | 206 |
| 为宝宝做些什么? ····· | 208 |
| 妈妈常见的问题 ·····  | 209 |

## 三、和宝宝有关的话题

|               |     |
|---------------|-----|
| 宝宝成长指标 ·····  | 212 |
| 营养食谱·····     | 214 |
| 宝宝常见的问题 ····· | 215 |
| 亲子互动游戏 ·····  | 219 |

## 一、本月特别关注

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 宝宝磨牙·····       | 222 |
| 帮宝宝出行 ·····     | 223 |
| 学步车的使用 ·····    | 223 |
| 制止宝宝的不好行为 ····· | 225 |

## 二、和妈妈有关的话题

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何喂养·····      | 226 |
| 为宝宝做些什么? ····· | 228 |
| 妈妈常见的问题 ·····  | 229 |

## 三、和宝宝有关的话题

|               |     |
|---------------|-----|
| 宝宝成长指标 ·····  | 230 |
| 营养食谱·····     | 232 |
| 宝宝常见的问题 ····· | 233 |
| 亲子互动游戏 ·····  | 235 |

第十三章  
宝宝3个月~12个月



一、本月特别关注

|               |     |
|---------------|-----|
| 为宝宝准备生日 ..... | 239 |
| 宝宝排便训练 .....  | 241 |
| 宝宝厌食、挑食 ..... | 241 |
| 宝宝学走路 .....   | 242 |

二、和妈妈有关的话题

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何喂养 .....     | 244 |
| 为宝宝做些什么? ..... | 246 |
| 妈妈常见的问题 .....  | 247 |

三、和宝宝有关的话题

|               |     |
|---------------|-----|
| 宝宝成长指标 .....  | 248 |
| 营养食谱 .....    | 250 |
| 宝宝常见的问题 ..... | 251 |
| 亲子互动游戏 .....  | 254 |

第十四章

关于小儿疫苗接种 .....

256



# 第一章 宝宝出生前的准备

## 一、和妈妈有关的话题



### 孕期饮食

#### 孕早期饮食——为胎儿储存能量

妊娠早期是胎儿从受精卵经分裂、着床、到各器官分化形成的阶段，而这时，很大一部分孕妇却被妊娠反应所困扰着，食欲不好，吃不下东西又怕影响宝宝的发育。其实完全不用担心，只要和以前一样饮食，保持愉快的心情是不会影响到胎儿发育的。

#### ● 保证优质蛋白

除了孕妇自身因怀孕产生的生理变化需要蛋白质外，这个阶段的胚胎从开始生长发育至胎儿的过程中，也从妈妈身体中汲取蛋白质储存，因此怀孕早期蛋白质的摄入量不能低于怀孕前。

**品种：**选择容易消化、吸收、利用的优质蛋白质，如畜禽肉类、乳类、蛋类、鱼类及豆制品等。

**数量：**每天35—40克，相当于主食200克、加鸡蛋1个和瘦肉50克，才能维持孕妇体内的蛋白质平衡。

## ● 适当碳水化合物

怀孕早期,如果孕妇胃部非常不适,呕吐、不愿吃东西而长时间处于饥饿状态,血液中的酮体就会蓄积,并积聚于羊水中被胎儿吸收,而酮体对胎儿的大脑发育会产生不良的影响。

品种:含碳水化合物的食物,包括面粉、大米、玉米、小米、薯类、食糖、土豆等。

数量:孕妇每天要摄入150克以上的碳水化合物(等于200克粮食)。

## ● 充足的无机盐和维生素

如果在胚胎早期发育过程中,缺乏某些微量元素,会导致胎儿生长迟缓,骨骼和内脏畸形,甚至导致中枢神经系统畸形。同时,孕妇因为代谢和妊娠反应,应该补充充足的维生素。

品种:含锌、铜、铁、钙等矿物质的食物有畜禽肉类及内脏、核桃、芝麻等;乳类、豆类、海产品等含钙量较为丰富;蔬菜和水果中维生素的含量较高。如果孕妇出现严重呕吐等现象,应多吃新鲜蔬菜、水果等碱性食物。

## ● 哪些食物宜多食

以简单、清淡、易消化吸收为原则

为适应孕妇的口味,使其食欲增强,烹调时可用少量酸、辣、甜味来提高食物的色、香、味,少用油和刺激性强的调味料。

多食富含蛋白质的食品

怀孕早期虽然胚胎生长比较缓慢,但机体中已经有一定的蛋白质储存。妊娠一个月时,胚胎每日储存蛋白质0.6克。由于早期胚胎缺乏氨基酸合成的酶类,不能合成自身所需的氨基酸,必须由母体提供,所以怀孕早期必须通过食物摄取足够的优质蛋白质。

多食海产品

为保证碘和锌的摄入,孕妇每周至少应吃一次海产品,如虾、海带、紫菜等。

多食牛奶及奶制品

牛奶不但含有丰富的蛋白质,还含有多种人体必需的氨基酸、钙、磷等

多种微量元素和维生素A、维生素D等。如不喜欢喝牛奶，可用酸奶、冰淇淋或豆浆代替。

#### 多食谷类食品

谷类食品每日食用不可少于150克，而且品种要多样，要经常粗细粮搭配，尽量食用中等加工程度的米面，以利于获得全面营养和提高食物蛋白质的营养价值。

#### 多食蔬菜和水果

应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜，孕妇膳食中绿叶蔬菜应占2/3，蔬菜和水果要选用新鲜的，以保证维生素C的供给。

### 饮食注意事项

不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消化和刺激性强的食物，以防止因消化不良或便秘而造成先兆流产。

进食时，最好将固体食物与液体食物分开食用，正餐完毕后隔一段时间再喝水或汤；白天尽量不要空腹，空腹时心情往往不好，易恶心、呕吐，所以要常备些点心；呕吐易使体内液体流失而疲倦，所以需要及时补充水分；呕吐严重的孕妇，要及时去医院就诊，通过输液补充营养。

3

## 孕中期饮食——为胎儿快乐地“吃”

到怀孕中期，早孕的反应减轻乃至消失，身体较为舒适。同时子宫还不太大，不致使胃部受到压迫，食欲会增加。胎儿开始形成骨骼、牙齿、五官和四肢，同时大脑也开始形成和发育。因此，这怀孕中期的营养是整个孕期最为关键的阶段。

### ● 增加动物性食品

动物性食品所提供的优质蛋白质是胎儿生长和孕妇组织增长的物质基础，此外，豆类以及豆制品所提供的蛋白质质量与动物性食品相仿，但动物性食品提供的蛋白质应占总蛋白质质量的1/3以上。

## ● 合理烹调，减少维生素损失

怀孕中期对各种维生素的需要增加，因此在选择食物时应注意选择维生素含量丰富的食品，但应避免烹调加工不合理而造成的维生素的损失。高油温炒菜，长时间炖煮都会破坏蔬菜所含维生素。

## ● 少食多餐

怀孕中期孕妇食欲大振，每餐摄食量有所增加。但随着妊娠进展，子宫进入腹腔可能挤压胃，孕妇每餐后易出现胃部胀满感。对此孕妇适当减少每餐摄入量，做到以舒适为度，同时增加餐饮，每日4—5餐。

## ● 哪些食物宜多食

### 全麦制品

包括麦片粥、全麦饼干、全麦面包等。特别是北方的孕妇，把早餐的烧饼、油条换成麦片粥很有必要，虽然会有些不习惯，但麦片可以使你保持较充沛的精力，还能降低体内胆固醇的含量。当然不要买那些口味香甜、精加工的麦片，天然的、没有任何糖类或其他添加成分在里面的麦片最好，可以按照自己的喜好加一些花生米、葡萄干或是蜂蜜。全麦饼干类的小零食，细细咀嚼能够非常有效地缓解孕吐反应，全麦面包可以提供丰富的铁和锌。

### 蔬菜

做西餐沙拉时不要忘记加入深颜色的莴苣，颜色深的蔬菜往往意味着维生素含量高。甘蓝是很好的钙来源，可以随时在汤里或是饺子馅里加入这类新鲜的蔬菜。对于菠菜，曾有人认为含有丰富的铁质，被当做孕期可预防贫血的蔬菜之一。但最近专家提出菠菜中含铁并不多，而含有大量影响锌、钙的吸收的草酸，所以不要多吃菠菜。花椰菜的好处很多，富含钙和叶酸，有大量的纤维和抵抗疾病的抗氧化剂，还有助于其他绿色蔬菜中铁的吸收。

### 水果

适合孕妇的水果种类很多，比如经济而又实惠的柑橘，尽管90%都是水分，但富含维生素C、叶酸和大量的纤维，可以帮助孕妇保持体力，防止因缺水而引起的疲劳。香蕉能很快地提供能量，帮助孕妇克服疲劳。如果孕妇的孕吐很严重，吃香蕉则较为容易被自己的胃接受。苹果也是比较适合孕期食用的，每天一

个苹果可使宝宝的皮肤白皙。需要注意的是患糖尿病和其他疾病的准妈妈一定要少吃西瓜,因为西瓜含糖量高,会加重准妈妈的病情。

#### 奶、豆制品

孕妇每天应该摄取大约1000毫克的钙,只要3杯脱脂牛奶就可以满足这种需求。酸奶也富含钙,还有蛋白质,有助于胃肠道健康。有些孕妇有素食的习惯,为了获得足够的蛋白质,也可以从豆制品获得孕期所需的营养。

#### 瘦肉

瘦肉富含铁,并且易于被人体吸收。怀孕时孕妇血液总量会增加,为保证供给胎儿足够的营养,因此孕妇对铁的需要就会成倍地增加。如果体内储存的铁不足,孕妇会感到极易疲劳,通过饮食特别是瘦肉补充足够的铁就极为重要。

#### 干果

花生之类的坚果,含有有益于心脏健康的不饱和脂肪。但是因为坚果的热量和脂肪含量比较高,因此每天应控制摄入量在30克左右。杏脯、酸角、干樱桃等干果,方便、味美又可以随身携带,可随时满足孕妇想吃甜食的欲望。

### ● 哪些食物应忌口

#### 辛辣热性作料

辣椒、花椒、胡椒、小茴香、八角、桂皮、五香粉等容易消耗肠道水分而使胃肠分泌减少,造成胃痛、痔疮、便秘。不少孕妇较喜欢吃酸山楂,但是过量食用可使子宫收缩导致流产,所以要少吃。

#### 有兴奋作用的饮食

孕妇大量饮用含咖啡因的饮料和食品,会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状。还会通过胎盘进入胎儿体内,影响胎儿发育。茶叶含有较丰富的咖啡碱,增加孕妇的心、肾负担,不利于胎儿的健康发育。

#### 甜食

糖类等在人体内的代谢会消耗大量的钙,孕妇在孕期如果缺乏钙,会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。过多食用巧克力也不好,这样会使孕妇产生饱腹感而影响食欲,结果身体胖了,而必需的营养素却缺乏了。

#### 味精

味精是平时很普通的调味品,但是孕妇就要注意少吃或不吃。味精主要成分是谷氨酸钠,血液中的锌与其结合后便从尿中排出,味精摄入过多会消耗大量

的锌，不利于胎儿神经系统的发育。

#### 人参、桂圆等补品

中医医学认为孕妇多数属于阴血偏虚，食用人参会引起气盛阴耗，加重早孕反应、水肿和高血压等。桂圆性温助阳，孕妇食用后易动血动胎，所以不宜食用。

#### 含有添加剂的食品

罐头食品含有的添加剂和忌口，是导致畸胎和流产的危险因素，所以孕妇要远离罐头食品。油条在制作过程的添加明矾，是一种含铝的无机物，铝可通过胎盘侵入胎儿。

## 孕后期饮食——为宝宝出生做准备

怀孕晚期是胎儿加足马力，快速成长的阶段。此时的胎儿生长迅速，体重增加较快，对能量的需求也达到高峰。在这期间的孕妇会出现下肢浮肿现象，有些孕妇在临近分娩时心情忧虑紧张，食欲不佳。为了迎接分娩和哺乳，孕晚期孕妇的饮食营养和孕中期相比应有所增加和调整。

### ● 摄入充足的维生素

怀孕晚期需要充足的水溶性维生素，尤其是维生素B1，如果缺乏则易引起呕吐、倦怠等症状，导致分娩时子宫收缩乏力，延缓产程。所以孕妇要多吃粗粮，因为粗粮中富含维生素B1。

### ● 供给充足的必需脂肪酸

怀孕晚期是胎儿大脑细胞发育的高峰期，需要补充充足的必需脂肪酸，以满足胎儿大脑发育所需，可多吃海鱼。

### ● 储备热能

怀孕晚期孕妇的热能供给量与孕中期相同，不需要补充过多，尤其在孕晚期最后1个月，要适当限制饱和脂肪和碳水化合物的摄入，以免胎儿过大，影响分娩。