

北京妇产医院专家专业打造

育儿细节 专家方案



YUER XI JIE ZHUAN JIA FANG'AN

权威的专家方案

妥帖的细节指导

科学的育儿方法

跟随宝宝到3岁



王琪编著



内蒙古科学技术出版社

北京妇产医院专家专业打造

育儿细节 专家方案

YU'ER XI JIE ZHUAN JIA FANG'AN

王琪 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿细节专家方案 / 王琪编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5380-1860-8

I. 育… II. 王… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第099865号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮 编: 024000

电 话: (0476)8231924

订购电话: (0476)8224547 8231843 (传真)

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 欧 东

责任编辑: 吴特灵

封面设计: 沈 琳

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

字 数: 400千

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 23

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

定 价: 36.80元



前言

—— 一个小宝宝，就是一个家庭的希望，出生后会得到来自整个大家庭成员的呵护和周围人的祝福，爸爸妈妈的爱更是全心全意地汇集在小宝宝身上。小宝宝在父母和亲人的爱护中成长。

本书共分五章，针对0~3岁宝宝的营养、日常护理、早教、常见疾病与不适、日常安全的各个细节，进行科学、实用、详尽的讲述。

本书具有实用性，可操作性强、图文优美，阅读起来非常轻松。相信每一位新妈妈都会爱不释手，受益匪浅的。

王琪现任首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授。从事围生医学工作20余年。对于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询、妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文10多篇，参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余本。

现任北京市孕产期保健技术专家指导组成员，朝阳区危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家组成员，全国妊娠高血压疾病学组成员。

目录

contents



第一章 好营养，0~3岁宝宝饮食细节 ... 1

● 细节1：母乳喂养的趋势	1
● 细节2：母乳是新生儿最好的营养	2
● 细节3：母乳含有天然抗体	3
● 细节4：母乳喂养好处多	3
● 细节5：初乳是黄金	4
● 细节6：开奶前不宜用母乳替代品喂宝宝	5
● 细节7：母亲哺喂新生儿的几种姿势	6
● 细节8：吃完了，别忘帮宝宝打嗝	7
● 细节9：从新生儿嘴里抽出乳头的妙招	8
● 细节10：学会手工挤奶	9
● 细节11：学会从宝宝睡眠情况判断母乳量够不够	10
● 细节12：新生儿要按需喂养	10
● 细节13：哺乳时间安排	11
● 细节14：对宝宝进行人工喂养	12
● 细节15：配方奶喂养指导	13
● 细节16：配方奶粉的优缺点	15



● 细节17: 怎样为宝宝选择奶粉	16
● 细节18: 配方奶粉的选购常识	17
● 细节19: 宝宝吃奶了还需要喝水	17
● 细节20: 混合喂养指导	18
● 细节21: 防止宝宝吐奶	18
● 细节22: 选择合适的奶嘴和奶瓶	19
● 细节23: 给奶嘴和奶瓶消毒	20
● 细节24: 怎样冲调奶粉	21
● 细节25: 配方奶粉的喂哺	21
● 细节26: 给新生儿添加鱼肝油	22
● 细节27: 鱼肝油的正常摄入量是多少	23
● 细节28: 晒太阳, 促进钙的吸收	24
● 细节29: 妈妈患感冒时如何喂宝宝	25
● 细节30: 患乳腺炎时妈妈如何喂奶	26
● 细节31: 哺乳妈妈用药需小心	26
● 细节32: 婴儿需要补钙	27
● 细节33: 要保证婴儿维生素的摄取适量	27
● 细节34: 给宝宝做蔬菜汁要选深色的外部菜叶	28
● 细节35: 半岁以内不宜多喂果汁	29
● 细节36: 上班族妈妈怎样喂母乳	29
● 细节37: 婴儿期最好坚持母乳喂养	30
● 细节38: 为什么要给婴儿添辅食	30
● 细节39: 怎样给宝宝添加鸡蛋黄	31
● 细节40: 添加辅食的顺序	32

● 细节41: 添加辅助食品的方法	32
● 细节42: 辅食的营养标准	33
★ 细节43: 辅食的喂法	33
★ 细节44: 不要过早给宝宝添加米粉	34
● 细节45: 6个半月的婴儿要多吃含铁食物	35
● 细节46: 6个月的宝宝为什么会缺钙	36
● 细节47: 婴儿辅食不要太咸	36
★ 细节48: 婴儿要少吃或不吃味精	37
★ 细节49: 炼乳不能做为婴儿主要乳品	38
● 细节50: 酸奶不可用来长期喂宝宝	38
★ 细节51: 不宜用鲜牛奶和全脂奶粉喂养宝宝	38
★ 细节52: 婴儿辅助食品的制作	39
★ 细节53: 果汁和果泥的制作	40
★ 细节54: 婴儿最好不要吃蜂蜜	41
● 细节55: 大人不能咀嚼饭喂婴儿	42
● 细节56: 水果不能完全代替蔬菜	42
● 细节57: 怎样对待婴儿的厌奶期	43
● 细节58: 婴儿要少喝豆奶	44
● 细节59: 婴儿要慎用含铁强化食品	44
● 细节60: 给人工喂养的宝宝补充维生素C	45
● 细节61: 给宝宝断奶的最佳季节	45
● 细节62: 给宝宝断奶的最佳年龄	46
● 细节63: 断奶要循序渐进	46
● 细节64: 断奶前的准备工作	47



● 细节65: 断奶晚不好	48
● 细节66: 断奶后的营养保证	48
● 细节67: 婴幼儿断奶后如何营养调配	49
● 细节68: 让宝宝用杯子喝水	50
● 细节69: 训练宝宝自己吃东西	50
● 细节70: 预防肥胖从婴儿开始	51
● 细节71: 如何观察宝宝的营养状况	51
● 细节72: 培养婴儿定点、定位吃饭	52
● 细节73: 巧妙搭配食物制作幼儿膳食	53
● 细节74: 预防幼儿缺乏微量元素要多吃哪些食物	54
● 细节75: 1~2岁的幼儿还需要补钙	55
● 细节76: 宝宝吃水果并不是越多越好	56
● 细节77: 幼儿需要每天喝牛奶	56
● 细节78: 幼儿要多吃健脑食品	57
● 细节79: 保护宝宝眼睛应吃的食物	58
● 细节80: 哪些食物有助于幼儿长高	59
● 细节81: 宝宝要多吃粗粮	59
● 细节82: 不要随意给宝宝添加营养品	60
● 细节83: 放手让宝宝自己吃饭	61
● 细节84: 耐心矫正宝宝吃饭“含饭”的习惯	62
● 细节85: 纠正幼儿边吃边玩的习惯	62
● 细节86: 强迫幼儿进食的危害	63
● 细节87: 宝宝吃得越多并不越好	64
● 细节88: 宝宝吃得多为什么长不胖	64

● 细节89: 宝宝胃口不好是怎么回事	65
● 细节90: 防止宝宝挑食偏食	66
● 细节91: 2岁后幼儿喂养的特点	66
● 细节92: 单调食品会导致宝宝营养失调	67
● 细节93: 宝宝饭菜不宜太精细	68
● 细节94: 2岁后幼儿从膳食中补钙最好	69
● 细节95: 不宜给宝宝吃汤泡饭	70
● 细节96: 常给宝宝吃含胡萝卜素的食品	70
● 细节97: 要常给宝宝吃些紫菜	71
● 细节98: 幼儿饮用酸奶要注意什么	71
● 细节99: 幼儿不要常吃果冻	72
● 细节100: 根据宝宝体重调节饮食	72
● 细节101: 给宝宝零食的几个原则	73
● 细节102: 让宝宝更聪明的饮食方案	73
● 细节103: 宝宝饮食5忌	74
● 细节104: 宝宝吃盐过多会影响骨骼生长	75
● 细节105: 有利于宝宝视力发育的营养	75
● 细节106: 宝宝的明星食物: 南瓜 胡萝卜素之王	77
● 细节107: 宝宝的明星食物: 土豆 当之无愧的“第二面包”	78
● 细节108: 宝宝的明星食物: 番茄 宝宝最爱的仙女果	79
● 细节109: 宝宝的明星食物: 胡萝卜 有益眼睛的维生素A源	80
● 细节110: 宝宝的明星食物: 苹果 养肺补脾的“果中药”	81





第二章 真周到, 0~3岁宝宝日常护理细节 ... 83

● 细节1: 新生儿的居室	83
● 细节2: 新生儿的保暖	84
● 细节3: 给宝宝一张单独的小床	84
● 细节4: 新生儿房间夜间不要长开灯	85
● 细节5: 让宝宝体验多种睡姿	85
● 细节6: 新生儿的枕头	86
● 细节7: 不要给新生儿包裹成“蜡烛包”	87
● 细节8: 宝宝的皮肤护理	88
● 细节9: 抱新生儿的姿势	88
● 细节10: 呵护宝宝的前囟门	90
● 细节11: 与健康有关的胎记	90
● 细节12: 宝宝眼、耳、鼻的清理	91
● 细节13: 给宝宝清理口腔	91
● 细节14: 给新生儿洗澡	92
● 细节15: 5种情况下不要立刻洗澡	93
● 细节16: 呵护新生儿的脐带	95
● 细节17: 新生儿肢体护理	95
● 细节18: 新生儿不要清除胎毒、胎脂	96
● 细节19: 选择新生儿的衣服	97
● 细节20: 给新生宝宝穿脱衣服	98
● 细节21: 怎样去除宝宝的头垢	98

● 细节22: 新生儿排泄	99
● 细节23: 学会观察新生宝宝的大小便	99
● 细节24: 新生儿需要剃满月头吗	100
● 细节25: 给女宝宝抹爽身粉要谨慎	101
● 细节26: 宝宝为什么啼哭	102
● 细节27: 要关注宝宝的微笑	103
● 细节28: 宝宝太安静不是好事	103
● 细节29: 在家自测宝宝视力	104
● 细节30: 42天宝宝的视力锻炼	105
● 细节31: 新生儿长牙要及时拔除	105
● 细节32: 新生儿不能剪睫毛	106
● 细节33: 给新生儿宝宝按摩	107
● 细节34: 按摩的注意事项	108
● 细节35: 尿布的选择	108
● 细节36: 给新生儿宝宝换尿布	109
● 细节37: 新生儿尿布如何清洗和消毒	110
● 细节38: 选择纸尿裤的标准	110
● 细节39: 尽量少用纸尿裤	111
● 细节40: 游泳有助于身心脑发育	111
● 细节41: 出生后的疫苗接种	113
● 细节42: 宝宝的疾病信号灯	113
● 细节43: 婴儿需要准备的衣服	114
● 细节44: 怎样挑选婴儿内衣	115
● 细节45: 给婴儿穿衣服有学问	116



● 细节46: 如何洗涤婴幼儿内衣	117
● 细节47: 使用婴幼儿背带	118
● 细节48: 布置婴儿房	119
● 细节49: 给宝宝理发	119
● 细节50: 给宝宝剪指甲	120
● 细节51: 宝宝房间不宜点蚊香、喷杀虫剂	121
● 细节52: 培养婴幼儿良好的睡眠习惯	122
● 细节53: 婴儿床应安全第一	123
● 细节54: 卧具细挑选	123
● 细节55: 宝宝睡凉席要注意什么	124
● 细节56: 防止宝宝睡觉踢被子	125
● 细节57: 防止宝宝睡偏头	126
● 细节58: 给宝宝选辆学步车	126
● 细节59: 婴儿可以适当地看电视	128
● 细节60: 训练宝宝的排便习惯	129
● 细节61: 把婴儿大小便	129
● 细节62: 训练宝宝坐便盆	130
● 细节63: 宝宝使用安抚奶头注意事项	131
● 细节64: 选择磨牙口胶和磨牙棒	132
● 细节65: 保护宝宝的乳牙	132
● 细节66: 宝宝1岁还没长乳牙怎么办	134
● 细节67: 宝宝流口水怎么办	134
● 细节68: 宝宝的睡眠时间	135
● 细节69: 宝宝的睡眠姿势	136

● 细节70: 宝宝晚上睡觉爱出汗	137
● 细节71: 不要剧烈摇晃宝宝	138
● 细节72: 宝宝为什么会认生	139
● 细节73: 怎样发现宝宝有视力异常	139
● 细节74: 给宝宝选购护肤品	140
● 细节75: 幼儿的房间该怎么装饰	141
● 细节76: 不要给宝宝穿开裆裤	142
● 细节77: 教会宝宝自己穿脱衣服	142
● 细节78: 给学步的宝宝选鞋子	144
● 细节79: 教宝宝学漱口	145
● 细节80: 宝宝不爱理发怎么办	145
● 细节81: 宝宝不肯洗脸怎么办	146
● 细节82: 宝宝睡觉不安稳是为什么	147
● 细节83: 宝宝习惯性擦腿动作	148
● 细节84: 宝宝爱扔东西怎么办	148
● 细节85: 宝宝是平足不要紧	149
● 细节86: 宝宝过夏天需要注意什么	150
● 细节87: 不要忽视宝宝睡觉时打呼噜	151
● 细节88: 宝宝睡觉磨牙是为什么	152
● 细节89: 让宝宝睡午觉的方法	153
● 细节90: 让宝宝学会刷牙	154
● 细节91: 宝宝口吃需要矫正	154
● 细节92: 宝宝赤足走路好处多	155
● 细节93: 宝宝吐字不清怎么办	155



● 细节94: 为宝宝做眼保健操	157
● 细节95: 宝宝入托前需要做的准备	158
● 细节96: 为宝宝选择幼儿园	160



第三章 更聪明, 0~3岁宝宝早教细节 ... 161

● 细节1: 宝宝的感觉发育	161
● 细节2: 妈妈要多抚摸宝宝	162
● 细节3: 对新生宝宝进行适应能力训练	163
● 细节4: 对新生宝宝进行大动作能力训练	163
● 细节5: 对新生宝宝进行精细动作能力训练	164
● 细节6: 对新生宝宝进行语言能力训练	165
● 细节7: 对新生宝宝进行情绪与社交能力训练	166
● 细节8: 对婴儿进行适应能力训练	166
● 细节9: 对婴儿进行大动作能力训练	167
● 细节10: 对婴儿进行精细动作能力训练	168
● 细节11: 对婴儿进行语言能力训练	169
● 细节12: 对婴儿进行情绪与社交能力训练	170
● 细节13: 对婴儿进行生活自理能力训练	171
● 细节14: 爬行是婴儿最好的运动	172
● 细节15: 爬行的训练	173
● 细节16: 不要让宝宝过早学站	174
● 细节17: 婴儿什么时候学步好	174
● 细节18: 适合1~3个月婴儿的游戏	175

● 细节19: 适合4~6个月婴儿的游戏	176
● 细节20: 适合7~9个月婴儿的游戏	177
● 细节21: 适合10~12个月婴儿的游戏	178
● 细节22: 训练幼儿学走	180
● 细节23: 训练幼儿下蹲站起平衡动作	180
● 细节24: 对幼儿进行跑、跳的训练	181
● 细节25: 对幼儿进行扔的训练	182
● 细节26: 1~2岁宝宝手指精细动作能力	182
● 细节27: 训练幼儿认识自己的身体	183
● 细节28: 把图片和实物相对应	183
● 细节29: 打开画册找出指定的图画	184
● 细节30: 对幼儿进行语言能力训练	184
● 细节31: 学会分清大与小	185
● 细节32: 让幼儿接触更多的小伙伴	186
● 细节33: 让幼儿知道自己的姓名	186
● 细节34: 父母要不要说儿语	187
● 细节35: 对2~3岁幼儿进行跳的训练	188
● 细节36: 与幼儿一起做单足站、踢、攀登的动作	189
● 细节37: 进行平衡动作训练	189
● 细节38: 训练2~3岁幼儿手指精细动作能力	190
● 细节39: 2~3岁幼儿语言能力	191
● 细节40: 对2~3岁幼儿进行认识能力的训练	192
● 细节41: 教宝宝知道家人的称谓	193
● 细节42: 让宝宝认识自己的性别	194



● 细节43: 选择宝宝喜欢的画册	195
● 细节44: 认识周围环境	195
● 细节45: 教宝宝识字	196
● 细节46: 借助于汉字的特征加快识字速度	197
● 细节47: 根据汉字的偏旁部首来认字	197
● 细节48: 游戏中学习和复习生字	197
● 细节49: 在阅读中巩固所学的生字	198
● 细节50: 正确对待宝宝玩弄性器官	198
● 细节51: 不要过多带宝宝串门	199
● 细节52: 不要哄骗幼儿	200
● 细节53: 学会表扬宝宝	200
● 细节54: 不要恐吓宝宝	202
● 细节55: 宝宝为什么胆小怯懦	203
● 细节56: 给宝宝讲故事	203
● 细节57: 宝宝“黏人”不是缺点	204
● 细节58: 坚持睡前常规	205
● 细节59: 让宝宝学会自己动手	205
● 细节60: 发展宝宝的模仿能力	206
● 细节61: 培养宝宝的注意力	207
● 细节62: 教宝宝学习儿歌	208
● 细节63: 婴幼儿学习古诗合适吗	208
● 细节64: 学儿歌和学古诗哪个更容易	209
● 细节65: 宝宝爱提问怎么办	209
● 细节66: 如何回答宝宝的提问	210

● 细节67: 如何看待宝宝的涂涂抹抹	211
● 细节68: 教宝宝学泥塑	212
★ 细节69: 宝宝绘画天赋的开发	212
★ 细节70: 为宝宝选购绘画用品	213
● 细节71: 引导宝宝学会拼搭	213
● 细节72: 为宝宝创造良好的听觉环境	215
★ 细节73: 看别人玩	216
● 细节74: 指导宝宝玩拼图游戏	217
★ 细节75: 让宝宝在玩沙、玩水中学习	218
★ 细节76: 为宝宝营造良好的英语学习环境	218
● 细节77: 有利于培养宝宝智能的10种方法	219
● 细节78: 指导宝宝背古诗	220
● 细节79: 教宝宝朗读诗歌	221
● 细节80: 怎样给宝宝讲故事	221
● 细节81: 什么时间读书给宝宝听最合适	222
● 细节82: 怎样为宝宝选购图书	223
● 细节83: 带宝宝观察大自然	223
● 细节84: 训练宝宝复述句子	223
● 细节85: 认知天体	224
● 细节86: 教宝宝了解天气	224
● 细节87: 聪明宝宝有何特质	225
★ 细节88: 如何预防宝宝出现的退缩行为	225
★ 细节89: 有选择地背诵儿歌	226
● 细节90: 教宝宝学数数	226

