

科学实用全面的孕育指南

全新版

0~3岁



完全手册

宝宝养育



李淑娟 / 编著

0~3 Sui Baobao Yangyu
Wanquan Shouce

帮助新手父母解决宝宝营养饮食、日常护理、疾病防治和智能开发中的一些常见问题，培养健康聪明的宝宝。



中国纺织出版社



0~3岁



完全手册

宝宝养育

李淑娟/编著

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝养育完全手册 / 李淑娟编著. — 北京 :
中国纺织出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5064-8858-7

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—营养卫生—基
本知识 IV. ①R153. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第085190号

策划编辑: 郭沫

责任编辑: 卞嘉茗

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京联兴华印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 23

字数: 360千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

第一篇 生长发育



婴幼儿的身心发育	002
新生儿的呼吸情况怎样	002
新生儿的脉搏情况怎样	002
新生儿的体温情况怎样	002
新生儿的体重情况怎样	002
新生儿的排泄情况如何	002
新生儿的皮肤是怎样的	002
新生儿的感光如何	003
新生儿的听觉情况怎样	003
新生儿的反射情况怎样	003
新生儿有哪些先天性反射	003
新生儿的头围和胸围是怎样的	003
什么是新生儿笑的发育	004
逗新生儿笑的意义	004
新生儿啼哭的作用	004
婴儿的生理特点	005
幼儿的生理特点	005
1个月婴儿的身体发育特点	005
2个月婴儿的身体发育特点	006
3个月婴儿的身体发育特点	006
4个月婴儿的身体发育特点	006
5个月婴儿的身体发育特点	006
6个月婴儿的身体发育特点	007
7个月婴儿的身体发育特点	007
8个月婴儿的身体发育特点	007
9个月婴儿的身体发育特点	008
10个月婴儿的身体发育特点	008

11个月婴儿的身体发育特点	008
12个月婴儿的身体发育特点	008
1~2岁幼儿的身体发育特点	009
2~3岁幼儿的身体发育特点	009
3~4岁幼儿的身体发育特点	010
学龄前幼儿的发育特点	010
1岁内婴儿全身动作发育的规律	010
婴幼儿头部的发育特点	011
婴幼儿大脑的发育特点	011
婴幼儿的视力发育状况	012
婴幼儿的听力发育状况	013
婴幼儿味觉和嗅觉是如何发育的	013
婴幼儿牙齿是如何发育的	013
婴幼儿手眼协调能力的发育规律	014
衡量婴儿的生长发育有哪些指标	015
婴幼儿的生长发育受哪些因素影响	015
婴幼儿营养与智力发育的关系	016
情绪、情感与社会适应的关系	016
易导致儿童肥胖的3个关键时期	016
注意纠正婴幼儿成长中的3种不良习惯	017
婴幼儿的身高受哪些因素影响	017
不必担心幼儿是左撇子	018
让幼儿的小脚丫得到更多锻炼	018
婴幼儿自我照顾能力的发展规律	019
为什么幼儿总说一些父母听不懂的话	019



婴幼儿的早期培育 020

1个月婴儿的优育要点	020
2个月婴儿的优育要点	020
3个月婴儿的优育要点	020
4个月婴儿的优育要点	020
5个月婴儿的优育要点	021
6个月婴儿的优育要点	021
7个月婴儿的优育要点	022
8个月婴儿的优育要点	022

9个月婴儿的优生要点	022
10个月婴儿的优生要点	023
11个月婴儿的优生要点	023
12个月婴儿的优生要点	023
大脑的发育与早期教育的关系	023
早期培育有哪些关键时刻	024
为什么幼儿期是早期教育的重要时期	024
环境与智力的关系	025
遗传与智力的关系	025
运动与智力的关系	026
咀嚼有助于提高智力	026
对婴幼儿的智力开发应注意的问题	026
玩具的作用	027
婴儿玩具的选择原则	027
玩具的数量对婴儿的影响	027
婴儿玩具的种类	028
给幼儿准备一个玩具箱	028
男孩子也爱玩洋娃娃怎么办	028
1岁幼儿适合读什么样的书	029
2岁幼儿适合读什么样的书	029
3岁幼儿适合读什么样的书	029
4岁幼儿适合读什么样的书	029
5岁幼儿适合读什么样的书	029
6岁幼儿适合读什么样的书	030
幼儿何时学习才艺	030
什么是语言智能	031
语言智能强的幼儿的特点	031
为什么要注重培养幼儿的语言能力	031
如何发展幼儿的语言智能	032
能教2岁的幼儿学外语吗	032
怎样教幼儿认识“1”	032
什么是数学—逻辑智能	033
数学—逻辑智能强的幼儿的特点	033
数学—逻辑智能发展的几个关键阶段	034
周岁幼儿数学能力的训练方法	034

什么是人际智能	035
人际智能高的幼儿的特点	035
提高幼儿人际智能的训练方法	035
父母应如何培养幼儿的社交能力	036
幼儿不合群该怎么办	036
如何培养幼儿活泼开朗的性格	036
为什么要经常对婴儿报以微笑	036
母亲为什么一定要回应婴儿的话	037
什么是音乐智能	037
音乐智能强的幼儿的特点	037
提升音乐智能的几个关键时期	038
古典音乐的奇妙作用	038
让婴幼儿听音乐应注意些什么	039
为什么4岁是幼儿学习乐器的最佳时期	039
什么是肢体—运动智能	040
发展肢体—运动智能的意义	040
肢体—运动智能强的婴幼儿的特点	040
发展肢体—运动智能的关键时期	041
婴儿学习爬行的重要性	041
什么样的场所适合婴儿学习爬行	042
婴儿学走路越早越好吗	042
如何训练幼儿手指动作的灵活性	043
2岁幼儿能进行哪些体育锻炼	043
3岁幼儿能进行哪些体育锻炼	043
适合婴幼儿运动时的儿歌	044
婴幼儿玩耍的作用	044
感官能力训练对于婴儿大脑发育的意义	045
怎样培养婴儿对声音的反应	045
怎样培养婴儿视觉的集中	046
婴幼儿的记忆能力有什么特点	046
为什么要注意培养婴儿单独玩	047
为什么要注意满足婴儿对父母的依恋心理	047
拥抱婴幼儿的奇妙作用	047
和婴幼儿说话应注意些什么	048
可以鼓励婴儿触摸吗	048
为什么婴儿需要适度的户外锻炼	049

为什么不要轻易对婴儿说“不行”	049
离开前为什么要和婴儿打招呼	049
如何培养婴幼儿的良好品质	050
培养婴幼儿的好习惯从第一次开始	050
怎样让婴儿学会欣赏大自然	050
如何正确看待幼儿的“乖”	051
为什么不要吓唬幼儿	051
如何预防幼儿的害怕心理	051
如何在摔倒中培养幼儿坚强的性格	052
怎样才能让幼儿自尊心不受伤害	053
如何教幼儿尊敬长辈	053
如何对待任性的幼儿	053
斥责幼儿应注意什么	054
如何惩罚犯错的幼儿	054
怎样正视幼儿的好奇心	055
如何培养幼儿的自信心	055
要适当给幼儿一些挫折感	056
父亲在婴幼儿的生活中的重要作用	056
为什么对幼儿的要求不能过高	057
如何培养幼儿集中注意力	057
什么是儿童多动症	058
幼儿患儿童多动症怎么办	058
幼儿好动与多动症有什么区别	059
过多带幼儿串门有什么坏处	059
父母怎样向幼儿表达爱	059
怎样成为合格的父母	060



第二篇

饮食营养



婴儿期的饮食营养

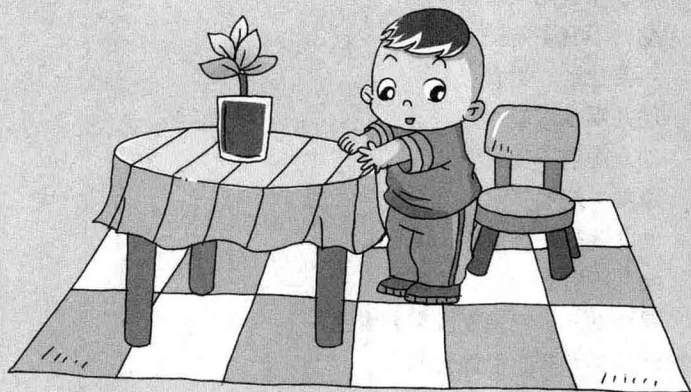
062

什么叫初乳	062
及早开奶有什么好处	062
如何掌握婴儿需要的乳量	063
如何培养婴儿的觅乳反射	063
怎样正确抱持婴儿哺乳	063
坚持母乳喂养有什么好处	063
乳头平坦或内陷的母亲如何做好哺乳准备	064
母亲奶量不足怎么办	064
影响母乳分泌的因素	065
产后少乳的原因有哪些	065
催乳食谱有哪些	066
母亲奶水过多怎么办	066
如何判断婴儿是否吃饱了	067
什么情况下母亲不宜进行母乳喂养	067
如何尽量减少用药对母乳的影响	068
用药后的母乳到底是什么样的	068
产后月经来潮与坚持母乳喂养的关系	068
母乳中有哪些微量元素和维生素	069
母乳喂养能否有效预防肥胖	069
乳汁的味道会变吗	070
如何喂养双胞胎	070
什么叫人工喂养和混合喂养	070
人工喂养为什么一定要补充水分	070



人乳为什么比牛奶好	071
哪些婴儿不宜吃普通奶粉	072
婴儿为什么需要维生素A	072
婴儿为什么需要B族维生素	073
如何预防B族维生素的缺乏	073
婴儿为什么需要维生素C	073
母亲哺乳期间如何保证营养的全面吸收	074
添加辅食的意义	074
哪种菜水的营养价值高	075
婴儿添加辅食的顺序是怎样的	075
怎样制作蔬菜类辅食	076
怎样制作水果类辅食	076
哺乳期女性应多吃哪些健脑食品?	076
早产儿应如何喂养	076
为什么要注意给早产儿补充铁剂	076
为什么要注意4~6个月婴儿的消化功能	077
哺乳期女性饮食宜以清淡为主	077
什么是断奶过渡期	077
什么是半断奶期	078
什么时候断奶	078
应该如何断奶	078
婴儿生病时可以继续喂辅食吗	079
婴儿断奶后的饮食营养安排	079
芋薯类食物的营养价值	079
芋薯类食物的制作方法	080
如何让婴儿吃“硬”食	080
如何预防婴儿营养过剩	080
婴儿宜注意蛋白质食物的摄入	081
应让婴儿习惯吃猪肝	081
婴儿不能太早喝全脂牛奶	081
麦乳精不可作为婴儿主食的原因	081
婴儿可以吃盐的时间	082
哪些食物婴儿不宜吃	082
促进婴儿大脑发育的营养素	082
婴儿发烧时宜吃的食物	083
婴儿胃口不好的原因	083

 幼儿期的饮食营养	084
2岁幼儿最需要的营养物质	084
幼儿消化道生理功能的特点	084
幼儿餐的制作诀窍	085
幼儿食谱需注意的问题	085
幼儿进食时“含饭”的原因	086
让幼儿健康地吃零食	086
应结合季节的变化来安排幼儿的饮食	086
幼儿春季常用食谱	087
幼儿夏季常用食谱	087
幼儿秋季常用食谱	088
幼儿冬季常用食谱	088
春季幼儿的健身汤	088
夏季幼儿饮食“三宜”	089
夏季宝宝饮食“三忌”	089
冬季幼儿喂养的注意事项	089
应给幼儿合理搭配主食和副食	090
常给幼儿吃紫菜有好处	090
多吃萝卜好处多	091
让幼儿爱吃萝卜	091
多吃豆制品对幼儿有好处	091
食用酸奶有“三要”	092
食用酸奶有“三不要”	092
给幼儿增加间食的正确方法	092
间食应具备的条件	093
有助于幼儿长个儿的食品	094
幼儿吃饭宜细嚼慢咽	094
 婴幼儿饮食营养禁忌	096
新生儿不宜多喝糖水	096
新生儿不宜喝鲜牛奶	096
牛奶不能与钙粉同服	097
牛奶最好不要和米汤同服	097
不能把炼乳当作婴儿的主食	097
婴儿不宜常喝纯牛奶	098
忌用保温杯存奶	098



婴幼儿最好别吃冷饮	098
6个月以内的婴儿最好别多饮果汁	099
6个月以内的婴儿忌吃蛋清	099
不能只给婴儿喝鱼汤、肉汤	099
婴儿不宜多喝豆奶	100
含奶饮料不宜多喝	100
婴幼儿不宜吃味精	100
婴儿不能滥服鱼肝油	101
要给婴儿吃固体食物	101
婴儿不能多喝纯净水	101
不能咀嚼喂饭给婴儿	102
要防止婴幼儿吃盐过多	102
婴幼儿不宜多吃葡萄糖	102
婴幼儿要少吃甘蔗	103
婴幼儿不宜多吃荔枝	103
婴幼儿不能多吃橘子	103
婴幼儿忌吃西瓜过量	104
婴儿忌多吃蛋类	104
婴幼儿发热时不宜吃鸡蛋	104
婴儿不宜多吃蜂蜜	105
婴儿不宜多吃动物肝、肾	105
幼儿不宜多吃肥肉	105
不要让幼儿吃过多生冷瓜果	106
不要让幼儿吃过多奶糖	107

幼儿不宜吃生酱油	107
幼儿不宜多吃醋	107
不要让幼儿暴食	108
幼儿喝水忌暴饮	108
幼儿睡前不宜进食	108
忌喝久烧的开水	109
幼儿要少吃汤泡饭	109
幼儿不宜多吃罐头食品	109
要让幼儿少吃腌制及熏制食品	110
幼儿不宜多吃油炸食品	110
幼儿要少吃烧烤食物	110
婴幼儿贫血不宜靠菠菜补	111
幼儿不宜多吃笋	111
马铃薯发芽不能吃	111
幼儿不宜多吃果冻	112
幼儿要少吃泡泡糖	112
幼儿要少吃巧克力	113
幼儿不宜多吃爆米花	113
幼儿不宜多吃松花蛋	113
有些果仁幼儿不能吃	114
有些营养品忌用沸水冲饮	114
有些食品不宜同食	115
注意不要滥用营养品	115
幼儿不宜服用人参蜂王浆	116



婴幼儿饮食营养常识必备

新生儿期的营养与护理要点	117
婴儿期的营养与护理要点	117
幼儿期的营养与护理要点	117
学龄前期的营养与护理要点	117
什么是全脂奶粉	117
什么是婴儿配方奶粉	118
羊奶的营养价值	118
食物的营养素被人体吸收的过程	118
什么是强化食品	119
强化食品的选择原则	119

幼儿的最佳饮料	119
幼儿喝水的科学方法	120
幼儿的早餐不可忽视	120
怎样合理安排幼儿的早餐	120
秋冬吃蒸梨的好处	120
预防婴幼儿营养不良的方法	121
幼儿食品与婴儿食品的不同之处	121
婴幼儿吐泻后的饮食宜与忌	121
注意避免幼儿食物过敏	122
什么是平衡膳食	122
必需氨基酸和非必需氨基酸	122
块状食物的作用	123
给婴儿吃块状食物的最佳时间	123
利于婴儿乳牙生长的食物	124
幼儿常食核桃可健脑	124
常吃鱼肉的好处	124
科学吃鱼的方法	124
鹌鹑蛋和鸡蛋的营养价值比较	125
鸭蛋和鸡蛋的营养价值比较	125
富含营养素的食物有哪些	125
如何保持婴幼儿餐的营养	126
铁对婴儿的作用	126
牛奶应避免日光照射	127
幼儿适量饮茶的好处	127
健脑食物有哪些	127
促使婴儿增高的营养保健措施	128
什么是人体内的微量元素	128
为什么婴儿增智不可缺碘	129
为什么婴幼儿增智不可缺锌	129
可以补充婴幼儿所需矿物质的食物	129
婴幼儿健脑食物的种类	130
不宜多喝骨汤	131
胖婴儿不一定是营养好	131
妈妈需要知道的食物温凉谱	131
生吃瓜果为什么要洗烫	133
幼儿吃柿子时的注意事项	133

如何预防苦杏仁苷中毒	133
苦杏仁苷中毒怎么办	134
幼儿多吃虾皮好处多	134
婴幼儿多吃芝麻酱的好处	134
婴幼儿食用山楂有什么食疗作用	135
芹菜、萝卜等菜叶能吃吗	135
吃菠菜的学问	135
婴幼儿常吃黑木耳的好处	136
为什么四季豆一定要煮熟吃	136
吃水果的学问	136
咀嚼的好处有哪些	137
常用食物的蛋白质含量是怎样的	137
如何保证不喜欢吃肉的幼儿能够获取足够的蛋白质	138
如何合理调整幼儿的四季膳食	138
烹饪时导致食物中维生素损失的原因	138
蔬菜的非凡作用	139
如何保护蔬菜中的维生素	139
蔬菜的颜色与蔬菜营养价值的关系	140
蔬菜的10种错误吃法	140
哪些食物可以增强幼儿的御寒能力	141





婴幼儿的日常护理

143

新生儿需要什么样的生活环境	143
新生儿睡觉需要枕头吗	143
新生儿采取什么样的睡眠姿势好	143
如何培养新生儿自然睡眠的习惯	144
新生儿睡眠不安怎么办	144
为什么睡眠有利于婴儿的智力发育	144
如何为新生儿选择尿布	145
如何对待新生儿头上的“胎垢”	145
怎样护理新生儿的脐带	145
怎样护理新生儿的皮肤	146
如何给婴儿进行口腔和鼻、眼的清洁	146
怎样给新生儿洗澡	146
为什么要对新生儿多进行抚触	147
给新生儿抚触的方法有哪些	147
为新生儿抚触需要注意哪些问题	148
如何给新生儿进行生殖器官的清洁	148
如何给新生儿喂药	149
如何护理新生早产儿	149
人工喂养使用奶瓶、奶嘴的注意事项	149
橡胶奶嘴开口的方法	150
夜间喂奶的注意事项	150
用奶瓶喂养时该怎样和婴儿建立感情	150
唇裂、腭裂的喂养方法	151
唇裂、腭裂婴儿何时修复最佳	151
新生儿的服饰有什么特别要求	151
为什么应提倡母婴同室	151
“三浴”锻炼的好处	152
如何给婴儿进行空气浴	152
如何给婴儿进行日光浴	153
如何给婴儿进行水浴	153

新生儿的正确抱法	153
早产儿可能出现的异常情况	154
如何预防新生儿智力障碍	154
婴儿和宠物该如何相处	154
猫能传播的疾病	155
狗能传播的疾病	155
怎样处理宠物抓伤或咬伤	155
婴儿漾奶是怎么回事	156
婴儿咬乳头怎么办	156
发生奶胀怎么办	156
母亲乳头疼痛时怎样喂奶	156
母亲乳头破裂时怎样喂奶	157
哺乳新生婴儿需要哪些用具	157
母亲上班时的喂养方法	157
哪些婴儿不宜吃母乳	157
为什么要注意观察婴儿的囟门	158
为什么婴儿会流口水	158
如何正确清洁婴儿的口腔	159
如何纠正婴幼儿出牙期的不良习惯	159
婴幼儿发热不爱吃奶的应对措施	160
练习用勺给婴儿喂食物的好处	160
婴儿吮吸手指的原因	160
1岁多的幼儿还爱吮吸手指的原因	160
2岁幼儿还离不开奶瓶怎么办	161
婴儿爱揪衣服、抓头发的原因	161
怎样保护婴儿的听力	161
如何训练婴儿良好的睡眠习惯	162
要培养婴儿单独睡眠的习惯	162
婴儿觉睡倒了的调整方法	163
让婴儿睡木板床益处多	163
怎样防止婴儿睡扁头	163
如何防止婴儿踢被子	164
应尽量避免让婴儿睡在父母中间	164
应注意预防婴儿出现斜视	164
幼儿肘部脱位的原因	165