

· 实用同步育儿大百科 ·

Mama&Baobao

亲·乐阅读系列

0~3岁宝宝 喂养教养护理

权威专家倾力打造的育儿指导全书

郑国权◎编著



21世纪
潜力家庭必备书
关注宝宝成长每一天

品读孩子初到人间的一千多个日子
解答父母最关注的
营养饮食、生活护理、性格教养问题

- ★ 从身体到内心，打造0~3宝宝同步成长方案
- ★ 帮助爸爸妈妈科学育儿
- ★ 抓住宝宝成长黄金时期

中国纺织出版社

实用育儿宝典，助力满分爸妈

Mama&Baobao
亲·乐阅读系列

0~3岁宝宝 喂养教养护理

权威专家倾力打造的育儿指导全书

郑国权◎编著



· 实用同步育儿大百科 ·

内 容 提 要

毫无疑问,掌握科学的喂养、护理、教养方法,会让新手爸妈在育儿过程中少走许多弯路。《0~3岁宝宝喂养教养护理》根据0~3岁婴幼儿各阶段生长发育的特点,提供了权威的饮食喂养、早期教养、日常护理要点。新手爸妈只要做个有心人,借鉴《0~3岁宝宝喂养教养护理》的实用方法,就一定能出色地完成繁重的育儿任务。

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝喂养教养护理/郑国权编著.--北京:

中国纺织出版社, 2013.9

(亲·乐阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9079-5

I. ①0… II. ①郑… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿

-早期教育 IV. ①TS976.31②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第103536号

策划编辑:樊雅莉

责任编辑:马丽平 卞嘉茗

责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里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

北京通天印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:26

字数:380千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序言

宝宝喜降人间，新手爸妈所要面临的第一个问题就是——如何做到科学喂养。因为营养状况，不仅关系到宝宝的生长发育，而且还影响到其后直至老年时期的健康，所以至关重要。怎样顺利做到母乳喂养？奶水实在不足怎么办？混合喂养有哪些注意事项？什么样的奶粉更适合自家宝宝？上班了宝宝怎么喂？宝宝可以吃哪些辅食了？怎么给宝宝做更可口且健康的辅食？怎样让宝宝学会独立进食？怎么帮助宝宝养成良好的饮食习惯……《0~3岁宝宝喂养教养护理》中喂养部分的内容会全面解答这些疑问，并给出行之有效的解决办法。

为人父母将要面对的第二个问题就是如何教养宝宝。中国古语云：养不教，父之过。前苏联文学家高尔基也说过：“单单爱孩子，这是母鸡也会的事情，可是善于教养他们，却是一桩伟大的公共事业。”如何打开宝宝的智慧之门？怎么给宝宝最好的启蒙？好习惯从哪里来？哪些游戏既好玩儿又能开发宝宝的智力……在《0~3岁宝宝喂养教养护理》中教养部分的内容会针对这些问题，给出科学而详细的答案。

第三个问题，也是新手爸妈不可忽视的一个问题，就是如何给宝宝最科学、最贴心的护理。0~3岁的小生命如此娇嫩，着凉了怎么办？感冒了怎么办？拉肚子怎么办？睡眠有问题怎么办？安全怎么样来保障？遇到紧急情况怎么处理……诸多问题容不得大人半点的疏忽大意，因护理不当而给宝宝造成伤害的例子不少。所以《0~3岁宝宝喂养教养护理》中的护理部分，可以让您得心应手地给予宝宝最健康、最完美的幼年。

目录

CONTENTS



0~1岁 细心呵护小天使，培养天才小宝宝

第1个月 小天使能读懂妈妈眼中的爱 / 014

- 母乳，上天给宝宝的最好食物 / 015
- 抓住最佳开奶时间 / 016
- 学会正确的母乳喂养姿势 / 017
- 母乳不足的表现及原因 / 018
- 6个方法帮你奶水充足 / 019
- 母乳喂养是自然的过程 / 020
- 新生儿都是“小睡猪” / 021
- 暂时不给宝宝小枕头 / 022
- 给新生儿洗澡的关键 / 023
- 给宝宝做抚触的讲究 / 024
- 新生儿的肚脐护理 / 025
- 尿布的选择和使用 / 026
- 早产宝宝“欠债”要早还 / 027
- 用爱交流，宝宝听得懂 / 028
- 小宝宝，看过来 / 029
- 和宝宝一起听 / 030
- 本月宝宝语言能力发展游戏 / 031
- 本月宝宝习惯养成游戏 / 032
- 本月宝宝喜欢的玩具 / 033

第2个月 宝宝俯卧抬头啦 / 034

- 母乳喂养的6大忌讳 / 035
- 都是乳头惹的祸 / 036
- 夜间喂奶5项注意 / 037
- 混合喂养的4个原则 / 038
- 你会给宝宝冲奶粉吗 / 039
- 给宝宝加服鱼肝油 / 040
- 让小宝宝睡出漂亮头形 / 041
- 为宝宝精选衣物的细节 / 042
- 怎样护理宝宝的臀部 / 043
- 为宝宝准备合适的纸尿裤 / 044
- 打扫宝宝房间的要点 / 045
- 脖子竖不起来的宝宝该怎样抱 / 046
- 宝宝睡得黑白颠倒了怎么办 / 047
- 听懂宝宝的哭声了么 / 048
- 5个妙招让宝宝止住哭声 / 049
- 帮宝宝做婴儿体操 / 050

做做抬头锻炼吧 / 051

2个月宝宝动作训练游戏 / 052

2个月宝宝智力发展游戏 / 053

2个月的婴儿玩什么玩具 / 054

第3个月 宝宝，快乐地翻个身吧 / 055

母乳仍然是宝宝的最佳选择 / 056

按需哺乳，顺其自然 / 057

乳头皲裂，还能再喂吗 / 058

选购奶粉要慎重 / 059

给宝宝选购安全奶瓶 / 060

宝宝奶瓶消毒攻略 / 061

宝宝手上“二两蜜” / 062

正确给宝宝剪指甲 / 063

给宝宝穿衣要知暖凉 / 064

给宝宝耳朵最佳呵护 / 065

呵护宝宝的鼻腔 / 066

“洗小屁屁”注意事项 / 067

戴手套防抓脸不可取 / 068

让哭泣的宝宝破涕为笑 / 069

识别宝宝想翻身的信号 / 070

4招帮宝宝学翻身 / 071

训练宝宝手的握力 / 072

训练宝宝俯卧抬头 / 073

镜子是宝宝的好玩伴 / 074

3个月宝宝语言发展游戏 / 075

3个月宝宝动作训练游戏 / 076

哪些玩具适合3个月宝宝 / 077

第4个月 宝宝想吃辅食呢 / 078

4个月宝宝喂养特点 / 079

4个月宝宝一日营养方案 / 079

4个月宝宝食谱推荐 / 080

学会挤奶非常必要 / 081

让宝宝顺利接受奶瓶 / 082

母乳的冷冻与解冻细节 / 083

初添辅食的几个关键词 / 084

顺利给宝宝加果汁 / 085

宝宝会翻身后的安全问题 / 086

“嘘嘘”“嗯嗯”要便便了 / 087

安全的物理驱蚊方式 / 088

宝宝的头皮痂巧处理 / 089

疫苗接种父母当有“安全弦” / 090

笑是开启宝宝智慧的钥匙 / 091

给小耳朵多一点训练吧 / 092

4个月宝宝智力发展游戏 / 093

4个月宝宝情感发展游戏 / 094

哪些玩具适合4个月宝宝 / 095

第5个月 小家伙会认第一件物品啦 / 096

5个月宝宝喂养特点 / 097

5个月宝宝一日营养方案 / 097

5个月宝宝食谱推荐 / 098

辅食添加的7大好处 / 099

宝宝辅食最好自己做 / 100

科学烹调为宝宝保全营养 / 101

添加辅食宜循序渐进 / 102

哪些情况下不能亲吻宝宝 / 103

婴儿车使用注意事项 / 104

怎样帮宝宝清洁鼻子 / 105

如何防止宝宝呛奶 / 106

匍匐爬行，扶腋蹦跳 / 107

让宝宝学认日常用品 / 108

5个月宝宝习惯养成游戏 / 109

5个月宝宝智力发展游戏 / 110

哪些玩具适合5个月宝宝 / 111

第6个月 长出自己第一颗小乳牙 / 112

6个月宝宝喂养特点 / 113

6个月宝宝一日营养方案 / 113

6个月宝宝食谱推荐 / 114

用杯子和碗进食啦 / 115

宝宝上火后的饮食调养 / 116

准备特别的磨牙食品 / 117

宝宝不吃辅食的16个原因 / 118

给宝宝吃蔬菜的错误做法 / 119

口水“滴滴答”怎么办 / 120

5招护理出牙宝宝 / 121

不宜给宝宝洗澡的5种情形 / 122

宝宝吐奶怎么办 / 123

小心去除指上“倒刺” / 124

让皮肤病“绕开”宝宝 / 125

给宝宝选择合适的地垫 / 126

解读婴儿常见的身体语言 / 127

6个月宝宝智力发展游戏 / 128

6个月宝宝情感发展游戏 / 129

哪些玩具适合6个月宝宝 / 130



第7个月 小宝宝越来越爱笑 / 131

7个月宝宝喂养特点 / 132

7个月宝宝一日营养方案 / 132

7个月宝宝食谱推荐 / 133

宝宝对辅食的反应及对策 / 134

观察宝宝是否吃饱的重要信号 / 135

米粉的选购要六看 / 136

宝宝换奶粉有啥讲究 / 137

给宝宝熬粥的小秘诀 / 138

护理宝宝“红屁股”五注意 / 139

宝宝总打嗝如何处理 / 140

如何给宝宝选择和使用安抚奶嘴 / 141

增强宝宝抗寒能力四方法 / 142

宝宝被蚊子叮后如何去痒 / 143

宝宝睡不好的7个原因 / 144

给宝宝剪指甲并不难 / 145

玩水是宝宝的天性 / 146

6种简单轻松的逗笑方式 / 147

7个月宝宝语言能力游戏 / 148

7个月宝宝运动发展游戏 / 149

哪些玩具适合7个月宝宝 / 150

第8个月 宝宝开始爬行啦 / 151

8个月宝宝喂养特点 / 152

8个月宝宝一日营养方案 / 152

8个月宝宝食谱推荐 / 153

为宝宝选食物注意温凉属性 / 154

为宝宝身高加分的蔬菜 / 155

让宝宝睡觉香的食物 / 156

粗暴断奶，危害不小 / 157

宝宝罢奶的原因分析 / 158

排隐患，让宝宝睡得安稳 / 159

增强宝宝的自主抗寒能力 / 160

认识宝宝爬行的8个好处 / 161

给宝宝设置好爬行环境 / 162

训练宝宝爬行的小方法 / 163

家有小宝宝，科学用空调 / 164

宝宝同情心从哪儿来 / 165

8个月宝宝习惯养成游戏 / 166

8个月宝宝智力发展游戏 / 167

哪些玩具适合8个月宝宝 / 168



第9个月 宝宝享受摸爬滚打的乐趣 / 169

9个月宝宝喂养特点 / 170

9个月宝宝一日营养方案 / 170

9个月宝宝食谱推荐 / 171

科学判断辅食添加是否得当 / 172

如何避免宝宝食物过敏 / 173

让宝宝远离喂食误区 / 174

逗乐宝宝警惕危险 / 175

宝宝爱出汗怎么办 / 176

帮宝宝科学洗手 / 177

宝宝为啥匍匐前进 / 178

宝宝蠕动爬行是怎么回事 / 179

爬行不进反退是为何 / 180

如何防范宝宝掉下床 / 181

家庭小药箱必备 / 182

别顾虑，给宝宝拥抱吧 / 183

怎么引导宝宝早开口说话 / 184

9个月宝宝智力发展游戏 / 185

9个月宝宝情感发展游戏 / 186

哪些玩具适合9个月宝宝 / 187

第10个月 宝宝蹒跚想学步 / 188

10个月宝宝喂养特点 / 189

10个月宝宝一日营养方案 / 189

10个月宝宝食谱推荐 / 190

蒸制是最适合宝宝的烹饪方法 / 191

5招吃出宝宝耐寒力 / 192

给宝宝断奶宜选在春秋季节 / 193

不急不躁，温柔断奶法 / 194

巧用微波炉做断奶餐 / 195

宝宝学步时的安全措施 / 196

宝宝摔倒后的应对措施 / 197

让宝宝不再咬指甲 / 198

宝宝哭到不呼吸怎么办 / 199

帮宝宝改掉踢被子的不良习惯 / 200

聪明挑选宝宝的学步鞋 / 201

让湿疹不再反复 / 202

宝宝不吃药怎么办 / 203

小儿歌，作用大 / 204

10个月宝宝语言能力游戏 / 205

10个月宝宝动作训练游戏 / 206

哪些玩具适合10个月宝宝 / 207



第11个月 小家伙爱听儿歌呀 / 208

11个月宝宝喂养特点 / 209

11个月宝宝一日营养方案 / 209

11个月宝宝食谱推荐 / 210

碳水化合物——宝宝的能量

“供给站” / 211

脂肪——人体最有效的能量仓库 / 212

清淡饮食，谨防上火 / 213

宝宝明目养眼食谱 / 214

如何矫正宝宝吃手指 / 215

宝宝摔倒镜头再现 / 216

带宝宝长途旅行的秘诀 / 217

秋季宝宝穿衣须知 / 218

宝宝“好动”，巧妙引导 / 219

谨防家庭意外之触电 / 220

宝宝发烧物理降温四法 / 221

宝宝无聊的信号及对策 / 222

别让宝宝成为“草莓族” / 223

宝宝认生怎么办 / 224

挑选最适合宝宝的儿歌 / 225

11个月宝宝智力发展游戏 / 226

11个月宝宝习惯养成游戏 / 227

哪些玩具适合11个月宝宝 / 228

第12个月 宝宝进入“语言敏感期” / 229

12个月宝宝喂养特点 / 230

12个月宝宝一日营养方案 / 230

12个月宝宝食谱推荐 / 231

蛋白质——人体结构的

主要成分 / 232

维生素A——使宝宝滋润柔嫩 / 233

维生素D——维持骨骼的

生长发育 / 234

宝宝发热调养食谱 / 235

12招轻松让宝宝爱上喝水 / 236

如何防止宝宝尿床 / 237

冬季小宝宝巧穿衣 / 238

宝宝防感冒的7个高招 / 239

巧用4招安抚生气宝宝 / 240

老人带宝宝的6个提醒 / 241

正确给宝宝用退烧药 / 242

转移宝宝注意力的技巧 / 243

让玩具帮助宝宝学习语言 / 244

大自然，永远是个好老师 / 245

12个月宝宝语言能力游戏 / 246

12个月宝宝情感发展游戏 / 247

哪些玩具适合12个月宝宝 / 248





1~2岁 宝宝潜能早开发,这一年绝不可错过

第13~15个月 小家伙“第一反抗期”到了 / 250

本阶段宝宝喂养特点 / 251

本阶段宝宝一日营养方案 / 251

本阶段宝宝食谱推荐 / 252

维生素C——提高宝宝免疫力 / 253

宝宝消化不良调养食谱 / 254

教宝宝自己用勺子吃饭 / 255

怎么让宝宝戒掉奶嘴 / 256

6招让宝宝按时上床睡觉 / 257

宝宝实用防晒锦囊 / 258

引导宝宝制伏“电老虎” / 259

解除宝宝的“恋物瘾” / 260

宝宝咬人原因及对策 / 261

从容应对宝宝“第一反抗期” / 262

认识高智商宝宝的6个特征 / 263

9招让宝宝充满自信 / 264

DIY家庭亲子中心 / 265

6招培养宝宝想象力 / 266

培养宝宝想象力的亲子活动 / 267

本阶段宝宝情绪发展游戏 / 268

本阶段宝宝习惯养成游戏 / 269

第16~18个月 爱尖叫、跺脚的小顽皮 / 270

本阶段宝宝喂养特点 / 271

本阶段宝宝一日营养方案 / 271

本阶段宝宝食谱推荐 / 272

钙——骨骼和牙齿的主要成分 / 273

碘——人体必需的

“智力元素” / 274

宝宝利水利尿食谱 / 275

让宝宝爱上吃饭 / 276

不同情况下的喝水之道 / 277

纠正宝宝抠鼻子4招 / 278

宝宝意外烫伤怎么办 / 279

宝宝为什么尖叫 / 280

巧妙纠正宝宝跺脚坏习惯 / 281

教宝宝懂得规则 / 282

游戏中的规则意识培养 / 283

如何帮宝宝选择亲子班 / 284

给宝宝讲故事的实用技巧 / 285

5招打造宝宝创造力 / 286

激发宝宝创造力的3个游戏 / 287

本阶段宝宝语言能力游戏 / 288

本阶段宝宝动作训练游戏 / 289

第19~21个月 不爱听话的“淘气包” / 290

本阶段宝宝喂养特点 / 291

本阶段宝宝一日营养方案 / 291

本阶段宝宝食谱推荐 / 292

铁——造血原料之一 / 293

镁——人体生化代谢的必需元素 / 294

宝宝养发食谱 / 295

宝宝爱挖鼻孔怎么办 / 296

宝宝被火烧伤怎么办 / 297

宝宝龋齿的护理要点 / 298

宝宝故意撞头为哪般 / 299

宝宝黏人怎么办 / 300

宝宝总爱藏东西怎么办 / 301

如何应对“淘气包”宝宝 / 302

怎样避免宝宝说“不” / 303

不能让宝宝太听话 / 304

宝宝间的争吵父母会处理吗 / 305

早教读物选择“五步法” / 306

培养宝宝记忆力的方法 / 307

培养宝宝学数学的兴趣 / 308

增强记忆力的小游戏 / 309

本阶段宝宝智力发展游戏 / 310

本阶段宝宝习惯养成游戏 / 311

第22~24个月 “小捣乱”变身“小帮手” / 312

本阶段宝宝喂养特点 / 313

本阶段宝宝一日营养方案 / 313

本阶段宝宝食谱推荐 / 314

钾——心脏的守护神 / 315

硒——有助于视力的发育提高 / 316

宝宝咳嗽调养食谱 / 317

怎么让宝宝长出一头秀发 / 318

让宝宝轻松爱上坐便器 / 319

宝宝便秘莫揪心 / 320

宝宝感冒不用急 / 321

宝宝咳嗽护理要点 / 322

宝宝腹泻怎么办 / 323

宝宝发热的家庭护理 / 324

宝宝爱扔东西怎么办 / 325

让宝宝成为你的好帮手 / 326

让宝宝养成自己整理玩具的习惯 / 327

拼图是“补脑的维生素” / 328

教宝宝识字的4个小窍门 / 329

带宝宝一起唱《拍手歌》 / 330

本阶段宝宝情感发展游戏 / 331

本阶段宝宝语言能力游戏 / 332





2~3岁 把握住宝宝成长的关键期

第25~27个月 可爱的小精灵越来越有本事了 / 334

本阶段宝宝喂养特点 / 335

本阶段宝宝一日营养方案 / 335

本阶段宝宝食谱推荐 / 336

宝宝缺锌调养食谱 / 337

宝宝不爱吃蔬菜的“后遗症” / 338

5个妙招让宝宝多吃蔬菜 / 339

宝宝吃水果的学问 / 340

食药相克，不能同服 / 341

教宝宝学用筷子 / 342

异物窒息，化险为夷 / 343

惊厥意外，多加小心 / 344

宝宝过敏，预防为主 / 345

宝宝被咬，从容处理 / 346

严防宝宝走失的悲剧 / 347

宝宝总吵闹要新玩具怎么办 / 348

设定空间，让宝宝自由“破坏” / 349

宝宝爱用左手怎么办 / 350

教宝宝小手巧用剪刀 / 351

教宝宝做自我介绍 / 352

怎样“玩”数学让宝宝更聪明 / 353

帮宝宝爱上阅读 / 354

培养宝宝的逻辑思维能力 / 355

本阶段宝宝智力发展游戏 / 356

本阶段宝宝动作训练游戏 / 357

第28~30个月 小宝宝情感丰富了 / 358

本阶段宝宝喂养特点 / 359

本阶段宝宝一日营养方案 / 359

本阶段宝宝食谱推荐 / 360

宝宝喝哪种饮料最健康 / 361

宝宝便秘调养食谱 / 362

让宝宝从小学会自己吃饭 / 363

训练宝宝自己进食的3个要点 / 364

让宝宝爱上刷牙 / 365

童装款式的正确选择 / 366

教宝宝学穿上衣、裤子 / 367

让宝宝远离6种有毒日用品 / 368

适当给宝宝些“劣性刺激” / 369

让小宝宝不再害怕分离 / 370

宝宝爱打人、抢人玩具怎么办 / 371

教会宝宝说道歉 / 372

理智看待宝宝“爱破坏” / 373

如何回答宝宝关于死亡的问题 / 374

改善宝宝的不良情绪 / 375

本阶段宝宝情感发展游戏 / 376

本阶段宝宝习惯养成游戏 / 377

第31~33个月 秩序的敏感期 / 378

本阶段宝宝喂养特点 / 379

本阶段宝宝一日营养方案 / 379

本阶段宝宝食谱推荐 / 380

宝宝贫血调养食谱 / 381

吃粗粮果蔬的6个好处 / 382

莫让吃饭成打仗 / 383

别忽略玩具中的隐患 / 384

宝宝害羞怎么办 / 385

如何说宝宝才会听 / 386

宝宝越来越有“秩序”了 / 387

问策“任性”怎么办 / 388

宝宝说“脏话”怎么回事 / 389

让宝宝告别脏话 / 390

改善宝宝受挫时的情绪 / 391

宝宝该如何看电视 / 392

帮助宝宝认识奇妙的身体 / 393

陪宝宝玩建筑游戏 / 394

亲子共读的4大技巧 / 395

本阶段宝宝情感发展游戏 / 396

本阶段宝宝动作发展游戏 / 397

第34~36个月 马上3周岁生日啦 / 398

本阶段宝宝喂养特点 / 399

本阶段宝宝一日营养方案 / 399

本阶段宝宝食谱推荐 / 400

“饥饿疗法”专治宝宝

“边吃边玩” / 401

给宝宝挑选蛋糕要牢记

5个“不” / 402

适合胖宝宝的7个饮食建议 / 403

胖宝宝的调养食谱 / 404

宝宝头痛怎么办 / 405

宝宝老爱动来动去 / 406

宝宝天生爱劳动 / 407

宝宝向别人讨要东西怎么办 / 408

脏兮兮的游戏也会有好效果 / 409

父爱让宝宝更聪明 / 410

让宝宝学会比较 / 411

让宝宝成为一个懂幽默的人 / 412

让小女孩远离“性侵犯” / 413

本阶段宝宝智力发展游戏 / 414

本阶段宝宝习惯养成游戏 / 415



Mama&Baobao
亲·乐阅读系列

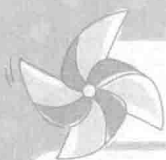
0~3岁宝宝 喂养教养护理

权威专家倾力打造的育儿指导全书

郑国权◎编著



· 实用同步育儿大百科 ·



序言

宝宝喜降人间，新手爸妈所要面临的第一个问题就是——如何做到科学喂养。因为营养状况，不仅关系到宝宝的生长发育，而且还影响到其后直至老年时期的健康，所以至关重要。怎样顺利做到母乳喂养？奶水实在不足怎么办？混合喂养有哪些注意事项？什么样的奶粉更适合自家宝宝？上班了宝宝怎么喂？宝宝可以吃哪些辅食了？怎么给宝宝做更可口且健康的辅食？怎样让宝宝学会独立进食？怎么帮助宝宝养成良好的饮食习惯……《0~3岁宝宝喂养教养护理》中喂养部分的内容会全面解答这些疑问，并给出行之有效的解决办法。

为人父母将要面对的第二个问题就是如何教养宝宝。中国古语云：养不教，父之过。前苏联文学家高尔基也说过：“单单爱孩子，这是母鸡也会的事情，可是善于教养他们，却是一桩伟大的公共事业。”如何打开宝宝的智慧之门？怎么给宝宝最好的启蒙？好习惯从哪里来？哪些游戏既好玩儿又能开发宝宝的智力……在《0~3岁宝宝喂养教养护理》中教养部分的内容会针对这些问题，给出科学而详细的答案。

第三个问题，也是新手爸妈不可忽视的一个问题，就是如何给宝宝最科学、最贴心的护理。0~3岁的小生命如此娇嫩，着凉了怎么办？感冒了怎么办？拉肚子怎么办？睡眠有问题怎么办？安全怎么样来保障？遇到紧急情况怎么处理……诸多问题容不得大人半点的疏忽大意，因护理不当而给宝宝造成伤害的例子不少。所以《0~3岁宝宝喂养教养护理》中的护理部分，可以让您得心应手地给予宝宝最健康、最完美的幼年。

目录

CONTENTS



0~1岁 细心呵护小天使，培养天才小宝宝

第1个月 小天使能读懂妈妈眼中的爱 / 014

- 母乳，上天给宝宝的最好食物 / 015
- 抓住最佳开奶时间 / 016
- 学会正确的母乳喂养姿势 / 017
- 母乳不足的表现及原因 / 018
- 6个方法帮你奶水充足 / 019
- 母乳喂养是自然的过程 / 020
- 新生儿宝宝都是“小睡猪” / 021
- 暂时不给宝宝小枕头 / 022
- 给新生儿洗澡的关键 / 023
- 给宝宝做抚触的讲究 / 024
- 新生儿的肚脐护理 / 025
- 尿布的选择和使用 / 026
- 早产宝宝“欠债”要早还 / 027
- 用爱交流，宝宝听得懂 / 028
- 小宝宝，看过来 / 029
- 和宝宝一起听 / 030
- 本月宝宝语言能力发展游戏 / 031
- 本月宝宝习惯养成游戏 / 032
- 本月宝宝喜欢的玩具 / 033

第2个月 宝宝俯卧抬头啦 / 034

- 母乳喂养的6大忌讳 / 035
- 都是乳头惹的祸 / 036
- 夜间喂奶5项注意 / 037
- 混合喂养的4个原则 / 038
- 你会给宝宝冲奶粉吗 / 039
- 给宝宝加服鱼肝油 / 040
- 让宝宝睡出漂亮头形 / 041
- 为宝宝精选衣物的细节 / 042
- 怎样护理宝宝的臀部 / 043
- 为宝宝准备合适的纸尿裤 / 044
- 打扫宝宝房间的要点 / 045
- 脖子竖不起来的宝宝该怎样抱 / 046
- 宝宝睡得黑白颠倒了怎么办 / 047
- 听懂宝宝的哭声了么 / 048
- 5个妙招让宝宝止住哭声 / 049
- 帮宝宝做婴儿体操 / 050