

科学
喂养

悉心
照料

全面
益智

最值得80后新手爸妈信赖的科学育儿经



婴语课

帮你快速了解宝宝的需求

专家问答

扫清育儿道路上的疑惑

中国 育儿百科

梁芙蓉
主编

北京大学第一医院儿科主任医师

中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员

中国妇联心系新生命组委会专家委员

(0~3岁)

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

中国


梁芙蓉
主编

北京大学第一医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员
中国妇联心系新生命组委会专家委员

育儿百科

(0~3岁)



 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中国育儿百科 (0 ~ 3 岁) / 梁芙蓉主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-1822-4

I. ①中… II. ①梁… 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 (2013) 第 197854 号

中国育儿百科 (0 ~ 3 岁)

主 编 梁芙蓉
责任编辑 谷建亚 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 25
字 数 500000
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1822-4
定 价 49.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录 CONTENTS

绪论 0~3岁宝贝生长发育表 16



PART 1

0~1岁 爱他，就给他最好的

1个月 吃和睡的快乐生活	26	婴语学习训练班	36
向育儿专家发问ask our experts	27	读懂宝宝的哭	36
营养速递健康来	28	快乐游戏巧益智	38
第1个月宝贝营养需求	28	专题 新生儿健康指标测评	42
滴滴初乳“赛珍珠”	28		
初乳功效	28	2个月 我也有感情	46
母乳是新生儿最完美的食物	28	向育儿专家发问ask our experts	47
营养食谱	31	营养速递健康来	48
●花生炖猪脚 下乳汁、滑肌肤	31	第2个月宝贝营养需求	48
●党参牛肉汤 富含蛋白质，强壮身体	31	满月宝贝仍要坚持母乳喂养	48
悉心照料成长快	32	哺乳妈妈饮食宜清淡	48
怎样应对新生儿黄疸	32	母乳喂养的禁忌提示	49
给新生儿洗澡	33	如何巧妙增乳	49
给宝宝爱的抚触	34	母乳不够吃要添加配方奶	49
专业的抚触手法	34	人工喂养的标准	50
怎样为宝贝选择纸尿裤	35	人工喂养的奶粉选择	50

营养食谱

- 鲫鱼冬瓜汤 下乳汁、滑肌肤
- 丝瓜炖排骨 使乳汁分泌通畅

悉心照料成长快

带宝贝进行室外空气浴

关注宝贝的囟门

婴语学习训练班

咬东西

怕水

吃手

红屁股

快乐游戏巧益智

专题 哺乳妈妈服药时的哺乳方法表

3个月 我能抓握东西了

向育儿专家发问 ask our experts

营养速递健康来

第3个月宝贝营养需求

不要攒母乳

51 夜晚喂哺的次数要减少 62

51 人工喂养如何掌握奶液温度 62

51 加热奶瓶中奶的方法 62

52 给宝贝选的奶粉不要轻易更换 62

52 营养食谱 63

53 • 清炖鲫鱼 催乳，补钙 63

54 **悉心照料成长快** 64

54 养成规律的生活习惯 64

54 让宝贝睡个甜甜的觉 65

55 出现睡眠问题要冷处理 65

55 宝贝患湿疹怎么办 66

56 易受便秘困扰 67

58 宝贝喜欢抱着睡，怎么办 67

婴语学习训练班 68

发脾气 68

流口水 68

睡偏头 69

打嗝 69

快乐游戏巧益智 70

专题 怎样在家中了解宝宝的健康 72

4个月 叽里咕噜说些妈妈听不懂的话 74

向育儿专家发问ask our experts 75

营养速递健康来 76

第4个月宝贝营养需求 76

宝贝可以开始补铁了 76

上班后的母乳喂养 77

怎样安排宝贝的吃奶次数和吃奶量 77

母乳仍能满足宝贝的营养需求 78



宝贝流涎，怎么办	78	注意避免宝贝进食时的呛咳	93
母乳不足可以添加配方奶粉	78	及时给宝贝补充牛磺酸了	94
营养食谱	79	营养食谱	95
• 明虾炖豆腐 通乳抗毒，养血固精	79	• 胡萝卜小米粥 滋阴养血，调节虚寒体质	95
• 猪骨炖莲藕 补钙，缓和精神紧张	79	• 排骨大白菜 补钙	95
悉心照料成长快	80	悉心照料成长快	96
让宝贝睡个甜甜的觉	80	宝贝的纸尿裤别包裹得太紧	96
婴儿被动操做起来	80	小围嘴大用处	96
婴儿被动操的步骤	81	最好不要干涉宝贝独自玩耍	97
给宝贝选个合适的小枕头吧	81	宝贝汗多很正常	98
生理性腹泻怎么办	82	创造一个丰富的声音环境	98
洗澡时要注意安全	82	如何保护宝贝的眼睛	99
计划免疫疫苗必须要打	83	婴语学习训练班	100
别让宝贝睡偏了头	83	不爱吃奶	100
婴语学习训练班	84	鼻塞	100
打呼噜	84	咳嗽	101
翻身	84	伤心	101
害怕	85	快乐游戏巧益智	102
痱子	85	专题 别让咳嗽伤了宝贝的肺	104
快乐游戏巧益智	86		
专题 宝贝睡觉声音里的秘密	88		
		6个月 喜欢跟爸爸玩藏猫猫	106
5个月 对周围充满好奇心	90	向育儿专家发问ask our experts	107
向育儿专家发问ask our experts	91	营养速递健康来	108
营养速递健康来	92	第6个月宝贝营养需求	108
第5个月宝贝营养需求	92	断奶餐添加要点	108
按需喂养宝贝	92	正餐=母乳或配方奶+辅食	108
尊重宝贝的食量	92	如何预防食物过敏	108
添加配方奶的依据	93	辅食品种应丰富	109
		辅食和奶最好分开吃	109

及时添加辅食，营养更充足	110	一定要添加辅食了	125
这个月的宝贝要注意补铁	110	食物最好用刀切碎后再喂	125
鼓励宝贝用牙床咀嚼	110	更要激发辅食的营养	125
不同月龄宝贝食物和进食方式的变化	110	用食物自制磨牙棒	126
营养食谱	111	宝贝辅食的制作要点	126
● 苹果汁 防治宝贝便秘	111	营养食谱	127
● 菠菜汁 补充铁质	111	● 鱼肉泥 补充DHA，提高智力	127
悉心照料成长快	112	● 红薯泥糊 防止宝贝便秘	127
怎样应对宝贝贫血	112	悉心照料成长快	128
免疫力变弱时，要特别注意预防疾病	112	乳牙也要清洁	128
宝贝长牙喽	113	宝贝嘴巴里有白色或乳黄色斑块	128
最好不要干涉宝贝独自玩耍	113	现在学走路还过早	129
宝贝适合光脚还是穿鞋子	114	注意宝贝的安全问题	129
外出注意安全	115	训练宝贝爬行的方法	130
使用婴儿车的意外预防	115	帮助宝贝克服怕生	131
婴语学习训练班	116	婴语学习训练班	132
踢被子	116	中耳炎	132
独坐	116	撕纸	132
吃药	117	喜欢安抚奶嘴	133
长牙	117	枕秃	133
快乐游戏巧益智	118	快乐游戏巧益智	134
专题 新妈咪应该知道的辅食添加和断奶要点	120	专题 用玩具促进宝宝的动作发展	136

7个月 对着镜子里的自己微笑 122

向育儿专家发问ask our experts	123
营养速递健康来	124
第7个月宝贝营养需求	124
每日必备营养素	124
不要浪费母乳	125

8个月 匍匐前进的爬行 138

向育儿专家发问ask our experts	139
营养速递健康来	140
第8个月宝贝营养需求	140
让宝宝吃肉类来补充铁质	140
每天至少喂3次母乳	140

添加辅食不等于断奶	140	营养速递健康来	156
继续添加辅食	141	第9个月宝贝营养需求	156
不断更换食物种类	141	添加细嚼型断奶食物	156
适量增加泥糊状食物.	141	鼓励宝贝和大人一起吃饭	157
饮食需预防肥胖	141	更喜欢有嚼头的食物	157
开始每天喂一次零食了	141	辅食要多种多样	157
辅食营养要均衡	142	食量小不等于营养不良	157
必须要添加辅食了	142	提高宝贝食欲的方法	158
合理安排好配方奶和辅食	142	如何应对宝贝挑食	158
营养食谱	143	营养食谱	159
• 肉泥 促进铁的吸收	143	• 黄瓜蒸蛋 防止便秘	159
• 水果杏仁豆腐羹 消暑解热	143	• 燕麦南瓜粥 补充蛋白质	159
悉心照料成长快	144	悉心照料成长快	160
如何应对顽固的便秘	144	扶站训练	160
警惕可能带来危险的小物件	144	任性的宝贝如何对待	160
如何应对幼儿急疹	145	当心宝贝误食异物	161
如何应对宝贝咬乳头	146	如何应对宝贝睡觉晚的问题	161
如何应对宝贝流鼻涕	147		
给宝贝着装要考虑的问题	147		
婴语学习训练班	148		
闹脾气	148		
黏妈妈	148		
扔东西	149		
不爱吃新食物	149		
快乐游戏巧益智	150		
专题 平衡好工作和育儿的天秤	152		
9个月 扶着东西能站立了	154		
向育儿专家发问ask our experts	155		



如何应对宝贝意外跌落	162	通过各种玩具开发宝贝的智力	178
洗洗小脚保健康	162	让宝贝多亲近水	179
如何应对宝贝感冒	163	婴语学习训练班	180
婴语学习训练班	164	“恋物癖”	180
不听话	164	咬指甲	180
捏香蕉	164	鼻出血	181
用手打人	165	什么都往嘴里放	181
用手指抠嘴	165	快乐游戏巧益智	182
快乐游戏巧益智	166	专题 宝宝生病的照顾和处理	184
专题 宝贝外带断奶餐全攻略	168		

10个月 越来越喜欢表演了

向育儿专家发问ask our experts	170	11个月 开始迈步学走路了	186
营养速递健康来	171	向育儿专家发问ask our experts	187
第10个月宝贝营养需求	172	营养速递健康来	188
辅食很重要	172	第11个月宝贝营养需求	188
可以增加一顿辅食	172	可添加咀嚼型辅食	188
宝贝腹泻的饮食护理	172	宝贝热量需求变化不大	189
宝贝要避免接触的食物	173	宝贝上火了这样调养	189
多食对宝贝牙齿有益的食物	174	宝贝吃饭逐渐向一日三餐过渡	189
营养食谱	175	多给宝贝吃对眼睛有益的食物	190
●胡萝卜鸡蛋碎 增强免疫力	175	营养食谱	191
●萝卜青豆素丸 促进肠胃蠕动	175	●冬瓜球肉丸 利尿	191
		●什锦烩饭 促进骨骼正常发育	191

悉心照料成长快

如何应对宝贝意外烫伤	176	悉心照料成长快	192
如何应对宝贝秋季腹泻	176	如何应对宝贝热感冒	192
如何应对男宝贝摸小鸡鸡	177	宝贝出水痘怎么办	192
如何应对宝贝夜间啼哭	177	如何应对宝贝急性肠炎	193
怎样看待宝贝咬人	178	如何应对左撇子宝贝	193
		如何应对蚊虫叮咬	194
		如何应对宝贝中暑	194

纠正宝贝吸吮手指的行为	195	营养食谱	205
宝贝说话较晚怎么办	195	● 水果蛋奶羹 补充钙质	205
对宝贝要温柔	195	● 米团汤 补充热量	205
婴语学习训练班	196	悉心照料成长快	206
到处乱爬	196	如何应对宝贝上火	206
不想洗澡	196	给宝贝穿便于走路和活动的衣服	206
不让妈妈换纸尿裤	197	如何应对宝贝认生	207
不喜欢换衣服	197	别让宝贝隔着窗子晒太阳	207
快乐游戏巧益智	198	给宝贝穿袜子有益健康哦	208
专题 聪明计量，轻松做断奶餐	200	宝贝开窗睡眠益处多	208

12个月 喜欢和爸爸妈妈一起玩游戏 202

向育儿专家发问ask our experts	203
营养速递健康来	204
第12个月宝贝营养需求	204
可以给宝贝补硒了	204
多吃蔬菜汁果	204

婴语学习训练班	210
喜欢爬高	210
喜欢走路	210
不好好吃饭玩食物	211
对细小事物感兴趣	211
快乐游戏巧益智	212
专题 送给父母的育儿箴言	214



1~2岁 宝贝快乐成长着

13~15个月 可以快步行走了 220

向育儿专家发问ask our experts	221
营养速递健康来	222
减少母乳的喂养量	222
挑选味淡而不甜的食物	222
宝贝吃多少就喂多少	222
怎样应对宝贝进餐坏习惯	223
让宝宝快乐用餐	223

块状食物切碎后再喂	224
直接喂大人的饭菜还过早	224
断奶时宝贝夜啼，怎么办	224
营养食谱	225
● 南瓜米粉 促进生长发育	225
● 水果豆腐 补充维生素	225
悉心照料成长快	226
怎样应对宝贝耍脾气	226

父母的关心和赞扬是关键	227	宝贝误食了干燥剂，怎么办	243
正确表扬宝贝的要点	227	快乐游戏巧益智	244
什么是断奶综合征	228	专题 给宝宝一个安全的汽车座椅	246
怎样预防断奶综合征	228		
如何预防和应对宝贝鼻子流血	229	19~24个月 越来越淘气了	248
预防独立行走后的小儿发生意外伤害	229	向育儿专家发问ask our experts	249
快乐游戏巧益智	230	营养速递健康来	250
专题 宝贝饮食搭配之YES OR NO	232	可以跟大人吃相似的食物了	250
		怎么安排宝贝的早餐	250
16~18个月 进入模仿的高峰期	234	宝贝不爱吃肉怎么办	250
向育儿专家发问ask our experts	235	怎样纠正宝贝偏食	251
营养速递健康来	236	宝贝厌食怎么办	251
主食每天100~125克为宜	236	水果不可少	252
不要边看电视边吃饭	236	宝贝吃饭时总是含饭如何应对	252
宝贝不愿吃米饭，怎么办	236	不宜给宝贝吃的危险食物	252
宝贝较瘦也不要经常喂	237	营养食谱	253
宝贝一次吃的量很少，怎么办	237	●枣花卷 补血	253
怎样应对宝贝积食	237	●油菜蛋羹 补卵磷脂	253
非要坐在妈妈腿上吃饭，怎么办	238	悉心照料成长快	254
宝贝只想吃零食，怎么办	238	宝贝做了噩梦了	255
白开水是宝贝最好的饮料	238	宝贝1岁半后不宜总穿开裆裤	255
营养食谱	239	家庭门窗应采取的安全措施	255
●金黄鳕鱼片 益智健脑	239	宝贝爱打人怎么处理	256
●蔬菜饼 明目，补充维生素	239	找出宝贝打人的原因	256
悉心照料成长快	240	父母的态度很重要	256
教宝贝用勺子和杯子	240	培养宝贝的爱心	256
怎样应对宝贝不好好睡觉	241	警惕宝贝患上佝偻病	257
别让宝贝接触小动物	242	快乐游戏巧益智	258
防止烧伤、烫伤宝贝	242	专题 您给宝宝设立积极的规矩了吗？	262
宝贝不宜穿松紧带裤	242	2岁总结“宝贝”大事件	264
防止宝贝误食药物	243		

PART
3

2~3岁 宝贝要做好入园准备

25~30个月 大脑发育的高峰期

向育儿专家发问ask our experts

营养速递健康来

别让宝贝吃得太饱

补充微量元素饮食

营养食谱

- 蔬菜煎饼 补充维生素和能量
- 鱼肉茄饼 补脑益智
- 青菜肝末 补铁补血
- 多彩饭团 补充碳水化合物

悉心照料成长快

怎样应对宝贝被晒伤

晒伤后如何处理

怎样应对宝贝口吃

快乐游戏巧益智

专题 20种常见物误服后紧急处理指南

268

270

270

270

271

271

271

272

273

274

274

274

275

276

278

● 油菜蛋羹 增强记忆力

285

● 胡萝卜拌莴笋 防治缺铁性贫血

285

悉心照料成长快

怎样应对宝贝“自私”

286

286

宝贝为什么会“自私”

286

如何让宝贝乐于分享

287

爸爸妈妈的榜样作用

287

不能要求宝贝分享所有东西

287

要教会宝贝用协商解决问题

287

快乐游戏巧益智

288

专题 11条防拐骗对策让宝贝平安外出

292

3岁总结“宝贝”大事件

294

附录1 中国0~3岁儿童身高、体重百分位曲线

296

附录2 中国0~3岁儿童免疫接种

298

31~36个月 小小外交家

向育儿专家发问ask our experts

营养速递健康来

宝贝要做到营养均衡

培养好的饮食习惯

营养食谱

- 鲜汤小饺子 促进宝宝生长发育
- 香菇疙瘩汤 益胃助食

280

281

282

282

283

284

284

284



绪论

0~3岁宝贝生长发育表

6
↑
个月宝贝

语言沟通



哭闹时，会因妈咪的抚慰而停止

自我控制和社会交往



逗他会微笑



看他时，他会回看你的眼睛



喂他吃时，他会张口或用其他的动作表示要吃

细动作



双手互握在一起



手能伸向物体



自己会拉开遮盖在脸颊上的手帕

粗动作



抱直时，脖子竖直头保持在中央



会自己翻身（由俯卧变成仰卧）



可以自己坐在有靠背的椅子上

9个月宝贝

语言沟通



头转向声源

自我控制和社会交往



自己拿着饼干吃



会发出单音



害怕陌生人

细动作



将东西从一只手转到另一只手



用双手拿着杯子



自己会抓住东西往嘴里送

粗动作



不用扶持，可坐稳



独立自己爬（腹部贴地，匍匐前进）



坐时，会挪动身体移向所要的物体

12

个月宝贝

语言沟通



以挥手表示“再见”

自我控制和社会交往



叫他，他会过来



会模仿简单的声音



会脱帽子