

XIN MAMA
XIANGYAO DE
YUYING
QUANDIAN



新妈妈 想要的 育婴全典

许 鼓 于 伟 金国壮◎编著

十五大城市

知名儿科医师

婴儿心理学专家 / 早教学专家 / 行为发育学专家 / 母婴护理专家 联袂审定推荐

1000余幅真人全彩图片

一部0~1岁婴儿成长跟踪实拍的家庭式真人图解育婴宝典



中国纺织出版社

新妈妈想要的育婴全典

● 许鼓 于伟 金国壮 编著

内 容 提 要

本书以婴儿成长的各个阶段为纵线,连续追踪拍摄了1000多幅彩色图片,体现了0~1岁不同月龄的婴儿各种成长变化及养护要点,以图文并茂的方式分月阐述育婴之道。全书将育儿过程中可能出现的问题,按照宝宝每月会出现的变化、宝宝的日常护理、宝宝的喂养方法、宝宝每月可能出现的不适及应对窍门、宝宝每月益智游戏和体能训练等分门归类,编排科学合理,新手父母查阅起来快速简便。本书版式精美漂亮,内容连贯统一,兼具礼品书与生活书特征。

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈想要的育婴全典 / 许鼓, 于伟, 金国壮编著.

— 北京: 中国纺织出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5180-1466-8

I. ①新… II. ①许… ②于… ③金… 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 (2015) 第 257217 号

策划编辑: 韩 婧
责任印制: 王艳丽

责任编辑: 穆建萍

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

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 17

字数: 328千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents

目录

PART 01

第1个月 我是小小新生儿

The First Month: I'm a Newborn

Baby



PART 02

第2个月 快乐微笑小宝宝

The Second Month: I Can Smile,

I'm So Happy



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 010

- (一) 穿着，由内而外的关怀 / 010
- (二) 抱小可爱也要讲究方法 / 014
- (三) 呵护好宝宝的小肚脐 / 016
- (四) 囟门，健康的门窗 / 018
- (五) 分段沐浴法，新生儿的特殊洗澡方式 / 020
- (六) 尿布，你会选择和使用吗 / 022
- (七) 读懂整天睡觉的宝宝 / 028
- (八) 观大便，识健康 / 031

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 033

- (一) 新生儿喂养须知 / 033
- (二) 母乳喂养，好的开始至关重要 / 034
- (三) 人工喂养，你依然可以当个好妈妈 / 039

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 044

- (一) 鼻塞：宝宝鼻子不通了 / 044
- (二) 鹅口疮：嘴巴起“癣” / 045
- (三) 急性腹痛：宝宝哭闹真厉害 / 046
- (四) 黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了 / 048
- (五) 腹胀：肚子鼓鼓像个球 / 050

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 052

- (一) 益智亲子游戏 / 052
- (二) 体能训练 / 053
- (三) 新生儿抚触：让爱传递 / 054

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 058

- (一) 妈妈，我要天天洗澡 / 058
- (二) 本月睡眠问题：应对宝宝的昼夜颠倒 / 060
- (三) 日光浴：让宝宝和太阳公公亲亲脸 / 061
- (四) 水浴：带宝宝去游泳吧 / 062

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 064

- (一) 吃得合适最好 / 064
- (二) 应对哺乳困难，掌握增加泌乳量的秘诀 / 066
- (三) 人工喂养要及时补水 / 068

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 069

- (一) 湿疹：“青春痘”不要来 / 069
- (二) 尿布疹：不要“红屁股” / 071

PART 03

第3个月 宝宝脖子竖起来

The Third Month: I Can Erect

My Neck



四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 072

- (一) 益智亲子游戏 / 072
- (二) 被动操：提升宝宝的身体运动能力 / 073

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 078

- (一) 能耐见长，爸妈要做好防护 / 078
- (二) 本月睡眠问题：宝宝睡觉比以前老实多了 / 079
- (三) 妈妈要上班了，找个合适的人来带宝宝 / 081

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 082

- (一) 母乳喂养：会导致宝宝体重增长缓慢吗 / 082
- (二) 人工喂养：喂太胖并非好事 / 085
- (三) 混合喂养：母乳为主，配方奶粉为辅 / 086

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 087

- (一) 夜啼：家里有个“夜哭郎” / 087
- (二) 打呼噜：关注宝宝睡觉时的“另类”声音 / 089

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 090

- (一) 益智亲子游戏 / 090
- (二) 被动操：帮助宝宝掌握翻身技巧 / 092

PART 04

第4个月 宝宝手脚动起来

The Fourth Month: I Can Move

My Hands and Feet



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 096

- (一) 宝宝皮肤巧护理 / 096
- (二) 把尿便训练，妈妈的态度很重要 / 099

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 101

- (一) 上班族妈妈哺乳的7条建议 / 101
- (二) 上班族妈妈母乳储存有道 / 103
- (三) 妈妈要上班了，宝宝不喝配方奶怎么办 / 106
- (四) 上班族妈妈生病时哺乳有方 / 107
- (五) 辅食添加早知道 / 108

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 113

- (一) 夏季脱水热：宝宝高烧，烧出“无名热” / 113
- (二) 小儿缺锌：宝宝发育有障碍 / 115

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 117

- (一) 益智亲子游戏 / 117
- (二) 体能训练 / 119

PART 05

第5个月 宝宝练成翻身术

The Fifth Month: Look! I Can

Turn Over

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 122

- (一) 注意看护，防止宝宝翻下床 / 122
- (二) 宝宝围嘴戴起来 / 123

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 124

- (一) 本月宝宝喂养须知 / 124



PART 06

第6个月 白白牙齿真漂亮

The Sixth Month: My Teeth Are
so White and Beautiful



PART 07

第7个月 宝宝独坐显身手

The Seventh Month: I Can Sit
All By Myself



(二) 辅食添加全攻略 / 126

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 130

(一) 便秘：宝宝便便真难受 / 130

(二) 食物过敏：吃错食物反应多 / 133

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 135

(一) 益智亲子游戏 / 135

(二) 体能训练 / 137

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 140

(一) 关爱宝宝的小乳牙，小小牙齿更健康 / 140

(二) 宝宝安睡计划：睡出健康宝宝 / 143

(三) 宝宝咬乳巧应对 / 145

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 146

(一) 本月宝宝喂养须知 / 146

(二) 出牙期宝宝宜吃的食物 / 147

(三) 明明白白用童车，快快乐乐去出游 / 148

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 150

(一) 肠套叠：宝宝肠道堵塞啦 / 150

(二) 幼儿急疹：宝宝身上长“玫瑰” / 152

(三) 腹泻：宝宝大便拉不停 / 154

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 157

(一) 益智亲子游戏 / 157

(二) 体能训练 / 158

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 162

(一) 轻松喂药的秘诀：宝宝乖乖吃药不是梦 / 162

(二) 宝宝喜欢安抚物 / 165

(三) 认生：宝宝害怕陌生人 / 166

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 168

(一) 本月宝宝喂养须知 / 168

(二) 培养宝宝良好的饮食习惯 / 170

(三) 巧吃食物，增强免疫力 / 171

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 173

(一) 缺铁性贫血：宝宝脸色好苍白 / 173

(二) 感冒：鼻涕流呀流，宝宝没精神 / 175

(三) 小儿肺炎：高热、头痛，真难受 / 177

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 180

(一) 益智亲子游戏 / 180

(二) 被动操：为爬行做准备 / 181

PART 08

第8个月 爬来爬去乐不停

The Eighth Month: I Can Crawl



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 184

- (一) 便盆训练：排便习惯轻松养成 / 184
- (二) 8个月大的宝宝，不该再吃手指啦 / 186
- (三) 宝宝护耳进行时 / 187

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 189

- (一) 本月喂养须知 / 189
- (二) 矫正宝宝偏食、挑食，妙招奉送 / 190
- (三) 宝宝吃出好脑力 / 192

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 195

- (一) 咳嗽：咳来咳去痛苦多 / 195
- (二) 中耳炎：宝宝耳朵好疼啊 / 197

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 199

- (一) 益智亲子游戏 / 199
- (二) 被动操：爬行的加强版训练 / 201

PART 09

第9个月 宝宝表演模仿秀

The Ninth Month: Hey, It's My Show Time



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 206

- (一) 正确引导宝宝模仿 / 206
- (二) 排除宝宝爬行的安全隐患 / 207
- (三) 拒绝学步车，不让宝宝“以车代步” / 209

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 210

- (一) 本月是宝宝主食转型的开始 / 210
- (二) 母乳喂养的地位开始退居二线 / 211

三、异常状况早知道：健健康康快乐多 / 212

- (一) 迟到的牙齿：宝宝为何晚出牙 / 212
- (二) 盗汗：查出原因，对症护理 / 214

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 215

- (一) 益智亲子游戏 / 215
- (二) 体能训练 / 217

PART 10

第10个月 扶物站起真厉害

The Tenth Month: Wow, I Can Stand Up



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 220

- (一) 克服宝宝的“恋母情结” / 220
- (二) 万里之行，先得有双鞋 / 221

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 222

- (一) 本月宝宝喂养须知 / 222
- (二) 最好让宝宝自然断奶 / 223
- (三) 宝宝自己进餐：把饭吃到了鼻子上 / 225
- (四) 逐渐让宝宝爱上蔬菜 / 226

三、异常状况早知道：健健康康快乐多 / 228

- (一) 发热：宝宝成了小火炉 / 228

PART 11

第11个月 迈出人生第一步

The Eleventh Month: Yeah! I Can Walk



(二) 误食异物：如何应对宝宝的“不择食” / 231

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 232

(一) 益智亲子游戏 / 232

(二) 体能训练 / 234

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 238

(一) 宝宝爱咬人：宝宝牙齿真锋利 / 238

(二) 让宝宝迈好人生第一步 / 239

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 242

(一) 本月宝宝喂养重心转移 / 242

(二) 喂奶困难：良好的饮食习惯要从小抓起 / 243

三、异常状况早知道：健健康康快乐多 / 245

(一) 意外伤害：警惕无处不在的危险 / 245

(二) 上呼吸道感染：重在预防 / 246

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 247

(一) 益智亲子游戏 / 247

(二) 体能训练 / 249

PART 12

第12个月 小小乖乖1岁啦

The Twelfth Month: Now, I'm One Year Old



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 252

(一) 宝宝学走路仍是本月重点 / 252

(二) 和奶瓶说“拜拜” / 254

(三) 引导宝宝开口说话就是如此简单 / 255

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 257

(一) 本月宝宝喂养须知 / 257

(二) 独立，从吃饭开始 / 259

三、异常状况早知道：健健康康快乐多 / 261

(一) 手足口病：小心传染 / 261

(二) 宝宝厌食：良好习惯最重要 / 263

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 264

(一) 益智亲子游戏 / 264

(二) 体能训练 / 266

附录 / 267



序言 Preface



一本中国式育儿书

上海复旦大学附属儿科医院儿保科主任医师、教授 / 郭志平

无论你是做足准备、满心期待，还是无心插柳，小婴儿的到来都会彻底改变你的生活。吃喝拉撒睡这些你从未关注过的小事，在你成为人父人母后立刻变成了生活的重中之重。无论你是从事何种职业、受过多高的系统教育，育儿都是一件需要从零学起的事情。不但需要学习基本的育儿知识，更要从实践中学会具体操作；不但要关注婴儿的身体发育是否健康，更要学习如何开发婴儿体内蕴藏的无限潜能……

然而如何学习，从什么渠道学习，这是每位新手父母都在寻求的答案。

80 后的新手父母们，素有怀疑和追求完美的精神，在育儿这件事情上更是如此。他们不会轻易相信祖母或者母亲那一辈的育儿经验，若是老人们自信满满地跟他们说“反正我们那时都是这样做的”，他们往往会选择性地耳聋，因为他们不但要知道怎么做，还要知道为什么，甚至还追求如何才能做得更好。

借鉴西方的育儿经验？美国的《斯波克育儿经》诞生于 1946 年，虽然至今依然是风靡全球的经典之作，但毕竟是西方人的教养方式，与中国家庭的育儿情况相差甚远，如独立睡眠、多子女、全职妈妈、西式辅食、社区医生等。

日本松田道雄的《定本育儿百科》于 1967 年问世，可以说是亚洲最著名、最权威的育儿书籍，但由于年代久远，一些常识性问题概念混淆不清，比如在乳汁不足的情况下，松田先生不是鼓励妈妈通过婴儿的频繁吸吮来刺激泌乳，而是建议妈妈们赶紧添加配方奶，因为“母乳的营养不如配方奶粉”。

育儿是离不开文化和民族背景的。本书就是一本适合中国家庭的育儿百科全书。本书由国内顶级育婴机构“洋洋母婴”发起，通过深入全国各地 300 多个家庭帮助解决育儿的实际困难和问题总结而来。同时，本书专家阵容亦相当强大，既有潜心钻研育婴理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作前线的专家医师。

在编排上，本书以婴儿成长的阶段为纵线，分月阐述，并将育儿过程中可能出现的问题按照宝宝的日常护理、宝宝的喂养方法、宝宝每月可能出现的不适及应对窍门、宝宝每月益智游戏和体能训练等分门归类，编排科学合理，新手父母查阅起来快速简便。

此外，本书在成书过程中耗时长达 2 年，连续追踪拍摄了 1000 多幅彩色图片，体现了 0 ~ 1 岁不同月龄婴儿的各种成长变化和养护方法，新手父母可对照图片即学即用。更难能可贵的是，本书不仅仅传授育婴方式，字里行间更是向广大父母传达先进的育儿理念，如“母乳是婴儿最好的食粮”“0 ~ 1 岁小婴儿有惊人的能力，父母要及时发掘这种能力”“尊重婴儿间的差异性”等。

作为一名从事儿科诊疗近 40 年的医生，我接待过各种各样的患儿，却遗憾地发现，许多前来就诊的婴儿其实根本就没有生病，很多症状都是由于养育不当而造成的，但医院里儿科人满为患却是不争的事实，为此我感到很痛心。我希望来的小病人能少一些、再少一些，这些稚嫩的小生命打针吃药的次数少一些、再少一些。

如果您想科学、合理地养育您的宝宝，让他拥有最佳的人生开端，不妨仔细阅读本书，相信一定会给新手父母很多育儿启示！

郭志平

Contents

目录

PART 01

第1个月 我是小小新生儿

The First Month: I'm a Newborn

Baby



PART 02

第2个月 快乐微笑小宝宝

The Second Month: I Can Smile,

I'm So Happy



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 010

- (一) 穿着，由内而外的关怀 / 010
- (二) 抱小可爱也要讲究方法 / 014
- (三) 呵护好宝宝的小肚脐 / 016
- (四) 囟门，健康的门窗 / 018
- (五) 分段沐浴法，新生儿的特殊洗澡方式 / 020
- (六) 尿布，你会选择和使用吗 / 022
- (七) 读懂整天睡觉的宝宝 / 028
- (八) 观大便，识健康 / 031

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 033

- (一) 新生儿喂养须知 / 033
- (二) 母乳喂养，好的开始至关重要 / 034
- (三) 人工喂养，你依然可以当个好妈妈 / 039

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 044

- (一) 鼻塞：宝宝鼻子不通了 / 044
- (二) 鹅口疮：嘴巴起“癣” / 045
- (三) 急性腹痛：宝宝哭闹真厉害 / 046
- (四) 黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了 / 048
- (五) 腹胀：肚子鼓鼓像个球 / 050

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 052

- (一) 益智亲子游戏 / 052
- (二) 体能训练 / 053
- (三) 新生儿抚触：让爱传递 / 054

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 058

- (一) 妈妈，我要天天洗澡 / 058
- (二) 本月睡眠问题：应对宝宝的昼夜颠倒 / 060
- (三) 日光浴：让宝宝和太阳公公亲亲脸 / 061
- (四) 水浴：带宝宝去游泳吧 / 062

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 064

- (一) 吃得合适最好 / 064
- (二) 应对哺乳困难，掌握增加泌乳量的秘诀 / 066
- (三) 人工喂养要及时补水 / 068

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 069

- (一) 湿疹：“青春痘”不要来 / 069
- (二) 尿布疹：不要“红屁股” / 071

PART 03

第3个月 宝宝脖子竖起来

The Third Month: I Can Erect

My Neck



四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 072

- (一) 益智亲子游戏 / 072
- (二) 被动操：提升宝宝的身体运动能力 / 073

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 078

- (一) 能耐见长，爸妈要做好防护 / 078
- (二) 本月睡眠问题：宝宝睡觉比以前老实多了 / 079
- (三) 妈妈要上班了，找个合适的人来带宝宝 / 081

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 082

- (一) 母乳喂养：会导致宝宝体重增长缓慢吗 / 082
- (二) 人工喂养：喂太胖并非好事 / 085
- (三) 混合喂养：母乳为主，配方奶粉为辅 / 086

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 087

- (一) 夜啼：家里有个“夜哭郎” / 087
- (二) 打呼噜：关注宝宝睡觉时的“另类”声音 / 089

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 090

- (一) 益智亲子游戏 / 090
- (二) 被动操：帮助宝宝掌握翻身技巧 / 092

PART 04

第4个月 宝宝手脚动起来

The Fourth Month: I Can Move

My Hands and Feet



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 096

- (一) 宝宝皮肤巧护理 / 096
- (二) 把尿便训练，妈妈的态度很重要 / 099

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 101

- (一) 上班族妈妈哺乳的7条建议 / 101
- (二) 上班族妈妈母乳储存有道 / 103
- (三) 妈妈要上班了，宝宝不喝配方奶怎么办 / 106
- (四) 上班族妈妈生病时哺乳有方 / 107
- (五) 辅食添加早知道 / 108

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 113

- (一) 夏季脱水热：宝宝高烧，烧出“无名热” / 113
- (二) 小儿缺锌：宝宝发育有障碍 / 115

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 117

- (一) 益智亲子游戏 / 117
- (二) 体能训练 / 119

PART 05

第5个月 宝宝练成翻身术

The Fifth Month: Look! I Can

Turn Over

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 122

- (一) 注意看护，防止宝宝翻下床 / 122
- (二) 宝宝围嘴戴起来 / 123

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 124

- (一) 本月宝宝喂养须知 / 124



PART 06

第6个月 白白牙齿真漂亮

The Sixth Month: My Teeth Are
so White and Beautiful



PART 07

第7个月 宝宝独坐显身手

The Seventh Month: I Can Sit
All By Myself



(二) 辅食添加全攻略 / 126

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 130

(一) 便秘：宝宝便便真难受 / 130

(二) 食物过敏：吃错食物反应多 / 133

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 135

(一) 益智亲子游戏 / 135

(二) 体能训练 / 137

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 140

(一) 关爱宝宝的小乳牙，小小牙齿更健康 / 140

(二) 宝宝安睡计划：睡出健康宝宝 / 143

(三) 宝宝咬乳巧应对 / 145

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 146

(一) 本月宝宝喂养须知 / 146

(二) 出牙期宝宝宜吃的食物 / 147

(三) 明明白白用童车，快快乐乐去出游 / 148

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 150

(一) 肠套叠：宝宝肠道堵塞啦 / 150

(二) 幼儿急疹：宝宝身上长“玫瑰” / 152

(三) 腹泻：宝宝大便拉不停 / 154

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 157

(一) 益智亲子游戏 / 157

(二) 体能训练 / 158

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 162

(一) 轻松喂药的秘诀：宝宝乖乖吃药不是梦 / 162

(二) 宝宝喜欢安抚物 / 165

(三) 认生：宝宝害怕陌生人 / 166

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 168

(一) 本月宝宝喂养须知 / 168

(二) 培养宝宝良好的饮食习惯 / 170

(三) 巧吃食物，增强免疫力 / 171

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 173

(一) 缺铁性贫血：宝宝脸色好苍白 / 173

(二) 感冒：鼻涕流呀流，宝宝没精神 / 175

(三) 小儿肺炎：高热、头痛，真难受 / 177

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 180

(一) 益智亲子游戏 / 180

(二) 被动操：为爬行做准备 / 181

PART 08

第8个月 爬来爬去乐不停

The Eighth Month: I Can Crawl



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 184

- (一) 便盆训练：排便习惯轻松养成 / 184
- (二) 8个月大的宝宝，不该再吃手指啦 / 186
- (三) 宝宝护耳进行时 / 187

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 189

- (一) 本月喂养须知 / 189
- (二) 矫正宝宝偏食、挑食，妙招奉送 / 190
- (三) 宝宝吃出好脑力 / 192

三、应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多 / 195

- (一) 咳嗽：咳来咳去痛苦多 / 195
- (二) 中耳炎：宝宝耳朵好疼啊 / 197

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 199

- (一) 益智亲子游戏 / 199
- (二) 被动操：爬行的加强版训练 / 201

PART 09

第9个月 宝宝表演模仿秀

The Ninth Month: Hey, It's My Show Time



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 206

- (一) 正确引导宝宝模仿 / 206
- (二) 排除宝宝爬行的安全隐患 / 207
- (三) 拒绝学步车，不让宝宝“以车代步” / 209

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 210

- (一) 本月是宝宝主食转型的开始 / 210
- (二) 母乳喂养的地位开始退居二线 / 211

三、异常状况早知道：健健康康快乐多 / 212

- (一) 迟到的牙齿：宝宝为何晚出牙 / 212
- (二) 盗汗：查出原因，对症护理 / 214

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 215

- (一) 益智亲子游戏 / 215
- (二) 体能训练 / 217

PART 10

第10个月 扶物站起真厉害

The Tenth Month: Wow, I Can Stand Up



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 220

- (一) 克服宝宝的“恋母情结” / 220
- (二) 万里之行，先得有双鞋 / 221

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 222

- (一) 本月宝宝喂养须知 / 222
- (二) 最好让宝宝自然断奶 / 223
- (三) 宝宝自己进餐：把饭吃到了鼻子上 / 225
- (四) 逐渐让宝宝爱上蔬菜 / 226

三、异常状况早知道：健健康康快乐多 / 228

- (一) 发热：宝宝成了小火炉 / 228

PART 11

第11个月 迈出人生第一步

The Eleventh Month: Yeah! I Can
Walk



(二) 误食异物：如何应对宝宝的“不择食” / 231

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 232

(一) 益智亲子游戏 / 232

(二) 体能训练 / 234

一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 238

(一) 宝宝爱咬人：宝宝牙齿真锋利 / 238

(二) 让宝宝迈好人生第一步 / 239

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 242

(一) 本月宝宝喂养重心转移 / 242

(二) 喂奶困难：良好的饮食习惯要从小抓起 / 243

三、异常状况早知道：健健康康快乐多 / 245

(一) 意外伤害：警惕无处不在的危险 / 245

(二) 上呼吸道感染：重在预防 / 246

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 247

(一) 益智亲子游戏 / 247

(二) 体能训练 / 249

PART 12

第12个月 小小乖乖1岁啦

The Twelfth Month: Now, I'm
One Year Old



一、宝宝的日常护理：悉心呵护保健康 / 252

(一) 宝宝学走路仍是本月重点 / 252

(二) 和奶瓶说“拜拜” / 254

(三) 引导宝宝开口说话就是如此简单 / 255

二、宝宝的喂养方法：营养充足长得快 / 257

(一) 本月宝宝喂养须知 / 257

(二) 独立，从吃饭开始 / 259

三、异常状况早知道：健健康康快乐多 / 261

(一) 手足口病：小心传染 / 261

(二) 宝宝厌食：良好习惯最重要 / 263

四、父母早教有方：宝宝聪明健康有道 / 264

(一) 益智亲子游戏 / 264

(二) 体能训练 / 266

附录 / 267

THE FIRST MONTH I'M A NEWBORN BABY



宝贝日记之小公主诞生

明媚的4月，童童出生在一个阳光灿烂的日子里。听到童童的第一声啼哭时，我的心里无比激动——我当妈妈了！从产房到病房，每个人都说我生了一个小美女，像妈妈一样漂亮，一双大眼睛左顾右盼，浓密的头发又黑又长。童童出生时才2.4千克，第二天抱去洗澡，和其他小宝宝一比，个头好小小，不过很“老成”哦。大伙儿都围着童童开心地讨论宝宝像谁多一点：“鼻子像爸爸”“嘴巴像妈妈”“眉毛像爸爸”“眼睛像妈妈”……

PART 01

第1个月

我是小小新生儿



妈妈育儿手记之 本月养育重点

- 掌握开奶的黄金时间。
- 保证充足的睡眠。
- 精心呵护小肚脐。
- 注意观察宝宝的大小便。
- 多搂抱、抚摩宝宝，给予宝宝充分的皮肤接触。
- 时刻不忘和宝宝温和地对话。
- 时常以微笑和丰富的表情看着宝宝。
- 注意宝宝皮肤清洁。