



胎教早教月月通

0-1岁

同步成长百科全书

怀胎十月的营养、胎教方案

不同月龄的喂养护理技巧

易发疾病的急救与应对

常见育儿困惑的科学解答

培养IQ、EQ的亲子游戏

刺激大脑发育的早教方案

健康身体的按摩、运动方法

主编 王木木



世界图书出版公司

胎教早教月月通

0-1岁

同步成长百科全书

主编 王木木



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



图书在版编目 (CIP) 数据

胎教早教月月通: 0~1岁 / 王木木主编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2008.3

ISBN 978-7-5062-9362-4

I. 胎 … II. 王 … III. ①胎教 - 基本知识 ②婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. G61 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015424 号

Copyright © 2008 Guangzhou TianDi Books Ltd.



责任编辑: 汪 韵 戴华国

特约编辑: 冯 琳 吴为华

装帧设计: 黄炜瑜

排版制作: 黄瑞英

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84459539

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 东莞市星河印刷有限公司

(东莞市谢岗镇谢岗村 邮编: 523590)

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次

开 本: 787 mm × 1 092 mm 1/16 17 印张

字 数: 370 千

书 号: ISBN 978-7-5062-9362-4/R · 0141

定 价: 38.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

前言



早教，是宝宝人生的第一个起点，对他（她）的未来甚至一生都有着重大的影响。如何培养出既健康又聪明的优质宝宝，成为当代父母亟待解决的问题。众所周知，健康聪明宝宝的成长既需要先天的照料，也需要后天的培养。先天是指在妈妈腹中的日子，准妈妈们注意了均衡营养、良好生活习惯、适度运动、平和的情绪，就能给宝宝的将来打下坚实的基础。而后天培养除了需要父母的满满爱心外，更讲求科学养育方法。

本书正是这样一本提供科学育儿方式，开发宝宝潜能的同步成长育儿手册。宝宝的0～1岁是爸爸妈妈们最最辛苦最最手忙脚乱的时期，即使已经竭尽了全力，可付出的爱似乎总是显得不够。本书包含着爸爸妈妈的这份拳拳心意，体贴新手父母们，考虑到新生儿的方方面面。只要是妊娠和育儿中必要的信息，书中力求齐全无缺，甚至那些容易被忽视的细微信息，也都在书中占据了一席之地。全书内容包括父母需要掌握的宝宝每月身心发展，简明、科学的育儿要领，宝宝健康成长的营养指南、宝宝日常护理的方法与技巧，婴儿常见疾病的预防与治疗，新手爸妈育婴难题的专业解答，促进宝宝语言、操作等方面发展的益智游戏，提高宝宝身体素质的健身游戏，还贴心的提供了宝宝成长的记录，生动有趣的育婴档案以及宝宝成长图片见证。具体说来，全书有以下一些特点。

第一，孕前、怀胎、育儿等信息集于一书，能解决从妊娠到育儿过程中发生的一切问题。把孕前准备、怀胎十月、育儿分为3大部分，条目分明，便于查看。



第二，怀胎部分包括了怀孕期间每个月里孕妇的身体变化和胎儿成长发育的特点，胎教方法，营养要点，可能产生的各种痛苦和疾病的应对与处理，能够健康欢快地度过孕期的日常生活要领等凡与怀孕有关的一切信息。

第三，育儿部分包括了让妈妈最最辛苦的新生儿时期到宝宝1周岁期间有关育儿的全部信息。哺乳、喂奶粉、换尿布、抱宝宝等初为人母的妈妈必须懂得的最基本常识，直接关系到宝宝健康的断奶饮食，小儿科常见病的处理，为了培育聪明宝宝而进行的早期教育等等，一共分成10个栏目作了详尽的介绍。

第四，摒弃了现有育儿书籍中生硬死板的信息，配合精致有趣的真人图片和示意图，代之以实际生活中必不可少的大量信息。在宝宝成长的关键期，还设有成长标志和近期成长指标等。

第五，由于是有关培育宝宝的重大事情，必须提供最正确的信息，所以经过怀孕、分娩、育儿等方面的专家们认真把关，力求将最科学最先进的信息介绍给读者，给予精心的指导。

“妈妈健康，宝宝聪明”是我们的编写宗旨。衷心希望本书能伴随您和您的宝宝同步成长，共同迈向美好的明天！

香港国际家计早教中心

2008年3月

『成功妈妈三部曲』 给你和宝宝 最好的

本书由权威医学专家精心撰写，特别适合中国人体质。对妇女怀孕、分娩、育儿的历程全程跟踪拍摄，并配有数百幅生动图片进行详细介绍。本书融合中医传统调养经验和现代医学先进医疗方法，为读者提供最科学的生育理念。



「韩国引进版」

“育婴指南”系列

✿ 《育婴宝典——从出生到周岁》

揭示婴儿成长黄金期的养育重点和技巧，细说每月成长特征、常见疾病及其防治措施。分析全面，讲解细致。



✿ 《新生儿护理手册》

专家解答280个婴儿护理难题；手册形式编排，医学角度分析；科学实用，通俗易懂，使用方便。



“家庭保健小百科”系列

✿ 《孩子常见疾病的预防与治疗》

凝聚国际著名儿科专家三十余年临床经验的精华，提供十余种孩子常见疾病的诊治良方，是家长成为合格家庭保健医生的指南。

✿ 《告别疼痛——有效防止各类疼痛》

风靡海内外、集传统医学与现代科学于一身的“姿势均整术”，助你轻松消除疼痛，塑造健美体态。

✿ 《新手妈妈保育指南》

深入剖析快乐准妈妈生理、心理特点，细致讲解婴幼儿身心成长特点及规律，是新手妈妈从怀孕到育儿的最佳参考宝典。

✿ 《产后妈妈漂亮秘笈》

美容专家为产后妈妈奉献的新理念、新方法，详解恢复苗条、容光焕发的新秘笈，堪称产后女士重塑靓丽动人的小百科。



宝宝十二生肖 / 1

宝宝星座 / 3

孕前准备 / 5

一、有规律的生活	6
二、做好定期检查	6
三、在受孕前半年要停服避孕药	7
四、戒除烟酒	7
五、提前服用叶酸及微量元素等	7
六、合理安排受孕的时机	8
七、怀孕最好是在30岁之前	8

怀胎十月 / 9

* 怀孕早期 (0~3个月) 胎教要点10

第1个月 (孕0~3周)	11
胎儿发育状况	11
孕妇身体变化	11
孕妇注意事项	13
孕妇生活指南	13
孕期营养要点	16
胎教实施方案	18
胎教月记	20

第2个月 (孕4~7周)21

胎儿发育状况	21
孕妇身体变化	21
孕妇注意事项	21
孕妇生活指南	22
孕期营养要点	24
胎教实施方案	26

胎教月记	27
------	----

第3个月 (孕8~11周)28

胎儿发育状况	28
孕妇身体变化	28
孕妇注意事项	28
孕妇生活指南	28
孕期营养要点	29
胎教实施方案	30
胎教月记	32

* 怀孕中期 (4~7个月) 胎教要点33

第4个月 (孕12~15周)34

胎儿发育状况	34
孕妇身体变化	34
孕妇注意事项	34
孕妇生活指南	35
孕期营养要点	38
胎教实施方案	39
胎教月记	41

第5个月 (孕16~19周)42

胎儿发育状况	42
孕妇身体变化	42
孕妇注意事项	42
孕妇生活指南	42
孕期营养要点	44
胎教实施方案	45
胎教月记	46

第6个月 (孕20~23周)47

胎儿发育状况	47
孕妇身体变化	47



Contents

Contents

孕妇注意事项	47
孕妇生活指南	47
孕期营养要点	50
胎教实施方案	50
胎教月记	51

第7个月（孕24~27周）

胎儿发育状况	52
孕妇身体变化	52
孕妇注意事项	53
孕妇生活指南	54
孕期营养要点	54
胎教实施方案	55
胎教月记	56

* 怀孕晚期（8~10个月）胎教要点

第8个月（孕28~31周）

胎儿发育状况	58
孕妇身体变化	58
孕妇注意事项	58
孕妇生活指南	59
孕期营养要点	59
胎教实施方案	60
胎教月记	61

第9个月（孕32~35周）

胎儿发育状况	62
孕妇身体变化	62
孕妇注意事项	62
孕妇生活指南	62
孕期营养要点	65
胎教实施方案	66
胎教月记	67

第10个月（孕36~39周）

胎儿发育状况	68
孕妇身体变化	68
孕妇注意事项	68
孕妇生活指南	69
孕期营养要点	73
胎教实施方案	73
胎教月记	74

0~1岁 / 75

宝宝诞生寄语	76
宝宝的手印	77
宝宝的足印	78

* 0~1岁宝宝成长的重要标志

* 宝宝近期成长指标（1~3月）

第1个月

身心特点	81
• 生理特点	81
• 心理特点	81
养育要领	82
营养指南	82
• 母乳——宝宝的最佳食物	82
• 哺乳方法——妈妈和宝宝一起来学习	82
• 哺乳时间——及早开奶、按需哺乳	83
• 宝宝喝到足够的奶了吗	83
• 哪些情况下不宜哺乳	84
• 怎样判断母乳不足	84
• 催乳——改善母乳不足	84
• 手工挤奶	85
• 贮存母乳	85

目录

• 混合喂养·····	86	• 视觉训练·····	100
• 人工喂养·····	86	• 听力训练·····	100
• 妈妈的营养标准·····	87	• 语言训练·····	100
护理技巧·····	87	• 智能发育测试·····	101
• 夏季出生宝宝的护理要点·····	87	健身天地·····	102
• 冬季出生宝宝的护理要点·····	88	• 学抬头·····	102
• 抱宝宝·····	88	• 学“行走”·····	102
• 保暖·····	89	• 学“爬行”·····	103
• 宝宝衣服的选购·····	89	• 皮肤按摩·····	103
• 穿衣服·····	89	• 抓握练习·····	103
• 睡眠·····	90	• 滚小球·····	103
• 睡姿·····	90	• 趴睡·····	103
• 尿布的使用·····	90	• 转侧练习·····	103
• 包襁褓·····	91	• 新生儿宝宝按摩操·····	103
• 洗澡·····	92	图片记录·····	106
• 脐带护理·····	93	成长档案·····	107
• 量体温·····	93	育儿感言·····	108
• 耳鼻护理·····	93	第2个月·····	109
• 听懂宝宝的哭声·····	94	身心特点·····	109
• 早产儿的照料·····	94	• 生理特点·····	109
疾病防治·····	95	• 心理特点·····	109
• 新生儿黄疸·····	95	养育要领·····	109
• 眼眵过多·····	96	营养指南·····	109
• 先天性幽门狭窄·····	96	• 喂养特点·····	109
• 腹绞痛·····	96	• 补充水分·····	110
• 颅内出血·····	96	• 补充维生素D, 预防佝偻病·····	110
• 新生儿败血症·····	97	• 优质奶粉的选购·····	110
• 克汀病·····	97	• 服用鱼肝油·····	111
• 鹅口疮·····	97	• 一日食物示例·····	111
• 预防接种·····	98	护理技巧·····	112
难题解答·····	98	• 清洗宝宝的衣服·····	112
益智乐园·····	99	• 宝宝衣服的存放·····	112
• 感觉训练·····	99		



Contents

Contents

• 宝宝的床	112
• 宝宝房间的布置	112
• 热水袋的使用	112
• 剪指甲	113
• 使用爽身粉	113
疾病防治	113
• 检查宝宝是否视力异常	113
• 鼻塞	114
• 囟门	114
• 尿布疹	115
• 腹泻	115
• 便秘	116
• 发热	116
• 预防接种	117
难题解答	117
益智乐园	118
• 语言训练	118
• 视觉发展	119
• 听力训练	119
• 知觉训练	119
• 触觉发展	119
• 智能发育测试	120
健身天地	120
• “三浴”锻炼	120
• 婴儿被动健身操	121
• 亲子运动	122
• 开窗睡眠	122
图片记录	123
成长档案	124
育儿感言	125
第3个月	126
身心特点	126

• 生理特点	126
• 心理特点	126
养育要领	126
营养指南	126
• 喂养特点	126
• 职业女性的喂养方法	127
• 母乳的保存与加热	127
• 一日食物示例	127
护理技巧	127
• 安抚哭闹的宝宝	127
• 防晒	128
• 防蚊	128
• 风筝状尿布的折法	128
• 把大小便	129
• 穿套头的衣服	129
• 穿连身衣裤	130
• 身高、体重、头围等的测量方法	130
• 制作生长曲线图，做婴儿生长检测	131
疾病防治	131
• 中耳炎	131
• 脑积水	132
• 痱子	132
• 湿疹	133
• 佝偻病	133
• 预防接种	133
难题解答	134
益智乐园	134
• 听觉训练	134
• 视觉训练	135
• 情感培养	135
• 语言训练	135
• 感知训练	135
• 触觉训练	136

• 智能发育测试	137
健身天地	137
图片记录	139
成长档案	140
育儿感言	141
* 宝宝近期成长指标 (4 ~ 6月)	142
第4个月	143
身心特点	143
• 生理特点	143
• 心理特点	143
养育要领	143
营养指南	143
• 喂养特点	143
• 一日食物示例	144
护理技巧	144
• 流口水	144
• 哄宝宝睡觉	144
• 婴儿车的选购	145
• 使用婴儿车	146
• 检查是否斜视	146
• 喂药技巧	146
疾病防治	147
• 百日咳	147
• 舌系带过短	148
• 烫伤	148
• 感冒	148
• 预防接种	149
难题解答	149
益智乐园	150
• 语言训练	150
• 触觉训练	150
• 感情培养	150

• 兴趣开发	151
• 协调性训练	151
• 智能发育测试	152
健身天地	153
• 父母须知	153
• 亲子运动	153
图片记录	155
成长档案	156
育儿感言	157
第5个月	158
身心特点	158
• 生理特点	158
• 心理特点	158
养育要领	158
营养指南	158
• 喂养要点	158
• 日常食物铁含量表	159
• 为什么要添加辅食	159
• 如何添加辅食	159
• 添加辅食的时间	160
• 添加辅食的原则	160
• 米糊	160
• 米糊做法	161
• 婴儿米粉	161
• 喂蛋黄	161
• 汤谱	162
• 一日食物示例	162
护理技巧	162
• 如何发现宝宝长牙	162
• 宝宝的枕头	162
• 空气浴	163
• 阳光浴	163

疾病防治	163
• 暑热症	163
• 预防接种	164
难题解答	165
益智乐园	165
• 认知能力训练	165
• 听力训练	166
• 语言训练	166
• 触觉训练	166
• 智能发育测试	167
健身天地	168
图片记录	169
成长档案	170
育儿感言	171

第 6 个月 172

身心特点	172
• 生理特点	172
• 心理特点	172
养育要领	172
营养指南	172
• 喂养特点	172
• 厌奶期	172
• 吃红薯有益处	173
• 泥状辅食做法	173
• 食谱	173
• 喂辅食须知	173
• 一日食物示例	174
护理技巧	174
• 眼睛的护理	174
• 给宝宝梳头发	174
• 辅食的保存方法	174
疾病防治	175

• 营养性缺铁性贫血	175
• 肠套叠	176
• 营养不良	176
• 预防接种	177
难题解答	177
益智乐园	178
• 感知训练	178
• 触觉训练	178
• 语言训练	179
• 视觉训练	179
• 听力训练	179
• 智能发育测试	180
健身天地	180
图片记录	182
成长档案	183
育儿感言	184

* 宝宝近期成长指标 (7 ~ 9 月) 185

第 7 个月 186

身心特点	186
• 生理特点	186
• 心理特点	186
养育要领	186
营养指南	186
• 喂养要点	186
• 准备食物的注意事项	186
• 1 周岁内的禁忌食品	187
• 食谱	187
• 补钙	187
• 钙含量较多的食物	188
• 日常食物钙含量表	188
• 一日食物示例	188
护理技巧	188



• 增强抵抗力·····	188
• 护理宝宝的乳牙·····	188
• 出牙顺序·····	189
• 学爬行·····	189
疾病防治·····	190
• 急疹·····	190
• 热性痉挛·····	190
• 秋季腹泻·····	191
难题解答·····	191
益智乐园·····	192
• 感知训练·····	192
• 触觉训练·····	192
• 语言训练·····	192
• 听力训练·····	193
• 智能发育测试·····	194
健身天地·····	194
• 宝宝健身操(适宜于7~12月)·····	194
图片记录·····	196
成长档案·····	197
育儿感言·····	198

第8个月·····199

身心特点·····	199
• 生理特点·····	199
• 心理特点·····	199
养育要领·····	199
营养指南·····	199
• 喂养特点·····	199
• 日常食物蛋白质含量表·····	200
• 中期辅食注意事项·····	200
• 采用多种烹调方法·····	200
• 食谱·····	200
• 一日食物示例·····	201

护理技巧·····	201
• 应对夜间哭闹·····	201
• 教宝宝用杯子·····	201
• 练习坐便盆·····	202
疾病防治·····	202
• 先天性青光眼·····	202
• 便秘·····	202
• 地图舌·····	203
难题解答·····	203
益智乐园·····	204
• 培养交往能力·····	204
• 训练手眼协调·····	204
• 思维训练·····	204
• 语言训练·····	205
• 智能发育测试·····	205
健身天地·····	206
• 家长须知·····	206
图片记录·····	207
成长档案·····	208
育儿感言·····	209

第9个月·····210

身心特点·····	210
• 生理特点·····	210
• 心理特点·····	210
养育要领·····	210
营养指南·····	210
• 喂养要点·····	210
• 宝宝的偏食·····	210
• 食谱·····	211
• 为断奶做准备·····	211
• 一日食物示例·····	211
护理技巧·····	211



Contents

Contents

● 宝宝餐具的选择	211
● 宝宝会爬以后的注意事项	212
● 判断宝宝学走路的最佳时机	212
疾病防治	212
● 婴儿肥胖症	212
● 麻疹	213
● 吞下异物	214
● 预防接种	214
难题解答	214
益智乐园	215
● 认知训练	215
● 语言训练	215
● 听力训练	216
● 触觉训练	216
● 智能发育测试	216
健身天地	217
图片记录	218
成长档案	219
育儿感言	220

* 宝宝近期成长指标 (10 ~ 12 月) ... 221

第 10 个月	222
身心特点	222
● 生理特点	222
● 心理特点	222
养育要领	222
营养指南	222
● 喂养要点	222
● 变换食物形态	223
● 增加辅食品种, 均衡营养	223
● 食谱	223
● 一日食物示例	224
护理技巧	224

● 鞋子的选购	224
● 帮助宝宝学走路	224
● 纠正不良习惯, 保护牙齿	225
疾病防治	225
● 口腔炎	225
● 斜视	225
● 撞伤	225
难题解答	226
益智乐园	226
● 认知训练	226
● 情感培养	227
● 语言训练	227
● 数学启蒙	227
● 触觉训练	228
● 智能发育测试	228
健身天地	229
● 学迈步	229
图片记录	230
成长档案	231
育儿感言	232

第 11 个月 ... 233

身心特点	233
● 生理特点	233
● 心理特点	233
养育要领	233
营养指南	233
● 喂养要点	233
● 何时适合断奶	233
● 食谱	234
● 一日食物示例	234
护理技巧	234
● 培养基本的生活习惯	234



• 坐汽车·····	235	• 判断宝宝健康的三项标准·····	246
• 汽车座椅的选购·····	235	• 奶瓶龋·····	246
疾病防治·····	235	• 溺水·····	247
• 肺炎·····	235	难题解答·····	247
• 细支气管炎·····	236	益智乐园·····	248
• 摔伤·····	236	• 平衡力、空间感的训练·····	248
难题解答·····	236	• 色彩感的训练·····	248
益智乐园·····	237	• 数学启蒙·····	249
• 认知训练·····	237	• 语言训练·····	249
• 语言训练·····	237	• 观察力训练·····	249
• 平衡训练·····	238	• 交往训练·····	251
• 观察力训练·····	238	• 智能发育测试·····	252
• 数学启蒙·····	238	健身天地·····	253
• 智能发育测试·····	239	图片记录·····	254
健身天地·····	240	成长档案·····	255
图片记录·····	241	育儿感言·····	256
成长档案·····	242		
育儿感言·····	243		
第 12 个月·····	244		
身心特点·····	244		
• 生理特点·····	244		
• 心理特点·····	244		
养育要领·····	244		
营养指南·····	244		
• 喂养要点·····	244		
• 合理安排“三大营养素”的比例·····	244		
• 食谱·····	245		
• 一日食物示例·····	245		
护理技巧·····	245		
• 培养良好的饮食习惯·····	245		
• 带宝宝去旅行·····	246		
疾病防治·····	246		

宝宝十二生肖

鼠（子） 出生年份 1984 1996 2008 2020

优点 渴望求知，做事态度积极，勤奋努力。自尊自爱，能自我约束，待人和蔼，善于结交各式各样的朋友。适应性强，机智、谨慎，善于筹划。性格外向，多情善感，细心，做事有条理性。柔和，为人坦诚，单纯，具有敏锐的直观感觉，性急。财运佳。

缺点 多疑，有些爱虚荣。对直觉过分自信。目光短浅，一事当先，先为自己打算。比较性急，牵涉到欲望方面的利益，有时不顾情面。

牛（丑） 出生年份 1985 1997 2009 2021

优点 勤奋努力，百折不挠，意志坚强，有进取心，有领导欲望。诚实可靠，责任感强，吃苦耐劳。谦虚谨慎，有正义感，爱打抱不平。务实谨慎，比较稳重，有忍耐力，始终如一不妥协。思考力强，常坚持己见。富于同情心，有“老大”气概，做事细致，晚年将鸿图大展。

缺点 有时有自卑倾向，固执己见，不纳雅言，有时爱冲动。不爱社交，缺乏临机应变能力，不善表达。保守、顽固，有主观独断倾向。

虎（寅） 出生年份 1986 1998 2010 2022

优点 有雄心壮志，有朝气，乐观，勇于开拓。博爱，有正义感，敢想敢干。男性外刚而内柔，女性则外柔而内刚。具有组织才能。善于观察细节，长于发明，具有开拓精神，热心公益。就女性而言，是巾帼不让须眉型。

缺点 自傲、不谦虚，有自以为是倾向。粗心大意，易动感情，易轻信他人。

兔（卯） 出生年份 1987 1999 2011 2023

优点 乐观、和蔼，能体谅别人，性格矛盾。精明，机智，能和任何人亲密相处。富于想象力，感情细腻。为人乐观、快活、不愿过拘束的生活，为追求理想而前进。凡有新流行，就走在尖端，防卫观念非常敏锐。

缺点 没有大志，有得过且过的倾向。虚荣心重，有时怯弱，有时好怡然自得。性情不稳定。不肯刻苦钻研。

龙（辰） 出生年份 1988 2000 2012 2024

优点 做事勇往直前，能起先锋作用，乐观积极，有旺盛的进取心，有高尚的信念，做事认真负责。诚实、果断、热情，性格外向，有人缘。人品高尚，刚毅，属聪明才智型，富于热情。表面虽冷，其实内心有极强的仁侠骨气，亲切而处处为人着想。

缺点 缺乏耐心，常半途而废。盛气凌人，自制力欠佳，骄傲自大，不愿认错。缺乏灵活性，不够含蓄。

蛇（巳） 出生年份 1989 2001 2013 2025

优点 温和、自爱、谨慎，意志坚强，能专心致志的从事某件事情。心灵手巧，具有周密的思考力，立定志愿后必勇往直前。智能高，研究能力强，热心探索未知的世界。具有审美感，是个艺术天才。

缺点 有时动摇不定，在大事面前优柔寡断。多疑，表面虽坦诚，其实猜疑心稍强，有嫉妒心。