



中国优生科学协会倡导读物



0  
5岁

中国优生科学协会学术部主任 李崇高 主编

# 同步育儿 大百科

中国优生科学协会学术部主任 李崇高 主编

# 0-5岁 同步育儿

# 大百科

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据


0~5岁同步育儿大百科 / 李崇高主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5384-4027-0

I. 0… II. 李… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182213号

# 0~5岁同步育儿大百科

- 主 编 李崇高
- 编 委 曹春艳 李禹谖 迟 爽 王 旭 刘 莹 冷 冰
- 责任编辑 宛 霞 端金香
- 封面设计  孙明晓
- 插图设计 王阿娜 王 骁 张 鑫 孙明晓 林 宁 赵丽丽  
王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼 王 鑫 李书春  
石 莉 张 跃 韩立娟 董芳芳 关丽荣 李思怡  
赵 昕
- 出版发行 吉林科学技术出版社
- 印 刷 长春新华印刷有限公司
- 版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
- 规 格 720mm×990mm 16开本 38印张
- 定 价 29.90元
- 字 数 600千字
- 书 号 ISBN 978-7-5384-4027-0
- 发行部电话/传真 0431-85677817 85651628 85635177 85651759
- 编辑部电话 0431-85635186 85674016
- 网 址 www.jlstp.com
- 社 址 长春市人民大街4646号 邮编: 130021
- 版权所有 翻印必究
- 如有印装质量问题, 可寄出版社调换

# 前言

生养和培育一个健康聪明的孩子，是每一位作父母的心愿。因此，许多新手父母，在宝宝出生前，就会想了解一些有关养育婴幼儿的知识。本书就是针对父母们这一迫切需要，结合我们多年的早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望父母们能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效的帮助和培养孩子。

我们在这本书中着重介绍了0~5岁的养育宝宝的方法。当然，年轻父母从怀孕的那天起，就要了解妊娠知识，这也是养育优秀宝宝的重点。我们在本书中，着重介绍了分娩以及0~5岁的这几个阶段的优秀育儿方法，让读过我们这本书的父母们，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平，懂得用什么样的科学方式去培养、教育他们，让他们快乐、健康且聪明、优秀的成长起来。

本书结构明朗，全书共分六个部分，第一部分，介绍了分娩知识及其具体措施等。第二部分到第六部分，则分别是针对0~1岁、1~2岁、2~3岁、3~4岁、4~5岁孩子的育儿要点、身心和智能发育状况，以及平常的照料护理和智能开发等进行全面的介绍，让父母们在看完本书后，能根据我们书中介绍的内容运用到实际的养育、培养孩子的行动中去。

此外，本书为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了丰富的插图，用新颖的编辑手法来介绍育儿重点等等，希望以此来愉悦读者的心情，轻松的掌握养育孩子的重点，增加养育孩子的乐趣，更好的为父母们提供指导，帮助父母们科学有效的培养健康、聪明的孩子！

本书由于编著时，时间比较仓促，所以不足之处，再所难免，希望广大的读者，在愉阅本书时，若发现不足之处，请给予批评指正，以便下次再版时及时修改，谢谢！

## 第一章 宝宝诞生之前

### 分娩：宝宝健康的开端

30

- > 迎接分娩全方案 30
  - > 为分娩做实际准备 30
  - > 你应该了解的分娩方式 31
    - 自然分娩 ..... 31
    - 产钳助产 ..... 31
    - 剖宫产 ..... 32
    - 无痛分娩 ..... 32
    - 水中分娩 ..... 32
    - 坐式分娩 ..... 32
    - 分娩方式对宝宝的影响 ..... 32
  - > 你应该了解的分娩征兆 33
    - 胎动减少 ..... 33
    - 分泌物增多 ..... 33
    - 腹部下降 ..... 33
    - 腹部紧张 ..... 33
    - 大腿根疼 ..... 33
  - > 你应该了解的分娩过程 34
    - 第一产程——子宫颈扩张期 ... 34
    - 第二产程——娩出期 ..... 34
    - 第三产程——胎盘娩出期 ..... 35
  - > 需要到医院待产的情况 35
    - 宫缩 ..... 35
    - 破水 ..... 35
    - 没有妊娠并发症的孕妇 ..... 35
    - 有妊娠并发症的孕妇 ..... 35
    - 如果来不及去医院怎么办 ..... 36
  - > 你应该了解的分娩征兆 36
    - 选择合适年龄分娩 ..... 36
    - 孕期要营养合理，控制体重 ... 37
    - 定时做产前检查 ..... 37
    - 做好分娩前的准备 ..... 37
  - > 难产的原因及预防 37
    - 产力 ..... 37
    - 产道 ..... 37
    - 胎儿情况 ..... 38
    - 产妇的心理 ..... 38
    - 及早发现不良的因素 ..... 38
    - 孕期营养要适当 ..... 38



## 第二章 出生第一年

### 新生儿的日常生活照料与呵护

40

- > 宝宝档案卡 40
- > 宝宝的第一张成绩单 41
- > 新生儿及其分类 42
- > 新生儿身体发育标准速查表 43
- > 新生儿的日常照料与护理 45
  - 新生儿用品 ..... 45
  - 保暖护理 ..... 45
  - 脐带护理 ..... 47
  - 喂养护理 ..... 47
  - 睡眠护理 ..... 49
  - 排泄护理 ..... 50
  - 卫生护理 ..... 52
  - 穿衣护理 ..... 54
  - 生活环境 ..... 56
  - 如何抱宝宝 ..... 57
  - 如何安抚哭闹的宝宝 ..... 58
  - 外出 ..... 58
  - 看护 ..... 59
- > 新生儿的基本健康护理 60
  - 预防感染 ..... 60
  - 做新生儿筛检 ..... 61
  - 重视宝宝的大小便 ..... 61
  - 了解新生儿的特殊生理表现 ..... 62
  - 新生儿要重视接种疫苗 ..... 63
  - 新生儿应慎用药物 ..... 64
- > 可能患的疾病及护理 65
  - 脐炎、脐茸的预防和治疗 ..... 65
  - 生理性黄疸与病理性黄疸 ..... 66
  - 新生儿溢乳的解决措施 ..... 66
  - 新生儿硬肿症的预防 ..... 67
  - 新生儿尿布疹的预防 ..... 67
  - 先天性斜颈的治疗与护理 ..... 68
  - 防止新生儿发热 ..... 68
  - 防止新生儿感冒 ..... 69
  - 防止新生儿大便异常 ..... 69
- > 新生儿的安全护理 69
  - 父母要有安全育儿的观念 ..... 69
  - 了解宝宝的主体结构 ..... 70
  - 要注意预防窒息 ..... 71
  - 小心别伤了宝宝 ..... 72

### 0~7天宝宝早期教养方案

73

- > 新生儿与生俱来的本能 73
  - 新生儿拥有的基本技能 ..... 73
  - 新生儿的本能反射 ..... 74
  - 新生儿有着惊人的本领 ..... 75

# contents

新生儿的运动能力 .....	76	新生儿的视觉发展 .....	84
新生儿也拥有独特的个性 .....	77	新生儿对声音的反应 .....	85
<b>&gt; 宝宝的感官智能的开发 78</b>		新生儿视觉与听觉开发 .....	85
训练新生儿寻找乳头 .....	78	与妈妈视、听觉的交流 .....	86
照顾好感受性强的新生儿 .....	78	新生儿最初的教育锻炼 .....	86
早期搂抱构建母子亲情 .....	80	新生儿每天潜能早教课 .....	87
母婴触觉交流有助于宝宝智力 .....	80	开发新生儿的交往能力 .....	87
<b>&gt; 开发宝宝的嗅觉和味觉 81</b>		多交流开发新生儿智力 .....	87
新生儿的灵敏嗅觉与味觉 .....	81	<b>&gt; 早期潜力开发与智力游戏 89</b>	
让新生儿记住妈妈的气味 .....	82	适当早教可开发新生儿潜力 .....	89
<b>&gt; 开启宝宝的视觉和听觉 82</b>		最初的智能开发小游戏 .....	90
新生儿对光线的视觉反应 .....	82	与新生儿玩洋娃娃游戏 .....	91
为新生儿创造良好视觉环境 .....	83		

## 7~15天宝宝早期教养方案

92

<b>&gt; 新生儿的具体运动能力 92</b>		新生儿健身操 .....	96
新生儿的躯体活动智能 .....	92	<b>&gt; 宝宝的第六感与视力训练 97</b>	
宝宝怎样开始学会运动 .....	93	第六感能力培训 .....	97
宝宝运动的技巧发展 .....	94	宝宝视力训练 .....	98
照顾好宝宝的运动能力 .....	94	培养宝宝求知学习能力 .....	99
<b>&gt; 新生儿运动训练 95</b>		<b>&gt; 情绪培养与交往能力 100</b>	
抬头运动训练 .....	95	宝宝的情绪培养 .....	100
宝宝巧手训练 .....	95	宝宝最初的交往形式 .....	101
四肢运动训练 .....	96	<b>&gt; 开发宝宝的记忆与幽默 102</b>	
拉腕坐起练习 .....	96	新生儿有着惊人记忆力 .....	102

做鬼脸游戏, 培养幽默细胞 ... 103

做亲子游戏培养母子感情 ..... 103

## 15 ~ 28天宝宝早期教养方案

105

### > 训练宝宝的听觉与语言 105

宝宝听力能力发育及培养 ..... 106

宝宝语言能力发育及培养 ..... 107

怎样听懂小天使的语言 ..... 108

捕捉宝宝的肢体语言 ..... 109

### > 训练宝宝认知与感触能力 110

宝宝味觉、嗅觉和触觉的发展 110

宝宝味觉、嗅觉和触觉训练 ... 111

抚触可增加宝宝免疫力 ..... 113

宝宝的视觉发展与训练 ..... 113

### > 宝宝的情绪及睡眠适应 115

宝宝最佳睡眠训练 ..... 115

宝宝的睡眠和清醒状态 ..... 117

让宝宝快乐起来 ..... 118

宝宝哭声里的5种心情 ..... 119

宝宝社交能力培养 ..... 120

### > 心理发育与自理训练 121

宝宝的行为发育 ..... 121

宝宝的个性与情感发育 ..... 122

宝宝奇妙的模仿能力 ..... 123

心灵交流促进宝宝心理发育 ... 123

宝宝自理能力训练 ..... 124

### > 培养宝宝音乐细胞与听力 124

宝宝听觉发展训练法 ..... 124

宝宝多听音乐利于全面发展 ... 126

音乐能培养宝宝愉快情绪 ..... 126

### > 启智活动与智力游戏 127

宝宝智能启蒙小活动 ..... 127

宝宝智能训练小游戏 ..... 128

小手小手, 摇一摇 ..... 129

乖宝宝, 找妈妈 ..... 130

拨浪鼓, 响咚咚 ..... 130

## 2 ~ 3个月宝宝的日常生活照料与呵护

131

### > 2~3个月宝宝的护养要点 132

### > 宝宝的日常照料与护理 134

2~3个月宝宝的用品 ..... 134

喂养护理 ..... 136

睡眠护理 ..... 136

排泄护理 ..... 138

卫生护理 ..... 140

穿衣护理 ..... 141

生活环境 ..... 143

抱 ..... 143



# contents

哭闹与安抚 .....	144
外出 .....	144
看护 .....	145

> 宝宝的基本健康护理 .....	146
定期带宝宝去健康体检 .....	146

> 可能患的疾病及护理 .....	148
脐疝的治疗与护理 .....	148
“气蛋”的治疗与护理 .....	149
小儿急性化脓性中耳炎的治疗与护理 .....	149

先天性甲状腺功能低下 .....	150
脓疱病的处理 .....	150
怎样护理婴儿湿疹 .....	151
先天性髋脱位的防治 .....	151

> 宝宝的安全护理 .....	152
警惕小宠物的危害 .....	152
警惕床上用品的危害 .....	152
警惕旧的婴儿用品的危害 .....	152
警惕“婴儿安全用品”的危害 .....	153

## 2个月宝宝早期教养方案

154

> 宝宝动作、运动能力发展 .....	154
宝宝动作特征 .....	154
通过小手认识世界 .....	155
宝宝头部训练 .....	156
“爬行”与“侧翻”训练 .....	157

> 培养宝宝的语言能力 .....	158
训练宝宝语言能力 .....	158
训练逗引宝宝发音 .....	159
训练宝宝的视觉、嗅觉及听觉 .....	159
宝宝的视、听觉发展与训练 .....	159
宝宝视、听觉刺激训练 .....	160

> 训练宝宝社交及自理能力 .....	161
宝宝社交能力训练 .....	161
宝宝大小便训练何时为佳 .....	162

训练宝宝大小便注意事项 .....	163
宝宝穿衣小训练 .....	163

> 培养宝宝健康的心理情感 .....	164
宝宝的心理特征 .....	164
宝宝健康心理培养 .....	164
给宝宝做按摩与抚触 .....	165
不要宝宝一哭就安慰 .....	166

> 宝宝益智游戏与玩具 .....	166
小宝宝跟我学 .....	166
乖乖，乖乖，弯弯膝 .....	166
小宝宝学骑车 .....	167
换尿布，摸球球 .....	167
盘盘小腿儿 .....	167
小宝宝，滚球球 .....	167

## 3个月宝宝的早期教养方案

168

### > 教宝宝学翻身动作训练 168

- 宝宝学翻身大训练 ..... 168
- 引导宝宝做抬头训练 ..... 169
- 锻炼宝宝上下肢肌肉 ..... 170
- 宝宝手部动作发育及训练 ..... 171
- 宝宝身体动作锻炼 ..... 172
- 3个月宝宝体操训练 ..... 173

### > 语言、认知及智能训练 174

- 宝宝语言能力训练 ..... 174
- 宝宝视、听觉能力训练 ..... 174
- 宝宝认知能力训练 ..... 175
- 皮肤是触觉开发的最好器官 ... 176

### > 宝宝交往能力与生活习惯 176

- 宝宝认生了怎么办 ..... 176
- 如何让宝宝学会和成人交往 ... 177
- 宝宝为何爱“吃”手指 ..... 177

改掉宝宝“吃”手的习惯 ..... 178

### > 宝宝音乐智能培养与训练 179

- 给宝宝一个快乐的音乐环境 ... 179
- 训练宝宝辨别音乐来源 ..... 180
- 用音乐来滋养宝宝成长 ..... 181
- 和宝宝一起说儿歌、听乐曲 ... 182

### > 为宝宝选购合适的玩具 182

- 玩具对宝宝成长作用不可忽视 ... 182
- 触摸和抓握玩具最适合宝宝玩 ... 183
- 给宝宝选择玩具要注意 ..... 183

### > 3个月宝宝启智游戏训练 184

- 宝宝游戏训练应注意事项 ..... 184
- 小汽车，嘀嘀响 ..... 185
- 小小鼓手真是棒 ..... 185
- 毛毛兔，跑得快 ..... 186
- 寻找小鸭子 ..... 186

## 4~6个月宝宝的日常生活照料与呵护

187

### > 宝宝生长发育记录卡 187

### > 4~6个月宝宝的护养要点 188

### > 宝宝身体发育标准速查表 188

### > 宝宝的日常照料与护理 190

- 保暖护理 ..... 190
- 喂养护理 ..... 192
- 睡眠护理 ..... 194
- 排泄护理 ..... 195
- 卫生护理 ..... 195

穿衣护理 ..... 196

情绪护理 ..... 197

生活环境 ..... 198

抱或背 ..... 198

外出 ..... 199

看护 ..... 200

### > 宝宝的基本健康护理 200

健康体检 ..... 200

接种所需的疫苗 ..... 200

# contents

## > 可能患的疾病及护理 201

- 婴儿肥胖的预防和护理 ..... 201
- 沟纹舌的护理 ..... 202
- 外耳道疖肿的预防和护理 ..... 202
- 便秘的预防和护理 ..... 202
- 佝偻病的生活护理 ..... 203
- 缺铁性贫血的预防和护理 ..... 203
- 脑瘫的预防和护理 ..... 203
- 感冒气喘的预防和护理 ..... 204

反复呼吸道感染的预防和护理 204

惊厥的护理 ..... 205

宝宝盗汗的护理 ..... 205

## > 宝宝的安全护理 206

别让宝宝伤了自己 ..... 206

预防中毒 ..... 206

预防烫伤 ..... 207

防止会翻身的宝宝出现意外 ... 207

## 4~6个月宝宝早期教养方案

208

### > 肢体运动与动作训练 208

锻炼宝宝手部抓握能力 ..... 208

宝宝手臂活动训练 ..... 209

宝宝翻身、拉坐练习 ..... 210

训练宝宝抬头能力 ..... 210

宝宝肢体动作训练 ..... 211

### > 宝宝的语言能力训练 211

4个月宝宝语言能力的培养 ..... 211

宝宝的辅音游戏 ..... 212

如何激发宝宝咿呀作语 ..... 213

### > 宝宝视觉与听觉训练 213

宝宝的视觉发育与训练 ..... 213

宝宝思维性视觉训练 ..... 214

宝宝的听觉发育与训练 ..... 215

### > 感官智能与记忆训练 215

更新生活环境, 综合感官训练 215

宝宝感官刺激训练 ..... 216

宝宝运动触觉游戏训练 ..... 217

### > 培养体态语言与情感能力 218

啼哭是宝宝的情感“语言” ... 218

对付宝宝哭泣有妙招 ..... 219

逗引宝宝发笑培养情感智能 ... 220

4个月宝宝的体态语言 ..... 220

### > 社交与认知能力培养 221

培养宝宝的社交智能 ..... 221

培养宝宝的认知能力 ..... 221

培养宝宝自我意识能力 ..... 222

### > 宝宝的智能成长与教育 223

宝宝成长智能教育训练 ..... 223

多唠嗑可使宝宝早“懂事” ... 224

让早教进行在日常生活中 ..... 225

4个月大宝宝可进行早期阅读 ... 226

> 亲子智能游戏大开发 226

培养亲子关系的互动游戏 ..... 227

运动游戏智能开发大行动 ..... 227

宝宝的翻身游戏大集合 ..... 228

## 4~6个月宝宝的营养食谱

230

> 科学喂养指导 230

断乳期食物开始的标准 ..... 230

断乳食物什么时候喂 ..... 230

断乳初期粥、面条的喂养要点 ... 231

断乳初期蛋白质的喂养要点 ... 231

> 营养食谱推荐 232

南瓜碎末 ..... 232

蒸南瓜粥 ..... 232

胡萝卜甜粥 ..... 232

稀粥 ..... 232

地瓜泥 ..... 233

玉米豆腐萝卜糊 ..... 233

蛋黄泥 ..... 233

黄豆炖排骨 ..... 233

鸡汁粥 ..... 233

蛋黄酸奶粥 ..... 234

面糊糊汤 ..... 234

黄芪补肺粥 ..... 234

苹果麦片粥 ..... 234

鲫鱼炖蛋 ..... 234

黄豆蓉粥 ..... 235

南瓜麦片粥 ..... 235

荷包蛋 ..... 235

牛奶菜花泥 ..... 235

红枣泥 ..... 235

椰汁奶糊 ..... 236

骨头汤 ..... 236

番茄汁 ..... 236

胡萝卜番茄汤 ..... 236

鲈鱼粥 ..... 236

玉米面豆粥 ..... 237

南瓜汤 ..... 237

百合粥 ..... 237

南瓜浓汤 ..... 237

鲜奶炖蛋 ..... 237

鸡肝糊 ..... 238

土豆芹菜糊 ..... 238

鱼蓉麦片 ..... 238

鱼松 ..... 238

火腿土豆泥 ..... 238

红萝卜牛肉粥 ..... 239

蔬菜猪肝泥 ..... 239

青菜粥 ..... 239

鸭心粥 ..... 239

胡萝卜玉米面粥 ..... 239

牛奶豆腐 ..... 239

豆腐糊 ..... 240

红豆薏仁水 ..... 240

南瓜豆腐糊 .....	240	西瓜汁 .....	241
雪梨奶露 .....	240	地瓜鸡蛋粥 .....	241
滋养润肺雪梨汁 .....	240	龙眼小米粥 .....	242
香蕉泥 .....	240	豌豆土豆泥 .....	242
油菜粥 .....	241	冰糖银耳汤 .....	242
芝麻粥 .....	241	排骨皮蛋粥 .....	242
蛋黄菜糊 .....	241	鸡脯菜花粥 .....	242
肝泥粥 .....	241		

## 7~9个月宝宝的日常生活照料与呵护 243

> 宝宝生长发育记录卡	243	先天性眼睑下垂的治疗	254
> 7~9个月宝宝的护养要点	244	斜视的预防与干预	254
> 宝宝身体发育标准速查表	244	贫血的预防护理	254
> 宝宝的日常照料与护理	245	异常口水的观察与护理	255
宝宝用品	245	肺炎的治疗与护理	256
保暖护理	246	荨麻疹的护理	256
喂养护理	246	麻疹的护理	257
睡眠护理	247	疝子的预防与护理	257
排泄护理	249	肠痉挛的监护与护理	258
穿衣护理	250	肠套叠的救治与护理	258
生活环境	252	冻疮的护理	259
外出	252	> 宝宝的安全护理	259
> 宝宝的基本健康护理	253	避免学步车给宝宝带来危害	259
8~9个月注射麻疹疫苗	253	避免婴儿围栏给宝宝带来危害	260
了解宝宝患病的一些症状	253	防止会爬的宝宝出意外	260
> 可能患的疾病及护理	254	谨防宝宝吞食异物	261

## 7~9个月宝宝早期教养方案

262

### > 体态语言及动作训练 262

- 耐心地训练宝宝学爬行 ..... 262
- 科学训练宝宝用手活动 ..... 264
- 宝宝精细动作训练小游戏 ..... 265
- 训练宝宝的手眼协调能力 ..... 266
- 训练宝宝学会表达肢体语言 ... 267

### > 宝宝认知与社交能力训练 268

- 宝宝社交能力训练 ..... 268
- 宝宝怎么如此怕生 ..... 269
- 宝宝认知训练小游戏 ..... 270
- 宝宝能力培养方案 ..... 270

### > 训练宝宝的语言与听觉能力 271

- 宝宝语言能力训练 ..... 272
- 宝宝视、听觉发展与训练 ..... 273

### > 训练宝宝规律的生活行为 274

- 培养规律的睡眠与饮食习惯 ... 274
- 训练宝宝喝水从用奶瓶开始 ... 275
- 训练宝宝的咀嚼能力 ..... 276
- 不要剥夺宝宝吃手的专利 ..... 277

### > 宝宝益智游戏训练 278

- 培养宝宝记忆力的小游戏 ..... 278
- 增强宝宝好奇心的小游戏 ..... 279

## 7~9个月宝宝的营养食谱

280

### > 中期断乳食物 280

- 断乳期食物开始的标准 ..... 280
- 断乳中期粥、面条的烹饪要点 ... 281
- 断乳中期蔬菜的烹饪要点 ..... 281
- 断乳中期蛋白质的喂养要点 ... 281

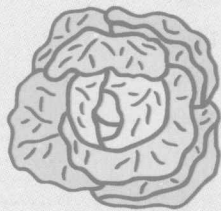
### > 营养食谱推荐 282

- 金枪鱼南瓜粥 ..... 282
- 橙汁冲米酒 ..... 282
- 黄瓜鸡肉粥 ..... 282
- 青菜肉饼 ..... 282
- 蔬菜紫菜粥 ..... 282
- 鸡肉木耳粥 ..... 283
- 八宝粥 ..... 283
- 金枪鱼牛奶粥 ..... 283

- 鱼茸粥 ..... 283
- 玉米片牛奶粥 ..... 283
- 鸡肉马铃薯丸 ..... 284
- 鲜虾肉泥 ..... 284
- 猪肝泥 ..... 284
- 松仁豆腐 ..... 284
- 香蕉杂果汁 ..... 284
- 杞子煲红枣 ..... 284
- 香菇鸡肉羹 ..... 285
- 黄瓜鸡肉粥 ..... 285
- 酪梨牛奶 ..... 285
- 猕猴桃汁 ..... 285
- 鸡肉什锦稀饭 ..... 285
- 粳米肉菜粥 ..... 286

# contents

面包粥 .....	286	黑米糊 .....	291
菠菜草莓汁 .....	286	香蕉玉米面糊 .....	291
冰凉鲜果 .....	286	羊肝胡萝卜粥 .....	291
肉末番茄 .....	286	番茄鱼 .....	291
鸡肉烩南瓜 .....	287	果酱酥糕 .....	291
虾仁汤面 .....	287	胡萝卜排骨汤 .....	292
猪肝绿豆粥 .....	287	鱼肉饺子 .....	292
鸡肉粥 .....	287	白菜肉卷 .....	292
豆腐鸡蛋羹 .....	287	虾蓉粥 .....	292
豆腐蛋汤 .....	288	肝黄粥 .....	292
鸡肝鸡架汤 .....	288	牛肉碎菜 .....	292
鸡丝火腿汤面 .....	288	绿豆粥 .....	293
三色肝末 .....	288	香蕉粥 .....	293
鸡蛋面条 .....	288	果羹 .....	293
小米淮山药粥 .....	288	桂花甜藕粥 .....	293
青菜肉饼 .....	289	番茄猪肝 .....	293
木瓜炖牛奶 .....	289	木瓜泥 .....	293
牛奶香蕉糊 .....	289	核桃汁 .....	293
米粉粥 .....	289	姜枣小米粥 .....	294
鸡蛋面片汤 .....	289	豆苗碎肉粥 .....	294
牛奶藕粉 .....	289	虾仁豆腐豌豆泥粥 .....	294
牛奶粥 .....	290	鲤鱼汁粥 .....	294
鱼菜米糊 .....	290		
白玉金银汤 .....	290		
菠萝汁 .....	290		
竹荪莲子汤 .....	290		
红枣山药粥 .....	290		
南瓜泥 .....	291		



## 10~12个月宝宝的日常生活照料与呵护 295

- ▷ 宝宝生长发育记录卡 295
- ▷ 10~12个月宝宝的护养要点 296
- ▷ 宝宝身体发育标准速查表 296
- ▷ 宝宝的日常照料与护理 297
  - 宝宝用品 ..... 297
  - 保暖护理 ..... 299
  - 喂养护理 ..... 299
  - 睡眠护理 ..... 302
  - 排泄护理 ..... 303
  - 穿衣护理 ..... 303
  - 生活环境 ..... 304
  - 外出 ..... 304
  - 看护 ..... 306
- ▷ 宝宝的基本健康护理 306
  - 接种乙脑疫苗 ..... 306
  - 关注宝宝出牙 ..... 307
- ▷ 可能患的疾病及护理 307
  - 宝宝营养不良 ..... 307

- 幼儿急疹的护理 ..... 307
- 婴儿腹泻的护理 ..... 308
- 急性呼吸道感染的家庭护理 ... 309
- 宝宝倒睫的处理办法 ..... 309
- 包茎的治疗与护理 ..... 310
- 隐睾的防治护理 ..... 310
- 腹痛的防治护理 ..... 310
- 过敏性鼻炎防治护理 ..... 310

## ▷ 宝宝的安全护理 311

- 礼物选购安全宝典 ..... 311
- 预防宝宝被落物击伤 ..... 311
- 预防宝宝摇晃综合征 ..... 311
- 学步车不宜久留 ..... 312
- 居室安全十分重要 ..... 312
- 不能自取鼻腔异物 ..... 313
- 触电的紧急处理 ..... 313
- 宝宝被刀割伤的处理 ..... 313

## 10~12个月宝宝早期教养方案 314

- ▷ 宝宝站立及运动训练 314
  - 宝宝真的站起来了 ..... 314
  - 宝宝站立、迈步小练习 ..... 315
  - 宝宝精细动作训练 ..... 316
- ▷ 语言、视听及感官训练 317
  - 宝宝语言能力培养 ..... 318
  - 宝宝语言激发小儿歌 ..... 318

- 宝宝视觉能力培养 ..... 319
- 宝宝的听觉能力培养 ..... 320
- 宝宝触觉能力培养 ..... 321
- ▷ 宝宝认知教育与生活行为 321
  - 宝宝认知能力培养 ..... 322
  - 宝宝生活自理能力培养 ..... 323
  - 培养宝宝记忆思维能力 ..... 325



> 情绪与社交能力培养 327

- 宝宝社交能力培养 ..... 327
- 宝宝情绪智能调教 ..... 328

> 宝宝喜欢的游戏与玩具 328

- 宝宝的游戏智能开发与训练 ... 328
- 教宝宝玩玩具 ..... 331
- 为宝宝选择适宜的玩具 ..... 333

10 ~ 12个月宝宝的营养食谱

334

> 断乳后期食物 334

- 断乳后期食物开始的标准 ..... 334
- 断乳后期粥和面条的烹饪要点 335
- 断乳后期蔬菜的烹饪要点 ..... 335
- 断乳后期蛋白质的喂养要点 ... 335

> 营养食谱推荐 336

- 菠菜面 ..... 336
- 蒸鱼饼 ..... 336
- 苹果煎蛋饼 ..... 336
- 鲜奶鱼丁 ..... 336
- 枸杞猪肝瘦肉汤 ..... 337
- 番茄鸡蛋沙 ..... 337
- 菜花虾末 ..... 337
- 肉末软饭 ..... 337
- 青豆稀饭 ..... 338
- 杏仁苹果豆腐羹 ..... 338
- 金针肉丸汤 ..... 338
- 蛋花鱼 ..... 338
- 红杞活鱼 ..... 338
- 草莓薏仁优格 ..... 339

- 馄饨 ..... 339
- 南瓜拌饭 ..... 339
- 花生粥 ..... 339
- 柏子仁粥 ..... 339
- 菠菜小银鱼面 ..... 339
- 营养牛骨汤 ..... 340
- 节瓜鸡肉粥仔 ..... 340
- 黄瓜炒子虾 ..... 340
- 奶油鱼丸汤 ..... 340
- 紫菜海米蛋汤 ..... 341
- 小兔吃萝卜 ..... 341
- 糖醋白菜 ..... 341
- 芜菁鳕鱼汤 ..... 341
- 栗子糕 ..... 341
- 营养蛋饼 ..... 342
- 法国吐司 ..... 342
- 虾仁豆腐汤 ..... 342
- 蔬菜粥 ..... 342
- 鱼肉松粥 ..... 342
- 糖醋白菜 ..... 343