



ZUIXINJIATINGYUERBAIKE

彩色新  
图解版



送给当今核心家庭  
最贴心的育儿礼物!!

搜狐母婴  
baobao.sohu.com

搜狐母婴频道独家推荐阅读

# 最新家庭

# 育儿百科

母婴护理专家 高丽娟◎主编

多位专家精心总结  
最适合中国家庭的育儿新理念

- 宝宝的生长发育特点
- 科学喂养方法
- 养育呵护要点
- 体能、智能开发指导
- 疾病照顾方法

吉林科学技术出版社



搜狐母婴  
baobao.sohu.com

搜狐母婴频道独家推荐阅读

# 家庭 育儿百科

ZUIXINJIATING  
YUERBAIKE

母婴护理专家 高丽娟◎主编



吉林科学技术出版社





### 图书在版编目 (CIP) 数据

最新家庭育儿百科 / 高丽娟主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5384-4579-4

I. 最… II. 高… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020353 号



# 最新家庭育儿百科

主 编 高丽娟

编 委 赵海燕 赵海欧 姜 源

徐冬松 董瑞雪

责任编辑 宛 霞 端金香 晋 欣

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良

林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 刘亚超 王 平

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85674016 85635186 86037590

储运部电话 0431-84612872

团购热线 0431-85674016

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

规格: 880mm×1230mm 16开 18印张

字数: 300千字

版次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4579-4

定价: 38.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

ZUIXINJIATING  
YUERBAIKE



# Preface



## 前言



生养和培育一个健康聪明的孩子，是所有父母的心愿。所以许多新手父母，在宝宝出生前，都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，结合我们多年的婴幼儿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。

本书中，着重介绍了0~3岁中不同阶段的优秀育儿方法，让读过这本书的父母们，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；让父母们懂得用什么样的科学方式去培养、教育婴幼儿，让他们快乐、健康且聪明、优秀的成长起来。

此外，本书为了便于阅读和理解，穿插了大量的图片，用图文结合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！

感谢那些为本书提供宝宝图片的爸爸妈妈们，有了你们的支持，才让本书的内容更加丰富。

本书在编著时，由于时间比较仓促，所以不足之处，在所难免，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！





# part 1

## 新生儿期

01

### 新生儿概念 26

#### 新生儿各项指标的测评 26

#### 新生儿及其分类 27

根据月龄分类.....27

根据体重分类.....27

02

### 新生儿体格标准 28

#### 身体档案 28

#### 智能档案 29

语言能力.....29

交流.....29

味觉和嗅觉.....29

视觉.....30

听觉.....30

触觉.....30

#### 新生儿气质 30

容易护理的婴儿.....30

慢慢活跃起来的婴儿.....30

不易护理的婴儿.....30

03

### 新生儿生理特点 31

#### 呼吸特点 31

#### 睡眠特点 31

整个新生儿期睡眠时间不一样.....31

新生儿睡姿有讲究.....31

#### 泌尿特点 31

#### 体温特点 32

#### 体态特点 32

#### 血液循环 32

04

### 新生儿主要指标测量方法 33

#### 身体指标测量 33

身高测量方法.....33

腹围测量方法.....33

胸围测量方法.....33

#### 头部指标测量 33

头围测量方法.....33

前囟测量方法.....33

眼距测量方法.....33

眼裂测量方法.....33

耳位测量方法.....33

05

### 新生儿生长发育规律 34

#### 身体发育规律 34

体重发育规律.....34

身高发育规律.....34

#### 头部发育规律 35

头围发育规律.....35

前囟发育规律.....35



宝宝/范旭铭

06

## 新生儿特有生理现象35

|                   |    |
|-------------------|----|
| 胎记                | 35 |
| 溢乳                | 36 |
| 什么是新生儿溢乳 .....    | 36 |
| 新生儿溢乳的处理方法 .....  | 36 |
| 新生儿生理性黄疸与病理性黄疸    | 36 |
| 症状区别 .....        | 36 |
| 生理性黄疸与病理性黄疸的护理 .. | 36 |
| 生理性体重降低           | 37 |
| 鹅口疮               | 37 |
| 假月经和白带            | 37 |
| 鼻尖上的小丘疹           | 37 |
| 四肢屈曲              | 38 |
| 先锋头               | 38 |
| 了解新生儿的“笑”         | 38 |

|      |    |
|------|----|
| 头颅血肿 | 38 |
| 皮肤红斑 | 39 |
| 出汗   | 39 |
| 挣劲   | 39 |
| 枕秃   | 39 |
| 打嗝   | 39 |

07

## 新生儿的几个异常现象 40

|                |    |
|----------------|----|
| 紫绀             | 40 |
| 红色尿            | 40 |
| 喉鸣             | 40 |
| 眼白出血           | 41 |
| 脐疝             | 41 |
| 为什么会形成脐疝 ..... | 41 |
| 处理方法 .....     | 41 |



宝宝/魏安然

08

## 新生儿母乳喂养 41

|                     |    |
|---------------------|----|
| 坚持母乳喂养              | 41 |
| 母乳是宝宝最好的食物 .....    | 41 |
| 母乳的主要营养成分 .....     | 41 |
| 母乳与配方奶的对比 .....     | 42 |
| 母乳的几个阶段（按时间划分） ..   | 42 |
| 怎样喂养本月的宝宝           | 43 |
| 宝宝出生后多长时间开始喂奶 ..... | 43 |
| 哺乳次数、时间与喂奶量 .....   | 43 |
| 定时喂奶还是按需喂奶 .....    | 43 |
| 母乳喂养的姿势 .....       | 43 |
| 白天母乳哺喂怎么进行 .....    | 44 |
| 夜间母乳哺喂怎么进行 .....    | 44 |
| 怎样教宝宝吮吸母乳 .....     | 45 |
| 用奶瓶喂养的正确姿势 .....    | 45 |
| 哺乳注意要点              | 45 |
| 如何判断母乳不足 .....      | 45 |
| 母乳过多的应对措施 .....     | 45 |



宝宝/范旭锺



09

## 新生儿人工喂养 46

怎样进行混合喂养 46

如何冲泡奶粉 46

夜间如何冲泡奶粉 47

奶瓶的清洗和消毒 47

煮热消毒.....47

夜间清洗.....47

夜间人工哺喂怎么进行47

宝宝打嗝时怎么办 48

如何判断宝宝是否吃饱48

10

## 新生儿护理要点 49

胎脂为什么不要洗掉 49

给新生儿照相应注意什么49

传统尿布与一次性尿布  
哪个好 50

怎样测量新生儿的体温50

前囟门摸了就哑了吗 50

新生儿光头是怎么回事50

出院时向医院了解宝宝  
哪些情况 51

出生时的情况.....51

出生后的情况.....51



宝宝/魏安然

安抚哭闹的宝宝 51

饥饿时.....51

寒冷时.....51

太热时.....51

尿床时.....51

脐带护理 51

眼睛护理 52

口腔护理 52

睡眠护理 52

创设好睡眠环境.....52

新生儿睡眠不稳的处理.....52

新生儿睡觉不应用枕头.....53

观察排泄的量和次数 53

尿布的选择与更换 54

尿布的使用.....54

洗尿布.....54

擦屁股的方法.....54

纸尿裤的使用.....55

给新生儿挑选内衣要注意  
什么 55

如何给新生儿穿衣 56

贴身内衣及外衣的穿着方法.....56

穿衣的注意事项.....56

抱新生儿方法 56

11

## 新生儿健康提醒 57

接种疫苗 57

重视接种疫苗.....57

卡介苗的接种方法.....57

乙肝疫苗的接种方法.....57

新生儿生病征兆及表情  
特点 57



宝宝/赵俊博

12

## 新生儿能力开发与训练 58

### 早教重点 58

|             |    |
|-------------|----|
| 及早教育训练..... | 58 |
| 多交谈.....    | 58 |
| 逗笑.....     | 58 |

### 大动作能力 58

|           |    |
|-----------|----|
| 抬头训练..... | 58 |
| 四肢运动..... | 59 |

### 精细动作能力 59

|               |    |
|---------------|----|
| 手的运动.....     | 59 |
| 抓握训练.....     | 59 |
| 精细动作训练游戏..... | 59 |

### 认知能力 60

|               |    |
|---------------|----|
| 眼跟红球180°..... | 60 |
| 听柔和的声音.....   | 60 |
| 呼唤乳名.....     | 60 |
| 认知能力训练游戏..... | 60 |

## part 2 1~2个月的宝宝

01

### 本月宝宝生理状况 62

|             |    |
|-------------|----|
| 身体档案.....   | 62 |
| 生长发育标准..... | 62 |
| 大便.....     | 62 |
| 排尿.....     | 63 |
| 体温.....     | 63 |
| 睡眠.....     | 63 |

### 智能档案 63

|         |    |
|---------|----|
| 听觉..... | 63 |
| 触觉..... | 63 |
| 视觉..... | 63 |

02

### 本月宝宝喂养方法 64

|                    |    |
|--------------------|----|
| 这个时期宝宝主要需要的营养..... | 64 |
| 怎样喂养本月的宝宝.....     | 64 |
| 母乳喂养时.....         | 64 |
| 人工喂养时.....         | 64 |
| 母乳要按需而不是按时喂奶.....  | 65 |
| 母乳喂养的宝宝不要另外喂水..... | 65 |
| 新妈妈要保护乳头.....      | 65 |
| 乳头伤后的处理.....       | 65 |



宝宝/赵俊博



宝宝/曾悦宸



03

### 本月宝宝护理要点 66

#### 🚗 睡眠护理 66

#### 🚗 婴儿用品 66

婴儿用品要耐用，功能要全.....66

不要过早过多地给宝宝买玩具.....67

对于别人送的东西，要妥善处置..67

#### 🚗 生活环境 67

#### 🚗 室内环境 67

夏季.....67

冬季.....68

#### 🚗 洗澡 68

做好沐浴前的准备.....68

新生儿沐浴的基本操作.....69

沐浴完毕.....71

#### 🚗 指甲护理 71

#### 🚗 头发护理 72

#### 🚗 保温护理 72

北方宝宝.....72

南方宝宝.....72

#### 🚗 勿给宝宝剃胎毛 72

#### 🚗 穿衣护理 73

衣物的选择.....73

衣物的清洗.....73

衣物的收纳.....73

给宝宝穿脱衣物的方法.....74

#### 🚗 外出护理 74

多晒太阳.....74

带好外出物品.....74

04

### 本月宝宝能力开发与训练 75

#### 🚗 宝宝运动能力发展 75

宝宝动作特征.....75

通过小手认识世界.....75

宝宝头部训练.....76

#### 🚗 培养宝宝的语言能力 77

训练宝宝语言能力.....77

训练宝宝发音.....77

#### 🚗 宝宝的视觉与听觉能力训练 78

视、听觉发展与训练.....78

视、听觉刺激训练.....78

#### 🚗 训练宝宝社交能力及自理能力 79

宝宝社交能力训练.....79

良好的排便习惯训练.....79

#### 🚗 抚触能培养宝宝健康的心理 79

不要宝宝一哭就安慰.....80

培养健康心理的小游戏.....80

## part 3

## 2~3个月的宝宝

01

### 本月宝宝生理状况 82

|        |    |
|--------|----|
| 身体档案   | 82 |
| 生长发育标准 | 82 |
| 睡眠     | 82 |
| 排尿     | 82 |
| 智能档案   | 82 |
| 动作     | 82 |
| 听觉     | 83 |
| 触觉     | 83 |
| 视觉     | 83 |

02

### 本月宝宝喂养方法 83

|               |    |
|---------------|----|
| 这个时期宝宝主要需要的营养 | 83 |
| 怎样喂养本月的宝宝     | 83 |
| 母乳喂养时         | 83 |
| 人工喂养时         | 84 |
| 宝宝厌食配方奶怎么办    | 84 |
| 添加辅食不宜过早      | 84 |
| 人工喂养时可喂些果汁    | 84 |
| 妈妈学做果汁        | 84 |
| 桃汁            | 85 |
| 苹果汁           | 85 |
| 甜瓜汁           | 85 |
| 番茄汁           | 85 |

03

### 本月宝宝护理要点 86

|      |    |
|------|----|
| 情绪护理 | 86 |
| 排泄护理 | 86 |



宝宝/于诗雅

|            |    |
|------------|----|
| 通过宝宝的便便看健康 | 87 |
| 喝母乳时       | 87 |
| 喝配方奶粉时     | 87 |
| 混合授乳时      | 87 |
| 防治尿布疹      | 87 |
| 6种抱宝宝的方法   | 88 |

04

### 本月宝宝健康提醒 89

|           |    |
|-----------|----|
| 宝宝需要的检查提醒 | 89 |
| 需要接种的疫苗   | 89 |
| 宝宝容易出现的病症 | 89 |

05

### 本月宝宝能力开发与训练 90

|               |    |
|---------------|----|
| 教宝宝学翻身及其他动作训练 | 90 |
| 宝宝学翻身大训练      | 90 |
| 宝宝手部动作发育及训练   | 90 |



宝宝/宋佳唐



宝宝/赵俊博

## part 4

## 3~4个月的宝宝

01

### 本月宝宝生理状况 96

🚗 身体档案 96

🚗 生长发育标准 96

睡眠.....96

排尿.....96

大便.....96

🚗 智能档案 97

语言.....97

动作.....97

感觉.....97

心理.....97

听觉.....97

02

### 本月宝宝喂养方法 98

🚗 这个时期宝宝主要需要的营养 98

🚗 怎样喂养本月的宝宝 98

母乳喂养时.....98

人工喂养时.....98

🚗 辅食的准备 98

什么是辅食.....98

添加辅食的原因.....98

不同阶段喂辅食的原则.....99

添加辅食的重要性.....100

添加辅食的方法.....100

适当给宝宝添加蛋黄.....100

添加辅食的顺序.....100

🚗 宝宝营养缺乏表现和补充方式 101

宝宝缺锌的症状.....101

宝宝缺铁的症状.....101

🚗 添加辅食的注意事项 102

添加辅食需要耐心.....102

观察宝宝的大便和体重.....102

及时给宝宝喂米粉.....102

🚗 妈妈学做辅食 102

菠菜大米粥.....102

地瓜蛋黄粥.....103

大米栗子粥.....103

蛋黄糊.....103

大米燕麦粥.....103

10倍粥.....104

南瓜土豆糊.....104

奶粉粥.....104

胡萝卜奶汤.....104

南瓜碎末.....104

栗子卷心菜粥.....104

🚗 宝宝认知能力及感觉智能训练 91

宝宝视、听觉能力训练.....91

宝宝认知和感官能力训练.....91

认知能力开发小游戏.....92

🚗 宝宝交往能力与生活习惯训练 92

如何让宝宝学会与成人交往.....92

宝宝为何爱“吃”手指.....93

🚗 宝宝音乐智能培养 93

给宝宝一个快乐的音乐环境.....93

和宝宝一起说儿歌、听乐曲.....93

🚗 为宝宝选购合适的玩具 94

玩具对宝宝成长作用不可忽视.....94

触摸和抓握玩具最适合宝宝玩.....94

宝宝/范旭铭



03

## 本月宝宝护理要点 105

- 🚗 脚的保暖很重要 105
- 🚗 流口水的卫生护理 105
- 🚗 宝宝小手的卫生处理 105
- 🚗 警惕婴儿用品的危害 106
- 🚗 警惕小宠物危险 106
- 🚗 睡眠护理 106
- 🚗 宝宝座椅的选择方法及使用方法 107

宝宝座椅的类型 ..... 107  
安放座椅的位置 ..... 107  
安装的方法 ..... 107  
选择适合自家汽车的座椅 ..... 107  
乘坐时的注意事项 ..... 107

04

## 本月宝宝健康提醒 108

- 🚗 宝宝需要的检查提醒 108
- 🚗 需要接种的疫苗 108
- 🚗 谨慎婴儿肥胖 108



宝宝/谢 然



宝宝/谢 然

05

## 本月宝宝能力开发与训练 109

### 🚗 宝宝的肢体运动与动作训练 109

锻炼宝宝手部抓握能力 ..... 109  
宝宝手、臂活动训练 ..... 109  
宝宝翻身、拉坐练习 ..... 110

### 🚗 宝宝视觉与听觉训练 110

宝宝的视觉发育与训练 ..... 110  
宝宝思维性视觉训练 ..... 111  
宝宝的听觉发展与训练 ..... 111

### 🚗 亲子智能游戏大开发 111

培养亲子关系的互动游戏 ..... 111  
运动游戏智能开发大行动 ..... 112

part 5

4~5个月的宝宝

01

## 本月宝宝生理状况 114

### 🚗 身体档案 114

### 🚗 智能档案 114

动作 ..... 114  
语言 ..... 114  
听觉 ..... 114

触觉 ..... 114  
感觉 ..... 114  
视觉 ..... 114  
心理 ..... 114





02

**本月宝宝喂养方法115**

**这个时期宝宝主要需要的营养** 115

**怎样喂养本月的宝宝** 115

母乳喂养时..... 115

人工喂养时..... 115

**如何选购米粉** 116

注意配方中的蛋白质含量..... 116

注意营养元素的全面性..... 116

注意米粉的外观..... 116

**不宜给宝宝吃的辅食** 116

**宝宝进餐教养问题** 116

**做好换乳的准备** 117

**辅食的制作工具** 117

附吸盘餐碗..... 117

安全小匙、叉子..... 117

炖粥调理杯..... 117

围兜..... 117

食物研磨用具组..... 118

**巧计量轻松做辅食** 118

蔬菜的大致测量方法..... 118

谷类的大致测量方法..... 118

肉蛋类的大致测量方法..... 118

海产品类的大致测量方法..... 118

**各阶段辅食的软硬程度** 119

**妈妈学做辅食** 120

10倍奶粥..... 120

胡萝卜甜粥..... 120

香蕉泥..... 120

菠菜蛋黄粥..... 120

蔬菜清汤..... 121

苹果梨粥..... 121

卷心菜南瓜汤..... 121

油菜粥..... 121

03

**本月宝宝护理要点122**

**宝宝入睡困难及夜间哭泣的对策** 122

抚摩..... 122

哄睡..... 122

逗引安抚..... 122

**哄逗宝宝开心的方法** 123

唱歌..... 123

边背着边拍打屁股..... 123

去厨房..... 123

照镜子..... 123

外出..... 123

**洗澡** 123

**如何清理宝宝鼻腔** 123

04

**本月宝宝健康提醒124**

**宝宝需要的检查提醒** 124

**需要接种的疫苗** 124

**预防烫伤** 124

**防止会翻身的宝宝出现意外** 124

05

**本月宝宝能力开发与训练 125**

**宝宝的语言、听觉与视觉训练** 125

5个月宝宝的语言发育及训练..... 125

让宝宝玩出伶牙俐齿..... 125

5个月宝宝的视、听觉发育与训练..... 126

**认知训练与社会交往** 127

教宝宝学认日常用品..... 127

让宝宝顺利度过“认生期”..... 127

**激发宝宝脑潜能的亲子游戏** 128

促进宝宝运动能力的游戏..... 128

培养宝宝想象力的游戏..... 128

宝宝/朱晨



## part 6

## 5~6个月的宝宝

01

### 本月宝宝生理状况130

|          |     |
|----------|-----|
| 🚗 身体档案   | 130 |
| 🚗 生长发育标准 | 130 |
| 🚗 能力发育标准 | 130 |
| 语言 ..... | 130 |
| 视觉 ..... | 130 |
| 动作 ..... | 130 |
| 感觉 ..... | 131 |
| 心理 ..... | 131 |

02

### 本月宝宝喂养方法131

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 🚗 这个时期宝宝主要需要的营养 | 131 |
| 🚗 营养补充方式和缺乏表现   | 131 |
| 要给宝宝服用鱼肝油 ..... | 131 |
| 要继续给宝宝补铁 .....  | 131 |
| 🚗 怎样喂养本月的宝宝     | 132 |
| 母乳喂养时 .....     | 132 |
| 人工喂养时 .....     | 132 |
| 🚗 母乳与辅食如何搭配     | 132 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 🚗 喂养注意事项         | 133 |
| 添加辅食要注意的问题 ..... | 133 |
| 辅食的喂养方法 .....    | 133 |
| 🚗 上班族妈妈如何保存母乳    | 134 |
| 🚗 妈妈学做辅食         | 134 |
| 鱼肉松粥 .....       | 135 |
| 地瓜泥 .....        | 135 |
| 鸡肝胡萝卜粥 .....     | 135 |
| 鸡脯菜花粥 .....      | 135 |



03

### 本月宝宝护理要点136

|                |     |
|----------------|-----|
| 🚗 宝宝异常流口水要引起重视 | 136 |
| 🚗 牙齿护理         | 136 |
| 保健要点 .....     | 136 |
| 清理牙齿的步骤 .....  | 136 |
| 🚗 看护           | 137 |
| 🚗 婴儿臀部护理       | 137 |

04

### 本月宝宝健康提醒137

|                  |     |
|------------------|-----|
| 🚗 需要接种的疫苗        | 137 |
| 🚗 小儿急性中耳炎防治      | 137 |
| 中耳炎需连服药两周 .....  | 137 |
| 急性中耳炎有先兆 .....   | 137 |
| 避开中耳炎侵扰4策略 ..... | 138 |
| 🚗 鼻出血的防治         | 138 |
| 鼻出血时要注意什么 .....  | 138 |
| 如何防止儿童鼻出血 .....  | 138 |

05

### 本月宝宝能力开发与训练 139

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 🚗 训练宝宝“坐”及模仿动作训练  | 139 |
| 宝宝的翻身能力及训练 .....  | 139 |
| 宝宝坐立能力与训练 .....   | 139 |
| 🚗 培养宝宝认知能力        | 139 |
| 宝宝的认知能力及培养 .....  | 140 |
| 宝宝认知能力开发小游戏 ..... | 140 |



宝宝/曾悦宸



## part 7

## 6~7个月的宝宝

01

### 本月宝宝生理状况 142

🚗 身体档案 142

🚗 生长发育标准 142

🚗 智能档案 142

动作..... 142  
听觉..... 142  
语言..... 142  
感觉..... 143  
视觉..... 143  
心理..... 143

02

### 本月宝宝喂养方法 143

🚗 这个时期宝宝主要需要的营养 143

🚗 怎样喂养本月的宝宝 144

推荐宝宝吃的食物..... 144  
6~7个月宝宝的参照食谱..... 144  
添加辅食的方法..... 144  
6~7个月宝宝辅食增加方法示例 145

🚗 妈妈学做辅食 145

鸡蛋豆腐糊..... 145  
豆苗碎肉粥..... 145  
蛋黄奶酪粥..... 145  
香菇鸡肉羹..... 146  
番茄碎面条..... 146

翡翠羹..... 146  
肉末番茄汤..... 146  
萝卜泥杂烩粥..... 147  
菜花奶泥..... 147  
面包粥..... 147  
芝麻粥..... 147

03

### 本月宝宝护理要点 148

🚗 出牙 148

🚗 趴着睡觉 148

🚗 不要给宝宝盖厚被子 148

🚗 不要给宝宝穿得太暖 148

04

### 本月宝宝健康提醒 149

🚗 预防7个月的宝宝脊柱侧弯 149

小儿脊柱侧弯征象..... 149  
小儿脊柱侧弯的预防..... 149

🚗 需要接种的疫苗 149

🚗 慎防宝宝吞食异物 149

注意小物件..... 149  
注意有核的水果..... 149  
急救方法..... 149

05

### 本月宝宝能力开发与训练 150

🚗 宝宝的体态语言及动作训练 150

耐心地训练宝宝学爬行..... 150  
科学训练宝宝用手活动..... 151  
宝宝精细动作训练小游戏..... 151

🚗 宝宝的认知与社交能力训练 152

宝宝认知能力训练..... 152  
宝宝社交能力训练..... 153  
帮宝宝走出怕生的心理..... 153

🚗 训练宝宝的语言与视、听觉能力 154

宝宝语言能力训练..... 154  
宝宝视、听觉发展与训练..... 154



宝宝/初子元

## part 8

## 7~8个月的宝宝

01

### 本月宝宝生理状况156

|        |     |
|--------|-----|
| 身体档案   | 156 |
| 生长发育标准 | 156 |
| 智能档案   | 156 |
| 语言     | 156 |
| 动作     | 156 |
| 听觉     | 156 |
| 感觉     | 157 |
| 视觉     | 157 |
| 心理     | 157 |

02

### 本月宝宝喂养方法157

|               |     |
|---------------|-----|
| 这个时期宝宝主要需要的营养 | 157 |
| 营养缺乏表现和补充方式   | 157 |
| 宝宝长牙需哪些营养素    | 158 |
| 多补充磷和钙        | 158 |
| 补充适量的氟        | 158 |
| 补充适量的蛋白质      | 158 |
| 维生素也是好帮手      | 158 |
| 怎样喂养本月的宝宝     | 159 |
| 7~8个月宝宝的参照食谱  | 159 |
| 辅食喂养的特点       | 159 |
| 训练宝宝自食其力      | 159 |

### 妈妈学做辅食

159

|       |     |
|-------|-----|
| 面糊糊汤  | 159 |
| 鱼茸粥   | 160 |
| 豆腐蛋汤  | 160 |
| 鸡肉木耳粥 | 160 |
| 玉米片奶粥 | 160 |
| 鸡肝泥   | 161 |
| 鸡肝蔬菜粥 | 161 |
| 豌豆土豆泥 | 161 |
| 鸡肉番茄汤 | 161 |
| 豆腐鸡蛋羹 | 161 |

03

### 本月宝宝护理要点162

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 学习坐便盆           | 162 |
| 眼部的清洁与保养        | 162 |
| 用干净的手或小软布擦去眼屎   | 162 |
| 操作步骤            | 162 |
| 耳部的清洁与保养        | 163 |
| 耳朵的内外两侧都要仔细地清洗  | 163 |
| 操作步骤            | 163 |
| 鼻部的清洁与保养        | 163 |
| 擦鼻涕时仅清理流出来的部分即可 | 163 |
| 操作步骤            | 163 |

04

### 本月宝宝健康提醒164

|         |     |
|---------|-----|
| 需要接种的疫苗 | 164 |
| 盗汗      | 164 |
| 惊厥      | 164 |
| 斜视      | 164 |

05

### 本月宝宝能力开发与训练165

|              |     |
|--------------|-----|
| 爬出一个健康的宝宝    | 165 |
| 宝宝爬行锻炼       | 165 |
| 聪明宝宝爬行注意事项   | 165 |
| 宝宝动作智能大训练    | 166 |
| 宝宝手部灵活动作训练   | 166 |
| 翻滚及拉站动作训练    | 167 |
| 培养宝宝的语言及视听能力 | 167 |
| 宝宝语言能力培养     | 167 |
| 培养宝宝的视听能力    | 167 |
| 培养宝宝良好的生活行为  | 168 |
| 培养宝宝良好的饮食习惯  | 168 |
| 培养良好的日常自理行为  | 168 |



## part 9

## 8~9个月的宝宝

01

### 本月宝宝生理状况170

🚗 身体档案 170

🚗 生长发育标准 170

大便..... 170

排尿..... 170

睡眠..... 170

🚗 智能档案 170

动作..... 170

语言..... 170

心理..... 170

02

### 本月宝宝喂养方法171

🚗 这个时期宝宝主要需要的营养 171



宝宝/曾悦宸

🚗 营养缺乏表现和补充方式 171

什么是DHA..... 171

怎样为宝宝补充DHA..... 171

🚗 宝宝挑食厌食怎么办 171

宝宝挑食的原因..... 171

让宝宝爱上辅食的小窍门..... 172

🚗 怎样喂养本月的宝宝 172

8~9个月宝宝的参照食谱..... 172

宝宝的饮食离不开水果..... 173

🚗 本月宝宝食物的选择 173

增加粗纤维食物和硬食物..... 173

宝宝食物表..... 173

🚗 妈妈学做辅食 173

蒸苹果..... 173

三色肝末..... 173

大米肉菜粥..... 174

芋头粥..... 174

南瓜沙拉..... 174

鸡肝软饭..... 174

牛肉粥..... 174

法国土司..... 175

牛肉蔬菜粥..... 175

鲜奶鱼丁..... 175

鱼泥豆腐苋菜粥..... 175

杏仁苹果豆腐羹..... 175



宝宝/史钰琪

03

### 本月宝宝护理要点176

🚗 睡眠护理 176

🚗 排便护理 176

🚗 池浴 176

做好池浴前准备..... 176

池浴的基本操作..... 177

🚗 宝宝用品 178

🚗 四季穿衣护理 178

🚗 生活环境 178

04

### 本月宝宝健康提醒179

🚗 健康体检 179

🚗 接种疫苗 179

🚗 缺铁性贫血 179

🚗 突发性出疹症 179