

北京协和医院育儿专家 魏珉倾力指导

家庭
宝典

科学育儿 百科

魏珉 主编

最新专家指导版

精心抚育健康宝宝!

- ★ 育儿专家倾力打造
- ★ 传授权威养育方法
- ★ 新手妈妈必备宝典
- ★ 孕育健康聪明宝宝

科学育儿类
全国销量
第1名

重庆出版集团 重庆出版社

· 家庭宝典系列 ·

北京协和医院育儿专家 **魏珉** 倾力指导

科学育儿百科

最新专家指导版

魏珉 主编

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿百科 / 魏珉主编. —重庆: 重庆出版社,
2010.3

(家庭宝典)

ISBN 978-7-229-01596-1

I. ①科… II. ①魏… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第000097号



家庭宝典

科学育儿百科

出版人: 罗小卫


策划: 华章同人


责任编辑: 陈建军

特约编辑: 蔡霞 季萌

封面设计: 北京方合四季文化传播有限公司

版式设计: 鲍丽丽

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京正合鼎业印刷技术有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 40印张 字数: 500千字

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

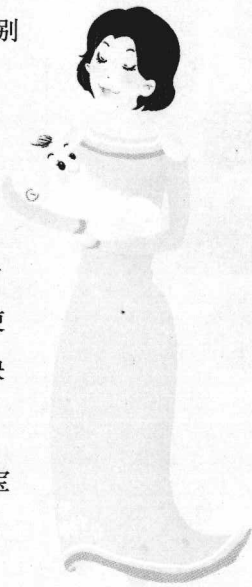
宝宝健康 全家快乐

养育一个健康聪明的孩子，是天下所有爸爸妈妈的心愿。十月怀胎，一朝分娩，每一位妈妈都会为此感到欣喜、幸福。然而从宝宝呱呱坠地开始，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长，这一严峻的问题，无时无刻不牵动着爸爸妈妈的心。

本书针对爸爸妈妈需要了解的育儿知识，结合专家多年的早期教育和科学育儿经验编写而成。养育一个聪明、优秀的孩子，应从孕育之前做好准备，所以本书从宝宝诞生前开始，介绍了优生优育的妊娠知识、科学胎教、孕期营养、产前准备等。书中知识点科学实用，涵盖面广泛，资料翔实，每一位爸爸妈妈都能从本书中学到科学的育儿技巧，真正有效地帮助和培养宝宝。

本书重点将0~6岁的宝宝护理，以时间为顺序，分别从0~1岁婴儿期、1~3岁幼儿期、3~6岁学龄前期的育儿要点、宝宝身心和智能发育状况，以及饮食营养、日常的护理常识、早期教育与智能开发等进行全面的介绍，同时还介绍了宝宝常见疾病预防与调养、小儿用药等内容。爸爸妈妈从中可以方便地查阅了解到婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿各方面的发展水平，使爸爸妈妈能够用最科学的方式培养、教育孩子，让孩子快乐、健康、聪明、优秀的成长。

让我们共同努力，从宝宝出生的第一天开始，成就宝宝美好的未来！



Foreword 前言

Contents

目录



第1章

宝宝诞生前

天使降临 完美呵护



优生，

要从吃开始 >>

- 28 根据营养原则选择食物
- 29 安排好孕早、中、晚期的饮食很重要
- 29 要特殊照顾孕早期，饮食宜清淡、好消化
- 30 正确处理妊娠反应
- 31 孕中期膳食好打理，但要注重荤素搭配
- 31 吃些有利于胎儿大脑发育的蔬菜
- 32 吃些谷类食物助胎儿大脑发育
- 32 吃哪些麦类食物有利于胎儿大脑发育
- 33 吃哪些豆类食品有利于胎儿大脑发育
- 34 吃哪些水果有利于胎儿发育
- 34 孕期保健宜吃点藕
- 35 孕期害喜、防流产、补益……最适宜吃嫩玉米
- 35 孕期保健，抗疲劳，解压力宜多吃黄花菜
- 36 孕期加碘宜适量吃海带
- 36 孕期宜食用紫菜
- 37 孕妈妈要多吃鱼
- 38 孕妈妈吃酸有讲究
- 38 孕期可以适量吃点辣椒
- 39 孕期宜吃大蒜

- 39 孕期饮水很重要
- 39 孕妈妈要多喝牛奶
- 40 孕期宜多吃植物油
- 41 孕期准妈妈的饮食禁忌
- 42 孕期身体超重如何选择食物
- 43 孕妈妈进补应注意什么
- 44 孕晚期营养配餐的要求有哪些
- 44 分娩前如何选择食物
- 45 孕晚期的注意事项有哪些



孕妈妈正确保健 决定宝宝健康 >>

- 46 做好孕期检查
- 47 知识小链接 胎心监护
- 48 高龄妈妈须做哪些检查
- 49 做好孕期的自我监护
- 50 准妈妈着装要宽松舒适
- 50 仔细安排孕期健身计划
- 51 教准妈妈几式瑜伽
- 52 上班族准妈妈须知
- 53 准妈妈应重视心理保健
- 53 美容要慎重
- 54 孕期多听音乐
- 54 保证充足的睡眠
- 55 准妈妈要注意牙齿保健
- 56 孕妈妈出行的安全策略
- 57 准妈妈洗浴的讲究
- 58 孕期一定要戒除烟酒

- 58 孕妈妈慎用电热毯
- 59 请拿掉地毯
- 59 避免噪声
- 60 孕期合理用药
- 61 警惕孕期不良反应
- 62 瘦弱孕妈妈的自我保健
- 63 知识小链接 高龄孕妈妈
- 63 高龄孕妈妈的自我保健



准爸爸健康 靠自己 >>

- 64 做一位健康的未准爸爸
- 65 多吃助孕食物
- 65 做未准爸爸也要补叶酸
- 66 未准爸爸的饮食禁忌区
- 66 知识小链接 未准爸爸需要补充维生素A
- 67 知识小链接 不可受孕的情况
- 67 未准爸爸要做好孕前检查
- 68 未准爸爸要保持好情绪
- 68 准爸爸孕前孕期一定要戒烟
- 68 知识小链接 吸烟对胎儿的危害
- 69 未准爸爸孕前不要大量饮酒
- 69 未准爸爸孕前少穿紧身裤
- 70 未准爸爸从孕前开始不蓄胡须
- 70 知识小链接 未准爸爸少洗热水澡或桑拿浴
- 71 未准爸爸用药的禁忌
- 71 暂时告别骑车运动



营养与健康 >>

- 72 胎儿发育必需的营养素
- 73 孕期饮食的营养要点
- 75 孕期营养均衡是关键
- 75 孕妈妈应摄取富含锌的食物
- 76 孕妈妈缺铜危害大
- 76 孕妈妈应摄取多少维生素
- 77 保持充足的钙元素
- 78 不要过多补充维生素A
- 79 孕期不可缺少维生素B₁₂
- 79 维生素E有助于安胎吗
- 80 孕早期的营养特点
- 81 知识小链接 孕妈妈应摄取富含叶酸的食物
- 82 孕中期的营养特点
- 82 孕晚期的营养特点



科学胎教 >>

- 84 胎教从什么时候开始最合适
- 85 母爱是最理想的胎教
- 85 给宝宝营造一个良好的“居住环境”
- 86 准爸爸是胎教的主力军
- 87 全面胎教才优生
- 88 衣着打扮也能养胎
- 88 知识小链接 头发方面
- 88 良好的心境有利于胎教
- 89 气质养胎更利胎教
- 90 十月怀胎最佳方案
- 91 知识小链接 分娩前也要坚持胎教



产前准备 >>

- 92 做好产前检查
- 93 做好“作战”前的准备
- 93 准爸爸和孕妈妈一起参加产前班、产前讲座
- 94 知识小链接 计算预产期
- 94 推算预产期
- 95 什么时候该住院
- 96 做好住院准备
- 96 选择合适的分娩医院
- 97 准爸爸也要做好产前准备
- 97 知识小链接 妇幼保健
- 98 驱走分娩前的恐惧心理
- 98 准爸爸要陪妻子多做产前运动
- 100 布置好婴儿的房间与环境

第2章 婴儿期(0~1)岁 正确护理 健康成长



0~1个月的 宝宝(0~28天)

身心发育

- 102 健康新生儿身体发育特点有哪些
- 104 新生儿感知觉发育的神奇轨迹
- 105 新生儿大脑发育成长指标
- 105 新生儿不可思议的N种反射行为
- 107 解读新生儿的情绪密码

饮食营养

- 108 新生婴儿喂养首选母乳
- 109 献给宝宝珍贵的初乳
- 109 警惕不宜母乳喂养的N种情况
- 110 如何对新生儿按需母乳喂养
- 110 如何提高母乳质量
- 111 育婴专家推荐的正确饮食催乳方法
- 112 上班族妈妈母乳喂养如何保质保量
- 113 高龄妈妈母乳喂养如何保质保量
- 113 剖腹产妈妈如何进行母乳喂养
- 114 什么情况需要进行混合喂养

- 114 新生儿人工喂养的奶粉如何配制
- 115 哪些代乳品可用于人工喂养
- 116 人工喂养新生儿的乳量怎么定
- 116 人工喂养宝宝不宜喂高浓度的糖水
- 116 哪一种奶粉更适合宝宝
- 117 怎样安全选购配方奶粉
- 117 挑选奶粉也要“望闻问切”
- 118 新生儿如何补充维生素D
- 118 如何照料早产儿
- 119 早产儿该如何喂养

日常护理

- 120 预防接种
- 121 新生宝宝要定期做体检
- 121 正确的哺乳姿势
- 122 给新生宝宝科学母乳喂养的注意事项
- 122 新妈妈正确托乳的方法
- 123 人工喂养新生儿五要点
- 124 新生儿人工喂养的注意事项
- 124 科学抱宝宝的方法
- 125 如何给宝宝选购奶瓶和奶嘴
- 126 如何给新生儿选衣服
- 126 怎样给新生儿穿衣、脱衣
- 126 知识小链接 新生儿的衣服怎么洗
- 127 怎样给新生儿洗手、洗脸
- 127 不宜给婴儿戴手套
- 128 如何为新生儿准备和使用尿布
- 129 不要给新生儿剃“满月头”
- 130 如何给新生儿洗澡

- 131 如何护理新生儿的眼、耳、鼻、口
- 132 护理新生儿脐带不可忽视的两个阶段
- 132 宝宝的胎脂如何处理
- 133 新生儿凶门的特殊护理
- 133 为新生儿做抚摸要准备什么
- 134 给新生儿按摩的方法
- 135 学会观察新生儿的体温
- 135 如何保护新生儿的听力
- 136 给新生儿保暖有哪些讲究
- 136 新生儿晒太阳的学问
- 137 如何安抚爱哭的宝宝

❖ 早期教育

- 138 让宝宝看摆动的玩具
- 138 和宝宝多说话
- 139 知识小链接 教宝宝看图画
- 139 听声转头
- 139 训练宝宝的触觉能力
- 140 教会宝宝看亮光
- 140 多与宝宝肌肤相亲
- 140 有益新生儿的体操
- 141 爸爸要学会与新生儿交往
- 141 开发新生儿大脑的潜力

❖ 异常情况

- 142 未成熟儿
- 142 头皮血肿
- 143 吐奶
- 143 知识小链接 呕吐物中带血

- 144 脐部出血
- 144 面颊出现疙瘩
- 145 新生儿“马牙”
- 145 知识小链接 黄疸不消退
- 146 脐疝
- 147 知识小链接 吸气时喉部发出声音
- 147 口腔中的白色小斑点
- 147 鼻塞
- 148 斜颈
- 148 生理性体重下降
- 148 知识小链接 女婴阴道出血
- 149 新生儿烂嘴角
- 149 新生儿宝宝嘴唇破皮



1~2个月的

宝宝(29~59天) >>

❖ 身心发育

- 150 身体发育特点
- 151 宝宝感知觉发育状况
- 152 孩子的心理发育状况
- 152 知识小链接 宝宝会有哪些肢体反应

❖ 饮食营养

- 153 本月焦点营养素——DHA、ARA
- 153 保证宝宝摄入充足的热量
- 153 建立正常的哺乳规律
- 154 母乳喂养的要点
- 155 出生后第二个月人工喂养的要点

- 156 混合喂养要注意什么
- 156 如何给宝宝喂食配方乳
- 157 1~2个月的宝宝不必添加辅食，可适量喂些蔬菜汁
- 157 2个月的宝宝可以适量喝果汁
- 159 上班族妈妈该如何喂养宝宝
- 159 给未成熟儿补充铁剂
- 160 本月母婴一日食谱
- 160 1~2个月宝宝适合的玩具
- 161 宝宝运动能力的激发

❖ 日常护理

- 162 训练两个月的宝宝安睡
- 163 注意宝宝的排便
- 163 给宝宝洗手、洗脸要注意什么
- 164 如何给宝宝修剪指甲
- 165 如何给2个月宝宝理发
- 166 如何清除宝宝头上乳痂
- 166 养成抱的习惯
- 167 如何舒舒服服地抱宝宝
- 167 知识小链接 如何给婴儿清除耳屎
- 168 让宝宝享受空气浴和阳光浴
- 168 知识小链接 如何控制宝宝洗澡时间和水温
- 169 如何护理外出旅行的宝宝

❖ 早期教育

- 170 和宝宝说话
- 170 知识小链接 逗引宝宝发音
- 170 提前帮助宝宝练习翻身

- 171 练习俯卧抬头的动作
- 171 训练宝宝双腿自由活动
- 171 训练宝宝的抓握能力
- 172 给宝宝做触觉刺激
- 172 2个月宝宝的亲子游戏

❖ 异常情况

- 173 积痰
- 174 吐奶
- 174 知识小链接 经常哭的婴儿
- 175 厌食
- 176 打嗝
- 176 “消化不良”
- 176 知识小链接 对牛奶过敏
- 177 鼻塞



2~3个月的 宝宝(60~89天) >>

❖ 身心发育

- 178 身体发育的特点
- 179 感知觉发育的特点
- 180 动作发育状况
- 180 知识小链接 心理发育状况
- 180 脑细胞发育的第二高峰期

❖ 饮食营养

- 181 母乳喂养的要点
- 182 人工喂养的要点
- 182 知识小链接 为宝宝选择代乳品要适当

- 182 调整好夜间喂奶的时间
- 183 3个月的宝宝需要添加哪些辅食
- 183 3个月内的宝宝不宜添加过多米粉
- 183 本月焦点营养素——维生素C
- 184 补充有益大脑发育的营养
- 184 吃配方奶粉的宝宝要添加维生素D和钙剂吗
- 184 保证充足的饮水量
- 185 为终止夜间哺乳作准备
- 185 本月母婴一日食谱

❖ 日常护理

- 186 小心呵护婴儿娇嫩的皮肤
- 186 知识小链接 保护宝宝的眼睛
- 187 细心呵护宝宝的耳朵
- 187 给宝宝清理鼻腔
- 187 调整宝宝的睡眠
- 188 给宝宝选择合适的枕头
- 189 婴儿床的布置
- 189 让宝宝每天开心地起床
- 190 宝宝护臀用品的宜与忌
- 191 把宝宝大小便的技巧
- 191 合理添减宝宝的衣服
- 191 知识小链接 3个月婴儿尿布如何使用
- 192 如何用背带兜抱宝宝
- 192 知识小链接 给宝宝穿衣服的技巧
- 193 宝宝有了“奶瘾”怎么办
- 193 矫正吃手指的习惯

❖ 早期教育

- 194 和宝宝说话时要面向着他
- 194 知识小链接 训练宝宝发笑反应
- 194 宝宝说话要多引导
- 195 继续锻炼宝宝俯卧抬头的动作
- 195 宝宝上下肢肌肉的活动
- 196 教宝宝学翻身
- 196 知识小链接 训练双手的活动能力
- 197 开发宝宝的认知能力
- 197 本月宝宝的亲子游戏
- 198 爸爸要多与宝宝交流
- 198 本月宝宝的婴儿体操

❖ 异常情况

- 200 眼屎多
- 200 知识小链接 宝宝流口水
- 201 “黑白颠倒”
- 201 湿疹不愈
- 201 厌食牛奶



3~4个月的

宝宝(90~119天) >>

❖ 身心发育

- 202 宝宝的发育特征
- 203 宝宝感知觉及心智的发育特征

❖ 饮食营养

- 204 继续母乳喂养

- 204 人工喂养的要点
- 205 准备断乳
- 206 添加辅食的方法
- 207 给宝宝喂辅食的窍门
- 208 添加辅食的禁忌
- 209 本月焦点营养素——铁
- 209 增加蛋白质的摄取
- 209 知识小链接 食用高脂肪食物
- 210 怎样喂宝宝吃蛋黄
- 210 妈妈学做菜泥
- 211 不宜用炼乳作主食
- 212 本月宝宝一日食谱

❖ 日常护理

- 212 宝宝的穿衣要领
- 212 为宝宝配置睡袋
- 213 知识小链接 宝宝不好好睡觉怎么办
- 214 婴儿晒太阳前后的讲究
- 214 天气闷热要注意护理婴儿皮肤
- 215 不要频繁给宝宝洗澡
- 215 清新宝宝房间的空气
- 216 小心宝宝吞食异物
- 216 早坐对宝宝不利
- 217 不要过分逗笑宝宝
- 217 知识小链接 提高宝宝的抗病能力
- 218 看便辨健康

❖ 早期教育

- 218 强化宝宝的发音

- 219 辅音游戏
- 219 教宝宝认识物品的名称
- 219 知识小链接 训练宝宝听音找物
- 220 铃铛声从何处来
- 220 训练宝宝看动态景物
- 220 看滚球，追手电光
- 221 训练宝宝的听力
- 221 抓握不同的物品
- 222 训练宝宝的嗅觉
- 222 知识小链接 训练宝宝仰卧拉坐
- 222 教宝宝观察周围环境
- 223 玩藏猫猫游戏
- 224 培养宝宝生活交往能力
- 224 本月宝宝的亲子游戏

❖ 异常情况

- 226 消化不良
- 226 知识小链接 宝宝出现积痰
- 227 夜啼
- 227 出眼屎



4~5个月的

宝宝(120~149天)

❖ 身心发育

- 228 宝宝身体发育的特点
- 229 宝宝感知觉发育的特点
- 229 知识小链接 心理发育状况

❖ 饮食营养

- 230 母乳喂养的要点
- 230 断奶的准备
- 230 知识小链接 人工喂养的要点
- 231 辅食的营养标准
- 231 知识小链接 不宜给宝宝吃的辅食
- 232 添加辅食的方法
- 232 知识小链接 做10倍稀粥
- 233 补充铁元素
- 233 本月喂奶的禁忌
- 233 本月母婴一日食谱
- 234 宝宝断奶餐

❖ 日常护理

- 235 清洗宝宝衣服有讲究
- 235 知识小链接 冬季如何晒“日光浴”
- 236 爱护宝宝的口腔与牙齿
- 237 注意出牙时的饮食
- 237 知识小链接 唾液分泌增多戴围嘴
- 238 知识小链接 注意宝宝的睡眠障碍
- 238 宝宝四季护肤的要领
- 239 应对宝宝蹬被子
- 240 训练宝宝大小便
- 240 与宝宝同睡的安全措施
- 241 家中的安全措施
- 241 外出时的安全措施

❖ 早期教育

- 242 训练宝宝的五官能力

- 242 知识小链接 重复音节的训练
- 242 叫名字游戏
- 243 给宝宝念儿歌听
- 244 给宝宝听音乐
- 244 让宝宝靠坐片刻
- 244 知识小链接 教宝宝直立跳跃
- 245 宝宝精细动作的训练
- 245 教宝宝认识日常用品
- 245 教宝宝看远处的物体
- 246 带宝宝感受室外环境
- 246 带宝宝认识更多的人
- 246 本月宝宝的亲子游戏

❖ 异常情况

- 247 胀气
- 248 厌食牛奶
- 248 知识小链接 宝宝体重不增加
- 249 肠套叠



5~6个月的

宝宝(150~179天)

❖ 身心发育

- 250 小宝宝的发育状况
- 251 宝宝会翻身、会坐了
- 251 对声音很敏感
- 252 全身肌肉能力逐渐增强
- 253 宝宝的心理特征
- 253 知识小链接 宝宝的语言特征

❖ 饮食营养

- 254 喂养注意事项
- 255 可以进食糊状蔬菜
- 255 植物脂肪有好处
- 256 知识小链接 五六个月的宝宝断奶为时尚早
- 256 辛辣、油炸食物是宝宝饮食禁忌
- 257 鱼肝油是宝宝健康好帮手，服用须谨慎
- 257 做个品评家
- 258 锻炼宝宝的咀嚼能力
- 258 什么时候开始给宝宝吃点心
- 258 给宝宝夜间哺乳要注意姿势
- 259 知识小链接 要给五六个月的孩子补充铁

❖ 日常护理

- 260 宝宝安全保健指南
- 260 给宝宝衣物做全面“体检”
- 261 选择湿纸巾要注意
- 261 知识小链接 怎样挑选湿纸巾
- 262 千万不要让宝宝的肚脐受凉
- 262 防止宝宝摔伤的窍门
- 263 为宝宝选择适宜的婴儿车
- 263 宝宝口水多的处理办法
- 264 宝宝不要过早用学步车
- 264 知识小链接 如何使宝宝的牙齿长得更好
- 265 宝宝拒绝奶瓶怎么办
- 266 如何培养6个月宝宝的良好习惯
- 266 让宝宝学会一个人睡

❖ 早期教育

- 267 模仿发音
- 267 教宝宝辨认人物
- 268 培养宝宝的认知能力
- 268 跟宝宝玩匍行的游戏
- 268 训练宝宝独坐
- 269 训练宝宝的精细动作
- 270 扩大交往范围
- 270 知识小链接 教育认生宝宝
- 271 适合本月宝宝的亲子游戏

❖ 异常情况

- 271 宝宝经常咳嗽
- 271 宝宝夜啼
- 272 宝宝耳垢湿软
- 273 夏季宝宝头疮
- 273 枕部扁平



6~7个月的

宝宝(180~209天)

❖ 身心发育

- 274 此阶段宝宝的正常身体标准
- 274 小宝宝开始“发牙”了
- 275 可以用表情表达感情
- 275 知识小链接 开始模仿周围的事物
- 276 听得懂大人的语气
- 276 宝宝的翻身计划
- 276 宝宝的视觉特征

277 宝宝的心理特征

❖ 饮食营养

277 增加固体食物好处多

277 防止零食过量

278 7个月宝宝喂奶不宜过浓

278 7个月宝宝不宜断奶的情况

279 训练宝宝自己吃东西

❖ 日常护理

279 防止小宝宝碰伤

280 如何为宝宝选择合适的睡姿

280 知识小链接 不要给宝宝穿得太暖

280 防止宝宝的手到处捅

281 不要让宝宝过早学走路

281 防止宝宝蹬被子

❖ 早期教育

282 可以进行直立练习

282 如何训练宝宝爬行

283 不停重复增强宝宝记忆力

283 怎样训练孩子坐便盆

284 适合7个月宝宝的健身操

284 宝宝认生怎么办

285 适合7个月宝宝的玩具和游戏

❖ 异常情况

286 患上麻疹怎么办

286 看粪便知病情

287 女宝宝当心泌尿道感染

288 防治脱水的小窍门

288 幼儿急疹

289 趴着睡觉

289 痒疹(湿疹与苔癣)



7~8个月的

宝宝(210~239天)

❖ 身心发育

290 宝宝生长发育特点

291 宝宝的心理发育

291 知识小链接 会叫“爸爸”“妈妈”

291 动作大进步

❖ 饮食营养

292 怎样给宝宝顺利断奶

292 开始喂鲜奶

293 知识小链接 喂牛奶的禁忌

294 吃鸡蛋的禁忌

294 本月焦点营养素——核苷酸

294 夜间喂奶可取吗

295 吃磨牙棒练习咀嚼

296 含蛋白食物有益健康

296 润肺的食物对小宝宝有好处

297 知识小链接 润肺的食物

297 适当添点粗粮

298 适合本月宝宝的零食

298 培养良好的饮食习惯

299 预防8个月宝宝的断奶综合征

299 知识小链接 宝宝盐分摄取要适量

300 本月宝宝的一日食谱

日常护理

301 训练宝宝排便

301 选择适合宝宝的便器

302 留心宝宝的安全

302 保持手部的清洁

303 多带小宝宝外出

304 为宝宝提供安全的活动场所

304 防止在爬行时膝关节受伤

305 培养良好的卫生习惯

305 不宜让宝宝过大笑

早期教育

306 训练宝宝的非语言

306 对宝宝进行多声调训练

306 训练宝宝的非语言理解能力

306 知识小链接 继续给宝宝念儿歌、讲故事

307 锻炼宝宝独坐

307 教宝宝学会爬行

308 教宝宝捏取物品

308 教宝宝学习“投篮”

308 和宝宝做弹跳运动

309 带宝宝欣赏大自然

309 选择适合宝宝的玩具

309 知识小链接 强化宝宝的交往意识

310 教宝宝指认图画和实物

310 适合本月宝宝的亲子游戏

异常情况

311 不会咀嚼

311 知识小链接 宝宝发生抽搐，怎么办

312 宝宝夜啼

313 热性抽搐

313 地图舌



8~9个月的

宝宝(240~269天)

身心发育

314 身体发育的特点

315 更加了解语言了

315 宝宝的心理发育

饮食营养

315 有益宝宝的自然断奶法

316 宝宝断掉母乳的注意事项

316 本月焦点营养素——DHA

317 宝宝稀粥的做法

317 增加粗纤维的食物

318 动物肝脏忌过量

318 宝宝辅食的禁忌

319 宝宝喝什么最好

319 9个月宝宝补钙的误区

320 宝宝咳嗽时该如何进食

320 本月宝宝的一日食谱

●● 日常护理

- 321 关于母婴同睡
- 322 锻炼宝宝排便
- 322 定期清洗私处
- 323 纠正牙齿发育期的不良习惯
- 324 为宝宝选鞋子
- 324 知识小链接 给宝宝选鞋的标准是什么
- 324 家中常备外用药
- 325 宝宝安全护理细节
- 326 坚持日光浴

●● 早期教育

- 327 继续爬、坐、站、走的训练
- 327 教宝宝认图学物
- 328 练习模仿发音
- 328 数字开发宝宝的智力
- 328 知识小链接 培养宝宝的动作模仿能力
- 329 适合本月宝宝的游戏
- 330 培养自理能力
- 331 培养良好的品质

●● 异常情况

- 332 宝宝打呼噜
- 332 气管有异物
- 333 厌食
- 333 眼内有异物
- 334 烧烫伤



9~10个月的 宝宝(270~299天)

●● 身心发育

- 336 身体发育的特点
- 337 宝宝的心理发育
- 337 知识小链接 喜欢交流
- 338 你所看到的宝宝
- 338 知识小链接 宝宝会记事了

●● 饮食营养

- 338 合理搭配主辅食
- 338 安排好喂食时间
- 339 知识小链接 注重饮食规律
- 339 控制好膳食量
- 340 宝宝干、熟面食的处理法
- 340 科学吃点心
- 341 适当控制肥胖宝宝的饮食
- 341 进食速度不要求快
- 342 维生素A、维生素C对眼睛有益
- 342 少喝过浓的奶
- 342 知识小链接 本月焦点营养素——脂肪酸
- 343 宝宝不宜吃的几种食物
- 344 本月宝宝的一日食谱

●● 日常护理

- 345 保证宝宝的睡眠质量和时间
- 345 让宝宝爱上洗澡
- 346 小小乳牙保护好