

» 北京市海淀区妇幼保健院儿科专家倾心奉献 «

之宝贝书系69

育儿 必修课

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师 崔绍珍 编著

- 80后新手爸妈必备的**育儿宝典**
- **科学抚育**健康宝宝的必读手册
- 改变宝宝一生的**育儿秘笈**
- 缔造优质聪明宝宝的**经典读物**

中国纺织出版社

育儿 必修课

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师 崔绍珍 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

育儿必修课 / 崔绍珍编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.7

(之宝贝书系; 69)

ISBN 978-7-5064-6486-4

I. ①育… II. ①崔… 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 (2010) 第097595号

策划编辑: 尚 响 李 娟	责任编辑: 屈晓军
责任设计: 张晓磊 咸青华	责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1 / 12 印张: 20

字数: 250千字 定价: 34.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

P 前言

reface

著名生理学家巴甫洛夫有句名言：“婴儿降生第3天开始教育就迟了2天。”0~3岁可以说是育儿早教的黄金时期，如果在这一时期打下坚实的基础，那么对宝宝未来的发展无疑会产生深远的影响。在这个时期里，父母的生活方式、饮食习惯、思维方法、为人处世等，无时无刻不在影响着宝宝。在宝宝发育的关键时期，如果对宝宝采用科学合理的养护方法、行之有效的教育方式，那么一定可以使宝宝身心更加健康，智能得到更加全面的发展。

本书专家将几十年来的育儿临床经验融汇在字里行间，为初为父母的您提供最实用、最全面、最科学的育儿方法，并提供最为宝贵的经验指导和分享。权威解读、内容丰富、科学实用、通俗易懂，具有很强的针对性和可操作性。

本书同时也是专门为80后新妈妈和新爸爸打造的育儿全书，根据0~3岁宝宝不同时期的发育情况，教给您怎样细心地呵护小宝宝，培养开发宝宝的各项潜能。书中不仅对哺育宝宝的知识做了较为详细的分析和解答，而且对宝宝成长所必需的营养搭配、宝宝常见疾病的预防与治疗、宝宝日常生活中的安全隐患等方面都做了较为具体翔实的介绍，还为您精心准备了一顿丰盛的宝宝营养大餐，让您抚育宝宝更加健康贴心。此外，书中还独具匠心地向您呈现了亲子互动环节，让您在茶余饭后有时间为宝宝做一些简单的抚触按摩。图文并茂的形式，更为直观和贴切，也使得本书的闪光点更加炫彩夺目。

本书将成为年轻父母科学养育宝宝的好助手，是新手父母必备的枕边书。

C 目录 CONTENTS

BABY I LOVE U



第一章

家有宝宝 初长成



新生儿的发育和护理·····20

宝宝发育喽·····20

外貌状况·····20

头围状况·····21

胸围状况·····21

体温状况·····21

呼吸状况·····21

皮肤状况·····22

排尿状况·····22

视觉发育状况·····22

听觉发育状况·····22

呵护小天使·····23

穿衣我来帮·····23

睡出好健康·····24

洗护更贴心·····26

新生儿体能和智能培养·····28

激发宝宝潜能·····28

运动能力训练·····28

视觉能力训练·····30

听觉与发音训练·····31

感觉功能训练·····32

解读宝宝心.....33

善于与宝宝沟通交流.....33

疼爱你的宝宝.....33

1~3个月宝宝的发育和护理...34

宝宝发育喽.....34

身高状况.....34

体重状况.....34

头围状况.....35

囟门状况.....35

呵护小天使.....36

睡出好健康.....36

洗护更贴心.....37

排泄护理别发愁.....38

穿衣我来帮.....39

1~3个月宝宝体能和智能培养...42

激发宝宝潜能.....42

运动能力训练.....42

智能开发训练.....45

游戏拓展能力训练.....47

视觉能力训练.....48

听觉与发音训练.....48

解读宝宝心.....49

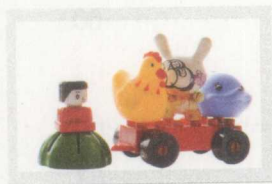
宝宝发出笑声了.....49

和宝宝一起舞动吧.....49

4~6个月宝宝的发育和护理...50

宝宝发育喽.....50

外貌状况.....50



身高状况·····	50
体重状况·····	50
头围状况·····	51
囟门状况·····	51
呵护小天使·····	52
睡出好健康·····	52
洗护更贴心·····	53
排泄护理别发愁·····	54
牙齿卫生很重要·····	55

4~6个月宝宝体能和智能培养···56

激发宝宝潜能·····	56
运动能力训练·····	56
综合感官能力训练·····	58
游戏拓展能力训练·····	60
解读宝宝心·····	63
宝宝用眼神和你交流·····	63
宝宝能初步听懂你的话了·····	63

7~9个月宝宝的发育和护理···64

宝宝发育喽·····	64
身高状况·····	64
体重状况·····	64
头围状况·····	64
胸围状况·····	64
手眼协调能力不断完善·····	65
具备直观思维能力·····	65
听说能力发展迅速·····	65
平衡和控制能力有所发展·····	65





呵护小天使.....66

睡出好健康.....66

排泄护理别发愁.....67

7~9个月宝宝体能和智能培养...68

激发宝宝潜能.....68

运动能力训练.....68

智能开发训练.....71

游戏拓展能力训练.....72

解读宝宝心.....73

宝宝的情感更丰富了.....73

宝宝有了自己的意愿.....73

10~12个月宝宝的发育和护理...74

宝宝发育喽.....74

身高状况.....74

体重状况.....74

头围状况.....74

胸围状况.....74

呵护小天使.....75

睡出好健康.....75

排泄护理别发愁.....76

穿衣我来帮.....77

10~12个月宝宝体能和智能培养...78

激发宝宝潜能.....78

运动能力训练.....78

智能开发训练.....80

游戏拓展能力训练.....82

解读宝宝心.....83

宝宝的个性凸显了.....83

纠正宝宝不正确的做法.....83

13~15个月宝宝的发育和护理...84

宝宝发育喽.....84

外貌状况.....84

身高状况.....84

体重状况.....84

囟门状况.....84

呵护小天使.....85

良好习惯要培养.....85

睡出好健康.....87

穿衣我来帮.....87

13~15个月宝宝体能和智能培养...88

激发宝宝潜能.....88

运动能力训练.....88

语言能力训练.....89

游戏拓展能力训练.....90

解读宝宝心.....91

宝宝能懂更多的话了.....91

宝宝喜欢户外玩耍.....91

16~18个月宝宝的发育和护理...92

宝宝发育喽.....92

身高状况.....92

体重状况.....92

头围状况.....92

胸围状况.....92

呵护小天使.....93

护理细节不能忘.....93

接种疫苗要及时.....94





良好习惯要培养.....94

16~18个月宝宝体能和智能培养···96

激发宝宝潜能.....96

运动能力训练.....96

思维能力训练.....98

游戏拓展能力训练.....98

社会交往能力训练.....99

解读宝宝心.....100

顾及宝宝精神上的需要.....100

鼓励和安抚宝宝的情绪.....100

宝宝会新的交流方式了.....101

19~21个月宝宝的发育和护理···102

宝宝发育喽.....102

外貌状况.....102

身高状况.....102

体重状况.....102

呵护小天使.....103

家庭护理要点.....103

意外情况处理.....104

疾病的预防与护理.....105

良好习惯要培养.....106

19~21个月宝宝体能和智能培养···108

激发宝宝潜能.....108

运动能力训练.....108

语言能力训练.....110

游戏拓展能力训练.....111

解读宝宝心.....112

让宝宝体察自己的情绪.....112

让宝宝认识自己的性格·····	112
意识到自己和他人的区别·····	113
越来越“善解人意”·····	113

22~24个月宝宝的发育和护理···114

宝宝发育喽·····	114
身高状况·····	114
体重状况·····	114
头围状况·····	114
胸围状况·····	114
呵护小天使·····	115
穿衣我来帮·····	115
睡出好健康·····	115
良好习惯要培养·····	116

22~24个月宝宝体能和智能培养···118

激发宝宝潜能·····	118
运动能力训练·····	118
智能开发训练·····	119
社交能力训练·····	120
解读宝宝心·····	121
磨炼宝宝的急躁性格·····	121
对易发脾气的宝宝要讲究应对方法·····	121

25~30个月宝宝的发育和护理···122

宝宝发育喽·····	122
身高状况·····	122
体重状况·····	122
头围状况·····	122
胸围状况·····	122





呵护小天使.....123

生活自理不用愁.....123

良好习惯要培养.....124

25~30个月宝宝体能和智能培养···126

激发宝宝潜能.....126

运动能力训练.....126

社交能力训练.....127

智能开发训练.....129

解读宝宝心.....130

让宝宝学说话，表达自己的感情.....130

给宝宝适当的表扬和鼓励.....131

31~36个月宝宝的发育和护理···132

宝宝发育喽.....132

外貌状况.....132

身高状况.....132

体重状况.....132

呵护小天使.....133

穿衣我来帮.....133

31~36个月宝宝体能和智能培养···134

激发宝宝潜能.....134

智力开发训练.....134

学习能力训练.....136

认知能力训练.....139

解读宝宝心.....142

选择宝宝喜爱的图书.....142

分享宝宝读书的感受.....142

激发宝宝的表演欲.....143

第二章 新妈妈哺育 加油站



为宝宝哺育母爱的乳汁……146

80后新妈妈哺乳知识大讲堂……146

母乳中有哪些营养成分……146

母乳喂养对宝宝的好处有哪些……147

为什么母乳喂养能促进宝宝生理机能全面健康……147

为什么母乳喂养能增进母子感情……148

母乳喂养能提高宝宝智商吗……148

为什么说母乳喂养是最好的补钙方式……148

母乳缺少的原因有哪些……149

给宝宝哺乳应采取怎样的姿势……150

母乳喂养需要做哪些物品准备……151

准备母乳喂养的女性应该注意哪些生活细节……151

人工喂养知识大集锦……152

什么情况只能人工喂养呢……152

人工喂养的优缺点……153

为什么人工喂养的宝宝容易肥胖或瘦弱……153

人工喂养应如何选择代乳品……154

人工喂养时需注意哪些问题……154

人工喂养需要准备哪些用具……155

让你的宝宝更加健康漂亮…156

爱心选购样样通……156

选择合适的奶瓶和奶嘴……156

选择奶粉有门道……157

完美宝宝时尚秀……158

闪亮新宝宝……158

越SHOW越可爱……160

第三章 宝宝营养 关注站



聪明宝宝来喂养.....164

关注宝宝膳食营养.....164

热量.....164

蛋白质.....164

脂肪.....165

碳水化合物.....165

矿物质.....165

维生素.....165

核苷酸.....166

DHA和AA.....166

天然胡萝卜素.....166

水.....166

叶黄素.....166

为宝宝制订膳食计划.....167

提供充足的优质蛋白.....167

丰富的维生素是保障.....167

调味品必不可少.....167

营养常识备忘录.....168

关注宝宝饮食中的营养问题.....168

宝宝美食的烹调方法.....168

如何给宝宝停喂母乳.....169

停喂母乳后期可以给宝宝增添哪些食品.....170

怎样让宝宝正确摄入脂肪.....171

宝宝不喜欢吃鱼、肉、蛋怎么办.....171

该不该给宝宝吃零食.....172

睡前可以给宝宝吃东西吗.....172

怎样给宝宝补铁.....173

怎样给宝宝补钙.....174



第四章 宝宝疾病 观察站



怎样给宝宝补锌·····	174
奶粉冲得浓一点好吗·····	175
能给宝宝喂米汤吗·····	175
如何让宝宝摄入足够的维生素·····	176
如何为宝宝挑选果汁·····	176
怎样让宝宝吃蛋黄·····	177
怎样合理地给宝宝添加辅食·····	177
给宝宝吃水果需注意什么·····	178
咀嚼过的食物能喂给宝宝吗·····	179
宝宝营养餐·····	180
蛋黄粥·····	180
虾肉粥·····	180
青菜粥·····	181
胡萝卜泥·····	181

为宝宝健康保驾护航·····184

宝宝就医问题大集锦·····	184
如何为宝宝选择医院·····	184
看病前应该做好哪些准备·····	185
如何在看病期间减少宝宝的负担·····	185
夜间和假日如何及时就诊·····	185
初诊时应该注意哪些问题·····	185
看急诊，需要准备什么·····	186
宝宝就医前哭闹怎么办·····	186
宝宝出现哪些症状一定要去医院·····	187
宝宝生病了，打针还是吃药·····	188
宝宝拒绝打针怎么办·····	188
宝宝常见病应对策略大公开·····	189



感冒	189
细菌性痢疾	190
流行性乙型脑炎	191
流行性腮腺炎	192
百日咳	193
水痘	194
幼儿急疹	195
痄子	196
湿疹	197
猩红热	198
急性上呼吸道感染	199
急性扁桃体炎	200
婴幼儿腹泻	201
营养不良	202
蛲虫病	203
蛔虫病	204
新生儿黄疸	205
佝偻病	206
龋病	207
肛门栓塞	208
鹅口疮	209
新生儿脐炎	210
新生儿破伤风	211
麦粒肿	212
婴儿坏血病	213
将爱融在抚触按摩里	214
细心呵护你的宝宝	214
按摩前的准备	214

第五章

宝宝安全 保卫战



按摩的好处·····	214
给宝宝按摩的注意事项·····	215
按摩小宝宝更健康·····	216
头部的抚触与按摩·····	216
颈部的抚触与按摩·····	216
胸腹部的抚触与按摩·····	216
腰背部的抚触与按摩·····	217
手臂的抚触与按摩·····	217
腿部的抚触与按摩·····	217
足部的抚触与按摩·····	217

做宝宝安全的守护神·····220

宝宝易发生的意外情况及应对策略·····	220
烧、烫伤·····	220
摔、跌伤·····	221
蚊虫叮咬·····	222
电击伤·····	223
溺水·····	224
异物呛入气管·····	224
颈部、头部撞伤·····	225
鼻出血·····	226
外耳道异物·····	227
眼内异物·····	228
误食干燥剂·····	229
食物中毒·····	229
花粉过敏·····	230
宠物咬伤·····	231