



适合中国妈妈的权威孕育指南

轻松育儿 百科全书



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受

岳然 / 编著

指导专家

北京大学第一临床医学院

妇产儿童医院教授 戴淑凤



生长发育

家庭护理

科学喂养

智能开发



NLIC2970861766

连续5年畅销
总销量超过100万册
权威版

上海科学普及出版社

适合中国妈妈的权威孕育指南



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受




轻松育儿 百科全书

Qingsong Yuer Baike Quanshu

岳然 / 编著



NLIC2970861766

 上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松育儿百科全书 / 岳然编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2013. 1

(百科全书系列)

ISBN 978-7-5427-5557-5

I. ①轻… II. ①岳… 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(2012)第254451号

责任编辑 张立列
统 筹 徐丽萍 刘湘雯

轻松育儿百科全书

岳 然 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中振源印务有限公司印刷

开本720×1000 1/16 印张25 字数480 000

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5557-5 定价: 24.80元

Contents 目录

Part1 新生儿

生长发育

宝宝的生理发育·····	2
宝宝的感觉发育·····	3
宝宝的心理发育·····	4

家庭护理

小婴儿要注意保暖·····	5
怎样抱新生儿·····	5
新生儿要勤洗澡·····	6
给宝宝用尿布还是纸尿裤·····	7
做好新生儿脐带护理·····	8
怎样包裹新生儿·····	9
注意房间的环境卫生·····	10
新生儿暂时不要枕枕头·····	10
新生儿每天睡多久·····	11
宝宝适合睡单独的小床·····	11
学会观察宝宝的大便·····	12
宝宝哭了怎么办·····	13
给新生儿剪指甲·····	14
早产儿的特殊护理·····	14
初做父亲应注意什么·····	15

科学喂养

不要错过珍贵的初乳·····	16
----------------	----

尽早给宝宝开奶·····	16
母乳喂养的诸多好处·····	17
不宜哺乳的情况·····	18
母乳喂养应注意什么·····	18
纯母乳喂养能满足婴儿吗·····	19
影响母乳分泌的因素·····	19
怎样判断宝宝是否吃饱了·····	20
母乳不足的判断及喂法·····	20
母乳不足时才考虑混合喂养·····	21
怎么进行人工喂养·····	22
不要强迫宝宝喝奶·····	22
人工喂养要注意的问题·····	23
选择合适的配方奶·····	23
新生儿需要喝水吗·····	24
人工喂养要注意补充维生素·····	25
早产儿的喂养要点·····	25

智能提升

新生儿的反射能力·····	26
与生俱来的感知能力·····	27
给宝宝做四肢抚触·····	27
给宝宝看黑白图片·····	28
丰富的声音令宝宝更聪明·····	28

训练新生儿的行走能力·····	29
不要不理睬哭闹的婴儿·····	29
不断地和宝宝说话·····	30
逗笑宝宝·····	31
练习抬头与抓握·····	31
亲子游戏推荐·····	32

Part2 1~2个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	37
宝宝的感觉发育·····	38
宝宝的心理发育·····	39

家庭护理

注意防止宝宝窒息·····	40
养成良好的睡眠习惯·····	40
宝宝睡不安怎么办·····	41
宝宝睡偏头怎样纠正·····	41
怎样给宝宝把大小便·····	42
怎样给宝宝穿衣服·····	42
宝宝的衣物要单独清洗、消毒·····	43

科学喂养

宝宝常吐奶怎么办·····	44
夜间给宝宝喂奶要注意什么·····	44

疾病防治

新生儿黄疸怎么办·····	33
新生儿的预防接种·····	34
新生儿发热怎么处理·····	35
新生儿败血症的防治·····	35

给人工喂养宝宝合理安排喂奶·····	45
给人工喂养宝宝制作蔬果汁·····	45
乳头皲裂时怎样哺乳·····	46

智能提升

让宝宝更熟悉爸爸妈妈·····	47
给宝宝听音乐·····	47
古典音乐对宝宝也是一种享受·····	48
爱笑的宝宝更聪明·····	48
给宝宝多一点抚摸·····	49
逗引宝宝发音·····	49
亲子游戏推荐·····	50

疾病防治

注意预防臀红·····	51
防止宝宝斗鸡眼·····	51
宝宝盗汗怎么处理·····	52
宝宝腹泻怎么办·····	52

Part3 2~3个月宝宝

生长发育

- 宝宝的生理发育.....55
- 宝宝的感觉发育.....56
- 宝宝的心理发育.....56

家庭护理

- 怎样去除头皮乳痂.....57
- 怎样选择宝宝的洗发水.....58
- 宝宝需要用护肤品吗.....58
- 怎样给宝宝用爽身粉.....59
- 宝宝被蚊子咬了怎么处理.....60

科学喂养

- 如何判断宝宝的营养状况.....61
- 宝宝体重增长缓慢怎么喂.....61
- 宝宝总是吃吃停停是怎么回事.....62

宝宝吃奶不积极怎么办.....62

宝宝不是吃得越多越好.....63

智能提升

- 带宝宝去游泳.....64
- 练习宝宝的协调能力.....65
- 和咿呀学语的宝宝对话.....66
- 教宝宝进一步认识家人.....66
- 教宝宝辨别颜色.....66
- 教宝宝学侧翻身.....67
- 亲子游戏推荐.....68

疾病防治

- 防治宝宝身上长痱子.....69
- 如何给宝宝测体温.....70
- 宝宝流口水要紧吗.....70

Part4 3~4个月宝宝

生长发育

- 宝宝的生理发育.....73
- 宝宝的感觉发育.....74
- 宝宝的心理发育.....74

家庭护理

- 给宝宝选择合适的枕头.....75
- 宝宝耳垢需要清理吗.....76
- 培养宝宝健康的睡眠习惯.....76
- 培养宝宝的排便习惯.....77

宝宝什么时候晒太阳最好·····77

婴儿早期肥胖怎么办·····78

科学喂养

准备为宝宝添加辅食·····79

添加辅食的原则·····79

添加辅食的顺序·····80

要有给宝宝补铁的意识·····80

如何给宝宝添加蛋黄·····81

本月宝宝推荐辅食·····82

宝宝辅食黑名单·····82

智能提升

给宝宝选择合适的玩具·····83

读懂宝宝的形体语言·····84

教宝宝听音找物·····85

带宝宝到室外交小朋友·····86

对着镜子做游戏·····86

看彩色的图画认识事物·····87

宝宝哭泣时抱一抱·····88

亲子游戏推荐·····88

疾病防治

预防上呼吸道感染·····89

宝宝咳嗽不能乱吃药·····90

宝宝添加辅食后预防腹泻·····90

小儿生理性腹泻的护理·····91

Part5 4~5个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····93

宝宝的感觉发育·····94

宝宝的心理发育·····94

家庭护理

如何给宝宝吹风扇和空调·····95

夏天宝宝能睡凉席吗·····96

宝宝可以看电视吗·····96

防止宝宝吞食异物·····97

正确地让宝宝使用婴儿车·····97

科学喂养

本月宝宝喂养要点·····99

添加辅食应注意的问题·····99

本月宝宝推荐辅食·····100

不宜给宝宝吃的食物·····100

水果不能代替蔬菜·····101

为宝宝准备餐具·····101

智能提升

- 给宝宝一件安慰品····· 103
- 培养宝宝独自玩的习惯····· 104
- 宝宝吃手指有特别的意义····· 104
- 适当引导宝宝探索····· 105
- 帮助宝宝坐着玩····· 105
- 丰富宝宝的环境····· 106

- 用吻回报宝宝的微笑····· 106
- 亲子游戏推荐····· 107

疾病防治

- 不能用茶水喂药····· 108
- 怎样给宝宝喂药····· 108
- 注意小儿中耳炎····· 109
- 警觉小儿肠套叠····· 109

Part6 5~6个月宝宝

生长发育

- 宝宝的生理发育····· 111
- 宝宝的感觉发育····· 112
- 宝宝的心理发育····· 112

家庭护理

- 冬季不要给宝宝穿太多····· 113
- 冬天宝宝房间要注意加湿····· 113
- 乳牙萌出前的口腔保健····· 114
- 如何护理宝宝的乳牙····· 114
- 允许并鼓励宝宝磨牙床····· 115
- 让宝宝远离危险的器具····· 115

科学喂养

- 本月宝宝喂养要点····· 117
- 宝宝出牙期注意补钙····· 117

- 为宝宝准备磨牙小食品····· 118
- 用勺子喂宝宝吃东西····· 118
- 各种调味料适宜什么时候添加····· 119

智能提升

- 让宝宝在玩中学东西····· 120
- 培养宝宝不怕生····· 121
- 让宝宝慢慢接近生人····· 121
- 逗引宝宝翻身····· 122
- 训练宝宝往前爬····· 122
- 逐步学说话····· 123
- 亲子游戏推荐····· 124

疾病防治

- 宝宝会经历哪些“萌牙之苦”····· 125
- 宝宝感冒需加强护理····· 126
- 感冒引起发烧怎么办····· 126

Part7 6~7个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	129
宝宝的感觉发育·····	130
宝宝的心理发育·····	130

家庭护理

照看宝宝要更仔细·····	131
教宝宝自己睡觉·····	132
逗嬉婴儿要适度·····	132
亲吻宝宝的讲究·····	133
宝宝咬人是正常情况·····	134
训练宝宝坐便盆·····	134
教宝宝用杯子喝水·····	135

科学喂养

本月宝宝喂养要点·····	135
---------------	-----

本月宝宝推荐辅食·····	136
缺铁性贫血小儿的喂养·····	136
怎样让宝宝接受新食物·····	137

智能提升

多给宝宝抓捏的机会·····	138
不要忽视宝宝的心理“营养”·····	138
适时对宝宝说“不”·····	139
传递积木锻炼手部能力·····	139
跟宝宝一起读书·····	139
亲子游戏推荐·····	140

疾病防治

检查宝宝的眼睛和耳朵·····	141
积极提高宝宝的抗病力·····	142
注意防治小儿红斑·····	142

Part8 7~8个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	144
宝宝的感觉发育·····	144
宝宝的心理发育·····	145

家庭护理

防止意外事故发生·····	146
给宝宝准备学步的鞋子·····	147
防止宝宝睡觉踢被子·····	147

不要让宝宝躺着喝奶·····	148	开发宝宝的右脑·····	152
宝宝吃手要有度·····	148	给宝宝挑选他喜欢的玩具·····	153
宝宝大便干燥的护理方法·····	148	让宝宝意识到危险的存在·····	154
科学喂养		鼓励宝宝交朋友·····	155
本月宝宝辅食推荐·····	149	宝宝黏人不是坏习惯·····	155
别让宝宝贪恋甜食·····	149	让宝宝尝试扶走·····	156
适时给宝宝断奶·····	150	亲子游戏推荐·····	157
给宝宝补充DHA·····	150	疾病防治	
教宝宝自己拿勺子吃饭·····	151	宝宝指甲上有白斑是病吗·····	158
智能提升		宝宝脚趾甲嵌入皮肤怎么办·····	158
早学走路不一定好·····	152	宝宝鼻塞难受怎么办·····	159

Part9 8~9个月宝宝

生长发育		科学喂养	
宝宝的生理发育·····	161	本月宝宝辅食推荐·····	167
宝宝的感觉发育·····	161	让宝宝上桌吃饭·····	167
宝宝的心理发育·····	162	断奶的误区·····	168
家庭护理		科学的断奶方法·····	168
预防蚊虫叮咬·····	163	断奶期宝宝怎么吃得好·····	170
为宝宝清理牙齿·····	164	断奶后的饮食误区·····	171
宝宝打嗝怎么办·····	164	智能提升	
宝宝不愿意洗澡怎么办·····	165	宝宝成了探险家·····	172
宝宝眼睛进异物怎么办·····	165	训练宝宝听从指令·····	172

宝宝喜欢玩“过家家”	173
带宝宝去公园	174
引导宝宝学走路	175
亲子游戏推荐	175

疾病防治

宝宝打鼾并非睡得香	177
预防宝宝脑震荡	178
宝宝长口疮怎么护理	178

Part10 9~10个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育	180
宝宝的感觉发育	180
宝宝的心理发育	181

家庭护理

妥善地保存药物	182
如何保护宝宝的眼睛	183
防止宝宝过敏	183
宝宝玩“小鸡鸡”怎么办	184

科学喂养

本月宝宝喂养要点	185
两餐之间应该吃点心	185
本月宝宝辅食推荐	186
不要让宝宝吃带籽的水果	186
怎样榨果汁营养更好	186
学做几种果汁	187

智能提升

为宝宝做好榜样	188
教宝宝学着冷静处事	189
多给宝宝说话的机会	189
巧妙地替换对宝宝说“不”	190
教宝宝与别人分享	191
亲子游戏推荐	191

疾病防治

注意预防宝宝斜视	192
宝宝尿液混浊要紧吗	193
宝宝便秘的防治	193
如何护理患便秘的宝宝	194



Part11 10~11个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	196
宝宝的感觉发育·····	196
宝宝的心理发育·····	197

家庭护理

不要让宝宝嘬空奶头·····	198
培养宝宝自己洗手的习惯·····	198
宝宝不宜抱着玩具睡觉·····	198
不要带宝宝到马路边玩·····	199

科学喂养

本月宝宝喂养要点·····	200
本月宝宝辅食推荐·····	200
宝宝不爱吃饭怎么办·····	201
宝宝吃多吃少不碍健康·····	201

分餐是科学的饮食方式·····	202
允许宝宝用手抓食物·····	202

智能提升

教宝宝使用工具·····	203
奇特的环境益智法·····	203
美妙的自然课堂·····	204
多鼓励，少批评·····	204
满足爱敲打的宝宝·····	205
教宝宝撕出形状来·····	206
百玩不厌的捉迷藏·····	206
亲子游戏推荐·····	206

疾病防治

警惕舌系带过短造成的“咬舌”···	208
宝宝夜间磨牙怎样纠正·····	208
小儿口腔出血的处理·····	209

Part12 11~12个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	211
宝宝的感觉发育·····	211
宝宝的心理发育·····	212

家庭护理

如何给宝宝喂药·····	213
让宝宝学会自己管理玩具·····	213
注意宝宝的玩具卫生·····	214
1岁宝宝不宜再穿开裆裤·····	214

宝宝开灯睡觉好吗·····	215	给宝宝自己动手的机会·····	219
给宝宝过个生日吧·····	215	给宝宝一个游戏场所·····	220
科学喂养		宝宝在扔中长见识·····	220
本月宝宝喂养要点·····	216	不宜纵容宝宝扔东西·····	221
本月宝宝辅食推荐·····	216	教训宝宝不等于惩罚宝宝·····	221
宝宝吃点蛋更聪明·····	217	不要吓唬宝宝·····	222
发热的宝宝不宜吃鸡蛋·····	217	亲子游戏推荐·····	222
宝宝健脑食物推荐·····	217	疾病防治	
培养定时定点吃饭的习惯·····	218	如何预防手足口病·····	224
智能提升		宝宝得了手足口病怎么护理·····	225
学会应对宝宝撒娇不听话·····	219		

Part13 1岁1~3个月宝宝

生长发育		给宝宝建立起生活时间表·····	233
宝宝的生理发育·····	227	如何放手让宝宝活动·····	234
宝宝的感觉发育·····	227	注意预防宝宝口吃·····	234
宝宝的心理发育·····	228	科学喂养	
家庭护理		1岁幼儿的喂养特点·····	235
宝宝特别缠人怎么办·····	229	宝宝膳食制作·····	236
让宝宝自己吃饭·····	229	宝宝断奶后的食谱特点·····	236
为宝宝选择图书·····	231	不适于1岁宝宝食用的食物·····	236
学习刷牙·····	232	少给宝宝吃油炸食品·····	237
宝宝不爱刷牙怎么办·····	232	保证宝宝的饮食合理·····	237
		注意宝宝饮食安全·····	238

不可缺少健脑食品·····	238	给宝宝创造“破坏”空间·····	245
有损宝宝大脑发育的食物·····	239	培养宝宝的记忆能力·····	245
适合宝宝食用的含钙食品·····	239	宝宝初学走路·····	246
维护宝宝记忆力的卵磷脂·····	240	陪宝宝到户外玩游戏·····	246
保护宝宝甲状腺与智力发育的碘	240	注意增加宝宝的词汇量·····	247
给宝宝适当吃些硬食·····	241	亲子游戏推荐·····	247

智能提升

激发宝宝的创造能力·····	241
弄清宝宝攻击性行为的原因·····	242
宝宝自言自语不是病·····	243
怎样应对宝宝的任性·····	244

疾病防治

游泳后眼睛充血怎么办·····	249
注意防治小儿尿道感染·····	249
定期为宝宝进行体检·····	250

Part14 1岁4~6个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	252
宝宝的感觉发育·····	253
宝宝的心理发育·····	253

家庭护理

善待左撇子·····	254
让宝宝安全舒适地过夏天·····	254
根据天气情况给宝宝增减衣服·····	255
宝宝吹空调如何避免患空调病·····	256
宝宝1岁半还不会走路怎么办·····	256
宝宝啃指甲怎么办·····	257

科学喂养

提升宝宝智力的DHA、ARA·····	258
选择适合宝宝吃的水果·····	258
给宝宝吃水果要适度·····	259
宝宝怎样吃鸡蛋更健康·····	259
宝宝多吃巧克力有害无益·····	260
不要给宝宝多吃冷饮·····	260
宝宝饮用酸奶要注意什么·····	261
夏日宝宝胃口不好，如何保证营养	261
宝宝缺锌怎么办·····	262
宝宝挑食、偏食怎么办·····	262
秋季宝宝如何吃更健康·····	263

智能提升

宝宝独立性的发展·····	264
不要抑制宝宝的独立活动·····	264
宝宝“傻大胆”不可取·····	265
不可一味使用儿化语言·····	266
不宜对宝宝说的话·····	266
做客或聚会时怎样兼顾“小尾巴”	267
带宝宝逛超市和菜场·····	268
朗诵儿歌·····	268

让宝宝比较大小·····	269
学脱鞋袜、衣裤·····	270
模仿生活中的各种声音·····	270
亲子游戏推荐·····	271

疾病防治

怎样护理哮喘发作的宝宝·····	272
宝宝中暑了怎么办·····	273
如何处理眼、耳、鼻的异物·····	273
注意预防气管异物·····	274

Part15 1岁7~9个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	276
宝宝的感觉发育·····	276
宝宝的心理发育·····	277

家庭护理

怎样给宝宝选择衣物·····	278
宝宝边吃边玩怎么办·····	278
怎样避免宝宝尿床·····	279
宝宝语言滞涩，说话困难怎么办··	280
宝宝被动吸烟的危害·····	280

科学喂养

宝宝宜进食适宜的脂肪食品·····	281
-------------------	-----

要给宝宝补充适量的糖类·····	281
宝宝要少吃零食·····	282
宝宝要少喝饮料·····	282
宝宝可常吃猪血·····	283
宝宝生病怎样调整饮食·····	283
宝宝过量进食危害大·····	284

智能提升

不要为宝宝旁观游戏着急·····	285
培养宝宝的想象力·····	285
让宝宝参与选择穿什么衣服·····	286
培养诚实的品质·····	287
培养勤劳俭朴的好品德·····	287
养成文明礼貌习惯·····	288

培养勇敢的性格·····	288
不要忽视宝宝的性别角色·····	289
多给宝宝一些父爱·····	289
帮助孤僻的宝宝·····	290
亲子游戏推荐·····	290

疾病防治

宝宝勤洗手能减少疾病感染·····	292
外伤的一般处理·····	292
扎刺及割伤、擦伤的处理·····	293
烫伤、化学烧伤的处理方法·····	294

Part16 1岁10~12个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	296
宝宝的感觉发育·····	296
宝宝的心理发育·····	297

家庭护理

给宝宝进行冷水浴·····	298
宝宝不爱理发怎么办·····	298
教宝宝正确地擤鼻涕·····	299
宝宝憋尿危害多·····	300

科学喂养

不要让宝宝一边走一边吃·····	301
给宝宝一个良好的就餐氛围·····	301
宝宝饮水要科学·····	302
维生素缺乏的食疗·····	303
宝宝可多吃豆制品·····	304
调整饮食增强宝宝抵抗力·····	305

智能提升

多为宝宝准备点故事·····	306
克服宝宝的分离性焦虑·····	307
为什么宝宝会吃着饭睡着·····	307
为什么宝宝有“不理智”的行为·····	308
宝宝爱“闹早”是怎么回事·····	308
暗示教育有奇效·····	309
空间知觉练习·····	310
培养数字概念·····	310
教宝宝学计数·····	311
让宝宝玩泥巴·····	312
亲子游戏推荐·····	312

疾病防治

头皮出血的处理·····	313
宝宝鼻出血的处理·····	314
小儿异食癖的原因·····	314

Part17 2岁1~3个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	316
宝宝的感觉发育·····	316
宝宝的心理发育·····	317

家庭护理

如何保护宝宝的肾脏·····	317
宝宝的清洁用品和卫生角的打扫··	318
带宝宝去看病有什么学问·····	318
教宝宝危急时求助·····	319
宝宝最好不要戴很多饰物·····	319

科学喂养

学做几样水果羹·····	320
宝宝营养缺乏有哪些表现·····	321

合理安排宝宝的早餐·····	321
有利于保护宝宝眼睛的食物·····	322

智能提升

给宝宝做大脑深度体操·····	323
宝宝喜欢要别人的东西怎么办·····	324
别对宝宝说“不知道”·····	325
表扬宝宝的艺术·····	325
不要规避钱的概念·····	326
好处多多的建筑游戏·····	327
亲子游戏推荐·····	327

疾病防治

小儿痢疾的预防·····	329
防治宝宝患龋齿·····	329
防止小儿糖上瘾·····	330

Part18 2岁4~6个月宝宝

生长发育

宝宝的生理发育·····	332
宝宝的感觉发育·····	332
宝宝的心理发育·····	333

家庭护理

保护宝宝的听力·····	333
宝宝锻炼身体要循序渐进·····	334
宝宝的视力检查·····	334
不要突然唤醒熟睡的宝宝·····	335