

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

妇产科医师 邢小芬◎编著



育儿知识一点通

YuEr ZhiShi
YiDianTong

- ◇ 宝宝日常生活护理经
- ◇ 宝宝科学喂养健康经
- ◇ 宝宝游戏智慧经



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

YuEr ZhiShi
YiDianTong



育儿 知识 一点通

邢小芬◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿知识一点通/邢小芬编著. —北京: 电子工业出版社,
2012.5

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 16548 - 1

I. ①育… II. ①邢… 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 046402 号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 刘 晓

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

装 订: 北京佳明伟业印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 25 字数: 319 千字

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店
调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系电话及邮购
电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



目录

CONTENTS

第一章

第1个月

——第一次看世界

一、宝宝发育参照月历 /001	开灯睡觉不利于宝宝健康 /010
新生儿发育指标 /001	经常给新生儿洗澡 /011
新生儿生理特点 /003	洗澡时的注意事项 /011
二、日常生活护理经 /004	新生儿头垢的清洁方法 /012
本月育儿要点 /004	如何给新生儿剪指甲 /012
新生儿特别需要保暖 /005	男宝宝私处的护理 /013
新生儿衣服的挑选 /006	女宝宝私处的护理 /014
给新生儿穿、脱衣服的方法 /006	新生儿脐部的护理 /014
新生儿尿布的选择 /007	新生儿眼睛的护理 /015
抱新生儿的方式 /007	新生儿鼻子的护理 /015
新生儿的睡眠姿势 /008	新生儿耳朵的护理 /016
黑白睡颠倒了怎么办 /009	新生儿口腔的护理 /017
新生儿睡觉不要捆 /010	新生儿皮肤的护理 /018



育儿知识一点通

学会观察宝宝的大小便	/019	人工喂养要注意补充水分	/033
给新生儿测量体温的方法	/019	早产儿的喂养	/033
给新生儿测量体重的方法	/020	四、体智发育卓越经	/034
给新生儿喂药的方法	/020	新生儿天生的反射能力	/034
防治新生儿臀红	/021	智商需要尽早开发	/036
护理早产儿的要点	/022	新生儿的运动训练	/036
三、科学喂养健康经	/024	新生儿的听觉训练	/037
一定要让新生儿吃初乳	/024	新生儿的视觉训练	/038
母乳喂养的时间安排	/024	新生儿的嗅觉和味觉训练	/039
正确的喂养姿势	/025	新生儿健身操	/039
哺乳需要注意的问题	/025	五、宝宝游戏智慧经	/040
母乳喂养的常见误区	/027	游戏可促进宝宝的智力发展	/040
母乳不足时宜混合喂养	/028	听力小游戏——系个小铃铛	/042
人工喂养怎样挑选奶粉、		视觉小游戏——悬挂物品	/042
奶瓶	/029	语言小游戏——逗宝宝发	
如何挑选奶嘴	/030	“O”	/043
婴儿食具的清洗和消毒方法	/031	触觉小游戏——摸摸小宝宝	/043
用奶瓶喂奶的正确方法	/032	运动小游戏——开步走一走	/044
适时给新生儿添加鱼肝油	/033		

第二章

第2个月

——梦中会笑的快乐天使

一、宝宝发育参照月历	/045	宝宝发育特点	/045
宝宝发育指标	/045	二、日常生活护理经	/047

本月育儿要点	/047	营养素	/062
宝宝穿多少衣服合适	/047	母乳妈妈要多吃能增加	
清洗宝宝衣物的学问	/048	乳汁分泌的食物	/063
防止宝宝睡偏头	/048	四、体智发育卓越经	/064
哄宝宝睡觉的错误做法	/049	婴幼儿智力的发育规律	/064
要适度抱和逗	/051	多给宝宝创造运动的机会	/065
宝宝爱流口水怎么办	/052	说话带手语可提高宝宝	
进行日光浴	/052	智商	/066
进行空气浴	/053	2个月宝宝的运动训练	/066
外出时的注意事项	/054	2个月宝宝的语言训练	/067
玩具应常消毒	/054	2个月宝宝的听觉训练	/068
要经常给宝宝洗屁股	/055	2个月宝宝的视觉训练	/069
三、科学喂养健康经	/055	适合婴儿的体操	/069
如何计算宝宝的吃奶量	/055	五、宝宝游戏智慧经	/072
上班妈妈的哺乳办法	/056	游戏能培养宝宝的性格	/072
人工喂奶的量和次数	/056	嗅觉小游戏——闻香香	/073
人工喂奶的注意事项	/057	视觉小游戏——摸摸天	/073
防止宝宝吐奶的方法	/058	触觉小游戏——音乐按	
宝宝一吃就拉怎么办	/059	摩师	/074
夜间喂奶的注意事项	/059	听觉小游戏——欣赏音乐	/074
宝宝生病时怎样喂养	/060	运动小游戏——举高高	/075
腹泻时的喂养方法	/061	语言小游戏——吹泡泡	/075
谨慎选择牛奶乳制品	/061	情商小游戏——是谁呢	/076
增强宝宝智力发育的8种			



第三章

第3个月

——眼睛像闪烁的晨星

一、宝宝发育参照月历	/077	调整好哺乳时间	/089
宝宝发育指标	/077	注意保护宝宝的眼睛	/090
宝宝发育特点	/077	不要过早给宝宝添加辅食	/090
二、日常生活护理经	/079	米粉等淀粉制品不能代乳	/091
本月育儿要点	/079	保证宝宝摄入足够的维生素	/091
给宝宝选择合适的睡衣	/080	不可盲目给宝宝补钙	/092
如何给宝宝穿背心	/080	防止宝宝缺铁	/093
给宝宝选择合适的鞋	/081	给宝宝合理补锌	/094
培养宝宝良好的睡眠规律	/081	给宝宝正确补碘	/095
婴儿床上不要用小毛毯	/082	宝宝发烧呕吐时的喂养方法	/096
防止尿布疹	/082	宝宝缺乏营养的简易判别法	/096
定时帮宝宝排大小便	/083	四、体智发育卓越经	/097
坚持经常给宝宝洗澡	/084	婴幼儿认知和思维的发育	
防止宝宝抓物入口	/084	规律	/097
宝宝眼睛的护理	/085	训练宝宝翻身	/098
宝宝耳朵的护理	/086	微笑是宝宝的智慧之门	/099
正确使用空调	/086	培养宝宝的社交能力	/100
三、科学喂养健康经	/087	3个月宝宝的听觉训练	/101
婴儿每天需要的热量	/087	3个月宝宝的视觉训练	/102
促使宝宝增高的营养保健		3个月宝宝的触觉训练	/102
措施	/088	3个月宝宝的语言训练	/103
母乳仍是宝宝的最佳选择	/089	婴幼儿被动体操	/103

五、宝宝游戏智慧经 /106	思维小游戏——这是书 /108
游戏能培养宝宝的良好品德 /106	运动小游戏——翻身 90° /109
听觉小游戏——找爸爸 /107	亲情小游戏——和爸爸泡澡 /109
语言小游戏——逗宝宝发音 /108	认知小游戏——爱心抚摸 /110

第四章

第4个月

——翻来翻去真好玩

一、宝宝发育参照月历 /111	三、科学喂养健康经 /123
宝宝发育指标 /111	治疗厌奶的捏积疗法 /123
宝宝发育特点 /111	不要经常换奶粉 /124
二、日常生活护理经 /113	牛奶不可与钙粉同哺 /124
本月育儿要点 /113	母乳不足可适当添加辅食 /125
宝宝衣服的选备 /114	给宝宝添加辅食的方案 /125
继续关注宝宝的睡眠 /115	鸡蛋是宝宝的理想食品 /126
卧室安全早检查 /116	保证宝宝脂肪的摄入 /127
客厅安全早检查 /117	保证宝宝蛋白质的摄入 /128
厨房安全早检查 /118	添加蛋黄的方法 /129
浴室安全早检查 /119	锻炼宝宝用小勺进食 /129
宝宝排泄时的护理 /120	宝宝对食物过敏怎么办 /130
宝宝便秘时的护理 /120	四、体智发育卓越经 /130
宝宝夜啼怎么办 /121	早期开发情商很必要 /130
宝宝盗汗时的护理 /121	宝宝开始有6种情感 /132
摇荡婴儿很危险 /122	4个月宝宝的视觉训练 /132



4个月宝宝的语言训练	/133	运动小游戏——手指运动	/137
4个月宝宝的触觉训练	/133	情商小游戏——和小朋友	
4个月宝宝的认知能力训练	/134	一起玩	/137
4个月宝宝的心理素质培养	/135	思维小游戏——再拿一个	/138
宝宝翻身被动操	/135	认知小游戏——辨别颜色	/138
五、宝宝游戏智慧经	/136	语言小游戏——笑一笑	/139
视觉小游戏——开合窗帘	/136	数学小游戏——唱数	/139

第五章

第5个月

——活泼可爱的小精灵

一、宝宝发育参照月历	/141	宝宝头发稀少怎么办	/149
宝宝发育指标	/141	给宝宝用药需谨慎	/150
宝宝发育特点	/141	帮助宝宝适应新的照看者	/151
二、日常生活护理经	/143	三、科学喂养健康经	/152
本月育儿要点	/143	离乳餐的准备	/152
衣服宜保证宝宝活动自如	/144	母乳与辅食如何搭配	/153
给宝宝挑选内衣的原则	/145	宝宝拒吃辅食的应对方法	/154
晚上不宜勤换尿布	/145	不宜嚼食喂宝宝	/155
给宝宝正确擤鼻涕的方法	/146	汤汁类辅食的添加方法	/155
预防宝宝斗鸡眼	/146	菜泥、菜粥的添加方法	/156
正确使用婴儿车	/147	淀粉类食物的添加方法	/157
带宝宝外出时的注意事项	/147	添加辅食的注意事项	/157
宝宝乳牙的护理	/148	自制辅食的注意事项	/158

给宝宝科学喝水的建议	/159	宝宝下肢保健操	/164
婴儿不宜吃蜂蜜	/160	五、宝宝游戏智慧经	/165
四、体智发育卓越经	/160	游戏能训练宝宝的体能	/165
发现孩子的智慧闪光点	/160	协调小游戏——碰小球	/167
5个月宝宝的听觉训练	/161	认知小游戏——小苹果，	
5个月宝宝的音乐记忆能力		大苹果	/167
训练	/161	运动小游戏——拉坐	/168
5个月宝宝的视觉训练	/162	思维小游戏——抓陀螺	/168
5个月宝宝的触觉训练	/162	听觉小游戏——厨房辨音	/168
5个月宝宝的认知训练	/163	平衡小游戏——荡呀荡，	
5个月宝宝的语言训练	/163	飞呀飞	/169
训练宝宝学坐	/164	情商小游戏——藏猫猫	/169

第六章

第6个月

——坐起来玩更加神气

一、宝宝发育参照月历	/171	训练宝宝小便	/176
宝宝发育指标	/171	训练宝宝大便	/176
宝宝发育特点	/171	多带宝宝到户外活动	/177
二、日常生活护理经	/173	保姆带宝宝到户外活动的	
本月育儿要点	/173	注意事项	/178
培养宝宝的睡眠习惯	/174	老人带宝宝到户外活动的	
出乳牙期的口腔保健	/174	注意事项	/178
不要阻止宝宝磨牙床	/176	正确对待宝宝的恋物心理	/179



育儿知识一点通

三、科学喂养健康经	/180	6个月宝宝的运动训练	/187
断奶要看具体情况	/180	6个月宝宝的听觉训练	/188
纯母乳最好就喂六个月	/180	6个月宝宝的爱心训练	/189
断奶过渡期的实施方案	/181	训练宝宝爬行	/189
给宝宝添加水果的注意事项	/182	训练宝宝打滚	/190
半岁以内的宝宝不宜多饮		6个月宝宝的智能发育测试	/191
果汁	/183	五、宝宝游戏智慧经	/192
豆浆要煮熟	/183	增强宝宝自信的游戏方法	/192
科学合理喂粗粮	/184	运动小游戏——骑大马	/193
理性对待微量元素的补充	/185	思维小游戏——找宝贝	/193
不同宝宝的喂养原则	/185	数学小游戏——数高楼	/194
应对宝宝积食的方法	/186	协调小游戏——撕纸玩	/194
四、体智发育卓越经	/186	语言小游戏——和宝宝对话	/195
促进宝宝早期智力开发	/186	情商小游戏——挠痒痒	/196
训练宝宝的咀嚼和吞咽能力	/187		

第七章

第7个月

——每天都有精彩表现

一、宝宝发育参照月历	/197	宝宝体检时间表	/200
宝宝发育指标	/197	宝宝四季穿衣护理	/200
宝宝发育特点	/197	给宝宝选择合适的鞋	/202
二、日常生活护理经	/198	要让宝宝白天少睡晚上大睡	/202
本月育儿要点	/198	克服宝宝的分离焦虑	/203
定期带宝宝做健康检查	/199	给宝宝创造舒适的活动空间	/203

宝宝不宜长时间坐婴儿车 /204	7个月宝宝的视觉训练 /212
帮宝宝改掉吸吮手指的习惯 /204	7个月宝宝的语言训练 /212
宝宝感冒的预防与处理 /205	7个月宝宝的社交训练 /213
三、科学喂养健康经 /206	按摩七节骨能促使宝宝长高 /213
给宝宝添加磨牙食品 /206	婴幼儿的眼保健操 /213
给宝宝自制手持食物 /206	五、宝宝游戏智慧经 /215
宝宝的食物不要太咸 /207	情商小游戏——和宝宝
喂奶前先喂辅食 /208	跳个舞 /215
添加辅食要灵活 /208	视觉小游戏——滚球与
不宜给宝宝吃生冷食物 /209	抓球 /215
挑食宝宝的喂养 /209	协调小游戏——钻拱桥 /216
避免宝宝营养过剩 /210	记忆小游戏——寻找
培养宝宝良好的饮食习惯 /210	小狗狗 /216
四、体智发育卓越经 /211	平衡小游戏——旋转棉被 /217
教宝宝学习守规则 /211	语言小游戏——小宝宝
7个月宝宝的运动训练 /211	坐墙头 /218

第八章

第8个月

——爬出一片新天地

一、宝宝发育参照月历 /219	保证居住环境洁净安全 /222
宝宝发育指标 /219	掌握宝宝的睡眠情况 /222
宝宝发育特点 /219	使宝宝睡得好的方法 /223
二、日常生活护理经 /221	睡前不要给宝宝洗头 /223
本月育儿要点 /221	用洗发液时的注意事项 /224



宝宝爬行时的注意事项	/224	抚摸有助于宝宝的智力发育	/233
使用折叠式婴儿车要注意安全	/225	8个月宝宝的运动训练	/234
避免别人随意亲吻宝宝	/226	8个月宝宝的心理训练	/235
冬季注意保护宝宝的皮肤	/226	8个月宝宝的认知训练	/236
三、科学喂养健康经	/227	8个月宝宝的爬行训练	/237
宝宝饮食要均衡	/227	宝宝自理能力的训练	/237
宝宝的餐位和餐具要固定	/227	宝宝礼仪交际能力的培养	/238
给宝宝添加新辅食的要求	/228	五、宝宝游戏智慧经	/238
给宝宝吃蔬菜的8点建议	/229	数学小游戏——唱数字谣	/238
宝宝可以吃整鸡蛋了	/230	视觉小游戏——手指布偶	/239
为宝宝选择适宜的米粉	/230	社交小游戏——交朋友	/239
冲调米粉的要诀	/231	运动小游戏——动物回家	/240
不可让宝宝多吃糖	/232	动作小游戏——小猴登山	/240
宝宝食欲不振怎么办	/233	认知小游戏——认识花	/241
四、体智发育卓越经	/233	思维小游戏——球在哪儿	/241

第九章

第9个月

——咿咿呀呀学说话

一、宝宝发育参照月历	/243	让宝宝配合穿衣	/246
宝宝发育指标	/243	宝宝趴着睡觉好处多	/246
宝宝发育特点	/243	宝宝的呼吸需要监护	/247
二、日常生活护理经	/245	训练宝宝定时坐便盆	/249
本月育儿要点	/245	常带宝宝到户外晒太阳	/249

宝宝被咬伤、蜇伤的处理	/250	培养宝宝的说话能力	/258
擦浴有助宝宝身体健康	/250	9个月宝宝的站位训练	/258
宝宝春季护理要点	/251	9个月宝宝的语言训练	/259
宝宝输液时的护理	/251	9个月宝宝的手眼协调训练	/259
三、科学喂养健康经	/252	9个月宝宝的思维训练	/260
调理好宝宝的饮食	/252	适合宝宝的健身操	/260
不宜给宝宝吃的食物	/253	做亲子游戏的五个法则	/261
宝宝要慎食营养品	/254	五、宝宝游戏智慧经	/262
有益宝宝大脑发育的食品	/254	培养宝宝探索能力的游戏	/262
宝宝和大人一起吃饭的		语言小游戏——宝宝的心声	/263
注意事项	/255	记忆小游戏——找爸爸	/263
肉末的做法与喂养	/255	感觉小游戏——遥控吊球	/264
三种杂粮粥的做法	/256	运动小游戏——找布娃娃	/265
宝宝不喝牛奶的应对方法	/256	视觉小游戏——拍打娃娃头	/265
适量吃赖氨酸有助宝宝生长	/257	思维小游戏——拉哪一条	
四、体智发育卓越经	/257	绳子	/266
尊重宝宝自由玩耍的权利	/257	反应小游戏——叫名回头	/266

第十章

第10个月

——时刻需要有人护驾

一、宝宝发育参照月历	/267	本月育儿要点	/269
宝宝发育指标	/267	天冷时要注意为宝宝御寒	
宝宝发育特点	/267	保暖	/270
二、日常生活护理经	/269	为宝宝选购衣物的窍门	/271



睡眠对宝宝很重要	/271	四、体智发育卓越经	/282
正确看待宝宝咬人	/272	开发宝宝的思维潜力	/282
别让宝宝久坐	/272	宝宝社交能力的培养	/283
宝宝使用学步车的利与弊	/272	10个月宝宝的独自站立训练	/283
宝宝头发的呵护	/273	10个月宝宝的语言训练	/284
宝宝流鼻血怎么办	/274	10个月宝宝的观察能力训练	/285
要满足宝宝的依恋心理	/275	宝宝的个性逐渐形成	/285
三、科学喂养健康经	/276	五、宝宝游戏智慧经	/286
断奶应注意的问题	/276	思维小游戏——看云彩	/286
断奶期的喂养	/276	听觉小游戏——听听小鸟叫	/287
不要在断奶后断掉一切乳品	/277	视觉小游戏——画叶子	/287
正确选择强化食品	/278	语言小游戏——交个小朋友	/288
宝宝可多吃些山楂及其制品	/279	运动小游戏——拾宝贝	/288
宝宝应回避的食物	/279	社交小游戏——请奶奶吃	
让宝宝爱上蔬菜	/280	水果	/289
让宝宝练习捧杯喝水	/280	模仿小游戏——彩线拉玩具	/289
让宝宝愉快进餐	/280	反应小游戏——玩玻璃球	/290
宝宝冬天的饮食方略	/281		

第十一章

第11个月

——表演技巧越来越多

一、宝宝发育参照月历	/291	二、日常生活护理经	/293
宝宝发育指标	/291	本月育儿要点	/293
宝宝发育特点	/291	正确给宝宝穿夏装	/293

夏天需要另外准备的物品 /295	四、体智发育卓越经 /305
正确给宝宝穿冬装 /295	给宝宝看图画书 /305
宝宝房内不要放多刺植物 /297	继续体能基础训练 /306
婴儿不能看电视 /297	11 个月宝宝的运动训练 /307
不要过早学走路 /297	11 个月宝宝的语言训练 /307
预防疾病传播的方法 /298	11 个月宝宝的手指训练 /308
三、科学喂养健康经 /299	利用玩具让宝宝认识事物 /309
辅食开始变为主食 /299	五、宝宝游戏智慧经 /310
如何应对宝宝断奶后的哭闹 /300	听觉小游戏——区分噪音 /310
宝宝饮食有“五忌” /301	与音乐 /310
怎样给宝宝选择点心 /302	情商小游戏——信赖更多人 /310
让宝宝自己吃水果 /303	认知小游戏——拼图游戏 /311
重视食品的相互搭配 /303	协调小游戏——宝宝吊单杠 /312
宝宝饮食存在个性差异 /303	思维小游戏——魔术箱 /312
正确看待宝宝的饮食个性 /304	记忆小游戏——妈妈的声音 /313
问题 /304	数学小游戏——玩套环 /313
五种适合宝宝喝的营养汤 /304	

第十二章

第 12 个月

——勇敢迈出人生第一步

一、宝宝发育参照月历 /315	本月育儿要点 /317
宝宝发育指标 /315	进行周岁身体检查 /318
宝宝发育特点 /315	周岁检查项目 /318
二、日常生活护理经 /317	周岁宝宝的生活作息安排 /319



育儿知识一点通

选择合适的鞋	/320	多用笑容和宝宝交流	/331
宝宝不宜穿开裆裤	/320	让宝宝自己走路	/331
裸睡对宝宝有益	/321	父母要多和宝宝一起玩	
应对宝宝夜间踢被子的方法	/322	游戏	/332
外出乘车需多加小心	/323	12个月宝宝的运动训练	/333
宝宝扭伤与劳损的处理措施	/323	12个月宝宝的手眼协调训练	/333
三、科学喂养健康经	/324	12个月宝宝的观察能力	
周岁宝宝的饮食指南	/324	训练	/334
制定宝宝食谱的四条基本原则	/324	周岁宝宝的智能发育测试	/335
根据季节添加辅食	/325	五、宝宝游戏智慧经	/337
补充营养的注意事项	/326	听觉小游戏——小消防	
分餐更卫生更健康	/326	队员	/337
食物宜新鲜洁净	/327	思维小游戏——玩玩水	/337
正确看待不专心吃饭的宝宝	/327	触觉小游戏——走路轨	/338
婴儿食品的烹调方法	/329	动作小游戏——插锁眼	/338
宝宝宜多喝的饮料	/329	认知小游戏——认识各种	
宝宝宜少喝的饮料	/330	形状	/339
四、体智发育卓越经	/331	情商小游戏——记住小朋	
		友的小名	/340

第十三章

常见疾病防治

——细心呵护，宝宝更健康

一、常见呼吸系统疾病	/341	急性扁桃体炎	/344
急性上呼吸道感染	/341	肺炎	/344
急性支气管炎	/343	二、常见消化系统疾病	/346