权威专家倾力打造科学全面实用的育儿知识指导百科

实用同步育儿百科

关爱宝宝成长每一天

精华版

儿科保健专家
杜　梅●主　编

最可信、最可行的养育和教养知识
打造聪明宝宝从此开始

权威的专家指导　温馨的养育提示
满载新手父母育儿问答　尽览育儿方法精粹

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

实用同步育儿百科







精华版

育儿保健专家
杜　梅●主　编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（ CIP ）数据

实用同步育儿百科 / 杜梅主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5384-4989-1
Ⅰ. ①实… Ⅱ. ①杜… 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166010号

实用同步育儿百科

主　　编　杜　梅
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　女性图书出版公司
封面设计　于　通　一行设计
制　　版　长春创意广告图文制作有限责任公司
开　　本　720mm×990mm　1/16
字　　数　450千字
印　　张　25
印　　数　1—10000册
版　　次　2010年9月第1版
印　　次　2010年9月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-4989-1
定　　价　26.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635186

前言

生养和培育一个健康聪明的宝宝，是所有父母的心愿。所以初为人父人母的你，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宝宝。

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，能够正确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、教育宝宝，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，还特别为新手妈妈准备每月育儿问答，对每月育儿常见问题予以解答，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、聪明的宝宝！

本书在编著时，由于时间比较仓促，所以不足之处，再所难免，希望广大的读者，在愉阅本书时，若发现不足之处，请给予批评指证，以便下次再版时及时修改，谢谢！



目录

第一章
准备迎接
——新生命

分　娩

迎接分娩全方案 28
了解分娩方式 28
自然分娩…… 28
产钳助产…… 29
剖宫产…… 29
无痛分娩…… 29
水中分娩…… 29
准产的注意事项……29
选择合适年龄分娩…… 29
孕期要营养合理，控制体重…… 30
了解分娩的知识…… 30
定时做产前检查…… 30
准妈妈顺利迎接分娩……31
分娩第一期……31
分娩第二期……31
分娩第三期……31
了解分娩征兆……32
胎动减少…… 32
分泌物增多…… 32
腹部下降…… 32
腹部紧张…… 32
大腿根疼…… 32
医院中的生活……32
需要到医院待产的情况……33
宫缩…… 33
破水…… 33
没有妊娠并发症的孕妇…… 33
有妊娠并发症的孕妇……33
如果来不及去医院怎么办……34
孕妇产后的日常护理 34
尽早活动……34
居室定时通风……34
可用空调或电扇降温……34
经常洗澡……34

难产的原因及预防

产力 35
产道 35
胎儿情况 35
产妇的心理 35
及早发现不良的因素 36
营养要适当 36
难产的应对措施 36
早期发现难产因素……36
手术解决难产问题……36

本月育儿问答

高度近视可不可以自然分娩 37
骨盆扁平能不能自然分娩 37
临近预产期肚子抽筋般痛是为什么 37
掌握分娩技巧可加速分娩过程 38
自然分娩有没有解决分娩痛的方法 39
止痛棒有哪些副作用 40
自然分娩的孕妇在什么情况下需要进行侧切 40



需要全本请访问 www.ertongbook.com

CONTENTS

第二章

出生0～1个月

——特殊的护理期

喂养需求及方法

正确进行母乳喂养 42
新妈妈母乳喂养误区 42
别让“假象”羁绊母乳喂养 43
如何判断宝宝是否吃饱 43
母乳喂养容易忽略的问题 44
禁止母乳喂养的情况有哪些……44
让宝宝吃全奶……44
因奶胀而发热应如何治疗……44

日常护理

宝宝生理现象全知道 45
宝宝洗澡 46
用品准备……46
宝宝洗澡8步骤 ……46
嘘嘘和便便的正常情况 47
睡眠护理 47
观察排泄的量和次数 48
为什么要给宝宝保温 48
如何判断宝宝冷热 48
要不要给宝宝剃胎毛 48
传统尿布与一次性尿布哪个好 49
给新生儿挑选内衣要注意什么 49
如何给新生儿穿衣 49

早期教育

宝宝的心理护理 50
宝宝具有哪些模仿能力 51
如何辨别宝宝是否聪明 51
宝宝体能智能的训练培养 51
不要用襁褓限制宝宝的运动能力…… 51
训练宝宝抬头的方法……52
训练宝宝做伸展运动……52
训练宝宝做爬行运动 52
宝宝玩悬挂玩具 53
父母要与新生儿多交流 53

疾病疫苗接种

卡介苗 54
乙肝疫苗 54
脊髓灰质炎疫苗（糖丸） 54
百白破疫苗 54
麻疹疫苗 55
甲肝疫苗 55
流脑疫苗 55
乙脑疫苗 55

本月育儿问答

如何判断宝宝吃饱了 56
怎样能让宝宝不吐奶 56
应该采用什么样的喂奶姿势 57
第一次给宝宝喂奶应在何时 57
宝宝睡前都要吃多少奶 58
宝宝睡觉总是爱出声音正常吗 58
妈妈月经对宝宝吃奶有什么影响 58

目录

第三章

出生2个月

——让宝宝在微笑中成长

喂养需求及方法

何种情况不宜母乳喂养 60
哪些疾病仍可哺乳 60
人工喂养分解程序 61
工具与材料…… 61
配奶前准备及奶粉配制…… 61
喂养中正确操作方法…… 61
喂养后的操作方法…… 61
注意事项……62
宝宝奶粉的喂养量 62
怎样进行夜间哺乳 62
母乳喂养的宝宝不要另外喂水 62
选择配方奶粉的思路 62
适合的就是好的……63
越接近母乳成分的越好……63
按宝宝的健康需要选择……63
奶粉喂服四项注意 63
奶粉一定要按要求喂服……63
立即喂服，剩下的要扔掉……64
防止腹泻奶粉……64
喂奶粉后一定会打嗝……64

日常护理

满月宝宝的抱姿 65
试试这样抱……65
注意事项……65
吃奶时的抱姿……65
抱宝宝3要点 ……66
穿着照顾 66
宝宝正常的啼哭是怎样的 66
7招听懂宝宝啼哭的语言 66
给宝宝选择玩具要注意 67
如何去除宝宝头上的胎垢 67
给宝宝洗“屁屁”的8步法 68
指甲护理 68
手指甲修剪，每周1次 ……68
脚趾甲修剪，放慢脚步别着急……68

疾病处理

如何预防宝宝发生眼外伤 69
如何发现眼部异常 69
感冒综合征 69
医生根据患儿的不同症状表现开药……69
及时给患儿补充水分……70
要善于识别宝宝的患病迹象 70
呼吸的改变……70
睡眠的改变……70
饮食的改变……70
从睡眠状态看宝宝健康 71
宝宝不能睡得沉，应经常翻动身体…… 71
宝宝在刚入睡时或即将醒来时满头大汗 …… 71
宝宝夜间睡觉前烦躁，入睡后面颊发红，
呼吸急促…… 71
宝宝睡眠时哭闹，时常摇头、抓耳，
有时还发热…… 71
宝宝睡觉后不断地咀嚼…… 71
宝宝经常在睡着后突然大声啼哭……72
宝宝睡觉时四肢抖动……72
宝宝睡着后手指或脚趾抽动且肿胀……72
42天体检 72

CONTENTS

身高……72
头围……72
胸围……72
体重……73
智能……73
如何知道宝宝是不是便秘了 73
宝宝腹泻怎么办 74
宝宝急性腹泻的食疗 74

早期教育

引导幼儿倾听各种声音 75
倾听家中的声音……75
街上听见的声音……75
各种动物的叫声……75
亲子互动的“拉起游戏” 75
给宝宝听音乐 75
智力启发曲目……75
睡眠音乐……76
歌唱曲目……76
培养宝宝愉快的情绪 76
如何教2个月宝宝和成人交往 76
如何教2个月宝宝触摸和抓握玩具 76
手指锻炼可开发宝宝的智力 77

本月育儿问答

宝宝被蚊虫叮咬了怎么办 78
2个半月宝宝的生长指标是什么 78
快2个月宝宝头上有头屑一样的东西是什么 79
宝宝为什么会定时的哭 79
宝宝的每次哭闹都应该抱起来哄吗 80
宝宝晚上有时哭很大声是什么原因 80

第四章

出生3个月

——用抚摸进行交流

喂养需求及方法

宝宝拒绝母乳喂养妈妈该怎么办 82
宝宝可能生病……82
母乳是否太多太冲……82
宝宝患感冒，鼻子是否堵塞 ……82
妈妈是否做了让宝宝不开心的事……82
宝宝得到的乳汁是否过少……83
宝宝是否患有口腔疼痛……83
添加辅食不宜过早 83
如何能让妈妈的母乳源源不绝 83
奶水分泌的奥妙……83
饮食与奶水分泌的关联性……84
压力与泌乳量……84
宝宝厌食配方奶怎么办 84
坚持母乳喂养 85
人工喂养时可喂些果汁 85
8种最易犯的错误喂奶方法 85
配方奶越浓越好……85
乳饮料代替配方奶……85
加糖越多越好……86
配方奶服药一举两得……86
用酸奶喂养宝宝……86
在配方奶中添加果汁……86
在配方奶中添加米汤、稀饭……86
先放奶粉再放水……86
如何正确食用牛初乳粉 87
不适合牛奶喂养 87

目录

提高母乳的质量 87

日常护理

什么样的枕头不能给宝宝使用 88
如何为宝宝选择合适的睡姿 88
趴睡……88
仰睡……88
侧睡……89
清除宝宝眼屎的技巧 89
造成眼屎……89
清理方式……89
清除宝宝鼻屎的技巧 90
造成鼻屎的原因……90
清理方式……90
监听声音 90
关节弹响声……90
胃叫声……90
婴幼儿安抚奶嘴使用指南 90
带好外出物品 91
宝宝夏日安睡必备品 91
凉席…… 91
凉枕…… 91
蚊帐……92
毛巾被……92
围兜和小肚兜……92
选择消毒锅 92
煮沸式消毒……92
蒸气式消毒……92

疾病处理

宝宝咳嗽 93
蚊虫叮咬 93
宝宝支气管炎 93
宝宝患支气管炎有什么症状……93
支气管炎何种程度要去看医生……94
过敏 94
过敏的原因……94
如何喂养过敏体质宝宝……94
婴儿湿疹 95
汗疹 95

早期教育

越玩越聪明的玩具 96
宝宝游戏垫……96
手抱动物……96
牙胶……96
宝宝的成长需要爸爸的参与 96
哭是宝宝主动与父母交流的形式 97
良好的排便习惯训练 97
不要宝宝一哭就安慰 97
培养健康心理的小游戏 98
笑一笑……98
美丽的泡泡舞曲……98
如何利用颜色影响宝宝的智力 98
如何教教宝宝说话 99

本月育儿问答

3个多月宝宝吃奶后哭怎么办 100
混合喂养同时吃母乳后吐奶怎么办 100
大便中有鸡蛋清样物质怎么办 101
3个月宝宝患了支气管炎怎么办 101
宝宝睡前经常自己抓挠耳朵怎么办 101
3个月宝宝经常啼哭正常吗 102
3个月宝宝白天总睡不好觉怎么办 102
宝宝吐奶了怎么办 102

需要全本请访问 www.ertongbook.com

CONTENTS

第五章

出生4个月

——观察情绪　了解感受

喂养需求及方法

是否可以因奶水少而断掉母乳 104
上班族妈妈的母乳喂养经 105
上班族的妈妈母乳喂养妙招 105
冷冻母乳的喂养方法 105
营养的缺乏表现 105
宝宝缺锌的症状 105
宝宝缺铁的症状 106
宝宝喝水要科学 106
辅食的准备 107
什么是辅食 107
添加辅食的原因 107
不同阶段喂辅食的原则 107

日常护理

不要给宝宝戴手套 108
宝宝与父母同床利弊分析 108
宝宝异常流口水要引起重视 109
纸尿裤影响宝宝睡眠健康 109
脚的保暖很重要 109
怎样为三个月的宝宝选择纸尿裤健康 109
柔软透气无刺激 109
有滋润保护层 110
关于纸尿裤的问题 110
纸尿裤是否会影响宝宝的皮肤 110
纸尿裤是否会威胁到小鸡鸡 110
使用纸尿裤是否会出现罗圈腿 110
注意安全 110
重新布置居室环境 110

疾病处理

宝宝腿蜷缩未必都是罗圈腿 111
宝宝结核 111
倒睫 112
咽喉过敏 112
风疹 112

早期教育

宝宝拉坐练习 113
训练抱奶瓶 113
打击乐有助于宝宝智力发育 113
爸爸妈妈应具备怎样的音乐素养 113
怎样为宝宝选择玩具 114
数学启蒙训练从现在开始 114

本月育儿问答

4个月大宝宝睡觉该用什么姿势 115
4个月宝宝每日如何补钙 115
4个月宝宝贫血怎么办 115
4个月宝宝能吃零食吗 116
4个半月宝宝应睡多少个小时 116
心情不好导致乳房有奶块怎么办 116

目录

第六章

出生5个月

——让宝宝感受多彩的世界

喂养需求及方法

宝宝辅食不宜添加的调味品 118
辅食的分类 118
如何选购米粉 118
要注意产品配方中的蛋白质含量…… 118
注意营养元素的全面性…… 119
注意米粉的外观…… 119
5个月的宝宝仍需哺乳 119
5个月的宝宝不可用鲜奶代替配方奶 119

日常护理

宝宝的衣着须知 120
5个月宝宝不睡觉的调节方法 120
5个月的宝宝可以竖抱吗 120
如何帮助5个月的宝宝坐起来 121
宝宝牙齿护理 121
保持口腔清洁…… 121
进行牙床锻炼…… 121
加强营养供给…… 122
你给宝宝准备好牙胶了吗 122
宝宝萌芽时间对照表…… 122
5个月宝宝健身操的做法 …… 122
宝宝的枕头要随着季节而更换 123
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
外出…… 123

疾病处理

配方奶贫血症 124
荨麻疹 124
乙型脑炎 125
过敏性鼻炎 125

早期教育

如何教5个月的宝宝观察周围环境 126
性格外向宝宝的安度法 126
性格内向宝宝的安度法 126
发声游戏 127
爸爸妈妈陪宝宝一起玩游戏 127
准确掌握宝宝的语言敏感期 128
有计划地给5个月宝宝念儿歌 128
正确理解宝宝吃手的利与弊 128

本月育儿问答

5个月宝宝咳嗽怎么办 129
宝宝脖子歪怎么办 129
如何培养宝宝正确的睡觉姿势 130
宝宝睡觉踢被子怎么办 130
宝宝经常抓耳朵正常吗 131
心情不好导致乳房有奶块怎么办 131
5个月宝宝换乳后不喝奶粉怎么办 132
5个月宝宝可以直接吃整个鸡蛋吗 132
换乳后乳房阵痛怎么办 132

CONTENTS

第七章

出生6个月

——给予更多的关爱

喂养需求及方法

添加辅食及盐应注意 134
给宝宝喂食面条的参考 134
让宝宝尝试各种食物 134
长牙宝宝的最佳食物 135
母乳与辅食如何搭配 135
长牙期宝宝喂养原则 135

日常护理

宝宝喂养中的误解 136
常用葡萄糖代替其他糖 136
用麦乳精代替奶粉 136
用鸡蛋代替主食 136
用果汁代替水果 136
流口水的卫生护理 136
警惕宝宝用品的危害 137
警惕小宠物危险 137
谨慎宝宝肥胖 137
如何防止儿童鼻出血 138
控制儿童的剧烈活动，避免鼻外伤 138
饮食要注意 138
预防感冒和其他呼吸道疾病 138
宝宝小手的卫生处理 138
宝宝如何进行户外锻炼 139
宝宝盆浴的方法 139
臀部护理 139

疾病处理

宝宝肠炎痢疾 140
宝宝痢疾有哪些症状 140
得了痢疾的宝宝要如何护理 140
肠套叠症 140
尿道口发炎 141
腱鞘囊肿 141

早期教育

保护和激化宝宝好奇心 142
视觉训练不容忽视 142
认知周围环境 142
宝宝坐立能力与训练 143
宝宝喜爱的玩具 143
拨浪鼓类玩具 143
0岁大卡片 143
积木类玩具 143

本月育儿问答

6个月宝宝不吃粥怎么办 144
蛋清过敏可以注射疫苗吗 144
宝宝喝普通牛奶可以吗 145
宝宝体温35.5℃左右应该吃药吗 145
冬日里宝宝有皮屑怎么办 145
6个月宝宝辅食如何搭配 146
宝宝长湿疹了，哭闹不止怎么办 146
6个月宝宝可以停止喂母乳吗 146

目录

第八章

出生7个月

——增强视觉与行为的协调

喂养需求及方法

如何为宝宝挑选合适的餐具 148
从6个月开始自己动手吃 148
过敏宝宝辅食喂养 148
适当给宝宝吃粗糙耐嚼的食品 149
饮食预防宝宝缺铁性贫血 149
宝宝辅食添加的原则 149
如何帮助宝宝过渡到吃固体食物 150
换乳中期蔬菜的烹饪要点 150
煮软之后切碎…… 150
可以加入一些生菜和黄瓜…… 150

日常护理

不要给宝宝盖厚被子 151
宝宝排便实用攻略 151
把尿姿势…… 151
夸奖…… 151
不要给宝宝穿得太暖 151
宝宝不适宜过早多“坐” 152
趴着睡觉 152
慎防宝宝吞食异物 152
防止会爬的宝宝出意外 153
如何预防宝宝脊柱侧弯 153
早期发现宝宝脊柱侧弯征象…… 153
预防宝宝脊柱侧弯要注意…… 153
宝宝睡觉不踏实的原因和对策 154

疾病处理

粪便松软和腹泻是不同的 155
预防脱水和臀部长斑疹 155
宝宝花粉症 155
热性痉挛 155

早期教育

捉迷藏帮助宝宝克服分离焦虑 156
耐心地训练宝宝学爬行 156
爸爸妈妈用手语和宝宝快乐沟通 156
手语好处…… 157
手语姿势…… 157
手语法则…… 157
镜子是宝宝的好玩具 158
培养宝宝社会性的最佳时间…… 158
要掌握宝宝与镜子的最佳视距…… 158
要注意安全…… 158
如何培养宝宝自我服务的能力 158
用杯喝水、喝奶…… 158
用匙吃饭…… 158
7个月宝宝的玩具选择 159
过分依恋爸爸妈妈 159

本月育儿问答

7个月宝宝较瘦弱怎么办 …… 160
7个月宝宝可以吃奶酪吗 …… 161
7个月宝宝每天应该睡几小时 …… 161
宝宝睡觉常醒怎么办…… 162
7个月宝宝夜里常醒并且哭闹得厉害怎么办 162

CONTENTS

宝宝夜里小便时大哭怎么办…… 162
7个月宝宝经常搓脚正常吗 …… 162

第九章

出生8个月

——关注爬行中的“探险”

喂养需求及方法

锻炼宝宝咀嚼能力的好处 164
牛初乳的用法 164
推迟添加辅食的几种情况 164
宝宝的饮食离不开水果 164
让宝宝快乐进食的高招 165
榜样示范法…… 165
饮食控制法…… 165
美食引诱法…… 165
户外活动法…… 165

日常护理

训练宝宝喝水要从用奶瓶开始 166
训练宝宝用杯子喝水 166
睡姿VS头型 167
为什么头型可以被塑造…… 167
留意宝宝头部是否变形…… 167
最好的头型塑造法…… 167
掌握黄金塑造期…… 167
不要给宝宝吃过多的鱼松 167
按时吃和睡 168
流口水加重怎么办 168
布置爬的空间 168
鼻部的清洁与保养 168
擦鼻涕时仅清理流出来的部分…… 168
操作步骤…… 168

疾病处理

药物过敏 169
斜视 169
口腔炎 170
耳垢栓塞 170
脑膜炎 170

早期教育

爬出快乐宝宝 171
宝宝语言能力训练 171
着重关注宝宝的探索过程 172
尊重宝宝玩耍即学习的方式 172
发展婴幼儿音乐能力的方法 172
宝宝爬行的好处 173
先练习用手和膝盖爬行…… 173
再练用手和脚爬行…… 173
如何对宝宝进行拾物练习 174
训练宝宝手指动作 174
提高宝宝的情绪能力 174

本月育儿问答

8个月宝宝经常焦躁不安怎么办 175
8个月宝宝流鼻涕喉咙有痰怎么办 175
宝宝衣物可否机洗 175
8个半月宝宝只吃母乳和米糊营养够吗 176
8个月宝宝腹泻呕吐，咳嗽长久不愈怎 176

目录

第十章

出生9个月

——在活动中进行诱导

喂养需求及方法

多吃甜食的危害 178
多吃咸食的危害 178
宝宝进食海鲜注意事项 178
鲔鱼沙拉三明治 179
蒸鱼 179
银鱼粥 179
宝宝营养不良的信号 179
为宝宝补充DHA 179
什么是DHA 180
怎样为宝宝补充DHA 180
为宝宝补充DHA 180
9个月宝宝补钙的误区 180
不要听信夸大的承诺 180
不能过多地补钙 181
钙盐中维生素D含量不宜过多 181
让宝宝爱上辅食 181
品尝各种新口味 181
示范如何咀嚼食物 181

日常护理

宝宝使用学步车要注意安全 182
学步车自身要安全 182
环境要安全 182
家长自身注意的问题 182
清除尘螨小常识 182
物品选购需警惕 183
打理宝宝头发5妙法 183
给宝宝勤洗头发 183
给宝宝勤梳头发 183
给宝宝补充丰富的营养 183
让宝宝多晒太阳 184
保证宝宝充足的睡眠 184
宝宝家居安全 184

疾病处理

喂宝宝吃药的原则 185
纠正9个月宝宝牙齿发育期的不良习惯 185
咬物 185
偏侧咀嚼 185
吮指 185
张口呼吸 186
舔舌 186
偏侧睡眠 186
含空奶头 186
下颌前伸 186
气管异物的预防和解决方法 186
生理性多汗 187
病理性多汗 187

早期教育

益智玩具 188
在模仿大人的过程中锻炼手的活动能力 188
扶站训练 188
缺乏耐性宝宝的特征 189
暴力性 189
依赖性 189
注意力低下 189

CONTENTS

搭积木：提高宝宝潜能 189
怎样培养9个月宝宝的良好品质 189

本月育儿问答

大人嚼过的东西喂宝宝可以吗 190
9个多月宝宝不爱吃奶粉该如何保证营养 190
宝宝睡眠浅怎么办 191
宝宝坚持让妈妈抱着睡怎么办 191
宝宝嗓子有炎症怎么办 192
宝宝仰头睡姿势正确吗 192

第十一章

出生10个月

——帮助宝宝迈出人生中的第一步

喂养需求及方法

造成食欲不振的因素 194
科学地给宝宝补充维生素的原则 194
缺什么，补什么…… 194
补充要有间断性…… 195
补养适当使宝宝更聪明 195
母乳仍然断不了怎么办 195
改造肉食宝宝 195

日常护理

维生素D不是营养品 196
助眠食物 196
配方奶…… 196
小米…… 196
水果…… 197
葵花子…… 197
大枣…… 197
核桃…… 197
养成良好的进餐习惯 197
强化食品的种类及选择 198
10～12个月宝宝的手持食物 198
脚尖站立 198
不慎抓破脸的紧急救护 199
为宝宝挑选合适的衣服 199
制作宝宝衣服注意事项 199
宝宝学走路妈妈选好鞋 200
拒绝“二手鞋”…… 200
拒绝厚底鞋…… 200
拒绝大鞋和小鞋…… 200
宝宝夏天不宜穿化纤织物 200
为宝宝选一双合适的鞋 201
不宜给宝宝睡软床 201
不要给宝宝涂成人唇膏…… 201

疾病处理

脱臼、扭伤 202
再生障碍性贫血 202
心肌炎 202
急性喉炎 203
咽后脓疡 203
接触性皮炎 203
肛裂 203

目录

早期教育

让宝宝认识身体的游戏 204
静默游戏方法 204
视觉游戏（辨别、颜色、大小）方法 204
嗅觉简方法 204
宝宝恋物怎么办 204
10个月的宝宝动作训练 205
走的训练 205
折腾 205
培养宝宝与人交往 205

本月育儿问答

10个月宝宝可以玩什么游戏 206
宝宝3天或4天大便一次怎么办 206
宝宝脸上起小疙瘩了怎么办 207
10个月宝宝一穿鞋就哭怎么办 207
宝宝摔伤后如何处理 207
宝宝走路两脚向内正常吗 208
如何帮助宝宝修复疤痕 208
宝宝便秘 208

第十二章

出生11个月

——建立双向的良好沟通

喂养需求及方法

避免食物的种类过于单调 210
利用就餐的环境 210
偏爱肉食，忽视主食 210
合理清洗，锁住营养 211
不能以副食代替主食 211
不能让宝宝尽情喝饮料 211
给宝宝一些手抓食 212
不吃蔬菜怎么办 212
宝宝一日食用量是多少 212

日常护理

禁用成人痱子粉 213
旅行前事项准备 213
安排最佳出行时间 213
国外旅行准备 213
订票时要求适当座位 213
预定目的地宾馆 214
有效避免晕吐 214
宝宝摔倒如何解决 214
宝宝晒伤后妈妈巧护理 214
快乐出游宝宝乘车有4忌 215
忌背宝宝上车 215
忌坐前排 215
忌坐左侧座位 215
忌将头、手伸出车外 215
如何给11个月的宝宝进行皮肤摩擦 215
11个月宝宝不宜穿开裆裤 216
宝穿开裆裤不卫生 216
宝穿开裆裤不卫生 216

疾病处理

阴囊水肿 217
包茎 217
宝宝磨牙 217
败血症 218
急性小脑性共济失调症 218
白喉 218

需要全本请访问 www.ertongbook.com