

家有小儿不难养
科学解决育儿问题，
新爸新妈不犯愁！



Smart Baby 王如文◎著
中国儿童中心儿童营养与健康总顾问



0~1岁 聪明宝宝 怎么教怎么养

最靠谱·最科学·最实用

- ◎读懂孩子成长的每一步
- ◎培养出健康宝宝



Smart Baby



0~1岁 聪明宝宝 怎么教怎么养

王如文◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁聪明宝宝怎么教怎么养 / 王如文著. —北京:
北京联合出版公司, 2014.8
(乐悠生活)
ISBN 978-7-5502-3300-3

I. ①0… II. ①王… 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(2014)第159137号

0~1岁聪明宝宝怎么教怎么养

选题策划: 北京日知图书有限公司	责任编辑: 孙志文
特约编辑: 徐艳硕	美术编辑: 王道琴
封面设计: 罗 雷	版式设计: 李自茹

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销
710毫米×1000毫米 1/16 12印张
2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-3300-3
定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。
电话: 010-82082775

目录 Contents

Part 01

新生儿期

妈妈，抱抱

10 新生儿生长发育标准

- 10 新生儿身体发育
- 12 新生儿动作发育 / 新生儿智力发育
- 13 新生儿感知觉发育 / 新生儿情绪发育 / 发育水平测测看

14 新生儿特有的生理现象和反射行为

- 14 体重减轻 / 斜视 / 脱皮 / 打喷嚏 / 出马牙
- 15 乳头发胀、泌乳 / 肢体蜷曲 / 打嗝 / 肤色变化频繁

16 新生儿吃什么、怎么吃

- 16 新生儿母乳喂养的益处
- 17 哪些情况不宜母乳喂养 / 如何对新生儿按需哺乳喂养
- 18 如何提高母乳质量 / 什么情况下需要进行混合喂养
- 19 新生儿人工喂养的奶粉如何配制 / 人工喂养宝宝不宜喂高浓度的糖水
- 20 哪一种奶粉更适合宝宝 / 怎样安全选购配方奶粉

21 新生儿怎么养

- 21 新生儿要定期做体检 / 如何给宝宝选购奶瓶和奶嘴
- 22 如何给新生儿选衣服
- 23 怎样给新生儿穿衣服 / 新生儿的衣服怎么洗 / 怎样给新生儿洗手、洗脸
- 24 新生儿不宜戴手套防抓伤 / 如何为新生儿选购尿布 / 新手爸妈如何使用尿布
- 25 不要给新生儿剃“满月头”
- 26 如何给新生儿洗澡

27 新生儿怎么教

- 27 动一动：尽早训练运动能力
- 28 看一看：多给宝宝视觉刺激
- 29 听一听：训练听力打好启智基础
- 30 亲子互动：爱心传递，母子情深

Part 02

1~2个月宝宝

我会“咯咯”地笑了

32 1~2个月宝宝生长发育标准

- 32 1~2个月宝宝身体发育
- 33 1~2个月宝宝智力发育
- 34 1~2个月宝宝动作发育 / 1~2个月宝宝语言发育 / 1~2个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

35 1~2个月宝宝吃什么、怎么吃

- 35 本月焦点营养素——DHA、ARA / 保证宝宝摄入充足的热量
- 36 建立正常的哺乳规律 / 母乳喂养的要点
- 37 1~2个月宝宝人工喂养的要点
- 38 混合喂养要注意什么 / 如何给宝宝喂配方奶粉
- 39 1~2个月宝宝可以适量喂养些蔬果汁
- 40 上班族妈妈该如何喂养宝宝 / 1~2个月母婴一日食谱



41 1~2个月宝宝怎么养

- 41 如何训练宝宝安睡
- 42 注意宝宝的排便 / 给宝宝洗手、洗脸要注意什么 / 如何给宝宝修剪指甲
- 43 如何给宝宝理发
- 44 如何清除宝宝头上的乳痂 / 如何给婴儿清除耳屎
- 45 让宝宝享受空气浴和阳光浴 / 如何控制宝宝洗澡的时间和水温



46 1~2个月宝宝怎么教

- 46 动一动：宝宝的抬头练习 / 动一动：适当摇晃宝宝 / 动一动：让宝宝的双脚活动一下
- 47 说一说：锻炼宝宝的嘴唇肌肉 / 闻一闻：锻炼宝宝的嗅觉 / 亲子互动：游戏让宝宝更快乐

Part 03 2~3个月宝宝

手指真的好好吃

48 2~3个月宝宝生长发育标准

- 48 2~3个月宝宝身体发育
- 49 2~3个月宝宝智力发育 / 2~3个月宝宝动作发育
- 50 2~3个月宝宝语言发育 / 2~3个月宝宝感知觉发育 / 2~3个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

51 2~3个月宝宝吃什么、怎么吃

- 51 本月焦点营养素——维生素C / 补充有益大脑发育的营养 / 调整好夜间喂奶的时间
- 52 2~3个月宝宝需要添加哪些辅食 / 3个月内的宝宝饮食中不宜添加过多米粉
- 53 吃配方奶粉的宝宝要添加维生素D和钙剂吗 / 为宝宝选择代乳品要适当 /

保证充足的饮水量

- 54 为终止夜间哺乳做准备 / 2~3个月新妈妈一日食谱

55 2~3个月宝宝怎么养

- 55 小心呵护婴儿娇嫩的皮肤 / 注意保护宝宝的眼睛
- 56 细心呵护宝宝的耳朵 / 给宝宝清理鼻腔 / 调整宝宝的睡眠
- 57 给宝宝选择合适的枕头 / 婴儿床的布置
- 58 让宝宝每天开心地起床
- 59 宝宝护臀用品的宜与忌 / 把宝宝大小便的技巧
- 60 2~3个月宝宝尿布如何使用 / 如何用背带兜抱宝宝
- 61 宝宝有了“奶瘾”怎么办 / 矫正吃手指的习惯

62 2~3个月宝宝怎么教

- 62 动一动：发展头部动作的灵活性 / 动一动：让宝宝感受自己的小手 / 摸一摸：刺激宝宝的手心和脚心 / 看一看：对宝宝进行适当的视觉刺激
- 63 亲子互动：按摩抚触——增加母子间的情感交流
- 65 亲子互动：相互模仿——妈妈与宝宝的早期交流方式

Part 04 3~4个月宝宝

我爱抓东西

66 3~4个月宝宝生长发育标准

- 66 3~4个月宝宝身体发育
- 68 3~4个月宝宝智力发育 / 3~4个月宝宝动作发育 / 3~4个月宝宝语言发育
- 69 3~4个月宝宝感知觉发育 / 3~4个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

70 3~4个月宝宝吃什么、怎么吃

- 70 本月焦点营养素——铁 / 增加蛋白质的摄取
- 71 给宝宝喂辅食的窍门 / 添加辅食的误区
- 73 3~4个月宝宝对脂肪的需求 / 怎样给宝宝吃蛋黄
- 74 不宜用炼乳作宝宝的主食 / 3~4个月母婴一日食谱

75 3~4个月宝宝怎么养

- 75 为宝宝配置睡袋
- 76 宝宝不睡觉怎么办 / 婴儿晒太阳前后的讲究 / 天气闷热时要注意护理宝宝皮肤
- 77 不要频繁给宝宝洗澡 / 清新宝宝房间的空气
- 78 小心宝宝吞食异物 / 早坐对宝宝不利 / 不要过分逗笑宝宝
- 79 提高宝宝的抗病能力 / 细心观察宝宝排便的颜色

80 3~4个月宝宝怎么教

- 80 动一动：让宝宝学会抬头、侧翻、抓握
- 81 说一说：多和宝宝说说话
- 82 亲子互动：适度满足宝宝的依恋心理
- 83 亲子互动：被动操增进母子感情

Part 05 4~5个月宝宝

我在努力学翻身

84 4~5个月宝宝生长发育标准

- 84 4~5个月宝宝身体发育
- 86 4~5个月宝宝智力发育 / 4~5个月宝宝动作发育
- 86 4~5个月宝宝语言发育 / 4~5个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

87 4~5个月宝宝吃什么、怎么吃

- 87 辅食的营养标准 / 不宜给宝宝吃的辅食
- 88 添加辅食的方法
- 89 4~5个月宝宝喂奶禁忌 / 4~5个月母婴一日食谱

90 4~5个月宝宝怎么养

- 90 清洗宝宝衣服有讲究 / 培养宝宝良好的睡眠习惯
- 91 爱护宝宝的口腔与牙齿
- 92 唾液分泌增多需戴围嘴 / 训练宝宝大小便



93 4~5个月宝宝怎么教

- 93 动一动：让宝宝熟练翻身动作
- 94 看一看：锻炼宝宝对光刺激的反应 / 看一看：让宝宝分辨颜色
- 95 亲子互动：帮宝宝度过认生期 / 亲子互动：和宝宝一起在水中游戏

Part 06 5~6个月宝宝

你好，陌生人

96 5~6个月宝宝生长发育标准

- 96 5~6个月宝宝身体发育
- 97 5~6个月宝宝智力发育 / 5~6个月宝宝动作发育
- 98 5~6个月宝宝语言发育 / 5~6个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

99 5~6个月宝宝吃什么、怎么吃

- 99 可以进食糊状蔬菜 / 植物脂肪对宝宝有益 / 5~6个月的宝宝断奶为时尚早



- 100 鸡蛋是宝宝最好的食品 / 鱼肝油服用须谨慎
- 101 锻炼宝宝的咀嚼能力 / 注意宝宝出牙时的饮食
- 102 如何使宝宝的牙齿长得更好 / 什么时候开始给宝宝吃点心
- 103 5~6个月宝宝怎么养**
- 103 宝宝安全保健指南 / 给宝宝衣物做全面“体检”
- 104 选择湿纸巾时要注意 / 怎样挑选湿纸巾
- 105 千万不要让宝宝的肚脐受凉
- 106 宝宝不要过早用学步车 / 让宝宝学会一个人睡

107 5~6个月宝宝怎么教

- 107 动一动：坐姿训练 / 动一动：追光训练
- 108 动一动：感知、抓握全方位训练 / 说一说：为宝宝创造语言环境
- 109 亲子互动：让宝宝随时听见妈妈的声音 / 亲子互动：对宝宝的体态语言要及时回馈

Part 07 6~7个月宝宝

妈妈，我要坐起来

110 6~7个月宝宝生长发育标准

- 110 6~7个月宝宝身体发育
- 111 6~7个月宝宝动作发育
- 112 6~7个月宝宝语言发育 / 6~7个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

113 6~7个月宝宝吃什么、怎么吃

- 113 增加固体食物好处多 / 防止零食过量 / 6~7个月宝宝喂奶不宜过浓
- 114 6~7个月宝宝不宜断奶的情况

115 6~7个月宝宝怎么养

- 115 如何为宝宝选择合适的睡姿 / 不要给宝宝穿得太暖
- 116 不要让宝宝过早学走路 / 防止宝宝蹬被子

117 6~7个月宝宝怎么教

- 117 动一动：锻炼宝宝的肢体动作 / 动一动：让宝宝学会手指之间的配合
- 118 动一动：锻炼宝宝双手的协调能力 / 摸一摸：让宝宝认识自己的身体 / 听一听：激发宝宝对音乐的兴趣
- 119 听一听：教宝宝认识声音的来源 / 说一说：将词语和动作联系在一起 / 亲子互动：陪宝宝一起看电视

Part 08 7~8个月宝宝

我好喜欢爬呀爬

120 7~8个月宝宝生长发育标准

- 120 7~8个月宝宝身体发育
- 121 7~8个月宝宝智力发育 / 7~8个月宝宝动作发育 / 7~8个月宝宝语言发育
- 122 7~8个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

123 7~8个月宝宝吃什么、怎么吃

- 123 本月焦点营养素——核苷酸 / 多吃富含蛋白质的食物有益健康
- 124 夜间喂奶可取吗 / 吃磨牙棒练习咀嚼
- 125 7~8个月宝宝一日食谱



126 7~8个月宝宝怎么养

126 保持手部的清洁 / 选择适合宝宝的便器 / 培养良好的卫生习惯

127 带宝宝外出时的注意事项 / 为宝宝提供安全的活动场所

128 7~8个月宝宝怎么教

128 动一动：快乐爬行

129 动一动：手眼综合训练小活动 / 亲子互动：避免宝宝产生恐惧感 / 亲子互动：不要让宝宝感觉被抛弃

Part 09 8~9个月宝宝

我会模仿爸爸了

130 8~9个月宝宝生长发育标准

130 8~9个月宝宝身体发育

131 8~9个月宝宝智力发育 / 8~9个月宝宝动作发育

132 8~9个月宝宝语言发育 / 8~9个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

133 8~9个月宝宝吃什么、怎么吃

133 本月焦点营养素——DHA / 有益于宝宝的自然断奶法

134 宝宝稀粥的做法 / 增加粗纤维的食物 / 8~9个月宝宝补钙的误区

136 8~9个月宝宝一日食谱

137 8~9个月宝宝怎么养

137 定期清洗私处 / 纠正牙齿发育期的不良习惯

138 为宝宝选鞋子的注意事项 / 给宝宝选鞋的标准

139 家中常备外用药 / 坚持日光浴

140 8~9个月宝宝怎么教

140 动一动：让宝宝的肢体更健壮 / 动一动：全面开发宝宝的认知能力

141 亲子互动：把握宝宝的气质类型

Part 10 9~10个月宝宝

我能自己站着了

142 9~10个月宝宝生长发育标准

142 9~10个月宝宝身体发育

143 9~10个月宝宝智力发育 / 9~10个月宝宝动作发育

144 9~10个月宝宝语言发育 / 9~10个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

145 9~10个月宝宝吃什么、怎么吃

145 本月焦点营养素——脂肪酸 / 及时补充维生素A与维生素C

146 合理搭配主食和辅食 / 适当给宝宝吃面食 / 科学吃点心

147 适当控制肥胖宝宝的饮食 / 宝宝进食速度不要太快

148 宝宝不宜吃的几种食物

149 9~10个月宝宝一日食谱

150 9~10个月宝宝怎么养

150 保证宝宝的睡眠质量和时间 / 让宝宝爱上洗澡

151 保护好宝宝的乳牙 / 为宝宝学走路创造条件

152 9~10个月宝宝怎么教

152 动一动：迈开宝宝第一步 / 动一动：培养宝宝的音乐感

153 亲子互动：运用语言与宝宝交流互动 / 亲子互动：多让宝宝体验成功与快乐



Part 11

10~11个月宝宝

我会叫“爸爸、妈妈”了

154 10~11个月宝宝生长发育标准

- 154 10~11个月宝宝身体发育
- 155 10~11个月宝宝智力发育 / 10~11个月宝宝动作发育
- 156 10~11个月宝宝语言发育 / 10~11个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

157 10~11个月宝宝吃什么、怎么吃

- 157 本月焦点营养素——钙、磷 / 宝宝不爱吃蔬菜怎么办
- 158 从小打好“保胃战” / 不要给宝宝喂过量食物 / 谨防营养过剩
- 159 10~11个月宝宝一日食谱

160 10~11个月宝宝怎么养

- 160 给宝宝进行皮肤按摩 / 宝宝穿衣细节 / 掌握宝宝肥胖度 / 宝宝缺钙的防治
- 161 玩玩具也需要照顾

162 10~11个月宝宝怎么教

- 162 动一动：教宝宝正确学走路
- 163 摸一摸：让宝宝学会搭积木
- 164 看一看：给宝宝看有图的书 / 读一读：教宝宝识字
- 165 说一说：让宝宝回应你的话 / 亲子互动：宝宝的呼唤妈妈要及时回应 / 亲子互动：微笑着对宝宝说话

Part 12

11~12个月宝宝

快过生日了

166 11~12个月宝宝生长发育标准

- 165 11~12个月宝宝身体发育
- 167 11~12个月宝宝动作发育 / 11~12个月宝宝语言发育 / 11~12个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

168 11~12个月宝宝吃什么、怎么吃

- 168 宝宝怎样补充维生素
- 169 注意食物的均衡搭配 / 给宝宝补充水果的方法
- 170 教宝宝吃“硬”食
- 171 谨防不良饮食习惯损害宝宝脑发育 / 宝宝饮食卫生的禁忌
- 172 11~12个月宝宝一日食谱

173 11~12个月宝宝怎么养

- 173 如何照料难以入睡的宝宝 / 宝宝冬天睡眠禁忌
- 174 宝宝咳嗽时该如何进食

175 11~12个月宝宝怎么教

- 175 动一动：让宝宝自己吃东西
- 176 动一动：陪宝宝在游戏中成长
- 177 亲子互动：顾及宝宝的精神需要 / 亲子互动：帮助宝宝克服心理障碍

178 0~1岁男女宝宝不同时期发育状况参
数表

180 0~1岁宝宝不同阶段营养需求一览表

182 附录1：宝宝常见病预防与护理

- 182 新生儿黄疸
- 183 脐带发炎
- 184 湿疹
- 185 尿布疹
- 186 腹泻 / 便秘
- 187 发烧



188 附录2：宝宝家庭安全时刻预防

- 188 注意宝宝玩具的安全性 / 防止宝宝呛奶或溢奶
- 189 小心食物烫伤 / 注意宝宝户外安全

Smart Baby



0~1岁 聪明宝宝 怎么教怎么养

王如文◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

0~1岁聪明宝宝怎么教怎么养 / 王如文著. —北京:
北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3300-3

I. ①0… II. ①王… 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 (2014) 第159137号

0~1岁聪明宝宝怎么教怎么养

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 孙志文

特约编辑: 徐艳硕

美术编辑: 王道琴

封面设计: 罗 雷

版式设计: 李自茹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3300-3

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



自序

他爱笑，有时也大声哭泣；他是大胃王，有时候也不爱吃饭；他像小树一样茁壮成长，有时候也很容易生病；他是小天使，有的时候也像一个小恶魔，他就是上天赐给我们的宝贝。当他带着绝对的信任来到这个世界，我们照料他的生活，帮助他成长，在他来到这个世界的头一年里，我们所做的一切都是为了使得孩子能够健康的长大，成为一个真正的人。

宝宝的出生既给爸爸妈妈带来很多快乐，也带来层出不穷的挑战。在宝宝成长的每个阶段，都会出现这样或那样的让爸爸妈妈挠头的小问题。比如有的宝宝一天哭很多次，让妈妈茫然无措；有的宝宝总是不肯好好吃饭，挑食、厌食；有的宝宝不好好睡觉，养成了不好的睡眠习惯；还有的宝宝特别“脆弱”，总是生病……当宝宝出现这些五花八门的小麻烦时，新手爸爸妈妈常常手足无措，感叹“小儿真的是很难养”。

0~1岁是宝宝身体发育、心智发育、潜能开发的关键时期，如何抓住这一关键期，对孩子进行科学养护，有效提升智力，是父母最关心的话题。本书按照月龄分段分别讲述了0~1岁宝宝各个月龄阶段的身体发育特征、日常护理要点及家庭游戏方案，促进宝宝认知能力、语言能力、运动能力等的全面发展。

书中还结合了最科学、最先进的儿童保健知识，以生动、简洁的方式，帮助新妈妈和新爸爸解决0~1岁宝宝在成长中遇到的喂养、护理和早教开发等诸多问题，解释其发生的原因，让新手爸妈能够了解自己宝宝的生长点和需求，伴随着宝宝度过这充满喜悦与艰辛的12个月。

衷心希望本书能够给新手爸爸妈妈带来最切实际的帮助，共同努力让宝宝健康成长。

王如文

目录 Contents

Part 01 新生儿期

妈妈，抱抱

10 新生儿生长发育标准

- 10 新生儿身体发育
- 12 新生儿动作发育 / 新生儿智力发育
- 13 新生儿感知觉发育 / 新生儿情绪发育 / 发育水平测测看

14 新生儿特有的生理现象和反射行为

- 14 体重减轻 / 斜视 / 脱皮 / 打喷嚏 / 出马牙
- 15 乳头发胀、泌乳 / 肢体蜷曲 / 打嗝 / 肤色变化频繁

16 新生儿吃什么、怎么吃

- 16 新生儿母乳喂养的益处
- 17 哪些情况不宜母乳喂养 / 如何对新生儿按需哺乳喂养
- 18 如何提高母乳质量 / 什么情况下需要进行混合喂养
- 19 新生儿人工喂养的奶粉如何配制 / 人工喂养宝宝不宜喂高浓度的糖水
- 20 哪一种奶粉更适合宝宝 / 怎样安全选购配方奶粉

21 新生儿怎么养

- 21 新生儿要定期做体检 / 如何给宝宝选购奶瓶和奶嘴
- 22 如何给新生儿选衣服
- 23 怎样给新生儿穿衣服 / 新生儿的衣服怎么洗 / 怎样给新生儿洗手、洗脸
- 24 新生儿不宜戴手套防抓伤 / 如何为新生儿选购尿布 / 新手爸妈如何使用尿布
- 25 不要给新生儿剃“满月头”
- 26 如何给新生儿洗澡

27 新生儿怎么教

- 27 动一动：尽早训练运动能力
- 28 看一看：多给宝宝视觉刺激
- 29 听一听：训练听力打好启智基础
- 30 亲子互动：爱心传递，母子情深

Part 02 1~2个月宝宝

我会“咯咯”地笑了

32 1~2个月宝宝生长发育标准

- 32 1~2个月宝宝身体发育
- 33 1~2个月宝宝智力发育
- 34 1~2个月宝宝动作发育 / 1~2个月宝宝语言发育 / 1~2个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

35 1~2个月宝宝吃什么、怎么吃

- 35 本月焦点营养素——DHA、ARA / 保证宝宝摄入充足的热量
- 36 建立正常的哺乳规律 / 母乳喂养的要点
- 37 1~2个月宝宝人工喂养的要点
- 38 混合喂养要注意什么 / 如何给宝宝喂配方奶粉
- 39 1~2个月宝宝可以适量喂养些蔬果汁
- 40 上班族妈妈该如何喂养宝宝 / 1~2个月母婴一日食谱



41 1~2个月宝宝怎么养

- 41 如何训练宝宝安睡
- 42 注意宝宝的排便 / 给宝宝洗手、洗脸要注意什么 / 如何给宝宝修剪指甲
- 43 如何给宝宝理发
- 44 如何清除宝宝头上的乳痂 / 如何给婴儿清除耳屎
- 45 让宝宝享受空气浴和阳光浴 / 如何控制宝宝洗澡的时间和水温



46 1~2个月宝宝怎么教

- 46 动一动：宝宝的抬头练习 / 动一动：适当摇晃宝宝 / 动一动：让宝宝的双脚活动一下
- 47 说一说：锻炼宝宝的嘴唇肌肉 / 闻一闻：锻炼宝宝的嗅觉 / 亲子互动：游戏让宝宝更快乐

Part 03 2~3个月宝宝 手指真的好好吃

48 2~3个月宝宝生长发育标准

- 48 2~3个月宝宝身体发育
- 49 2~3个月宝宝智力发育 / 2~3个月宝宝动作发育
- 50 2~3个月宝宝语言发育 / 2~3个月宝宝感知觉发育 / 2~3个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

51 2~3个月宝宝吃什么、怎么吃

- 51 本月焦点营养素——维生素C / 补充有益大脑发育的营养 / 调整好夜间喂奶的时间
- 52 2~3个月宝宝需要添加哪些辅食 / 3个月内的宝宝饮食中不宜添加过多米粉
- 53 吃配方奶粉的宝宝要添加维生素D和钙剂吗 / 为宝宝选择代乳品要适当 /

保证充足的饮水量

- 54 为终止夜间哺乳做准备 / 2~3个月新妈妈一日食谱

55 2~3个月宝宝怎么养

- 55 小心呵护婴儿娇嫩的皮肤 / 注意保护宝宝的眼睛
- 56 细心呵护宝宝的耳朵 / 给宝宝清理鼻腔 / 调整宝宝的睡眠
- 57 给宝宝选择合适的枕头 / 婴儿床的布置
- 58 让宝宝每天开心地起床
- 59 宝宝护臀用品的宜与忌 / 把宝宝大小便的技巧
- 60 2~3个月宝宝尿布如何使用 / 如何用背带兜抱宝宝
- 61 宝宝有了“奶瘾”怎么办 / 矫正吃手指的习惯

62 2~3个月宝宝怎么教

- 62 动一动：发展头部动作的灵活性 / 动一动：让宝宝感受自己的小手 / 摸一摸：刺激宝宝的手心和脚心 / 看一看：对宝宝进行适当的视觉刺激
- 63 亲子互动：按摩抚触——增加母子间的情感交流
- 65 亲子互动：相互模仿——妈妈与宝宝的早期交流方式

Part 04 3~4个月宝宝 我爱抓东西

66 3~4个月宝宝生长发育标准

- 66 3~4个月宝宝身体发育
- 68 3~4个月宝宝智力发育 / 3~4个月宝宝动作发育 / 3~4个月宝宝语言发育
- 69 3~4个月宝宝感知觉发育 / 3~4个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

70 3~4个月宝宝吃什么、怎么吃

- 70 本月焦点营养素——铁 / 增加蛋白质的摄取
- 71 给宝宝喂辅食的窍门 / 添加辅食的误区
- 73 3~4个月宝宝对脂肪的需求 / 怎样给宝宝吃蛋黄
- 74 不宜用炼乳作宝宝的主食 / 3~4个月母婴一日食谱

75 3~4个月宝宝怎么养

- 75 为宝宝配置睡袋
- 76 宝宝不睡觉怎么办 / 婴儿晒太阳前后的讲究 / 天气闷热时要注意护理宝宝皮肤
- 77 不要频繁给宝宝洗澡 / 清新宝宝房间的空气
- 78 小心宝宝吞食异物 / 早坐对宝宝不利 / 不要过分逗笑宝宝
- 79 提高宝宝的抗病能力 / 细心观察宝宝排便的颜色

80 3~4个月宝宝怎么教

- 80 动一动：让宝宝学会抬头、侧翻、抓握
- 81 说一说：多和宝宝说说话
- 82 亲子互动：适度满足宝宝的依恋心理
- 83 亲子互动：被动操增进母子感情

Part 05 4~5个月宝宝

我在努力学翻身

84 4~5个月宝宝生长发育标准

- 84 4~5个月宝宝身体发育
- 86 4~5个月宝宝智力发育 / 4~5个月宝宝动作发育
- 86 4~5个月宝宝语言发育 / 4~5个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

87 4~5个月宝宝吃什么、怎么吃

- 87 辅食的营养标准 / 不宜给宝宝吃的辅食
- 88 添加辅食的方法
- 89 4~5个月宝宝喂奶禁忌 / 4~5个月母婴一日食谱

90 4~5个月宝宝怎么养

- 90 清洗宝宝衣服有讲究 / 培养宝宝良好的睡眠习惯
- 91 爱护宝宝的口腔与牙齿
- 92 唾液分泌增多需戴围嘴 / 训练宝宝大小便



93 4~5个月宝宝怎么教

- 93 动一动：让宝宝熟练翻身动作
- 94 看一看：锻炼宝宝对光刺激的反应 / 看一看：让宝宝分辨颜色
- 95 亲子互动：帮宝宝度过认生期 / 亲子互动：和宝宝一起在水中游戏

Part 06 5~6个月宝宝

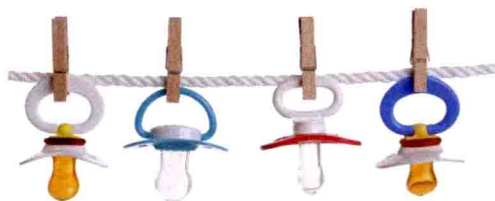
你好，陌生人

96 5~6个月宝宝生长发育标准

- 96 5~6个月宝宝身体发育
- 97 5~6个月宝宝智力发育 / 5~6个月宝宝动作发育
- 98 5~6个月宝宝语言发育 / 5~6个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

99 5~6个月宝宝吃什么、怎么吃

- 99 可以进食糊状蔬菜 / 植物脂肪对宝宝有益 / 5~6个月的宝宝断奶为时尚早



- 100 鸡蛋是宝宝最好的食品 / 鱼肝油服用须谨慎
- 101 锻炼宝宝的咀嚼能力 / 注意宝宝出牙时的饮食
- 102 如何使宝宝的牙齿长得更好 / 什么时候开始给宝宝吃点心
- 103 5~6个月宝宝怎么养**
- 103 宝宝安全保健指南 / 给宝宝衣物做全面“体检”
- 104 选择湿纸巾要注意 / 怎样挑选湿纸巾
- 105 千万不要让宝宝的肚脐受凉
- 106 宝宝不要过早用学步车 / 让宝宝学会一个人睡

107 5~6个月宝宝怎么教

- 107 动一动：坐姿训练 / 动一动：追光训练
- 108 动一动：感知、抓握全方位训练 / 说一说：为宝宝创造语言环境
- 109 亲子互动：让宝宝随时听见妈妈的声音 / 亲子互动：对宝宝的体态语言要及时回馈

Part 07 6~7个月宝宝

妈妈，我要坐起来

110 6~7个月宝宝生长发育标准

- 110 6~7个月宝宝身体发育
- 111 6~7个月宝宝动作发育
- 112 6~7个月宝宝语言发育 / 6~7个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

113 6~7个月宝宝吃什么、怎么吃

- 113 增加固体食物好处多 / 防止零食过量 / 6~7个月宝宝喂奶不宜过浓
- 114 6~7个月宝宝不宜断奶的情况

115 6~7个月宝宝怎么养

- 115 如何为宝宝选择合适的睡姿 / 不要给宝宝穿得太暖
- 116 不要让宝宝过早学走路 / 防止宝宝蹬被子

117 6~7个月宝宝怎么教

- 117 动一动：锻炼宝宝的肢体动作 / 动一动：让宝宝学会手指之间的配合
- 118 动一动：锻炼宝宝双手的协调能力 / 摸一摸：让宝宝认识自己的身体 / 听一听：激发宝宝对音乐的兴趣
- 119 听一听：教宝宝认识声音的来源 / 说一说：将词语和动作联系在一起 / 亲子互动：陪宝宝一起看电视

Part 08 7~8个月宝宝

我好喜欢爬呀爬

120 7~8个月宝宝生长发育标准

- 120 7~8个月宝宝身体发育
- 121 7~8个月宝宝智力发育 / 7~8个月宝宝动作发育 / 7~8个月宝宝语言发育
- 122 7~8个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

123 7~8个月宝宝吃什么、怎么吃

- 123 本月焦点营养素——核苷酸 / 多吃富含蛋白质的食物有益健康
- 124 夜间喂奶可取吗 / 吃磨牙棒练习咀嚼
- 125 7~8个月宝宝一日食谱



126 7~8个月宝宝怎么养

126 保持手部的清洁 / 选择适合宝宝的便器 / 培养良好的卫生习惯

127 带宝宝外出时的注意事项 / 为宝宝提供安全的活动场所

128 7~8个月宝宝怎么教

128 动一动：快乐爬行

129 动一动：手眼综合训练小活动 / 亲子互动：避免宝宝产生恐惧感 / 亲子互动：不要让宝宝感觉被抛弃

Part 09 8~9个月宝宝

我会模仿爸爸了

130 8~9个月宝宝生长发育标准

130 8~9个月宝宝身体发育

131 8~9个月宝宝智力发育 / 8~9个月宝宝动作发育

132 8~9个月宝宝语言发育 / 8~9个月宝宝感知觉发育 / 发育水平测测看

133 8~9个月宝宝吃什么、怎么吃

133 本月焦点营养素——DHA / 有益于宝宝的自然断奶法

134 宝宝稀粥的做法 / 增加粗纤维的食物 / 8~9个月宝宝补钙的误区

136 8~9个月宝宝一日食谱

137 8~9个月宝宝怎么养

137 定期清洗私处 / 纠正牙齿发育期的不良习惯

138 为宝宝选鞋子的注意事项 / 给宝宝选鞋的标准

139 家中常备外用药 / 坚持日光浴

140 8~9个月宝宝怎么教

140 动一动：让宝宝的肢体更健壮 / 动一动：全面开发宝宝的认知能力

141 亲子互动：把握宝宝的气质类型

Part 10 9~10个月宝宝

我能自己站着了

142 9~10个月宝宝生长发育标准

142 9~10个月宝宝身体发育

143 9~10个月宝宝智力发育 / 9~10个月宝宝动作发育

144 9~10个月宝宝语言发育 / 9~10个月宝宝情绪发育 / 发育水平测测看

145 9~10个月宝宝吃什么、怎么吃

145 本月焦点营养素——脂肪酸 / 及时补充维生素A与维生素C

146 合理搭配主食和辅食 / 适当给宝宝吃面食 / 科学吃点心

147 适当控制肥胖宝宝的饮食 / 宝宝进食速度不要太快

148 宝宝不宜吃的几种食物

149 9~10个月宝宝一日食谱

150 9~10个月宝宝怎么养

150 保证宝宝的睡眠质量和时间 / 让宝宝爱上洗澡

151 保护好宝宝的乳牙 / 为宝宝学走路创造条件

152 9~10个月宝宝怎么教

152 动一动：迈开宝宝第一步 / 动一动：培养宝宝的音乐感

153 亲子互动：运用语言与宝宝交流互动 / 亲子互动：多让宝宝体验成功与快乐

