

# 育儿百科

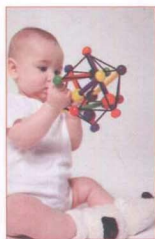
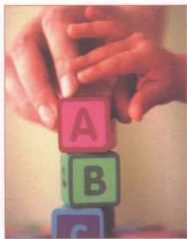
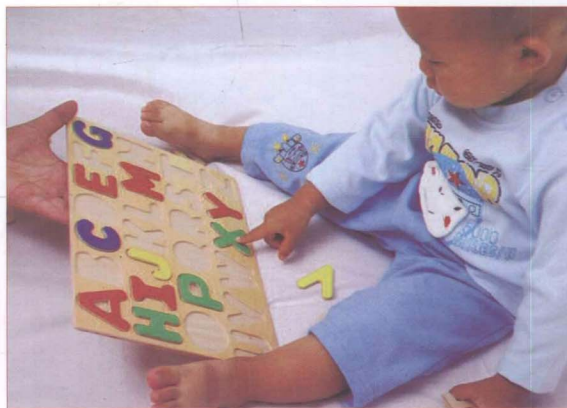
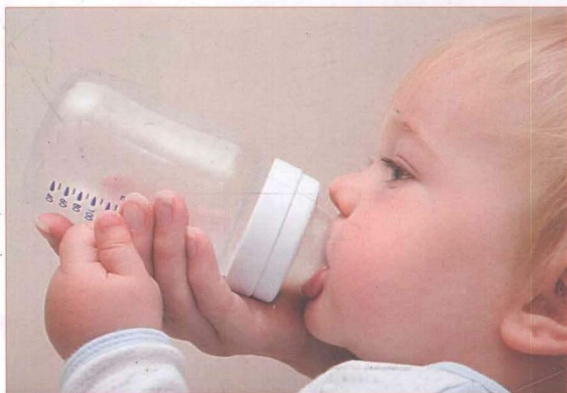
张华平 主编

建立  
最先进的科学育儿理念

提供  
最健康的育儿营养宝典

传授  
最实用的家庭养育方法

展示  
最有效的早教训练步骤



# 育儿百科

张华平 主编



江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

育儿百科 / 张华平主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5390-4607-5

I. ①育… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第235018号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcb.com

选题序号: ZK2012106

图书代码: D12060-101

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

育儿百科

张华平主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 678千字

印张 44

版次 2012年10月第1版 2013年4月第2次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4607-5

定价 59.00元

赣版权登字-03-2012-102

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

# 前言

## PREFACE

宝宝呱呱坠地后，年轻的爸爸妈妈刚刚体验到为人父母的幸福与甜蜜，就要立即投入到养育宝宝这项复杂而又伟大的“工程”中来了。从新生命的诞生到逐步成长、从懵懂无知的婴儿到活泼聪慧的儿童，这是一个复杂而又漫长的过程。在这个过程中，父母扮演着非常重要的角色：饮食方面，要做宝宝最好的营养师；生活方面，要做宝宝最好的护理师；医疗方面，要做宝宝最好的保健师；智力方面，要做宝宝最好的启蒙老师……

但是，很多爸爸妈妈们由于缺乏经验与专业的知识，在养育宝宝的过程中总是会被很多现实问题所困扰，对养育宝宝过程中的一些细节与重点也一知半解，经常会出现面对各种问题束手无策、手忙脚乱的情况。比如，新生儿有哪些发育特点，新生儿该如何喂养、如何护理，婴幼儿该如何补充营养，婴儿每个月的发育特点有哪些变化，如何进行面面俱到的生活护理，如何帮助宝宝抵抗疾病，如何对宝宝进行能力开发，如何培养宝宝的良好行为习惯……纷繁复杂的种种育儿问题，让很多初为父母的年轻爸爸妈妈们陷入深深的迷惑之中。

《育儿百科》的编写正是以为年轻的爸爸妈妈们解除育儿方面的各种困惑，帮助他们真正掌握育儿知识与技巧为宗旨，提供了婴幼儿保健、护理领域中最权威、最实用、最全面的知识与操作方法，是年轻的爸爸妈妈们养育宝宝的必备宝典。

本书以宝宝发育阶段为经，育儿中的常见问题为纬，全面介绍了0~3岁婴幼儿的养育知识。此外，本书还详细介绍了宝宝各个阶段的发育状况、饮食营养、护理要点、日常保健、疾病的防治、预防接种等；针对宝宝不同时期体能的训练、情商的培养、智力的开发、性格的塑造、良好习惯的养成等方面介绍了很多行之有效的方式方法；对婴幼儿常见疾病防治和意外急救的知识和常识做了详细和有针对性的论述。

本书通俗易懂，条理清晰，文字流畅，具有时间针对性、实用操作性、自我诊断

性、查阅便利性等诸多特性和优点，是即将做父母的年轻夫妇，0~3岁婴幼儿的家长、保姆，儿童保健、教育、心理工作者必备的百科全书。

如果本书能够为新手父母在养育宝宝的过程中提供切实的帮助，使你的宝宝能够更加健康、快乐地成长，那将是我们最大的欣慰。

# 目 录

## CONTENTS

### 发育篇 全面监控宝宝的成长历程

#### 第1章 0~1岁宝宝身体发育的关键期

一、0~1个月宝宝的发育状况 .....	2
1. 宝宝身体发育水平 .....	2
2. 宝宝动作发育水平 .....	3
3. 宝宝感觉发育水平 .....	3
4. 宝宝情绪反应水平 .....	4
5. 宝宝心智发育水平 .....	4
二、1~2个月宝宝的发育状况 .....	5
1. 宝宝身体发育水平 .....	5
2. 宝宝动作发育水平 .....	6
3. 宝宝语言发育水平 .....	6
4. 宝宝感觉发育水平 .....	6
5. 宝宝情绪反应水平 .....	6
6. 宝宝心智发育水平 .....	6
三、2~3个月宝宝的发育状况 .....	7
1. 宝宝身体发育水平 .....	7
2. 宝宝动作发育水平 .....	8
3. 宝宝语言发育水平 .....	8
4. 宝宝感觉发育水平 .....	8

5. 宝宝情绪反应水平 .....	8
6. 宝宝心智发育水平 .....	8
四、3~4个月宝宝的发育状况 .....	9
1. 宝宝身体发育水平 .....	9
2. 宝宝动作发育水平 .....	10
3. 宝宝语言发育水平 .....	10
4. 宝宝感觉发育水平 .....	10
5. 宝宝情绪反应水平 .....	10
6. 宝宝心智发育水平 .....	10
五、4~5个月宝宝的发育状况 .....	11
1. 宝宝身体发育水平 .....	11
2. 宝宝动作发育水平 .....	12
3. 宝宝语言发育水平 .....	12
4. 宝宝感觉发育水平 .....	12
5. 宝宝情绪反应水平 .....	12
6. 宝宝心智发育水平 .....	12
六、5~6个月宝宝的发育状况 .....	13
1. 宝宝身体发育水平 .....	13
2. 宝宝动作发育水平 .....	14
3. 宝宝语言发育水平 .....	14
4. 宝宝感觉发育水平 .....	14

5. 宝宝情绪反应水平 .....	14
6. 宝宝心智发育水平 .....	15
<b>七、6~7个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>15</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	15
2. 宝宝动作发育水平 .....	16
3. 宝宝语言发育水平 .....	16
4. 宝宝感觉发育水平 .....	17
5. 宝宝心智发育水平 .....	17
<b>八、7~8个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>17</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	17
2. 宝宝动作发育水平 .....	18
3. 宝宝语言发育水平 .....	18
4. 宝宝感觉发育水平 .....	18
5. 宝宝心智发育水平 .....	18
<b>九、8~9个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>19</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	19
2. 宝宝动作发育水平 .....	19
3. 宝宝语言发育水平 .....	20
4. 宝宝感觉发育水平 .....	20
5. 宝宝心智发育水平 .....	20
<b>十、9~10个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>21</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	21
2. 宝宝动作发育水平 .....	21
3. 宝宝语言发育水平 .....	21
4. 宝宝情绪反应水平 .....	21
5. 宝宝心智发育水平 .....	22
<b>十一、10~11个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>22</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	22
2. 宝宝动作发育水平 .....	23
3. 宝宝语言发育水平 .....	23
4. 宝宝情绪反应水平 .....	23
5. 宝宝心智发育水平 .....	23
<b>十二、11~12个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>24</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	24
2. 宝宝动作发育水平 .....	24
3. 宝宝语言发育水平 .....	25
4. 宝宝情绪反应水平 .....	25
5. 宝宝心智发育水平 .....	25

## 第2章 1~2岁宝宝的身心大发展

<b>一、13~15个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>26</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	26
2. 宝宝动作发育水平 .....	26
3. 宝宝语言发育水平 .....	27
4. 宝宝情绪反应水平 .....	27
5. 宝宝社交水平 .....	27
6. 宝宝心智发育水平 .....	27
<b>二、16~18个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>28</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	28
2. 宝宝动作发育水平 .....	28
3. 宝宝语言发育水平 .....	28
4. 宝宝情绪反应水平 .....	28
5. 宝宝社交水平 .....	28
6. 宝宝心智发育水平 .....	29
<b>三、19~21个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>29</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	29
2. 宝宝动作发育水平 .....	30
3. 宝宝语言发育水平 .....	30
4. 宝宝情绪反应水平 .....	30
5. 宝宝心智发育水平 .....	30
<b>四、22~24个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>31</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	31
2. 宝宝动作发育水平 .....	31
3. 宝宝语言发育水平 .....	32
4. 宝宝情绪反应水平 .....	32
5. 宝宝心智发育水平 .....	32

## 第3章 2~3岁宝宝大脑的活跃期

<b>一、25~30个月宝宝的发育状况 .....</b>	<b>33</b>
1. 宝宝身体发育水平 .....	33
2. 宝宝动作发育水平 .....	33
3. 宝宝语言发育水平 .....	34
4. 宝宝社交水平 .....	34
5. 宝宝心智发育水平 .....	34

二、31~36个月宝宝的发育状况 .....	35	3. 宝宝语言发育水平 .....	35
1. 宝宝身体发育水平 .....	35	4. 宝宝社交水平 .....	35
2. 宝宝动作发育水平 .....	35	5. 宝宝心智发育水平 .....	36

## 喂养篇 做宝宝最好的营养师

### 第1章 同步喂养,让宝宝茁壮成长

一、0~3个月:母乳喂养全攻略 .....	38	8. 添加辅食应符合宝宝的实际需要 .....	50
1. 母乳喂养的益处 .....	38	9. 宝宝辅食的营养标准 .....	50
2. 早开奶,好处多 .....	39	10. 宝宝吃蛋黄能补铁 .....	50
3. 采取舒适的喂奶姿势 .....	39	11. 避免喂养宝宝中的误区 .....	51
4. 新手妈妈的的哺乳技巧 .....	39	12. 宝宝辅食的制作方法 .....	52
5. 如何帮助宝宝吸到乳头 .....	40	13. 如何给宝宝吃肉类食品 .....	52
6. 夜间哺乳的注意事项 .....	40	14. 让宝宝长高的理想辅食 .....	53
7. 对宝宝的喂养要合理 .....	40	三、6~12个月:精心烹制断奶餐 .....	54
8. 如何判断宝宝是否吃饱 .....	41	1. 给宝宝断奶要逐步过渡 .....	54
9. 宝宝拒绝吃奶怎么办 .....	42	2. 顺利断奶的方法 .....	55
10. 哺乳妈妈应避免的行为 .....	43	3. 断奶后的辅食添加 .....	55
11. 如何促进乳汁分泌 .....	43	4. 断奶食品的保存期限 .....	56
12. 掌握挤母乳的方法 .....	44	5. 断奶时怎样给妈妈回奶 .....	56
13. 哪些新妈妈不宜哺乳 .....	45	6. 让宝宝正确摄入脂肪 .....	56
14. 正确选择配方奶粉 .....	45	7. 不要让宝宝吃得过多 .....	57
15. 人工喂养的注意事项 .....	46	8. 宝宝的辅食要多样化 .....	57
16. 科学进行混合喂养 .....	46	9. 不要让宝宝过量喝牛奶 .....	58
17. 奶粉的调配和冲调方法 .....	47	10. 让宝宝尝试固体食物 .....	58
18. 特殊宝宝的喂养 .....	47	11. 给宝宝喂蔬菜 .....	58
二、4~6个月:辅食添加有讲究 .....	48	12. 给宝宝固定的餐位和餐具 .....	58
1. 人工喂养的宝宝要控制食量 .....	49	13. 如何训练宝宝的咀嚼能力 .....	59
2. 牛奶和钙粉不要一起喂 .....	49	14. 宝宝和大人一起吃饭的注意事项 .....	59
3. 需要添加辅食的信号 .....	49	15. 怎样给宝宝吃水果 .....	59
4. 添加辅食要循序渐进 .....	49	16. 宝宝生病了怎么吃 .....	60
5. 喂宝宝辅食的技巧 .....	49	17. 如何给宝宝吃鱼 .....	61
6. 警惕辅食中的食品添加剂 .....	49	18. 好妈妈必学的婴儿美味食谱 .....	61
7. 如何妥善储存宝宝的辅食 .....	50	四、1~3岁:幼儿饮食全攻略 .....	65
		1. 幼儿期的营养需求 .....	65



2. 培养良好的饮食习惯 .....	65
3. 宝宝的高铁高钙食谱 .....	66
4. 多给宝宝吃健脑食物 .....	66
5. 不要给宝宝吃太多冷饮 .....	67
6. 宝宝不爱吃蔬菜的对策 .....	68
7. 防止宝宝食物过敏 .....	69
8. 避免让宝宝贪吃零食 .....	69
9. 预防宝宝早期肥胖 .....	69
10. 正确看待儿童保健品 .....	70
11. 好妈妈必学的幼儿美味食谱 .....	70

## 第2章 营养宝典:给宝宝最好的食物

### 一、乳类、豆类及其制品:宝宝发育的黄金

搭档 .....	80
1. 鲜牛奶:宝宝最理想的营养品 .....	80
2. 酸奶:更利于吸收的乳制品 .....	81
3. 奶酪:宝宝的精华食源 .....	82
4. 豆腐:绝佳的蛋白质食品 .....	83
5. 黄豆:宝宝的“抗癌疫苗” .....	83

### 二、鱼禽肉蛋:宝宝的能量之源 .....

1. 猪肉:宝宝的餐桌之王 .....	85
2. 牛肉:让宝宝变得更强壮 .....	86
3. 鸡肉:宝宝的高蛋白营养品 .....	86
4. 鸡蛋:宝宝成长的营养宝库 .....	87
5. 草鱼:宝宝理想的断奶食品 .....	88
6. 鲤鱼:健身滋补的上品 .....	89
7. 牡蛎:营养丰富的海中牛奶 .....	90
8. 虾:宝宝青睐的营养补充剂 .....	90

### 三、水果:水灵宝宝人人爱 .....

1. 苹果:全方位的健康水果 .....	91
2. 梨:宝宝的天然矿泉水 .....	91
3. 香蕉:软甜可口宝宝爱 .....	92
4. 西瓜:消暑解渴的好水果 .....	92
5. 柑橘:酸酸甜甜营养好 .....	93
6. 猕猴桃:水果中的维C之王 .....	93
7. 草莓:色、香、味俱佳的果中皇后 .....	93
8. 红枣:宝宝补血的好帮手 .....	94

### 四、蔬菜:让宝宝更健康 .....

1. 南瓜:宝宝的特效保健菜 .....	95
2. 西兰花:宝宝的叶酸补充剂 .....	95
3. 西红柿:神奇的菜中之果 .....	96
4. 胡萝卜:给宝宝进补的小人参 .....	97
5. 黄瓜:宝宝餐桌上的常见菜 .....	98
6. 冬瓜:让宝宝的体形更健美 .....	98
7. 茄子:呵护宝宝的心血管 .....	99
8. 洋葱:宝宝感冒的防火墙 .....	99
9. 白萝卜:营养丰富又均衡 .....	100
10. 土豆:宝宝的第二面包 .....	100

### 五、菌藻:宝宝的天然保健品 .....

1. 香菇:宝宝最佳的食物医生 .....	101
2. 黑木耳:让宝宝的肌肤更红润 .....	101
3. 海带:宝宝的补碘专家 .....	102
4. 紫菜:海底天然珍品 .....	103

### 六、杂粮坚果:让宝宝的营养更齐全 .....

1. 燕麦:生命的奇效素 .....	104
2. 小米:谷物中的精华 .....	104
3. 薏米:常吃薏米少生病 .....	105
4. 玉米:粗粮中的保健佳品 .....	106
5. 核桃:宝宝聪明的“益智果” .....	106
6. 花生:滋养补益的“素中之荤” .....	107

### 七、补充营养素:给宝宝的成长添助力 .....

1. 蛋白质:构筑宝宝生命的支柱 .....	108
2. 脂肪:宝宝的能源宝库 .....	109
3. 不饱和脂肪酸:让你的宝宝更聪明 .....	110
4. 碳水化合物:宝宝能量的供应站 .....	111
5. 维生素A:提高宝宝免疫力 .....	111
6. 维生素C:筑就宝宝健康防线 .....	112
7. 维生素B <sub>1</sub> :宝宝的活力之源 .....	113
8. 维生素B <sub>2</sub> :为宝宝发育加油 .....	114
9. 维生素B <sub>6</sub> :生理代谢的好助手 .....	114
10. 维生素D:促进宝宝发育的“阳光维生素” .....	115
11. 叶酸:最易缺乏的营养素 .....	115
12. 钙:让你的宝宝更强壮 .....	116

13. 铁:宝宝的最佳血液制造剂 ..... 116  
 14. 锌:促进发育的“生命之花” ..... 117

15. 硒:宝宝智力发育的支撑者 ..... 118  
 16. 碘:让宝宝的精力更充沛 ..... 118

## 护理篇 娇嫩的宝宝需要细心呵护

### 第1章 日常护理:关注宝宝的 每一个细节

- 一、身体:从头到脚的关爱 ..... 120
1. 呱呱落地后的身体护理 ..... 120
  2. 给新生儿宝宝做按摩 ..... 122
  3. 保护好宝宝的眼睛和耳朵 ..... 123
  4. 让宝宝拥有一副好嗓子 ..... 124
  5. 冬季要呵护宝宝娇嫩的皮肤 ..... 124
  6. 夏季宝宝防晒知识大全 ..... 125
  7. 宝宝出牙期的口腔护理 ..... 126
  8. 我家宝宝个子高 ..... 127
- 二、睡眠:让宝宝每天睡好觉 ..... 127
1. 给宝宝选好床上用品 ..... 127
  2. 新生宝宝的睡眠护理 ..... 128
  3. 如何让宝宝睡得更安稳 ..... 129
  4. 保证宝宝的睡眠质量 ..... 129
  5. 让宝宝的睡眠有规律 ..... 130
  6. 爱心妈妈的护眠技巧 ..... 130
  7. 为宝宝配备睡袋和枕头 ..... 131
  8. 宝宝出现夜惊怎么办 ..... 132
  9. 怎样改善宝宝打鼾 ..... 133
- 三、排便:拉臭臭中的大学问 ..... 133
1. 学会给宝宝换尿布 ..... 133
  2. 0~3个月:警惕宝宝排便异常 ..... 135
  3. 3~6个月:不要太早训练宝宝大小便  
..... 136
  4. 6~9个月:排便变化比较大 ..... 137
  5. 18个月:训练宝宝的如厕自理能力  
..... 137
- 四、清洁:我家宝宝爱干净 ..... 138
1. 让宝宝一出生就习惯沐浴 ..... 138
  2. 满月宝宝:最好每天都洗澡 ..... 139
  3. 3~6个月:注意宝宝洗澡的安全  
..... 140
  4. 7~12个月:让宝宝爱上洗澡 ..... 142
  5. 帮宝宝做口腔清洁 ..... 142
  6. 正确应对宝宝的口水 ..... 143
- 五、穿着:美观、健康我都要 ..... 144
1. 第一次给宝宝穿衣服 ..... 144
  2. 满月宝宝:选择衣物有讲究 ..... 145
  3. 4~6个月:服装要求变化大 ..... 146
  4. 7~12个月宝宝:学走、练爬期的穿着  
..... 147
  5. 1~2岁宝宝:早日穿上满裆裤 ..... 148
  6. 2~3岁宝宝:穿衣打扮要适度 ..... 149
- 六、环境:给宝宝最舒适的成长空间 ..... 150
1. 让宝宝生活在清洁卫生的环境中  
..... 150
  2. 营造丰富多彩的室内环境 ..... 150
  3. 消除家中的安全隐患 ..... 151
  4. 1岁后宝宝的房间布置 ..... 151
- 七、户外:带宝宝认识外面的世界 ..... 152
1. 户外用品大搜罗 ..... 152
  2. 婴儿车的使用有讲究 ..... 153
  3. 户外活动要适当 ..... 154
  4. 给宝宝做日光浴 ..... 154
  5. 带宝宝去不同场所的注意事项 ..... 155
- 八、安全:时刻避免宝宝出现意外 ..... 156
1. 怎样抱宝宝最安全 ..... 156

2. 注意宝宝玩具的安全性 .....	156
3. 如何防止宝宝窒息 .....	157
4. 如何预防宝宝猝死 .....	157
5. 如何预防宝宝呛奶或溢奶 .....	158
6. 防止宝宝被蚊虫叮咬 .....	158
7. 防止玩具弄伤宝宝 .....	158
8. 防止宝宝坠床 .....	158
9. 不要过分逗宝宝笑 .....	159
10. 推宝宝车上路的安全提醒 .....	159
11. 防止宝宝吞食小物品 .....	160
12. 宝宝的脑袋怕摇晃 .....	160
13. 宝宝的肚皮怕受凉 .....	160
14. 宝宝进食时怕呛着 .....	161
15. 不要给宝宝掏挖耳朵 .....	161
16. 年轻保姆看护宝宝要防意外 .....	161
17. 放好家中的药物 .....	161
18. 注意家中的电源设备 .....	161
19. 警惕厨房的安全隐患 .....	162

## 第2章 保健护理:让宝宝的一天都健康

<b>一、发育测量:掌握测量宝宝体格发育的方法</b> .....	163
1. 体重测量 .....	163
2. 身高测量 .....	164
3. 头围测量 .....	164
4. 胸围测量 .....	164
<b>二、监测观察:时刻关注宝宝的健康状况</b> .....	164
1. 宝宝基本健康状况的识别 .....	164
2. 舌头是宝宝健康状况的“晴雨表” .....	166
3. 宝宝多汗与健康状态 .....	167
4. 宝宝大便中的健康信息 .....	168
5. 及时发现宝宝的听力障碍 .....	169
6. 从宝宝的睡相看健康 .....	170

7. 指甲是了解宝宝健康状况的镜子 .....	170
-------------------------	-----

<b>三、监测技巧:掌握基本的家庭护理常识</b> .....	172
1. 测体温 .....	172
2. 测呼吸 .....	172
3. 测脉搏 .....	172
4. 测血压 .....	172
<b>四、免疫接种:为宝宝构筑健康的“防火墙”</b> .....	173
1. 宝宝免疫接种的安排 .....	173
2. 了解宝宝的常用疫苗 .....	175
3. 宝宝在哪些情况下不宜接种 .....	177
4. 宝宝接种疫苗后发热怎么办 .....	178
<b>五、就医指南:带宝宝看病有学问</b> .....	178
1. 就诊前的准备 .....	178
2. 医生对患儿的检查 .....	179
3. 何时让宝宝重返幼儿园 .....	179
<b>六、用药常识:给宝宝的爱心小药箱</b> .....	179
1. 家庭常用药物 .....	179
2. 常用医疗工具 .....	180
3. 药物包装 .....	180
4. 药物保存 .....	180
5. 注意药物的有效期 .....	180
6. 喂口服药的技巧 .....	180
7. 皮肤用药的方法 .....	181
8. 滴眼液或软膏的使用方法 .....	181
9. 滴鼻剂或喷雾剂的使用方法 .....	181
10. 滴耳液的使用方法 .....	181
<b>七、加强家庭隔离与消毒</b> .....	181
1. 日光消毒法 .....	182
2. 煮沸消毒法 .....	182
3. 酒精消毒法 .....	182
4. 碘酒消毒法 .....	182
5. 漂白粉消毒法 .....	182
6. 碘伏消毒法 .....	182

八、简便易行的物理降温法 .....	183	27. 消化不良与腹泻 .....	199
1. 酒精擦浴 .....	183	28. 呕吐 .....	200
2. 全身温湿疗法 .....	183	二、婴幼儿常见疾病防治与护理 .....	201
3. 调节室温法 .....	183	1. 感冒 .....	201
4. 冰水灌肠法 .....	183	2. 荨麻疹 .....	202
5. 头部冷敷法 .....	183	3. 细支气管炎 .....	203
第3章 疾病护理:与宝宝一起抵御病魔		4. 急性支气管炎 .....	204
一、宝宝常见疾病防治与护理 .....	184	5. 哮喘 .....	205
1. 低血糖 .....	184	6. 假膜性喉炎 .....	206
2. 黄疸 .....	185	7. 肺炎 .....	207
3. 眼炎 .....	186	8. 过敏性鼻炎 .....	208
4. 斜颈 .....	186	9. 中耳炎 .....	209
5. 败血症 .....	187	10. 水痘 .....	210
6. 肺炎 .....	188	11. 猩红热 .....	211
7. 泪囊炎 .....	189	12. 夜盲症 .....	212
8. 产瘤 .....	189	13. 结膜炎 .....	212
9. 尿布性皮炎 .....	190	14. 鹅口疮 .....	213
10. 皮肤血管瘤 .....	191	15. 湿疹 .....	214
11. 皮下坏疽 .....	191	16. 食物中毒 .....	216
12. 硬肿症 .....	192	17. 癫痫 .....	217
13. 肛门感染 .....	193	18. 玫瑰疹 .....	217
14. 脐炎 .....	193	19. 肾结石 .....	218
15. 肝炎 .....	194	20. 流行性腮腺炎 .....	219
16. 化脓性脑膜炎 .....	194	21. 隐睾 .....	219
17. 佝偻病 .....	195	22. 寄生虫疾病 .....	220
18. 马蹄内翻足 .....	195	23. 腹股沟疝 .....	221
19. 呼吸异常 .....	196	24. 泌尿系感染 .....	221
20. 窒息 .....	197	25. 手足口病 .....	222
21. 苍白 .....	197	26. 传染性红斑 .....	222
22. 青紫 .....	198	27. 脓疱病 .....	223
23. 头部厚痂 .....	198	28. 宝宝哭泣综合征 .....	223
24. 兔唇与腭裂 .....	198	29. 缺铁性贫血 .....	225
25. 大便有血 .....	199	30. 发热 .....	225
26. 口中出现小白斑 .....	199	31. 咳嗽 .....	226
		32. 腹痛 .....	227
		33. 头痛 .....	228

34. 多汗 .....	229	9. 误饮毒品 .....	245
35. 眼部感染 .....	230	10. 电击 .....	245
36. 出牙期不适 .....	231	11. 车祸 .....	246
37. 高热惊厥 .....	232	12. 晕厥 .....	246
38. 脱水 .....	233	13. 休克 .....	247
39. 便秘 .....	234	14. 咯血 .....	247
40. 过敏反应 .....	235	15. 呕血 .....	248
41. 流鼻血 .....	236	16. 痉挛 .....	248
42. 咽喉痛 .....	237	17. 冻伤 .....	249
43. 食物返流 .....	238	18. 骨折 .....	249
44. 肢体痛 .....	238	19. 扭伤 .....	250
45. 疖子 .....	239	20. 高处坠落 .....	251
46. 免疫接种反应 .....	240	21. 烧伤 .....	251
<b>三、婴幼儿急症与外伤的处理 .....</b>	<b>241</b>	22. 割伤、擦伤和创伤 .....	252
1. 急症处理常识 .....	241	23. 面部受伤 .....	253
2. 呼吸道急症 .....	242	24. 动物咬伤 .....	254
3. 流血 .....	242	25. 蚊虫叮咬 .....	255
4. 一氧化碳中毒 .....	243	26. 刺伤 .....	256
5. 噎住 .....	243	27. 蜇伤 .....	256
6. 头部受伤 .....	243	28. 晒伤 .....	257
7. 溺水 .....	244	29. 阴茎外伤 .....	258
8. 药物中毒 .....	244	30. 齿损伤 .....	258

## 早教篇 让宝宝赢在起跑线

### 第1章 全面开发:让宝宝的身心都优秀

<b>一、0~1个月:给宝宝的第一堂训练课 .....</b>	<b>260</b>	7. 视觉训练:让宝宝睁眼看世界 .....	261
1. 不要过分限制宝宝的运动能力 .....	260	8. 给宝宝提供适当的听觉刺激 .....	262
2. 让宝宝学会抬头 .....	260	9. 激发宝宝的说话兴趣 .....	262
3. 帮助宝宝做伸展运动 .....	261	10. 对宝宝进行感觉训练 .....	263
4. 适当进行爬行运动训练 .....	261	11. 0~1个月宝宝的智能开发游戏 .....	263
5. 迈步训练越早越好 .....	261	<b>二、1~2个月:循序渐进,耐心训练 .....</b>	<b>265</b>
6. 和宝宝做翻身游戏 .....	261	1. 给宝宝的体能发展创造机会 .....	265
		2. 训练宝宝的抓握能力 .....	265
		3. 用抱的方式训练宝宝的颈部支撑力 .....	266

4. 婴儿操促进运动发育 .....	266	2. 训练宝宝手部的灵敏度 .....	284
5. 潜能开发要具有平常心 .....	267	3. 让宝宝学会坐 .....	285
6. 经常与宝宝进行语言“交流” .....	267	4. 训练宝宝下肢的保健操 .....	285
7. 模仿宝宝的发音和表情 .....	267	5. 在游戏中训练宝宝的体能 .....	285
8. 宝宝感官灵敏的训练方法 .....	268	6. 有计划地教宝宝认识外界事物 .....	286
9. 制造适合宝宝听觉的声音 .....	268	7. 让宝宝触摸他喜欢的东西 .....	286
10. 音乐可以促进宝宝智能发育 .....	268	8. 进行音乐记忆力训练 .....	287
11. 视觉训练要动静结合 .....	268	9. 利用宝宝的好奇心进行认知能力 训练 .....	287
12. 1~2个月宝宝的智能开发游戏 .....	269	10. 训练宝宝的视觉追踪能力 .....	287
<b>三、2~3个月:让宝宝动起来</b> .....	271	11. 让宝宝辨别不同的声音 .....	288
1. 进行颈部支撑力和转头训练 .....	271	12. 锻炼宝宝视听统合能力 .....	288
2. 训练宝宝俯卧抬头 .....	271	13. 让宝宝听懂自己的名字 .....	288
3. 训练宝宝翻身应循序渐进 .....	272	14. 进行语言训练的注意事项 .....	288
4. 水浴和游泳能促进宝宝生长发育 .....	272	15. 4~5个月宝宝的智能开发游戏 .....	289
5. 给宝宝做健身操 .....	273	<b>六、5~6个月:让宝宝接受更多的刺激</b> .....	290
6. 逐步培养宝宝的全面认知能力 .....	274	1. 训练宝宝的独坐能力 .....	290
7. 经常给宝宝播放音乐 .....	275	2. 宝宝的咀嚼、吞咽训练 .....	291
8. 逐步训练宝宝的发音 .....	275	3. 宝宝的倒立运动 .....	291
9. 培养宝宝的观察力 .....	275	4. 锻炼宝宝的手眼协调能力 .....	291
10. 创造宝宝对外交往的机会 .....	275	5. 训练宝宝的身体灵活能力 .....	291
11. 2~3个月宝宝的智能开发游戏 .....	276	6. 宝宝运动技能的训练 .....	292
<b>四、3~4个月:让宝宝每天进步一点点</b> .....	278	7. 不要冷落了宝宝 .....	292
1. 训练宝宝大小肌肉的运动能力 .....	278	8. 增强宝宝的感官刺激 .....	292
2. 训练宝宝翻身的方法 .....	279	9. 注意宝宝各种感官的综合性和协 调性 .....	293
3. 训练宝宝的腰肌 .....	279	10. 给宝宝以气味和嗅觉的刺激 .....	293
4. 对宝宝进行综合感官训练 .....	280	11. 从小培养宝宝的爱心 .....	293
5. 训练宝宝对感官刺激的反应 .....	280	12. 为宝宝提供与他人交往的环境与 机会 .....	294
6. 训练宝宝对音乐的感受能力 .....	281	13. 教宝宝认识自己的方法 .....	294
7. 创造良好的语言氛围 .....	281	14. 让宝宝开始懂得表现自己 .....	294
8. 适度依恋有助培养心理素质 .....	281	15. 及时反馈宝宝的体态语言 .....	295
9. 3~4个月宝宝的智能开发游戏 .....	282	16. 将宝宝的语言能力和认知能力相 结合 .....	295
<b>五、4~5个月:感知丰富多彩的世界</b> .....	284		
1. 对宝宝进行趴卧训练 .....	284		

17.5~6个月宝宝的智能开发游戏 .....	295	15.警惕玩具的副作用 .....	310
<b>七、6~7个月:满足宝宝的好奇心</b> .....	297	16.7~8个月宝宝的智能开发游戏 .....	310
1.开始训练宝宝爬行 .....	297	<b>九、8~9个月:平时多注意宝宝的行为</b> .....	312
2.调动宝宝爬行的兴趣 .....	298	1.加强宝宝的体能基础训练 .....	312
3.训练宝宝爬行的注意事项 .....	298	2.充分利用室内环境进行爬行训练 .....	313
4.促进宝宝的平衡能力 .....	299	3.给宝宝做被(互)动操 .....	313
5.锻炼宝宝的颈背肌和腹肌 .....	299	4.对宝宝进行投掷训练 .....	315
6.训练宝宝的手部力量和灵活性 .....	299	5.让宝宝尝试学步车 .....	315
7.让宝宝感受室外大型儿童运动器械 .....	300	6.激发宝宝对冷、热的辨别能力 .....	315
8.锻炼视觉要去室外 .....	300	7.多给宝宝听欢快的音乐 .....	316
9.让宝宝辨别不同的声音 .....	300	8.经常和宝宝做语言游戏 .....	316
10.培养宝宝的观察力和判断力 .....	301	9.抱着宝宝去串门 .....	316
11.给宝宝听音乐不要看电视 .....	301	10.8~9个月宝宝的智能开发游戏 .....	316
12.讲故事能促进宝宝语言的发展 .....	301	<b>十、9~10个月:让宝宝动手又动脑</b> .....	318
13.进行语言训练要教宝宝理解其 含义 .....	301	1.增加宝宝爬行训练的难度 .....	318
14.6~7个月宝宝的智能开发游戏 .....	302	2.让宝宝学会独自站立 .....	318
<b>八、7~8个月:利用宝宝的模仿欲</b> .....	305	3.手部技能要与全身运动相配合 .....	318
1.进行较复杂的手部动作训练 .....	305	4.和宝宝做蹲起运动 .....	319
2.锻炼宝宝腿部的力量 .....	306	5.开始训练宝宝学习行走 .....	319
3.进一步训练爬行的方法 .....	306	6.训练宝宝认识外界事物 .....	320
4.对宝宝进行提脚移步训练 .....	306	7.训练宝宝的会话能力要联系生活 .....	320
5.对宝宝进行节奏感的训练 .....	306	8.培养宝宝的观察和探索能力 .....	321
6.开始训练宝宝的心理承受能力 .....	307	9.注重培养宝宝的艺术素质 .....	321
7.对宝宝进行发音训练 .....	307	10.让宝宝从小就知道还有不该做的事 .....	321
8.让宝宝在交流中学习语言 .....	307	11.培养宝宝广泛的兴趣 .....	322
9.培养宝宝的自理能力 .....	308	12.9~10个月宝宝的智能开发游戏 .....	322
10.训练宝宝的模仿技能 .....	308	<b>十一、10~11个月:多和宝宝互动交流</b> .....	324
11.训练宝宝的判断能力 .....	308	1.巩固宝宝体能的基础训练 .....	324
12.让宝宝获得珍贵的直接经验 .....	309		
13.不要扼杀了宝宝的好奇心 .....	309		
14.克服宝宝怯生的方法 .....	309		

2. 训练宝宝手部动作的协调性 ..... 325
3. 训练宝宝的观察力和手部肌肉 ... 325
4. 锻炼宝宝手部动作的灵活性 ..... 325
5. 增强宝宝手部肌肉的控制力 ..... 325
6. 锻炼宝宝的平衡能力 ..... 326
7. 鼓励宝宝进行探索 ..... 326
8. 开始给宝宝看图画书 ..... 326
9. 尝试教宝宝识字 ..... 326
10. 教宝宝认识颜色 ..... 327
11. 帮助宝宝发展语言的技巧 ..... 327
12. 强化宝宝的认知能力 ..... 328
13. 增强宝宝的领悟能力 ..... 328
14. 培养宝宝的数量化意识 ..... 328
15. 发展宝宝的初级思维 ..... 329
16. 增强宝宝解决问题的能力 ..... 329
17. 让宝宝感知一些简单的生活常识  
..... 329
18. 10~11个月宝宝的智能开发游戏  
..... 329
- 十二、11~12个月:放手让宝宝去探索**  
..... 331
1. 教宝宝学习如何变换身体的重心  
..... 331
2. 训练宝宝学走的注意事项 ..... 331
3. 多让宝宝赤脚走路 ..... 332
4. 给宝宝安排充足的室外活动时间  
..... 332
5. 用笑容和宝宝交流 ..... 332
6. 消除宝宝的恐惧心理 ..... 332
7. 为宝宝创造有利于智力发展的环境  
..... 333
8. 让宝宝翻看图书 ..... 333
9. 给宝宝讲故事 ..... 334
10. 将图片与实物联系起来 ..... 334
11. 培养宝宝的想象力和创造力 ... 334
12. 使宝宝有数量的概念 ..... 334
13. 选择可以开发宝宝智力的玩具  
..... 335
14. 11~12个月宝宝的智能开发游戏  
..... 335
- 十三、1~2岁:多鼓励宝宝表达沟通** ... 337
1. 训练宝宝的平衡能力 ..... 337
2. 让宝宝进行爬楼梯训练 ..... 338
3. 让宝宝练习跑 ..... 338
4. 让宝宝练习跳 ..... 338
5. 让宝宝练习投掷 ..... 339
6. 用玩具推拉车训练宝宝动作的协  
调性 ..... 339
7. 用球类玩具促进宝宝全身动作的  
发展 ..... 339
8. 教宝宝做幼儿自由体操 ..... 339
9. 增强宝宝的辨别能力 ..... 340
10. 从小培养宝宝的想象力 ..... 341
11. 增强宝宝的创造力 ..... 341
12. 抓住宝宝语言训练的契机 ..... 342
13. 为宝宝创造良好的音乐环境 ... 342
14. 对宝宝进行音乐启蒙教育的方法  
..... 343
15. 增强宝宝对音乐节奏感的认识  
..... 343
16. 发展宝宝的初等分类行为 ..... 343
17. 培养宝宝的判断和推理能力 ... 343
18. 训练宝宝的社会交往能力 ..... 344
19. 1~2岁宝宝的智能开发游戏 ... 345
20. 触觉能力训练:神奇的纸盒 ..... 351
- 十四、2~3岁:在玩耍中培养宝宝的创造  
兴趣** ..... 352
1. 锻炼宝宝上臂的力量和手眼协调  
能力 ..... 352
2. 让宝宝练习双脚跳 ..... 352
3. 锻炼宝宝腿部力量和协调能力 ... 353
4. 训练宝宝的跳跃能力 ..... 353



5. 让宝宝捏泥 .....	353
6. 穿珠可以锻炼宝宝手的精细动作 .....	354
7. 教宝宝用完整的语句讲话 .....	354
8. 让宝宝叙述简单事件 .....	354
9. 给宝宝说话的机会 .....	355
10. 利用玩具电话训练宝宝说话 ..	355
11. 让宝宝念故事书 .....	355
12. 教宝宝学习背数、点数和写数 ..	356
13. 培养宝宝的观察能力 .....	356
14. 抽出足够的时间和宝宝做游戏 .....	357
15. 利用游戏来学习词语 .....	357
16. 训练宝宝集中注意力 .....	358
17. 提高宝宝的记忆能力 .....	359
18. 帮助宝宝学会阅读 .....	359
19. 让宝宝学会写字 .....	360
20. 从生活中培养数学能力 .....	361
21. 提高宝宝的思维水准和思考能力 .....	361
22. 让宝宝学会生活技能 .....	362
23. 2~3岁宝宝的智能开发游戏 ..	362

## 第2章 及时矫正:不要忽视宝宝行为和 心理上的问题

一、心理问题:有效改善宝宝的心境 .....	367
1. 让宝宝不再哭闹不止 .....	367
2. 纠正宝宝爱发脾气的技巧 .....	368
3. 宝宝有独占意识怎么办 .....	368
4. 培养宝宝的自信心 .....	369
5. 疏导宝宝的嫉妒心理 .....	370
6. 引导宝宝勇敢面对变化 .....	371

7. 如何应对害羞的宝宝 .....	372
8. 正确引导宝宝的竞争意识 .....	373
9. 不能满足宝宝的所有要求 .....	374
10. 帮助宝宝克服夜间恐惧 .....	375
11. 儿童孤独症的早发现和早干预 ..	376
12. 警惕儿童性角色畸形 .....	377

### 二、行为问题:早发现,早处理 .....

1. 冷静处理宝宝的暴力行为 .....	378
2. 孩子毁坏财物怎么办 .....	378
3. 正确对待宝宝说谎 .....	379
4. 怎样让不服管教的孩子听话 .....	380
5. 如何应对爱插嘴的孩子 .....	381
6. 校正孩子的莽撞行为 .....	381
7. 正确对待孩子的偷窃行为 .....	382
8. 孩子没有礼貌怎么办 .....	383
9. 如何对待孩子的不良行为 .....	383

### 三、习惯问题:从小培养,及时矫正 .....

1. 纠正宝宝吸吮手指的习惯 .....	385
2. 改善宝宝的不良口腔习惯 .....	385
3. 培养宝宝独立吃饭的习惯 .....	386
4. 纠正宝宝偏食的习惯 .....	386
5. 培养宝宝良好的卫生习惯 .....	387
6. 培养宝宝的正确坐姿与站姿 .....	387
7. 让宝宝形成规律的生活习惯 .....	388
8. 让宝宝形成正确的是非观 .....	389
9. 正确对待宝宝惯用左手 .....	390

## 附 录

新生儿必备用品一览表 .....	391
婴幼儿服装尺码与儿童年龄、身高、 胸围对照表 .....	395
最适合宝宝的早教故事 .....	398