

每日



权威指导

黄晓峰

爱 尚 健 康 生 活

MEIRI

YIKE

KUAILE

YUER

课快乐育儿

关注宝宝的生长变化

贴心提供生长数据参考

▲ 介绍宝宝科学的饮食指导

注重日常生活的健康养护，精心将各种育儿知识打造成每日一课，
提点各种育儿细节，帮助父母养育健康聪明的宝宝。

作好宝宝的健康防护

关注宝宝的智能开发

提醒宝宝各月龄接种免疫记录

贴心提供智能测试

◎ 主编 黄晓峰

帮助父母作好宝宝的早期教育

特别列出各月龄育儿知识问答

指导各种智能训练

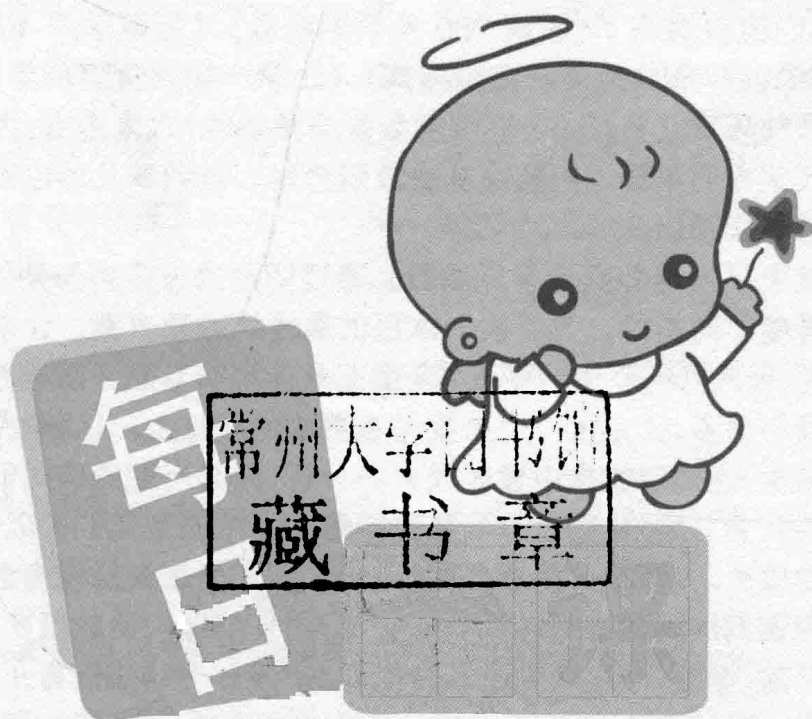
提供亲子益智小游戏

知书达礼
zhishudali 典藏

哈尔滨出版社



爱尚 健康生活



快乐育儿

图书在版编目(CIP)数据

每日一课快乐育儿 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.12

(爱尚健康生活)

ISBN 978-7-5484-0337-1

I. ①每… II. ①黄… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182240 号

书 名: 每日一课快乐育儿

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 安 阳 盖 丹

责任编辑: 丛海波 王世鹏

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0337-1

定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



目录

CONTENTS

第一章 0—1岁宝宝的贴心呵护



1个月的新生宝宝

第1天 新生宝宝的身体形态	18	第21天 宝宝可以剃胎发吗	26
第2天 新生宝宝的头部	18	第22天 新生宝宝睡觉时要注意 ...	26
第3天 新生宝宝的皮肤	18	第23天 怎样帮宝宝洗澡	27
第4天 新生宝宝的脐带	19	第24天 帮新生宝宝做抚触	28
第5天 新生宝宝的呼吸	19	第25天 训练宝宝的感官刺激	29
第6天 新生宝宝的心率	19	第26天 培养宝宝的视觉能力	29
第7天 新生宝宝的体温	20	第27天 运动能力的培养	29
第8天 新生宝宝的排便状况	20	第28天 要及时接种疫苗	30
第9天 新生宝宝对外界刺激的 感觉程度	20	第29天 小心宝宝窒息	30
第10天 注意吃初乳	21	第30天 小心宝宝腹泻	31
第11天 学会给新生宝宝哺乳	21	第31天 本月贴心问答	31
第12天 哺乳的时间	22		
第13天 母乳不足怎么办	22		
第14天 宝宝人工喂养要注意	22		
第15天 用奶瓶给宝宝喂奶	23		
第16天 为宝宝调配牛奶要注意	23		
第17天 宝宝吐奶怎么办	24		
第18天 小心处理宝宝打嗝儿	24		
第19天 护理新生宝宝的五官	25		
第20天 注意新生宝宝的保暖	25		

2个月的宝宝

第1天 宝宝生长数据参考表	32
第2天 2个月宝宝的动作发育	32
第3天 2个月宝宝的听觉发育	32
第4天 2个月宝宝的感觉发育	33
第5天 2个月宝宝的视觉发育	33
第6天 2个月宝宝的心理发育	33
第7天 2个月宝宝的睡眠情况	33



目录

CONTENTS

第 8 天 2 个月宝宝的接种疫苗 备忘录 34	第 28 天 本月贴心问答 42
第 9 天 注意宝宝水分的补充 34	
第 10 天 喂养牛奶要注意的地方 34	
第 11 天 宝宝睡觉时也要叫醒喂奶 ... 35	
第 12 天 看看宝宝是否吃饱了 35	
第 13 天 小心为宝宝选择奶嘴 35	
第 14 天 宝宝的作息时间妈妈应 心中有数 36	
第 15 天 带宝宝外出要注意 36	
第 16 天 慎重选择宝宝的尿布 37	
第 17 天 为宝宝选择合适的玩具 ... 37	
第 18 天 2 个月宝宝的智能发育水平 37	
第 19 天 亲子益智小游戏之 抬头挺胸 38	
第 20 天 亲子益智小游戏之拉坐起 ... 38	
第 21 天 亲子益智小游戏之学翻身 ... 38	
第 22 天 宝宝在家要注意安全 39	
第 23 天 尽早判断宝宝是否生病 39	
第 24 天 帮宝宝测体温 40	
第 25 天 正确应对宝宝发热 40	
第 26 天 小心处理宝宝感冒 41	
第 27 天 宝宝尿布疹的处理和预防 ... 41	
	第 1 天 宝宝生长数据参考表 42
	第 2 天 宝宝现在的社交性回答 42
	第 3 天 宝宝开始有意识地活动 42
	第 4 天 3 个月宝宝的视觉发育 43
	第 5 天 宝宝的社交本领 43
	第 6 天 3 个月宝宝的接种疫苗 备忘录 43
	第 7 天 宝宝每天应该喝多少奶 43
	第 8 天 适当减少哺乳次数 44
	第 9 天 宝宝还不能吃“咸” 44
	第 10 天 防止吃牛奶的宝宝 过于肥胖 44
	第 11 天 宝宝洗发护发 Tips 44
	第 12 天 帮宝宝修剪指甲要小心 45
	第 13 天 要开始养成规律的 睡眠习惯 45
	第 14 天 宝宝想要睡觉的表现 46
	第 15 天 宝宝习惯性夜啼怎么办 46
	第 16 天 带宝宝出去晒太阳 47
	第 17 天 宝宝使用安抚奶嘴的利弊 ... 47

3 个月的宝宝

CONTENTS



第 18 天 科学使用纸尿裤	48
第 19 天 为宝宝选择合适的枕头	48
第 20 天 宝宝毛绒玩具的选择和 清洗	49
第 21 天 宝宝的被子四季有讲究	49
第 22 天 要定期帮助宝宝作体格 检查	50
第 23 天 给宝宝洗内衣要注意	50
第 24 天 3 个月宝宝的智能发育 水平	51
第 25 天 亲子益智小游戏之 我们一起跳舞	51
第 26 天 亲子益智小游戏之 宝宝笑一个	52
第 27 天 亲子益智小游戏之 气球哪去了	52
第 28 天 正确应对宝宝的支气管肺炎	53
第 29 天 小心处理宝宝湿疹	53
第 30 天 注意宝宝腹部的保暖	54
第 31 天 本月贴心问答	54

4 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	55
第 2 天 宝宝开始牙牙学语	55
第 3 天 4 个月宝宝的动作发育	55
第 4 天 了解宝宝的情绪发育	56
第 5 天 宝宝的心智发育程度	56
第 6 天 4 个月宝宝的接种疫苗 备忘录	56
第 7 天 给宝宝添加辅食的方法	57
第 8 天 为宝宝添加辅食时的安全 ...	58
第 9 天 营养辅食特别介绍—— 苹果泥	58
第 10 天 营养辅食特别介绍—— 香蕉粥	59
第 11 天 宝宝吃鸡蛋要注意	59
第 12 天 宝宝食量小是否正常	59
第 13 天 让宝宝练习吃有形食品 ...	60
第 14 天 宝宝突然不喝奶怎么办 ...	60
第 15 天 宝宝开始长牙了	60
第 16 天 好好护理宝宝的皮肤	61
第 17 天 宝宝皮肤褶皱处要注意 清洁	61



目录

CONTENTS

第 18 天 要为宝宝选择合适的 清洁用品	61	第 5 天 5 个月宝宝的感觉发育	69
第 19 天 4 个月宝宝的玩具	62	第 6 天 好奇的宝宝	69
第 20 天 帮宝宝消毒玩具	62	第 7 天 5 个月宝宝的接种疫苗 备忘录	69
第 21 天 小心别让宝宝变成胖宝宝 ...	63	第 8 天 5 个月宝宝的喂养特点	69
第 22 天 宝宝现在可以看电视吗	63	第 9 天 小心宝宝对食物过敏	70
第 23 天 宝宝“上火”可以吃蜂蜜吗 ...	64	第 10 天 牛奶喂养宝宝奶量 要逐渐增加吗	70
第 24 天 怎样帮宝宝补充维生素 D ...	64	第 11 天 让宝宝食欲更好	71
第 25 天 4 个月宝宝的智能发育 水平	64	第 12 天 5 个月宝宝的睡眠特点	71
第 26 天 亲子益智小游戏之 看看妈妈的脸	65	第 13 天 宝宝口水多如何处理	72
第 27 天 亲子益智小游戏之摸鼻子 ...	65	第 14 天 注意宝宝的排便	72
第 28 天 小心护理生病的宝宝	65	第 15 天 帮宝宝选择服饰要注意 ...	72
第 29 天 小心宝宝贫血	67	第 16 天 为宝宝选择合适的围嘴儿 ...	73
第 30 天 本月贴心问答	67	第 17 天 不要在宝宝的衣物中放 樟脑丸	73
		第 18 天 不要总带着宝宝串门	73
		第 19 天 宝宝打呼噜怎么办	74
		第 20 天 宝宝使用凉席要小心	74
		第 21 天 带宝宝乘车时要注意	75
		第 22 天 用宝宝推车时要注意	75
		第 23 天 宝宝睡眠时的安全防护 ...	76
		第 24 天 5 个月宝宝的智能发育	

5 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	68
第 2 天 宝宝学会模仿声调了	68
第 3 天 宝宝的动作就像小飞机	68
第 4 天 5 个月宝宝的听觉发育	69

CONTENTS



水平	76	第 10 天 不要让宝宝吃太多甜的食物	82
第 25 天 教宝宝认识日常用品	76	第 11 天 宝宝不宜太早喝全脂牛奶 ...	82
第 26 天 亲子益智小游戏之点点头 ...	77	第 12 天 锻炼宝宝用小勺吃食物 ...	82
第 27 天 亲子益智小游戏之		第 13 天 保护宝宝的乳牙	83
我们一起鼓小脸	77	第 14 天 让宝宝学会自己坐	83
第 28 天 小心护理宝宝咳嗽	78	第 15 天 让宝宝午睡	84
第 29 天 读懂宝宝的表情和身体语言	78	第 16 天 开心对待宝宝	84
第 30 天 本月贴心问答	78	第 17 天 正确应对宝宝哭闹	85
		第 18 天 把握好宝宝唯一的童年	85
		第 19 天 让宝宝边学边玩	86
		第 20 天 为宝宝选择合适的磨牙棒 ...	86
		第 21 天 注意宝宝的体重	86
		第 22 天 注意宝宝的出汗状况	87
		第 23 天 小心噪音的安全隐患	87
		第 24 天 宝宝在客厅的安全防护	88
		第 25 天 6 个月宝宝的智能发育水平	88
		第 26 天 亲子益智小游戏之	
		坐“飞船”	88
		第 27 天 亲子益智小游戏之	
		看看照片里的家人	89
		第 28 天 带宝宝打针要注意	89
		第 29 天 宝宝大便异常的应对方法 ...	90
		第 30 天 本月贴心问答	90

6 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	79
第 2 天 宝宝会合念声母韵母了	79
第 3 天 6 个月宝宝的动作发育	79
第 4 天 6 个月宝宝的视觉发育	80
第 5 天 宝宝的小心思	80
第 6 天 6 个月宝宝的接种疫苗	
备忘录	80
第 7 天 6 个月宝宝的喂养特点	80
第 8 天 牛奶不能用酸奶和炼乳来代替	
喂养	81
第 9 天 不要把食物嚼碎后喂给	
宝宝吃	82



目录

CONTENTS

7 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	90
第 2 天 7 个月宝宝的语言发育	91
第 3 天 宝宝的动作协调性	91
第 4 天 引导宝宝锻炼视力	91
第 5 天 7 个月宝宝的接种疫苗备忘录	91
第 6 天 7 个月宝宝的喂养特点	92
第 7 天 7 个月宝宝的参考食谱	92
第 8 天 宝宝应适量补充鱼类和 动物肝脏	92
第 9 天 鼓励宝宝自己动手吃饭	92
第 10 天 培养宝宝的独立意识	93
第 11 天 不要剪宝宝的眼睫毛	93
第 12 天 教宝宝自己玩	93
第 13 天 正确处理宝宝认生情绪 ...	94
第 14 天 巧用毛巾帮宝宝爬	95
第 15 天 帮宝宝在浴缸里洗澡	95
第 16 天 让宝宝远离蚊子	95
第 17 天 给宝宝拍照尽量不要使用 闪光灯	96
第 18 天 尽量不要让宝宝戴颈饰	96

第 19 天 宝宝的饭菜中的糖和盐	97
第 20 天 宝宝爱咬东西、爱咬人 怎么办	97
第 21 天 7 个月宝宝的智能发育水平	97
第 22 天 教育宝宝爸爸妈妈同样重要	98
第 23 天 亲子益智小游戏之追皮球 ...	98
第 24 天 亲子益智小游戏之钻“山洞”	99
第 25 天 7 个月宝宝的健康护理	99
第 26 天 小心宝宝的过敏性疾病 ...	100
第 27 天 小心宝宝患肠套叠	102
第 28 天 小心宝宝的营养不良	103
第 29 天 小心宝宝患肠痉挛	103
第 30 天 本月贴心问答	104

8 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	105
第 2 天 宝宝的语言发育	105
第 3 天 会爬的宝宝	105
第 4 天 宝宝的视觉发育	106
第 5 天 8 个月宝宝的接种疫苗备忘录	106
第 6 天 8 个月宝宝的喂养特点 ...	106
第 7 天 8 个月宝宝的参考食谱 ...	106

9 个月的宝宝



目录

CONTENTS

第 16 天 宝宝开始学习啦	124	第 4 天 了解宝宝的情绪	132
第 17 天 让宝宝学会用手势表达自己	124	第 5 天 10 个月宝宝的接种疫苗备忘录	132
第 18 天 让宝宝自己喝水	124	第 6 天 10 个月宝宝的喂养指导 ...	132
第 19 天 家中厨房的安全对策	125	第 7 天 10 个月宝宝的参考食谱 ...	133
第 20 天 卫生间的安全设施	126	第 8 天 不要强迫宝宝吃饭	133
第 21 天 宝宝在卫生间的安全防护	126	第 9 天 帮宝宝选好餐具	133
第 22 天 9 个月宝宝的智能发育水平	126	第 10 天 宝宝与巧克力	134
第 23 天 亲子益智小游戏之		第 11 天 照顾好宝宝的头	135
我是“小滑车”	127	第 12 天 帮宝宝选择合适的鞋子 ...	135
第 24 天 亲子益智小游戏之		第 13 天 宝宝与开裆裤	135
妈妈模仿秀	127	第 14 天 不要让宝宝咬手指	136
第 25 天 带宝宝看病要注意	127	第 15 天 宝宝爬好还是学走好 ...	136
第 26 天 宝宝患口角炎怎么办	128	第 16 天 不要体罚宝宝	137
第 27 天 小心宝宝便秘	129	第 17 天 增进宝宝的触觉发展 ...	137
第 28 天 注意为宝宝补锌	130	第 18 天 正确对待宝宝的淘气行为	138
第 29 天 让宝宝远离生活中的危险	130	第 19 天 培养宝宝的社交能力	138
第 30 天 本月贴心问答	131	第 20 天 10 个月宝宝的智能发育水平	139
		第 21 天 亲子益智小游戏之	
		推不倒翁	139
		第 22 天 亲子益智小游戏之	
		捡豆豆	140
		第 23 天 预防接种疫苗的注意事项	140
		第 24 天 需要谨慎判断是否接种的特殊	

10 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	131
第 2 天 宝宝的语言发育	131
第 3 天 宝宝的动作发育	132

CONTENTS



情况	140	第 12 天 宝宝惯用左手怎么办	149
第 25 天 正确应对宝宝注射乙肝疫苗后		第 13 天 逗宝宝玩要注意	149
没抗体	141	第 14 天 正确处理宝宝无理哭闹 ...	150
第 26 天 小心宝宝得冻疮	141	第 15 天 不要让宝宝长时间待在	
第 27 天 小心处理宝宝的腮腺炎 ...	142	学步车里	150
第 28 天 宝宝得风疹了怎么办	142	第 16 天 小心宝宝铅中毒	151
第 29 天 小心处理宝宝割伤、擦伤和		第 17 天 宝宝的服装安全	152
创伤	143	第 18 天 家中阳台、玄关的安全防护	152
第 30 天 本月贴心问答	144	第 19 天 楼梯的安全防护	152
		第 20 天 做个有自信的宝宝	153
		第 21 天 尊重宝宝的好奇心	153
		第 22 天 11 个月宝宝的智能发育水平	154
		第 23 天 亲子益智小游戏之	
		给小鸟做翅膀	154
		第 24 天 亲子益智小游戏之	
		我们来投篮	155
		第 25 天 帮宝宝喂药注意事项	155
		第 26 天 宝宝呕吐时怎么护理	156
		第 27 天 小心处理宝宝的痱子	156
		第 28 天 小心护理宝宝穿鞋磨水疱	157
		第 29 天 小心宝宝中暑	157
		第 30 天 本月贴心问答	158

11 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	144
第 2 天 宝宝的语言发育	145
第 3 天 宝宝会自己爬楼梯	145
第 4 天 宝宝的心理发育	145
第 5 天 11 个月宝宝的喂养指导 ...	146
第 6 天 11 个月的宝宝可以吃米饭	146
第 7 天 11 个月宝宝的参考食谱 ...	146
第 8 天 不要让宝宝吃过多的冷饮 ...	147
第 9 天 宝宝还不能喝茶	147
第 10 天 宝宝吃水果要安全适度 ...	148
第 11 天 正确应对宝宝大舌头	148



目录

CONTENTS

12个月的宝宝

- | | | | |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 第1天 宝宝生长数据参考表 | 158 | 第16天 12个月宝宝的智能发育水平 | 166 |
| 第2天 宝宝的语言发育 | 158 | 第17天 亲子益智小游戏之 | |
| 第3天 宝宝的动作发育 | 159 | 大拖鞋和小拖鞋 | 166 |
| 第4天 宝宝的心理发展 | 159 | 第18天 亲子益智小游戏之模仿动物叫 | 167 |
| 第5天 宝宝的感觉发育 | 159 | 第19天 小心宝宝缺铁 | 167 |
| 第6天 宝宝需要的营养 | 160 | 第20天 小心宝宝锌缺乏 | 167 |
| 第7天 12个月宝宝的喂养指导 ... | 160 | 第21天 不属于疾病的宝宝异常状况 | 168 |
| 第8天 12个月宝宝的参考食谱 ... | 160 | 第22天 正确应对宝宝的伤风感冒 | 168 |
| 第9天 多让宝宝吃原味食物 | 161 | 第23天 正确应对宝宝的暑热感冒 | 169 |
| 第10天 不利于宝宝大脑发育的饮食 | 161 | 第24天 正确应对宝宝的风热感冒 | 169 |
| 第11天 照顾好宝宝的睡眠 | 162 | 第25天 小心宝宝患上胃炎 | 170 |
| 第12天 教宝宝学走路 | 163 | 第26天 宝宝患口腔溃疡怎么办 ... | 170 |
| 第13天 处理宝宝的不良行为 | 164 | 第27天 小心宝宝被昆虫蜇伤 | 171 |
| 第14天 宝宝误服药物怎么办 | 165 | 第28天 注意家中门的安全 | 171 |
| 第15天 让宝宝注意宠物安全 | 165 | 第29天 宝宝夏日郊游安全 | 172 |
| | | 第30天 本月贴心问答 | 172 |

第二章

1—2岁宝宝的健康养护



1岁1个月的宝宝

- | | | | |
|---------------------|-----|----------------------|-----|
| 第1天 宝宝生长数据参考表 | 174 | 第9天 宝宝偏食、挑食怎么办 | 175 |
| 第4天 生长发育特征全知道 | 174 | 第12天 了解宝宝长牙的顺序 | 176 |
| 第6天 训练宝宝自己吃饭 | 175 | 第23天 亲子益智小游戏之 | |

CONTENTS



爬上小台阶 177

第 28 天 小心宝宝晒伤 177

第 29 天 本月贴心问答 178

1 岁 2 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表 179

第 3 天 生长发育特征全知道 179

第 9 天 宝宝要学会漱口 180

第 10 天 宝宝排便要训练 180

第 14 天 及时纠正宝宝错误的发音 181

第 19 天 亲子益智小游戏之
向着小熊前进 181

第 23 天 平时的安全急救 182

第 28 天 本月贴心问答 183

1 岁 3 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表 183

第 8 天 生长发育特征全知道 183

第 11 天 宝宝喂养小指导 183

第 18 天 亲子益智小游戏之
我要画苹果 184

第 31 天 本月贴心问答 184

1 岁 4 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表 185

第 3 天 生长发育特征全知道 185

第 7 天 宝宝喂养很重要 185

第 11 天 应对宝宝睡觉爱踢被子的
习惯 186

第 19 天 教育宝宝不要过分斥责 ... 186

第 22 天 亲子益智小游戏之
来找方和圆 187

第 25 天 警惕宝宝消化性溃疡病 ... 187

第 30 天 本月贴心问答 188

1 岁 5 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表 189

第 3 天 生长发育特征全知道 189

第 5 天 宝宝喂养 Tips 189

第 12 天 宝宝咬嘴唇怎么办 190

第 16 天 亲子益智小游戏之我也可以当
妈妈(爸爸) 190

第 23 天 宝宝患口角炎怎么办 191

第 27 天 1 岁以上宝宝的出行安全 - 191



目录

CONTENTS

第 31 天 本月贴心问答 192

1 岁 6 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表 193

第 5 天 生长发育特征全知道 193

第 16 天 亲子益智小游戏之
捉手电筒的光影 193

第 22 天 小心宝宝的蛔虫病 194

第 28 天 宝宝眼部进异物怎么办 ... 194

第 31 天 本月贴心问答 195

1 岁 7 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表 195

第 5 天 生长发育特征全知道 196

第 8 天 宝宝不应多吃的食物 196

第 12 天 小心宝宝从高处坠落 196

第 19 天 正确护理宝宝口腔 197

第 22 天 亲子益智小游戏之
我是小主人 197

第 25 天 小心宝宝耳部进异物 198

第 31 天 本月贴心问答 198

1 岁 8 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表 198

第 3 天 生长发育特征全知道 199

第 7 天 宝宝食物烹调 Tips 199

第 11 天 培养爱劳动的宝宝 200

第 19 天 亲子益智小游戏之
我是小模特 200

第 25 天 警惕宝宝荨麻疹 201

第 31 天 本月贴心问答 201

1 岁 9 个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表 202

第 7 天 生长发育特征全知道 202

第 12 天 不要让宝宝穿得过多、
吃得过多 203

第 16 天 教宝宝正确擤鼻涕 203

第 23 天 亲子益智小游戏之
我的小手印 203

第 27 天 小心宝宝头部受伤 204

第 31 天 本月贴心问答 205

CONTENTS



1岁10个月的宝宝

第1天 宝宝生长数据参考表	205
第3天 生长发育特征全知道	205
第7天 注意宝宝的睡眠	206
第9天 培养宝宝的想象力	207
第12天 宝宝与玩具	208
第23天 亲子益智小游戏之 听声音找妈妈	208
第27天 小心宝宝鼻子进异物	209
第31天 本月贴心问答	209

1岁11个月的宝宝

第1天 宝宝生长数据参考表	210
第3天 生长发育特征全知道	210

第6天 培养宝宝良好的饮食习惯 ...	211
第7天 应对宝宝的恐惧	212
第19天 亲子益智小游戏之 猜猜我是谁	213
第27天 小心宝宝扭伤	213
第30天 本月贴心问答	214

1岁12个月的宝宝

第1天 宝宝生长数据参考表	215
第5天 生长发育特征全知道	215
第11天 宝宝喂养要知道	216
第16天 宝宝开始学用小筷子	216
第23天 亲子益智小游戏之 小杯子朋友	217
第28天 宝宝晕车怎么办	217
第31天 本月贴心问答	218

第三章 2—3岁宝宝的科学养育



2岁1—3个月的宝宝

第1天 宝宝生长数据参考表	220	第25天 小心宝宝“积食”	221
第8天 生长发育特征全知道	220	第34天 宝宝开始刷牙了	222
第17天 宝宝喂养 Tips	221	第44天 不要勉强宝宝表演	222



目录

CONTENTS

第 66 天 亲子益智小游戏之 宝宝单腿站	223	第 9 天 生长发育特征全知道	231
第 78 天 小心护理宝宝的水痘	223	第 17 天 宝宝喂养 Tips	232
第 86 天 正确处理宝宝手上的 “倒刺”	224	第 25 天 帮宝宝培养良好的 时间概念	232
第 90 天 本月贴心问答	224	第 27 天 不要拿宝宝来比较	233
		第 35 天 注意宝宝右脑的开发	233
		第 39 天 开发宝宝的记忆力	233

2岁4—6个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	225	第 43 天 亲子益智小游戏之 小小传话员	234
第 9 天 生长发育特征全知道	225	第 52 天 不要让宝宝用嘴呼吸	235
第 17 天 宝宝喂养很重要	226	第 66 天 正确护理宝宝“上火”	235
第 24 天 为宝宝选择合适的零食 ...	226	第 79 天 小心处理宝宝牙齿 外伤脱落	236
第 46 天 宝宝性别意识的发展	228	第 83 天 本月贴心问答	236
第 51 天 训练宝宝的数学逻辑性 ...	228		
第 62 天 亲子益智小游戏之 宝宝自我介绍	229		
第 72 天 小心宝宝夜间磨牙	229		
第 85 天 本月贴心问答	230		

2岁7—9个月的宝宝

第 1 天 宝宝生长数据参考表	231	第 72 天 亲子益智小游戏之 紧急电话我会打	238
		第 90 天 本月贴心问答	239