

育儿的智慧

The Wisdom of Parenting

首都医科大学附属北京儿童医院内科主治医师

邱真元 编著

权威专家倾力奉献 新手爸妈贴心帮手

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

育儿的智慧

The Wisdom of Parenting

邱真元 ✨ 编著

图书馆
印章

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿的智慧 / 邱真元编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5104-3410-5

I. ①育… II. ①邱… 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241290号

育儿的智慧

作 者: 邱真元

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 250千字 印张: 20

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3410-5

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言 FOREWORD

像仔细阅读一本书一样，去了解你的孩子、读懂他的需要。一个孩子就是一本“书”，从呱呱落地的那一瞬开始，爸爸妈妈就开始了对他的“阅读”。婴幼儿就是人生潜能的一所“矿藏”，他所具备的能力，其实远超乎我们的想象。从抬头、翻身，到迈出人生第一步；从只会无助地哭闹，到变成“小问号”到处问问题；从仅有无辜的神情，到学会用眼神向你探寻……在孩子成长的每一天里，他都在不断吸收新的信息，不断地学习新技能。了解孩子的发展情形，关心他的一点一滴的变化，就是爱他的第一步。

像培育一棵小树苗一样，学习科学的哺育方法，用耐心与爱心浇灌孩子成长。

爸爸妈妈的养育，是灌溉一个新生命成长的阳光和雨露。孩子的营养状况决定了成长潜能的发挥程度。将宝宝养得身体健康、头脑聪明，是所有父母的期望。虽然绝大多数的父母不是营养师，不是儿科医生，但如果你能掌握基础的营养与喂养知识，学习与孩子沟通的技巧，并懂得设计科学的食谱，就迈出了成功育儿最重要的一步。

注重引导与教育，养出体力、智力、情感与人格上全面、健康发展的新一代。

婴幼儿期是各方面发展的关键时期，错失这一关键期对孩子的正确教养，可能会影响孩子的一生。作为养育人，爸爸妈妈应该学习孩子各项能力的培养方法，依据孩子的特质及需要，提供适合的环境与教养方式，帮助他发挥潜能。在孩子各项能力发展的重要关键时刻，发挥教养上的“临门一脚”。

尊重孩子的个性，因材施教，让孩子成为他应该成为的人。

每个孩子都有个体差异，发展快慢各有不同，优势能力也各有突出，如身体动作发展较快的孩子，不见得在语言表达上也发展较快。即便如此，每个孩子都是颗希望之星。作为父母，应该学会去发现你的孩子，引导你的孩子，给他最需要的环境、最适当的关爱。如此，你的孩子才能获得一个快乐的童年，一个独一无二的灿烂人生。

本书提供了一套有关0~3岁宝宝的日常哺育与教养方法的详细方案。婴幼儿成长关键的36个月，每个月均提供了详细的养育方案，给新手爸爸妈妈提供喂养、护理、保健等方方面面的科学指导。同时，本书还参考了国内外婴幼儿发展的理论与幼教专家的建议，给父母们提供了有关婴幼儿在生理动作、认知能力、语言沟通及社会情绪发展等方面最新、最重要的信息。当您打开这本书的同时，您已迈出了成为称职父母的重要的第一步。

邱真元

2012年10月



0 ~ 1 岁篇 嗷嗷待哺的新生命

Part / 新生儿期 (0~1个月)

第一节 身体发育特点 28

身体发育指标.....28

智能发育指标.....28

妈妈笔记：难以忘怀的第一次.....29

第二节 新生儿特殊的生理现象 ... 30

新生儿有哪些条件反射.....30

新生儿生理现象全知道.....31

第三节 新生儿喂养 32

新生宝宝的喂养特点.....32

母乳喂养从何入手.....32

人工喂养方法.....33

混合喂养的最佳方案.....34

第四节 新生儿日常护理 35

抱宝宝的方法要正确.....35

新生儿的五官护理.....35

做好脐带护理.....36

为宝宝清洗肛门.....36

正确地给宝宝洗澡.....36

给宝宝包裹尿布.....37

第五节 新生儿健康保健 37

确定新生儿的健康状况.....37

宝宝出生后的疫苗接种..... 38

如何应对脐部出血..... 38

黄疸不消退怎么办..... 39

耳聋的早期发现..... 39

第六节 新生儿安全与急救 40

防范新生儿意外窒息..... 40

婴幼儿人工呼吸的方法..... 41

新生儿呛奶急救攻略..... 41

第七节 妈妈锦囊 42

了解新生儿的几种知觉状态..... 42

呵护乳房应知五个细节..... 42

第八节 新生儿早期教育 43

多与宝宝进行感官接触..... 43

0~3个月宝宝的被动操..... 43

第九节 和宝宝一起做游戏 44



- 触摸游戏：给宝宝安全感·····44
- 看妈妈的脸：给宝宝信赖感·····44
- 与宝宝对话：带给宝宝温暖感觉·····44

第十节 专家热线 ····· 45

- 小宝宝需要剃掉胎发吗·····45
- 宝宝睡觉时发出“吱吱”声的原因·····45
- 灯放在什么位置不伤宝宝的眼睛·····45
- 胎脂需要清除吗·····45

Part 2 1~2个月

第一节 身体发育特点 ····· 46

- 身体发育指标·····46
- 智能发育指标·····46
- 妈妈笔记：遭遇“夜哭郎”·····47

第二节 本月宝宝的喂养 ····· 47

- 注意观察宝宝，适时增加奶量·····47
- 及时补充营养物质·····48
- 坚持母乳喂养·····48

第三节 本月宝宝的日常护理 ····· 48

- 防治蚊虫叮咬·····48
- 让宝宝睡个好觉·····49
- 对宝宝口唇的护理·····49
- 溢奶与呕吐的鉴别·····50

第四节 本月宝宝健康保健 ····· 50

- 第6周的体检·····50
- 及时服用小儿麻痹糖丸·····50
- 补注乙肝疫苗必要性·····50
- 注意婴儿腹股沟疝·····50
- 感冒的护理·····51

第五节 妈妈锦囊 ····· 51

- 读懂宝宝的“语言”——哭·····51
- 善于识别宝宝患病的迹象·····51
- 服药的正确方法·····52

第六节 安全与急救 ····· 53

- 预防宝宝坠床·····53
- 防止宝宝抓伤自己·····53
- 带宝宝安全开车出行·····53

第七节 本月宝宝早期教育 ····· 54

- 引导幼儿倾听各种声音·····54
- 刺激宝宝发声·····54
- 对宝宝十分有益的户外活动·····54
- 培养宝宝愉快的情绪·····55

第八节 和宝宝一起做游戏 ····· 55

- 看黑白脸谱：培养视觉分辨能力·····55
- 竖抱抬头：锻炼颈部肌肉力量·····55
- 抓玩具：丰富手部触觉·····56
- 举高高：提高肢体协调能力·····56

第九节 专家热线 ····· 56

- 宝宝好几天才大便一次，正常吗·····56
- 现在能给宝宝喂米粉吗·····56
- 宝宝需要补钙吗·····57
- 宝宝怎么边吃边拉·····57
- 宝宝湿疹了怎么喂养·····57



Part 3 2~3个月

第一节 身体发育特点 58

身体发育指标 58

智能发育指标 58

妈妈笔记：“翻”开新的一页 59

第二节 本月宝宝的喂养 59

补充其他营养素 59

调整母乳喂养的间隔时间 60

人工喂养勿过度 60

混合喂养的原则 60

宝宝莫近淀粉类食物 61

不要频繁换奶粉 61

第三节 本月宝宝的日常护理 61

不提倡晚上过勤换尿布 61

背和抱有利于宝宝的发育 61

注意保护宝宝的眼睛和耳朵 62

安抚奶嘴要正确使用 63

第四节 本月宝宝健康保健 63

定期帮助宝宝做体格检查 63

肥胖症要如何进行早期预防 63

宝宝呛奶小心是缺维生素A 64

宝宝脱水怎么办 64

婴儿湿疹的处理方法 64

第五节 妈妈锦囊 65

哺乳妈妈饮食要兼顾宝宝健康 65

选好枕头让宝宝安睡 65

第六节 安全与急救 66

避免宝宝受到惊吓刺激 66

户外活动时的安全注意 66

第七节 本月宝宝早期教育 67

莫忽视对宝宝的情商培养 67

认知能力与训练 67

教宝宝发音 67

第八节 和宝宝一起做游戏 68

带响的玩具：训练视觉及注意力 68

玩藏猫猫：锻炼社交与情感能力 68

手部触觉练习：训练触觉感知 68

逗宝宝出声搭话：锻炼宝宝的语言

能力 69

翻过来多好玩：锻炼宝宝的大运能

能力 69

第九节 专家热线 69

为什么宝宝也有反胃、腹痛现象 69

宝宝肛门大需要补钙吗 69

宝宝头发稀疏正常吗 70

宝宝为什么拒绝母乳喂养 70

宝宝在吃奶时睡着了怎么办 70



Part 4 3~4个月

第一节 身体发育特点 71

身体发育指标.....71

智能发育指标.....71

妈妈笔记：跟妈妈多亲切呀.....72

第二节 本月宝宝的喂养 72

贫血宝宝要注意补铁.....72

母乳喂养的宝宝还不需要加辅食.....72

人工喂养要控制奶量.....73

混合喂养注意搭配.....73

汁水类食品添加技巧.....73

第三节 本月宝宝的日常护理 74

合理选择宝宝的衣物.....74

宝宝的睡眠有个体差异.....74

男宝宝女宝宝护理有别.....74

第四节 本月宝宝健康保健 75

及时接种疫苗.....75

预防宝宝气喘.....75

宝宝腹泻后的护理.....75

宝宝便秘的护理.....75

如何防治手足口病.....76

第五节 妈妈锦囊 76

学会观察宝宝大小便的性状.....76

读懂宝宝三大翻身讯号.....77

第六节 安全与急救 77

会翻身的宝宝要小心.....77

宝宝坠落时的紧急处理.....78

预防宝宝乱抓够造成的意外.....78

第七节 本月宝宝早期教育 78

自由发挥视觉空间智能..... 78

提高宝宝语言能力的发展..... 79

4~6个月的宝宝健康操..... 79

第八节 和宝宝一起做游戏 79

拉坐练习：锻炼宝宝大运动能力..... 79

玩纸飞机：训练宝宝的视觉反应..... 79

玩具说话了：培养宝宝的语言能力... 80

小手摸球球：锻炼双臂肌肉..... 80

多带宝宝邻里串门：社交培养..... 80

和宝宝一起看图说话：语言训练..... 80

第九节 专家热线 81

宝宝爱咬乳头怎么办..... 81

为什么宝宝腹泻不建议用药..... 81

我的宝宝是不是有吮指癖..... 81

宝宝吃奶不专心怎么办..... 81

Part 5 4~5个月

第一节 身体发育特点 82

身体发育指标..... 82

智能发育指标..... 82

妈妈笔记：有魔力的语言..... 83

第二节 本月宝宝的喂养 83

可以添加辅食了..... 83

母乳仍是宝宝的主要食品..... 84

人工喂养量增加不大..... 84

各类辅食添加有方法..... 84

让宝宝学会吞咽食物..... 85

第三节 本月宝宝的日常护理	85	第九节 专家热线	92
给宝宝适合的衣服.....	85	宝宝的辅食能加盐吗.....	92
帮宝宝安然度过出牙期.....	86	爱流口水是怎么回事.....	92
宝宝喜欢半坐位喂奶.....	86	换季时要打流感疫苗吗.....	92
第四节 本月宝宝健康保健	87	预防腹泻可以打什么疫苗.....	92
第5个月时的防疫	87		
防治宝宝口腔炎症.....	87		
出现痲疾怎么办.....	87		
小儿疝气的应对.....	87		
应对配方奶贫血症.....	88		
第五节 妈妈锦囊	88		
宝宝萌牙时间对照表.....	88		
让宝宝玩不腻的方法.....	88		
第六节 安全与急救	89		
预防宝宝脑震荡.....	89		
多渠道预防宝宝铅中毒.....	89		
第七节 本月宝宝早期教育	90		
教宝宝观察周围环境.....	90		
有计划地给宝宝念儿歌.....	90		
不要忘了陪宝宝玩耍.....	90		
第八节 和宝宝一起做游戏	90		
移动的物体：锻炼双眼连续追视的 能力.....	90		
照镜子：锻炼双眼感知力.....	91		
跳个舞吧：锻炼空间知觉.....	91		
叫名回头的小练习：训练听力.....	91		
互动的吹喇叭游戏：锻炼反应能力.....	91		
		Part 6 5~6个月	
		第一节 身体发育特点	93
		身体发育指标.....	93
		智能发育指标.....	93
		妈妈笔记：宝宝认生了.....	94
		第二节 本月宝宝的喂养	94
		以母乳和配方奶为主.....	94
		教妈妈自制辅食.....	95
		适当给宝宝吃点心.....	95
		辅食中少用调料调味.....	95
		第三节 本月宝宝的日常护理	96
		按宝宝的特点安排睡眠.....	96
		老人如何带宝宝户外活动.....	96
		练习用匙给宝宝喂食物.....	96
		春季要给宝宝灵活穿衣.....	96
		第四节 本月宝宝健康保健	97
		接种疫苗及其他常见疾病知识.....	97
		进行卡介苗复查.....	97
		应对宝宝的大便异常.....	97
		婴儿肠套叠症的处理.....	97
		应对宝宝经常发烧.....	97
		小儿急疹的应对.....	98

第五节 妈妈锦囊 98

判断宝宝视力的小技巧.....98

用更合理的抱姿与宝宝亲近.....99

第六节 安全与急救 99

小心宝宝烫伤.....99

警惕小宠物危险..... 100

第七节 本月宝宝早期教育 100

保护和激化宝宝的好奇心..... 100

互动游戏培养亲子关系..... 100

视觉训练不容忽视..... 100

培养宝宝的耐性..... 101

培养宝宝的坐立能力..... 101

第八节 和宝宝一起做游戏 101

双手接球：锻炼精细动作能力..... 101

果蔬汁尝味：培养基本的味觉感知 101

拴绳玩具：锻炼手眼协调能力..... 101

找铃铛：培养认知与判断能力..... 102

第九节 专家热线 102

查找宝宝闹夜的原因..... 102

能用嘴给宝宝喂食吗..... 102

Part 7 6~7个月**第一节 身体发育特点 103**

身体发育指标..... 103

智能发育指标..... 103

妈妈笔记：欢乐的游戏时光..... 104

第二节 本月宝宝的喂养 104

母乳、奶粉仍是主食..... 104

给宝宝的辅食安排..... 104

增强宝宝食欲的方法..... 105

添加鸡蛋的方法..... 105

注意锻炼宝宝的进食能力..... 106

第三节 本月宝宝的日常护理 106

对宝宝大小便的护理..... 106

冬天如何做空气浴..... 106

第四节 本月宝宝健康保健 107

接种乙型肝炎和乙型脑炎疫苗..... 107

带宝宝定期做健康检查..... 107

支气管哮喘的护理..... 108

谨防宝宝辅食过敏..... 108

口腔溃疡的食疗方法..... 108

小心发生热性痉挛..... 108

第五节 妈妈锦囊 109

宝宝挑食的应对技巧..... 109

通过舌头看疾病..... 109



第六节 安全与急救 110

给爬行宝宝设置安全环境..... 110

吞食异物后的紧急处理..... 110

第七节 本月宝宝早期教育 111

耐心地训练宝宝学爬行 111

让宝宝学会分享..... 111

爸爸要同宝宝多亲近..... 111

培养能独立的宝宝..... 112

第八节 和宝宝一起做游戏 112

奇妙的声音游戏：发展听觉敏锐度 ... 112

坐的游戏：锻炼宝宝腰肢力量..... 113

做动作：锻炼观察模仿能力..... 113

练习翻滚够玩具：大运动能力练习 113

第九节 专家热线 114

宝宝不宜多喝豆浆吗..... 114

宝宝吸吮下嘴唇需要矫正吗..... 114

宝宝夜里醒的次数多是怎么回事... 114

宝宝经常腹泻，有好办法吗..... 114

宝宝经常抓自己的耳朵，怎么办... 114

Part 8 7~8个月**第一节 身体发育特点** 115

身体发育指标..... 115

智能发育指标..... 115

妈妈笔记：探索不息..... 116

第二节 本月宝宝的喂养 116

给宝宝添加含铁的食物..... 116

辅食要注意营养均衡..... 117

辅食并不是越碎越好..... 117

**第三节 本月宝宝的日常护理** 118

创造清洁安全的居住环境..... 118

让宝宝按时吃和睡..... 118

训练宝宝用杯子喝水..... 118

第四节 本月宝宝健康保健 119

接种麻疹疫苗..... 119

了解药物过敏症..... 119

宝宝出水痘了怎么办..... 119

宝宝大便有血丝怎么办..... 120

葡萄球菌性皮肤脓疱综合征..... 120

第五节 妈妈锦囊 120

让宝宝快乐进食的高招..... 120

给宝宝喂药的妙招..... 121

第六节 安全与急救 121

勤于检查奶嘴，防止窒息..... 121

防止宝宝的肢体陷进家具的缝隙..... 121

宝宝坐飞机时的安全事项..... 122

第七节 本月宝宝早期教育 122

教宝宝学会控制..... 122

模仿能促进语言能力的发展..... 122

鼓励宝宝探索..... 123

让宝宝学会保护自己..... 123



第八节 和宝宝一起做游戏 123

- 小乌龟，爬一爬：发展身体协调性 123
- 小猴登山：锻炼腿部肌肉的力度··· 123
- 追赶游戏：锻炼宝宝的爬行能力··· 124
- 搭“高楼”：锻炼宝宝的手眼协调性····· 124

第九节 专家热线 124

- 宝宝怎么还不长牙····· 124
- 让宝宝早点学走路好吗····· 125
- 宝宝太瘦要不要吃中药····· 125
- 孩子一直有枕秃怎么办····· 125
- 宝宝斜视如何处理····· 125

Part 9 8~9个月

第一节 身体发育特点 126

- 身体发育指标····· 126
- 智能发育指标····· 126
- 妈妈笔记：站起来的感觉····· 127

第二节 本月宝宝的喂养 127

- 乳汁不再是宝宝的主食了····· 127

添加促进宝宝大脑发育的食物····· 128

水果不能代替蔬菜····· 128

第三节 本月宝宝的日常护理 129

- 呵护宝宝的脚部····· 129
- 让宝宝主动配合穿衣····· 129
- 让宝宝自己动动勺子····· 129
- 要注意消除尘螨····· 129
- 纠正牙齿发育期的不良习惯····· 130

第四节 本月宝宝健康保健 131

- 预防宝宝荨麻疹····· 131
- 冬末春初宝宝要接受哪些预防接种··· 131
- 带状疱疹的防治····· 131
- 急性咽炎的护理····· 132
- 疥癣的处理····· 132

第五节 妈妈锦囊 132

- 从小培养高情商的小妙招····· 132
- 营养不良的信号····· 133

第六节 安全与急救 133

- 宝宝摔倒后的护理····· 133
- 宝宝撞伤后的急救····· 133
- 宝宝烫伤后要防止过敏····· 133
- 宝宝受伤后要及时止血····· 133
- 气管异物的预防和解决办法····· 134

第七节 本月宝宝早期教育 134

- 宝宝撕书的效应····· 134
- 培养宝宝手指动作的准确性····· 134
- 诱导宝宝学身体语言····· 135

第八节 和宝宝一起做游戏 135

- 和宝宝玩传球：培养宝宝的反应力
和人际交往能力..... 135
- 玩具在哪里：帮助宝宝理解词意... 135
- 摸一摸，抓一抓：提高视觉记忆力 135
- 给小宝宝讲故事：锻炼宝宝的语言
能力..... 136
- 时常带宝宝听儿歌：音乐智能训练 136

第九节 专家热线 137

- 长牙时宝宝会发烧吗..... 137
- 宝宝吃鱼肉局部过敏怎么办..... 137
- 白细胞偏高要紧吗..... 137
- 被声音惊吓的宝宝要如何开导..... 137
- 散步时宝宝为什么总盯着地面..... 137

Part 10 9~10个月**第一节 身体发育特点** 138

- 身体发育指标..... 138
- 智能发育指标..... 138
- 妈妈笔记：你初步显露的个性..... 139

第二节 本月宝宝的喂养 139

- 准备断奶..... 139
- 宝宝添加辅食细则..... 140
- 出牙期要保证钙的摄入..... 140
- 适当选择强化食品..... 140

第三节 本月宝宝的日常护理 ... 141

- 让宝宝养成良好的睡眠习惯..... 141
- 遵循宝宝日常活动的时间..... 142
- 宝宝学走路，妈妈选好鞋..... 142

第四节 本月宝宝健康保健 143

- 预防牵拉肘..... 143
- 咽喉脓疡如何处理..... 143
- 急性扁桃体的护理..... 143
- 接触性皮炎的处理..... 143
- 肛裂出血怎么办..... 143

第五节 妈妈锦囊 144

- 让宝宝在排泄前做表示的方法..... 144
- 睡眠状态反应宝宝健康..... 144

第六节 安全与急救 144

- 不慎抓破脸的救护..... 144
- 脱臼、扭伤的紧急处理..... 144
- 注意学步期宝宝的安全..... 145

第七节 本月宝宝早期教育 145

- 帮助宝宝学说话..... 145
- 教宝宝看书..... 146
- 爱扔东西的宝宝如何教育..... 146
- 训练宝宝站立..... 146
- 培养宝宝与人交往..... 147

第八节 和宝宝一起做游戏 147

- 转圈游戏：发展空间感知能力..... 147



- 小蜜蜂，嗡嗡嗡：通过模仿学习
 语言…………… 147
 学“钓鱼”：锻炼观察模仿能力… 148
 配对训练：提升形象思维能力… 148
 玩具们跑了：锻炼宝宝的视察记
 忆力…………… 148
 视觉游戏：发展对几何图形的认知 148

第九节 专家热线 …………… 149

- 宝宝太爱动是多动症吗…………… 149
 宝宝磨牙怎么办…………… 149
 为什么宝宝体重增长慢…………… 149
 不爱吃辅食的宝宝如何调养…………… 150
 宝宝吃水果后大便变稀怎么办…………… 150

Part 10 ~ 11个月

第一节 身体发育特点 …………… 151

- 身体发育指标…………… 151
 智能发育指标…………… 151
 妈妈笔记：惊人的理解力…………… 152

第二节 本月宝宝的喂养 …………… 152

- 断奶后宝宝仍要喝牛奶…………… 152
 吃些粗粮让宝宝更健康…………… 152
 给宝宝吃些健胃美食…………… 153
 合理清洗，锁住营养…………… 153

第三节 本月宝宝的日常护理…………… 154

- 皮肤摩擦能健身…………… 154
 注意宝宝的卫生和安全…………… 154
 训练宝宝坐便盆…………… 154
 预防宝宝皮肤皴裂…………… 154



第四节 本月宝宝健康保健 …………… 155

- 给宝宝做微量元素检测…………… 155
 检查宝宝是否贫血…………… 155
 宝宝感冒发热不能滥用抗生素…………… 155
 宝宝包茎的处理…………… 156
 小儿阴囊水肿怎么办…………… 156

第五节 妈妈锦囊 …………… 156

- 爸爸妈妈的分工…………… 156
 帮助学步期的宝宝…………… 156

第六节 安全与急救 …………… 157

- 宝宝摔倒如何解决…………… 157
 保证学步宝宝的安全…………… 157

第七节 本月宝宝早期教育 …………… 157

- 宝宝爬高是个好现象…………… 157
 鼓励宝宝多说话…………… 157
 让宝宝保持愉快情绪…………… 158
 对宝宝要奖罚有度…………… 158
 让宝宝在玩中学…………… 159

第八节 和宝宝一起做游戏 …………… 159

- 去购物：让宝宝认知新事物…………… 159
 学认“1”：让宝宝认识数字“1”… 159
 爬爬楼梯：锻炼身体协调能力…………… 160
 装小球：锻炼手眼协调能力…………… 160
 吊单杠：锻炼宝宝的臂力…………… 160

第九节 专家热线 161

- 宝宝的断奶时间都一样吗..... 161
- 鱼肝油吃多久可以停..... 161
- 宝宝贪食对健康有害吗..... 161
- 头发长得慢是否缺锌..... 162
- 有口臭是否消化不良..... 162
- 宝宝断奶不适应怎么办..... 162

Part 12 11~12个月**第一节 身体发育特点** 163

- 身体发育指标..... 163
- 智能发育指标..... 163
- 妈妈笔记：跌跌撞撞的旅程..... 164

第二节 本月宝宝的喂养 164

- 1岁宝宝饮食的原则和要求 164
- 咀嚼让宝宝更聪明..... 165
- 断奶期辅食应多样化..... 165
- 控制宝宝过度吃零食..... 165
- 适当给宝宝吃豆制品..... 166

第三节 本月宝宝的日常护理 ... 167

- 正确处理宝宝断奶后便秘..... 167
- 防止宝宝睡偏头..... 167
- 冬天注意呵护宝宝的面部..... 167

第四节 本月宝宝健康保健 168

- 给宝宝做一个身体检查..... 168
- 1岁以后的预防接种怎么安排 168
- 警惕宝宝漏斗胸..... 168
- 分清真假厌食症..... 169

第五节 妈妈锦囊 169

- 职业妈妈提高亲子质量的妙法..... 169
- 给宝宝快速换乳的方法..... 169

第六节 安全与急救 170

- 预防意外事故..... 170
- 防止宝宝碰伤眼睛..... 170
- 宝宝噎食急救方..... 170

第七节 本月宝宝早期教育 171

- 用音乐促进宝宝智力..... 171
- 给宝宝变换游戏花样..... 171
- 另类涂外鸭造就创意宝宝..... 171
- 帮宝宝建立是非观..... 172

第八节 和宝宝一起做游戏 173

- 逛街识数：提高宝宝的数学能力..... 173
- 宝宝爱存钱：锻炼手眼协调性..... 173
- 唱儿歌学走路：学习身体的各种动作 173
- 敲鼓听音：听觉锻炼..... 173

第九节 专家热线 174

- 宝宝某一种能力落后怎么办..... 174
- 宝宝夜间醒来吃奶会影响生长发育吗 174
- 宝宝为何走路摇摇晃晃..... 174
- 宝宝现在还没有出牙是怎么回事..... 175
- 肺炎痊愈后，为什么宝宝有时还呼吸急促..... 175



1~2岁篇 走进精彩世界

Part 13 12~13个月

第一节 身体发育特点	178
身体发育指标	178
智能发育指标	178
妈妈笔记：人生的第一步	179
第二节 本月宝宝的喂养	179
母乳喂养可持续	179
给宝宝做健康的混合饭	179
为宝宝选取高钙又营养的食物	180
进食次数要增加	180
根据宝宝的口味做烹调	180
第三节 本月宝宝的日常照料 ..	180
13个月宝宝的四季护理	180
教宝宝清洁口腔防蛀牙	181
给宝宝更换满裆裤	181
让宝宝自己拉臭臭	182
宝宝饮食一定要卫生	182
对宝宝的睡眠做调整	182
第四节 本月健康与安全管理	183
宝宝咳嗽怎么办	183
常见意外事故的预防	183
谨防儿童玩具安全隐患	183
食品安全妈妈须知	184

第五节 妈妈锦囊	184
带宝宝出游食物计划	184
怎么帮助宝宝迈出人生第一步	185
第六节 读懂宝宝的心理	185
宝宝有行走的恐惧	185
我是扔玩具，不是恶作剧	186
第七节 本月智能训练	187
视觉追踪练习：提高视觉注意力	187
追玩具：开始独走训练	187
小小巧手捡红豆：精细动作训练	187
模仿动物的叫声：语言能力训练	187
认食物，分水果：认知能力训练	188
固体食物练牙口：自理能力训练	188
“神奇的水”：创造力训练	188
第八节 专家热线	189
宝宝的床垫软好不好	189
经常用尿不湿会有影响吗	189
如何区别秋季腹泻与积食	189
宝宝也会上火吗	189
13个月的宝宝要睡得少些吗	189

