

Bidu

育儿必读



岳然 / 编著

指导专家/戴淑凤

北京大学第一临床医学院

妇产儿童医院教授

中国优生科学协会理事

中国优生优育协会理事



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版社

Bidu 育儿必读



岳然 / 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿必读/岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1182-2

I. ①育… II. ①岳… 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071781号

育 儿 必 读

岳 然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市燕旭开拓印务有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	19.75 插页 3
字 数	200千
版 次	2012年6月第1版
印 次	2012年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1182-2
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Part 1 1~2个月的宝宝

宝宝的发育	1
1~2个月育儿难题解决方案	2
宝宝出生了, 如何面对这个介入家庭的“第三者”	2
怎样进行母乳喂养, 新手妈妈的诸多困惑	7
怎么进行混合喂养或人工喂养	11
乳房肿胀、硬如石块怎么办	16
你应该了解的	18
母乳喂养妈妈和宝宝都受益	18
初乳是宝宝的最佳营养品	19
不宜母乳喂养的特殊情况	19
学会观察新生宝宝的大小便	20
营养大讲堂	21
开奶前能不能用母乳替代品喂宝宝	21
为什么要给宝宝添加鱼肝油	21
怎样给宝宝喂食鱼肝油	22
如何选购鱼肝油	23
护理大讲堂	23
如何知道宝宝吃饱了	23
宝宝睡着了, 要不要叫醒喂奶	24
如何区别生理性黄疸与病理性黄疸	24

怎样照顾黄疸宝宝	25
宝宝的“满月头”要不要剃	26
宝宝多久洗一次澡合适	27
怎样给宝宝清洁小屁屁	27
怎样给宝宝选择衣服	28
怎样给宝宝换尿布	29
如何给宝宝选择纸尿裤	30
如何训练宝宝的排便习惯	30
早教大讲堂	31
温柔地抚摸宝宝	31
妈妈要多和宝宝说话	32
让宝宝牵牵妈妈的手	32
让宝宝学着欣赏音乐	33
用有声音的玩具刺激听觉	33
训练宝宝的注视能力	34
进行简单的动作能力训练	35
1~2个月宝宝辅食	36
橘子汁	36
苹果汁	36
番茄汁	36
黄瓜汁	37
甜瓜汁	37
山楂水	37
青菜水	37

Part 2 3~4个月的宝宝

宝宝的身体发育	39
3~4个月育儿难题解决方案	39
宝宝3个月了，能添加辅食吗	39

妈妈要上班了, 宝宝不爱吃奶粉怎么办	43
宝宝皮肤娇嫩, 应该怎样进行护理	44
宝宝总是睡不好怎么办	46
带宝宝去户外活动, 又担心宝宝热了、渴了、尿了、冻着了	49
你应该了解的	52
宝宝玩具的消毒方法	52
体检前要做的准备工作	54
宝宝体检项目	55
营养大讲堂	55
宝宝厌奶怎么办	55
可以经常给宝宝喝豆奶吗	56
是不是应该给宝宝补铁了	57
服用含铁强化食品可以防止宝宝贫血吗	57
怎样喂宝宝蛋黄	58
妈妈患感冒了, 还能喂宝宝吗	58
护理大讲堂	59
妈妈患乳腺炎了, 还能继续哺乳吗	59
宝宝使用安抚奶嘴好不好	59
宝宝剪睫毛后, 睫毛就能变得又浓又密吗	60
如何给宝宝喂药	60
怎样预防和护理尿布疹	61
怎样预防和护理痱子	62
宝宝常见的保健和卫生用品有哪些	63
如何清理宝宝鼻腔	64
怎样让宝宝乖乖配合妈妈剪指甲	65
怎样给宝宝按摩	66
早教大讲堂	67
多抱抱宝宝	67

模仿宝宝的表情与声音	68
训练宝宝的发音	69
训练宝宝肌肉的运动能力	70
适合 3~4 个月宝宝的玩具有哪些	70
3~4 个月宝宝辅食	71
胡萝卜汤	71
米汤	71
蔬菜泥	71
香蕉苹果泥	72

Part 3 5~6 个月的宝宝

宝宝的发育	73
5~6 个月育儿难题解决方案	73
开始上班了，妈妈怎么继续进行母乳喂养	73
怎样给宝宝实施断奶计划	75
添加辅食，难题重重，该怎么克服呢	77
宝宝开始长牙了，要如何护理呢	79
你应该了解的	81
与健康有关的胎记	81
宝宝的疾病信号灯	82
读懂宝宝的表情语言	83
营养大讲堂	83
宝宝应该多吃含铁食物吗	83
宝宝应该怎样喝水	84
宝宝不爱喝白开水怎么办	84
怎样才能让宝宝爱上奶瓶呢	85

护理大讲堂	85
如何正确使用宝宝车	85
宝宝流汗应该怎样扑爽身粉	87
宝宝睡凉席要注意什么	87
宝宝房间可以点蚊香、喷杀虫剂吗	87
宝宝被蚊虫叮咬后应该怎样处理	88
宝宝总爱流口水怎么办	88
宝宝“黑白颠倒”怎么办	89
早教大讲堂	90
引导宝宝辨别颜色	90
慢慢让宝宝接近生人	90
宝宝“手巧”才会“心灵”	91
增强对宝宝听觉的刺激	92
训练宝宝的嗅觉	92
5~6个月宝宝辅食	93
鱼汤粥	93
蛋黄粥	93
番茄鱼泥	94
桃仁粥	94
肝泥粥	94
牛奶粥	94
鸡肝糊	95
土豆牛奶糊	95
鳕鱼苹果糊	95

Part 4 7~8个月的宝宝

宝宝的发育	97
7~8个月育儿难题解决方案	97
这个阶段的宝宝怎么吃，怎样培养宝宝良好的饮食习惯 ...	97

怎样培养宝宝的语言能力，让宝宝会说更多的话	101
你应该了解的	104
宝宝肥胖的衡量标准	104
让宝宝尽可能地爬行	104
背宝宝能促进宝宝脊柱和大脑发育	105
营养大讲堂	106
宝宝爱吃罐头，可以经常喂食吗	106
如何让宝宝接受新食物	106
宝宝不喜欢吃蔬菜，可以用水果代替吗	107
宝宝酷爱吃甜食怎么办	108
护理大讲堂	108
担心宝宝嚼不动，可以大人咀嚼后给宝宝吃吗	108
宝宝总是往嘴里放东西，是不是饿了	109
怎样减轻宝宝出牙期的痛苦	109
宝宝晚上睡觉为什么爱出汗	110
夏季太热，可以给宝宝剃光头吗	110
担心宝宝着凉，给宝宝盖厚些、穿多点行吗	111
宝宝爬行时要注意什么	112
早教大讲堂	112
引导宝宝爬行	112
让宝宝学会连续翻滚	113
教宝宝双手拿东西	113
扩大宝宝的视野	114
7~8个月宝宝辅食	114
菠菜粥	114
胡萝卜奶羹	115
橙汁香蕉泥	115
香蕉土豆糊	115

红薯粥	116
鸡汤南瓜泥	116

Part 5 9~10 个月的宝宝

宝宝的发育	117
9~10 个月育儿难题解决方案	117
宝宝特别容易生病，怎样才能提高宝宝抵抗力呢 ...	117
从爬到站立，怎样让宝宝迈好人生第一步	120
你应该了解的	124
宝宝用学步车的利与弊	124
影响宝宝正常独自行走的不利因素	125
生活习惯会影响宝宝的容貌	126
营养大讲堂	126
怎样榨果汁保留营养多	126
宝宝什么情况下需要补充益生菌	127
怎样为宝宝选择好的益生菌	128
宝宝营养不良有哪些症状以及怎么调养	128
护理大讲堂	129
宝宝“恋物”怎么办	129
睡觉爱踢被子怎么办	130
宝宝到底睡软床好还是睡木板床好	131
怎样为学步的宝宝挑选鞋子	131
早教大讲堂	132
手指精细动作训练	132
训练宝宝的操作能力	133
和宝宝一起读书	134

培养宝宝幽默感	134
发展宝宝记忆力	135
宝宝学手语	136
9~10 个月宝宝辅食	137
牛奶鸡蛋羹	137
鱼肉豆腐	137
豆腐蛋花羹	137
番茄猪肝	138
玉米豌豆汁	138
菠菜酸奶糊	138

Part 6 11~12 个月的宝宝

宝宝的身体发育	139
11~12 个月育儿难题解决方案	139
宝宝断奶时又哭又闹怎么办	139
宝宝吃饭难题接二连三,妈妈既担心又头痛,如何解决	142
你应该了解的	146
给宝宝测量呼吸和脉搏的方法	146
给宝宝测量体温的方法	147
营养大讲堂	148
宝宝应该怎样吃鸡蛋	148
宝宝喜欢吃汤泡饭,这样好吗	149
宝宝“上火”怎么办	149
护理大讲堂	150
宝宝不肯洗脸怎么办	150
闪光灯会伤害宝宝的视力吗	151

异物进入宝宝眼睛、耳朵怎么办	151
怎么训练宝宝用杯子喝水	152
带宝宝游泳要注意什么	153
早教大讲堂	154
锻炼宝宝语言表达的方法	154
给宝宝看他喜欢的图片	155
10 首适合宝宝听的古典音乐	155
教宝宝用形体表现音乐节奏	156
训练宝宝的耐性	157
从小培养宝宝的自信心	158
11~12 个月宝宝辅食	159
豆腐饭	159
红枣花生粥	159
水果藕粉	159
冬瓜蛋花汤	160
牛肉萝卜汤	160
牛肉蛋花汤	160
蘑菇芦笋汤	161
猕猴桃果羹	161

Part 7 13~15 个月的宝宝

宝宝的身体发育	162
13~15 个月育儿难题解决方案	162
宝宝正是长个的时候,应该怎样给宝宝补钙呢	162
宝宝爱吃零食,影响身体健康,真让人苦恼	166

你应该了解的	168
关于男宝宝的小鸡鸡	168
宝宝常见的几个错误的走路姿势	169
营养大讲堂	170
水果是不是吃得越多越好	170
宝宝 1 岁了，还要每天喝牛奶吗	171
怎样喝牛奶更营养更健康	171
哪些食物对健脑有帮助	172
哪些食物有损宝宝大脑发育	172
宝宝不爱吃蔬菜怎么办	173
护理大讲堂	174
如何给宝宝掏耳屎	174
怎样教宝宝洗手	174
宝宝不爱理发怎么办	175
怎样给好动的宝宝洗澡	176
早教大讲堂	176
上班前的早教小窍门	176
下班后的早教小窍门	177
不要总用叠词跟宝宝说话	178
让宝宝尽情涂鸦	178
从小培养宝宝的爱心	179
13~15 个月宝宝食谱	180
鳕鱼面	180
牛肉软饭	181
水果面包	181
煎蛋饼	181

Part 8 16~18 个月的宝宝

宝宝的身体发育	183
16~18 个月育儿难题解决方案	183
想让宝宝长得更高, 要怎么做呢	183
宝宝能坐、能站、能走了, 怎样训练宝宝如厕呢	185
你应该了解的	189
怎样预测宝宝能长多高	189
计算宝宝用药量的两种方法	189
营养大讲堂	190
宝宝爱喝饮料怎么办	190
怎样选择适合宝宝的水果	190
预防宝宝缺乏微量元素要多吃哪些食物	191
宝宝吃得很多怎么办	192
宝宝吃得多为什么长不胖	192
生长激素能使宝宝长高吗	193
护理大讲堂	193
如何防止宝宝尿床	193
男宝宝爱玩自己的小鸡鸡怎么办	194
应该让宝宝自己选择穿什么衣服吗	195
宝宝刷牙应该注意什么	195
宝宝烫伤了怎么办	196
早教大讲堂	197
读书培养宝宝的语言能力	197
培养宝宝的独立性	198
鼓励宝宝做家务	199
教宝宝认动物	200
让宝宝更专注	200

16~18 个月宝宝食谱	201
炒面糊	201
骨汤面	201
菜花虾末	201
三色肝末	202

Part 9 19~21 个月的宝宝

宝宝的身体发育	203
19~21 个月育儿难题解决方案	203
宝宝越来越任性，不顺意就发脾气，该怎么办	203
如何教会宝宝讲文明懂礼貌	205
你应该了解的	208
有些花不适合摆放在房间	208
宝宝被动吸烟有害健康	208
营养大讲堂	209
炎炎夏日，如何让宝宝吃得好	209
宝宝最爱吃的食物有哪些	210
幼儿饮用酸奶要注意什么	211
怎样做可以让食物中的营养少流失	212
宝宝吃蔬菜的误区地雷，你踩中几个	212
护理大讲堂	213
宝宝噎着了，怎么办	213
宝宝可以吹空调吗	214
怎样预防宝宝患上呼吸道疾病	214
宝宝喜欢憋尿，应该怎样防治	215

早教大讲堂	216
妈妈的态度对宝宝心理发育很关键	216
趣味题发展宝宝想象力	216
针对宝宝的性格选择玩具	217
正确引导宝宝看动画片	217
19~21 个月宝宝食谱	218
肉末菜粥	218
小馒头	218
南瓜饭	219
南瓜菠菜面	219

Part 10 22~24 个月的宝宝

宝宝的发育	220
22~24 个月育儿难题解决方案	220
宝宝不太擅长交际，怎样帮助宝宝交朋友	220
怎样让宝宝快乐成长	225
你应该了解的	228
容易缺锌的宝宝	228
超常儿童具有的特征	229
营养大讲堂	229
宝宝在什么情况下需要补锌	229
如何用食物给宝宝补锌	230
护理大讲堂	230
宝宝要别人的东西怎么办	230
用冷水给宝宝擦身能增强免疫力	231
注意宠物对宝宝的伤害	232

如何教宝宝擤鼻涕	232
早教大讲堂	233
培养宝宝慷慨待人的品格	233
培养一个勇敢自信的宝宝	233
培养一个善良的宝宝	234
发展宝宝的创造精神	235
22~24 个月宝宝食谱	235
肉蛋丸子	235
洋葱牛排	236
花生核桃粥	236
清蒸鳕鱼	236

Part 11 25~27 个月的宝宝

宝宝的发育	238
25~27 个月育儿难题解决方案	238
怎样教宝宝学会自己穿衣、脱衣	238
怎样教宝宝自己刷牙漱口	239
你应该了解的	241
接种疫苗，保护宝宝健康成长	241
妈妈锦囊：宝宝必备药箱	242
营养大讲堂	243
肥胖宝宝怎么吃	243
瘦弱宝宝怎么吃	243
体质较差、反复感冒的宝宝怎么吃	244
护理大讲堂	244
宝宝可以看电视吗	244