



博尔乐
BOLER



随书赠送
CD

婴幼儿 喂养 护理 早教

Yingyouer Weiyang Huli Zaojiao



王芳亭/编著

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

婴幼儿

喂养 护理 早教

Yingyouer Weiyang Huli Zaojiao



王芳亭/编著

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

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿喂养护理早教 / 王芳亭编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5101-1645-2

I. ①婴… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—护理③婴幼儿—早期教育
IV. ①R174 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第038302号



婴幼儿喂养·护理·早教

王芳亭 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	200千
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1645-2
定 价	49.90元(赠送CD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcb.net
电子信箱	rkcb@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
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

0~3岁是宝宝身体迅速成长时期，也是宝宝大脑快速发育时期，大脑的活动程度是成人的两倍。此时期宝宝不仅对世界充满好奇心，思维也最敏捷、最活跃，是对宝宝智力进行有效开发的最佳时期。父母应抓住这个关键时期对宝宝进行早期教养训练，培养出一个健康、聪明、懂事、开朗、坚强、独立的宝宝。

本书重点之一：阶段性地介绍了宝宝的发育里程碑，并针对宝宝的身体和心理发育情况，提供给妈妈一些喂养和护理的方法。科学的喂养是宝宝健康成长的保障；护理常识和方法帮助妈妈更体贴入微地照顾好孩子。针对这方方面面的问题，本书都提供了切实可行的解决问题的方法，让妈妈能够处理好宝宝成长阶段发生的各种情况。

本书重点之二：从宝宝每一阶段的智能发育特点出发，根据宝宝左、右脑的不同特点，有针对性地设置了可促进左、右脑开发的训练方案。在每个为宝宝精心准备的训练项目中，使宝宝得到诸如语言表达与理解能力、思维能力、人际交往能力、大动作能力与精细动作能力等多方面的锻炼与发展。

本书重点之三：根据宝宝的发育特点提供了有效的情商培养方案，使宝宝从小学会怎样做人、怎样解决问题、怎样控制情绪、怎样在快乐中接触并学会知识，从而健康、快乐、聪明地成长。



目录 Contents

Part 1

1个月的宝宝



1个月宝宝的喂养

产后30分钟以内给宝宝哺乳	002
为什么要让宝宝吮吸初乳	002
开奶前能不能给宝宝喂代乳品	003
给宝宝喂奶的时间和量	003
怎样判断宝宝有没有吃饱	004
妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝	005
妈妈患乳腺炎能否给宝宝哺乳	005
什么情况下不能采取母乳喂养	006
怎么给宝宝补充鱼肝油	006
怎么给宝宝进行人工喂养	007
怎么给宝宝进行混合喂养	008

1个月宝宝的护理

怎样给宝宝清理鼻腔	009
宝宝的囟门需要不需要清洗	009
新生儿脐带的护理方法	010
给新生儿洗澡的方法	011
新生儿尿布的选择和使用	011
新生儿一天应该睡多久	012
要帮宝宝更换睡姿	012
学会观察宝宝的大便	013
给女宝宝清洁生殖器的方法	013
给男宝宝清洁生殖器的方法	014

宝宝哭闹不休怎么办	014
宝宝老让人抱着睡，放下就哭怎么办	015

1个月宝宝的早教

语言能力训练	
——经常温柔地跟宝宝说话	016
听觉能力训练	
——让宝宝多接触声音	016
精细动作能力训练	
——训练宝宝的抓握能力	017
触觉能力训练	
——妈妈要多抚摸宝宝	017
大动作能力训练	
——训练宝宝的“抬头”能力	018
适应能力训练	
——培养宝宝有规律的生活	019
社会交往能力训练	
——让宝宝熟悉环境	019
视觉能力训练	
——宝宝爱看黑白图形	020

写给妈妈的贴心话

新生儿也有感情吗	021
新生儿需要妈妈的关注	021

目录

Part 2

2个月的宝宝



2个月宝宝的喂养

- 母乳喂养的宝宝需要喝水吗····· 024
- 夜间给宝宝喂奶需要注意什么····· 025
- 母乳不足应该怎样催乳····· 026
- 乳汁分泌过多时怎么办····· 027
- 怎样防治宝宝溢奶····· 028
- 宝宝发生呛奶怎么办····· 028
- 怎样从宝宝口中抽出乳头····· 029
- 妈妈感冒了能喂宝宝吗····· 029

2个月宝宝的护理

- 宝宝吃母乳总拉稀是怎么回事····· 030
- 宝宝的衣物要单独清洗消毒····· 031
- 怎样给宝宝穿衣服····· 032
- 宝宝洗澡时间要固定····· 033
- 宝宝用什么样的洗浴用品好····· 033
- 怎样给小宝宝剪指甲····· 034
- 让宝宝养成良好的睡眠习惯····· 034
- 比新生儿更容易“红屁股”····· 035
- 跟宝宝睡一张床好还是分开睡好····· 035

2个月宝宝的早教

- 语言能力训练
 - 教宝宝练习发音····· 036
- 听觉能力训练
 - 给宝宝一个有声的环境····· 036
- 精细动作能力训练
 - 让宝宝对自己的小手感兴趣····· 037
- 触觉能力训练
 - 抚摸宝宝身体的各部位····· 037

- 大动作能力训练
 - 教宝宝做抬头、侧翻练习····· 038
- 适应能力训练
 - 让宝宝养成良好的排便习惯····· 039
- 社会交往能力训练
 - 不要忽视爸爸的作用····· 039
- 视觉能力训练
 - 训练注视能力····· 040

写给妈妈的贴心话

- 宝宝喜欢妈妈的亲吻····· 041
- 经常和宝宝聊天有助于宝宝智力发育····· 041





Part 3

3个月的宝宝



3个月宝宝的喂养

- 现在宝宝每天吃多少奶好····· 044 社会交往能力训练
 宝宝总是吃吃停停是怎么回事····· 045 ——爱笑的宝宝聪明····· 057
 不要忽视给宝宝补钙····· 046 视觉能力训练
 宝宝肚子经常叽里咕噜是怎么回事·· 046 ——照照看，镜子中的娃娃是谁呀·· 058

3个月宝宝的护理

- 给宝宝选择合适的枕头····· 047 写给妈妈的贴心话
 给宝宝选择合适的睡袋····· 048 宝宝会耍小脾气了····· 059
 宝宝需要用护肤品吗····· 048 宝宝开始依恋妈妈····· 059
 宝宝身上长痱子怎么办····· 049
 最好不要使用蚊香和杀虫剂来防蚊·· 050
 如何给宝宝吹风扇和空调····· 050
 怎样喂药宝宝不那么抗拒····· 051
 带宝宝游泳要注意什么····· 052
 给宝宝用安抚奶嘴好不好····· 053

3个月宝宝的早教

- 语言能力训练
 ——妈妈教宝宝拟声语····· 054
 听觉能力训练
 ——给宝宝听合适的音乐····· 054
 精细动作能力训练
 ——训练宝宝抓东西····· 055
 触觉能力训练
 ——让宝宝摸摸妈妈的手、脸····· 055
 大动作能力训练
 ——培养宝宝翻身能力····· 056
 适应能力训练
 ——给宝宝进行日光浴····· 057





目录

Part 4

4个月的宝宝



4个月宝宝的喂养

- 宝宝不肯吃奶粉怎么办····· 062
- 妈妈上班后怎么进行母乳喂养····· 062
- 挤出来的母乳怎么储存····· 063
- 何时给宝宝添加辅食好····· 064
- 如何照顾仍然吐奶的宝宝····· 065
- 宝宝咬乳头怎么办····· 065

4个月宝宝的护理

- 宝宝晚上睡觉爱出汗正常吗····· 066
- 学会正确清理宝宝耳垢····· 067
- 宝宝喜欢啃手指，要制止吗····· 068
- 宝宝不让爸爸抱怎么办····· 068

4个月宝宝的早教

- 语言能力训练
——与宝宝讲悄悄话····· 069

- 听觉能力训练
——训练宝宝叫名回头····· 069
- 精细动作能力训练
——促进宝宝手眼协调能力····· 070
- 触觉能力训练
——宝宝会主动触摸····· 070
- 大动作能力训练
——适当练习拉坐、扶坐····· 071
- 社会交往能力训练
——带宝宝出去走走····· 071
- 视觉能力训练
——让宝宝接触不同的颜色····· 072

写给妈妈的贴心话

- 宝宝会用表情表示自己的需求····· 073

Part 5

5个月的宝宝



5个月宝宝的喂养

- 宝宝第5个月辅食添加····· 076
- 用勺子喂宝宝吃东西注意什么····· 076
- 宝宝添加辅食后预防便秘····· 077

5个月宝宝的护理

- 宝宝便秘能否用开塞露····· 078
- 宝宝可以看电视吗····· 078
- 使用婴儿车的注意事项····· 079

- 注意预防宝宝贫血····· 080
- 如何护理患腹泻的宝宝····· 081

5个月宝宝的早教

- 语言能力训练
——给宝宝读书唱歌····· 082
- 听觉能力训练
——宝宝进入了声音传感期····· 082



精细动作能力训练	
——训练宝宝手的动作·····	083
观察分辨能力训练	
——教宝宝认识颜色·····	083
大动作能力训练	
——为宝宝独坐做基础练习·····	084
适应能力训练	
——教宝宝认识各种日常用品·····	085
社会交往能力训练	
——训练宝宝发展自我意识·····	086
写给妈妈的贴心话	
宝宝表现出更多积极姿态·····	087
慢慢让宝宝接近生人·····	087



Part 6

6个月的宝宝



6个月宝宝的喂养

给宝宝添加辅食的原则·····	090
宝宝辅食中能添加调味料吗·····	091
宝宝这时需要多吃含铁的食物·····	091
为宝宝准备磨牙小食品·····	092

6个月宝宝的护理

宝宝开始长牙，如何护理·····	093
宝宝口水多如何护理·····	094
怎样减轻宝宝出牙期的痛苦·····	095
宝宝长牙会发烧吗·····	096
宝宝怕生怎么办·····	096
学会给宝宝测量体温·····	097

6个月宝宝的早教

语言能力训练

——让宝宝模仿妈妈发音·····	098
听觉能力训练	
——增强对宝宝听觉的刺激·····	098
精细动作能力训练	
——让宝宝撕纸·····	099
大动作能力训练	
——训练宝宝独坐·····	099
适应能力训练	
——培养宝宝的识别能力·····	100
社会交往能力训练	
——教宝宝打招呼·····	100

写给妈妈的贴心话

宝宝喜欢和外界沟通·····	101
培养宝宝的爱心·····	101



目录

Part 7

7个月的宝宝



7个月宝宝的喂养

每天给宝宝添加多少辅食合适····· 104

7个月宝宝可添加的食物····· 105

宝宝最好天天吃点蔬菜····· 105

肉类辅食应该怎么做····· 106

宝宝吃了辅食后讨厌奶粉怎么办····· 106

7个月宝宝的护理

宝宝感冒引起发烧了怎么办····· 107

宝宝感冒引起咳嗽了怎么办····· 108

宝宝咳嗽时不能吃的食物····· 109

宝宝鼻塞难受怎么缓解····· 109

7个月宝宝的早教

语言能力训练
——继续训练宝宝发音····· 110

听觉能力训练

——宝宝听觉越来越敏感····· 110

精细动作能力训练

——让宝宝捡珠子····· 111

大动作能力训练

——训练宝宝爬行····· 111

适应能力训练

——训练宝宝的嗅觉····· 112

社会交往能力训练

——教宝宝礼貌用语和动作····· 112

写给妈妈的贴心话

让宝宝对自己有信心····· 113

宝宝有分离焦虑····· 113





Part 8

8个月的宝宝



8个月宝宝的喂养

- 减少奶量，增加辅食量····· 116
- 如何给宝宝转换配方奶粉····· 116
- 8个月宝宝可添加的食物····· 117
- 要让宝宝喝白开水····· 117
- 别让宝宝喜欢上甜食····· 118
- 宝宝出牙晚是否该补钙····· 119

8个月宝宝的护理

- 选购一套适合宝宝的餐具····· 120
- 用面粉清洗宝宝餐具最好····· 120
- 给宝宝洗发的方法····· 121
- 防止宝宝睡觉踢被子····· 121
- 给宝宝准备学步的鞋子····· 122

8个月宝宝的早教

- 语言能力训练
 - 训练宝宝叫爸爸妈妈····· 123
- 听觉能力训练
 - 教宝宝制造声音····· 123
- 精细动作能力训练
 - 教宝宝双手拿东西····· 124
- 大动作能力训练
 - 继续练习爬行····· 124

写给妈妈的贴心话

- 宝宝学会“反抗”了····· 125
- 父母的语气影响宝宝个性····· 125

Part 9

9个月的宝宝



9个月宝宝的喂养

- 防止宝宝肥胖，如何添加辅食····· 128
- 宝宝被噎住了怎么办····· 129

9个月宝宝的护理

- 教妈妈为宝宝清理牙齿····· 130
- 怎样止住宝宝打嗝····· 130
- 如何保护宝宝的眼睛····· 131
- 让宝宝爱上洗澡····· 132
- 宝宝长口疮怎么护理····· 133
- 宝宝顽固的大便干燥怎么办····· 133

9个月宝宝的早教

- 语言能力训练
 - 借助儿歌提升宝宝的语言能力····· 134

听觉能力训练

- 训练宝宝听力····· 134

精细动作能力训练

- 训练宝宝放手和投入····· 135

适应能力训练

- 带宝宝一起玩水····· 135

大动作能力训练

- 攀登训练让宝宝快快走路····· 136

社会交往能力训练

- 培养宝宝的幽默感····· 136

写给妈妈的贴心话

- 别让宝宝产生心理危机····· 137
- 养出一个讲道理的好宝宝····· 137



目 录

Part 10

10个月的宝宝



10个月宝宝的喂养

- 继续增加辅食的种类…………… 140
- 宝宝不吃蔬菜怎么办…………… 141
- 什么情况下需要给宝宝补益生菌…… 141

10个月宝宝的护理

- 宝宝不喜欢理发怎么办…………… 142
- 夏天给宝宝剃光头好不好…………… 142
- 宝宝晚上不让把尿怎么办…………… 143
- 宝宝爱玩自己的“小鸡鸡”…………… 143
- 宝宝胆子很小怎么办…………… 144

10个月宝宝的早教

- 语言能力训练
——教宝宝多用手语…………… 145

听觉能力训练

- 古典音乐熏陶出一个好宝宝…… 145

精细动作能力训练

- 堆积木…………… 146

大动作能力训练

- 教宝宝走路…………… 147

适应能力训练

- 根据宝宝适应性高低教养宝宝… 147

社会交往能力训练

- 父母要做宝宝的好榜样…………… 148

写给妈妈的贴心话

- 宝宝喜欢扔东西…………… 149
- 让宝宝接触更多的小朋友…………… 149

Part 11

11个月的宝宝



11个月宝宝的喂养

- 向幼儿的哺喂方式过渡…………… 152
- 宝宝吃多吃少都没有关系…………… 152
- 宝宝断奶的最佳时间…………… 153
- 关于断奶的一些建议…………… 153

11个月宝宝的护理

- 宝宝早上总是起得很早怎么办…… 154
- 宝宝不肯洗脸怎么办…………… 155

11个月宝宝的早教

- 语言能力训练
——给宝宝讲故事…………… 156

精细动作能力训练

- 宝宝爱敲敲打打…………… 157

大动作能力训练

- 训练宝宝下蹲站起…………… 157

适应能力训练

- 训练宝宝认识大小…………… 158

社会交往能力训练

- 让宝宝多接触人、事物…………… 158

写给妈妈的贴心话

- 鼓励宝宝去探索…………… 159
- 培养宝宝独自玩耍的能力…………… 159



Part 12

12个月的宝宝



12个月宝宝的喂养

- 让宝宝定时定点吃饭····· 162
- 培养宝宝专心进餐的习惯····· 162
- 不要阻止宝宝用手抓食物····· 163
- 养成细嚼慢咽的习惯····· 164
- 宝宝不爱吃肉怎么办····· 165
- 宝宝喜欢边吃边玩怎么办····· 165
- 宝宝挑食怎么办····· 166

12个月宝宝的护理

- 宝宝是左撇子要不要纠正····· 167
- 宝宝门牙之间有缝影响以后牙齿发育吗 167
- 可以训练大小便了····· 168
- 宝宝睡觉打鼾有没有问题····· 169
- 宝宝晚上磨牙怎样纠正····· 170

12个月宝宝的早教

- 语言能力训练
- 陪孩子看动画片····· 171
- 精细动作能力训练
- 涂鸦····· 171
- 大动作能力训练
- 训练宝宝跳跃····· 172
- 社会交往能力训练
- 教宝宝认家人····· 172

写给妈妈的贴心话

- 用兴趣提高宝宝的记忆力····· 173
- 正确批评宝宝····· 173





目录

Part 13

13~15个月的宝宝



13~15个月宝宝的喂养

宝宝喝酸奶很有好处·····	176
给宝宝做营养早餐的原则·····	176

13~15个月宝宝的护理

宝宝晚上不肯睡觉怎么办·····	177
要让宝宝养成午睡的习惯·····	178
宝宝经常尿床正常吗·····	178
宝宝爱抢别人玩具怎么办·····	179
宝宝喜欢打人怎么办·····	180

13~15个月宝宝的早教

语言能力训练	
——教宝宝说重叠语·····	181

精细动作能力训练	
——宝宝自己动手吃饭、喝水·····	181
大动作能力训练	
——教宝宝自己下床·····	182
适应能力训练	
——如何让宝宝适应环境·····	183
社会交往能力训练	
——教宝宝叫出家人的名字·····	184

写给妈妈的贴心话

宝宝有了自己的主意·····	185
宝宝越来越喜欢模仿·····	185

Part 14

16~18个月的宝宝



16~18个月宝宝的喂养

2岁以前能与大人吃一样的菜吗·····	188
宝宝吃饭喜欢“含饭”怎么办·····	189
宝宝不宜多吃巧克力·····	189

16~18个月宝宝的护理

宝宝肛门还没闭合有问题吗·····	190
宝宝的肚子总是圆鼓鼓的正常吗·····	190
宝宝长倒睫毛如何处理·····	191
宝宝喜欢捡脏东西吃怎么办·····	191
宝宝喜欢要别人的东西怎么办·····	192

16~18个月宝宝的早教

语言能力训练	
——经常给宝宝讲故事·····	193
社会交往能力训练	
——让宝宝学会自己解决问题·····	194
精细动作能力训练	
——教宝宝翻书·····	195
大动作能力训练	
——上下楼梯好处多多·····	196

写给妈妈的贴心话

宝宝知道心疼人了·····	197
宝宝产生了逆反心理·····	197



Part 15

19~21个月的宝宝



19~21个月宝宝的喂养

- 宝宝“烂嘴角”缺乏什么营养素…… 200
- 宝宝是否需要补锌…… 201
- 不要让宝宝经常吃冷饮…… 201

19~21个月宝宝的护理

- 宝宝哭得背过气去怎么办…… 202
- 宝宝被鱼刺卡住了怎么办…… 203
- 宝宝皮肤擦伤如何处理…… 203



19~21个月宝宝的早教

- 语言能力训练
 - 教宝宝背诗歌…… 204
- 精细动作能力训练
 - 穿珠子比赛…… 205
- 适应能力训练——扣纽扣、拉拉链，
提高生活自理能力…… 206
- 大动作能力训练
 - 宝宝练习跑…… 207
- 社会交往能力训练
 - 大胆说话，不做害羞宝宝…… 208
- 写给妈妈的贴心话
 - 宝宝会“记仇”了…… 209
 - 教宝宝学会评价自己的行为…… 209

Part 16

22~24个月的宝宝



22~24个月宝宝的喂养

- 多给宝宝吃含铁的食物…… 212
- 如何预防宝宝积食…… 212

22~24个月宝宝的护理

- 让宝宝独立睡觉…… 213
- 尊重宝宝的个性发展…… 214

22~24个月宝宝的早教

- 语言能力训练
 - 让宝宝学习优美语言…… 215
- 精细动作能力训练
 - 玩拼图…… 216

- 适应能力训练
 - 帮宝宝建立安全意识…… 217
- 大动作能力训练
 - 宝宝练习倒着走…… 218
- 社会交往能力训练
 - 培养宝宝合作精神…… 218

写给妈妈的贴心话

- 宝宝不愿叫人怎么教育好…… 219
- 宝宝会用“我的”了…… 219

目录

Part 17

2~2岁半的宝宝

2~2岁半宝宝的喂养

- 2岁后宝宝还需要喝配方奶吗 222
- 2~3岁宝宝的饭菜制作原则 223
- 偶尔特意地让宝宝吃些苦味食物 224

2~2岁半宝宝的护理

- 宝宝总是流鼻涕有问题吗 225
- 教宝宝自己擤鼻涕 225
- 教宝宝刷牙的方法 226
- 让宝宝养成早晚刷牙的好习惯 227

2~2岁半宝宝的早教

- 语言能力训练
——用游戏教宝宝认字 228

大动作能力训练

- 带宝宝玩各种球类 229

精细动作能力训练

- 剥糖纸、拆包装 230

适应能力训练

- 训练宝宝方位感 231

社会交往能力训练

- 教宝宝懂礼貌 231

写给妈妈的贴心话

- 宝宝情绪反应越来越明显 232
- 宝宝“人来疯”如何应对 233





Part 18

2岁半~3岁的宝宝



2岁半~3岁宝宝的喂养

- 宝宝爱吃零食不吃饭怎么办…………… 236
 宝宝怎样吃零食不影响健康…………… 237

2岁半~3岁宝宝的护理

- 防止宝宝患龋齿…………… 238
 教宝宝自己穿、脱衣服…………… 239
 教宝宝自己穿鞋…………… 240
 教宝宝习惯在卫生间排便…………… 240

2岁半~3岁宝宝的早教

语言能力训练

- 教宝宝描述事物…………… 241

精细动作能力训练

- 教宝宝使用筷子…………… 242

大动作能力训练

- 训练宝宝体能的游戏…………… 243

适应能力训练

- 教宝宝认识性别…………… 243

社会交往能力训练

- 教宝宝做自我介绍…………… 244

写给妈妈的贴心话

- 宝宝学会说脏话妈妈怎么教育…………… 245

