

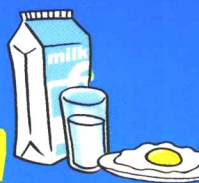
万立新◎主编

实用育儿 一本通

让新手父母
掌握最正确的
育儿方法



一书在手育儿问题全解决
专为新手父母量身打造!



科学实用，让您在轻松、愉快的氛围中养育宝宝
让宝宝健康、快乐、安全地度过关键的36个月



实用育儿

一本通

万立新◎主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用育儿一本通 / 万立新主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5384-6569-3

I. ①实… II. ①万… 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(2013)第065594号



实用育儿一本通

出版人 李 梁
主 编 万立新
责任编辑 许晶刚 解春谊
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 300千字
印 张 15
印 数 1-7000册
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6569-3
定 价 19.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

养育一个健康聪明的宝宝，是每一位父母的心愿。但不是每位做父母的人都能将育儿工作做好。如何正确地养育宝宝，如何避免生活中的不安全因素，如何科学地教育宝宝……面对这样的问题，新手父母可能会觉得很难。不必担心，本书将逐一解释这些问题。

全书通过宝宝的特征与日常护理、营养需求、健康提示和早期教育等几个部分，分别针对0~3岁宝宝的育儿要点、身心和智能发育状况，以及平常的照料护理和智能开发等进行全面的介绍，让父母们在看完本书后，能把书中介绍的内容运用到实际的养育、培养宝宝的行动中去。

此外，为了便于阅读和理解，本书还搭配了内容丰富的育儿小贴士，用新颖的编辑手法来介绍育儿知识重点，希望以此来愉悦读者的心情，轻松地面对养育宝宝可能遇到的问题，帮助父母科学地培养健康、聪明的宝宝！

目录

19

第一章



宝宝第一个月

20 新生儿生长发育

20 新生儿需要睡觉与逗笑

21 新生儿的身体发育指标

21 家长必须了解的新生儿标准值

22 早产儿需要亲人更多地呵护

23 过期产儿需要注意的地方

23 按程度不同可分三期

23 五官护理，家长需要谨慎

24 鼻

24 耳

24 嘴

24 眼 睛

24 通过抚触增强宝宝免疫力

24 准备工作

24 抚触进行时

25 通过呼吸查看宝宝异常

25 呼吸的声音

25 呼吸的速度

26 呼吸的形态或深度

26 需了解新生儿排尿问题

26 女婴阴道有白色黏液

26 尿布上有粉红色污迹

26 新生儿不排尿

27 异常大便说明了什么

27 保持新生儿的体温很重要

28 新生儿需要多睡眠

29 新生儿脐带需保持干燥

29 新生儿心理不可忽视

30 新生儿五大视觉规律

31 多给宝宝听轻快、柔美的音乐

31 新生儿喜欢听人的声音

31 新生儿喜欢轻柔的音乐

31 帮助新生儿锻炼皮肤感觉

32 味觉和嗅觉，探索世界的基础

32 味 觉

32 嗅 觉

33 四大神经反射家长需注意

33 吸吮反射

33 觅食反射

33 拥抱反射

33 握持反射

33 分清宝宝正常还是异常哭泣

33 正常哭声

34 异常哭声

34 宝宝眼睛斜视家长别着急

35 宝宝睡眠哭闹原因多

36 家长要了解特殊生理状况

36 脱水热

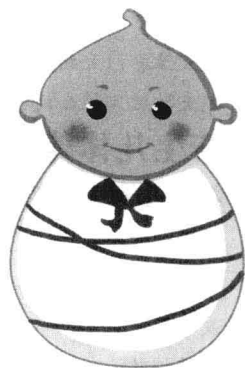
36 干哭无泪

36 体重减轻

36 脱 皮

- 37 **新生儿喂养常识**
- 37 喂养新生儿，母乳是关键
- 38 不要丢弃了营养的初乳
- 38 并不是每个妈妈都适合母乳喂养
- 38 患心脏病
- 38 患精神病
- 38 患结核病
- 38 患甲状腺功能亢进
- 39 患急性感染
- 39 患糖尿病
- 39 患急性乳腺肿胀
- 39 定时喂养利小于弊
- 40 鱼肝油帮助新生儿抵抗佝偻病
- 40 按需哺乳让宝宝健康成长
- 41 宝宝拒乳，妈妈怎么办
- 42 **新生儿日常护理**
- 42 新生儿的六大护理措施
- 42 注意冷热护理
- 42 注意脐带护理
- 42 注意居住环境
- 42 注意皮肤护理
- 42 睡眠要充足
- 42 正确处理好特殊生理现象
- 43 给宝宝一个舒适的生活环境
- 43 新生儿臀部的护理
- 44 晒太阳帮助宝宝健康成长
- 45 新生儿眼睛的护理
- 45 新生儿口腔的护理
- 46 新生儿皮肤的护理
- 46 如何预防尿布疹和痱子
- 46 如何选择洗护用品

- 46 不可用碱性洗护品
- 46 避免长时间暴露于阳光下
- 46 穿戴要适度
- 46 选择婴儿专用的洗护用品
- 47 新生儿耳朵和鼻子的护理
- 47 新生儿耳朵的护理
- 47 新生儿鼻子的护理
- 47 妈妈需合理科学地抱宝宝
- 47 第一时间拥抱宝宝
- 47 亲密支撑宝宝的头
- 47 竖抱只能短时所为
- 48 别摇晃柔弱小宝宝
- 48 脐带护理的原则和细节
- 48 脐带护理三大原则
- 48 脐带护理四个细节
- 49 保护好宝宝的囟门
- 49 新生儿囟门日常护理
- 49 新生儿囟门清洗注意事项
- 49 新生儿保暖不可过暖
- 50 宝宝洗脸的小窍门
- 50 次数安排
- 50 用具选择
- 51 步骤展示



- 51 为宝宝剪指甲的六大步
- 51 正确的姿势
- 51 修剪的顺序
- 51 握手的方式
- 51 修圆的工作
- 52 肉刺处理
- 52 避免“嵌甲”
- 52 谨慎帮宝宝清洗生殖器官
- 52 **新生儿常见疾病预防**
- 52 宝宝呼吸道感染需注意
- 53 上呼吸道感染
- 53 下呼吸道感染
- 53 新生儿便秘原因及护理措施
- 53 宝宝为什么需要接种疫苗
- 54 宝宝患上鹅口疮注意饮食卫生
- 54 口腔黏膜娇嫩
- 54 餐具被污染
- 55 鼻泪管阻塞日常护理措施
- 55 新生儿鼻泪管阻塞的症状
- 55 新生儿鼻泪管阻塞的诊断
- 55 新生儿鼻泪管阻塞的日常护理
- 55 新生儿打嗝的原因及舒缓措施
- 56 新生儿腹泻原因及护理措施
- 57 新生儿呕吐原因及护理措施
- 57 先天性食管闭锁
- 57 先天性肛门直肠闭锁
- 57 先天性肥厚性幽门狭窄
- 58 **新生儿体能训练**
- 58 新生儿六大训练缺一不可
- 58 听觉训练
- 58 视觉训练
- 58 发声训练
- 58 触觉训练
- 58 动作训练

- 58 抓握训练
- 58 训练帮助新生儿抬头
- 59 多让宝宝做一些伸展运动
- 59 适合新生儿的爬行运动
- 59 训练的时间
- 59 训练的方法
- 60 训练的注意事项
- 60 被动游戏，新生儿的最佳选择
- 60 胸前交叉
- 60 伸屈肘关节
- 60 肩关节旋转
- 60 伸展双臂
- 60 伸屈踝关节
- 60 伸屈膝关节
- 61 双腿伸直上举
- 61 转体，翻身运动
- 61 新生儿也可以进行迈步运动
- 61 **新生儿智能训练**
- 61 不要漠视宝宝的哭声
- 62 给宝宝一些适合的益智活动
- 63 新妈妈多和宝宝进行皮肤接触
- 63 适当刺激宝宝听觉很重要
- 64 培养精细动作能力
- 64 手的运动
- 64 精细动作训练游戏

第二章



65 宝宝第二个月

- 66 两个月宝宝生长发育
- 66 两个月宝宝的生长发育指标
- 67 两个月宝宝锻炼视觉的游戏
- 67 视听定向

- 67 亲子逗乐
- 67 看小手
- 67 两个月宝宝锻炼嗅觉的游戏
- 68 两个月宝宝锻炼听觉的游戏
- 68 引逗发音发笑
- 68 视听定向
- 69 两个月宝宝锻炼味觉的游戏
- 69 两个月宝宝锻炼触觉的游戏
- 70 **两个月宝宝喂养常识**
- 70 母乳喂养宝宝少喝水
- 71 早产儿的喂养与营养
- 71 氨基酸
- 71 蛋白质
- 71 无机盐
- 71 维生素
- 71 如何添加鱼肝油和维生素D
- 72 宝宝哭闹并不一定就是饿了
- 73 **两个月宝宝日常护理**
- 73 如何护理小宝宝的眼部
- 73 如不慎将肥皂水或浴液流入宝宝眼内, 必须进行眼部冲洗
- 73 宝宝若是患眼角膜炎, 则应该按时滴眼药水

- 74 如何护理宝宝的鼻部
- 74 如何治疗宝宝的耳部疾病
- 75 家庭护理措施
- 75 如何护理宝宝的皮肤
- 75 保持水分平衡不可少
- 75 保护酸性保护膜很重要
- 75 角质层保护不可少
- 76 **两个月宝宝疾病预防**
- 76 家有“哭闹宝宝”怎么办
- 76 早产儿如何特殊护理
- 76 保暖
- 77 喂养
- 77 环境要求
- 77 **两个月宝宝潜能开发**
- 77 宝宝两个月抬头训练不可少
- 78 宝宝两个月的语言发展游戏
- 78 通过小手认识世界
- 78 手眼协调练习
- 78 训练触摸和抓握能力



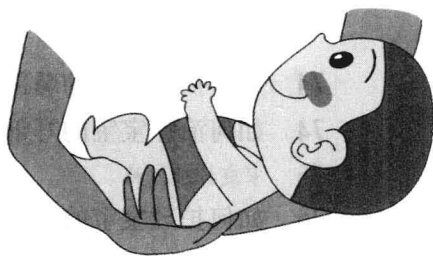
79

第三章



宝宝第三个月

- 80 **3个月宝宝生长发育**
- 80 宝宝3个月的能力展现
- 81 宝宝3个月的听觉发育游戏
- 82 宝宝3个月的味觉发育游戏
- 82 宝宝3个月的视觉发育游戏
- 83 宝宝俯卧
- 83 宝宝仰卧



- 83 放下宝宝
- 83 **3个月宝宝喂养常识**
- 83 宝宝自我保护抗拒牛奶
- 84 夜间喂奶学问多
- 84 夜间喂奶谨防宝宝着凉
- 84 不要让宝宝整夜含着乳头
- 84 夜间按需喂养宝宝
- 84 按需喂奶是最佳选择
- 85 宝宝3个月明星营养素：DHA
- 86 **3个月宝宝日常护理**
- 86 为宝宝选择一个合适的枕头
- 86 枕头的高度选择
- 86 枕 芯
- 86 枕 套
- 86 为奶瓶来一个彻底消毒
- 87 宝宝户外活动学问多
- 87 **3个月宝宝疾病预防**
- 87 宝宝便便隐藏的信号
- 87 蛋花汤样便
- 88 绿色稀便
- 88 油性便
- 88 新生儿灰白便
- 88 豆腐渣便
- 88 宝宝不哭问题更大

- 89 宝宝中耳炎预防是关键
- 89 小儿肠套叠的表现
- 90 **3个月宝宝潜能开发**
- 90 笑可以让宝宝迈入智慧世界
- 91 天才宝宝脑训练法
- 91 宝宝3个月动作训练游戏
- 91 大动作，抬头
- 92 匍 行
- 92 精细动作
- 92 翻 身
- 92 为宝宝选购合适的玩具
- 92 推荐玩具

93

第四章



宝宝第四个月

- 94 **4个月宝宝生长发育**
- 94 宝宝4个月的生长发育指标
- 95 宝宝4个月新进步明显
- 96 学会抓握，“发现世界”
- 96 **4个月宝宝喂养常识**
- 96 宝宝如何健康食用蛋黄
- 97 宝宝4个月明星营养素：维生素A
- 97 **4个月宝宝日常护理**
- 97 小宝宝如何正确穿衣
- 97 穿 衣
- 98 脱 衣
- 98 修剪指甲注意别伤着宝宝
- 99 多对宝宝进行全身按摩
- 99 脸部按摩
- 99 手臂按摩

- 99 前胸按摩
- 99 腹部按摩
- 99 腿部按摩
- 99 **4个月宝宝疾病预防**
- 99 多汗也许是因为佝偻病
- 100 出疹性疾病及时鉴别
- 101 **4个月宝宝潜能开发**
- 101 聪明宝宝四肢也需要发达
- 101 帮助宝宝进行“阅读”
- 101 培养亲子关系的互动游戏
- 102 换尿布，摸球球
- 102 认识照片
- 102 晚安，我的宝贝
- 102 挠痒痒
- 102 和玩具对话

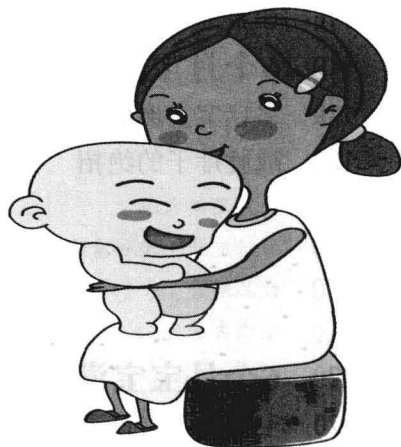
第五章



103 宝宝第五个月

- 104 **5个月宝宝生长发育**
- 104 宝宝5个月的生长发育指标
- 105 让宝宝老实地坐下来
- 105 **5个月宝宝喂养常识**
- 105 添加辅食的四大原则
- 106 做辅食也需要专用工具
- 106 刀 具
- 106 菜 板
- 106 蒸 锅
- 106 擦板、刨丝器
- 106 小汤锅
- 106 过滤器
- 107 搅 棒

- 107 磨泥器
- 107 宝宝5个月的营养辅食精选
- 108 逗宝宝玩，鼻子不可捏
- 108 为宝宝按摩增强免疫力
- 109 **5个月宝宝疾病预防**
- 109 母乳喂养消除消化不良
- 109 宝宝接种疫苗的注意事项
- 110 **5个月宝宝潜能开发**
- 110 宝宝5个月的语言发展游戏
- 110 宝宝5个月的视听训练
- 110 视觉特点
- 111 听觉特点
- 111 视觉训练
- 111 听觉训练
- 111 宝宝5个月的动作训练
- 111 宝宝5个月需掌握的本领
- 112 让宝宝顺利度过“认生期”
- 112 性格外向宝宝的安度法
- 112 性格内向宝宝的安度法





宝宝第六个月

114 6个月宝宝生长发育

114 6个月宝宝头部的变化

115 6个月宝宝喂养常识

115 宝宝6个月的生长发育指标

115 身体生长和外观

115 宝宝6个月的饮食方案

116 宝宝6个月的饮食禁忌

116 让宝宝吃好不贫血

117 宝宝6个月的明星营养素：

维生素C

117 6个月宝宝日常护理

117 宝宝多玩拨浪鼓好处多

118 儿童玩具可以增进感性认识，促进各种感官的活动

118 儿童玩具可以调动宝宝活动的积极性

118 儿童玩具仿照生活的真实性和直观形象性，能引起宝宝的联想活动

118 让宝宝自然而然入睡

119 6个月宝宝疾病预防

119 多让宝宝磨磨牙床

120 战胜痱子的绝招

120 勤洗澡换衣服

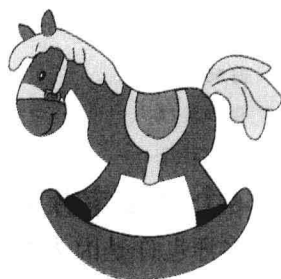
120 保持皮肤干燥和清洁

120 饮品解暑

120 空调去暑气

120 6个月宝宝潜能开发

120 宝宝手眼可以更协调



121 宝宝6个月的动作平衡训练

122 宝宝的认知能力及培养

122 认识名字

122 认识身体部位

122 妈妈抱抱

122 认知周围环境



123 宝宝第七个月

124 7个月宝宝生长发育

124 宝宝7个月的能力增长状态

125 宝宝7个月该学爬行了

125 7个月宝宝喂养常识

125 宝宝7个月的明星营养素：

维生素K

126 食物来源

126 补给须知



- 126 宝宝要适量吃些固体食品
- 126 适时给宝宝吃些蔬菜与水果
- 127 吞不下去
- 127 一口饭菜在口中含了好久
- 127 咬不下去
- 127 宝宝7个月的营养辅食精选
- 128 **7个月宝宝日常料理**
- 128 及时发现宝宝斜视
- 129 出牙就需防蛀牙
- 129 **7个月宝宝疾病预防**
- 129 宝宝长牙发热很正常
- 130 巧为宝宝补充维生素C
- 131 **7个月宝宝潜能开发**
- 131 乱丢玩具也是一种学习
- 131 让宝宝爬好就是让其学好
- 132 宝宝7个月的潜能小游戏
- 132 测试观察能力
- 132 认识第一个身体部位
- 132 让宝宝在地毯或游戏毯上坐着玩

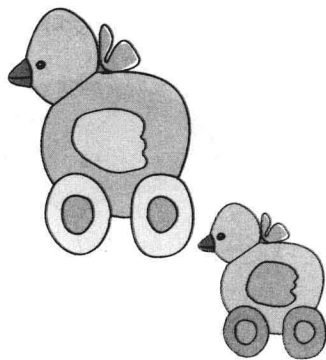
- 137 宝宝8个月的明星营养素：蛋白质
- 137 宝宝8个月的营养辅食精选
- 138 **8个月宝宝日常护理**
- 138 宝宝“认生”，家长不用愁
- 139 宝宝学爬的三大阶段
- 139 家长需给予宝宝进食的自由
- 140 **8个月宝宝疾病预防**
- 140 宝宝患水痘家长如何护理
- 140 看鼻涕，解析宝宝状态
- 140 清水性鼻涕
- 140 脓性鼻涕
- 141 黏液性鼻涕
- 141 血性鼻涕
- 141 **8个月宝宝潜能开发**
- 141 宝宝自理从吃饭开始
- 141 宝宝8个月的情商、智商培养
- 142 宝宝8个月该玩什么游戏

第八章



133 宝宝第八个月

- 134 **8个月宝宝生长发育**
- 134 宝宝发育特点新动向
- 135 宝宝8个月的身高与体重
- 135 宝宝8个月长了哪些新本事
- 136 **8个月宝宝喂养常识**
- 136 宝宝8个月的饮食禁忌
- 136 零食并非宝宝的多余





宝宝第九个月

- 144 9个月宝宝生长发育
- 144 宝宝9个月的生长发育指标
- 145 宝宝9个月长的新本事
- 146 9个月宝宝喂养常识
- 146 宝宝科学吃鱼助生长
- 147 调味品也可以为健康加分
- 147 食品中不要添加味精及香辛料
- 147 每天摄入食盐不能超过2克
- 147 软硬搭配的食物才是最佳
- 148 9个月宝宝日常护理
- 148 宝宝睡觉也会鼾声如雷
- 148 宝宝打鼾的原因
- 148 打鼾对宝宝的危害
- 148 如何判断宝宝睡眠质量
- 148 打鼾的治疗方法
- 149 发掘宝宝吃手的秘密
- 149 吃手是学习的过程
- 149 吃手频率下降后会用手拿东西
- 149 9个月宝宝疾病预防
- 149 如何避免宝宝受哮喘伤害

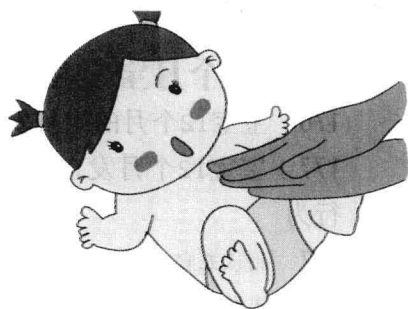


- 150 宝宝出现口腔溃疡
- 150 口腔溃疡的原因
- 151 口腔溃疡的治疗
- 151 9个月宝宝潜能开发
- 151 宝宝精细动作训练小游戏
- 151 扔球游戏
- 151 自给自足
- 151 盖盖子
- 152 捡玩具
- 152 宝宝9个月的运动培养
- 152 给宝宝进行爬行训练
- 152 给宝宝进行仰头训练
- 152 和别的宝宝一起玩



153 宝宝第十个月

- 154 10个月宝宝生长发育
- 154 宝宝10个月的生长发育指标
- 155 宝宝10个月的头部发育
- 155 10个月宝宝喂养常识
- 155 宝宝10个月的饮食禁忌
- 155 不要给宝宝吃大人咀嚼过的食物
- 156 小于1周岁的宝宝忌食蜂蜜
- 156 宝宝10个月的明星营养素：锌
- 156 选择副作用小的补锌产品
- 156 喂食母乳
- 156 辅食加富锌食品
- 157 10个月宝宝日常护理
- 157 不要让宝宝“蒙头大睡”
- 157 宝宝误吞异物别着急
- 157 如无异常不应马上催吐



163

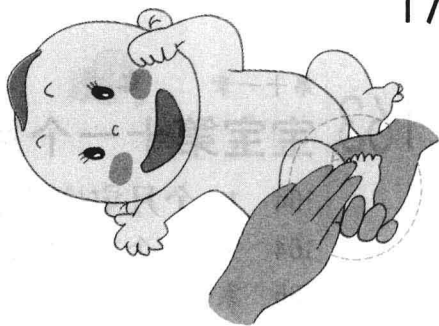
第十一章



宝宝第十一个月

- 157 富含维生素的食物能促进肠道蠕动
- 158 使用导泻药并不科学
- 158 如出现异常马上去医院治疗
- 158 **10个月宝宝疾病预防**
- 158 治疗宝宝感冒三大疗法
- 158 推捏揉擦法
- 158 填脐疗法
- 159 饮食调理法
- 159 **宝宝啼哭的三种不良状态**
- 159 连续短促急哭——我喘不过气来
- 159 突发尖叫啼哭——我头痛欲裂
- 159 呻吟低哭——我病得很重，没有力气大声哭
- 160 **春季小心花粉导致宝宝腹泻**
- 160 土特食品不要随便尝
- 160 注意饮水卫生
- 160 瓜果必须去皮食用
- 160 **10个月宝宝潜能开发**
- 160 帮助宝宝认识自我
- 161 让宝宝的小手充满力量
- 162 10个月宝宝的智力发育水平
- 162 让宝宝多“啃啃”玩具

- 164 **11个月宝宝生长发育**
- 164 宝宝11个月的生长发育指标
- 165 家长需要熟悉宝宝的体态语
- 165 微笑拍手表示高兴，哭喊摇头表示厌烦
- 165 张开双臂表示欢迎，转头避开表示拒绝
- 166 发出声音表示意愿
- 166 用手指指点表示要求或示意
- 166 **11个月宝宝喂养常识**
- 166 宝宝11个月的饮食方案
- 166 食物均衡性原则
- 166 适量的原则
- 166 食物多样化原则
- 166 个体化原则
- 167 **宝宝11个月的饮食禁忌**
- 167 含铝食物
- 167 含铅食物
- 167 过咸食物
- 167 **选择最佳的断奶时机**
- 167 转移宝宝注意力来断奶
- 168 在宝宝不太饿时就给予辅食
- 168 少量多餐让宝宝爱上辅食
- 168 **如何给宝宝顺利断奶**
- 168 先减白天再减夜晚
- 168 宝宝生病时不要断奶
- 168 逐渐减少哺乳次数
- 169 先做体检再断奶



- 169 辅食要品种丰富易消化
- 169 每天进餐4~5次
- 169 **11个月宝宝日常护理**
- 169 让宝宝多多进行健康操
- 170 为宝宝的玩具正确消毒
- 170 让宝宝拥有温暖的冬天
- 170 宝宝的头部保温很重要
- 171 宝宝的脚部保温也不能忽略
- 171 宝宝的穿着厚度要适当
- 171 **11个月宝宝疾病预防**
- 171 扁桃体炎不可轻视
- 171 扁桃体炎的起因和特征
- 171 扁桃体炎的并发症
- 171 扁桃体炎的注意要点
- 172 给宝宝喂药的小窍门
- 172 扁桃体炎的起因和特征
- 172 **11个月宝宝潜能开发**
- 172 通过游戏让宝宝手脑并用
- 172 将物体与颜色联系起来
- 172 培养宝宝听声辨图的能力
- 173 宝宝11个月的社交和情绪能力
- 173 宝宝11月的平衡感训练
- 174 将讲故事的最佳时机抓住
- 174 宝宝11月动作训练游戏

- 176 **12个月宝宝生长发育**
- 176 宝宝12个月的生长发育指标
- 177 宝宝12个月发育监测：社交行为
- 177 指认五官
- 177 用动作表示表达或配合愿望
- 178 **12个月宝宝喂养常识**
- 178 宝宝12个月的饮食禁忌
- 178 吃汤泡饭
- 178 主副食不均衡
- 178 断奶后仍吃奶糕
- 178 宝宝的乳牙也要保护好
- 179 宝宝需要科学摄取蛋白质
- 179 蛋白质的添加要因情况而定
- 179 蛋白质的添加不宜过量
- 179 宝宝虽小膳食纤维不可少
- 180 宝宝饮水的注意事项
- 181 **12个月宝宝日常护理**
- 181 宝宝如何学走路
- 181 抓拿玩具，攀爬爬爬
- 181 蹬蹬腿脚
- 181 做做仰卧起坐
- 181 从爬行开始
- 181 湿纸巾使用需科学
- 182 仰睡对宝宝身体的优缺点
- 182 宝宝晒太阳两个时段要抓住
- 183 **12个月宝宝疾病预防**
- 183 宝宝长期发热需要仔细检查
- 183 宝宝长期发热的原因
- 183 宝宝长期发热的诊断

- 184 宝宝尿路感染重在防护
- 184 做好宝宝私处护理
- 184 如何洗涤尿布
- 184 宝宝感冒呼吸急促小心肺炎
- 185 **12个月宝宝潜能开发**
- 185 宝宝12个月智能发育监测方法：语言
- 185 坚持给宝宝讲故事、念儿歌、听音乐
- 185 听音乐起舞
- 185 看画册
- 186 宝宝12个月智能发育监测：适应能力
- 186 学用杯子喝水
- 186 和大人同桌吃饭
- 186 12个月宝宝可以多看书
- 187 好奇心有益于智力开发
- 187 关注宝宝心理健康的发展
- 187 建立正确的生活制度
- 188 培养良好的情感和情绪
- 188 要多鼓励、多表扬
- 188 提供丰富的环境刺激
- 188 自信心理来自爸爸妈妈无条件的爱

第十三章



宝宝1~2岁

- 190 **1~2岁幼儿生长发育**
- 190 1~2岁宝宝能力进步大
- 190 宝宝的记忆力提高
- 190 宝宝由说字词到说句子
- 190 宝宝开始注意到事物的不同
- 191 1~2岁宝宝可以独立行走

- 191 半年才能走得很好
- 191 增强宝宝的平衡能力
- 191 1~2岁宝宝的体格特征
- 192 让宝宝手部更加灵活的游戏
- 192 玩沙子
- 192 抓谷物
- 192 1~2岁宝宝哪些能力需注意
- 193 **1~2岁幼儿喂养常识**
- 193 宝宝1~2岁的饮食特点
- 193 鸡血豆腐汤
- 193 香椿芽拌豆腐
- 194 虾皮紫菜蛋汤
- 194 宝宝1~2岁应吃些杂粮
- 194 小宝宝如何健康护牙
- 195 体弱宝宝喂食需悉心
- 195 找到宝宝体弱又爱生病的原因
- 195 在喂食上循序渐进
- 195 规律进食习惯要从小培养
- 196 让宝宝吃出明亮的眼睛
- 196 维生素A与蛋白质
- 196 B族维生素
- 196 补足维生素C
- 196 教宝宝学会细嚼慢咽



197 **1~2岁幼儿日常护理**
197 宝宝要有规律的生活
197 宝宝不宜穿开裆裤
198 宝宝衣服不要穿太多
198 宝宝鞋子需合适
199 选择适合宝宝睡的床
199 宝宝穿衣睡觉对健康不利
200 要好好保护宝宝的眼睛
200 让自己的宝宝不尿床
201 给宝宝搓搓鼻防流感
201 揉搓迎香穴对抗流感
201 按摩耳郭防流感
201 宝宝可以和父母分开睡
202 家长多给宝宝洗洗手
202 家长要让宝宝理解洗手的意义
202 教宝宝正确的洗手方法
202 寒冬宝宝最需保暖的3部位
202 肩 膀
203 肚 脐
203 足 部
203 宝宝吃太饱别急着睡觉
204 宝宝爱踢被子的解决妙招
204 睡眠习惯不好
204 疾 病
204 大脑过度兴奋
204 小心读物损伤宝宝视力
204 画面要清晰简洁
204 色彩不能太艳
205 书的味不刺鼻
205 玩具要比宝宝嘴更大
205 **1~2岁幼儿疾病预防**
205 普通感冒少用抗生素

206 宝宝常搓鼻需小心鼻炎
207 宝宝常歪头，当心斜视作怪
207 预防宝宝呼吸道疾病四要点
207 要定时开窗通风
207 多洗手
208 随着温度的升降而增减衣服
208 避免去公共场所
208 治疗和认识宝宝的咳嗽
208 宝宝的耳部疾病多留心
209 注意防治宝宝缺铁性贫血
210 饮食量下降小心口腔炎症
210 舌头异常小心各类疾病
210 舌苔太厚
210 舌苔泛黑
211 舌头发紫
211 舌苔泛黄
211 **1~2岁幼儿潜能开发**
211 游戏、娱乐是早期教育的重点
211 学会说话，语言环境是关键
212 通过游戏提高宝宝的创造力
212 随机游戏法
212 多角度穷尽游戏法
212 在游戏中培养创造力

