

秦璞◎主编

诠释健康宝宝的成长过程
传授聪明宝宝的培养秘诀

金版育儿百科

权威指南



JinBan YuEr
BaiKe

最贴心的宝宝护理指南
最实用的宝宝喂养指导
最科学的宝宝常见问题处理方法
最细致的宝宝早期教育建议
最权威的家长教育方法

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

诠释健康宝宝的成长过程
传授聪明宝宝的培养秘诀

金版育儿百科

权威指南

秦璞◎主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

金版育儿百科 / 秦璞主编. — 青岛: 青岛出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5436-5083-1

I. 金... II. 彭... III. 儿童教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189832 号

- 书 名 金版育儿百科
主 编 秦 璞
副 主 编 杜 卫 郭海纹
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)85814750 80998664
策划编辑 张化新
责任编辑 尹红侠
封面设计 颜森设计工作室
插 图 司海英 刘 钰 徐雪茹 宋晓岩
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2009 年 3 月第 1 版, 2009 年 3 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700 × 1000 毫米)
印 张 39
字 数 650 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5083 - 1
定 价 45.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532 - 80998826)

前 言

宝宝在父母的满心期待和喜悦中呱呱坠地，处在襁褓中的宝宝是那么娇嫩，那么可爱，也那么弱小。幼小的生命完全依赖父母的精心照顾和科学养育。从宝宝出世的那一刻起，年轻的父母们就开始面对各个方面的育儿问题。怎样才能让宝宝正常发育，健康成长，是父母普遍关心的问题。

尤其值得关注的是，如今降生的宝宝大多属于独生子女二代，也就是说，宝宝的父母本身就是独生子女。作为独生子女的年轻父母们，从小在家长的悉心呵护下长大，更缺乏科学育儿知识，急需在养育孩子的过程中逐步走向成熟。

从宝宝出生的第一天起，父母最关心的是宝宝是否发育正常，最担心宝宝出现各种健康问题，如腹泻、呕吐、咳嗽、发烧、哭闹不止、不爱吃饭等。当宝宝感到不适时，往往无法像成人那样用语言来表达，所以识别宝宝所患病症就存在一定困难，有时即使是小小的问题，也会让全家人束手无策。孩子出现的常见问题不一定都需要到医院处理，只要家长掌握一些简单的养育常识就能应对自如。有些宝宝患病时，早期症状不典型，如果父母懂得一些疾病知识，仔细观察，也能有效预防或减轻病情。

家庭是宝宝生长的摇篮，宝宝在这里生活、成长，习惯在这里养成，教育从这里开始，感情从这里培养，是非、好坏、善恶的观念从这里奠定。父母对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的，也是非常重要的。父母是孩子的第一任老师，也是终身老师，因此需要掌握科学育儿的知识。

基于上述原因，我们编写了这本《金版育儿百科》，内容涵盖一个新生命降临前的准备、新生儿的哺育、婴幼儿的养育、学龄前期与学龄

期的教养，全程关注，倾力关怀，语言通俗易懂，并配有诙谐活泼、亲切生动的漫画，体现了知识性、科学性、系统性与实用性的统一，是科学育儿的指导手册，是年轻父母的得力助手。

本书按宝宝的不同成长阶段，分别讲解了0~1个月、1~3个月、4~6个月、7~9个月、10~12个月、1~2岁、2~3岁、3~6岁、6~12岁宝宝的发育状况、生活护理、日常喂养、体格锻炼、早期教育、容易出现的问题以及常见疾病的防治等知识。

在宝宝降生前的准备部分，主要介绍临产孕妇为母乳喂养所做的准备、分娩前的身体和心理准备、为宝宝降生所做的物质准备等。在父母教育部分，讲解家长应具备的各种素质，指导家长用正确的态度对待孩子，让家长走出种种家教误区。

相信每位父母能从本书中获得有益的知识，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿宝宝能在父母无微不至的照顾下健康快乐地成长。

编者

2009年2月



目

录

Part 1

新生命降临前的准备

新妈妈自身的准备

1. 准妈妈要怀着期盼的心理来迎接新生命的降临 2
2. 孕晚期应为母乳喂养做准备 2
3. 孕期乳头护理注意事项 2
4. 孕期乳房保健注意事项 3
5. 分娩前新妈妈的思想准备 4
6. 分娩前新妈妈的身体准备 4
7. 分娩前新妈妈的物质准备 5
8. 分娩前新妈妈的衣物准备 5
9. 分娩前新爸爸的准备 6

为宝宝所做的准备

1. 准备好宝宝的卧室 7
2. 准备好宝宝的小床 7
3. 准备好宝宝的枕头 7
4. 准备好宝宝的寝具 8
5. 准备好宝宝的衣物 8
6. 准备好宝宝的尿布 9
7. 准备好宝宝的食具 9

8. 准备好宝宝的卫生用品 9
9. 准备好宝宝的护理用品 10
10. 准备好宝宝的玩具 10

Part 2

新生宝宝的养育

新生宝宝的发育状况

1. 新生宝宝的平均体重、身长、头围和胸围 12
2. 出生 1 周宝宝的发育状况 12
3. 出生 2 周宝宝的发育状况 13
4. 出生 3 周宝宝的发育状况 13
5. 出生 4 周宝宝的发育状况 14
6. 仔细观察新生宝宝的呼吸状况 15
7. 仔细观察新生宝宝的小便状况 15
8. 仔细观察新生宝宝的大便状况 16
9. 仔细观察新生宝宝的睡眠状况 16
10. 了解新生宝宝的血液循环状况 16
11. 仔细观察新生宝宝的体温 16
12. 仔细观察新生宝宝特有的原始反射 .. 17
13. 记下宝宝第一个月生长发育的情况 17

新生宝宝的生活护理

1. 娇弱的新生宝宝需要细心护理	18
2. 为新生宝宝营造舒适的居家生活环境	18
3. 保持新生宝宝鼻腔的通畅	19
4. 小心护理新生宝宝的眼部	19
5. 小心护理新生宝宝的耳道	19
6. 细心护理新生宝宝的脐带	19
7. 小心清除新生宝宝的胎脂	19
8. 不宜将新生宝宝包裹成“蜡烛包”	20
9. 新生宝宝的衣着要求	20
10. 宝宝尿布选择有讲究	21
11. 莫用洗衣粉洗宝宝尿布	21
12. 莫忘给宝宝尿布消毒	21
13. 宝宝尿布不宜包得过紧	21
14. 勤换尿布以防尿布疹	21
15. 给宝宝擦屁股的注意事项	22
16. 新生宝宝的正确抱法	22
17. 轻松抱宝宝的窍门	23
18. 耐心哄宝宝睡觉	23
19. 哄宝宝睡觉的窍门	24
20. 把哄睡着的宝宝轻放床上的步骤	24
21. 新生宝宝洗浴前的准备	24
22. 为新生宝宝洗浴的程序	25
23. 为新生宝宝洗浴的目的	25
24. 新生宝宝应该睡什么床	26
25. 新生宝宝洗浴注意事项	26
26. 不要让新生宝宝和大人一起看电视	26

新生宝宝的喂养

1. 母乳是新生宝宝最理想的食品	27
2. 不要让新生宝宝和妈妈分离	28
3. 让宝宝早吸吮妈妈的乳头	28
4. 多让宝宝吮吸以便顺利泌乳	28
5. 强化宝宝的吮吸反射以便顺利喂奶	29
6. 让新生宝宝喝到珍贵的初乳	30
7. 掌握新生宝宝需要的乳量	30
8. 把握合理的喂奶频率	30
9. 喂奶前准备好所用的物品	31
10. 妈妈温柔地给宝宝喂奶	31
11. 让宝宝安心欢喜地吃奶	31
12. 两侧乳房轮流哺乳	32
13. 掌握正确的喂奶姿势	32
14. 喂奶时抱宝宝的不同方法	33
15. 喂奶时要注意观察宝宝的反应	33
16. 喂完奶轻柔地移开宝宝	33
17. 喂完奶要让宝宝打嗝	34
18. 每次喂完奶挤净乳房里的余奶	34
19. 选择适合妈妈喂奶的衣服	34
20. 适当减少夜间喂食	35
21. 夜间哺乳的妈妈白天多休息	35
22. 妈妈不宜躺在床上给宝宝喂奶	35
23. 妈妈不要边看电视边喂奶	36
24. 妈妈喂奶时不要浓妆艳抹	36
25. 母乳充足时不要用奶瓶给宝宝喂奶	36
26. 母乳充足巧判断	37
27. 找出乳汁不足的原因	37

28.感冒的妈妈可带口罩喂奶	37
29.母乳质量巧改善	38
30.用花生通草粥通乳	38
31.宝宝不会吸乳头怎么办	39
32.哪些情况不宜哺乳或暂停哺乳	40
33.母乳不足时先喂母乳再喂 牛奶或奶粉	40
34.精心为宝宝选择优质的鲜牛奶	41
35.精心为宝宝选择优质的 婴儿奶粉	41
36.真假奶粉巧鉴别	42
37.掌握好人工喂养的方法	42
38.掌握好人工喂养的牛奶温度	43
39.确保宝宝奶嘴奶瓶用品 安全无毒	43
40.给橡皮奶嘴开孔有讲究	44
41.莫忘给宝宝的奶具消毒	44
42.喝牛奶的宝宝“火气大”吗	44

新生宝宝的体格锻炼

1.新生宝宝的体格锻炼有利健康	45
2.为新生宝宝做健身活动	45
3.常为新生宝宝做抚触	47
4.新生宝宝按摩操 (适于0~3个月的婴儿)	48
5.带新生宝宝去户外活动	48

新生宝宝的早期教育

1.重视对新生宝宝视力的训练	49
----------------------	----

2.加强对新生宝宝听觉的训练	49
3.注意对新生宝宝触觉的训练	50
4.积极训练新生宝宝的知觉	50
5.训练新生宝宝的味觉和嗅觉	51
6.多和新生宝宝说话	51
7.要给予宝宝社会的刺激	51
8.科学开发新生宝宝大脑潜力	52
9.与新生宝宝进行情感交流	52
10.鼓励新生宝宝多发声	52
11.了解新生宝宝的社会关系	53
12.关注新生宝宝的情绪发展	54
13.及早建立新生宝宝对 父母的依恋	54
14.了解新生宝宝的气质类型	55
15.记下宝宝第一个月智能 发育的情况	56

新生宝宝容易出现的问题

1.新生宝宝体重下降莫担忧	57
2.谨防新生宝宝窒息	57
3.新生儿包茎怎么办	58
4.新生儿假月经是怎么回事	58
5.生理性乳腺增大莫担忧	58
6.哪些新生儿黄疸要引起重视	59
7.“马牙”是怎么回事	60
8.新生儿脱水热怎么办	60
9.让尿酸梗塞的新生宝宝 多饮水	60
10.谨防新生宝宝青紫	60
11.新生儿打嗝	60

12. 常见的几种宝宝胎记	60
13. 新生儿宝宝功能性腹痛	
会导致剧烈哭闹	61
14. 耐心对待宝宝哭闹	62
15. 怎样测量新生宝宝的体温	63

新生儿宝宝常见疾病防治

1. 先天性肥厚性幽门狭窄	64
2. 产伤	64
3. 颅内出血	65
4. 缺氧缺血性脑病	65
5. 先天性感染 (TORCH 感染)	65
6. 出血性疾病	65
7. 新生儿溶血	65
8. 脐炎	66
9. 新生儿硬肿症	66
10. 新生儿败血症	67
11. 新生儿化脑	67
12. 新生儿肺透明膜病	67
13. 新生儿破伤风	68
14. 新生儿鹅口疮	68
15. 新生儿毒性红斑	68
16. 新生儿呕吐	69
17. 怎样预防佝偻病	69
18. 宝宝喉鸣怎么办	70
19. 为新生儿宝宝接种卡介苗和 乙肝疫苗	70
20. 新生儿筛查	70

Part 3

1~3个月宝宝的养育

1~3个月宝宝的发育状况

1. 1~3个月宝宝的体重、身长、 头围和胸围	72
2. 1~3个月是宝宝的肌肉动作 发展期	72
3. 1~3个月宝宝的视觉和听觉	72
4. 测测宝宝的听力	73
5. 1~3个月宝宝的运动功能	74
6. 1~3个月宝宝的味觉	74
7. 1~3个月宝宝的微笑在增多	74
8. 3个月宝宝的嗅觉	75
9. 3个月宝宝的生活逐渐规律	75
10. 记下宝宝第2和3月 生长发育的情况	75

1~3个月宝宝的生活护理

1. 为宝宝营造舒适的居家环境	76
2. 宝宝的生活拒绝噪音	76
3. 宝宝的生活不能没声音	76
4. 为宝宝挑选合适的衣物	77
5. 莫给宝宝捂盖太多	77
6. 精心为宝宝选择玩具	78
7. 别忘给宝宝的玩具消毒	78
8. 勤给宝宝洗手和脸	79

9.勤给宝宝洗头	79
10.勤给宝宝洗澡	79
11.小心剪宝宝的手指甲和脚趾甲	80
12.从3个月开始给宝宝理发	80
13.不必担心宝宝流口水	80
14.注意保护宝宝的眼睛	81
15.注意保护宝宝的听力	82
16.注意保护宝宝的嗓音	83
17.为3个月宝宝准备合适的枕头	83
18.怎样让宝宝睡得更好	84
19.莫让宝宝趴着睡觉	84
20.不要让宝宝含着奶头睡觉	85
21.及时纠正宝宝昼夜颠倒的睡眠习惯	85
22.宝宝夜间哭闹怎么办	86
23.从两个月起训练良好的排便习惯	87
24.从两个月开始给宝宝把尿	87
25.细心观察宝宝大便状况	87
26.注意给宝宝调节体温	87
27.给宝宝测体温的注意事项	88
28.给宝宝拍照莫用闪光灯	88

1~3个月宝宝的喂养

1.1~3个月宝宝每天喂奶次数	89
2.从2~3个月就开始定时喂奶	89
3.宝宝不宜平躺吃奶	89
4.感冒药、烟、酒对母乳的影响	90
5.掌握好人工喂养的奶量和频率	90
6.4个月前的宝宝不宜用米糊喂养	90
7.莫忘给宝宝补充水分	91
8.莫忘给宝宝适量食用鱼肝油	91

9.宝宝从满月开始就要补钙	91
10.通过喂果汁和蔬菜汁补充 维生素C	92
11.宝宝为什么忽然不爱吃奶	93

1~3个月宝宝的体格锻炼

1.1~3个月宝宝的户外活动	94
2.让宝宝进行日光浴	94
3.做做婴儿被动操	95
4.1~3个月的婴儿按摩操	96
5.让1~3个月的宝宝做俯卧练习	96
6.锻炼1~3个月宝宝的腿部力量	97
7.锻炼1~3个月宝宝的抓握能力	97

1~3个月宝宝的早期教育

1.1~3个月宝宝的听觉水平	98
2.训练1~3个月宝宝的听觉	98
3.1~3个月宝宝的视觉水平	98
4.刺激1~3个月宝宝的视觉	99
5.关注婴儿社会行为与语言发育	99
6.父母要多和1~3个月宝宝说话	99
7.重视对1~3个月宝宝的早期教育	100
8.2~3个月的宝宝已经有了 记忆的萌芽	100
9.记下宝宝第三个月体智能 发育的情况	101

1~3个月宝宝容易出现的问题

1.什么是生理性哭闹	102
------------------	-----

2. 哪种哭闹是宝宝患病的表现	102
3. 不必阻止宝宝正常啼哭	103
4. 关注宝宝不适的细微表现	104
5. 需要尽快去医院就诊的情况	104
6. 细心护理多汗的宝宝	105
7. 宝宝头上长痂皮怎么办	105
8. 宝宝被蚊虫叮咬怎么办	105
9. 宝宝眼屎多怎么办	106
10. 宝宝耳朵渗液怎么办	106
11. 宝宝呕吐怎么办	106
12. 宝宝打喷嚏、流涕、鼻塞怎么办	106
13. 宝宝便秘怎么办	107

1~3个月宝宝常见疾病防治

1. 宝宝感冒怎么办	108
2. 宝宝发烧怎么办	109
3. 腹股沟疝	109
4. 带宝宝去做健康查体	109
5. 1~3个月宝宝的预防接种	109
6. 宝宝患湿疹怎么办	110

Part 4

4~6个月宝宝的养育

4~6个月宝宝的发育状况

1. 4~6个月宝宝的体重、身长、 头围和胸围	112
----------------------------------	-----

2. 4~6个月宝宝的运动功能	112
3. 4~6个月宝宝的视觉水平	113
4. 4~6个月宝宝的听觉水平	113
5. 4~6个月宝宝的认知能力	113
6. 4~6个月宝宝的心理功能	114
7. 4~6个月宝宝的语言功能	114
8. 4~6个月宝宝的记忆能力	115
9. 4~6个月的宝宝能够大笑	115
10. 4~6个月宝宝的社会行为	115

4~6个月宝宝的生活护理

1. 4~6个月宝宝适合的居室环境	116
2. 宝宝房间不宜摆放花草	116
3. 为4~6个月的宝宝挑选 合适的衣物	116
4. 精心为宝宝选择玩具	117
5. 注意保持宝宝的清洁	117
6. 宝宝口水增多可戴围嘴	117
7. 纠正宝宝吮手指的习惯	118
8. 训练4~6个月的宝宝定时排便	118
9. 适度轻轻摇晃宝宝有好处	118
10. 莫要抛扔或颠簸宝宝	119
11. 莫要过分逗弄宝宝	119
12. 尽量不要经常抱着宝宝	119
13. 宝宝刚会坐时不宜久坐	119
14. 莫搂着宝宝睡觉	120
15. 训练6个月的宝宝按时睡觉	120
16. 别多给宝宝使用爽身粉	121
17. 夏季莫让宝宝吹风扇	121
18. 莫忘给宝宝穿袜子	122

19. 注意提高宝宝的免疫力 122

20. 宝宝健康状况巧辨别 123

4~6个月宝宝的喂养

1. 从4个月开始给宝宝添加辅食 124

2. 为宝宝添加辅食的原则 124

3. 宝宝4~6个月断奶初期辅食
添加细则 125

4. 宝宝刚开始添加辅食莫太多 125

5. 用湿淀粉给宝宝辅食提高黏度 125

6. 从4个月开始喂宝宝蛋黄 125

7. 从4个月开始喂宝宝淀粉类食物 126

8. 从5个月开始喂宝宝婴儿粥 126

9. 为宝宝添加蔬菜与水果汁的方法 127

10. 最好别用嫩菜心给宝宝
制作蔬菜汁 128

11. 莫要为了多喂而延长喂食时间 128

12. 6个月的宝宝总不咽下
食物怎么办 128

13. 宝宝辅食尽量少用调味品 129

14. 训练4个月的宝宝自己
握奶瓶喝奶 129

15. 喂宝宝辅食后大便的变化 129

16. 宝宝添加辅食后容易腹泻 130

4~6个月宝宝断奶食谱

1. 拌双泥 131

2. 白菜奶汁 131

3. 蛋黄羹 131

4. 果汁面包粥 131

5. 香蕉粥 132

6. 卷心菜挂面粥 132

7. 法式蔬菜清汤 132

8. 栗子粉粥 132

9. 小米糊 133

10. 菠菜香蕉泥 133

11. 西兰花胡萝卜粥 133

12. 土豆奶粥 133

13. 红薯米粥 134

14. 苹果鸡蛋羹 134

15. 土豆蛋黄粥 134

16. 蔬菜土豆饼 134

4~6个月宝宝的体格锻炼

1. 4~6个月宝宝的户外活动 135

2. 给4~6个月的宝宝进行擦浴 135

3. 4~6个月的婴儿被动操 135

4. 让4~6个月的宝宝进行
抓握练习 136

5. 让4~6个月的宝宝练习爬行 137

6. 让4~6个月的宝宝进行
直立练习 137

7. 让4~6个月的宝宝进行
翻身练习 137

8. 锻炼4~6个月宝宝的腿部力量 138

9. 莫让宝宝过早练习坐立行走 138

4~6个月宝宝的早期教育

1. 从4个月开始刺激宝宝的
视觉发育 139

2.对4~6个月的宝宝进行听力训练	139
3.适合4~6个月宝宝玩的游戏	140
4.对4~6个月的宝宝进行语言训练	141
5.让宝宝快乐游戏的规则	141
6.教4~6个月的宝宝自己玩	142
7.开发宝宝的社会情感和 社会行为能力	142
8.让宝宝感受到更多的父爱	143
9.促进智力发展的玩具	144
10.妈妈要积极回应宝宝的 情感要求	145
11.耐心等待宝宝的淘气行为	145
12.观察宝宝运动功能的发展	145
13.记下宝宝第6个月体智能 发育的情况	146

4~6个月宝宝容易出现的问题

1.灰尘入眼不宜用手揉	148
2.宝宝斜视怎么办	148
3.细心护理正在出牙的宝宝	148
4.注意保护宝宝的乳牙	149
5.宝宝患病输液时如何护理	150
6.宝宝患病时不宜多做X线透视	150
7.宝宝腹泻不宜乱服止泻药	151
8.宝宝腹泻不宜禁食	151

4~6个月宝宝常见疾病防治

1.谨防宝宝肠套叠	152
2.宝宝血便怎么办	152
3.注意预防中耳炎	153

4.宝宝患外耳道湿疹怎么办	153
5.注意预防宝宝贫血	154
6.宝宝咳嗽怎么办	155
7.宝宝咳嗽不宜多喝止咳糖浆	155
8.宝宝腹股沟疝气	156
9.4~6个月宝宝的预防接种	156

Part 5

7~9个月宝宝的养育

7~9个月宝宝的发育状况

1.7~9个月宝宝的体重、身长、 头围和胸围	158
2.7~9个月的宝宝继续长乳牙	158
3.7~9个月宝宝的运动功能	158
4.7~9个月宝宝的听觉水平	159
5.7~9个月宝宝的视觉水平	159
6.7~9个月宝宝的认知能力	159
7.7~9个月宝宝的心理功能	160
8.7~9个月宝宝的语言功能	161
9.7~9个月宝宝的记忆能力	161
10.7~9个月宝宝的社会行为	161

7~9个月宝宝的生活护理

1.精心为7~9个月的宝宝 选择玩具	162
2.培养宝宝良好的入睡习惯	162

3.根据入睡状态判断宝宝的健康	163
4.培养宝宝良好的卫生习惯	163
5.确保宝宝衣物安全无害	164
6.莫让宝宝睡空调房	164
7.仔细为宝宝做口腔护理	165
8.莫让宝宝长时间使用电热毯	165
9.8~9个月宝宝可以坐便盆排便	166
10.勿拍打宝宝的后脑和后背	166
11.莫要拧捏宝宝脸蛋	166
12.及时制止宝宝错误的行为	166
13.避免宝宝烫伤的措施	167
14.避免宝宝溺水的措施	168
15.避免宝宝摔伤的措施	168
16.避免宝宝误食异物的措施	169
17.经常在家中进行消毒	169
18.天然消毒法	170
19.物理灭菌法	170
20.化学消毒灭菌法	171
21.消灭家中的螨虫	171
22.避免宝宝接触过敏源	172
23.避免宝宝发生意外	172

7~9个月宝宝的喂养

1.宝宝7~9个月添加辅食细则	173
2.8~9个月开始给宝宝断奶	173
3.精心为7~9个月的宝宝添加辅食	173
4.训练7~9个月宝宝主动取食	174
5.莫让宝宝吃太多水果	174
6.不必阻止宝宝用手抓食品	174
7.宝宝辅食不宜过咸	174

8.让宝宝练习用杯子喝水	175
9.莫让宝宝多吃蜂蜜	175
10.宝宝营养不良巧判断	175
11.宝宝为什么不爱吃饭	176
12.宝宝食欲不振怎么办	176
13.帮助宝宝增强食欲的窍门	177
14.促进宝宝大脑发育的断奶饮食	178
15.精心喂养感冒的宝宝	179
16.精心喂养腹泻的宝宝	179
17.精心喂养便秘的宝宝	180
18.精心喂养过敏体质的宝宝	180
19.精心喂养口腔溃疡的宝宝	181
20.精心喂养呕吐的宝宝	182
21.宝宝不会咀嚼怎么办	182
22.精心喂养发烧的宝宝	183

7~9个月宝宝断奶食谱

1.胡萝卜白菜汤	184
2.橙汁拌嫩豆腐	184
3.糙米五谷粥	184
4.西兰花胡萝卜土豆泥	185
5.苹果桃子汁	185
6.奶酪豌豆粥	185
7.法式菜花浓汤	185
8.蔬菜意大利面粥	186
9.苹果粥	186
10.胡萝卜豆腐粥	186
11.玉米片蔬菜粥	186
12.苹果炖红薯	187
13.胡萝卜土豆泥	187

14.豆腐胡萝卜泥	187
15.胡萝卜苹果粥	187

7~9个月宝宝的体格锻炼

1.多让宝宝进行户外活动	188
2.让7~9个月的宝宝学习迈步	188
3.莫让宝宝在学步车里呆太久	188
4.多让宝宝进行皮肤锻炼	189
5.宝宝晒太阳时不要隔着玻璃	189
6.莫阻止宝宝学爬	190
7.让7~9个月的宝宝做做主动操	190

7~9个月宝宝的早期教育

1.和睦的家庭氛围能促进 宝宝智能发展	191
2.宝宝的成长依赖于母子 心灵间的纽带	191
3.多给宝宝鼓励和表扬	192
4.鼓励宝宝的好奇和探索精神	192
5.锻炼7~9个月宝宝手的精细动作	192
6.正确对待宝宝的认生现象	192
7.适合7~9个月宝宝的游戏	193
8.多给宝宝读画书	194
9.让7~9个月的宝宝进行语言训练	194
10.家长和宝宝说话要规范 自己的发音	195
11.多给宝宝唱儿歌	195
12.多给宝宝听音乐	195
13.家长和宝宝说话要声情并茂	195
14.培养宝宝的社会交往能力	196

15.训练7~9个月的宝宝认识 自己的身体	196
16.记下宝宝第9个月体智能 发育的情况	197

7~9个月宝宝容易出现的问题

1.宝宝入睡后为什么打鼾	199
2.8个月的宝宝还不会翻身 最好看医生	199
3.过早学走路会让宝宝 形成“八字脚”	200
4.宝宝患病服药前后不宜喂奶	200
5.及时发现宝宝呼吸异常	200
6.宝宝突然发烧怎么办	201
7.细心护理发烧的宝宝	201
8.宝宝发烧时家庭护理要点	202
9.宝宝耳内进入异物怎么办	202
10.宝宝鼻腔内进入异物怎么办	203
11.宝宝气管进入异物怎么办	203
12.宝宝食道进入异物怎么办	204
13.宝宝眼内进入异物怎么办	204
14.宝宝烫伤怎么办	204
15.宝宝皮肤损伤怎么办	205

7~9个月宝宝常见疾病防治

1.家庭应常备的小儿药物	206
2.家庭药品的保存方法	208
3.怎样给宝宝用眼药	209
4.怎样给宝宝用鼻药	209
5.怎样给宝宝用耳药	210

6.合理掌握宝宝服药剂量	210	2.10~12个月宝宝有了个性的雏形	228
7.合理掌握宝宝服药时间	211	3.10~12个月宝宝的运动功能	229
8.成人药能给宝宝吃吗	211	4.10~12个月宝宝有了一定的	
9.宝宝用药的途径与选择	212	记忆能力	229
10.婴幼儿的用药特点	213	5.10~12个月宝宝语言	
11.合理使用抗生素	214	功能的发展	230
12.宝宝营养不良怎么办	215	6.10~12个月宝宝的视觉水平	230
13.宝宝患外耳道疖肿怎么办	215	7.10~12个月宝宝的听觉水平	231
14.谨防宝宝维生素A、B、C		8.10~12个月宝宝的认知能力	231
缺乏症	216	9.10~12个月宝宝的社会行为	231
15.谨防宝宝佝偻病	217	10.10~12个月的宝宝继续长牙	231
16.谨防宝宝维生素过多症	218		
17.宝宝患溃疡性口腔炎怎么办	219		
18.什么是地图舌	219		
19.宝宝得了荨麻疹怎么办	220		
20.谨防幼儿急疹	220		
21.宝宝腹泻怎么办	221		
22.谨防宝宝上呼吸道感染	223		
23.宝宝哮喘怎么办	224		
24.细心护理患肺炎的宝宝	225		
25.7~9个月宝宝的预防接种	226		

Part 6

10~12个月宝宝的养育

10~12个月宝宝的发育状况

1.10~12个月宝宝的体重、身长、 头围和胸围	228
-----------------------------------	-----

10~12个月宝宝的生活护理

1.培养宝宝的生活规律	232
2.精心为10~12个月的宝宝	
选择玩具	233
3.宝宝衣物应勤换洗	233
4.让爱活动的宝宝衣着宽松	233
5.莫让1岁的幼女穿开裆裤	233
6.莫让宝宝夏天光着身子	233
7.为宝宝买双合适的鞋	234
8.莫让宝宝穿金戴银	234
9.莫让宝宝睡在大人中间	235
10.宝宝开窗睡眠益处多	235
11.为宝宝玩耍提供足够的空间	235
12.禁止宝宝做危险事情	236
13.为宝宝学走路提供安全的环境	236
14.警惕宝宝用品中的有害物质	237
15.掌握宝宝的肥胖度	238
16.莫让宝宝长太胖	238

10~12个月宝宝的喂养

1. 宝宝10~12个月添加辅食细则	239
2. 让11~12个月的宝宝开始断奶	239
3. 最好别在夏天断奶	239
4. 哪些食品不宜让宝宝吃	240
5. 不要让宝宝多吃冷饮	240
6. 培养10~12个月宝宝良好的 进食习惯	241
7. 不要让宝宝偏食或挑食	241
8. 宝宝偏食或挑食怎么办	242
9. 宝宝不宜多吃巧克力	244
10. 宝宝不宜多吃奶糖	244
11. 家长不宜将食物嚼烂后 喂给宝宝	244
12. 宝宝哭闹时不宜喂食	244
13. 不要在宝宝进食时逗乐	245
14. 从10个月开始训练宝宝 用小勺吃饭	245
15. 让宝宝与家人一起吃饭	245
16. 能够增强记忆力和思维能力 的食品	245

10~12个月宝宝断奶饮食

1. 鸡肉香菇土豆粥	246
2. 豆浆鱼肉粥	246
3. 水果慕斯	246
4. 蔬菜乌冬面	247
5. 茭瓜鸡蛋汤面	247
6. 通心粉蔬菜汤	247

7. 核桃糯米粥	248
8. 菠菜鱼肉粥	248
9. 小银鱼蔬菜粥	248
10. 香蕉泥拌红薯	249
11. 豆腐鸡蛋羹	249
12. 牛肉蔬菜粥	249
13. 虾皮蔬菜粥	249
14. 蔬菜奶酪饭	250
15. 卷心菜拌饭	250
16. 鸡肉蔬菜盖饭	250
17. 填馅圣女果	250
18. 奶酪炒饭	251
19. 菠菜鸡蛋羹	251
20. 西兰花牛肉炒饭	251

10~12个月宝宝的体格锻炼

1. 多带宝宝到户外玩	252
2. 多让宝宝做运动	252
3. 教宝宝学走路	253

10~12个月宝宝的早期教育

1. 适合10~12个月宝宝的游戏	254
2. 训练宝宝的自我服务技能	254
3. 教宝宝分清对与错	254
4. 6~18个月是宝宝依恋的关键期	255
5. 宝宝手指益智法	256
6. 多做让宝宝手指灵巧的训练	257
7. 让宝宝玩沙子能促进智力发育	257
8. 1岁还不开口说话不必惊慌	257