



早教月月通

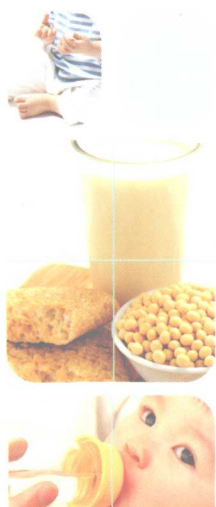
0-3岁

同步成长百科全书



开发潜能 刺激大脑发育
培养饮食习惯 提高身体素质
塑造健全人格 把握发育关键期
促进早期成长

主编 王木木



世界图书出版公司

早教月月通

0-3岁

同步成长百科全书

主编 王木木



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



图书在版编目(CIP)数据

早教月月通: 0~3岁 / 王木木主编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2008.3

ISBN 978-7-5062-9363-1

I. 早 … II. 王 … III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015425号

Copyright © 2008 Guangzhou TianDi Books Ltd.

责任编辑: 汪 韵 戴华国

特约编辑: 冯 琳 吴为华

装帧设计: 黄炜瑜

排版制作: 黄瑞英

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84459539

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 东莞市星河印刷有限公司

(东莞市谢岗镇谢岗村 邮编: 523590)

版 次: 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 27.25印张

字 数: 450千

书 号: ISBN 978-7-5062-9363-1/R · 0142

定 价: 62.00元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



前言



每个人在成为父母前,更多的是接受爱、“被爱”,而不是主动爱、“爱人”;只有在为人父母后才能真正懂得如何去“爱人”,从而将爱升华到一个更为崇高、更为纯净的境界。生儿育女是人生中的一件大事,也是生命中最幸福最值得纪念又充满艰辛的一段时期。从怀孕开始,身份由“女儿”变成了“妈妈”,“儿子”变成了“爸爸”,各自身上的责任感与使命感陡然加强。也是从怀孕开始,准爸爸准妈妈们与腹中的小宝宝共同成长,所做的一切都要考虑到小宝宝,所有都是为了能拥有一个健康的宝宝。宝宝的每一次成长每一个进步都弥足珍贵。他笑,我开心;他哭,我担忧。宝宝的一颦一笑,一举一动,无不牵动着父母的心。

每一个宝宝都是独特的个体,他(她)的发展速度、发展水平,除了遗传因素以外,完全取决于父母所能提供的发展环境,尤其是早期教育环境。无病无灾只是育儿的最基础目标。要想培养出优质宝宝,让宝宝领先一步,赢在人生起跑线上,除了爱心之外,科学的养育方法是万万不可缺少的。本书正是这样一本能够给您提供百分之百帮助的实用育儿指南。本书以月为单位,从新生到宝宝3岁,从营养、护理到智力开发、按摩健身,以生动细致的文字和精美有趣的插图告诉您关于育儿的点点滴滴。逐月阐述0~3岁宝宝的身体、心理成长发育特点,解答常见育儿疑惑,指导父母通过画册、玩具等进行智力启蒙,推荐简单易做、好看美味的婴儿辅食做法,解析为宝宝一生健康打基础的各类食物及喂养要领,提供切实可行的宝宝培育方案。在成长的每个关键

期，特列“成长重要标志”和“近期成长指标”，事关宝宝发展，按图索骥，即可最快最好地掌握宝宝发展状况。每月末还贴心附上有纪念价值的成长档案和图片记录，供您记录下宝宝成长宝贵的点点滴滴，留下珍贵的人生印迹。全书除了注重宝宝的身体发育以外，还将早期智力开发和人格习惯培养有机结合起来，既合理开发孩子的身心潜能，又和谐发展其个性特点。有益有趣，集全面、实用、易懂于一体，具有针对性、科学性、通俗性、珍藏性，是育龄青年、新手爸妈必备之指导书。

0~3岁是宝宝一生中最关键、发展最快的时期，在这一阶段内因材施教，有的放矢，便可发展宝宝的潜能，培养良好的习惯和健全的人格，为未来打下坚实基础。良好的开端是成功的一半，重视人生关键而重要的前三年，可以收到事半功倍的成效。“妈妈健康，宝宝聪明”是我们的编写宗旨，也是我们希望本书能带给您的。衷心希望本书能伴随您和您的宝宝同步成长，共同迎接美好的明天！

香港国际家计早教中心

2008年3月

宝宝十二生肖

鼠（子）出生年份 1984 1996 2008 2020

优点 渴望求知，做事态度积极，勤奋努力。自尊自爱，能自我约束，待人和蔼，善于结交各式各样的朋友。适应性强，机智、谨慎，善于筹划。性格外向，多情善感，细心，做事有条理性。柔和，为人坦诚，单纯，具有敏锐的直观感觉，性急。财运佳。

缺点 多疑，有些爱虚荣。对直觉过分自信。目光短浅，一事当先，先为自己打算。比较性急，牵涉到欲望方面的利益，有时不顾情面。

牛（丑）出生年份 1985 1997 2009 2021

优点 勤奋努力，百折不挠，意志坚强，有进取心，有领导欲望。诚实可靠，责任感强，吃苦耐劳。谦虚谨慎，有正义感，爱打抱不平。务实谨慎，比较稳重，有忍耐力，始终如一不妥协。思考力强，常坚持己见。富于同情心，有“老大”气概，做事细致，晚年将鸿图大展。

缺点 有时有自卑倾向，固执己见，不纳雅言，有时爱冲动。不爱社交，缺乏临机应变能力，不善表达。保守、顽固，有主观独断倾向。

虎（寅）出生年份 1986 1998 2010 2022

优点 有雄心壮志，有朝气，乐观，勇于开拓。博爱，有正义感，敢想敢干。男性外刚而内柔，女性则外柔而内刚。具有组织才能。善于观察细节，长于发明，具有开拓精神，热心公益。就女性而言，是巾帼不让须眉型。

缺点 自傲、不谦虚，有自以为是的倾向。粗心大意，易动感情，易轻信他人。

兔（卯）出生年份 1987 1999 2011 2023

优点 乐观、和蔼，能体谅别人，性格矛盾。精明，机智，能和任何人亲密相处。富于想象力，感情细腻。为人乐观、快活、不愿过拘束的生活，为追求理想而前进。凡有新流行，就走在尖端，防卫观念非常敏锐。

缺点 没有大志，有得过且过的倾向。虚荣心重，有时怯弱，有时好怡然自得。性情不稳定。不肯刻苦钻研。

龙（辰）出生年份 1988 2000 2012 2024

优点 做事勇往直前，能起先锋作用，乐观积极，有旺盛的进取心，有高尚的信念，做事认真负责。诚实、果断、热情，性格外向，有人缘。人品高尚，刚毅，属聪明才智型，富于热情。表面虽冷，其实内心有极强的仁侠骨气，亲切而处处为人着想。

缺点 缺乏耐心，常半途而废。盛气凌人，自制力欠佳，骄傲自大，不愿认错。缺乏灵活性，不够含蓄。

蛇（巳）出生年份 1989 2001 2013 2025

优点 温和、自爱、谨慎，意志坚强，能专心致志的从事某件事情。心灵手巧，具有周密的思考力，立定志愿后必勇往直前。智能高，研究能力强，热心探索未知的世界。具有审美感，是个艺术天才。

缺点 有时动摇不定，在大事面前优柔寡断。多疑，表面虽坦诚，其实猜疑心稍强，有嫉妒心。

马（午）出生年份 1990 2002 2014 2026

优点 有进取心，勇往直前，积极乐观。坦诚、可靠，善恶分明，智力灵敏，有较强的觉察力。自由、奔放、洒脱，能接受新事物。为人豪爽、活泼，推断力强，头脑灵活、机警迅速，对任何事都很坦率。正直，口才好，能言善辩。

缺点 好辩，对事物的好恶差距大，很容易走极端，是个性急、任性的人。

羊（未）出生年份 1991 2003 2015 2027

优点 研究心旺盛，喜欢创新，有野心。温顺善良，有同情心。喜爱艺术，有想象力和创造力。内心坚定，对喜欢的事物或人充满深情。柔和而稳重，有人情味，重仁义。具有细腻的思考力，有毅力。

缺点 悲观，不注重实际，内心固执。表面柔和而内心却是坚持己见，反抗精神强，防卫本能极优。

猴（申）出生年份 1992 2004 2016 2028

优点 有较强的进取心，性格倔强，喜欢竞争，乐观自信。喜好社交，老练。幽默、机智、活泼，多方面的才能常超越大部分人。亲切和善，能与人融洽相处，人缘好。对突发事件反应敏捷。自尊心强，动手能力强，善于模仿。

缺点 对任何事不能持久的专注。重名利，独占欲强。圆滑，有些世故，给人以八面玲珑的印象。

鸡（酉）出生年份 1993 2005 2017 2029

优点 坚定，果断，做事勇往直前，具有坚定的意志力，对想好的事情会坚持不懈。健谈，表现力强，能注意到事物的细节。为人温和谦虚而谨慎，有较好的经济观念和理财能力。

缺点 爱虚荣，爱享受、喜派头，好追流行，有不注重实际的倾向。

狗（戌）出生年份 1994 2006 2018 2030

优点 意志坚定，忠诚，有强烈的同情心。能吃苦耐劳，为人正直，循规蹈矩，有强烈的责任感。对上司、长辈敬重、服从。

缺点 有盲目倾向性，有时做事碍于面子。自我观念极浓，缺乏通融性，所以常失去许多美好的事物。自我防护意识强。

猪（亥）出生年份 1995 2007 2019 2031

优点 专心致志，比较乐观，诚实真挚，有同情心，能信任他人。崇尚义理、人情、纯情，对自己的要求很严格。经济头脑发达，具有极强的理财能力。

缺点 不坚定，易动感情，缺乏应变能力，对谎话缺乏辨别力。



宝宝星座

牡羊座 Aries 3/21—4/20

火象星座

象征符号 羊的角

守护星 火星

幸运石 红宝石

幸运花 木槿



善于外交，具有冒险精神，为人亲切，有侠义之心，慷慨的气质。具有较强的决断力、行动力、领导能力，面对任何事情，都会全力以赴，有不畏艰辛的意志力以及斗争本能。不愿意墨守成规、固守陋习，讨厌受约束，因而有时可能表现出急躁、好强的倾向。

金牛座 Taurus 4/21—5/20

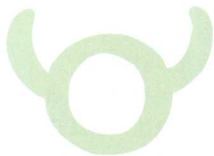
土象星座

象征符号 牛的头

守护星 金星

幸运石 祖母绿

幸运花 矮牵牛



个性温和坚实，处世相当慎重，但也很顽固，一旦发起脾气，往往没有人能够阻止。对事物虽然犹豫不定，但是一旦决定下来，就能以坚忍不拔的精神，执著向前。为人幽默、风趣，常能得到朋友的青睐，是朋友可以信赖的人。做事很小心，讲求方法而坚定，能力求做到最好。

双子座 Gemini 5/21—6/21

风象星座

象征符号 双胞胎的兄弟

守护星 水星

幸运石 玛瑙

幸运花 玫瑰



聪明机智，善言雄辩，想象力强，有幽默感，具有极敏锐的观察力和强烈的求知欲，保持年轻富有魅力的心态。遇事能妥善处理，冷静观察，果敢而有魄力。有良好的观察力和领悟力，富有机智。对不同环境具有很大的适应力，善于随机应变。

巨蟹座 Cancer 6/22—7/22

水象星座

象征符号 螃蟹的脚爪

守护星 月亮

幸运石 月光石

幸运花 洋桔梗



亲和谦恭温和，感情丰富，对事物的感受性强，通常拥有良好的记忆力。大方正直，忠于朋友和个人的信仰，能够托付以重要秘密职务或工作。有强烈的防卫本能，不愿私生活受到干扰。但有时过分慎重考虑，所以会变得过于现实。有很好的领悟力和观察力，喜欢沉思，勤于分析自己的思想和冲动。

狮子座 Leo 7/23—8/22

火象星座

象征符号 狮子的心脏与尾巴

守护星 太阳

幸运石 黄玉

幸运花 向日葵



坚强，可靠，骄傲，热情，为人正直，颇具威严，喜欢以自己的魅力和才能开创出一片天地，天生就具有王者的气质。对于依赖他的人，即使牺牲自己，也会妥善照顾对方。处事光明磊落全力以赴，对自己充满自信，近乎自恋。本性富于冒险，能够面对追求理想时所遭遇的任何危险。

处女座 Virgo 8/23—9/22

土象星座

象征符号 纯洁处女的头发

守护星 水星

幸运石 紫水晶

幸运花 大理花



勤奋慎重，多愁善感，为人谦虚，对人体贴入微，天生具备旺盛的求知欲以及敏锐的感受力。有独立的思想和观察力，也有优越的分析能力和极好的领悟力。为人勤勉，一丝不苟，富于批判精神。但有时思虑较多，注重细节而易忽略全盘大局。善于批评判断，喜欢分析，但易倾向吹毛求疵。

天秤座 Libra 9/23 — 10/22

风象星座

象征符号 天秤的两个盘子

守护星 金星

幸运石 蛋白石

幸运花 波斯菊



稳健理智，八面玲珑，颇有社交才华，讲求逻辑和策略，有优秀的平衡感和公正的判断力，善于协调，往往能担负起调停的责任。有强烈的求知欲、领悟力、想象力和直觉力，有浪漫的理想主义，擅长交际。因个性迷人、富同情心、重感情而拥有许多朋友。

天蝎座 Scorpio 10/23 — 11/21

水象星座

象征符号 蝎子的毒针

守护星 冥王星

幸运石 红榴石

幸运花 秋海棠



观察力敏锐，比较敏感，对事物有独到的见解，拥有惊人的耐力以及意志力，内心充满着活力。一旦决定了目标，便绝不会轻易放手。对精神和物质的要求很高，同时也付出相当的努力。不轻易流露感情，占有欲强，个性强烈，显出强而有力的意志。

射手座 Sagittarius 11/22 — 12/21

火象星座

象征符号 射向目标的一支箭

守护星 木星

幸运石 紫水晶

幸运花 蝴蝶兰



忠心大方，无拘无束，精力充沛，好争论。喜欢交朋友，且仁慈大方，值得信任。在许多事情上都很圆滑，很懂得外交手腕。精神力量强，讨厌不文雅的举动，厌恶粗劣的东西，自尊心强。有很好的幽默感、决断力及意志力，但生气时会变得非常顽固。

摩羯座 Capricorn 12/22 — 1/19

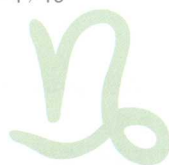
土象星座

象征符号 摩羯的头部与尾部

守护星 土星

幸运石 缟玛瑙

幸运花 满天星



严谨踏实，积极上进，具有很强的耐力以及不屈不挠的奋斗精神。充满智慧，思绪周密，为人稳健而忠诚，且光明正大。思想深沉，做事慎重，讨厌随便懒散，一步一步扎扎实实的做，努力不懈，处事能够持之以恒。有时根据自己的标准去批判别人，使得不易交到朋友。

水瓶座 Aquarius 1/20 — 2/18

风象星座

象征符号 流水

守护星 天王星

幸运石 蓝宝石

幸运花 玛格丽特



个性独立而执著，颇富知性，具有锐利的观察力、推测能力以及开拓精神。善变，有时活泼、风趣，有时则抑郁、懒散。具有非比寻常的锐利观察力，能注意到细节。分析、综合、归纳的能力也很强，在别人想到之前便已经能够采取行动。不易受周围环境的影响，只依靠自己心智上与精神上的能力，为自己尽最大的努力，依自己的智慧行事。

双鱼座 Pisces 2/19 — 3/20

水象星座

象征符号 两条鱼

守护星 海王星

幸运石 海蓝宝石

幸运花 郁金香



喜欢幻想，有灵活的想象力，有丰富的创造力和艺术才华。天性慷慨大方，纯真善良，乐于助人，富于同情心，有牺牲自我的精神。有良好的观察力、领悟力和判断力，学习能力相当强，记忆力很好，也有好的推理能力。对别人所说的话相当敏感，所以容易为了芝麻小事而陷入严重的挫折之中。

目录



宝宝十二生肖 / 1

宝宝星座 / 3

0~1岁 / 1

宝宝诞生寄语	2
宝宝的手印	3
宝宝的足印	4

*0~1岁宝宝成长的重要标志5

*宝宝近期成长指标(1~3月)6

第1个月7

身心特点	7
• 生理特点	7
• 心理特点	7
养育要领	8
营养指南	8
• 母乳——宝宝的最佳食物	8
• 哺乳方法——妈妈和宝宝一起来学习	8
• 哺乳时间——及早开奶、按需哺乳	9
• 宝宝喝到足够的奶了吗	9
• 哪些情况下不宜哺乳	10
• 怎样判断母乳不足	10
• 催乳——改善母乳不足	10
• 手工挤奶	11
• 贮存母乳	11
• 混合喂养	12
• 人工喂养	12
• 妈妈的营养标准	13
护理技巧	13
• 夏季出生宝宝的护理要点	13
• 冬季出生宝宝的护理要点	14
• 抱宝宝	14
• 保暖	15
• 宝宝衣服的选购	15
• 穿衣服	15

• 睡眠	16
• 睡姿	16
• 尿布的使用	16
• 包襁褓	17
• 洗澡	18
• 脐带护理	19
• 量体温	19
• 耳鼻护理	19
• 听懂宝宝的哭声	20
• 早产儿的照料	20
疾病防治	21
• 新生儿黄疸	21
• 眼眵过多	22
• 先天性幽门狭窄	22
• 腹绞痛	22
• 颅内出血	22
• 新生儿败血症	23
• 克汀病	23
• 鹅口疮	23
• 预防接种	24
难题解答	24
益智乐园	25
• 感觉训练	25
• 视觉训练	26
• 听力训练	26
• 语言训练	26
• 智能发育测试	27
健身天地	28
• 学抬头	28
• 学“行走”	28
• 学“爬行”	29
• 皮肤按摩	29
• 抓握练习	29
• 滚小球	29
• 趴睡	29
• 转侧练习	29



Contents

Contents

● 新生儿宝宝按摩操·····	29
图片记录·····	32
成长档案·····	33
育儿感言·····	34

第2个月·····35

身心特点·····	35
● 生理特点·····	35
● 心理特点·····	35
养育要领·····	35
营养指南·····	35
● 喂养要点·····	35
● 补充水分·····	36
● 补充维生素D, 预防佝偻病·····	36
● 优质奶粉的选购·····	36
● 服用鱼肝油·····	37
● 一日食物示例·····	37
护理技巧·····	38
● 清洗宝宝的衣服·····	38
● 宝宝衣服的存放·····	38
● 宝宝的床·····	38
● 宝宝房间的布置·····	38
● 热水袋的使用·····	38
● 剪指甲·····	39
● 使用爽身粉·····	39
疾病防治·····	39
● 检查宝宝是否视力异常·····	39
● 鼻塞·····	40
● 囟门·····	40
● 尿布疹·····	41
● 腹泻·····	41
● 便秘·····	42
● 发热·····	42
● 预防接种·····	43
难题解答·····	43
益智乐园·····	44

● 语言训练·····	44
● 视觉发展·····	45
● 听力训练·····	45
● 知觉训练·····	45
● 触觉发展·····	45
● 智能发育测试·····	46
健身天地·····	46
● “三浴”锻炼·····	46
● 婴儿被动健身操·····	47
● 亲子运动·····	48
● 开窗睡眠·····	48
图片记录·····	49
成长档案·····	50
育儿感言·····	51

第3个月·····52

身心特点·····	52
● 生理特点·····	52
● 心理特点·····	52
养育要领·····	52
营养指南·····	52
● 喂养要点·····	52
● 职业女性的喂养方法·····	53
● 母乳的保存与加热·····	53
● 一日食物示例·····	53
护理技巧·····	53
● 安抚哭闹的宝宝·····	53
● 防晒·····	54
● 防蚊·····	54
● 风筝状尿布的折法·····	54
● 把大小便·····	55
● 穿套头的衣服·····	55
● 穿连身衣裤·····	56
● 身高、体重、头围等的测量方法·····	56
● 制作生长曲线图, 做婴儿生长检测·····	57
疾病防治·····	57

目录



• 中耳炎	57
• 脑积水	58
• 痱子	58
• 湿疹	59
• 佝偻病	59
• 预防接种	59
难题解答	60
益智乐园	60
• 听觉训练	60
• 视觉训练	61
• 情感培养	61
• 语言训练	61
• 感知训练	61
• 触觉训练	62
• 智能发育测试	63
健身天地	63
图片记录	65
成长档案	66
育儿感言	67

* 宝宝近期成长指标 (4 ~ 6月) 68

第4个月	69
身心特点	69
• 生理特点	69
• 心理特点	69
养育要领	69
营养指南	69
• 喂养要点	69
• 一日食物示例	70
护理技巧	70
• 流口水	70
• 哄宝宝睡觉	70
• 婴儿车的选购	71
• 使用婴儿车	72
• 检查是否斜视	72

• 喂药技巧	72
疾病防治	73
• 百日咳	73
• 舌系带过短	74
• 烫伤	74
• 感冒	74
• 预防接种	75
难题解答	75
益智乐园	76
• 语言训练	76
• 触觉训练	76
• 感情培养	77
• 兴趣开发	77
• 协调性训练	77
• 智能发育测试	78
健身天地	79
• 父母须知	79
• 亲子运动	79
图片记录	81
成长档案	82
育儿感言	83

第5个月 84

身心特点	84
• 生理特点	84
• 心理特点	84
养育要领	84
营养指南	84
• 喂养要点	84
• 日常食物铁含量表	85
• 为什么要添加辅食	85
• 如何添加辅食	85
• 添加辅食的时间	86
• 添加辅食的原则	86
• 米糊	86
• 米糊做法	86



Contents

Contents

● 婴儿米粉	87
● 喂蛋黄	87
● 汤谱	88
● 一日食物示例	88
护理技巧	88
● 如何发现宝宝长牙	88
● 宝宝的枕头	88
● 空气浴	89
● 阳光浴	89
疾病防治	89
● 暑热症	89
● 预防接种	90
难题解答	91
益智乐园	91
● 认知能力训练	91
● 听力训练	92
● 语言训练	92
● 触觉训练	92
● 智能发育测试	93
健身天地	94
图片记录	95
成长档案	96
育儿感言	97

第6个月 98

身心特点	98
● 生理特点	98
● 心理特点	98
养育要领	98
营养指南	98
● 喂养要点	98
● 厌奶期	98
● 吃红薯有益处	99
● 泥状辅食做法	99
● 食谱	99
● 喂辅食须知	99

● 一日食物示例	100
护理技巧	100
● 眼睛的护理	100
● 给宝宝梳头发	100
● 辅食的保存方法	100
疾病防治	101
● 营养性缺铁性贫血	101
● 肠套叠	102
● 营养不良	102
● 预防接种	103
难题解答	103
益智乐园	104
● 感知训练	104
● 触觉训练	104
● 语言训练	105
● 视觉训练	105
● 听力训练	105
● 智能发育测试	106
健身天地	106
图片记录	108
成长档案	109
育儿感言	110

* 宝宝近期成长指标 (7~9月) 111

第7个月 112

身心特点	112
● 生理特点	112
● 心理特点	112
养育要领	112
营养指南	112
● 喂养要点	112
● 准备食物的注意事项	112
● 1周岁内的禁忌食品	113
● 食谱	113
● 补钙	113



● 钙含量较多的食物·····	114
● 日常食物钙含量表·····	114
● 一日食物示例·····	114
护理技巧·····	114
● 增强抵抗力·····	114
● 护理宝宝的乳牙·····	114
● 出牙顺序·····	115
● 学爬行·····	115
疾病防治·····	116
● 急疹·····	116
● 热性痉挛·····	116
● 秋季腹泻·····	117
难题解答·····	117
益智乐园·····	118
● 感知训练·····	118
● 触觉训练·····	118
● 语言训练·····	118
● 听力训练·····	119
● 智能发育测试·····	120
健身天地·····	120
● 宝宝健身操(适宜于7~12月)·····	120
图片记录·····	122
成长档案·····	123
育儿感言·····	124

第8个月·····125

身心特点·····	125
● 生理特点·····	125
● 心理特点·····	125
养育要领·····	125
营养指南·····	125
● 喂养要点·····	125
● 日常食物蛋白质含量表·····	126
● 中期辅食注意事项·····	126
● 采用多种烹调方法·····	126
● 食谱·····	126

● 一日食物示例·····	127
护理技巧·····	127
● 应对夜间哭闹·····	127
● 教宝宝用杯子·····	127
● 练习坐便盆·····	128
疾病防治·····	128
● 先天性青光眼·····	128
● 便秘·····	128
● 地图舌·····	129
难题解答·····	129
益智乐园·····	130
● 培养交往能力·····	130
● 训练手眼协调·····	130
● 思维训练·····	130
● 语言训练·····	131
● 智能发育测试·····	132
健身天地·····	132
● 家长须知·····	132
图片记录·····	133
成长档案·····	134
育儿感言·····	135

第9个月·····136

身心特点·····	136
● 生理特点·····	136
● 心理特点·····	136
养育要领·····	136
营养指南·····	136
● 喂养要点·····	136
● 宝宝的偏食·····	136
● 食谱·····	137
● 为断奶做准备·····	137
● 一日食物示例·····	137
护理技巧·····	137
● 宝宝餐具的选择·····	137
● 宝宝会爬以后的注意事项·····	138



Contents

Contents

• 判断宝宝学走路的最佳时机	138
疾病防治	138
• 婴儿肥胖症	138
• 麻疹	139
• 吞下异物	140
• 预防接种	140
难题解答	140
益智乐园	141
• 认知训练	141
• 语言训练	141
• 听力训练	142
• 触觉训练	142
• 智能发育测试	142
健身天地	143
图片记录	144
成长档案	145
育儿感言	146

* 宝宝近期成长指标 (10 ~ 12月) 147

第 10 个月	148
身心特点	148
• 生理特点	148
• 心理特点	148
养育要领	148
营养指南	148
• 喂养要点	148
• 变化食物形态	149
• 增加辅食品种, 均衡营养	149
• 食谱	149
• 一日食物示例	150
护理技巧	150
• 鞋子的选购	150
• 帮助宝宝学走路	150
• 纠正不良习惯, 保护牙齿	151
疾病防治	151
• 口腔炎	151
• 斜视	151

• 撞伤	151
难题解答	152
益智乐园	152
• 认知训练	152
• 情感培养	153
• 语言训练	153
• 数学启蒙	153
• 触觉训练	154
• 智能发育测试	154
健身天地	155
• 学迈步	155
图片记录	156
成长档案	157
育儿感言	158

第 11 个月 159

身心特点	159
• 生理特点	159
• 心理特点	159
养育要领	159
营养指南	159
• 喂养要点	159
• 何时适合断奶	159
• 食谱	160
• 一日食物示例	160
护理技巧	160
• 培养基本的生活习惯	160
• 坐汽车	161
• 汽车座椅的选购	161
疾病防治	161
• 肺炎	161
• 细支气管炎	162
• 摔伤	162
难题解答	162
益智乐园	163
• 认知训练	163
• 语言训练	163
• 平衡训练	164
• 观察力训练	164

目录



• 数学启蒙	164
• 智能发育测试	165
健身天地	166
图片记录	167
成长档案	168
育儿感言	169

第 12 个月	170
身心特点	170
• 生理特点	170
• 心理特点	170
养育要领	170
营养指南	170
• 喂养要点	170
• 合理安排“三大营养素”的比例	170
• 食谱	171
• 一日食物示例	171
护理技巧	171
• 培养良好的饮食习惯	171
• 带宝宝去旅行	172
疾病防治	172
• 判断宝宝健康的三项标准	172
• 奶瓶龋	172
• 溺水	173
难题解答	173
益智乐园	174
• 平衡力、空间感的训练	174
• 色彩感训练	174
• 数学启蒙	175
• 语言训练	175
• 观察力训练	175
• 交往训练	177
• 智能发育测试	178
健身天地	179
图片记录	180
成长档案	181

育儿感言	182
------	-----

1~2岁 / 183

* 1~2岁宝宝成长的重要标志	184
* 1~2岁宝宝生活能力达标参考表	185
* 宝宝近期成长指标 (1~1岁半)	186

第 1 个月	187
身心特点	187
• 生理特点	187
• 心理特点	187
养育要领	187
营养指南	187
• 喂养要点	187
• 鲜牛奶	188
• 食谱	188
• 一日食物示例	188
护理技巧	188
• 午睡	188
• 宝宝呕吐时	188
• 1岁宝宝的衣服	188
疾病防治	189
• 流行性乙型脑炎	189
• 小儿屏气症	189
• 预防接种	189
难题解答	189
益智乐园	189
• 认知训练	189
• 语言训练	190
• 协调训练	191
• 交往训练	191
• 智能发育测试	192
健身天地	193
• 宝宝竹竿操 (适合1岁~1岁半)	193
图片记录	194



Contents

Contents

成长档案·····	195
育儿感言·····	196

第2个月·····197

身心特点·····	197
• 生理特点·····	197
• 心理特点·····	197
养育要领·····	197
营养指南·····	197
• 科学饮水·····	197
• 婴幼儿水的需要量·····	198
• 食谱·····	198
• 一日食物示例·····	198
护理技巧·····	198
• 消毒玩具·····	198
• 培养早晚漱口的习惯·····	199
疾病防治·····	199
• 上呼吸道感染·····	199
• 异食癖·····	199
难题解答·····	199
益智乐园·····	200
• 认知训练·····	200
• 平衡训练·····	200
• 触觉训练·····	200
• 语言训练·····	201
• 听觉训练·····	201
• 智能发育测试·····	202
健身天地·····	202
图片记录·····	203
成长档案·····	204
育儿感言·····	205

第3个月·····206

身心特点·····	206
• 生理特点·····	206

• 心理特点·····	206
养育要领·····	206
营养指南·····	206
• 固齿食物·····	206
• 固齿食谱·····	206
• 一日食物示例·····	207
护理技巧·····	207
• 幼儿的床·····	207
• 一日生活安排示例·····	207
疾病防治·····	207
• 水痘·····	207
• 麦粒肿·····	208
难题解答·····	208
益智乐园·····	208
• 认知训练·····	208
• 灵活性训练·····	209
• 语言训练·····	210
• 观察力训练·····	210
• 智能发育测试·····	211
健身天地·····	211
图片记录·····	212
成长档案·····	213
育儿感言·····	214

第4个月·····215

身心特点·····	215
• 生理特点·····	215
• 心理特点·····	215
养育要领·····	215
营养指南·····	215
• 喂养要点·····	215
• 一日食物示例·····	215
• 每日所需的六大营养素·····	216
护理技巧·····	217
• 抱着一致的育儿态度教育宝宝·····	217