

幸福妈妈 育儿百科

北京协和医院儿科主治医师、教授
刘京文 编著



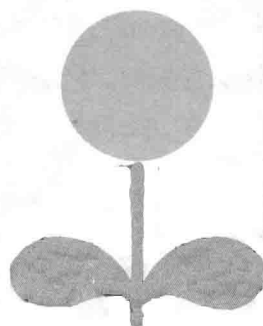
喂养、护理、保健全面指导 | 启智、早教、家教百问百答

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

幸福妈妈 育儿百科

Encyclopedia of Parenting for Happy Mothers

刘京文 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

幸福妈妈育儿百科 / 刘京文编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5104-2878-4

I. ①幸… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育 IV.

①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第104142号

幸福妈妈育儿百科



作 者: 刘京文

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 550千字 印张: 20

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2878-4

定 价: 26.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Part2 婴儿篇 (1~12个月)

2个月:微笑宝宝更迷人

1 宝宝成长日记 062

宝宝的发育指标 062

本月宝宝学到的新本领 062

2 营养需求,就看这里 063

本月营养指标 063

需要重点补充的营养 063

3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招 064

母乳喂养 064

人工喂养 066

混合喂养 067

4 宝宝日常护理小百科 068

宝宝平安过四季 068

“口水”宝宝的护理方法 069

宝宝适合什么样的睡眠环境 070

宝宝的排便,反应健康状况 070

解密宝宝的哭声 070

户外活动注意什么 071

5 开发宝宝智能,就看这里 072

开发智能,男女有别 072

巧听声音练听力 072

多让宝宝看气球 073

抓玩具,激活宝宝的小手 073

亲子互动别忘呼唤宝宝 073

6 常见问题和应对策略 073

预防宝宝斜视和弱视 073

让宝宝看电视吗 073

宝宝需要补钙吗 073

宝宝打嗝怎么办 074

宝宝吐奶怎么办 074

宝宝怎么边吃边拉 075

宝宝头睡偏了怎么办 075

怎样能让宝宝白天少睡、晚上多睡呢 075

7 本月爱心提示 076

及时服用小儿麻痹糖丸 076

多陪宝宝,多交流 076

爸爸和孩子建立感情 077

3个月:带着宝宝晒太阳

1 宝宝成长日记 077

宝宝的发育指标 077

本月宝宝学到的新本领 078

2 宝宝营养需求,就看这里 078

本月营养指标 078

母乳喂养宝宝营养需要 078

人工喂养宝宝营养需要 079

补充营养素的原则 079

添加辅食不宜过早 079

3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招 079

母乳喂养 079

人工喂养 081

混合喂养 082

4 宝宝日常护理小百科 083

宝宝平安过四季 083

让宝宝养成良好的睡眠习惯 084

宝宝哭闹莫大意 085

不提倡晚上过勤换尿布 085

5 开发宝宝智能,就看这里 086

逗宝宝出声搭话 086

捉迷藏游戏不简单 086

寻声源可练听力 086

翻过来多好玩	086
6 常见问题和应对策略	087
宝宝肥胖	087
可以隔一天消毒一次奶瓶吗	087
呛奶	087
宝宝在吃奶时睡着了怎么办	087
湿疹反复发作	088
可否让宝宝看书	088
7 本月爱心提示	088
及时接种疫苗	088
莫忽视对宝宝的情商培养	089
 4 个月: 宝宝想品尝世界	
1 宝宝成长日记	090
宝宝的发育指标	090
本月宝宝学到的新本领	091
2 宝宝营养需求, 就看这里	091
从乳类中获得的营养	091
贫血宝宝要注意补铁	092
不可强迫宝宝吃辅食	092
不同阶段添加辅食的原则	092
妈妈上班后如何给宝宝添加奶类和辅食	093
3 喂养壮宝宝, 妈妈有妙招	093
母乳喂养	093
人工喂养	094
混合喂养	095
4 宝宝日常护理小百科	095
宝宝平安过四季	095
增强宝宝抵抗力的好方法	096
男宝宝女宝宝护理有别	096
宝宝适合穿什么样的衣服	097
脚的保暖很重要	097
宝宝的睡眠有个体差异	097
宝宝要和妈妈分床吗	097

5 开发宝宝智能, 就看这里	098
多带宝宝邻里串门	098
和宝宝一起看图说话	098
拉坐练习帮宝宝学坐	098
做举高高的小游戏	098
6 常见问题和应对策略	098
宝宝咬乳头	098
如何喂养腹泻宝宝	099
预防宝宝气喘	099
倒睫	099
眼睫毛掉到眼睛里怎么办	099
7 本月爱心提示	100
别忘了及时接种疫苗	100
宝宝厌食奶粉是短暂的	100
汁水类食品添加技巧	100
注意安全	100
 5 个月: 宝宝“认生”了	
1 宝宝成长日记	101
宝宝的发育指标	101
本月宝宝学到的新本领	101
2 宝宝营养需求, 就看这里	102
需要添加辅助食品了	102
辅食的分类	102
常用营养素的补充原则	103
3 喂养壮宝宝, 妈妈有妙招	103
母乳喂养	103
人工喂养	104
辅食添加	105
4 宝宝日常护理小百科	107
宝宝平安过四季	107
宝宝的牙齿需要护理吗	107
宝宝为什么会流口水	108
怎样让宝宝学会吞咽食物	108

鹅口疮如何护理	108
半坐位喂奶的优势	109
如何帮助5个月宝宝坐起来	109

5 开发宝宝智能,就看这里 109

叫名回头的小练习	109
给宝宝念儿歌	109
教宝宝认物	110
让宝宝自己玩耍	110

6 常见问题和应对策略 110

宝宝出牙晚正常吗	110
宝宝的辅食能加盐吗	110
增加辅食后出现便秘怎么办	111
宝宝头发长得慢是缺锌吗	111
宝宝爱看电视会导致近视眼吗	111
防止宝宝蹬被子	111

7 本月爱心提示 112

接种疫苗及其他常见疾病知识	112
不要忘了陪宝宝玩耍	112
防止宝宝吞入异物	112
宝宝专注时怎样才能不让他受到惊吓	113

6个月:帮宝宝建立对周围世界的信任

1 宝宝成长日记 113

宝宝的发育指标	113
本月宝宝学到的新本领	113

2 宝宝营养需求,就看这里 114

给宝宝添加辅食	114
食补维生素K	115

3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招 115

宝宝的饮食安排	115
辅食添加的原则	115
宝宝辅食推荐	115
巧厨妈妈辅食推荐	116
怎样防止宝宝偏食	116
给宝宝适量吃些固体食物	116

4 宝宝日常护理小百科 117

宝宝平安过四季	117
警惕小宠物伤害宝宝	117
宝宝大便异常怎么办	118
老人如何带宝宝户外活动	118
性别教育从穿戴开始	118
按宝宝的特点安排睡眠	119
宝宝拿什么吃什么正常吗	119

5 开发宝宝智能,就看这里 119

拴绳玩具练手眼	119
双手同时接物的练习	119
照镜子培养自我意识	119
宝宝也会随乐摇摆	120

6 常见问题和应对策略 120

宝宝不宜多喝果汁吗	120
能用嘴给宝宝喂食吗	120
宝宝老吸吮手指怎么办	120
宝宝喜欢朝左侧睡,有必要调整吗	121

7 本月爱心提示 121

及时接种疫苗	121
应对宝宝经常发烧	121
宝宝夜惊	122

7个月:妈妈陪宝宝坐一坐

1 宝宝成长日记 122

宝宝的发育指标	122
本月宝宝学到的新本领	122

2 宝宝营养需求,就看这里 123

母乳、奶粉仍是主食	123
辅食搭配要合理	124
每日食物与营养参考	124
吃哪些食物能补充锌和钙	124

3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招 125

一日食谱推荐	125
添加鸡蛋的方法	125

培养宝宝的饮食习惯	125
从6个月开始自己动手吃	125
春夏季喂养宝宝的注意事项	126
4 宝宝日常护理小百科	127
宝宝平安过四季	127
为什么宝宝本月体重、身高都长得不多	128
让宝宝习惯使用杯子和碗	128
怎样给宝宝添置衣物	128
对宝宝的排泄护理	128
注意锻炼宝宝的进食能力	129
5 开发宝宝智能,就看这里	129
练习翻滚够玩具	129
奇妙的声音游戏	129
考验宝宝坐的能力	130
锻炼观察力的小游戏	130
6 常见问题和应对策略	130
宝宝练习爬行注意什么	130
宝宝喝豆浆好吗	131
酸奶可以替代奶粉吗	131
了解宝宝生病的信号	131
宝宝经常抓自己的耳朵怎么办	131
7 本月爱心提示	132
防止蚊虫叮咬及痱子化脓	132
谨防宝宝对辅食过敏	132
防止会爬的小宝宝出意外	132
8 个月:让宝宝爬起来	
1 宝宝成长日记	133
宝宝的发育指标	133
本月宝宝学到的新本领	133
2 宝宝营养需求,就看这里	134
应如何给8个月的宝宝安排饮食	134
含铁食物有益处	134
宝宝吃母乳越久越好吗	134
母乳喂养的宝宝试试配方奶	135

3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招	135
训练宝宝喝水要从用奶瓶开始	135
怎样轻松地喂宝宝吃饭	135
宝宝可以吃整个鸡蛋了	136
辅食并不是越碎越好	136
4 宝宝日常护理小百科	137
宝宝平安过四季	137
宝宝吃饭能力怎么锻炼	138
为宝宝选择什么样的玩具	138
宝宝运动需要什么样的环境	139
宝宝学爬益处多	139
去除宝宝口腔异味小妙招	139
5 开发宝宝智能,就看这里	140
小乌龟,爬一爬	140
让宝宝学会自己坐起	140
父子互动,小猴登山	140
妈妈“学”宝宝	140
6 常见问题和应对策略	141
宝宝怕生怎么办	141
怎样给宝宝洗头	141
宝宝怎么还不长牙	141
让宝宝早点学走路好不好	142
7 本月爱心提示	142
宝宝出牙期,护理要做好	142
让宝宝学会保护自己	143
本月宝宝应注射的疫苗	143
9 个月:夸奖,让宝宝更聪明	
1 宝宝成长日记	143
宝宝的发育指标	143
本月宝宝学到的新本领	144
2 宝宝营养需求,就看这里	144
促进宝宝大脑发育的食物	144
促进宝宝长高的食物	144

3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招 145

- 巧烹饪“锁住”食物的营养 145
- 过甜过咸均不宜 146

4 宝宝日常护理小百科 147

- 宝宝平安过四季 147
- 怎样才能放心让宝宝自己玩 147
- 宝宝使用学步车要注意安全 148
- 应对宝宝的各种啼哭 148
- 让宝宝主动配合穿衣 149
- 宝宝发烧时的正确处理 149
- 宝宝和爸爸妈妈同桌吃饭 150
- 让宝宝自己动动勺子 150

5 开发宝宝智能,就看这里 150

- 给小宝宝讲故事 150
- 时常带宝宝听儿歌 150
- 打电话 151
- 和宝宝玩传球 151
- 玩具在哪里 151

6 常见问题和应对策略 151

- 及时处理宝宝受伤 151
- 逗笑宝宝的注意事项 152
- 长牙时宝宝会发烧吗 152
- 纠正宝宝牙齿发育期的不良习惯 153
- 怎样教育性急的宝宝 153

7 本月爱心提示 154

- 预防宝宝荨麻疹 154
- 宝宝吃西瓜有讲究 154

10 个月:宝宝养育方案

1 宝宝成长日记 155

- 宝宝的发育指标 155
- 本月宝宝学到的新本领 155

2 宝宝营养需求,就看这里 156

- 出牙期要保证钙的摄入 156
- 适当选择强化食品 156

科学地给宝宝补充维生素的原则 156

3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招 157

- 做好断奶的准备工作 157
- 养成良好的进餐习惯 157
- 添加的辅食要鲜嫩 158

4 宝宝日常护理小百科 158

- 宝宝平安过四季 158
- 关注爱流口水的宝宝 159
- 宝宝含着奶嘴睡觉怎么办 159
- 让宝宝学会与人分享 159
- 让宝宝自己捧杯喝水 160
- 宝宝学走路妈妈选好鞋 160

5 开发宝宝智能,就看这里 161

- 让宝宝学“钓鱼” 161
- 玩具们哪儿去了 161
- 小树苗长高了,又变小了 161
- 带宝宝去公园看鸟 161

6 常见问题和应对策略 161

- 宝宝爱扔东西,该怎样教育 161
- 宝宝体重增长慢的原因 162
- 宝宝患口疮该怎么办 162
- 宝宝太爱动是多动症吗 163
- 宝宝要学步了,地砖又滑又硬怎么办 163

7 本月爱心提示 164

- 不要低估宝宝的语言能力 164
- 对宝宝不能过度保护 164
- 不要滥用抗生素 164
- 宝宝一直睡大床,怎么让他改睡小床 165

11 个月:给宝宝断奶有步骤

1 宝宝成长日记 165

- 宝宝的发育指标 165
- 本月宝宝学到的新本领 166

2 宝宝营养需求,就看这里 166

- 断奶期辅食要选对 166

吃些粗粮,宝宝更健康.....	167	宝宝的发育指标.....	178
3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招	167	本月宝宝新学到的本领.....	179
合理安排吃奶和吃饭的时间.....	167	2 宝宝营养需求,就看这里	179
怎样增强1岁前后宝宝的免疫力....	167	断奶期辅食应多样化.....	179
不能以副食代替主食.....	169	断奶期这些食物要回避.....	179
给宝宝吃些健胃美食.....	169	莫忘铜的补充.....	180
一日食谱推荐.....	169	吃补铁食物时同时补充维生素C.....	180
4 宝宝护理小百科	170	3 喂养壮宝宝,妈妈有妙招	181
宝宝平安过四季.....	170	每天应吃多少配方奶.....	181
快乐宝宝更聪明.....	170	给宝宝吃汤泡饭好吗.....	181
摩擦宝宝皮肤好吗.....	171	咀嚼让宝宝更聪明.....	181
对宝宝要奖罚有度.....	171	多吃洋葱和香菇有利于保护牙齿....	181
让宝宝在玩中学.....	171	轻松让宝宝爱上胡萝卜.....	182
宝宝磨牙.....	172	4 日常护理小百科	183
让宝宝多听多交流.....	172	宝宝平安过四季.....	183
和宝宝玩“过家家”.....	173	正确处理宝宝断奶后便秘.....	183
怎样训练宝宝坐便盆.....	173	用音乐促进宝宝智力.....	184
5 开发宝宝智能,就看这里	173	给宝宝拍照不宜频繁用闪光灯.....	184
购物中的认知练习.....	173	鼓励宝宝用语言表达愿望.....	184
竖起食指,学认“1”.....	173	怎么预防宝宝肺炎及肺炎的护理对策	185
帮助宝宝吊单杠.....	174	5 开发宝宝智能,就看这里	185
爬爬楼梯练协调.....	174	逛街识数.....	185
6 常见问题和应对策略	174	小宝宝爱存钱.....	185
宝宝爬高.....	174	宝宝照镜子.....	186
宝宝贪食.....	175	敲鼓听音.....	186
宝宝门齿之间的大缝需要处理吗....	175	6 常见问题和应对策略	186
出现简单疾患要如何应对.....	175	夏冬两季断奶合适吗.....	186
为什么宝宝半夜起来玩,白天睡觉呢	176	宝宝嗜食如何预防与抢救.....	186
7 本月爱心提示	176	如何让宝宝的注意力更集中.....	187
检查宝宝是否贫血.....	176	宝宝应该先学爬还是先学走.....	187
断奶方法要正确.....	176	胆小可能导致宝宝走路晚.....	188
不要强迫宝宝吃饭.....	177	7 本月爱心提示	188
快乐出游宝宝乘车有5忌.....	177	不要让宝宝恋上学步车.....	188
12个月:宝宝越来越爱说话		宝宝坐飞机注意事项.....	188
1 宝宝成长日记	178		

12~13个月:宝宝开始蹒跚学步

1 宝宝成长日记 190

宝宝的发育指标 190

本月宝宝学到的新本领 190

2 给宝宝最适合的营养 191

本月宝宝营养需求 191

有益于钙质补充的食物 191

提高宝宝对铁的吸收 192

宝宝需要优质蛋白 192

3 科学喂养,就看这里 192

健康饮食要从小培养 192

母乳喂养可持续 192

进食次数要增加 193

鼓励宝宝自己吃饭 193

根据宝宝的口味做烹调 193

给宝宝做健康的“混合饭” 193

4 宝宝需要怎样的护理 194

宝宝平安过四季 194

清洁口腔防蛀牙 194

让宝宝自己拉屎 195

引导宝宝学走小技巧 195

5 游戏也是一种早教 195

听反话 195

饼干哪里去了 195

学看图画书 196

圆形在哪里 196

6 解答常见问题,就看这里 196

宝宝不爱吃饭怎么办 196

带宝宝学走路别忘扶肘 196

宝宝鼻塞流黄涕要紧吗 197

宝宝还不会叫爸爸妈妈 197

宝宝怎么只爱自己玩 197

7 温馨提示 198

宝宝饮食一定要卫生 198

从细节上注意饮食安全 198

谨防儿童玩具安全隐患 198

对宝宝的睡眠做调整 199

13~14个月:给宝宝适量吃些大人饭

1 宝宝成长日记 199

宝宝的发育指标 199

本月宝宝学到的新本领 200

2 给宝宝最适合的营养 200

食物无好坏,选搭最重要 200

宝宝的食物要易消化 201

合理安排零食,避免宝宝过瘦或肥胖 201

3 科学喂养,就看这里 201

宝宝可以适量吃些“大人饭”了 201

宝宝需要吃些蔬菜 202

4 宝宝需要怎样的护理 202

宝宝平安过四季 202

带宝宝多做户外游戏与活动 203



给宝宝一个安全舒适的座椅	203
注意力的培养	204
5 游戏也是一种早教	204
认食物,分水果	204
与小鸭子一起洗澡	204
尝食物辨味道	204
6 解答常见问题,就看这里	205
宝宝喝饮料可以代替水吗	205
宝宝厌食怎么办	205
宝宝还要穿开裆裤吗	205
宝宝咳嗽怎么办	206
摔跤是能力倒退还是缺钙呢	206
7 温馨提示	206
不要代替宝宝说话	206
宝宝不宜喝茶水	207
14~15 个月:宝宝喜欢自己来	
1 宝宝成长日记	208
宝宝的发育指标	208
本月宝宝学到的新本领	208
2 给宝宝最适合的营养	209
预防宝宝缺锌	209
注意谷物与豆制品的搭配	209
3 科学喂养,就看这里	209
合理喂养,赶走偏食	209
多吃些健脑食品	210
钙剂补充有讲究	210
4 宝宝需要怎样的护理	211
宝宝平安过四季	211
培养宝宝的安全意识	211
消除蛔虫病的困扰	212
培养宝宝良好的用餐习惯	212
让宝宝学会倾听	212

5 游戏也是一种早教	213
亲子互动学儿歌	213
小小巧手捡红豆	214
骑大马,“练身手”	214
6 解答常见问题,就看这里	214
宝宝怕天黑怎么办	214
如何防治宝宝积食	214
小宝宝为什么也上火	215
宝宝营养素缺乏有哪些表现	216
7 温馨提示	216
别忘了爸爸和宝宝的互动	216
保证宝宝的睡眠时间	217
15~16 个月:注意培养宝宝的观察力	
1 宝宝成长日记	217
宝宝的发育指标	217
本月宝宝学到的新本领	218
2 给宝宝最适合的营养	218
宝宝能吃补品吗	218
宝宝吃肉不宜过多	218
3 科学喂养,就看这里	219
用饥饿疗法帮帮宝宝	219
给宝宝喂饭有窍门	220
宝宝吃饺子好处多	220
4 宝宝需要怎样的护理	221
宝宝平安过四季	221
教宝宝保持双手卫生	221
怎么护理宝宝的眼睛	221
培养宝宝讲礼貌的好习惯	222
5 游戏也是一种早教	223
小儿歌中的动物大会	223
看看小碗能套多高	223
影子游戏乐趣多	223

6 解答常见问题,就看这里	224	宝宝可以吃猪血吗	233
宝宝的脾气怎么越来越大	224	7 温馨提示	234
睡觉时一直玩枕巾怎么回事	224	鸡蛋不能吃太多	234
宝宝睡觉磨牙	225	正餐前最好不吃甜食	234
7 温馨提示	225	宝宝吃冷饮要有节制	234
宝宝吃水果也要有原则	225	本月免疫计划	235
关注宝宝的心理变化	226		
16~17 个月:宝宝挑食怎么办		17~18 个月:宝宝有了小脾气	
1 宝宝成长日记	227	1 宝宝成长日记	235
宝宝的发育指标	227	宝宝的发育指标	235
本月宝宝学到的新本领	227	本月宝宝学到的新本领	236
2 给宝宝最适合的营养	228	2 给宝宝最适合的营养	236
膳食安排多样化	228	营养过剩影响智力发育	236
选择营养丰富易消化食品	228	粗粮细粮都要吃	236
饮食习惯与口味的改变	228	纤维性食物帮大忙	237
水果能代替蔬菜吗	228	3 科学喂养,就看这里	238
3 科学喂养,就看这里	229	奶粉喂养仍然不可缺	238
餐点安排要得当	229	对有主意的宝宝要巧喂养	238
一日食谱推荐	229	4 宝宝需要怎样的护理	239
为宝宝挑选合适的零食	229	宝宝平安过四季	239
4 宝宝需要怎样的护理	230	宝宝光脚行走益处大	240
宝宝平安过四季	230	宝宝吃饭宜细嚼慢咽	240
用左手用右手,宝宝说了算	231	学会和宝宝交流	241
不要过分期待宝宝的成长	231	5 游戏也是一种早教	241
5 游戏也是一种早教	231	聚精会神穿彩珠	241
玩具在空中飞	231	看图片,练表达	242
和玩具捉迷藏	231	涂涂抹抹的小画家	242
聪明宝宝追皮球	231	6 解答常见问题,就看这里	242
6 解答常见问题,就看这里	232	宝宝拉肚子怎么办	242
宝宝得了流感怎么办	232	宝宝可以喝蜂蜜吗	243
宝宝不长个是怎么回事	232	18 个月的宝宝要做哪些体检	243
宝宝为什么饭量时大时小	233	7 温馨提示	244
		受伤的宝宝需要适度安慰	244

多手准备预防宝宝失踪	244	本月计划免疫	257
18~21个月:宝宝喜欢黏妈妈		21~24个月:宝宝两岁了	
1 宝宝成长日记	245	1 宝宝成长日记	257
宝宝的发育指标	245	宝宝的发育指标	258
本阶段宝宝学到的新本领	245	本阶段宝宝学到的新本领	258
2 给宝宝最适合的营养	247	2 给宝宝最适合的营养	259
宝宝营养需求	247	本阶段宝宝营养需求	259
需要重点补充的营养	247	重点关注营养素:碘、铁	260
3 科学喂养,就看这里	248	以粮食、蔬菜、肉类为主	260
及时给宝宝断奶	248	3 科学喂养,就看这里	260
辅食添加建议	248	品种多样,荤素搭配	260
4 宝宝需要怎样的护理	249	宝宝健康的得力帮手——维生素	261
宝宝平安过四季	249	喂养注意事项	262
让宝宝开始学习刷牙	250	4 宝宝需要怎样的护理	263
可以开始尿便训练了	250	宝宝平安过四季	263
教宝宝养成好的睡眠习惯	250	有龋齿要及时治疗	263
小心呵护宝宝娇弱的眼睛	250	培养宝宝自己事情自己做	263
保护宝宝的小耳朵	253	宝宝性格类型及对待方式	264
5 游戏也是一种早教	253	建议给宝宝穿上背带裤	264
识别男孩女孩	253	5 游戏也是一种早教	264
通过实物学数数	253	模仿打电话	264
认识长短与多少	254	听命令变高矮	264
区分前后和上下	254	抓花生,比数量	265
6 解答常见问题,就看这里	254	试试悬空翻跟斗	265
拿“反抗期”的宝宝怎么办	254	亲子游戏拉大圈	265
宝宝怕陌生人如何处理	255	摸数字	265
宝宝现在适合玩哪些益智玩具	255	6 解答常见问题,就看这里	266
如何培养宝宝的好性格	255	宝宝变得“不服管”怎么办	266
宝宝小病不断怎么办	256	厨房里有哪些安全隐患	266
让宝宝不再粘在电视前	256	宝宝饭量不变是怎么回事	266
7 温馨提示	257	晚上还要喂一次奶,正常吗	266
注意户外交通安全	257	可以让宝宝蹲便盆吗	267
室内“杀手”不容忽视	257		

7 温馨提示 267

- 警惕铅中毒.....267
- 保护宝宝的耳膜.....267
- 及时给宝宝换小床.....267

24~27 个月:宝宝会跑步了

1 宝宝成长日记 268

- 宝宝的发育指标.....268
- 本阶段宝宝学到的新本领.....269

2 给宝宝最合适的营养 270

- 本阶段宝宝的营养需求.....270
- 注意营养缺失信号.....270

3 科学喂养,就看这里 271

- 主副食做到合理搭配.....271
- 喂养注意事项.....271
- 宝宝服用维生素不宜过多.....272
- 给宝宝吃零食有讲究.....272

4 宝宝需要怎样的护理 273

- 宝宝平安过四季.....273
- 内向宝宝怎么教.....273
- 外向宝宝怎么教.....274
- 继续培养宝宝的吃饭能力.....274
- 怎样为宝宝选购牙齿护理用品.....274
- 这不是“O”型腿.....275
- 注意宝宝咽部感染.....275

5 游戏也是一种早教 275

- 赢字卡小游戏.....275
- 画香蕉,画月亮.....276
- 依据身体辨左右.....276
- 双手协调插积塑.....276
- 刚才这里是什么.....276

6 解答常见问题,就看这里 276

- 宝宝为什么经常感冒.....276
- 宝宝不爱吃蔬菜怎么办.....277

爱摆弄的宝宝适合玩什么玩具.....277

怎么让2岁的宝宝睡觉.....277

7 温馨提示 278

- 切勿让宝宝整块吞咽食物.....278
- 电源开关要处理好.....278
- 把药放到宝宝不能拿到的地方.....278

27~30 个月:宝宝长成小孩子了

1 宝宝成长日记 278

- 宝宝的发育指标.....279
- 本阶段宝宝学到的新本领.....279

2 给宝宝最适合的营养 281

- 本阶段宝宝的营养需求.....281
- 合理安排一日三餐.....281
- 一日食谱推荐.....282

3 科学喂养,就看这里 282

- 食物不能完全“成人化”.....282
- 把粗纤维请进宝宝食谱.....282
- 不强迫宝宝进食.....283
- 宝宝血铅含量偏高的饮食调理.....283
- 让宝宝学用筷子.....284

4 宝宝需要怎样的护理 284

- 宝宝平安过四季.....284
- 教会宝宝走失时的对策.....284
- 饭前不要给宝宝喝水.....285
- 让宝宝学会清洗玩具.....285
- 如何对待宝宝耍赖.....285

5 游戏也是一种早教 286

- 生活演练过家家.....286
- 认识动物的特点和用途.....286
- 吹泡泡,追泡泡.....287
- 蒙住眼睛摸鼻子.....287
- 用圆衍生的图画.....287
- 小手学解结扣子.....287

6 解答常见问题,就看这里 288

- 宝宝是不是想“独立”..... 288
- 2岁半的宝宝可否上幼儿园..... 288
- 宝宝爱打人怎么办..... 288
- 多吃营养品宝宝不易生病吗..... 289

7 温馨提示 289

- 让宝宝养成好的用眼习惯..... 289
- 不能轻易给宝宝下结论..... 290

30~33个月:送宝宝去幼儿园

1 宝宝成长日记 290

- 宝宝的发育指标..... 290
- 本阶段宝宝学到的新本领..... 291

2 给宝宝最适合的营养 292

- 本阶段宝宝营养需求..... 293
- 对蔬菜的选择上不要偏食..... 293
- 让宝宝“眼睛亮”的三种营养元素..... 293
- 一日食谱推荐..... 293

3 科学喂养,就看这里 294

- 加餐选择要合适..... 294
- 特别限量食品..... 294

4 宝宝需要怎样的护理 295

- 宝宝平安过四季..... 295
- 让宝宝学会用手纸..... 296
- 让宝宝学习建立友谊..... 296
- 让宝宝练习单独睡觉..... 296
- 预防宝宝上幼儿园产生分离性焦虑..... 296
- 宝宝和小朋友发生矛盾怎么办..... 297
- 为宝宝从小建立正确的性别观念..... 297

5 游戏也是一种早教 298

- 摸出一个大宝宝..... 298
- 把你的小手摆一摆..... 298
- 礼貌操..... 298
- 谁在前面谁在后面..... 298

袋鼠宝宝跳一跳..... 298

6 解答常见问题,就看这里 299

- 宝宝疑似厌食怎么办..... 299
- 宝宝为什么在幼儿园不爱说话..... 299
- 宝宝情绪不稳定怎么办..... 299
- 选择幼儿园的五大建议..... 300

7 温馨提示 300

- 留意攀爬跳跃的危险..... 300
- 爸爸妈妈,小心您的坏情绪..... 301
- 怎样看待宝宝的个体差异..... 301

33~36个月:独立的“小大人”

1 宝宝成长日记 301

- 宝宝的发育指标..... 301
- 本阶段宝宝学到的新本领..... 302

2 给宝宝最适合的营养 303

- 本阶段宝宝的营养需求..... 303
- 一日食谱推荐..... 304

3 科学喂养,就看这里 304

- 饮食平衡搭配更易于吸收..... 304
- 培养宝宝良好的进餐方式..... 304
- 本阶段喂养建议..... 304

4 宝宝需要怎样的护理 305

- 宝宝平安过四季..... 305
- 教宝宝自己收拾书包..... 306
- 养成良好的卫生习惯..... 306
- 不要用食物进行奖励..... 306

5 游戏也是一种早教 307

- 大小宝宝玩过家家..... 307
- 给小树贴苹果..... 307
- 摆10,学数的组合..... 307
- 用小手印来作画..... 307
- 背儿歌,倒数数..... 308

6 解答常见问题,就看这里 308

宝宝怎么“口吃”了	308
家庭语言训练有规范吗	308
宝宝总患“上感”怎么办	309
宝宝为什么会缺锌	309
宝宝流鼻血如何处理	309

7 温馨提示 310

带宝宝做视力检查	310
宝宝不宜过量食用果冻	310

附录

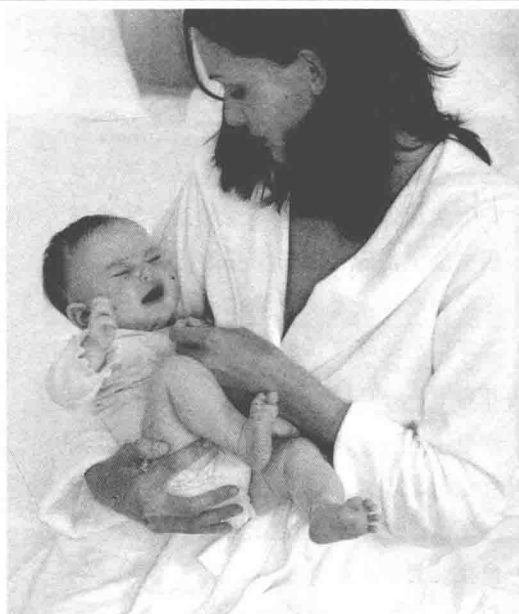
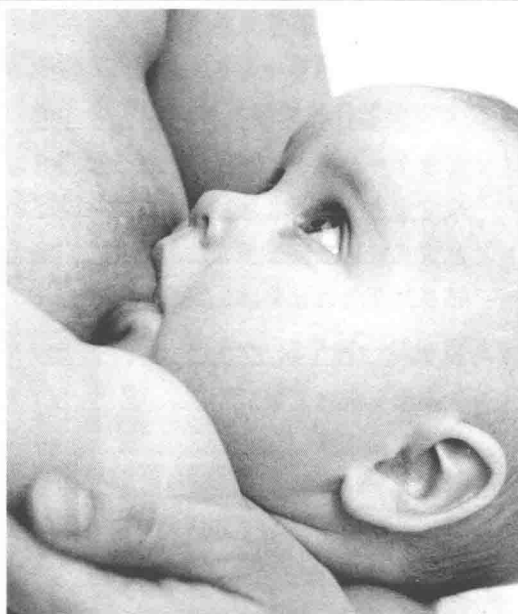
1 新生儿(0~1个月)常见疾病及防治对策 311

产伤	311
新生儿感冒	311
新生儿发热	311
湿疹	312
新生儿低血糖	312
新生儿尿布疹	312
肺炎	312
腹泻	313

便秘	313
发烧	313
新生儿脐部疾病	313

2 婴幼儿常见疾病及防治对策 314

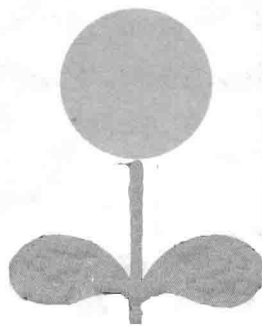
小儿黄疸	314
鹅口疮	314
小儿湿疹	315
发热	315
感冒	316
支气管炎	316
水痘	316
扁桃体炎	317
流行性脑脊髓膜炎	317
猩红热	318
麻疹	318
流行性腮腺炎	318
咳嗽	319
风疹	319
小儿急疹	320
手足口病	320



幸福妈妈 育儿百科

Encyclopedia of Parenting for Happy Mothers

刘京文 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com