

育儿知识 200个

董颖
主编



摒弃长篇大论的育儿理论，精选200个必知必会的育儿知识
将育儿方法简单化，给妈妈们最舒服的亲子体验

总结10年育儿图书的出版经验，针对0~3岁宝宝的特点编纂而成

育儿知识 200个

董
颖
主
编



1 新生儿阿普加评分 16

评分的项目 16
详细了解新生儿的状况 16

2 新生儿生理现象 17

3 新生儿的先天反射 18

觅食、吮吸和吞咽反射 18
握持反射 18
行走反射 18
紧抱反射 18
爬行反射 18

4 新生儿的体格标准 19

身体发育状况 19
身体活动能力 20

5 抬头运动练习 21

俯卧抬头 21
竖抱抬头 21
俯腹抬头 21

6 宝宝巧手训练 22

宝宝能力特点 22
宝宝能力培养方案 22

7 宝宝对光线的视觉反应 23

宝宝能力特点 23
宝宝能力培养方案 23

8 宝宝对声音的反应 24

宝宝能力特点 24
宝宝能力培养方案 25

9 宝宝学翻身大训练 25

宝宝能力特点 25
宝宝能力培养方案 25

10 宝宝学坐大训练 26

宝宝能力特点 26
宝宝能力培养方案 26

11 训练宝宝直立跳跃 27

宝宝能力特点 27
宝宝能力培养方案 27

12 让宝宝顺利度过认生期 28

宝宝能力特点 28
宝宝能力培养方案 28

13 耐心地训练宝宝学爬行 29

宝宝能力特点 29
宝宝能力培养方案 29

14 翻滚及拉站动作训练 30

训练翻身打滚 30
拾物训练 30
拉物站起 30

15 不要剥夺宝宝吃手的权利 31

宝宝能力特点 31
宝宝为何喜欢吃手 31
如何戒掉“吃手”爱好? 31

16 宝宝站立训练 32

宝宝能力特点 32
宝宝能力培养方案 32

17 宝宝站立、迈步练习 33

站起、坐下、翻滚训练 33
宝宝蹒跚学步 33
宝宝练习迈步前走 33
宝宝练习双脚站立 33

18 帮助宝宝学会走路 34

宝宝学走路的4个阶段 34
灵活施教,安全学步 34

19 抓住孩子学语最佳时期 35

宝语言发展的规律 35
鼓励孩子多说话的技巧 36

1

新生儿护理 38

脐带护理要谨慎 38
眼部护理要谨慎 38
口腔护理要谨慎 38

2

新生儿的保暖护理 39

新生儿的体温特点 39
新生儿的保暖措施 39

3

让宝宝停止哭闹 40

宝宝哭闹的原因 40

4

安抚宝宝的方法 41

安抚哭闹宝宝的方法 41

5

新生儿的睡眠 42

睡眠的特点 42
宝宝睡姿有讲究 42
新生儿睡觉不应用枕头 43
宝宝要睡自己的床 43
营造好的睡眠环境 43

6

宝宝睡眠不安 44

睡眠的特点 44
哄睡的方法 44

7

宝宝皮肤很重要 45

皮肤的特点 45
皮肤的护理 45

8

排泄的量和次数 46

新生儿的排便与排尿 46
尽早培养宝宝排便的习惯 46
把宝宝大小便的技巧 46

9

抱孩子的方法 47

抱孩子的几种方法 47
抱起孩子的方法 47

10

给宝宝沐浴的技巧 48

做好沐浴前的准备 48
沐浴后的工作 48
沐浴过程 49

11

尿布对宝宝至关重要 50

擦屁股的方法 50
如何选择尿布 50
洗尿布的方法 50
更换尿布的方法 51
如何选择纸尿裤 51
更换纸尿裤的方法 51

12

呵护宝宝的小指甲 52

宝宝健康指甲的样子 52
如何为宝宝剪指甲 52
修剪指甲的选用工具 52

13

头发护理要得当 53

洗头发时的注意要点 53
在家剪头发的步骤 53

14

保持良好的室内环境 54

用空调调节 54
室内每隔3~4个小时换气1次 54
打造安全的厨房环境 54
睡眠与睡房环境 54

15

妥贴应对宝宝用品 55

婴儿用品要耐用,功能要全 55
不要过早过多地给宝宝买玩具 55
如何处理别人送的东西 55

16

如何给宝宝穿衣 56

宝宝穿衣原则 56
衣物的选择 56
衣物的清洗 56
给宝宝穿脱衣物的方法 57

17

给新生儿照相需注意 58

避免强光刺激 58

- 18 别让宝宝口水流不停 59
为什么会流口水 59
宝宝2岁了还流口水怎么办 59
流口水宝宝的居家护理 59

- 19 宝宝出汗的护理 60
生理性出汗和病理性出汗 60
出汗怎么办 60

- 20 清理宝宝鼻屎有窍门 61
清除鼻屎工具 61
清除宝宝鼻屎步骤 61

- 21 宝宝护肤品的选择 62
宝宝皮肤特性 62
宝宝护肤品的特点 62

- 22 找到适合宝宝的枕头 63
什么时候用枕头 63
安全使用宝宝枕 63
应挑选什么材质的枕芯 63

- 23 喜欢踢被子的宝宝 64
导致宝宝踢被子的因素 64
如何帮助宝宝不再踢被子 64

- 24 座椅的选择方法及使用方法 65
选择专用的轿车椅 65
安全座椅的安全保证 65
安全座椅使用方法 65

- 25 让宝宝多晒太阳 66
晒太阳也有原则 66
带好外出要物品 66

- 26 入园的年龄 67
2岁半上幼儿园最合适 67
2~2岁半就读小小班最合适 67
低龄宝宝适应能力强 67

- 27 幼儿园的选择 68
公办幼儿园的优势、劣势 68
民办幼儿园的优势、劣势 68

- 28 让宝宝提前了解幼儿园 69
训练宝宝与家人的分离 69
给宝宝积极的心理暗示 69
让宝宝对幼儿园无限憧憬 69

- 29 入园前调整作息時間 70
帮助宝宝调整起床时间 70
让宝宝睡自己的小床 70
睡觉时间的调整 71
继续调整宝宝的吃饭时间 71

- 30 提前准备入托体检表 72
入园前必须体检吗 72
体检不合格会影响入园吗 72
在哪里体检 72
体检注意事项 72

科学喂养

- 1 一定要坚持母乳喂养 74
母乳营养丰富 74
一定要尽早哺喂 74

- 2 坚持母乳喂养有技巧 75
母乳喂养的正确步骤 75
拒绝母乳的应对方法 75
如何知道宝宝吃饱了 76
预防宝宝呛奶的方法 76

- 3 混合喂养 77
混合喂养的时间 77
混合喂养的方法 77

- 4 了解配方奶 78
按照相应月龄择配方奶 78
奶粉的标识 78

- 5 与配方奶相关的操作技巧 79
如何冲泡配方奶 79
如何消毒 79
奶瓶喂养的姿势 79

6 早产儿的喂养方法 80

早产儿分类 80
早产儿出院后的喂养方法 80

7 让宝宝喝健康的母乳 81

加强乳房的保护 81
患乳腺炎的妈妈 81
妈妈用药要注意 81

8 宝宝拒绝母乳怎么办 82

乳头的味道 82
母乳是否太多太冲 82
过早用奶瓶产生错觉 82
宝宝可能生病 83
宝宝是否患有口腔疼痛 83
宝宝得到的乳汁是否过少 83
宝宝患感冒,鼻子是否堵塞 83

9 宝宝厌奶怎么办 84

什么是厌奶期 84
找到厌奶的原因 84
厌奶的解决方法 85

10 辅食的添加原则 86

添加辅食的标志 86
市面上的辅食食品要谨慎选择 86
不要过早的给宝宝添加辅食 86
不要很快让辅食替代乳类 86
1周岁内不要添加任何调料 86
用勺子喂养 87
不要勉强宝宝进食 87
吃流食的时间不宜过长 87
固定时间有规律的喂养 87
将宝宝的食物记录下来 87
使用蒸和煮的方法制作辅食 87

11 辅食添加的喂养过程 88

12 各类辅食的喂养过程 89

喂水果的过程 89
喂肉蛋类的过程 89
喂谷类的过程 89
喂菜的过程 89

13 常见辅食汤料的制作过程 90

牛肉汤 90
蔬菜汤 90
鸡肉汤 90
鱼肉汤 90

14 让宝宝爱吃辅食的方法 91

示范如何咀嚼食物 91
保持愉快的心情 91
准备一套儿童餐具 91
品尝各种新口味 91

15 怎么让宝宝不挑食 92

偏食的原因 92
偏食的解决方法 92

16 让宝宝定时、定量进食 93

养成定时、定量进餐的习惯 93
定时、定量喂养需灵活掌握 93

17 培养吃早饭的好习惯 94

很多宝宝不愿吃早饭的原因 94
早饭不吃的不良影响 94
如何使宝宝开心地吃早饭 94

18 让宝宝自己动手吃饭 95

允许宝宝用手抓着吃 95
把小匙交给宝宝 95
能自己吃饭就不要再喂着吃 95

19 教会宝宝有条理地用餐 96

礼貌用餐调教有道 96
不能过分地溺爱孩子 96



营养小灶

1 提高免疫力的营养餐 98

银鱼白菜羹 98
菜香煎饼 98
百合煮香芋 99
鸡肉芝麻棒 99
丝瓜冬菇汤 99

2 促进大脑发育的营养餐 100

酥炸甜核桃 100
油菜海米豆腐 100
胡萝卜排骨汤 101
芝麻面包 101
芦笋烧蘑菇 101

3 提高宝宝注意力的营养餐 102

煮鱼丸 102
白菜豆腐牛肉汤 102
松子豆腐 103
鲫鱼汤 103
软煎鸡肝 103

4 预防宝宝贫血的营养餐 104

嫩肉丸子 104
清蒸大虾 104
虾皮清炖豆腐 105
琵琶豆腐 105
沙锅豆腐 105

5 帮助宝宝长个的营养餐 106

羊排粉丝汤 106
笋尖猪肝粥 106
海米拌油菜 107
香干烧芹菜 107
竹笋炒鸡片 107

6 预防宝宝便秘的营养餐 108

雪菜豆腐汤 108
胡萝卜煮蘑菇 108
清拌苦瓜丝 109
菠菜汤面 109
烧菜心 109

7 预防宝宝腹泻的营养餐 110

莲藕粥 110
胡萝卜热汤面 110
豌豆布丁 111
小米山药粥 111
姜丝鸡蛋饼 111

8 宝宝感冒时的营养餐 112

橘皮茶 112
白萝卜瘦肉粥 112
鲜笋嫩鸡汤泡饭 113
香菇豆腐汤 113
红汁番茄米粉 113

9 宝宝过敏时的营养餐 114

白菜粥 114
南瓜黑芝麻粥 114
胡萝卜鸡茸豆腐羹 115
海带小银鱼饭 115
胡萝卜炒肉 115

10 预防宝宝龋齿的营养餐 116

牛肉汤 116
香菇菜心 116
豌豆蛋炒饭 116

疾病预防

1 新生儿黄疸 118

症状表现 118
母乳性黄疸 118
生理性黄疸和病理性黄疸 118
父母能做些什么 118

2 新生儿低血糖症 119

新生儿低血糖症的类型 119
警惕预防信号 119

3 乳糖不耐受 120

发病原因 120
替代方法 120

4

脐周炎 121

有流脓、出血的现象 121
注意消毒并保持肚脐干燥 121

5

急性肠套叠 122

肠套叠的发生信号 122
预防肠套叠的发生 122

6

感冒 123

了解感冒 123
父母护理最重要 123
感冒的预警信号 123
就诊指南 124

7

水痘 125

水痘患儿的典型表现 125
水痘的病情 125
出水痘的居家护理 125

8

哮喘 126

症状表现是剧烈的咳嗽和喘 126
治疗护理 126
应对方法 126

9

百日咳 127

百日咳强患儿的典型表现 127
应住院治疗的情况 127
百日咳患儿居家护理 127

10

热性痉挛 129

发病原因 129
症状表现 129
治疗护理 129

11

流行性腮腺炎 130

流行性腮腺炎典型表现 130
流行性腮腺炎居家护理 130

12

鹅口疮 131

患鹅口疮的表现 131
鹅口疮患儿居家护理 131

13

婴儿湿疹 132

确认湿疹的方法 132
治疗及居家护理 132

14

肥胖症 133

肥胖的预警信号 133
肥胖产生的原因 133
健康减肥的方法 133

15

尿路感染 134

没有患感冒却出现高热现象 134
尿频、排尿时疼痛伴有高热 134
尿路感染的家庭护理 134

16

幼女阴道炎 135

妇科病不是成年女性的专利 135
妇科病预防才是关键 135
预警信号 135

17

阴茎包皮龟头炎 136

龟头前端受到细菌感染发炎 136
症状表现 136
使用含抗生素的软膏涂抹 136

18

肺炎 137

发病原因 137
症状表现 137
护理要点 137

19

腺样体肥大 138

腺样体肥大的典型表现 138
处理方法 138
预警信号 138

20

胃炎 139

常见的症状 139
日常照顾 139
预警信号 139

21

荨麻疹 140

症状表现 140
家庭护理 140

22

急性扁桃体炎 141

发病原因 141
症状表现 141
治疗护理 141



23 慢性扁桃体炎 142

扁桃体炎患儿的典型表现 142
发病后如何照顾 142

24 中耳炎 143

中耳炎的症状 143
家庭护理方案 143

25 脑膜炎 144

预警信号 144
预防办法 144

26 小儿便秘 145

便秘的多种特征 145
护理要点 145
就诊指南 146

27 小儿腹泻 147

宝宝的粪便因个体差异而不同 147
腹泻由多种原因造成 147
就诊指南 147

28 手足口病 148

手足口病的特征 148
如何应对手足口病 148

29 自闭症 149

什么情况下会患自闭症 149
自闭症的早期特征 149
自闭症的典型症状 150
预防儿童自闭症,我们能做什么 150

安全急救

1 心跳呼吸骤停 152

如何确保宝宝的呼吸通畅 152
如何进行人工呼吸 152
如何使用心脏起搏术 152

2 溺水 153

紧急救护措施 153
预防常识 153

3 跌伤 154

紧急救护措施 154
需送医院处理的情况 154

4 惊厥 155

惊厥分为两种 155
小儿惊厥如何处理 155

5 中暑 156

怎样判断宝宝是否中暑了 156
发现中暑时的急救方法 156
怎么预防宝宝中暑 157

6 触电与雷击伤 158

引起触电的可能 158
电击对人体的伤害 158
被电击后父母应该这样做 159

7 煤气中毒 160

煤气中毒的典型症状 160
煤气中毒后如何处置 160

8 被叮 161

紧急救护措施 161
需送医院处理的情况 161

9 被咬 162

紧急救护措施 162
需送医院处理的情况 162

10 烫伤 163

紧急救护措施 163
需送医院处理的情况 163

生活习惯

1 让宝宝自己拿勺子吃饭 166

拿勺吃饭也会有个过程 166
留意练习过程中出现的问题 166



2 学会使筷子 167
用筷子有利于宝宝大脑发育 167
促进视觉发育 167
如何教宝宝使用筷子 167

3 让宝宝自己用杯子喝水 168
何时适宜让宝宝使用杯子 168
拿不稳杯子需要注意事项 168
用水杯的训练过程 169

4 教宝宝自己上厕所 170
什么时候开始大小便训练 170
让宝宝养成自己大小便的习惯 170

5 让宝宝自己穿衣 171
教会宝宝分前后 171
教会宝宝穿上衣 171
教会宝宝穿裤子 171

6 让宝宝学会扣扣子 172
学会穿系扣的上衣 172
教会宝宝系扣子 172
使用布娃娃当练手 172

7 让宝宝自己穿鞋 173
练习穿鞋的步骤 173

8 让宝宝自己穿袜子 174

9 让宝宝勤洗热水澡 175
宝宝怕洗澡的原因 175
水温和室温要合适 175
营造轻松愉悦的洗澡氛围 175

10 养成勤洗手的习惯 176
饭前便后要洗手 176
便前也要洗手 176
父母要提醒宝宝勤洗手 177
宝宝洗手的步骤 177

11 让宝宝养成爱干净的习惯 178
培养宝宝良好的卫生习惯 178
衣袋卫生不可忽视 178

12 让宝宝保护好自已的牙齿 179
不刷牙的危害 179
睡觉前刷牙极为重要 179

13 让宝宝珍视自已的眼睛 180
严格控制看电视时间及距离 180
严格控制玩游戏时间 180
经常提醒宝宝不要用手揉眼睛 180
沙尘眯眼后不要乱揉 180

14 让宝宝从小养成健康的睡姿 181
有利于宝宝健康的睡姿 181
婴儿最健康科学的睡姿 181
欧美国家的婴儿俯卧 181

15 让宝宝学会独立睡觉 182
独立睡眠的必要 182
宝宝不肯独立睡眠的原因 182
帮助宝宝独立入睡的方法 183

16 养成吃干净食物的习惯 184
远离路边摊上的小食品 184
远离廉价而包装好看的儿童零食 184
教宝宝一些选择常识 184

17 把用过的东西放回原处 185
培养思维的有序性 185
建立宝宝的秩序感 185

18 进别人的房间先敲门 186
父母进宝宝的房间先敲门 186
敲门要讲究规矩 186

19 养成帮忙做家务的好习惯 187
培养自理能力必须从小事做起 187
让宝宝多干一些力所能及的事 187

20 养成不拖拉的好习惯 188
多给宝宝一些鼓励和奖赏 188
让宝宝知道拖拉要付出代价 188

21 自己招待小客人 189

父母的言传身教很重要 189
多了解宝宝的特点 189
让宝宝主动招待客人 189

22 让宝宝正确认识钱 190

让宝宝知道金钱来之不易 190
让宝宝自己管理一点钱 190
为宝宝的目标设定期限 190
在尊重宝宝的基础上给予建议 190

23 培养宝宝的时间观念 191

制订科学合理的作息时间表 191
让宝宝认识时间 191

24 不让宝宝养成说谎的习惯 192

分析宝宝谎言背后的真实原因 192
不要惩罚说实话的宝宝 192
采取冷处理的方式 192

25 让宝宝爱上分享 193

让宝宝看到分享的好处 193
从亲子开始培养分享习惯 193
与宝宝一起商量如何分享 193

26 教宝宝保持公共环境卫生 194

做个不乱丢垃圾的宝宝 194
做个不随地吐痰的宝宝 194
做个不乱涂乱画的宝宝 194

27 要宝宝从小养成阅读习惯 195

为宝宝精心选择阅读的图书 195
一切从兴趣出发 195
让宝宝学习古诗词 195

28 教宝宝正确地对待陌生人 196

有陌生来电怎么办 196
陌生人搭话怎么办 196
有陌生敲门怎么办 196
不要把自己的情况随便告诉陌生人 196

29 让宝宝学会尊敬老人 197

要充分发挥榜样的教育作用 197
从生活中的点点滴滴做起 197
纠正宝宝的不良行为 197

30 积极鼓励和同伴合作玩 198

教给宝宝一些基本的交往技能 198
多鼓励宝宝参加集体活动 198
让宝宝远离自私与霸道 198

31 让宝宝学会谦让 199

鼓励宝宝学会谦让 199
表扬宝宝时感情要适度 199
指导宝宝学会欣赏他人 199
谦让不是懦弱，也不是退缩 199

32 学会使用礼貌用语 200

教宝宝掌握常用的礼貌用语 200
事前提醒和教导宝宝 200
多鼓励宝宝参加集体活动 200

33 做个遵守诺言的好宝宝 201

大人们首先要说到做到 201
鼓励宝宝说到做到 201
及时夸奖宝宝的成绩 201

34 遇到危险要沉着冷静 202

不安全的隐患 202
在商场或者超市走失 202
独自卡在电梯里 202
马路上走丢怎么办 202

亲子

游戏

1

0~1个月 204

看玩具或字画 204
帽子的秘密 204

2

1~2个月 205

小鼓 205
看漂亮小火车 205

3

2~3个月 206

大树和小树 206
电话游戏 206

4

3~4个月 207

给宝宝搔痒 207
泡泡在哪里 207

5

4~5个月 208

模仿发音 208
电视在这儿 208
谁大谁小 208

6

5~6个月 209

感觉不一样 209
爸爸在哪儿 209
表扬和批评 209

7

6~7个月 210

握手游戏 210
翻滚游戏 210
雨滴游戏 210

8

7~8个月 211

“八爬” 211
碰碰头 211
手语示意 211

9

8~9个月 212

练习说话 212
拿和放 212
宝宝自己玩 212

10

9~10个月 213

过山洞 213
双手碰碰 213
动物运动会 213

11

10~11个月 214

小手拨电话 214
食物图形 214

12

11~12个月 215

宝宝1岁 215
指认动物 215

13

1岁1~3个月 216

对识图卡进行配对 216
知道“两个” 216

14

1岁4~6个月 217

手指“偶” 217
追赶泡泡 217

15

1岁7~9个月 218

猜猜猜 218
知道“你”“我”“他” 218

16

1岁10~12个月 219

闭眼尝味道 219
你的工作是什么 219
不让水撒出来 219

17

2岁1~3个月 220

“小鸡”出壳 220
学会夹豆豆 220
令行禁止 220

18

2岁4~6个月 221

拼火柴游戏 221
和宝宝对歌 221
列车玩具 221

19

2岁7~9个月 222

修补破书 222
飞机游戏 222
宝宝扩音器 222

20

2岁10~12个月 223

学会盖手印 223
换位讲故事 223

21

3岁1~6个月 224

敲打听声响 224
互相拍照片 224

22

3岁7~12个月 225

量的相对性 225
看动作连词组 225
小番茄跳舞 225

23

4岁1~6个月 226

转转小陀螺 226
喜怒哀乐 226
观察影子 226

24

4岁7~12个月 227

颜色总是变化无穷 227
4变化的小手 227

25

5~6岁 228

打拍子 228
头顶气球 228
小小灭火器 228

潜能

开发

1

选择什么乐器去学习 230

年龄方面的因素 230
选择乐器的注意事项 230

2

发现宝宝的音乐潜质 231

宝宝打小就喜爱唱歌吗 231
宝宝唱歌是否非常有乐感 231
宝宝能够模仿唱出乐句吗 231
宝宝平时很喜欢摆弄乐器吗 231
宝宝听到音乐时表现专注吗 231
宝宝具备出色的音乐记忆力吗 231

3

认识乐器 232

4

选择适合的老师 233

科班出身的老师 233
老师是不是强调整奏 233
多交谈 233
能让孩子力争上游 233

5

了解音乐大师 234

巴赫 234
勃拉姆斯 234
舒伯特 234
莫扎特 234
亨德尔 235
瓦格纳 235
柴可夫斯基 235
舒曼 235
贝多芬 235
海顿 235

6

宝宝天生就是数学家 236

要培养宝宝的数学能力 236
数学让宝宝更聪明 236

7

培养宝宝数的概念 237

数的基本概念 237
数的概念是什么 237
数数练习 237

8

培养宝宝学习数学的兴趣 238

激发宝宝的好奇心 238
让宝宝爱上学数学 238

9

宝宝会用画来表达想法 239

正确看待宝宝的作品 239
在绘画中开发宝宝空间视觉智能 239
让孩子学会用画来表达 239



育儿知识 200个

董
颖
主
编



图书在版编目 (C I P) 数据

育儿知识 200 个 / 董颖主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5384-6718-5

I. ①育… II. ①董… 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 066232 号



育儿知识200个

Yuer Zhishi 200ge

主 编 董 颖
编 委 朱家乐 石榴 谢 勇 周 亮 王玉立 陈 莹 周 密 盛 萍 彭琳玲
王玲燕 李 静 秦树旺 陈 洁 吴 丹 蒋 莲 柳 霞 尹 丹 刘润钢
邹 丹 曹淑媛 陆 林 周 宏 李志强 易志辉 康 儒 谭阳春

出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
模特宝宝 禹 博 冷明微 冷明忆 李雨霏
插 画 李 婧
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 360千字
印 张 12
印 数 1—11000册
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 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464号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6718-5

定 价 35.00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: 0431-85642539



前言

Qianyan

请所有正处于孕期的妈妈一定要相信，遇见了孩子，就是世界上最美好的幸福。

也许，宝贝只是在你不经意间来到了你的身边，也许你会有惊讶，会有喜悦，会有犹豫，但是做过当了妈妈的过来人，我真心的想要告诉所有的孕妈妈，不要害怕。因为在你还在犹豫的时候，这个小生命已经在你的身体里扎根，以一颗温柔的心守护着你。

怀孕的种种反应让孕妈妈难受不已，为了宝宝，妈妈受了很多苦，其实宝宝也在和妈妈一起坚守，在妈妈叹息的时候，用自己小小的手臂拥抱着妈妈，以飞速的成长回报妈妈的辛苦。

都说妈妈的爱是无私的，其实每一个已经有了孩子的妈妈都是最幸福的收获者，生命中因为有了他而证明存在，生活中因为有了他而丰富多彩，这不是宝宝对妈妈巨大的奉献吗？

六月的阳光、红色的玫瑰、缤纷的彩虹，都美的那么动人，却远不及孩子的每一个笑容，只有当了妈妈的人才能体会。

所以，我说所以，精心的照顾好自己的宝宝，用最科学、最健康、最用心的方式，让孩子健康成长，是每一个妈妈必做的事情，爱他就给他最幸福的未来。

生长发育

1 新生儿阿普加评分 16

评分的项目 16
详细了解新生儿的状况 16

2 新生儿生理现象 17

3 新生儿的先天反射 18

觅食、吮吸和吞咽反射 18
握持反射 18
行走反射 18
紧抱反射 18
爬行反射 18

4 新生儿的体格标准 19

身体发育状况 19
身体活动能力 20

5 抬头运动练习 21

俯卧抬头 21
竖抱抬头 21
俯腹抬头 21

6 宝宝巧手训练 22

宝宝能力特点 22
宝宝能力培养方案 22

7 宝宝对光线的视觉反应 23

宝宝能力特点 23
宝宝能力培养方案 23

8 宝宝对声音的反应 24

宝宝能力特点 24
宝宝能力培养方案 25

9 宝宝学翻身大训练 25

宝宝能力特点 25
宝宝能力培养方案 25

10 宝宝学坐大训练 26

宝宝能力特点 26
宝宝能力培养方案 26

11 训练宝宝直立跳跃 27

宝宝能力特点 27
宝宝能力培养方案 27

12 让宝宝顺利度过认生期 28

宝宝能力特点 28
宝宝能力培养方案 28

13 耐心地训练宝宝学爬行 29

宝宝能力特点 29
宝宝能力培养方案 29

14 翻滚及拉站动作训练 30

训练翻身打滚 30
拾物训练 30
拉物站起 30

15 不要剥夺宝宝吃手的权利 31

宝宝能力特点 31
宝宝为何喜欢吃手 31
如何戒掉“吃手”爱好? 31

16 宝宝站立训练 32

宝宝能力特点 32
宝宝能力培养方案 32

17 宝宝站立、迈步练习 33

站起、坐下、翻滚训练 33
宝宝蹒跚学步 33
宝宝练习迈步前进 33
宝宝练习双脚站立 33

18 帮助宝宝学会走路 34

宝宝学走路的4个阶段 34
灵活施教,安全学步 34

19 抓住孩子学语最佳时期 35

宝宝语言发展的规律 35
鼓励孩子多说话的技巧 36