

宝宝成长

最佳方案

丁海红 编著

父母不只给了宝宝一个新生命
更给了宝宝一个崭新的未来
你给了宝宝什么

天才宝宝正在你的培育下成长

内蒙古科学技术出版社

宝宝成长

最佳方案



丁海红 编著

ISBN 7-80045-054-0

定价：15.00元

开本：880×1270 1/32

印张：12

字数：325千字

版次：2007年4月第1版

印次：2007年4月第1次印刷

印数：0001-5000

印刷：北京瑞华印务有限公司

封面设计：李春

责任编辑：刘燕

出版人：陈海

社址：北京市西城区百万庄大街24号

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝成长最佳方案/丁海红编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1540 - 9

I. 宝… II. 丁… 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(2007)第 036125 号

出版发行/ 内蒙古科学技术出版社

地 址/ 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/ (0476)8224848 8231924

邮购电话/ (0476)8231843

邮 编/ 024000

出 版 人/ 额敦桑布

组织策划/ 欧 东

责任编辑/ 刘 爽

封面设计/ 鲁 冰

印 刷/ 北京楠萍印刷有限公司

开 本/ 880 × 1275 1/32

印 张/ 15

字 数/ 375 千

版 次/ 2007 年 4 月第 1 版

印 次/ 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价/ 24.80 元

前言

现代社会生活环境在不断变化，科学的发展更是日新月异，而我们自身的心理、情绪等方面也无时无刻不在随之发生变化。万事万物都在变化，而不变的是天下父母的心：“望子成龙”是每一个家庭的美好愿望。如今，有些夫妻在宝宝还没有出世前就计划将来一定要培养孩子在某些方面才艺过人，使其有一技之长，以便将来在激烈的社会竞争中占有一席之地。那么，作为初为人之父母者，如何让你的孩子一开始就赢在人生的起跑线上呢？

初为人之父母者在憧憬未来幸福生活的同时，不可避免地要面对宝宝成长阶段中的一些问题。自然界的事物都有其自身发展的规律和特点，孩子的成长过程更是如此。随着对科学的认识越来越深刻，认知水平的逐步提高，人们更加意识到科普知识对日常生活的巨大影响，意识到科学育儿对培养下一代的重要性，这就要求年轻的父母对宝宝成长过程中各方面的规律要有更全面、更深刻地了解。掌握孩子成长过程中的规律和特点会帮助我们科学地了解宝宝在生理、心理、智力和情商等方面的发育和发展，这

样就可以针对实际情况选择正确、合适的方式培育孩子。

当然，在具体育儿过程中，父母面临的问题是复杂的和琐碎的。为此，汇集众多具有丰富经验的育儿专家，共同研讨出的《宝宝成长最佳方案》一书，就提供了一套行之有效的育儿方法，对年轻的父母在育儿过程中所遇到的问题与不解做了科学、系统并有针对性的指导，让年轻的父母一看就懂，一学就会。在宝宝需要父母爱抚时能及时给予抚触和关爱，在宝宝断乳时能科学添加辅食，在宝宝学步和走路时懂得适时扶持与放手，在宝宝学说话和与人交流时能尽量诱导和启发，在宝宝学习和游戏当中培养孩子的智力与性格等，从而培育宝宝有一个完善的个性和良好的生活习惯。

果能如此，则宝宝会健康地成长，父母也能心遂所愿，也才能拥有一个健康聪明的天才宝宝。

编 者

目 CONTENTS 录

第一篇 孩子出生

新生儿的发育特点/3

生长发育指标/3

新生儿大便/3

新生儿一日尿量/4

新生儿的正常体温/4

新生儿的睡眠/5

新生儿的视觉/5

新生儿的听觉/6

新生儿的触觉/6

新生儿的味觉和嗅觉/7

新生儿的运动能力/7

新生儿与大人的沟通/7





早期培育/8

新生儿先天性反射种类与训练/8

新生儿个性的发育/11

新生儿听觉能力训练游戏/12

新生儿视觉能力训练游戏/12

新生儿触觉能力训练游戏/13

新生儿动作能力训练游戏/14

新生儿的按摩体操/14

喂养指导/16

母乳喂养的趋势/16

母乳喂养的好处/17

纯母乳喂养能满足婴儿吗/18

初乳是很珍贵的/19

不宜亲自哺乳的母亲/21

影响母乳分泌的因素/21

哪些药物影响哺乳/22

母乳不足的表现/22

母乳喂养应注意的问题/23

喂哺中母亲的正确姿势/24

怎样知道新生儿是否吃饱/24

母乳不足时的喂养方法/25

母亲上班不能哺乳的办法/25

煮鲜奶的方法/25

人工喂养/26

人工喂养要注意的问题/26

人工喂养应喂多少水/27





- 新生儿可以吃什么/27
- 新生儿保健/29**
 - 给新生儿洗澡/29
 - 新生儿睡觉不要捆/30
 - 新生儿脐带的护理/30
 - 新生儿要注射卡介苗/31
 - 新生儿要注射乙肝疫苗/32
 - 新生儿房间的环境卫生/32
 - 新生儿需要保暖/33

第二篇 宝宝 1 个月

- 1 个月婴儿的发育特点/37**
 - 身体发育指标/37
 - 动作发育/37
 - 感觉发育/38
 - 睡眠/38
 - 心理发育/39
- 早期培育/40**
 - 1 个月婴儿的智能发育水平/40
 - 智力测试方法/40
 - 教唱儿歌 4 首/44
 - 语言能力训练游戏/45
 - 社交能力训练游戏/46
 - 情感培养训练游戏/47
 - 生活自理能力训练游戏/48
 - 视觉能力训练游戏/48
 - 听觉能力训练游戏/49



感觉能力训练游戏/49

适合婴儿的体操/50

喂养指导/53

婴儿经常吐奶/53

婴儿的饮食/54

乳母的饮食/55

哺乳的母亲要多加休息/56

1个月婴儿的保健/58

婴儿要多晒太阳/58

胎记不是病/59

观察婴儿囟门/59

茶水喂药的坏处/59

预防克汀病/60

婴儿需要合适的枕头/60

电风扇不能直吹婴儿/61

第三篇 宝宝2个月

2个月婴儿的发育特点/65

身体发育/65

动作发育/65

语言发育/65

感觉发育/66

睡眠/66

心理发育/66

早期培育/67

2个月婴儿的智能发育水平/67

婴儿性别的差异性/68





智力测试方法/69

语言能力训练游戏/72

社交能力训练游戏/73

情感培养训练游戏/73

听觉能力训练游戏/74

视觉能力训练游戏/75

感觉能力训练游戏/76

动作能力训练游戏/76

婴幼儿被动操/77

喂养指导/81

婴儿突然不爱吃牛奶/81

不要滥服鱼肝油/82

要给婴儿多喂水/82

婴儿拒哺的原因/83

给婴儿补充维生素 C/83

糕干粉、米粉等淀粉制品不能代乳/84

蔬菜水和鲜果汁的添加方法/84

2 个月婴儿的保健/85

预防接种/85

只吃钙片并不能预防佝偻病/86

不要给婴儿戴手套/86

预防婴儿睡偏了头/87

第四篇 宝宝 3 个月

3 个月婴儿的发育特点/91

身体发育/91

动作发育/91





语言发育/92

感觉发育/92

睡眠/92

心理发育/92

早期培育/93

3个月婴儿的智能发育水平/93

掌握婴幼儿情商特点/93

智力测试方法/94

教唱儿歌3首/98

语言能力训练游戏/98

社交能力训练游戏/100

感知能力训练游戏/100

认知能力训练游戏/101

触觉能力训练游戏/102

动作能力训练游戏/103

婴幼儿健身操/104

喂养指导/105

如何添加蛋黄/106

乳母应多吃健脑食品/106

添加辅食的原则/107

辅食的制作/108

婴儿发热不爱吃奶的解决方案/109

3个月婴儿的保健/109

预防接种/109

肥胖应早期预防/110





第五篇 宝宝 4 个月

4 个月婴儿的发育特点/115

身体发育/115

动作发育/115

语言发育/116

感觉发育/116

睡眠/116

心理发育/116

早期培育/117

4 个月婴儿的智能发育水平/117

智力测试方法/117

教唱儿歌 2 首/120

语言能力训练游戏/121

社交能力训练游戏/122

视觉能力训练游戏/123

听觉能力训练游戏/124

动作能力训练游戏/125

婴幼儿健美健身方法/126

婴幼儿健身操/127

喂养指导/127

4 个月婴儿的喂养/127

添加辅食应注意的问题/129

婴儿食品的制作/129

人工喂养的问题/130

怎样用奶粉配制奶/131

婴儿喂养误区/131





4 个月婴儿的保健/132

预防接种/132

为什么婴儿流口水/133

护理婴儿便秘的方法/134

婴儿不能常吃小中药/134

婴儿晚上不睡觉怎么办/135

第六篇 宝宝 5 个月

5 个月婴儿的发育特点/139

身体发育/139

动作发育/139

感觉发育/140

睡眠/140

心理发育/140

早期培育/141

5 个月婴儿的智能发育水平/141

有计划地念儿歌/141

有计划地让婴儿听音乐/142

生活自理的训练/143

智力测试方法/143

教唱儿歌 7 首/146

语言能力训练游戏/147

社交能力训练游戏/148

视觉能力训练游戏/149

听觉能力训练游戏/150

动作能力训练游戏/151

婴幼儿体形美的训练方法/151





婴幼儿健身操/152

喂养指导/152

给婴儿添加辅食应注意的问题/153

婴儿每日需要多少热量/154

婴儿饮水要科学/154

5个月婴儿的保健/155

预防接种/155

注意保护好孩子的乳牙/156

不要强行制止婴儿哭/157

第七篇 宝宝6个月

6个月婴儿的发育特点/161

身体发育/161

动作发育/161

语言发育/161

情感发育/162

睡眠/162

心理发育/162

早期培育/163

6个月婴儿的智能发育水平/163

生活自理能力的训练/163

智力测试方法/164

教唱儿歌3首/167

语言能力训练游戏/168

社交能力训练游戏/169

情感训练游戏/170

记忆能力训练游戏/171





听觉能力训练游戏/172

感觉能力训练游戏/173

动作能力训练游戏/174

婴幼儿眼保健操/175

喂养指导/176

婴儿小食品制作/177

给婴儿做食物应注意什么/178

婴儿一日食谱/178

缺铁性贫血婴儿的喂养/178

6个月婴儿的保健/180

不必担心婴儿的口水多/180

注意预防贫血/181

注意预防佝偻病/182

第八篇 宝宝7个月

7个月婴儿的发育特点/187

身体发育/187

动作发育/187

语言发育/187

睡眠/188

心理发育/188

早期培育/189

7个月婴儿的智能发育水平/189

注意训练婴儿手的机能/189

培养婴儿懂道理/190

生活自理能力训练/191

智力测试方法/191





教唱儿歌 3 首/195

智力培育游戏/195

语言能力训练游戏/196

社交能力训练游戏/197

情感培育训练游戏/198

模仿能力训练游戏/198

视觉能力训练游戏/199

听觉能力训练游戏/201

感觉能力训练游戏/201

动作能力训练游戏/203

婴幼儿健身操/203

喂养指导/204

婴儿小食品制作/205

学做几样菜泥/205

给婴儿吃什么/206

要防止婴儿吃盐过多/208

7 个月婴儿的保健/209

不要给婴儿盖厚被/209

不要给婴儿穿得太暖/209

婴儿爱出汗的原因/209

第九篇 宝宝 8 个月

8 个月婴儿的发育特点/213

身体发育/213

动作发育/213

语言发育/214

睡眠/214





心理发育/214

早期培育/215

8个月婴儿的智能发育水平/215

培养婴儿的勇敢精神/216

生活自理能力的训练/217

智力测试方法/217

教唱儿歌3首/221

语言能力训练游戏/222

社交能力训练游戏/223

情感培育训练游戏/224

技能训练游戏/225

视觉能力训练游戏/225

听觉能力训练游戏/226

感觉能力训练游戏/227

手眼协调能力训练游戏/228

动作能力训练游戏/229

婴幼儿健身操/230

喂养指导/230

婴儿小食品制作/231

上桌吃饭/231

一日食谱/232

学做几种粥/233

8个月婴儿的保健/235

预防注射/235

婴儿发烧与体温的测量/236

