



知书达礼
zhishudali 伊能 静雅

健康中国

知名孕产教授李伯如权威指导

0~3岁 育儿知识 百科全书



时代文艺出版社

0~3岁

育儿知识 百科全书



崔钟雷 主编



时代文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~3岁育儿知识百科全书 / 崔钟雷主编. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5387-2800-2



I. 0… II. 崔… 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 (2009) 第 168536 号



健 / 康 / 中 / 国



0~3岁育儿知识百科全书

主 编	崔钟雷
副 主 编	王丽萍
出 品 人	张四季
策 划	钟 雷
责任编辑	曾艳纯
装帧设计	稻草人工作室
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011
电 话	总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012952
网 址	www.shidaichina.com
印 刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	889 × 1194 毫米 1/32
字 数	250 千字
印 张	15
版 次	2009 年 10 月第 1 版
印 次	2009 年 10 月第 1 次印刷
定 价	25.80 元

版权所有 翻版必究





前言

Foreword



孕育生命是一个神圣而幸福的使命,每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝,要想达成这个美好的心愿,就需要从孕前开始作好准备,充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导,我们特编写了《图解孕产妇产保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0~3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0~4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中,《图解孕产妇产保健百科全书》以图文并茂的方式,详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识,保证孕妈妈顺利度过孕产期;《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识,根据不同月龄,详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识,帮您打造最健康、最聪明的宝宝;《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案,以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题;《0~3岁育儿知识百科全书》将宝宝0~3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述,希望可以成为各位父母的育儿好帮手;《0~3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素,针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导,还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱;《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期,如何运用科学的方法,激发宝宝的智力潜能,内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世,会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。

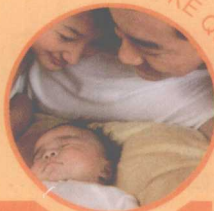
0-3 SUI



YU ER ZHI SHI



BAI KE QUAN SHU





目 CONTENTS 录

第一章 迎接新生命



一、胎宝宝 1~2 个月

- | | | | |
|-------------------|----|-----------------|----|
| 1. 胎宝宝发育比一比 | 18 | 4. 开始胎教了 | 25 |
| 2. 孕妈妈饮食要注意 | 19 | 孕妈妈保健 Q&A | 28 |
| 3. 孕期细节注意事项 | 22 | | |

二、胎宝宝 3~4 个月

- | | | | |
|-------------------|----|-----------------|----|
| 1. 胎宝宝发育比一比 | 29 | 4. 胎教时间—— | |
| 2. 孕妈妈饮食要注意 | 31 | 与胎宝宝开始沟通 | 37 |
| 3. 孕期细节注意事项 | 34 | 孕妈妈保健 Q&A | 39 |

三、胎宝宝 5~6 个月

- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|----|
| 1. 胎宝宝发育比一比 | 40 | 4. 胎教时间——有力的心跳 ... | 46 |
| 2. 孕妈妈饮食要注意 | 41 | 孕妈妈保健 Q&A | 48 |
| 3. 孕期细节注意事项 | 43 | | |

CONTENTS

四、胎宝宝 7~8 个月

- | | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 1.胎宝宝发育比一比 | 50 | 4.胎教时间—— | |
| 2.孕妈妈饮食要注意 | 51 | 给宝宝讲故事了 | 57 |
| 3.孕期细节注意事项 | 52 | 孕妈妈保健 Q&A | 58 |

五、胎宝宝 9~10 个月

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 1.胎宝宝发育比一比 | 59 | 4.胎教时间——冲刺的宝宝 ... | 63 |
| 2.孕妈妈饮食要注意 | 60 | 孕妈妈保健 Q&A | 64 |
| 3.孕期细节注意事项 | 61 | | |

六、小宝宝即将降临

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 1.孕妈妈应准备好的衣物 | 65 | 3.所有的事务都安排好了吗 ... | 72 |
| 2.准备好婴儿物品了吗 | 66 | 4.什么时候需要去医院 | 74 |

第二章 细心呵护小宝贝



一、新生儿护理要注意

- | | | | |
|--------------------|----|------------------|----|
| 宝宝故事讲给你听 | 76 | 4.宝宝睡觉多注意 | 90 |
| 1.你了解新生儿的生理状况吗 ... | 76 | 5.保证宝宝暖暖的 | 91 |
| 2.新生儿的正确喂养 | 82 | 6.宝宝尿布很重要 | 93 |
| 3.宝宝洗澡全知道 | 87 | 7.记得及时接种疫苗 | 93 |



目录

CONTENTS

8. 宝宝生病早预防 94

9. 宝宝心理要知道 97

新手爸妈 Q&A 98

二、2 个月的宝宝笑啦

宝宝故事讲给你听 99

1. 宝宝在成长 99



2. 安排好宝宝的作息時間 ... 103

3. 宝宝吃好长壮壮 104

4. 宝宝外出 Tips 105

5. 宝宝智能大开发 106

6. 警惕疾病大魔爪 109

新手爸妈 Q&A 113

三、3 个月的宝宝能抓东西啦

宝宝故事讲给你听 114

1. 宝宝又长大了 114

2. 宝宝喂养我最行 117

3. 宝宝睡觉也要规律 118

4. 宝宝出去晒太阳啦 119

5. 宝宝智能大开发 120

6. 宝宝健康要关注 124

新手爸妈 Q&A 125

四、4 个月的宝宝认得家人啦

宝宝故事讲给你听 126

1. 宝宝在成长 126

2. 宝宝开始添加辅食了 129

3. 宝宝开始出牙了 129

4. 宝宝智能大开发 131

5. 宝宝健康最重要 135

新手爸妈 Q&A 137

CONTENTS



五、5个月好动的宝宝

宝宝故事讲给你听	138
1. 宝宝在长大	138
2. 喂养宝宝小贴士	140
3. 宝宝口水多怎么办	143
4. 宝宝睡觉规律啦	144
5. 注意宝宝的排便	145
6. 宝宝智能大开发	146
7. 宝宝疾病多预防	150
新手爸妈 Q&A	152



六、6个月的好奇宝宝

宝宝故事讲给你听	153
1. 宝宝在成长	153
2. 宝宝的断奶时期	157
3. 保护宝宝的小乳牙	161
4. 宝宝玩耍最开心	162
5. 宝宝智能大开发	164
6. 躲开疾病大魔王	168
新手爸妈 Q&A	170

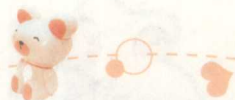
七、7个月的宝宝更聪明啦

宝宝故事讲给你听	171
1. 宝宝在成长	171
2. 喂养宝宝要注意	174
3. 让宝宝安心玩耍	176
4. 宝宝怕生怎么办	176
5. 宝宝智能大开发	178
6. 宝宝健康最重要	183
新手爸妈 Q&A	184



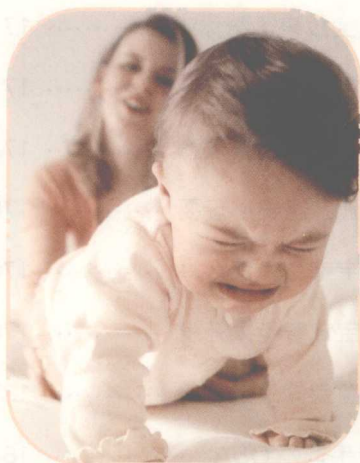
目录

CONTENTS



八、8个月的宝宝会爬了

宝宝故事讲给你听	185
1. 宝宝在成长	185
2. 准备断奶了	187
3. 小心宝宝的断奶综合征	188
4. 培养宝宝好的习惯	189
5. 帮宝宝选择合适的鞋子 ...	191
6. 宝宝智能大开发	192
7. 小心宝宝便秘	196
新手爸妈 Q&A	198



九、喜欢模仿的9个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	199
1. 宝宝在成长	199
2. 宝宝喂养小指导	202
3. 宝宝多学习	203
4. 宝宝智能大开发	204
5. 宝宝疾病重预防	208
新手爸妈 Q&A	209

十、学会走路的10个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	210
1. 宝宝在成长	210
2. 喂养宝宝小指导	212
3. 宝宝的头要照顾好	213
4. 宝宝的社交能力指导	214
5. 宝宝智能大开发	216
6. 宝宝健康最重要	220
新手爸妈 Q&A	222

CONTENTS



十一、懂事的 11 个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	223
1. 宝宝在成长	223
2. 宝宝喂养很重要	225
3. 宝宝说话大舌头怎么办 ...	227
4. 宝宝惯用左手怎么办	228
5. 宝宝智能大开发	231
6. 远离病魔大魔爪	235
新手爸妈 Q&A	236

十二、不断前进的 12 个月宝宝

宝宝故事讲给你听	237
1. 宝宝在成长	237
2. 宝宝喂养很重要	240
3. 宝宝睡觉很重要	242
4. 宝宝不良行为巧应对	244
5. 注意宝宝的饮食	246
6. 宝宝智能大开发	249
7. 宝宝健康最重要	253
新手爸妈 Q&A	254

第三章 养育健康聪明的宝宝



一、开始独立的 1 岁 1 个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	256	4. 宝宝成长意识要知道	263
1. 宝宝在成长	256	5. 宝宝学走 Tips	265
2. 训练宝宝自己吃饭	259	6. 宝宝智能大开发	267
3. 宝宝偏食、挑食怎么办	260	7. 学做亲子游戏	269



目录

CONTENTS



8. 宝宝疾病重预防 270

新手爸妈 Q&A 272

二、1岁2个月的依恋宝宝

宝宝故事讲给你听 273

1. 宝宝在成长 273

2. 宝宝喂养 Tips 275

3. 宝宝对父母的依恋 277

4. 宝宝要学会漱口 278

5. 宝宝排便要训练 279

6. 宝宝智能大开发 282

7. 学做亲子游戏 284

8. 宝宝的社交能力开发 285



9. 小心疾病大魔爪 286

10. 平时的安全急救 289

新手爸妈 Q&A 290

三、1岁3个月的活泼宝宝

宝宝故事讲给你听 291

1. 宝宝在成长 291

2. 宝宝喂养小指导 292

3. 掌握好安全感的尺度 293

4. 宝宝任性怎么办 295

5. 锻炼宝宝的交往能力 296

6. 宝宝智能大开发 296

7. 学做亲子游戏 297

8. 宝宝健康最重要 298

9. 识别急症的症状 301

新手爸妈 Q&A 302

四、1岁4个月灵巧的宝宝

宝宝故事讲给你听 303

CONTENTS



1. 宝宝在成长	303
2. 宝宝喂养很重要	305
3. 宝宝该喝什么样的水	307
4. 应对宝宝睡觉爱踢被子 ...	308
5. 教育宝宝不要过分斥责 ...	309
6. 宝宝智能大开发	310
7. 学做亲子游戏	312
8. 远离疾病大魔爪	313
9. 小心意外的发生	316
新手爸妈 Q&A	317

五、1岁5个月爱交往的宝宝

宝宝故事讲给你听	318
1. 宝宝在成长	318

2. 宝宝喂养 Tips	319
3. 教宝宝自己穿衣	320
4. 宝宝睡姿优缺点	321
5. 宝宝咬嘴唇怎么办	323
6. 宝宝智能大开发	325
7. 学做亲子游戏	326
8. 宝宝健康最重要	326
9. 小心意外的发生	329
新手爸妈 Q&A	330

六、1岁6个月的撒娇宝宝

宝宝故事讲给你听	331
1. 宝宝在成长	331





目录

CONTENTS



2. 宝宝喂养 Tips 333

3. 宝宝爱吸吮手指怎么办 ... 334

4. 宝宝不听话怎么办 335

5. 宝宝智能大开发 335

6. 学做亲子游戏 337



7. 宝宝疾病重预防 337

新手爸妈 Q&A 338

七、1岁7个月的观察宝宝

宝宝故事讲给你听 339

1. 宝宝在成长 339

2. 宝宝不应多吃的食物 340

3. 让宝宝爱上讨厌的食物 ... 341

4. 培养宝宝的观察注意力 ... 342

5. 宝宝要穿封裆裤了 345

6. 宝宝智能大开发 346

7. 学做亲子游戏 347

8. 宝宝健康最重要 348

9. 小心意外的发生 349

新手爸妈 Q&A 350

八、1岁8个月的运动宝宝

宝宝故事讲给你听 351

1. 宝宝在成长 351

2. 宝宝喂养问与答 353

3. 宝宝食物烹调 Tips 356

4. 培养爱劳动的宝宝 356

5. 宝宝智能大开发 357

6. 学做亲子游戏 358

CONTENTS



7. 远离疾病大魔爪 359

新手爸妈 Q&A 360

九、1岁9个月的爱玩宝宝

宝宝故事讲给你听 361

1. 宝宝在成长 361

2. 宝宝喂养 Tips 365

3. 不要让宝宝穿得过多，
吃得过多 367

4. 教宝宝正确擤鼻涕 367

5. 宝宝的常用家具、专属家具 ... 368

6. 让宝宝学会控制情绪 371

7. 宝宝智能大开发 372

8. 学做亲子游戏 373

9. 远离疾病大魔爪 374

10. 小心意外的发生 375

新手爸妈 Q&A 376

十、有想法的1岁10个月宝宝

宝宝故事讲给你听 377

1. 宝宝在成长 377

2. 宝宝喂养 Tips 380

3. 宝宝的睡眠 380

4. 宝宝口吃怎么办 382

5. 培养宝宝的想象力 386

6. 宝宝与玩具 387

7. 宝宝智能大开发 389

8. 学做亲子游戏 390





目录

CONTENTS

9. 宝宝健康重预防 391

10. 小心意外的发生 391

新手爸妈 Q&A 392

十一、闲不住的 1 岁 11 个月的宝宝

宝宝故事讲给你听 393

1. 宝宝在成长 393

2. 培养宝宝良好的饮食习惯 ... 395

3. 应对宝宝的恐惧 399

4. 如何处理宝宝之间的打闹 ... 401

5. 宝宝智能大开发 403

6. 学做亲子游戏 403

7. 宝宝健康最重要 404

8. 小心意外的发生 407

新手爸妈 Q&A 409

十二、宝宝满 2 岁了

宝宝故事讲给你听 410

1. 宝宝在长大 410

2. 宝宝喂养要知道 412

3. 宝宝开始学用小筷子 413

4. 纠正宝宝总向他人

要东西的坏毛病 414

5. 宝宝智力大开发 415

6. 学做亲子游戏 417

7. 宝宝晕车怎么办 417

8. 小心意外的发生 418

新手爸妈 Q&A 420





第四章 全面开发孩子的智能



一、2岁1~3个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	422
1. 宝宝在长大	422
2. 宝宝喂养 TIPS	426
3. 迎来宝宝的“第一反抗期” ...	427
4. 宝宝开始刷牙了	431
5. 不要哄骗宝宝	432
6. 不要勉强宝宝表演	433
7. 正确应对宝宝不合群	434
8. 宝宝智能大开发	435
9. 宝宝健康最重要	437
新手爸妈 Q&A	438

3. 锻炼宝宝的动手能力	442
4. 培养宝宝适当地安静	443
5. 宝宝性别意识的发展	444
6. 培养宝宝的耐心	445
7. 正确地表扬宝宝	446
8. 宝宝智能大开发	448
9. 小心宝宝夜间磨牙	449
10. 正确应对宝宝尿床	451
11. 小心意外的发生	453
新手爸妈 Q&A	455

二、2岁4~6个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	439
1. 宝宝在长大	439
2. 宝宝喂养很重要	441





目录

CONTENTS



三、2岁7~9个月的宝宝

宝宝故事讲给你听 456

1. 宝宝在长大 456

2. 宝宝喂养 TIPS 457

3. 重要的家庭精神环境 458

4. 帮宝宝培养良好的

时间概念 459

5. 不要拿自己的宝宝和别的

孩子比较 461

6. 帮宝宝克服性格软弱 461

7. 宝宝智能大开发 463

8. 注意宝宝的右脑开发 464



9. 开发宝宝的记忆力 465

10. 宝宝健康最重要 466

11. 小心意外的发生 466

新手爸妈 Q&A 469

四、2岁10~12个月的宝宝

宝宝故事讲给你听 470

1. 宝宝在长大 470

2. 宝宝喂养 TIPS 472

3. 家人教育宝宝

要有一致的态度 474

4. 不要回避宝宝的

“我从哪里来”的问题 474

5. 正确对待宝宝的说谎 475

6. 正确应对宝宝偷东西 476

7. 宝宝要去幼儿园了 477

8. 让宝宝做个有礼貌的孩子 ... 479

9. 宝宝智能大开发 480

新手爸妈 Q&A 480