

升级精华版
SHENGJINGHUA BAN

全国知名妇幼保健专家倾力打造

育儿 大讲堂

YUER
DAJIANGTANG

佟伟◎编著

传授量身定制的系统知识
享受专家全程的专业指导

- 展示切实可行的科学方法
- 提供行之有效的训练方案

河北科学技术出版社



全国知名妇幼保健专家倾力打造

升级精华版
SHENGJINGHUABAN

育儿 大课堂

佟伟◎编著

YUER
DAJIANGTANG

河北科学技术出版社



呱呱坠地的惊喜

蹒跚学步的可爱

牙牙学语的纯真

淘气的冒险王

0岁宝宝

1岁宝宝

2岁宝宝

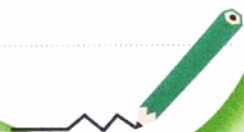
3岁宝宝

记录宝宝成长的快乐，
作为一份珍贵的礼物！

亲爱的宝贝，
妈妈永远爱你！

从成功着床到呱呱坠地，奇妙无比的历程，让我尝
到为人母的喜悦和幸福……

每个做母亲的人，无论是回忆还是展望，当大手牵
着小手，从迈出人生第一步到走到星光大道，每一位母
亲的脸上都会绽放如花的笑容。



1. 主标题

一目了然地展现本讲所要阐述的内容。

第五讲 能力培养与训练

1. 理解能力训练

★ 1. 目的：通过理解能力训练，使幼儿能够理解日常生活中所接触到的事物和现象，为以后的学习打下基础。

★ 2. 内容：通过观察、比较、分类等方法，让幼儿了解事物的特征和属性。

★ 3. 方法：通过实物、图片、故事等形式，引导幼儿进行观察和比较。

★ 4. 评价：通过幼儿的口头表达和动手操作，评价其理解能力的发展情况。

2. 表达能力训练

★ 1. 目的：通过表达能力训练，使幼儿能够清楚地表达自己的想法和感受，提高其语言沟通能力。

★ 2. 内容：通过讲述、描述、表演等形式，让幼儿练习表达自己的想法和感受。

★ 3. 方法：通过实物、图片、故事等形式，引导幼儿进行讲述和描述。

★ 4. 评价：通过幼儿的口头表达和表演，评价其表达能力的发展情况。

2. 辅助标题 辅助说明文字

对育儿知识进行深层阐述，有利于在阅读中理解与掌握。



3. 主标题引言

是本讲内容的说明文字，以便帮助您更好地理解本讲内容。

4. 书籍

作为本书的一级标题，提示本篇所要讲述的知识点。



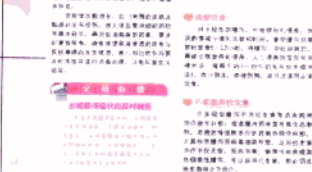
5. 图片

与文字一一对应的精美图片，帮助您更加直观地理解文字表述内容。



6. 父母必读

属于分类小贴士，是为父母必须知道，也必须掌握的育儿知识。



6. 宝宝发热的处理

宝宝发热是家长最关心的问题之一，也是儿科最常见的症状。家长在遇到宝宝发热时，应首先保持冷静，并采取正确的处理方法。



7. 辅助标题

与主要标题内容相关的辅助性知识标题。

8. 辅助标题引言

在概述了辅助标题的同时，又给了您关于阅读本标题内容的清晰思路。

9. 特别提示

属于分类小贴士，让您在掌握育儿常识的同时得到更多的知识拓展。

10. 次辅助标题

与辅助标题内容相关的辅助性知识标题。为了便于对育儿知识有更详尽的了解，对其进行深层次的分类。





C 目录

CONTENTS...

第一篇

01

怎样才能做好父母

第一讲 做父母的心理准备

- 01. 不要把做父母看得太难/20
 - 从容自信/20
 - 想想自己的父母/20
 - 逐步积累育儿经验/20
 - 正确处理夫妻关系/20
- 02. 尽到做父亲的职责/21
 - 父母不同的影响力/21
 - 良好个性品质的形成/21
 - 性别角色的认识/21
 - 促进智力发展/21
 - 共同分担育儿职责/21
- 03. 消除产前恐惧和焦虑/22
 - 产前焦虑的原因/22
 - 正视分娩的恐惧/22
 - 掌握相关知识/22

第二讲 宝宝降生前的物质准备

- 01. 布置起居环境/23
 - 居室的基本条件/23
 - 适宜的温度/23
 - 清洁的环境/23
 - 柔和的音乐/23

02. 婴儿卧具选择/24

- 围栏/24
- 夹缝宽度/24
- 床垫/24
- 床围/24
- 调位卡锁/24

03. 购买床上用品/25

- 被子/25
- 褥子/25
- 枕头/25
- 床单/25

04. 选购婴儿衣物/26

- 质地/26
- 样式/26
- 颜色/26
- 睡衣和睡袋/26
- 大小/26
- 帽子/26

05. 准备喂奶器具/27

- 奶瓶/27
- 奶嘴/27
- 奶瓶刷/27
- 吸奶器/27
- 电动蒸汽锅/27

06. 挑选合适的奶粉/28

- 适合宝宝肠胃/28
- 品牌奶粉较好/28
- 手感、颜色和口感/28

07. 购买婴儿护肤品/29

- 洗发水/29



- 沐浴露/29
- 润肤霜/29
- 护臀霜/29
- 08.做好入院前的准备/30
 - 调整好情绪/30
 - 无须提早入院/30
 - 准妈妈的物质准备/30
 - 必要的家庭安排/30

专家答疑/31

02 第二篇 迎接新生命的到来 (1个月)

第一讲 身体状况与发育

- 01.新生儿生理发育状况/34
 - 头部/34
 - 体重/34
 - 身长/34
 - 头围/34
 - 胸围/34
 - 腹部/34
 - 四肢/34
 - 皮肤/34
 - 呼吸/34
 - 循环/34
 - 睡眠/34
 - 体温/35
 - 尿量/35
 - 排泄/35
 - 视觉/35
 - 听觉/35
 - 嗅觉/35
 - 触觉/35
 - 痛觉/35
- 02.新生儿护理/36
 - 清理异物/36
 - 剪断脐带/36
 - 洗澡/36



- 消毒眼部/36
- 带手环/36
- 盖脚印/36
- 03.新生儿健康检查/37
 - 检查头部/37
 - 检查斜颈/37
 - 检查口腔/37
 - 检查耳朵/37
 - 检查股关节/37
 - 检查肛门/37
 - 检查生殖器/37
- 04.新生儿特有生理现象/38
 - 体重减轻/38
 - 打喷嚏/38
 - 打嗝/38
 - 眼睛斜视/38
 - 下巴抖动/39
 - 肤色变化频繁/39
 - 脱皮/39
 - 肢体蜷曲/39
 - 乳房增大/40
 - 女婴阴道出血/40
 - 惊跳/40
 - 马牙/40
 - 呼吸时快时慢/40
- 05.新生儿的反射行为/41
 - 觅食反射/41
 - 握持反射/41
 - 颈肢反射/41
 - 吸吮反射/41
 - 拥抱反射/41
 - 踏步反射/41



第二讲 合理的饮食与营养

- 01.母乳喂养的好处/42
 - 营养全面/42
 - 喂养方便/42
 - 有益母体的健康/42
 - 建立母子感情/42
- 02.提高母乳质量的方法/43
 - 尽早开奶/43
 - 不定时的喂养/43
 - 丰富的营养/43

- 心情舒畅/43
- 03.母乳喂养要领/44
- 喂奶的方法/44
- 哺乳的姿势/44
- 训练宝宝的觅乳反射/44
- 04.哺乳中的常见问题/45
- 乳头皲裂/45
- 乳房胀痛/45
- 乳腺炎/45
- 输乳管阻塞/45
- 05.不宜母乳喂养的情况/46
- 宝宝的原因/46
- 妈妈的原因/46
- 06.人工喂养的方法/47
- 定时定量喂养/47
- 人工喂奶姿势/47
- 牛奶的浓度/47
- 温度要合适/47
- 适量补充水分/47
- 07.特殊宝宝的喂养/48
- 早产儿/48
- 唇裂、腭裂婴儿/48

第三讲 必备的日常护理

- 01.培养良好的睡眠习惯/49
- 舒适的环境/49
- 少抱多哄/49
- 舒服的睡姿/49
- 02.穿脱衣服的技巧/50
- 穿衣服/50
- 脱衣服/50
- 03.换尿布的步骤/51
- 时机/51
- 预防/51
- 清洁/51
- 折叠方法/51
- 沟通/51
- 04.为宝宝洗澡的方法/52
- 浴室环境/52
- 水温要求/52
- 沐浴物品/52
- 注意安全/52
- 洗澡步骤/53



- 洗澡后的护理/53
- 05.宝宝私处的护理/54
- 男宝宝私处的清洗/54
- 男宝宝私处的护理/54
- 女宝宝私处的清洗/55
- 女宝宝私处的护理/55
- 06.新生儿日常护理要点/56
- 面部的护理/56
- 眼部的护理/56
- 鼻子的清洁/56
- 身体皮肤的护理/56
- 臀部的护理/56
- 肚脐的护理/57
- 理发/57
- 剪指甲的方法/57

第四讲 新生儿疾病的预防与治疗

- 01.乙肝疫苗与卡介苗/58
- 卡介苗/58
- 乙肝疫苗/58
- 02.呼吸异常的处理/59
- 呼吸困难/59
- 呼吸暂停/59
- 窒息/59
- 03.耳聋的早期发现/60
- 导致耳聋的原因/60
- 判断耳聋的方法/60
- 尽早发现和治疗/60
- 04.皮肤病的防治/61
- 湿疹/61
- 湿疹的护理/61
- 湿疹的治疗/61
- 痱子/62
- 汗疹/62
- 05.消化不良与腹泻的护理/63
- 新生儿腹泻的原因/63
- 生理性腹泻/63
- 秋季腹泻/63
- 补充水分/64
- 做好家庭护理/64
- 调整饮食/64
- 不要滥用抗生素/64
- 06.宝宝发热的处理/65



- 发热的原因/65
- 发热的类型/65
- 怎样判断宝宝是否发热/65
- 发热后紧急处理法/65
- 环境降温/66
- 物理降温/66
- 身体护理/66
- 多喝水/66
- 药物退热/66
- 07.新生儿肺炎的防治/67
 - 新生儿肺炎的症状/67
 - 新生儿肺炎的危害/67
 - 治疗方法/67
 - 肺炎的预防/68
 - 吸入性肺炎/68
 - 感染性肺炎/68

第五讲 能力培养与训练

- 01.握持能力训练/69
- 02.触觉能力训练/69
- 03.思维能力训练/70
- 04.情绪与交往能力训练/70
- 05.视觉能力训练/70

专家答疑/71

03

第三篇 在微笑中使宝宝健康成长(2个月)

第一讲 本月发育特点

- 01.身体发育状况/74
 - 体重/74
 - 身高/74
 - 头围/74
 - 胸围/74
 - 卤门/74
 - 睡眠/74
 - 外貌特征/74
- 02.感觉发育状况/75



- 视觉/75
- 触觉发育/75
- 运动/75
- 听力及发音/75



第二讲 合理的饮食与营养

- 01.形成有规律的喂养/76
 - 把握喂食规律/76
 - 每次哺乳的时间/76
 - 母乳不足的对策/76
- 02.妈妈生病或上班时的喂养/77
 - 生病时的喂养/77
 - 上班时的喂养/77
 - 储奶方法/77
- 03.宝宝吐奶怎么办/78
 - 吐奶的原因/78
 - 防止吐奶的方法/78
 - 严重吐奶的处理/78

第三讲 必备的日常护理

- 01.养成良好的排便习惯/79
 - 掌握大小便的信号/79
 - 形成条件反射/79
 - 摸清小便的规律/79
- 02.宝宝的睡眠护理/80
 - 睡眠不好的原因/80
 - 克服“睡倒觉”的方法/80
- 03.适当的户外活动/81
 - 循序渐进/81
 - 变换体位/81
 - 注意防护/81
- 04.合理选择宝宝玩具/82
 - 适合0~2个月宝宝的玩具/82
 - 材质/82
 - 安全性/82

第四讲 疾病的预防与治疗

- 01.服用小儿麻痹糖丸/83
 - 服用糖丸的方法/83
 - 接种后的反应/83
 - 不宜接种的宝宝/83
- 02.防治蚊虫叮咬/84

- 避开蚊虫的侵扰/84
- 被叮咬后的处理/84
- 03.避免宝宝脱水/85
 - 常见的脱水原因/85
 - 脱水的症状/85
 - 脱水后的处理/85
- 04.防治中耳炎/86
 - 明显的症状/86
 - 中耳炎的治疗/86
 - 中耳炎的预防/87
 - 居家护理/87
- 05.服药的正确方法/88
 - 喂药的方法/88
 - 谨慎用药/88
- 06.小儿斜颈的治疗/89
 - 斜颈的症状/89
 - 斜颈的原因/89
 - 斜颈的治疗/89



第五讲 能力培养与训练

- 01.视觉反应能力训练/90
- 02.动作协调能力训练/90

专家答疑/91

04 第四篇 通过爱抚增进交流(3个月)

第一讲 身体状况与发育

- 01.身体发育状况/94
 - 体重/94
 - 身长/94
 - 卤门/94
 - 胸围/94
 - 头围/94
 - 睡眠/94
 - 体形/94
 - 皮下脂肪/94

- 02.感觉发育状况/95
 - 视觉发育/95
 - 听力及发音/95
 - 触觉发育/95

第二讲 合理的饮食与营养

- 01.本月喂养要点/96
 - 继续母乳喂养/96
 - 调整好夜间喂奶时间/96
 - 饮食的过渡/96
- 02.适当补充微量元素/97
 - 检测微量元素的方法/97
 - 补充微量元素的误区/97
 - 合理补钙/98
 - 补钙过头害处多/98
 - 添加含铁丰富的食物/98
 - 多汗当心缺锌/98

第三讲 必备的日常护理

- 01.保护好眼睛和耳朵/99
 - 眼睛的日常护理/99
 - 耳朵的日常护理/99
- 02.给宝宝做日光浴/100
 - 日光浴的时间/100
 - 日光浴的方法/100
 - 日光浴的注意事项/100
- 03.宝宝健身操/101
 - 两手胸前交叉/101
 - 伸屈肘关节/101
 - 肩关节活动/101
 - 伸展上肢运动/101
 - 伸屈踝关节/102
 - 两腿轮流伸屈/102
 - 下肢伸直上举/102
 - 转体、翻身/102
 - 环境要求/102
 - 相关细节要求/102



第四讲 疾病的预防与治疗

- 01.三联针和小儿麻痹糖丸/103
 - 百白破三联疫苗/103
 - 三联针的不良反应/103

- 小儿麻痹糖丸/103
- 02.全面检查身体/104
 - 体检前的准备/104
 - 检查项目/104
- 03.通过舌头看疾病/105
 - 健康的舌头/105
 - 地图舌/105
 - 沟纹舌/105
 - 舌系带过短/105
 - 厌食的舌头/105
 - 发热时的舌头/105

第五讲 能力培养与训练

- 01.发音能力训练/106
- 02.观察思考能力训练/106
- 03.精细动作能力训练/106
- 04.触觉能力训练/107
- 05.运动能力训练/107
- 06.身体平衡能力训练/107
- 07.身体灵活能力训练/107
- 08.手眼协调能力训练/108

专家答疑/109



05

第五篇 用爱浇灌宝宝快乐心田(4个月)

第一讲 身体状况与发育

- 01.身体发育状况/112

- 体重/112
- 身长/112
- 头围/112
- 胸围/112
- 卤门/112
- 牙齿/112
- 睡眠/112
- 体形/112



- 02.感觉发育状况/113
 - 视觉发育/113
 - 听力及发音/113
 - 运动发育/113

第二讲 合理的饮食与营养

- 01.添加辅食的顺序与数量/114
 - 添加辅食的顺序/114
 - 添加辅食的种类/114
 - 添加辅食的数量/114
- 02.辅食的选材与处理/115
 - 辅食的卫生/115
 - 辅食的烹饪/115
 - 拒绝辅食的处理/115

第三讲 必备的日常护理

- 01.为宝宝配备睡袋/116
 - 款式/116
 - 厚度/116
- 02.小心宝宝吞食异物/117
 - 吞食异物的症状/117
 - 吞食异物的处理/117
- 03.培养宝宝独自玩耍/118
 - 依恋情结/118
 - 培养独自玩耍的方法/118
- 04.正确应对宝宝流口水/119
 - 流口水的原因/119
 - 日常护理/119
 - 预防口水多的方法/119

第四讲 疾病的预防与治疗

- 01.宝宝多汗的原因/120
 - 正常原因/120
 - 非正常原因/120

- 活动性佝偻病/120
- 活动性结核病/121
- 低血糖/121
- 内分泌疾病/121
- 急慢性感染疾病/121
- 多汗的居家护理/121
- 02.小儿腹痛的护理/122

- 肠痉挛/122
- 肠套叠/122
- 急性阑尾炎/123
- 蛔虫症/123
- 嵌顿疝/123

- 03.婴儿便秘的护理/124
- 便秘的类型/124
- 合理的饮食搭配/124
- 训练排便习惯/124
- 适当增加运动量/124
- 按摩/124

第五讲 能力培养与训练

- 01.适应能力训练/125
- 02.精细动作能力训练/125
- 03.运动能力训练/125
- 04.认识颜色能力训练/126
- 05.观察与创新能力训练/126

专家答疑/127



06

第六篇 让宝宝感受多彩世界(5个月)

第一讲 身体状况与发育

- 01.身体发育状况/130
 - 体重/130
 - 身长/130
 - 头围/130
 - 胸围/130
 - 卤门/130
 - 牙齿/130
 - 体形/130
 - 皮下脂肪/130
- 02.感觉发育状况/131
 - 视觉发育/131
 - 听觉发育/131
 - 嗅觉与味觉/131
 - 语言发育/131
 - 情感社交发育/131

第二讲 合理的饮食与营养

- 01.宝宝喂养要点/132
 - 如何添加辅食/132
 - 几种辅食的制作/132
 - 饮食宜忌/132
- 02.宝宝所需的营养素/133
 - 热量/133
 - 蛋白质/133
 - 谷类等糖类/133
 - 维生素C/133
 - 铁质及补充品/133
 - 蔬菜、水果/133
 - 盐分/133
 - 钙质/133

第三讲 必备的日常护理

- 01.防止宝宝蹬被子/134
 - 被子太过厚重/134



- 睡得不舒适/134
- 02.出牙期的口腔护理/135
- 保持口腔清洁/135
 - 正确添加辅食/135
 - 所需的营养/135
 - 不良反应/135
- 03.小儿感冒的护理/136
- 症状/136
 - 治疗方法/136
 - 感冒后的日常护理/136

第四讲 能力培养与训练

- 01.认识数字能力训练/137
- 02.声音能力训练/137
- 03.解决问题能力训练/137
- 04.认识大小能力训练/138
- 05.认识表情能力训练/138
- 06.亲情培养能力训练/138

专家答疑/139



第七篇 注重良好习惯地培养(6个月)

第一讲 身体状况与发育

- 01.身体发育状况/142
- 体重/142
 - 身高/142
 - 头围/142
 - 牙齿/142
 - 胸围/142
 - 骨骼/142
- 02.感觉发育状况/143

- 视觉发育/143
- 听觉发育/143
- 语言发育/143

第二讲 合理的饮食与营养

- 01.本月饮食安排/144
- 辅食的品种/144
 - 一天的食谱安排/144
- 02.断奶前的过渡/145
- 断奶过渡期/145
 - 饮食搭配/145

第三讲 习惯的培养与矫正

- 01.宝宝吮指怎么办/146
- 吸吮手指的原因/146
 - 矫正的方法/146
- 02.训练宝宝独自睡觉/147
- 独自睡觉的好处/147
 - 逐步适应独自入睡/147
- 03.正确对待宝宝恋物/148
- 恋物的原因/148
 - 易恋的物品/148
 - 宽容的心态/149
 - 不要轻易改变生活习惯/149
 - 多拥抱宝宝/149
 - 展现有生命的爱/149

第四讲 疾病的预防与治疗

- 正常的大便/150
- 大便次数异常/150
- 大便性状异常/151
- 大便颜色异常/151

第五讲 能力培养与训练

- 01.解决问题能力训练/152
- 02.刺激交流能力训练/152

专家答疑/153



08

第八篇 给予宝宝更细心的 呵护(7个月)

第一讲 身体状况与发育

01.身体发育状况/156

- 体重/156
- 身高/156
- 头围/156
- 胸围/156
- 牙齿/156
- 体形/156
- 睡眠/156
- 运动/156



02.感觉发育状况/157

- 视觉发育/157
- 听觉发育/157
- 认知发育/157
- 语言发育/157
- 情感和社交发育/157

第二讲 合理的饮食与营养

- 每天的食谱安排/158
- 断掉夜里的奶/158
- 不必吃零食/158

第三讲 必备的日常护理

- 01.宝宝认生的对策/159
 - 认生的表现/159
 - 克服认生的方法/159
- 02.帮宝宝做口腔清洁/160
 - 清洁工具/160
 - 清洁步骤/160
 - 清洁时注意事项/160

第四讲 疾病的预防与治疗

- 01.幼儿急疹的护理与治疗/161
 - 幼儿急疹的症状/161
 - 护理与治疗/161

02.眼睛常见问题/162

- 沙眼/162
- 倒睫/162
- 结膜炎/163
- 流眼泪/163

03.警惕小儿高热惊厥/164

- 高热惊厥的症状/164
- 应急措施/164
- 提高免疫力/164
- 正确使用抗惊厥药物/164

第五讲 能力培养与训练

- 01.观察模仿能力训练/165
- 02.认识数字能力训练/165
- 03.身体协调能力训练/166
- 04.视觉记忆能力训练/166

专家答疑/167

09

第九篇 消除宝宝“探险” 中的隐患(8个月)

第一讲 身体状况与发育

01.身体发育状况/170

- 体重/170
- 身高/170
- 头围/170
- 胸围/170
- 牙齿/170
- 睡眠/170
- 手和指头的技能/170

02.感觉发育状况/171

- 视觉发育/171
- 听力发育/171
- 语言发育/171
- 认知发育/171
- 自控能力/171



第二讲 饮食营养与家庭护理

- 01. 正确的断奶方法/172
 - 循序渐进的断奶过程/172
 - 断奶中的细节/172
- 02. 预防断奶综合征/173
 - 断奶综合征/173
 - 护理方法/173
- 03. 训练咀嚼能力/174
 - 咀嚼的重要性/174
 - 咀嚼状况/174
 - 训练方法/174

第三讲 必备的日常护理

- 01. 逗宝宝开心要适度/175
 - 不要玩危险游戏/175
 - 进食时不宜逗乐/175
 - 临睡前不要逗乐/175
- 02. 使用学步车学迈步/176
 - 学步车的利弊/176
 - 家长要注意的事项/176
 - 学步车自身要安全/176
 - 环境要安全/176

第四讲 疾病的预防与治疗

- 01. 接种麻疹减毒活疫苗/177
 - 麻疹疫苗/177
 - 接种后的反应/177
- 02. 不可忽视男婴隐睾/178
 - 隐睾的症状/178
 - 隐睾的危害/178
 - 隐睾的治疗/178

第五讲 能力培养与训练

- 01. 认识数字能力训练/179
- 02. 观察模仿能力训练/179
- 03. 接触空间概念能力训练/179
- 04. 图案创新能力训练/180
- 05. 解决问题能力训练/180
- 06. 视觉反应能力训练/180

专家答疑/181

第十篇 做好宝宝的第一任老师(9个月)

第一讲 身体状况与发育

- 01. 身体发育状况/184
 - 体重/184
 - 身高/184
 - 头围/184
 - 胸围/184
 - 牙齿/184
 - 运动/184
 - 手和指头的技能/184
- 02. 感觉发育状况/185
 - 视觉发育/185
 - 听觉发育/185
 - 语言发育/185
 - 情感发育/185

第二讲 合理的饮食与营养

- 饮食多样/186
- 尝尝固体食物/186
- 每天的食谱安排/186

第三讲 必备的日常护理

- 轻度夜惊/187
- 重度夜惊/187
- 缺钙导致夜惊/187
- 预防方法/187

第四讲 疾病的预防与治疗

- 01. 小儿麦粒肿的防治/188
 - 治疗方法/188
 - 预防方法/188
- 02. 小儿腮腺炎的防治/189
 - 症状/189
 - 治疗方法/189
 - 预防方法/189



第五讲 能力培养与训练

- 01.眼睛移动能力训练/190
- 02.语言理解能力训练/190

专家答疑/191



11

第十一篇 创建良好的语言环境（10个月）

第一讲 身体状况与发育

- 体重/194
- 身高/194
- 头围/194
- 胸围/194
- 牙齿/194
- 肢体运动/194
- 语言发育/194
- 认知发育/194

第二讲 日常护理与疾病预防

- 汤泡饭没有营养/195
- 培养独立能力/195
- 手足口病的防治/195
- 预防皮肤病/195
- 防止暑热症/195

第三讲 能力培养与训练

- 01.自然声音能力训练/196
- 02.生活自理能力训练/196
- 03.思维能力训练/196

专家答疑/197

12

第十二篇 重视与宝宝的双向交流（11个月）

第一讲 身体状况与发育

- 体重/200
- 身高/200
- 头围/200
- 胸围/200
- 牙齿/200
- 语言发育/200
- 认知发育/200

第二讲 必备的日常护理

- 偏食的原因/201
- 不要强迫进食/201
- 纠正偏食的策略/201

第三讲 能力培养与训练

- 01.语言理解能力训练/202
- 02.模仿声音能力训练/202

专家答疑/203

13

第十三篇 让宝宝迈出人生第一步（12个月）

第一讲 身体状况与发育

- 体重/206
- 身高/206
- 头围/206
- 胸围/206
- 牙齿/206
- 语言发育/206
- 认知发育/206

第二讲 合理的饮食与营养

01. 多给宝宝吃健脑的食物/207
 - 动物内脏、瘦肉、鱼/207
 - 水果/207
 - 豆类及其制品/207
 - 硬壳类食物/207
 - 安排健脑食物需注意/207
02. 小心有损大脑发育的食物/208
 - 过咸的食物/208
 - 含铅的食物/208
 - 含铝的食物/208
 - 含味精多的食物/208
 - 含过氧化脂质的食物/208

第三讲 逐渐培养独立能力

01. 教宝宝学走路/209
 - 借助学步带/209
 - 扶着行走/209
 - 推小车走得快/209
 - 爸爸妈妈帮助作用大/210
 - 鼓励增强信心/210
 - 学步安全很重要/210
02. 培养宝宝独自吃饭/211
 - 把勺子交给宝宝/211
 - 循循善诱/211

第四讲 能力培养与训练

01. 形象认知能力训练/212
02. 空间概念能力训练/212
03. 区别体积大小能力训练/212

专家答疑/213

14

第十四篇 及时纠正宝宝的不良习惯(13~18个月)

第一讲 身体状况与发育

身体发育/216

运动发育/216
智力发育/216
情感发育/216
性格发育/216

第二讲 合理的饮食与营养

多样化的营养搭配/217
食欲下降的对策/217
饮食的制备和烹调/218
膳食的营养要均衡/218
粮谷类及薯类/218
乳类食品/218
鱼、肉、禽、蛋及豆类/218
蔬菜、水果类/218

第三讲 习惯的培养与矫正

01. 养成良好的卫生习惯/219
 - 勤洗手/219
 - 早晚漱口/219
02. 训练宝宝如厕能力/220
 - 如厕自理的前提条件/220
 - 训练方法/220
03. 意外伤害的预防和处理/221
 - 防止吞入异物/221
 - 防止扎伤/221
 - 防止烧烫伤/221
 - 防止触电/221
 - 防止药物中毒/221
 - 防止缠绕伤/221
 - 吞药后的解决方法/222
 - 误食干燥剂的对策/222
 - 淤伤的护理/222
 - 处理划伤/222

第四讲 疾病的预防与治疗

01. 需要接种的疫苗/223
 - 百白破加强/223
 - 麻疹疫苗复种/223
 - 小儿麻痹疫苗加服/223
 - 流脑疫苗/223
02. 幼儿口腔溃疡的处理/224
 - 乱放东西到嘴里/224



鹅口疮/224
缺乏维生素B/224
由体内寒热引起/224

第五讲 能力培养与训练

- 01.语言表达能力训练/225
- 02.语言理解能力训练/225
- 03.培养数学兴趣能力训练/225
- 04.比较多少能力训练/226
- 05.生活自理能力训练/226

专家答疑/227



第十五篇 增强宝宝肢体的协调能力 (19~24个月)

第一讲 身体状况与发育

身体发育状况/230
语言发育状况/230
感觉发育状况/230

第二讲 习惯的培养与矫正

- 01.宝宝不好好吃饭的原因及对策/231
 - 摄食过量高蛋白/231
 - 吃过多的零食/231
 - 吃饭时间没有规律/231
 - 缺乏良好的就餐习惯/231
 - 运动量不够/231
 - 积食/231
 - 对抗吃饭/232
 - 解决策略/232

- 02.宝宝对抗的处理/233
 - 对抗情绪的表现/233
 - 理解宝宝的对抗/233
 - 父母应持的态度/233

第三讲 能力培养与训练

- 01.节奏感培养能力训练/234
- 02.创造能力训练/234

专家答疑/235

第十六篇 让宝宝懂得更多道理 (25~30个月)

第一讲 身体状况与发育

身体发育状况/238
手和手指的技能/238
运动发育状况/238
心理发育状况/238

第二讲 合理的饮食与营养

不要饮食无度/239
不要饮食无时/239
不要过分要求吃饭速度/239

第三讲 习惯的培养与矫正

- 01.培养良好的坐姿和走姿/240
 - 保持正确的坐姿和走姿/240
 - 正确姿势有利于健康/240
 - 创造适宜的学习环境/240
- 02.让宝宝学会懂礼貌/241
 - 学会礼貌用语/241

