



1~2



出生~24个月



成长方案

付娟娟 胡巧艳 / 编著

指导专家/戴淑凤

北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授

中国优生科学协会理事

中国优生优育协会理事

赠送宝宝
辅食营养餐
拉拉卡

中国人口出版社



2011年10月第1版第1次印刷

1~2岁



出生~24个月



成长方案

北京人民卫生出版社
ISBN 7-110-01010-1
180页

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1~2岁成长方案/付娟娟, 胡巧艳编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5101-0277-6

I. 1… II. ①付… ②胡… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第177744号

1 ~ 2 岁 成 长 方 案

付娟娟 胡巧艳 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 710 × 1010 1/16
印 张 23 插页 1
字 数 180千
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0277-6
定 价 26.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言 PREFACE

面对宝宝吃饭、穿衣、睡觉等一系列问题，从喂奶到换尿片，从宝宝头疼脑热的护理到宝宝的心智发展，从日常的睡眠、玩耍到一些小意外的处理……新手妈妈常被这个小生命“耍”得头昏脑胀，不知所措。

宝宝对这个世界感到陌生所以才会问题层出不穷，而这些问题反馈给妈妈，便成了养育难题。怎么样解决这些养育宝宝的难题呢？不妨翻开我们这本书。

这是一本颇具特色的育儿难题全解书，与市面上的同类书相比，这本书有如下优点：

首先，全书精选了1~2岁各阶段宝宝妈妈普遍会遇到的育儿难题，从各方面提供全面的解决方案，内容涉及宝宝的饮食营养、日常护理、心理推测、习惯培养和疾病护理。

本书中方案问题的选择具有普遍性，即大部分妈妈在育儿过程中都会遇到；方案内容具有可操作性，能够让妈妈轻松看懂简单操作。随着宝宝的身心发展而出现的一系列常见的、典型的育儿问

题，妈妈都能在最短的时间从本书中找到最简单实用，最科学合理的解决方案。

和同类书相比较，这本书省略了枯燥乏味的说教内容，让妈妈能够直奔阅读主题，轻松结合自己的育儿环境，把最好的东西献给宝宝，从而促进宝宝的早期发育，奠定最佳的人生开端。

其次，书中每个难题解决方案中都有旁批，对一些专业性的名词进行解释，对科学的数据进行解读，对一些好的建议提供最具体的操作方法……想读者之所想，不把任何问题留给读者。

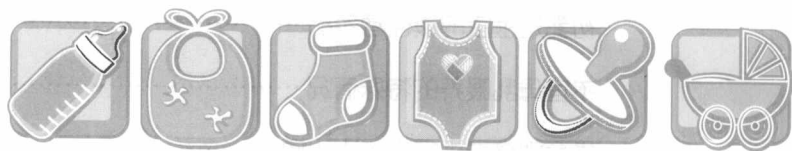
第三，书中难题解决方案的出现能够让妈妈更省事更省心，节约阅读时间，同时，在需要了解的知识性问题上，我们仍然不遗余力，将妈妈们关注的知识点从营养、护理与早教的角度进行了系统的分类，做到了全书知识点的全面性与科学实用性。

最后，本书颇具特色的地方就是我们的专家热线，你遇到的任何育儿难题如果找不到解决的办法，都可以拨打我们书本封底的专家热线，我们会有超值电话卡赠送。选择了这本书，就等于选择了一个你的私人育儿专家。

相信每一个翻开本书的妈妈都会有“一书在手，育儿万事皆轻松”的感受。相信每一个拿起本书的妈妈都能从这本书中获得帮助，都能养育出更健康更聪明的宝宝！

目录

CONTENTS

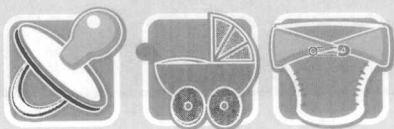


PART 1 1~2个月方案

一、宝宝的身心发育	2
宝宝的发育	2
宝宝的心灵独白	3
二、育儿难题解决方案	4
宝宝出生了，如何面对这个介入家庭的“第三者”	4
怎样进行母乳喂养，新手妈妈的诸多困惑	9
怎么进行混合喂养或人工喂养	14
宝宝吸奶量不多，妈妈乳房胀痛，会得乳腺炎吗	19
宝宝一天到晚哭个不停，怎样让他消停会儿	23

目录

CONTENTS



三、你应该了解的	26
母乳喂养妈妈和宝宝都受益	26
初乳是宝宝的最佳营养品	27
不宜母乳喂养的特殊情况	27
学会观察新生宝宝的大小便	28
四、营养大讲堂	29
开奶前能不能用母乳替代品喂宝宝	29
为什么要给宝宝添加鱼肝油	30
怎样给宝宝喂食鱼肝油	30
如何选购鱼肝油	31
怎么判断奶量是否充足	31
妈妈奶水不足，是不是攒一攒再喂宝宝比较好	32
如何知道宝宝吃饱了	32
宝宝睡着了，要不要叫醒喂奶	33
宝宝吃完奶后还咬着乳头不放怎么办	34
五、护理大讲堂	35
如何区别生理性黄疸与病理性黄疸	35
怎样照顾黄疸宝宝	36
宝宝的“满月头”要不要剃	37

宝宝多久洗一次澡合适	37
什么情况下不宜给宝宝洗澡	38
怎样给宝宝清洁小屁屁	38
怎样给宝宝选择衣服	39
怎样给宝宝换尿布	39
如何给宝宝选择纸尿裤	41
如何训练宝宝的排便习惯	41
六、早教大讲堂	42
温柔地抚摸宝宝	42
妈妈要多和宝宝说话	43
让宝宝牵牵妈妈的手	44
让宝宝学着欣赏音乐	45
用有声音的玩具刺激听觉	45
训练宝宝的注视能力	45
进行简单的动作能力训练	46

PART ② 3~4个月方案

一、宝宝的身心发育	49
宝宝的身体发育	49

目录

CONTENTS



宝宝的心灵独白	49
二、育儿难题解决方案	50
宝宝3个月了,该怎么喂养,可以给宝宝添加辅食吗	50
妈妈要上班了,宝宝不爱吃奶粉怎么办	54
宝宝皮肤娇嫩,应该怎样进行面部及身体皮肤的护理	56
宝宝总是睡不好,要么睡不着,要么半夜醒了,怎么办	58
带宝宝去户外活动,又担心宝宝渴了、冻着了	62
三、你应该了解的	66
宝宝玩具的消毒方法	66
体检前要做的准备工作	68
宝宝体检项目	69
四、营养大讲堂	70
宝宝厌奶怎么办	70
能不能用炼乳代替母乳	71
可以经常给宝宝喝豆奶吗	72
这个时候,是不是就应该给宝宝补铁了呢,怎么补	72
通过给宝宝服用含铁强化食品来防止宝宝贫血,科学吗	73
怎样喂宝宝蛋黄	74
妈妈感冒了,还能喂奶吗	74

妈妈患乳腺炎了，还能继续哺乳吗	75
五、护理大讲堂	75
宝宝使用安抚奶嘴好不好	75
宝宝剪睫毛后，睫毛就能变得又浓又密吗	76
如何给宝宝喂药	77
怎样预防和护理尿布疹	78
宝宝生痱子怎样预防和护理	79
怎样给宝宝选购和使用围嘴	80
宝宝常用的保健和卫生用品有哪些	81
如何清理宝宝鼻腔	82
宝宝可以看电视吗	83
怎样让宝宝乖乖地配合妈妈剪指甲	84
怎样给宝宝按摩	85
六、早教大讲堂	87
应该多抱抱宝宝	87
模仿宝宝的表情与声音	88
训练宝宝的发音	89
训练宝宝肌肉的运动能力	90
适合3~4个月宝宝的玩具有哪些	90



PART ③ 5~6个月方案

一、宝宝的身心发育	93
宝宝的身体发育	93
宝宝的心灵独白	93
二、育儿难题解决方案	95
开始上班了，妈妈怎么继续进行母乳喂养	95
怎样给宝宝断奶	97
添加辅食，难题重重，该怎么克服	100
宝宝开始长牙了，要如何护理	106
三、你应该了解的	109
与健康有关的胎记	109
宝宝的疾病信号灯	110
妈妈要读懂宝宝的表情	110
四、营养大讲堂	111
宝宝应该多吃含铁食物吗	111
宝宝应该怎样喝水	112
宝宝不爱喝白开水怎么办	113
怎样才能让宝宝爱上奶瓶	114

五、护理大讲堂	115
如何给宝宝准备衣服	115
如何正确使用宝宝车	115
宝宝流汗应该怎样用爽身粉	117
宝宝睡凉席要注意什么	117
宝宝房间可以点蚊香、喷杀虫剂吗	118
宝宝被蚊虫叮咬后应该怎样处理	119
如何给宝宝使用外用药	119
宝宝睡觉应该开窗吗	120
宝宝总爱流口水怎么办	120
宝宝“黑白颠倒”怎么办	122
六、早教大讲堂	123
引导宝宝辨别颜色	123
慢慢让宝宝接近生人	124
宝宝“手巧”才会“心灵”	124
增强对宝宝听觉的刺激	125
训练宝宝的嗅觉	125



PART 4 7~8个月方案

一、宝宝的身心发育	128
宝宝的发育	128
宝宝的心灵独白	128
二、育儿难题解决方案	129
怎样培养宝宝良好的饮食习惯	129
怎样培养宝宝的语言能力，让宝宝会说更多的话	133
三、你应该了解的	136
宝宝肥胖的衡量标准	136
背宝宝能促进宝宝脊柱和大脑功能发育	137
让宝宝尽可能地爬行	138
四、营养大讲堂	139
宝宝爱吃罐头，可以经常喂食吗	139
如何让宝宝接受新食物	139
宝宝不喜欢吃蔬菜，可以用水果代替吗	140
宝宝酷爱吃甜食怎么办	141
担心宝宝嚼不动，可以先由大人咀嚼后给宝宝吃吗	142
宝宝咳嗽时不能吃什么食物	142

宝宝出牙晚是否该补钙	143
五、护理大讲堂	144
宝宝总是往嘴里放东西，是不是饿了	144
怎样减轻宝宝出牙期的痛苦	145
宝宝晚上睡觉为什么爱出汗	145
夏季太热，可以给宝宝剃光头吗	146
担心宝宝着凉，给宝宝盖厚些、穿多点儿行吗	147
宝宝爬行时要注意什么	148
六、早教大讲堂	149
引导宝宝爬行	149
让宝宝学会连续翻滚	150
教宝宝双手拿东西	151
扩大宝宝的视野	151
刺激宝宝的味觉器官	152

PART 5 9~10个月方案

一、宝宝的身心发育	154
宝宝的身体发育	154
宝宝的心灵独白	154

目录

CONTENTS



二、育儿难题解决方案	155
宝宝特别容易生病，怎么样才能提高宝宝抵抗力	155
从爬到站立，怎样让宝宝迈好人生第一步	159
三、你应该了解的	167
学走的宝宝用学步车的利与弊	167
影响宝宝正常独立行走的因素	168
生活习惯会影响宝宝的容貌	168
四、营养大讲堂	169
怎样针对宝宝的不同体质进行饮食调理	169
哪些食物是温热性食物，哪些是寒凉性食物	170
宝宝什么情况下需要补充益生菌	172
怎样为宝宝选择好的益生菌	172
宝宝营养不良有哪些症状，怎么调养	173
五、护理大讲堂	175
宝宝“恋物”怎么办	175
宝宝睡觉爱踢被子怎么办	176
宝宝睡软床好还是睡木板床好	177
怎样为学步的宝宝挑选鞋子	177

六、早教大讲堂	179
手指精细动作训练	179
训练宝宝的操作能力	180
和宝宝一起读书	180
培养宝宝的幽默感	181
发展宝宝的记忆力	182
宝宝学手语	182

PART ⑥ 11~12个月方案

一、宝宝的身心发育	185
宝宝的身体发育	185
宝宝的心灵独白	185
二、育儿难题解决方案	186
宝宝断奶时又哭又闹怎么办	186
宝宝吃饭难题接二连三，妈妈既担心又头痛，如何解决	189
三、你应该了解的	194
给宝宝测量呼吸和脉搏的方法	194
给宝宝测量体温的方法	195



四、营养大讲堂	197
怎样榨果汁保留营养多	197
宝宝应该怎样吃鸡蛋	198
奶粉用高汤泡更营养吗	199
宝宝喜欢吃汤泡饭，这样好吗	199
宝宝上火怎么办	200
五、护理大讲堂	201
宝宝不肯洗脸怎么办	201
闪光灯会伤害宝宝的视力吗	202
宝宝眼睛、耳朵进入异物怎么办	203
怎么训练宝宝用杯子喝水	204
如何训练宝宝自己吃饭	205
带宝宝游泳要注意什么	206
六、早教大讲堂	207
锻炼宝宝语言表达的方法	207
给宝宝看他喜欢的图片	208
10支适合宝宝听的古典音乐	209
教宝宝用形体表现音乐节奏	209
训练宝宝的耐力	211