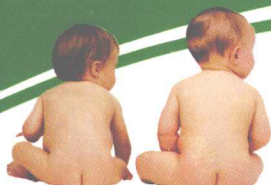


北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本



最新版



- 最全面的育儿方法
- 最权威的专家指导
- 最精美的图片说明
- 最轻松的阅读方式
- 助你培育一个健康聪明的宝宝

育儿 全图解

丁海红◎编著



YUER
QUANTUJIE

河北科学技术出版社



YUER
QUANTUJIE

育儿 全图解

丁海红◎编著



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿全图解/丁海红编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5375-3200-6

I. ①育… II. ①丁… III. ①婴幼儿—哺育—图解
IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第240686号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯

责任编辑/韩 翊

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770×955 1/16

印 张/23

字 数/460千

版 次/2010年2月第1版

印 次/2010年2月第1次印刷

定 价/36.80元



第一篇

0~1个月

——细心呵护新生儿

特别图示——宝宝成长脚印 / 002

★ 宝宝发育特点

初生婴儿的生理特征 / 006
新生儿期宝宝发育特点 / 008
不必担心的特殊现象 / 011
新生儿与大人的沟通 / 012

★ 科学喂养指南

纯母乳喂养的好处 / 013
做好母乳喂养的准备 / 015
给新生儿早开奶 / 016
母乳喂养要领 / 017
正确抱持婴儿哺乳 / 020
喂乳后帮宝宝排气 / 021
特殊情况下的母乳喂养 / 022
乳头皲裂时的喂养 / 024

★ 宝宝日常照料

营造舒适的生活环境 / 026
购制柔软舒适的衣物 / 027

准备干爽的卫生用品 / 028
正确包裹孩子 / 030
“蜡烛包”不能防止“罗圈腿” / 030
正确抱起孩子 / 031
脐带的护理 / 034
新生儿眼、耳、口、鼻的护理 / 035
给新生儿洗屁屁 / 036
给新生儿垫尿布 / 037
纸尿裤的选购与使用 / 039
给新生儿洗澡要注意 / 040
经常抚摸宝宝好处多 / 041
训练新生儿良好的睡眠习惯 / 045
不要搂着宝宝睡觉 / 045
新生儿睡眠不安的护理 / 046
准确破译新生儿哭的密码 / 046

★ 宝宝家庭医生

预防新生儿感染 / 048
接种卡介苗 / 048
接种乙肝疫苗 / 048

★ 让宝宝在游戏中成长

和宝宝讲话 / 049
给宝宝听音乐 / 049
视觉训练 / 049

明暗训练 / 050
抓握训练 / 050

★ 育儿疑难解答



第二篇

1~2个月

——关键要吃好和睡好

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 054
动作发育 / 054
感觉发育 / 054
睡眠特点 / 055
心理发育 / 056

帮宝宝修剪指甲 / 063
定期给宝宝理发 / 064
婴儿保暖要适度 / 065
多抱宝宝外出晒太阳 / 065

★ 宝宝家庭医生

婴儿腹泻慎用抗生素 / 066
婴儿湿疹的护理 / 066
发热的预防与护理 / 067

★ 科学喂养指南

按需哺乳更科学 / 057
哺乳时要注意的细节 / 058
夜间喂奶的注意事项 / 059
宝宝拒绝吃奶的对策 / 059
宝宝喂哺惊跳的原因 / 060
宝宝咬乳头的对策 / 060
宝宝频繁吐奶要小心 / 060

★ 让宝宝在游戏中成长

无声的语言 / 068
回声引导发音 / 068
抚摸皮肤 / 069
说悄悄话 / 069
挂发声玩具 / 069
熟悉环境 / 070
听响铃 / 070
把大小便 / 070

★ 宝宝日常照料

不要让婴儿养成抱着睡的习惯 / 061
每天给婴儿洗脸 / 062
帮宝宝清除眼屎 / 063
让宝宝减少鼻塞 / 063
帮宝宝清洁耳朵 / 063

★ 育儿疑难解答



第三篇

2~3个月

——多和宝宝进行交流

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 074

动作发育 / 074

语言发育 / 074

感觉发育 / 075

睡眠特点 / 075

心理发育 / 075

★ 科学喂养指南

母乳不足的判断 / 076

影响母乳分泌的因素 / 076

母乳不足的对策 / 077

民间催乳验方 / 078

乳房按摩催乳法 / 078

婴儿配方奶的种类 / 079

婴儿配方奶的选购 / 080

配方奶粉的冲调方法 / 081

配方奶的喂养方法 / 082

宝宝牛奶过敏的对策 / 083

人工喂养要科学补水 / 083

★ 宝宝日常照料

注意宝宝的冷热 / 085

为婴儿正确穿衣 / 086

掌握正确的换衣方法 / 086

不要给婴儿戴小手套睡眠 / 088

合理安排宝宝睡眠 / 088

给宝宝洗澡的方法 / 088

★ 宝宝家庭医生

婴儿鹅口疮的护理 / 090

预防宝宝颈部腋下糜烂 / 090

服用第一丸小儿麻痹糖丸 / 091

★ 让宝宝在游戏中成长

引逗发笑 / 092

呼唤婴儿 / 092

看脸谱 / 093

听声音 / 093

转头 / 093

看气球 / 094

抓玩具 / 094

学习爬 / 094

★ 育儿疑难解答

第四篇

3~4个月 ——带宝宝走出家门



★ 宝宝发育特点

身体发育 / 098
动作发育 / 098
语言发育 / 098
感觉发育 / 099
睡眠特点 / 099
心理发育 / 099

防止宝宝睡扁了头 / 104
定时为宝宝把大小便 / 105

★ 宝宝家庭医生

保护好婴儿的眼睛 / 106
婴儿尿布疹的护理 / 107
小儿脐疝 / 107

★ 科学喂养指南

宝宝奶量有增有减 / 100
母亲感冒如何喂养 / 100
咖啡因对母乳喂养的影响 / 101
本月人工喂养方案 / 101
给婴儿多喂水 / 102
加喂辅食 / 102

★ 让宝宝在游戏中成长

和婴儿对话 / 108
感知能力训练 / 108
藏猫猫 / 109
寻找目标 / 109
手摸镜子 / 110
够物抓握 / 110
抓和蹬 / 110

★ 宝宝日常照料

尽量让宝宝睡好 / 103
为宝宝选用合适的枕头 / 104

★ 育儿疑难解答



第五篇

4~5个月 ——坚持母乳喂养

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 114
动作发育 / 114

语言发育 / 114
视觉发育 / 115
听觉发育 / 115
感觉发育 / 115

睡眠特点 / 115

心理发育 / 115

★ 科学喂养指南

职场妈妈如何坚持母乳喂养 / 116

重返工作岗位要做好准备 / 117

手工挤乳的方法 / 117

借助挤乳器挤乳 / 118

冷藏母乳的方法 / 119

★ 宝宝日常照料

宝宝流口水的护理 / 120

婴儿穿太多更容易感冒 / 121

不要给宝宝盖太厚 / 121

培养宝宝的睡眠习惯 / 121

不要强行制止婴儿哭 / 122

★ 宝宝家庭医生

宝宝输液时的护理 / 123

★ 让宝宝在游戏中成长

抓握玩具 / 124

看画片 / 124

逗逗飞 / 125

响声从何处来 / 125

听音找物 / 125

用手撑起 / 126

拉坐 / 126

★ 育儿疑难解答

006

第六篇

5~6个月 ——及时添加辅食



★ 宝宝发育特点

身体发育 / 130

动作发育 / 130

感觉发育 / 131

睡眠特点 / 131

心理发育 / 131

★ 科学喂养指南

本月婴儿喂养要点 / 132

适时添加辅食 / 133

添加辅食的方法 / 134

添加辅食应注意的问题 / 134

给婴儿添加蛋黄 / 135

开始添加营养米粉 / 135

选购营养米粉要注意 / 135

给婴儿喂鱼泥 / 136

★ 宝宝日常照料

乳牙萌出前的护理 / 137

吮吸空奶头的坏处 / 137

矫正吮指的不良行为 / 138

正确保护乳牙 / 139

预防宝宝烫伤 / 140

安全使用婴儿手推车 / 141

★ 宝宝家庭医生

宝宝感冒的防治 / 142

★ 让宝宝在游戏中成长

有计划地让婴儿听音乐 / 143

模仿发音 / 143

叫名回头 / 144

教唱儿歌4首 / 144

举高 / 145

看远处的物体 / 145

放手让宝宝自己玩 / 145

寻物游戏 / 146

直立 / 146

靠坐 / 146

★ 育儿疑难解答

第七篇

6~7个月

——培养宝宝的卫生习惯



★ 宝宝发育特点

身体发育 / 150

动作发育 / 150

语言发育 / 150

视觉发育 / 150

听觉发育 / 151

睡眠特点 / 151

心理发育 / 151

婴儿日光浴要注意 / 155

让宝宝在浴缸里游泳 / 156

提高宝宝的抗寒能力 / 157

★ 宝宝家庭医生

预防小儿消化不良 / 158

小儿百日咳 / 159

★ 让宝宝在游戏中成长

学说话 / 160

听儿歌做动作 / 160

赏雪景 / 161

捉迷藏 / 161

寻找玩具 / 161

坐飞船 / 162

拍拍手、点点头 / 162

自由翻滚 / 162

★ 科学喂养指南

半岁婴儿的喂养 / 152

不要嘴对嘴喂食 / 152

走出婴儿喂养误区 / 153

缺铁性贫血宝宝的喂养 / 153

为宝宝补充铁元素 / 154

★ 宝宝日常照料

培养婴儿良好习惯 / 155

★ 育儿疑难解答

第八篇

7~8个月 ——教宝宝学会独坐



★ 宝宝发育特点

身体发育 / 166
动作发育 / 166
语言发育 / 166
睡眠特点 / 167
心理发育 / 167

培养婴儿懂道理 / 173
训练宝宝坐便盆 / 173

★ 宝宝家庭医生

预防女婴生殖器感染 / 174
预防脊柱侧弯 / 175
预防小儿麻疹 / 175

★ 科学喂养指南

本月人工喂养方案 / 168
母乳和配方奶不要混着喂 / 168
宝宝添加辅食的种类 / 169
培养良好的进食习惯 / 170
怎样让宝宝接受新的食物 / 170
不宜喂给宝宝的食物 / 170
婴儿小食品做法 / 171

★ 让宝宝在游戏中成长

听口令倒玩具 / 176
听音找物 / 176
骑大马 / 176
辨颜色 / 177
学习挥手、拱手动作 / 177
找玩具 / 177
拍拍手、点点头 / 178
练习独坐 / 178
练习爬行 / 178

★ 宝宝日常照料

训练婴儿的动手能力 / 172
教孩子使用勺子 / 172
谨防宝宝吞咽异物 / 172

★ 育儿疑难解答



第九篇

8~9个月 ——顺利过渡到吃固体食物

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 182
动作发育 / 182

语言发育 / 182
睡眠特点 / 183
心理发育 / 183

★ 科学喂养指南

本月人工喂养方案 / 184
从流质过渡到固体食物 / 184
给宝宝吃指拿食物 / 185
苹果生吃通便熟吃止泻 / 185
预防宝宝食物过敏 / 186

★ 宝宝日常照料

开始教宝宝学说话 / 187
孩子乱叫爸爸妈妈不要责怪 / 188
培养孩子良好的生活习惯 / 188
不要逗引婴儿过分大笑 / 188
不要抛、摇婴儿 / 189
不要抱孩子在路边玩 / 189

★ 宝宝家庭医生

宝宝便秘怎么办 / 190

防止宝宝头部碰伤 / 191

★ 让宝宝在游戏中成长

讲故事 / 192
语言动作联系 / 193
认识五官 / 193
锅碗瓢盆交响曲 / 193
学发音 / 193
看星空 / 194
吃水果 / 194
挑绳子 / 194
碰碰头 / 195
捏糖丸 / 195
拾物 / 195
站立练习 / 196
追皮球 / 196

★ 育儿疑难解答

第十篇

9~10个月
——适时断掉母乳

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 200
动作发育 / 200
语言发育 / 200
睡眠特点 / 200
心理发育 / 201

★ 科学喂养指南

适时断掉母乳 / 202
最佳断奶时机 / 202
不宜断奶的情况 / 203
错误的断乳方式 / 203
正确的断乳方法 / 204
循序渐进地断奶 / 204
有利于断奶的六点建议 / 205
断乳辅食期的喂养 / 205



和奶瓶分手 / 206

准备让宝宝自己吃食物 / 206

★ 宝宝日常照料

削弱宝宝对母乳的依恋 / 207

断奶要下定决心 / 207

断奶前后不要纵容孩子 / 207

出牙期的保健 / 208

★ 宝宝家庭医生

预防断奶综合征 / 209

纠正牙齿发育期的不良习惯 / 209

★ 让宝宝在游戏中成长

学词音、词义 / 211

念儿歌、讲故事、看图书 / 211

叠杯子 / 212

滚筒 / 212

奇妙的电视 / 213

小小“指挥家” / 213

学走路 / 213

推不倒翁 / 214

★ 育儿疑难解答

010



第十一篇

10~11个月

——开始教孩子学说话

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 218

动作发育 / 218

语言发育 / 218

睡眠特点 / 219

心理发育 / 219

个性开始发展 / 219

★ 科学喂养指南

本月喂养指导 / 220

断奶后的合理膳食 / 220

逐步变辅食为主食 / 221

喂稠粥的方法 / 221

★ 宝宝日常照料

合理安排宝宝生活 / 222

训练穿衣、盥洗 / 222

多带宝宝去户外玩 / 223

宝宝开窗睡眠益处多 / 223

★ 宝宝家庭医生

营养不良怎么办 / 224

预防小儿佝偻病 / 224

★ 让宝宝在游戏中成长

教读字词 / 225

教唱儿歌2首 / 225

递东西给别人 / 226

读布书 / 226
听音乐取放物 / 226
区分噪声与音乐 / 227
玩水 / 227
打开套杯盖 / 227

玩套环 / 227
方的和圆的 / 228
区别1、2、3 / 228

★ 育儿疑难解答



第十二篇

11~12个月 ——养成良好的生活习惯

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 232
动作发育 / 232
语言发育 / 232
睡眠特点 / 233
心理发育 / 233

★ 科学喂养指南

膳食多样化 / 234
合理进行营养调配 / 234
饮食时多时少怎么办 / 235
婴儿强化食品的选择 / 235
让宝宝吃点硬食 / 236
婴儿贪食的原因 / 236

★ 宝宝日常照料

宝宝合理安排生活 / 237
培养宝宝良好的卫生习惯 / 237
每天都要洗手洗脸 / 238
给宝宝勤洗澡 / 238
不再穿开裆裤 / 238

★ 宝宝家庭医生

宝宝腹泻的护理 / 239
预防小儿手足口病 / 239

★ 让宝宝在游戏中成长

用一个音表示要求 / 240
学押韵 / 240
听数数 / 240
滚筒认物 / 241
认手指 / 241
辨别声音 / 241
小狗有什么 / 241
变色的世界 / 242
尺子过狭缝 / 242
平行游戏 / 243
随声舞动 / 243
搭积木、滚皮球 / 243
小棍够玩具 / 243
盖盖子 / 244
踢罐子 / 244

★ 育儿疑难解答

第十三篇

12~15个月

——鼓励孩子独立行走



★ 宝宝发育特点

身体发育 / 248

动作发育 / 248

语言发育 / 248

心理发育 / 249

教宝宝自己走路 / 255

宝宝会走后易发生的意外 / 256

幼儿缠人的对策 / 257

纠正打人的不良习惯 / 257

★ 宝宝家庭医生

宝宝长倒睫怎么办 / 259

★ 科学喂养指南

实行饮食3+2制 / 250

准备适合的点心 / 250

调教宝宝吃饭 / 251

让孩子与父母同桌进餐 / 251

食物加工注意事项 / 252

忌给幼儿吃的食物 / 253

喂幼儿吃硬食应注意 / 253

睡前不要给宝宝零食吃 / 253

★ 让宝宝在游戏中成长

认识圆形 / 260

涂颜色讲故事 / 260

放小珠 / 260

给洋娃娃喂饭 / 261

玩大积木 / 261

玩拖拉玩具 / 261

玩小球 / 262

爬行游戏 / 262

★ 宝宝日常照料

给幼儿选择合适的衣帽 / 254

户外体验很重要 / 254

★ 育儿疑难解答



第十四篇

15~18个月

——放手让孩子自己吃饭

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 266

动作发育 / 266

语言发育 / 266

心理发育 / 267

★ 科学喂养指南

指导孩子使用餐具 / 268
放手让孩子自己吃饭 / 268
合理摄入脂肪食品 / 269
幼儿补钙以食补为主 / 270
吃糖过多有害处 / 270
油炸食品不宜多吃 / 270
多吃巧克力不好 / 271

★ 宝宝日常照料

幼儿衣着式样 / 273
孩子不听话的处理方法 / 274

★ 宝宝家庭医生

出牙过晚要找医生检查 / 275
早期发现宝宝疾病 / 275
小儿水痘的家庭护理 / 276

★ 让宝宝在游戏中成长

坐飞机 / 277
串项链 / 277
做馒头 / 277
走斜坡 / 278
玩具汽车比赛 / 278
摇一摇 / 278

★ 育儿疑难解答



第十五篇

18~21个月
——开发孩子的智力

013

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 282
体格发育 / 282
动作发育 / 282
语言发育 / 283
睡眠特点 / 283
心理发育 / 283

★ 科学喂养指南

宝宝喂养特点 / 284
多吃粗粮有好处 / 284
每天吃鸡蛋不要过多 / 285

为宝宝选用有益健康的筷子 / 285
注意宝宝进食时“含饭” / 286
幼儿要多吃水果 / 286

★ 宝宝日常照料

教宝宝饭后漱口 / 287
培养良好的排便习惯 / 287
为宝宝选用合适的便盆 / 288

★ 宝宝家庭医生

提高孩子的免疫力 / 289

★ 让宝宝在游戏中成长

对应游戏 / 290

识字乐园 / 290

模仿操 / 291

看图书讲故事 / 291

表演操 / 291

捡豆子 / 292

穿扣子 / 292

★ 育儿疑难解答

第十六篇

21~24个月

——让宝宝愉快地进餐



★ 宝宝发育特点

身体发育 / 296

体格发育 / 296

动作发育 / 296

语言发育 / 297

心理发育 / 297

养成良好的睡眠习惯 / 304

★ 宝宝家庭医生

避免幼儿“积食” / 305

★ 让宝宝在游戏中成长

扑克牌的游戏 / 306

识字乐园 / 306

信封装物 / 307

跟着做 / 307

区分昼夜 / 307

跳跃击球 / 308

玩皮球 / 308

★ 科学喂养指南

让孩子愉快地就餐 / 298

养成多吃蔬菜的习惯 / 299

不要让孩子边吃边玩 / 300

培养主动饮水的习惯 / 300

★ 宝宝日常照料

给幼儿穿上满裆裤 / 302

正确为宝宝擤鼻涕 / 303

不合群的处理方法 / 303

★ 育儿疑难解答



第十七篇

24~30个月

——让宝宝学会懂道理

★ 宝宝发育特点

身体发育 / 312
体格发育 / 312
动作发育 / 312
语言发育 / 314
心理发育 / 314
情绪不稳定 / 315
进入反抗期 / 316

★ 科学喂养指南

2岁半幼儿的饮食特点 / 317
养成好的饮食习惯 / 318
膳食多样化 / 319
幼儿不宜吃素 / 320
幼儿吃酱油的学问 / 320

★ 宝宝日常照料

入园前接种水痘疫苗 / 321
水浴锻炼快乐刺激 / 322
不可以穿露脚趾的凉鞋 / 323
教幼儿学刷牙 / 323

★ 宝宝家庭医生

缺铁性贫血 / 324
宝宝热暑症 / 324

★ 让宝宝在游戏中成长

背诵儿歌 / 325
传悄悄话 / 325
学说完整句子 / 325
学说礼貌用语 / 326
学数数 / 326
识性别 / 326
辨前后和上下 / 326
丢沙包 / 327
套圈游戏 / 327
户外玩具 / 327
结构玩具 / 328

★ 育儿疑难解答