



知书达礼
zhishudali 典藏



jiankangzhongguo
健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

0~3岁育儿

百
科
全
书

贴心打造最健康的生活图书



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

0-3 SUI YUER BAIKE QUANSHU

0-3岁育儿 百科全书



崔钟雷 主编

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司





© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁育儿百科全书 / 崔钟雷编. — 沈阳: 万卷出版公司, 2009.10

(健康中国. 第2辑)

ISBN 978-7-5470-0360-2

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 188610 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司印刷

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 安 阳

ISBN 978-7-5470-0360-2

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

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,要想使这一心愿圆满达成,就需要从孕前开始做好准备,充分掌握关于孕产期保健及育儿的各方面的知识,这正是我们编写《妊娠 分娩 育儿》和《0-3岁育儿百科全书》的目的,为初为人父、为人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导。

本书针对中国生育理念的特殊性,参考了国外成熟的孕产、胎教、育儿的经验,内容全面丰富。体例新颖,语言通俗易懂,数据丰富,图文并茂,对孕产期、育儿期中可能遇到的问题提供了完整、准确的答案。本套丛书实用性强,适用于广大孕产期的准妈妈们及其家人参考查阅。

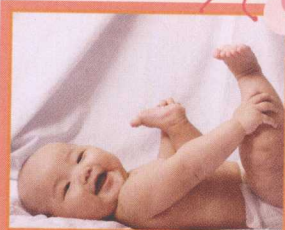
《妊娠 分娩 育儿》向准妈妈和新妈妈们提供了妊娠、分娩、育儿各个阶段中可能出现的各种问题的讲解,从生活常识、身体保健、胎教优生、科学护理和喂养等方面入手,让妈妈们度过这一特殊阶段。

《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。

相信这套书会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。我们也诚挚的期待各位读者的回馈,您的宝贵意见将成为我们进一步完善自己的动力!

编者

0-3岁育儿百科全书



0-3岁育儿百科全书

0-3岁育儿

0-3 SUI YUER BAIKE QUANSHU

百科全书



目录 Contents



第一章	迎接新生命	001
第二章	细心呵护小宝贝	031
第三章	养育健康聪明的宝宝	103
第四章	全面开发孩子的智能	181

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 /002
- 2. 孕妈妈饮食要注意 /003
- 3. 孕期细节注意事项 /003
- 4. 开始胎教了 /006
- 孕妈妈保健 Q&A /006

二、胎宝宝3~4个月

- 1. 胎宝宝发育比一比 /007
- 2. 孕妈妈饮食要注意 /008
- 3. 孕期适量的有氧运动 /010
- 4. 胎教时间——与胎宝宝开始沟通 /011



孕妈妈保健 Q&A /011

三、胎宝宝 5~6 个月

1. 胎宝宝发育比一比 /012

2. 孕妈妈饮食要注意 /012

3. 感受生命的律动 /013

4. 胎教时间——有力的心跳 /014

孕妈妈保健 Q&A /016

四、胎宝宝 7~8 个月

1. 胎宝宝发育比一比 /016

2. 孕晚期的饮食原则 /017

3. 孕期细节要注意 /017

4. 胎教时间——给宝宝讲故事了 /021

孕妈妈保健 Q&A /021

五、胎宝宝 9~10 个月

1. 胎宝宝发育比一比 /022

2. 孕晚期的饮食原则 /022

3. 分娩常识要了解 /023

4. 胎教时间——冲刺的宝宝 /024

孕妈妈保健 Q&A /024

六、小宝宝即将降临

1. 准备好宝宝的物品 /025

2. 安排好所有的事务 /029

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 /032

1. 了解宝宝的生理状况 /032

2. 新生儿的正确喂养 /034

3. 宝宝睡觉多注意 /038

4. 宝宝尿布很重要 /039

5. 记得及时接种疫苗 /039

6. 宝宝生病早知道 /040

新手爸妈 Q&A /041

二、2 个月的宝宝笑啦

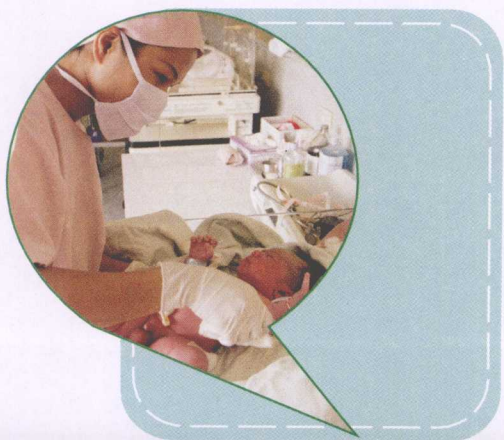
宝宝故事讲给你听 /042



1. 宝宝在成长	/042
2. 母乳喂养宝宝要注意	/044
3. 宝宝外出 Tips	/045
4. 宝宝智能大开发	/045
5. 警惕宝宝常见疾病	/045
新手爸妈 Q&A	/047

三、3 个月的宝宝能抓东西啦

宝宝故事讲给你听	/047
1. 宝宝又长大了	/047
2. 宝宝喂养要注意	/050
3. 宝宝睡觉要规律	/050
4. 宝宝智能大开发	/050
5. 宝宝健康要关注	/051
新手爸妈 Q&A	/052



四、4 个月的宝宝认得家人啦

宝宝故事讲给你听	/052
1. 宝宝在成长	/052
2. 宝宝开始添加辅食了	/054
3. 宝宝开始出牙了	/054
4. 宝宝智能大开发	/055
5. 宝宝健康最重要	/055
新手爸妈 Q&A	/056

五、5 个月好动的宝宝

宝宝故事讲给你听	/057
1. 宝宝在成长	/057
2. 喂养宝宝 Tips	/058
3. 宝宝口水多怎么办	/059
4. 宝宝睡觉规律啦	/059

5.注意宝宝的排便	/060
6.宝宝智能大开发	/061
7.宝宝疾病多预防	/062
新手爸妈 Q&A	/062

六、6个月的好奇宝宝

宝宝故事讲给你听	/063
1.宝宝在成长	/063
2.宝宝开始准备断奶了	/065



3.保护宝宝的小乳牙	/067
4.宝宝智能大开发	/067
5.警惕宝宝常见疾病	/068
新手爸妈 Q&A	/069

七、7个月的宝宝更聪明啦

宝宝故事讲给你听	/070
1.宝宝在成长	/070
2.喂养宝宝要注意	/072

3.宝宝怕生怎么办	/073
4.宝宝智能大开发	/073
5.宝宝健康最重要	/074
新手爸妈 Q&A	/075

八、8个月的宝宝会爬了

宝宝故事讲给你听	/076
1.宝宝在成长	/076
2.保证宝宝顺利断奶	/077
3.培养宝宝好的习惯	/078
4.宝宝智能大开发	/079
5.宝宝健康最重要	/079





新手爸妈 Q&A	/080
----------------	------

九、喜欢模仿的 9 个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/081
----------------	------

1. 宝宝在成长	/081
----------------	------



2. 宝宝喂养小指导	/082
------------------	------

3. 宝宝多学习	/083
----------------	------

4. 宝宝智能大开发	/084
------------------	------

5. 宝宝疾病重预防	/085
------------------	------

新手爸妈 Q&A	/085
----------------	------

十、学会走路的 10 个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/086
----------------	------

1. 宝宝在成长	/086
----------------	------

2. 喂养宝宝小指导	/087
------------------	------

3. 宝宝智能大开发	/088
------------------	------

4. 宝宝健康最重要	/088
------------------	------

新手爸妈 Q&A	/089
----------------	------

十一、懂事的 11 个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/090
----------------	------

1. 宝宝在成长	/090
----------------	------

2. 宝宝喂养很重要	/091
------------------	------

3. 宝宝说话大舌头怎么办	/092
---------------------	------

4. 宝宝智能大开发	/094
------------------	------

5. 宝宝健康最重要	/095
------------------	------

新手爸妈 Q&A	/096
----------------	------

十二、不断前进的 12 个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/096
----------------	------

1. 宝宝在成长	/096
----------------	------

2. 宝宝喂养很重要	/098
------------------	------

3. 宝宝睡觉很重要	/099
------------------	------

4. 宝宝智能大开发	/100
------------------	------

5. 宝宝健康最重要	/101
------------------	------

新手爸妈 Q&A	/102
----------------	------





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	/104
1. 宝宝在成长	/104
2. 训练宝宝自己吃饭	/106
3. 宝宝偏食、挑食怎么办	/107
4. 宝宝学走 Tips	/108
5. 宝宝智能大开发	/110
6. 学做亲子游戏	/111
7. 宝宝疾病重预防	/112
新手爸妈 Q&A	/113

二、1岁2个月的依恋宝宝

宝宝故事讲给你听	/114
1. 宝宝在成长	/114
2. 宝宝喂养 Tips	/115

3. 宝宝对爸妈的依恋	/116
4. 宝宝要学会漱口	/117
5. 宝宝排便要训练	/118
6. 宝宝智能大开发	/119
7. 学做亲子游戏	/120
8. 宝宝健康最重要	/121
9. 平时的安全急救	/121
新手爸妈 Q&A	/122

三、1岁3个月的活泼宝宝

宝宝故事讲给你听	/123
1. 宝宝在成长	/123
2. 宝宝喂养小指导	/123
3. 宝宝任性怎么办	/124
4. 宝宝智能大开发	/124
5. 学做亲子游戏	/125





6. 宝宝健康最重要	/125
7. 识别急症的症状	/126
新手爸妈 Q&A	/127

四、1岁4个月灵巧的宝宝

宝宝故事讲给你听	/127
1. 宝宝在成长	/127
2. 宝宝喂养很重要	/128
3. 应对宝宝睡觉爱踢被子	/129
4. 宝宝智能大开发	/130
5. 学做亲子游戏	/131
6. 警惕宝宝常见疾病	/131
7. 小心意外的发生	/132
新手爸妈 Q&A	/133

五、1岁5个月爱交往的宝宝

宝宝故事讲给你听	/133
1. 宝宝在成长	/133
2. 宝宝喂养 Tips	/134
3. 教宝宝自己穿衣	/134
4. 宝宝咬嘴唇怎么办	/135
5. 宝宝智能大开发	/136



6.学做亲子游戏	/137
7.宝宝健康最重要	/137
8.小心意外的发生	/138
新手爸妈 Q&A	/138

六、1岁6个月的撒娇宝宝

宝宝故事讲给你听	/138
1.宝宝在成长	/138
2.宝宝喂养 Tips	/139
3.宝宝智能大开发	/140
4.学做亲子游戏	/140
5.宝宝疾病重预防	/141
新手爸妈 Q&A	/141

七、1岁7个月的观察宝宝

宝宝故事讲给你听	/142
1.宝宝在成长	/142
2.宝宝不应多吃的食物	/142
3.培养宝宝的观察注意力	/143
4.宝宝智能大开发	/144
5.学做亲子游戏	/144
6.宝宝健康最重要	/145
7.小心意外的发生	/146
新手爸妈 Q&A	/146



目录 CONTENTS



八、1岁8个月的运动宝宝

宝宝故事讲给你听	/147
1. 宝宝在成长	/147
2. 宝宝食物烹调 Tips	/148
3. 培养爱劳动的宝宝	/149
4. 宝宝智能大开发	/149
5. 学做亲子游戏	/150
6. 警惕宝宝常见疾病	/150
新手爸妈 Q&A	/151

九、1岁9个月的爱玩宝宝

宝宝故事讲给你听	/152
1. 宝宝在成长	/152

2. 宝宝喝酸奶要注意	/154
3. 不要让宝宝穿、吃得过多	/154
4. 教宝宝正确擤鼻涕	/154
5. 让宝宝学会控制情绪	/156
6. 宝宝智能大开发	/157
7. 学做亲子游戏	/158
8. 小心意外的发生	/158
新手爸妈 Q&A	/159

十、有想法的1岁10个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/160
1. 宝宝在成长	/160
2. 宝宝喂养 Tips	/161





3.培养宝宝的想象力	/162
4.宝宝智能大开发	/162
5.学做亲子游戏	/163
6.小心意外的发生	/163
新手爸妈 Q&A	/164

十一、闲不住的1岁11个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/165
1.宝宝在成长	/165
2.培养宝宝良好的饮食习惯	/166
3.应对宝宝的恐惧	/168
4.如何处理宝宝之间的打闹	/169
5.宝宝智能大开发	/170
6.学做亲子游戏	/170



7.小心意外的发生	/171
新手爸妈 Q&A	/172

十二、宝宝满2岁了

宝宝故事讲给你听	/173
1.宝宝在成长	/173
2.宝宝喂养要知道	/174
3.宝宝开始学用小筷子	/175
4.宝宝智能大开发	/175
5.学做亲子游戏	/176
6.宝宝晕车怎么办	/176
7.小心意外的发生	/178
新手爸妈 Q&A	/180



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	/182
1. 宝宝在成长	/182
2. 宝宝喂养 Tips	/184
3. 宝宝开始刷牙了	/185
4. 不要哄骗宝宝	/186
5. 不要勉强宝宝表演	/187
6. 正确应对宝宝不合群	/187
7. 宝宝智能大开发	/188
新手爸妈 Q&A	/189

二、2岁4~6个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/189
1. 宝宝在成长	/189
2. 宝宝喂养很重要	/191
3. 宝宝性别意识的发展	/191
4. 培养宝宝的耐心	/192
5. 宝宝智能大开发	/193
6. 正确应对宝宝尿床	/194
7. 小心意外的发生	/194
新手爸妈 Q&A	/196



三、2岁7~9个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/197	10.培养宝宝的创造力	/210
1.宝宝在成长	/197	11.提高宝宝的自控能力	/211
2.宝宝喂养 Tips	/198	12.让孩子早点儿接触外语	/212
3.帮宝宝培养良好的时间概念	/198	13.纠正孩子的独占行为	/213
4.不要拿宝宝来比较	/199	14.教孩子明白人际关系	/214
5.宝宝智能大开发	/199	15.宝宝是“左撇子”怎么办	/215
6.注意宝宝的右脑开发	/199	新手爸妈 Q&A	/215
7.开发宝宝的记忆力	/200	附录一 适合孩子食用的超优质食物	/216
8.不要让宝宝用嘴呼吸	/201	附录二 预防接种疫苗的注意事项	/220
新手爸妈 Q&A	/201	附录三 0~3岁婴幼儿体检完全手册	/222

四、2岁10~12个月的宝宝

宝宝故事讲给你听	/202
1.宝宝在成长	/202
2.宝宝喂养 Tips	/203
3.家人教育宝宝要有一致的态度	/204
4.回答宝宝“我从哪里来”的问题	/204
5.宝宝要去幼儿园了	/205
6.为宝宝正确地选择幼儿园	/206
7.培养宝宝礼仪行为的方法	/208
8.批评宝宝的方式	/210
9.宝宝智能大开发	/210

