

芝宝贝 zhibabai

优生优育

开启培育健康、快乐、聪明宝宝的智慧之门

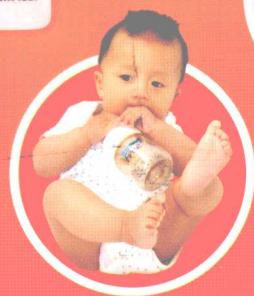
科学育儿

黄金方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编



YZLI0890164026



中国人口出版社

优生优育

科学育儿

黄金方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编



YZLI0890164026



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学育儿黄金方案/金海豚婴幼儿早教课题组编. —北京: 中国人口出版社, 2011.10

(优生优育)

ISBN 978-7-5101-0869-3

I. ①科… II. ①金… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第213040号

科学育儿黄金方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京恒石彩印有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	14
字 数	150千字
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0869-3
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
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





Contents 目录



第一章 用心迎接宝宝， 做尽职尽责父母..... 1



第一节 宝宝驾到，你准备好了吗 2

- 每个孩子都是父母的宝 2
- 妥善应对宝宝出生后的生活变化 2
- 二人世界为宝宝的快乐成长而改变 3
- 把宝宝的支出列入家庭财政计划 3
- 让宝宝顺其自然地生长发育 3
- 要相信自己的宝宝是最棒的 4
- 健康育儿，妈妈是主角 4
- 养育孩子是在培养亲情 5



第二节 关照宝宝的生活，适合才是硬道理... 6

- 育儿前奏：哺育用品需用心 6
- 恰当清洁用品，洗出干干净净的宝宝 9
- 选择专用衣物，让宝宝既舒服又漂亮 11
- 精心安排宝宝的居家用品 12
- 宝宝外出，选择安全用具保驾护航 13
- 关注宝宝健康，选择实用的医疗用品 14
- 宝宝安全很重要，室内防护少不了 14



第三节 为宝宝选择合适的监护人 16

- 妈妈是宝宝最温暖的港湾 16
- 隔辈照顾孩子，经验更丰富 16
- 保姆带宝宝，生活琐事不烦扰 17
- 交给亲戚带，安全可靠是首要 17



第四节 教育宝宝需趁早，3岁之前是关键··· 18

3岁孩子的言行&成年之后的性格····· 18

开发宝宝的智能，3岁之前是黄金期····· 19



第二章 像照顾花儿一样去呵护未满月宝宝····· 21

第一节 时刻关注宝宝的一举一动····· 22

新生宝宝特敏感····· 22

宝宝天生爱“反应”····· 23

新生宝宝很娇嫩····· 23



第二节 宝宝喂养知识大课堂····· 24

母乳喂养，增进与宝宝的情感交流····· 24

早产宝宝更需母乳喂养····· 27

母乳喂养剖宫产宝宝，对母子都有利····· 27

奶粉喂养合理，喂出健康宝宝也不难····· 28

专题：母乳喂养应特别关注的重要细节····· 29



第三节 宝宝健康生活的护理锦囊····· 30

让宝宝轻松快乐穿衣服····· 30

教新手爸妈给宝宝换尿布····· 31

洗澡是对宝宝身体和智力的双重关爱····· 34

睡眠是宝宝健康成长的重要保障····· 34

哭声是宝宝的特殊语言····· 35



第四节 早教为宝宝创造良好的人生开端··· 36

拥抱让宝宝感知爱和温暖····· 36

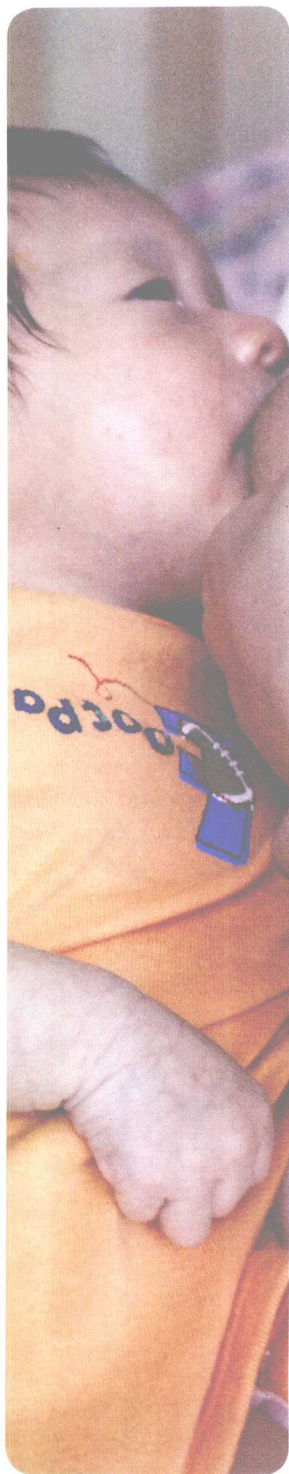
在游戏中开阔宝宝的眼界····· 37

给爱运动的宝宝当教练····· 39





Contents 目录



第五节 智慧妈妈的育儿宝典 40

- 宝宝的墨绿色大便是胎粪 40
- 护理宝宝的肚脐一定要得当 40
- 区别对待宝宝的脐疝 41
- 新生儿生理性黄疸不用怕 41
- 剖宫产妈妈也可对宝宝母乳喂养 41
- 添加低聚糖的奶粉有助改善宝宝便秘和上火 ... 42

第三章 促进2~3个月宝宝 身体机能迅速发育..... 45

第一节 时刻关注宝宝的一举一动 46

- 宝宝开始跳跃式生长 46
- 宝宝初步的语言交流能力已经萌芽 47
- 宝宝学会了翻身，但仍然很弱 47

第二节 宝宝喂养知识大课堂 48

- 宝宝的食量大增 48
- 用巧办法避免“断奶危机” 49
- 调节好夜间喂奶时间 51

第三节 宝宝健康生活的护理锦囊 52

- 春夏秋冬当心宝宝生病 52
- 给宝宝理发有妙招 54
- 外出切忌带宝宝到人多的地方 55
- 宝宝水浴锻炼，四季皆适宜 55

第四节 早教为宝宝创造良好的人生开端 ... 56

促进智力发育,让宝宝的手指动起来	56
适当做体操,宝宝体能好	57
与宝宝交流,发展宝宝的语言能力	58
让宝宝的感官在训练中得到开发	58
陪宝宝玩耍,促进认知发育	59
专题:循序渐进,指导宝宝学翻身	60

第五节 智慧妈妈的育儿宝典 61

宝宝吐奶不要慌,做好护理是关键	61
对付湿疹,好妈妈有好方法	61
莫担心宝宝出疹子,症状很快会消失	62
肠绞痛不用急,安抚宝宝稍平静	62
宝宝便秘不要怕,耐心应对有办法	62
宝宝厌奶各不同,分清原因巧解决	63
宝宝腹泻先检查,如何应对讲方法	63
发现宝宝舌系带过短,确诊之后早治疗	64
地图舌不需要治疗,口腔清洁很重要	64
宝宝得了沟纹舌,口腔卫生要做好	65
人工喂养要警惕,奶瓶也会成罪魁	65

第四章 帮助4~6个月 宝宝建立安全感..... 67

第一节 时刻关注宝宝的一举一动 68

宝宝眼神很灵巧,跟着鲜艳颜色跑	68
手眼身体协调好,宝宝天天在变强	68
帮宝宝顺利度过“认生”转折期	69
经常跟宝宝说说话,促进其语言表达	70
味觉发育渐成熟,宝宝喜欢好味道	71



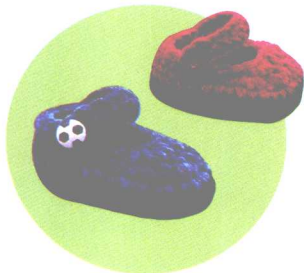


Contents 目录



第二节 宝宝喂养知识大课堂 72

- 辅食添加也有大学问 72
- 让宝宝开心进食的窍门 74
- 宝宝吃的水果须方便喂食且易消化 75
- 专题：辅食添加有诀窍，循序渐进不可少 76



第三节 宝宝健康生活的护理锦囊 77

- 宝宝用围嘴，健康又卫生 77
- 尊重宝宝自己的睡眠规律 77
- 让宝宝快快乐乐，少生病 78
- 安全意识很重要，护理宝宝需上心 80



第四节 早教为宝宝创造良好的人生开端 ... 81

- 适当锻炼，让宝宝身体强壮更灵活 81
- 带领宝宝感受缤纷世界 82
- 游戏是宝宝智能发育的助推器 83
- 专题：训练宝宝腰肌，让宝宝学会自己坐 84



第五节 智慧妈妈的育儿宝典 85

- 宝宝流口水妈妈多留心 85
- 发烧一般不会让宝宝得肺炎 86
- 解决宝宝醒得早的小窍门 86
- 预防感冒少吃药，增强体质是关键 87
- 宝宝大便常绿色要当心 87
- 正确看待6个月内的宝宝掉头发 88
- 宝宝掉头发应根据原因区别对待 88
- 宝宝脱水，及时检查 89
- 宝宝脱水的原因及预防之策 89



早产与宝宝将来的身高没有直接关系	90
早产宝宝补充营养应先咨询医生	90
宝宝不哭不闹不一定是好事	90
别用咀嚼过的食物喂宝宝	91
生理性出汗不用急，病理性出汗需就诊	91
吃牛初乳能让宝宝身体棒棒又健康	92
培养宝宝低盐饮食习惯有方法	92
宝宝生病不要慌，及时就诊有良方	92
专题：留意宝宝饮食，保持口腔健康	93



第五章 恰当处理7~9个月宝宝的黏人依恋..... 95

第一节 时刻关注宝宝的一举一动 96

宝宝开始变得很“黏人”	96
正确引导宝宝的理解力和模仿力	98
小宝宝也需要多鼓励	98



第二节 宝宝喂养知识大课堂100

培养宝宝正确的饮食习惯	100
宝宝动作很灵活，吃饭方式很独特	101
专题：宝宝断奶不用愁，营养食谱供参考	103



第三节 宝宝健康生活的护理锦囊104

教宝宝学会自己“方便”	104
警惕宝宝好奇心下潜伏的安全隐患	105
保姆做体检宝宝更安全	105

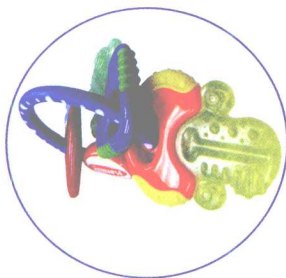


第四节 早教为宝宝创造良好的人生开端 ...106

开发大脑智力，多让宝宝爬行	106
妈妈“拉大锯”，宝宝更强壮	106



Contents 目录



手部训练让宝宝更有力量、更灵活	107
寓教于乐，在游戏中让宝宝更会说话	108
给宝宝开辟出一片小天地	109
专题：调动宝宝兴趣，让宝宝爱爬行	110

第五节 智慧妈妈的育儿宝典 111

让宝宝安全合理使用学步车	111
引导宝宝使用安抚奶嘴要趋利避害	112
宝宝长齿斑的原因和预防	112
不要给宝宝吃空奶头	113
对宝宝爱吃手现象应区别看待	113
乳牙对宝宝生长发育很重要	114
宝宝乳牙需呵护，培养刷牙好习惯	114
宝宝出牙不吃饭，喂食方法要改善	115
出牙早晚不影响宝宝智力发育	115
宝宝最知道自己应该怎么玩	116
宝宝小便发黄不一定是肾结石	116
宝宝得了肾结石，依据病情巧治疗	117
湿纸巾会引发尿布疹吗	117

第六章 正确看待10~12个月的个性宝宝..... 119

第一节 时刻关注宝宝的一举一动120

精细动作多，智力上升快	120
个性宝宝开始彰显自我	122
宝宝的注意力更加集中	123



宝宝更爱研究新奇的事物	123
营造宝宝学习语言的最佳氛围	123

第二节 宝宝喂养知识大课堂124

形色俱佳的食物，宝宝最爱吃	124
补充纤维素，蔬菜是首选	126



第三节 宝宝健康生活的护理锦囊129

吃饭睡觉好习惯需从小养成	129
注意行走安全	130



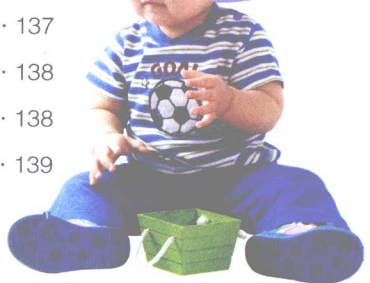
第四节 早教为宝宝创造良好的人生开端 ... 131

各种方法相结合，宝宝手部更灵活	131
拍手、再见学手势，宝宝也需要社交	132
早期阅读很关键，巧用色彩形象多启蒙	132
培养与宝宝的感情，让其更有安全感	133
让宝宝慢慢建立对外界的适应感	133
专题：帮助父母训练宝宝学走路的好办法	134



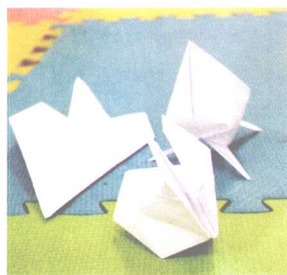
第五节 智慧妈妈的育儿宝典135

搭配可口菜肴，让宝宝爱吃饭	135
宝宝害羞，要多与其交流	135
宝宝口齿不清不必太担心	136
宝宝便秘最好别给吃蜂蜜	136
过量吃甜食对宝宝危害多	137
睡前吃东西不利于宝宝健康	137
乳牙凹凸不平，父母应多留意	138
多吃软食物不利于宝宝牙齿发育	138
专题：了解1岁宝宝的语言发展情况	139





Contents 目录



第七章 让1岁~1岁半宝宝迈好人生第一步..... 141

第一节 时刻关注宝宝的一举一动142

- 宝宝变成一个行走“小飞人” 142
- 亲自引导,让宝宝手部动作更规范 143
- 宝宝越来越能听懂大人的话 143
- 宝宝感情表达更加丰富 144

第二节 宝宝喂养知识大课堂146

- 给宝宝食用鱼肝油一定要适量 146
- 给宝宝巧妙补水的小方法 147
- 不宜给宝宝吃太多动物肝脏 147
- 科学食肉让宝宝体格更强健 147

第三节 宝宝健康生活的护理锦囊152

- 宝宝睡眠问题巧安排 152
- 不必太在意宝宝何时能控制排便 153

第四节 早教为宝宝创造良好的人生开端 ...154

- 利用玩具让宝宝的手指动起来 154
- 用上下楼方式锻炼宝宝双腿力量 155
- 推拉车游戏让宝宝手脚更协调 155
- 让宝宝在游戏中更有平衡感 155

第五节 智慧妈妈的育儿宝典156

- 如何确定宝宝是不是O型腿 156
- 要学会增强厌食宝宝的食欲 156
- 正确引导宝宝开口学讲话 157



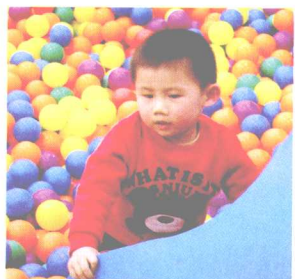
纠正宝宝的“夜猫子”习惯	157
用恰当的方式处理宝宝发脾气	158
乳牙迟萌早发现，医院就诊是关键	158
宝宝出“板牙”失眠，应采取正确办法	159
避免宝宝长虫牙，多吃水果少吃糖	159
感冒宝宝坐飞机需要精心护理	160
视情况解决摔伤后宝宝的睡眠问题	160
成人护肤品会刺激宝宝的皮肤	161
教宝宝学习用筷子不能操之过急	161
经常吃汤泡饭对宝宝有不良影响	162
彩色食品是损害宝宝健康的隐形杀手	162
宝宝爱爬床，安全意识要增强	163
宝宝害怕看病，父母多方引导	163



第八章 培养1岁半~2岁宝宝的模仿力和想象力..... 165

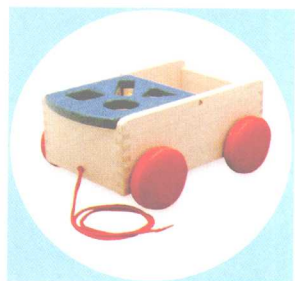
第一节 时刻关注宝宝的一举一动166

帮宝宝从依赖逐渐转向自主	166
宝宝开始具有惊人的语言模仿力	166
鼓励宝宝有益的模仿活动	167
宝宝的记忆力和想象力飞速提高	168



第二节 宝宝喂养知识大课堂169

给宝宝补铁，适量很重要	169
好办法让宝宝吃饭香特开心	170
给缺钙的宝宝正确补钙	170



第三节 宝宝健康生活的护理锦囊172

宝宝睡眠好，睡前准备很重要	172
调整饮食避免尿床	172
教宝宝学会正确擤鼻涕	173





Contents 目录

学漱口是宝宝学刷牙的小前奏 174

专题：宝宝生活有规律，科学训练效果好 175

第四节 早教为宝宝创造良好的人生开端 176

运动和玩耍让宝宝越来越聪明 176

陪伴游戏，提高宝宝的想象力和创造力 177

音乐启蒙，让宝宝学着表达情感反应 179

第五节 智慧妈妈的育儿宝典 180

用柔缓的方式培养宝宝的耐心 180

恰当引导宝宝爱反抗的行为 180

宝宝做了错事，善于因势利导 181

打针还是吃药，视宝宝病情来决定 181

父母千万不可自行给宝宝选药 182

宝宝昏厥的原因和急救措施 182

第九章 依据2~3岁宝宝的特点 进行针对性教育 185

第一节 时刻关注宝宝的一举一动 186

宝宝的动作技巧水平越来越高 186

宝宝逐渐用更多的语言来表达自我 187

宝宝对日常事物的辨识能力迅速增强 187

根据宝宝个性差异进行针对性教育 188

帮助宝宝更好地建立初步社交能力 188

第二节 宝宝喂养知识大课堂 189

宝宝饮食，营养补充要均衡 189

宝宝吃零食要适度 189



限制宝宝吃冷饮	190
---------------	-----

第三节 宝宝健康生活的护理锦囊 191

好的午睡习惯有助于宝宝健康成长	191
教宝宝学会正确刷牙	192

第四节 早教为宝宝创造良好的人生开端 ...194

让宝宝体能和智力获得更大提升的游戏	194
语言学习黄金期,把握时机早训练	199
反义词练习让宝宝学会抽象思维	200
让宝宝尽情享受音乐带来的快乐	201
专题:全面衡量,为宝宝选择合适的幼儿园 ...	202

第五节 智慧妈妈的育儿宝典 204

学会正确疏导宝宝的暴躁情绪	204
言传身教,让宝宝懂得跟小朋友们和平相处 ...	204
善于引导宝宝和别的小朋友分享玩具	205
宝宝自言自语是一个必经阶段	205
如何看待爱放屁的宝宝	206
带宝宝度假要选择合适的天气和地点	206
宝宝在外面玩耍要有时间限度	207
耐心说服让宝宝坐上安全座椅	207
正确解答宝宝对生殖器的困惑	208
宝宝不停地摆弄玩具并非强迫症	208

鸣谢:

宝宝模特: 畅畅 鼎鼎 邓智文 董姝好 黄煜宸 Johnny
Jacob Luke 刘腾文 李翊萌 刘子荀 妮妮
芊芊 牙牙 杨振林 为之 周子钧

特邀模特: Charity 崔晶晶 林松 瞿力 张东慧

摄影师: 郭力绮 郭泳君 李晋 李雪 李永雄 武勇



第一章

用心迎接宝宝，做尽职尽责父母

宝宝驾到，你准备好了吗
关照宝宝的生活，适合才是硬道理
为宝宝选择合适的监护人
教育宝宝需趁早，3岁之前是关键

