

· 家庭典藏系列 ·

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

大力推荐

· 好妈妈 不可不知的

1000育儿常识

张峰 主编



张峰 北京儿童医院儿童保健中心主任医师
中华医学会儿科分会儿童保健学组成员

20余年 育儿经验 轻松分享

帮助妈妈轻松培养高IQ、EQ宝宝

重庆出版集团 重庆出版社





不可不知的 1000育儿常识

北京儿童医院 儿科专家 张峰 主编

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈不可不知的1000育儿常识 / 张峰 主编. —重庆: 重庆出版社, 2010.4

(家庭典藏系列)

ISBN 978-7-229-01409-4

I. ①好… II. ①张… 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 (2009) 第208893号

家 / 庭 / 典 / 藏 / 系 / 列



好妈妈不可不知的1000育儿常识

中国宝宝健康成长第一书

出 版 人: 罗小卫

策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 宗明明 黄卫平

封面设计: 鲍丽丽

版式设计: 李自茹

制 作: (www.rzbook.com)



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京爱丽精特彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 字数: 360千字

版印次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言



Foreword »



宝宝健康 全家幸福

宝宝是父母的心血，更是家庭的希望。从一个新生命的孕育、诞生到成长，每一个家庭、每一对父母都为之付出了无限的爱心，而在养育宝宝这一甜蜜而艰辛的旅程中，新手爸妈常常会遇到很多束手无策的问题。

面对刚出世的宝宝，应该怎样喂奶？宝宝吐奶怎么办？如何添加辅食？怎样正确抱宝宝？怎样护理宝宝？为什么宝宝总是大哭不止……

伴随宝宝一天天的成长，宝宝虽会自食了，但又出现其他的问题了，如挑食、说谎、爱生病、个子长得慢……一个个的问题接踵而来。这些都是困扰新手爸妈很现实的问题，虽然老一辈人有过养育儿女的经验，但有些经验并非科学，需从头学起。

现在市面上的育儿书籍可谓琳琅满目，容易让爸爸妈妈们挑花了眼睛。真正找到一本适合自己又适合宝宝的书，并不是一件容易的事。受出版社委托编写了这本《好妈妈不可不知的1000育儿常识》，全书以年龄段为主线，利用清晰的条目，多方位地来为您解答在宝宝不同时期新手爸妈在营养、保健、疾病预防、智能开发、家庭安全等方面最容易遇到的各种问题或困惑，可使新手爸妈有针对性地、快速地找到想要的答案。书后另附宝宝按摩的相关知识，可供新手爸妈参考，具体操作的方法需在专业医师的指导下进行。

总之，希望这本育儿书籍能成为新手爸妈的好帮手。

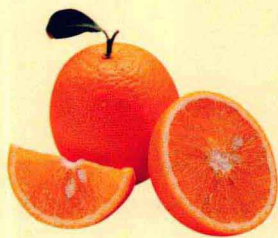
北京儿童医院儿童保健中心主任 张峰





怎样阅读本书

How to use



科学的结构体系

按照不同阶段宝宝的生理特点、喂养需求及保健要点，向您推荐最科学的喂养方式与保健方法，在宝宝每个特定的成长时期，给予最贴心的护理。

3 益智游戏

特别设置游戏板块，针对不同年龄段的宝宝，提供最适合的亲子游戏，全方位发展宝宝的智能的同时，也为家长与宝宝提供一个交流的良好平台。



Part.02 4-6个月宝宝喂养与护理

科学喂养与营养方案

1 科学喂养

14-18个月龄，无论是母乳喂养，还是添加辅食，都应继续母乳喂养，并适当添加辅食，以促进宝宝的生长发育。此外，还应继续添加辅食，以促进宝宝的生长发育。

2 科学喂养

4个月的宝宝开始添加辅食，这标志着宝宝的成长已经进入了一个新的阶段。在这一阶段，宝宝的生长发育速度非常快，因此，家长应密切关注宝宝的生长发育情况，并及时调整宝宝的饮食结构。

3 科学喂养

为什么需要为4个月的宝宝添加辅食？这是因为宝宝的消化系统已经发育到可以消化辅食的程度。同时，宝宝的生长发育速度非常快，需要更多的营养物质来支持其生长发育。因此，家长应适时给宝宝添加辅食，以满足其生长发育的需要。

母乳喂养，但哺乳的时间可以减少至每天5次，上午、下午各2次，晚上睡前1次，夜奶可以酌情减少。但在此一阶段，除了给宝宝喂奶外，还应添加辅食，以促进宝宝的生长发育。辅食应以米粉、果泥、菜泥和肉泥等为主，以促进宝宝的生长发育。此外，还应继续添加辅食，以促进宝宝的生长发育。



4 科学喂养

为什么需要为4个月的宝宝添加辅食？这是因为宝宝的消化系统已经发育到可以消化辅食的程度。同时，宝宝的生长发育速度非常快，需要更多的营养物质来支持其生长发育。因此，家长应适时给宝宝添加辅食，以满足其生长发育的需要。

40

2 重点突出

用开篇小贴示的形式，用最简练的语言帮您尽快掌握此阶段宝宝的喂养及保健关键点，一目了然。

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

科学喂养

4 育儿专家在线

针对家长在育儿过程中最常见和最易遇到的困惑，育儿专家给予最详尽的解答，让您的育儿生活更加轻松。



C 目录 Contents



0~3个月宝宝营养与护理 母乳喂养是关键

18 新生儿的喂养与营养

新生儿应何时开始喂奶·····	18
新生儿的消化系统有何特点·····	18
初乳对宝宝的益处·····	19
1个月婴儿的喂养有什么特点·····	19
新生儿母乳喂养方案表·····	19
何时为宝宝补充鱼肝油·····	20
职业妈妈如何储存母乳·····	20
2个月婴儿的喂养有什么特点·····	21
3个月婴儿的喂养有什么特点·····	21
一天该喂几次奶·····	21
怎样知道宝宝想吃奶了·····	22
如何判断哺喂是否恰当·····	22
夜间喂奶应注意什么·····	23
吐奶是怎么回事·····	23
哪些母亲不宜哺乳·····	23
母乳不足, 怎样进行混合喂养·····	23

24 日常护理及保健必知

新生儿的脐带何时脱落·····	24
为什么要给满月宝宝进行健康检查·····	24
如何合理包裹新生儿·····	25
如何正确抱放新生儿·····	25
如何为新生儿清洗生殖器·····	26
如何护理新生儿眼睛·····	26

如何护理新生儿鼻腔·····	26
如何护理新生儿耳朵·····	27
如何护理新生儿口腔·····	27
如何为新生儿清洗头垢·····	28
可以给新生儿剃头吗·····	28
如何给新生儿剪指甲·····	29
给新生儿洗澡前应做哪些准备工作·····	29
如何为新生儿洗澡·····	30
什么情况下不宜给新生儿洗澡·····	30
不宜洗澡的新生儿如何进行擦洗·····	30
新生儿洗澡后可以使用爽身粉吗·····	31
如何为新生儿选择尿布·····	31
如何为新生儿清洗尿布·····	31
如何为新生儿垫尿布·····	32
为新生儿使用“纸尿裤”时应注意什么·····	32
何时为新生儿换尿布·····	32
如何预防新生儿臀红·····	32
夏季如何预防新生儿生痱子·····	33
新生儿吹空调时需要注意什么·····	34
如何防止宝宝睡偏头·····	34
什么是预防接种·····	34

为什么要进行预防接种····· 35

什么是疫苗····· 35

什么是基础免疫····· 36

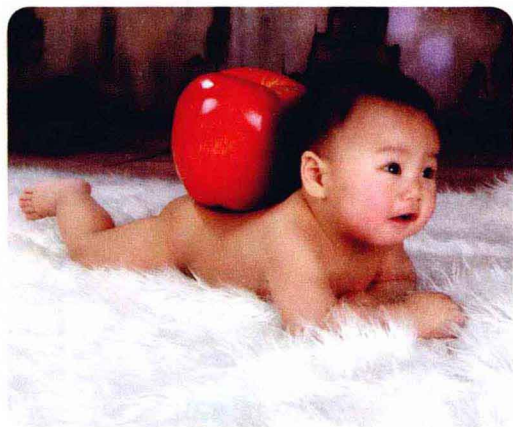


什么是加强免疫·····	36
接种后的反应有哪些·····	36
进行预防接种时应注意什么·····	37
如何识别预防接种的正常、异常反应·····	37
预防接种正常反应的处理方法·····	38
怎样减少预防接种后的反应·····	38
“五苗七病”是指什么·····	38
小儿麻痹糖丸的服用和注意事项·····	39
宝宝预防接种时间参照表·····	39
新生儿卡介苗的注射·····	39
新生儿乙脑疫苗的注射·····	40
百白破三联疫苗的注射和注意事项·····	40

Part 02 4~6个月宝宝营养与护理 辅食添加的最佳时间

4.2 科学喂养与营养方案

4个月婴儿的喂养有什么特点·····	42
为什么要为4个月的婴儿添加辅食·····	42
为婴儿添加辅食的原则有哪些·····	43
如何为4个月的婴儿制作辅食·····	44
4个月宝宝1日营养方案1·····	44
4个月宝宝1日营养方案2·····	44
5个月宝宝1日营养方案1·····	45
5个月宝宝1日营养方案2·····	45



5个月婴儿的喂养有什么特点·····	45
如何为5个月的婴儿制作辅食·····	46
6个月婴儿的喂养有什么特点·····	46
如何为6个月的婴儿制作辅食·····	46
6个月宝宝1日营养方案1·····	47
6个月宝宝1日营养方案2·····	47
婴儿何时需要补充水分·····	47
不同月龄应添加不同的辅助食品·····	48
婴儿厌奶的原因有哪些·····	48
造成婴儿食欲不佳的原因有哪些·····	49
何时喂食泥糊状食物·····	49
为什么鸡蛋是婴儿的好食品·····	50
小儿辅食中能放味精吗·····	50
如何为婴儿挑选奶粉·····	51
选择奶粉的几个误区·····	51

5.2 宝宝营养辅食食谱

蛋黄泥·····	52
鲜红薯泥·····	52
蛋黄土豆泥·····	52
柳橙汁·····	53
豌豆糊·····	53
红枣泥·····	53
玉米汁·····	53
菜水·····	54





胡萝卜泥·····	54
番茄鱼·····	54
牛奶花生糊·····	55
鸡肉南瓜泥·····	55
蔬果蓉·····	55
藕粥·····	56
南瓜粥·····	56
黏香金银粥·····	56
豆腐泥·····	57
鱼肉香糊·····	57
水果藕粉·····	57
牛奶香蕉糊·····	58
蔬菜米粉糊·····	58
苹果红薯团·····	58
水果麦片粥·····	59
胡萝卜粥·····	59
红薯米粥·····	59

60 日常护理及保健必知

宝宝认生怎么办·····	60
为什么婴儿爱吮吸手指或脚趾·····	60
宝宝会长多少颗牙·····	61
为什么要加倍保护宝宝的乳牙·····	61

如何保护宝宝的乳牙·····	62
为什么6个月以后的婴儿容易生病·····	62
婴儿为什么会夜哭·····	63
如何减少宝宝夜哭·····	63
引起宝宝夜哭的病理性因素·····	63
6个月宝宝需要注射流脑疫苗·····	64
注射流脑疫苗需要注意什么·····	64

Part 03 7~12个月宝宝营养与护理 断奶不可断营养

66 科学喂养与营养方案

7个月宝宝的喂养有什么特点·····	66
7个月宝宝1日营养方案1·····	67
7个月宝宝1日营养方案2·····	67
8个月宝宝的喂养有什么特点·····	67
如何为8个月的宝宝制作辅食·····	68
9个月宝宝的喂养有什么特点·····	68
8个月宝宝1日营养方案1·····	69
8个月宝宝1日营养方案2·····	69
如何为9个月的宝宝制作辅食·····	70
9个月宝宝1日营养方案1·····	70
9个月宝宝1日营养方案2·····	70
10个月宝宝的喂养有什么特点·····	71
如何为10个月的宝宝制作辅食·····	71
11个月宝宝的喂养有什么特点·····	72
如何给11个月的宝宝制作辅食·····	72
11个月宝宝1日营养方案1·····	73
11个月宝宝1日营养方案2·····	73

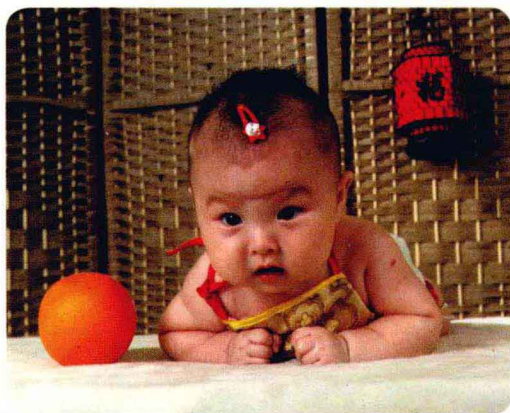


12个月宝宝的喂养有什么特点·····	73
如何为12个月的宝宝制作辅食·····	74
婴儿何时吃盐好·····	74
什么时候断奶最合适·····	74
断奶前后的心理准备·····	75
断奶前的辅食准备·····	76
如何顺利地进行断奶·····	76
错误的断奶方式·····	76
爸爸在断奶期的作用·····	77
断奶后宝宝喝什么·····	77



78 宝宝营养断奶餐

鸡蛋面条·····	78
青菜肝末·····	78
时蔬浓汤·····	79
芋头玉米泥·····	79
草莓牛奶羹·····	79
红嘴绿鹦哥丝面·····	80
鸡肉粥·····	80
蛋羹·····	80
蛋黄豆糊·····	81
馒头菜粥·····	81
鱼松·····	81
蛋皮鱼卷·····	82
“蟹黄”豆腐羹·····	82
营养蘑菇豆花·····	82
菠菜面·····	83
紫菜饭·····	83
三色豆腐虾泥·····	83
红薯饭·····	84
排骨菠菜粥·····	84
珍珠玉米小圆子·····	84
鱼泥馄饨·····	85
苹果麦片粥·····	85
番茄饭卷·····	85



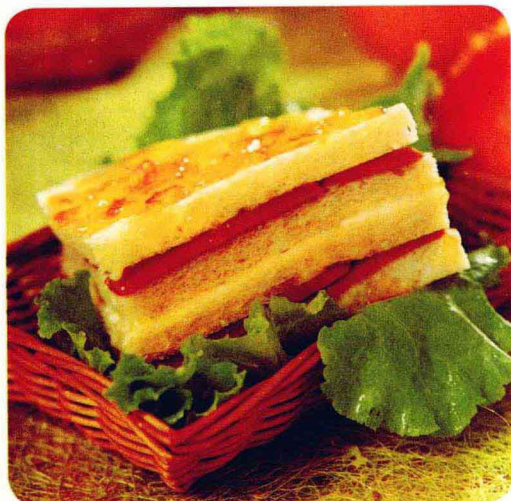
86 日常护理及保健必知

夏季如何防蚊咬·····	86
宝宝被蚊子叮咬怎么办·····	87
什么时候教宝宝自己进餐·····	87
宝宝爱往嘴里放东西怎么办·····	87
什么是营养不良·····	88
发生营养不良的原因有哪些·····	88
如何判断婴幼儿营养不良的程度·····	89
如何治疗和护理营养不良患儿·····	89
8个月宝宝麻疹疫苗的注射·····	89
注射麻疹疫苗时需注意什么·····	90
1岁宝宝乙脑疫苗的注射·····	90

Part 04 1~2岁宝宝营养与护理 均衡营养, 搭配好习惯

92 科学喂养与营养方案

1~1.5岁宝宝的饮食有何特点·····	92
1.5~2岁宝宝的饮食有何特点·····	92
1~2岁宝宝的饮食安排·····	92
1~2岁宝宝饮食制作原则·····	93
1~2岁宝宝如何补充蛋白质·····	94
1~2岁宝宝如何补充脂肪·····	94
1~2岁宝宝如何补充糖类·····	94
怎样为宝宝准备食物·····	95



如何培养宝宝吃正餐·····	95
让宝宝学会自己吃饭·····	96
让宝宝适当吃些硬食·····	96
学步宝宝如何喂养·····	97
如何让宝宝戒掉奶瓶·····	97
宝宝防病抗病10种最佳食物大公开·····	98

100 宝宝均衡营养食谱

馒头夹肉松·····	100
紫菜蛋卷·····	100
水炒鸡蛋·····	101
虾皮丝瓜汤·····	101
排骨汤焖海带丝·····	101
鲜虾肉泥·····	102
翡翠白玉汤·····	102
双米银耳粥·····	102
鲜瓜香肠蛋·····	103
赛螃蟹·····	103
虾仁豆花羹·····	103
鲜肉土豆泥·····	104
鱼香茄子羹·····	104
刺猬丸子·····	105
菊花蒸茄子·····	105
山药红豆羹·····	105

106 日常护理及保健必知

为何好几个月不见宝宝长新牙·····	106
为何宝宝不宜穿开裆裤·····	106
如何给宝宝选鞋·····	107
宝宝的前囟门闭合了吗·····	107
宝宝何时学刷牙·····	108
如何为宝宝选择牙刷·····	108
如何为宝宝选择牙膏·····	109
如何教宝宝刷牙·····	109
如何让宝宝养成独睡的好习惯·····	110
如何让宝宝养成用杯子喝水的好习惯·····	110
宝宝如何擤鼻涕·····	110



2~3岁宝宝营养与护理 健康成长，营养素不能少

112 科学喂养与营养方案

2~3岁宝宝的喂养有什么特点·····	112
2~3岁宝宝食物搭配原则·····	112
怎样保证2~3岁宝宝的营养·····	113
2~3岁宝宝营养素不可缺·····	114
2~3岁宝宝三餐安排·····	114
2~3岁宝宝春季1日食谱·····	114
2~3岁宝宝夏季1日食谱·····	115
2~3岁宝宝秋季1日食谱·····	115
2~3岁宝宝冬季1日食谱·····	115
维生素——不容忽视的助长因素·····	115



宝宝缺碘怎么办·····	116
宝宝为什么要补钙·····	116
为什么要给宝宝补铁·····	117
补铁也要讲科学·····	117
宝宝缺锌有哪些表现·····	117
宝宝缺乏维生素A怎么办·····	118
宝宝缺乏维生素B ₂ 怎么办·····	118
宝宝缺乏维生素C怎么办·····	118
宝宝缺乏维生素B ₁ 的危害·····	119
宝宝缺乏维生素B ₆ 的危害·····	119
维生素D中毒有哪些危害·····	119

120 宝宝补充营养食谱

鸡蓉豆腐汤·····	120
油菜豆腐·····	120
韭菜梗炒肉丝·····	121
麻酱花卷·····	121
糟香三丝·····	121
鸡毛菜土豆汤·····	122
香菇炒三片·····	122
烂糊肉丝·····	122
胡萝卜玉米浓汤·····	123
烩蔬菜五宝·····	123
黄瓜炒鸡蛋·····	124
莴笋炒肉丝·····	124
太阳肉·····	124
肉末番茄·····	125
咸蛋黄炒南瓜·····	125



126 日常护理及保健必知

如何培养宝宝良好的卫生习惯·····	126
如何培养2岁宝宝的行为习惯·····	126
2岁的宝宝最喜欢什么运动·····	127
如何教2岁的宝宝学数数·····	127
如何教2岁的宝宝唱儿歌·····	128
如何教2岁的宝宝学外语·····	128

如何正确引导宝宝的嫉妒心理·····	128
如何对待宝宝的反抗情绪·····	129
如何对宝宝进行性教育·····	130
如何正确对待宝宝的“性”行为·····	130



3~6岁宝宝营养与护理 膳食多样化, 智能开发要趁早

132 科学喂养与营养方案

3~4岁宝宝的饮食特点·····	132
3~4岁宝宝的膳食量和时间·····	132
怎样安排3~4岁宝宝的零食·····	133
4~5岁宝宝的饮食特点·····	133
4~5岁宝宝每日的膳食量·····	134
怎样安排4~5岁宝宝的零食·····	134
5~6岁宝宝的饮食特点·····	134
怎样安排5~6岁宝宝的零食·····	135
怎样培养宝宝养成细嚼慢咽的好习惯·····	135

136 宝宝营养膳食配餐

什锦蛋丝·····	136
牛奶蛋花麦片粥·····	136
虾味鸡·····	137
奶酪三明治·····	137
番茄沙丁鱼丸·····	138
菜心蛋花汤·····	138
煮豆腐·····	138
肉丝豆腐干蒜苗·····	139
绞肉胡萝卜炖豆腐·····	139
豆芽炒肉丝·····	140
蘑菇鱼肚·····	140
沙锅鸭血豆腐·····	141
金银蛋饺·····	141
孩儿参炖排骨·····	141



142 日常护理及保健必知

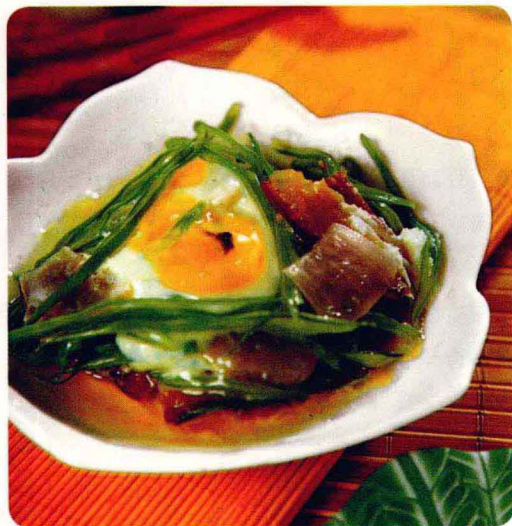
3~6岁宝宝如何做好口腔保健	142
3~6岁宝宝如何做好眼保健	143
晚间怎样哄宝宝睡觉	143
3岁宝宝会说谎吗	143
如何对待“有意说谎”的宝宝	144
怎样给宝宝更多的自信心	144
怎样对待不安静的宝宝	145
宝宝为什么不愿意上幼儿园	145
为什么宝宝在幼儿园没有好朋友	146
如何让宝宝习惯上幼儿园	146



0~6岁宝宝成长发育功能食谱 用美食为宝宝成长加油

148 益智健脑

猪肝泥	148
菠萝三文鱼	149
牛奶蛋	149
雪菜炒鲜鱿鱼丝	150
韭菜炒羊肝	150
果仁黑芝麻糊	151



豆腐鱼头汤.....151

152 补铁、锌、钙

金苹果公主	152
醋焖酥鱼	153
糖水樱桃	153
蛋花虾肝面	153
豌豆奶酪烘鸡蛋	154
鸡汤氽牡蛎	154
蛋黄菠菜土豆泥	155
虾仁鸡蛋粥	155

156 增强免疫力

胡萝卜汁	156
鸡架杂菜丝汤	157
虾仁蘑菇粥	157
芥菜米粥	157
绿豆地瓜糖水	158
山药麦片粥	158
豆腐蒸蛋	158
萝卜排骨汤	159
鸭舌粥	159

160 提高记忆力

苹果沙拉	160
三色鱼丸	161
大米苹果粥	161
橘糊	162
鲤鱼海带粥	162
豆腐蛋汤	163
虾球大米粥	163

164 开胃消食

扁豆枣肉糕	164
糯米莲子糕	165



锅巴健脾散·····	165
鲤鱼豆豉汤·····	165
消食脆饼·····	166
芙蓉鱼羹·····	166
酸甜丸子·····	167
豆芽炒韭黄·····	167
皮蛋瘦肉粥·····	167

168 控制体重

碎菜·····	168
清蒸凤尾菇·····	169
白萝卜粥·····	169
海米烧冬瓜·····	170
煎金瓜酪·····	170



Part 08 0~6岁宝宝常见病症护理与食疗 食物是宝宝最好的保健师

172 感冒

熘绿豆芽·····	173
香菜黄豆汤·····	173
西瓜茶·····	173



174 扁桃体炎

荷叶莲子粥·····	175
鸭梨川贝炖冰糖·····	175
鲜藕梨汁·····	175

176 鹅口疮

番茄汁·····	177
双耳鸡蛋汤·····	177
西瓜汁·····	177



178 贫血

小米红枣粥·····	179
蜜枣苹果汁·····	179
芝麻肝·····	179

180 蛔虫病

鸡金白糖饼·····	181
南瓜蜜百合·····	181

182 哮喘

蒸南瓜·····	183
凉拌三鲜·····	183
蒸柚子鸡·····	183

184 便秘

红薯木耳粥·····	185
菠菜粥·····	185
杏仁芝麻粥·····	185



186 腹泻

- 酱烧四季豆·····187
- 胡萝卜山楂饮·····187
- 茶叶乌梅汁·····187

188 遗尿

- 核桃鸡米·····189
- 黑豆糯米饭·····189
- 韭菜蛋面饼·····189

190 肺炎

- 银耳冰糖雪梨水·····191
- 空心菜萝卜汁·····191
- 萝卜排骨汤·····191

192 流行性腮腺炎

- 橘姜鲫鱼汤·····193
- 万寿菊银花粥·····193
- 绿黑二豆粥·····193
- 凉拌龙须菜·····194
- 芹菜叶蛋羹·····194
- 黄花菜粥·····194



Part 09 0~6岁宝宝智能开发同步方案 智能多元, 个性化发展

196 0~12个月宝宝智能开发

- 1~2个月宝宝的智能有什么特点·····196
- 3个月宝宝有什么能力·····196
- 4个月宝宝有什么能力·····196
- 5个月宝宝有什么能力·····196
- 6个月宝宝有什么能力·····197
- 7~8个月宝宝的智能有什么特点·····197
- 9~10个月宝宝的智能有什么特点·····198
- 11~12个月宝宝会些什么·····198
- 新生婴儿手脚乱动有什么意义·····198
- 哭与语言发展有什么关系·····199
- 婴儿是如何学习表达的·····199
- 如何教宝宝学会翻身·····200
- 怎样教宝宝学走路·····200
- 怎样训练宝宝的手眼协调能力·····201
- 怎样训练宝宝手的摇动敲打动作·····201
- 新生婴儿肺炎会影响小儿智能吗·····202
- 过期产儿智能会受影响吗·····202
- 早产儿的智能发育会受影响吗·····202
- 婴儿孤独症会影响小儿智能发育吗·····203

204 1~3岁宝宝智能开发

- 15个月宝宝的运动机能应达到什么水平·····204
- 15个月宝宝的体格发育水平·····204
- 18个月宝宝的体格发育水平·····205
- 18个月宝宝的运动机能应发育到什么水平·····205
- 21个月宝宝的运动机能应发育到什么水平·····205
- 21个月宝宝的体格发育水平·····205
- 21个月宝宝的智能一般应发育到什么水平·····205
- 2岁半宝宝的智能一般应发育到什么水平·····206
- 玩积木对宝宝智能发展的影响·····206
- 3岁宝宝的记忆力有何特点·····206

走、跑、跳、攀、掷的标准是什么·····	208
如何训练宝宝双手的协调能力·····	208
左右手应该同时受训吗·····	208
怎样训练宝宝的身体平衡能力·····	209
学说话的最佳期在什么时候·····	210
如何提高宝宝的语言水平·····	210
如何丰富宝宝在触觉、嗅觉、味觉方面的经验·····	211
1~3岁幼儿思维有什么特征·····	212
幼儿思维的发展过程是怎样的·····	212
如何增强宝宝对物体大小的识别能力·····	213
如何增强宝宝对物体形状的识别能力·····	214
如何增强宝宝对物体颜色的识别能力·····	214
如何使宝宝感受到简单的空间概念·····	215
宝宝何时获得“多”与“少”的概念·····	215



216 3~6岁宝宝智能开发

宝宝的潜能优势表现在哪些方面·····	216
社会环境对宝宝智能发育的影响·····	217
正确看待宝宝的智商测定·····	217
如何给宝宝的右脑“充电”，促进智能发展·····	218
怎样培养宝宝积极的情绪记忆·····	218
怎样发展宝宝的观察力·····	219
怎样给宝宝解释词义·····	220
如何培养宝宝的初步分类能力·····	220
如何训练宝宝思维的独特性·····	221

如何引发宝宝的好奇心·····	222
学习乐器的最佳时期是4岁·····	222
对宝宝进行运动训练时的注意事项·····	222
如何对小肌肉进行动作的训练·····	223
动手动脑与早期智能开发的关系·····	223
提升宝宝情商的6大关键·····	224



0~6岁宝宝抚触按摩课堂 用双手给宝宝温暖的呵护

226 小儿抚触按摩基础知识

小儿按摩的一些准备工作及注意事项·····	226
按摩介质·····	226
小儿按摩基本方法·····	227
常用手法及操作·····	228
常用穴位及操作·····	230

238 保健按摩及常见疾病按摩治疗

婴幼儿(28天~3岁)·····	238
温情抚摩法·····	238
健脑益智法·····	239
儿童肌性斜颈·····	240
小儿脑瘫·····	240
发热·····	241
咳嗽·····	241
佝偻病·····	242





夜啼·····	242
小儿腹泻·····	243
舒缓面部肌肉、明目、醒脑·····	243
幼童期(3~6岁)·····	244
健脾益胃强壮保健法·····	244
疳积·····	244
便秘·····	244
遗尿·····	245
小儿多动症·····	246
生长痛·····	246



0~6岁宝宝安全与家庭急救 临危不乱，防患于未然

248 宝宝日常安全预防

家庭意外事故发生的可能性有哪些·····	248
厨房需要注意的安全问题·····	248
起居室需要注意的安全问题·····	248
卧室需要注意的安全问题·····	249
浴室需要注意的安全问题·····	249
门厅、楼梯和走廊需要注意的安全问题·····	249
给孩子挑选玩具时要注意的安全问题·····	250
小婴儿及会走路婴儿的玩具安全问题·····	250
婴儿床的安全问题·····	250
在大商场避免意外事故的父母预防术·····	250

在开架超市避免意外事故父母预防术·····	251
在游乐场避免意外事故父母预防术·····	251
红药水、紫药水、碘酒不能乱用·····	251
教宝宝过马路时候的安全知识·····	251

252 宝宝意外紧急急救

气管吸入异物急救法·····	252
孩子溺水如何急救·····	252
孩子触电后怎么办·····	252
宝宝意外窒息如何抢救·····	253
怎样脱掉伤病孩子的衣物·····	253
四肢抽筋，剧烈疼痛时怎么办·····	253
孩子哮喘发作时怎样急救·····	254
膝部受伤如何处理·····	254
屏气发作是抽风吗·····	254
孩子突然发生休克怎么办·····	254
宝宝呕吐时应如何处理·····	254
婴儿和新生儿呃逆怎么办·····	255
宝宝衣服着火了怎么办·····	255

