

你所烦恼的 0~6 岁育儿问题全覆盖

儿研所主任医师

定本 育儿 百科

吴光驰 主编

首都儿科研究所保健科主任医师
中国优生科学协会理事



宝宝**挑食**怎么办？宝宝**不坐下来安稳吃饭**怎么办？宝宝**腹泻**越来越重怎么办？宝宝**发烧**家长怎么观察护理？宝宝**惊厥**家长怎么应对？



 中国纺织出版社



儿研所主任医师

定本 育儿 百科

吴光驰 主编

首都儿科研究所保健科主任医师
中国优生科学协会理事

图书在版编目(CIP)数据

儿研所主任医师定本育儿百科/吴光驰主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5180-2585-5

I. ①儿… II. ①吴… 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(2016)第100358号

主 编 吴光驰

编委会	吴光驰	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华
	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	邓 林	余 梅	李 迪
	李 利	熊 珊	杨 丹	王 燕	张进彬	徐永红	石玉林	樊淑民
	谢铭超	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞
	李军艳	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹	逯春辉
	李 军	高 杰	高 坤	高子珺	李 青	梁焕成	刘 毅	韩建立
	高 赞	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国
	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	石 爽
	王 娜	金贵亮	程玲玲	段小宾	王宪明	杨 力	张玉民	牛国花
	杨、伟	葛占晓	施慧婕					

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 20

字数: 386千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

★ 婴儿篇

0~1 个月

吃吃睡睡，睡睡吃吃

0~1 个月宝宝的生长特点

宝宝生长发育的基本数据

新生儿宝宝特有的外貌

新生儿宝宝特有的生理现象

医生需要对新生儿宝宝做什么

宝宝的第一张体检成绩单

出生后 24 小时内的 3 针

出生 3 天新生宝宝的疾病筛查

科学喂养，打下一生营养好基础

母乳喂养好处多

母乳的主要营养成分

滴滴初乳赛珍珠 / 初乳成分与功效图

各时期乳汁分泌及所含营养变化

让宝宝吃得舒服是门技术活

母乳不足时怎么补救 / 如何挤母乳

什么情况下不宜母乳喂养

新生儿宝宝每日所需营养

怎么选购奶粉 / 冲泡奶粉有学问

哺乳妈妈催乳食谱推荐

油菜炒豆腐 / 猪骨炖莲藕

宝宝日常照护

新生儿宝宝更需要妈妈的拥抱

把宝宝抱得舒服很重要

轻松给宝宝穿衣服、换尿布

新生宝宝的皮肤护理

20 洗屁屁事虽小，男女宝宝差别却很大

20 宝宝的四季护理

20 特殊情况的照护

20 黄疸不退 / 吐奶

22 新生儿便秘 / 脐疝

24 家有早产宝宝

24 早产宝宝的生理特点

25 早产儿日常保健护理

26 双胞胎宝宝怎么护理

27 双胞胎宝宝可以带来双份惊喜

27 双胞胎宝宝的喂养

27 新生宝宝惊人的能力

28 能辨别男女声 / 眼睛有看东西的能力

28 可以嗅到妈妈的味道 / 更喜欢甜味

29 皮肤敏感度已经接近成人

30 大人放松孩子玩疯的亲子游戏

31 育儿中最棘手的平常事

31 宝宝一吃就拉 / 越治越重的腹泻

32 新生儿宝宝腹胀 / 越哄越哭

33 宝宝不吃橡皮奶头 / 顽固的耳后湿疹

1~2 个月

可以做出说话的动作了

1~2 个月宝宝的生长特点

36 宝宝生长发育的基本数据

体重增长迅速	50	科学喂养，打下一生营养好基础	61
本月龄身高不会被遗传影响	50	营养素的摄入和补充	61
轻轻触摸前囟不会变哑巴	50	多数宝宝知道饥饱 / 母乳喂养	61
科学喂养，打下一生营养好基础	51	人工喂养 / 混合喂养	62
满月宝宝的营养标准 / 母乳喂养	51	哺乳妈妈催乳食谱推荐	63
人工喂养 / 混合喂养	52	海鲜炖豆腐 / 丝瓜仁鲢鱼汤	63
哺乳妈妈催乳食谱推荐	52	宝宝日常照护	64
清炖乌鸡	52	衣物、被褥、床、玩具	64
宝宝日常照护	53	洗澡成为一项亲子活动	64
衣服品质第一 / 即使冬季也要每天洗澡	53	男宝宝与女宝宝护理上的差异	65
尿便管理 / 睡眠问题	53	春季：天气暖和的时候再进行户外活动	65
特殊情况的照护	54	夏季：小心“空调病”	65
解读宝宝的哭闹 / 为什么会突然哭闹	54	秋季：锻炼耐寒能力的好时节	66
应付爱哭的宝宝 / 假性消化不良	55	冬季：切忌过度保暖	66
嗓子里面发出“啞儿、啞儿”声	56	户外活动别忘安全	66
治疗湿疹不可心急	56	特殊情况的照护	67
来得快去得快的疹子	56	便秘的常见原因	67
1-2 个月宝宝的能力发展与培养	57	腹泻是常见消化道疾病 / 湿疹护理	67
喜欢朝着有光的地方看	57	发热一般不会是传染病	68
可以记住爸爸妈妈的面孔	57	腹股沟疝多见于男宝宝	68
嗅觉成熟 / 对音乐感兴趣	57	2-3 个月宝宝的能力发展与培养	69
可以做出说话的动作了 / 泛化反应	57	宝宝对颜色有偏爱	69
正确的卧姿预防宝宝猝死	58	可以初步区别音乐的音高	69
智力和潜能的开发	58	可以调节视焦距了	69
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	58	可以闻到刺激性气味	69
育儿中最棘手的平常事	59	头部抬得很高	69
睡得不够踏实，是不是缺钙了	59	用手够东西和看手	69
宝宝一到晚上就哭，是受到惊吓了吗	59	依靠上肢和上身力量翻身	70
		吸吮手指是宝宝的一大进步	70
		手足训练 / 竖头训练	70
	60	抬头训练 / 开发潜能	70
	60	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	70
	60	育儿中最棘手的平常事	71
	60	摔伤很危险 / 防止窒息	71
	60	吐奶：警惕肠套叠 / 鼻塞不用去医院	71

2-3 个月

表情开始丰富起来

2-3 个月宝宝的生长特点

宝宝生长发育的基本数据 / 体能活动
情感发展 / 个体状态出现差别

3~4 个月

宝宝的翻身大练习

3~4 个月宝宝的生长特点

宝宝生长发育的基本数据

身高增速减缓 / 囟门假性闭合

吐奶明显减轻

食量拉开了, 睡觉推后了

科学喂养, 打下一生营养好基础

出现缺铁性贫血

母乳喂养不必添加辅食

宝宝的吃奶次数和吃奶量巧安排

哺乳妈妈催乳食谱推荐

鲑鱼冬瓜汤 / 山药木耳炒莴笋

宝宝日常照护

衣物、被褥、床

还不适合训练尿便 / 切忌和宝宝半夜玩

春季享受日光浴 / 夏季防止脱水热

预防秋季腹泻 / 冬季室内温度不要过高

特殊情况的照护

分情况对待宝宝的稀便

感冒是本月龄最易患的疾病

积痰会自动消失

积痰并不一定会影响正常生活

分情况对待高热

夜啼是可以消除的

治疗出眼眵最好不要手术

补充维生素 D 预防佝偻病

斜视在这个月可以发现

3~4 个月宝宝的能力发展与培养

会侧身、翻身了 / 能拿更多的东西了

能够区分男声和女声

视觉训练是这个月的重点

大人放松孩子玩疯的亲子游戏

育儿中最棘手的平常事

洗澡的危险性增加了

生理性腹泻难以避免

啃手指依然正常 / 牙齿萌出前开始咬乳头

如何避免宝宝伤害妈妈乳头

突然厌食配方奶

解答预防接种中常见问题

4~5 个月

勇于探索和发现的好奇宝宝

4~5 个月宝宝的生长特点

宝宝生长发育的基本数据

平均身高增长两厘米

体重增速下降 / 头围增速放缓

如何帮助宝宝测量头围

囟门可能会缩小

科学喂养, 打下一生营养好基础

辅食有关营养

母乳喂养儿可添加鲜果汁

人工喂养的宝宝奶量变化小

辅食添加的原则

辅食添加的步骤

宝宝营养餐

南瓜汁

宝宝日常照护

培养良好的睡眠习惯

春季多参加户外活动

夏季饮食切记餐具要卫生

秋季也要注意户外活动

冬春季补充维生素 D / 意外危险增多

特殊情况的照护

让妈妈头痛的便秘 / 顽固的湿疹

发热原因和上个月相同

这个月可能会发暑热症

体重不增加

4~5 个月宝宝的能力发展与培养

随着音乐摇摆身体

能注意镜子中的人了	91	户外活动防意外	100
能发出连续音节	91	特殊情况的照护	101
看到的東西都想摸	91	分情况对待消化不良	101
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	91	如何护理经常咳嗽的宝宝	102
育儿中最棘手的平常事	92	夏季头疮要及早治疗 / 夜啼分真假性	102
这样的玩具不能玩 / 哭闹表达更多欲求	92	宝宝麻疹多是被传染的	103
尿便控制不是明智之举	92	耳垢湿软不同于中耳炎	103
不提倡晚上勤换尿布	92	5-6 个月宝宝的能力发展与培养	104
宝宝常见的食物过敏	92	会伸手够东西 / 会用脚尖蹬地	104
宝宝皮肤的过敏表现	93	用嘴啃小脚丫	104
宝宝胃肠系统的过敏表现	93	“看”的同时开始认识事物了	104
反复咳嗽也可能是过敏	93	咿呀学语学说话	104
		对外界有生疏感	104
		可以记住声音了	105
5-6 个月	94	会因害怕而哭	105
开始观察世界	94	吃奶时对声响特别敏感	105
5-6 个月宝宝的生长特点	94	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	105
宝宝生长发育的基本数据	94	育儿中最棘手的平常事	106
身高增加不再只受喂养影响	94	闹夜增多 / 添加辅食难的原因	106
头围正常增长 / 前囟门尚未闭合	94	不会翻身惹人愁	107
科学喂养，打下一生营养好基础	95	任何东西都敢放在嘴里啃	107
补铁 / 正式添加辅食	95	该给宝宝准备几个小兜嘴了	107
配方奶喂养也要加辅食	95		
不爱吃就更换辅食品种	95	6-7 个月	
辅食不要以米面为主	95	宝宝会自己坐了	108
辅食添加不要影响母乳喂养	96	6-7 个月宝宝的生长特点	108
本月喂养注意事项	96	宝宝生长发育的基本数据	108
宝宝营养餐	97	身高增长有差异 / 体重增加差异大	108
圆白菜米糊 / 饼干粥	97	前囟闭合出现真假	108
宝宝日常照护	98	科学喂养，打下一生营养好基础	109
宝宝为什么睡眠少	98	添加辅食的原则 / 添加辅食的建议	109
分情况应对宝宝腹泻	98	添加辅食要具体问题具体分析	110
春季也要补充维生素 D 和钙	99	母乳喂养半断乳方案	110
夏季护理提示	99	不要浪费母乳	111
秋季腹泻成重点	100	配方奶是母乳的最好补充	111
冬季适当多补维生素 D	100		

慎重添加配方奶 / 配方奶不必再加糖	111	白开水是一定要喝的	123
宝宝营养餐	111		
大米汤	111	7-8 个月	
宝宝日常照护	112	可以发出单音节词了	124
醒着就放到面积大的地方玩	112	7-8 个月宝宝的生长特点	124
不要着急训练排尿	112	宝宝生长发育的基本数据	124
宝宝掉床时, 妈妈应该怎么办	113	身高、体重、头围增长减缓	124
避免白天睡晚上玩	113	前囟几乎无变化	124
春季预防疾病为重头戏	113	尿便问题无大变化	125
夏季护理依照常规	114	睡眠时间昼短夜长	125
秋季适当增加食物多锻炼	114	本月龄的宝宝较易得病	125
冬季预防呼吸道感染	114	科学喂养, 打下一生营养好基础	126
特殊情况的照护	115	热量需求不变, 多补铁	126
出现感冒症状 / 高热可能是幼儿急疹	115	母乳喂养儿也必须添加辅食	126
通过辅食缓解便秘	115	贪恋母乳怎么办	126
治疗湿疹可用含激素药膏	116	配方奶喂养的宝宝这样喂辅食	127
趴着睡觉不能说不健康	116	辅食添加新要求	127
斜视要及早治疗	117	宝宝营养餐	128
6-7 个月宝宝的能力发展与培养	118	芋头玉米泥 / 菠菜鸡肝泥	128
听力存在个性化差异	118	宝宝日常照护	129
看的能力提高了	118	衣物、被褥、玩具 / 宝宝尿便护理要点	129
会说父母听不懂的音	118	睡眠护理要点	129
能把语言和具体的事物相联系	118	出牙护理	130
交流对宝宝学习语言很重要	119	特殊情况的照护	132
坐和爬的能力 / 探索的兴趣增强	119	如何防治夏季腹泻	132
动手能力显著进步 / 会翻滚了	119	热性抽搐一般不用担心	132
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	119	7-8 个月宝宝的能力发展与培养	133
育儿中最棘手的平常事	120	开始根据兴趣有选择地看	133
如何面对“高要求”夜啼的宝宝	120	具有直观思维能力	133
该重视吸吮手指了	120	懂得物体是实际存在的	133
即使没乳牙也是正常的	121	记忆能力提高	133
如何应对湿疹加重	121	能听懂人话语中的情绪了	133
不能和耍脾气的宝宝对着干	123	可以发出单音节词了 / 爬行训练是重点	133
厌食可能是因为妈妈护理不当	123	可以教宝宝拍巴掌了	134
不会坐不一定就是病了	123	活动能力进一步发展 / 情感更丰富了	134

大人放松孩子玩疯的亲子游戏	134	8-9 个月宝宝的能力发展与培养	145
育儿中最棘手的平常事	135	独坐带来了巨变	145
缓解大便干燥的方法	135	四肢可以支撑起整个身体	145
干呕一般不需要吃药	135	扶物可以站立了	145
区别对待流口水 / 是否认生和性格有关	135	开始向前爬 / 小手活动可多了	146
宝宝咬奶嘴怎么办	135	宝宝可以听懂一些话	146
8-9 个月		能清晰地发出复音	146
变成活跃的小捣蛋	136	宝宝会模仿着发音了	146
8-9 个月宝宝的生长特点	136	与家长的交流增多了	146
宝宝生长发育的基本数据	136	宝宝可以表达抗议了 / 记忆力增强	146
生长发育平稳进步	136	锻炼宝宝爬行的方法	147
科学喂养, 打下一生营养好基础	137	初步认识颜色 / 全方位训练综合能力	147
营养需求和上个月相当	137	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	147
吃辅食变得容易了 / 添加辅食基本原则	137	育儿中最棘手的平常事	148
添加辅食注意事项 / 断奶期饮食过渡	137	“能力倒退” / 用手指抠嘴	148
每天至少喂 600 毫升配方奶	138	不爱吃蔬菜和鸡蛋	148
喜欢和父母一起吃饭	138	夜里不让把尿 / 晚上很晚才睡觉	149
吃母乳宝宝辅食添加时间表	138	夜里醒来哭泣 / 出牙晚 / 出汗频繁	149
无母乳宝宝辅食添加时间表	139	9-10 个月	
爱喝配方奶宝宝辅食添加时间表	139	能够独自站一会儿	150
不爱喝配方奶宝宝辅食添加时间表	139	9-10 个月宝宝的生长特点	150
宝宝营养餐	140	宝宝生长发育的基本数据	150
蛋黄土豆泥 / 菠菜蛋黄粥	140	睡眠习惯变化不大	150
宝宝日常照护	141	科学喂养, 打下一生营养好基础	151
衣物、被褥、玩具 / 眼睛不能离开宝宝	141	宝宝的营养需求	151
睡眠护理	141	喜欢和大人一起进餐	151
小便的变化有哪些 / 春季如何护理	142	给母乳喂养的宝宝添加辅食	151
夏季如何护理 / 秋季如何护理	143	投其所好 / 能吃的辅食品种增多	151
冬季如何护理 / 户外活动如何护理	143	宝宝营养餐	152
特殊情况的照护	144	豆腐羹	152
及时发现宝宝的眼疾	144	宝宝日常照护	152
坠落后容易忽视的受伤地方	144	春季如何护理 / 夏季如何护理	152
烫伤的处理	144	秋季如何护理	152
		冬季如何护理	153

站立时间不宜长 / 户外活动不可少	153	还是要让宝宝多喂奶 / 不能以喂奶为主	163
切记安全第一	153	饮食有明显的个性化差异	163
特殊情况的照护	154	不要小瞧宝宝吃的能力	164
夏季谨防耳后淋巴结肿大	154	断母乳不是必须的	164
发生高热要区别对待	154	宝宝营养餐	164
倔强的婴儿多是天生的	155	番茄鱼糊	164
肥胖和营养不良	155	宝宝日常照护	165
吞食异物怎么办	155	春季如何护理 / 夏季如何护理	165
9~10 个月宝宝的能力发展与培养	157	秋季如何护理	165
爬行能力提高了	157	冬季如何护理 / 学步车有一定弊端	166
能扶着东西站立并行走	157	再次强调：牢记安全第一	166
床被摇得咯吱响	157	特殊情况的照护	167
可以自行从站立到坐下了	157	宝宝过胖 / 宝宝便秘	167
会脚尖站着防滑了	157	左撇子是天生的	167
快学会蹲了 / 手部技能的进步	158	宝宝受伤后的护理	168
独自玩耍 / 不断求新	158	10~11 个月宝宝的能力发展与培养	169
开始听懂大人话中的含意了	158	可以迈出第一步了	169
锻炼站立能力 / 鼓励独立迈步	159	开始看图画书了	169
用小勺吃饭	159	能听懂妈妈的话了	170
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	159	开始有了交往能力	170
育儿中最棘手的平常事	160	玩的个性更强了	170
把不喜欢吃的饭菜吐出来	160	爬的花样更多了	170
不爱用奶瓶 / 吃不了固体食物	160	有了延迟记忆能力	170
不会站立 / 夜里突然啼哭	161	有强烈的好奇心	170
训练排便困难 / 依然吸吮手指	161	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	170
男宝宝常抓“小鸡鸡”	161	育儿中最棘手的平常事	171
		一边吃一边玩 / 挑食	171
		用手抓饭吃 / 用手打掉送到嘴边的饭	171
10~11 个月	162		
玩的个性更强了	162	11~12 个月	
10~11 个月宝宝的生长特点	162	迈出直立行走的第一步	172
宝宝生长发育的基本数据	162	11~12 个月宝宝的生长特点	172
宝宝主动要到户外去	162	宝宝生长发育的基本数据	172
科学喂养，打下一生营养好基础	163	智力发育判断难	172
宝宝的营养需求 / 预防宝宝肥胖	163	体格发育不均衡	172
多带宝宝到户外玩	163		

科学喂养，打下一生营养好基础	173	宝宝咳嗽怎么办	178
营养需求原则 / 营养补充须知	173	11-12 个月宝宝的能力发展与培养	179
断奶注意事项	173	可以蹒跚地走了	179
宝宝营养餐	174	听是学说话的基础	179
胡萝卜小鱼粥 / 南瓜拌饭	174	鼓励宝宝多说话	179
宝宝日常照护	175	喜欢和小伙伴玩	179
睡觉情况千差万别	175	一眼就认出父母	179
开始训练大小便	175	可以分清生人和熟人了	179
避免宝宝养成不良习惯	175	模仿能力超强	180
春季如何护理 / 夏季如何护理	176	个性更强了	180
秋季如何护理 / 冬季如何护理	176	学习能力提高了	180
特殊情况的照护	177	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	180
破译疾病性啼哭	177	育儿中最棘手的平常事	181
还无牙齿萌出 / 出现高热怎么办	178	非疾病性厌食	181
		吃饭问题	181

★ 幼儿篇

1 岁 1-3 个月		别让吃饭成为宝宝的负担	186
各方面能力飞速发展	184	宝宝每天进食的量	186
1 岁 1-3 个月宝宝的生长特点	184	饭桌上的“智斗”，为宝宝增加营养	186
宝宝生长发育的基本数据	184	宝宝营养餐	187
体格发育变缓，能力发育飞速	184	乌龙面蒸鸡蛋	187
独自站立成了可能	184	宝宝日常照护	188
凶门闭不闭合都是正常情况	184	半夜醒来应对策略	188
科学喂养，打下一生营养好基础	185	耐心引导宝宝睡整夜的觉	188
饮食有了偏好	185	养成早睡早起的习惯	188
添加固体食物关键期不容错过	185	早睡但不早起也正常	188
想要探索美食了	185	照明度与宝宝视力保护关系密切	189
直接喂大人的饭菜还过早	185	训练宝宝尿便	189
宝宝断母乳进行时	185	“春捂”不能瞎捂	190
断母乳后营养补给要及时	186	“秋冻”要控制好度	190

冬季预防呼吸道感染	190	科学喂养，打下一生营养好基础	199
特殊情况的照护	191	保证每天摄入 15~20 种食物	199
不爱吃饭要找对原因	191	宝宝营养 5 大原则	200
持续高热的应对 / 呕吐照护要对症	191	宝宝一天饮食推荐	200
秋季腹泻的护理	191	饭菜和奶的比例要因人而异	200
找对咳嗽原因治疗更有效	192	离开奶瓶和断母乳由宝宝决定	201
屏气哭死过去（愤怒性痉挛）	192	不喝奶和只喝奶应对策略	201
1 岁 1~3 个月宝宝的能力发展与培养	193	不要让宝宝边看电视边吃饭	201
爬着走、走着跑、脚尖走路都会了	193	养成良好饮食习惯的关键期	201
行走自如了 / 走路外八字也正常	193	宝宝偏食这样做	202
能自己弯腰拾东西	194	宝宝营养餐	202
会用一只手做事 / 语言理解关键期	194	双色饭团	202
能说三个字的语句了	194	宝宝日常照护	203
有意识地喊爸爸妈妈	194	理解和包容宝宝闹夜	203
宝宝有了自己的主意 / 会指着要东西	194	让宝宝快速入睡有高招	203
至少会搭两块积木	195	睡得少睡得多都不是问题	203
会把手指插到物体孔中玩耍	195	睡眠不实多数不是缺钙	203
能用杯子喝水了	195	宝宝不愿独睡是正常的	203
希望得到爸爸妈妈的尊重	195	半夜醒来哭闹应对策略	204
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	195	良好睡眠习惯的建立很重要	204
育儿中最棘手的平常事	196	养成良好的排便习惯	205
不能坐下来安稳地吃饭怎么办	196	训练宝宝控制尿便的建议	205
睡眠时间长短的辨别及对策	196	不能控制尿便不要着急	205
突然喜欢喝奶和母乳了	197	安全意识要提高	205
怎样应对宝宝耍脾气	197	特殊情况的照护	206
在公共场合哭闹怎么办	197	纠正吸吮手指的行为	206
1 岁 4~6 个月		积食的饮食调养方	206
“我的”意识开始变得强烈起来	198	1 岁 4~6 个月宝宝的能力发展与培养	207
1 岁 4~6 个月宝宝的生长特点	198	能轻松蹲下拾物 / 会往后退着走	207
宝宝生长发育的基本数据	198	尝试跑起来	207
体能飞速发育 / 多数宝宝凶门闭合	198	能独立行走，开始挑战平衡	207
长出 10 颗乳牙	198	语言表达越来越明确	207
建立良好人际关系的关键期	199	开始用语言和人打招呼	207
能力令人难以置信	199	能准确说出身体各部位的名称	208
		“我的”意识开始变得强烈起来	208

能记住东西放在哪里了	208	爸爸妈妈多陪宝宝,有利于宝宝早睡	215
执拗期悄悄来临	208	白天不睡觉也正常	215
可以把东西放到指定的地方	208	宝宝闹觉,妈妈要多陪陪他	215
真正知道自己叫什么了	209	根据宝宝的 身体特点训练控制尿便	215
对上下、内外、前后关系有一定的理解	209	鼓励宝宝使用卫生间解决尿便	216
喜欢聆听周围人的对话	209	磕磕碰碰很正常 / 春季预防皮疹出现	216
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	209	夏季预防感染性腹泻	217
育儿中最棘手的平常事	210	秋季多进行耐寒锻炼	217
宝宝扔东西与摔东西应对策略	210	冬季预防呼吸道感染	217
接受宝宝的情绪	210	特殊情况的照护	218
帮助宝宝放弃“要挟”	211	宝宝饭量小的应对方法	218
缓解宝宝的陌生感	211	宝宝不好好睡觉有办法	218
摔跤也是一种进步	211	1岁7~9个月宝宝的能力发展与培养	219
宝宝无理要求的应对策略	211	能自由地跑了	219
面对发脾气的宝宝这样做	211	有办法够到高处的东西	219
		对自己认识更清楚了	219
1岁7~9个月		喜欢“对着干” / 更善于动脑筋了	219
独自玩耍的时间延长	198	双手配合更容易搞“破坏”了	219
1岁7~9个月宝宝的生长特点	212	“左撇子”显露出来了	219
宝宝生长发育的基本数据	212	会自如地开门关门了	220
身体比例更好看了	212	自己能穿鞋、脱衣服	220
卤门基本都闭合了	212	能独自玩耍15分钟左右了	220
科学喂养,打下 一生营养好基础	213	主动寻找喜欢的玩具	220
牙齿咀嚼功能有了巨大进步	213	搭积木有更高的要求	220
断奶并不意味着不喝奶	213	能对爸爸妈妈的话作出积极反应	221
按时进餐,吃对零食	213	能听爸爸妈妈讲一个完整的故事	221
油大养出“小胖墩”	213	会凭经验办事了	221
降低餐桌高度可增强食欲	213	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	221
锻炼宝宝使用筷子	214	育儿中最棘手的平常事	262
帮助宝宝独立进餐	214	不要怀疑宝宝是最好的尊重	222
让宝宝像爸爸妈妈一样吃饭	214	没危险就让宝宝尝试吧	222
宝宝营养餐	214	宝宝咬人时的处理方法	222
牛肉蔬菜粥	214	不要让宝宝随地大小便	222
宝宝日常照护	215	宝宝大喊大叫是咋回事	223
避免傍晚小睡	215	应对任性宝宝的方法	223

1岁10个月~2岁

乳牙长全了

1岁10个月~2岁宝宝的生长特点

宝宝生长发育的基本数据

乳牙基本都长出来了

牙齿生长发育是有规律可循的

科学喂养，打下一生营养好基础

饭量并不水涨船高

此时离不开奶瓶也正常

耐心喂养，远离偏食、挑食

放开手脚让宝宝独立吃饭

不好好吃饭怎么办

宝宝营养餐

爱心饭卷

宝宝日常照护

可以教宝宝刷牙了 / 睡眠时间因人而异

训练宝宝尿便要耐心

避免长时间蹲便盆

宝宝不睡午觉，妈妈有对策

特殊情况的照护

睡觉爱打滚的应对策略

半夜总醒的应对策略

消化不良的应对措施

宝宝“吃”被子，这样照顾最好

1岁10个月~2岁宝宝的能力发展与培养

有能力从高处跳下来

还不能做拔高跳 / 能够单腿跳跃

会原地跳远、抬脚踢球

能自由上下楼梯

能轻松地从坐的地方站起

会使用儿童安全剪刀了

能将球准确扔进篮筐

会用语言拒绝爸爸妈妈的要求

可以声情并茂地使用语言

明白“不”的含义

理解了昼夜与季节 / 故意摔坏东西

理解了“过家家”的意义

欣赏自己“破坏”的杰作

愿意听到表扬的话

开始对变形玩具感兴趣

自己特别爱洗手

大人放松孩子玩疯的亲子游戏

育儿中最棘手的平常事

误食药物 / 误食干燥剂

通过讲道理引导宝宝行为

2岁1~3个月

手部动作更加灵活

2岁1~3个月宝宝的生长特点

宝宝生长发育的基本数据

动作发育有了新的发展

语言发育最佳阶段 / 进入反抗期

科学喂养，打下一生营养好基础

让宝宝愉快地就餐很重要

给宝宝制定科学的吃饭时间

给宝宝添加补品要适当

纠正宝宝不爱吃蔬菜的问题

宝宝营养餐

海苔卷

宝宝日常照护

节假日后宝宝患病多，关键在预防

减少干预有利于宝宝自然入睡

服驱虫药时应注意饮食调理

给宝宝使用适宜的护肤品

带宝宝郊游应注意的问题

保护好宝宝的牙齿

特殊情况的照护

耐心调教“病宝宝”

弱智儿的提示信号与早期发现

2岁1~3个月宝宝的能力发展与培养

总想让妈妈抱着 / 手部动作更加灵活	242	自己会双脚跳、单脚跳	251
能轻松地独自双脚跳起	242	甩开两臂走、向后退着走都会了	251
有了一定的自我保护意识	242	肌肉结实有弹性	251
踢球准确率提高了	242	喜欢模仿爸爸妈妈的样子	251
能自由地蹲下、起来	243	喜欢帮爸爸妈妈做事	251
沉浸于拆卸玩具中 / 喜欢爬高寻求刺激	243	认真“画画” / 用语言表达心情	252
喜欢玩赛跑游戏	243	直接的感受传递信息更准确	252
会使用“我”“你”等人称代词	243	发音逐渐准确	252
会通过电话进行沟通了	243	鼓动爸爸妈妈和他一起玩	252
理解了速度的快慢	244	从爸爸妈妈和宝宝在一起的细节中感受爱	253
自我意识有很大发展	244	爸爸妈妈的关心和赞扬是关键	253
有了喜怒哀乐	244	出现空间和时间知觉	253
独立意识和依赖性同时增强	244	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	253
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	244	与入园有关的问题	254
育儿中最棘手的平常事	245	宝宝满两岁半就可以上幼儿班了（大多数	
宝宝晒伤怎么办	245	宝宝还不能自理）	254
		育儿中最棘手的平常事	255
		幼儿感冒处理方法	255
		水痘的症状及护理	255
2岁4-6个月			
涂鸦能力增强	246	2岁7-9个月	
2岁4-6个月宝宝的生长特点	246	会自己穿外衣了	256
宝宝生长发育的基本数据	246	2岁7-9个月宝宝的生长特点	256
动作发育大大增强	246	宝宝生长发育的基本数据	256
语言发音准确性提高	246	完成乳牙生长任务 / 乳磨牙已经长好	256
独立与依赖并存 / 感知能力发展迅速	246	科学喂养，打下一生营养好基础	257
科学喂养，打下一生营养好基础	247	从小注重宝宝良好饮食习惯的培养	257
微量元素缺乏的蛛丝马迹	247	果蔬“2+3”，每天要吃够	257
培养良好的饮食习惯	247	宝宝营养餐	257
吃饭的时间要固定	247	黄瓜镶肉	257
宝宝营养餐	248	宝宝日常照护	258
五彩饭团 / 蛋皮鱼卷	248	呵护好宝宝的嗓音	258
宝宝日常照护	249	夏季再热也不能“裸睡”	258
宝宝防晒高招	249	夏天洗澡的次数不宜过多	258
特殊情况的照护	250	特殊情况的照护	259
没耐心 / 记忆力不好 / 嗓子有痰	250		
2岁4-6个月宝宝的能力发展与培养	251		

“左撇子”不必强行纠正	259	特殊情况的照护	270
患中耳炎的早期发现和护理	259	尿床的应对措施 / 给宝宝喂药的方法	270
2岁7-9个月宝宝的能力发展与培养	260	2岁10个月-3岁宝宝的能力发展与培养	271
能玩一些有技巧的玩具	260	大脑发育的第二个高峰期	271
能自由地跨过障碍物	260	运动能力越来越强	271
喜欢骑大马游戏 / 练习用脚尖走路	260	宝宝发育出现“停歇”现象	271
能够一条腿站立几秒	260	口语运用越来越熟练 / 情境性语言占主导	271
有了自己喜欢的运动	260	行为开始受语言的影响	271
会自己穿外衣和鞋	260	宝宝认识到了性别差异	272
会说一些简单句和复合句	260	数学能力快速发展 / 鼓励与赞许不可少	272
可以熟练使用语言了	261	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	272
能够认识5种以上的颜色	261	育儿中最棘手的平常事	273
对性别有了初步认识	261	宝宝吃饭时总是含饭怎么办	273
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	261	呕吐的应对措施	273
育儿中最棘手的平常事	262		
宝宝“自私”怎么办	262	3-4岁	
宝宝说脏话怎么办	263	语言能力突飞猛进	274
		3-4岁宝宝的生长特点	274
2岁10个月-3岁		宝宝生长发育的基本数据	274
运动能力应有尽有	264	能很好地控制四肢互动	274
2岁10个月-3岁宝宝的生长特点	264	有了视线调节能力 / 双手动作更加灵巧了	274
宝宝生长发育的基本数据	264	科学喂养，打下一生营养好基础	275
不知疲倦，不停地活动	264	零食的安排要科学健康 / 水果不可少	275
语言能力飞速提高 / 独立性越来越强	264	宝宝营养餐	275
具有丰富的想象力和思考能力	264	肉末炒韭菜	275
科学喂养，打下一生营养好基础	265	宝宝日常照护	276
要做到营养均衡 / 保证锌元素的摄入量	266	尝试让宝宝晚睡半个小时	276
少吃反季节蔬果 / 饮食过于精细反而不好	266	培养宝宝的自理能力	276
宝宝营养餐	267	特殊情况的照护	277
芝麻南瓜饼 / 素什锦炒饭	267	佝偻病应对策略 / 扁桃体炎的应对措施	277
宝宝日常照护	268	3-4岁宝宝的能力发展与培养	278
带宝宝外出应做的准备	268	拒绝态度被分享、依赖取代	278
护好宝宝的脚 / 带宝宝串门要适度	268	运动能力发展更稳定 / 语言能力突飞猛进	278
逐步培养宝宝的生活自理能力	268	有了喜欢和讨厌的选择	278
纠正宝宝边吃边玩的5个方法	269	喜欢和爸爸妈妈一起玩耍	278

大人放松孩子玩疯的亲子游戏	278	5-6 岁	
与入园有关的问题	279	该为上小学做准备了	290
怎样应对宝宝入园问题	279	5-6 岁宝宝的生长特点	290
如何让宝宝愿意入园	279	宝宝生长发育的基本数据	290
如何安抚不愿入园的宝宝	279	运动较之前更剧烈 / 手的动作更灵巧	290
如何度过分离焦虑期	280	换牙期到了 / 手眼协调能力更强	290
育儿中最棘手的平常事	281	科学喂养，打下一生营养好基础	291
宝宝不合群这样做	281	宝宝的食欲增加	291
		每天吃的水果不应超过 3 种	291
		注意补充钙及其他矿物质、维生素	291
4-5 岁		宝宝营养餐	291
逐步走向独立的阶段	282	蔬菜煎饼	291
4-5 岁宝宝的生长特点	282	宝宝日常照护	292
宝宝生长发育的基本数据	282	给宝宝一双合适的鞋子	292
运动能力进一步完善	282	特殊情况的照护	293
对手的控制能力增强 / 身体协调能力提高	282	腹泻的护理 / 鼻出血应对方法	293
科学喂养，打下一生营养好基础	283	麻疹的应对策略	293
与家人同餐	283	5-6 岁宝宝的能力发展与培养	294
不要专为宝宝开小灶	283	词汇量增加至 2500 个	294
宝宝营养餐	283	知觉能力有所提高 / 给宝宝自己做事的机会	294
清蒸基围虾	283	内心世界越来越复杂	294
宝宝日常照护	284	大人放松孩子玩疯的亲子游戏	294
谨防餐具中的铅毒 / 做好视力保护措施	284	与入学有关的问题	295
特殊情况的照护	285	精神上的准备	295
这样应对蛲虫和蛔虫	285	提前适应入学后的生活	295
遗尿这样护理 / 细菌性痢疾的应对策略	286	给宝宝准备学习用品	295
溺水处理策略	286	育儿中最棘手的平常事	296
4-5 岁宝宝的能力发展与培养	287	宝宝不肯吃饭时的应对方法	296
词汇量迅速增加	287	男孩怯懦的解决方法	296
会用言语明确表达自己的想法	287		
空间认知能力提高了 / 开始控制自己的情绪	287	附录	
意识到长辈的权威 / 做什么事都过度	287	0-6 岁宝宝生长发育检测及养育要点	297
能够灵活地使用剪刀 / 会享受音乐的美	288	0-6 岁宝宝身高和体重评价标准表	315
大人放松孩子玩疯的亲子游戏	288	0-6 岁宝宝免疫接种表	318
育儿中最棘手的平常事	289		
宝宝赖床这样做	289		