

聪明宝宝 科学养育

专家指导

北京协和医院儿科主治医师、教授 刘京文 编著



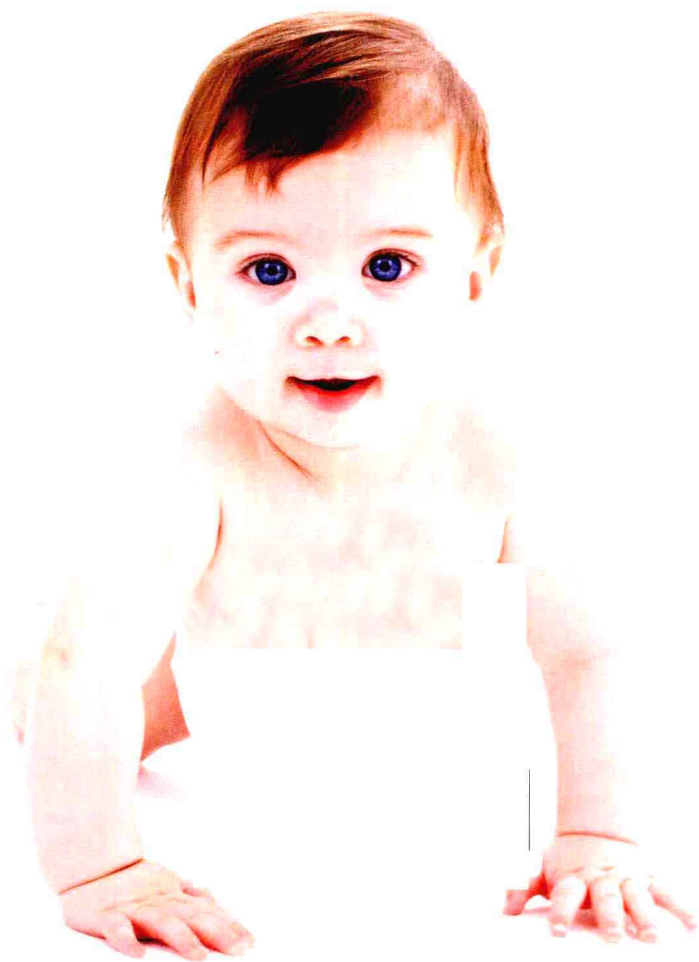
科学的宝宝喂养指南 合理的辅食添加方案
全面的小儿护理常识 权威的早期教育课程

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

聪明宝宝

科学养育专家指导

刘京文 / 编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝科学养育专家指导 / 刘京文编著. — 北京 : 新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-3048-0

I. ①聪… II. ①刘… 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 (2012) 第122350号

聪明宝宝科学养育专家指导

作 者: 刘京文

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 200千字 印张: 20

版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3048-0

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

◇ 是选择母乳还是配方奶粉？

◇ 宝宝为什么总是哭呢？

◇ 宝宝腹泻了怎么办？

◇ 不知道给宝宝接种疫苗要注意什么，万一过敏怎么办？

◇ 听说宝宝6个月以前不能添加辅食，是这样吗？

◇ 宝宝很调皮，特别不好管，怎样才能让他听话呢？

.....

年轻的爸爸妈妈们是不是有这么多的疑问呢？那么请打开这本书，让它来一一为你解疑吧。本书根据0~3岁宝宝不同阶段的成长发育和身心发展特点，从宝宝的喂养、日常护理、宝宝的小门诊、读懂宝宝的心理、和宝宝一起做游戏等方面入手，告诉你这个月的宝宝会做什么、该注意什么，应该接种什么疫苗、容易得什么疾病，这个月宝宝的心理发育特点是什么、如何进行早教等，给予你正确的指导。

更值得一提的是，本书还给予你细节上的指导：给宝宝选购床具要谨慎、晚上不要过勤换尿布、谨防宝宝爱吞食小物品、宝宝2岁以后处于语言爆发期的阶段……每一阶段还为你解读宝宝言行上的“怪”现象，让爸爸妈妈们不用再手忙脚乱，不知所措了！

只有掌握宝宝的生长发育特点，才能正确喂养宝宝；只有了解宝宝的心理发育特点，才能读懂宝宝的言行。本书就是你育儿最好的助手，帮你解答宝宝从出生到3岁的成长历程中所遇到的问题。本书将告诉你，你不仅仅是宝宝的父母，更是宝宝的知心朋友！

刘京文
2012年8月



喂养方式大考查

母乳喂养

母乳更利于宝宝吸收：母乳是宝宝出生6个月内最好的食物和饮品。母乳含有最适合宝宝生长发育的各种营养素，这些营养成分的比例适当，易于宝宝的吸收与利用；母乳的质和量还会自然地随着宝宝生长发育而不断变化，以适应宝宝的需要。

母乳更利于宝宝成长：母乳最天然，最适宜宝宝成长。母乳中有丰富的抗体、活性细胞和其他免疫活性物质，可增强宝宝的抗感染能力，从而减少感染性疾病的发生率，并预防某些过敏性疾病。

母乳喂养可增进感情：母乳喂养能促进母婴感情的发展，给宝宝带来众多至关重要的生理和心理优势。看着宝宝在自己怀里大口大口地喝着奶，当妈妈的是非常有成就感的，并能切实地感受到为人母的责任和荣耀，促进自己的身心成长。

专家解答

持续母乳喂养难不难？

母乳喂养面临着来自家庭、社会以及新妈妈个人因素等多方面的挑战，新妈妈会因为经验不足，失去哺乳信心，或出于对身材走样的担心、对不正确哺乳带来疼痛的畏惧和对频繁挤奶的厌倦等原因而放弃母乳喂养；另外，喂母乳也需掌握一定的技巧。母乳喂养是对妈妈的体力、精神的大考验，正因如此，它也是新妈妈最好的成长机会。

所有的宝宝都适合母乳喂养吗？

这是值得向所有新妈妈推荐的喂养方式，不过，进行母乳喂养的前提应该是妈妈的身体健康，宝宝的体质适合。

2 人工喂养

配方奶同样满足宝宝的需要：常见的宝宝配方奶粉多是以牛乳或者大豆蛋白质作为基本原料再将之“母乳化”而成，也就是尽量模仿人类母乳的成分制作。它按照母乳中含有的各种营养素成分标准，调整了营养素含量，添加了许多人体必须的脂肪酸、矿物质、维生素等。一般宝宝奶粉吃到1岁左右，都不会有营养缺乏的顾虑。

喂配方奶容易上火：配方奶粉无法涵盖母乳中可以帮助消化的酵素及免疫蛋白等对抗细菌的有益成分，因此喂食配方奶的宝宝免疫力不如母乳喂养的宝宝。人工喂养宝宝比较容易上火，出现便秘，也可能因消毒不严格引起腹泻、胃部不适。

专家解答

人工喂养有益于宝宝的心理发展吗？

人工喂养可以让爸爸、奶奶爷爷、外公外婆、保姆等都来参与，减轻妈妈的劳累，让宝宝和更多的家人亲密接触。父子之间的纽带不是天生的，爸爸来喂养可增进父子感情。但比起母乳喂养对母婴良好的心理保健作用，人工喂养却稍逊一筹。

人工喂养对妈妈和宝宝的情况有选择性吗？

只要经济条件适合，人工喂养是适合各类爸爸妈妈采用的喂养方式，对于有特殊情况家庭来说，它甚至也是必要手段。比如有健康顾虑妈妈和宝宝，或面临乳母乳汁分泌不足情况等。

进行成功的人工喂养难度大吗？

采用人工喂养易于判定喂奶量；而且奶粉比吃母乳耐饥，不需要喂养太多的次数，宝宝每天的大便次数较少，也便于护理；因为不需要总是由妈妈专门喂养，给妈妈释放了许多压力。但人工喂养需要长期的经济支出，是一笔不小的负担。此外，对于爸爸妈妈来说，还需要掌握一系列选奶、调配、冲奶、消毒等技术。



3 混合喂养

能满足宝宝的营养需求：母乳加配方奶也是宝宝极好的营养来源。混合喂养的保健性优于纯奶粉喂养，而略次于纯母乳喂养，但也有人工喂养时的一些负作用。

保障母婴感情：混合喂养在一定程度上保障了母婴之间的情感沟通，有益于宝宝的身心发展，同时也便于其他的家人与宝宝的接触。

专家解答

混合喂养有限制吗？

混合喂养同样以母婴身体健康为基本条件，但对于很多特殊情况的家庭，这却是优于人工喂养的一种方式。如妈妈确定母乳不足，采用这种方法既能延续母乳喂养，又可充分给予宝宝营养；对于上班族妈妈来说，实在无法纯母乳喂养的话，这也是种较好的选择。

混合喂养是更易还是更难？

混合喂养的爸爸妈妈得做个多面手，学会这门技术需要一定的磨炼；另外，新妈妈易因为对母乳信心不足，而逐渐走入人工喂养。无论何种喂养方式，终究是件需要爸爸妈妈费心的事，完全的省心是不可能的。混合喂养也贵在坚持。





你知道宝宝的敏感期吗

什么是宝宝的敏感期

敏感期是宝宝学习的关键期

宝宝刚出生时喜欢看黑白相接地方？他为什么爱吃手？为什么对微小东西感兴趣？他为什么喜欢模仿大人说话？为什么会因无法适应环境而害怕，甚至大发脾气？……这一切的背后，都是因为自然赋予正在发育成长的生命以特有力量——敏感期。

敏感期是宝宝学习的关键期或教育的关键期。当某一个特定的敏感期到来时，宝宝的内心会有一股无法遏止的动力，驱使他对所感兴趣的特定事物产生学习的力量与热情，直到满足内在需求，这股动力才会消失。顺利通过一个敏感期后，宝宝的心智水平便从一个层面上升到另一个层面。

爸爸妈妈要做什么

尊重宝宝成长特点：爸爸妈妈要尊重宝宝的发育特点，不能以成人本位的教学观点来看宝宝。要了解宝宝需要的是什么，并且能够根据需要，给宝宝提供良好的学习环境、丰富的玩具，引导宝宝主动去学习。

给宝宝自由：爸爸妈妈要给宝宝营造温馨、宽松的环境。如果宝宝做错事情，要

尽量创造机会让宝宝自己纠错，而不是急于指出错误。给宝宝相对独立的空间，让他们尽情投入地玩耍、学习，在这个自我发展的环境中，宝宝与爸爸妈妈是平等的，他们会在自我犯错、自我纠正中得到发展。

多赞扬少指责：爸爸妈妈要正确对待宝宝的好奇心，正面教宝宝认知事物，多鼓励，尽量避免使用拒绝和禁止的语言。因为指责的语言会传达给宝宝一个信号：我什么都做不好，什么都不行。宝宝有一种天然的活动性，在敏感期到来时，爸爸妈妈要做的，是支持、鼓励，而不是简单地制止和指责。

了解宝宝的心理需要：宝宝有被爱、安全感、规则、新的学习经验这4种心理需要。宝宝从爸爸妈妈的爱中感受到自己的价值，也学会去爱别人；因为有了安全感，宝宝才能信任别人，从而自由勇敢地探究新事物，智力也会不断发展；规则的建立可以给宝宝提供自由成长的顺序感，让宝宝不会因环境的改变而感到焦躁不安甚至拒绝成长；宝宝在不断成长的过程中获得的能力，都是在其心智能力的发展和后天学习经验中形成的。

20~3岁宝宝的敏感期

语言敏感

语言敏感期表现：宝宝开始注视大人说话的嘴形，并发出呀呀学语声时，就开始了他的语言敏感期。如宝宝最喜欢妈妈的声音，先是咿咿呀呀学说话，慢慢会说一个字、一个词、一个句子，最后学会语言表达。

语言敏感期作用：宝宝从爱听到听懂，然后能用只言片语表达自己的想法，最后进入语言的爆发期，不但会自言自语，而且会模仿成人说话，此时，爸爸妈妈若给宝宝提供良好的语言环境，就会加强宝宝的表达能力。

感官敏感

感官敏感期表现：宝宝会借着听觉、视觉、味觉、触觉等感官来熟悉环境、了解事物。如3个月的宝宝，可以“跟随”运动的物体，也能将视线固定在某物体上。

感官敏感期作用：在感官敏感器，爸爸妈妈可以通过玩具、音乐等来使宝宝的感觉器官更加敏锐，从而为智能和体能的发展奠定基础。

微小事物敏感

微小事物敏感期表现：宝宝喜欢观察细小事物，然后发现事物之间的特质与差异性，着迷于感官上的探索、辨别。如宝

宝会搜集小石子、小树枝、小螺丝、小昆虫等细小的事物，并经常拿出来把玩一番。

微小事物敏感期作用：爸爸妈妈如果了解宝宝对细微事物的敏感期，加以引导和鼓励，就可以培养宝宝对周围环境的敏感性和观察事物的敏锐性，使宝宝具备惊人的观察与探索能力。

动作敏感

动作敏感期表现：3个月左右的宝宝喜欢吸吮手指，这是小肌肉发展的时机。2岁的宝宝已经会走路，内心对行走有着深切的欲望，喜欢爬楼梯、攀高，是最活泼好动的时期。

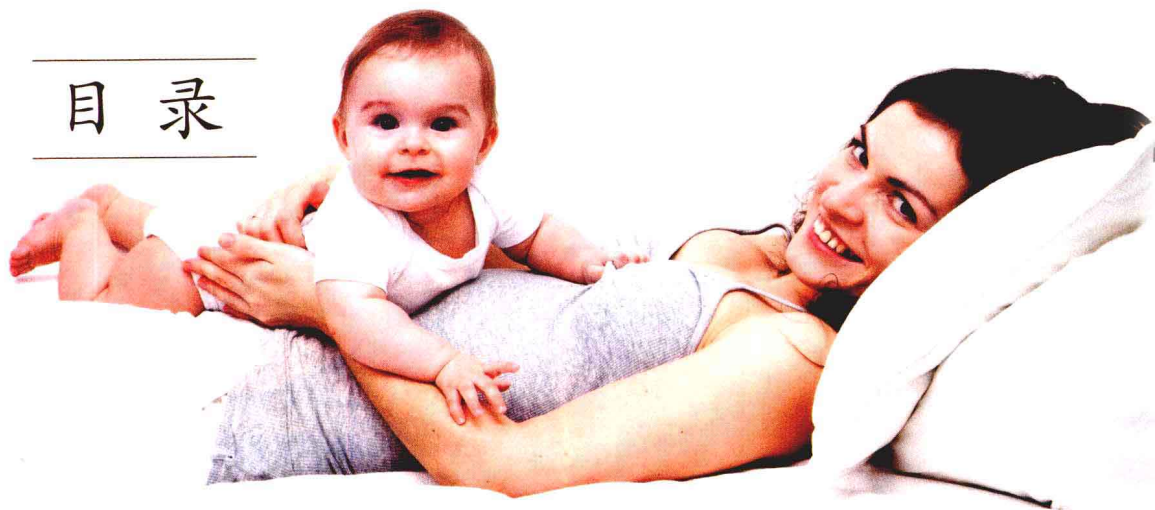
动作敏感期作用：可以帮助宝宝发展智力，并养成良好的生活习惯，还可以给宝宝带去勇气和自信，使宝宝逐步健全和完善自己的发展。

社会规范敏感

社会规范敏感期表现：2岁半的宝宝已经不满足于只与爸爸妈妈交往了，他们喜欢有其他小朋友的参与，喜欢跟别的小朋友一起玩耍。

社会规范敏感期作用：如果爸爸妈妈及时给宝宝建立明确的生活规范、日常礼节，就可以培养宝宝与人相处、与人交往、与人沟通的能力，让宝宝将来能够顺畅、自然地融入社会，适应社会。

目录



宝宝1月→可爱的小精灵诞生了

◇ 宝宝的小档案.....24	混合喂养要灵活应对.....39
感官发育特征.....24	◇ 你的宝宝喂养充足吗.....40
大运动发育特征.....25	你的宝宝更适合怎么喂养.....40
情感与社会性发育特征.....25	判断喂养充足的方法.....40
新生儿的各种反射.....26	学会观察宝宝的吃奶量.....41
新生儿特有的生理现象.....27	◇ 溢奶和吐奶的解决方法.....41
◇ 宝宝每月所需营养.....29	鉴别溢奶和吐奶.....41
◇ 母乳是宝宝最好的营养来源.....30	如何改善宝宝溢奶或轻度吐奶.....42
母乳营养丰富.....30	◇ 呵护新生儿.....42
初乳的重要性不容忽视.....30	新生儿的四季护理.....42
了解哺乳的正确姿势.....31	新生儿的五官护理.....43
母乳喂养要“按需”.....31	新生儿的皮肤护理.....43
喂奶步骤.....32	新生儿的健康状况.....44
◇ 宝宝奶具的选择.....33	新生儿“红臀”的护理.....46
奶具的种类.....33	新生儿打嗝.....46
◇ 宝宝奶粉的选购.....35	◇ 早产儿的护理.....48
正确更换奶粉.....35	喂养方法.....48
安全选购奶粉.....35	护理方法.....48
◇ 人工喂养和混合喂养的技巧.....36	◇ 给宝宝选购生活用品.....49
母乳的替代品有哪些.....36	谨慎选购宝宝的床具.....49
人工喂养的关键.....36	尿布的选择.....50
混合喂养的注意事项.....38	纸尿裤的选择和使用.....50

学会给宝宝穿脱衣服·····	51
✧ 生活细节不容忽视·····	51
正确抱、放宝宝的方法·····	51
洗澡方法不能不知·····	52
看懂宝宝的大小便·····	54
防止宝宝的脐带受到感染·····	55
宝宝的睡眠·····	56
✧ 宝宝小门诊·····	57
新生儿腹泻·····	57
新生儿脱水热·····	59
黄疸·····	60
鹅口疮·····	61
新生儿肺炎·····	61
新生儿脐疝·····	61
新生儿窒息·····	62
新生儿呕吐·····	62
宝宝各种不适的解决方案·····	63
✧ 和宝宝一起做游戏·····	64
玩具推荐·····	64
触摸游戏：给宝宝安全感·····	65
看妈妈的脸：给宝宝信赖感·····	65
与宝宝对话：带给宝宝温暖感觉·····	65
追踪红球：锻炼宝宝眼球协调能力·····	65
小敲响叮咚：让宝宝的听觉更敏锐·····	66



✧ 妈妈备忘录·····	66
给宝宝接种卡介苗·····	66
给宝宝接种乙肝疫苗·····	66
经常让宝宝晒太阳·····	67
✧ 妈妈哺乳实用知识·····	67
了解乳汁分泌的奥秘·····	67
产后乳房的保健·····	68
乳房的异常和预防·····	68
呵护乳房的细节·····	69
科学进补催乳食品·····	70
运用食补之外的催乳方法·····	72
避免进入催乳3大误区·····	73
母乳不足的原因·····	74
暂时性哺乳期危机·····	74
哺乳期饮食注意事项·····	75
挤奶方法·····	76

宝宝2月→越来越活跃了

✧ 宝宝的小档案·····	78	需要重点补充的营养·····	79
感官发育特征·····	78	母乳喂养无须额外补水·····	80
语言发育特征·····	79	✧ 宝宝的喂养·····	80
大运动发育特征·····	79	母乳喂养的标准·····	80
情感与社会性发育特征·····	79	人工喂养的标准·····	81
✧ 宝宝每月所需营养·····	79	混合喂养的原则·····	81

◇ 宝宝的日常护理	82	接种疫苗	87
宝宝的四季护理	82	给宝宝做体检	88
让宝宝睡个好觉	83	与宝宝进行交流	88
给宝宝勤剪指甲	83	◇ 宝宝的点滴记录卡	89
宝宝进行空气浴	84	宝宝的哭声是“暗号”	89
宝宝阴部护理	84	◇ 和宝宝一起做游戏	90
关注宝宝的肛门保护	85	玩具推荐	90
◇ 宝宝小门诊	86	看黑白脸谱：培养视觉分辨能力	90
宝宝湿疹了怎么喂养	86	竖抱抬头：锻炼颈部肌肉力量	90
宝宝小便次数减少怎么办	86	呼唤宝宝：增进亲子感情	91
宝宝边吃边拉怎么办	86	看图画：提高判断能力	91
宝宝特别爱出汗怎么办	87	抓玩具：丰富手部触觉	91
◇ 妈妈备忘录	87	举高高：提高肢体协调能力	91

宝宝3月→有了自己的性格

◇ 宝宝的小档案	94	注意调整宝宝的睡眠习惯	100
感官发育特征	94	晚上不要过勤换尿布	101
语言发育特征	94	宝宝吃奶时睡着了怎么办	101
大运动发育特征	95	◇ 宝宝小门诊	101
精细动作发育特征	95	为什么宝宝也有反胃、腹痛现象	101
情感与社会性发育特征	95	宝宝脱水怎么办	101
◇ 宝宝每月所需营养	95	宝宝便秘了怎么办	102
补充营养素	95	◇ 读懂宝宝的心理	102
补充钙和鱼肝油	96	宝宝容易受惊吓	102
◇ 宝宝的喂养	96	◇ 和宝宝一起做游戏	103
调整母乳喂养的间隔时间	96	玩具推荐	103
人工喂养勿过度	97		
混合喂养的原则	98		
上班族妈妈哺乳须知	98		
◇ 宝宝的日常护理	99		
宝宝的四季护理	99		
别忽视宝宝的哭泣	100		



带响的玩具：训练视觉及注意力·····	104	开始注射百白破三联针·····	105
玩藏猫猫：锻炼社交与情感能力·····	104	莫忽视对宝宝的情商培养·····	105
手部触觉练习：训练触觉感知·····	104	◇ 宝宝的点滴记录卡·····	105
◇ 妈妈备忘录·····	105		

宝宝 4 月 → 惊喜地接纳世界

◇ 宝宝的小档案·····	107	宝宝头型的塑造·····	112
感官发育特征·····	107	◇ 宝宝小门诊·····	113
语言发育特征·····	107	怎样预防宝宝气喘·····	113
大运动发育特征·····	107	宝宝腹泻后怎么办·····	114
精细动作发育特征·····	108	宝宝肠套叠·····	114
情感与社会性发育特征·····	108	◇ 读懂宝宝的心理·····	115
◇ 宝宝每月所需营养·····	108	宝宝喜欢鲜亮的色彩·····	115
贫血宝宝要注意补铁·····	108	◇ 和宝宝一起做游戏·····	116
从乳类中获得营养·····	108	玩具推荐·····	116
常用营养素的补充原则·····	109	拉坐练习：锻炼宝宝大运动能力·····	116
◇ 宝宝的喂养·····	109	发声玩具游戏：刺激宝宝的听觉·····	117
仍要坚持母乳喂养·····	109	玩纸飞机：训练宝宝的视觉反应·····	117
人工喂养要控制奶量·····	110	邻里串门：锻炼社交与情感能力·····	117
混合喂养注意搭配·····	110	◇ 妈妈备忘录·····	117
◇ 宝宝的日常护理·····	110	口服第三颗小儿麻痹糖丸·····	117
宝宝的四季护理·····	110	给宝宝做婴儿被动操·····	118
合理选择宝宝的衣物·····	111	◇ 宝宝的点滴记录卡·····	118

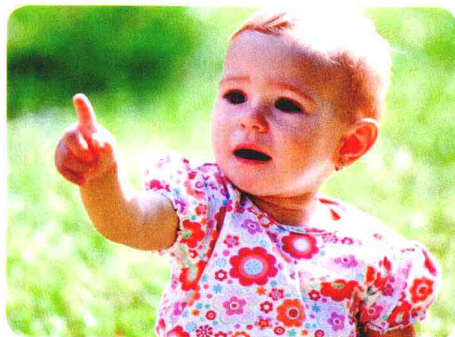
宝宝 5 月 → 喜欢照镜子

◇ 宝宝的小档案·····	120	◇ 宝宝的喂养·····	122
感官发育特征·····	120	可以添加辅食了·····	122
语言发育特征·····	120	母乳仍是宝宝主要食品·····	123
大运动发育特征·····	121	人工喂养量增加不大·····	123
精细动作发育特征·····	121	◇ 宝宝的日常护理·····	124
情感与社会性发育特征·····	121	宝宝的四季护理·····	124
认知能力发育特征·····	121	给宝宝适合的衣服·····	125

帮宝宝安然度过出牙期	125	让宝宝自己玩耍	131
宝宝喜欢半坐位喂奶	127	跳个舞吧：锻炼空间知觉	131
保护宝宝的视力	127	给宝宝念儿歌：锻炼眼、手、足、脑并用	132
◇ 宝宝小门诊	128	让宝宝自己玩耍：促进精细动作能力的发展	132
痢疾的治疗	128	◇ 妈妈备忘录	132
◇ 读懂宝宝的心理	129	注射第三针百白破三联针	132
宝宝爱照镜子	129	防止宝宝吞入异物	132
◇ 和宝宝一起做游戏	130	头发长得慢莫盲目补锌	133
玩具推荐	130	◇ 宝宝的点滴记录卡	133
移动的物体：锻炼双眼连续追视的能力	131		

宝宝6月→开始认生了

◇ 宝宝小档案	135	宝宝老吸吮手指怎么办	143
感官发育特征	135	查找宝宝闹夜的原因	143
语言发育特征	135	◇ 读懂宝宝的心理	144
大运动发育特征	135	宝宝怕生了	144
精细动作发育特征	135	◇ 和宝宝一起做游戏	145
情感与社会性发育特征	136	玩具推荐	145
认知能力发育特征	136	随音乐摇摆：培养乐感和肢体表现能力	145
◇ 宝宝的喂养	136	双手接球：锻炼精细动作能力	146
以母乳和配方奶为主	136	果蔬汁尝味：培养基本的味觉感知	146
教妈妈自制辅食	137	抓小鱼：提高视觉追随和双手抓握能力	146
给宝宝吃点心要适当	138		
6个月内不要在辅食中加盐	138		
◇ 宝宝的日常护理	139		
宝宝的四季护理	139		
按宝宝的特点安排睡眠	140		
枕秃后的护理	140		
宝宝学坐	141		
帮助宝宝预防疾病	142		
◇ 宝宝小门诊	143		



“踢”球：强健宝宝下肢	146	接种乙型肝炎和乙型脑炎疫苗	147
◇ 妈妈备忘录	147	◇ 宝宝的点滴记录卡	147

宝宝7月→对爸妈好依恋

◇ 宝宝的小档案	149	注意锻炼宝宝的进食能力	155
感官发育特征	149	◇ 宝宝小门诊	155
语言发育特征	149	宝宝不肯吃辅食怎么办	155
大运动发育特征	149	宝宝挑食怎么办	156
精细动作发育特征	150	宝宝夜啼	156
情感与社会性发育特征	150	◇ 读懂宝宝的心理	157
认知能力发育特征	150	宝宝太粘人了	157
◇ 宝宝的喂养	150	◇ 和宝宝一起做游戏	158
母乳、奶粉仍是主食	150	玩具推荐	158
给宝宝的辅食安排	151	奇妙的声音游戏：发展听觉敏度	159
谨防宝宝辅食过敏	151	坐的游戏：锻炼宝宝腰肢力量	159
辅食添加应注意搭配	152	做动作：提锻炼观察模仿能力	159
增强宝宝食欲的方法	152	视觉遮蔽练习：促进宝宝的视觉发育	160
◇ 宝宝的日常护理	153	◇ 妈妈备忘录	160
宝宝的四季护理	153	防止蚊虫叮咬及痱子感染	160
对宝宝大小便的护理	154	◇ 宝宝的点滴记录卡	161

宝宝8月→我会爬了

◇ 宝宝的小档案	163	辅食并不是越碎越好	166
感官发育特征	163	口腔溃疡宝宝的喂养	166
语言发育特征	163		
大运动发育特征	163		
精细动作发育特征	164		
情感与社会性发育特征	164		
认知能力发育特征	164		
◇ 宝宝的喂养	164		
给宝宝添加含铁的食物	164		
辅食要注意营养均衡	165		



感冒宝宝的喂养	166
◇ 宝宝的日常护理	167
宝宝的四季护理	167
宝宝头发的养护	168
◇ 宝宝小门诊	169
急性结膜炎	169
宝宝出水痘了怎么办	170
宝宝大便有血丝怎么办	171
◇ 读懂宝宝的心理	172
爬出智慧	172
◇ 和宝宝一起做游戏	173
玩具推荐	173



小乌龟，爬一爬：发展身体协调性	173
小猴登山：锻炼腿部肌肉的力度	173
学”宝宝：让宝宝更快地学习语言	174
听听自然的声音：增加听觉经验	174
◇ 妈妈备忘录	174
接种麻疹疫苗	174
◇ 宝宝的点滴记录卡	175

宝宝 9 月 → 可以和爸妈一起进餐了

◇ 宝宝的小档案	177	◇ 宝宝小门诊	182
感官发育特征	177	宝宝受伤后该如何急救	182
语言发育特征	177	食物中毒了怎么办	183
大运动发育特征	177	◇ 读懂宝宝的心理	183
精细动作发育特征	177	◇ 和宝宝一起做游戏	185
情感与社会性发育特征	178	玩具推荐	185
认知能力发育特征	178	宝宝玩传球：培养反应力和人际交往能力	185
◇ 宝宝的喂养	178	撕纸游戏：提高双手的配合能力	185
乳汁不再是宝宝的主食了	178	玩具在哪里：帮助宝宝理解词意	185
辅食更加多样化	179	摸一摸，抓一抓：提高视觉记忆力	186
添加促进宝宝大脑发育的食物	179	◇ 妈妈备忘录	186
水果不能代替蔬菜	180	预防宝宝荨麻疹	186
◇ 宝宝的日常护理	180	注意宝宝的卫生和安全	187
宝宝的四季护理	180	◇ 宝宝的点滴记录卡	187
要谨防宝宝爱吞食小物品	181		
怎样让宝宝更好地吃水果	181		

宝宝 10 月 → 有了独立意识

◇ 宝宝的小档案	189	◇ 宝宝小门诊	196
感官发育特征	189	宝宝太爱动是多动症吗	196
语言发育特征	189	宝宝磨牙怎么办	196
大运动发育特征	190	◇ 读懂宝宝的心理	197
精细动作发育特征	190	宝宝想说话了	197
情感与社会性发育特征	190	◇ 和宝宝一起做游戏	198
认知能力发育特征	190	玩具推荐	198
◇ 宝宝每月所需营养	190	转圈游戏：发展空间感知能力	198
准备断奶	190	小蜜蜂，嗡嗡嗡：通过模仿学习语言	198
宝宝一天的食谱安排	191	学“钓鱼”：锻炼观察模仿能力	198
宝宝添加辅食细则	192	◇ 妈妈备忘录	199
预防小儿断奶综合征	192	让宝宝学会与人分享	199
◇ 宝宝的日常护理	194	注意宝宝的体重	199
宝宝的四季护理	194	◇ 宝宝的点滴记录卡	199
让宝宝养成良好的睡眠习惯	195		

宝宝 11 月 → 有了自己的感情

◇ 宝宝的小档案	201	宝宝感冒发热不能滥用抗生素	205
感官发育特征	201	宝宝爱爬高要阻止吗	206
语言发育特征	201	◇ 宝宝小门诊	207
大运动发育特征	201	宝宝断奶的不适应症状	207
精细动作发育特征	201	◇ 和宝宝一起做游戏	208
情感与社会性发育特征	201	玩具推荐	208
认知能力发育特征	202	去购物：让宝宝认知新事物	208
◇ 宝宝的喂养	202	学认“1”：让宝宝认识数字“1”	208
断奶后宝宝仍要喝牛奶	202	爬爬楼梯：锻炼身体协调能力	208
体质偏热或偏凉的调理	203	◇ 妈妈备忘录	209
需要知道的食物温凉谱	203	检查宝宝是否贫血	209
◇ 宝宝的日常护理	205	鼓励宝宝多说话	209
宝宝的四季护理	205	◇ 宝宝的点滴记录卡	210