

健康生活丛书

秦璞◎主编

育儿金版 百科



贴心的宝宝护理指南

实用的宝宝喂养指导

科学的宝宝常见问题处理方法

细致的宝宝早期教育建议

秦璞 专家编写

中华中医药学会儿科分会常务委员
山东省中西医结合学会儿科专业
委员会副主任委员



青岛出版社
QINGDAO

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

金版育儿百科

健康生活丛书



秦璞◎主 编

贴心的宝宝护理指南
实用的宝宝喂养指导
科学的宝宝常见问题处理方法
细致的宝宝早期教育建议
权威的家长教育理念



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

金版育儿百科 / 秦璞主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5552-0761-0

I. ①金… II. ①秦… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第101108号

书 名 金版育儿百科

主 编 秦 璞

副 主 编 杜 卫 韩玉芳 逢丽娟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 尹红侠 谢 磊

封面设计 祝玉华

插 图 司海英 刘 钰 徐雪茹 宋晓岩

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

开 本 16开(700mm × 1000mm)

印 张 20

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-0761-0

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

■ 前 言

宝宝在父母的满心期待和喜悦中呱呱坠地，处在襁褓中的宝宝是那么娇嫩，那么可爱，也那么弱小。幼小的生命完全依赖父母的精心照顾和科学养育。从宝宝出世的那一刻起，年轻的父母们就开始面对各个方面的育儿问题。怎样才能让宝宝健康发育，快乐成长，是父母普遍关心的问题。

尤其值得关注的是，如今降生的宝宝大多属于独生子女二代，也就是说，宝宝的父母本身就是独生子女。作为独生子女的年轻父母们，从小在家长的悉心呵护下长大，更缺乏科学育儿知识，急需在养育孩子的过程中逐步走向成熟。

从宝宝出生的第一天起，父母最关心宝宝是否发育正常，最担心宝宝出现各种健康问题，如腹泻、呕吐、咳嗽、发烧、哭闹不止、不爱吃饭等。当宝宝感到不适时，往往无法像成人那样用语言来表达，所以识别宝宝所患病症就存在一定困难，有时即使是小小的问题，也会让全家人束手无策。孩子出现的常见问题不一定都需要到医院处理，只要家长掌握一些简单的养育常识就能应对自如。有些宝宝患病时，早期症状不典型，如果父母懂得一些疾病知识，仔细观察，也能有效预防或减轻病情。

家庭是宝宝生长的摇篮，宝宝在这里生活、成长，习惯在这里养成，教育从这里开始，感情从这里培养，是非、好坏、善恶的观念从这里奠定。父母对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的，也是非常重要的。父母是孩子的第一任老师，也是终身老师，因此需要掌握科学育儿的知识。

基于上述原因，我们编写了这本《金版育儿百科》，内容涵盖一个新生命降临前的准备、新生儿的哺育、婴幼儿的养育、学龄前期与学龄期的教养，全程关注，倾力关怀，语言通俗易懂，并配有诙谐活泼、亲切生动的漫画，体现了知识性、科学性、系统性与实用性的统一，是科学育儿的指导手册，是年轻父母的得力助手。

本书按宝宝的不同成长阶段，分别讲解了0~1个月、1~3个月、4~6个月、7~9个月、10~12个月、1~2岁、2~3岁、3~6岁、6~12岁宝宝的发育状况、生活护理、日常喂养、体格锻炼、早期教育、容易出现的问题以及常见疾病的防治等知识。

在宝宝降生前的准备部分，主要介绍临产孕妇为母乳喂养所做的准备、分娩前的身体和心理准备、为宝宝降生所做的物质准备等。在父母教育部分，讲解家长应具备的各种素质，指导家长用正确的态度对待孩子，让家长走出种种家教误区。

本书内容科学实用，相信每位父母都能从本书中获得有益的知识，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿宝宝能在父母无微不至的照顾下健康快乐地成长。

编 者

2014年6月

目 录

Part1 新生命降临前的准备

新妈妈自身的准备

1. 准妈妈要怀着期盼的心理来迎接新生命的降临 / 2
2. 孕晚期应为母乳喂养做准备 / 2
3. 孕期乳头护理注意事项 / 3
4. 孕期乳房保健注意事项 / 3
5. 分娩前新妈妈的思想准备 / 4
6. 分娩前新妈妈的身体准备 / 4
7. 分娩前新妈妈的物质准备 / 4
8. 分娩前新妈妈的衣物准备 / 5
9. 分娩前新爸爸的准备 / 6
10. 新妈妈预防产后抑郁的心理调适 / 6

为宝宝所做的准备

1. 宝宝的卧室 / 7
2. 宝宝的小床 / 7
3. 宝宝的枕头 / 7
4. 宝宝的寝具 / 8
5. 宝宝的衣物 / 8
6. 宝宝的尿布 / 9
7. 宝宝的食具 / 9
8. 宝宝的玩具 / 9
9. 宝宝的卫生用品 / 10
10. 宝宝的护理用品 / 10
11. 宝宝的小药箱 / 10

Part2 新生宝宝的养育

新生宝宝的发育状况

1. 新生宝宝的平均体重、身长、头围和胸围 / 12
2. 出生1周宝宝的发育状况 / 12
3. 出生2周宝宝的发育状况 / 13
4. 出生3周宝宝的发育状况 / 13
5. 出生4周宝宝的发育状况 / 14
6. 新生宝宝的呼吸状况 / 15
7. 新生宝宝的小便状况 / 15
8. 新生宝宝的大便状况 / 16
9. 新生宝宝的睡眠状况 / 16
10. 新生宝宝的血液循环状况 / 16
11. 新生宝宝的体温 / 16
12. 新生宝宝特有的原始反射 / 17
13. 记下宝宝第一个月生长发育的情况 / 17

新生宝宝的生活护理

1. 娇弱的新生宝宝需要细心护理 / 18
2. 为新生宝宝营造舒适的居家生活环境 / 18
3. 保持新生宝宝鼻腔的通畅 / 18
4. 小心护理新生宝宝的眼部 / 19
5. 细心护理新生宝宝的脐带 / 19
6. 小心护理新生宝宝的耳道 / 19
7. 小心清除新生宝宝的胎脂 / 19
8. 宝宝尿布选择有讲究 / 20

- 9.莫用洗衣粉洗宝宝尿布 / 20
- 10.莫忘给宝宝尿布消毒 / 20
- 11.宝宝尿布不宜包得过紧 / 20
- 12.勤换尿布以防尿布疹 / 20
- 13.给宝宝擦屁股的注意事项 / 21
- 14.新生宝宝的正确抱法 / 21
- 15.哄宝宝睡觉的窍门 / 22
- 16.把哄睡着的宝宝轻放床上的步骤 / 22
- 17.新生宝宝洗浴前的准备 / 22

新生宝宝的喂养

- 1.母乳是新生宝宝最理想的食物 / 23
- 2.不要让新生宝宝和妈妈分离 / 24
- 3.让宝宝早吸吮妈妈的乳头 / 24
- 4.多让宝宝吮吸以便顺利泌乳 / 25
- 5.强化宝宝的吸吮反射以便顺利喂奶 / 25
- 6.让新生宝宝喝到珍贵的初乳 / 26
- 7.掌握新生宝宝需要的乳量 / 26
- 8.把握合理的喂奶频率 / 26
- 9.两侧乳房轮流哺乳 / 27
- 10.掌握正确的喂奶姿势 / 27
- 11.喂奶时抱宝宝的不同方法 / 28
- 12.喂完奶要让宝宝打嗝 / 28
- 13.每次喂完奶挤净乳房里的余奶 / 28
- 14.选择适合妈妈喂奶的衣服 / 28

新生宝宝的体格锻炼

- 1.新生宝宝的体格锻炼有利健康 / 29
- 2.为新生宝宝做健身活动 / 29
- 3.常为新生宝宝做抚触 / 31
- 4.新生宝宝按摩操（适于0~3个月的婴儿） / 32
- 5.带新生宝宝去户外活动 / 32

新生宝宝的早期教育

- 1.重视对新生宝宝视力的训练 / 33
- 2.加强对新生宝宝听觉的训练 / 33
- 3.注意对新生宝宝触觉的训练 / 34
- 4.积极训练新生宝宝的知觉 / 34
- 5.训练新生宝宝的味觉和嗅觉 / 35
- 6.多和新生宝宝说话 / 35
- 7.要给予宝宝社会的刺激 / 35
- 8.科学开发新生宝宝大脑潜力 / 35
- 9.与新生宝宝进行情感交流 / 36
- 10.鼓励新生宝宝多发声 / 36
- 11.记下宝宝第一个月智能发育的情况 / 37

新生宝宝容易出现的问题

- 1.新生宝宝体重下降莫担忧 / 38
- 2.谨防新生宝宝窒息 / 38
- 3.新生儿包茎怎么办 / 39
- 4.新生儿假月经是怎么回事 / 39
- 5.生理性乳腺增大莫担忧 / 39
- 6.哪些新生儿黄疸要引起重视 / 40

新生宝宝常见疾病防治

- 1.产伤 / 41
- 2.新生儿感冒 / 41
- 3.新生儿发热 / 42
- 4.宝宝喉鸣怎么办 / 42
- 5.胎粪吸入综合征 / 43
- 6.新生儿湿肺症 / 43
- 7.新生儿肺透明膜病 / 43
- 8.新生儿鹅口疮 / 43
- 9.新生儿尿布疹 / 44
- 10.新生儿毒性红斑 / 44

- 11. 新生儿脓疱病 / 45
- 12. 新生儿溢乳 / 46
- 13. 新生儿呕吐 / 46

Part3 1~3个月宝宝的养育

1~3个月宝宝的发育状况

- 1. 1~3个月宝宝的体重、身长、头围和胸围 / 48
- 2. 1~3个月是宝宝的肌肉动作发展期 / 48
- 3. 1~3个月宝宝的视觉和听觉 / 49
- 4. 测测宝宝的听力 / 49
- 5. 1~3个月宝宝的运动功能 / 50
- 6. 1~3个月宝宝的味觉 / 50
- 7. 1~3个月宝宝的微笑在增多 / 50
- 8. 3个月宝宝的嗅觉 / 51
- 9. 3个月宝宝的生活逐渐规律 / 51
- 10. 记下宝宝第2和3月生长发育的情况 / 51

1~3个月宝宝的生活护理

- 1. 为宝宝营造舒适的居家环境 / 52
- 2. 宝宝的生活拒绝噪音 / 52
- 3. 宝宝的生活不能没声音 / 52
- 4. 为宝宝挑选合适的衣物 / 53
- 5. 莫给宝宝捂盖太多 / 53
- 6. 精心为宝宝选择玩具 / 54
- 7. 别忘给宝宝的玩具消毒 / 54
- 8. 勤给宝宝洗头 / 55
- 9. 勤给宝宝洗手和脸 / 55
- 10. 勤给宝宝洗澡 / 55
- 11. 小心剪宝宝的手指甲和脚趾甲 / 56

- 12. 从3个月开始给宝宝理发 / 56

1~3个月宝宝的喂养

- 1. 1~3个月宝宝每天喂奶次数 / 57
- 2. 从2~3个月就开始定时喂奶 / 57
- 3. 宝宝不宜平躺吃奶 / 57
- 4. 感冒药、烟、酒对母乳的影响 / 58
- 5. 掌握好人工喂养的奶量和频率 / 58
- 6. 4个月前的宝宝不宜用米糊喂养 / 58
- 7. 莫忘给宝宝补充水分 / 59
- 8. 莫忘给宝宝适量食用鱼肝油 / 59
- 9. 宝宝从满月开始就要补钙 / 59

1~3个月宝宝的体格锻炼

- 1. 宝宝的户外活动 / 60
- 2. 让宝宝进行日光浴 / 60
- 3. 做做婴儿被动操 / 61
- 4. 1~3个月的婴儿按摩操 / 62
- 5. 让宝宝做俯卧练习 / 62
- 6. 锻炼宝宝的腿部力量 / 63
- 7. 锻炼宝宝的抓握能力 / 63
- 8. 宝宝抬头能力训练 / 64

1~3个月宝宝的早期教育

- 1. 1~3个月宝宝的听觉水平 / 65
- 2. 训练1~3个月宝宝的听觉 / 65
- 3. 1~3个月宝宝的视觉水平 / 65
- 4. 刺激1~3个月宝宝的视觉 / 66
- 5. 关注婴儿社会行为与语言发育 / 66
- 6. 父母要多和宝宝说话 / 66
- 7. 重视对宝宝的早期教育 / 67
- 8. 2~3个月的宝宝已经有了记忆的萌芽 / 67
- 9. 记下宝宝第三个月体智能发育的情况 / 68

1~3个月宝宝容易出现的问题

- 1.不必阻止宝宝正常啼哭 / 69
- 2.关注宝宝不适的细微表现 / 69
- 3.需要尽快去医院就诊的情况 / 70
- 4.细心护理多汗的宝宝 / 70
- 5.宝宝眼屎多怎么办 / 71
- 6.宝宝耳朵渗液怎么办 / 71
- 7.宝宝呕吐怎么办 / 71
- 8.宝宝打喷嚏、流涕、鼻塞怎么办 / 71
- 9.宝宝便秘怎么办 / 72

1~3个月宝宝常见疾病防治

- 1.宝宝感冒怎么办 / 73
- 2.宝宝患湿疹怎么办 / 74
- 3.宝宝发烧怎么办 / 75
- 4.及早发现克汀病 / 75
- 5.注意预防脑震荡 / 76
- 6.1~3个月宝宝的预防接种 / 76
- 7.带宝宝去做健康查体 / 76

Part4 4~6个月宝宝的养育

4~6个月宝宝的发育状况

- 1.4~6个月宝宝的体重、身长、头围和胸围 / 78
- 2.4~6个月宝宝的运动功能 / 78
- 3.4~6个月宝宝的视觉水平 / 79
- 4.4~6个月宝宝的听觉水平 / 79
- 5.4~6个月宝宝的认知能力 / 79
- 6.4~6个月宝宝的心理功能 / 80
- 7.4~6个月宝宝的语言功能 / 80

8.4~6个月宝宝的记忆能力 / 81

9.4~6个月的宝宝能够大笑 / 81

10.4~6个月宝宝的社会行为 / 81

11.4~6个月宝宝出牙的征兆 / 81

4~6个月宝宝的生活护理

- 1.宝宝适合的居室环境 / 82
- 2.宝宝房间不宜摆放花草 / 82
- 3.为4~6个月的宝宝挑选合适的衣物 / 82
- 4.精心为宝宝选择玩具 / 83
- 5.注意保持宝宝的清洁 / 83
- 6.宝宝口水增多可戴围嘴 / 83
- 7.纠正宝宝吮手指的习惯 / 83
- 8.训练宝宝定时排便 / 84
- 9.适度轻轻摇晃宝宝有好处 / 84

4~6个月宝宝的喂养

1.从4个月开始给宝宝添加辅食 / 85

2.为宝宝添加辅食的原则 / 85

3.宝宝4~6个月断奶初期

辅食添加细则 / 86

4.宝宝刚开始添加辅食莫太多 / 86

5.用湿淀粉给宝宝辅食提高黏度 / 86

6.从4个月开始喂宝宝蛋黄 / 86

7.从4个月开始喂宝宝淀粉类食物 / 87

8.从5个月开始喂宝宝婴儿粥 / 87

9.为宝宝添加蔬菜与水果汁的方法 / 88

4~6个月宝宝辅食食谱

1.拌双泥 / 89

2.白菜奶汁 / 89

3.蛋黄羹 / 89

4.西兰花胡萝卜粥 / 89

5.香蕉粥 / 90

6.卷心菜挂面粥 / 90

7.法式蔬菜清汤 / 90

8.栗子粉粥 / 90

4~6个月宝宝的体格锻炼

1.宝宝的户外活动 / 91

2.给宝宝进行擦浴 / 91

3.4~6个月的婴儿被动操 / 91

4.让宝宝进行抓握练习 / 92

5.让宝宝练习爬行 / 93

6.让宝宝进行直立练习 / 93

7.让宝宝进行翻身练习 / 93

8.锻炼宝宝的腿部力量 / 94

9.莫让宝宝过早练习坐立行走 / 94

4~6个月宝宝的早期教育

1.刺激宝宝的视觉发育 / 95

2.对宝宝进行听力训练 / 95

3.适合4~6个月宝宝玩的游戏 / 96

4.对宝宝进行语言训练 / 97

5.让宝宝快乐游戏的规则 / 97

6.记下宝宝第6个月体智能发育的情况 / 98

4~6个月宝宝容易出现的问题

1.灰尘入眼不宜用手揉 / 100

2.宝宝斜视怎么办 / 100

3.细心护理正在出牙的宝宝 / 100

4.注意保护宝宝的乳牙 / 101

5.宝宝患病输液时如何护理 / 102

6.宝宝患病时不宜多做X线透视 / 102

7.宝宝腹泻不宜乱服止泻药 / 103

8.宝宝腹泻不宜禁食 / 103

4~6个月宝宝常见疾病防治

1.宝宝盗汗怎么办 / 104

2.宝宝感冒气喘怎么办 / 105

3.宝宝咳嗽怎么办 / 105

4.宝宝咳嗽不宜多喝止咳糖浆 / 106

5.反复性呼吸道感染 / 106

6.注意预防结核病 / 106

Part5 7~9个月宝宝的养育

7~9个月宝宝的发育状况

1.7~9个月宝宝的体重、身长、头围和
胸围 / 108

2.7~9个月的宝宝继续长乳牙 / 108

3.7~9个月宝宝的运动功能 / 108

4.7~9个月宝宝的听觉水平 / 109

5.7~9个月宝宝的视觉水平 / 109

6.7~9个月宝宝的认知能力 / 109

7.7~9个月宝宝的心理功能 / 110

8.7~9个月宝宝的语言功能 / 111

9.7~9个月宝宝的记忆能力 / 111

10.7~9个月宝宝的社会行为 / 111

7~9个月宝宝的生活护理

1.精心为7~9个月的宝宝选择玩具 / 112

2.培养宝宝良好的入睡习惯 / 112

3.根据入睡状态判断宝宝的健康 / 113

4.培养宝宝良好的卫生习惯 / 113

5.确保宝宝衣物安全无害 / 114

6.莫让宝宝睡空调房 / 114

7.仔细为宝宝做口腔护理 / 115

- 8.莫让宝宝长时间使用电热毯 / 115
- 9.8~9个月宝宝可以坐便盆排便 / 116
- 10.勿用力拍打宝宝后脑后背 / 116
- 11.莫要拧捏宝宝脸蛋 / 116
- 12.及时制止宝宝错误的行为 / 116
- 13.避免宝宝烫伤的措施 / 117

7~9个月宝宝的喂养

- 1.宝宝7~9个月添加辅食细则 / 118
- 2.8~9个月准备给宝宝断奶 / 118
- 3.精心为宝宝添加辅食 / 118
- 4.训练宝宝主动取食 / 119
- 5.莫让宝宝吃太多水果 / 119
- 6.不必阻止宝宝用手抓食品 / 119
- 7.宝宝辅食不宜过咸 / 119
- 8.让宝宝练习用杯子喝水 / 120
- 9.莫让宝宝多吃蜂蜜 / 120
- 10.宝宝营养不良巧判断 / 120

7~9个月宝宝断奶食谱

- 1.胡萝卜白菜汤 / 121
- 2.橙汁拌嫩豆腐 / 121
- 3.糙米五谷粥 / 121
- 4.西蓝花胡萝卜土豆泥 / 122
- 5.苹果桃子汁 / 122
- 6.奶酪豌豆粥 / 122
- 7.菜花浓汤 / 122

7~9个月宝宝的体格锻炼

- 1.多让宝宝进行户外活动 / 123
- 2.让宝宝学习迈步 / 123
- 3.莫让宝宝在学步车里待太久 / 123
- 4.多让宝宝进行皮肤锻炼 / 124

- 5.宝宝晒太阳时不要隔着玻璃 / 124
- 6.莫阻止宝宝学爬 / 125
- 7.让宝宝做做主动操 / 125
- 8.7~9个月宝宝的精细动作训练 / 125

7~9个月宝宝的早期教育

- 1.和睦的家庭氛围能促进宝宝智能发展 / 126
- 2.宝宝的成长依赖于母子心灵间的纽带 / 126
- 3.多给宝宝鼓励和表扬 / 127
- 4.鼓励宝宝的好奇和探索精神 / 127
- 5.锻炼宝宝手的精细动作 / 127
- 6.正确对待宝宝的认生现象 / 128
- 7.适合7~9个月宝宝的游戏 / 128
- 8.记下宝宝第9个月体智能发育的情况 / 129

7~9个月宝宝容易出现的问题

- 1.宝宝入睡后为什么打鼾 / 131
- 2.8个月的宝宝还不会翻身最好看医生 / 131
- 3.过早学走路会让宝宝形成“八字脚” / 132
- 4.宝宝患病服药前后不宜喂奶 / 132
- 5.及时发现宝宝呼吸异常 / 132
- 6.宝宝突然发烧怎么办 / 133
- 7.细心护理发烧的宝宝 / 133
- 8.宝宝发烧时家庭护理要点 / 134
- 9.宝宝耳内进入异物怎么办 / 134
- 10.宝宝鼻腔内进入异物怎么办 / 135
- 11.宝宝气管进入异物怎么办 / 135

7~9个月宝宝常见疾病防治

- 1.宝宝患溃疡性口腔炎怎么办 / 136
- 2.什么是地图舌 / 136
- 3.淋巴结肿大 / 137
- 4.先天性眼睑下垂 / 137

- 5.倒睫毛 / 137
- 6.沙眼 / 137
- 7.麦粒肿 / 138
- 8.宝宝哮喘怎么办 / 138
- 9.谨防宝宝上呼吸道感染 / 139
- 10.细心护理患肺炎的宝宝 / 140
- 11.宝宝腹泻怎么办 / 141

Part6 10~12个月宝宝的养育

10~12个月宝宝的发育状况

- 1.10~12个月宝宝的体重、身长、头围和胸围 / 144
- 2.10~12个月宝宝有了个性的雏形 / 144
- 3.10~12个月宝宝的运动功能 / 145
- 4.10~12个月宝宝有了一定的记忆能力 / 145
- 5.10~12个月宝宝语言功能的发展 / 146
- 6.10~12个月宝宝的视觉水平 / 146
- 7.10~12个月宝宝的听觉水平 / 147
- 8.10~12个月宝宝的认知能力 / 147
- 9.10~12个月宝宝的社会行为 / 147
- 10.10~12个月的宝宝继续长牙 / 147

10~12个月宝宝的生活护理

- 1.培养宝宝的生活规律 / 148
- 2.精心为10~12个月的宝宝选择玩具 / 149
- 3.宝宝衣物应勤换洗 / 149
- 4.让爱活动的宝宝衣着宽松 / 149
- 5.莫让1岁的幼儿穿开裆裤 / 149
- 6.莫让宝宝夏天光着身子 / 149
- 7.为宝宝买双合适的鞋 / 150

- 8.莫让宝宝穿金戴银 / 150

10~12个月宝宝的喂养

- 1.宝宝10~12个月添加辅食细则 / 151
- 2.让11~12个月的宝宝开始断奶 / 151
- 3.最好别在夏天断奶 / 151
- 4.哪些食品不宜让宝宝吃 / 152
- 5.不要让宝宝多吃冷饮 / 152
- 6.培养10~12个月宝宝良好的进食习惯 / 153
- 7.不要让宝宝偏食或挑食 / 153

10~12个月宝宝断奶食谱

- 1.鸡肉香菇土豆粥 / 154
- 2.豆浆鱼肉粥 / 154
- 3.蔬菜乌冬面 / 154
- 4.水果慕斯 / 155
- 5.茭瓜鸡蛋汤面 / 155
- 6.通心粉蔬菜汤 / 155
- 7.小银鱼蔬菜粥 / 155
- 8.核桃糯米粥 / 156
- 9.菠菜鱼肉粥 / 156
- 10.香蕉泥拌红薯 / 156
- 11.蔬菜奶酪饭 / 156
- 12.豆腐鸡蛋羹 / 157
- 13.牛肉蔬菜粥 / 157
- 14.虾皮蔬菜粥 / 157
- 15.鸡肉蔬菜盖饭 / 157

10~12个月宝宝的体格锻炼

- 1.多带宝宝到户外玩 / 158
- 2.多让宝宝做运动 / 158
- 3.教宝宝学走路 / 159

10~12个月宝宝的早期教育

1. 适合10~12个月宝宝的游戏 / 160
2. 训练宝宝的自我服务技能 / 160
3. 教宝宝分清对与错 / 160
4. 6~18个月是宝宝依恋的关键期 / 161
5. 宝宝手指益智法 / 162
6. 多做让宝宝手指灵巧的训练 / 163
7. 让宝宝玩沙子能促进智力发育 / 163
8. 1岁还不开口说话不必惊慌 / 163
9. 10~12个月宝宝的语言训练 / 164
10. 宝宝第12个月的生长发育记录 / 165
11. 记下宝宝第12个月体智能发育的情况 / 165

10~12个月宝宝容易出现的问题

1. 宝宝长痱子怎么办 / 167
2. 宝宝过胖或过瘦怎么办 / 167
3. 宝宝屏气发作怎么办 / 168
4. 预防宝宝扁平足 / 169
5. 心脏杂音 / 169
6. 预防接种的注意事项 / 170
7. 预防接种的异常反应 / 171

10~12个月宝宝常见疾病防治

1. 宝宝患扁桃体炎怎么办 / 172
2. 宝宝患结膜炎怎么办 / 172
3. 宝宝患厌食症怎么办 / 172
4. 宝宝患异食癖怎么办 / 173
5. 宝宝腹痛怎么办 / 173
6. 宝宝患痢疾怎么办 / 174
7. 1岁以内小儿查体内容 / 174
8. 莫忘为宝宝定期健康查体 / 174

Part7 1~2岁宝宝的养育

1~2岁宝宝的发育状况

- 1.1~2岁宝宝已具备幼儿的特征 / 176
2. 2岁宝宝前囟门未闭合需看医生 / 176
3. 1~2岁宝宝的视觉水平 / 176
4. 1~2岁宝宝的运动功能 / 176
5. 1~2岁宝宝的听觉水平 / 177
6. 1~2岁宝宝语言功能的发展 / 177
7. 1~2岁宝宝的认知能力 / 177
8. 1~2岁宝宝有了明显的个性 / 177
9. 1~2岁宝宝的社会行为 / 178
10. 观察宝宝运动功能的发展 / 178

1~2岁宝宝的生活护理

1. 1~2岁宝宝的生活护理要点 / 179
2. 1~2岁宝宝一日生活巧安排 / 179
3. 为宝宝营造舒适的家庭环境 / 179
4. 确保宝宝生活环境的安全 / 180
5. 宝宝户外玩耍时要注意卫生 / 180
6. 注意宝宝生活环境的洁净卫生 / 181
7. 不必强迫纠正宝宝的“恋物癖” / 181
8. 仔细保护宝宝的牙齿 / 182
9. 让宝宝学习独立行走 / 182

1~2岁宝宝的喂养

1. 宝宝1岁以后断奶基本结束 / 183
2. 1~2岁宝宝的营养需要量 / 183
3. 培养宝宝良好的饮食习惯 / 184
4. 有助宝宝长高的食物 / 185
5. 幼儿食品巧烹调 / 186
6. 能够使宝宝骨骼强壮的食物 / 186

- 7.能够预防龋齿的食物 / 187
- 8.能够提高宝宝注意力的食物 / 188
- 9.宝宝不爱吃饭时可提供营养加餐 / 188
- 10.不必追求宝宝每一餐都营养均衡 / 188

1~2岁宝宝营养食谱

- 1.法式吐司 / 189
- 2.蔬菜煎饼 / 189
- 3.橘子燕麦饼 / 189
- 4.油菜牡蛎粥 / 190
- 5.橙汁胡萝卜饼 / 190
- 6.南瓜吐司 / 190
- 7.儿童咖喱饭 / 191
- 8.牛肉盖饭 / 191
- 9.土豆沙拉 / 191
- 10.猪肝鸡蛋羹 / 191

1~2岁宝宝的体格锻炼

- 1.多让宝宝进行户外活动 / 192
- 2.宝宝赤脚走路好处多多 / 192
- 3.促进宝宝长高的伸展体操 / 193
- 4.用玩具帮助宝宝锻炼 / 193

1~2岁宝宝的早期教育

- 1.抓住宝宝学说话的最佳时机 / 194
- 2.训练宝宝正确称呼别人 / 194
- 3.培养宝宝的注意力与记忆力 / 195
- 4.多带宝宝到公园玩 / 196
- 5.培养宝宝的良好习惯应抓住第一次行为 / 196
- 6.多给宝宝听音乐 / 196
- 7.训练宝宝良好的生活习惯 / 197
- 8.抓住独立性培养的关键期 / 198

- 9.从容应对“人生第一反抗期” / 198
- 10.纠正独生子女的嫉妒心 / 198
- 11.宝宝不合群怎么办 / 199
- 12.记下宝宝两岁体智能发育的情况 / 200

1~2岁宝宝容易出现的问题

- 1.宝宝食物中毒怎么办 / 201
- 2.宝宝被动物咬伤怎么办 / 201
- 3.宝宝鼻出血怎么办 / 202
- 4.宝宝被尖锐物刺伤怎么办 / 203
- 5.宝宝长脓疱怎么办 / 203
- 6.宝宝晕车怎么办 / 203
- 7.宝宝触电如何急救 / 204
- 8.避免宝宝发生其他意外事件 / 204

1~2岁宝宝常见疾病防治

- 1.谨防宝宝多动症 / 205
- 2.谨防宝宝肥胖症 / 205
- 3.谨防宝宝孤独症 / 206
- 4.细心为患病的宝宝做热敷 / 207
- 5.细心为患病的宝宝做冷敷 / 208
- 6.细心为高热患儿进行酒精擦浴 / 209
- 7.正确使用丙种球蛋白 / 209
- 8.怎样为宝宝代述病情 / 210
- 9.谨防宝宝出现药物不良反应 / 212

Part8 2~3岁宝宝的养育

2~3岁宝宝的发育状况

- 1.2~3岁宝宝骨骼的发育状况 / 214
- 2.两岁以后宝宝身高增长规律 / 214

3. 幼儿期大脑、小脑的发育状况 / 215

4. 2~3岁宝宝的视觉水平 / 215

5. 幼儿期周围神经的发育状况 / 215

6. 幼儿期牙齿的发育状况 / 216

7. 2~3岁宝宝的听觉水平 / 216

8. 2~3岁宝宝的运动功能 / 216

9. 2~3岁宝宝语言功能的发展 / 217

10. 2~3岁宝宝情绪变化很快 / 217

11. 2~3岁宝宝的求知欲更强烈 / 218

12. 两岁是宝宝智力发育的飞跃期 / 218

13. 2~3岁宝宝的社会行为 / 219

14. 模仿是2~3岁宝宝的主要学习方式 / 219

15. 观察宝宝运动功能的发展 / 219

2~3岁宝宝的生活护理

1. 精心为2~3岁的宝宝选玩具 / 220

2. 各种玩具对宝宝的训练功能 / 221

3. 合理安排宝宝的睡眠和饮食 / 221

4. 让宝宝保持干净整洁 / 222

5. 注意宝宝的牙齿护理 / 222

6. 让宝宝正确使用牙刷 / 222

2~3岁宝宝的喂养

1. 2~3岁宝宝的营养需要量 / 223

2. 丰盛的早餐可使宝宝提高注意力 / 223

3. 培养宝宝良好的饮食习惯 / 224

4. 宝宝服用维生素不宜过多 / 225

5. 给宝宝吃零食有讲究 / 225

6. 可预防宝宝感冒的食物 / 226

2~3岁宝宝营养食谱

1. 卷心菜小肉卷 / 227

2. 蘑菇炒豆腐 / 227

3. 清蒸肝泥 / 227

4. 冰糖薏米粥 / 228

5. 牛肉炒粉条 / 228

6. 鸡蛋面片汤 / 228

7. 红枣葡萄干土豆泥 / 228

8. 肝糕鸡泥 / 229

9. 肉松香饭 / 229

10. 什锦蛋羹 / 229

11. 土豆肉末粥 / 229

2~3岁宝宝的体格锻炼

1. 让孩子合理运动 / 230

2. 适合2~3岁宝宝锻炼的项目 / 230

3. 多让孩子做做眼睛保健操 / 230

4. 让宝宝进行日光浴 / 231

5. 多让孩子做一些活动量大的游戏 / 231

6. 莫让宝宝经常玩翻跟斗和倒立 / 231

7. 教给孩子走脚印 / 231

2~3岁宝宝的早期教育

1. 关注宝宝精神心理的发育 / 232

2. 抓住宝宝各种能力发展的关键期 / 232

3. 注重幼儿的品德教育 / 233

4. 培养孩子良好的性格 / 234

5. 培养孩子的兴趣爱好 / 235

6. 善于发现孩子的天赋 / 236

7. 保护好孩子的求知欲 / 236

8. 重点培养宝宝的四种能力 / 237

9. 培养孩子的语言表达能力 / 238

10. 培养孩子的观察力 / 239

11. 关注宝宝涂绘能力的发展 / 240

12.培养儿童的空间感 / 241

13.游戏是孩子的事业 / 242

2~3岁宝宝容易出现的问题

1.1~3岁进入人生第一反抗期 / 243

2.孩子内心的不安起自童年 / 243

3.孩子为什么总爱发脾气 / 244

4.孩子为什么胆怯 / 244

5.孩子为什么性格孤僻 / 245

6.孩子为什么任性 / 246

7.耐心对待淘气的孩子 / 247

2~3岁宝宝常见疾病防治

1.孩子患口角炎怎么办 / 248

2.宝宝屈光不正怎么办 / 248

3.宝宝患流行性腮腺炎怎么办 / 249

4.冬季宝宝久咳不愈怎么办 / 249

5.宝宝咳嗽莫大意 / 250

6.谨防小儿反复呼吸道感染 / 251

7.谨防小儿肺炎 / 252

8.谨防小儿支气管哮喘 / 253

9.小儿应慎用氨茶碱平喘 / 254

10.小儿反复高热惊厥怎么办 / 255

11.高热惊厥的防治 / 256

4.3~6岁是孩子受教育的最佳时期 / 260

5.要为5~6岁的孩子做进入学校学习的准备 / 260

6.3~6岁儿童语言能力的发展 / 260

7.3~6岁儿童思维的发展 / 261

8.儿童的记忆力属于机械记忆 / 261

3~6岁学龄前儿童的生活护理

1.3~6岁儿童生活保健重点 / 262

2.3~6岁小儿查体内容 / 262

3.莫将孩子独自锁在家中 / 263

4.预防孩子发生意外 / 263

5.莫让孩子过早过久使用电脑 / 263

6.父母与孩子同室睡弊大于利 / 264

7.导致孩子肥胖的不良习惯 / 264

8.影响儿童身高的后天因素 / 265

9.孩子的免疫力比成人低 / 266

10.“地包天”应及时矫正 / 266

11.提高孩子抵抗力的方法 / 267

12.哪些儿童不宜打防疫针 / 268

3~6岁学龄前儿童的喂养

1.合理搭配学龄前儿童营养 / 269

2.合理安排学龄前儿童的膳食 / 269

3.让孩子摄入丰富的蛋白质 / 269

4.莫忘给孩子补充矿物质 / 270

5.牛奶是最佳的补钙营养液 / 270

6.孩子烂嘴角是缺乏维生素B₂ / 270

7.培养宝宝良好的饮食习惯 / 271

8.莫让孩子习惯单侧咀嚼食物 / 271

9.莫让孩子服用人参制品 / 272

10.儿童腹泻不应禁食 / 272

Part9 3~6岁宝宝的养育

3~6岁学龄前儿童的发育状况

1.儿童期生长发育的规律 / 258

2.影响儿童生长发育的因素 / 258

3.3~6岁儿童大脑和脊髓的发育 / 259

3~6岁学龄前儿童营养食谱

1. 腊肉炒银丝芹菜 / 273
2. 酱子鹅炖玉米 / 273
3. 虾仁炖豌豆 / 273
4. 火爆腰花 / 273
5. 莲藕黄豆排骨汤 / 274
6. 炒绵羊肉丝 / 274
7. 白果炒百合 / 274
8. 枸杞猪肝汤 / 275
9. 三丝紫菜汤 / 275
10. 西红柿海带汤 / 275
11. 鸡汁豆腐 / 275

3~6岁学龄前儿童的体格锻炼

1. 儿童不宜参加拔河比赛 / 276
2. 儿童期运动能力的发展 / 276
3. 有利孩子长高的运动 / 277
4. 5岁以下孩子不宜骑童车 / 277
5. 让孩子做一些力所能及的劳动 / 277
6. 教孩子慢跑 / 277

3~6岁学龄前儿童的早期教育

1. 丰富儿童的认知 / 278
2. 开拓儿童的思维 / 278
3. 强化儿童的记忆 / 278
4. 丰富儿童的想象 / 279
5. 3~6岁儿童的教育重点 / 279
6. 孩子对母亲的依附类型 / 280
7. 培养孩子坚强的意志和独立性 / 281
8. 关注孩子的情绪与情感 / 281
9. 让孩子明确基本的社会行为标准 / 282
10. 儿童涂绘能力的发展 / 282

11. 培养儿童的注意力 / 282
12. 6岁以前是儿童语言能力发展的关键期 / 283
13. 和谐的家庭环境造就高智商孩子 / 284
14. 关注儿童的情感需要 / 285
15. 家长要及时发现孩子的特长 / 285
16. 培养孩子良好的学习习惯 / 285

3~6岁学龄前儿童容易出现的问题

1. 孩子也有心理压力 / 286
2. 帮助孩子解除心理压力 / 287
3. 关注孩子的三个不快乐期 / 287
4. 孩子为什么怕黑 / 287
5. 警惕八点钟头痛症 / 288
6. 孩子为什么脾气大 / 289
7. 幼儿也有生殖器的快感 / 290
8. 正常解答孩子对性别差异的疑问 / 290
9. 了解儿童性欲发展的过程 / 291
10. 防止独生子女心理偏异 / 292
11. 谨防儿童心理行为障碍 / 292
12. 谨防孩子学习困难 / 293
13. 吮拇指癖与咬指甲癖 / 293
14. 谨防儿童智力低下 / 294
15. 谨防儿童多动症 / 295

3~6岁学龄前儿童常见疾病防治

1. 隆冬要预防儿童冻疮 / 297
2. 儿童头部外伤不可忽视 / 297
3. 谨防猩红热 / 298
4. 儿童应慎用感冒药 / 298
5. 孩子患麻疹怎么办 / 300
6. 积极防治儿童急性细菌性痢疾 / 300
7. 积极治疗儿童便秘 / 301