

妇产专家权威奉献 超给力的育儿圣经



# 专家解答 育儿百科



- 婴幼儿身体状况
- 婴幼儿科学喂养
- 婴幼儿日常护理
- 婴幼儿体能训练
- 婴幼儿智能培养

范秀华 张海涛◎编著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



# 专家解答 育儿百科



范秀华 张海涛◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

专家解答育儿百科/范秀华，张海涛编著. —北京：电子工业出版社，  
2012.3

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 15821 - 6

I. ①专… II. ①范… ②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 (2012) 第 016528 号

责任编辑：牛晓丽

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司

装 订：北京佳明伟业印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：710 × 1000 1/16 印张：21.25 字数：340 千字

印 次：2012 年 3 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店  
售缺，请与本社发行部联系，联系电话及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlt@phei.com.cn](mailto:zlt@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

FOREWORD

前言

# 专家解答育儿百科

随着新生宝宝的第一声啼哭，准妈妈辛苦的妊娠之旅终于结束了，小天使如愿以偿地来到了爸爸妈妈的身边。宝宝的降临如同冬日里初升的太阳，带给爸爸妈妈光的温暖。

望着这个可爱的小天使，一定会有许多疑问萦绕在您的心头：怎样才能成为称职的父母？怎样科学地喂养孩子？孩子的日常生活如何护理？怎样对孩子进行体能、智能训练……

为了解答初为人父母者的疑问，给新手爸爸妈妈一个科学的育儿指导，我们特邀了一些有数十年育儿经验的专家为您编写了这本《专家解答育儿百科》。

本书为您提供了最全面、系统和权威的指导，从新生宝宝的喂养一直到3岁幼儿的养育，全程为您解答疑惑，消除烦恼。告诉您如何养育一个健康聪明、人见人爱的小天使，让您清楚地了解婴幼儿在每一个阶段的发育情况，以及宝宝的科学喂养方式，同时对于宝宝的日常生活、体能训练、科学保健等方面，都提供了切实有效的指导。

本书悉心关怀您养育婴幼儿成长的每一步，手把手教您科学的育儿方法，相信您的所有疑问都能在这里找到答案。

真诚地希望本书能成为您育儿的好帮手，让您成为一个出色的好爸爸、好妈妈！

编者

CONTENTS

目录

# 专家解答育儿百科

## 新生儿篇

一颗幸福之星降临人间

(诞生~28天)



### 新生儿身体状况

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 新生儿体格有哪些标准 .....  | 001 |
| 新生儿有哪些生理特征 .....  | 002 |
| 什么是新生儿阿普伽评测 ..... | 004 |

### 新生儿科学喂养问题

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 为什么说母乳喂养最好 .....         | 005 |
| 初乳为什么很珍贵 .....           | 006 |
| 为什么要尽早开奶 .....           | 006 |
| 为什么不要先给新生儿喂糖水或牛奶 .....   | 008 |
| 妈妈奶水不足要注意什么 .....        | 008 |
| 每天哺乳多少次好 .....           | 009 |
| 母乳喂养选择什么样的姿势 .....       | 010 |
| 母乳喂养时要注意什么 .....         | 010 |
| 如何提高母乳质量 .....           | 012 |
| 母乳喂养期间新妈妈在饮食上应注意什么 ..... | 012 |
| 乳冲怎么办 .....              | 013 |

# 专家解答育儿百科

Zhuan Jia Jie Da Yu Er Bai Ke

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 夜间哺乳要注意什么 .....         | 014 |
| 哪些妈妈不宜进行母乳喂养 .....      | 014 |
| 何谓人工喂养 .....            | 014 |
| 人工喂养要注意哪些问题 .....       | 015 |
| 怎样给新生儿选择奶具 .....        | 016 |
| 人工喂养选择什么奶粉 .....        | 017 |
| 能喂新生儿鲜牛奶吗 .....         | 017 |
| 怎样冲调鲜牛奶 .....           | 017 |
| 怎样正确使用奶瓶喂奶 .....        | 018 |
| 怎样给奶瓶清洗消毒 .....         | 019 |
| 怎样进行混合喂养 .....          | 019 |
| 什么叫全奶、1/2 奶、1/3 奶 ..... | 020 |
| 新生儿都需要哪些营养 .....        | 021 |
| 哺乳妈妈可以吃药吗 .....         | 023 |
| 怎样使早产儿母乳喂养更成功 .....     | 024 |
| 双胞胎新生儿应如何喂养 .....       | 025 |
| 新生儿溢奶吐奶怎么办 .....        | 026 |
| 如何帮助宝宝打嗝 .....          | 026 |
| <b>新生儿日常护理问题</b>        |     |
| 为何要拒绝过多的探视 .....        | 027 |
| 新生儿居室有什么要求 .....        | 027 |
| 如何给新生儿布置小床 .....        | 028 |
| 新生儿需要枕枕头吗 .....         | 029 |
| 新生儿睡觉为何不要捆 .....        | 029 |
| 怎样给新生儿挑选睡袋 .....        | 030 |
| 睡袋怎样正确使用 .....          | 031 |
| 新生儿宜用哪种睡姿 .....         | 031 |
| 新生儿为什么不能睡电褥子 .....      | 032 |
| 黑白睡颠倒了怎么办 .....         | 033 |
| 新生儿睡觉不安怎么办 .....        | 033 |
| 怎样给新生儿选择衣物 .....        | 034 |
| 如何给新生儿穿衣服 .....         | 035 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何给新生儿脱衣服 .....    | 036 |
| 新生儿为何要穿袜子 .....    | 037 |
| 怎样抱新生儿 .....       | 037 |
| 如何正确包裹新生儿 .....    | 038 |
| 怎样给宝宝换尿布 .....     | 039 |
| 怎样洗尿布 .....        | 040 |
| 怎样给尿布消毒 .....      | 041 |
| 怎样给新生儿选择纸尿裤 .....  | 041 |
| 怎样正确使用纸尿裤 .....    | 042 |
| 如何给新生儿洗脸洗手 .....   | 043 |
| 如何给新生儿洗澡 .....     | 043 |
| 哪些新生儿不宜洗澡 .....    | 045 |
| 洗澡对新生儿有何好处 .....   | 045 |
| 如何给新生儿保暖 .....     | 046 |
| 如何给新生儿腹部保温 .....   | 047 |
| 如何给新生儿剪指甲 .....    | 047 |
| 可以给新生儿剃头吗 .....    | 047 |
| 如何护理新生儿的皮肤 .....   | 048 |
| 如何护理新生儿的口腔 .....   | 049 |
| 如何护理新生儿的眼睛 .....   | 051 |
| 为何给新生儿滴眼药水 .....   | 051 |
| 如何护理新生儿的耳部 .....   | 051 |
| 如何护理新生儿的鼻腔 .....   | 052 |
| 如何护理新生儿的脐带 .....   | 052 |
| 春季新生儿如何护理 .....    | 053 |
| 夏季新生儿如何护理 .....    | 053 |
| 秋季新生儿如何护理 .....    | 054 |
| 冬季新生儿如何护理 .....    | 054 |
| 如何保护好新生儿的囟门 .....  | 055 |
| 为什么要关注宝宝的微笑 .....  | 055 |
| 新生儿的哭都代表什么意思 ..... | 056 |
| 怎样给新生儿晒太阳 .....    | 057 |

# 专家解答育儿百科

Zhuan Jia Jie Da Yu Er Bai Ke

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 抱新生儿去户外活动有何好处 .....   | 058 |
| 为什么不要用闪光灯给新生儿拍照 ..... | 059 |
| 如何防治鹅口疮 .....         | 059 |
| 如何预防红臀（尿布疹） .....     | 060 |
| 如何护理新生儿发热 .....       | 061 |
| 如何防治新生儿黄疸 .....       | 062 |
| 如何预防新生儿感染 .....       | 063 |
| 如何预防新生儿呕吐 .....       | 064 |
| 新生儿需要注射哪些疫苗 .....     | 064 |
| 护理早产儿要注意什么 .....      | 066 |
| 如何防止新生儿意外事故 .....     | 067 |

## 新生儿体能训练

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 新生儿已具备哪些运动能力 .....  | 068 |
| 新生儿能做什么运动训练 .....   | 068 |
| 给新生儿按摩有什么好处 .....   | 069 |
| 如何给新生儿进行按摩 .....    | 070 |
| 怎样给新生儿进行温水浴锻炼 ..... | 070 |
| 正常啼哭也是一种锻炼吗 .....   | 071 |
| 怎样给新生儿做健身操 .....    | 072 |
| 如何给新生儿进行腹部按摩 .....  | 073 |
| 怎样给新生儿挑选玩具 .....    | 073 |

## 新生儿智能培养

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 如何科学开发新生儿大脑潜力 .....  | 074 |
| 为什么要对新生儿进行早期教育 ..... | 074 |
| 新生儿有哪些反射行为 .....     | 075 |
| 如何进行语言能力训练 .....     | 076 |
| 如何进行视觉训练 .....       | 076 |
| 如何进行触觉训练 .....       | 077 |
| 如何进行嗅觉训练 .....       | 078 |
| 如何进行听觉训练 .....       | 078 |
| 如何给新生儿放音乐 .....      | 079 |
| 怎样和新生儿讲话 .....       | 079 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样进行光亮游戏 .....     | 080 |
| 婴儿最喜欢什么玩具 .....    | 080 |
| 怎样和新生儿进行游戏 .....   | 081 |
| 为什么说爱才是最好的教育 ..... | 083 |
| 如何跟新生儿进行情感交流 ..... | 084 |
| 如何可使早产儿聪明伶俐 .....  | 085 |

## 婴 儿 篇

### 让健康快乐常伴宝宝左右

(1~12月)



#### 婴儿身体状况

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1~2个月婴儿有何特点 .....          | 087 |
| 2~3个月婴儿有何特点 .....          | 088 |
| 3~4个月婴儿有何特点 .....          | 089 |
| 4~5个月婴儿有何特点 .....          | 090 |
| 5~6个月婴儿有何特点 .....          | 091 |
| 6~7个月婴儿有何特点 .....          | 092 |
| 7~8个月婴儿有何特点 .....          | 093 |
| 8~9个月婴儿有何特点 .....          | 093 |
| 9~10个月婴儿有何特点 .....         | 095 |
| 10~11个月婴儿有何特点 .....        | 096 |
| 11~12个月婴儿有何特点 .....        | 097 |
| 1~12个月婴儿体格发育测试有哪些 .....    | 098 |
| 什么是婴儿丹佛智能筛选测验 (DDST) ..... | 101 |

#### 婴儿科学喂养问题

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1~4个月婴儿有何喂养特点 .....  | 105 |
| 5~6个月婴儿有何喂养特点 .....  | 106 |
| 7~8个月婴儿有何喂养特点 .....  | 107 |
| 9~12个月婴儿有何喂养特点 ..... | 108 |

# 专家解答育儿百科

Zhuan Jia Jie Da Yu Er Bai Ke

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 婴儿都需要哪些矿物质 .....         | 109 |
| 婴儿对蛋白质有何要求 .....         | 111 |
| 婴儿对糖类有何要求 .....          | 111 |
| 婴儿对脂肪有何要求 .....          | 112 |
| 如何调配宝宝成长所需三大营养素比例 .....  | 112 |
| 怎样给宝宝补充维生素 A、维生素 D ..... | 113 |
| 怎样给宝宝补充 B 族维生素 .....     | 113 |
| 怎样给宝宝补充维生素 C .....       | 114 |
| 为什么要坚持母乳喂养 .....         | 114 |
| 上班妈妈如何保证母乳喂养 .....       | 115 |
| 为什么要注意交替使用两侧乳房 .....     | 116 |
| 夜间喂奶要注意什么 .....          | 116 |
| 喂牛奶时要注意什么 .....          | 117 |
| 什么时候可用奶粉补充能量 .....       | 117 |
| 混合喂养要注意什么 .....          | 118 |
| 什么时候断母乳最合适 .....         | 119 |
| 怎样可以顺利断母乳 .....          | 119 |
| 怎样给宝宝挑选奶粉 .....          | 120 |
| 怎样冲调配方奶粉 .....           | 120 |
| 何时可适当添加辅食 .....          | 121 |
| 给孩子添加辅食时的注意事项 .....      | 122 |
| 按什么顺序添加辅食好 .....         | 123 |
| 如何制作辅食 .....             | 123 |
| 怎样制作蛋黄泥喂宝宝 .....         | 125 |
| 怎样制作肝泥喂宝宝 .....          | 125 |
| 怎样制作肉末喂宝宝 .....          | 126 |
| 宝宝断奶后饮食原则 .....          | 126 |
| 怎样给宝宝制作果汁 .....          | 127 |
| 断乳期食谱有哪些比较好 .....        | 128 |
| 怎样给宝宝挑选米粉 .....          | 129 |
| 为什么要吃赖氨酸食品 .....         | 130 |
| 如何喂宝宝吃水果 .....           | 131 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何给宝宝科学补水 .....     | 131 |
| 怎样让宝宝接受新的食物 .....   | 132 |
| 宝宝什么时候吃盐好 .....     | 133 |
| 宝宝不爱吃菜怎么办 .....     | 133 |
| 宝宝不喜欢吃米饭怎么办 .....   | 134 |
| 婴儿偏食怎么办 .....       | 134 |
| 出牙期宝宝最需要哪些营养素 ..... | 135 |
| 出牙期宝宝应该注意什么 .....   | 135 |
| 如何为宝宝选择餐具 .....     | 136 |
| 怎样培养婴儿良好的进食习惯 ..... | 136 |
| <b>婴儿日常护理问题</b>     |     |
| 婴儿为何不要穿得太多 .....    | 137 |
| 婴儿为何不宜穿开裆裤 .....    | 138 |
| 怎样给婴儿穿衣服 .....      | 139 |
| 怎样给婴儿换衣服 .....      | 139 |
| 婴儿穿什么样的衣服合适 .....   | 140 |
| 如何给宝宝挑选皮鞋 .....     | 141 |
| 哄宝宝睡觉前要做什么准备 .....  | 142 |
| 给宝宝准备什么样的枕头 .....   | 142 |
| 如何让宝宝睡得更好 .....     | 143 |
| 为何提倡婴儿趴着睡 .....     | 144 |
| 为何提倡婴儿用睡袋 .....     | 144 |
| 给宝宝睡软床好吗 .....      | 145 |
| 蚊帐对宝宝有何好处 .....     | 145 |
| 宝宝睡凉席要注意什么 .....    | 146 |
| 宝宝睡觉喜欢不关灯怎么办 .....  | 146 |
| 为什么不要搂着宝宝睡觉 .....   | 147 |
| 如何防止宝宝睡偏头 .....     | 147 |
| 独睡对宝宝有什么好处 .....    | 148 |
| 怎样培养宝宝良好的睡眠习惯 ..... | 149 |
| 宝宝睡不踏实怎么办 .....     | 149 |
| 为何不要给宝宝捂盖太厚 .....   | 150 |

# 专家解答育儿百科

Zhuan Jia Jie Da Yu Er Bai Ke

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何唤醒熟睡的宝宝 .....     | 151 |
| 什么是“三浴” .....       | 152 |
| 给婴儿进行日光浴要注意什么 ..... | 152 |
| 怎样给宝宝进行空气浴 .....    | 153 |
| 怎样给宝宝洗头 .....       | 154 |
| 怎样给宝宝洗手和脸 .....     | 155 |
| 怎样给婴儿洗澡 .....       | 155 |
| 婴儿害怕洗澡怎么办 .....     | 156 |
| 怎样保持婴儿的个人卫生 .....   | 157 |
| 怎样清洗男婴臀部 .....      | 157 |
| 怎样清洗女婴臀部 .....      | 158 |
| 如何给婴儿剪指甲 .....      | 159 |
| 什么时候给婴儿理发合适 .....   | 159 |
| 宝宝流口水怎么办 .....      | 160 |
| 婴儿出牙后注意什么 .....     | 160 |
| 怎样保护宝宝的乳牙 .....     | 162 |
| 如何护理宝宝的眼睛 .....     | 163 |
| 如何护理宝宝的耳朵 .....     | 163 |
| 怎样培养宝宝清洁卫生的习惯 ..... | 164 |
| 为什么不要用洗衣粉洗尿布 .....  | 164 |
| 怎样培养婴儿排便规律 .....    | 165 |
| 宝宝在卧室里应注意哪些安全 ..... | 165 |
| 宝宝在客厅里应注意哪些安全 ..... | 166 |
| 怎样抱婴儿 .....         | 167 |
| 多抱婴儿好不好 .....       | 168 |
| 为何要少亲吻婴儿 .....      | 168 |
| 为何不可过度摇晃和高抛婴儿 ..... | 169 |
| 宝宝便秘怎么办 .....       | 169 |
| 怎样给婴儿清鼻涕 .....      | 170 |
| 怎样给婴儿测体温 .....      | 171 |
| 怎样预防婴儿消化不良 .....    | 172 |
| 怎样预防婴儿感冒 .....      | 172 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 宝宝咳嗽怎么办 .....          | 173 |
| 宝宝出疹怎么办 .....          | 174 |
| 怎样预防小儿手足口病 .....       | 175 |
| 怎样预防小儿佝偻病 .....        | 176 |
| 怎样预防宝宝食物中毒 .....       | 176 |
| 冬季怎样防治宝宝冻伤 .....       | 177 |
| 夏季怎样预防痱子 .....         | 178 |
| 打针好还是吃药好 .....         | 179 |
| 如何防治水痘 .....           | 179 |
| 宝宝为何要做定期体检 .....       | 180 |
| 1岁内婴儿要接种哪些疫苗 .....     | 181 |
| 给宝宝喂药时要注意什么 .....      | 182 |
| 为什么宝宝6个月后要多预防传染病 ..... | 183 |
| 宝宝春季护理要注意什么 .....      | 183 |
| 宝宝夏季护理要注意什么 .....      | 184 |
| 宝宝秋季护理要注意什么 .....      | 185 |
| 宝宝冬季护理要注意什么 .....      | 186 |
| <b>婴儿体能训练</b>          |     |
| 体能锻炼对婴儿有何好处 .....      | 186 |
| 如何训练2个月宝宝抬头 .....      | 187 |
| 如何训练3个月宝宝抓握能力 .....    | 188 |
| 如何训练4个月宝宝翻身 .....      | 188 |
| 如何训练5个月宝宝的视觉和听觉 .....  | 189 |
| 如何训练6个月宝宝的独坐 .....     | 190 |
| 如何训练7个月宝宝的手眼协调能力 ..... | 190 |
| 如何训练8个月宝宝爬行 .....      | 191 |
| 如何训练9个月宝宝的跳跃能力 .....   | 192 |
| 如何训练10个月宝宝站立和蹲起 .....  | 192 |
| 如何训练11个月宝宝弯腰拾物 .....   | 193 |
| 如何训练12个月宝宝行走 .....     | 193 |
| 如何帮助婴儿做体操 .....        | 193 |
| 如何给宝宝做按摩 .....         | 194 |

# 专家解答育儿百科

Zhuan Jia Jie Da Yu Er Bai Ke

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 怎样正确使用婴儿学步车 .....    | 196 |
| 为何不要让婴儿过早走路 .....    | 197 |
| <b>婴儿智能培养</b>        |     |
| 婴儿有记忆能力吗 .....       | 198 |
| 怎样促进宝宝发育 .....       | 198 |
| 怎样对宝宝进行语言训练 .....    | 199 |
| 开发宝宝语言能力的原则是什么 ..... | 200 |
| 怎样促进宝宝早期智力开发 .....   | 201 |
| 怎样培养宝宝认知能力 .....     | 201 |
| 怎样培养宝宝社交行为 .....     | 202 |
| 怎样培养宝宝独立生活能力 .....   | 202 |
| 怎样训练宝宝心理承受能力 .....   | 203 |
| 怎样培养宝宝的思维能力 .....    | 203 |
| 如何教宝宝认知事物 .....      | 205 |
| 如何给婴儿听音乐 .....       | 205 |
| <b>婴儿游戏课堂</b>        |     |
| 适合2个月宝宝的游戏有哪些 .....  | 206 |
| 适合3个月宝宝的游戏有哪些 .....  | 207 |
| 适合4个月宝宝的游戏有哪些 .....  | 209 |
| 适合5个月宝宝的游戏有哪些 .....  | 210 |
| 适合6个月宝宝的游戏有哪些 .....  | 212 |
| 适合7个月宝宝的游戏有哪些 .....  | 214 |
| 适合8个月宝宝的游戏有哪些 .....  | 216 |
| 适合9个月宝宝的游戏有哪些 .....  | 218 |
| 适合10个月宝宝的游戏有哪些 ..... | 220 |
| 适合11个月宝宝的游戏有哪些 ..... | 221 |
| 适合12个月宝宝的游戏有哪些 ..... | 223 |

# 幼 儿 篇

## 宝宝的明天会更加美好

(1~3岁)



### 幼儿身体状况

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 幼儿期体格标准有哪些 .....   | 225 |
| 1岁到1岁半幼儿有何特点 ..... | 226 |
| 1岁半到2岁幼儿有何特点 ..... | 228 |
| 2岁到3岁幼儿有何特点 .....  | 228 |

### 幼儿科学喂养问题

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1~2岁幼儿营养有何需求 .....     | 230 |
| 2~3岁幼儿营养有何需求 .....     | 230 |
| 1岁后宝宝的消化系统有何特点 .....   | 231 |
| 如何安排1~3岁幼儿的饮食 .....    | 231 |
| 如何为宝宝平衡膳食 .....        | 232 |
| 如何培养幼儿好的饮食习惯 .....     | 234 |
| 有哪些食物不适合幼儿多吃 .....     | 234 |
| 怎样注意宝宝的饮食安全卫生 .....    | 237 |
| 如何挑选幼儿餐具 .....         | 237 |
| 幼儿食品烹饪要注意什么 .....      | 238 |
| 哪些营养素有利于幼儿身体发育长高 ..... | 239 |
| 哪些食物对幼儿有健脑作用 .....     | 240 |
| 哪些食物不利于宝宝健康发育 .....    | 241 |
| 怎样给幼儿吃水果 .....         | 241 |
| 如何给宝宝挑选零食 .....        | 243 |
| 给宝宝吃零食要遵守什么原则 .....    | 243 |
| 多吃零食对宝宝有何害处 .....      | 244 |
| 哪些饮料适合幼儿饮用 .....       | 245 |

# 专家解答育儿百科

Zhuan Jia Jie Da Yu Er Bai Ke

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 哪些饮料不适合幼儿饮用 .....     | 245 |
| 如何保证幼儿断乳后营养 .....     | 246 |
| 宝宝不爱喝奶怎么办 .....       | 246 |
| 幼儿为什么会挑食 .....        | 247 |
| 如何纠正幼儿挑食 .....        | 248 |
| 幼儿为什么会偏食 .....        | 250 |
| 如何纠正幼儿偏食 .....        | 250 |
| 如何判断宝宝营养不良或营养过剩 ..... | 251 |
| 怎样防止宝宝营养过剩 .....      | 252 |
| 怎样防止宝宝营养不良 .....      | 252 |
| 宝宝春季饮食有什么原则 .....     | 252 |
| 宝宝夏季饮食有什么原则 .....     | 254 |
| 宝宝秋季饮食有什么原则 .....     | 254 |
| 宝宝冬季饮食有什么原则 .....     | 255 |
| 如何防治宝宝厌食 .....        | 256 |
| 怎样增加宝宝的进餐兴趣 .....     | 257 |
| 怎样培养宝宝饮水习惯 .....      | 258 |
| 外出时怎样给宝宝准备食物 .....    | 259 |
| 如何让宝宝喜欢蔬菜 .....       | 260 |
| 宝宝可以常吃紫菜吗 .....       | 261 |
| 为何要多给宝宝吃胡萝卜 .....     | 261 |
| 宝宝吃鸡蛋要注意什么 .....      | 262 |
| 宝宝可以吃坚果吗 .....        | 263 |
| 为何要限制宝宝吃巧克力 .....     | 263 |
| 宝宝吃糖过多有什么坏处 .....     | 264 |
| 宝宝的日常饮食怎样安排 .....     | 264 |
| 适合幼儿的食谱有哪些 .....      | 266 |
| <b>幼儿日常护理问题</b>       |     |
| 如何培养宝宝自己入睡 .....      | 269 |
| 怎样给宝宝营造良好睡眠环境 .....   | 269 |
| 如何防止宝宝踢被子 .....       | 270 |
| 如何防治孩子尿床 .....        | 271 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 如何给幼儿选择衣帽 .....        | 272 |
| 给宝宝穿什么鞋好 .....         | 273 |
| 如何教宝宝穿衣、脱衣 .....       | 273 |
| 如何教宝宝整理衣物 .....        | 274 |
| 宝宝“春捂”好不好 .....        | 275 |
| 宝宝“秋冻”好不好 .....        | 275 |
| 如何教宝宝自己洗手 .....        | 276 |
| 如何训练宝宝自己洗脚 .....       | 276 |
| 宝宝何时刷牙 .....           | 277 |
| 如何给宝宝选择牙刷牙膏 .....      | 277 |
| 如何训练宝宝早晚漱口 .....       | 278 |
| 如何训练宝宝如厕自理 .....       | 278 |
| 为何不要让宝宝过早接触电视、电脑 ..... | 279 |
| 宝宝咬人怎么办 .....          | 280 |
| 宝宝不听话怎么办 .....         | 281 |
| 宝宝爱挠人、打人怎么办 .....      | 281 |
| 宝宝老缠人怎么办 .....         | 282 |
| 宝宝不愿上幼儿园怎么办 .....      | 282 |
| 宝宝发脾气怎么办 .....         | 283 |
| 如何培养宝宝生活自理能力 .....     | 284 |
| 日常要注意哪些安全问题 .....      | 285 |
| 如何防治幼儿便秘 .....         | 286 |
| 怎样护理腹泻宝宝 .....         | 287 |
| 宝宝患上呼吸道感染怎么护理 .....    | 287 |
| 宝宝患流感怎么护理 .....        | 288 |
| 如何防治宝宝感冒 .....         | 290 |
| 如何预防小儿哮喘 .....         | 291 |
| 如何治疗小儿荨麻疹 .....        | 291 |
| 宝宝口吃怎么办 .....          | 292 |
| 如何让宝宝乖乖地吃药打针 .....     | 292 |
| 怎样带宝宝看医生 .....         | 293 |
| 什么情况下应立即送宝宝去医院 .....   | 293 |