

育儿知识

专家指导

Yu'er Zhishi
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



科学、实用、全面的孕育专家指导
助新妈妈和新爸爸们养育出健康、聪明、快乐的宝宝

 中国纺织出版社

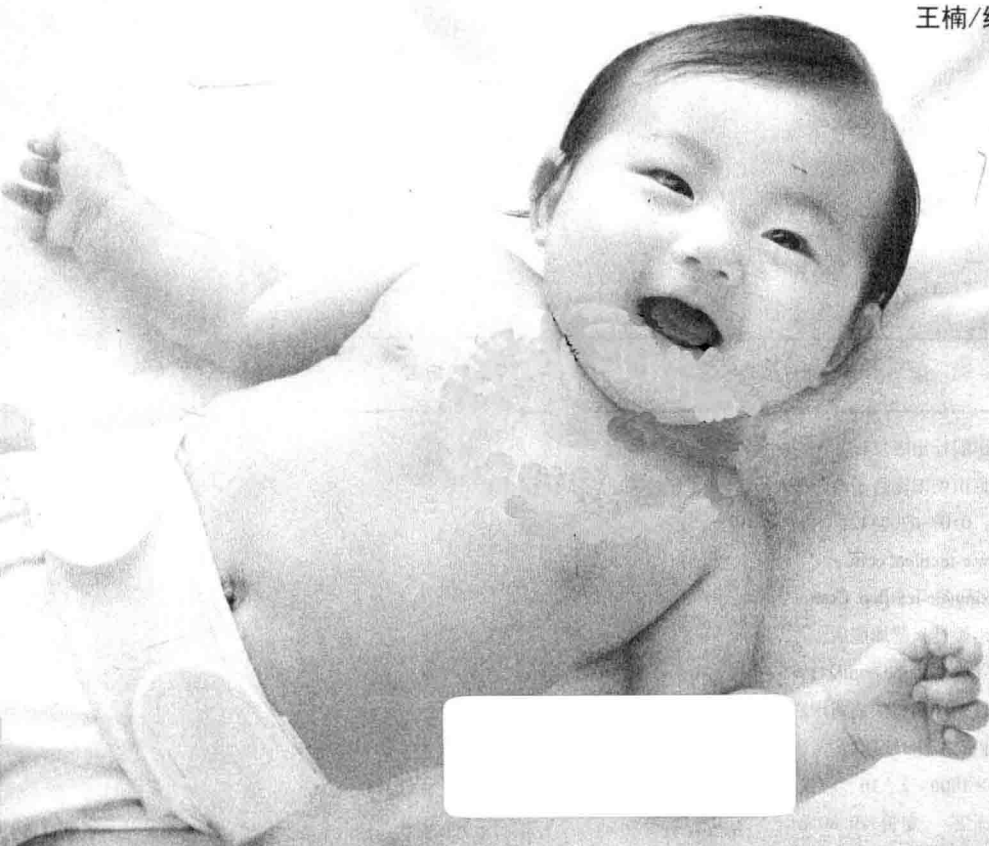
育儿知识

专家指导

Yu'er Zhishi
Zhuanjia Zhidao



王楠/编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿知识专家指导 / 王楠编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5180-0519-2

I. ①育… II. ①王… 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 (2014) 第267336号

策划编辑: 郭沫

责任编辑: 马丽平

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>

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 22

字数: 441千字 定价: 29.80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

第一篇 0~1岁育儿方案



第一章 新生儿期.....2

第一节 身体发育状况.....2

新生儿第1周生理状况	2
新生儿的呼吸	3
新生儿的脉搏	3
新生儿的体温	3
新生儿的体重	3
新生儿的排泄	3
新生儿皮肤的特点	4
新生儿的光感	4
新生儿的听觉	4
新生儿的条件反射	4
新生儿的头围和胸围	4
感官发育特点	5
动作发育特点	5

第二节 日常护理.....5

新生儿需要什么样的生活环境	5
新生儿采取什么样的睡眠姿势好	5
如何培养新生儿自然睡眠的习惯	6
新生儿睡眠不安怎么办.....	6
宝宝的正确抱法.....	7
如何为新生儿选择尿布.....	7
如何对待新生儿头上的“胎垢”	7
怎样护理新生儿的脐带.....	8

怎样护理新生儿的皮肤.....	8
如何给新生儿进行口腔和鼻、眼的 清洁.....	8
怎样给新生儿洗澡	9
为什么要对新生儿多进行抚触	9
为新生儿抚触的方法有哪些.....	10
为新生儿抚触需要注意哪些问题	11
如何清洁新生儿的生殖器官.....	11
如何给新生儿喂药	11
如何护理早产儿.....	12
早产儿可能出现什么样的异常情况... ..	12
使用奶瓶、奶嘴要注意什么.....	12
橡胶奶嘴该如何开口	13
夜间喂奶需要注意什么.....	13



新生儿的服饰有什么特别要求	13
为什么应提倡母婴同室	14
“三浴”锻炼的好处是什么	14
如何给宝宝进行空气浴	15
如何给宝宝进行日光浴	15
如何给宝宝进行水浴	15
宝宝和宠物该如何相处	16
猫能传播哪些疾病	16
狗能传播哪些疾病	16



第三节 饮食与营养

什么是初乳	17
及早开始给宝宝喂奶有什么好处	17
如何掌握宝宝需要的乳量	18
如何培养宝宝的觅乳反射	18
怎样正确抱持宝宝哺乳	18
坚持母乳喂养有什么好处	19
乳头平坦或内陷, 如何做好哺乳	
宝宝的准备	19
妈妈奶量不足怎么办	20
影响母乳分泌的因素	20
产后少乳的原因	21
催乳食谱	21
妈妈奶水过多怎么办	22
如何判断宝宝是否吃饱了	22
什么情况下妈妈不宜进行母乳喂养	23
如何尽量减少妈妈用药对宝宝的影响	23
用药对母乳有何影响	24
月经恢复与坚持母乳喂养有何关系	24
母乳中含有哪些微量元素和维生素	25
母乳喂养是否能预防肥胖	25
乳汁的味道对宝宝的影响	26
如何喂养双胞胎	26

人工喂养和混合喂养	26
人工喂养须注意的问题	27
人工喂养为什么一定要补充水分	27
牛奶喂养发生腹泻时应如何处理	28
母乳为什么比牛奶(奶粉)好	28
不适宜母乳喂养的妈妈	29
哺乳期间辅食的添加	30

第四节 智能开发与训练

如何预防新生儿智力障碍	30
哪些疾病会影响新生儿的智力	31
大脑的发育与早期教育	31
新生儿先天性反射的种类与训练	31
认知能力训练	32
语言能力训练	33
运动能力训练	34
行为能力训练	35
数学能力训练	35
益智游戏——移动洋娃娃	36

第五节 常见疾病的防护

新生儿身上有怪味是怎么回事	36
什么是新生儿黄疸	37
什么是溶血性黄疸	37

什么是肝细胞性黄疸	37	新生儿易患哪些耳病	47
什么是阻塞性黄疸	37	什么是新生儿呼吸窘迫	48
确诊为黄疸该怎么办	37	什么是新生儿呼吸暂停	48
新生儿为什么容易得硬肿症	38	什么是新生儿窒息	48
新生儿硬肿症有什么特点	38	新生儿窒息的原因有哪些	49
怎样预防新生儿硬肿症	38	什么是新生儿败血症	49
什么是新生儿溶血症	39	新生儿易患败血症的原因	50
哪种新生儿溶血症最常见	39	如何预防新生儿败血症	50
新生儿溶血症该如何治疗	39	新生儿发热的原因是什么	50
新生儿青紫是怎么回事	40	新生儿发热时该如何护理	51
新生儿体温为什么容易波动	40	新生儿手臂为何抬不起来	51
怎样预防新生儿低血糖	40	什么是新生儿的泪管闭塞	51
什么是新生儿脱水热	41	新生儿肾脏功能有什么特点	52
新生儿破伤风是怎么回事	41	宝宝咳嗽是怎么回事	52
如何预防新生儿破伤风	41	什么是上呼吸道感染	53
新生儿感染破伤风后会怎样	42	宝宝感冒应注意预防哪些并发症	53
新生儿头颅血肿怎么办	42	感冒患儿的护理要点有哪些	54
新生儿为什么会有“斗鸡眼”	43	感冒患儿的饮食调理应注意什么	54
新生儿出现暂时性体重下降的原因	43	什么是过敏性紫癜	54
什么是新生儿脓疱疮	43	过敏性紫癜产生的原因有哪些	54
新生儿脓疱疮该如何防治	43	如何护理过敏性紫癜患儿	55
什么是新生儿尿布疹	44	什么是小儿肺炎	55
发生尿布疹的原因是什么	44	什么是小儿支气管哮喘	55
如何预防尿布疹	44	小儿哮喘有什么诊断标准	56
什么是新生儿肺炎	45	该如何治疗小儿哮喘	56
得了新生儿肺炎后怎么办	45	第二章 第2个月	57
如何及时防治新生儿肺炎	45	第一节 身体发育状况	57
新生儿肺炎如何进行家庭护理	46	大动作发育特点	57
什么是腺病毒肺炎	46	精细动作发育特点	57
什么是新生儿肝炎综合征	46	语言发育特点	57
新生儿肝炎综合征有什么表现	47	感官发育特点	57
什么是“马牙”和脂肪垫	47		

情感发育特点	58
--------------	----

第二节 日常护理..... 58

2个月宝宝的优育要点	58
预防宝宝肥胖的三个关键期	58
宝宝使用枕头的方法	59
重视宝宝的打呼噜和张口呼吸	59
正确对待宝宝的夜啼	60
如何对待宝宝的生理性夜啼	60
引起宝宝病理性夜啼的原因有哪些	61
宝宝夜啼与乳母饮食的关系	61
注意奶瓶对宝宝口腔发育的影响	61
如何清洁宝宝卫生	62
宝宝需要适度地抱和逗	63
宝宝需要适度的户外活动	63

第三节 饮食与营养..... 64

2个月宝宝的饮食特点	64
为什么要对宝宝进行鱼肉喂哺及 食用方法	64

第四节 智力开发与智能训练..... 65

认知能力训练	65
语言能力训练	65
运动能力训练	65
行为能力训练	66
数学能力训练	66
益智游戏	66
2个月宝宝的玩具选择	67

第五节 常见疾病的防护..... 67

宝宝腹泻有哪几种类型	67
如何有效预防宝宝腹泻	68
治疗腹泻的原则是什么	69
如何预防宝宝的秋季腹泻	69
重症腹泻宝宝的家庭护理	70

宝宝出现夜惊的原因及处理方法	70
----------------------	----

什么是宝宝睡眠障碍	71
-----------------	----

第三章 第3个月..... 72

第一节 身体发育状况..... 72

大动作发育特点	72
精细动作发育特点	72
语言发育特点	72
感官发育特点	72
情感发育特点	73

第二节 日常护理..... 73

3个月宝宝的优育要点	73
预防宝宝脑部缺氧	73
宝宝腿弯不一定缺钙	74
睡倒觉的处理方法	74
健康检查的重要性	74

第三节 饮食与营养..... 75

3个月宝宝的饮食喂养特点	75
宝宝大脑发育的营养保证	75
给宝宝喂酸牛奶的坏处	76
促使宝宝增高的营养保健措施	76

第四节 智力开发与训练..... 77

认知能力训练	77
语言能力训练	77
运动能力训练	78
行为能力训练	78
数学能力训练	78
益智游戏	78
3个月宝宝的玩具选择	79

第五节 常见疾病的防护..... 80

什么是小儿水肿	80
如何预防毛细支气管炎	80

什么是湿疹.....	80
湿疹的发病原因及护理.....	81
什么是宝宝尿布疹.....	81
如何有效预防宝宝尿布疹.....	82
什么是脑水肿.....	82
如何治疗脑水肿.....	82

第四章 第4个月.....83

第一节 身体发育状况.....83

大动作发育特点.....	83
精细动作发育特点.....	83
语言发育特点.....	83
感官发育特点.....	83
情感发育特点.....	83

第二节 日常护理.....84

4个月宝宝的优生要点.....	84
注意宝宝消化功能的增强.....	84
练习用勺给宝宝喂食物.....	85
是否宝宝一哭就要抱.....	85
为宝宝配置睡袋.....	86
注意宝宝异物入口.....	86
给宝宝做干布摩擦按摩.....	86

第三节 饮食与营养.....87

4个月宝宝的饮食喂养特点.....	87
给宝宝添加辅食的方法.....	87
牛奶不能与钙粉同服.....	88

第四节 智力开发与训练.....89

认知能力训练.....	89
语言能力训练.....	89
运动能力训练.....	89
行为能力训练.....	90
数学能力训练.....	90

益智游戏.....	90
4个月宝宝的玩具类型.....	90

第五节 常见疾病的防护.....91

什么是淋巴结肿大.....	91
该如何认识淋巴结肿大.....	91
中暑的宝宝应如何施救.....	92
宝宝中暑后有哪些饮食误区.....	92
如何预防宝宝生痱子.....	92
什么是宝宝接触性皮炎.....	93
如何防治接触性皮炎.....	93
如何预防鹅口疮.....	93
鹅口疮的家庭治疗和护理方法.....	94

第五章 第5个月.....95

第一节 身体发育状况.....95

大动作发育特点.....	95
精细动作发育特点.....	95
语言发育特点.....	95
感官发育特点.....	95

第二节 日常护理.....96

5个月宝宝的优生要点.....	96
培养宝宝正确看电视.....	96
尽量培养宝宝单独玩.....	96
正确保护宝宝的乳牙.....	97
注意正确使用宝宝车.....	98



第三节 饮食与营养.....99

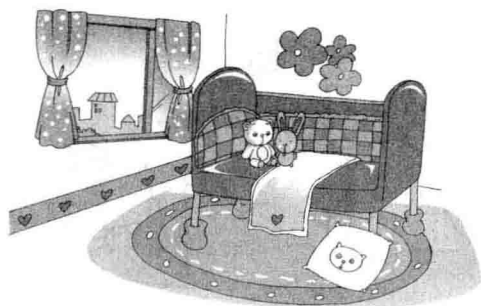
5个月宝宝的饮食喂养特点	99
宝宝喝水的科学方法	100
母乳喂养不能代替疫苗	100
宝宝厌食牛奶(奶粉)的处理方法	101

第四节 智力开发与训练.....101

认知能力训练	101
语言能力训练	101
运动能力训练	102
行为能力训练	102
听觉能力训练	103
感知能力训练	103
数学能力训练	103
益智游戏	104
4~5个月宝宝的玩具选择	104

第五节 常见疾病的防护.....105

什么是溃疡性口腔炎	105
宝宝得了溃疡性口腔炎怎么办	105
什么是高热惊厥	105
宝宝高热惊厥怎么办	106
什么是佝偻病	106
宝宝患佝偻病的原因是什么	106

第六章 第6个月.....107**第一节 身体发育状况.....107**

大动作发育特点	107
精细动作发育特点	107
语言发育特点	107
感官发育特点	107

第二节 日常护理.....108

6个月宝宝的优育要点	108
预防宝宝铅中毒	108
预防豆浆中毒	109
宝宝“吃手指”的原因	109
宝宝口水多的处理办法	110
培养宝宝良好的卫生习惯	110

第三节 饮食与营养.....111

6个月宝宝的饮食喂养特点	111
关于断奶的时间	111
开始断奶及过渡方法	112
6个月以内宝宝别多饮果汁	113
宝宝不宜多喝豆奶	114
宝宝该如何吃鸡蛋	114
宝宝何时可以吃盐	114
给宝宝喂菜汤、菜泥、水果泥的方法	115

第四节 智力开发与训练.....116

认知能力训练	116
语言能力训练	116
运动能力训练	116
行为能力训练	117
听觉能力训练	117
感知能力训练	118
数学能力训练	118
益智游戏	118

6~9个月宝宝的玩具.....	119
-----------------	-----

第五节 常见疾病的防护..... 119

什么是呆小症	119
如何防治呆小症	120
宝宝多汗是怎么回事	120
什么是宝宝湿疹综合征	120
宝宝扁桃腺炎的症状及如何预防	121
急性扁桃腺炎的危害有哪些	121
患有疝气的宝宝的表现及治疗	121

第七章 第7个月..... 122

第一节 身体发育状况..... 122

大动作发育特点	122
精细动作发育特点	122
语言发育特点	122
感官发育特点	122
情感发育特点	123

第二节 日常护理..... 123

7个月宝宝的优育要点	123
不要给宝宝穿得太多	123
培养宝宝良好的饮食习惯	123
宝宝不宜吃的食物有哪些	124
不能嚼饭给宝宝喂食	124
宝宝咀嚼固体食物益处	125
宝宝揪衣服、抓头发的原因及处理 方法	125

第三节 饮食与营养..... 126

7个月宝宝的饮食喂养特点	126
预防宝宝营养过剩	126
7~9个月的宝宝断奶食品	126
不能只给宝宝吃鱼汤、肉汤	128

第四节 智力开发与训练..... 128

认知能力训练	128
语言能力训练	128
运动能力训练	129
行为能力训练	130
听觉能力训练	130
感知能力训练	130
数学能力训练	130
益智游戏	131

第五节 常见疾病的防护..... 131

宝宝肠套叠是怎么回事	131
宝宝患肠套叠会怎样	132
什么是心脏早搏	132
什么是冻疮及如何防治	133
咳嗽的利弊与护理要点	133

第八章 第8个月..... 134

第一节 身体发育状况..... 134

大动作发育特点	134
精细动作发育特点	134
语言发育特点	134
感官发育特点	134
情感发育特点	134

第二节 日常护理..... 135

8个月宝宝的优育要点	135
帮助宝宝学习自己进食	135
逗宝宝应把握好分寸	135

第三节 饮食与营养..... 136

8个月宝宝的饮食喂养特点	136
宝宝可以吃哪几种水果	137

帮助宝宝习惯吃猪肝	137
宝宝不宜多吃蜂蜜	137

第四节 智力开发与训练..... 138

认识能力训练	138
语言能力训练	138
运动能力训练	138
行动能力训练	139
听觉能力训练	139
感知能力训练	139
数学能力训练	140
益智游戏	140

第五节 常见疾病的防护..... 141

什么是厌食症及其产生的原因	141
厌食与哪些营养因素有关	141
父母该如何对待宝宝的厌食症	142
厌食症的治疗	142
怎样预防宝宝偏食症	143
什么是异食癖	143
宝宝异食癖可能与哪些因素有关	143
什么是蛔虫病	144
如何预防宝宝蛔虫病	144
蛔虫病的治疗	144
什么是蛲虫病	145

如何防治蛲虫病	145
蛲虫病的治疗	145

第五章 第9个月..... 146

第一节 身体发育状况..... 146

大动作发育特点	146
精细动作发育特点	146
语言发育特点	146
感官发育特点	146
情感发育特点	147

第二节 日常护理..... 147

9个月宝宝的优育要点	147
给宝宝选择合适的衣服	147
宝宝的一般睡眠情况	148
纠正出牙期不良习惯	148
正确使用宝宝学步车	149
为宝宝测量呼吸与脉搏的方法	150

第三节 饮食与营养..... 151

9个月宝宝的饮食喂养特点	151
米、面食品搭配喂养	151
注意宝宝补钙误区	151

第四节 智力开发与训练..... 152

认知能力训练	152
语言能力训练	153
运动能力训练	153
行为能力训练	154
听觉能力训练	154
感知能力训练	154
数学能力训练	155
益智游戏	155

第五节 常见疾病的防护..... 155

宝宝为什么易患泌尿道感染	155
--------------------	-----



宝宝得了尿路感染怎么办	155
宝宝得了急性喉炎怎么办	156
宝宝得了痉挛性喉炎怎么办	156
如何护理痉挛性喉炎患儿	156
什么是疳积及其产生原因和防治 方法	157
宝宝疳积的推拿治疗	158
疳积的食疗	158

第十章 第10个月 159

第一节 身体发育状况 159

大动作发育特点	159
精细动作发育特点	159
语言发育特点	159
感官发育特点	159
情感发育特点	159

第二节 日常护理 160

10个月宝宝的优育要点	160
读懂宝宝的身体语言	160
宝宝盛夏谨防四种病	162
注意宝宝对父母的依恋心理	162

第三节 饮食与营养 163

10个月宝宝的饮食喂养特点	163
强化食品的种类与选择	163
提高钙摄入的方法	164
10~12个月宝宝的断奶食品	165
山楂的食疗作用	166
需要知道的食物温凉谱	166
偏性体质的调理	167

第四节 智力开发与训练 168

认知能力训练	168
语言能力训练	168

运动能力训练	169
行为能力训练	169
听觉能力训练	170
感知能力训练	170
数学能力训练	170
益智游戏	171
10个月以后宝宝的玩具	171

第五节 常见疾病的防护 171

鸡胸及矫正鸡胸的方法	171
宝宝皮肤瘙痒怎么办	172
宝宝耳朵流脓是怎么回事	172
宝宝贫血的原因	173
缺铁性贫血的食疗	173
什么是关节炎及其常见症状	173
宝宝得了角膜炎怎么办	174

第十一章 第11个月 175

第一节 身体发育状况 175

大动作发育特点	175
精细动作发育特点	175
语言和感官的发育特点	175
情感发育特点	175

第二节 日常护理 176

11个月宝宝的优育要点	176
增加宝宝的户外活动	176
宝宝不宜穿开裆裤	177

第三节 饮食与营养 177

11个月宝宝的饮食喂养特点	177
芋薯类食品的制作方法	178
含铁较高的食品及其制作方法	178
含钙较高的食品及其制作方法	179

第四节 智力开发与训练 179

认知能力训练	179
语言能力训练	180
运动能力训练	181
行为能力训练	181
感知能力训练	181
数学能力训练	182
益智游戏	182

第五节 常见疾病的防护 183

什么是小儿胃肠炎	183
小儿胃肠炎可能出现的症状	183
如何护理得了胃肠炎的宝宝	183
小儿胃肠炎的治疗方法	184
宝宝是招风耳怎么办	184
什么是半乳糖血症	184
半乳糖血症的治疗原则	184
什么是擦烂红斑	185
什么是沙土皮炎	185
沙土皮炎的症状	185
如何防治沙土皮炎	185

第十二章 第12个月 186

第一节 身体发育状况 186

大动作发育特点	186
精细动作发育特点	186
语言和感官的发育特点	186
情感发育特点	186

第二节 日常护理 187

12个月宝宝的优育要点	187
增加宝宝的活动量	187
培养宝宝的活动规律	188
教宝宝学走路	188

第三节 饮食与营养 190

12个月宝宝的饮食喂养特点	190
保证宝宝营养的方法	190
让宝宝开始吃“硬”食	191

第四节 智力开发与训练 191

认知能力训练	191
语言能力训练	192
运动能力训练	192
行为能力训练	193
理解能力训练	194
感知能力训练	194
数学能力训练	194
益智游戏	194

第五节 常见疾病的防护 195

什么是川崎病	195
川崎病患儿该如何护理	195
什么是热疖头病	196
如何判断宝宝是否肥胖	196
宝宝单纯性肥胖的原因	196
如何防治单纯性肥胖	197
什么是宝宝孤独症	197
如何治疗宝宝孤独症	198
宝宝得了斜颈怎么办	198



第二篇 1~2岁育儿方案



第一章 1岁1个月~1岁3个月.....200

第一节 身体发育状况.....200

生理发育状况	200
心理发育特点	200
语言发育状况	201
动作发育状况	201

第二节 日常护理.....202

宝宝独立能力的培养	202
注意正确睡眠	203
炎热夏季对宝宝的护理	205
判断宝宝是不是罗圈腿	206
宝宝衣服和鞋子的选择	206

第三节 饮食与营养.....207

喂养特点	207
宝宝食谱应注意的问题	208
宝宝饮食安全须知	208
宝宝食物的制作诀窍	209
1岁宝宝的饮食结构	209

第四节 智力开发与训练.....210

1~2岁宝宝的智能特点	210
创造游玩的场所	210
细说“隔代教养”利与弊	211
智商训练游戏	212
情商训练游戏	213
体能训练游戏	214

第五节 常见疾病的防护.....215

脱位的防治	215
脱肛的原因及治疗	216

第二章 1岁4个月~1岁6个月.....217

第一节 身体发育状况.....217

生理发育状况	217
语言发育状况	218
心理发育特点	218

第二节 日常护理.....219

宝宝1岁多还不会走路该如何处理 ..	219
及时纠正宝宝单侧咀嚼食物的习惯 ..	220
如何使宝宝远离蚊虫叮咬及叮咬后的处理	220
秋季宝宝的日常呵护	221
培养宝宝的穿衣习惯	222
正确地给宝宝洗肚脐	222
培养宝宝当“小助手”	223
宝宝光脚走路益处多	223
增加宝宝的活动量	224

第三节 饮食与营养.....225

喂养特点及措施	225
正确把握宝宝蛋白质的摄取量	225
注意少让宝宝吃零食	225
宝宝不宜多吃的食物	226
避免进食时“含饭”	227

第四节 智力开发与训练.....228

智商训练游戏	228
情商训练游戏	229
体能训练游戏	229

第五节 常见疾病的防护.....231

急、慢性鼻炎的防治	231
-----------------	-----

疥疮的防治.....	232
麻疹的防治.....	232
风疹的防治.....	233

第三章 1岁7个月~1岁9个月.....234

第一节 身体发育状况.....234

生理发育状况.....	234
语言发育状况.....	235
运动发育状况.....	235
心理发育特点.....	235

第二节 日常护理.....236

如何预防宝宝打嗝.....	236
如何科学选用钙剂.....	236
观察宝宝营养状况的简单方法.....	237
宝宝口吃的处理.....	238
如何保护宝宝的视力.....	238
如何保护宝宝的听力.....	239

第三节 饮食与营养.....239

夏季宝宝喂养.....	239
冬季宝宝喂养.....	240
宝宝宜食的健脑食品.....	242
合理搭配主食和副食.....	242

第四节 智力开发与训练.....243

智商训练游戏.....	243
情商训练游戏.....	244
体能训练游戏.....	245

第五节 常见疾病的防护.....246

食物中毒的防治方法.....	246
暑热症家庭护理措施.....	248
给宝宝看病有学问.....	248

第四章 1岁10个月~2岁.....250

第一节 身体发育状况.....250

生理发育状况.....	250
语言发育状况.....	250
运动发育状况.....	250
心理发育特点.....	251

第二节 日常护理.....252

教会宝宝擤鼻涕.....	252
宝宝牙齿的日常护理.....	252
培养宝宝洗发习惯小妙招.....	253
宝宝起床后不可立即叠被子.....	253
如何防止宝宝踢被子.....	254
不能给宝宝剪眼睫毛.....	254

第三节 饮食与营养.....255

喂养特点.....	255
平衡膳食的原则.....	255
如何把握宝宝每天的食物摄入量.....	256

第四节 智力开发与训练.....257

宝宝不合群的处理方法.....	257
正视宝宝的好奇心.....	257
给宝宝一些挫折感.....	258
智商训练游戏.....	258
体能训练游戏.....	260

第五节 常见疾病的防护.....261



宝宝手指、脚趾受伤后如何处理	261
宝宝跌伤后的处理	261
中耳炎及其防治	262

包茎及包茎的处理	263
宝宝阴茎较小是病吗	264
如何给女宝宝洗屁股	264

第三篇 2~3岁育儿方案



第一章 2岁1个月~2岁3个月

第一节 身体发育状况

生理发育状况	266
语言发育状况	266
运动发育状况	267
心理发育特点	267
2岁宝宝的典型特点	268

第二节 日常护理

让宝宝生活自理	268
注意宝宝玩具的卫生	270
小心花草会惹祸	270

第三节 饮食与营养

粗纤维食品的摄入	271
不要盲目限制脂肪摄入量	272
彩色食品不宜多吃	272
罐头食品不宜多吃	273

第四节 智力开发与训练

认知能力训练	274
语言能力训练	275
运动能力训练	275

行为能力训练	276
听觉能力训练	277
感知能力训练	277
数学能力训练	278
益智游戏	278

第五节 常见疾病的防护

刺伤的处理	279
割伤的处理	279
头部受伤的处理	280
宝宝被化学物品烧伤的处理	280
急性喉炎的处理	281



第二章 2岁4个月~2岁6个月 293

第一节 身体发育状况 283

生理发育状况 283

心理发育特点 283

2岁半宝宝的典型特点 284

第二节 日常护理 286

不要刻意装扮宝宝 286

不宜给宝宝戴首饰 286

教宝宝刷牙 286

纠正宝宝三种不良习惯 287

如何把握宝宝的进食心理 288

选择适宜宝宝的护肤品 288

第三节 饮食与营养 289

喂养特点 289

宝宝不宜多吃汤泡饭 289

宝宝不宜多吃肥肉 290

多吃萝卜好处多 290

给宝宝增加间食 291

第四节 智力开发与训练 292

认知能力训练 292

语言能力训练 293

运动能力训练 294

行为能力训练 295

听觉能力训练 296

感知能力训练 296

数学能力训练 296

益智游戏 296

第五节 常见疾病的防护 297

宝宝鼻出血的处理 297

宝宝眼部外伤的处理 298



猫、狗咬伤的处理 298

龋齿及其防治 299

第三章 2岁7个月~2岁9个月 300

第一节 身体发育状况 300

生理发育状况 300

语言发育状况 300

运动发育状况 301

心理发育特点 301

第二节 日常护理 302

培养宝宝良好的饮食习惯 302

勿让宝宝边走边吃 303

勿让宝宝边玩边吃 303

注意穿凉鞋的问题 304

宝宝不宜穿拖鞋 304

宝宝夜间磨牙的问题 305

第三节 饮食与营养 306

注意避免食物过敏 306

宝宝不宜多吃果冻 306

宝宝不宜多吃巧克力 307

常给宝宝吃紫菜 307

常给宝宝吃适量瓜子 308