



凤凰出版传媒集团
汉竹编著 ● 亲若乐 育儿系列

育儿 大百科

附赠
《有关宝宝牙齿
的那些事儿》
小册子

美国 PAT 资格认证国际育婴导师

李利 主编

辛苦的路程 我们在甜蜜中过 丰富的经验 我们无保留地教

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 亲亲乐读系列

育儿大百科

李利 主编
汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿大百科 / 李利主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-3941-0

I. ①育… II. ①李… 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 238512 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

育儿大百科

主 编 李 利
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑 马立改 范利新 孙 静
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 20
字 数 300千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3941-0
定 价 59.80元 (附赠《有关宝宝牙齿的那些事儿》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

第一章 新生儿

新生儿的最初表现	28	干哭无泪	37
“阿普加”评分	28	眼睛斜视	37
呼吸	28	乳房肿大、泌乳	37
血液循环	29	皮肤有红斑	37
小便	29	“假月经”和“白带”	38
大便	29	老是攥着拳头	38
体温	30	足底扁平	38
睡眠	30	肚脐外突	39
皮肤	30	青灰色“胎记”	39
脐带	31	呼吸有时快有时慢	39
生殖器官	31	面部表情有怪相	40
哭声	31	宝宝齿龈边缘怎么有黄白色颗粒	40
头	31	口腔两侧颊黏膜隆起	41
新生儿的感官发育特点	32	体重下降	41
视觉	32	吃了就睡	42
听觉	32	隐睾	42
触觉	33	体温波动较大	43
知觉	33	老放屁	43
味觉和嗅觉	33	排便用力	43
语言能力	34	脱皮	43
社会关系的发展	34	大便黑色或绿色	44
情绪反应	34	呼吸有“叽叽”声	44
依恋的形成和发展	35	口唇发紫	44
性格以及气质	35	脚趾甲往肉里长	44
新生儿特殊的生理现象	36	打嗝	44
皮肤发黄	36	眼白出血	44
一点动静会吓得全身紧缩	36	手脚抖动	45
腿不直	36	先锋头	45

新生儿的喂养·母乳喂养..... 46

哺乳妈妈的选择和挑战.....	46
母乳是宝宝天然的抵抗力.....	46
出生后就可以喂宝宝了.....	47
开奶前不要喂糖水和牛奶.....	47
母婴同室利于开奶.....	47
第一次喂奶,注意乳房清洁.....	48
开奶5步曲,让妈妈远离疼痛.....	48
需要找专业开奶师开奶吗.....	49
宝宝是最好的开奶师.....	49
通畅乳管,防止奶胀.....	49
动动手,自己也能开奶.....	49
喂奶时要放松.....	50
前奶和后奶,一个都不能少.....	50
帮助宝宝正确地含住乳头.....	50
母乳喂养的宝宝不爱“上火”.....	51
宝宝每天应该吃多少.....	51
什么样的哺乳姿势最舒服.....	52
每次喂奶前的准备工作.....	52
喂奶时让宝宝含住乳晕.....	53
轻松帮助宝宝含住乳晕的小窍门.....	53
如何巧妙地从宝宝口中抽出乳头.....	53
判断奶水是否充足的5个标准.....	54
对症“下药”,奶水不足不用愁.....	54
不要让宝宝含着乳头睡觉.....	55
母乳喂养的宝宝需要喝水吗.....	55
每天哺乳不少于8次.....	55
哺乳姿势大搜罗.....	56
多接触多吮吸,让奶水更多更足.....	58
剖宫产后的哺乳姿势.....	58
防止发生乳头混淆的小秘诀.....	59
母乳里会“残留”麻药吗.....	59
术后输液也可喂母乳.....	59
最好按需哺乳.....	60
每次喂完奶都要拍嗝.....	60

母乳不足怎么办.....	61
浴后不宜马上哺乳.....	61
宝宝浴后不要马上喂奶.....	61
服药4小时后再哺乳.....	61
母乳太冲怎么办.....	62
感冒后的哺乳窍门.....	62
乳头疼痛时的哺乳方法.....	63
乳头皲裂怎样喂奶.....	63
漏奶怎么办.....	64
乳房肿胀巧喂奶.....	64
哺乳时要看着宝宝.....	64
乳腺炎期间成功兼顾哺乳.....	65
乳腺脓肿情况下的喂奶方式.....	65
新生儿的喂养·人工喂养..... 66	
不能母乳喂养也不要着急.....	66
人工喂养的注意事项.....	66
配方奶的选择.....	67
冲调配方奶选水有讲究.....	68
不要用开水冲调奶粉.....	69
冲调配方奶粉的技巧.....	69
配方奶粉的储存.....	69
配方奶粉注意冲调比例.....	70
正确挑选奶瓶和奶嘴.....	70



宝宝不认奶嘴怎么办	71
警惕奶瓶刻度是否准确	71
奶具消毒处理	71
新生儿每次能喝多少配方奶	72
宝宝奶粉不宜随便换	72
人工喂养的宝宝要定期称重	72
给宝宝换奶粉注意事项	72
人工喂养的要点	73
人工喂养宝宝要补水	74
怎样给人工喂养的宝宝喝水	74
喝配方奶的宝宝“火气大”吗	74
按时间喂配方奶	75
不宜用微波炉给宝宝温奶	75
给橡皮奶嘴开孔有讲究	75
新生儿的喂养·混合喂养	76
避免不必要的混合喂养	76
初始混合喂养先用小勺喂宝宝	76
混合喂养千万不要放弃母乳	76
混合喂养的两种方法	77
吃完母乳后再添加多少配方奶合适	78
如何度过“暂时性哺乳期危机”	78
混合喂养不要太教条	79
要不要给宝宝吃鱼肝油和钙	79

新生儿生活护理要点	80
耳朵的护理	80
眼睛的护理	80
口部的护理	81
鼻子的护理	81
脐带的护理	82
皮肤的护理	82
凶门的护理	82
新生儿不宜久抱	83
你会抱宝宝吗	83
新生儿衣服的选择	84
新生儿穿多少衣服合适	84
新生儿衣服存放有讲究	84
如何清洗宝宝的衣服	85
不要给宝宝佩戴饰物	85
宝宝正确的穿衣方法	86
给新生儿脱衣服有技巧	87
宝宝睡觉不宜穿太多衣服	87
要不要给宝宝穿袜子	87
手把手教你给宝宝换纸尿裤	88
女宝宝外阴怎么护理	89
清洗男宝宝生殖器注意事项	89
纸尿裤对男宝宝无害	90
你会给宝宝擦屁股吗	90
选择尿布还是纸尿裤	91
如何给新生儿洗尿布	91
怎样给宝宝包襁褓	92
不要把新生儿包得“密不透风”	93
带新生儿去户外要注意什么	93
宝宝溢奶怎么办	94
宝宝睡多久才正常	94
跟妈妈睡还是单独睡	94
宝宝睡觉时，家人需要蹑手蹑脚吗	95
不宜让宝宝睡电热毯	95
尽量少唤醒熟睡中的宝宝	95





卧室不要通宵开灯	96
睡梦中不要一哭就抱	96
宜让宝宝使用睡袋睡眠	96
不宜摇晃哄睡	97
尽量不要抱着睡	97
新生儿不需要枕头	97
给宝宝创造一个良好的睡眠环境	97
调整好宝宝的睡姿	98
如何测量新生儿的体温	99
给宝宝剪指甲的方法	99
听懂宝宝哭的原因	100
怎样给宝宝洗脸	101
新生儿怎样晒太阳	101
使用痱子粉注意什么	101
“便便”中的学问	102
夏季防止新生儿被蚊虫咬伤	103
花露水不宜用得太多	103
新生儿肚脐上的“脏”要擦掉吗	103
春季护理新生儿的注意事项	104
夏季护理新生儿的注意事项	104
秋季护理新生儿的注意事项	105
冬季护理新生儿的注意事项	105

新生儿护理常见问题	106
新生儿“夜啼”怎么办	106
宝宝腹胀怎么办	106
宝宝臀红的处理方法	107
新生儿掉头发怎么办	107
宝宝皮肤干燥怎么办	108
粟粒疹会自己消失吗	108
新生儿睡眠“不踏实”怎么办	108
为什么新生儿的大便那么稀	109
宝宝有痰咳不出怎么办	109
宝宝老打喷嚏怎么办	110
奶从鼻子呛出	110
宝宝肠绞痛大哭不止	111
宝宝怎么一吃就拉	111
怎样使宝宝的黄疸尽快退去	112
怎样区分生理性黄疸和病理性黄疸	112
母乳性黄疸怎么办	112
能用母乳给宝宝做面部护理吗	113
宝宝怎么有时越哄越哭	113
一放下就醒	113
新生儿的异常情况	114
早产儿的护理	114
巨大儿	114
双胞胎或多胞胎的照顾	115
吐奶严重	116
鼻泪管阻塞	116
湿疹	117
痱子	118
尿布疹	119
脱水热	120
新生儿肺炎	121
脐炎	121



第二章 1~3月

宝宝的喂养.....	124	宝宝护理的常见问题.....	130
从满月开始就要补钙.....	124	特殊胎记如何处理.....	130
需要添加乳品以外的饮品吗.....	124	黄疸未退能打乙肝疫苗吗.....	130
怎样为宝宝更换奶粉.....	124	宝宝头顶的“胎垢”怎样去除.....	131
进口奶粉、国产奶粉，哪个好.....	125	宝宝小手凉，是不是穿少了.....	131
如何应对宝宝消化不良.....	125	宝宝多大才可以竖抱.....	131
宝宝拒绝吃奶怎么办.....	125	小宝宝为什么会“攒肚”.....	132
宝宝的生活护理要点.....	126	“攒肚儿宝宝”的调整小策略.....	132
“满月头”不剃为好.....	126	“攒肚儿宝宝”的护理.....	132
不同情况下抱宝宝的姿势.....	126	宝宝指甲上没月牙怎么办.....	133
安抚奶嘴的选择.....	127	宝宝半夜醒来玩.....	133
使用安抚奶嘴有讲究.....	127	宝宝身上出现的白斑是怎么回事.....	133
及时擦拭宝宝的口水.....	127	宝宝的异常情况.....	134
防止宝宝斜眼看人.....	128	多汗.....	134
规律作息早培养.....	128	发烧.....	134
如何护理宝宝皮肤褶皱部位.....	128	高热惊厥.....	135
凉席的使用.....	129	佝偻病.....	136
正确选购和使用背袋.....	129	维生素k缺乏症.....	137
左边抱宝宝好.....	129	皮肤褶皱.....	137

第三章 4-6月

宝宝的喂养.....	140	宝宝哭时脸发黑正常吗.....	152
调整好夜间喂奶的时间.....	140	生病了打针还是吃药.....	152
为上班时的哺乳做准备.....	140	宝宝倒睫需要干预吗.....	152
人工喂养的宝宝要加菜水、果水.....	141	舌苔黄厚或白厚是病吗.....	153
别只用嫩菜心给宝宝做菜水.....	141	怎样防止宝宝过敏.....	153
宝宝补钙有学问.....	142	宝宝认生怎么办.....	153
断奶不宜过早.....	142	宝宝的异常情况.....	154
让宝宝尝尝母乳及配方奶以外的食物.....	142	腹泻.....	154
注意铁元素的摄取.....	142	肠套叠.....	154
训练5个月的宝宝握奶瓶喝奶.....	143	缺铁性贫血.....	155
不要给1周岁以下的宝宝喝酸奶.....	143	肺炎.....	155
宝宝的生活护理要点.....	144	外耳道湿疹.....	156
空调的使用.....	144	缺钙.....	156
不要让宝宝置身于嘈杂的环境.....	144	感冒.....	157
宝宝的生活不能没有声音.....	145	秋季腹泻.....	157
重视室内的空气污染.....	145		
注意宝宝服装的安全性.....	145		
仔细挑选宝宝的玩具.....	146		
每天都去晒太阳.....	146		
光脚好处多.....	146		
出牙期常见症状及护理.....	147		
乳牙萌出的顺序.....	147		
宝宝的护肤品.....	148		
宝宝腹部要保暖.....	148		
给宝宝准备几个围嘴.....	148		
给宝宝创造一个多彩的环境.....	149		
宝宝抓耳朵,家长莫大意.....	149		
宝宝护理的常见问题.....	150		
如何纠正宝宝偏头的习惯.....	150		
总是吃和看一只手是否正常.....	150		
怎样给宝宝喂药.....	151		
宝宝为什么还没有出牙.....	151		
怎样保护宝宝的乳牙.....	151		



第四章 7~9月

宝宝的喂养 160	宝宝护理的常见问题 168
母乳充足要继续坚持哺乳..... 160	宝宝总吃手指怎么办..... 168
过早添加辅食弊大于利..... 160	宝宝排尿时哭闹..... 168
初期辅食添加的目的..... 160	宝宝经常昏昏沉沉是怎么回事..... 168
辅食何时吃..... 161	任性的宝宝怎样对待..... 169
辅食吃什么..... 161	宝宝干呕正常吗..... 169
辅食怎样喂..... 161	给宝宝磨牙用什么..... 169
每天都让宝宝吃些水果..... 162	宝宝的异常情况 170
不要久吃流质辅食..... 162	结膜炎..... 170
看大便,调辅食..... 162	维生素 A 缺乏症..... 170
给宝宝示范如何咀嚼食物..... 163	便秘..... 171
给宝宝喂饭的窍门..... 163	缺锌..... 171
长牙期的营养..... 163	荨麻疹..... 171
给宝宝喂鸡蛋的注意事项..... 163	幼儿急疹..... 172
宝宝的生活护理要点 164	咳嗽..... 172
睡床护栏助宝宝安睡..... 164	细菌性痢疾..... 173
给宝宝盖的被子不要太厚..... 164	跌落、掉床..... 173
不要把宝宝放在学步车里..... 164	
排便训练顺其自然..... 165	
给宝宝准备一双学步的鞋子..... 165	
不要过早学走路..... 165	
玩具要清洗、消毒..... 166	
这样教宝宝学爬行..... 166	
洗洗小脚保健康..... 166	
看指甲知健康..... 167	
准备一个宝宝小药箱..... 167	
宝宝小药箱的注意事项..... 167	
从宝宝睡相看健康..... 167	



第五章 10~12月

宝宝的喂养.....	176	宝宝护理的常见问题.....	182
让宝宝和大人一起吃饭.....	176	宝宝白天不睡觉是异常表现吗.....	182
宝宝不爱喝水怎么办.....	176	要纠正宝宝左撇子吗.....	182
两餐之间吃水果吸收好.....	176	宝宝用脚尖站着是病吗.....	182
不用着急断奶.....	177	宝宝身体有时颤动正常吗.....	183
采用正确的方法断奶.....	177	宝宝过胖或过瘦怎么办.....	183
不要突然断奶或采用哄骗方法断奶.....	177	宝宝爱玩自己的小鸡鸡怎么办.....	183
宝宝的生活护理要点.....	178	宝宝的异常情况.....	184
防止宝宝吞食异物.....	178	打鼾.....	184
午后让宝宝小睡一会.....	178	鹅口疮.....	184
宝宝学站小练习.....	178	猩红热.....	185
为宝宝合理添加衣服.....	179	水痘.....	185
让宝宝自己入睡.....	179	哮喘.....	186
控制排便要讲科学道理.....	179	烧烫伤.....	186
戒除安抚奶嘴.....	180	误吞异物.....	187
宝宝生病时不宜断奶.....	180	鱼刺卡喉.....	187
走路练习以30分钟为宜.....	180		
寒冷季节防冻疮.....	181		
干干净净,穿戴整齐.....	181		
适当放手利于宝宝的成长.....	181		

第六章 1岁~1.5岁



宝宝的喂养.....	190	不宜过多给宝宝吃冷饮.....	193
边玩边吃要及时纠正.....	190	不要吃有损智力的食物.....	193
点心的给法.....	190	吃多吃少因人而异.....	193
如何喂宝宝吃肉.....	190	宝宝的生活护理要点.....	194
宝宝不爱吃饭时可提供营养加餐.....	191	宝宝早睡早起身体好.....	194
不必追求宝宝每一餐都营养均衡.....	191	舒适的睡眠环境.....	194
不要盲目给宝宝补充人工营养素.....	191	不要让宝宝睡在大人中间.....	195
营造温馨、和谐的进餐氛围.....	192	冷水擦浴保健康.....	195
宝宝挑食怎么办.....	192	毛绒玩具的选购和安全.....	195
不要滥用抗生素.....	192	别跟宠物太亲密.....	196

别给宝宝玩手机	196	接种疫苗后发热	201
夏天莫让宝宝光着身子	197	趴着睡对宝宝好吗	201
小心预防铅中毒	197	宝宝的异常情况	202
宝宝护理的常见问题	198	鼻出血	202
宝宝有“恋物癖”怎么办	198	中耳炎	202
哭时会背气	198	百日咳	203
宝宝爱咬人	199	蛔虫病	203
睡觉时到处滚动	199	口角炎	204
宝宝口吃怎么办	200	异食癖	204
还不开口说话	201	被猫狗抓伤或咬伤	205
半夜起来玩	201	手指被挤压伤	205

第七章 1.5岁~2岁

宝宝的喂养	208	不宜再让宝宝穿开裆裤	215
不宜让宝宝吃果冻	208	不宜用海绵垫给宝宝铺床	215
为宝宝选择有益健康的筷子	208	户外玩耍要注意卫生	215
幼儿食品选购有讲究	209	宝宝护理的常见问题	216
莫让宝宝餐前大量饮水	209	能给宝宝打流感疫苗吗	216
宝宝饮食要科学搭配	210	总是流鼻涕	216
宝宝菜单要丰富	210	成人药能给宝宝吃吗	217
春季宜补钙	211	给宝宝吃药的时间	217
水果不能代替蔬菜	211	宝宝为什么老眨眼睛	217
不要给宝宝喝鲜奶	211	宝宝的异常情况	218
宝宝的生活护理要点	212	蛲虫症	218
防止1岁半到2岁的宝宝发生危险	212	尿路感染	218
让宝宝防蚊子叮咬的高招	212	厌食症	219
宝宝看电视要注意	213	擦伤、割伤、磕伤	219
调整生活习惯，以防宝宝做噩梦	213	麻疹	220
保护宝宝的牙齿	213	脓疱疮	220
训练宝宝自己大小便	214	口腔溃疡	221
宝宝便盆的选择及使用	214	溺水	221
宝宝憋尿危害多	214		

第八章 2岁~3岁

宝宝的喂养.....	224	宝宝护理的常见问题.....	232
适合宝宝吃的零食有哪些.....	224	宝宝走路“内八字”.....	232
宝宝吃零食的注意事项.....	224	男宝宝包茎怎么办.....	232
不要让宝宝吃过多的巧克力.....	224	夜里经常哭叫.....	233
不要让宝宝吃太多西瓜.....	225	宝宝睡觉为什么磨牙.....	233
细心纠正宝宝食欲缺乏.....	225	宝宝屈光不正怎么办.....	234
培养宝宝不暴食的习惯.....	225	女宝宝阴部发红、瘙痒.....	234
每日为宝宝准备丰盛的早餐.....	226	宝宝嘴里有臭味.....	235
强化食品不可滥吃.....	226	宝宝头发细软、发黄.....	235
少带宝宝吃快餐食品.....	226	宝宝经常干呕.....	235
莫让宝宝进食时含饭.....	227	宝宝的异常情况.....	236
宝宝不爱吃荤怎么办.....	227	遗尿.....	236
多吃苹果防龋齿.....	227	睑腺炎.....	237
让宝宝适当多吃些芝麻酱.....	227	流行性腮腺炎.....	237
宝宝的生活护理要点.....	228	手足口病.....	238
消灭家中的螨虫.....	228	扁桃体炎.....	238
不要带宝宝在马路边上玩耍.....	228	触电.....	239
不要给宝宝剪眼睫毛.....	229	手指扎刺.....	239
不要让宝宝穿皮鞋.....	229		
为宝宝定期做健康体检.....	229		
教宝宝正确漱口.....	230		
多让宝宝做做眼保健操.....	230		
教宝宝过马路.....	230		
尽量避免坐飞机.....	231		
乘坐公共汽车时应注意.....	231		
为宝宝入园做准备.....	231		



第九章 辅食食谱大全

餐桌上的教养.....	242	大米菠菜汤.....	252
让宝宝养成良好的吃饭习惯.....	242	草莓藕粉汤.....	252
给宝宝使用调羹.....	242	鸭血豆腐汤.....	252
宝宝独占食物怎么办.....	243	土豆泥(第一口泥类食物).....	253
宝宝暴食怎么办.....	243	8个月.....	254
培养宝宝饭前便后洗手的好习惯.....	243	生菜苹果汁.....	254
如何教宝宝正确使用筷子.....	243	大米栗子粥.....	254
宝宝自己动手吃饭却吃得一塌糊涂怎么办.....	244	生菜米汤.....	254
会走的宝宝喂饭难,如何解决.....	244	南瓜羹.....	254
进餐时要不要禁止宝宝说话.....	245	红薯红枣羹.....	255
教宝宝使用学饮杯.....	245	西兰花奶羹.....	255
6个月.....	246	香甜芝麻羹.....	255
小米汤(第一口辅食).....	246	豆腐羹.....	255
甘蔗荸荠水.....	247	牛奶花生糊.....	256
鲜橙汁.....	247	米糊.....	256
西瓜汁.....	247	香蕉奶糊.....	256
苹果汁.....	247	苹果芹菜汁.....	256
黑米汤.....	248	香蕉乳酪糊.....	257
苹果米汤.....	248	土豆苹果糊.....	257
甜瓜汁.....	248	葡萄干土豆泥.....	257
香蕉汁.....	248	鱼肉泥(第一口肉类).....	258
青菜汁.....	249	蛋黄鱼泥羹.....	259
胡萝卜山楂汁.....	249	鸡汤南瓜泥.....	259
小米红枣汤.....	249	小白菜汁.....	259
油菜汁.....	249	西红柿猪肝泥.....	259
7个月.....	250		
大米南瓜汤.....	250		
胡萝卜米汤.....	250		
豆腐青菜米汤.....	250		
大米红豆汤.....	251		
大米蛋黄汤.....	251		
葡萄汁.....	251		
猕猴桃汁.....	251		



9-10个月 260

- 鱼肉米汤..... 260
- 牛奶香蕉米汤..... 260
- 疙瘩汤..... 260
- 莲藕苹果柠檬汁..... 261
- 香菇苹果豆腐羹..... 261
- 西瓜桃子汁..... 261
- 香蕉木瓜酸奶昔..... 261
- 白菜胡萝卜汁..... 262
- 蛋黄豌豆糊..... 262
- 鱼菜米糊..... 262
- 苹果羹..... 262
- 玉米汁(第一口粗粮)..... 263
- 玉米豆腐胡萝卜糊..... 264
- 蛋黄玉米羹..... 264
- 青菜米糊..... 264
- 鸡毛菜龙须面糊..... 264
- 绿豆南瓜羹..... 265
- 鱼泥豆腐..... 265
- 西红柿软面条..... 265

11-12个月 266

- 鸡蓉豆腐球..... 266
- 碎菜牛肉..... 266
- 鱼泥豆腐苋菜粥..... 266
- 三色豆腐虾泥..... 267
- 蔬菜豆腐泥..... 267
- 蒸全蛋..... 267
- 鸡肉南瓜泥..... 267
- 法式薄饼..... 268
- 芋头玉米泥..... 268
- 绿豆大米粥..... 268
- 核桃瘦肉紫米粥..... 268
- 芙蓉丝瓜..... 269
- 土豆饼..... 269
- 鸡蛋布丁..... 269
- 草莓麦片粥..... 269
- 什锦水果粥(断奶期开胃食物)..... 270

- 南瓜牛肉汤..... 271
- 菠菜粥..... 271
- 肉末茄子..... 271

1岁-1.5岁 272

- 山药枸杞粥..... 272
- 猪肝粥..... 272
- 菠菜炒鸡蛋..... 272
- 鲜虾冬瓜汤..... 272
- 鲜汤小饺子..... 273
- 青菜肉末烩面..... 273
- 什锦水果沙拉..... 273
- 玉米奶冻..... 274
- 红薯蛋挞..... 274
- 瓜蕉圆舞曲..... 274
- 炒西兰花..... 274
- 肉松三明治(加餐首选食物)..... 275
- 冬瓜肝泥卷..... 276
- 虾仁豆腐..... 276
- 西红柿炒鸡蛋..... 276
- 香椿芽拌豆腐..... 276
- 海带炖肉..... 277
- 玉米糊饼..... 277
- 口蘑鹌鹑蛋..... 277

1.5岁-2岁 278

- 麻酱花卷..... 278
- 菠菜小银鱼面..... 278
- 菠萝鸡丁..... 278
- 丝瓜粥..... 279
- 滑炒鸭丝..... 279
- 黑芝麻花生糊..... 279
- 苹果沙拉..... 279
- 面包比萨..... 280
- 豆腐软饭..... 280
- 核桃仁稠粥..... 280
- 蒸嫩丸子..... 280
- 三文鱼芋头三明治..... 281

- 香浓牛奶炒饭..... 281
- 青豆煨虾仁..... 281
- 蛋包饭(防挑食、偏食的佳肴)..... 282
- 火腿洋葱摊鸡蛋..... 283
- 大米香菇鸡丝汤..... 283
- 鸡肉粥..... 283
- 花生小汤圆..... 283

2岁-3岁 284

- 木耳炒鸡蛋..... 284
- 西红柿通心粉..... 284
- 鸡肉茄汁饭..... 284
- 泡芙..... 285
- 海苔饭团..... 285
- 奶味火龙果粥..... 285
- 什锦黑米粥..... 286
- 草莓酱蛋饼..... 286
- 鸡蛋黄瓜汤..... 286
- 鳕鱼粥..... 286
- 香酥洋葱圈(宝宝最爱的零食)..... 287
- 上汤娃娃菜..... 288
- 芥菜鱼片..... 288
- 蒜薹炒羊肉..... 288
- 糖醋嫩藕片..... 289
- 鸡肉炒藕丝..... 289
- 香干炒西芹..... 289
- 肉松饭..... 289



第十章 好性格和高情商的培养

建立良好的亲子依恋.....	292	学会缓解母子分离焦虑.....	297
关于依恋的研究结果.....	292	宝宝分离焦虑的表现.....	297
亲子依恋,父母应当怎样做.....	292	如何缓解母子分离焦虑.....	297
培养宝宝的安全感.....	293	保护好宝宝的好奇心.....	298
宝宝为什么需要安全感.....	293	好奇心在宝宝成长过程中的重要意义.....	298
什么情况不利于宝宝形成安全依恋.....	293	父母应当这样做.....	298
安全感在什么情况下能发展形成.....	293	快乐情绪很重要.....	299
逗笑——让宝宝爱上笑.....	294	快乐的意义.....	299
逗笑的意义.....	294	如何让宝宝获得快乐.....	299
父母应当怎样做.....	294	正确对待宝宝的暴力.....	300
父爱让宝宝更自信.....	295	“暴力”宝宝的表现.....	300
父亲对宝宝的影响.....	295	“暴力”对宝宝的影响.....	300
父亲应当怎样做.....	295	父母应当怎样做.....	300
帮宝宝轻松度过“认生期”.....	296	怎样对待宝宝的独占行为.....	301
“认生”值得恭喜.....	296	自身及家庭的原因.....	301
“认生”的研究发现.....	296	父母应该怎样做.....	301
宝宝“认生”怎么办.....	296	纠正宝宝的嫉妒心.....	302
		理解并慢慢纠正.....	302
		父母应当怎样做.....	302
		培养宝宝的秩序感.....	303
		抓住敏感期培养宝宝的秩序感.....	303
		父母应当怎样做.....	303





第十一章 做好宝宝的第一任老师

0-1岁 唤醒宝宝的天才潜质	306	数学逻辑智能.....	312
语言文字智能.....	306	数一数.....	312
一二三.....	306	倒沙子.....	312
嘿! 宝宝你好.....	306	一样多的积木.....	312
“a”“o”歌.....	306	“钓”玩具.....	312
图形空间智能.....	307	自然观察智能.....	313
转转真好玩.....	307	气球弹弹.....	313
上上下下.....	307	那是谁的叫声.....	313
拔河比赛.....	307	无限泡泡乐.....	313
滚动的小彩球.....	307	2岁-3岁 抓住多元智能发展的黄金期	314
数学逻辑智能.....	308	语言文字智能.....	314
拍娃娃.....	308	去做客.....	314
数数歌.....	308	拍拍手.....	314
数指偶.....	308	不乱跑.....	314
自然观察智能.....	309	图形空间智能.....	315
虫虫飞.....	309	不倒翁.....	315
宝宝看到了什么.....	309	有趣的积木.....	315
气球飞飞.....	309	折个小猫咪.....	315
1岁-2岁 高智商是培养出来的	310	数学逻辑智能.....	316
语言文字智能.....	310	识别图形.....	316
我想对你说.....	310	藏猫猫.....	316
讲礼貌.....	310	红豆豆, 绿豆豆.....	316
认识家庭成员.....	310	1+1=2.....	316
图形空间智能.....	311	自然观察智能.....	317
对号入座.....	311	画一画大自然.....	317
小碗叠起来.....	311	回答山的声音.....	317
圈里圈外.....	311	玩沙子.....	317
推皮球.....	311	蚂蚁搬家.....	317

附录: 小儿异常情况索引 / 318