

权威专家倾力打造科学全面实用的育儿知识指导百科



实用



同步育儿 百科



关爱宝宝成长每一天

精华版

儿科保健专家

杜梅 ● 主编

最可行的养育和教养知识
打造聪明宝宝从此开始

权威的专家指导 温馨的养育提示

满载新手父母育儿问答 尽览育儿方法精粹

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

实用

同步育儿 百科



育儿保健专家
杜梅·主编

精华版

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用同步育儿百科 / 杜梅主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5384-4989-1

I. ①实… II. ①杜… 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 (2010) 第166010号

实用同步育儿百科

主 编 杜 梅
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 女性图书出版公司
封面设计 于 通 一行设计
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 450千字
印 张 25
印 数 1—10000册
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4989-1
定 价 26.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

生养和培育一个健康聪明的宝宝，是所有父母的心愿。所以初为人父人母的你，都会想了解一些有关养育婴幼儿的知识。本书就是针对父母们这一迫切需要，结合我们多年的婴幼儿早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望父母们能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效的帮助和培养宝宝。

本书中，着重介绍了0~3岁中不同阶段的优秀育儿方法，让读过这本书的父母们，能够正确了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平；让父母们懂得用什么样的科学方式去培养、教育宝宝，让他们快乐、健康且聪明、优秀的成长起来。此外，本书为了便于阅读和理解，还特别为新手妈妈准备每月育儿问答，对每月育儿常见问题予以解答，希望以此来愉悦读者的心情，轻松的掌握养育孩子的重点，增加养育孩子的乐趣，更好的为父母们提供指导，帮助父母们科学有效的培养健康、聪明的宝宝！

本书在编著时，由于时间比较仓促，所以不足之处，在所难免，希望广大的读者，在愉阅本书时，若发现不足之处，请给予批评指正，以便下次再版时及时修改，谢谢！



第一章

准备迎接

——新生命

分娩

迎接分娩全方案	28
了解分娩方式	28
自然分娩	28
产钳助产	29
剖宫产	29
无痛分娩	29
水中分娩	29
难产的注意事项	29
选择合适年龄分娩	29
孕期要营养合理, 控制体重	30
了解分娩的知识	30
定时做产前检查	30
准妈妈顺利迎接分娩	31
分娩第一期	31
分娩第二期	31
分娩第三期	31
了解分娩征兆	32
胎动减少	32
分泌物增多	32
腹部下降	32
腹部紧张	32
大腿根疼	32
医院中的生活	32
需要到医院待产的情况	33
宫缩	33
破水	33
没有妊娠并发症的孕妇	33

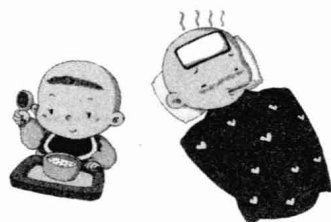
有妊娠并发症的孕妇	33
如果来不及去医院怎么办	34
孕妇产后的日常护理	34
尽早活动	34
居室定时通风	34
可用空调或电扇降温	34
经常洗澡	34

难产的原因及预防

产力	35
产道	35
胎儿情况	35
产妇的心理	35
及早发现不良的因素	36
营养要适当	36
难产的应对措施	36
早期发现难产因素	36
手术解决难产问题	36

本月育儿问答

高度近视可不可以自然分娩	37
骨盆扁平能不能自然分娩	37
临近预产期肚子抽筋般痛是为什么	37
掌握分娩技巧可加速分娩过程	38
自然分娩有没有解决分娩痛的方法	39
止痛棒有哪些副作用	40
自然分娩的孕妇在什么情况下需要进行侧切	40



CONTENTS

第二章 出生0~1个月 ——特殊的护理期

喂养需求及方法

正确进行母乳喂养	42
新妈妈母乳喂养误区	42
别让“假象”羁绊母乳喂养	43
如何判断宝宝是否吃饱	43
母乳喂养容易忽略的问题	44
禁止母乳喂养的情况有哪些	44
让宝宝吃全奶	44
因奶胀而发热应如何治疗	44

日常护理

宝宝生理现象全知道	45
宝宝洗澡	46
用品准备	46
宝宝洗澡8步骤	46
嘘嘘和便便的正常情况	47
睡眠护理	47
观察排泄的量和次数	48
为什么要给宝宝保温	48
如何判断宝宝冷热	48
要不要给宝宝剃胎毛	48
传统尿布与一次性尿布哪个好	49
给新生儿挑选内衣要注意什么	49
如何给新生儿穿衣	49

早期教育

宝宝的心理护理	50
宝宝具有哪些模仿能力	51
如何辨别宝宝是否聪明	51
宝宝体能智能的训练培养	51
不要用襁褓限制宝宝的运动能力	51
训练宝宝抬头的方法	52
训练宝宝做伸展运动	52
训练宝宝做爬行运动	52
宝宝玩悬挂玩具	53
父母要与新生儿多交流	53

疾病疫苗接种

卡介苗	54
乙肝疫苗	54
脊髓灰质炎疫苗（糖丸）	54
百白破疫苗	54
麻疹疫苗	55
甲肝疫苗	55
流脑疫苗	55
乙脑疫苗	55

本月育儿问答

如何判断宝宝吃饱了	56
怎样能让宝宝不吐奶	56
应该采用什么样的喂奶姿势	57
第一次给宝宝喂奶应在何时	57
宝宝睡前都要吃多少奶	58
宝宝睡觉总是爱出声音正常吗	58
妈妈月经对宝宝吃奶有什么影响	58

第三章

出生2个月

——让宝宝在微笑中成长

喂养需求及方法

何种情况不宜母乳喂养	60
哪些疾病仍可哺乳	60
人工喂养分解程序	61
工具与材料	61
配奶前准备及奶粉配制	61
喂养中正确操作方法	61
喂养后的操作方法	61
注意事项	62
宝宝奶粉的喂养量	62
怎样进行夜间哺乳	62
母乳喂养的宝宝不要另外喂水	62
选择配方奶粉的思路	62
适合的就是好的	63
越接近母乳成分的越好	63
按宝宝的健康需要选择	63
奶粉喂服四项注意	63
奶粉一定要按要求喂服	63
立即喂服，剩下的要扔掉	64
防止腹泻奶粉	64
喂奶粉后一定会打嗝	64

日常护理

满月宝宝的抱姿	65
试试这样抱	65

注意事项	65
吃奶时的抱姿	65
抱宝宝3要点	66
穿着照顾	66
宝宝正常的啼哭是怎样的	66
7招听懂宝宝啼哭的语言	66
给宝宝选择玩具要注意	67
如何去除宝宝头上的胎垢	67
给宝宝洗“屁屁”的8步法	68
指甲护理	68
手指甲修剪，每周1次	68
脚趾甲修剪，放慢脚步别着急	68

疾病处理

如何预防宝宝发生眼外伤	69
如何发现眼部异常	69
感冒综合征	69
医生根据患儿的不同症状表现开药	69
及时给患儿补充水分	70
要善于识别宝宝的患病迹象	70
呼吸的改变	70
睡眠的改变	70
饮食的改变	70
从睡眠状态看宝宝健康	71
宝宝不能睡得沉，应经常翻动身体	71
宝宝在刚入睡时或即将醒来时满头大汗	71
宝宝夜间睡觉前烦躁，入睡后面颊发红，呼吸急促	71
宝宝睡眠时哭闹，时常摇头、抓耳，有时还发热	71
宝宝睡觉后不断地咀嚼	71
宝宝经常在睡着后突然大声啼哭	72
宝宝睡觉时四肢抖动	72
宝宝睡着后手指或脚趾抽动且肿胀	72
42天体检	72

CONTENTS

第四章

出生3个月

——用抚摸进行交流

身高	72
头围	72
胸围	72
体重	73
智能	73
如何知道宝宝是不是便秘了	73
宝宝腹泻怎么办	74
宝宝急性腹泻的饮食	74

早期教育

引导幼儿倾听各种声音	75
倾听家中的声音	75
街上听见的声音	75
各种动物的叫声	75
亲子互动的“拉起游戏”	75
给宝宝听音乐	75
智力启发曲目	75
睡眠音乐	76
歌唱曲目	76
培养宝宝愉快的情绪	76
如何教2个月宝宝和成人交往	76
如何教2个月宝宝触摸和抓握玩具	76
手指锻炼可开发宝宝的智力	77

本月育儿问答

宝宝被蚊虫叮咬了怎么办	78
2个半月宝宝的生长指标是什么	78
快2个月宝宝头上有头屑一样的东西是什么	79
宝宝为什么会定时的哭	79
宝宝的每次哭闹都应该抱起来哄吗	80
宝宝晚上有时哭很大声是什么原因	80

喂养需求及方法

宝宝拒绝母乳喂养妈妈该怎么办	82
宝宝可能生病	82
母乳是否太多太冲	82
宝宝患感冒,鼻子是否堵塞	82
妈妈是否做了让宝宝不开心的事	82
宝宝得到的乳汁是否过少	83
宝宝是否有口腔疼痛	83
添加辅食不宜过早	83
如何能让妈妈的母乳源源不绝	83
奶水分泌的奥秘	83
饮食与奶水分泌的关联性	84
压力与泌乳量	84
宝宝厌食配方奶怎么办	84
坚持母乳喂养	85
人工喂养时可喂些果汁	85
8种最易犯的错误喂奶方法	85
配方奶越浓越好	85
乳饮料代替配方奶	85
加糖越多越好	86
配方奶服药一举两得	86
用酸奶喂养宝宝	86
在配方奶中添加果汁	86
在配方奶中添加米汤、稀饭	86
先放奶粉再放水	86
如何正确食用牛初乳粉	87
不适合牛奶喂养	87

提高母乳的质量

87

日常护理

什么样的枕头不能给宝宝使用	88
如何为宝宝选择合适的睡姿	88
趴睡	88
仰睡	88
侧睡	89
清除宝宝眼屎的技巧	89
造成眼屎	89
清理方式	89
清除宝宝鼻屎的技巧	90
造成鼻屎的原因	90
清理方式	90
监听声音	90
关节弹响声	90
胃叫声	90
婴幼儿安抚奶嘴使用指南	90
带好外出物品	91
宝宝夏日安睡必备品	91
凉席	91
凉枕	91
蚊帐	92
毛巾被	92
田鸡裤和小肚兜	92
选择消毒锅	92
煮沸式消毒	92
蒸气式消毒	92

疾病处理

宝宝咳嗽	93
蚊虫叮咬	93
宝宝支气管炎	93

宝宝患支气管炎有什么症状	93
支气管炎何种程度要去看医生	94
过敏	94
过敏的原因	94
如何喂养过敏体质宝宝	94
婴儿湿疹	95
汗疹	95

早期教育

越玩越聪明的玩具	96
宝宝游戏垫	96
手抱动物	96
牙胶	96
宝宝的成长需要爸爸的参与	96
哭是宝宝主动与父母交流的形式	97
良好的排便习惯训练	97
不要宝宝一哭就安慰	97
培养健康心理的小游戏	98
笑一笑	98
美丽的泡泡舞曲	98
如何利用颜色影响宝宝的智力	98
如何教教宝宝说话	99

本月育儿问答

3个多月宝宝吃奶后哭怎么办	100
混合喂养同时吃母乳后吐奶怎么办	100
大便中有鸡蛋清样物质怎么办	101
3个月宝宝患了支气管炎怎么办	101
宝宝睡前经常自己抓挠耳朵怎么办	101
3个月宝宝经常啼哭正常吗	102
3个月宝宝白天总睡不好觉怎么办	102
宝宝吐奶了怎么办	102

第五章

出生4个月

——观察情绪 了解感受

喂养需求及方法

是否可以因奶水少而断掉母乳	104
上班族妈妈的母乳喂养经	105
上班族的妈妈母乳喂养妙招	105
冷冻母乳的喂养方法	105
营养的缺乏表现	105
宝宝缺锌的症状	105
宝宝缺铁的症状	106
宝宝喝水要科学	106
辅食的准备	107
什么是辅食	107
添加辅食的原因	107
不同阶段喂辅食的原则	107

日常护理

不要给宝宝戴手套	108
宝宝与父母同床利弊分析	108
宝宝异常流口水要引起重视	109
纸尿裤影响宝宝睡眠健康	109
脚的保暖很重要	109
怎样为三个月的宝宝选择纸尿裤健康	109
柔软透气无刺激	109
有滋润保护层	110
关于纸尿裤的问题	110
纸尿裤是否会影响宝宝的皮肤	110

纸尿裤是否会威胁到小鸡鸡	110
使用纸尿裤是否会出现罗圈腿	110
注意安全	110
重新布置居室环境	110

疾病处理

宝宝腿蜷缩未必都是罗圈腿	111
宝宝结核	111
倒睫	112
咽喉过敏	112
风疹	112

早期教育

宝宝拉坐练习	113
训练抱奶瓶	113
打击乐有助于宝宝智力发育	113
爸爸妈妈应具备怎样的音乐素养	113
怎样为宝宝选择玩具	114
数学启蒙训练从现在开始	114

本月育儿问答

4个月大宝宝睡觉该用什么姿势	115
4个月宝宝每日如何补钙	115
4个月宝宝贫血怎么办	115
4个月宝宝能吃零食吗	116
4个半月宝宝应睡多少个小时	116
心情不好导致乳房有奶块怎么办	116

第六章

出生5个月

——让宝宝感受多彩的世界

喂养需求及方法

宝宝辅食不宜添加的调味品	118
辅食的分类	118
如何选购米粉	118
要注意产品配方中的蛋白质含量	118
注意营养元素的全面性	119
注意米粉的外观	119
5个月的宝宝仍需哺乳	119
5个月的宝宝不可用鲜奶代替配方奶	119

日常护理

宝宝的衣着须知	120
5个月宝宝不睡觉的调节方法	120
5个月的宝宝可以竖抱吗	120
如何帮助5个月的宝宝坐起来	121
宝宝牙齿护理	121
保持口腔清洁	121
进行牙床锻炼	121
加强营养供给	122
你给宝宝准备好牙胶了吗	122
宝宝萌芽时间对照表	122
5个月宝宝健身操的做法	122
宝宝的枕头要随着季节而更换	123
哄逗宝宝开心的方法	123
唱歌	123
边背着边拍打屁股	123

去厨房	123
外出	123

疾病处理

配方奶贫血症	124
荨麻疹	124
乙型脑炎	125
过敏性鼻炎	125

早期教育

如何教5个月的宝宝观察周围环境	126
性格外向宝宝的安度法	126
性格内向宝宝的安度法	126
发声游戏	127
爸爸妈妈陪宝宝一起玩游戏	127
准确掌握宝宝的语言敏感期	128
有计划地给5个月宝宝念儿歌	128
正确理解宝宝吃手的利与弊	128

本月育儿问答

5个月宝宝咳嗽怎么办	129
宝宝脖子歪怎么办	129
如何培养宝宝正确的睡觉姿势	130
宝宝睡觉踢被子怎么办	130
宝宝经常抓耳朵正常吗	131
心情不好导致乳房有奶块怎么办	131
5个月宝宝换乳后不喝奶粉怎么办	132
5个月宝宝可以直接吃整个鸡蛋吗	132
换乳后乳房阵痛怎么办	132

第七章

出生6个月

——给予更多的关爱

喂养需求及方法

添加辅食及盐应注意	134
给宝宝喂食面条的参考	134
让宝宝尝试各种食物	134
长牙宝宝的最佳食物	135
母乳与辅食如何搭配	135
长牙期宝宝喂养原则	135

日常护理

宝宝喂养中的误解	136
常用葡萄糖代替其他糖	136
用麦乳精代替奶粉	136
用鸡蛋代替主食	136
用果汁代替水果	136
流口水的卫生护理	136
警惕宝宝用品的危害	137
警惕小宠物危险	137
谨慎宝宝肥胖	137
如何防止儿童鼻出血	138
控制儿童的剧烈活动, 避免鼻外伤	138
饮食要注意	138
预防感冒和其他呼吸道疾病	138
宝宝小手的卫生处理	138
宝宝如何进行户外锻炼	139
宝宝盆浴的方法	139
臀部护理	139

疾病处理

宝宝肠炎痢疾	140
宝宝痢疾有哪些症状	140
得了痢疾的宝宝要如何护理	140
肠套叠症	140
尿道口发炎	141
腱鞘囊肿	141

早期教育

保护和激化宝宝好奇心	142
视觉训练不容忽视	142
认知周围环境	142
宝宝坐立能力与训练	143
宝宝喜爱的玩具	143
拨浪鼓类玩具	143
0岁大卡片	143
积木类玩具	143

本月育儿问答

6个月宝宝不吃粥怎么办	144
蛋清过敏可以注射疫苗吗	144
宝宝喝普通牛奶可以吗	145
宝宝体温35.5℃左右应该吃药吗	145
冬日里宝宝有皮屑怎么办	145
6个月宝宝辅食如何搭配	146
宝宝长湿疹了, 哭闹不止怎么办	146
6个月宝宝可以停止喂母乳吗	146

第八章

出生7个月

——增强视觉与行为的协调

喂养需求及方法

如何为宝宝挑选合适的餐具	148
从6个月开始自己动手吃	148
过敏宝宝辅食喂养	148
适当给宝宝吃粗糙耐嚼的食品	149
饮食预防宝宝缺铁性贫血	149
宝宝辅食添加的原则	149
如何帮助宝宝过渡到吃固体食物	150
换乳中期蔬菜的烹饪要点	150
煮软之后切碎	150
可以加入一些生菜和黄瓜	150

日常护理

不要给宝宝盖厚被子	151
宝宝排便实用攻略	151
把尿姿势	151
夸奖	151
不要给宝宝穿得太暖	151
宝宝不适宜过早多“坐”	152
趴着睡觉	152
慎防宝宝吞食异物	152
防止会爬的宝宝出意外	153
如何预防宝宝脊柱侧弯	153
早期发现宝宝脊柱侧弯迹象	153
预防宝宝脊柱侧弯要注意	153

宝宝睡觉不踏实的原因和对策	154
---------------	-----

疾病处理

粪便松软和腹泻是不同的	155
预防脱水和臀部长斑疹	155
宝宝花粉症	155
热性痉挛	155

早期教育

捉迷藏帮助宝宝克服分离焦虑	156
耐心地训练宝宝学爬行	156
爸爸妈妈用手语和宝宝快乐沟通	156
手语好处	157
手语姿势	157
手语法则	157
镜子是宝宝的好玩具	158
培养宝宝社会性的最佳时间	158
要掌握宝宝与镜子的最佳视距	158
要注意安全	158
如何培养宝宝自我服务的能力	158
用杯喝水、喝奶	158
用匙吃饭	158
7个月宝宝的玩具选择	159
过分依恋爸爸妈妈	159

本月育儿问答

7个月宝宝较瘦弱怎么办	160
7个月宝宝可以吃奶酪吗	161
7个月宝宝每天应该睡几小时	161
宝宝睡觉常醒怎么办	162
7个月宝宝夜里常醒并且哭闹厉害怎么办	162

宝宝夜里小便时大哭怎么办·····	162
7个月宝宝经常搓脚正常吗·····	162

第九章

出生8个月

——关注爬行中的“探险”

喂养需求及方法

锻炼宝宝咀嚼能力的好处	164
牛初乳的用法	164
推迟添加辅食的几种情况	164
宝宝的饮食离不开水果	164
让宝宝快乐进食的高招	165
榜样示范法·····	165
饮食控制法·····	165
美食引诱法·····	165
户外活动法·····	165

日常护理

训练宝宝喝水要从用奶瓶开始	166
训练宝宝用杯子喝水	166
睡姿VS头型	167
为什么头型可以被塑造·····	167
留意宝宝头部是否变形·····	167
最好的头型塑造法·····	167
掌握黄金塑造期·····	167
不要给宝宝吃过多的鱼松	167
按时吃和睡	168
流口水加重怎么办	168

布置爬的空间	168
鼻部的清洁与保养	168
擦鼻涕时仅清理流出来的部分·····	168
操作步骤·····	168

疾病处理

药物过敏	169
斜视	169
口腔炎	170
耳垢栓塞	170
脑膜炎	170

早期教育

爬出快乐宝宝	171
宝宝语言能力训练	171
着重关注宝宝的探索过程	172
尊重宝宝玩耍即学习的方式	172
发展婴幼儿音乐能力的方法	172
宝宝爬行的好处	173
先练习用手和膝盖爬行·····	173
再练用手和脚爬行·····	173
如何对宝宝进行拾物练习	174
训练宝宝手指动作	174
提高宝宝的情绪能力	174

本月育儿问答

8个月宝宝经常焦躁不安怎么办	175
8个月宝宝流鼻涕喉咙有痰怎么办	175
宝宝衣物可否机洗	175
8个半月宝宝只吃母乳和米糊营养够吗	176
8个月宝宝腹泻呕吐，咳嗽长久不愈怎	176



第十章

出生9个月

——在活动中进行诱导

喂养需求及方法

多吃甜食的危害	178
多吃咸食的危害	178
宝宝进食海鲜注意事项	178
鲑鱼沙拉三明治	179
蒸鱼	179
银鱼粥	179
宝宝营养不良的信号	179
为宝宝补充DHA	179
什么是DHA	180
怎样为宝宝补充DHA	180
为宝宝补充DHA	180
9个月宝宝补钙的误区	180
不要听信夸大的承诺	180
不能过多地补钙	181
钙盐中维生素D含量不宜过多	181
让宝宝爱上辅食	181
品尝各种新口味	181
示范如何咀嚼食物	181

日常护理

宝宝使用学步车要注意安全	182
学步车自身要安全	182
环境要安全	182
家长自身注意的问题	182

清除尘螨小常识	182
物品选购需警惕	183
打理宝宝头发5妙法	183
给宝宝勤洗头发	183
给宝宝勤梳头发	183
给宝宝补充丰富的营养	183
让宝宝多晒太阳	184
保证宝宝充足的睡眠	184
宝宝家居安全	184

疾病处理

喂宝宝吃药的原则	185
纠正9个月宝宝牙齿发育期的不良习惯	185
咬物	185
偏侧咀嚼	185
吮指	185
张口呼吸	186
舔舌	186
偏侧睡眠	186
含空奶头	186
下颌前伸	186
气管异物的预防和解决方法	186
生理性多汗	187
病理性多汗	187

早期教育

益智玩具	188
在模仿大人的过程中锻炼手的活动能力	188
扶站训练	188
缺乏耐性宝宝的特征	189
暴力性	189
依赖性	189
注意力低下	189

CONTENTS

搭积木：提高宝宝潜能	189
怎样培养9个月宝宝的良好品质	189

本月育儿问答

大人嚼过的东西喂宝宝可以吗	190
9个多月宝宝不爱吃奶粉该如何保证营养	190
宝宝睡眠浅怎么办	191
宝宝坚持让妈妈抱着睡怎么办	191
宝宝嗓子有炎症怎么办	192
宝宝仰头睡姿势正确吗	192

第十一章

出生10个月

——帮助宝宝迈出人生中的第一步

喂养需求及方法

造成食欲不振的因素	194
科学地给宝宝补充维生素的原则	194
缺什么，补什么	194
补充要有间断性	195
补养适当使宝宝更聪明	195
母乳仍然断不了怎么办	195
改造肉食宝宝	195

日常护理

维生素D不是营养品	196
-----------	-----

助眠食物	196
配方奶	196
小米	196
水果	197
葵花子	197
大枣	197
核桃	197
养成良好的进餐习惯	197
强化食品的种类及选择	198
10~12个月宝宝的手持食物	198
脚尖站立	198
不慎抓破脸的紧急救护	199
为宝宝挑选合适的衣服	199
制作宝宝衣服注意事项	199
宝宝学走路妈妈选好鞋	200
拒绝“二手鞋”	200
拒绝厚底鞋	200
拒绝大鞋和小鞋	200
宝宝夏天不宜穿化纤织物	200
为宝宝选一双合适的鞋	201
不宜给宝宝睡软床	201
不要给宝宝涂成人唇膏	201

疾病处理

脱臼、扭伤	202
再生障碍性贫血	202
心肌炎	202
急性喉炎	203
咽后脓肿	203
接触性皮炎	203
肛裂	203

早期教育

让宝宝认识身体的游戏	204
静默游戏方法	204
视觉游戏(辨别、颜色、大小)方法	204
嗅觉筒方法	204
宝宝恋物怎么办	204
10个月的宝宝动作训练	205
走的训练	205
折腾	205
培养宝宝与人交往	205

本月育儿问答

10个月宝宝可以玩什么游戏	206
宝宝3天或4天大便一次怎么办	206
宝宝脸上起小疙瘩了怎么办	207
10个月宝宝一穿鞋就哭怎么办	207
宝宝摔伤后如何处理	207
宝宝走路两脚向内正常吗	208
如何帮助宝宝修复疤痕	208
宝宝便秘	208

第十二章

出生11个月

——建立双向的良好沟通

喂养需求及方法

避免食物的种类过于单调	210
利用就餐的环境	210
偏爱肉食, 忽视主食	210

合理清洗, 锁住营养	211
不能以副食代替主食	211
不能让宝宝尽情喝饮料	211
给宝宝一些手抓食	212
不吃蔬菜怎么办	212
宝宝一日食用量是多少	212

日常护理

禁用成人痱子粉	213
旅行前事项准备	213
安排最佳出行时间	213
国外旅行准备	213
订票时要求适当座位	213
预定目的地宾馆	214
有效避免晕吐	214
宝宝摔倒如何解决	214
宝宝晒伤后妈妈巧护理	214
快乐出游宝宝乘车有4忌	215
忌背宝宝上车	215
忌坐前排	215
忌坐左侧座位	215
忌将头、手伸出车外	215
如何给11个月的宝宝进行皮肤摩擦	215
11个月宝宝不宜穿开裆裤	216
宝穿开裆裤不卫生	216
宝穿开裆裤不卫生	216

疾病处理

阴囊水肿	217
包茎	217
宝宝磨牙	217
败血症	218
急性小脑性共济失调症	218
白喉	218