



和宝贝一起成长

亲亲豆·[幸福起点]

Mother&BABY

专家教你

1岁宝宝怎么带

区慕洁◎主编

读懂宝宝的身体语言，
了解宝宝的生理心理需求，
给宝宝最体贴的关怀、最细致的呵护！

专家教你
做最好的父母

NO.1



中国妇女出版社

Mother& BABY

专家教你1岁宝宝怎么带

区慕洁◆主编

图书在版编目(CIP)数据

专家教你1岁宝宝怎么带 / 区慕洁主编. — 北京:
中国妇女出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5127-0100-7
I. ①专… II. ①区… 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196591号

专家教你1岁宝宝怎么带

作 者: 区慕洁 主编
策 划:  (www.rzbook.com)
责任编辑: 应莹 刘冬
特约编辑: 刘玫
装帧设计: 孙阳阳 桃子
出版发行: 中国妇女出版社
地 址: 北京东城区史家胡同甲24号
邮政编码: 100010
电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)
网 址: www.womenbooks.com.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本: 165×230 1/16
印 张: 20
字 数: 300 千字
版 次: 2011年1月1版1次
印 次: 2011年1月1版1次
书 号: ISBN 978-7-5127-0100-7
定 价: 34.80元



版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



从宝宝降生到1周岁的这段时间，在生理方面，宝宝经历了从刚出生时只会哇哇啼哭，到会翻身、

爬、坐、站、走、跳等阶段；在饮食方面，宝宝要经历母乳喂养、人工喂养、辅食添加、断乳等过程。可以说，这一年来是宝宝发育最迅速、变化最大的阶段，同时，也是很多新手父母在宝宝养育方面感到棘手的时期。

本书以宝宝的月龄为主线，详细介绍了0~1岁宝宝每个月的身体变化和能发展情况，帮助新手父母了解宝宝的成长需要和发育特点，为宝宝制订全面的体检计划和免疫方案，让宝宝健康、快乐每一天。

本书介绍了父母最为关心的0~1岁宝宝的护理要点和育儿知识，帮助新手父母解答分娩的准备、宝宝喂养、日常护理、疾病保健、意外防范、亲子互动以及能力开发等方面的各种疑问与困惑。针对0~1岁宝宝的生理、心理、营养、运动、睡眠、着装、清洁、防病、安全、启智等方面，本书进行了全方位、多角度的解读，贴心指导您的育儿生活。

专业权威的专家解读、细致贴心的育儿指导、一目了然的体例划分、全面科学的养育方案，本书是送给天下所有新手父母的珍贵礼物，希望它能在您甜蜜的育儿生活中，为您提供切实的帮助。

区葵佳

目录 Contents



迎接新生命的降临：



准妈妈你准备好了吗 / 1

■ 心理准备：做合格父母的第一堂课 / 1

- ★ 相信自己：不要把做父母看的过于复杂 / 1
- ★ 积极参与：尽到做父亲的职责 / 2
- ★ 赶走恐惧：以轻松的心态迎接分娩 / 3

■ 物质准备：给宝宝创造最好的生活条件 / 5

- ★ 入院准备：一切都是为了顺利分娩 / 5
- ★ 婴儿床：让宝宝睡得香甜 / 6
- ★ 寝具：注重实用与安全 / 8
- ★ 衣物：舒适度最重要 / 9
- ★ 尿布：呵护宝宝的小屁股 / 10
- ★ 宝宝奶具：补充营养的必备道具 / 13



“皱巴巴”的小可爱：

0~1个月宝宝 / 15

■ 成长备忘录：新生宝宝的发育状况 / 15

- ★ 宝宝身体发育水平 / 15
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝感觉发育水平 / 17
- ★ 宝宝情绪反应水平 / 宝宝心智发育水平 / 宝宝发育测评 / 18

■ 健康直通车：新生儿的处理和健康检查 / 19

- ★ 对新生儿的处理 / 健康状况检查 / 斜颈检查 / 19
- ★ 口腔内检查 / 头部检查 / 耳朵检查 / 股关节检查 / 肛门检查 / 生殖器检查 / 先天性代谢检查 / 20

■ 身体全接触：新生儿特有的生理现象和反射行为 / 21

- ★ 体重减轻 / 打喷嚏 / 脱皮 / 21

- ★ 下巴抖动 / 打嗝 / 肤色变化频繁 / 眼睛斜视 / 22
- ★ 肢体蜷曲 / 乳房增大 / 女婴阴道出血 / 拥抱反射 / 颈肢反射 / 23
- ★ 吸吮反射 / 握持反射 / 惊跳 / 马牙 / 踏步反射 / 24

■ 宝宝加油站：母乳喂养的要领 / 25

- ★ 母乳喂养的益处 / 25
- ★ 采取舒适的喂奶姿势 / 早开奶，好处多 / 26
- ★ 新手妈妈的哺乳技巧 / 帮助宝宝吸到乳头 / 27
- ★ 采取舒适的喂奶姿势 / 28
- ★ 对宝宝的喂养要合理 / 29
- ★ 如何判断宝宝是否吃饱 / 31
- ★ 宝宝拒绝吃奶怎么办 / 32
- ★ 哺乳妈妈应避免的行为 / 34
- ★ 如何促进乳汁分泌 / 35
- ★ 掌握挤母乳的方法 / 36

■ 迫不得已的选择：人工喂养与混合喂养 / 37

- ★ 这些新妈妈不宜哺乳 / 37
- ★ 正确选择配方奶粉 / 38
- ★ 人工喂养的注意事项 / 39
- ★ 科学进行混合喂养 / 40
- ★ 奶粉的调配和冲调方法 / 41

特殊宝宝的喂养 / 43

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 45

- ★ 睡眠护理：掌握宝宝的睡眠与觉醒状态 / 45
- ★ 穿着护理：第一次给宝宝穿衣服 / 46
- ★ 排便护理：观察宝宝的大便次数与颜色 / 48
- ★ 清洁：让宝宝开始“亲水之旅” / 49
- ★ 身体护理：从头到脚的关爱 / 51
- ★ 尿布更换：让小屁屁保持干爽和舒适 / 54
- ★ 正确抱宝宝的方法 / 56
- ★ 特别关注：新生宝宝护理要点 / 57

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 58

- ★ 预防接种的安排 / 58
- ★ 卡介苗 / 乙肝疫苗 / 59

■ 疾病防治：新生儿常见病的预防与治疗 / 60

- ★ 新生儿黄疸 / 60
- ★ 腹股沟疝 / 61
- ★ 脐带发炎 / 头颅血肿 / 62
- ★ 脐疝 / 发热 / 63

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 64

- ★ 情感交流：爱心传递，母子情深 / 64
- ★ 甜蜜亲吻：神秘的母婴语言 / 66

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 68

- ★ 运动训练：让宝宝一出生就动起来 / 68
- ★ 视觉训练：宝宝喜欢鲜艳的色彩 / 69
- ★ 听觉发音训练：给宝宝适当的听觉刺激 / 70

育儿Q&A / 72



宝宝会微笑了：

1~2个月宝宝 / 73

■ 成长备忘录：2个月宝宝的发育状况 / 73

- ★ 宝宝身体发育水平 / 73
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝语言发育水平 / 宝宝感觉发育水平 / 75
- ★ 宝宝情绪反应水平 / 宝宝心智发育水平 / 宝宝发育测评 / 76

■ 宝宝加油站：母乳喂养的要领 / 77

- ★ 母乳喂养的次数 / 每侧乳房哺乳不超过10分钟 / 77
- ★ 宝宝吃奶时间缩短别担心 / 避免用奶瓶喂母乳 / 从宝宝嘴里取出乳头时应小心 / 78
- ★ 上班族妈妈如何储存母乳 / 79

■ 迫不得已的选择：人工喂养与混合喂养 / 80

- ★ 给宝宝科学换奶 / 人工喂养的标准 / 80
- ★ 人工喂养时的注意事项 / 适当添加其他食品 / 适合宝宝的果汁和喂养方法 / 81

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 82

- ★ 睡眠护理：培养睡眠习惯，纠正“睡偏头” / 82
- ★ 清洁护理：给宝宝清洁口腔和鼻子 / 83
- ★ 排便护理：查找宝宝小便减少的原因 / 穿着护理：2个月宝宝服装的选择要求 / 84

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 85

- ★ 服用小儿麻痹糖丸 / 选择接种Hib疫苗 / 85

■ 疾病防治：2个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 86

- ★ 湿疹 / 86
- ★ 尿布疹 / 88
- ★ 鼻塞 / 胃肠炎 / 89
- ★ 食物返流 / 幽门狭窄 / 吸收障碍综合征 / 90

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 91

- ★ 带宝宝晒太阳 / 游戏让宝宝更快乐 / 91

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 92

- ★ 运动训练：宝宝的抬头练习 / 语言能力训练：运动宝宝的嘴唇肌肉 / 92
- ★ 嗅觉能力训练：让宝宝闻不同的香气 / 身体平衡能力训练：适当摇晃宝宝 / 93
- ★ 脚部肌肉训练：活动宝宝的双脚 / 94

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 95

- ★ 注意宝宝玩具的安全性 / 防止宝宝窒息 / 95
- 育儿Q&A / 96



宝宝进入婴儿期：

2~3个月宝宝 / 97

■ 成长备忘录：3个月宝宝的发育状况 / 97

- ★ 宝宝身体发育水平 / 97
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝语言发育水平 / 98
- ★ 宝宝感觉发育水平 / 宝宝情绪反应水平 / 宝宝心智发育水平 / 99
- ★ 宝宝发育测评 / 100

■ 宝宝加油站：母乳喂养的要领 / 101

- ★ 注意母乳的质量 / 灵活掌握喂奶的间隔 / 101

■ 迫不得已的选择：人工喂养与混合喂养 / 103

- ★ 母乳不足时添加牛乳的依据 / 让宝宝学会接受奶粉 / 103

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 104

- ★ 睡眠护理：让宝宝香香甜甜睡好觉 / 104
- ★ 排便护理：学会观察宝宝的尿液情况 / 105
- ★ 穿着护理：不要让宝宝穿得太厚 / 清洁护理：给宝宝理发需注意 / 106

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 107

- ★ 注射百白破三联疫苗 / 接种疫苗后的反应与处理 / 107
- ★ 做好体检前的准备 / 进行全面身体检查 / 108

■ 疾病防治：3个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 109

- ★ 呕吐 / 腹泻 / 109

★ 脓疱病 / 110

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 111

- ★ 按摩抚触：增加母子间的情感交流 / 111
- ★ 相互模仿：妈妈宝宝的早期交流方式 / 113

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 114

- ★ 运动能力训练：发展头部动作的灵活性 / 精细动作能力训练：让宝宝看、玩自己的小手 / 触觉能力训练：刺激宝宝的手心和脚心 / 114
- ★ 视觉能力训练：对宝宝进行适当的视觉刺激 / 115

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 116

- ★ 预防宝宝猝死 / 116
- ★ 宝宝呛奶或溢奶 / 117
- ★ 小心食物烫伤 / 注意宝宝外出时的安全 / 118
- ★ 防止宝宝被蚊虫叮咬 / 119

育儿Q&A / 120



自说自话的小宝宝：

3~4个月宝宝 / 121

■ 成长备忘录：4个月宝宝的发育状况 / 121

- ★ 宝宝身体发育水平 / 121
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝语言发育水平 / 宝宝感觉发育水平 / 宝宝情绪反应水平 / 123
- ★ 宝宝心智发育水平 / 宝宝发育测评 / 124

■ 宝宝加油站：饮食营养全攻略 / 125

- ★ 发现母乳不足的迹象 / 人工喂养的宝宝要控制食量 / 125
 - ★ 牛奶和钙粉不要一起喂 / 需要添加辅食的信号 / 添加辅食要循序渐进 / 126
- 给宝宝添加辅食的注意事项 / 127

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 129

- ★ 睡眠护理：给宝宝选择合适的睡袋 / 129
- ★ 清洁护理：学会给宝宝剪指甲 / 130
- ★ 穿着护理：给宝宝穿易于活动和穿脱的衣服 / 131
- ★ 外出护理：带宝宝外出要做好准备工作 / 132

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 133

- ★ 宝宝患病了如何接种 / 药物对接种疫苗的效果有影响 / 接种疫苗后发热怎么办 / 133

■ 疾病防治：4个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 134

- ★ 便秘 / 佝偻病 / 134
- ★ 肛裂 / 心脏杂音 / 135

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 136

- ★ 适度满足宝宝的依恋心理 / 136
- ★ 被动操增进母子感情 / 137

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 138

- ★ 运动能力训练：让宝宝学会抬头、侧翻、抓握 / 138
- ★ 语言能力训练：对宝宝说话 / 140

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 141

- ★ 防止玩具弄伤宝宝 / 防止宝宝坠床 / 141
- ★ 不要过分逗宝宝笑 / 142
- ★ 推宝宝车上路的安全提醒 / 143

育儿Q&A / 144



翻来覆去的小淘气：

4~5个月宝宝 / 145

■ 成长备忘录：5个月宝宝的发育状况 / 145

- ★ 宝宝身体发育水平 / 145
- ★ 宝宝动作发育水平 / 146
- ★ 宝宝语言发育水平 / 宝宝感觉发育水平 / 宝宝心智发育水平 / 宝宝发育测评 / 147

■ 宝宝加油站：饮食营养全攻略 / 148

- ★ 添加辅食应符合宝宝的实际需要 / 148
- ★ 宝宝辅食的营养标准 / 宝宝辅食的种类 / 149
- ★ 辅食的喂养方法 / 150
- ★ 宝宝吃蛋黄能补铁 / 宝宝辅食的制作方法 / 151
- ★ 喂养5个月宝宝的注意事项 / 152

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 153

- ★ 睡眠护理：给宝宝选择合适的枕头 / 153
- ★ 清洁护理：正确应对宝宝的口水 / 154
- ★ 排泄护理：晚上换尿布不要太勤 / 穿着护理：该给宝宝换服装了 / 155

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 156

- ★ 百白破疫苗接种全完成 / 给宝宝用药应小心 / 156

■ 疾病防治：5个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 157

- ★ 发烧 / 157
- ★ 脂溢性皮炎 / 中耳炎 / 158

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 159

- ★ 帮宝宝度过认生期 / 和宝宝在水中一起游戏 / 159

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 160

- ★ 运动能力训练：让宝宝尽早学会翻身 / 160
- ★ 视觉反应能力训练：锻炼宝宝对光刺激的反应 / 视觉记忆能力训练：让宝宝分辨颜色 / 161

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 162

- ★ 日常护理谨防事故 / 防止宝宝摔伤 / 162
- ★ 防止宝宝吞食异物 / 注意宝宝服装的安全 / 163
- ★ 避免宝宝洗澡时出现意外 / 注重婴儿车的安全 / 164

育儿Q&A / 166



宝宝“发芽”了：

5~6个月宝宝 / 167

■ 成长备忘录：6个月宝宝的发育状况 / 167

- ★ 宝宝身体发育水平 / 167
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝语言发育水平 / 168
- ★ 宝宝情绪反应水平 / 宝宝心智发育水平 / 169
- ★ 宝宝发育测评 / 170

■ 宝宝加油站：饮食营养全攻略 / 171

- ★ 宝宝的饮食每天要有五大类 / 添加辅食不要影响母乳喂养 / 171
- ★ 及时更换辅食品种 / 辅食莫以米面为主 / 警惕宝宝食物过敏 / 辅食不要太咸 / 172
- ★ 给宝宝吃肉类食品 / 173

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 175

- ★ 睡眠护理：防止宝宝踢被子 / 175
- ★ 清洁护理：做好宝宝牙齿和口腔的清洁工作 / 176
- ★ 排泄护理：不要把精力用在宝宝排便上 / 穿着护理：给宝宝准备合适的鞋 / 177

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 178

- ★ 流感疫苗 / 乙脑疫苗 / 178
- ★ 脑脊髓炎疫苗 / 179

■ 疾病防治：6个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 180

- ★ 哮喘 / 婴儿玫瑰疹 / 180
- ★ 哮喘 / 鼻充血 / 181

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 182

- ★ 让宝宝随时听见妈妈的声音 / 对宝宝的体态语言要及时回馈 / 182

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 183

- ★ 运动能力训练：坐姿训练 / 183
- ★ 身体灵活能力训练：追光 / 语言能力训练：多说话 / 184
- ★ 生活能力训练：培养宝宝的睡眠和饮食习惯 / 选择有利于发展宝宝能力的玩具 / 185

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 186

- ★ 防止宝宝吞食小物品 / 宝宝的脑袋怕摇晃 / 宝宝的肚皮怕受凉 / 186
 - ★ 宝宝进食时怕呛着 / 不要给宝宝掏挖耳朵 / 187
- 育儿Q&A / 188



表情丰富的小可爱：

6~7个月宝宝 / 189

■ 成长备忘录：7个月宝宝的发育状况 / 189

- ★ 宝宝身体发育水平 / 189
- ★ 宝宝动作发育水平 / 190
- ★ 宝宝语言发育水平 / 宝宝感觉发育水平 / 宝宝发育测评 / 191

■ 宝宝加油站：饮食营养全攻略 / 192

- ★ 给宝宝断奶要逐步过渡 / 192
- ★ 顺利断奶的方法 / 走出断奶的误区 / 193
- ★ 断奶后的辅食添加 / 194
- ★ 断奶食品的保存期限 / 断奶时怎样给妈妈回奶 / 195
- ★ 喂养不当易使宝宝出现营养性贫血 / 196
- ★ 让宝宝正确摄入脂肪 / 197
- ★ 宝宝的食物要注重营养 / 不要让宝宝吃得过多 / 198

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 200

- ★ 口腔护理：保护宝宝的乳牙 / 200
- ★ 清洁护理：正确给宝宝使用爽身粉 / 排便护理：警惕宝宝大便干燥 / 202
- ★ 身体护理：让宝宝呼吸通畅 / 203

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 204

- ★ 提高宝宝的抵抗力 / 进行乳牙健康检查 / 204

■ 疾病防治：7个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 205

- ★ 感冒 / 205

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 207

- ★ 了解宝宝要求妈妈抱的身体语言 / 陪宝宝一起看电视 / 207

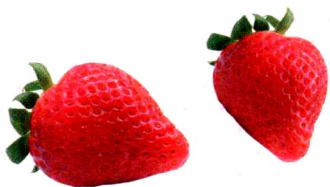
■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 208

- ★ 运动能力训练：锻炼宝宝的肢体动作 / 208
- ★ 精细动作训练：让宝宝学会手指之间的配合 / 协调能力训练：锻炼宝宝双手的协调能力 / 感知觉能力训练：激发宝宝对音乐的兴趣 / 209
- ★ 听觉能力训练：教宝宝认识声音的起因 / 语言能力训练：将词语和动作联系在一起 / 自我意识训练：让宝宝认识身体的部位 / 210

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 211

- ★ 定期检查婴儿车的安全性 / 不宜长时间坐在婴儿车里 / 照相时不要用闪光灯 / 211

育儿Q&A / 212



匍匐前进的“小战士”：

7~8个月宝宝 / 213

■ 成长备忘录：8个月宝宝的发育状况 / 213

- ★ 宝宝身体发育水平 / 213
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝语言发育水平 / 214
- ★ 宝宝感觉发育水平 / 宝宝心智发育水平 / 宝宝发育测评 / 215

■ 宝宝加油站：饮食营养全攻略 / 216

- ★ 本月辅食的添加方法 / 宝宝不能只吃母乳 / 216
- ★ 宝宝的辅食要多样化 / 泥糊状食品的添加 / 217
- ★ 让宝宝尝试固体食物 / 218
- ★ 给宝宝喂蔬菜 / 给宝宝固定的餐位和餐具 / 219
- ★ 训练宝宝的咀嚼能力 / 220

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 221

- ★ 睡眠护理：引导宝宝要早睡早起 / 排泄护理：让宝宝使用便盆应注意 / 221
- ★ 穿着护理：给宝宝穿衣服应小心 / 生活护理：给宝宝一个好的活动空间 / 222

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 223

- ★ 麻疹疫苗 / 避免他人随意亲吻宝宝 / 223

■ 疾病防治：8个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 224

- ★ 婴幼儿结膜炎 / 224
- ★ 疱疹性口炎 / 地图舌 / 缺铁性贫血 / 225

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 226

- ★ 避免宝宝产生恐惧感 / 不要让宝宝感觉被抛弃 / 226

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 227

- ★ 运动能力训练：快乐爬行 / 手眼协调能力训练：小活动 / 227

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 228

- ★ 不要这样逗弄宝宝 / 228
 - ★ 不要使用空气清新剂 / 防止宝宝被宠物弄伤 / 229
- 育儿Q&A / 230



“喜新厌旧”的小宝宝：

8~9个月宝宝 / 231

■ 成长备忘录：9个月宝宝的发育状况 / 231

- ★ 宝宝身体发育水平 / 231
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝语言发育水平 / 宝宝感觉发育水平 / 232
- ★ 宝宝心智发育水平 / 宝宝发育测评 / 233

■ 宝宝加油站：饮食营养全攻略 / 234

- ★ 9个月宝宝的喂养要点 / 234
- ★ 添加辅食的五项注意 / 和大人一起吃饭的注意事项 / 235
- ★ 怎样给宝宝吃水果 / 236
- ★ 宝宝偏食怎么办 / 宝宝生病了怎么吃 / 237

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 240

- ★ 睡眠护理：不要怕宝宝睡前哭闹 / 排泄护理：关注宝宝的“屁” / 240
- ★ 清洁护理：洗头洗脚 / 241



■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 242

- ★ 接种流行性腮腺炎疫苗 / 按摩提高宝宝的免疫力 / 242

■ 疾病防治：9个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 243

- ★ 痰多咳嗽 / 243
- ★ 及早发现宝宝隐睾 / 244

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 245

- ★ 把握宝宝的气质类型 / 带宝宝走进大自然 / 245

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 246

- ★ 运动能力训练：加强宝宝肢体动作的锻炼 / 246
- ★ 认知能力训练：全面开发宝宝的感知觉 / 247

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 248

- ★ 检查宝宝的玩具 / 收藏好家中的危险物品 / 248
- ★ 检查阳台护栏 / 249

育儿Q&A / 250

■ 悉心呵护，点滴关爱：无微不至的生活护理 / 257

- ★ 睡眠护理：注意观察宝宝的睡眠状态 / 257
- ★ 清洁护理：宝宝长痱子怎么办 / 258
- ★ 身体护理：呵护宝宝的生殖器官 / 259
- ★ 穿着护理：及时检查宝宝鞋的合脚情况 / 260

■ 保健免疫：为宝宝撑起健康保护伞 / 261

- ★ 别让宝宝形成“八字脚” / 减少宝宝磨牙的机会 / 秋季不要常带宝宝去医院 / 261

■ 疾病防治：10个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 262

- ★ 高热惊厥 / 262
- ★ 癫痫 / 263

■ 你快乐，所以我快乐：无处不在的亲子互动 / 264

- ★ 运用语言与宝宝交流互动 / 让宝宝体验成功与快乐 / 264

■ 每天进步一点点：全面的能力培养与训练 / 265

- ★ 运动能力训练：帮助宝宝学迈步 / 265
- ★ 音乐节奏感训练：多让宝宝“闻歌起舞” / 266

■ 预防意外：让宝宝时时刻刻都安全 / 267

- ★ 注意宝宝爬行时的安全 / 267
- ★ 防止宝宝被烫伤 / 268

育儿Q&A / 270



迎接生命的转折点：

9~10个月宝宝 / 251

■ 成长备忘录：10个月宝宝的发育状况 / 251

- ★ 宝宝身体发育水平 / 251
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝语言发育水平 / 252
- ★ 宝宝情绪反应水平 / 宝宝心智发育水平 / 宝宝发育测评 / 253

■ 宝宝加油站：饮食营养全攻略 / 254

- ★ 10个月宝宝的喂养要点 / 254
- ★ 每天可喂三次辅食 / 宝宝吃水果的禁忌 / 255
- ★ 不同体质宝宝饮食 / 256





迈出人生第一步:

10~11个月宝宝 / 271

■ 成长备忘录: 11个月宝宝的发育状况 / 271

- ★ 宝宝身体发育水平 / 271
- ★ 宝宝动作发育水平 / 宝宝语言发育水平 / 宝宝情绪反应水平 / 272
- ★ 宝宝心智发育水平 / 宝宝发育测评 / 273

■ 宝宝加油站: 饮食营养全攻略 / 274

- ★ 11个月宝宝的喂养要点 / 274
- ★ 如何给宝宝吃鱼 / 胖宝宝和瘦宝宝的营养菜单 / 275

■ 悉心呵护, 点滴关爱: 无微不至的生活护理 / 276

- ★ 睡眠护理: 宝宝不肯睡觉莫急躁 / 穿着护理: 给宝宝穿衣服要有耐心 / 276
- ★ 外出护理: 带宝宝外出的注意事项 / 277

■ 保健免疫: 为宝宝撑起健康保护伞 / 278

- ★ 预防疾病传播的方法 / 宝宝拒绝服药怎么办 / 278

■ 疾病防治: 11个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 279

- ★ 奶瓶性龋齿 / 消化不良 / 279
- ★ 梨形虫病 / 感染蛲虫 / 280
- ★ 小儿麦粒肿 / 281

■ 你快乐, 所以我快乐: 无处不在的亲子互动 / 282

- ★ 及时回应宝宝的呼唤 / 用笑容和宝宝交流 / 282

■ 每天进步一点点: 全面的能力培养与训练 / 283

- ★ 运动能力训练: 教宝宝学走路 / 283
- ★ 感知觉训练: 让宝宝学搭积木 / 认知能力训练: 开始给宝宝看图画书 / 学习能力训练: 尝试教宝宝识字 / 285
- ★ 语言能力训练: 帮助宝宝发展语言的回应技巧 / 286

■ 预防意外: 让宝宝时时刻刻都安全 / 287

- ★ 宝宝学步摔伤后的处理 / 287
- ★ 宝宝溺水的处理 / 288
- ★ 宝宝喉咙被卡住怎么办 / 289

育儿Q&A / 290



健康快乐的周岁宝宝:

11~12个月宝宝 / 291

■ 成长备忘录: 12个月宝宝的发育状况 / 291

- ★ 宝宝身体发育水平 / 291
- ★ 宝宝动作发育水平 / 292
- ★ 宝宝语言发育水平 / 宝宝情绪反应水平 / 宝宝发育测评 / 293

■ 宝宝加油站: 饮食营养全攻略 / 294

- ★ 12个月宝宝的喂养要点 / 注重规律的饮食习惯 / 294

■ 悉心呵护, 点滴关爱: 无微不至的生活护理 / 295

- ★ 睡眠护理: 适应宝宝白天睡眠时间的变化 / 清洁护理: 开始让宝宝自己刷牙 / 295
- ★ 生活护理: 不要让宝宝长时间看电视 / 296

■ 保健免疫: 为宝宝撑起健康保护伞 / 297

- ★ 甲肝疫苗 / 水痘疫苗 / 297
- ★ 麻腮风三联疫苗 / 298

■ 疾病防治: 12个月宝宝常见疾病的预防与治疗 / 299

- ★ 水痘 / 299
- ★ 手足口病 / 毛细支气管炎 / 300
- ★ 过敏性休克 / 厌食症 / 301

■ 你快乐, 所以我快乐: 无处不在的亲子互动 / 302

- ★ 顾及宝宝的精神需要 / 帮助宝宝克服心理障碍 / 302

■ 每天进步一点点: 全面的能力培养与训练 / 303

- ★ 综合能力训练: 让宝宝在游戏中成长 / 303
- ★ 生活能力训练: 让宝宝自己吃东西 / 304

■ 预防意外: 让宝宝时时刻刻都安全 / 305

- ★ 放好家中的药物 / 注意家中的电源设备 / 305
- ★ 警惕厨房的安全隐患 / 306

育儿Q&A / 308



迎接新生命的降临：

准妈妈你准备好了吗

经过十月怀胎，宝宝即将出生了。在宝宝出生前，父母们就应开始做些必要的准备了，包括心理准备和物质准备。做好这两方面的准备对于父母，尤其是即将拥有第一个孩子的父母是非常重要的，一方面可以让自己尽快适应为人父母的新角色，另一方面能够给自己的宝宝更周到的照顾。



心理准备：做合格父母的第一堂课

你准备好做父母了吗？对于这个问题，多数准父母也许认为说的是物质方面，其实，对于没有经验的年轻父母来说，心理上的准备才是更重要的。只有做好了充分的心理准备，才能够在未来成为合格的父亲或母亲。那么合格的父母除了要有强烈的责任心之外，还应该有哪些心理上的准备呢？

相信自己：不要把做父母看的过于复杂

等待成为父母的过程总是伴随着甜蜜和不安。第一次即将为人父母多少会因为自己缺乏经验而苦恼。别着急，其实做父母并不复杂，先从心理上调节自己吧。

〔给自己足够的信心〕

首先应该给自己足够的信心，因为对于即将出生的孩子来说，父母是唯一的，只有父母才是养育他的最佳人选。不要因为自己没有经验而慌张，每个父母都是从自己的第一个孩子开始做起的，只要顺其自然，从容自信，都能带出最好的孩子来。

〔逐步积累育儿经验〕

做父母的经验会在照料孩子的过程中积累起来。在抚育孩子的过程中慢慢地学会了如何做父母。比如给孩子喂奶、换尿布、洗澡等，在这个过程中父母和孩子间形成了互相信任的情感，同时父母也逐渐走向成熟。

〔不要被别人的话吓倒〕

准父母一定会经常和亲友谈论如何抚养孩子的事情，也会更加留心报刊杂志上的相关文章。于是便会有各种不同的说法充斥着父母的头脑，有些甚至互相矛盾。怎么办，该听谁的？意见越多越觉得迷茫。其实不要把别人的话都当真，更不要被他们的话吓倒，要敢于相信自己的常识。父母出于本能的爱心而给予孩子的关心和照顾比那些技巧更重要。

〔想想自己的父母〕

人们的基础知识来自于他们的自身经验，即他们的父母是如何从小把他们带大的。你将成为什么类型的父母很大程度上受到你的父母的影响。当然，可以认真地思考一下他们的方式和方法，从中找出有益的东西，反思他们的不足，这样有助于更好地抚养孩子。

积极参与：尽到做父亲的职责

现代社会，父亲越来越积极的参与到家务和养育孩子的工作中来。不论母亲有无工作，照料孩子都是两个人的事。心理学家与儿童发展专家逐渐发现，父亲分担育儿职责，对孩子的健康成长发育起着重要作用，某些作用甚至是母亲无法替代的。尽到自己作为父亲的职责对于家庭幸福、孩子健康成长必不可少哦！



〔父母不同的影响力〕

父母是以全然不同的方式影响孩子的。母亲给予孩子的乳汁、爱抚、接触、对视、对话、护理等，都为孩子身心的健康发展提供了良好的条件。而父亲对孩子多是以激励的方式教育，他们交往的方式和内容多以游戏为主，身体运动方式交流较多、大运动的刺激较多。这样，父亲很自然地成了孩子游戏的伙伴，孩子和父亲在一起会感到愉悦、兴奋和平等，同时父亲也是孩子情感满足的重要源泉和依赖对象。

〔良好个性品质的形成〕

一般来说，父亲通常具有独立、自信、勇敢、坚强、开朗、大方等个性特征。孩子在与父亲的不断交往中，既能潜移默化地感受着父爱，又能模仿、学习父亲的言谈举止。

〔性别角色的认识〕

每个孩子对两性关系的认识最早来源于家庭。如果男孩与父亲交往过少，则容易导致“女性化”倾向。而对女孩来说，通过对父母性格特性的认识，会进一步强化自己的性别意识，掌握性别角色标准。

〔促进智力发育〕

从父亲那里，孩子可以学到

丰富、广阔的知识，广泛地认识自然、社会，并通过操作、探索、花样变换多样的活动、玩法，使孩子逐步培养起动手操作能力、探索精神，刺激、丰富孩子的想象力，并发展孩子旺盛的求知欲和好奇心。

〔共同分担育儿的职责〕

教育和培养孩子是父母共同的责任，父母在行为方式上的差异可以互补，孩子在得到鼓励、推动的同时，也不乏耐心的呵护。在父母分担育儿职责的过程中，双方也能更了解对方的想法，更理解对方的行为，相应地调整自己的育儿方式。



✿ 赶走恐惧：以轻松的心态迎接分娩 ✿

对于初产的准妈妈来说，由于缺乏分娩经验，总会有些精神紧张或不知所措，这对分娩会有一定影响。其实，准妈妈只需要多给自己一些信心就能赶走恐惧，因此千万不要给自己增加不必要的压力。下面这些方法可以帮助准妈妈舒缓情绪：

〔产前恐惧与焦虑的原因〕

大多数孕妇都是初产妇，缺乏对分娩的直接体验。从电视、报刊等媒体上又耳闻目睹了许多他人生产的痛苦经历，考虑到自己也将经历此过程，心中不免焦虑。

虽然做过多次检查，但检查毕竟是通过机器和各种化验，有些胎儿存在健康问题不能查出，产妇对此焦虑，怕生个不健康的宝宝。

对胎儿性别的忧虑。多数人对生男生女已能正确看待，但在人的

潜意识里仍有某种对胎儿性别的好恶，或家人对生男生女比较在意。不知胎儿性别，心中不免有所顾虑。

患有妊娠高血压综合征、妊娠合并心脏病等产前并发症的产妇，由于自身健康存在问题，同时也担心影响胎儿发育，因此也易焦虑。

由于到孕晚期各种不适症状加重，如出现皮肤瘙痒，腹壁皮肤紧绷，水肿等不适，使心中烦躁，易焦虑。

由于行动不便，整日闭门在家，注意力集中到种种消极因素上，加重焦虑。

【自我暗示，相信自己】

分娩时，准妈妈对待疼痛要有积极心态，不必害怕、焦虑，

可进行自我暗示和自我安慰，如：反复对自己说“我不感到痛，我很顺利，我每疼痛一次就是向目的地迈进一步，就可尽快见到宝贝”，等等。

【正视分娩的恐惧】

准妈妈可与家人反复讨论分娩的事情，将各种可能遇到的问题事先想清楚，同时找出每个问题的解决方法，并做好分娩前的物质准备，这样就不会临时手忙脚乱，也可帮助自己稳定情绪。

【掌握相关知识】

人的恐惧大多是缺乏科学知识胡思乱想而造成的。建议孕妇看一些关于分娩的书，了解了整个分娩过程后，就会以科学的头脑去取代恐惧的心理。这种方法不但效果好，而且还可增长知识。





物质准备：给宝宝创造最好的生活条件

事先把东西准备好可以减轻父母后来的许多负担。准爸爸要协助妻子做好充分的物质准备，这样，即使年轻没有经验的你们也能在宝宝来临的时候稍稍地松口气了。

✿入院准备：一切都是为了顺利分娩✿

为了更好地迎接新生命的到来，也为了防止因突然到来的阵痛而惊慌失措，准妈妈应该提前做好住院准备，这包括住院手续的办理，以及宝宝出生前后产妇和宝宝所需的各种衣物和卫生用品。

〔了解住院手续〕

准妈妈入住医院待产时，一定要携带齐备办理住院手续的所需品，尤其是各种证件尽量不要遗漏，以防在宝宝出生紧要关头时带来不便。

这些证件包括：身份证、妇保检查病历、孕期保健手册、准生证等。此外，必须带够办理住院手续所必需的费用，包括押金。

〔整理好住院衣物〕

新妈妈衣物：肥大、易于穿脱的睡衣至少两件、内裤至少3~4条、冬季需长大衣一件、大号乳罩或背心2~3件、棉袜2双，拖鞋1双、出院的衣服一套。

婴儿衣物：婴儿衣服、帽子1套；婴儿尿裤1条、尿布若干；婴儿包被、毛巾被、小毛毯或小睡袋（视季节决定数量）；纱巾1条；婴儿奶瓶、奶嘴1套。

〔准备必备的卫生用品〕

除必需的衣物外，新妈妈和婴儿的卫生用品应格外注意，基本应准备的有：洗脸毛巾2条，洗脚毛巾1条，洗澡毛巾1条；消毒棉垫或纱布垫若干（为婴儿哺乳时清洁乳房用）；小盆1个（产妇洗下身专用）；牙刷、牙膏、头梳、护肤品等洗漱用具1套；纸巾若干、卫生巾若干，塑料袋若干。