

· 顶级妇产专家精心打造 孕产妈咪最佳陪护指导 ·

轩宇鹏◎编著

养育 宝宝 专家课堂

YANGYU BAOBAO
ZHUANJIAKETANG

- 婴幼儿的科学喂养
- 婴幼儿的智能开发
- 婴幼儿的疾病护理



陕西出版集团
陕西科学技术出版社



养育 宝宝 专家课堂

轩宇鹏◎编著

YANGYU BAOBAO
ZHUANJIACKETANG



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养育宝宝专家课堂/轩宇鹏编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4767 - 2

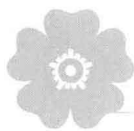
I. 养… II. 轩… III. 婴幼儿 - 哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 013161 号

-
- 出 版 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发 行 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印 刷** 北京市兆成印刷有限责任公司
- 规 格** 710 × 1000 毫米 16 开本
- 印 张** 27.75
- 字 数** 460 千字
- 版 次** 2010 年 5 月第 1 版
2010 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价** 34.80 元
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



前言



当新生宝宝呱呱坠地，初为人母、初为人父的您面对着新生的生命，会不会感到不知所措，宝宝什么时候该喂奶了？宝宝生病了怎么办？怎样才能让宝宝长得高？宝宝都需要哪些营养？如何给宝宝做早教？等等。当这些一连串的问题接踵而来的时候，你是否想要寻求一个专业而又科学地指导？毕竟，作为父母，每个人都希望自己的宝宝健康聪明，人见人爱。为此，我们特意组织在育儿方面有丰富经验的专家为那些初为父母的您量身打造了这本《养育宝宝专家课堂》，手把手教您科学的育儿方法。

本书结构明朗，共分上下两篇。上篇主要介绍了0~1岁婴儿的成长发育、婴儿的科学喂养、婴儿的日常护理、婴儿的智能开发、婴儿的游戏方案、婴儿健康一点通；下篇介绍了1~3岁幼儿的成长发育、幼儿的饮食营养、幼儿的生活料理、幼儿的智能训练、亲子互动游戏、幼儿健康早知道等。内容翔实，条理清晰，通俗易懂，使父母们在看完本书后，能根据我们书中介绍的内容运用到实际的养育、培养孩子的行动中去。

此外，为了便于阅读和理解，我们还特意为本书设计了丰富的插图，用新颖的编辑手法来介绍育儿重点，借此以愉悦读者的心情，轻松掌握养育宝宝的重点，增加养育宝宝的乐趣。

书中全新的科学育儿理念，将告诉您一些行之有效的方法，助您更合理、更科学和更轻松地把宝宝培养成一个健康又聪明、人见人爱的小天使。

编 者



目 录



上篇 0~1岁婴儿养育智慧宝典

第一章 婴儿的成长发育

——月月都有惊喜



第一节 0~1个月婴儿的成长发育	3
身体发育特征	3
新生儿的第一张成绩单	4
新生儿的生理特点	5
新生儿的智能发育	6
新生儿的运动能力发育	7
新生儿的心理发育	8
新生儿的原始反射行为	8
新生儿的皮肤感觉	9
第二节 1~2个月婴儿的成长发育	10
身体发育特征	10
生理特征	10
智能发育	11
运动能力发育	11
心理发育	12
第三节 2~3个月婴儿的成长发育	12
身体发育特征	12

生理特征	13
智能发育	13
运动能力发育	14
心理发育	15
完全进入婴儿期	15
第四节 3~4 个月婴儿的成长发育	15
身体发育特征	15
生理特征	16
智能发育	16
运动能力发育	17
有了记忆能力	17
心理发育	18
第五节 4~5 个月婴儿的成长发育	18
身体发育特征	18
睡眠时间	19
开始“认生”	19
智能发育	19
记忆能力增强	20
运动能力发育	21
心理发育	21
第六节 5~6 个月婴儿的成长发育	22
身体发育特征	22
睡眠时间	22
智能发育	22
运动能力发育	23
观察力和理解力萌芽	24
心理发育	24
第七节 6~7 个月婴儿的成长发育	25
身体发育特征	25
睡眠时间	25
智能发育	25
运动能力发育	26
心理发育	27



第八节 7~8 个月婴儿的成长发育	27
身体发育特征	27
睡眠时间	27
智能发育	28
运动能力发育	28
心理发育	29
第九节 8~9 个月婴儿的成长发育	30
身体发育特征	30
睡眠时间	30
智能发育	30
运动能力发育	31
心理发育	31
第十节 9~10 个月婴儿的成长发育	32
身体发育特征	32
睡眠时间	32
智能发育	33
运动能力发育	33
心理发育	34
第十一节 10~11 个月婴儿的成长发育	35
身体发育特征	35
睡眠时间	35
智能发育	35
运动能力发育	37
心理发育	37
第十二节 11~12 个月婴儿的成长发育	38
身体发育特征	38
睡眠时间	38
智能发育	38
运动能力发育	39
心理发育	39
婴儿期的结束	40

第二章 婴儿的科学喂养

——吃出健康的宝宝

第一节 0~1个月婴儿的科学喂养	41
坚持母乳喂养的真理	41
母乳喂养的要领	43
掌握开奶的黄金时间	44
珍贵的初乳	44
哺乳应注意的事项	45
职场妈咪怎样哺乳	45
母乳不足的表现与喂养方法	46
双胞胎的喂养	46
不宜母乳喂养的妈妈	47
人工喂养的方法	48
如何选择配方奶粉	49
选择奶瓶要专业	50
奶瓶消毒要慎重	50
混合喂养方法	50
人工喂养要补充水分	51
早产儿的喂养方法	52
添加鱼肝油	52
哺乳期宝宝的“饮食文化”	52
第二节 1~2个月婴儿的科学喂养	53
2个月婴儿的喂养指南	53
宝宝的营养需求	53
乳母的饮食营养	54
按需喂哺法	55
冲调新鲜牛奶的方法	55
人工喂养方法	56
漾奶和吐奶	57
正确处理宝宝漾奶	57



第三节 2~3 个月婴儿的科学喂养	58
3 个月婴儿的喂养指南	58
宝宝的营养需求	59
促进宝宝大脑发育的食品	59
坚持母乳喂养	60
注意给宝宝补充水分	60
第四节 3~4 个月婴儿的科学喂养	60
4 个月婴儿的喂养指南	60
宝宝的营养需求	61
提高母乳的质量	62
宝宝该添加辅食	62
辅食的制作	62
宝宝辅食的哺养技巧	63
如何添加蛋黄	64
第五节 4~5 个月婴儿的科学喂养	64
5 个月婴儿的喂养指南	64
宝宝辅食的营养标准	65
喂菜汤、菜泥及水果泥的方法	65
慎重对待市售婴儿辅食	66
辅食添加四步曲	66
不要用水果代替蔬菜	67
第六节 5~6 个月婴儿科学喂养	67
6 个月婴儿的喂养指南	67
开始断奶及过渡方法	68
婴幼儿为什么容易缺铁	68
理性对待微量元素的补充	69
宝宝的饮食安排	70
宝宝喂养注意事项	70
第七节 6~7 个月婴儿的科学喂养	71
7 个月婴儿的喂养指南	71
进入味觉发育敏感期	71
宝宝的饮食原则	72
继续添加含铁食物	73

不宜给婴儿断奶的情况	73
添加辅食要灵活	73
添加辅食三大注意	74
第八节 7~8 个月婴儿的科学喂养	75
8 个月婴儿的喂养指南	75
宝宝的喂养重点	75
宝宝一天的饮食方案	76
离乳食品的制作	76
断奶过晚对发育的影响	77
固定宝宝餐位餐具的好处	77
开始给宝宝加喂鱼泥	78
宝宝偏食怎么办	78
第九节 8~9 个月婴儿的科学喂养	78
9 个月婴儿的喂养指南	78
添加辅食的注意事项	79
宝宝的辅食种类	79
慎防补钙误区	80
断奶过程要注意的问题	81
第十节 9~10 个月婴儿的科学喂养	81
10 个月婴儿的喂养指南	81
进入断奶过渡期	82
能吃更多的辅食品种	82
不能在断奶后断掉一切乳品	82
断奶练习器有哪些	83
科学的断奶方法	84
适时断奶有利母婴身体健康	84
第十一节 10~11 个月婴儿的科学喂养	85
11 个月婴儿的喂养指南	85
正确摄入脂肪	86
辅食开始变主食	86
奶的营养价值不可忽视	86
含铁较高食品的制作	87
强迫宝宝进食不可取	87



第十二节 11~12个月婴儿的科学喂养	88
12个月婴儿的喂养指南	88
补充营养的重要事项	89
断乳前后重视宝宝饮食链接	89
开始训练吃“硬食”的能力	90
给宝宝吃水果需要注意的问题	91
周岁宝宝饮食安排	91
婴儿不宜食用蜂蜜	92
养成良好的进食习惯	92

第三章 婴儿的日常护理

——成长源自于爱的呵护

第一节 0~1个月婴儿的日常护理	93
布置新生儿的居室	93
新生儿居室温度、湿度要适宜	94
新生儿的睡眠护理	94
新生儿的洗澡讲究	96
洗澡时的注意事项	96
新生儿衣物的选择与穿脱	97
新生儿的尿布问题	97
新生儿脐带的护理	98
新生儿皮肤的护理	99
用科学方法抱新生儿	99
第二节 1~2个月婴儿的日常护理	100
坚持每天给宝宝洗澡	101
培养宝宝有规律的生活习惯	101
宝宝的服装选择	102
宝宝四季穿着护理	103
开始训练宝宝排便	103
适度地抱促进宝宝发育	104
照顾宝宝时要慎防意外	104

多晒太阳有益健康	105
第三节 2~3 个月婴儿的日常护理	105
宝宝生活环境的安排	105
培养宝宝有规律的睡眠习惯	106
预防宝宝睡偏了头	107
让宝宝尝试在洗浴间洗澡	107
不宜隔着玻璃晒“冬阳”	108
宝宝玩具的选择	108
根据排便情况关注宝宝健康	109
第四节 3~4 个月婴儿的日常护理	109
宝宝的睡眠护理	109
可以为宝宝配置睡袋	110
洗澡的危险性增加了	110
给宝宝洗手洗脸的方法	111
宝宝理发的合理时间	111
“三浴”锻炼有益宝宝健康	111
大便异常不要乱用药	112
第五节 4~5 个月婴儿的日常护理	112
做好宝宝的睡前功课	112
宝宝的全身清洁	112
对付宝宝的口水泛滥	113
宝宝的乳牙保护不容忽视	114
宝宝指甲要勤剪	115
让妈妈头痛的便秘	115
第六节 5~6 个月婴儿的日常护理	116
查找宝宝夜间惊醒哭闹的原因	116
衣服安全易穿脱	116
宝宝开始磨牙床了	117
宝宝的口腔周围卫生要保持	117
宝宝使用电风扇时要注意	118
为宝宝准备一双舒适的鞋子	118
第七节 6~7 个月婴儿的日常护理	119
掌握各个时期的睡眠规律	119



宝宝趴着睡很正常	119
给宝宝一个安全的环境	119
乳牙萌出前的护理	120
让宝宝享受洗澡的乐趣	120
要注意还不会坐的宝宝	121
给宝宝喂药的方法	121
第八节 7~8 个月婴儿的日常护理	121
早睡早起习惯早培养	121
睡床好坏影响宝宝发育	122
重新布置宝宝的生活环境	122
湿发睡觉有碍宝宝健康	123
鼓励宝宝快乐爬行	123
让宝宝学习坐便盆	124
排便卫生要注意	125
第九节 8~9 个月婴儿的日常护理	125
宝宝日常护理事项	125
宝宝睡眠护理	126
每天安排户外活动	126
学会主动配合穿衣	127
宝宝穿衣不要太多	127
宝宝学步车的使用	128
该不该使用学步车	128
第十节 9~10 个月婴儿的日常护理	129
宝宝的睡眠情况	129
经常检查鞋的合脚情况	129
给宝宝选好鞋	130
不要给宝宝滥用爽身粉	130
不要让宝宝过早学走路	131
室内安全要注意	131
第十一节 10~11 个月婴儿的日常护理	132
呵护宝宝白天的睡眠	132
夏天宝宝凉席的选择和使用	132
宝宝穿着要注意	133

支持宝宝自己进餐	133
开始教宝宝学会自理	134
宝宝活动不能过度	134
第十二节 11~12个月婴儿的日常护理	135
呵护宝宝的睡眠	135
建立周岁宝宝的规律化生活制度	136
把被爱的“专利”还给宝宝	137
让宝宝学着自己刷牙	137
宝宝学步时的注意事项	138
带宝宝外出的准备	138
外出安全问题	139
防止宝宝摔伤和烫伤	140
周岁宝宝安全备忘录	140

第四章 婴儿的智能开发

——开启智慧的曙光

第一节 0~1个月婴儿的智能开发	142
智力开发从出生开始	142
新生儿条件反射的训练	142
感知觉训练的重要性	143
新生儿视觉与听觉的开发	143
新生儿与妈妈视、听觉的交流	144
新生儿感觉功能的开发训练	145
新生儿语言与运动能力的开发	145
新生儿每天潜能开发训练内容	146
第二节 1~2个月婴儿的智能开发	147
智能开发需要一颗平常心	147
宝宝听觉能力训练	147
在快乐中诱导宝宝发音	148
怎样开始让宝宝接触音乐	148
为宝宝体能发展创造机会	148



宝宝社交能力训练	149
心理情感培养训练	150
宝宝视觉能力训练	150
第三节 2~3 个月婴儿的智能开发	151
3 个月婴儿的智能开发指南	151
让宝宝体会母爱与父爱	151
宝宝的发音训练	152
让宝宝感受丰富多彩的生活环境	152
宝宝的视听能力训练	153
认知能力的训练	153
宝宝体能的开发训练	154
第四节 3~4 个月婴儿的智能开发	154
进行综合感官的训练	154
用音乐促进宝宝大脑发育	155
给宝宝一个良好的音乐环境	156
培养认知能力	156
培养社交能力	156
培养自理能力	157
训练宝宝翻身的方法	157
第五节 4~5 个月婴儿的智能开发	158
更新生活环境有助感官训练	158
在生活中加强语言训练	159
音乐记忆训练	159
给宝宝念儿歌	160
早期阅读训练	160
触摸感知能力训练	161
5 个月宝宝的健身操	161
第六节 5~6 个月婴儿的智能开发	162
加强宝宝的感官刺激	162
在日常生活中展开教育课程	162
在自然景观中增强认知能力	163
鼓励宝宝发音	163
视觉能力训练	164

听觉能力训练	164
自我意识能力训练	165
运动能力训练	165
第七节 6~7 个月婴儿的智能开发	166
宝宝视听能力的发展与训练	166
听觉与动作协调发展训练	167
培养宝宝的创新思维能力	167
在广阔的世界中锻炼视力	168
宝宝语言能力训练	168
运动能力训练	169
第八节 7~8 个月婴儿的智能开发	170
帮助建立语言与动作的联系	170
社交能力训练	170
感觉能力训练	171
听觉能力训练	171
宝宝认知能力的培养	172
运动能力的训练	172
第九节 8~9 个月婴儿的智能开发	173
语言训练和开发	173
听觉能力训练	173
视觉能力训练	174
到大自然中去	175
让宝宝学会独立玩	175
选择促进感官发育的玩具	175
运动能力训练	176
第十节 9~10 个月婴儿的智能开发	177
宝宝的个性开始发展	177
视觉能力训练	177
语言能力训练	178
听觉听力训练	179
情感培育训练	180
培养宝宝的社交能力	180
运动能力训练	181



第十一节 10~11 个月婴儿的智能开发	182
语言能力训练	182
视觉能力训练	182
感觉能力训练	183
听觉能力训练	184
社交能力训练	184
精细动作训练	184
运动能力训练	186
第十二节 11~12 个月婴儿的智能开发	186
积极引导宝宝学发音	186
视觉能力训练	186
听觉与动作协调训练	187
认知能力培养训练	187
给宝宝朗读	188
提高宝宝对美好事物的欣赏能力	189
运动能力训练	189

第五章 婴儿的游戏方案

——宝宝智力开发的加速器



第一节 0~1 个月婴儿的游戏方案	190
视觉游戏	190
听觉游戏	191
亲子视听游戏	192
智力启蒙小游戏	192
藏猫猫游戏	193
动作游戏	193
企鹅迈步游戏	193
第二节 1~2 个月婴儿的游戏方案	193
视听训练游戏	193
逗乐游戏	194
接触游戏	194