

完美妈咪科学育儿  
养育聪明健康宝宝的全程指导



# 图解育儿 宝典

张涵 编著



全面讲解宝宝身体发育  
悉心照料宝宝日常生活  
精心防治小儿常见疾病

中国妇女出版社



# 图解育儿 宝典



图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解育儿宝典 / 张涵编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5127-0054-3

I. ①图… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育—图解

IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第131956号

## 图解育儿宝典

---

作 者: 张 涵 编著

责任编辑: 李 里

封面设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

电 话: ( 010 ) 65133160 ( 发行部 )

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 30.25

字 数: 330千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0054-3

定 价: 49.80元

---

版权所有 侵权必究 ( 如有印装错误, 请与发行部联系 )



# Contents

## 目录



### 第1篇 0~1岁育儿方案



#### 第一章

### 新生儿期

#### 一、身体发育状况 2

- 1. 新生儿第一周生理状况 2
- 2. 新生儿的呼吸情况怎样 3
- 3. 新生儿的脉搏情况怎样 3
- 4. 新生儿的体温情况怎样 4
- 5. 新生儿的体重情况怎样 4
- 6. 新生儿的排泄情况如何 4
- 7. 新生儿的皮肤是怎样的 4
- 8. 新生儿的光感如何 4
- 9. 新生儿的听觉情况怎样 5
- 10. 新生儿的反射情况怎样 5
- 11. 新生儿的头围和胸围是怎样的 5

#### 二、日常护理 6

- 1. 新生儿需要什么样的生活环境 6
- 2. 新生儿睡觉需要枕头吗 6
- 3. 新生儿采取什么样的睡眠姿势好 6
- 4. 如何培养新生儿自然睡眠的习惯 7
- 5. 新生儿睡眠不安怎么办 8
- 6. 如何为新生儿选择尿布 9
- 7. 如何对待新生儿头上的“胎垢” 9
- 8. 怎样护理新生儿的脐带 9
- 9. 怎样护理新生儿的皮肤 10
- 10. 如何给婴儿进行口腔和鼻、眼的清洁 10
- 11. 怎样给新生儿洗澡 11
- 12. 为何要对新生儿多进行抚触 12
- 13. 给新生儿抚触的方法有哪些 12
- 14. 为新生儿抚触需要注意哪些问题 13

15. 如何给新生儿进行生殖器官的 清洁 .....	13
16. 如何给新生儿喂药 .....	14
17. 如何护理新生早产儿 .....	14
18. 人工喂养使用奶瓶、奶嘴要注意 什么 .....	14
19. 橡胶奶嘴该如何开口 .....	15
20. 夜间喂奶需要注意什么 .....	15
21. 新生儿的服饰有何特别要求 .....	16
22. 为什么应提倡母婴同室 .....	17
23. “三浴”锻炼的好处是什么 .....	17

### 三、饮食与营养 ..... 19

1. 什么叫初乳 .....	19
2. 及早给婴儿喂奶有什么好处 .....	19
3. 如何掌握婴儿需要的乳量 .....	20
4. 如何培养婴儿的觅乳反射 .....	20
5. 怎样正确抱持婴儿哺乳 .....	21
6. 坚持母乳喂养有什么好处 .....	21
7. 乳头平坦或内陷的母亲如何做好 哺乳婴儿的准备 .....	22
8. 妈妈奶量不足怎么办 .....	22
9. 影响母乳分泌的因素有哪些 .....	23
10. 产后少乳的原因有哪些 .....	23
11. 催乳食谱有哪些 .....	24

12. 妈妈奶水过多怎么办 .....	25
13. 如何判断宝宝是否吃饱了 .....	25
14. 什么情况下母亲不宜进行母乳 喂养 .....	26
15. 如何尽量减少母乳用药对婴儿的 影响 .....	27
16. 用药后的母乳是什么样的 .....	27
17. 哺乳妈妈月经来潮与坚持母乳喂 养有什么关系 .....	27
18. 母乳中有哪些微量元素和 维生素 .....	28
19. 母乳喂养是否能预防肥胖 .....	29
20. 乳汁有味道吗 .....	29
21. 如何喂养新生儿双胞胎 .....	30
22. 什么叫人工喂养和混合喂养 .....	30
23. 人工喂养为什么一定要补充 水分 .....	31
24. 鲜鱼肉可以代替乳类喂哺吗 .....	31
25. 牛奶喂养发生腹泻时应如何 处理 .....	32
26. 人乳为什么比牛奶好 .....	32

### 四、智能开发与训练 ..... 33

1. 哪些疾病会影响宝宝的智力 .....	33
2. 大脑的发育与早期教育有什么 关系 .....	34
3. 新生儿先天性反射种类与训练 .....	34

### 五、常见疾病的防护 ..... 36

1. 新生儿身上有怪味是怎么回事 .....	36
2. 什么是新生儿黄疸病 .....	36



3. 什么是溶血性黄疸	37
4. 什么是肝细胞性黄疸	37
5. 什么是阻塞性黄疸	37
6. 确诊为黄疸后该怎么办	37
7. 新生儿为什么容易得硬肿症	38
8. 新生儿硬肿症有什么特点	38
9. 怎样预防新生儿硬肿症	38
10. 哪种新生儿溶血症最常见	39
11. 新生儿溶血症该如何治疗	39
12. 新生儿青紫是怎么回事	40
13. 什么是新生儿溶血症	40
14. 新生儿体温为什么容易波动	40
15. 怎样预防新生儿低血糖	41
16. 什么是新生儿脱水热	41
17. 新生儿破伤风是怎么回事	42
18. 如何预防新生儿破伤风	42
19. 新生儿感染破伤风后会怎样	43
20. 新生儿头颅血肿怎么办	43
21. 新生儿为什么会有“斗鸡眼”	43
22. 新生儿为什么会出现暂时的体重下降问题	44
23. 什么是新生儿脓包疮	44
24. 新生儿脓包疮该如何防治	45
25. 什么是新生儿尿布疹	45
26. 发生尿布疹的原因是什么	45
27. 如何预防尿布疹	46
28. 什么是新生儿肺炎	46
29. 得了新生儿肝炎后怎么办	46
30. 如何及时防治新生儿肺炎	47
31. 新生儿肺炎如何进行家庭护理	47

32. 什么是腺病毒肺炎	47
33. 什么是新生儿肝炎综合征	48
34. 新生儿肝炎综合征有什么表现	48
35. 什么是“马牙”和脂肪垫	48
36. 新生儿易患哪些耳病	49
37. 什么是新生儿呼吸窘迫	50
38. 什么是新生儿呼吸暂停	50
39. 什么是新生儿窒息	51
40. 新生儿窒息的原因有哪些	51
41. 什么是新生儿败血症	52
42. 新生儿易患败血症的原因	52
43. 如何预防新生儿败血症	53
44. 新生儿发热的原因是什么	53
45. 新生儿发热时该如何护理	54
46. 新生儿手臂为何抬不起来	54
47. 什么是新生儿的泪管闭塞	54
48. 新生儿肾脏功能有什么特点	55

## 第二章

# 第1个月

### 一、身体发育状况 56

1. 大动作发育特点	56
2. 精细动作发育特点	56
3. 语言发育特点	56
4. 感官发育特点	56
5. 人际关系发育特点	56



## 二、日常护理 ..... 56

1. 如何给婴儿进行空气浴 ..... 56
2. 如何给婴儿进行日光浴 ..... 57
3. 如何给婴儿进行水浴 ..... 57
4. 婴儿的正确抱法是什么样的 ..... 58
5. 早产儿可能出现什么样的异常情况 ..... 59
6. 如何预防新生儿智力障碍 ..... 59
7. 宝宝和宠物应如何相处 ..... 59
8. 猫能传播哪些疾病 ..... 60
9. 狗能传播哪些疾病 ..... 60

## 三、饮食与营养 ..... 61

1. 1个月婴儿饮食喂养特点 ..... 61
2. 不适宜母乳喂养的母亲 ..... 61
3. 母乳喂养中常见的问题 ..... 62
4. 婴儿人工喂养需注意的问题 ..... 63
5. 人工喂养一定要补充水分 ..... 64
6. 婴儿对维生素的需要量 ..... 65
7. 哺乳期间辅食的添加 ..... 66
8. 婴幼儿不宜吃味精 ..... 67

## 四、智能开发与训练 ..... 67

1. 认知能力训练 ..... 67
2. 语言能力训练 ..... 68
3. 运动能力训练 ..... 69
4. 行为能力训练 ..... 70
5. 数学能力训练 ..... 70
6. 益智游戏 ..... 71

## 五、常见疾病的防护 ..... 71

1. 宝宝咳嗽是怎么回事 ..... 71
2. 咳嗽的食疗方是什么 ..... 72
3. 什么是上呼吸道感染 ..... 72
4. 宝宝感冒应注意哪些并发症 ..... 72
5. 感冒宝宝的护理要点有哪些 ..... 73
6. 感冒宝宝的食疗方是什么 ..... 73
7. 感冒宝宝的饮食调理应注意什么 ..... 74
8. 什么是紫癜 ..... 74
9. 过敏性紫癜产生的原因有哪些 ..... 74
10. 如何护理过敏性紫癜患儿 ..... 75
11. 什么是宝宝肺炎 ..... 75
12. 宝宝肺炎的食疗方是什么 ..... 75
13. 什么是婴幼儿支气管哮喘 ..... 76
14. 婴幼儿哮喘有什么诊断标准 ..... 76
15. 该如何治疗婴幼儿哮喘 ..... 76

### 第三章



## 第2个月

### 一、身体发育状况 ..... 77

1. 大动作发育特点 ..... 77
2. 精细动作发育特点 ..... 77
3. 语言发育特点 ..... 77
4. 感官发育特点 ..... 77
5. 人际关系发育特点 ..... 77



## 二、日常护理 ..... 78

1. 2个月婴儿的优育要点 ..... 78
2. 2个月婴儿的玩具 ..... 78
3. 儿童肥胖的三个关键期 ..... 79
4. 婴儿使用枕头的方法 ..... 80
5. 婴儿为何打鼾 ..... 80
6. 婴儿夜啼的原因 ..... 81
7. 婴儿夜啼的哺乳妈妈饮食 ..... 81
8. 婴儿夜啼的食疗菜谱 ..... 82
9. 夜间喂奶需要注意的事项 ..... 84
10. 注意奶瓶对婴儿口腔发育的影响 ..... 84
11. 为婴儿清洁卫生 ..... 85
12. 婴儿需要适度地抱和逗 ..... 86
13. 婴儿需要适度户外锻炼 ..... 87

## 三、饮食与营养 ..... 87

1. 2个月婴儿饮食喂养的特点 ..... 87
2. 鲜鱼肉代替乳类喂哺 ..... 87
3. 牛奶喂养腹泻时的处理办法 ..... 88
4. 湿疹婴儿的护理方法 ..... 89
5. 治疗湿疹采用的食疗方法 ..... 90

## 四、智力开发与训练 ..... 90

1. 认知能力训练 ..... 90
2. 语言能力训练 ..... 90
3. 运动能力训练 ..... 91
4. 行为能力训练 ..... 91
5. 数学能力训练 ..... 92
6. 益智游戏 ..... 92

## 五、常见疾病的防护 ..... 93

1. 婴儿的腹泻有哪几种类型 ..... 93
2. 感染性腹泻又有哪几种类型 ..... 94
3. 如何有效预防婴儿的腹泻 ..... 94
4. 治疗腹泻宝宝的原则是什么 ..... 95
5. 秋季腹泻如何预防 ..... 95
6. 如何治疗婴幼儿的秋季腹泻 ..... 96
7. 怎样进行重症腹泻宝宝的家庭护理 ..... 96
8. 宝宝腹泻的食疗方法有哪些 ..... 97
9. 婴儿夜惊是怎么回事 ..... 97
10. 婴儿夜惊产生的原因是什么 ..... 97
11. 宝宝夜惊怎么办 ..... 98
12. 如何对待宝宝的生理性夜啼 ..... 98
13. 引起宝宝病理性夜啼的原因有哪些 ..... 98
14. 宝宝夜啼的食疗方是什么 ..... 99
15. 什么是宝宝睡眠障碍 ..... 101

## 第四章

# 第3个月

## 一、身体发育状况 ..... 102

1. 大动作发育特点 ..... 102
2. 精细动作发育特点 ..... 102
3. 语言发育特点 ..... 102







4. 感官发育特点·····	102
5. 人际关系发育特点·····	102

## 二、日常护理 ····· 103

1. 3个月婴儿的优生要点·····	103
2. 要注意婴儿脑部缺氧·····	103
3. 3个月婴儿的玩具·····	104
4. 婴儿腿弯不一定缺钙·····	104
5. 睡觉颠倒的处理方法·····	105
6. 健康检查的重要性·····	105

## 三、饮食与营养 ····· 106

1. 3个月婴儿饮食喂养的特点·····	106
2. 婴儿大脑发育的营养保证·····	106
3. 婴儿喂酸牛奶的坏处·····	107
4. 促使婴儿增高的营养措施·····	108

## 四、智力开发与训练 ····· 109

1. 认知能力训练·····	109
2. 语言能力训练·····	109
3. 运动能力训练·····	110



4. 行为能力训练·····	110
5. 数学能力训练·····	110
6. 益智游戏·····	110

## 五、常见疾病的防护 ····· 111

1. 什么是宝宝水肿·····	111
2. 宝宝水肿的食疗方是什么·····	111
3. 如何预防毛细支气管炎·····	112
4. 什么是婴儿尿布疹·····	112
5. 如何有效预防婴儿尿布疹·····	112
6. 什么是脑水肿·····	113
7. 脑水肿的可能症状是什么·····	113
8. 如何治疗脑水肿·····	113

## 第五章



# 第4个月

## 一、身体发育状况 ····· 114

1. 大动作发育特点·····	114
2. 精细动作发育特点·····	114
3. 语言发育特点·····	114
4. 感官发育特点·····	114
5. 人际关系发育特点·····	114

## 二、日常护理 ····· 114

1. 4个月婴儿的优生要点·····	114
2. 婴儿的玩具类型·····	115

3. 4~5个月婴儿的玩具·····	116
4. 注意婴儿消化功能的加强·····	116
5. 练习用勺给婴儿喂食物·····	117
6. 婴儿是否一哭就要抱·····	117
7. 为婴儿配置睡袋·····	118
8. 防止婴儿异物入口·····	119
9. 给婴儿做干布摩擦锻炼·····	119

### 三、饮食与营养 ····· 120

1. 4个月婴儿饮食喂养的特点 ·····	120
2. 婴儿添加辅食的方法·····	120
3. 牛奶不能与钙粉同服·····	121

### 四、智力开发与训练 ····· 122

1. 认知能力训练·····	122
2. 语言能力训练·····	122
3. 运动能力训练·····	122
4. 行为能力训练·····	123
5. 益智游戏·····	123

### 五、常见疾病的防护 ····· 124

1. 什么是淋巴结肿大·····	124
2. 该如何认识淋巴结肿大·····	124
3. 中暑的宝宝如何施救·····	124
4. 宝宝中暑后有哪些饮食误区·····	125
5. 如何预防婴儿产生痱子·····	125
6. 什么是婴儿接触性皮炎·····	125
7. 如何防治接触性皮炎·····	126
8. 如何预防鹅口疮·····	126
9. 鹅口疮的家庭治疗和护理方法是 什么 ·····	126

## 第六章

# 第5个月

### 一、身体发育状况 ····· 127

1. 大动作发育特点·····	127
2. 精细动作发育特点·····	127
3. 语言发育特点·····	127
4. 感官发育特点·····	127

### 二、日常护理 ····· 127

1. 5个月婴儿的优育要点 ·····	127
2. 培养婴儿正确看电视·····	128
3. 尽量培养宝宝单独玩·····	128
4. 正确保护婴儿的乳牙·····	129
5. 注意正确使用儿童车·····	130

### 三、饮食与营养 ····· 131

1. 5个月婴儿饮食喂养的特点 ·····	131
2. 宝宝的最佳饮料·····	132
3. 母乳喂养不能代替打预防针·····	132
4. 婴儿厌食牛奶的处理方法·····	133
5. 婴儿如何吃鸡蛋·····	133
6. 婴儿何时可以吃盐·····	133
7. 喂菜汤、菜泥、水果泥的方法·····	134

### 四、智力开发与训练 ····· 135

1. 认知能力训练·····	135
2. 语言能力训练·····	135



3. 运动能力训练	135
4. 行为能力训练	136
5. 听觉能力训练	136
6. 感知能力训练	137
7. 数学能力训练	137
8. 益智游戏	137

### 五、常见疾病的防护 138

1. 什么是溃疡性口腔炎	138
2. 得了溃疡性口腔炎怎么办	138
3. 什么是龋齿	138
4. 如何防治龋齿	139
5. 什么是高热惊厥	139
6. 宝宝高热惊厥怎么办	140
7. 什么是佝偻病	140
8. 宝宝易患佝偻病的原因是什么	140
9. 龋齿及其防治	141

## 第七章

# 第6个月

### 一、身体发育状况 142

1. 大动作发育特点	142
2. 精细动作发育特点	142
3. 语言发育特点	142
4. 感官发育特点	142

### 二、日常护理 142

1. 6个月婴儿的优育要点	142
2. 6~9个月婴儿的玩具	143
3. 注意婴儿铅中毒	143
4. 预防豆浆中毒	144
5. 婴儿吃手指头的原因	144
6. 婴儿口水多的处理办法	145
7. 培养婴儿良好的卫生习惯	146

### 三、饮食与营养 147

1. 6个月婴儿饮食喂养的特点	147
2. 开始断奶及过渡方法	147
3. 婴儿一日饮食安排	149
4. 半岁以内别多饮果汁	150
5. 婴儿不宜多喝豆奶	150

### 四、智力开发与训练 151

1. 认知能力训练	151
2. 语言能力训练	151
3. 运动能力训练	151
4. 行为能力训练	152
5. 听觉能力训练	153
6. 感知能力训练	153
7. 数学能力训练	153
8. 益智游戏	153

### 五、常见疾病的防护 154

1. 什么是呆小症	154
2. 新生儿期的呆小症有何表现	154
3. 婴幼儿期的呆小症有何表现	154



4. 如何防治呆小症·····	155
5. 宝宝多汗是什么原因·····	155
6. 宝宝多汗症有什么食疗方·····	156
7. 什么是婴儿捂热综合征·····	157
8. 什么是婴幼儿扁桃体炎·····	157
9. 如何预防扁桃体炎·····	158
10. 急性扁桃体炎的危害有哪些·····	158
11. 患有疝气的宝宝会有怎样的表现·····	158



7. 婴儿为何爱揪衣服、抓头发·····	162
----------------------	-----

### 三、饮食与营养 ····· 163

1. 7个月婴儿饮食喂养的特点·····	163
2. 注意婴儿的营养过剩·····	163
3. 7~9个月的婴儿断奶食品·····	164
4. 不能只给婴儿吃鱼汤、肉汤·····	166

### 四、智力开发与训练 ····· 167

1. 认知能力训练·····	167
2. 语言能力训练·····	167
3. 运动能力训练·····	167
4. 行为能力训练·····	168
5. 听觉能力训练·····	168
6. 感知能力训练·····	168
7. 数学能力训练·····	168
8. 益智游戏·····	169

### 五、常见疾病的防护 ····· 169

1. 婴儿肠套叠是怎么回事·····	169
2. 婴儿患肠套叠会怎样·····	169
3. 什么是心脏早搏·····	169
4. 怎样对待功能性早搏·····	170
5. 怎样对待器质性早搏·····	170
6. 什么是冻疮·····	170
7. 如何防治宝宝得冻疮·····	171
8. 咳嗽的利弊是什么·····	171
9. 咳嗽的家庭护理要点是什么·····	171
10. 咳嗽的食疗方是什么·····	172

## 第八章

# 第7个月

### 一、身体发育状况 ····· 159

1. 大动作发育特点·····	159
2. 精细动作发育特点·····	159
3. 语言发育特点·····	159
4. 感官发育特点·····	159
5. 人际关系发育特点·····	159

### 二、日常护理 ····· 160

1. 7个月婴儿的优育要点·····	160
2. 不要给婴儿穿得太暖·····	160
3. 培养婴儿良好的饮食习惯·····	160
4. 要注意宝宝不宜的食物·····	161
5. 不能咀嚼饭给婴儿喂食·····	161
6. 婴儿咀嚼固体食物益处·····	162

## 第九章

# 第8个月

### 一、身体发育状况 ..... 173

1. 大动作发育特点 ..... 173
2. 精细动作发育特点 ..... 173
3. 语言发育特点 ..... 173
4. 感官发育特点 ..... 173
5. 人际关系发育特点 ..... 173

### 二、日常护理 ..... 173

1. 8个月婴儿的优生要点 ..... 173
2. 让宝宝学会自己进食 ..... 174
3. 逗婴儿应把握好分寸 ..... 174

### 三、饮食与营养 ..... 175

1. 8个月婴儿饮食喂养的特点 ..... 175
2. 可以让婴儿吃什么样的水果 ..... 175
3. 帮助婴儿习惯吃猪肝 ..... 175
4. 婴儿不宜多吃蜂蜜 ..... 176

### 四、智力开发与训练 ..... 176

1. 认识能力训练 ..... 176
2. 语言能力训练 ..... 176
3. 运动能力训练 ..... 177
4. 行动能力训练 ..... 177
5. 听觉能力训练 ..... 178
6. 感知能力训练 ..... 178

7. 数学能力训练 ..... 178

8. 益智游戏 ..... 179

### 五、常见疾病的防护 ..... 179

1. 什么是厌食症 ..... 179
2. 厌食症产生的原因是什么 ..... 180
3. 厌食与哪些营养素有关 ..... 180
4. 如何对待宝宝的厌食症 ..... 180
5. 厌食症的食疗方是什么 ..... 181
6. 怎样提前预防宝宝的偏食症 ..... 182
7. 什么是异食癖 ..... 182
8. 宝宝异食癖可能与哪些因素  
有关 ..... 183
9. 什么是蛔虫病 ..... 183
10. 如何预防幼儿蛔虫病 ..... 183
11. 蛔虫病的食疗方是什么 ..... 184
12. 什么是蛲虫病 ..... 185
13. 如何防治蛲虫病 ..... 185
14. 蛲虫病的食疗方是什么 ..... 185

## 第十章

# 第9个月

### 一、身体发育状况 ..... 186

1. 大动作发育特点 ..... 186
2. 精细动作发育特点 ..... 186
3. 语言发育特点 ..... 186

4. 感官发育特点	186
5. 人际关系发育特点	186

## 二、日常护理 187

1. 9个月婴儿的优生要点	187
2. 给婴儿选择合适的衣服	187
3. 婴儿的一般睡眠情况	187
4. 纠正出牙期不良习惯	188
5. 正确使用婴儿学步车	189
6. 如何测量婴儿的呼吸与脉搏	190

## 三、饮食与营养 191

1. 9个月婴儿饮食喂养的特点	191
2. 婴儿米、面食品搭配喂养	192
3. 注意婴儿补钙误区	192

## 四、智力开发与训练 193

1. 认知能力训练	193
2. 语言能力训练	193
3. 运动能力训练	194
4. 行为能力训练	194
5. 听觉能力训练	195
6. 感知能力训练	195
7. 数学能力训练	195
8. 益智游戏	195

## 五、常见疾病的防护 196

1. 宝宝易患泌尿道感染的原因是 什么	196
2. 宝宝得了尿路感染怎么办	196
3. 宝宝得了急性喉炎怎么办	196

4. 宝宝得了痉挛性喉炎怎么办	197
5. 如何护理痉挛性喉炎患儿	197
6. 什么是疳积	198
7. 疳积产生的原因是什么	198
8. 宝宝该如何防治疳积	199
9. 哪些中成药有助于治疗疳积	199
10. 疳积病如何进行推拿治疗	199
11. 疳积的食疗方是什么	200

## 第十一章

# 第10个月

## 一、身体发育状况 201

1. 大动作发育特点	201
2. 精细动作发育特点	201
3. 语言发育特点	201
4. 感官发育特点	201
5. 人际关系发育特点	201

## 二、日常护理 201

1. 10个月婴儿的优生要点	201
2. 10个月以后婴儿的玩具	202
3. 读懂宝宝的非语言	202
4. 宝宝盛夏谨防4种病	204
5. 注意婴儿的依恋心理	204



### 三、饮食与营养 ..... 205

1. 10个月婴儿饮食喂养的特点 ..... 205
2. 10~12个月婴儿的断奶食品 ..... 206
3. 强化食品的种类与选择 ..... 207
4. 提高钙摄入的方法 ..... 208
5. 山楂的食疗作用 ..... 209
6. 需要知道的食物温凉谱 ..... 210
7. 体质偏热或偏凉的调理 ..... 212

### 四、智力开发与训练 ..... 213

1. 认知能力训练 ..... 213
2. 语言能力训练 ..... 213
3. 运动能力训练 ..... 213
4. 行为能力训练 ..... 214
5. 听觉能力训练 ..... 214
6. 感知能力训练 ..... 215
7. 数学能力训练 ..... 215
8. 益智游戏 ..... 215

### 五、常见疾病的防护 ..... 216

1. 包茎是怎么回事 ..... 216
2. 宝宝阴茎较小是病吗 ..... 216
3. 鸡胸是什么 ..... 216
4. 矫正鸡胸的方法是什么 ..... 217
5. 宝宝瘙痒怎么办 ..... 217
6. 耳朵流脓是怎么回事 ..... 218
7. 如何防治宝宝贫血 ..... 218
8. 缺铁性贫血的食疗方是什么 ..... 219
9. 关节炎的表现症状是什么 ..... 219
10. 患了角膜炎怎么办 ..... 220

## 第十二章

# 第11个月

### 一、身体发育状况 ..... 221

1. 大动作发育特点 ..... 221
2. 精细动作发育特点 ..... 221
3. 语言和感官的发育特点 ..... 221
4. 人际关系发育特点 ..... 221

### 二、日常护理 ..... 221

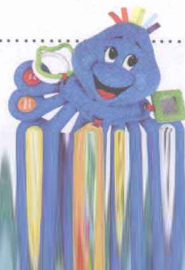
1. 11个月婴儿的优育要点 ..... 221
2. 增加婴儿的户外活动 ..... 222
3. 婴儿不宜穿开裆裤 ..... 222

### 三、饮食与营养 ..... 223

1. 11个月婴儿饮食喂养的特点 ..... 223
2. 芋薯类食品的制作方法 ..... 223
3. 含铁较高食品的制作方法 ..... 224
4. 含钙较高食品的制作方法 ..... 225

### 四、智力开发与训练 ..... 225

1. 认知能力训练 ..... 225
2. 语言能力训练 ..... 226
3. 运动能力训练 ..... 227
4. 行为能力训练 ..... 227
5. 感知能力训练 ..... 227
6. 数学能力训练 ..... 228



7. 益智游戏····· 228

### 五、常见疾病的防护····· 229

1. 什么是胃肠炎····· 229
2. 胃肠炎可能有哪些症状····· 229
3. 如何护理得了胃肠炎的宝宝····· 229
4. 胃肠炎的治疗方法是怎样的····· 230
5. 宝宝是招风耳怎么办····· 230
6. 什么是半乳糖血症····· 230
7. 半乳糖血症治疗原则是什么····· 230
8. 什么是擦烂红斑····· 231
9. 什么是沙土皮炎····· 231
10. 沙土皮炎的症状是什么····· 231
11. 如何防治沙土皮炎····· 231

## 第十三章

# 第12个月

### 一、身体发育状况····· 232

1. 大动作发育特点····· 232
2. 精细动作发育特点····· 232
3. 语言和感官的发育特点····· 232
4. 人际关系发育特点····· 232

### 二、日常护理····· 233

1. 12个月婴儿的优育要点····· 233
2. 提高婴儿的活动量····· 233

3. 培养婴儿的活动规律····· 234

4. 教婴儿学走路····· 234

### 三、饮食与营养····· 236

1. 12个月婴儿饮食喂养的特点····· 236
2. 保持婴儿食品营养的方法····· 236
3. 让婴儿开始吃“硬”食····· 237

### 四、智力开发与训练····· 237

1. 认知能力训练····· 237
2. 语言能力训练····· 238
3. 运动能力训练····· 238
4. 行为能力训练····· 239
5. 听觉能力训练····· 240
6. 感知能力训练····· 240
7. 数学能力训练····· 240
8. 益智游戏····· 241

### 五、常见疾病的防护····· 241

1. 什么是川奇病····· 241
2. 川奇病患儿该如何护理····· 242
3. 什么是热疖头病····· 243
4. 单纯性肥胖的原因是什么····· 243
5. 如何判断宝宝是否肥胖····· 243
6. 如何预防单纯性肥胖····· 243
7. 宝宝得了斜颈怎么办····· 244
8. 幼儿孤独症是怎么回事····· 244
9. 如何治疗幼儿孤独症····· 245







# Contents

## 目录



### 第2篇 1~2岁育儿方案



#### 第一章



### 1岁1~3个月

#### 一、身体发育状况 248

- 1. 生理发育状况 248
- 2. 心理发育特点 249
- 3. 语言发育状况 249
- 4. 动作发育状况 250

#### 二、日常护理 251

- 1. 培养独立生存能力 251
- 2. 注意正确睡眠 252
- 3. 炎热夏季对宝宝的护理 254
- 4. 判断宝宝是不是罗圈腿 256
- 5. 宝宝的衣着和鞋子的选择 256

#### 三、饮食与营养 258

- 1. 喂养主要特点 258
- 2. 食谱注意问题 259
- 3. 宝宝饮食安全须知 259
- 4. 宝宝食品的制作诀窍 260
- 5. 宝宝1岁的饮食结构 261

#### 四、智力开发与训练 261

- 1. 1~2岁智能特点 261
- 2. 创造游玩的场所 261
- 3. 细说“隔代教养”利与弊 262
- 4. 智商训练游戏 264
- 5. 情商训练游戏 265
- 6. 教唱儿歌 266
- 7. 体能训练游戏 266

#### 五、常见疾病的防护 268

- 1. 蛔虫病的防治 268
- 2. 蛲虫病的防治 268