

专家指导
健康孕育
系列

- 准确的成长发育指标
- 合理的饮食喂养方法
- 科学的日常护理指导

宝宝 养育

同步指导

郑国权
编著

北京妇产专家权威打造



中国纺织出版社



同步指导

郑国权◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以不同阶段宝宝身心发育的特点为主线,利用清晰的条目,多方位地为父母解答宝宝不同时期在身体发育、营养饮食、日常护理、疾病防治、智能开发等方面遇到的各种困惑。内容囊括新手父母不知道、想知道、应当知道的育儿常识,可帮助新手父母解决在育儿上所遇到的各种疑难问题,有针对性地、快速地找到科学、可行的答案。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝养育同步指导/郑国权编著.--北京:

中国纺织出版社,2011.1

(专家指导健康孕育系列)

ISBN 978-7-5064-6980-7

I. ①宝… II. ①郑… III. ①婴幼儿-哺育 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214014号

责任编辑:李美华

特约编辑:林淑兰

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:30

字数:366千字 定价:29.90元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



第一篇

宝宝出生前的准备



第一章 宝宝出生前的心理准备

做好父母其实并不难

顺其自然从容自信..... 002

渐渐积累育儿经验..... 002

相信自己的常识..... 002

解除心理压力

情绪乐观最重要..... 003

体育锻炼很关键..... 003

生男生女都一样..... 003



第二章 宝宝出生前的物质准备

床及床上用品的选择

婴儿床的选购..... 004

婴儿被褥的选购..... 004

床单的选购..... 004

宝宝衣物的选择

确保安全性..... 005

尽量选择优质面料..... 005

注意款式合理..... 005

充分洗涤..... 005

尿布的选择

科学合理选材..... 006

掌握尺寸大小..... 006

勤换、勤洗..... 006

讲究擦拭方向..... 006

少用纸尿裤..... 006

护肤品的选择

成分越天然越好..... 007

因人而异..... 007

不要忽略宝宝的唇..... 007

喂奶用具的选择

吸奶器..... 008

奶瓶..... 008

奶嘴..... 008

围兜..... 008

第二篇

迎接小天使的到来



第一章 新生命降临的那一刻

对新生儿的处理

及时清理异物..... 010

剪断脐带后的处理..... 010

给宝宝的眼部消毒..... 010

观察新生儿生理现象

乳房肿大..... 011

口腔加厚..... 011

脱皮现象..... 011

新生儿的语言..... 011



第二章 新生儿的母乳喂养

母乳喂养的优点

母乳的营养价值..... 012

第三篇

特殊的护理期（1个月）



第一章 身体发育特点

1个月宝宝发育特点

新生儿的体温	020
新生儿的排便	020
新生儿的排尿	020

身体发育状况

身高	021
体重	021
头围	021
卤门	021

感觉器官的发育状况

视觉发育	022
听觉发育	022
触觉发育	022
味觉发育	022



第二章 合理的饮食营养

人工喂养需适量补充水分

注意给宝宝喂水	023
喂多少水合适	023
掌握喂水时间	024

注意营养素的需求

热量的需求	024
蛋白质的需求	024
脂肪的需求	024
碳水化合物的需求	024
矿物质的需求	024
维生素的需求	025

提高宝宝免疫力	012
减少细菌污染	012

哺乳中应注意的事项

把握“开奶”的时机	013
正确抱持宝宝哺乳	013
防止宝宝溢奶	013
宝宝是否吃饱	013
夜间喂奶的姿势	014
乳房的清洁必不可少	014
按需哺乳	014
奶水不足怎么办	014



第三章 新生儿的人工喂养

不宜母乳喂养的情况

婴儿患有半乳糖血症	015
妈妈患慢性病需长期用药	015
妈妈处于细菌或病毒急性感染期	015

乳类产品的选择

首选鲜牛奶	016
使用方便的奶粉	016
便于保存的蒸发乳	016
鲜羊奶勉强可行	016

每天喂奶量的控制

喂养量的计算方法	017
随时调节喂养量	017
睡前与夜间喂奶	017

混合喂养的最佳方案

混合喂养的种类	018
一次只喂一种奶	018
让宝宝多食母乳	018
夜间最好是母乳喂养	018
奶粉的合理调配	018

早产儿的喂养方案

母乳喂养最佳	025
喂养方法	025
喂养量及喂养次数	026

特殊宝宝的喂养方案

吃奶困难宝宝的喂养	026
唇腭裂宝宝的喂养	026
双胞胎宝宝的喂养	026

解决宝宝不吃母乳的方案

生理性厌奶	027
病理性厌奶	027
耐心等待、持之以恒	027

第三章 正确的日常呵护

训练良好睡眠习惯

正确的睡眠姿势	028
睡眠方位要科学	028
舒适的睡眠环境	029
睡前准备	029
新生儿的睡眠	029
睡眠时间的调整	030
让宝宝睡得更安稳	030

正确穿衣与脱衣

换衣前准备	031
穿衣的方法	031
脱衣的方法	031

尿布的更换与洗涤

尿布的更换方法	032
纸尿裤的更换方法	032
掌握更换尿布的要点	032
尿布的洗涤与消毒	032
给男宝宝换尿布的方法	033
给女宝宝换尿布的方法	033

给宝宝洗澡的注意事项

掌握洗澡的次数	034
洗澡前的准备	034
洗澡环境要舒适	034
洗澡的步骤	035
给宝宝擦洗的方法	035

宝宝面部及皮肤的护理

眼部护理	036
口腔护理	036
鼻腔护理	036
耳朵的护理	036
皮肤护理	036

宝宝头发的护理

勤洗发	037
勤梳理	037
确保均衡饮食	037
保证睡眠的充足	037

宝宝指甲的护理

修剪指甲的方法	038
观察指甲是否异常	038

预防宝宝眼睛斜视

早发现早治疗	039
注意宝宝的睡眠体位	039
玩具摆放有技巧	039

第四章 疾病的预防与护理

预防接种的安排

计划性免疫	040
季节性免疫	040
自行选择的免疫	040
卡介苗的接种	041

接种乙肝疫苗

乙肝疫苗可以预防的疾病	041
-------------------	-----

乙肝疫苗的接种方法	041	和宝宝形成依恋关系	048
皮肤疾病的防治		用表情传递情感信息	048
皮肤的清洁	042	运动能力训练	
避免暴晒和冻伤	042	不要限制宝宝的身体	049
防蚊驱虫	042	教宝宝学会抬头	049
慎用护肤品	042	双手抓握玩具	049
掌握正确的喂药方法		帮助宝宝做伸展运动	050
喂胶丸的方法	043	适当进行爬行训练	050
喂片剂的方法	043	迈步训练要趁早	050
喂汤剂中药的方法	043	视觉能力训练	
滴眼药的方法	043	和宝宝对视法	051
消化不良与腹泻的预防		迷你手电筒法	051
避免宝宝消化不良	044	静态观看法	051
非感染性腹泻	044	动态玩具法	051
感染性腹泻	044	听觉能力训练	
腹泻的治疗	044	用音响玩具训练听觉	052
宝宝发热的处理		学着欣赏音乐	052
发热的类型	045	回应引导发音	052
对高热的处理	045	多元智能训练	
不要乱用抗生素	045	引起宝宝快乐的情绪	053
防止肺炎的发生		记忆能力的训练	053
肺炎的类型	046	爬行能力的训练	053
肺炎的表现	046	适应不同大人的照料	053
预防肺炎的要点	046	1个月宝宝智能发育测试	
肺炎的治疗	046	大动作	054
		精细动作	054
		认知能力	054
		言语	054
		情绪与社会行为	054



第五章 智能培育与开发

语言能力训练

启发宝宝说话	047
感受大自然的声音	047
多与宝宝交流	047

情感交流训练

把宝宝当成大孩子	048
----------------	-----



第四篇

让宝宝在微笑中成长(2个月)



第一章 身体发育特点

2个月宝宝发育特点

生长速度较快	056
宝宝会笑了	056
对家人有了记忆	056

身体发育状况

身高	057
体重	057
头围	057
囟门	057

感觉器官的发育状况

视力发育	058
听觉发育	058
语言的表达	058
嗅觉发育	058
皮肤感觉	059
情感的发育	059
肢体反应	059
动作发育	059



第二章 合理的饮食营养

喂食婴儿配方乳

奶量的掌握	060
奶具要消毒	060
调配和喂奶	060
改变喂养方式应注意	061

把握喂食规律

把握喂奶时间	061
--------	-----

喂奶时间的间隔	061
---------	-----

了解宝宝哭闹	062
--------	-----

需要重点补充的营养素

补充钙剂视情况而定	062
晒太阳要维生素D	062
药物性维生素	062
热量的摄入	063
脂肪酸DHA和AA	063

妈妈生病或上班时的喂养方案

母体感冒时的喂养	064
出现食物中毒时的喂养	064
母体出现甲型肝炎时的喂养	064
患上糖尿病时的喂养	064
患上乳腺炎的喂养	065
上班族妈妈的母乳喂养	065
存储母乳的方法	065
存储母乳的食用	065

湿疹宝宝的喂食方案

湿疹的治疗措施	066
宝宝发湿疹的喂养	066
湿疹的预防	066

腹泻宝宝的喂食方案

宝宝腹泻时的母乳喂养	067
宝宝腹泻时的牛奶喂养	067



第三章 正确的日常呵护

注意宝宝的排便

母乳喂养宝宝的大便	068
人工喂养宝宝的大便	068
通过大便判断宝宝的消化	068
不要过早训练宝宝大小便	069
查找小便减少的原因	069
宝宝一吃就拉的护理	069

宝宝打嗝的处理

正常生理现象	070
如何停止宝宝打嗝	070
预防打嗝	070

防治吐奶的方法

轻微的吐奶	071
大量吐奶	071
预防宝宝吐奶	071

抱宝宝的正确姿势

竖抱	072
平抱或斜抱	072
注意事项	072

给宝宝进行按摩

给宝宝按摩的好处	073
按摩的方法	073
按摩的时间	073

适当进行户外活动

清新的空气浴	074
温暖的日光浴	074
丰富的视听	074
外出时的注意事项	074

给宝宝选择合适的玩具

考虑安全问题	075
色彩和声音类玩具	075
手抓类玩具	075
温馨的小玩具	075



第四章 疾病的预防与护理

及时服用小儿麻痹糖丸

小儿麻痹症的表现	076
免疫程序缺一不可	076
糖丸的服用方法	076

防止维生素D缺乏与过量

维生素D的作用	077
---------------	-----

如何补充维生素D	077
----------------	-----

避免维生素D过量	077
----------------	-----

防治被蚊虫叮咬

室内室外防蚊虫	078
蚊虫叮咬后的处理	078

宝宝便秘的处理

训练宝宝定时排便	079
科学喂养，正确添加辅食	079
便秘的治疗	079

注意婴儿腹股沟疝

疝气的危害	080
疝气的症状	080
治疗要趁早	080

湿疹的治疗护理

诱发湿疹因素	081
湿疹的症状	081
湿疹的治疗	081



第五章 智能培育与开发

2个月宝宝智能发育状况

动作的发育	082
注视能力	082
认知能力	082
社会交往能力	083

语言能力训练

经常和宝宝交流	083
吹泡泡	083
重复宝宝的发音	084
模仿宝宝的表情	084

听觉能力训练

适合宝宝听觉的声音	085
轻松的音乐增添宝宝欢乐情绪	085

视觉能力训练

锻炼眼睛的注视能力	086
-----------------	-----

锻炼眼睛的灵活性 086

动作能力训练

给宝宝体能发展的机会 087

训练宝宝的抓握能力 087

掌握户外活动时间 087

宝宝益智游戏

看图游戏 088

诱导宝宝发音的游戏 088

手套游戏 089

手语游戏 089

蹬球游戏 089

2个月宝宝智能发育测试

大动作 090

精细动作 090

认知能力 090

言语 090

情绪与社会行为 090

第五篇

用抚摸增进交流（3个月）



第一章 身体发育特点

3个月宝宝发育特点

进入婴儿期 092

肢体活动频繁 092

对外界反应更加强烈 092

头部发育趋于完善 092

身体发育状况

身高 093

体重 093

头围 093

卤门 093

感觉器官的发育状况

视觉发育 094

听觉发育 094

语言发育 094

味觉发育 094



第二章 合理的饮食营养

3个月宝宝的饮食喂养特点

母乳喂养 095

牛奶喂养 095

喂奶时间的调整 096

添加牛乳的依据 096

多吃有利宝宝眼睛的食物

消除眼肌紧张的钙 097

防止干眼症的维生素A 097

预防白内障的维生素C 097

促使宝宝增高的方案

营养素对长高的作用 098

运动与长高的关系 098

睡眠与长高的关系 099

快乐对长高的作用 099

影响长高的运动 099



第三章 正确的日常呵护

调整宝宝的睡眠

培养宝宝良好的睡眠规律 100

养成自然入睡的习惯 100

调整睡眠时间 101

防止宝宝昼夜颠倒 101

对宝宝眼耳的护理

对宝宝眼睛的护理 102

对宝宝耳朵的护理 102

宝宝的穿衣有讲究

- 选择合适的睡衣 103
- 不要穿得太厚 103
- 穿、脱衣服的学问 103

带宝宝去户外活动

- 户外活动的时间 104
- 户外活动开发宝宝潜能 104
- 选择适合的户外活动衣物 104

给宝宝爱的抚摸

- 抚摸促进宝宝睡眠 105
- 抚摸增加宝宝食欲 105
- 抚摸增强宝宝免疫力 105
- 抚摸增进宝宝与妈妈的感情 105
- 爱抚宝宝的方法 105



第四章 疾病的预防与护理

及时接种疫苗

- 注射百白破三联疫苗 106
- 接种疫苗后的症状与护理 106
- 服用第二颗小儿麻痹糖丸 107
- 体检前做好充分准备 107
- 检查项目 107

肥胖症的早期预防

- 导致肥胖的原因 108
- 预防宝宝肥胖 108
- 科学喂养 108
- 防治宝宝碘缺乏 109
- 碘缺乏的主要表现 109
- 碘缺乏的危害 109
- 给宝宝正确补碘 109

防治宝宝缺铁性贫血

- 导致宝宝缺铁性贫血的因素 110
- 缺铁性贫血对宝宝的危害 110
- 如何防治缺铁性贫血 110

关注婴儿的夜啼

- 生理性哭闹 111
- 环境不适应 111
- 白天睡得过多 111
- 疾病的影响 111

注意宝宝的舌头

- 宝宝正常的小舌头 112
- 发热时的舌头与对策 112
- 不爱吃饭时的舌头与对策 112
- 舌头像地图时的对策 113
- 舌头光滑无苔时的对策 113



第五章 智能培育与开发

3个月宝宝智能发育状况

- 视听觉能力 114
- 语言能力 114
- 社会交往能力 115
- 认知能力 115
- 运动能力 115

语言能力训练

- 训练宝宝发音 116
- 热情地应答宝宝 116
- 促进宝宝的发音 116

听觉能力训练

- 辨别声源的能力 117
- 给宝宝听音乐 117
- 宝宝最喜爱听的声音 117

视觉能力训练

- 对事物的追视能力 118
- 区分颜色、形状和大小的能力 118
- 判断物体之间的距离 118

社交能力训练

- 辨别宝宝哭声并作出应答 119
- 培养宝宝对语音的感知 119

引逗宝宝发声 119

动作能力训练

侧翻训练 120

抬头练习 120

手部动作训练 120

宝宝健身操

扭扭操 121

屈腿运动 121

俯卧运动 121

扩胸运动 121

伸展运动 121

两腿上举运动 121

3个月宝宝智能发育测试

大动作 122

精细动作 122

认知能力 122

言语 122

情绪与社会行为 122

第六篇

观察情绪、了解感受(4个月)



第一章 身体发育特点

4个月宝宝发育特点

越来越可爱的宝宝 124

身体发育指数的分析 124

有的宝宝开始长牙了 124

身体发育状况

身高 125

体重 125

头围 125

卤门 125

感觉器官的发育状况

视觉发育 126

听觉发育 126

语言发育 126

情感发育 126

心理发育 127

动作发育 127

社交能力 127



第二章 合理的饮食营养

4个月宝宝的饮食喂养特点

获取营养的渠道 128

补铁预防宝宝贫血 128

保证母乳的质量 129

母乳不足早发现 129

增加辅食的方案

增加辅食的方法 130

从一种到多种 130

从稀到稠 130

从细小到粗大 130

增加蛋白质的摄入

蛋白质的摄入量 131

蛋白质过量对宝宝的危害 131

脂肪的摄入 132

脂肪对宝宝的重要性 132

适量获取脂肪 132



第三章 正确的日常呵护

4个月宝宝的护理要点

保证舒适的居室环境 133

确保环境和玩具的安全性 133

宝宝穿衣的要点

选择服装的要求 134

四季衣物的配备 134

关注宝宝睡眠

观察宝宝睡眠时的冷暖	135
变换宝宝小床的方向	135
让宝宝自己决定睡眠时间	135

宝宝的排泄护理

宝宝大便异常切忌乱用药	136
季节变化影响小便次数	136
为宝宝把尿的时间不宜过长	136



第四章 疾病的预防与护理

日常保健与免疫

观察接种反应	137
患病的宝宝如何接种	137
接种疫苗发热和疾病发热的区分	137

宝宝腹绞痛的护理

腹绞痛的症状	138
腹绞痛发生的原因	138
腹绞痛的护理方法	138

水痘的防治

水痘的症状	139
水痘的治疗	139



第五章 智能培育与开发

4个月宝宝智能发育状况

运动能力	140
精细动作	140
视觉机能	140
语言表达能力	141
感觉能力	141

能力培养与训练

训练宝宝翻身的方法	141
如何教宝宝做翻身被动操	142

智能的开发与训练

声响感知法	142
-------------	-----

视觉的训练方法	143
语言的训练方法	143
眼部按摩促进视觉发育	143
心理素质的培养	144
与宝宝建立依恋关系	144

宝宝益智游戏

抱大球游戏	145
找药丸游戏	145
逗逗飞游戏	145

4个月宝宝智能发育测试

大动作	146
精细动作	146
认知能力	146
言语	146
情绪与社会行为	146

第七篇

让宝宝感受多彩世界(5个月)



第一章 身体发育特点

5个月宝宝发育特点

体形逐渐丰满匀称	148
个体差异明显	148
胎毛渐渐脱落	148

身体发育状况

身高	149
体重	149
头围	149
卤门	149

感觉器官发育状况

视觉发育	150
听觉发育	150

语言发育	150
味觉发育	151
认知状态	151
情绪与社会行为	151

第二章 合理的饮食营养

5个月宝宝的饮食喂养特点

给宝宝准备离乳餐	152
宝宝辅食的营养标准	152

5个月宝宝的喂养方案

辅食的种类	153
辅食的喂养方法	153

喂养辅食的误区

不重视泥糊状食品的添加	154
血红素铁的摄入过少	154
食物的种类过于单调	155
没有针对性地给宝宝吃保健食品	155

训练宝宝有规律地进食

进食要定时定量	156
白天固定饮食	156
注重吃奶间隔	156

第三章 正确的日常呵护

5个月宝宝护理要点

护理宝宝要谨慎	157
避免宝宝摔在地上	157
逗宝宝要掌握分寸	157

宝宝内衣的挑选原则

质地的选择很重要	158
做工精细是关键	158
功能细化不容忽视	158
颜色挑选要慎重	158

选择适合宝宝的玩具

5个月宝宝的玩具选择	159
------------------	-----

购买玩具的原则	159
注重玩具的安全性	159

第四章 疾病的预防与护理

日常保健与免疫

第三次接种百白破疫苗	160
宝宝用药需谨慎	160
按时接种提高宝宝免疫力	161
影响宝宝牙齿的因素	161

给宝宝喂药的注意事项

服药前的注意事项	162
喂药时的注意事项	162
喂苦药时的注意事项	162
喂药后的注意事项	162

保护宝宝的乳牙

保证充足的营养供应	163
做好宝宝口腔卫生的清洁	163
避免不正确的哺乳姿势	163
宝宝出牙时的症状	163

第五章 智能培育与开发

5个月宝宝的智能发育状况

动作能力	164
认知能力	164
语言能力	164

能力培养与训练

锻炼手部肌肉的方法	165
宝宝学爬前的运动	165
宝宝学坐的训练方法	166
训练宝宝下肢的保健操	166
认知能力的训练方法	167
触摸能力的训练方法	167
视觉能力的训练方法	168
听觉能力的训练方法	168

音乐记忆力训练方法	168
语言训练时的注意事项	169
宝宝说话有早晚	169

宝宝益智游戏

选择适合宝宝的玩具	170
提升身体协调能力的游戏	170
训练下肢协调能力的游戏	170
锻炼追寻能力的游戏	171
增强认知能力的游戏	171
锻炼观察模仿能力的游戏	171

5个月宝宝智能发育测试

大动作	172
精细动作	172
认知能力	172
言语	172
情绪与社会行为	172

第八篇

给予更多的关爱（6个月）



第一章 身体发育特点

6个月宝宝发育特点

身体发育减慢	174
感觉发育增快	174
运动能力增强	174

身体发育状况

身高	175
体重	175
头围	175
囟门	175

感觉器官发育状况

语言发育	176
------------	-----

听觉发育	176
视觉发育	176
动作发育	177
情绪与社会行为	177



第二章 合理的饮食营养

6个月宝宝的饮食喂养特点

添加辅食的种类	178
饮食比例要适当	178

6个月宝宝的喂养方案

不要影响母乳喂养	179
经常更换辅食的种类	179
辅食要以肉蛋、果汁为主	179
成人饮食不一定适合宝宝	179

添加水果时的注意事项

注意食用水果的时间	180
食用水果要适宜	180
食用水果要适度	180

过渡性断奶的方法

断奶前的准备	181
选择合适的断奶时机	181
不正确的断奶方式	181



第三章 正确的日常呵护

6个月宝宝护理要点

老人带宝宝户外活动的注意事项	182
保姆带宝宝户外活动的注意事项	182

宝宝大小便的训练

宝宝小便的训练	183
宝宝大便的训练	183
宝宝的心理训练	183

培养宝宝一个人睡觉的习惯

小动物来陪伴	184
--------------	-----

宝宝睡前准备	184
让宝宝按时上床入睡	184
给宝宝一个缓冲期	184

正确对待宝宝的恋物心理

理解宝宝对物品的依恋	185
对物品的依恋是自然过程	185
注意育儿方式	185



第四章 疾病的预防与护理

及时接种疫苗

接种乙肝疫苗第3针	186
接种乙脑疫苗	186
接种脑脊髓膜炎疫苗	186
不要滥用广谱抗菌素	186

疾病的预防与治疗

肺炎的症状与诊断	187
流行性感冒的症状	187
手足口病的症状	187
宝宝呕吐的原因	188
观察宝宝有无胆管闭锁	188
正确处理宝宝鼻充血	189
预防传染性疾病	189



第五章 智能培育与开发

6个月宝宝的智能发育状况

运动能力	190
认知发育	190
适应能力	191
社交行为	191

能力的培养与训练

跳跃动作的练习	192
宝宝独坐能力的训练	192
咀嚼吞咽能力的训练	192

适合6个月宝宝的婴儿操	193
训练手脚运动能力	193

智能的开发与训练

促进宝宝早期智力开发	194
激发宝宝的发音和语言能力	194
训练宝宝的认知能力	195
理解宝宝的体态语言并作出反应	195

宝宝益智游戏

培养宝宝爱心的游戏	196
培养观察思考能力的游戏	196
培养动脑思考能力的游戏	196
增强手眼协调能力的游戏	197
促进触觉发育的游戏	197
情感训练游戏	197
视觉能力训练游戏	197

6个月宝宝智能发育测试

大动作	198
精细动作	198
认知能力	198
言语	198
情绪与社会行为	198

第九篇

培养宝宝良好的习惯(7个月)



第一章 身体发育特点

7个月宝宝发育特点

宝宝有了丰富的表情	200
能区别妈妈和别人	200
宝宝喜欢到户外去	200

身体发育状况

身高	201
----------	-----

体重	201
头围	201
卤门	201

感觉器官的发育状况

听觉发育	202
视觉发育	202
运动发育	203
语言发育	203



第二章 合理的饮食营养

7个月宝宝的饮食喂养特点

宝宝的营养来源	204
优先考虑营养	204
良好饮食习惯的形成	204

7个月宝宝的喂养方案

既喝汤又吃肉	205
不要干预宝宝吃食物的方法	205
喂奶前先吃些辅食	206
辅食添加要灵活	206
挑食宝宝的喂养	207
如何给早产儿添加辅食	207



第三章 正确的日常呵护

7个月宝宝的日常护理要点

给宝宝舒适的活动空间	208
不宜长时间坐在婴儿车里	208
经常检查婴儿车的安全性	209

宝宝的清洁与护理

7个月宝宝洗澡注意事项	209
把洗澡变成让宝宝高兴的事	209



第四章 疾病的预防与护理

日常保健与免疫

增强宝宝的抗病能力	210
定期检查牙齿状况	210

疾病的防治

宝宝感冒的预防与处理	211
感冒宝宝的护理	211
宝宝高热惊厥的表现	212
宝宝高热惊厥的应急措施	212
警惕宝宝痤疮	213
宝宝长痤疮的原因	213
防止挤捏, 适当治疗	213
注意宝宝皮肤卫生及饮食	213



第五章 智能培育与开发

7个月宝宝的智能发育状况

动作能力	214
语言能力	214
社交能力	214

运动能力的培养和训练

锻炼宝宝的颈背肌和腹肌	215
宝宝爬行的训练方法	215
按摩激发长高潜能	215

智能的开发与训练

视觉锻炼到户外	216
讲故事促进宝宝语言发展	216
建立宝宝与人的交往信心	216

宝宝益智游戏

坐墙头游戏	217
拉锯游戏	217
拣豆游戏	217

