

爱尚生活坊

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

快乐育儿 每日一课



知书达礼
zhishudali 典藏

主编 黄晓峰

✿ 每日一次 育儿课，轻松养育健康宝宝。

✿ 以每天一课的形式，关注宝宝 各时
学饮食及日常养护。

✿ 注重宝宝每一天的 智能 发育，提供
实用的智能训练和测试，推荐亲子益智游戏。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐育儿每日一课 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0450-7

I. ①快… II. ①黄… 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 254748 号

书 名: 快乐育儿每日一课

主 编: 黄晓峰

副 主 编: 王丽萍 安 阳 刘淑宇

责任编辑: 丛海波 王洪启

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0450-7

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所





快乐育儿 每日一课

主编 黄晓峰

哈尔滨出版社

前言

父母只有掌握了足够的科学育儿知识和正确的育儿方法,才能保证宝宝健康快乐地成长。为了帮助父母们更多地了解与婴幼儿有关的科学知识,更好地养育宝宝,我们编写了《快乐育儿每日一课》、《0—3岁宝宝的科学喂养》、《0—3岁宝宝的智能启蒙训练》、《0—6岁宝宝的常见病护理》四本书。

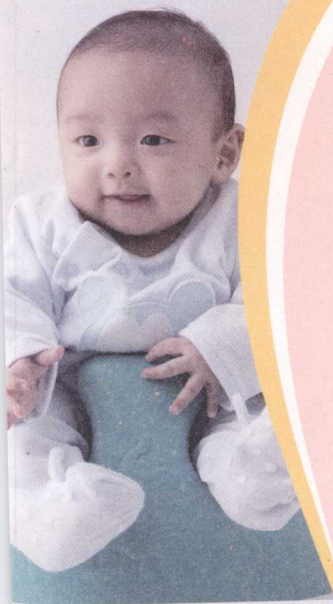
《快乐育儿每日一课》以平实的语言细致地解答了父母关于宝宝不同成长发育时期的生理心理特点、宝宝智力的开发、亲子间的交流互动等方面的疑问。

《0—3岁宝宝的科学喂养》从出生开始,详细记录了宝宝各个阶段的生长发育特点、科学喂养方法、日常护理常见问题。

《0—3岁宝宝的智能启蒙训练》介绍了宝宝各个成长阶段的生理、心理特点,针对性强地制订出处于不同成长阶段的宝宝开发智能的科学训练方案。从胎教开始,侧重于对宝宝的感知、观察、注意、想象、记忆、学习、思维创造和逻辑思考等方面能力的开发。

《0—6岁宝宝的常见病护理》详细而全面地介绍了宝宝从出生到6岁成长过程中各种常见病的症状和防治方法,并列举了对各种家庭突发意外情况的预防和处理方法,供父母们查阅参考。

希望这四本书能够帮助父母们走出不科学、不正确的育儿误区,健康科学地养育出聪明可爱的宝宝,实现优生优教的美好愿望。





目录

Contents

第一章	贴心呵护 0—1 岁宝宝	21
第二章	健康养护 1—2 岁宝宝	237
第三章	科学养育 2—3 岁宝宝	295



第一章 贴心呵护 0—1 岁宝宝

新生儿护理要注意

- 第 1 天 新生宝宝的身体形态 22
- 第 2 天 新生宝宝的头部 22
- 第 3 天 新生宝宝的皮肤 23
- 第 4 天 新生宝宝的脐带 23
- 第 5 天 新生宝宝的呼吸 24
- 第 6 天 新生宝宝的心率 24
- 第 7 天 新生宝宝的体温 24
- 第 8 天 新生宝宝的排便状况 24
- 第 9 天 新生宝宝对外界刺激的感觉
程度 25
- 第 10 天 注意吃初乳 26
- 第 11 天 学会给新生宝宝哺乳 26
- 第 12 天 哺乳的时间 27
- 第 13 天 母乳不足怎么办 27
- 第 14 天 宝宝人工喂养要注意 28
- 第 15 天 用奶瓶给宝宝喂奶 28
- 第 16 天 为宝宝调配牛奶要注意 29
- 第 17 天 宝宝吐奶怎么办 29
- 第 18 天 小心处理新生宝宝打嗝儿 30
- 第 19 天 护理新生宝宝的五官 31
- 第 20 天 注意新生宝宝的保暖 32
- 第 21 天 新生宝宝可以剃胎发吗 33
- 第 22 天 新生宝宝睡觉时要注意 33
- 第 23 天 怎样帮新生宝宝洗澡 34
- 第 24 天 帮新生宝宝做抚触 35



第 25 天	训练宝宝的感官刺激	36
第 26 天	培养宝宝的视觉能力	37
第 27 天	运动能力的培养	37
第 28 天	要及时接种疫苗	37
第 29 天	小心宝宝窒息	38
第 30 天	小心宝宝腹泻	38
第 31 天	父母贴心问答	39

会抬头的 2 个月宝宝

第 1 天	生长发育数据参考表	40
第 2 天	本月宝宝的动作发育	40
第 3 天	本月宝宝的听觉发育	41
第 4 天	本月宝宝的感觉发育	41
第 5 天	本月宝宝的视觉发育	41
第 6 天	本月宝宝的心理发育	42
第 7 天	本月宝宝的睡眠情况	42
第 8 天	本月宝宝的接种疫苗备忘录	43
第 9 天	注意宝宝水分的补充	43
第 10 天	喂养牛奶要注意的地方	43
第 11 天	宝宝睡觉时也要叫醒喂奶	44
第 12 天	看看宝宝是否吃饱了	44



第 13 天	小心为宝宝选择奶嘴	45
第 14 天	宝宝的作息时间妈妈心中 有数	46
第 15 天	带宝宝外出要注意	47
第 16 天	慎重选择宝宝的尿布	47
第 17 天	为宝宝选择合适的玩具	47
第 18 天	本月宝宝的智能发育水平	48
第 19 天	亲子益智小游戏之抬头挺胸	48
第 20 天	亲子益智小游戏之拉坐起	49
第 21 天	亲子益智小游戏之学翻身	49
第 22 天	宝宝在家要注意安全	50
第 23 天	尽早判断宝宝是否生病	50

第 24 天	帮宝宝测体温	51
第 25 天	正确应对宝宝发热	51
第 26 天	小心处理宝宝感冒	52
第 27 天	宝宝尿布疹的处理和预防	53
第 28 天	父母贴心问答	54

能抓东西的 3 个月宝宝

第 1 天	生长发育数据参考表	54
第 2 天	宝宝现在的社交性回答	54
第 3 天	宝宝开始有意识地活动	55
第 4 天	3 个月宝宝的视觉发育	55
第 5 天	宝宝的社交本领	55
第 6 天	本月宝宝的接种疫苗备忘录	56
第 7 天	宝宝每天应该喝多少奶	56
第 8 天	适当减少哺乳次数	56
第 9 天	宝宝还不能吃“咸”	57
第 10 天	防止吃牛奶的宝宝过于肥胖	57
第 11 天	宝宝洗发护发 Tips	57
第 12 天	帮宝宝修剪指甲要小心	58
第 13 天	要开始养成规律的睡眠习惯	58
第 14 天	宝宝想要睡觉的表现	59

第 15 天	宝宝习惯性夜啼怎么办	60
第 16 天	带宝宝出去晒太阳	60
第 17 天	宝宝使用安抚奶嘴的利弊	61
第 18 天	科学使用纸尿裤	62
第 19 天	为宝宝选择合适的枕头	62
第 20 天	宝宝毛绒玩具的选择和清洗	63
第 21 天	宝宝的被子四季有讲究	64
第 22 天	要定期帮助宝宝作健康检查	65
第 23 天	给宝宝洗内衣要注意	66
第 24 天	本月宝宝的智能发育水平	66
第 25 天	亲子益智小游戏之我们一起跳舞	67



第 26 天	亲子益智小游戏之宝宝笑一个	67
第 27 天	亲子益智小游戏之气球哪儿去了	68
第 28 天	正确应对宝宝的支气管肺炎	69
第 29 天	小心处理宝宝湿疹	69
第 30 天	注意宝宝腹部的保暖	70
第 31 天	父母贴心问答	71

4 个月宝宝认得家人啦



第 1 天	生长发育数据参考表	72
第 2 天	宝宝开始牙牙学语	72
第 3 天	本月宝宝的动作发育	72
第 4 天	了解宝宝的情绪发育	73
第 5 天	宝宝的心智发育程度	73
第 6 天	本月宝宝的接种疫苗备忘录	74
第 7 天	给宝宝添加辅食的方法	74
第 8 天	宝宝添加辅食时的安全	75
第 9 天	营养辅食特别介绍——苹果泥	76
第 10 天	营养辅食特别介绍——香蕉粥	77



第 11 天	宝宝吃鸡蛋要注意	77
第 12 天	宝宝食量小是否正常	78
第 13 天	让宝宝练习吃有形食品	78
第 14 天	宝宝突然不喝奶怎么办	79
第 15 天	宝宝开始长牙了	79
第 16 天	好好护理宝宝的皮肤	80
第 17 天	宝宝皮肤褶皱处要注意清洁	81
第 18 天	要为宝宝选择合适的清洁用品	81
第 19 天	本月宝宝的玩具	81
第 20 天	帮宝宝消毒玩具	82
第 21 天	小心别让宝宝变成胖宝宝	82
第 22 天	宝宝现在可以看电视吗	83

第 23 天	宝宝“上火”可以吃蜂蜜吗	83
第 24 天	怎样帮宝宝补充维生素 D	84
第 25 天	4 个月宝宝的智能发育水平	85
第 26 天	亲子益智小游戏之看看妈妈的脸	85
第 27 天	亲子益智小游戏之摸鼻子	86
第 28 天	小心护理生病的宝宝	86
第 29 天	小心宝宝贫血	88
第 30 天	父母贴心问答	89

喜欢玩具的 5 个月宝宝

第 1 天	生长发育数据参考表	90
-------	-----------	----



第 2 天	宝宝学会模仿声调了	90
第 3 天	宝宝的动作就像小飞机	91
第 4 天	本月宝宝的听觉发育	91
第 5 天	本月宝宝的感觉发育	91
第 6 天	好奇的宝宝	92
第 7 天	本月宝宝的接种疫苗备忘录	92
第 8 天	本月宝宝的喂养特点	92
第 9 天	小心宝宝会食物过敏	93
第 10 天	牛奶喂养宝宝奶量要逐渐增加吗	94
第 11 天	让宝宝食欲更好	94
第 12 天	5 个月宝宝的睡眠特点	95
第 13 天	宝宝口水多如何处理	95
第 14 天	注意宝宝的排便	96
第 15 天	帮宝宝选择服饰要注意	96
第 16 天	为宝宝选择合适的围嘴儿	97
第 17 天	不要在宝宝的衣物中放樟脑丸	97
第 18 天	不要总带着宝宝串门	98
第 19 天	宝宝打呼噜怎么办	98
第 20 天	宝宝使用凉席要小心	99
第 21 天	培养宝宝的音乐欣赏能力	100

第 22 天	用宝宝推车时要注意	101
第 23 天	宝宝睡眠时的安全防护	101
第 24 天	本月宝宝的智能发育水平	102
第 25 天	教宝宝认识日常用品	102
第 26 天	亲子益智小游戏之点点头	103
第 27 天	亲子益智小游戏之我们一起鼓小脸	103
第 28 天	小心护理宝宝的咳嗽	104
第 29 天	小心宝宝患急性结膜炎	104
第 30 天	父母贴心问答	105

充满好奇心的 6 个月宝宝



第 1 天	生长发育数据参考表	106
第 2 天	宝宝会合念声母韵母了	106
第 3 天	本月宝宝的动作发育	107
第 4 天	本月宝宝的视觉发育	107
第 5 天	宝宝的小心思	107
第 6 天	本月宝宝的接种疫苗备忘录	107
第 7 天	本月宝宝的喂养特点	108
第 8 天	牛奶不能用酸奶和炼乳来代替 喂养	109



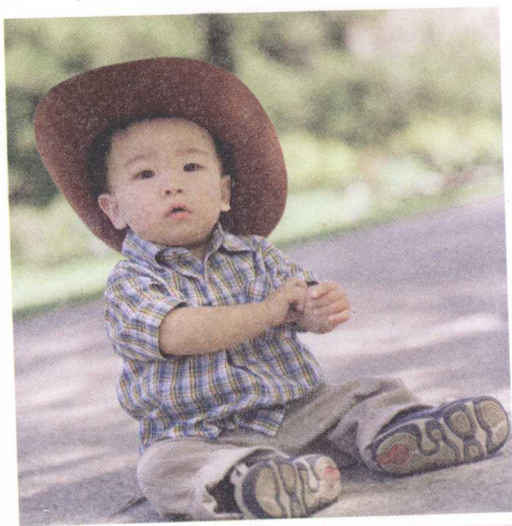
第 9 天	不要把食物嚼碎后喂给宝宝 吃	110
第 10 天	不要让宝宝吃太多甜的食物	111
第 11 天	宝宝不宜太早喝全脂牛奶	111
第 12 天	锻炼宝宝用小勺吃食物	111
第 13 天	保护宝宝的乳牙	112
第 14 天	让宝宝学会自己坐	112
第 15 天	让宝宝午睡	113
第 16 天	开心对待宝宝	113
第 17 天	正确应对宝宝哭	114
第 18 天	把握好宝宝唯一的童年	115

第 19 天	让宝宝边学边玩	115
第 20 天	为宝宝选择合适的磨牙棒和磨牙口胶	116
第 21 天	注意宝宝的体重	116
第 22 天	注意宝宝的出汗状况	117
第 23 天	小心噪音的安全隐患	118
第 24 天	宝宝在客厅的安全防护	118
第 25 天	本月宝宝的智能发育水平	119
第 26 天	亲子益智小游戏之坐“飞船”	119
第 27 天	亲子益智小游戏之看看照片上的家人	120
第 28 天	带宝宝打针要注意	120
第 29 天	宝宝大便异常的应对方法	121
第 30 天	父母贴心问答	121

有个性的 7 个月宝宝

第 1 天	生长发育数据参考表	122
第 2 天	本月宝宝的语言发育	122
第 3 天	宝宝的动作协调性	122
第 4 天	引导宝宝锻炼视力	123
第 5 天	本月宝宝的接种疫苗备忘录	123
第 6 天	7 个月宝宝的喂养特点	123

第 7 天	7 个月宝宝的参考食谱	124
第 8 天	宝宝可以适量补充鱼类和动物肝脏	124
第 9 天	鼓励宝宝自己动手吃饭	125
第 10 天	培养宝宝的独立意识	125
第 11 天	不要剪宝宝的眼睫毛	126
第 12 天	教宝宝自己玩	126
第 13 天	正确处理宝宝认生情绪	126
第 14 天	巧用毛巾帮宝宝爬	128
第 15 天	帮宝宝在浴缸里洗澡	128
第 16 天	让宝宝远离蚊子	129



第 17 天	给宝宝拍照尽量不要用闪光灯	130
第 18 天	尽量不要让宝宝戴颈饰	130
第 19 天	宝宝的饭菜中是否可以放糖和盐	131
第 20 天	宝宝爱咬东西、爱咬人怎么办	131
第 21 天	7 个月宝宝的智能发育水平	132
第 22 天	教育宝宝爸爸妈妈同样重要	132
第 23 天	亲子益智小游戏之追皮球	133
第 24 天	亲子益智小游戏之钻“山洞”	134
第 25 天	7 个月宝宝的健康护理	134
第 26 天	小心宝宝的过敏性疾病	135
第 27 天	小心宝宝患肠套叠	138
第 28 天	小心宝宝的营养不良	139
第 29 天	小心宝宝患肠痉挛	140
第 30 天	父母贴心问答	141

会爬的 8 个月宝宝



第 1 天	生长发育数据参考表	142
第 2 天	宝宝的语言发育	142
第 3 天	宝宝慢慢站起来	142



第 4 天	宝宝的视觉发育	143
第 5 天	本月宝宝的接种疫苗备忘录	143
第 6 天	8 个月宝宝的喂养特点	143
第 7 天	本月宝宝的参考食谱	144
第 8 天	锻炼宝宝的咀嚼能力	144
第 9 天	预防宝宝的断奶综合征	145
第 10 天	断奶后宝宝的营养补充	146
第 11 天	给宝宝添加辅食不宜过于精细	147
第 12 天	帮宝宝养成良好的习惯	147
第 13 天	宝宝乱吃东西怎么办	148

Contents

第 14 天	宝宝进食时的安全	148
第 15 天	让宝宝充分爬行	149
第 16 天	帮宝宝清理耳屎	150
第 17 天	宝宝出牙慢怎么办	151
第 18 天	父母要为宝宝做好榜样	151
第 19 天	宝宝卧室的安全设施	152
第 20 天	宝宝不肯吃蔬菜怎么办	153
第 21 天	8 个月宝宝的智能发育水平	153
第 22 天	亲子益智小游戏之我们一起碰碰头	154
第 23 天	亲子益智小游戏之认识“鬼脸”	154
第 24 天	从宝宝睡姿看疾病	155
第 25 天	让宝宝远离“红屁股”	155
第 26 天	吃药还是打针	157
第 27 天	小心宝宝的扁桃体炎	157
第 28 天	宝宝患中耳炎怎么办	159
第 29 天	正确处理烫伤后的宝宝	160
第 30 天	父母贴心问答	160

自己动手的 9 个月宝宝

第 1 天	生长发育数据参考表	161
-------	-----------	-----



第 2 天	宝宝的语言发育	161
第 3 天	宝宝的动作发育	161
第 4 天	了解宝宝的情绪	162
第 5 天	宝宝的心智发展	162
第 6 天	9 个月宝宝的喂养指导	163
第 7 天	9 个月宝宝的接种疫苗备忘录	163
第 8 天	9 个月宝宝的参考食谱	163
第 9 天	宝宝感知智能训练	164
第 10 天	宝宝“偏食”的应对方法	164
第 11 天	鲜牛奶 PK 婴幼儿配方奶粉	165
第 12 天	宝宝体重不增加的应对方法	165
第 13 天	正确应对亲子依恋	166

第 14 天	教宝宝学会用小碗和杯子	166
第 15 天	帮宝宝选择合适的袜子	167
第 16 天	宝宝开始学习啦	167
第 17 天	让宝宝学会用手势表达自己	168
第 18 天	让宝宝自己喝水	169
第 19 天	家中厨房的安全对策	169
第 20 天	卫生间的安全设施	170
第 21 天	宝宝在卫生间的安全防护	171
第 22 天	9 个月宝宝的智能发育水平	171
第 23 天	亲子益智小游戏之我是“小滑车”	172



第 24 天	亲子益智小游戏之妈妈模仿秀	172
第 25 天	带宝宝看病要注意	173
第 26 天	宝宝患口角炎怎么办	173
第 27 天	小心宝宝便秘	174
第 28 天	小心宝宝蛲虫病	176
第 29 天	让宝宝远离生活中的危险	177
第 30 天	父母贴心问答	177

学走路的 10 个月宝宝



第 1 天	生长发育数据参考表	178
第 2 天	宝宝的语言发育	178
第 3 天	宝宝的动作发育	178
第 4 天	了解宝宝的情绪	179
第 5 天	10 个月宝宝的接种疫苗 备忘录	179
第 6 天	10 个月宝宝的喂养指导	179
第 7 天	10 个月宝宝的参考食谱	180
第 8 天	不要强迫宝宝吃饭	181
第 9 天	帮宝宝选好餐具	181
第 10 天	宝宝与巧克力	182



第 11 天	照顾好宝宝的头	183
第 12 天	帮宝宝选择合适的鞋子	183
第 13 天	宝宝与开裆裤	184
第 14 天	不要让宝宝咬手指	184
第 15 天	宝宝爬好还是学走好	185
第 16 天	不要体罚宝宝	186
第 17 天	增进宝宝的触觉发展	186
第 18 天	正确对待宝宝的淘气行为	188
第 19 天	培养宝宝的社交能力	188
第 20 天	10 个月宝宝的智能发育水平	189
第 21 天	亲子益智小游戏之推不倒翁	190

第 22 天	亲子益智小游戏之捡豆豆	190
第 23 天	预防接种疫苗的注意事项	191
第 24 天	需要谨慎判断是否接种的特殊情况	191
第 25 天	正确应对宝宝注射乙肝疫苗后没抗体	192
第 26 天	小心宝宝得冻疮	192
第 27 天	小心处理宝宝的麦粒肿	193
第 28 天	宝宝得风疹了怎么办	194
第 29 天	小心处理宝宝割伤、擦伤和创伤	194
第 30 天	父母贴心问答	196

有自信的 11 个月宝宝

第 1 天	生长发育数据参考表	197
第 2 天	宝宝的语言发育	197
第 3 天	宝宝会自己爬楼梯	198
第 4 天	宝宝的心理发育	198
第 5 天	11 个月宝宝的喂养指导	198
第 6 天	11 个月的宝宝可以吃米饭了	199
第 7 天	本月宝宝的参考食谱	200
第 8 天	不要让宝宝吃过多的冷饮	200

第 9 天	宝宝还不能喝茶	201
第 10 天	宝宝吃水果要安全适度	201
第 11 天	正确应对宝宝大舌头	202
第 12 天	宝宝惯用左手怎么办	203
第 13 天	逗宝宝玩要注意	204
第 14 天	正确处理宝宝无理哭闹	205
第 15 天	不要让宝宝长时间待在学步 车里	206
第 16 天	小心宝宝铅中毒	207
第 17 天	宝宝的服装安全	207
第 18 天	家中阳台、玄关的安全防护	208
第 19 天	楼梯的安全防护	208
第 20 天	做个有自信的宝宝	208
第 21 天	尊重宝宝的好奇心	209
第 22 天	11 个月宝宝的智能发育水平	210
第 23 天	亲子益智小游戏之给“小鸟”做 翅膀	210
第 24 天	亲子益智小游戏之我们来 投篮	211
第 25 天	帮宝宝喂药注意事项	212
第 26 天	宝宝呕吐时怎么护理	213
第 27 天	小心处理宝宝的痱子	213

第 28 天	小心护理宝宝穿鞋磨水泡	214
第 29 天	小心宝宝中暑	214
第 30 天	父母贴心问答	215

不断前进的 12 个月宝宝

第 1 天	生长发育数据参考表	216
第 2 天	宝宝的语言发育	216
第 3 天	宝宝的动作发育	216
第 4 天	宝宝的心理发育	217
第 5 天	宝宝的感觉发育	217
第 6 天	宝宝需要的营养	218
第 7 天	12 个月宝宝的喂养指导	219
第 8 天	12 个月宝宝的参考食谱	219
第 9 天	多让宝宝吃原味食物	220
第 10 天	不利于宝宝大脑发育的饮食	220
第 11 天	照顾好宝宝的睡眠	222
第 12 天	教宝宝学走路	223
第 13 天	处理宝宝的不良行为	224
第 14 天	宝宝误服药物怎么办	226
第 15 天	让宝宝注意宠物安全	227
第 16 天	12 个月宝宝的智能发育	