



最适合年轻父母的
育儿指导方案



上海科学技术文献出版社

育儿知识百科

精心打造您的孕育生活

权威

科学

全面

实用

【专家推荐读本】

东方知语早教育儿中心◎编

权威 / 科学 / 全面 / 实用

育儿知识

百科

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿知识百科/东方知语早教育儿中心编. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5439-4110-6

I. 育… II. 东… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第233827号

责任编辑: 忻静芬



育儿知识百科



-----东方知语早教育儿中心 编-----

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷

*

开本 720×960 1/16 印张 28 字数 490000

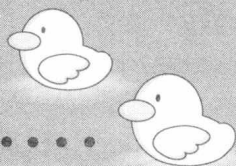
2010年1月第1版 2010年4月第2次印刷

ISBN 978-7-5439-4110-6

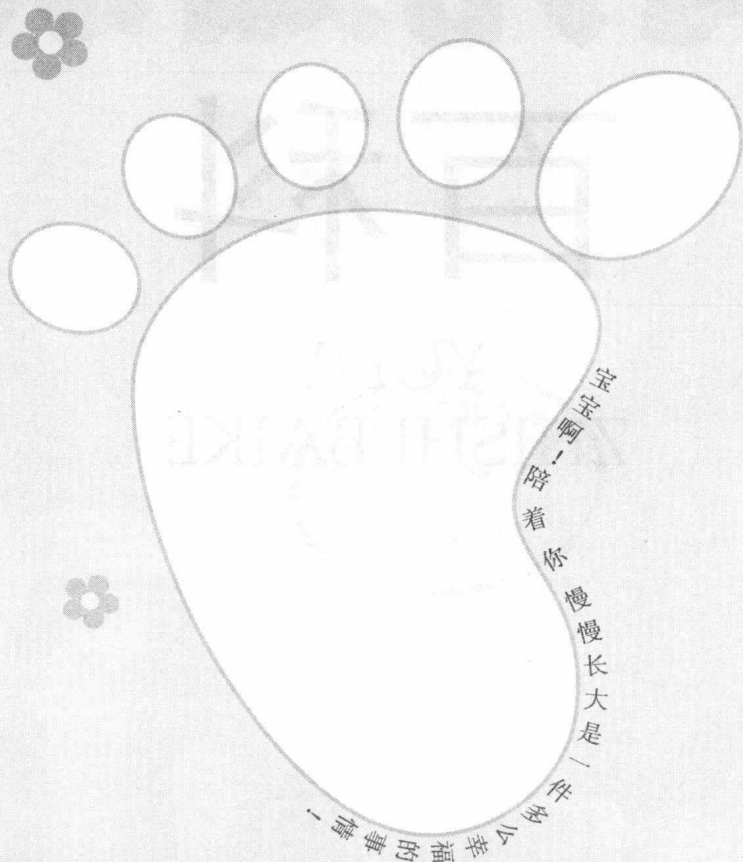
定价: 32.80元

<http://www.sstlp.com>

记录下自己 当时的心情吧……



● 盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！



许多年后，
在宝宝的成人礼上，
这本书会是一件意义非凡的礼物呢！

● 为宝宝的未来写下寄语

LOVELY
BABYLOVELY
BABY

致所有年轻的父母

前言

F o r e w o r d

新生宝宝的降临对父母而言如太阳出世，太阳的光辉带给他们喜悦，也带给所有初为父母的忙乱。那么请您在忙乱中翻开此书，本书将在各方面帮助新手父母们获得养育0~4岁宝宝应该关心的所有经验和方法，它将帮助您了解宝宝在成长的各个月份、各个阶段取得哪些生理和心理的进展，并且不再因宝宝的生长和发育的情况与同龄孩子的不同而担心。它将给予新手父母们丰富和可信的“知识”与“常识”。

宝宝在成长的过程中，当地平线在他眼前渐渐扩大时，他会发现他要探索的世界。他不仅要探索他周围的环境，而且要探索他自己的能力。鼓励宝宝培养独立性的最好的办法之一就是不要干预他的游戏，不要在他玩游戏时从中插手帮忙。你对宝宝的干预会阻碍他智力发展和使他对自己缺乏信心。

同宝宝交流是极为重要的，你可用很多方法进行交流，通过书本，通过接触和谈话。你跟宝宝谈话是你给予他的一个极好的启蒙教育的机会。千万别把用餐时间变为一个潜在的战场。因为你不可能强迫小宝宝去吃。这样会伤害双方的感情，亦不是你教育孩子应有的以理服人方法。如果你对待宝宝像对待你的最好的朋友一样，他也会成为你的最好的朋友。

生命的美好，就是靠育儿的辛苦延续着，虽然本书不能完全分担新手父母们的辛苦，但确实是引导他们正确付出辛苦的导航者。

编者

2010年1月



第一篇
新生儿的护理

☞宝宝的生长发育	2
了解“红孩儿”——新生儿的生理指标	2
天生就行——新生儿的能力	4
混沌之初——总是睡觉的小家伙	5
出生第一周——新生儿照顾要点	7
“月月娃”的照顾	10
☞护理保健知识	12
眼、耳、鼻、口——五官护理	12
变“黄”不是病——新生儿黄疸	13
育儿环境——色彩、温度、湿度、安静	14
蜷曲的四肢——穿衣服和裹襁褓	15
娇嫩部位——脐带和臀部护理	16
天天讲卫生——给宝宝洗澡	17
日常功课——换洗尿布	18
预防宠物——妒忌宝宝	19
☞宝宝喂养指导	20
妈妈的礼物——母乳喂养好	20
初乳，珍贵的免疫黄金	21
按需哺喂，正确哺乳	21
妈妈基本功——学会喂奶	23
人工喂养宝宝	25
☞全面训练宝宝	27
最初的识记——宝宝的40分钟觉醒	27
生理反射与后天能力	29
感官训练——视觉、听觉、触觉、嗅觉	30
天天做婴儿操——揉一揉，动一动	32
☞早教与启蒙	33
早教之初——“零岁教育”	33

早教与启蒙	35
情绪教育——妈妈说，宝宝听 ...	36
和宝宝交流	37
☞ 亲子互动游戏	38

四肢抚触	38
认识妈妈	39
“行走”游戏	40
俯卧练习	40



第二篇

0~1岁宝宝的护理

混沌初开——1~2个月龄

☞ 宝宝的生长发育	42
人见人爱的宝宝	42
宝宝的能力	43
☞ 护理保健知识	44
读懂孩子哭声表达的信息	44
养成规律生活习惯	45
娇嫩皮肤保养，摩擦红斑和臀红 ...	46
户外活动	47
“满月头”剃不剃	47
指甲剪不剪	48
☞ 宝宝喂养指导	49
母乳哺喂	49
人工喂养	50
辅食添加	51
哺乳妈妈的营养	51
妈妈须知，哺乳要讲究细节	52
不宜母乳哺喂的情况	53
☞ 全面训练宝宝	54
运动和模仿	54

竖抱抬头练习	55
看一看，听一听	55
让宝宝拿着	56
☞ 早教与启蒙	57
家庭环境和教育	57
爱笑的宝宝聪明	58
多跟宝宝说话	59
☞ 亲子互动游戏	61
婴儿健身法	61
婴儿被动操	62

规律生活——2~3个月龄

☞ 宝宝的生长发育	63
混沌渐开的宝宝	63
哺养提示	64
常抚慰促心理发育	65
☞ 护理保健知识	66
私密部位保健	66
婴儿湿疹	68
宝宝身有异味	69

☞ 宝宝喂养指导	70
母乳哺喂	70
给宝宝喝水	72
为宝宝添加食物	73
闻一闻，尝一尝	74
☞ 全面训练宝宝	75
组合翻身活动，练习“打滚”	75
听一听，动一动	76
发现新玩具，自己玩小手	77
☞ 早教与启蒙	77
视力和色彩	77
发展触觉能力	79
学会等待和忍耐	79
☞ 亲子互动游戏	81
抚触保健	81
宝宝，笑一个	82
爸爸抱一抱	82

抬头翻身——3 ~ 4 个月龄

☞ 宝宝的生长发育	83
开始表达意愿	83
吃手是能力	84
生长发育进程考量	85
☞ 护理保健知识	87
抱孩子有讲究	87
排便习惯训练	88
选用枕头	89
流口水很正常	90
我家“夜哭郎”	91
☞ 宝宝喂养指导	92
给宝宝补钙	92

补充维生素 C	93
拒哺的宝宝	93
试用勺子喂宝宝	94
☞ 全面训练宝宝	95
视听练习	95
学爬	96
独立坐一坐	97
自己扶抱奶瓶	98
抬胸、抓吊球	98
抓到手	99
☞ 早教与启蒙	100
模仿，语言之初	100
辨识记忆发展	101
妈妈抱一抱	102
学习手势表达	102
认图卡片	103
☞ 亲子互动游戏	104
抚触被动操	104
举起腿来玩	105
婴儿按摩	105
选择玩具	106

学会寻找——4 ~ 5 个月龄

☞ 宝宝的生长发育	107
寻找和认识	107
开始长牙	108
☞ 护理保健知识	110
婴儿形体语言解读	110
检视育儿环境	112
睡眠规律养成	113
洁身要点	114

使用婴儿车	115	妈妈的难题, 喂药	134
👶 宝宝喂养指导	116	家庭护理孩子发热	135
喂养指导	116	👶 宝宝喂养指导	136
给孩子添加食物	117	喂养指导	136
牛奶和鸡蛋过敏	118	食物过渡期	138
营养好, 个头高	119	肠胃功能锻炼	140
👶 全面训练宝宝	120	👶 全面训练宝宝	141
翻身练习	120	动作训练	141
照镜子和追视	121	听觉训练	142
换手和对击	122	视觉训练	143
抓握练习	122	匍匐爬行	144
手指练习	123	扶腋蹦跳	145
👶 早教与启蒙	124	👶 早教与启蒙	146
咿呀学语	124	家庭早教环境	146
撒娇解读, 依恋情绪有益宝宝 ..	125	记忆力练习	147
回应“抱一抱”!	126	抚慰品与心理健康	148
观察力训练, 灯在哪里?	127	新的进步, 开始“认生”	148
👶 亲子互动游戏	128	环境刺激有益智力发展	149
独自玩也是能力	128	👶 亲子互动游戏	151
婴儿的颅骨和囟门	129	多多和孩子一起玩	151
藏猫猫	129	逗宝宝“说话”	151
		“……在哪里呢?”	152

可爱的“小白牙” ——5 ~ 6 个月龄

👶 宝宝的生长发育	130
爱笑的宝宝	130
日常呵护细节	131
👶 护理保健知识	132
养成良好起居习惯	132
半夜常醒	133
家庭测试视觉障碍	133

独坐换手——6 ~ 7 个月龄

👶 宝宝的生长发育	153
半岁以后的宝宝	153
日常保健提示	154
👶 护理保健知识	155
良好的生活习惯	155
乳牙保健和口腔卫生	157
半岁的孩子容易得病	158

☞全面训练宝宝	205
自我意识训练, 指认身体	205
捅一捅, 探索的方式	206
爬行, 认识新天地	207
独自站立练习	208
动手能力	209
☞早教与启蒙	210
探索环境的过程	210
听力和发音	211
撕纸, 益智训练	212
手-眼-脑的协调练习	213
开发右脑	214
☞亲子互动游戏	215
学步车的使用	215
乱叫“爸爸”、“妈妈”	216
捏取	216
寻找玩具	216

“爬”向新世界—— 9 ~ 10 个月龄

☞宝宝的生长发育	217
这个月龄的宝宝	217
孩子的能力	218
☞护理保健知识	219
为孩子选择衣物	219
宝宝腹痛	220
通过孩子的睡态辨病	222
给宝宝量体温	222
家庭护理发热宝宝	223
☞宝宝喂养指导	225
喂养要点	225

平衡膳食营养	226
☞全面训练宝宝	227
动作练习	227
学习迈步	228
开步, 学走路的时机	229
☞早教与启蒙	232
语言积累	232
语言练习	233
环境色彩	234
☞亲子互动游戏	234
家庭游戏	234

扶持迈步——10 ~ 11 个月龄

☞宝宝的生长发育	235
这个月的宝宝	235
孩子的能力	236
☞护理保健知识	237
健康生活习惯	237
洗头 and 秀发	239
腹泻	240
总是眨眼	240
婴幼儿惊厥	241
养成大小便习惯	242
开裆裤	243
☞宝宝喂养指导	243
喂养要点	243
进食习惯	245
防止消化不良	245
婴幼儿营养品	246
☞全面训练宝宝	247
自我意识萌芽	247

运动锻炼	248
球类游戏	249
指尖上的智慧	250
早教与启蒙	251
个性开始显现	251
亲子依恋, 心理发育的“营养”	252
“淘气”天性	253
用表情引导宝宝	253
懂得妈妈的话, 语言发展准备期	254
亲子互动游戏	256
唱儿歌, 听音乐	256
少看电视	257
学洗手	258

全面训练宝宝	269
学说话	269
学走路	270
自己玩的基本能力	271
利用玩具训练视觉	273
早教与启蒙	274
婴儿期的心理卫生	274
建立是非意识	275
养成看书的习惯	276
自己管理玩具	277
喜爱敲打和“涂鸦”	277
“爱扔”东西, 长见识	279
亲子互动游戏	280
爬过“隧洞”	280
爬越障碍	281
打开看看	281
学翻书	281
找窍门	282
不要带孩子在路边玩	282

朦懵渐开——1岁的宝宝

宝宝的生长发育	258
周岁宝宝的特点	258
孩子的能力	259
护理保健知识	260
预防疾病	260
不是病的情况	261
口角炎	261
水痘	262
痱子	263
接触性皮炎	264
晚上不睡的孩子	265
宝宝喂养指导	266
喂养要点	266
孩子的营养状况	267
家庭实施分餐制好	268
让孩子习惯吃肝	268



第三篇

1~2岁宝宝的护理

小可爱的“能耐”—— 13~18个月

☞宝宝的生长发育	284
1岁以后的孩子	284
宝宝真行	285
☞护理保健知识	286
头发问题释疑	286
让孩子爱刷牙	287
家庭防范免意外	288
保护小脚丫	289
幼儿用药常识	290
☞宝宝喂养指导	291
喂养特点	291
吃饭的难题	292
多元化饮食结构	292
让孩子自己吃饭	293
不爱吃菜的宝宝	295
☞全面训练宝宝	296
教孩子认识危险	296
模仿能力	298
爬楼梯	300
☞早教与启蒙	300
初级自我意识	300
语言能力训练	301
教孩子懂得规则	302
孩子也会发脾气	304
☞亲子互动游戏	305

整理物品	305
修“公路”	306
描述房间布置	306
认识家庭成员	306

玩出新天地——19~24个月龄

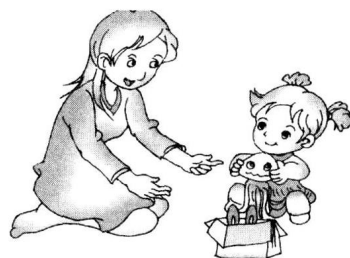
☞宝宝的生长发育	307
一岁半孩子的综合能力	307
☞护理保健知识	308
家庭体检	309
常见的睡眠问题	310
应对意外伤害	312
宝宝喂养指导	314
营养要点	314
膳食营养平衡	315
水果不能替代蔬菜	316
☞全面训练宝宝	317
感觉统合训练	317
体商培养	319
自理能力培养	319
☞早教与启蒙	320
“儿化语言”和规范语言	320
观察力培养	322
空间、方位概念	323
“吃手”难题的应对	323
任性的矫正	325
和小朋友们相处	326

☞ 亲子互动游戏	327
追光逐影	327

捉迷藏	328
在爸爸妈妈身上玩	328

第四篇

2~3岁宝宝的护理



认知世界——25~30个月龄

☞ 宝宝的生长发育	330
自我意识萌生	330
“第一反抗期”来临	332
☞ 护理保健知识	333
培养孩子生活自理能力	333
分床独睡	335
选择护肤品和洗涤用品	336
☞ 宝宝喂养指导	338
喂养指导	338
培养良好饮食习惯	339
学习用筷子	340
☞ 全面训练宝宝	342
呵护独立性	342
创造力培养	343
教孩子懂礼貌	344
适当“劣性刺激”有益	345
☞ 早教与启蒙	346
思维训练	346
逆反心理	347
尊重孩子的独立人格	348
与宝宝沟通有技巧	349

背古诗词益智	351
☞ 亲子互动游戏	352
打电话游戏	352
洗衣服游戏	353
逛超市	353

“淘”出个性——31~36个月龄

☞ 宝宝的生长发育	354
孩子的特点	354
孩子的能力	355
☞ 护理保健知识	357
家庭育儿环境	357
幼儿的衣物	360
孩子的身高	361
体质较弱的孩子	363
幼儿生长性疼痛	364
玩具安全与孩子健康	364
☞ 宝宝喂养指导	366
喂养指导	366
☞ 全面训练宝宝	368
动手促智慧	368
爱“动”的孩子聪明	369

训练视觉, 空间智能	371	给孩子自信	376
游戏中训练观察力	372	学会自我肯定	377
🐼 早教与启蒙	374	🐼 亲子互动游戏	379
鼓励好奇心	374	学会独自游戏	379
培养集中注意力	375	涂涂画画	380

第五篇

3~4岁宝宝的护理

“我自己来!” —— 37 ~ 42 个月龄

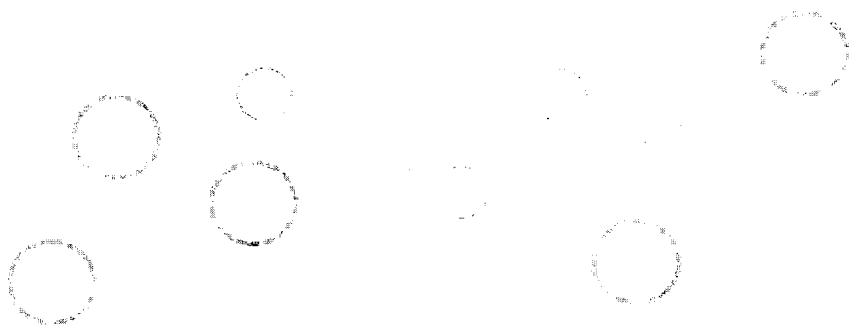
🐼 宝宝的生长发育	382
3岁的幼儿生理特点	382
孩子的能力	383
情感特点	385
什么都想试试的年龄	386
🐼 护理保健知识	387
外伤处理	387
保护眼睛的细节	389
感冒的家庭护理	392
🐼 宝宝喂养指导	393
喂养指导	393
吃得科学, 长得健康	394
🐼 全面训练宝宝	395
多锻炼, 强体能	395
快乐运动	396
记忆能力培养	397
培养观察力	398

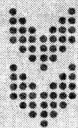
🐼 早教与启蒙	399
语言表达能力练习	399
巩固数的概念	400
人格培养	401
和小朋友相处也是能力	402
情感交际练习	403
孩子犯倔、父母尴尬—— “悄悄话”的奇效	404
🐼 亲子互动游戏	405
学习点数	405
玩包、剪、锤游戏	405
找地图	405
记住父母单位和家庭住址	406
学习用剪刀	406

合群宝宝——43 ~ 48 个月龄

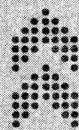
🐼 宝宝的生长发育	407
宝宝的特点	407
家庭早教原则	408

🐼 护理保健知识	409	🐼 早教与启蒙	425
幼儿护肤	409	赞扬，孩子成长的动力	425
弱视最好6岁前治疗	410	语言表达能力	426
为孩子选择衣物	412	丰富想像力	427
幼儿衣物清洗要讲究	413	判断推理能力	428
🐼 宝宝喂养指导	414	学会原谅和宽容	429
饮食习惯营造健康宝宝	414	尊重他人的物权	430
🐼 全面训练宝宝	417	懂得男女有别	431
走、跑、跳练习	417	🐼 亲子互动游戏	432
体育锻炼	419	滑坡	432
注意力集中训练	420	隔棍传球	433
开发逻辑思维能力	421	单脚跳	433
知错改错是能力	422	滚球	433
交友能力	423		





新生儿的护理



胎儿的脐带是连接胎儿与母体的唯一纽带，也是胎儿的“生命带”，胎儿的营养、呼吸、排泄等都通过脐带并借助于母体来完成。

孩子出生后，由于脐带被结扎剪断，宝宝体内各系统结构及功能均会发生重大调整，营养供给、呼吸、排泄等生理功能，都必须由孩子自己独立完成，生活环境也发生了重大变化，这些情况对新生儿的生存和发育都是严峻的考验。

