

B
博尔乐
BOLER

PARENTAL

随书赠送
VCD

育儿知识百科

付娟娟 胡巧艳/编著



指导专家/戴淑凤

北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事
中国优生优育协会理事

中国人口出版社

图书馆
书章

PARENTAL

育儿

知识百科

付娟娟 胡巧艳/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿知识百科 / 付娟娟, 胡巧艳编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5101-0280-6

I. 育… II. ①付… ②胡… III. 婴幼儿—哺育 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182219 号

育儿知识百科

付娟娟 胡巧艳 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 北京华戈印务有限公司

开 本 710×1010 1/16

印 张 28.5 插页 14

字 数 300 千

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-0280-6

定 价 35.00 元 (赠 VCD)

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

电 话 (010) 83519390

传 真 (010) 83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

0~3岁是宝宝生长发育的关键期，在这一时期家长做到科学养育宝宝特别重要。那么该如何养育0~3岁宝宝呢？我们在权威育儿专家的指导下，综合国内外的最新研究成果，特别编撰了这本《育儿知识百科》。

和同类书相比，本书非常详尽并独具特色地介绍了0~3岁宝宝各阶段的身体和感觉发育、保健和护理、饮食和营养以及早期教育、疫苗接种、疾病的防治等各个方面的育儿知识。在宝宝保健护理和喂养部分，详细介绍了宝宝各个阶段的护理与喂养方法，制定了宝宝各个月龄的辅食食谱，保证宝宝营养均衡，指导家长顺利为宝宝断奶；在宝宝早期教育部分，充分考虑到宝宝生理发展、心理形成、接受能力等特点，顺其自然地寓智力、体能开发于日常生活中，详细介绍了宝宝各个阶段的早教内容，以指导家长科学培养宝宝生理、智能、体能、心理全面健康发展。同时，每个知识点都有突出的“省时阅读”。

选择本书，就等于选择了一个你的私人育儿专家。你遇到的任何育儿难题如果找不到解决的办法，都可以拨打我们书本封底的专家热线，我们有超值电话卡赠送，同时也有专家24小时为你解疑答惑。

愿所有的父母都能养育出健康、快乐、充满活力的宝宝。愿每所有的宝宝都能在爸爸妈妈的呵护下，健康、快乐地成长！

目录

CONTENTS



PART 1

0~1个月 001

新生儿身体和感觉发育.....	002	给宝宝洗澡要注意什么.....	015
新生宝宝的生理发育.....	002	如何给新生儿洗澡.....	016
新生宝宝的发育.....	002	怎样观察宝宝的便便.....	017
新生宝宝的发育.....	002	新手妈妈如何挤奶.....	018
新生宝宝的发育.....	003	挤出来的母乳怎样保存.....	019
新生宝宝的发育.....	004	早产儿怎么护理.....	020
新生宝宝的发育.....	007	奶嘴奶瓶怎么选择.....	021
如何给新生儿选择衣服.....	007	宝宝不吸奶瓶怎么办.....	021
如何给新生儿穿脱衣服.....	007	妈妈哺乳期间生病可以用药吗... ..	022
正确包裹新生儿.....	008	怎样读懂宝宝的哭声.....	023
如何给宝宝挑选纸尿裤和尿布... ..	009	如何礼貌地拒绝过多的探视者... ..	024
如何给宝宝换尿布.....	010	新生宝宝的饮食和营养.....	025
尿布清洗有什么讲究.....	011	母乳喂养，母子双赢.....	025
怎样布置宝宝的房间.....	011	妈妈要给宝宝早开奶.....	026
给宝宝一个单独的小床.....	012	没开奶前可以喂宝宝其他代乳品吗... ..	026
怎样抱新生儿.....	013	母乳喂养宝宝的方法.....	027
怎样护理新生宝宝的脐带.....	014	正确的母乳喂养姿势.....	028
如何护理新生宝宝的肌肤.....	014	人工喂养宝宝的方法.....	028



目录 CONTENTS

混合喂养宝宝的方法·····	029	宝宝身体和感觉发育·····	049
如何让奶水更充足·····	030	宝宝的生理发育·····	049
怎样让奶水更营养·····	031	宝宝的感觉发育·····	050
怎样从宝宝口中抽出奶头·····	032	宝宝的心理发育·····	051
乳头内陷如何喂养宝宝·····	033	宝宝的保健和护理·····	052
夜间如何给宝宝喂奶·····	033	如何训练宝宝的排便习惯·····	052
如何把握给宝宝喂奶的时间·····	034	注意宝宝的睡眠姿势·····	053
怎么判断奶量是否充足·····	035	如何保护宝宝的视力·····	053
早产儿如何喂养·····	036	宝宝的“满月头”要不要剃·····	054
双生儿和巨大儿如何喂养·····	037	宝宝的头可以摸吗·····	055
哪些妈妈不宜以母乳喂养宝宝·····	038	怎样为宝宝选购洗护用品·····	056
哪些宝宝不能接受母乳喂养·····	038	如何给宝宝用爽身粉·····	057
新生宝宝的智能开发·····	040	宝宝的饮食和营养·····	058
如何刺激新生宝宝的智力发育·····	040	宝宝溢奶怎么办·····	058
新生宝宝的学习潜能·····	041	喝牛奶导致宝宝腹泻怎么办·····	059
给新生宝宝一个有声的世界·····	042	宝宝睡着了，要不要叫醒喂奶·····	059
新生宝宝怎么学抬头·····	042	妈妈乳头皲裂如何喂养宝宝·····	060
新生宝宝怎么学走路·····	043	宝宝的早教·····	061
疫苗接种·····	044	尽可能早地给宝宝良性刺激·····	061
宝宝接种疫苗需要注意什么·····	044	要多和宝宝说话·····	062
宝宝接种疫苗后的照护方式·····	045	引逗宝宝发音·····	062
卡介苗的接种·····	046	让宝宝牵牵妈妈的手·····	063
乙肝疫苗的接种·····	047	训练宝宝的注视能力·····	064
		疫苗接种·····	065
		防治小儿麻痹症·····	065

PART 2

1~2个月 ····· 048

PART 3

2~3个月 066

宝宝身体和感觉发育.....	067
宝宝的生理发育.....	067
宝宝的感觉发育.....	068
宝宝的心理发育.....	068
宝宝的保健和护理.....	070
宝宝怎么进行日光浴.....	070
逗笑宝宝要科学.....	071
如何给宝宝剪指甲.....	071
如何清理宝宝的鼻腔.....	072
宝宝使用安抚奶嘴好不好.....	073
怎样给宝宝选购和使用围嘴.....	074
宝宝为什么睡不好.....	075
宝宝的饮食和营养.....	076
如何给人工喂养的宝宝补充水...	076
为什么要给宝宝添加鱼肝油.....	077
怎样给宝宝喂食鱼肝油.....	078
宝宝是不是该补铁了.....	078
妈妈感冒或患乳腺炎,能喂宝宝吗...	079
宝宝的早教.....	080
如何刺激宝宝脑细胞发育.....	080
教宝宝“说话”.....	080
多抱会使宝宝形成抱癖吗.....	081
用声音刺激宝宝听觉和大脑发育...	082

疫苗接种.....	083
-----------	-----

白百破疫苗.....	083
------------	-----

PART 4

3~4个月 084

宝宝身体和感觉发育.....	085
宝宝的生理发育.....	085
宝宝的感觉发育.....	085
宝宝的心理发育.....	087
宝宝的保健和护理.....	088
宝宝为什么爱流口水.....	088
怎样防止宝宝长痱子.....	088
如何给宝宝选择枕头.....	089
如何培养宝宝按时睡觉的好习惯...	090
给宝宝按摩的注意事项.....	091
怎样给宝宝按摩.....	092
宝宝为什么是个“夜哭郎”.....	093
家里有个“夜哭郎”怎么办.....	093
带宝宝体检前要做什么准备工作...	094
宝宝的饮食和营养.....	096
上班妈妈如何给宝宝喂母乳.....	096
宝宝食量大,母乳不足怎么办...	096
准备为宝宝添加辅食.....	097
为什么要给宝宝添加辅食.....	098
给宝宝添加辅食的原则.....	099



目录 CONTENTS

宝宝的辅食为什么不要加味精···	100
宝宝不爱吃辅食怎么办·····	100
宝宝的早教·····	102
开发宝宝智力的原则和目的·····	102
给宝宝听音乐·····	102
提高宝宝双手的灵活性·····	103
训练宝宝叫名字回头·····	104
模仿宝宝的表情与声音·····	104
疫苗接种·····	106
宝宝预防接种·····	106

PART 5

4~5个月 ····· 107

宝宝身体和感觉发育·····	108
宝宝的生理发育·····	108
宝宝的感觉发育·····	108
宝宝的心理发育·····	109
宝宝的保健和护理·····	110
如何选购婴儿车·····	110
如何正确使用婴儿车·····	111
怎样判断宝宝的大便是否正常···	111
防止宝宝成为肥胖宝宝·····	112
宝宝可以看电视吗·····	113
宝宝的饮食和营养·····	114

用含铁强化食品防止宝宝贫血好吗···	114
怎样给宝宝补钙·····	114
加喂鸡蛋黄预防宝宝贫血·····	115
宝宝营养不良是怎么造成的·····	116
宝宝的早教·····	117
怎么对宝宝进行综合感官的训练·····	117
教宝宝认识各种日常事物·····	117
怎样看待智商测试·····	118
宝宝模仿妈妈发音·····	119
疫苗接种·····	121
预防流行性腮腺炎·····	121

PART 6

5~6个月 ····· 122

宝宝身体和感觉发育·····	123
宝宝的生理发育·····	123
宝宝的感觉发育·····	124
宝宝的心理发育·····	124
宝宝的保健和护理·····	126
宝宝睡凉席要注意什么·····	126
妈妈要给宝宝穿袜戴帽·····	126
开窗睡眠有什么好处·····	127
妈妈要读懂宝宝的表情·····	128
如何护理开始长牙的宝宝·····	128
怎样减轻宝宝出牙期的痛苦·····	129

宝宝的饮食和营养·····	131
为宝宝准备磨牙小食品·····	131
宝宝要多吃含铁食物·····	131
宝宝不爱喝白开水怎么办·····	132
怎样让宝宝爱上奶瓶·····	132
开始长牙的宝宝的饮食·····	133
让宝宝快速生长的脂肪·····	134
构筑宝宝生命支柱的蛋白质·····	135
宝宝的早教·····	136
宝宝接受语言的能力·····	136
如何让宝宝心理健康情绪饱满·····	136
引导宝宝辨别颜色·····	137
增强对宝宝听觉的刺激·····	138
用不同气味训练宝宝的嗅觉·····	138
疫苗接种·····	140
宝宝接种流行性脑脊髓膜炎疫苗·····	140

PART 7

6~7个月 ····· 141

宝宝身体和感觉发育·····	142
宝宝的生理发育·····	142
宝宝的感觉发育·····	143
宝宝的心理发育·····	143
宝宝的保健和护理·····	145
定时给宝宝作体格检查·····	145

宝宝晚上睡觉为什么爱出汗·····	145
怎样防止宝宝被蚊虫叮咬·····	146
宝宝被蚊虫叮咬后应该怎样处理·····	147
妈妈经常背宝宝好吗·····	148
夏季可以给宝宝剃光头吗·····	148
宝宝的饮食和营养·····	150
饮食平衡才能保证营养均衡·····	150
冲牛奶并非越浓越好·····	151
如何让宝宝接受新食物·····	151
宝宝酷爱吃甜食怎么办·····	152
宝宝咳嗽时不能吃什么食物·····	153
宝宝出牙晚是否该补钙·····	153
宝宝的早教·····	155
爸爸妈妈共同培育宝宝有什么益处·····	155
让宝宝尽可能地爬行·····	156
懂礼貌的好宝宝·····	157
扩大宝宝的视野·····	157
刺激宝宝的味觉器官发育·····	158
小心噪声影响宝宝的听力·····	158

PART 8

7~8个月 ····· 160

宝宝身体和感觉发育·····	161
宝宝的生理发育·····	161



目录 CONTENTS

宝宝的感知发育·····	161
宝宝的心理发育·····	162
宝宝的保健和护理·····	163
宝宝的五官怎么护理·····	163
如何清除宝宝的耳屎·····	163
宝宝的抗病力下降怎么办·····	164
宝宝的饮食和营养·····	166
宝宝应适时断奶·····	166
添加固体辅食为断奶作准备·····	166
增强宝宝免疫力的核苷酸·····	167
促进宝宝智力发育的DHA ·····	168
为什么不宜常用豆奶喂宝宝·····	169
宝宝的早教·····	170
宝宝怯生怎么办·····	170
教宝宝双手拿东西·····	171
教宝宝认识灯·····	171
让宝宝感觉轻和重·····	172
疫苗接种·····	173
接种麻疹疫苗·····	173

PART 9

8~9个月 ····· 174

宝宝身体和感觉发育·····	175
宝宝的生理发育·····	175
宝宝的感觉发育·····	175
宝宝的心理发育·····	176

宝宝的保健和护理·····	177
如何应对宝宝玩“小鸡鸡”·····	177
不要让宝宝和猫、狗等宠物太亲密·····	177
开始给宝宝用学步车·····	178
宝宝用学步车的利与弊·····	179
怎样为学步的宝宝挑选鞋子·····	179
生活习惯会影响宝宝的容貌·····	180
宝宝的饮食和营养·····	182
如何给宝宝断奶·····	182
错误的断奶方式·····	183
注意宝宝“被动高盐”·····	183
怎样榨果汁保留营养多·····	184
宝宝上火怎么办·····	185
宝宝的早教·····	186
宝宝的音乐智能·····	186
培养宝宝的幽默感·····	187
宝宝学手语·····	187
疫苗接种·····	189
接种麻疹疫苗·····	189

PART 10

9~10个月 ····· 190

宝宝身体和感觉发育·····	191
宝宝的生理发育·····	191
宝宝的感觉发育·····	191

宝宝的心理发育·····	192
宝宝的保健和护理·····	193
怎样给10个月的宝宝洗澡·····	193
注意宝宝安全·····	194
如何让宝宝自己坐便盆解大小便·····	194
宝宝肌肉注射后怎么护理·····	195
宝宝的饮食和营养·····	196
断奶末期怎么喂宝宝·····	196
宝宝断奶后的营养保证·····	197
宝宝恋乳怎么办·····	197
怎样针对宝宝的体质进行饮食调理·····	198
宝宝什么情况下需要补充益生菌·····	199
怎样为宝宝选择好的益生菌·····	200
宝宝营养不良怎么调养·····	200
宝宝的早教·····	202
对宝宝进行赞赏教育·····	202
教宝宝模仿别人的声音·····	202
观察宝宝的适应性高低·····	203
敲敲打打发展宝宝智力·····	204

PART 11

10~11个月 ····· 205

宝宝身体和感觉发育·····	206
宝宝的生理发育·····	206
宝宝的感觉发育·····	206

宝宝的心理发育·····	207
宝宝的保健和护理·····	208
宝宝睡木板床对身体好·····	208
不要带宝宝到马路边玩·····	208
如何给宝宝喂药·····	209
不要给宝宝滥用止咳糖浆·····	209
带宝宝游泳要注意什么·····	210
宝宝的饮食和营养·····	212
宝宝可以喝茶吗·····	212
发热的宝宝不宜吃鸡蛋·····	212
宝宝吃汤泡饭好吗·····	213
保护宝宝眼睛应吃什么食物·····	213
宝宝的早教·····	214
怎样训练宝宝用杯子喝水·····	214
如何训练宝宝自己吃饭·····	215
让宝宝独自玩耍·····	216
给宝宝看他喜欢的图片·····	216
训练宝宝的耐性·····	217
从小培养宝宝的自信心·····	217
教宝宝用形体表现音乐节奏·····	218

PART 12

11~12个月 ····· 219

宝宝身体和感觉发育·····	220
宝宝的生理发育·····	220



目录 CONTENTS

宝宝的感觉发育·····	220
宝宝的心理发育·····	221
宝宝的保健和护理·····	222
如何观察宝宝的尿液·····	222
宝宝穿开裆裤好吗·····	222
注意宝宝的玩具卫生·····	223
预防事故的发生·····	224
宝宝肥胖不利于健康成长·····	224
宝宝的饮食和营养·····	226
宝宝可以经常吃的健脑食物·····	226
如何给宝宝补锌·····	226
宝宝不爱吃蔬菜怎么办·····	227
水果是不是吃得越多越好·····	228
宝宝的早教·····	229
如何发展宝宝的自我意识·····	229
宝宝为什么爱乱扔东西·····	229
教宝宝和小朋友打招呼·····	230
父母尽量少斥责宝宝·····	231
疫苗接种·····	232
按时注射乙脑疫苗·····	232

PART 13

12~14个月 ····· 233

新生儿身体和感觉发育·····	234
宝宝的生理发育·····	234

宝宝的感觉发育·····	234
宝宝的心理发育·····	235
宝宝的保健和护理·····	236
给宝宝称体重的意义·····	236
给宝宝测量身长的意义·····	236
给宝宝建立生活时间表·····	237
谨防性激素类药物危害宝宝健康·····	238
会走的宝宝喂饭难，怎么办·····	238
宝宝的饮食和营养·····	240
维护宝宝记忆力的卵磷脂·····	240
保护宝宝甲状腺与智力发育的碘·····	241
如何选择宝宝的营养食品·····	242
如何保证宝宝的饮食合理·····	242
如何培养宝宝良好的饮食习惯·····	243
怎样注意宝宝饮食安全·····	244
哪些食物影响宝宝大脑发育·····	244
吃鱼能让宝宝更聪明·····	245
宝宝的早教·····	246
让宝宝早识字好吗·····	246
让宝宝拥有轻松愉快的情绪·····	246
常梳头有利与提高宝宝智商·····	247
让宝宝多玩多体验·····	248

PART 14

14~16个月 ····· 249

宝宝身体和感觉发育·····	250
----------------	-----

宝宝的生理发育·····	250
宝宝的感觉发育·····	250
宝宝的心理发育·····	251
宝宝的保健和护理·····	252
如何给宝宝进行冷水浴·····	252
如何让宝宝的牙齿清洁健康·····	252
怎么教宝宝戴帽脱帽、穿脱鞋袜·····	253
怎样教宝宝洗手·····	254
宝宝不爱理发怎么办·····	255
宝宝的饮食和营养·····	256
提升宝宝智力的DHA、ARA·····	256
给宝宝一个好的就餐环境·····	257
给宝宝适当吃些硬食·····	258
宝宝饮食要注意微量元素的补充·····	258
宝宝爱喝饮料怎么办·····	259
不要给宝宝喝碳酸饮料·····	259
宝宝的早教·····	261
让宝宝满心欢喜地涂鸦·····	261
宝宝不愿见陌生人怎么办·····	262
不要总用叠词跟宝宝说话·····	262
从小培养宝宝的爱心·····	263
疫苗接种·····	265
给宝宝接种麻疹活疫苗·····	265

宝宝身体和感觉发育·····	267
宝宝的生理发育·····	267
宝宝的感觉发育·····	267
宝宝的心理发育·····	268
宝宝的保健和护理·····	269
如何放手让宝宝活动·····	269
宝宝特别缠人怎么办·····	269
1岁半的宝宝还不会走路怎么办·····	270
应该让宝宝自己选择穿什么衣服吗·····	270
注意预防宝宝口吃·····	271
宝宝的饮食和营养·····	272
宝宝生病怎样调整饮食·····	272
如何防止宝宝过量进食·····	272
怎样选择适合宝宝的水果·····	273
预防宝宝缺乏微量元素要多吃哪些食物·····	274
宝宝应该怎样吃鸡蛋·····	274
宝宝的早教·····	276
宝宝的有意注意和无意注意·····	276
如何培养宝宝的有意注意能力·····	276
如何让宝宝树立时间概念·····	277
宝宝语言发育迟缓的原因·····	278
别让小失误影响宝宝智力发育·····	279
重视宝宝感知能力的发展·····	279
培养宝宝的孝心·····	280
读书培养宝宝的语言能力·····	281
鼓励宝宝做家务·····	281

PART 15

16~18个月 ····· 266



目录 CONTENTS

疫苗接种····· 283

宝宝疫苗接种····· 283

PART 16

18~20个月 ····· 284

宝宝身体和感觉发育····· 285

宝宝的生理发育····· 285

宝宝的感觉发育····· 285

宝宝的心理发育····· 286

宝宝的保健和护理····· 287

如何宝宝建立良好的生活制度····· 287

怎样让宝宝安全舒适地过夏天····· 288

如何为宝宝降温防暑····· 289

不可忽视生活中的小事情····· 289

如何教宝宝正确地擤鼻涕····· 290

宝宝穿多少衣服合适····· 290

宝宝恋物怎么办····· 291

宝宝可以吹空调吗····· 292

宝宝的饮食和营养····· 293

宝宝饮用酸奶要注意什么····· 293

夏日如何让宝宝吃得好····· 293

几种不好的吃蔬菜方式····· 295

给宝宝零食的原则····· 295

宝宝的早教····· 297

如何提高宝宝的潜能····· 297

手指运动有利与宝宝健脑····· 298

父母要如何对待宝宝的提问····· 298

让宝宝正确表达复杂的情感····· 299

妈妈如何夸奖宝宝····· 299

PART 17

20~22个月 ····· 301

宝宝身体和感觉发育····· 302

宝宝的生理发育····· 302

宝宝的感觉发育····· 302

宝宝的心理发育····· 303

宝宝的保健和护理····· 304

宝宝被动吸烟有什么危害····· 304

夜间如何哄宝宝睡觉····· 305

防止宝宝尿床的办法····· 306

宝宝喜欢憋尿怎么办····· 306

宝宝的饮食和营养····· 308

宝宝可常吃猪血····· 308

宝宝宜进食适量的脂肪食品····· 308

要给宝宝补充适量的糖类····· 309

宝宝挑食、偏食怎么办····· 309

宝宝的早教····· 311

环境对宝宝的头脑有什么影响····· 311

父母要注意了解宝宝的心理状态····· 311

让宝宝学会分享····· 312

妈妈的态度对宝宝心理发育很关键···	312
培养宝宝对舞蹈的兴趣·····	313
针对宝宝的性格选择玩具·····	314
正确引导宝宝看动画片·····	314

PART 18

22~24个月 316

宝宝身体和感觉发育·····	317
宝宝的生理发育·····	317
宝宝的感觉发育·····	317
宝宝的心理发育·····	318
宝宝的保健和护理·····	319
为什么宝宝有“不理智”的行为···	319
为宝宝选择牙膏、牙刷·····	320
如何教宝宝学刷牙·····	320
宝宝喜欢要别人的东西怎么办···	321
注意防止宠物伤害宝宝·····	322
宝宝的饮食和营养·····	323
哪些食物对宝宝长高有益·····	323
宝宝为什么会厌食·····	323
容易缺锌的宝宝·····	324
如何给宝宝补锌·····	325
宝宝的早教·····	326
让玩具成为开发宝宝智力的武器···	326
开发宝宝左脑的途径与方式·····	327

经常惩罚不利宝宝性格发展·····	328
给宝宝探索环境的机会·····	328
如何培养宝宝的情商·····	329
父亲在教育宝宝中的作用·····	330
培养一个善良的宝宝·····	330

PART 19

24~27个月 332

宝宝身体和感觉发育·····	333
宝宝的生理发育·····	333
宝宝的感觉发育·····	333
宝宝的心理发育·····	334
宝宝的保健和护理·····	335
按时间测量宝宝的身高与体重···	335
如何保护宝宝的肾脏·····	336
宝宝的用品清洁和卫生·····	336
带宝宝去看病的学问·····	337
宝宝的饮食和营养·····	338
如何多方面为宝宝选择食物·····	338
宝宝吃蔬菜的学问·····	338
宝宝营养缺乏有哪些表现·····	339
每次给宝宝吃的东西要适量·····	340
怎样把握宝宝进餐的心理特点···	340
宝宝的早教·····	342



目录 CONTENTS

如何让宝宝学习一些相反的概念···	342
宝宝观察力有什么特点·····	342
如何用音乐陶冶宝宝的性情·····	343
怎样教宝宝学会用筷子·····	344
培养宝宝的个性创造力·····	345
父母要注意自己的行为·····	346

PART 20

27~30个月 ····· 347

宝宝感觉和心理发育·····	348
宝宝的感觉发育·····	348
宝宝的心理发育·····	348
宝宝的保健和护理·····	349
父母要注意宝宝的异常消瘦·····	349
宝宝进行锻炼要遵循什么原则···	350
注意保护宝宝的视力·····	350
宝宝睡眠时间太长该怎么叫醒···	351
宝宝的饮食和营养·····	352
如何保证宝宝的脑营养·····	352
长期大量服用葡萄糖会引起宝宝厌食··	352
宝宝的早餐特别重要·····	353
宝宝的早教·····	354
“过家家”锻炼宝宝社交能力···	354
性别角色的确定·····	354
性别角色的教育·····	355

宝宝胆小怎么办·····	356
--------------	-----

PART 21

30~33个月 ····· 357

宝宝感觉和心理发育·····	358
宝宝的感觉发育·····	358
宝宝的心理发育·····	359
宝宝的保健和护理·····	360
防止对宝宝过度保护·····	360
宝宝该如何打扮·····	360
宝宝说话滞涩怎么办·····	361
带宝宝郊游时的注意点·····	362
如何纠正宝宝的不良习惯·····	362
宝宝的饮食和营养·····	364
维持食欲促进消化的B族维生素···	364
不饱和脂肪酸有利于宝宝大脑的发育··	365
偏胖和偏瘦宝宝的饮食调理·····	366
怎样让宝宝养成细嚼慢咽的好习惯··	366
宝宝应多吃含组氨酸丰富的食物···	367
宝宝的早教·····	368
宝宝发脾气，妈妈怎么办·····	368
培养宝宝的同情心·····	368
正确对待宝宝的“第一反抗期”···	369
给宝宝一点自由的时间·····	370
宝宝的自然智能·····	371