



家庭生活书架



KEXUE YUER JINDIAN

科学育儿金典

秦璞 主编

(0~6岁)

呵护宝宝健康成长

孕前准备与孕期胎教

宝宝的发育状况

宝宝的日常护理与喂养

辅食食谱与营养食谱

宝宝的体格锻炼与早期教育

宝宝常见问题与应对方法

宝宝常见疾病护理与急救

健康查体与接种疫苗



青岛出版社 Qingdao Publishing House



家庭生活书架



KEXUE YUER JINDIAN

科学育儿金典

秦璞 主编

(0~6岁)

呵护宝宝健康成长

孕前准备与孕期胎教

宝宝的发育状况

宝宝的日常护理与喂养

辅食食谱与营养食谱

宝宝的体格锻炼与早期教育

宝宝常见问题与应对方法

宝宝常见疾病护理与急救

健康查体与接种疫苗



青岛出版社 Qingdao Publishing House



KEXUE YUER JINDIAN

科学育儿金典

秦璞 主编

(0~6岁)



青岛出版社

Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿金典(0~6岁)/秦璞主编. —青岛:青岛出版社,2009.4
(家庭生活书架)

ISBN 978-7-5436-5082-4

I. 科… II. 秦… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189834 号

书 名 科学育儿金典(0~6岁)

主 编 秦 璞

副 主 编 杜 卫 郭海纹

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 13335059110 (0532)80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 尹红侠(gmyhx@163.com)

插 图 司海英 徐雪茹 刘 珏 宋晓岩

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2009 年 5 月第 1 版,2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700×1000 毫米)

印 张 34.75

字 数 500 千字

书 号 ISBN 978-7-5436-5082-4

定 价 35.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

建议陈列类别:育儿类



前言

新婚伊始，怎样孕育一个可爱的小生命，怎样才能让宝宝健康成长，就成为每一对新人关心的问题，有鉴于此，我们精心编写了这本《科学育儿金典》。书中详细讲解了0~6岁宝宝各阶段的发育状况、护理与喂养、营养食谱、体格锻炼、早期教育、常见问题与应对方法、常见疾病护理与急救、查体与接种、父母教育细则等，是父母科学育儿的指导手册。

在本书孕期胎教部分，详细讲解了准爸妈在孕前应做的准备，在孕期的每一个月份详细介绍了宝宝的发育情况、准妈妈的注意事项以及科学合理的胎教知识。

在宝宝发育状况部分，详细介绍了宝宝各个阶段的生长指标、牙齿发育、运动功能、视觉功能、听觉功能、认知能力、记忆能力、语言能力、心理功能、社会行为、个性形成等各方面的发育状况。

在宝宝日常护理部分，详细介绍了宝宝的生活环境、衣着要求、洗浴清洁、护理细则、睡眠质量、玩具选择、生活习惯、日常安全等知识。

在宝宝日常喂养部分，详细介绍了新生儿期、1~3个月、4~6个月、7~9个月、10~12个月、1~2岁、2~3岁、3~6岁等各个阶段的喂养方法，提供了200多道美味营养的宝宝餐，指导家长顺利为宝宝断奶，保证宝宝营养均衡。

在宝宝体格锻炼部分，详细介绍了婴儿抚触按摩、被动操与主动操、运动技能训练等内容，指导家长科学训练宝宝的运动技能，让宝宝拥有一个健康的体魄。

在宝宝早期教育部分，详细介绍了新生儿期、1~3个月、4~6个月、7~9个月、10~12个月、1~2岁、2~3岁、3~6岁等各个阶段的早教内容，指导家长科学训练宝宝的智能。

在宝宝常见问题与应对方法部分，详细介绍了新生宝宝和婴幼儿的常见问题、运动发育问答、牙齿发育问答、哭闹问答、喂养问答、健康问答、智能心理问答等内容，让家长碰到的种种育儿困惑都能得到解答。

在宝宝常见疾病护理与急救部分，详细介绍了各种小儿常见病、心理与行为障碍、用药常识、就诊常识、疾病护理常识、急救常识、查体与接种等内容。

在父母教育细则部分，讲解家长应具备的各种素质，指导家长用正确科学的态度对待孩子，让家长走出种种家教误区。

相信每位父母都能从本书中获得有益的帮助，掌握轻松育儿的方法。

编者

2009年4月



目 录

第 一 章

孕期胎教

孕前准备

1. 了解孕育宝宝的整个过程 26
2. 生命的起始——精子和卵子 26
3. 孕前物质准备要齐全 27
4. 营造整洁温馨的生活环境 27
5. 准爸妈要避免接触有害物质 27
6. 受孕前要将宠物长期寄养或送人 28
7. 准妈妈从孕前3个月开始补充叶酸 28
8. 真正的胎教要从孕前开始 28
9. 胎教成功的秘诀 29
10. 准爸妈良好的心理素质
 可为胎教打下基础 29
11. 准妈妈要怀着期盼的心理
 来迎接新生命的降临 29
12. 让宝宝继承你的聪明才智 29

十月胎教

1. 小宝宝孕一月的发育状况 30
2. 准妈妈孕一月注意事项 30
3. 孕期莫忘继续补充叶酸 31
4. 准妈妈不宜从事某些化工行业 31
5. 做好孕期的胎教计划 32
6. 孕一月胎教方案 32
7. 孕一月胎教重点 32
8. 让宝宝的发育有一个好的开始 32
9. 让想象和憧憬开始最初的胎教 32

10. 小宝宝孕二月的发育状况 32
11. 孕妈咪二月指南 33
12. 准妈妈孕二月要谨慎护胎 33
13. 妈妈快乐, 宝宝才能健康 34
14. 准妈妈的情绪变化牵动着宝宝的神经 34
15. 孕二月胎教方案 34
16. 孕二月的胎儿体操 34
17. 为宝宝提供一个健康的居住环境 35
18. 小宝宝孕三月的发育状况 36
19. 怀孕三月应该了解与准备的事 36
20. 孕三月胎教方案 36
21. 给予宝宝适当的物理刺激 37
22. 小宝宝孕四月的发育状况 37
23. 孕妈咪四月指南 37
24. 准妈妈爱学习, 宝宝也进步 38
25. 带宝宝去大自然中接受美的熏陶 38
26. 小宝宝孕五月的发育状况 38
27. 准爸爸和宝宝说说话 38
28. 让腹中的宝宝接受胎教 39
29. 教你几则胎教法 40
30. 妈妈情绪差, 宝宝发育受影响 41
31. 准妈妈要给宝宝讲述一天的生活 41
32. 准妈妈唱歌给宝宝听 42
33. 准爸妈一起给宝宝进行抚摩胎教 42
34. 小宝宝孕六月的发育状况 43
35. 色彩环境能促进胎儿的发育 43
36. 准妈妈营养不良会影响宝宝未来寿命 43
37. 轻拍腹中的宝宝 44
38. 小宝宝孕七月的发育状况 44
39. 孕七月胎教方案 44
40. 准妈妈读书给宝宝听 44
41. 小宝宝孕八月的发育状况 45

42.孕妈咪八月指南	45
43.经常抚摸胎儿益处多	45
44.训练宝宝的记忆	45
45.小宝宝孕九月的发育状况	46
46.准妈妈情绪不良易导致孩子多动症 ..	46
47.胎儿期的记忆对宝宝一生影响巨大 ..	46
48.母亲的情感可以向宝宝传递	47
49.母亲的爱能让宝宝发育得更好	48
50.从孕期开始培养宝宝良好的习惯	48
51.小宝宝孕十月的发育状况	48
52.孕十月胎教方案	49
53.剖宫产孩子的训练	49
54.宝宝降生前的准备	50

第2章

0~6岁宝宝的发育状况

新生宝宝的发育状况

1.新生宝宝的呼吸	52
2.新生宝宝的体温	52
3.新生宝宝的小便	52
4.新生宝宝的大便	53
5.新生宝宝的睡眠	53
6.新生宝宝的循环	53
7.新生宝宝的特有反射	53
8.出生1周的宝宝	54
9.出生2周的宝宝	54
10.出生3周的宝宝	55
11.出生4周的宝宝	56

宝宝的生长指标

1.新生宝宝的平均体重、身长、 头围和胸围	57
--------------------------------	----

2.1~3个月宝宝的平均体重、身长、 头围和胸围	57
3.4~6个月宝宝的平均体重、身长、 头围和胸围	58
4.7~9个月宝宝的平均体重、身长、 头围和胸围	58
5.10~12个月宝宝的平均体重、身长、 头围和胸围	59
6.1~2岁宝宝的平均体重、身长、 头围和胸围	59
7.幼儿身高增长规律	59
8.儿童生长发育规律	60
9.记下宝宝生长发育的情况 (请父母填写宝宝的测量值)	60

宝宝的牙齿发育

1.宝宝最早4个月出牙	62
2.宝宝12个月未长牙需看医生	62
3.幼儿期牙齿的发育状况	62
4.宝宝乳牙生长记录	63

宝宝的运动功能

1.1~3个月是宝宝的肌肉动作发展期 ..	64
2.1~3个月宝宝的运动功能	64
3.4~6个月宝宝的运动功能	65
4.7~9个月宝宝的运动功能	65
5.10~12个月宝宝的运动功能	66
6.1~2岁宝宝的运动功能	66
7.2~3岁宝宝的运动功能	66
8.记录宝宝的运动发展	67

宝宝的视觉功能

1.1个月宝宝的视觉	68
2.2个月宝宝的视觉	68
3.3个月宝宝的视觉	68
4.4~6个月宝宝的视觉	68



5.7~9个月宝宝的视觉	68
6.10~12个月宝宝的视觉	69
7.1~2岁宝宝的视觉	69
8.2~3岁宝宝的视觉	69
9.3~6岁宝宝的视觉	69

宝宝的听觉功能

1.1个月宝宝的听觉	70
2.2个月宝宝的听觉	70
3.3个月宝宝的听觉	70
4.4个月宝宝的听觉	70
5.5~6个月宝宝的听觉	70
6.7~9个月宝宝的听觉	70
7.10~12个月宝宝的听觉	71
8.1~2岁宝宝的听觉	71
9.2~3岁宝宝的听觉	71
10.测测宝宝的听力	71

宝宝的认知能力

1.4个月宝宝的认知能力	72
2.5~6个月宝宝的认知能力	72
3.7~9个月宝宝的认知能力	72
4.10~12个月宝宝的认知能力	72
5.1~2岁宝宝的认知能力	72

宝宝的记忆能力

1.4个月宝宝的记忆能力	73
2.7~9个月宝宝的记忆能力	73
3.10~12个月宝宝的记忆能力	73
4.3~6岁宝宝的记忆能力	73

宝宝的语言能力

1.4~6个月宝宝的语言能力	74
2.7~9个月宝宝的语言能力	74
3.10~12个月宝宝的语言能力	74
4.1~2岁宝宝的语言能力	75

5.2~3岁宝宝的语言能力	76
6.3~6岁宝宝的语言能力	76

宝宝的心理功能

1.4个月宝宝的心理功能	77
2.5个月宝宝的心理功能	77
3.6个月宝宝的心理功能	77
4.7~9个月宝宝的心理功能	77
5.2~3岁宝宝情绪变化很快	78
6.3~6岁儿童的心理功能	78

宝宝的社会行为

1.1~3个月宝宝微笑在增多	79
2.4~6个月宝宝能大笑	79
3.4~6个月宝宝的社会行为	79
4.7~9个月宝宝的社会行为	79
5.10~12个月宝宝的社会行为	80
6.1~2岁宝宝的社会行为	80
7.2~3岁宝宝的社会行为	80

宝宝的个性形成

1.新生宝宝的气质类型	81
2.10~12个月宝宝有了个性的雏形	81
3.1~2岁宝宝有了明显的个性	82
4.孩子属于哪种气质类型	82
5.宝宝生活技能发展时间表	83
6.宝宝出生档案	84
7.宝宝本领档案	84

第 3 章

0~6岁宝宝的日常护理

宝宝的生活环境

1.营造舒适的生活环境	86
-------------------	----

2. 保持宝宝居室洁净	86
3. 警惕铅污染	87
4. 远离化学合成物质	87
5. 警惕各种有害物质	87
6. 避免过敏源	88
7. 莫让宝宝和猫狗亲密接触	88
8. 消灭家中的螨虫	89
9. 家中勤消毒	89
10. 天然消毒	90
11. 物理灭菌	90
12. 化学消毒	90
13. 宝宝的生活拒绝噪音	91
14. 宝宝的生活不能没有声音	91

宝宝的衣着要求

1. 新生宝宝的衣着要求	92
2. 1~3个月宝宝衣着要求	93
3. 4~6个月宝宝衣着要求	93
4. 7~12个月宝宝衣着要求	93
5. 宝宝衣料应安全无害	94
6. 莫让孩子腹背受凉	94
7. 莫给宝宝穿太多	95
8. 宝宝尿布选择有讲究	95
9. 尿布的清洗与消毒	95
10. 莫让宝宝穿金戴银	95

宝宝的洗浴清洁

1. 勤给宝宝洗手和脸	96
2. 勤给宝宝洗头	96
3. 勤给宝宝洗澡	96
4. 宝宝洗澡前的准备	97
5. 宝宝洗澡注意事项	97
6. 宝宝洗澡的程序	98
7. 3个月开始给宝宝理发	98
8. 给宝宝擦屁股的注意事项	99
9. 两岁开始让宝宝用牙刷	99

10. 培养宝宝卫生好习惯	99
11. 别多给宝宝使用爽身粉	100
12. 注意保持宝宝的清洁	100
13. 宝宝衣物应勤换洗	100

宝宝的护理细则

1. 宝宝脐带的护理	101
2. 宝宝胎脂的清除	101
3. 宝宝鼻腔的护理	101
4. 宝宝眼睛的护理	102
5. 宝宝口腔的护理	103
6. 宝宝牙齿的护理	103
7. 宝宝嗓音的保护	104
8. 注意保护宝宝的听力	105
9. 勤剪宝宝的指趾甲	106
10. 宝宝的正确抱法	106

宝宝的睡眠质量

1. 婴儿床的要求	107
2. 莫让宝宝睡软床	107
3. 3个月开始用枕头	107
4. 哄宝宝睡觉的窍门	108
5. 莫让宝宝趴着睡觉	108
6. 莫让宝宝含奶头睡	109
7. 莫搂着宝宝睡觉	109
8. 莫让宝宝睡在大人中间	109
9. 及时纠正宝宝昼夜颠倒的睡眠习惯 ..	110
10. 训练宝宝按时睡觉	110
11. 训练宝宝自然入睡	111
12. 训练宝宝安静入睡	111
13. 睡眠好的宝宝长得好	112
14. 学龄儿童睡眠时间不宜过少	112
15. 睡前给宝宝讲故事	112

宝宝玩具的选择

1. 适合1~2个月宝宝的玩具	113
-----------------------	-----



2. 适合 3~4 个月宝宝的玩具	113
3. 适合 5~6 个月宝宝的玩具	113
4. 适合 7~9 个月宝宝的玩具	113
5. 适合 10~12 个月宝宝的玩具	113
6. 适合 2~3 岁宝宝的玩具	114
7. 宝宝玩具选购安全事项	114
8. 各种玩具对宝宝的训练功能	115
9. 别忘给宝宝的玩具消毒	115

培养宝宝良好的习惯

1. 两个月开始训练定时排便	116
2. 两个月开始训练把尿	116
3. 8 个月开始训练坐便盆	116
4. 训练 10~12 个月宝宝的自我服务技能 ..	116
5. 训练 1 岁宝宝自己穿衣服	117
6. 3 个月宝宝的生活规律	117
7. 10~12 个月宝宝的生活规律	117
8. 莫强迫纠正“恋物癖”	118
9. 纠正宝宝的不良习惯	118
10. 导致孩子肥胖的不良习惯	119
11. 培养习惯应抓住第一次行为	119
12. 关注宝宝日常生活细节	119
13. 训练宝宝做家务	120
14. 强化孩子的自理能力	120
15. 自己的事自己做	120

宝宝的日常安全

1. 为宝宝学走路提供安全的环境	121
2. 为爱探索的宝宝提供安全的环境	121
3. 家庭安全措施	122
4. 避免宝宝溺水的措施	122
5. 避免宝宝摔伤的措施	122
6. 避免宝宝烫伤的措施	123
7. 避免宝宝误食的措施	123
8. 及时制止宝宝错误的行为	124
9. 禁止宝宝做危险事情	124

第 4 章

0~6 岁宝宝的日常喂养

新生宝宝的喂养

1. 母乳喂养的优点	126
2. 让宝宝喝到珍贵的初乳	127
3. 宝宝需要的乳量	127
4. 合理的喂奶频率	127
5. 正确的喂奶姿势	127
6. 喂完奶挤净余奶	128
7. 宝宝不会吸乳头怎么办	128
8. 母乳充足巧判断	128
9. 乳汁不足的原因	129
10. 母乳质量巧改善	129
11. 不宜哺乳的情况	130
12. 人工喂养的方法	131
13. 人工喂养的奶量和频率	131
14. 精心选择鲜牛奶	132
15. 精心选择婴儿奶粉	132
16. 真假奶粉巧鉴别	133
17. 奶嘴奶瓶应安全无毒	133
18. 奶嘴开孔有讲究	134
19. 宝宝奶具勤消毒	134
20. 喝牛奶的宝宝“火气大”吗	134

1~3 个月宝宝的喂养

1. 1~3 个月每天喂奶次数	135
2. 2 个月开始定时喂奶	135
3. 宝宝的大便因喂养方式而不同	135
4. 宝宝为什么不爱吃奶粉	136
5. 感冒药、烟酒对母乳的影响	136
6. 多补充水分	136
7. 适量食用鱼肝油	136

8.从满月开始补钙	137
9.喂果汁和蔬菜汁补充维生素 C	137

4~6 个月宝宝的喂养

1.4 个月开始添加辅食	138
2.辅食添加原则	138
3.用湿淀粉提高辅食黏度	139
4.4 个月开始喂淀粉类食物	139
5.4 个月开始喂蛋黄	139
6.5 个月开始喂粥	140
7.添加蔬菜与果汁	141
8.辅食少用调味品	141
9.宝宝不咽食物怎么办	142
10.添加辅食后大便的变化	142
11.添加辅食后易腹泻	142

4~6 个月宝宝辅食食谱

1.拌双泥	143
2.白菜奶汁	143
3.蛋黄羹	143
4.果汁面包粥	143
5.香蕉粥	144
6.卷心菜挂面粥	144
7.法式蔬菜清汤	144
8.栗子粉粥	144
9.双米糊	145
10.菠菜香蕉泥	145
11.西兰花胡萝卜粥	145
12.土豆奶粥	145
13.红薯米粥	146
14.苹果鸡蛋羹	146
15.土豆蛋黄粥	146
16.蔬菜土豆饼	146
17.蛋黄羹	146
18.法式南瓜清汤	147
19.鸡肉蔬菜汤	147

20.胡萝卜牛奶汤	147
21.牛肉蔬菜汤	147

7~9 个月宝宝的喂养

1.适合 7~9 个月的辅食	148
2.宝宝营养不良巧判断	148
3.精心喂养过敏体质宝宝	148
4.宝宝为什么不爱吃饭	149
5.增强宝宝食欲的窍门	149

7~9 个月宝宝辅食食谱

1.胡萝卜白菜汤	151
2.橙汁拌嫩豆腐	151
3.糙米五谷粥	151
4.西兰花胡萝卜土豆泥	152
5.苹果桃子汁	152
6.奶酪豌豆粥	152
7.法式菜花浓汤	152
8.蔬菜意大利面粥	153
9.苹果粥	153
10.胡萝卜豆腐粥	153
11.玉米片蔬菜粥	153
12.苹果炖红薯	154
13.胡萝卜土豆泥	154
14.豆腐胡萝卜泥	154
15.胡萝卜苹果粥	154
16.西兰花蛋黄粥	155
17.糙米五谷粥	155
18.法式南瓜浓汤	155
19.猪肝鸡蛋汤	155
20.鸡蛋面片汤	156
21.土豆肉末粥	156
22.什锦蛋羹	156
23.煎西红柿	156
24.什锦豆腐丁	157



25. 虾皮蔬菜粥	157
26. 胡萝卜甜粥	157
27. 蔬菜浓汤	157

10~12 个月宝宝的喂养

1. 10~12 个月添加辅食细则	158
2. 让 11~12 个月的宝宝开始断奶	158
3. 最好别在夏天断奶	158
4. 促进宝宝大脑发育的饮食	159
5. 宝宝不宜多吃的食品	160
6. 宝宝不宜只吃精米精面	163

10~12 个月宝宝辅食食谱

1. 鸡肉香菇土豆粥	164
2. 豆浆鱼肉粥	164
3. 水果慕斯	164
4. 蔬菜乌冬面	165
5. 茭瓜鸡蛋汤面	165
6. 通心粉蔬菜汤	165
7. 核桃糯米粥	166
8. 菠菜鱼肉粥	166
9. 小银鱼蔬菜粥	166
10. 香蕉泥拌红薯	167
11. 豆腐鸡蛋羹	167
12. 牛肉蔬菜粥	167
13. 番茄浓汤	167
14. 蔬菜奶酪饭	168
15. 卷心菜拌饭	168
16. 鸡肉蔬菜盖饭	168
17. 填馅圣女果	168
18. 奶酪炒饭	169
19. 菠菜鸡蛋羹	169
20. 西兰花牛肉炒饭	169
21. 鸡肉裙带菜粥	170
22. 鸡肉红薯蛋羹	170

23. 肉末菜粥	170
24. 豆腐丸子汤	171
25. 鲜虾水饺	171
26. 蔬菜奶酪饭	171
27. 蔬菜炒乌冬面	172
28. 番茄酱炒乌冬面	172
29. 清蒸肝泥	172
30. 土豆炖牛肉	173
31. 蔬菜鸡蛋卷	173
32. 水果三明治	173
33. 肝糕鸡泥	174
34. 猪肝绿豆粥	174
35. 冰糖薏米粥	174
36. 葱油虾仁面	174
37. 肉松香饭	175
38. 珍珠丸子	175
39. 肉末炒西红柿	175
40. 清炒虾仁	175
41. 赛螃蟹	176
42. 鸡蛋豆腐汤	176
43. 鱼松	176
44. 南瓜茭瓜粥	176

1~2 岁宝宝的喂养

1. 1~2 岁宝宝营养需要量	177
2. 适合 1~2 岁宝宝的食物	177
3. 有助强壮骨骼的食物	178
4. 有助长高的食物	179
5. 有助预防龋齿的食物	180
6. 有助提高注意力的食物	180
7. 有助增强记忆和思维能力的食物	180
8. 幼儿食品巧烹调	181
9. 多变换烹饪花样	181
10. 莫用果汁代替水果	182
11. 宝宝腹泻不宜禁食	182

1~2 岁宝宝营养食谱

1. 法式吐司	183
2. 蔬菜煎饼	183
3. 橘子燕麦饼	183
4. 油菜牡蛎粥	184
5. 橙汁胡萝卜饼	184
6. 南瓜吐司	184
7. 儿童咖喱饭	185
8. 牛肉盖饭	185
9. 土豆沙拉	185
10. 栗子白果鸡蛋羹	186
11. 虾仁炒饭	186
12. 鱼肉玉米饼	186
13. 油炸核桃仁	187
14. 鸡蛋蔬菜粥	187
15. 西式烤红薯	187
16. 糖醋鱼	188
17. 海鲜炒饭	188
18. 银耳薏米羹	188
19. 紫菜包饭	189
20. 牛肉饼	189
21. 腐乳排骨	189
22. 土豆比萨	190
23. 牛肉炒粉条	190
24. 骨菇汤	190
25. 鱼片蒸蛋	191
26. 虾皮紫菜蛋汤	191
27. 银耳薏米羹	191
28. 炒素什锦	191
29. 红枣金针菇汤	192
30. 番茄煮牛肉	192
31. 栗子桂圆粳米粥	192
32. 牛肉丸子汤	192
33. 鸡粒椰汁烩南瓜蓉	193
34. 虾仁豆腐	193

35. 海米炒菠菜	193
36. 蒸鱼片	193
37. 美味木耳	194
38. 苹果色拉	194
39. 熘鱼片	194
40. 鸡蛋饼	194
41. 肉卷	195
42. 蚕豆炒虾仁	195
43. 翡翠蛋饼	195
44. 鸡汁豆腐	195
45. 炒绵羊肉丝	196
46. 香菇素片	196
47. 一口香番茄色拉	196
48. 香肠炒蛋	196

2~3 岁宝宝的喂养

1. 2~3 岁宝宝营养需要量	197
2. 宝宝零食有讲究	197
3. 可预防感冒的食物	198
4. 宝宝为什么食欲不振	199
5. 细心纠正 2~3 岁宝宝食欲不振	199
6. 多吃苹果可预防龋齿	199

2~3 岁宝宝营养食谱

1. 卷心菜小肉卷	200
2. 蘑菇炒豆腐	200
3. 红枣葡萄干土豆泥	200
4. 豆腐沙拉	201
5. 葡萄奶昔	201
6. 咸菜肉丝毛豆	201
7. 芹菜西红柿汁	201
8. 蜜红萝卜	202
9. 白果炒百合	202
10. 炸胡萝卜盒	202
11. 番茄鳕鱼泥	202
12. 腊肉炒银丝芹菜	203



13. 虾仁炖豌豆	203
14. 酱子鹅炖玉米	203
15. 蚝油双花	203
16. 十八鲜	204
17. 银耳陈皮炖乳鸽	204
18. 烩熟鸡丝	204
19. 米粉蒸肉	204
20. 蘑菇炖鸡	205
21. 糟香素三丝	205
22. 红枣煨猪肘	205
23. 蜜汁鲜果	205
24. 罗汉全斋	206
25. 针菇鸡丝	206
26. 豆豉蒸排骨	206
27. 金针肉丝香菇	207
28. 炒蔬菜五宝	207
29. 鲜莲银耳汤	207
30. 青椒拌虾皮	207
31. 山药凉糕	208
32. 茄汁炖蘑菇	208
33. 香菇核桃仁	208

3~6岁学龄前儿童的喂养

1. 儿童能量的需要量	209
2. 合理安排学龄前儿童膳食	210
3. 丰富摄入蛋白质	210
4. 多补充矿物质	210
5. 喝牛奶补钙	210
6. 莫让孩子服用人参	210
7. 营养食品少不了豆制品	211
8. 莫让孩子太胖	211
9. 胖儿减肥莫过急	211
10. 儿童盲目进补有三害	212
11. 宝宝早餐要丰盛	212
12. 宝宝晚餐莫太饱	212

3~6岁宝宝营养食谱

1. 火爆腰花	213
2. 莲藕黄豆排骨汤	213
3. 枸杞猪肝汤	213
4. 三丝紫菜汤	214
5. 西红柿海带汤	214
6. 莲子鸡丁	214
7. 松子核桃小米粥	214
8. 葱姜炒螃蟹	215
9. 蟹肉小油菜	215
10. 鸡汁豆腐	215
11. 杏仁银肺汤	216
12. 扒海参	216
13. 补脑益智羹	216
14. 桂圆芝麻小米粥	217
15. 白菜蜇皮	217
16. 沙茶葱段爆鸡球	217
17. 墨鱼黄瓜	217
18. 鸡丁鲜贝	218
19. 黑豆焖猪蹄	218
20. 干烧鲤鱼	219
21. 鸡丝炒螺片	219
22. 菠萝炒牛肉	220
23. 四宝鸽肉汤	220
24. 荷叶蒸鸭块	220
25. 炒茭白蚕豆	221
26. 菠萝鸡块	221
27. 莲子核桃鸡丁	221
28. 松子香蘑	222
29. 木耳清蒸鲫鱼	222
30. 百合炖猪蹄	222
31. 海带蛎黄蛋	222
32. 醋烹武昌鱼	223
33. 金针菇炒鳝丝	223
34. 黄花菜炒木耳	223

35.炒腰脑	224
36.炆墨鱼花	224
37.枸杞炖羊脑	224

培养良好的饮食习惯

1.10~12个月宝宝饮食好习惯	225
2.1~2岁宝宝饮食好习惯	225
3.2~3岁宝宝饮食好习惯	226
4.3~6岁宝宝饮食好习惯	227
5.宝宝挑食巧应对	227
6.宝宝不会咀嚼怎么办	229
7.莫让宝宝单侧咀嚼食物	229
8.莫替宝宝嚼食物	229
9.莫让宝宝“含饭”	229
10.莫让宝宝狼吞虎咽	230
11.莫阻止宝宝用手抓食	230
12.4个月让宝宝握奶瓶喝奶	230
13.9个月开始让宝宝用杯子喝水	230
14.10个月开始让宝宝使用小勺	230
15.尽早让宝宝使用筷子	231
16.莫让宝宝用油漆筷子	231
17.莫让宝宝用塑料餐具	231
18.宝宝哭闹莫喂食	231
19.宝宝进食莫逗乐	232
20.莫让孩子边吃边看书	232
21.宝宝边吃边玩巧应对	232

第 5 章

0~6岁宝宝的体格锻炼

婴儿抚触与按摩

1.常为新生儿宝宝做抚触	234
2.新生儿宝宝按摩操 (适于0~3个月的婴儿)	235

3.1~3个月的婴儿按摩操	235
4.清晨为宝宝按摩	235
5.给宝宝换衣服时的按摩	236
6.给宝宝换尿布时的按摩	236
7.宝宝睡觉前的按摩	237
8.宝宝肚胀时的按摩	237
9.宝宝后背的按摩	237

宝宝被动操与主动操

1.1~3个月宝宝被动操	238
2.4~6个月宝宝被动操	239
3.7~9个月宝宝主动操	239
4.10~12个月宝宝主动操	240
5.1~2岁宝宝健身操	240
6.让孩子做做左体操	240
7.眼睛保健操	241
8.促进长高的伸展体操	241

宝宝运动技能训练

1.1~3个月宝宝俯卧训练	242
2.4~6个月宝宝抓握训练	242
3.4~6个月宝宝腿部训练	243
4.4~6个月宝宝爬行训练	243
5.4~6个月宝宝直立训练	244
6.4~6个月宝宝翻身训练	244
7.7~9个月宝宝迈步训练	244
8.莫阻止宝宝学爬	244
9.10~12个月宝宝走路训练	245
10.1~2岁宝宝行走训练	245
11.莫过早训练坐立行走	246
12.莫在学步车里呆太久	246
13.多让宝宝赤脚走路	246

宝宝锻炼项目

1.宝宝的户外活动	247
2.新生儿宝宝健身活动	247



3.莫隔着玻璃晒太阳	249
4.4~6个月宝宝擦浴	249
5.让宝宝进行日光浴	249
6.2~3岁宝宝锻炼项目	250
7.3~6岁宝宝锻炼项目	250
8.宝宝莫参加拔河比赛	251
9.有利宝宝长高的运动	251
10.宝宝莫过早骑童车	251
11.儿童不宜长跑	251
12.儿童锻炼时间莫太长	251
13.儿童锻炼强度莫太高	252
14.儿童安全锻炼细则	252

第6章

0~6岁宝宝的早期教育

新生宝宝的早期教育

1.新生宝宝视力训练	254
2.新生宝宝听觉训练	254
3.新生宝宝触觉训练	255
4.新生宝宝知觉训练	255
5.多和新生宝宝说话	255
6.让新生宝宝多发声	256
7.给新生宝宝丰富的刺激	256
8.建立母婴同步	257
9.和宝宝进行情感交流	257
10.建立宝宝对父母的依恋	258
11.宝宝第一个月智能情况	259

1~3个月宝宝的早期教育

1.1~3个月宝宝听觉训练	260
2.1~3个月宝宝视觉训练	260
3.1~3个月宝宝语言训练	261
4.1~3个月宝宝条件反射训练	261

5.适合1~3个月宝宝的游戏	262
6.家长说话要声情并茂	262
7.宝宝第三个月智能情况	263

4~6个月宝宝的早期教育

1.4~6个月宝宝视觉训练	264
2.4~6个月宝宝听力训练	264
3.4~6个月宝宝语言训练	265
4.教宝宝简单的词汇	265
5.4~6个月宝宝社交能力训练	266
6.促进智力的玩具	267
7.适合4~6个月宝宝的游戏	268
8.宝宝快乐游戏规则	269
9.培养宝宝良好的情绪	269
10.教宝宝自己玩	270
11.开发宝宝大脑潜力	270
12.满足宝宝情感需求	271
13.多给宝宝父爱	271
14.耐心对待淘气宝宝	271
15.宝宝淘气的表现	272
16.宝宝常见的淘气行为	272
17.宝宝第六个月智能情况	273

7~9个月宝宝的早期教育

1.7~9个月宝宝语言训练	275
2.7~9个月宝宝精细动作训练	275
3.7~9个月宝宝社交能力训练	276
4.训练宝宝认识自己	276
5.鼓励宝宝探索	276
6.适合7~9个月宝宝的游戏	277
7.多给宝宝图书音像刺激	278
8.爱能让宝宝聪明健康	278
9.建立母子情感纽带	279
10.多表扬宝宝	279
11.降低宝宝认生程度	279
12.宝宝第9个月体智情况	280