

北京知名孕育专家指导 妈妈宝宝最佳陪护方案

- 0~1岁宝宝的生理特点
- 1~3岁宝宝的科学喂养
- 3~4岁宝宝的日常护理
- 4~5岁宝宝的智能训练
- 儿科疾病防治与护理

赵江鹏◎编著

ZhiShiBaiKe

专家 育儿 知识百科



精美
双色版
特别推荐

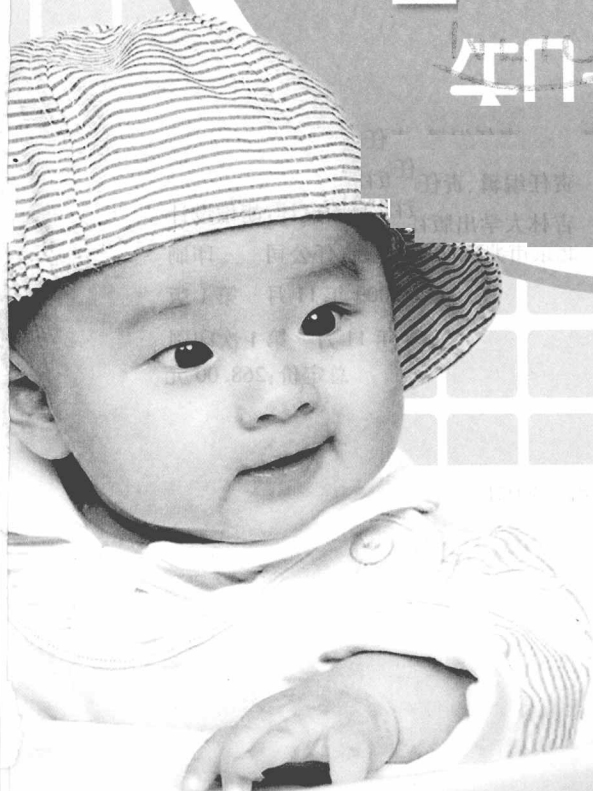
吉林大学出版社

北京知名孕育专家指导 妈妈宝宝最佳陪护方案

赵江鹏◎编著

ZhiShiBaiKe

专家 育儿 知识百科



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家育儿知识百科/赵江鹏编著. —长春:吉林大学出版社, 2009. 5

(完美孕育百科大全)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4401 - 6

I. 专… II. 赵… 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 070029 号

书 名:完美孕育百科大全

专家育儿知识百科

作 者:赵江鹏 编著

责任编辑、责任校对:陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开 本:787×1092 毫米 1/16

总印张:229.75 总字数:2600 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4401 - 6

封面设计:胡椒设计

北京市兆成印刷有限责任公司 印刷

2009 年 11 月 第 1 版

2009 年 11 月 第 1 次印刷

总定价:268.00 元

版权所有 翻印必究

社 址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网 址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

目 录

CONTENTS



第一篇 0~1岁专家育儿指导

第一章 0~1岁宝宝生理特点 003

一、新生宝宝的生理特点	003
新生儿身长和体重	003
新生儿颅囟的变化	004
新生儿排尿与排便	005
新生儿正常体温	006
新生儿正常呼吸	006
新生儿的视觉	007
新生儿的听觉	007
新生儿的嗅觉	008
新生儿的味觉	008
新生儿的姿势	009

新生儿的运动	009
二、2个月宝宝的生理特点	010
宝宝生长发育特点	010
宝宝能力发育特点	010
宝宝心理发育特点	011
三、3个月宝宝的生理特点	011
宝宝身高和体重发育特点	011
宝宝神经精神发育特点	012
宝宝心理发育特点	013
四、4个月宝宝的生理特点	014
宝宝身体发育特点	014
宝宝语言发育特点	015
宝宝神经系统发育特点	015
宝宝情感发育特点	016
宝宝记忆能力的出现	016
五、5个月宝宝的生理特点	017
宝宝身体发育特点	017
宝宝神经系统发育特点	018
六、6个月宝宝的生理特点	018
宝宝身体发育特点	018
宝宝动作发育特点	019
七、7个月宝宝的生理特点	020
宝宝身体发育特点	020
宝宝的牙齿发育特点	020
宝宝动作语言特点	021
宝宝的睡眠特点	022
宝宝心理发育特点	023

八、8个月宝宝的生理特点	023
宝宝身体发育特点	023
宝宝心理发育特点	024
宝宝动作语言特点	025
九、9个月宝宝的生理特点	026
宝宝身体发育特点	026
宝宝动作语言特点	026
宝宝爬行有何特点	027
宝宝睡眠有何特点	028
十、10个月宝宝的生理特点	029
宝宝身体发育特点	029
宝宝心理发育特点	029
宝宝动作语言特点	030
十一、11个月宝宝的生理特点	032
宝宝身体发育特点	032
宝宝动作发育特点	032
宝宝语言特点	033
十二、12个月宝宝的生理特点	034
宝宝身体发育特点	034
宝宝运动发育特点	035
宝宝智能发育特点	035
宝宝语言发育特点	036

第二章 0~1岁宝宝科学喂养 037

一、新生宝宝的科学喂养	037
哺乳为什么提倡越早越好	037
为什么要给孩子喂初乳	037
母乳喂养都有哪些好处	038

母乳喂养应注意哪些	039
如何让母乳充足	040
什么是混合喂养	041
如何配制鲜牛乳	041
奶粉喂养的配制方法	042
新生儿漾奶与呕吐	042
人工喂养需注意的问题	043
人工喂养一定要补充水分	043
二、2个月宝宝的科学喂养	044
母乳喂养所应了解的知识	044
怎样做好混合喂养	045
怎样做好人工喂养	045
宝宝何时能喝果汁	046
三、3个月宝宝的科学喂养	047
3个月婴儿的喂养特点	047
本月母乳喂养应注意的	047
本月混合喂养怎样进行	048
本月人工喂养怎样进行	049
怎样给宝宝添加辅食	050
给宝宝多喂水的好处	051
四、4个月宝宝的科学喂养	051
4个月婴儿饮食喂养的特点	051
为宝宝添加辅食应注意的问题	052
本月宝宝人工喂养方法	053
怎样给宝宝添加鸡蛋黄	054
怎样给宝宝添加鱼肝油	054
五、5个月宝宝的科学喂养	055
婴儿的最佳饮料是什么	055

本月要坚持母乳喂养	055
本月婴儿人工喂养方法	056
本月如何给宝宝添加辅食	057
六、6个月宝宝的科学喂养	058
本月母乳喂养所应知道的	058
本月牛奶喂养方法	059
本月混合喂养方法	059
本月如何添加辅食	060
本月开始考虑断奶	061
七、7个月宝宝的科学喂养	063
本月母乳喂养方法	063
牛奶喂养与辅食的添加	063
注意预防婴儿营养过剩	064
婴儿逐渐断奶的食品有哪些	064
婴儿不宜吃的食物有哪些	065
八、8个月宝宝的科学喂养	065
本月辅食添加的方法	065
不能咀嚼饭给婴儿喂食	066
婴儿咀嚼固体食物有益处	067
帮助婴儿吃些猪肝	067
九、9个月宝宝的科学喂养	068
本月母乳与牛乳喂养的方法	068
本月混合喂养的方法	068
9月龄的婴儿怎样吃豆制品	069
如何用米、面制作9月龄婴儿的食品	070
如何用肉类制作9月龄婴儿的食品	070
十、10个月宝宝的科学喂养	071
本月如何给宝宝添加辅食	071

550 断乳及断乳前准备	072
060 断乳食品的制作	073
750 婴儿饮食参考表	074
82 十一、11 个月宝宝的科学喂养	076
830 婴儿每日需吃多少食物	076
930 如何用米、面制作 11 月龄婴儿的食品	077
0760 如何用蛋类制作 11 月龄婴儿的食品	077
090 如何用肉类制作 11 月龄婴儿的食品	078
18 十二、12 个月宝宝的科学喂养	079
780 本月婴儿 1 日食谱举例	079
830 本月的婴儿如何吃鱼	079
270 怎样为 12 月龄的婴儿制作豆腐菜	080
480 如何用蔬菜制作 12 月龄婴儿的食品	080
600 如何用水果制作 12 月龄婴儿的食品	081

第三章 0~1 岁宝宝日常护理 082

200 一、新生宝宝的日常护理	082
1200 新生儿居室条件应具备哪些	082
780 新生儿宝宝正确的包裹法	083
780 怎样为新生儿换尿布	083
230 清洗新生儿的尿布应注意的	084
800 怎样护理新生儿的脐部	085
820 给新生儿洗澡应注意哪些	085
070 新生儿哭闹不安怎么办	086
070 怎样让宝宝睡得更好	087
070 防止新生儿的头形不正	088
170 新生儿面部护理	088
170 早期发现新生儿耳聋	089

如何给新生儿喂药	089
如何防治新生儿便秘	090
给新生儿接种卡介苗	091
给新生儿接种“乙肝”疫苗	091
预防新生儿“四六风”	092
二、2个月宝宝的日常护理	093
怎样为宝宝选择合适的衣服	093
如何培养宝宝睡眠习惯	094
宝宝使用枕头的方法	095
怎样护理宝宝的大小便	095
如何预防宝宝发生意外	096
宝宝鼻子不通气怎么办	097
如何为宝宝选择保姆	097
三、3个月宝宝的日常护理	098
本月宝宝的衣着护理	098
要不要给宝宝穿袜子	099
如何除去宝宝头皮上的乳痂	099
如何给宝宝剪指甲	100
怎样给宝宝洗澡	100
正确认识婴儿的哭	101
怎样给宝宝测量体温	102
怎样进行户外活动	102
记得复服小儿麻痹糖丸	103
要为宝宝注射百白破预防针	104
四、4个月宝宝的日常护理	105
正确抱宝宝的3种姿势	105
给宝宝进行日光浴的科学方法	105
怎样给婴儿进行体育锻炼	106

宝宝一哭就抱的利与弊	107
五、5个月宝宝的日常护理	108
重视宝宝的体育锻炼	108
如何护理宝宝的皮肤	109
让婴儿养成良好的睡眠习惯	109
如何护理宝宝的乳牙	110
宝宝出牙时应注意些什么	111
宝宝枕秃的处理方法	112
使用儿童车应注意的事项	112
六、6个月宝宝的日常护理	113
如何改掉婴儿吸吮手指的毛病	113
婴儿口水多的处理办法	114
炎热夏季怎样防治痱子与疖肿	114
七、7个月宝宝的日常护理	115
宝宝大小便训练	115
宝宝的衣着及日常照料	116
怎样保护婴儿耳朵	117
宝宝偏食对身体发育的影响	118
怎样预防宝宝吸入异物	118
八、8个月宝宝的日常护理	119
婴儿的衣着	119
继续进行日光浴	120
坚持身体锻炼	120
麻疹疫苗要在8个月时注射	121
婴儿盗汗怎么办	122
防止意外发生	122
九、9个月宝宝的日常护理	123
给宝宝选择合适的衣服	123

041	纠正出牙期不良习惯	124
041	宝宝正确使用婴儿学步车	125
141	本月宝宝大小便的训练	125
141	防止宝宝意外伤害	126
141	十、10个月宝宝的日常护理	127
241	如何正确对待婴儿的哭闹	127
241	怎样防止婴儿坠床	128
241	怎样预防婴儿烫伤	129
141	婴儿烫伤后如何急救及进行家庭护理	129
241	十一、11个月宝宝的日常护理	130
441	本月婴儿衣着如何选择	130
241	怎样给孩子喂饭	131
241	增加婴儿的户外活动	132
041	为婴儿选择玩具时应注意什么	133
141	十二、12个月宝宝的日常护理	134
741	宝宝出牙晚是否缺钙	134
541	宝宝预防接种后有什么反应	134
641	怎样预防宝宝感冒	135
141	本月应如何预防宝宝意外事故	135

第四章 0~1岁宝宝智能训练 137

041	一、新生宝宝的智能训练	137
141	重视并进行早期教育	137
141	新生儿视觉能力训练	138
541	新生儿听觉能力训练	138
741	新生儿触觉能力训练	139
441	新生儿语言能力训练	139
441	新生儿动作能力训练	139

二、2个月宝宝的智能训练	140
早期培育的几个最佳时期	140
宝宝视觉能力训练	141
宝宝听觉能力训练	141
宝宝语言能力训练	141
宝宝情感和社交能力训练	142
三、3个月宝宝的智能训练	142
宝宝动作能力训练	142
宝宝发展智力训练	143
如何为3个月的宝宝选择玩具	143
宝宝语言学习有哪些特点	144
四、4个月宝宝的智能训练	145
宝宝手的动作训练	145
宝宝语言能力训练	146
宝宝社交能力训练	146
宝宝认识能力训练	147
父亲在孩子生活中的重要性	147
如何为4个月的宝宝选择玩具	148
五、5个月宝宝的智能训练	149
宝宝手的功能训练	149
宝宝语言能力训练	149
给宝宝念儿歌	150
宝宝的玩具与游戏	151
让宝宝玩一玩积木	151
六、6个月宝宝的智能训练	152
让宝宝学习爬行	152
宝宝感知能力训练的重要性	153
宝宝手眼协调能力训练	154

001 教宝宝学唱儿歌	154
001 教宝宝学会自己玩	155
07七、7个月宝宝的智能训练	155
071 宝宝动作能力训练	155
171 宝宝语言能力训练	156
171 宝宝智力培育游戏	157
教宝宝儿歌	157
孩子玩具及游戏	158
八、8个月宝宝的智能训练	158
宝宝说话意识训练	158
宝宝动手能力训练	159
宝宝生活自理能力的训练	159
培养宝宝的勇敢精神	160
九、9个月宝宝的智能训练	161
宝宝情感培育训练	161
宝宝智力培育游戏	162
宝宝动作能力训练	162
教唱动物儿歌	163
“藏猫猫”游戏对宝宝智力发育的好处	164
十、10个月宝宝的智能训练	164
宝宝智力培育游戏	164
宝宝个性的形成	165
宝宝的玩具与游戏	166
教唱动物儿歌	167
十一、11个月宝宝的智能训练	167
宝宝手部动作能力的训练	167
宝宝语言能力的培育	168
宝宝站、走能促进智力发育	168

怎样教宝宝学走路	169
教儿歌讲故事	169
十二、12个月宝宝的智能训练	170
怎样给宝宝选购图书	170
培养孩子的自强自立精神	171
教儿歌讲故事	172

第二篇 1~3岁专家育儿指导

第一章 1~3岁宝宝生理特点	175
一、1岁1~3个月宝宝的生理特点	175
宝宝身体发育特点	175
宝宝心理发育特点	175
宝宝语言发育特点	176
宝宝动作发育特点	176
二、1岁4~6个月宝宝的生理特点	177
宝宝身体发育特点	177
宝宝心理发育特点	178
宝宝动作发育特点	179
宝宝语言发育特点	179
三、1岁7~9个月宝宝的生理特点	180
宝宝动作特点	180
宝宝语言行为特点	180
宝宝心理发育特点	181
四、1岁10~12个月宝宝的生理特点	182
宝宝身体发育特点	182

宝宝心理发育特点	182
宝宝动作发育特点	183
宝宝语言发育特点	183
五、2岁1~3个月宝宝的生理特点	184
宝宝身体发育特点	184
宝宝心理发育特点	184
宝宝语言发育特点	185
宝宝动作发育特点	185
六、2岁4~6个月宝宝的生理特点	186
宝宝身体发育特点	186
宝宝心理发育特点	186
宝宝动作发育特点	187
宝宝语言发育特点	187
七、2岁7~9个月宝宝的生理特点	188
宝宝身体发育特点	188
宝宝心理发育特点	188
宝宝语言发育特点	189
宝宝动作发育特点	189
八、2岁10~12个月宝宝的生理特点	190
宝宝身体发育特点	190
宝宝动作发育特点	191
宝宝语言发育特点	191

第二章 1~3岁宝宝科学喂养 193

一、1岁1~3个月宝宝科学喂养	193
喂养主要特点	193
如何增进孩子的食欲	194
宝宝多吃糖有哪些危害	194

怎样让孩子吃好早餐	195
给宝宝多吃蔬菜的益处	195
二、1岁4~6个月宝宝科学喂养	196
宝宝合理饮食的原则	196
宝宝过多吃零食的危害	197
宝宝厌食的治疗方法	198
三、1岁7~9个月宝宝科学喂养	199
本月宝宝喂养有哪些特点	199
最适宜宝宝的食物有哪些	199
如何合理烹调宝宝食品	200
孩子吃饭时应注意什么	200
四、1岁10~12个月宝宝科学喂养	201
2岁宝宝的喂养特点	201
2岁宝宝一日食谱举例	202
宝宝食物烹调要求	203
宝宝不宜吃的食物	203
五、2岁1~3个月宝宝科学喂养	204
小儿“吃饭不长肉”怎么办	204
烹调膳食时应注意哪些	204
什么叫强化食品	205
怎样为幼儿挑选食品	206
六、2岁4~6个月宝宝科学喂养	207
这个时期宝宝喂养特点	207
宝宝吃冷饮的危害有哪些	207
宝宝不宜多吃肥肉	207
宝宝多吃萝卜好处多	208
七、2岁7~9个月宝宝科学喂养	209
喂养特点	209