

全国知名妇幼保健专家联手打造

全方位
孕产育儿系列丛书
图文双色板

0-3sui huangjinqi
yuer zhishi

0-3岁 黄金期 育儿知识

邱彩君◎主编
李莉◎编著

内蒙古人民出版社

全国知名妇幼保健专家联手打造



0-3岁 黄金期 育儿知识

邱彩君◎主编
李莉◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁黄金期育儿知识/李莉编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 8

(全方位孕产育儿系列丛书/邱彩君主编)

ISBN 978-7-204-10143-6

I. 0… II. 李… 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 157740 号

全方位孕产育儿系列丛书

主 编 邱彩君

责任编辑 波勒格太

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 256

字 数 2800 千

版 次 2009 年 10 月第 1 版

印 次 2013 年 7 月第 2 次印刷

印 数 1—10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10143-6/G · 2024

定 价 448.00 元(全 16 册)

前言



怀孕是每一位母亲最期待、渴盼的幸福时光，也是她们一生中最引以为骄傲、自豪的阶段。当获知自己体内有一个小生命的那刻起，一种由衷的激情，一种庄严神圣的感觉便会溢满心头。从此，一个新的家庭里有了一份新的牵挂，生活中也有了一种希冀。从此，身体的每一根神经都牵挂于那个在肚子里慢慢成长的神奇生命。怀孕女人的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于一个新生命的到来，惊愕于对自己身体的无知。在这美丽动人的怀孕历程中，相伴准妈妈的不仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程？怎样在小宝贝出生以后，有条不紊地安排他们的生活，合理地喂养……这是每一位将为人母者所迫切知道的。

与此同时，生一个聪明、健康的孩子，也是每一对夫妇所关心的问题。人才的培养不是从上学开始的，而是从育儿胎教时期，甚至从受精时就开始了。

古人云：“良宵佳境，夫妻心情平和舒畅交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。”

受孕受很多条件的影响：时机、年龄、心理……所以孕育一个聪明、健康的宝宝除与后天的喂养、保健有关外，还与当初受孕的各种条件有关！



“十月怀胎，一朝分娩。”每一个生命的到来，都是一个奇迹的开始。当初为父母的您，在无比的喜悦和憧憬之后，面对那稚嫩的小生命时，会如何计划，让这朵娇美的花，无论在阳光中，还是在风雨里，都能安然绽放呢？在幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历。在医学昌明的今天，孕育生命不仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提升民族素质的坚实基础。

本丛书是一套全面实用、专业科学的孕育宝典，用心呵护，悉心指导，让您做幸福的妈妈，孕育可爱的宝宝。

本丛书广泛吸取了国内外有关优生与优育、怀孕与分娩、胎教与育儿、产后保养恢复、新生儿养护、新生儿保健等方面的最新资料，以知识性、实用性、指导性为编辑思路，全方位关注从新婚备孕到宝宝喂养这一关键阶段，给每一对新婚夫妇、孕妈妈、新手妈妈以贴心的、细致的指导，让宝宝从孕育起始就得到最科学、最温柔的呵护！力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。

编者

2009年7月



目录



第一篇 0~1岁宝宝的生长发育和能力培养

0~28天新生儿的成长	3
了解宝宝的生理发育	3
了解宝宝的心理发育	3
宝宝具备什么样的本领	3
爱的呵护	4
1~3个月宝宝的成长	6
了解宝宝的生理发育	6
了解宝宝的心理发育	7
宝宝具备什么样的本领	7
爱的呵护	8
对宝宝的能力培养	10
适合宝宝的能力锻炼	11
4~6个月宝宝的成长	15
了解宝宝的生理发育	15
了解宝宝的心理发育	16
宝宝具备什么样的本领	16

爱的呵护	17
注意宝宝的安全	18
创造丰富多彩的空间	20
适合宝宝的能力锻炼	20

7~9 个月宝宝的成长

了解宝宝的生理发育	22
宝宝具备什么样的本领	22
爱的呵护	24
对宝宝的能力培养	25
适合宝宝的能力锻炼	28

10~12 个月宝宝的成长

了解宝宝的生理发育	30
了解宝宝的心理发育	30
爱的呵护	32
语言训练	34
适合宝宝的能力锻炼	35



第二篇 1~1 岁半宝宝的生长发育和能力培养

宝宝的生长发育

了解宝宝的生理发育	39
-----------------	----

宝宝具备什么样的本领

身体方面的本领	40
个人发展情况会逐渐显出差异	41
心智方面的本领	41
不喜欢被勉强, 开始学会说“不”了	41



逐渐有社交能力	42
爱的呵护	43
给宝宝一个自由安全的空间	43
创造游玩场所	43
保护宝宝的眼睛	45
给宝宝一个好情绪	45
宝宝撒娇不听话怎么办	46
如何斥责宝宝	47
不要吓唬宝宝	48
对宝宝的能力培养	49
运动中发挥宝宝的创造性	49
培养宝宝独立生活能力	50
让宝宝当助手	51
教给宝宝人与人的关系	52
识字	53
认识动物	54
适合宝宝的能力锻炼	54
锻炼	54
体育游戏	54
智力游戏	57
感官游戏	58
美术游戏	58
语言游戏	59
娱乐游戏	60





第三篇 1岁半~2岁宝宝的生长发育和能力培养

生长发育	63
了解宝宝的生理发育	63
了解宝宝的心理发育	64
宝宝具备什么样的本领	64
运动方面的本领	64
智慧方面的本领	65
语言方面的本领	65
社交方面的本领	66
爱的呵护	66
了解宝宝的能力	66
注意宝宝的安全	67
鼓励宝宝模仿	68
培养爱劳动的好习惯	69
抓住宝宝的语言契机	69
宝宝应有小伙伴	71
创造游戏场所	72
对宝宝的能力培养	73
培养良好的饮食习惯	73
看图书讲故事	74
问答	74
学数数	74
复述句子	74



看图教育宝宝改掉坏习惯	75
让宝宝学会自理	75
发挥宝宝的创造性	76
培养人与人的关系	77
适合宝宝的能力锻炼	78
锻炼	78
体育游戏	79
语言游戏	80
智力游戏	81
感官游戏	82
美术游戏	82



第四篇 2~3岁宝宝的生长发育和能力的培养

生长发育	85
了解宝宝的生理发育	85
了解宝宝的心理发育	85
宝宝具备什么样的本领	86
运动方面的本领	86
智慧方面的本领	86
语言方面的本领	87
社交方面的本领	87
两岁半宝宝成长评估	88
爱的呵护	89
正确对待宝宝的“反抗期”	89
注意宝宝的安全	91



重视宝宝的个性发展	92
为宝宝提供游戏场地	93
让宝宝天真活泼	94
哄骗要不得	95

对宝宝的能力培养	96
----------------	----

让宝宝自理	96
培养宝宝的创造力	98
培养宝宝的语言能力	99
数学学习	100
培养宝宝安静片刻	101
认字	102
培养良好的次序	103
培养初步的时间概念	103
补画面	104
自我介绍	104
学习礼貌语言	104
画方形、写汉字	105
学习等待	106
收拾衣服	106
认识冬天和夏天	107
记住父母单位及家庭住址	107
学当助手	108

适合宝宝的能力锻炼	108
-----------------	-----

锻炼	108
体育游戏	110
智力游戏	111
娱乐游戏	112
语言游戏	113
认字游戏	115



角色游戏	116
------------	-----



第五篇 宝宝成长必须的营养食谱

4~8个月宝宝食谱	119
-----------------	-----

浓米汤	119
挂面汤	119
胡萝卜粥	120
水果麦片粥	121
大米蛋花粥	121
鸡蛋面片汤	122
苹果泥	122
土豆泥	123
南瓜泥	123
牛奶香蕉糊	124

9个月至1岁半宝宝食谱	125
-------------------	-----

红小豆米粥	125
蛋花豌豆粥	125
百果粥	126
杂粮米粥	126
蛋花米饭	127
肉松饭	127
骨头汤焖饭	128
豆腐软饭	129
肉末软饭	129
冬瓜烫面饺	130
烧茄泥	130
煎西红柿	131

芝麻肝 132

1 岁半至 3 岁宝宝食谱 132

豆沙包 132

三鲜馅包子 133

葱油虾仁面 133

荠菜馄饨 134

肉卷 135

千层糕 135

煎南瓜饼 136

松花肉 136

丸子烧白菜 137

肉末胡萝卜炖豆腐 138

海米炒油菜平菇 138

绿豆芽炒肉丝 139

熘鱼片 139

冬瓜蛋花汤 140

第六篇 宝宝常见疾病的诊疗

儿童常见异常症状的应对法 143

排便异常 143

哭闹不止 144

感冒 145

发烧 146

呕吐 147

咳嗽 149

儿童常见疾病及其防治 151

新生儿疾病 151



先天性疾病	154
口腔及消化器官的疾病	155
传染性疾病	157
内分泌系统的疾病	172
过敏性、体质性的疾病	174
皮肤的疾病	179
预防接种	181
疫苗的种类	181
接种时间	182
预防接种的注意事项	182



第七篇 儿童常见疾病的食疗法

缺钙	187
补钙的方法	187
富含钙的菜	187
缺碘	188
缺锌	188
儿童贫血	189
维生素 B ₁ 缺乏症	189
蛋白缺乏综合征	190
维生素 A 缺乏症	190
夜盲	190
干眼症	191
鸡皮症	191
感染	191
多动症的食疗	191





全 方位 孕 产 育 儿 系 列 丛 书

Quan Fang Wei Yun Chan Yu Er Xi Lie Cong Shu

0-3岁黄金期育儿知识

呼吸感染的四季食疗	192
慢性咽炎的食疗方法	194
支气管炎的食疗	194
干咳	195
百仁全鸭	195
银耳羹	195
荸荠豆浆	196
雪梨雪贝煎	196
肺热痰多	196
萝卜羊肉汤	196
砂仁肚条	196
银杏鸡丁	197
川贝酿梨	197
荸荠海蜇汤	197
萝卜饴糖饮	198
肺结核的食疗	198



第八篇 宝宝容易发生的意外和急救的常识

创造远离危险的环境	201
防患未然	201
环境的准备	201
安全教育	201
婴儿、幼儿最容易发生的意外	202
意外发生时的紧急措施	204
人工呼吸与心脏按摩	204



止血法	204
烫伤	205
立即用冷水冲洗	205
烫伤的次数和面积	206
不要擦药	206
烫伤的急救处理	206
窒息	207
尽快进行人工呼吸	207
联络救护车	208
拿出异物	208
如果婴儿通常哭就不要紧	208
按摩心脏	208
持续不断	208
撞伤头部	208
急救处理	209
家庭护理	209
误食东西	209
以手指取出	210
就近求医	210
窒息时应联络救护车	210
如果哭泣,不必惊慌	210
误食毒物	210
以镇静的态度检查	211
误服以下东西暂且观察即可	211
急救处理	211



全方位孕产育儿系列丛书

Quan Fang Wei Yun Chan Yu Er Xi Lie Cong Shu

0~3岁黄金期育儿知识

异物进入眼睛	212
绝对不可搓揉	212
以眼药水或温水洗涤	212
以手帕或纱布除去	212
由眼科医生诊疗	213
立即送医院	213
异物进入耳朵	213
以光线照射耳朵	213
滴1~2滴的油	213
当水进入耳朵	213
虫以外的异物	214
异物进入鼻孔	214
不可勉强取出	214
进入气管时,应联络救护车	214
溺水	214
确保气管畅通	215
人工呼吸	215
吐水后,把脸撇向一侧	215
瞳孔散大时,应进行心脏按摩	215
大声哭泣时暂且放心	215
一氧化碳中毒	215
换空气	216
联络救护车	216
触电	216
异物塞住喉咙	216
首先要确定塞住了什么	216

