

育儿百科全书

最新权威彩色版

浓缩育儿专家20年临床经验 汇集最科学的育儿理念

中华医学会会员

楚思鹏 著

PARENTING
ENCYCLOPEDIA

超值赠送
好宝宝英文字母
立体挂图

中国妇女出版社

育儿百科全书

最新权威彩色版

中华医学会会员
楚思鹏 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿百科全书:最新权威彩色版 / 楚思鹏著. --

北京:中国妇女出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5127-0706-1

I . ①育… II . ①楚… III . ①婴幼儿-哺育-基本知识
IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 105100 号

育儿百科全书——最新权威彩色版

作 者: 楚思鹏 著

责任编辑: 陈 元

版式设计: 亿点印象

封面设计: 门乃婷工作室

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×230 1/16

印 张: 18

字 数: 256 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0706-1

定 价: 39.80 元

目 录

第1章 CHAPTER

迎接小生命的到来

宝宝的用品，你挑选好了吗002

宝宝服装002

床及床上用品003

护肤用品004

喂养用具005

外出装备006



第2章 CHAPTER

0 ~ 28天：给宝宝最贴心的照顾

你了解这个小生命吗008

新生儿的概念008

新生儿健康标准008

新生儿的各项指标测量方法009

新生儿的发育规律011

新生儿的生理特点012

新生儿特殊的生理现象015

胎记015

先锋头015

面部怪相015

宝宝的哭016

眼睛充血016

上皮珠、马牙016

螳螂嘴017

喉鸣017

持续地打嗝017

鼻塞、喷嚏017

脱皮、脱发018

乳房肿胀018

喂养常识早知道018

母乳是宝宝的天然食品018

新生儿的营养需求019

乳汁不足怎么办021

几个提高母乳质量的方法021

- 母乳喂养的正确方法022
- 喂养宝宝时的常见难题024
- 哪些情况不宜母乳喂养026
- 科学喂养，奶瓶宝宝也健康027
- 选择最适合宝宝的乳类027
- 人工喂养须知028
- 宝宝的混合喂养029
- 父母养护一点通030
 - 创造舒适的环境030
 - 怎样抱宝宝030
 - 为宝宝穿衣031
 - 为宝宝测量体温032
 - 尿布的使用032
 - 为宝宝洗澡033
 - 防止意外事故034
- 亲子活动快乐多034
 - 目光的交流034
 - 轻声呼唤035

- 爱的抚摸035
- 宝宝的智能训练035
 - 宝宝喜欢的视觉游戏035
 - 训练宝宝的听力035
 - 亲子嗅觉小实验036
 - 宝宝触觉的训练036
- 宝宝的体能训练036
 - 帮助宝宝抬头036
 - 爬行037
 - 帮宝宝伸展身体037
- 宝宝常见问题处理037
 - 婴儿痤疮037
 - 鹅口疮038
 - 黄疸不退038
 - 新生儿红斑039
 - 假性月经039
 - 隐睾040
 - 腹泻040



1~2个月：宝宝终于满月啦

- 满月宝宝的发育规律042
- 满月宝宝有哪些特点042
- 喂养常识早知道043
 - 宝宝的营养需求043
 - 按需喂养母乳043
 - 妈妈要学会储存乳汁044
 - 掌握人工喂养的方法044
 - 注意为宝宝补充水分045
 - 宝宝的奶具常消毒045

- 父母养护一点通046
 - 注意室内温度046
 - 勤为宝宝洗澡046
 - 预防皮肤糜烂046
 - 给宝宝调节体温047
 - 让宝宝睡得更好047
 - 防止呼吸道感染047
 - 注意照相机的闪光灯048
- 亲子活动快乐多048

与宝宝亲切地说话048

变魔术048

与宝宝一起趴着玩049

跟宝宝跳舞049

宝宝的智能训练049

逗宝宝笑049

教宝宝分辨声音050

播放舒缓、悦耳的音乐050

宝宝的体能训练050

抓握练习050

为宝宝做按摩操051

宝宝常见问题处理051

对眼051

泪眼052

脱发053

枕秃053

臀红053

大便溏稀054



第4章 CHAPTER

2~3个月：宝宝进入咿呀学语阶段

宝宝的发育规律056

本月宝宝有哪些特点056

喂养常识早知道058

宝宝的营养需求058

定量喂养058

妈妈喂水须知058

父母养护一点通059

如何给宝宝洗手、洗脸059

如何给宝宝洗头059

保护好宝宝的眼睛060

输液的宝宝这样养护061

为宝宝挖鼻屎061

训练把尿062

提防“空调病”062

亲子活动快乐多062

挠挠小肚皮062

与宝宝亲密相处063

带宝宝接触大自然063

宝宝的智能训练063

锻炼色觉能力063

万花筒064

宝宝的体能训练064

滚动064

直立蹬腿训练065

让宝宝俯卧065

宝宝常见问题处理065

百日咳065

关节活动有响声066

鼻塞066

肠鸣066



第5章
CHAPTER

3~4个月：宝宝的表情越来越丰富

宝宝的发育规律068

本月宝宝有哪些特点069

喂养常识早知道070

宝宝的营养需求070

妈妈注意提高母乳的质量070

营养美味的果汁推荐071

如何补充锌、铜、钙071

补充营养素有学问072

父母养护一点通072

如何对付“夜哭郎”072

为宝宝理个发072

用日光为宝宝衣物消毒073

免疫接种——宝宝健康的保障073

训练良好的排便习惯073

春季注意防燥074

亲子活动快乐多074

亲密交流074

踢球074

为宝宝哼支歌074

宝宝的智能训练075

发音练习075

教宝宝认识物品075

感知觉训练075

宝宝的体能训练076

全身按摩操076

翻身训练076

手部动作训练077

宝宝常见问题处理077

生理性流口水077

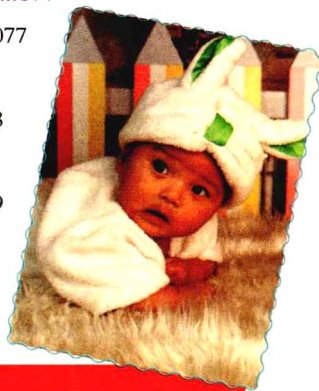
大便问题078

生理性腹泻078

湿疹078

生理性贫血079

地图舌079



第6章
CHAPTER

4~5个月：宝宝可以笑出声音了

宝宝的发育规律082

本月宝宝有哪些特点082

喂养常识早知道083

宝宝的营养需求083

添加蛋黄084

喂宝宝吃水果084

蔬菜辅食的做法084

宝宝不吃辅食怎么办085

补充脂肪和蛋白质085

冬季增加维生素D085

父母养护一点通086

使用婴儿车086

别让宝宝乱吃东西086

训练宝宝独自睡觉086

夏日避免蚊虫叮咬宝宝087
多进行户外活动087
严防意外事故087
解读宝宝的动作和表情088
亲子活动快乐多088
逗逗飞088
给宝宝唱儿歌088
找动物089
宝宝的智能训练090
找声音090

叫宝宝乳名090
教宝宝认图案090
创造丰富多彩的空间091
宝宝的体能训练091
练习爬行091
锻炼手指肌肉091
宝宝常见问题处理092
发热092
小儿喘息性支气管炎092
便秘092



5~6个月：宝宝在用嘴啃脚丫

宝宝的发育规律094
本月宝宝有哪些特点094
喂养常识早知道095
宝宝的营养需求095
可以购买现成的辅食096
奶瓶宝宝怎样喂096
淀粉类食物的添加方法096
挤奶要注意的问题097
厌食牛奶的调节法097
父母养护一点通097
保护宝宝的乳牙097
经常换洗宝宝的内衣098
不要抛掷宝宝098
做好免疫接种098
防止异物进入宝宝耳朵098
亲子活动快乐多099
妈妈学小狗叫099

爸爸哪儿去了099
宝宝的智能训练100
撕纸玩100
逗引宝宝抓玩具100
训练音乐记忆力100
两手拿东西101
宝宝的体能训练101
独坐训练101
换手练习101
敲敲打打101
宝宝常见问题处理102
流口水102
感冒102
便秘102
咳嗽102
便血103



第8章
CHAPTER

6~7个月：宝宝正在快乐地成长

宝宝的发育规律106

本月宝宝有哪些特点106

喂养常识早知道108

宝宝的营养需求108

牛乳依然很重要108

适当喂宝宝一些谷类食物109

富含微量元素的食物109

饭食少放盐、不放糖109

妈妈最好不要为宝宝嚼食110

父母养护一点通110

带宝宝进行必要的口腔检查110

免疫接种，必不可少111

别让异物伤害到宝宝111

不要勤为宝宝把尿111

及时发现疾病是做妈妈的天职112

亲子活动快乐多112

一起玩水112

滚球游戏113

宝宝的智能训练113

手在哪儿呢113

抓玩具113

找东西114

玩手指游戏114

宝宝的体能训练114

爬行练习114

婴儿操115

直立练习115

宝宝常见问题处理116

不会坐116

不出牙116

龋齿116

头痛病117

贫血117



第9章
CHAPTER

7~8个月：宝宝会在床上打滚儿了

宝宝的发育规律120

本月宝宝有哪些特点120

喂养常识早知道121

宝宝的营养需求121

“如何喂”比“喂什么”更重要122

宝宝食欲不振怎么办122

预防“断奶综合征”123

锻炼宝宝使用勺子123

父母养护一点通124

提防宝宝触碰电源124

避免一切危险124

宝宝穿衣要“七分暖”125

帮宝宝获得良好的睡眠125

克服宝宝的怕生心理125

- 防范传染性疾病125
- 多给宝宝鼓励和表扬126
- 亲子活动快乐多126
- 看画册126
- 玩皮球126
- 说“Bye-Bye”126
- 宝宝的智能训练127
- 照镜子127
- 取娃娃127

宝宝的体能训练128

- 手指练习128
- 敲鼓128

宝宝常见问题处理128

- 挑食128
- 干呕129
- 腹泻129
- 惊厥130
- 流鼻血130



8~9个月：宝宝让人喜欢也让人忙乱

- 宝宝的发育规律132
- 本月宝宝有哪些特点132
- 喂养常识早知道134
- 宝宝的营养需求134
- 辅食要多样化134
- 聪明宝宝，防缺锌134
- 饮食习惯，从现在开始培养134

父母养护一点通135

- 为宝宝选择合适的鞋子135
- 不要过分逗宝宝135
- 注射麻疹预防针136
- 手眼脑协调练习136
- 宝宝白天何时睡最合适137
- 户外活动一定要坚持137

亲子活动快乐多137

- 听音乐盒137
- 识别态度137
- 模仿点头138

宝宝的智能训练138

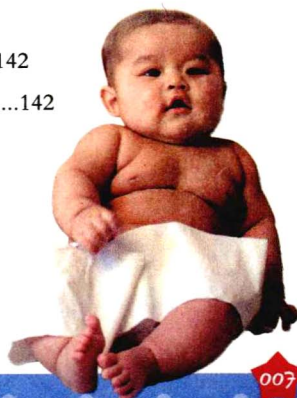
- 识别物品138
- 语言训练138
- 训练吃饭139

宝宝的体能训练139

- 练习站立139
- 扭转身体139
- 快速爬140

宝宝常见问题处理140

- 耳病140
- 蛲虫病141
- 异物进入眼睛142
- 日射病、热射病142



第11章
CHAPTER

9~10个月：宝宝的小手越来越灵巧

宝宝的发育规律144

本月宝宝有哪些特点144

喂养常识早知道145

宝宝的营养需求145

教宝宝学会规律进餐145

尝试为宝宝断奶146

断奶后食品的分量146

断奶宝宝的餐次安排147

巧妙配料，平衡营养147

水果不是多多益善148

父母养护一点通149

宝宝牙齿的护理149

宝宝使用学步车149

别让宝宝长时间站立149

药物尽量少吃150

宝宝闹夜有原因150

从睡眠状态看宝宝的健康状况150

宝宝爱打人，怎么办151

亲子活动快乐多151

吹泡泡151

扶宝宝跳舞151

碰碰头152

肚子上的平衡力152

宝宝的智能训练152

训练用勺子152

阻力游戏153

模仿点头、摇头153

宝宝常见问题处理153

肥胖153

斜视153

营养不良154

出牙异常154



第12章
CHAPTER

10~11个月：宝宝能叫“爸爸”“妈妈”了

宝宝的发育规律158

本月宝宝有哪些特点158

喂养常识早知道160

宝宝的营养需求160

适当吃一些菌类食物160

如果宝宝不爱吃蔬菜160

为宝宝榨胡萝卜汁161

不同类型宝宝的喂养举例161

当心补出“小胖墩儿”162

别喂宝宝吃太多冷饮163

父母养护一点通163

训练宝宝大小便163

既要防寒又要保暖164

消除意外事故的隐患164

宝宝不宜滥用抗生素164

帮宝宝克服一些小毛病165

宝宝不困,就不要逼迫他睡觉166

宝宝开窗睡眠好处多167

化妆品,危害多167

亲子活动快乐多167

对讲机167

外出旅行167

宝宝的智能训练168

翻画册168

认颜色168

敲击练习169

涂鸦169

宝宝的体能训练170

爬行游戏170

练习走路170

抛球训练171

宝宝常见问题处理171

发热171

尿裤子172

黄水疮172



11个月~1岁: 宝宝独自迈出了第一步

宝宝的发育规律174

本月宝宝有哪些特点174

喂养常识早知道176

宝宝的营养需求176

吃出免疫力176

选用优质蛋白质的食物176

注意补充大脑营养素177

宝宝补钙的理想方法177

父母养护一点通177

训练宝宝刷牙或漱口177

宝宝学步时,要注意安全178

让宝宝自己爬起来179

夏季外出注意事项179

破解宝宝的哭声179

亲子活动快乐多182

搭建游戏乐园182

讲个故事183

对宝宝微笑183

跟宝宝玩过家家184

宝宝的智能训练184

画直线、圆圈184

语言训练184

数字游戏185

鼓励宝宝模仿185

宝宝的体能训练185

打球与追球185

手指游戏186

平衡训练186

钻纸箱游戏186

宝宝常见问题处理187

八字脚187

厌食187

噩梦188

口腔溃疡188

咽炎188

大便干燥188

第14章
CHAPTER

1岁~1岁半：宝宝学说话的最佳时期



宝宝的发育规律192

宝宝有哪些特点192

喂养常识早知道194

宝宝的营养需求194

如何烹饪饮食195

要尊重宝宝的胃容量195

纠正宝宝偏食195

别给宝宝吃太多糖196

父母养护一点通196

给宝宝一个自由安全的空间196

一年四季的护理重点197

保护好宝宝的眼睛197

让宝宝天天拥有好心情198

宝宝撒娇、不听话怎么办198

1岁半宝宝的免疫接种199

培养宝宝入托的欲望200

培养宝宝的生活习惯201

良好的进餐习惯201

良好的睡眠习惯201

培养宝宝尿便习惯201

亲子活动快乐多202

开汽车202

讲故事202

与宝宝一起画画202

让宝宝当助手203

宝宝的智能训练203

识字203

“猜一猜”游戏203

“这是什么”204

视觉追踪游戏204

拼图游戏205

宝宝的体能训练205

手脚配合训练205

单脚站立205

在直线上倒退走206

绕着妈妈转206

宝宝常见问题处理206

发热206

多动症207

佝偻病207

消化不良208

“X”和“O”形腿208





1岁半~2岁：宝宝的吃喝拉撒睡已能自理

宝宝的发育规律210

宝宝有哪些特点210

喂养常识早知道212

吃对食物，科学养脑212

宝宝口味重怎么办212

进餐要准时，零食要节制213

牛奶要坚持喝213

父母养护一点通213

挑选身心健康的保姆213

让宝宝自己穿脱衣服214

教会宝宝认识危险214

使宝宝心情舒畅214

要宝宝学会分享快乐215

发挥宝宝的创造性215

培养宝宝了解人与人的关系216

别忘记为宝宝免疫接种216

培养宝宝的生活习惯217

让宝宝独立吃饭217

告诉妈妈“尿尿”“便便”217

让宝宝按时刷牙217

培养宝宝自己睡觉217

亲子活动快乐多218

打招呼218

复述句子218

语言作业218

教宝宝模仿219

宝宝的智能训练219

指认画中物219

比大小，比多少220

过通道220

模仿大动作220

捏橡皮泥220

学数数220

注意力训练221

理解对应关系221

认识冬季和夏季221

美术游戏222

宝宝的体能训练222

骑童车222

兔子跳223

练跑223

球出山洞223

宝宝常见问题处理224

口吃224

水痘224

脱臼225

睡惊症225

手部受伤225

脚部扭伤226

屏气发作226



第16章
CHAPTER

2岁~2岁半: 宝宝有了自己的主见

宝宝的发育规律228

宝宝有哪些特点228

喂养常识早知道230

宝宝的营养需求230

准备品种多样的饭菜230

尽量选择新鲜的食物231

不要逼着宝宝吃饭231

饮料要少喝231

控制宝宝的吃饭时间231

别担心宝宝离不开奶瓶232

父母养护一点通232

宝宝的衣着要得体232

冬季时要防止宝宝的手脚冻伤233

告诉宝宝日常用品的用途233

让宝宝天真活泼234

教宝宝做事有次序234

练习坐马桶235

为宝宝灌输一点时间观念235

不要做发怒的父母235

理解宝宝间个体的差异236

培养宝宝的生活习惯236

陪伴睡眠与独立睡眠236

良好的进餐习惯237

喜欢运动的好习惯237

不随地大小便的习惯237

亲子活动快乐多238

问答238

扮鬼脸238

分水果238

手指“拔河”239

宝宝的智能训练239

认字239

拉杯子240

折纸240

数积木240

补画面241

认职业241

使用礼貌用语241

宝宝的体能训练241

活动全身241

玩沙子、土242

剪、撕、扯242

走障碍棒242

宝宝常见问题处理242

烫伤242

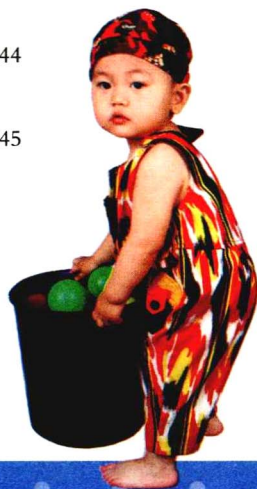
烧伤243

扭伤243

急性喉炎244

肺炎245

语言障碍245





2岁半~3岁: 宝宝会自己洗脸刷牙了



宝宝的发育规律248

宝宝有哪些特点248

喂养常识早知道250

食欲不振的原因250

吃零食有原则250

一些食品需限制用量251

愉快就餐很重要251

锻炼宝宝的咀嚼、吞咽能力252

不要经常带宝宝吃洋快餐252

父母养护一点通252

为宝宝选择合适的牙刷252

做好入园的准备253

教宝宝讲究卫生253

告诉宝宝“自己的事情自己做”254

培养、引导宝宝的兴趣爱好255

良好的品质从小养成255

如何运用夸奖256

选择宝宝读物应掌握的原则257

培养宝宝的生活习惯257

锻炼宝宝用筷子吃饭257

养成喝水的好习惯257

教宝宝遵守时间258

养成按时刷牙的好习惯259

亲子活动快乐多259

合唱歌曲259

叫家庭成员259

逛公园259

朗读259

宝宝的智能训练260

闻气味260

自由游戏260

数学学习261

学习反义词261

安静训练261

写汉字262

宝宝的体能训练262

器材运动262

投掷运动263

脚跟离地走路263

宝宝常见问题处理263

龋齿263

近视264

假性近视265

体重异常266

尿床267

手足口症267

大脑发育不全268



第1章 CHAPTER

迎接小生命的到来

“宝宝快出生了，该为他准备哪些用品呢？”相信很多新手妈妈都会被这个问题所困扰。其实，为宝宝准备用品只要掌握好三个原则就可以了，那就是：健康、安全和好用。按照这几点选购婴儿用品，是对宝宝健康的最佳呵护。