

<<成功育儿大百科>>

图书基本信息

书名：<<成功育儿大百科>>

13位ISBN编号：9787506483766

10位ISBN编号：7506483769

出版时间：2012-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘婷 编著

页数：544

字数：480000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<成功育儿大百科>>

### 前言

如梦一般你住进了妈妈的心房从此将承载如许的期望爸爸说你要像妈妈一样美丽大方妈妈更希望你像爸爸一样聪明能干、勇敢坚强于是音乐、电影、绘画、艺术还有每天讲给你听的故事加上我们的梦想相信能见证一个伟大的奇迹

## <<成功育儿大百科>>

### 内容概要

0~3岁是宝宝生长发育最快的时期，也是宝宝大脑发育的关键期。孩子的各项能力大多在这一时期萌芽并得到发展。

因此，在宝宝出生后的头3年，父母应花更多的时间和精力来照料、养育宝宝。

本书从产前准备入手，分阶段对宝宝的养育，包括母乳喂养、人工喂养、辅食添加、断奶方法及日常照料、体格训练、智力开发、情商培养等，做了全面而实用的指导。

前6个月为逐月讲解，半岁到1岁为2个月一讲解，1岁到2岁为3个月一讲解，2岁到3岁为6个月一讲解，以期帮助新手父母培育出一个健康聪明的宝宝。

## 作者简介

刘婷：护理本科毕业，副主任护师，从事临床护理工作近30年。理论知识扎实，临床经验丰富。曾先后担任心血管内科护士长、普外科护士长、妇产科护士长。尤其擅长孕产妇和婴幼儿的保健与护理，发表孕前、孕期、产后及婴幼儿保健与护理论文多篇。在《临床护理协岗实践指南》（人民卫生出版社出版）中任编委。多次被评为优秀护士长、“三八”红旗手、岗位标兵。

## <<成功育儿大百科>>

### 书籍目录

#### 第一篇 做好准备，喜迎宝宝的降生

宝宝出生前，准妈妈

的准备

怀着期盼的心理迎接宝宝

降生

树立信心就能带好宝宝

准妈妈分娩前的生活准则

分娩前准妈妈的衣物准备

宝宝出生前，准爸爸

的准备

准爸爸要发挥主心骨作用

准妈妈分娩前，准爸爸的主要

任务

与准妈妈一起学习育儿知识

提前确定宝宝谁来带

接受家庭责任与义务的

变化

接受夫妻情感的变化

宝宝出生前，必要的

物质准备

准备好宝宝的卧室

准备好宝宝的婴儿床

准备好宝宝的床上用品

准备好宝宝的衣物

准备好尿布及纸尿裤

准备好哺乳用具

准备好宝宝的护理用品

准备好宝宝的玩具

准备好宝宝小药箱

宝宝发育紧跟踪

身体发育指标

触觉发育

视觉发育

听觉发育

动作发育

心理发育

宝宝喂养讲科学

母乳是新生儿的最佳食物

母乳喂养对宝宝的好处

母乳喂养对妈妈的好处

让新生儿及时吃到初乳

开奶前不要喂糖水或牛奶

正确的开奶方法

选择舒适的哺乳姿势

喂奶时的正确抱姿

<<成功育儿大百科>>

哺乳时妈妈手的姿势  
强化宝宝的觅乳反射  
让宝宝正确含接乳头  
母乳喂养前做好准备  
宝宝需要哺乳的信号  
掌握新生儿的每日哺乳量  
哺乳时注意情感交流  
两侧乳房轮流哺喂  
避免哺乳时宝宝惊跳  
妈妈出汗后怎样给宝宝  
喂奶  
哺乳后正确移开宝宝的嘴  
不让宝宝吐奶的方法  
喂奶后帮宝宝排气的方法  
哺乳后宝宝的正确卧姿  
夜间哺乳要重视

第二篇 第1个月，宝宝需要细心呵护

早产儿更要细心地喂哺  
双胞胎儿的喂养  
有些情况不能母乳喂养  
妈妈乳头内陷怎么喂奶  
乳头皲裂时的母乳喂养  
妈妈患乳腺炎时怎么喂奶  
及时为宝宝补充鱼肝油  
怎样使母乳充足  
新妈妈催乳食谱  
日常护理要细心  
注意护理新生儿娇嫩的  
肌肤  
正确包裹新生儿  
给新生儿穿脱衣服的方法  
正确抱新生儿的方法  
如何放下睡着的新生儿  
让新生儿好好地睡觉  
不要搂着宝宝睡觉  
新生儿睡眠不安的护理  
哄新生儿的方法  
新生儿头部胎垢的清洁  
新生儿眼睛的护理  
保持新生儿鼻腔的通畅  
新生儿耳部的护理  
新生儿脐带的护理  
新生儿乳头不要挤  
新生儿生殖器的清洁  
新生儿臀部的护理  
给新生儿换纸尿裤的方法  
给新生儿换垫尿布的方法

<<成功育儿大百科>>

勤换尿布预防尿布疹

不要拿卫生纸当尿布使用

正确清洗尿布的方法

给新生儿洗澡的方法

给新生儿洗发的方法

知道新生儿为什么会哭

早产儿需要更细致的护理

体格锻炼促强壮

新生儿期就可以开展体格

锻炼

新生儿运动可预防脂肪

堆积

轻柔地为新生儿做抚触

逗玩新生儿也能健身

虫虫咬手心

“抢”玩具

踢打响球锻炼腿部力量

新生儿被动操

智能开发重训练

触摸手掌

明暗训练

看气球

看黑白图片

听响铃

说悄悄话

抓握东西

情商培养有方法

关注新生儿的情绪发展

及早建立亲子依恋关系

加深母子依恋关系的方法

建立父子依恋关系的方法

自娱与回应

挨挨小鼻子

宝宝发育紧跟踪

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

第三篇 第2个月，宝宝吃饱睡好精神足

动作发育

语言发育

心理发育

宝宝喂养讲科学

宝宝吃奶的时间缩短了

宝宝吃奶的次数减少了

人工喂养宝宝的哺乳量及喂养

次数

按需哺乳和按时哺乳相结合

<<成功育儿大百科>>

妈妈哺乳时要注意的细节

不要边看电视边哺乳

防止奶冲造成宝宝呛奶

妈妈奶多导致胀奶怎么办

如何唤醒吃奶睡着的宝宝

如何判断宝宝吃饱了

判断母乳不足的方法

妈妈母乳不足时可以混合  
喂养

母乳和配方奶混在一起喂并  
不好

母乳不足应均衡摄取营养

值得一试的民间催乳验方

人工喂养首选婴儿配方奶粉

配方奶粉的正确冲调方法

测试配方奶温度的正确方法

配方奶的喂养方法

人工喂养宝宝要适当补水

合理掌握宝宝的饮水量

不要将配方奶与米汤混在一  
起喂

人工喂养要给予宝宝爱的交流

人工喂养后及时清洗奶具

给宝宝补充营养要适量

母亲感冒时的母乳喂养

新妈妈催乳食谱

日常护理要细心

花点心思布置舒适的婴  
儿房

宝宝的生活不能没有声音

避免噪声影响宝宝的健康

给宝宝创造一个良好的睡眠  
环境

为宝宝选择正确的睡姿

每天都要给宝宝洗洗脸

不要用母乳给宝宝洗脸

勤给宝宝洗头

给宝宝洗澡要勤快

满月头究竟要怎么剪

指甲长了要剪一剪

不要给宝宝戴小手套

从第2个月开始为宝宝把尿

学会观察宝宝的大便

宝宝外出活动的时间与  
次数

给宝宝拍照莫用闪光灯

为宝宝挑选合适的玩具



<<成功育儿大百科>>

体格锻炼促强壮  
满月后可以外出享受空气浴  
适当抱宝宝进行日光浴  
锻炼宝宝俯卧抬头  
竖抱锻炼宝宝的颈部力量  
宝宝被动操  
智能开发重训练  
妈妈哪去了  
拉长发音  
小小斗牛士  
摸太阳  
小宝宝坐轮船  
看室内外的物体  
戴花手镯  
宝宝小手会敲鼓  
手指益智法  
情商培养有方法  
了解宝宝的气质类型  
经常亲亲抱抱宝宝  
建立信任感  
表情模仿  
宝宝笑一个  
宝宝发育紧跟踪  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
动作发育  
语言发育  
心理发育  
宝宝喂养讲科学  
宝宝会感知饥饿了  
人工喂养宝宝的哺乳量及喂养次数  
开始定时给宝宝喂奶  
适当调整夜间喂奶的时间  
宝宝不宜平躺着吃奶  
宝宝吃奶咬乳头时的对策  
妈妈不要在疲劳时哺乳  
哺乳妈妈不要浓妆艳抹  
不要在生气时给宝宝喂奶  
重返职场的妈妈母乳喂养安排  
妈妈不要穿着工作服给宝宝喂奶  
掌握宝宝每天的配方奶量  
配方奶喂养不宜过饱  
宝宝牛奶过敏的对策

<<成功育儿大百科>>

不要给宝宝喂鲜牛奶

不要用豆奶代替配方奶喂养

宝宝

不要频繁更换宝宝的配方奶粉

宝宝厌食配方奶的对策

宝宝一喝配方奶就腹泻的原因

宝宝对乳糖不耐受要换配方奶

定期对宝宝奶具进行消毒

定期更换奶瓶和奶嘴

及时为宝宝补充维生素

第四篇 第3个月，看见妈妈就会笑

适当添加新鲜果蔬汁

自制蔬果汁的方法

自制蔬果汁要注意卫生

哺乳妈妈要多吃健脑食品

哺乳妈妈的饮食禁忌

新妈妈催乳食谱

日常护理要细心

保护宝宝的视力

保护宝宝的听力

保护宝宝的嗓音

合理安排宝宝的睡眠

为宝宝选择合适的枕头

防止宝宝睡扁了头

宝宝睡眠日夜颠倒要纠正

不要抱摇着哄孩子睡觉

不要把宝宝单独留在床上

体格锻炼促强壮

春天多抱宝宝到户外活动

对宝宝进行翻身训练

锻炼宝宝的腿部力量

宝宝被动操

智能开发重训练

呼唤宝宝

转头追视

和宝宝对话

抓玩具

摇拨浪鼓

情商培养有方法

宝宝的情商受父母影响

最大

镜子里是谁啊

看脸谱

认识妈妈

见人就笑

宝宝发育紧跟踪

身体发育指标

<<成功育儿大百科>>

视觉发育

听觉发育

动作发育

语言发育

心理发育

宝宝喂养讲科学

4个月宝宝的奶量有增

有减

人工喂养宝宝每日哺乳量及

次数

妈妈应掌握手工挤乳的

方法

妈妈应学会熟练使用挤

乳器

挤出母乳的保鲜方法

冷冻母乳的解冻与喂食

宝宝发热时不愿吃奶怎么办

宝宝厌奶不要强行喂奶

宝宝腹泻时的喂养安排

人工喂养宝宝开始添加辅食

辅食是由乳类过渡到饭食的

“桥梁”

可以给宝宝添加辅食的信号

可以适当给宝宝添加米粉

为宝宝添加辅食的基本原则

刚开始添加辅食要注意观察

适当补充含铁丰富的食物

怎样给宝宝喂蛋黄

宝宝营养食谱

第五篇 第4个月，能吃能睡会摇头

日常护理要细心

训练宝宝的睡眠习惯

为宝宝选择合适的睡袋

别忘记给宝宝穿袜子

不要总抱着宝宝不放手

要勤给宝宝洗小手

宝宝流口水的护理

为宝宝选择围嘴

亲宝宝的嘴坏处多

不要强行给宝宝把便

不要强行制止宝宝哭闹

女宝宝慎用爽身粉

预防婴儿脑震荡

给宝宝“拉拉耳朵”可防

耳聋

户外活动要注意宝宝的

安全

<<成功育儿大百科>>

户外活动要注意宝宝的

冷热

体格锻炼促强壮

用手撑起

拉坐练习

训练宝宝高抬腿

帮助宝宝锻炼下肢力量

继续练习翻身

宝宝被动操

智能开发重训练

虫虫咬手心

铃儿响叮当

认红色

打哇哇

推不倒翁

情商培养有方法

激发宝宝的自我意识

辨认爸爸

跳来跳去的小松鼠

碰碰小鼻子

宝宝发育紧跟踪

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

动作发育

语言发育

心理发育

宝宝喂养讲科学

给宝宝转奶的科学方法

人工喂养宝宝每日喂养安排

帮助宝宝建立喂养“生

物钟”

开始喂宝宝淀粉类食物

为宝宝冲调米粉的要诀

宝宝只能接受糊状辅食

让宝宝多喝米汤有好处

让宝宝顺利接受辅食的方法

可以添加的辅食品种

半流质糊状辅食的制作

如何让宝宝接受新的食物

添加泥状辅食应用小匙喂

给宝宝喂鱼泥的方法

让宝宝接受肝泥的方法

适当给宝宝吃些大豆制品

给宝宝添加辅食的注意事项

宝宝辅食应尽量少加盐

易引起过敏的食物半岁后再

<<成功育儿大百科>>

添加

能让宝宝吃带馅食物吗

不要太早添加固体食物

宝宝营养食谱

第六篇 第5个月, 手脚灵活喜欢吃手指

日常护理要细心

正确给宝宝穿衣保暖

给宝宝盖被子不要太厚

宝宝早睡早起精神好

晚上睡觉不要开灯

白天带宝宝到户外睡眠

正确使用婴儿车

夏季宝宝预防痱子

夏季不要给宝宝剃光头

夏季预防蚊虫叮咬

宝宝出牙前要多漱口

宝宝认生怎么办

教你抚慰哭闹的宝宝

体格锻炼促强壮

对宝宝进行直立练习

蹦蹦跳跳锻炼腿部力量

干布摩擦锻炼

适当进行冷锻炼

让宝宝学会靠坐

让宝宝在床上练习打滚

宝宝被动操

智能开发重训练

看卡通画片

响声从哪里来

同宝宝聊天

叫名回头

教唱儿歌

逗逗飞

抓小球

情商培养有方法

及时回应宝宝的呼唤

伸手让爸爸抱一抱

表情反应

学会用手势表达意愿

宝宝发育紧跟踪

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

动作发育

语言发育

心理发育

宝宝喂养讲科学

<<成功育儿大百科>>

不能再单纯母乳喂养了  
宝宝出牙期拒奶怎么办  
不能用酸奶代替配方奶  
不要总给宝宝吃葡萄糖  
宝宝每日喂养安排  
可以添加的辅食品种  
宝宝只吃奶不吃辅食怎么办  
添加辅食忌半途而废  
让宝宝顺利接受小匙里的辅食  
不要强制性喂食辅食  
开始喂宝宝婴儿粥  
几种常见婴儿粥的煮法  
辅食添加不要过于精细  
不要给宝宝吃味精  
宝宝辅食尽量少用白糖和酱油  
注意喂辅食前的清洁卫生  
不要嘴对嘴喂宝宝辅食  
怎样喂宝宝吃水果  
宝宝营养食谱

第七篇 第6个月，宝宝开始长牙了

日常护理要细心  
宝宝衣服首先考虑安全性  
给宝宝准备舒适的软底鞋  
宝宝独睡好处多  
宝宝睡前哭闹的应对方法  
控制宝宝白天的睡眠时间  
为宝宝提供一个安全的探索环境  
放手让宝宝自己玩  
尊重宝宝对物品的依赖  
不要让宝宝吸吮空奶嘴  
让小宝宝安然度夏  
不要让宝宝直接接触凉席  
注意保持宝宝身体的清洁  
开始训练宝宝坐便盆  
宝宝刚学坐时不宜久坐  
不要让宝宝单独留在婴儿车里  
注意宝宝有没有斜视  
识别宝宝是不是罗圈腿  
体格锻炼促强壮  
户外睡眠锻炼  
锻炼宝宝的手部肌肉力量  
训练宝宝连续翻滚  
让宝宝学会爬行时抬起腹部  
让宝宝学会吞咽  
宝宝健身操

<<成功育儿大百科>>

智能开发重训练  
飘动的丝带  
让宝宝听音乐  
对宝宝进行语言训练  
拉大锯  
传递积木  
认物游戏  
找特点  
情商培养有方法  
让宝宝感受到更多的父爱  
举高高  
爸爸、妈妈、大头叔  
有趣的痒痒  
找朋友  
宝宝发育紧跟踪  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
动作发育  
语言发育  
心理发育  
宝宝喂养讲科学  
抓住时机增加辅食种类  
根据宝宝的具体情况添加  
辅食  
可以添加固体食物了  
可以添加的辅食品种  
宝宝每日喂养安排  
合理调整辅食与乳类的  
比例  
宝宝长牙需要的营养  
宝宝只爱吃一种辅食怎么办  
让宝宝接受新食物的方法  
给宝宝添加肉末的方法  
宝宝不爱吃肉怎么办  
荤素搭配让宝宝更爱吃肉  
不要干预宝宝吃食物的方式  
给宝宝准备一些手抓食品  
逐步添加辅食有助训练咀嚼  
适合训练咀嚼能力的辅食硬度  
能用剩饭剩菜给宝宝做辅食吗  
宝宝食欲不振的喂养安排  
宝宝消化不良的喂养安排  
精心喂养过敏体质的宝宝  
精心喂养患口腔溃疡的宝宝  
第八篇 7~8个月, 开始变得怯生了  
精心喂养呕吐的宝宝

<<成功育儿大百科>>

精心喂养发热的宝宝  
精心喂养便秘的宝宝  
宝宝营养食谱  
日常护理要细心  
保护宝宝正在萌出的乳牙  
冷敷缓解宝宝出牙期的  
不适  
帮助宝宝止嗝的方法  
不要拧捏宝宝的脸蛋  
避免宝宝养成揉眼睛的  
习惯  
不要抛扔宝宝或手拉宝宝  
转圈  
不要逗宝宝过分大笑  
宝宝夜间哭闹怎么办  
克服宝宝爱起早床的办法  
训练宝宝定时坐便盆  
多带宝宝外出活动  
冬季户外活动要注意保暖  
确保宝宝爬行安全  
不要制止宝宝的好奇心  
及时制止宝宝咬人的行为  
宝宝难带怎么办  
培养宝宝懂道理  
体格锻炼促强壮  
试着让宝宝站起来  
配合宝宝学爬行  
让宝宝在浴缸里游泳  
让宝宝远离疾病的侵扰  
宝宝保健操  
智能开发重训练  
扔玩具也是一种学习  
观察机动玩具  
滚球与抓球  
辨别高低音  
教宝宝学说话  
妈妈讲故事  
情商培养有方法  
宝宝过分黏人的对策  
模拟分离游戏  
不要冷落了宝宝  
教小宝宝懂礼貌  
交朋友  
宝宝发育紧跟踪  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育



## <<成功育儿大百科>>

动作发育  
语言发育  
心理发育  
宝宝喂养讲科学  
开始计划断掉母乳  
准备断奶前先给宝宝做体检  
合理安排宝宝的辅食  
停止喂食泥状辅食  
适当增加粗纤维食物  
可以添加的辅食品种  
宝宝每日喂养安排  
尊重宝宝对食物的喜好  
米面食品搭配喂养  
不要让宝宝总吃汤拌饭  
多给宝宝吃蒸制的食品  
让宝宝和大人一起吃饭  
正确为宝宝添加点心  
莫让周岁以下的宝宝吃蜂蜜  
别让宝宝养成爱吃甜食的习惯  
多吃甜食坏处多  
让宝宝常吃胚芽食物  
不要一味追求高蛋白质  
吃得好不等于营养好  
宝宝营养食谱  
日常护理要细心  
经常在家中进行消毒  
定期清洗宝宝的玩具  
消灭家中的螨虫

### 第九篇 9~10个月，爬坐自如好开心

正确给宝宝穿脱爬爬衫  
给宝宝穿上合适的裤子  
给宝宝挑一双合适的学步鞋  
给宝宝穿鞋子不能太紧  
宝宝的衣物要勤换洗  
不要用消毒液给宝宝洗衣物  
不要拍打宝宝的后脑和后背  
不要捏宝宝的鼻子  
给宝宝准备特制的牙刷  
仔细为宝宝做口腔护理  
给宝宝洗脸要适度  
让宝宝爱上洗澡  
不要忽视“小鸡鸡”的清洁  
冬季注意宝宝脚部的保暖  
不宜过早让宝宝学走路  
教宝宝正确看电视  
宝宝昏昏沉沉不要慌  
体格锻炼促强壮

<<成功育儿大百科>>

训练宝宝站立  
越过大山找玩具  
小推车  
水上足球  
妈妈、宝宝扔沙包  
倒了，倒了  
宝宝保健操  
智能开发重训练  
放手让宝宝去探索  
捏捏看  
里面是什么  
家庭交响乐  
好看的图画  
学口形、练发音  
认识五官  
听数数  
情商培养有方法  
协助穿衣  
顶 牛  
滑稽变脸术  
在妈妈身上滑滑梯  
不要忽视宝宝的情感需求  
多给宝宝以鼓励和表扬  
宝宝发育紧跟踪  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
动作发育  
语言发育  
心理发育  
宝宝喂养讲科学  
断奶要下定决心  
别效仿错误的断奶方式  
循序渐进的断奶方法  
断奶后也要继续喂牛奶  
宝宝断奶后的饮食安排  
可以添加的辅食品种  
宝宝每日饮食安排  
开始给宝宝喂稠粥  
宝宝可以吃些碎菜了  
合理进行营养调配  
多选择促进宝宝大脑发育的  
食物  
不能给宝宝吃的食物  
给宝宝喂饭不要施加压力  
强喂硬塞，只会让宝宝更反感  
给宝宝喂饭少用“贿赂”方式

<<成功育儿大百科>>

不要在宝宝哭闹时喂食

边看电视边喂食影响宝宝的语言能力

训练宝宝自己进食

宝宝不好好吃饭的对策

纠正宝宝不爱吃蔬菜的方法

投其所好, 让宝宝多吃蔬菜

不要让宝宝餐前喝汤

教宝宝学会用杯子喝水

宝宝什么时候最需要补水

第十篇 11~12个月, 肢体语言越来越丰富

什么时候不要给宝宝喝水

精心喂养咳嗽的宝宝

精心喂养出疹的宝宝

宝宝多大可以吃零食

给宝宝吃零食的原则

这一阶段宝宝吃零食有好处

别让宝宝养成贪恋零食的坏习惯

不要让宝宝多吃巧克力

自制零食对宝宝更有吸引力

宝宝营养食谱

日常护理要细心

让宝宝学会配合妈妈穿衣

规律安排宝宝的每日生活

培养宝宝饭前洗手的好习惯

对宝宝进行卫生教育的技巧

开始诱导勤刷牙的好习惯

宝宝不肯洗脸的对策

以身作则培养宝宝的睡眠习惯

哄宝宝午睡的方法

让宝宝开窗午睡有好处

别让宝宝睡在大人中间

不要用玩具陪睡宝宝

让宝宝多接触外面的世界

注意保护学步摇晃期的宝宝

别让周岁宝宝成了好哭佬

别让宝宝养成抓小鸡鸡的坏习惯

给宝宝自己玩的机会

宝宝睡觉打呼噜要警惕

宝宝夜间睡觉磨牙的原因

<<成功育儿大百科>>

体格锻炼促强壮

多带宝宝去户外玩耍

循序渐进教宝宝学走路

宝宝不会走路要多锻炼

宝宝游泳要有一个适应的

过程

爬楼梯锻炼腿部力量

宝宝保健操

宝宝发育紧跟踪

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

动作发育

语言发育

心理发育

宝宝喂养讲科学

宝宝饮食宜定时定量

可以添加的辅食品种

宝宝每日饮食安排

最好以谷类为主食

每天蔬菜水果不可少

不要用水果代替蔬菜

周岁以后,不妨让宝宝吃点

硬食

不同食物营养调配要适当

宝宝挑食需要父母因势利导

让宝宝养成吃早餐的习惯

给宝宝提供营养丰富的早餐

宝宝不肯吃早餐的对策

不要用牛奶控制宝宝的食量

第十一篇 13~15个月,乐此不疲四处走

智能开发重训练

区分噪声与音乐

教读字词

哪个大

区分1,2,3

尺子过狭缝

情商培养有方法

碰碰头

挤个位置

培养秩序感

用手势表示礼貌语

不要追着宝宝喂饭

宝宝不爱吃饭时可提供营养

加餐

为宝宝准备适当的点心

给宝宝加餐要定时

<<成功育儿大百科>>

睡前不要给宝宝吃零食

1岁以后可以给宝宝喝

酸奶

为宝宝选购健康的酸奶

酸奶应冷藏保鲜

给宝宝喝酸奶不宜加热

不要空腹给宝宝喝酸奶

喝酸奶后要给宝宝喝适量的

水

让宝宝吃奶酪的好处

给宝宝喝豆浆有学问

宝宝营养食谱

日常护理要细心

如何布置宝宝的房间

布置一个充满童趣的房间

注意宝宝生活环境的洁净

卫生

确保宝宝生活环境的安全

给幼儿选择合适的衣物

宝宝1岁以后应穿满裆裤

常给宝宝梳头, 宝宝更

聪明

掌握宝宝大便的规律

接受坐便盆训练的最佳

时期

让宝宝建立排便与便盆的

联系

户外体验对宝宝的成长很

重要

多走路促进健康成长

宝宝户外玩耍时要注意

卫生

宝宝会走后要谨防意外

发生

体格锻炼促强壮

锻炼宝宝赤脚走路

宝宝走五彩路

拾物练习

玩拖拉玩具

跨越障碍走过去

促进宝宝长高的伸展操

宝宝发育紧跟踪

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

动作发育

语言发育

<<成功育儿大百科>>

心理发育

宝宝喂养讲科学

宝宝食欲明显下降

宝宝可以选择的食物

宝宝每日饮食安排

让宝宝多吃含卵磷脂的

食物

第十二篇 16~18个月, 喜欢规律的生活

智能开发重训练

声音游戏

亲子共读

学童谣

认识圆形

宝宝“画画”

三指捏球

教宝宝学数数

给图形配对

情商培养有方法

教宝宝学会分享

学会称呼、喊人

抓小鱼

给布娃娃喂饭

步调一致游戏

不必追求每一餐都营养

均衡

宝宝主食应粗细搭配

宝宝适当吃粗粮的好处

宝宝不爱吃米饭的对策

不要在宝宝玩的时候喂饭

不要盲目给宝宝补锌

平时让宝宝多吃绿豆芽

宝宝过量吃豆腐会影响

智力

烹调幼儿食品要营养易

消化

春季给宝宝吃芝麻酱好

处多

不要让宝宝多吃油炸食品

宝宝不爱吃鱼的对策

不要随便给宝宝吃硬食

让宝宝爱上吃水果

莫让宝宝食用含有人工色素的

食品

宝宝营养食谱

日常护理要细心

训练宝宝自己穿脱衣服

教宝宝学会漱口

<<成功育儿大百科>>

纠正宝宝咬嘴唇的坏毛病  
给宝宝立下可行的规矩  
培养宝宝定时坐盆大小便的习惯  
不要让宝宝和宠物亲密接触  
不要让宝宝在路边玩  
培养宝宝的自制力  
纠正宝宝打人的不良习惯  
宝宝走路不好不要急  
不要随便给宝宝掏耳朵  
导致宝宝口吃的原因  
预防宝宝口吃的方法  
宝宝不听话的处理方法  
体格锻炼促强壮  
走斜坡  
走圆圈  
教宝宝学跑步  
宝宝健身操  
宝宝发育紧跟踪  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
动作发育  
语言发育  
心理发育  
宝宝喂养讲科学  
宝宝可以选择的食物  
宝宝每日饮食安排  
适当增加肉蛋类高蛋白食物  
宝宝吃鸡蛋并非多多益善  
宝宝吃鸡蛋也有禁忌  
让宝宝多吃有利于大脑发育的食物

第十三篇 19~21个月，不再说“宝宝”会说“我”

智能开发重训练  
表达意思  
通过图片认物  
画曲线和山水  
画个太阳红彤彤  
手指数数  
认识“1”和“8”  
拼图形  
巧取食物  
情商培养有方法  
这是我的  
对着镜子做礼貌动作

<<成功育儿大百科>>

茶会游戏

捉迷藏

多给宝宝吃保护眼睛的食物

让宝宝学会自己吃饭的好处

教宝宝自己吃饭的方法

避免宝宝自己吃饭洒食物的对策

不要过分要求宝宝吃饭速度

注意纠正宝宝进食时“含饭”

宝宝吃太多会有损智力

宝宝太能吃会导致肥胖

为什么宝宝吃得多却不胖

偏胖宝宝的减肥计划

偏瘦宝宝的增肥计划

让宝宝多吃益智的食物

2岁前不要给宝宝吃整粒的坚果

不要用果汁代替水果

不要给宝宝喝可乐饮料

给宝宝吃冷食要适量

宝宝营养食谱

日常护理要细心

一定要给宝宝穿内裤

不要给宝宝剪眼睫毛

宝宝被动吸烟危害大

给宝宝准备方便的卫生角

训练宝宝排便出现反复不要责怪

宝宝憋尿会危害健康

别让宝宝成了“电视迷”

让宝宝安静入睡的方法

过度保护不利宝宝成长

纠正宝宝任性的坏习惯

宝宝总要别人东西怎么办

体格锻炼促强壮

游戏提高宝宝的感觉统合能力

宝宝学转圈

教宝宝双脚起跳

带宝宝去外面玩

捉尾巴

宝宝发育紧跟踪



<<成功育儿大百科>>

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

动作发育

语言发育

心理发育

宝宝喂养讲科学

宝宝的食物选择

宝宝每日饮食安排

适当吃坚果让宝宝更聪明

让宝宝养成多吃蔬菜的

习惯

清洗蔬菜，避免农药残留

第十四篇 22~24个月，理解和想象能力提高了

智能开发重训练

增加宝宝的词汇量

指出画中的东西

说出自己的名字和年龄

识字卡

指认身体部位

捡豆子

认识“上”和“下”

理解“浮”和“沉”

情商培养有方法

引导宝宝与其他小伙伴

交往

教宝宝学会打招呼

培养宝宝的同情心和协作

精神

石头、剪刀、布

宝宝分水果

不要让宝宝养成边吃边玩的坏

习惯

容易缺锌的宝宝要重点

补锌

宝宝边吃饭边喝水危害大

宝宝可以喝的健康饮料

宝宝喝完果汁要漱口

何时不宜给宝宝吃水果

根据宝宝的体质选食水果

常吃果冻会影响营养的

吸收

宝宝营养食谱

日常护理要细心

不要给宝宝穿拉链裤

让宝宝配合洗头

教宝宝学会刷牙

<<成功育儿大百科>>

正确为宝宝擤鼻涕  
培养宝宝约束大小便的能力  
男宝宝爱玩“小鸡鸡”的对策  
警惕女宝宝夹腿综合征  
逗宝宝不要打击他的信心  
宝宝怕黑的护理方法  
睡前不要恐吓宝宝  
宝宝的胆量要培养  
戒除宝宝对奶瓶的依恋  
正确对待宝宝的要求  
宝宝缠人的对策  
体格锻炼促强壮  
浸浴锻炼  
教宝宝走脚印  
光脚走路好处多  
骑8字  
智能开发重训练  
换一种说法  
故事接龙  
讲见闻  
学唱一首歌  
分分类，配配对  
认识“里面”  
找三角形  
宝宝发育紧跟踪  
身体发育指标  
视觉发育  
听觉发育  
动作发育  
语言发育  
心理发育  
宝宝喂养讲科学  
宝宝可以选择的食物  
宝宝每日饮食安排  
规律安排宝宝吃饭的时间  
教宝宝学会使用筷子  
为宝宝提供多样化的膳食  
给宝宝吃肥肉要适量  
培养宝宝良好的饮食习惯  
让宝宝养成细嚼慢咽的好习惯  
纠正宝宝偏食的坏习惯  
让宝宝愉快地进餐  
吃饭不要由着宝宝的性子来  
宝宝不好好吃饭的对策  
不要让宝宝餐前吃番茄

<<成功育儿大百科>>

豆角炒熟才能吃

第十五篇 25~30个月, 进入“第一反抗期”

情商培养有方法

宝宝也需要社交

认识新朋友

让宝宝学会建立友谊

两人三足游戏

苦瓜焯过再炒才能给宝宝吃

菜

菜的汤汁不要倒掉

让宝宝适当“吃醋”有好处

好处

给宝宝“吃醋”要选好时机

时机

给宝宝补充营养有讲究

正确把握宝宝吃零食的量

宝宝营养食谱

日常护理要细心

宝宝房间不能喷气雾杀虫剂

虫剂

不要颠倒性别打扮宝宝

不要随便给宝宝化妆

不要给宝宝戴首饰

夏季不要给宝宝穿露趾凉鞋

凉鞋

让宝宝趴睡有好处

纠正宝宝的不良睡眠习惯

宝宝蹬被子的对策

宝宝起床后发脾气的对策

宝宝惯用左手不必强行矫正

矫正

宝宝经常尿床怎么办

宝宝“心野”应适当疏导

体格锻炼促强壮

弹跳训练

练习攀登

跳跃的小青蛙

翻筋斗

蹬腿游戏

智能开发重训练

要让宝宝多看多听

学说完整的句子

妈妈和宝宝一起编故事

引导和鼓励宝宝多提问题

握笔画画有好处

火柴棒摆数字

培养独立解决问题的能力

<<成功育儿大百科>>

认识蓝色

宝宝发育紧跟踪

身体发育指标

视觉发育

听觉发育

动作发育

语言发育

心理发育

宝宝喂养讲科学

3岁宝宝最爱挑食

培养宝宝进餐的兴趣

宝宝可以选择的食物

宝宝每日饮食安排

让宝宝多吃含组氨酸的食物

宝宝适当吃素食有好处

宝宝多吃胡萝卜有好处

吃鲜黄花菜要防中毒

不要让宝宝多吃菠菜

不要经常带宝宝吃洋快餐

别让宝宝经常吃方便面

不要让宝宝多吃火锅

宝宝偶尔不爱吃饭并非厌食

饭菜错搭会影响宝宝的健康

第十六篇 31~36个月, 记忆能力超级棒

情商培养有方法

教宝宝多说文明用语

鼓励宝宝多交朋友

教育宝宝举止文明

学会欣赏别人优点

学会自我介绍

做热情的小主人

老鹰抓小鸡

大家一起做游戏

小心“荔枝病”

体检并确定宝宝是否需要营

养品

营养品未必能起到锦上添花的

作用

强化食品应在医生指导下

选用

宝宝不再爱喝奶的对策

牛奶和巧克力不能同时

进食

不要把糕点当作宝宝的

零食

宝宝营养食谱

日常护理要细心

<<成功育儿大百科>>

教宝宝学会自己穿脱衣  
让宝宝学穿有扣子的衣服  
让宝宝配合理发  
别给宝宝烫头发  
鼓励宝宝自己的事自己做  
让宝宝学会自己洗脚  
对宝宝进行睡前教育  
规范宝宝的排便行为  
如何对待宝宝的“第一反抗期”  
不要对宝宝的好问感到厌烦  
正确对待宝宝说脏话  
父亲也要关心宝宝的成长  
体格锻炼促强壮  
爬楼梯比赛  
直线、曲线齐步走  
交替双脚上下楼梯  
教宝宝学会跳跃  
智能开发重训练  
培养宝宝的口语表达能力  
钓鱼学识字  
学说英语  
背诵唐诗  
自编水果儿歌  
找相似点  
新生儿疾病的家庭护理  
新生儿结膜炎  
新生儿黄疸  
新生儿硬肿症  
新生儿肺炎  
新生儿脐炎  
新生儿败血症  
新生儿脓疱病  
新生儿破伤风  
新生儿低血钙症  
新生儿呕吐  
先天性肥厚性幽门狭窄  
婴幼儿常见病的家庭  
护理  
小儿感冒  
鹅口疮  
尿布疹  
湿 疹  
水 痘

第十七篇 0~3岁宝宝常见疾病护理与意外急救

情商培养有方法  
用语言表达情绪

<<成功育儿大百科>>

买水果  
注意无礼阶段的教育  
父母不要干预宝宝间的  
争执  
风 疹  
麻 疹  
口腔溃疡  
急性喉炎  
倒 睫  
泪囊炎  
麦粒肿  
中耳炎  
过敏性鼻炎  
流行性腮腺炎  
肠套叠  
积 食  
细菌性痢疾  
腹 泻  
便 秘  
维生素D缺乏病（佝偻病）  
钙缺乏症  
缺铁性贫血  
锌缺乏症  
肥胖症  
龋 齿  
蛔虫病  
蛲虫病  
小儿疝气  
女婴外阴炎  
突发意外的急救措施  
烫 伤  
动物咬伤  
蜇 伤  
刺 伤  
一氧化碳中毒  
溺 水  
气管异物  
异物进入眼睛  
异物进入耳朵  
鼻腔异物  
吞食异物  
鱼刺卡喉  
头部受伤  
扭 伤  
脱 臼  
附录一：0~3岁宝宝预防接种  
时间表

附录二：0~3岁宝宝能力发展  
对照表

## &lt;&lt;成功育儿大百科&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 双胞胎儿的喂养 双胞胎儿一般个子比较小，组织器官发育不够成熟，体内糖原储备不足，抵抗力弱，所以更应注意合理喂养。

母乳仍然是双胞胎儿最理想的营养品。

在日常生活中，由于乳母同时喂养照看两个孩子会有许多困难，所以很多妈妈就放弃了母乳喂养。

一般来说，只要新妈妈有足够的营养和充分休息，新妈妈的乳汁是能够满足双胞胎宝宝的需要的。

在喂养方法上，应该一个乳房喂养一个宝宝。

每次喂奶时，让两个宝宝互相交换吸吮一侧乳房。

因为宝宝的吸吮能力和胃口有差异，每次交换吸吮，有助于两侧乳房均匀分泌更多的乳汁。

如果新妈妈乳汁不足，先喂体质较弱的孩子，每人再加喂牛奶或奶粉。

万一新妈妈无乳汁，就要采取人工喂养。

有些情况不能母乳喂养 母乳是宝宝最佳的天然食品，最适合宝宝的需要，然而并不是所有宝宝都能接受母乳喂养，有时常因妈妈或宝宝的原因而不便哺乳。

患有半乳糖血症的宝宝，在进食含有乳糖的母乳、牛乳后，可引起半乳糖代谢异常，致使1—磷酸半乳糖及半乳糖蓄积，引起宝宝神经系统疾病和智力低下，并伴有白内障，肝、肾功能损害等。

令患有枫糖尿病的宝宝，先天性缺乏支链氨基酸降解酶，容易引起氨基酸代谢异常，临床表现是喂养困难、呕吐及神经系统症状。

患慢性病需长期用药的妈妈，如癫痫需用药物控制、甲状腺功能亢进尚在用药物治疗、肿瘤患者等，这些药物均可进入乳汁，对宝宝不利。

此外，患有严重心脏病、严重肾脏疾病、严重精神病及产后抑郁症、处于传染病急性期的妈妈都不宜母乳喂养。

妈妈乳头内陷怎么喂奶 乳头内陷的妈妈刚开始可能会出现哺乳困难，但仍应坚持哺乳。

方法是：每次将乳头轻轻拉出，用温开水清洗之后，送入宝宝口中。

另外，还可用乳头矫正器矫正乳头内陷。

如果只是一侧乳头内陷，在宝宝饥饿时，让其先吮吸平坦的一侧乳头，因此时宝宝的吮吸力强，易吮吸乳头和大部分乳晕。

乳头皲裂时的母乳喂养 在刚开始喂奶的前2周，有的新妈妈的乳头在宝宝长时间的吸吮下，一会会出现乳头皲裂，每次给宝宝喂奶时都疼得钻心。

但是这种情况很快就会过去的，一般2周后乳头就会在宝宝的吸吮下变得坚韧起来，不会再感到疼痛了。

乳头皲裂时可以采用环抱式喂奶。

这样一来可将乳房向上抬起，乳头就会向下，避免了乳头角度不良而引起的损伤；二来可以控制宝宝的头。



<<成功育儿大百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>