



育婴保健专家权威推荐 科学养育指导必备读本

SHIYONGYUERBAIKEBAODIAN

实用育儿 百科宝典

中华妇幼保健专家全程指导

本书是权威的专家组为您量身打造最新、最全的育儿方案，营造血脉相传的温馨浓郁亲情和健康科学的育儿理念，提供实用、丰富、科学的育儿知识。

李雪明 / 编著




天津科学技术出版社

中华妇幼保健专家全程指导

实用育儿 百科宝典

育婴保健专家权威推荐 科学养育指导必备读本

SHIYONGYUERBAIKEBAODIAN

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用育儿百科宝典/李雪明编著. —天津:天津科学技术出版社,2007
(百科宝典丛书)

ISBN 978-7-5308-4385-7

I. 实... 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(2007)第 121510 号

责任编辑:刘丽燕

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 28.5 字数 383 000

2008 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

定价:28.80 元

前 FOREWORD

古往今来，人们把儿童赞誉为祖国的花朵、民族的希望，养育孩子、培养下一代是每个家庭和国家刻不容缓的大事。目前我国有三亿儿童，他们天真烂漫，犹如新出土的幼芽，既充满着生机和活力，但又娇嫩脆弱，需要园丁精心地培育和浇灌才能茁壮成长。那么关心孩子的健康，培育下一代，不仅是每个家庭和父母的义务，同样是整个社会和医务工作者的责任。

科学研究证明，婴幼儿成长具有较大的潜力，可塑性极大，是身体和智力发展最快的时期，健康的身体，发达的智力，良好的个性和品德，都需要在这个时期打好基础。如何做好婴幼儿成长保健工作，诸如怎样判断自己的宝宝是否健康，发育是否正常，怎样采取正确的方法护理与喂养，如何防治常见疾病，以及如何对孩子进行早期智力教育等，已成为年轻父母极为关注的问题，并对基层保健人员提出了更高的要求。

家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的教师，孩子在这里生活、成长，习惯在这里养成，教育从这里开始。家庭对孩子的日夜熏陶、潜移默化作用是社会和学校所无法代替的。普及科学育儿知识，把这些知识交给家长，对提高人口素质，培养全面发展的新一代至关重要。

ShiYongYuEr
BaiKeBoDian
实用育儿百科宝典

《实用育儿百科宝典》由著名儿童保健专家编写。按优生优育的要求，详细地介绍了婴儿的发育特征、喂养、衣着、护理、保健和防病等方面的科学道理和实用知识。内容简明实用，文字通俗易懂，是哺育婴儿的指导性读物。

本书可供年轻父母和家庭成员、婴幼儿保育人员、基层医务人员阅读。我们真诚地希望该书能成为您的良师益友，愿您的宝宝健康、聪明。

由于作者水平有限，书中不当之处在所难免，希望广大读者朋友批评指正。

编 者

于北京妇幼保健协会



录

CONTENTS

第一章 孕前准备

- | | |
|------------|----|
| 优生与择偶 | /1 |
| 重视婚前检查 | /2 |
| 受孕的最佳年龄和季节 | /4 |
| 父亲与优生的关系 | /6 |
| 孕前调养好身体 | /7 |
| 做好心理准备 | /8 |
| 具备优生的几个条件 | /9 |

第二章 十月怀胎

- | | |
|-------------|-----|
| 怀孕第一个月 | /11 |
| 胎儿的发育状况 | /11 |
| 准妈妈的身体变化 | /11 |
| 准妈妈用药须谨慎 | /12 |
| 准妈妈要定期做产前检查 | /13 |

ShiYongYuEr
BaiKeBaoDian
实用育儿百科宝典

预产期的推算方法	/14
科学胎教	/14
怀孕第二个月	/15
胎儿的发育状况	/15
准妈妈的身体变化	/16
药物致畸的绝对危险期	/17
妊娠剧吐	/18
孕妇忌养宠物	/18
科学胎教	/19
怀孕第三个月	/21
胎儿的发育状况	/21
准妈妈的身体变化	/22
如何预防胎儿唇腭裂	/22
电磁辐射对胎儿的损害	/23
胎儿大脑发育的关键性物质	/24
科学胎教	/25
怀孕第四个月	/26
胎儿的发育状况	/26
准妈妈的身体变化	/27
准妈妈营养原则	/27
吸烟、饮酒对胎儿的影响	/28
孕妇慎饮可乐	/30
科学胎教	/30
怀孕第五个月	/32
胎儿的发育状况	/32
准妈妈的身体变化	/32
孕期性生活应注意的问题	/33
准妈妈禁用哪些化妆品	/34
科学胎教	/36



怀孕第六个月	/37
胎儿的发育状况	/37
准妈妈的身体变化	/38
胎动	/38
准妈妈最佳食品	/39
孕期补钙	/40
科学胎教	/41
怀孕第七个月	/43
胎儿的发育状况	/43
准妈妈的身体变化	/44
预防低体重儿降生	/44
准妈妈不宜过度静养	/45
准妈妈应远离噪声	/46
科学胎教	/47
怀孕第八个月	/48
胎儿的发育状况	/48
准妈妈的身体变化	/49
孕期可接种的疫苗	/50
准妈妈站坐讲姿势	/50
孕期补锌	/51
科学胎教	/52
怀孕第九个月	/53
胎儿的发育状况	/53
准妈妈的身体变化	/54
为母乳喂养作准备	/54
妊娠晚期可能出现的异常情况	/55
孕妇切莫进舞厅	/55
科学胎教	/56

实用 ShiYongYuEr 育儿 BaKeBaoDian 百科宝典

怀孕第十个月	/58
胎儿的发育状况	/58
准妈妈的身体变化	/59
对胎儿有害的药物	/59
准妈妈忌去拥挤的场所	/61
准妈妈忌乘车不当	/61
科学胎教	/62

第三章 正常分娩

做好产前心理准备	/63
准妈妈及婴儿所需的物品	/64
临产征兆	/66
自然分娩好	/67
产妇怎样配合接生	/68
分娩技巧应早掌握	/68
正常分娩的三个阶段	/70
产后一周护理	/71
适合产妇食用的食物	/73

第四章 出生第1~7天

生理特征	/75
正常新生儿的生理反应	/75
身长和体重	/75
颅囟的变化	/76
排尿与排便	/77
体温	/78
呼吸	/78



视觉	/79
听觉	/79
嗅觉	/79
味觉	/80
姿势	/80
运动	/81
喂养方法	/81
哺乳越早越好	/81
初乳十分珍贵	/82
母乳喂养好	/82
怎样喂奶	/84
如何让母乳充足	/84
什么是混合喂养	/85
如何配制鲜牛乳	/85
奶粉喂养	/86
护理知识	/86
新生儿居室条件	/86
如何包裹新生儿	/87
如何为新生儿换尿布	/87
如何清洗新生儿的尿布	/88
新生儿脐部的护理	/89
如何给新生儿洗澡	/89
给新生儿接种卡介苗	/90
给新生儿接种“乙肝”疫苗	/91
预防新生儿“四六风”	/92
智能训练	/92
重视并进行早期教育	/92
新生儿视觉训练	/93
新生儿听觉训练	/93

ShiYongYuEr
BaiKeBaoDian
实用育儿百科宝典

新生儿触觉训练	/94
新生儿语言训练	/94

第五章 出生第8~30天

生理特征	/95
身体发育	/95
动作发育	/95
心理发育	/96
喂养方法	/97
哺乳初期应该注意什么	/97
母乳不足怎么办	/97
近满月时，喂奶的妈妈应注意什么	/97
新生儿漾奶与呕吐	/98
吃母乳的婴儿常拉“腹泻便”，是消化不良吗	/99
如何防治新生儿便秘	/99
人工喂养需注意的问题	/100
人工喂养一定要补充水分	/100
护理知识	/101
防止新生儿的头形不正	/101
新生儿面部护理	/102
早期发现新生儿耳聋	/102
如何给新生儿喂药	/103
新生儿哭闹不安怎么办	/103
怎样让宝宝睡得更好	/104
智能训练	/105
语言能力训练	/105
动作能力训练	/105
视觉能力训练	/105

听觉能力训练	/106
1 个月婴儿的智能发育水平	/106

第六章 出生第 2 个月

生理特征	/107
生长发育特点	/107
能力发育状况	/107
心理发育状况	/108
喂养方法	/109
母乳喂养知识	/109
怎样做好混合喂养	/109
怎样做好人工喂养	/110
何时能喝果汁	/111
护理知识	/111
衣着	/111
婴儿使用枕头的方法	/112
大小便护理	/112
睡眠	/113
如何预防意外	/114
新生儿鼻子不通气怎么办	/114
如何选择保姆	/115
智能训练	/116
早期培育的几个最佳时期	/116
婴儿视觉刺激	/117
婴儿听觉练习	/117
多与婴儿说话	/118
情感和社交能力训练	/118

第七章 出生第3个月

生理特征	/119
身高和体重发育特点及测量	/119
神经精神发育状况	/120
心理发育特点	/121
正确认识婴儿的哭	/121
喂养方法	/122
3个月婴儿的喂养特点	/122
母乳喂养	/122
怎样进行混合喂养	/123
怎样进行人工喂养	/124
如何添加辅食	/125
要给孩子多喂水	/126
护理知识	/126
衣着	/126
婴儿要不要穿袜子	/127
如何除去婴儿头皮上的乳痂	/128
如何给婴儿剪指甲	/128
怎样给婴儿洗澡	/129
怎样给婴儿测量体温	/129
怎样进行户外活动	/130
口服小儿麻痹糖丸	/130
注射百白破预防针	/131
智能训练	/132
3个月婴儿的玩具	/132
婴儿语言学习的特点	/132
动作能力训练	/133
发展智力训练	/134



第八章 出生第4个月

生理特征	/135
身体发育状况	/135
神经系统发育状况	/136
语言发育状况	/136
情感发育状况	/137
记忆能力的表现	/137
喂养方法	/138
4个月婴儿饮食喂养的特点	/138
婴儿添加辅食的方法	/138
4个月婴儿人工喂养方法	/139
如何添加鸡蛋黄	/140
如何添加鱼肝油	/141
护理知识	/141
怎样抱孩子	/141
怎样进行日光浴	/142
怎样给婴儿进行体育锻炼	/143
婴儿是否一哭就要抱	/144
智能训练	/145
父亲在孩子生活中的重要性	/145
手的动作训练	/145
语言能力训练	/146
社交能力训练	/147
认识能力训练	/147
4个月婴儿的玩具	/148

第九章 出生第5个月

- 生理特征** /149
- 身体发育状况 /149
 - 神经系统发育状况 /150
- 喂养方法** /150
- 婴儿的最佳饮料 /150
 - 坚持母乳喂养 /151
 - 5个月婴儿人工喂养方法 /151
 - 如何添加辅食 /152
- 护理知识** /153
- 重视婴儿的体育锻炼 /153
 - 婴儿的皮肤护理 /154
 - 让婴儿养成良好的睡眠习惯 /155
 - 正确保护婴儿的乳牙 /156
 - 婴儿出牙时应注意些什么 /157
 - 发现枕秃怎么办 /158
 - 注意正确使用儿童车 /158
- 智能训练** /159
- 婴儿的玩具与游戏 /159
 - 让婴儿玩一玩积木 /159
 - 手的功能训练 /160
 - 语言训练 /161
 - 给宝宝念儿歌 /161

第十章 出生第6个月

- 生理特征** /163
- 6个月婴儿身体发育特点 /163

婴儿的动作发育特点	/163
喂养方法	/164
母乳喂养知识	/164
牛奶喂养方法	/165
混合喂养方法	/166
如何添加辅食	/166
开始断奶及过渡方法	/167
护理知识	/169
如何改掉婴儿吸吮手指的毛病	/169
婴儿口水多的处理办法	/170
炎热夏季怎样防治痱子与疖肿	/170
智能训练	/171
继续学习爬行	/171
感知能力训练的重要性	/172
学唱儿歌	/173
手眼协调能力训练	/173
教婴儿自己玩	/174

第十一章 出生第7个月

生理特征	/175
身体生长情况	/175
孩子的牙齿	/175
动作、语言特点	/176
婴儿的睡眠	/177
心理发育	/178
喂养方法	/179
母乳喂养方法	/179
牛奶喂养与辅食	/179

实用育儿百科宝典

注意婴儿的营养过剩	/180
婴儿逐渐断奶的食品	/180
婴儿不宜吃的食物	/180
护理知识	/181
预防婴儿偏食	/181
预防婴儿吸入异物	/182
大小便训练	/182
婴儿的衣着及日常照料	/183
孩子玩具及游戏	/184
怎样保护婴儿耳朵	/185
智能训练	/186
动作能力训练	/186
语言能力训练	/186
智力培育游戏	/187
教儿歌	/188

第十二章 出生第8个月

生理特征	/189
身体生长情况	/189
动作语言特点	/189
心理发育特点	/190
喂养方法	/191
辅食添加	/191
不能咀嚼饭给婴儿喂食	/192
婴儿咀嚼固体食物有益处	/193
帮助婴儿吃些猪肝	/193
护理知识	/194
婴儿的衣着	/194

