

科普知识大百科·生活百科卷

育儿百科

本书编委会◎编



 中国书籍出版社
China Book Press

科普知识大百科·生活百科卷

育儿百科

本书编委会 编



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

育儿百科 / 《育儿百科》编委会编. — 北京: 中

国书籍出版社, 2015.8

(科普知识大百科·生活百科卷)

ISBN 978-7-5068-5133-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第208844号

育儿百科

本书编委会 编

责任编辑 李 静

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 管佩霖

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路97号(邮编: 100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 青岛新华印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32

字 数 93千字

印 张 4.875

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5133-6

定 价 18.00元

版权所有 翻印必究

《科普知识大百科·生活百科卷》

编审委员会

主 任:刘 峰

副 主 任:郭庆杰 侯志英 张学周 郭 浩

委 员:李 峰 张连厂 张 征 谷同宇

孔志英 吉振乾 夏祥智 高 峰

林加峰 吴献忠 张艳玲 许庆洪

韩贝娟 边延龙

统 筹:梁朋举

本书编委会

主 编:张宛生

副 主 编:夏祥智 许庆洪

编 委:李娅莎 张玉华 韦德华

序

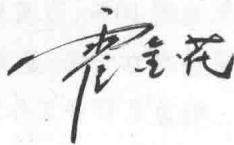
科学普及和科技创新,犹如“车之两轮,鸟之双翼”,两者相互促进,相互影响,缺一不可。习近平总书记强调,科学普及的重要性不亚于科技创新,要把抓科普工作与抓科技创新放在同等重要的位置。据中国科协组织的公民科学素质调查显示,我国具备基本科学素质公民的比例从2005年的1.60%提高到了2010年的3.27%。2013年12省市抽样调查结果显示,我国公民的科学素质整体水平达到了4.48%,2015年全国水平将超过5%。“十三五”全民科学素质工作的主要目标就是实现2020年我国公民具备基本科学素质的比例达到10%,为实施创新驱动发展战略、全面建成小康社会提供有力支撑,要实现这一目标,科普工作依然任重道远。

科协是科普工作的主要社会力量,在公民科学素质建设中发挥着牵头引领作用。多年以来,濮阳市科协积极履行科普职责,丰富科普内容,创新科普手段,广泛开展群众性、社会性、经常性科普活动,打造了基层科普行动计划、龙都科普大讲堂、8800110科技服务热线等品牌科普活动,树立了科协组织鲜明的社会形象。《科普知识大百科——生活百科卷》

是濮阳市科协拓展和深化科普工作的一项最新成果,将在科学与公众之间搭起一座桥梁,让科技知识与广大公众的生活更加密切地结合起来。

《科普知识大百科——生活百科卷》包括生活休闲、居家常识、交通出行、应急避险、健康饮食、育儿百科等6个分册,分层次详细介绍了各领域常见问题,提出了有针对性的应对办法。该书非常注重受众需求,采用了方便携带的口袋书形式,内容注重与公众关注的热点结合,语言幽默风趣、通俗易懂,融知识性、趣味性和可读性为一体,为公众科学健康生活提供了有益的参考。

值此《科普知识大百科——生活百科卷》面世之际,谨向濮阳市科协表示祝贺!相信该书的出版发行,将为濮阳市科协科普工作谱写新的篇章,为提供公民科学素质注入新的动力。希望濮阳市科协一如既往,再接再厉,为推动新时期河南科普工作创新发展作出更大贡献!



2015年8月

目 录

第一章 安全篇

1. 怎样预防宝宝洗澡时发生意外? (1)
2. 怎样预防宝宝玩耍时发生意外? (2)
3. 宝宝烫伤如何处理? (3)
4. 如何预防宝宝烫伤? (4)
5. 怎样给宝宝选购婴儿车? (5)
6. 宝宝怎样乘飞机? (7)
7. 怎样防止宝宝坠床? (8)
8. 宝宝摔掉牙齿该怎么办? (9)
9. 宝宝有必要使用汽车安全座椅吗? (10)
10. 怎样给宝宝选择安全座椅? (11)
11. 宝宝窒息该怎样急救处理? (13)
12. 如何防止宝宝窒息? (14)
13. 如何防止宝宝触电? (15)

第二章 穿戴篇

14. 怎样为宝宝选择衣服? (17)
15. 纸尿裤和尿布, 选择哪个好? (18)
16. 为什么不能给新生儿剃胎毛? (20)
17. 不会走路的孩子需要穿袜子吗? (21)
18. 怎样给宝宝选袜子? (22)
19. 怎样给宝宝挑选学步鞋? (23)
20. 宝宝衣服穿多少合适? (24)
21. 宝宝多大不宜再穿开裆裤? (26)
22. 为什么小儿不宜烫发、染发? (27)

第三章 健康护理及疾病预防篇

23. 新生儿居室有哪些要求? (28)
24. 护理新生儿有哪些内容? (29)
25. 怎样给新生儿洗澡? (30)
26. 怎样清洁宝宝的小脸? (32)
27. 怎样清洁宝宝的眼睛? (32)
28. 怎样清洁宝宝的鼻子? (33)
29. 怎样清洁宝宝的耳朵? (34)
30. 怎样清洁宝宝的口腔? (35)
31. 脐带脱落后怎样护理脐部? (35)

32. 怎样包裹新生儿? (36)
33. 为什么不能把宝宝包成“蜡烛包”? (37)
34. 怎样预防宝宝长痱子? (38)
35. 怎样预防宝宝尿布疹? (39)
36. 如何护理尿布疹? (40)
37. 宝宝发热怎么办? (42)
38. 宝宝发热为什么不能酒精擦浴? (43)
39. 怎样给宝宝做牙齿保健? (44)
40. 为什么要进行预防接种? (45)
41. 哪些情况下不能预防接种? (46)
42. 预防接种后发热怎样处理? (46)
43. 怎样预防宝宝腹泻? (46)
44. 怎样预防小儿肺炎? (47)
45. 宝宝抚触有什么好处? (48)
46. 宝宝缺锌有哪些表现? (50)
47. 宝宝缺锌的原因有哪些? (52)
48. 缺锌的危害有哪些? (52)
49. 缺锌怎么补? (53)
50. 怎样预防铅中毒? (53)
51. 为什么宝宝容易贫血? (55)
52. 宝宝缺铁有哪些症状? (55)
53. 怎样预防缺铁性贫血? (57)
54. 哪些食物含铁丰富? (57)

55. 佝偻病有什么症状? (58)
56. 怎样预防佝偻病? (58)

第四章 睡眠篇

57. 宝宝夜啼怎么办? (60)
58. 新生儿需要用枕头吗? 多大时可以用枕头? (62)
59. 怎样给宝宝选枕头? (63)
60. 怎样给宝宝选购婴儿床? (64)
61. 怎样训练宝宝规律睡眠? (66)
62. 为什么新生儿不宜与大人同床而眠? (67)
63. 大龄宝宝可以与父母同床睡吗? (68)
64. 宝宝睡觉爱出汗正常吗? (69)
65. 宝宝睡觉磨牙怎么办? (70)
66. 新生儿应该采用什么样的睡姿? (73)
67. 宝宝夜间“尿床”正常吗? 何时需要看医生? (76)

第五章 体格、智力发育篇

68. 怎样给宝宝进行体格锻炼? (78)
69. 为什么说学步车弊端多多? (80)
70. 宝宝抚触有什么好处? (81)
71. 给宝宝做被动操有什么好处? (83)

72. 该不该给宝宝把大小便? (83)
73. 怎样训练宝宝排尿? (85)
74. 怎样训练宝宝的视觉? (86)
75. 怎样训练宝宝的听觉? (87)
76. 怎样训练宝宝翻身和俯卧抬头? (89)
77. 怎样训练宝宝坐起来? (90)
78. 怎样训练宝宝抬头? (92)
79. 怎样开发宝宝右脑? (93)
80. 怎样训练宝宝手指的灵活性? (94)
81. 为什么要训练宝宝爬行? (100)
82. 不会爬对宝宝有何影响? (101)
83. 如何教宝宝爬? (102)
84. 宝宝为何会吃手? (104)
85. 宝宝吃手有什么害处? (105)
86. 如何防止宝宝吃手? (105)
87. 宝宝为何不宜看电视? (107)

第六章 喂养篇

88. 什么是纯母乳喂养? (109)
89. 母乳的营养成分有哪些特点? (109)
90. 母乳喂养有哪些好处? (110)
91. 母亲初乳有哪些优点? (112)

92. 为什么主张新生儿尽早开奶? (112)
93. 按需哺乳怎么做? (113)
94. 为什么要按需哺乳? (113)
95. 怎样判断宝宝是否吃饱? (114)
96. 母乳不足怎么办? (114)
97. 正确的哺乳和含接姿势是怎样的? (115)
98. 母婴分离时怎样保持泌乳? (116)
99. 哪些情况下母亲暂时不宜给宝宝喂奶? (117)
100. 哺乳期的母亲可以浓妆艳抹吗? (117)
101. 母乳喂养到宝宝多大? 什么时候给孩子断奶? ... (118)
102. 怎样对宝宝进行人工喂养或混合喂养? (118)
103. 怎样给宝宝冲调奶粉? (120)
104. 喝奶粉会“上火”吗? (120)
105. 新生儿吐奶正常吗? (121)
106. 怎样避免溢奶? (121)
107. 宝宝多大时适宜添加辅食? (122)
108. 怎样给宝宝添加辅食? (123)
109. 为什么不能给宝宝喂咀嚼后的食物? (125)
110. 怎样给宝宝吃蛋类? (126)
111. 怎样给宝宝喂水果? (127)
112. 宝宝为何不宜多吃菠萝? (128)
113. 宝宝为何不宜多吃荔枝? (129)
114. 宝宝为何不宜多吃杏? (130)

115. 宝宝为何不宜多吃芒果? (130)
116. 宝宝为何不宜多吃桑葚? (131)
117. 怎样给宝宝加肉类辅食? (131)
118. 为什么不满周岁的宝宝暂不能吃调味品? (132)
119. 为什么不满周岁的宝宝暂不能喝豆浆? (132)
120. 宝宝多大可以吃蜂蜜? (133)
121. 宝宝怎样吃水产品? (134)
122. 酸奶和牛奶有什么区别? (135)
123. 宝宝多大可以喝酸奶? (136)
124. 宝宝不爱吃饭怎么办? (137)
125. 为什么宝宝不宜多吃甜食? (138)

第一章

安全篇

1

怎样预防宝宝洗澡时发生意外？

7~9个月的宝宝已能很好地独坐了，两手抓握物品也较为灵活。这时有的家长因一时疏忽，让宝宝单独坐在浴盆中，而发生意外伤害，轻者碰伤皮肤，重者发生呛水甚至溺死于浴盆中。

在给宝宝洗澡时，大人一刻也不能离开。最好用宝宝浴盆给宝宝洗澡，先将浴盆中的水温调节好，一定要先加凉水后加热水，在洗澡过程中如需添加热水，一定先将宝宝抱出后再加。

为防止宝宝在浴盆中滑倒，可在盆底放一块大毛巾防滑。

在洗澡过程中，大人始终用手抓住宝宝，以便在宝宝滑倒时能及时扶住。

洗澡后将宝宝抱出水面时，最好用一条大毛巾将宝宝裹紧，既可保暖，又可防止身体太滑失手跌伤宝宝。

洗澡时用的肥皂、洗发精等，要慎重选择，最好是用中性、刺激性小的清洗剂，尤其是洗发精，要选用对眼睛无刺激性的，尽量不要将肥皂、洗发精弄到眼中，否则会因刺激造成宝宝惧怕洗澡。

洗澡方法、方式很重要，要想尽各种方法，使宝宝把洗澡当作一次愉快游戏，这样大人给宝宝洗澡就容易多了。

2

怎样预防宝宝玩耍时发生意外？

随着宝宝运动能力的增强，活动范围的扩大，发生意外的可能性也随之增加。为此，在日常生活照料上要注意以下几点：

(1) 给宝宝创造在地上爬的场地。把宝宝放在床上或者儿童车上常常发生坠床或翻车意外，轻则受伤、骨折，重则颅脑损伤，甚至危及生命。

(2) 在宝宝活动区周围不要放热水瓶、花盆、热饭锅、电器插座，桌子不可铺桌布，以免宝宝拉桌布的一角拉下桌上的物品砸伤自己。

(3) 活动区内打扫干净，不要有尖锐的物品、药品、杀虫剂，以免误伤误服；不要放瓜子、花生、糖球、硬币、烟头等，以免宝宝误服引起窒息。

(4) 宝宝的床栏要高于 70cm，宝宝在床上必须拴牢栏杆。床内不可放大型玩具，以免宝宝在大型玩具上翻出床栏。

(5)不可将塑料袋给宝宝玩耍,以免套在头上引起窒息。

3 宝宝烫伤如何处理?

宝宝烫伤是很常见的,尤其是夏季天热,皮肤暴露在外
的机会较多,家长在看护时稍有疏忽,就容易发生烫伤意外。
宝宝皮肤薄嫩,烫伤的程度要比成人严重得多,轻则留疤,重
则可能危及生命。

烫伤发生后,现场急救非常重要,关键的是要抢时间,这
关系到烫伤的预后。

具体的处理方式如下:

(1)迅速避开热源。

(2)采取“冷散热”的措施,在水龙头下用冷水持续冲洗
伤部,或将伤处置于盛冷水的容器中浸泡,持续30分钟,以
脱离热源后疼痛已显著减轻为准。这样可以使伤处迅速、彻
底地散热,使皮肤血管收缩,减少渗出与水肿,缓解疼痛,减
少水泡形成,防止创面形成疤痕。这是烧烫伤后最佳的,也
是最可行的治疗方案。

(3)烫伤后千万不要胡乱扯下患儿的衣服,尤其是手臂
烫伤时扯下衣袖,这样处理时由于衣物对烫伤皮肤的摩擦,
常会加重烫伤皮肤的损害,甚至会将受伤的表皮拉脱。正确
的处理是拿剪刀将袖子剪开,避免衣物对伤面的摩擦,以免
伤情加重。

(4) 创面不要用红药水、紫药水等有色药液,以免影响医生对烫伤深度的判断,也不要碱面、白酒、牙膏等乱敷,以免造成感染;尤其牙膏凝结后会粘连伤口,增加医生处理创面的难度。

(5) 水泡可在低位用消毒针头刺破,转运时创面应以消毒敷料或干净衣被遮盖保护。

值得注意的是:烫伤发生后,千万不要揉搓、按摩、挤压烫伤的皮肤,也不要急着用毛巾擦拭。

温馨提示:

(1) 如出现发烧,局部疼痛加剧、流脓,说明创面已感染发炎,应就医处理。

(2) 对于严重的各种烫伤,特别是头面、颈部,因随时会引起休克,应争分夺秒送至正规的医院救治。

(3) 头、面、颈部的轻度烫伤,经过清洁创面涂药后,不必包扎,以使创面裸露,与空气接触,可使创面保持干燥,以加快创面复原。

4

如何预防宝宝烫伤?

(1) 不要单独把宝宝放在家里,如果家长不得已必须外出时,请尽量安排他人在家照看宝宝。

(2) 暖瓶要放在宝宝够不到的地方。