

· 北大人民医院妇产科专家倾情奉献 ·

超前一步 领先一生
打造天才宝宝从此开始

- 权威的专家指导
- 温馨的养育提示
- 满载新手父母须知
- 尽揽育儿方法精萃

张苗苗 编著
北大人民医院妇产科专家
卫生部远程教育中心主任

ShiYong YuEr
BaiShiTong

实用

育儿 百事通



天才宝宝是怎样造就出来的?
权威专家向您讲述一套成功的育儿方法

河北科学技术出版社



张苗苗 编著 | 北大人民医院妇产科专家
卫生部远程教育中心主任

ShiYong YuEr
BaiShiTong

实用

育儿 百事通

图书在版编目(CIP)

实用育儿百事通/张苗苗编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3697 - 4

I. 实… II. 张… 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(2008)第 122574 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 王丽欣

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770 × 955 1/16

印 张/24

字 数/420 千字

版 次/2008 年 9 月第 1 版

印 次/2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价/38.80 元

前言



孩子是父母的骄傲。自从孩子呱呱坠地起，孩子就成了父母生命的全部。孩子哭了，父母担心；孩子病了，父母操心；孩子痛了，父母痛心……为了孩子能健健康康地成长，父母可谓是操碎了心。特别是在竞争日趋激烈的今天，父母为孩子的未来更是早早的做了各种规划，生怕孩子将来不如人。可是，对于年轻的父母们来说，育儿是一个全新的工作，更是一个充满艰辛的浩大工程——育人工程。这不只是因为育儿是一件琐碎的工作，而是在孩子成长过程中会出现层出不穷的状况。每一个状况的出现都会让父母手足无措。同时，期间不仅要花费巨额的金钱，更是投入了全部的爱心与呵护。这就需要新手父母掌握一些科学的育儿知识，用先进的育儿理论武装自己，给孩子以正确的引导与关爱。

现在，每个家庭一般都只有一个孩子，这就注定孩子能得到父母更多的爱。爱的力量是巨大的。父母的关爱更是孩子成长的最好营养素。但是，父母对孩子的爱也不能由此变成溺爱。溺爱只会让孩子成为温室的花朵，经不得一点风雨。特别是在孩子6岁以前，正是孩子智力发展、个性的形成、习惯的养成的关键时期，父母要抓住关键时期对孩子进行培养。一旦错过了孩子发育成长的关键时期，就有可能贻误孩子的一生，留下一生的遗憾。

《实用育儿百事通》一书就是一本让父母少一点遗憾、多一些技巧的科普读物。书中不仅对孩子从出生到6岁的喂养、日常护理、疾病防治进行了全面科学地指导，而且对孩子智力的发展、良好习惯的养成、独立的生活技能训练以及父母与孩子之间的游戏互动提出了非常有针对性地建议，以帮助每一位年轻的父母都能成为称职的父母，每一个宝宝都成为天才儿童。

编者

目录

第一篇 角色转换不容商量——只有适应才能做对

一、迎接宝宝的降生	2
◆ 准妈妈的准备	2
◆ 准爸爸的准备	3
◆ 给宝宝的准备	5
二、第一声啼哭是爱的催化剂	10
◆ 接近分娩的征兆	10
◆ 适时住院	11
◆ 选择分娩方式	12
◆ 母爱的重要性	13
三、初为人父母须知	15
◆ 激发你心中潜藏的母爱	15
◆ 尽自己所能做一名称职的父亲	17

第二篇 让人爱不释手的小生命——给他再多的呵护也不够

一、新生儿的发育特点	20
◆ 生长发育指标	20
◆ 新生儿的正常体温	20
◆ 新生儿的睡眠	21
◆ 新生儿的视觉	21
◆ 新生儿的听觉	22
◆ 新生儿的触觉	23
◆ 新生儿与大人的沟通	23

• 新生儿大便	24
• 新生儿一日尿量	24

二、母乳喂养须知 25

• 母乳是宝宝的最佳食品	25
• 母乳喂养的益处	27
• 纯母乳喂养能满足婴儿	27
• 不哺乳的风险	27
• 母乳喂养的要领	28
• 乳母患乙肝或乳腺炎的喂养	32

三、新生儿的日常护理 34

• 新生儿的正确抱法与包裹法	34
• 新生儿“胎毒”、“胎垢”与胎脂	35
• 新生儿头上包块的识别与护理	36
• 新生儿脐带的护理	37
• 训练婴儿良好的睡眠习惯	38
• 新生儿睡眠不安时的护理	39
• 给新生儿垫尿布的方法	40
• 新生儿生殖器官的保护与清洁	41
• 洗澡时的注意事项	42
• 护理宝宝的眼、耳、口、鼻	43
• 新生儿皮肤的护理	44
• 新生儿要注射卡介苗	45
• 新生儿要注射乙肝疫苗	46
• 对哭闹的宝宝要用心呵护	47

四、新生儿的异常护理 48

• 新生儿异常现象	48
• 新生儿生病的征兆	49
• 预防新生儿感染	50
• 给新生儿喂药的方法	51

◆ 新生儿黄疸的预防与护理	52
◆ 新生儿发热的预防与护理	53
◆ 新生儿肺炎的预防与护理	54
◆ 新生儿尿布疹的诱因	55
◆ 新生儿脐炎	57

五、早期智能开发与训练 58

◆ 新生儿先天性反射种类与训练	58
◆ 新生儿听觉能力训练游戏	59
◆ 新生儿视觉能力训练游戏	60
◆ 新生儿触觉能力训练游戏	60
◆ 新生儿动作能力训练游戏	60
◆ 新生儿的按摩体操	61

第三篇 0~1岁,无数的第一次给你们无穷的惊喜

一、1~2个月宝宝的养护 64

◆ 发育特点	64
◆ 喂养须知	66
◆ 日常护理	69
◆ 疾病防治	72
◆ 智能开发与训练	73

二、2~3个月宝宝的养护 75

◆ 发育特点	75
◆ 喂养须知	77
◆ 日常护理	80
◆ 疾病防治	84
◆ 智能开发与训练	86

三、3~4个月宝宝的养护 90

◆ 发育特点	90
◆ 喂养须知	91

◆ 日常养护	93
◆ 疾病防治	95
◆ 智能开发与训练	96

四、4~5 个月宝宝的养护 100

◆ 发育特点	100
◆ 喂养须知	101
◆ 日常护理	102
◆ 疾病防治	104
◆ 智能开发与训练	105

五、5~6 个月宝宝的养护 108

◆ 发育特点	108
◆ 喂养须知	109
◆ 日常护理	112
◆ 疾病防治	114
◆ 智能开发与训练	116

六、6~7 个月宝宝的养护 119

◆ 发育特点	119
◆ 喂养须知	120
◆ 日常护理	122
◆ 疾病防治	124
◆ 智能开发与训练	126

七、7~8 个月宝宝的养护 130

◆ 发育特点	130
◆ 喂养须知	131
◆ 日常护理	134
◆ 疾病防治	135
◆ 智能开发与训练	137

八、8~9个月宝宝的养护 141

- ◆ 发育特点 141
- ◆ 喂养须知 142
- ◆ 日常护理 144
- ◆ 疾病防治 145
- ◆ 智能开发与训练 147

九、9~10个月宝宝的养护 153

- ◆ 发育特点 153
- ◆ 喂养须知 154
- ◆ 日常护理 157
- ◆ 疾病防治 159
- ◆ 智能开发与训练 160

十、10~11个月宝宝的养护 163

- ◆ 发育特点 163
- ◆ 喂养须知 164
- ◆ 日常护理 166
- ◆ 疾病防治 168
- ◆ 智能开发与训练 169

十一、11~12个月宝宝的养护 173

- ◆ 发育特点 173
- ◆ 喂养须知 174
- ◆ 日常护理 177
- ◆ 疾病防治 178
- ◆ 智能开发与训练 179

十二、1岁宝宝的养护 183

- ◆ 发育特点 183
- ◆ 喂养须知 184
- ◆ 日常护理 186

◆ 疾病防治	190
◆ 智能开发与训练	192

第四篇 1~2岁,帮助宝宝迈出人生第一步

一、13~15个月宝宝的养护 196

◆ 发育特点	196
◆ 喂养须知	198
◆ 日常护理	199
◆ 疾病防治	200
◆ 智能开发与训练	203

二、16~18个月宝宝的养护 206

◆ 发育特点	206
◆ 喂养须知	208
◆ 日常护理	210
◆ 疾病防治	212
◆ 智能开发与训练	213

三、19~21个月宝宝的养护 216

◆ 发育特点	216
◆ 喂养须知	218
◆ 日常护理	220
◆ 疾病防治	223
◆ 智能开发与训练	224

四、22~24个月宝宝的养护 226

◆ 发育特点	226
◆ 喂养须知	228
◆ 日常护理	232
◆ 疾病防治	234
◆ 智能开发与训练	235

第五篇 2~3岁,培养宝宝良好的生活习惯

一、25~27个月宝宝的养护 238

- ◆ 发育特点 238
- ◆ 喂养须知 239
- ◆ 日常护理 242
- ◆ 疾病防治 242
- ◆ 智能开发与训练 244

二、28~30个月宝宝的养护 246

- ◆ 发育特点 246
- ◆ 喂养须知 247
- ◆ 日常护理 249
- ◆ 疾病防治 253
- ◆ 智能开发与训练 254

三、31~33个月宝宝的养护 258

- ◆ 发育特点 258
- ◆ 喂养须知 259
- ◆ 日常护理 264
- ◆ 疾病防治 267
- ◆ 智能开发与训练 268

四、34~36个月宝宝的养护 271

- ◆ 发育特点 271
- ◆ 喂养须知 272
- ◆ 日常护理 275
- ◆ 疾病防治 277
- ◆ 智能开发与训练 279

第六篇 3~4岁,正确对待宝宝的好奇心

一、身心发育特点 284

- ◆ 身体发育 284
- ◆ 语言发育 285
- ◆ 心理发育 285
- ◆ 注意力特点 286
- ◆ 记忆力特点 286
- ◆ 情感特点 286
- ◆ 想象能力增强了 287
- ◆ 宝宝变“瘦”了 288
- ◆ 行走的姿势 288
- ◆ 猫脚跳 289
- ◆ 游戏成为儿童的主导活动 289

二、合理安排宝宝的饮食 291

- ◆ 平衡膳食的重要性 291
- ◆ 多食豆制品好处多 292
- ◆ 饮食中不可缺少纤维素 292
- ◆ 鼓励宝宝参与计划和准备食物 293
- ◆ 幼儿早餐应吃好 294
- ◆ 不要过分要求宝宝的吃饭速度 295

三、日常保健与护理 296

- ◆ 培养宝宝刷牙的好习惯 296
- ◆ 体格锻炼 297
- ◆ 孩子适宜送幼儿园的时间 298
- ◆ 罚站有害 299
- ◆ 孩子又开始吮手指 299

四、疾病防治及安全监护 301

- ◆ 流行性乙型脑炎 301
- ◆ 急性中耳炎 301

◆ 划伤、擦伤	302
◆ 蜇伤	302
◆ 刺伤	303
◆ 手指和脚趾的受伤	303

五、早期智能开发与训练 304

◆ 培养孩子的好奇心	304
◆ 教育幼儿不讲脏话	305
◆ 记忆力的训练	306

第七篇 4~5岁,有计划地培养宝宝的独立性

一、身心发育特点 310

◆ 身体发育	310
◆ 语言的发展	310
◆ 有判断力了	311
◆ 运动功能	312
◆ 活泼好动	312
◆ 抗病力增强	313
◆ 具体形象性思维的发展	313
◆ 掌握数的概念	314
◆ 学习特点	315
◆ 开始懂得男女有别	316

二、合理安排宝宝的饮食 317

◆ 幼儿营养宜均衡	317
◆ 幼儿补充营养宜趋于自然	318
◆ 蔬菜、水果不可少	319

三、日常保健与护理 321

◆ 宝宝的衣着	321
◆ 注意用眼卫生	322
◆ 体格锻炼	323

◆ 呵护孩子的自信心	324
◆ 不要哄骗宝宝	324
◆ 勿事事过多地照顾孩子	325

四、疾病防治及安全监护 327

◆ 痢疾	327
◆ 腮腺炎	327
◆ 眼睛受伤	327
◆ 刺激物进入眼睛	328
◆ 耳朵进入异物	329
◆ 耳朵进水	329
◆ 流鼻血	329
◆ 头部受伤	330

五、早期智能开发与训练 331

◆ 注意力的发展与训练	331
◆ 培养孩子的独立性	333
◆ 学龄前孩子的礼仪教育	334
◆ 训练宝宝的思考能力	335

第八篇 5~6岁,做孩子最好最好的朋友

一、身心发育特点 338

◆ 身体发育	338
◆ 运动能力	338
◆ 观察力的发展	340
◆ 有意注意逐步发展	340
◆ 记忆能力进一步发展	341
◆ 抽象逻辑思维开始发展	341
◆ 计算能力的发展	342
◆ 劳动能力的发展	342
◆ 学习能力的发展	343
◆ 入学能力测验	343

二、合理安排宝宝的饮食 344

- ◆ 儿童期的营养 344
- ◆ 肉类和蛋类食品的营养价值 347

三、日常保健与护理 348

- ◆ 最后一次接种乙脑疫苗 348
- ◆ 带孩子去游泳 348
- ◆ 儿童独睡的好处 349
- ◆ 迟睡的孩子长不高 351
- ◆ 进行必要的安全教育 351

四、疾病防治及安全监护 354

- ◆ 病毒性肝炎 354
- ◆ 急性肾炎 355
- ◆ 结膜炎 356
- ◆ 流行性腮腺炎 356
- ◆ 脱臼 357
- ◆ 烧伤 358
- ◆ 晕车 358
- ◆ 呕吐 359
- ◆ 休克 359
- ◆ 鼻孔闭塞而造成的窒息 361

五、早期智能开发与训练 363

- ◆ “讲述”练习 363
- ◆ 进行文字阅读 364
- ◆ 陪孩子一起看电视 365
- ◆ 想象力、创造力和记忆力的训练 367
- ◆ 注意力与观察力的训练 368
- ◆ 逻辑思维能力的训练 369



第一篇

角色转换不容商量—— 只有适应才能做对

怀孕和分娩的过程只是终生为人父母的开始。随着新生宝宝的降生，你们需要在未来的几个月甚至更长的时间逐步适应你们的新角色——新手妈妈、新手爸爸。

一、迎接宝宝的降生

随着产期的临近，你的内心越发忐忑不安，想象分娩时的疼痛，担心分娩不顺利，忧虑胎儿是否正常，以及胎儿的性别和长相是否理想等等，存在着这样那样的顾虑。因此，分娩前最主要是要克服紧张、恐惧、难熬的心理，一定要精神放松，全身心高高兴兴地欢迎小宝宝的降生。

准妈妈们的准备

新生儿临产前的2个月，当妈妈的就应该为迎接小宝宝的出生做必要的准备工作了。

要将坐月子期间所穿的内衣、外衣准备好，洗净后放置一起。内衣应选择纯棉制品，因为纯棉制品在吸汗方面比化纤制品优越，穿着较舒适。上衣以选择易解易脱、方便哺乳的样式为主。裤子可选购比较厚实的针织棉纺制品，如运动裤，既保暖又比较宽大，穿着舒适，同时还容易穿、脱。

由于坐月子期间洗澡不便，应多准备几套内衣，以便换洗；还应准备质量合格的卫生巾若干；同时准备专用的洗脸和擦洗身子的毛巾，各准备1条就可以了；准备10包左右卫生纸备用。

另外，临产前还要注意以下几点：

(1) 精神饱满，情绪稳定地去迎接分娩挑战，不害怕、不紧张、不听不看刺激性强的新闻和影片。

(2) 每天洗澡，清洁身体，修剪指甲。注意安全，不宜长时间地进行热水浴。

(3) 严禁性生活，防止胎膜早破和早产。

(4) 禁止做大动作，如追赶、拥挤、登高、登高等。



准妈妈所需要的衣物