

- 领先的孕育 领先的成长 领先的未来
- 权威科学、实用专业、全面周到的百科全书
- 每天阅读十分钟 轻松孕育又健康

NEW 最新双色版

育儿知识 大百科

· 全国著名孕育专家携专业团队权威打造 ·



· 金海豚婴幼儿课题研究组 编著 ·

Yuer zhishi
da baike

首都医科大学附属北京妇产医院

北京市妇幼保健院

怀孕网、摇篮网

中国妇女读物研究会

中国爱婴工程

联袂推荐

领先健康
母婴系列

陕西科学技术出版社

金海豚婴幼儿课题调研组 编著

育儿知识 大百科

Yuer zhishi
da baike

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿知识大百科/倪虹主编. - 西安:陕西科学技术出版社,2008.6

ISBN 978-7-5369-4507-4

I. 育… II. 倪… III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS978.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第(093421)号

育儿知识大百科

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街131号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

传真(029)87257895

印刷 湖南省众鑫印务有限公司

规格 710×1000 16开本

印张 25

字数 350千字

版次 2008年9月第1版

2008年9月第1次印刷

定价 39.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社联系调换)



目 录

0 岁方案

第一阶段:0~1个月

发育	1
喂哺婴儿需要哪些物品	2
为婴儿准备好衣物	2
婴儿洗浴需要哪些物品	3
婴儿所需要的其他物品	4
如何断定新生儿是否正常	4
做好哺乳前准备	5
什么时间给婴儿喂奶最好	7
如何正确地给婴儿喂奶	7
如何断定婴儿是否吃饱	9
怎样使母乳充足	9
哺乳期内妈妈需要哪些用品	10
哺乳期内妈妈都需要哪些营养	11
婴儿应有健康的睡眠环境	13
母婴同室	14
给婴儿一个合适的枕头	15
如何选择婴儿的睡姿	15
如何护理新生儿的皮肤	15
怎样保护婴儿的脐部	18
新生儿发烧怎么办	19
婴儿的新内衣要光洁	19
婴儿缺钙可致呼吸异常	20

哪些母亲不适合母乳喂养	20
婴儿有哪些反应性动作	21

第二阶段:1~2个月

发育	24
1~2个月的婴儿	24
如何喂养1~2个月的婴儿	25
如何判断婴儿的饥饱	25
如何防止婴儿吐奶	26
如何人工喂养婴儿	27
科学地给婴儿喂牛奶	28
理解新生儿发出的信息	29
新生儿长了奶癣怎么办	30

第三阶段:2~3个月

发育	32
营养	32
2~3个月的婴儿的特点	32
如何喂养2~3个月的婴儿	34
注意新生儿2~3个月时的安全	34
掌握2~3个月的婴儿发育情况	34
怎样提高母乳质量	36
如何保护婴幼儿的皮肤	39
喂养2~3个月婴儿应注意的事项	40
做婴儿抱摆操的方法	42
如何给新生儿剪指甲	44
如何治疗发育异常的婴儿	44
预防接种备忘录	48
预防接种会产生哪些反应	49
0~3岁婴儿发育标准参考值	50
夏天如何给婴儿使用尿布	52
帮助2~3个月的婴儿练翻身	53
多给婴儿一些玩具	54

第四阶段:3~4个月

发育	56
3~4个月的婴儿	56
3~4个月的婴儿如何喂养	58
鸡蛋是婴儿的最好食品	58
巧妙地给婴儿吃鸡蛋	59
婴儿在4个月时就有嫉妒心	60
哪些玩具适合3~4个月的婴儿	60
怎样判别婴儿的听力是否正常	61
什么是母乳喂养	62
科学地给婴儿食用奶制品	62
乳糖会引起婴儿腹泻	64

第五阶段:4~5个月

发育	65
4~5个月的婴儿有哪些特点	65
如何喂养4~5个月的婴儿	66
4~5个月的婴儿有哪些社交本能	66
帮助4~5个月的婴儿练坐起	67
4~5个月的婴儿安全备忘录	68
给婴儿做辅食的六种方法	68
哪些食品可以使婴儿变得聪明	70
如何培养婴儿手的灵巧性	71
防治婴儿缺铁的食疗方法	75
聪明的婴儿有哪些特点	77
如何给婴儿清洗	77
婴儿期大肌肉运动发展测试	79

第六阶段:5~6个月

发育	81
5~6个月的婴儿有哪些特点	81
如何喂养5~6个月的婴儿	82
如何给5~6个月的婴儿做离乳期食品	82
如何帮助5~6个月的婴儿练爬行	83

如何认识婴儿的体态语言	84
如何教 6 个月前的婴儿做游戏	86
婴儿发生意外怎么办	87
怎样给 6 个月的婴儿选购食品	88
如何给婴儿添加辅食	89
0~6 个月益趣游戏	91
对孩子进行测试	92

第七阶段:6~7 个月

发育	95
6~7 个月的婴儿安全备忘录	95
6~7 个月的婴儿有什么特点	96
如何喂养 6~7 个月婴儿	96
如何安排婴儿“平衡膳食”	96
婴儿食物的主要营养成分	97
如何做婴儿抱抱操	98
婴儿为什么爱哭	99
如何给婴儿补钙	100

第八阶段:7~8 个月

7~8 个月的婴儿有哪些缺点	102
如何喂养 7~8 个月婴儿	103
7~8 个月的婴儿有哪些社交本能	104
如何给 7~8 个月的婴儿做离乳食品	104
帮婴儿做“爬”的游戏	105
如何教 7~8 个月的婴儿练站立	106
肺炎和气管炎的鉴别方法	106
怎样给婴儿喂药	107
如何治疗婴儿便秘	107
如何给 6~12 个月的婴儿选礼品	108
婴幼儿常用、专用药品	109
婴儿出牙的规律	111
婴儿健身——跪站抱	111

第九阶段:8~9个月

8~9个月的婴幼儿的特点	113
如何喂养8~9个月婴幼儿	114
不要错过婴儿说话的关键期(8~10月)	115
如何给婴幼儿爽身祛痱	118
如何给婴幼儿补锌	119
婴幼儿趴着睡觉好处多	121
适合8~12个月婴儿的套餐	122

第十阶段:9~10个月

发育	125
9~11个月宝宝安全备忘录	125
如何给婴幼儿断乳	125
婴幼儿使用的断奶练习器	126
不能在断奶后断掉一切乳品	127
如何安排婴幼儿断乳期的饮食	127
成品辅食有哪些标准	128
护理不当会造成婴幼儿窒息	129
婴幼儿为什么老“瞌睡”	129

第十一阶段:10~11个月

发育	131
10~11个月的婴幼儿有哪些特点	131
如何喂养10~11个月的婴幼儿	132
如何为10~12个月婴幼儿制作美味	133
10个月~1岁的婴幼儿的社交本能	134
婴幼儿烫伤怎么办	134
婴幼儿头部受伤急救	135
孩子摔地会不会造成脑震荡	136
不要嚼饭喂婴幼儿	136
如何给婴幼儿喂饭	136
如何判别婴幼儿视力发育是否正常	138
周岁内的婴幼儿言语	139

第十二阶段:11~12个月

发育	141
11~12个月的小儿有什么特点	141
如何喂养11~12个月的婴幼儿	142
可给周岁幼儿安排饮食	143
如何安排周岁幼儿的生活	143
周岁以内的幼儿不宜过早学步	143
离乳后期幼儿的食谱	144
7~12个月益智游戏	145

1岁方案

第十三阶段:1岁1个月

1岁宝宝的发育特点及护理	147
注意宝宝的饮食营养	149
如何对1岁宝宝进行日常照料	150
如何发觉宝宝的疾病与异常	152
宝宝很难入睡怎么办	153
如何对1岁宝宝进行智能训练	154
1~2岁宝宝的运动机能和危险	155
宝宝摔倒后如何处理将影响宝宝的性格	155
宝宝对身体语言信号的反应与指导方法	156
注意宝宝卧室的安全	157
如何培养宝宝的观察力	157
如何开发1岁以上宝宝的交际潜能	159
婴儿应从0岁开始读书	161
婴儿教育专家强调儿童早期阅读	165
教婴儿说话应注意什么	166

第十四阶段:1岁2个月

1岁2个月宝宝的特点	169
------------------	-----

宝宝每日所需的6大营养素	169
如何使宝宝安睡	171
1岁宝宝适宜的玩具特征	171
有助于宝宝长高的食物	172
1岁2个月的宝宝需要声音	172
剖腹产的宝宝应注意哪些心理训练	173
为1~2岁宝宝制作壮力美食	174
如何引导宝宝说话	175
如何教宝宝自己吃饭	177
怎样为宝宝做健康饮食	179
第十五阶段:1岁3个月	
1岁3个月宝宝的特点及养护	180
1岁3个月的宝宝每日所需食物种类和数量	180
宝宝的日常照料	181
如何对1岁3个月的宝宝早期教育	181
改变家庭教育的14个观念	182
影响宝宝智力发展的生活因素是什么	182
宝宝智商可以通过教育提高	183
如何引发宝宝的好奇心	183
如何为宝宝选购食品	184
如何培养1~1.5岁宝宝的记忆、思维、创造力	187
第十六阶段:1岁4个月	
1岁4个月宝宝的特点及养护	192
1岁4个月宝宝的饮食	192
宝宝的食谱	193
1岁4个月宝宝的日常照料	194
可适当带宝宝出行旅游	194
如何训练宝宝上厕所	196
环境噪声对幼儿智力有什么影响	198
如何培养1~1.5岁的宝宝注意力和观察力	199
第十七阶段:1岁5个月	
1岁5个月宝宝的特点及养护	206

1岁5个月宝宝饮食的要求	207
如何对宝宝进行日常照料	207
如何培养幼儿的安全意识	209
如何训练宝宝的手	211
如何防治幼儿上呼吸道感染	213
1~2岁宝宝生理发育指标表	216
如何培养1~1.5岁宝宝的基础智能	216

第十八阶段:1岁6个月

1岁6个月宝宝的特点及养护	221
如何制作宝宝饮食	222
如何培养宝宝良好的睡眠习惯	223
宝宝不愿过早睡觉怎么办	224
按时完成宝宝睡前的程序	224
如何应付1~3岁宝宝的情绪发泄	225
宝宝乱涂乱画和说话的关系	225
让宝宝从锅碗瓢盆中找乐趣	226
让宝宝练手中的筷子	228
15~18个月宝宝有哪些社交本能	229
如何培养1.5~2岁宝宝语言能力	229

第十九阶段:1岁7个月

1岁7个月宝宝的特点及养护	235
宝宝什么时候穿封裆内裤	236
1岁7个月宝宝的食谱	236
如何让宝宝感到内心满足	237
如何增强宝宝的独立性和自信心	238
父母应正确对待宝宝的要求	239
如何开发宝宝智商	239
培养宝宝动脑筋的习惯	239
如何正确引导宝宝的求知欲	240
如何开发宝宝的创造力	240
如何培养1.5~2岁的宝宝语言能力	243

第二十阶段:1岁8个月

1岁8个月宝宝的特点及养护	246
如何保持食物营养素	247
如何培养宝宝良好的生活习惯	247
如何培养宝宝的健全性格	249
如何培养1.5~2岁宝宝基础智能	249

第二十一阶段:1岁9个月

1岁9个月宝宝的特点及养护	253
如何选择宝宝的零食	254
如何对1岁9个月宝宝进行教育	254
让宝宝练习自己穿衣服	255
如何责备宝宝	256
如何培养1.5~2岁宝宝注意力、观察力	257
宝宝哭背气时应该怎么办	261
如何防止宝宝蹬被子	261
如何给宝宝创造良好的居住环境	262
宝宝睡前饮奶有利于生长	263

第二十二阶段:1岁10个月

1岁10个月宝宝的特点及养护	264
1岁10个月宝宝的日常照料	264
宝宝出生体重影响认知能力	265
让宝宝在游戏中长知识	266
怎么清洗宝宝的玩具	268
应该怎样培养宝宝的记忆力	269
宝宝记忆力训练方案	270
怎样在晚间和宝宝做游戏	271
如何培养1.5~2岁宝宝的记忆、思维和创造力	272

第二十三阶段:1岁11个月

1岁11个月宝宝的特点及养护	275
要注意宝宝饮食的安全	276
怎样让宝宝喜欢文字	277

父母应爱护宝宝的眼睛	277
避免使宝宝眼底受伤	280
哪些食物对宝宝的眼睛有益	280
如何培养 1.5~2 岁宝宝的数学能力	281

第二十四阶段:1 岁 12 个月

1 岁 12 个月宝宝的特点及养护	286
如何培养宝宝良好的膳食习惯	287
如何加强宝宝心脏功能的锻炼	287
宝宝不宜多服六神丸	288
什么是超常宝宝	289
宝宝不肯刷牙怎么办	289
如何培养 1.5~2 岁宝宝非智能训练	290
如何培养宝宝的“多元智能”	294
2 岁宝宝的素质发展测试	296

2 岁方案

第二十五阶段:2 岁 1 个月

2 岁宝宝的发育和行为特点	299
2 岁宝宝心理健康的标准	299
父母对宝宝要具有优教意识	300
2 岁宝宝的年龄特点	300
2 岁的宝宝应与父母分床睡	301
如何教宝宝自我控制	302
宝宝做家务对成长有好处	303
父母的哪些言行会对宝宝心理造成伤害	305
如何培养 2~2.5 岁宝宝基础智能	305

第二十六阶段:2 岁 2 个月

2~3 岁宝宝早期养育方式与性格导向	309
如何及早发现宝宝的天赋	310

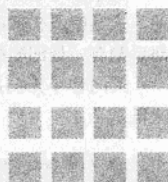
如何培养 2~3 岁宝宝的饮食习惯与能力	311
如何让宝宝语言正常发展	312
如何训练 2~2.5 岁宝宝的记忆力	313
环境对儿童性格形成有哪些影响	314
如何判别宝宝的心理	316
健康宝宝的科学饮食方式	317
第二十七阶段:2 岁 3 个月	
如何培养宝宝的口语表达能力	319
如何培养 2~2.5 岁宝宝记忆思维、创造力	320
第二十八阶段:2 岁 4 个月	
必须注意宝宝饮食方面的危险	325
什么是儿童的“情商”	326
儿童应少吃油炸食品	327
宝宝为什么会有退缩行为	327
宝宝胆小怎么办	328
第二十九阶段:2 岁 5 个月	
五月是宝宝的成长的关键期	329
如何对宝宝进行家庭安全教育	329
应该注意的育儿四大误区	330
父母应该尊重孩子	332
如何培养 2~2.5 岁宝宝注意力、观察力	334
第三十阶段:2 岁 6 个月	
让宝宝学习游泳有什么好处	340
如何指导宝宝掌握交流技巧	340
玩具、食品、服装相关安全标准	341
如何培养 2.5~3 岁宝宝的语言能力	344
如何从画上看宝宝个性	347
如何欣赏儿童绘画	348
宝宝应从何时开始学英语	349
如何让孩子快乐	349
教宝宝动手动脑学数学	352

怎样对待宝宝的打架行为	354
宝宝说谎怎么办	356
如何训练宝宝音乐潜能	357
2.5~3岁宝宝身心发育家庭测试备忘录	357
2.5~3岁宝宝心理发展应有的能力	358
如何训练2.5~3岁宝宝创造力	359
宝宝生气后怎么办	360
父母如何与宝宝交谈	361
父母同宝宝说话要有技巧	362
与宝宝共享读书时间	363
怎样为3岁宝宝做好入幼儿园的准备	364
如何面对宝宝的“入园综合征”	365

附表

宝宝智力发育一览表	368
视力观察	370
婴儿听觉行为观察表	371
辅助食品添加表	373
睡眠时间	374
给孩子预防接种时间表	374
计划免疫程序表	375
定期健康检查时间安排表	375
怀孕和哺乳妇女维生素需求量与非孕期妇女每日生理需求量的比较	376
宝宝哭声的“翻译”与处理	377
发烧的临床表现	378
出疹的临床表现	379
咳嗽、呼吸困难的临床表现	380
呕吐腹泻的临床表现	381
痉挛的诊断	382
眼、鼻、耳部疾病的临床表现	382
测试:您的宝宝是天才吗	383
初生至六个月婴儿体重和身高评价标准	384

0岁方案



第一阶段:0~1个月

	体重(千克)	身高(厘米)
男婴	3.40	50.8
女婴	3.30	50.1

发育

■ 头部较大

刚出生婴儿的平均体重为3~3.3千克,一般情况下,男婴会比女婴重。平均身高为50厘米,头部周长大于胸围。当然这只不过是平均数值,如果婴儿整体上健康,即使身长稍小,体重稍轻,也不必担心。

■ 体重暂时性减轻

孩子出生两三天后,体重会有所减轻,这是由于浮肿消退引起的一种生理现象,只要母乳通畅,1周以后就会恢复到正常体重,每天体重平均增加30~40克。如果想检查孩子的健康,可以每天测量婴儿的体重,以1周或以10天为单位,计算婴儿平均体重增加量,并由此来判断婴儿发育情况。

☑ 头部很软

观察孩子额头的上部,会有一个凹陷的地方,用手触摸时感觉很软,还会动。这是组成头部的4个骨头尚未合拢产生的缝隙,称为“天门”。而在婴儿头部后侧有一处凹陷的地方,称为“小天门”,小天门在出生后会自动关闭。

天门和小天门起着婴儿呼吸道的作用,在未关闭期间,注意别碰着或伤着这里。

👶 喂哺婴儿需要哪些物品

大奶瓶4~6只,宝宝喝奶时用。

小奶瓶2只,其中一只喂糖水,另一只喂果汁。

奶嘴2~4个,选择时注意大小适中。

奶瓶消毒锅/器1个。想节约时间的妈妈可选蒸汽式的,选铝质锅在消毒时不要加热过头。

奶瓶奶嘴刷1个。

奶瓶夹1个,奶瓶消毒后用奶瓶夹既卫生又安全。

保温奶瓶1个,便于夜间或外出时使用。

温奶器1个,选择免水式并能自动调温37℃的为宜。

外出奶粉携带盒1个,选有四层结构的适宜。

吸奶器或吸喂乳两用瓶1个,以备喂母乳时用。

果汁压榨器1个。

食物研磨器1个。

母乳冷冻机1~2个,适合喂母乳的上班族妈妈用。

食物箱1个,放置所有的哺喂用品,不仅卫生且使用时方便易找。

👶 为婴儿准备好衣物

婴儿服2~4件,根据季节搭配薄厚。

带肚兜2~4件。

方包巾2~4块,包裹宝宝时用。

毛巾被2条,春秋季节宝宝睡觉时用来盖身体。

睡袋衣1件,冬天时给宝宝用。

小帽子1个,根据出生季节选择厚薄。

围兜4~6个,宝宝喝奶和喂水时用。