

昔



1个月~1周岁 是婴儿

期发育最快的阶段，本书对其生长发育、养育要领及疾病防治诸方面，用条分缕析的方法深入细致地进行了阐述，以指导初为人父人母的家长养育健康、快乐的孩子。



育儿真经

之 育婴方案

俞景茂 主编

科学技术文献出版社

育儿真经 之 育婴方案

(1个月~1周岁)

俞景茂  

科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿真经之育婴方案:1个月~1周岁/俞景茂主编.-北京:
科学技术文献出版社,2007.5

ISBN 978-7-5023-5645-3

I. 育… II. 俞… III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050238 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 特 16 开
字 数 155 千
印 张 14.25
印 数 1~6000 册
定 价 24.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是《育儿真经》丛书的第二分册,其年龄段从1个月~1周岁,即婴儿期。该分册对一生中生长发育最快的时期的生长发育、养育要领及疾病防治诸方面,用条分缕析的方法深入细致地做了阐述,以指导初为人父人母的家长养育孩子。并从实际生活中经常遇到的种种困惑出发,回答家长的各种咨询。

本书适合孩子处在1周岁以内的家长阅读。

由于育儿是一项“系统工程”,生长发育是一个循序渐进的过程,所以四册应该互参,使之更臻完善。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

编委会

主 编 俞景茂

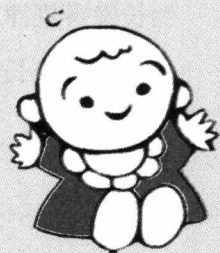
副主编 李 岚 任 昱 赖正清

编 委 (按姓氏笔画为序)

任 昱 许先科 李 岚

俞景茂 赖正清 葛国岚

曾春阳



>>>> >>> >> >

前言 Preface

初为人之父母，喜悦之外，更多的是不知所措的困惑及不可推卸的责任。面对初生的毛头婴儿、茁壮成长的幼儿、含苞待放的少年，如何呵护、养育、教导？问题之多、涉及面之广、见解之不统一，超过想像。所以没有人能说自己已完全懂得了育儿。

舐犊之情人皆有之。人类虽然已有数千年的育儿历史，可是当今时代如何优生优育，仍然是每个国家、每个地区、每个民族面临的重大研究课题，这关系到国家的兴旺、民族的繁衍、事业的发达、家庭的幸福和孩子的前程。以往在多子女的父母看来，只要把孩子养活，能长大成人就算是尽了父母之职了。在这种养育模式下，虽然历代不乏教子有方的佳话，但是还是广种薄收，任其自然而已。如今独生子女的国家政策与人们生育观的转变，需要的是百分之百的成功，这势必使家长感到紧张，迫切需要借鉴前人的成功经验，因此手头备有一套育儿知识的书籍是非常必要的。自古英雄出少年，为此，我们编著了这套《育儿真经》丛书。从科学的角度出发，突出中华民族的育儿文化，介绍小儿的生长发育规律，常见小儿疾病的简便诊断、治疗及护理，回答家长在小儿成长过程中的各种咨询。使那些深爱着孩子却不知该如

何养育的父母用正确的方法去培育孩子。

针对各个年龄阶段的不同特点与要求，本套丛书编纂成四个分册：第一分册怀孕~出生1个月，第二分册1个月~1周岁，第三分册1~6周岁，第四分册6~18周岁。为新世纪已婚夫妇生儿育女及正在茁壮成长的青少年的家长提供全方位的可选择性的教养指导。

俞景茂

2007年1月于杭州

浙江中医药大学附属第一医院

目录 Contents

[001]

第1章 1~3个月的婴儿

★^{*}★^{*} 了解宝宝

婴儿期的保健要点 / 3

小儿生长发育的规律 / 4

宝宝动作、语言的发育 / 5

1~3个月的宝宝 / 6

宝宝身上的数据库 / 7

小儿呼吸系统的特点 / 7

小儿的囟门 / 8

多汗是否有病 / 9

定期健康检查 / 10

★^{*}★^{*} 保健方法

◎ 心理调摄

精神调理 / 12

认妈妈 / 13

爱笑 / 13

爱哭 / 14

婴儿也闹情绪 / 15

逗逗宝宝 / 16

善待宝宝 / 17

喜欢吃手指头 / 18

宝宝打鼾吗 / 20

◎ 饮食调理

继续母乳喂养 / 21

喂养禁忌 / 22

适时添加辅食 / 23

健脑益智的食品 / 24

母乳喂养不宜再喝果汁 / 24

补钙的秘诀 / 25

◎ 环境调适

居住环境 / 27

有规律的生活 / 28

睡眠习惯的培养 / 28

保证充足的睡眠 / 29

睡眠宜忌 / 30

襁褓衣着 / 31

小儿穿着的传统要求 / 32

保护宝宝的小肚子 / 33

适时调整衣服 / 34

良好的卫生习惯 / 34

剪指甲 / 35

◎ 运动健身

体格锻炼 / 36

空气浴 / 37

目录 Contents

- 日光浴 / 37
- 温水浴 / 38
- 不同姿势的练习 / 39
- 会坐,会翻身 / 40
- 抓握小铃铛 / 41
- 做婴儿被动操 / 41
- 婴幼儿抚触 / 42
- 背着孩子遛遛 / 45

◎ 启迪智慧

- 在游戏中学习 / 46
- 合适的玩具 / 46
- 小手拍拍 / 47
- 触摸这个世界 / 47
- 学发音 / 48
- 追声寻源 / 48
- 音乐的沐浴 / 49
- 早期教育 / 49

◎ 意外处理

- 当心,孩子 / 51
- 如何给小儿做人工呼吸、胸外心脏挤压 / 51
- 常用的急救要穴 / 53
- 烧烫伤怎么办 / 54

- 狂犬咬伤怎么办 / 55
- 毒物咬伤如何急救 / 56
- 煤气中毒怎么办 / 56
- 呃逆不止怎么办 / 58

◎ 医疗咨询

- 这个时候的预防接种 / 59
- 不适合接种的小儿 / 60
- 宝宝生病了吗 / 61
- 如何给宝宝喂药 / 62
- 婴儿痱子、疖子的防治 / 65
- 治乳头皲裂的药方 / 67
- 舌系带过短需手术 / 67
- 先天性髋关节脱位 / 68
- 小儿感冒的家庭护理及治疗 / 69
- 认识婴儿湿疹 / 71
- 湿疹的食疗 / 73
- “烂嘴角”——口角炎的防治 / 74
- 小儿脑瘫需早防、早治 / 75

目录 Contents

[077]

第2章 4~6个月的婴儿

*** 了解宝宝

4~6个月的宝宝 / 79

宝宝身上的数据库 / 80

孩子出乳牙了 / 81

唧唧呀呀的宝宝 / 81

会独坐 / 82

小儿消化系统的特点 / 82

*** 保健方法

◎ 心理调摄

宝宝认生吗 / 83

宝宝吓不得 / 84

逗宝宝要有度 / 85

培养宝宝的自理能力 / 86

训练宝宝大便 / 86

◎ 饮食调理

继续坚持母乳喂养 / 87

开始添加辅食 / 87

如何添加辅食 / 89

适合这个月龄的辅食 / 90

-
- 辅食的制作 / 91
 - 选择合适的奶制品 / 92
 - 不适合婴儿食用的食品 / 93
 - 科学饮水 / 94

◎ 环境调适

- 室内布置 / 95
- 美美睡一觉 / 96
- 合适的枕头 / 97
- 宝宝的花衣服 / 98
- 婴儿看电视好吗 / 98

◎ 运动健身

- 享受空气浴、日光浴和水浴 / 99
- 做婴儿被动操 / 100
- 训练 / 100
- 学独坐 / 101
- 跳跃 / 102
- 爬行练习 / 102
- 使用婴儿车 / 103

◎ 启迪智慧

- 玩玩具 / 103
 - 够取悬吊着的小布袋 / 104
-

目录 contents

小球不见了 / 104

彩色图片和乒乓球 / 105

抓住它 / 105

镜里的孩子 / 106

捉迷藏游戏 / 106

听音乐 / 107

听儿歌 / 107

熟悉周围的事物 / 108

认名指物 / 109

多和宝宝交流 / 109

学妈妈发音 / 110

◎ 口腔保健

爱护乳牙 / 111

围住爱流口水的小嘴巴 / 112

咀嚼功能需从小训练 / 113



意外处理

安全第一 / 115


当心被大孩子误伤 / 116

挖伤皮肤怎么办 / 116

木刺、竹刺扎在皮肤上的简便处理方法 / 117

防止窒息 / 117

- 触电的急救 / 118
鱼刺卡住喉咙怎么办 / 119
飞虫入耳怎么办呢 / 120
异物入眼请别慌 / 121

 医疗咨询

- 这个时候的预防接种 / 122
小儿尿频是病吗 / 123
小儿疝气是怎么回事 / 124
婴儿便秘怎么办 / 125
婴儿腹泻是怎么回事 / 126
腹泻的食疗 / 128
小心婴幼儿患肠套叠 / 129
营养不良由什么引起 / 130
营养不良的中医分型和饮食疗法 / 131
营养性缺铁性贫血的防治 / 132
维生素D缺乏性手足搐搦症是怎么回事 / 133
当心支气管肺炎 / 134
不可忽视的疱疹性口炎 / 136
地图舌(花剥苔) / 137
不要“斗鸡眼” / 137

目录 Contents

[139]

第3章 7~12个月的婴儿

*** 了解宝宝

7~12个月的宝宝 / 141

灵巧的小手 / 142

语言的发育 / 143

头发的变化 / 143

宝宝身上的数据库 / 144

抵抗力下降 / 145

*** 保健方法

◎ 心理调摄

会叫“妈妈”、“爸爸” / 146

萌发自我意识 / 147

自发性的表现 / 148

能观察大人、“偷听”讲话 / 148

对周围环境感兴趣 / 149

爱发脾气 / 149

适当地批评和表扬 / 150

宝宝不怕生的培养 / 151

交好朋友 / 152

关心娃娃 / 152

不依恋妈妈和生活自理能力的培养 / 153

定时大便 / 154

怎样培养孩子良好的性格 / 154

◎ 饮食调理

最佳断奶时间的选择 / 155

断奶的方法 / 157

断奶须注意什么 / 157

辅食的多样化 / 158

奶类的选择 / 159

饮食卫生需注意 / 160

培养良好的饮食习惯 / 161

◎ 环境调适

保证充足的睡眠 / 162

莫让灯光伴儿眠 / 163

宝宝为什么睡不好 / 163

衣服的选择 / 165

配合穿衣服 / 165

◎ 运动健身

滑梯 / 166

爬行训练 / 166

一起来做运动 / 167

宝宝开步走 / 167