

科学育儿全书

陈飒英 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

科学育儿全书

主 编

陈飒英

编著者

庞 宁 邢淑敏 王云峰

王 君 于作洋 赖 宏

李建民 张 勇 孙京惠

唐 箐

绘 图

庞小宁



金盾出版社

内 容 提 要

本书由中日友好医院小儿科陈飒英教授联袂多位专家精心编著。全书分十一章,对如何养育一个聪明、健康的宝宝,包括孕前准备、孕期保健、小儿不同时期的生长发育特点、哺喂方法、体格训练和智力开发、防病知识等作了精辟的阐述。其内容全面、图文并茂、通俗易懂,是指导年轻父母科学育儿的良师益友,也是保育人员和基层医师的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿全书/陈飒英主编. —北京:金盾出版社,2009.3
ISBN 978-7-5082-5499-9

I. 科… II. 陈… 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(2009)第 006653 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:26.25 彩页:1 字数:438 千字

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:49.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

出生 20 天，与妈妈交流



56 天抬头半分钟

2 个半月做婴儿操



3 个月抬头抬胸



6个月学爬



7个月独坐着玩



9个月学站



10个月扶站



12个月会走



11个月学踢球



14个月画画

16个月看书





18个月学穿珠子



2岁学搭积木



2岁半自己洗手



3岁学骑自行车



前言

自从事儿科医疗和儿童保健工作二十余年来,经历了我们国家改革开放的重要历史时期。随着国家日新月异的变化,科学技术的不断进步,医疗卫生条件的逐步改善,我深深感到儿童的医疗保健备受关注 and 重视,儿童的教育理念在不断更新和变化。回想起自己育儿时期,虽然是一名儿科医生,但无论科学知识,还是生活水平,和今天都不能同日而语。随着不断的学习和经验的积累,工作中也接触到各种各样的疾病,碰到家长提出的许多问题,愈来愈觉得即将或刚已为人父母的人们,在养护和教育孩子的过程中,如果懂得一些养育和教育方面的知识,会少走许多弯路,而且还会使孩子各方面更加优秀。因此,萌发出写一本育儿保健方面的经验书籍,恰逢金盾出版社给我们提供了这种机会,我和我的同事非常高兴,于是有了这本《科学育儿全书》的出版和发行。

本书是一本有关婴幼儿养育的综合性读物。全书共分为十一章,内容涉及从母亲怀孕开始,到宝宝出生的新生儿时期、婴儿时期、幼儿时期各个阶段作为父母应该了解的有关如何科学育儿的知识。第一章重点介绍母亲怀孕前的准备、如何顺利度过妊娠期,以及平安分娩和康复。第二章针对新生宝宝的生理特点,讲解如何养护和进行早期教育。第三章介绍了婴幼儿的辅食添加及喂养中需要注意的问题。第四、五章分别讲述了婴幼儿体格发育和智能发育的过程及特点。第六、七章详细介绍了婴幼儿“0岁教育”的概念和包括体格、智能、习惯及品德修养等早期教育的具体方法。第八章给读者讲解体格锻炼的内容和方法。第九、十章给读者提供了婴幼儿常见疾病



的护理知识和中医中药对婴幼儿益智健体的调护方法。第十一章介绍了儿童预防接种的有关知识。最后是一位热心妈妈提供的点滴育儿经验，一并展示给读者，希望大家能够认可和喜欢。

本书力求科学实用，通俗易懂，适合于年轻父母和幼教保育人员及广大基层医务工作者阅读。如果读者能够从中得到启发并对其养育新一代有所裨益，作者将感到无比欣慰。

由于水平有限，加之新观点、新理论、新技术不断涌现，因此难免会出现一些不足之处，恳请广大读者批评指正。

陈飒英



第一章 孕产期保健	(1)
一、受孕知识及孕前准备	(1)
(一)受孕及相关知识	(1)
(二)孕前准备	(3)
二、胎儿发育和妊娠合并症的孕前咨询	(4)
(一)引起胎儿发育异常的原因和预防措施	(4)
(二)慢性疾病对妊娠和胎儿的影响	(7)
(三)妇科疾病对妊娠和胎儿发育的影响	(11)
三、顺利度过妊娠期	(14)
(一)妊娠期母体的变化	(14)
(二)孕妇的衣、食、住、行与环境	(17)
(三)妊娠期的异常情况	(25)
(四)产前保健	(35)
四、胎儿教育	(40)
(一)胎教不等于是对胎宝宝的早期教育	(41)
(二)胎教内容	(42)
(三)胎教应该注意的问题	(48)
(四)准爸爸在胎教中的作用	(49)
(五)胎教给准妈妈的慰藉	(50)
五、主动配合平安分娩	(51)
(一)分娩前的准备	(51)
(二)分娩的相关问题	(52)
(三)储存新生儿脐带血的问题	(55)
六、产褥期的康复	(56)





目 录

(一)产褥期常见问题	(56)
(二)母乳喂养的有关问题	(57)
(三)科学坐月子	(58)
(四)产后检查和生活指导	(61)
第二章 新生儿保健	(64)
一、为即将出生的小宝宝做准备	(64)
(一)宝宝居住房间的选择	(64)
(二)宝宝房间温度和湿度的调节	(65)
(三)为宝宝准备调乳用品和消毒用品	(65)
(四)为宝宝准备衣服	(66)
二、新生儿生理特点	(67)
(一)新生儿一般知识	(67)
(二)新生儿皮肤	(70)
(三)新生儿五官	(71)
(四)新生儿睡眠	(72)
(五)新生儿哭闹	(72)
(六)新生儿免疫力	(74)
(七)新生儿特殊生理现象	(74)
三、新生儿护理	(76)
(一)日常护理	(76)
(二)新生儿用药知识	(84)
(三)预防感染	(86)
四、新生儿常见问题	(86)
(一)宝宝“打嗝”	(86)
(二)“溢奶”和“吐奶”	(87)
(三)白天晚上老是不停的扭动身子,还发出声音	(87)
(四)宝宝出生时头发很少	(88)
(五)头发中间或眉毛中间出现黄色结痂	(88)
(六)宝宝舌苔很白很厚	(88)
(七)新生儿双下肢弯曲	(89)
(八)吃母乳引起的腹泻	(89)

(九) 3~4 天排一次大便(便秘)	(89)
(十) 宝宝肚子咕噜响, 排气多	(90)
(十一) 新生儿足跟血筛查	(90)
(十二) 新生儿补充维生素 D 和钙剂的时机	(91)
(十三) 早产儿及其护理	(91)
(十四) 巨大儿特点	(93)
(十五) 过期产儿	(94)
(十六) 双胎	(95)
(十七) 出生后六周的健康检查	(96)
五、新生儿神经发育特点	(97)
(一) 新生儿神经反射	(97)
(二) 新生儿视觉	(99)
(三) 新生儿听觉	(100)
(四) 新生儿模仿和记忆能力	(101)
(五) 新生儿被动运动能力	(102)
(六) 新生儿发声特点	(102)
六、新生儿的早期教育与训练	(102)
(一) 视觉的练习	(102)
(二) 听觉的练习	(104)
(三) 重视新生儿触觉训练与宝宝抚触	(104)
(四) 抬头和抓握训练	(105)
第三章 婴幼儿的合理喂养	(106)
一、家长应该了解的各种营养素	(106)
(一) 蛋白质	(107)
(二) 脂肪	(107)
(三) 糖类	(107)
(四) 维生素	(108)
(五) 无机盐和微量元素	(109)
二、母乳喂养	(110)
(一) 乳汁的分泌	(111)
(二) 母乳分泌的成分变化和生理功能	(111)

(三)母乳乳汁与其他动物乳汁的区别	(114)
(四)母乳喂养的好处	(116)
(五)母乳喂养成功的措施	(117)
(六)母乳喂养的方法	(118)
(七)乳母用药的注意事项	(125)
(八)母乳不足的措施	(125)
(九)挤奶的时机和方法	(127)
(十)正确贮存母乳的方法	(129)
(十一)预防和处理胀奶的方法	(129)
(十二)乳头扁平或乳头凹陷时的哺乳方法	(130)
(十三)哺乳期的乳房保健	(132)
(十四)乳腺炎的预防和治疗	(132)
三、混合喂养	(134)
四、人工喂养	(135)
(一)人工配方奶粉喂养	(135)
(二)鲜牛奶喂养	(141)
(三)鲜羊奶喂养	(142)
(四)人工喂养时的注意事项	(142)
(五)豆类代乳品	(143)
(六)婴儿营养米粉	(144)
(七)不宜给婴儿单独食用的乳制品和代乳品	(147)
五、添加辅助食品	(147)
(一)添加辅助食品的意义	(147)
(二)添加辅食的方法	(149)
(三)辅食添加的几个错误观念	(153)
(四)关于辅食添加的常见问题和解答	(156)
(五)各月龄常用辅食制作实例	(159)
六、断奶	(161)
(一)断奶的合适年龄	(162)
(二)断奶的最合适季节	(162)
(三)断奶方法	(162)

(四)断奶时期宝宝的喂养和注意事项	(163)
(五)断奶后母亲乳汁的处理和回奶	(164)
七、1~3 岁幼儿的膳食营养安排	(165)
(一)平衡膳食	(165)
(二)婴幼儿和儿童每日膳食中营养供给量	(168)
(三)各种食物的营养成分和选择	(168)
第四章 婴幼儿体格发育	(177)
一、身高	(177)
二、体重	(178)
三、头围	(179)
四、脊柱发育的三个生理性弯曲	(181)
五、乳牙的发育	(181)
第五章 婴幼儿智能发育	(182)
一、智能的一般常识	(182)
二、婴幼儿运动发育	(186)
三、婴幼儿语言发育	(188)
四、婴幼儿视听、味觉、知觉等能力的发育	(190)
(一)听觉发育	(190)
(二)视觉发育	(191)
(三)味觉和嗅觉发育	(191)
(四)知觉发育	(192)
五、认知和思维能力的发育	(192)
(一)注意力发育	(192)
(二)记忆力发育	(193)
(三)思维发育	(195)
六、情感发育	(196)
七、性格(个性)发育	(197)
八、1~36 个月龄的婴幼儿智能生长发育特点	(199)
(一)1 个月婴儿生长发育特点	(199)
(二)2 个月婴儿生长发育特点	(200)
(三)3 个月婴儿生长发育特点	(201)



目 录

(四)4个月婴儿生长发育特点	(202)
(五)5个月婴儿生长发育特点	(203)
(六)6个月婴儿生长发育特点	(204)
(七)7个月婴儿生长发育特点	(206)
(八)8个月婴儿生长发育特点	(208)
(九)9个月婴儿生长发育特点	(209)
(十)10个月婴儿生长发育特点	(212)
(十一)11个月婴儿生长发育特点	(215)
(十二)12个月婴儿生长发育特点	(218)
(十三)13~15个月幼儿生长发育特点	(221)
(十四)16~18个月幼儿生长发育特点	(224)
(十五)19~21个月幼儿生长发育特点	(227)
(十六)22~24个月幼儿生长发育特点	(229)
(十七)25~27个月幼儿生长发育特点	(231)
(十八)28~30个月幼儿生长发育特点	(234)
(十九)31~36个月幼儿生长发育特点	(237)
第六章 婴幼儿的早期教育和训练	(241)
一、0岁早期教育概念及内容	(241)
二、早期教育中的重要环节——亲情与关爱	(243)
三、大运动训练	(244)
(一)抬头训练	(244)
(二)翻身训练	(246)
(三)独坐训练	(247)
(四)爬行训练	(248)
(五)站立和起立训练	(249)
(六)行走训练	(251)
(七)跑步训练	(253)
(八)跳跃训练	(254)
四、精细动作训练	(255)
(一)被动抓握训练	(255)
(二)主动抓握训练	(256)





(三)手换手抓握训练	(257)
(四)拇、食指抓握训练	(258)
五、动手能力训练	(259)
(一)模仿大人撕纸	(259)
(二)搭(插)积木练习	(260)
(三)折纸练习	(260)
(四)用塑料绳穿扣子眼练习	(264)
六、语言能力培养与训练	(264)
(一)发音训练	(264)
(二)单字训练	(267)
(三)单句训练	(268)
七、感觉和知觉能力训练	(270)
(一)新生儿的感知觉能力训练	(270)
(二)1~3个月宝宝的感知觉训练	(270)
(三)4~6个月宝宝的感知觉训练	(271)
(四)7~9个月宝宝的感知觉训练	(272)
(五)10~12个月宝宝的感知觉训练	(272)
八、交往能力的培养	(273)
(一)新生儿的交往能力培养	(273)
(二)1~3个月宝宝的交往能力培养	(273)
(三)4~6个月宝宝的交往能力培养	(274)
(四)7~9个月宝宝的交往能力培养	(274)
(五)10~12个月宝宝的交往能力培养	(274)
(六)1~1岁半宝宝的交往能力培养	(274)
(七)1岁半~2岁宝宝的交往能力培养	(275)
(八)2~2岁半宝宝的交往能力培养	(275)
(九)2岁半~3岁宝宝的交往能力培养	(275)
九、模仿能力的培养	(275)
(一)新生儿的模仿能力培养	(275)
(二)3~4个月宝宝的模仿能力培养	(276)
(三)5~7个月宝宝的模仿能力培养	(276)



(四) 1岁半~2岁宝宝的模仿能力培养	(276)
(五) 3岁宝宝的模仿能力培养	(277)
十、记忆能力的培养	(277)
(一) 6个月~1岁婴儿的记忆能力培养	(277)
(二) 1岁半~2岁宝宝的记忆能力培养	(278)
(三) 2~2岁半宝宝的记忆能力培养	(278)
(四) 2岁半~3岁宝宝的记忆能力培养	(278)
十一、观察能力的培养	(279)
(一) 1岁~1岁半宝宝的观察能力培养	(279)
(二) 1岁半~2岁宝宝的观察能力培养	(279)
(三) 2岁~2岁半宝宝的观察能力培养	(280)
(四) 2岁半~3岁宝宝的观察能力培养	(280)
十二、思维能力的培养	(281)
(一) 1~1岁半宝宝的思维能力培养	(281)
(二) 1岁半~2岁宝宝的思维能力培养	(281)
(三) 2~2岁半宝宝的思维能力培养	(281)
(四) 2岁半~3岁宝宝的思维能力培养	(282)
十三、想象能力的培养	(282)
十四、数学能力的培养	(283)
(一) 学习和认识0~9十个数字	(283)
(二) 生活中的数字记忆训练	(284)
(三) 游戏中的数字记忆训练	(285)
十五、绘画能力的培养	(285)
十六、音乐欣赏能力的培养	(289)
十七、阅读兴趣的培养	(290)
十八、良好情绪的培养	(291)
第七章 婴幼儿生活习惯和品德教育	(294)
一、培养良好的饮食习惯	(294)
二、培养良好的清洁习惯	(295)
三、培养良好的睡眠习惯	(295)
四、培养良好的排便习惯	(300)