

★知名妇幼专家精心打造 孕育妈妈贴心指导方案★



QINGSONG YUER
SHIYONG BAODIAN

轻松 育儿 实用宝典



邓金涛◎编著

- 吾家有宝初长成
- 日常照料新主张
- 智能开发大课堂

浙江科学技术出版社

A circular inset image in the top left corner shows a baby's face in profile, being fed with a spoon.

QINGSONG YUER
SHIYONG BAODIAN

A large, black and white photograph of a baby's face and upper body occupies the left side of the cover. The baby is looking towards the camera with a slight smile and has its right index finger in its mouth.

轻松 育儿 实用宝典

邓金涛◎ 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松育儿实用宝典 / 邓金涛编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5341-3862-1

I. ①轻… II. ①邓… 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 (2010) 第 145901 号

轻松育儿实用宝典

邓金涛 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

排 版	北京天马同德排版公司
印 刷	北京市兆成印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	710 × 1010 1/16
字 数	350 千字
印 张	23
版 次	2010 年 9 月第 1 版
印 次	2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3862-1
定 价	29.80 元

责任编辑 宋东 王巧玲 赵新宇

封面设计 胡 椒



如何生育和培养一个健康聪明的孩子，是每一位做父母的心愿。现如今，随着三口之家逐渐成为社会的主流，独生子女更是每一个家庭瞩目的焦点。因此，许多新手父母在宝宝还未出生前，就迫切地想了解有关养育婴幼儿方面的基本知识。

为了满足现代父母的这一迫切需要，我们组织有关人员，结合多年累积的有关科学育儿方面的经验，编写了这本《轻松育儿实用宝典》，目的是希望那些新手父母能够从本书中学到一些科学育儿知识，从而能更好地教育和培养孩子。

本书共分为四篇。第一篇，我们介绍了宝宝诞生之前的十月怀胎历程。第二篇到第四篇，则分别针对0~1岁、1~2岁、2~3岁这一阶段的育儿要点，详细介绍了宝宝的生长发育、日常照料、智能开发、健康护理等知识。内容翔实、语言生动，让初为人父母者看完本书后能有一定的启发，从而更好地运用到实际养育孩子的行动中。

此外，为了使读者不至于在看本书时过于枯燥，我们还别具匠心地穿插了许多栩栩如生的图画，使本书的内容得以更加形象化地呈现于读者面前。希望更借此以愉悦读者的心情，增加养育孩子的乐趣。

由于编者水平有限，书中难免有不足和遗漏之处，望广大读者在阅读时能够给予批评指正。

编者

第一篇

爱始于无形之时

——宝宝诞生之前

第一章 感受奇妙的生命之旅——十月怀胎

第一节 宝宝发育与母体变化	003
孕1月宝宝发育与母体变化	003
孕2月宝宝发育与母体变化	005
孕3月宝宝发育与母体变化	006
孕4月宝宝发育与母体变化	007
孕5月宝宝发育与母体变化	008
孕6月宝宝发育与母体变化	009
孕7月宝宝发育与母体变化	010
孕8月宝宝发育与母体变化	010
孕9月宝宝发育与母体变化	011
孕10月宝宝发育与母体变化	012
第二节 孕期饮食营养原则	012
孕期饮食全指导	012
孕期宜食食物推荐	013
哪些食物可健脑	014
适当增加含钙食物	015
孕期如何补充维生素D	015
孕妇要多摄入“脑黄金”	016
妊娠中期的膳食原则	016
要增加维生素的摄入量	017
妊娠中期的营养原则	017
怀孕就该吃两人的饭吗	018
孕妇吃鱼好处多	018

孕妇怎样选择饮料	019
孕妇能否服用人参	019
孕妇吃海带应注意什么	020
孕期宜适当补锌	020
妊娠晚期的膳食原则	020
产前吃巧克力好	021
第三节 日常生活全指导	021
产前检查不可忽视	021
准妈妈小心电磁辐射	022
让孕期工作更轻松的方法	022
孕妇在冬季要加强保健	023
孕妇应懂得保护皮肤	023
孕妇的睡眠呵护	024
孕妇不宜盲目保胎	024
孕妇站坐讲姿势	025
妊娠晚期不宜远行	025
产前要学会护理乳头	026
孕妇心理障碍疏导	026
孕妇忌乘车不当	027
孕妇忌去拥挤的场所	028
第四节 同步胎教进行时	029
胎教开始要趁早	029
胎教的主要内容	029
怀孕第2个月进行听力训练	030
第2个月的抚摸胎教法	030
家庭和谐与胎教	031
享受“音乐浴”	031
怎样进行语言训练	032
怎样进行光照训练	033
怀孕第5个月的胎教法	033
孕妇情绪要稳定	034

自然环境胎教法	034
怀孕第7个月应使用胎教传声器	035
促进胎儿智力发育	035
色彩环境能促进胎儿发育	036
进行美学培养	037
妊娠后期要控制好情绪	037
准妈妈要提高自己的艺术修养	038
母亲的分娩情绪与胎教	039
第五节 孕期保健工作做到家	039
警惕感冒与发热	039
不可擅自用药治孕吐	040
准妈妈要警惕宫外孕	041
药物致畸的绝对危险期	042
病毒感染与胎儿畸形	042
孕妇应注意预防便秘	043
预防胎儿宫内发育迟缓	044
孕妇患了阑尾炎怎么办	045
妊娠高血压综合征的防治	045
糖尿病与妊娠	046
妊娠对肝脏的影响	046
预防娩出巨大胎儿	047
妊娠期要防痔疮	048
孕期可接种的疫苗	049
羊水过多	049
孕期腹痛的鉴别	050
引起早产的原因	050
需要立即去医院的情况	051
怎样预防消化系统溃疡	051
孕妇贫血纠正方法	052
做好胎儿产前的监护工作	052
需要提前入院待产的情况	052

第二章 最激动人心的时刻——分娩课堂

第一节 为分娩做好准备	054
做好分娩的思想准备	054
做好分娩的物质准备	054
准爸爸该做些什么	055
临产征兆有哪些	055
临产注意事项知多少	056
孕妇临产前应充分休息	056
分娩有哪几个过程	057
第二节 分娩知识早知道	057
高危妊娠应注意	057
自然分娩与剖宫产	058
无痛分娩有哪些特点	059
分娩中都有哪些助产术	060
分娩过程巧用力	061
各产程中呼吸技巧的运用	064

第二篇

给你最真的爱

——出生第一年

第一章 把爱全部给了你——新生宝宝

第一节 吾家有宝初长成	067
新生宝宝健康指标	067
新生早产儿的特点	068
新生宝宝的外貌特征	069
新生宝宝颅囟的变化	070
新生宝宝一日尿量	071
新生宝宝的视觉能力	071

新生宝宝的听觉能力	071
新生宝宝的触觉能力	072
新生宝宝的味觉和嗅觉能力	072
新生宝宝第1周的生理特点	072
第二节 日常照料新主张	074
新生儿喂养指南	074
初乳有多贵	074
早开奶好处多	075
母乳喂养的益处与重要性	076
不宜喂奶的母亲	076
双胞胎喂养指南	077
人工喂养要补充水分	077
新生儿不要采取定时喂养	078
怎样知道孩子是否吃饱	078
新生儿不宜多喝糖水	079
如何抱新生儿	079
新生儿的服饰特点	080
第三节 智能开发大课堂	081
及时进行早期教育	081
怎样促进宝宝的感觉发育	081
怎样开发宝宝的语言能力	082
新生儿的益智按摩体操	083
影响宝宝智力发育的疾病	083
第四节 宝宝健康全攻略	084
新生儿发热的防治	084
新生儿黄疸的防治	084
如何护理好新生儿脐带	085
新生儿皮脂硬化症的预防	085
如何防治新生儿“鹅口疮”	086
新生儿脐疝的防治	086
新生儿肺炎的防治	087

新生儿宝宝喂药的主要方法	088
新生儿宝宝不宜使用的药物	088
婴幼儿必须预防接种的疫苗	088

第二章 掌心里的宝——2 个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	089
2 个月宝宝的身体发育	089
2 个月宝宝的心理发育	090
2 个月宝宝的智能发育	090
第二节 日常照料新主张	091
2 个月宝宝喂养指南	091
哺乳妈妈的饮食原则	091
怎样做好人工喂养	092
不宜让婴儿吮空奶嘴	093
湿疹婴儿的喂养方法	094
夜间喂奶需要注意什么	094
按需喂哺不等于一哭就喂	095
孩子常吐奶是怎么回事	095
哄宝宝睡觉的错误做法	096
第三节 智能开发大课堂	098
语言能力开发	098
视觉能力训练游戏	098
动作能力开发	099
适合本月婴儿的玩具	100
第四节 宝宝健康全攻略	100
定期给宝宝进行体检	100
维生素 D 缺乏的表现与预防	101
克汀病要早期预防	102
注意及时预防接种	102

第三章 可爱的小人——3 个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	104
3 个月宝宝的身体发育	104
3 个月宝宝的心理发育	105
3 个月宝宝的智能发育	106
第二节 日常照料新主张	106
3 个月宝宝喂养指南	106
提高母乳质量的方法	107
给宝宝添加辅食	108
宝宝应睡木板床	109
给婴儿穿脱衣服	109
婴儿需要剃胎毛吗	109
妈妈多和孩子做抚摸交流	110
夏天宝宝尿布使用 6 忌	110
第三节 智能开发大课堂	111
积极促进婴儿的智力发育	111
语言能力训练开发	112
动作能力训练开发	112
触觉能力开发	113
社交能力训练开发	113
3 个月婴儿的玩具	113
第四节 宝宝健康全攻略	114
为什么宝宝会消瘦	114
预防接种莫忽视	115
宝宝能服阿司匹林吗	116

第四章 快乐成长中——4 个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	117
4 个月宝宝的身体发育	117
4 个月宝宝的心理发育	118

4 个月宝宝的智能发育	118
第二节 日常照料新主张	119
4 个月宝宝喂养指南	119
不要轻易停母乳	120
夏季是否需要给婴儿添加水分	121
孩子发热拒哺怎么办	121
给宝宝添加辅食的方法	121
摇晃婴儿很危险	122
为什么婴儿会流口水	123
第三节 智能开发大课堂	124
宝宝语言能力训练游戏	124
宝宝认知能力开发	124
宝宝社交能力开发	125
宝宝动作能力开发	125
第四节 宝宝健康全攻略	126
预防肥胖从小开始	126
怎样预防呼吸道传染病	127
学会识别宝宝腹泻的类型	128
患肠套叠要及时就诊	129
注意及时预防接种	129

第五章 感受多彩世界——5 个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	130
5 个月宝宝的身体发育	130
5 个月宝宝的心理发育	131
5 个月宝宝的智能发育	131
第二节 日常照料新主张	132
5 个月宝宝喂养指南	132
怎样用奶粉配制奶	132
婴儿可以吃盐吗	133

喂菜汤、菜泥、水果泥的方法	133
婴儿乳牙的呵护	134
不要用电风扇直吹宝宝	135
尽量培养宝宝单独玩	135
第三节 智能开发大课堂	136
语言能力训练	136
怎样提高认知能力	136
怎样提高社交能力	137
如何进行记忆能力训练	137
让宝宝多听音乐	137
多给宝宝念儿歌	138
第四节 宝宝健康全攻略	138
及早发现婴儿的智力缺陷	138
要注意宝宝的囟门	139
肺炎症状早确定	139
及早发现孩子患有心脏病	140
婴儿口角炎与疱疹性口炎的治疗	140

第六章 在爱中成长——6个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	141
6个月宝宝的身体发育	141
6个月宝宝的心理发育	142
6个月宝宝的智能发育	143
第二节 日常照料新主张	144
6个月宝宝喂养指南	144
进入断奶过渡期	144
给孩子添加辅食时的注意事项	145
太咸的食物伤宝宝	146
婴儿口水多怎么办	146
婴儿为何爱“吃手指头”	146

卫生习惯早养成	147
第三节 智能开发大课堂	148
进行情感训练游戏	148
手眼协调能力训练	148
提高社交能力训练	149
生活自理能力训练	149
第四节 宝宝健康全攻略	149
孩子健康的标准有哪些	149
从睡眠看宝宝健康	150
半岁宝宝抗病能力开始下降了吗	150
婴儿不宜多喝止咳糖浆	151
宝宝出痱子怎么办	152
怎样护理出水痘的宝宝	152
半岁不会坐，警惕脑瘫	153

第七章 快点儿长大——7个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	155
7个月宝宝的身体发育	155
7个月宝宝的心理发育	155
7个月宝宝的智能发育	156
第二节 日常照料新主张	157
7个月宝宝喂养指南	157
缺铁性贫血宝宝的喂养	157
预防宝宝营养过剩	158
不宜给婴儿断奶的情况	159
宜让宝宝咀嚼的固体食物	159
婴儿的主要消化特点	159
不要给婴儿穿得太暖	160
第三节 智能开发大课堂	161
训练宝宝的好奇心	161

进行语言能力训练	161
进行情感培育训练	162
提高动作能力训练	162
提高社交能力训练	163
第四节 宝宝健康全攻略	163
学会观察宝宝的呼吸	163
宝宝缺钙的表现有哪些	164
婴儿倒睫的治疗	165
舌系带过短应积极治疗	165
宝宝咳嗽及用药	166
宝宝能用紫药水吗	166

第八章 爬行的快乐——8个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	168
8个月宝宝的身体发育	168
8个月宝宝的心理发育	168
8个月宝宝的智能发育	169
第二节 日常照料新主张	170
8个月宝宝的喂养指南	170
怎样度过宝宝断奶辅食期	170
宝宝断奶后的饮食原则	171
宝宝贪食的原因	172
让宝宝学会自己进食	172
让宝宝时常吃猪肝	172
注意婴儿食物的色、香、味	173
怎样呵护宝宝的睡眠	173
第三节 智能开发大课堂	174
进行语言能力训练	174
手眼协调能力训练	174
如何提高宝宝技能	175

提高社交能力训练	175
第四节 宝宝健康全攻略	176
别忽视宝宝的皮肤保健	176
宝宝积食怎么办	176
健康检查的内容有哪些	177
婴儿患病的早期信号	178
怎样预防高烧惊厥	178
不可忽视婴儿隐睾	179
及时注射麻疹疫苗	180

第九章 爱在细节里——9个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	182
9个月宝宝的身体发育	182
9个月宝宝的心理发育	183
9个月宝宝的智能发育	183
第二节 日常照料新主张	184
9个月婴儿喂养指南	184
如何培养断奶后的宝宝	184
健康宝宝一日食谱	185
宝宝宜适量吃赖氨酸食品	186
蛋黄和菠菜是不是补血佳品	186
宝宝不会攀附站立怎么办	187
怎样教宝宝学走路	187
怎样正确使用婴儿学步车	188
婴儿趴着睡觉好不好	189
室内要注意安全	190
第三节 智能开发大课堂	190
如何进行语言能力开发	190
进行情感培育	191
培养动作能力训练	192

提高感觉能力训练	192
第四节 宝宝健康全攻略	192
打针、吃药怎样选	192
怎样预防流行性腮腺炎	193
淋巴结肿大的治疗法	193
出牙期的异常现象与预防	194

第十章 迎接生命的转折点——10 个月宝宝

第一节 吾家有宝初长成	196
10 个月宝宝的身体发育	196
10 个月宝宝的心理发育	196
10 个月宝宝的智能发育	197
第二节 日常照料新主张	198
10 个月宝宝喂养指南	198
为宝宝选择合适餐具	199
偏热或偏凉宝宝的体质怎样调理	199
提高钙摄入的方法	199
强化食品的种类与选择	200
婴儿爱咬人要注意	201
第三节 智能开发大课堂	201
父母要培养宝宝良好个性	201
音乐感觉的训练	201
如何进行语言能力训练	202
怎样提高认知能力	202
怎样进行数字能力训练	203
社交能力训练	203
第四节 宝宝健康全攻略	204
宝宝盛夏当心四种病	204
秋季腹泻时怎么办	205