

主編／王海燕 林秋君 王 滔

育儿全书

没有什么比生命的诞生更令人欣喜。新生婴儿嘹亮的啼哭声无疑是人间最美妙的音乐，然而小生命带给我们欢乐的同时，也带来了责任、辛劳、操心，甚至痛苦。生一个健康、聪明的宝宝，是父母梦寐以求的心愿，也是国家、民族兴旺发达的希望所在。幼小的生命就像刚刚发芽的稚嫩小苗，要长大成才离不开精心培育。该怎样给宝宝喂奶呢？用什么样的工具呢？宝宝是否健康呢？宝宝的智力发育如何呢？……似乎

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

新编

主编/王海燕 林秋君 王滔

育儿全书

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

新编育儿全书/王海燕, 林秋君, 王滔主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2006. 12
ISBN 7-5335-2880-8

I. 新… II. ①王…②林…③王… 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 (2006) 第 108728 号

书 名	新编育儿全书
主 编	王海燕 林秋君 王 滔
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	人民日报社福州印务中心
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	16
字 数	498 千字
版 次	2006 年 12 月第 1 版
印 次	2006 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1—4 000
书 号	ISBN 7-5335-2880-8
定 价	29.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

主 编
编 著 者

王海燕
王海燕
杨长培
陈新民
陈 珊
林东红

林秋君
王 滔
林新富
郭依华
陈秀霞
陈锦云

王 滔
林秋君
蔡忠钦
魏美琴
林桂秀
江 玲

杨泽方
任榕娜
吴巧英
胡 君

前言

没有什么比生命的诞生更令人欣喜。新生婴儿嘹亮的啼哭声无疑是人间最美妙的音乐，然而小生命带给我们欢乐的同时，也带来了责任、辛劳、操心，甚至焦虑。生一个健康、聪明的宝宝，不但是做父母梦寐以求的心愿，也是国家、民族兴旺发达的希望所在。幼小的生命就像刚刚发芽的稚嫩小苗，要长大成材离不开精心培育。该怎样给宝宝喂奶？新生儿用什么样的尿布最好？如何辨别宝宝是否聪明？他们的体重、身高、智力是否正常？似乎有无数的“为什么”和“怎么办”涌现出来，考验着养育者的心智与能力。或许宝宝的爷爷、奶奶、外公、外婆能够指点一二，但他们的老办法是否已过时？对此，年轻的爸爸妈妈往往无所适从。在这个科学日益发达的时代，只有掌握了最佳的育儿方式，才能使宝宝的健康得到

保证，聪明才智得以发掘。

成材的大树离不开扎实的根基。孩子的每一天、每一月、每一年都显得那么重要，况且这是一路向前无法返回的宝贵时光。在为宝宝最初的人生印记涂抹斑斓色彩之际，本书或许能为您分忧解愁，为您提供弥足珍贵的信息。这本内容丰富、编排精致的实用全书以小儿的成长时间段作为章节划分的依据，共分新生儿养育以及1~3个月、4~6个月、7~12个月、1~2岁、2~3岁、3~4岁、4~5岁、5~6岁小儿养育等章节，每章内容包括生长发育、喂养与营养、生活习惯、智能培养等几大部分，将这一成长阶段的相关问题和育儿知识融为一体。为方便读者的阅读和使用，新生儿的疾病防治，放在相应月龄段阐述，而婴幼儿时期的常见病、意外事故的防治及家庭护理等则另列一章予以详细介绍，有关预防接种、小儿每日所需的营养素等常识作为附录加以介绍。这样的编排，可让爸爸妈妈们伴随着宝宝的成长，循序渐进地、很方便地阅读本书，并从中获取照料、培育宝宝的众多知识。

科学性、系统性、实用性以及可

操作性是本书的特点。可以说，宝宝从新生儿至6岁的方方面面本书基本涵盖。精确的数字为阅读者提供了可信的依据，贴近生活的答案让家长们一卷在手，宛如掌控了开启宝宝健康与聪明大门的钥匙，让宝宝无限的潜力从此萌芽生长。

来自于实践的见解最令人信服。本书的作者是长期从事儿童保健和儿科临床工作的资深医师和专家，他们根据多年积累的经验以及对国内外先进的育儿方法的研究撰写了此书。书中的很多新见地是他们在钻研业务时收集到的，很多病例是他们在工作中遇到乃至亲自处理的，很多问题则是家长们常常征询的……正因为作者感受到年轻爸爸妈妈们养儿育女的迫切心情，才在繁忙的工作中应约撰写了这部实用育儿全书。

但是，由于编写时间仓促，书中难免有不当或遗漏之处，敬请同行及读者们提出宝贵的意见。

编 者

2006年8月

目录

新生儿养育

一、生长发育

(一) 新生儿的生理特征

1. 足月新生儿的特征/1

2. 早产儿的特征/8

(二) 新生儿常见的生理现象

1. 生理性体重减轻/10

2. 螳螂嘴/10

3. 假月经/11

4. 马牙和上皮珠/11

5. 乳房肿大/11

6. 新生儿身上的“红斑”

与“胎记”会消失吗/12

7. 新生儿打嗝是怎么回事/12

二、喂养与营养

(一) 母乳喂养

1. 母乳喂养有哪些好处

/13

2. 母乳的分期/13

3. 喂奶的时间与次数/14

4. 哺乳的方法/15

5. 促进母乳增多的方法

/16

6. 母乳性黄疸/18

7. 乳母服药对宝宝的影

响/19

8. 给宝宝喂奶应注意什

么/20

(二) 混合喂养

1. 什么是混合喂养/21

2. 混合喂养注意事项/21

3. 如何判断母乳不足/22

(三) 人工喂养

1. 什么是人工喂养/23

2. 适合宝宝的代乳品有

哪些/23

3. 如何选择代乳品/25

4. 人工喂养应注意的问

题/26



5. 奶瓶与奶嘴的选购和
消毒/27

三、生活与护理

1. 新生儿卧室的环境/30
2. 新生儿床具与被褥的
选择/31

3. 新生儿穿何种“款式”
的衣服好/31

4. 怎样为新生儿穿脱衣
服/32

5. 宝宝枕头的选择/34

6. 新生儿用什么样的尿
布最合适/35

7. 如何为新生儿更换尿
布/36

8. 怎样清洗尿布才干净
/37

9. 如何给新生儿洗澡/38

10. 为宝宝洗澡应注意什
么/39

11. 如何清洗男、女婴的
外阴部/39

12. 如何使新生儿有充足
的睡眠/40

13. 新生儿睡觉什么姿势
好/41

14. 如何护理新生儿的皮
肤/42

15. 新生儿为什么会脱皮

/42

16. 如何去除新生儿头上
的“胎垢”/42

17. 如何清洗与护理新生
儿的五官/43

18. 怎样护理新生儿的肚
脐眼/44

19. 怎样抱新生儿/45

四、智能训练

1. 如何给新生儿挑选玩
具/46

2. 怎样为婴儿进行抚触
/46

3. 怎样促进新生儿的视
力发育/53

4. 怎样进行新生儿的听
力训练/55

5. 如何给新生儿进行智
力训练/56

6. 新生儿期父母该做点
什么/56

7. 怎样满足新生儿的心
理需求/58

8. 新生儿具有神奇的能力/58

五、防病治病

1. 新生儿病理性黄疸/60

2. 新生儿窒息/61



3. 新生儿肺炎/63
4. 什么是新生儿败血症 /64
5. 如何防治新生儿脐炎 /65
6. 如何防治新生儿硬肿症/66
7. 什么是新生儿缺血缺氧性脑病/66
8. 新生儿头上“长包”是怎么回事/67
9. 如何防止新生儿颅内出血/68
10. 什么是新生儿溶血病 /69
11. 新生儿发热怎么办 /70
12. 如何防治宝宝红屁股 /72
13. 新生儿常见呕吐的原因/73
14. 宝宝口中出现白色小点要紧吗/74
15. 宝宝歪脖子怎么办 /75
16. 怎样早期发现宝宝先天性髋关节脱位/76
17. 怎样发现宝宝听力异常/78
18. 新生儿容易受惊吓是否正常/78
19. 新生儿常见的意外伤害有哪些/79

1~3 个月小儿养育

一、生长发育

1. 1~3 个月宝宝身体发育情况/81
2. 宝宝的感觉心理发育状态/82
3. 宝宝的动作发育状态 /83
4. 宝宝的听觉发育程度 /83
5. 宝宝的视觉发育程度

/84

6. 宝宝的语言发育特点

/84

二、喂养与营养

1. 吃牛奶的宝宝为何要多喝水/84
2. 何时可给宝宝喂果汁 /85
3. 何时添加鱼肝油和钙剂/86

三、生活与习惯

1. 如何早期训练宝宝良好的排便习惯/87

2. 宝宝哭闹的常见原因/88

3. 怎样给宝宝剪指甲/90

4. 如何为小儿测量身高/90

5. 如何观察小儿的大便/90

6. 宝宝昼夜颠倒怎么办/91

2. 宝宝的听觉训练/93

3. 宝宝的语言训练/94

4. 宝宝的动作训练/95

5. 宝宝的情感与社会适应能力训练/97

6. 宝宝用手能力的训练/98

7. 怎样给宝宝选择玩具/99

8. 宝宝吃手指是坏毛病吗/100

四、智能培养

1. 宝宝的视觉训练/92

4~6 个月小儿养育

一、生长发育

1. 4~6 个月宝宝体重、身高的发育规律/102

2. 4~6 个月宝宝身体发育特点/103

3. 宝宝的脊柱是怎样发育的/103

4. 4~6 个月宝宝的动作发育/104

5. 4~6 个月宝宝视觉和听觉的发育/105

6. 4~6 个月宝宝的语言发育/106

7. 宝宝牙齿的发育有何规律/107

8. 怎么知道宝宝开始长牙了/108

9. 4~6 个月宝宝的神经心理发育特点/108

10. 宝宝的前后囟门何时闭合/110

二、喂养与营养

1. 宝宝何时添加辅食



/111

2. 婴儿添加辅食的顺序
及其所需的营养/112

3. 添加辅食应注意什么
/113

4. 婴儿辅食的家庭制作
/114

5. 宝宝何时吃盐/117

6. 几种错误的喝牛奶方
法/118

7. 练习用匙给宝宝喂食
物/119

三、生活与习惯

1. 摇晃婴儿有何害处
/120

2. 哄宝宝入睡应注意什
么/120

3. 宝宝为何会鼻塞/121

4. 宝宝鼻子塞了怎么办
/122

5. 如何早期训练宝宝良
好的排尿习惯/123

6. 宝宝常流口水怎么办

/124

7. 为婴儿做被动操时应
注意什么/125

8. 婴儿被动操的做法
/126

四、智能培养

1. 4~6个月宝宝认知能
力的训练/127

2. 如何训练宝宝翻身
/128

3. 4~6个月宝宝的视觉
训练/129

4. 4~6个月宝宝的听觉
训练/129

5. 4~6个月宝宝的直立
训练/129

6. 4~6个月宝宝的动作
训练/129

7. 4~6个月宝宝独坐能
力的训练/131

8. 4~6个月宝宝的语言
训练/132

7~12个月小儿养育

一、生长发育

1. 7~12个月宝宝的发育
特点/134

2. 宝宝是怎样学会坐的
/135

3. 如何引导宝宝爬行
/136



4. 如何训练宝宝站立
/138

5. 宝宝学走路意味着什
么/139

6. 宝宝是怎样学习说话
的/140

7. 宝宝手部动作的发育
/141

二、喂养与营养

1. 断奶的时机及注意事
项/142

2. 宝宝断奶后的饮食
/143

3. 不宜给宝宝喂鲜奶
/143

4. 宝宝不能只喝鱼汤、
肉汤/144

5. 宝宝偏食的预防/144

6. 怎样选择适合喂宝宝
的食品/145

7. 不能嚼饭给宝宝吃
/147

8. 训练宝宝自己吃东西
/147

9. 如何教宝宝使用勺子
/149

10. 如何教宝宝使用杯子
/149

11. 胖孩子不一定健康
/151

三、生活与习惯

1. 宝宝衣服的选择/153

2. 宝宝爱往嘴里放东西
怎么办/153

3. 怎样培养宝宝良好的
睡眠习惯/153

4. 如何教宝宝学走路
/154

5. 宝宝学走路穿什么样
的鞋子好/155

6. 宝宝不能看电视/156

7. 不可忽视宝宝的体育
锻炼/156

8. 如何教宝宝做亲子健
身操/157

9. 为什么宝宝易发生便
秘/158

10. 如何培养宝宝良好的
大小便习惯/159

四、智能培养

1. 怎样帮助宝宝学说话
/160

2. 7~12个月宝宝会模仿
些什么/162

3. 如何培养宝宝的记忆
力/163

4. 宝宝的好奇心/166

5. 多玩形象玩具/166



6. 给宝宝视觉美和音乐的熏陶/167

7. 做亲子游戏/169

1~2 岁小儿养育

一、生长发育

1. 体格发育特点/172
2. 运动发育情况/174
3. 语言发育情况/177

二、喂养与营养

1. 宝宝的饮食有何特点/181
2. 宝宝吃糖有哪些坏处/183

三、生活与习惯

1. 如何培养宝宝有规律的生活习惯/183
2. 如何培养宝宝独立分床睡觉的习惯/185
3. 从小培养宝宝爱清洁

的好习惯/187

4. 如何训练宝宝自己大小便/187
5. 如何为 1~2 岁的孩子选择服装/190

四、智能培养

1. 1~2 岁宝宝的注意力有何特点/192
2. 宝宝任性怎么办/193
3. 贪玩的孩子智慧多/194
4. 如何培养孩子的独立能力/194
5. 如何培养宝宝的积极情绪/195
6. 1~2 岁幼儿玩具的选择/197

2~3 岁小儿养育

一、生长发育

1. 生长发育总体速度减慢/198
2. 动作发育迅速形成/199

3. 宝宝乳牙的健康/199

二、营养与喂养

1. 吃蔬菜对宝宝有何好处/201
2. 怎样增进宝宝的食欲

/201

3. 为何要控制宝宝吃冷饮/202

4. 如何对待挑食的宝宝/202

5. 宝宝喝哪些水好/203

6. 合理的食物配制原则及食物需要量/203

7. 食物烹饪的要求/205

8. 如何培养宝宝良好的饮食习惯/205

三、生活与习惯

1. 怎样培养孩子独立自主的生活能力/206

2. 宝宝每日睡眠时间是多少/207

3. 如何纠正宝宝入睡时的坏习惯/208

4. 光脚走路对宝宝的发育有何益处/208

5. 如何为宝宝选择合适的鞋/209

6. 培养孩子做事有始有终的良好习惯/210

四、智能培养

1. 2~3 岁孩子的智能水

平特点/211

2. 如何教孩子识字、数数/212

3. 如何培养孩子的记忆力/212

4. 如何培养孩子的注意力/214

5. 如何培养孩子的想像力/215

6. 如何培养孩子的思维能力/216

7. 怎样面对孩子强烈的探索欲/217

8. 如何培养孩子的绘画能力/219

9. 怎样对孩子进行音乐才能的培养/221

10. 怎样引导孩子的模仿力/222

11. 怎样为 2~3 岁的孩子选择玩具/224

12. 怎样树立家长在孩子心目中的威信/226

13. 怎样正确运用赞赏和惩罚/226

14. 孩子入托前需要做哪些准备/227

3~4 岁小儿养育

一、生长发育

(一) 体格发育

1. 体重的增长/229
2. 身高的增长/230
3. 上臂围的增长/230

(二) 神经心理发育

1. 感觉与运动的发育/230

2. 语言和适应性行为/231

3. 个人与社会的关系/232

4. 心理特征/232
5. 独生子女的心理特点/233

6. 独生子女教育的有利条件/234

7. 独生子女的教育要注意哪些问题/235

8. 怎样促进孩子的心理健康/235

二、喂养与营养

1. 饮食的特点/236
2. 一日饮食的安排/237
3. 孩子的点心/238
4. 让孩子愉快地进餐

/238

5. 教孩子进食时细嚼慢咽/239

6. 为何不让孩子多吃零食/239

7. 孩子不宜吃夜宵/240

8. 为什么不让孩子多吃巧克力/241

9. 为什么不让孩子多吃油炸食品/241

三、生活与习惯

1. 布置居室/242
2. 给孩子一方自由“空间”/243

3. 鼓励孩子开展户外活动/243

4. 提倡开窗睡觉/244

5. 让孩子学会自理/244

6. 教孩子学会刷牙/245

7. 锻炼身体, 增强体质/246

8. 培养良好的劳动习惯/247

9. 孩子不好好吃饭的纠治/248

10. 孩子口吃的纠治/249

11. 孩子爱发脾气的纠治

/249

12. 孩子爱哭的纠治/250

13. 孩子咬人坏习惯的纠治/251

14. 孩子自私心理的纠治/251

15. 孩子嫉妒心理的纠治/252

16. 儿童孤独症的纠治/253

17. 孩子恐惧心理的纠治/254

四、智能培养

1. 早期教育的重要性/255

2. 培养幼儿良好的性格/256

3. 父母应成为教育的启蒙者/257

4. 父母要给孩子树立好榜样/257

5. 父母教育孩子应注意什么/258

6. 家庭教育和幼儿园的教育要一致/259

7. 教育孩子爱父母/260

8. 家长要热情、大方地对待孩子的小伙伴/261

9. 教孩子学会礼貌待客/262

10.3 岁孩子的“逆反心理”/263

11. 什么叫智力/264

12. 什么叫智力测验/264

13. 儿童智力测验的方法/265

14. 怎样开发幼儿的智力/266

15. 儿童智商与环境因素的关系/267

16. 超常儿童的特点/268

17. 怎样教育和培养超常儿童/269

18. 弱智儿童的等级划分/270

19. 怎样进行弱智儿童的教育/271

20. 引导孩子玩智力游戏/272

21. 培养孩子读书的兴趣/272

22. 在阅读中教孩子识字/273

23. 教孩子认数/273

24. 辅导孩子学习乐器/274

25. 教孩子正确的握笔姿势/275

26. 早期绘画教育促进幼儿想像力、创造力的发展/276