

 中国优生科学协会倡导读物

0
5岁

中国优生科学协会学术部主任 李崇高 主编

同步育儿 大百科

吉林科学技术出版社



李崇高 教授

**中国优生科学协会副会长
中国优生科学协会学术部主任**

原兰州大学医学院遗传教研室主任。担任中国优生科学协会副会长、学术部主任、专家组主任委员。多年来从事妇幼工作，经验丰富，参与各项专业研究，获重大科技奖项。曾经出版《准妈妈枕边书》《育儿枕边书》等多本图书。

中国优生科学协会学术部主任 李崇高 主编

0-5岁同步育儿 大百科

吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目（C I P）数据


0~5岁同步育儿大百科 / 李崇高主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-4027-0

I. 0… II. 李… 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（2008）第182213号

0~5岁同步育儿大百科

- 主 编 李崇高
- 编 委 曹春艳 李禹谖 迟 爽 王 旭 刘 莹 冷 冰
- 责任编辑 宛 霞 端金香
- 封面设计  孙明晓
- 插图设计 王阿娜 王 骁 张 鑫 孙明晓 林 宁 赵丽丽
- 王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼 王 鑫 李书春
- 石 莉 张 跃 韩立娟 董芳芳 关丽荣 李思怡
- 赵 昕
- 出版发行 吉林科学技术出版社
- 印 刷 长春新华印刷有限公司
- 版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
- 规 格 720mm×990mm 16开本 38印张
- 定 价 29.90元
- 字 数 600千字
- 书 号 ISBN 978-7-5384-4027-0
- 发行部电话/传真 0431-85677817 85651628 85635177 85651759
- 编辑部电话 0431-85635186 85674016
- 网 址 www.jlstp.com
- 社 址 长春市人民大街4646号 邮编: 130021
- 版权所有 翻印必究
- 如有印装质量问题, 可寄出版社调换

前言

生养和培育一个健康聪明的孩子，是每一位作父母的心愿。因此，许多新手父母，在宝宝出生前，就会想了解一些有关养育婴幼儿的知识。本书就是针对父母们这一迫切需要，结合我们多年的早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望父母们能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效的帮助和培养孩子。

我们在这本书中着重介绍了0~5岁的养育宝宝的方法。当然，年轻父母从怀孕的那天起，就要了解妊娠知识，这也是养育优秀宝宝的重点。我们在本书中，着重介绍了分娩以及0~5岁的这几个阶段的优秀育儿方法，让读过我们这本书的父母们，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平，懂得用什么样的科学方式去培养、教育他们，让他们快乐、健康且聪明、优秀的成长起来。

本书结构明朗，全书共分六个部分，第一部分，介绍了分娩知识及其具体措施等。第二部分到第六部分，则分别是针对0~1岁、1~2岁、2~3岁、3~4岁、4~5岁孩子的育儿要点、身心和智能发育状况，以及平常的照料护理和智能开发等进行全面的介绍，让父母们在看完本书后，能根据我们书中介绍的内容运用到实际的养育、培养孩子的行动中去。

此外，本书为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了丰富的插图，用新颖的编辑手法来介绍育儿重点等等，希望以此来愉悦读者的心情，轻松的掌握养育孩子的重点，增加养育孩子的乐趣，更好的为父母们提供指导，帮助父母们科学有效的培养健康、聪明的孩子！

本书由于编著时，时间比较仓促，所以不足之处，在所难免，希望广大的读者，在愉阅本书时，若发现不足之处，请给予批评指正，以便下次再版时及时修改，谢谢！

目录

第一章 宝宝诞生之前

分娩：宝宝健康的开端

30

> 迎接分娩全方案 30

> 为分娩做实际准备 30

> 你应该了解的分娩方式 31

自然分娩31

产钳助产31

剖宫产32

无痛分娩32

水中分娩32

坐式分娩32

分娩方式对宝宝的影响32

> 你应该了解的分娩征兆 33

胎动减少33

分泌物增多33

腹部下降33

腹部紧张33

大腿根疼33

> 你应该了解的分娩过程 34

第一产程——子宫颈扩张期34

第二产程——娩出期34

第三产程——胎盘娩出期35

> 需要到医院待产的情况 35

宫缩35

破水35

没有妊娠并发症的孕妇35

有妊娠并发症的孕妇35

如果来不及去医院怎么办36

> 你应该了解的分娩征兆 36

选择合适年龄分娩36

孕期要营养合理，控制体重37

定时做产前检查37

做好分娩前的准备37

> 难产的原因及预防 37

产力37

产道37

胎儿情况38

产妇的心理38

及早发现不良的因素38

孕期营养要适当38



第二章 出生第一年

新生儿的日常生活照料与呵护 40

- > 宝宝档案卡 40
- > 宝宝的第一张成绩单 41
- > 新生儿及其分类 42
- > 新生儿身体发育标准速查表 43
- > 新生儿的日常照料与护理 45
 - 新生儿用品45
 - 保暖护理45
 - 脐带护理47
 - 喂养护理47
 - 睡眠护理49
 - 排泄护理50
 - 卫生护理52
 - 穿衣护理54
 - 生活环境56
 - 如何抱宝宝57
 - 如何安抚哭闹的宝宝58
 - 外出58
 - 看护59
- > 新生儿的基本健康护理 60
 - 预防感染60

- 做新生儿筛检61
- 重视宝宝的大小便61
- 了解新生儿的特殊生理表现62
- 新生儿要重视接种疫苗63
- 新生儿应慎用药物64

> 可能患的疾病及护理 65

- 脐炎、脐茸的预防和治疗65
- 生理性黄疸与病理性黄疸66
- 新生儿溢乳的解决措施66
- 新生儿硬肿症的预防67
- 新生儿尿布疹的预防67
- 先天性斜颈的治疗与护理68
- 防止新生儿发热68
- 防止新生儿感冒69
- 防止新生儿大便异常69

> 新生儿的安全护理 69

- 父母要有安全育儿的观念69
- 了解宝宝的主体结构70
- 要注意预防窒息71
- 小心别伤了宝宝72

0~7天宝宝早期教养方案 73

- > 新生儿与生俱来的本能 73
 - 新生儿拥有的基本技能73

- 新生儿的本能反射74
- 新生儿有着惊人的本领75

新生儿的运动能力76

新生儿也拥有独特的个性77

> 宝宝的感官智能的开发 78

训练新生儿寻找乳头78

照顾好感受性强的新生儿78

早期搂抱构建母子亲情80

母婴触觉交流有助于宝宝智力 80

> 开发宝宝的嗅觉和味觉 81

新生儿的灵敏嗅觉与味觉81

让新生儿记住妈妈的气味82

> 开启宝宝的视觉和听觉 82

新生儿对光线的视觉反应82

为新生儿创造良好视觉环境83

新生儿的视觉发展84

新生儿对声音的反应85

新生儿视觉与听觉开发85

与妈妈视、听觉的交流86

新生儿最初的教育锻炼86

新生儿每天潜能早教课87

开发新生儿的交往能力87

多交流开发新生儿智力87

> 早期潜力开发与智力游戏 89

适当早教可开发新生儿潜力89

最初的智能开发小游戏90

与新生儿玩洋娃娃游戏91

7~15天宝宝早期教养方案

92

> 新生儿的具体运动能力 92

新生儿的躯体活动智能92

宝宝怎样开始学会运动93

宝宝运动的技巧发展94

照顾好宝宝的运动能力94

> 新生儿运动训练 95

抬头运动训练95

宝宝巧手训练95

四肢运动训练96

拉腕坐起练习96

新生儿健身操96

> 宝宝的第六感与视力训练 97

第六感能力培训97

宝宝视力训练98

培养宝宝求知学习能力99

> 情绪培养与交往能力 100

宝宝的情绪培养 100

宝宝最初的交往形式 101

> 开发宝宝的记忆与幽默 102

新生儿有着惊人记忆力 102

做鬼脸游戏，培养幽默细胞 … 103

做亲子游戏培养母子感情 …… 103

15~28天宝宝早期教养方案

105

> 训练宝宝的听觉与语言 105

宝宝听力能力发育及培养 …… 106

宝宝语言能力发育及培养 …… 107

怎样听懂小天使的语言 …… 108

捕捉宝宝的肢体语言 …… 109

> 训练宝宝认知与感触能力 110

宝宝味觉、嗅觉和触觉的发展 110

宝宝味觉、嗅觉和触觉训练 … 111

抚触可增加宝宝免疫力 …… 113

宝宝的视觉发展与训练 …… 113

> 宝宝的情绪及睡眠适应 115

宝宝最佳睡眠训练 …… 115

宝宝的睡眠和清醒状态 …… 117

让宝宝快乐起来 …… 118

宝宝哭声里的5种心情 …… 119

宝宝社交能力培养 …… 120

> 心理发育与自理训练 121

宝宝的行为发育 …… 121

宝宝的个性与情感发育 …… 122

宝宝奇妙的模仿能力 …… 123

心灵交流促进宝宝心理发育 … 123

宝宝自理能力训练 …… 124

> 培养宝宝音乐细胞与听力 124

宝宝听觉发展训练法 …… 124

宝宝多听音乐利于全面发展 … 126

音乐能培养宝宝愉快情绪 …… 126

> 启智活动与智力游戏 127

宝宝智能启蒙小活动 …… 127

宝宝智能训练小游戏 …… 128

小手小手，摇一摇 …… 129

乖宝宝，找妈妈 …… 130

拨浪鼓，响咚咚 …… 130

2~3个月宝宝的日常生活照料与呵护

131

> 2~3个月宝宝的护养要点 132

> 宝宝的日常照料与护理 134

2~3个月宝宝的用品 …… 134

喂养护理 …… 136

睡眠护理 …… 136

排泄护理 …… 138

卫生护理 …… 140

穿衣护理 …… 141

生活环境 …… 143

抱 …… 143

哭闹与安抚	144
外出	144
看护	145

> 宝宝的基本健康护理 146

定期带宝宝去健康体检	146
------------------	-----

> 可能患的疾病及护理 148

脐疝的治疗与护理	148
“气蛋”的治疗与护理	149
小儿急性化脓性中耳炎的治疗与护理	149

先天性甲状腺功能低下	150
脓疱病的处理	150
怎样护理婴儿湿疹	151
先天性髋脱位的防治	151

> 宝宝的安全护理 152

警惕小宠物的危害	152
警惕床上用品的危害	152
警惕旧的婴儿用品的危害	152
警惕“婴儿安全用品”的危害	153

2个月宝宝早期教养方案

154

> 宝宝动作、运动能力发展 154

宝宝动作特征	154
通过小手认识世界	155
宝宝头部训练	156
“爬行”与“侧翻”训练	157

> 培养宝宝的语言能力 158

训练宝宝语言能力	158
训练逗引宝宝发音	159
训练宝宝的视觉、嗅觉及听觉	159
宝宝的视、听觉发展与训练	159
宝宝视、听觉刺激训练	160

> 训练宝宝社交及自理能力 161

宝宝社交能力训练	161
宝宝大小便训练何时为佳	162

训练宝宝大小便注意事项	163
宝宝穿衣小训练	163

> 培养宝宝健康的心理情感 164

宝宝的心理特征	164
宝宝健康心理培养	164
给宝宝做按摩与抚触	165
不要宝宝一哭就安慰	166

> 宝宝益智游戏与玩具 166

小宝宝跟我学	166
乖乖，乖乖，弯弯膝	166
小宝宝学骑车	167
换尿布，摸球球	167
盘盘小腿儿	167
小宝宝，滚球球	167

3个月宝宝的早期教养方案

168

> 教宝宝学翻身动作训练 168

- 宝宝学翻身大训练 168
- 引导宝宝做抬头训练 169
- 锻炼宝宝上下肢肌肉 170
- 宝宝手部动作发育及训练 171
- 宝宝身体动作锻炼 172
- 3个月宝宝体操训练 173

> 语言、认知及智能训练 174

- 宝宝语言能力训练 174
- 宝宝视、听觉能力训练 174
- 宝宝认知能力训练 175
- 皮肤是触觉开发的最好器官 ... 176

> 宝宝交往能力与生活习惯 176

- 宝宝认生了怎么办 176
- 如何让宝宝学会和成人交往 ... 177
- 宝宝为何爱“吃”手指 177

改掉宝宝“吃”手的习惯 178

> 宝宝音乐智能培养与训练 179

- 给宝宝一个快乐的音乐环境 ... 179
- 训练宝宝辨别音乐来源 180
- 用音乐来滋养宝宝成长 181
- 和宝宝一起说儿歌、听乐曲 ... 182

> 为宝宝选购合适的玩具 182

- 玩具对宝宝成长作用不可忽视 ... 182
- 触摸和抓握玩具最适合宝宝玩 ... 183
- 给宝宝选择玩具要注意 183

> 3个月宝宝启智游戏训练 184

- 宝宝游戏训练应注意事项 184
- 小汽车，嘀嘀响 185
- 小小鼓手真是棒 185
- 毛毛兔，跑得快 186
- 寻找小鸭子 186

4~6个月宝宝的日常生活照料与呵护

187

> 宝宝生长发育记录卡 187

> 4~6个月宝宝的护养要点 188

> 宝宝身体发育标准速查表 188

> 宝宝的日常照料与护理 190

- 保暖护理 190
- 喂养护理 192
- 睡眠护理 194
- 排泄护理 195
- 卫生护理 195

- 穿衣护理 196
- 情绪护理 197
- 生活环境 198
- 抱或背 198
- 外出 199
- 看护 200

> 宝宝的基本健康护理 200

- 健康体检 200
- 接种所需的疫苗 200

> 可能患的疾病及护理 201

- 婴儿肥胖的预防和护理 201
- 沟纹舌的护理 202
- 外耳道疖肿的预防和护理 202
- 便秘的预防和护理 202
- 佝偻病的生活护理 203
- 缺铁性贫血的预防和护理 203
- 脑瘫的预防和护理 203
- 感冒气喘的预防和护理 204

反复呼吸道感染的预防和护理 204

惊厥的护理 205

宝宝盗汗的护理 205

> 宝宝的安全护理 206

别让宝宝伤了自己 206

预防中毒 206

预防烫伤 207

防止会翻身的宝宝出现意外 ... 207

4~6个月宝宝早期教养方案

208

> 肢体运动与动作训练 208

- 锻炼宝宝手部抓握能力 208
- 宝宝手臂活动训练 209
- 宝宝翻身、拉坐练习 210
- 训练宝宝抬头能力 210
- 宝宝肢体动作训练 211

更新生活环境, 综合感官训练 215

宝宝感官刺激训练 216

宝宝运动触觉游戏训练 217

> 宝宝的语言能力训练 211

- 4个月宝宝语言能力的培养 211
- 宝宝的辅音游戏 212
- 如何激发宝宝咿呀作语 213

> 培养体态语言与情感能力 218

啼哭是宝宝的情感“语言” ... 218

对付宝宝哭泣有妙招 219

逗引宝宝发笑培养情感智能 ... 220

4个月宝宝的体态语言 220

> 宝宝视觉与听觉训练 213

- 宝宝的视觉发育与训练 213
- 宝宝思维性视觉训练 214
- 宝宝的听觉发育与训练 215

> 社交与认知能力培养 221

培养宝宝的社交智能 221

培养宝宝的认知能力 221

培养宝宝自我意识能力 222

> 感官智能与记忆训练 215

> 宝宝的智能成长与教育 223

宝宝成长智能教育训练 223

多唠嗑可使宝宝早“懂事” ... 224

让早教进行在日常生活中 225

4个月大宝宝可进行早期阅读 ... 226

▷ 亲子智能游戏大开发 226

培养亲子关系的互动游戏 227

运动游戏智能开发大行动 227

宝宝的翻身游戏大集合 228

4~6个月宝宝的营养食谱

230

▷ 科学喂养指导 230

断乳期食物开始的标准 230

断乳食物什么时候喂 230

断乳初期粥、面条的喂养要点 ... 231

断乳初期蛋白质的喂养要点 ... 231

▷ 营养食谱推荐 232

南瓜碎末 232

蒸南瓜粥 232

胡萝卜甜粥 232

稀粥 232

地瓜泥 233

玉米豆腐萝卜糊 233

蛋黄泥 233

黄豆炖排骨 233

鸡汁粥 233

蛋黄酸奶粥 234

面糊糊汤 234

黄芪补肺粥 234

苹果麦片粥 234

鲫鱼炖蛋 234

黄豆蓉粥 235

南瓜麦片粥 235

荷包蛋 235

牛奶菜花泥 235

红枣泥 235

椰汁奶糊 236

骨头汤 236

番茄汁 236

胡萝卜番茄汤 236

鲈鱼粥 236

玉米面豆粥 237

南瓜汤 237

百合粥 237

南瓜浓汤 237

鲜奶炖蛋 237

鸡肝糊 238

土豆芹菜糊 238

鱼蓉麦片 238

鱼松 238

火腿土豆泥 238

红萝卜牛肉粥 239

蔬菜猪肝泥 239

青菜粥 239

鸭心粥 239

胡萝卜玉米面粥 239

牛奶豆腐 239

豆腐糊 240

红豆薏仁水 240

南瓜豆腐糊	240
雪梨奶露	240
滋养润肺雪梨汁	240
香蕉泥	240
油菜粥	241
芝麻粥	241
蛋黄菜糊	241
肝泥粥	241

西瓜汁	241
地瓜鸡蛋粥	241
龙眼小米粥	242
豌豆土豆泥	242
冰糖银耳汤	242
排骨皮蛋粥	242
鸡脯菜花粥	242

7~9个月宝宝的日常生活照料与呵护 243

> 宝宝生长发育记录卡 243

> 7~9个月宝宝的护养要点 244

> 宝宝身体发育标准速查表 244

> 宝宝的日常照料与护理 245

宝宝用品	245
保暖护理	246
喂养护理	246
睡眠护理	247
排泄护理	249
穿衣护理	250
生活环境	252
外出	252

> 宝宝的基本健康护理 253

8~9个月注射麻疹疫苗	253
了解宝宝患病的一些症状	253

> 可能患的疾病及护理 254

先天性眼睑下垂的治疗	254
斜视的预防与干预	254
贫血的预防护理	254
异常口水的观察与护理	255
肺炎的治疗与护理	256
荨麻疹的护理	256
麻疹的护理	257
疝子的预防与护理	257
肠痉挛的监护与护理	258
肠套叠的救治与护理	258
冻疮的护理	259

> 宝宝的安全护理 259

避免学步车给宝宝带来危害	259
避免婴儿围栏给宝宝带来危害	260
防止会爬的宝宝出意外	260
谨防宝宝吞食异物	261

7~9个月宝宝早期教养方案

262

> 体态语言及动作训练 262

- 耐心地训练宝宝学爬行 262
- 科学训练宝宝用手活动 264
- 宝宝精细动作训练小游戏 265
- 训练宝宝的手眼协调能力 266
- 训练宝宝学会表达肢体语言 ... 267

> 宝宝认知与社交能力训练 268

- 宝宝社交能力训练 268
- 宝宝怎么如此怕生 269
- 宝宝认知训练小游戏 270
- 宝宝能力培养方案 270

> 训练宝宝的语言与听觉能力 271

- 宝宝语言能力训练 272
- 宝宝视、听觉发展与训练 273

> 训练宝宝规律的生活行为 274

- 培养规律的睡眠与饮食习惯 ... 274
- 训练宝宝喝水从用奶瓶开始 ... 275
- 训练宝宝的咀嚼能力 276
- 不要剥夺宝宝吃手的专利 277

> 宝宝益智游戏训练 278

- 培养宝宝记忆力的小游戏 278
- 增强宝宝好奇心的小游戏 279

7~9个月宝宝的营养食谱

280

> 中期断乳食物 280

- 断乳期食物开始的标准 280
- 断乳中期粥、面条的烹饪要点 ... 281
- 断乳中期蔬菜的烹饪要点 281
- 断乳中期蛋白质的喂养要点 ... 281

> 营养食谱推荐 282

- 金枪鱼南瓜粥 282
- 橙汁冲米酒 282
- 黄瓜鸡肉粥 282
- 青菜肉饼 282
- 蔬菜紫菜粥 282
- 鸡肉木耳粥 283
- 八宝粥 283
- 金枪鱼牛奶粥 283

- 鱼茸粥 283
- 玉米片牛奶粥 283
- 鸡肉马铃薯丸 284
- 鲜虾肉泥 284
- 猪肝泥 284
- 松仁豆腐 284
- 香蕉杂果汁 284
- 杞子煲红枣 284
- 香菇鸡肉羹 285
- 黄瓜鸡肉粥 285
- 酪梨牛奶 285
- 猕猴桃汁 285
- 鸡肉什锦稀饭 285
- 粳米肉菜粥 286

面包粥	286	黑米糊	291
菠菜草莓汁	286	香蕉玉米面糊	291
冰凉鲜果	286	羊肝胡萝卜粥	291
肉末番茄	286	番茄鱼	291
鸡肉烩南瓜	287	果酱酥糕	291
虾仁汤面	287	胡萝卜排骨汤	292
猪肝绿豆粥	287	鱼肉饺子	292
鸡肉粥	287	白菜肉卷	292
豆腐鸡蛋羹	287	虾蓉粥	292
豆腐蛋汤	288	肝黄粥	292
鸡肝鸡架汤	288	牛肉碎菜	292
鸡丝火腿汤面	288	绿豆粥	293
三色肝末	288	香蕉粥	293
鸡蛋面条	288	果羹	293
小米淮山药粥	288	桂花甜藕粥	293
青菜肉饼	289	番茄猪肝	293
木瓜炖牛奶	289	木瓜泥	293
牛奶香蕉糊	289	核桃汁	293
米粉粥	289	姜枣小米粥	294
鸡蛋面片汤	289	豆苗碎肉粥	294
牛奶藕粉	289	虾仁豆腐豌豆泥粥	294
牛奶粥	290	鲤鱼汁粥	294
鱼菜米糊	290		
白玉金银汤	290		
菠萝汁	290		
竹荪莲子汤	290		
红枣山药粥	290		
南瓜泥	291		



10~12个月宝宝的日常生活照料与呵护 295

> 宝宝生长发育记录卡 295

> 10~12个月宝宝的护养要点 296

> 宝宝身体发育标准速查表 296

> 宝宝的日常照料与护理 297

宝宝用品 297

保暖护理 299

喂养护理 299

睡眠护理 302

排泄护理 303

穿衣护理 303

生活环境 304

外出 304

看护 306

> 宝宝的基本健康护理 306

接种乙脑疫苗 306

关注宝宝出牙 307

> 可能患的疾病及护理 307

宝宝营养不良 307

幼儿急疹的护理 307

婴儿腹泻的护理 308

急性呼吸道感染的家庭护理 ... 309

宝宝倒睫的处理办法 309

包茎的治疗与护理 310

隐睾的防治护理 310

腹痛的防治护理 310

过敏性鼻炎防治护理 310

> 宝宝的安全护理 311

礼物选购安全宝典 311

预防宝宝被落物击伤 311

预防宝宝摇晃综合征 311

学步车不宜久留 312

居室安全十分重要 312

不能自取鼻腔异物 313

触电的紧急处理 313

宝宝被刀割伤的处理 313

10~12个月宝宝早期教养方案 314

> 宝宝站立及运动训练 314

宝宝真的站起来了 314

宝宝站立、迈步小练习 315

宝宝精细动作训练 316

> 语言、视听及感官训练 317

宝宝语言能力培养 318

宝宝语言激发小儿歌 318

宝宝视觉能力培养 319

宝宝的听觉能力培养 320

宝宝触觉能力培养 321

> 宝宝认知教育与生活行为 321

宝宝认知能力培养 322

宝宝生活自理能力培养 323

培养宝宝记忆思维能力 325