

本书提供最佳的建议及方案
KEXUEYUERDAQUAN

主编 任超奇

科学育儿 大全

权威珍藏本

喂养的科学方法

保健的最佳顾问

营养的合理方案

智能的全面开发



湖北长江出版集团
崇文书局

科学育儿大全



任超奇 主编



湖北长江出版集团
崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿大全/任超奇主编. —武汉:崇文书局,2006.6

ISBN 7-5403-0978-4

I. 科... II. 任... 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(2005)第 137641 号

出版发行:湖北长江出版集团 崇文书局

(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)

印 刷:随州报业印务有限责任公司

开 本:850×1168 1/32

插 页:4

印 张:15

版 次:2006 年 6 月第 1 版

印 次:2006 年 6 月第 1 次印刷

字 数:450 千字

印 数:1—5000 册

定 价:22.00 元(简精装)

书 号:ISBN 7-5403-0978-4/Z·100

前 言

作为年轻的父母,谁不想让自己的宝宝健康、漂亮而且顺利成长,但是如何掌握科学的教养方法,并不是每位年轻的家长都了解的。本书旨在帮助家长从了解孩子的正常成长入手,在遵循小儿发育规律的基础上给予宝宝全面的关怀和精心的呵护。

全书共分六大部分:新生儿养育篇、护理成长篇、营养膳食篇、保健顾问篇、疾病防治篇、意外急救篇。全书较为系统和详细地介绍了小儿正常的发育过程、生理特点以及家庭护理小常识,特别注重介绍易被忽略但又事关重要的育儿知识、疾病知识。这些内容十分实用并易于掌握操作。我们相信,本书会对家长在育儿过程中有所帮助和启发,这也正是我们所期盼的。

本书难免存在不足之处,真诚欢迎读者的指正批评。

本书编委会

主 编 曾正斌

编撰人员 苏 菲 龚 龙

杨柳依 刘蔚然

朱冲冲 丁 聪

陈少桦 高 鸣

冯 铿 黎 俊

目 录

新生儿养育篇

新生儿的生理特征	3	如何给新生儿用尿布	37
新生儿的特殊症状	6	精心护理早产儿	39
怎样观察新生儿营养状况	8	早产儿更需要母乳	40
新生儿重在日常护理	9	怎样抱新生儿	41
新生儿生活环境须知	12	新生儿安全须知	43
新生儿主要生活用具	13	新生儿的心理卫生	44
新生儿要早喂奶勤喂奶	15	新生儿正常神经反射的测试	46
如何人工喂养新生儿	20	新生儿的智能启蒙	47
新生儿的正确睡眠	22	卡介苗和乙肝疫苗	48
新生儿为何啼哭	25	如何观察新生儿大便	50
新生儿的沐浴方法	26	新生儿肤色与疾病	51
与新生儿建立亲密感情	32	怎样判断新生儿视力障碍	53
新生儿按摩操	34		
新生儿与维生素	35		

怎样判断新生儿听力障碍·····	54	新生儿败血症·····	68
怎样护理脐带·····	55	新生儿颅内出血·····	69
新生儿肚脐流水是何因·····	57	新生儿鹅口疮·····	70
新生儿脐疝和腹股沟疝·····	59	新生儿为何出现呼吸困难·····	71
新生儿硬肿症·····	60	新生儿肺炎·····	73
新生儿尿布疹·····	61	新生儿发热是何病·····	74
新生儿黄疸·····	62	新生儿头上为何“长包”·····	75
新生儿出血症·····	65	新生儿腹泻 5 种情况·····	76
新生儿化脓性脑膜炎·····	65		
新生儿无尿怎么办·····	66		

护理成长篇

周岁内宝宝的护理·····	79	半岁内婴儿动作训练·····	101
半岁宝宝成长谱·····	82	半岁内婴儿视听训练·····	103
2 个月婴儿的养育·····	86	1—6 个月婴儿保健操·····	105
3 个月婴儿的养育·····	88	7 个月婴儿的养育·····	107
4 个月婴儿的养育·····	92	8 个月婴儿的养育·····	112
5 个月婴儿的养育·····	95	9 个月婴儿的养育·····	115
6 个月婴儿的养育·····	98	10 个月婴儿的养育·····	118

周岁宝宝的养育	121	周岁婴儿的摇篮游戏	135
7—12个月婴儿动作训练		一岁儿的养育指南	137
.....	123	二岁儿的养育指南	139
7—12个月婴儿保健操 ...	125	三岁儿的养育指南	141
添加辅食时间表	127	四岁儿的养育指南	144
怎样喂饭喂水	129	五岁儿的养育指南	147
如何顺利断奶	130	六岁儿的养育指南	151
好营养与聪明宝贝	132		

营养膳食篇

最好的天然食品：母乳 ...	157	怎样为幼儿烹调蔬菜	175
母乳喂养指南	158	幼儿莫忘吃粗粮	177
判断母乳够不够	161	断奶前后	178
婴儿可以喝果汁	163	幼儿饮食顾问	180
人工喂养的常用食品	164	1—3岁幼儿一日生活安排 ...	
婴儿何时吃咸食	167		182
怎样添加辅食	168	3岁幼儿营养指南	183
辅食的制作技巧	170	4岁幼儿营养指南	184
怎样做婴儿粥	173	5岁幼儿营养指南	186
婴儿不肯吃粥怎么办	174		

3—6 岁幼儿的膳食要点	花香有益智力	201
..... 187	生命的基础—蛋白质	202
早餐不马虎 晚餐不过饱	不可缺的碳水化合物	204
..... 190	维生素的功能	205
吃水果有学问	幼儿成长不能少脂肪	208
..... 191	婴幼儿必需的微量元素 ...	209
幼儿不宜多吃的食物	水是一种营养素	211
..... 193	营养最多的食物	214
婴幼儿进餐四原则	五月补营养是最佳时候 ...	215
..... 196		
病儿的治疗膳食		
..... 198		
咳嗽的孩子吃什么好		
..... 200		

保健顾问篇

检查宝宝体格发育是否达标...	婴儿健身新法：抱·逗·按·捏
..... 219	 227
婴儿期的保健要点	小儿身体不适的家庭观察.....
..... 221	 228
婴幼儿血液循环系统的卫生保	带孩子看病注意事项
健	 230
..... 222	病儿护理小常识
婴幼儿消化系统的卫生保健...	谈小儿凶门
..... 223	 235
婴幼儿呼吸系统的卫生保健...	婴幼儿“三浴”
..... 225	 236
	婴幼儿也有心理障碍
	 240

婴幼儿的感情骚乱	242	开窗睡眠好处多	269
宝宝为何经常夜醒	243	尿布布松紧要适度	270
孩子有病母先知	245	婴幼儿应穿背带裤	271
从尿液颜色察病情	246	正确指导孩子大小便	273
宝宝粪便中的信号	247	怎样给孩子洗屁股	274
宝宝易患感冒怎么办	249	怎样为孩子购鞋	275
哪些是异常呼吸声	251	婴幼儿度夏讲科学	276
加固小儿的呼吸道防线	252	别摇晃你的婴儿	278
儿童口吃与早期心理治疗	253	抱大的孩子更聪明	279
儿童步态异常应警惕	254	孩子学爬益处多	280
特别“乖”的小儿要小心	256	小小“人来疯”	281
小儿便秘有对策	257	怎样对付小“夜猫子”	283
怎样给婴幼儿喂药	259	纠正幼儿4种坏习惯	284
怎样给小儿煎服中药	260	婴幼儿的性动作	287
如何合理用药	261	孩子厌食如何对待	289
小儿五官用药的正确方法	263	小儿生长也会痛	291
常见病用药提醒	264	小儿腿痛细究因	292
小儿服药时间和剂量	266	让宝宝多看	293
婴幼儿的睡姿	267	孩子为什么会对眼	295
小儿的睡眠时间	268	如何发现婴幼儿患眼病	296
		怎样预防小儿近视	298
		小儿斜视、弱视怎么办	299
		婴儿为什么容易流口水	300

小儿口腔保健要领	301	婴幼儿手术前后	311
怎样爱护宝宝牙齿	302	小儿疝气手术前后的护理	
“吃”出健康漂亮的牙齿			312
.....	305	预防接种扫描	314
防龋新技术：窝沟封闭术		小儿出汗是何因	317
.....	306	护理输液儿注意事项	319
莫挖孩子的“耳垢”	307	如何消除肌肉注射硬结	320
检测儿童的听与说	308	儿童患癌九大征兆	321

疾病防治篇

高热惊厥的治疗	325	小儿慢性乙肝的诊治	342
小儿呕吐原因及对策	326	小儿常见的心律失常	343
小儿麻疹的治疗	328	急性支气管肺炎	344
水痘的治疗	330	急性肾炎	346
血管瘤怎么治疗	331	先天性心脏病	347
巧治遗尿	333	百日咳	349
尿路感染的治疗	335	腹痛最常见的原因	350
婴幼儿腹泻	336	先天性巨结肠	351
肠套叠	339	营养治疗小儿糖尿病	352
小儿脱肛的家庭防治	341	佝偻病	354

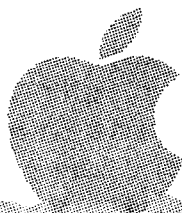
怎样治疗缺铁性贫血	355	脑性瘫痪,重在护理	381
慢性营养不良的治疗	357	小儿外科手术的最佳时机	384
扁桃腺炎的治疗	359	婴幼儿急性阑尾炎	385
小儿扁桃腺术后的家庭监护	360	唇腭裂患儿的手术治疗	386
中耳炎的防治	362	宝宝斜颈怎么办	389
婴儿会得脑溢血	364	舌系带过短何时手术为好	390
小儿慢性胃炎	365	先天性幽门狭窄是怎么回事	391
发热要防角膜软化症	366	先天性髋关节脱位	392
冬春季小儿“感冒”须鉴别	368	小儿阴茎畸形有哪些	393
如何鉴别小儿肺炎和感冒	369	宠物疾病知多少	395
小儿遗粪的治疗	370	危险哭声有哪些	397
常流鼻涕如何治疗	371	小儿血尿细寻因由	399
儿童丘疹性肢端皮炎	373	腮腺炎并发症要严防	401
钩虫病的防与治	373	儿童哮喘防治中的误区	404
蛔虫病的防与治	375	肥胖症重在预防	405
蛲虫病的防与治	377	体位有利疾病治疗	407
多种多样的小儿癫痫发作	378	防治小儿非子和非毒	409
癫痫患儿的护理	380	早期发现小儿白血病	410

意外急救篇

幼儿意外事故防范须知 ...	413	煤气中毒的急救	426
喂养婴儿安全须知	414	头部跌伤怎么办	427
小儿异物紧急救护法	415	几种小外伤的处理	428
毒蛇咬伤的紧急处理	417	心跳呼吸骤停的应急措施.....	
毒蚊虫叮咬后怎么办	419		429
体温表断裂怎么办	420	小儿烫伤的预防和急救 ...	430
误吞硬币怎么办	420	触电的急救	431
幼儿误服了避孕药后	421	溺水的急救	432
鼻子出血怎么办	422	选购的玩具要安全	434
鼻子外伤怎么办	423	儿童被绑架的防范措施 ...	435
食物中毒怎么办	424		

新生儿养育篇





新生儿的生理特征

在体内孕育的小生命,平安地健康地出生,第一次唱出了生命的赞歌,第一次看见了多彩的世界,这是多么令人惊喜的事情。那么每个家长都要熟悉新生儿的生理特征,并针对此进行护理和保健,宝宝定会健康成长。

1. 新生儿的概念

世界卫生组织(WHO)将出生后的4周称为新生儿期。其中最初的2周,可以说是对新生儿极其重要的时期。为什么呢?因为胎儿一直在母体内生活,自剪断脐带的那一瞬间开始,新生儿要进行呼吸、排泄等,为了生存下去,所有的事情都必须靠自己去做。对于这种急剧变化的环境,新生儿必须能够适应。

为了能够健康成长,就要健康地度过作为第一关的新生儿期。

2. 体重与身长

新生儿出生时的标准体重为

3100~3300克,比起男孩来,女孩的体重要略少一点。在出生后3~4天,新生儿的体重要比出生时体重减轻200~300克。这是生理性的体重减轻,不必担心。生后7~10天,体重恢复到出生时的水平,其后体重迅速增加,身长不像体重的个体差异那么大,平均约50厘米。

以上是绝对平均值,具体到每个新生儿都会有个体差异。

3. 头围和胸围

头围一般是31~35厘米,一般胸围比头围少1厘米。生后6个月左右,婴儿的头围和胸围大致相等。过了一周岁生日,胸围就要超过头围了。

头围比胸围少得太多时可能患有小头症,相反,过大时则有可能患有大头症,这时都要去小儿科接受检查。

4. 呼吸和脉搏

新生儿在出生后 10~12 小时左右,由胸式呼吸变为腹式呼吸,最初呼吸不够好,呈不规则的呼吸,以后逐渐稳定。呼吸次数为每分钟 40~50 次左右。脉搏也不规则,有时快,有时慢,脉搏数每分钟在 120 次左右。在哭的时候、吃奶之后及发生呼吸障碍时,脉跳次数增加。

测量呼吸次数时,要和测量体温时一样,婴儿要安静,测量的人将手放在婴儿肚子上,肚子上下活动一次计算为 1 次呼吸。如每分钟呼吸数在 60 次以上或 30 次以下时,有必要请医生检查。

5. 体温

新生儿的体温,肛温在 37℃ 左右,腋下温度要稍低一些。由于新生儿还不能调节体温,所以调节衣服、被褥、室温,使体温经常保持在 37℃ 左右是非常重要的。特别要注意盛夏时的室温,以及冬天从窗缝等处吹进的冷风。

6. 皮肤

刚出生的新生儿,皮肤柔软,呈稍青一点的玫瑰色。手足冰凉,皱皱

巴巴呈紫色。这时的新生儿就像人们所说的“红猴子”样。

此后,在出生后 3~4 天开始落屑,全身的皮肤变得干燥,哩哩啦啦剥落下来。这是由于此前一直浸在羊水水中的皮肤开始干燥,表皮脱落的缘故。一周左右可自然落净,不要硬往下揭。此后出现新生儿特有的柔润光泽的粉红色皮肤。

7. 反射运动

新生儿有各种各样的反射运动,对刺激也很敏感。这些运动和大脑的作用无关,是对身体内外的刺激发生的无意识运动,会随着大脑的发育而消失。

主要的反射运动有:

①拥抱反射(在有某种较大的响声或拍打床铺边时,婴儿吃惊地伸开手脚,向空中做某种动作)。

②吸吮反射(碰到嘴上的东西,不论什么都吸住舔舔)。

③握持反射(碰到手上的东西,不论什么都要抓)。

这些反射运动在脖子开始能挺起的 3~4 个月时消失。

8. 感觉

新生儿也有感觉。其中感觉温度的皮肤感觉很敏感,在牛奶和洗澡