

本书提供最佳的建议及方案

0~6岁

育儿指南

幼儿成长 手册

主编 任超奇

权威珍藏本

日常护理
疾病防治
运动游戏
营养保健
心智开发
素质培养

Yue Er Cheng Chang

湖北长江出版集团

崇文书局

0~6岁幼儿成长手册



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

0~6岁幼儿成长手册/任超奇主编. —武汉:崇文书局,2006.6
ISBN 7-5403-0979-2

I. 0... II. 任... III. 婴幼儿—妇幼保健—基本知识
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 136991 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:18
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:26.00 元(简精装)
书 号:ISBN 7-5403-0979-2/Z·101

编委会名单

主 编	任 意	
编撰人员	胡 全	唐媛媛
	柳树之	王小名
	李炳炎	赵文瑄

前 言

每位父母都爱自己的孩子,希望他们健康、幸福、快乐成长,往往在孩子身上寄予很大的期望,并使之成为生活中最重要的目标之一。那么如何让孩子健康成长呢,也是为人父母者十分关心的一个课题。

本书正是为渴望了解育儿知识的年轻的父母们精心制作的。它涉及了0~6岁婴幼儿成长的多个方面,提供了许多实用的有效的丰富的育儿经验。具体内容包括:新生儿特殊的养育护理方法以及智力训练;0~6岁婴幼儿日常起居保健方法,营养饮食方法,小儿疾病的防治方法,运动健身方法,情商、智商培育方法等等。它是一本养儿育儿的百科全书。

我们希望本书提供的信息知识对年轻的父母有所帮助,我们也相信年轻父母的宝宝会健康快乐地成长。请接受我们最诚挚的祝福。

编 者



目 录

新生儿养育手册

新生儿的生理特点	2
新生儿行为的评价	4
哪些新生儿“问题”不用担心	5
新生儿睡眠为何时间长	8
母乳喂养优点多	9
哺乳促进母亲健康	10
何时开始哺乳	11
珍视初乳	12
怎样给新生儿喂奶	13
怎样判断新生儿已吃饱	14
如何促进母乳分泌	15
哺乳过程中的情感交流	16
足月儿的喂养	17
新生儿身体异常与母乳喂养	18
哺乳期间应注意哪些问题	21
人工喂养和混合喂养	22
给新生儿喂牛奶须知	23
新生儿不认乳头的纠正方法	24
新生儿勿需喂“开口茶”	25
如何护理刚出生的宝宝	26
新生儿日常起居护理	27
如何为新生儿营造良好的环境	28
怎样护理新生儿的眼、耳、鼻、口	30
新生儿宝宝发热怎样护理	32
新生儿肤色与疾病	33

注意新生儿脱水引起的发热	35
新生儿室为何要保持一定的温度	36
新生儿体温不升有何原因	36
怎样预防新生儿意外事故	37
新生儿硬肿症的护理	39
新生儿肺炎的护理	40
新生儿红臀的护理	41
“肚脐眼”突出怎么办	42
婴儿肚脐异常的家庭处理	43
怎样鉴别新生儿哭声	44
新生儿抽搐怎样护理	45
宝宝患“产瘫”怎么办?	46
新生儿呕吐细寻因	47
防止新生儿大便的太难与过易	48
新生儿便秘要查原因	49
怎样给新生儿洗澡	51
新生儿腹泻五种情况	54
怎样给新生儿穿衣服	55
包裹宝宝的方法	56
怎样给新生儿选用尿布	58
新生宝宝的睡眠	59
调整新生宝宝的生物钟	61
早产儿的护理	62
新生儿窒息	63
新生儿败血症	64
新生儿结膜炎	66
新生儿脐炎	66
新生儿先天性疟疾	67
新生儿鹅口疮	68
新生儿百日咳	69
新生儿破伤风	70
新生儿肺炎	71
新生儿惊厥	72
新生儿颅内出血	73
新生儿佝偻病	74
新生儿尿布皮炎	75



新生儿皮肤紫绀	76
新生儿皮肤糜烂	77
新生儿脓疱疮	78
新生儿黄疸	79
怎样判断婴儿视力障碍	80
新生儿用药注意事项	81
新生儿的感受特点	82
训练感官 开启智力	84
新生儿的智力训练	85

0~6岁婴幼儿喂养手册

母乳喂养母婴互惠	88
2个月婴儿的日常起居状况	89
母乳不足 办法多多	90
母乳喂养注意事项	93
哺乳期母亲饮食须知	95
安慰奶嘴的合理使用	95
如何喂养早产儿	96
如何喂养唇腭裂患儿	98
宝宝拒绝吃奶怎么办	99
人工喂养的方法和注意事项	100
喂牛奶的学问	102
婴儿可以吃酸奶	103
最接近母乳的乳制品: 羊奶	104
不能用的代乳品: 炼乳和面糊	105
婴儿喂养应注意的问题	107
1~4个月婴儿辅食	108
如何添加辅食	109
给宝宝喂粥有讲究	111
蛋类的科学吃法	112
蛋黄食品的制作方法	113
婴儿常用辅助食物的制作方法	115
5~6个月婴儿辅食	116
7~9个月婴儿辅食	117
专家推荐的10款婴儿小食品	118

10~12个月婴儿辅食	120
何时断奶为好	121
怎样断奶	122
断奶小儿的饮食安排	123
夏季喂养婴儿的方法	124
婴儿期的宝宝也需脂肪	125
1~3岁幼儿食物的调配原则	126
幼儿食品制作三要求	128
哪些食物能增强婴幼儿记忆力	129
儿童不宜多吃的食物	130
学前儿童的膳食如何选择	133
吃水果并非多多益善	135
黄瘦幼儿的饮食建议	136
孩子健脑食品的选择	137
让宝宝吃蔬菜的方法	137
幼儿吃醋好处多	138
孩子不宜多吃甜食	139
小儿食品选择方略	140
小儿食物安全第一	143
细粮、粗粮都要吃	145
不同年龄宝宝的六个饮食禁区	146
小儿饮食习惯十三忌	148
孩子贪吃伤大脑	150
细嚼慢咽好处多	151
孩子吃得少,家长勿担心	152
教宝宝自己吃饭的妙法	154
增进孩子食欲的方法	156
孩子挑食习惯纠正法	158
科学吃零食有益健康	159
哪些饮料孩子不宜多喝	162
宝宝喝水有讲究	163
β -胡萝卜素:不可缺的营养素	164
第7营养素:食物纤维	165
提倡科学的早餐饮食	167
小儿健脑“四要”	168
让孩子吃得更健康	169

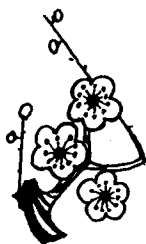


如何避免维生素 A 缺乏	172
含钙多的食物有哪些	174

0 ~ 6 岁婴幼儿保健手册

怎样给婴儿洗澡	176
给宝宝“做卫生”	179
户外“三浴”	181
如何为宝宝选择和更换尿布	183
培养婴幼儿良好的排便习惯	184
如何使孩子不尿床	186
宝宝粪便中的信号	188
孩子居室如何布置	191
现代儿童的诸多不宜	192
如何指导孩子看电视	195
如何让孩子安全使用电脑	196
育儿新风潮——抚触宝宝	198
抚触按摩操	200
你会抱宝宝吗	202
谨防“婴儿摇动综合症”	204
春季小儿如何进补	205
久咳小儿春季如何用药	205
夏季如何育儿	206
夏季如何预防小儿“空调病”	208
儿童多看电视为何易患孤独症	209
盛夏小儿如何防痱子	210
夏天电扇不能对着孩子吹	211
小心婴幼儿中暑	212
夏防膝外伤	213
小儿出虚汗如何在秋季调补	214
秋季如何预防花粉过敏性哮喘	215
小儿为何不宜多吃柿子	216
冬季要防“蒙被过暖综合征”	217
寒冬婴儿会中暑吗	218
冬季儿童为何宜多食胡萝卜	218
小儿风寒感冒如何食疗	219

冬季如何调节肥胖小儿的饮食	220
幼儿寒冬保健	221
小儿穿多少衣服为宜	223
如何给幼儿选择鞋子	223
不要给小女孩烫发	224
孩子外出穿什么颜色衣服好	225
何时改穿满裆裤	226
培养良好穿衣习惯的方法	227
如何判断牙齿发育	228
如何保护小儿的乳牙	230
孩子换牙时的注意事项	232
教会孩子正确刷牙	234
小儿饮食与牙齿健康	235
孩子需要的睡眠时间	236
如何为宝宝准备一张婴儿床	237
小儿睡眠不足危害大	238
让宝宝单独睡	239
孩子和衣而睡为哪般	241
婴幼儿睡眠姿势哪种为好	241
如何防止小儿踢被子	242
孩子打鼾要寻因	244
噪音有害小儿健康	245
睡觉时腿痛是怎么回事	246
如何让孩子睡得香	246
孩子的视觉是如何发育的	249
如何观察小儿的眼睛	250
预防宝宝眼睛斜视	251
怎样预防小儿近视	252
儿童弱视的饮食调整	254
有益于儿童眼睛的食物	255
婴儿游玩场所的安全设施	256
下楼梯时的安全防护	257
餐厅及厨房的安全设施	257
盥洗室内外的安全设施	258
注意宠物给宝宝带来的危害	259
幼儿玩耍安全	260



马路上的安全	262
防止幼儿烫伤的方法	263
牵拉时的预防	264
亲子嬉戏中隐藏的危险	265
小小探险家的安全	267
儿童自我保护的 10 种方法	268
教会孩子正确报警	270
不要让小孩玩摸外生殖器	272
口吃的矫正	273
幼儿平足矫形操	274
如何早期发现婴儿残疾	276
伤残儿童的保健	277
怎样训练弱智儿童的坐、站、爬、走	278
活泼好动不是多动症	280
孩子流口水怎么办	281

0~6 岁婴幼儿防病治病手册

新生儿接种卡介苗的护理	284
接种之前注意事项	285
接种之后的宜忌	286
小儿流鼻血的家庭措施	287
小儿分泌性中耳炎的防治	288
小儿中耳炎的药物治疗法	289
小儿外耳部湿疹的防治	290
小儿急性喉炎的防治	290
如何防治小儿过敏性鼻炎	291
咳嗽的药物治疗法	292
婴幼儿白内障怎么办	295
小儿频繁眨眼是何因	296
小儿眼皮下垂的治疗	297
小儿扁桃腺炎药物治疗法	297
小儿口炎的防治	298
小儿流涎症的治疗	300
小儿佝偻病的防治	301
孩子腹泻须知	303

当心小儿病毒性心肌炎	305
小儿破伤风的防治	306
小儿肠痉挛怎么办	307
小儿胃石症的防治	309
提防儿童“手足口病”	310
小儿流行性腮腺炎的防治	311
儿童神经官能症的早期信号	312
小儿脱肛的家庭防治	313
小儿肛裂的防治	315
女童白带过多的防治	316
婴儿便秘的家庭疗法	317
小儿“脐眼不闭合”是何因	318
小儿麻疹的症状及护理	319
小儿麻疹的滋补调理	320
小儿风疹的预防	321
小儿水痘的防治	322
小儿汗多怎么办	323
小儿疳积的饮食疗法	324
小儿疝肿的防治	325
小儿喘憋的防治	326
什么是儿童感觉统合失调	327
小儿晕厥的防治	329
什么叫手足搐搦症	330
小儿惊风药膳疗法及简易急救法	331
小儿蛲虫病的药膳疗法	332
小儿消瘦是何因	333
佝偻病患儿易患肺炎	335
小儿呕吐怎么办	336
小儿腹泻的家庭调理	337
婴儿绞痛的防治	339
小儿腿疼是何因	340
小儿跌伤的家庭措施	341
小儿营养性贫血的防治	342
小儿贫血莫乱用补血药	344
小儿脂肪肝的防治	345
先天性髋关节脱位的治疗简介	346

小儿歪脖怎么办	347
小儿脐疝的治疗	348
幼儿包茎及包皮过长何时手术	349
小儿隐睾宜手术	349
警惕儿童甲亢病	350
小儿“暑热症”的防治	351
体弱小儿的药粥调理	353
警惕儿童果汁饮料综合征	355
婴幼儿夹腿综合征	356
什么是儿童溺爱综合征	358
母子脆弱症如何防治	359
小儿手术的最佳时机	360
术前如何准备	361
术后注意事项	362
给小儿喂药有窍门	363
儿童服药有禁忌	364
滴用药液的使用	365
热敷三法	366
用药时的姿势	368
维生素与小儿药原性疾病	369
哪些抗生素小儿慎用	371



0~6岁婴幼儿运动手册

小儿动作的发育	374
益智运动:爬行	376
2~6个月婴儿体操	377
半岁小儿按摩运动	380
6~12个月婴儿体操	382
1~3个月小儿的益智运动	384
4~6个月小儿益智运动	388
6~9个月小儿动作训练	392
9~10个月小儿益智运动	393
9~10个月小儿动作训练	395
与人交往的动作训练(11~12个月)	396
1岁幼儿模仿操	397



1岁小儿家庭亲子游戏10例	400
幼儿竹竿运动操	402
2岁幼儿模仿操	404
2~3岁小儿模仿操	406
3岁小儿亲子游戏10例	408
3~4岁幼儿模仿操	412
3~4岁幼儿亲子游戏6例	414
4~5岁幼儿亲子游戏4例	416
户外活动好处多	419
幼儿可开展哪些体育活动	420
小儿不宜的运动	421
小儿运动前后的几大注意	423
让孩子科学地运动	425
如何给孩子提供游戏的玩具	426
夏季小儿游泳防小事故	428
如何给小儿选购玩具	429

0~6岁婴幼儿智商提高手册

小儿教养的最佳时期	434
如何衡量孩子的聪明程度	435
多方训练防止小儿智力发育失衡	436
早期智力开发注意事项	438
智力开发四原则	439
周岁婴儿智能逐月开发计划	440
如何给孩子一个自由空间	441
怎样提高孩子的智商	442
哪些因素影响婴儿智力发育	445
如何尽早发现智力低下儿童	446
弱智儿的家庭康复	448
如何善食致智	449
玩中益智法	450
讲故事益智	451
怎样丰富小儿知识	452
培养孩子集中注意力的方法	453
多动症儿童的“注意集中”训练	455

怎样促进孩子的观察力	456
训练孩子手眼协调能力的方法	457
3-6岁儿童益智游戏实例	458
幼儿思维四性的训练方法	459
幼儿分类和归类能力的训练方法	461
培养孩子创新能力的方法	462
小儿创造能力的训练方法	465
怎样培养幼儿的绘画兴趣	467
为什么要教幼儿认识颜色	468
如何培养孩子的音乐才能	469
培养孩子唱歌能力的方法	470
玩游戏学数学实例	471
孩子记忆力的训练方法	473
训练记忆具体操作方法	474
怎样为孩子选书	478
如何用儿童文学作品育儿	479
几岁教孩子识字	480
趣味识字方法	481
如何让孩子能说会道	484
语言培训游戏操	486
如何培训孩子手的动作	489
不要扳正“左撇子”	491
如何开发小儿右脑	492
开发右脑的左侧徒手操	493



0~6岁婴幼儿情商提高手册

什么是情商	496
怎样开发孩子情商	497
如何培养小儿良好的情绪	499
让小孩充分感受母爱	500
如何疏导孩子的“失宠”心理	501
培养小儿独立生活能力的方法	503
小儿应会的生活技能	504
小儿天地自己打理	506
教儿理财有学问	508

婴幼儿的不良行为有哪些	509
怎样淡化孩子的攻击行为	510
孩子有破坏行为怎么办	512
丢三落四如何防	513
孩子“偷窃”怎么办	514
孩子不肯认错怎么办	516
孩子爱说脏话怎么办	517
孩子“自私”怎么办	518
怎样培养孩子诚实的品质	520
孩子说谎怎么办	521
如何使孩子懂礼貌	523
如何培养小儿的快乐性格	525
如何培养孩子个性	526
如何防止孩子性格软弱	527
如何培养孩子的自尊心	529
如何培养孩子的毅力	530
如何使孩子受欢迎	532
让孩子学会分享	533
训练孩子面对失败的方法	534
如何帮孩子交朋友	535
如何让孩子远离“孤独”	537
孩子不能与人合作怎么办	538
让孩子学会关心别人	540
孩子怕生怎么办	541
帮助孩子克服害羞心理的方法	542
第一倔强期要注意什么	544
哪些孩子需要心理咨询	545
怎样纠正孩子的“异食癖”	547
批评孩子的方法	548
怎样给孩子讲道理	549
如何夸奖孩子	551
如何培养孩子领导才能	553
怎样对孩子进行性教育	554
不可轻视孩子的“给我综合征”	557
儿童冷漠症为哪般	559