

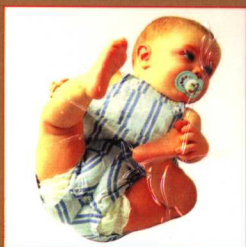
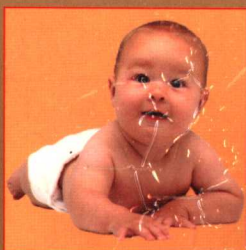


亲亲

百分百育儿经
QIN QIN WO DE BAO BEI



我的宝贝



- 成功妈妈必备宝典
- 和宝宝一同成长的幸福
- 聪明宝贝，快乐天堂
- 新生命、新生活



BAIFENBAI YU ER JING

主编◎李杰



北方文艺出版社

QIN QIN WO DE BAO BEI

亲亲我的宝贝

——
百分百育儿经



北方文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

亲亲我的宝贝:百分百育儿经 / 李杰编. —哈尔滨:
北方文艺出版社, 2005.1

ISBN 7-5317-1727-1

I.亲... II.李... III.①婴幼儿—哺育②婴幼儿
—智力开发 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 115991 号

主 编 / 李 杰

责任编辑 / 陈颖杰

封面设计 / 稻草人工作室 

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

印 刷 / 哈尔滨工大节能印刷厂印刷

开 本 / 880×1230 1/32

印 张 / 13

字 数 / 280 千字

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版

印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 14.80 元

书 号 / ISBN 7-5317-1727-1/C·3





亲亲我的宝贝——百分百育儿经

婴幼儿喂养篇

第一章 迎接新生宝宝的准备

- | | | | |
|------------------|---|----------------|---|
| 一、婴儿房的准备需注意哪些问题？ | 3 | 二、要为宝宝准备哪些必需品？ | 5 |
| | | 三、母乳喂养需要准备些什么？ | 6 |

第二章 精心护养新生宝宝 (从出生到1个月)

- | | | | |
|--------------------------|----|----------------------|----|
| 一、喂养 | | 5. 选购婴儿奶嘴应注意什么？ | 17 |
| (一) 母乳喂养 | | 二、日常照料与护理 | |
| 1. 怎样给新生宝宝哺乳？ | 11 | 1. 如何给宝宝洗澡？ | 19 |
| 2. 每天哺乳几次？每次喂多长时间？ | 11 | 2. 给新生儿洗头应该注意什么？ | 20 |
| 3. 哺乳妈妈的饮食要注意些什么？ | 12 | 3. 宝宝睡觉采取什么体位为好？ | 20 |
| (二) 人工喂养与混合喂养 | | 4. 怎样防止宝宝的头形不正？ | 21 |
| 1. 在什么情况下选择人工喂养？ | 13 | 5. 宝宝在家中时，要注意防止哪些事故？ | 22 |
| 2. 母乳不足时，可用哪些奶粉或代乳粉喂养宝宝？ | 14 | 6. 抱宝宝时要注意什么？ | 23 |
| 3. 用奶瓶喂奶时应注意些什么？ | 15 | 7. 怎样给新生儿保暖？ | 24 |
| 4. 怎样为宝宝调配牛奶？ | 16 | 8. 如何预防新生儿感染？ | 25 |

目录

亲亲我的宝贝——百分百育儿经

9.为什么要及时接种卡介苗和乙肝疫苗?	26	6.宝宝发热应如何处理?	35
10.应该怎样包裹新生宝宝?	26	7.什么是先天性髋脱位?	36
11.怎样才知道宝宝生病了?	27	8.什么是斜颈和偏头?如何防治?	38
12.体温测量方法	28	9.怎样防治新生儿硬肿症?	39
三、新生儿常见病及对策		10.如何防治新生儿破伤风	40
1.新生儿出现湿疹怎么办?	29	11.婴儿经常性吐奶怎么办?	40
2.什么是尿布疹?应如何处理?	30	12.早产儿	41
3.宝宝得了肺炎怎么办?	32	13.小样儿	43
4.宝宝感冒了怎么办?	33	14.巨大儿	45
5.如何预防和处理宝宝的腹泻?	34	15.高危儿	46

第三章 科学哺育婴儿(1个月至1岁)

一、1~2个月

1.满月后的婴儿有什么特征?	49	10.怎样安排婴儿的户外活动?	56
2.怎样才知道婴儿吃饱了没有?	50	11.如何纠正孩子昼夜颠倒的睡眠?	56
3.婴儿白天的生活如何安排?	50	12.婴儿怎样独自游戏?	57
4.婴儿夜里入睡前要做什么准备?	52	二、2~3个月	
5.婴儿度夏要注意什么?	52	1.这一月龄的婴儿生长发育有什么特点?	58
6.婴儿过冬要注意什么?	53	2.2~3个月大的婴儿睡眠有什么变化?	58
7.该月龄的婴儿要警惕哪些可能发生的室内事故?	53	3.怎样使用尿不湿?	59
8.产假过后如何让孩子顺利利用奶瓶吃奶?	55	4.2~3个月大的婴儿每天的食奶量为多少?	59
9.给婴儿穿衣要注意什么问题?	55	5.婴儿出现腹泻和便秘怎么办?	59
		6.带婴儿外出要注意些什么?	60

7.怎样培养孩子的语言能力? 60

三、3~4个月

1.3~4个月大的婴儿生长发育有什么特点? 63

2.除母乳喂养外,还需要添加什么? 64

3.怎样让婴儿练习吃有形食品(辅食)? 65

4.怎样贮存婴儿食物? 66

5.怎样保护婴儿的听力? 66

6.家里有哪些危及婴儿安全的因素? 67

7.带婴儿坐汽车应注意什么? 67

8.如何处理上班与喂奶的关系? 68

9.给婴儿把大小便有什么好处? 69

四、4~5个月

1.4~5个月大的婴儿生长发育有什么特点? 71

2.婴儿体重不增加或达不到标准怎么办? 72

3.什么时候可以开始用小勺喂婴儿? 72

4.如何预防“夏季热病”? 73

5.4~5个月大的婴儿适宜玩什么样的玩具? 74

6.婴儿满3个月,怎样接种? 75

7.婴儿为什么流口水? 75

8.应怎样给婴儿喂食?喂多少? 76

9.怎样教婴儿排泄? 76

五、5~6个月

1.5~6个月的婴儿生长发育有什么特点? 78

2.5~6个月的婴儿睡眠有什么特点? 78

3.这一月龄的婴儿排便有什么特点? 79

4.给婴儿喂代乳食品应注意些什么? 80

5.消化不良的具体表现是什么? 80

6.婴儿能看电视吗? 81

7.把食物嚼碎后喂孩子好不好? 81

8.哪些情况下不宜给婴儿打预防针? 82

六、6~7个月

1.6~7个月大的婴儿生长发育有什么特点? 83

2.什么情况下可以断奶? 83

3.6~7个月大的婴儿可以添加哪些食品? 84

4.乳牙呈黄褐色是什么原因? 85

5.怎样清洁乳牙?为什么要在3岁前补足牙? 85

6.6~7个月大的婴儿容易发生哪些安全事故? 85

7.如何预防婴儿铅中毒? 86

8.选用强化食品时应遵守哪些原则? 87

9.怎样教小孩玩? 88

七、7~8个月

1.7~8个月大的婴儿生长发育有什么特点? 90

2.锻炼婴儿的咀嚼能力时需注意什么? 90

3.让婴儿用杯子喝水时要注意什么? 91

4.为什么在婴儿服药前后不宜喂奶? 92



目录

亲亲我的宝贝——百分百育儿经

5.长牙过程中,婴儿不吃东西、发脾气怎么办?	92	特点?	98
6.婴儿喝鲜牛奶,应注意什么?	94	2.10~11个月大的婴儿生长发育有什么特点?	98
八、8~9个月		3.11~12个月大的婴儿生长发育有什么特点?	99
1.8~9个月大的婴儿生长发育有什么特点?	95	4.该时期的孩子的食物有什么要求?	99
2.为什么要让婴儿进食充足的鱼和鸡蛋?	95	5.怎样护理出水痘的孩子?	100
3.可以让孩子直接吃什么水果?	96	6.孩子吞食了异物怎么处理?	100
4.怎样给婴儿断奶?	96	7.这段时期孩子适宜玩什么样的玩具?	101
5.陪着孩子睡觉有什么好处、什么坏处?	96	8.为什么有些孩子比较难带?	101
九、9~12个月		9.步行的练习有必要吗?	103
1.9~10个月大的婴儿生长发育有什么特点?		10.为什么要让孩子充分爬行?	103
		11.为什么要给婴儿补充充足的微量元素?	104

第四章 幼儿的喂养与照护(1~3岁)

一、1~1.5岁		7.怎样断奶才好断?	113
1.怎样保护孩子的乳牙?	109	二、1.5~2岁	
2.孩子撒娇不听话怎么办?	109	1.为什么不要让孩子养成吃糖的习惯?吃糖要注意些什么?	115
3.怎样消除孩子的恐惧心理?	110	2.冬天开窗睡觉要注意些什么?	115
4.怎样为孩子选鞋?	111	3.怎样培养孩子定时排便及蹲盆排便的习惯?	116
5.孩子满周岁后,给他吃水果需注意什么?	111	4.孩子总爱吮吸手指怎么办?	117
6.怎样护理孩子的口腔?	112		

- | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 5.孩子总爱打人怎么办? | 118 | 2.孩子误服了药物怎么办? | 120 |
| 三、2~3岁 | | 3.孩子口吃怎么办? | 121 |
| 1.2~3岁的孩子每天需喝多少牛奶? | 120 | 4.怎样保证孩子充足的热量供给? | 122 |

第五章 婴幼儿营养食谱

一、4~6个月

- | | |
|-------|-----|
| 1.西瓜汁 | 125 |
| 2.苹果汁 | 125 |
| 3.白米粥 | 126 |
| 4.米粉糊 | 126 |

二、6~9个月

- | | |
|-----------|-----|
| 1.蛋黄泥 | 127 |
| 2.银鱼蛋黄菠菜粥 | 127 |
| 3.蔬菜粥 | 128 |
| 4.水果燕麦片 | 128 |
| 5.鸡肝粥 | 128 |

三、9~12个月

- | | |
|---------|-----|
| 1.小米粥 | 129 |
| 2.排骨菠菜粥 | 129 |
| 3.蒸蛋 | 129 |
| 4.翡翠炒饭 | 130 |
| 5.蔬菜浓汤 | 131 |

四、1~1.5岁

- | | |
|---------|-----|
| 1.黄瓜镶肉 | 132 |
| 2.纸包蛋黄鱼 | 132 |
| 3.菜卷豆腐 | 133 |
| 4.肉烧鸡丝饭 | 133 |
| 5.糯米粥 | 133 |

五、1.5~2岁

- | | |
|---------|-----|
| 1.鸡肝炒青菜 | 134 |
| 2.桂圆米糕 | 134 |
| 3.中式比萨 | 135 |
| 4.肉羹饭 | 135 |
| 5.鳕鱼汤 | 136 |

六、2~3岁

- | | |
|---------|-----|
| 1.香橙炒蔬菜 | 136 |
| 2.鸡肉玉米丸 | 137 |
| 3.森林沙拉 | 137 |
| 4.葱油饼 | 138 |
| 5.芋头米粉 | 138 |



目录

亲亲我的宝贝——百分百育儿经

第六章 婴幼儿常见病的防与治

一、婴幼儿常见病的防治

(一) 婴幼儿常见疾病的防与治

1. 重症黄疸	141
2. 新生儿败血症	141
3. 便秘	143
4. 呼吸道感染	144
5. 发烧	145
6. 抽搐	146
7. 维生素D缺乏病	146
8. 化脓性脑膜炎	148
9. 幼儿急疹	148
10. 病毒性心肌炎	149
11. 急性肾炎	149
12. 小儿夜惊	150
13. 遗尿	150
14. 扁桃体炎	152
15. 急性支气管炎	153
16. 营养性贫血	153
17. 疳子	156

(二) 婴幼儿常见传染病的防与治

1. 结核病	157
--------	-----

2. 麻疹	157
3. 流行性腮腺炎	158
4. 蛔虫症	159
5. 猩红热	160
6. 流脑	162
7. 细菌性痢疾	163
8. 疥疮	164

二、婴幼儿意外事故急救

1. 触电	166
2. 惊厥	167
3. 溺水	167
4. 出血	169
5. 骨折	170
6. 跌伤	171
7. 脱臼	172

附录

一、婴幼儿各时期生长发育指标	173
二、婴幼儿每天各种主要营养素的需 要量	175
三、常用食物营养成分表	184



婴幼儿的智能开发篇

第一章 全面开发胎儿的智能

一、胎儿的大脑

- 1. 大脑的发育 191
- 2. 影响大脑发育的关键性营养物质 192

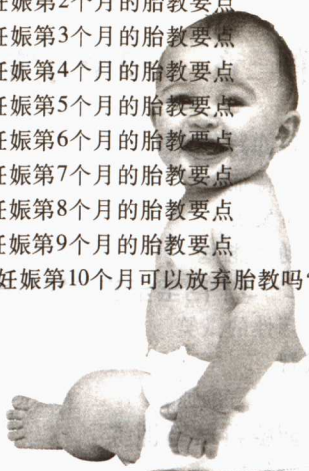
二、胎儿的潜能与表现

- 1. 胎儿的听觉 193
- 2. 胎儿的视觉 194
- 3. 胎儿的记忆 195
- 4. 胎儿的情绪 195
- 5. 胎儿的运动 196
- 6. 其他反应与表现 197

三、胎教

- (一) 胎教原理 198
- (二) 胎教智能训练 199
 - 1. 听力训练 200
 - 2. 运动训练 201
 - 3. 记忆训练 202
 - 4. 语言训练 203
 - 5. 游戏训练 204

- 8. 性格培养 205
- 9. 音乐熏陶 206
- 10. 大自然的陶冶 208
- (三) 胎教的阶段性要点
 - 1. 受孕当月的胎教要点 209
 - 2. 妊娠第2个月的胎教要点 209
 - 3. 妊娠第3个月的胎教要点 210
 - 4. 妊娠第4个月的胎教要点 211
 - 5. 妊娠第5个月的胎教要点 212
 - 6. 妊娠第6个月的胎教要点 213
 - 7. 妊娠第7个月的胎教要点 214
 - 8. 妊娠第8个月的胎教要点 215
 - 9. 妊娠第9个月的胎教要点 216
 - 10. 妊娠第10个月可以放弃胎教吗? 216



目录

亲亲我的宝贝——百分百育儿经

第二章 新生儿智能开发与训练

一、新生儿身心发育特点	219	4. 听觉	227
1. 生理发育	219	6. 情感与社会适应能力	228
2. 心理特征	219	三、问题与解答	
3. 反射运动	219	1. 为什么要掌握早期教育的“最佳期”？	231
二、智能开发与训练		2. 如何进行智力启蒙？	232
1. 运动智能	222	3. 为什么要重视提高宝宝的“情商”？	233
2. 视觉	225	4. 在孩子成长过程中，父母要注意什么？	237
5. 语言	226		

第三章 1~3个月宝宝的智力开发与能力培养

一、身体发育		2. 用手智能	249
1. 体格特征	241	3. 视觉智能	249
2. 视听发展	242	4. 听觉智能	250
3. 运动功能	243	5. 语言智能	250
二、2~3个月宝宝的心智发育		6. 情感与社会适应能力	252
1. 人际性的微笑	245	四、问题与解答	
2. 凝视	245	1. 哪些音乐适合宝宝欣赏？	253
3. 出现语言的原型	246	2. 家长在家庭教育中的重要作用表现在哪些方面？	254
三、智能开发与训练			
1. 运动智能	248		



第四章 4~6个月宝宝的智力开发与能力培养

一、身体发育

- | | |
|---------|-----|
| 1. 体格特征 | 257 |
| 2. 视听发展 | 257 |
| 3. 运动功能 | 258 |

二、心智发育

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 认识妈妈 | 260 |
| 2. 情绪与人性的发展 | 260 |
| 3. 语言的发展 | 261 |

三、智能开发与训练

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 感官训练 | 262 |
| 2. 语言能力训练 | 263 |
| 3. 认知能力训练 | 265 |
| 4. 动作能力训练 | 267 |
| 5. 综合能力训练 | 270 |

四、问题与解答

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 为什么父母要关注孩子的需求和反应? | 273 |
| 2. 怎样与宝宝建立和谐的亲子关系? | 274 |
| 3. 怎样有技巧地与宝宝交流? | 275 |



第五章 7~9个月宝宝的智力开发与能力培养

一、身体发育

- | | |
|---------|-----|
| 1. 体格特征 | 281 |
| 2. 运动功能 | 281 |

二、心智发育

- | | |
|-------|-----|
| 1. 认人 | 284 |
| 2. 语言 | 284 |



目录

亲亲我的宝贝——百分百育儿经

3. 依恋妈妈	285	4. 动作能力训练	291
4. 好奇心	286	5. 综合能力训练	294
5. 模仿行为	286	四、问题与解答	
三、智能开发与训练		1. 宝宝怯生怎么办?	296
1. 感官训练	287	2. 如何培养宝宝的自理能力?	297
2. 语言能力训练	287	3. 刺激宝宝学习技能时要注意哪些问题?	298
3. 认识能力训练	289		

第六章 10~12个月宝宝的智力开发与能力的培养

一、身体发育

1. 体格特征	303
2. 运动功能	303

二、心智发育

1. 记忆力	306
2. 语言	306
3. 模仿	307
4. 情绪多样化	307

三、智能开发与训练

1. 语言能力训练	308
2. 认知能力、记忆力、观察力训练	311
3. 数学能力训练	314
4. 动作能力训练	316

四、问题与解答

1. 为什么要鼓励宝宝多模仿父母?	318
2. 怎样塑造宝宝良好的个性?	319
3. 怎样培养宝宝的独立性?	320





第七章 1~1.5岁宝宝的智能提升

一、生长发育

- 1. 体格特征 323
- 2. 心理发育 324

二、心智、行为能力表现

- 1. 身体方面的本领 325
- 2. 语言理解能力 325
- 3. 个性开始突出 326
- 4. 渴望与小朋友相处 327

三、能力训练

- 1. 运动中发挥孩子的创造性 328
- 2. 培养宝宝独立生活能力 329
- 3. 识字 333

四、教育顾问

- 1. 如何给宝宝一个好情绪? 334
- 2. 如何斥责孩子? 335
- 3. 关于宝宝的智商,你能做什么? 336
- 4. 怎样给宝宝一个健康的心理? 337

第八章 1.5~2岁宝宝的智能提升

一、生长发育

- 1. 生理发育 341
- 2. 心理成长 342

二、心智、行为能力表现

- 1. 运动方面的本领 343
- 2. 智慧方面的本领 343
- 3. 语言方面的本领 344

- 4. 社交方面的本领 345

三、能力训练

- 1. 语言理解能力 346
- 2. 学数数 346
- 3. 理解对应关系 346
- 4. 复述句子 347
- 5. 自理能力 347

目录

亲亲我的宝贝——百分百育儿经

6. 创造性能力	348	3. 如何促进宝宝语言的发展?	353
四、教育顾问		4. 如何对1~2岁的宝宝进行“三浴”锻炼?	354
1. 培养宝宝的思维能力, 父母能做什么?	350	5. 培养提高宝宝的观察能力时, 应遵循什么规律?	355
2. 面对宝宝的提问, 父母该如何处理?	351		

第九章 2~3岁宝宝的智商、情商发展

一、生长发育		2. 智能发展方案	377
1. 体格特征	359	3. 智能测查与评估	387
2. 心理成长	360	4. 超常智能的发现与培养	389
二、心智、行为能力表现		五、智能障碍的表现与预防	390
1. 身体运动功能	361	六、教育顾问	
2. 心智发展	363	1. 怎样培养孩子的自尊心?	391
3. 语言能力	364	2. 怎样对孩子进行礼仪行为常规教育?	394
三、2~2.5岁智能发展培训		3. 如何培养孩子的创造力?	396
1. 智能发展基本要求	366	4. 怎样培养孩子的想像力?	398
2. 智能发展方案	366	5. 开发3岁前儿童的智能应注意些什么?	399
3. 智能测查与评估	374	6. 批评孩子时应采取什么样的正确方式?	401
4. 超常智能的发现与培养	376	7. 如何迎接孩子第一个反抗期?	401
四、2.5~3岁智能发展培训			
1. 智能发展基本要求	377		



婴幼儿的喂养

第一章

迎接新生宝宝的准备



