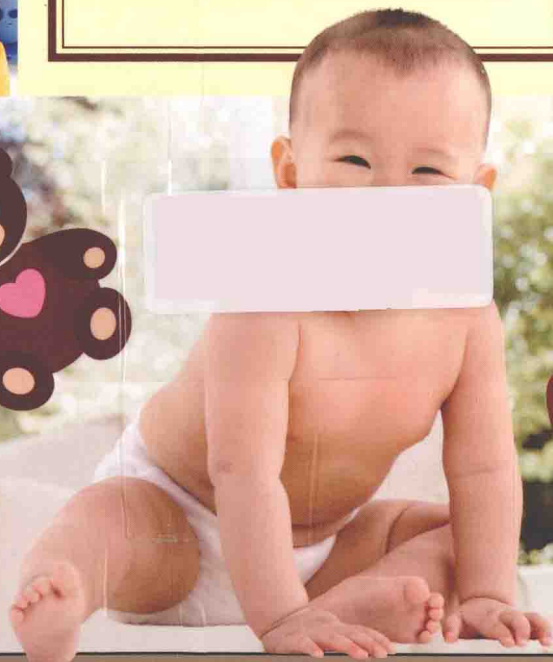




# 育儿百科


★ 孟斐 编著

• 理念更先进 • 方法更实用 • 指导更科学



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



# 育儿百科

Parenting Encyclopedias

孟斐 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

育儿百科 / 孟斐编著. —天津:天津科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5308-8741-7

I. ①育… II. ①孟… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042157 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍


责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团

出版

天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

---

开本 880 × 1 230 1/32 印张 30 字数 900 000

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

# 前言

育儿是一项系统工程，不仅需要把孩子带大，更要注重养育的质量以及语言、社交、心理等多方面能力的培养。然而对于初为父母者来说，面临的一切都是新课题。新生儿有哪些发育特点，新生儿该如何喂养、如何护理，宝宝生病怎么办，诸如此类的喂养问题都足以让初为父母者手足无措。随着孩子不断成长，父母对孩子的喂养渐渐得心应手，随之而来的智力开发、教育、学习问题更令父母们煞费脑筋。为了做一个称职的家长，培养出健康、聪明的孩子，年轻的爸爸妈妈们需要吸收更多的实用育儿经验，学习更多的科学育儿方法，同时在自己的育儿实践中不断地摸索和思考。

“一切为了孩子，为了孩子的一切。”面对育儿过程中出现的一切问题，家长们都迫切希望自己能轻松有效地解决，于是积极地参加各类育儿培训班，阅读各种图书，上各大育儿网站交流，学习育儿知识和经验，恨不得成为一个既懂得孕产保健、优生知识，又懂得儿童保健、早期教育等知识的全能型专家。为了给现代家长提供一个科学、实用、有效且值得信赖的育儿读本，我们组织专业人士精心编写了这部《育儿百科》，从家长的实际需要出发，大量综合了国内外妇产科学、遗传学、营养学、儿科、早教等相关领域的最新研究成果，介绍

了先进的育儿理念、实用的育儿知识和科学的育儿方法，解答现代父母的困惑。

人们常说：“养第一个孩子照书养，养第二个孩子照第一个养。”现代人育儿通常是“照书养”，但“照书养”最重要的前提便是用作指导的这本书要具有科学性和实用性。没有科学性，后果不堪设想；没有实用性，也就没有使用的价值。本书旨在应家长之所需，急家长之所急，想家长之所想，为家长出谋划策，解决实际问题。凡家长普遍关心和最经常遇到的问题，诸如，孩子使用抗生素的问题，母乳喂养和人工喂养的问题，训练孩子大小便的问题，进行早期智力开发的问题，等等，你都可以在书中找到答案。每个问题都有科学的解答，阐述得详细而深入，彻底把育儿知识讲清楚了，让家长学起来轻松，用起来放心。

书中详尽介绍了备孕、十月怀胎、0~6岁婴幼儿的喂养、上学后的生活和精神教育、饮食营养和安全问题等，全面、系统地贯穿孩子成人前家长要关注的方方面面。重点详解了0~6岁婴幼儿的喂养和护理，在宝宝1岁以前，以月龄为单元划分，各部分相互独立，内容包括这个月龄段宝宝的生长与发育、喂养方法、能力开发、护理重点、四季注意事项等，帮助父母解决育儿遇到的各种难题；1~6岁以年龄为单元划分，切实为家长提供育儿帮助。对于6~18岁的孩子，本书从学校的学习和精神教育两个方面出发，全面关注孩子的细微感受，帮助家长有的放矢地引导和帮助孩子成长。

本书倡导现代、先进的育儿方法，鼓励爸爸妈妈都积极地参与育儿这一项系统的“工程”中来，总结无数父母育儿实践经验、育儿专家科学理念，关注孩子的感受，科学地为家长提供各种难题的解决方法，有着极高的实用价值。

# 目 录

## 第一章 宝宝出生之前

孕前体检及相关知识 .....	2	准爸爸可以创造的优生条件 .....	17
孕前体检的重要性 .....	2	增加受孕概率的诀窍 .....	18
准妈妈要做的检查项目 .....	2	孕前3个月补充营养 .....	20
一般检查项目 .....	2	孕前饮食禁忌 .....	22
特殊检查项目 .....	3	孕前忌服的药物 .....	26
妇科检查项目 .....	4	免疫疫苗 .....	27
准爸爸要做的检查项目 .....	4	孕前排毒 .....	29
一般检查项目 .....	4	运动健身 .....	30
特殊检查项目 .....	5	角色转换 .....	30
男科检查项目 .....	5	心理准备 .....	31
备孕的身体准备 .....	6	环境准备 .....	32
孕前女性生殖器官保养 .....	6	备孕的知识准备 .....	33
孕前男性生殖器官保养 .....	7	最佳的怀孕年龄 .....	33
准妈妈应治愈的疾病 .....	9	最佳的怀孕季节 .....	33
准妈妈应控制的疾病 .....	12	最佳的受孕体位 .....	34
准爸爸应治愈的疾病 .....	16	计算排卵期 .....	35
		提高精子质量 .....	37

受孕的过程.....38	高龄女性的备孕提醒.....54
怀孕的征兆.....40	人工受孕的备孕准备.....56
推算预产期.....40	职场女性备孕提醒.....57
<b>关于遗传,你最关心的问题.....42</b>	<b>胎宝宝和孕妈妈的10个月.....58</b>
什么是遗传性疾病.....42	<b>孕期10个月的胎教.....63</b>
遗传性疾病的特点.....42	<b>孕期护理要点.....65</b>
遗传性疾病有哪些.....44	孕期常见不适与疾病防护.....65
为什么要进行遗传咨询.....44	孕吐.....65
遗传咨询的方式.....45	气喘.....65
遗传咨询的时间.....46	皮疹.....65
可提供遗传咨询的人员.....46	出汗.....65
遗传咨询到底咨询什么.....46	水肿.....65
哪些人需要进行遗传咨询.....47	失眠.....66
怎样预防遗传性疾病.....48	疲倦.....66
宝宝的外貌会像谁.....49	便秘.....66
宝宝的智力和遗传有关系吗.....50	尿频.....67
唇腭裂与遗传有关系吗.....50	漏尿.....67
精神病会遗传吗.....51	痔疮.....67
白化病会遗传吗.....51	妊娠纹.....68
近视会遗传吗.....52	胃灼痛.....68
性格会遗传吗.....52	晕厥感.....68
<b>特殊情况下的备孕提醒.....53</b>	静脉曲张.....68
流产后再孕的提醒.....53	痛性痉挛.....69
剖宫产后再孕的提醒.....53	牙龈出血.....69
	阴道出血.....70
	霉菌性阴道炎.....71
	孕期常见酸痛部位及调理方法...71
	颈肩.....71

关节 .....	71	奶具 .....	99
下肢 .....	72	婴儿玩具 .....	99
腰背 .....	72	婴儿浴盆 .....	99
酸痛缓解法 .....	73	<b>专题: 了解分娩的三个产程 .....</b>	<b>100</b>
孕早期的营养补充 .....	74	<b>第二章 出生到 28 天新生儿</b>	
孕中期的营养补充 .....	75	<b>新生儿概念 .....</b>	<b>122</b>
孕晚期的营养补充 .....	76	<b>新生儿生理特点 .....</b>	<b>123</b>
孕期饮食禁忌 .....	77	体温 .....	123
孕期饮食误区 .....	78	睡眠 .....	123
孕期应远离的有害物质 .....	80	呼吸 .....	124
孕期检查 .....	80	循环 .....	124
孕早期 .....	80	血液 .....	124
孕中期 .....	81	胃肠 .....	124
孕晚期 .....	82	泌尿 .....	125
15 项孕检项目 .....	83	体态姿势 .....	125
孕期服饰 .....	86	<b>新生儿特有生理现象 .....</b>	<b>125</b>
孕期健身 .....	89	生理性黄疸 .....	125
孕期性生活 .....	90	生理性脱皮 .....	126
孕妈妈的睡姿 .....	91	“螳螂嘴” “马牙” .....	126
孕期生活细节 .....	93	先锋头 .....	126
孕期正确洗澡 .....	95	抖动 .....	126
<b>婴儿降生前的准备工作 .....</b>	<b>98</b>	皮肤红斑 .....	126
婴儿床 .....	98		
床上用品 .....	98		
婴儿服 .....	99		
尿布 .....	99		



发稀和枕秃.....	127	抱起和放下宝宝的姿势.....	142
挣劲.....	127	眼睛护理.....	143
<b>新生儿的能力.....</b>	<b>127</b>	鼻腔护理.....	143
运动.....	127	口腔护理.....	144
视觉.....	127	皮肤护理.....	145
听觉.....	127	脐带护理.....	146
味觉和嗅觉.....	128	女宝宝特殊护理.....	147
心理.....	128	男宝宝特殊护理.....	147
<b>新生儿喂养方法.....</b>	<b>128</b>	四季护理.....	147
新生儿的营养需求.....	128	<b>剖宫产儿的护理.....</b>	<b>149</b>
母乳喂养.....	129	<b>早产儿的护理.....</b>	<b>153</b>
正确的哺乳姿势.....	130	<b>新生儿护理常见问题.....</b>	<b>159</b>
人工喂养.....	131	吐奶.....	159
不宜喂母乳的情况.....	133	拒奶.....	161
混合喂养.....	135	呼吸不匀.....	161
<b>新生儿护理要点.....</b>	<b>135</b>	如何给新生儿保暖.....	161
室内温度、湿度.....	135	宝宝衣物的洗涤.....	163
奶具的消毒.....	135	啼哭的原因.....	164
新生儿的大小便.....	136	安抚哭闹的新生儿.....	165
纸尿裤的选择.....	136	鼻塞.....	166
如何换纸尿裤.....	138	红屁股.....	167
尿布叠法.....	139	脐部出血.....	168
如何换尿布.....	140	黄疸不消退.....	169
尿布疹的防治.....	141	耳后湿疹.....	170

判断新生儿是否吃饱 .....170

### 第三章 1~12 个月宝宝

1~2 个月 .....172

这个月的宝宝 .....172

营养需求与喂养 ..... 173

    营养需求 ..... 173

    母乳喂养 ..... 173

    人工喂养 ..... 173

    混合喂养 ..... 174

    催乳食谱 ..... 174

    哺乳期安全用药 ..... 176

能力发展与训练 ..... 178

    运动 ..... 178

    视觉 ..... 179

    听觉 ..... 179

    言语 ..... 180

    嗅觉 ..... 180

    味觉 ..... 180

    认知 ..... 180

    心理 ..... 180

    社会交往 ..... 181

    抬头训练 ..... 181

    抓握训练 ..... 181

    排便训练 ..... 181

日常护理注意问题 ..... 181

    哭闹 ..... 181

    睡眠不踏实 ..... 182

    用手抓脸 ..... 183

    奶秃和枕秃 ..... 184

    奶痂 ..... 184

    溢乳 ..... 185

    吃奶时间缩短 ..... 186

    大便溏稀、发绿 ..... 186

    小便频率降低 ..... 187

    预防生理性贫血 ..... 187

    洗澡问题 ..... 188

    睡眠护理 ..... 189

    勿给宝宝剃胎毛 ..... 189

    女宝宝特殊护理 ..... 189

    男宝宝特殊护理 ..... 190

    四季护理 ..... 190

家庭环境的支持 ..... 192

    玩具 ..... 192

    湿度和温度 ..... 192

    空气浴 ..... 192

    日光浴 ..... 193

潜能开发游戏 ..... 194

    看图 ..... 194

    面对面逗引 ..... 194

    宝宝学握物 ..... 194

2~3 个月 ..... 195

这个月的宝宝 ..... 195

营养需求与喂养 ..... 196

    营养需求 ..... 196

    母乳喂养 ..... 196

    人工喂养 ..... 196

混合喂养 .....	197	家庭环境的支持 .....	213
能力发展与训练 .....	197	室外活动 .....	213
运动 .....	197	玩具 .....	214
视觉 .....	197	潜能开发游戏 .....	214
听觉 .....	198	手拍吊球 .....	214
言语 .....	198	与宝宝对话 .....	214
嗅觉 .....	198	认识爸爸 .....	215
味觉 .....	198	<b>3~4 个月 .....</b>	<b>215</b>
认知 .....	199	这个月的宝宝 .....	215
心理 .....	199	营养需求与喂养 .....	216
社会交往 .....	199	营养需求 .....	216
抓握训练 .....	200	母乳喂养 .....	216
翻身训练 .....	200	人工喂养和混合喂养 .....	217
俯卧抬头训练 .....	200	能力发展与训练 .....	217
日常护理注意问题 .....	201	运动 .....	217
经常流泪 .....	201	视觉 .....	218
吐奶 .....	202	听觉 .....	218
发热 .....	202	言语 .....	218
理发 .....	204	嗅觉 .....	218
洗澡程序 .....	204	味觉 .....	219
剪手指甲 .....	207	认知 .....	219
身体的怪声响 .....	207	心理 .....	219
衣服被褥 .....	208	社会交往 .....	220
睡眠问题 .....	210	抓握训练 .....	220
情绪护理 .....	210	视觉训练 .....	220
排泄护理 .....	211	翻身训练 .....	221
眼睛护理 .....	211	培养自我服务意识 .....	221
耳朵护理 .....	212	日常护理注意问题 .....	222
四季护理 .....	212	啃手指 .....	222

咬乳头 .....	222	混合喂养 .....	238
厌食奶粉 .....	223	初加辅食注意事项 .....	239
厌食母乳 .....	223	辅食添加原则 .....	239
积痰 .....	224	辅食添加顺序 .....	240
感冒 .....	225	辅食制作技巧 .....	241
认生 .....	226	辅食推荐 .....	241
斜视 .....	226	能力发展与训练 .....	243
夜啼 .....	227	运动 .....	243
倒睫、结膜炎 .....	228	视觉 .....	243
理发 .....	228	听觉 .....	244
洗屁屁 .....	229	言语 .....	244
合适的枕头 .....	230	嗅觉 .....	244
开始戴围嘴 .....	230	味觉 .....	244
衣服被褥 .....	230	认知 .....	244
睡眠问题 .....	231	心理 .....	245
四季护理 .....	232	社交能力 .....	245
家庭环境的支持 .....	234	记忆力 .....	246
室外活动 .....	234	咀嚼能力 .....	246
玩具 .....	234	日常护理注意问题 .....	247
潜能开发游戏 .....	235	出眼屎 .....	247
抱高高游戏 .....	235	流口水 .....	248
破坏大王 .....	235	湿疹不愈 .....	249
森林动物小聚会 .....	235	突然哭闹 .....	249
<b>4~5个月 .....</b>	<b>236</b>	便秘 .....	250
这个月的宝宝 .....	236	发热 .....	251
营养需求与喂养 .....	237	眼睛异常 .....	251
营养需求 .....	237	餐具卫生 .....	253
母乳喂养 .....	237	体重增加缓慢 .....	253
人工喂养 .....	238	洗澡注意事项 .....	254
		排泄护理 .....	254

睡眠问题 .....	255	社会交往 .....	269
四季护理 .....	256	手眼协调能力 .....	269
家庭环境的支持 .....	258	吞咽、咀嚼训练 .....	270
室外活动 .....	258	翻身训练 .....	271
玩具 .....	258	独坐训练 .....	271
与宝宝“交谈” .....	259	匍爬训练 .....	272
给宝宝听些好声音 .....	260	日常护理注意问题 .....	272
多给宝宝照镜子 .....	260	流口水 .....	272
潜能开发游戏 .....	261	消化不良 .....	272
毛毯荡秋千 .....	261	把尿打挺 .....	273
扔东西 .....	261	持续性咳嗽 .....	273
跳跃运动 .....	261	不会翻身 .....	274
<b>5~6个月 .....</b>	<b>262</b>	闹夜 .....	275
这个月的宝宝 .....	262	麻疹 .....	276
营养需求与喂养 .....	263	鼻出血 .....	276
营养需求 .....	263	舌苔增厚 .....	277
母乳喂养 .....	263	枕部扁平 .....	277
人工喂养和混合喂养 .....	263	耳垢湿软 .....	278
正式添加辅食 .....	264	衣服被褥 .....	278
最佳补水时间 .....	265	睡眠问题 .....	279
能力发展与训练 .....	266	臀部护理 .....	280
运动 .....	266	牙齿护理 .....	280
视觉 .....	267	四季护理 .....	281
听觉 .....	267	家庭环境的支持 .....	282
言语 .....	267	室外活动 .....	282
嗅觉 .....	268	玩具 .....	282
味觉 .....	268	潜能开发游戏 .....	283
认知 .....	268	抓东西 .....	283
心理 .....	268	镜子里的我 .....	283
		抱枕上的平衡 .....	284

<b>6~7个月</b> .....	<b>284</b>	“吃手”需注意 .....	297
这个月的宝宝 .....	284	把尿不要太勤 .....	299
营养需求与喂养 .....	285	踢被子 .....	299
营养需求 .....	285	白天少睡 .....	300
半断奶期 .....	285	给宝宝大空间 .....	300
开始喜欢辅食 .....	286	喜欢电动玩具 .....	301
辅食供给 .....	286	学会看舌苔 .....	301
辅食食谱推荐 .....	287	喂药方法 .....	303
喝水的讲究 .....	288	斜视 .....	303
能力发展与训练 .....	289	感冒 .....	304
运动 .....	289	发热 .....	304
视觉 .....	290	便秘 .....	305
听觉 .....	290	预防传染病 .....	306
言语 .....	290	睡眠问题 .....	307
嗅觉 .....	291	四季护理 .....	308
味觉 .....	291	家庭环境的支持 .....	309
认知 .....	291	室外活动 .....	309
心理 .....	292	玩具 .....	310
社会交往 .....	292	多爬少坐 .....	310
自我意识培养 .....	292	潜能开发游戏 .....	311
早期智力开发 .....	293	玩具秋千 .....	311
坐立转身训练 .....	294	认识新朋友 .....	311
爬行训练 .....	294	打电话 .....	311
排便训练 .....	295	<b>7~8个月</b> .....	<b>312</b>
日常护理注意事项 .....	295	这个月的宝宝 .....	312
不要喂嚼过的食物 .....	295	营养需求与喂养 .....	312
流口水 .....	296	营养需求 .....	312
挑食 .....	296	断奶准备 .....	313
不出牙 .....	297	断奶方法 .....	314

断奶注意事项.....	315	出牙护理.....	331
辅食供给.....	316	衣服被褥.....	333
辅食食谱推荐.....	317	睡眠问题.....	333
磨牙食物.....	317	四季护理.....	334
固定餐位和用具.....	318	家庭环境的支持.....	335
能力发展与训练.....	319	室外活动.....	335
运动.....	319	玩具.....	336
视觉.....	319	多爬行.....	337
听觉.....	320	潜能开发游戏.....	337
言语.....	320	寻找声源.....	337
嗅觉.....	320	跳跃的气球.....	337
味觉.....	320	“蹬车”.....	338
认知.....	321	<b>8~9个月(断奶期).....</b>	<b>338</b>
心理.....	321	这个月的宝宝.....	338
社会交往.....	322	营养需求与喂养.....	339
手部协调能力.....	322	营养需求.....	339
早期智力开发.....	322	断奶.....	339
排便训练.....	323	断奶误区.....	339
爬行训练.....	324	辅食添加.....	340
日常护理注意问题.....	325	辅食变化.....	341
挑食.....	325	宝宝断奶食谱.....	342
烂嘴角.....	326	辅食注意事项.....	345
吮手指.....	326	偏食.....	346
咬乳头.....	327	和父母一起吃饭.....	347
抽搐.....	328	能力发展与训练.....	347
腹泻.....	329	运动.....	347
便秘.....	329	视觉.....	348
哮喘.....	330	听觉.....	348
干呕.....	330	言语.....	348
大便干燥.....	331		

嗅觉 .....	349	多和宝宝说话 .....	368
味觉 .....	349	多教礼仪 .....	369
认知 .....	349	多爬行 .....	369
心理 .....	350	潜能开发游戏 .....	370
社会交往 .....	350	飘动的丝巾 .....	370
模仿力 .....	351	黑白黑白我最爱 .....	370
全方位训练 .....	351	猜一猜, 哪一边 .....	370
爬行训练 .....	352	<b>9~10 个月 .....</b>	<b>371</b>
扶站训练 .....	353	这个月的婴儿 .....	371
排便训练 .....	355	营养需求与喂养 .....	371
日常护理注意问题 .....	355	营养需求 .....	371
爱咬指甲 .....	355	补充益生菌 .....	372
用手指抠嘴 .....	356	辅食供给 .....	372
不出牙 .....	356	辅食食谱推荐 .....	374
爱出汗 .....	357	水果供给 .....	375
爱哭闹 .....	357	让宝宝抓食 .....	376
头发稀黄 .....	359	能力发展与训练 .....	376
断奶综合征 .....	359	运动 .....	376
长时间便秘 .....	360	视觉 .....	377
腹泻 .....	360	听觉 .....	377
烫伤 .....	361	嗅觉 .....	377
坠落 .....	362	味觉 .....	377
夜啼 .....	363	言语 .....	377
衣服被褥 .....	363	认知 .....	378
睡眠问题 .....	364	心理 .....	378
四季护理 .....	365	社会交往 .....	379
家庭环境的支持 .....	366	体能训练 .....	379
室外活动 .....	366	走路训练 .....	380
玩具 .....	367	排便训练 .....	381
防止物品依赖 .....	367		



日常护理注意问题.....	381	零食挑选 .....	396
嘴唇干裂 .....	381	辅食食谱推荐.....	397
不要给宝宝涂成人唇膏 .....	382	防止过胖 .....	398
吐饭菜 .....	383	能力发展与训练 .....	398
吞食异物 .....	383	运动 .....	398
恋物 .....	384	视觉 .....	399
不出牙 .....	384	听觉 .....	399
不吮奶瓶 .....	385	嗅觉 .....	399
母乳断不了.....	385	味觉 .....	399
男宝宝抓小鸡鸡.....	385	言语 .....	400
不会站立 .....	386	认知 .....	400
夜间啼哭 .....	386	心理 .....	401
高热 .....	387	社会交往 .....	401
喂药 .....	388	自我意识 .....	402
耳后淋巴结肿大.....	389	记忆力 .....	402
四季护理 .....	389	思维力 .....	402
家庭环境的支持 .....	391	好奇心 .....	403
室外活动 .....	391	体能训练 .....	404
玩具 .....	391	走路训练 .....	404
帮宝宝站立.....	393	排便训练 .....	406
潜能开发游戏 .....	393	日常护理注意问题.....	406
躲躲藏藏真有趣.....	393	喂饭困难 .....	406
滚一滚，学爬行.....	394	踢被子 .....	408
像什么 .....	394	腹泻 .....	410
<b>10~11 个月 .....</b>	<b>394</b>	便秘 .....	411
这个月的宝宝 .....	394	嗓子过敏 .....	412
营养需求与喂养.....	395	鼻子出血 .....	412
营养需求 .....	395	警惕传染病.....	413
饮食安排 .....	395	适当拒绝宝宝的要求.....	415
		睡眠问题 .....	415