

专业·实用·方便的育儿专家指导

育儿知识一本全

专业

一线育儿专家多年临床经验
倾情奉献

实用

多版块立体结构中西合璧式
育儿理念

方便

0~3岁育儿全过程随时
速查手册

李琳 编著



中国妇女出版社

育儿知识 一本全



专业：一线育儿专家多年临床经验倾情奉献

实用：多版块立体结构中西合璧式育儿理念

方便：0~3岁育儿全过程随时速查手册

上架建议 生活类·孕产育儿

ISBN 978-7-5127-0846-4



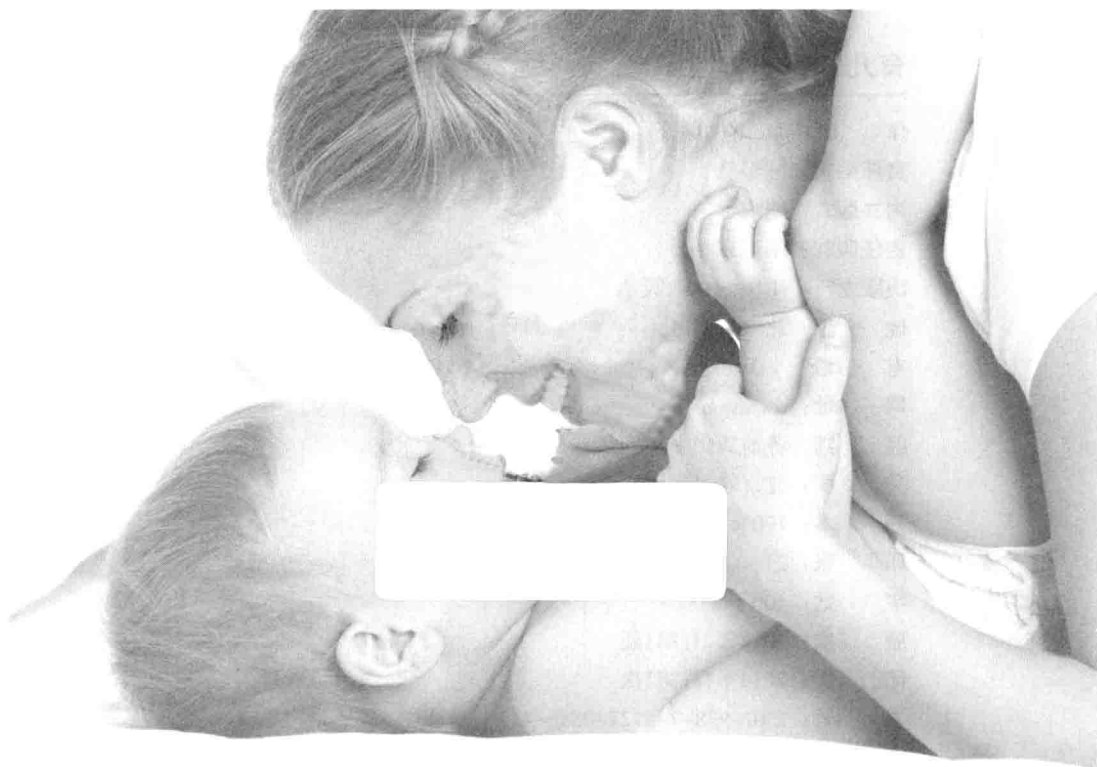
9 787512 708464 >

定价：36.80元

专业 · 实用 · 方便的育儿专家指导

育儿知识一本全

李琳 编著



中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿知识一本全 / 李琳编著. — 北京 : 中国妇女出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5127-0846-4

I. ①育… II. ①李… 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049153号

育儿知识一本全

作 者: 李琳 编著

责任编辑: 陈经慧

内文版式: 蚂蚁王国

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100062

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 27

字 数: 400千字

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0846-4

定 价: 36.80元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

Contents 目录

第1篇

0~1岁育儿方案

1

第1章 新生儿期

2

一、身体发育状况

2

新生儿第一周生理状况	2
新生儿的呼吸情况怎样	3
新生儿的脉搏情况怎样	3
新生儿的体温情况怎样	3
新生儿的体重情况怎样	3
新生儿的排泄情况如何	3
新生儿的皮肤是怎样的	4
新生儿的光感如何	4
新生儿的听觉情况怎样	4
新生儿的反射情况怎样	4
新生儿的头围和胸围是怎样的	4

二、日常护理

5

新生儿需要什么样的生活环境	5
新生儿睡觉需要枕头吗	5
新生儿采取什么样的睡眠姿势好	6
如何培养新生儿自然入睡的习惯	6
新生儿睡眠不安怎么办	7
如何为新生儿选择尿布	7

如何对待新生儿头上的“胎垢”	7
怎样护理新生儿的脐带	8
怎样护理新生儿的皮肤	8
如何给新生儿清洁口腔、鼻和眼	9
怎样给新生儿洗澡	9
为何要对新生儿多进行抚触	10
给新生儿抚触的方法有哪些	10
为新生儿抚触需要注意哪些问题	12
如何给新生儿清洁生殖器官	12
如何给新生儿喂药	12
如何护理新生早产儿	13
人工喂养使用奶瓶、奶嘴要注意什么	13
橡胶奶嘴该如何开口	14
夜间喂奶需要注意什么	14
新生儿的衣服有何特殊要求	15
“三浴”锻炼的好处是什么	15

三、饮食与营养

16

什么叫初乳	16
及早给婴儿喂奶有什么好处	16
如何掌握婴儿需要的乳量	17
如何培养婴儿的觅乳反射	17

怎样正确抱持婴儿哺乳	18
坚持母乳喂养有什么好处	18
乳头平坦或内陷的母亲如何做好哺乳、准备	19
影响母乳分泌的因素有哪些	19
产后少乳的原因有哪些	19
催乳食谱有哪些	20
如何判断宝宝是否吃饱了	21
什么情况下母亲不宜进行母乳喂养	22
如何尽量减少母亲用药对婴儿的影响	22
哺乳妈妈月经来潮与坚持母乳喂养有什么关系	23
母乳中有哪些微量元素和维生素	24
母乳喂养是否能预防肥胖	24
乳汁有味道吗	25
如何喂养双胞胎	25
什么叫人工喂养和混合喂养	25
人工喂养为什么一定要补充水分	26
母乳为什么比配方奶好	26

四、智能开发与训练 28

哪些疾病会影响宝宝的智力	28
--------------	----



大脑的发育与早期教育有什么关系	29
新生儿先天性反射的种类与训练	29

五、常见疾病的防护 30

新生儿身上有怪味是怎么回事	30
什么是新生儿黄疸病	30
什么是溶血性黄疸	30
什么是肝细胞性黄疸	31
什么是阻塞性黄疸	31
确诊为黄疸后该怎么办	31
新生儿为什么容易得硬肿症	31
新生儿硬肿症有什么特点	32
怎样预防新生儿硬肿症	32
哪种新生儿溶血症最常见	33
新生儿青紫是怎么回事	33
新生儿体温为什么容易波动	34
怎样预防新生儿低血糖	34
什么是新生儿脱水热	34
新生儿破伤风是怎么回事	35
如何预防新生儿破伤风	35
新生儿感染破伤风后会怎样	36
新生儿头颅血肿怎么办	36
新生儿为什么会有“斗鸡眼”	36
什么是新生儿脓包疮	37
新生儿脓包疮该如何防治	37
什么是新生儿尿布疹	38
发生尿布疹的原因是什么	38
如何预防尿布疹	38
什么是新生儿肺炎	39
得了新生儿肺炎怎么办	39
如何防治新生儿肺炎	39

新生儿肺炎如何护理	39
什么是腺病毒肺炎	40
什么是新生儿肝炎综合征	40
新生儿肝炎综合征有什么表现	41
什么是“马牙”和脂肪垫	41
新生儿易患哪些耳病	42
什么是新生儿呼吸窘迫	42
什么是新生儿呼吸暂停	42
什么是新生儿窒息	43
新生儿窒息的原因有哪些	43
什么是新生儿败血症	44
新生儿易患败血症的原因	45
如何预防新生儿败血症	45
新生儿发热的原因是什么	46
新生儿发热时该如何护理	46
新生儿手臂为何抬不起来	46
什么是新生儿的泪管闭塞	47
新生儿肾脏功能有什么特点	48
新生儿期的呆小症有何表现	48

第2章 第1个月

49

一、身体发育状况 49

大动作发育特点	49
精细动作发育特点	49
语言发育特点	49
感官发育特点	49
人际关系发育特点	50

二、日常护理 50

如何给婴儿进行空气浴	50
如何给婴儿进行日光浴	50

如何给婴儿进行水浴	51
婴儿的正确抱法是怎样的	51
早产儿可能出现什么样的异常情况	52
如何预防新生儿智力障碍	52

三、饮食与营养 53

1个月婴儿饮食喂养特点	53
不适宜哺乳的母亲	53
母乳喂养中常见的问题	54
人工喂养需注意的问题	56
人工喂养需多补充水分	56
婴儿对维生素的需要量	57
哺乳期间辅食的添加	58
哺乳妈妈不宜吃味精	59

四、智能开发与训练 59

认知能力训练	59
语言能力训练	60
运动能力训练	61
行为能力训练	62
数学能力训练	62
益智游戏	63

五、常见疾病的防护 63

什么是高热惊厥	63
宝宝高热惊厥怎么办	64
宝宝咳嗽是怎么回事	64
什么是上呼吸道感染	65
宝宝感冒应注意哪些并发症	65
感冒宝宝的护理要点有哪些	66
什么是宝宝肺炎	66
什么是婴幼儿支气管哮喘	66

婴幼儿哮喘有什么诊断标准	67
该如何治疗婴幼儿哮喘	67

第3章 第2个月

68

一、身体发育状况 68

大动作发育特点	68
精细动作发育特点	68
语言发育特点	68
感官发育特点	68
人际关系发育特点	68

二、日常护理 69

2个月婴儿的优生要点	69
2个月婴儿的玩具	69
儿童肥胖的三个关键期	70
婴儿使用枕头的方法	70
婴儿为何打鼾	71
婴儿夜啼的原因	71
婴儿夜啼与哺乳妈妈饮食的关系	72
注意奶瓶对婴儿口腔发育的影响	73
为婴儿清洁卫生	73
婴儿需要适度地抱和逗	74
婴儿需要适度的户外锻炼	75

三、饮食与营养 76

2个月婴儿饮食喂养的特点	76
人工喂养儿腹泻时的处理办法	76
湿疹患儿的护理方法	77

四、智力开发与训练 79

认知能力训练	79
--------	----

语言能力训练	79
运动能力训练	80
行为能力训练	80
数学能力训练	80
益智游戏：手指游戏	81

五、常见疾病的防护 81

婴儿的腹泻有哪几种类型	81
感染性腹泻有哪几种类型	82
如何有效预防婴儿腹泻	83
护理腹泻宝宝的原则是什么	83
什么是秋季腹泻	84
如何治疗婴幼儿的秋季腹泻	84
婴儿夜惊是怎么回事	84
婴儿夜惊产生的原因是什么	85
宝宝夜惊怎么办	86
如何对待宝宝的生理性夜啼	86
引起宝宝病理性夜啼的原因有哪些	86

第4章 第3个月

87

一、身体发育状况 87

大动作发育特点	87
精细动作发育特点	87
语言发育特点	87
感官发育特点	87
人际关系发育特点	87

二、日常护理 88

3个月婴儿的优生要点	88
要注意婴儿脑部缺氧	88
3个月婴儿的玩具	88

婴儿腿弯不一定缺钙	89
睡觉颠倒的处理方法	89
健康检查的重要性	90

三、饮食与营养 91

3个月婴儿饮食喂养的特点	91
婴儿大脑发育的营养保证	91
帮助婴儿增高的营养措施	92

四、智力开发与训练 93

认知能力训练	93
语言能力训练	93
运动能力训练	94
行为能力训练	94
数学能力训练	94
益智游戏	94

五、常见疾病的防护 95

什么是宝宝水肿	95
什么是脑水肿	95
脑水肿的可能症状是什么	96
如何治疗脑水肿	96
如何预防毛细支气管炎	96

第5章 第4个月 97

一、身体发育状况 97

大动作发育特点	97
精细动作发育特点	97
语言发育特点	97
感官发育特点	97
人际关系发育特点	97

二、日常护理 98

4个月婴儿的优育要点	98
婴儿的玩具类型	98
4~5个月婴儿的玩具	99
注意婴儿消化功能的加强	99
练习用勺给婴儿喂食物	100
婴儿是否一哭就要抱	100
为婴儿配置睡袋	101
防止婴儿异物入口	101
给婴儿做干布摩擦锻炼	102

三、饮食与营养 102

4个月婴儿饮食喂养的特点	102
奶粉不能与钙粉同服	102

四、智力开发与训练 103

认知能力训练	103
语言能力训练	103
运动能力训练	103
行为能力训练	104
益智游戏	104



五、常见疾病的防护 105

什么是淋巴结肿大	105
该如何认识淋巴结肿大	105
中暑的紧急应对	105
宝宝中暑后有哪些饮食误区	106
如何预防婴儿产生痱子	106
什么是婴儿接触性皮炎	107
如何防治接触性皮炎	107
如何预防鹅口疮	107
鹅口疮的家庭治疗和护理方法是什么	108

第6章 第5个月

109

一、身体发育状况 109

大动作发育特点	109
精细动作发育特点	109
语言发育特点	109
感官发育特点	109

二、日常护理 110

5个月婴儿的优育要点	110
培养婴儿适度正确地看电视	110
尽量培养宝宝单独玩	110
正确保护婴儿的乳牙	111
注意正确使用儿童车	113

三、饮食与营养 113

5个月婴儿饮食喂养的特点	113
宝宝的最佳饮料	114
母乳喂养不能代替打预防针	114
婴儿如何吃鸡蛋	115
婴儿何时可以吃盐	115

喂菜水、菜泥、水果泥的方法	115
---------------	-----

四、智力开发与训练 117

认知能力训练	117
语言能力训练	117
运动能力训练	117
行为能力训练	118
听觉能力训练	118
感知能力训练	119
数学能力训练	119
益智游戏	120

五、常见疾病的防护 120

什么是溃疡性口腔炎	120
得了溃疡性口腔炎应注意什么	120
什么是佝偻病	121
宝宝易患佝偻病的原因是什么	121

第7章 第6个月

122

一、身体发育状况 122

大动作发育特点	122
精细动作发育特点	122



语言发育特点	122
感官发育特点	122

二、日常护理 123

6个月婴儿的优育要点	123
6~9个月婴儿的玩具	123
注意婴儿铅中毒	123
婴儿吃手指头的原因	124
婴儿口水多的处理办法	125
培养婴儿良好的卫生习惯	125

三、饮食与营养 126

6个月婴儿饮食喂养的特点	126
婴儿添加辅食的方法	127
婴儿一日饮食安排	128
半岁以内别多饮果汁	128
婴儿不宜多喝豆奶	129

四、智力开发与训练 129

认知能力训练	129
语言能力训练	130
运动能力训练	130
行为能力训练	130
听觉能力训练	131
感知能力训练	131
数学能力训练	132
益智游戏	132

五、常见疾病的防护 133

什么是呆小症	133
婴幼儿期的呆小症有何表现	133

如何防治呆小症	133
宝宝多汗是什么原因	134
什么是婴儿捂热综合征	134
什么是婴幼儿扁桃体炎	135
如何预防扁桃体炎	135
急性扁桃体炎的危害有哪些	135
患有疝气的宝宝会有怎样的表现	136

第8章 第7个月 137

一、身体发育状况 137

大动作发育特点	137
精细动作发育特点	137
语言发育特点	137
感官发育特点	137
人际关系发育特点	137

二、日常护理 138

7个月婴儿的优育要点	138
不要给婴儿穿得太暖	138
培养婴儿良好的饮食习惯	139
要注意宝宝不宜的食物	139
不能嚼饭给婴儿喂食	139
婴儿咀嚼固体食物有好处	140
婴儿为何爱揪衣服、抓头发	140

三、饮食与营养 141

7个月婴儿饮食喂养的特点	141
注意婴儿的营养过剩	141
7~9个月的婴儿辅食添加原则和方法	142
不能只给婴儿吃鱼汤、肉汤	143



四、智力开发与训练 144

认知能力训练	144
语言能力训练	144
运动能力训练	145
行为能力训练	145
听觉能力训练	146
感知能力训练	146
数学能力训练	146
益智游戏	147

五、常见疾病的防护 147

婴儿肠套叠是怎么回事	147
婴儿患肠套叠会怎样	147
什么是冻疮	148
如何防治宝宝冻疮	148
咳嗽的利弊	148
咳嗽的家庭护理要点是什么	149
咳嗽的食疗方是什么	149

第9章 第8个月 150

一、身体发育状况 150

大动作发育特点	150
精细动作发育特点	150
语言发育特点	150
感官发育特点	150
人际关系发育特点	150

二、日常护理 151

8个月婴儿的优育要点	151
让宝宝学会自己进食	151
逗婴儿应把握好分寸	151

三、饮食与营养 152

8个月婴儿饮食喂养的特点	152
可以让婴儿吃的水果	153
帮助婴儿习惯吃猪肝	153
婴儿不宜吃蜂蜜	153

四、智力开发与训练 154

认识能力训练	154
语言能力训练	154
运动能力训练	154
行动能力训练	155
听觉能力训练	155
感知能力训练	156
数学能力训练	156
益智游戏	156

五、常见疾病的防护 157

什么是厌食症	157
厌食症产生的原因是什么	157
厌食与哪些营养素有关	157
如何应对宝宝的厌食症	158
厌食症的食疗方是什么	158



怎样预防宝宝的偏食症	159
什么是异食癖	159
宝宝异食癖可能与哪些因素有关	160
什么是蛲虫病	160
如何防治蛲虫病	160
蛲虫病的食疗方是什么	161

第10章 第9个月

162

一、身体发育状况 162

大动作发育特点	162
精细动作发育特点	162
语言发育特点	162
感官发育特点	162
人际关系发育特点	163

二、日常护理 163

9个月婴儿的优育要点	163
给婴儿选择合适的衣服	163
婴儿的睡眠情况	164
纠正出牙期不良习惯	164
正确使用婴儿学步车	166
如何测量婴儿的呼吸与脉搏	166

三、饮食与营养 168

9个月婴儿饮食喂养的特点	168
婴儿米、面食品搭配喂养	168
注意婴儿补钙误区	168

四、智力开发与训练 169

认知能力训练	169
语言能力训练	170

运动能力训练	170
行为能力训练	171
听觉能力训练	171
感知能力训练	172
数学能力训练	172
益智游戏	172

五、常见疾病的防护 172

宝宝易患泌尿系统感染的原因是什么	172
宝宝得了尿路感染怎么办	173
宝宝得了急性喉炎怎么办	173
宝宝得了痉挛性喉炎怎么办	174
什么是疳积	174
疳积产生的原因是什么	174
如何防治疳积	175
疳积病如何进行推拿治疗	175
疳积的食疗方	176

第11章 第10个月

177

一、身体发育状况 177

大动作发育特点	177
精细动作发育特点	177
语言发育特点	177
感官发育特点	177

二、日常护理 178

10个月婴儿的优育要点	178
10个月以后婴儿的玩具	178
读懂宝宝的身体语言	178
宝宝盛夏谨防4种病	180
注意婴儿的依恋心理	181



三、饮食与营养 182

10个月婴儿饮食喂养的特点	182
10个月婴儿的断奶食品	182
强化食品的种类与选择	183
提高钙摄入的方法	184
山楂的食疗作用	185
体质偏热或偏凉的调理	185

四、智力开发与训练 186

认知能力训练	186
语言能力训练	186
运动能力训练	187
行为能力训练	187
听觉能力训练	188
感知能力训练	188
数学能力训练	188
益智游戏	189

五、常见疾病的防护 189

包茎是怎么回事	189
宝宝阴茎较小是病吗	190
宝宝瘙痒怎么办	190



耳朵流脓是怎么回事	190
如何防治宝宝贫血	191
缺铁性贫血的食疗方	191

第12章 第11个月 192

一、身体发育状况 192

大动作发育特点	192
精细动作发育特点	192
语言和感官的发育特点	192
人际关系发育特点	192

二、日常护理 193

11个月婴儿的优生要点	193
增加婴儿的户外活动	193
婴儿不宜穿开裆裤	193

三、饮食与营养 195

11个月婴儿饮食喂养的特点	195
芋薯类食品的制作方法	195
含铁较高食品的制作方法	196
含钙较高食品的制作方法	196

四、智力开发与训练 197

认知能力训练	197
语言能力训练	197
运动能力训练	198
行为能力训练	199
感知能力训练	199
数学能力训练	199

益智游戏	200
------	-----

五、常见疾病的防护 200

什么是胃肠炎	200
如何护理得了胃肠炎的宝宝	201
胃肠炎的治疗方法是怎样的	201
宝宝是招风耳怎么办	201
什么是半乳糖血症	202
半乳糖血症治疗原则是什么	202
什么是擦烂红斑	202

第13章 第12个月

203

一、身体发育状况 203

大动作发育特点	203
精细动作发育特点	203
语言和感官的发育特点	203
人际关系发育特点	203

二、日常护理 204

12个月婴儿的优育要点	204
提高婴儿的活动量	204
培养婴儿的活动规律	205
教婴儿学走路	205

三、饮食与营养 207

12个月婴儿饮食喂养的特点	207
保持婴儿食品营养的方法	207
让婴儿开始吃“硬”食	208

四、智力开发与训练 208

认知能力训练	208
语言能力训练	209
运动能力训练	209
行为能力训练	210
听觉能力训练	211
感知能力训练	211
数学能力训练	211
益智游戏	212

五、常见疾病的防护 213

什么是川奇病	213
川奇病患儿该如何护理	213
什么是热疖头病	213
如何判断宝宝是否肥胖	214
如何预防单纯性肥胖	214
幼儿孤独症是怎么回事	215
如何护理幼儿孤独症	216
宝宝得了斜颈怎么办	216



第1章 1岁1~3个月 218

一、身体发育状况 218

生理发育状况	218
心理发育特点	218
语言发育状况	219
动作发育状况	219

二、日常护理 220

培养独立生存能力	220
注意正确睡眠	221
炎热夏季对宝宝的护理	223
判断宝宝是不是罗圈腿	224
宝宝的衣着和鞋子的选择	225

三、饮食与营养 226

喂养主要特点	226
食谱注意事项	226
宝宝饮食安全须知	227
宝宝食品的制作诀窍	228
宝宝1岁的饮食结构	228

四、智力开发与训练 228

1~2岁智能特点	228
创造游玩的场所	229
细说隔代教养利与弊	229
智商训练游戏	231
情商训练游戏	232

教唱儿歌	233
------	-----

体能训练游戏	233
--------	-----

五、常见疾病的防护 234

蛔虫病的防治	234
蛲虫病的防治	235
关节脱位的防治	235
脱肛的原因及治疗	236

第2章 1岁4~6个月 238

一、身体发育状况 238

生理发育状况	238
语言发育状况	239
心理发育特点	240

二、日常护理 241

注意1岁多还不会走路的现象	241
及时纠正宝宝单侧咀嚼食物	241
让宝宝远离蚊虫叮咬	242
秋季对宝宝的日常呵护	242
培养穿脱习惯	243
正确给宝宝洗肚脐	244
培养孩子当助手	244
增加宝宝的活动量	245

三、饮食与营养 246

喂养特点及措施	246
---------	-----

摄取适量蛋白质	247
注意少吃零食	247
不宜多吃糖	248
不宜吃过咸食品	249
不宜多吃豆制品	249
注意宝宝进食时含饭	249

四、智力开发与训练 250

智商训练游戏	250
情商训练游戏	251
体能训练游戏	252

五、常见疾病的防护 253

急慢性鼻炎的防治	253
疥疮的防治	254

第3章 1岁7~9个月 255

一、身体发育状况 255

生理发育状况	255
语言发育状况	256
运动发育状况	256
心理发育特点	256

二、日常护理 258

如何科学选用钙剂	258
观察宝宝营养状况的方法	258
宝宝口吃的处理	259
保护好宝宝的视力	260
保护好宝宝的听力	260

三、饮食与营养 261

夏季宝宝的喂养	261
冬季宝宝的喂养	262
儿童宜食的健脑食品	263
合理搭配主食和副食	264

四、智力开发与训练 265

智商训练游戏	265
情商训练游戏	266
教唱儿歌	267
体能训练游戏	267

五、常见疾病的防护 268

宝宝贫血及治疗	268
中毒的防治方法	269
暑热证家庭护理措施	270
带宝宝看病有学问	271

第4章 1岁10~12个月 272

一、身体发育状况 272

生理发育状况	272
语言发育状况	272
运动发育状况	273
心理发育特点	273

