

之宝贝书系92

0~3岁宝宝的喂养、护理、早教大百科



全程育儿 大百科

★ QUANCHENG YU ER DABAIKE

周忠蜀◎主编

中日友好医院儿科主任
中国协和医科大学博士生导师

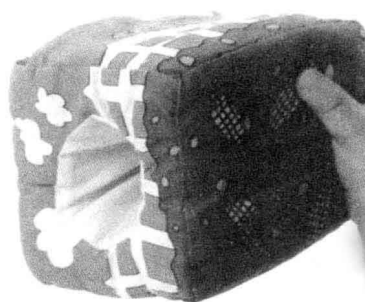


 中国纺织出版社

超值
白金版

之宝贝书系92

全程育儿 大百科



周忠蜀◎主编

中日友好医院儿科主任
中国协和医科大学博士生导师

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以0~3岁宝宝父母为阅读对象,全面阐述了养育宝宝的方方面面,涉及喂养、护理、早教等父母关心的环节,是居家育儿的必备宝典,值得每个家庭收藏。

图书在版编目(CIP)数据

全程育儿大百科/周忠蜀主编. —北京:中国纺织出版社,
2011.5

(之宝贝书系:92)

ISBN 978-7-5064-7347-7

I. ①全… II. ①周… 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(2011)第038315号

策划编辑: 尚 响	胡 敏	责任编辑: 胡 敏
责任设计: 高梅彩	张双羽	责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京振兴华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 28

字数: 400千字 定价: 29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

Chapter

1

宝宝诞生前的准备工作

第一节 心理准备 /22

妈妈的准备..... 22

爸爸的准备..... 23

第二节 物质准备 /25

宝宝居室的要求..... 25

宝宝寝具、浴具及生活用品..... 26

宝宝餐具及其他用具..... 28

宝宝的外出用品..... 28

宝宝的衣物..... 29

住院准备..... 29

第三节 提前给宝宝取个好名字/31

取名的原则..... 31

取名字的方法..... 32

第四节 请个月嫂做帮手 /34

提供月嫂的主要机构..... 34

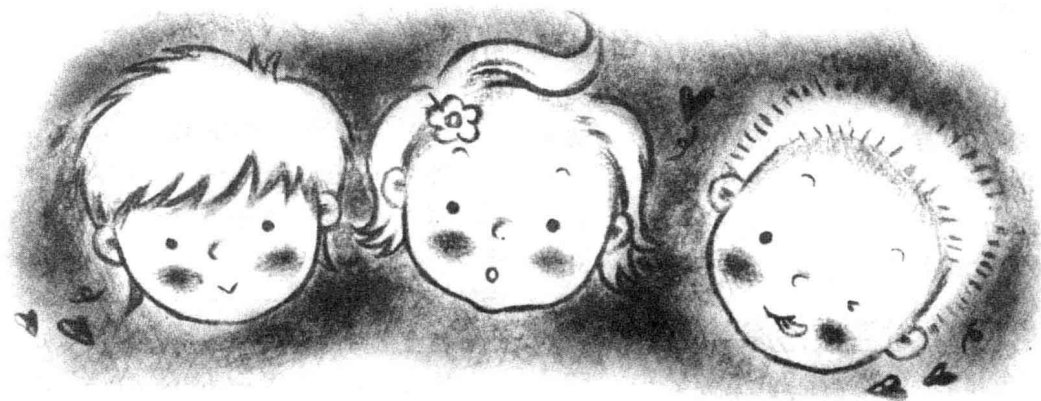
雇请事宜..... 34

选择月嫂的条件..... 35

月嫂的服务范围..... 36

月嫂的服务方式..... 36

与月嫂相处的方法..... 36



第一节 坐月子注意事项 /38

辛苦并快乐着·····	38
月子坐得好坏关系母婴健康·····	39
丈夫的作用很重要·····	40

第二节 新生儿的生理指标 /41

新生儿的体格标准·····	41
新生儿的发育特征·····	43
新生儿的个体差异·····	45

第三节 新生儿的常见问题 /47

啼哭·····	47
打嗝·····	47
鼻塞、打喷嚏·····	48
新生儿黄疸·····	48
生理性脱皮·····	48
生理性脱发·····	48
惊吓、抖动·····	48
乳房增大、乳头凹陷·····	49
皮肤红斑·····	49
马牙、螳螂齿·····	49
体重下降·····	50
出怪相、挣劲·····	50
出汗·····	50
溢奶·····	51
鼻子上的黄点·····	51

第四节 让宝宝合理摄取营养/52

新生儿生长发育所需要的营养素·····	52
初乳对新生儿意义重大·····	53
“世界母乳喂养周”在行动·····	53

无法母乳喂养的主要原因·····	54
妈妈要尽快掌握哺乳方法·····	55
按需哺乳·····	56
谨防乳头破裂·····	56
怎样使奶水多起来·····	57
奶水少时怎样哺喂·····	57
什么情况下不宜母乳喂养·····	58
乳类选择·····	59
如何喂新生儿吃配方奶·····	60

第五节 日常生活护理 /62

新生儿的睡眠·····	62
女婴的特殊护理·····	64
男婴阴茎的特殊护理·····	65
脐带护理·····	65
尿布·····	65
洗澡·····	67
游泳·····	68
穿衣·····	68
为新生儿抚触·····	70
以科学态度对待民间习俗·····	71

第六节 新生儿的早教 /73

早教理念·····	73
视觉游戏·····	74
听觉游戏·····	74
嗅觉游戏·····	74
训练宝宝抬头的方法·····	75
训练宝宝做伸展运动·····	75
训练宝宝做爬行运动·····	75
训练宝宝做迈步运动·····	75

第七节 妈妈疑问解答 /76

能否给新生儿剃头..... 76

新生儿能睡水枕、凉席吗.....76

第八节 新生儿给妈妈出的“难题” /77

越哄越哭..... 77

不吃橡皮奶头..... 77

越治越重的腹泻..... 77

一吃就拉..... 78

吃吃睡睡..... 78

第九节 可能出现的异常情况/79

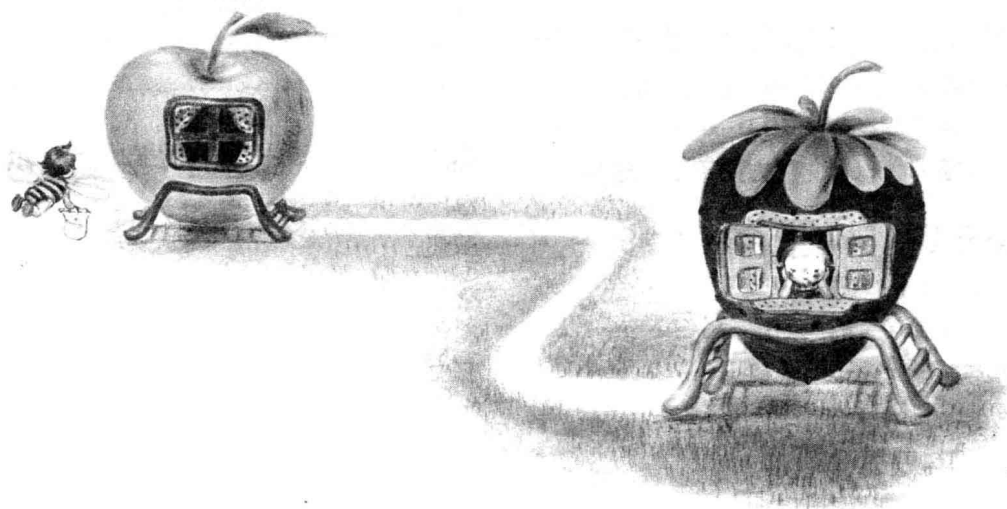
发热..... 79

吐奶..... 79

隐睾..... 79

头皮血肿..... 80

胎记..... 80



第一节 妈妈坐月子了 /82

妈妈的身体还处于恢复阶段·····	82
谨防得产后抑郁症·····	82
妈妈的营养很重要·····	82

第二节 宝宝的生理指标 /83

宝宝的体格标准·····	83
发育特征·····	84

第三节 宝宝特有的生理现象/87

头部奶痂·····	87
手足心、鼻根部发黄·····	87
奶秃、枕秃·····	87

第四节 让宝宝合理摄取营养/88

母乳喂养：妈妈要坚信自己的奶水···	88
人工喂养要点·····	88
混合喂养：母乳、配方奶不要同时喂	89

第五节 日常生活护理 /90

不同季节的护理·····	90
分辨宝宝啼哭的原因·····	92
鼻塞·····	93
睡眠·····	93

拍满月照·····	94
-----------	----

宝宝的衣物用品·····	94
--------------	----

第六节 早教 /96

为宝宝的运动创造机会·····	96
抓握听音·····	96
竖抱观景又炼颈·····	96
逗笑·····	97
口嘴游戏·····	97
发声应和·····	97
室外日光浴·····	98
室外空气浴·····	98

第七节 妈妈疑问解答 /99

小便次数少了，奶吃得少了·····	99
夜里哭，惊吓了·····	99

第八节 可能出现的异常情况/100

湿疹·····	100
积痰·····	101
疹子·····	101
斜颈·····	101
肠绞痛·····	101

第一节 爸爸的作用更加凸显 / 104

起夜、喂奶不只是妻子的事..... 104

整洁、温馨的环境对母婴非常重要... 104

第二节 宝宝的生理指标 / 105

宝宝的体格标准..... 105

发育特征..... 105

宝宝的后囟门开始闭合..... 107

宝宝的发育程度出现差别..... 107

第三节 让宝宝合理摄取营养 / 108

吃母乳..... 108

喂水..... 108

夜间喂奶..... 109

添加配方奶..... 109

营养素的补充..... 110

第四节 日常生活护理 / 111

要让宝宝的生活有规律..... 111

“惯”出来的宝宝..... 111

睡觉习惯..... 112

穿衣..... 112

换尿布..... 113

理发..... 113

户外活动..... 113

第五节 早教 / 114

抓握训练..... 114

颈部支撑力和转头训练..... 114

俯卧抬头训练..... 114

翻身训练..... 114

水浴和游泳..... 116

视觉训练..... 117

音响感受能力的训练..... 117

发音和语言训练..... 117

嗅觉、味觉..... 117

玩具..... 117

第六节 护理要点 / 118

保姆看孩子..... 118

防止窒息..... 118

第七节 妈妈疑问解答 / 119

吃奶注意力不集中..... 119

吃手..... 119

第八节 可能出现的异常情况 / 120

缺钙..... 120

便秘..... 120

打鼻鼾..... 120

第一节 妈妈该上班了 /122

妈妈的休息也要见缝插针.....122

谁来照看宝宝.....122

第二节 宝宝的生理指标 /123

这一时期宝宝的生长发育.....123

会把身体侧过来了.....123

第三节 宝宝的生理现象 /124

生理性贫血.....124

吐奶现象逐渐减少.....124

进入生长发育高峰.....124

第四节 宝宝体能和智能的发育/125

喜爱鲜明的颜色.....125

能找到声音了.....125

手能抓物了.....125

第五节 让宝宝合理摄取营养/126

厌食配方奶.....126

人工喂养:防止宝宝发胖.....126

妈妈上班后的哺乳.....127

营养需求.....127

宝宝偏瘦.....128

不可强迫宝宝吃辅食.....128

第六节 日常生活护理 /129

睡眠.....129

按时排便.....130

不要与宝宝做激烈游戏.....130

第七节 早教 /131

视觉训练.....131

手的活动更加自如.....131

身体协调能力的训练.....132

发音训练.....132

做感官游戏.....133

婴儿体操.....133

情绪激发.....134

第八节 护理要点 /135

衣服、被褥、玩具.....135

不要给宝宝蒙纱巾.....135

安全洗澡.....135

第九节 妈妈疑问解答 /136

耍脾气.....136

不喜欢吃母乳.....136

宝宝有点痉挛.....136

预防接种,这些问题该怎么办.....136

睡眠容易被惊醒.....137

第十节 可能出现的异常情况/138

宝宝长期流口水.....138

感冒.....138

警惕宝宝发高烧.....139

“倒睫”、“结膜炎”会出眼屎...139

斜视.....140

注意宝宝的心杂音现象.....140

第一节 妈妈的疑惑 /142

是否该给宝宝添加辅食了.....	142
该听谁的建议.....	142

第二节 宝宝的生理指标 /143

这一时期宝宝的生长指数.....	143
宝宝的生长速度趋于平缓.....	143
宝宝的个体差异增大.....	143

第三节 生理现象 /144

胎毛基本已脱落.....	144
头围增长速度放慢.....	144

第四节 宝宝智能的发育 /145

听的能力：能集中注意力听音乐了...	145
嗅的能力：能辨别出不同的气味.....	145
尝的能力：能尝出不同食物的味道...	145
看的能力：能追视物体了.....	146
手眼有了协调能力.....	146
有了记忆能力.....	146

第五节 让宝宝合理摄取营养 /147

是否该吃辅食宝宝“说了算”.....	147
宝宝所需要的营养素.....	147
添加辅食的原则和方法.....	149
辅食的种类.....	150
辅食的喂法.....	150
宝宝的食量.....	151

吃水果.....	151
辅食小制作.....	152
一日食谱参考（4~5个月）.....	152

第六节 日常生活护理 /153

穿衣服.....	153
睡眠.....	154
洗澡.....	155
玩具.....	156
排便训练为时过早.....	156
四季护理要点.....	157
谨防意外事故.....	158

第七节 早教 /159

大小肌肉运动能力的训练.....	159
玩游戏练体能.....	160
教宝宝认识外界事物.....	160
认知能力训练.....	161
感知能力训练.....	161
音乐记忆力训练.....	162
语言能力训练.....	162
玩具的作用.....	163

第八节 可能出现的异常情况 /164

肠套叠.....	164
舌头与颌骨异常.....	164
营养不良的原因.....	165
缺铁性贫血.....	166

第一节 儿要宽心养 /168

五花八门的婴幼儿产品·····	168
两代人的育儿优势应互补·····	168
不要与别人家的宝宝盲目攀比·····	169

第二节 宝宝的生理指标 /170

这一时期宝宝的生长指数·····	170
宝宝出牙了·····	170

第三节 宝宝体能和智能的发育/171

语言能力有了长进·····	171
会伸手抓物了·····	171
有了蹬的能力·····	171
喜欢坐着或站着蹦跳·····	171
啃脚丫子·····	172
有了生疏感·····	172
感情变得丰富了·····	172
有了观察力和理解力·····	172

第四节 让宝宝合理摄取营养/173

母乳为主辅食为辅·····	173
辅食应清淡·····	174
别逼迫宝宝吃辅食·····	174
不爱吃这种辅食再换另一种·····	175
吃含铁丰富的蛋黄·····	175
不要花过多时间做辅食·····	175
不要给宝宝吃成人饭菜·····	175
帮宝宝学会使用杯子·····	176
辅食小制作·····	176
辅食制作注意事项·····	177
让宝宝自己抓吃·····	178
一日食谱参考·····	178

第五节 日常生活护理 /179

睡眠·····	179
大小便·····	181
牙齿护理·····	182
衣服和鞋·····	183
户外活动·····	184

第六节 早教 /185

继续进行大小肌肉的运动能力训练·····	185
运动神经技能的训练·····	186
情感开发·····	186
感官刺激训练·····	187
培养宝宝的爱心·····	188
教宝宝认识自己·····	188
让宝宝展现自己的力量·····	188
选择宝宝自己动手玩的游戏和玩具·····	189
语言能力和认知能力相结合的训练·····	190
为宝宝提供人际交往的环境和机会·····	190

第七节 妈妈疑问解答 /191

乳牙过早萌出怎么办·····	191
宝宝为何出汗多·····	191
不是必打疫苗还应该接着打吗·····	191

第八节 可能出现的异常情况/192

耳垢湿软与中耳炎的区别·····	192
麻疹·····	192
夏季热病·····	193
趴着睡·····	193
夜间哭闹·····	193
预防意外事故·····	194

第一节 职场妈妈的辛苦 /196

警惕乳腺炎·····	196
丈夫的理解和支持·····	196

第二节 宝宝的生理指标 /197

这一时期宝宝的生长指数·····	197
前囟有个体差异·····	197

第三节 宝宝的体能发育 /198

坐与爬的能力·····	198
运用手的能力·····	198
喜欢探索·····	199
有了观察力的萌芽·····	199
开始理解语言了·····	199
有了一定的模仿能力·····	200

第四节 让宝宝合理摄取营养/201

让宝宝体会吃的快乐·····	201
不要浪费母乳·····	202
没吃饱应加配方奶·····	202
喝鲜奶把奶皮去掉·····	202
不要强迫用奶瓶·····	202
使用小勺·····	203
面包、饼干也吃点·····	203
不但喝汤还要吃肉·····	204
辅食添加要因人而异·····	204
培养宝宝良好的饮食习惯·····	205
辅食小制作·····	206
一日食谱参考·····	206

第五节 日常生活护理 /207

睡眠·····	207
洗澡·····	208
刷牙·····	209
大小便·····	209
室内裸体空气浴·····	210
四季护理要点·····	211

第六节 早教 /213

训练宝宝爬行·····	213
训练宝宝的颈背肌和腹肌力量·····	214
训练宝宝手的灵活性·····	214
户外视觉训练·····	215
听音乐训练·····	216
语言训练·····	217

第七节 妈妈疑问解答 /218

宝宝喜欢吸手指怎么办·····	218
宝宝缺钙该怎么补·····	218
怎么给宝宝喝水·····	219
宝宝出牙期间拒食怎么办·····	219
给他吸吮空奶头行吗·····	219

第八节 可能出现的异常情况/220

抵抗力下降·····	220
感冒·····	220
幼儿急疹（突发性发疹子）·····	221
大便·····	222

第一节 上班后奶水少了 /224

上班族妈妈的哺喂技巧..... 224

产后塑身危害多多..... 224

第二节 宝宝的生理指标 /225

这一时期宝宝的生长指数..... 225

总的增长速度放慢..... 225

第三节 宝宝的体能发育 /226

手的能力..... 226

有了一定的平衡能力和控制能力..... 227

看的能力..... 227

模仿的能力..... 227

理解能力..... 227

有了个性..... 228

听的能力..... 228

有了初步的记忆..... 228

第四节 让宝宝合理摄取营养/229

让宝宝按照自己的方式吃..... 229

吃饭也体现个性..... 229

选择配方奶..... 230

营养需求..... 231

吃母乳还要吃辅食..... 231

辅食不要煮得过烂..... 231

春季饮食..... 231

辅食添加有技巧..... 232

各类食物的吃法..... 232

吃水果..... 233

固定餐位..... 233

本月喂养特点..... 234

辅食制作小技巧..... 234

几种营养食谱..... 235

一日食谱参考..... 236

第五节 日常生活护理 /237

睡眠..... 237

洗澡安全..... 238

便盆的使用..... 238

给宝宝一个好的活动空间..... 239

消除一切触电隐患..... 239

衣服鞋帽..... 239

玩具..... 240

认生..... 241

免疫接种..... 242

第六节 早教 /243

训练手的灵活性..... 243

训练宝宝爬行..... 244

训练宝宝腿部力量..... 245

语言训练..... 245

做游戏..... 246

第七节 妈妈疑问解答 /247

宝宝胆小怎么办..... 247

能让宝宝看电视吗..... 247

第八节 可能出现的异常情况/248

教宝宝辨识危险物品..... 248

女婴阴道炎..... 248

齿斑..... 249

热性抽搐..... 249

不要抛摇宝宝..... 250

第一节 被宝宝依恋是一种幸福 / 252

不要让稚嫩的心灵受伤..... 252

第二节 宝宝的生理指标 / 253

这一时期宝宝的生长指数..... 253

宝宝的运动能力与遗传有关..... 253

第三节 宝宝的体能发育 / 254

坐得很稳..... 254

手眼的协调能力..... 254

会模仿发音..... 254

有了一定的理解能力..... 254

扶物可站起..... 254

第四节 让宝宝合理摄取营养 / 255

母乳喂养开始逐渐减弱..... 255

减少母乳出现的不适应症..... 255

富含维生素的食物..... 256

宝宝不喝牛奶怎么办..... 257

科学饮用牛奶..... 257

点心的给法..... 257

根据体质吃水果..... 258

饮食原则..... 258

夏季饮食..... 259

宝宝大便异常与饮食有关..... 259

宝宝的餐具..... 259

辅食小制作..... 260

一日食谱参考..... 261

第五节 日常生活护理 / 262

睡眠..... 262

鞋子的选择..... 263

大小便..... 263

不要让宝宝长时间坐立..... 264

户外活动..... 264

“恋物癖”..... 265

乳汁涂脸不可取..... 266

玩具的清洁卫生..... 266

谨防意外事故..... 266

第六节 早教 / 268

训练宝宝的观察力和判断力..... 268

体能基础训练..... 269

做互动操..... 270

语言训练..... 271

第七节 妈妈疑问解答 / 272

宝宝长时间站立会影响腿型吗..... 272

宝宝为何喜欢安抚物, 该怎样对待..... 272

宝宝脚板平平会不会是扁平足..... 273

宝宝为什么还没出牙..... 273

宝宝还不会爬怎么办..... 274

第八节 可能出现的异常情况 / 275

腹泻..... 275

结膜炎..... 276

宝宝大便中夹有血丝..... 276

地图舌..... 276

第一节 家庭是宝宝最好的课堂 / 278

父母要为宝宝提供好的模仿行为····· 278

和睦的家庭能使宝宝更健康地成长····· 279

第二节 宝宝的生理指标 / 280

这一时期宝宝的生长指数····· 280

囟门搏动已经不明显了····· 280

第三节 宝宝体能的发育 / 281

手的能力····· 281

爬行能力····· 281

个性初步显露····· 281

注意力能够集中了····· 282

听的能力····· 282

能扶着栏杆站起来····· 282

第四节 让宝宝合理摄取营养 / 283

母乳喂养····· 283

吃辅食有讲究····· 283

喂饭技巧····· 285

婴幼儿营养品的补法····· 285

食物的冷热属性····· 286

秋季饮食····· 287

辅食小制作····· 287

一日食谱参考····· 288

第五节 日常生活护理 / 289

睡眠····· 289

出牙····· 290

四季护理要点····· 291

护理小细节····· 293

第六节 早教 / 295

运动训练····· 295

认知训练····· 295

其他····· 296

第七节 妈妈疑问解答 / 297

宝宝的门牙上有小圆斑····· 297

能否每天给宝宝吃点豆腐····· 297

宝宝还没出牙是否给吃点鱼肝油和钙片····· 297

宝宝老爱摇头晃脑不知是怎么回事····· 298

宝宝爱磨牙该怎么办呢····· 298

第八节 可能出现的异常情况 / 299

营养失调····· 299

消化不良····· 299

维生素缺乏症····· 299

淋巴结肿大····· 300

屏息····· 300

第一节 对宝宝不能溺爱 /302

奶奶姥姥要注意爱孙子的方式..... 302

宝宝好比“橡皮泥”看你怎么塑造他 303

第二节 宝宝的生理指标 /304

这一时期宝宝的生长指数..... 304

第三节 宝宝体能与智能的发育/305

语言能力..... 305

运动能力..... 306

记忆能力..... 307

第四节 让宝宝合理摄取营养/308

吃母乳应该因人而异..... 308

牛奶不可少..... 309

饮食有了个性化表现..... 309

宝宝与父母吃饭..... 310

让宝宝练习自己吃饭..... 310

让宝宝喜欢吃蔬菜..... 311

冬季饮食..... 312

吃鱼对宝宝有好处..... 312

辅食小制作..... 313

一日食谱参考..... 314

第五节 日常生活护理 /315

户外活动或旅游..... 315

玩具..... 316

给宝宝擦澡..... 317

注意宝宝活动场所的安全性..... 317

宝宝做了不该做的事情要制止..... 318

睡眠..... 319

大小便..... 319

第六节 早教 /320

语言训练..... 320

训练宝宝走的能力..... 322

训练宝宝手部动作..... 323

鼓励宝宝去探索..... 323

训练宝宝的思维能力..... 324

训练宝宝数量化概念..... 324

培养宝宝的社交能力..... 325

让宝宝感受玩大型儿童器械的快乐... 325

第七节 妈妈疑问解答 /326

宝宝为什么总流口水..... 326

恋母乳影响吃饭该怎样断奶..... 327

宝宝吃饭时作呕、吐饭是怎么回事... 327

怎样挑选健康饼干..... 328

宝宝哭闹暂时别管行吗..... 328

能给便秘的宝宝吃蜂蜜吗..... 328

第八节 可能出现的异常情况/329

水痘..... 329

宝宝受伤时的处理办法..... 329

夏季皮炎..... 330

宝宝吞食异物的处理办法..... 331

第一节 宝宝快1岁了 /334

育儿经历使父母的阅历更丰富·····	334
做一个称职的父母不容易·····	335

第二节 宝宝的生理指标 /336

这一时期宝宝的生长指数·····	336
前囟有的已闭合·····	336
腰部脊柱出现生理性前凸·····	336

第三节 宝宝体能和智能的发育/337

听和说的能力·····	337
宝宝能扶着栏杆走了·····	337
手的活动能力·····	337
宝宝的模仿有了主动性含义·····	338
宝宝有了与人交往的愿望·····	338
宝宝开始有了自己的主见·····	338
宝宝的记忆力增长了·····	338
宝宝有了联想意识·····	339
宝宝意识到了自我的存在·····	339

第四节 让宝宝合理摄取营养/340

饮食原则和要求·····	340
多给宝宝吃些多糖类食物·····	342
宝宝不喜欢吃米饭怎么办·····	342
营养补充要科学·····	342
应季水果就是最好的·····	343
避免宝宝过胖·····	344
吃饭时间不宜拖得太长·····	344
辅食制作·····	345
一日食谱参考·····	346

第五节 日常生活护理 /347

宝宝房间的布置·····	347
睡眠·····	348
怕洗澡的宝宝·····	349
四季防病措施·····	349
使用学步车的注意事项·····	350
免疫接种·····	351
不宜这样逗弄宝宝·····	351

第六节 早教 /352

运用对比法提高宝宝的认知能力·····	352
训练宝宝学走·····	353
投掷训练可增强宝宝的臂力·····	354
教宝宝认识颜色·····	354
运用游戏培养宝宝探索的兴趣·····	355
培养宝宝的艺术素质·····	356
为宝宝创造智力发展的空间·····	356
培养宝宝看书的兴趣·····	357
培养宝宝的思维能力和动手能力·····	357
玩具使宝宝更聪明健康·····	358

第七节 妈妈疑问解答 /359

喝果汁能使宝宝发胖吗·····	359
宝宝爱玩生殖器怎么办·····	359
宝宝不愿意自己动手吃饭怎么办·····	359
哪些情况下宝宝不能打疫苗·····	360
宝宝的心跳、脉搏较快这正常吗·····	360
如何制作容易动手的玩具·····	360

第八节 可能出现的异常情况/361

口腔炎·····	361
胳膊脱臼·····	361
宝宝还没出牙·····	361