



最科学·最全面·最实用的育儿指南

# 育儿知识百科

*Yuer Zhishi Baike*

主编 / 韩跃辉

- 怎样科学地实施胎教
- 用考普氏指数判断营养状况
- 营养对身高的影响
- 培养幼儿良好记忆的方法
- 情感和社交能力训练
- 3岁的孩子应会什么



中国人口出版社

TS976/25

# 育儿知识

# 百科

主 编：韩跃辉

副主编：卢 娜

编 写：张春改 夏 丽 闫 利 张佩云  
吴晓波 李 云 郭 健 郑 军  
田 立 陈亚军 王云珍 吴 静



中国人口出版社

443989

## 图书在版编目(CIP)数据

育儿知识百科 / 韩跃辉主编. — 2 版. — 北京: 中国人口出版社, 2003.10

ISBN 7-80079-866-6

I. 育… II. 韩… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 088921 号

## 育儿知识百科

主编 韩跃辉

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市朝教印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	23.25
字 数	810 千字
版 次	2003 年 1 月第 1 版 2003 年 10 月第 2 版
印 次	2003 年 10 月第 1 次印刷
印 数	5 001~10 000 册
书 号	ISBN 7-80079-866-6/R·338
定 价	28.80 元

---

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目 录

## 上卷 胎儿期

### 胎儿发育篇

#### 胎儿第1个月 / 3

- 一、新生命的开始 / 3
- 二、受精和受精卵的发育 / 4
- 三、胎儿发育的附属物 / 7
- 四、丈夫该为妻子做些什么 / 8

#### 胎儿第2个月 / 9

- 一、胎儿发育情况 / 9
- 二、母体的变化 / 10
- 三、准父亲必读 / 11

#### 胎儿第3个月 / 15

- 一、胎儿发育情况 / 15
- 二、母体的变化 / 15
- 三、准父亲必读 / 16

#### 胎儿第4个月 / 20

- 一、胎儿发育情况 / 20
- 二、母体的变化 / 21
- 三、准父亲必读 / 21

#### 胎儿第5个月 / 23

- 一、胎儿发育情况 / 23
- 二、母体的变化 / 24
- 三、准父亲必读 / 25

#### 胎儿第6个月 / 26

一、胎儿发育情况 / 26

二、母体的变化 / 27

三、准父亲必读 / 27

#### 胎儿第7个月 / 28

- 一、胎儿发育情况 / 28
- 二、母体的变化 / 28
- 三、准父亲必读 / 29

#### 胎儿第8个月 / 31

- 一、胎儿发育情况 / 31
- 二、母体的变化 / 32
- 三、准父亲必读 / 33

#### 胎儿第9个月 / 33

- 一、胎儿发育情况 / 33
- 二、母体的变化 / 34
- 三、准父亲必读 / 34

#### 胎儿第10个月 / 36

- 一、胎儿发育情况 / 36
- 二、母体的变化 / 36
- 三、准父亲必读 / 37

附：十月怀胎的主要变化 / 39

### 优生营养篇

#### 胎儿第1个月 / 43

- 一、中医论养胎 / 43
- 二、怀孕第1个月的食谱 / 45

#### 胎儿第2个月 / 46

- 一、为防畸形需补充叶酸 / 46
- 二、怀孕第2个月的食谱 / 47



百科

BALKE

育儿知识百科 YUER ZHISHI BAIKE

### 胎儿第3个月 / 49

- 一、水果蔬菜与胎儿发育 / 49
- 二、碘与优生 / 50
- 三、怀孕第3个月的食谱 / 50

### 胎儿第4个月 / 51

- 一、怀孕4个月的营养特点 / 51
- 二、怀孕第4个月的食谱 / 53

### 胎儿第5个月 / 55

- 一、胎儿的营养 / 55
- 二、怀孕5个月的营养特点 / 58
- 三、避免孕期肥胖 / 58
- 四、怀孕第5个月的食谱 / 59

### 胎儿第6个月 / 61

- 一、胎儿的营养 / 61
- 二、孕妇营养不良对胎儿的影响 / 63
- 三、妊娠期吃鱼的好处 / 63
- 四、孕妇要注意缺铁性贫血 / 64
- 五、怀孕第6个月的食谱 / 64

### 胎儿第7个月 / 65

- 一、孕妇食用加碘盐的好处 / 65
- 二、吃海带应注意什么 / 66
- 三、孕妇营养过剩对胎儿的影响 / 66
- 四、孕妇身体浮肿 / 67
- 五、科学饮水有利于健康 / 68
- 六、怀孕第7个月的食谱 / 69

### 胎儿第8个月 / 70

- 一、中医论妊娠饮食 / 70
- 二、怀孕第8个月的食谱 / 71

### 胎儿第9个月 / 72

- 一、中医论养胎 / 72
- 二、怀孕第9个月的食谱 / 74

### 胎儿第10个月 / 76

- 一、中医论分娩 / 76
- 二、怀孕第10个月的食谱 / 78

## 优生保健篇

### 胎儿第1个月 / 83

- 一、早孕母亲饮酒吸烟对胎儿有害 / 83
- 二、孕妇的情绪和外界噪声可影响优生 / 83

### 三、早孕期疾病、药物与优生 / 84

### 胎儿第2个月 / 85

- 一、妊娠体操 / 85
- 二、孩子应该哪天降生 / 86
- 三、妊娠的生物致畸因素 / 87
- 四、孕妇做X线检查对胎儿有害 / 88
- 五、孕妇能接受免疫接种吗 / 89
- 六、黄体酮和维生素E能否保胎 / 89
- 七、早期流产要不要保胎 / 90
- 八、孕妇冬春应防感冒 / 90
- 九、孕妇服中药要小心 / 91
- 十、影响优生的环境因素 / 91
- 十一、孕妇常见的心理症状对胎儿的影响 / 93

### 胎儿第3个月 / 94

- 一、妊娠体操 / 94
- 二、妊娠早期要节制房事 / 95
- 三、什么是多胎妊娠 / 95
- 四、为什么胎死宫中 / 96
- 五、孕期要防肾结石 / 97
- 六、O型血孕妇应注意什么 / 97
- 七、做过剖宫产再次妊娠有危险吗 / 98
- 八、妊娠期感冒了怎么办 / 98
- 九、女工妊娠期的劳动保护 / 99

### 胎儿第4个月 / 100

- 一、妊娠体操 / 100
- 二、孕妇外出旅行注意什么 / 101
- 三、怎样防止便秘 / 101
- 四、妊娠期应如何穿戴 / 102
- 五、甲状腺功能亢进患者的保健 / 102
- 六、孕期妇女勿肥胖 / 103
- 七、子宫肌瘤会影响胎儿吗 / 103
- 八、做羊膜穿刺对母胎有害吗 / 104
- 九、妊娠期预防接种 / 104



- 十、孕妇不宜睡电热毯和使用手机 / 105
- 胎儿第 5 个月 / 106
- 一、妊娠体操 / 106
  - 二、妊娠期运动应注意什么 / 107
  - 三、哪些人需要做产前诊断 / 108
  - 四、妊娠与头发健康 / 108
  - 五、产前诊断有哪些方法 / 109
  - 六、孕妇患了阑尾炎怎么办 / 110
- 胎儿第 6 个月 / 110
- 一、妊娠体操 / 111
  - 二、孕妇怎样添美感 / 111
  - 三、糖尿病与妊娠 / 113
  - 四、肺结核患者的孕期保健 / 114
  - 五、孕妇要预防妊娠高血压综合征 / 114
  - 六、警惕高危妊娠 / 116
  - 七、妊娠与肝脏 / 116
- 胎儿第 7 个月 / 117
- 一、妊娠体操 / 117
  - 二、孕妇的产前训练 / 118
  - 三、及时治疗胎儿宫内发育迟缓 / 121
  - 四、为什么早产 / 121
  - 五、要预防娩出巨大胎儿 / 122
  - 六、孕妇要防贫血 / 123
  - 七、什么是先兆子痫,什么是子痫 / 124
- 胎儿第 8 个月 / 125
- 一、妊娠体操 / 125
  - 二、妊娠晚期也要节制房事 / 126
  - 三、羊水过多与过少 / 126
  - 四、妊娠期要防痔 / 127
  - 五、为何测孕妇尿中的雌三醇 / 127
  - 六、胎儿臀位怎么办 / 128
  - 七、妊娠 8 个月的孩子能活吗 / 130
  - 八、药物成瘾与胎儿发育 / 131
- 胎儿第 9 个月 / 132
- 一、妊娠体操 / 132
  - 二、应为宝宝准备些什么 / 134
  - 三、小腿抽筋怎么办 / 136
  - 四、什么是前置胎盘 / 137
  - 五、产前要学会护理乳头 / 138
  - 六、要预防低体重儿的降生 / 139
  - 七、什么情况应立即去医院 / 140
  - 八、吸毒与胎儿 / 141
- 胎儿第 10 个月 / 141
- 一、是谁努力使胎儿娩出 / 141
  - 二、什么是产道 / 143
  - 三、什么是产力 / 144
  - 四、影响胎儿通过产道的三个因素 / 145
  - 五、什么是过期妊娠 / 146
  - 六、剖宫产好不好 / 146
  - 七、临产前的先兆 / 147
  - 八、临产不要紧张 / 148
  - 九、全身心地迎接宝宝 / 149
  - 十、婴儿的降临 / 150
- 科学胎教篇
- 胎儿第 1 个月 / 157
- 一、怎样科学地实施胎教 / 157
  - 二、胎教与优生 / 158
  - 三、胎教要点 / 160
- 胎儿第 2 个月 / 161
- 一、电视与胎教 / 161
  - 二、电脑与胎教 / 161
  - 三、胎儿的听力训练与运动训练 / 162
  - 四、中医论胎教 / 163
  - 五、胎教要点 / 164
- 胎儿第 3 个月 / 164
- 一、家庭和谐与胎教 / 164
  - 二、胎教是爱 / 165
  - 三、胎儿情商的培养 / 166
  - 四、中医论胎教胎养 / 167
  - 五、胎教要点 / 169
- 胎儿第 4 个月 / 169
- 一、胎儿听觉发育与胎教 / 169



百科

**BALKE**

育儿知识百科 YUER ZHISHI BAIKE

- 二、胎儿的视觉训练 / 170
- 三、胎儿的性格训练 / 170
- 四、胎儿的行为训练与语言训练 / 172
- 五、中医论胎教 / 173
- 六、胎教要点 / 174

#### 胎儿第5个月 / 174

- 一、科学实施胎教 / 174
- 二、中医论胎教 / 177
- 三、胎教要点 / 178

#### 胎儿第6个月 / 179

- 一、运动与胎教 / 179
- 二、旅游与胎教 / 180
- 三、胎儿运动 / 180
- 四、进行语言胎教的内容 / 180
- 五、父亲与胎儿对话进行胎教 / 181
- 六、诗歌与胎教 / 182
- 七、父母的情绪与胎教 / 183
- 八、胎教要点 / 183

#### 胎儿第7个月 / 184

- 一、对话与胎教 / 184
- 二、音乐与胎教 / 184
- 三、胎儿的记忆训练与游戏训练 / 185
- 四、中医论胎养 / 186
- 五、胎教要点 / 188

#### 胎儿第8个月 / 189

- 一、抚摩胎儿与胎教 / 189
- 二、音乐与胎教 / 189
- 三、运动锻炼与胎教 / 190
- 四、胎儿的性格培养 / 192
- 五、中医论胎教 / 193
- 六、胎教要点 / 195

#### 胎儿第9个月 / 196

- 一、运动与胎教 / 196
- 二、胎儿的美育 / 196
- 三、胎教要点 / 198

#### 胎儿第10个月 / 199

- 一、母亲的分娩情绪与胎教 / 199

#### 二、胎教要点 / 200

## 下卷 婴幼儿期

### 生长发育篇

- 孩子第1个月 / 203
- 孩子第2个月 / 206
- 孩子第3个月 / 208
- 孩子第4个月 / 210
- 孩子第5个月 / 212
- 孩子第6个月 / 213
- 孩子第7个月 / 217
- 孩子第8个月 / 219
- 孩子第9个月 / 221
- 孩子第10个月 / 223
- 孩子第11个月 / 226
- 孩子第12个月 / 227
- 孩子第13~14个月 / 230
- 孩子第15~17个月 / 232
- 孩子第18~21个月 / 233
- 孩子第22~24个月 / 235
- 孩子第25~27个月 / 237
- 孩子第28~30个月 / 238
- 孩子第31~33个月 / 239
- 孩子第34~36个月 / 241

### 饮食营养篇

- 孩子第1个月 / 245
- 一、母乳喂养好在哪里 / 245
- 二、纯母乳喂养能满足婴儿吗 / 246
- 三、为什么给孩子喂初乳 / 246
- 四、哪些母亲不宜哺乳 / 248
- 五、影响母乳分泌的因素 / 248
- 六、哪些药物影响哺乳 / 249



- 七、母乳不足 / 249
- 八、母乳喂养应注意什么 / 250
- 九、孩子是否吃饱了 / 250
- 十、母乳不足时的哺喂方法 / 251
- 十一、人工喂养 / 251
- 十二、人工喂养要注意的问题 / 252
- 十三、新生儿可以吃什么 / 252
- 十四、早产儿的喂养 / 253
- 孩子第 2 个月 / 254**
  - 一、孩子常吐奶是怎么回事 / 254
  - 二、婴儿的饮食 / 255
  - 三、乳母的饮食 / 256
  - 四、不会抱孩子哺乳怎么办 / 257
  - 五、乳母生病怎么办 / 258
- 孩子第 3 个月 / 258**
  - 一、不要滥服鱼肝油 / 258
  - 二、要给孩子多喂水 / 259
  - 三、婴儿拒哺的原因 / 259
  - 四、注意给孩子补充维生素 C / 260
  - 五、糕干粉、米粉等淀粉制品不能代乳 / 260
  - 六、鲜果汁和蔬菜汁的制作 / 260
  - 七、用考普氏指数判断营养状况 / 261
- 孩子第 4 个月 / 262**
  - 一、如何添加蛋黄 / 262
  - 二、乳母多吃健脑食品 / 263
  - 三、添加辅食的原则 / 263
  - 四、辅食的制作方法 / 264
- 孩子第 5 个月 / 265**
  - 一、4~6 个月婴儿的喂养特点 / 265
  - 二、添加辅食应注意的问题 / 266
  - 三、婴儿食品的制作 / 267
  - 四、人工喂养的问题 / 267
  - 五、怎样用奶粉配制奶 / 268
  - 六、如果婴儿早期肥胖 / 269
  - 七、不给婴儿吃什么 / 269
- 孩子第 6 个月 / 270**
  - 一、给孩子添加辅食应注意什么 / 270
  - 二、小儿每日需要多少热量 / 271
  - 三、小儿饮水要科学 / 271
- 孩子第 7 个月 / 271**
  - 一、婴儿小食品制作 / 272
  - 二、给婴儿做食物应注意什么 / 273
  - 三、缺铁性贫血小儿的喂养 / 273
- 孩子第 8 个月 / 275**
  - 一、婴儿小食品制作 / 276
  - 二、学做几样菜泥 / 276
  - 三、给孩子吃什么 / 277
  - 四、要防止孩子吃盐过多 / 278
- 孩子第 9 个月 / 278**
  - 一、婴儿小食品制作 / 279
  - 二、上桌吃饭 / 279
  - 三、一日食谱 / 280
  - 四、9~11 个月婴儿一日营养量 / 280
- 孩子第 10 个月 / 281**
  - 一、9 个多月婴儿的喂养特点 / 281
  - 二、婴儿小食品制作 / 282
  - 三、两餐之间应该吃点心 / 282
- 孩子第 11 个月 / 283**
  - 一、婴儿小食品制作 / 283
  - 二、婴儿忌食什么 / 284
  - 三、一日食谱 / 284
  - 四、学做几种果汁 / 284
- 孩子第 12 个月 / 285**
  - 一、婴儿小食品制作 / 286
  - 二、分餐是科学的饮食方式 / 286
  - 三、儿童要多吃点蛋 / 287
- 孩子第 13 个月 / 289**
  - 一、1 岁幼儿的喂养特点 / 289
  - 二、幼儿膳食制作 / 290
  - 三、宝宝断奶后的食谱特点 / 290
  - 四、怎样摄入蛋白质 / 291
  - 五、碳水化合物对人体有哪些作用 / 291
  - 六、各种维生素的作用 / 292





百科

BALKE

育儿知识百科 YUER ZHISHI BAIKE

七、缺钙的因素有哪些 / 292

孩子第 14 个月 / 293

- 一、健脑食品 / 293
- 二、不适于婴幼儿食用的食物 / 294
- 三、常吃山楂有好处 / 294

孩子第 15 个月 / 295

- 一、15~17 个月幼儿的喂养特点 / 295
- 二、哪些食品含钙多 / 295
- 三、营养与智力发育 / 296
- 四、小儿食物的烧切方法 / 296
- 五、孩子要多吃水果 / 297

孩子第 16 个月 / 297

- 一、给孩子吃水果要适度 / 297
- 二、怎样算吃的又饱又好 / 298
- 三、营养对身高的影响 / 298
- 四、营养与健康 / 298
- 五、防止误食中毒 / 299

孩子第 17 个月 / 300

- 一、要给孩子多喝白开水 / 300
- 二、水果能代替蔬菜吗 / 300
- 三、怎样补充微量元素 / 301
- 四、孩子缺锌怎么办 / 302

孩子第 18 个月 / 302

- 一、18 个月幼儿的喂养特点 / 302
- 二、如果孩子不爱喝牛奶 / 303
- 三、孩子吃多少蛋白质合适 / 303
- 四、孩子不要多吃冷饮 / 304
- 五、汤泡饭不好消化 / 304
- 六、幼儿食品的制作 / 304
- 七、孩子一日三餐的配餐原则 / 305

孩子第 19 个月 / 305

- 一、化积粥谱 / 305
- 二、营养好智商就会高吗 / 307
- 三、多吃粗粮有好处 / 307
- 四、小儿异食癖的原因 / 307
- 五、不要强迫孩子多吃 / 308

孩子第 20 个月 / 309

- 一、如果孩子不爱吃菜 / 309
- 二、边吃饭边看电视好不好 / 309
- 三、孩子边吃边玩怎么办 / 310
- 四、学做几种饮料 / 311

孩子第 21 个月 / 313

- 一、挑食、偏食是坏习惯 / 313
- 二、孩子要少吃零食 / 314
- 三、我国膳食与西方膳食比较 / 314
- 四、孩子可常吃猪血 / 315

孩子第 22 个月 / 315

- 一、孩子患胃炎能吃什么 / 315
- 二、不要让孩子一边走一边吃 / 316
- 三、学做几样面条 / 317

孩子第 23 个月 / 318

- 一、学做几样小吃 / 318
- 二、维生素 A 中毒 / 320
- 三、维生素 D 中毒 / 320
- 四、维生素缺乏的食疗 / 320

孩子第 24 个月 / 323

- 一、一周食谱 / 323
- 二、孩子不爱吃菜怎么办 / 326
- 三、孩子可多吃豆制品 / 326

孩子第 25 个月 / 328

- 一、两岁多幼儿的喂养特点 / 328
- 二、幼儿小食品制作 / 329
- 三、孩子为什么忽然不爱吃饭 / 330
- 四、小儿厌食症的原因有哪些 / 330

孩子第 26 个月 / 331

- 一、狼吞虎咽有何不好 / 331
- 二、孩子患厌食症怎么办 / 332
- 三、怎样培养良好的饮食习惯 / 333
- 四、学做几样水果羹 / 335

孩子第 27 个月 / 336

- 一、2 岁 3 个月幼儿的喂养特点 / 336
- 二、饮食举例 / 336
- 三、幼儿食品制作 / 337
- 四、学做几样蛋菜 / 338



## 孩子第 28 个月 / 339

- 一、学做几和小点心 / 339
- 二、常给孩子吃些紫菜 / 342

## 孩子第 30 个月 / 342

- 一、两岁半幼儿的喂养特点 / 342
- 二、一天食物参考 / 343
- 三、学做几样西点 / 343

## 孩子第 31 个月 / 345

- 一、2 岁 7 个月幼儿的喂养特点 / 345
- 二、一日饮食举例 / 345
- 三、给孩子多吃芝麻酱 / 346

## 孩子第 32 个月 / 346

- 一、多给孩子吃猪肝 / 346
- 二、给孩子吃些粗粮 / 347

## 孩子第 34 个月 / 349

- 学做几样小点心 / 349

## 孩子第 35 个月 / 351

- 学做几样饮料 / 351

## 孩子第 36 个月 / 352

- 一、3 岁幼儿的喂养特点 / 352
- 二、学做几手鸡蛋菜 / 353
- 三、食谱举例 / 354

## 疾病防治篇

### 新生儿疾病 / 359

- 一、新生儿重病的常见症状 / 359
- 二、为什么给新生儿使用维生素 K / 359
- 三、预防新生儿脱水热 / 360
- 四、新生儿也会患乳腺炎 / 361
- 五、新生儿化脓性脑膜炎很危险 / 361
- 六、新生儿易患败血症 / 362
- 七、预防新生儿肺炎 / 362
- 八、新生儿不爱患传染病 / 363
- 九、新生儿黄疸怎样处理 / 363
- 十、ABO 溶血是怎么回事 / 363
- 十一、鹅口疮的护理方法 / 364

### 十二、新生儿脓疱病 / 364

### 十三、“马牙”不需要处理 / 364

### 十四、新生儿肝炎综合征 / 365

### 十五、新生儿特发性低血糖的病因与治疗 / 365

### 十六、早产儿要注意防感染 / 366

### 内科疾病 / 366

### 一、孩子发烧时应注意观察 / 366

### 二、小儿发烧与体温的测量 / 367

### 三、小儿高烧与抽风 / 368

### 四、什么是发热的热型 / 369

### 五、发热对孩子有什么影响 / 373

### 六、发热时孩子的小便颜色为什么较深 / 373

### 七、你会给孩子试体温吗 / 373

### 八、为什么不能乱用退热药 / 374

### 九、儿童慎用阿司匹林 / 375

### 十、小儿上呼吸道感染 / 375

### 十一、不要轻视扁桃体炎 / 378

### 十二、感冒是大病之源 / 378

### 十三、小儿感冒与腹痛的关系 / 380

### 十四、怎样及时发现孩子得了肺炎 / 380

### 十五、小儿肺炎 / 381

### 十六、支气管炎 / 385

### 十七、引起支气管哮喘的诱因 / 387

### 十八、急性支气管炎的中医治疗 / 387

### 十九、气管炎、肺炎的家庭护理方法 / 389

### 二十、几种常见小儿心律失常现象 / 389

### 二十一、先天性心脏病 / 390

### 二十二、心脏杂音 / 392

### 二十三、心脏功能性杂音的判断 / 394

### 二十四、怎样检查孩子的脉搏 / 394

### 二十五、心肌炎 / 396

### 二十六、病毒性心肌炎的治疗方法 / 397

### 二十七、克山病 / 398

### 二十八、要预防婴儿脑震荡 / 399



- 二十九、化脓性脑炎 / 399
- 三十、癫痫 / 400
- 三十一、婴儿腹泻的家庭护理方法 / 401
- 三十二、小儿腹泻的原因与预防 / 401
- 三十三、短期禁食是治疗腹泻的一种方法 / 402
- 三十四、小儿消化不良 / 402
- 三十五、小儿消化不良的中医治疗 / 403
- 三十六、疳积的常用药膳 / 404
- 三十七、孩子大便有血怎么办 / 408
- 三十八、婴儿便秘的护理方法 / 408
- 三十九、小儿贫血 / 409
- 四十、小儿营养不良性贫血 / 410
- 四十一、预防缺铁性贫血的办法 / 411
- 四十二、急性白血病 / 412
- 四十三、特发性血小板减少性紫癜 / 413
- 四十四、如果孩子尿中有血 / 413
- 四十五、尿路感染 / 414
- 四十六、急性链球菌感染后肾炎 / 415
- 四十七、肾病综合征 / 416
- 四十八、儿童排便习惯障碍——遗尿症 / 417
- 四十九、小儿惊厥的原因 / 419
- 五十、只吃钙片不能预防佝偻病 / 420
- 五十一、要给孩子做日光浴 / 420
- 五十二、孩子是不是缺钙 / 420
- 五十三、小儿佝偻病的中医疗法 / 421
- 五十四、克汀病要早期预防 / 423
- 五十五、不要常给孩子吃小中药 / 423
- 五十六、孩子智力有没有问题 / 424
- 五十七、婴儿发育健康的重要指标 / 424
- 五十八、要注意观察孩子的凶门 / 425
- 五十九、判断孩子健康的三项标准 / 425
- 六十、怎样观察病中的孩子 / 426
- 六十一、及早预防蛔虫 / 428
- 六十二、小儿腹痛的诊断 / 428
- 六十三、不要轻视腹膜炎 / 429
- 六十四、蛔虫病 / 429
- 六十五、什么时候需要去看医生 / 430
- 六十六、怎样观察孩子的呼吸 / 431
- 六十七、荨麻疹 / 431
- 六十八、打针是不是比吃药好 / 432
- 六十九、如何预防小儿缺锌 / 433
- 七十、不要滥用抗生素 / 433
- 七十一、孩子肝大是不是病 / 434
- 七十二、胖孩子不一定健康 / 434
- 七十三、要给孩子检查身体 / 435
- 七十四、出皮疹是什么病 / 435
- 七十五、捏积 / 436
- 七十六、幼儿说话的心理卫生 / 437
- 七十七、带孩子看病的学问 / 439
- 七十八、营养不良症 / 441
- 七十九、什么是多动症 / 442
- 八十、患多动症的原因是什么 / 443
- 八十一、儿童的行为障碍 / 444
- 八十二、儿童的情绪障碍——惧怕 / 445
- 传染病 / 446**
- 一、水痘 / 446
- 二、要预防水痘 / 447
- 三、流行性脑脊髓膜炎 / 448
- 四、要预防脊髓灰质炎 / 452
- 五、风疹 / 452
- 六、要预防风疹 / 453
- 七、要预防幼儿急疹 / 453
- 八、麻疹 / 454
- 九、麻疹患儿的护理 / 457
- 十、麻疹的药膳 / 458
- 十一、流行性感冒 / 459
- 十二、预防流行性感冒 / 461
- 十三、预防各种传染病 / 462
- 十四、要预防流行性乙型脑炎 / 462
- 十五、要预防百日咳 / 462
- 十六、百日咳患儿的护理 / 463
- 十七、流行性腮腺炎 / 463





十八、猩红热 / 467

十九、细菌性痢疾 / 469

**外科及皮肤疾病 / 472**

一、尿布皮炎 / 472

二、婴儿脂溢性皮炎 / 473

三、重视小儿皮肤保健 / 473

四、接触性皮炎 / 474

五、摩擦红斑 / 474

六、奶 癣 / 475

七、长了痱子怎么办 / 476

八、黄水疮要早治 / 477

九、玩猫狗的孩子容易长癣 / 478

十、湿疹的食疗 / 478

十一、孩子患湿疹怎么办 / 479

十二、婴儿湿疹的护理方法 / 480

十三、脐疝可以治疗 / 480

十四、要注意观察男孩子的阴囊 / 481

十五、胎记不需要治疗 / 481

十六、患肠套叠要及时看医生 / 481

十七、家里应准备外用药 / 482

十八、预防小儿肘部脱位 / 482

**五官科疾病 / 483**

一、斜视是怎么回事 / 483

二、内斜视儿童必须手术吗 / 483

三、斜视能预防吗 / 484

四、保护婴儿的眼睛 / 485

五、哪些疾病会影响孩子的眼睛 / 485

六、尽量不让孩子看电视 / 486

七、什么叫色盲和色弱 / 487

八、“对眼”如何治疗 / 487

九、“对眼”的原因是什么 / 488

十、“对眼”需要治疗吗 / 488

十一、沙眼的预防与治疗 / 488

十二、红眼病的预防与治疗 / 489

十三、“针眼”的预防与治疗 / 490

十四、弱视是怎么回事 / 491

十五、弱视的治疗 / 492

十六、治疗弱视时患儿要与家长配合 / 492

十七、婴儿是不是耳聋 / 493

十八、孩子说话“大舌头”要及时治疗 / 493

十九、口角炎是孩子的常见病 / 494

二十、乳牙晚出 / 494

二十一、乳牙早脱 / 494

二十二、牙病能引起其他疾病吗 / 495

二十三、怎样预防龋齿 / 495

二十四、牙齿排列不齐 / 496

二十五、预防乳牙龋 / 498

### 急症处理 / 499

一、孩子发生急症时的处理原则 / 499

二、如果孩子吃错了药 / 500

三、触电的处理 / 500

四、蚂蝗蜇伤的处理 / 500

五、毒蛇咬伤的处理 / 501

六、口腔出血的处理 / 501

七、一氧化碳中毒的处理 / 502

### 预防接种 / 502

一、新生儿要注射卡介苗 / 502

二、新生儿要注射乙肝疫苗 / 503

三、注射脊髓灰质炎疫苗 / 503

四、注射三联针(一) / 504

五、注射三联针(二) / 504

六、注射麻疹预防针 / 505

附:预防接种程序参考表 / 505

### 照顾护理篇

#### 孩子第1个月 / 509

一、给新生儿洗澡的方法 / 509

二、小婴儿要注意保暖 / 509

三、孩子爱哭怎么办 / 510

四、夜哭郎怎样颠倒 / 511

五、安排一个睡眠的良好环境 / 511



百科

BALKE

育儿知识百科 YUER ZHISHI BAIKE

- 六、新生儿睡觉不要捆 / 511
- 七、初做父亲应注意什么 / 512
- 八、要注意新生儿房间的环境卫生 / 512
- 九、注意护理好新生儿脐带 / 513
- 十、新生儿发热的处理方法 / 513
- 十一、早产儿的特殊护理 / 514

#### 孩子第2个月 / 515

- 一、剪指甲 / 515
- 二、防窒息 / 515
- 三、换尿布 / 516
- 四、良好的睡眠习惯 / 516
- 五、小婴儿的排便习惯 / 517
- 六、孩子为什么哭 / 517

#### 孩子第3个月 / 518

- 一、怎样给孩子按摩 / 518
- 二、抚摸对孩子的好处 / 518
- 三、妈妈怎样抚摸孩子 / 519
- 四、怎样给孩子称体重 / 519
- 五、怎样给婴儿穿脱衣服 / 519
- 六、怎样抱孩子 / 520
- 七、怎样摘掉婴儿头上的“脏帽子” / 520
- 八、怎样给婴儿洗脸 / 521
- 九、怎样给男婴清洗会阴 / 521
- 十、怎样给女婴清洗会阴 / 522

#### 孩子第4个月 / 522

- 一、婴儿流口水是怎么回事 / 522
- 二、孩子的排便习惯 / 523
- 三、预防孩子睡偏了头 / 523
- 四、为婴幼儿选择合适的枕头 / 524
- 五、孩子睡觉什么姿势好 / 524
- 六、温水擦身 / 524
- 七、婴儿的床 / 525
- 八、婴儿的房间 / 525

#### 孩子第5个月 / 526

- 一、要注意预防臀红 / 526
- 二、不要强行制止孩子哭 / 526

- 三、不能用茶水喂药 / 527
- 四、不要用电风扇直吹小儿 / 527
- 五、擤鼻涕 / 527

#### 孩子第6个月 / 528

- 一、不必担心婴儿口水多 / 528
- 二、培养良好的生活习惯 / 528
- 三、磨牙床 / 529
- 四、长牙 / 529
- 五、坐婴儿车 / 529
- 六、认生 / 530

#### 孩子第7个月 / 530

- 一、妈妈照看孩子要仔细 / 530
- 二、学爬 / 531
- 三、乳牙萌出前 / 531

#### 孩子第8个月 / 532

- 一、用洗发液类物品时应注意什么 / 532
- 二、要细心观察孩子的眼睛 / 532
- 三、孩子大便干燥的护理方法 / 533
- 四、怎样使孩子睡得好 / 533
- 五、训练孩子坐盆的注意事项 / 533
- 六、防止意外事故 / 534
- 七、生活习惯的培养 / 534
- 八、玩小鸡鸡没什么 / 534

#### 孩子第9个月 / 535

- 一、室内要注意安全 / 535
- 二、坐盆的注意事项 / 536
- 三、婴儿勃起是自然的 / 536

#### 孩子第10个月 / 537

- 一、孩子的睡眠 / 537
- 二、培养良好的生活习惯 / 538
- 三、注意护理女童的生殖器官 / 538

#### 孩子第11个月 / 539

- 一、婴儿能不能看电视 / 539
- 二、预防意外事故的发生 / 539
- 三、不要让孩子噎空奶头 / 540
- 四、婴儿不宜过早学走 / 540
- 五、气管异物的处理 / 540



- 六、吞咽异物的处理 / 541
- 七、咽部异物的处理 / 541
- 孩子第 12 个月 / 542
  - 一、如何给孩子喂药 / 542
  - 二、不要常抱孩子在路旁玩 / 543
- 孩子第 13 个月 / 543
  - 一、孩子特别缠人怎么办 / 543
  - 二、日光浴 / 544
  - 三、水浴 / 544
- 孩子第 14 个月 / 545
  - 一、开裆裤与死裆裤 / 545
  - 二、扎刺的处理方法 / 545
  - 三、割破手指的处理方法 / 546
- 孩子第 15 个月 / 547
  - 一、眼外伤的处理 / 547
  - 二、电焊晃眼后怎么办 / 547
  - 三、游泳后眼睛充血怎么办 / 548
- 孩子第 16 个月 / 548
  - 一、怎样护理哮喘发作的孩子 / 548
  - 二、哮喘缓解后可否参加运动 / 549
- 孩子第 17 个月 / 549
  - 一、怎样给孩子点眼药及滴鼻药 / 549
  - 二、怎样给孩子喂药 / 550
  - 三、鼻出血的处理 / 551
- 孩子第 18 个月 / 551
  - 一、孩子学会骂人怎么办 / 551
  - 二、孩子呼吸不顺畅是怎么回事 / 552
  - 三、孩子啃指甲怎么办 / 552
- 孩子第 19 个月 / 553
  - 一、怎样给孩子选择衣帽 / 553
  - 二、防止孩子烫伤 / 553
  - 三、小烫伤的处理方法 / 554
- 孩子第 20 个月 / 554
  - 一、要注意观察孩子的大便 / 554
  - 二、化学烧伤的处理 / 555
  - 三、孩子碰头后昏睡正常吗 / 555
- 孩子第 21 个月 / 556
  - 一、孩子为什么爱抱枕头睡觉 / 556
  - 二、眼入异物的处理 / 557
  - 三、孩子语言滞涩,说话困难怎么办 / 557
- 孩子第 22 个月 / 558
  - 一、什么样的孩子容易晕车 / 558
  - 二、耳内异物的处理 / 559
  - 二、鼻孔内异物的处理 / 559
- 孩子第 23 个月 / 560
  - 一、游乐场所的安全 / 560
  - 二、选择安全的玩具 / 560
  - 三、中暑的处理 / 561
- 孩子第 24 个月 / 561
  - 一、多给孩子一些父爱 / 561
  - 二、防止失火和烧、烫伤 / 562
  - 三、失火时的紧急措施 / 562
  - 四、防止孩子从高处摔落 / 562
- 孩子第 25 个月 / 563
  - 一、外伤的一般处理 / 563
  - 二、孩子摔倒时门牙碰破了嘴唇怎么办 / 563
  - 三、孩子吞进了一只没打开的别针有害吗 / 564
- 孩子第 26 个月 / 564
  - 一、孩子的卧具有讲究 / 564
  - 二、沙发对小儿不宜 / 565
  - 三、头皮出血的处理 / 565
- 孩子第 27 个月 / 566
  - 一、天热时孩子要长痱子怎么办 / 566
  - 二、孩子不用刻意妆扮 / 568
  - 三、耳出血的处理 / 568
- 孩子第 28 个月 / 568
  - 一、孩子的衣服 / 569
  - 二、孩子的鞋 / 570
  - 一、三种危险的服药方法 / 570
- 孩子第 29 个月 / 571
  - 一、肌肉注射后的硬块怎么办 / 571



- 二、要保护孩子的听力 / 572
  - 三、孩子包皮过长或包茎怎么办 / 572
  - 孩子第 30 个月 / 573
    - 一、学习刷牙 / 573
    - 二、严重内出血的处理 / 573
  - 孩子第 31 个月 / 575
    - 一、纠正孩子用口呼吸 / 575
    - 二、怎样教孩子上厕所 / 575
    - 三、手掌外伤的处理 / 576
  - 孩子第 32 个月 / 577
    - 一、给孩子找什么样的幼儿园 / 577
    - 二、保护皮肤,从小做起 / 578
    - 三、狗咬伤的处理 / 579
    - 四、蝎子蛰伤的处理 / 579
    - 五、蜂蛰伤的处理 / 579
  - 孩子第 33 个月 / 580
    - 一、看电视时应注意什么 / 580
    - 二、学龄前儿童的正常视力是多少 / 581
    - 三、预防异物吸入 / 581
  - 孩子第 34 个月 / 582
    - 一、冬天要不要给孩子戴口罩 / 582
    - 二、放手让孩子多活动 / 582
    - 三、孩子怕晒太阳怎么办 / 583
    - 四、小儿鼻出血的常见原因及处理 / 583
  - 孩子第 35 个月 / 584
    - 一、孩子为什么睡觉爱出汗 / 584
    - 二、孩子不要睡软床 / 584
    - 三、给孩子一个广阔的大地 / 585
    - 四、手指戳伤的处理 / 585
    - 五、脚扭伤的处理 / 586
    - 六、冷敷法 / 586
  - 孩子第 36 个月 / 587
    - 一、给孩子检查视力 / 587
    - 二、怎样预防非子和非毒 / 587
- 智能训练篇**
- 孩子第 1 个月 / 591

- 一、帮孩子练“行走” / 591
- 二、新生儿的能力训练 / 591
- 三、认妈妈 / 592
- 四、游乐园 / 593
- 孩子第 2 个月 / 595
  - 一、婴儿操(2~6 个月婴儿使用) / 595
  - 二、游乐园 / 600
- 孩子第 3 个月 / 602
  - 一、室内布置与综合感官训练 / 602
  - 二、抓在手里的是什么 / 603
  - 三、游乐园 / 604
- 孩子第 4 个月 / 607
  - 一、为小婴儿选择玩具注意什么 / 607
  - 二、怎样按孩子的年龄选玩具 / 608
  - 三、游乐园 / 608
- 孩子第 5 个月 / 611
  - 一、翻身 / 612
  - 二、发声 / 612
  - 三、看图 / 612
  - 四、坐着玩 / 613
  - 五、游乐园 / 613
- 孩子第 6 个月 / 615
  - 一、翻身可以看到更广阔的世界 / 616
  - 二、往前爬 / 617
  - 三、要学说话 / 618
  - 四、游乐园 / 618
- 孩子第 7 个月 / 620
  - 一、游戏训练 / 620
  - 二、动作训练 / 621
  - 三、语言训练 / 621
  - 四、婴儿操(7~12 个月时使用) / 622
  - 五、游乐园 / 626
- 孩子第 8 个月 / 627
  - 一、动作训练 / 628
  - 二、挑选自己喜欢的 / 628
  - 三、来,往这边走 / 629
  - 四、游乐园 / 629



- 孩子第9个月 / 631
  - 一、动作训练 / 631
  - 二、感知能力的训练 / 631
  - 三、语言训练 / 632
  - 四、走来走去真快乐 / 632
  - 五、游乐园 / 632
- 孩子第10个月 / 633
  - 一、动作训练 / 633
  - 二、语言训练 / 634
  - 三、培养良好的品质 / 634
  - 四、游乐园 / 635
- 孩子第11个月 / 636
  - 一、动作训练 / 636
  - 二、感官功能的训练 / 637
  - 三、语言训练 / 637
  - 四、帮助孩子学用工具 / 637
  - 五、撕纸训练手巧 / 638
  - 六、游乐园 / 638
- 孩子第12个月 / 639
  - 一、动作训练 / 640
  - 二、认识训练 / 640
  - 三、语言训练 / 640
  - 四、游乐园 / 641
- 孩子第13个月 / 643
  - 一、模仿训练 / 643
  - 二、滑梯运动 / 643
  - 三、学走路 / 644
  - 四、户外游戏 / 644
  - 五、游乐园 / 645
- 孩子第14个月 / 646
  - 一、发音训练 / 646
  - 二、一起来玩大皮球 / 646
  - 三、游乐园 / 647
- 孩子第15个月 / 648
  - 一、增加孩子玩的内容 / 648
  - 二、语言训练 / 648
  - 三、培养幼儿良好记忆的方法 / 649
  - 四、认识自己 / 650
  - 五、学说话 / 650
  - 六、游乐园 / 650
- 孩子第16个月 / 651
  - 一、左撇子 / 651
  - 二、朗诵儿歌 / 652
  - 三、以兴趣引导孩子 / 653
  - 四、哪个大 / 653
  - 五、游乐园 / 654
  - 六、学画画 / 655
- 孩子第17个月 / 656
  - 一、家长怎样和孩子一起做游戏 / 656
  - 二、学脱鞋袜,脱衣裤 / 656
  - 三、游乐园 / 657
- 孩子第18个月 / 658
  - 一、语言训练 / 658
  - 二、动作训练 / 659
  - 三、自己吃饭 / 659
  - 四、搭积木 / 660
  - 五、游乐园 / 660
- 孩子第19个月 / 662
  - 一、运动游戏 / 662
  - 二、涂涂画画 / 663
  - 三、好玩的不一定是买来的玩具 / 663
- 孩子第20个月 / 664
  - 一、玩起来有输有赢 / 664
  - 二、认识颜色 / 665
  - 三、认识身体 / 665
- 孩子第21个月 / 666
  - 一、旁观游戏 / 666
  - 二、教孩子计算要准备“教具” / 667
  - 三、教孩子认识“1”和“许多” / 668
- 孩子第22个月 / 669
  - 一、语言训练 / 669
  - 二、空间知觉训练 / 669
  - 三、认知能力训练 / 670
  - 四、培养小儿数学的概念 / 670





- 五、动作训练 / 671
- 六、教孩子比较“多”、“少”和“一样” / 671
- 孩子第 23 个月 / 672
- 一、训练孩子思维的游戏 / 672
  - 二、在日常生活中学计数 / 673
  - 三、游乐园 / 673
- 孩子第 24 个月 / 676
- 一、语言是孩子智慧发展的金钥匙 / 676
  - 二、学泥工 / 677
- 孩子第 25 个月 / 679
- 一、大动作训练 / 679
  - 二、精细动作训练 / 680
  - 三、语言能力训练 / 680
  - 四、认知能力训练 / 681
  - 五、情感和社交能力训练 / 682
  - 六、生活自理能力训练 / 682
  - 七、游乐园 / 683
- 孩子第 26 个月 / 684
- 一、角色游戏和建筑游戏 / 684
  - 二、学计算在于理解 / 686
  - 三、游乐园 / 687
- 孩子第 27 个月 / 688
- 一、学儿歌 / 688
  - 二、仔细看 / 689
  - 三、游乐园 / 690
- 孩子第 28 个月 / 691
- 一、大动作训练 / 691
  - 二、精细动作训练 / 692
  - 三、言语能力训练 / 692
  - 四、认知能力训练 / 693
  - 五、情感和社交能力训练 / 693
  - 六、生活自理能力训练 / 694
  - 七、游乐园 / 695
- 孩子第 29 个月 / 697
- 一、幼儿独立能力的发展 / 697
  - 二、游乐园 / 698
- 孩子第 30 个月 / 699
- 一、对孩子口语表达能力的要求 / 699
  - 二、游乐园 / 699
- 孩子第 31 个月 / 701
- 一、大动作能力训练 / 701
  - 二、精细动作训练 / 702
  - 三、认知能力训练 / 703
  - 四、情感和社交能力训练 / 704
  - 五、生活自理能力训练 / 705
  - 六、幼儿的语言训练 / 705
  - 七、游乐园 / 706
- 孩子第 32 个月 / 708
- 一、讲故事 / 708
  - 二、游乐园 / 709
- 孩子第 33 个月 / 711
- 一、看图说话 / 711
  - 二、游乐园 / 711
- 孩子第 34 个月 / 713
- 一、大动作训练 / 713
  - 二、精细动作训练 / 714
  - 三、言语能力训练 / 714
  - 四、认知能力训练 / 715
  - 五、情感和社交能力训练 / 716
  - 六、生活自理能力训练 / 716
  - 七、游乐园 / 717
- 孩子第 35 个月 / 718
- 一、幼儿情感的发展及培养 / 718
  - 二、游乐园 / 719
- 孩子第 36 个月 / 720
- 一、3 岁孩子智力的检验 / 720
  - 二、3 岁的孩子应会什么 / 720
  - 三、游乐园 / 724