

1+1

家庭健康套餐

JIATING JIANKANG TAOGAN

康宝宝

RIJI

KANGBAOBAO

日记

主编 / 万力生



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

TS976.31

WLS

C.1

1+1 家庭健康套餐

康 宝 宝 日 记

KANGBAOBAO RIJI

主 编 万力生

副主编 丁桂聪 范红霞

编 委 丁桂聪 万力生 王 卫

万力群 张丽辉 范红霞



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

5AL38/02

图书在版编目(CIP)数据

康宝宝日记/万力生主编. —北京:人民军医出版社, 2003. 11
(1+1 家庭健康套餐)
ISBN 7-80157-966-6

I. 康… II. 万… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-智力开发
③小儿疾病-防治 IV. ①TS976.31②R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 052237 号

主 编:万力生

出 版 人:齐学进

策划编辑:靳纯桥

加工编辑:杨骏翼

责任审读:李 晨

版式设计:赫英华

封面设计:龙 岩

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586、66882585、51927258

传真:68222916,网址:www.pmmpp.com.cn

印 刷 者:潮河印刷厂

装 订 者:春园装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003 年 11 月第 1 版,2003 年 11 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:16.75

字 数:387 千字

印 数:0001~4000

定 价:35.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要

每个宝宝都有一段成长的经历,每位家长都对宝宝倾注了满腔的心血;而我们将为您提供记忆的平台,让您即使在多年以后,也能找到当日的温馨与欢乐。

健康地成长需要医学知识的保驾护航,早期良好行为习惯的养成以及智能的开发更要求细心、科学的呵护,而我们将为您提供知识的百宝箱,让您掌握新生儿、婴儿、幼儿三个年龄段的育儿知识。

本书采用成长日记的形式,记录了宝宝每天的发育情况、应该达到的健康标准、营养饮食特点、易患疾病、预防保健知识以及智能开发方法等。内容丰富系统,叙述极为通俗生动,时代感强,是广大家长的必备读物,也可供幼教工作者参考。

责任编辑 靳纯桥 杨骏翼



目 录

0~28天新生儿

新生儿特征	(7)
正常新生儿的体重和身长	(7)
觅食和吸吮反射	(12)
拥抱反射	(16)
抓握反射	(20)
早产儿	(25)
过期产儿	(29)
小于胎龄儿	(33)
大于胎龄儿	(37)
新生儿睡眠特点	(41)
新生儿的体温容易波动	(46)
新生儿的头发	(52)
新生儿的听觉	(57)
新生儿的味觉和嗅觉	(62)
新生儿的皮肤感觉	(66)
新生儿的视觉	(71)
新生儿喜欢的姿势	(76)
新生儿头围与胸围	(81)
新生儿的营养需要量	(85)
“螳螂子”和“马牙”	(89)

生理性体重下降	(92)
脱水热	(97)
新生儿乳房肿胀	(101)
新生儿“月经”	(107)
新生儿“包茎”	(112)
新生儿生理性黄疸	(116)
新生儿的大便	(120)
正常新生儿的发育标准	(124)
新生儿健康十标准	(129)
营养饮食	(8)
母乳是新生儿或婴儿最理想的食品	(8)
早喂奶的时间和好处	(13)
母乳成分	(17)
早产儿的喂养方法	(21)
母乳喂养的优越性	(26)
开始授乳的时间	(30)
喂奶的次数	(34)
母乳的喂养方法	(38)
辨识母乳是否充足	(43)
催乳食谱	(47)
两种情况不许喂母乳	(54)
母乳喂养的误区	(58)
母乳喂养的注意事项	(63)
人工喂养	(67)
混合喂养	(73)
调乳时必备的器具	(77)
调乳器具的消毒	(82)
调乳的方法	(86)





调乳、授乳时的注意事项	(90)
奶粉挑选	(93)
常用乳制品	(98)
牛奶的科学喂养	(102)
代乳品使用的误区	(108)
哺乳期不宜吃味精	(113)
新生儿期喂奶是否需喂糖水	(117)
新生儿是否需要加鱼肝油	(121)
给新生儿配制奶粉不宜太浓	(125)
不要用高浓度糖水喂新生儿	(130)
易患疾病	(9)
新生儿硬肿症的预防	(9)
新生儿臀红	(14)
新生儿哭闹不安	(18)
新生儿鼻子不通气	(22)
新生儿呼吸异常	(27)
新生儿漾奶和呕吐	(30)
新生儿发热	(34)
新生儿皮肤脓疱疮	(39)
新生儿病理性黄疸	(44)
新生儿硬肿症	(49)
新生儿破伤风	(54)
如何预防新生儿破伤风	(60)
新生儿肺炎	(64)
新生儿腹泻	(68)
新生儿生后几天内吐沫	(73)
新生儿一只胳膊不会动	(78)
新生儿肚脐异常	(83)

新生儿视力异常	(87)
新生儿听力异常	(90)
新生儿结膜炎	(94)
新生儿泪道不通	(98)
新生儿耳病	(103)
新生儿鹅口疮	(109)
新生儿疝气	(113)
新生儿头颅血肿	(118)
新生儿突然憋气	(122)
新生儿出血症	(126)
新生儿疾病筛查	(131)
保健护理	(10)
给新生儿洗澡的方法	(10)
新生儿的衣着要求	(15)
新生儿护理	(19)
新生儿换尿布的方法	(23)
新生儿尿布的清洗与消毒	(28)
包裹新生儿	(31)
为新生儿准备一张小床	(35)
预防新生儿睡偏头	(40)
新生儿居室的要求	(44)
新生儿保暖的方法	(50)
怎样保护好新生儿的脐带	(55)
新生儿安全过冬“三注意”	(60)
新生儿睡眠不安的原因及纠正方法	(65)
保护新生儿的皮肤	(69)
给新生儿喂药时应注意什么	(74)
预防新生儿发生意外事故	(79)





新生儿衣物切忌放樟脑丸	(84)
给新生儿拍照片不能用闪光灯	(87)
新生儿不需要枕头	(91)
温水擦浴——新生儿最佳降温法	(95)
新生儿不宜俯卧睡	(99)
帮助新生儿逐渐适应“新环境、新生活”	(104)
新生儿喜欢的声音	(110)
新生儿喜欢看什么	(114)
新生儿的房间不要遮光	(118)
给新生儿听音乐	(122)
减少新生儿与外人接触	(127)
新生儿要注意环境温度和湿度	(131)
启蒙教育	(99)
智力开发越早越好	(99)
视觉训练——注视活动	(105)
视觉训练——追视活动	(111)
听觉训练——言语	(115)
听觉训练——音乐	(119)
听觉训练——追声寻源	(123)
头面部抚触	(128)
胸腹部及背部抚触	(132)

1~3个月婴儿

婴儿特点	(135)
1~3个月的婴儿仍会经常吐奶	(135)
1~3个月婴儿的抬头动作	(140)
3个月内婴儿的小便	(145)

3个月内婴儿的大便	(150)
3个月内婴儿的皮肤	(156)
初生婴儿的皮肤结构和功能不完善	(163)
2~3个月婴儿的动作发育	(169)
2~3个月婴儿的语言发育	(173)
2~3个月婴儿的视觉	(178)
2~3个月婴儿的听觉	(183)
2~3个月婴儿的注意力	(188)
2~3个月婴儿的记忆	(192)
3个月内婴儿的头围、胸围改变	(197)
3个月内婴儿的身高增长	(203)
3个月内婴儿的体重增长	(208)
营养饮食	(136)
婴儿所需营养——蛋白质	(136)
婴儿所需营养素——脂肪	(141)
婴儿所需营养素——糖类	(146)
婴儿所需营养素——维生素	(151)
婴儿所需营养——矿物质	(157)
人工喂养的婴儿满月起要添加辅食	(164)
早产儿喂养的注意事项	(170)
计算奶粉的用量	(174)
满月后婴儿的每日牛奶摄入量	(179)
喂牛奶的注意事项	(184)
母乳喂养要加鱼肝油	(189)
坚持纯母乳喂养	(193)
深夜婴儿喂奶注意事项	(198)
制作婴儿果汁	(204)
不要完全用人工喂养代替母乳喂养	(209)





易患疾病	(137)
兔唇	(137)
“奶癣”	(141)
婴儿牛奶过敏症	(147)
婴儿烦躁	(153)
婴儿结核病	(158)
婴儿百日咳	(165)
婴儿“地图舌”	(170)
小儿尿频	(175)
婴儿缺镁惊厥	(180)
婴儿便秘	(185)
婴儿脑溢血	(189)
婴儿夜啼	(194)
小儿脑瘫	(198)
婴儿腹泻	(205)
婴儿腹泻的食疗	(209)
保健护理	(138)
抱1~3个月婴儿的姿势	(138)
接种两种预防疫苗	(142)
检查卡介苗的接种	(148)
抱起小婴儿的方法	(154)
保护好卤门	(160)
尿布的使用	(166)
秋季温差大,多准备几套衣服	(171)
准备夏季的衣服	(176)
准备冬季的衣服	(181)
婴儿预防接种	(185)
婴儿不能进行预防接种的情况	(191)

要经常给婴儿剪指甲	(195)
婴儿头皮的乳痂是否需要清洗	(200)
婴儿能否睡凉席	(205)
怎样给婴儿喂药	(211)
潜能开发	(139)
1个月婴儿学习抬头	(139)
手眼协调能力的训练	(143)
2个月婴儿可用竖抱练抬头	(148)
3个月婴儿可训练翻身	(155)
婴儿被动操的做法	(160)
培养好的生活规律	(167)
锻炼婴儿对外界环境变化的适应能力	(172)
爱抚——孩子发育的“食粮”	(177)
2~3个月婴儿语音训练	(182)
2~3个月婴儿的视觉训练	(186)
2~3个月婴儿大动作训练	(191)
2~3个月婴儿触摸抓握训练	(196)
2~3个月婴儿听觉训练	(201)
多看、多听、多摸、多动让智力起飞	(206)
从小培养孩子对音乐的兴趣	(212)

4~6个月婴儿

婴儿特点	(214)
4~6个月坐定和胸部脊柱后凸形成	(214)
4~6个月语言发育	(219)
4~6个月情绪、情感和个性发育	(224)
4~6个月知觉的发育	(230)





4~6个月注意、记忆、思维发育	(235)
4个月婴儿体重和身长	(240)
5个月婴儿体重和身长	(244)
5个月婴儿的运动功能	(250)
5个月婴儿的精神功能	(255)
6个月婴儿体重和身长	(259)
6个月婴儿的智力	(265)
6个月婴儿的运动功能	(271)
营养饮食	(215)
喂养特点	(215)
4~6个月的母乳喂养	(220)
4个月婴儿的一日营养量	(225)
让婴儿尝试各种食物的味道	(231)
添加辅助食品的种类似	(236)
牛奶喂养原则	(241)
添加辅助食品的原则	(245)
辅食的添加顺序	(251)
4~6个月婴儿日参考食物表	(256)
4~6个月婴儿营养餐谱用量	(260)
饮食营养的误区和禁忌	(266)
几种辅助食品的家庭制作方法	(272)
易患疾病	(216)
判断孩子是否生病	(216)
看婴儿睡眠可辨疾病	(221)
婴儿湿疹	(226)
婴儿要慎用外用药物	(232)
感冒	(236)
婴儿肝炎综合征	(242)

惊厥	(246)
婴儿啼哭	(251)
婴儿泪囊炎	(256)
婴儿肠套叠	(263)
婴儿化脓性脑膜炎	(267)
先天性髋关节脱位	(273)
保健护理	(217)
婴儿饥饿性腹泻不宜限制饮食	(217)
训练婴儿定时排便的习惯	(222)
培养婴儿良好的睡眠习惯	(227)
腹泻婴儿的护理	(233)
降温方法	(238)
婴儿长痱子的护理	(242)
口角糜烂的护理	(247)
高温谨防婴儿中暑	(252)
婴儿忌用氯霉素眼药水	(257)
痰多咳不出怎么办	(263)
婴儿每天应在户外活动多长时间	(269)
安排婴儿的一日生活	(274)
潜能开发	(217)
给婴儿提供丰富的视觉刺激	(217)
培养乳儿的视觉分辨能力	(223)
婴儿学习用手	(228)
让婴儿学习玩手、玩脚	(234)
训练婴儿寻找物体	(239)
抓握能力的训练	(243)
手眼协调能力的训练	(248)
学习翻身、坐立	(253)





指认五官	(258)
训练用动作来表达语言	(264)
认识能力的培养	(270)
语言训练	(275)

7~11 个月婴儿

婴儿特点	(278)
7 个月婴儿体重和身长	(278)
7~9 个月婴儿的智力	(285)
8 个月婴儿的体重和身长	(289)
8~9 个月婴儿的运动功能	(296)
9 个月婴儿的体重和身长	(300)
10~11 个月婴儿的体重和身长	(305)
10~11 个月婴儿的运动功能	(310)
10~11 个月婴儿的智力	(318)
10~11 个月婴儿的语言发育	(323)
7 个月开始抗病力下降	(328)
营养饮食	(279)
母乳喂养原则	(279)
7 个月婴儿日参考食物表	(286)
7 个月婴儿营养餐谱用量	(290)
辅助食物的增加法	(297)
7~9 个月婴儿不能光喝鱼汤、肉汤	(301)
8~9 个月婴儿日参考食物表	(306)
8~9 个月婴儿营养餐谱用量	(311)
10 个月左右时婴儿的食物表	(319)
11 个月左右时婴儿的食物	(324)

断奶后食谱参考表	(325)
10~11 个月婴儿营养餐谱用量	(329)
易患疾病	(280)
婴儿过敏现象	(280)
婴儿水痘	(286)
锌缺乏症	(292)
婴儿“伤食”	(297)
婴儿中耳炎	(302)
婴儿冬季也“中暑”	(307)
婴幼儿肺炎	(314)
婴儿大便带血	(320)
婴儿龋齿	(326)
幼儿急疹	(333)
保健护理	(283)
左手抱婴儿有讲究	(283)
婴幼儿是趴着睡好还是仰卧睡好	(287)
不要防止婴儿吃“手抓饭”	(294)
选择婴儿爽身粉	(298)
婴儿“散步”好处多	(302)
纸尿裤可能引发男婴将来不育	(307)
应该怎样给婴儿晒太阳	(315)
婴儿吮手指应该怎么办	(321)
怎样防止小儿“腌”屁股	(326)
婴儿吸吮干奶嘴好不好	(333)
潜能开发	(284)
教孩子玩玩具	(284)
培养婴儿的记忆力	(288)
逗婴儿玩	(295)





让宝宝多用小手摆弄物体	(299)
给宝宝朗读	(304)
开拓宝宝智力的理想途径——爬行	(309)
帮助宝宝听和说	(316)
10~11 个月宝宝认识能力的训练	(322)
10~11 个月宝宝语言训练	(327)
个人-社会交往	(334)

1 岁 幼 儿

幼儿特点	(337)
1~1.5 岁孩子的头围胸围增长	(337)
1~1.5 岁孩子的身长增长	(343)
1~1.5 岁孩子的体重增长	(349)
1.5 岁幼儿的卤门	(355)
1.5 岁幼儿的出牙情况	(360)
1.5 岁幼儿的运动功能	(365)
1.5 岁幼儿的语言发育	(371)
1.5 岁幼儿的视觉和听觉	(376)
1 岁左右孩子的消化特点	(381)
营养饮食	(338)
1 岁幼儿科学喂养原则	(338)
1 岁以后的幼儿食物种类	(344)
1 岁以后的孩子需要的营养素	(350)
断奶不要断牛奶	(356)
将孩子的食物做得色香味形俱全	(361)
蛋白质对幼儿生长发育的作用	(366)
从膳食中补充钙最好	(372)