

北京协和医院著名儿科专家、博士生导师魏珉主编



中国妈妈

育儿圣经

DIETARY BIBLE

魏珉 / 主编

权威性 全面性 实用性



中国对外翻译出版公司



一书在手妈妈不求人(代序)

孩子是父母的希望,也是社会的希望。孩子的健康成长是家庭的幸福,更是孩子未来一生的幸福。本书从中国家长和孩子的实际出发,通过对孩子的成长发育、饮食营养、疾病防治、心理情感培养、智力智能开发等一系列内容的详尽介绍和科学实用的指导,为家长提供了科学育儿的方法和技能。

全书以时间为序,采取问答方式,共分六章,即婴儿早期孩子的培育、婴儿晚期孩子的培育、幼儿期孩子的培育、学龄前期孩子的培育、小学期孩子的培育和青春期孩子的培育。每章下设4项内容,即生理呵护、智力开发、亲子教育和疾病防治。每一项大约有30到50个具体专题,每个专题字数在500到1000字左右,均为目前国内父母最为关心也最需要掌握的育儿知识。

本书以家长的问题和专家指点的形式,对孩子成长过程中出现的问题一一进行了解答。形象生动,一目了然。语言通俗易懂,内容编排清晰晓畅,资料丰富全面,针对性强、实用性强、可操作性强。能帮助家长详尽地了解孩子成长过程中各系统的机能及运作;通过简明扼要的问卷,准确地指出孩子成长过程中有害健康的误区;科学地指导家长的育儿饮食,帮助家长预防孩子肥胖;教家长妥善处理日常生活中孩子面临的各种问题;告诉家长怎样做才能让孩子更聪明、更健康;为家长制定出循序渐进的孩子成长的健康计划;指导家长如何处理孩子成长过程中出现的意外事故和进行家庭急救。

“一书在手妈妈不求人”是本书的编写原则,本书内容丰富,实践性极强。凡是有关中国孩子的问题,从保育到教育,从防病到治疗,从日常护理到营养膳食,都有所涉猎。本书吸取国外优秀的育儿理论,剔除了一些不符合中国孩子生理特点的“洋方法”,真正是一本对中国父母有所帮助的“育儿圣经”!

编者



目录

第一章 婴儿早期(0~6个月)孩子的培育

第一部分 生理呵护

1. 量一量、称一称、测一测,看您1个月的孩子是否达到了以下水平? /5
2. 量一量、称一称、测一测,看您2个月的孩子是否达到了以下水平? /5
3. 量一量、称一称、测一测,看您3个月的孩子是否达到了以下水平? /5
4. 量一量、称一称、测一测,看您4个月的孩子是否达到了以下水平? /6
5. 量一量、称一称、测一测,看您5个月的孩子是否达到了以下水平? /6
6. 量一量、称一称、测一测,看您6个月的孩子是否达到了以下水平? /7
7. 母乳喂养好——1个月的婴儿喂养要点 /7
8. 蔬果营养多——2个月的婴儿喂养要点 /8
9. 水分营养一样都不能少——3个月的婴儿喂养要点 /8
10. 均衡营养最重要——4个月的婴儿喂养要点 /8
11. 粥饭好味道——5个月的婴儿喂养要点 /8
12. 添加辅食有学问——6个月的婴儿喂养要点 /9
13. 勤洗澡、身体好——护理1个月的宝宝要注意哪些事情? /9
14. 和婴儿服说再见——护理2个月大的宝宝要注意哪些事情? /9
15. 妈妈的手好温暖——护理3个月的宝宝要注意哪些事情? /10
16. 和口水作战——护理4个月的宝宝要注意哪些事情? /10
17. 伸伸胳膊伸伸腿——护理5个月的宝宝要注意哪些事情? /10
18. 增强体质 预防疾病——护理6个月的宝宝要注意哪些事情? /11
19. 母乳喂养有技巧——母乳喂养成功的几个注意事项 /11
20. 按需哺乳最科学——怎样安排婴儿的哺喂次数? /12
21. 奶水旺旺旺——乳汁不足的原因及补救 /13
22. 催乳药膳5则——如何用食补来催乳? /14
23. 母乳不足如何是好——如何选择合适的母乳替代品? /15
24. 冲调牛奶的“三部曲”——如何正确冲调牛奶? /15
25. 厌奶的批评与自我批评——宝宝厌奶怎么办? /16
26. 补充鱼肝油,不得佝偻病——母乳喂养是否要添加鱼肝油? /16



27. 米麦粉与牛奶的亲密接触——米麦粉可否直接加入奶中? /17
28. 补钙要吃奶和豆——哪些高钙食品适合宝宝食用? /17
29. 不可滥用保健品——是否可以给宝宝服用营养补充品? /18
30. 宝宝的不满足——母乳充足还要添加辅食吗? /19
31. 量身定做辅助食品——4至6个月的辅食制作方法 /19
32. 小食大学问——添加辅食的原则 /20
33. 变着法儿给宝宝喂蔬菜——如何给宝宝喂食蔬菜? /21
34. 水是生命之源——婴儿每天需喝多少水? /21
35. 宝贝宝贝快快睡——婴儿睡眠时间多长才合适? /22
36. 勇敢的小孩自己睡——是否应该让宝宝养成独睡习惯? /23
37. 夏日炎炎好睡眠——如何教育多眠的孩子? /23
38. 能睡是福——怎样引导不愿睡觉的孩子? /24
39. 高枕未必无忧——宝宝睡觉要不要枕头? /24
40. 做个“睡美人”——让宝宝用何种睡姿最好? /25
41. 包包裹裹的学问——要不要将宝宝的手脚包起来? /25
42. 拒绝“蜡烛包”——如何正确使用包被? /26
43. 给宝宝洗个放心澡——如何给婴儿洗澡? /27
44. 干洗也快乐——如何用海绵给你的宝宝洗个干浴? /28
45. 娇嫩肌肤保护法——如何保护新生儿的皮肤? /29
46. 黄金穿衣法则——宝宝要穿多少才不会着凉? /30
47. 给宝宝暖和的空间——如何给新生儿保暖? /30
48. 摇啊摇, 摇到外婆桥——可不可以摇晃宝宝? /31
49. 防漏好帮手——如何正确使用尿垫? /32
50. 使用尿布要科学——如何正确使用尿布? /32
51. 吃好睡好玩好——半岁以内的婴儿如何养成良好的生活规律? /33
52. 宝宝的美梦时间——半岁以内的婴儿如何养成良好的睡眠习惯? /34
53. 合理饮食的几个要素——半岁以内的婴儿如何养成良好的饮食习惯? /35
54. 我要嘘嘘 我要便便——半岁以内的婴儿如何养成良好的排便习惯? /35

第二部分 智力开发

1. 您1个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /39
2. 您2个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /39
3. 您3个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /40
4. 您4个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /40
5. 您5个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /40



6. 您6个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /41
7. 给孩子彩色的世界——如何和1个月大的孩子做游戏? /41
8. 宝宝, 宝宝快快长——如何和2个月大的孩子做游戏? /41
9. 我爱玩具——如何和3个月大的孩子做游戏? /42
10. 选择玩具有学问——如何和4个月大的孩子做游戏? /42
11. 音乐之声——如何和5个月大的孩子做游戏? /42
12. 儿歌的魅力——如何和6个月大的孩子做游戏? /43
13. 开启智慧之门——如何选择开智时机? /43
14. 孟母三迁有道理——儿童智商与环境有什么关系? /44
15. 母乳与智障——那些情况下婴儿不能吃母乳? /45
16. 五感不满足——如何给予婴儿以智力性刺激? /45
17. 每个孩子都是天才——为什么说孩子在婴儿期时大脑最聪明? /46
18. 脑力大革命——大脑的发育有什么规律? /48
19. 跟着宝宝的感觉走——如何促进宝宝的感觉发展? /49
20. 保护娇嫩肌肤——如何促进新生儿的皮肤感觉发展? /50
21. 掌握才知冷热——如何促进孩子的触觉发展? /51
22. 婴儿眼中的世界——谈一谈婴儿的视力发展 /51
23. 看看听听世界的声音——如何促进孩子的视觉、听觉发展? /52
24. 检测听觉得分——孩子生下来以后就能听到声音吗? /53
25. 追求视听新境界——如何训练新生儿的视觉能力及注意力? /53
26. TV时代——如何让婴儿正确地看电视? /54
27. 大头大头, 下雨不愁——头大聪明, 头小笨吗? /55
28. 妈妈的声音是最爱——婴儿最爱听什么声音? /55
29. 给宝宝“音乐钙”——如何对宝宝进行音乐启蒙? /56
30. 乐音与噪音——音乐会成为噪音吗? /57
31. 一点一点学说话——孩子是怎样学习发音的? /57
32. 跟爸爸妈妈学说话——如何玩宝宝语言发展游戏? /58
33. 宝宝的手——两个月左右孩子的手为什么会显得无力? /59
34. 左撇子与右撇子——如何确认孩子是左撇子还是右撇子? /59
35. 最早的游戏——玩手——如何从婴儿玩手看孩子的智力发展? /60
36. 如何能够“坐如钟”——婴儿什么时候能坐? /61
37. 游戏是儿童的生命——为什么要和新生儿做游戏? /61
38. 玩具, 孩子的第一本教科书——如何选择合适的玩具? /62
39. 所见即所得——如何训练婴儿的手眼协调能力? /63
40. 镜中世界——如何陪孩子做玩镜子游戏? /63
41. 躲猫猫升级教程——如何训练宝宝寻找物体? /64



第三部分 亲子教育

1. 新鲜世界新鲜人——如何和新生儿沟通? /67
2. 探索哭笑背后的意义——如何和2个月大的孩子沟通? /67
3. 你看,你看,孩子的眼睛——如何和3个月大的孩子沟通? /67
4. 和孩子一起欢笑——如何和4个月大的孩子沟通? /68
5. 儿歌的表情——如何和5个月大的孩子沟通? /68
6. 保持良好的心态——如何和6个月大的孩子沟通? /68
7. 心理健康,从零岁开始——如何进行新生儿的心理护理? /69
8. 新生儿五官行动起来——如何和新生儿建立依恋关系? /69
9. 早期教育从母婴交流开始——如何通过母婴交流对孩子进行早期教育? /70
10. 母乳有益身心——如何认识母乳的情感作用? /71
11. 宠爱不等于宠坏——过分关心幼儿会不会宠坏他? /72
12. 教给孩子如何爱——为什么说和孩子多呆一会儿比较好? /73
13. 不做“忧郁王子”——如何引导不笑的宝宝? /74
14. “困难”孩子不困难——如何处理“困难”孩子? /74
15. 巧妙处理婴儿情绪——如何面对婴儿的情绪? /75
16. 小婴儿 大情绪——新生儿也有情绪反应吗? /76
17. 宝宝生气是为什么? /77
18. 举手投足有学问——如何识别认识宝宝的体态语? /77
19. 争做社交新宠儿——如何鼓励孩子交际? /79
20. 家有新生儿,谢绝访客——宝宝刚出生的时候,是否该谢绝访客? /79
21. 家有敏感儿——如果孩子很敏感怎么办? /80
22. 宝宝怕什么——半岁之前的婴儿害怕什么? /80
23. 爱的长高魔法——如何防止孩子患“心理性矮小症”? /81
24. 关心宝宝成长 爸爸义不容辞
——如何最大限度地发挥爸爸的角色作用? /82
25. 气质 Baby 大比拼——婴儿的气质类型有哪几种? /83
26. 多血质应因法——怎样对待多血质气质的孩子? /84

第四部分 疾病防治

1. 新生儿退烧准则——新生儿发烧怎么办? /87
2. 严格排查 保护心脏——如何发现先天性心脏病? /87
3. 驱逐病理性黄疸——如何识别和治疗病理性黄疸? /88



4. 让硬肿走开——如何预防新生儿硬肿? /89
5. 脐炎不可小视——如何治疗新生儿脐炎? /90
6. 防止肺炎偷渡——如何预防新生儿肺炎? /90
7. 新生儿肺炎需知——治疗新生儿肺炎要注意什么? /91
8. 治疗“牛奶蛋白过敏症”小窍门——小儿吃了牛奶过敏怎么办? /92
9. 奶癣不可怕——如何治疗婴儿奶癣? /93
10. 奶癣离哮喘有多远——奶癣会引起过敏性哮喘吗? /94
11. 健全营养,补铁补血——如何治疗“牛奶贫血症”? /94
12. 肤色白皙是否是小儿贫血——如何识别小儿贫血? /95
13. 肢体抖动要重视——2个月小婴儿的肢体抖动是抽筋吗? /96
14. 警惕低钙惊厥——低钙惊厥是如何发生的? /97
15. 预防高热惊厥后遗症——高热惊厥会留下后遗症吗? /98
16. 大小便哭闹有病因——孩子为何大小便前会哭闹? /98
17. 便色发白要就医——宝宝小便为何有时会发白? /99
18. 寻找尿色异常的药物根源——宝宝的尿液为什么会变颜色? /99
19. 便秘始于结肠——如何治疗先天性巨结肠? /100
20. 天皇皇,地皇皇,我家有个夜哭郎——宝宝生理性哭吵原因浅析 /101
21. 阴囊肿大的两种处理——孩子阴囊肿大是什么原因? /101
22. 对症下药,治疗呕吐——婴儿呕吐的种种原因 /102
23. 宝宝也拉稀——腹泻的原因及症状 /103
24. 腹泻之后要小心——腹泻后家庭护理要注意什么? /104
25. 腹泻之后的合理饮食——婴幼儿腹泻后不宜停食 /105
26. 消除硬块有良方——打针后起硬块怎么办? /106
27. 猴子屁股红又红——宝宝得了“红屁股”怎么办? /106
28. 冷热不当 喉咙遭殃——喉咙红是冻出来的吗? /107
29. 红白相间“地图舌”——为什么会出现地图舌? /108
30. 舌面有丘疹——为什么会出现沟纹舌? /108
31. 奶瓶与“地包天”——奶瓶对口腔发育有何影响? /109
32. 不做斗鸡眼宝宝——如何预防宝宝“对眼”? /109
33. 出牙过早犹不及——如何处理过早萌出的乳牙? /110
34. 童秃莫担心——如何正确对待婴儿的“童秃”? /110
35. 谨防小儿便血——小儿便血的原因是什么? /111
36. 水痘攻防战——孩子得了水痘怎么护理? /112
37. 夏日炎炎 痱子难免——孩子生了痱子怎么办? /113
38. 春天防抽风——如何预防宝宝出现抽风现象? /113



第二章 婴儿晚期(7~12个月)孩子的培育

第一部分 生理呵护

1. 量一量、称一称、测一测,看您7个月的孩子是否达到了以下水平? /119
2. 量一量、称一称、测一测,看您8个月的孩子是否达到了以下水平? /119
3. 量一量、称一称、测一测,看您9个月的孩子是否达到了以下水平? /120
4. 量一量、称一称、测一测,看您10个月的孩子是否达到了以下水平? /120
5. 量一量、称一称、测一测,看您11个月的孩子是否达到了以下水平? /120
6. 量一量、称一称、测一测,看您12个月的孩子是否达到了以下水平? /121
7. 要吃饱 也要吃好——7个月的婴儿喂养要点/121
8. 准备断奶——8个月的婴儿喂养要点/122
9. 小口小口地喂孩子——9个月的婴儿喂养要点/122
10. 肚饥有味——10个月的婴儿喂养要点/122
11. 和父母一起吃饭——11个月的婴儿喂养要点/123
12. 合理膳食 保证营养——12个月的婴儿喂养要点/123
13. 保持健康最重要——护理7个月的宝宝要注意哪些事情? /123
14. 给孩子安全的家——护理8个月的宝宝要注意哪些事情? /124
15. 学步车有讲究——护理9个月的宝宝要注意哪些事情? /124
16. 安全第一——护理10个月的宝宝要注意哪些事情? /124
17. 轻薄保暖是宝宝的着装首选——护理11个月的宝宝要注意哪些事情? /125
18. 学会自己玩耍——护理12个月的宝宝要注意哪些事情? /125
19. 辅食变主食——7至12个月的辅食制作方法/125
20. 奶粉不能当饭吃——宝宝每天喝多少奶合适? /126
21. 断奶不要断牛奶——为什么在断奶之后还要给孩子喂牛奶? /127
22. 断奶三部曲——怎样给宝宝顺利断奶? /128
23. 该断奶时就断奶——如何选择断奶时机? /129
24. 亲情剪不断——宝宝5个多月如何顺利断奶? /130
25. 好胃口最重要——小儿胃口不好的原因有哪些? /130
26. 水果虽好,不可太多——如何控制喂给孩子吃水果的量? /131
27. 小胖墩的苦恼——为什么超量喂食婴儿容易撑出腹泻? /132
28. 宝宝的专属零食时间——为什么孩子的零食不是多余的? /132
29. 自己吃饭的乖宝宝——如何教孩子用手自己进食? /133
30. 碗筷交响曲——如何教孩子使用餐具进餐? /134
31. 茶饭不思有原因——引起孩子厌食的因素/135



32. 用心的妈妈会用锌——小儿厌食与缺锌有关吗? /136
33. 小牙才露尖尖角——婴儿什么时候出牙? /136
34. 改变小蝙蝠的坏习惯——如何帮孩子度过睡眠颠倒期? /137
35. 如厕要有好习惯——何时训练婴儿大便? /138
36. 亲近自然乐无穷——如何带宝宝进行户外活动? /139
37. 下半身卫生全攻略——如何看待早期性健康? /140
38. 灰姑娘的鞋子——如何给孩子选择一双合适的鞋子? /141

第二部分 智力开发

1. 您7个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /145
2. 您8个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /145
3. 您9个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /145
4. 您10个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /145
5. 您11个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /146
6. 您12个月孩子的心智发展是否达到了以下水平? /146
7. 我要玩具——如何和7个月大的孩子做游戏? /146
8. 开始让孩子直立行走——如何和8个月大的孩子做游戏? /147
9. 和小朋友一起玩——如何和9个月大的孩子做游戏? /147
10. 拍拍手 跺跺脚 来玩藏猫猫——如何和10个月大的孩子做游戏? /147
11. 家具比玩具更有趣——如何和11个月大的孩子做游戏? /147
12. 认识自己的身体——如何和12个月大的孩子做游戏? /148
13. 孩子智力早知道——如何鉴定宝宝的早期智力发展? /148
14. 幸福家庭 聪明宝宝——影响儿童智力的9个变量是哪些? /149
15. 超前教育不等于神童培养——如何看待早期教育中的超前教育? /150
16. 记字还是读图——如何看待婴儿的分别记忆式学习? /151
17. 七彩世界慢慢学习——如何看待婴儿的直观记忆图像式学习? /152
18. 在哪里,在哪里见过你——如何看待婴儿的记忆思维能力? /153
19. 右脑革命——如何用游戏开发婴幼儿右脑? /154
20. 熟能生巧手指功——如何训练小儿手指精细动作? /156
21. 每天都有新惊喜——婴儿如何牙牙学语? /156
22. 我的宝宝会说话——怎么判断婴儿是否开始讲话了呢? /157
23. 说话早迟与智力无关——如何看待婴儿说话早迟? /158
24. 未学走路先学爬——怎样训练婴儿学习爬行? /158
25. 七坐八爬,缺一不可——如何让宝宝喜欢学习爬行? /159
26. 抬头挺胸站起来——婴儿什么时候会站? /159



27. 在哪里跌倒在哪里爬起来——怎样教婴儿学走路? /160
28. 学步帮手还是学步杀手——如何认识学步车的利弊? /161
29. 八字脚不可爱——如何防治“八字脚”? /162
30. 吃脚趾头不是病——为什么孩子会将脚放进嘴里? /163
31. 吃玩具与玩玩具——婴儿总爱拿东西往口里放怎么办? /164
32. 敲敲打打中的疑问——为什么婴儿总喜欢敲打东西? /164
33. 原谅孩子的恶作剧——婴儿总爱往地上扔玩具怎么办? /165
34. 给他想要的玩具——如何为婴儿选择合适的玩具? /165
35. 要快乐,更要安全——购买玩具的安全常识 /166
36. 1岁婴儿的小游戏——如何和你的孩子做游戏? /167
37. 今天涂鸦,明天当画家——如何和小儿玩图画游戏? /167
38. 弹指神功——如何和小儿玩向瓶中投物的游戏? /168
39. 撕扯新生活——如何和小儿玩撕纸游戏? /169
40. 看一看、说一说——如何教小儿指认图片和物品? /169
41. 妙手变出好玩具——如何自制玩具? /170

第三部分 亲子教育

1. 亲子对话要增多——如何和7个月大的孩子沟通? /175
2. 教会孩子指认物品——如何和8个月大的孩子沟通? /175
3. 和孩子对话——如何和9个月大的孩子沟通? /175
4. 看图画,认物品——如何和10个月大的孩子沟通? /175
5. 读书乐趣多——如何和11个月大的孩子沟通? /176
6. 文明礼貌从小做起——如何和12个月大的孩子沟通? /176
7. 背后的意义——如何认识孩子的体态语? /176
8. 复杂称呼轻松教——怎样教婴儿有意识地称呼人? /177
9. 爱上陌生人——婴儿认生怎么办? /178
10. 做独立的乖宝宝——如何帮孩子克服分离焦虑? /178
11. 小鬼当家有窍门——如何培养孩子的独立性? /179
12. 理解孩子的糟糕行为——如何教给不满周岁的孩子行为准则? /180
13. 宝宝怕什么?——6个月到1岁半的小儿害怕什么东西? /182
14. 宝宝的交往里程碑——如何鉴别孩子交往能力的发展? /182
15. 儿童话少,病因各异——儿童话少的病因有哪些? /183
16. 婴儿社会关系初体验——婴儿期的社会关系如何? /185
17. 周末发烧有原因——如何不让妈妈的情绪污染孩子? /186
18. 从“内疚”发展到“过度重视”——孩子为什么会厌食? /187





19. 改掉倔脾气——孩子的脾气形成是先天的,还是后天的? /187
20. 逆反心理的正效应——如何利用孩子的逆反心理对他进行教育? /188
21. 起床后不高兴——如何让孩子改掉“下床气”? /189
22. 告别洋娃娃——如何让小孩放弃依恋物? /190
23. 今天你亲了孩子吗——如何向孩子表达你的感情? /191

第四部分 疾病防治

1. 防微杜渐定期检查——为什么要对小儿进行定期健康检查? /197
2. 宝宝的健康百宝箱——如何配备婴幼儿专属家庭保健箱? /198
3. 儿童用药“八大误区”——儿童用药有那些误区? /200
4. 良药苦口利于病——怎样给婴儿喂药? /201
5. 退烧不用愁——小儿发烧怎么办? /202
6. 急病不可乱投医——如何选用小儿退热药物? /203
7. 灭流感不留情——如何防治流行性感冒? /203
8. 千万小心百日咳——如何防止小儿百日咳? /204
9. 咳嗽的几种可能——小儿咳嗽如何就诊? /205
10. 行为有突变,妈妈要留神——为什么缺铁性贫血会导致行为突变? /205
11. 我爱花香不爱花——孩子过敏了怎么办? /207
12. 搔痒难当荨麻疹——为什么过敏体质容易得荨麻疹? /207
13. 不可小视结膜炎——过敏性结膜炎会影响视力吗? /208
14. 给心灵明亮的窗户——什么时候是视觉发育的关键期? /209
15. 白内障早治疗——小儿白内障是如何引起的? /210
16. 给宝宝有声有色的世界——哪些药物对听力有影响? 怎样预防? /210
17. 中耳炎入侵——小儿如何防治急性中耳炎? /211
18. 时隐时现淋巴结——为什么宝宝耳后、颈部有小疙瘩? /212
19. 齿前时期的护理法——长牙期如何护理牙齿? /213
20. 我们的目标是:健康牙齿,没有蛀牙——怎样保护儿童的乳牙? /214
21. 清淡是福——为什么宝宝会舌苔又厚又黄不肯吃东西? /214
22. 喜新厌旧厌奶期——如何护理厌奶期的宝宝? /215
23. 健康来自不挑食——如何防治维生素 B₂ 缺乏症? /216
24. 不让鼻血长流——秋天孩子出鼻血该怎么办? /217
25. 我家有个口水大王——婴儿为什么常流口水? /218
26. 腹泻慎用抗菌素——小儿腹泻就要用抗菌素吗? /219
27. 解除无言之痛——如何防止女童患泌尿道感染? /219
28. 便秘宝宝应因法——如何治疗婴儿便秘? /220



29. 安儿宝不能随便打——过敏体质能打安儿宝疫苗吗? /221
30. 谢绝流脑来访——为什么要接种流脑疫苗? /221
31. 增强体质从娃娃抓起——如何增强孩子的免疫力? /222
32. 小虫在作怪——为什么小儿睡眠不安? /222
33. 防止佝偻悲剧——佝偻病的骨骼畸形是如何发生的? /223
34. 像兔子一样跳——孩子爬时为什么像兔子一样? /224
35. 异物处理应急有方——眼鼻耳进了异物怎么办? /224
36. 蚊虫叮咬不可轻视——小儿被虫咬螫伤后怎么办? /225
37. 自由落体后遗症——宝宝从床上摔下来怎么办? /226
38. 安全浴宝宝——洗澡时如何防意外? /226

第三章 幼儿期(1~3岁)孩子的培育

第一部分 生理呵护

1. 量一量、称一称、测一测,看您 13 个月的孩子是否达到了以下水平? /233
2. 量一量、称一称、测一测,看您 14 个月的孩子是否达到了以下水平? /233
3. 量一量、称一称、测一测,看您 15 个月的孩子是否达到了以下水平? /233
4. 量一量、称一称、测一测,看您 16 个月的孩子是否达到了以下水平? /234
5. 量一量、称一称、测一测,看您 17 个月的孩子是否达到了以下水平? /234
6. 量一量、称一称、测一测,看您 18 个月的孩子是否达到了以下水平? /234
7. 量一量、称一称、测一测,看您 2 岁的孩子是否达到了以下水平? /235
8. 量一量、称一称、测一测,看您 2 岁半的孩子是否达到了以下水平? /235
9. “便便”自己搞定——何时开始训练孩子自己上厕所比较好? /236
10. 宝宝站立不宜早——孩子太早学会站立,会导致下肢弯曲畸形吗? /236
11. 让宝宝吃饭有妙招——怎么可以让宝宝爱吃饭? /237
12. 咬指头的快乐——孩子为什么老喜欢吮吸手指头? /237
13. 性爱早知道——如何对零到两岁的婴儿进行性教育? /238
14. 跑着跑着就长大了——2 岁的孩子为什么老喜欢跑来跑去? /239
15. 我爱运动——两三岁的宝宝最喜欢玩什么? /239
16. 呀呀学语有诀窍——如何让 2 岁左右的孩子更快学会说话? /240
17. 让宝宝安然入睡——如何让孩子乖乖睡觉? /240
18. 保护牙齿要趁早——该如何对孩子的乳牙进行保护? /241
19. 把蛀虫都赶走——在乳牙时期如何预防蛀牙? /242
20. 偏食的理由——孩子为什么会产生偏食的现象? /242



21. 治疗挑食有良方——如何改变孩子挑食的习惯？/243
22. 好习惯靠培养——如何培养孩子良好的饮食习惯？/243
23. 测温度，知冷暖——如何给孩子测体温比较安全？/244
24. 发热的紧急诊断
——在找不到体温计的情况下，如何判断孩子是不是发热了？/244
25. 怕水的小耳朵——如何保护孩子的听力不受影响？/245
26. 食物治便秘——如何通过调节饮食治疗孩子的便秘？/246
27. 水灵宝宝好皮肤——如何保护好宝宝娇嫩的皮肤？/246
28. 小鼻子不可挖——孩子喜欢挖鼻孔会有什么危害？/247
29. 宝宝牙刷精心选——该为刚学刷牙的孩子选什么样的牙刷和牙膏？/248
30. 吃饭真愉快——为什么要保持宝宝吃饭时的愉快心情？/248
31. 宝宝餐具讲究——儿童用的餐具有什么需要特别注意的吗？/249
32. 鼻涕扫光光——如何教孩子学会正确的擤鼻涕方法？/250

第二部分 智力开发

1. 您 13 个月的孩子是否具有以下的心智水平？/253
2. 您 14 个月的孩子是否具有以下的心智水平？/253
3. 您 15 个月的孩子是否具有以下的心智水平？/253
4. 您 16 个月大的孩子心智是否具有以下水平？/253
5. 您 17 个月大的孩子心智是否具有以下水平？/254
6. 您 18 个月大的孩子心智是否具有以下水平？/254
7. 您 2 岁的孩子是否具有以下的心智水平？/254
8. 您 2 岁半的孩子是否具有以下的心智水平？/254
9. 提前识字未必好——早早教孩子识字好吗？/255
10. 孩子开始说“不”——为什么孩子到了两岁时开始出现反抗？/255
11. 智力开发的门户——对孩子进行早期智力开发应从何处入手？/256
12. “涂鸦”——孩子为什么要乱“写”乱“画”？/257
13. 小小孩的好伴侣——1~2 岁幼儿适合哪些玩具？/257
14. 3 岁孩子的好伴侣——3 岁左右的孩子适合什么样的玩具？/258
15. 不拘一格玩玩具——如何指导孩子玩玩具？/259
16. 自信的奠基石——如何提高幼儿的自我评价？/260
17. 给孩子决定权——应该让孩子自己做决定吗？/261
18. 小儿也需性教育——1~2 岁孩子的性教育如何进行？/262
19. 孩子的疑惑，父母的尴尬——如何对待幼儿的性问题？/262
20. 奶味语言少说为妙——常对孩子说儿语好吗？/263



21. 开口晚的孩子也聪明——说话晚的孩子没有说话早的孩子聪明吗？/264
22. 藏东西，乐在其中——宝宝为什么喜欢藏东西？/264
23. 爱搞“破坏”的孩子——孩子为什么要把东西弄坏？/265
24. 有冒险精神的小家伙——孩子为什么哪儿都敢去，什么东西都想碰？/266
25. 让孩子自己来——如何培养幼儿的独立性？/266
26. 小小孩玩游戏——适合1岁左右孩子玩的游戏有哪些？/267
27. 金口难开——孩子1岁多了还不会说话怎么办？/268
28. 模糊的“性”认识——孩子出现“性”行为时怎么办？/269
29. 孩子体验着自己的力量
——1周岁左右的孩子为什么喜欢把东西往地上扔？/269
30. 让孩子练习记忆——如何帮助孩子记忆各种声音？/270
31. 小小孩有战争——幼小的孩子玩游戏抢玩具怎么办？/271
32. 悦纳孩子的性别
——孩子的性别不符合父母的期望时在养育过程中要注意什么？/271

第三部分 亲子教育

1. 言传身教最管用——如何培养13个月孩子的社会性？/275
2. 张开想象的翅膀——如何培养14个月孩子的社会性？/275
3. 练习口才我最行——如何培养15个月孩子的社会性？/276
4. 我有我个性——如何培养16个月孩子的社会性？/276
5. 改正缺点的好宝宝——如何培养17个月孩子的社会性？/277
6. 努力才有收获——如何培养18个月孩子的社会性？/277
7. 2岁的小大人——如何培养2岁孩子的社会性？/278
8. 我爱“过家家”——如何培养2岁半孩子的社会性？/279
9. 自尊不可辱没——如何保护孩子的自尊心？/280
10. 孩子最怕天黑黑——如何使孩子不怕黑？/280
11. 嫉妒无罪——如何认识孩子的嫉妒心理？/281
12. 追寻嫉妒的根源——孩子为什么会嫉妒？/282
13. 化嫉妒为力量——孩子嫉妒别人怎么办？/283
14. 武力不能解决问题——孩子为什么会有攻击别人的行为？/284
15. 力所能及的骄傲——为什么两岁的孩子喜欢亲自去做事？/285
16. 宝宝的独立日——如何鼓励孩子独立做事？/285
17. 城市森林中的友谊
——如何给高楼里的独生子女创造与人交往的机会？/286
18. 纯真的友谊——你的孩子交朋友了吗？/287



19. 异性不相斥——为什么要让男孩女孩同玩？/288
20. 分享快乐时光——如何学会与小朋友一起玩？/289
21. 找小朋友去——如何培养小孩子的社交能力？/289
22. 慢郎中碰上急惊风——如何教育容易冲动的孩子？/290
23. 犹抱琵琶半遮面——如何消除孩子害羞怕生情结？/291
24. 今夜，宝宝一个人睡——如何让孩子养成独睡的习惯？/293
25. 父母是孩子的第一任老师
——如何在孩子入托(园)前当好孩子的第一任老师？/294
26. 家长的忌语——托儿所恐惧症是如何养成的？/295
27. 恋家的孩子——如何让孩子愿意上幼儿园？/295
28. 全托的利与弊——孩子送全托好吗？/296

第四部分 疾病防治

1. 囟门虽小用处大——宝宝囟门何时关闭？/301
2. 开展灭蚊防病行动——如何防治流行性乙型脑炎？/301
3. 寻找耳听八方的感觉——先天性耳畸形怎么办？/302
4. 保护宝宝的小耳朵——如何保护孩子的耳朵？/303
5. 含氟牙膏不可滥用——为什么不能给小孩子用含氟牙膏？/304
6. 乳牙保护不可小视——如何保护婴幼儿的乳牙？/304
7. 别把乳牙不当回事——乳牙护理不当有何坏处？/305
8. 牙好，胃口就好——如何预防小儿烂牙？/306
9. 内向儿童易口吃——儿童口吃与性格有关吗？/307
10. 可有可无的扁桃体——扁桃体发炎是否需要切除？/308
11. 因病制宜治咳嗽——小儿咳嗽如何就诊？/308
12. 高热降温有良方——小儿高热该怎么办？/309
13. 不要等到不药而愈——小孩得了夏季热怎么办？/310
14. 吸氧虽好不可过量——高浓度氧的吸入有哪些危害？/311
15. 肺炎还是感冒的辨识——如何辨认小儿是否得了肺炎？/311
16. 教您一招——如何识别早期小儿急性肺炎？/312
17. 忌口的学问——患支气管肺炎应忌吃水果吗？/313
18. 肺炎护理经验谈——小儿肺炎的护理要点有哪些？/314
19. 春秋季节话“肠套”——小儿“肠套”是怎么回事？/315
20. 小儿腹泻的饮食调理——小儿腹泻之后饮食应该注意什么？/316
21. 小肛门大事件——如何防治小儿脱肛？/317
22. 通便秘笈——如何预防小儿便秘？/317



23. 痛则不通,通则不痛——小儿便秘常用的通便剂有哪些? /318
24. 孩子尿床——孩子怎么会尿床? /319
25. 绅士淑女从小做起——如何培养孩子的性别意识? /319
26. 远离中毒危险——如何预防在不知不觉中中毒? /320
27. 给孩子全方位的保护——意外事件的预防原则有哪些? /321
28. 猫猫狗狗的烦恼——宠物可能带来的传染病有哪些? /322
29. 家中灰尘多,婴儿少过敏——为什么灰尘不是越少越好? /323

第四章 学龄前期(3~6岁)孩子的培育

第一部分 生理呵护

1. 量一量、称一称、测一测,看您3岁的孩子是否达到了以下水平? /329
2. 量一量、称一称、测一测,看您4岁的孩子是否达到了以下水平? /329
3. 量一量、称一称、测一测,看您5岁的孩子是否达到了以下水平? /329
4. 量一量、称一称、测一测,看您6岁的孩子是否达到了以下水平? /330
5. 餐桌上的“坏孩子”——如何让孩子乖乖地吃饭? /330
6. 干干净净地玩耍——如何保证孩子玩具的清洁? /331
7. 白净的牙齿好可爱——孩子多大可以刷牙? /332
8. 不再“地包天”——如何预防牙颌畸形? /332
9. 食物保护牙齿——哪些食物有助于幼儿牙齿生长? /333
10. 对奶糖说“不”——多吃奶糖对孩子有哪些不良影响? /334
11. 我爱刷牙——如何教孩子正确地刷牙? /335
12. 宝宝睡得香——孩子出现睡眠问题与父母有关吗? /336
13. 早餐真需要——孩子可以不吃早餐吗? /336
14. 吃饭喷喷香——怎样让孩子愿意吃饭? /337
15. 不做“巧克力宝宝”——孩子多吃巧克力好吗? /338
16. 宝宝爱运动——动作发育与智力发育有什么关系? /339
17. 这些牙最重要——关于六龄齿您知道多少? /340
18. 六龄齿保卫战——如何才能保护好孩子的六龄齿? /341
19. 含氟牙膏的利弊——孩子为什么要慎用含氟牙膏? /341
20. 防龋食品大动员——餐桌上哪些食品可以防龋? /342
21. 预防龋齿五招——如何预防小儿龋齿? /343
22. 牙齿不宜早矫正——幼儿时期是否适合矫正牙齿? /344
23. 宝宝要上幼儿园——家长应如何做好孩子的幼儿园入园准备工作? /345



24. 好宝宝不磨蹭——如何让孩子不再磨磨蹭蹭？ /346
25. 宝宝4岁爱运动——如何对待爱运动和活动的4岁孩子？ /347
26. 宝宝也“减肥”——孩子太胖怎么办？ /348
27. 小胖墩成长史
——导致儿童肥胖的因素有哪些，会对孩子造成怎样的伤害？ /349
28. 宝宝尿裤子——孩子在幼儿园尿裤子怎么办？ /350
29. 生活习惯靠培养——如何培养孩子的生活习惯？ /350
30. 宝宝3岁爱玩耍——3岁孩子可以玩些什么东西？ /351
31. 玩球真快乐——父母如何和孩子一起玩球？ /352
32. 宝宝不能多吃糖——吃糖太多会影响儿童的神经和智力吗？ /353
33. 酸牛奶健康喝——给儿童喝酸牛奶需要注意哪些问题？ /354
34. 吃坚果抗痢疾——为什么儿童吃坚果有助于抗痢疾？ /354
35. 早睡长高个儿——迟睡是否会影响孩子的身高？ /355
36. 能使孩子长高的铜——铜的摄入会影响孩子的身高吗？ /356
37. 平安不是戴出来的——“平安符”真的会给孩子带来平安吗？ /356
38. 宝宝出游的注意事项——父母该为要春游的孩子做哪些准备？ /357
39. 好宝宝自己穿衣服——孩子是如何逐步掌握穿脱衣服的技巧的？ /358
40. 小脚穿小鞋——所穿鞋子过大会影响孩子的活动吗？ /358

第二部分 智力开发

1. 您3岁孩子的心智发展是否达到了以下水平？ /363
2. 您4岁孩子的心智发展是否达到了以下水平？ /363
3. 您5岁孩子的心智发展是否达到了以下水平？ /363
4. 您6岁孩子的心智发展是否达到了以下水平？ /363
5. 全面发展是关键——如何处理好让孩子上特长班的问题？ /364
6. 保管玩具见功夫——保管玩具也能培养孩子的能力吗？ /364
7. 游戏的“特效”——游戏也能培养孩子的想象能力？ /365
8. 兴趣乃学成之母——孩子5岁以前的培养重点是什么？ /366
9. 为想象力插上翅膀——4岁以后，如何培养孩子的思维能力？ /367
10. 小人说“小”话——三四岁的孩子说话有什么特点吗？ /367
11. 宝宝爱“大”话——父母是否应该以孩子的语言和他们交流？ /368
12. 智力大冲刺——什么时候孩子的智力发展最快？ /369
13. 注意力培养好时机——孩子多大的时候注意力发展较快？ /369
14. 天才的标准——天才儿童如何辨别？ /370
15. “注意”大不同——为什么孩子在玩的时候很认真，但学习却很不认真？ /371