

引领健康孕育系列
YINLINGJIANKANGYUNYUXILIE

全国知名妇幼保健专家倾力打造

杜燕倩◎编著

实用

育儿 知识百科

ShiYong YuEr
ZhiShi BaiKe

超前一步，领先一生
打造天才宝宝从这里起步

权威专家的指导 一目了然的图解 ●

全新的育儿理念 新手妈妈的育儿宝典 ●



内蒙古科学技术出版社

杜燕倩◎编著

实用

育儿

知识百科

ShiYong YuEr
ZhiShi BaiKe



图书在版编目(CIP)数据

实用育儿知识百科/杜燕倩编著.

—赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5380-1793-9

I. 实… II. 杜… 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(2009)第078613号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮购电话/(0476) 8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/额敦桑布

责任编辑/刘 冲

封面设计/胡椒工作室

印 刷/北京佳顺印务有限公司

字 数/480千

开 本/880×1300 1/32

印 张/15

版 次/2009年6月第1版

印 次/2009年6月第1次印刷

定 价/28.80元



前言



生命在于延续。自从宝宝降生以后，父母就开始为小生命的成长劳心劳力了。作为父母，谁都希望自己的孩子能健康成长。为此，父母不惜给孩子最多的疼爱与呵护，但这并不意味着孩子的成长会一帆风顺。事实上，从孩子一出生起，各种麻烦就接踵而至了，孩子哭了，父母担心；孩子病了，父母操心……

当然，在孩子成长过程中，父母要把各方面都做好也是非常不容易的。不仅要为孩子提供良好的成长环境，还要掌握科学的喂养方法；为了孩子的健康，父母还要根据孩子的发育状况，做好日常养护工作，逐步培养孩子良好的生活习惯；同时，为了开发孩子的智力，父母必须循序渐进地对孩子进行有益身心的训练，让孩子在游戏中快乐地成长。

由于绝大多数新手父母在养育孩子过程中，或多或少会遇到这样或那样的疑问，甚至在孩子出现状况时会不知所措，为此，我们特编写了《实用育儿知识百科》一书。本书以孩子成长历程为顺序，从0到6岁，用通俗易懂的语言，一目了然的图解形式，提供了一整套科学的育儿方法。书中每一部分都包括孩子的发育特点、科学喂养、日常护理以及智能训练等，旨在帮助新手父母掌握科学的育儿方法，为孩子健康快乐地成长保驾护航。

编著者

目录

CONTENTS

第一篇

全面准备， 喜迎宝宝降人间

特别图示——产前生活指南/30

做爸爸的准备/31

- 一 分娩前的责任/31
- 二 消除妻子的心理顾虑/32
- 三 具体的准备工作/33
 - * 整理母婴衣物/33
 - * 清理布置房间/33
 - * 拆洗被褥衣服/34
 - * 购买物品用具/34
 - * 特殊的准备/34

做妈妈的准备/35

- 一 分娩前的心理准备/35
- 二 分娩前的生活准则/36
- 三 生产用品的准备/37
 - * 必备生产资料/37
 - * 必备生活用品/37
 - * 必备食品/38

为宝宝做的准备/39

- 一 卧室及睡具/39
- 二 卫生用品/41
- 三 衣服帽子/42
- 四 哺乳用品/43



第二篇

新生儿期， 一家围着宝宝转

特别图示——新生儿条件反射/46

新生儿特点/47

- 一 第一天生理状况/47
- 二 第一周生理状况/49
- 三 新生儿发育的一般状况/50
- 四 新生儿笑的发育/55
- 五 新生儿哭的发育/55

新生儿喂养/56

- 一 喂养的特点/56
 - ✿ 给新生儿早开奶/56
 - ✿ 开奶前不要喂糖水或牛奶/56
- 二 母乳喂养好/57
- 三 做好母乳喂养的准备/58
 - ✿ 正确进行初乳喂养/58
 - ✿ 做好排乳反射准备/59
 - ✿ 掌握婴儿觅乳反射/59
- 四 母乳喂养要领/60
 - ✿ 掌握婴儿乳汁需求量/60
 - ✿ 正确抱持婴儿哺乳/60

✿ 做好母婴哺乳配合/61

✿ 母乳喂养小秘诀/61

✿ 两侧乳房轮流哺乳/62

✿ 哺乳不可拉动乳房/62

✿ 把握母乳喂养次数/62

✿ 晚上哺乳莫误休息/63

五 预防母乳污染/63

六 母乳是否充足的判断方法/64

七 乳母患乙肝的喂养/64

八 乳母患乳腺炎的喂养/65

九 唇、腭裂儿的母乳喂养/65

十 人工喂养/66

✿ 人工喂养首选配方奶粉/66

✿ 奶粉应按照“段数”来喂养/67

✿ 冲泡奶粉值得注意的事情/67

✿ 人工喂养注意事项/69

✿ 国产奶粉无异于进口奶粉/70

新生儿日常护理/71

一 生活环境/71

二 抱婴儿的正确方法/72

三 眼、耳、口、鼻的护理/73

四 脐带的护理/74

五 生殖器的保护与清洁/74

✱ 男婴生殖器/75

✱ 女婴生殖器/75

六 不要清除“胎毒”、

“胎垢”与胎脂/76

七 头上包块的识别与处理/77

八 头发护理注意三个“第一”/78

九 洗澡注意事项/79

十 穿衣服的方法/80

十一 衣服不要放樟脑/82

十二 垫尿布的方法/83

十三 不可拿卫生纸当尿布/84

十四 准确破译哭的密码/84

新生儿特殊护理/86

一 预防感染/86

二 关注特殊生理状态/87

✱ 鸡胸或漏斗胸/87

✱ “马牙”、“板牙”

“螳螂嘴”/87

✱ 乳腺肿大及泌乳/87

✱ 假月经/87

✱ 生理性体重下降/87

✱ 脱水热/87

✱ 生理性黄疸/88

✱ 尿酸梗塞/88

✱ 尿布疹/88

✱ 呕吐/88

✱ 毒性新生儿红斑/89

✱ 胎记/89

三 发热的预防与护理/90

四 新生儿防疫/91

✱ 注射卡介苗/91

✱ 注射乙肝疫苗/92

五 早产儿居家护理三大点/92

✱ 防止感染/92

✱ 注意保暖/93

✱ 精心喂养/93

六 特殊部位的护理/94

新生儿常见疾病/95

一 产伤/95

二 感冒/95

三 腹泻/96

四 湿疹/96

五 急疹/96

六 泪囊炎/96

七 佝偻病/97

八 窒息/97

九 硬肿症/97

十 脐炎/98

十一 败血症/98

十二 肺炎/98

十三 缺氧制备血性脑病/99

十四 颅内出血/99

十五 化脓性脑膜炎/99

十六 病理性黄疸/99

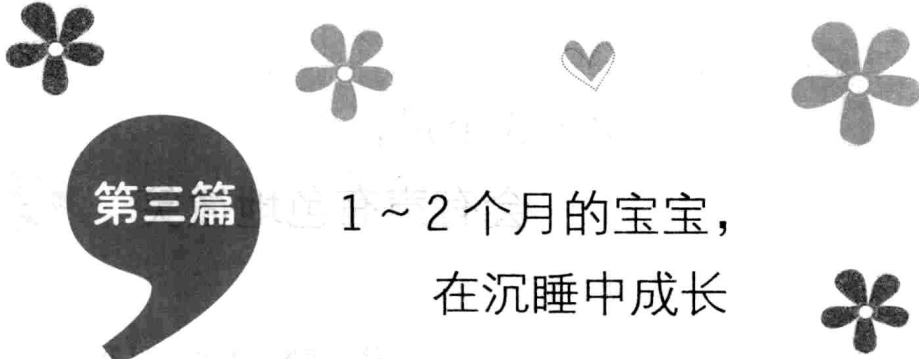
十七 新生儿溶血/100

- 十八 出血性疾病/100
- 十九 先天性感染(TORCH感染) /100
- 二十 破伤风/101
- 二十一 肠套叠/101

宝宝智能训练/102

- 一 给宝宝听音乐/102

- 二 和宝宝讲话/102
- 三 光亮训练/103
- 四 明暗训练/103
- 五 抓握训练/103
- 六 触摸训练/104
- 七 追视训练/104
- 八 视觉训练/104



第三篇

1~2个月的宝宝, 在沉睡中成长

特别图示

- 尿布的折法(三层吸水层)/106

身心发育特点/107

- 一 身体发育/107
- 二 动作发育/107
- 三 感觉发育/108
- 四 睡眠特点/108
- 五 心理发育/109

科学喂养/110

- 一 母乳喂养的特殊情况处理/110
- * 拒绝吸奶/110
- * 哺乳睡着/111

- * 喂哺惊跳/111

- * 喂哺咬乳/111

- * 吐奶/111

- * 喂食不足/112

- * 喂食过量/112

- 二 夜间喂奶注意事项/112

- 三 维持母乳充足的科学方法/113

日常护理须知/114

- 一 婴儿最好不要抱着睡/114

- 二 婴儿保暖要适度/115

- 三 要多晒太阳/115

- 四 风扇不能对着婴儿吹/116

- 五 不要用母乳给婴儿擦脸/116

六 腹泻慎用抗生素/116

七 湿疹的护理方法/117

宝宝智能训练/118

一 智能发育水平/118

二 无声的语言/118

三 回声引导发音/119

四 抚摸皮肤/119

五 说悄悄话/120

六 挂发声玩具/120

七 把大小便/120

第四篇

2~3个月,

会有声有色地微笑

身心发育特点/122

一 身体发育/122

二 动作发育/122

三 语言发育/122

四 感觉发育/123

五 睡眠特点/123

六 心理发育/123

科学喂养/124

一 母乳喂养注意事项/124

二 婴儿腹泻时怎么喂乳/126

三 奶水不足的解决办法/127

✱ 混合喂养法/127

✱ 间隔喂养法/127

四 牛奶过敏的对策/127

五 给宝宝增加维生素C/128

日常护理须知/129

一 怎样给婴儿换衣服/129

二 婴儿的清洁卫生/131

✱ 理发/131

✱ 剪指甲/132

✱ 清除眼屎/132

✱ 减少鼻塞/132

✱ 清洁耳道/133

✱ 清洗乳痂/133

三 给婴儿洗澡要注意/133

四 宝宝的睡眠/135

五 接触户外新鲜空气/135

六 注意宝宝的冷热/136

七 宝宝输液时的护理/136

宝宝智能训练/137

- 一 2个月的智能发育水平/137
- 二 笑与条件反射/137
- 三 呼唤婴儿/138
- 四 看脸谱/138
- 五 听声音/138

六 转头/138

- 七 看气球/139
- 八 看世界/139
- 九 抓玩具/139
- 十 握手指/140
- 十一 抬头/140
- 十二 学习“爬”/140

第五篇

3~4个月,

开始咿咿呀呀嚷不停

身心发育特点/142

- 一 身体发育/142
- 二 动作发育/142
- 三 语言发育/142
- 四 感觉发育/143
- 五 睡眠特点/143
- 六 心理发育/143

二 婴儿眼睛的保护/149

- 三 尽量让宝宝睡好/150
- 四 选择良好睡姿/150

宝宝智能训练/152

- 一 3个月的智能发育水平/152
- 二 找声源/152
- 三 和婴儿“对话”/153
- 四 感知能力/153
- 五 藏猫猫/153
- 六 寻找目标/154
- 七 分辨形状/155
- 八 手摸镜子/155
- 九 够物抓握/155
- 十 抓和蹬/156
- 十一 翻翻身/156

科学喂养/144

- 一 母亲吃好宝宝健康/144
- 二 宝宝奶量有增有减/144
- 三 为宝宝加喂辅食/145
- 四 给婴儿多喂水/145

日常护理须知/146

- 一 婴儿背抱的正确姿势/146



第六篇

4 ~ 5 个月,

动作发育有了长足的进展

身心发育特点/158

- 一 身体发育/158
- 二 动作发育/158
- 三 语言发育/158
- 四 视觉发育/159
- 五 听觉发育/159
- 六 感觉发育/159
- 七 睡眠特点/159
- 八 心理发育/159

科学喂养/160

- 一 坚持母乳喂养/160
- 二 给婴儿喂鱼泥/161
- 三 给婴儿添加蛋黄/162
- 四 添加辅食应注意的问题/162

日常护理须知/163

- 一 婴儿夜啼与乳母的饮食禁忌/163
- 二 流口水的护理/163

三 培养宝宝的睡眠习惯/165

四 预防烫伤/165

宝宝智能训练/166

- 一 4 个月的智能发育水平/166
- 二 抓握玩具/166
- 三 看画片/167
- 四 教唱儿歌 2 首/167
- 五 逗逗飞/168
- 六 好高好高/168
- 七 响声从何处来/169
- 八 听音找物/169
- 九 用手撑起/169
- 十 拉坐/170





第七篇

5 ~ 6 个月,



不厌其烦地重复动作

身心发育特点/172

- 一 身体发育/172
- 二 动作发育/172
- 三 感觉发育/173
- 四 睡眠特点/173
- 五 心理发育/173

科学喂养/174

- 一 挤乳喂养须知/174
- 三 适时添加辅食/177
- 四 本月添加辅食的种类/177
- 五 添加辅食的方法/178

日常护理须知/179

- 一 母乳喂养不能代替打预防针/179
- 二 不要强行止哭/179
- 三 乳牙萌出前的护理/180
- 四 正确保护乳牙/180

宝宝智能训练/182

- 一 5 个月的智能发育水平/182
- 二 有计划地让婴儿听音乐/182
- 三 模仿发音/183
- 四 叫名回头/183
- 五 教唱儿歌 4 首/184
- 六 表情反应/184
- 七 举高/185
- 八 看远处的物体/185
- 九 放手让宝宝自己玩/185
- 十 听音找物/186
- 十一 寻物游戏/186
- 十二 直立/186
- 十三 靠坐/186



第八篇

6~7个月, 宝宝终于会翻身了

身心发育特点/188

- 一 身体发育/188
- 二 动作发育/188
- 三 语言发育/188
- 四 视觉发育/188
- 五 听觉发育/189
- 六 睡眠发育/189
- 七 心理发育/189

科学喂养/190

- 一 半岁婴儿的喂养/190
- 二 不要嘴对嘴喂/190
- 三 断奶时间及方法/191
- 四 婴儿喂养中的误解/191
- 五 缺铁性贫血宝宝的喂养/192

日常护理须知/193

- 一 日光浴和盆浴的方法/193

二 培养良好习惯/194

三 小儿消化不良的预防/195

宝宝智能训练/196

- 一 6个月的智能发育水平/196
- 二 学说话/196
- 三 赏雪景/197
- 四 捉迷藏/197
- 五 坐“飞船”/198
- 六 学习翻身/198





第九篇

7 ~ 8 个月;

开始制订断乳计划



身心发育特点/200

- 一 身体发育/200
 - 二 动作发育/200
 - 三 语言发育/201
 - 四 睡眠发育/201
 - 五 心理发育/201
- 

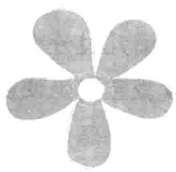
科学喂养/202

- 一 及时断奶/202
- 二 从流质过渡到固体食物/203
- 三 培养良好的进食习惯/203
- 四 补钙的误区/204

日常护理须知/205

- 一 不要穿得太暖/205
 - 二 不要盖厚被子/205
 - 三 预防脊柱侧弯/205
 - 四 小儿麻疹防治/206
- 

宝宝智能训练/207

- 一 7 个月智能发育水平/207
 - 二 听口令倒玩具/207
 - 三 听音找物/208
 - 四 骑大马/208
 - 五 辨颜色/208
 - 六 学习挥手、拱手动作/209
 - 七 找玩具/209
 - 八 拍拍手、点点头/210
 - 九 练习独坐/210
 - 十 练习爬行/210
- 



第十篇

8~9个月, 开始有些怯生

身心发育特点/212

- 一 身体发育/212
- 二 动作发育/212
- 三 语言发育/213
- 四 睡眠发育/213
- 五 心理发育/213

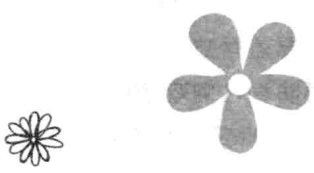
科学喂养/214

- 一 循序渐进的断乳方法/214
- 二 断奶辅食期的喂养/215
- 三 和奶瓶分手/216
- 四 准备让宝宝自己吃食物/216

日常护理须知/217

- 一 孩子出现断奶综合征的对策/217
- 二 培养婴儿生活习惯/218
- 三 不让婴儿过分大笑/218
- 四 继续教宝宝坐便盆/218
- 五 宝宝便秘怎么办/219
- 六 防止宝宝头部碰伤/220

宝宝智能训练/221

- 一 8个月的智能发育水平/221
 - 二 讲故事/222
 - 三 语言动作联系/222
 - 四 认识五官/223
 - 五 锅碗瓢盆交响曲/223
 - 六 学发音/223
 - 七 看星空/224
 - 八 吃水果/224
 - 九 挑绳子/224
 - 十 碰碰头/225
 - 十一 捏糖丸/225
 - 十二 拾物/225
 - 十三 站立练习/226
 - 十四 追皮球/226
- 



第十一篇

9~10个月,

热衷于大人表扬和称赞



身心发育特点/228

- 一 身体发育/228
- 二 动作发育/228
- 三 语言发育/228
- 四 睡眠特点/229
- 五 心理发育/229

科学喂养/230

- 一 本月喂养指导/230
- 二 保持婴儿食品营养/231
- 三 婴儿腹泻时如何喂养/232
- 四 出牙期的营养保健/232

日常护理须知/234

- 一 纠正牙齿发育期的不良习惯/234
 - 二 教宝宝开始说话/236
 - 三 婴儿营养不良怎么办/237
 - 四 给婴幼儿喂药的方法/238
- 

宝宝智能训练/239

- 一 9个月的智能发育水平/239
 - 二 学词音、词义/239
 - 三 念儿歌,讲故事,看图书/240
 - 四 挂起来看一看/240
 - 五 滚筒/241
 - 六 奇妙的电视/241
 - 七 小小“指挥家”/242
 - 八 推不倒翁/242
 - 九 学走路/243
 - 十 听爸爸妈妈说话/244
- 
- 



第十二篇

10~11个月， 会模仿大人说话了

身心发育特点/246

- 一 身体发育/246
- 二 动作发育/246
- 三 语言发育/246
- 四 睡眠特点/247
- 五 心理发育/247
- 六 婴儿的个性开始发展/247

科学喂养/248

- 一 逐步变辅食为主食/248
- 二 喂稠粥的方法/249
- 三 膳食多样化/249
- 四 强化食品的种类及选择/249
- 五 让宝宝吃点硬食/250

日常护理须知/251

- 一 安排合理的生活/251
- 二 训练穿衣、盥洗/251

三 多带宝宝去户外玩/252

四 宝宝开窗睡眠益处多/252

宝宝智能训练/253

- 一 10个月的智能发育水平/253
- 二 教读字词/254
- 三 递东西给别人/254
- 四 读“布书”/255
- 五 讲故事/255
- 六 听音乐取放物/255
- 七 区分噪音与音乐/256
- 八 玩水/256
- 九 打开套杯盖/256
- 十 玩套环/257
- 十一 区别1、2、3/257
- 十二 拍手拍手/257
- 十三 方的和圆的/258