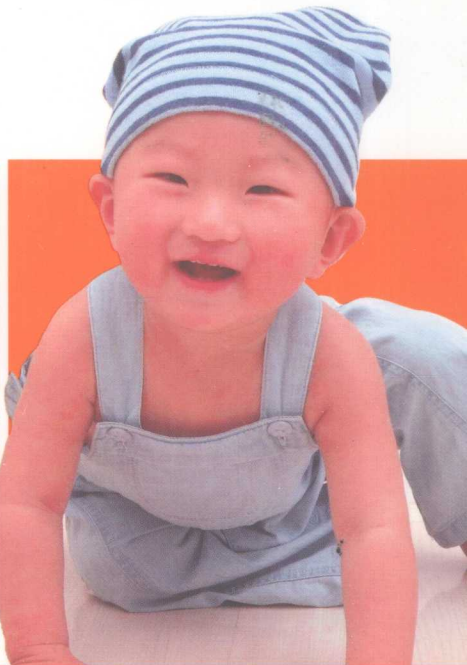
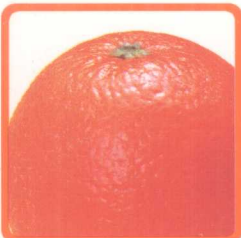
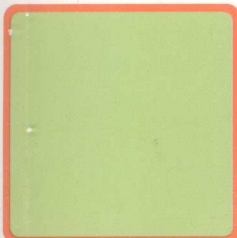


现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



最值得推荐的权威科学, 培育优质宝宝的经典读本

科学育儿

0~6岁

NEW 新编版

KEXUEYUERLINGZHILISUI



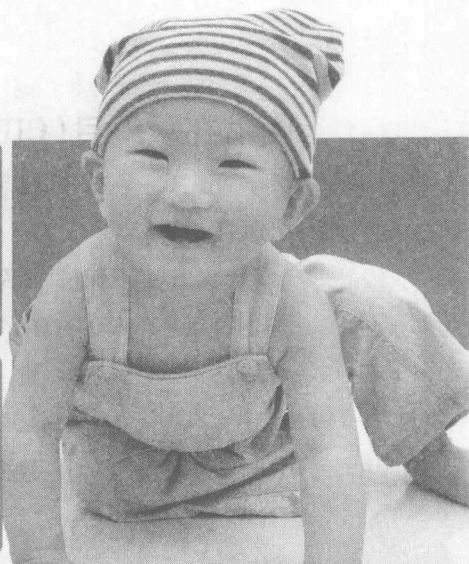
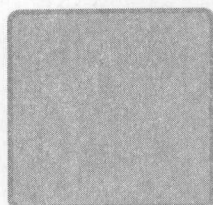
宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度
健康知识
大课堂

★★★★★

现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIAJINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



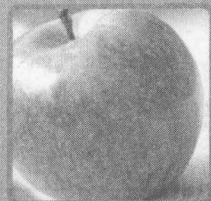
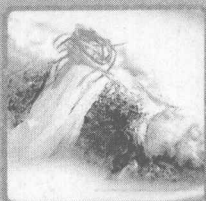
最值得推荐的权威科学, 培育优质宝宝的经典读本

科学育儿

0~6岁

NEW 新编版

KEXUEYUERLINGZHILISUI



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度
健康知识
大课堂

★★★★★

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿0-6岁/宋建忠 主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.3

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978-7-204-07679-6

I. 科… II. 宋… 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(2008)年010531号

现代家庭实用保健书系

- 主 编 宋建忠
责任编辑 张 钧
封面设计 徐敬东
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京奥达福利装印厂
开 本 710×1000 1/16
印 张 400
字 数 4600 千
版 次 2008年3月第1版
印 次 2008年3月第1次印刷
印 数 1—5000 册
书 号 ISBN 978-7-204-07679-6/Z·421
定 价 560.00 元(全20册)
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前言



生活是一门艺术，更是一门学问，家庭生活更是丰富多彩，包罗万象的。

《现代家庭实用保健书系》系列丛书，从新婚开始到孕育一个崭新的生命，含盖面很广。包括女性孕前、孕中、孕后的调适与护理，婴幼儿的日常护理，常见疾病的防治与护理，内容科学实用，所提供以及各个阶段的饮食母子护理指导具体、实用，很适合计划要孩子和正在培育孩子的家庭参考应用。

此外还有讲述宝宝的安全事项与家庭急救知识，为父母提供宝宝在发生紧急情况时，可以采取的切实有效的救护方案，另外婴幼儿的早期教育和智力开发一直是父母普遍关心的问题，并越来越多地受到重视。依照胎儿、婴幼儿及学龄前儿童的生长规律和大脑发育的实际，分阶段为年轻父母在对胎儿，婴幼儿及学龄前儿童实施胎教，早教和智力开发过程中遇到的问题，作了详细而全面的解答，有很强的指导作用。

《现代家庭实用保健书系》科学全面地阐述了新婚、从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复，及育儿的注意事项，并详尽有针对性地给予指导，有助于快乐地孕育出一个可爱的宝宝。

本套丛书选材新颖，取材广泛，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

目 录

第一篇 新生儿养育篇(0~30天)

一、迎接小宝宝	15
做个开心的新妈妈	15
新生宝宝的生命特征	16
新生儿生理系统的特征	18
检查宝宝是否正常	20
胎儿生长谱	21
新生儿的感受特征	22
几种特殊的新生儿	23
新生儿发育特点	25
二、母乳喂养	25
给新妈妈的哺乳建议	25
哺乳前如何护理乳房	27
提早喂奶母婴互惠	27
母乳的营养价值	28
初乳是宝宝珍贵的营养品	31
喂奶的科学方法	31
母乳喂养好处多多	32
按需喂奶,随时服务	33
避免疼痛的喂奶姿势	35
挤奶的方法	35

科学育儿 0—6岁

目 录

哪些母亲不宜喂奶	36
母乳不足的原因	37
母乳喂养注意事项	38
怎样冲调奶粉	39
怎样煮鲜牛奶	40
常用代乳品有哪些	41
解决牛奶“上火”秘诀	42
人工喂养须防颌面部畸形	43
怎样判断宝宝是否吃饱	45
新生儿吐奶细查原因	46
轻拍婴儿排空气	47
怎样喂养双胞胎	48
奶具消毒有步骤	48
几种特殊新生儿的喂养	49
怎样给婴儿喂水	51
不宜吃母乳的新生儿	51
三、排泄与洗浴	52
宝宝排尿后怎样护理	52
新生儿大便异常有哪些	53
细查新生儿的大小便	53
尿布的学问	54
穿脱纸尿裤的方法	56
新生儿各部位清洁方法	57
怎样清洗脏尿布	57
清洁女婴的方法	58
清洁男婴的方法	59
给新生儿洗澡的步骤	60
怎样给新生儿洗头	62
怎样护理胎脂	63

四、保健与护理	63
新生儿为何而哭	63
怎样照顾好新生儿	64
勿剃胎发	65
新生儿特殊部位护理	66
新生儿头颅血肿的护理	68
抱婴儿的正确方法	68
关注新生儿的感受	70
婴儿哭闹怎么办	71
怎样给小儿测体温	72
新生儿发热的护理	73
低体温新生儿的护理	74
“脱水热”引起的新生儿体重下降	75
婴儿生病有征兆	76
给新生儿喂药	77
体重:新生儿发育重要指标	77
怎样给新生儿滴药	78
新生儿吐奶的护理	78
新生儿尿布疹的护理	79
新生儿需要排毒吗	80
区分生理性黄疸和病理性黄疸	81
新生儿为何晚上哭闹	82
新生儿泪管堵塞的护理	82

第二篇 婴儿养育篇(1~12个月)

一、饮食与营养	84
母乳喂养也有不足	84
婴儿喂奶的标准量	85
怎样判断奶量	86

科学育儿0-6岁

目 录

婴儿食用蜂蜜的利与弊	88
蛋类是婴儿的好食品	88
牛奶喂养四“不宜”	89
喂食牛奶的误区	91
制作菜汁喂婴儿	93
果汁也要科学喂养	94
各种代乳品的营养特点	95
何时添加辅食	96
添加辅食有原则	97
婴儿辅食的自制法	99
婴儿何时吃盐	101
蔬菜切碎剁泥法	101
如何给婴儿添加固体食物	102
让孩子快乐地用餐	103
辅食的干湿搭配	104
二、婴儿日常照料	105
一岁之前脱离尿布	105
为什么尿布发黑	106
婴儿的排便训练	106
学会给婴儿剪指甲	107
如何给宝宝选护扶品	108
细心倾听宝宝哭声	108
婴儿口渴易哭闹	110
爱抚有利婴儿成长	111
宝宝一哭就抱害处多	113
按摩婴儿促发育	113
适合婴儿的玩具	114
父亲如何与宝宝交流	116
婴儿双手灵巧训练法	116
培养婴儿健康的情绪	117
婴儿睡眠时的护理	118

婴儿夏季须防晒	119
婴儿睡眠循规律	120
婴儿的睡眠姿势	121
婴儿睡眠常见问题	122
患病儿的睡眠	123
三、婴儿体格发育	125
婴儿的认知能力	125
婴儿智力发展的 8 次飞跃	126
如何判断婴儿发育是否正常	127
从日常行为看婴儿智力	129
1~2 个月婴儿的发育	129
3~4 个月婴儿的发育	130
5~6 个月婴儿的发育	132
7~8 个月婴儿的发育	133
9~10 个月婴儿的发育	134
从囟门看宝宝发育	135
健康婴儿的血液数据	135
宝宝出牙时的护理	136
从牙齿看宝宝健康	137
婴幼儿的牙保健	138
出牙迟是何因	138
让宝宝“爬”出聪明来	140
婴儿爬行益处多	140
学走先学坐	142
幼儿学步要防“牵拉肘”	143
从爬行到站立	143
多走路腿会弯吗	144
四、婴儿期体智训练	144
多走有助形成脚心	144
训练宝宝开口说话	146

科学育儿0-6岁

目 录

听觉是语言发育的基础	147
说话早晚与智力无关	147
婴儿期心理卫生保健	148
怎样培养婴儿语言能力	148
让婴儿左右手协调发展	150
婴儿颈部力量的训练	151
按摩婴儿巧健身	152
婴儿的空气浴	155
婴儿的水浴	156
婴儿的日光浴	156
1~6个月婴儿动作训练	157
7~12个月婴儿动作训练	158
婴儿的户外活动:尽情玩吧	159
亲子活动益身心	160

第三篇 幼儿养育篇(1~3岁)

一、饮食与营养	161
1~3岁幼儿每日应摄取的食物	161
1~3岁幼儿一日营养食谱	162
幼儿三餐	163
让幼儿和家人一道进餐	164
点心与零食	165
怎样提高宝宝吃饭的兴趣	167
幼儿偏食有原因	168
幼儿胃口不好怎么办	169
为幼儿营造良好的进餐氛围	170
精汤难使婴儿壮	171
防止幼儿营养过剩	172
幼儿食用油的选择	173
幼儿膳食勿缺粗粮	174

幼儿的营养需求	175
乳饮料不能取代牛奶	177
孩子吃花生米要小心	177
幼儿不宜多吃冷食	178
纠正幼儿不吃青菜的习惯	179
二、体格发育与日常照料	180
幼儿期的能力大发展	180
认识进入幼儿期的孩子	181
1~1.5岁幼儿的发育与日常照料	182
1.5~2岁幼儿的发育与日常照料	183
2岁幼儿的发育与日常照料	184
3岁幼儿的发育与日常照料	186
1~3岁幼儿的智力状况	187
幼儿语言能力的训练	188
1~3岁幼儿运动监护	189
幼儿睡眠常见问题	190
怎样丰富幼儿的生活动容	196
迟睡的孩子长不高	196
早睡早起习惯好	197
小儿睡眠为何不安	198
幼儿快乐穿衣歌	199
怎样布置孩子的房间	200
幼儿穿衣宜与忌	201
寄放孩子注意事项	202
选择舒适的衣与鞋	204
三、智力发展与行为规范	206
2岁幼儿的智力特征	206
3岁幼儿的智能训练	208
关注幼儿的创造潜能	211
幼儿语言训练的常见问题	212

科学育儿0-6岁

目 录

如何培养孩子的生活能力	213
学习语言从“听”开始	214
幼儿词汇的丰富训练	217
幼儿表达能力的训练	218
幼儿发音习惯的训练	220
防止幼儿出现溺爱综合征	221
幼儿语言发音障碍防与治	222
“左撇子”不必强行纠正	224
“犟”孩子的教育法	225
幼儿人际智能的训练	226
怎样带幼儿海外旅行	230
帮助幼儿玩耍	231
幼儿的运动游戏	233
在游戏中学会分享	235
幼儿自我辨认能力	236
让幼儿自己收拾玩具	237
幼儿分类、排序和计算能力的训练	238
鼓励幼儿自己动手	239

第四篇 学龄前儿童养育篇(3~6岁)

一、饮食与营养	241
3~6岁幼儿的膳食要点	241
好营养使孩子更聪明	243
微量元素与儿童的生长发育	244
儿童成长离不开脂肪	246
看面色知营养	247
胡萝卜素与儿童健康	248
有助孩子长高的5种食品	248
孩子吃饭慢原因种种	249
为什么吃得好却长不壮	250

吃好早餐增强记忆力	251
儿童夏季饮食要点	252
早餐不马虎晚餐要丰富	253
适合儿童饮用的饮料	255
“彩衣”食品莫贪吃	257
儿童不宜多吃的食物	258
纯净水少儿不宜	260
谨防导致性早熟的食物	261
泡泡糖的“功”与“过”	263
保健品不是益智“灵丹”	263
改进饮食预防贫血	264
食物可能影响肤色	265
孩子贪吃的秘密	266
二、发育与日常护理	268
儿童助高四点	268
个子不高查原因	269
孩子肥胖弊多多	270
影响儿童发育的因素	271
怎样使孩子体形更健美	272
儿童的体格锻炼	274
3~6岁幼儿护齿法	275
跑、跳、拉、弯考验儿童健康活力	276
儿童慎用含氟牙膏	277
孩子换牙三警惕	278
6岁儿童牙齿异常早关注	280
儿童的不良习惯纠正法	282
照料过度的孩子易患病	284
孩子不宜坐沙发	285
三、智商与情商	286
3~6岁儿童的心理卫生	286

科学育儿0-6岁

目 录

6岁左右幼儿的心理发展	287
培养孩子积极乐观情绪	288
孩子的兴趣与培养	290
幼儿心理发育的转折期	291
怎样对待儿童的害怕情绪	292
怎样批评不听话的孩子	293
消除儿童焦虑	295
孩子打架怎么办	296
孩子恐惧心理是怎样产生的	298
培养儿童的自律意识	300
训练孩子注意力	301
帮助幼儿适应集体生活	302
为孩子营造智慧空间	303
培养孩子“提问”能力	304
如何发现孩子的天赋	305
培养孩子良好行为有妙方	306
孩子生存能力训练	308
培养孩子自主性的十个方法	309
小儿教养最佳时期	313
精心为儿童选择电视节目	314
假想游戏助成长	315
时机选得巧教子效果好	316
如何教育孩子爱惜玩具	318
教子四忌	318

第一篇 新生儿养育篇(0~30天)

一、迎接小宝宝

做个开心的新妈妈

1. 天天都有惊喜

为迎接初生宝宝的到来,初为人母的妈妈心里既充满了喜悦又忐忑不安。无论是谁,初次做妈妈都像是一年级的学生一样,什么都要从头学起。她们是和自己的宝宝一起哭、一起笑、一起成长的。就像妈妈中有各种各样的妈妈一样,婴儿也各不相同,他们各自有各自的个性,都是令人宠爱的小生命。

没有比养育生命更有魅力、更使人心快乐的事了,因为在养育生命的过程中,每天都有新的发现,充满了惊喜。小宝宝无论做什么都让人感到可爱极了!

2. 用爱心养育孩子

疼爱婴儿的心就是养育婴儿的力量。婴儿对妈妈的爱心是最敏感的。做妈妈的如果认为婴儿刚出生什么都不懂的话,那就大错特错了。其实,婴儿全身上下都能感觉到妈妈对他的爱。把妈妈的喜悦传给你的小宝宝吧!

要经常与婴儿交谈。妈妈温柔的说话声和笑脸是婴儿心中的营养。被爱心包围的婴儿性情稳定,感情丰富。

3. 不要急躁

唉!什么事都好难!其实。你只要有一颗爱心什么都好办。不用说,也许你有时会感到婴儿不可爱,心里感到烦躁,夜晚婴儿哭得厉害时,妈妈也会想哭,这些现象都是正常的。不要责怪自己,妈妈、婴儿都是普通人,既有情绪好的时候,也有情绪不好的时候,这是正常的。

有时生气,有时笑。有时又后悔生气了。每天在与婴儿的接触中慢慢就懂得了:养育婴儿就是养育自己,而自己也受婴儿教育,妈妈也在作为母亲成长起来。妈妈们不要急躁,一点一点地学着做!

4. 让婴儿自然成长

妈妈不要考虑太多,要使自己的心情简单天真些。如果婴儿一哭你就去抱他,这样妈妈一紧张婴儿也容易成为神经质。养育孩子并不是什么特别了不得的事,而是每天很平常自然的事情。如果急于求成那就只有让自己疲劳不堪了。

不管有没有父母,孩子自然都会长大成人。不管你想不想养育,婴儿都会在不知不觉间长大成人的。妈妈们,请用开朗、洒脱的心情来养育婴儿吧!

5. 制订独特的育儿方针

现代社会,各种信息都很丰富。妈妈的脑子里,在婴儿出生前就已经装满了各种各样的有关养育孩子的知识,先知道虽是件好事,不过。书报上虽说必须这样做,必须那样做,但不同的家庭如果有各自独特的育儿方针不是更好吗?不用说,这当然需要爸爸妈妈的紧密配合。

新生宝宝的生命特征

世上没有比听到婴儿出生时的响亮的啼哭声更令人感动的一瞬间了。在妈妈体内受保护成长的婴儿,突然投身到外界,光靠自己的力量要生存下去是很困难的。习惯外界需要一定的时间,所以,把需要充分受保护的出生后28天以内的婴儿叫“新生儿”,以与乳儿区别开来。新生儿有以下特征:

1. 呼吸数、脉搏数都是成人的2倍

呼吸运动较浅表,呼吸频率较快,呼吸不规则,呼吸以膈肌为主。

由于新生儿是腹式呼吸,所以,测量新生儿的呼吸数时,要把手轻轻放在新生儿的小肚子上。数肚子上下运动的次数。测量脉搏则要把手贴在新生儿手腕的动脉部位。

2. 体温高

新生儿的体温是37℃左右,比成人高。吃奶后和哭后就更高。新生儿