

让孩子赢在起跑线上



科学育儿

马飞◎主编



宝典



...抬头时... 0-3岁宝宝... 视觉... 听觉... 触觉... 嗅觉... 味觉... 运动... 语言... 社交... 情感... 认知... 自理... 安全... 卫生... 营养... 疾病... 急救... 早教... 入园... 入学... 亲子... 育儿... 早教... 入园... 入学... 亲子... 育儿... 早教... 入园... 入学... 亲子... 育儿...

ER BAODIAN



科学健康培育宝宝
达到最佳育儿效果



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

科学育儿

马飞◎主编

宝典

KEXUE YUER BAODIAN



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿宝典/马飞主编. —青岛:青岛出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4978 - 1

I. 科… II. 马… 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)第 172755 号

书 名 · 科学育儿宝典

主 编 马 飞

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 杨成舜

插 图 熊 伟

封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1000mm)

印 张 23.5

字 数 350 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4978 - 1

定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

内容提要

本书在形式上的最大特点就是每篇文章都把主体内容与咨询服务结合起来。主体内容是硬性指标,是必然的科学法则;咨询则采取“贴心小提示”的方式拾遗补缺,提醒注意或推荐有关事宜。同时还配有示意图,图文并茂,生动形象。

本书在内容上的最大特点就是把婴幼儿的成长阶段与促进身心发育对应结合起来,把饮食营养与食疗保健结合起来,把日常生活护理与行为习惯引导结合起来,把医疗用药与保健预防结合起来,有助于您培养身心都健康的小宝宝,为您的小宝宝奠定良好的人生基础。

根据婴幼儿的成长阶段性,本书共分为17章,内容包括1岁前每个月和3岁前每半年相应的身心发育规律、饮食营养特点、日常生活护理、疾病预防治疗等内容。

总之,本书就是教您如何科学健康地培育您的小宝宝,您一定要照着做哦!



前 言

优生优育是孩子身心健康成长的两个承前启后的过程。优生是保证出生的孩子具有良好的先天素质，而优生是在后天适宜的环境中和科学的教养下，使孩子生长发育的遗传潜力最大限度地发挥出来。

优生是指根据婴幼儿的特点，用科学的育儿知识与方法抚育孩子。从某种意义上说，优生更具有再塑造的重要性。

优生包括保健和教育两方面内容。保健是基础，而教育是升华，两者是相辅相成和相互促进的。

从生长发育的保健因素来看，我们的宝宝从出生后，便来到一个完全陌生的崭新环境，其生长发育的过程是随着机体不断适应外界环境的变化而发展的。也就是说，孩子的生长发育是在先天与后天因素、内部和外部因素相互联系、相互影响的过程中进行的，而最终都在现存因素中体现出来，并决定着未来的发展。

影响孩子生长发育的保健因素很多，只有因人、因地、适龄、适时地采取相应措施，才能实现优生。对于我们父母来说，重要的是抓好以下四个环节：

一是促进生长发育。我们的宝宝在婴幼儿时期，是生长发育最关键的基础阶段，成长快，变化大，真可谓一天一个样。因此，我们必须研究孩子生长发育的特点，遵循其规律，让优生方案与宝宝成长同步发展。1周岁以内的孩子称为婴儿，在这个阶段生长发育往往特别迅速，是人一生中生长发育最旺盛的阶段；1岁至3岁的孩子，称为幼儿，与1岁以内婴儿相比，身长和体重的增长速度有所减慢——由于活动量增加，从外表看，不像婴儿期那么胖，这是正常现象。促进孩子生长发育的重要措施有很多，主要是运动锻炼，包括婴幼儿操、运动游戏、户外活动等，只要适量，都能起到良好的促进作用。

二是平衡饮食营养。确保孩子日常饮食中有足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水等营养素，为孩子的生长发育提供充足“能源”。特别是婴儿期，是孩子处于大脑的迅速发育期，脑神经细胞数目还在继续增加，需要

充足均衡合理的营养素,对热量、蛋白质及其他营养素的需求特别旺盛。营养丰富、结构合理的平衡膳食,可以促进孩子的生长发育;反之,缺乏营养的膳食,不仅影响孩子正常的生长发育,还会导致营养不良及各种营养缺乏症,更为严重的是会影响大脑和智力发育。如果婴幼儿长期营养不良,其脑细胞数就会明显减少,可导致一生不可逆转性的大脑发育不全和智力低下。

三是加强日常防护。孩子的日常生活除了衣、食、睡、行、玩等方面的照料呵护外,还应加强“三浴”锻炼,即水浴、日光浴和空气浴。这是现代婴幼儿保健最基本的方法,具有方便、实用、简单、易操作等特点。坚持婴幼儿“三浴”锻炼,可以刺激婴幼儿皮肤,调整内脏功能,增强抵抗力。还有,从现代婴幼儿意外事故频发的情况来看,加强孩子人身安全防范是日常生活照料的头等大事。总之,在日常生活照料方面,如果我们过分呵护,则是溺爱娇惯,会使孩子从小养成一些不良习惯;如果我们照顾不周,则可能会让孩子身心受到伤害,造成我们为父母者的终生遗憾。

四是疾病预防医疗。婴幼儿的任何急慢性疾病都会使机体某些组织、器官、系统的结构和功能发生障碍,进而影响新陈代谢和营养的吸收,从而降低婴幼儿的抵抗力,影响生长发育等。如佝偻病患者抵抗力低下,冬天易患呼吸道疾病,夏天易患腹泻,往往一年发病数次,反复发作,使患儿的生长发育受到严重影响。

为此,根据婴幼儿成长的阶段性,本书共分为17章,内容包括1岁前每个月和3岁前每半年相应的身心发育规律、饮食营养特点、日常生活护理、疾病预防治疗等内容,系统而全面,具有很强的规律性、实用性和指导性,会让您达到最佳的优育效果。

马 飞

2008年11月



目 录

第一章 新生儿期育儿方案	(1)
第一节 身心发育规律	(2)
1. 宝宝第1天的生理状况	(2)
2. 宝宝第1周的生理状况	(3)
3. 满月宝宝的生理状况	(5)
4. 新生宝宝感觉发育状况	(7)
5. 新生宝宝情绪发育状况	(8)
第二节 饮食营养特点	(10)
1. 新生宝宝的营养需求	(10)
2. 新生宝宝的正确开奶	(11)
3. 母乳喂养的重要意义	(12)
4. 母乳喂养的正确方法	(14)
5. 母乳喂养的正确姿势	(18)
6. 母乳喂养的常见问题	(19)
7. 母乳喂养的注意事项	(21)
8. 双胞胎的喂养方法	(22)
第三节 日常生活护理	(23)
1. 新生宝宝的正确抱法	(23)
2. 新生宝宝的正确包裹	(23)
3. 新生宝宝的穿衣步骤	(24)
4. 新生宝宝的尿布选择	(25)
5. 新生宝宝的玩具准备	(26)
第四节 疾病预防治疗	(28)
1. 新生宝宝的检查与就医	(28)
2. 新生宝宝的免疫接种	(28)
3. 宝宝两种炎症的防治	(29)
4. 宝宝出现窒息的防治	(30)

5. 宝宝两种黄疸的表现	(30)
6. 宝宝出血症的防治	(31)
第二章 第1月的育儿方案	(33)
第一节 身心发育规律	(34)
1. 1月宝宝身体发育状况	(34)
2. 1月宝宝感觉发育状况	(35)
3. 1月宝宝智能发育状况	(36)
4. 1月宝宝心理发育状况	(37)
第二节 饮食营养特点	(39)
1. 母乳喂养的特殊情况	(39)
2. 人工喂养的基本方法	(40)
3. 人工喂养的营养补充	(42)
4. 宝宝对维生素的需求	(43)
第三节 日常生活护理	(46)
1. 1月宝宝的头发护理	(46)
2. 1月宝宝的囟门护理	(47)
3. 1月宝宝的鼻子护理	(48)
4. 1月宝宝的细节护理	(49)
5. 1月宝宝的玩具准备	(51)
第四节 疾病预防治疗	(53)
1. 宝宝胎记的不同情况	(53)
2. 宝宝患克汀病的防治	(54)
3. 宝宝髌关节脱位防治	(55)
4. 宝宝消化不良的防治	(56)
5. 给宝宝喂药时的禁忌	(57)
第三章 第2月的育儿方案	(59)
第一节 身心发育规律	(60)
1. 2月宝宝身体发育状况	(60)
2. 2月宝宝视觉发育状况	(61)
3. 2月宝宝语言发育状况	(62)
4. 2月宝宝感觉发育状况	(62)
5. 2月宝宝听觉发育状况	(63)
6. 2月宝宝心理发育状况	(64)



第二节 饮食营养特点	(65)
1. 2月宝宝的饮食喂养	(65)
2. 鲜鱼类代替乳类喂养	(65)
3. 2月宝宝腹泻期喂养	(66)
4. 湿疹宝宝的特殊喂养	(68)
第三节 日常生活护理	(69)
1. 2月宝宝的穿衣学问	(69)
2. 2月宝宝的洗澡方法	(70)
3. 2月宝宝的特殊护理	(72)
4. 2月宝宝的细节护理	(74)
5. 2月宝宝的玩具准备	(75)
第四节 疾病预防治疗	(77)
1. 2月宝宝的健康检查	(77)
2. 2月宝宝的免疫接种	(78)
3. 宝宝患佝偻病的防治	(79)
4. 宝宝患肺炎的防治	(80)
5. 宝宝的安全用药	(81)
第四章 第3月的育儿方案	(83)
第一节 身心发育规律	(84)
1. 3月宝宝身体发育状况	(84)
2. 3月宝宝听觉发育状况	(85)
3. 3月宝宝感觉发育状况	(86)
4. 3月宝宝视觉发育状况	(86)
5. 3月宝宝心理发育状况	(88)
第二节 饮食营养特点	(89)
1. 3月宝宝的饮食喂养	(89)
2. 3月宝宝的辅食添加	(90)
3. 宝宝微量元素的补充	(93)
4. 宝宝维生素的需求量	(96)
第三节 日常生活护理	(99)
1. 3月宝宝的睡眠护理	(99)
2. 3月宝宝的背抱护理	(100)
3. 3月宝宝的细节护理	(101)

4. 3月宝宝的玩具准备	(102)
第四节 疾病预防治疗	(104)
1. 3月宝宝的免疫接种	(104)
2. 3月宝宝眼病的防治	(104)
3. 3月宝宝三种常见病	(105)
4. 宝宝患肥胖症的防治	(106)
5. 宝宝患舌头病的防治	(107)
第五章 第4月的育儿方案	(109)
第一节 身心发育规律	(110)
1. 4月宝宝身体发育状况	(110)
2. 4月宝宝语言发育状况	(111)
3. 4月宝宝感觉发育状况	(112)
4. 4月宝宝视觉发育状况	(112)
5. 4月宝宝听觉发育状况	(113)
6. 4月宝宝心理发育状况	(113)
第二节 饮食营养特点	(115)
1. 4月宝宝的饮食喂养	(115)
2. 4月宝宝DHA和ARA补充	(116)
3. 宝宝喂食水果的注意	(116)
4. 宝宝添加辅食的禁忌	(118)
5. 宝宝蛋白质和脂肪的需求	(120)
第三节 日常生活护理	(122)
1. 4月宝宝的睡眠护理	(122)
2. 4月宝宝的特殊护理	(123)
3. 夏季宝宝的细节护理	(124)
4. 宝宝的干布摩擦护理	(125)
5. 4月宝宝的玩具准备	(125)
第四节 疾病预防治疗	(126)
1. 4月宝宝的免疫接种	(126)
2. 4月宝宝肠套叠防治	(126)
3. 关于宝宝的便秘调节	(127)
4. 宝宝发热的防治	(128)
5. 宝宝呼吸道传染病防治	(129)



第六章 第5月的育儿方案	(131)
第一节 身心发育规律	(132)
1. 5月宝宝身体发育状况	(132)
2. 5月宝宝听觉发育状况	(133)
3. 5月宝宝视觉发育状况	(133)
4. 5月宝宝心理发育状况	(134)
第二节 饮食营养特点	(135)
1. 5月宝宝的饮食喂养	(135)
2. 5月宝宝的挤乳喂养	(136)
3. 宝宝夜啼的乳母饮食	(137)
4. 宝宝厌食牛奶的调节	(137)
第三节 日常生活护理	(139)
1. 5月宝宝的乳牙保护	(139)
2. 5月宝宝流口水护理	(141)
3. 5月宝宝吃手指护理	(142)
4. 5月宝宝的玩具准备	(143)
第四节 疾病预防治疗	(144)
1. 5月宝宝的免疫接种	(144)
2. 5月宝宝口腔病防治	(144)
3. 5月宝宝脑震荡防治	(145)
4. 宝宝易患的感冒防治	(146)
第七章 第6月的育儿方案	(149)
第一节 身心发育规律	(150)
1. 6月宝宝身体发育状况	(150)
2. 6月宝宝视觉发育状况	(151)
3. 6月宝宝听觉发育状况	(151)
4. 6月宝宝心理发育状况	(152)
第二节 饮食营养特点	(153)
1. 6月宝宝的饮食喂养	(153)
2. 6月宝宝的营养补充	(155)
3. 6月宝宝的食盐摄入	(156)
4. 6月宝宝的咀嚼练习	(157)
5. 6月宝宝的饮食误区	(158)

第三节 日常生活护理	159
1. 6月宝宝的喂食护理	159
2. 6月宝宝流口水护理	159
3. 6月宝宝的口腔护理	160
4. 6月宝宝的特殊护理	162
5. 6月宝宝的玩具准备	163
第四节 疾病预防治疗	164
1. 6月宝宝的免疫接种	164
2. 流行性脑脊髓膜炎防治	165
3. 宝宝秋冬季腹泻的防治	165
4. 宝宝贫血病现象的防治	167
5. 宝宝头痛病的几种诱因	168
第八章 第7月的育儿方案	171
第一节 身心发育规律	172
1. 7月宝宝身体发育状况	172
2. 7月宝宝视觉发育状况	173
3. 7月宝宝听觉发育状况	173
4. 7月宝宝感觉发育状况	174
5. 7月宝宝心理发育状况	175
第二节 饮食营养特点	176
1. 7月宝宝的饮食喂养	176
2. 宝宝消化系统的特点	177
3. 宝宝营养缺乏与过剩	177
4. 乳母月经来潮时的喂奶	178
第三节 日常生活护理	180
1. 7月宝宝的特殊护理	180
2. 7月宝宝的细节护理	182
3. 7月宝宝的玩具准备	182
第四节 疾病预防治疗	184
1. 7月宝宝的抗病能力	184
2. 宝宝大出汗情况防治	185
3. 宝宝急性中耳炎防治	186
4. 宝宝长痱子的防治	186



5. 宝宝患荨麻疹的防治	(187)
第九章 第8月的育儿方案	(189)
第一节 身心发育规律	(190)
1. 8月宝宝身体发育状况	(190)
2. 8月宝宝视觉发育状况	(191)
3. 8月宝宝听觉发育状况	(191)
4. 8月宝宝心理发育状况	(192)
第二节 饮食营养特点	(193)
1. 8月宝宝的饮食喂养	(193)
2. 宝宝转奶时期的喂养	(194)
3. 宝宝补充豆浆的宜忌	(195)
4. 宝宝的两种饮食误区	(196)
5. 宝宝喂养的卫生注意	(197)
第三节 日常生活护理	(198)
1. 8月宝宝的特殊护理	(198)
2. 8月宝宝的细节护理	(198)
3. 逗宝宝时的精心呵护	(199)
4. 8月宝宝的玩具准备	(200)
第四节 疾病预防治疗	(202)
1. 8月宝宝的免疫接种	(202)
2. 从睡眠观察宝宝健康	(202)
3. 宝宝患病的早期信号	(204)
4. 宝宝体温的测量方法	(205)
第十章 第9月的育儿方案	(207)
第一节 身心发育规律	(208)
1. 9月宝宝身体发育状况	(208)
2. 9月宝宝视觉发育状况	(209)
3. 9月宝宝听觉发育状况	(210)
4. 9月宝宝情感发育状况	(210)
5. 9月宝宝心理发育状况	(211)
第二节 饮食营养特点	(213)
1. 9月宝宝的饮食喂养	(213)
2. 宝宝断奶后的主要饮食	(214)

3. 养成良好的进餐习惯	(215)
4. 宝宝饮食的特殊要求	(216)
5. 瘦弱宝宝的喂养指南	(217)
第三节 日常生活护理	(219)
1. 宝宝出牙前期的护理	(219)
2. 宝宝出牙中期的护理	(220)
3. 宝宝呼吸与脉搏的护理	(221)
4. 宝宝使用学步车的护理	(222)
5. 9月宝宝的玩具准备	(223)
第四节 疾病预防治疗	(224)
1. 宝宝出牙异常的防治	(224)
2. 宝宝营养不良的防治	(225)
第十一章 第10月的育儿方案	(227)
第一节 身心发育规律	(228)
1. 10月宝宝身体发育状况	(228)
2. 10月宝宝记忆发育状况	(229)
3. 10月宝宝感觉发育状况	(229)
4. 10月宝宝心理发育状况	(230)
第二节 饮食营养特点	(232)
1. 10月宝宝的饮食喂养	(232)
2. 10月宝宝的强化食品	(233)
3. 10月宝宝对钙的摄入	(233)
4. 宝宝需要的蔬菜营养	(234)
第三节 日常生活护理	(236)
1. 10月宝宝的特殊护理	(236)
2. 10月宝宝的细节护理	(237)
3. 发热宝宝的家庭护理	(238)
4. 10月宝宝的玩具准备	(239)
第四节 疾病预防治疗	(241)
1. 宝宝患黄水疮的防治	(241)
2. 宝宝不宜滥用抗生素	(242)
第十二章 第11月的育儿方案	(243)
第一节 身心发育规律	(244)



1. 11月宝宝身体发育状况	(244)
2. 11月宝宝语言发育状况	(245)
3. 11月宝宝心理发育状况	(245)
4. 11月宝宝个性发育状况	(246)
第二节 饮食营养特点	(247)
1. 11月宝宝的饮食喂养	(247)
2. 宝宝春季的饮食辅导	(248)
3. 注意不要滥用营养品	(249)
第三节 日常生活护理	(250)
1. 宝宝的学步时期护理	(250)
2. 女宝宝的特殊护理	(251)
3. 男宝宝的特殊护理	(252)
4. 病中宝宝的家庭护理	(253)
5. 11月宝宝的玩具准备	(255)
第四节 疾病预防治疗	(256)
1. 预防疾病传播的方法	(256)
2. 宝宝患湿疹病的防治	(256)
第十三章 第12月的育儿方案	(259)
第一节 身心发育规律	(260)
1. 1岁宝宝身体发育状况	(260)
2. 1岁宝宝心理发育状况	(261)
3. 宝宝婴儿期结束的标志	(262)
4. 1岁宝宝综合发育状况	(262)
第二节 饮食营养特点	(264)
1. 1岁宝宝的饮食喂养	(264)
2. 1岁宝宝热量营养摄取	(265)
3. 1岁宝宝挑食偏食处理	(265)
4. 宝宝合理的营养保持	(267)
第三节 日常生活护理	(268)
1. 1岁宝宝的穿裤护理	(268)
2. 1岁宝宝的特殊护理	(269)
3. 1岁宝宝的皮肤护理	(269)
4. 1岁宝宝的玩具准备	(271)

第四节 疾病预防治疗	273
1. 1岁宝宝的免疫接种	273
2. 打预防针的注意事项	274
3. 宝宝步态异常的防治	275
第十四章 第13~18月的育儿方案	277
第一节 身心发育规律	278
1. 1岁半宝宝身体发育状况	278
2. 1岁半宝宝语言发育状况	278
3. 1岁半宝宝动作发育状况	279
4. 1岁半宝宝心理发育状况	280
5. 1岁半宝宝综合发育状况	281
第二节 饮食营养特点	282
1. 1岁半宝宝的饮食喂养	282
2. 1岁半宝宝的营养补充	282
3. 宝宝所需的鸡蛋补充	284
4. 宝宝过量进食的几种危害	285
第三节 日常生活护理	286
1. 1岁半宝宝的穿衣与穿鞋	286
2. 宝宝不同阶段的眼部护理	286
3. 为宝宝创造愉快的玩乐环境	288
4. 1岁半宝宝的玩具准备	288
第四节 疾病预防治疗	290
1. 1岁半宝宝的免疫接种	290
2. 家庭必备的外用药品	290
第十五章 第19~24月的育儿方案	293
第一节 身心发育规律	294
1. 2岁宝宝身体发育状况	294
2. 2岁宝宝语言发育状况	295
3. 2岁宝宝运动发育状况	296
4. 2岁宝宝心理发育状况	296
5. 2岁宝宝进步测试状况	297
6. 2岁宝宝综合发育状况	298
第二节 饮食营养特点	299



1. 2岁宝宝的饮食喂养	(299)
2. 2岁宝宝的营养食谱	(300)
3. 2岁宝宝的科学养脑	(301)
第三节 日常生活护理	(302)
1. 2岁宝宝的五官护理	(302)
2. 2岁宝宝的形象护理	(303)
3. 2岁宝宝的口吃护理	(304)
4. 加强宝宝心脏功能锻炼	(305)
5. 2岁宝宝的玩具准备	(306)
第四节 疾病预防治疗	(307)
1. 2岁宝宝的免疫接种	(307)
2. 宝宝患水痘病的防治	(308)
3. 宝宝手脚受伤的防治	(309)
第十六章 第25~30月的育儿方案	(311)
第一节 身心发育规律	(312)
1. 2岁半宝宝身体发育状况	(312)
2. 2岁半宝宝心理发育状况	(313)
3. 2岁半宝宝性格发育状况	(314)
4. 2岁半宝宝综合发育状况	(315)
第二节 饮食营养特点	(317)
1. 2岁半宝宝的饮食喂养	(317)
2. 2岁半宝宝的饮食保健	(318)
3. 宝宝饮食中的安全隐患	(319)
4. 宝宝长个儿的营养供给	(320)
第三节 日常生活护理	(322)
1. 2岁半宝宝的打扮护理	(322)
2. 宝宝冬季的手足护理	(323)
3. 宝宝玩具的使用爱护	(325)
4. 宝宝游戏的正确辅导	(326)
第四节 疾病预防治疗	(327)
1. 宝宝常见的损伤防治	(327)
2. 宝宝急性性喉炎的防治	(328)
3. 宝宝语言障碍的防治	(329)