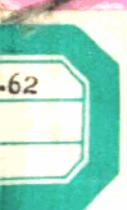


家庭实用生活百科丛书



科学育儿 指南



版社

封面设计：
刘梁伟

目 录

一、营养哺育

为啥母乳哺婴好.....	(1)
怎样评价母乳足不足.....	(2)
哪些母亲不宜喂奶.....	(3)
怎样给新生儿哺乳.....	(3)
怎样喂养双胞胎.....	(4)
怎样给小孩断奶.....	(5)
怎样进行人工喂养.....	(6)
怎样给小儿添加辅食.....	(7)
怎样配制牛奶.....	(8)
怎样喂牛奶才不会结瓣.....	(8)
怎样选择奶粉.....	(9)
怎样选择和调奶粉才好	(11)
怎样给小儿选购饮料	(11)
怎样给小儿食用果汁	(13)
怎样制作婴儿粥	(14)
怎样为儿童选购合适的饼干	(15)
婴幼儿每天需要多少水	(16)

婴幼儿需要多少热能	(17)
偏食有什么不好	(17)
怎样诱发孩子的食欲	(18)
造成营养不良的原因是什么	(19)
怎样预防营养不良	(20)
怎样预防微量元素缺乏	(21)
为什么要让孩子多吃蔬菜	(21)
小儿怎样吃鸡蛋好	(22)
巧克力为啥不能多吃	(24)
孩子多吃赖氨酸好不好	(24)
哪些食物能保护孩子的眼睛	(25)
孩子患病后应安排什么样的饮食	(26)
怎样安排急性肾炎的小儿的饮食营养	(27)
怎样安排麻疹小儿的营养	(28)
怎样安排流行性腮腺炎病儿的饮食营养	(29)
怎样安排流性感冒病孩的饮食营养	(29)
怎样安排结核病孩的饮食营养	(30)
怎样安排肥胖小儿的饮食	(31)
怎样安排湿疹儿的饮食营养	(32)
怎样为痢疾病儿安排饮食	(32)

二、卫生保健

怎样给孩子做尿布和换尿布	(34)
新生儿穿什么样的衣服才合适	(34)
怎样为儿童科学地选择服装	(35)
购制孩子衣装应怎样注意卫生要求	(36)
培养孩子自己穿脱衣服有什么好处	(37)

儿童选穿什么样的鞋 / 宜	(38)
怎样防止婴儿脸长歪	(40)
8 个月的婴儿怎样进行爬行训练	(40)
怎样教孩子学走路	(41)
怎样防止孩子坠床	(42)
怎样测婴儿体温	(42)
新生儿患病时有什么症状	(43)
为什么要定期为小儿进行健康检查	(43)
怎样评价儿童是否健康	(44)
宝宝为什么啼哭	(45)
怎样治“夜哭郎”	(46)
怎样带孩子看病	(47)
影响小儿生长发育的因素有哪些	(47)
怎样使矮个儿童长得高一些	(48)
怎样推算小儿的体重	(51)
怎样推算小儿的身高	(52)
怎样判断小儿体格发育是否正常	(52)
怎样测量小儿的体重和身高	(53)
怎样知道小儿为过敏性体质	(54)
怎样护理新生儿的皮肤	(54)
孩子流口水多是病吗	(55)
怎样注意口腔卫生	(56)
怎样教孩子正确刷牙	(57)
幼儿换牙时要注意什么问题	(58)
怎样使孩子不长虫牙	(58)
怎样防止孩子牙齿变黄	(59)

怎样预防牙列拥挤错位	(59)
怎样预防胎儿先天性眼病	(61)
怎样为孩子查诊眼病	(62)
儿童眼睛十诊是什么	(63)
怎样鉴别孩子是否患有斜视	(63)
怎样防治未成熟儿视网膜症	(64)
怎样预防小儿弱视	(65)
为什么不能挖耳屎	(66)
怎样对待患多动症的孩子	(67)
强迫改变惯用手有害无益	(69)
怎样防治扁平足	(70)
怎样护理婴儿头面部	(71)
怎样培养孩子健美的体态	(72)
坐立行姿势与身体发育有关吗	(73)
婴幼儿怎样锻炼体质	(74)
宝宝不注意整洁怎么办	(75)
孩子怎样度过变声期	(77)
怎样纠正小儿口吃	(78)
怎样观察新生儿的大小便	(79)
怎样给小宝宝洗澡	(80)
怎样带领婴幼儿进行空气浴	(81)
婴幼儿睡眠时出汗是病态吗	(82)
怎样让幼儿单独睡觉	(82)
怎样对待晚上不肯睡觉的孩子	(83)
怎样保证孩子睡眠的时间和质量	(84)
怎样破除孩子的吮指习惯	(85)

怎样纠正孩子的舌习惯	(88)
怎样纠正孩子的不良吞咽习惯	(90)
怎样纠正孩子的唇习惯	(93)
怎样纠正吮颊努嘴习惯	(95)
怎样纠正咬物习惯	(96)
怎样纠正小儿的下颌前伸和咬舌说话习惯	(98)
怎样纠正偏侧咀嚼习惯	(100)
怎样纠正孩子的不良吐唾液习惯	(102)
怎样纠正孩子手托下颌、托腮的习惯	(103)
怎样教孩子学会应付意外	(104)
哪些情况不宜预防接种	(105)
有先天性心脏病的儿童可否预防接种	(106)
怎样接种乙型肝炎疫苗	(106)
怎样减少预防接种后的反应	(107)
预防接种后应注意些什么	(107)
怎样防治婴儿臀红	(108)
怎样预防新生儿硬肿	(109)
怎样防治新生儿脓疱病	(109)
怎样防治幼儿喉炎	(110)
怎样预防幼儿维生素 A 缺乏症	(111)
怎样预防腮腺炎	(112)
怎样防治孩子耳道疗肿	(112)
怎样区别“乙脑”和“流脑”	(113)
怎样防治小儿乙型脑炎	(114)
怎样防治儿童“流脑”	(115)
怎样预防小儿缺铁性贫血	(116)

怎样预防小儿佝偻病·····	(119)
怎样预防新生儿败血症·····	(121)
夏秋季腹泻怎样进行食物治疗·····	(122)
怎样彻底治疗肠道寄生虫病·····	(123)
哪些原因可以引起呕吐·····	(124)
哪些原因可以引起发热·····	(125)
怎样根据胖、瘦、高、矮辩病·····	(126)
怎样从小儿呕吐辩疾病·····	(128)
怎样给婴儿喂药·····	(130)
哪种吃药姿势好·····	(130)
怎样给小儿煎服中药·····	(131)
怎样计算儿童药用量·····	(132)
怎样点眼药水·····	(133)
怎样滴耳药水·····	(134)
怎样滴鼻药水·····	(134)
怎样护理新生儿的脐带·····	(134)
怎样护理幼儿急疹病儿·····	(135)
怎样护理麻疹病儿·····	(136)
怎样护理发热小儿·····	(136)
怎样护理百日咳病儿·····	(137)
怎样护理先天性心脏病的小儿·····	(138)
怎样护理骨折打石膏的孩子·····	(139)

三、心灵启迪

儿童期健康的表现是什么·····	(141)
父母的语言与幼儿心理健康·····	(142)
家庭教育与子女犯罪·····	(143)

启发孩子的艺术·····	(144)
怎样和孩子讲道理·····	(149)
怎样向孩子提要求·····	(150)
关门教子弊多利少·····	(152)
幼儿的道德感与道德教育·····	(154)
怎样教育双生子(女)·····	(156)
怎样给孩子过生日·····	(157)
学龄儿童家教“四要素”·····	(158)
怎样科学惩罚孩子·····	(160)
怎样纠正幼儿的侵犯行为·····	(161)
怎样对待不安静的孩子·····	(164)
怎样对待好模仿的孩子·····	(165)
怎样在幼儿期开始就对儿童进行“性”知识教育·····	(166)
怎样让孩子认识“死亡”·····	(167)
为什么不能吓唬孩子·····	(168)
为什么不要哄骗孩子·····	(168)
为什么不要讽刺挖苦孩子·····	(169)
怎样培养孩子的自尊·····	(170)
怎样看待孩子的嫉妒心理·····	(171)
怎样防止儿童滋生自私心理·····	(173)
怎样对待孩子小心眼·····	(173)
为什么孩子会产生逆反心理·····	(174)
娇惯包办产生逆反心理·····	(175)
怎样预防和纠正幼儿的神经质·····	(175)
怎样培养独生子女的独立生活能力·····	(177)
怎样培养儿童的意志力·····	(178)

胆汁质的幼儿有什么特点·····	(179)
多血质的幼儿有什么特点·····	(180)
粘液质的幼儿有什么特点·····	(180)
抑郁质的幼儿有什么特点·····	(181)
个性包括哪些方面·····	(182)
怎样培养儿童良好的性格·····	(183)
怎样对两岁前儿童进行品德教育·····	(184)
怎样教会孩子辩明是非·····	(186)
怎样教孩子懂礼貌·····	(187)
怎样对待说谎的幼儿·····	(189)
怎样教育宝宝不毁坏东西·····	(191)
怎样对待有偷窃行为的孩子·····	(192)
怎样才能使孩子认识并纠正自己的错误·····	(194)
怎样对待孩子的回嘴·····	(195)
怎样培养幼儿待人热情诚恳的性格·····	(196)
怎样培养良好的亲子关系·····	(197)
为什么不要限制孩子串门·····	(198)
怎样正确对待异龄孩子的交往·····	(199)
怎样教育孩子热爱自己居住的地方·····	(202)
怎样避免孩子养成懒惰的习惯·····	(202)
怎样引导孩子欣赏大自然美·····	(203)
四、智力开发	
什么是智力·····	(205)
智力和知识的区别·····	(206)
婴幼儿期智商的稳定性如何·····	(207)
婴幼儿早用脑能促进智力发展吗·····	(208)

怎样开发右脑·····	(209)
怎样训练小儿的嗅觉·····	(211)
孩子动作发展落后于标准时怎么办·····	(213)
孩子方向感差怎么办·····	(213)
幼儿记忆特点与智力发展·····	(214)
为什么体育锻炼有助于儿童的智力发展·····	(215)
婴幼儿的注意力有什么特点·····	(216)
怎样使幼儿注意力集中·····	(217)
怎样培养孩子的观察力·····	(218)
怎样培养幼儿的记忆力·····	(219)
怎样培养孩子的思维能力·····	(221)
怎样培养孩子勤于思考的好习惯·····	(221)
婴幼儿的想象有哪些特点·····	(224)
怎样培养孩子的联想创造思维·····	(225)
富有创造力的儿童的特征是什么·····	(227)
为何要善于捕捉孩子的“敏感区”·····	(228)
怎样对待孩子的好奇心·····	(228)
怎样发现孩子的特长·····	(229)
小孩为什么对圆形感兴趣·····	(230)
智力超常儿童有哪些表现·····	(231)
弱智儿童有什么心理特点·····	(232)
应重视对孩子非智力因素的培养·····	(233)
怎样看待智能测验·····	(234)
玩具对小儿智力发育有什么作用·····	(236)
怎样给孩子选择玩具·····	(237)
怎样发挥玩具的作用·····	(238)

婴幼儿语言培养什么时候开始最合适·····	(240)
父母为孩子选购什么读物好·····	(241)
怎样指导三岁幼儿读书·····	(241)
0~8 岁的孩子对文学的需求 ·····	(244)
怎样教孩子读儿歌·····	(245)
怎样教孩子看图讲故事·····	(248)
怎样尽早为婴儿提供良好的语言环境·····	(249)
怎样训练幼儿正确发音·····	(251)
孩子说话咬字不清怎么办 ·····	()
孩子说话不连贯怎么办·····	(253)
怎样矫正孩子的“语言病”·····	(254)
怎样教孩子识字·····	(255)
怎样辅导孩子识数·····	(257)
怎样辅导孩子做加减法运算·····	(258)
怎样辅导孩子做乘除法运算·····	(260)
怎样辅导孩子认识整数的整除性·····	(261)
怎样辅导孩子掌握“四则混合运算”·····	(262)
怎样求最大公约数和最小公倍数·····	(263)
怎样教幼儿学外语·····	(265)
孩子入学前家长应注意些什么·····	(266)
怎样使孩子不厌烦学习·····	(269)
五、艺术教育	
为什么音乐教育能促进儿童全面发展·····	(272)
怎样培养幼儿的音乐节奏感·····	(274)
怎样教宝宝听音乐·····	(275)
怎样教幼儿唱歌·····	(276)

学乐器的条件·····	(277)
孩子学画好处多·····	(278)
怎样帮助幼儿选择画册·····	(280)
家长应为幼儿准备哪些绘画工具·····	(281)
怎样教孩子使用彩色铅笔·····	(282)
怎样进行绘画的启蒙教育·····	(283)
怎样对幼儿进行色彩启蒙·····	(284)
小孩爱乱涂乱画好不好·····	(286)
怎样辅导幼儿画蜡笔画·····	(287)
怎样教孩子画速写·····	(288)
怎样教孩子画动物简笔画·····	(290)
怎样指导儿童画国画·····	(291)
怎样指导面向幼儿的动画片世界·····	(292)
怎样教幼儿学记图画日记·····	(294)
怎样对孩子的画进行评价·····	(295)
书画与开启智力·····	(295)
什么是游戏·····	(297)
游戏能使孩子德、智、体、美全面发展·····	(298)
怎样指导孩子猜谜语·····	(300)
怎样让孩子玩沙玩水·····	(300)
怎样教孩子玩球·····	(301)
怎样指导幼儿做泥工·····	(302)
怎样指导幼儿剪贴·····	(303)
怎样指导幼儿看电视·····	(304)
后记·····	(306)

一、营养哺育

为啥母乳哺婴好

科学研究的生活实践表明,母乳是婴儿最理想的食物。

1. 母乳中各种营养成分的比例,符合婴儿生长发育的需要。例如,牛奶中的脂肪球较大,婴儿只能吸收 80%~85%,而母乳中的脂肪颗粒小,易于婴儿吸收,吸收率可达 96%;牛奶的蛋白质中含 1:5 的乳白蛋白,而母乳的蛋白质中所含乳白蛋白高达 2/3;母乳中所含的糖是乳糖,能够完全溶解在乳汁中,容易被婴儿消化吸收。

2. 母乳的浓度和所含的营养成分,能够随婴儿生长发育的需要而变化。母亲分娩后,乳汁较稀,含蛋白质较多,脂肪较少。而新生儿消化能力弱,这样的母乳易于吸收。随着婴儿的生长,所需的营养和热量与日俱增,母乳也逐渐变浓,脂肪也逐渐增多。

3. 母乳中的多种抗体,可以增强婴儿的免疫功能和对疾病的抵抗力。

4. 母乳温度适宜,新鲜无菌,婴儿吃母乳经济、方便、卫生。

5. 母乳哺婴,可以产生良好的心理效应,对孩子神经系统的发育非常有益。母亲将孩子抱在怀中哺乳,既可以满足孩子

的食欲，又可以满足孩子渴望与大人接触的心理需求，母子之间身体、皮肤的相互接触，对于建立良好的母子情感联系有积极的促进作用。在母亲温暖、舒适的怀抱里，婴儿借助视觉、听觉、味觉、触觉等官能的作用，得到情感体验和心理需求的满足。

需要说明的是，如果母亲患有心脏病、肾脏病、结核病等慢性病时，不宜母乳哺婴，应该采用人工哺养法。

怎样评价母乳足不足

当小婴儿吃母亲奶时，可以听到，咕嘟，咕嘟的咽奶声音，吃奶后婴儿表现愉快，较少哭闹，大便的性状是黄油油的软便，很少发生消化不良，最重要的是婴儿体重按规律地增长，这都是母乳充足的表现。

如果发现婴儿吃奶时很有劲，但咽得却少，听不到连续的咽奶声音；有时婴儿正在吃奶突然放弃奶头啼哭，或是喂奶时间不久，孩子就哭闹；母亲也没有奶胀的感觉，在吮吸后也没有喷奶的感觉；婴儿大便量少，有时为绿色泡沫便；孩子睡眠不踏实；一天24小时小便次数不足6次；体重增长不理想，那就是体重虽增，但长得慢，不够医学上所规定的标准（这个标准，是从大多数孩子中摸到的规律），或是不增长甚至下降等等。遇到以上所列举的情况，即为母乳量不足的表现。

所以母亲平时只要细心观察孩子的一切情况，是不难判断自己的奶水是否够孩子的需要。

哪些母亲不宜喂奶

以母乳来喂养婴儿，这是做母亲的神圣职责，历来是我国的优良传统。任何一个母亲都没有理由轻易放弃母乳喂养。当然，也有些母亲的确没有能力养自己的孩子，例如，母亲患重病、传染病（活动性肺结核、肝炎及严重的心脏病、肾脏病、亚性肿瘤等）和精神病等，必须立即停止喂奶，因为喂哺将对母子双方都不利。

母亲若患一般感冒，只要注意呼吸道隔离，喂奶时戴口罩，不必停止喂奶。当母亲发高烧或患奶疖时，应将奶挤出，煮沸消毒后再喂孩子吃。

在些母乳看上去很清淡，误认为没什么营养价值。事实上只要有足够营养的健康母亲的乳汁，都能满足婴儿生长发育的需要，切勿轻易断奶。月经重来也并非断乳的重要理由。经期内乳汁减少，且可因蛋白质稍增高而可能引起婴儿消化不良，但此现象是暂时性的，应该继续喂哺。此期乳母的饮食应以清淡为宜。

总之，母乳是婴儿最佳的食物，每个婴儿母乳喂养至少应维持4个月。

怎样给新生儿哺乳

新生儿生后6小时即开始喂少量温开水或煮过的5%糖水，9~12小时开始喂奶。初乳颜色淡黄，稀薄，含糖及脂肪少，但蛋白质较多，含多种免疫抗体，可以增加新生儿对一些

传染病的抵抗力,千万不要弃去,哺乳可8—4小时1次,使吸入的乳汁得以充分消化及母亲的乳房重新充盈。喂奶稍有规律可培养小儿养成按时性反射,出生的头几天,即使母乳不足也应按时抱喂,这对增加乳汁的分泌有利,不要一哭就喂,易造成消化不良。每次哺乳时间为15—20分钟,吮吸时间过长,婴儿会吸入过多的空气且易疲劳。每次吸空一个乳房,再吸另一个,下次调换,先吸后喂的一个,使乳汁充分排空,才会分泌更多的乳汁。郁积的乳汁要挤通,否则易发生乳腺炎。两个乳房轮换吸吮可免两侧乳房发育不对称。

喂奶前要洗手和洗净奶头,以保持清洁。母亲可坐着喂奶,一腿垫高,用侧上臂肘托住新生儿的头颈,使头稍向后仰,便于吞咽。但不要过分,另一手的食、中指压住乳房,不要妨碍新生儿的呼吸,同时控制乳汁,以免流出过快,致使呛咳。喂后将新生儿直立抱起头部侧靠母肩轻轻拍背,使咽入的空气排出,而后放于右侧卧位,半小时内少惊动,以防止呕吐及呕吐后误咽。

怎样喂养双胞胎

怀双胞胎的孕妇由于子宫过度膨大,常常不足月分娩。据统计,大约有80%发生早产。生下的婴儿也较小,体重较低,有半数左右体重低于2500克(5斤)。由于双胞胎个子小,发育不成熟,生活能力差,所以应采用特殊方法喂养。

双胞胎胃容量小,胃肠消化能力差,宜采用少量多餐的喂奶方法。出生后4—6小时即可喂5%糖水25克—50克。因为双胞胎糖原贮备不足,如饥饿时间过久可发生低血糖,不但