

科学孕育 创造未来



育儿 知识百科



许甜 编著



养育健康宝宝

科学智能开发

为什么1岁后的宝宝容易生病

如何根据宝宝体重调节饮食
注意让宝宝呼吸新鲜空气

中国妇女出版社

科学孕育 创造未来



育儿 知识百科



许甜 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿知识百科/许甜编著. —北京:中国妇女出版社,2007.6

ISBN 978 -7 -80203 -408 -2

I. 育... II. 许... III. 婴幼儿—哺育—普及读物 IV. TS976.3 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065028 号

育儿知识百科

编 著:许 甜

责任编辑:图 策

装帧设计:沈 琳

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店经销

印 刷:北京忠信诚胶印厂

开 本:170×230 1/16

印 张:25

字 数:300千字

版 次:2007年6月第1版

印 次:2007年6月第1次

书 号:ISBN 978 -7 -80203 -408 -2

定 价:38.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

 中国妇女出版社

- 网址: www.womenboks.com.cn
- 全国妇联主办的中央级综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、生活类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 图 策
封面设计: 沈 琳

目 录

第1部分 0~1岁科学育儿方案

第一章 0~1岁宝宝生长发育特征 / 1

一、新生儿发育状况 / 1

1. 新生儿身体发育 / 1
2. 新生儿生理状态 / 3

二、1~2个月宝宝生长发育特征 / 4

1. 1~2个月宝宝身体发育 / 4
2. 1~2个月宝宝生理状态 / 6

三、2~3个月宝宝生长发育特征 / 7

1. 2~3个月宝宝身体发育 / 7
2. 2~3个月宝宝生理状态 / 8

四、3~4个月宝宝生长发育特征 / 9

1. 3~4个月宝宝身体发育 / 9
2. 3~4个月宝宝生理状态 / 10

五、4~5个月宝宝生长发育特征 / 11

1. 4~5个月宝宝身体发育 / 11
2. 4~5个月宝宝生理状态 / 11

六、5~6个月宝宝生长发育特征 / 12

1. 5~6个月宝宝身体发育 / 12
2. 5~6个月宝宝生理状态 / 13

七、7~8个月宝宝生长发育特征 / 14

1. 7~8个月宝宝身体发育 / 14
2. 7~8个月宝宝生理状态 / 15

目录 CONTENTS

育 儿 知 识 百 科

八、9~10个月宝宝生长发育特征 / 16

1. 9~10个月宝宝身体发育 / 16
2. 9~10个月宝宝生理状态 / 16

九、11~12个月宝宝生长发育特征 / 17

1. 11~12个月宝宝身体发育 / 17
2. 11~12个月宝宝生理状态 / 18

第二章 0~1岁宝宝的饮食营养与喂养 / 20

一、新生儿的饮食营养与喂养 / 20

1. 新生儿喂养的特点 / 20
2. 母乳喂养的重要性 / 20
3. 不宜母乳喂养的母亲 / 22
4. 新生儿不要采取定时喂养 / 22
5. 新生儿期一定要加喂鱼肝油 / 23
6. 新生儿对维生素 A 的需求 / 23
7. 不能给新生儿喂酸奶 / 24
8. 什么是人工喂养 / 24
9. 人工喂养要注意的问题 / 24
10. 人工喂养一定要补充水分 / 25
11. 注意给宝宝喂奶的姿势 / 25
12. 怎样判断宝宝已吃饱 / 25

二、1~3个月宝宝的饮食营养与喂养 / 26

1. 继续母乳喂养 / 26
2. 宝宝大脑的发育保证 / 26
3. 促使宝宝增高的营养保健 / 27
4. 宝宝需要补充维生素 C / 27
5. 给宝宝添加蛋黄 / 28
6. 注意宝宝拒哺的原因 / 28
7. 可适当用鲜鱼肉代替乳类喂哺 / 28
8. 不宜给宝宝喂蜂蜜 / 29
9. 防止宝宝过胖 / 29
10. 牛奶喂养时宝宝腹泻的处理 / 30
11. 给早产儿补充铁剂 / 30

12. 给宝宝喂水应注意什么 / 31

三、4~6个月宝宝的饮食营养与喂养 / 31

1. 开始添加辅食 / 31
2. 用勺子喂固体食物 / 32
3. 添加辅食的学问 / 32
4. 给宝宝添加淀粉类辅食 / 33
5. 宝宝辅食不可太咸 / 34
6. 宝宝常用辅食制备 / 34
7. 辅食的喂法 / 35
8. 不宜给宝宝吃的食品 / 35
9. 宝宝的最佳饮料 / 36
10. 宝宝何时可以吃盐 / 36
11. 不勉强宝宝吃断奶食物 / 37
12. 牛奶不能与钙粉同服 / 37
13. 专家推荐营养餐单 / 37

四、7~9个月宝宝的饮食营养与喂养 / 38

1. 为宝宝准备断奶食品 / 38
2. 给宝宝断奶的方法 / 39
3. 断奶期深夜给宝宝喂奶很正常 / 40
4. 宝宝吃鸡蛋应适量 / 40
5. 帮助宝宝习惯吃猪肝 / 40
6. 让宝宝学会自己进食 / 40
7. 不宜给宝宝断奶的情况 / 41
8. 宝宝点心的给法 / 41
9. 注意控制宝宝的体重 / 42
10. 防止宝宝偏食 / 42
11. 预防宝宝营养缺乏或营养过剩 / 42
12. 宝宝出牙期的营养保健 / 43
13. 开始给宝宝喂鲜牛奶 / 44
14. 注意宝宝补钙误区 / 45
15. 专家推荐营养餐单 / 45

五、10~12个月宝宝的饮食营养与喂养 / 48

1. 宝宝饮食喂养特点 / 48
2. 合理的营养搭配 / 48

目录 CONTENTS

育儿知识百科

3. 保持宝宝食品营养的方法 / 49
4. 给宝宝吃点硬食 / 49
5. 酸奶不可多吃 / 50
6. 宝宝不吃蔬菜怎么办 / 50
7. 宝宝需要补钙 / 50
8. 怎样给宝宝喂米饭 / 51
9. 让宝宝尝试使用杯子 / 51
10. 一日三次辅助食品 / 51
11. 让宝宝练习自己吃饭 / 52
12. 专家推荐营养餐单 / 52

第三章 0~1岁宝宝的照料与护理 / 55

一、新生儿的照料与护理 / 55

1. 新生儿护理应注意的事项 / 55
2. 新生儿的生活环境 / 56
3. 出生1天的宝宝需要喂养吗 / 56
4. 宝宝不可打“蜡烛包” / 57
5. 宝宝沐浴注意事项 / 57
6. 保护新生儿的头发 / 58
7. 宝宝乳痂的处理 / 58
8. 新生儿脐部护理 / 59
9. 怎样给新生儿选择衣物和尿布 / 59
10. 如何帮新生儿穿衣 / 60
11. 如何帮新生儿换尿布 / 60
12. 怎样洗涤尿布才卫生 / 61
13. 给新生儿开展户外空气浴 / 61
14. 注意观察新生儿大小便 / 62
15. 新生儿头上包块的识别与处理 / 62
16. 新生儿的按摩 / 63
17. 拥抱新生儿的四个原则 / 64

二、1~3个月宝宝的照料与护理 / 65

1. 照料好宝宝的生活起居 / 65
2. 宝宝采用什么睡姿好 / 66
3. 切勿给宝宝戴手套 / 66

★ 目录 CONTENTS

4. 宝宝睡倒觉怎么办 / 66
5. 保护宝宝的眼睛 / 67
6. 保护宝宝的耳朵 / 67
7. 帮宝宝剪指甲、清鼻子 / 68
8. 宝宝褶皱处皮肤糜烂怎么办 / 68
9. 注意奶瓶对宝宝口腔发育的影响 / 68
10. 要注意宝宝脑部缺氧 / 69
11. 带宝宝出门散步 / 69
12. 多与宝宝交流 / 69
13. 开始学做婴儿操 / 70
14. 注意1~3个月宝宝肥胖的关键期 / 71

三、4~6个月宝宝的照料与护理 / 72

1. 宝宝需要什么样的环境 / 72
2. 注意宝宝的全身清洁 / 72
3. 宝宝乳牙的护理 / 73
4. 宝宝吮手指头的原因 / 73
5. 为什么宝宝会流口水 / 74
6. 宝宝哭时要抱吗 / 74
9. 培养宝宝正确看电视 / 75
10. 适合宝宝的玩具 / 75
11. 认识宝宝的体态语言 / 75
12. 预防宝宝消化不良 / 76
13. 如何预防宝宝腹泻 / 76
14. 宝宝隐睾是怎么回事,不治有何害处 / 77

四、7~9个月宝宝的照料与护理 / 77

1. 看护宝宝要仔细 / 77
2. 出生7个月开始宝宝抗病力下降 / 78
3. 宝宝需要晒太阳 / 79
4. 宝宝有了“耳屎”怎么办 / 79
5. 宝宝发烧与体温测量 / 79
6. 不宜让宝宝过分大笑 / 80
7. 培养宝宝良好的饮食习惯 / 80
8. 照X光对宝宝身体有影响吗 / 81
9. 教宝宝说话 / 81
10. 让宝宝学翻身和爬行 / 82

目录 CONTENTS

育儿知识百科

11. 练习宝宝坐便盆和注意排便卫生 / 82

五、10~12个月宝宝的照料与护理 / 83

1. 给宝宝什么样的玩具合适 / 83
2. 从睡眠观察宝宝的健康情况 / 83
3. 宝宝过分恋乳怎么办 / 84
4. 让宝宝接受新添加的食物 / 85
5. 宝宝的呼吸需要监护 / 85
6. 宝宝说话大舌头怎么办 / 85
7. 宝宝吃水果要有节制 / 86
8. 让宝宝参加游泳好处多多 / 86
9. 读懂宝宝的非语言 / 87
10. 给宝宝一个游戏乐园 / 88
11. 给宝宝选择合适的鞋子 / 89
12. 教宝宝学走路 / 89
13. 宝宝不宜穿开裆裤 / 90
14. 注意护理女童的生殖器官 / 91
15. 对宝宝的要求要合理 / 92
16. 让宝宝与父母同桌进餐 / 92
17. 注意宝宝对父母的依恋心理 / 92

第四章 0~1岁宝宝早期教育与智能开发 / 93

一、关于宝宝早期教育与智能开发 / 93

1. 早期教育的必要性和可能性 / 93
2. 早期教育的超前性 / 94
3. 早期教育与智能开发必备条件 / 94
4. 早期教育的内容 / 95
5. 0~1岁宝宝早期教育的特点 / 96

二、新生儿潜力开发 / 96

1. 要和新生儿说话 / 96
2. 新生儿听觉训练 / 97
3. 新生儿追视训练 / 97
4. 新生儿语言能力训练 / 98
5. 新生儿先天性反射种类 / 98

6. 哪些疾病会影响宝宝的智力 / 99

三、1~3个月宝宝智能开发与培养 / 99

1. 宝宝智能特点 / 99
2. 如何发展宝宝的触觉 / 100
3. 宝宝视觉认识能力训练 / 100
4. 宝宝手眼协调能力训练 / 101
5. 用音乐促进宝宝智能发育 / 101
6. 感官能力训练对宝宝大脑发育的意义 / 102
7. 宝宝益智游戏 / 102

四、4~6个月宝宝智能开发与培养 / 102

1. 对宝宝因材施教 / 102
2. 宝宝认识能力训练 / 103
3. 宝宝语言能力训练 / 103
4. 培养宝宝视觉分辨力 / 104
5. 宝宝不接受语言信息怎么办 / 104
6. 宝宝是怎样认人的 / 105
7. 父亲在宝宝成长中的重要性 / 105
8. 宝宝益智游戏 / 106

五、7~9个月宝宝智能开发与培养 / 106

1. 培养宝宝的积极情绪 / 106
2. 对宝宝进行发音训练 / 107
3. 宝宝感知能力的培养 / 107
4. 宝宝模仿力的培养 / 108
5. 宝宝数学能力的培养 / 108
6. 给宝宝看书讲故事 / 109
7. 唱儿歌给宝宝听 / 109
8. 宝宝的视觉和听觉训练 / 109
9. 宝宝行动能力训练 / 110
10. 宝宝生活自理能力的训练 / 110
11. 宝宝益智游戏 / 111

六、10~12个月宝宝智能开发与培养 / 111

1. 鼓励宝宝的好奇心 / 111
2. 提高宝宝的记忆力 / 112
3. 宝宝的动作训练 / 112

目录 CONTENTS

育 儿 知 识 百 科

4. 宝宝的行为能力训练 / 113
5. 宝宝语言能力训练 / 114
6. 宝宝数学能力训练 / 114
7. 宝宝立体空间能力训练 / 114
8. 不哭不闹的孩子不聪明 / 115
9. 注意宝宝个性的形成 / 115
10. 12个月宝宝的智能发育水平 / 116
11. 宝宝智力培育注意事项 / 116

第五章 0~1岁宝宝常见疾病与预防 / 117

一、新生儿常见疾病与预防 / 117

1. 如何识别宝宝的常见病态 / 117
2. 预防新生儿破伤风 / 118
3. 什么是新生儿头颅血肿 / 119
4. 新生儿脐炎的预防 / 119
5. 新生儿肺炎的预防 / 120
6. 新生儿黄疸 / 120
7. 新生儿脐疝 / 120
8. 新生儿臀红 / 121
9. 新生儿出血症 / 121
10. 新生儿败血症 / 122
11. 注意新生儿虚胖 / 122
12. 预防新生儿动脉硬化症 / 123
13. 预防新生儿结膜炎 / 123
14. 预防新生儿脓疱病 / 124
15. 新生儿“鹅口疮”如何防治 / 124
16. 防止新生儿窒息 / 125
17. 防止新生儿便秘 / 126
18. 给宝宝进行预防接种 / 126

二、1~3个月宝宝常见疾病与预防 / 127

1. 痱子是怎样产生的,如何防治 / 127
2. 宝宝发热 / 128
3. 婴儿湿疹 / 129
4. 百日咳、白喉、破伤风的预防 / 129

5. 预防克汀病 / 130
6. 宝宝眼病的防治 / 130
7. 宝宝得毛细支气管炎怎么办 / 131
8. 宝宝鞘膜积液 / 132
9. 宝宝“胎记”不需要治疗 / 132
10. 宝宝地图舌是怎么回事 / 132
11. 怎样预防佝偻病 / 132
12. 维生素 D 缺乏的表现与预防 / 133
13. 宝宝不宜服用阿司匹林 / 134
14. 宝宝应接种的疫苗 / 134

三、4~6 个月宝宝常见疾病与预防 / 135

1. 不要给宝宝吃小中药 / 135
2. 宝宝贫血的预防 / 135
3. 宝宝过敏怎么办 / 136
4. 宝宝皮肤干裂怎么办 / 136
5. 宝宝抽风怎么办 / 137
6. 宝宝痢疾的预防 / 137
7. 宝宝幽门狭窄怎么办 / 138
8. 宝宝掉头发怎么办 / 138
9. 宝宝呼吸道传染病的预防 / 138
10. 警惕摇晃宝宝综合征 / 139
11. 宝宝肠套叠的防治 / 139
12. 宝宝急性化脓性中耳炎预防 / 140
13. 预防宝宝脑震荡 / 140
14. 宝宝抽筋的家庭急救 / 141
15. 如何进行宝宝口腔保健 / 141
16. 宝宝应进行哪些预防接种 / 142

四、7~9 个月宝宝常见疾病与预防 / 143

1. 宝宝易患的感冒有哪些 / 143
2. 宝宝持续发热怎么办 / 145
3. 宝宝咳嗽与呕吐时应引起注意 / 145
4. 宝宝大哭后痉挛能治好吗 / 146
5. 宝宝淋巴结肿大的治疗 / 146
6. 预防宝宝流行性腮腺炎 / 146
7. 预防宝宝病毒性肠炎 / 147

目录 CONTENTS

育 儿 知 识 百 科

8. 及时给宝宝注射麻疹疫苗 / 147
9. 宝宝出水痘怎么办 / 148
10. 宝宝出大汗的防治 / 148
11. 打针好还是吃药好 / 148
12. 宝宝眼毛倒生怎么办 / 149
13. 宝宝便秘怎么办 / 149
14. 激素不是退热药 / 150
15. 当心女婴患泌尿道感染 / 150

五、10~12个月宝宝常见疾病与预防 / 151

1. 预防疾病传播的方法 / 151
2. 宝宝感冒应注意的并发症 / 151
3. 预防宝宝秋冬季腹泻 / 152
4. 冬季宝宝预防冻疮 / 153
5. 宝宝哮喘的预防 / 153
6. 小儿脑瘫怎样预防和护理 / 153
7. 宝宝扁桃体炎的防治 / 154
8. 夏天当心宝宝患上“暑热症” / 154
9. 宝宝耳朵进水了怎么办 / 155
10. 宝宝偏食症的提前预防 / 155
11. 宝宝不宜滥用抗生素 / 156
12. 哪些宝宝不该接受预防接种 / 156

第2部分 1~2岁科学育儿方案

第六章 1~2岁宝宝生长发育特征 / 157

一、1岁1~3个月宝宝生长发育特征 / 157

1. 宝宝身体发育 / 157
2. 宝宝语言发育 / 157
3. 宝宝运动发育 / 158
4. 宝宝心理发育 / 158

二、1岁4~6个月宝宝生长发育特征 / 159

1. 宝宝身体发育 / 159

★ 目录 CONTENTS

2. 宝宝语言发育 / 159
3. 宝宝运动发育 / 160
4. 宝宝心理发育 / 160

三、1岁7~9个月宝宝生长发育特征 / 161

1. 宝宝身体发育 / 161
2. 宝宝语言发育 / 161
3. 宝宝运动发育 / 161
4. 宝宝心理发育 / 162

四、1岁10~12个月宝宝生长发育特征 / 162

1. 宝宝身体发育 / 162
2. 宝宝骨骼发育 / 163
3. 宝宝语言发育 / 163
4. 宝宝运动发育 / 163
5. 宝宝心理发育 / 164
6. 宝宝睡眠 / 164

第七章 1~2岁宝宝饮食营养与喂养 / 164

一、1岁1~3个月宝宝的饮食营养与喂养 / 164

1. 宝宝喂养主要特点 / 164
2. 培养宝宝良好的饮食习惯 / 165
3. 宝宝吃多少食物合适 / 165
4. 宝宝的主食 / 166
5. 宝宝食谱注意问题 / 167
6. 宝宝为什么会厌食 / 167
7. 宝宝饮食安全须知 / 168
8. 1岁宝宝的饮食结构 / 168
9. 1岁宝宝四季常用食谱安排 / 169

二、1岁4~6个月宝宝的饮食营养与喂养 / 171

1. 合理摄入脂肪食品 / 171
2. 宝宝不宜多吃巧克力 / 171
3. 宝宝不宜多吃零食 / 172
4. 宝宝摄取蛋白质的限量 / 173
5. 宝宝不宜多吃豆制品 / 174

目录 CONTENTS

育 儿 知 识 百 科

6. 宝宝健脑食品简介 / 174
7. 注意宝宝进食时“含饭” / 175
8. 宝宝不宜吃过咸食品 / 175
9. 宝宝食品自制 / 175

三、1岁7~9月宝宝的饮食营养与喂养 / 176

1. 宝宝不宜多吃鸡蛋 / 176
2. 给宝宝足量的饮水 / 176
3. 缺锌可致宝宝智力损伤 / 177
4. 宝宝补锌最好从食物中摄取 / 177
5. 碱性食品有益宝宝健脑 / 177
6. 汤泡饭不利于宝宝消化 / 178
7. 宝宝吃冷食要适量 / 178
8. 宝宝食品自制 / 179

四、1岁10~12个月宝宝的饮食营养与喂养 / 179

1. 平衡宝宝膳食的原则 / 179
2. 适合宝宝膳食的烹调方法 / 180
3. 宝宝早餐的安排方法 / 181
4. 宝宝用餐时不宜饮水 / 181
5. 慎重选择给宝宝的营养品 / 181
6. 选购有益宝宝健康的零食 / 182
7. 不要让宝宝边走边吃 / 182
8. 宝宝忌“积食” / 183
9. 夏季宝宝的喂养 / 183
10. 冬季宝宝的喂养 / 184

第八章 1~2岁宝宝的照料与护理 / 185

一、1岁1~3个月宝宝的照料与护理 / 185

1. 培养宝宝独立生存能力 / 185
2. 宝宝衣着和鞋子的选择 / 186
3. 预防宝宝口吃 / 187
4. 培养宝宝早晚漱口的习惯 / 187
5. 注意宝宝的睡眠条件 / 187
6. 注意炎热夏季对宝宝的护理 / 188

二、1岁4~6个月宝宝的照料与护理 / 189

1. 让宝宝愉快地就餐 / 189
2. 宝宝吃瓜果要有节制 / 189
3. 注意1岁多还不会走路的宝宝 / 190
4. 培养宝宝当“助手” / 190
5. 宝宝营养不良怎么办 / 191
6. 预防宝宝肘部脱位 / 191
7. 正确给宝宝洗肚脐 / 192
8. 培养宝宝穿脱习惯 / 192
9. 宝宝睡后出汗多是有病吗 / 192
10. 宝宝不听话的处理办法 / 193

三、1岁7~9个月宝宝的照料与护理 / 194

1. 为宝宝创造良好的生活环境 / 194
2. 注意宝宝的睡眠 / 195
3. 观察宝宝营养状况的简单方法 / 195
4. 宝宝多吃粗粮有好处 / 196
5. 防止宝宝睡觉踢被子 / 196
6. 培养宝宝大小便习惯 / 196
7. 增加宝宝的活动量 / 197

四、1岁10~12个月宝宝的照料与护理 / 198

1. 了解近2岁宝宝每天的食物量 / 198
2. 培养宝宝自己用匙吃饭 / 199
3. 教会宝宝擤鼻涕 / 199
4. 让宝宝学会自己洗手 / 200
5. 正确引导宝宝玩水 / 200
6. 注意让宝宝呼吸新鲜空气 / 200
7. 宝宝起床后不可立即叠被子 / 201
8. 不能给宝宝剪眼睫毛 / 201
9. 注意保护宝宝的视力 / 202
10. 光脚散步对宝宝有益 / 203
11. 注意宝宝和宠物的相处 / 203