



代凯军/主编



Details

YINGXIANG BAobaoCHENGZHANG DE 365GE XIJIE

# 影响宝宝成长的 365个细节

上海科学普及出版社

# Details

YINGXIANG BAobaoCHENGZHANG DE 365GE XIJIE

# 影响宝宝成长的 365个细节

主编  
代凯军

编委

张海峰 李 洁 熊贵普 刘晴娟 宋兰英 张 伟 马兴欢 丁 通  
张 倩 秦素敏 杨丽霞 马会歌 李小波 刘欣乐 张清滨

上海科学普及出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

影响宝宝成长的365个细节/代凯军主编. -上海:上海科学普及出版社,2007.3

(健康细节365)

ISBN 978-7-5427-3690-1

I. 影… II. 代… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第005836号

**责任编辑 胡 伟**

健康细节365

**影响宝宝成长的365个细节**

代凯军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 12.25 字数 305 000

2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

印数 1~10 000

---

ISBN 978-7-5427-3690-1/TS·248

定价:24.80元

# 前言

PREFACE

生 儿育女,延续生命,当今社会的人们对于育儿的概念,已经远远不再囿于传宗接代的传统观念。随着现代科学技术和知识观念的更新,随着生命科学研究的进步,对于知性的现代人来说,育儿的理念已经大范围拓展,从“哄孩子不哭”经由“吃饱长好”,过渡为全方位的智力、体能、心理、情绪教育。诸多关于现代育儿的理念、方法,全新陌生又似曾相识的名词,令人应接不暇。

善于接受新知识、新观念的现代中青年育龄男女,面对家庭育儿这一项百年大事,如何做到心中有数,应对有序,处变不惊?

手头一册简便、实用、深入浅出、操作性强的育儿类科普读物,是一种最佳选择,本书即出自这样的需求而编撰。以婴幼儿从降临人世到学前这一段生长发育的关键时期为主线,包容喂养、保健、护理、早教、锻炼等各个方面的基本常识,尽可能涵盖婴幼儿生长阶段主要的科学育儿方法。适合生活节奏快的都市文化人群快速阅读。这正是编写者的希望。

为满足读者对生活科普常识的需求,本书编撰注重改变一般育儿丛书重养育、轻智能的介绍,概略简介科学育儿知识,重点强调智能培养,充分考虑到宝宝生理发展、心理形成、接受能力等特点,顺其自然地寓智力、体能开发于日常生活中,在突出智能的前提下,引入非智力因素的培养理念和方法,注重培养宝宝生理、智能、体能、心理全面健康发展。

影响宝宝成长的 365 个细节

# PREFACE

为帮助育龄父母概略、方便、快捷地了解育儿常识,本书从新生儿期起,到四岁止划分宝宝的生长期,每一个具体时段中,分别从家庭育儿的主要内容“喂养指导”、“卫生保健”、“日常起居”、“智力开发”、“体能培养”等五个方面,总共列举出常见的养育问题 365 个,加以简明扼要的介绍,并且注意相关知识、方法的更新,轻理论、重操作,囊括育儿过程中最常见、最需要了解的的基本内容。注意回避过于专业化、理论化的阐释,力求简明扼要,开卷有益。

---

P R E F A C E

---

# 目 录

## CONTENTS

### Part 1 新生儿期

#### 喂养指导 003

- 初识宝宝 ..... 003
- 照顾新生儿 ..... 004
- 母乳喂养好 ..... 005
- 初乳是黄金 ..... 006
- 正确哺乳 ..... 007
- 人工喂养 ..... 008

#### 卫生保健 009

- 眼耳鼻护理 ..... 009
- 黄疸症 ..... 010
- 胎痂、马牙和胎记 ..... 011
- 脐带护理 ..... 012





## 日常起居

013

- 有益的环境 ..... 013
- 穿衣服和裹襁褓 ..... 014
- 预防意外 ..... 015

## 智力开发

016

- 新生儿教育 ..... 016
- 听觉、视觉训练 ..... 018
- 触觉、嗅觉能力 ..... 018
- 智力游戏 ..... 019

## 体能培养

021

- 健身按摩 ..... 021
- 和宝宝聊天 ..... 022
- 听一听 ..... 023

## Part 2 婴儿期(1~12个月)

### 第一章 1~3个月 / 027

#### 喂养指导

027

- 母乳喂养 ..... 027
- 人工喂养 ..... 028





- 辅食添加 ..... 028
- 给宝宝喝水 ..... 029
- 补充维生素 C ..... 030
- 家庭制作新鲜蔬菜果汁 ..... 031
- 拒哺和厌乳 ..... 032
- 不宜母乳喂养的情况 ..... 033

## 卫生保健

034

- 摩擦红斑 ..... 034
- 湿疹 ..... 035
- 尿布皮炎 ..... 036
- 免疫常识 ..... 037

## 日常起居

038

- 养成规律生活习惯 ..... 038
- 环境与后天智力 ..... 040
- 妈妈的哺乳禁忌 ..... 041
- 哭闹解读 ..... 042
- 使用枕头 ..... 043
- 户外活动 ..... 044
- 用小勺喂宝宝 ..... 045

## 智力开发

046

- 模仿能力 ..... 046
- 视听训练 ..... 047





- 触觉练习 ..... 048
- 味觉训练 ..... 049
- 色彩 ..... 050
- 新能力——吃手 ..... 051
- 多和婴儿说话 ..... 052
- 宝宝的笑 ..... 053

## 体能培养

054

- 训练宝宝 ..... 054
- 抓握训练 ..... 056
- 抚摸和按摩 ..... 057
- 感官训练 ..... 058
- 练动作 ..... 059
- 学翻身 ..... 059
- 选择玩具 ..... 060
- 发现新玩具——小手 ..... 061

## 第二章 4~6个月 / 062

### 喂养指导

062

- 添加辅食 ..... 062
- 制作辅食 ..... 063
- 换乳期营养 ..... 064
- 人工喂养的量 ..... 065
- 断奶的方法 ..... 066
- 牙齿与营养 ..... 067

● 身高与饮食 .....	068
---------------	-----

## 卫生保健

069

● 流口水和长牙 .....	069
● 防止睡偏头 .....	070
● 观察囟门 .....	071
● 上呼吸道感染 .....	072
● 居家护理发热 .....	073
● 给宝宝喂药 .....	074
● 半岁孩子易得病 .....	075
● 常生病并非抵抗力弱 .....	076

## 日常起居

078

● 培养良好起居习惯 .....	078
● 擤鼻涕 .....	079
● 卧具 .....	080
● 护肤 .....	081
● 口腔和乳牙 .....	082
● 洁身要领 .....	083
● 预防意外 .....	085

## 智力开发

086

● 玩声音 .....	086
● 听觉训练 .....	087
● 视觉训练 .....	088





- 观察力练习 ..... 089
- 记忆力 ..... 089
- 适度抱孩子 ..... 090
- 认识卡片 ..... 091

## 体能培养

092

- 学坐 ..... 092
- 翻身 ..... 093
- 踢腿 ..... 094
- 换手能力 ..... 095
- 学手势 ..... 096
- 抓握训练 ..... 096

## 第三章 7~9个月 / 098

### 喂养指导

098

- 饮食习惯 ..... 098
- 平衡膳食 ..... 099
- 怕生 ..... 100
- “粘人”——幼儿依恋 ..... 101
- 语言积累 ..... 102
- 喜欢听故事 ..... 103
- 孩子的能力 ..... 104





## 卫生保健 105

- 保护皮肤 ..... 105
- 呵护眼睛 ..... 106
- 易生病的时段 ..... 107
- 保护牙齿 ..... 108
- 预防麻疹 ..... 108
- 必须去医院的情况 ..... 109
- 日常保健 ..... 110

## 日常起居 111

- 禁止和规则 ..... 111
- 宝宝的衣着 ..... 112
- 排便训练 ..... 114
- 保障睡眠 ..... 115
- 养成好习惯 ..... 115
- 户外锻炼 ..... 116
- 家庭防意外 ..... 117

## 智力开发 118

- 探索环境 ..... 118
- 多夸孩子 ..... 119
- 撕纸练手 ..... 120
- 手势交流 ..... 121
- 色彩益智 ..... 122



- 听力和发音 ..... 123
- 爬行运动 ..... 124

## 体能培养

125

- 认识身体 ..... 125
- 动手能力 ..... 126
- 扶站 ..... 127
- 学步 ..... 128
- 用勺子 ..... 129
- 手指动作 ..... 130
- 翻滚 ..... 132

## 第四章 10~12个月 / 133

### 喂养指导

133

- 进食习惯 ..... 133
- 断奶 ..... 134
- 牛奶不能断 ..... 135
- 自己吃饭 ..... 136
- 饮品选择 ..... 137
- 营养品问题 ..... 137
- 规范行为 ..... 138



## 卫生保健

140

- 防止消化不良 ..... 140
- 幼儿口角炎 ..... 141
- 腹痛 ..... 141
- 腹泻 ..... 142
- 误吞异物 ..... 144
- 误吃药品 ..... 145
- 防感染 ..... 145

## 日常起居

146

- 生活习惯 ..... 146
- 讲究卫生 ..... 147
- 睡眠教育 ..... 148
- 给孩子洗头 ..... 149
- 排便习惯 ..... 150
- 少看电视 ..... 151
- 俯卧睡姿 ..... 151

## 智力开发

152

- 淘气,宝宝的专利 ..... 152
- 看书 ..... 153
- 语言训练 ..... 154
- 敲敲打打 ..... 155
- 审美能力 ..... 155





- 记忆启蒙 ..... 156
- 自我意识 ..... 157

## 体能培养

158

- 学走路 ..... 158
- 爱扔东西 ..... 159
- 学洗手 ..... 160
- 罗圈腿 ..... 161
- 孩子的个性 ..... 161
- 运动锻炼 ..... 162
- 认识颜色 ..... 163

## Part 3 幼儿期(1~3岁)

### 第一章 1岁到1岁半 / 167

#### 喂养指导

167

- 吃饭问题 ..... 167
- 家庭环境 ..... 168
- 营养与饮食 ..... 169
- 挑食和偏食 ..... 170
- 快乐进餐 ..... 170
- 适度吃水果 ..... 171
- 正确补钙 ..... 172
- 保健食品 ..... 173

## 卫生保健

174

- 护理感冒 ..... 174
- 肘部脱位 ..... 175
- 腹泻的预防和护理 ..... 176
- 斜视 ..... 177
- 幼儿用药剂型 ..... 178
- 禁用的药物 ..... 179
- 辨识疾病苗头 ..... 180
- 睡态察病 ..... 181

## 日常起居

182

- 睡眠障碍 ..... 182
- 学刷牙 ..... 183
- 脚和鞋子 ..... 184
- 护肤品 ..... 185
- 保护耳朵 ..... 186
- 秋冬季养护 ..... 187
- 防止意外 ..... 188
- 居家安全措施 ..... 189

## 智力开发

191

- 模仿 ..... 191
- 语言能力 ..... 192
- 学计数 ..... 193







- 说话 ..... 194
- 自我意识 ..... 195
- 手指锻炼 ..... 196
- “惹事”的年龄 ..... 197
- 心理卫生 ..... 198

## 体能培养

199

- 交往能力 ..... 199
- 赤脚活动 ..... 200
- 爬楼梯 ..... 201
- 自理能力 ..... 202
- 学穿脱 ..... 203
- 自己吃饭 ..... 203
- 游戏训练 ..... 204
- 动手益智 ..... 205

## 第二章 1岁到2岁半 / 207

### 喂养指导

207

- 营养需求 ..... 207
- 多吃蔬菜 ..... 208
- 饮食习惯 ..... 209
- 饮食需要量 ..... 210
- 早餐要吃好 ..... 211
- 吃鸡蛋的讲究 ..... 211
- 奶粉常识 ..... 212
- 选择零食 ..... 213