



育儿

必须注意的

365个

细节

◎丁海红/编著

◎ 育儿只要一个字——爱

◎ 爱字里面是个心

——爱心、用心与细心

◎ 父亲一颗心，母亲一颗心

◎ 宝宝就有了一个好的人生开端

Shiji Xingfu Jiating
Shenghuo Bibei

育儿

必须注意的

365^个

细节

◎丁海红/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿必须注意的 365 个细节/丁海红编著.

—石家庄: 河北科学技术出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3549 - 6

I. 育… II. 丁… 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 (2007) 第 056378 号

出版发行/ 河北科学技术出版社

地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/ 050061

责任编辑/ 王辛卯 李蔚蔚

封面设计/ 鲁 冰

美术编辑/ 慈向群

印 刷/ 北京佳顺印务有限公司

开 本/ 787 × 1092 1/16

印 张/ 21

字 数/ 380 千

版 次/ 2007 年 5 月第 1 版

印 次/ 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价/ 26.80 元

前 言

“祖国的明天”、“未来的希望”、“父母的掌上明珠”、“心肝宝贝”，凡此种种，用来描述孩子的华丽词句不胜枚举。其实，无论怎么形容孩子这一新生命都不为过。

大而言之，孩子是祖国未来的生力军，应该努力使之成为社会的栋梁之才、中流砥柱。小而言之，孩子是夫妻的爱情结晶，是其生命的延续，应该努力使之“青出于蓝而胜于蓝”。育儿，这一平常而又神圣的职责，让天下为人父母者，无不倾注了全部的爱心和所有的心血而无怨无悔。只是因为，为人父母者都有一个美好的愿望——望子成龙！

天下父母都有一颗善良而仁慈的心，但是，真正能实现这一美好愿望的又有几人？育儿，这一看似平常的小事，其实大有学问呢。

首先，育儿应从胎内开始。每一个新生儿都是经历十月怀胎之后呱呱坠地的，在这漫长的 280 天里，正是培育孩子先天之本的大好时机。只有先天不弱，后天才可有可教之材。

其次，育儿要有科学的方式方法。抚养孩子要有方法，开发孩子的潜能要有方法，培养孩子的良好生活习惯，让孩子健康地成长，更要讲究方式方法。

最后，育儿要重视细节。这也是本书强调的一个重点。“细节决定人生”、“细节决定命运”，对于孩子来说，父母重视细节，真

的可以决定孩子的命运，影响孩子未来的人生。由此看来，做父母的应该用爱心去呵护孩子，用细心去抚养孩子，用信心去培养孩子。

育儿过程中，稍有一个不小心，就有可能影响孩子的正常发育和健康成长，为此，我们组织了多名育儿专家，多方搜集资料，以学龄前儿童为对象，以家庭育儿为重点，编写了《育儿必须注意的365个细节》，旨在帮为人父母者培育出一个优秀健康的宝宝。

编 者



目 CONTENTS 录

第一篇 科学育儿应从胎内开始

胎教有助于开发宝宝潜能 / 3

1. 胎儿具有学习能力 / 3
2. 育儿应从胎教开始 / 5

做好胎教与早教的衔接 / 6

3. 注意稳定新生儿的情绪 / 6
4. 给孩子提供发育初期各种必要的刺激 / 7
5. 帮助孩子形成健康的依恋 / 8

第二篇 育儿应懂得的基本知识

科学育儿的要点 / 13

6. 大力提倡母乳喂养 / 13
7. 及时添加辅食 / 13
8. 安排平衡膳食 / 13
9. 妥善选择强化食品 / 14
10. 积极开展“三浴”锻炼 / 15
11. 重视婴幼儿的体格锻炼 / 19
12. 实施计划免疫 / 23
13. 注重卫生习惯 / 23

积极开展早期教育 / 24

14. 婴幼儿各种能力发展的关键期 / 24
15. 做好智能发育监测 / 25
16. 早期教育应遵循的原则 / 25
17. 早期教育的手段 / 27
18. 早期教育的方法 / 29



第三篇 养育新生儿必须注意的细节

新生儿的发育特点 / 33

19. 正常新生儿的分类 / 33
20. 新生儿体温的监测 / 33
21. 新生儿胎脂的清除 / 34
22. 常见的新生儿皮肤特征 / 35
23. 新生儿的行为与运动能力 / 35

及时进行母乳喂养 / 39

24. 新生儿喂养的特点 / 39
25. 母乳喂养很重要 / 39
26. 母乳喂养的要领 / 41
27. 不宜母乳喂养的母亲 / 45
28. 哺乳需注意的问题 / 45
29. 奶胀的处理方法 / 46
30. 新生双胞胎的喂养 / 47

新生儿的日常监护 / 48

31. 给宝宝洗澡 / 48
32. 护理宝宝的眼、耳、口、鼻 / 49
33. 宝宝脐部的护理要点 / 50
34. 衣物和尿布的选择要点 / 50
35. 注意辨别宝宝的哭声 / 51
36. 对哭闹的宝宝要用心护理 / 52
37. 小婴儿要保暖 / 52

及早建立亲子依恋 / 53

38. 尽快建立亲子依恋 / 53
39. 母爱的重要性 / 54
40. 新生儿抚触的好处 / 55
41. 新生儿抚触的准备 / 56
42. 新生儿抚触的方法 / 57
43. 新生儿抚触要注意的问题 / 59

新生儿的预防接种 / 61

44. 新生儿需要接种卡介苗 / 61
45. 应接种乙肝疫苗 / 62

新生儿的疾病防治 / 63

46. 新生儿黄疸 / 63



- 47. 新生儿尿布疹 / 65
- 48. 新生儿败血症 / 66
- 49. 新生儿肺炎 / 68
- 50. 新生儿脐炎 / 69
- 51. 新生儿硬肿症 / 70
- 52. 新生儿呕吐 / 71

新生儿的意外急救 / 72

- 53. 烫伤 / 72
- 54. 咬伤 / 73
- 55. 窒息 / 73
- 56. 闷死 / 74
- 57. 一氧化碳中毒 / 74

第四篇 养育1岁儿必须注意的细节

1岁儿的发育特点 / 77

- 58. 1~3个月婴儿的体重 / 77
- 59. 1~3个月婴儿的身长 / 77
- 60. 小儿的头围和胸围的测量 / 78
- 61. 1~3个月婴儿对声音的反应 / 78
- 62. 1~3个月婴儿视觉的特点 / 78
- 63. 1~3个月婴儿的活动特点 / 79
- 64. 小儿前凶慎触摸 / 79
- 65. 1~3个月婴儿的腿弯 / 80
- 66. 4~6个月婴儿的体重 / 80
- 67. 4~6个月婴儿的身长 / 80
- 68. 4~6个月婴儿行为特点 / 81
- 69. 婴儿爱吮手指要注意 / 81
- 70. 保证婴儿足够的睡眠 / 81
- 71. 婴儿口水增多是正常现象 / 82
- 72. 7~9个月婴儿的体重 / 82
- 73. 7~9个月婴儿的身长 / 82
- 74. 7~9个月婴儿神经精神系统发育特点 / 83
- 75. 孩子不爱发声的原因 / 83
- 76. 婴儿爱揪衣服、抓头发 / 84
- 77. 7~9个月婴儿的智力特点 / 84
- 78. 不会爬的婴儿并非异常 / 85



- 79. 适量让孩子咀嚼固体食物有益 / 85
- 80. 小儿“O”形腿的形成因素 / 86
- 81. 10~12个月婴儿的体重 / 86
- 82. 10~12个月婴儿的身长 / 86
- 83. 10~12个月婴儿的神经精神系统发育特点 / 87
- 84. 小儿乳牙的生长规律 / 88
- 85. 10~12个月婴儿还未出牙的原因 / 88
- 86. 小儿心率比成人快 / 89
- 87. 小儿的肝比较大 / 89
- 1岁儿的科学喂养 / 90**
 - 88. 1~3个月婴儿的消化特点 / 90
 - 89. 母乳不足时的喂养方法 / 90
 - 90. 喂婴儿牛奶不要过量 / 91
 - 91. 适量增添维生素 / 92
 - 92. 适量喂用果汁 / 92
 - 93. 适量喂用菜汁 / 93
 - 94. 4~6个月婴儿的喂养可添加辅食 / 94
 - 95. 牛奶忌与钙粉同哺 / 94
 - 96. 婴儿夜啼的乳母饮食 / 95
 - 97. 菜汤、菜泥、水果泥的喂养 / 95
 - 98. 开始断奶及过渡方法 / 96
 - 99. 小食品制作方法 / 96
 - 100. 婴儿不宜喝豆奶 / 97
 - 101. 7~9个月婴儿的消化特点 / 98
 - 102. 不宜给婴儿断奶的情况 / 98
 - 103. 乳母月经来潮时的哺乳 / 99
 - 104. 预防婴儿断奶综合征 / 99
 - 105. 婴儿断奶后的饮食 / 100
 - 106. 婴儿贪食的原因 / 101
 - 107. 婴儿不宜多吃蜂蜜 / 101
 - 108. 婴儿粥类的做法 / 102
 - 109. 含铁较高食品的制作方法 / 102
 - 110. 含钙高食品的制作 / 103
 - 111. 合理的营养配备 / 104
 - 112. 保持婴儿食品营养的方法 / 104



- 113. 开始训练婴儿吃“硬”食 / 105
- 1 岁儿的日常看护 / 106
 - 114. 给1~3个月婴儿按摩 / 106
 - 115. 妈妈应多抚摸孩子 / 106
 - 116. 给婴儿穿脱衣服 / 107
 - 117. 正确抱孩子 / 107
 - 118. 给婴儿洗脸 / 107
 - 119. 宝宝的睡姿 / 107
 - 120. 宝宝睡软床有害 / 108
 - 121. 热水袋保暖防烫伤 / 108
 - 122. 不要包“蜡烛包” / 108
 - 123. 给宝宝喂药的技巧 / 109
 - 124. 喂药时要注意 / 109
 - 125. 防窒息 / 110
 - 126. 换尿布 / 110
 - 127. 培养良好的睡眠习惯 / 111
 - 128. 把大小便的技巧 / 111
 - 129. 正确辨别大便的性状 / 112
 - 130. 颈部糜烂的防治 / 112
 - 131. 切勿给宝宝戴手套 / 113
 - 132. 给小儿测体温 / 114
 - 133. 4~6个月宝宝慎睡凉席 / 114
 - 134. 宝宝吹电扇要注意 / 115
 - 135. 夏季预防痱子 / 115
 - 136. 加喂蛋黄预防贫血 / 115
 - 137. 预防孩子睡偏头 / 116
 - 138. 为宝宝选择合适的枕头 / 116
 - 139. 不要滥用止咳糖浆 / 116
 - 140. 含铁制剂不要用牛奶冲服 / 117
 - 141. 不要强制孩子不哭 / 117
 - 142. 磨牙床 / 118
 - 143. 乳牙萌出前的护理 / 118
 - 144. 坐婴儿车 / 119
 - 145. 知道认生 / 119
 - 146. 小儿中药不宜天天吃 / 119



- 147. 酸奶不能代替牛奶 / 120
- 148. 7~9个月的宝宝看护要仔细 / 120
- 149. 便秘的原因与应对 / 121
- 150. 要注意孩子的眼睛 / 122
- 151. 先天性眼睑下垂的护理 / 122
- 152. 预防斜视 / 123
- 153. 教宝宝学习坐便盆 / 123
- 154. 防止意外事故发生 / 124
- 155. 养成良好的吃饭习惯 / 124
- 156. 为宝宝选一双合适鞋 / 125
- 157. 婴儿阴茎勃起是自然反应 / 126
- 158. 要培养婴儿良好的生活习惯 / 126
- 159. 注意护理女婴的生殖器官 / 127
- 160. 婴儿体重增长慢的原因 / 128
- 161. 让孩子与父母同桌进餐 / 128
- 162. 婴儿不宜过早学走 / 129
- 163. 早期发现宝宝疾病 / 129
- 164. 不要让宝宝过分恋母乳 / 130
- 165. 宝宝倒睫的对策 / 131
- 166. 适合1岁前婴儿喝的饮品 / 131
- 167. 不要抱孩子在路边玩 / 132
- 168. 让宝宝接受新添加的食物 / 132
- 169. 乳牙萌出过晚的原因 / 133
- 1岁儿的早期教育 / 133**
 - 170. 1岁儿的心智发育特点 / 133
 - 171. 1岁婴儿的行为指导方式 / 135
 - 172. 婴儿的学习活动 / 137
- 1岁儿的预防接种 / 141**
 - 173. 小儿预防接种日志 / 141
 - 174. 不宜打防疫针的儿童 / 142
 - 175. 减少预防接种后的反应 / 143
- 1岁儿的疾病防治 / 144**
 - 176. 感冒 / 144
 - 177. 麻疹 / 145
 - 178. 风疹 / 147



- 179. 化脓性脑膜炎 / 148
- 180. 婴儿湿疹 / 149
- 181. 先天性髋关节脱位 / 150
- 1 岁儿的意外急救 / 151
 - 182. 摔落 / 151
 - 183. 烫伤 / 152
 - 184. 指甲挠破脸 / 152
 - 185. 碰伤 / 152
 - 186. 跌落 / 153
 - 187. 吞食异物 / 153
 - 188. 溺水 / 154
 - 189. 触电 / 154

第五篇 养育2岁儿必须注意的细节

2岁儿的发育特点 / 157

- 190. 13~15个月幼儿生理发育状况 / 157
- 191. 13~15个月幼儿语言发育特点 / 157
- 192. 13~15个月幼儿动作发育特点 / 157
- 193. 16~18个月幼儿生理发育状况 / 158
- 194. 16~18个月幼儿体格发育特点 / 158
- 195. 16~18个月幼儿语言发育特点 / 158
- 196. 16~18个月幼儿运动发育特点 / 159
- 197. 19~21个月幼儿生理发育状况 / 159
- 198. 19~21个月幼儿体格发育特点 / 160
- 199. 19~21个月幼儿语言发育特点 / 160
- 200. 19~12个月幼儿运动发育特点 / 160
- 201. 22~24个月幼儿生理发育状况 / 160
- 202. 22~24个月幼儿语言发育特点 / 161
- 203. 22~24个月幼儿运动发育特点 / 162
- 204. 22~24个月幼儿心理发育特点 / 162
- 205. 2周岁幼儿的典型特点 / 162

2岁儿的科学喂养 / 163

- 206. 13~15个月幼儿喂养的主要特点 / 163
- 207. 幼儿食谱应注意的问题 / 164
- 208. 注意幼儿不宜食用的食物 / 164
- 209. 16~18个月幼儿的喂养特点 / 165



- 210. 摄取蛋白质的限量 / 165
- 211. 注意过量进食的危害 / 165
- 212. 19 ~ 21 个月幼儿喂养的主要特点 / 166
- 213. 不宜多吃鸡蛋 / 166
- 214. 注意宝宝进食时“含饭” / 167
- 215. 21 ~ 24 个月幼儿喂养的主要特点 / 167
- 216. 平衡膳食的方法 / 168

2 岁儿的日常看护 / 169

- 217. 让 13 ~ 15 个月宝宝学独立 / 169
- 218. 14 个月的宝宝需要声音 / 171
- 219. 教会宝宝洗脸 / 172
- 220. 正确对待宝宝打妈妈 / 173
- 221. 16 ~ 18 个月宝宝的衣着特点 / 174
- 222. 避免宝宝的淘气与受气 / 175
- 223. 让孩子愉快地就餐 / 176
- 224. 正确对待食欲缺乏的孩子 / 177
- 225. 正确对待挑食的孩子 / 178
- 226. 为宝宝创造良好的睡眠环境 / 179
- 227. 使宝宝养成良好的睡眠习惯 / 179
- 228. 宝宝过好夏天要多留心 / 180
- 229. 放手让孩子自己吃饭 / 181
- 230. 大小便的调教 / 182
- 231. 防止宝宝踢被子 / 183
- 232. 为宝宝选用有益健康的筷子 / 183
- 233. 给宝宝穿衣服要合适 / 184
- 234. 让宝宝养成饮水的习惯 / 184
- 235. 指导孩子使用餐具 / 185
- 236. 吃蔬菜的科学 / 186
- 237. 幼儿要穿满裆裤 / 187

2 岁儿的早期教育 / 188

- 238. 2 岁儿的大脑发育特点 / 188
- 239. 为孩子提供智力发展的途径 / 189
- 240. 2 岁儿语言发育特点 / 190
- 241. 行为指导方式 / 191



2 岁儿的疾病防治 / 195

- 242. 幼儿急疹 / 195
- 243. 百日咳 / 196
- 244. 脊髓灰质炎 / 197
- 245. 维生素 D 缺乏性佝偻病 / 197
- 246. 防治营养不良 / 199
- 247. 腹泻的家庭治疗与护理 / 200
- 248. 小儿疝气 / 201
- 249. 水痘 / 203
- 250. 蛔虫病 / 203
- 251. 钩虫病 / 205
- 252. 蛲虫病 / 206
- 253. 风湿热和心脏病 / 206
- 254. 急性肾炎 / 207
- 255. 泌尿道感染 / 208
- 256. 细菌性痢疾 / 209
- 257. 防治肝炎 / 210
- 258. 缺铁性贫血 / 211

2 岁儿的意外急救 / 213

- 259. 出血 / 213
- 260. 眼睛受伤 / 214
- 261. 异物进入眼睛 / 214
- 262. 刺激物进入眼睛 / 214
- 263. 耳朵进入异物 / 215
- 264. 耳朵进水 / 215
- 265. 耳朵嗡嗡作响 / 215
- 266. 流鼻血 / 215
- 267. 头部受伤 / 216
- 268. 扭伤 / 216
- 269. 休克 / 217
- 270. 鼻孔闭塞而造成的窒息 / 218
- 271. 烧伤 / 219

第六篇 养育3岁儿必须注意的细节

3 岁儿的发育特点 / 223

- 272. 25 ~ 27 个月幼儿生理发育状况 / 223



- 273. 25 ~ 27 个月幼儿体格发育特点 / 223
- 274. 25 ~ 27 个月幼儿语言发育特点 / 223
- 275. 25 ~ 27 个月幼儿运动发育特点 / 224
- 276. 28 ~ 30 个月幼儿生理发育状况 / 224
- 277. 28 ~ 30 个月幼儿心理发育特点 / 225
- 278. 典型 2 岁半幼儿特点 / 225
- 279. 31 ~ 33 个月幼儿生理发育状况 / 227
- 280. 31 ~ 33 个月幼儿体格发育特点 / 227
- 281. 31 ~ 33 个月幼儿语言发育特点 / 227
- 282. 34 ~ 36 个月幼儿生理发育状况 / 228
- 283. 34 ~ 36 个月幼儿心理发育特点 / 228
- 284. 典型 3 岁幼儿特点 / 229

3 岁儿的科学喂养 / 231

- 285. 25 ~ 27 个月幼儿的喂养 / 231
- 286. 小儿适量饮茶的好处 / 231
- 287. 不要盲目限制脂肪摄入量 / 231
- 288. 小儿进食十忌 / 232
- 289. 长个儿的营养供给方法 / 233
- 290. 注意避免食物过敏 / 234
- 291. 注意不要多吃巧克力 / 234
- 292. 注意饮食不当引起遗尿 / 235
- 293. 多吃组氨酸食物 / 235
- 294. 选择小儿饮料的方法 / 235
- 295. 增加小儿营养的误区 / 237
- 296. 误服腐蚀剂的处理 / 238
- 297. 注意不要滥用营养品 / 239

3 岁儿的日常看护 / 240

- 298. 让宝宝生活自理 / 240
- 299. 宝宝的打扮 / 240
- 300. 教宝宝刷牙 / 241
- 301. 把握小儿进食心理 / 242
- 302. 撒泼行为的处理 / 242
- 303. 注意穿凉鞋的问题 / 243
- 304. 睡觉磨牙的问题 / 243
- 305. 教宝宝热爱劳动 / 244
- 306. 不愿上幼儿园的对策 / 244



- 307. 正确对待“自言自语” / 245
- 3 岁儿的早期教育 / 246
 - 308. 3 岁儿的心智发育特点 / 246
 - 309. 行为指导方式 / 247
 - 310. 3 岁儿的学习活动 / 250
- 3 岁儿的疾病防治 / 256
 - 311. 猩红热 / 256
 - 312. 流行性腮腺炎 / 257
 - 313. 流行性乙型脑炎 / 258
 - 314. 狂犬病 / 259
 - 315. 急性扁桃体炎 / 260
 - 316. 结核病 / 260
 - 317. 隐睾症 / 261
 - 318. 急性中耳炎 / 262
 - 319. 白血病 / 263
- 3 岁儿的意外急救 / 263
 - 320. 划伤、擦伤 / 263
 - 321. 蜇伤 / 264
 - 322. 刺伤 / 264
 - 323. 手脚指头受伤 / 264
 - 324. 脱臼 / 265
 - 325. 晕车 / 266

第七篇 注意健全孩子的心智

情商的培养 / 269

- 326. 关注孩子情商 / 269
- 327. 开发宝宝情商 / 271
- 328. 提高逆境情商 / 272
- 329. 重视宝宝的情感教育 / 273
- 330. 培养宝宝的社会交往能力 / 274
- 331. 培养孩子的自制力 / 275
- 332. 良好的素质教育 / 276

智力的开发 / 278

- 333. 有关智力的概念 / 278
- 334. 影响孩子智力的后天因素 / 279
- 335. 幼儿观察的特点 / 280
- 336. 培养幼儿的观察能力 / 282



337. 提高幼儿观察能力的方法 / 283

想像力的培养 / 285

338. 幼儿想像的特点 / 286

339. 培养幼儿的想像力 / 287

340. 提高幼儿想像力的方法 / 288

记忆力的培养 / 289

341. 幼儿记忆的特点 / 290

342. 培养幼儿的记忆力 / 291

343. 提高幼儿记忆力的方法 / 293

思维能力的培养 / 294

344. 幼儿思维的特点 / 294

345. 培养幼儿的思维能力 / 296

346. 提高幼儿思维能力的方法 / 296

注意力的培养 / 297

347. 幼儿注意力的特点 / 298

348. 培养幼儿的注意力 / 299

349. 家长的作用 / 300

创造力的培养 / 301

350. 幼儿创造力的培养 / 301

351. 创造性思考的训练 / 303

性格的塑造 / 303

352. 培养宝宝坚强的性格 / 304

353. 培养宝宝关心别人 / 304

354. 树立幼儿的自尊心与自信心 / 305

355. 对宝宝教育的一致性 / 305

356. 隔代抚养不利于孩子心理健康 / 305

表扬与批评的尺度 / 306

357. 多多表扬孩子 / 306

358. 批评要注意方式 / 309

359. 采取合理的惩罚 / 311

360. 叱责之后加以抚慰 / 312

361. 责备孩子应遵循的三大原则 / 313

362. 借用旁人效果会更好 / 314

363. 讲究语言艺术 / 314

364. 切勿厉声喝阻 / 315

365. 教养子女十戒 / 316