



孟波◎主编

妈妈育儿

全百
书科

(1~6岁)

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社



妈妈育儿

全百
书科

(1~6岁)

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈育儿百科全书:1~6岁/孟波主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社,2006. 10
(新妈妈育儿百科全书)
ISBN 978-7-5388-5234-9

I. 妈... II. 孟... 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(2006)第 129616 号

本书编辑组
封面设计 飞云谷

新妈妈育儿百科全书
妈妈育儿百科全书(1~6岁)
孟波 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 14

字 数 340 000

版 次 2007 年 1 月第 1 版·2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5234-9/TS·381

定 价 24.80 元

前言

男婚女嫁是人生的正常过程，生儿育女，是每一个家庭都免不了的俗事。当新人步入婚姻殿堂时，社会责任及义务也接踵而至，幸福与压力并行，我们必须坦然面对。一个新家庭的诞生，必然会催生出许多新问题，我们必须寻求解决的途径。

随着科学技术的发展，人类文明在不断进步，养育婴儿的方法也发生了革命性的变化。传统的一些不科学的养育婴儿的观念务必更新，以求与时俱进。这不仅是每一个家庭的个体需求，而且是整个社会发展的需要。为此，我们精心编写、结集出版了《新妈妈育儿百科全书》系列丛书，旨在能给年轻的夫妇更科学、更全面、更系统的指导，提供滋养爱情之树的养料，助其培育出聪明健康的下一代，促使家庭之舟在生活海洋上劈波斩浪，勇往直前！

《妈妈育儿百科全书（1~6岁）》一书，对幼儿的发育特点、幼儿的膳食安排、幼儿的生活料理、幼儿的早期教育、幼儿的疾病防治、幼儿的就医与护理、幼儿的家庭急救等七个方面进行了详细的讲解，内容丰富，涵盖面广，具有可操作性。

此书好比是一名家庭顾问，她的光顾，会让你如愿以偿，使你家庭蓬荪生辉。



目 录

妈妈育儿百科全书1~6岁

第一章 幼儿的发育特点

第一节 1~2岁幼儿的生理发育	2
一、生长发育	2
二、动作发育	3
三、语言发育	3
第二节 2~3岁幼儿的生理发育	4
一、生长发育	4
二、动作发育	5
三、语言发育	5
第三节 3~6岁幼儿的生理发育	6
一、生长发育	6
二、动作发育	8
三、语言发育	9

第二章 幼儿的膳食安排

第一节 1~3岁幼儿的营养	12
一、营养的需求	12
二、合理的营养	13
三、供1~3岁幼儿的食谱	15





第二节 4~6岁幼儿的膳食 55

- 一、饺子
- 二、面条
- 三、包子
- 四、饼
- 五、菜谱

第三节 营养调理 107

- 一、小儿为何吃得好还会营养不良
- 二、儿童异便与偏食
- 三、儿童厌食时采取的措施
- 四、影响儿童食欲的疾病
- 五、儿童行为变化与饮食调整
- 六、当心儿童的“异嗜症”
- 七、儿童上感，需补维生素A
- 八、预防心脏病需要从儿童饮食开始
- 九、当心儿童由于食物过敏所致尿床
- 十、儿童不宜常吃素
- 十一、有些开水儿童不宜
- 十二、儿童不宜多吃果冻
- 十三、吃饭时家长与儿童少说话为好
- 十四、儿童多喝冷饮有害
- 十五、儿童吃零食要适可而止
- 十六、要注意儿童的“巧克力醉”
- 十七、儿童不宜过食鱼干片
- 十八、小儿不宜多食冰淇淋
- 十九、家长不要让孩子饮酒
- 二十、小儿不宜多吃酱油
- 二十一、儿童饮食误区的分析
- 二十二、要慎重选择儿童营养品

- 二十三、不要盲目给孩子使用强化食品 129
- 二十四、不要让“小皇帝”的饮食离“谱” 130
- 二十五、要关注独生子女的饮食习惯与健康 132
- 二十六、影响幼童健康的错误就餐方式 135
- 二十七、小儿喝点碱性饮料好 137
- 二十八、小儿饮食要注意的几点 137
- 二十九、儿童行为异常时要调整饮食 139

第三章 幼儿的生活料理

第一节 一至三岁小儿的生活照料 142

- 一、十至十八个月小儿的生活制度 142
- 二、十八至三十六个月小儿的生活制度 143
- 三、要注重丰富一至三岁小儿的活动内容 143
- 四、培养小儿爱清洁、讲卫生 144
- 五、培养小儿的独立生活能力 145
- 六、一至三岁小儿的锻炼方法 145
- 七、尽力为孩子创造良好的居住环境 146
- 八、为小儿选制合适的衣着和被褥 148
- 九、沙发对小儿不宜 150
- 十、宝宝玩玩具的感官感觉 151
- 十一、必须注意宝宝饮食方面的危险 153
- 十二、家居安全注意事项 154
- 十三、应注意宝宝衣物方面的危险 156
- 十四、宝宝7大生理特征和对洗护品的要求 156
- 十五、不要把冷饮当做宝宝解暑佳品 158
- 十六、不要给宝宝吃水泡饭 159
- 十七、夏日妈妈应注意的两大误区 159
- 十八、怎样教孩子上厕所 161



十九、如何给孩子选择幼儿园 162

二十、宝宝入园新说 162

第二节 学龄前幼儿的教养 166

一、怎样让你的小宝宝参加集体生活 166

二、不能忽略学龄前幼儿的品德教育 167

三、重视幼儿劳动习惯的培养 169

四、如何发展学龄前幼儿的智力 171

五、不要阻止幼儿参加游戏 174

六、宝宝的饮食习惯与能力培养 176

七、培养良好的喝水习惯 178

八、千万别让孩子狼吞虎咽 178

九、重视环境对儿童性格形成的影响 179

十、让孩子快乐的方案 180

十一、宝宝打架应采取的措施 182

十二、宝宝在“吵闹”中成长 184

十三、幼儿嫉妒心理的正确指导方案 185

十四、父母的行为对宝宝的影响 186

第三节 做好人小学前的准备 187

一、重视幼儿向独立生活的过渡 187

二、使孩子具有健壮的体格，以适应小学生活 187

三、培养孩子初步的独立生活能力 188

四、提高幼儿控制和调节自己行为的能力 189

五、培养孩子对学校的向往心情 191

第四章 幼儿的早期培育

第一节 语言能力的培养 194

一、宝宝语言能力阶段发展特点 194

二、宝宝语言能力开发方法 199



三、语言是幼儿思考的工具	203
四、孩子的涂鸦和说话	203
五、发展口语的重要性	204
六、怎样打造一个“能说会道”的宝宝	205
七、1~1.5岁语言能力训练与促进	206
八、1.5~3岁语言能力训练与促进	211
第二节 动作能力的培养	216
一、动作训练	217
二、动作训练游戏	218
三、动作发展	221
第三节 生活习惯的培养	224
一、怕看医生	225
二、贪玩	227
三、人来疯	229
四、喜欢讲脏话	231
五、说谎	233
六、不肯承认错误	235
七、嬉皮笑脸	237
八、容易分心	238
九、好学好样	240
十、浪费	242
第四节 观察能力的培养	243
一、幼儿观察的特点	243
二、培养幼儿的观察能力	245
三、提高幼儿观察能力的方法	248
第五节 想象力的培养	252
一、幼儿想象的特点	253
二、培养幼儿的想象力	254
三、提高幼儿想象力的方法	256



第六节 记忆力的培养 259

- 一、幼儿记忆的特点 260
- 二、培养幼儿的记忆力 261
- 三、提高幼儿记忆力的方法 263

第七节 思维能力的培养 267

- 一、幼儿思维的特点 268
- 二、培养幼儿的思维能力 269
- 三、提高幼儿思维能力的方法 269

第八节 空间感知能力的培养 270

- 一、宝宝空间感知能力发展特点 270
- 二、宝宝空间感知能力培养目标 272
- 三、宝宝空间感知能力培养方法 272

第九节 注意力的培养 276

- 一、幼儿注意力的特点 277
- 二、培养幼儿的注意力 277
- 三、父母的作用 279
- 四、注意培养宝宝坚强的意志 280
- 五、帮助宝宝学会注意稳定性的自我调节 280
- 六、给宝宝安排难度适中的学习内容 281
- 七、指导宝宝坚持注意力的训练 281

第十节 创造力的培养 282

- 一、创造力的概念和基本知识 282
- 二、尊重和保护宝宝的好奇心 282
- 三、幼儿创造力的培养 285
- 四、创造性思考的训练 287
- 五、培养宝宝动手能力，挖掘创造潜能 289

第十一节 数学能力的培养 291

- 一、数学能力培养的作用 291
- 二、宝宝学习数学的基本原则 293



三、宝宝数学能力的培养方法	295
---------------------	-----

第十二节 音乐素质的培养

一、音乐对宝宝智力发展的作用	298
二、创造良好的音乐环境	300
三、培养宝宝音乐听力	301
四、培养宝宝音乐节奏感	303

第五章 幼儿的疾病防治

第一节 呼吸系统疾病

一、慢性鼻炎	308
二、慢性鼻窦炎	309
三、慢性咽炎	309
四、先天性喉鸣	310
五、急性感染性喉炎	311
六、急性上呼吸道感染	311
七、急性支气管炎	313
八、肺炎球菌性肺炎	313
九、呼吸道合胞病毒肺炎	315
十、支气管哮喘	315

第二节 消化系统疾病

一、龋齿	317
二、急性溃疡性口腔炎	318
三、厌食	319
四、消化道溃疡	320
五、蛔虫性肠梗阻	321
六、胆道蛔虫症	322
七、急性阑尾炎	323



八、急性腹膜炎	324
九、急性肠系膜淋巴结炎	324
十、婴儿腹泻	325

第三节 营养性疾病

326

一、维生素A缺乏症	327
二、维生素B ₁ 缺乏症	328
三、维生素C缺乏症	329
四、维生素D缺乏性佝偻病	330
五、营养不良	331
六、缺锌症	332
七、单纯性肥胖症	333

第四节 血液系统疾病

334

一、缺铁性贫血	335
二、婴儿营养感染性贫血	336
三、再生障碍性贫血	337
四、溶血性贫血	338
五、急性白血病	338
六、急性淋巴结炎	340

第五节 泌尿系统疾病

341

一、肾病综合征	341
二、溶血尿毒综合征	342
三、尿路感染	343
四、包茎和嵌顿包茎	344
五、隐 睾	345
六、鞘膜积液	346

第六节 小儿传染病

347

一、麻 疹	347
二、风 疹	349
三、水 痘	350



四、流行性腮腺炎	351
五、脊髓灰质炎	352
六、猩红热	354
七、流行性感冒	355
八、流行性乙型脑炎	357
九、乙型病毒性肝炎	358
十、伤 寒	360
第七节 神经系统病	362
一、化脓性脑膜炎	362
二、病毒性脑炎	364
三、中毒性脑病	365
四、癫 痫	366
五、高热惊厥	367
六、小儿急性偏瘫	368
七、脑性瘫痪	370
八、轻微脑功能障碍综合征 (MBD)	371
九、癔 病	372
十、神经衰弱	373
十一、小儿颅内肿瘤	374
第八节 内分泌系统疾病	376
一、尿崩症	376
二、散发性呆小病	377
三、甲状腺功能亢进症	378
四、小儿糖尿病	380
第九节 循环系统病	382
一、室间隔缺损	382
二、房间隔缺损	383
三、动脉导管未闭	384
四、窦性心律失常	385
五、过早搏动	386



六、病毒性心肌炎	387
七、充血性心力衰竭	388
八、风湿性心脏瓣膜病	390
九、小儿高血压	391

第十节 骨骼系统疾病 393

一、急性化脓性关节炎	393
二、先天性马蹄内翻足	394
三、先天性髌脱位	395

第六章 幼儿的就医与护理

第一节 发现疾病的方法 398

一、精神好坏	398
二、呼吸	399

第二节 如何选择家庭医生 399

一、尽量选择附近的医生	399
二、最理想是小儿科医生	400
三、多听听他人的评语	400
四、能详细说明病名和药性的医师	401
五、合得来的医师	401
六、必须相处融洽	401

第三节 大医院与私人医院的不同处 402

一、先接受主治医师诊察	402
二、专业医生	402

第四节 完善的就医程序 403

一、一个月健康检查	403
二、做好育儿咨询	403
三、遵守诊疗时间	403
四、电话就医	404

- 五、在夜间或假日如何就诊 404
- 六、如何请医生出诊 404
- 七、减少婴儿的负担 404

第五节 诊察时与诊察后 405

- 一、初诊时的注意事项 405
- 二、简单的说出症状 405
- 三、就医前避免进食或饮牛奶 406
- 四、受诊时的礼貌 406
- 五、不可任意加上病名 406
- 六、说出基础性的疾病 407
- 七、怀疑是传染性疾病 407
- 八、以哄骗代替斥骂 407
- 九、母亲必须平静 407
- 十、把婴儿抱在膝上 407
- 十一、对诊断处方有疑问时 408
- 十二、急病时 408
- 十三、遵守指示以接受正确的诊察 408

第六节 幼儿生病时的看护方法 409

- 一、饮食 409
- 二、温度 409
- 三、病床位置的调节 410
- 四、时间的消磨 410
- 五、照顾幼儿的方法 410
- 六、幼儿住院时 411

第七章 幼儿的家庭急救

第一节 意外伤害的家庭急救 414

- 一、烫伤 414



二、窒息	416
三、撞伤头部跌倒	417
四、误食	418
五、误食毒物	419
六、异物进入眼睛	421
七、异物进入耳朵	421
八、异物进入鼻孔	422
九、溺水时	422
十、一氧化碳中毒	423
十一、触电	424
十二、异物塞住喉咙	424
十三、手指被夹住	425
十四、骨折	426
十五、扭伤	426
十六、脱臼	427
十七、瘀伤	427
十八、小外伤	428
十九、被动物咬伤	429
二十、蚊虫咬伤	430

第二节 常见急症的家庭救治 430

一、流鼻血	430
二、牙痛	431
三、日射病、热射病	431
四、晕厥	432

第一章

幼儿的发育特点

妈妈育儿百科全书 1~6岁



小儿满周岁以后进入幼儿期，发育生长速度相对缓慢，呼吸、进食、排泄等生存所必须的事情都要靠自己独立完成，期间有一个非常的适应过程。