

双色版

育儿一本通

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师
北京电视台特邀专家

崔绍珍 主编

中国优生优育协会常务理事

中华医学会北京分会卫生专业委员会副主任委员

中国优生科学学会婴幼儿保健专家指导委员会委员

北京优生优育协会副会长兼秘书长

陈靖宇 审核

中国式育儿经

海淀妇幼保健院儿保专家0—6岁全程跟踪

中国人口出版社



双色版

育儿一本通

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师
北京电视台特邀专家

崔绍珍 主编

中国优生优育协会常务理事

中华医学会北京分会卫生专业委员会副主任委员
中国优生科学学会婴幼儿保健专家指导委员会委员
北京优生优育协会副会长兼秘书长

陈靖宇 审核

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿一本通 / 崔绍珍主编. —北京: 中国人口出版社, 2007.5
ISBN 978-7-80202-624-7

I. 育… II. 崔… 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 058607 号

育儿一本通

崔绍珍 主编

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京雷杰印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 38

字 数: 500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80202-624-7/R · 590

定 价: 49.00 元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

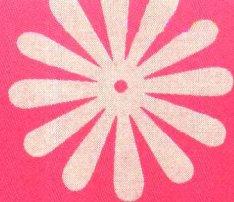
电 话: (010)83519390

传 真: (010)83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮政编码: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



主编

崔绍珍



北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师
北京电视台特邀专家

作者简介

毕业于青岛医学院，有多年临床和儿童保健门诊和管理工作经验。通过多年的潜心研究和儿童保健实践，总结出一套儿童保健临床和管理经验，并很好地将这些经验运用到实践中。

审核

陈靖宇



1963年毕业于北京医科大学医疗系儿科专业。先后从事儿科临床及科学研究、医学教育、妇幼保健、卫生管理、妇幼卫生管理工作四十余年。在上述领域方面发表过相关论文与论著。在我国“促进母乳喂养”、“爱婴行动”、贯彻实施《中华人民共和国母婴保健法》、《中国妇女发展纲要》和《中国儿童发展纲要》中做出成绩与贡献。

现为中国优生优育协会常务理事、北京优生优育协会副会长兼秘书长、北京康复医学会儿童脑损伤康复专业委员会副主任委员、北京预防医学会儿童保健专业委员会顾问、北京红十字会健康促进委员会顾问兼专家委员会委员。





推荐序

有幸拜读了
《育儿一本通》一书，读后
更感开卷有益，受益很多，这是一本
有利于家庭、父、母、祖辈哺育、养育、教育宝
宝的“真经”。



21世纪是高科技飞速发展的时代，是人力资源亟待开发的时代；是人才竞争的时代，人力资源的开发，人才的有无、多少，尤其国家栋梁之才的有无、多少将直接关系到国家的兴旺发达，民族的繁荣昌盛。为此全世界都在关心、关注儿童早期综合发展事业。国家、社会、家庭皆需要更多的专家、学者指导家庭、父母培育好宝宝，皆需要每个家庭、每位父母培育好宝宝，使宝宝健康茁壮地成长，培养人才，多出人才。

《育儿一本通》正是基于上述理念撰写而成。作者系统叙述了胎儿期、新生儿期、婴幼儿期、学龄前期的育儿方略。就宝宝各个时期的生长发育、合理营养、科学喂养、平衡膳食、体能运动、智能开发、早期教育、日常保健及传染病、常见病、多发病的防治的相关知识、内容做了详尽的绘声绘色的描述，对家庭、父、母、祖辈在育儿中的方法、义务、责任进行了科学性的指导。该书可以作为家庭、父母养育宝宝的参考。当您的宝宝处于某个年龄段，某个时期时，阅读作者撰写的该年龄段的内容，对您育儿必有帮助和指导意义。



北京优生优育协会副会长兼秘书长

陈静宇





第一章 育前准备

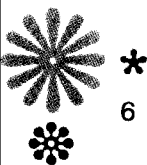
第一节 准妈妈的准备	16
一、准妈妈的心理准备	16
二、准妈妈的饮食营养	19
三、准妈妈的孕期检查	24
四、应该注意的一些常见不适	26
五、推算预产期的方法	28
六、妊娠早期保健措施	28
七、准妈妈日常的正确姿势	29
八、不同妊娠期的特点及注意事项	31
九、准爸爸的心理准备	35
十、准爸爸的行为准备	36
第二节 胎教	37
一、胎教理念	37
二、胎教的方法	39
第三节 给宝宝取名	42
一、取名的原则	42



二、取名字的方法	45
三、取名时应该注意的问题	49
第四节 物质准备	50
一、婴儿用房及其他设施的准备	50
二、婴儿生活用品的准备	51
三、孕妇用品准备	54
第五节 为宝宝和妈妈请个月嫂	56
一、请个月嫂	56

第二章 新生儿期（第一个月）宝宝的养育

第一节 新生儿期宝宝的发育及评价	60
一、新生儿期宝宝的体格标准	60
二、新生儿的发育特征	62
三、早产儿的发育特征及养育	64
四、新生儿的发育成长需要七种营养素	67
五、帮助新生儿学会吃母乳	69
六、要让新生儿吃饱吃好母乳	71
七、用牛乳及配方奶喂养新生儿	73
八、新生儿睡眠护理	76
九、穿衣	79
十、换尿布	80
十一、如何给新生儿洗澡	84
十二、给新生儿按摩	88
第二节 新生儿体能智能的训练培养	90
一、新生儿也有体能智能训练培养空间	90





二、新生儿的体能智能训练培养	92
第三节 新生儿养育应注意的问题	96
一、新生儿养育应该注意的问题	96
第四节 移风易俗科学对待民间习俗	102
一、为新生儿擦“马牙”	102
二、新生儿不能见光	104
三、新生儿怕声响，易受惊吓	104
四、不许碰宝宝前卤门	105
五、新生儿怕冷不怕热	107
六、宝宝要睡头形	108
七、为宝宝包“蜡烛包”或压沙袋	108
八、为宝宝“过小满月”对母婴健康有害	110
九、新生儿不吃不喝不睁眼是否正常	110
十、贴“夜哭郎”字符解决不了新生儿夜哭问题	111

第三章 第二个月宝宝的养育

第一节 第二个月宝宝的发育及评价	114
一、第二个月宝宝的体格标准	114
二、第二个月宝宝的发育特征	116
三、第二个月宝宝的营养需求	118
四、宝宝的日常护理要因季节而异	121
五、第二个月宝宝的衣物和尿布	123
六、第二个月宝宝的睡眠	126
七、宝宝的清洁卫生	127
第二节 第二个月宝宝体能智能的训练培养	130



一、第二个月宝宝体能的训练培养	130
二、第二个月宝宝智能的训练培养	132
第三节 第二个月宝宝应该注意的问题	135

第四章 第三个月宝宝的养育

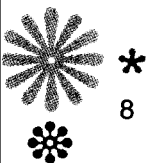
第一节 第三个月宝宝的发育及评价	142
一、第三个月宝宝的体格标准	142
二、第三个月宝宝的发育特征	143
三、第三个月宝宝的喂养	144
四、第三个月宝宝的日常护理	148
第二节 第三个月宝宝体能智能的训练培养	152
一、第三个月宝宝体能的训练培养	152
二、第三个月宝宝的智能训练培养	156
第三节 第三个月宝宝值得注意的问题	159

第五章 第四个月宝宝的养育

第一节 第四个月宝宝的发育情况	166
一、宝宝的发育	166
二、第四个月宝宝的喂养	168
三、第四个月宝宝的日常护理	171
第二节 第四个月宝宝的体能智能训练培养	176
一、宝宝的体能训练培养	176
二、第四个月宝宝的智能训练和培养	178
第三节 第四个月宝宝值得注意的问题	181

第六章 第五个月宝宝的养育

第一节 第五个月宝宝的发育情况	188
-----------------------	-----



一、第五个月宝宝的发育	188
二、第五个月宝宝的喂养	191
三、第五个月宝宝的日常生活护理	194
第二节 第五个月宝宝体能智能的训练培养	201
一、第五个月宝宝体能的训练培养	201
第三节 第五个月宝宝应该注意的问题	206
第七章 第六个月宝宝的养育	
第一节 第六个月宝宝的发育情况	210
一、第六个月宝宝的发育	210
二、第六个月宝宝的喂养	212
三、第六个月宝宝的日常护理	215
第二节 第六个月宝宝体能智能的训练培养	220
一、宝宝体能的训练培养	220
二、第六个月宝宝的智能训练	222
第三节 第六个月宝宝值得注意的问题	226
第八章 第七个月宝宝的养育	
第一节 第七个月宝宝的发育情况	232
一、第七个月宝宝的发育	232
二、第七个月宝宝的喂养	234
二、第七个月宝宝的日常护理	239
第二节 第七个月宝宝的体能智能训练培养	242
一、第七个月宝宝的体能训练	242
二、第七个月宝宝的智能训练	245
第三节 第七个月宝宝值得注意的问题	248



第九章 第八个月宝宝的养育

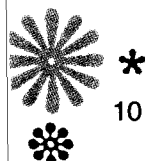
第一节 第八个月宝宝的发育情况	252
一、第八个月宝宝的发育	252
二、第八个月宝宝的喂养	254
三、第八个月宝宝的日常护理	258
第二节 第八个月宝宝的智能体能训练	263
一、第八个月宝宝的体能训练	263
二、第八个月宝宝的智能训练	265
第三节 第八个月宝宝值得注意的问题	270

第十章 第九个月宝宝的养育

第一节 第九个月宝宝的发育情况	274
一、第九个月宝宝的发育	274
二、第九个月宝宝的喂养	276
三、第九个月宝宝的日常生活护理	281
第二节 第九个月宝宝的智能与体能训练	284
一、第九个月宝宝的体能训练	284
二、第九个月宝宝的智能训练	290
第三节 第九个月宝宝值得注意的问题	293

第十一章 第十个月宝宝的养育

第一节 第十个月宝宝的发育情况	298
一、第十个月宝宝的发育	298
二、第十个月宝宝的喂养	301
三、第十个月宝宝的日常护理	306
第二节 第十个月宝宝的智能与体能训练	311



一、第十个月宝宝的体能训练	311
二、第十个月宝宝的智能训练	313
第三节 第十个月宝宝值得注意的问题	318
第十二章 第十一个月宝宝的养育	
第一节 第十一个月宝宝的发育情况	324
一、第十一个月宝宝的发育	324
二、第十一个月宝宝的喂养	327
三、第十一个月宝宝的日常护理	331
第二节 第十一个月宝宝的智能与体能训练	335
一、第十一个月宝宝的体能训练	335
二、第十一个月宝宝的智能训练	337
三、第十一个月宝宝的喂养	327
第三节 第十一个月宝宝值得注意的问题	343
第十三章 1岁宝宝的养育	
第一节 1岁宝宝的发育情况	348
一、1岁宝宝的发育	348
二、1岁宝宝的喂养	352
三、1岁宝宝的日常护理	357
第二节 1岁宝宝的体能智能训练培养	360
一、1岁宝宝的体能训练	360
二、1岁宝宝的智能训练	364
第三节 1岁宝宝的性格素质培养	368
第四节 1岁宝宝值得注意的问题	372
第五节 给宝宝过周岁生日	378



第十四章 1~2 岁宝宝的养育

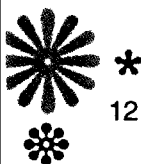
第一节 1~2 岁宝宝的养育情况	382
一、1~2 岁宝宝的发育	382
二、1~2 岁宝宝的喂养	387
三、1~2 岁宝宝的日常护理	393
第二节 1~2 岁宝宝体能与智能的训练培养	399
一、1~2 岁宝宝体能的训练	399
二、1~2 岁宝宝智能的训练	402
第三节 1~2 岁宝宝性格素质的训练培养	408
第四节 1~2 岁宝宝值得注意的问题	411

第十五章 2~3 岁宝宝的养育

第一节 2~3 岁宝宝的发育情况	418
一、2~3 岁宝宝的发育	418
二、2~3 岁宝宝的喂养	323
三、2~3 岁宝宝的日常护理	426
第二节 2~3 岁宝宝体能智能的训练培养	430
一、2~3 岁宝宝的体能训练	430
二、2~3 岁宝宝的智能训练	432
第三节 2~3 岁宝宝性格素质的训练培养	440
第四节 2~3 岁宝宝值得注意的问题	446

第十六章 3~4 岁宝宝的养育

第一节 3~4 岁宝宝的发育情况	452
一、3~4 岁宝宝的发育	452
二、3~4 岁宝宝的喂养	455





三、3~4岁宝宝的日常护理	461
第二节 3~4岁宝宝体能智能的训练培养	464
一、3~4岁宝宝体能的训练	464
二、3~4岁宝宝智能的训练	467
第三节 3~4岁宝宝的性格素质培养	470
第四节 3~4岁宝宝值得注意的问题	475
第十七章 4~5岁宝宝的养育	480
第一节 4~5岁宝宝的发育情况	480
一、4~5岁宝宝的发育	480
二、4~5岁宝宝的喂养	487
三、4~5岁宝宝的日常护理	491
第二节 4~5岁宝宝智能与体能的训练培养	493
一、4~5岁宝宝体能的训练	493
二、4~5岁宝宝智能的训练	497
第三节 4~5岁宝宝性格素质的训练培养	500
第四节 4~5岁宝宝值得注意的问题	506
第十八章 5~6岁宝宝的养育	512
第一节 5~6岁宝宝的发育情况	512
一、5~6岁宝宝的发育	512
二、5~6岁宝宝的喂养	518
三、5~6岁宝宝的日常护理	521
第二节 5~6岁宝宝体能智能的训练培养	524
一、5~6岁宝宝体能的训练	524
二、5~6岁宝宝智能的训练	526



第三节	5~6岁宝宝性格素质的训练培养	529
第四节	5~6岁宝宝应该注意的问题	533
第七节	利用传统节日育儿	535

第十九章 单亲家庭育儿

第一节	单亲家庭育儿的重要性	540
第二节	单亲妈妈育儿	542
第三节	单亲爸爸育儿	546

第二十章 隔辈老人育儿

第二十一章 独生子女的教育

第二十二章 宝宝疾病诊与治

第一节	宝宝意外伤害的救治	562
第二节	宝宝的预防接种	568
第三节	宝宝常见病的防治	572
一、	传染性疾病	572
二、	非传染性疾病	585

1

孕前准备



在女人的所有记忆中，孕育一个小生命是最难忘、最珍贵的记忆，因为“他”包含着她太多的幸福和希望，也是她爱情的延续和结晶。努力地为“他”付出一切吧！希望“他”是一个聪明、漂亮、健康的宝宝。

准妈妈的准备



准妈妈心理准备

1

做母亲是一种神圣的责任，你应该感到自豪和骄傲

母亲是伟大的，也是神圣的。如果你已经怀孕或者准备怀孕，你就应该感到自豪和骄傲，同时也向你表示真诚的敬意。因为，做母亲不仅是对家庭的贡献，而且也是对人类社会繁衍发展的贡献。这是一种神圣的责任，这种责任是不可替代的。

做母亲是一种神圣的责任，不论是在中国还是世界，也不论是刀耕火种的过去还是科技水平飞速发展的当代社会，这种责任都是一样的，特别是对于具有五千年灿烂文化传统的中华民族来说更是如此。

尽管在中国的封建社会里，由于受到“男尊女卑”和“母以子贵”等陈旧观念的影响，但具有生育能力的妇女还是会被人们刮目相看的。如果生的是男孩，无论是在家族还是在社会上，母亲都占有一定的地位，甚至是显赫的地位。历史经过几千年的变迁，社会经济发生了翻天覆地的变化，人们的思想观念也发生了根本性的变化，翻了身的妇女和男子一样平起平坐，当了国家的主人，但作为母亲的神圣责任不但没有变化，而且赋予了新的内涵。

有人说，没有生过孩子的女人，不是完整的女人。现在你怀孕了，即将做妈妈了，这不仅实现了你个人的人生完整，而且也是你的家庭实现了完整。在过去，一个女人要生育好几个孩子，怀一次孕似乎不算什么，但在当今社会，这可能就是作为一个女人的唯一的一次。再加上有时也会出现不育不孕的现象，还有激烈的社会竞争和养育孩子各项费用的压力，当母亲更不是一件容易的事。现在，你已经怀孕了，就要成为伟大的母亲了，就要作好充分的思想准备，在为自己的选择感到自豪和骄傲的同时，又增添了一种责无旁贷的历史责任感和伟大的成就感。

2

做母亲就意味着要无私奉献

从怀孕到宝宝的降临，甚至伴随着宝宝的成长，都将使你的生活发生变化，而且也要承受来自各方面的压力，付出更多的心血和努力。因此，在你孕育小生命之前，就必须做好无私奉献的心理准备。

首先，怀孕之后，为了胎儿的健康，你需要注意的事项很多，许多活动和娱乐都将受到限制。比如，随着孕龄的增长，原定的健身健美活动需要修正甚至被迫停止；