

★
健康生活
小百科

中国妇联推荐读物

新 手 父 母

- 生儿生女的方法
- 宝宝的啼哭与处理
- 上班族宝宝的喂养
- 根据孩子的体质选择食物
- 宝宝的异常与疾病



育儿知识

养育孩子好帮手

百科

中医古籍出版社

中国妇联推荐读物



· 健康生活小百科 ·

育儿知识百科

怀孕知识百科

孕产妇婴幼儿生活百科

家庭医生百科



本册定价
22.80元

ISBN 978-7-80174-521-7



9 787801 745217 >

全套定价：91.20元



育儿知识百科

YUERZHISHIBAIKE



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活小百科/代汉林主编.—北京:中医古籍出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 80174 - 521 - 7

I.健… II.代… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067118 号

健康生活小百科

——育儿知识百科

责任编辑:高福庆

编 著:代汉林

出版发行:中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 邮编:100700)

经 销:新华书店

印 刷:湖北省新华印刷厂附属加工厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:60

字 数:768 千字

版 次:2007 年 8 月 第 1 版 2007 年 8 月 第 1 次印刷

印 数:0001—3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 521 - 7

定 价:22.80 元(全套 91.20 元)

前 言

孩子是祖国的花朵，是民族的未来和希望。科学养育孩子，既是每位年轻父母的事情，也是大家的事情，尤其是我们这些从事儿童教育的工作者，更有义务将积累的这方面的知识传授出去，普及开来，使之对每位年轻父母都有所帮助。因此，我们编写了这本《育儿知识百科》。

本书从母亲怀孕期的保健及其生育前的准备开始写起一直到孩子出生后6岁，年龄分段非常细，出生至第一个月内以周划分；一个月后至1岁，以每个月为一阶段；1岁后至4岁，以每半年为一阶段；4岁至6岁，以一年为一阶段。各阶段相互独立，内容包括这个年龄段孩子的饮食调理、精心照料、能力培养以及异常情况与疾病等，详细解答了育儿过程中遇到的各种问题，全面周到，细致深入。年轻的父母只需阅读与孩子同年龄段的相关内容即可，使用方便，实用性、针对性极强。

全书主要站在孩子的立场上考虑孩子的养育问题，用以指导年轻的父母们科学育儿。我们极力主张，要尊重孩子的个性，尊重孩子的选择权利，从饮食嗜好到能力培养，都要顺应孩子的兴趣爱好，

充分发挥孩子的天赋，培养孩子的创造性，使他们的心身健康，茁壮成长。我们反对那种越俎代庖、包办代替的育儿方式，也反对那种动辄纠正孩子、限制孩子的粗暴行为。正是这些观点鲜明的主张贯穿于全书的内容之中，使得本书与其它同类书相比，显现出独具的特色。

当然，我们虽作了很多努力，但也会存在许多不尽人意的地方，因此，我们恳请读者批评指正，以利我们今后改进。

编者



目 录

第一章 宝宝出生之前

- | | | | |
|-------------------------|----|--------------------------|----|
| 一、为了生个健康的宝宝 | 1 | 7. 胎儿的性格训练 | 17 |
| 1. 婚前检查的好处 | 1 | 8. 胎儿的记忆训练与游戏训练 | 19 |
| 2. 妊娠与优生 | 1 | 三、分娩前的准备 | 20 |
| 3. 妊娠前日常生活要点 | 4 | 1. 准妈妈的身心准备 | 20 |
| 4. 生儿生女的方法 | 5 | 2. 准妈妈的用物准备 | 20 |
| 二、胎儿与胎教 | 7 | 3. 以轻松心态迎接自然(阴道)分娩 | 21 |
| 1. 腹中的胎儿眼睛能看、耳朵能听 | 7 | 4. 手术分娩要做好充分的身心准备 | 22 |
| 2. 胎儿还没有思考力 | 8 | 5. 宝宝房的准备 | 23 |
| 3. 胎儿的母亲和父亲 | 10 | 6. 四季衣物的准备 | 26 |
| 4. 胎教 | 12 | 7. 配乳用品的选择和使用 | 27 |
| 5. 胎儿的听力训练与运动训练 | 16 | 8. 宝宝住院和出院时所需的用品 | 27 |
| 6. 胎儿的视觉训练 | 17 | | |

第二章 宝宝的第1周

- | | | | |
|----------------------|----|-----------------------|----|
| 一、出生当天的宝宝 | 28 | 2. 为宝宝穿脱衣服 | 38 |
| 二、出生1周的宝宝 | 29 | 3. 宝宝口腔、鼻、眼睛的清洁 | 39 |
| 三、宝宝的饮食调理 | 30 | 4. 宝宝脐部的护理 | 39 |
| 1. 母乳的优点 | 30 | 5. 宝宝的睡眠 | 39 |
| 2. 授乳的方法 | 31 | 6. 宝宝的啼哭及处理 | 40 |
| 3. 几种行之有效的催乳方药 | 33 | 五、宝宝的能力培养 | 40 |
| 4. 产后乳汁不通畅怎么办 | 33 | 1. 宝宝抚触操 | 40 |
| 5. 人工喂养 | 34 | 六、宝宝的异常与疾病 | 42 |
| 6. 牛乳的配制与消毒 | 34 | 1. 头皮血肿 | 42 |
| 7. 哺乳量的标准 | 35 | 2. 吐奶 | 42 |
| 8. 饮用牛乳应注意的事项 | 35 | 3. 呕吐物中带血 | 42 |
| 四、宝宝的精心照料 | 37 | 4. 皮肤“胎记” | 43 |
| 1. 为宝宝换尿布 | 37 | | |

第三章 宝宝的第2周

一、第2周的宝宝	44	四、宝宝的能力培养	53
二、宝宝的饮食调理	44	1. 运动能力培养	53
1. 哺乳次数和哺乳量	44	2. 精细能力培养	53
2. 介绍几种催乳食疗方	45	3. 语言能力培养	53
3. 宝宝的人工喂养	45	4. 认知能力培养	54
三、宝宝的精心照料	46	5. 行为能力培养	54
1. 为宝宝洗澡	46	五、宝宝的异常与疾病	54
2. 抱宝宝的正确方法	49	1. 脐部出血	54
3. 宝宝的五官护理	50	2. 内翻足	55
4. 宝宝的皮肤护理	50	3. 新生儿脓疱病	55
5. 宝宝大小便的观察	51	4. 鹅口疮	56
6. 早产儿的护理	51	5. 先天性髋脱位	56

第四章 宝宝的3、4周

一、这两周的宝宝	57	1. 运动能力培养	62
二、宝宝的饮食调理	57	2. 精细能力培养	63
1. 用母乳喂养时	57	3. 语言能力培养	63
2. 母乳不足时	58	4. 认知能力培养	64
3. 只用牛奶喂养时	59	5. 行为能力培养	65
4. 是否有必要加维生素	60	五、宝宝的异常与疾病	66
三、宝宝的精心照料	61	1. 吐奶	66
1. “过满月”不宜打搅宝宝	61	2. “消化不良”	67
2. 为宝宝剪指甲	61	3. 便秘	68
3. 意外事故的防范	62	4. 鼻塞	69
四、宝宝的能力培养	62	5. 面颊的疙瘩和臀部的糜烂	70

第五章 1~2个月的宝宝

一、这个月龄的宝宝	71	5. 给未成熟儿补充铁剂	74
二、宝宝的饮食调理	71	三、宝宝的精心照料	74
1. 用母乳喂养时	71	1. 穿衣要适当单薄点	74
2. 用牛奶喂养时	72	2. 户外空气浴	76
3. 防止宝宝过胖	73	3. 用干布摩擦皮肤	76
4. 人工喂养儿应适当添加果汁或菜汁	73	4. 日光浴	76
		5. 意外事故的防范	77

四、宝宝的能力培养	77
1. 运动能力培养	77
2. 精细能力培养	79
3. 语言能力培养	80
4. 认知能力培养	82
5. 行为能力培养	83
五、宝宝的异常与疾病	84
1. 哭声不正常的时候	84
2. 腹泻的时候	85

3. 咳嗽的时候	86
4. 出皮疹的时候	87
5. 出现肿物和淋巴结肿大时 候	87
6. 吐的时候	88
7. 呼吸不正常的时候	89
8. 发热的时候	89
9. 痉挛发作的时候	90

第六章 2~3个月的宝宝

一、这个月龄的宝宝	92
二、宝宝的饮食调理	92
1. 用母乳喂养时	92
2. 用牛奶喂养时	94
三、宝宝的精心照料	95
1. 宝宝喜欢的抱姿	95
2. 宝宝的睡姿	96
3. 帮助宝宝安然入睡	96
4. 帮助宝宝区分昼夜	97
5. 户外活动	98
四、宝宝的能力培养	99

1. 运动能力培养	99
2. 精细能力培养	100
3. 语言能力培养	101
4. 认知能力培养	102
5. 行为能力培养	102
五、宝宝的异常与疾病	103
1. 厌食牛奶	103
2. 腹股沟疝	104
3. 湿疹不愈的宝宝	105
4. 腹泻与便秘	106
5. 宝宝发热时	107

第七章 3~4个月的宝宝

一、这个月龄的宝宝	108
二、宝宝的饮食调理	109
1. 用母乳喂养时	109
2. 用牛奶喂养时	110
3. 断乳食品的准备	110
4. 上班族宝宝的喂养	111
三、宝宝的精心照料	112
1. 宝宝鼻塞与处理	112
2. 耳部的护理方法	113
3. 注意观察宝宝耳部的异常	113
4. 如何为宝宝滴耳药	113
5. 如何给宝宝点眼药水	113

6. 如何给宝宝喂药	114
7. 户外活动	114
8. 意外事故的防范	115
四、宝宝的能力培养	115
1. 运动能力培养	115
2. 精细能力培养	116
3. 语言能力培养	117
4. 认知能力培养	118
5. 行为能力培养	119
五、宝宝的异常与疾病	119
1. “消化不良”	119
2. 感冒	120

- 3. 高热 121
- 4. 积痰 121
- 5. 夜啼 122

- 6. 满3个月的宝宝该开始接种三联疫苗 122

第八章 4~5个月的宝宝

- 一、这个月龄的宝宝 124
- 二、宝宝的饮食调理 126
 - 1. 用母乳喂养时 126
 - 2. 用牛奶喂养时 126
 - 3. 让宝宝接触辅食的方法 127
 - 4. 可以添加的辅助食品 128
 - 5. 为孩子添加泥糊状食品 128
- 三、宝宝的精心照料 129
 - 1. 宝宝衣服的清洗 129
 - 2. 进行排便训练还为时尚早 ... 129
 - 3. 四季护理 130
 - 4. 意外事故的防范 131
 - 5. 人工呼吸与心脏按摩 132
- 四、宝宝的能力培养 133

- 1. 运动能力培养 133
- 2. 精细能力培养 135
- 3. 语言能力培养 136
- 4. 认知能力培养 137
- 5. 行为能力培养 138
- 五、宝宝的异常与疾病 139
 - 1. 发热 139
 - 2. 暑热症 140
 - 3. 体重不增加 141
 - 4. 便秘 142
 - 5. 宝宝突然哭叫时 142
 - 6. 肠套叠 143
 - 7. 湿疹不愈 145
 - 8. 眼睛异常 146

第九章 5~6个月的宝宝

- 一、这个月龄的宝宝 147
- 二、宝宝的饮食调理 149
 - 1. 用母乳喂养时 149
 - 2. 用牛奶喂养时 150
 - 3. 断奶的途径不止一种 151
 - 4. 用成品婴儿食物的断奶方法 ... 153
 - 5. 普通饮食断奶法 154
 - 6. 双职工家庭的宝宝断奶 155
 - 7. 断奶过程中的注意事项 157
 - 8. 何时开始给宝宝点心吃 158
- 三、宝宝的精心照料 159
 - 1. 半岁以后宝宝容易患病 159
 - 2. 乳牙萌出前的口腔保健 159
 - 3. 户外活动 160
 - 4. 婴儿旅行 160

- 5. 意外事故的防范 161
- 四、宝宝的能力培养 162
 - 1. 运动能力培养 162
 - 2. 精细能力培养 163
 - 3. 语言能力培养 164
 - 4. 认知能力培养 165
 - 5. 行为能力培养 166
- 五、宝宝的异常与疾病 166
 - 1. 腹泻 166
 - 2. 经常咳嗽 167
 - 3. 夜啼 168
 - 4. 6个月内的麻疹 169
 - 5. 枕部扁平 170

第十章 6 ~ 7 个月的宝宝

- | | | | |
|------------------------|-----|---------------------|-----|
| 一、这个月龄的宝宝 | 171 | 四、宝宝的能力培养 | 180 |
| 二、宝宝的饮食调理 | 172 | 1. 运动能力培养 | 180 |
| 1. 断奶的方法 | 172 | 2. 精细能力培养 | 182 |
| 2. 停喂母乳的时间 | 175 | 3. 语言能力培养 | 184 |
| 3. 早产儿的断奶 | 176 | 4. 认知能力培养 | 185 |
| 4. 点心的给法 | 177 | 5. 行为能力培养 | 186 |
| 三、宝宝的精心照料 | 177 | 五、宝宝的异常与疾病 | 187 |
| 1. 排便训练 | 177 | 1. 感冒 | 187 |
| 2. 出牙 | 178 | 2. 高热 | 188 |
| 3. 服药时需要注意的几个问题 | 179 | 3. 幼儿急疹 | 188 |
| 4. 宝宝夜间频繁吃奶时 | 179 | 4. 打针与吃药(解热药) | 191 |
| 5. 不要强行让宝宝戒除安抚奶嘴 | 180 | 5. 便秘 | 192 |

第十一章 7 ~ 8 个月的宝宝

- | | | | |
|----------------------|-----|------------------|-----|
| 一、这个月龄的宝宝 | 193 | 1. 运动能力培养 | 201 |
| 二、宝宝的饮食调理 | 195 | 2. 精细能力培养 | 202 |
| 1. 断奶的方法 | 195 | 3. 语言能力培养 | 203 |
| 2. 夜间喂奶 | 197 | 4. 认知能力培养 | 204 |
| 3. 点心的给法 | 198 | 5. 行为能力培养 | 205 |
| 三、宝宝的精心照料 | 199 | 五、宝宝的异常与疾病 | 206 |
| 1. 宝宝夜间哭闹的常见原因 | 199 | 1. 热性抽搐 | 206 |
| 2. 高需求的宝宝 | 200 | 2. 感冒 | 206 |
| 3. 排便训练 | 200 | 3. 咳嗽 | 207 |
| 4. 意外事故的防范 | 201 | 4. 婴幼儿腹泻 | 207 |
| 四、宝宝的能力培养 | 201 | | |

第十二章 8 ~ 9 个月的宝宝

- | | | | |
|--------------------|-----|-----------------|-----|
| 一、这个月龄的宝宝 | 209 | 三、宝宝的能力培养 | 215 |
| 二、宝宝的饮食调理 | 211 | 1. 运动能力培养 | 215 |
| 1. 断奶的方法 | 211 | 2. 精细能力培养 | 216 |
| 2. 母乳的喂法 | 213 | 3. 语言能力培养 | 218 |
| 3. 孩子并不是越胖越好 | 213 | 4. 认知能力培养 | 219 |
| 4. 孩子为什么发生贫血 | 214 | 5. 行为能力培养 | 220 |

四、宝宝的异常与疾病 222

1. 婴儿烫伤 222

2. 高热 222

3. 肺炎 222

4. 吞食了异物 223

第十三章 9 ~ 10 个月的宝宝

一、这个月龄的宝宝 224

二、宝宝的饮食调理 226

1. 断奶的方法 226

2. 母乳仍然断不了时 228

3. 点心的给法 228

4. 怎样看待孩子喝饮料 229

三、宝宝的精心照料 229

1. 乳牙萌出后的口腔保健 229

2. 给宝宝穿衣 230

3. 给宝宝脱衣 231

4. 排便训练 231

5. 意外事故的防范 232

四、宝宝的能力培养 232

1. 运动能力培养 232

2. 精细能力培养 233

3. 语言能力培养 234

4. 认知能力培养 235

5. 行为能力培养 236

五、宝宝的异常与疾病 237

1. 高热 237

2. 耳后淋巴结肿大 237

3. 秋季腹泻 238

4. 疱疹性口炎 238

第十四章 10 ~ 11 个月的宝宝

一、这个月龄的宝宝 239

二、宝宝的饮食调理 241

1. 宝宝的主食 241

2. 宝宝不吃蔬菜时 243

3. 什么样的点心好 243

三、宝宝的精心照料 244

1. 排便训练 244

2. 制止婴儿做不该做的事情 245

3. 四季护理 246

4. 意外事故的防范 246

四、宝宝的能力培养 247

1. 运动能力培养 247

2. 精细能力培养 248

3. 语言能力培养 249

4. 认知能力培养 251

5. 行为能力培养 252

五、宝宝的异常与疾病 252

1. 宝宝受伤 252

2. 咽喉过敏 253

3. 便秘 253

4. 水痘 254

第十五章 11 ~ 12 个月的宝宝

一、这个月龄的宝宝 255

二、宝宝的饮食调理 256

1. 可以添加的辅助食品 256

2. 饮食卫生习惯 256

3. 其他饮食问题 257

三、宝宝的精心照料 259

1. 宝宝的睡眠 259

2. 排便训练 260

3. 四季护理	261
4. 意外事故的防范	262
四、宝宝的能力培养	263
1. 运动能力培养	263
2. 精细能力培养	265
3. 语言能力培养	266

4. 认知能力培养	267
5. 行为能力培养	268
五、宝宝的异常与疾病	268
1. 小儿哭死过去	268
2. 小儿入睡后出汗多	269
3. 烫伤	269

第十六章 1岁~1岁半的宝宝

一、这个年龄的宝宝	271
二、宝宝的饮食调理	276
1. 这个年龄孩子的饮食特点	276
2. 孩子的饮食与补充	277
3. 培养小儿饮食习惯	278
4. 少吃甜食	280
5. 注意饮食安全	281
6. 让孩子喝足水	282
三、宝宝的精心照料	282
1. 宝宝的睡眠	282
2. 四季的穿着	283
3. 培养洗手的习惯	283
4. 唤醒午睡的方法	284
5. 过于疲劳的休息	284
6. “置之不理”不是好办法	284
7. 排便训练	286

8. 给宝宝一个好情绪	287
9. 穿衣服能力和习惯的培养	287
10. 意外事故的防范	288
四、宝宝的能力培养	288
1. 运动能力培养	288
2. 精细能力培养	291
3. 语言能力培养	295
4. 认知能力培养	296
5. 行为能力培养	300
五、宝宝的异常与疾病	302
1. 持续高热	302
2. 小儿呕吐	303
3. 小儿腹泻	303
4. 小儿咳嗽	304
5. 抽风	304
6. 舌系带过短	305

第十七章 1岁半~2岁的宝宝

一、这个年龄的宝宝	306
二、宝宝的饮食调理	309
1. 孩子的合理喂养	309
2. 小儿不能多吃冷饮	311
3. 小儿“吃饭难”的原因	311
三、宝宝的精心照料	312
1. 宝宝外出着装及注意事项	312
2. 让宝宝练习自己吃饭	313
3. 妈妈的“小尾巴”	313
4. 练习蹲盆排便	314

5. 小儿要穿满裆裤	315
四、宝宝的能力培养	315
1. 运动能力培养	315
2. 精细能力培养	317
3. 语言能力培养	321
4. 认知能力培养	324
5. 行为能力培养	327
五、宝宝的异常与疾病	329
1. 宝宝为何不开口说话	329
2. 吮手指行为	330

- 3.鼻出血 331
- 4.鼻腔异物 332

- 5.气管异物 332

第十八章 2岁~2岁半的宝宝

- 一、这个年龄的宝宝 333
- 二、宝宝的饮食调理 333
 - 1.孩子的饮食 333
 - 2.如何根据体重调节饮食 334
 - 3.避免摄入致敏食物 335
 - 4.孩子吃饭恶心的原因 335
 - 5.纠正孩子吃独食的毛病 336
 - 6.不要怕孩子洒饭 336
- 三、宝宝的精心照料 337
 - 1.给孩子洗澡 337
 - 2.夜间睡眠 338
 - 3.大小便的训练 338
 - 4.2岁小儿1日的生活安排 339
 - 5.自理能力培养的最佳时期 339

- 6.鼓励孩子自己穿、脱衣服 340
- 7.与父母分床睡 340
- 四、宝宝的能力培养 341
 - 1.运动能力的培养 341
 - 2.精细能力的培养 343
 - 3.语言能力的培养 346
 - 4.认知能力的培养 349
 - 5.行为能力的培养 352
- 五、宝宝的异常与疾病 354
 - 1.龋齿的预防 354
 - 2.头部外伤 354
 - 3.跌伤的简单处理 355
 - 4.脱臼及护理 356
 - 5.休克及护理 356

第十九章 2岁半~3岁的宝宝

- 一、这个年龄的宝宝 358
- 二、宝宝的饮食调理 360
 - 1.孩子的饮食 360
 - 2.孩子的偏食 361
 - 3.孩子的零食 361
 - 4.根据孩子的体质选择食物 362
 - 5.牛奶不可与药物同服 363
 - 6.肥胖儿童的饮食调整 363
- 三、宝宝的精心照料 365
 - 1.孩子衣服的添置 365
 - 2.童鞋的选择 365
 - 3.日常调教 366
 - 4.进入“反抗期” 366
 - 5.值得注意的“小事” 367
 - 6.孩子哭闹时 368
 - 7.把孩子的负情绪转化为正常情绪

- 368
- 8.让孩子学会分享 369
- 9.孩子有人照看也应送托儿所... 370
- 10.为孩子做好入幼儿园的准备
..... 370
- 11.孩子入园的“分离焦虑” 371
- 四、宝宝的能力培养 372
 - 1.运动能力的培养 372
 - 2.精细能力的培养 373
 - 3.语言能力的培养 375
 - 4.认知能力的培养 377
 - 5.行为能力的培养 378
- 五、宝宝的异常与疾病 380
 - 1.孩子说话迟 380
 - 2.孩子“口吃” 381
 - 3.隐睾症 381

4.猩红热	382
-------------	-----

第二十章 3岁~3岁半的宝宝

一、这个年龄的宝宝	383
二、宝宝的饮食调理	385
1.如何为小儿准备饭菜	385
2.3岁~3岁半的孩子食谱安排	386
3.孩子不爱吃幼儿园的饭菜时	387
4.引起小儿厌食的一般原因	387
5.开始练习用筷子	388
三、宝宝的精心照料	389
1.生活习惯的培养	389
2.用塑料浴罩洗澡时	390
3.孩子的睡眠	390
4.和小朋友玩	390
5.关于体罚	391
6.同小朋友玩不来时	391
7.关于孩子看电视	392

8.如何帮助脏宝宝	392
9.如何防止孩子被诱拐	393
四、宝宝的能力培养	393
1.运动能力的培养	393
2.精细能力的培养	395
3.语言能力的培养	396
4.认知能力的培养	398
5.行为能力的培养	400
五、宝宝的异常与疾病	401
1.小儿健康评价	401
2.定期做全面健康检查	401
3.个子矮小	402
4.鸡胸	402
5.弱视	402
6.斜视	403
7.近视	404

第二十一章 3岁半~4岁的宝宝

一、这个年龄的宝宝	405
二、宝宝的饮食调理	407
1.小儿一日膳食分配	407
2.幼儿饮食的要点	408
3.儿童不宜多食或不提倡喂哺的 食物	409
4.孩子应有一定量的脂肪摄入	410
5.孩子营养不良怎么办	411
三、宝宝的精心照料	411
1.让孩子自己的事情自己做	411
2.给孩子一个自由活动的环境	412
3.参观动物园	413
4.给孩子过生日	413
5.怎样对待孩子的同伴	414
6.假日的教育	414

7.对住家所在地理位置的认识	415
四、宝宝的能力培养	415
1.培养孩子的好奇心	415
2.注意力的发展与训练	416
3.锻炼孩子的意志品质	417
4.培养孩子的独立性	418
5.孩子感兴趣的的游戏	419
6.孩子的兴趣班	420
7.介入孩子的游戏	421
五、宝宝的异常与疾病	422
1.发热	422
2.头晕	422
3.孩子的呕吐	423
4.睡觉打鼾	423
5.孩子牙痛	425

6.为什么要做包皮环切术····· 425

7.做包皮环切术要注意什么····· 426

第二十三章 4岁~5岁的宝宝

一、这个年龄的孩子····· 427

二、宝宝的饮食调理····· 427

1.鼓励宝宝参与计划和准备食物
····· 427

2.充分注意孩子的早餐····· 428

3.儿童喝茶好吗····· 429

4.为什么每天吃鸡蛋和牛奶还会
贫血····· 430

5.有益于孩子眼睛的食物····· 430

三、宝宝的精心照料····· 431

1.宝宝的衣着····· 431

2.宝宝的用眼卫生····· 432

3.宝宝的身体锻炼····· 433

4.意外事故的防范····· 433

四、宝宝的能力培养····· 434

1.宝宝的运动能力····· 434

2.宝宝记忆力的发展····· 435

3.宝宝的语言发育····· 436

4.宝宝观察力的发展····· 436

5.爱问问题的宝宝····· 437

6.“讲述”练习····· 438

7.文字阅读····· 439

五、宝宝的异常与疾病····· 440

1.被虫类刺伤螫伤····· 440

2.被猫、狗咬伤或抓伤····· 440

3.异物进入眼睛····· 441

4.异物进入耳内····· 441

5.异物进入鼻内····· 442

6.鼻出血····· 442

第二十三章 5岁~6岁的宝宝

一、这个年龄的孩子····· 443

二、宝宝的饮食调理····· 444

1.孩子的饮食····· 444

2.孩子的零食····· 445

3.常吃蔬菜可预防龋齿····· 445

4.过多饮食会影响智力····· 446

5.小儿不宜多吃口香糖····· 446

三、宝宝的精心照料····· 446

1.晚上入睡····· 446

2.让孩子自己的事情自己做····· 447

3.如何对待孩子的爱美····· 448

4.小孩的化妆品····· 448

5.不安静的孩子····· 449

6.不听话的孩子····· 450

四、宝宝的能力培养····· 451

1.孩子的运动能力····· 451

2.艺术训练····· 452

3.语言训练····· 453

4.综合训练····· 457

5.学前准备····· 461

五、宝宝的异常与疾病····· 462

1.冲动和攻击倾向····· 462

2.遗尿症····· 463

3.儿童恐惧症····· 464

4.儿童孤独症····· 464

5.孩子抚摸生殖器····· 465

6.回答孩子关于性征的问题····· 466