

科学全面实用的孕育指导方案

实用 育儿



方案

张可 编著

♥ 妊娠育儿 保健金典 ♥



婴幼儿的身心发育特点

婴幼儿营养饮食方案

婴幼儿日常护理方案

婴幼儿智力开发方案

婴幼儿疾病防治方案

中国妇女出版社



科学全面实用的孕育指导方案

实用 育儿 方案

张可 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用育儿方案/张可编著. —北京: 中国妇女出版社,
2008.4

ISBN 978-7-80203-537-9

I. 实… II. 张… 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 (2008) 第034515号

实用育儿方案

编 著: 张 可

责任编辑: 付 宗

插 图: 庄鹏燕

封面设计: 沈 琳

责任印刷: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×230

印 张: 19.75

字 数: 380千字

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-537-9

定 价: 26.80元

目 录

c o n t e n t s

第一篇 0~1岁科学育儿方案 1

第一章 0~1岁宝宝的生长发育特征 2

一、新生儿发育状况..... 2

1. 新生儿身体发育..... 2

2. 新生儿生理状态..... 3

二、1~2个月宝宝的生长发育特征..... 5

1. 1~2个月宝宝身体发育..... 5

2. 1~2个月宝宝生理状态..... 7

三、2~3个月宝宝的生长发育特征..... 8

1. 2~3个月宝宝身体发育..... 8

2. 2~3个月宝宝生理状态..... 9

四、3~4个月宝宝的生长发育特征..... 10

1. 3~4个月宝宝身体发育..... 10

2. 3~4个月宝宝生理状态..... 11

五、4~5个月宝宝的生长发育特征..... 12

1. 4~5个月宝宝身体发育..... 12

2. 4~5个月宝宝生理状态..... 12

六、5~6个月宝宝的生长发育特征..... 13

1. 5~6个月宝宝身体发育..... 13

2. 5~6个月宝宝生理状态..... 14

七、7~8个月宝宝的生长发育特征..... 15

1. 7~8个月宝宝身体发育..... 15

2. 7~8个月宝宝生理状态..... 15

八、9~10个月宝宝的生长发育特征..... 17

1. 9~10个月宝宝身体发育..... 17

2. 9~10个月宝宝生理状态..... 17

目录 contents

九、11~12个月宝宝的生长发育特征.....	18
1. 11~12个月宝宝身体发育	18
2. 11~12个月宝宝生理状态.....	19

第二章 新生儿育儿方案 21

一、新生儿的饮食营养与喂养.....	21
1. 新生儿喂养的特点.....	21
2. 母乳喂养的重要性.....	21
3. 不宜母乳喂养的母亲.....	23
4. 新生儿不要采取定时喂养.....	23
5. 新生儿期一定要加喂鱼肝油.....	24
6. 新生儿对维生素A的需求	24
7. 不能给新生儿喂酸奶.....	25
8. 什么是人工喂养.....	25
9. 人工喂养要注意的问题.....	25
10. 人工喂养一定要补充水分	26
11. 注意给宝宝喂奶的姿势	26
12. 怎样判断宝宝已吃饱	26
二、新生儿的照料与护理	27
1. 新生儿护理应注意的事项.....	27
2. 新生儿的生活环境.....	27
3. 出生1天的宝宝需要喂养吗	28
4. 宝宝不可打“蜡烛包”	28
5. 宝宝沐浴注意事项.....	29
6. 保护新生儿的头发.....	29
7. 宝宝乳痂的处理.....	30
8. 新生儿脐部护理.....	30
9. 怎样给新生儿选择衣物和尿布.....	31

10. 如何帮新生儿穿衣	31
11. 如何帮新生儿换尿布	32
12. 怎样洗涤尿布才卫生	32
13. 给新生儿开展户外空气浴	33
14. 注意观察新生儿大小便	33
15. 新生儿头上包块的识别与处理	33
16. 新生儿的按摩	34
17. 抱新生儿的四个原则	36
三、新生儿的潜力开发	36
1. 要和新生儿说话	36
2. 新生儿听觉训练	36
3. 新生儿追视训练	37
4. 新生儿语言能力训练	37
5. 新生儿先天性反射种类	38
6. 哪些疾病会影响宝宝的智力	39
四、新生儿的常见疾病与预防	39
1. 如何识别宝宝的常见病态	39
2. 预防新生儿破伤风	40
3. 新生儿脐炎的预防	41
4. 新生儿肺炎的预防	41
5. 新生儿黄疸	42
6. 新生儿脐疝	42
7. 新生儿臀红	43
8. 新生儿出血症	43
9. 新生儿败血症	44
10. 注意新生儿虚胖	44
11. 预防新生儿皮脂硬化症	45
12. 预防新生儿结膜炎	45

目录 contents

- 13. 预防新生儿脓包病 46
- 14. 新生儿“鹅口疮”如何防治 46
- 15. 防止新生儿窒息 47
- 16. 防止新生儿便秘 48

第三章 1~3个月宝宝的育儿方案 49

一、1~3个月宝宝的饮食营养与喂养 49

- 1. 继续母乳喂养 49
- 2. 宝宝大脑的发育保证 49
- 3. 促使宝宝增高的营养保健 50
- 4. 宝宝需要补充维生素C 51
- 5. 给宝宝添加蛋黄 51
- 6. 注意宝宝拒哺的原因 51
- 7. 可适当用鲜鱼肉代替乳类喂哺 52
- 8. 不宜给宝宝喂蜂蜜 52
- 9. 防止宝宝过胖 53
- 10. 牛奶喂养时宝宝腹泻的处理 53
- 11. 给早产儿补充铁剂 54
- 12. 给宝宝喂水应注意什么 54

二、1~3个月宝宝的照料与护理 55

- 1. 照料好宝宝的生活起居 55
- 2. 宝宝采用什么睡姿好 55
- 3. 切勿给宝宝戴手套 56
- 4. 宝宝睡倒觉怎么办 56
- 5. 保护宝宝的眼睛 56
- 6. 保护宝宝的耳朵 57
- 7. 帮宝宝剪指甲、清鼻子 57
- 8. 宝宝皱褶处皮肤糜烂怎么办 58

9. 注意奶瓶对宝宝口腔发育的影响·····	58
10. 要注意宝宝脑部缺氧·····	58
11. 带宝宝出门散步·····	59
12. 多与宝宝交流·····	59
13. 开始学做婴儿操·····	60
14. 注意1~3个月宝宝肥胖的关键期·····	61
三、1~3个月宝宝的智能开发与培养·····	62
1. 宝宝智能特点·····	62
2. 如何发展宝宝的触觉·····	62
3. 宝宝视觉认识能力训练·····	62
4. 宝宝手眼协调能力训练·····	63
5. 用音乐促进宝宝智能发育·····	63
6. 感官能力训练对宝宝大脑发育的意义·····	64
7. 宝宝益智游戏·····	64
四、1~3个月宝宝的常见疾病与预防·····	65
1. 痱子是怎样产生的, 如何防治·····	65
2. 宝宝发热·····	65
3. 婴儿湿疹·····	66
4. 百日咳、白喉、破伤风的预防·····	67
5. 预防克汀病·····	67
6. 宝宝眼病的防治·····	68
7. 宝宝得毛细支气管炎怎么办·····	68
8. 宝宝“胎记”不需要治疗·····	69
9. 怎样预防佝偻病·····	69
10. 宝宝不宜服用阿司匹林·····	70
11. 维生素D缺乏的表现与预防·····	70

目录 contents

第四章 4~6个月宝宝的育儿方案 71

一、4~6个月宝宝的饮食营养与喂养	71
1. 开始添加辅食	71
2. 用勺子喂固体食物	71
3. 添加辅食的学问	72
4. 给宝宝添加淀粉类辅食	73
5. 宝宝辅食不可太咸	73
6. 宝宝常用辅食制备	73
7. 辅食的喂法	74
8. 不宜给宝宝吃的食品	75
9. 宝宝的最佳饮料	75
10. 宝宝何时可以吃盐	75
11. 专家推荐营养餐单	76
12. 牛奶不能与钙粉同服	77
二、4~6个月宝宝的照料与护理	77
1. 宝宝需要什么样的环境	77
2. 注意宝宝的全身清洁	78
3. 宝宝乳牙的护理	78
4. 宝宝吮手指头的原因	78
5. 为什么宝宝会流口水	79
6. 宝宝哭时要抱吗	80
7. 培养宝宝正确看电视	80
8. 适合宝宝的玩具	81
9. 认识宝宝的体态语言	81
10. 预防宝宝消化不良	82
11. 如何预防宝宝腹泻	82
12. 宝宝隐睾是怎么回事, 不治有何害处	82



三、4~6个月宝宝的智能开发与培养	83
1. 对宝宝因材施教	83
2. 宝宝认识能力训练	83
3. 宝宝语言能力训练	84
4. 培养宝宝视觉分辨力	84
5. 宝宝不接受语言信息怎么办	85
6. 宝宝是怎样认人的	85
7. 父亲在宝宝成长中的重要性	86
8. 宝宝益智游戏	86
四、4~6个月宝宝常见的疾病与预防	87
1. 不要给宝宝吃小中药	87
2. 宝宝贫血的预防	87
3. 宝宝过敏怎么办	88
4. 宝宝皮肤干裂怎么办	89
5. 宝宝抽风怎么办	89
6. 宝宝痢疾的预防	89
7. 宝宝掉头发怎么办	90
8. 宝宝呼吸道传染病的预防	90
9. 警惕摇晃宝宝综合征	91
10. 宝宝肠套叠的防治	91
11. 宝宝急性化脓性中耳炎预防	91
12. 预防宝宝脑震荡	92
13. 宝宝抽筋的家庭急救	92
14. 如何进行宝宝口腔保健	93
15. 宝宝应进行哪些预防接种	94

第五章 7~9个月宝宝的育儿方案 96

一、7~9个月宝宝的饮食营养与喂养	96
-------------------	----

目录 contents

1. 为宝宝准备断奶食品	96
2. 给宝宝断奶的方法	96
3. 帮助宝宝习惯吃猪肝	97
4. 让宝宝学会自己进食	97
5. 不宜给宝宝断奶的情况	98
6. 宝宝点心的给法	98
7. 注意控制宝宝的体重	98
8. 防止宝宝偏食	99
9. 预防宝宝营养缺乏或营养过剩	99
10. 宝宝出牙期的营养保健	100
11. 开始给宝宝喂鲜牛奶	101
12. 注意宝宝补钙误区	101
13. 专家推荐营养餐单	102
二、7~9个月宝宝的照料与护理	104
1. 看护宝宝要仔细	104
2. 出生7个月宝宝抗病力开始下降	105
3. 宝宝需要晒太阳	105
4. 宝宝有了“耳屎”怎么办	106
5. 宝宝发烧与体温测量	106
6. 不宜让宝宝过分大笑	107
7. 培养宝宝良好的饮食习惯	107
8. 照X光对宝宝身体有影响吗	108
9. 教宝宝说话	108
10. 让宝宝学翻身和爬行	109
11. 宝宝练习坐便盆和注意排便卫生	109
三、7~9个月宝宝的智能开发与培养	109
1. 培养宝宝的愉快情绪	109
2. 对宝宝进行发音训练	110

3. 宝宝感知能力的培养·····	110
4. 宝宝模仿力的培养·····	111
5. 宝宝数学能力的培养·····	111
6. 给宝宝看书讲故事·····	112
7. 宝宝的视觉和听觉训练·····	112
8. 宝宝行动能力训练·····	113
9. 宝宝生活自理能力的训练·····	113
10. 宝宝益智游戏·····	114
四、7~9个月宝宝的常见疾病与预防·····	114
1. 宝宝易患的感冒有哪些·····	114
2. 宝宝持续发热怎么办·····	116
3. 宝宝咳嗽与呕吐时应引起注意·····	116
4. 宝宝大哭后痉挛能治好吗·····	117
5. 宝宝淋巴结肿大的治疗·····	117
6. 预防宝宝流行性腮腺炎·····	118
7. 宝宝出水痘怎么办·····	118
8. 宝宝出大汗的防治·····	118
9. 打针好还是吃药好·····	119
10. 宝宝便秘怎么办·····	119
11. 当心女婴患泌尿道感染·····	119

第六章 10~12个月宝宝的育儿方案 121

一、10~12个月宝宝的饮食营养与喂养·····	121
1. 宝宝饮食喂养特点·····	121
2. 合理的营养搭配·····	121
3. 保持宝宝食品营养的方法·····	122
4. 给宝宝吃点硬食·····	122
5. 酸奶不可多吃·····	123

目录 contents

6. 宝宝不吃蔬菜怎么办·····	123
7. 宝宝需要补钙·····	123
8. 一日三次辅助食品·····	124
9. 专家推荐营养餐单·····	124
二、10~12个月宝宝的照料与护理·····	126
1. 给宝宝什么样的玩具合适·····	126
2. 从睡眠观察宝宝的健康情况·····	127
3. 宝宝过分恋乳怎么办·····	127
4. 让宝宝接受新添加的食物·····	128
5. 宝宝的呼吸需要监护·····	128
6. 宝宝说话大舌头怎么办·····	129
7. 宝宝吃水果要有节制·····	129
8. 宝宝游泳好处多·····	130
9. 读懂宝宝的身体语言·····	130
10. 给宝宝一个游戏乐园·····	131
11. 给宝宝选择合适的鞋子·····	132
12. 教宝宝学走路·····	132
13. 宝宝不宜穿开裆裤·····	133
14. 注意护理女童的生殖器官·····	134
15. 对宝宝的要求要合理·····	135
16. 让宝宝与父母同桌进餐·····	135
17. 注意宝宝对父母的依恋心理·····	136
三、10~12个月宝宝的智能开发与培养·····	136
1. 鼓励宝宝的好奇心·····	136
2. 提高宝宝的记忆力·····	137
3. 宝宝的动作训练·····	137
4. 宝宝的行为能力训练·····	138
5. 宝宝语言能力训练·····	138

6. 宝宝数学能力训练·····	139
7. 宝宝立体空间能力训练·····	139
8. 不哭不闹的孩子不聪明·····	140
9. 注意宝宝个性的形成·····	140
10. 12个月宝宝的智能发育水平·····	141
11. 宝宝智力培育注意事项·····	141
四、10~12个月宝宝的常见疾病与预防·····	142
1. 宝宝感冒应注意的并发症·····	142
2. 预防宝宝秋冬季腹泻·····	142
3. 冬季预防宝宝生冻疮·····	143
4. 宝宝哮喘的预防·····	143
5. 宝宝扁桃体炎的防治·····	144
6. 夏天当心宝宝患上“暑热症”·····	144
7. 宝宝耳朵进水了怎么办·····	145
8. 宝宝偏食症的提前预防·····	145
9. 宝宝不宜滥用抗生素·····	146

第二篇 1~2岁科学育儿方案 ····· 147

第一章 1~2岁宝宝的生长发育特征 ····· 148

一、1岁1个月至1岁3个月宝宝的生长发育特征·····	148
1. 宝宝身体发育·····	148
2. 宝宝语言发育·····	148
3. 宝宝运动发育·····	148
4. 宝宝心理发育·····	149
二、1岁4个月至1岁6个月宝宝的生长发育特征·····	150
1. 宝宝身体发育·····	150
2. 宝宝语言发育·····	150

目录 contents

3. 宝宝运动发育	151
4. 宝宝心理发育	151
三、1岁7个月至1岁9个月宝宝的生长发育特征	151
1. 宝宝身体发育	151
2. 宝宝语言发育	152
3. 宝宝运动发育	152
4. 宝宝心理发育	152
四、1岁10个月至2岁宝宝的生长发育特征	153
1. 宝宝身体发育	153
2. 宝宝骨骼发育	153
3. 宝宝语言发育	153
4. 宝宝运动发育	154
5. 宝宝心理发育	154
6. 宝宝睡眠	154
第二章 1岁1个月至1岁3个月宝宝的育儿方案	155
一、1岁1个月至1岁3个月宝宝的饮食营养与喂养	155
1. 1岁宝宝的饮食结构	155
2. 宝宝喂养主要特点	155
3. 培养宝宝良好的饮食习惯	155
4. 宝宝吃多少食物合适	156
5. 宝宝的主食	156
6. 宝宝食谱注意事项	157
7. 宝宝为什么会厌食	158
8. 宝宝饮食安全须知	158
二、1岁1个月至1岁3个月宝宝的照料与护理	159
1. 培养宝宝独立生存能力	159
2. 宝宝衣着和鞋子的选择	159

3. 预防宝宝口吃·····	160
4. 培养宝宝早晚漱口的习惯·····	161
5. 注意宝宝的睡眠条件·····	161
6. 注意炎热夏季对宝宝的护理·····	161
三、1岁1个月至1岁3个月宝宝的早期教育与智能开发·····	162
1. 宝宝早期教育的起点·····	162
2. 宝宝智商后天可以提高·····	163
3. 专家提示：六类孩子智商高·····	163
4. 要多与宝宝交谈·····	164
5. 了解1岁后宝宝的智能特点·····	164
6. 开发宝宝智能的方法·····	164
7. 如何对待智力发育迟缓的宝宝·····	166
8. 让宝宝学认红色·····	167
9. 宝宝智商训练游戏·····	167
四、1岁1个月至1岁3个月宝宝的常见疾病与预防·····	168
1. 为什么1岁后的宝宝容易生病·····	168
2. 定期对宝宝进行健康检查·····	169
3. 怎样防治宝宝腹泻·····	169
4. 让宝宝远离铅·····	169
5. 蛔虫病及其防治·····	170
6. 蛲虫病及其防治·····	171
7. 预防宝宝春季“三疹”·····	171

第三章 1岁4个月至1岁6个月宝宝的育儿方案 173

一、1岁4个月至1岁6个月宝宝的饮食营养与喂养·····	173
1. 合理摄入脂肪食品·····	173
2. 宝宝不宜多吃巧克力·····	174
3. 宝宝不宜多吃零食·····	174

目 录 c o n t e n t s

4. 宝宝摄取蛋白质的限量	175
5. 宝宝不宜多吃豆制品	176
6. 宝宝健脑食品简介	176
7. 注意宝宝进食时“含饭”	176
8. 宝宝食品自制	177
二、1岁4个月至1岁6个月宝宝的照料与护理	177
1. 让宝宝愉快地就餐	177
2. 宝宝吃瓜果要有节制	178
3. 注意1岁多还不会走路的宝宝	178
4. 培养宝宝当“助手”	178
5. 宝宝营养不良怎么办	179
6. 预防宝宝肘部脱位	180
7. 正确给宝宝洗肚脐	180
8. 培养宝宝穿脱习惯	180
9. 宝宝睡后出汗是病吗	181
10. 宝宝不听话的处理办法	181
三、1岁4个月至1岁6个月宝宝的早期教育与智能开发	182
1. 注意家庭教育的误区	182
2. 注意对宝宝言传身教	183
3. 培养宝宝的社会交往能力	183
4. 培养宝宝的独立意识	184
5. 如何鼓励宝宝的模仿	184
6. 为宝宝营造良好的游戏环境	185
7. 宝宝智商训练游戏	185
四、1岁4个月至1岁6个月宝宝的常见疾病与预防	186
1. 宝宝常见的皮肤病有哪些	186
2. 宝宝腹痛怎么办	187
3. 宝宝患慢性病不宜打防疫针	188