



最新科学孕育丛书

ZUIXIN KEXUE YUNYU CONGSHU

家庭是孩子的第一所学校，
父母是孩子的第一任老师，
婴幼儿成功教养，
必须运用科学的方法。



最健康

科学育儿

科学
育儿

+

护理
秘诀

= 健康聪明的宝宝

优教优育的 Baby
新妈妈育儿宝典

《最新科学孕育丛书》编写组◎编



中国纺织出版社

最新科学孕育丛书

科学育儿最健康



《最新科学孕育丛书》编写组 编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

孩子是祖国的希望,更是父母的希望,尤其是我国实行计划生育之后,独生子女越来越多,科学育儿正在广泛地受到社会和家长的重视。但是,究竟怎样养育宝宝才更科学,才更有利于其身心健康呢?许多家长并不清楚,甚至有些人简单的认为养孩子就是饿了吃,困了睡,病了上医院。针对这种情况,我们编写了这本《科学育儿保健康》。在这本书中,我们吸收了大量专家学者的经验,比较系统地研究了宝宝从出生到初步具有自理能力这一阶段的生长发育,营养需求、护理方式、智力开发以及疾病防治等情况,希望能对广大年轻的父母有所帮助。

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿最健康 / 《最新科学孕育丛书》编写组编. 北京:

中国纺织出版社, 2008. 2

(最新科学孕育丛书)

ISBN 978-7-5064-4785-0

I. 科… II. 最… 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195214号

策划编辑: 李秀英 特约编辑: 李 菁 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing @ c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年2月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字数: 238千字 定价: 28.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前言

伴随着一声嘹亮的哭叫，在妈妈肚子里躲藏了近十个月的宝宝终于诞生了，这给宝宝的父母乃至整个家庭带来了无比的欢欣与喜悦，但与此同时，也赋予了父母将宝宝抚育成才的神圣使命。

出生后的宝宝可比在妈妈肚子里的时候调皮多了，有些家庭由于事先没有充分的准备，一时间搞得手忙脚乱、不知所措，一会儿担心把孩子冻着，一会儿又怕把孩子捂坏，一会儿怀疑孩子是不是有什么先天性疾病，一会儿又被孩子打嗝儿、吐奶、拉稀搞得头昏脑涨……其实，初为父母的你并不需要如此慌张，只要采取科学的哺育方法，你的宝宝自然就会健康地成长。

孩子是祖国的希望，更是父母的希望，尤其是我国实行计划生育之后，独生子女越来越多，科学育儿正在广泛地受到社会和家长的重视。但是，究竟怎样养育你的宝宝才更科学，才更有利于其身心健康呢？许多家长并不清楚，甚至有些人简单地认为养孩子就是饿了吃，困了睡，病了上医院。针对这种情况，我们编写了这本《科学育儿最健康》。在这本书中，我们吸收了大量专家学者的经验，比较系统地介绍了宝宝从出生到初步具有自理能力这一阶段的生长发育、营养需求、护理方式、智力开发以及疾病防治等知识，希望能对广大年轻的父母有所帮助。

《最新科学孕育丛书》编委会

主 编

罗鲜英 吕叔春

编写委员

张永生	周研孙	张 焱	苟君厉
钟先军	李伟军	邱丽萍	余 琳
杨金刚	李国辉	徐大为	王 露
方贤听	康光华	张丽君	石晓惠
焦 亮	崔道宏	何时宇	高照华
赵 建	朱佳丽	乔劲烽	汪 琳
曹伟涛	朱远征	邵宗健	王 磊
郑 昆	廖 星		

- 境 / 10

- 16

● 10. 不能喂母乳的情况 / 34

二、母乳喂养注意事项 / 34

- 1. 哺乳要讲科学 / 34
- 2. 乳房的保护 / 36
- 3. 按需哺乳 / 36
- 4. 哺乳的姿势 / 37
- 5. 宝宝吐奶怎么办 / 37
- 6. 不能在被窝里喂孩子 / 38
- 7. 乳母不宜浓妆艳抹 / 38
- 8. 挤乳与储乳 / 38
- 9. 及时给婴儿断奶 / 39

三、人工喂养要注意的问题 / 39

- 1. 选择适当的代乳品 / 39
- 2. 牛奶的调配 / 40
- 3. 全脂奶粉的配制 / 40
- 4. 奶粉并非越浓越好 / 41
- 5. 煮好的牛奶不宜久放 / 41
- 6. 不能用酸奶喂养新生儿 / 42
- 7. 不可用麦乳精喂哺宝宝 / 42
- 8. 给宝宝选择适当的奶瓶 / 43
- 9. 用奶瓶给孩子喂奶 / 43
- 10. 奶瓶、橡皮奶头要消毒 / 43
- 11. 混合喂养的方法 / 44





第三章 婴幼儿常见疾病防与治 >>>>>>>>



一、婴幼儿先天性疾病 / 46

- 1. 先天性肌性斜颈 / 46
- 2. 先天性髋关节脱臼 / 46
- 3. 未成熟儿 / 46
- 4. 过熟儿 / 47
- 5. “小样儿” / 48
- 6. 巨大儿 / 48
- 7. 先天性代谢异常 / 48
- 8. 先天愚型综合征 / 48
- 9. 新生儿畸形 / 49
- 10. 婴儿的眼睛疾病 / 50
- 11. 宝宝讲话不清楚 / 51

二、婴幼儿常见病例 / 51

- 1. 新生儿黄疸 / 51
- 2. 会引起孩子头痛的疾病 / 52
- 3. 婴儿湿疹 / 52
- 4. 新生儿黑粪症 / 53
- 5. 新生儿中耳炎 / 54
- 6. 新生儿肚脐疾病 / 54
- 7. 假月经和白带 / 54
- 8. 婴儿倒睫 / 55
- 9. 婴儿流口水 / 55
- 10. 婴儿鼻出血 / 56

● 11. 麻疹 / 57

三、婴幼儿疾病预防 / 58

- 1. 新生儿的危险信号 / 58
- 2. 初生儿应接受预防注射 / 59
- 3. 婴儿的抗病力下降 / 60
- 4. 预防婴幼儿心脏病 / 61
- 5. 婴儿炎夏防病要诀 / 61
- 6. 秋冬季防婴儿腹泻 / 62
- 7. 避免婴儿臀红 / 62
- 8. 哮喘的预防 / 63
- 9. 预防婴儿脊柱弯曲 / 64
- 10. 如何防止婴儿生痱子 / 65

四、婴幼儿疾病治疗 / 65

- 1. 婴幼儿尿道炎应及时治疗 / 65
- 2. 治疗婴幼儿佝偻病须谨慎 / 66
- 3. 小儿百日咳的病因与治疗 / 67
- 4. 新生儿假死应对措施 / 68
- 5. 颅内出血的原因及治疗 / 68
- 6. 新生儿结膜炎的治疗 / 68
- 7. 鹅口疮的治疗 / 69
- 8. 痉挛的应急措施 / 69



- 1. 必要时要给宝宝断奶 / 72
- 2. 断奶过程注意事项 / 72
- 3. 准备断奶 / 73
- 4. 初期断奶饮食调理的秘诀 / 74
- 5. 几种断奶食品的做法 / 75
- 6. 给宝宝喂果汁 / 76
- 7. 给宝宝喂菜汁 / 76
- 8. 婴儿不喜欢吃断奶饮食怎么办 / 77
- 9. 给宝宝断奶，母亲要有耐心 / 78
- 10. 何时需要中止断奶饮食 / 78
- 11. 断奶时的疾病 / 79
- 12. 宝宝宜忌的断奶食品 / 79
- 13. 逐渐接近幼儿饮食 / 80
- 14. 断奶后期应该增添的食品 / 80
- 15. 断母乳要果断 / 81
- 16. 婴儿断奶后的饮食 / 82

- 1. 宝宝对营养素的需要 / 83
- 2. 有关儿童营养的八大误区 / 87
- 3. 儿童是否适合素食 / 88
- 4. 肥胖儿的饮食纠正 / 89
- 5. 合理的饮食搭配 / 90

- 6. 为婴儿调理合理膳食 / 91
- 7. 如何正确选择水果 / 91
- 8. 烹调饮食的作用 / 92
- 9. 饮食对大脑的影响 / 93
- 10. 婴儿应多吃些粗粮 / 94

三、给宝宝科学喂食蔬菜 / 94

- 1. 蔬菜的妙处 / 94
- 2. 选吃蔬菜的科学尺度 / 95
- 3. 给婴儿吃蔬菜的十大误区 / 96
- 4. 让宝宝巧吃蔬菜的十大妙招 / 97

四、养成良好的饮食习惯 / 99

- 1. 培养宝宝良好的饮食习惯 / 99
- 2. 幼儿饮食常见问题 / 100
- 3. 热天别强迫幼儿进食 / 101
- 4. 儿童晚餐要因人而异 / 102
- 5. 幼儿挑食怎么办 / 103
- 6. 孩子不爱吃肉怎么办 / 104
- 7. 培养孩子自食的习惯 / 105
- 8. 嚼饭给婴儿吃不好 / 105



- 1. 如何判断宝宝是否正常 / 120
- 2. 通过囟门看宝宝健康 / 120
- 3. 宝宝太重也不好 / 121
- 4. 宝宝拳手的原因 / 121
- 5. 大便异常可能是宝宝饿了 / 121
- 6. 让宝宝安全度夏 / 122
- 7. 定时户外活动 / 123

- 8. 婴儿健身四法 / 123
- 9. 注意宝宝的日常安全 / 124
- 10. 怎样让宝宝安全坐车 / 125
- 11. 婴儿可不可以枕枕头 / 125
- 12. 宝宝不良习惯要及时纠正 / 126
- 13. 宝宝日晒要小心 / 127
- 14. 避免宝宝触及化学品 / 128
- 15. 避免宝宝误吞异物 / 128
- 16. 预防婴儿食物中毒 / 129
- 17. 防止异物进入婴儿眼内 / 130
- 18. 预防宝宝异物入耳 / 130
- 19. 为婴儿进行日光浴 / 131
- 20. 宝宝打嗝的处理 / 132
- 21. 婴儿发热时的护理 / 132

三、意外事故处理方法 / 133

- 1. 误食药物该怎么做 / 133
- 2. 急性中毒急救处理 / 133
- 3. 食道、胃肠道异物急救处理 / 135
- 4. 日常生活中其他常见的误食及处理 / 135
- 5. 鼻腔异物急救处理 / 136
- 6. 眼内异物急救处理 / 136
- 7. 意外窒息的抢救 / 137
- 8. 鼻出血急救处理 / 137
- 9. 外伤止血法 / 138
- 10. 大出血或伤口很深的急救处理 / 139
- 11. 擦、割、刺伤护理 / 139
- 12. 挫、摔、跌伤护理 / 140



- 13. 烧烫伤后的处理 / 141
- 14. 触电后的急救处理 / 142
- 15. 幼儿被蚊虫咬后的处理 / 142
- 16. 被动物咬伤的紧急处理 / 143

四、宝宝健康护理禁忌 / 144

- 1. 忌用塑料薄膜作婴儿尿布 / 144
- 2. 忌拧捏婴儿脸蛋 / 144
- 3. 忌让婴儿睡在大人中间 / 144
- 4. 忌用洗衣粉洗婴儿衣服 / 144
- 5. 忌剪婴儿眼睫毛 / 145
- 6. 新衣物宝宝不能直接穿 / 145
- 7. 忌让婴儿在厨房久留 / 145
- 8. 忌久留婴儿头垢 / 145
- 9. 忌拍打婴儿的后脑、后背 / 146
- 10. 忌在婴儿卧室放花卉 / 146
- 11. 忌给婴儿洗澡过多 / 146
- 12. 婴儿睡觉忌一头偏 / 146
- 13. 忌挤压婴儿乳头 / 147
- 14. 婴儿忌夏天光着身子 / 147
- 15. 不要随便给宝宝佩戴颈饰 / 147
- 16. 婴儿不可打“蜡烛包” / 147
- 17. 深秋时节幼儿衣被不宜太暖 / 148
- 18. 3岁前宝宝不能用的餐具 / 149
- 19. 婴儿忌穿化纤衣服 / 150
- 20. 不要让宝宝“未爬先走” / 150
- 21. 忌乱擦婴儿油 / 151
- 22. 不要总是抱着孩子 / 151

- 1. 什么是“生长发育” / 154
- 2. 生长发育的一般规律 / 154
- 3. 宝宝正常发育速度呈波浪式 / 154
- 4. 人体各系统的发育不均衡 / 155
- 5. 每个宝宝的发育都有各自特点 / 155
- 6. 影响宝宝发育的因素 / 155
- 7. 一个月宝宝的发育 / 157
- 8. 两个月宝宝的发育 / 157
- 9. 三四个宝宝的发育 / 158
- 10. 五个月宝宝的发育 / 158
- 11. 六个月宝宝的发育 / 159
- 12. 七个月宝宝的发育 / 160
- 13. 八个月宝宝的发育 / 160
- 14. 九个月宝宝的发育 / 161
- 15. 十个月宝宝的发育 / 161
- 16. 十一个月宝宝的发育 / 162
- 17. 一岁宝宝的发育 / 163
- 18. 两岁宝宝的发育 / 164
- 19. 三岁宝宝的发育 / 166



-