

Parental Bible



代凯军/主编

育儿圣经

新生儿是指出生时到满28天前这一期间的宝宝。新生儿在医院出生后就会与母亲在一起，朝夕为伴。如果是早产儿或者高危儿也许会暂时与母亲分离，由儿科医护人员去治疗、护理。但不管怎样，新生儿总要回到母亲的身边。

上海科学普及出版社



育儿圣经

0-3岁婴幼儿养育指南

——父母必读——

中国妇女出版社

A decorative border with a repeating floral and vine motif, featuring stylized flowers and leaves, framing the central text area.

PARENTAL BIBLE
育儿圣经

代凯军 / 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿圣经/代凯军主编. —上海:上海科学普及出版社, 2007. 6

ISBN 987-7-5427-3627-7

I. 育… II. 代… 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 156693 号

策 划 科 普 张 倩

责任编辑 刘瑞莲

育 儿 圣 经

主编 代凯军

上海科学普及出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 20.18 插页 1 字数 886000

2007 年 6 月 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-3627-7/R · 353

定价: 39.00 元

目 录 contents

第一章 新生儿期

新生儿的生理发育特点	3
正常新生儿的生理特点	4
新生儿的分类	7
新生儿特殊的生理现象	7
新生儿的居住环境与家庭必需品	9
新生儿的日常保健与护理	11
新生儿的包裹	12
早产儿的护理	17
新生儿营养与益智	20
正常新生儿的喂养	21
新生儿疾病防治	28
新生儿疾病防治	29
新生儿预防接种	31
新生儿早期培育	33
新生儿素质训练	36
智力测评	38
儿歌欣赏	40

第二章 第2个月的宝宝

第2个月宝宝的生理和感觉发育	43
宝宝的生理发育	44

宝宝的感觉发育	45
宝宝的心理发育	46
第2个月宝宝的日常保健与护理	48
怎样给宝宝换尿布	49
注意宝宝的睡眠姿势	49
注意保护宝宝的视力	50
注意宝宝的头发护理	51
第2个月宝宝的饮食与营养	52
提高宝宝智能的食物	53
母乳不足时的喂养方法	53
麦乳精不能代替奶粉喂养宝宝	54
第2个月宝宝的疾病与防治	55
宝宝发育不良的表现	56
注意防治小儿麻痹症	56
积极预防疾病五大点	56
注意防治佝偻病	58
宝宝期预防接种安排	58
小儿脂溢性皮炎	59
第2个月宝宝的智能促进方案	60
宝宝的智能培育	61
宝宝的智力开发游戏与锻炼	62
宝宝的智能测评方案	64
宝宝的儿歌	66

第三章 第3个月的宝宝

第3个月宝宝的生理和感觉发育	69
宝宝的生理发育	70

宝宝的感覺发育	71
宝宝的心理发育	72
第3个月宝宝的日常保健与护理	73
宝宝的日光浴	74
逗笑宝宝要适度	75
预防宝宝“文明感冒”	75
如何给宝宝剪指甲	76
第3个月宝宝的饮食与营养	77
3个月宝宝的喂养特点	78
宝宝发热不爱吃奶的处理方法	79
科学的喂奶次数	79
第3个月宝宝的疾病与防治	80
注意预防宝宝缺铁	81
接种的异常反应	82
预防宝宝夜惊	82
第3个月宝宝的智能促进方案	84
宝宝的智能培育	85
宝宝的智力开发游戏与锻炼	87
宝宝的智能测评方案	89
宝宝的儿歌	92

第四章 第4个月的宝宝

第4个月宝宝的生理和感觉发育	95
宝宝的生理发育	96
宝宝的感覺发育	97
宝宝的心理发育	98
第4个月宝宝的日常保健与护理	99

4个月的宝宝为什么爱流口水	100
预防宝宝尿布疹	100
给宝宝选择合适的枕头	101
培养宝宝白天玩夜晚睡的好习惯	101
第4个月宝宝的饮食与营养	103
4个月宝宝的喂养特点	104
宝宝长大母乳不足怎么办	104
准备添加辅食	105
第4个月宝宝的疾病与防治	107
痱子的防治	108
上呼吸道感染	108
小儿预防接种	109
小儿中耳炎	109
外阴炎	110
第4个月宝宝的智能促进方案	111
宝宝的智能培育	112
宝宝的智力开发游戏与锻炼	113
宝宝的智能测评方案	116
宝宝的儿歌	118

第五章 第5个月的宝宝

第5个月宝宝的生理和感觉发育	121
宝宝的生理发育	122
宝宝的感覺发育	122
宝宝的心理发育	123
第5个月宝宝的日常保健与护理	124
不要让宝宝长时间坐在宝宝车里	125

宝宝流汗撒爽身粉好吗	125
怎样判断宝宝的大便是否正常	126
第 5 个月宝宝的饮食与营养	127
添加辅食的顺序	128
宝宝食品的制作	128
准备给宝宝添加辅食	129
添加辅食时应注意的问题	129
第 5 个月宝宝的疾病与预防	131
只吃钙片不能预防佝偻病	132
急性呼吸道感染	132
预防流行性腮腺炎	133
预防维生素 A 中毒	133
小儿麻疹	134
接种疫苗的禁忌证	134
第 5 个月宝宝的智能促进方案	136
宝宝的智能培育	137
宝宝的智力开发游戏与锻炼	139
宝宝的智能测评方案	142
宝宝的儿歌	144

第六章 第 6 个月的宝宝

第 6 个月宝宝的生理和感觉发育	147
宝宝的生理发育	148
宝宝的感觉发育	149
宝宝的心理发育	150
第 6 个月宝宝的日常保健与护理	151
睡眠不足的宝宝的表现	152

宝宝睡凉席要注意什么	152
父母要给宝宝穿袜戴帽	152
增强宝宝的咀嚼能力	153
开窗睡眠的好处	154
第6个月宝宝的饮食与营养	155
6个月宝宝的喂养特点	156
宝宝小食品制作	156
如何给宝宝补充蔬菜	157
第6个月宝宝的疾病与防治	159
注意小儿脓疱病	160
注意防治小儿红斑	160
小儿得病打针好还是吃药好	161
小儿轻症上感	161
如何护理生理性腹泻患儿	162
第6个月宝宝的智能促进方案	163
宝宝的智能培育	164
宝宝的智力开发游戏	166
宝宝的智能测评方案	168
宝宝的儿歌	170

第七章 第7个月的宝宝

第7个月宝宝的生理和感觉发育	173
宝宝的生理发育	174
宝宝的感覺发育	174
宝宝的心理发育	175
第7个月宝宝的日常保健与护理	176
定时给宝宝做体格检查	177

宝宝晚上睡觉为什么爱出汗	177
宝宝使用蚊帐防蚊虫最好	178
不要给宝宝盖厚穿多	179
第7个月宝宝的饮食与营养	180
平衡宝宝的饮食	181
宝宝的营养食谱	182
牛奶并非越浓越好	183
7个月宝宝的营养	184
第7个月宝宝的疾病与防治	185
小儿乙型肝炎的防治	186
小儿急性支气管炎	186
小儿心脏杂音	187
小儿惊厥的原因	187
小儿的抗病力下降	188
第7个月宝宝的智能促进方案	190
宝宝的智能培育	191
宝宝的智力开发游戏与锻炼	193
宝宝的智能测评方案	195
宝宝的儿歌与故事	198

第八章 第8个月的宝宝

第8个月宝宝的生理和感觉发育	201
宝宝的生理发育	202
宝宝的感覺发育	202
宝宝的心理发育	203
第8个月宝宝的日常保健与护理	204
宝宝五官的护理	205

如何清除宝宝耳屎	205
让宝宝自己坐便盆解大小便	206
第8个月宝宝的饮食与营养	207
宝宝应适时断奶	208
宝宝的喂养特点	209
宝宝的食品制作	209
为宝宝添加辅食有四忌	210
第8个月宝宝的疾病与防治	211
耳后淋巴结肿大	212
预防小儿脑震荡	212
8个月宝宝应接种麻疹疫苗	213
第8个月宝宝的智能促进方案	214
宝宝的智能培育	215
宝宝的智力开发游戏与锻炼	216
宝宝的智能测评方案	219
8个月宝宝的儿歌与故事	222

第九章 第9个月的宝宝

第9个月宝宝的生理和感觉发育	225
宝宝的生理发育	226
宝宝的感觉发育	226
宝宝的心理发育	227
第9个月宝宝的日常保健与护理	228
父母对宝宝玩	
“小鸡鸡”应有正确的态度	229
让宝宝养成按时睡眠的好习惯	229
不要让宝宝玩猫	230

开始用学步车学步	231
第9个月宝宝的饮食与营养	232
怎样给宝宝断奶更佳	233
注意宝宝被动高盐	233
宝宝的食品制作	234
第9个月宝宝的疾病与防治	235
注意防蚊虫叮咬	236
宝宝感冒的护理	236
注意防治宝宝出大汗	237
小儿口腔出血的处理	238
尿道下裂是怎么回事	238
第9个月宝宝的智能促进方案	239
宝宝的智能培育	240
宝宝的智能开发游戏与锻炼	242
宝宝的智能测评方案	244
宝宝的儿歌与故事	246

第十章 第10个月的宝宝

第10个月宝宝的生理和感觉发育	249
宝宝的生理发育	250
宝宝的感覺发育	250
宝宝的心理发育	251
第10个月宝宝的日常保健与护理	252
让宝宝养成良好的生活规律	253
不会爬的宝宝是否异常	253
怎样给宝宝洗澡	253
注意宝宝安全	255

第 10 个月宝宝的饮食与营养 256

宝宝的喂养特点 257

宝宝的营养顾问 257

常用的宝宝粥类做法 258

怎样为宝宝断乳 259

第 10 个月宝宝的疾病与防治 260

注意防治小儿长痄子 261

小儿用药剂量的计算方法 261

小儿肌肉注射后有硬块的护理 262

手足搐搦的治疗 263

第 10 个月宝宝的智能促进方案 265

宝宝的智能培育 266

宝宝的智能开发游戏与锻炼 268

宝宝的智能测评方案 271

宝宝的儿歌与故事 273

第十一章 第 11 个月的宝宝

第 11 个月宝宝的生理和感觉发育 277

宝宝的生理发育 278

宝宝的感覺发育 278

宝宝的心理发育 279

第 11 个月宝宝的日常保健与护理 280

宝宝最好能睡木板床 281

不要常带宝宝到马路边玩 281

父母应积极锻炼宝宝 282

宝宝从什么时候开始学步好 282

第 11 个月宝宝的饮食与营养 284

宝宝的喂养特点	285
宝宝的营养食谱	286
发热的宝宝不宜吃鸡蛋	287
第 11 个月宝宝的疾病与防治	288
小儿倒睫的防治	289
小儿长期反复咳嗽的缘由	289
如何给小儿喂药	290
什么是宝宝智慧热	291
第 11 个月宝宝的智能促进方案	293
宝宝的智能培育	294
宝宝的智力开发游戏与锻炼	295
宝宝的智能测评方案	297
宝宝的儿歌与故事	300

第十二章 第 12 个月的宝宝

第 12 个月宝宝的生理和感觉发育	303
宝宝的生理发育	304
宝宝的感觉发育	304
宝宝的心理发育	305
第 12 个月宝宝的日常保健与护理	306
如何观察宝宝的尿液	307
多带宝宝到户外活动	307
宝宝不宜穿开裆裤	308
注意宝宝的玩具卫生	309
预防事故的发生	309
第 12 个月宝宝的饮食与营养	310
宝宝的健脑食品	311

科学补锌	311
宝宝的营养食谱	312
第 12 个月宝宝的疾病与防治	314
防止小儿长畸形牙	315
小儿肥胖不利于健康成长	316
按时注射乙脑疫苗	317
第 12 个月宝宝的智能促进方案	318
宝宝的智能培育	319
宝宝的智力开发游戏与锻炼	320
宝宝的智能测评方案	323
宝宝的儿歌与故事	325

第十三章 第 13 个月的宝宝

第 13 个月宝宝的生理和感觉发育	329
宝宝的生理发育	330
宝宝的感觉发育	330
宝宝的心理发育	331
第 13 个月宝宝的日常保健与护理	332
给宝宝称体重的意义	333
宝宝的乳牙萌出顺序	333
1~2 岁宝宝应具备的独立生活能力	334
宝宝无理大哭时该怎么办	335
第 13 个月宝宝的饮食与营养	336
要慎重选择宝宝的营养	337
保证宝宝的饮食合理	337
做好准备应付宝宝口味变化	338
宝宝不宜吃熟食制品	339

第 13 个月宝宝的疾病与防治 340

注意防治小儿尿道感染 341

注意防治小儿咽喉过敏 341

小儿出水痘的护理 342

小儿痢疾的预防 343

第 13 个月宝宝的智能促进方案 344

宝宝的智能培育 345

宝宝的智力开发游戏与锻炼 347

宝宝的儿歌与故事 349

第十四章 第 14 个月的宝宝

第 14 个月宝宝的生理和感觉发育 353

第 14 个月宝宝的日常保健与护理 355

给宝宝测量身长的意义 356

培养宝宝的独立生活能力 356

给宝宝建立起生活时间表 357

第 14 个月宝宝的饮食与营养 358

培养良好的饮食习惯 359

不适合婴幼儿食用的食物 360

宝宝的营养食谱 362

第 14 个月宝宝的疾病与防治 364

有的宝宝为什么会怕晒太阳 365

注意防止小儿维生素 D 中毒 366

及时接种流感疫苗 366

性激素类药的危害 367

第 14 个月宝宝的智力促进方案 368

宝宝的智能培育 369