



“80后”新一代妈妈的幸福之门

科学育儿 知识百科



优生优育课题组◎编著

“80后”妈妈
最想要的育儿书

经典珍藏版

JINGDIANZHENCANGBAN



- 量身订做：“80后”新手爸妈，必知的育儿知识
- 内容翔实：婴幼儿喂养、护理、营养、智能开发一本通
- 安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的育儿方案

上海科学技术文献出版社

科学育儿



优生优育课题组◎编著

常州大学图书馆
藏书章



KEXUE YUER
ZHISHI BAIKE

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学育儿知识百科/优生优育课题组编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 4

ISBN 978—7—5439—4838—9

I. ①科… II. ①优… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035939 号

责任编辑: 忻静芬

科学育儿知识百科

优生优育课题组 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市集惠印刷有限责任公司

*

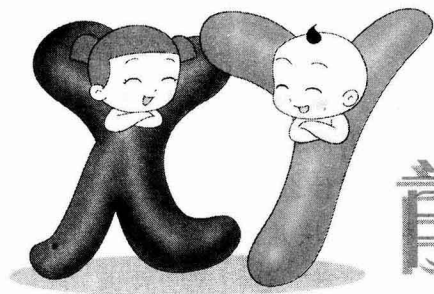
开本 787×1092 1/16 印张 31 字数 450 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5439—4838—9

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>



前言 | FOREWORD

孩子是生命的延续、家庭的太阳、祖国的未来，寄托着爸妈无限的希望和企盼。因此，从某种意义上讲，科学育儿是人生最伟大的事业，同时也是爸爸、妈妈及其他家人在实践参与中逐渐获得幸福感的过程。

“3岁看大，7岁看老”，在人的一生中，0~6岁是最关键的时期，孩子的身体、心理、智力等关系人一生成败的素质主要就是在这一年龄段发育、开发和形成的。从宝宝降临的那一天起，一系列关于育儿的新问题、新麻烦便接踵而至，常常让新手爸妈们措手不及。

第一，饮食与营养问题。宝宝的饮食与营养问题，看似简简单单的一个“吃”字，里面却蕴涵着大学问，想要养育出一个健康、聪明的宝宝确实不是一件容易的事。比如：母乳喂养有什么好处？如何尽早给宝宝喂母乳？母乳不足，应如何进行喂养？没有母乳，又将如何进行喂养？什么时间给宝宝添加辅食？如何添加？……

第二，护理问题。许多年轻父母由于缺乏婴幼儿成长方面的常识，常常被宝宝生长发育期一些特殊的生理现象所困扰，又因不懂护理知识，有时甚至会做出危害宝宝健康的事情。比如：宝宝的餐具没有很好地消毒，让宝宝患上了胃肠疾病；新生儿期由于探视的人过多让宝宝染上了感冒等。

第三，智力开发问题。从小宝宝呱呱落地那一刻起，他对这个世界的尝试与探索就开始了。宝宝就像一株蓬勃生长的小树苗，只要我们给予充足的阳光、空气与养分就可以长成参天大树。宝宝的每一个动作、每一个心

思、每一句话都在向我们表明，他是学习的天才。我们需要做的只是跟随宝宝的视线，细心体会他在关注什么、探索什么、思考什么，并顺着宝宝的心思，给他一点点助力，哪怕是放几首儿歌，和他一块儿做几个游戏，都能让宝宝智力得到提升。我们只需在此基础上来点花样，让宝宝的兴趣更浓厚一点，让宝宝的眼界更开阔一些，这就是最好的启蒙教育。

第四，异常应对。孩子在各个年龄阶段都有其特殊问题出现，比如新生儿期，有些宝宝有可能出现意外窒息、头形不正、黄疸不消退等；1~2个月的宝宝经常出现湿疹、溢乳、呛奶、枕秃、积痰等。

为了帮助广大父母走出育儿误区，更好地接受科学的育儿理念，我们特组织有关育儿专家精心编写了这本《科学育儿知识百科》。本书以孩子的成长年龄为主线，内容涵盖孩子各年龄段的生理特点、能力发展、发育指标、免疫计划、科学喂养、护理锦囊、异常应对等方面的知识。另外，在3~6岁这个年龄段，我们还设了入园专题版块，为孩子如何轻松愉快地入园作了详细的解答，以帮助入园困难的孩子家长解惑。

本书双色印刷、版式优美、语言通俗易懂，趣味性强，并配有亲切生动、诙谐幽默的卡通图画，充分做到了知识性、科学性、系统性与实用性的完美统一，是您科学育儿的必备指导手册，也可以作为育儿保健工作者的参考用书。

最后，我们真诚地希望，当您翻开这本书的时候，能感受到与作者零距离交流，分享、探讨育儿生活的愉快；也希望您能通过本书受到育儿方面的启迪，如此，我们将万分欣慰。

优生优育课题组



目录

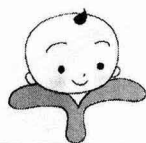
Contents

第一章

新生儿期：新手爸妈的“实习期”

◎ 成长阶梯：养育宝宝第一阅读	002
新生宝宝的生理特点	002
新生宝宝的身体发育	005
新生宝宝的能力发展	006
宝宝体格发育指标及免疫计划参照表	008
◎ 喂养圣经：饮食营养决定宝宝健康	009
新生宝宝的喂养指南	009
初乳，宝宝“完美的第一口奶”	010
母乳，生命的“液体黄金”	011
成功母乳喂养需“抢时间”	012
母乳喂养，四大要点宜记牢	014
哺乳时间，机械规定是误区	015
混合喂养：母乳牛乳别混喂	016
轻松应对母乳不足	016
宝宝打嗝，轻松止嗝妈妈有法宝	017
母乳喂养虽然好，有些妈妈须放弃	018

目录 Contents



人工喂养照样成就健康宝宝	019
人工喂养,应首选配方奶粉	021
人工喂养宝宝应注意哪些问题	022
鲜牛奶,新生儿宝宝不爱你	023
◎ 护理锦囊:为宝宝健康保驾护航	024
让母爱温暖宝宝的心	024
“婉拒”亲友随意亲近宝宝	025
给宝宝换尿布,把握细节很重要	025
人工喂养,新生儿宝宝餐具要备齐	027
宝宝睡眠昼夜颠倒怎么办	027
深夜躺着喂奶,宝宝健康的“定时炸弹”	028
给新生儿宝宝洗澡,小细节成就大健康	029
宝宝啼哭背后的秘密	030
小肚脐,关系宝宝健康的“方寸之地”	031
抱宝宝、包裹宝宝,讲究多多	032
走出新生儿宝宝护理误区	033
如何正确选购和使用纸尿裤	035
认识大小便,观宝宝健康	036
新生儿宝宝的穿衣脱衣经	037
喂宝宝吃药,小动作里有大诀窍	038
◎ 益智天地:开发宝宝智力的乐园	039
语言训练:开启宝宝智慧的金钥匙	039
动作训练:抚触,让宝宝感受你的爱	040
听觉训练:音乐,打开新生儿宝宝的灵性之门	040
视觉训练:玩具可以促进宝宝的视觉发展	041



Contents 目录

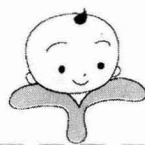
◎ 异常应对:特殊情况处理站	042
早产儿的喂养	042
双胞胎的喂养	043
宝宝鼻塞	044
头形不正	045
意外窒息	045
黄疸没有消退	046
鹅口疮	047
不吸妈妈乳头	047
吃完就拉	048

第二章

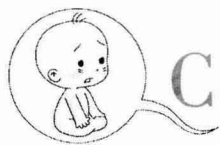
1~2 个月:脱离新生儿期

◎ 成长阶梯:养育宝宝第一阅读	050
宝宝的发育特点	050
宝宝的能力发展	051
宝宝体格发育指标及免疫计划参照表	053
◎ 喂养圣经:饮食营养决定宝宝健康	054
1~2 个月宝宝的喂养指南	054
不要轻易放弃纯母乳喂养	055
宝宝的“粮袋”,要给予专家级的呵护	055
宝宝最有权利决定自己的吃奶量	056

目录 Contents



人工喂养,细节决定宝宝健康	057
人工喂养,关注奶温很重要	058
是否喂水,应根据实际情况来定	059
特殊情况,挤奶要领要把握	060
◎ 护理锦囊:为宝宝健康保驾护航	062
小袜子莫小看,忽视细节能惹出大祸端	062
夏季谨防痱子“缠”上宝宝	063
给宝宝修剪指甲,小细节里有大文章	063
穿衣盖被,宝宝有“挑拣”	064
让宝宝拥有一双明亮而美丽的眼睛	066
带宝宝接触大自然	067
剃胎发,不是给宝宝“锦上添花”	068
含着乳头睡觉,小事情却暗藏危机	068
给宝宝洗澡,新手妈妈有“黄金招”	069
◎ 益智天地:开发宝宝智力的乐园	070
语言训练:多和宝宝说“悄悄话”	070
情感训练:逗宝宝开心地笑	071
听觉训练:给宝宝唱你喜欢的摇篮曲	071
视觉训练:让宝宝关注周围的事物	072
◎ 异常应对:特殊情况处理站	073
宝宝湿疹	073
溢乳	074
枕秃	075
积痰	076
呛奶	077



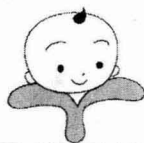
Contents 目录

第三章

2~3 个月:开始学翻身

◎ 成长阶梯:养育宝宝第一阅读	080
宝宝的发育特点	080
宝宝的能力发展	082
宝宝体格发育指标及免疫计划参照表	084
◎ 喂养圣经:饮食营养决定宝宝健康	085
2~3 个月宝宝的喂养指南	085
过早添加辅食,宝宝健康会打折	086
母乳,依然是宝宝“粮食”的最佳选择	086
人工喂养,高糖乳汁不可取	087
“小胖墩”和“小豆芽”,都是喂养不当惹的祸	088
牛奶加米汤,宝宝健康发育的黑面杀手	088
人工喂养儿,可适量添些新鲜果汁、菜汁	089
给宝宝补充鱼肝油,远离 3 大雷区	090
判断母乳不足的“金标准”	091
提高母乳质量,要从妈妈抓起	092
特别关注:宝宝营养美食巧制作	093
◎ 护理锦囊:为宝宝健康保驾护航	095
宝宝睡得好,妈妈没烦恼	095
户外活动,安全是第一	095

目录 Contents

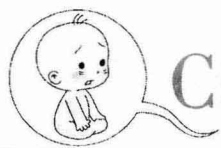


宝宝的鼻子,应给予专家级的护理	096
用双手传递你的爱,给宝宝做按摩	097
逗弄宝宝,避开5大“红灯区”	098
男女有别,宝宝阴部护理应区别对待	099
给宝宝找个合适的保姆	101
◎ 益智天地:开发宝宝智力的乐园	102
语言训练:快乐情绪是宝宝发音的动力	102
动作训练:让宝宝与水亲密接触	102
听觉训练:宝宝最爱听妈妈的声音	103
社交训练:给予宝宝社交满足	104
◎ 异常应对:特殊情况处理站	105
蹬被子	105
吸吮手指	106
意外摔伤	107
宝宝屁股红	108

第四章

3~4个月:进入非常招人喜欢的月龄

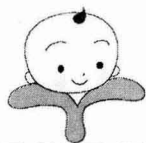
◎ 成长阶梯:养育宝宝第一阅读	110
宝宝的发育特点	110
宝宝的能力发展	111
宝宝体格发育指标及免疫计划参照表	113



Contents 目录

◎ 喂养圣经:饮食营养决定宝宝健康	114
3~4 个月宝宝的喂养指南	114
母乳充足,可以不添加辅食	115
适时给宝宝补铁	115
频繁换奶粉,宝宝肠胃会“罢工”	116
乱补营养品,有害而无益	117
特别关注:宝宝营养美食巧制作	118
◎ 护理锦囊:为宝宝健康保驾护航	119
宝宝会翻身,谨防意外发生	119
给宝宝洗澡,防止意外是关键	120
严冬外出,忌给宝宝蒙丝巾	120
适时晒太阳,助宝宝健康	121
严寒冬季,护理宝宝要注意	122
宝宝生病,妈妈喂药有妙招	122
培养宝宝良好的睡眠习惯	123
◎ 益智天地:开发宝宝智力的乐园	125
语言训练:用最温馨的话语叫宝宝的名字	125
听觉训练:给宝宝唱“拍手儿歌”	126
动作训练:让宝宝多翻身	126
认知训练:让宝宝自由探索周围的事物	127
社交训练:给宝宝找个年龄相仿的小伙伴	127
◎ 异常应对:特殊情况处理站	128
夜啼	128
出眼眵	129

目录 Contents



生理性腹泻 130

厌食牛奶 131

第五章

4~5个月:会用眼睛传递感情了

◎ 成长阶梯:养育宝宝第一阅读 134

宝宝的发育特点 134

宝宝的能力发展 135

宝宝体格发育指标及免疫计划参照表 137

◎ 喂养圣经:饮食营养决定宝宝健康 138

4~5个月宝宝的喂养指南 138

添加辅食,要把握黄金时期 138

添加辅食,应遵循黄金法则 139

添加辅食,有些情况需放弃 140

巧手妈妈,晒晒你的辅食制作 141

特别关注:宝宝营养美食巧制作 143

◎ 护理锦囊:为宝宝健康保驾护航 144

为宝宝打造“五星级”的居室环境 144

为宝宝做好卫生护理 144

不要把宝宝养得太胖 145

宝宝着装,小事情里有大学问 146

宝宝嘴唇干裂,应对妙招任你选 147



Contents 目录

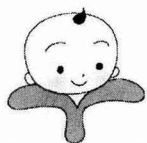
宝宝乳牙,设立安全保护伞很重要	147
◎ 益智天地:开发宝宝智力的乐园	148
语言训练:用儿歌丰富宝宝的“语言库”	148
情感训练:用欣赏的眼光看待宝宝的各种行为	148
听觉训练:给宝宝朗读,陶冶宝宝的情操	149
认知训练:打破宝宝“见陌生人焦虑”的情绪	149
社交训练:逗逗你的小小“开心果”	150
◎ 异常应对:特殊情况处理站	151
辅食添加困难	151
体重不增加	152
便秘	152
咬乳头	153
呼吸道反复感染	154

第六章

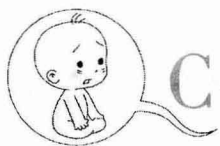
5~6 个月:对周围的事物越来越感兴趣

◎ 成长阶梯:养育宝宝第一阅读	156
宝宝的发育特点	156
宝宝的能力发展	158
宝宝体格发育指标及免疫计划参照表	159
◎ 喂养圣经:饮食营养决定宝宝健康	160
5~6 个月宝宝的喂养指南	160

目录 Contents



补铁,势在必行	161
宝宝辅食添加,本月正当时	161
辅食添加受挫,妈妈应对有妙方	162
不要着急让宝宝吃带馅的食品	163
自制辅食,注意事项要牢记	163
上班族妈妈如何继续保持母乳喂养	164
蜂蜜是“百花之精”,但宝宝不宜吃	165
特别关注:宝宝营养美食巧制作	166
 ◎ 护理锦囊:为宝宝健康保驾护航	 168
宝宝衣着,宽松舒适放第一	168
给宝宝买双舒适的软底鞋	169
避免宝宝起得太早	169
培养宝宝良好的排便习惯	171
带宝宝外出,安全知识宜早知	171
宝宝睡中间,爱心犯大忌	173
 ◎ 益智天地:开发宝宝智力的乐园	 174
语言训练:用手势和宝宝交流	174
动作训练:训练宝宝的动手能力	174
认知训练:让宝宝尽情地探索	175
社交训练:满足宝宝的求知欲	176
情感训练:布娃娃是宝宝心灵的慰藉	177
 ◎ 异常应对:特殊情况处理站	 178
不会翻身	178
流口水	179
意外烫伤	180



Contents 目录

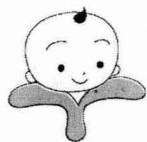
宝宝中暑	181
------------	-----

第七章

6~7 个月:有的宝宝会独坐了

◎ 成长阶梯:养育宝宝第一阅读	184
宝宝的发育特点	184
宝宝的能力发展	185
宝宝体格发育指标及免疫计划参照表	187
◎ 喂养圣经:饮食营养决定宝宝健康	188
6~7 个月宝宝的喂养指南	188
从 6~7 个月开始,宝宝进入半断乳期	189
辅食添加,灵活掌握才能见成效	189
葡萄糖代替白糖,此种做法不可取	190
水果代替蔬菜,健康喂养的误区	190
把握训练宝宝咀嚼能力的好时机	191
吃得太咸,宝宝健康存危机	192
特别关注:宝宝营养美食巧制作	193
◎ 护理锦囊:为宝宝健康保驾护航	195
让宝宝远离各种疾病	195
宝宝穿衣,薄厚应适宜	195
谨防佝偻病“恋”上宝宝	196
洗完头就睡觉,宝宝易患头痛	196

目录 Contents



◎ 益智天地:开发宝宝智力的乐园	198
语言训练:常给宝宝讲故事	198
动作训练:让宝宝“磨磨牙”	199
认知训练:引导宝宝的模仿能力	199
情感训练:打破宝宝的“分离焦虑”	199
社交训练:培养宝宝讲道理	200
◎ 异常应对:特殊情况处理站	201
不会坐	201
不出牙	201
趴着睡	202
坠落	203
大便干燥	204

第八章

7~8 个月:宝宝活动能力更强了

◎ 成长阶梯:养育宝宝第一阅读	206
宝宝的发育特点	206
宝宝的能力发展	207
宝宝体格发育指标及免疫计划参照表	209
◎ 喂养圣经:饮食营养决定宝宝健康	210
7~8 个月宝宝的喂养指南	210