

年轻父母 必读全书

NIANQINGFUMU BIDUQUANSHU

《为了孩子》编辑部编 主编/潘顺祺

- 孕妇沙龙
- 宝宝天地
- 心理咨询
- 早期教育
- 卫生保健
- 海外教育
- 父母内参
- 亲子浓情
- 有问必答



文匯出版社

年轻父母 必读全书

《为了孩子》编辑部编



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻父母必读全书/《为了孩子》编辑部编. —上海: 文汇出版社, 2000.8

ISBN 7-80531-799-2

I. 年... II. 为... III. ① 婴幼儿-生理卫生-普及读物
② 婴幼儿-心理卫生-普及读物 ③ 亲子关系-普及读物 IV.
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 33362 号

年轻父母必读全书

编 著/《为了孩子》编辑部

主 编/潘顺棋

策 划/黄 勇

选 编/任贯群

责任编辑/黄 勇

封面装帧/周 合

版式设计/方 月

出版发行/文匯出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印 刷/上海长阳印刷厂

装 订/上海虎林装订厂

版 次/2000 年 8 月第 1 版

印 次/2001 年 9 月第 2 次印刷

开 本/890 × 1240 1/32

字 数/850,000

印 张/31.75

印 数/6001-8500

ISBN7-80531-799-2/G·447

定 价/48.00 元

主要撰写人员

(按姓氏笔画为序)

刘湘云：上海医科大学儿科教授

忻仁娥：上海医科大学儿童精神医学教授

陈大宁：国际和平妇幼保健院主任医师

时毓民：上海市儿科医院中医科教授、博士生导师

周念丽：华东师范大学学前系教师、儿童心理学博士

姚念玖：中国儿童发展中心专家委员会名誉委员、顾问

赵忠心：北京师范大学教育科学研究所研究员

桑 标：华东师范大学心理系教授

蒋一方：上海市儿童医院儿童营养研究室主任

韩棣华：上海市儿童医院儿保主任医师

薛素珍：上海市社会科学院特聘社会学研究员

内 容 提 要

养育一个健康、聪明、活泼的宝宝，是年轻父母最大的心愿。本书由《为了孩子》编辑部组织编写，参加本书编写的，有全国知名的儿童生理、心理、教育方面的专家学者，还有在养育过程中有切身经验和心得的年轻父母。本书共分孕妇沙龙、宝宝天地、心理咨询、早期教育、卫生保健、海外教育、父母内参、亲子浓情、有问必答九个部分，每个部分不仅介绍基本知识，解答疑难，而且提供个案，专家阐述。本书对年轻父母而言，是一本必读的育儿指南，是一份必饮的心灵鸡汤，更是一种必练的情感体操。

11-06/05

序

教育是像诗一样美好的科学,教育的过程有时却难以如诗般被人吟诵。这是因为,尽管我们爱孩子,甚至愿意付出一切以求孩子健康成长,但往往难以一帆风顺,难以事事如愿。这是源于我们还没有准备好,宝宝做你的孩子是第一次,我们做宝宝的父母也是第一次。宝宝所需要的,远不止充足的奶粉和尿布,年轻的爸爸妈妈还要学习很多知识、锻炼许多本领,才能和孩子一起长大,才能使年轻父母和孩子一起长大的过程像诗一样抑扬顿挫,丰美如画。

很久以来,《为了孩子》杂志做着这样的工作:为年轻的爸爸妈妈们提供育儿的知识和经验,交流困惑或喜悦,同时还为年轻父母和可爱宝宝提供参与机会,在参与、沟通中一起努力,使宝宝成长的过程健康而多彩。

从怀孕开始准妈妈欣喜万分,对人生这一特殊的初次体验常有说不完的课题。在《孕妇沙龙》里准妈妈们能听到共同语言,能被更充分的理解和关爱。

宝宝天使般降临了,初为人父母的妈妈爸爸们却有些手足无措,如何换尿布,如何喂奶,怎样抱宝宝才科学、舒适……都成了需要学习和操练的每日必修课程,《宝宝天地》、《有问必答》不仅说出宝宝的秘密,而且还解决了年轻父母成堆的疑难困惑。

孩子的卫生保健无疑是父母最操心的。《卫生保健》从婴幼儿保健入手,由著名儿童医学专家撰写文章,让年轻父母掌握一些医药常识和民间秘方,听听过来人的经验讲述,不仅能防病于未然,也能在处理急症时充满自信。

教育孩子比喂养宝宝更加艰难,我们一方面要了解宝宝的心理、个性等,一方面又要掌握儿童教育的基本规律和准则。《心理咨询》、《早期教育》、《父母内参》、《亲子浓情》由全国著名的儿童生理、心理、教育方面的专家学者撰文,也有年轻父母育儿的经验交流和个案分析。这些文章的特点是离生活很近,针对性很强,不仅提供了科学的养育方法和举措,而且有一种血浓于水的亲情感。

我们身处的是一个改革开放的社会,全球化进程加快。我们和我们的孩子如何面对这样的未来,如何从小培养优秀的素质构型,为将来自立于社会,迎接人生的种种挑战,需要了解更广阔的世界,也需要在家庭教育领域借鉴现代化的科学理念。《海外教育》为我们了解世界打开了一扇窗户,我们会在异域信息中获得意想不到的启示。

将上述内容汇聚成《年轻父母必读全书》,对年轻的妈妈爸爸而言,它是一本必读的育儿指南,是一种必练的情感体操。让我们和您一起,衷心祝福您的孩子健康成长吧!

孙小琪

2000年7月18日

目 录

序	孙小琪 [1]
---------	-----------

孕妇沙龙

1. 来吧,我的宝贝	[3]
2. 怀孕的第一个月(孕 1~4 周): 有喜了	[4]
3. 怀孕的第二个月(孕 5~8 周): 早孕反应	[7]
4. 怀孕的第三个月(孕 9~12 周): 早孕登记	[9]
5. 怀孕的第四个月(孕 13~16 周): 产前检查	[12]
6. 怀孕的第五个月(孕 17~20 周): 宝宝动了	[16]
7. 怀孕的第六个月(孕 21~24 周): 我变漂亮了	[19]
8. 怀孕的第七个月(孕 25~28 周): 照料好自己的身体	[22]
9. 怀孕的第八个月(孕 29~32 周): 注意休息	[25]
10. 怀孕的第九个月(孕 33~36 周): 准备做妈妈	[28]
11. 怀孕的第十个月(孕 37~40 周): 宝宝诞生了	[31]
12. 孩子的起跑线在哪里	[34]
13. 受孕时间与儿童智商	[37]
14. 有害优生的行为	[38]
15. 孕期最佳种种	[39]
16. 孕妇食物应扬长避短	[41]
17. 孕吐种种症状与缓解的办法	[42]
18. 穿弹力袜的孕期	[43]
19. 就做一个短发妈妈	[45]

- 20. 孕姐的颜色 [46]
- 21. 孕妇洗澡三忌 [47]
- 22. 专家说“孕期体重” [48]
- 23. 孕妇请慎重乘机 [49]
- 24. 孕妇不宜饮茶 [51]
- 25. 孕期禁戴隐形眼镜 [51]
- 26. 母亲妊娠期病毒感染导致小儿恶性肿瘤高发 [52]
- 27. 瘦弱孕妇宜补锌 [53]
- 28. 孕妇与单纯疱疹 [53]
- 29. 婴儿并非越重越好 [54]
- 30. 关于胎儿研究的新发现 [55]
- 31. 预测男女 [55]
- 32. 儿童学习困难与剖腹产 [57]
- 33. 夏天“坐月子”的三个问题 [58]
- 34. 警惕产后抑郁 [59]
- 35. 产妇吃红糖好,还是白糖好 [60]
- 36. 哺乳期的乳房保护 [61]
- 37. 母乳污染从何来 [62]
- 38. 断奶 [63]

宝宝天地

- 39. 新生儿的体重和哺乳 [67]
- 40. 0~12个月宝宝照顾要点 [70]
- 41. 13~15个月婴儿的发育和教养 [72]
- 42. 16~18个月婴儿的发育和教养 [76]
- 43. 19~21个月婴儿的发育和教养 [79]
- 44. 22~24个月婴儿的发育和教养 [82]
- 45. 提高2~3岁孩子语言能力的游戏 [85]
- 46. 胎记有五色 [88]

47. 婴儿的睡眠	[89]
48. 婴儿的睡姿和枕头	[92]
49. 婴儿睡眠的八条注意事项	[94]
50. 如何喂养新生婴儿	[96]
51. 喂奶时间宜多久	[100]
52. 宝宝吃饱了吗	[101]
53. 宝宝溢奶怎么办	[102]
54. 给宝宝添加辅食	[103]
55. 人工喂养	[107]
56. 奶瓶和奶嘴	[112]
57. 婴儿的衣着	[114]
58. 反穿衣的优点	[117]
59. 宝宝何时穿鞋	[117]
60. 给宝宝换尿布	[118]
61. 丢弃残忍的“蜡烛包”	[122]
62. 婴儿的皮肤	[123]
63. 宝宝粪便中的信号	[126]
64. 婴儿大便与健康	[130]
65. 婴儿的哭闹	[132]
66. 早产儿的家庭护理	[135]
67. 练习给新生儿洗澡	[138]
68. 宝宝的智力开发	[138]
69. 训练婴儿学走路	[143]
70. 创造条件让婴儿多爬	[147]
71. 如何预防宝宝“对眼”	[147]
72. 当心新生儿头形不正	[148]
73. 婴儿漱口和味觉发育	[149]
74. 了解宝宝的秘密(一)	[150]
75. 了解宝宝的秘密(二)	[154]

- | | |
|-----------------------|-------|
| 76. 了解宝宝的秘密(三) | [158] |
| 77. 了解宝宝的秘密(四) | [163] |
| 78. 了解宝宝的秘密(五) | [167] |
| 79. 了解宝宝的秘密(六) | [171] |
| 80. 了解宝宝的秘密(七) | [175] |
| 81. 了解宝宝的秘密(八) | [178] |
| 82. 了解宝宝的秘密(九) | [183] |
| 83. 了解宝宝的秘密(十) | [187] |
| 84. 了解宝宝的秘密(十一) | [192] |
| 85. 宝宝之最 | [197] |

心理咨询

- | | |
|------------------------|-------|
| 86. 哪些孩子需要心理咨询 | [203] |
| 87. 父母如何面对儿童的反抗 | [205] |
| 88. 关于孩子的一分钟话题 | [207] |
| 89. 儿童的个性 | [209] |
| 90. 警惕“超常儿童综合症” | [210] |
| 91. 幼儿也会患精神分裂症 | [212] |
| 92. 谈自闭儿的养育体会 | [213] |
| 93. 家庭环境与孩子的心理发展 | [216] |
| 94. “好孩子”的心理问题 | [219] |
| 95. 孩子感到压抑时的七种表现 | [223] |
| 96. 警惕孩子的强迫性神经症 | [225] |
| 97. 性格有缺陷的儿童 | [227] |

早期教育

- | | |
|-----------------------|-------|
| 98. 当代儿童教育的十大误区 | [235] |
| 99. 如何培养孩子的健全人格 | [239] |

100. 如何培养孩子的创造力	[242]
101. 如何培养孩子的毅力	[246]
102. 如何培养孩子的协调能力	[248]
103. 如何培养孩子的领导才能	[251]
104. 如何培养孩子良好的行为习惯	[253]
105. 如何培养孩子良好的心理状态	[256]
106. 如何培养孩子的幽默感	[259]
107. 如何培养孩子的思维灵活性	[260]
108. 如何培养孩子的自信心	[263]
109. 如何培养孩子的读书兴趣	[266]
110. 教孩子识字的五种方法	[268]
111. “模式识别”与早期识字	[272]
112. 如何向婴幼儿灌输数字概念	[276]
113. 摇篮里的音乐启蒙教育	[277]
114. 教孩子从小学会人生平衡艺术	[279]
115. 让孩子按规矩行事	[280]
116. 孩子不合作时的训导策略	[281]
117. 让孩子自己做	[283]
118. 帮助孩子克服“两面派”行为	[288]
119. 对付孩子身上弱点的招数	[290]
120. 怎样对孩子说“不”和“是”	[293]

卫生保健

121. 婴儿喂养的八大关系	[299]
122. 保护好宝宝的囟门	[302]
123. 识别新生儿呕吐	[303]
124. 奶癣不是癣	[305]
125. 给小儿止呃三招	[306]
126. 幼儿简易服药法	[306]

127. 劝孩子用药的小窍门	[307]
128. 小儿给药有学问	[308]
129. 乳婴最怕的七种药	[309]
130. 服钙粉为什么还会缺钙	[309]
131. 哪些婴儿不宜喂母乳	[310]
132. 小儿厌食的饮食疗法	[311]
133. 儿童食物过敏性厌食	[312]
134. 儿童饮食习惯“七要七不要”	[314]
135. 光屁股治尿布疹	[316]
136. 幼儿饥饿也会腹泻	[317]
137. 孩子喝牛奶引起的腹泻	[318]
138. 生长性疼痛需要吃药吗	[319]
139. 哪些儿童不宜打预防针	[320]
140. 预防接种后的注意事项	[321]
141. 当发现你的孩子是左撇子时	[322]
142. 煮牛奶的禁忌	[323]
143. 幼儿发烧忌荤为宜	[323]
144. 怎样帮助孩子度过易感染期	[324]
145. 小儿畸形矫正最佳时间	[326]
146. 幼儿地图舌防治有良方	[327]
147. 女童也会白带增多	[329]
148. 女童发热为什么要验尿	[330]
149. 小心小儿肠套	[331]
150. 怎样防治“童车病”	[331]
151. 风疹与“风疹块”	[332]
152. 如何帮助孩子预防铅中毒	[333]
153. 定时排便防便秘	[334]
154. 不可轻视小儿鼻窦炎	[335]
155. 鼻涕和鼻塞	[335]

156. 防龋齿从婴儿开始	[337]
157. 儿童刷牙七检查	[337]
158. 牙齿为什么会排列不齐	[339]
159. 小儿口角炎的家庭护理	[340]
160. 早期发现小儿听力障碍	[341]
161. 哪些因素会影响儿童的视力发育	[343]
162. 关于婴幼儿视力不良的问答	[344]
163. 防治近视新概念	[347]
164. 小儿眼睛反复出现麦粒肿怎么办	[349]
165. 宝宝缘何泪汪汪	[350]
166. 弱视儿童的饮食调理	[351]
167. 小儿眼外伤的危害及家庭急救	[352]
168. 小儿烫伤的预防和急救	[355]
169. 小儿异物堵塞气道的家庭急救	[356]
170. 头颈部皮肤变黑是怎么回事	[358]
171. 警惕儿童颈椎半脱位	[359]
172. 幼儿咳嗽细辨别	[360]
173. 小儿也会患肛裂	[361]
174. 孩子喜欢摆弄性器官怎么办	[362]
175. 园园尿裤之谜	[364]
176. 与父母谈小儿遗尿症	[365]
177. 莫名其妙的小儿腹痛	[367]
178. 如何防止“小鸡鸡”里长“疙瘩”	[368]
179. 孩子长了癣,切勿乱涂肤轻松	[369]
180. 小儿脸上有了虫斑之后	[370]
181. 儿童夏季皮肤病的防治	[371]
182. 胃病儿童的饮食安排	[373]
183. 儿童腹泻的饮食疗法	[375]
184. 如何调整儿童饮食预防高血压	[376]

- 185. 有关小儿疝气的几个小问题 [378]
- 186. 儿童期低热量饮食可减少癌症的发病率 [380]
- 187. 如何让你的孩子防胖于未然 [381]
- 188. 肥胖儿童易患糖尿病 [382]
- 189. 全面照顾糖尿病患儿 [383]
- 190. 真性口吃和假性口吃 [385]
- 191. 小儿先天性漏斗胸 [387]
- 192. 哮喘患儿怎样度夏 [388]
- 193. 佝偻病的防治 [389]
- 194. 儿童恶性肿瘤的早期“警报” [391]
- 195. 孩子为什么会智力低下 [392]
- 196. 关心和预防儿童性早熟 [393]
- 197. 小孩也会生性病吗 [395]

海外教育

- 198. 国外 0~13 岁孩子的一组最新研究 [399]
- 199. 美国儿童说继母 [402]
- 200. 一个关于小鸡的故事 [403]
- 201. 当一回“小管家” [404]
- 202. 父亲带孩子 孩子更聪明 [405]
- 203. 自己抱着自己玩 [406]
- 204. 美国人重视对孩子进行“跨文化”教育 [407]
- 205. 孩子和心理医生 [408]
- 206. 拥抱是什么滋味 [411]
- 207. 从小看大 [414]
- 208. 美国的天才儿童教育 [415]
- 209. 美国的性教育 [416]
- 210. 爸爸妈妈,你们是不是真的爱我 [420]
- 211. 人体十大遗传特征 [420]

212. 美国儿童“学”午睡	[421]
213. 诞生高智商孩子的家庭	[422]
214. 现代的城市孩子	[424]
215. 性书	[425]
216. 问题儿童背后是问题父母	[426]
217. 床底下的爸爸	[428]
218. 孩子,我爱你	[430]
219. 心愿	[432]
220. 孩子的自立与自信	[433]
221. 米奇的椅子	[435]
222. 蒙台梭利和她的《童年的秘密》	[438]
223. 孩子的忠告	[440]
224. 我所知道的韩国教育	[442]
225. 日本父女关系太微妙	[446]
226. 日本保育园的“联络帐”和“月献立表”	[447]
227. 日本家长如何培养幼儿毅力	[449]
228. 日本少儿爱“踏石”	[450]
229. 新加坡儿童的生日聚会	[451]
230. 新加坡低龄儿童的性别教育	[452]
231. 波兰儿童生活漫记	[454]
232. 法国家长重视艺术教育	[460]
233. 对窗的安琪儿	[461]
234. 怕羞少年夏令营	[463]
235. 女强人易怀高质量的孪生儿	[464]
236. 德国家长如何与淘气儿童相处	[464]
237. 浩浩在德国	[467]
238. 居里夫人的故事	[471]
239. 歌德的故事	[473]
240. 达尔文的故事	[475]

241. 肖邦的故事 [477]
242. 海明威的故事 [479]
243. 爱因斯坦的故事 [481]

父母内参

244. 你了解你的孩子吗 [487]
245. 你与孩子有多亲近 [488]
246. 你知道男孩和女孩的差别吗 [490]
247. 你知道父母对孩子的影响谁最大 [492]
248. 你知道孩子在想些什么吗 [493]
249. 你知道孩子成长的七大需要吗 [495]
250. 你知道婴儿孤独症吗 [499]
251. 你的孩子有坏习惯吗 [501]
252. 你知道孩子的气质差异吗 [503]
253. 你属于哪种类型的家长 [506]
254. 父母小心出口伤人 [508]
255. 作为父母须常问自己的两个问题 [510]
256. 快快乐乐做父母 [511]
257. 父母要学会觉察自己的情绪 [513]
258. 父母应学会理解孩子的感受 [514]
259. 父母怎样在孩子面前控制脾气 [516]
260. 父母该助孩子一臂之力 [519]
261. 用什么代替你的巴掌 [522]
262. “培养”完美的父母 [523]
263. 不要错过孩子给我们上的课 [526]
264. 父母儿女平常心 [529]
265. 不利于孩子成长的家庭 [533]
266. 父母对子女期望过高的三个原因 [534]
267. 孩子不听话父母怎么办 [536]