

育儿必读

妈妈教室

MAMAJIAOSHI 郑芳 / 编

教你怎样产后保健

教你宝宝疾病的防治

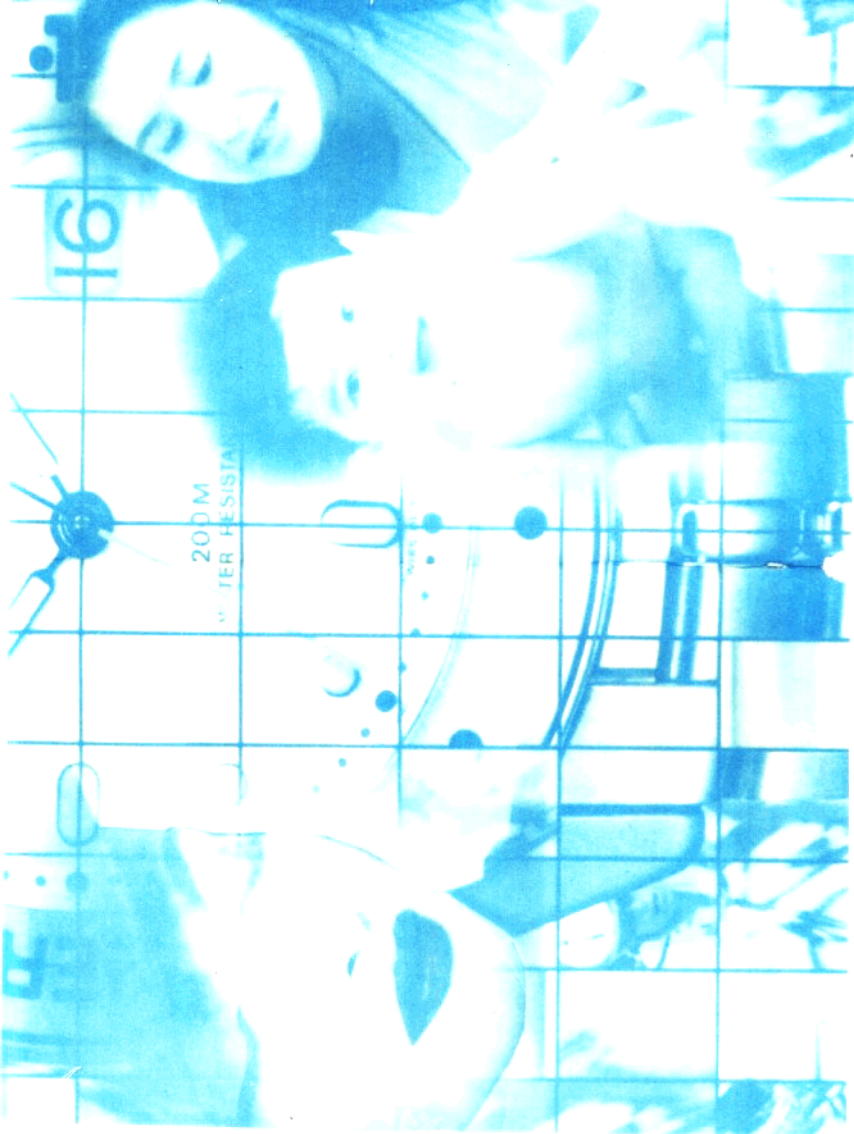
教你0~5岁儿的养育方法

教你家庭保健与用药常识

教你怎样进行家庭教育



内蒙古人民出版社



200M
WATER RESISTANT

前 言

十月怀胎，一朝分娩。

当你听到宝宝第一声哭泣时，一种如释负重的感觉油然而生。妊娠中的种种不便，甚至对即将出世的宝宝的忧虑，便烟消云散，沉浸在无比的喜悦之中了。

然而，当你还在喜悦之中时，接踵的烦琐事就来了。宝宝成长的过程是一个充满矛盾的过程，宝宝的成长要靠你一个地解决矛盾，需要你精心地照料，他（她）才会长大成人。在宝宝成长发育的过程中，宝宝的每一声哭、每一声笑，每一个举动都牵着你的心。宝宝不吃东西、宝宝发烧了、生病了、摔跤了……因为太劳累，分娩后的你，在心理和身理也出现了许多不适。这样、那样的事层出不穷，而这些，在你的妊娠中你都是不会考虑得到，这时，你也许就手足无措，不知如何是好？

当你遇到这些事情时，千万不要着急，耐心地解决所发生的事，不懂的不要怕，翻翻你手中的这本

《妈妈教室》，这本书不是一般的育儿书籍，是专为宝宝出生后的妈妈而写的，这本书不仅教你对0~5岁婴儿的养育方法，还教你宝宝疾病的防治、教你家庭保健与用药常识、教你怎样进行家庭教育等等养育宝宝的方法，另外还回答一些在养育宝宝过程中的一些疑问，对你宝宝健康的成长、《妈妈教室》绝对是你一个无可或缺的好帮手。

本书的最大一个优点是其他书本无法比的，那就是编者广泛地了解到妈妈产后所关心的问题，专门为妈妈产后保健进行一番撰叙，将产后易产生的身理不便作了一一的解答，为妈妈产后健康作了指南。

有健康的妈妈，才有健康的宝宝。

谨以此书献给每一位伟大的母亲！

母
爱



人
类
最
伟
大
的
爱

母爱



最温暖最圣洁的爱

目 录

前 言	(1)
第1章 孩子的诞生	(1)
孩子需要精心照料	(1)
要熟知婴儿的心情、要求	(2)
幼儿的心理要求	(5)
一个孩子一个样	(8)
找儿科医生	(9)
育儿应从妊娠开始	(10)
制订好育儿方针	(14)
保护自己的乳房	(16)
为孩子准备婴儿室 (床)	(17)
为婴儿准备好衣着	(20)
很重要的尿布	(22)
第2章 教你新生儿的养育	(25)
发育标准	(25)
怎样知道婴儿的发育情况	(26)
智力发育	(30)

哭声的判断	(31)
尽量用母乳喂养	(33)
怎样判断母乳是否足够	(36)
哺乳中会出现的问题	(38)
进行混合喂养	(39)
补充其他营养	(40)
最需要安静	(41)
要有舒适的环境	(42)
婴儿最欢洗澡	(44)
注意下身卫生	(47)
第3章 教你1~2个月时的养育	(49)
体重和身长	(49)
视力和听觉	(51)
手脚的活动	(52)
吃母乳的婴儿	(53)
母乳不足怎么办?	(53)
人工喂养	(54)
补充足够的水分	(57)
怎样进行室外空气浴?	(59)
怎样进行日光浴?	(60)
要经常洗澡	(62)
合适的穿衣服	(63)
尽量不陪着睡和躺着喂奶	(64)
抱孩子要有节制	(64)
注意婴儿的卫生	(65)
第4章 教你3~4个月时的养育	(68)

发育标准	(68)
表情等丰富起来	(71)
能抬头	(72)
吮手指	(72)
口水增多	(73)
母乳依然是最高级的营养品	(73)
混合喂养	(73)
人工喂养	(74)
喂蔬菜汤	(75)
衣着的照料	(76)
生活要有规律	(77)
“抱”和“背”	(78)
玩具的选择	(79)
婴儿体操	(79)
第5章 教你5个月时的养育	(81)
体重和身长	(81)
运动机能	(82)
精神表现	(83)
开始进入断奶过渡期	(85)
喂辅助食物须知	(86)
衣 着	(89)
婴儿体操	(89)
用干布摩擦	(90)
给脚脖子冷水浴	(91)
让孩子单独玩	(91)
合理使用婴儿车	(91)

第6章 教你6~7个月时的养育	(93)
身体状态	(93)
运动机能	(94)
智 力	(95)
可以坚持母乳喂养	(97)
训练喝新鲜牛奶	(97)
辅助食物的增加法	(98)
可以喂些点心	(98)
必要的户外活动	(99)
夜 哭	(99)
步行器、椅子、小桌	(100)
喜欢玩和玩具	(101)
第7章 教你8~9个月时的养育	(102)
身体发育	(103)
运动机能	(103)
模仿力提高	(104)
断奶过渡的后期	(105)
食欲不振怎么办?	(106)
排尿与排便	(106)
单独睡和陪着睡	(107)
防止意外	(108)
外出旅行害多益少	(108)
第8章 教你10~11个月时的养育	(110)
身体发育	(110)
运动机能和智力发育	(111)
开始断奶	(113)

多让孩子到户外游玩	(117)
玩具多样化	(117)
排便的调教	(119)
有规律的生活	(119)
严防事故发生	(120)
第9章 教你1岁儿的养育	(121)
身体发育	(122)
长 牙	(123)
前囟门闭合	(123)
运动机能	(123)
探索行动	(125)
喜欢模仿同龄孩子作为	(125)
自我意识的出现	(126)
多和孩子讲话	(127)
生活习惯的养成	(127)
奶瓶虫牙	(128)
浮 肿	(128)
营养要以菜为主	(129)
菜要做得容易下咽	(129)
牛奶也是重要的营养来源	(130)
饮食时多时少	(130)
挑 食	(131)
点 心	(131)
饮食调教	(132)
大小便的调教	(133)
刷 牙	(133)

鞋子和衣服	(134)
防止发生危险	(136)
玩耍是一种学习	(136)
第10章 教你2岁儿的养育	(137)
身体发育	(138)
运动机能	(138)
语 言	(139)
情绪变化激烈	(140)
玩 耍	(140)
以菜为主食	(141)
不愿吃蔬菜的孩子	(141)
饮食要有规律	(142)
点 心	(142)
大小便	(143)
饮食教养	(143)
穿 衣	(143)
刷牙、洗手	(144)
睡 眠	(144)
教说话	(145)
注意事故	(145)
画册和音乐	(146)
第11章 教你3岁儿的养育	(147)
身体发育	(147)
运动机能	(149)
内心世界的发育	(150)
社会性的增长	(153)

营养要全面	(154)
点 心	(155)
治偏食的方法	(155)
自己的事自己干	(156)
有规律的生活	(157)
和小朋友玩	(158)
各种各样的游玩	(159)
培养孩子的自制能力	(161)
斥责要有方	(162)
可不可以看电视	(163)
第12章 教你4~5岁儿的养育	(164)
身长及体重	(165)
扁桃腺肥大	(165)
运动机能	(166)
精神发育	(167)
让孩子掌握基本生活本领	(169)
要让孩子心情开朗、茁壮成长	(172)
不可溺爱孩子	(173)
要有一个欢乐的家庭气氛	(174)
第13章 回答你提出的疑问	(175)
兔唇会不会遗传?	(175)
华氏反应为阳性时怎么办?	(175)
何谓血型不合?	(176)
使用纸尿片好吗?	(177)
初乳不喂行吗?	(177)
吐奶和腹泻厉害怎么办?	(178)

什么时候可以给婴儿喂果汁和凉开水？	(178)
何时起可以进家庭浴缸和公共澡堂？	(179)
婴儿乳房肿了怎么办？	(179)
深夜喂奶该注意些什么？	(179)
何谓未成熟儿贫血？	(180)
偏头不管行吗？	(180)
眼屎多时该注意些什么？	(181)
鼻子堵塞严重时怎么办？	(182)
什么情况下不能洗澡？不能洗澡时该怎么办？	(182)
能不能背孩子？	(183)
能不能让孩子坐婴儿车？	(183)
夜里孩子尿布脏了给不给换？	(183)
要不要给孩子玩具玩？	(184)
肚脐突出能不能治好？	(184)
哺乳时孩子睡着了怎么办？	(185)
不肯吃奶粉怎么办？	(185)
还不能抬头是否智力发育迟？	(185)
要不要禁止孩子吮手指？	(186)
怎样防治痱子？	(186)
婴儿睡觉要不要枕头？	(187)
蚊香对婴儿有无害处？	(187)
预防接种有几种？应该注意些什么？	(187)
便秘时灌肠好不好？	(190)
婴儿可以使用哪些止痒药？	(191)
婴儿哭得厉害会发生脱肠（疝气）吗？	(191)
爽身粉扑多了有害吗？	(192)

腹泻时要不要停喂辅食？	(192)
婴儿太胖好不好？	(193)
尿布疹怎么治？	(193)
怎样喂药？	(194)
流口水多是否表示婴儿结实？	(195)
食器消毒要坚持到什么时候？	(195)
如何发现婴儿营养不良？	(196)
全身皮肤发黄是否得了重病？	(196)
不会爬的婴儿是否算异常？	(197)
什么时候断奶好？	(197)
怎样去掉耳屎？	(198)
什么时候起可让婴儿喝鲜牛奶？	(198)
孩子不会笑是不是智力发育慢的表现？	(199)
婴儿看电视时应注意些什么？	(199)
发生事故后应采取怎样的急救措施？	(200)
耳朵内进了水怎么办？	(202)
孩子不开口讲话是不是有问题？	(202)
孩子很难入睡怎么办？	(203)
陪着孩子睡觉有什么好处、坏处？	(204)
入睡时有坏习惯怎么办？	(204)
2岁还用尿布的孩子是否异常？	(205)
小便为红砖色是否有问题？	(206)
不肯和小朋友们一起玩的的孩子是否有问题？	(206)
上下牙齿咬合不全能长好吗？	(207)
对孩子的早期才能教育有何功过？	(208)
结核菌素反应转阳性时怎么办？	(208)

左撇子要不要改?	(209)
耳朵后面出现的瘤子是不是癌?	(209)
孩子有夜尿症怎么办?	(210)
口吃严重要不要请专门医生治疗?	(210)
如何使那些畏首畏尾的孩子大胆起来?	(211)
孩子不愿上幼儿园怎么办?	(212)
第14章 教你对一般疾病认识	(214)
湿疹和痱子	(214)
尿布疹	(215)
痣 斑	(216)
感冒和打喷嚏	(217)
吐奶和打冷嗝	(218)
肚脐异常	(219)
疾病的判断	(220)
白色薄皮脱落	(221)
鼻尖上的黄色小粒	(221)
吐豆腐渣似的奶	(222)
大便的软硬	(222)
偏头和斜颈	(223)
髋关节脱臼	(224)
发育不良	(225)
贫 血	(225)
定期进行健康检查	(226)
髋关节脱臼	(227)
头盖癍	(228)
三月易患病	(228)

三月常见症状	(229)
婴儿与睡眠	(231)
疾病的早期发现与观察	(232)
突发性出疹症	(234)
皮肤症病	(235)
冻 疮	(236)
中耳炎	(236)
结膜炎	(237)
痉挛(急惊风)	(237)
便秘和腹泻	(238)
夏天易发烧的婴儿	(239)
感 冒	(239)
支气管炎、肺炎	(242)
白色便消化不良症	(244)
口腔炎	(246)
肘内障	(246)
水 痘	(247)
家庭应备的救急药和器械	(248)
麻 疹	(248)
百日咳	(249)
斜视和假性斜视	(250)
O形腿和X形腿	(251)
热性痉挛和愤怒性痉挛	(251)
过敏性皮炎和小儿苔癣	(252)
自体中毒症	(253)
喘息性支气管炎	(253)