



家庭育儿



百科全书

高磊 张弘 / 主编

(图文版) 上册

现代父母必备
育儿宝典



中国纺织出版社



家庭育儿



百科全书

高磊 张弘 / 主编

(图文版) 下册

现代父母必备
育儿宝典



中国纺织出版社



主要篇目

- 生育最佳年龄、季节和时机
- 优生与遗传
- 生男生女的概率
- 孕期知识
- 孕期营养
- 孕期疾病
- 胎教知识
- 产前准备
- 分娩过程
- 产后的护理与生活
- 婴儿的身体状况
- 婴儿的生理机能
- 婴儿的日常营养
- 从婴儿到幼儿的成长周期 (1~12月)
- 1~5周岁幼儿的生理发育、营养和教育
- 幼儿保健与疾病诊所



- 策划编辑: 贾红博 郭慧娟
- 责任编辑: 姜娜琳等
- 封面设计: 杨 群

ISBN 7-5064-1869-X



9 787506 418690 >

全套定价: 100.00元 (共2册)

家庭育儿百科全书

(上册)

高磊 张弘 主编



中国纺织出版社

家庭育儿百科全书

(下册)

高磊 张弘 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

这套《家庭育儿百科全书》共两册，是为0—5岁孩子的父母以及即将做父母的年轻夫妇们准备的一套实用全书。本书从全新的教养理念出发，以各个不同年（月）龄段幼儿的生理发育、喂养保健、日常照料提供全面的、系统的、权威的理论指导，并针对幼儿不同成长阶段的生理、心理特点，设计一套切实可行的智能训练方案以及幼儿体能、智能的测试标准。本书的目的就是帮助年轻的父母们培养更健康、更聪明的孩子，让这些新世纪的孩子赢在起跑线上。

图书在版编目(CIP)数据

家庭育儿百科全书(上册、下册) / 高磊, 张弘主编. —北京: 中国纺织出版社, 2000.8

ISBN 7-5064-1869-X/R.0034

I. 家… II. ①高… ②张… III. 婴幼儿卫生-百科全书 IV. R174-61

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第40452号

策划编辑: 贾红博 郭慧娟 责任编辑: 姜娜琳等
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 电话: 010-64168226

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

河北省三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000年8月第一版第一次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 73.5

字数: 1411千字 印数: 1—5000 全套定价: 100.00元(共2册)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

27/16

《家庭育儿百科全书》

编 委 会

主 编：高 磊 张 弘

副 主 编：李 晓 燕 刘 春 兰 王 林

编 委：高 磊 张 弘 李 晓 燕

刘 春 兰 王 林 沈 鸿 冰

杨 兴 越 张 艳 明 李 超

王 静 陈 光 明 闫 冬 玲

范 林 赵 志 华

前 言

一个新的世纪已经来临。谁也不能否认，这个世纪将是充满竞争的时代，谁拥有健康的体魄、坚强的意志、聪明的头脑、广博的知识，谁就会成为这个时代的赢家。为了让自己的孩子赢在起跑线上，每个家庭都在全力以赴，尽自己所能，不惜时间、不惜财力，为的是让孩子打好人生的基础。

然而我们却经常发现，年轻的父母面对自己的孩子，却常常茫然不知所措，尽管他们都有“望子成龙”、“望女成凤”的强烈愿望；尽管有许多年轻的父母都受过高等教育，甚至怀揣硕士、博士的文凭，却仍然感到底气不足，他们缺少的当然是家庭教育知识。于是，父母们便寄希望于书本的指导，可是，已有的这方面的书籍，并不能完全满足父母们的需求。有鉴于此，我们编纂了这部《家庭育儿百科全书》，作为0—6岁幼儿父母及准父母们进行家庭育儿的指南。这套书具有如下特点：

(一) 摒弃了陈旧的育儿观念，提出了一套全新的教养理念。本书中，我们将家庭教育的时间段提前至胎儿在母体内的萌芽期，即优生理论。这是为以后的优生、优教打基础的时期。孩子出生以后，着重是对他的生长发育、喂养保健、日常照料等方面提供全面的、系统的、权威的理论指导，即优生理论。随着孩子的成长，素质教育和智能训练部分占了很重要的部分，即优教理论。这应该是一个较新的、反映时代需要的理论，强调从心理素质、品德素质、劳动素质、审美素质等方面加强对幼儿的引导。在这个体系中，我们采取“教养并重”、“寓教于乐”原则，尊重孩子天成自然的成长规律。

(二) 以年龄段为序编排，语言通俗易懂，理论由浅入深，可操作性强。在一种全新的育儿理念指导下，我们提倡因龄施教、因材施教，反对重养轻教、重智轻德的教养方法，为各个年龄段幼儿的父母提供科学化和专业化的教养指导。

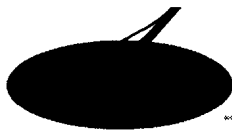
(三) 采用图文并茂的形式，集欣赏性和实用性于一体。我们的目的是为家长提供一套实用的家庭育儿指导全书。因此，我们针对家长和幼儿的实际情况，充分利用现代技术手段，在文字中穿插大量的幼儿照片、卡通形象，使书看起来活泼、漂亮、直观。家长可以随时拿出来看看，从理论上获得启发；也可以随时放下，亲身实践，享受亲子游戏的快乐。这使得本书不但成为家庭的育儿指南，也成为馈赠亲友的佳品。

孩子是家庭的希望，祖国的未来。家庭是孩子步入人生的第一课堂，家庭的培养和教育是孩子未来成长的基础。但愿这套《家庭育儿百科全书》能为每一个孩子的健康成长提供有益的帮助。

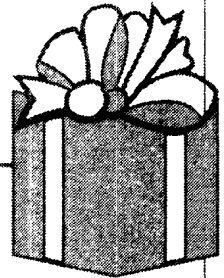
本书编委会

2000.7

目 录



起跑线上的准备



👉 生育的最佳年龄、季节和时机 (1)

- 一、最佳生育年龄 (1)
- 二、最佳受孕时机和季节 (4)
- 三、易受孕期的判断 (7)
- 四、孕前的生理与心理准备 (9)

👉 优生与遗传 (11)

- 一、优生、遗传、染色体、基因的一般常识 (11)
- 二、遗传性疾病对智力的影响 (13)
- 三、怎样避免遗传病对后代的影响 (14)
- 四、香烟和酒精等对胎儿的危害 (15)

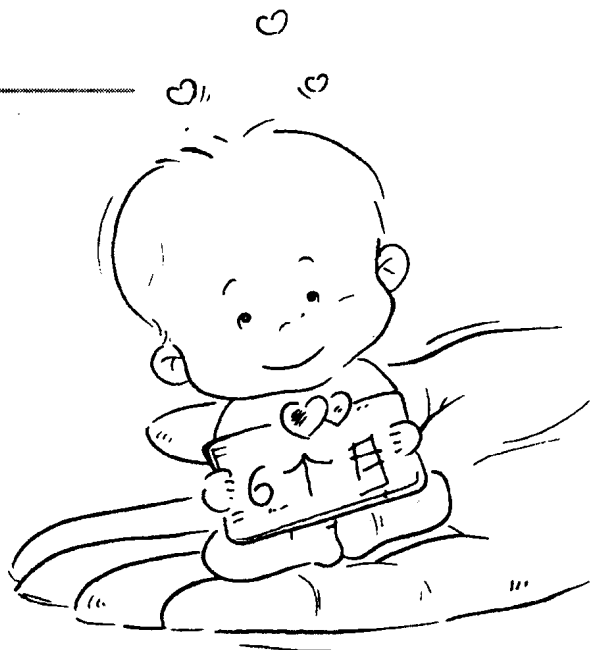
👉 生男生女的控制 (17)



小生命的萌芽


👉 孕期与分娩知识 (19)

- 一、怀孕反应 (19)
- 二、预产期推算 (20)
- 三、围产期 (21)
- 四、胎儿的 10 个月 (21)
- 五、胎动 (23)
- 六、孕妇分娩前后可能出现的不利情况 (24)
- 七、临产先兆 (27)




- 八、孕妇住院时机 (27)
- 九、分娩经过 (28)
- 十、分娩时产妇与医生的配合 (28)

- 五、疾病与怀孕的关系 (86)
- 六、感染病与怀孕的关系 (90)
- 七、药物对胎儿的影响 (91)


 孕期生活安排 (30)

- 一、日常生活中的注意事项 (30)
- 二、孕期的睡眠及正确姿势 (33)
- 三、站立、坐和行走注意事项 (34)
- 四、衣着 (35)
- 五、居住 (36)
- 六、淋浴 (36)
- 七、孕妇冬季起居 (37)
- 八、孕期性生活 (37)




 胎教知识 (93)


- 一、什么是胎教 (93)
- 二、胎教的必要性和可行性 (94)
- 三、孕妇心理与胎教 (99)
- 四、胎教与胎儿的性格 (103)
- 五、如何实施胎教 (103)

 产前准备 (110)

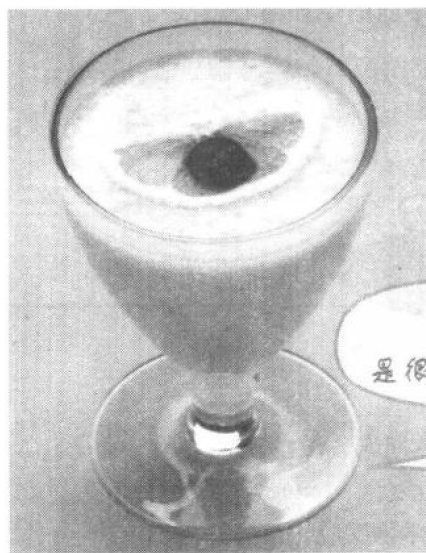
- 一、分娩时用品 (110)
- 二、为婴儿准备的环境和用具 (111)
- 三、初生婴儿所需物品参考清单 (115)

 孕期营养与禁忌 (39)

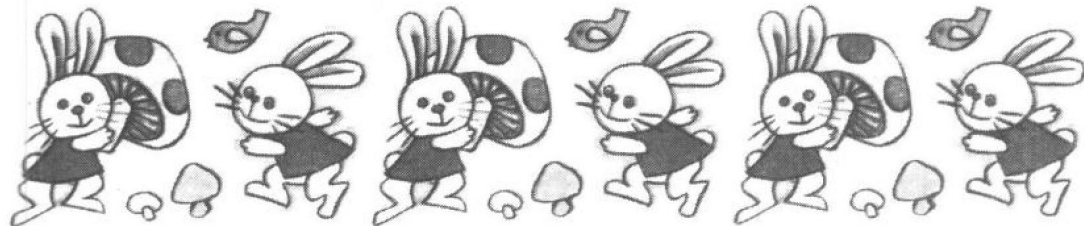
- 一、不同时期胎儿及母体所需膳食营养 (39)
- 二、孕妇需要的营养素 (41)
- 三、孕妇食谱举例 (48)
- 四、为哺喂婴儿做好准备 (51)
- 五、孕妇饮食禁忌 (53)
- 六、外界因素对胎儿发育的影响 (58)

 孕期疾病与防治 (63)

- 一、产前检查 (63)
- 二、胎动计数 (65)
- 三、怀孕异常 (65)
- 四、孕期身体异常 (78)

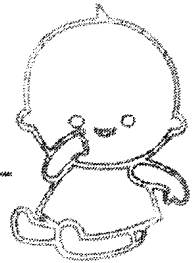


孕妇的营养
是很重要的……





迎接宝宝



分娩过程 (117)

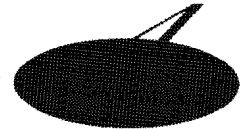
- 一、分娩知识 (117)
- 二、胎位及胎位异常 (120)
- 三、产程中的辅助动作及要领 (121)
- 四、难产及特殊分娩 (126)

产褥期 (129)

- 一、产后的身体变化 (129)
- 二、产后护理 (132)
- 三、产后的营养 (137)
- 四、产后疾病与防治 (142)
- 五、产后性生活 (151)



来到妈妈身边



婴儿的身体状况 (155)

- 一、新生儿的发育状况 (155)
- 二、新生儿期常会出现的一些特殊情况 (156)
- 三、新生儿期的几种生理状态 (159)
- 四、早产儿 (163)

四、特殊情况下的喂养 (194)

婴儿日常护理 (196)

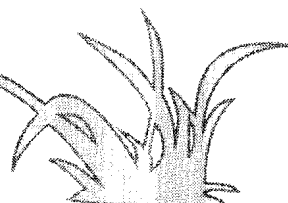
- 一、新生儿的生活环境 (196)
- 二、新生儿洗澡 (197)
- 三、新生儿饮食护理 (198)
- 四、新生儿睡眠护理 (199)
- 五、新生儿的排泄护理 (200)
- 六、新生儿的皮肤护理 (201)
- 七、新生儿各部位护理 (204)
- 八、怎样抱和放下新生儿 (207)
- 九、新生儿的空气浴 (209)
- 十、新生儿常见疾病及其护理 (209)

婴儿的生理机能 (169)

- 一、新生儿的皮肤 (169)
- 二、新生儿的呼吸 (169)
- 三、新生儿的体温 (170)

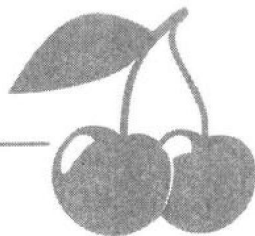
婴儿的喂养 (172)

- 一、母乳喂养 (172)
- 二、人工喂养 (186)
- 三、混合喂养 (192)





1岁前的婴儿



1—2个月婴儿 (213) **5—6个月婴儿 (258)** **9—10个月婴儿 (307)**

- 一、生理发育 (213)
- 二、喂养 (216)
- 三、日常照料 (222)
- 四、智能训练 (231)

- 一、生理发育 (258)
- 二、喂养 (263)
- 三、日常护理 (270)
- 四、智能训练 (277)

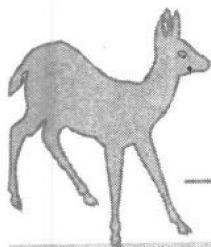
- 一、生理发育 (307)
- 二、喂养 (309)
- 三、日常护理 (311)
- 四、智能训练 (319)

3—4个月婴儿 (235) **7—8个月婴儿 (281)** **11—12个月婴儿 (322)**

- 一、生理发育 (235)
- 二、喂养 (238)
- 三、日常照料 (245)
- 四、智能训练 (253)

- 一、生理发育 (281)
- 二、喂养 (285)
- 三、日常护理 (293)
- 四、智能训练 (303)

- 一、生理发育 (322)
- 二、喂养 (326)
- 三、日常护理 (333)
- 四、智能训练 (341)



1—2岁的幼儿



1 发育特点 (345)

- 一、身体发育 (346)
- 二、运动机能的发展 (350)
- 三、神经系统的发育 (354)
- 四、智力发育 (355)

2 行为特征 (359)

- 一、注意力容易分散 (359)
- 二、喜欢乱扔东西 (360)


- 三、强烈的好奇心和探索欲 (361)
- 四、对抗性 (365)
- 五、独立性与依赖性齐头并增 (368)
- 六、模仿性增强 (370)

3 营养 (372)

- 一、平衡膳食 (372)
- 二、科学的烹饪 (377)
- 三、食谱 (378)
- 四、食物的制作方法 (382)
- 五、注意饮食安全 (386)

六、让孩子愉快地进餐 (387)

七、关于辅食 (388)

 语言的发展 (392)

一、1—2岁幼儿语言的发展标准 (392)


二、13—15个月：儿语时期 (394)

三、16—18个月：单词句 (398)

四、19—21个月：双词句 (401)

五、22—24个月：说“不” (405)

六、不会讲话 (409)

 教养 (411)

一、培养幼儿良好的排便习惯 (411)

二、培养良好的饮食习惯 (414)

三、培养良好的睡眠习惯 (417)

四、培养良好的卫生习惯 (419)

五、培养宝宝独立生活能力 (422)

六、培养幼儿的道德感 (423)


七、明确可行的规矩 (425)

八、宝宝的衣着 (426)

九、合理的生活制度 (430)

十、培养爱劳动的好习惯 (430)

十一、社交能力的发展培养 (431)

 游戏与锻炼 (436)

一、益智游戏 (436)


二、绕口令 (438)

三、识字乐园 (439)

四、谜语儿歌 (439)

五、讲故事学知识 (442)

六、讲故事提问题 (444)

 体育锻炼 (445)

一、锻炼方法 (445)


二、家庭综合测查 (446)



2—3岁的幼儿



三、2—3岁幼儿常用食物的制作方法 (468)

 行为特征 (447)


一、模仿和依赖性 (447)

二、对分离的忧惧 (449)

三、抗拒性 (451)


四、开始偏爱父母中的一方 (453)

五、各玩各的 (454)

 营养 (455)

一、营养须知 (455)

二、2—3岁幼儿的食谱安排 (465)

 教养 (472)

一、2—2.5岁幼儿智力的发展与训练 (472)

二、2.5—3岁幼儿智力的发展与训练 (477)

三、2—2.5岁幼儿语言的发展与训练 (486)

四、2.5—3岁幼儿语言的发展和训练 (492)

五、2—3岁幼儿自理能力的培养 (497)

六、2—3岁幼儿的行为规范 (503)

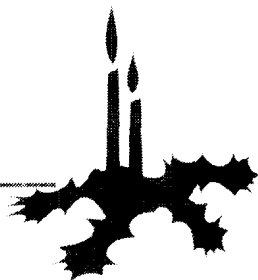
七、性别教育 (507)

八、玩具与游戏 (509)





3 岁的幼儿



生理发育 (529)

- 一、3岁幼儿的特征 (529)
- 二、身体发育 (530)
- 三、行走姿势 (530)
- 四、学跳跃 (531)
- 五、思维由低级向较高级发展 (531)
- 六、想像内容逐渐丰富 (532)
- 七、注意和记忆的特点 (533)
- 八、模仿性活跃时期 (533)
- 九、时空概念初步形成 (534)
- 十、初步掌握数的概念 (534)
- 十一、学用剪刀 (535)
- 十二、变得不听话了 (536)
- 十三、任性并非都是坏事 (537)
- 十四、情感特点 (537)
- 十五、游戏成为儿童的主导活动 (538)
- 十六、缠人 (539)
- 十七、进幼儿园 (540)



营养 (541)

- 一、3岁幼儿的饮食特点 (541)
- 二、给孩子全面均衡的营养 (542)
- 三、给孩子增加间食 (543)
- 四、让孩子养成细嚼慢咽的习惯 (544)
- 五、不要让孩子偏食 (545)
- 六、边吃边看边玩害处多 (546)
- 七、3岁小儿一日食谱 (547)
- 八、小孩饮食应注意的事项 (547)



智力与智商 (553)

- 一、智力水平 (553)
- 二、智力特点 (554)
- 三、智力发展 (554)
- 四、智力评价 (559)
- 五、智力测查的指标 (561)
- 六、测试方法 (562)
- 七、影响智力的因素 (564)
- 八、智力开发 (568)



教养 (571)

- 一、3岁孩子的智力发育特征 (571)
- 二、一般行为特征 (572)
- 三、正确地照料孩子 (573)
- 四、良好的教养方式 (574)
- 五、教育孩子积极进取 (580)
- 六、教养方式测验 (583)
- 七、正确对待孩子的发育成长 (587)
- 八、适于3岁幼儿的指导原则 (593)
- 九、父母的身教 (596)
- 十、3岁幼儿的社会交往 (597)
- 十一、安排好孩子的生活 (597)
- 十二、3岁小孩应该掌握的东西 (599)



环境和锻炼 (603)

- 一、一般性的锻炼 (603)
- 二、通过锻炼培养动作能力 (604)
- 三、多让孩子到户外去活动 (608)



玩具和游戏 (610)

- 一、玩具 (610)
- 二、游戏 (615)
- 三、绘画与手工 (616)

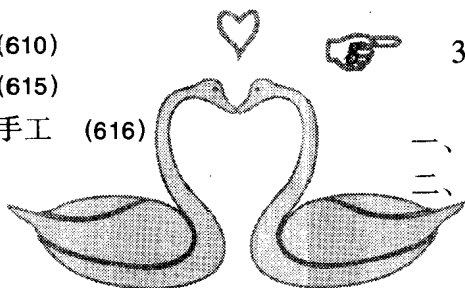


音乐和儿歌 (623)

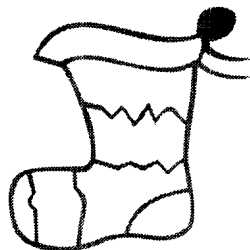


3岁故事儿歌集 (625)

- 一、故事 (625)
- 二、儿歌 (634)



4岁的幼儿



生长发育 (635)

- 一、概述 (635)
- 二、身体的生长发育 (636)
- 三、运动系统的发育 (638)
- 四、智力 (639)



教育 (649)

- 一、教育的意义 (649)
- 二、生活习惯的培养 (649)
- 三、运动训练 (651)
- 四、心理教育 (659)
- 五、语言教育 (670)
- 六、培养孩子的社会性活动 (688)



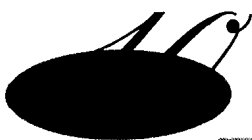
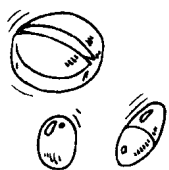
营养 (645)

- 一、膳食营养 (645)
- 二、饮食与肥胖 (647)
- 三、吃饭是愉快的 (648)

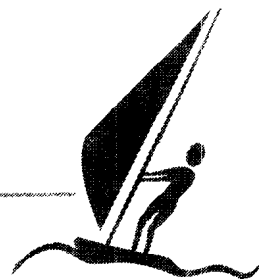


测试 (695)

- 一、语言测试 (695)
- 二、4岁幼儿感知的发展与测查 (699)
- 三、4岁幼儿智力发展与测查 (701)




5岁的幼儿




生长发育 (709)

- 一、概述 (709)
- 二、身体发育 (710)


- 三、运动机能 (710)
- 四、智力发育 (711)
- 五、一般行为特征 (717)

 营养 (718)

- 一、膳食营养 (718)
- 二、5岁幼儿饮食应注意的问题 (720)

 教育 (731)

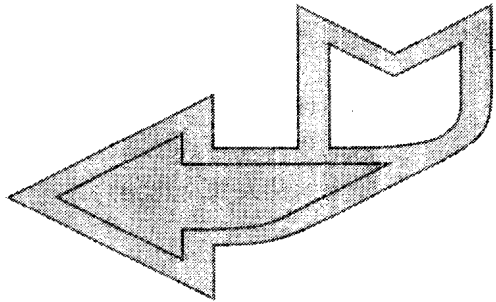
- 一、语言活动 (731)
- 二、语言的教育 (744)
- 三、自信的确立 (745)
- 四、从游戏中学习 (752)
- 五、启发孩子的逻辑思维能力 (752)


 测试 (779)


- 一、如何测试幼儿小肌肉的动作能力 (779)
- 二、5岁幼儿生理因素测试 (781)
- 三、5岁幼儿智力因素测试 (788)



宝宝的预防保健




 接种疫苗 (811)

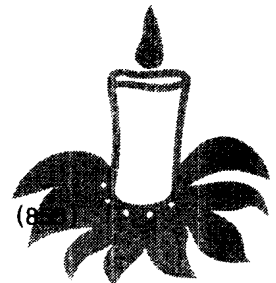
 意外事故急救 (817)

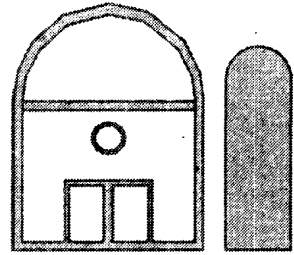
- 一、惊厥 (817)
- 二、休克 (819)
- 三、触电 (820)
- 四、溺水 (822)
- 五、烧伤与烫伤 (823)
- 六、气体中毒 (826)
- 七、误饮与误食 (826)
- 八、咬伤与螫伤 (827)
- 九、割伤与擦伤 (829)
- 十、刺伤与抓伤 (830)
- 十一、异物入喉 (831)
- 十二、鼻腔异物 (833)


- 十三、异物入眼 (833)
- 十四、异物入耳 (834)
- 十五、出血 (835)
- 十六、脑损伤 (836)
- 十七、外伤 (837)
- 十八、呼吸、心跳骤停的急救 (838)
- 十九、突发事件的紧急处理 (841)

 日常保健 (842)

- 一、观察要点 (843)
- 二、量体温 (847)
- 三、量脉搏 (849)
- 四、服药 (849)
- 五、护理 (852)
- 六、住院 (854)
- 七、家庭用药指南 (854)






 常见病护理 (861)


- 一、发烧 (861)
- 二、咳嗽 (863)
- 三、腹泻 (864)
- 四、便秘 (866)
- 五、呕吐 (868)
- 六、腹痛 (870)
- 七、头痛 (872)
- 八、哭闹 (873)
- 九、嗜睡 (876)
- 十、食欲不振 (877)
- 十一、小便异常 (878)
- 十二、流鼻血 (879)
- 十三、关节痛 (880)



- 十三、新生儿破伤风 (897)
- 十四、新生儿脐炎 (899)
- 十五、新生儿肺炎 (900)
- 十六、新生儿皮下坏疽 (902)
- 十七、新生儿脓疱疹 (904)
- 十八、新生儿淋病性结膜炎 (904)
- 十九、新生儿鹅口疮 (905)

 婴幼儿疾病 (907)

- 一、婴幼儿营养不良 (907)
- 二、维生素 A 缺乏症 (910)
- 三、维生素 A 中毒 (912)
- 四、维生素 D 缺乏性佝偻病 (913)
- 五、维生素 D 缺乏性手足搐搦症 (914)
- 六、小儿腺病毒肺炎 (916)
- 七、婴幼儿支气管炎 (917)
- 八、婴幼儿支气管哮喘 (918)
- 九、急性上呼吸道感染 (921)
- 十、婴幼儿肠套叠 (923)
- 十一、营养性贫血 (925)
- 十二、急性肾炎 (928)
- 十三、婴幼儿便秘 (930)
- 十四、厌食症 (931)
- 十五、暑热症 (933)
- 十六、婴儿湿疹 (934)
- 十七、尿布皮炎 (935)
- 十八、风疹 (936)
- 十九、麻疹 (937)
- 二十、婴幼儿急疹 (939)

 新生儿疾病 (882)

- 一、新生儿窒息 (882)
- 二、新生儿颅内出血 (884)
- 三、新生儿弥散性血管内凝血 (885)
- 四、血小板减少性紫癜 (886)
- 五、新生儿出血症 (888)
- 六、呼吸窘迫综合征 (889)
- 七、特发性呼吸窘迫综合征 (890)
- 八、新生儿败血症 (891)
- 九、新生儿溶血病 (892)
- 十、病理性黄疸 (893)
- 十一、新生儿硬肿症 (895)
- 十二、新生儿化脓性脑膜炎 (896)

