

一本最新准父母育儿必读完全书

快乐育儿宝典

KUAILE YUER BAODIAN

YIBEN ZUIXIN ZHUNFUMU YU ER BIDU WANQUANSHU

张家林 田洪江 编著 ■



快乐育儿完全宝典

中国人口出版社

一本最新准父母育儿必读完全书

快乐育儿宝典

KUAILE YU ER BAODIAN

YIBEN ZUIXIN ZHUNFUMU YU ER BIDU WANQUANSHU

张家林 田洪江 编著 ■



快乐育儿完全宝典

快乐育儿



宝典

张家林 田洪江 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐育儿宝典/张家林,田洪江编著. —北京:中国
人口出版社,2005.12

ISBN 7-80202-242-8

I. 快… II. ①张…②田… 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(2005)第145052号

快乐育儿宝典

张家林 田洪江 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京威远印刷厂
开 本 787×960 1/16
印 张 12
字 数 240千字
版 次 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷
印 数 1-8000册
书 号 ISBN 7-80202-242-8/R·492
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

0~28天新生儿



新生儿特点

出生当天婴儿特点	1
了解婴儿的各种原始反射动作	3
检查刚出生婴儿是否发育完全	4
视觉的能力	5
7~15天婴儿听觉	6
触觉	7
在沉睡中成长	7
用反射动作应付外来刺激	8



营养饮食

喂母乳之前须知	9
如何喂养与护理早产儿	10
在家分娩后的授乳	11
母乳不足怎么办	12
人工喂养必备器具	13
乳汁吃不了怎么办, 如何挤空乳房中剩余的乳汁	14
怎样判断新生儿吸吮是否有力	15



易患疾病

新生儿阴道出血或乳房肿胀是怎么回事	15
新生儿的状态	16
胖瘦不一的过期产儿	18





窒息	18
呼吸时嗓子发响	19
肚脐出血	20
婴儿的便秘	21
婴儿鼻塞	22
头形不正	22
面颊的疙瘩和臀部的糜烂	23
阴囊水肿	24

保健护理

婴儿的衣服	25
婴儿的尿布	26
婴儿洗浴后	27
怎样做好脐部护理	28
消化不良和绞痛	29
感冒发泄	29
生病	29
不要给新生儿剃满月头	30
做爸爸要转变观念	30
父亲要做的事	31

启蒙教育

好好抚摸婴儿	32
妈妈的悄悄话	33
婴儿也有个性	34
1个月婴儿嗅觉训练	34
1个月婴儿听觉训练	35
1个月婴儿触觉训练	35
1个月婴儿视觉训练	36
1个月婴儿运动训练	36



2~3个月婴儿



婴儿特点

2个月婴儿动作发展	37
是否应禁止婴儿吮手指或足趾	38
婴儿2个月发育状况	39
婴儿2个月视力与听觉	40
3个月婴儿动作发展	41
3个月婴儿发育状况	42
表情丰富	44



营养饮食

补充水分	45
如何防止婴儿吐奶	46
人工喂养	47
婴儿按需喂养	48
3个月婴儿母乳喂养方法	49
普通食物喂养	50
3个月婴儿牛奶喂养方法	51



易患疾病

定期健康检查	52
腹泻与便秘	53
婴儿发热时	54
中暑	55
眼睛异常	56



保健护理

什么时间给婴儿洗澡好	57
养成抱的毛病	58
四季小衣服	59





3个月婴儿照料	60
---------------	----

潜能开发



2个月婴儿视觉训练	61
2个月婴儿听觉训练	62
2个月婴儿触觉训练	63
2个月婴儿嗅觉训练	63
2个月婴儿运动训练	64
3个月婴儿听觉训练	64
3个月婴儿嗅觉训练	65
3个月婴儿视觉训练	65
3个月婴儿触觉训练	66
3个月婴儿运动训练	66



4~6个月婴儿

婴儿特点



4个月婴儿动作发展	67
这个月龄孩子的特点	68
5个月婴儿特征	71
生长发育的特点	72
语言训练	73



营养饮食

4个月婴儿母乳喂养方法	74
4个月婴儿牛奶喂养方法	75
从什么时候开始给婴儿点心吃	76
婴儿的粥类食品	77
5~6个月用母乳喂养的特点	77
5~6个月用牛奶喂养的特点	78





目录

5-6个月半断奶的方法	79
-------------------	----

易患疾病

当婴儿突然哭闹时	82
消化不良	83
如何预防婴儿腹泻	84
小心婴儿患急性呼吸道感染	84
预防长痱子和长痱子后的处理	85
冻伤	86

保健护理

培养规律的睡眠习惯	87
训练使用杯子	88
天天换内衣	89
漂亮的婴儿车	89
婴儿头上的乳痂能洗掉吗	89
婴儿什么情况下不能洗澡	90
婴儿鞋的选择	91

潜能开发

4个月婴儿视觉训练	92
4个月婴儿触觉训练	93
4个月婴儿听觉训练	93
4个月婴儿嗅觉训练	94
4个月婴儿运动训练	94
5个月婴儿听觉训练	95
5个月婴儿触觉训练	95
5个月婴儿视觉训练	96
6个月婴儿听觉训练	96
6个月婴儿触觉训练	96
6个月婴儿视觉训练	97
6个月婴儿运动训练	97



7~11个月婴儿

婴儿特点

7个月婴儿动作发展	98
8个月婴儿动作发展	99
9个月婴儿动作发展	100
牙齿状况	101
心智方面	102

营养饮食

还可以让婴儿吃母乳吗	103
婴儿的“偏食”	104
离乳后期的食谱及作法	105
培养婴儿良好的饮食习惯	105
婴儿要吃得淡些	106
婴儿厌食怎么办	107
补钙等于补智能	108

易患疾病

婴儿“哮喘”	108
初夏发热的疾病	109
婴儿佝偻病	110
婴儿鼻出血	111
婴儿贫血有原因	112

保健护理

清洁牙齿的教育	113
7个月婴儿照料	114
排泄的训练	115
排尿与午睡	115
洗澡与洗发	116



目录



清洁与卫生	117
引导婴儿锻炼身体	118
训练婴儿穿衣、盥洗配合动作	118
开裆裤要穿多久	119

潜能开发



7~12个月婴儿动作发育练习有哪些	119
婴儿是如何学习表达的	121
婴儿体育锻炼与智能发育	121

1岁幼儿



幼儿特点

1岁~1岁半孩子的特点	123
1岁~1岁半孩子的牙齿	124
1岁~1岁半孩子的手愈来愈灵巧	125

营养饮食

1岁后的小儿1周的食谱应如何安排	125
为小儿制作食物时应注意什么	126
1岁小儿的多铁食谱是怎样安排的	127
怎样培养1岁半的小儿自己用匙吃饭	128



保健护理

因害怕而醒来的情况	129
睡在陌生的床上	130
要不要限制小儿爬楼梯	130
小儿不爱理发怎么办	131



易患疾病

小儿的皮疹	132
百日咳	133



如何判断疾病的轻重 134

腹痛最多见 135

潜能开发

开始培养孩子的分类能力 136

让孩子学会自理 138

小儿的个别差异与教育 139

让小儿心情舒畅 140

2岁幼儿



幼儿特点

2岁~2岁半小儿的特点 141

2岁~2岁半运动方面的发展 142

2岁~2岁半智慧方面的发展 142

2岁半~3岁孩子的特点 143

2岁半~3岁孩子心智发育 144

2岁半~3岁孩子语言能力的发展 145

2岁半~3岁小儿综合能力发展 147

营养饮食

2岁~2岁半小儿的营养 148

2岁~2岁半小儿出现厌食怎么办 149

2岁半~3岁孩子的喂养特点 149

易患疾病

孩子的呕吐 150

腹泻 151

小儿为什么易患肺炎 151

为什么上感时腹痛 152



目录

保健护理



大小便之处理	153
2~2岁半的孩子怎样穿鞋子和衣服	153
2岁小儿能进行哪些体育锻炼	154
怎样培养小儿饭前便后洗手的好习惯	155
培养孩子良好的穿衣习惯与能力	155

潜能开发



培养2岁孩子的自我意识	156
培养孩子的独立意识	157
注意和记忆的特点	158
注意稳定孩子的情绪	159

3岁幼儿

幼儿特点



3岁~3岁半孩子特点	160
3岁~3岁半运动机能	161
3岁~3岁半智力发展	162
3岁~3岁半语言发育	163
3岁半~4岁有判断力了	163
3岁半~4岁劳动的特点	164

营养饮食



为何不宜在吃饭时教训孩子	165
为3岁小儿制作食物时应注意什么	166
3岁小儿为什么吃饭要细嚼慢咽	167

易患疾病



黄瘦苍白与贫血	168
为什么反复便秘腹胀	169



为什么肚子越来越大 169

注意遗传病 170

保健护理

3岁生活习惯的培养 171

自己的事自己干 171

有规律地生活 172

塑造健美体型 173

注意孩子的体形训练 174



潜能开发

要求孩子自己收拾玩具和书籍 175

多奖励，少处罚 176

父母要唱一个“调” 177

重视小儿的好奇心 177

要善于区别孩子的想像与说谎 178





0~28天新生儿

新生儿特点

出生当天婴儿特点

婴儿出生时，体重若在2.5千克以上，算过了人生第一关。体重不足2.5千克的婴儿为“未成熟儿”，需采取特殊保护措施。健康婴儿的标志是皮肤鲜嫩呈粉红色，大声啼哭，手脚自由地活动。

妈妈们常常担心婴儿什么时候排尿，婴儿一般是在24小时以内排尿。但是，也有健康婴儿是在48小时以后才排尿的。当打开白色尿布时，看到婴儿尿出红砖色的尿会感到吃惊。但不必担心，因为这是由尿酸盐引起的。

婴儿的第1次大便是在24小时以内排出。粪便呈暗绿色或黑色黏稠状，这叫胎便。这是肠的分泌物在溶解蛋白酶的作用下发生变化所致。粪便呈绿色是因为混有胆汁。

刚出生的婴儿虽然常常啼哭，但几乎是整日鼾睡。头部一般呈椭圆形，像肿起一个包似的





(产瘤)。这是由于胎头在产道里受到压迫引起的。头胎婴儿或年龄大的母亲所生的婴儿，头部呈椭圆形更为明显。由于能自然地长好，所以不必特意去注意枕头的枕法，一般在这个时期以不睡枕头为好。当抚摸婴儿头顶部时，或许会因为头顶上有一块没有骨头软乎乎的地方而大吃一惊，这就是囟门。囟门是头骨在通过产道时为了能变形而留下的空隙。这也是因人而异。

宝宝脸也好像有些肿，特别是眼睑发肿的较多，且有眼屎。这是助产士为了预防“风眼”（淋菌性结膜炎），使用了硝酸银溶液点眼而引起的反应。如果用抗生素点眼，眼屎就不会太多。也不要担心孩子的鼻梁矮，随着年龄的增长会自然高起来。

脐带的扎结处由于盖上了纱布而看不见，如果拿掉纱布，就看见脐带黑且有难闻的气味。男孩的阴囊看起来也好像有些肿，这种现象会自然消退。女孩的小阴唇比大阴唇要大，好像有些突出来的似的，这也会自然长好。

婴儿的姿势和胎儿期大致相同。头先生出的婴儿，头部前屈，下巴挨着胸前，后背呈圆形，肘向里弯，握着的拳头向内，腰和膝盖都是弯曲的，脚也向内弯曲，能看到脚掌。



在寒冷季节出生的婴儿，手和脚尖发紫是常见的，但这并不是因为心脏不好。在臀部可见青痣，有人叫它母斑或蒙古斑，长大以后会自然消失。在脖子、眼睑和鼻尖上，可以看到排列不规则的米粒或豆粒大小的痣，经过1年左右也会自然消失。

即使天热，婴儿也不会出汗和流口水。这是因为内分泌腺还不发达。眼睛虽然看不见东西，但却能听见大人的声音。当用力关窗户时就有反应。婴儿刚出生时体温与母体相同，然后下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，8小时后保持在 $36.8\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 左右。呼吸每分钟为 $34\sim 35$ 次，脉搏每分钟为 $120\sim 130$ 次。



有些产院很忙，所以就把婴儿抱离母亲而放在婴儿间使其与其他婴儿一起睡觉。等在产房外的老人（奶奶或姥姥）不要看见了五官端正的婴儿就放心了，而是要找出婴儿的某种特征以便记住。这是为了防备万一婴儿被抱错了，就能够马上辨认出来。

了解婴儿的各种原始反射动作

1. 感觉反射 (感觉紧紧抱住的动作)

感觉反射是在不知不觉中由妈妈亲身体验出来的。如果在帮婴儿洗澡把他放入浴盆中时，婴儿的两手会张得很开，手指也会伸直，好像要捉什么东西依靠。还有抱着他然后把他再放回床上时，虽然他是在睡眠中，但是也会有同样的动作出现，这就叫感觉反射。

没有很清楚体验过的妈妈可试试把手放在婴儿的头下，将他的头抬高离床十厘米左右然后放开他，请用手支撑而后放下，不是一下就将他的头放下。

这种反射不是异常，而是一种正常发生的现象，婴儿一至二个月以上也还会有这种现象发生，左、右手的动作有不一样的时候必须确认。

2. 扶起的反应 (好像要起来的动作)

把在睡眠中的婴儿两手张开，将上半身扶起来看看。两手张开保持现有的动作，只是有一点点的感觉，婴儿也会自己想要起来看看的样子，手腕会用力，肘部会弯曲，而后头部也有抬起来的反应。

这就是扶起反应的象征，同时这个动作也可检查颈部周围是否发育正常。

