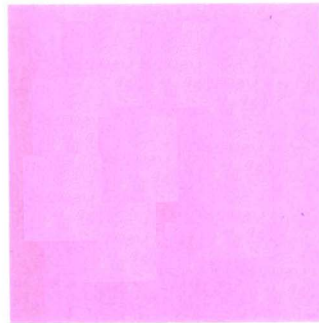
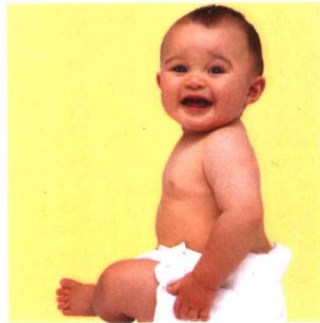
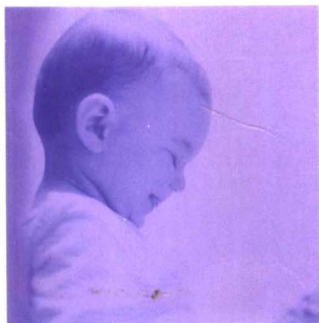


专家指导 全面周到 直观明了 图文并茂

智慧妈妈科学 育儿方案

从孕产生活研究
从产生活研究
● 编著

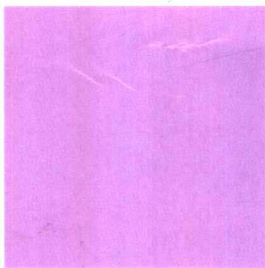


● 给准爸妈看的书
● 最适合中国国情
的孕育读本



内蒙古科学技术出版社

智慧妈妈科学 育儿方案



● 给准爸妈看的书
● 最适合中国国情的
孕育读本

智慧妈妈科学育儿方案/丛丛编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2005.11

ISBN 7-5380-1380-6

I. 智… II. 丛… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-早期教育
IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第123518号

出 版 / 内蒙古科学技术出版社
发 行 / 全国各地新华书店
地 址 / 赤峰市红山区哈达街南一段4号
电 话 / (0476) 8224848 8231924
邮 编 / 024000
印 刷 / 长沙海德印务有限公司
责任编辑 / 那 明
封面设计 / 蔡式荣
字 数 / 550千字
开 本 / 640×960 1/16
印 张 / 17.5
版 次 / 2006年1月第1版
印 次 / 2006年1月第1次印刷
定 价 / 24.80元

无意识地活动身体
对外界刺激反应敏感



1个月



虽然哭得很厉害，但只要妈妈将他抱起时立刻高兴起来，从这副笑脸可看不出刚哭完！



母乳不足时，可以喂牛奶。因婴儿抵抗力还比较弱，奶瓶和乳头要注意消毒。

2个月

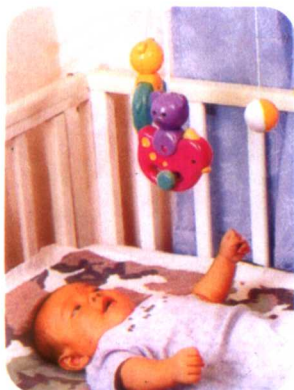
床上可挂上能咕
噜咕噜转动的饰
物，孩子非常喜
欢明亮、清晰的
色彩。



睡着的时候发出“嗯—
嗯”的哼哼声，脸色通
红，这样的孩子很多。



对能动的东西感兴趣，如果悬
挂上小玩物，眼睛会盯着看。



3个月



为了习惯母乳和牛奶以外的
味道，到两个月时开始
给果汁。



高兴时像说话似地发出“啊”、“呜”
的声音，开始冒话。



眼睛盯着自己的小拳头，非常认真的表情。



4个月

体重约为出生时的两倍，脖子即将挺直



趴下时脖子能抬起来，这姿势似乎在爬。

5个月



注视着布玩具，用手指尖摸着，好奇心越来越强。



把住两手往起拉时，头能挺起来。



会翻身了，因为总打滚，换尿布都困难。



6个月

发现喜欢的东西，一伸手抓住就往嘴里放。

马上就要会坐了，
已经能翻身了



7个月



拉出的纸巾往嘴里送，注意要防止误服。

8个月



为什么不让换尿布？孩子尽全身力气抵抗，不让换尿布，妈妈使劲按着。



把报纸和杂志哗啦啦地撕碎，弄得乱七八糟，很喜欢游戏。

9个月



以肚子为中心转圈，看来他是想活动。

10个月



自己开始选择食物，在准备手抓的食物。



一个人玩的时候常常把指头伸入口中吮吸。



身旁如果有椅子就扶着站起来，动作很轻，表情沉着。



11个月

越来越认生，妈妈以外的人一抱，立即就连哭带闹。



把脸藏在妈妈背后，“没了，没了，猫儿！”翻来覆去玩不够。



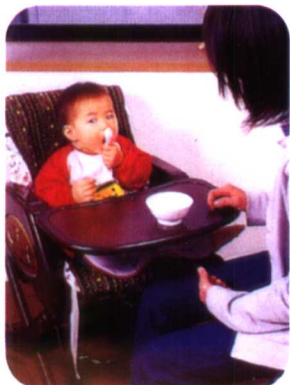
对画册开始感兴趣，虽然故事内容还不懂，但还是看得津津有味。



不行啊！

撅着屁股使劲站立成功！但后来失去了平衡。

1岁



断奶食快吃完了。自己拿勺子，吃得挺起劲。



能一个人从滑梯上滑下来。



来，妈妈喂奶

即使是刚出生的孩子也知道怎样吃奶。注意妈妈和婴儿的呼吸要合拍。正确的授乳需要时间掌握，不要着急嘛。



1. 肚子是不是饿了

婴儿哭时，首先要抱起来。抱起来还哭，摸一下他的嘴唇，如果他表现要吃奶的样子，即可开始授乳。



2. 洗手

授乳前必须用肥皂洗手。恶露未尽和换尿布之后，细菌容易传染给婴儿，要注意。



3. 乳头要清洁

乳头不擦拭亦可，但如果母乳溢出，乳头周围黏黏糊糊，可以用清洁的纱布或清洁的棉花擦净。

4. 以轻松的心情授乳

婴儿吃奶需要较长时间，妈妈要以不易疲倦的姿势轻松地授乳。



5. 孩子吃奶要稳固地叼住乳晕部分

孩子吃奶必须把整个乳头放入口内，然后吮出，所以只将乳头叼住不行，应叼住乳晕的部分。

6. 左右乳房都吃完后让孩子打嗝

开始每侧吃5分钟，然后反复2~3次，授乳后让孩子打嗝，把吸入的空气排出去。



授乳时孩子的抱法



1. 横抱式

是不分月龄、稳定的授乳姿势。可利用缓冲垫等调节婴儿口的高度。



2. 坚持式

分开婴儿双腿，让孩子骑在妈妈的大腿上。这个姿势适合在新生儿等小的婴儿，和乳头扁平、内陷的妈妈。



3. 足球式

将婴儿扶在腋下，把婴儿放在桌子、沙发等低台上喂奶。

更换纸尿裤的方法

平静的时候突然铺上



活泼好动的孩子不容易换尿布，要趁安静的间隙快速换尿布。

请核对褶裥部分



要确认褶裥部分是否与大腿密接，如果伸展着，是否需要大点的尺码。这种情况下将带子斜拉一下试试。

褶裥的地方适当地留余地



怕松动往紧勒，婴儿会痛苦。即使孩子大了，腹部也应留一指的间隙。

将M形分开盖上尿布



使纸尿裤的上端呈水平状态，然后均匀的盖上腹部。把腿M形分开盖上尿布。

带子左右对称粘牢



带子如果不左右对称粘牢，不仅容易错位，也妨碍婴儿的活动。

要注意脊背侧方



带子应该直拉。稍稍一斜，大腿周围就变大，建议长得大的婴儿用斜拉。

换布尿布的方法



靠近大腿自然的褶

大腿的部分如果尿布变硬，就要妨碍婴儿腿的自由活动。如果贴近柔软的褶，能防止漏尿。



外皮的里侧 脊背的尿布要放在

尿布要放在外皮里侧约10厘米，目的是防止脊背部分漏尿。



腹部要留有余地

脊背包得很严密不漏粪便了。但为了不让孩子受苦，腹部应保持3指的间隙。



分往里塞好 要把露出外皮的部

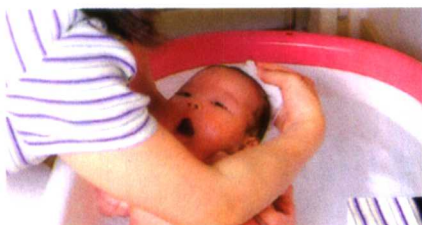
在尿布上面盖外皮，左右固定，而且要做到左右对称。尿布如果露在外皮之外，要整理好。

技巧高超的洗澡



用浴巾围上，从脚开始洗

慢慢把孩子放到水里。胆小的孩子用浴巾围上较安心。只托脖子，身体就能浮上来，轻轻托着肚子，等待孩子安定。



按脸、头、体的顺序进行

开始是脸。用沾湿的纱布从内眼角到外眼角一个方向擦拭。每次拧一下纱布，然后擦整个面部，然后是头部。用手擦肥皂让它起泡泡，肥皂泡涂在脸、头上，用纱布擦去肥皂。按此法洗脖子，上肢、腹部和大腿。



左右手交换位置。用左手控制胸和腋下的部分，让孩子向前趴的姿势。

不要着急！

重点是翻过来洗



用右手的手腕支撑婴儿的胸部。注意不要让婴儿脖子往前倾倒。



要充分洗大腿根和屁股。



认真洗背部。脸不要沾上水，左手要用力支撑。



另准备水冲身体

从胸到腿慢慢冲洗，使全身干净，不用肥皂用洗溶剂时不需准备清水。



快更衣

用浴巾将孩子包起来，擦干，难擦的地方要认真擦，换衣服时不要牵拉四肢，从衣服的袖口伸进手去操作。



卷 首 语



智慧妈妈科学育儿方案

随着人们优生优育意识的不断提高,年轻妈妈们都希望自己有一个聪明、智慧、健康的小宝宝。然而,如何养育宝宝,怎样教育孩子,还一直困扰着不少年轻母亲。

初为人母,会遇到各种各样的困难,而现在的许多年轻夫妇又都远离长辈,几乎不可能随时获取科学育儿的经验,加上繁重的工作压力,使更多年轻妈妈没有过多精力去研究育儿的种种科学方法。

为了满足未来母亲的需要,更好地解决育儿中的各种难题,走一条方便、快捷之路,我们组织编写了《智慧妈妈科学育儿方案》一书。本书有针对性地就上述问题,进行图解式说明,可现查现用,使人一目了然,以满足智慧妈妈科学育儿之需。

本书包含了育儿经历、育儿常识、婴幼儿常见疾病及处理、不同的育儿方法、早期教育、育儿锦囊、送托须知等诸多内容,深入浅出,简明易懂,图文双解,易于操作。许多育儿知识只需要您花上几分钟的时间,在目录中查一下,在插图中看一下,在注释中读一下,便可立即掌握,迎刃而解。

年轻的妈妈们,还犹豫什么呢?为了下一代全面素质的提高,请您加入到智慧妈妈的行列中来吧!



目 录



第一章 育儿经历

0~1 个月	(1)	按摩的好处	(16)
发 育	(1)	怎样使按摩事半功倍	(17)
新一代妈妈的育儿法	(2)	按摩后	(17)
购置婴儿用品	(3)	宝宝按摩要领	(17)
新生儿基本诊查	(7)	1~2 个月	(18)
新生儿的生理特征	(7)	发 育	(18)
检查健康状况	(7)	睡 眠	(18)
新生儿日常料理	(9)	营 养	(18)
感 觉	(9)	感 觉	(19)
营 养	(9)	生 活	(19)
健 康	(9)	健 康	(19)
排 便	(10)	婴儿的视力发展变化	(20)
新生儿的原始反射	(10)		(20)
取名字	(11)	育儿答题	(20)
新生儿的疾病和异常	(12)	2~3 个月	(21)
新生儿疾病	(12)	发 育	(21)
先天性异常现象	(13)	营 养	(21)
早产儿的护理	(15)	感 觉	(22)
何为早产儿	(15)	生 活	(22)
出院后应注意哪些疾病	(15)	语 言	(23)
.....	(15)	健 康	(23)
早产儿的护理方法	(16)	3~4 个月	(25)
给宝宝按摩	(16)		

发育	(25)	生活	(38)
营养	(25)	游戏	(39)
健康	(26)	情感	(39)
运动	(26)	健康	(39)
生活	(27)	牙齿是如何长出来的	
育儿建议	(27)		(40)
4~5 个月	(27)	7~8 个月	(40)
发育	(27)	运动	(40)
营养	(28)	营养	(41)
运动	(28)	睡眠	(41)
感觉	(29)	游戏	(42)
生活	(29)	语言	(42)
游戏	(29)	情感	(42)
语言	(29)	孩子听力发展的过程	
情感	(30)		(42)
健康	(30)	育儿建议	(43)
培养孩子的语言表达能力和		8~9 个月	(44)
思考能力	(30)	运动	(44)
5~6 个月	(31)	营养	(44)
发育	(31)	生活	(45)
睡眠	(31)	语言	(45)
运动	(32)	技能	(45)
营养	(32)	选择断奶餐具	(46)
情感	(32)	9~10 个月	(47)
游戏	(33)	发育	(47)
健康	(33)	营养	(47)
育儿建议	(33)	运动	(47)
0~6 个月益趣游戏	(34)	生活	(48)
对孩子进行测试	(36)	情感	(48)
6~7 个月	(37)	游戏	(48)
发育	(37)	语言	(49)
运动	(38)	让孩子容易、及时打嗝	
营养	(38)		(49)

10~11个月	(50)	运 动	(59)
发 育	(50)	营 养	(59)
运 动	(50)	生 活	(60)
营 养	(50)	语 言	(60)
生 活	(51)	游 戏	(60)
游 戏	(51)	情 感	(61)
语 言	(51)	健 康	(61)
情 感	(52)	孩子也有精神压力	(61)
健 康	(52)	育儿建议	(62)
测验孩子的积极性	(52)	12~18个月益趣游戏	(62)
11~12个月	(53)	18~24个月	(64)
发 育	(53)	发 育	(64)
运 动	(54)	营 养	(65)
营 养	(54)	生 活	(65)
生 活	(54)	语 言	(66)
语 言	(55)	情 绪	(66)
情 感	(55)	游 戏	(66)
游 戏	(56)	健 康	(67)
健 康	(56)	让孩子交朋友	(67)
7~12个月益趣游戏	(56)	18~24个月益趣游戏	(67)
12~18个月	(58)		



第二章 育儿常识

母乳喂养	(69)	正确保存剩余乳汁	(71)
母乳喂养的优点	(69)	奶粉喂养	(71)
母乳喂养的基本常识	(69)	奶粉喂养战略	(71)
喂奶前准备	(70)	调奶步骤	(72)
喂奶步骤	(70)	给孩子喂奶	(72)
		选购喂奶必需品	(73)

如何进行混合喂奶·····	(74)	育儿指南·····	(87)
母乳喂养答疑·····	(74)	婴儿身体护理·····	(87)
给孩子换尿布·····	(75)	用空气加湿法保护皮肤·····	(87)
换尿布前·····	(75)	给孩子准备以下物品·····	(88)
准备换尿布必需品·····	(76)	浴后皮肤护理·····	(88)
更换尿布·····	(76)	皮肤护理准则·····	(89)
更换纸尿布·····	(78)	冬季皮肤护理答疑·····	(89)
治疗尿布出疹的特效药方·····	(78)	带宝宝旅行·····	(90)
正确抱孩子、背孩子、哄孩子入睡·····	(79)	按照去处的不同准备行李·····	(90)
抱婴儿的基本姿势·····	(79)	外出用品·····	(91)
站立式抱法·····	(80)	乘车旅行·····	(91)
坐式抱法·····	(81)	乘飞机旅行·····	(92)
让背上的宝宝更舒服·····	(81)	给孩子选择合适的鞋·····	(92)
轻拍孩子入睡·····	(83)	给孩子穿衣服·····	(92)
给孩子布置睡床·····	(84)	新衣服要洗一次后再穿·····	(92)
改正错误的育儿姿势·····	(84)	给婴儿穿开襟上衣·····	(93)
给孩子洗澡·····	(85)	给婴儿穿T恤·····	(93)
洗澡前准备·····	(85)	给婴儿穿裤子·····	(93)
洗澡初始·····	(85)		
婴儿洗澡必需品·····	(86)		



第三章 断 奶

断奶须知·····	(94)	不同阶段的食品搭配·····	(95)
给孩子断奶应遵循的原则·····	(94)	断奶初期·····	(97)

断奶初期(产后3~6个月)	制订断奶计划	(97)	(103)
制订断奶目标	断奶后期指南	(97)	(104)
断奶初期指南	断奶后期的理想食品	(98)	(104)
断奶初期的理想食品	孩子生病时的断奶食品	(98)	(106)
断奶中期	发烧时	(100)	(106)
断奶中期	呕吐时	(100)	(107)
制订断奶目标	腹泻时	(100)	(108)
断奶中期指南	出疹时	(101)	(109)
断奶中期的理想食品	快餐食品	(101)	(110)
断奶后期	断奶食品须知	(103)	(111)
断奶后期(产后10~12个月)	断奶答疑	(103)	(112)



第四章 常见症状及处理

基本健康保健	给孩子喂药	(114)	(120)
健康检查要点	喂药要领	(114)	(120)
区分不同症状	喂药方法	(115)	(121)
就医时注意事项	服用营养用品	(115)	(122)
基本的健康检查	医药解难	(116)	(122)
预防接种	小儿安全问题及对策	(117)	(123)
就医前的注意事项	受伤	(117)	(123)
预防接种分类	碰伤头部	(117)	(124)
接种后注意事项	烫伤	(119)	(125)
避免预防接种副作用的方法	误食异物	(119)	(126)

被昆虫或其他动物咬伤	咳嗽、呼吸困难等疾病
..... (127)	 (142)
流鼻血	呕吐、腹泻
..... (128)	 (143)
溺水	症状不同,措施不同
..... (129)	 (143)
触电	呕吐腹泻的临床表现
..... (129)	 (144)
眼中进入异物	如何在家里治疗呕吐、腹泻
..... (130)	 (145)
骨折或扭伤	呕吐、腹泻
..... (131)	 (145)
修剪指甲	引发痉挛的疾病
..... (131)	 (146)
发烧	痉挛的诊断
..... (132)	 (146)
病状不同,措施不同	骨骼、关节、肌肉疾病的治疗
..... (132)	 (147)
发烧的临床表现	家中如何治疗痉挛 ...
..... (132)	 (147)
发烧时	引发痉挛的疾病
..... (133)	 (148)
孩子在家里发烧时的应急措	眼、鼻、耳常见病
施	 (149)
..... (133)	眼、鼻、耳部疾病的临床表现
发烧时出现的疾病 ...	 (149)
..... (134)	眼、耳、鼻疾病
出疹	 (150)
..... (136)	根治过敏
症状不同,措施不同	 (150)
..... (136)	过敏性反应的基本常识
出疹的临床表现	 (150)
..... (137)	过敏检查
孩子出疹时,在家采取的应急	 (151)
措施	特异反应性皮炎
..... (137)	 (151)
出疹时常见的其他并发症 ...	过敏性哮喘
..... (138)	 (152)
咳嗽、呼吸困难	食物过敏
..... (140)	 (152)
症状不同,措施不同	过敏的治疗
..... (140)	 (152)
咳嗽、呼吸困难的临床表现	过敏测试法
..... (141)	 (153)
咳嗽的作用	特应性皮炎测验孩子患的是
..... (141)	特应性皮炎吗
在家里如何治疗感冒	 (154)
..... (142)	疗效显著的民间验方
	 (154)