

科学 · 全面 · 实用的孕育指南 · · · · ·



# 科学育儿 全书



主编 / 韩跃辉 ·

简单而实用的胎教方法  
新生儿的护理特点  
如何提高宝宝的综合素质  
宝宝常见疾病的预防



海科学普及出版社

# 科学育儿全书

主 编 韩跃辉

副主编 卢 娜

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 编 委 | 张春改 | 夏 丽 | 闫 利 |
|     | 张佩云 | 吴晓波 | 李 云 |
|     | 郭 健 | 郑 军 | 田 立 |
|     | 陈亚军 | 王云珍 | 吴 静 |

上海科学普及出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

科学育儿全书/韩跃辉主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2005. 9

ISBN 7-5427-3384-2

I. 科… II. 韩… 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 078133 号

策划编辑 胡名正

责任编辑 李选玲

## 科学育儿全书

主编 韩跃辉

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

开本 880×1300 1/32 印张 22.625 插页 4 字数 760000

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-5427-3384-2/R·330 定价: 28.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

# 目 录

## 上 卷 胎 儿 期

### 第一篇 胎儿发育 / 1

#### 胎儿第一个月 / 3

- 一、新生命的开始 / 3
- 一、新生命的开始 / 3
- 二、受精和受精卵的发育 / 4
- 三、胎儿发育的附属物 / 7
- 四、丈夫该为妻子做什么 / 8

#### 胎儿第二个月 / 10

- 一、母体的变化 / 10
- 二、胎儿发育情况 / 11
- 三、准父亲必读 / 12

#### 胎儿第三个月 / 15

- 一、母体的变化 / 15
- 二、胎儿发育情况 / 16
- 三、准父亲必读 / 16

#### 胎儿第四个月 / 21

- 一、母体的变化 / 21
- 二、胎儿发育情况 / 21
- 三、准父亲必读 / 22

#### 胎儿第五个月 / 24

- 一、母体的变化 / 24
- 二、胎儿发育情况 / 25

#### 三、准父亲必读 / 25

#### 胎儿第六个月 / 27

- 一、母体的变化 / 27
- 二、胎儿发育情况 / 27
- 三、准父亲必读 / 28

#### 胎儿第七个月 / 29

- 一、母体的变化 / 29
- 二、胎儿发育情况 / 29
- 三、准父亲必读 / 30

#### 胎儿第八个月 / 32

- 一、母体的变化 / 32
- 二、胎儿发育情况 / 33
- 三、准父亲必读 / 34

#### 胎儿第九个月 / 34

- 一、母体的变化 / 34
- 二、胎儿发育情况 / 35
- 三、准父亲必读 / 35

#### 胎儿第十个月 / 37

- 一、胎儿发育情况 / 37
- 二、母体的变化 / 37
- 三、准父亲必读 / 38

#### 附、十月怀胎的主要变化 / 40

## 第二篇 优生营养 / 43

### 胎儿第一个月 / 45

- 一、中医论养胎 / 45
- 二、怀孕第一个月的食谱 / 47

### 胎儿第二个月 / 48

- 一、为防畸形需补充叶酸 / 48
- 二、怀孕第二个月的食谱 / 49

### 胎儿第三个月 / 52

- 一、水果蔬菜与胎儿发育 / 52
- 二、碘与优生 / 52
- 三、怀孕第三个月的食谱 / 53

### 胎儿第四个月 / 54

- 一、怀孕4个月的营养特点 / 54
- 二、怀孕第四个月的食谱 / 56

### 胎儿第五个月 / 58

- 一、胎儿的营养 / 58
- 二、怀孕5个月的营养特点 / 60
- 三、避免孕期肥胖 / 61
- 四、怀孕第五个月的食谱 / 62

### 胎儿第六个月 / 64

- 一、胎儿的营养 / 64
- 二、孕妇营养不良对胎儿的影响 / 65
- 三、妊娠期吃鱼的好处 / 66
- 四、孕妇要注意缺铁性贫血 / 67
- 五、怀孕第六个月的食谱 / 67

### 胎儿第七个月 / 68

- 一、孕妇食用加碘盐的好处 / 68
- 二、吃海带应注意什么 / 69
- 三、孕妇营养过剩对胎儿的影响 / 69
- 四、孕妇身体浮肿 / 70
- 五、科学饮水有利于健康 / 71
- 六、怀孕第七个月的食谱 / 72

### 胎儿第八个月 / 73

- 一、中医论妊娠饮食 / 73

### 二、怀孕第八个月的食谱 / 74

### 胎儿第九个月 / 75

- 一、中医论养胎 / 75
- 二、怀孕第九个月的食谱 / 77

### 胎儿第十个月 / 79

- 一、中医论分娩 / 79
- 二、怀孕第十个月的食谱 / 81

## 第三篇 优生保健 / 83

### 胎儿第一个月 / 85

- 一、早孕母亲饮酒吸烟对胎儿有害 / 85
- 二、孕妇的情绪和外界噪声可影响优生 / 85

- 三、早孕期疾病、药物与优生 / 86

### 胎儿第二个月 / 86

- 一、妊娠体操 / 86
- 二、孩子应该哪天降生 / 87
- 三、妊娠的生物致畸因素 / 88
- 四、孕妇做X线检查对胎儿有害 / 90
- 五、孕妇能接受免疫接种吗 / 90
- 六、黄体酮和维生素E能否保胎 / 91
- 七、早期流产要不要保胎 / 91
- 八、孕妇冬春应防感冒 / 92
- 九、孕妇服中药要小心 / 93
- 十、影响优生的环境因素 / 93
- 十一、孕妇常见的心理症状对胎儿的影响 / 95

### 影响 / 95

### 胎儿第三个月 / 95

- 一、妊娠体操 / 95
- 二、妊娠早期要节制房事 / 96
- 三、什么是多胎妊娠 / 96
- 四、为什么胎死宫中 / 97
- 五、孕期要防肾结石 / 98
- 六、O型血孕妇应注意什么 / 99
- 七、做过剖宫产再次妊娠有危险吗 /

## 99

八、妊娠期感冒了怎么办 / 100

九、女工妊娠期的劳动保护 / 100

**胎儿第四个月 / 101**

一、妊娠体操 / 101

二、孕妇外出旅行注意什么 / 102

三、怎样防止便秘 / 103

四、妊娠期应如何穿戴 / 103

五、甲状腺功能亢进患者的保健 / 103

六、孕期妇女勿肥胖 / 104

七、子宫肌瘤会影响胎儿吗 / 104

八、做羊膜穿刺对母胎有害吗 / 105

九、妊娠期预防接种 / 105

十、孕妇不宜睡电热毯和使用手机 / 106

**胎儿第五个月 / 107**

一、妊娠体操 / 107

二、妊娠期运动应注意什么 / 108

三、哪些人需要做产前诊断 / 108

四、妊娠与头发健康 / 109

五、产前诊断有哪些方法 / 110

六、孕妇患了阑尾炎怎么办 / 111

**胎儿第六个月 / 112**

一、妊娠体操 / 112

二、孕妇怎样添美感 / 112

三、糖尿病与妊娠 / 113

四、肺结核患者的孕期保健 / 114

五、孕妇要预防妊娠高血压综合征 / 115

六、警惕高危妊娠 / 116

七、妊娠与肝脏 / 117

**胎儿第七个月 / 118**

一、妊娠体操 / 118

二、孕妇的产前训练 / 118

三、及时治疗胎儿宫内发育迟缓 /

120

四、为什么早产 / 121

五、要预防娩出巨大胎儿 / 122

六、孕妇要防贫血 / 123

七、什么是先兆子痫,什么是子痫 /

124

**胎儿第八个月 / 125**

一、妊娠体操 / 125

二、妊娠晚期也要节制房事 / 125

三、羊水过多与过少 / 126

四、妊娠期要防痔 / 127

五、为何测孕妇尿中的雌三醇 / 127

六、胎儿臀位怎么办 / 128

七、妊娠8个月的孩子能活吗 / 129

八、药物成瘾与胎儿发育 / 130

**胎儿第九个月 / 131**

一、妊娠体操 / 131

二、应为宝宝准备些什么 / 132

三、小腿抽筋怎么办 / 135

四、什么是前置胎盘 / 135

五、产前要学会护理乳头 / 136

六、要预防低体重儿的降生 / 137

七、什么情况应立即去医院 / 138

八、吸毒与胎儿 / 139

**胎儿第十个月 / 140**

一、是谁努力使胎儿娩出 / 140

二、什么是产道 / 141

三、什么是产力 / 142

四、影响胎儿通过产道的三个因素 /

143

五、什么是过期妊娠 / 144

六、剖宫产好不好 / 145

七、临产前的先兆 / 145

八、临产不要紧张 / 146

九、全身心地迎接宝宝 / 147

十、婴儿的降临 / 149

## 第四篇 科学胎教 / 153

胎儿第一个月 / 155

一、怎样科学地实施胎教 / 155

二、胎教与优生 / 156

三、胎教要点 / 158

胎儿第二个月 / 159

一、电视与胎教 / 159

二、电脑与胎教 / 159

三、胎儿的听力训练与运动训练 / 160

四、中医论胎教 / 161

五、胎教要点 / 162

胎儿第三个月 / 162

一、家庭和谐与胎教 / 162

二、胎教是爱 / 163

三、胎儿情商的培养 / 164

四、中医论胎教胎养 / 165

五、胎教要点 / 167

胎儿第四个月 / 167

一、胎儿听觉发育与胎教 / 167

二、胎儿的视觉训练 / 168

三、胎儿的性格训练 / 169

四、胎儿的行为训练与语言训练 / 170

五、中医论胎教 / 171

六、胎教要点 / 172

胎儿第五个月 / 172

一、科学实施胎教 / 172

二、中医论胎教 / 176

三、胎教要点 / 177

胎儿第六个月 / 177

一、运动与胎教 / 177

二、旅游与胎教 / 178

三、胎儿运动 / 178

四、进行语言胎教的内容 / 178

五、父亲与胎儿对话进行胎教 / 179

六、诗歌与胎教 / 180

七、父母的情绪与胎教 / 181

八、胎教要点 / 181

胎儿第七个月 / 182

一、对话与胎教 / 182

二、音乐与胎教 / 182

三、胎儿的记忆训练与游戏训练 / 183

四、中医论胎养 / 184

五、胎教要点 / 186

胎儿第八个月 / 187

一、抚摩胎儿与胎教 / 187

二、音乐与胎教 / 187

三、运动锻炼与胎教 / 188

四、胎儿的性格培养 / 190

五、中医论胎教 / 191

六、胎教要点 / 194

胎儿第九个月 / 194

一、运动与胎教 / 194

二、胎儿的美育 / 194

三、胎教要点 / 197

胎儿第十个月 / 197

一、母亲的分娩情绪与胎教 / 197

二、胎教要点 / 198

## 下 卷 婴幼儿期

## 第五篇 生长发育 / 199

- 婴儿第一个月 / 201
- 婴儿第二个月 / 204
- 婴儿第三个月 / 206
- 婴儿第四个月 / 208
- 婴儿第五个月 / 210
- 婴儿第六个月 / 211
- 婴儿第七个月 / 216
- 婴儿第八个月 / 217
- 婴儿第九个月 / 220
- 婴儿第十个月 / 222
- 婴儿第十一个月 / 224
- 婴儿第十二个月 / 226
- 婴儿第十三~十四个月 / 228
- 孩子第十五~十七个月 / 230
- 孩子第十八~二十一个月 / 232
- 孩子第二十二~二十四个月 / 233
- 孩子第二十五~二十七个月 / 235
- 孩子第二十八~三十个月 / 236
- 孩子第三十一~三十三个月 / 237
- 孩子第三十四~三十六个月 / 239

## 第六篇 饮食营养 / 241

- 孩子第一个月 / 243
  - 一、母乳喂养好在哪里 / 243
  - 二、纯母乳喂养能满足婴儿吗 / 244
  - 三、为什么给孩子喂初乳 / 244
  - 四、哪些母亲不宜哺乳 / 246
  - 五、影响母乳分泌的因素 / 246
  - 六、哪些药物影响哺乳 / 247
  - 七、母乳不足 / 247

- 八、母乳喂养应注意什么 / 247
- 九、孩子是否吃饱了 / 248
- 十、母乳不足时的哺喂方法 / 248
- 十一、人工喂养 / 249
- 十二、人工喂养要注意的问题 / 249
- 十三、新生儿可以吃什么 / 250
- 十四、早产儿的喂养 / 251
- 孩子第二个月 / 252
  - 一、孩子常吐奶是怎么回事 / 252
  - 二、婴儿的饮食 / 252
  - 三、乳母的饮食 / 253
  - 四、不会抱孩子哺乳怎么办 / 254
  - 五、乳母生病怎么办 / 255
- 孩子第三个月 / 256
  - 一、不要滥服鱼肝油 / 256
  - 二、要给孩子多喂水 / 256
  - 三、婴儿拒哺的原因 / 256
  - 四、注意给孩子补充维生素 C / 257
  - 五、糕干粉、米粉等淀粉制品不能代乳 / 257
  - 六、鲜果汁和蔬菜汁的制作 / 258
  - 七、用考普氏指数判断营养状况 / 258
- 孩子第四个月 / 259
  - 一、如何添加蛋黄 / 259
  - 二、乳母多吃健脑食品 / 260
  - 三、添加辅食的原则 / 260
  - 四、辅食的制作方法 / 261
- 孩子第五个月 / 262
  - 一、4~6个月婴儿的喂养特点 / 262
  - 二、添加辅食应注意的问题 / 263
  - 三、婴儿食品的制作 / 264
  - 四、人工喂养的问题 / 264
  - 五、怎样用奶粉配制奶 / 265
  - 六、如果婴儿早期肥胖 / 266



- 七、不给婴儿吃什么 / 266
- 孩子第六个月 / 267**
- 一、给孩子添加辅食应注意什么 / 267
- 二、小儿每日需要多少热量 / 268
- 三、小儿饮水要科学 / 268
- 孩子第七个月 / 269**
- 一、婴儿小食品制作 / 269
- 二、给婴儿做食物应注意什么 / 270
- 三、缺铁性贫血小儿的喂养 / 270
- 孩子第八个月 / 271**
- 一、婴儿小食品制作 / 272
- 二、学做几样菜泥 / 273
- 三、给孩子吃什么 / 273
- 四、要防止孩子吃盐过多 / 274
- 孩子第九个月 / 275**
- 一、婴儿小食品制作 / 275
- 二、上桌吃饭 / 276
- 三、一日食谱 / 276
- 四、9~11个月婴儿一日营养量 / 277
- 孩子第十个月 / 277**
- 一、9个多月婴儿的喂养特点 / 277
- 二、婴儿小食品制作 / 278
- 三、两餐之间应该吃点心 / 278
- 孩子第十一个月 / 279**
- 一、婴儿小食品制作 / 279
- 二、婴儿忌食什么 / 279
- 三、一日食谱 / 280
- 四、学做几种果汁 / 280
- 孩子第十二个月 / 281**
- 一、婴儿小食品制作 / 281
- 二、分餐是科学的饮食方式 / 282
- 三、儿童要多吃点蛋 / 282
- 孩子第十三个月 / 285**
- 一、1岁幼儿的喂养特点 / 285
- 二、幼儿膳食制作 / 285
- 三、宝宝断奶后的食谱特点 / 286
- 四、怎样摄入蛋白质 / 287
- 五、碳水化合物对人体有哪些作用 / 287
- 六、各种维生素的作用 / 287
- 七、缺钙的因素有哪些 / 288
- 孩子第十四个月 / 288**
- 一、健脑食品 / 288
- 二、不适于婴幼儿食用的食物 / 289
- 三、常吃山楂有好处 / 290
- 孩子第十五个月 / 290**
- 一、15~17个月幼儿的喂养特点 / 290
- 二、哪些食品含钙多 / 291
- 三、营养与智力发育 / 291
- 四、小儿食物的烧切方法 / 291
- 五、孩子要多吃水果 / 292
- 孩子第十六个月 / 292**
- 一、给孩子吃水果要适度 / 292
- 二、怎样算吃的又饱又好 / 293
- 三、营养对身高的影响 / 293
- 四、营养与健康 / 293
- 五、防止误食中毒 / 294
- 孩子第十七个月 / 294**
- 一、要给孩子多喝白开水 / 294
- 二、水果能代替蔬菜吗 / 295
- 三、怎样补充微量元素 / 296
- 四、孩子缺锌怎么办 / 296
- 孩子第十八个月 / 297**
- 一、18个月幼儿的喂养特点 / 297
- 二、如果孩子不爱喝牛奶 / 297
- 三、孩子吃多少蛋白质合适 / 298
- 四、孩子不要多吃冷饮 / 298
- 五、汤泡饭不好消化 / 298

- 六、幼儿食品的制作 / 298
- 七、孩子一日三餐的配餐原则 / 299
- 孩子第十九个月 / 300
- 一、化积粥谱 / 300
- 二、营养好智商就会高吗 / 301
- 三、多吃粗粮有好处 / 302
- 四、小儿异食癖的原因 / 302
- 五、不要强迫孩子多吃 / 302
- 孩子第二个月 / 303
- 一、如果孩子不爱吃菜 / 303
- 二、边吃饭边看电视好不好 / 304
- 三、孩子边吃边玩怎么办 / 304
- 四、学做几种饮料 / 305
- 孩子第二十一个月 / 308
- 一、挑食、偏食是坏习惯 / 308
- 二、孩子要少吃零食 / 309
- 三、我国膳食与西方膳食比较 / 309
- 四、孩子可常吃猪血 / 310
- 孩子第二十二个月 / 310
- 一、孩子患胃肠炎能吃什么 / 310
- 二、不要让孩子一边走一边吃 / 311
- 三、学做几样面条 / 311
- 孩子第二十三个月 / 313
- 一、学做几样小吃 / 313
- 二、维生素 A 中毒 / 315
- 三、维生素 D 中毒 / 315
- 四、维生素缺乏的食疗 / 316
- 孩子第二十四个月 / 318
- 一、一周食谱 / 318
- 二、孩子不爱吃菜怎么办 / 322
- 三、孩子可多吃豆制品 / 322
- 孩子第二十五个月 / 324
- 一、两岁多幼儿的喂养特点 / 324
- 二、幼儿小食品制作 / 325
- 三、孩子为什么忽然不爱吃饭 / 326
- 四、小儿厌食症的原因有哪些 / 326
- 孩子第二十六个月 / 327
- 一、狼吞虎咽有何不好 / 327
- 二、孩子患厌食症怎么办 / 327
- 三、怎样培养良好的饮食习惯 / 329
- 四、学做几样水果羹 / 330
- 孩子第二十七个月 / 332
- 一、2 岁 3 个月幼儿的喂养特点 / 332
- 二、饮食举例 / 332
- 三、幼儿食品制作 / 333
- 四、学做几样蛋菜 / 334
- 孩子第二十八~二十九个月 / 335
- 一、学做几种小点心 / 335
- 二、常给孩子吃些紫菜 / 339
- 孩子第三十个月 / 339
- 一、2 岁半幼儿的喂养特点 / 339
- 二、一天食物参考 / 340
- 三、学做几样西点 / 340
- 孩子第三十一个月 / 342
- 一、2 岁 7 个月幼儿的喂养特点 / 342
- 二、一日饮食举例 / 343
- 三、给孩子多吃芝麻酱 / 343
- 孩子第三十二~三十三个月 / 343
- 一、可给孩子吃猪肝 / 343
- 二、给孩子吃些粗粮 / 344
- 孩子第三十四个月 / 346
- 学、做几样小点心 / 346
- 孩子第三十五个月 / 348
- 学、做几样饮料 / 348
- 孩子第三十六个月 / 349
- 一、3 岁幼儿的喂养特点 / 349
- 二、学做几手鸡蛋菜 / 350
- 三、食谱举例 / 352

## 第七篇 疾病防治 / 353

### 新生儿疾病 / 355

- 一、新生儿重病的常见症状 / 355
- 二、为什么给新生儿使用维生素 K / 355
- 三、预防新生儿脱水热 / 356
- 四、新生儿也会患乳腺炎 / 356
- 五、新生儿化脓性脑膜炎很危险 / 357
- 六、新生儿易患败血症 / 357
- 七、预防新生儿肺炎 / 358
- 八、新生儿不爱患传染病 / 358
- 九、新生儿黄疸怎样处理 / 359
- 十、ABO 溶血是怎么回事 / 359
- 十一、鹅口疮的护理方法 / 359
- 十二、新生儿脓疱病 / 360
- 十三、“马牙”不需要处理 / 360
- 十四、新生儿肝炎综合征 / 360
- 十五、新生儿特发性低血糖的病因与  
治疗 / 361

### 十六、早产儿要注意防感染 / 361

### 内科疾病 / 362

- 一、孩子发烧时应注意观察 / 362
- 二、小儿发烧与体温的测量 / 363
- 三、小儿高烧与抽风 / 363
- 四、什么是发热的热型 / 364
- 五、发热对孩子有什么影响 / 366
- 六、发热时孩子的小便颜色为什么较  
深 / 366
- 七、你会给孩子试体温吗 / 366
- 八、为什么不能乱用退热药 / 367
- 九、儿童慎用阿司匹林 / 368
- 十、小儿上呼吸道感染 / 368
- 十一、不要轻视扁桃体炎 / 371

### 十二、感冒是大病之源 / 371

### 十三、小儿感冒与腹痛的关系 / 373

### 十四、怎样及时发现孩子得了肺炎 / 373

### 十五、小儿肺炎 / 374

### 十六、支气管炎 / 378

### 十七、引起支气管哮喘的诱因 / 380

### 十八、急性支气管炎的中医治疗 / 381

### 十九、气管炎、肺炎的家庭护理方法 / 382

### 二十、几种常见小儿心律失常现象 / 383

### 二十一、先天性心脏病 / 384

### 二十二、心脏杂音 / 386

### 二十三、心脏功能性杂音的判断 / 388

### 二十四、怎样检查孩子的脉搏 / 388

### 二十五、心肌炎 / 389

### 二十六、病毒性心肌炎的治疗方法 / 391

### 二十七、克山病 / 391

### 二十八、要预防婴儿脑震荡 / 392

### 二十九、化脓性脑炎 / 393

### 三十、癫痫 / 393

### 三十一、婴儿腹泻的家庭护理方法 / 394

### 三十二、小儿腹泻的原因与预防 / 395

### 三十三、短期禁食是治疗腹泻的一种 方法 / 395

### 三十四、小儿消化不良 / 396

### 三十五、小儿消化不良的中医治疗 / 397

### 三十六、疳积的常用药膳 / 398

- 三十七、孩子大便有血怎么办 / 402  
三十八、婴儿便秘的护理方法 / 403  
三十九、小儿贫血 / 404  
四十、小儿营养不良性贫血 / 405  
四十一、预防缺铁性贫血的办法 / 406  
四十二、急性白血病 / 406  
四十三、特发性血小板减少性紫癜 / 407  
四十四、如果孩子尿中有血 / 408  
四十五、尿路感染 / 409  
四十六、急性链球菌感染后肾炎 / 409  
四十七、肾病综合征 / 411  
四十八、儿童排便习惯障碍——遗尿症 / 412  
四十九、小儿惊厥的原因 / 413  
五十、只吃钙片不能预防佝偻病 / 414  
五十一、要给孩子做日光浴 / 415  
五十二、孩子是不是缺钙 / 415  
五十三、小儿佝偻病的中医疗法 / 416  
五十四、克汀病要早期预防 / 418  
五十五、不要常给孩子吃小中药 / 418  
五十六、孩子智力有没有问题 / 419  
五十七、婴儿发育健康的重要指标 / 419  
五十八、要注意观察孩子的囟门 / 420  
五十九、判断孩子健康的三项标准 / 420  
六十、怎样观察病中的孩子 / 421  
六十一、及早预防蛔虫 / 423  
六十二、小儿腹痛的诊断 / 423  
六十三、不要轻视腹膜炎 / 424  
六十四、蛔虫病 / 424  
六十五、什么时候需要去看医生 / 425  
六十六、怎样观察孩子的呼吸 / 426  
六十七、荨麻疹 / 426  
六十八、打针是不是比吃药好 / 427  
六十九、如何预防小儿缺锌 / 428  
七十、不要滥用抗生素 / 428  
七十一、孩子肝大是不是病 / 429  
七十二、胖孩子不一定健康 / 429  
七十三、要给孩子检查身体 / 430  
七十四、出皮疹是什么病 / 430  
七十五、捏积 / 431  
七十六、幼儿说话的心理卫生 / 432  
七十七、带孩子看病的学问 / 434  
七十八、营养不良症 / 436  
七十九、什么是多动症 / 437  
八十、患多动症的原因是什么 / 438  
八十一、儿童的行为障碍 / 439  
八十二、儿童的情绪障碍——惧怕 / 440  
传染病 / 441  
一、水痘 / 441  
二、要预防水痘 / 443  
三、流行性脑脊髓膜炎 / 443  
四、要预防脊髓灰质炎 / 447  
五、风疹 / 448  
六、要预防风疹 / 449  
七、要预防幼儿急疹 / 449  
八、麻疹 / 450  
九、麻疹患儿的护理 / 453  
十、麻疹的药膳 / 454  
十一、流行性感冒 / 456

- 十二、预防流行性感冒 / 457
- 十三、预防各种传染病 / 458
- 十四、要预防流行性乙型脑炎 / 458
- 十五、要预防百日咳 / 459
- 十六、百日咳患儿的护理 / 459
- 十七、流行性腮腺炎 / 460
- 十八、猩红热 / 464
- 十九、细菌性痢疾 / 466
- 外科皮肤疾病 / 469**
  - 一、尿布皮炎 / 469
  - 二、婴儿脂溢性皮炎 / 469
  - 三、重视小儿皮肤保健 / 470
  - 四、接触性皮炎 / 471
  - 五、摩擦红斑 / 471
  - 六、奶癣 / 472
  - 七、长了痱子怎么办 / 473
  - 八、黄水疮要早治 / 474
  - 九、玩猫狗的孩子容易长癣 / 474
  - 十、湿疹的食疗 / 475
  - 十一、孩子患湿疹怎么办 / 476
  - 十二、婴儿湿疹的护理方法 / 477
  - 十三、脐疝可以治疗 / 477
  - 十四、要注意观察男孩子的阴囊 / 478
  - 十五、胎记不需要治疗 / 478
  - 十六、患肠套叠要及时看医生 / 478
  - 十七、家里应准备外用药物 / 479
  - 十八、预防小儿肘部脱位 / 479
- 五官科疾病 / 480**
  - 一、斜视是怎么回事 / 480
  - 二、内斜视儿童必须手术吗 / 480
  - 三、斜视能预防吗 / 481
  - 四、保护婴儿的眼睛 / 481
  - 五、哪些疾病会影响孩子的眼睛 / 482

- 六、尽量不让孩子看电视 / 483
- 七、什么叫色盲和色弱 / 483
- 八、“对眼”如何治疗 / 484
- 九、“对眼”的原因是什么 / 484
- 十、“对眼”需要治疗吗 / 485
- 十一、沙眼的预防与治疗 / 485
- 十二、红眼病的预防与治疗 / 486
- 十三、“针眼”的预防与治疗 / 487
- 十四、弱视是怎么回事 / 488
- 十五、弱视的治疗 / 488
- 十六、治疗弱视时患儿要与家长配合 / 489
- 十七、婴儿是不是耳聋 / 489
- 十八、孩子说话“大舌头”要及时治疗 / 490
- 十九、口角炎是孩子的常见病 / 490
- 二十、乳牙晚出 / 490
- 二十一、乳牙早脱 / 491
- 二十二、牙病能引起其他疾病吗 / 491
- 二十三、怎样预防龋齿 / 491
- 二十四、牙齿排列不齐 / 493
- 二十五、预防乳牙龋 / 494
- 急症处理 / 495**
  - 一、孩子发生急症时的处理原则 / 495
  - 二、如果孩子吃错了药 / 496
  - 三、触电的处理 / 496
  - 四、蚂蟥蜇伤的处理 / 496
  - 五、毒蛇咬伤的处理 / 497
  - 六、口腔出血的处理 / 497
  - 七、一氧化碳中毒的处理 / 498
- 预防接种 / 498**
  - 一、新生儿要注射卡介苗 / 498
  - 二、新生儿要注射乙肝疫苗 / 499

- 三、注射脊髓灰质炎疫苗 / 499  
四、注射三联针(一) / 500  
五、注射三联针(二) / 500  
六、注射麻疹预防针 / 501  
附、预防接种程序参考表 / 501
- 第八篇 照料护理 / 503**
- 孩子第一个月 / 505**
- 一、给新生儿洗澡的方法 / 505  
二、小婴儿要注意保暖 / 505  
三、孩子爱哭怎么办 / 506  
四、夜哭郎怎样颠倒 / 506  
五、安排一个睡眠的良好环境 / 507  
六、新生儿睡觉不要捆 / 507  
七、初做父亲应注意什么 / 507  
八、要注意新生儿房间的环境卫生 / 508  
九、注意护理好新生儿脐带 / 508  
十、新生儿发热的处理方法 / 509  
十一、早产儿的特殊护理 / 509
- 孩子第二个月 / 510**
- 一、剪指甲 / 510  
二、防窒息 / 510  
三、换尿布 / 511  
四、良好的睡眠习惯 / 511  
五、小婴儿的排便习惯 / 512  
六、孩子为什么哭 / 512
- 孩子第三个月 / 513**
- 一、怎样给孩子按摩 / 513  
二、抚摸对孩子的益处 / 513  
三、妈妈怎样抚摸孩子 / 513  
四、怎样给孩子称体重 / 514  
五、怎样给婴儿穿脱衣服 / 514  
六、怎样抱孩子 / 515  
七、怎样摘掉婴儿头上的“脏帽子” / 515
- 八、怎样给婴儿洗脸 / 516  
九、怎样给男婴清洗会阴 / 516  
十、怎样给女婴清洁会阴 / 516
- 孩子第四个月 / 517**
- 一、婴儿流口水是怎么回事 / 517  
二、孩子的排便习惯 / 517  
三、预防孩子睡偏了头 / 518  
四、为婴幼儿选择合适的枕头 / 518  
五、孩子睡觉什么姿势好 / 518  
六、温水擦身 / 519  
七、婴儿的床 / 519  
八、婴儿的房间 / 519
- 孩子第五个月 / 520**
- 一、要注意预防臀红 / 520  
二、不要强行制止孩子哭 / 520  
三、不能用茶水喂药 / 520  
四、不要用电风扇直吹小儿 / 521  
五、擤鼻涕 / 521
- 孩子第六个月 / 521**
- 一、不必担心婴儿口水多 / 521  
二、培养良好的生活习惯 / 522  
三、磨牙床 / 522  
四、长牙 / 522  
五、坐婴儿车 / 523  
六、认生 / 523
- 孩子第七个月 / 523**
- 一、妈妈照看孩子要仔细 / 523  
二、学爬 / 524  
三、乳牙萌出前 / 524
- 孩子第八个月 / 525**
- 一、用洗发液类物品时应注意什么 / 525  
二、要细心观察孩子的眼睛 / 525  
三、孩子大便干燥的护理方法 / 525

- 四、怎样使孩子睡得好 / 526
- 五、训练孩子坐盆的注意事项 / 526
- 六、防止意外事故 / 526
- 七、生活习惯的培养 / 527
- 八、玩小鸡鸡没什么 / 527
- 孩子第九个月 / 528**
  - 一、室内要注意安全 / 528
  - 二、坐盆的注意事项 / 528
  - 三、婴儿勃起是自然的 / 529
- 孩子第十个月 / 530**
  - 一、孩子的睡眠 / 530
  - 二、培养良好的生活习惯 / 530
  - 三、注意护理女婴的生殖器官 / 530
- 孩子第十一个月 / 531**
  - 一、婴儿能不能看电视 / 531
  - 二、预防意外事故的发生 / 532
  - 三、不要让孩子嘞空奶头 / 532
  - 四、婴儿不宜过早学走 / 532
  - 五、气管异物的处理 / 533
  - 六、吞咽异物的处理 / 533
  - 七、咽部异物的处理 / 534
- 孩子第十二个月 / 534**
  - 一、如何给孩子喂药 / 534
  - 二、不要常抱孩子在路旁玩 / 535
- 孩子第十三个月 / 535**
  - 一、孩子特别缠人怎么办 / 535
  - 二、日光浴 / 536
  - 三、水浴 / 536
- 孩子第十四个月 / 537**
  - 一、开裆裤与连裆裤 / 537
  - 二、扎刺的处理方法 / 537
  - 三、割破手指的处理方法 / 537
- 孩子第十五个月 / 538**
  - 一、眼外伤的处理 / 538
  - 二、电焊晃眼后怎么办 / 539

- 三、游泳后眼睛充血怎么办 / 539
- 孩子第十六个月 / 539**
  - 一、怎样护理哮喘发作的孩子 / 539
  - 二、哮喘缓解后可否参加运动 / 540
- 孩子第十七个月 / 540**
  - 一、怎样给孩子点眼药及滴鼻药 / 540
  - 二、怎样给孩子喂药 / 541
  - 三、鼻出血的处理 / 542
- 孩子第十八个月 / 542**
  - 一、孩子学会骂人怎么办 / 542
  - 二、孩子呼吸不顺畅是怎么回事 / 542
  - 三、孩子啃指甲怎么办 / 543
- 孩子第十九个月 / 543**
  - 一、怎样给孩子选择衣帽 / 543
  - 二、防止孩子烫伤 / 544
  - 三、小烫伤的处理方法 / 544
- 孩子第二十个月 / 545**
  - 一、要注意观察孩子的大便 / 545
  - 二、化学烧伤的处理 / 545
  - 三、孩子碰头后昏睡正常吗 / 546
- 孩子第二十一个月 / 546**
  - 一、孩子为什么爱抱枕头睡觉 / 546
  - 二、眼入异物的处理 / 547
  - 三、孩子语言滞涩,说话困难怎么办 / 547
- 孩子第二十二个月 / 548**
  - 一、什么样的孩子容易晕车 / 548
  - 二、耳内异物的处理 / 549
  - 三、鼻孔内异物的处理 / 549
- 孩子第二十三个月 / 550**
  - 一、游乐场所的安全 / 550
  - 二、选择安全的玩具 / 550
  - 三、中暑的处理 / 551

**孩子第二十四个月 / 551**

- 一、多给孩子一些父爱 / 551
- 二、防止失火和烧、烫伤 / 551
- 三、失火时的紧急措施 / 552
- 四、防止孩子从高处摔落 / 552

**孩子第二十五个月 / 552**

- 一、外伤的一般处理 / 552
- 二、孩子摔倒时门牙碰破了嘴唇怎么办 / 553

三、孩子吞进了一只没打开的别针有害吗 / 553

**孩子第二十六个月 / 554**

- 一、孩子的卧具有讲究 / 554
- 二、沙发对小儿不宜 / 555
- 三、头皮出血的处理 / 555

**孩子第二十七个月 / 556**

一、天热时孩子要长痱子怎么办 / 556

二、孩子不用刻意装扮 / 558

三、耳出血的处理 / 558

**孩子第二十八个月 / 559**

- 一、孩子的衣服 / 559
- 二、孩子的鞋 / 559
- 三、三种危险的服药方法 / 560

**孩子第二十九个月 / 560**

- 一、肌肉注射后的硬块怎么办 / 560
- 二、要保护孩子的听力 / 561
- 三、孩子包皮过长或包茎怎么办 / 562

**孩子第三十个月 / 562**

- 一、学习刷牙 / 562
- 二、严重内出血的处理 / 563

**孩子第三十一个月 / 564**

- 一、纠正孩子用口呼吸 / 564
- 二、怎样教孩子上厕所 / 565

三、手掌外伤的处理 / 566

**孩子第三十二个月 / 566**

- 一、给孩子找什么样的幼儿园 / 566
- 二、保护皮肤,从小做起 / 567
- 三、狗咬伤的处理 / 568
- 四、蝎子蜇伤的处理 / 568
- 五、蜂蜇伤的处理 / 569

**孩子第三十三个月 / 569**

- 一、看电视时应注意什么 / 569
- 二、学龄前儿童的正常视力是多少 / 570

三、预防异物吸入 / 570

**孩子第三十四个月 / 571**

- 一、冬天要不要给孩子戴口罩 / 571
- 二、放手让孩子多活动 / 571
- 三、孩子怕晒太阳怎么办 / 572
- 四、小儿鼻出血的常见原因及处理 / 572

**孩子第三十五个月 / 573**

- 一、孩子为什么睡觉爱出汗 / 573
- 二、孩子不要睡软床 / 573
- 三、给孩子一个广阔的天地 / 573
- 四、手指戳伤的处理 / 574
- 五、脚扭伤的处理 / 574
- 六、冷敷法 / 575

**孩子第三十六个月 / 575**

- 一、给孩子检查视力 / 575
- 二、怎样预防痱子和痲毒 / 575

**第九篇 智能训练 / 577****孩子第一个月 / 579**

- 一、帮孩子练“行走” / 579
- 二、新生儿的能力训练 / 579
- 三、认妈妈 / 580
- 四、游乐园 / 581



孩子第二个月 / 583

一、婴儿操(2~6个月婴儿使用) / 583

二、游乐园 / 588

孩子第三个月 / 590

一、室内布置与综合感官训练 / 590

二、抓在手里的是什么 / 591

三、游乐园 / 592

孩子第四个月 / 595

一、为小婴儿选择玩具注意什么 / 595

二、怎样按孩子的年龄选玩具 / 596

三、游乐园 / 596

孩子第五个月 / 599

一、翻身 / 600

二、发声 / 600

三、看图 / 600

四、坐着玩 / 601

五、游乐园 / 601

孩子第六个月 / 603

一、翻身可以看到更广阔的世界 / 604

二、往前爬 / 605

三、要学说话 / 605

四、游乐园 / 606

孩子第七个月 / 608

一、游戏训练 / 608

二、动作训练 / 608

三、语言训练 / 609

四、婴儿操(7~12个月时使用) / 609

五、游乐园 / 614

孩子第八个月 / 615

一、动作训练 / 615

二、挑选自己喜欢的 / 616

三、来,往这边走 / 616

四、游乐园 / 617

孩子第九个月 / 618

一、动作训练 / 618

二、感知能力的训练 / 619

三、语言训练 / 619

四、走来走去真快乐 / 619

五、游乐园 / 620

孩子第十个月 / 620

一、动作训练 / 620

二、语言训练 / 621

三、培养良好的品质 / 621

四、游乐园 / 622

孩子第十一个月 / 623

一、动作训练 / 623

二、感官功能的训练 / 624

三、语言训练 / 624

四、帮助孩子学用工具 / 624

五、撕纸训练手巧 / 625

六、游乐园 / 625

孩子第十二个月 / 626

一、动作训练 / 627

二、认识训练 / 627

三、语言训练 / 627

四、游乐园 / 628

孩子第十三个月 / 629

一、模仿训练 / 629

二、滑梯运动 / 630

三、学走路 / 630

四、户外游戏 / 631

五、游乐园 / 631

孩子第十四个月 / 632

一、发音训练 / 632

二、一起来玩大皮球 / 633

三、游乐园 / 633