



知识工程推荐书目

■ 中央宣传部 ■ 文化部 ■ 教育部
■ 科技部 ■ 广播电影电视总局 ■ 新闻出版总署
■ 全国总工会 ■ 共青团中央 ■ 全国妇联

新手爸妈的 育儿方案

主编 袁铭萱 编著 王志英

0~1岁



- 宝宝成长的重要指标，是父母的最佳参考。
- 抓住宝宝成长的特性，是培养健全人格的秘诀。
- 详知宝宝的突发状况及生病的护理，父母才能应对自如。
- 各阶段成长所需的营养与宝宝的健壮密切相关。
- 0~1岁最科学的育儿方案，逐月陪你和孩子一起长大。

湖南人民出版社



中国儿童文学名著
中国儿童文学名著
中国儿童文学名著

新妈妈的 育儿经

中国儿童文学名著



中国儿童文学名著

新手爸妈的 育儿方案

主编 袁铭萱 编著 王志英



图书在版编目(CIP)数据

新手爸妈的育儿方案.0~1岁/袁铭萱主编;王志英
编著. —长沙: 湖南人民出版社, 2006.1

ISBN 7-5438-4189-4

I.新... II.①袁...②王... III. 婴幼儿—哺育
IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 133465 号

责任编辑:聂双武
特约编辑:杨智军
装帧设计:简 戈

新手爸妈的育儿方案(0~1岁)

袁铭萱 主编

*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

新华书店经销 湖南省众鑫印务有限公司印刷

2006年1月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:14 插页:4

字数:200,000 印数:1-30,000

ISBN 7-5438-4189-4

G·996 定价:20.00元

丛书简介

本套丛书全面汲取“全人教育”这一全新教育理念的精髓，采用利于孩子健康成长的“渗透式”亲子互动施教形式，为广大家长朋友提供一套较为系统的、切实可行的家庭教育方案，力求让孩子在“玩中学，学中玩”的轻松美好氛围里，汲取知识的营养，接受爱的熏陶。丛书广泛涉猎了诸多方面的知识，文字深入浅出，通俗易懂，在使用方式上着重于灵活、简便，可操作性极强。家长在使用本套丛书循序渐进教育孩子的同时，亦将充实自己的教育文化底蕴，与孩子建立起更加浓厚的亲情。



总策划：袁铭萱

出版：湖南人民出版社

定价：20.00元



正确的教养方式 培养出优生宝宝

0~1岁



湖南人民出版社

育儿经典书目

新手爸妈的妊娠方案（妊娠）

新手爸妈的育儿方案（0~1岁）

新手爸妈的育儿方案（1~2岁）

新手爸妈的育儿方案（2~3岁）

◎21次重复——习惯养成方案



主编：袁铭萱 定价：20.00元

综合幼儿的行为发展及生理、心理发育的特征，以切实可行的习惯养成方案为手段，培养幼儿（2~6岁）良好的日常生活习惯。



◎21次重复——习惯养成方案

主编：袁铭萱 定价：20.00元

根据小学生的学习和生活的需要，以行为训练为重点，培养孩子良好的个性行为习惯和学习习惯。

0~1岁

装帧设计→简戈

插图→曾遥



前言

优生优育,是普天下父母最大的心愿。

许多人是做了父母之后才开始学做父母的。我们常说养儿育女是“天赋”,疼爱子女是“天性”,但是,父母如何帮助孩子发展潜能的知识,并不是与生俱来的,而要通过学习与积累来获得。优秀人才的塑造,包括良好智力、健壮体质、优良品质、社会修养、勤奋精神、自主意识、生活技能等诸多因素。本丛书从现代生理学、心理学、教育学、营养学、卫生保健等方面出发,向你介绍了一套行之有效的优生优育方法,使你的孩子素质全面、和谐发展、健全成长。

本丛书的最大特点是:

(一)内容上不分学科、不讲系统、深浅得当、全面接触,实际上是一部优生优育的百科全书,能适应不同层次的读者。

(二)体例上与妊娠时间、婴幼儿的成长年龄段同步。书中所介绍的问题都是父母在育儿过程中经常遇到的,且提出的解决方法也切实可行。有心的父母每天只要花一刻钟就可以掌握全书的精髓。

(三)效果上除强调孩子体格健康发展外,在智能方面着重培养孩子超常的观察力、专注力、想像力、语言表达能力、动手操作能力和生活自理能力,同时特别注重孩子优良品德、美好情操的形成和发展。

(四)为使年轻的父母迅速了解相关知识,书中提取了一些关键内容,配以生动、有趣的插图,旨在提高趣味性。

本丛书包括《新手爸妈的妊娠方案》、《新手爸妈的育儿方案》(0~1岁)、《新手爸妈的育儿方案》(1~2岁)、《新手爸妈的育儿方案》(2~3岁),即从受孕准备开始直至孩子上幼儿园止,几乎包括了所有育儿内容,年轻的父母可根据



孩子的不同时期选择阅读。阅读时请注意：一是持之以恒。每天抽出 15 分钟时间进行阅读即可。二是因材施教。本书提供的方法是根据孩子常规发展实施的，对于超常发展或发展较慢的孩子，有的内容可提前或推后实施。三是因时施教。书中与时令紧密相关的内容，应根据具体情况提前或推后实施。

本丛书借鉴了大量古今中外优生优育的经典方法和最新研究成果。各种方法都是经过儿童心理学研究和临床实践检验后提出的，具有较高的科学性和实用性。

年轻的父母，请记住：人的智力并非完全取决于遗传，而主要取决于生命初期所接受的教育；只有注重孩子的素质教育、和谐发展和健全成长，才能实现“望子成龙”的心愿。愿天下所有的父母都将自己的孩子塑造成为优秀人才——这是本丛书的惟一宗旨。

第1章 宝宝的第1个月

新生儿所需物品·····	014
布置婴儿房的注意事项·····	019
怎样算是正常的新生儿·····	019
出生第1天宝宝的特征·····	020
开始喂奶的时间·····	021
早喂奶有什么好处·····	021
新生儿开始喂奶前不宜喂糖水·····	022
珍惜宝贵的初乳·····	022
母乳喂养的十大好处·····	022
哺乳方法及注意事项·····	024
打破定时喂奶的老框框·····	025
出生后第1周的宝宝·····	026
新生儿黄疸·····	027
新生儿的睡眠·····	028
正确对待新生儿的哭·····	028
新生儿的感官·····	030
为新生儿选购玩具·····	031
新生儿脐带护理·····	032
新生儿尿布疹·····	033
新生儿发热的护理·····	034
新生儿呕吐·····	034
早产儿的护理·····	035
给满月宝宝剃头、刮眉毛不好·····	035



不要用闪光灯为宝宝拍照·····	036
婴儿游戏·····	037

第2章 宝宝的第2个月

第1~2个月宝宝的特征·····	040
喂养宝宝的方法·····	041
按需哺乳不等于一哭就喂·····	041
判断宝宝饥、饱的方法·····	042
预防乳头疼痛的方法·····	043
溢奶和吐奶·····	043
防止宝宝吐奶的方法·····	044
人工喂养·····	045
奶瓶的使用方法·····	046
给宝宝洗澡·····	047
空气浴·····	049
日光浴·····	049
抱宝宝的方法·····	050
给宝宝提供视觉刺激·····	050
避免头睡偏了·····	051
呼吸时嗓子发响·····	052
接种卡介苗·····	052
防止意外事故·····	053
婴儿游戏·····	054



第3章 宝宝的第3个月

第2~3个月宝宝的特征·····	058
喂养宝宝的方法·····	059
使母乳质高量足的方法·····	059
不宜哺乳的母亲·····	060
有益于婴儿发展的母婴交流·····	061
逗引宝宝发声·····	062
宝宝吮吸手指·····	062
婴儿排便训练·····	063
婴儿湿疹·····	064
先天性髋关节脱位·····	065
唇裂和腭裂宝宝的喂养·····	066
地图舌·····	067
防止意外事故·····	067
婴儿游戏·····	069

第4章 宝宝的第4个月

第3~4个月宝宝的特征·····	072
喂养宝宝的方法·····	073
混合喂养·····	074
奶粉及奶制品的调配·····	075
宝宝听觉的训练方法·····	076
多和宝宝说话·····	076
宝宝哭时要抱吗·····	077



多抱抱宝宝·····	078
婴儿枕头的选择与使用·····	078
不要过分摇晃宝宝·····	079
婴儿吞气症·····	079
婴儿夜啼症·····	080
婴儿凶门的闭合时间·····	081
宝宝耳聾的判别方法·····	081
哺乳姿势不当与中耳炎·····	082
宝宝大便干燥·····	083
给宝宝剪指甲·····	083
哺乳期母亲服药须慎重·····	084
自制婴儿辅食·····	084
婴儿游戏·····	086

第5章 宝宝的第5个月

第4~5个月宝宝的特征·····	090
喂养宝宝的方法·····	091
吃母乳也要按时添加辅食·····	092
添加辅食的注意事项·····	092
婴儿的依恋·····	093
让宝宝睡个好觉·····	094
婴儿不宜俯卧睡·····	095
宝宝夜间啼哭·····	095
宝宝爱流口水的原因·····	096
检查宝宝视力·····	097



婴儿不宜睡在大人中间·····	097
清除宝宝头皮乳痂·····	098
婴儿食量也有大小·····	098
婴儿斜颈的早期治疗·····	099
除鼻痂的方法·····	100
肠套叠·····	100
婴儿“脱水热”·····	101
婴儿游戏·····	104

第6章 宝宝的第6个月

第5~6个月宝宝的特征·····	106
喂养宝宝的方法·····	107
宝宝辅食不可太咸·····	107
沉默的婴儿·····	108
哄宝宝睡觉·····	109
注意观察宝宝睡眠·····	110
宝宝智力低下的早期发现·····	111
预防接种的注意事项·····	112
打过预防针并非万无一失·····	113
多吃鱼肝油不好·····	113
牛奶过敏症·····	114
婴儿湿疹的饮食疗法·····	115
婴儿口腔炎·····	116
嘈杂的环境有害宝宝健康·····	117
婴儿“蒙被过暖综合征”·····	118



婴儿血管瘤·····	119
婴儿游戏·····	121

第7章 宝宝的第7个月

第6~7个月宝宝的特征·····	124
喂养宝宝的方法·····	125
食物的主要营养成分·····	126
厌食牛奶·····	127
抚摸能使宝宝健康成长·····	128
爬行能促进宝宝发育·····	128
保护乳牙·····	129
谨防铅中毒·····	130
让宝宝自己玩一会儿·····	130
宝宝过胖并不好·····	131
宝宝患病的早期信号·····	132
婴儿屏气发作·····	133
婴儿脐疝·····	134
宝宝的尿与健康·····	134
不要滥用钙剂·····	135
舌系带短的矫治·····	136
什么是隐睾症·····	136
婴儿游戏·····	139

第8章 宝宝的第8个月

第7~8个月宝宝的特征·····	142
------------------	-----



喂养宝宝的方法·····	144
每个宝宝都有不同的个性·····	144
宝宝认生·····	145
婴儿呼吸道感染·····	146
判定宝宝呼吸增快的方法·····	147
肺炎和气管炎的简易判别法·····	148
给宝宝喂药的方法·····	149
久泻不愈的宝宝·····	150
宝宝腹泻不必禁食·····	151
宝宝便秘的家庭治疗法·····	152
防止气管异物·····	153
盛夏须防婴儿暑热症·····	153
宝宝爱出汗的原因·····	154
婴儿游戏·····	156

第9章 宝宝的第9个月

第8~9个月宝宝的特征·····	160
断奶的时机与方法·····	161
宝宝断奶后的饮食调理·····	162
让宝宝保持开心·····	163
宝宝发热的原因·····	163
不要轻易给宝宝退热·····	165
宝宝持续发热时的处理原则·····	165
发热宝宝的护理·····	166
不要过分逗引宝宝·····	166



保护宝宝的眼睛·····	167
保护宝宝的嗓音·····	168
保护宝宝的听力·····	168
为宝宝除耳屎·····	169
防止意外事故·····	169
预防宝宝贫血·····	170
缺铁性贫血的宝宝应加强营养·····	171
贫血的宝宝不宜吃菠菜·····	171
婴儿游戏·····	173

第10章 宝宝的第10个月

第9~10个月宝宝的特征·····	176
喂养宝宝的方法·····	177
避免宝宝“功能性智力落后”·····	178
婴儿腹泻及其预防·····	179
小儿饥饿性腹泻·····	180
婴儿腹泻的食物疗法·····	181
婴幼儿秋季腹泻·····	181
小儿佝偻病及其预防·····	182
辨认各种出疹·····	183
宝宝长痱子·····	184
小儿缺锌症状及其预防·····	185
婴儿游戏·····	187