



井丽娟 程亚颖 主编

您不会束手无策

——小儿养育锦囊

NIN BUHUI SHUSHOU WUCE

XIAOER YANGYU JINNANG



河北科学技术出版社



井丽娟 程亚颖 主编

您不会束手无策

——小儿养育锦囊



河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

您不会束手无策:小儿养育锦囊/井丽娟,程亚颖主编.
—石家庄:河北科学技术出版社,2005

(好妈妈跟我读)

ISBN 7-5375-3077-7

I. 您... II. ①井...②程... III. 婴幼儿—哺育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015206 号

您不会束手无策

——小儿养育锦囊

井丽娟 程亚颖 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 昌黎太阳红彩印公司

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 13.375

字 数 315000

版 次 2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 23.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

主 编 井丽娟 程亚颖

副主编 王瑞杰 赵秀勉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王瑞杰 王 鑫 井丽娟 史 茜 刘丽宏

孙东明 李文彬 赵秀勉 赵桂英 徐 玮

崔占琴 程亚颖



前言

一个新生命的诞生，给一个家庭带来了无限的欢乐与幸福。伴随着新生活的开始，年轻的妈妈都热切地期望着能掌握现代育婴知识、方法与技能，以便使孩子健康成长，在人生的起跑线上有一个高起点。作为儿科医务工作者，除了保健和防治疾病之外，责无旁贷地担负起优生、优育、优教的重任。为满足家长的实际需求，我们编写了这本有关小儿养育的科普读物。

随着社会的进步，如何用科学的方法养育孩子、开发婴儿的身心潜能、提高孩子的素质已成为一种时尚。科学育儿知识也在不断地更新，要跟上时代的步伐，就要更新陈旧的育儿理念和养育方法。科学育儿需要有温馨的养育环境、良好的膳食营养、完善的儿童保健体系及适合儿童发育特点的早期教育，使孩子在欢快的玩耍中锻炼身体、开发智力，在融融的亲子交流中，健康成长。

本书按着0~6岁不同年龄段制定养育方略，系统地介绍了小儿的生长发育规律，还探讨了养育环境、喂养、教养、护理和早期潜能开发等问题。针对家长在养



育孩子的过程中遇到的实际问题，进行了必要的理论分析，着重介绍了解决这些实际问题的具体方法，注重可操作性，为年轻的妈妈出谋划策，使其在育儿的道路上少走或不走弯路。书中力求语言生动活泼、贴近生活。

本册为《好妈妈跟我读》丛书之一，全套共4册，除本册以外，还包括《您不必惊慌失措——小儿疾病防治》、《您无需左右为难——小儿营养搭配》、《您不可错失良机——小儿成长的关键期》3册。每册都可单独使用，同时又构成一个统一的整体，各册内容相互补充，实用性强。

编 者

2005年8月



目 录

迎接新生命

了解宝宝的生理特点

写给妈妈的话 /3	“胎记”和皮肤红斑 /17
写给爸爸的话 /4	生理性体重下降 /17
新生儿的分类 /5	乳房肿大和阴道流血 /18
给新生儿出生时评分 /6	排便和排尿 /19
足月新生儿的外观特点 /7	体温 /20
新生儿体格发育的评价 /8	生理性黄疸 /21
几种生理反射 /10	溢奶 /22
新生儿呼吸系统的特点 /12	打嗝 /24
新生儿循环系统的特点 /12	新生儿的味觉 /24
新生儿消化系统的特点 /14	新生儿的听觉 /25
螳螂嘴 /14	新生儿的视觉 /25
“马牙”和“板牙” /15	第2周的宝宝 /26
胎脂 /16	3周后的宝宝 /27
脱皮 /16	



★★★好妈妈跟我读★★★

喂 养

母乳喂养 /27

宝贵的初乳 /29

早接触、早吸吮 /30

正确地哺喂母乳 /31

按需哺乳 /32

母乳不足 /33

代乳品 /35

正确冲调奶粉 /37

给橡皮奶嘴开孔 /38

奶瓶、奶嘴的消毒 /39

早产儿及其喂养 /39

每天的饮水量 /41

添加鱼肝油 /42

日常生活的护理

卧室与婴儿床 /43

宝宝的衣服 /45

小小尿布有讲究 /46

换洗尿布 /47

保暖 /48

更衣 /49

不能打“蜡烛包” /50

保证足够的睡眠 /51

皮肤的护理 /52

眼睛的护理 /53

耳鼻的护理 /54

脐带的护理 /55

洗澡 /56

预防新生儿“红臀” /57

正确识别宝宝的大便 /58

预防感冒 /58

隐睾 /59

空气浴 /60

含着奶头睡觉 /61

不宜应用的药物 /61

注意新生儿的不哭不吃 /62

体温升高 /63

意外伤害 /64



培养各种技能

- 促进新生儿的视力发育 /66 宝宝的个性 /68
促进新生儿的听力发育 /67 新生儿抚触 /69
触觉和味觉训练 /68

睁大眼睛看世界

1~3个月

了解宝宝的生理特点

- 身长、体重、头围、胸围 生理性腹泻 /75
/73 生理性贫血 /76
宝宝视觉和听觉的发育 /74 营养与脑发育 /77

宝宝的新本事

- 俯卧能抬头 /78 最初的语言——哭 /80
容易受惊吓 /79 最初的记忆 /82

关心宝宝的饮食

- 继续喂母乳和夜间喂奶 /82 给宝宝喂菜汁、果汁 /86
全脂奶粉和鲜牛奶 /83 人工喂养儿要注意喂水 /86
使用安抚奶嘴 /84

日常生活的护理

- 适合宝宝的衣物 /88 不要给宝宝穿得太厚 /89
给宝宝换衣服 /89 给婴儿剪指甲 /90



- | | |
|--------------|-----------------|
| 洗洗小屁股 /91 | 不要为婴儿剃“满月头” /97 |
| 帮宝宝洗个舒服澡 /92 | |
| 使用摇篮 /93 | 抱、背孩子的学问 /98 |
| 入睡后打鼾 /94 | 不要一哭就抱 /99 |
| 湿疹 /94 | 带婴儿外出 /101 |
| 睡倒觉 /96 | 不要随便用药 /101 |
| 睡枕头 /97 | |

培养各种技能

- | | |
|---------------|--------------|
| 早期培养婴儿良好的排便习惯 | 和婴儿亲密相处 /105 |
| /103 | 按摩操 /106 |
| 早期培养婴儿良好的排尿习惯 | 帮助宝宝做体操 /107 |
| /104 | |

4~6个月

了解宝宝的生理特点

- | | |
|-------------|--------------|
| 身长、体重、头围、胸围 | 脊柱的发育规律 /111 |
| /110 | |

宝宝的新本事

- | | |
|--------------|-------------|
| 听觉和视觉发育 /112 | 手的精细动作 /114 |
| 语言的发育 /113 | 翻身和独坐 /115 |

关心宝宝的饮食

- | | |
|-------------|--------------|
| 添加辅助食品 /116 | 适合宝宝的辅食 /119 |
|-------------|--------------|



食物中加盐 /120 适合长牙时吃的食物 /121

日常生活的护理

长乳牙 /122 睡眠姿势和睡眠时间 /128

出牙时的护理 /123 防止睡扁头 /129

衣服的选择 /124 使用婴儿车 /131

吃手指 /125 日光浴 /131

流口水 /126 防疫针 /133

培养各种技能

和婴儿多交谈 /135 玩具的选择 /140

给宝宝情感体验 /137 婴儿被动操 /140

教婴儿学翻身 /139

7~9个月

了解宝宝的生理特点

身长、体重、头围、胸围 自我意识的萌芽 /142

/141 容易生病了 /143

宝宝的新本事

宝宝成长的里程碑——爬 手的动作更加灵巧 /147

/144 站立 /148

宝宝语言能力的新进展 /146

关心宝宝的饮食

练习使用勺子和杯子 /149 嚼喂孩子不好 /151



辅食 /152

婴儿忌过量吃西瓜 /152

日常生活的护理

洗澡 /153

头大的孩子不一定聪明 /160

夜哭 /155

“藏猫猫”和照镜子 /161

怕生 /156

小婴儿的笑 /162

学步车 /157

宝宝喜欢的玩具 /165

抛摇婴儿危险 /158

培养各种技能

引导婴儿爬行 /166

婴儿被动操 /169

培养良好的睡眠习惯 /168

10~12个月

了解宝宝的生理特点

身长、体重、头围、胸围

肝脾的发育 /172

/171

脉搏和心率 /173

脊柱在腰部向前凸出 /172

宝宝的新本事

独站和独走 /174

语言能力的新进展 /177

手的精细动作 /175

自我意识 /177

喜欢扔玩具 /175

有了明显的记忆 /178

爱敲打东西 /176



关心宝宝的饮食

- | | |
|------------|---------------|
| 蔬菜和水果 /179 | 不要给婴儿喝蜜水 /182 |
| 强化食品 /179 | 鸡蛋的吃法 /182 |
| 偏食 /181 | 为断奶做准备 /183 |

日常生活的护理

- | | |
|----------------|-----------------|
| 和父母分开睡 /185 | 早期发现婴儿听力异常 /191 |
| 穿适合走路的鞋子 /186 | 让宝宝多看看绿色 /193 |
| 合理使用一次性尿裤 /187 | 出牙晚 /193 |
| 防止夏天生痱子 /188 | 虚胖 /195 |
| 从宝宝便便看健康 /189 | 容易发生的意外伤害 /196 |
| 隔窗晒太阳无益 /190 | |

各种技能的培养

- | | |
|---------------|------------|
| 训练婴儿坐便盆 /197 | 玩具的选择 /199 |
| 教孩子学会自己玩 /198 | 婴儿被动操 /200 |

宝宝生后第2年

了解宝宝的生理特点

- | | |
|------------------|--------------|
| 宝宝的生理发育 /203 | 出“囟牙” /206 |
| 身长、体重、头围、胸围 /204 | 囟门闭合 /206 |
| | 宝宝的骨骼发育 /207 |

宝宝的新本事

- | | |
|-----------|-----------------|
| 咿呀学语 /208 | 从蹒跚学步到跑跑跳跳 /209 |
|-----------|-----------------|



手的精细动作 /210

好奇心和探索欲 /212

独立性和依赖性 /211

喜欢模仿 /214

关心宝宝的饮食

断奶 /215

少吃肥肉 /221

断奶后的喂养 /216

牛奶——最佳补钙营养液

食品的制作 /217

/222

食欲低下的孩子 /218

生长发育需要的营养素 /223

少吃甜食 /220

日常生活的护理

给宝宝安排合理的生活制度

走路迟 /231

/224

入睡后出汗 /232

理发 /225

口腔护理 /233

衣服和鞋子 /226

玩具 /234

睡眠 /227

仍然认生 /235

穿满裆裤 /228

独生子女 /236

不宜睡软床 /229

意外伤害 /237

睡觉踢被子 /230

培养各种技能

培养孩子自己吃饭 /238

培养动作的灵活性 /241

训练自己大小便 /239

对待任性的孩子 /242

培养孩子良好的生活习惯

让孩子自己穿衣服 /243

/240



宝宝生后第3年

了解宝宝的生理特点

宝宝的生理发育 /247 身长、体重、头围、胸围
/248

宝宝的新本事

独立性 /249 骑三轮车 /251
上下台阶与双脚跳 /250

关心宝宝的饮食

培养良好的饮食习惯 /252 偏食的孩子 /256
饭桌上的规矩 /253 少吃零食 /257
饮用水 /254 少吃冷饮 /258
给宝宝吃些蔬菜 /255

日常生活的护理

睡午觉 /259 限制幼儿看电视 /268
不要吓唬孩子 /260 “自私” /269
口吃 /262 不合群 /270
尿床 /264 注意力不集中 /271
睡觉吃被子 /266 说脏话 /272
睡觉时磨牙 /266 玩具的安全守则 /273
锻炼身体 /267



培养各种技能

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 语言发育的关键期 /274 | 训练小儿拿筷子 /282 |
| 教宝宝识别物体的颜色和形状 /276 | 借助游戏增强小儿手眼协调性 /283 |
| 个性的培养 /277 | 教你一些训练手脑协调的小游戏 /284 |
| 讲故事、教儿歌 /278 | 学会使用代名词与自我意识 /284 |
| 培养小儿独立生活的能力 /279 | 培养爱清洁、讲卫生的好习惯 上幼儿园 /286 |
| | 入幼儿园前的准备 /287 |

入托后的宝宝

了解宝宝的生理特点

- | | |
|------------------|--------------|
| 身高、体重、头围、胸围 /291 | 运动、语言发育 /293 |
| 心脏和脑 /292 | 神经心理发育 /295 |
| 足弓出现 /292 | 知道性别差异 /296 |
| 扁桃体肥大 /293 | 传染病 /297 |

宝宝的新本事

- | | |
|-------------|------------|
| 爱提问 /297 | 想像力增强 /300 |
| 具体形象思维 /299 | |



关心宝宝的饮食

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 喝饮料 /302 | 运动后少饮水 /306 |
| 孩子从幼儿园回来后的饮食 /303 | 早晨空腹只喝牛奶不好 /306 |
| 少吃巧克力 /304 | 幼儿的早餐不可忽视 /307 |
| 少吃油炸食品 /305 | 含微量元素丰富的食物 /308 |
| | 食疗治便秘 /309 |

日常生活的护理

- | | |
|----------------|-----------|
| 皮鞋 /312 | 刷牙 /319 |
| 穿着打扮不要过分 /313 | 预防龋齿 /321 |
| 三浴锻炼 /314 | 生长痛 /322 |
| 开窗睡觉 /316 | 经常生病 /323 |
| 家居安全措施 /316 | 不愿午睡 /324 |
| 室内环境与儿童健康 /317 | |

培养各种技能

- | | |
|----------------|----------------|
| 玩具和游戏 /326 | 培养孩子的绘画能力 /336 |
| 培养孩子的观察力 /328 | 教幼儿做手工 /338 |
| 锻炼视觉 /329 | 正确对待孩子的提问 /339 |
| 孩子平时想什么 /330 | 乖乖娃不一定是好孩子 |
| 教好普通话 /331 | /340 |
| 因势利导早识字 /332 | 让宝宝和群 /341 |
| 培养孩子对书的兴趣 /333 | 溺爱孩子的不良后果 /342 |
| 音乐教育 /335 | 培养与巩固数的概念 /343 |