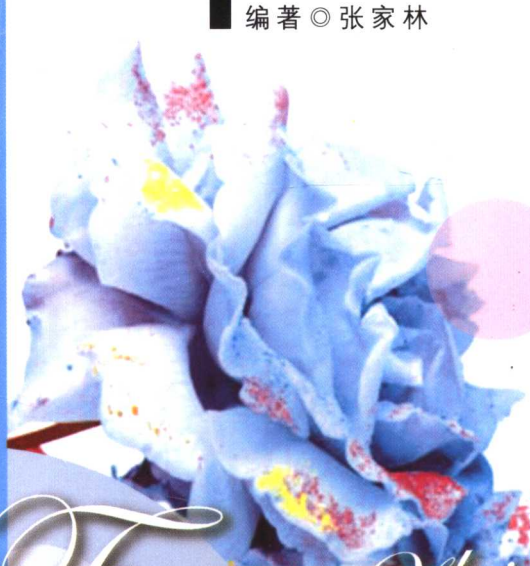


妇 幼 知 识 百 科 图 谱

育儿知识

百科图谱

编著◎张家林



*Fuyou Zhishi
Baiketu*

中医古籍出版社

妇幼知识百科图谱丛书

YU ER ZHI SHI BAI KE

育儿知识百科

图谱

主编：张家林



中医古籍出版社

责任编辑 高福庆

封面设计 正典书装/博源

图书在版编目(CIP)数据

妇幼知识百科图谱/张家林编. - 北京:中医古籍出版社,
2005.1

ISBN 7-80174-287-7

I. 妇… II. 张… III. 妇幼保健-图谱 IV. R17-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 120596 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京前景文化印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 12.5 印张 160 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 6 月第 2 次印刷

印数:0001~10000 册

ISBN 7-80174-287-7/R·286

定价:29.80 元

前言

婴幼儿成长具有较大的潜力,可塑性极大,是身体和智力发展最快的时期。健康的身体,发达的智力,良好的个性和品德,都需要在这个时期打好基础。如何做好育儿工作,诸如怎样判断自己的宝宝是否健康,发育是否正常,怎样采取正确的方法护理与喂养,如何防治常见疾病,以及如何对孩子进行早期智力教育等,已成为年轻父母极为关注的问题。

家庭是孩子生长的摇篮,父母是孩子的教师,孩子在这里生活、成长,习惯在这里养成,教育从这里开始。家庭对孩子的日夜熏陶、潜移默化作用是和社会和学校所无法代替的。普及科学育儿知识,把这些知识交给家长,对提高人口素质,培养全面发展的新一代至关重要。

我们为了使广大读者掌握科学的育儿方法,广览资料,编写了这本《育儿知识百科图谱》科普读物。

为便于读者查找和阅读,本书采用图文形式,共列出300多个问题,包括0~1个月宝宝和1~6个月、7~12个月、1~3岁婴幼儿的卫生与保健,营养与喂养,智力发育训练及早期教育,常见疾病的家庭医疗护理等知识。其中智力发育训练及早期教育,在过去的育儿书籍中提及的较少,本书根据近年来的研究成果,介绍了大量的新知识、新技术、新方法,当婴幼儿成长到某个月龄时,家长通过查阅图谱,便可得到实际、有效的帮助。平时如能经常翻阅图谱,可增长许多有关育儿的知识。

本书科学实用,通俗易懂,可供年轻父母和家庭成员、婴幼儿保育人员等阅读。我们真诚地希望该图谱能成为您的良师益友。愿您的宝宝健康、聪明。

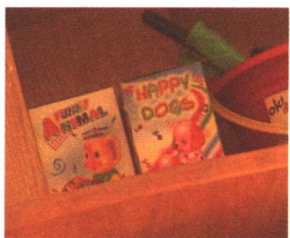
编者

目录



第一部分 身心发展与运动机能

- 出生当天婴儿的特点 / 3
- 第1周的婴儿的特点 / 5
- 了解婴儿的各种原始反射动作 / 8
- 检查刚出生婴儿是否发育完全 / 9
- 7~15天婴儿的个性 / 10
- 视觉的能力 / 11
- 7~15天婴儿的听觉 / 12
- 在沉睡中成长 / 13
- 用反射动作应付外来刺激 / 14
- 是否应禁止婴儿吮手指或足趾 / 15
- 婴儿2个月的发育状况 / 16
- 3个月婴儿的动作发展 / 17
- 3个月婴儿的发育状况 / 19
- 3个月孩子的表情 / 21
- 5个月婴儿的特征 / 22
- 宝宝的挫折与激励 / 23
- 生长发育的特点 / 24
- 语言训练 / 26
- 6个月的婴儿会坐了 / 27
- 6~7个月龄的孩子 / 28
- 9个月婴儿的动作发展 / 31
- 10个月婴儿的生长发育 / 32



12个月婴儿的身体发育 / 33

牙齿状况 / 34

10~12个月婴儿身体方面的本领 / 35

2岁孩子的特点 / 36

幼儿不了解自己的行为 / 38

还无法正确使用语言 / 39

语言、适应性行为发育 / 40

心理发育 / 41

学会自我服务 / 42

好奇心强 / 43

2岁~2岁半小儿的特点 / 44

2岁~2岁半:

 体重、身长、头围、胸围 / 45

2岁~2岁半: 运动方面的发展 / 46

2岁~2岁半: 智慧方面的发展 / 47

2岁半~3岁孩子的特点 / 48

2岁半~3岁孩子心智发育 / 50

2岁半~3岁孩子

 社交行为的发展 / 51

2岁半~3岁孩子

 语言能力的发展 / 55

2岁半~3岁幼儿综合能力的发展 / 57

3岁~3岁半孩子的特点 / 58

3岁~3岁半: 运动机能的发展 / 59

3岁~3岁半: 智力发展 / 60

3岁~3岁半: 语言发育 / 61

3岁~3岁半:

 体重、身长、头围、胸围 / 62



幼儿社会性的增长 / 64

怎样预防营养性智力低下 / 65

怎样搭配粗纤维饮食 / 66

如何为小儿准备含铁丰富的食物 / 67

第二部分 科学喂养



用奶瓶喂养有什么危害性 / 71

新生儿睡眠时间多，

不常要求哺乳怎么办 / 72

新生儿体重下降后不恢复怎么办 / 73

新生儿吸吮无力怎么办 / 74

喝母乳之前须知 / 75

如何喂养与护理早产儿 / 76

母乳不足怎么办 / 77

人工喂养必备器具 / 78

挤母乳的方法 / 79

怎样使乳汁分泌

增多?母乳不够怎么办? / 80

乳汁吃不了怎么办?

如何挤空乳房中剩余的乳汁? / 81

什么叫满月增磅?

满月增磅不增怎么办? / 82

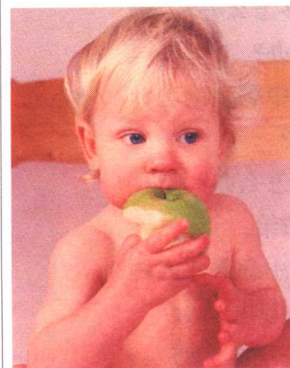
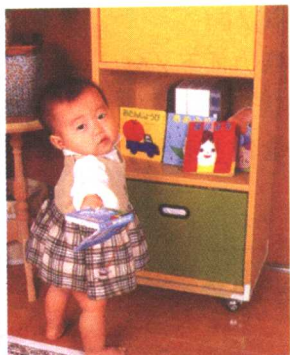
新生儿有味觉吗?给

新生儿喂药要注意哪些问题? / 83

酸牛奶能喂新生儿吗? / 84

2个月婴儿的母乳喂养 / 85

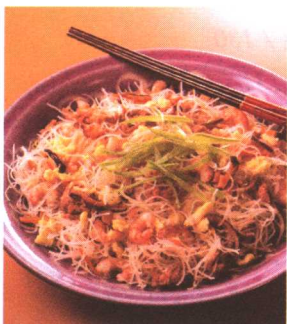
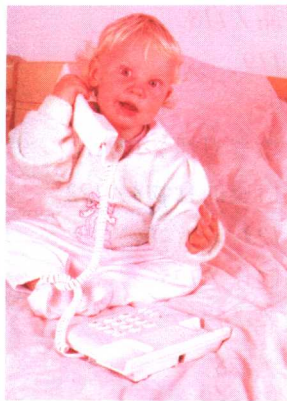




- 补充水分 / 86
- 如何防止婴儿吐奶? / 87
- 人工喂养 / 88
- 判断婴儿饥饱的方法 / 89
- 婴儿的按需喂养 / 90
- 防止婴儿过胖 / 91
- 从何时开始让孩子喝果汁? / 92
- 婴儿为何边吃奶边哭? / 94
- 婴儿营养状况的判断 / 95
- 使母乳质高量足的方法 / 96
- 催乳食谱 / 98
- 3个月婴儿的母乳喂养方法 / 100
- 普通食物喂养 / 102
- 婴儿喂养的特点 / 103
- 4个月婴儿的母乳喂养方法 / 104
- 4个月婴儿的牛奶喂养方法 / 105
- 小儿每日需要多少脂肪和糖类? / 106
- 从什么时候开始给婴儿点心吃? / 107
- 婴儿的粥类食品 (一) / 108
- 婴儿的粥类食品 (二) / 109
- 家庭制作婴儿辅食 / 110
- 婴儿喂养 / 111
- 饮食的变化 / 112
- 喂牛奶 / 113
- 还可以让婴儿吃母乳吗? / 114
- 婴儿的“偏食” / 115
- 9个月龄婴儿的饮食 / 116
- 断乳过渡的后期 / 117



- 使用包装好的食品 / 118
- 完全停掉母乳 / 119
- 后期的营养 / 120
- 培养婴儿良好的饮食习惯 / 121
- 为何要多吃含蛋白质的食物? / 122
- 婴儿食物禁忌 / 123
- 婴儿食物的家庭制作 / 125
- 10个月婴儿的喂养 / 127
- 婴儿要吃得淡些 / 128
- 婴儿厌食怎么办? / 129
- 补钙等于补智能 / 130
- 调节婴儿食欲 / 131
- 让婴儿少吃零食 / 133
- 为什么要鼓励小儿多吃蔬菜? / 134
- 春季常用食谱是怎样安排的 / 135
- 含钙多的食物 / 136
- 充分的活动和营养缺一不可 / 138
- 要少吃盐 / 139
- 孩子胃口不好是什么原因? / 140
- 适当吃些硬食 / 141
- 要养成良好的饮食习惯 / 142
- 1~2岁的饮食安排 / 143
- 1~2岁小儿饮食制作原则 / 144
- 如何为孩子选择营养品? / 145
- 吃维生素越多越好吗? / 146
- 患病时别忘补充维生素A / 147
- 养成饮水的习惯 / 148
- 吃蔬菜的科学 / 149

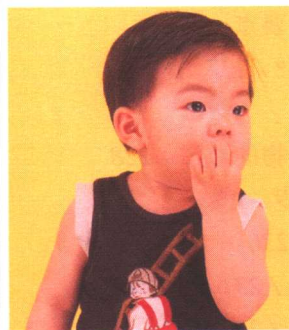


- 老想喝水是病吗? / 150
- 小儿不能多吃冷饮 / 151
- 小儿食物的制作诀窍 / 152
- 这个年龄小儿的饮食特点 / 153
- 孩子吃多少蛋白质合适? / 154
- 要少给孩子吃零食 / 155
- 不要随意添加一些营养品 / 156
- 2岁半~3岁孩子的喂养特点 / 158
- 一日饮食安排举例 / 159
- 2岁半~3岁小儿膳食习惯的培养 / 160
- 2岁半~3岁小儿的饮食安全 / 162
- 防止2岁半~3岁宝宝挑食偏食 / 164
- 小儿的进食心理 / 166
- 保持食物的营养素 / 167
- 零食的给予方法 / 168
- 食物与进餐 / 169
- 瓜子的营养及吃法 / 170

第三部分 照料与养育



- 婴儿床 / 173
- 婴儿的衣服 / 174
- 婴儿的尿布 / 175
- 婴儿洗浴后 / 176
- 照料半个月婴儿的注意事项 / 177
- 怎样做好脐部护理 / 178



尿布的裹法 / 179

怎样给婴儿洗澡? / 180

啼哭 / 182

婴儿最喜欢笑 / 184

不要给新生儿剃满月头 / 185

做爸爸的要转变观念 / 186

父亲要做的事 / 187

什么时间给婴儿洗澡好? / 188

大便也因个人而有差别 / 189

养成抱的好习惯 / 190

四季小衣服 / 191

给婴儿戴顶小帽帽 / 192

婴儿特殊部位的清洁 / 193

3个月婴儿的照料 / 194

3个月夏季婴儿的照料 / 195

季节婴儿的照料 / 196

晚上睡不着的婴儿 / 197

给宝宝一张小床单独睡 / 198

宝宝睡觉什么姿势好? / 199

宝宝要穿多少衣服合适? / 200

宝宝要不要装饰品? / 201

不要过分摇婴儿 / 202

背婴儿 / 203

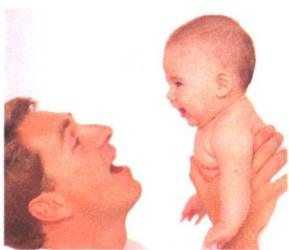
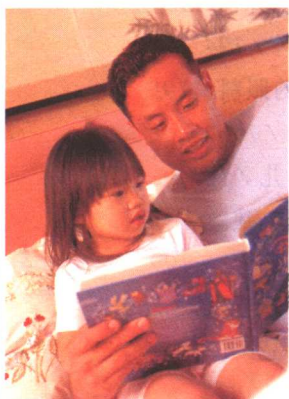
培养婴儿规律的睡眠习惯 / 204

训练婴儿使用杯子 / 205

帮宝宝按摩 / 206

漂亮婴儿装 / 208

照顾小女孩的方式 / 209



照顾小男孩的方式 / 210

一觉睡到大天亮 / 211

婴儿头上的乳痂能洗掉吗? / 212

婴儿鞋的选择 / 213

断奶练习 / 214

婴儿排便训练 / 219

什么样的便器好? / 220

怎样为婴儿用海绵擦浴? / 221

清洁牙齿的教育 / 222

7个月婴儿的照料 / 223

干布摩擦的好处 / 224

婴儿可以睡凉席吗? / 225

照料婴儿饮食的要点 / 226

可否与婴儿同寝? / 227

不要使婴儿

养成擦毛巾等物的习惯 / 228

排泄的训练 / 229

教宝宝坐便盆 / 230

不要过分逗宝宝 / 231

保护婴儿的眼睛 / 232

保护婴儿的听力 / 233

排尿与午睡 / 234

洗澡与洗发 / 235

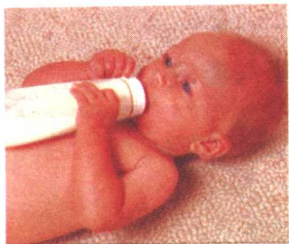
清洁与卫生 / 236

穿衣服过多会感冒 / 237

避免婴儿长痱子 / 238

不要打乱婴儿的生活规律 / 240

让宝宝睡好 / 241



不要让宝宝蒙头睡觉 / 242

带好在室外活动的宝宝 / 243

让宝宝学会自己洗手 / 244

如何护理宝宝的臀部 / 245

如何更换和处理尿布? / 246

怎样为婴儿洗盆浴? / 247

小儿穿什么样的夏装好? / 248

小儿穿紧身裤好不好? / 249

小儿穿什么样的鞋子好? / 250

怎样哄孩子睡觉? / 251

宝宝四季的穿着 / 252

清洁的教养——

 培养宝宝洗手的习惯 / 253

 培养孩子的生活自理能力 / 254

 宝宝拒绝上床睡觉怎么办? / 256

 让孩子健康地过夏天 / 257

 夏天小儿护肤须知 / 259

 清爽的孩子不长疮 / 260

 培养孩子良好

 的穿衣习惯与能力 (一) / 261

 培养孩子良好

 的穿衣习惯与能力 (二) / 262

 给婴幼儿卫生的环境 / 264

 儿童服装的选择 / 265

 孩子衣服的添置 / 267

 童鞋的选择 / 268

第四部分 健康与游戏



春夏秋冬的室内温度 / 271

怎样准备玩具? / 273

新生儿的玩具 / 275

锻炼婴儿 / 276

婴儿的户外活动 / 277

玩具 / 278

怎样帮助婴儿做体操 (一) / 279

怎样帮助婴儿做体操 (二) / 280

拍打玩具游戏 / 281

婴儿体操 / 282

跟婴儿跳舞 / 283

让婴儿学习翻身 / 284

逗引宝宝发音 / 285

照镜子 / 286

找声源 / 287

婴儿体操 / 288

游玩重点 / 290

玩玩具 / 291

找到婴儿喜欢的游戏 / 292

爬行游戏 / 293

玩具 / 294

妈妈是最好的玩具 / 295

和婴儿一起玩 / 296

爬行有益婴儿健康 / 297

协助婴儿爬行 / 298



游玩的特点 / 299

为孩子健身应注意什么? / 300

游戏与玩具 / 301

多与婴儿玩“藏猫猫” / 302

制止婴儿做不该做的事情 / 303

引导婴儿锻炼身体 / 305

训练婴儿穿衣、盥洗配合动作 / 306

教婴儿学会配合 / 307

给婴儿布置一个“游戏乐园” / 308

游玩的安全防护 / 309

“玩”出婴儿的记忆力 / 311

模仿小动物叫 / 312

给小儿一个自由安全的空间 / 313

走路 / 314

帮助小儿走路 / 316

以父母为中心 / 318

行动范围 / 319

回到母亲那儿 / 320

空气锻炼 / 321

按指示做事 / 322

宝宝益智活动 (一) / 323

宝宝益智活动 (二) / 326

识字乐园 / 328

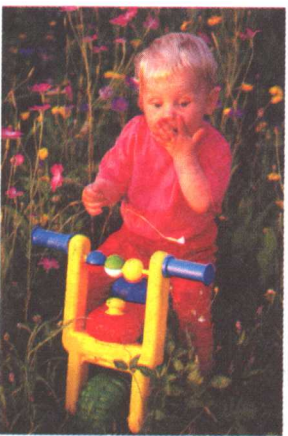
为孩子创造良好的居住环境 / 329

为孩子创造游玩场所 / 331

保护宝宝的视觉 / 333

小儿玩具的选择 / 334

玩具的卫生 / 336



- 选择玩具的方法 / 337
- 了解周围世界的游戏 / 338
- 玩水 / 339
- 玩土 / 340
- 玩沙 / 341
- 玩石头、贝壳、树枝 / 342
- 玩积木 / 343
- 玩嵌合玩具 / 344
- 连接扣环的玩具 / 345
- 小儿体操 / 346
- 体育游戏 / 347
- 玩具推拉车 / 350
- 玩具促进动作发育 / 351
- 玩具发展语言和认识能力 / 352
- 感官游戏 / 353
- 美术游戏 / 354
- 娱乐游戏 / 355
- 让孩子多在户外玩 / 356
- 怎样带孩子出去旅游? / 357
- 户外活动能促进智力发展吗? / 358
- 家事游戏 / 359
- 使用身体的游戏 / 360
- 摇荡的游戏 / 362
- 打滚与跳跃 / 363
- 扔与接 / 364
- 游戏的场所必须在父母的身边 / 365
- 户外游戏应当谨慎 / 366
- 每天固定外出是很有趣的事 / 367



冬天和小儿游戏 / 368

和小儿一起游戏 / 369

不要限制时间 / 370

玩具与宝宝 / 371

为孩子提供游戏场地 / 373

体育游戏 / 375

你摸到的是什么东西? / 376

你的家里安全吗? / 377

攀登 / 378

扩大生活领域 / 379

交通玩具 / 380

使用身体的游戏 / 382