



宝宝能做的，家长该做的

妈咪宝贝系列

- 宝宝呱呱坠地了
- 在宝宝带给您美妙感觉的同时
- 您做好准备了吗

新手妈咪育儿方案

0岁 同步成长

早期教育新概念

雪·婧·编著

Zaoqi Jiaoyu Xingainian

Tongbu Chengzhang

吉林科学技术出版社



新手妈咪育儿方案

0岁 同步成长

早期教育新概念

雪 婧·编著



吉林科学技术出版社

0岁同步成长

编 著:雪 婧

责任编辑:赵 鹏 韩志刚 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行
北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

787×960毫米 16开本 14.5印张 250千字

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

定价:18.00元

ISBN 7-5384-1909-8/R·677

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

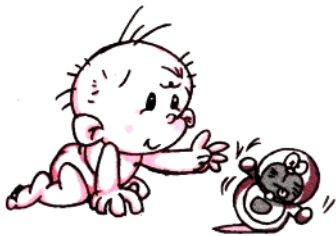
网 址 www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

前 言

生育一个健康聪明的孩子,是每个父母的心愿。从怀孕到出生,孩子的全面发展是为人父母时时刻刻关心的焦点。抚育婴幼儿的工作对于所有年轻夫妇来说都是一件必须注意和重视的人生大事。孩子的身心十分脆弱,点点滴滴都需要照顾周全。不仅要把握好孩子的身心发育,而且还要精心喂养和照料,更要随时注意预防和保健。

为了使所有的年轻夫妇全面、准确、科学、系统地掌握育儿的有关知识,我们在有关权威专家的指导下,编辑了这套妈咪宝贝系列丛书。根据孩子的成长特点,本套书从0岁到3岁,按年龄分段共4本,每个年龄段包括身心与发育、饮食与营养、日常与护理、疾病与预防、智商与情商等内容,通俗易懂,图文并茂,可现查现用,非常实用,是年轻父母用以育儿的良好读本。



目录

第一章 新生儿时期

1. 身心与发育

- 第1天生理状况/ 2
- 第1周生理状况/ 3
- 满月儿生理状况/ 5
- 心理发育特点/ 8

2. 饮食与营养

- 母乳喂养方法/ 9
- 判断母乳不足/ 14
- 促进母乳分泌/ 15
- 开奶前的喂养/ 15
- 人工喂养方法/ 16
- 吃奶啼哭的处理/ 18
- 鲜牛奶的喂养/ 19
- 牛奶喂养引起腹泻/ 20

3. 日常与护理

- 脐带与脐疝护理/ 21
- 别去“胎毒”/ 22

- 头上包块处理/ 23
- 培养母子感情/ 24
- 婴儿的抱法/ 26
- 正确包裹婴儿/ 26
- 婴儿穿衣禁忌/ 27
- 婴儿衣服忌用洗衣粉洗/ 27
- 皮肤的护理/ 28
- 保护男婴生殖器/ 28

4. 疾病与预防

- 注射卡介苗/ 29
- 注射乙肝疫苗/ 29
- 治疗黄疸/ 30
- 治疗结膜炎/ 30
- 治疗发热/ 31

5. 智商与情商

- 训练良好的习惯/ 33
- 婴儿玩具的准备/ 33
- 智商训练游戏/ 34

情商训练游戏/ 35
 体能训练游戏/ 35

第二章 出生第1月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 38
 心理发育状况/ 38

2. 饮食与营养

母亲生病后的喂养/ 39
 夜间喂奶要注意/ 40

3. 日常与护理

选择合适枕头/ 40
 观察囟门/ 41
 鼻疖不要挤压/ 41

4. 疾病与预防

“胎记”不需治疗/ 41
 预防克汀病/ 42
 预防脊髓灰质炎/ 42
 不要用电风扇直吹婴儿/ 42
 不能用茶水给婴儿喂药/ 43

5. 智商与情商

训练视听能力/ 43
 训练综合感官/ 44
 智商训练游戏/ 44
 情商训练游戏/ 45
 体能训练游戏/ 46

第三章 出生第2月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 48
 语言发育状况/ 48
 听觉发育状况/ 48
 心理发育特点/ 49

2. 饮食与营养

母乳喂养注意问题/ 50
 不宜哺乳时的处理/ 51
 婴儿腹泻时的喂乳/ 51
 婴儿吐奶的处理/ 52
 哺乳母亲禁用药物/ 52

3. 日常与护理

为婴儿正确穿衣/ 53
 婴儿洗澡方法/ 54

4. 疾病与预防

及时预防接种/ 57
 治疗脊髓灰质炎/ 57
 预防维生素D缺乏/ 58
 预防佝偻病/ 58

5. 智商与情商

训练感官功能/ 60
 智商训练游戏/ 60
 情商训练游戏/ 62
 体能训练游戏/ 62

第四章 出生第3月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 66

语言发育状况/ 66

心理发育特点/ 66

2. 饮食与营养

制作婴儿辅食/ 67

补充大脑发育营养/ 69

正确使用奶粉/ 69

益于眼睛的食物/ 69

3. 日常与护理

选择良好的睡觉姿势/ 71

背和抱的正确姿势/ 71

4. 疾病与预防

及时预防接种/ 74

预防百日咳、白喉、破伤风/ 74

预防早期肥胖症/ 75

5. 智商与情商

训练手指/ 76

训练感官及体能/ 76

智商训练游戏/ 77

情商训练游戏/ 78

体能训练游戏/ 79

第五章 出生第4月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 82

牙齿发育状况/ 82

语言发育状况/ 82

感觉发育状况/ 83

心理发育特点/ 83

2. 饮食与营养

制作蔬菜食品/ 84

制作水果类食品/ 85

判断是否吃饱的方法/ 86

母乳不足的喂养方法/ 86

铁的作用及补充/ 87

3. 日常与护理

不睡觉的调节/ 88

配置睡袋/ 88

放下睡觉/ 89

铺床的方法/ 89

4. 疾病与预防

及时预防接种/ 90

早期判断视力障碍/ 90

便秘的护理/ 91

出现肠套叠的处理/ 91

5. 智商与情商

- 训练综合感官/ 92
- 训练活动能力/ 92
- 智商训练游戏/ 93
- 情商训练游戏/ 94
- 体能训练游戏/ 94

第六章 出生第5月

1. 身心与发育

- 生理发育状况/ 98
- 心理发育特点/ 98

2. 饮食与营养

- 婴儿拒绝吮奶的处理/ 99
- 人工喂养不能代替母乳/ 100
- 添加辅食/ 100

3. 日常与护理

- 不要强行制止哭/ 101
- 正确保护乳牙/ 101
- 预防男婴睾丸扭转/ 102

4. 疾病与预防

- 及时预防接种/ 104
- 预防痢疾/ 104
- 预防脑震荡/ 105
- 预防结核病/ 105
- 预防乙型肝炎/ 105
- 治疗口角炎/ 106
- 治疗疱疹性口炎/ 106

5. 智商与情商

- 训练手眼功能/ 107
- 教模仿妈妈发音/ 107
- 教认识物品/ 108
- 保持体型美/ 108
- 智商训练游戏/ 108
- 情商训练游戏/ 110
- 体能训练游戏/ 111

第七章 出生第6月

1. 身心与发育

- 生理发育状况/ 114
- 头脑发育状况/ 114
- 体重增长规律/ 115
- 心理发育特点/ 115

2. 饮食与营养

- 半岁婴儿的喂养/ 116
- 断奶时间及断奶/ 116
- 不宜喝奶/ 117

3. 日常与护理

- 不要剃“满月头”/ 118
- 口水多的处理/ 118
- 培养良好习惯/ 119

4. 疾病与预防

- 头痛的处理/ 120
- 预防脑脊髓膜炎/ 121
- 治疗营养不良症/ 121

治疗风疹/ 122
治疗手足搐搦/ 123

5. 智商与情商

智商训练游戏/ 124
情商训练游戏/ 126
体能训练游戏/ 127

第八章 出生第7月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 130
语言发育状况/ 130
心理发育特点/ 130

2. 饮食与营养

不宜断奶情况/ 132
掌握消化特点/ 132
预防营养缺乏和营养过剩/ 133

3. 日常与护理

不要穿得太厚/ 134
不要盖厚被子/ 134
培养坐盆习惯/ 134
培养饮食习惯/ 134

4. 疾病与预防

预防缺铁性贫血/ 136
防治大出汗/ 136
防治痲子/ 136
防治荨麻疹/ 137

防治黄水疮/ 138

5. 智商与情商

培养懂道理/ 139
开发观察力/ 139
智商训练游戏/ 139
情商训练游戏/ 141
体能训练游戏/ 142

第九章 出生第8月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 144
语言发育状况/ 144
心理发育特点/ 144

2. 饮食与营养

预防断奶综合征/ 146
断奶辅食期/ 146
制作小食品/ 147
适宜用乳糖/ 147
不宜多吃蜂蜜/ 148

3. 日常与护理

培养生活习惯/ 149
培养进食习惯/ 149

4. 疾病与预防

及时预防注射/ 150
发烧与测量体温/ 151

5. 智商与情商

- 培养良好品德 / 152
- 训练动作功能 / 152
- 训练感知能力 / 152
- 智商训练游戏 / 153
- 情商训练游戏 / 155
- 体能训练游戏 / 155

第十章 出生第9月

1. 身心与发育

- 生理发育状况 / 158
- 牙齿发育状况 / 158
- 语言发育状况 / 158
- 心理发育特点 / 159

2. 饮食与营养

- 断奶后的喂养 / 160
- 制作小食品 / 161
- 出牙期的营养 / 161

3. 日常与护理

- 保护牙齿 / 162
- 教开始说话 / 162

4. 疾病与预防

- 防止多生牙 / 164
- 防止畸形牙 / 164
- 治疗淋巴结肿大 / 165
- 治疗扁桃体肿大 / 165
- 掌握患病早期信号 / 165

5. 智商与情商

- 智商训练游戏 / 167
- 情商训练游戏 / 170
- 体能训练游戏 / 171

第十一章 出生第10月

1. 身心与发育

- 生理发育状况 / 174
- 语言发育状况 / 174
- 心理发育特点 / 174

2. 饮食与营养

- 喂稠粥方法 / 176
- 膳食多样化 / 176
- 继续提高钙摄入 / 176

3. 日常与护理

- 多吃点硬食 / 178
- 让乳牙洁白健康 / 178

4. 疾病与预防

- 预防缺锌 / 179
- 防治扁桃体炎 / 179
- 不宜滥用抗生素 / 180
- 预防乳牙龋齿 / 180

5. 智商与情商

- 培养良好的品质 / 182
- 训练动作功能 / 182
- 训练语言功能 / 182

智商训练游戏/ 183
 情商训练游戏/ 185
 体能训练游戏/ 185

第十二章 出生第11月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 188
 语言发育状况/ 188
 心理发育特点/ 189

2. 饮食与营养

配制鸡蛋米粉/ 190
 制作含铁较高食品/ 191
 制作含钙较高食品/ 191

3. 日常与护理

不宜穿开裆裤/ 192
 预防意外事故/ 193

4. 疾病与预防

预防疾病传播/ 194
 治疗蛔虫病/ 194
 治疗腹泻/ 196
 大便干燥的护理/ 197

5. 智商与情商

训练摇摆动作/ 198
 训练动作功能/ 198
 训练认识能力/ 198
 培养语言美/ 199

智商训练游戏/ 199
 情商训练游戏/ 201
 体能训练游戏/ 201

第十三章 出生第12月

1. 身心与发育

生理发育状况/ 204
 语言发育状况/ 204
 胸部发育状况/ 204
 心理发育特点/ 205

2. 饮食与营养

补充健脑食品/ 206
 制作膳食/ 207
 注意挑食偏食/ 207

3. 日常与护理

预防睡偏头/ 209
 提高活动量/ 209
 培养活动规律/ 210

4. 疾病与预防

及时注射乙脑疫苗/ 212
 及时接种流感疫苗/ 212
 治疗特发性血小板减少性
 紫癜/ 213
 患麻疹的护理/ 214

5. 智商与情商

培养全面发育/ 215

训练动作功能 / 216

智商训练游戏 / 217

情商训练游戏 / 219

体能训练游戏 / 219

第 一 章

新生儿时期



1. 身心与发育

第1天生理状况

一般情况，刚出生的婴儿体重在2.5~4千克之间，身长约46~52厘米，头围34厘米左右，胸围要比头围小1~2厘米。

体 重

婴儿出生体重若在2.5千克以上，则为正常新生儿；体重不足2.5千克，称为“未成熟儿”，对“未成熟儿”必须采取特殊护理措施。

头 部

健康婴儿的鲜明标志是皮肤鲜嫩，呈粉红色，出现大声啼哭。刚出生婴儿有时啼哭，但常常处于酣睡状态。头部比例相对较大。有时肿起呈椭圆形的一个包（产瘤）。这是由于胎儿的头部在产道受挤压引起的。头胎婴儿或年龄大的产妇生的婴儿，其产瘤更为明显，日后可以自然长好。所以要特别注意枕头和囟门。

脸 部

脸部好像有些浮肿，这属于正常现象。特别是眼睑发肿的较多，并且有眼屎。婴儿鼻梁塌陷，随着年龄的增长会自然增高。

胸 部

胸廓呈桶状，呼吸浅快，有时不规则，每分钟约40~50次，观察呼吸应看腹部的起伏。

脐 带

脐带在离肚脐1~2厘米处被结扎，如果拿掉纱布，会看见脐带变黑且气味难闻。

生殖器

男孩的阴囊稍肿，睾丸下降，浮肿会自然消退。女孩的小阴唇比大阴唇要大，好像突出来，也会自然长好。

姿势

婴儿的姿势和胎儿期大致相同。头先出生的婴儿，头部前屈，下巴与前胸相挨，后背呈圆形，握着的拳头向内，腰和膝都弯曲着，脚也向着内里弯曲，能看到脚掌。

儿斑

新生儿的骶骨部、臀部常常见蓝绿色的色素斑，称为“儿斑”，随着年龄增长，色素斑将逐渐消退。

大小便

婴儿多在出生后 24 小时以内排出第一次大便和小便，粪便呈暗绿色或黑色黏稠块（叫胎便）。也有的健康婴儿是在 48 小时后才排尿的。有时尿布上会留有砖红色沉淀物，这是尿酸盐的结晶，不必担心。

体温

刚刚分娩的婴儿显得热气腾腾，出生后体温逐渐下降，比在母体时降 1℃~2℃，因此要十分注意保暖。生后 8 小时体温应保持在 36.8℃~37.2℃左右，呼吸每分钟 34~35 次，脉搏 120~130 次。

第 1 周生理状况

出生第 1 周的婴儿正处于朦朦胧胧时期，吃饱就睡，能睁开眼睛，但几乎什么也看不见，较大的声响能引起惊跳。出现一系列的反应，正是婴儿成长的鲜明特点。

出现黄疸

多半婴儿出生后2~3天出现皮肤及巩膜(眼白)发黄的现象,但孩子吃奶和大小便均正常,精神也很好,这就是生理性黄疸,不用治疗。一般情况下,黄疸第7天消退,第10天退尽;也有在两三天内黄疸即可消退的婴儿。如果黄疸出现过早(出生后24小时之内),或迟迟不退,或者黄疸退后又复现并加深,同时伴有精神不振、不愿吃奶等现象,则属病理性黄疸,需请医生诊治。

脐带脱落

脐带在4~7天脱落,脱落后可见肉芽组织,不用处理。如果流水可撒些松花粉。

乳房肿大

生后4~7天,无论男婴、女婴,都可能出现乳房肿大,甚至有乳汁分泌现象,一般2~3周会自然消退,千万不可用手去挤,以免发炎。另外,有的女婴会从阴道里流出类似牛奶或夹杂血液的液体,这是受母体雌性激素的影响而产生的,也会自然归于正常。

体温不稳

有些婴儿出生后1周,全身开始脱一层皮,不用管它。有少数新生儿在生后3~5天内会出现发烧,体温在38℃左右,持续2~3个小时,一般认为是水分不足,可喂点温开水。新生儿体温不稳定,室温过高,尤其是夏天,易使体温高达38℃以上,这时应多喂些温开水以防婴儿脱水,室温过低时应注意保暖。

及时喂奶

现在一般主张饿了即喂。有的婴儿一天要吃7~8次,甚至更多;有的则只吃5~6次。有的婴儿吃得快,10分钟就能吃饱;有的婴儿则吃吃停停,吃几口就想睡,弄醒后就再吃几口,吃一次要20多分钟。这些都是正常的。

排大小便

胎便应在3天内排尽,如果出生48小时后仍无胎便排出,则应找医生检查。排便的次数及大便的颜色因婴儿而异。一般来说,喂母乳的婴儿,大便为金黄色糊膏状,每天3~5次,也有仅1次或多达6~7次的。喂牛奶的婴儿,大便较硬,

呈浅黄色，有时其中还夹有白色的“奶瓣”。有的婴儿大便呈绿色并混有白色疙瘩和夹杂黏液；还有的婴儿排出的大便颜色发白，但只要婴儿能正常生长，就不必太介意大便的颜色和形状。

小便的次数很多，有的婴儿能间隔一定的时间按固定的次数排小便，有的则毫无规律。

满月儿生理状况

婴儿从出生到满月为止称新生儿期，这是婴儿脱离母体成为生命个体的重大转折时期。

为了适应新的环境而“独立”生存，婴儿身体内部还要不断地发生一系列的变化，其中以第1周的变化最大。

首先就是要自己进行呼吸，自己摄取营养，此时婴儿的心脏构造和循环状态与在母体内时不同，并继续发生变化。这一阶段的婴儿，即使是在安静地睡觉，身体内部也在发生着一系列的变化。

婴儿的标准

健康婴儿的哭声响亮、有力，手脚活动自如，吸奶力气大，睡得好，皮肤红润，显得圆乎乎。从外表看，没有畸形，而且身长和体重的增长情况与标准相近。

婴儿的体重

刚生下不久的婴儿就会出现生理性体重减轻现象。这主要是因为没喝足奶、排了便、皮肤上有非汗性蒸发等原因造成的。通常在出生后第三四天时体重最低，到第7~10天时体重可恢复到出生时水平。这种体重减轻称为生理性体重减轻，这以后，体重就只增不减了。一直到满月，婴儿的体重增长非常快，平均每天增长30克左右。满月时，如果体重比出生时增加1千克以上，则表明没有什么问题。如果每天平均增长不足20克，则说明母乳不足或吃奶粉太少。

婴儿的身长

婴儿的身长不像体重那样差别悬殊，平均是50厘米，这只不过是一个平均值，具体到每一个婴儿身上会有差异的。

在家里量身长时，可利用床与床头挡板。具体方法是：将孩子平放床上，使