



RANGBAOBAO  
KEXUECHENGZHANG

# 让宝宝科学 成长

李元秀◎主编

◎ 阐释科学育儿项目体系

◎ 解读科学育儿方式方法

不是父母所有的呵护都正确，科学  
保护，科学喂养，让宝宝早日走出  
您“爱”的误区，健康成长。



内蒙古人民出版社

RANGBAOBAO  
KEXUECHENGZHANG



# 让宝宝科学 成长



为迎接初生宝宝的到来，初为人母的妈妈心里既充满了喜悦又忐忑不安。无论是谁，初次做妈妈都像是一年级的学生一样，什么都要从头学起。

ISBN 978-7-204-10020-0



9 787204 100200 >

定价：360.00元(全12册)



RANGBAOBAO  
KEXUECHENGZHANG

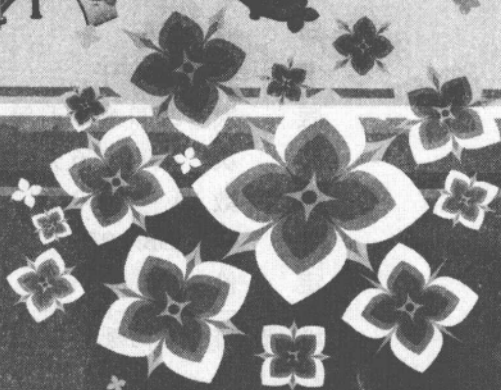
# 让宝宝科学成长

◎ 阐释科学育儿项目体系

◎ 解读科学育儿方式方法

不是父母所有的呵护都正确，科学  
保护，科学喂养，让宝宝早日走出  
您“爱”的误区，健康成长。

◎ 李元秀 主编



### 图书在版编目(CIP)数据

让宝宝科学成长/李元秀编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.4

(健康生活丛书/李元秀主编)

ISBN 978-7-204-10020-0

I. 让… II. ①李…②李… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-早期教育 IV. TS976.31-G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064528 号

### 健康生活丛书

---

主 编 李元秀

责任编辑 徐 建

封面设计 揽胜视觉

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 216

字 数 2200 千

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10020-0/Z·526

定 价 360.00 元(全 12 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。 联系电话:(0471)4971562 4971659

## 前 言

幸福,是一个恒久的话题,千百年来,人们吟咏她,追求她。各人有各人的幸福,各人有各人的梦想与追求。生活中,幸福与梦想同在,是人生追求,是美满境界,是品质的体现。幸福的感觉生之于心,不幸的感觉也由心而生。幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态,而是一种态度,一种对生活的态度。

一个人生活在世间,拥有一种积极进取的心态,拥有对品质生活的追求与梦想,就是幸福的源泉。懂得了这一点,也就离幸福不远了。

人为什么活,该怎样活,活过之后将如何,这些回复生命本源,追踪幸福本质的问题是困扰人们生存状态的大问题。没有大智和豁达的幸福观的人们注定碌碌困惑而迷茫。

追求梦想是幸福生活不可或缺的一双翅膀。梦想是人生的向导,在梦想的引导下,我们踏出一条又一条灿烂辉煌的道路,领略着一路属于自己的风光。在这条路上,我们不失斗志,一次又一次拼搏,一次又一次跌倒,再一次又一次站起来,心中有梦,路在脚下,一生也不会迷失方向!梦是生命的色彩,是生活的翅膀。梦,绚烂着每一个日子。让我们平凡的一生,如一道彩虹,壮丽横空。失去了梦想,即使是青春少年,心也会枯。拥有了梦,即使是白发满头,也会焕发生命的活力,心中有梦,青春与幸福才能永驻。

选择不同的生活态度和不一样的幸福观,其人生得到的结果就迥然不同。从某种理论层面上来说,在满足了生存基础后,人们为了追求自我实现的最终目标,始终孜孜以求。人们在朝这一目标奋进的同时,内心与理想连接,梦想与现实等高,此时人们即使被汗水浇灌,毕露蓝缕,浑身还是有使不完的力量,亦即追求使然。生活里有着许许多多的美好,许许多多的幸福与快乐,关键在于我们能不能发现。而要发现她,关键在自己。

你改变不了环境,但你可以改变自己;  
你改变不了事实,但你可以改变态度;  
你不能改变生命的原身,但你可以改变生活的品质。

正如生活中梦想的翅膀,架起我们对幸福的执著追求。在我们长长的一生中,有着许多平常的梦,有着许多美梦,亦有着许多残梦。我们生活在无比现实的世间,重要的是我们是否活得充实快乐,是否幸福达观,是否充分地把你生命的价值发挥出来了,你是否在幸福的大道上愉快地行走着。

编 者

2009 年 3 月于北京



## 目 录

### 第一篇 如何才能科学保胎

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一章 怀孕期的保胎注意事项 ..... | 1  |
| 第二章 运动对保胎的益处 .....   | 8  |
| 第三章 孕妇孕期的饮食与保胎 ..... | 13 |



### 第二篇 零至六个月宝宝的科学养育

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一章 一月内新生儿的发育和养护 .....      | 22 |
| 第二章 满月孩子生长发育和科学养护 .....     | 27 |
| 第三章 二个月大婴儿的发育情况和科学养护 .....  | 29 |
| 第四章 100 天婴儿的发育情况和养护知识 ..... | 32 |
| 第五章 四个月宝宝的发育和科学护理 .....     | 34 |
| 第六章 五个月大孩子的发育和科学喂养 .....    | 36 |
| 第七章 六个月大宝贝的生长和养育知识 .....    | 38 |
| 第八章 一至六个月婴儿的生活习惯培养 .....    | 40 |

健康

生活丛书  
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

### 第三篇 七至十个月宝宝的科学养育

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 七个月大孩子的发育和养护知识 ..... | 44 |
|--------------------------|----|





## 让宝宝科学成长

RANG BAO BAO KE XUE CHENG ZHANG

|     |                       |    |
|-----|-----------------------|----|
| 第二章 | 八个月的孩子的发育和科学养护 .....  | 46 |
| 第三章 | 九个月大孩子的发育和科学养护 .....  | 47 |
| 第四章 | 十月大孩子的生长发育和日常养护 ..... | 49 |

## 第四篇 十一到十八个月宝宝的科学养育

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 第一章 | 十一个月大孩子的发育和养护 ..... | 52 |
| 第二章 | 一岁大孩子的发育和养护 .....   | 54 |
| 第三章 | 十三个月大孩子的科学养育 .....  | 55 |
| 第四章 | 十四个月大孩子的科学养育 .....  | 57 |
| 第五章 | 十五个月大孩子的科学养护 .....  | 58 |
| 第六章 | 十六个月大孩子的科学养护 .....  | 60 |
| 第七章 | 十七个月大孩子的科学养护 .....  | 62 |
| 第八章 | 十八个月大孩子的科学养护 .....  | 63 |



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

## 第五篇 二到六岁宝宝的科学养护

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 第一章 | 二岁的孩子成长和养育 ..... | 65 |
| 第二章 | 三岁大孩子的科学养育 ..... | 67 |
| 第三章 | 四岁大孩子的科学养育 ..... | 70 |
| 第四章 | 五岁孩子的科学养育 .....  | 72 |
| 第五章 | 六岁孩子的科学养育 .....  | 74 |

## 第六篇 宝宝的科学喂养

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 第一章 | 母乳喂养好处多 .....    | 76 |
| 第二章 | 婴幼儿的牛奶科学喂养 ..... | 82 |
| 第三章 | 均衡营养科学进餐 .....   | 84 |



|     |                       |    |
|-----|-----------------------|----|
| 第四章 | 让儿童形成正确、健康的饮食习惯 ..... | 88 |
| 第五章 | 培养儿童健康的生活方式 .....     | 94 |

## 第七篇 宝宝健康管理和病症防治

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第一章 | 儿童健康须知和用药安全 ..... | 100 |
| 第二章 | 儿童常见病防治知识 .....   | 110 |
| 第三章 | 儿童健康成长免疫保健 .....  | 128 |
| 第四章 | 幼儿常见急症治疗和处理 ..... | 135 |

## 第八篇 宝宝生理卫生保健常识

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 第一章 | 女孩青春期保健 .....   | 143 |
| 第二章 | 男孩子的青春期保健 ..... | 151 |

## 第九篇 如何让宝宝养成良好习惯

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第一章 | 培养孩子良好的生活习惯 .....   | 158 |
| 第二章 | 培养孩子良好的性格 .....     | 160 |
| 第三章 | 教育孩子养成良好的健康习惯 ..... | 169 |

## 第十篇 学龄前宝宝的科学养育

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第一章 | 饮食与营养 .....   | 175 |
| 第二章 | 发育与日常护理 ..... | 207 |
| 第三章 | 智商与情商 .....   | 226 |



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



# 第一篇 如何才能科学保胎

## 第一章 怀孕期的保胎注意事项

### 怀孕第1个月母体变化

这个月的前半个月受精卵还没有着床,在约在第3周末受精卵才会将自己植入又软又厚的子宫内膜里。这时,大部分人没有妊娠自觉症状。但也因人而异。有的人会出现类似感冒的症状:浑身无力、发烧或发冷;也有人出现睡不醒等症状。此时子宫还看不出多大变化。

此时期胚胎虽然极小,但一些重要器官如心脏、神经等已初具原形,这时的胚胎对放射线及毒性物质非常敏感,要避免接触,同时生长初期的胚胎非常娇嫩,过于激烈的动作能诱发流产。

### 怀孕第1个月时的保胎注意事项

第一个月的孕妇一般不会有特别的不适,感觉还是比较轻松的。但需要引起注意的是,这个时期是胎儿发育的重要时期。

1. 一旦停经,就要想到是不是怀孕了,应该马上去看妇产科医生。
2. 一旦确诊怀孕,并计划要这个孩子,你就应该向家人、单位领导和同事讲明,以便安排好今后的生活和工作。
3. 一定不要乱用药物以及乱做检查。



健康

生活丛书  
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





4. 回家后尽可能早些休息,缓解疲惫的感觉,保证第二天有一个好的工作状态。

5. 补充叶酸。叶酸的补充最好是从孕前3个月开始,如果你没有提前补充,现在也为时不晚,马上开始。

6. 适当地进行户外活动,补充氧气,这样即可赶走困倦,又可改善心情。

7. 正确认识怀孕,调整好情绪,一个新生命的孕育应该伴随着愉快开始。

## 怀孕第2个月母体变化

此期常因停经和早孕反应而引起孕妇的注意。早孕反应多在孕40天左右出现,感觉头晕、乏力、嗜睡、恶心、晨起呕吐等,同时孕妇常感乳房胀大、乳头及乳晕颜色加深、排尿次数增多、便秘等。妇科检查会发现子宫增大变软,阴道及宫颈呈紫蓝色,阴道溢液增多,外阴湿润等。

## 怀孕第2个月时的保胎注意事项

1. 选择你所信赖的医院和医生,开始产前保健。

2. 少到或不到人多的公共场合,尽量避免患上传染病。

3. 如果在工作中需要搬运重物,千万小心,也不要勉强。

4. 怀孕初期会出现恶心、呕吐等妊娠反应,你需要放松精神,不要给自己太大的压力。

5. 要注意补充水分,多喝水。上班前别忘了在包里带上几个水果,有条件的话,也可以带些可口的饭菜作为工作餐。

6. 身边时常准备几个塑料袋,以备呕吐时急用。

7. 由于妊娠反应和体质的变化,你也许会感到心情焦躁。此时要注意控制情绪,可以听些轻音乐,做做深呼吸。

8. 集中精力工作是缓解妊娠反应的一种有效办法。

9. 丈夫在此期间要对妻子更加体贴,帮助其度过这段不适的日子。

10. 这期间是胚胎内脏发育形成期,对各种致畸因素尤为敏感,因此,要避免接触放射线、化学毒物等有害物质,避免各种病毒感染。





11. 不要擅自服药。必须服药时,要在医生指导下服用,以免药物引起胎儿畸形。

12. 孕早期应避免性交,因为此时胎盘尚未形成,性生活会引起子宫强烈收缩,引起流产。

13. 要警惕宫外孕。宫外孕即受精卵在宫腔以外的地方着床。出现宫外孕时,多在第2个月术时出现破裂,孕妇感觉肚子突然像刀割一样疼痛,有时会很快休克,此时应立即去医院,否则有生命危险。

### 怀孕第3个月母体变化

怀孕第3个月(第9~12周)时孕妇子宫增大,子宫底在耻骨联合上可以摸到。增大的子宫向前压迫膀胱引起尿频,向后压迫直肠会引起便秘。阴道分泌物明显增多,呈乳白色。宫颈管内腺体分泌增多,形成黏液栓,可防止细菌侵入子宫腔引起感染。此期末早孕反应会逐渐减轻。

### 怀孕第3个月时的保胎注意事项

此期早孕反应逐渐减轻后后加强营养,保证胎儿生长发育的需要。孕妇要保持心情舒畅、生活规律、情绪安定,每人要保证8小时以上的睡眠,以利于胎儿健康发育。

和怀孕两个月时一样,此时也容易流产,因此在生活细节上尤其要留意小心。平常如有运动的习惯,仍可保持,但必须选择轻松且不费力的运动,如舒展筋骨的柔软体操或散步等,避免剧烈运动。小宜搬运重物 and 长途旅行。至于家务事,可请丈夫分担,不要勉强,上下楼梯要平稳,尤其应注意腹部不要受到压迫。

上班时,应保持愉快的工作情绪,以免因心理负担过重、压力太大而影响胎儿的发育。此时若能取得同事的谅解,继续工作应不成问题。

在这个阶段,夫妻最好不要同房,至少也需要节制,且避免压迫到腹部,时间则越短越好。此外,为预防便秘,最好养成每日定时上厕所的习惯。下腹不可受寒,注意时时保暖。不要熬夜,保持规律的生活习惯。此期会阴部分泌物



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



增加,易滋生细菌,应该每天淋浴,以保持身体清洁。如果感觉下腹疼痛或有少量出血,有可能是流产的征兆,应立刻到医院就诊。

## 怀孕第4个月母体变化

母体已能看出下腹部的隆起,子宫大小如同婴儿的头部。从现在开始,每次产前检查都要测量子宫底,测量方法是从耻骨中央起到下腹部的隆起处止的长度,以根据这个长度来判断子宫的大小。到15周末时,子宫的高度应是5-12厘米。孕妇基础体温逐渐呈现低温状态,并一直持续到分娩结束。分泌物、腰部沉重感、尿频等现象依然存在。

## 怀孕第4个月时的保胎注意事项

这个时期,由于早孕反应结束,孕妇身心都很舒服,胎内环境安定,孕妇食欲突然旺盛。过去一直不太需要营养的胎儿进入了急速生长期,需要充分的营养,因此要多摄取蛋白质、植物性脂肪、钙、铁、维生素等营养物质。特别是有过严重早孕反应的孕妇,身体营养状况不好,为夺回损失,必须吃营养丰富的饭菜。但是要控制食用过咸及辛辣食品以及冷食,因为这些会引起腹泻、流产及早产。这一时期,安静卧床不如适当活动,适度的运动可增强体力,给分娩及产后带来好处。有的人在妊娠期牙齿爱出毛病,这个时期应去看一次牙医,如有坏牙,应在这个时期治疗。

## 怀孕第5个月母体变化

腹部明显隆起,宫底可与脐平,孕妇检查时可听到胎心音。乳房丰满,臀部因脂肪的堆积显得浑圆,体重增加较快。此时胎儿增长快,对营养的需求量大。此期孕妇可以很明显地感到胎动。

## 怀孕第5个月时的保胎注意事项

到了第5个月,应注意腹部的保温,并防止腹部松弛,最好使用腹带或腹部防护套。



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





乳房开始胀大,最好选择较大尺码的胸罩。有些人可能会有乳汁排出。

胎儿日渐发育,需要充分的营养。此时若孕妇体内铁质不足,则易出现贫血,严重时还会影响胎儿的健康。此时是怀孕期间最安定的时期,若要旅行或搬家宜趁此时,但孕妇仍应避免过度劳累。

## 怀孕第6个月母体变化

孕妇腹部更加隆起,腰腿增粗,有笨重感、增大的子宫将胃肠上推,胃排空减慢,常有上腹饱胀感。心率增快,每分钟可增加10~15次。乳房胀大、柔软,可有初乳分泌。

## 怀孕第6个月时的保胎注意事项

此期孕妇因子宫增大,盆腔静脉循环受阻,下肢血液回流不畅而可能出现双下肢水肿。生理性水肿一般出现在足背及踝关节、小腿部位,下午加重,晨起减轻或消退,血压及尿常规均正常。若水肿渐渐加重,休息后不能缓解,并有高血压、蛋白尿等,则属病理情况,这就是妊娠高血压综合征,可严重威胁母婴健康,应及时就诊。另外,此期因机体代谢增加,汗液及阴道分泌物增加,要注意个人卫生,勤洗澡,勤换衣。

## 怀孕第7个月母体变化

子宫底的高度上升到肚脐以上,不仅下腹部,连上腹部也大起来,肚子感到相当沉重。子宫底的高度是21~24厘米,越来越大的子宫压迫下半身静脉,因此会出现静脉曲张。由于子宫压迫骨盆底部,可出现便秘和痔疮。孕妇为取得身体平衡,就要昂首挺胸,挺着大肚子走路,这就更容易引起后背和腰部的疼痛。受其影响,髋关节松弛,有时会有阴部颤抖,步履艰难。

## 怀孕第7个月时的保胎注意事项

过激的运动会造成早产,因此孕妇上下楼梯的次数要尽量减少,尽可能利用电梯。下肢有静脉曲张的孕妇,避免长时间站立,下半身不要系带子,睡觉时



健康

生活丛书  
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



## 让宝宝科学成长

RANG BAO BAO KE XUE CHENG ZHANG

把脚稍微垫高一点是有好处的。曲张的静脉如果破裂会大量出血,最好在静脉曲张处用紧筒短袜或紧身衣加以保护。此时,拿重东西、向高处伸手、突然站起来等,都是应该避免的动作。为了不造成便秘,应在每天早上喝牛奶和水,并多吃水果和纤维多的蔬菜。再有,产前检查时,一定要再做一次贫血检查。

### 怀孕第8个月母体变化

肚子越发凸出,子宫底高达到25~27厘米。身体沉重,行动困难,如长时间行走,大多会感到笨重和脚后跟疲劳。有的孕妇会出现浮肿,如果只是在傍晚或夜里腿部有些浮肿的话不用担心,但如果是从早晨起眼睑就浮肿不消的话,就应认为是某种异常。有的孕妇已在腹壁慢慢地长出浅红色的妊娠线,看上去就像是挠伤。因激素的关系,有的人长出褐斑或雀斑,或在嘴、耳朵、额头周围出现斑点,乳头周围、下腹部、外阴部的肤色也越来越深。

### 怀孕第8个月时的保胎注意事项

此期身体变得沉重,是懒得动弹的时期。由于,肚子太大,看不清脚底下,因此,走路、下楼梯时要踩稳了再走。每日生活要避免过度疲劳,饮食上注意不要摄盐过多。睡眠要充分,白天也要抽空躺一会儿。这个时期最可怕的是妊娠中毒症。妊娠中毒症的症状通过产前检查可以早期发现。为此。两周一次的产前检查一定要去,上班工作的人特别要注意这一点。此外,在这个时期要注意日常有无出血现象,即使只有少量的出血,也要尽早接受医生的诊察,因为这表示有早产、前置胎盘、胎盘剥落的可能性。

### 怀孕第9个月时的保胎注意事项

子宫底上升到心窝部位下面一点,因此会压迫心脏和胃,引起心慌、气喘,或者感觉胃胀,没有食欲。阴道分泌物更加增多,排尿的次数也更加频繁。

### 怀孕第9个月时的保胎注意事项

在这个时期该做的事情是准备分娩和住院。这样即使在预产期以前有临



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





产预感,也不至于着慌。要和丈夫及家里人好好商量一下宫缩突然到来时的事情,住院期间家庭内的事情等,此时是孕妇越发容易疲劳的时期,要忠实地服从于自己身体的感觉,休息的时间要相对延长,但也不要忘记适度地运动。休息时,大多数人采取侧卧位感觉舒服些,当然,采用自己觉得舒服的其他姿势也无妨。由于胃部受压,一次吃不了太多的东西,可分几次吃,每次少吃些。由于分泌物增多,外阴部容易污染,因此每天要清洗,内裤要勤换,注意保持清洁。应停止性生活,防止早产及感染。产前检查要坚持每两周一次。除此之外,有腿肿、头痛、恶心等症状时,要尽早接受医生的检查。

### 怀孕第 10 个月母体变化

此时随着胎儿入盆,孕妇宫底下降,子宫对胃及心脏的压迫减轻,孕妇会有一种轻松感,食欲好转。但胎头下降时压迫膀胱、直肠会出现尿频、便秘等症。此期阴道分泌物多,能润滑产道,便于胎儿娩出。

### 怀孕第 10 个月进的保胎注意事项

这是等待分娩的紧要关头,已经到了以分秒计算时间的阶段了。应尽量抛开一切不安与担心,用轻松的心情考虑一些产后的事情。一过 36 周,产前检查要每周进行一次。面临分娩,为尽早捕捉到异常,必须及时接受检查。住院准备要注意以下事项:

1. 尽可能每天洗澡,清洁身体。淋浴或只擦擦身体也可以,特别要注意保持外阴部的清洁,头发也要整理好。
2. 绝对不要做对产孕妇不利的动作,如避免向高处伸手或压迫腹部的姿势。
3. 充分摄取营养,充分睡眠、休息,以积蓄体力。初产妇从宫缩加剧到分娩结束需要 12~16 个小时,因此特别要注意这一点。
4. 严禁性生活,否则可能造成胎膜早破和早产。
5. 再确认一下住院准备的落实情况。物品、车辆的安排,与丈夫和家里人的联系方法等,是否都没有问题了。此外,有时过了预产期仍无临产征兆,请遵



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



守以上注意事项,以沉着的心情等待。

## 第二章 运动对保胎的益处

### 适当运动对胎儿有好处

我们提倡孕妇根据不同的孕期参加一些合适的体育运动,这是因为体育运动对孕妇和胎儿有很多好处:

1. 增强心脏功能:增强心脏功能对于孕妇是非常有利的。妇女在怀孕后,生理产生一系列变化,增加了心脏的负担。若是孕妇心脏功能较强,则可保证供给胎儿充足的氧气,有利于胎儿发育,还可减缓孕妇出现腰痛、脚痛、下肢浮肿、心慌气短、呼吸困难等症状的概率。

2. 增强肌肉力量:孕妇进行体育运动时,能使全身肌肉的血液循环得到改善,肌肉组织的营养增加,使肌肉储备较大的力量,增强腹肌,能防止因腹壁松弛造成的胎位不正和难产。有力量的腹肌、腰背肌和骨盆肌还有利于自然分娩。

3. 增强骨骼力量:骨骼坚实可防止孕妇出现牙齿松动和骨质软化等症状。

4. 增强神经系统功能:神经系统功能增强可使人体各个系统器官更有效地协调工作,帮助孕妇各个系统在妊娠期间产生一系列适应性变化。

5. 增加机体抵抗力:孕妇抵抗力增加可使之减少疾病的发生。

孕妇若不能适当参加体育活动,或活动量太小,对母婴健康都不利。当然,孕妇参加体育活动应适当,一般可以散步、做操为主。

### 孕妇参加运动的要求

有许多妇女怀孕后,常因反应较大或身体不便而很少参加运动,多沉溺于卧床休息。研究表明,孕妇坚持运动,可以保持良好的体形和在分娩时缩短时间。



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU