

指导专家——欧阳如兰



# 图解



初乳为什么十分珍贵 / 为什么说早慧是完全可能的  
健康宝宝的发育指标 / 婴儿学习语言有什么特点

TUJIE KEXUE YUER

# 科学育儿

来自医学专家和编创团队的贴心关怀

科学研究证明，婴幼儿成长具有较大的潜力，可塑性极强，是身体和智力发育最快的时期，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。

最全面的科学育儿方案

李雷明 / 编著

天津科学技术出版社



图解

# 科学育儿

来自医学专家和编创团队的贴心关怀

科学研究证明，婴幼儿成长具有较大的潜力，可塑性极强，是身体和智力发育最快的时期，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。

指导专家 欧阳如兰

李雪明 / 编著

天津科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

图解科学育儿/李雪明编著. —天津:天津科学技术出版社,2010.2

ISBN 978-7-5308-5497-6

I. ①图… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育—图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第013531号

---

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

---

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

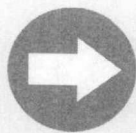
北京业和印务有限公司印刷

---

开本 710×1000 1/16 印张 16.75 字数 261 000

2010年3月第1版第1次印刷

定价:25.80元



# 特别的爱给特别的你

——来自医学专家和编创团队的贴心关怀

特别的爱

1

## 采用轻型纸印刷

我们采用近年来欧美流行的轻型纸来印刷图书。轻型纸在生产过程中不添加任何荧光增白剂,造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少,废液的排出会相应减少,属于纯木浆纸。在使用过程中它挥发出来的危害人体的化学因子也会大幅度减少,因此更绿色环保,利于健康。

特别的爱

2

## 色墨中加入特殊成分

为了减少色墨中气味的挥发,减少孕妈咪的妊娠反应,我们在印刷过程中,加入了一些氧化剂、凝固剂和香剂,减少了油墨的挥发,同时还能散发出一股淡淡的香气,使读者在翻阅图书的时候,减少了墨粉的脱落和在空气中的弥漫,有利于环保和卫生。一切为孕妈咪的健康着想,是我们制作本书的初衷。

特别的爱

3

## 图文精美

本书由专业人士设计,特聘请王丽宁老师插图,书中部分插图由模特孕妈咪尚苗苗和模特宝贝何梦梦现场模拟表演,书中印刷颜色由妇幼保健专家遴选并指定。图书稳重大方,和谐美观。

特别的爱

4

## 编写团队强大

编写团队由妇幼保健专家、产科临床医生、婴幼儿营养护理专家、儿科门诊医生组成。他们有资深的阅历和丰富的经验,更饱含为姊妹们服务的热情;他们在完成繁重的本职工作后,几乎牺牲所有的业余时间,加班加点,反复修改,高质量地完成了编写任务;他们向读者详细介绍了当今国内外最新的科学技术成果和各种有效的孕育保健措施。

特别的爱

5

## 具有人性化理念

实用、简便、通俗,坚持以人为本,打造适合新妈妈和新爸爸们阅读的精品图书,传播人性化、通俗化、科学化的孕产养育百科知识。让初为人母、初为人父的夫妻们少一分担心,多一分安心;少一分忧心,多一分开心。

一切为了健康聪明的宝宝……

# 前言

如何哺育一个聪明、健康、活泼可爱的小宝宝,是年轻父母最为关心的问题。随着社会的发展和进步,国家越来越需要高素质的人才,而宝宝的科学喂养,日常护理和早期教育是其成长为栋梁之才的基础。目前我国有1亿多婴幼儿,他们活泼可爱,犹如新出土的幼芽,既充满着生机和活力但又娇嫩脆弱,需要父母和园丁精心地培育和浇灌才能茁壮成长。关心孩子的健康,培育下一代,不仅是每个家庭和父母的义务,同样是整个社会和医务工作者的责任。

科学研究证明,婴幼儿成长的可塑性极大,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。如何做好婴幼儿成长保健工作,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,并对基层保健人员提出了更高的要求。

为普及婴幼儿喂养和科学护理方面的知识,我们编写了《图解科学育儿》一书。书中详细介绍了0~4岁婴幼儿的身心发育特点、科学喂养、日常护理、早教与启智、亲子活动游戏和常见疾病防治等。本书内容科学,文字通俗易懂,方法简便实用,适合年轻父母阅读,也可供婴幼儿医疗保健工作者参考。由于我们水平有限,书中难免有不足之处,恳请读者批评指正,以便于今后进一步完善和提高。



# 目录

## 第一篇

# 呵护新生儿方案

## 第一章

### 宝宝出生 1~7 天

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 身心发育特点 .....          | 2 |
| 怎样评价新生儿的健康状况 .....    | 2 |
| 新生儿的体重、身长、头围、胸围 ..... | 2 |
| 新生儿大便 .....           | 3 |
| 新生儿的睡眠 .....          | 4 |
| 新生儿的视觉 .....          | 4 |
| 新生儿的听觉 .....          | 5 |
| 新生儿的哭是他在说话 .....      | 5 |
| 科学喂养指导 .....          | 6 |
| 及早开奶有什么好处 .....       | 6 |
| 开奶前需要试喂糖水吗 .....      | 6 |
| 初乳为什么十分珍贵 .....       | 7 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| 母乳喂养加深母子感情 .....    | 8  |
| 初乳、过渡乳和成熟乳 .....    | 9  |
| 宝宝漾奶怎么办 .....       | 9  |
| 宝宝总是睡觉不吃奶怎么办 .....  | 10 |
| 怎样知道新生儿吃饱了 .....    | 10 |
| 剖宫产的妈妈怎样哺乳 .....    | 11 |
| 喂养母乳的妈妈更漂亮 .....    | 12 |
| 日常护理技巧 .....        | 13 |
| 宝宝的房间要通风朝阳 .....    | 13 |
| 为宝宝选择合适的衣服和尿布 ..... | 13 |
| 怎样护理新生儿脐部 .....     | 14 |
| 如何为新生儿换尿布 .....     | 14 |
| 更换纸尿片的方法 .....      | 15 |
| 新生儿的正确抱法与包裹法 .....  | 16 |
| 早教与启智 .....         | 17 |
| 开展早期教育有什么意义 .....   | 17 |
| 为什么说早慧是完全可能的 .....  | 17 |
| 早期教育有哪些方面的内容 .....  | 18 |
| 新生儿语言训练 .....       | 19 |
| 新生儿听觉训练 .....       | 20 |
| 亲子活动游戏 .....        | 20 |
| 妈妈和宝宝一起听音乐 .....    | 20 |
| 对宝宝说说话 .....        | 21 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 看光亮 .....         | 21 |
| 抓手指 .....         | 21 |
| 触脸颊 .....         | 22 |
| 常见疾病预防 .....      | 22 |
| 新生儿必须接种乙肝疫苗 ..... | 22 |
| 新生儿必须接种卡介苗 .....  | 23 |
| 怎样预防新生儿肺炎 .....   | 23 |
| 预防新生儿“四六风” .....  | 25 |

## 第二章

### 宝宝出生 8 ~ 30 天

|                     |    |
|---------------------|----|
| 身心发育特点 .....        | 26 |
| 健康宝宝的发育指标 .....     | 26 |
| 宝宝是怎样和我们交流的 .....   | 26 |
| 宝宝会做哪些动作 .....      | 27 |
| 科学喂养指导 .....        | 27 |
| 近满月时哺乳妈妈应注意什么 ..... | 27 |
| 如何计算每次需喂奶的量 .....   | 28 |
| 什么是混合喂养 .....       | 29 |
| 让宝宝吃奶多长时间较好 .....   | 29 |
| 怎样防止乳类过敏 .....      | 30 |
| 人工喂养新生儿要注意什么 .....  | 30 |
| 怎样为宝宝选购配方奶 .....    | 31 |
| 配方奶营养标准是多少 .....    | 32 |
| 如何选择奶瓶奶嘴 .....      | 33 |
| 特殊未成熟儿的喂养 .....     | 34 |
| 日常护理技巧 .....        | 35 |
| 防止新生儿头形不正 .....     | 35 |
| 怎样观察新生儿的体温 .....    | 35 |
| 如何包裹新生儿 .....       | 36 |
| 如何给新生儿洗澡 .....      | 36 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 新生儿的服饰特点 .....      | 38 |
| 夏天使用尿布时的注意事项 .....  | 38 |
| 不要给满月的婴儿剃头 .....    | 39 |
| 怎样观察新生儿的大小便 .....   | 39 |
| 怎样为新生儿清洁头垢 .....    | 40 |
| 早教与启智 .....         | 40 |
| 1 个月婴儿的智能发育水平 ..... | 40 |
| 用音乐促进宝宝智能发育 .....   | 41 |
| 视觉能力训练 .....        | 41 |
| 听觉能力训练 .....        | 42 |
| 生活自理能力训练 .....      | 42 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 亲子活动游戏 .....    | 43 |
| 和宝宝一起欣赏儿歌 ..... | 43 |
| 给宝宝唱首摇篮曲 .....  | 43 |
| 看玩具 .....       | 44 |
| 学转头 .....       | 44 |
| 常见疾病预防 .....    | 44 |
| “马牙”是怎么回事 ..... | 44 |
| 新生儿鹅口疮 .....    | 45 |
| 常见的新生儿胎记 .....  | 45 |
| 病理性黄疸 .....     | 46 |
| 新生儿硬肿症 .....    | 46 |
| 新生儿败血症 .....    | 47 |
| 新生儿出汗多是病吗 ..... | 47 |

## 第二篇

## 呵护2~12个月的宝宝

## 第一章

## 宝宝2~3个月

|                     |    |
|---------------------|----|
| 身心发育特点 .....        | 50 |
| 正常生长发育指标 .....      | 50 |
| 宝宝的精神状态 .....       | 51 |
| 婴儿的视觉和听觉 .....      | 52 |
| 婴儿早期社会行为与语言发育 ..... | 53 |
| 科学喂养指导 .....        | 53 |
| 怎样促进母乳增加 .....      | 53 |
| 宝宝对水的需要 .....       | 53 |
| 人工喂养方法 .....        | 54 |
| 坚决不过早喂辅食 .....      | 55 |
| 喂奶期间妈妈患感冒怎么办 .....  | 56 |
| 按需喂哺、勤喂哺有哪些好处 ..... | 56 |
| 适于婴儿用的果汁、西红柿汁 ..... | 56 |
| 日常护理技巧 .....        | 57 |
| 适当地抱抱孩子好处多 .....    | 57 |
| 正确抱婴儿的方法 .....      | 58 |
| 进行日光浴注意事项 .....     | 58 |
| 给婴儿换衣的方法 .....      | 60 |
| 婴儿使用枕头的方法 .....     | 60 |
| 如何选择保姆 .....        | 61 |
| 早教与启智 .....         | 62 |
| 3个月婴儿的玩具 .....      | 62 |
| 婴儿学习语言有什么特点 .....   | 62 |

|              |    |
|--------------|----|
| 发展智力训练 ..... | 64 |
| 数数能力训练 ..... | 64 |
| 亲子活动游戏 ..... | 65 |
| 呼唤婴儿 .....   | 65 |
| 认妈妈 .....    | 65 |
| 认识世界 .....   | 65 |
| 模仿面部动作 ..... | 66 |
| 引逗发音发笑 ..... | 66 |
| 抓玩具 .....    | 66 |
| 听声音 .....    | 67 |
| 握手指 .....    | 67 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 常见疾病预防 .....             | 67 |
| 口服小儿麻痹糖丸 .....           | 67 |
| 注射百白破预防针 .....           | 68 |
| 预防克汀病的方法 .....           | 69 |
| 如何发现婴儿先天性髋关节<br>脱位 ..... | 69 |
| 婴儿的地图舌与沟纹舌 .....         | 70 |

## 第二章

### 宝宝4~6个月

|                     |    |
|---------------------|----|
| 身心发育特点 .....        | 71 |
| 4个月的宝宝发育状况 .....    | 71 |
| 5个月的宝宝发育状况 .....    | 72 |
| 6个月的宝宝发育状况 .....    | 73 |
| 科学喂养指导 .....        | 74 |
| 坚持母乳喂养 .....        | 74 |
| 婴儿添加辅食的方法 .....     | 74 |
| 如何喂鱼泥 .....         | 75 |
| 如何添加鱼肝油 .....       | 76 |
| 牛奶喂养方法 .....        | 76 |
| 混合喂养方法 .....        | 77 |
| 断奶的过程 .....         | 78 |
| 断奶应遵循的原则 .....      | 78 |
| 4~6个月宝宝辅食举例 .....   | 79 |
| 日常护理技巧 .....        | 81 |
| 让婴儿养成良好的睡眠习惯 .....  | 81 |
| 怎样抱孩子 .....         | 82 |
| 怎样进行日光浴 .....       | 82 |
| 宝宝乳牙的护理 .....       | 83 |
| 利于乳牙生长的食物 .....     | 84 |
| 婴儿是否一哭就要抱 .....     | 85 |
| 如何改掉婴儿吸吮手指的毛病 ..... | 86 |
| 婴儿口水多的处理办法 .....    | 86 |
| 注意正确使用儿童车 .....     | 87 |

|                |    |
|----------------|----|
| 早教与启智 .....    | 87 |
| 婴儿的玩具与游戏 ..... | 87 |
| 让宝宝练习爬行 .....  | 88 |
| 宝宝语言训练 .....   | 89 |
| 手眼协调能力训练 ..... | 90 |
| 听觉能力训练 .....   | 91 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| 亲子活动游戏 .....        | 91 |
| 给宝宝念儿歌 .....        | 91 |
| 找铃铛 .....           | 92 |
| 见物伸手 .....          | 92 |
| 扔掉、再拿 .....         | 93 |
| 玩具倒手 .....          | 93 |
| 独坐和匍行 .....         | 93 |
| 翻身 .....            | 94 |
| 常见疾病预防 .....        | 94 |
| 婴儿发热怎么办 .....       | 94 |
| 发现枕秃怎么办 .....       | 95 |
| 炎热夏季怎样防治痱子与疖肿 ..... | 95 |
| 先天性心脏病有什么症状 .....   | 96 |

## 第三章

## 宝宝 7~9 个月

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 身心发育特点 .....                | 97  |
| 宝宝的体重、身长和头围 .....           | 97  |
| 宝宝的动作、语言特点 .....            | 97  |
| 视听感觉发育特点 .....              | 98  |
| 科学喂养指导 .....                | 99  |
| 肝泥的制作方法 .....               | 99  |
| 鸡蛋的几种吃法 .....               | 99  |
| 怎样制作鱼肉末 .....               | 100 |
| 怎样添加肉末 .....                | 101 |
| 怎样喂菜末 .....                 | 101 |
| 注意婴儿的营养过剩 .....             | 102 |
| 不能只给婴儿吃鱼汤、肉汤 .....          | 103 |
| 婴儿不宜吃的食物 .....              | 103 |
| 日常护理技巧 .....                | 104 |
| 给宝宝选择合适的衣服 .....            | 104 |
| 正确使用婴儿学步车 .....             | 104 |
| 纠正出牙期不良习惯 .....             | 105 |
| 从入睡状态看婴儿的健康 .....           | 106 |
| 不可忽视小儿爬的训练 .....            | 107 |
| 孩子的玩具及游戏 .....              | 108 |
| 怎样保护婴儿耳朵 .....              | 108 |
| 早教与启智 .....                 | 109 |
| “藏猫猫”对婴儿智力发育有<br>什么好处 ..... | 109 |
| 宝宝的情感培育训练 .....             | 110 |
| 动手能力训练 .....                | 110 |
| 训练宝宝的听力 .....               | 111 |
| 亲子活动游戏 .....                | 111 |
| 浴巾操 .....                   | 111 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 倒抱 .....             | 111 |
| 拉腕摆 .....            | 112 |
| 放手和投入 .....          | 112 |
| 捏取 .....             | 112 |
| 常见疾病预防 .....         | 113 |
| 婴儿腹泻时应如何喂养 .....     | 113 |
| 婴儿盗汗怎么办 .....        | 114 |
| 麻疹疫苗要在 8 个月时注射 ..... | 114 |
| 预防婴儿吸入异物 .....       | 115 |
| 防止意外发生 .....         | 115 |

## 第四章

## 宝宝 10~12 个月

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 身心发育特点 .....         | 117 |
| 宝宝的 身体生长情况 .....     | 117 |
| 宝宝的 语言发育特点 .....     | 118 |
| 宝宝的 个性开始形成 .....     | 119 |
| 科学喂养指导 .....         | 120 |
| 什么时候断奶较为适宜 .....     | 120 |
| 断奶期如何进行营养搭配 .....    | 120 |
| 怎样喂碎肉 .....          | 121 |
| 怎样喂稠粥 .....          | 121 |
| 怎样喂豆制品 .....         | 121 |
| 10~12 个月宝宝食谱推荐 ..... | 122 |



|                          |     |                            |     |
|--------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 日常护理技巧 .....             | 124 | 用食指表示一岁 .....              | 129 |
| 为什么最好让婴儿睡木板床 .....       | 124 | 学习认识红颜色 .....              | 129 |
| 怎样防止婴儿睡扁头 .....          | 124 | 认识动物的特点 .....              | 130 |
| 如何防止宝宝踢被子 .....          | 125 | 滚筒 .....                   | 130 |
| 教婴儿学走路需要注意哪些<br>事项 ..... | 125 | 乱涂乱画 .....                 | 130 |
| 强迫孩子进食的坏处有哪些 .....       | 126 | 盖盖 .....                   | 130 |
| 为什么要让宝宝学会用筷子 .....       | 126 | 对击玩具 .....                 | 131 |
| 早教与启智 .....              | 127 | 常见疾病预防 .....               | 131 |
| 为婴儿选择玩具时应注意什么 .....      | 127 | 怎样防止婴儿坠床 .....             | 131 |
| 怎样给婴儿选购图书 .....          | 128 | 怎样预防婴儿烫伤 .....             | 132 |
| 婴儿站走能促进智力发育 .....        | 128 | 婴儿烫伤后如何急救及进行<br>家庭护理 ..... | 132 |
| 培养孩子的自强自立精神 .....        | 129 | 治疗秋季腹泻的方法 .....            | 133 |
| 亲子活动游戏 .....             | 129 | 怎样预防感冒 .....               | 133 |

## 第三篇

# 呵护2岁宝宝方案

## 第一章

### 宝宝1岁1~3个月

|                 |     |                     |     |
|-----------------|-----|---------------------|-----|
| 身心发育特点 .....    | 136 | 如何让孩子吃好早餐 .....     | 140 |
| 身体发育标准 .....    | 136 | 宝宝食谱举例 .....        | 140 |
| 动作发育状况 .....    | 136 | 日常护理技巧 .....        | 142 |
| 语言发育状况 .....    | 137 | 宝宝的衣着和鞋子的选择 .....   | 142 |
| 心理发育特点 .....    | 137 | 注意1岁多还不会走路的现象 ..... | 143 |
| 科学喂养指导 .....    | 138 | 多进行户外活动 .....       | 143 |
| 小儿不应多吃糖 .....   | 138 | 培养孩子入托的愿望 .....     | 144 |
| 让小儿多吃蔬菜 .....   | 138 | 早教与启智 .....         | 144 |
| 如何增进孩子的食欲 ..... | 139 | 鼓励宝宝的好奇心 .....      | 144 |
|                 |     | 教育宝宝的无错原则 .....     | 145 |
|                 |     | 什么是无批评原则 .....      | 145 |
|                 |     | 宝宝的语言训练 .....       | 146 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 亲子活动游戏 .....     | 147 |
| 模仿游戏 .....       | 147 |
| 说出动物名称 .....     | 147 |
| 翻书 .....         | 147 |
| 抛球 .....         | 148 |
| 搭高楼 .....        | 148 |
| 套塔 .....         | 148 |
| 常见疾病预防 .....     | 148 |
| 怎样防治小儿腹泻 .....   | 148 |
| 怎样防治小儿消化不良 ..... | 149 |
| 怎样护理感冒患儿 .....   | 149 |

## 第二章

## 宝宝1岁4~6个月

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 身心发育特点 .....       | 150 |
| 身体发育状况 .....       | 150 |
| 语言发育特点 .....       | 151 |
| 心理发育特点 .....       | 152 |
| 科学喂养指导 .....       | 153 |
| 喂养特点及措施 .....      | 153 |
| 如何保持食物的营养素 .....   | 153 |
| 怎样培养宝宝自己用匙吃饭 ..... | 154 |
| 日常护理技巧 .....       | 155 |
| 小儿的衣着 .....        | 155 |
| 小儿不爱理发怎么办 .....    | 155 |
| 为什么要经常亲亲抱抱小儿 ..... | 156 |
| 早教与启智 .....        | 157 |
| 环境与智力的关系 .....     | 157 |
| 营养与小儿智力发育 .....    | 158 |
| 亲子活动游戏 .....       | 159 |
| 儿歌欣赏 .....         | 159 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 过家家 .....           | 159 |
| 开商店 .....           | 159 |
| 开火车 .....           | 160 |
| 郊游 .....            | 160 |
| 认识图形 .....          | 160 |
| 循声找人 .....          | 160 |
| 常见疾病预防 .....        | 161 |
| 预防接种 .....          | 161 |
| 小儿唇裂、腭裂何时修复最佳 ..... | 161 |
| 小儿迷了眼怎么办 .....      | 162 |
| 打针能致耳聋吗 .....       | 162 |



## 第三章

## 宝宝1岁7~9个月

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 身心发育特点 .....      | 164 |
| 正常小儿身体发育数据 .....  | 164 |
| 动作发育特点 .....      | 164 |
| 语言、行为特点 .....     | 165 |
| 心理发育特点 .....      | 165 |
| 科学喂养指导 .....      | 166 |
| 怎样为小儿制作多钙菜肴 ..... | 166 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 小儿每日应喝多少水 .....          | 167 |
| 小儿食品的合理烹调 .....          | 168 |
| 日常护理技巧 .....             | 169 |
| 宝宝的一日生活安排示例 .....        | 169 |
| 小儿睡前吃食物容易患龋齿 .....       | 169 |
| 为什么1岁后的小儿容易生病 .....      | 170 |
| 早教与启智 .....              | 171 |
| 小儿为什么需要玩具 .....          | 171 |
| 小儿与玩具娃娃之间有什么<br>关系 ..... | 171 |
| 能教小儿学外语吗 .....           | 172 |
| 唐诗背得多的小儿才聪明吗 .....       | 173 |
| 亲子活动游戏 .....             | 173 |
| 藏猫猫 .....                | 173 |
| 走脚印 .....                | 174 |
| 踩影子 .....                | 174 |
| 握笔画画 .....               | 174 |
| 踢球入门 .....               | 174 |
| 常见疾病预防 .....             | 175 |
| 宝宝易患哪些传染病 .....          | 175 |
| 怎样防治小儿佝偻病 .....          | 175 |
| 宝宝发热怎么办 .....            | 175 |
| 发生小外伤的时候 .....           | 176 |

## 第四章

### 宝宝1岁10~12个月

|                |     |
|----------------|-----|
| 身心发育特点 .....   | 177 |
| 生理发育状况 .....   | 177 |
| 语言发育特点 .....   | 177 |
| 运动发育特点 .....   | 178 |
| 心理发育特点 .....   | 178 |
| 科学喂养指导 .....   | 179 |
| 宝宝每天的食物量 ..... | 179 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 食欲不振的矫治方法 .....    | 179 |
| 宝宝食谱举例 .....       | 180 |
| 日常护理技巧 .....       | 182 |
| 宝宝口吃的处理 .....      | 182 |
| 宝宝大便干燥的处理 .....    | 183 |
| 怎样对待弱智儿童 .....     | 183 |
| 怎样消除肌肉注射后的硬块 ..... | 185 |
| 怎样防止幼儿尿床 .....     | 185 |
| 宝宝入睡困难怎么办 .....    | 186 |
| 早教与启智 .....        | 186 |
| 及早发现宝宝的天赋 .....    | 186 |
| 初步的音乐教育 .....      | 187 |
| 亲子活动游戏 .....       | 188 |
| 坐飞机 .....          | 188 |
| 娃娃看病 .....         | 189 |
| 看谁捡得快 .....        | 189 |
| 教宝宝学儿歌 .....       | 189 |
| 音乐欣赏 .....         | 190 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 常见疾病预防 .....      | 191 |
| 体重偏低的原因及防治 .....  | 191 |
| 被猫、狗咬伤或抓伤 .....   | 192 |
| 异物进入耳内 .....      | 193 |
| 异物进入鼻腔 .....      | 194 |
| 头部受伤的处理 .....     | 194 |
| 孩子咳嗽怎么办 .....     | 195 |
| 怎样区分孩子腹痛的类型 ..... | 195 |

## 第四篇

## 呵护3岁宝宝方案

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 身心发育特点 .....         | 198 |
| 3岁宝宝身体发育特点 .....     | 198 |
| 健康宝宝身体数据 .....       | 199 |
| 语言发育特点 .....         | 200 |
| 3岁宝宝的综合能力 .....      | 200 |
| 科学喂养指导 .....         | 201 |
| 3岁宝宝一周食谱 .....       | 201 |
| 注意不要多吃巧克力 .....      | 202 |
| 多吃萝卜好处多 .....        | 203 |
| 控制小儿吃冷饮 .....        | 204 |
| 小儿“吃饭不长肉”怎么办 .....   | 204 |
| 什么叫强化食品 .....        | 205 |
| 怎样为幼儿挑选食品 .....      | 205 |
| 符合幼儿需要的饮料 .....      | 206 |
| 不让小儿吃过多生冷瓜果 .....    | 207 |
| 哪些食品有助宝宝长高 .....     | 208 |
| 日常护理技巧 .....         | 208 |
| 对衣着的要求 .....         | 208 |
| 对鞋的要求 .....          | 209 |
| 鼓励小儿开展户外活动 .....     | 210 |
| 不愿上幼儿园的对策 .....      | 210 |
| 为宝宝选择理想的幼儿园 .....    | 211 |
| 怎样对待淘气的孩子 .....      | 212 |
| 勿让宝宝边玩边吃 .....       | 213 |
| 宝宝适用的护肤品 .....       | 214 |
| 早教与启智 .....          | 214 |
| 教给宝宝独立做事的知识和技能 ..... | 214 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 指导宝宝学画画 .....     | 214 |
| 怎样培养宝宝的阅读兴趣 ..... | 216 |
| 宝宝思维能力的培养 .....   | 217 |



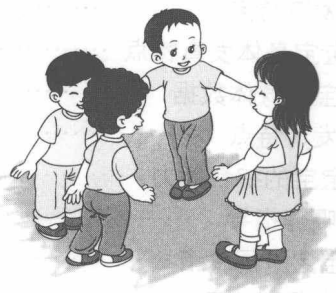
|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 亲子活动游戏 .....             | 217 |
| 玩沙子 .....                | 217 |
| 摸一摸 .....                | 218 |
| 拔萝卜 .....                | 218 |
| 开汽车 .....                | 218 |
| 捡树叶 .....                | 219 |
| 踢球 .....                 | 219 |
| 小袋鼠 .....                | 219 |
| 小投掷手 .....               | 220 |
| 常见疾病预防 .....             | 220 |
| 宝宝流鼻涕、鼻塞 .....           | 220 |
| 宝宝腹痛怎么办 .....            | 221 |
| 宝宝鼻出血的处理 .....           | 222 |
| 注意宝宝的呕吐 .....            | 222 |
| 儿童意外伤害的主要原因有<br>哪些 ..... | 223 |
| 家庭药箱需要常备哪些用品 .....       | 223 |

## 第五篇

# 呵护4岁宝宝方案

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 身心发育特点 .....       | 226 |
| 孩子的身高和体重 .....     | 226 |
| 身体生长情况 .....       | 226 |
| 语言发育特点 .....       | 227 |
| 心理发育特点 .....       | 227 |
| 科学喂养指导 .....       | 228 |
| 小儿进食时应注意哪些问题 ..... | 228 |
| 进食过量有哪些害处 .....    | 229 |
| 补钙应该注意哪些问题 .....   | 230 |
| 小儿健脑益智菜肴有哪些 .....  | 230 |
| 哪些食物会使儿童性早熟 .....  | 231 |
| 彩色食品不宜多吃 .....     | 231 |
| 让宝宝少吃烘烤食物 .....    | 232 |
| 日常护理技巧 .....       | 233 |
| 注意幼儿的居室环境 .....    | 233 |
| 养成孩子良好的睡眠习惯 .....  | 234 |
| 怎样给宝宝选购衣服 .....    | 234 |
| 家长应陪着宝宝看电视 .....   | 235 |
| 小儿出汗多怎么办 .....     | 236 |
| 夜间磨牙怎么办 .....      | 236 |
| 小儿伤食怎么办 .....      | 237 |
| 早教与启智 .....        | 237 |
| 后天教育对孩子的影响 .....   | 237 |
| 培养孩子热爱劳动 .....     | 238 |
| 如何教孩子识字 .....      | 239 |
| 开发孩子的语言能力 .....    | 240 |
| 教孩子识数和计算 .....     | 240 |
| 培养社会适应能力 .....     | 242 |
| 应该避免的管教方法 .....    | 243 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 表扬和批评要有分寸 ..... | 244 |
|-----------------|-----|



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 亲子活动游戏 .....              | 245 |
| 藏藏找找 .....                | 245 |
| 追小车 .....                 | 245 |
| 坐飞机 .....                 | 246 |
| 母鸡下蛋 .....                | 246 |
| 踢球进门 .....                | 246 |
| 和宝宝一起看书 .....             | 247 |
| 宝宝笑了 .....                | 247 |
| 送玩具回家 .....               | 248 |
| 都有什么用 .....               | 248 |
| 常见疾病预防 .....              | 249 |
| 婴幼儿腹胀怎么办 .....            | 249 |
| “疳夏”怎么办 .....             | 249 |
| 小儿得了脑炎、脑膜炎后会<br>变傻吗 ..... | 250 |
| 水痘是怎么回事 .....             | 251 |
| 什么是流行性腮腺炎 .....           | 251 |
| 怎样预防流脑 .....              | 252 |

第一篇

# 呵护新生儿方案



## 第一章

### 宝宝出生1~7天

新生儿期是指婴儿出生后的第1个月内，即俗语所称的“没满月的孩子”。胎儿在母体内发育了40周而成熟，脱离母体来到人世，其机体对自然生活环境的适应需要2~3周才渐趋稳定。在此期间，新生儿的神经中枢发育不完善，器官机能活动能力不足，非常容易受体内外不良因素的侵袭，所以对新生儿需要特别护理。

## 身 心 发 育 特 点

### 怎样评价新生儿的健康状况

凡怀孕满37~42周之间出生的婴儿，体重达2500~4000克，身长45厘米以上，各器官功能已相当成熟的婴儿，为正常新生儿。

正常新生儿出生后就会哭，哭声洪亮有力，皮肤红润，有规律地呼吸，四肢活动有力。他还具有维持生存的神经反射，如用手指或衣物碰触到婴儿的脸颊或嘴角时，婴儿立即把头转向碰触的一侧，并张口寻找，这种表现医学上称为“觅食反射”；如将手指头放进婴儿嘴里，他就会出现吸吮动作，这称为“吸吮反射”。正常新生儿出生后对光亮就有反应，用强光照射他时，会立即闭上眼睛；当身后突然发出声响，闭着的眼睛会立即睁开或眨眼。这些反应表示婴儿的视力、听力都正常。

上述检查方法都简单易学，家长若能学会，有助于早期发现新生儿有无先天异常、缺陷，以及评价新生儿的健康状况。

### 新生儿的体重、身长、头围、胸围

体重是身体一切器官和体液的总重量。正常新生儿出生体重为3000克左右。