



『0~6岁婴幼儿养育全程指南』

天下的母亲都爱孩子 但不一定都会爱孩子

迎接新生命 的第一本书



杨金月 编著



2010年最新、最实用的育儿圣经

一部最适合东方家庭的育儿新作

一把了解幼儿心智成长的金钥匙

父母送给宝宝最有爱心和价值的无形大礼

九州出版社
JIUZHOU PRESS

迎接新生命 的第一本书

杨金月 编著

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

迎接新生命的第一本书/杨金月编著. —北京:
九州出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5108 - 0015 - 3

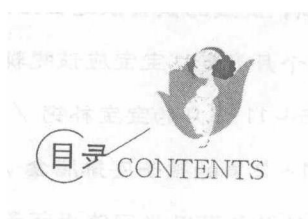
I. ①迎… II. ①杨… III. ①婴幼儿 - 哺育 IV.
①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 022272 号

迎接新生命的第一本书

作 者 杨金月 编著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)
电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)
印 刷 三河市祥达印装厂
开 本 690 毫米 × 980 毫米 1/16
印 张 19
字 数 210 千字
版 次 2010 年 3 月第 1 版
印 次 2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 0015 - 3
定 价 26. 80 元

★版权所有 侵权必究★



第一篇 父母是最好的护理专家 ——孩子的日常护理

第一节 父母要为孩子的饮食把好第一关 / 3

1. 母乳是新生宝宝的最佳选择 / 3
2. 一定要把初乳给宝宝 / 4
3. 母乳喂养的 11 个常识和 8 个禁忌 / 6
4. 别冲动，宝宝哭不全是想吃奶 / 9
5. 原来呛奶如此可怕 / 11
6. 假如你是人工喂养，该担心什么 / 12
7. 不要喂新生宝宝喝鲜牛奶和炼乳 / 14
8. 怎样把握人工喂养的量 / 16
9. 你的宝宝需要混合喂养吗 / 17
10. 如果你是剖宫产，该怎么给宝宝喂奶 / 18
11. 什么时候最适合给宝宝补水 / 19
12. 要给 15 天大的宝宝补充复合维生素 / 21
13. 能给两个月左右的宝宝喂果汁吗 / 23
14. 宝宝的第 3 个月是开口关 / 24

15. 究竟应该怎样给宝宝断奶 / 25
16. 断奶期间,宝宝的饮食该怎么搭配 / 27
17. 从3~4个月开始,宝宝应该吃辅食了 / 30
18. 如何为5~11个月的宝宝补钙 / 32
19. 怎样给1~2岁的孩子安排膳食 / 34
20. 2~3岁的孩子可以学习使用筷子 / 35
21. 3岁左右的孩子应少吃多餐 / 36
22. 2~3岁孩子的营养需要量是多少 / 37
23. 哪些零食可以给3岁以上孩子吃 / 38
24. 孩子有异食癖怎么办 / 40
25. 千万别让3岁前的孩子总吃素 / 41
26. 孩子吃饭总是走神儿怎么办 / 42

第二节 正确的护理方法是开启孩子人生的第一把钥匙 / 44

1. 纸尿裤PK尿布 / 44
2. 绝不捆绑孩子 / 45
3. 穿不穿开裆裤 / 47
4. 及时拔掉孩子的诞生牙 / 48
5. 给孩子喂药,你有经验吗 / 49
6. 孩子夜夜哭,难道是生病了吗 / 51
7. 怎样训练孩子排便 / 52
8. 宝宝粪便知多少 / 54
9. 孩子可以裸睡吗 / 56
10. 什么时候要注意保护孩子的声带 / 57
11. 不要让孩子踮脚尖 / 58



12. 千万别打孩子的头 / 59
13. 怎样让孩子爱上牙刷 / 60
14. 知道孩子为什么失眠吗 / 61
15. 千万不能给孩子涂、烫、抹 / 63
16. 怎样护理孩子的五官及脸 / 64
17. 孩子左撇子是聪明的象征吗 / 67

第二篇 健康的体格要从娃娃抓起 ——孩子的体格锻炼

第一节 越玩越健康 / 71

1. 让孩子到户外去呼吸新鲜空气 / 71
2. 爸爸妈妈要和宝宝一起玩 / 72
3. 拍皮球竟然能帮助宝宝锻炼身体 / 74
4. 让孩子享受体育锻炼的乐趣 / 75
5. 怎样训练孩子的精细动作 / 76
6. 越玩，动作越协调 / 77
7. “百宝箱”游戏训练控制力 / 78

第二节 孩子的体能训练操 / 80

1. 一起来做蹲蹲操 / 80
2. 孩子的体操要逐步提高难度 / 81
3. 一边唱歌，一边做操 / 82
4. 一边模仿，一边做操 / 83



第三节 小小生活习惯也能锻炼身体 / 85

1. 拖拉玩具走路可锻炼身体 / 85
2. 1~2 岁的孩子可以用冷水擦身 / 86
3. 让孩子在家中也敢进行体育活动 / 87

第四节 从 3 岁起,培养孩子的运动细胞 / 89

1. 3 岁学乒乓球, 4 岁学滑雪 / 89
2. 3 岁以后可以到户外去攀爬 / 90
3. 游泳是锻炼孩子肌肉的好方法 / 91
4. 孩子最不宜做的 10 种运动或游戏 / 92

第五节 小儿健康体检与预防接种 / 96

1. 孩子在什么时候需要进行健康体检 / 96
2. 小儿健康体检都要查些什么 / 97
3. 孩子在什么时候需要接种疫苗 / 98
4. 哪些孩子不宜进行预防接种 / 99
5. 预防接种后孩子出现发热、瘙痒, 怎么办 / 101
6. 预防接种后应注意什么 / 102
7. 常用的疫苗有哪几种 / 103

第三篇 每个孩子都可以成为爱因斯坦 ——培养孩子的智力和认知能力

第一节 早教,神童教 / 107

1. 别让神童教毁了你的孩子 / 107



2. 天才的失败来自于父母的过度催逼 / 109
3. 幼儿期是最好的潜能开发期 / 110
4. 训练智力，首先要训练他的五官 / 111
5. 孩子满半月，开始向他灌输词汇 / 113

第二节 从感官角度来培养孩子的智力 / 115

1. 让一个月的孩子的世界色彩缤纷 / 115
2. 用小动作来训练孩子的语言能力与听力 / 116
3. 对孩子进行触觉刺激时，一定要留心 / 117
4. 孩子过分大笑有碍大脑正常发育 / 118
5. 给孩子听有趣的声音 / 120
6. 用温馨的语言教孩子说话 / 121

第三节 抓住3岁智力关键期 / 123

1. 如何培养3岁小孩的想象力 / 123
2. 训练3岁孩子的智力 / 124
3. 让孩子好好说话，不怕说话 / 125
4. 3岁的孩子可以读书写字 / 127
5. 先练好母语，再接触外语 / 128
6. 多多接触益智游戏 / 129

第四节 抓住孩子的学习情绪，培养孩子多方面的兴趣 / 131

1. 给孩子创造阅读机会，激发孩子阅读兴趣 / 131
2. 孩子模仿你用笔时，教他写字 / 132
3. 怎样唤起孩子的兴趣和让孩子提出问题 / 134



4. 像卡尔·威特一样，不使用填鸭式的教育 / 135
5. 罗森布鲁姆教授的数学教导方法 / 136
6. 教孩子什么才艺 / 137

第四篇 与孩子的心灵对话

——培养孩子的情商

第一节 让孩子知道怎样与人相处 / 141

1. 孩子不与别人玩，怎么办 / 141
2. 三个规矩对付任性的孩子 / 142
3. 要让孩子懂得尊重是相互的 / 144
4. 别总是欺负人，也别总是相信人 / 145
5. 孩子在幼儿园不开心怎么办 / 146
6. 如何帮助孩子建立友谊 / 148
7. 孩子怕老师，家长怎么办 / 149

第二节 坚持与孩子平等相处 / 151

1. 父母是孩子的长辈，也是朋友 / 151
2. 不让孩子陶醉在虚假的幻觉之中 / 152
3. 让孩子树立自信心 / 154
4. 让眼睛去告诉孩子 / 155
5. 两岁半，孩子的第二个反抗期 / 156
6. 与孩子说话不要扯着嗓门 / 157



第三节 绝不宠坏孩子 / 159

1. 3~4个月：不要过于宠孩子 / 159
2. 8~15个月：拒绝孩子，并告诉他拒绝的理由 / 160
3. 3岁是培养孩子高情商的起点 / 161
4. 情感教育是孩子的“新鲜血液” / 163
5. 怎么说孩子才会听，怎么听孩子才肯说 / 164

第四节 了解孩子需要什么 / 167

1. 让孩子勇敢试一试 / 167
2. 经常说“谢谢”的孩子情商更高 / 168
3. 从小培养孩子良好的心理素质 / 169

第五篇 让孩子独立地面对 ——培养孩子的生活习惯

第一节 孩子应该学会自理 / 173

1. 两岁起，孩子应该学会生活自理能力 / 173
2. 把自理能力培养于易读易记的儿歌中 / 174
3. 把自理能力培养于游戏之中 / 175
4. 爸爸妈妈要以身作则 / 176
5. 怎样教会孩子自己穿脱衣服 / 177
6. 培养孩子独立睡觉的习惯 / 179
7. 把孩子早点送进幼儿园 / 180
8. 及时与幼儿园老师沟通，让孩子适应幼儿园生活 / 181



第二节 让孩子学会好的生活习惯 / 183

1. 抓住孩子的第一次行为 / 183
2. 如何培养孩子的清洁卫生习惯 / 184
3. 如何让培养孩子良好的饮食习惯 / 185
4. 让孩子知道浪费不是好习惯 / 186
5. 培养孩子正确的学习习惯 / 187

第三节 培养孩子自觉与自律的好习惯 / 189

1. 对孩子的严格完全取决于道理 / 189
2. 绝不能伤害孩子的自尊心 / 190
3. 教会孩子如何争取应得利益 / 191
4. 鼓励孩子，也教孩子表扬他人 / 192
5. 以身作则，教会孩子自律 / 193
6. 教会孩子要勇于承担责任 / 194

第六篇 环境的选择

——给孩子一片安全舒适的天空

第一节 居家环境的选择 / 199

1. 孩子的住处要注意保暖和通风 / 199
2. 怎样布置孩子的房间 / 200
3. 孩子的住所要避免噪音 / 202
4. 应该为孩子准备哪些寝具 / 203
5. 哪些花草不能放在孩子的房间 / 205
6. 怎样处理房间里的细菌 / 206



7. 哪些电器不宜摆放在孩子的房间 / 207

第二节 孩子的起居环境要安全 / 209

1. 怎样确保孩子居住地的安全 / 209
2. 如何才能确保孩子的洗澡设施安全 / 211
3. 孩子应远离“捂热综合症” / 214
4. 孩子的室内不要有烟味 / 216
5. 不能让孩子与哥哥姐姐单独相处 / 217
6. 怎样确保孩子在车内的安全 / 218
7. 带孩子旅行须知 / 220

第三节 幼儿园或学校的环境要求 / 223

1. 如何选择幼儿园和学校 / 223
2. 幼儿园里的小朋友患了疾病，家长可以把孩子领回家吗 / 226
3. 传染病痊愈后，就能立即回幼儿园吗 / 227

第七篇 意外情况防止与解决

——遇到常见意外和病症怎么办

第一节 喂养时的意外情况 / 231

1. 孩子喝牛奶腹泻怎么办 / 231
2. 孩子发热怎么办 / 233
3. 孩子头皮血肿怎么办 / 234
4. 怎样预防孩子吐奶 / 235
5. 孩子呕吐严重时，一定要及时就医 / 236

6. 孩子大便干燥，该怎么办 / 237

第二节 护理时的意外情况 / 240

1. 尿布疹是可以预防的 / 240
2. 如何对付孩子的“红屁股” / 241
3. 孩子也会产生乳腺炎，也会发生阴道出血 / 243
4. 孩子脐部出血怎么办 / 244
5. 孩子吸气时喉部“咝咝”作响是怎么回事 / 245
6. 孩子口腔中有白色小斑点怎么办 / 246
7. 孩子烧伤、烫伤怎么处理 / 247

附 录

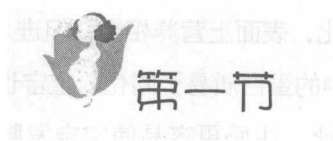
孩子常见病症的防治 / 251



第一篇

父母是最好的护理专家 ——孩子的日常护理





让母亲为孩子的饮食把好第一关

1. 母乳是新生宝宝的最佳选择

记得许多年前，一个偶然的机会，我从电视上看到一则关于牛奶的广告。广告里大概是这样说的，美国人之所以长得又高又壮，就是因为他们从出生就喝牛奶；中国人之所以长得不如他们高大，原因就在于小时候不喝牛奶。那个时候，电视刚进入中国老百姓家庭不久，人们很容易受到电视广告的“蛊惑”，不少人还真放弃母乳喂养，开始给宝宝喂牛奶。

不过还是有很多明智的人，比如我妈妈。当时我小姨生了个宝宝。因为看了电视广告，所以小姨准备给宝宝停止母乳喂养，用牛奶来替代母乳。当时我妈妈立即制止了她。我妈妈不是育儿专家，但她是两个孩子的母亲。两个孩子都是吃她的奶长大，而且我和姐姐健康、聪明。妈妈制止小姨的理由很简单：人比牛聪明！所以人的奶水肯定比牛奶好得多。而且，当宝宝在你怀里吃奶的时候，他认识了你是他的母亲，而你也能体会到做母亲的幸福。

其实母乳的好处很多很多，当然不只我妈妈说的那两点。科学地讲，与市场上出现的各种各样的代乳品相比，母乳永远是最有营养、最健康的。比如：

(1) 母乳与牛奶相比，表面上营养相当，但进入宝宝的体内后，母乳中的蛋白质就明显比牛奶中的蛋白质易于同化，宝宝也较易吸收母乳中的铁。

(2) 母乳与牛奶相比，牛奶更容易使宝宝发胖。因为母乳在宝宝吮吸的过程中，能产生奶味上的变化，使宝宝在满足后停止吸乳。

(3) 母乳与牛奶相比，更加安全，也更加方便。让宝宝喝妈妈的奶，不必要像牛奶那样调配，也不必要担心遭遇劣质奶粉。

(4) 母乳中含有丰富的免疫球蛋白，特别是初乳中含有大量的抗体，让宝宝接受了第一次被动免疫，以防病菌侵袭。

(5) 母乳喂养对妈妈和宝宝都健康。妈妈在喂给宝宝奶汁的过程中，能得到较快的产后恢复，也使下次妊娠滞后，利于避孕；宝宝在吃母乳的时候，能感到世界上最伟大的母爱，产生愉悦的心情和对母亲的强烈情感。

(6) 母乳喂养可帮助宝宝成年后抵抗骨质增生，从长远来看，母乳喂养还可以改善妈妈的骨密度，减少妈妈老年后骨折的几率。



专家提示

最新资料表明，母乳喂养还减少了母亲发生乳腺癌和卵巢癌的几
率，哺育一年对乳腺癌能起到最好的预防效果。