

搜狐母婴 独家推荐阅读

www.zhibaby.com
宝贝 热情网络赞助



送给0~3岁宝宝父母的最权威、最完整的育儿知识

快乐育儿百科

北大第三医院儿科专家全程跟踪

让宝宝畅快地享用乳汁

- 母乳和婴儿配方奶粉，哪个更好呢？乳头内陷该怎么办？
- 新生儿宝宝什么时候可以喂奶？
- 如何确定宝宝喝够了？

如何照顾宝宝的日常生活

- 宝宝一天排便几次呢？怎样给宝宝换尿布？
- 怎样帮宝宝剪指甲？带宝宝出门应该准备什么？

宝宝的快乐成长

- 训练宝宝翻身的方法有哪些？
- 几岁是宝宝智力开发的黄金期？

宝宝的常见疾病和意外事故急救

- 不要限制宝宝的运动！
- 家长必须知道的急救知识有哪些？



北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师
中华儿科学会全国委员
北京医学会围产医学分会副主任委员

李松 编著

做快乐父母 养育健康聪明的宝宝

所有父母一定要知道的育儿知识
让宝宝舒心地享受爸爸妈妈的爱

中国妇女出版社



送给0~3岁宝宝父母的最权威、最完整的育儿知识

快乐育儿百科



北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师
中华儿科学会全国委员
北京医学会围产医学分会副主任委员

李松 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐育儿百科/李松编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80203-732-8

I. 快… II. 李… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第075646号

快乐育儿百科

作 者: 李 松 编著

策 划: 营 波

责任编辑: 李 里

封面设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 18.5

字 数: 220千字

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-732-8

定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言



行医这么多年，每当看到家长带着自己的宝贝急匆匆地来就医，我的心情总是和他们一样焦急。每一个孩子都是父母的宝贝，每一位父母都希望自己的孩子能够健康快乐地成长。我首先是一位父亲，然后才是一个医生。我也曾看着自己的孩子从一个什么都不懂的小不点儿，渐渐长大。我能深切地体会到每一位父母的期盼以及他们的需要。

然而遗憾的是，这些年仍然有不少的家长用一些传统落后的方法养育孩子，给孩子的成长带来了很多不利的影响，有的甚至酿成了惨痛的后果。每当目睹这些本不应该发生的悲剧，我的心情总是非常沉痛。作为医生，尽管我们总是不遗余力地告诉家长一些关于养育的知识，纠正他们的一些不当的做法，但是这种宣传和教育毕竟影响有限。如果有一本书，能够将科学的育儿方法宣传给大家，那将是一件造福大众的好事，这也是我多年来的心愿。

曾经看过一些育儿方面的经典著述，但是这些书大多非常专业化，不适合家长们阅读；而另有一些育儿书，内容不够系统、科学。结合多年的行医经验，以及人们在育儿过程中遇到的一些疑惑，我知道家长们需要一本既专业科学又通俗易懂的书。





作为一名有着专业知识和多年临床经验的医生，我希望能把自己多年的经验和知识传授给广大家长，使其能够在育儿方面得到浅显易懂的专业指导，能够以科学、合理、轻松愉快的方式照顾和培育自己的宝贝。有鉴于此，我特地编写了这本《快乐育儿百科》。在科学理念的指导下照顾和教育孩子，很多看似复杂的问题都会变成充满乐趣的事情；在正确地养育孩子的过程中，你也会体验到育儿的快乐，并且与孩子一同成长。

本书从新生儿的喂奶、洗澡、换尿布等日常生活的照顾讲起，其中包含了喂养孩子的技巧，孩子日常生活的照顾、饮食营养补充，对孩子的成长变化的观察以及孩子疾病的防治和意外事故的急救知识等。本书的独特之处就在于，既重视幼儿的身体发育与智力发展，还强调了幼儿性格培养的重要性，力争做到全面、科学、实用。本书解决了0~3岁孩子的养育过程中，父母容易遇到的相关问题，希望该书能够为年轻的父母带去帮助。

在这里我想提醒各位家长，虽然我们尽可能为您提供专业可靠的育儿知识与保健常识，但是在遇到具体问题的时候，希望您能具体对待。如果孩子出现了疾病与紧急状况，希望您尽快将宝宝送往正规的医院进行诊断与治疗，毕竟急救知识与保健常识不能代替专业的诊断与治疗。

相信在科学专业知识的指导下，您的宝宝一定能够更加聪明、健康、茁壮！



李红

目 录



第 1 章

恭喜你升级为新手爸妈



1-1 你准备好了吗 2

新手妈妈要做好心理准备 3

新手爸爸该做些什么呢 4

1-2 新手爸妈该为宝宝准备什么用品呢 7

新生儿的身体机能 8

为宝宝布置一个舒适的房间 9

宝宝用的家具蕴藏着爸爸妈妈的爱 10

为宝宝准备舒适的衣物和被褥 12

宝宝的喂奶用具 14

宝宝的清洁用品 15

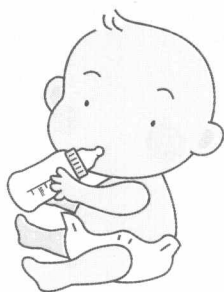
宝宝外出时需要的装备 15





第2章

让宝宝畅快地享用乳汁



2-1 母乳和婴儿配方奶粉，哪个更好呢 18

母乳喂养的优缺点 19

乳头内陷该怎么办 19

什么时候可以给新生儿喂奶 20

婴儿配方奶粉可以代替母乳吗 21

2-2 怎样给宝宝喂奶 23

宝宝拒绝妈妈的乳房该怎么办 24

乳头皲裂时怎么办 25

喂母乳的姿势 25

让宝宝享受母乳的乐趣 27

双胞胎宝宝的喂养 28

宝宝出牙前后，妈妈喂奶该注意了 29

患有疾病的妈妈不适合给宝宝喂奶 30

2-3 上班族妈妈如何继续哺乳 32

断奶还是继续哺乳 33

挤母乳，让宝宝继续享受妈妈的爱 33

挤奶的时候需要注意什么 33

冷冻母乳营养会不会流失 34

母乳的存储原则 35

2-4 乳母生病了可以服用药物吗 36





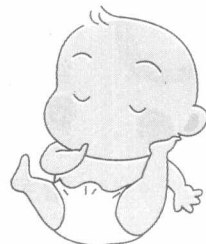
乳母服用药物对宝宝有影响吗	37
哺乳期的饮食禁忌	38
2-5 无法母乳喂养的宝宝该怎么喂	41
为宝宝选择合适的奶粉	42
鲜牛奶不适合喂养新生婴儿	43
可以给宝宝喂炼乳吗	43
怎样给宝宝调配奶粉	44
把奶粉冲得浓一点好吗	44
享受喂奶时的天伦之乐	45
如何确定宝宝喝够了	46
给宝宝的奶具消毒	46
每餐都要做奶瓶的消毒吗	47
2-6 怎样帮宝宝断奶	49
帮宝宝断奶时该注意什么	50
宝宝断乳后还应该继续喝牛奶	50
宝宝断奶不当容易引起哪些疾病	51
断奶后的宝宝饮食上应注意什么	52
宝宝总是断不了母乳怎么办	54



第

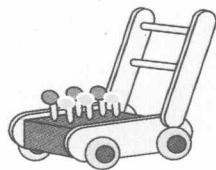
3章

精心照顾宝宝的日常生活



3-1 观察宝宝的排便	56
宝宝一天排便几次呢	57





观察宝宝大便的学问	58
宝宝便秘怎么办	58
宝宝小便次数变少是什么原因	59
培养宝宝规律性大小便	61
让宝宝学会自己大小便	61

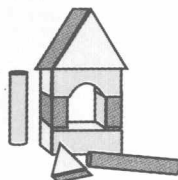
3-2 怎样给宝宝换尿布

给宝宝制作合适的尿布	64
纸尿裤与传统尿布的利弊比较	64
选用理想纸尿裤的四项标准	65
轻轻松松换纸尿裤	66
几种特殊尿布的换用方法	67
洗尿布喽	68
预防尿布疹的方法	69
正确使用尿布可使宝宝少患疾病	69

3-3 为宝宝洗澡及清洁

经常洗澡对宝宝有好处	72
怎样给宝宝洗澡	72
怎样给宝宝做简单的清洁	74
给女宝宝洗澡的要点	76
给男宝宝洗澡的要点	76
帮宝宝清洁，小地方更要注意	77
宝宝头发的护理	79
给宝宝清理鼻子和耳朵	80
怎样为宝宝剪指甲	81





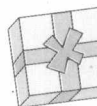
3-4 小宝宝睡着了..... 82

小宝宝爱睡觉.....	83
哪种睡眠姿势更适合宝宝.....	83
怎样做可以使新生宝宝睡得舒服.....	84
如何让宝宝睡得安稳.....	85
宝宝的睡眠环境不必太安静.....	85
帮助宝宝养成有规律的睡眠习惯.....	86
宝宝入睡后打鼻鼾应及早检查.....	87



3-5 宝宝喜欢外面的世界..... 89

带宝宝出门应该准备什么.....	90
带宝宝去晒太阳吧.....	91
让宝宝呼吸新鲜空气.....	92
春季要帮助宝宝预防呼吸道疾病.....	93
夏季如何帮助宝宝做防晒.....	94
怎样预防宝宝中暑.....	95
宝宝中暑后的紧急处理.....	96
秋天怎样照顾宝宝.....	96
如何让宝宝安度寒冬.....	97



3-6 宝宝自己动手做..... 99

宝宝自己会吃饭了.....	100
1~2岁的宝宝可以学会自己洗手.....	100
宝宝最好自己睡.....	101
教会宝宝擤鼻涕.....	101
2~3岁的宝宝可以自己刷牙了.....	102





宝宝具有了一定的生活自理能力	104
如何训练宝宝使用筷子	105



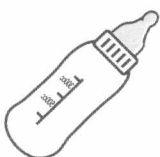
第4章

为宝宝烹制美食



4-1 宝宝可以吃饭了	108
-------------------	-----

从什么时候开始可以给宝宝添加辅食	109
及时添加辅助食品对宝宝很重要	109
尽量使食物容易吞咽和消化	110
添加辅食要循序渐进	110



4-2 怎样让宝宝吃好辅食	113
---------------------	-----

让宝宝愉快进食	114
让宝宝拥有自己的餐具	114
喂食的技巧	116
给宝宝吃水果的学问	117
不要用水果代替蔬菜	118
宝宝挑食怎么办	118
宝宝每日必需的营养素	120
怎样为宝宝补充所需的营养素	122
如何避免宝宝变成小胖子	123

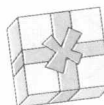
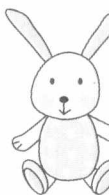


4-3 不同月龄的宝宝的饮食特点	125
------------------------	-----

液态和糊状食物是4~6个月宝宝的最佳食物	126
4个月的宝宝一日饮食安排参考方案	126



5~6个月的宝宝一日饮食安排参考方案	126
4~6个月的宝宝的建议食谱	127
训练宝宝的咀嚼能力	130
7个月宝宝的饮食种类及一日参考量	130
8~9个月宝宝的饮食种类及一日参考量	131
7~9个月宝宝的建议食谱	131
训练宝宝用牙齿磨碎食物	135
10个月宝宝一天的食谱安排参考方案	135
11~12个月宝宝的饮食搭配及一天的食谱	136
10~12个月宝宝的建议食谱	137
1~2岁宝宝的饮食特点	141
适合1~2岁宝宝的一日饮食参考	142
1~2岁宝宝的建议食谱	143
2~3岁宝宝的饮食特点	147
2~3岁宝宝一天的饮食安排参考方案	149
2~3岁宝宝的推荐食谱	149



第5章

宝宝的快乐成长



5-1 宝宝的成长变化	154
怎样看待宝宝的成长变化	155
宝宝的成长发育平均值	156
宝宝的智能发展变化	157





5-2 让宝宝拥有强壮的身体 161

不要限制宝宝的运动 162

新生宝宝的抬头训练 163

宝宝会做伸展运动 164

宝宝“走路” 164

多活动对宝宝的智能发育有好处 166

让宝宝尽量多动 167

宝宝手指的活动可以促进大脑发育 168

锻炼宝宝颈部的支撑力 168

增强宝宝身体对环境的适应能力 169

帮助宝宝做婴儿体操 169

婴儿按摩操的做法 171

宝宝转头的训练 171

训练宝宝翻身的方法 172

大小肌肉运动能力训练 174

让宝宝的肌肉更有劲 176

在游戏中训练宝宝的体能 178

让宝宝的手更灵活 179

坐起来再躺下 180

宝宝会爬行了 180

训练宝宝爬行的方法 182

宝宝会站立了 182

迈出艰难的第一步 183

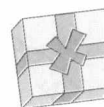
宝宝可以尝试学步车了 183

要想迈步先学站稳 184





让宝宝迈好人生第一步	185
锻炼宝宝手部小肌肉的机能	186
锻炼宝宝手眼协调能力	186
5-3 聪明的宝宝，妈妈的骄傲	188
几岁是宝宝智力开发的黄金期	189
新生儿是与外界交流的天才	189
要把新生儿当成懂事的大孩子	189
新生儿也需要玩具	190
训练宝宝的听觉能力	191
与宝宝“交流”	192
培养宝宝的认知能力	192
培养宝宝的观察能力	193
多与宝宝做感官刺激游戏	194
宝宝开始有6种情绪反应	195
宝宝学说话	196
善于让宝宝在游戏中学习	197
有计划地教宝宝认识外界事物	198
感知能力训练	198
不要冷落了宝宝	200
教宝宝认识自己	201
培养宝宝的自理能力	201
让宝宝获得珍贵的直接经验	203
别扼杀了宝宝的好奇心	203
多夸奖宝宝	204
让宝宝知道还有不该做的事	204





运用对比法强化宝宝的认知能力	206
玩沙土也是一种启发性的游戏	207
鼓励宝宝模仿	207
教宝宝学习背数、点数和写数	208

5-4 让宝宝拥有健康的性格

210

培养宝宝的社会行为能力	211
为宝宝提供与他人交往的环境和机会	211
克服宝宝怯生的方法	212
增强宝宝的社交能力	213
培养宝宝对他人的亲和力和爱心	213
运用玩具培养宝宝的亲情和友谊	214
培养宝宝爱劳动的好习惯	214
怎样培养宝宝的耐性	215
对爱发脾气的宝宝也要讲究方式方法	216
宝宝产生反抗心理的原因	217
培养宝宝乐于与他人交往的习惯	217
宝宝过度依恋妈妈有碍个性的全面发展	218
改变宝宝对妈妈过度依恋的方法	219

第6章

宝宝的常见疾病和意外事故急救

6-1 宝宝常见疾病的症状和护理

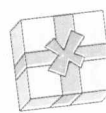
222

新生儿肺炎	223
-------------	-----





什么是生理性黄疸.....	223
新生儿眼屎过多怎么护理.....	224
常见的湿疹.....	225
宝宝发烧了该怎么办.....	225
宝宝感冒时都有什么样的症状.....	226
危险的支气管肺炎和支气管炎.....	227
容易感染的中耳炎.....	228
危及生命的哮喘.....	229
不能忽视腹泻.....	230
宝宝呕吐了.....	231
惊跳与惊厥.....	232
鹅口疮的治疗.....	234
厌食症的原因.....	235
肠痉挛（肚子疼）.....	236
营养不良.....	237
维生素D缺乏性佝偻病.....	238
营养性锌缺乏症.....	240



6-2 给宝宝创造一个安全的环境..... 243

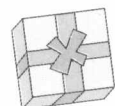
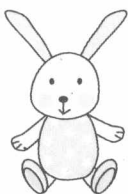
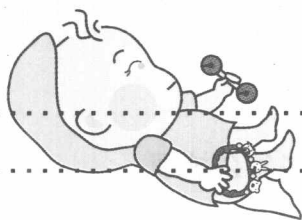
宝宝可以与宠物一起玩吗.....	244
及时排查居家的安全隐患.....	245
帮助宝宝选购安全的玩具.....	247
户外的安全隐患.....	248



6-3 宝宝容易发生哪些意外..... 250

家长必须知道的急救知识.....	251
------------------	-----





触电后的急救	252
溺水事故	254
毒虫咬伤	255
异物呛入气管	258
误吃药物或毒药	259
煤气中毒	260
烧、烫伤	261
食物中毒	263
猫狗咬伤	264
咽部异物	265
颈部、头部撞伤	265
鞭炮炸伤	267
摔、跌伤	267
咬断体温表	269
鼻出血	270
异物入耳	271
眼内异物	272
误食干燥剂	274
花粉过敏	275

附录 预防接种的一般反应及异常反应

免疫接种可以预防的疾病	278
宝宝接种记录卡	280

