

实用育儿百科

2



0-1岁

主 编 陈帼眉

册主编 梁志榮

中国妇女出版社

第二版

实用育儿百科(第二版)

第二分册 0—1岁

陈帼眉 主 编

梁志荣 分册主编

* * *

责任编辑 柯金水

中国农业出版社出版(北京市朝阳区农展馆北路2号)

邮政编码 100026

北京市密云县印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

850×1168mm 32开本 6.25印张 120千字

1995年12月第2版 1995年12月北京第1次印刷

印数1—10 000册 定价:11.90元

ISBN 7-109-04096-8/Z·387

传播科学的育儿知识

培养聪明健康的孩子

彭珮云

第二版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)
编 委 (按姓氏笔画为序)
刘 焱(副教授) 张 燕(讲 师)
周俐君(副教授) 姜维静(副编审)
梁志荣(教 授)

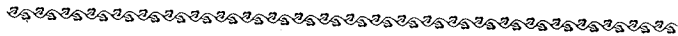
第二分册 0—1岁

分册主编 梁志荣
作 者 (按姓氏笔画为序)
闫玉芬 赵梅荪
孙纪贤 梁志荣

责任编辑 柯金水
封面设计 赵之公
计算机排版 耿增强

第一版编纂人员

主 编 陈帼眉(教 授)
编 委 (按姓氏笔画为序)
 刘 焱(讲 师) 张 燕(讲 师)
 周俐君(副教授) 姜维静(编 辑)
 梁志荣(副教授)
作 者 (按姓氏笔画为序)
 王金贵 王蕴华 刘丽丽 刘春华 刘 焱
 纪唯颖 孙纪贤 闫玉芬 李 枫 何 平
 张 燕 陈帼眉 杨志松 周俐君 姜维静
 赵梅芬 赵 静 梁志荣 耿延秋 徐 明
 寇秀兰 霍力岩
责任编辑 柯金水
封面设计 林 华
版面设计 康汾龄



实用育儿百科

第 1 版 1990 年 5 月
重 印 1990 年 12 月 1992 年 5 月
 1991 年 4 月 1993 年 3 月
 1991 年 12 月 1995 年 5 月

第二版 前 言

《实用育儿百科》一书,1990年5月面世迄今,已印刷七次,深受读者的欢迎和好评。

一位教育科研机构的研究员来信说:“《实用育儿百科》,是集科学性和实用性于一体的一部好书,是科学育儿所需要的书。它通俗易懂,实用性强,内容具体,资料翔实,实为家长及保教工作人员的良好益友”。

一家出版社一位副编审这样写道:“《实用育儿百科》,集优生、优育、优教于一体,是所有关心下一代的老、中、青三代人都适用和必备的好书。我非常喜欢,获益甚大,我正协同家人带小孙女,有了这本书,怎样做是对的,怎样做是不对的,就有了对照,有了依据,有个准绳。我还向自己的亲友推荐此书,使更多的人得到本书的教益”。

一位在德国工作的中国年轻妈妈给本书的主编和责任编辑的信中说:“我初为人母,面临很多问题。在我怀孕时,父母从国内给我寄来了很多有关育儿方面的书籍。在我遍读了所有这些书后,再加上近一年的‘实习’,我认为,《实用育儿百科》一书最好。此书的内容与前言所作的介绍完全相符。除在系统性、实用性等各方面明显优秀外,还引进了一些国外的先进育儿方法,讲到一些习惯方法的不科学性,这一点更体现了此书的价值。确实是一本好书,可是宣传不够,关键是如何扩大宣传,让更多人知晓此书。”

中国人民解放军有一位读者在给主编的信中说:“我有幸在一位朋友家拜读到您主编的《实用育儿百科》,此书深受广大读者的欢迎,尤其是深受即将做父母和已做父母的喜爱。我看后真有些舍不得,无奈,书是朋友的。我为购此书先后跑了十多家大小书店,都

已卖完,很是遗憾……但是我还是不能控制自己给您写这封信,希望能够得到您的帮助。我实在很想得到一本属于自己的《实用育儿百科》……”。

为适应广大读者的需要,我们对《实用育儿百科》第一版进行了必要的修订,并增加了十多万字科学育儿的新内容,使其在实用性、知识性、资料性、检索性和指导性等方面更臻完善。同时考虑到不同读者的不同需求,修订后的第二版,按不同年龄段的科学内容划分为五个分册:

第一分册 优生与孕期

第二分册 0—1岁

第三分册 1—2岁

第四分册 2—4岁

第五分册 4—6岁

这样,读者可以根据自己的实际需要进行选购,同时也便于使用。

本书第二版的问世,希望能为提高中华民族素质,培养21世纪人才作出贡献。

本书第一版问世以来,纷纷收到读者来信,提出许多宝贵意见和建议。今借《实用育儿百科》第二版问世之际,特向所有关心和支持本书的出版、发行的单位和读者表示诚挚的谢意。

编 者

1995. 元宵节

第一版 前 言

“望子成龙”，“望女成凤”，这是我国人民古老的传统观念。这种观念，至今还颇具影响力。特别是，独生子女日益增多，亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材，把美好的希望寄托在子女身上。但是，如何科学地培育自己的孩子，这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》，就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性，而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识，每个条目就是一个知识主题，用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题，不仅介绍如何正确对待和处理的方法，而且，还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点，就是它按时间序列为轴心，来安排全书的编写内容，以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段，去检索自己需要查找的知识，在每个年龄段中，再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分：

一、优生与胎教

二、0—1岁(0—12月)

三、1—2岁(13—24月)

四、2—4岁(25—48月)

五、4—6岁(49—72月)

在每个部分中，一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面，突出各个年龄阶段的特征，而各有侧重点。在介绍知识时，以一般家庭实用为主，并引进国外一些先进

的育儿知识。同时,说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂,语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员(托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生)参考。

编 者

1989.4

目 录

国务委员、国家计划生育委员会主任彭珮云同志

为《实用育儿百科》第二版题词

第二版编纂人员

第一版编纂人员

第二版前言

第一版前言

学会做父母 1



出生当天的新生儿 2

新生婴儿的一般情况 3

新生儿几种特殊心理现象 6

出生后第一周的婴儿 9

一周到半个月的婴儿 11

半个月到一个月的婴儿 12

体重及测量方法 13

身长及测量方法 14

头围及胸围的测量 15

尽量让新生儿吃母乳 15

宝贵的初乳 16

新生儿何时开始喂奶 16

要不要给新生儿按
时喂奶 17

妈妈喂奶的方法 18

防止吐奶 19

判断母乳喂养婴儿的饥饱 20

怎样使母乳充足 21

催奶良方 21

混合喂养新生儿 22

奶瓶的选择 23

奶瓶的使用 23

牛奶的调配和用量 24

牛奶调配与婴儿大

便的关系	25	充分利用醒觉时间发展	
奶汁温度	26	各种感觉	38
喂牛奶的方法	26	给新生儿听音乐	39
脱脂奶	27	发展新生儿的动作	39
全脂奶粉	27	充分保证新生儿的睡眠	40
奶粉的调制法	27	新生儿睡眠姿势	40
羊奶	28	养成良好的生活习惯	41
豆浆	28	头形不正	41
代乳品	28	新生儿便秘	41
奶量计算	29	“消化不良”	42
夜间喂奶须知	29	啼哭分辨	42
		观察新生儿粪便	43
莫忘给新生儿喂水	29	观察新生儿皮肤	44
有必要加维生素及钙	30	洗手脸	46
尿布的使用方法	31	脐带脱落前的洗澡方法	46
给新生儿创造一个舒适		脐带脱落后的洗澡方法	47
而清洁的居室	32	给新生儿剪指甲	48
新生儿要尽量减少同陌		保持新生儿口腔、鼻、	
生人接触	33	眼的清洁	48
母子同室有优点	34	巧洗婴儿的“脑门泥”	49
新生儿的被褥	34	不要挤新生儿的乳头	49
新生儿枕头的取舍	35	进行空气浴	50
新生儿衣帽的选择和穿		婴儿过夏	50
法	35	防寒保暖	51
包裹好新生儿	36	鼻子不通气	52
洗新生儿衣服三忌	37	脸上长了小疙瘩	52
抱抱新生儿	37	肚脐异常	53
母亲的抚爱	37	臀部腌红的处理	53

防止烫伤	53
防煤气中毒	54
取个好名字	54
建立“儿童发展档案”	55

1—3 月龄

1 个月的婴儿	56
2 个月的婴儿	56
3 个月的婴儿	56
体重、身长、头围和胸围	57
视力和听力	57
手、脚和头的活动	58
吃母乳的婴儿	59
母乳不足的补充办法	60
提高母乳质量	60
人工喂养的量和次数	61
食具消毒方法	62
人工喂奶方法	62
喂奶时不要使婴儿睡着了	63
需要添加的食物	63
补充水	64
果汁的做法	64
菜汁的做法	65
四季穿什么衣服	65

洗手脸	69
洗头	69
洗澡	70
理发	71
室外空气浴	71
日光浴	72
生活规律化	73
训练把尿	73
养成定时大便习惯	74
要抱抱婴儿	75
抱婴儿的姿势	76
正确对待婴儿的哭	77
抓握练习	77
俯卧练习	78
直立踏脚练习	78
听觉练习	78
对着婴儿说话	79
引逗婴儿发声	79
提供玩具	80
防止从床上掉下来	81
防止窒息	81
防止烫伤	82
湿疹不愈	82
便秘的处理方法	83

4—6 月龄

长得快、长得很像样	84
体重、身长、头围和胸围	84

人工喂养与添加辅助食物	122
点心给法	123
练习用杯(或碗)喝水	123
坐在小椅子上喂饭	123
排泄的训练	124
便盆的使用	124
养成洗脸的好习惯	124
睡眠的时间及次数	125
养成入睡的好习惯	125
做体操	126
学步车及其使用	127
玩和玩具	128
观看大自然景物	129
先听懂、后练说	130
呀呀学语	130
和婴儿做游戏	131
让婴儿扔东西	131
禁止婴儿做的事情	132
防止碰伤	132
预防传染病	133

10—12 月龄

特征	134
身体发育	135
运动机能	136
学说话	137
婴儿的记忆	138

意识到自己的存在	138
个性雏形	139
可吃的点心	139
水果的吃法	139
不宜喂婴儿的食品	140
训练婴儿自己吃东西	141
养成好的进食习惯	141
需添加的营养素	141
四季服装	142
哄婴儿睡觉	143
多到户外玩耍	144
独立与依赖	144
交往与“怕生”	145
语言环境	145
最初的阅读	146
适宜的玩具	146
防坠落	147
防烫伤	147
防触电	147
呕吐	148
不想吃东西	148
突然哭叫	149

零岁儿养育须知

全身动作发展顺序	149
腹泻时要停止喂食	150
不要养成婴儿偏食	150

食欲不振	151	囟门的闭合与保护	166
治疗婴儿消化不良的食		婴儿体重不增加不一定	
品	152	有病	166
纠正婴儿吮手指的不良		婴儿入睡后打鼻鼾	167
习惯	152	玩具要常消毒	167
流口水	153	汤药的喂法	168
婴儿不宜吃冷饮	153	丸药和药片的喂法	168
适量吃鱼肝油	154	婴儿用药须慎重	169
婴儿长牙的异常现象及		婴儿禁用四环素	170
护理	154	婴儿不宜吃蜂蜜	170
保护乳牙	155	不要让婴儿形成“八字	
选好断奶时间	156	脚”	170
注意调节体温	156	婴儿营养不良的表现	171
爽身粉的使用	157	耳朵进水的处理	171
婴儿睡的枕头	157	头发稀少要分析	172
保护婴儿眼睛	158	要重视供给婴儿足够的	
保护婴儿听力	159	饮水	172
早期保护婴儿嗓音	160	怎样给婴儿服鱼肝油	173
婴儿不宜看电视	161	婴儿夜啼种种	173
用左手不必纠正	161	尿布疹的治法	174
婴儿理想的居室条件	162	如何防止婴儿吃呛了	175
创造良好的心理健康环		婴儿不正常出汗的防治	175
境	162	防塑料玩具中毒	176
一岁还不开口讲话不必		如何对待“复感儿”	176
惊慌	163	1岁前婴儿智能低下的	
为婴儿除耳屎	164	表现	176
从睡眠看婴儿的健康	164	先天性狭颅症	177
观看囟门知病情	165	母亲患了哪些病不能喂	

奶	178	应立即送医院诊治的症	
喂奶的妈妈忌服的药物	178	状	179
发生事故的应急措施	179		

学会做父母

初做父母,面对降生了的孩子,你们会有怎样的心情?喜悦、害怕、舒心、紧张不知所措……十分复杂。

父母为迎接自己孩子的诞生,已经做了周密的准备。孩子诞生后,便开始了你们的实践——如何养育好属于你们的孩子。你们定会首先借助于书本,寻求育儿的科学道理和行动方法,同时你们也向前人或当代人吸取经验。但更重要的是你们的自信心和你们的两颗赤诚爱心,有了它将驱动你们每日每时地仔细体察自己的孩子,学会照料,设法施教。

父母要学会爱自己的孩子,合情合理地疼爱,那么你们的孩子也将成为一个会爱人、会爱生活的人。这些务必从孩子出生就开始。

刚出生的孩子是柔弱的,但又不是泥捏的。既要精心、细心、耐心对待之,又不要事事害怕弄伤了他们,婴儿正常出世,已有了一定的适应生活的基本能力。

孩子在出生后的第一年里,以较快的速度发育身体,发展心理。人生的第一年又称零岁儿,或称月龄儿。在这第一年中,婴儿的生活环境经历了从母体内到母体外的极大变化,婴儿顽强地适应着,并以最快的速度发育成长,从全然无知到稍懂人事,从无能支配自身到站立学步,开始以独立的个体加入社会生活,成为家庭中重要一