

JIATINGYUERBAODIAN

家庭育儿 宝典



陈嘉祥 主编 四川科学技术出版社



家庭育儿宝典

主 编 肖忆萍
责任编辑 侯矶楠
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 戴 林 康永光
责任出版 李 珉
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮码 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 1/32
印张 17.5 字数 378 千
印 刷 彭山彩印厂
版 次 1998 年 9 月成都第一版
印 次 1998 年 9 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 21.00 元
ISBN 7-5364-3992-X/G·786

■本书如有缺损、破页、
装订错误，请寄回印
刷厂调换。

■ 版权所有·翻印必究 ■

目 录

优生胎教篇

优 生

优生第一步:良好怀孕.....	(1)
优生与生物钟	(3)
遗传与优生	(4)
胎儿健康与父亲的关系	(5)
优生的大敌:遗传性疾病.....	(5)
优生应采取的措施	(6)
不能结婚或不宜生育的遗传病	(7)
兔唇及其预防措施	(8)
先天愚型及其预防	(8)
先天性畸形及其预防	(9)
胎儿的发育	(10)
孕期注意事项	(11)
X线和B超检查	(13)

孕期的优生饮食	(13)
孕期的低盐烹调优生饮食	(15)
怀孕后母体的最优护理	(16)
病毒性感染对胎儿的影响	(17)
孕期用药对胎儿的影响	(18)
饮酒对胎儿的影响	(18)
吸烟对母亲和胎儿的危害	(19)
双胎应该注意的问题	(20)
产前检查的内容	(20)
产前遗传病诊断	(21)
产前休息	(22)
临产准备	(23)

胎 教

何为胎教	(24)
胎教的科学依据	(25)
怎样进行胎教才有效	(27)
胎儿的视觉	(29)
胎儿的听觉	(29)
胎儿的记忆力	(30)
胎儿的学习能力	(31)
胎教与胎儿的性格	(32)
孕妇对胎儿的影响	(33)
父母和胎儿对话	(35)
父亲在胎教中的作用	(36)
胎教音乐	(37)

胎教运动	(38)
孕妇运动与胎教	(40)

新生儿篇

做好宝宝降生的准备

婴儿室的准备	(43)
婴儿衣着准备	(45)
尿布	(46)

新生儿的特点

新生儿的呼吸特点	(48)
新生儿的循环特点	(49)
新生儿的消化特点	(49)
新生儿的肾脏特点	(50)
新生儿的血液特点	(50)
新生儿的神经肌肉特点	(51)

新生儿的发育情况

新生儿的正常标准	(51)
新生儿生长发育特点	(52)
健康婴儿的标准	(53)
哭声:判断新生儿状况的重要依据	(56)
新生儿的视力	(57)
新生儿的听力	(58)

新生儿的味觉	(58)
新生儿的嗅觉	(59)
新生儿的运动	(59)
新生儿智力发育	(59)
宝宝生长发育规律	(61)
宝宝生长发育分期	(61)
影响宝宝生长发育的因素	(63)

新生儿的喂养

母乳是婴儿的最佳食品	(64)
母乳的产生及不同时期的母乳	(66)
哺喂婴儿须知	(68)
喂奶的技巧	(68)
协助婴儿打饱嗝	(69)
母乳增多有何方法	(70)
自律调节与喂奶时间	(71)
新生儿吐奶	(72)
判断母乳是否充足的标准	(73)
哺乳中会出现的问题	(74)
新生儿混合喂养	(75)
新生儿其他营养	(76)
人工喂养的配方食品	(77)

新生儿的日常照料

安静是第一要素	(78)
怎样给婴儿洗澡	(78)

抱新生儿的方法	(80)
室外空气浴	(81)
新生儿的睡眠	(81)
新生儿吸吮手指	(82)
新生儿的大小便	(82)
新生儿保暖	(84)
新生儿的睡眠姿势	(84)
新生儿夜间不睡	(85)
新生儿的智力训练	(85)
新生儿视觉训练和识别先天目盲	(86)
新生儿听觉训练	(86)
新生儿触觉、味觉训练	(87)
新生儿期影响智力发育的疾病	(87)

安排有启发性的环境

新生儿血型 and 双亲	(89)
新生儿臀部糜烂	(91)
未成熟儿贫血	(91)
新生儿头发稀少	(92)
早产儿的护理	(92)
养育双胞胎	(94)
抚养双胞胎要注意的问题	(95)
新生儿档案	(96)

发育成长篇

婴幼儿的生理发育

1个月~2个月婴儿的发育·····	(97)
3个月~4个月的发育·····	(98)
5个月婴儿的发育·····	(100)
6个月~7个月婴儿的发育·····	(102)
8个月~9个月婴儿的发育·····	(103)
10个月~11个月婴儿的发育·····	(105)
怎样纠正婴儿偏食?·····	(107)
1岁儿的发育·····	(108)
2岁儿的发育·····	(111)
3岁儿的发育·····	(112)
4岁~5岁儿的发育·····	(115)
体格发育的监测·····	(116)
发育与身材矮小·····	(120)
小儿的体育锻炼·····	(121)
1岁小儿的体育锻炼·····	(122)
2岁小儿的体育锻炼·····	(122)
3岁小儿体育锻炼·····	(123)
婴儿健身:抱、逗、按、握·····	(124)
婴儿体操·····	(125)
教宝宝学走路·····	(128)
小儿没爬就会走不算好·····	(129)

不要限制小儿爬楼梯·····	(130)
光脚散步对小儿发育有好处·····	(130)
小儿手眼动作的协调·····	(131)
小儿出牙的表现·····	(132)
宝宝乳牙发育的规律·····	(132)
宝宝恒牙发育的规律·····	(133)
牙齿发育与健康状况·····	(134)
影响小儿生长发育的因素·····	(135)
做好孩子的健康档案·····	(136)
儿童体格发育衡量值·····	(137)
保存孩子的成长记录·····	(141)

生活照料

抱孩子和背孩子的技巧·····	(142)
哄婴儿睡觉方法·····	(143)
培养孩子良好的睡眠习惯·····	(144)
确保良好睡眠的方法·····	(145)
小孩睡软床不好·····	(146)
孩子怕黑的应对方法·····	(147)
婴幼儿的居室要求·····	(147)
孩子衣着的保健·····	(148)
训练婴儿自己进食·····	(148)
培养孩子良好的饮食习惯·····	(150)
孩子吮手指·····	(151)
保持孩子的口腔卫生·····	(152)
怎样教孩子学刷牙·····	(152)

选择适合孩子的牙刷、牙膏	(154)
养成良好的卫生习惯	(154)
亲自为幼儿剪发	(155)
给孩子洗头的方法	(156)
消除孩子对洗澡的恐惧	(156)
给婴幼儿剪指甲的方法	(157)
给孩子挑选鞋子	(158)
帮助和训练幼儿穿衣服	(158)
训练和教幼儿穿鞋子	(159)
被褥和枕头	(160)
训练幼儿大小便	(161)
尿床的处理	(162)
更换和处理尿布	(163)
孩子尿布脏了要及时换	(164)
孩子最好不用化妆品	(165)
打扮孩子有禁忌	(166)
孩子的自我料理	(167)
夏季给孩子吹电风扇应当心	(169)
婴幼儿喂药的诀窍	(170)
测量体温的方法	(170)
家长不要吸烟	(171)
婴幼儿应少看电视	(172)
保持婴儿衣着干爽	(173)

应付婴儿哭泣二十法

应付孩子半夜哭泣的方法	(175)
-------------------	-------

孩子夜间磨牙·····	(176)
孩子口吃·····	(176)
婴儿流口水·····	(177)

幼儿生活中的不安全因素

吞入异物的处理·····	(178)
耳朵里进水后的处理·····	(179)
过分逗乐孩子会有意外·····	(180)
预防孩子烫伤·····	(181)
一岁时期的安全·····	(182)
两岁时期的安全·····	(182)
养宠物要当心·····	(183)
幼儿卧室的安全措施·····	(184)
门窗的安全措施·····	(184)
电源与电线的安全措施·····	(185)

营养喂养篇

营养与营养素

婴幼儿的热能需要·····	(186)
水的需要·····	(187)
蛋白质的需要·····	(188)
脂肪的需要·····	(190)
碳水化合物的需要·····	(191)
维生素的需要·····	(191)

矿物质的需要.....	(193)
平衡膳食.....	(195)
糖对儿童期营养的影响.....	(196)

母乳喂养与人工喂养

母乳喂养好.....	(197)
哺乳的注意事项.....	(198)
怎样才有更多更好的乳汁.....	(200)
断奶及其过渡到人工喂养.....	(201)

混合喂养和人工喂养

混合喂养.....	(202)
人工喂养.....	(203)
人工喂养的常见食品.....	(203)
应吃与不能吃的食品.....	(205)
强化食品.....	(206)
多吃蛋白质食品.....	(207)
孩子宜吃的脂肪性食物.....	(208)
选择哪种奶粉好.....	(208)
添加辅助食品的原则和注意事项.....	(210)
添加辅助食品的步骤.....	(211)
婴儿食品的家庭配制方法.....	(212)

婴幼儿的营养与饮食习惯

婴幼儿消化特点.....	(216)
营养与维生素缺乏.....	(217)

钙与婴幼儿发育·····	(220)
铁与婴幼儿生长发育·····	(222)
微量元素和小儿健康·····	(223)
大脑发育与营养·····	(224)
健脑食品·····	(226)
厌食·····	(228)
偏食·····	(229)
纠正边吃边玩的坏习惯·····	(231)
给孩子喂饭·····	(232)
鼓励幼儿自己进食·····	(232)
巧克力吃多了不好·····	(233)
彩色食品对儿童健康有害·····	(234)
孩子吃零食不好·····	(234)
早产儿的喂养·····	(236)
小样儿的喂养·····	(237)
体重过高儿的喂养·····	(238)

婴幼儿食品与食谱

蛋类和肉类食品·····	(239)
水果和蔬菜·····	(241)
吃蔬菜的好处·····	(243)
1岁~3岁幼儿的膳食·····	(243)
4岁~6岁幼儿的膳食·····	(245)
鸡蛋黄·····	(245)
鱼肝油·····	(246)
钙片·····	(247)

烹调食物中的营养成分.....	(248)
粥米辅助食品.....	(249)
水果食品.....	(249)
豆制品类食物.....	(250)
芋薯类食品.....	(251)
冷食与健康.....	(252)
选购“零食”的技巧.....	(252)
喝饮料的健康.....	(253)
酸奶类食品.....	(255)
甜食与健康.....	(256)
结合季节为小儿安排饮食.....	(257)
1岁小儿的多铁菜肴.....	(258)
1岁幼儿的参考食谱.....	(259)
1岁小儿多钙菜肴.....	(262)
2岁幼儿参考食谱.....	(263)
3岁幼儿参考食谱.....	(265)
夏季常用食谱.....	(266)
秋季常用食谱.....	(267)
冬季常用食谱.....	(268)
3岁小儿的含热量较高的食品.....	(268)
喂养期容易忽视的问题.....	(269)
食物与小儿中毒.....	(272)

智育开发

智力发育

智力与大脑·····	(273)
3个月~4个月婴儿智力发育·····	(274)
5个月婴儿智力发育·····	(275)
6个月婴儿智力发育·····	(276)
7个月~9个月婴儿智力发育·····	(277)
10个月~11个月智力发育·····	(277)
1岁儿智力发育·····	(278)
2岁儿智力发育·····	(280)
3岁儿智力发育·····	(281)
4岁~5岁儿智力发育·····	(285)

智力开发与早期教育

婴幼儿早期教育·····	(287)
智力早期培养的可能性与重要性·····	(288)
早期智力培养的原则·····	(290)
乖娃娃未必好·····	(292)
珍视孩子的好奇心·····	(293)
超常儿童的类型及特点·····	(294)
智力落后儿童及其智力培养·····	(296)
早期发现婴幼儿智力发育落后·····	(298)

智力与智力培养

婴幼儿情绪的特点·····	(300)
孩子的个性与特点·····	(302)

智力与智商·····	(303)
影响智力的几个因素·····	(305)
小儿智力培养的方法·····	(306)
培养孩子的想象力·····	(307)
发展孩子的语言能力·····	(309)
创造力测验·····	(311)
培养孩子的创造力·····	(313)
培养儿童的时间概念·····	(315)
培养空间认识能力·····	(316)
婴幼儿的记忆特点·····	(318)
婴幼儿注意力特点·····	(319)
培养幼儿的思维能力·····	(319)
培养幼儿的观察能力·····	(322)
外出时培养智力·····	(323)
培养儿童解决问题的能力·····	(324)
幼儿常识教育·····	(325)
进行常识教育的内容有哪些·····	(325)
婴幼儿识字游戏·····	(328)
培养孩子对书的兴趣·····	(329)
培养孩子的学习兴趣·····	(330)
培养孩子对自然的兴趣·····	(331)
游戏,开发智力的途径·····	(333)
游戏与人际关系·····	(336)
玩具:开发智力的工具·····	(337)
幼儿玩具的选择·····	(338)
幼儿音乐教育·····	(341)

绘画能力的培养·····	(343)
培养绘画能力的方法·····	(345)
手工与智力开发·····	(345)
舞蹈与智力开发·····	(346)
早期艺术定向教育问题·····	(347)
单亲家庭幼儿的智力培养·····	(348)
自卑感强的孩子的智力培养·····	(349)
贪玩、调皮孩子的智力培养·····	(350)
富裕家庭孩子的智力培养·····	(351)
经济困难家庭孩子的智力·····	(352)
城市孩子的智力培养·····	(353)
农村孩子的智力培养·····	(355)
住房环境与孩子的智力开发·····	(356)
多动症与智力发育·····	(357)

家教德育篇

家庭教育

幼儿心理特点·····	(359)
心理健康的标准·····	(361)
管教孩子的不良方法·····	(361)
吓唬孩子弊病多·····	(362)
打孩子不好·····	(363)
斥责孩子要讲究方法·····	(363)
表扬与批评·····	(364)