

首都儿科研究所专家倾力打造

中国孕产育教名家书系

# 科学育儿 百科



首都儿科研究所儿童营养研究室主任 研究员  
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会 委员  
中国优生科学协会小儿营养专业委员会 副主任委员

吴光驰 主编



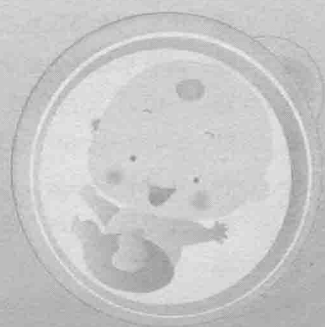
中国妇女出版社

中国孕产育教名家书系

# 科学育儿 百科

首都儿科研究所儿童营养研究室主任 研究员  
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会 委员  
中国优生科学协会小儿营养专业委员会 副主任委员

吴光驰 主编



中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

科学育儿百科/吴光驰主编. —北京: 中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80203-892-9

I. ①科… II. ①吴… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第230485号

## 科学育儿百科

---

作 者: 吴光驰 主编

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 沈 琳

装帧设计: 樊润琴

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](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 24

字 数: 340千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-892-9

定 价: 35.00元

---

版权所有·侵权必究(如有印装错误, 请与发行部联系)



## 第一讲 贴心妈妈，给宝宝最受帖的关怀

### 第一节 新生儿护理细节 ..... 2

- ★ 1. 新生儿脐带护理 ..... 2
- ★ 2. 新生儿大小便 ..... 2
- ★ 3. 新生儿睡眠 ..... 3
- ★ 4. 新生儿接种卡介苗 ..... 3
- ★ 5. 新生儿要注射乙肝疫苗 ..... 3
- ★ 6. 抱宝宝的姿势 ..... 4
- ★ 7. 如何给新生儿洗澡 ..... 5
- ★ 8. 给婴儿剪指甲 ..... 7
- ★ 9. 婴儿尿布的使用 ..... 8
- ★ 10. 给宝宝布置一个合适的  
居室 ..... 11
- ★ 11. 婴儿房的布置 ..... 12
- ★ 12. 新生儿房间要通风 ..... 15
- ★ 13. 给婴儿穿衣的方法 ..... 16
- ★ 14. 婴儿睡眠姿势 ..... 17

- ★ 15. 婴儿睡姿需要注意  
的事 ..... 19

- ★ 16. 警惕婴儿窒息 ..... 20
- ★ 17. 新生宝宝的内衣选择 ..... 20
- ★ 18. 婴儿的内衣怎么洗 ..... 22
- ★ 19. 预防新生儿克汀病 ..... 23
- ★ 20. 新生宝宝的必备用品 ..... 24

### 第二节 1~2个月婴儿的 护理细节 ..... 25

- ★ 1. 睡眠时间 ..... 25
- ★ 2. 不要剃胎发 ..... 25
- ★ 3. 婴儿要多晒太阳 ..... 25
- ★ 4. 不要给宝宝戴手套 ..... 26
- ★ 5. 单吃钙片不能预防  
佝偻病 ..... 26
- ★ 6. 预防婴儿睡偏了头 ..... 26



|                            |    |                              |    |
|----------------------------|----|------------------------------|----|
| ★ 7. 培养婴儿良好的<br>排便习惯 ..... | 27 | ★ 10. 预防婴儿肥胖症方法 ...          | 46 |
| ★ 8. 认识婴儿哭的原因 .....        | 27 | ★ 11. 婴儿便秘护理 .....           | 46 |
| ★ 9. 培养婴儿良好的<br>睡眠习惯 ..... | 28 | ★ 12. 判断宝宝的听力<br>是否正常 .....  | 47 |
| ★ 10. 婴儿常见睡眠问题 .....       | 28 | ★ 13. 3~6个月宝宝可玩<br>的玩具 ..... | 48 |
| ★ 11. 服用小儿麻痹糖丸 .....       | 29 | ★ 14. 预防接种 .....             | 49 |
| 第三节 2~3个月婴儿的<br>护理细节 ..... | 31 | 第五节 4~5个月婴儿的<br>护理细节 .....   | 50 |
| ★ 1. 如何应对宝宝踢被子 .....       | 31 | ★ 1. 学会给婴儿按摩 .....           | 50 |
| ★ 2. 婴儿枕头的使用及选择 ...        | 32 | ★ 2. 带婴儿外出 .....             | 53 |
| ★ 3. 宝宝的身体会说话 .....        | 32 | ★ 3. 预防婴儿患日光性皮炎 ...          | 53 |
| ★ 4. 哄婴儿睡觉常见错误 .....       | 34 | ★ 4. 保护好婴儿的乳牙 .....          | 54 |
| ★ 5. 婴儿哭闹应对方法 .....        | 36 | ★ 5. 预防接种 .....              | 54 |
| ★ 6. 预防接种 .....            | 40 | 第六节 5~6个月婴儿的 ...             | 55 |
| 第四节 3~4个月婴儿的<br>护理细节 ..... | 42 | 护理细节 .....                   | 55 |
| ★ 1. 婴儿体重标准 .....          | 42 | ★ 1. 婴儿口水多很正常 .....          | 55 |
| ★ 2. 3个月婴儿的体能标准 ...        | 42 | ★ 2. 预防佝偻病 .....             | 55 |
| ★ 3. 婴儿营养状况优劣<br>的评价 ..... | 42 | ★ 3. 婴儿的头发稀少怎么办 ...          | 56 |
| ★ 4. 宝宝的床铺 .....           | 44 | ★ 4. 理解婴儿的体态语 .....          | 57 |
| ★ 5. 热水袋保暖防烫伤 .....        | 44 | ★ 5. 婴儿开始磨牙 .....            | 59 |
| ★ 6. 训练俯卧抬头 .....          | 44 | ★ 6. 婴儿出牙后的护理 .....          | 60 |
| ★ 7. 练习翻身 .....            | 45 | ★ 7. 婴儿开始认生 .....            | 60 |
| ★ 8. 训练排尿习惯 .....          | 45 | ★ 8. 预防接种 .....              | 61 |
| ★ 9. 婴儿为什么流口水 .....        | 45 | 第七节 6~7个月婴儿的<br>护理细节 .....   | 62 |
|                            |    | ★ 1. 婴儿爱出汗怎么办 .....          | 62 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ★ 2. 用洗发液类物品时<br>应注意 ..... | 63 |
|----------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| ★ 3. 婴儿容易发生的意外 ..... | 63 |
|----------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| ★ 4. 如何给婴儿喂药 ..... | 64 |
|--------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第八节 7~8个月婴儿的<br>护理细节 ..... | 65 |
|----------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ★ 1. 宝宝离不开妈妈怎么办 ..... | 65 |
|-----------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ★ 2. 婴儿发烧时要测量体温 ..... | 67 |
|-----------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ★ 3. 观察婴儿眼睛是否斜视 ..... | 68 |
|-----------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| ★ 4. 注射麻疹疫苗 ..... | 68 |
|-------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第九节 8~9个月婴儿的<br>护理细节 ..... | 69 |
|----------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| ★ 1. 正确处理婴儿的怕生现象 ..... | 69 |
|------------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| ★ 2. 打针好还是吃药好 ..... | 70 |
|---------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| ★ 3. 冬季如何照顾婴儿 ..... | 70 |
|---------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| ★ 4. 预防接种 ..... | 72 |
|-----------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第十节 9~10个月婴儿的<br>护理细节 ..... | 73 |
|-----------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| ★ 1. 婴儿要在安全的地方玩耍 ..... | 73 |
|------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| ★ 2. 给宝宝穿舒适的衣服 ..... | 73 |
|----------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| ★ 3. 给宝宝剪头发 ..... | 73 |
|-------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| ★ 4. 户外活动 ..... | 74 |
|-----------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| ★ 5. 怎样预防婴儿缺锌 ..... | 74 |
|---------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第十一节 10~11个月婴儿的<br>护理细节 ..... | 77 |
|-------------------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| ★ 1. 正确使用学步车 ..... | 77 |
|--------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| ★ 2. 婴儿肝偏大是不是病 ..... | 78 |
|----------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ★ 3. 婴儿说话发音不清是<br>为什么 ..... | 78 |
|-----------------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| ★ 4. 婴儿输液的护理 ..... | 79 |
|--------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| ★ 5. 婴儿生病的护理 ..... | 81 |
|--------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第十二节 11~12个月婴儿的<br>护理细节 ..... | 83 |
|-------------------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| ★ 1. 让宝宝练习漱口 ..... | 83 |
|--------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ★ 2. 睡前吃东西易患<br>“虫牙” ..... | 83 |
|----------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| ★ 3. 教婴儿说话四大误区 ..... | 84 |
|----------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| ★ 4. 学游泳的好处 ..... | 86 |
|-------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| ★ 5. 选购宝宝衣物 ..... | 87 |
|-------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| ★ 6. 宝宝饮食要卫生 ..... | 87 |
|--------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ★ 7. 宝宝不开口说话不必急 ..... | 88 |
|-----------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| ★ 8. 预防宝宝口吃 ..... | 88 |
|-------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| ★ 9. 允许宝宝发泄 ..... | 89 |
|-------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| ★ 10. 免疫接种 ..... | 89 |
|------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ★ 11. 周岁宝宝的每日<br>生活安排 ..... | 90 |
|-----------------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| ★ 12. 周岁宝宝备忘录 ..... | 90 |
|---------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第十三节 幼儿的护理<br>细节 ..... | 92 |
|------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ★ 1. 丰富1~3岁幼儿的<br>生活内容 ..... | 92 |
|------------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ★ 2. 培养幼儿爱清洁,<br>讲卫生 ..... | 92 |
|----------------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| ★ 3. 教幼儿学习刷牙 ..... | 93 |
|--------------------|----|



- ★ 4. 培养幼儿的独立生活能力 ..... 94
- ★ 5. 适合幼儿的衣着和被褥 ... 94
- ★ 6. 不要给幼儿穿开裆裤 ..... 96
- ★ 7. 婴幼儿眼保健操 ..... 96
- ★ 8. 幼儿不宜久坐沙发 ..... 98
- ★ 9. 宝宝饮食方面的危险 ..... 99
- ★ 10. 夏季妈妈须注意的事 ... 100
- ★ 11. 训练幼儿上厕所 ..... 101
- ★ 12. 宝宝几岁上幼儿园合适... 102



## 第二讲 巧手妈妈，给宝宝最好的营养

### 第一节 新生儿喂养要点 ..... 108

- ★ 1. 坚持母乳喂养 ..... 108
- ★ 2. 纯母乳喂养适宜婴儿  
生长发育 ..... 109
- ★ 3. 母乳是新生儿最好的营养 109
- ★ 4. 初乳很宝贵，一定要  
喂给婴儿 ..... 112
- ★ 5. 母乳喂养关键点 ..... 112
- ★ 6. 影响母乳分泌量的原因 ... 114
- ★ 7. 母乳不足的表现 ..... 115
- ★ 8. 选择最合适的哺乳姿势 ... 115
- ★ 9. 吃完奶，别忘帮宝宝拍嗝 117
- ★ 10. 频繁吸吮，让乳汁  
源源不断 ..... 118
- ★ 11. 怎样知道宝宝已经  
吃饱了 ..... 118
- ★ 12. 人工喂养及注意事项 ... 119

### 第二节 1~2个月婴儿

#### 喂养指导 ..... 120

- ★ 1. 根据婴儿需要进行哺乳 ... 120
- ★ 2. 如何为宝宝选择奶粉 ..... 121
- ★ 3. 调配婴儿奶粉注意事项 ... 122
- ★ 4. 奶瓶与奶嘴的选择 ..... 125
- ★ 5. 注意奶液的温度 ..... 126
- ★ 6. 婴儿每日摄入的奶量 ..... 127
- ★ 7. 促进乳汁分泌的食谱 ..... 128
- ★ 8. 哺乳妈妈要保持好心情 ... 129

### 第三节 2~3个月婴儿

#### 喂养指导 ..... 131

- ★ 1. 哺乳期间妈妈要补充  
更多营养 ..... 131
- ★ 2. 婴儿要多喝水 ..... 132
- ★ 3. 蔬菜水和鲜果汁的  
添加方法 ..... 133
- ★ 4. 试着做几种果蔬汁 ..... 133

#### 第四节 3~4个月婴儿

##### 喂养指导 ..... 135

- ★ 1. 妈妈应多吃健脑食品 ..... 135
- ★ 2. 哺乳妈妈食谱 ..... 136
- ★ 3. 添加辅食的原则 ..... 136
- ★ 4. 辅食制作方法 ..... 137

#### 第五节 4~5个月婴儿

##### 喂养指导 ..... 139

- ★ 1. 预防婴儿缺铁性贫血 ..... 139
- ★ 2. 正确添加蛋黄 ..... 140
- ★ 3. 添加辅食要注意 ..... 140
- ★ 4. 婴儿爱吃的泥糊类食品 ..... 141
- ★ 5. 人工喂养的问题 ..... 144

#### 第六节 5~6个月婴儿

##### 喂养指导 ..... 145

- ★ 1. 5个月婴儿辅食的喂养方法 ..... 145
- ★ 2. 婴儿辅食的粗细程度 ..... 146
- ★ 3. 添加辅食要适量 ..... 146
- ★ 4. 添加辅食的提醒 ..... 146

#### 第七节 6~7个月婴儿

##### 喂养指导 ..... 148

- ★ 1. 给婴儿做食物要注意 ..... 148
- ★ 2. 缺铁性贫血婴儿的  
喂养指导 ..... 149
- ★ 3. 几种好吃易做的婴儿辅食 ..... 150

#### 第八节 7~8个月婴儿

##### 喂养指导 ..... 151

- ★ 1. 给婴儿喂辅食的方法 ..... 151

- ★ 2. 辅助食品要干净卫生 ..... 152

- ★ 3. 几种简单易做的  
宝宝食谱 ..... 153

- ★ 4. 试一试——做菜泥 ..... 153

- ★ 5. 婴儿食物要清淡 ..... 153

- ★ 6. 婴儿饮水要注意 ..... 154

#### 第九节 8~9个月婴儿

##### 喂养指导 ..... 156

- ★ 1. 食谱设计要点 ..... 156

- ★ 2. 做断奶的准备 ..... 157

- ★ 3. 婴儿辅食不宜太硬 ..... 157

- ★ 4. 婴儿爱吃的食品 ..... 158

- ★ 5. 试一试——煮粥 ..... 158

#### 第十节 9~10个月婴儿

##### 喂养指导 ..... 160

- ★ 1. 食谱设计要点 ..... 160

- ★ 2. 婴儿辅食妈妈自己制作 ..... 161

- ★ 3. 婴儿爱吃的食品 ..... 161

#### 第十一节 10~11个月婴儿

##### 喂养指导 ..... 163

- ★ 1. 婴儿爱吃的食品 ..... 163

- ★ 2. 试一试——做果汁 ..... 164

- ★ 3. 断奶是长期的过程 ..... 165

- ★ 4. 训练宝宝闭口咀嚼 ..... 165

- ★ 5. 辅食的分量 ..... 166

- ★ 6. 食谱设计要点 ..... 166

- ★ 7. 断奶晚好不好 ..... 166



## 第十二节 11~12个月婴儿

### 喂养指导 ..... 168

- ★ 1. 给断奶的宝宝增加营养 ... 168
- ★ 2. 宝宝与大人一起用餐 ..... 169
- ★ 3. 婴儿爱吃的食品 ..... 169
- ★ 4. 给宝宝多吃些蛋 ..... 170

## 第十三节 1岁1个月~1岁3个月

### 幼儿喂养指导 ... 173

- ★ 1. 食谱设计要点 ..... 173
- ★ 2. 幼儿小食谱 ..... 174
- ★ 3. 宝宝断奶后营养要多样化 174
- ★ 4. 培养宝宝良好的饮食习惯 174

## 第十四节 1岁4个月~1岁6个月

### 幼儿喂养指导 ... 176

- ★ 1. 食谱设计要点 ..... 176
- ★ 2. 哪些食品含钙多 ..... 177
- ★ 3. 不要勉强宝宝喝奶 ..... 177
- ★ 4. 每天应摄入多少蛋白质 ... 177
- ★ 5. 哪些食物含蛋白质 ..... 178

## 第十五节 1岁7个月~1岁9个月

### 幼儿喂养指导 ... 179

- ★ 1. 营养不足会影响  
    宝宝视力 ..... 179
- ★ 2. 保护眼睛的食物 ..... 180
- ★ 3. 均衡营养更健康 ..... 180

## 第十六节 1岁10个月~1岁12个月

### 幼儿喂养指导 ... 182

- ★ 1. 宝宝吃过多味精有害 ..... 182
- ★ 2. 宝宝每天需要饮多少水 ... 184
- ★ 3. 补充人体所需无机盐 ..... 184
- ★ 5. 促进大脑发育的营养元素 185

## 第十七节 2岁1个月~2岁3个月

### 幼儿喂养指导 ... 187

- ★ 1. 充足营养提高宝宝  
    语言能力 ..... 187
- ★ 2. 宝宝要多吃水果 ..... 188
- ★ 3. 汤泡饭不利于消化 ..... 188
- ★ 4. 幼儿爱吃的食品 ..... 188
- ★ 5. 防止挑食和偏食 ..... 191
- ★ 6. 节制冷饮和甜食 ..... 191

## 第十八节 2岁4个月~2岁6个月

### 幼儿喂养指导 ... 192

- ★ 1. 幼儿爱吃的食品 ..... 192
- ★ 2. 摄入热量过多会引起  
    宝宝肥胖 ..... 193
- ★ 3. 宝宝过于瘦小的原因 ..... 194
- ★ 4. 宝宝饮食15忌 ..... 195

## 第十九节 2岁7个月~2岁9个月

### 幼儿喂养指导 ... 197

- ★ 1. 幼儿爱吃的食品 ..... 197
- ★ 2. 小心宝宝对食物过敏 ..... 198
- ★ 3. 如何减少辅食过敏发生 ... 199
- ★ 4. 选购宝宝食物的原则 ..... 199
- ★ 5. 让宝宝爱上蔬菜 ..... 200

## 第二十章 2岁10个月~2岁12个月

### 幼儿喂养指导 ... 202

- ★ 1. 要吃当季水果 ..... 202
- ★ 2. 吃水果要选时间 ..... 202
- ★ 3. 根据宝宝体质选择水果 ... 203

★ 4. 吃水果也要适量 ..... 203

★ 5. 水果的清洗方法 ..... 204

★ 6. 健脑食品让宝宝越吃  
越聪明 ..... 204

★ 7. 宝宝最爱吃的菜 ..... 204

## 第三讲 智慧妈妈，给宝宝最好的早期教育

### 第一节 新生儿的智能

开发 ..... 208

- ★ 1. 新生儿听觉能力训练 ..... 208
- ★ 2. 新生儿视觉训练 ..... 209
- ★ 3. 新生儿触觉能力训练 ..... 210
- ★ 4. 新生儿动作能力训练 ..... 210

### ★ 1. 2~3个月婴儿的智能

发育特征 ..... 216

- ★ 2. 婴儿性别的个性差异 ..... 216
- ★ 3. 婴儿听觉能力训练 ..... 217
- ★ 4. 婴儿视觉能力训练 ..... 218
- ★ 5. 婴儿触觉能力训练 ..... 219
- ★ 6. 婴儿动作能力训练 ..... 219

### 第二节 1~2个月婴儿的

智能开发 ..... 212

### 第四节 3~4个月婴儿的

智能开发 ..... 221

### ★ 1. 1~2个月婴儿的智能

发育特征 ..... 212

### ★ 1. 3~4个月婴儿的智能

发育特征 ..... 221

- ★ 2. 婴儿听觉能力训练 ..... 212
- ★ 3. 婴儿视觉能力训练 ..... 213
- ★ 4. 婴儿触觉能力训练 ..... 214
- ★ 5. 婴儿情感培养训练 ..... 214
- ★ 6. 语言能力训练 ..... 215

- ★ 2. 掌握婴幼儿情商特点 ..... 221
- ★ 3. 婴儿动作能力训练 ..... 222
- ★ 4. 婴儿语言能力训练 ..... 223

### 第三节 2~3个月婴儿的

智能开发 ..... 216

### 第五节 4~5个月婴儿的

智能开发 ..... 224

### ★ 1. 4~5个月婴儿的智能

发育特征 ..... 224

- ★ 2. 婴儿视觉能力训练 ..... 224
- ★ 3. 婴儿动作能力训练 ..... 225
- ★ 4. 婴儿语言能力训练 ..... 226

#### 第六节 5~6个月婴儿的

智能开发 ..... 228

- ★ 1. 5~6个月婴儿的智能  
发育特征 ..... 228
- ★ 2. 每天给婴儿读儿歌 ..... 228
- ★ 3. 有计划地让婴儿听音乐 ..... 229
- ★ 4. 婴儿语言能力训练 ..... 229
- ★ 5. 婴儿社交能力训练 ..... 230

#### 第七节 6~7个月婴儿的

智能开发 ..... 232

- ★ 1. 6~7个月婴儿的智能  
发育特征 ..... 232
- ★ 2. 婴儿听觉能力训练 ..... 232
- ★ 3. 婴儿情感培养训练 ..... 233
- ★ 4. 婴儿感觉能力训练 ..... 233

#### 第八节 7~8个月婴儿的

智能开发 ..... 235

- ★ 1. 7~8个月婴儿的智能  
发育特征 ..... 235
- ★ 2. 训练婴儿手动作能力 ..... 235
- ★ 3. 婴儿生活自理能力 ..... 236
- ★ 4. 婴儿智力游戏 ..... 236
- ★ 5. 婴儿动作能力训练 ..... 237
- ★ 6. 婴儿语言能力训练 ..... 238
- ★ 7. 婴儿社交能力训练 ..... 239

#### 第九节 8~9个月婴儿的

智能开发 ..... 241

- ★ 1. 8~9个月婴儿的智能  
发育特征 ..... 241
- ★ 2. 婴儿听觉能力训练 ..... 241
- ★ 3. 婴儿视觉能力训练 ..... 242
- ★ 4. 婴儿动作能力训练 ..... 243
- ★ 5. 婴儿语言能力训练 ..... 244
- ★ 6. 婴儿社交能力训练 ..... 244

#### 第十节 9~10个月婴儿的

智能开发 ..... 246

- ★ 1. 9~10个月婴儿的智能  
发育特征 ..... 246
- ★ 2. 带婴儿“读读”大自然 ..... 246
- ★ 3. 婴儿生活自理能力训练 ..... 247
- ★ 4. 婴儿动作能力训练 ..... 247
- ★ 5. 婴儿感觉能力训练 ..... 249
- ★ 6. 婴儿语言能力训练 ..... 250

#### 第十一节 10~11个月婴儿的

智能开发 ..... 251

- ★ 1. 10~11个月婴儿的  
智能发育特征 ..... 251
- ★ 2. 婴儿的个性倾向 ..... 251
- ★ 3. 婴儿生活自理能力训练 ..... 252
- ★ 4. 婴儿听觉能力训练 ..... 252
- ★ 5. 婴儿情感培养训练 ..... 253
- ★ 6. 婴儿感觉能力训练 ..... 254
- ★ 7. 婴儿语言能力训练 ..... 255

★ 8. 婴儿数学能力训练 ..... 256

第十二节 11~12个月婴儿的

智能开发 ..... 257

★ 1. 11~12个月婴儿的智能

发育特征 ..... 257

★ 2. 婴幼儿智力发展的

关键期 ..... 257

★ 3. 婴儿生活自理能力训练 ... 258

★ 4. 婴儿智力游戏 ..... 258

★ 5. 婴儿听觉能力训练 ..... 259

★ 6. 婴儿视觉能力训练 ..... 260

★ 7. 婴儿动作能力训练 ..... 261

★ 8. 婴儿语言能力训练 ..... 261

★ 9. 婴儿社交能力训练 ..... 262

★ 10. 婴儿数学能力训练 ..... 263

第十三节 1岁1个月~1岁3个月

幼儿的智能开发 ... 264

★ 1. 1岁1个月~1岁3个月

幼儿的智能发育特征 ..... 264

★ 2. 动作能力训练 ..... 265

★ 3. 语言能力训练 ..... 268

★ 4. 创造性思维能力训练 ..... 271

第十四节 1岁4个月~1岁6个月

幼儿的智能开发 ... 274

★ 1. 1岁4个月~1岁6个月

幼儿的智能发育特征 ..... 274

★ 2. 动作能力训练 ..... 274

★ 3. 语言能力训练 ..... 276

★ 4. 社交和生活自理

能力训练 ..... 277

★ 5. 认知能力训练 ..... 278

第十五节 1岁7个月~1岁9个月

幼儿的智能开发 ... 281

★ 1. 1岁7个月~1岁9个月

幼儿的智能发育特征 ..... 281

★ 2. 动作能力训练 ..... 282

★ 3. 语言能力训练 ..... 282

★ 4. 社交和生活自理能力训练 ... 283

第十六节 1岁10个月~1岁12个月

幼儿的智能开发 ... 285

★ 1. 1岁10个月~1岁12个月

幼儿的智能发育特征 ..... 285

★ 2. 动作能力训练 ..... 286

★ 3. 语言能力训练 ..... 287

★ 4. 认知能力训练 ..... 289

第十七节 2岁1个月~2岁3个月

幼儿的智能开发 ... 292

★ 1. 2岁1个月~2岁3个月

幼儿的智能发育特征 ..... 292

★ 2. 动作能力训练 ..... 293

★ 3. 语言能力训练 ..... 295

★ 4. 认知能力训练 ..... 296

第十八节 2岁4个月~2岁6个月

幼儿的智能开发 ... 298

★ 1. 2岁4个月~2岁6个月

幼儿的智能发育特征 ..... 298

★ 2. 动作能力训练 ..... 299

★ 3. 语言能力训练 ..... 300

★ 4. 社交和生活自理  
能力训练 ..... 301

★ 5. 创造性思维能力训练 ..... 302

★ 6. 认知能力训练 ..... 304

★ 7. 创造性思维训练 ..... 305

### 第十九节 2岁7个月~2岁9个月

幼儿的智能开发... 307

★ 1. 2岁7个月~2岁9个月

幼儿的智能发育特征 ..... 307

★ 2. 动作能力训练 ..... 308

★ 3. 语言能力训练 ..... 310

★ 4. 社交和生活自理  
能力训练 ..... 311

★ 5. 创造性思维能力训练 ..... 312

★ 6. 认知能力训练 ..... 313

### 第二十节 2岁10个月~2岁12个月

幼儿的智能开发... 315

★ 1. 2岁10个月~2岁12个月

幼儿的智能发育特征 ..... 315

★ 2. 动作能力训练 ..... 316

★ 3. 语言能力训练 ..... 319

★ 4. 社交和生活自理  
能力训练 ..... 320

★ 5. 创造性思维能力训练 ..... 321

## 第四讲 细心妈妈，沉着应对意外事故

### 第一节 家长如何急救婴幼儿 及常备物品 ..... 326

★ 1. 家长如何急救婴幼儿 ..... 326

★ 2. 常备急救物品 ..... 327

### 第二节 婴幼儿意外事故

家庭护理 ..... 328

★ 1. 意外事故：触电 ..... 328

★ 2. 意外事故：雷击 ..... 329

★ 3. 意外事故：鞭炮伤 ..... 330

★ 4. 意外事故：冻伤 ..... 331

★ 5. 意外事故：扭伤 ..... 332

★ 6. 意外事故：摔、跌伤 ..... 333

★ 7. 意外事故：昏厥 ..... 335

★ 8. 意外事故：中暑 ..... 335

★ 9. 意外事故：溺水 ..... 336

★ 10. 意外事故：猫狗咬伤 ... 337

★ 11. 意外事故：蜂蜇伤 ..... 338

★ 12. 意外事故：毒虫咬伤 ... 339

★ 13. 意外事故：惊厥 ..... 341

★ 14. 意外事故：眼内异物 ... 342

★ 15. 意外事故：电焊光  
伤眼 ..... 344

★ 16. 意外事故：眼部钝  
挫伤 ..... 344

★ 17. 意外事故：眼球穿  
通伤 ..... 345

★ 18. 意外事故：鼻腔异物 ... 346

★ 19. 意外事故：咽部异物 ... 347

★ 20. 意外事故：气管异物 ... 348

★ 21. 意外事故：果冻引发  
窒息 ..... 349

★ 22. 意外事故：鼻出血 ..... 350

★ 23. 意外事故：消化道  
异物 ..... 351

★ 24. 意外事故：咬断体  
温表 ..... 352

★ 25. 意外事故：异物入耳 ... 352

★ 26. 意外事故：呃逆 ..... 353

★ 27. 意外事故：鱼刺卡喉 ... 354

★ 28. 意外事故：误服药物  
或毒物 ..... 355

★ 29. 意外事故：误食  
干燥剂 ..... 356

★ 30. 意外事故：煤气中毒 ... 357

★ 31. 意外事故：食物中毒 ... 358

★ 32. 意外事故：颈部，  
头部撞伤 ..... 359

★ 33. 意外事故：头面部  
受伤淤血 ..... 359

★ 34. 意外事故：脚别进自行车  
车轮中 ..... 360

★ 35. 意外事故：手指夹伤 ... 361

★ 36. 意外事故：花粉过敏 ... 361

★ 37. 意外事故：烧、烫伤 ... 362

★ 38. 胸外心脏按压术 ..... 363

★ 39. 人工呼吸 ..... 364

附表 0~3岁宝宝各阶段体格  
发育状况自查及评定 ... 366



## ‘第一讲’

# 贴心妈妈，给宝宝最 妥帖的关怀

小生命的诞生带给全家人无限的快乐，也带来了一个个小难题。贤惠的新妈妈和能干的新爸爸面对柔弱娇嫩的小宝宝，都难免会觉得束手无策，有心无力。其实，照料宝宝并不难，更不是什么“苦差事”，而是一种妙不可言的人生体验。宝宝一定会在爸爸妈妈爱心和细心的“浇灌”下，健康茁壮地成长。



## 第一节

# 新生儿护理细节

### 1. 新生儿脐带护理

脐带是胎儿与母亲胎盘相连接的一条纽带，胎儿由此摄取营养与排出废物。胎儿出生后，脐带被结扎、切断，留下呈蓝白色的残端。几个小时后，残端就变成棕白色，以后逐渐干枯、变细，并且成为黑色。一般出生后3~7天脐带残端脱落。脐带初掉时创面发红、稍湿润，几天后就完全愈合了。慢慢地，由于身体内部脐血管的收缩，皮肤牵拉、凹陷而成脐窝，也就是俗称的肚脐眼。

### 2. 新生儿大小便

新生儿一般在出生后12小时内开始排便，最先排出的是墨绿色黏稠大便，称为胎便。如果超过24小时仍未排便，应找医生检查是否有先天性肛门闭锁或先天性结肠症。新生儿开始吃奶后，约2~4天胎便可以排干净，大便逐渐转为黄色糊状便是宝宝身体健康的标志。吃母乳的新生儿通常大便次数较多，一日几次，而且很软。吃奶粉的新生儿则大便次数少，有的甚至两三天一次，大便较干，颜色淡黄。大便的颜色和形状可以说是宝宝健康的“晴雨表”，应密切关注。

新生儿的肾发育还不成熟，肾脏浓缩能力差，滤过能力不足，故尿色清亮，淡黄。新生儿出生后12小时内应开始第一次小便，此后每日10余次。如

果新生儿尿量不足，可能是由于吃奶少，或进入体内的水分不足，应多喂些奶，或喂些水。

### 3. 新生儿睡眠

一般来说，新生儿每天有18~22个小时是在睡眠中度过的，也就是说一天中的绝大部分时间都在睡觉，只有在饥饿、尿湿、有干扰或者不适时才会醒来。睡眠充足的宝宝醒来后，精神状态良好，神情愉悦，食欲好。

但是新生儿的睡眠时间也有差异，有的多，有的少，只要各项身体指标增长正常就不用担心睡眠不足。

### 4. 新生儿接种卡介苗

宝宝在出生后第2天即可接种卡介苗。接种后，可获得结核菌的一定免疫能力。卡介苗接种一般在左上臂三角肌处皮内注射，也有在皮肤上进行划痕接种，做“仆”或“井”字形，长1厘米。划痕接种法虽方便，但因接种量不准，有效免疫力不如皮内注射法。故目前一般不采用划痕法。

新生儿接种卡介苗后，无特殊情况一般不会引起发热等全身性反应。在接种后2~8周，局部出现红肿硬结，逐渐形成小脓疮，以后自行消退。有的脓疮破裂，形成浅表溃疡，直径不超过0.5厘米，然后结痂，痂皮脱落后，局部可留下永久性瘢痕，俗称卡疤。为了判断卡介苗接种是否成功，一般在接种后8~14周，应到所属区结核病防治所再做结核菌素（OT）试验，局部出现红肿0.5~1.0厘米为正常，如果超过1.5厘米，需排除结核菌自然感染。一般新生儿接种卡介苗后，2~3个月就可以产生有效免疫力，大约3~5年后，再进行OT试验，如呈阴性，可再种卡介苗一次。

早产儿、难产儿以及有明显先天畸形、皮肤病等的宝宝，禁忌接种。

### 5. 新生儿要注射乙肝疫苗

乙肝疫苗是整个免疫注射要打3针，第1针（一般由产科婴儿室医务人员