

母·子·保·健·系·列·丛·书



★ KEXUE YUER BAISHITONG ★

科学育儿

百事通

吴 凌 / 主编

广州中医药大学第一附属医院
妇产科教授



打造健康靓丽孕妈妈 养育聪明可爱小宝宝

孕育
经典

科学
实用

环保
印刷

无毒
无害



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

母·子·保·健·系·列·丛·书

★ KEXUE YUER BAISHITONG ★

科学育儿

百事通

打造健康靓丽孕妈妈
养育聪明可爱小宝宝



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

科学育儿百事通 / 吴凌主编. -- 北京: 中国人口

出版社, 2018.2

(母子保健系列丛书)

ISBN 978-7-5101-5347-1

I. ①科… II. ①吴… III. ①婴幼儿—哺育—基本知

识 IV. ①R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228207 号

科学育儿百事通

吴 凌 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市恒彩印务有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	235 千字
版 次	2018 年 2 月第 1 版
印 次	2018 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-5347-1
定 价	32.80 元

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83538190
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



特别的爱给特别的你

——来自医学专家和编创团队的贴心关怀

关键词：作者队伍——由妇幼保健专家、产科临床医生、婴幼儿营养护理专家、儿科门诊医生组成。他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情；他们在完成繁重的本职工作后，牺牲几乎所有的业余时间，反复修改，高质量地完成了编写任务；他们向读者详细介绍了当今国内外最新的科学技术成果和各种有效的孕育保健措施。

关键词：编写原则——实用、简便、通俗，坚持以人为本，打造适合新妈妈新爸爸们阅读的精品图书，传播人性化、通俗化、科学化的孕产养育百科知识。让初为人母、初为人父的夫妻们少一分担心，多一分安心；少一分忧心、多一分开心。

关键词：内容简介——全面系统地讲解对宝宝的护理、喂养、健康饮食、医学指导以及智力开发等科学知识。提倡尊重孩子的个性，培养孩子的创造性和自强精神。本书内容全面、细致，理论结合实际，既科学又实用。讲解按宝宝成长阶段同步进行，通俗易懂，阅读和查询都十分方便。

关键词：利于健康——我们采用近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书。轻型纸在生产过程中不添加任何荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，废液的排出会相应减少，属于纯木浆纸。在使用过程中它挥发出的有害人体的化学因子也会大幅度减少，因此更绿色环保，利于健康。

一切为了孕育健康、聪明、美丽的宝宝……

前言

PREFACE



如何哺育一个聪明、健康、活泼可爱的小宝宝，是年轻父母最为关心的问题。随着社会的发展和进步，国家越来越需要高素质的人才，而宝宝的科学喂养，日常护理和早期教育是其成长为栋梁之才的基础。目前我国有1亿多婴幼儿，他们活泼可爱，犹如新出土的幼芽，既充满着生机和活力，又娇嫩脆弱，需要父母精心地培育才能茁壮成长。关心孩子的健康，培育下一代，不仅是每个家庭和父母的义务，同样是整个社会和医务工作者的责任。

科学研究证明，婴幼儿成长具有较大的潜力，可塑性极大，是身体和智力发展最快的时期，健康的身体，发达的智力，良好的个性和品德，都需要在这个时期打好基础。如何做好婴幼儿成长保健工作，诸如怎样判断自己的宝宝是否健康，发育是否正常，怎样采取正确的方法护理与喂养，如何防治常见疾病，以及如何对孩子进行早期智力教育等，已成为年轻父母极为关注的问题，并对基层保健人员提出了更高的要求。

为普及婴幼儿喂养和科学护理方面的知识，我们编写了《科学育儿百事通》一书。书中详细介绍了0~3岁婴幼儿的身心发育特点、科学喂养、日常护理、早教与启智、亲子活动游戏和常见疾病防治等。本书内容科学，文字通俗易懂，方法简便实用，适合年轻父母阅读，也可供从事婴幼儿医疗保健工作者参考。由于我们水平有限，书中难免有不足之处，诚恳读者批评指正，以便于今后进一步完善和提高。



目 录

CONTENTS



第一篇

呵护新生儿方案

第一章

宝宝出生1~7天

身心发育特点

怎样评价新生儿的健康状况····· 002

新生儿的体重、身长、头围、胸围····· 002

新生儿的皮肤变化····· 003

新生儿大便····· 004

新生儿的睡眠····· 004

新生儿的视觉····· 005

新生儿的听觉····· 005

新生儿的哭是他在说话····· 006

科学喂养指导

及早开奶有什么好处····· 006

开奶前需要试喂糖水吗····· 007

初乳为什么十分珍贵····· 008

头几天乳汁少或无乳怎么办····· 009

母乳喂养加深母子感情····· 009

初乳、过渡乳和成熟乳····· 010

宝宝漾奶怎么办····· 011

妈妈喂奶的正确姿势····· 011

宝宝总是睡觉不吃奶怎么办····· 012

怎样知道新生儿吃饱了····· 012

夜间喂奶需要注意的事项····· 013

母乳喂养的妈妈更漂亮····· 013

剖宫产的妈妈怎样哺乳····· 014



日常护理技巧

- 宝宝的房间要通风朝阳..... 015
- 为宝宝选择合适的衣服和尿布... 015
- 怎样护理新生儿脐部..... 016
- 怎样为新生儿准备纸尿裤..... 017
- 更换纸尿裤的方法..... 018
- 新生儿的正确抱法与包裹法..... 018
- 早教与启智
- 开展早期教育有什么意义..... 020
- 为什么说早慧是完全可能的..... 020
- 早期教育有哪些方面的内容..... 021
- 新生儿语言训练..... 022
- 新生儿听觉训练..... 023
- 新生儿触觉训练..... 023
- 亲子活动游戏
- 妈妈和宝宝一起听音乐..... 024
- 对宝宝说说话..... 024
- 看光亮..... 024
- 抓手指..... 025



触脸颊..... 025

常见疾病预防

- 新生儿必须接种乙肝疫苗..... 025
- 新生儿必须接种卡介苗..... 026
- 怎样预防新生儿肺炎..... 027
- 预防新生儿“四六风”..... 028
- 怎样发现新生儿患病..... 029

第二章

宝宝出生8~30天

身心发育特点

- 健康宝宝的发育指标..... 030
- 宝宝是怎样和我们交往的..... 030
- 宝宝会做哪些动作..... 031

科学喂养指导

- 近满月时哺乳妈妈应注意什么... 031
- 如何计算每次需喂奶的量..... 032
- 什么是混合喂养..... 033
- 让宝宝吃奶多长时间较好..... 033
- 怎样防止乳类过敏..... 034
- 人工喂养新生儿要注意什么..... 034
- 怎样为宝宝选购配方奶..... 036
- 配方奶营养标准是多少..... 037
- 如何选择奶瓶奶嘴..... 038
- 特殊的未成熟儿的喂养..... 038

日常护理技巧

- 防止新生儿头形不正..... 040
- 怎样观察新生儿的体温..... 040
- 如何包裹新生儿..... 041

如何给新生儿洗澡·····	041	学转头·····	050
新生儿的服饰特点·····	042	常见疾病预防	
夏天使用尿布时的注意事项·····	043	“马牙”是怎么回事·····	050
不要给满月的婴儿剃头·····	044	新生儿鹅口疮·····	051
怎样为新生儿清洁头垢·····	044	常见的新生儿胎记·····	051
怎样观察新生儿的大小便·····	045	病理性黄疸·····	052
早教与启智		新生儿硬肿症·····	053
1个月婴儿的智能发育水平·····	046	新生儿败血症·····	053
用音乐促进宝宝智能发育·····	046	新生儿出汗多是病吗·····	053
语言能力训练·····	047		
视觉能力训练·····	047		
听觉能力训练·····	048		
生活自理能力训练·····	048		
亲子活动游戏			
和宝宝一起欣赏儿歌·····	049		
给宝宝唱首摇篮曲·····	049		
看玩具·····	050		



第二篇

呵护 2~12 个月的宝宝

第一章

宝宝 2~3 个月

身心发育特点

正常生长发育指标····· 056

宝宝的精神状态····· 057

婴儿的视觉和听觉····· 058

婴儿的运动功能····· 059

婴儿早期社会行为与语言发育·· 059

科学喂养指导

怎样促进母乳增加····· 059

宝宝对水的需要····· 060

人工喂养方法····· 060

坚决不过早添加辅食····· 061

喂奶期间妈妈患感冒怎么办···· 062

按需喂哺、勤喂哺有哪些好处·· 063

适于人工喂养婴儿(4个月以上)用的果汁	063
日常护理技巧	
适当地抱抱孩子好处多	064
正确抱婴儿的方法	065
要坚持户外活动锻炼	066
进行日光浴注意事项	066
给婴儿换衣的方法	067
婴儿使用枕头的方法	068
如何选择保姆	068
早教与启智	
3个月婴儿的玩具	069
婴儿学习语言有什么特点	070
动作能力训练	071
发展智力训练	072
数数能力训练	072
亲子活动游戏	
呼唤婴儿	073
认妈妈	073
认识世界	074
模仿面部动作	074
引逗发音发笑	075
抓玩具	075



听声音	075
握手指	075
常见疾病预防	
口服小儿麻痹糖丸	076
注射百白破预防针	077
预防克汀病的方法	077
如何发现婴儿先天性髋关节脱位	078
婴儿的地图舌与沟纹舌	079

第二章

宝宝4~6个月

身心发育特点	
4个月的宝宝发育状况	080
5个月的宝宝发育状况	081
6个月的宝宝发育状况	082
科学喂养指导	
坚持母乳喂养	083
婴儿添加辅食的方法	084
如何添加鸡蛋黄	084
如何喂鱼泥	085
如何添加鱼肝油	085
配方奶喂养方法	086
混合喂养方法	087
断奶的过程	088
断奶应遵循的原则	089
4~6个月宝宝辅食举例	090
日常护理技巧	
让婴儿养成良好的睡眠习惯	092

怎样抱孩子·····	093
怎样进行日光浴·····	094
宝宝乳牙的生长·····	094
宝宝乳牙的护理·····	095
利于乳牙生长的食物·····	095
婴儿萌牙时应注意什么·····	096
婴儿是否一哭就要抱·····	096
如何改掉婴儿吸吮手指的毛病·····	097
婴儿口水多的处理办法·····	098
注意正确使用儿童车·····	099
早教与启智	
婴儿的玩具与游戏·····	100
让宝宝玩一玩积木·····	101
让宝宝练习爬行·····	101
宝宝语言训练·····	102
手眼协调能力训练·····	103
听觉能力训练·····	104
亲子活动游戏	
给宝宝念儿歌·····	104
找铃铛·····	105
见物伸手·····	105
扔掉、再拿·····	106
玩具倒手·····	106
独坐和匍行·····	106
翻身·····	106
认识物品·····	107
常见疾病预防	
婴儿发热怎么办·····	107
发现枕秃怎么办·····	108

炎热夏季怎样防治痱子与疖肿·····	108
先天性心脏病有什么症状·····	109

第三章

宝宝 7~9 个月

身心发育特点

宝宝的体重、身长和头围·····	110
宝宝的动作、语言特点·····	110
视听感觉发育特点·····	111



科学喂养指导

肝泥的制作方法·····	112
鸡蛋的吃法有多少种·····	113
怎样制作鱼肉末·····	113
怎样添加肉末·····	114
怎样喂菜末·····	115
注意婴儿的营养过剩·····	115
不能只给婴儿吃鱼汤、肉汤·····	116
婴儿不宜吃的食物·····	117

日常护理技巧	
给宝宝选择合适的衣服	118
正确使用婴儿学步车	118
纠正出牙期不良习惯	119
从入睡状态看婴儿的健康	120
不可忽视小儿爬的训练	121
孩子的玩具及游戏	122
怎样保护婴儿的耳朵	123
早教与启智	
“藏猫猫”对婴儿智力发育有什么好处	124
宝宝的情感培育训练	124
动手能力训练	125
训练宝宝的听力	125
亲子活动游戏	
浴巾操	126
倒抱	126
拉腕摆	126



识图认物品	127
放手和投入	127
捏取	127
常见疾病预防	
婴儿腹泻时应如何喂养	128
婴儿患外耳道疖肿怎么办	128
婴儿盗汗怎么办	129
麻疹疫苗要在8个月时接种	129
预防婴儿吸入异物	130
防止意外发生	131

第四章

宝宝 10~12 个月

身心发育特点	
宝宝的身体生长情况	132
宝宝的运动发育特点	133
宝宝的语言发育特点	133
宝宝的个性开始形成	134
科学喂养指导	
什么时候断奶较为适宜	135
断奶期如何进行营养搭配	136
怎样喂碎肉	136
怎样喂稠粥	137
怎样喂豆制品	137
宝宝体重上升太快怎么办	138
10~12个月宝宝食谱推荐	138
日常护理技巧	
为什么最好让婴儿睡木板床	141
怎样防止婴儿睡扁头	141

如何防止宝宝踢被子·····	142
教婴儿学走路需要注意哪些事项·····	142
强迫孩子进食的坏处有哪些·····	143
为什么要让宝宝学会用筷子·····	144
早教与启智	
为婴儿选择玩具时应注意什么·····	144
怎样给婴儿选购图书·····	145
婴儿站走能促进智力发育·····	146
培养孩子的自强自立精神·····	146



亲子活动游戏	
用食指表示一岁·····	147
学习认识红颜色·····	148
认识动物的特点·····	148
滚筒·····	148
乱涂乱画·····	148
盖盖子·····	149
捡豆·····	149
对击玩具·····	149
常见疾病预防	
怎样防止婴儿坠床·····	150
怎样预防婴儿烫伤·····	150
婴儿烫伤后如何进行急救及家庭护理·····	151
治疗秋季腹泻的方法·····	151
怎样预防感冒·····	152



第三篇

呵护 2 岁宝宝方案

第一章

宝宝 1 岁 1~3 个月

身心发育特点	
身体发育标准·····	154
动作发育状况·····	154
语言发育状况·····	155

心理发育特点·····	155
科学喂养指导	
小儿不能多吃糖·····	156
让小儿多吃蔬菜·····	156
如何增进孩子的食欲·····	157
如何让孩子吃好早餐·····	158
怎样预防小儿偏食·····	158

宝宝食谱举例	159
--------------	-----

日常护理技巧

宝宝的衣着和鞋子的选择	161
-------------------	-----



注意 1 岁多还不会走路的现象	162
-----------------------	-----

多进行户外活动	163
---------------	-----

培养孩子入托的愿望	163
-----------------	-----

早教与启智

鼓励宝宝的好奇心	164
----------------	-----

教育宝宝的无错原则	165
-----------------	-----

什么是无批评原则	165
----------------	-----

宝宝的语言训练	166
---------------	-----

亲子活动游戏

模仿游戏	166
------------	-----

说出动物名称	167
--------------	-----

翻书	167
----------	-----

抛球	167
----------	-----

搭高楼	167
-----------	-----

套塔	168
----------	-----

常见疾病预防

怎样防治小儿腹泻	168
----------------	-----

怎样防治小儿消化不良	169
------------------	-----

怎样护理感冒病儿	169
----------------	-----

第二章

宝宝 1 岁 4~6 个月

身心发育特点

身体发育状况	170
--------------	-----

动作发育特点	171
--------------	-----

语言发育特点	171
--------------	-----

心理发育特点	172
--------------	-----

科学喂养指导

喂养特点及措施	173
---------------	-----

如何保持食物的营养素	173
------------------	-----

怎样培养宝宝自己用匙吃饭	174
--------------------	-----

日常护理技巧

小儿的衣着	175
-------------	-----

小儿不爱理发怎么办	176
-----------------	-----

为什么要经常亲亲抱抱小儿	176
--------------------	-----

早教与启智

环境与智力的关系	177
----------------	-----

营养与小儿智力发育	178
-----------------	-----

亲子活动游戏

儿歌欣赏	180
------------	-----

过家家	180
-----------	-----

开商店	180
-----------	-----

开火车	181
-----------	-----

郊游	181
认识图形	181
循声找人	181
常见疾病预防	
预防接种	182
小儿唇裂、腭裂何时修复最佳	182
小儿迷了眼怎么办	183
打针能致耳聋吗	183

第三章

宝宝1岁7~9个月

身心发育特点	
正常小儿身体发育数据	185
动作发育特点	185
语言、行为特点	186
心理发育特点	187
科学喂养指导	
怎样为小儿制作多钙菜肴	187
小儿每日应喝多少水	188
小儿食品的合理烹调	189
日常护理技巧	
宝宝的一日生活安排示例	190
小儿睡前吃食物容易患龋齿	191
为什么1岁后的小儿容易生病	192
早教与启智	
小儿为什么需要玩具	192
小儿与玩具娃娃之间有什么关系	193
能教小儿学外语吗	194

唐诗背得多的小儿才聪明吗	195
亲子活动游戏	
藏猫猫	196
走脚印	196
踩影子	196
握笔画画	196
踢球入门	197



常见疾病预防	
宝宝易患哪些传染病	197
怎样防治小儿佝偻病	197
宝宝发热怎么办	198
发生小外伤的时候	199

第四章

宝宝1岁10~12个月

身心发育特点	
生理发育状况	200
语言发育特点	200
运动发育特点	201

心理发育特点·····	201	教宝宝学儿歌·····	214
科学喂养指导		音乐欣赏·····	215
宝宝每天的食物量·····	202	常见疾病预防·····	216
食欲不振的矫治方法·····	203	体重偏低的原因及防治·····	216
宝宝食谱举例·····	203	被猫、狗咬伤或抓伤·····	217
日常护理技巧		异物进入耳内·····	218
宝宝口吃的处理·····	206	异物进入鼻内·····	219
宝宝大便干燥的处理·····	207	头部受伤的处理·····	220
怎样对待弱智儿童·····	208	孩子咳嗽怎么办·····	220
怎样消除肌内注射后的硬块·····	209	怎样区分孩子腹痛的类型·····	221
宝宝入睡困难怎么办·····	210		
怎样防止幼儿尿床·····	210		
早教与启智			
及早发现宝宝的天赋·····	211		
和孩子一起涂涂画画·····	212		
初步的音乐教育·····	212		
亲子活动游戏			
坐飞机·····	213		
娃娃看病·····	213		
看谁捡得快·····	214		

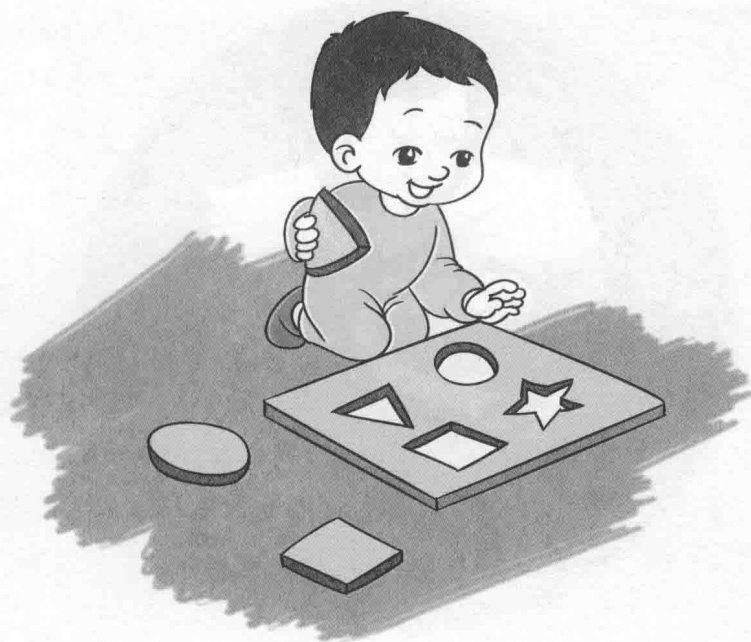


第四篇

呵护3岁宝宝方案

身心发育特点		科学喂养指导	
3岁宝宝身体发育特点·····	224	3岁宝宝一周食谱·····	227
健康宝宝身体数据·····	225	多给宝宝吃鱼·····	229
语言发育特点·····	226	注意不要多吃巧克力·····	229
3岁宝宝的综合能力·····	227	多吃萝卜好处多·····	230

控制小儿吃冷饮	231	不愿上幼儿园的对策	238
小儿“吃饭不长肉”怎么办	231	为宝宝选择理想的幼儿园	239
什么叫强化食品	232	怎样对待淘气的孩子	240
怎样为幼儿挑选食品	233	勿让宝宝边玩边吃	241
适合幼儿的饮料	234	宝宝适用的护肤品	242
不让小儿吃过多生冷瓜果	234	常见疾病预防	
哪些食品有助宝宝长高	236	宝宝流鼻涕、鼻塞	243
日常护理技巧		宝宝腹痛怎么办	244
对衣着的要求	236	宝宝鼻出血的处理	244
对鞋的要求	237	注意宝宝的呕吐	245
鼓励小儿开展户外活动	238	儿童意外伤害的主要原因有哪些	246
		家庭药箱需要常备哪些用品	246



第一篇

呵护新生儿方案

