



Health Details



育儿版
(0~3岁)

细节决定健康

现代科学育儿

细节

◎ 主审 宋爱莉
◎ 主编 秦璞 杜卫

呵护宝宝健康，从细节开始
关注宝宝成长，从细节着眼
重视宝宝发展，从细节体现

送给天下父母的育儿枕边书！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



细 节 3 6 9 健 康 久 久 久

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

细节决定健康 细节决定活百岁！

细节成就健康 细节成就大未来！

让宝宝健康快乐成长的369个细节

ISBN 978-7-5436-4807-4



9 787543 648074

ISBN 978-7-5436-4807-4

定价：18.00元





Health Details



育儿版
(0~3岁)

细节决定健康

现代科学育儿

细节

◎ 主审 宋爱莉
◎ 主编 秦璞 杜卫

呵护宝宝健康，从细节开始
关注宝宝成长，从细节着眼
重视宝宝发展，从细节体现

送给天下父母的育儿枕边书！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



细 节 3 6 9 健 康 久 久 久

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

细节决定健康 细节决定活百岁！

细节成就健康 细节成就大未来！

让宝宝健康快乐成长的369个细节

ISBN 978-7-5436-4807-4



9 787543 648074

ISBN 978-7-5436-4807-4

定价：18.00元

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com



Health Details

细节决定健康



育儿版
(0~3岁)

现代科学育儿

细节

◎ 主审 宋爱莉
◎ 主编 秦璞
杜卫

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定健康·育儿版——现代科学育儿细节 / 秦璞、杜卫

主编.—青岛: 青岛出版社, 2008.6

(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-4807-4

I.细... II.秦... III.①保健-普及读物②婴幼儿-哺育-普及读物 IV.R161-49 TS976.31-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第 070476 号

书 名 细节决定健康·育儿版——现代科学育儿细节
主 审 宋爱莉
主 编 秦 璞 杜 卫
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750
责任编辑 尹红侠
装帧设计 青岛出版设计中心·申 尧
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 9 月第 2 次印刷
开 本 20 开 (889×1194 毫米)
印 张 12.4
书 号 ISBN 978-7-5436-4807-4
定 价 18.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532) 80998826



前言

随着社会的发展,科技的进步,生活水平的提高,人们越来越注重生活质量和身体健康。拥有健康的体魄,远离疾病的侵袭,是每个人的愿望。影响人们生活质量和身体健康的,往往是那些容易被忽略的生活细节。如果忽略了健康细节,就会给人们的健康和生命安全带来种种隐患。只有关注健康细节,才能保证健康。

《细节决定健康》系列图书用浅显易懂的语言指出生活中人们容易忽略的健康细节,指导大家关注生活细节,从而切实提高人们的生活质量,促进人们的身体健康。

在养育宝宝的过程中,年轻的爸爸妈妈最关心的是宝宝生长发育是否健康正常,营养是否充足,体质是否强壮,最担心宝宝生病,最大的愿望就是让宝宝快快乐乐,健康成长。

宝宝0~3岁是人生的基础阶段,这期间孩子的生长变化非常迅速,身体抗病能力薄弱,容易出现各种问题或引发某些疾病,有关宝宝喂养、常见问题、体检就医、预防接种和疾病用药等各种生活细节,父母都需要特别注意。

本书编者总结了几十年的育儿指导经验,用简练易懂的文字讲述了宝宝0~3岁生活起居护理、日常喂养、体格锻炼、心智发育、父母教育技巧、宝宝常见问题、疾病用药等各种育儿细节问题,每个问题均附有温馨提示,让年轻的父母了解各种居家护理要点,学会对宝宝进行科学护理,细心照顾,合理喂养,同时让宝宝进行各种体格锻炼和智能训练,增强宝宝体质,促进宝宝智能发育,积极预防疾病,合理谨慎用药,针对孩子容易出现的问题,提供了各种应对技巧,从而让宝宝健康成长。



宝宝的健康成长还需要父母的细心教育。本书还详细讲述了有关小儿家庭教育方面的细节知识,让年轻的父母关注孩子的心智发育,掌握教育的技巧,正确对待问题小儿。

相信每位父母都能从本书中获得有益的帮助,愿每一个宝宝都能在父母无微不至的照顾下健康快乐地成长。

细节决定健康,细节成就健康,只有注重细节才能为宝宝开创美好的人生!

编 者

2008年5月



目 录

第一章 宝宝生活起居护理细节——细心呵护，精心照顾

细心呵护新生儿宝宝

1. 细心观察新生宝宝的身体状况	24
2. 新生宝宝的居家护理要点	25
3. 第一周新生宝宝护理要点	25
4. 第二周新生宝宝护理要点	26
5. 第三周新生宝宝护理要点	26
6. 第四周新生宝宝护理要点	27
7. 哪些新生宝宝要特别加强护理	27
8. 不必担心新生宝宝打嗝	28
9. 选择宝宝尿布有讲究	28
10. 莫忘给尿布消毒	28
11. 勤换尿布以防尿布疹	29
12. 为新生宝宝准备合适的衣物	29
13. 宝宝衣物忌放樟脑丸	29
14. 不宜将新生宝宝裹成“蜡烛包”	30
15. 新生宝宝应该睡什么样的床	30
16. 新生宝宝不宜看电视	31
17. 仔细为新生宝宝洗浴	31

精心照顾 1~3 个月的宝宝

1. 细心观察 1~3 个月宝宝的身体状况	32
2. 为宝宝营造适合成长的居家环境	33
3. 为 1~3 个月的宝宝挑选合适的衣物	33
4. 从两个月开始给宝宝把尿	33
5. 不必担心宝宝流口水	34

6.为3个月的宝宝准备合适的枕头	34
7.不要让宝宝含着奶头睡觉	34
8.宝宝夜间哭闹怎么办	35
9.怎样让宝宝睡得更好	35
10.及时纠正宝宝昼夜颠倒的睡眠习惯	36
11.注意保护宝宝的眼睛	36
12.注意保护宝宝的嗓音	37
13.注意保护宝宝的听力	37
14.注意给宝宝调节体温	38
15.要经常给宝宝洗手和脸	38
16.要勤给宝宝洗澡	38
17.要勤给宝宝洗头	39
18.给宝宝剪手指甲和脚趾甲时要小心	39
19.从3个月开始给宝宝理发	40
20.别忘给宝宝的玩具消毒	40
21.给1~3个月的宝宝进行日光浴	40

细心照顾4~6个月的宝宝

1.细心观察4~6个月宝宝的身体状况	41
2.为4~6个月的宝宝挑选合适的衣物	41
3.注意保持宝宝的清洁	42
4.宝宝口水增多可戴围嘴	42
5.训练4~6个月的宝宝定时排便	42
6.细心护理正在出牙的宝宝	43
7.注意保护宝宝的乳牙	43
8.轻微摇晃宝宝有好处	44
9.莫要抛摇或颠簸宝宝	44
10.给4~6个月的宝宝进行擦浴	44
11.及时纠正宝宝吮手指的不良习惯	44

细心照顾7~9个月的宝宝

1.细心观察7~9个月宝宝的身体状况	45
--------------------------	----



2.根据入睡状态判断宝宝的健康	46
3.培养宝宝良好的入睡习惯	46
4.培养宝宝良好的卫生习惯	46
5.训练宝宝控制大小便	47
6.禁止宝宝做的事情	47

细心照顾 10~12 个月的宝宝

1.细心观察 10~12 个月宝宝的身体状况	48
2.了解婴儿的肥胖标准	49
3.注意预防宝宝肥胖	49
4.宝宝入睡后为什么会打鼾	49
5.防止宝宝出现“八字脚”	49
6.1 岁还不开口说话也不必着急	50
7.宝宝开窗睡觉益处多	50

细心照顾 1~3 岁的幼儿

1.幼儿一日生活巧安排	51
2.仔细保护幼儿牙齿	51
3.怎样让孩子安静入睡	51
4.培养孩子定时大小便的习惯	52

关注儿童的健康成长

1.了解影响儿童生长发育的因素	53
2.对照儿童身长和体重的增长标准	53
3.了解影响孩子长高的因素	54
4.避免导致儿童肥胖的不良习惯	55
5.父母与孩子同室睡弊大于利	55
6.如何提高儿童的抵抗力	56
7.教 2~3 岁的孩子正确使用牙刷	56

第二章 宝宝喂养细节——精心哺育，悉心喂食

精心喂养新生宝宝

1.母乳是新生儿最理想的营养品	58
-----------------------	----



2.掌握新生宝宝需要的乳量	58
3.做好母乳喂养的准备	58
4.让新生宝宝喝到珍贵的初乳	59
5.做好排乳反射准备	59
6.把握宝宝的觅乳反射	59
7.让宝宝安心欢喜地吃奶	60
8.两侧乳房轮流哺乳	60
9.掌握正确的喂奶姿势	60
10.哺乳结束时轻柔地移开宝宝	60
11.夜间哺乳的妈妈争取白天多休息	61
12.把握合理的喂奶频率	61
13.适当减少夜间喂食	61
14.母乳质量巧改善	61
15.找出乳汁不足的原因	62
16.让妈妈增加乳汁的方法	63
17.母亲哺乳时需注意的细节	63
18.哪些情况不宜哺乳或暂停哺乳	64

精心喂养 1~3 个月的宝宝

1.母乳是喂养宝宝的最佳选择	65
2.母乳充足巧判断	65
3.混合喂养时应先喂母乳再喂牛奶	65
4.掌握好人工喂养的方法	66
5.掌握好人工喂养的奶量和频率	66
6.掌握好人工喂养的牛奶温度	67
7.人工喂养的宝宝“火气大”吗	67
8.给橡皮奶嘴开孔有讲究	67
9.莫忘给宝宝的食具消毒	68
10.注意为宝宝添加鱼肝油与果蔬汁	68
11.为宝宝制作果蔬汁的方法	69
12.给宝宝喝果蔬汁	69



13. 别忘给宝宝补充水分	69
细心喂养 4~6 个月的宝宝	
1. 从 4 个月开始给宝宝添加辅食	70
2. 细心为宝宝喂食辅食	70
3. 从 4 个月开始让宝宝吃蛋黄	70
4. 从 6 个月开始让宝宝吃鱼泥与肝泥	71
5. 从 4 个月开始让宝宝吃淀粉类食物	71
6. 从 5 个月开始让宝宝喝婴儿粥	72
7. 蔬菜与水果的添加方法	72
细心喂养 7~9 个月的宝宝	
1. 把握宝宝断奶的具体时间	73
2. 细心为 7~9 个月的宝宝添加辅食	73
3. 培养 7~9 个月宝宝良好的进食习惯	73
4. 宝宝营养不良巧判断	74
5. 宝宝食欲不振怎么办	74
6. 细心调理腹泻宝宝的饮食	74
7. 家庭辅食巧制作	75
细心喂养 10~12 个月的宝宝	
1. 让 10~12 个月的宝宝完全断奶	76
2. 断奶后宝宝饮食应丰富多样	76
3. 哪些食品不宜让宝宝吃	76
4. 培养 10~12 个月宝宝良好的进食习惯	77
5. 不要让宝宝偏食或挑食	77
6. 不要让宝宝多吃冷饮	78
7. 婴儿不宜吃过多的巧克力	78
细心喂养 1~2 岁的宝宝	
1. 1~2 岁宝宝营养需要量	79
2. 1~2 岁的宝宝营养要全面	79
3. 哪些食物适合 1~2 岁的宝宝吃	79
4. 幼儿食品巧烹制	80



5.培养 1~2 岁幼儿良好的饮食习惯	81
6.莫让 1~2 岁的幼儿吃太多甜食	81
7.莫让幼儿吃太多冷饮	82
8.多让宝宝喝酸奶	82

细心喂养 2~3 岁的宝宝

1.2~3 岁幼儿食谱表	83
2.2~3 岁幼儿为什么会食欲不振	83
3.细心纠正幼儿食欲不振	83
4.给孩子吃零食有讲究	84
5.培养 2~3 岁宝宝良好的饮食习惯	84
6.注意预防小儿肥胖	85
7.孩子偏食巧纠正	86

细心喂养 2~3 岁的宝宝

1.了解儿童能量的需要量	87
2.儿童膳食的合理安排	88
3.牛奶是最佳的补钙营养液	88
4.营养食品少不了豆制品	88
5.儿童不宜多吃的 20 种食物	89
6.培养儿童良好的饮食习惯	91
7.孩子盲目进补有三害	91

第 3 章 宝宝体格锻炼细节——让宝宝更健康强壮

1.为新生儿宝宝做健身活动	93
2.为新生儿宝宝做按摩	94
3.新生儿宝宝按摩操	94
4.带宝宝去户外活动	95
5.1~3 个月的婴儿按摩操	96
6.让宝宝进行日光浴	96
7.做做婴儿被动操	96
8.让 1~3 个月的宝宝做俯卧练习	97



9.锻炼1~3个月宝宝的腿部力量	97
10.锻炼1~3个月宝宝的抓握能力	97
11.让4~6个月的宝宝开始爬行练习	98
12.让7~9个月宝宝做一做婴儿主动操	98
13.锻炼7~9个月宝宝手的精细动作	98
14.让7~9个月的宝宝学习迈步	99
15.让1~2岁的孩子学习独立行走	99
16.适合儿童锻炼的项目	99
17.儿童锻炼持续时间不宜太长	100
18.儿童锻炼强度不宜太高	100
19.儿童安全锻炼细则	100
20.儿童锻炼三不宜	101

第4章 宝宝心智发育细节——让宝宝更聪明伶俐

宝宝智能训练细节

1.重视对新生宝宝的早期教育	103
2.仔细了解新生宝宝的感知能力	103
3.重视对新生宝宝视力的训练	104
4.加强对新生宝宝听觉的训练	104
5.注意对新生宝宝触觉的训练	105
6.积极训练新生宝宝的语言能力	105
7.鼓励新生宝宝多发声	105
8.科学开发新生宝宝大脑潜力	106
9.要给予孩子社会的刺激	106
10.训练1~3个月宝宝的听觉	106
11.刺激1~3个月宝宝的视觉	107
12.关注婴儿社会行为与语言发育	107
13.父母要多和1~3个月宝宝说话	107
14.为1~3个月的宝宝挑选合适的玩具	108
15.适合4~6个月宝宝玩的游戏	108
16.为7~9个月的宝宝挑选合适的玩具	108



17.教4~6个月的宝宝自己玩	109
18.让4~6个月的宝宝练习婴儿语言	109
19.适合7~9个月宝宝玩的玩具	110
20.让7~9个月的宝宝进行语言训练	110
21.适合7~9个月宝宝玩的游戏	110
22.适合10~12个月宝宝玩的游戏	111
23.为10~12个月的宝宝创造良好的语言环境	111
24.10~12个月宝宝手指益智法	111
25.1岁还不开口说话也不必着急	112
26.抓住宝宝学说话的最佳时机	113
27.培养1~2岁孩子认识事物的能力	113
28.多给1~2岁的孩子听悦耳的音乐	113
29.为2~3岁的孩子挑选合适的玩具	114
30.培养幼儿的语言表达能力	114

宝宝情绪情感培育

1.多与新生宝宝进行情感交流	116
2.关注新生宝宝的情绪发展	116
3.及早建立新生宝宝的社会关系	116
4.及早发展新生宝宝对母亲的依恋	117
5.分辨新生宝宝的气质类型	117
6.10~12个月开始培养宝宝良好的个性	118
7.宝宝为什么不合群	118
8.纠正孩子任性的毛病	119
9.培养孩子入托的愿望	120
10.帮助孩子树立自信心	120
11.培养幼儿的自立能力	120
12.培养幼儿良好的性格	121
13.从小注意让孩子仪表大方	122
14.重视培养孩子的兴趣爱好	122
15.关注儿童注意力和记忆力的发展	122