

科学孕育百科丛书

育儿知识 百科

李淑娟 / 编著



全面准确的
育儿方案
为宝宝的健康成长
添加砝码

Yuer Zhishi Baike

 中国纺织出版社

科学孕育百科丛书

育儿知识 百科

李淑娟 / 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿知识百科 / 李淑娟编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2011.1

(科学孕育百科丛书)

ISBN 978-7-5064-7072-8

I. ①育… II. ①李… 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 (2010) 第240678号

责任编辑: 李 娟

特约编辑: 黄顺兰

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 880×1240 1/32 印张: 16.5

字数: 400千字 定价: 23.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents



第一部分 0~1岁育儿方案

新生儿期 2

一、身体发育状况 2

1. 新生儿第一周生理状况 2
2. 新生儿的呼吸情况 3
3. 新生儿的脉搏情况 3
4. 新生儿的体温情况 3
5. 新生儿的体重情况 4
6. 新生儿的排泄情况 4
7. 新生儿的皮肤 4
8. 新生儿的光感 4
9. 新生儿的听觉情况 4
10. 新生儿的反射情况 5
11. 新生儿的头围和胸围 5

二、日常护理 5

1. 新生儿需要的生活环境 5
2. 新生儿睡觉不需要枕头 6
3. 新生儿的最佳睡眠姿势 6
4. 培养新生儿自然睡眠的习惯 6
5. 新生儿睡眠不安 7

6. 为新生儿选择尿布	8
7. 新生儿头上的“胎垢”	8
8. 护理新生儿的脐带	9
9. 护理新生儿的皮肤	9
10. 给婴儿进行口腔和鼻、眼的清洁	9
11. 给新生儿洗澡	10
12. 要对新生儿多进行抚触	11
13. 给新生儿抚触的方法	11
14. 为新生儿抚触需要注意的问题	12
15. 给新生儿进行生殖器官的清洁	13
16. 给新生儿喂药	13
17. 护理新生早产儿	13
18. 人工喂养使用奶瓶、奶嘴需注意	14
19. 橡胶奶嘴开口的方法	14
20. 夜间喂奶需注意	15
21. 新生儿服饰的特别要求	15
22. 应提倡母婴同室	16
23. “三浴”锻炼的好处	16
三、饮食与营养	17
1. 初乳	17
2. 及早开始给婴儿喂奶的好处	17
3. 掌握婴儿需要的乳量	18
4. 培养婴儿的觅乳反射	18
5. 正确抱持婴儿哺乳	19
6. 坚持母乳喂养的好处	19
7. 乳头平坦或内陷的母亲应做好哺乳婴儿的准备	20
8. 妈妈奶量不足	20
9. 影响母乳分泌的因素	21
10. 产后少乳的原因	22
11. 催乳食谱	22
12. 妈妈奶水过多	23
13. 判断宝宝是否吃饱了	23
14. 不宜进行母乳喂养的情况	24

15. 尽量减少母乳用药对婴儿的影响	25
16. 用药后的母乳	25
17. 乳母月经来潮与坚持母乳喂养的关系	26
18. 母乳中的微量元素和维生素	26
19. 母乳喂养能预防肥胖	27
20. 乳汁有味道	28
21. 喂养新生儿双胞胎	28
22. 人工喂养和混合喂养	28
23. 人工喂养要补充水分	29
24. 鲜鱼肉可以代替乳类喂哺	30
25. 牛奶喂养发生腹泻时的处理方法	30
26. 母乳比牛奶好	31
四、智能开发与训练	32
1. 影响孩子的智力的疾病	32
2. 大脑的发育与早期教育的关系	33
3. 新生儿先天性反射种类与训练	33
五、常见疾病的防护	34
1. 新生儿身上的怪味	34
2. 新生儿黄疸病	34
3. 溶血性黄疸	35
4. 肝细胞性黄疸	35
5. 阻塞性黄疸	35
6. 病理性黄疸	35
7. 新生儿易得硬肿症	36
8. 新生儿硬肿症的特点	36
9. 新生儿溶血症	36
10. 新生儿最常见的溶血症	37
11. 新生儿溶血症的治疗	37
12. 新生儿青紫	38
13. 预防新生儿硬肿症	38
14. 新生儿体温容易波动	39
15. 预防新生儿低血糖	39
16. 新生儿脱水热	39

17. 新生儿破伤风	40
18. 预防新生儿破伤风	40
19. 新生儿感染破伤风的处理	41
20. 新生儿头颅血肿	41
21. 新生儿“斗鸡眼”	41
22. 新生儿会出现暂时的体重下降问题	42
23. 新生儿脓疱疮	42
24. 新生儿脓疱疮的防治	42
25. 新生儿尿布疹	43
26. 发生尿布疹的原因	43
27. 预防尿布疹	43
28. 新生儿肺炎	44
29. 新生儿肝炎的治疗	44
30. 及时防治新生儿肺炎	45
31. 新生儿肺炎的家庭护理	45
32. 腺病毒肺炎	45
33. 新生儿肝炎综合征	46
34. 新生儿肝炎综合征的表现	46
35. “马牙”和脂肪垫	46
36. 新生儿易患的耳病	47
37. 新生儿呼吸窘迫	47
38. 新生儿呼吸暂停	48
39. 新生儿窒息	48
40. 新生儿窒息的原因	49
41. 新生儿败血症	49
42. 新生儿易患败血症的原因	49
43. 预防新生儿败血症	50
44. 新生儿发热的原因	50
45. 新生儿发热时的护理	51
46. 新生儿手臂抬不起来	51
47. 新生儿的泪管闭塞	52
48. 新生儿肾脏功能特点	52

第1个月 53

一、身体发育状况 53

1. 大动作发育特点 53
2. 精细动作发育特点 53
3. 语言发育特点 53
4. 感官发育特点 53
5. 人际关系发育特点 54

二、日常护理 54

1. 给婴儿进行空气浴 54
2. 给婴儿进行日光浴 54
3. 给婴儿进行水浴 55
4. 婴儿的正确抱法 55
5. 早产儿可能出现的异常情况 56
6. 预防新生儿智力障碍 57
7. 宝宝和宠物如何相处 57
8. 猫能传播的疾病 58
9. 狗能传播的疾病 58

三、饮食与营养 58

1. 1个月婴儿饮食喂养特点 58
2. 不适宜母乳喂养的母亲 58
3. 母乳喂养中常见的问题 59
4. 婴儿人工喂养需注意的问题 60
5. 人工喂养合理添加水分 61
6. 婴儿对维生素的需要量 62
7. 哺乳期间辅食的添加 64
8. 婴幼儿不宜吃味精 64

四、智能开发与训练 65

1. 认知能力训练 65
2. 语言能力训练 66
3. 运动能力训练 67
4. 行为能力训练 68
5. 数学能力训练 68

6. 益智游戏	68
五、常见疾病的防护	69
1. 宝宝咳嗽	69
2. 咳嗽的食疗方	70
3. 上呼吸道感染	70
4. 孩子感冒应注意的并发症	71
5. 感冒患儿的护理要点	71
6. 感冒患儿的食疗方	72
7. 感冒患儿的饮食调理应注意	72
8. 紫癜	72
9. 过敏性紫癜产生的原因	72
10. 护理过敏性紫癜患儿	73
11. 宝宝肺炎	73
12. 宝宝肺炎的食疗方	74
13. 婴幼儿支气管哮喘	74
14. 婴幼儿哮喘的诊断标准	75
15. 治疗婴幼儿哮喘	75
第2个月	76
一、身体发育状况	76
1. 宝宝体重	76
2. 感官逐渐变得更协调	76
3. 动作发育特点	77
4. 语言发育特点	77
二、日常护理	77
1. 2个月婴儿的优生要点	77
2. 2个月婴儿的玩具	78
3. 儿童肥胖的三个关键期	78
4. 婴儿使用枕头的方法	79
5. 婴儿为何打鼾	80
6. 婴儿夜啼的原因	80
7. 婴儿夜啼的乳母饮食	81
8. 婴儿夜啼的食疗菜谱	82

9. 注意奶瓶对婴儿口腔发育的影响	83
10. 为婴儿清洁卫生	84
11. 婴儿需要适度地抱和逗	84
12. 婴儿需要适度户外锻炼	85
三、饮食与营养	86
1. 2个月婴儿饮食喂养的特点	86
2. 宝宝果汁的食用	86
3. 在饮食中为宝宝添加蛋黄	86
四、智力开发与智能训练	87
1. 认知能力训练	87
2. 语言能力训练	87
3. 运动能力训练	88
4. 行为能力训练	88
5. 数学能力训练	89
6. 益智游戏	89
五、常见疾病的防护	90
1. 婴儿腹泻的类型	90
2. 感染性腹泻的类型	90
3. 预防婴儿的腹泻	91
4. 治疗腹泻患儿的原则	91
5. 预防秋季腹泻	92
6. 治疗婴幼儿的秋季腹泻	92
7. 重症腹泻宝宝的家庭护理	93
8. 宝宝腹泻的食疗方法	93
9. 婴儿夜惊	93
10. 婴儿夜惊产生的原因	94
11. 宝宝夜惊	94
13. 宝宝夜啼的食疗方	95
14. 宝宝睡眠障碍	95

第3个月 96

一、身体发育状况 96

1. 宝宝体重 96
2. 宝宝的脑部发育特点 96
3. 感官发育特点 97
4. 动作发育特点 97
5. 语言发育特点 98

二、日常护理 98

1. 3个月婴儿的优育要点 98
2. 要注意婴儿脑部缺氧 98
3. 3个月婴儿的玩具 99
4. 婴儿腿弯不一定缺钙 99
5. 睡倒觉的处理方法 100
6. 健康检查的重要性 100

三、饮食与营养 101

1. 3个月婴儿饮食喂养的特点 101
2. 婴儿大脑发育的营养保证 101
3. 婴儿喂酸奶的坏处 102
4. 促使婴儿增高的营养保健措施 103

四、智力开发与训练 104

1. 认知能力训练 104
2. 语言能力训练 104
3. 运动能力训练 105
4. 行为能力训练 105
5. 数学能力训练 105
6. 益智游戏 106

五、常见疾病的防护 106

1. 宝宝水肿 106
2. 宝宝水肿的食疗方 106
3. 预防毛细支气管炎 107
4. 湿疹 107
5. 湿疹的发病原因 108

6. 护理湿疹婴儿	108
7. 婴儿尿布疹	109
8. 预防婴儿尿布疹	110
9. 脑水肿	110
10. 脑水肿的可能症状	110
11. 治疗脑水肿	111

第4个月 112

一、身体发育状况	112
1. 宝宝体重	112
2. 大脑发育特点	112
3. 感官发育特点	112
4. 动作发育特点	113
5. 语言发育特点	113
6. 情绪表情发育特点	114
二、日常护理	114
1. 4个月婴儿的优育要点	114
2. 婴儿的玩具类型	115
3. 4~5个月婴儿的玩具	115
4. 注意婴儿消化功能的加强	116
5. 练习用勺给婴儿喂食物	116
6. 婴儿是否一哭就要抱	116
7. 为婴儿配置睡袋	117
8. 注意婴儿异物入口	118
9. 给婴儿做干布摩擦锻炼	118
三、饮食与营养	118
1. 4个月婴儿饮食喂养的特点	118
2. 婴儿添加辅食的方法	119
3. 牛奶不能与钙粉同服	120
四、智力开发与训练	120
1. 认知能力训练	120
2. 语言能力训练	121
3. 运动能力训练	121

4. 行为能力训练	122
5. 数学能力训练	122
6. 益智游戏	122
五、常见疾病的防护	123
1. 淋巴结肿大	123
2. 正确认识淋巴结肿大	123
3. 对中暑孩子的施救	124
4. 宝宝中暑后的饮食误区	124
5. 预防婴儿产生痱子	124
6. 婴儿接触性皮炎	125
7. 防治接触性皮炎	125
8. 预防鹅口疮	126
9. 鹅口疮的家庭治疗和护理方法	126

第5个月 127

一、身体发育状况 127

1. 宝宝体重	127
2. 感官发育特点	127
3. 动作发育特点	128
4. 语言发育特点	128
5. 个性的彰显	128

二、日常护理 129

1. 5个月婴儿的优育要点	129
2. 培养婴儿正确看电视	129
3. 尽量培养孩子单独玩	130
4. 正确保护婴儿的乳牙	130
5. 注意正确使用儿童车	132

三、饮食与营养 133

1. 5个月婴儿饮食喂养的特点	133
2. 宝宝的最佳饮料	133
3. 母乳喂养不能代替打预防针	134
4. 婴儿厌食牛奶的处理方法	134
5. 婴儿如何吃鸡蛋	135

6. 婴儿何时可以吃盐	135
7. 喂菜汤、菜泥、水果泥的方法	136
四、智力开发与训练	137
1. 认知能力训练	137
2. 语言能力训练	137
3. 运动能力训练	137
4. 行为能力训练	138
5. 听觉能力训练	139
6. 感知能力训练	139
7. 数学能力训练	139
8. 益智游戏	140
五、常见疾病的防护	140
1. 溃疡性口腔炎	140
2. 溃疡性口腔炎的治疗	141
3. 高热惊厥	141
6. 宝宝高热惊厥	141
7. 佝偻病	142
8. 宝宝易患佝偻病的原因	142
9. 佝偻病食疗法	143
第6个月	144
一、身体发育状况	144
1. 宝宝体重	144
2. 感官发育特点	144
3. 动作发育特点	144
4. 语言发育特点	145
5. 情感发展特点	145
6. 记忆力发展特点	145
二、日常护理	146
1. 6个月婴儿的优生要点	146
2. 6~9个月婴儿的玩具	146
3. 注意婴儿铅中毒	146
4. 预防豆浆中毒	147

5. 婴儿“吃手指头”的原因	147
6. 婴儿口水多的处理办法	148
7. 培养婴儿良好的卫生习惯	149
三、饮食与营养	150
1. 6个月婴儿饮食喂养的特点	150
2. 开始断奶及过渡方法	150
3. 婴儿一日饮食安排	152
4. 半岁以内别多饮果汁	153
5. 婴儿不宜多喝豆奶	153
四、智力开发与训练	154
1. 认知能力训练	154
2. 语言能力训练	154
3. 运动能力训练	155
4. 行为能力训练	155
5. 听觉能力训练	156
6. 感知能力训练	156
7. 数学能力训练	156
8. 益智游戏	157
五、常见疾病的防护	157
1. 呆小症	157
2. 婴幼儿期的呆小症表现	158
3. 防治呆小症	158
4. 宝宝多汗	158
5. 宝宝多汗症的食疗方	159
6. 婴儿捂热综合征	159
7. 婴幼儿扁桃体炎	160
8. 预防扁桃体炎	160
9. 急性扁桃体炎的危害	160
10. 患有疝气的孩子的表现	161
第7个月	162
一、身体发育状况	162
1. 宝宝体重	162

2. 交流方式特点	162
3. 动作发育特点	163
4. 语言发育特点	163
二、日常护理	164
1. 7个月婴儿的优育要点	164
2. 不要给婴儿穿得太暖	164
3. 培养婴儿良好的饮食习惯	164
4. 要注意宝宝不宜的食物	165
5. 不能咀嚼饭给婴儿喂食	165
6. 婴儿咀嚼固体食物有益处	166
7. 婴儿爱揪衣服、抓头发的原因	166
三、饮食与营养	167
1. 7个月婴儿饮食喂养的特点	167
2. 注意婴儿的营养过剩	167
3. 7~9个月的婴儿断奶食品	168
4. 不能只给婴儿吃鱼汤、肉汤	169
四、智力开发与训练	170
1. 认知能力训练	170
2. 语言能力训练	170
3. 运动能力训练	170
4. 行为能力训练	171
5. 听觉能力训练	171
6. 感知能力训练	171
7. 数学能力训练	172
8. 益智游戏	172
五、常见疾病的防护	173
1. 婴儿肠套叠	173
2. 婴儿患肠套叠的特点	173
3. 心脏早搏	173
4. 正确对待功能性早搏	173
5. 认真对待器质性早搏	174
6. 冻疮	174
7. 防治孩子得冻疮	174

8. 咳嗽的利弊	174
9. 咳嗽的家庭护理要点	175
10. 咳嗽的食疗方	175

第8个月 176

一、身体发育状况 176

1. 宝宝体重	176
2. 情感情绪发育特点	176
3. 动作发育特点	177
4. 语言发育特点	177

二、日常护理 178

1. 8个月婴儿的优育要点	178
2. 让孩子学会自己进食	178
3. 逗婴儿应把握好分寸	179

三、饮食与营养 179

1. 8个月婴儿饮食喂养的特点	179
2. 可以让婴儿吃的水果	180
3. 帮助婴儿习惯吃猪肝	180
4. 婴儿不宜多吃蜂蜜	180

四、智力开发与训练 181

1. 认识能力训练	181
2. 语言能力训练	181
3. 运动能力训练	181
4. 行动能力训练	182
5. 听觉能力训练	182
6. 感知能力训练	183
7. 数学能力训练	183
8. 益智游戏	183

五、常见疾病的防护 184

1. 厌食症	184
2. 厌食症产生的原因	184
3. 与厌食有关的营养素	184
4. 父母小心对待孩子的厌食症	185