

科学孕育全典系列

完美妈咪科学育儿



育儿知识 全典

秦瑞丽 编著



- 科学讲解饮食营养
- 全方位护理婴幼儿
- 积极开发宝宝智能
- 有效防治小儿疾病

健康妈咪
聪明宝贝

中国妇女出版社



科学孕育全典系列

育儿知识 全典

秦瑞丽 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿知识全典 / 秦瑞丽编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5127-0087-1

I. ①育… II. ①秦… 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174882号

育儿知识全典

作 者: 秦瑞丽 编著

责任编辑: 朱 婷 陈经慧

封面设计: 沈 琳

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

电 话: (010) 65133160 (发行部)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 185 × 230 1/24

印 张: 14

字 数: 180千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次

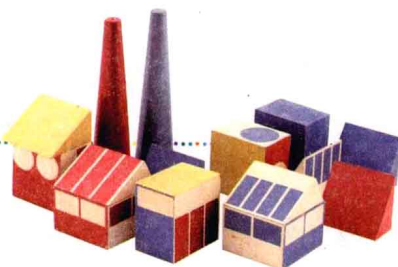
书 号: ISBN 978-7-5127-0087-1

定 价: 34.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 CONTENTS



第一篇 0~1岁科学育儿方案

第一章 0~1岁宝宝的生长发育特征 2



一、新生儿发育状况..... 2

新生儿身体发育..... 2

四肢..... 4

新生儿生理状态..... 4

二、1~2个月宝宝的生长发育特征..... 7

1~2个月宝宝身体发育..... 7

1~2个月宝宝生理状态..... 8

三、2~3个月宝宝的生长发育特征..... 11

2~3个月宝宝身体发育..... 11

2~3个月宝宝生理状态..... 12

四、3~4个月宝宝的生长发育特征..... 13

3~4个月宝宝身体发育..... 13

3~4个月宝宝生理状态..... 14

五、4~5个月宝宝的生长发育特征..... 16

4~5个月宝宝身体发育..... 16

4~5个月宝宝生理状态..... 16

六、5~6个月宝宝的生长发育特征..... 18

5~6个月宝宝身体发育..... 18

5~6个月宝宝生理状态..... 18





七、7~8个月宝宝的生长发育特征·····	20	注意给宝宝喂奶的姿势·····	33
7~8个月宝宝身体发育·····	20	怎样判断宝宝已吃饱·····	33
7~8个月宝宝生理状态·····	20	二、新生儿的照料与护理·····	33
八、9~10个月宝宝的生长发育特征·····	22	新生儿护理应注意的事项·····	33
9~10个月宝宝身体发育·····	22	新生儿的生活环境·····	34
9~10个月宝宝生理状态·····	23	出生1天的宝宝需要喂养吗·····	35
九、11~12个月宝宝的生长发育特征·····	24	宝宝不可打“蜡烛包”·····	36
11~12个月宝宝身体发育·····	24	宝宝沐浴注意事项·····	37
11~12个月宝宝生理状态·····	25	保护新生儿的头发·····	38
第二章 新生儿育儿方案··· 27		宝宝乳痂的处理·····	39
一、新生儿的饮食营养与喂养·····	27	新生儿脐部护理·····	39
新生儿喂养的特点·····	27	怎样给新生儿选择衣物和尿布·····	40
母乳喂养的重要性·····	27	如何帮新生儿穿衣·····	40
不宜母乳喂养的母亲·····	29	如何帮新生儿换尿布·····	41
新生儿不要采取定时喂养·····	30	怎样洗涤尿布才卫生·····	41
新生儿期一定要加喂鱼肝油·····	30	给新生儿开展户外空气浴·····	41
新生儿对维生素A的需求·····	30	注意观察新生儿大小便·····	42
不能给新生儿喂酸奶·····	31	新生儿头上包块的识别与处理·····	42
什么是人工喂养·····	31	新生儿的按摩·····	43
人工喂养要注意的问题·····	31	抱新生儿的四个原则·····	45
人工喂养一定要补充水分·····	32	三、新生儿的潜力开发·····	46
		要和新生儿说话·····	46

新生儿听觉训练·····	46
新生儿追视训练·····	47
新生儿语言能力训练·····	48
新生儿先天性反射种类·····	48
哪些疾病会影响宝宝的智力·····	49
四、新生儿的常见疾病与预防·····	50
如何识别宝宝的常见病态·····	50
预防新生儿破伤风·····	51
发病的主要原因·····	51
新生儿破伤风的表现·····	51
预防新生儿破伤风·····	52
新生儿脐炎的预防·····	52
新生儿肺炎的预防·····	52
新生儿黄疸·····	53
新生儿脐疝·····	54
新生儿臀红·····	54
新生儿出血症·····	54
新生儿败血症·····	55
注意新生儿虚胖·····	56
预防新生儿皮脂硬化症·····	56
预防新生儿结膜炎·····	57
预防新生儿脓包病·····	58

新生儿“鹅口疮”如何防治·····	58
防止新生儿窒息·····	59
防止新生儿便秘·····	60

第三章 1~3个月宝宝的育儿方案 61

一、1~3个月宝宝的饮食营养与喂养·····	61
继续母乳喂养·····	61
宝宝大脑的发育保证·····	61
促使宝宝增高的营养保健·····	62
宝宝需要补充维生素C·····	63
给宝宝添加蛋黄·····	63
注意宝宝拒哺的原因·····	63
可适当用鲜鱼肉代替乳类喂哺·····	64
不宜给宝宝喂蜂蜜·····	64
防止宝宝过胖·····	65
牛奶喂养时宝宝腹泻的处理·····	66
给早产儿补充铁剂·····	66
给宝宝喂水应注意什么·····	67
二、1~3个月宝宝的照料与护理·····	67
照料好宝宝的生活起居·····	67
宝宝采用什么睡姿好·····	68



切勿给宝宝戴手套·····	68	感官能力训练对宝宝大脑发育的意义·····	79
宝宝睡倒觉怎么办·····	69	宝宝益智游戏·····	79
保护宝宝的眼睛·····	69	四、1~3个月宝宝的常见疾病与预防·····	80
保护宝宝的耳朵·····	70	痱子是怎样产生的,如何防治·····	80
帮宝宝剪指甲、清鼻子·····	71	宝宝发热·····	80
宝宝褶皱处皮肤糜烂怎么办·····	71	婴儿湿疹·····	81
注意奶瓶对宝宝口腔发育的影响·····	71	百日咳、白喉、破伤风的预防·····	82
要注意宝宝脑部缺氧·····	72	预防克汀病·····	83
带宝宝出门散步·····	72	宝宝眼病的防治·····	84
多与宝宝交流·····	73	宝宝得了毛细支气管炎怎么办·····	85
开始学做婴儿操·····	74	宝宝“胎记”不需要治疗·····	85
三、1~3个月宝宝的智能开发与培养·····	76	怎样预防佝偻病·····	85
宝宝智能特点·····	76	宝宝不宜服用阿司匹林·····	86
如何发展宝宝的触觉·····	77	维生素D缺乏的表现与预防·····	87
宝宝视觉认识能力训练·····	77		
宝宝手眼协调能力训练·····	78		
用音乐促进宝宝智能发育·····	78		



第四章 4~6个月宝宝的育儿方案 ····· 88

一、4~6个月宝宝的饮食营养与喂养·····	88
开始添加辅食·····	88
用勺子喂固体食物·····	88
添加辅食的学问·····	88
给宝宝添加淀粉类辅食·····	90
宝宝辅食不可太咸·····	90

宝宝常用辅食制备..... 91

辅食的喂法..... 92

不宜给宝宝吃的食品..... 92

宝宝的最佳饮料..... 92

宝宝何时可以吃盐..... 93

专家推荐营养餐单..... 93

牛奶不能与钙粉同服..... 94

二、4~6个月宝宝的照料与护理..... 94

宝宝需要什么样的环境..... 94

注意宝宝的全身清洁..... 95

宝宝乳牙的护理..... 95

宝宝吮手指头的原因..... 95

为什么宝宝会流口水..... 96

宝宝哭时要抱吗..... 97



培养宝宝正确看电视..... 98

适合宝宝的玩具..... 98

认识宝宝的体态语言..... 99

预防宝宝消化不良..... 100

如何预防宝宝腹泻..... 100

宝宝隐睾是怎么回事，不治有何害处..... 101

三、4~6个月宝宝的智能开发与培养..... 101

对宝宝因材施教..... 101

宝宝认识能力训练..... 102

宝宝语言能力训练..... 102

培养宝宝视觉分辨能力..... 103

宝宝不接受语言信息怎么办..... 103

宝宝是怎样认人的..... 104

父亲在宝宝成长中的重要性..... 104



宝宝益智游戏·····	105	给宝宝断奶的方法·····	116
四、4~6个月宝宝常见的疾病与预防·····	106	帮助宝宝习惯吃猪肝·····	117
不要给宝宝吃小中药·····	106	让宝宝学会自己进食·····	118
宝宝贫血的预防·····	106	不宜给宝宝断奶的情况·····	118
宝宝过敏怎么办·····	107	宝宝点心的添加方法·····	119
宝宝皮肤干裂怎么办·····	108	注意控制宝宝的体重·····	119
宝宝抽风怎么办·····	108	防止宝宝偏食·····	119
宝宝痢疾的预防·····	109	预防宝宝营养缺乏或营养过剩·····	120
宝宝掉头发怎么办·····	109	宝宝出牙期的营养保健·····	120
宝宝呼吸道传染病的预防·····	110	注意宝宝补钙误区·····	122
警惕摇晃宝宝综合征·····	110	专家推荐营养餐单·····	123
宝宝肠套叠的防治·····	111	二、7~9个月宝宝的照料与护理·····	124
宝宝急性化脓性中耳炎预防·····	111	看护宝宝要仔细·····	124
预防宝宝脑震荡·····	112	出生7个月宝宝抗病力开始下降·····	125
宝宝抽搐的家庭急救·····	112	宝宝需要晒太阳·····	126
如何进行宝宝口腔保健·····	113	宝宝有了“耳屎”怎么办·····	126
宝宝应进行哪些疫苗的预防接种·····	114	宝宝发烧与体温测量·····	127
		不宜让宝宝过分大笑·····	127
		培养宝宝良好的饮食习惯·····	128
		照X光对宝宝身体有影响吗·····	129
		教宝宝说话·····	129
		让宝宝学习翻身和爬行·····	129
第五章 7~9个月宝宝的育儿方案 ····· 116			
一、7~9个月宝宝的饮食营养与喂养·····	116		
为宝宝准备断奶食品·····	116		



宝宝练习坐便盆和注意排便卫生····· 130

三、7~9个月宝宝的智能开发与培养····· 130

培养宝宝的愉快情绪····· 130

对宝宝进行发音训练····· 131

宝宝感知能力的培养····· 132

宝宝模仿力的培养····· 132

宝宝数学能力的培养····· 132

给宝宝看书讲故事····· 133

宝宝的视觉和听觉训练····· 133

宝宝咀嚼能力训练····· 134

宝宝生活自理能力的训练····· 134

宝宝益智游戏····· 135

四、7~9个月宝宝的常见疾病与预防····· 136

宝宝易患的感冒有哪些····· 136

宝宝其他常见疾病····· 136

宝宝持续发热怎么办····· 137

宝宝咳嗽与呕吐应引起注意····· 138

宝宝大哭后痉挛能治好吗····· 139

宝宝淋巴结肿大的治疗····· 139

预防宝宝流行性腮腺炎····· 140

宝宝出水痘怎么办····· 140

宝宝出大汗的防治····· 141

打针好还是吃药好····· 141

宝宝便秘怎么办····· 141

当心女婴患泌尿系统感染····· 142

第六章 10~12个月宝宝的育儿方案····· 143

一、10~12个月宝宝的饮食营养与喂养····· 143

宝宝饮食喂养特点····· 143

合理的营养搭配····· 143

保持宝宝食品营养的方法····· 144

给宝宝吃点硬食····· 145

酸奶不可多吃····· 145

宝宝不吃蔬菜怎么办····· 145

宝宝需要补钙····· 146

一日三次辅助食品····· 146

专家推荐营养餐单····· 146

二、10~12个月宝宝的照料与护理····· 148

给宝宝什么样的玩具合适····· 148

从睡眠观察宝宝的健康情况····· 149



宝宝过分恋乳怎么办·····	150	宝宝立体空间能力训练·····	163
让宝宝接受新添加的食物·····	150	不哭不闹的宝宝不聪明·····	163
宝宝的呼吸需要监护·····	151	注意宝宝个性的形成·····	164
宝宝说话大舌头怎么办·····	151	12个月宝宝的智能发育水平·····	164
宝宝吃水果要有节制·····	152	宝宝智力培育注意事项·····	164
宝宝游泳好处多·····	153	四、10~12个月宝宝的常见疾病与预防··	165
读懂宝宝的身体语言·····	153	宝宝感冒应注意的并发症·····	165
给宝宝一个游戏乐园·····	155	预防宝宝秋冬季腹泻·····	165
给宝宝选择合适的鞋子·····	155	冬季预防宝宝生冻疮·····	166
教宝宝学走路·····	156	宝宝哮喘的预防·····	167
宝宝不宜穿开裆裤·····	157	宝宝扁桃体炎的防治·····	167
注意护理女童的生殖器官·····	157	夏天当心宝宝患上“暑热症”·····	168
对宝宝的要求要合理·····	158	宝宝耳朵进水了怎么办·····	169
让宝宝与父母同桌进餐·····	159	宝宝偏食症的提前预防·····	169
注意宝宝对父母的依恋心理·····	159	宝宝不宜滥用抗生素·····	169
三、10~12个月宝宝的智能开发与培养·· 160			
鼓励宝宝的好奇心·····	160		
提高宝宝的记忆力·····	160		
宝宝的动作训练·····	161		
宝宝的行为能力训练·····	161		
宝宝语言能力训练·····	162		
宝宝数学能力训练·····	162		





目录 CONTENTS



第二篇 1~2岁科学育儿方案

第一章 1~2岁宝宝的生长发育特征 172



一、1岁1个月~1岁3个月宝宝的

生长发育特征.....	172
宝宝身体发育.....	172
宝宝语言发育.....	172
宝宝运动发育.....	172
宝宝心理发育.....	173
二、1岁4个月~1岁6个月宝宝的	
生长发育特征.....	174
宝宝身体发育.....	174
宝宝语言发育.....	175
宝宝运动发育.....	175

宝宝心理发育.....	176
-------------	-----

三、1岁7个月~1岁9个月宝宝的

生长发育特征.....	177
宝宝身体发育.....	177
宝宝语言发育.....	177
宝宝运动发育.....	177
宝宝心理发育.....	178



四、1岁10个月~2岁宝宝的

生长发育特征·····	178
宝宝身体发育·····	178
宝宝骨骼发育·····	179
宝宝语言发育·····	179
宝宝运动发育·····	180
宝宝心理发育·····	180
宝宝睡眠·····	180

第二章 1岁1个月~1岁3个月宝宝的育儿方案 ··· 181

一、1岁1个月~1岁3个月宝宝的

饮食营养与喂养·····	181
1岁宝宝的饮食结构·····	181
宝宝喂养的主要特点·····	181
培养宝宝良好的饮食习惯·····	182
宝宝吃多少食物合适·····	182
宝宝的主食·····	183
宝宝食谱注意问题·····	184
宝宝为什么会厌食·····	184
宝宝饮食安全须知·····	185

二、1岁1个月~1岁3个月宝宝的

照料与护理·····	186
------------	-----

培养宝宝独立生存能力·····	186
宝宝衣着和鞋子的选择·····	186
预防宝宝口吃·····	187
培养宝宝早晚漱口的习惯·····	187
注意宝宝的睡眠条件·····	188
注意炎热夏季对宝宝的护理·····	189

三、1岁1个月~1岁3个月宝宝的

早期教育与智能开发·····	190
宝宝早期教育的起点·····	190
宝宝智商后天可以提高·····	190
专家提示：六类宝宝智商高·····	191
要多与宝宝交谈·····	192
了解1岁后宝宝的智能特点·····	192
开发宝宝智能的方法·····	192
如何对待智力发育迟缓的宝宝·····	194
让宝宝学认颜色·····	195
宝宝智商训练游戏·····	195

四、1岁1个月~1岁3个月宝宝的

常见疾病与预防·····	196
为什么1岁后的宝宝容易生病·····	196
定期对宝宝进行健康检查·····	197
怎样防治宝宝腹泻·····	197



让宝宝远离铅·····	198
蛔虫病及其防治·····	199
蛲虫病及其防治·····	199
预防宝宝春季“三疹”·····	200

第三章 1岁4个月~1岁6个月宝宝的育儿方案 ··· 202

一、1岁4个月~1岁6个月宝宝的

饮食营养与喂养·····	202
合理摄入脂肪食品·····	202
宝宝不宜多吃巧克力·····	203
宝宝不宜多吃零食·····	203
宝宝摄取蛋白质要适量·····	204
宝宝不宜多吃豆制品·····	205
宝宝健脑食品简介·····	206
注意宝宝进食时“含饭”·····	206
宝宝食品自制·····	207

二、1岁4个月~1岁6个月宝宝的

照料与护理·····	207
让宝宝愉快地就餐·····	207
宝宝吃瓜果要有节制·····	207
注意1岁多还不会走路的宝宝·····	208
培养宝宝当“助手”·····	208

宝宝营养不良怎么办·····	209
预防宝宝肘部脱位·····	210
正确给宝宝洗肚脐·····	211
培养宝宝穿脱习惯·····	211
宝宝睡后出汗是病吗·····	211
宝宝不听话的处理办法·····	212

三、1岁4个月~1岁6个月宝宝的

早期教育与智能开发·····	213
注意家庭教育的误区·····	213
注意对宝宝言传身教·····	214
培养宝宝的社会交往能力·····	214
培养宝宝的独立意识·····	215
如何鼓励宝宝的模仿行为·····	216
为宝宝营造良好的游戏环境·····	216
宝宝智商训练游戏·····	217

四、1岁4个月~1岁6个月宝宝的

常见疾病与预防·····	218
宝宝常见的皮肤病有哪些·····	218
宝宝腹痛怎么办·····	218
宝宝患慢性病不宜打防疫针·····	219
宝宝大便有血的处理·····	219
应对宝宝发热·····	220



秋季如何防止宝宝上火·····	221
宝宝急慢性鼻炎的防治·····	221

第四章 1岁7个月~1岁9个月宝宝的育儿方案 ··· 223

一、1岁7个月~1岁9个月宝宝的	
饮食营养与喂养·····	223
宝宝不宜多吃鸡蛋·····	223
给宝宝足量饮水·····	223
缺锌可致宝宝智力损伤·····	224
宝宝补锌最好从食物中摄取·····	224
碱性食品有益宝宝健脑·····	225
汤泡饭不利于宝宝消化·····	225
宝宝吃冷食要适量·····	225
自制宝宝食品·····	225
二、1岁7个月~1岁9个月宝宝的	
照料与护理·····	226
为宝宝创造良好的生活环境·····	226
注意宝宝的睡眠·····	226
观察宝宝营养状况的简单方法·····	227
宝宝多吃粗粮有好处·····	228
防止宝宝睡觉踢被子·····	228
培养宝宝大小便习惯·····	229

三、1岁7个月~1岁9个月宝宝的	
早期教育与智能开发·····	230
鼓励宝宝自己去探索·····	230
书籍是提升宝宝智力不可缺少的工具·····	230
宝宝空间知觉能力训练·····	231
激发宝宝的想象力·····	232
宝宝数学能力训练·····	233
宝宝智力开发要适度·····	233
宝宝智商训练游戏·····	234
四、1岁7个月~1岁9个月宝宝的	
常见疾病与预防·····	235
宝宝鸡胸的矫正·····	235
宝宝患“暑热症”的家庭护理·····	235
如何区别宝宝咳嗽的不同原因·····	236
预防宝宝中毒·····	236
关注宝宝的“门户”健康·····	237
带宝宝看病的学问·····	239
宝宝口吃的处理·····	240

第五章 1岁10个月~2岁宝宝的育儿方案 ··· 241

一、1岁10个月~2岁宝宝的	
饮食营养与喂养·····	241



平衡宝宝膳食的原则·····	241
适合宝宝膳食的烹调方法·····	242
宝宝用餐时不宜饮水·····	242
慎重选择给宝宝的营养品·····	243
选购有益宝宝健康的零食·····	243
不要让宝宝边走边吃·····	244
宝宝忌“积食”·····	244
夏季宝宝的喂养·····	245
冬季宝宝的喂养·····	246

二、1岁10个月~2岁宝宝的

照料与护理·····	247
了解近2岁宝宝每天的饮食情况·····	247
培养宝宝自己用匙吃饭·····	248
教会宝宝擤鼻涕·····	249
让宝宝学会自己洗手·····	249
正确引导宝宝玩水·····	249
注意让宝宝呼吸新鲜空气·····	250
宝宝起床后不可立即叠被子·····	250
不能给宝宝剪眼睫毛·····	251
注意保护宝宝的视力·····	252
赤脚走路对宝宝有益·····	253

三、1岁10个月~2岁宝宝的

早期教育与智能开发·····	253
及早发现宝宝的天赋·····	253
宝宝数学能力训练·····	254
培养宝宝的绘画能力·····	255
宝宝不合群的处理方法·····	255
适当地给宝宝一些挫折感·····	256
宝宝智力开发的“三不宜”·····	256
宝宝智商训练游戏·····	257

四、1岁10个月~2岁宝宝的

常见疾病与预防·····	257
家庭应随时准备的外用药·····	257
宝宝中耳炎及其防治·····	258
宝宝扭伤脚的治疗·····	258
宝宝需要做心电图检查吗·····	259
怎样给宝宝滴眼药水·····	259
包茎的处理·····	259





目录 CONTENTS



第三篇 2~3岁科学育儿方案

第一章 2~3岁宝宝的生长发育特征 262



一、2岁1个月~2岁3个月宝宝的

生长发育特征.....	262
宝宝身体发育.....	262
宝宝语言发育.....	262
宝宝运动发育.....	262
宝宝心理发育.....	263
二、2岁4个月~2岁6个月宝宝的	
生长发育特征.....	263
宝宝身体发育.....	263
宝宝运动发育.....	264

宝宝心理发育.....	264
三、2岁7个月~2岁9个月宝宝的	
生长发育特征.....	265
宝宝身体发育.....	265
宝宝语言发育.....	266
宝宝运动发育.....	266
宝宝心理发育.....	266
四、2岁10个月~3岁宝宝的生长发育特征	267
宝宝身体发育.....	267

