

现代人健康生活丛书

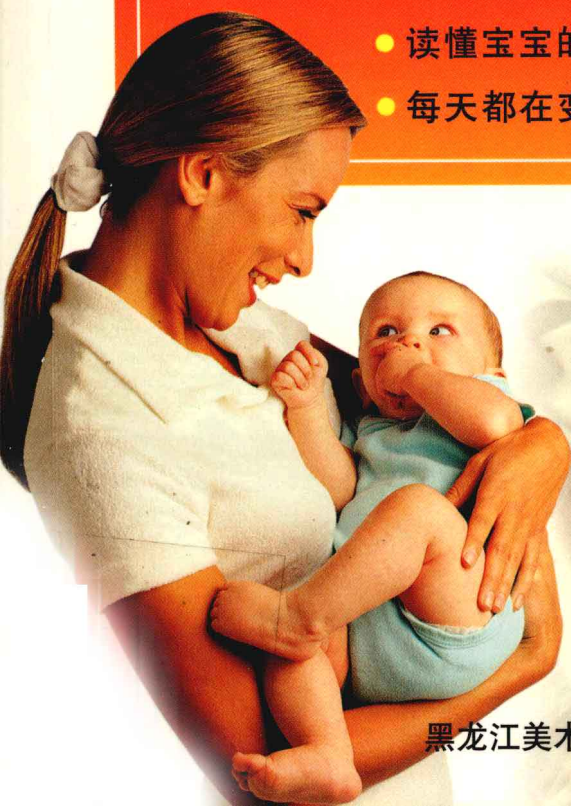
*** XIANDAI REN ***
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



育儿知识手册

- 你准备好了吗? ● 天使的降生。
- 读懂宝宝的语言。 ● 大脑的锻炼。
- 每天都在变。 ● 与宝宝谈心。

竹 林 ○ 编



黑龙江美术出版社

现代人健康生活丛书

XIANDAI REN

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

育儿知识手册

竹林◎编



黑龙江美术出版社

目 录

第一章 新生儿第一周/1

第一节 潜能开发/1

重视新生儿心理保健/1

训练新生儿的视觉能力及注意力/2

你会和宝宝交流吗？/3

新生儿会做什么？/4

新生儿的先天反射/5

母乳的“情感”作用/6

新生儿的皮肤感觉/7

新生儿的味觉和嗅觉/8

孩子生下来以后就能听到声音吗？/8

新生儿看得见东西吗？/9

左脑、右脑和脑功能/10

大脑的发育/11

第二节 新生儿特征/12

父母怎样为宝宝作健康检查/12

新生儿的口腔/14

新宝宝乳房肿大是性早熟吗？/15

新生儿的体温/16

新生儿的触觉、痛觉和温度觉发育/16

刚出生的宝宝大小便怎样才算

正常？/17

保护好宝宝的脐部/18

出生后宝宝神经系统发育尚不完善/18

出生后宝宝系统结构及功能发生重大调整/19

新生儿的分类/19

第三节 护理保健/20

宝宝自述：我回家的第一天/20

新生儿床的选择和安全/23

为新生儿准备的日常用品/24

第四节 早产儿/25

早产儿易患厌食症/25

早产儿的母乳喂养问题/25

第五节 新生儿疾病/27

察言观色新生儿/27

新生儿高热的家庭护理方法/28

尿布疹发生的原因/28

新生儿头颅血肿的形成/30

第六节 喂养指南/31

母乳喂养需要家人的支持/31

如何了解乳汁是否充足/32

哺喂母乳的姿势/32

奶水增加秘诀/33

母乳喂养就不需要再喂水了

目 录

么? /34

母乳中的微量元素和维生素
/34

奶水不够怎么办/35

乳头疼痛怎么办/36

乳头问题及处理/37

初乳就是不一样/37

第七节/人 工 喂 养/38

为人工喂养的婴儿选用食品
/38

奶具的消毒/40

牛奶的调配方法/40

母亲那些情况不适合哺喂母乳
/41

第二章 新生儿一周后/43

第一节 潜在智力开发/43

逗引小儿发音/43

听觉训练/44

为宝宝准备悬挂玩具/44

追视训练/45

四肢和手足的抚触/46

胸腹部及背部抚触/46

头面部抚触/47

抚触前的准备工作/48

第二节 新生儿特征/48

看臭臭, 识健康/48

“祥舌”的原因——舌系带过
短/52

口疮(雪口疮)的表现/52

宝宝的尿提示了什么? /53

如何帮新宝宝量身高/53

如何帮新宝宝称体重/54

第三节 喂养指南/55

宝宝边吃边长/55

哺乳期要带胸罩/55

吃奶姿势与乳房保健/56

什么是过渡乳和成熟乳/56

第四节/护理保健/57

妈妈和宝宝枕头睡法不一样
/57

有几个敏感部位要格外注意护
理/58

寒冷季节如何照顾新生宝宝
/59

如何给宝宝更换尿布/61

宝宝第一次沐浴注意事项/63

和宝宝一起沐浴/64

满月时的预防接种/66

新生儿要不要晒太阳呢/66

保护新生儿的头发/67

怎样清除新生儿头垢/68

要经常给新生儿剪指甲/68

目 录

新生儿的“眼屎”/69
注意新生儿的口腔护理/70
第五节 新生儿疾病/70
新生儿结膜炎/70
衣原体结膜炎/71
细菌性结膜炎/71
影响新生儿智力的几种疾病/71
预防新生儿破伤风/72
新生儿呕吐的原因/73
寒冷与新生儿硬肿症/75
护理防止新生儿脐炎/76
败血症的早期识别/77
第六节 母亲喂养/80
选配方奶粉？/80
喂养问题/81
怎样调配奶粉/82
奶瓶的选择/83
牛奶的浓度和量/84
第三章 婴儿 1-3 月/85
第一节 成长里程/85
小宝宝也需要情感交流/85
感官的发育/88
咿咿呀呀的两个月/89
感官灵敏的方法/90
烦躁的原因/90

过早萌出的乳牙/91
抱婴儿的姿势/91
结构和功能不完善/92
小儿的小便/93
小儿的大便/94
保护宝宝的囟门/95
体重和身长的测量方法/95
3 头围、胸围改变/96
身高增长/96
体重增长/97
第二节 营养饮食/97
预防和治疗小儿厌食？/97
配方奶粉喂养宝宝/98
先天不足后天补/100
维生素 K 惹的祸/103
“及时与定时”意义差千里/105
孩子就要添加的食品/106
计算奶粉的用量/107
计算每日牛奶摄入量/108
哺乳期的乳房保健/109
母乳喂养要加鱼肝油/110
哺乳母亲的平衡膳食/110
消化功能特点/111
第三节 常见疾病/112
婴儿“水疗”存在三个误区/112

目 录

孩子患病的信号/113
6个不速之客/115
新生儿发烧的护理方法/119
结核病仍威胁着孩子/120
百日咳有生命危险/121
“婴儿最常见的皮肤病/123
第四节 保健护理/124
宝宝的第一语言/124
哭是生理的需要/124
哭是心理的需求/125
哭是疾病的表示/125
帮婴儿剪指甲、清鼻子/126
读懂护理好你两个月的宝宝
宝宝能做的/129
照料好宝宝的生活起居/131
健康护理/132
你可能会遇到的困惑/134
宝宝3个月后再用枕头/135
宝宝眼睛养护宝典 ABC/136
你是怎样应对“夜哭郎”/140
有助早产儿生长发育/141
金科玉律/144
睡眠的10个问题/149
婴儿按摩好处多/153
宝贝身体秘密二十问/160
精心打造小宝宝的完美头形

/165
新手妈咪：宝宝屁屁舒爽爽
/167
如何为宝宝选择合适的睡姿
/168
怎样给小宝宝洗澡/171
尿布使用有讲究/173
宝宝的健身操要从零岁做起
/179
接种两种预防疫苗/181
从小婴儿开始培养/182
变化的适应能力/183
抱起小婴儿的方法/184
应该经常抱抱婴儿/185
为孩子准备夏季的衣服/185
秋季准备几套衣服/186
第五节 家庭教育/187
婴儿的气质类型/187
让宝宝学会和成人交往/188
儿童话少，病因各异/189
第六节 能力培养/191
爸爸义不容辞/191
用竖抱练抬头/193
练习抬头的另一种方法/193
一个月宝宝如何学习抬头/194
做婴儿操的注意事项/195

目 录

做婴儿操前的准备工作/195
婴儿操的好处/196
玩镜子/196
手眼协调能力的训练/197
训练宝宝翻身/197
选择触摸和抓握玩具/198
第七节 心理行为语言/199
需要饮食文化/199
婴儿虽小，但已有了情绪反应/201
孩子最初的语言/202
孩子语言发展的条件/203
小儿动作的发育和表现/204
手的动作发育规律/205
小儿运动发育的规律/205
2个月时婴儿的视觉和听觉/206
第四章 婴儿 3-6 月/207
第一节 成长里程/207
宝宝的小手动作的阶段训练/207
初生婴儿可以玩什么玩具/208
轻松养育你五个月的小宝宝/209
新生儿的神经理发育状况/215

五个月的宝宝/217
四个月的宝宝/217
爱交际的第六个月/218
坐起和观察/219
发声是金/219
宝宝发现了什么/220
甜美的安眠/220
大家来聊天/221
怎么学“坐”的/221
怎样学会翻身/222
流口水和喉咙有“痰”声/223
大多数小孩开始长乳牙/224
宝宝是胖还是瘦/224
婴儿头部的变化/225
婴儿的头围/胸围增长/225
婴儿的身高增长/226
第二节 营养饮食/226
营养对大脑的发育至关重要/226
宝宝的营养早餐/230
一生不断奶，及时添辅食/231
尝试各种食物的味道/235
添加辅助食品的种类/236
牛奶喂养原则/236
添加辅助食品的原则/237
家庭制作食品的优点/238

目 录

母乳喂养/239

食品与牙齿发育/240

添加辅助食品满足婴儿生长发育的需要/240

4-6 月的孩子, 消化吸收功能进一步成熟/241

夏季喂养婴儿的讲究/241

第三节 常见疾病/242

宝宝的尿液为什么会变颜色/242

小儿腹泻/244

腹泻病的预防/245

婴儿易患缺铁性贫血/245

缺钙与婴儿性手足搐搦症/246

婴儿佝偻病的表现/247

第四节 保健护理/248

好习惯可防儿童铅污染/248

婴幼儿: 2 少 1 提高/249

准妈妈: 注意, 再注意/251

预防急救篇/253

尿布疹远离宝宝/257

宝宝患尿布疹/258

养护孩子六不可/259

让小家伙结实起来/261

观下肢 测疾病/263

宝宝的好礼物/265

听觉的发育/267

视觉的发育/267

为宝宝准备一辆儿童车/268

电视的正确方法/268

良好生活卫生习惯/269

生活环境布置/270

婴儿睡枕头了/271

第五节 家庭教育/272

日常生活作息的力量/272

尊重宝宝的个性/273

宝宝生物钟调试须知/274

正确对待孩子的哭/274

第六节 能力培养/275

让小儿学习玩手、玩脚/275

训练宝宝寻找物体/276

抓握能力的训练/276

手眼协调能力的训练/277

训练宝宝直立跳跃/277

认识能力的培养/278

第七节 心理行为语言/279

婴儿为什么喜欢吸吮手指/279

宝宝开始认生了/280

4—6 个月婴儿语言的发育/282

婴儿的视觉和听觉/282

第五章 婴儿 6-9 月/284

目 录

第一节 成长里程/284

宝宝翻滚爬站多训练/284

智力低下早期有何表现/287

轻松养育你七个月的小宝宝
/288

匍匐的第八个月/293

不要抛摇婴儿玩/294

生后 7 个月开始抗病力下降
/294

乳牙萌出期的口腔保健/295

婴儿的乳牙生长/296

婴儿的头部发育/297

婴儿的身长增长/297

7 ~ 9 个月龄的婴儿的体重增
长/298

第二节 营养饮食/298

当宝宝遇到苹果……/298

水果可以代替蔬菜? /301

营养与智力有什么关系/302

宝宝选择安全的奶粉/303

膳食安排 一日多餐/305

教孩子用手自己进食/305

应该添加的辅助食品/306

孩子的消化特点/306

第三节 常见疾病/307

宝宝流口水并非都是病/307

宝宝的囟门发育正常吗/308

宝宝的囟门异常发育现象/309

治疗小儿疝气注意事项/311

孩子的步态是否异样/312

先天性心脏病吗/314

乙型脑炎的康复治疗/315

泌尿道感染的防治/316

女孩当心患泌尿道感染/317

麻疹的护理/317

麻疹的典型表现/318

小儿麻痹症与残疾/319

第四节 保健护理/320

患病前的四大征兆/320

婴儿学步过早不利骨骼发育
/321

宝宝的牙齿长得更好/322

轻松养育你小宝宝/323

7-9 个月的婴儿的预防接种
/328

为婴儿准备宽松的衣裤/329

第五节 家庭教育/329

婴儿不能没有语言环境/329

训练宝宝坐便盆/331

给宝宝洗澡/332

训练孩子穿鞋子/332

这时期的婴儿会明显地“怕生”

目 录

/333

第六节 能力培养/334

让宝宝做一个“爬行专家”/334

亲子游戏—“宝宝跳”/336

用动作来表达语言/337

指认五官/337

俯卧位到坐位练习/338

手指精细动作训练/338

第七节 心理行为语言/339

这一阶段的婴儿发音明显增多

/339

营养和训练对小儿动作/340

婴儿的動作的发展/341

7~9个月龄的婴儿的视觉和

听觉/342

第六章 婴儿 9-12 月/344

第一节 成长里程/344

宝宝 9 个多月还不会爬怎么

办? /344

让宝宝的小耳朵听出大学问

/345

谈谈小小婴儿的记忆能力/348

认识宝宝的体态语/350

宝宝, 起步一走/353

宝宝一岁了/358

饶舌的第十一个月/360

活泼的第十个月/362

热心的第九个月/364

胖孩子不一定健康/365

1 岁以下小儿, 肝、脾在肋下

可摸到/366

心跳、脉搏的变化/367

一岁左右出现腰部脊柱前凸

/367

婴儿的头部发育/368

头围、胸围增长/368

10 个月~1 岁的婴儿的身长

增长/369

10 个月~1 岁的婴儿的体重

增长/369

第二节 营养饮食/370

长牙期宝宝的喂养手册/370

科学喂养: 宝宝喝什么最好

/372

超量喂食婴儿容易撑出腹泻

/374

宝宝饮食五忌/375

断奶后的每日膳食安排/376

断奶不要断牛奶/377

断奶时奶胀的问题/378

给宝宝断奶的时机/378

1 岁左右的孩子要添加的辅助

目 录

食品/379

第三节 常见疾病/380

夏天当心孩子患上“暑热症”
/380

有损宝宝牙齿的三大问题/381

腹泻凶猛/384

婴幼儿肺炎防治知识知多少
/385

小儿感冒需防急性中耳炎/386

感冒的家庭护理/387

激素不是退热药/388

小儿发热的原因/389

第四节 保健护理/390

让宝宝远离蚊虫叮咬/390

孩子的安全更重要/392

危险就在他身边/394

让小宝宝参加游泳好处多多
/396

居家宝宝止滑/397

给孩子选合适的鞋子/400

婴儿1岁时的防接预种/402

婴儿便秘应当予以重视/403

保证婴儿充足的睡眠/404

1岁左右的孩子的衣着/405

第五节 家庭教育/406

从小培养孩子的独立性/406

断奶对孩子的影响/408

婴儿对父母的依恋/409

第六节 能力培养/410

防止尿床重在训练/410

成为 Good 宝宝的6个理由/411

涂 画/412

向瓶中投物/413

学习撕纸/413

动作的训练/414

自制玩具/415

指认图片和照片/415

站立和行走训练/416

第七节 心理行为语言/417

婴儿的记忆思维能力/417

学习用拇指和食指/418

宝宝站起来了/420

咿呀学语的阶段/421

第七章 幼儿 1-1.5 岁/422

第一节 成长里程/422

1岁：人生第一步/422

1~2岁宝宝的运动里程发育
/424

1~2岁宝宝身体外观和生长
/425

13~15个月宝宝成长的喜悦
/426

目 录

宝宝的生长发育与钙的补充
/431

走不好妈妈应加强注意/432

预防乳牙龋齿/433

宝宝开始出磨牙/434

小儿发育时期的骨骼特点/435

这时期的婴儿/435

1~1.5岁孩子的头围、胸围
增长/436

1~1.5岁孩子的身长增长
/436

1~1.5岁孩子的体重增长
/437

第二节 营养饮食/438

怎样知道宝宝有没有缺钙/438

1~2岁宝宝的喂养和营养/440

防燥润肺宝宝吃什么/442

好营养该怎样给孩子吃/443

健康宝宝私房菜/444

食物做得色香味形俱全/447

怎样满足微量元素需要/449

从膳食中补充钙最好/449

孩子生长发育所需的脂肪/450

蛋白质的重要/450

一岁以后的孩子主食/451

一岁以后的孩子的营养素/452

第三节 常见疾病/453

小儿夜半磨牙“咯咯咯……”

/453

秋季如何预防呼吸道感染/455

小牙大问题/456

引发小儿口角炎的原因/460

患感冒或流感/461

小儿疝气/462

早期发现先天性髋关节脱位
/463

警惕小儿的隐睾症/464

幼儿急疹的诊断是“马后炮”
/465

第四节 保健护理/465

远离铅，远离宝宝的健康杀手
/465

哮喘患儿的“四字”护理法/469

莫忽视男孩的小鸡鸡/470

关注宝宝的“门户”健康/472

胃病的元凶——幽门螺杆菌
/474

牵手防伤肘/477

精心呵护婴幼儿牙齿/478

都是花儿惹的祸/479

幼儿常生病是抵抗力差吗？
/480

目 录

预防呼吸道感染的疫苗/483

接种甲肝减毒疫苗/484

接种流行性腮腺炎疫苗/484

十四、接种水痘疫苗/485

第五节 家庭教育/485

父母如何巧妙应对厌食儿童
/485

从小培养孩子的语言能力/487

培养小儿夜间独自睡眠/488

孩子可以开始学习穿、脱衣服
/489

不要用儿语同孩子说话/490

第六节 能力培养/491

攀爬、游泳有助于宝宝早走
/491

怎样对宝宝进行如厕训练/492

专家提示：六类孩子智商高
/494

从奶瓶到水杯的生活/495

让孩子学会自己玩/498

鼓励孩子自己去探索/499

1—1.5岁孩子语言能力的培养
/500

让孩子学认红色/501

第一章 新生儿第一周

第一节 潜能开发

重视新生儿心理保健



现代医学证明，新生儿有令人惊奇的行为能力，并有神秘多变的心灵世界。有专家研究证实从新生儿起通过视、听、触觉给宝宝以亲情的爱抚，有培养孩子良好情绪的作用，可促进心理健康发育。

新生儿的妈妈们应该怎么做呢？

1、多与宝宝对视：眼睛是心灵的窗户，宝宝大脑有上千亿的神经细胞渴望着从“窗户”进入信息。你可以发现，他们最喜欢看妈妈的脸。有资料表明，被母亲多加关注的孩子安静、易笑，这为形成好的性格打下了基础。

2、多与宝宝说话：小宝宝的耳朵是他的第二个心灵的窗户。当小宝宝醒来时，妈妈可在宝宝的耳边轻轻呼唤宝宝的名字，并温柔地与其说话，如“宝宝饿了吗？妈妈给宝宝喂奶奶”；“宝宝尿尿了，妈妈给宝宝换尿布”……等等，宝宝听到妈妈柔和的声音，会把头转向妈妈，脸上露出舒畅和安慰的神态，这就是宝宝对妈妈声音的回报。经常听到妈妈亲切的声音使宝宝感到安全、宁静，亦为日后良好的心境打下基础。

3、多给宝宝温柔的抚摩：小宝宝的皮肤是他第三个心灵的窗户。皮肤是最大的体表感觉器官，是大脑的外感受器。温柔的抚摸会使关爱的暖流通过爸爸妈妈的手默默地传递到孩子的身体、大脑和心里。

这种抚摸能滋养宝宝的皮肤，并可在大脑中产生安全、甜蜜的信息刺激，对宝宝智力及健康的心理发育起催化作用。在平时，你可以发现，常被妈妈抚摸及拥抱的孩子，性格温和，安静、听话。

训练新生儿的视觉能力及注意力

怎样训练新生儿以及什么时候训练新生儿是家长最关心的问题。

一般孩子在吃饱后 1 小时左右会有 10 分钟到半时的觉醒时间，我们要利用新生儿这段觉醒时间进行视听训练。

你可以和新生儿面对面地谈话，让他注视你的脸，慢慢移动头的位置，设法吸引新生儿视线追随你移动。可给新生儿看红色绒线球，一般距新生儿 15-20 厘米，慢慢抖动红球，以引起新生儿注意，再慢慢移 4 动红球，让新生儿追视，这种方法可以训练新生儿的视觉能力及注意力。

也可给新生儿看红光，方法是准备一个手电筒，外面包一块红布，距新生儿 20 厘米左右给新生儿看红光，大人要上下左右慢慢移动电筒，速度以每秒移动 3 厘米左右，大约 1 分钟摇动 12 次，每次距离为 30-40 厘米，让新生儿的目光追随和捕捉红光，从而训练新生儿目光固定以及眼球的协调能力。这些训练可每日一次，每次 1 分钟。

我们还可距新生儿 15-20 厘米让新生儿看印有黑白脸谱、条纹及同心圆图形的卡片，促进新生儿的视觉分辨能力，看时家长可观察新生儿注视每个图形的时间，以了解新生儿比较喜欢看哪一种图形，一般新生儿都比较喜欢看人的脸谱。

在新生儿觉醒时，母亲可在新生儿耳边距离 10 厘米左右，轻轻呼唤小宝宝，使他听到你的声音后转过头来，还可以用能发出柔和声

音的吹塑玩具、彩色旋转玩具、色彩鲜艳的球，悬挂在新生儿的床头，吸引新生儿听和看的兴趣。

新生儿很容易疲劳，一般每次视听训练不要超过 10 分钟左右，以保证新生儿有充足的睡眠。

你会和宝宝交流吗？



每位父母都有将自己的宝宝培养成一个既聪明又可爱的孩子的强烈愿望，那么应从宝宝一出生就开始，首先要学会和宝宝交往。宝宝一出生就具有了与人交往的能力，交往的第一个对象就是妈妈，妈妈和宝宝眼对眼的注视就是相互交往的开始。妈妈与宝宝的接触时间最多，可利用一切机会与宝宝交流。当妈妈在喂奶、换尿布或抱起宝宝时，要经常和他说话，并

对他微笑，如“宝宝看看妈妈”，“宝宝吃奶”，“宝宝真乖”等。如果宝宝在吃奶时听到妈妈的谈话，就会停止吸吮或改变吸吮的速度，说明宝宝在听妈妈讲话。除了和宝宝谈话外，还可以和宝宝逗乐。妈妈可以摸摸宝宝的头，轻轻挠挠宝宝的小肚皮，以引起宝宝注意，并逗引他微笑。当婴儿微笑时，要给予夸奖，如“宝宝真能干！”同时妈妈还可以亲吻宝宝。新生儿还不会说话，与人交往的另一个很重要的方式就是哭，新生儿哭有很多原因，如饥饿、口渴、尿布湿、冷了、热了等，还有些睡前或睡醒时不明原因的哭闹。妈妈要细心分辨不同的哭声代表宝宝不同的需求，并给予满足。总之父母要利用一切

机会和小儿交往，使宝宝在和父母的交往中辨别不同人声、语意，辨认不同人脸、不同表情，保持愉快的情绪。

新生儿会做什么？

很多家长认为新生儿除了睡眠、吃奶和哭，还能有什么本领呢？其实不然。新生儿生下来就有很好的视听觉、运动和模仿能力。如果你给他一个温暖舒适的环境，他就会以独有的方式适应世界，体验人间的生活。他会带着好奇心，安静不动地注视着你，专心地听你说话。他的眼睛会睁得很大，也很机敏。他还特别喜欢看东西，如红球，有鲜明对比条纹的图片。新生儿还特别喜欢看人的脸，当人脸或红球移动时，他的目光会追随着移动。正常健康婴儿一生下来就有听觉，当你在他耳边轻轻地用柔和的声音呼唤时，他会转脸来看你。新生儿的运动能力也很强，如果你将新生儿扶着竖起来，使他的足底接触床面，有的新生儿会两腿交替迈步行走。当竖抱新生儿时悬垂的足背碰到桌子边缘，小儿会自动迈步行踏到桌面上，很象上台阶的动作。当你把新生儿俯卧时，有些新生儿竟能稍微抬一下头或左右移动一些，以免堵住鼻孔。新生儿除了听、看、运动方面的能力外，还有惊人的模仿大人面部表情的能力。当小儿处在安静觉醒状态时，距小儿 20-25 厘米，让他注视你的脸，然后你尽可能伸出你的舌头，20 秒钟 1 次，重复几次后，发现小儿也在嘴内移动自己的舌头，过一会他也会将自己的舌头伸向嘴外。如果你对着他张嘴，重复几次后，他也学会张开他的小嘴。有人通过特殊成像技术发现：当妈妈和宝宝热情谈话时，新生儿会随母亲谈话声音有节奏的运动，开始头会转动，手上举，腿伸直，当你继续谈话时，会表演一些舞蹈样动作。新生儿的这些运动并不是毫无意义的，实际上这是他在能说话以前用躯体的活动来和成人谈话交往，这种交往对小儿的心理和运动的发育很有好处。