

Shijie Muying Jiankang Zhongxin
& Zhuanjiazu Qiangli Tuijian

育儿一本通

©叶学益 / 编著



中国妇女出版社

育儿一本通

叶学益/编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿一本通/叶学益编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80203 - 411 - 2

I. 育… II. 叶… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065428 号

育儿一本通

作 者: 叶学益 编著

责任编辑: 付 宗

责任印刷: 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) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 21

字 数: 330 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 411 - 2

定 价: 26.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

21 世纪的今天，随着社会的不断发展，竞争日趋激烈。然而，无论竞争多么激烈，归根结底还是人才的竞争，因此，作为新世纪的新婚夫妇，怎能不知优生优育的重要性，谁也不愿意他们一开始就输在人生的起跑线上。

自新生儿呱呱坠地起，年轻的父母就开始了琐碎的育儿工作，为孩子的未来着想。现在的父母们无不费尽心机，力图孩子能青出于蓝而胜于蓝，毕竟望子成龙、望女成凤是天下父母的共同心愿。然而在孩子的成长过程中，免不了出现让父母不知所措的状况，新手妈妈们该如何面对呢？

为了帮助父母们从容面对，我们根据当前家庭育儿的实际情况编写了此书，旨在帮助各位家长科学育儿，在养育孩子的过程中起到指导、启发和借鉴的作用。本书共分为九篇，包括新生儿的喂养护理，1~3 岁宝宝的养育，培养宝宝的良好生活习惯，婴幼儿早期教育与智力开发，良好的家庭教育是成功育儿的关键，婴幼儿常见疾病与防治和婴幼儿发生的意外与急救。比较全面地介绍了婴幼儿喂养、教育和防病等各方面需求的知识，让父母们不必再为孩子的成长感到担忧。

我们衷心希望想成功育儿的父母通过对本书的学习，能够成功地抚育出成功的孩子。

编 者



目 CONTENTS 录

第一篇 新生儿喂养与护理

新生儿发育特点 / 3

新生儿第一天生理状况 / 3

新生儿发育的一般状况 / 4

新生儿头部显大的原因 / 9

新生早产儿的特点 / 9

新生儿笑的发育 / 10

新生儿哭的发育及啼哭原因 / 11

新生儿的喂养 / 12

新生儿喂养的特点 / 12

母乳喂养的益处与重要性 / 13

母乳喂养的要领 / 14

不宜母乳喂养的母亲 / 18

哺乳需注意的问题 / 18

合理的哺乳时间 / 19

母乳是否充足的判断方法 / 20

发生奶胀的处理方法 / 20

乳母患乙肝或乳腺炎的喂养 / 21

母乳稀少或没有的喂养 / 22

新生双胞胎的喂养方法 / 23





新生儿的日常护理 / 23

新生儿的优生要点 / 23

新生儿的生活环境 / 24

新生儿的正确抱法与包裹法 / 24

新生儿的三浴 / 25

新生儿不要清除“胎毒”、“胎垢”与胎脂 / 28

训练婴儿良好的睡眠习惯 / 29

婴儿衣服不要用洗衣粉洗 / 31

更换纸尿片与尿布的方法 / 31

新生儿头上包块的识别与处理 / 32

新生儿眼睛、鼻子、耳朵及皮肤的护理 / 33

新生儿脐带的护理 / 34

新生儿生殖器官的保护与清洁方法 / 35

第二篇 1岁宝宝的养育

宝宝1个月 / 39

生长发育特点 / 39

科学喂养 / 42

日常护理 / 44

益智游戏与锻炼 / 44

宝宝2个月 / 47

生长发育特点 / 47

科学喂养 / 49

日常护理 / 52

益智游戏与锻炼 / 59

宝宝3个月 / 60

生长发育特点 / 60

科学喂养 / 62

日常护理 / 66

益智游戏与锻炼 / 70

宝宝4个月 / 73

生长发育特点 / 73

科学喂养 / 74

日常护理 / 76
益智游戏与锻炼 / 78
宝宝 5 个月 / 80
生长发育特点 / 80
科学喂养 / 81
日常护理 / 85
益智游戏与锻炼 / 86
宝宝 6 个月 / 88
生长发育特点 / 88
科学喂养 / 90
日常护理 / 92
益智游戏与锻炼 / 93
宝宝 7 个月 / 94
生长发育特点 / 94
科学喂养 / 96
日常护理 / 97
益智游戏与锻炼 / 100
宝宝 8 个月 / 100
生长发育特点 / 100
科学喂养 / 102
日常护理 / 104
益智游戏与锻炼 / 106
宝宝 9 个月 / 108
生长发育特点 / 108
科学喂养 / 109
日常护理 / 111
益智游戏与锻炼 / 114
宝宝 10 个月 / 115
生长发育特点 / 115
科学喂养 / 116
日常护理 / 118
益智游戏与锻炼 / 120



宝宝 11 个月 / 122

生长发育特点 / 122

科学喂养 / 123

日常护理 / 124

益智游戏与锻炼 / 126

宝宝 12 个月 / 129

生长发育特点 / 129

科学喂养 / 131

日常护理 / 133

益智游戏与锻炼 / 134

第三篇 2 岁宝宝的养育

宝宝 13 ~ 15 个月 / 139

生长发育特点 / 139

科学喂养 / 139

日常护理 / 141

益智游戏与锻炼 / 145

宝宝 16 ~ 18 个月 / 147

生长发育特点 / 147

科学喂养 / 148

日常护理 / 152

益智游戏与锻炼 / 154

宝宝 19 ~ 21 个月 / 156

生长发育特点 / 156

科学喂养 / 157

日常护理 / 159

益智游戏与锻炼 / 162

宝宝 22 ~ 24 个月 / 164

生长发育特点 / 164

科学喂养 / 165

日常护理 / 168

益智游戏与锻炼 / 170



第四篇 3岁宝宝的养育

宝宝 25 ~ 27 个月 / 175

生长发育特点 / 175

科学喂养 / 176

日常护理 / 177

益智游戏与锻炼 / 178

宝宝 28 ~ 30 个月 / 181

生长发育特点 / 181

科学喂养 / 182

日常护理 / 183

益智游戏与锻炼 / 185

宝宝 31 ~ 33 个月 / 188

生长发育特点 / 188

科学喂养 / 189

日常护理 / 190

益智游戏与锻炼 / 191

宝宝 34 ~ 36 个月 / 194

生长发育特点 / 194

科学喂养 / 195

日常护理 / 198

益智游戏与锻炼 / 200

第五篇 培养宝宝良好的生活习惯

饮食习惯 / 205

纠正边吃边玩的不良习惯 / 205

纠正偏食的不良习惯 / 206

生活习惯 / 207

孩子怕黑的对策 / 208

孩子怕看医生的对策 / 209

孩子不肯承认错误的对策 / 210

孩子嬉皮笑脸的对策 / 212

孩子容易分心的对策 / 213

孩子好攀比的对策 / 214



纠正孩子浪费的习惯 / 215

行为习惯 / 216

重视对幼儿的行为指导 / 216

幼儿良好行为习惯的培养 / 217

卫生习惯 / 219

注意清洁卫生 / 219

教宝宝刷牙 / 220

排便习惯 / 221

睡眠习惯 / 224

婴儿睡眠可能出现的问题 / 224

孩子的睡眠姿势 / 224

儿童独睡的好处 / 227

迟睡的孩子长不高 / 228

培养孩子良好的睡眠习惯 / 229

第六篇 婴幼儿早期教育与智力开发

培养宝宝各方面的能力 / 233

培养孩子的语言才能 / 233

培养孩子的音乐才能 / 233

培养孩子的数理逻辑才能 / 233

培养孩子的想象力 / 233

培养孩子的注意力 / 234

培养婴幼儿的创造力 / 235

发展感知能力的原则和方法 / 236

视觉能力的培养 / 237

触觉能力的培养 / 238

听觉能力的培养 / 239

培养幼儿的记忆力 / 240

早期教育的方式方法 / 242

运动法 / 242

观察法 / 243

游戏法 / 244

情趣法 / 245



提问法 / 246

发现法 / 246

重视培养孩子的认识能力 / 247

教导孩子认识事物 / 247

教孩子辨认颜色 / 248

培养孩子的方位意识 / 249

爱护孩子的好奇心 / 249

积极开发孩子右脑 / 249

多做智力游戏 / 250

第七篇 良好的家庭教育是成功育儿的关键

了解幼儿心理变化特点 / 255

幼儿期的心理特征 / 255

幼儿心理健康的表现 / 255

健全人格的表现 / 256

影响儿童健全人格的因素 / 256

正确应对育儿过程中的问题 / 257

喜欢到处乱翻的孩子 / 257

孩子口吃 / 257

孩子老要随大人外出 / 258

孩子嘴馋 / 258

孩子不关心父母 / 259

正确教育不在身边的孩子 / 259

孩子任性 / 259

3 岁左右的孩子特别犟 / 259

怎样教孩子待客 / 260

孩子爱拿别人的东西 / 260

老是损坏东西的孩子 / 260

孩子有自私的毛病 / 261

孩子爱发脾气 / 261

孩子迷恋电视 / 261

家庭教育应该注意的问题 / 262

长辈宠爱孩子 / 262





赏识教育促进孩子快乐成长 / 263

家教对儿童创造力的影响 / 263

多赏识孩子 / 263

形成表扬宝宝的习惯 / 265

注重宝宝性格的培养 / 267

培养宝宝坚强的性格 / 267

培养宝宝关心别人 / 268

树立幼儿的自尊心与自信心 / 268

对孩子教育的一致性 / 269

隔代抚养不利于孩子心理健康 / 269

第八篇 婴幼儿常见疾病防与治

计划免疫 / 273

提高儿童的免疫力 / 273

幼儿预防接种日志 / 274

不宜打防疫针的儿童 / 275

减少预防接种后的反应 / 276

菌苗、疫苗、类毒素的区别 / 277

我国规定幼儿必打的防疫针 / 277

婴幼儿营养性疾病 / 278

营养不良 / 278

肥胖症 / 278

维生素缺乏症 / 279

维生素过多症 / 281

氟与牙齿健康 / 281

婴幼儿贫血 / 282

婴幼儿呼吸道常见疾病 / 283

感冒 / 283

肺炎 / 284

婴幼儿哮喘 / 285

婴幼儿消化道常见疾病 / 286

口角炎 / 286

鹅口疮 / 286



游走性舌炎 / 287
先天性肥厚性幽门狭窄 / 287
肠套叠 / 288
腹股沟疝 / 288
脱肛 / 288
先天性胆道闭锁 / 289
腹泻 / 289

婴幼儿常见皮肤病 / 290

湿疹 / 290
荨麻疹 / 291
痱子 / 291

婴幼儿心理与行为障碍 / 291

屏气发作 / 291
遗尿症 / 292
孤独症 / 292
幼儿多动症 / 293

婴幼儿家庭用药 / 293

药物的作用 / 293
药物的剂量与服药时间 / 294
婴幼儿用药特点 / 295
成人药给孩子吃要慎重 / 296
乱吃补药有害处 / 296
家庭药品的保存方法 / 297
家庭常备的药物 / 297

第九篇 婴幼儿易发生的意外与急救

新生儿意外 / 303

烫伤 / 303
咬伤 / 303
窒息 / 304
闷死 / 304
一氧化碳中毒 / 304



婴儿意外 / 305

摔落 / 305

烫伤 / 305

指甲挠破脸 / 306

碰伤 / 307

跌落 / 307

吞食异物 / 307

溺水 / 308

小匙、筷子戳伤 / 308

触电 / 308

幼儿意外 / 309

出血 / 309

划伤、擦伤 / 310

蜇伤 / 310

刺伤 / 310

手指和脚趾的受伤 / 311

眼睛受伤 / 311

异物进入眼睛 / 312

刺激物进入眼睛 / 312

耳朵进入异物 / 312

耳朵进水 / 312

耳朵嗡嗡作响 / 313

流鼻血 / 313

头部受伤 / 313

脱臼 / 314

扭伤 / 315

休克 / 315

鼻孔闭塞而造成的窒息 / 316

烧伤 / 317

晕车 / 318

呕吐 / 319

第一篇 >>>

新生儿喂养与护理





遗传与优生

优生先从择偶做起

英国著名的遗传学家高尔顿早在 1883 年就提出“优生学是在社会控制下，研究可能改善和损害未来人类身体和智力素质的科学”。一个多世纪以来，优生学得到不断的发展，通常又分为“正优生学”、“负优生学”。前者倡导优良个体的繁衍；后者强调禁止近亲婚配，禁止遗传病人之间的婚配，以减少遗传病和先天疾病的发生。所以，我们在选择结婚对象的时候，除了要两情相悦、情投意合外，还要考虑到是否对下一代更有利。

当对方患有遗传性疾病或有家族遗传史，就应该慎重考虑是否适合婚育。比如青年男女婚前检查时一方父母为近亲婚配，同胞兄妹中有精神病史，他们是否能生育呢？遗传学家认为这些人生育的遗传风险大于 10%，最好不要生育。他们中有人采取不生育，也有人采用供精或供卵方法生育，以避免遗传疾病发生。这些都是积极负责的态度。除了遗传疾病以外，还有些疾病如肝硬化、红斑狼疮、慢性肾病、造血系统的疾病、恶性肿瘤、严重精神疾病和严重心脏疾病等都不宜生育。

当男女双方都患有同一种疾病时，他们的下一代再得这种疾病的可能性会大大提高。比如男女双方都患有高度近视，他们的后代患高度近视的可能性近 100%。双方都患有精神疾病、耳聋、先天性心脏病、糖尿病、高血压等，极可能造成下一代再发。

除了双方有同一种病婚育外，还有一些疾病是不适合婚育的。我国的《婚姻法》指出：患麻风病未治愈；患有艾滋病、淋病、梅毒等性病；生殖道发育异常不能进行正常性生活而又无法矫治者；遗传性精神病、精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、原发性癫痫；遗传性智力低下等，都不应当婚育。还有一些严重畸形且有遗传倾向的也不应当生育，如先天性软骨发育不良、手裂、足裂等。