

新编

查波 编著

新手爸妈最具实操性的育儿经典

权威资讯、生动插图，让育儿更轻松

手把手教您引导宝宝走上健康、快乐成长之路



科学育儿 百科 (0~6岁)

全新的理念
科学的方法
权威的知识



中国人口出版社

生活
书架

新编 科学育儿百科



全国儿科专家倾情打造的育儿圣经



- 新生儿用品清单
- 新生儿的护理
- 母乳喂养的要领
- 怎样人工喂养新生儿
- 各阶段宝宝的发育特点
- 各阶段宝宝的营养与饮食
- 各阶段宝宝的日常养护
- 各阶段宝宝的智能培育与开发

给孩子一生最好的礼物，是尽早把自己培养成最完美的妈妈！
父母越早学习先进的育儿理念和方法，孩子的未来就会越完美！



上架建议 生活类·孕产育儿

ISBN 978-7-5101-0595-1

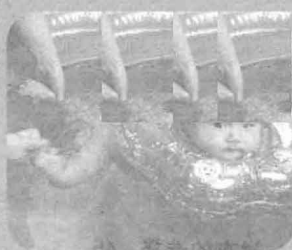


9 787510 105951 >

定价：24.80元

新编 查波 编著

科学育儿百科



中国人口出版社

第一章 准备迎接宝宝出生

第一节 心理准备很重要

放松心情，远离紧张 / 34

相信自己 / 34

爱是最好的育儿方法 / 34

从父母身上学习、反思 / 35

不必为缺乏经验担心 / 35

不要人为增加自己的精神压力 / 35

迎接生活的各种变化 / 35

明确生育的目的 / 35

接受孩子的缺点 / 36

全心地爱孩子 / 36

父亲应发挥更大的作用 / 36

给孩子起个合适的名字 / 36

掌握一定的分娩知识 / 37

常见分娩方式 / 37

自然分娩的过程 / 38

胎宝宝从母体产出要过三道关 / 39

自然分娩所需时间 / 39

顺利分娩的要素 / 39

分娩前会引发腹痛 / 40

怎样减缓分娩疼痛 / 40

分娩过程中的饮食 / 40

夫妻一起面对分娩 / 41

预产期不等于分娩日期 / 41

第二节 物质准备要趁早

给宝宝提供安全、舒适的居住环境 / 42

充足的阳光 / 42

不必严格控制室温 / 42

保证空气质量 / 42

合理摆放婴儿床 / 43

怎样选择睡眠用品 / 43

婴儿床重在安全 / 43

被褥的选择 / 44

床单的选择 / 44

多备几个尿垫 / 44

毯子 / 44

枕头 / 44

睡袋 / 45

衣服以安全舒适为准则 / 45

衬衣的选择 / 45

可爱连衣裤 / 45

连体衫 / 45

套头衫 / 46

帽子 / 46

鞋袜 / 46

选择适合的尿布 / 46

经济但费事儿的棉尿布 / 46

方便的纸尿裤 / 46

尿布单 / 47

准备必要的日用品 / 47

沐浴露 / 47

海绵 / 47

护肤水 / 48

润肤油 / 48

湿疹膏 / 48

指甲剪 / 48

喂奶用具的选择 / 48

母乳喂养必备的吸奶器 / 48

奶瓶的选择 / 49

奶嘴 / 49

围兜 / 49

调奶用具 / 50

消毒器具 / 50

准备必要的户外用品 / 50

选择合适的背兜 / 50

童车的选择 / 50

新生儿所需的其他用品 / 51

新生儿必备用品清单 / 51

经验妈妈推荐的新生儿用品清单 / 51

喂哺用品 / 51

寝具及相关用品 / 52

护理用品 / 52

第三节 住院前的准备工作

全方位掌握分娩医院特点 / 53

正确选择分娩医院 / 53

医疗项目、费用提前了解 / 53

综合医院的优缺点 / 54

专科医院的优缺点 / 54

私人医院的优缺点 / 54

临产准备要做好 / 54

何时住院 / 54

轻松面对临产 / 55

饮食营养要保障 / 55

保持正常生活、睡眠 / 55

准备好住院用品 / 55



第二章 出生第一周的呵护

第一节 出生时的护理

新生儿的应急处理 / 58

清理异物 / 58

剪脐带 / 58

洗澡 / 59

眼部消毒 / 59

盖脚印 / 59

确定新生儿的健康状况 / 59

正常的生理现象 / 61

乳房肿大 / 61

口腔加厚 / 61

全身脱皮 / 61

枕秃 / 62

啼哭 / 62

傻笑 / 62

第二节 母乳是新生儿最好的食物

做好母乳喂养的准备 / 63

了解母乳喂养的益处 / 63

确定是否母乳喂养 / 64

产后做好乳房保健工作 / 64

母乳营养也分阶段 / 65

母乳喂养的要领 / 65

开奶前的禁忌 / 65

不必担心婴儿吃不饱 / 66

掌握开始喂奶的时间 / 66

尽量让婴儿多吮吸 / 67

让婴儿吃到珍贵的初乳 / 67

关注排乳反射准备 / 67

掌握婴儿觅乳反射 / 67

正确的哺乳姿势 / 68

哺乳中应注意的事项 / 68

保证充足的睡眠 / 69

逐渐减少夜间喂食 / 69

做好卫生工作 / 69

喂奶时保持愉快的心情 / 69

在身边放一些必需品 / 69

警惕乳房异常状况的发生 / 69

乳房充盈过度 / 69

输乳管阻塞 / 70

乳头皲裂 / 70

乳腺炎 / 70

乳房囊肿 / 70

乳头疼痛 / 70

乳头过大、过小、扁平、内陷 / 71

乳头受伤 / 71

第三节 人工喂养新生儿

不宜母乳喂养的情况 / 72

哪些情况的婴儿不能吃母乳 / 72

哪些情况的妈妈不能哺乳 / 72

乳类产品的选择 / 73

接近母乳的配方奶 / 73

鲜牛奶 / 73

全脂奶粉 / 74

需要注意的几个问题 / 74

不必严格控制 / 74

不同阶段不同对待 / 74

正确的喂奶姿势 / 74

注意奶嘴孔的大小 / 74

排便和牛奶调配的关系 / 75

补充适量的水分 / 75

混合喂养的最佳方案 / 75

一次只喂一种奶 / 75

母乳再少也要让孩子吃 / 75

夜间最好母乳喂养 / 75

妈妈患乙肝或乳腺炎时的喂养 / 76

谨防乙肝病毒的母婴传播 / 76

预防乙肝病毒母婴传播的基本措施 / 76

乳腺炎不影响哺乳 / 76

母亲患乳腺炎的处理方式 / 76

第四节 记住生命中的第一次

值得关注的问题 / 77

第一次啼哭 / 77

第一次吸吮 / 77

第一次睁眼 / 77

第一次排便 / 78

做好父母生涯中的第一次 / 78

第一次拥抱 / 78

第一次喂水 / 78

第一次喂奶粉 / 79

第一次换洗与穿戴 / 79

第一次为宝宝换尿布 / 79

第一次为宝宝洗澡 / 80

第一次抚摸宝宝 / 82

第一次室外活动 / 82

第一次为宝宝接种 / 82

新生儿脐带护理 / 82

每日清洁、消毒 / 83

保持肚脐干爽 / 83

避免摩擦脐带残端 / 83



第三章 怎样养护1~4周婴儿

第一节 发育特点

身体发育 / 86

感知觉发育 / 87

视觉 / 87

听觉 / 88

嗅觉 / 88

味觉 / 88

触觉 / 88

温度感 / 89

痛觉 / 89

第二节 营养与饮食

混合喂养须知 / 90

科学的混合喂养方法 / 90

掌握喂奶间隔 / 90

饮食中加糖要适量 / 91

人工喂养的婴儿要适量补水 / 91

掌握补水的量 / 91

时间、次数有讲究 / 92

什么样的水适合婴儿 / 92

婴儿需要的营养素 / 92

热量 / 92

蛋白质 / 92

脂肪 / 92

碳水化合物 / 93

维生素 / 93

水 / 93

早产儿需要更加精心的喂养 / 93

早产的婴儿吃什么 / 93

第一次喂奶的时间 / 94

早产儿的喂养量及喂养次数 / 94

喂食分阶段 / 94

营养要充足 / 94

婴儿不吃母乳怎么办 / 94

婴儿不喜欢香皂洗过的乳头 / 95

婴儿爱上了奶嘴 / 95

婴儿可能还不饿 / 95

第三节 日常养护

训练良好的睡眠习惯 / 96

保证充足的睡眠时间 / 96

科学的睡眠姿势 / 96

怎样给婴儿穿衣、脱衣 / 97

安全的穿衣方法 / 97

安全的脱衣方法 / 98

根据性别换尿布的方法 / 98

呵护婴儿娇嫩的皮肤、头发 / 98

对新生儿皮肤的日常护理 / 99

婴儿夏季的皮肤护理 / 99

婴儿冬季的皮肤护理 / 99

洗发的正确方法 / 99

梳发 / 100

理发 / 100

指甲的护理 / 100

误伤后的处理 / 100

剪指甲的方法 / 101

保护婴儿的眼睛 / 101

产生斜视的原因 / 101

婴儿斜视的预防 / 102

鼻屎的处理 / 102

经常长鼻屎的原因 / 102

警惕鼻疖的发生 / 102

关注婴儿的囟门 / 102

囟门的大小 / 103

闭合时间 / 103

饱满情况 / 103

不要按压婴儿的囟门 / 103

第四节 智能培育与开发

语言能力的开发训练 / 104

无声的语言 / 105

回声引导发声 / 105

交际能力的开发训练 / 105

随声舞动 / 105

熟悉环境 / 105

情感能力的开发训练 / 106

抚摸传递亲子情 / 106

悄悄话促进母子情深 / 106

视觉能力的开发训练 / 107

看玩具 / 107

看图画 / 107

看光亮 / 107

听觉能力的开发训练 / 108

感觉能力的开发训练 / 108

触觉训练 / 108

味觉与嗅觉试验 / 109

动作能力的开发训练 / 109

有益健康的被动操 / 109

怎样为婴儿做被动操 / 109



第四章 1~2个月婴儿的养护

第一节 发育特点

身体发育状况 / 112

感知觉发育 / 112

视觉发育 / 113

听觉发育 / 113

感觉发育 / 113

心理发育 / 113

第二节 营养与饮食

用配方奶喂婴儿 / 114

配方奶更符合婴儿的营养需求 / 114

选购配方奶的方法 / 115

用配方奶喂养要注意卫生 / 115

把握喂食规律 / 115

需要重点补充的营养素 / 116

热量 / 116

维生素D / 116

DHA和AA / 116

特殊情况下的喂养 / 117

母亲生病时的喂养 / 117

上班时的喂养 / 117

如何保存多余的母乳 / 117

第三节 日常养护

关于排便 / 118

养成良好的排便习惯 / 118

观察排便是否正常 / 118

排便的原因 / 118

怎样给婴儿洗澡 / 119

准备工作 / 119

分步进行 / 119

浴后护理 / 120

做好必要的安全工作 / 120

怎样护理爱打嗝的宝宝 / 121

打嗝的原因 / 121

缓解打嗝的方法 / 121

日常预防方法 / 121

吐奶的防治 / 122

婴儿吐奶的原因 / 122

吐奶的预防和处理 / 122

怎样进行按摩 / 123

准备工作 / 123

全身运动按摩 / 123

理顺呼吸的胸部和躯干按摩 / 124

解决消化问题的腹部按摩 / 124

上肢的按摩 / 124

下肢的按摩 / 124

背部的按摩 / 124

脸部的按摩 / 124

户外活动 / 125

户外活动的的时间和次数 / 125

注意事项 / 125

给宝宝适合的玩具 / 125

适合1~2个月婴儿的玩具 / 126

选择安全的玩具 / 126

注意玩具的卫生 / 126

第四节 智能培育与开发

加强婴儿的性别特点 / 127

由生理差异引起男女性格差异 / 127

后天培养造成男女心理性格差异 / 127

语言能力的开发训练 / 128

模仿面部动作 / 128

引逗发音发笑 / 128

听觉能力的开发训练 / 128

让婴儿倾听各种声音 / 128

闻声而动 / 129

社交能力的开发训练 / 129

养出爱笑的婴儿 / 129

呼唤婴儿 / 129

视觉能力的开发训练 / 130

彩色气球 / 130

认识周围世界 / 130

感觉能力的开发训练 / 130

抓玩具 / 130

握手指 / 130

动作能力的开发训练 / 131

训练抬头 / 131

训练侧翻 / 131

手部感知和抓握训练 / 131

第五章 2~3个月婴儿的养护

第一节 发育特点

身体发育 / 134

感知觉发育 / 135

视觉发育 / 135

听觉发育 / 136

感觉发育 / 136

心理发育 / 136

第二节 营养与饮食

本月喂养特点 / 137

适量添加流质辅食 / 137

需要添加的辅食 / 138

添加辅食不要操之过急 / 138

适合此阶段婴儿的辅食 / 138

提供脑部发育所需的营养 / 139

大脑发育需要的营养素 / 139

健脑辅食制作 / 139

蔬菜中的营养 / 139

蔬菜的作用 / 140

怎样对待不喜欢蔬菜的婴儿 / 140

使婴儿吃蔬菜的方法 / 141

多吃蔬菜有助于安定婴儿情绪 / 141

不要用水果代替蔬菜 / 141

保证体内微量元素的平衡 / 141

关于微量元素的几个误区 / 142

关于补铁 / 142

关于补钙 / 142

关于补锌 / 143

关于补碘 / 144

关于补硒 / 144

第三节 日常养护

保护婴儿的眼睛和耳朵 / 145

眼睛的保健重点 / 145

保护婴儿的耳朵 / 145

调整婴儿的睡眠 / 146

建立规律的睡眠 / 146

怎样对待睡眠颠倒的婴儿 / 146

怎样对待醒得过早的婴儿 / 146

找出睡眠不安的原因 / 147

用正确的方式背、抱婴儿 / 147

正确背婴儿有利发育 / 148

正确抱起婴儿 / 148

多进行户外活动 / 148

春季户外活动须知 / 149

夏季户外活动须知 / 149

秋季户外活动须知 / 149

冬季户外活动须知 / 149

第四节 智能培育与开发

情商的早期开发 / 150

特别关注婴儿的以下能力 / 150

情商开发从婴儿开始 / 150

父母对婴儿的影响最大 / 151

语言能力的开发训练 / 151

找声源 / 151

用婴儿的语言和其对话 / 151

社交能力的开发训练 / 152

诱导发声和应答 / 152

和小朋友一起玩 / 152

感知能力的开发训练 / 152

分辨形状 / 152

感知练习 / 153

认知能力的开发训练 / 153

捉迷藏让婴儿形成存在和消失的概念 / 153

寻找目标 / 154

触觉能力的开发训练 / 154

照镜子 / 154

抓握物品 / 154

动作能力的开发训练 / 154

四肢训练 / 154

练习翻身 / 155

户外运动和被动操 / 155

第六章 3~4个月婴儿的养护

第一节 发育特点

身体发育 / 158

感知觉发育 / 158

视觉发育 / 159

听觉发育 / 159

嗅觉发育 / 159

心理发育 / 159

第二节 营养与饮食

增加辅食的原则和禁忌 / 160

在合适的月龄添加辅食 / 160

遵循从一种到多种的原则 / 160

从稀到稠的原则 / 160

从细小到粗大的原则 / 161

从少量到多量的原则 / 161

身体不适最好停止喂食辅食 / 161

吃流质或泥状食品的时间不宜过长 / 161

辅食不能替代乳类 / 161

辅食要鲜嫩、卫生、口味好 / 162

愉快进食原则 / 162

不要用成人奶粉喂养婴儿 / 162

忌在辅食中加太多糖 / 162

警惕食物过敏 / 162

让婴儿逐渐接受半固体、固体食物 / 163

以婴儿的实际情况为依据 / 163

一切从米糊开始 / 163

适合的辅食 / 163

注意增加蛋白质的摄入 / 165

婴儿蛋白质的需要量 / 165

蛋白质摄取不足的表现 / 166

吃得好不等于营养好 / 166

没有必要添加蛋白质粉 / 166

谨防蛋白质过量 / 167

乳制品是蛋白质的主要来源 / 167
何时添加非乳类来源的蛋白质 / 167

摄入足够的脂肪 / 168

脂肪的重要性 / 168
足够的母乳可满足脂肪的需求 / 168
配方奶粉中脂肪酸的食物来源 / 169
适度选择增强免疫力奶粉 / 169

第三节 日常养护

保证睡眠的质和量 / 170

培养好的睡眠习惯 / 170
睡眠的好坏影响婴儿健康 / 170

开始使用枕头 / 171

婴儿使用枕头的时机 / 171
给婴儿选择枕头的方法 / 171

为宝宝配置睡袋 / 172

睡袋的种类 / 172
购买睡袋 / 173

妈妈的好助手——婴儿车 / 173

如何选购婴儿车 / 173
安全使用婴儿车 / 174

谨防异物吸入 / 174

吸入异物后的表现 / 175
预防吸入异物的要点 / 175
吞食异物后的处理办法 / 175

提高婴儿抗寒、抗病能力 / 176
干布摩擦锻炼 / 176
寒冷锻炼 / 177

让婴儿学会独立玩耍 / 178
依恋妈妈是正常的 / 178
改变是一个循序渐进的过程 / 178
充分利用玩具的功能 / 179

从大便看健康 / 179

大便异常常与疾病有关 / 180

第四节 智能培育与开发

社交能力的开发训练 / 181
多和同龄人接触 / 181
问候语 / 181

语言能力的开发训练 / 181
边玩边学 / 182
看画片 / 182

视觉能力的开发训练 / 182
“飞呀飞” / 182
居高临下 / 182

听觉能力的开发训练 / 182
欢乐的铃声 / 183
听音找物 / 183

动作能力的开发训练 / 183
上肢能力的训练 / 183
训练拉坐 / 183

第七章 4~5个月婴儿的养护

第一节 发育特点

身体发育 / 186

感知觉发育 / 187

视觉发育 / 187

听觉发育 / 187

感觉发育 / 187

心理发育 / 187

第二节 营养与饮食

制定合理的饮食计划 / 188

一日饮食安排举例 / 188

适合本阶段婴儿的辅食 / 188

婴儿粥的做法 / 189

夜啼婴儿的饮食调理 / 189

注意事项 / 189

脾寒夜啼的食疗方法 / 189

受惊夜啼的食疗方法 / 190

如何应对厌奶的婴儿 / 190

可能是喂食过量的信号 / 190

正常的婴儿厌奶期 / 191

改变喂养方式 / 191

变换一下花样 / 191

第三节 日常养护

乳牙需要小心呵护 / 192

科学的孕期管理 / 192

母乳喂养利于出牙 / 193

出牙前的保护措施 / 193

出牙时的饮食 / 193

保护第一颗乳牙 / 194

控制含糖食物的摄入 / 194

多喝母乳有利于乳牙生长 / 194

简单的锻炼和洁牙方法 / 194

定期带婴儿做口腔检查 / 195

如何照顾爱蹬被子的婴儿 / 195

不要给婴儿盖得太厚 / 195

营造舒适的睡眠环境 / 195

警惕因疾病引起的蹬被 / 196

婴儿的安全问题 / 196

远离危险物品 / 196

谨防摔伤 / 196

防止异物吞入 / 196

注意洗澡安全 / 197

要不要给婴儿用安抚奶嘴 / 197

利弊皆有 / 197

妈妈的爱是婴儿真正需要的 / 197