

你健康 | 我快乐 | 丛书

培育健康乖宝宝

有问必答

PEIYU JIANKANG
GUAIBAobao
YOUWEN BIDA

总主编 蒋耀光

主编 李华强



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



你健康我快乐丛书

培育健康乖宝宝有问必答

PEIYU JIANKANG GUAIBAOBAO YOUWENBIDA

总主编 蒋耀光

主 编 李华强

编写者 (以姓氏笔画为序)

史 源 李华强 姚忠凯

章世文 谢庭国



人 民 军 医 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

培育健康乖宝宝有问必答/蒋耀光总主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 8

(你健康我快乐丛书)

ISBN 7-80194-479-8

I. 培… II. 蒋… III. ①婴幼儿-哺育-问答②婴幼儿-家庭教育-问答 IV. TS976. 31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042663 号

策划编辑:张怡泓 焦健姿 文字编辑:于 哲 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.125 字数:243 千字

版次:2005 年 8 月第 1 版 印次:2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书是献给年轻父母们的礼物。全书共分9章,对如何在新生儿期、1~3个月、4~6个月、7~12个月、1~2岁、2~3岁、3~4岁、4~5岁以及5~6岁九个阶段培育健康乖宝宝做了全面的阐述。用通俗易懂的语言向家长介绍了每一阶段宝宝的生长发育特点,如何安排好宝宝的生活及合理的营养,怎样有针对性地培养宝宝的各项能力以及防病治病常识等。可供广大家长、幼教人员参考阅读。

责任编辑 张怡泓 焦健姿 于 哲

第 1 章 新生儿期(0~28 天)	(1)
第一节 生长及发育	(1)
1. 什么是围生期?	(1)
2. 正常新生儿生理特征有哪些?	(1)
3. 足月新生儿具有什么特征?	(3)
4. 早产儿具有什么样的特征?	(4)
5. 过期产儿的标准是什么?	(5)
6. 低出生体重儿的标准是什么?	(5)
7. 适于胎龄儿的标准是什么?	(6)
8. 小于胎龄儿的标准是什么?	(6)
9. 大于胎龄儿的标准是什么?	(6)
10. 什么是高危儿?	(6)
11. 何谓 Apgar 评分?	(7)
12. 什么是生理性黄疸?	(7)
13. 为什么有些女婴阴道会流血?	(8)
14. 新生儿乳房肿大正常吗?	(8)
15. 新生儿为什么会出现体重下降?	(8)
16. 什么是新生儿红斑?	(9)
17. 新生儿头几天解黑便正常吗?	(9)
18. 新生儿胎记是怎么回事?	(9)

19. 新生儿能听得到声音吗? (9)
20. 新生儿能看得见光吗? (9)
21. 新生儿的味觉灵敏吗? (9)
22. 新生儿的触觉、痛觉灵敏吗? (10)
23. 为何有些新生儿尿裤有淡红色尿痕? (10)
- 第二节 营养及生活 (10)
 1. 新生儿消化道有什么特点? (10)
 2. 母乳是新生儿最理想的食品吗? (11)
 3. 母乳是如何分期的? (12)
 4. 怎样进行母乳喂养? (12)
 5. 按需哺乳好还是按时哺乳好? (13)
 6. 哪些情况禁止母乳喂养? (13)
 7. 如何使产妇奶水足? (14)
 8. 怎样知道宝宝吃饱了? (14)
 9. 母乳喂养的新生儿是否需要喂水或果汁? (14)
 10. 宝宝含着乳头睡觉好吗? (15)
 11. 如何进行乳房的保健? (15)
 12. 患急性乳腺炎能喂母乳吗? (15)
 13. 乳头裂口怎么办? (16)
 14. 乳头内陷怎么处理? (16)
 15. 什么是母乳性黄疸? (17)
 16. 哺乳母亲服药对宝宝的健康有何影响? (17)
 17. 如何判断母乳不足? (18)
 18. 哪些因素可影响母乳分泌不足? (18)
 19. 新生儿总睡觉不吃奶怎么办? (18)
 20. 如何选择代乳品? (19)
 21. 人工喂养是否对婴儿健康有影响? (20)
 22. 如何冲调奶粉? (20)
 23. 人工喂养应注意哪些问题? (20)

24. 如何选择奶瓶、奶嘴?	(21)
25. 怎样布置新生儿居室?	(22)
26. 如何选择新生儿衣服?	(22)
27. 如何选择新生儿尿布?	(23)
28. 怎样为新生儿换尿布,如何清洗尿布?	(23)
29. 新生儿是否需要专用的脸盆与澡盆?	(24)
30. 如何给宝宝洗澡?	(24)
31. 给宝宝洗澡时应注意什么问题?	(25)
32. 怎样包裹新生儿?	(25)
33. 新生儿需要多少睡眠时间?	(25)
34. 新生儿单独睡好还是与妈妈一起睡好?	(26)
35. 如何进行新生儿口腔护理?	(26)
36. 如何进行新生儿眼部护理?	(26)
37. 如何进行新生儿脐部护理?	(27)
38. 如何进行新生儿皮肤护理?	(27)
39. 新生儿夜间哭闹不安怎么办?	(28)
40. 选择保姆应注意哪些问题?	(28)
第三节 智能及心理	(29)
1. 大脑神经系统的发育如何?	(29)
2. 如何重视宝宝的早期教育?	(30)
3. 宝宝的早期教育有哪些?	(30)
4. 新生儿是否需要爱抚?	(31)
5. 新生儿是否需要户外活动?	(31)
6. 什么是新生儿行为神经测定?	(32)
7. 新生儿行为神经测定的目的是什么?	(32)
8. 新生儿神经行为 20 项检查内容是什么?	(32)
第四节 防病及治病	(33)
1. 新生儿保健要注意哪些问题?	(33)
2. 怎样发现新生儿患病?	(34)

3. 新生儿期易发生哪些疾病? (34)
4. 新生儿臀红怎么办? (35)
5. 新生儿鹅口疮如何处理? (36)
6. 如何判断新生儿生理性黄疸还是病理性黄疸? (36)
7. 病理性黄疸常见原因有哪些? (36)
8. 什么是母婴血型不合? (37)
9. 新生儿溶血病都要换血吗? (37)
10. 何谓 TORCH 检查? (38)
11. 艾滋病母亲能将 HIV 传染给宝宝吗? (38)
12. 胎传梅毒是怎么回事? (38)
13. 新生儿淋病性结膜炎如何处理? (39)
14. 新生儿 HBsAg 阳性怎么办? (39)
15. 宝宝出生时需要肌注维生素 K₁ 吗? (39)
16. 新生儿吐奶怎么办? (40)
17. 新生儿打嗝正常吗? (41)
18. 新生儿鼻子不通气怎么办? (41)
19. 新生儿发热怎么办? (41)
20. 早产儿为什么易患肺透明膜病? (42)
21. 新生儿为什么易患败血症? (42)
22. 新生儿惊厥如何处理? (42)
23. 新生儿缺氧缺血性脑病都有后遗症吗? (42)
24. 为什么要进行新生儿疾病筛查? (43)
25. 新生儿睡觉打呼噜是否是病态? (43)
26. 发育性髋关节脱位能早期发现吗? (43)
27. 宝宝发生脐疝怎么办? (44)
28. 给新生儿喂药时应注意哪些问题? (44)
29. 怎样发现宝宝听力异常? (45)
30. 怎样发现宝宝视力异常? (45)
31. 宝宝流泪怎么办? (46)

32. 宝宝出生后第1年需要接种哪些疫苗?	(47)
第2章 1~3个月	(48)
第一节 生长及发育	(48)
1. 此阶段婴儿的体重、身高、头围、胸围标准是多少?	(48)
2. 运动发育顺序怎样?	(48)
3. 言语发育如何?	(49)
4. 听觉发育如何?	(49)
5. 视觉发育如何?	(49)
第二节 营养及生活	(50)
1. 为什么不要轻易放弃母乳喂养?	(50)
2. 什么情况下混合喂养?	(51)
3. 怎样添加辅食?	(51)
4. 如何制作果汁、菜汁?	(52)
5. 口服维生素C能替代蔬菜、水果吗?	(53)
6. 钙剂能加入牛奶中吗?	(54)
7. 如何穿戴?	(54)
8. 睡倒觉怎么办?	(54)
9. 夜间哭闹不睡觉的原因有哪些?	(55)
10. 如何培养生活规律?	(55)
11. 如何适宜户外活动?	(57)
12. 怎样做婴儿操?	(57)
第三节 智能及心理	(59)
1. 为什么要多抱宝宝?	(59)
2. 怎样选择玩具?	(59)
3. 家庭氛围对宝宝成长有哪些影响?	(60)
4. 父母的情绪对宝宝有哪些影响?	(60)
5. 怎样从触觉入手发展宝宝的智能?	(60)
6. 宝宝为什么喜欢吸吮手指及脚趾?	(61)

第四节 防病及治病	(62)
1. 怎样预防意外事故的发生?	(62)
2. 地图舌是怎么回事?	(63)
3. 舌系带是否过短?	(63)
4. 为什么要做儿童保健检查?	(63)
5. 为什么要重视感冒?	(64)
6. 什么是生理性腹泻?	(65)
7. 婴儿腹泻对宝宝有哪些危害?	(65)
8. 怎样预防腹泻?	(66)
9. 怎样预防佝偻病?	(67)
10. 何种情况下不能进行预防接种?	(68)
11. 婴儿湿疹的原因及如何处理?	(68)
12. 1~3个月龄应接种的疫苗有哪些?	(69)
第3章 4~6个月	(71)
第一节 生长及发育	(71)
1. 4~6个月龄宝宝生长发育的特点有哪些?	(71)
2. 宝宝翻身特点及父母如何看护?	(72)
3. 宝宝学坐的特点及父母看护的注意点有哪些?	(72)
4. 宝宝小手能做哪些动作,如何增加宝宝小手的灵活性?	(72)
5. 宝宝如何进行早期语言学习训练?	(73)
第二节 营养及生活	(74)
1. 母乳喂养时,可否添加其他辅食,为什么?	(74)
2. 牛奶喂养时应注意哪些事项?	(74)
3. 宝宝应添加哪些辅食,如何进行辅食制作?	(75)
4. 宝宝是否开始练习用匙喂食物?	(78)
5. 如何使用围嘴,制作有哪些要求?	(78)
6. 宝宝如何度过春天?	(79)
7. 宝宝如何度过夏天?	(79)

8. 宝宝如何度过秋天?	(80)
9. 宝宝如何度过冬天?	(81)
10. 户外活动应注意哪些事项?	(82)
11. 如何使用儿童车?	(82)
12. 夜间啼哭怎么办?	(83)
13. 睡眠时间姿势如何?	(83)
14. 宝宝睡眠易醒及突然哭闹有哪些原因?	(84)
第三节 智能及心理	(85)
1. 宝宝是怎样学会认人的?	(85)
2. 宝宝如何观察周围环境?	(86)
3. 如何选择4~6个月龄宝宝的玩具?	(87)
第四节 防病及治病	(87)
1. 如何防止意外事故?	(87)
2. 如何进行口腔保健?	(88)
3. 如何防治毛细支气管炎?	(89)
4. 宝宝发热与惊厥应注意什么?	(90)
5. 体检时发现心脏杂音应如何处理?	(91)
6. 宝宝夏天和冬天会长哪些疮?	(91)
7. 宝宝应接受哪些预防接种?	(92)
第4章 7~12个月	(94)
第一节 生长及发育	(94)
1. 宝宝生长发育有何特点?	(94)
2. 宝宝体重、身长、头围、胸围、囟门、牙齿的标准是 多少?	(95)
3. 何时学坐及有哪些注意事项?	(96)
4. 何时学爬行, 学习爬行有什么好处?	(97)
5. 何时会站, 父母应给予什么帮助?	(97)
6. 从站立到迈步, 父母应做好哪些准备?	(98)
7. 宝宝有哪些语言特点?	(98)

8. 手部动作的发育及应注意什么问题?	(99)
第二节 营养及生活	(100)
1. 母乳喂养的注意点有哪些?	(100)
2. 牛奶喂养的注意点有哪些?	(100)
3. 断母乳的选择及有哪些注意事项?	(101)
4. 断奶后的饮食应如何安排?	(102)
5. 宝宝偏食怎么办?	(103)
6. 如何训练宝宝自己吃东西?	(103)
7. 宝宝光喝鱼汤、肉汤好不好?	(104)
8. 父母把饭嚼烂给宝宝吃,对不对?	(104)
9. 哪些食物不适合7~12个月龄的宝宝?	(105)
10. 胖孩子是否营养好?	(106)
11. 睡眠时间以及如何养成良好的睡眠习惯?	(106)
12. 如何做好婴儿操?	(107)
13. 如何进行锻炼?	(109)
14. 如何学走路?	(109)
15. 户外活动如何安排?	(110)
16. 穿鞋有哪些要求?	(110)
17. 宝宝四季服装有何要求?	(111)
18. 便秘怎么办?	(111)
19. 怎样让宝宝自己学会大小便?	(112)
第三节 智能及心理	(112)
1. 如何教宝宝称呼各种东西?	(112)
2. 怎样培养宝宝的模仿能力?	(113)
3. 如何提高宝宝的记忆力?	(113)
4. 如何培养宝宝的好奇心?	(114)
5. 如何选择7~12个月龄宝宝的玩具?	(114)
6. 如何给宝宝选择音乐磁带或CD?	(115)
7. 怎样与7~12个月龄的宝宝做游戏?	(115)

第四节 防病及治病	(116)
1. 如何防止意外事故?	(116)
2. 如何做好口腔保健?	(118)
3. 如何预防传染病?	(118)
4. 小儿是如何感染艾滋病的?	(119)
5. 宝宝咳嗽与呕吐时应注意什么?	(119)
6. 男婴应注意有无隐睾症?	(120)
7. 7~12个月龄的宝宝应做哪些预防接种?	(120)
第5章 1~2岁	(123)
第一节 生长及发育	(123)
1. 1~2岁的孩子体重、身长是多少?	(123)
2. 运动发育的特点是什么?	(123)
3. 应该长出多少颗乳牙?	(123)
4. 什么时候会说话?	(124)
5. 说话困难时应该怎么办?	(124)
第二节 营养及生活	(124)
1. 饮食特点是什么?	(124)
2. 孩子的主食和副食品应该怎样合理搭配安排?	(125)
3. 孩子自己吃饭好还是家长喂饭好?	(125)
4. 牛奶对孩子有什么重要性?	(126)
5. 是否可以给孩子添加营养品?	(126)
6. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯?	(127)
7. 在玩耍方面家长要注意些什么?	(129)
8. 怎样养成良好的排便习惯?	(129)
9. 怎样培养孩子良好的卫生习惯?	(130)
10. 是否需要加强孩子的体格锻炼?	(130)
11. 在衣着方面要注意些什么?	(131)
第三节 智能及心理	(132)
1. 怎样培养孩子的记忆力?	(132)

2. 怎样引导孩子养成良好的个性?	(133)
3. 怎样培养孩子的独立意识?	(134)
4. 如何满足孩子的好奇心?	(135)
5. 如何利用推拉车等玩具培养孩子的户外活动兴趣?	(135)
6. 如何提高孩子对音乐的爱好?	(135)
7. 怎样培养积极的意志品质?	(135)
第四节 防病及治病	(137)
1. 怎样预防意外事故的发生?	(137)
2. 如何防止被烫伤、烧伤?	(137)
3. 如何防止触电?	(137)
4. 如何防止误食?	(138)
5. 如何防止被虫咬伤?	(138)
6. 如何防止被猫犬咬伤?	(138)
7. 如何防止溺水?	(138)
8. 如何早期发现孩子发病的前兆?	(139)
9. 孩子发热该怎么办?	(139)
10. 孩子抽搐该怎么办?	(139)
11. 如何处理孩子咳嗽?	(140)
12. 呕吐时应该注意些什么?	(140)
13. 孩子腹痛该怎么办?	(140)
14. 孩子不爱吃饭该怎么办?	(141)
15. 贫血的原因有哪些?	(141)
16. 突然呼吸困难怎么办?	(142)
17. 孩子喊耳痛要警惕什么?	(142)
18. 孩子流鼻涕是什么问题?	(142)
19. 鼻出血怎么处理?	(143)
20. 常见的口腔疾病有哪些?	(143)
21. 急性喉炎有哪些表现?	(143)

22. 常见的皮肤疾病有哪些?	(144)
23. 什么是暑热症?	(144)
24. 需要注意的常见的出疹性疾病有哪些?	(145)
25. 流行性脑脊髓膜炎是什么?	(146)
26. 需要接种的疫苗有哪些?	(147)
第6章 2~3岁	(148)
第一节 生长及发育	(148)
1. 2~3岁小儿体格发育的特点是什么?	(148)
2. 乳牙有什么重要的生理功能?	(149)
3. 怎样维护乳牙的健康?	(150)
第二节 营养及生活	(150)
1. 长了乳牙的幼儿,在喂养中会出现什么新问题?	(150)
2. 混合食物的配制原则是什么?	(151)
3. 混合食物的需要量是多少?	(152)
4. 幼儿食物对烹调有何要求?	(152)
5. 幼儿进食怎样才安全?	(153)
6. 幼儿良好的饮食习惯有哪些?	(154)
7. 幼儿主要的生活内容是什么?	(155)
8. 幼儿的就餐制度是怎样的?	(156)
9. 幼儿一昼夜宜睡多少小时?	(156)
10. 影响幼儿睡眠的原因有哪些?	(157)
11. 如何培养幼儿良好的睡眠习惯?	(157)
12. 幼儿寝室的通风换气为什么很重要?	(157)
13. 改善室内空气质量的方法有哪些,如何评价?	(158)
14. 幼儿活动有什么重要性?	(159)
15. 幼儿活动的内容有哪些?	(159)
16. 家长应怎样同幼儿一起活动?	(160)

17. 如何培养幼儿的独立生活能力?	(161)
18. 如何培养幼儿独立穿衣和脱衣?	(161)
第三节 智能及心理	(162)
1. 幼儿的智能水平有多高?	(162)
2. 不加培养能否开发智力?	(164)
3. 培养幼儿智能应注意哪些内容?	(164)
4. 如何鼓励、指导幼儿自主“侦察”活动?	(165)
5. 幼儿主要模仿学习什么?	(165)
6. 幼儿扮角色活动有哪些好处?	(166)
7. 给幼儿玩玩具有什么学问?	(166)
8. 良好习惯是怎样养成的?	(167)
9. 幼儿的哪些好习惯值得推崇?	(168)
10. 家长在幼儿智能开发中持什么态度?	(169)
第四节 防病及治病	(170)
1. 误吞纽扣、硬币等异物怎么办?	(170)
2. 花生米等珠状异物滚入气管内怎么办?	(170)
3. 关节脱位怎么办?	(171)
4. 烧伤或烫伤怎么办?	(172)
5. 触电怎样急救?	(172)
6. 如何预防火灾性窒息?	(173)
7. 在公路上玩耍的危险有多大?	(173)
8. 咬断玻璃水银体温计怎么办?	(175)
9. 注射针头断在肌肉内怎么办?	(175)
10. 反复呼吸道感染如何防治?	(176)
11. 婴幼儿哮喘如何防治?	(177)
12. 生活水平提高了,怎么还会营养不良?	(178)
13. 为什么会便秘,如何防治?	(179)
14. 幼儿期还有没有疫苗的加强接种?	(180)
第7章 3~4岁	(181)

第一节 生长及发育	(181)
1. 3~4岁的宝宝有多高,有多重?	(181)
2. 宝宝头围、胸围是多少,有多少乳牙?	(181)
3. 宝宝能做哪些平衡及大动作?	(182)
4. 宝宝会做哪些自我服务?	(182)
第二节 营养及生活	(182)
1. 合理喂养重要吗?	(182)
2. 怎样喂养宝宝?	(183)
3. 为什么宝宝不宜多吃冷饮?	(183)
4. 多吃味精有害吗?	(183)
5. 宝宝厌食怎么办?	(184)
6. 居住环境对宝宝有哪些影响?	(184)
7. 锻炼有哪些好处?	(185)
8. 为什么入幼儿园前要进行查体?	(186)
9. 上幼儿园需要注意哪些问题?	(186)
10. 为什么有些宝宝拿东西时喜欢用左手?	(188)
11. 为什么宝宝要刷牙?	(188)
12. 怎样选择牙刷、牙膏?	(189)
13. 宝宝尿床的原因及对策有哪些?	(189)
第三节 智能及心理	(190)
1. 什么是外向型性格?什么是内向型性格?	(190)
2. 怎样培养宝宝的性格?	(191)
3. 什么是早期智力开发?	(191)
4. 早期教育宝宝需注意哪些问题?	(191)
5. 母爱与宝宝的智力以及心理有何关系?	(192)
6. 锌与宝宝健康有何联系?	(193)
第四节 防病及治病	(195)
1. 家庭中常备哪些药物?	(195)
2. 怎样防止宝宝走失?	(195)