

康乃馨

现代女性生活小百科
丛书主编 刘士 闻丁

科学育 儿

仲 岁 主编
何 水

南京出版社

R 174
5

康乃馨现代女性生活小百科
丛书主编 刘士闻 丁学育



科 学 育

科 学 育

科 学 育

科学 育儿

仲何 岁水 主编

育

南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿/ 仲岁, 何水主编. —南京: 南京出版社,
2000.9

(现代女性生活小百科/ 刘士, 闻丁主编)

ISBN 7-80614-584-2

I. 科… II. ①仲… ②何… III. 婴幼儿-哺
育-基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 42824 号

本册主编 仲 岁 何 水
编写人员 仲 岁 何 水 何 田
朱雪奇 仲 跃

科学育儿

仲岁 何水 主编

*

南京出版社出版发行

(南京市北京东路 41 号 29 号楼 邮编 210008)

丹阳教育印刷厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.375 字数 132 千

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

*

ISBN 7-80614-584-2

TS·1 定价 8.00 元

(本书凡有印装质量问题可向承印厂调换)

理财》、《现代厨房》，还有《科学育儿》、《孕产保健》。从这些书中，你们可感受到现代女性的真诚和爱意，也能领略到现代女性的智慧与天赋。

祝你们——新时代的新女性永远美丽永远幸福永远成功！

编者

2000年7月16日



前言

你的宝宝来到人世了，你那忙碌而又紧张的育儿生活也拉开了序幕。面对这种充满活力充满生机，你可能有些惊喜，但更多的也许是紧张与不安。

是啊，宝宝生命的头三年也是你初为人母的重要时刻，从宝宝的吃到睡，宝宝的哭到玩；宝宝月子里的黑白颠倒，到百天时开口微笑；宝宝步履蹒跚地投入你的怀抱，到呀呀学语呼唤妈妈爸爸；宝宝日新月异的体格生长，到渐趋完善的心理发育，你有许多事情要考虑，有许多事情要去做。可怜天下父母心，宝宝一点一滴的成长，岁岁月月的进步，都是你辛勤哺育的结果，都融入了你的心心血血。

对今天中国大多数女性来说，养育宝宝的机会可能只有一次，这也许是你人生航道上一段非常特别的路程，在此前，你没有更多的经验可以积累；往后，你也可能不会有新的机会再去实践。为了你自己，为了你的宝宝的健康与成长，你得认真地从现在做起，从小事做起。

这里，我们为你准备了一本《科学育儿》，从书名你就能猜到这是一本介绍如何养育好宝宝的图书。书中以宝宝生长时间为序，亦步亦趋，把一些育儿知识讲得清清楚楚，简单明了。



例如,书中告诉你,在人的一生中,出生后的第一个月尤其是第一天对宝宝生存最为重要。足月健康的宝宝大多在两周后就可适应出生后的生活,但是,早产儿则需要更长的时间才能完成这些关键性的适应。考虑到宝宝的健康一直是你操心的事情,而真正懂多少医学知识的父母不是很多。我们在书的最后介绍了一些宝宝易得的常见病。当然,这儿只能讲一些要注意的常识,生活中的经验也许能帮助你解决一些小问题。问题严重了还得去医院,让医生来处理宝宝的疾病和痛苦。

年轻的妈妈,你准备好了吗?为了宝宝,为了宝宝的明天和未来,为了你家庭的祥和与安康,我们与你一起努力,加油吧!

编者

2000年7月16日



(32)	宝宝的养育与生活
(33)	宝宝的生长
(34)	宝宝的喂养
(35)	宝宝的生长
(36)	宝宝的喂养
(37)	宝宝的生长
(38)	宝宝的喂养
(39)	宝宝的生长
(40)	宝宝的喂养
(41)	宝宝的生长
(42)	宝宝的喂养
(43)	宝宝的生长
(44)	宝宝的喂养
(45)	宝宝的生长
(46)	宝宝的喂养
(47)	宝宝的生长
(48)	宝宝的喂养
(49)	宝宝的生长
(50)	宝宝的喂养
(51)	宝宝的生长
(52)	宝宝的喂养
(53)	宝宝的生长
(54)	宝宝的喂养
(55)	宝宝的生长
(56)	宝宝的喂养
(57)	宝宝的生长
(58)	宝宝的喂养
(59)	宝宝的生长
(60)	宝宝的喂养
(61)	宝宝的生长
(62)	宝宝的喂养
(63)	宝宝的生长
(64)	宝宝的喂养
(65)	宝宝的生长
(66)	宝宝的喂养
(67)	宝宝的生长
(68)	宝宝的喂养
(69)	宝宝的生长
(70)	宝宝的喂养
(71)	宝宝的生长
(72)	宝宝的喂养
(73)	宝宝的生长
(74)	宝宝的喂养
(75)	宝宝的生长
(76)	宝宝的喂养
(77)	宝宝的生长
(78)	宝宝的喂养
(79)	宝宝的生长
(80)	宝宝的喂养
(81)	宝宝的生长
(82)	宝宝的喂养
(83)	宝宝的生长
(84)	宝宝的喂养
(85)	宝宝的生长
(86)	宝宝的喂养
(87)	宝宝的生长
(88)	宝宝的喂养
(89)	宝宝的生长
(90)	宝宝的喂养
(91)	宝宝的生长
(92)	宝宝的喂养
(93)	宝宝的生长
(94)	宝宝的喂养
(95)	宝宝的生长
(96)	宝宝的喂养
(97)	宝宝的生长
(98)	宝宝的喂养
(99)	宝宝的生长
(100)	宝宝的喂养

宝宝的养育与生活 (1)

宝宝出生的第一个月

宝宝的生长 (2)

哇的一声,宝宝来到这个世界(2)正确评估足月宝宝(3)细细看看宝宝的全身(4)宝宝的“冷”“热”适应(5)宝宝体重减轻了(6)认真察看宝宝的大小便(7)宝宝满月了(9)

宝宝的喂养 (11)

珍惜初乳与开乳喂养(11)妈妈喂奶时的几点注意(12)谈谈乳头的卫生与保健(15)产后的合理饮食(16)话说人工喂养(17)说说牛奶的营养价值(19)先添加牛奶,再考虑奶粉(20)母婴都要科学补钙(20)宝宝的消化能力有多大(22)宝宝吐奶有区别(23)

宝宝的生活 (24)

宝宝的新居(24)给宝宝洗个澡(25)育儿四样宝,你准备好了吗?(26)说说宝宝的睡眠(28)宝宝的衣和被(30)

宝宝的活动 (31)

开发宝宝的潜意识(31)和宝宝一起玩(32)给宝宝做做按摩



操(34)

宝宝的健康 (35)

宝宝身上有些黄(35)宝宝的毒性皮肤红斑(36)宝宝小肚脐有学问(37)宝宝的乳房增大(38)宝宝的口腔清洁与牙齿健康(39)宝宝的唇裂、腭裂及其它(40)宝宝平安度夏(41)出生第一针——接种卡介苗(42)接种乙型肝炎疫苗(43)

宝宝出生的第二个月

宝宝的成长 (44)

两个月的宝宝有多大(44)

宝宝的喂养 (45)

宝宝的胃口特别好(45)打嗝和吐奶很常见(46)

宝宝的生活 (46)

关心宝宝的睡眠(46)季节不同,变化穿衣(48)轻轻擦去婴儿头皮垢(48)

宝宝的活动 (49)

推广婴儿操(49)让宝宝常常晒晒太阳(51)肌肤相亲,亲善相处(52)笑笑,看看,听听,玩玩(53)

宝宝的健康 (56)

别忘了第二针乙肝疫苗(56)按时服用小儿麻痹糖丸(56)
“地图舌”不是病(57)

宝宝出生的第三个月

宝宝的成长 (58)

宝宝长得快,招人喜(58)关心一下宝宝的囟门(59)

3



宝宝的生活 (82)

别忘了多给宝宝洗洗澡(82) 保证良好的睡眠(83) 朝夕相处,了解宝宝(83) 似懂非懂,开发智力(85) 宝宝跟着感觉走(86)

宝宝的健康 (87)

爱护好宝宝的乳牙(87) 肚脐膨出不可怕(87)

宝宝出生的第六个月 (88)

宝宝的成长 (88)

称一下体重,量一下身高(88) 宝宝咿呀学说话(89)

宝宝的喂养 (90)

精心给宝宝拟一个菜单(90) 添加辅食有讲究(92) 6个月的宝宝常常流口水(93)

宝宝的活动 (94)

学习爬行,多多健身(94) 撕撕碎纸,手脑协调(95)

宝宝出生的第七个月 (96)

宝宝的成长 (96)

月月长高,天天懂事(96) 爬一爬和坐一下(98)

宝宝的喂养 (99)

给宝宝订个规矩(99) 巧加辅食,主辅得当(99)

宝宝的生活 (101)

宝宝奇特的安慰物(101)

宝宝的活动 (102)

跟着学学,认识世界(102) 从自制玩具开始(102)



宝宝的健康 (104)

灵活小手,疾病祸根(104)春夏秋冬话宝宝(105)

宝宝出生的第八个月

宝宝的成长 (108)

宝宝的坐,躺,爬,趴(108)

宝宝的喂养 (109)

得让宝宝断奶了(109)一定要纠正宝宝的偏食(110)

宝宝的生活 (111)

宝宝坐在便盆上(111)

宝宝的活动 (111)

宝宝的玩具和游戏(111)

宝宝的健康 (113)

小心,防止宝宝坠落(113)

宝宝出生的第九个月

宝宝的成长 (114)

每天都有快乐和惊喜(114)

宝宝的生活 (115)

多多迈步,多多喝彩(115)

宝宝的活动 (116)

宝宝的游戏和教育(116)

宝宝出生的第十、十一、十二个月

宝宝的成长 (117)



宝宝更高了,也更重了(117)胖一些和瘦一些,哪种更好(119)宝宝的变化更大了(119)
宝宝的喂养 (121)

宝宝想自己学吃饭(121)宝宝断奶后如何喂食(122)

宝宝的活动 (123)

跨出人生第一步(123)学学说话,帮助记忆(123)自我意识的萌芽和个性倾向出现(124)说说宝宝的好奇心和依赖性(125)宝宝的左撇子要矫正吗?(126)进行动作训练,提高识别能力(127)

宝宝的健康 (128)

提高健康素质,防止常见疾病(128)当心宝宝的“空调机肺炎”(130)接种乙型脑炎疫苗及其它(131)你家的宝宝达标了吗?(132)

宝宝出生的第二年 (135)

2岁宝宝的体格标准(135)宝宝的骨骼发育(136)从蹒跚学步到跑跑跳跳(137)宝宝挑食坏处多(138)冷饮和巧克力莫多吃(139)依赖性、模仿性和独立性(139)什么是宝宝的“第一反抗期”(140)不要吓着了宝宝(141)更多的语言表达能力(142)交友、游戏与劳动(144)哭哭笑笑,宝宝热闹(145)陪宝宝看看电视(146)



宝宝出生的第三年	(147)
(147) 体重增长减慢, 身高增长仍快 (147) 吃饭时不要训斥宝	
(148) 学用筷子剪刀, 培养心灵手巧 (149) 千万不要给宝	
(150) 男扮女装 (150) 搭搭积木, 捏捏泥巴 (150) 宝宝的思维在	
(151) 从低级走向高级 (151) 宝宝的脾气变“犟”了 (152) 说说宝	
(153) 宝宝的嫉妒心理 (154) 宝宝进幼儿园	
(155) 了 (156)	
(157) 宝宝的防病与治疗	
(158) 先说说“看医生”	(157)
(159) 判断疾病的轻重, 是要做的第一件事	(158)
(160) 发热, 告诉你孩子生病了	(159)
(161) 咳嗽, 听声看痰可知病	(161)
(162) 抽搐, 千万不可手忙脚乱	(162)
(163) 夜啼, 婴儿不适的惟一诉说	(163)
(164) 意外, 要紧之处在防范	(164)
(166) 春夏秋冬, 时时防病	(166)
风疹, 大多很快恢复	(167)
幼儿急疹, 又称婴儿玫瑰疹	(168)
流行性乙型脑炎, 仍有一定的病死率	(168)
小儿病毒性肝炎, 甲型多见	(169)
白喉, 常见的并发症是心肌炎	(171)
细菌性痢疾, 以“中毒性菌痢”最危险	(172)



流行性脑脊髓膜炎,小心极重型	(173)
小儿结核病,发病有回升趋势	(173)
蛔虫病,防病在于搞好卫生	(174)
蛲虫病,夜间肛门周围瘙痒是其特征	(175)
钩虫病,驱虫药物有特效	(176)
营养不良,要寻找原因和提倡母乳喂养	(177)
佝偻病,补充维生素 D	(178)
小儿缺铁性贫血,添加含铁量丰富、易吸收的食物	(179)
小儿肥胖症,多数属单纯性肥胖	(181)
小儿感冒,不要轻视	(182)
小儿支气管炎,大多从感冒开始	(183)
小儿肺炎,多见于婴幼儿	(184)
小儿哮喘,最好能找到过敏原	(185)
小儿腹泻,一般不宜使用止泻药	(186)
泌尿道感染,预防从做好婴幼儿外阴部清洁开始	(187)
婴儿孤独症,大多智力落后	(188)
婴儿湿疹,俗称“奶癣”、“湿毒”	(189)
小儿疝气,俗称“小肠气”	(190)
隐睾症,又称睾丸下降不全	(191)
急性化脓性中耳炎,抗生素是有效药物	(191)

宝宝的养育与生活

界世个亥隆来室室，市一阳都

宝宝出生的第一年

宝宝要来到人世間了，你那忙碌而又緊張的育兒生活也將拉开序幕。你可能有些驚喜，但更多的也許是緊張。是啊，寶寶從月子里的黑白顛倒，到百天時開口微笑，從步履蹣跚地投入你的懷抱，到呀呀學語呼喚媽媽爸爸，寶寶一點一滴的成長，歲歲月月的進步，都是你辛勤哺育的結果，都融入了你的心心血血，無限操勞。

宝宝生命的第一年也是你初为人母的第一年,年轻的妈



妈,为了宝宝的健康与成长,为了宝宝的明天和未来,努力吧,加油吧!

宝宝出生的第一个月

在人的一生中,出生的第一个月尤其是第一天对宝宝生存最为重要。随着时间的推移,宝宝健康生活的可能性就越来越大。足月的健康宝宝大多在两周后就可适应出生后的生活,但是早产儿就要更长的时间才能完成这关键性的适应。

○ 宝宝的生长

哇的一声,宝宝来到这个世界

哇的一声,宝宝来到这个世界。寄生于母体内的胎儿,脱离母体后就称为了新生儿。新生儿一般指出生后一个月之内的婴儿。来到这个新世界每个新生儿都将面临着三大考验:

第一,呼吸的考验。从出生后的第一声啼哭开始,两肺因空气吸入而充盈膨胀,开始了自主节律的呼吸,这就意味着宝宝开始与外界环境发生了联系,独立地走上了自主的生理活动的道路。若宝宝出生后1~2分钟内还没有开始呼吸,助产人员应采取果断措施,尽快使婴儿出现正常的呼吸。若超过5分钟还没有呼吸,则有可能出现造成大脑损伤的终身后遗症。

第二,血循环的考验。胎儿时的血液循环是依赖母体血液来净化的,出生后最重要的是要建立自己的血液循环系统,此时会出现不规则的心跳加快,血压也需要10天左右才会慢慢地稳定下来。