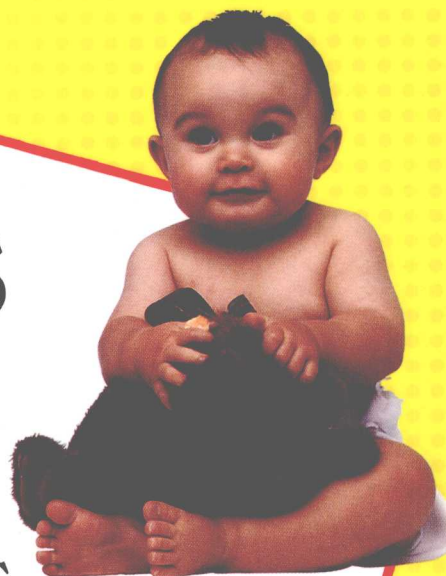




现代人生活必读

丰富你的育儿经，宝宝的小日子将过得更精彩！宝宝呱呱坠地后，伴随着喜悦，许多麻烦也接踵而来。如何应对这些问题？

THE BABIES
AND INFANTS
RAISE
HUNDRED BRANCHES



婴幼儿
养育百科

科学的喂养，合理的护理，疾病的防治，
教育的进展，都是新爸爸妈妈不容忽视的重头戏。
提纲挈领，帮助爸妈抓住养育宝宝的重点，润物细无声，
一同致力于最佳宝宝的培养。

雪峰◎著

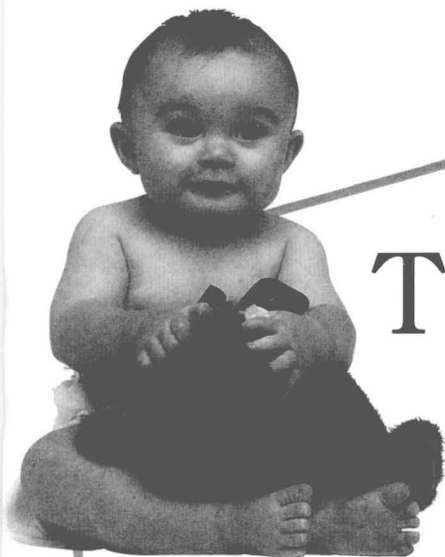
 珠海出版社





现代人生活必读

丰富你的育儿经，宝宝的小日子将过得更精彩！宝宝呱呱坠地后，伴随着喜悦，许多麻烦也接踵而来。如何应对这些问题？



THE BABIES
AND INFANTS
RAISE
HUNDRED BRANCHES

婴幼儿
养育百科



雪峰◎著



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿养育百科/陈媛主编.-珠海:珠海出版社,
2009.10

(现代人生活必读)

ISBN 978-7-5453-0285-1

I.婴… II.陈… 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 (2009) 第 167251 号

现代人生活必读——婴幼儿养育百科

主 编:陈 媛

编 著:雪 峰

责任编辑:张继业

装帧设计:天下书装

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话:2639330 邮政编码:519001

网 址:www.zhcbbs.net

E - mail:zhcbbs@zhcbbs.net

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京耀华印刷有限公司

开 本:710×1000 1/16

印 张:45 字数:450 千字

版 次:2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5453-0285-1

定 价:84.00 元(全三册)

版权所有 翻印必究

(本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换)

前 言

人之初,是宝宝一生旅途的开始,如何保障宝宝的身体健康和智力发育,对每一对爸爸妈妈来说,都是至关重要的问题。由于0~3岁的宝宝,身心都处于娇嫩的生长期,父母的护理必须细致入微,深入到细枝末节里,给宝宝无微不至的保护和引导,才能帮助宝宝健康成长。

初为人父母,我们可能对宝宝的养育方式并不是十分了解,这时候,积极储备充分的育儿知识,便成了一道不可或缺的手续。宝宝从出生开始,每一个生长阶段的身心状态都会有不同的发展,也就需要不同的营养方式、不同的日常护理和不同的智力开发,养育宝宝是一道全方位的难题,但是如果掌握宝宝的生长规律和护理的要则,育儿也会变成一种乐趣。

宝宝一步一步健康成长,是父母最希望看到的,这同时也是父母不断成长的过程,学会为宝宝打下坚实的根基,让他/她借着父母的东风,开始精彩的人生。





第一部分 完美的宝贝计划

第一章 做好为人父母的准备

- 一、角色转变与心理准备 2
- 二、从这一刻起做好宝宝记录 2
- 三、给宝宝做健康检查 3

第二章 给宝宝一个崭新的世界

- 一、宝宝的房间与室温 3
- 二、宝宝的床和床上用品 5
- 三、宝宝的衣服与尿布 6
- 四、宝宝的奶瓶 6

第二部分 爱是宝宝的最佳营养

第一章 婴儿护理 8

第一节 宝宝出生第一个月 8

- 一、父母必须知道的真相 8
- 1、新生儿的发育特点、行为能力 8

2、初乳的意义和喂养方法	8
3、母乳有益于母婴健康	9
4、判断新生儿健康的标准	15
5、新生儿啼哭的真相	16
6、新生儿的常见异常	17
7、双胞胎和多胞胎的护理	18
二、父母应该学会的技能	19
1、学会喂奶和沐浴	19
2、学会正确地裹尿布	21
3、照顾好宝宝的肚脐	22
4、注意保护宝宝的头型	22
5、宝宝的五官及皮肤护理	23
三、宝宝可能出现的状况	25
1、如果宝宝打嗝、吐奶	25
2、呕吐物中带有血丝	27
3、脐带可能会渗出血来	28
4、宝宝斜颈的矫正方法	28
5、特别的爱给早产儿	29
6、新生儿溶血症的真相	31
7、新生儿便秘	33
四、宝宝的心理健康和智力开发	34
1、新生儿正常智能标准	34
2、从感官上培养宝宝的心智	34
3、让宝宝看你的“脸色”行事	37
4、培养宝宝的语言能力	37
5、在游戏中锻炼宝宝的肢体运动	38
五、宝宝需要做的检查和疾病防御	41
1、新生儿检查	41
2、新生儿常见的疾病以及预防	41

第二节 宝宝出生第二个月	41
一、父母必须知道的真相	41
1、宝宝的身体发育	41
2、宝宝的技能	42
3、亲吻传递的除了爱,还有病菌	42
4、慎用爽身粉、花露水	43
5、宝宝爱吃手指	43
6、妈妈生病的时候不宜哺乳	45
二、父母应该学会的技能	45
1、宝宝的喂养要点	45
2、宝宝的睡眠	45
3、宝宝的娱乐活动	46
4、帮宝宝剪指甲	46
三、宝宝可能出现的状况	47
1、婴儿湿疹	47
2、尿布湿疮	47
四、宝宝的心理健康和智力开发	48
1、宝宝的肢体运动	48
2、宝宝的语言能力	49
3、宝宝的视觉	49
4、宝宝的听觉	49
5、情绪和心理素质培养	50
第三节 宝宝出生第三个月	50
一、父母必须知道的真相	50
1、宝宝的身体发育	50
2、宝宝的技能	51
3、健康宝宝要“三浴”	51
4、宝宝“哭夜”的秘密	51
5、宝宝需要维生素D	53

6、宝宝的护理因四季和地域而异	54
二、父母应该学会的技能	56
1、训练小便习惯	56
2、私处护理男孩篇	57
3、私处护理女孩篇	58
三、宝宝可能出现的状况	59
1、小儿惊厥	59
2、臀部皮炎	59
3、耳道炎、疖肿	60
4、耳朵进入异物	60
5、小儿鹅口疮	61
6、小儿麻痹症	61
四、宝宝的心理健康和智力开发	62
1、宝宝的肢体运动	62
2、宝宝的语言能力	64
3、宝宝的感官能力	64
4、培养宝宝的情商	65
5、培养宝宝的社交能力	65
第四节 宝宝出生第四个月	66
一、父母必须知道的真相	66
1、宝宝的身体发育	66
2、宝宝的技能	66
3、宝宝流口水的原因与护理	67
二、父母应该学会的技能	67
1、给宝宝添加辅食	67
2、带宝宝注射菌苗	69
3、关注宝宝的体重	69
4、宝宝的唇部护理	70
三、宝宝可能出现的状况	70

1、食物过敏	70
2、呼吸道感染	72
四、宝宝的心理健康和智力开发	72
1、宝宝的肢体运动	72
2、宝宝的感官能力	73
3、宝宝的语言培养	74
4、宝宝的情商培养	75
5、良好社交能力的培养	76
第五节 宝宝出生第五个月	76
一、宝宝的身体发育	76
1、宝宝的身体发育	77
2、宝宝的技能	77
二、父母应该学会的技能	78
1、给宝宝测体温	78
2、给宝宝数脉搏	79
3、关注宝宝的呼吸状况	79
三、宝宝可能出现的状况	80
1、百日咳	80
2、缺铁性贫血	81
四、宝宝的心理健康和智力开发	82
1、宝宝的肢体能力	82
2、宝宝的感官能力	83
3、宝宝的语言能力	84
4、宝宝的认知能力	84
第六节 宝宝出生第六个月	85
一、父母必须知道的真相	85
1、宝宝的身体发育	85
2、宝宝的技能	86
二、父母应该学会的技能	86

1、宝宝喂养和辅食添加	86
2、宝宝的出牙护理	87
3、教宝宝喝白开水	88
4、物理降温治疗法	88
5、注射疫苗	89
三、宝宝可能出现的状况	89
1、哮喘	89
2、营养性缺铁性贫血	90
四、宝宝的心理健康和智力开发	90
1、宝宝的肢体能力	91
2、宝宝的感官发育	91
3、宝宝的语言能力	92
4、莫让坏气氛带给宝宝精神污染	93
5、培养宝宝的交际能力	93
6、帮助宝宝缓解依赖	94
第七节 宝宝出生第七个月	95
一、父母必须知道的真相	95
1、宝宝的身体发育	95
2、宝宝的技能	95
二、父母应该学会的技能	96
1、七个月宝宝的喂养要点	96
2、提高宝宝的抵抗力	97
3、关注宝宝的分泌物	98
三、宝宝可能出现的状况	99
1、肠套叠	99
2、流感	100
四、宝宝的心理健康和智力开发	101
1、宝宝的肢体运动	101
2、宝宝的感官能力	101

3、宝宝的语言能力	102
4、宝宝的才艺培养	103
第八节 宝宝出生第八个月	103
一、父母必须知道的真相	103
1、宝宝的身体发育	103
2、宝宝的技能	104
二、父母应该学会的技能	104
1、为宝宝“半断奶”	104
2、保证宝宝的良好睡眠	105
3、教宝宝用水杯喝水	106
三、宝宝可能出现的状况	107
1、幼儿腮腺炎	107
2、小儿气管炎、肺炎	108
四、宝宝的心理健康和智力开发	109
1、宝宝的肢体运动	109
2、宝宝的语言能力	109
3、锻炼宝宝的协调能力	111
第九节 宝宝出生第九个月	111
一、父母必须知道的真相	111
1、宝宝的身体发育	111
2、宝宝的技能	111
二、父母应该学会的技能	112
1、九个月宝宝的喂养要点	112
2、帮宝宝适应座便器	112
三、宝宝可能出现的状况	113
1、小儿腹泻	113
2、猩红热的治疗与预防	114
四、宝宝的心理健康和智力开发	115
1、适合九个月宝宝的玩具	115

2、培养宝宝的自理能力	115
3、发展宝宝的交际能力	116
4、给宝宝足够的表扬	116
第十节 宝宝出生第十个月	117
一、父母必须知道的真相	117
1、宝宝的身体发育	117
2、宝宝的技能	117
二、父母应该学会的技能	118
1、十个月宝宝的饮食结构	118
2、宝宝的眼部护理	119
三、宝宝可能出现的状况	120
1、口腔异味	120
2、宝宝发烧	121
四、宝宝的心理健康和智力开发	121
1、宝宝的肢体发育和感官能力	121
2、用抚摸来表达爱和关怀	122
3、宝宝的认知能力	122
4、培养宝宝的独立性	123
5、宝宝的语言能力	124
6、鼓励和加强宝宝的模仿能力	125
7、建立母子的依恋关系	126
8、克服宝宝过度恋母的情绪	127
第十一节 宝宝出生第十一个月	128
一、父母必须知道的真相	128
1、宝宝的身体发育	128
2、宝宝的技能	129
二、父母应该学会的技能	129
1、十一个月宝宝的喂养重点	129
2、十一个月宝宝的出牙护理	130

三、宝宝可能出现的状况	130
1、奶瓶龋	130
2、宝宝出水痘	133
3、小儿毛细支气管炎	134
四、宝宝的心理健康和智力开发	134
1、走路仍是必修课	135
2、学步车的使用	136
3、开拓宝宝的语言天地	137
4、帮宝宝戒掉独占欲	138
5、提高宝宝的认知能力	139
6、锻炼宝宝的记忆力	139
第十二节 宝宝出生第十二个月	140
一、父母必须知道的真相	140
1、宝宝的身体发育	140
2、宝宝的技能	140
二、父母应该学会的技能	141
1、十二个月宝宝的喂养要点	141
2、呵护宝宝的睡眠质量	142
3、为宝宝选择合适的服饰	143
三、宝宝可能出现的状况	144
1、小儿麦粒肿	144
2、宝宝的足部问题	145
3、小儿蛔虫病	145
四、宝宝的心理健康和智力开发	146
1、教宝宝看图说话讲故事	146
2、关注语言发展迟缓的宝宝	147
3、宝宝的平衡能力发展	149
4、培养宝宝的逻辑思维能力	150
5、宝宝的情绪和社交能力	150

6、培养宝宝的性别意识	151
第二章 1~2岁,幼儿期护理	153
一、父母必须知道的真相	153
1、乳牙的发展	154
二、妈妈必须掌握的技能	154
1、有规律地喂养,不挑食的训练	155
2、培养宝宝良好的睡眠习惯	156
3、1~2岁宝宝的皮肤护理	157
4、宝宝需要特殊护理的部位	159
5、1~2岁宝宝的排便	160
三、宝宝可能出现的状况	160
1、小儿口角炎	160
2、分泌性中耳炎	161
3、宝宝缺锌的症状和护理	162
四、宝宝的心理健康和智力开发	163
1、1~2岁宝宝的肢体运动	163
2、告别“鹦鹉学舌”的时代	164
3、拓展宝宝的世界	165
4、宝宝的自我和自尊	167
5、“利他”意识的培养和益处	168
6、帮助宝宝克服依赖	169
第三章 3岁宝宝的护理	171
一、父母必须知道的真相	171
1、宝宝的身体发育	171
2、宝宝的技能	171
二、父母应该学会的技能	172
1、三岁宝宝的喂养要点	172

三、宝宝可能出现的问题	173
1、严重偏食	173
2、肠炎	174
3、小儿风疹	175
4、常见虫类传染病	176
5、小儿遗尿	176
四、宝宝的心理健康和智力开发	178
1、学龄前的肢体运动	178
2、自言自语与对话沟通	178
3、宝宝的第一个叛逆期	179
4、给宝宝一个“秩序世界”	181
5、自卑宝宝的调节	182
6、下达命令,还是多方会谈	182

第三部分 宝宝的营养指南

第一章 健康成长,从均衡营养开始	185
一、宝宝饮食的基本原则	185
二、形体与饮食的关系	186
三、智商与饮食的关系	187
四、情商与饮食的关系	188

第二章 宝宝的均衡营养计划	190
一、0~1岁宝宝的均衡饮食计划	190
二、1~2岁宝宝的均衡营养计划	192
三、2~3岁宝宝的均衡营养计划	194

第三章 为宝宝的营养查漏补缺	196
一、宝宝的节日餐要有理有节	196

二、过犹不及的营养	197
三、对待宝宝食欲不振的策略	198
四、为宝宝暖胃	199
五、忌饮用放置过久的水	200
六、性早熟极其应对策略	201

第四部分 宝宝的必备教育

第一章 金钱教育,树立正确的价值观

一、何时让宝宝认识金钱	204
二、宝宝也会有衣食住行上的“等级意识”	205
三、如果宝宝“嫌贫爱富”	206
四、宝宝对标价的态度	207
五、如何处理宝宝的压岁钱	208

第二章 情感教育,培育宝宝丰富感情

一、教会宝宝尊老爱幼、关心他人	209
二、尊重宝宝的情感	210
三、宝宝与其他小朋友的关系	211
四、情感教育两步走	212
五、培养宝宝的行为情绪自控能力	213
六、对宝宝的品德教育	215

第三章 技能教育,多才多艺的宝宝

一、在细枝末节中发现宝宝的兴趣和特点	217
二、让宝宝描绘出心中色彩	219
三、对音乐的感知和领悟	220
四、婴幼儿识字和阅读	221
五、算术能力的培养	222
六、教宝宝学习英语	223

第一部分

完美的宝贝计划

都说,不打无准备之战,育儿也是如此。

孕育是场漫长的持久战,从准备受孕的时候拉开序幕,到艰难的十月怀胎,再到痛并快乐的一朝分娩,而后,迎接宝宝的到来。对于养育,之前的这些都只是准备工作,接下来的才是主题。哺乳,护理,教育,一样都不能少。

为了分娩之后不至于手忙脚乱,也为了更好地进行育儿工作,在宝宝正式“面世”之前,爸爸妈妈就要积极地做好迎接准备了,从心理上,到物质,再到知识的准备。

