

健康孕育系列丛书

YU ER BAI KE



育儿百科

- 新生儿的喂养特点
- 拥抱新生儿的四项原则
- 记得常带宝宝出门散步
- 不可轻视宝宝咳嗽和呕吐
- 读懂宝宝的身体语言
- 宝宝益智游戏



路云编著

中国妇女出版社

健康孕育系列丛书

YU ER BAI KE



育儿百科

路云编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿百科 / 路云编著. —北京: 中国妇女出版社,
2009.9

ISBN 978-7-80203-819-6

I. 育… II. 路… 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163942号

育儿百科

编 著: 路 云

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 逸水翔天

责任印制: 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 邮政编码: 100010

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: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 250千字

版 次: 2009年10月第1版

印 次: 2009年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-819-6

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)





第一部分 0~1岁科学育儿方案

第一章 新生儿育儿方案

一、新生儿的生长发育特征.....	22
1. 新生儿的身体发育状况	22
2. 新生儿的生理发育状况	23
二、新生儿的饮食营养与喂养.....	26
1. 新生儿喂养的特点	26
2. 母乳喂养的重要性	27
3. 哪些妈妈不适宜母乳喂养	29
4. 什么是人工喂养	29
5. 人工喂养要注意的问题	29
6. 不要对新生儿进行定时喂养	30
7. 新生儿加喂鱼肝油的必要性	30
8. 新生儿对维生素A的需求	31
9. 正确的喂奶姿势	31
10. 判断宝宝是否吃饱的方法.....	32
三、新生儿的照料与护理.....	32
1. 护理新生儿时的注意事项	32
2. 新生儿的生活环境	32
3. 正确处理新生儿的乳痂	33
4. 新生儿脐部护理的注意事项	34
5. 为新生儿选择衣物和尿布的原则	35
6. 为新生儿穿衣的正确方法	35
7. 怎样给新生儿换尿布	36
8. 对宝宝进行一次“户外空气浴”	36
9. 注意观察新生儿的大小便	37





10. 新生儿头上包块的识别与处理·····	37
11. 对宝宝进行抚触·····	38
12. 拥抱新生儿的4个原则·····	40
四、新生儿潜力开发·····	41
1. 多和宝宝说说话·····	41
2. 新生儿听觉训练·····	41
3. 新生儿视觉训练·····	42
4. 新生儿的先天性反射·····	42
五、新生儿常见疾病防治·····	44
1. 认识宝宝患病的常见信号·····	44
2. 新生儿脐炎的预防措施·····	44
3. 怎样预防新生儿肺炎·····	45
4. 新生儿黄疸的种类·····	45
5. 什么是新生儿脐疝·····	46
6. 新生儿臀红是怎么回事·····	46
7. 引发新生儿败血症的主要原因·····	47
8. 怎样预防新生儿脓疱病·····	48
9. 如何防治新生儿“鹅口疮”·····	48
10. 给宝宝进行预防接种的必要性·····	49

第二章 1~3个月宝宝的育儿方案

一、1~3个月宝宝的生长发育特征·····	51
1. 1~2个月宝宝的发育状况·····	51
2. 1~2个月宝宝的生理状态·····	52
3. 2~3个月宝宝的发育状况·····	54
4. 2~3个月宝宝的生理状态·····	54
二、1~3个月宝宝的饮食营养与喂养·····	55
1. 继续对宝宝进行母乳喂养·····	55



Contents 目录



2. 促使宝宝增高的营养素	56
3. 在饮食中为宝宝添加蛋黄	56
4. 宝宝的健康成长离不开维生素C	57
5. 可适当喂宝宝一些鲜鱼肉类	57
6. 给宝宝喂水时的注意事项	57
7. 早产儿宜补充铁剂	58
8. 了解宝宝拒哺的原因	58
三、1~3个月宝宝的照料与护理	59
1. 宝宝的生活起居	59
2. 宝宝宜采用哪种睡姿	59
3. 宝宝爱睡倒觉怎么办	60
4. 怎样帮宝宝剪指甲、清理鼻腔	60
5. 宝宝皱褶处皮肤发生糜烂时该怎么办	60
6. 注意奶瓶对宝宝口腔发育的影响	61
7. 宝宝喜欢与你交流	61
8. 常带宝宝出门	62
9. 帮宝宝做婴儿操	62
四、1~3个月宝宝智能开发与培养	64
1. 宝宝的智能特点	64
2. 发展宝宝的触觉	64
3. 训练宝宝的视觉认识能力	65
4. 训练宝宝的手眼协调能力	65
5. 宝宝益智游戏	66
五、1~3个月宝宝常见疾病与防治	66
1. 如何防治痱子	66
2. 引起宝宝发热的原因	67
3. 婴儿湿疹的防治措施	67





4.百日咳、白喉、破伤风的预防	68
5.宝宝应接种的疫苗	69

第三章 4~6个月宝宝的育儿方案

一、4~6个月宝宝的生长发育特征	70
1.4~5个月宝宝的身体发育状况	70
2.4~5个月宝宝的生理状态	70
3.5~6个月宝宝的身体发育状况	71
4.5~6个月宝宝的生理状态	72
二、4~6个月宝宝的饮食营养与喂养	73
1.开始为宝宝添加辅食	73
2.添加辅食的原则和顺序	73
3.给宝宝添加淀粉类辅食	74
4.宝宝常用辅食的制作方法	75
5.辅食的正确喂法	76
6.白开水是宝宝的最佳饮料	76
7.牛奶不能与钙粉同服	77
三、4~6个月宝宝的照料与护理	77
1.宝宝所需的室内环境	77
2.对宝宝的乳牙进行正确的护理	78
3.宝宝吸吮手指是心理紧张的表现	78
4.宝宝的口水为什么一直流个不停	79
5.当心宝宝养成“抱癖”	79
6.适合宝宝的玩具有哪些	80
7.认识宝宝的体态语言	81
四、4~6个月宝宝智能开发与培养	82
1.因材施教，教育宝宝	82
2.训练宝宝对事物的认知能力	82

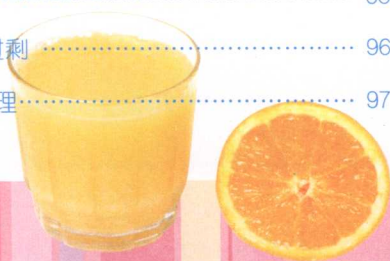


Contents 目录

3. 训练宝宝的语言能力	83
4. 培养宝宝的视觉分辨能力	83
5. 了解宝宝是怎样认人的	84
6. 父亲在宝宝的成长过程中扮演着重要的角色	84
7. 宝宝益智游戏	85
五、4~6个月宝宝常见疾病与防治	86
1. 预防宝宝贫血	86
2. 宝宝皮肤过敏怎么办	87
3. 宝宝“抽风”是怎么回事	87
4. 痢疾的预防措施	88
5. 预防呼吸道传染病	88
6. 如何防治肠套叠	88
7. 警惕“摇晃宝宝综合征”	89
8. 预防脑震荡	89
9. 预防接种	89

第四章 7~9个月宝宝的育儿方案

一、7~9个月宝宝的生长发育特征	91
1. 7~9个月宝宝的发育状况	91
2. 7~9个月宝宝的生理状态	92
二、7~9个月宝宝的饮食营养与喂养	94
1. 为宝宝准备断奶食品	94
2. 给宝宝断奶的正确方法	94
3. 在哪些情况下不宜给宝宝断奶	95
4. 防止宝宝偏食应从小做起	95
5. 让宝宝正确吃点心的方法	95
6. 谨防宝宝营养缺乏或营养过剩	96
三、7~9个月宝宝的照料与护理	97





1. 看护宝宝应从细微处做起	97
2. 宝宝需要晒太阳	97
3. 宝宝的“耳屎”该如何处理	98
4. 宝宝是否发烧了	98
5. 不宜让宝宝过分大笑	99
6. 培养宝宝良好的饮食习惯	99
7. 抓住机会，教宝宝开口说话	99
四、7~9个月宝宝智能开发与培养	100
1. 培养宝宝积极、乐观的情绪	100
2. 对宝宝进行发音训练	100
3. 发展宝宝的模仿力	101
4. 唱支儿歌给宝宝听	101
5. 训练宝宝的视觉和听觉能力	102
6. 训练宝宝的行动能力	102
7. 宝宝益智游戏	103
五、7~9个月宝宝常见疾病与防治	103
1. 宝宝易患的疾病有哪些	103
2. 宝宝持续发热怎么办	105
3. 不可轻视宝宝咳嗽与呕吐	105
4. 流行性腮腺炎的预防措施	106
5. 宝宝出水痘的护理措施	106
6. 宝宝便秘了该怎么办	107
7. 给宝宝注射麻疹疫苗	107

第五章 10~12个月宝宝育儿方案

一、10~12个月宝宝生长发育特征	109
1. 10~12个月宝宝的发育状况	109



Contents 目录



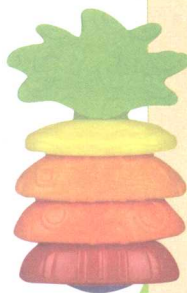
2. 10~12个月宝宝的生理状态	109
二、10~12个月宝宝的饮食营养与喂养	111
1. 宝宝饮食喂养特点	111
2. 合理的营养搭配	111
3. 适当地让宝宝吃点硬食	112
4. 怎样面对不吃蔬菜的宝宝	112
5. 宝宝需要补钙	112
6. 专家推荐营养餐单	113
三、10~12个月宝宝的照料与护理	114
1. 从睡眠观察宝宝的健康情况	114
2. 宝宝过分恋乳怎么办	115
3. 让宝宝接受新添加的食物	116
4. 读懂宝宝的身体语言	116
5. 给宝宝一个游戏乐园	117
6. 教宝宝学走路	118
四、10~12个月宝宝智能开发与培养	119
1. 保护宝宝的好奇心	119
2. 宝宝的动作训练	120
3. 训练宝宝的行为能力	121
4. 训练宝宝的语言能力	121
5. 教育宝宝的注意事项	122
五、10~12个月宝宝常见疾病与防治	123
1. 掌握预防疾病传播的方法	123
2. 预防宝宝发生冻疮	124
3. 宝宝扁桃体炎的防治措施	124
4. 预防宝宝偏食症的发生	125
5. 不宜滥用抗生素	125



第二部分 1~2岁科学育儿方案

第一章 1岁1个月~1岁3个月宝宝的育儿方案

一、1岁1个月~1岁3个月宝宝的生长发育特征·····	128
1. 宝宝的身体发育状况 ·····	128
2. 宝宝的语言发育状况 ·····	129
3. 宝宝的运动发育状况 ·····	129
4. 宝宝的心理发育状况 ·····	129
二、1岁1个月~1岁3个月宝宝的饮食营养与喂养·····	130
1. 宝宝喂养的主要特点 ·····	130
2. 培养宝宝良好的饮食习惯 ·····	130
3. 宝宝应该吃多少 ·····	131
4. 宝宝的主食 ·····	132
5. 宝宝的食欲去了哪里 ·····	132
6. 宝宝安全饮食须知 ·····	133
三、1岁1个月~1岁3个月宝宝的照料与护理·····	134
1. 培养宝宝的自理能力 ·····	134
2. 如何为宝宝选择衣服和鞋子 ·····	135
3. 让宝宝养成早晚漱口的好习惯 ·····	136
4. 为宝宝提供良好的睡眠条件 ·····	136
四、1岁1个月~1岁3个月宝宝早期教育与智能开发·····	137
1. 宝宝早期教育的起点 ·····	137
2. 宝宝的智商并不完全是天生的 ·····	137
3. 六类孩子智商高 ·····	138
4. 多与宝宝进行交谈 ·····	139
5. 如何开发宝宝的智能 ·····	139
6. 宝宝益智游戏 ·····	141



Contents 目录



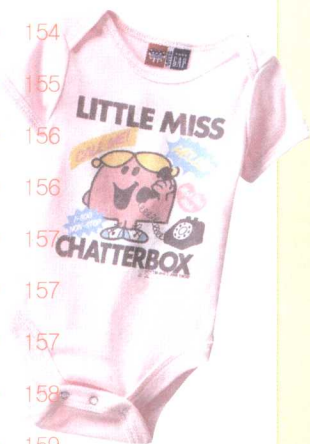
五、1岁1个月~1岁3个月宝宝常见疾病与防治	141
1. 1岁后的宝宝更容易生病吗	141
2. 定期对宝宝进行健康检查很必要	142
3. 怎样防治宝宝腹泻	142
4. 让宝宝远离铅	143
5. 蛔虫病及其防治措施	144
6. 蛲虫病及其防治措施	144
7. 宝宝需要接种的疫苗有哪些	145

第二章 1岁4个月~1岁6个月宝宝的育儿方案

一、1岁4个月~1岁6个月宝宝生长发育特征	146
1. 宝宝的身体发育状况	146
2. 宝宝的语言发育状况	146
3. 宝宝的运动发育状况	147
4. 宝宝的心理发育状况	147
二、1岁4个月~1岁6个月宝宝的饮食营养与喂养	148
1. 合理摄入脂肪	148
2. 摄取蛋白质要限量	149
3. 健脑食品有哪些	149
4. 不宜多吃巧克力	150
5. 不宜多吃零食	151
6. 不宜多吃豆制品	152
7. 不宜多吃过咸的食物	152
8. 纠正宝宝进食时“含饭”的习惯	152
三、1岁4个月~1岁6个月宝宝的照料与护理	153
1. 宝宝就餐时应保持愉悦的情绪	153
2. 食用瓜果应有节制	153



3. 宝宝营养不良怎么办	154
4. 培养宝宝当“助手”	154
5. 洗肚脐的正确方法	155
6. 培养宝宝良好的穿脱习惯	156
7. 宝宝睡后爱出汗是有病吗	156
四、1岁4个月~1岁6个月宝宝早期教育与智能开发	157
1. 注意言传身教	157
2. 培养交际能力	157
3. 培养宝宝的独立意识	158
4. 为宝宝营造良好的游戏场所	159
5. 宝宝益智游戏	159
五、1岁4个月~1岁6个月宝宝常见疾病与防治	160
1. 宝宝常见的皮肤病有哪些	160
2. 引起宝宝腹痛的原因	161
3. 宝宝易患的传染病有哪些	162
4. 宝宝大便带血的处理措施	162
5. 宝宝急性鼻炎的防治措施	163



第三章 1岁7个月~1岁9个月宝宝的育儿方案

一、1岁7个月~1岁9个月宝宝的生长发育特征	164
1. 宝宝的身体发育状况	164
2. 宝宝的语言发育状况	164
3. 宝宝的运动发育状况	164
4. 宝宝的心理发育状况	165
二、1岁7个月~1岁9个月的饮食营养与喂养	165
1. 不宜过多食用鸡蛋	165
2. 喝水要足量	165



Contents 目录

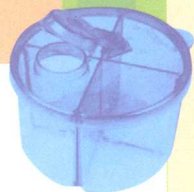


3. 缺锌可影响到宝宝的智力	166
4. 最好的补锌方法——从食物中摄取	166
三、1岁7个月~1岁9个月宝宝的照料与护理	167
1. 为宝宝创造良好的生活环境	167
2. 让宝宝拥有一个甜甜的睡眠	167
3. 宝宝的营养状况是否良好	168
4. 宝宝可以多吃一些粗粮	168
5. 培养宝宝良好的排便习惯	168
四、1岁7个月~1岁9个月宝宝早期教育与智能开发	169
1. 开发宝宝智力的要点	169
2. 鼓励宝宝自己去探索	170
3. 提升宝宝智力不可缺少的工具——书籍	170
4. 激发宝宝无限的想象力	171
5. 训练宝宝的数学能力	172
五、1岁7个月~1岁9个月宝宝常见疾病与防治	172
1. “暑热症”的家庭护理	172
2. 宝宝咳嗽怎么办	172
3. 关注宝宝的“门户”健康	173
4. 带宝宝看病的学问	174

第四章 1岁10个月~2岁宝宝的育儿方案

一、1岁10个月~2岁宝宝生长发育特征	176
1. 宝宝的身体发育状况	176
2. 宝宝的语言发育状况	176
3. 宝宝的运动发育状况	177
4. 宝宝的心理发育状况	177





5. 宝宝的睡眠	177
二、1岁10个月~2岁宝宝的饮食营养与喂养	177
1. 宝宝平衡膳食应遵循的原则	177
2. 适合宝宝的烹调方法	178
3. 宝宝用餐时不宜饮水	179
4. 慎选营养品	179
5. 有益于宝宝健康的零食	179
6. 宝宝忌“积食”	180
三、1岁10个月~2岁宝宝的照料与护理	181
1. 训练宝宝自己吃饭	181
2. 教宝宝学会自己洗手	182
3. 让宝宝多呼吸新鲜空气	182
4. 宝宝和宠物相处时的注意事项	183
四、1岁10个月~2岁宝宝早期教育与智能开发	183
1. 及早发现宝宝的天赋	183
2. 培养宝宝的绘画能力	184
3. 培养宝宝的钻研精神	185
4. 适当地让宝宝感受挫折	186
5. 宝宝益智游戏	186
五、1岁10个月~2岁宝宝常见疾病与防治	187
1. 家庭常备外用药	187
2. 宝宝中耳炎的防治措施	188
3. 宝宝脚扭伤后应该怎么办	188
4. 怎样给宝宝滴眼药水	188
5. 正确处理男孩包茎	189





第三部分 2~3岁科学育儿方案

第一章 2岁1个月~2岁3个月宝宝的育儿方案

一、2岁1个月~2岁3个月宝宝的生长发育特征·····	192
1. 宝宝的身体发育状况·····	192
2. 宝宝的语言发育状况·····	192
3. 宝宝的运动发育状况·····	192
4. 宝宝的心理发育状况·····	193
二、2岁1个月~2岁3个月宝宝的饮食营养·····	193
1. 宝宝的就餐制度·····	193
2. 宝宝在饮食方面的注意事项·····	193
3. 保证钙的摄入量·····	194
三、2岁1个月~2岁3个月宝宝的照料与护理·····	195
1. 宝宝在衣着方面的注意事项·····	195
2. 注意玩具的卫生·····	196
3. 培养宝宝的生活自理能力·····	197
4. 规范宝宝的排尿、排便行为·····	197
四、2岁1个月~2岁3个月宝宝的早期教育与智能开发·····	198
1. 测试：宝宝的智力正常吗·····	198
2. 2岁的宝宝能学外语吗·····	199
3. 培养宝宝的观察能力·····	199
4. 纠正宝宝注意力不集中·····	200
5. 让宝宝的手指灵活起来·····	200
6. 宝宝阶段性益智游戏·····	201
五、2岁1个月~2岁3个月宝宝的常见疾病与防治·····	202
1. 不可轻视宝宝的呕吐·····	202
2. 宝宝鼻出血怎么办·····	202

