

国内最全面 + 最科学 + 最权威的孕产指南全书

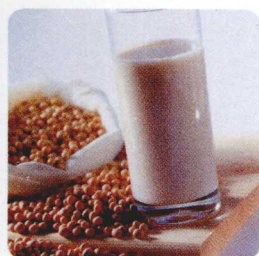


科学育儿 实用宝典



权威的幼教指南, 帮你轻松养育天才宝宝 ✓

- ◎实用、完美、生动、温馨给你更多关爱
- ◎内容点点滴滴, 关怀实实在在



贾振明◎主编

内蒙古人民出版社

国内最全面 + 最科学 + 最权威的孕产指南全书

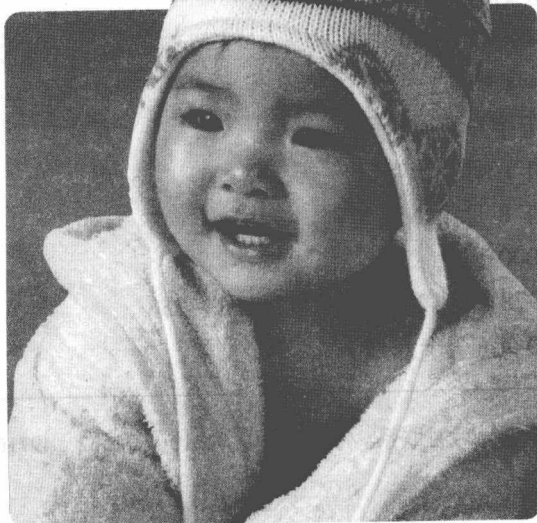


科学育儿 实用宝典



权威的幼教指南, 帮你轻松养育天才宝宝 ✓

- ◎实用、完美、生动、温馨给你更多关爱
- ◎内容点点滴滴, 关怀实实在在



贾振明◎主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿实用宝典/贾振明 主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.6

(巧妈妈完美孕产系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09600 - 8

I. 科… II. 贾… 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(2008)第 086317 号

巧妈妈完美孕产系列

主 编 贾振明

责任编辑 徐 建

图书策划  腾飞工作室
☎13810585133

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 304

字 数 2500 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09600 - 8/R · 253

定 价 476.80 元(全十六册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659



孩子是未来的希望。生养一个健康聪明的孩子,几乎是每对年轻夫妻,尤其是女子的最大愿望和幸福。

但生养一个优秀的孩子却不是一件容易的事情,这需要科学的孕产知识来指导,孕育的整个过程,以及正确的孕育方法贯穿“孕、产、养、育等各个环节。唯有如此,才能最大程度地保证生养出与众不同、优秀的孩子。

孕育和培养出色的孩子,不仅是父母的期望,也是社会的呼唤。二十一世纪是个竞争白热化的时代,只有成为优秀的人,才够拥有更广阔的生存和发展空间。作为父母,自觉学习科学的孕育观和正确的孕育法,塑造孩子的健康,开发孩子的智能,为孩子迈向成功的未来打好基础,才是赠予孩子的最好礼物。

然而,当今的许多年轻父母们却恰恰缺乏科学的孕育知识和正确的孕育方法。他们不是在用传统的教养经验在孕养孩子,就是轻易相信市场上众多的那些所谓的“孕育”指南书。试问:这样怎么可能会生养出健康、优秀的好孩子呢?

缔造聪明宝宝,关键在于妈妈。妈妈心灵手巧,宝宝就能健康聪明。为了帮助年轻妈妈科学孕育,正确育儿,我们聘请数十名国内外顶尖妇幼医生,育儿专家,育婴师,婴幼儿教育学者等方面的专家,集众人之力,历时八年才完成了这套国内最全面、最科学、最系统的孕产指南全书——《巧妈妈完美孕产系列丛书》。

《巧妈妈完美孕产系列丛书》的内容丰富,涵盖了怀孕前的准备及受孕的全过程、孕妈妈身体及心理的变化、胎儿的生长和胎教、孕期安全保健、孕

期饮食营养、分娩宜忌、产前产后营养与保健、新生儿的基本护理、疾病防治、幼儿的早期教育与智能训练等诸多领域。科学阐述了“孕、产、养、育”各个时期的健康常识和百科知识,涉及生理、医疗、饮食、胎教、保健、优生、护理、养育、智能开发等诸方面的自然科学和社会科学的前沿知识。

《巧妈妈完美孕产系列丛书》的最大特点是力争做到突出科学性和实用性。紧贴生活现实,不漏掉任何一个孕育细节,力求做到更科学、更权威、更全面、更系统、更实用。除此之此,本丛书文字叙述翔实而生动,化深奥的科学知识为通俗浅显的科普道理,通俗易懂,受众广泛,将大大填补众多育龄女子孕育知识的缺乏,和对这方面书籍的渴望。

这套丛书共有16册,凝聚了全体编者对天下即将做母亲的女性的美好祝愿,衷心希望编者的努力能够更好地指引并协助您完成生命中最重要的创造!另编者水平有限,能力绵薄,加之时间仓促,书中难免有不尽之处,恳请广大读者提出宝贵意见。

编者

2008年6月

目 录

CONTENTS

第一章 0~28 天宝宝的科学育养

- ⇒ 0~28 天宝宝的发育特征 (3)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (4)
- ⇒ 宝宝喂养指导 (6)
- ⇒ 宝宝保健常识 (9)

第二章 2 个月宝宝的科学育养

- ⇒ 2 个月宝宝的发育特征 (15)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (18)
- ⇒ 2 个月宝宝的喂养指导 (24)
- ⇒ 2 个月宝宝的保健 (27)

第三章 3 个月宝宝的科学育养

- ⇒ 3 个月宝宝的发育特征 (31)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (32)
- ⇒ 宝贝智力游戏训练 (36)
- ⇒ 健康成长乐园 (40)
- ⇒ 3 个月宝宝的喂养指导 (48)
- ⇒ 3 个月宝宝的保健 (51)

Qiaomamawanmeiyunchanxilie





第四章 4个月宝宝的科学育养

- ⇒ 4个月宝宝的发育特征 (55)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (56)
- ⇒ 四个月宝宝的喂养指导 (62)
- ⇒ 4个月宝宝的保健 (66)

第五章 5个月宝宝的科学育养

- ⇒ 5个月宝宝的发育特征 (71)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (72)
- ⇒ 5个月宝宝的喂养指导 (78)
- ⇒ 5个月宝宝的保健 (79)

第六章 6个月宝宝的科学育养

- ⇒ 六个月宝宝的发育特征 (83)
- ⇒ 宝贝成长注意事项 (84)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (90)
- ⇒ 宝宝游戏乐园 (94)
- ⇒ 6个月宝宝的喂养指导 (104)
- ⇒ 6个月宝宝的保健 (107)

第七章 7个月宝宝的科学育养

- ⇒ 7个月宝宝的发育特征 (111)
- ⇒ 7个月宝宝的喂养指导 (120)
- ⇒ 7个月宝宝的保健常识 (124)

第八章 8 个月宝宝的科学育养

- ⇒ 8 个月宝宝的发育特征 (127)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (129)
- ⇒ 8 个月宝宝的喂养指导 (137)
- ⇒ 8 个月宝宝的保健常识 (141)

第九章 9 个月宝宝的科学育养

- ⇒ 9 个月宝宝的发育特征 (145)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (147)
- ⇒ 宝宝游戏乐园 (155)
- ⇒ 9 个月宝宝的喂养指导 (168)
- ⇒ 9 个月宝宝的保健常识 (170)

第十章 10 个月宝宝的科学育养

- ⇒ 10 个月宝宝的发育特征 (173)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (175)
- ⇒ 10 个月宝宝的保健常识 (185)

第十一章 11 个月宝宝的科学育养

- ⇒ 11 个月宝宝的发育特点 (189)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养 (191)
- ⇒ 11 个月宝宝的喂养指导 (200)
- ⇒ 11 个月宝宝的保健常识 (203)

第十二章 12 个月宝宝的科学育养

- ⇒ 12 个月宝宝的发育特征 (207)





- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养..... (208)
- ⇒ 宝宝游戏乐园..... (217)

第十三章 12~14个月宝宝的科学育养

- ⇒ 12~14个月宝宝的发育特征 (223)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养..... (225)
- ⇒ 12~14个月宝宝的喂养指导 (227)
- ⇒ 12~14个月宝宝的保健常识 (232)

第十四章 15~17个月宝宝的科学育养

- ⇒ 15~17个月宝宝的喂养指导 (237)
- ⇒ 15~17个月宝宝的保健常识 (239)

第十五章 18~21个月宝宝的科学育养

- ⇒ 18~21个月宝宝的发育特点 (243)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养..... (245)
- ⇒ 18~21个月宝宝的保健常识 (253)

第十六章 22~24个月宝宝的科学育养

- ⇒ 22~24个月宝宝的发育特征 (257)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养..... (259)
- ⇒ 22~24个月宝宝的保健常识 (262)

第十七章 2~3岁宝宝的科学育养

- ⇒ 2~3岁宝宝的发育特征 (267)
- ⇒ 宝贝成长变化与能力培养..... (268)
- ⇒ 宝宝游戏乐园..... (291)

Chap. 1

0~28天宝宝的 科学育养





0~28 天宝宝的发育特征



生理特征

0~28 天的新生儿,出生时体重约 3 千克,满月可增加 0.8~0.9 千克,身长约 50 厘米,满月可增长约 4 厘米;视力可看到距眼睛 20 厘米的物体并跟随其移动,当听到悦耳的声音时一般可停止哭啼。新生儿心率较快,每分钟 120~160 次,新生儿血压 6.12~10.64 千帕(46~80 毫米汞柱),少数新生儿生后 1~2 天在心前区可听见心脏杂音,这与动脉导管未闭有关。环境温度的变化直接影响到新生儿体温的变化。有较完善的觅食、吸吮、吞咽、握持培养、行走等无条件反射。新生儿头相对较大,大脑皮质兴奋性低,睡眠时间长,一天中只有饿了想吃奶时,他才会醒来哭闹一会儿,吃饱之后又会安然睡着。新生儿一昼夜睡 18~22 小时,但也有个别正常新生儿睡眠较少。随着月龄的增长,活动时间逐渐增加,睡眠时间则相对减少。



心理特征

情绪是活动时的兴奋心理状态,是较原始简单的感情,较短暂而外显,情感则是需要是否满足所产生的内心体验,属高级复杂的情绪,持续时间长而不甚外显。外界环境对情绪有较大的影响。新生儿因出生后不宜适应宫外环境,常处于消极情绪中。新生儿也有情感反应能力,出生后早期就可表现出情感的反应,如吃饱了孩子就会很安静;饥饿或尿湿后就表现出不安或苦恼等。在孩子情感的反应中,孩子对母亲的依恋是很突出的。新生儿在出生后二周就能够分出人的语言和其他声音,喜欢听有节律的声音,喜欢让妈妈抱着吃奶,听到母亲的心跳声,孩子就会有一种安全的感觉。母亲与孩子的密切接触、语言的交流





会使孩子感到安慰、舒适和愉快。新生儿时期母亲与孩子之间的依恋质量对孩子性格、智能的发育有很大影响,孩子对母亲的信任、安全感可使孩子长大后对人有信任感、对自己有信心而且会有良好的人际关系。如果不注意母子之间的感情交流,孩子就会出现不善于与别人相处、孤独、少言寡语,并且不能很好地面对现实。新生儿心情好的时候会露出笑脸,在光线微亮的房间里会睁开眼睛,喜欢看人脸,特别是看妈妈慈爱的笑容,也喜欢听人声,尤其是妈妈的声音。



宝贝成长变化与能力培养



刚出生不久的新生儿就会不断地把周围环境中的一切和生活中所经历的一切在大脑中记录下来,最大限度地运用潜在记忆,进行繁杂多样的排列组合,从而逐渐认识外部世界。也就是说,孩子在将来所萌发出的才能幼芽完全是从在潜意识的记忆中成长出来的。因此,父母应充分发挥利用孩子的潜意识,对孩子进行早期教育。多与孩子说话,与孩子接触,让孩子接触外界信息的刺激,丰富孩子的生活环境。



爱的交流

宝宝又睡着了,而妈妈的目光却仍充满了无尽的爱。宝宝的小眼睛微微地睁开,它是那般明亮,清澈纯真;尤其当宝宝在妈妈的怀里吃饱之后,他会满足地看着你的双眼,似乎在感谢妈妈的爱。



爱的呼唤

“噢,宝宝(也可呼乳名)醒了,妈妈在这儿,睡得香吗?宝宝真亲啊……”有时宝宝会“回答”你。为了让宝宝储存标准的语音信息,利于今后的发展,最好用普通话和宝宝讲。



爱的抚摸

爱的抚摸传递着许多无声信息。注意四个字：轻、柔、巧、温。抚摸新生儿不仅能使宝宝和父母享受到爱的体验，而且还可以查看宝宝的健康状况。新生儿的皮肤应该是温和、柔软，表皮上没有疙疙瘩瘩，而且还有良好的弹性，另外注意洗澡后一定要爱抚宝宝。



新生儿先天性反射种类与训练

反射种类：新生儿有一些生下来就会做的动作，称为无条件反射。从这些反射可以检查出新生儿的神经系统发育是否正常。这里介绍几种反射是家长容易做到的。

(1) 用手指轻碰新生儿的面颊或嘴唇周围，看看他的嘴是否朝手指的方向寻找，这种反射称为“觅食反射”。在喂奶前做这个试验较好。

(2) 用手指轻轻划新生儿脚底外侧部位，新生儿的5个脚趾会分开，大拇指向上跷起。

(3) 将棍棒放在新生儿手心，看他是否抓得很紧。

(4) 扶住新生儿腋下，让其直立，轻轻用手按他一只脚的脚背，他就会成功地先后抬起左右脚，像走路的样子。

(5) 将刺激较重的某种气味放在鼻子附近，新生儿会将头扭向另一边，表现他的躲避能力。

(6) 俯卧时他会尽力把头抬一下，然后把脸扭向一边。

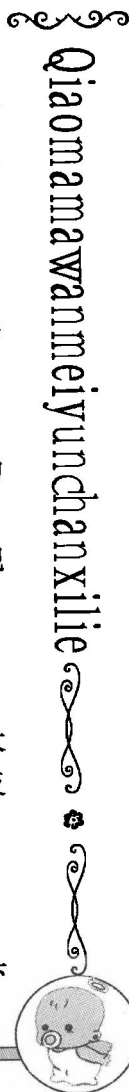
(7) 遇见强光会眨眼睛，以此来保护眼睛少受刺激。

(8) 扶新生儿坐直时，他的脖子摇晃不停，但不会受伤一旦坐稳了，他的大脑袋竖直时，若头向前倒，他会纠正变成向后倒。这种倒来倒去，是一种平衡反应。

(9) 轻拍他一条腿，腿就会缩回去，如果挣不脱，另一只脚会来帮忙。

(10) 把“蜡烛包”打开，新生儿会伸懒腰，并出现双脚踩自行车样的运动。

(11) 对突然刺激引起的一种惊跳反射，如大声、强光、疼痛、突然叩击枕头





或床铺,或轻叩腹部、突然抬高下肢等,均可引起上、下肢伸直外展,躯干及手指伸直,拇指及食指末节屈曲,然后上肢屈曲、内收到胸前呈拥抱状,并在两臂松弛时发出哭声。该反射如在新生儿时引不出,提示有异常。

(12)让新生儿仰卧,将头转向一侧,则同侧的上、下肢伸直,而对侧上下肢屈曲,若此情况持续存在,或过早消失,提示可能有脑瘫。

(13)在膝关节处按新生儿一侧下肢,使其伸直,这时若刺激该侧足底,则对侧下肢出现弯曲,然后伸直和内收,如这反射未引出,可能有神经系统损伤。

新生儿的这些反射,并不是一种无目的的运动,孩子将来的能力就是从这些反射的经验储存中发展起来的。如果做了几种试验,发现新生儿反应不灵敏,要注意观察,及时向儿保医师或神经科医师咨询,以便早期发现神经系统功能是否有障碍。

条件反射的训练:新生儿的条件反射功能有主动、被动之分,主动的条件反射是通过耳、眼、鼻、口及皮肤等器官感觉而形成的。被动的生理条件反射功能是一种纯本能。例如,当你用手指去触碰孩子的嘴、面颊时,他就会认为有吃的东西,会顺着被触摸的方向张开小嘴,做吮吸的动作。这是一种本能,寻找食物,用以维持生命。又如,孩子具有抓握反射功能。用一个孩子能握住的玩具去触及孩子的小手时,他就会把手握得更紧。如果他拿住了这个玩具,就会牢牢地抓住,当您用力拉玩具时,会连同孩子的身体一起拉动。这两种条件反射随着神经系统的正常发育,到了3个月大的时候将会消失。



宝宝喂养指导



母乳喂养应注意的问题

孩子出生后1~2小时内,妈妈就要做好抱婴准备。

掌握正确的哺乳姿势。让孩子把乳头乳晕的部分含入在口中,孩子吃起来很香甜。孩子吃奶姿势正确,也可防止乳头皲裂和不适当的供乳。

纯母乳喂养的孩子,除母乳外不添加任何食品,包括不用喂水,孩子什么时候饿了什么时候吃。纯母乳喂养最好坚持6个月。

孩子出生后头几个小时和头几天要多吸母乳,以达到促进乳汁分泌的目的。孩子饥饿时或母亲感到乳房充满时,可随时喂哺,哺乳间隔是由宝宝和母亲感觉决定的,这也叫按需哺乳。

孩子出生后 2~7 天内,喂奶次数频繁,以后通常每日喂 8~12 次,当婴儿睡眠时间较长或母亲感到乳胀时,可叫醒宝宝随时喂哺。

哺乳前母亲应先做好准备,将手洗干净,用温开水清洗乳头。哺乳时母亲最好坐在椅子上,将小孩抱在怀中,如小儿的头依偎于母亲左侧手臂,则先喂左侧乳房,吸空后换另一侧。这样可使两侧乳房都有排空的机会。哺乳完毕后,以软布擦洗乳头,并盖于其上。再将小儿抱直,头靠肩,用手轻拍小儿背部,使孩子打几个嗝,胃内空气排出,以防溢奶,然后将婴儿放在床上,向右倾卧位,头略垫高。



喂哺中母亲的正确姿势

体位舒适。喂哺可采取不同姿势,重要的是母亲应了解心情愉快、体位舒适和全身肌肉松弛,有益于乳汁排出。

母婴必须紧密相贴。无论怎样抱婴儿,喂哺时婴儿的身体与母亲的体相贴。婴儿的头与双肩朝向乳房,嘴处于乳头相同水平的位置。

防止婴儿鼻部受压。喂哺全过程保持婴儿头和颈略微伸张,以免鼻部压入乳房而影响呼吸,但也要防止婴儿头部与颈部过度伸展造成吞咽困难。

母亲手的正确姿势。应将拇指和四指分别放在乳房上、下方,托起整个乳房喂哺。除非在奶流过急,婴儿有呛奶时,避免剪刀式夹托乳房。这种手势会反向推乳腺组织,阻碍婴儿将大部分乳晕含入口内,不利于充分挤压乳窦内的乳汁。



怎样知道孩子是否吃饱

喂奶前乳房丰满,喂奶后乳房较柔软。

喂奶时可听见吞咽声。

母亲有下乳的感觉。

尿布 24 小时湿 6 次及 6 次以上。

孩子大便稀软,呈金黄色、糊状。每天 2~4 次。

Qiaomamawanmeiyunchanxilie





在2次喂奶之间,婴儿很满足、安静。

孩子体重平均每天增长18~30克或每周增加125~210克。



母乳不足时的喂养方法

母乳不足时,需加牛奶或其他乳制品进行混合喂养。混合喂养虽不如母乳喂养效果好,但要比完全人工喂养好得多。混合喂养时,每次应先哺母乳,将乳房吸空后,再给孩子补充其他乳品,当然最好的代乳品是鲜牛奶。鲜牛奶维生素含量高,浓度易掌握。这种喂养方法叫做补授法。这样每次按时哺乳吸空,有利于刺激乳汁的再分泌,否则会使母乳量逐渐减少。补授的乳汁量要按孩子食欲情况与母乳分泌量多少而定,原则是孩子吃饱为宜。补授开始需观察几天,以便掌握每次补授的奶量及孩子有无消化异常现象。以无腹泻、吐奶等情况为宜。



人工喂养

人工喂养是指由于各种原因造成的主观上不愿进行母乳喂养,或者客观上限制了母乳喂养,而只好采用其他乳品和代乳品进行喂哺婴儿的一种方法。人工喂养相对前两种喂养方法,复杂一些,但只要细心,同样会收到较满意的喂养效果。

新生儿期奶量(指牛奶)可按每公斤体重计算。因牛奶不易消化,新鲜牛奶可加适量的水,一般新生儿可按2:1,即2份奶加1份水,另加糖5%。先把牛奶煮开5分钟,这样既有利于婴儿吸收,又可以将奶中的病菌杀死。新生儿一般每天要喂7~8次,每次间隔时间为3~3.5个小时。如3公斤的孩子,则需给奶为100毫升 $\times 3 = 300$ 毫升,再加上150毫升水,总量为450毫升,分7~8次吃,每餐为60~70毫升。如消化功能好,大便正常,出生后15天到满月可给纯奶吃,可按每公斤100~150毫升计算,每顿约吃60~100毫升。