

国内最全面 + 最科学 + 最权威的孕产指南全书

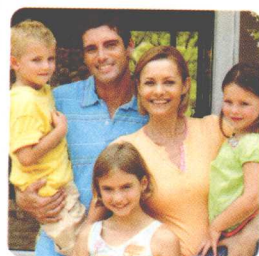


0~6岁最佳 育儿方案百科全书



最有效的胎教指南、育儿方案，帮你科学育儿✓

- ◎实用、完美、生动、温馨给你更多
- ◎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

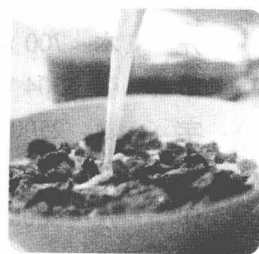


0~6岁最佳 育儿方案百科全书



最有效的胎教指南、育儿方案，帮你科学育儿✓

- ◎实用、完美、生动、温馨给你更多
- ◎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

0~6岁最佳育儿方案百科全书/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.0… 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 086321 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  鹰飞工作室
13610585133

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

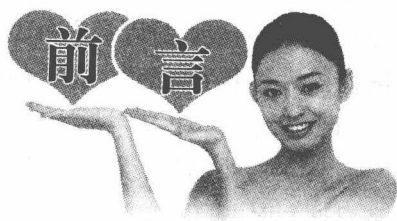
印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

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,才能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。除此之外,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 天宝宝成长记录

一、生长发育情况	〈3〉
1. 生理发育	〈3〉
2. 心理发育	〈3〉
二、具备的本领	〈4〉
1. 在沉睡中成长	〈4〉
2. 用反射动作回应外来刺激	〈4〉
三、拥有数不尽的爱	〈5〉
1. 目光的交流	〈5〉
2. 轻柔的呼唤	〈5〉
3. 爱的抚摸	〈5〉
4. 防止事故发生	〈5〉
四、能力培养	〈6〉
五、宝宝游乐场	〈7〉
1. 锻炼项目	〈7〉
2. 体育游戏	〈8〉
3. 感官刺激游戏	〈8〉



第二章 1~3 个月宝宝的成长记录

一、生长发育情况	〈11〉
1. 生理发育	〈11〉
2. 心理发育	〈11〉
二、具备的本领	〈12〉



1. 身体方面的本领	〈12〉
2. 看东西和听声音的本领	〈12〉
3. 心智方面的本领	〈12〉
4. 吸吮手指是心灵成长的象征	〈13〉
三、拥有数不尽的爱	〈14〉
1. 掌握与宝宝亲密相处的智慧	〈14〉
2. 让宝宝生活有规律	〈14〉
3. 防止事故发生	〈15〉
4. 四季注意事项	〈16〉
5. 带宝宝外出	〈17〉
四、能力培养	〈18〉
1. 天真快乐的反应	〈18〉
2. 与宝宝亲切交谈	〈18〉
3. 观察大千世界	〈19〉
4. 分辨声音	〈19〉
五、宝宝游乐场	〈19〉
1. 锻炼项目	〈19〉
2. 体育游戏	〈21〉
3. 感官刺激游戏	〈23〉



第三章 4~6个月宝宝的成长记录

一、生长发育情况	〈27〉
1. 生理发育	〈27〉
2. 心理发育	〈28〉
二、具备的本领	〈28〉
1. 身体方面的本领	〈28〉
2. 听声音的本领	〈28〉
3. 心智方面的本领	〈29〉
三、拥有数不尽的爱	〈29〉
1. 四季注意事项	〈29〉
2. 防止事故发生	〈31〉
3. 宝宝的旅行	〈32〉
4. 玩具的选择	〈33〉
5. 创造丰富多彩的空间	〈33〉

四、能力培养	〈34〉
1. 培养良好的性格	〈34〉
2. 音乐记忆力训练	〈34〉
3. 拆装玩具	〈35〉
4. 给宝宝唱儿歌	〈35〉
5. 教宝宝认识日常物品	〈35〉
6. 语言训练	〈36〉
五、宝宝游乐场	〈36〉
1. 锻炼项目	〈36〉
2. 体育游戏	〈37〉
3. 感官刺激游戏	〈40〉



第四章 7~9个月宝宝的成长记录

一、生长发育情况	〈43〉
1. 生理发育	〈43〉
2. 心理发育	〈43〉
二、具备的本领	〈44〉
1. 身体方面的本领	〈44〉
2. 积极地用手拿东西	〈44〉
3. 心智方面的本领	〈44〉
4. 感情发展, 开始怕生	〈45〉
三、拥有数不尽的爱	〈45〉
1. 饮食变化	〈45〉
2. 预防传染疾病	〈46〉
3. 克服怕生心理	〈46〉
4. 四季注意事项	〈46〉
5. 防止事故发生	〈47〉
6. 玩具的选择	〈48〉
7. 多给宝宝鼓励和表扬	〈49〉
四、能力培养	〈49〉
1. 探索事物	〈49〉
2. 怯生与现代素质培养	〈50〉
3. 给宝宝开辟一个“运动场”	〈51〉
4. 培养宝宝自理能力	〈52〉





5. 培养良好的饮食习惯	〈52〉
6. 语言训练	〈53〉
五、宝宝游乐场	〈53〉
1. 体育游戏	〈53〉
2. 语言游戏	〈55〉
3. 智力游戏	〈56〉



第五章 10~12个月宝宝的成长记录

一、生长发育情况	〈59〉
1. 生理发育	〈59〉
2. 心理发育	〈60〉
二、具备的本领	〈60〉
1. 身体方面的本领	〈60〉
2. 指尖愈来愈灵活	〈61〉
3. 心智方面的本领	〈61〉
4. 好奇心旺盛, 热衷探索	〈61〉
5. 一周岁宝宝的发展水平评估	〈62〉
三、拥有数不尽的爱	〈63〉
1. 禁止做不应该做的事	〈63〉
2. 防止事故发生	〈64〉
3. 四季注意事项	〈64〉
4. 玩具的选择	〈66〉
5. 走进大自然	〈66〉
四、能力培养	〈66〉
1. 培养小艺术家	〈66〉
2. 给宝宝一个“游戏乐园”	〈67〉
3. 语言训练	〈67〉
4. 教宝宝识字	〈68〉
5. 认颜色	〈68〉
6. 认识“1”	〈69〉
五、宝宝游乐场	〈69〉
1. 体育游戏	〈69〉
2. 智力游戏	〈71〉
3. 语言游戏	〈71〉

4. 娱乐游戏	〈72〉
---------------	------



第六章 1~1岁半宝宝的成长记录

一、生长发育情况	〈75〉
1. 生理发育	〈75〉
2. 心理发育	〈75〉
二、具备的本领	〈76〉
1. 身体方面的本领	〈76〉
2. 个人发展显出差异	〈77〉
3. 能够使用工具	〈77〉
4. 心智方面的本领	〈77〉
5. 学会说“不”	〈78〉
6. 逐渐有社交能力	〈78〉
三、拥有数无尽的爱	〈79〉
1. 给宝宝一个自由安全的空间	〈79〉
2. 四季注意事项	〈79〉
3. 创造游玩场所	〈80〉
4. 保护宝宝的眼睛	〈81〉
5. 给宝宝一个好情绪	〈81〉
6. 面对宝宝撒娇	〈82〉
7. 夸奖比斥责好	〈82〉
8. 不要吓唬宝宝	〈83〉
四、能力培养	〈83〉
1. 运动中发挥宝宝的创造性	〈83〉
2. 培养宝宝独立生活能力	〈84〉
3. 让宝宝当助手	〈85〉
4. 教给宝宝人与人的关系	〈85〉
5. 识字	〈85〉
6. 认识动物	〈86〉
五、宝宝游乐场	〈86〉
1. 锻炼项目	〈86〉
2. 体育游戏	〈87〉
3. 智力游戏	〈88〉
4. 感官游戏	〈89〉





- 5. 美术游戏 〈89〉
- 6. 语言游戏 〈90〉
- 7. 娱乐游戏 〈90〉



第七章 1岁半~2岁宝宝的成长记录

- 一、生长发育情况 〈93〉
 - 1. 生理发育 〈93〉
 - 2. 心理发育 〈93〉
- 二、具备的本领 〈94〉
 - 1. 运动方面的本领 〈94〉
 - 2. 智慧方面的本领 〈94〉
 - 3. 语言方面的本领 〈95〉
 - 4. 社交方面的本领 〈95〉
 - 5. 两岁宝宝的发展水平评估 〈95〉
- 三、拥有数不尽的爱 〈97〉
 - 1. 了解宝宝的能力 〈97〉
 - 2. 玩具与宝宝 〈98〉
 - 3. 防止事故发生 〈98〉
 - 4. 四季注意事项 〈99〉
 - 5. 鼓励宝宝模仿 〈99〉
 - 6. 培养爱劳动的好习惯 〈100〉
 - 7. 抓住宝宝的语言契机 〈100〉
 - 8. 宝宝应有小伙伴 〈100〉
 - 9. 让宝宝心情舒畅 〈101〉
 - 10. 丰富多彩的游戏 〈101〉
- 四、能力培养 〈102〉
 - 1. 培养良好的饮食习惯 〈102〉
 - 2. 看图书讲故事 〈103〉
 - 3. 短句问答 〈103〉
 - 4. 学习数数 〈103〉
 - 5. 理解对应关系 〈103〉
 - 6. 复述句子 〈104〉
 - 7. 看图教育宝宝改掉坏习惯 〈104〉
 - 8. 让宝宝学会自理 〈104〉

9. 发挥宝宝的创造性	〈104〉
10. 培养人与人的关系	〈105〉
五、宝宝游乐场	〈106〉
1. 锻炼项目	〈106〉
2. 体育游戏	〈107〉
3. 语言游戏	〈108〉
4. 智力游戏	〈109〉
5. 感官游戏	〈110〉
6. 美术游戏	〈110〉
7. 娱乐游戏	〈110〉



第八章 2~3岁宝宝的成长记录

一、生长发育情况	〈113〉
1. 生理发育	〈113〉
2. 心理发育	〈113〉
二、具备的本领	〈114〉
1. 运动方面的本领	〈114〉
2. 智慧方面的本领	〈114〉
3. 语言方面的本领	〈115〉
4. 社交方面的本领	〈115〉
5. 两岁半宝宝成长评估	〈115〉
6. 三周岁宝宝的发展水平评估	〈117〉
三、拥有数不尽的爱	〈119〉
1. 正确对待宝宝的“反抗期”	〈119〉
2. 防止事故发生	〈121〉
3. 重视宝宝的个性发展	〈122〉
4. 为宝宝提供游戏场地	〈122〉
5. 给宝宝适合的画册	〈123〉
6. 让宝宝天真活泼	〈124〉
7. 不要哄骗宝宝	〈124〉
四、能力培养	〈125〉
1. 培养宝宝的自理能力	〈125〉
2. 培养宝宝的创造力	〈126〉
3. 培养宝宝的语言能力	〈126〉





4. 学习数学	〈128〉
5. 学习反义词	〈129〉
6. 认识日常用品的用途	〈129〉
7. 认识大自然	〈130〉
8. 培养宝宝安静片刻	〈130〉
9. 教宝宝认字	〈131〉
10. 培养良好的次序	〈132〉
11. 培养初步的时间概念	〈132〉
12. 补画面	〈133〉
13. 自我介绍	〈133〉
14. 学习礼貌语言	〈133〉
15. 画方形、写汉字	〈134〉
16. 学习等待	〈134〉
17. 收拾衣服	〈135〉
18. 认识冬天和夏天	〈135〉
19. 记住父母单位及家庭住址	〈136〉
20. 知道不同职业的称呼	〈136〉
21. 认地图	〈137〉
22. 学当助手	〈137〉
23. 学习分清属性	〈138〉
五、宝宝游乐场	〈138〉
1. 锻炼项目	〈138〉
2. 体育游戏	〈140〉
3. 智力游戏	〈141〉
4. 娱乐游戏	〈142〉
5. 数学游戏	〈142〉
6. 美术游戏	〈142〉
7. 语言游戏	〈143〉
8. 认字游戏	〈145〉
9. 角色游戏	〈146〉



第九章 0~6岁儿童早教内容及意义

一、儿童培养的要点	〈150〉
二、智力结构及关键期	〈150〉
三、智力结构的要素	〈151〉
1. 以成果认定创造力	〈152〉
2. 以过程特质来认定创造力	〈152〉
3. 创造力需通过练习才能展现	〈152〉
4. 七种代表创造力的能力	〈153〉
5. 怎样训练宝宝的创造力	〈153〉
四、家教对儿童的影响	〈155〉
五、家庭教育	〈155〉
1. 天才儿童形成的三大因素	〈156〉
2. 天才儿童所具备的四种能力品质	〈157〉
3. 家教方法	〈158〉
4. 鼓励思维	〈158〉
5. 如何运用夸奖	〈160〉
六、融会贯通的知识	〈161〉
七、放任教育会导致孩子智力下降	〈163〉
八、使孩子成才的教育方式	〈163〉



第十章 儿童疾病的诊疗

一、如何选择家庭医生	〈167〉
1. 尽量选择附近的医生	〈167〉
2. 最理想是小儿科医生	〈167〉
二、完善的就医程序	〈168〉
1. 一个月健康检查	〈168〉
2. 做好育儿咨询	〈168〉
3. 遵守诊疗时间	〈168〉
4. 在夜间或假日如何就诊	〈168〉
5. 减少宝宝的负担	〈169〉
三、诊察时与诊察后	〈169〉





1. 初诊时的注意事项	〈169〉
2. 就医前不可让宝宝喝牛奶	〈170〉
3. 受诊时的礼貌	〈170〉
4. 不可任意加上病名	〈170〉
5. 说出基础性的疾病	〈170〉
6. 怀疑是传染性疾病	〈171〉
7. 把孩子抱在膝上	〈171〉
8. 急病时	〈171〉
9. 遵守医嘱接受正确的诊察	〈171〉
四、儿童常见异常的应对法	〈172〉
1. 排便异常	〈172〉
2. 脸色不好看	〈173〉
3. 哭闹不止	〈174〉
4. 感冒	〈175〉
5. 喘鸣	〈176〉
6. 流鼻涕、鼻塞	〈177〉
7. 不吃不喝	〈177〉
8. 偏食	〈178〉
9. 拒绝咀嚼	〈181〉
10. 淋巴结肿大	〈181〉
11. 过重	〈182〉
12. 过瘦	〈182〉
13. 发育迟缓	〈183〉
14. 眼屎多	〈184〉
15. 有怪癖的孩子	〈184〉
16. 乖巧的孩子	〈185〉
五、根据症状诊断疾病	〈186〉
1. 疾病的特征	〈186〉
2. 发现疾病是妈妈的天职	〈187〉
3. 发烧	〈190〉
4. 惊厥	〈191〉
5. 呕吐	〈192〉
6. 腹泻	〈194〉
7. 腹痛	〈195〉
8. 出疹	〈196〉
9. 咳嗽	〈198〉

10. 出现黄疸	〈199〉
11. 呼吸困难	〈200〉
六、住进医院	〈201〉
1. 两三岁幼儿必须向其解释	〈201〉
2. 遵守医院会客时间	〈202〉
3. 出院以后	〈202〉
七、各种症状的护理法	〈202〉
1. 发烧	〈202〉
2. 发生惊厥	〈203〉
3. 呕吐	〈204〉
4. 咳嗽严重时	〈204〉
5. 鼻塞	〈205〉
6. 腹泻	〈205〉
7. 便秘	〈205〉
八、彻底防治最容易罹患的疾病	〈206〉
1. 夏季常见的疾病和防治	〈206〉
2. 冬季常见的疾病和防治	〈207〉
3. 过敏及其防治	〈209〉
4. 常见皮肤的疾病及其防治	〈212〉
九、儿童常见疾病及其防治	〈215〉
1. 先天性疾病	〈215〉
2. 新生儿疾病	〈216〉
3. 未成熟儿容易罹患的疾病	〈218〉
4. 呼吸器官的疾病	〈219〉
5. 口腔及消化器官的疾病	〈222〉
6. 营养性疾病	〈227〉
7. 血液系统疾病	〈229〉
8. 泌尿系统疾病	〈230〉
9. 传染性疾病	〈233〉
10. 脑、神经系统的疾病	〈245〉
11. 内分泌系统的疾病	〈249〉
12. 过敏性、体质性的疾病	〈250〉
13. 循环系统的疾病	〈254〉
14. 心理的疾病	〈256〉
15. 皮肤的疾病	〈259〉
16. 眼睛的疾病	〈261〉





17. 耳、鼻的疾病	〈263〉
18. 运动器官的疾病	〈266〉
19. 牙齿的疾病	〈268〉
20. 其他疾病	〈269〉
十、容易发生的意外和急救的常识	〈270〉
1. 创造远离危险的环境	〈270〉
2. 意外发生时的紧急措施	〈272〉
3. 烫伤	〈274〉
4. 窒息	〈275〉
5. 撞伤头部	〈276〉
6. 误食东西	〈277〉
7. 误食毒物	〈278〉
8. 异物进入眼睛	〈279〉
9. 异物进入耳朵	〈279〉
10. 异物进入鼻孔	〈280〉
11. 溺水	〈280〉
12. 一氧化碳中毒	〈281〉
13. 触电	〈281〉
14. 异物塞住喉咙	〈281〉
15. 手指被夹住	〈282〉
16. 骨折	〈282〉
17. 扭伤	〈283〉
18. 脱臼	〈284〉
19. 瘀伤	〈284〉
20. 外伤	〈285〉
21. 被动物咬伤	〈285〉
22. 蚊虫咬伤	〈286〉
23. 流鼻血	〈286〉
24. 牙痛	〈287〉
25. 日射病、热射病	〈287〉
26. 晕厥	〈288〉