

北京妇产医院著名妇幼保健专家权威奉献

- ★ 0~3岁宝宝喂养
- ★ 0~3岁宝宝护理
- ★ 0~3岁宝宝早教
- ★ 婴幼儿保健按摩

最新

ZUIXIN
YU'ER
BAIKE

育儿百科



北京妇产医院妇产科主任
北京市孕产期保健技术专家指导组成员
北京市危重孕产妇及高危围生儿救治专家

王琪
主编

北京妇产医院著名妇幼保健专家权威奉献

最新

ZUIXIN
YU'ER
BAIKE

育儿百科



北京妇产医院妇产科主任
北京市孕产期保健技术专家指导组成员
北京市危重孕产妇及高危围生儿救治专家

王琪
主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新育儿百科 / 王琪主编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5380-1849-3

I. 最… II. 王… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 078517 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476)8224848 8231924

邮购电话: (0476)8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 欧 东

责任编辑: 那 明

封面设计: 胡 椒

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

字 数: 550 千

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 27

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点，新生儿该如何喂养、如何护理、如何进行早期培育，婴儿每个月的发育特点有哪些变化，婴幼儿的营养特点有哪些、如何进行早期培育、如何进行饮食指导、如何进行智力开发、如何培养孩子的良好习惯等，都让初为父母者格外关心。

《最新育儿百科》汇集了诸多专家的研究成果和专业精华，内容极为丰富详尽。全书以时间为顺序，从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和阐述，对婴幼儿养育具有很强的指导性和实践价值。此外，书内还别具匠心地穿插了许多栩栩如生的情趣图片，使本书的内容更加形象地呈现于读者面前。可以说本书是集科学性、实用性、趣味性于一体的百科全书；是新婚夫妇、年轻父母的必读之书；也是妇幼保健工作者的良师益友。

王琪，现就职于首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科，主任医师、教授。从事围生医学工作20余年。对于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询、妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文10多篇，参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余本。

现任北京市孕产期保健技术专家指导组成员，北京市危重孕产妇及高危围生儿救治专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员，全国妊娠高血压疾病学组成员。

目 录

CONTENTS

第一篇 婴幼儿的发育特点

第一节 婴幼儿年龄分期 / 2

- 一、新生儿期 / 2
- 二、婴儿期 / 2
- 三、幼儿期 / 3
- 四、婴幼儿生长发育特点 / 3
- 五、影响婴幼儿生长和发育的因素 / 5

第二节 新生儿的生长发育和智力评估 / 7

- 一、新生儿的范畴和主要发育特点 / 7
- 二、新生儿体格发育的主要指标 / 8
- 三、新生儿的神经反射 / 9
- 四、新生儿的觉醒和睡眠状态 / 9
- 专家讲堂：新生儿惊跳不可怕 / 10
- 五、新生儿看的能力 / 10
- 六、新生儿听的能力 / 11
- 七、新生儿的模仿力和记忆能力 / 12
- 八、新生儿的运动能力 / 12
- 九、新生儿综合能力的评估(新生儿20项行为能力的测定) / 13
- 十、父母如何评估1个月以内的宝宝 / 16
- 十一、新生儿期经常出现的问题 / 17

育儿小百科：正确对待母乳黄疸 / 20

第三节 婴儿期各阶段的生长发育特点 / 23

- 一、1个月婴儿生长发育状况 / 23
- 二、2个月婴儿生长发育状况 / 24
- 三、3个月婴儿生长发育状况 / 25
- 四、4个月婴儿生长发育状况 / 26
- 五、5个月婴儿生长发育状况 / 28
- 六、6个月婴儿生长发育状况 / 29
- 七、7个月婴儿生长发育状况 / 31

专家讲堂：宝宝进入“语音理解阶段” / 32

八、8个月婴儿生长发育状况 / 34

育儿小百科：家长不要限制婴儿的自由 / 34

九、9个月婴儿生长发育状况 / 36

十、10个月婴儿生长发育状况 / 39

十一、11个月婴儿生长发育状况 / 43

育儿小百科：谨慎对待学步车 / 44

十二、12个月婴儿生长发育状况 / 47

第四节 幼儿期的生长发育特点 / 51

- 一、13~15个月幼儿生长发育状况 / 51
- 二、16~18个月幼儿生长发育状况 / 54
- 三、19~21个月幼儿生长发育状况 / 58
- 四、22~24个月幼儿生长发育状况 / 60
- 五、25~27个月幼儿生长发育状况 / 63
- 六、28~30个月幼儿生长发育状况 / 66
- 七、31~36个月幼儿生长发育状况 / 68

第二篇 婴幼儿的喂养指导

第一节 新生儿的喂养指导 / 74

- 一、母乳喂养的趋势 / 74
- 二、纯母乳喂养能满足婴儿生长发育的需要 / 75
- 三、母乳喂养的好处 / 75
- 四、珍贵的初乳 / 77
- 五、母乳喂养关键词 / 78

育儿小百科：哪些母亲不宜哺乳 / 79

六、影响母乳分泌的因素 / 80

育儿小百科：哪些药物影响哺乳 / 80

七、母乳不足的表现 / 80

- 八、母乳喂养应注意的问题 / 80
- 九、母乳喂养的正确姿势 / 81
- 十、怎样知道孩子是否吃饱 / 82
- 十一、母乳不足时的喂养方法 / 82
- 十二、剖宫产妈妈怎样进行母乳喂养 / 83
- 十三、人工喂养 / 84
- 十四、人工喂养要注意的问题 / 84
- 十五、人工喂养一日应喂多少水 / 85
- 重点提示：如何补充钙剂和维生素D / 86

第二节 1~2个月婴儿的喂养指导 / 87

- 一、根据宝宝需求进行喂哺 / 87
- 二、夜间哺乳 / 88
- 三、怎样为宝宝选择奶粉 / 89
- 四、给婴儿调制奶粉 / 90
- 专家提醒：奶粉浓度要适宜 / 90
- 五、奶瓶与奶嘴的选择 / 92
- 六、测试牛奶的温度 / 93
- 育儿小百科：孩子为什么经常吐奶 / 93
- 七、宝宝的母乳替代品有哪些 / 94
- 八、婴儿一天所需的奶量 / 95
- 九、给宝宝喝蔬菜水和果汁 / 95
- 十、鲜果汁制作方法 / 96
- 十一、哺乳妈妈的饮食 / 96
- 十二、哺乳母亲要多加休息 / 97

第三节 2~3个月婴儿的喂养指导 / 99

- 一、怎样保证母乳喂养的成功 / 99
- 育儿小百科：不要滥服鱼肝油 / 100
- 二、要给孩子多喂水 / 101
- 三、婴儿拒哺的原因 / 101
- 四、给孩子补充维生素C / 101
- 五、蔬菜水和鲜果汁的添加方法 / 102
- 六、学做几种果菜汁 / 102

第四节 3~4个月婴儿的喂养指导 / 104

- 一、如何添加蛋黄 / 104

- 二、乳母应多吃健脑食品 / 105
- 三、哺乳妈妈的食谱 / 105
- 四、添加辅食的原则 / 105
- 五、辅食的制作 / 106
- 育儿小百科：孩子发烧不爱吃奶怎么办 / 107

第五节 4~5个月婴儿的喂养指导 / 108

- 一、避免缺铁性贫血 / 108
- 二、添加辅食应注意的问题 / 109
- 三、婴儿食品的制作 / 109
- 四、人工喂养的问题 / 111
- 五、婴儿喂养误区 / 112

第六节 5~6个月婴儿的喂养指导 / 113

- 一、给孩子添加辅食应注意的问题 / 113
- 二、宝宝每日需要多少热量 / 114
- 三、宝宝辅食的喂养方法 / 114
- 四、宝宝辅食的粗细程度 / 114
- 五、每次辅食喂多少 / 114
- 六、食谱设计要点 / 115

第七节 6~7个月婴儿的喂养指导 / 116

- 一、给婴儿做食物应注意什么 / 116
- 二、缺铁性贫血孩子的喂养 / 117

第八节 7~8个月婴儿的喂养指导 / 119

- 一、喂辅食的方法 / 119
- 二、辅食食品的制作 / 120
- 三、婴儿小食品制作 / 120
- 四、学做几样菜泥 / 121

育儿小百科：儿童营养学家向家长推荐的“十佳儿童食品” / 121

- 五、要防止孩子吃盐过多 / 121
- 六、宝宝饮水要科学 / 122

第九节 8~9个月婴儿的喂养指导 / 123

- 一、食谱设计要点 / 123

- 二、断奶的准备 / 124
- 三、宝宝的食物形态 / 124
- 四、辅食的硬度标准 / 124
- 五、硬度的大小和标准 / 124
- 六、婴儿小食品制作 / 125
- 七、学做几种粥 / 125

第十节 9~10个月婴儿的喂养指导 / 128

- 一、食谱设计要点 / 128
- 二、宝宝辅食自己制作好还是购买成品好 / 129
- 三、随时调整食物质感 / 129
- 四、婴儿小食品制作 / 129
- 五、分清是纯酸奶还是乳酸饮料 / 130

育儿小百科：宝宝断奶时的注意事项 / 130

第十一节 10~11个月婴儿的喂养指导 / 131

- 一、婴儿小食品制作 / 131
- 二、学做几种果汁 / 132
- 三、不要突然断奶 / 133
- 四、训练宝宝闭口咀嚼 / 133
- 五、辅食的量 / 134
- 六、食谱设计要点 / 134
- 七、上桌吃饭 / 135
- 八、断奶晚好不好 / 135

第十二节 11~12个月婴儿的喂养指导 / 136

- 一、增加营养促进生长 / 136
- 二、让宝宝和大人一起用餐 / 136
- 三、土豆的处理方法 / 137
- 四、婴儿食品制作 / 137
- 五、变换花样给孩子多吃蛋 / 138

第三篇 幼儿的营养方案

第一节 1岁1~3个月宝宝的营养方案 / 142

- 一、食谱设计要点 / 142

- 二、幼儿膳食制法 / 142
- 三、宝宝断奶后的食谱特点 / 143
- 四、培养宝宝良好的饮食习惯 / 143

第二节 1岁4~6个月宝宝的营养方案 / 145

- 一、食谱设计要点 / 145
- 二、哪些食品含钙多 / 145
- 三、营养与智力发育的关系 / 146
- 四、孩子不爱喝牛奶怎么办 / 146
- 五、每天多少蛋白质对孩子合适 / 146
- 六、怎样摄入蛋白质 / 146
- 七、脂肪对人体的作用 / 147
- 八、碳水化合物对人体的作用 / 147

第三节 1岁7~9个月宝宝的营养方案 / 148

- 一、营养不良会影响宝宝视力 / 148
- 二、对眼睛有益的食物 / 148
- 三、预防宝宝贫血 / 149
- 四、营养失衡易导致情绪异常 / 149

第四节 1岁10~12个月宝宝的营养方案 / 151

- 一、不要给宝宝吃过多味精 / 151
- 二、人体每日需要多少水 / 152
- 三、各种维生素的作用 / 152
- 四、人体无机盐含量是多少 / 153
- 五、缺钙的因素有哪些 / 153
- 六、人体需要哪些维生素 / 154
- 七、促进大脑发育的营养元素以及来源 / 154

第五节 2岁1~3个月宝宝的营养方案 / 156

- 一、营养充足能提高宝宝语言能力 / 156
- 二、不适于婴幼儿食用的食物 / 157
- 三、多吃冷饮不好 / 157
- 四、汤泡饭不利于消化 / 157
- 五、幼儿食品的制作 / 157

第六节 2岁4~6个月宝宝的营养方案 / 160

- 一、幼儿食谱的制作 / 160

- 二、挑食、偏食是坏习惯 / 161
- 三、宝宝为什么成了肥胖儿 / 161
- 四、宝宝为什么过于瘦小 / 162

第七节 2岁7~9个月宝宝的营养方案 / 163

- 一、幼儿食谱的制作 / 163
- 二、食物过敏的表现 / 163
- 育儿小百科：常见的过敏食物有哪些 / 164
- 三、怎样避免过敏情况的发生（尤其是过敏体质的宝宝） / 164
- 四、给宝宝补充维生素的原则 / 165
- 五、为宝宝选择食物的原则 / 165

第八节 2岁10~12个月宝宝的营养方案 / 167

- 一、给宝宝吃当季水果 / 167
- 二、吃水果的最佳时间 / 167
- 三、选择水果要与宝宝体质相适宜 / 168
- 四、水果不能代替蔬菜 / 168
- 五、水果并非多多益善 / 168
- 六、水果的清洗方法 / 169
- 七、宝宝吃零食的原则 / 169
- 八、健脑食品 / 169
- 九、如何观察宝宝的营养状况 / 170

第四篇 婴幼儿的日常护理

第一节 0~1个月婴儿的日常护理 / 172

- 一、新生儿脐带的护理 / 172
- 二、口腔护理 / 172
- 三、臀部护理 / 172
- 四、怎样给新生儿洗澡 / 173
- 五、新生儿睡觉不要捆 / 174
- 六、新生儿要注射卡介苗 / 174
- 七、新生儿要注射乙型肝炎疫苗 / 175
- 八、新生儿房间的环境卫生 / 175
- 九、新生儿需要保暖 / 176
- 十、婴儿睡眠姿势优劣 / 176

- 十一、选择睡姿需要注意的事项 / 177

- 十二、新生宝宝的内衣 / 178

- 十三、宝宝的内衣买回来就要洗 / 179

- 育儿小百科：胎记不是病 / 180

- 十四、观察孩子卤门 / 180

- 十五、预防克汀病 / 181

- 十六、婴儿需要合适的枕头 / 181

- 十七、你会抱宝宝吗 / 181

- 十八、男宝宝生殖器畸形早发现 / 182

- 十九、女宝宝生殖器状态 / 183

- 二十、女宝宝生殖器畸形早发现 / 184

第二节 1~2个月婴儿的日常护理 / 185

- 一、睡眠 / 185

- 二、婴儿要多晒太阳 / 185

- 三、不要剃胎发 / 185

- 四、剪指甲 / 186

- 五、训练俯卧抬头动作 / 186

- 六、预防接种 / 186

- 七、只吃钙片并不能预防佝偻病 / 187

- 八、不要给孩子戴手套 / 187

- 九、预防孩子睡偏了头 / 187

- 十、警惕婴儿窒息 / 188

- 十一、尿布的使用和更换 / 188

- 育儿小百科：婴儿泌尿道感染与臀部护理方法有关吗 / 191

- 十二、培养婴儿良好的睡眠习惯 / 191

- 十三、培养良好的排便习惯 / 191

- 十四、避免感染 / 192

- 十五、防止意外事故 / 192

- 十六、理解婴儿哭的原因 / 192

- 十七、常见睡眠问题 / 193

- 十八、宝宝何时用枕头 / 193

- 育儿小百科：如何应对宝宝踢被子 / 194

- 十九、新生宝宝的保暖要求 / 194

- 二十、读懂婴儿的表情和动作 / 196

- 二十一、哄宝宝睡觉的错误做法 / 197

第三节 2~3个月婴儿的日常护理 / 200

一、居室的选择 / 200

二、居室的布置 / 201

三、宝宝日常用品必备指数 / 203

四、婴儿的穿衣程序 / 203

育儿小百科：不要给宝宝穿得太多 / 204

五、如何应对宝宝哭闹 / 204

育儿小百科：如果宝宝一哭就抱，会不会宠坏他 / 207

六、如何对待爱哭的宝宝 / 207

七、预防接种 / 207

第四节 3~4个月婴儿的日常护理 / 208

一、背袋的使用 / 208

二、早期预防肥胖症 / 209

三、预防接种 / 209

四、婴儿为什么流口水 / 210

五、婴儿便秘的护理方法 / 210

育儿小百科：孩子不能常吃小中药 / 211

六、孩子吵夜怎么办 / 211

七、宝宝在4个月时就已生嫉妒心 / 211

育儿小百科：不愉快的家庭生活可导致宝宝偏头痛 / 212

八、适合4~6个月宝宝的玩具 / 212

九、观察宝宝的听力是否正常 / 213

第五节 4~5个月婴儿的日常护理 / 215

一、给婴儿按摩 / 215

二、外出 / 217

三、旅行 / 218

四、可能受到的伤害 / 218

五、不要剧烈摇晃宝宝 / 219

六、预防接种 / 219

七、注意保护好孩子的乳牙 / 220

八、不要强行制止孩子哭闹 / 220

第六节 5~6个月婴儿的日常护理 / 221

一、不必担心婴儿的口水多 / 221

二、注意预防贫血 / 221

三、注意预防佝偻病 / 222

四、宝宝的头发稀少怎么办 / 222

五、认识宝宝的体态语言 / 224

六、磨牙床 / 225

七、长牙后的护理 / 225

八、坐婴儿车 / 226

九、知道认生 / 226

十、理解宝宝的依恋行为 / 226

第七节 6~7个月婴儿的日常护理 / 228

一、不要给孩子盖厚被 / 228

二、不要给孩子穿得太暖 / 228

三、孩子爱出汗的原因 / 228

四、用洗发液类物品时应注意 / 229

五、当宝宝发生意外时 / 229

六、了解宝宝的不同个性 / 230

第八节 7~8个月婴儿的日常护理 / 231

一、怎样对待离不开妈妈的宝宝 / 231

二、预防注射 / 234

三、孩子发烧与体温的测量 / 234

四、正确照料宝宝的方法 / 235

五、注意孩子的眼睛 / 236

六、孩子大便干燥时的护理 / 236

第九节 8~9个月婴儿的日常护理 / 237

一、处理宝宝的怕生现象 / 237

二、保护牙齿 / 238

三、打针是否比吃药好 / 238

四、宝宝冬日起居要领 / 238

第十节 9~10个月婴儿的日常护理 / 240

一、让宝宝在安全的地方尽情玩耍 / 240

二、给宝宝穿方便活动的衣服 / 240

三、给宝宝理发 / 240

四、户外活动 / 241

五、如何给孩子喂药 / 241

六、不要滥用抗生素 / 241

七、如何预防孩子缺锌 / 242

第十一节 10~11个月婴儿的日常护理 / 244

一、孩子肝偏大是不是病 / 244

二、预防意外事故的发生 / 244

三、孩子说话大舌头怎么办 / 245

四、正确使用学步车 / 245

五、生活自理能力训练 / 245

六、怎样护理输液的宝宝 / 246

七、如何护理生病的宝宝 / 247

第十二节 11~12个月婴儿的日常护理 / 249

一、训练12个月宝宝漱口 / 249

二、让宝宝开始刷牙 / 249

育儿小百科：睡前吃东西易患“虫牙” / 250

三、避免教宝宝说话的误区 / 250

四、给宝宝用药的10个错误 / 252

五、学游泳的好处 / 255

六、如何给孩子选择衣物鞋帽 / 255

七、预防孩子口吃 / 256

八、注意饮食卫生 / 256

九、为何周岁还不开口讲话 / 256

十、让宝宝发泄 / 257

十一、周岁宝宝的作息时间安排 / 257

十二、周岁宝宝备忘录 / 258

第十三节 幼儿的日常生活护理 / 259

一、10~18个月小儿的生活安排 / 259

二、18~36个月小儿的生活安排 / 260

三、注重丰富1~3岁小儿的生活内容 / 260

四、培养小儿爱清洁，讲卫生的习惯 / 261

五、培养小儿的独立生活能力 / 261

六、1~3岁小儿的锻炼方法 / 261

七、为孩子创造良好的居住环境 / 262

八、选制合适的衣着和被褥 / 263

九、沙发对小儿不宜 / 265

十、注意孩子饮食方面的危险 / 265

十一、家居安全的注意事项 / 266

十二、注意宝宝衣物方面的危险 / 267

十三、宝宝七大生理特征和对洗护用品的要求 / 268

十四、如何给宝宝选择洗护用品 / 269

十五、夏季妈妈应注意的两大误区 / 269

十六、怎样教孩子上厕所 / 270

十七、宝宝几岁上幼儿园 / 271

第五篇 婴幼儿的早期教育

第一节 新生儿的早期培育 / 276

一、新生儿先天性反射种类与训练 / 276

育儿小百科：新生儿个性的发展 / 277

二、新生儿听觉能力训练 / 278

三、新生儿视觉能力训练 / 278

四、新生儿触觉能力训练 / 279

五、新生儿动作能力训练 / 279

六、情商培养训练 / 280

七、新生儿的按摩体操 / 281

八、妈妈教儿歌 / 281

第二节 1~2个月婴儿的早期培育 / 282

一、1个月婴儿的智能发育水平 / 282

二、语言能力训练 / 282

三、社交能力训练 / 283

四、情感培养训练 / 283

五、生活自理能力训练 / 284

六、视觉能力训练 / 284

七、听觉能力训练 / 285

八、感觉能力训练 / 285

第三节 2~3个月婴儿的早期培育 / 286

- 一、2个月婴儿的智能发育水平 / 286
- 二、婴儿性别的差异性 / 286
- 三、语言能力训练 / 287
- 四、社交能力训练 / 287
- 五、情感培养训练 / 288
- 六、听觉能力训练 / 288
- 七、视觉能力训练 / 288
- 八、感觉能力训练 / 289
- 九、动作能力训练 / 290

第四节 3~4个月婴儿的早期培育 / 291

- 一、3个月婴儿的智能发育水平 / 291
- 二、掌握婴幼儿情商特点 / 291
- 三、妈妈教儿歌 / 292
- 四、语言能力训练 / 292
- 五、社交能力训练 / 293
- 六、感知能力训练 / 293
- 七、动作能力训练 / 294

第五节 4~5个月婴儿的早期培育 / 295

- 一、4个月婴儿的智能发育水平 / 295
- 二、语言能力训练 / 295
- 三、妈妈教儿歌 / 296
- 四、视觉能力训练 / 296
- 五、听觉能力训练 / 297
- 六、动作能力训练 / 297

育儿小百科：婴幼儿健美健身方法 / 298

第六节 5~6个月婴儿的早期培育 / 299

- 一、5个月婴儿的智能发育水平 / 299
- 二、有计划地念儿歌 / 299
- 三、有计划地让婴儿听音乐 / 299
- 四、生活自理能力的训练 / 300
- 五、妈妈教儿歌 / 300
- 六、语言能力训练 / 300
- 七、社交能力训练 / 301

八、视觉能力训练 / 302

九、动作能力训练 / 302

育儿小百科：婴幼儿体形美的训练方法 / 303

第七节 6~7个月婴儿的早期培育 / 304

- 一、6个月婴儿的智能发育水平 / 304
- 二、生活自理能力的训练 / 304
- 三、妈妈教儿歌 / 305
- 四、情感训练游戏 / 305
- 五、记忆能力训练 / 305
- 六、听觉能力训练 / 306
- 七、感觉能力训练 / 307
- 八、婴幼儿眼保健操 / 308

第八节 7~8个月婴儿的早期培育 / 310

- 一、7个月婴儿的智能发育水平 / 310
- 二、注意训练宝宝手的机能 / 310
- 三、培养婴儿懂道理 / 311
- 四、生活自理能力训练 / 311
- 五、妈妈教儿歌 / 311
- 六、智力培育游戏 / 312
- 七、语言能力训练 / 312
- 八、社交能力训练 / 313
- 九、情感培育训练 / 313
- 十、模仿能力训练 / 314
- 十一、视觉能力训练 / 314
- 十二、听觉能力训练 / 315
- 十三、动作能力训练 / 316

第九节 8~9个月婴儿的早期培育 / 317

- 一、8个月婴儿的智能发育水平 / 317
- 二、语言能力训练 / 317
- 三、社交能力训练 / 318
- 四、情感培育训练 / 319
- 五、技能训练游戏 / 319
- 六、视觉能力训练 / 320
- 七、听觉能力训练 / 320

八、感觉能力训练 / 321

九、手眼协调能力训练 / 321

十、动作能力训练 / 322

第十节 9~10个月婴儿的早期培育 / 323

一、9个月婴儿的智能发育水平 / 323

二、培养婴儿的良好品质 / 323

三、培养婴儿欣赏大自然 / 324

四、生活自理能力的训练 / 324

五、妈妈教儿歌 / 324

六、语言能力训练 / 325

七、社交能力训练 / 325

八、情感培育训练 / 326

九、视觉能力训练 / 327

十、听觉能力训练 / 328

十一、感觉能力训练 / 329

十二、动作能力训练 / 330

第十一节 10~11个月婴儿的早期培育 / 332

一、10个月婴儿的智能发育水平 / 332

二、婴儿的个性开始发展 / 332

三、生活自理能力训练 / 333

四、妈妈教儿歌 / 333

五、语言能力训练 / 333

六、社交能力训练 / 334

七、情感培育训练 / 335

八、数学能力训练 / 335

九、技能水平训练 / 336

十、听觉能力训练 / 337

十一、感觉能力训练 / 337

第十二节 11~12个月婴儿的早期培育 / 338

一、11个月婴儿的智能发育水平 / 338

二、掌握婴幼儿智力发育的关键期 / 338

三、生活自理能力的训练 / 339

四、妈妈教儿歌 / 339

五、语言能力训练 / 339

六、社交能力训练 / 340

七、智力培育游戏 / 341

八、立体能力训练 / 342

九、情感培养训练 / 342

十、数学能力训练 / 342

十一、视觉能力训练 / 343

十二、听觉能力训练 / 343

十三、感觉能力训练 / 344

十四、动作能力训练 / 344

第六篇 婴幼儿的疾病防治

第一节 呼吸系统疾病 / 347

一、慢性鼻炎 / 347

二、慢性鼻窦炎 / 348

三、慢性咽炎 / 348

四、先天性喉鸣 / 349

五、急性感染咽喉炎 / 350

六、急性上呼吸道感染 / 351

七、急性支气管炎 / 352

八、肺炎球菌性肺炎 / 353

九、呼吸道合胞病毒性肺炎 / 354

十、支气管哮喘 / 355

第二节 消化系统疾病 / 356

一、龋齿 / 356

二、急性溃疡性口腔炎 / 357

三、厌食 / 358

四、消化道溃疡 / 358

五、蛔虫性肠梗阻 / 359

六、胆道蛔虫症 / 360

七、急性阑尾炎 / 361

八、急性腹膜炎 / 362

九、急性肠系膜淋巴结炎 / 363

第三节 营养性疾病 / 364

- 一、维生素A缺乏症 / 364
- 二、维生素B₁₂缺乏症 / 365
- 三、维生素C缺乏症 / 366
- 四、维生素D缺乏症 / 367
- 五、营养不良 / 368
- 六、缺锌症 / 369
- 七、单纯性肥胖症 / 369

第四节 血液系统疾病 / 371

- 一、缺铁性贫血 / 371
- 二、营养感染性贫血 / 372
- 三、再生障碍性贫血 / 373
- 四、溶血性贫血 / 374
- 五、急性白血症 / 375
- 六、急性淋巴结炎 / 376

育儿小百科：血液系统疾病的治疗 / 377

第五节 泌尿系统疾病 / 378

- 一、肾病综合征 / 378
- 二、溶血尿毒综合征 / 379
- 三、尿路感染 / 380
- 四、包茎和嵌顿包茎 / 381
- 五、隐睾 / 381
- 六、鞘膜积液 / 382

第六节 小儿传染病 / 383

- 一、麻疹 / 383
- 二、风疹 / 384
- 三、水痘 / 385
- 四、流行性腮腺炎 / 386
- 五、骨髓灰质炎 / 387
- 六、猩红热 / 388
- 七、流行性感冒 / 389
- 八、流行性乙型脑炎 / 390
- 九、乙型病毒性肝炎 / 391
- 十、伤寒 / 393

第七节 神经系统疾病 / 394

- 一、化脓性脑膜炎 / 394
- 二、病毒性脑炎 / 395
- 三、中毒性脑病 / 396
- 四、癫痫 / 397
- 五、高热惊厥 / 398
- 六、小儿急性偏瘫 / 399
- 七、脑性瘫痪 / 399
- 八、轻微脑功能障碍综合征 (MBD) / 400
- 九、癔病 / 401
- 十、神经衰弱 / 402
- 十一、小儿颅内肿瘤 / 403

附录1 婴儿日常保健按摩 / 404

- 一、准备 / 404
- 二、按摩时间 / 404
- 三、小儿按摩的常见手法 / 404
- 四、按摩左右胳膊 / 406
- 五、上臂运动 / 406
- 六、揉运掌心 / 407
- 七、推按左右腿 / 407
- 八、推脚面 / 407
- 九、揉运脚心 / 407
- 十、活动下肢关节 / 408
- 十一、按摩胸部 / 408
- 十二、揉摩腹部 / 408
- 十三、按摩头顶 / 409

附录2 小儿按摩的保健性治疗 / 410

- 一、发热 / 410
- 二、腹痛 / 412
- 三、呕吐 / 413
- 四、婴幼儿腹泻 / 415
- 五、感冒 / 416
- 六、遗尿 / 416
- 七、便秘 / 417
- 八、小儿疳积疗法 / 418

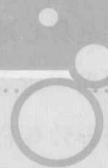
第一篇

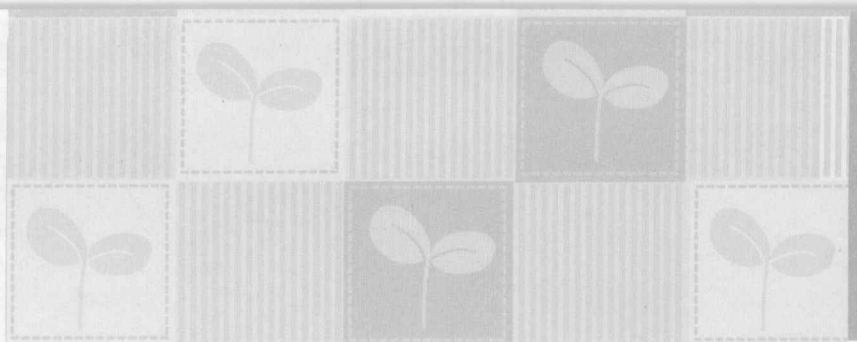
DIYIPIAN



婴幼儿的发育特点

YINGYOU'ER DE FAYU TEDIAN





第一节 婴幼儿年龄分期

婴幼儿时期是体格发育和神经智能发育最旺盛和最迅速的时期。随着身体各个器官不断发育长大,生理功能逐步成熟,身心几乎每月甚至每天都在不断发生变化,各个时期的解剖、生理和病理特点又都是极不相同的。为了便于了解和区分不同年龄婴幼儿生长发育的特点和规律,我们将婴幼儿分为新生儿期、婴儿期和幼儿期三个时期,现简单介绍如下。

一、新生儿期

从出生到满28天,这个时期的宝宝被称为新生儿。新生儿从母体温暖安静的小环境中突然进入到寒冷嘈杂的大环境中,是十月怀胎后的第一场人生考验,对于宝宝来说需要全身心地投入和机体的动员以适应外部世界。由于内外环境的突然巨变,小宝宝机体内部尚未建立完整和健全的调节能力和适应能力,特别容易发生心、脑、肺及全身性疾病而导致死亡。在许多发达国家都建立了围生期保健网和新生儿监护中心,大大降低了新生儿的死亡率。在我国由于地区不同,其医疗卫生条件、经济状况及地理环境等的不同而差异非常大,如北京、上海等大城市婴儿的死亡率就明显低于农村。

经专家研究发现,新生儿不仅具有视听能力,还有惊人的模仿和记忆能力,早期开发新生儿大脑功能已经得到越来越多的专家和学者注意,并得到了广泛的社会关注。在新生儿医学方面,已经逐步由单一的体格发育、营养发育的研究转为智力潜能开发的研究。

二、婴儿期

婴儿期是指从生后28天到1岁的时期,这个时期的宝宝称为婴儿。因为这个时期的宝宝主要以乳制品为主要食物,也有人称为乳儿期。这个时期宝宝体格发育和智能发育





的速度是最快的，几乎每天都有新的变化令父母惊奇和高兴。宝宝的体重可增加2~4倍，身高增加大约是出生时的50%，脑重量的发育从400克达到1 000克左右，各个器官已经具有初步的调节功能和适应能力。宝宝从每天单一枯燥的仰卧位姿势发展到能够随意爬行，独自站立和迈步等运动形式。已经学会用手势表达自己的愿望，并发出单音节音表示喜怒哀乐。此阶段是大脑早期开发的最佳时期，家长必须重视。

婴儿期最好采用母乳喂养，母乳中的大量抗体和自母体输送给宝宝的抗体足够宝宝维持出生后半年的抗病能力，而半年后则需要依靠宝宝自身的抵抗力和预防接种来抵御各种疾病。婴儿期的合理喂养和疾病预防是家长至关重要的了解项目。

三、幼儿期

幼儿期是指1~3岁的时期，这个时期内的宝宝被称为幼儿。在这期间宝宝的体格发育速度明显减慢，但脑神经的发育仍在快速发展，到2岁时宝宝的脑细胞数量已经增殖完毕。通过与外界的接触和交流，宝宝的认知能力，语言和思维能力，分析和判断能力明显增强。因此，幼儿期增加与外界的交流，触及大量的与人类有关的事物是开发宝宝智力的关键。

幼儿期宝宝的饮食从单纯母乳喂养逐渐过渡到与成人相似的普通膳食。合理的食品营养搭配，防止营养摄入不平衡而出现营养物质的缺乏和过剩是本阶段的重点。正确引导宝宝建立良好的饮食习惯，才能为今后体格发育和智能发育打下良好基础。

四、婴幼儿生长发育特点

大自然中任何事物的发生和发展都是有其一定规律的，人类的生长发育也一样遵循自然发展规律。

1. 器官发育顺序和速度

人类自怀孕首先发育的是大脑和神经系统，其次是胸腹内脏器官和肢体骨骼系统。在胎儿形成过程中，胎儿大脑发育最早，神经管在怀孕3个月发育成型，出生时大脑有350~400克，6个月时增加到600克左右，而到1岁时已经增加至1 000克左右(成人约为1 400克)，约为成人脑重量的70%，而1岁宝宝的体重仅为成人的15%~20%。这足以说明人类发育初期大脑的发育速度是非常惊人的，这也是婴幼儿早期智力开发的重要依据之一。

肢体骨骼发育年龄越小发育越快，以体重为例，出生第一年最快，为出生时的2~4倍，2岁以后增长速度明显减慢，每年增加2千克左右。出生头2~3年的时间里，婴儿大

脑发育速度明显快于体格发育，到3岁以后大脑细胞已经增殖完毕，宝宝已经具备了基本的运动、语言和思维能力，而体格发育并未达到相适应的程度。因而有一些父母就会有一种这样的感觉，“这么小的孩子怎么会说出这么成熟的话”。其实，这正是人类发育中的正常现象，千万不要误认为自己的宝宝比别人的宝宝聪明而放松教育。

2. 运动和智能发育特点

(1) 由上到下：婴儿以从头到脚的顺序开始生长发育。比如，3个月时会趴着抬起头来，4个月时抬起头的同时还能带动胸部抬高，5个月时可以用胳膊支撑翻过身来，6个月会坐，10个月能站立，1岁会主动用脚迈步等一系列运动发育就是由颈部逐渐发展到上肢，又进一步发展到下肢的延伸过程。

(2) 由近到远：从身体的中心部位开始发展到四肢的过程。例如，新生儿时听到声音或朝有光亮的方向转头，这是颈背部肌肉在运动的结果，1~2个月看人或物时会扭动肩部和腰部来试图与人交流，3~4个月用手臂够喜欢的物品，5~6个月时会主动用手掌抓握东西，7~8个月时用大拇指和其他手指抓住小东西等。这些都是从身体中心的大肌肉逐渐发展延伸到四肢末端小肌肉的过程表现。

(3) 由粗到细：最典型的例子就是由粗大的动作发展到精细的动作过程。宝宝开始只能用手大把抓东西，不知不觉中就能拇指分开捡起床面或桌面上散落的小颗粒物品。年轻的父母看到宝宝这些以前尚未出现的动作时会情不自禁地说“我们的宝宝又进步了”。宝宝眼睛的分辨过程也是这样，刚出生的宝宝只能看到人面部的轮廓，到2个月时已经能清楚辨认人的面部，3个月时又进一步能区分母亲与其他亲人的面孔。宝宝由粗糙的大体视野发展到细致的局部视野过程其实就是一个由粗到细的观察过程。

(4) 从简单到复杂：在宝宝的运动、语言发育过程和认识事物过程中处处体现了这种发展规律。比如从牙牙学语到会背诵诗歌，用笔乱画到有意识地画出直线和圆圈，再发展到能画出漂亮的图形等。

(5) 从低级到高级：这是人类与动物的最大区别所在。动物能听到自然界的声音，但是它们不会运用声音创造出表达完整意思的语言。而人类则不同，从仅能听到声音发展到会模仿声音，并创造出最优美最动听的能够表达任何意愿的语言。从仅仅会使用简单的工具到会制造复杂的工具，直到现在人类发明的电子信息技术，都是一部人类由低级到高级的发展史。

3. 体格和智能发育的个体差异

世间每一件事物都是不尽相同的，万物生长各有其不同的特点。虽然都是人类，但由于基因的不同，人与人之间是有着千差万别的，这就是个体差异。它受到遗传基因、