生活必备丛书

育儿知识百科

本书编委会/编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑：金永彪
策　　划：小　雨
封面设计：杨　群

生活必备丛书

育儿知识百科

延边大学出版社出版发行
（吉林省延吉市公园路 105 号）
沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米　1/32　印张：80
字数：1,800 千字
2001 年 1 月第 1 版　2001 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1480-0/G·251
全套五册定价：120.00 元（本册 24.00 元）

前　言

新的世纪开始，是结婚和生育的高峰期，我们特别编辑了这本《育儿知识百科》，作为一份厚礼奉献给年轻的父母或即将成为父母的青年朋友们。

怀抱一个聪明可爱的小宝宝，更希望小宝宝成长为栋梁之材，这是我们每一位年轻父母的心愿，也是我们社会美好未来的希望。

为了使您如愿以偿，在有关权威专家的指导下，我们综合国内外最新研究成果，编辑了这本《育儿知识百科》，这必将成为广大年轻父母的育儿宝典。

婴幼儿早期教育，特别是胎教，是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的朋友自觉学习和接受，做到优生、优育、优教。特别是现在独生子女的成长教育，总是存在许许多多的问题，年轻父母们更应该加强这方面的知识。事实表明，除了对孩子身心给予满足之外，如何进行科学养育和教育，使之很好地茁壮成长，是我们每一个人关心的非常话题。孩子成长，情系父母，科学教育，势在必行。

俗话说“三岁看大，七岁看老。”我们将育儿期分成不同的阶段，从优生、胎教、哺育、培养，直到把孩子送进学校接受教育，真是悠悠寸草心，滴滴见真情。

十年树木，百年树人。为了使宝宝在未来绽开美丽的花朵，让我们共同浇灌这棵娇嫩的幼苗吧！

《育儿知识百科》编委会

目录



一、优生与妊娠·保健

优生优育优教的要领 …… (3)
争取做到‘三优优生法” …… (4)
如何做到优生 …… (5)
哪些人不宜结婚或生育 …… (6)
掌握最合适的生育年龄 …… (7)
生育与怀孕的心理准备 …… (8)
生育与怀孕的生理准备 …… (9)
发挥男性性器的主要作用 …… (13)
女性性器的主要作用 …… (13)
选择好最佳怀孕时机 …… (14)
掌握男女的性特征 …… (17)
优生与性生活的关系 …… (17)
具有优生的性生活条件 …… (18)
注意优生与性生活的问题 …… (21)
丈夫应掌握优生的知识 …… (23)
造成不孕不育的因素 …… (24)
了解治疗不孕不育的特殊方法 …… (25)
怎样开始妊娠 …… (26)

怎样知道自己怀孕了 …… (27)
妊娠早期要注意什么 …… (28)
如何把握妊娠的周期性 …… (29)
掌握孕妇的营养原则 …… (31)
孕期的休息与活动 …… (33)
妊娠活动几点问题 …… (34)
孕妇的睡眠姿势和时间 …… (34)
妊娠初期容易出现的症状 …… (37)
怀孕后心慌气促及处理 …… (38)
怀孕后贫血的防治 …… (39)
妊娠中毒症的预防及治疗 …… (39)
妊娠早期阴道流血的防治 …… (41)
怎样防治羊水过多或过少 …… (41)
怀孕后白带增多的处理 …… (42)
妊娠期的检查及时间安排 …… (43)
知道产前检查的内容 …… (43)
双胞胎应注意的问题 …… (44)
妊娠如何避免畸形儿 …… (45)
怎样预防胎儿失聪 …… (45)
妊娠后乳房的变化及护理 …… (47)
妊娠后皮肤的变化及护理 …… (48)
怀孕后皮肤瘙痒及防治 …… (48)
胎儿宫内发育迟缓的预防 …… (49)
如何预防胎位异常 …… (49)
妊娠晚期应重视的问题 …… (50)
怎样预防早产 …… (51)
接近预产期应注意休息 …… (52)
哪些妇女需要做产前诊断 …… (52)
过期妊娠及处理办法 …… (53)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

足月胎儿头位异常的处理 …… (53)
临产的标志是什么 …… (54)
充分做好临产前的准备 …… (54)
婴儿的分娩与诞生 …… (55)
产后三个阶段注意事项 …… (58)
产妇住院与出院问题 …… (60)
产后恢复期保健 …… (61)
产后如何恢复情绪 …… (67)
什么是产褥复旧 …… (70)
孕妇最佳饮食 …… (70)
如何恢复孕前状态 …… (72)
剖腹产孕妇如何复原 …… (74)
什么是“新手妈妈症候群” …… (75)
产后如何恢复健美的体形 …… (75)
产褥期营养的注事项 …… (77)
产后应补充的营养 …… (78)
产妇催乳食谱 …… (80)
产后性生活时间宜多久 …… (82)
如何重新获得性乐趣 …… (82)
谨防产后形成“沙包肚” …… (84)
产妇疑难问题解答 …… (85)
产后易出现哪些症状 …… (89)
哺乳期怎样避孕 …… (92)
何时恢复性生活为宜 …… (93)
产后性欲减退是怎么回事 …… (94)
产后脱发的防治 …… (95)
应付疲劳的一些小常识 …… (96)
产后多久才能盆浴 …… (96)
如何加强产后锻炼 …… (98)

产后怎样化妆 …… (98)



二、0岁胎儿·胎教

掌握胎教的基本知识 …… (101)
怎样进行胎教 …… (102)
把握胎教的种类及实施 …… (103)
采取音乐胎教最有效 …… (106)
不同胎教音乐及其应用 …… (107)
主要的音乐胎教曲目 …… (109)
让胎教运动发挥神奇作用 …… (113)
把胎教渗透在日常活动中 …… (117)
胎教应保持良好的心境 …… (121)
艺术熏陶对胎教的影响 …… (124)
到大自然中陶冶母子性情 …… (126)
父母怎样与胎儿进行沟通 …… (127)
父亲在胎教中应发挥重要作用 …… (129)
掌握胎教的注意事项 …… (130)
孕妇应把握的注意事项 …… (131)



三、0—1岁婴儿·哺育

新生婴儿各个阶段的发育 …… (137)
如何培养母子感情 …… (142)

把握新生婴儿的优育要点 ……(144)
母乳喂养婴儿的重要性 ……(145)
哪些母亲不宜母乳喂养 ……(146)
如何正确进行母乳喂养 ……(147)
母乳喂养特殊情况的处理 ……(153)
乳房生病及异常情况处理 ……(155)
母亲生病后怎么喂养婴儿 ……(156)
如何进行科学的母乳喂养 ……(157)
注意母乳喂养的几个问题 ……(158)
母乳不足现象及如何判断 ……(159)
怎样增加母乳量 ……(160)
挤乳喂养方法及注意事项 ……(162)
怎样开始断奶及如何过渡 ……(163)
把握好断奶时间及方法 ……(164)
断奶后如何喂养婴儿 ……(165)
怎样进行婴儿人工喂养 ……(166)
怎样进行婴儿混和喂养 ……(168)
怎样进行婴儿补充喂养 ……(169)
适当补充婴儿水分 ……(169)
为宝宝发育提供充足营养 ……(171)
补充微量元素和维生素 ……(171)
怎样喂养婴儿的辅食和饭 ……(174)
培养进食习惯和喂养指导 ……(177)
训练孩子自己动手吃饭 ……(178)
掌握饮食须知和注意事项 ……(179)
充分准备婴儿的生活用品 ……(180)
如何准备婴儿的衣物 ……(182)
学会包裹婴儿的好办法 ……(183)
给婴儿穿衣要讲究方式 ……(184)

如何布置婴儿的房间 ……(186)
保证婴儿的充足睡眠 ……(188)
选择宝宝良好的睡觉姿势 ……(191)
怎样整理婴儿的清洁卫生 ……(192)
随时给宝宝洗澡 ……(195)
婴儿大小便的掌握与训练 ……(198)
换洗婴儿尿布要勤而细 ……(200)
换尿布的方法 ……(201)
婴儿脐带与脐疝的护理 ……(203)
不要给婴儿剃“满月头” ……(204)
不要相信所谓的“胎毒” ……(205)
让宝宝有洁白健康的牙齿 ……(206)
怎样保护婴儿的乳牙 ……(207)
婴儿的“马牙”不是病 ……(208)
保护好婴儿眼睛和耳朵 ……(209)
婴儿眼病的预防及治疗 ……(210)
婴儿的笑与哭代表什么 ……(212)
怎样教宝宝说话 ……(215)
牢记宝宝的安全须知 ……(217)
背和抱要有良好的姿势 ……(218)
怎样同宝宝快乐玩耍 ……(219)
为何不宜过分逗宝宝 ……(221)
准备婴儿玩具的必要性 ……(222)
培养宝宝良好的视听能力 ……(223)
培养宝宝良好的运动能力 ……(224)
训练宝宝声音和语言的游戏 ……(227)
培养婴儿的智力发展 ……(229)
培养宝宝自我服务能力 ……(232)
培养宝宝的模仿能力 ……(232)

培养宝宝识字学习能力 ……(234)
培养宝宝运动能力 ……(234)
不同月龄不同的益智训练 ……(235)
怎样进行婴儿健美健身 ……(261)
怎样保持小儿的体形美 ……(262)
增强婴幼儿眼睛的保健 ……(262)
加强婴幼儿听力的保护 ……(263)
教婴儿做被动操 ……(264)
婴儿日光浴和盆浴 ……(265)
怎样预防婴儿疾病 ……(267)
宝宝生病的征兆是什么 ……(267)
婴儿常见病例及治疗 ……(270)
哪些病必须急送医院治疗 ……(278)



四、1—2 岁幼儿·养育

宝宝心理发育的特点 ……(281)
宝宝生理发育的特点 ……(283)
提高宝宝的语言表达能力 ……(285)
训练宝宝开口说话的方法 ……(286)
把握牙齿发育的关键期 ……(287)
让宝宝有一口好牙齿 ……(287)
吃点硬食对牙齿有益 ……(288)
加强宝宝的饮食与营养 ……(289)
宝宝的饮食与营养特点 ……(289)
营养配备要合理 ……(291)

宝宝必需哪些营养素 ……(292)
培养宝宝良好的进食习惯 ……(293)
怎样防止宝宝挑食偏食 ……(295)
不能给宝宝多吃零食 ……(296)
不要给宝宝多吃巧克力 ……(297)
不可给宝宝滥用营养品 ……(298)
随时注意宝宝的饮食安全 ……(299)
怎样教宝宝学会走路 ……(300)
不断提高宝宝的活动量 ……(301)
全方位增加宝宝的活动量 ……(302)
注意宝宝的安全与自由 ……(305)
训练走路的游戏重点 ……(306)
给宝宝一双明亮的眼睛 ……(309)
视力异常的检查与防治 ……(310)
培养宝宝独立生活的能力 ……(311)
培养宝宝良好的社交能力 ……(312)
培养宝宝良好的睡眠习惯 ……(314)
培养宝宝良好穿脱衣习惯 ……(316)
培养宝宝穿戴整齐的好习惯 ……(317)
培养宝宝爱劳动的习惯 ……(318)
培养宝宝良好的进食习惯 ……(319)
培养宝宝大小便的习惯 ……(320)
培养宝宝从小讲卫生习惯 ……(320)
培养宝宝规律的活动习惯 ……(323)
培养宝宝的科学精神 ……(324)
培养宝宝的语言表达能力 ……(324)
培养宝宝模仿创造的能力 ……(325)
培养宝宝画画的能力 ……(326)
培养宝宝读书写字的能力 ……(326)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

培养宝宝观看电视的能力 ……(327)
怎样对待宝宝的不良行为 ……(327)
宝宝缠人怎么办 ……(329)
宝宝不听话怎么办 ……(329)
宝宝发脾气怎么办 ……(330)
宝宝有抗拒行为怎么办 ……(331)
宝宝乱扔东西怎么办 ……(331)
宝宝尿床怎么办 ……(332)
宝宝流鼻涕怎么办 ……(333)
入托前感到焦虑怎么办 ……(333)
多与宝宝玩游戏 ……(334)
怎样创造愉快的玩乐环境 ……(335)
玩具给宝宝带来什么乐趣 ……(336)
宝宝游戏的种类及玩法 ……(337)
宝宝常见病治疗及护理 ……(343)
如何防止宝宝发生意外 ……(352)



五、2—3 岁宝宝·培育

把握身心发育特点 ……(355)
宝宝的正常体重应多少 ……(357)
怎样提高宝宝的表达能力 ……(358)
培养宝宝的识字能力和兴趣 ……(360)
培养宝宝的数数能力 ……(361)
培养宝宝学画画的能力 ……(362)
培养宝宝识字阅读的能力 ……(362)

培养宝宝的集中注意力 ……(363)
培养宝宝区别和记忆能力 ……(364)
教宝宝认识日常用品 ……(364)
培养宝宝的良好个性 ……(365)
带宝宝到大自然中陶冶性情 ……(366)
培养宝宝的艺术创作能力 ……(367)
训练宝宝安静的行为 ……(368)
提高宝宝的生活能力 ……(369)
培养宝宝有序的时间观念 ……(370)
培养宝宝热爱劳动 ……(371)
培养宝宝学会刷牙 ……(371)
培养宝宝良好坐姿与行姿 ……(372)
宝宝不合群怎么办 ……(372)
宝宝吮指怎么办 ……(373)
宝宝尿床怎么办 ……(374)
宝宝是左撇子怎么办 ……(374)
宝宝穿开裆裤坏处多 ……(375)
宝宝穿凉鞋要注意什么 ……(376)
宝宝乱放衣物怎么办 ……(376)
宝宝不想吃饭怎么办 ……(377)
宝宝偏食怎么办 ……(378)
冷饮不宜多食用 ……(379)
注意避免宝宝食物致敏 ……(380)
注意宝宝吃水果的卫生 ……(380)
继续提高钙的摄入 ……(381)
注意水分的摄入 ……(381)
怎样理解宝宝的意思 ……(382)
宝宝哭的含义与处理 ……(383)
怎样看待‘真乖’的孩子 ……(384)

怎样对待孩子爱发脾气 ……(385)
怎样对待孩子做错事 ……(385)
怎样对待宝宝的“自私” ……(386)
宝宝“以我为中心”怎么办 ……(387)
怎样加深了解宝宝的情绪 ……(387)
怎样同宝宝玩乐与游戏 ……(389)
怎样送孩子上幼儿园 ……(394)
要注意宝宝外出的安全 ……(395)
注意交通安全 ……(395)
如何进一步提高宝宝智力 ……(396)
宝宝发烧的护理与治疗 ……(399)
宝宝口吃如何矫正 ……(400)
如何防止宝宝扁桃腺炎 ……(401)
如何预防红眼病 ……(401)
如何预防佝偻病 ……(402)
如何预防碘缺乏症 ……(402)
如何预防缺铁性贫血症 ……(403)
给宝宝注射乙脑疫苗 ……(404)



六、3—6岁儿童·培养

身心发育的成长阶段 ……(407)
学龄前儿童的特点 ……(409)
儿童早期智力教育 ……(410)
教孩子学会基本生活本领 ……(412)
重视培养孩子的身心健康 ……(414)

培养孩子的自尊心 ……(416)
把握幼儿的心理特点 ……(418)
培养孩子良好的个性 ……(419)
培养孩子的良好品行 ……(420)
重视孩子的家庭教育 ……(421)
常见家庭教育类型及方法 ……(424)
哪些因素影响家庭教育 ……(425)
不能随便哄骗孩子 ……(427)
斥责孩子要讲究方法 ……(427)
如何对待孩子的贪玩行为 ……(428)
保持孩子的天性 ……(429)
培养孩子的善良品行 ……(430)
培养孩子高尚的品德 ……(431)
培养孩子的自信心 ……(432)
培养孩子的自制能力 ……(433)
培养孩子“不服输”精神 ……(434)
培养孩子的诚实品德 ……(435)
培养孩子坚强的性格 ……(436)
培养孩子的价值感 ……(437)
培养孩子的交往能力 ……(438)
培养孩子的思维能力 ……(438)
培养孩子的注意力 ……(440)
培养孩子的创造力 ……(441)
培养孩子的操作能力 ……(442)
培养孩子的观察能力 ……(443)
培养孩子的记忆能力 ……(444)
培养孩子的想象能力 ……(446)
培养孩子认识社会的能力 ……(447)
培养孩子对玩具的兴趣 ……(447)

培养孩子对音乐的兴趣 …… (448)
培养孩子的音乐节奏感 …… (450)
培养孩子对绘画的兴趣 …… (451)
培养孩子良好的阅读习惯 …… (452)
教给孩子文明礼仪知识 …… (454)
培养孩子懂礼貌的作风 …… (455)
怎样纠正孩子的不良行为 …… (456)
怎样纠正孩子的撒泼行为 …… (457)
教育孩子应该注意的问题 …… (458)
怎样送孩子进幼儿园 …… (459)
培养孩子读书学习的能力 …… (461)
为孩子上学做好充分准备 …… (470)



附　　录

《中华人民共和国母婴保健法》 …… (475)
《母婴保健监督行政处罚程序》 …… (480)
《中华人民共和国母婴保健法实施办法》 …… (484)
《母婴保健医学技术管理办法》 …… (492)

1

优生与妊娠·保健



需要全本请访问 www.ertongbook.com