健康生活系列

0～6岁小儿养育百科

朱爱娥/主编

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.c

图书在版编目(CIP)**数据**

0～6 **岁小儿养育百科**/**朱爱娥主编**. —**长春：吉林科学技术出版社，**2002

ISBN 7-5384-1903-9

Ⅰ. 0… Ⅱ. **朱**… Ⅲ. ①**婴幼儿－哺育**②**婴幼儿－家庭教育** Ⅳ. TS976.31

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2002)**第** 070412 **号**

责任编辑：车　强　韩劲松　　封面设计：康笑宇工作室

0～6 **岁小儿养育百科**

朱爱娥　主编

吉林科学技术出版社出版、发行

沈阳新华印刷厂印刷

850×1168 **毫米**　32 **开本**　16 **印张**　520000 **字**

2003 **年** 1 **月第一版**　2003 **年** 1 **月第一次印刷**

定价：28.00 **元**

ISBN 7-5384-1903-9/G·490

社址：长春市人民大街 124 **号**　**邮编：**130021

发行部电话：5677817　5635177

电子信箱：JLKJCBS@public.c.jl.cn　**传真：**5635185

版权所有　翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

前　言

孩子是父母的希望，祖国的未来。广大的年轻父母们都渴望有一本真正有实用价值的育儿指导书籍，为此我们组织了一批营养专家及婴幼儿教育专家编写了《0～6岁小儿养育百科》。

全书科学地介绍了怀孕与优生的基本常识以及从胎儿到6岁儿童的生理发育特征、饮食喂养、智能训练、智力开发、心理教育、性格培养和婴幼儿常见疾病的诊断护理与预防的相关知识。作为一本通俗易懂、全面实用的科学育儿手册，它能够成为年轻父母培养健康宝宝的有力助手，让您掌握到一套完美的小儿养育方法，使您在生育、教养宝宝时能得心应手，让宝宝健康茁壮地成长。

本书最大的特点是条理清楚，语言简洁，一看就懂，一看就可应用到实际中去，能现查现用。它能使您成为优秀的父母，也能使您的孩子成为优秀的孩子，使宝宝在起跑线上就变得很完美，无疑这样长大的孩子，一生是幸福的。父母也会因此而感到自豪。相信您会对它爱不释手，受益匪浅。

本书编委会

目　录



❊ 一 遗传与优生

1. 新生命的开始□/2
2. 种豆要得好豆□/3
3. 遗传与优生的关系□/4
4. 遗传与疾病的关系□/4
5. 遗传与智力的关系□/5
6. 如何避免遗传病对后代的影响□/5
7. 几种典型的遗传病□/7
8. 头胎有遗传病时第二胎的怀孕□/9
9. 少生与优生□/10
10. 选择与优生□/11
11. 营养与优生□/11
12. 环境与优生□/12
13. 最佳生育年龄□/13
14. 最佳怀孕季节□/14
15. 最佳怀孕时机□/14
16. 最佳怀孕情绪□/16
17. 婚后不宜很快怀孕□/17
18. 身体疲劳时不宜怀孕 □/18
19. 蜜月旅游中不宜怀孕□/18
20. 酒后不宜怀孕□/19
21. 哪些人不宜生育□/20

❊ 二 怀孕后的胎儿保护

1. 怀孕有哪些反应□/23
2. 如何推算预产期□/24
3. 胎动的特点□/24
4. 胎儿的 10 个月□/26

目　录

5. 临产有哪些先兆□/28
6. 如何掌握孕妇住院时机□/28
7. 孕妇睡眠的正确姿势□/29
8. 坐、立、行走的注意事项□/30
9. 不同时期胎儿及母体所需膳食营养□/31
10. 分娩的经过□/33

❀ 三 胎 教



1. 什么是胎教□/35
2. 胎儿大脑的发育过程□/35
3. 胎儿具有的五种感觉□/36
4. 胎儿具有两种能力□/38
5. 胎教与胎儿的性格□/40
6. 如何进行胎教□/41
7. 音乐胎教的方法/42
8. 呼唤胎教的方法□/44
9. 抚摸胎教的方法□/44
10. 音乐是最有效的胎教□/45
11. 常见胎教音乐种类□/46
12. 常用音乐胎教曲目□/47
13. 胎教与工作相结合□/50
14. 胎教与活动相结合□/51
15. 保持舒适平静的心境□/52
16. 控制急躁的情绪□/53
17. 艺术熏陶有益于胎教□/54
18. 陶冶母子性情的环境□/56
19. 父母应与胎儿积极沟通□/57
20. 父亲对胎儿的影响□/59
21. 胎教中应该注意的事项□/60

需要全本请访问 www.ertongbook.c

目　录

❀ 四 迎接小生命的到来

1. 为哺喂婴儿做好准备□/63
2. 对婴儿室的布置□/65
3. 为婴儿准备好一张小床□/66
4. 为婴儿选择一辆合适的童车□/67
5. 为婴儿准备好衣服□/67
6. 准备好一定数量的尿布和尿垫□/68
7. 洗澡用品的准备□/69
8. 奶瓶奶头的准备□/69
9. 准备一袋奶粉□/70

❀ 五 0～1 岁小儿的养育

生长发育特征



1. 新生儿的发育状况□/72
2. 新生儿期的生理状态□/73
3. 新生儿的皮肤□/78
4. 新生儿的呼吸□/78
5. 新生儿的体温□/79
6. 1～2 个月小儿的体重□/80
7. 1～2 个月小儿的身高□/80
8. 1～2 个月小儿的头围和胸围□/80
9. 1～2 个月小儿的听觉□/81
10. 1～2 个月小儿的视觉□/81
11. 1～2 个月小儿的活动□/81
12. 3～4 个月小儿的体重□/82
13. 3～4 个月小儿的身高□/82
14. 3～4 个月小儿的头围和胸围□/82

目　录



15. 3～4 个月小儿的身心发育□/83
16. 3～4 个月小儿的表情 □/83
17. 5～6 个月小儿的体重□/84
18. 5～6 个月小儿的身高□/84
19. 5～6 个月的小儿的活动特点□/84
20. 5～6 个月小儿手的动作□/85
21. 咿呀学语的 5～6 个月□/86
22. 小儿开始认生□/87
23. 开始长牙齿□/88
24. 开始知道自己的名字□/88
25. 7～8 个月小儿的体重□/88
26. 7～8 个月小儿的身高□/88
27. 7～8 个月小儿的身体机能特征□/89
28. 7～8 个月小儿的动作□/90
29. 开始能理解语言□/90
30. 9～10 个月小儿的体重及身高□/91
31. 9～10 个月小儿的运动机能□/91
32. 开始具有好奇心□/92
33. 开始能明白语言的内容□/92
34. 自我意识初现□/93
35. 开始有了记忆力□/93
36. 11～12 个月婴儿的身高及体重□/93
37. 11～12 个月婴儿的运动机能□/93
38. 开始学会说话□/94
39. 开始意识到自我存在□/94
40. 有了明显的记忆力□/95

营养与喂养

1. 坚持纯母乳喂养的好处□/97
2. 母乳喂养的要领□/98

目　录



3. 母乳喂养中的常见问题□/104
4. 哺乳期常见乳房症状□/105
5. 母亲生病后的喂养□/107
6. 正确实施母乳喂养□/107
7. 母乳喂养须知□/108
8. 母乳不足的判断方法□/109
9. 如何保证母乳充足□/109
10. 正确实施挤乳喂养□/111
11. 哪些母亲不宜母乳喂养□/112
12. 母乳喂养的常见错误□/113
13. 如何向断奶过渡□/113
14. 断奶的时间及方法□/114
15. 断奶后的婴儿如何喂养□/115
16. 人工喂养的方法□/115
17. 混和喂养的方法□/117
18. 补充喂养注意事项□/118
19. 补充婴儿体内的水分□/118
20. 婴儿大脑发育的营养保证□/120
21. 为婴儿添加含铁的食物□/120
22. 为婴儿添加含氨基酸的食物□/120
23. 为婴儿添加含钙的食物□/121
24. 为婴儿添加含维生素的食物□/122
25. 制作婴儿辅食□/122
26. 婴儿饮食注意事项□/124
27. 怎样给婴儿喂辅食□/125

早期教育

1. 1～2 个月小儿的智能特点□/127
2. 怎样和 1～2 个月的小儿玩□/127
3. 3 个月小儿的能力□/129

目　录

4. 4 个月小儿的能力□/129
5. 3～4 个月小儿的游戏□/130
6. 5 个月的小儿会些什么□/133
7. 6 个月婴儿的能力□/134
8. 智力低下可在 5～6 个月发现□/134
9. 5～6 个月小儿的游戏□/135
10. 7～8 个月小儿的智能特点□/137
11. 7～8 个月小儿的游戏□/137
12. 9～10 个月婴儿的智能特点□/139
13. 9～10 个月的婴儿游戏有哪些□/139
14. 11～12 个月小儿会些什么□/141
15. 11～12 个月小儿的游戏□/142

护理与照料



1. 新生儿的生活环境□/144
2. 怎样给新生儿洗澡□/145
3. 新生儿的饮食护理□/146
4. 新生儿睡眠的护理□/147
5. 怎样给新生儿穿衣服□/148
6. 怎样给新生儿脱衣服□/148
7. 纸尿片如何更换□/148
8. 棉布尿片如何更换□149
9. 怎样洗涤尿布才卫生、干净□/149
10. 如何洗掉新生儿头上的‘胎垢’□/150
11. 新生儿口腔和眼睛的护理□/150
12. 新生儿耳和鼻的护理□/150
13. 新生儿脐部的护理□/151
14. 如何包裹新生儿□/151
15. 如何抱婴儿□/152
16. 不要过分摇婴儿□/153

目　录

17. 怎样将抱起的小儿放下□/153
18. 如何用背带抱小儿□/153
19. 怎样防止小儿睡偏头□/154
20. 怎样防止小儿斜视□/154
21. 多抱小儿出去走走□155
22. 尽量培养小儿单独玩□/156
23. 使用婴儿车应注意什么□/156
24. 如何培养孩子单独睡觉的习惯□/156
25. 孩子爱往嘴里放东西怎么办□/157
26. 婴儿不宜看电视□/157
27. 尽量让小儿的生活规律化□/157
28. 应多给小儿表扬和鼓励□/158
29. 不宜过分逗小儿□/158
30. 怎样培养小儿定时排便□/159

※六 1～2岁小儿的养育

生长发育特征

1. 1～2岁小儿的体重与身高□/161
2. 前囟门的闭合□/162
3. 乳牙的萌出□/162
4. 1～2岁小儿的心肺功能□/163
5. 小儿骨骼的特点□/164
6. 开始学走步□/164
7. 1～2岁小儿手的特点□/166
8. 1～2岁小儿神经系统的发育□/167
9. 1～2岁小儿的智能□/168
10. 帮助儿童认识自己□/168
11. 开始学习语言□/169



目　录

12. 注意力容易分散□/170
13. 喜欢乱扔东西□/170
14. 具有强烈的好奇心和探索欲□/171
15. 小儿对抗期特征□/176
16. 1～2 岁小儿的模仿性开始增强□/177
17. 1～2 岁小儿的语言发展标准□/179

营养与喂养



1. 幼儿饮食与营养知识□/182
2. 避免幼儿营养失调□/184
3. 幼儿生长发育的营养成分□/185
4 多吃零食坏处多□/186
5. 吃巧克力要适量□/187
6. 营养液不可滥用□/187
7. 幼儿饮食安全须知□/188

早期教育

1. 经常与幼儿玩游戏□/189
2. 训练幼儿走路的几种游戏□/190
3. 玩具的魅力□/192
4. 给幼儿创造一个良好的环境□/193
5. 提高幼儿的语言水平□/194
6. 引导幼儿说话□/196
7. 教会幼儿自己用餐□/197
8. 培养幼儿良好的饮食习惯□/197
9. 为幼儿活动提供机会□/199
10. 全方位增加幼儿的活动量□/201
11. 培养幼儿独立生活的能力□/203
12. 提高幼儿的社交能力□/204
13. 教幼儿穿脱衣服□/205

需要全本请访问 www.ertongbook.c

目　录

14. 培养幼儿穿戴整齐的习惯□/206
15. 教育幼儿热爱劳动□/207
16. 教育幼儿从小讲卫生□/208
17. 培养幼儿热爱科学□/210
18. 激发幼儿的绘画兴趣□/211

护理与照料

1. 幼儿睡眠的意义□/212
2. 重视幼儿牙齿的发育关键期□/213
3. 保护好幼儿的牙齿□/214
4. 硬食有助于牙齿发育□/214
5. 幼儿视力保护措施□/215
6. 正确对待幼儿的不良行为□/216
7. 幼儿也会“发脾气”□/217
8. 正确处理幼儿的抗拒行为□/218
9. 防止幼儿尿床的措施□/218
10. 正确处理幼儿的鼻涕□/219
11. 防止幼儿发生意外□/219
12. 家庭保姆须知□/220

❊ 七 2～3岁小儿的养育

生长发育特征

1. 开始有了模仿性和依赖性□/222
2. 害怕与妈妈分离□/224
3. 开始变得倔犟□/225
4. 开始偏爱父母中的一方□/227
5. 不喜欢与别人分享玩具□/228

目　录



喂养与照料

1. 宝宝不想吃饭的原因□/229
2. 纠正宝宝偏食的习惯□/229
3. 吃冷饮应有限度□/230
4. 防止宝宝食物过敏□/231
5. 吃水果的常识□/232
6. 幼儿不宜多喝汽水□/232
7. 让幼儿学会用筷子□/233
8. 注意幼儿的坐姿与行走□/233
9. 改掉吸吮指头的坏习惯□/233
10. 如何避免宝宝尿床□/234
11. 宝宝是左撇子不要紧□/235
12. 不给宝宝穿开裆裤□/235
13. 宝宝穿凉鞋的注意事项□/236
14. 领会宝宝的意图□/236

早期教育

1. 2～2.5 岁小儿的智力发展状况□/238
2. 2.5～3 岁小儿的智力发展状况□/239
3. 触觉的训练□/242
4. 开始认形状□/242
5. 做变换角色游戏□/242
6. 能区别多和少□/242
7. 学习背数字□/243
8. 有了初步的时间观念□/243
9. 教小儿记住父母单位家庭的住址□/244
10. 语言的正常发展状况□/244
11. 不要随便打断孩子的说话□/247
12. 怎样培养能说会道的孩子□/247

目　录

13. 生活自理能力培养的内容与要求□/247
14. 生活自理能力的培养方法□/249
15. 怎样培养小儿的行为规范□/251
16. 怎样训练宝宝自己吃饭□/253
17. 孩子有人照顾也应送托幼机构□/253
18. 让孩子愉快地进入幼儿园□/254

❀ 八 3～4 岁小儿的养育

生长发育特征



1. 身体发育特征□/256
2. 行走姿势□/257
3. 开始学习跳跃动作□/257
4. 思维开始由低级向较高级发展□/258
5. 想像力逐渐丰富起来□/259
6. 注意力和记忆力逐渐发展□/259
7. 时间和空间概念初步形成□/260
8. 初步掌握数的概念□/261
9. 变得不听话了□/261
10. 3～4 岁小儿的情感特点□/262
11. 游戏成为小儿的主导活动□/262
12. 孩子变得‘爱缠人’怎么办□/263

营养与喂养

1. 3 岁小儿的饮食特点□/265
2. 给孩子提供全面均衡的营养□/266
3. 给孩子适当地增加间食□/267
4. 让孩子养成细嚼慢咽的习惯□/267
5. 怎样预防幼儿偏食□/268

目　录

6. 要求小儿吃饭用筷子□/269
7. 边吃边看边玩害处多□/270
8. 从食物中增加锌的摄入□/270
9. 强化食品并非多多益善□/271
10. 少食加工食品□/271

智力开发

1. 3～4 岁小儿的智力水平□/273
2. 3～4 岁小儿的智力特点□/274
3. 感知和观察能力的发展特点□/275
4. 记忆力的发展特点□/276
5. 思维能力的发展特点□/277
6. 想像力的发展特点□/279
7. 语言表述能力的发展□/279
8. 父母能提高孩子的智商□/280
9. 正确理解智力的结构□/281
10. 智力培养的关键是思维能力□/281
11. 思维能力培养的关键是概括能力□/282
12. 思维品质是小儿智力培养的重点□/283
13. 逻辑思维培养应从幼儿起步□/283
14. 不能忽视小儿的非智力因素培养□/283

早期教育

1. 自己能干的事情让孩子自己干□/285
2. 培养孩子的生活规律□/286
3. 注意孩子在玩耍中的安全□/286
4. 对孩子看电视的照料□/287
5. 和孩子玩教育类的游戏□/287
6. 培养孩子的自制力与忍耐力□/288
7. 斥责孩子要讲究方法□/289



目　录



8. 培养孩子快乐、安静的性格□/289
9. 父母要当好孩子的启蒙老师□/290
10. 培养孩子独立思考的能力和创造精神□/291
11. 对孩子的表扬和批评要掌握分寸□/292
12. 如何对待小儿的“为什么”□/292
13. 小儿爱“撒谎”怎么办□/293
14. 如何对待小儿的“自作主张”□/293
15. 3岁小儿生活的自理能力□/294
16. 3岁小儿怕黑怎么办□/295
17. 正确对待小儿的“自私”行为□/295
18. 对孩子进行跑步训练□/296
19. “投掷”能力的培养□/296
20. 身体平衡能力的培养□/297
21. 与孩子共享读书乐趣□/298
22. 教孩子学会与人相处□/298

❀ 九 4～5岁小儿的养育

生长发育特征

1. 4岁小儿的身高与体重□/301
2. 4～5岁小儿的心脏与脑发育特征□/302
3. 4～5岁小儿运动机能的特点□/302
4. 进入全身运动阶段的4岁小儿□/302
5. 4岁小儿手指的活动特征□/303
6. 4岁小儿的语言发育特点 □/304
7. 4岁小儿的思维特点□/305
8. 有了判断力□/306
9. 求知欲日益增强□/306
10. 学习与劳动的发展□/307

目　录

营养与早期教育

1. 4 岁幼儿对营养的需要有哪些□309
2. 如何让小儿高兴的吃饭□/310
3. 让孩子养成良好的生活习惯□/311
4. 对大肌肉动作的训练□/313
5. 对小肌肉动作的训练□/315
6. 对小儿进行运动训练时的注意事项□/315
7. 4 岁幼儿有哪些心理特点□/316
8. 应对孩子多奖励和表扬□/317
9. 身教重于言传□/318
10. 为孩子创造愉快和谐的家庭气氛□/319
11. 父母应尊重孩子□/319
12. 家庭成员对孩子的态度应一致□/320
13. 对孩子的要求要符合孩子的年龄特点□/321
14. 要对孩子充满爱心和耐心□/321
15. 父母对孩子尽量要说真话□/322
16. 父母不要在孩子面前吵架□/323
17. 对孩子惩罚应得当□/324
18. 家长应与孩子一起玩游戏□/324
19. 从小给孩子一些挫折感□/325
20. 培养孩子快乐的个性□/326
21. 不要让孩子产生恐惧心理□/327
22. 让孩子学会使用礼貌用语□/328
23. 经常给孩子讲故事□/328
24. 4 岁孩子可以学习外语了□/329
25. 孩子间的争吵打斗也是一种学习□/330
26. 要教孩子学会说‘不’□/331
27. 培养孩子诚实的品质□/332
28. 正确地处理孩子的游戏纠纷□/333



需要全本请访问 www.ertongbook.c