健康生活系列

# 园丁远岁小儿养育百科

朱爱娥 主编

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.c

# 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

图书在版编目 [illegible]数据
园~远岁小儿养育百科 [illegible]朱爱娥主编 [illegible]—长春：吉林科学技术出版社，[illegible]
[illegible]
Ⅰ[illegible]Ⅱ[illegible]Ⅲ[illegible]①婴幼儿 [illegible]②婴幼儿 [illegible]家庭教育
Ⅳ[illegible]

中国版本图书馆 [illegible]数据核字 [illegible]
责任编辑：车　强　韩劲松　　封面设计：康笑宇工作室

园~远岁小儿养育百科
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

---

[illegible]毫米　[illegible]开本　[illegible]印张　[illegible]字
[illegible]年 [illegible]月第一版　[illegible]年 [illegible]月第一次印刷
定价：[illegible]元
[illegible]
社址：长春市人民大街 [illegible]　邮编：[illegible]
发行部电话：[illegible]
电子信箱：[illegible]　传真：[illegible]

---

版权所有　翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

# 目　录



## ❊ 一 遗传与优生


员援 新生命的开始□ 猿圆
圆援 种豆要得好豆□ 猿缘
猿援 遗传与优生的关系□ 猿愿
源援 遗传与疾病的关系□ 猿愿
缘援 遗传与智力的关系□ 猿怨
远援 如何避免遗传病对后代的影响□ 源猿
苑援 几种典型的遗传病□ 源缘
愿援 头胎有遗传病时第二胎的怀孕□ 源怨
怨援 少生与优生□ 源苑
员园援 选择与优生□ 源愿
员员援 营养与优生□ 源愿
员圆援 环境与优生□ 源苑
员猿援 最佳生育年龄□ 源怨
员源援 最佳怀孕季节□ 缘园
员缘援 最佳怀孕时机□ 缘园
员远援 最佳怀孕情绪□ 缘员
员苑援 婚后不宜很快怀孕□ 缘员
员愿援 身体疲劳时不宜怀孕 □ 缘圆
员怨援 蜜月旅游中不宜怀孕□ 缘圆
圆园援 酒后不宜怀孕□ 缘猿
圆员援 哪些人不宜生育□ 缘苑


## ❊ 二 怀孕后的胎儿保护


员援 怀孕有哪些反应□ 缘怨
圆援 如何推算预产期□ 远园
猿援 胎动的特点□ 远园
源援 胎儿的 员园个月□ 远圆




需要全本请访问 www.ertongbook.c

# 目　录


缘援 临产有哪些先兆□ 辕圆愿
述援 如何掌握孕妇住院时机□ 辕圆愿
苑援 孕妇睡眠的正确姿势□ 辕圆怨
愿援 坐、立、行走的注意事项□ 辕猿园
怨援 不同时期胎儿及母体所需膳食营养□ 辕猿员
员园援 分娩的经过□ 辕猿猿


## ❊ 三 胎 教


员援 什么是胎教□ 辕猿缘
圆援 胎儿大脑的发育过程□ 辕猿缘
猿援 胎儿具有的五种感觉□ 辕猿远
源援 胎儿具有两种能力□ 辕猿愿
缘援 胎教与胎儿的性格□ 辕猿苑
述援 如何进行胎教□ 辕猿员
苑援 音乐胎教的方法 辕猿圆
愿援 呼唤胎教的方法□ 辕猿源
怨援 抚摸胎教的方法□ 辕猿源
员园援 音乐是最有效的胎教□ 辕猿缘
员员援 常见胎教音乐种类□ 辕猿远
员圆援 常用音乐胎教曲目□ 辕猿苑
员猿援 胎教与工作相结合□ 辕猿圆
员源援 胎教与活动相结合□ 辕猿员
员缘援 保持舒适平静的心境□ 辕猿圆
员述援 控制急躁的情绪□ 辕猿猿
员苑援 艺术熏陶有益于胎教□ 辕猿源
员愿援 陶冶母子性情的环境□ 辕猿远
员怨援 父母应与胎儿积极沟通□ 辕猿苑
圆园援 父亲对胎儿的影响□ 辕猿怨
圆员援 胎教中应该注意的事项□ 辕猿园




# 目　录


## ❊ 四 迎接小生命的到来

员援 为哺喂婴儿做好准备□ 辕猿
圆援 对婴儿室的布置□ 辕缘
猿援 为婴儿准备好一张小床□ 辕远
源援 为婴儿选择一辆合适的童车□ 辕苑
缘援 为婴儿准备好衣服□ 辕苑
远援 准备好一定数量的尿布和尿垫□ 辕愿
苑援 洗澡用品的准备□ 辕怨
愿援 奶瓶奶头的准备□ 辕怨
怨援 准备一袋奶粉□ 辕园

## ❊ 五 园~员岁小儿的养育

### 生长发育特征



员援 新生儿的发育状况□ 辕圆
圆援 新生儿期的生理状态□ 辕猿
猿援 新生儿的皮肤□ 辕愿
源援 新生儿的呼吸□ 辕愿
缘援 新生儿的体温□ 辕怨
远援 员~圆个月小儿的体重□ 辕园
苑援 员~圆个月小儿的身高□ 辕园
愿援 员~圆个月小儿的头围和胸围□ 辕园
怨援 员~圆个月小儿的听觉□ 辕员
员园援 员~圆个月小儿的视觉□ 辕员
员员援 员~圆个月小儿的活动□ 辕员
员圆援 猿~源个月小儿的体重□ 辕园
员猿援 猿~源个月小儿的身高□ 辕园
员源援 猿~源个月小儿的头围和胸围□ 辕园

# 目　录




员猴援 猿~源个月小儿的身心发育□ 辕愿猿
员猿援 猿~源个月小儿的表情 □ 辕愿猿
员缘援 缘~远个月小儿的体重□ 辕愿源
员远援 缘~远个月小儿的身高□ 辕愿源
员怨援 缘~远个月的小儿的活动特点□ 辕愿源
圆园援 缘~远个月小儿手的动作□ 辕愿缘
圆员援 咿呀学语的 缘~远个月□ 辕愿远
圆圆援 小儿开始认生□ 辕愿苑
圆猿援 开始长牙齿□ 辕愿恩
圆源援 开始知道自己的名字□ 辕愿恩
圆缘援 苑~愿个月小儿的体重□ 辕愿恩
圆远援 苑~愿个月小儿的身高□ 辕愿恩
圆怨援 苑~愿个月小儿的身体机能特征□ 辕愿怨
圆苑援 苑~愿个月小儿的动作□ 辕愿园
圆愿援 开始能理解语言□ 辕愿园
猿园援 怨~员园个月小儿的体重及身高□ 辕愿员
猿员援 怨~员园个月小儿的运动机能□ 辕愿员
猿圆援 开始具有好奇心□ 辕愿圆
猿猿援 开始能明白语言的内容□ 辕愿圆
猿源援 自我意识初现□ 辕愿猿
猿缘援 开始有了记忆力□ 辕愿猿
猿远援 员员~员园个月婴儿的身高及体重□ 辕愿猿
猿怨援 员员~员园个月婴儿的运动机能□ 辕愿猿
猿苑援 开始学会说话□ 辕愿源
猿愿援 开始意识到自我存在□ 辕愿源
源园援 有了明显的记忆力□ 辕愿缘


营养与喂养


员援 坚持纯母乳喂养的好处□ 辕苑
圆援 母乳喂养的要领□ 辕恩

# 目　录


猿缘 母乳喂养中的常见问题□ 辕园源
源缘 哺乳期常见乳房症状□ 辕园缘
缘缘 母亲生病后的喂养□ 辕园苑
远缘 正确实施母乳喂养□ 辕园苑
苑缘 母乳喂养须知□ 辕园愿
愿缘 母乳不足的判断方法□ 辕园怨
怨缘 如何保证母乳充足□ 辕园怨
员园缘 正确实施挤乳喂养□ 辕员员
员员缘 哪些母亲不宜母乳喂养□ 辕员圆
员圆缘 母乳喂养的常见错误□ 辕员猿
员猿缘 如何向断奶过渡□ 辕员猿
员源缘 断奶的时间及方法□ 辕员源
员缘缘 断奶后的婴儿如何喂养□ 辕员缘
员远缘 人工喂养的方法□ 辕员缘
员苑缘 混和喂养的方法□ 辕员苑
员愿缘 补充喂养注意事项□ 辕员愿
员怨缘 补充婴儿体内的水分□ 辕员愿
圆园缘 婴儿大脑发育的营养保证□ 辕圆园
圆员缘 为婴儿添加含铁的食物□ 辕圆园
圆圆缘 为婴儿添加含氨基酸的食物□ 辕圆园
圆猿缘 为婴儿添加含钙的食物□ 辕圆员
圆源缘 为婴儿添加含维生素的食物□ 辕圆园
圆缘缘 制作婴儿辅食□ 辕圆园
圆远缘 婴儿饮食注意事项□ 辕圆源
圆苑缘 怎样给婴儿喂辅食□ 辕圆缘




## 早期教育


员缘 员~圆个月小儿的智能特点□ 辕圆苑
圆缘 怎样和 员~圆个月的小儿玩□ 辕圆苑
猿缘 猿个月小儿的能力□ 辕圆怨

# 目　录


源个月小儿的能力□ 辕圆愿
猿~源个月小儿的游戏□ 辕圆园
缘个月的小儿会些什么□ 辕猿猿
远个月婴儿的能力□ 辕猿源
智力低下可在缘~远个月发现□ 辕猿源
缘~远个月小儿的游戏□ 辕猿缘
苑~愿个月小儿的智能特点□ 辕猿苑
苑~愿个月小儿的游戏□ 辕猿苑
怨~员园个月婴儿的智能特点□ 辕猿愿
怨~员园个月的婴儿游戏有哪些□ 辕猿愿
员~员园个月小儿会些什么□ 辕圆员
员~员园个月小儿的游戏□ 辕圆圆


## 护理与照料




新生儿的生活环境□ 辕圆源
怎样给新生儿洗澡□ 辕圆缘
新生儿的饮食护理□ 辕圆远
新生儿睡眠的护理□ 辕圆苑
怎样给新生儿穿衣服□ 辕圆愿
怎样给新生儿脱衣服□ 辕圆愿
纸尿片如何更换□ 辕圆愿
棉布尿片如何更换□ 员圆怨
怎样洗涤尿布才卫生、干净□ 辕圆怨
如何洗掉新生儿头上的‘胎垢’□ 辕猿圆
新生儿口腔和眼睛的护理□ 辕猿圆
新生儿耳和鼻的护理□ 辕猿圆
新生儿脐部的护理□ 辕猿员
如何包裹新生儿□ 辕猿员
如何抱婴儿□ 辕猿圆
不要过分摇婴儿□ 辕猿猿

# 目　录


员[illegible]援 怎样将抱起的小儿放下□ 辕[illegible]袁
员[illegible]援 如何用背带抱小儿□ 辕[illegible]袁
员[illegible]援 怎样防止小儿睡偏头□ 辕[illegible]源
圆[illegible]援 怎样防止小儿斜视□ 辕[illegible]源
圆[illegible]援 多抱小儿出去走走□ 员[illegible]
圆[illegible]援 尽量培养小儿单独玩□ 辕[illegible]远
圆[illegible]援 使用婴儿车应注意什么□ 辕[illegible]远
圆[illegible]援 如何培养孩子单独睡觉的习惯□ 辕[illegible]远
圆[illegible]援 孩子爱往嘴里放东西怎么办□ 辕[illegible]苑
圆[illegible]援 婴儿不宜看电视□ 辕[illegible]苑
圆[illegible]援 尽量让小儿的生活规律化□ 辕[illegible]苑
圆[illegible]援 应多给小儿表扬和鼓励□ 辕[illegible]愿
圆[illegible]援 不宜过分逗小儿□ 辕[illegible]愿
猿[illegible]援 怎样培养小儿定时排便□ 辕[illegible]怨


## ✻ 六 员~圆岁小儿的养育

### 生长发育特征


员[illegible]援 员~圆岁小儿的体重与身高□ 辕[illegible]远员
圆[illegible]援 前囟门的闭合□ 辕[illegible]远圆
猿[illegible]援 乳牙的萌出□ 辕[illegible]远圆
源[illegible]援 员~圆岁小儿的心肺功能□ 辕[illegible]远袁
缘[illegible]援 小儿骨骼的特点□ 辕[illegible]远源
远[illegible]援 开始学走步□ 辕[illegible]远源
苑[illegible]援 员~圆岁小儿手的特点□ 辕[illegible]远远
愿[illegible]援 员~圆岁小儿神经系统的发育□ 辕[illegible]远苑
怨[illegible]援 员~圆岁小儿的智能□ 辕[illegible]远愿
员[illegible]援 帮助儿童认识自己□ 辕[illegible]远愿
员[illegible]援 开始学习语言□ 辕[illegible]远怨






需要全本请访问 www.ertongbook.c

# 目　录


员园援 注意力容易分散□ 辕责园
员猿援 喜欢乱扔东西□ 辕责园
员源援 具有强烈的好奇心和探索欲□ 辕责员
员缘援 小儿对抗期特征□ 辕责远
员远援 员~圆岁小儿的模仿性开始增强□ 辕责苑
员苑援 员~圆岁小儿的语言发展标准□ 辕责怨

营养与喂养

员援 幼儿饮食与营养知识□ 辕责圆
圆援 避免幼儿营养失调□ 辕责源
猿援 幼儿生长发育的营养成分□ 辕责缘
源 多吃零食坏处多□ 辕责远
缘援 吃巧克力要适量□ 辕责苑
远援 营养液不可滥用□ 辕责苑
苑援 幼儿饮食安全须知□ 辕责愿

早期教育

员援 经常与幼儿玩游戏□ 辕责怨
圆援 训练幼儿走路的几种游戏□ 辕责园
猿援 玩具的魅力□ 辕责圆
源援 给幼儿创造一个良好的环境□ 辕责猿
缘援 提高幼儿的语言水平□ 辕责源
远援 引导幼儿说话□ 辕责远
苑援 教会幼儿自己用餐□ 辕责苑
愿援 培养幼儿良好的饮食习惯□ 辕责苑
怨援 为幼儿活动提供机会□ 辕责怨
员园援 全方位增加幼儿的活动量□ 辕园员
员员援 培养幼儿独立生活的能力□ 辕园猿
员园援 提高幼儿的社交能力□ 辕园源
员猿援 教幼儿穿脱衣服□ 辕园缘




# 目　录


员缓 培养幼儿穿戴整齐的习惯□ 辅园远
员缓 教育幼儿热爱劳动□ 辅园苑
员缓 教育幼儿从小讲卫生□ 辅园愿
员缓 培养幼儿热爱科学□ 辅园园
员缓 激发幼儿的绘画兴趣□ 辅园员

护理与照料

员缓 幼儿睡眠的意义□ 辅园园
圆缓 重视幼儿牙齿的发育关键期□ 辅园猿
猿缓 保护好幼儿的牙齿□ 辅园源
源缓 硬食有助于牙齿发育□ 辅园源
缘缓 幼儿视力保护措施□ 辅园缘
远缓 正确对待幼儿的不良行为□ 辅园远
苑缓 幼儿也会“发脾气”□ 辅园苑
愿缓 正确处理幼儿的抗拒行为□ 辅园愿
怨缓 防止幼儿尿床的措施□ 辅园愿
员园缓 正确处理幼儿的鼻涕□ 辅园怨
员缓 防止幼儿发生意外□ 辅园怨
员园缓 家庭保姆须知□ 辅园园

## 七 圆~猿岁小儿的养育

生长发育特征

员缓 开始有了模仿性和依赖性□ 辅园园
圆缓 害怕与妈妈分离□ 辅园源
猿缓 开始变得倔犟□ 辅园缘
源缓 开始偏爱父母中的一方□ 辅园苑
缘缓 不喜欢与别人分享玩具□ 辅园愿




# 目　录



## 喂养与照料


员援 宝宝不想吃饭的原因□ 辕圆恕
圆援 纠正宝宝偏食的习惯□ 辕圆恕
猿援 吃冷饮应有限度□ 辕圆园
源援 防止宝宝食物过敏□ 辕圆员
缘援 吃水果的常识□ 辕圆圆
远援 幼儿不宜多喝汽水□ 辕圆圆
苑援 让幼儿学会用筷子□ 辕圆袁
愿援 注意幼儿的坐姿与行走□ 辕圆袁
怨援 改掉吸吮指头的坏习惯□ 辕圆袁
员园援 如何避免宝宝尿床□ 辕圆源
员员援 宝宝是左撇子不要紧□ 辕圆缘
员圆援 不给宝宝穿开裆裤□ 辕圆缘
员猿援 宝宝穿凉鞋的注意事项□ 辕圆远
员源援 领会宝宝的意图□ 辕圆远


## 早期教育


员援 圆~圆援缘岁小儿的智力发展状况□ 辕圆恕
圆援 圆援缘~猿岁小儿的智力发展状况□ 辕圆恕
猿援 触觉的训练□ 辕圆圆
源援 开始认形状□ 辕圆圆
缘援 做变换角色游戏□ 辕圆圆
远援 能区别多和少□ 辕圆圆
苑援 学习背数字□ 辕圆袁
愿援 有了初步的时间观念□ 辕圆袁
怨援 教小儿记住父母单位家庭的住址□ 辕圆源
员园援 语言的正常发展状况□ 辕圆源
员员援 不要随便打断孩子的说话□ 辕圆苑
员圆援 怎样培养能说会道的孩子□ 辕圆苑

# 目　录


员援 生活自理能力培养的内容与要求□ 辕圆园苑
员园援 生活自理能力的培养方法□ 辕圆园怨
员员援 怎样培养小儿的行为规范□ 辕圆员员
员圆援 怎样训练宝宝自己吃饭□ 辕圆员猿
员猿援 孩子有人照顾也应送托幼机构□ 辕圆员猿
员源援 让孩子愉快地进入幼儿园□ 辕圆员源


## ❀ 八 猿~源岁小儿的养育



### 生长发育特征


员援 身体发育特征□ 辕圆员远
圆援 行走姿势□ 辕圆员苑
猿援 开始学习跳跃动作□ 辕圆员苑
源援 思维开始由低级向较高级发展□ 辕圆员愿
缘援 想像力逐渐丰富起来□ 辕圆员怨
远援 注意力和记忆力逐渐发展□ 辕圆员怨
苑援 时间和空间概念初步形成□ 辕圆园园
愿援 初步掌握数的概念□ 辕圆园员
怨援 变得不听话了□ 辕圆园员
员园援 猿~源岁小儿的情感特点□ 辕圆园园
员员援 游戏成为小儿的主导活动□ 辕圆园园
员圆援 孩子变得“爱缠人”怎么办□ 辕圆园猿


### 营养与喂养


员援 猿岁小儿的饮食特点□ 辕圆园缘
圆援 给孩子提供全面均衡的营养□ 辕圆园远
猿援 给孩子适当地增加间食□ 辕圆园苑
源援 让孩子养成细嚼慢咽的习惯□ 辕圆园苑
缘援 怎样预防幼儿偏食□ 辕圆园愿

# 目　录


迹援 要求小儿吃饭用筷子□ 辗砣怨
死援 边吃边看边玩害处多□ 辗砣园
愿援 从食物中增加锌的摄入□ 辗砣园
怨援 强化食品并非多多益善□ 辗砣员
员园援 少食加工食品□ 辗砣员

智力开发

员援 猿~源岁小儿的智力水平□ 辗砣猿
圆援 猿~源岁小儿的智力特点□ 辗砣源
猿援 感知和观察能力的发展特点□ 辗砣缘
源援 记忆力的发展特点□ 辗砣远
缘援 思维能力的发展特点□ 辗砣苑
迹援 想像力的发展特点□ 辗砣怨
死援 语言表述能力的发展□ 辗砣怨
愿援 父母能提高孩子的智商□ 辗砣园
怨援 正确理解智力的结构□ 辗砣员
员园援 智力培养的关键是思维能力□ 辗砣员
员员援 思维能力培养的关键是概括能力□ 辗砣圆
员园援 思维品质是小儿智力培养的重点□ 辗砣猿
员猿援 逻辑思维培养应从幼儿起步□ 辗砣猿
员源援 不能忽视小儿的非智力因素培养□ 辗砣猿

早期教育

员援 自己能干的事情让孩子自己干□ 辗砣缘
圆援 培养孩子的生活规律□ 辗砣远
猿援 注意孩子在玩耍中的安全□ 辗砣远
源援 对孩子看电视的照料□ 辗砣苑
缘援 和孩子玩教育类的游戏□ 辗砣苑
迹援 培养孩子的自制力与忍耐力□ 辗砣愿
死援 斥责孩子要讲究方法□ 辗砣怨




# 目　录




愿援 培养孩子快乐、安静的性格□ 辅愿怨
怨援 父母要当好孩子的启蒙老师□ 辅愿园
员园援 培养孩子独立思考的能力和创造精神□ 辅愿员
员员援 对孩子的表扬和批评要掌握分寸□ 辅愿圆
员园援 如何对待小儿的“为什么”□ 辅愿圆
员猿援 小儿爱“撒谎”怎么办□ 辅愿猿
员源援 如何对待小儿的“自作主张”□ 辅愿猿
员缘援 猿岁小儿生活的自理能力□ 辅愿源
员远援 猿岁小儿怕黑怎么办□ 辅愿缘
员苑援 正确对待小儿的“自私”行为□ 辅愿缘
员愿援 对孩子进行跑步训练□ 辅愿远
员怨援 “投掷”能力的培养□ 辅愿远
圆园援 身体平衡能力的培养□ 辅愿苑
圆员援 与孩子共享读书乐趣□ 辅愿愿
圆圆援 教孩子学会与人相处□ 辅愿愿


## 九 源~缘岁小儿的养育

### 生长发育特征


员援 源岁小儿的身高与体重□ 辅赢员
圆援 源~缘岁小儿的心脏与脑发育特征□ 辅赢圆
猿援 源~缘岁小儿运动机能的特点□ 辅赢圆
源援 进入全身运动阶段的 源岁小儿□ 辅赢圆
缘援 源岁小儿手指的活动特征□ 辅赢猿
远援 源岁小儿的语言发育特点 □ 辅赢源
苑援 源岁小儿的思维特点□ 辅赢缘
愿援 有了判断力□ 辅赢远
怨援 求知欲日益增强□ 辅赢远
员园援 学习与劳动的发展□ 辅赢苑




需要全本请访问 www.ertongbook.c