

<<科学育儿全书>>

图书基本信息

书名：<<科学育儿全书>>

13位ISBN编号：9787508254999

10位ISBN编号：7508254996

出版时间：2009-3

出版时间：金盾出版社

作者：陈飒英 主编

页数：398

字数：438000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

自从事儿科医疗和儿童保健工作二十余年来，经历了我们国家改革开放的重要历史时期。随着国家日新月异的变化，科学技术的不断进步，医疗卫生条件的逐步改善，我深深感到儿童的医疗保健备受关注和重视，儿童的教育理念在不断更新和变化。

回想起自己育儿时期，虽然是一名儿科医生，但无论科学知识，还是生活水平，和今天都不能同日而语。

随着不断的学习和经验的积累，工作中也接触到各种各样的疾病，碰到家长提出的许多问题，愈来愈觉得即将或刚已为人父母的人们，在养护和教育孩子的过程中，如果懂得一些养育和教育方面的知识，会少走许多弯路，而且还会使孩子各方面更加优秀。

因此，萌发出写一本育儿保健方面的经验书籍，恰逢金盾出版社给我们提供了这种机会，我和我的同事非常高兴，于是有了这本《科学育儿全书》的出版和发行。

本书是一本有关婴幼儿养育的综合性读物。

全书共分为十一章，内容涉及从母亲怀孕开始，到宝宝出生的新生儿时期、婴儿时期、幼儿时期各个阶段作为父母应该了解的有关如何科学育儿的知识。

第一章重点介绍母亲怀孕前的准备、如何顺利度过妊娠期，以及平安分娩和康复。

第二章针对新生宝宝的生理特点，讲解如何养护和进行早期教育。

第三章介绍了婴幼儿的辅食添加及喂养中需要注意的问题。

第四、五章分别讲述了婴幼儿体格发育和智能发育的过程及特点。

第六、七章详细介绍了婴幼儿“0岁教育”的概念和包括体格、智能、习惯及品德修养等早期教育的具体方法。

第八章给读者讲解体格锻炼的内容和方法。

## <<科学育儿全书>>

### 内容概要

本书由中日友好医院小儿科陈飒英教授联袂多位专家精心编著。全书分十一章，对如何养育一个聪明、健康的宝宝，包括孕前准备、孕期保健、小儿不同时期的生长发育特点、哺喂方法、体格训练和智力开发、防病知识等作了精辟的阐述。其内容全面、图文并茂、通俗易懂，是指导年轻父母科学育儿的良师益友，也是保育人员和基层医师的必备参考书。

## 作者简介

陈飒英，中日友好医院儿科主任医师，北京大学医学部兼职教授，硕士研究生导师。

获中国医学科学院北京协和医院儿科学硕士学位。

长期从事婴幼儿、儿童各类疾病的诊疗救治和保健工作，尤其对新生儿、婴幼儿生长发育的监测有丰富的经验。

承担医院和卫生部科研课题多项。

在国

## 书籍目录

第一章 孕产期保健 一、受孕知识及孕前准备 (一) 受孕及相关知识 (二) 孕前准备 二、胎儿发育和妊娠合并症的孕前咨询 (一) 引起胎儿发育异常的原因和预防措施 (二) 慢性疾病对妊娠和胎儿的影响 (三) 妇科疾病对妊娠和胎儿发育的影响 三、顺利度过妊娠期 (一) 妊娠期母体的变化 (二) 孕妇的衣、食、住、行与环境 (三) 妊娠期的异常情况 (四) 产前保健 四、胎教教育 (一) 胎教不等同于对胎宝宝的早期教育 (二) 胎教内容 (三) 胎教应该注意的问题 (四) 准爸爸在胎教中的作用 (五) 胎教给准妈妈的慰藉 五、主动配合平安分娩 (一) 分娩前的准备 (二) 分娩的相关问题 (三) 储存新生儿脐带血的问题 六、产褥期的康复 (一) 产褥期常见问题 (二) 母乳喂养的有关问题 (三) 科学坐月子 (四) 产后检查和生活指导 第二章 新生儿保健 一、为即将出生的小宝宝做准备 (一) 宝宝居住房间的选择 (二) 宝宝房间温度和湿度的调节 (三) 为宝宝准备调乳用品和消毒用品 (四) 为宝宝准备衣服 二、新生儿生理特点 (一) 新生儿一般知识 (二) 新生儿皮肤 (三) 新生儿五官 (四) 新生儿睡眠 (五) 新生儿哭闹 (六) 新生儿免疫力 (七) 新生儿特殊生理现象 三、新生儿护理 (一) 日常护理 (二) 新生儿用药知识 (三) 预防感染 四、新生儿常见问题 (一) 宝宝“打嗝” (二) “溢奶”和“吐奶” (三) 白天晚上老是不停的扭动身子,还发出声音 (四) 宝宝出生时头发很少 (五) 头发中间或眉毛中间出现黄色结痂 (六) 宝宝舌苔很白很厚 (七) 新生儿双下肢弯曲 (八) 喂母乳引起的腹泻 (九) 3—4天排一次大便(便秘) (十) 宝宝肚子咕噜响,排气多 (十一) 新生儿足跟血筛查 (十二) 新生儿补充维生素D和钙剂的时机 (十三) 早产儿及其护理 (十四) 巨大儿特点 (十五) 过期产儿 (十六) 双胞胎 (十七) 出生后六周的健康检查 五、新生儿神经发育特点 (一) 新生儿神经反射 (二) 新生儿视觉 (三) 新生儿听觉 (四) 新生儿模仿和记忆能力 (五) 新生儿被动运动能力 (六) 新生儿发声特点 六、新生儿的早期教育与训练 (一) 视觉的练习 (二) 听觉的练习 (三) 重视新生儿触觉训练与宝宝抚触 (四) 抬头和抓握训练 第三章 婴幼儿的合理喂养 一、家长应该了解的各种营养素 (一) 蛋白质 (二) 脂肪 (三) 糖类 (四) 维生素 (五) 无机盐和微量元素 二、母乳喂养 (一) 乳汁的分泌 (二) 母乳分泌的成分变化和生理功能 (三) 母乳乳汁与其他动物乳汁的区别 (四) 母乳喂养的好处 (五) 母乳喂养成功的措施 (六) 母乳喂养的方法 (七) 乳母用药的注意事项 (八) 母乳不足的措施 (九) 挤奶的时机和方法 (十) 正确贮存母乳的方法 (十一) 预防和处理胀奶的方法 (十二) 乳头扁平或乳头凹陷时的哺乳方法 (十三) 哺乳期的乳房保健 (十四) 乳腺炎的预防和治疗 三、混合喂养 四、人工喂养 (一) 人工配方奶粉喂养 (二) 鲜牛奶喂养 (三) 鲜羊奶喂养 (四) 人工喂养时的注意事项 (五) 豆类代乳品 (六) 婴儿营养米粉 (七) 不宜给婴儿单独食用的乳制品和代乳品 五、添加辅助食品 (一) 添加辅助食品的意义 (二) 添加辅食的方法 (三) 辅食添加的几个错误观念 (四) 关于辅食添加的常见问题和解答 (五) 各月龄常用辅食制作实例 六、断奶 (一) 断奶的合适年龄 (二) 断奶的最合适季节 (三) 断奶方法 (四) 断奶时期宝宝的喂养和注意事项 (五) 断奶后母亲乳汁的处理和回奶 七、1~3岁幼儿的膳食营养安排 (一) 平衡膳食 (二) 婴幼儿和儿童每日膳食中营养供给量 (三) 各种食物的营养成分和选择 第四章 婴幼儿体格发育 一、身高 二、体重 三、头围 四、脊柱发育的三个生理性弯曲 五、乳牙的发育 第五章 婴幼儿智能发育 一、智能的一般常识 二、婴幼儿运动发育 三、婴幼儿语言发育 四、婴幼儿视听、味觉、知觉等能力的发育 (一) 听觉发育 (二) 视觉发育 (三) 味觉和嗅觉发育 (四) 知觉发育 五、认知和思维能力的发育 (一) 注意力发育 (二) 记忆力发育 (三) 思维发育 六、情感发育 七、性格(个性)发育 八、1~36个月龄的婴幼儿智能生长发育特点 (一) 1个月婴儿生长发育特点 (二) 2个月婴儿生长发育特点 (三) 3个月婴儿生长发育特点 (四) 4个月婴儿生长发育特点 (五) 5个月婴儿生长发育特点 (六) 6个月婴儿生长发育特点 (七) 7个月婴儿生长发育特点 (八) 8个月婴儿生长发育特点 (九) 9个月婴儿生长发育特点 (十) 10个月婴儿生长发育特点 (十一) 11个月婴儿生长发育特点 (十二) 12个月婴儿生长发育特点 (十三) 13~15个月幼儿生长发育特点 (十四) 16~18个月幼儿生长发育特点 (十五) 19~21个月幼儿生长发育特点 (十六) 22~24个月幼儿生长发育特点 (十七) 25~27个月幼儿生长发育特点 (十八) 28~30个月幼儿生长发育特点 (十九) 31~36个月幼儿生长发育特点

育特点第六章 婴幼儿的早期教育和训练 一、0岁早期教育概念及内容 二、早期教育中的重要环节——亲情与关爱 三、大运动训练 (一) 抬头训练 (二) 翻身训练 (三) 独坐训练 (四) 爬行训练 (五) 站立和起立训练 (六) 行走训练 (七) 跑步训练 (八) 跳跃训练 四、精细动作训练 (一) 被动抓握训练 (二) 主动抓握训练 (三) 手换手抓握训练 (四) 拇、食指抓握训练 五、动手能力训练 (一) 模仿大人撕纸 (二) 搭(插)积木练习 (三) 折纸练习 (四) 用塑料绳穿扣子眼练习 六、语言能力培养与训练 (一) 发音训练 (二) 单字训练 (三) 单句训练 七、感觉和知觉能力训练 (一) 新生儿的感知觉能力训练 (二) 1~3个月宝宝的感知觉训练 (三) 4~6个月宝宝的感知觉训练 (四) 7~9个月宝宝的感知觉训练 (五) 10~12个月宝宝的感知觉训练 八、交往能力的培养 (一) 新生儿的交往能力培养 (二) 1~3个月宝宝的交往能力培养 (三) 4~6个月宝宝的交往能力培养 (四) 7~9个月宝宝的交往能力培养 (五) 10~12个月宝宝的交往能力培养 (六) 1~1岁半宝宝的交往能力培养 (七) 1岁半~2岁宝宝的交往能力培养 (八) 2~2岁半宝宝的交往能力培养 (九) 2岁半~3岁宝宝的交往能力培养 九、模仿能力的培养 (一) 新生儿的模仿能力培养 (二) 3~4个月宝宝的模仿能力培养 (三) 5~7个月宝宝的模仿能力培养 (四) 1岁半~2岁宝宝的模仿能力培养 (五) 3岁宝宝的模仿能力培养 十、记忆能力的培养 (一) 6个月~1岁宝宝的记忆能力培养 (二) 1岁半~2岁宝宝的记忆能力培养 (三) 2~2岁半宝宝的记忆能力培养 (四) 2岁半~3岁宝宝的记忆能力培养 十一、观察能力的培养 (一) 1岁~1岁半宝宝的观察能力培养 (二) 1岁半~2岁宝宝的观察能力培养 (三) 2岁~2岁半宝宝的观察能力培养 (四) 2岁半~3岁宝宝的观察能力培养 十二、思维能力的培养 (一) 1~1岁半宝宝的思维能力培养 (二) 1岁半~2岁宝宝的思维能力培养 (三) 2~2岁半宝宝的思维能力培养 (四) 2岁半~3岁宝宝的思维能力培养 十三、想象能力的培养 十四、数学能力的培养 (一) 学习和认识0~9十个数字 (二) 生活中的数字记忆训练 (三) 游戏中的数字记忆训练 十五、绘画能力的培养 十六、音乐欣赏能力的培养 十七、阅读兴趣的培养 十八、良好情绪的培养 第七章 婴幼儿生活习惯和品德教育 一、培养良好的饮食习惯 二、培养良好的清洁习惯 三、培养良好的睡眠习惯 四、培养良好的排便习惯 五、培养独立生活能力 六、培养婴幼儿情绪控制能力 七、培养孩子的自制能力 八、培养孩子与人交往的能力 九、道德行为能力的培养 十、家庭中的良好教养训练 第八章 婴幼儿体格锻炼 一、日光浴锻炼 二、空气锻炼 三、游泳锻炼 四、婴幼儿体操锻炼 (一) 第一套——婴儿被动操 (二) 第二套——婴儿主动操 (三) 第三套——幼儿模仿操 第九章 婴幼儿的常见疾病与护理 一、婴幼儿的日常观察与护理 (一) 婴幼儿患急病和重病的表现 (二) 从婴幼儿的哭喊中找出原因 (三) 观察婴幼儿的脸色 (四) 观察婴幼儿的大便 (五) 观察婴幼儿的尿液 (六) 体温的测量 (七) 低热与高热的处理 (八) 高热惊厥及其紧急处理 二、新生儿常见问题 (一) 新生儿发热 (二) 新生儿体温不升 (三) 新生儿黄疸 (四) 新生儿呕血和便血 (五) 新生儿惊厥 (六) 新生儿呼吸困难 (七) 可能引起新生儿神经系统后遗症的主要疾病 三、营养性疾病 (一) 营养不良 (二) 肥胖症 (三) 佝偻病 (四) 婴儿手足搐搦症 (五) 缺乏微量元素锌 四、消化系统疾病 (一) 腹泻 (二) 鹅口疮 (三) 婴儿肝炎综合征 (四) 便秘 五、呼吸系统疾病 (一) 呼吸道感染 (二) 婴幼儿呼吸增快 (三) 喘鸣与喉喘鸣 (四) 支气管肺炎 (五) 重症肺炎 (六) 婴儿哮喘与毛细支气管炎 六、心脏系统疾病 (一) 心脏杂音和心脏病 (二) 先天性心脏病 七、营养性贫血 八、发疹性疾病 (一) 湿疹 (二) 尿布疹 (三) 痱子 (四) 麻疹 (五) 风疹 (六) 幼儿急疹 (七) 水痘 (八) 川崎病 (九) 手足口病 九、意外伤害 (一) 婴幼儿乘车的安全 (二) 烫伤 (三) 溺水 (四) 触电 (五) 吸入异物 (六) 吞入异物 (七) 头部受伤 (八) 玩具伤害 (九) 强光、闪光灯伤害 (十) 步行器损伤 (十一) 假奶头使用后的伤害 (十二) 宠物伤害 (十三) 狂犬病 十、寄生虫病 (一) 蛲虫病 (二) 蛔虫病 十一、其他疾病 (一) 婴儿化脓性脑膜炎 (二) 婴儿泌尿系统感染 (三) 苯丙酮尿症 (四) 皮肤异常与智力低下 (五) 嗜睡或睡中不易被唤醒 (六) 婴幼儿脑肿瘤 (七) 脑性瘫痪 (八) 唇裂、腭裂 (九) 肠套叠 (十) 脐疝 (十一) 隐睾 (十二) 肾脏病 第十章 中医中药对婴幼儿的调护 一、强壮婴幼儿机体的中药 二、增强婴幼儿免疫力的中药 三、益智健体的按摩方法 四、益智健脑的按摩方法 五、提高机体抵抗力的按摩方法 六、用捏脊疗法调治婴幼儿腹泻 七、用中医中药调护婴幼儿厌食 八、用中药调治婴幼儿便秘 九、婴幼儿舌苔的变化和饮食调护 十、尽量不要给婴幼儿吃补药 第十一章 儿童预防接种 一、国家免

疫规划疫苗 (一)卡介苗 (二)乙肝疫苗 (三)脊髓灰质炎疫苗 (四)百白破混合制剂 (五)麻疹减毒活疫苗 (六)麻疹、腮腺炎、风疹疫苗(简称麻风腮疫苗) (七)乙型脑炎减毒活疫苗 (八)流脑疫苗(A群) (九)甲型肝炎疫苗 二、非国家免疫规划疫苗 (一)流感疫苗 (二)b型流感嗜血杆菌疫苗(HIB) (三)肺炎疫苗 (四)水痘疫苗 (五)轮状病毒疫苗 (六)狂犬病疫苗 三、免疫接种的禁忌证附录：一位母亲育儿的点滴经验 1.应对宝宝害怕洗澡的方法 2.浴液、洗发水的合理用法 3.应对宝宝头皮垢洗不干净的方法 4.宝宝太胖，脖子(或大腿根)腌红了的方法 5.小婴儿鼻孔里的鼻痂取出方法 6.应对宝宝厌奶的方法 7.应对小婴儿经常吐奶的方法 8.哺乳时乳头皲裂的处理方法 9.解除婴幼儿打嗝的方法 10.应对宝宝经常踢被子的方法 11.婴儿睡眠不好的原因及应对方法 12.宝宝穿冬衣的标准 13.辅食添加的10点注意 14.宝宝突然腹泻的应对方法 15.宝宝用了抗生素后腹泻的应对方法 16.宝宝因为上火有些轻微的咳嗽，不吃药的方法 17.宝宝冬季预防疾病的方法 18.根据婴儿大便的色质，分析原因采取对策 19.预防蚊虫叮咬的方法 20.防治痱子的方法 21.婴儿尿布疹的预防和治疗经验

## 章节摘录

第一章 孕产期保健一、受孕知识及孕前准备（一）受孕及相关知识1.制定怀孕计划结婚组成新的家庭，下一步就要考虑到新的家庭成员小宝贝出生的问题。

但是，应考虑到各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时机妊娠和分娩是非常必要的，这就是计划生育。

首先，应该确定要不要孩子。

有的家庭因家族中有遗传病史，如遗传性精神病、智力低下、先天性疾患、糖尿病、高血压等；或妻子患有慢性病，如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不定，这就需要向医生请教之后，经过充分商量再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就须从夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题等作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

2.妊娠及分娩的理想季节在国外，有人通过实验的方法增加孕妇的胎盘血流量，使进入胎儿体内的氧气量增加，可以大大促进胎儿大脑的发育。

这一点虽然没有确切的资料，但在动物实验中已观察到，在氧气浓度高的环境里饲养的母鼠，所生产的幼仔活泼、好动、智能高。

通常，人是不能直接吸入纯氧的。

人如吸入100%的氧气，反而会引起氧中毒。

所以怀孕后，应尽可能多呼吸新鲜空气，如每天到公园、绿草地去散步。



<<科学育儿全书>>

编辑推荐

《科学育儿全书》由金盾出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>