

<<婴幼儿发育速查百科>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿发育速查百科>>

13位ISBN编号：9787534143472

10位ISBN编号：7534143470

出版时间：2012-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：邱宇清

页数：354

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>

## <<婴幼儿发育速查百科>>

### 内容概要

在宝宝发育的关键时期，对宝宝采用科学合理的养护方法、适当有效的教育方式，在塑造健康强壮的体魄的同时，培养良好的生活习惯，充分挖掘智力潜能，提高社会适应能力和情感智商，才能使宝宝身心健康、全面发展。

本书》是针对父母育儿的一些问题，结合育儿专家多年的早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望父母们能从书中学到科学的育儿知识，真正有效地帮助和培养孩子。

本书》根据宝宝的生长发育状况，以成长时间为顺序，介绍了宝宝喂养的基础知识、日常护理、开智集锦、疾病护理以及游戏智力开发等。内容科学实用，文字通俗易懂、操作性强，可以让父母们在看完本书后，能将我们书中所介绍的内容，运用到实际的养育、培养孩子的行动中去。

## <<婴幼儿发育速查百科>>

### 书籍目录

#### 第一章 第1个月，小天使降临

##### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

##### 第二节 喂养宝典

1. 上好1个月的营养课
2. 重点营养--鱼肝油
3. 把珍贵的初乳送给宝宝
4. 掌握正确舒服的哺乳方法
5. 新生儿宝宝一天的需奶量及喂奶次数
6. 掌握方法，轻松应对宝宝的溢奶
7. 人工喂养，要先学会“中调奶粉”
8. 混合喂养，要掌握两种方法

##### 第三节 护理智囊

1. 冬夏护理宝宝有技巧
2. 细心观察新生宝宝的哭声
3. 准备柔软合体的衣物
4. 营造良好的居室环境
5. 抱起、放下宝宝的正确姿势
6. “蜡烛包”不利宝宝健康
7. 护理好宝宝的脐带
8. “夜哭郎”安然入睡法

##### 第四节 开智集锦

1. 多和宝宝讲讲话
2. 训练宝宝的逻辑思维能力
3. 轻轻触摸，与宝宝进行交流
4. 看光亮，对宝宝进行视觉刺激
5. 训练宝宝的听觉能力
6. 培养宝宝的社交能力
7. 培养宝宝的空间感知能力

##### 第五节 知病行医

1. 新生儿血液检查的意义
2. 观察大便可以预知疾病
3. 必须接种的疫苗
4. 败血症的防护
5. 预防接种后的注意事项
6. 新生儿宝宝不宜使用的药物

##### 第六节 游戏“寓乐”

1. 看脸，产生记忆
2. 竖抱看物，锻炼颈部
3. 适度逗宝宝发笑

## <<婴幼儿发育速查百科>>

4. 练习俯卧，锻炼宝宝抬头
5. 模仿宝宝，产生互动
6. 企鹅迈步，锻炼宝宝肌力

### 第二章 第2个月，感受新环境

#### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

#### 第二节 喂养宝典

1. 上好2个月的营养课
2. 重点营养--DHA、ARA
3. 哺乳后注意让宝宝侧卧
4. 夜间喂奶时，妈妈要坐起来
5. 宝宝拒奶有原因
6. 不得随意给宝宝补充其他食品
7. 吃得对，哺乳妈妈奶水才会足
8. 人工喂养发生腹泻时的对策
9. 让宝宝健康地喝水

#### 第三节 护理智囊

1. 每天洗脸，照顾好宝宝的面子
2. 常给宝宝修剪指甲，以免抓破皮肤
3. 相互配合，做宝宝的专业“理发师”
4. 男宝宝要注意清洗臀部及外阴
5. 常给宝宝晒太阳
6. 让宝宝呼吸新鲜空气
7. 多种姿势，睡出漂亮宝宝
8. 留心宝宝被蚊虫叮咬
9. 轻扑爽身粉，打造清爽小宝宝

#### 第四节 开智集锦

1. 丰富宝宝的语言环境
2. 轻抚皮肤，增进与宝宝的感情
3. 追视玩具，锻炼视觉
4. 培养宝宝的听觉注意力
5. 培养宝宝的社交能力
6. 培养宝宝的自然感知能力

#### 第五节 知病行医

1. 预防接种脊髓灰质炎疫苗
2. 患了湿疹要及时治疗
3. 赶走扰人的小痱子
4. 缺乏维生素D易得佝偻病
5. 宝宝得了鹅口疮应及时就诊
6. 正确对待宝宝夜啼
7. 宝宝便秘的原因及应对方法

## <<婴幼儿发育速查百科>>

### 8. 宝宝要合理用药

#### 第六节 游戏“寓乐”

1. 看手，训练手眼协调
2. 亲吻，稳定宝宝的情绪
3. 选画，培养宝宝视分辨和视选择能力
4. 抚触，让宝宝充分体会母爱
5. 俯卧抬头，锻炼颈部肌肉
6. 同宝宝逗乐，培养他豁达乐观的性格

### 第三章 第3个月，新奇看世界

#### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 味觉和嗅觉发育要重视

#### 第二节 喂养宝典

1. 上好3个月的营养课
2. 重点营养-- 乳清蛋白
3. 调整好哺乳时间
4. 充足的营养保证宝宝大脑发育
5. 正确对待乳汁分泌足与不足
6. 给宝宝喂水应注意的事项
7. 不要急着以辅食代奶
8. 补充维生素C
9. 宝宝不宜喂蜂蜜

#### 第三节 护理智囊

1. 小毛毯不适合宝宝使用
2. 正确为宝宝穿衣
3. 应对宝宝睡“倒觉”
4. 给宝宝洗个舒服澡
5. 宝宝的鞋子要合脚
6. 睡木板床有利于宝宝发育
7. 让宝宝睡个安稳觉
8. 为宝宝正确地换衣
9. 冬天可适当外出

#### 第四节 开智集锦

1. 训练宝宝简单发音
2. 训练宝宝的逻辑思维能力
3. 触摸宝宝，增加接触机会
4. 训练视觉能力，发展自我意识
5. 手眼协调，发展精巧
6. 培养宝宝的社交能力
7. 培养宝宝的空间感知能力

#### 第五节 知病行医

1. 秋冬季宝宝的疾病防护

## <<婴幼儿发育速查百科>>

2. 给宝宝做个体检吧
3. 记得及时预防接种
4. 应对宝宝鼻塞流涕的方法
5. 防胜于治，预防宝宝窒息
6. 预防宝宝尿布疹

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 玩手，练习手眼协调
2. 拍打吊球，练习手眼协调
3. 关注宝宝情商的开发
4. 益智的单肢遥控
5. 音乐旋转玩具，练习追视能力
6. 俯卧练习，扩大视野

## 第四章 第4个月，快乐成长经

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好4个月的营养课
2. 重点营养--钙
3. 宝宝奶量大增
4. 宝宝添加辅食的信号
5. 让宝宝重新尝试喝牛奶
6. 限制咖啡因的摄入量
7. 宝宝慎喂羊奶粉

### 第三节 护理智囊

1. 及时清理宝宝的鼻腔
2. 让宝宝睡踏实
3. 为宝宝选择合适的睡袋
4. 干布摩擦锻炼宝宝皮肤
5. 按摩宝宝的注意事项
6. 训练宝宝的大小便习惯

### 第四节 开智集锦

1. 发音练习，培养宝宝的语言能力
2. 培养宝宝的逻辑思维能力
3. 培养宝宝的记忆能力
4. 培养宝宝的数学能力
5. 培养宝宝的认知能力
6. 提升宝宝的自然感知能力

### 第五节 知病行医

1. 护理宝宝便秘的方法
2. 预防宝宝缺铁性贫血
3. 预防宝宝的呼吸道传染病

## <<婴幼儿发育速查百科>>

4. 防止宝宝过敏的方法
5. 防治宝宝肠套叠的方法
6. 接种疫苗不能搞“一揽子工程”
7. 预防宝宝腹泻
8. 肺炎的防治措施

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 左右侧翻，为180°翻身做准备
2. 玩拉坐游戏，训练宝宝肌力
3. 注视小物，训练手眼协调
4. 闻气味，锻炼宝宝嗅觉
5. 追视滚球，锻炼视力
6. 靠坐练习，为独坐做准备

## 第五章 第5个月，咂舌品其味

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好5个月的营养课
2. 重点营养--铁
3. 坚持母乳喂养
4. 添加辅食有学问
5. 宝宝吃鸡蛋时的注意事项
6. 为宝宝选择合适的米粉
7. 避免吃成食
8. 专用餐具培养宝宝进餐好习惯
9. 给宝宝喂肝泥

### 第三节 护理智囊

1. 让宝宝正确看电视
2. 矫正吮指的不良行为
3. 护理便秘的宝宝
4. 备好宝宝的衣物
5. 护理好宝宝的乳牙
6. 宝宝流口水的原因及对策
7. 准备一辆婴儿车
8. 夏日巧防蚊蝇叮咬

### 第四节 开智集锦

1. 训练语言能力，形成条件反射
2. 训练宝宝判断能力，提高逻辑思维能力
3. 培养宝宝的记忆能力
4. 培养宝宝的数学能力
5. 培养宝宝的认知能力
6. 提高宝宝自然感知能力

## <<婴幼儿发育速查百科>>

### 第五节 知病行医

1. 及时检查宝宝是否患有心脏病
2. 及早防治宝宝肥胖
3. 防护百日咳的方法
4. 预防宝宝脑震荡
5. 注意宝宝是否受热
6. 预防宝宝真菌性阴道炎

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 够着吊物，练习手眼协调
2. 认识漂亮颜色，发展宝宝智力
3. 认识第一种物品，锻炼记认能力
4. 宝宝，去串门吧
5. 单手拿稳，练习快速抓东西的能力
6. 180°翻身练习，为360°翻身做准备

## 第六章 第6个月，萌发小乳牙

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好6个月的营养课
2. 重点营养--蛋白质
3. 宝宝练习咀嚼，锻炼牙龈
4. 不宜嘴对嘴喂食
5. 记得为宝宝补水
6. 为宝宝增加含铁食品

### 第三节 护理智囊

1. 帮宝宝减轻出牙痛苦的妙法
2. 培养宝宝的生活习惯
3. 细心护理宝宝面部
4. 警惕宝宝铅中毒
5. 有效锻炼，提高宝宝的抗寒能力
6. 培养宝宝良好的卫生习惯
7. 给宝宝选择合适的鞋袜

### 第四节 开智集锦

1. 训练发音，培养语言能力
2. 训练宝宝的手眼协调能力
3. 训练宝宝辨别声音的能力
4. 培养宝宝的数学能力
5. 培养宝宝的认知能力
6. 培养宝宝的自然感知能力

### 第五节 知病行医

1. 6个月宝宝抗病能力下降

## <<婴幼儿发育速查百科>>

2. 预防宝宝消化不良
3. 流脑的防护措施
4. 咳嗽的防治措施
5. 不宜多喝止咳糖浆
6. 给宝宝测量体温
7. 防治宝宝腹泻
8. 矫正吮指的不良行为

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 对掌、对敲和传手，发展手的技巧
2. 说物品名字，教宝宝认识周围日常事物
3. 和娃娃玩藏猫猫，发展手眼协调能力
4. 和“小动物”做朋友
5. 练习蛤蟆坐，为独坐做准备
6. 学打招呼，锻炼宝宝交往能力

## 第七章 第7个月，爱玩又爱爬

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好7个月的营养课
2. 重点营养--锌
3. 掌握人工喂养的方法
4. 添加辅食有禁忌
5. 喂宝宝油炸食品要慎重
6. 宝宝不宜过量摄食
7. 让宝宝对新食物感兴趣
8. 继续添加含铁食物
9. 适时断奶
10. 美味“磨牙棒”转变宝宝饮食方向

### 第三节 护理智囊

1. 宝宝不宜穿得太多
2. 让宝宝用手拿东西
3. 细心处理眼睛异物
4. 给宝宝喂药的方法
5. 教宝宝使用勺子
6. 宝宝学爬行
7. 避免宝宝吞食异物

### 第四节 开智集锦

1. 发音练习，训练宝宝语言能力
2. 提高对比能力，训练逻辑思维
3. 培养宝宝的记忆能力
4. 培养宝宝的感知能力

## <<婴幼儿发育速查百科>>

5. 训练宝宝的图形认知能力
6. 游戏训练，促进宝宝与人交往

### 第五节 知病行医

1. 谨慎接种麻疹疫苗
2. 宝宝最好不用或少用紫药水
3. 宝宝惊厥的防护
4. 预防宝宝口舌生疮
5. 及时治疗药物性皮炎
6. 及时治疗倒睫

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 翻滚练习，锻炼宝宝的感觉统合
2. 认识身体的第一个部位，理解词意
3. 教宝宝多用手势
4. 教宝宝坐稳，多方面认识事物
5. 播放声音，训练宝宝听觉
6. 给宝宝找个小伙伴

## 第六章 第8个月，开始学站立

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好8个月的营养课
2. 重点营养--蛋白质、铁质、维生素B
3. 宝宝应合理地吃甜食
4. 宝宝可以吃的水果
5. 测试宝宝是否缺锌
6. 训练宝宝自己进食

### 第三节 护理智囊

1. 不要过分逗宝宝笑
2. 让宝宝乐意洗澡
3. 不要让宝宝湿发睡觉
4. 不要抛摇宝宝
5. 带宝宝到空气清新的地方玩耍
6. 改造安全爬行中的雷区

### 第四节 开智集锦，

1. 继续发音练习，训练语言能力
2. 培养宝宝的逻辑思维能力
3. 培养宝宝的听觉能力
4. 创造条件，训练宝宝的社交能力
5. 感受生命，提高自然感知能力
6. 多方面训练培养生活自理能力

### 第五节 知病行医

## <<婴幼儿发育速查百科>>

1. 积极治疗宝宝呕吐
2. 预防宝宝上火的对策
3. 宝宝斜视的病因及防护
4. 白癜风的防护措施
5. 不可忽视宝宝的隐睾
6. 麻疹的病因及防护

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 连续翻滚，为匍行和爬行做准备
2. 练习从匍行到爬行，提高感觉统合能力
3. 学习扶物坐起，锻炼腰肌力量
4. 亲近小动物，增进宝宝对动物的感情
5. 学习扶物站起，练习横跨迈步
6. 学习用姿势表示意愿和情绪

## 第九章 第9个月，迈开小步伐

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好9个月的营养课
2. 重点营养--碘
3. 按规定>中调配方奶粉
4. 宝宝宜吃的鱼
5. 喝牛奶的科学方法
6. 不适合宝宝多吃的肉食
7. 应对宝宝偏食

### 第三节 护理智囊

1. 教宝宝学走路的诀窍
2. 教宝宝主动配合穿衣
3. 培养宝宝刷牙的好习惯
4. 宝宝不宜穿开裆裤

### 第四节 开智集锦

1. 训练宝宝叫“爸爸，妈妈”，培养语言能力
2. 播放音乐，培养宝宝的感觉能力
3. 训练记忆，产生认知
4. 多与人交往，培养宝宝社交能力
5. 做示范动作，训练宝宝手眼协调
6. 练习起立，训练宝宝动作能力

### 第五节 知病行医

1. 宝宝口腔炎的防护
2. 蛔虫病的防治方法
3. 猩红热的防治
4. 预防流行性腮腺炎

## <<婴幼儿发育速查百科>>

5. 预防水痘
6. 应对宝宝便秘
7. 宝宝痢疾的家庭护理方法
8. 头部碰伤的家庭护理方法

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 辨别上下左右，增强方位意识
2. 取放物品，锻炼前臂肌
3. 拿曲别针和细绳，锻炼手指灵巧
4. 教宝宝唱可爱的动物儿歌
5. 食指套环，训练屈伸动作
6. 折纸包，锻炼手指肌肉活动能力

## 第十章 第10个月，断乳要独立

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好10个月的营养课
2. 重点营养--钙
3. 让宝宝吃些苦味食品
4. 掌握给宝宝做早餐的原则
5. 适当喂稠粥
6. 宝宝消化不良的原因
7. 宝宝咳嗽时忌用食物

### 第三节 护理智囊

1. 合理安排宝宝的生活
2. 给宝宝穿衣、盥洗动作要轻柔
3. 谨慎对待学步车
4. 多带宝宝去户外玩
5. 宝宝宜开窗睡觉
6. 宝宝宜光脚走路

### 第四节 开智集锦

1. 训练发音，培养宝宝语言能力
2. 练习递东西，训练培育情感
3. 训练数学能力，形成简单的数的概念
4. 感受不同声音，训练听觉记忆
5. 训练音乐感觉，开发宝宝潜能
6. 运用手部动作，培养创造能力
7. 认识影子，提高自然感知能力

### 第五节 知病行医

1. 不宜滥用中药
2. 防治感冒
3. 防治食物返流

## <<婴幼儿发育速查百科>>

4. 不宜乱给宝宝用退热药
5. 防治外耳湿疹
6. 宝宝发热慎用阿司匹林

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 扔到桶内，培养宝宝的探索能力
2. 呼应，练习发音和对应
3. 涂鸦，发展宝宝的想象力
4. 扶物站立，练习移动跨步
5. 牵手起步，练习自身平衡
6. 踢皮球，锻炼宝宝骨骼和肌肉
7. 蹲下捡物，练习身体平衡

## 第十一章 第11个月，开口学说话

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好11个月的营养课
2. 重点营养--硒
3. 给宝宝吃新鲜的应季水果
4. 宝宝膳食多样化
5. 教宝宝自己吃饭
6. 不要制止宝宝左手拿匙

### 第三节 护理智囊

1. 带宝宝外出游玩要注意安全
2. 让宝宝勤洗手和脸
3. 宝宝游泳要注意安全
4. 让宝宝温暖过冬的方法
5. 检查宝宝是否患贫血
6. 开始教宝宝学习自理

### 第四节 开智集锦

1. 训练宝宝用气，促进发声
2. 空间立体训练，培养宝宝思维发展
3. 用肢体配合声音，培养宝宝听觉能力
4. 实物对比，培养宝宝感官能力训练
5. 锻炼宝宝腿肌，训练宝宝肢体协调
6. 训练宝宝放下物品，锻炼精细动作

### 第五节 知病行医

1. 补品补药不宜乱吃
2. 脓疮的防治
3. 给宝宝用滴鼻净应谨慎
4. 肠梗阻的防治
5. 配备家庭小药箱

## <<婴幼儿发育速查百科>>

### 6. 宝宝感冒重护理

#### 第六节 游戏“寓乐”

1. 认识红色，接受第一个共性概念
2. 玩积木，培养宝宝空间想象能力
3. 盖盖子，发展宝宝最初思维
4. 竖食指知年龄，认识数“1”
5. 唱儿歌，学称呼
6. 牵宝宝上台阶，练习高空平衡

## 第十二章 第12个月动作表演多

### 第一节 成长盘点

1. 体格发育有标准
2. 五感发育特点要记牢
3. 运动发育特点需知道
4. 语言和社交发育特征最重要
5. 生理发育细测评
6. 心理发育要重视

### 第二节 喂养宝典

1. 上好12个月的营养课
2. 重点营养--糖类
3. 纠正宝宝厌食的方法
4. 宝宝宜多吃粗粮
5. 让宝宝愉快地进餐
6. 不要给宝宝喂食冷饮

### 第三节 护理智囊

1. 让宝宝健康度过夏天
2. 注意宝宝的小呼噜
3. 预防宝宝晕车的措施
4. 增加宝宝的活动量
5. 玩具陪睡不可取
6. 教宝宝学走路

### 第四节 开智集锦

1. 说完整话，训练宝宝规范、正确的语言
2. 动作训练，培养宝宝的节奏感
3. 练习穿裤子，培养宝宝的空间感知能力
4. 激发潜在兴趣，培养创造能力
5. 变换图片，提高宝宝的视觉记忆能力
6. 锻炼宝宝自理能力，增强自我意识

### 第五节 知病行医

1. 预防宝宝龋齿的方法
2. 预防沙门氏菌感染
3. 应对宝宝腹泻
4. 积极预防化脓性中耳炎
5. 防治宝宝“地图舌”
6. 防治毛细支气管炎

### 第六节 游戏“寓乐”

1. 看画册，培养宝宝看书的兴趣

<<婴幼儿发育速查百科>>

2. 认识身体的几个部位，训练记忆能力
3. 模仿动物叫，增强宝宝的记忆能力
4. 扔东西，训练宝宝的操纵能力
5. 练习手眼协调
6. 唱儿歌，训练宝宝动作协调性

## &lt;&lt;婴幼儿发育速查百科&gt;&gt;

## 章节摘录

让宝宝呼吸新鲜空气 空气中含有氧气,越新鲜的空气含氧气越充足。

人体内必须要有充分的氧气,才能对脂肪、蛋白质和碳水化合物充分氧化,供给人体所需要的热量,氧气可以促进人体的新陈代谢,还有杀菌的作用。

有些病菌在新鲜空气中就比在浑浊的空气中容易死亡。

在空气不新鲜的地方,容易造成传染病的交叉感染,就是这个缘故。

此外,经常在低温中进行户外活动、户外睡眠和体操锻炼,可以增强婴儿对冷热环境的适应能力,减少呼吸道疾病。

(1)户外活动 婴儿时期可结合婴儿体操进行,在冬季室温应保持在18~20 之间。

风和日暖的天气,户外温度在20℃以上时,最好在户外进行。

(2)室内开窗睡眠 婴儿通过户外活动和锻炼以后,可以逐步训练开窗睡眠(先开小气窗,逐渐开一扇窗户),利用冷空气的锻炼,增强体温调节功能。

在冬季,门窗紧闭,小儿缺乏新鲜空气。

尤其北方,室内普遍生火炉,常有煤气和尘土,使室内空气更为污浊。

因此,在冬季也要经常打开门窗,通风换气。

当室内进行换气之际,小儿可放在避风处,体弱儿则需要放到另一室。

另一种方法是室内换气法,把窗子打开,使室温下降到10 左右,然后把窗户关上,一天可以反复地进行1~2次。

总之,保持室内空气新鲜,小儿在新鲜空气中能健康成长。

(3)户外睡眠 户外睡眠能使宝宝受到阳光、空气和微风的作用。

这种方法一年四季都可以进行,特别是在冬天。

孩子经过冷空气反复锻炼后,就能加强内脏体温调节机能,提高对寒冷刺激的适应性。

由于冷空气刺激,还可以使宝宝睡得快,睡得熟而且深长。

在天气温暖的季节里,宝宝满月以后就可以进行。

睡眠时间和次数要慢慢增加,如果已有开窗睡觉的习惯,第一次在户外睡眠可以2小时左右;三四天后可以再增加一次户外睡眠,即上、下午各一次。

冬季户外睡眠的时间是上午8~12点,下午1~3点。

把婴儿抱到户外去前应当将他们包裹暖和,脸上擦点油,鼻子的呼吸要通畅。

放到户外的床上后应将被子盖好,被子的厚薄可根据气温的高低而定。

户外睡眠用的被褥要与宝宝同时抱出去。

如果铺早了,被子太冷,宝宝不容易睡暖。

在睡眠过程中要有成人照顾,随时注意他们睡觉的情况和气温变化。

只要婴儿从小养成户外睡眠的习惯,是不会冻病的。

训练户外睡眠的习惯,可以从夏天开始,渐渐转入冬季;最好先养成开窗睡眠的习惯,然后移至户外,决不能在冬季里突然采用这种方法。

多种姿势,睡出漂亮宝宝 宝宝的头形与宝宝的睡姿有关,宝宝15个月左右时囟门才能完全闭合,因此婴儿期间,宝宝头部有相当的可塑性,若是宝宝只习惯一种睡姿,容易把头形睡偏,应该每2~3个小时给宝宝更换一次睡眠姿势,保证宝宝头部正常发育,睡出漂亮的头形。

宝宝可以采取的睡姿:(1)趴睡 这种睡姿可以锻炼宝宝的颈部肌肉,并帮助宝宝练习抬头动作,为以后学习爬行和爬行打下基础,但要注意的是在宝宝能支撑自己的头部前不宜采取趴睡的姿势,如果需要趴睡,一定要在大人的监护下进行,由于宝宝无法抬头、转头、翻身,尚无保护自己的 ability,趴着时容易压着鼻子而窒息,此外趴睡时间不可太久,1小时内应换姿势,不然容易压迫到宝宝的内脏,不利于宝宝生长发育。

(2)侧睡 宝宝侧睡可以最大限度地保持宝宝的头形,一般来说,宝宝侧着睡有难度,可以在他背部放一个枕头,帮助撑住他们的背部,这样可以维持侧睡的姿势,侧睡时应该把宝宝的手放在前面,这样宝宝翻身时不会变成趴睡。

(3)仰睡 这是宝宝最舒服最自然的睡姿，可使宝宝全身肌肉放松，对内脏的压迫最少，但长期这种睡姿会让宝宝的头形变扁，可以增加宝宝侧睡的概率，有的爸爸妈妈担心宝宝不能适应太多的睡姿，事实上宝宝的适应能力很强，只要让他多几种睡姿的体验，他会很快适应，并做出相应的调整，但要注意趴睡不要多过其他两种睡姿。

P51-53

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>