

<<科学育儿宝典>>

图书基本信息

书名：<<科学育儿宝典>>

13位ISBN编号：9787543649781

10位ISBN编号：7543649780

出版时间：2009-1

出版时间：青岛

作者：马飞

页数：354

字数：350000

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

优生优育是孩子身心健康成长两个承前启后的过程。

优生是保证出生的孩子具有良好的先天素质，而优育是在后天适宜的环境中和科学的教养下，使孩子生长发育的遗传潜力最大限度地发挥出来。

优育是指根据婴幼儿的特点，用科学的育儿知识与方法抚育孩子。

从某种意义上说，优育更具有再塑造的重要性。

优育包括保健和教育两方面内容。

保健是基础，而教育是升华、，两者是相辅相成和相互促进的。

从生长发育的保健因素来看，我们的宝宝从出生后，便来到一个完全陌生的崭新环境，其生长发育的过程是随着机体不断适应外界环境的变化而发展的。

也就是说，孩子的生长发育是在先天与后天因素、内部和外部因素相互联系、相互影响的过程中进行的，而最终都在现存因素中体现出来，并决定着未来的发展。

影响孩子生长发育的保健因素很多，只有因人、因地、适龄、适时地采取相应措施，才能实现优生。

对于我们父母来说，重要的是抓好以下四个环节：一是促进生长发育。

我们的宝宝在婴幼儿时期，是生长发育最关键的基础阶段，成长快，变化大，真可谓一天一个样。

因此，我们必须研究孩子生长发育的特点，遵循其规律，让优育方案与宝宝成长同步发展。

1周岁以内的孩子称为婴儿，在这个阶段生长发育往往特别迅速，是人一生中生长发育最旺盛的阶段；1岁至3岁的孩子，称为幼儿，与1岁以内婴儿相比，身高和体重的增长速度有所减慢——由于活动量增加，从外表看，不像婴儿期那么胖，这是正常现象。

促进孩子生长发育的重要措施有很多，主要是运动锻炼，包括婴幼儿操、运动游戏、户外活动等，只要适量，都能起到良好的促进作用。

二是平衡饮食营养。

确保孩子日常饮食中有足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水等营养素，为孩子的生长发育提供充足“能源”。

特别是婴儿期，是孩子处于大脑的迅速发育期，脑神经细胞数目还在继续增加，需要充足均衡合理的营养素，对热量、蛋白质及其他营养素的需求特别旺盛。

营养丰富、结构合理的平衡膳食，可以促进孩子的生长发育；反之，缺乏营养的膳食，不仅影响孩子正常的生长发育，还会导致营养不良及各种营养缺乏症，更为严重的是会影响大脑和智力发育。

如果婴幼儿长期营养不良，其脑细胞数就会明显减少，可导致一生不可逆转性的大脑发育不全和智力低下。

三是加强日常防护。

孩子的日常生活除了衣、食、睡、行、玩等方面的照料呵护外，还应加强“三浴”锻炼，即水浴、日光浴和空气浴。

这是现代婴幼儿保健最基本的方法，具有方便、实用、简单、易操作等特点。

坚持婴幼儿“三浴”锻炼，可以刺激婴幼儿皮肤，调整内脏功能，增强抵抗力。

还有，从现代婴幼儿意外事故频发的情况来看，加强孩子人身安全防范是日常生活照料的头等大事。

总之，在日常生活照料方面，如果我们过分呵护，则是溺爱娇惯，会使孩子从小养成一些不良习惯；如果我们照顾不周，则可能会让孩子身心受到伤害，造成我们为人父母者的终生遗憾。

四是疾病预防医疗。

婴幼儿的任何急慢性疾病都会使机体某些组织、器官、系统的结构和功能发生障碍，进而影响新陈代谢和营养的吸收，从而降低婴幼儿的抵抗力，影响生长发育等。

如佝偻病患者抵抗力低下，冬天易患呼吸道疾病，夏天易患腹泻，往往一年发病数次，反复发作，使患儿的生长发育受，到严重影响。

为此，根据婴幼儿成长的阶段性，本书共分为17章，内容包括1岁前每个月和3岁前每半年相应的身心发育规律、饮食营养特点、日常生活护理、疾病预防治疗等内容，系统而全面，具有很强的规律性

<<科学育儿宝典>>

、实用性和指导性，会让您达到最佳的优育效果。  
马 飞 2008年11月

## 内容概要

本书在形式上的最大特点就是每篇文章都把主体内容与咨询服务结合起来。主体内容是硬性指标，是必然的科学法则；咨询则采取“贴心小提示”的方式拾遗补缺，提醒注意或推荐有关事宜。

同时还配有示意图，图文并茂，生动形象。

本书在内容上的最大特点就是把婴幼儿的成长阶段与促进身心发育对应结合起来，把饮食营养与食疗保健结合起来，把日常生活护理与行为习惯引导结合起来，把医疗用药与保健预防结合起来，有助于您培养身心都健康的小宝宝，为您的小宝宝奠定良好的人生基础。

根据婴幼儿的成长阶段性，本书共分为17章，内容包括1岁前每个月和3岁前每半年相应的身心发育规律、饮食营养特点、日常生活护理、疾病预防治疗等内容。

书籍目录

- 第一章 新生儿期育儿方案
- 第二章 第1月的育儿方案
- 第三章 第2月的育儿方案
- 第四章 第3月的育儿方案
- 第五章 第4月的育儿方案
- 第六章 第5月的育儿方案
- 第七章 第6月的育儿方案
- 第八章 第7月的育儿方案
- 第九章 第8月的育儿方案
- 第十章 第9月的育儿方案
- 第十一章 第10月的育儿方案
- 第十二章 第11月的育儿方案
- 第十三章 第12月的育儿方案
- 第十四章 第13—18月的育儿方案
- 第十五章 第19—24月的育儿方案
- 第十六章 第25—30月的育儿方案
- 第十七章 第31—36月的育儿方案

## 章节摘录

**第一节 身心发育规律** 1. 宝宝第1天的生理状况 一般情况,刚出生的婴儿体重在2.5~4公斤之间,身长46~52厘米,头围34厘米左右,胸围要比头围小1—2厘米。

**体重** 婴儿出生体重若在2.5公斤以上,则为正常新生儿;体重不足2.5公斤,称为“未成熟儿”,对“未成熟儿”必须采取特殊护理措施。

**头部** 健康婴儿的鲜明标志是皮肤鲜嫩,呈粉红色,出生时大声啼哭。

刚出生的婴儿有时会啼哭,但大部分时间处于酣睡状态。

婴儿头部比例相对较大,有时肿起呈椭圆形的一个包,称为产瘤。

这是由于胎儿的头部在产道受压迫引起的。

头胎婴儿或年龄大的产妇生的婴儿,其产瘤更为明显,日后可以自然地长好。

要特别注意婴儿的囟门。

囟门呈菱形,大小约2x2厘米,较软,有跳动感,要防止被尖硬的东西碰撞。

**脸部** 脸部好像有些浮肿,这属正常现象。

特别是眼睑发肿的较多,且有眼屎。

婴儿鼻梁塌陷,随着年龄的增长会自然增高。

**胸部** 呈桶状,呼吸浅快,有时不规则,每分钟40~50次,观察呼吸应看腹部的起伏。

**脐带** 脐带在离肚脐1~2厘米处被结扎,如果拿掉纱布,会看见脐带变黑且气味难闻。

**生殖器** 男孩的阴囊稍肿,睾丸下降,浮肿会自然消退。

女孩的小阴唇比大阴唇要大。

,好像突出来,也会自然长好。

**姿势** 婴儿的姿势和胎儿期大致相同。

头部先出生的婴儿,头部前屈,下巴与前胸相挨,后背呈圆形,握着的拳头向内,腰和膝都弯曲着,脚也向着内里弯曲,能看到脚。

掌。

**儿斑** 新生儿的骶骨部、臀部常常可见蓝绿色的色素斑,称为“儿斑”。

随着年龄增长,色素斑将逐渐消退。

**内分泌** 这时,即使很热,婴儿也不出汗,也不流口水,‘因为内分泌腺还不发达,眼睛看不见东西,耳朵能听到声音。

**感觉** 出生第一天的婴儿24小时内沉睡少动,偶有啼哭,感觉不是非常灵敏,还不如在母腹内时那么活跃。

**贴心小提示** 作为新生儿的妈妈,您应学习一些基本的育儿知识,这样对您抚育宝宝、恢复体质都大有好处。

一般来讲,宝宝多在出生后24小时以内排出第一次大便和小便,粪便呈暗绿色或黑色黏稠块,这就是胎便。

也有的健康婴儿是在48小时后才排尿的。

有时尿布上会留有砖红色沉淀物,这是尿酸盐的结晶,您不必担心。

还有,刚刚出生的宝宝总是显得热气腾腾,出生后体温逐渐下降,比在母体时降1—2°C,因此,您一定要十分注意为宝宝保暖,生后8小时体温应保持在36.8~37.2。

另外,正常宝宝的呼吸为每分钟34—35次,脉搏120~130次,所以,您也要注意观察,若有异常情况好早点咨询医生。

2. 宝宝第1周的生理状况 出生第1周的婴儿正处于朦朦胧胧时期,吃饱就睡,能睁开眼睛,但几乎什么也看不见,较大的声响能引起惊跳。

这个时候出现的一系列的生理反应,正是婴儿变成“人”的鲜明特点。

**出现黄疸** 移半婴儿出生后2—3天出现皮肤及巩膜发黄的现象,但孩子吃奶和大小便均正常,精神也很好,这就是生理性黄疸,不用治疗。

一般情况下,黄疸第7天消退,第10天退尽;也有在两三天内黄疸即可消退的婴儿。

如果黄疸出现过早，在出生后24小时之内，或迟迟不退，或者黄疸退后又复现并加深，同时伴有精神不振、不愿吃奶等现象，则属病理性黄疸，需请医生诊治。

**脐带脱落** 脐带在4~7天脱落，脱落后可见肉芽组织，不用处理。

如果流水，可撒些松花粉。

**乳房肿大** 生后4~7天，无论男婴、女婴，都可能出现乳房肿大，甚至有乳汁分泌现象，一般2~3周会自然消退，千万不可用手去挤，以免发炎。

另外，有的女婴会从阴道里流出类似牛奶或夹杂血液的液体，这是受母体雌性激素的影响而产生的，也会自然痊愈。

**体温不稳** 有些婴儿出生后1周，全身开始脱一层皮，不用管它。

有少数新生儿在生后3~5天内会出现发烧，体温在38℃左右，持续2~3个小时。

一般认为是水分不足，可喂点温开水。

新生儿体温不稳定，室温过高，尤其是夏天，易使体温高达38℃以上，这时应多喂些开水，以防婴儿脱水，室温过低时应注意保暖。

**体重减轻** 新生儿出生后3-4天，因吃喝少，可能会出现体重暂时下降的现象，只要在10天内恢复就属正常现象。

**口腔加厚** 新生儿两颊有厚厚的脂肪垫，俗称“螳螂嘴”，这有利于吸吮吃奶。

上腭或牙龈边可见小白点，俗称“马牙”，不会影响吃奶，2~3个月后自然消失，千万不能用针去挑或用布去擦，以防感染。

**排大小便** 胎便应在3天内排尽，如果出生48小时后仍无胎便排出，则应找医生检查。

排便的次数及大便的颜色因婴儿不同而不同。

一般来说，喂母乳的婴儿，大便为金黄色糊膏状，每天3—5次，也有仅1次或多达6~7次的。

喂牛奶的婴儿，大便较硬，呈浅黄色，有时其中还夹有白色的“奶瓣”。

有的婴儿大便呈绿色并混有白色疙瘩和夹杂黏液，还有的婴儿排出的大便颜色发白，但只要婴儿能正常生长，就不必太介意大便的颜色和形状。

小便的次数很多，有的婴儿能间隔一定的时间按固定的次数排小便，有的则毫无规律。

## <<科学育儿宝典>>

### 编辑推荐

由马飞编著的《科学育儿宝典》从生长发育的保健因素来看，我们的宝宝从出生后，便来到一个完全陌生的崭新环境，其生长发育的过程是随着机体不断适应外界环境的变化而发展的。

也就是说，孩子的生长发育是在先天与后天因素、内部和外部因素相互联系、相互影响的过程中进行的，而最终都在现存因素中体现出来，并决定着未来的发展。

本书共分为17章，内容包括1岁前每个月和3岁前每半年相应的身心发育规律、饮食营养特点、日常生活护理、疾病预防治疗等内容。

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>