

<<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。

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. 荨麻疹的病因及防护

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

<<婴幼儿发育速查百科>>

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>