



万钊育儿

儿科

家

万 钊 著

手把手教授新手爸妈科学育儿之道

- ★ 作者拥有 18 年儿科医生经验、18 年学前教育研究经验
- ★ 为《婴儿画报》《幼儿画报》撰写科普文章 30 年



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



中国少年儿童新闻出版总社

出版发行：中国少年儿童新闻出版总社

1-0100-8010-7-0100-0001

万钊育儿

万钊 著



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

万钊育儿 / 万钊著. — 北京 : 中国少年儿童出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5148-3019-4

I. ①万… II. ①万… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第041821号

WANFANG YUER

 出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦
执行出版人: 张晓楠

策 划: 张 楠
责任编辑: 李慧远 徐懿如
责任校对: 华 清

审 读: 林 栋 聂 冰
美术编辑: 姜 楠 张 颖
责任印务: 刘 澍

社 址: 北京市朝阳区建国门外大街丙12号
总 编 室: 010-57526071
发 行 部: 010-57526201 010-57526231
网 址: www.ccppg.cn

邮政编码: 100022
传 真: 010-57526075
电子邮箱: zbs@ccppg.com.cn

印刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16
2016年4月第1版
字数: 438千字

印张: 17.5
2016年4月北京第1次印刷
印数: 10000册

ISBN 978-7-5148-3019-4

定价: 39.00元

图书若有印装问题, 请随时向印务部 (010-57526869) 退换。



万钊教授出身于医学世家，父兄都是资深有成就的医生。她本人亦于20世纪60年代毕业于北京医学院。毕业后先后在西安医学院、天津儿童医院做儿科医生近20年。随后调至北京师范大学学前教育专业任教，担任“学前卫生学”“优生学”“学校卫生学”等科目教师20余年。由于她有深厚的医学理论基础和丰富的临床经验，她的教学效果极佳，受到学生们的一致好评。

万钊教授在教学的同时，一直坚持进行科学研究，在国内开创了婴幼儿健康教育研究的新领域。其科研作风认真、严谨，成果显著。她除了出版专著，发表科研论文外，在面向全社会开展婴幼儿健康教育方面，也花费了很多心血。她在参与许多家庭教育咨询的同时，还以家长为对象，撰写了大量知识科学、语言通俗易懂的育儿文章。《万钊育儿》文集，就是万钊教授从1985年中国少年儿童出版社《婴儿画报》创刊至今的30年中，不间断地为该刊的副刊《妈妈信箱》和《幼儿画报》副刊《时尚好妈咪》中的《科学饮食》专栏撰写的有关促进婴幼儿健康成长的系列文章。在这些文章中，既有普及科学育儿的理论与知识，亦有针对家长育儿过程中遇到的棘手问题的解答和指导。我拜读过她的一些文章，觉得她所撰写的文章具有以下几个特点。

理论密切联系实际

本文集所载的文章，是科学育儿文章中的小品文，短小精悍，深入浅出地阐述养育婴幼儿的理论和知识，用实例去诠释育儿方法的理论依据，让老少育儿者能“知其然”，也能“知其所以然”。如《新生宝宝，怪事多多》一文中，在生动形象地描述新生儿的体型、四肢、头发、眼睛、鼻子、牙龈、乳房、呼吸、大小便、胎痣等方面的发育特点的同时，逐项指出护理要点，让初为父母的人，既了解新生儿的发育过程，也掌握正确护理的方法。

内容全面、实用

本文集的选题，既包括婴幼儿健康成长所需日常护理、膳食营养、常见疾病的预防与治疗等方面的理论和知识，也包括家庭育儿常遇到的困惑问题，内容全面、具体，涵盖了婴幼儿养育方方面面的需要。本书还独具特

色地论述了“四季健康”“四季饮食”，指出不同季节的不同护理要点，不同季节婴幼儿在饮食方面的不同需求，给予家长极为具体的指导，有利于提高婴幼儿科学养育的水平。

语言易懂、易记

本文集的性质决定内容的知识性强，但却没有枯燥的说理，而是用轻松的口吻，生动活泼、通俗易懂的语言，在短文中传授育儿的“大道理”。如《三招“盘点”宝宝健康》《帮新生儿宝宝安渡“温度关”“感染关”》《一不留神，带出个胖宝宝》。具有新时期语言特色的《眨眼 VS 挤眼》《食品搅拌机 PK 牙齿》《说说听力“不等式”》等具有新意的题目，也带给家长轻松、愉快的阅读体验。在文章讲到大白菜的营养时，作者巧妙引用齐白石曾在白菜画上的题字“牡丹为花之王，荔枝为果之先，独不论白菜为蔬之王，何也？”用名人的话语让家长认识白菜价值的同时，又用简练的语言把白菜的营养概括为“占了一个‘全’字，突出一个‘钾’字，亮出一个‘锌’字，比出一个‘优’字”。生动形象地点出了白菜的营养成分，扣题为《别冷落了大白菜》。

生理、医药、心理与教育相得益彰

撰写科学育儿知识的文章，与婴幼儿生理现象及医药知识密不可分，极易写成单纯生理卫生性质的文章，但本文集却不只是单纯的生理卫生知识传授。在婴幼儿成长过程中，保护其生命安全和培养其安全意识属头等大事。在本文集中有《安全第一》的章节，给新手父母提示在保护孩子安全方面应注意的细节。婴幼儿受高级神经系统发展水平的限制，其心理发展尚属低级阶段，文集集中的《心理呵护》方面的文章，指导家长用正确的引导方式，维护其心理健康。文集中还关注婴幼儿饮食习惯培养的文章。习惯虽属教育培养的范畴，但其重要性可与饮食营养并驾齐驱，能影响孩子的终生。

万钊教授已于2015年8月因病医治无效，离开了我们。她患病期间仍然撰写稿件，已完成至《婴儿画报》《幼儿画报》两刊2016年10月用稿。她的遗作还将继续与家长见面。感谢中国少年儿童新闻出版总社决定将其30年来的科学育儿文章结集出版，以此纪念万钊教授终生为儿童健康教育所做出的贡献。我祈望万钊教授留下的宝贵财富，永远造福于子孙后代。

祝士媛

2016年1月



万钊育儿

WANFANG YUER

目录

第一部分 悉心护理

第一章 日常护理 2

新生儿宝宝，怪事多多 2

帮新生儿宝宝安渡“温度关”“感染关” 5

早产宝宝更需精心呵护 9

解除皮肤“饥渴”——新生儿抚触 11

读懂婴儿的哭和笑 13

照顾不同气质类型的宝宝 15

为婴儿打造“环保”家居环境 17

助力宝宝爬行 19

“爱动”的宝宝更健康 20

呵护宝宝的头发 22

说说宝宝的牙 24

护理出牙期宝宝 26

保护乳牙，恒牙受益	27
固齿有方，洁齿有法	28
脊柱，需要从小养护	30
长长短短小指甲	31
歪歪斜斜小脚印	33
护理“弱宝宝”有规律可循	35
病儿护理，身心并重	38
训练宝宝大小便	41
夜班宝宝和夜哭郎	43
守护孩子的梦	46
断夜奶，有诀窍	48
买衣买鞋，参考三个“要”	49
小宝宝更需要规律的生活	50
家庭护理中的晨检和午检	52
三招“盘点”宝宝健康	54
第二章 四季健康	56
健健康康过春天	56
春季，严防“飞沫传染病”	58
酷暑需防“着凉”	59
适合宝宝的“冬病夏防”	60
夏季，预防皮肤疾病	62
夏日保健水为先	64
“秋冻”要适度	65
应对秋季腹泻	66
冬季，呵护宝宝娇嫩的肌肤	68
健康过年，“有序”是保障	69

第三章 安全第一 70

“四根支柱”保安全 70

提高警觉，防范窒息危害 73

摔着头，磕出包 75

玩具上的安全问题 76

“伤筋动骨”的危险动作 77

第四章 心理呵护 78

吓唬孩子不可取 78

要对宝宝进行“给的教育” 80

用正强化法塑造好习惯 82

好奇，是儿童智慧的火花 84

如何化解“三岁危机” 86

导演与角色 88

第二部分 膳食营养

第一章 婴儿营养 90

母乳才能给宝宝近乎完美的营养 90

母乳喂养，贵在坚持 92

谨防母乳被污染 94

适时添加辅食 96

辅食要适口 97

初喂辅食，只为达到三个“认同” 99

宝宝是过敏体质，在喂养上需要注意什么 100

第二章 食材选择 101

粗粮有“三宝” 101

初尝粗粮，宜选小米	103
好吃又健脑的粗粮——鲜玉米	104
让南瓜上餐桌	105
红薯飘香	106
土豆喊冤	108
别冷落了大白菜	109
让大豆食品天天入席	111
小餐桌上见“彩虹”	112
紫色可餐	113
值得重视的营养素——胡萝卜素	114
形似如意的“如意菜”	116
蘑菇家族中的细高挑儿	117
菠菜，身怀“四件宝”	118
宝宝吃鱼有讲究	119
吃鸡蛋适量有益，过量有弊	121
兔肉	122

第三章 四季饮食 123

春季，尝鲜	123
春季防病良药——番茄	125
度夏，别让膳食木桶出现“短板”	126
巧吃妙补抗酷暑	127
夏天，让宝宝吃点“苦”	129
秋季，饮食润燥正当时	130
秋补要相宜，“三改”是秘籍	132
冬天，怎么补才能不“上火”	133
冬补秘籍——储存铁	135

第四章 健康食疗 136

明明白白补钙	136
有些情况，补钙没用	139
宝宝缺“钾”吗	140
补铁，一个好汉三个帮	142
锌——智慧的火花	144
时尚·眼病·饮食	146
口臭，调整饮食有秘籍	147
预防“燕口疮”	148
若患“手足口”，食疗三步走	149
食品搅拌机 PK 牙齿	150
合理搭配食物，让宝宝有副好牙齿	151
它们是维护气道的功臣	152
咳嗽，食疗有讲究	153
扶持肠道内的有益菌	154
腹泻，家庭食养四要点	155
腊八粥——健脑一品粥	156
适量吃肉，获取优质蛋白质	157
预防高血压，儿童期要少吃盐	159
家长会用“糖”，宝宝添健康	161

第五章 饮食习惯 163

家中备有“六件”，健康饮食有保障	163
巧烹调，“留住”营养素	165
小餐桌上讲科学	167
餐桌氛围影响食欲	170
为“偏食”的宝宝说几句公道话	171

进食行为与喂养艺术	172
三招助宝宝爱上蔬菜	174
宝宝可以不馋洋快餐	175
食序安排巧，宝宝消化吸收好	177
评“老小一锅菜”	178
让宝宝爱上硬食，不难	179
培养“慢食”习惯，拒绝“磨蹭”	180
饮食自护——吃的“基本功”	181
给宝宝的零食把把关	183
甜食，给还是不给	185
宝宝吃水果三大误区	186
一不留神，带出个胖宝宝	187
素食家庭如何让宝宝“吃好”	188
熟悉的口味，陌生的名字	189
偏饮，让宝宝很受伤	190
运动饮料不能当水喝	191
吃出好睡眠，睡出好食欲	192
当孩子出现“饮食行为偏异”	194
过节保“胃”战	195
在家吃喝也该有规矩	197
上小学前的必修课——吃好早餐	198

第三部分 常见疾病

第一章 感冒	201
感冒“事小”，护理“事大”	201
哪些疾病经常发生在“感冒”之后	204
家有“复感儿”	205

感冒多变，务必勤观察 207

区分流脑与感冒 209

咳嗽原因大集合 210

第二章 肺炎 212

说说肺炎 212

什么是“支原体肺炎” 214

第三章 便秘与腹泻 216

看懂宝宝的便便 216

弯弯肠子直肠子 218

对症治疗便秘 219

关于腹泻，有些话信不得 221

莫把肠套叠当成菌痢 222

第四章 五官健康 223

关于眼睛的一些毛病 223

眨眼 VS 挤眼 226

保护耳朵 228

说说听力“不等式” 230

小鼻子的保健大问题 232

宝宝流鼻血怎么办 233

当小牙出现了“小情况” 234

预防乳牙外伤，善待“离体牙” 235

第五章 其他疾病 236

新生儿黄疸 236

惊厥，第一时间的救护 238

春暖花开防过敏	239
1~3岁：防、治哮喘的关键期	240
认识手足口病	242
“破译”口臭发出的信号	244
潮湿、闷热，务必防痱子	246
护理好出水痘的宝宝	247
重新认识麻疹	248
淋巴结的正常与异常	250
细说“打嗝”	253
肚子疼原因多多	254
提防“尿路感染”	255
宝宝为什么“滴答尿”	256
关注宝宝外生殖器的健康	258
先天性喉喘鸣	260
先天性心脏病	261
春暖，重温甲型肝炎	262
稚嫩的肾，需要呵护	263
皮肤感染与急性肾炎	264
癫痫防治从小儿开始	265
糖尿病与儿童	267



第一部分 悉心护理

娇嫩的宝宝，需要我们悉心呵护。尤其是新生宝宝，是不是让我们手忙脚乱？健康监测、身体清洁、睡眠、大小便、不同季节的护理、生病时的特殊护理……几乎每一个生活细节都需要我们细心对待。

一起来了解相关的知识和技巧。



第一章 日常护理

新生儿宝宝，怪事多多

宝宝从医院回家了。初为人父、人母，围着小床看不够。在兴奋之余，又产生了几分困惑，难免嘀咕上了：宝宝这头，整个一个椭圆形。眼泡有点肿，看不出来是双眼皮还是单眼皮。睁眼了，怎么一只眼朝左看，另一只眼朝右看？啊，怎么又变成“斗鸡眼”了？这鼻子像粒小扣子，没鼻梁，鼻子上面还散布着一些黄白色的小点，有些滑稽。头大、“没脖子”；胳膊、腿蜷着，小腿还有点弯，要不要捆腿呀？怎么看不出宝宝的胸脯在一起一伏？喘气别是有毛病吧……

是啊，虽说婴儿一降生已经是“麻雀虽小，五脏俱全”了，但是，新生宝宝并不是“小大人”，用看惯了大人的眼光来看新生宝宝，确实“怪事”多多。那就让我们一同来认识一下新生宝宝的特点，因为了解宝宝的身体特点是科学育儿的基础。

体型特殊

胎儿时期，宝宝脑部优先发育，其次是躯干，发育最慢的是四肢。所以，新生儿的体型是头大、躯干较长、四肢相对短小。此时宝宝头沉，颈部无力支撑头部，抱的时候要注意托住头。头形难看，是因为挣扎出世时被挤压的，以后会逐渐恢复。

四肢蜷曲

新生儿四肢屈肌的力量大于伸肌，故呈蜷曲状。随着月龄增加，屈、伸肌的力量逐渐平衡，胳膊、腿就伸展开了。故此时小腿有些内弯是正常的，不是“罗圈腿”。家长不必担心，更不用把小腿拉开，再用襁褓捆紧。

头发多与少

有的宝宝头发又黑又密，有的宝宝头发非常稀疏。但头发再少，也不是“秃发症”，不用频繁剃发。胎发不久会脱落，换成新发，而且胎发的多或少，并不预示着宝宝日后头发的稀或密。

左顾右盼

眼球受眼肌的牵动而产生运动。新生宝宝眼肌的运动还不协调，需要进行磨合，很可能出现“左顾右盼”的现象。不过，值得注意的是，挂在小床上的玩具宜在 20 厘米以外，别离宝宝的头部太近。

鼻部小点

鼻子上黄白色的小点是皮脂腺里堆积的皮脂，渐渐会消退。可别把它当成脓点，不要挑破或敷药。

马牙

新生儿的牙龈上如果长了一些黄白色的小颗粒（俗称“马牙”）是正常的。别擦、别挑马牙，以免发生感染。长马牙，不会影响以后出牙，慢慢马牙会自行脱落。

乳房肿胀

出生后一周左右，男婴或女婴都有可能出现乳房肿胀并有少量乳汁分泌的情况，这是来自母体的激素被中断所致。别挤乳房，以免弄破皮肤，造成感染。一般情况下新生儿乳房肿胀经过两三周后可自行消退。

腹式呼吸

新生儿在呼吸时，胸脯的起伏不明显。计数呼吸，要观察腹部的起伏，一起一伏，算1次呼吸。每分钟呼吸40~44次为正常，比成人快得多。

黑色便、红色尿

婴儿刚出生排出的胎便为墨绿色，若水摄入不足，尿酸盐结晶可将尿布染红。喂奶后，经三四天胎便应转成黄色粪便。发现尿布染红，应适量喂水。

睾丸可能未到位

婴儿出生后，一侧或两侧睾丸未降入阴囊内，称为隐睾。可等待睾丸自动到位，但等待是有限度的。如果八九个月了，阴囊内仍是空空的，应去找医生。

胎生青痣

新生儿于背、臀等处，可能有青痣，这是正常的。有的青痣会随着岁月流逝而逐渐消退。以此为“记号”，并不都可靠。