

知名幼教专家、北京师范大学教授 陈帼眉 作序推荐

适合 0~3岁 幼儿家长参阅

健康宝宝

成长指南

秦旭芳 张菁 主编



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

健康宝宝成长指南

主编 秦旭芳 张 菁

编委 王玉月 王旭东 王晓松 刘 芳 李 艳

张 菁 赵春英 秦旭芳 葛世秋



CIPG

海豚出版社

DOLPHIN BOOKS

中国国际出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝宝成长指南 / 秦旭芳, 张菁主编. —北京: 海豚出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-80138-835-3

I. 健… II. ①秦…②张… III. 婴幼儿—哺育—指南
IV. TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 049725 号

书 名: 健康宝宝成长指南

策 划: 葛晓爱

责任编辑: 紫 薇

主 编: 秦旭芳 张 菁

插 画: 李后佶

版式设计: 八方永信

出 版: 海豚出版社

出 版 人: 李富根

网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>

地 址: 北京市百万庄大街 24 号 邮 编: 100037

电 话: 010-68997480 (销售) 010-68326332 (投稿)

传 真: 010-68993503

印 刷: 外文印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 20 开 (880 毫米 × 1230 毫米)

印 张: 8

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-80138-835-3

定 价: 16.80 元

版权所有 侵权必究

序

升级为新妈妈，一定既兴奋又激动，看着怀里的小宝宝，含在嘴里怕化了，拿在手里怕碰着了，全家人的爱都集中在宝宝一人身上。宝宝健康成长更是天下父母的心愿。虽然大人的出发点都是为了爱孩子，可到底哪些做法正确，哪些又存在问题呢？养孩子难，养一个健康的孩子更难。新妈妈经常向幼教专家讨教解决孩子挑食、偏食、拒食、游食、气食、喂食的方法，迫切需要系统的、科学的指导。本书根据婴幼儿身心发展的规律，本着理论与实践相结合的原则，突出实用性，搜集和介绍了丰富的、切实可行的养育孩子的操作方法。

本书根据理论研究的成果，按照0~3岁婴幼儿身心发展的规律，针对父母在养护孩子时存在的喂养、护理、营养、饮食、疾病方面相关的误区，编写了不同月龄、年龄发展阶段的特点和养育方法。

本书的一个明显特色是：关注婴幼儿的健康成长，以科学的学前教育理论为指导，力排时弊，帮助年轻家长，以免误入歧途。

全书主要以案例的形式出现，以科学的教育思想贯穿其中。对婴幼儿的年龄

段作了划分，不用前后来回翻；发生在我们身边的育儿小故事，告诉您如何科学地养育孩子，生动、易懂。同时，将亚洲儿科营养协会发布的时下父母最关心的补钙、辅食添加、配方奶粉、挑食、吃零食、益生菌、补铁、母乳喂养等纳入其中。看过用过本书，您会突然理解我们最早想让孩子做到的是大小便自理，但我们在训练孩子大小便时所付出的大量时间和精力并没有产生理想的结果。尽管从孩子三个月开始您就开始把便，或者很早就让孩子每天多次地坐在便盆上大小便，但自己的孩子并不比没有经过这种训练的孩子能够更早地学会大小便自理。通过本书，您了解了孩子行为的根源，也就理解了孩子的行为。

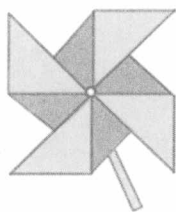
本书的另一个特色是系统。比如，孩子吃的问题。人一出生就要吃，先用吮吸的方式解决吃的问题，从这个年龄特点出发，本书涉及初乳该不该挤掉？为什么要选择母乳喂养？母乳喂养的孩子需要经常喂水吗？配方奶能够代替母乳吗？婴儿吐奶是生病了吗？宝宝多长时间喂一次奶合适？

作为一名在这一领域奋斗了半个多世纪的老幼教工作者，我希望有更多的育儿新书问世。相信读者会从本书中有所收益，并期望本书在读者的帮助下不断完善。



陈帼眉

于北京师范大学
2008年4月3日



目录

0~1岁幼儿的年龄特点与养育要点/1

0~3个月

初乳该不该挤掉? (喂养) /4

为什么要选择母乳喂养? (喂养) /5

母乳喂养的孩子需要经常

喂水吗? (喂养) /6

配方奶可以代替母乳吗? (喂养) /7

婴儿吐奶是生病了吗? (喂养) /8

宝宝多长时间喂一次奶合适? (喂养) /9

宝宝勤洗澡会伤皮肤? (护理) /10

按时喂养好还是按需喂养好? (喂养) /11

宝宝该不该多抱? (护理) /12

蜡烛包真的能预防

“O”型腿? (护理) /13

冲调奶粉有学问 (喂养) /14

给宝宝添加辅食不宜过早 (喂养) /15

健康宝宝观察窗 /16

4~6个月

如何进行婴儿排便训练? (训练) /18

小宝宝好好睡觉 (护理) /19

让宝宝的小手小脚动起来 (训练) /20

小宝宝也可以做空气浴 (训练) /21

宝宝吃鸡蛋越多越好吗? (喂养) /22

为宝宝制作菜泥 (喂养) /23

宝宝发烧怎么办? (护理) /24

宝宝发烧了吃什么? (喂养) /25

宝宝的辅食添不添加

都行? (喂养) /26

宝宝添加辅食就该

断奶吗? (喂养) /27

给宝宝添加辅食应该怎样

进行呢? (喂养) /28

小宝宝可以晒太阳吗? (护理) /29

健康宝宝观察窗 /30





7 ~ 9 个月

宝宝爬行好处多 (训练) / 32

帮宝宝学会爬行 (训练) / 33

爬行游戏 (训练) / 34

爱孩子不要捂得太多 (护理) / 35

长时间吃软烂的食物对宝宝成长

不利 (喂养) / 36

吃精食的宝宝身体好? (喂养) / 37

宝宝要出牙了 (护理) / 38

宝宝该添加硬食了 (喂养) / 39

喝鲜奶好, 还是喝配方奶粉

好呢? (喂养) / 40

宝宝为什么会经常腹泻? (护理) / 41

宝宝腹泻了怎么办? (护理) / 42

适合腹泻宝宝的食物及制作

方法 (喂养) / 43

健康宝宝观察窗 / 44

10 ~ 12 个月

宝宝该不该自己吃饭? (生活自理) / 46

怎样帮助宝宝学习吃饭? (训练) / 47

培养婴儿良好的睡眠习惯 (护理) / 48

宝宝学走越早越好吗? (训练) / 49

不要盲目选择学步车 (训练) / 50

帮助宝宝学会行走 (训练) / 51

多吃肉的宝宝身体壮? (喂养) / 52

如何预防婴儿感冒? (护理) / 53

不可忽视宝宝小肌肉的训练 (训练) / 54

适合宝宝小肌肉训练的游戏 (训练) / 55

训练宝宝的听觉 (训练) / 56

怎样防止宝宝缺铁? (营养) / 57

健康宝宝观察窗 / 58



1~2岁幼儿的年龄特点和养育要点 / 59

1岁~1岁半

什么时候该给宝宝断奶呢? (喂养) / 62

照顾好断奶的小宝宝 (喂养) / 63

让宝宝喜欢蔬菜 (喂养) / 64

宝宝吃水果有学问 (喂养) / 65

宝宝为什么不爱吃饭? (喂养) / 66

宝宝不爱吃饭怎么办? (喂养) / 67

宝宝可以吃零食吗? (喂养) / 68

预防龋齿从乳牙开始 (护理) / 69

宝宝总扔东西怎么办? (护理) / 70



怎样避免宝宝发生危险? (护理) / 71

今天你吻宝宝了吗? (护理) / 72

培养宝宝良好的卫生习惯 (护理) / 73

小妙招让宝宝尽情玩水 (护理) / 74

宝宝外伤的处理 (护理) / 75

宝宝偏食怎么办? (饮食) / 76

牛奶果汁喂药不可取 (护理) / 77

怎样让宝宝轻松吃药? (护理) / 78

宝宝可以喝酸奶吗? (饮食) / 79

在游戏中发展宝宝的平衡

能力 (训练) / 80

宝宝总是很晚睡, 怎么办? (护理) / 81

健康宝宝观察窗 / 82



1 岁半 ~ 2 岁

孩子不让洗头怎么办? (护理) / 84

宝宝能不能看电视? (护理) / 85

怎样预防宝宝得中耳炎? (护理) / 86

宝宝睡觉爱踢被子怎么办? (护理) / 87

宝宝变成秃头怎么办? (护理) / 88

宝宝需要防晒吗? (护理) / 89

如何保护好孩子的耳朵? (护理) / 90

宝宝什么时候可以刷牙? (护理) / 91

孩子经常打嗝怎么办? (护理) / 92

你家宝宝的玩具安全吗? (护理) / 93

您会喂养宝宝吗? (喂养) / 94

宝宝发烧就吃退烧药吗? (护理) / 95

饮料能替代白开水吗? (喂养) / 96

宝宝还小, 需要安排作息

时间表吗? (护理) / 97

大人怎么方便怎么喂? (喂养) / 98

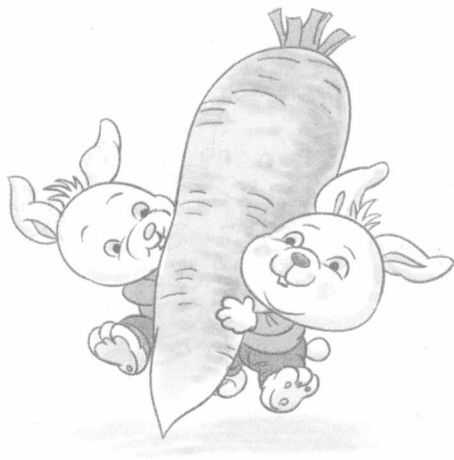
孩子的喂养环境有那么

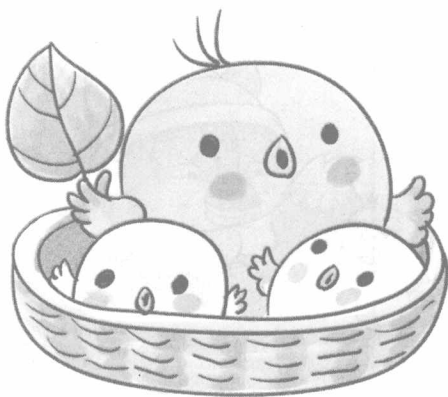
重要吗? (喂养) / 99

宝宝不肯穿裤子怎么办? (护理) / 100

怎样防止宝宝便秘? (护理) / 101

健康宝宝观察窗 / 102





2~3 岁幼儿的年龄特点和养育要点 / 103

2 ~ 3 岁

你的宝宝会咀嚼吗? (喂养) / 106

夏天还要给宝宝补钙吗? (营养) / 107

宝宝得了“痄子”怎么办? (护理) / 108

宝宝患了水痘, 该怎样

护理呢? (护理) / 109

小游戏让宝宝爱上洗澡 (护理) / 110

小宝宝不喜欢刷牙怎么办? (护理) / 111

哪些食品影响孩子的智力

发育? (营养) / 112

秋天到了, 为什么宝宝爱

咳嗽? (护理) / 113

宝宝不自己睡觉怎么办? (护理) / 114

宝宝离不开奶嘴怎么办? (护理) / 115

如何让宝宝远离冻伤? (护理) / 116

宝宝经常流鼻血怎么办? (护理) / 117

孩子尿床怎么办? (护理) / 118

宝宝与父母同床睡好吗? (护理) / 119

能干的小手 (训练) / 120

做妈妈的小助手 (训练) / 121

冬天到了, 你会给宝宝穿

衣服吗? (护理) / 122

宝宝怎样穿衣才合适? (护理) / 123

怎样保护好宝宝的眼睛? (护理) / 124

异物进入宝宝的眼睛怎

么办? (护理) / 125

宝宝患了秋季腹泻怎么办? (护理) / 126

宝宝夜惊怎么办? (护理) / 127

如何培养宝宝洗手的

好习惯? (生活自理) / 128



怎样训练宝宝自己穿

衣服? (生活自理) / 129

宝宝总爱憋尿怎么办? (生活自理) / 130

玩水、玩沙、玩石头有魔力

(训练) / 131

培养宝宝独立吃饭益处多多

(生活自理) / 132

应该怎样给宝宝补钙呢? (营养) / 133

食物的种类单调不利于宝宝

成长 (喂养) / 134

给宝宝喝高浓度糖水有助于补充

体能吗? (喂养) / 135

宝宝多喝果汁没坏处? (喂养) / 136

偏爱肉食, 忽视主食不利于宝宝的

健康 (喂养) / 137



让孩子什么都吃, 真难 (喂养) / 138

水果能代替蔬菜吗? (喂养) / 139

宝宝皮肤过敏该怎样护理? (护理) / 140

孩子吃得越多越好吗? (喂养) / 141

宝宝要是感到冷就会说吗? (护理) / 142

孩子不肯走路, 总让人抱怎么办?

(护理) / 143

宝宝不可滥用营养保健品 (营养) / 144

怎样教宝宝折纸? (训练) / 145

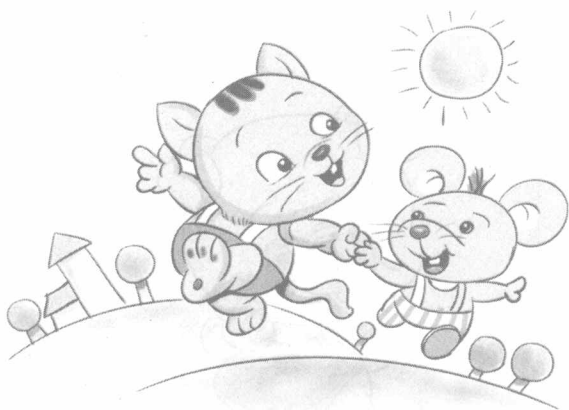
为什么刚入园的宝宝爱

生病? (护理) / 146

儿童房的健康误区 (护理) / 147

宝宝赖床怎么办? (护理) / 148

健康宝宝观察窗 / 149



0~1 岁幼儿的年龄特点与养育要点



年龄特点

孩子出生后的第一年各方面生长发育最快的一年，活动能力和神经系统迅速发展，感觉、知觉逐步完善。

新生儿的生理特征表现为：呼吸运动表浅，有时很不规则，呼吸频率较快；刚出生的孩子皮肤较薄，且体温自我调节能力差，所以要注意保暖；新生儿初离母体，几乎整天处在保护性的抑制睡眠中，每天睡眠达 20~22 小时；新生儿胃容量小，胃壁肌层发育不全，容易溢奶或呕吐。

孩子满月后生长发育很快。因此需要大量营养物质，同时孩子的消化功能很不完善，营养物质摄入过多或过少都可能引起孩子的消化功能紊乱。

在感知觉的发展方面，满月后的孩子会出现微笑，并逐步对鲜艳的颜色、光亮、声音等外界刺激感兴趣。

3~4 个月开始认人。半岁后，开始对父母产生依恋情绪。

婴儿动作的发展有一定的顺序和规律。婴儿动作的发展是从大动作向小动作发展的。婴儿最初的动作是全身性的，随着时间的推移，婴儿的动作会逐渐局部化、准确化。





养育要点

无疑，在孩子出生后的第一年，需要家长更多的照顾。基于这一阶段婴儿的特点，成人要着重从以下方面对孩子进行养育：

- 喂养。如果婴儿发生溢奶，母亲应在哺乳后将孩子竖抱起来轻拍后背，以减少溢奶或呕吐。这时，关键是要合理喂养，并不是越多越好，或者食物越精越好。无论是母乳喂养还是人工喂养，都要适时适当地给孩子添加辅食，以满足孩子生长发育的需要。

- 锻炼。体操和游戏活动有助于训练婴儿的各种基本动作。这时，应着重训练其抬头、翻身、坐、爬、站、走等，发展推碰、触摸和抓取的动作，而且这些动作训练越多、发展越快越好。另外，孩子的视觉、听觉、触觉、味觉等也应尽早开发。

- 护理。新生儿皮肤较薄，脐部有创面，要做好身体清洁和脐部护理。由于新生儿从母体内得到一些抗体，所以不容易生病。随着时间的推移，孩子由母体所得的免疫能力渐渐消失，易患流行性疾病，父母要注意按时给孩子预防接种疫苗。



0~3个月



三个月时，处于俯卧状态能以前肘支起上半身，自由地扭转头部向四周张望。



初乳该不该挤掉？（喂养）

医生把刚刚出生两小时的宝宝抱给妈妈，请她给宝宝喂奶。婆婆在一边急着说：“先挤挤，再给孩子喂。”婆婆说得对吗？最初的奶水该不该挤掉呢？



养育误区 >>>

有很多人，特别是长辈普遍认为母亲最初分泌的乳汁是脏的，应该挤掉。有些年轻的妈妈从卫生习惯角度考虑，经常将初乳挤掉。殊不知，这样做使宝宝失去了最宝贵的食物。



专家支招 >>>

初乳的乳量很少，颜色发黄，也正是因为初乳的颜色发黄，许多人就错误地认为初乳是脏的，把初乳白白浪费掉。还有些人觉得初乳太少，不如喂糖水省事，在宝宝出生后的最初几天，只给宝宝喂糖水不喂奶，使宝宝失去进食初乳的机会。

事实上，初乳不但脏，而且是宝宝不可多得的最佳营养食物。初乳中的蛋白质、矿物质、维生素的含量比普通乳汁高很多，营养十分丰富。初乳中含有比普通乳汁更丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、巨噬细胞、中性粒细胞和淋巴细胞，这些物质都有防止感染和增强免疫的功能，可以增强宝宝的免疫力，减少宝宝发病的概率，是其他任何食物都无法替代的。

初乳中的生长因子能促进宝宝的肠道发育，减少过敏。初乳还有轻泻作用，可以使新生儿的胎便尽快排出，减轻黄疸。而且，初乳中脂肪和糖的含量都较低，非常适合新生儿的消化和吸收。

另外，让宝宝早早吸吮初乳，可以刺激母亲的乳汁分泌，使母亲有足够的乳汁哺育自己的宝宝。



为什么要选择母乳喂养？（喂养）

陶陶妈听说给宝宝喂奶后乳房会变形，所以从怀孕时就决定不给自己的小宝宝喂奶。可怜的陶陶出生后一口妈妈的奶都没有吃到，长辈们怎样劝陶陶妈都无济于事。



养育误区 >>>

的确，现在有许多年轻的新妈妈为了保持自己的体形，不愿意让宝宝吃自己的奶，觉得这样对自己有益，对宝宝也不会有伤害。



专家支招 >>>

事实上，不让宝宝吃母乳，对宝宝来说损失很大。

因为母乳是最能满足婴儿生长发育需要的天然食物，任何乳品都无法替代。母乳中含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、碳水化合物等营养物质，而且各种营养比例适当，易于婴儿消化吸收，可以满足婴儿生长发育的需要。母乳中含有宝宝成长必需的生长素、不饱和脂肪酸等许多天然免疫抗体，可以增强婴儿的免疫力和抵抗疾病的能力。科学家研究发现，母乳喂养的婴儿长大后具有较强的抵抗中风和心脏病的能力。最重要的是，母乳喂养的孩子更聪明。母乳中含有婴儿必需的各种氨基酸，对婴儿的脑组织以及整个神经系统的发育和智力的发展都起着很重要的作用。

联合国儿童基金会曾要求，保证婴儿有六个月的纯母乳喂养期，在此期间，不得添喂任何配方奶粉。同时，母亲也是母乳喂养的最大受益者。母乳喂养可以促进子宫的收缩，避免并发症，有利于消耗母亲体内堆积的脂肪，促进母亲形体恢复。还可以使母亲的乳房变得更加丰满，降低患乳腺癌、卵巢癌的风险。让宝宝吃母乳会影响母亲的体形的说法，是没有任何根据的。

至于通过哺乳建立的亲情，更是任何方法都无法替代的。



母乳喂养的孩子需要经常喂水吗？（喂养）

小夏去看望正在坐月子的娜娜，看到她正在给孩子喂水，就问：“奶不够吃吗？”娜娜说：“不是，宝宝的嘴有点儿干，估计是缺水了，就喂一点儿。”



养育误区 >>>

嘴巴发干在母乳喂养的宝宝身上经常出现，许多新妈妈看到宝宝的嘴巴发干，就认为宝宝是缺水了，会马上给孩子喂水。结果，宝宝喝了过多的水后，会吃不下奶，时间长了，宝宝会营养不良。



专家支招 >>>

随着健康意识的不断提高，人们对作为生命之源的水的重要性日益重视，特别是新妈妈对宝宝的饮水问题更是倍加关注，担心因为饮水不足影响孩子的正常生长发育，为日后的身体健康埋下隐患。事实上，婴儿的饮水确实十分重要，混合喂养特别是人工喂养的婴儿每天需要补充足够的水，一般在两次喂奶之间，进行室外活动的时候，洗澡后、晚上睡觉前等都需要给婴儿补水。水的成分也可从白开水扩展到蔬菜水、果汁水，以满足婴儿水分和营养的双重需要，这一点是要和纯母乳喂养区分开的。母乳中80%的成分是水，一般情况下，纯母乳喂养的孩子，四个月之前，在母亲乳量充足的情况下，是不会缺水的。

宝宝的嘴巴周围发干，一般都发生在吃完奶后，那是因为母乳中含有蛋白质和淀粉的缘故，并不是缺水造成的。

所以，一般情况下纯母乳喂养的孩子，在四个月之前是可以不喂水的。但孩子出汗过多，服用药物期间可以适当补充。