



中国优生科学协会倡导读物

中国优生科学协会是国家最高级别学术团体

区慕洁专家指导 健康育儿

早教专家

区慕洁 教授 主编

吉林科学技术出版社

搜狐母婴
sohu.com

搜狐母婴频道独家推荐阅读

新妈妈与专家面对面

来自搜狐母婴 200 名新妈妈热点提问



北京知名早教专家
区慕洁面对面
中肯答疑

区慕洁 专家指导

健康育儿

早教专家

区慕洁 教授 主编
吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

区慕洁专家指导健康育儿/区慕洁主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3701-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第014468号

区慕洁专家指导健康育儿



主 编★区慕洁

责任编辑★宛 霞 王 皓

插图设计★于 通 王 舒 王廷华 苏秀英

邹吉晨 刘亚超 李 雷 李壮壮

林 敏 王泽良 王 平

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址★长春市人民大街4646号

邮 编★130021

发行部电话★0431-85677817 85635177

85651759 85651628

储运部电话★0431-84612872

编辑部电话★0431-85674016 85635186

传 真★0431-85635185

网 址★WWW.jkstp.com

实 名★吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

710×1000 16开本 11.5印张 180千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

沈阳新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄本社调换

ISBN 978-7-5384-3701-0

定 价★24.80元

※书中部分图片由仔蓝朵专业儿童摄影公司友情提供



仔蓝朵专业儿童摄影公司成立于1999年7月, 是吉林省首家专业儿童摄影机构, 经过多年的探索和经营, 现已成为集专业儿童摄影、摄影技术创新、儿童摄影培训、童装创意设计、儿童特色相册、儿童书刊封面、儿童装类产品广告拍摄为一体的综合性摄影机构。

目录 Contents

part 1 孩子的身体，这里有点担心

14 身体的发育

- 14 体重不再增长
- 14 体重开始急剧地增长
- 15 身高快速增长
- 15 与体重相比身高不再增长
- 15 因为得病体重减轻了
- 16 出生时体重轻的孩子的发育
- 16 头部很小
- 16 头部很大

17 脖子伸直

- 17 脖子伸直是什么状态
- 17 4个月大脖子还不能伸直
- 18 在脖子还没伸直之前就会翻身

19 翻身

- 19 虽然都过了6个月了，但还不能翻身
- 19 向同一方向翻身
- 20 睡眠时翻身
- 20 孩子趴着不能翻身

21 坐

- 21 应该教孩子坐吗
- 21 坐的时候不是很稳定
- 22 不会安静地坐着
- 22 不喜欢坐

23 爬

- 23 不爬反而抓着东西站起来
- 23 爬的姿势很奇怪
- 24 不爬

25 抓着东西站起来，扶着墙走

- 25 不能抓着东西站起来
- 25 硬要站起来
- 26 不能顺利地扶着墙走
- 26 扶着东西走时只能向右侧走



Contents

27 站起来，迈步

- 27 自己不能站起来
- 27 过早学会了走路
- 28 穿上鞋就不会走路了
- 28 让孩子走多远合适呢

29 耳和眼的发育

- 29 叫他却没有反应
- 29 不能用目光跟踪物体
- 30 近视是遗传来的吗
- 30 单眼皮和双眼皮什么时候长成

31 手和指头的发育

- 31 只有一侧的手能动
- 31 虽然是新生儿但手已经打开了
- 32 孩子握住的东西马上就掉下来
- 32 用指尖不能抓住物体

33 牙和口的发育

- 33 不长牙
- 33 出生时就长牙了
- 34 牙齿排列不整齐
- 34 口水很多

35 担心身体的部位

- 35 头歪
- 35 头的顶部有些软
- 36 眼皮上有红色的痣
- 36 左右耳不平衡
- 36 蒙古斑很大
- 36 头和脸上有湿疹
- 37 阴茎的顶端红
- 37 肚脐突出来
- 37 股关节很难分开
- 38 孩子的吮吸反射

part 2 孩子的声音，表现孩子的情绪

40 哭的原因

- 40 不知道哭的原因
- 40 傍晚哭
- 41 突然哭出来
- 41 总是磨叨

- 42 受到声音惊吓后哭
- 42 夜晚哭
- 42 爸爸一抱孩子就哭
- 43 不能满足孩子的想法就哭



44 哭的方式

- 44 基本不哭
- 44 哭声很尖锐
- 45 大哭后出现抽泣
- 45 尿布脏了也不哭
- 45 常识·非常识

47 呀呀声和语言

- 47 没有“呀呀声”
- 47 爸爸是外国人
- 48 发出怪声
- 48 孩子的语言
- 48 不能说话

49 表情和动作

- 49 逗孩子，孩子不笑
- 49 生气脸就会变红
- 50 不会模仿妈妈的样子
- 50 不会做“拜拜、请”的动作

51 让人担心的习惯

- 51 吮吸手指
- 51 剧烈摇晃头部
- 52 还是经常舔拳头
- 53 触摸阴茎
- 53 拽头发

53 无论什么都扔

53 睡觉的时候有时会突然哆嗦一下

54 和妈妈的相处

- 54 和孩子的相处方法
- 55 孩子不笑了

56 哭的方式

- 56 不能离开妈妈
- 56 对妈妈不关心

57 和大人的相处

57 无论对谁都很亲切

58 和伙伴的相处

- 58 不跟小伙伴们玩
- 58 没有和同龄孩子玩的机会
- 59 拿小伙伴的东西
- 59 咬小伙伴
- 60 培养孩子交往能力
- 60 爸爸简单的问题



part 3 给孩子喂奶，还要讲究正确的方法

62 母乳喂养量

- 62 担心奶水不足
- 62 加牛奶的方法
- 63 喂奶的次数
- 63 白天和晚上要喂几次奶

64 母乳妈妈的饮食

- 64 应该尽量避免食用含咖啡因和有刺激性的食物
- 64 为了减少紧张状态而需要喝酒调节
- 65 母乳喂养应避免的食物
- 65 不能吸烟
- 65 服了感冒药



66 母乳的困惑

- 66 把乳头弄伤了
- 66 乳头的消毒
- 67 来自妈妈的问题

70 喂奶的节奏

- 70 “孩子哭了喂奶”这种情况要保持多久
- 71 喂奶的间隔时间过长
- 71 夜晚喂奶的节奏
- 71 不能断奶
- 71 正确的喂奶时间

72 喝牛奶的量

- 72 总结喂奶量
- 73 孩子断奶后就不喝牛奶了
- 73 打嗝后就会吐
- 73 睡前喝牛奶
- 73 1个月大的孩子喂奶量是多少



74 冲奶的方法和卫生

- 74 牛奶的浓度
- 74 奶瓶消毒
- 75 备用牛奶
- 75 牛奶的温度调节
- 75 来自妈妈的问题
- 77 孩子奶瓶消毒法
- 77 育儿的常识

79 孩子的水分补给

- 79 没有补充除母乳外的水分
- 79 凉开水和白开水的区别
- 80 吃了冰没关系吗
- 80 想喝果汁
- 81 矿泉水可以喝吗
- 81 不要轻易加白糖或蜂蜜
- 84 爸爸简单的问题

part 4 为孩子选择营养均衡的食物

86 食物的选择

- 86 把断奶食品和婴儿食品等同，没有问题吗
- 86 大人喝的汤汁
- 87 吃了冰激凌
- 87 吃三明治可以吗
- 88 食物的选择

91 营养的平衡

- 91 只喝粥的话能充分得到营养吗

93 断奶食品的麻烦

- 93 对食物过敏
- 93 孩子吃的东西原样从大便中排出来了
- 94 大便很稀
- 94 经常便秘



Contents

95 推荐的方法

- 95 开始的时间
- 95 三顿饭的时间掌握不好
- 96 掌握初次给孩子选择食物的时机
- 97 牙的长法
- 97 随便进食
- 97 给孩子吃点心的方法
- 97 不能很好地咀嚼

98 吃的方法和喝的方法

- 98 从嘴中吐出来
- 98 吃东西很慢
- 98 追着喂
- 99 不能很好地使用勺子
- 99 不嚼整个地吞下去

100 不吃辅食

- 100 想喝奶，不吃辅食
- 100 想先喝牛奶
- 101 不吃味淡的东西
- 101 孩子不吃辅食
- 101 食量太少，很担心

102 吃的很多

- 102 刚开始断奶食品吃的很多
- 103 婴儿食品吃得太多了

103 需要减肥吗

- 103 虽然给他的已经足够了，但孩子还想要

104 喝牛奶

- 104 可以让孩子喝牛奶吗
- 104 牛奶应该煮一下喝吗
- 105 很喜欢牛奶，总是喝很多
- 105 只喝低脂肪牛奶的话，营养充足吗
- 105 来自妈妈的问题

107 做法和卫生

- 107 如何控制孩子食物的硬度
- 108 食谱单一
- 108 应该按量喂饭吗
- 108 烹饪器具，餐具，汤勺的消毒
- 109 来自妈妈的问题
- 110 育儿的常识与非常识
- 112 爸爸简单的问题





part 5 做好孩子日常护理，使自己更安心

114 睡眠时间和规律

- 114 孩子的睡眠情况
- 115 白天睡了晚上就睡不着
- 115 孩子的睡眠
- 115 晚上熬夜，白天睡懒觉

116 睡觉时间的问题

- 116 不喝奶就不睡觉
- 116 半夜孩子突然起来玩耍
- 117 孩子小床的使用
- 118 改变哄孩子的方法

119 换尿布的难题

- 119 孩子一动尿布就换不了
- 120 屁股红肿溃烂了

121 洗澡的烦恼

- 121 孩子一到洗澡的时候就哭
- 122 妈妈和孩子一起洗澡

123 关于洗澡的事

- 123 洗澡时间很晚

- 123 浴缸的水进到耳朵和嘴里

- 124 用热水洗澡的时间

- 124 孩子洗完澡后，身上出了红色的湿疹

- 125 自己的头发如何洗

127 给孩子用化学品的一些疑问

- 127 孩子脸上有湿疹怎么办
- 128 给孩子用成人的梳子可以吗
- 128 安全的理发方法



129 创造良好的成长环境

- 129 孩子房间的温度
- 130 清扫的方法
- 130 柔和的音乐和明快的色彩
- 130 脚凉的时候用不用给孩子穿袜子
- 131 育儿的常识
- 132 去灰防尘，清洁卫生

Contents

133 孩子的游戏方法

- 133 孩子喜欢自己一个人玩吗
- 133 孩子喜欢被举起来哄他玩，这样好吗
- 134 对藏猫猫的游戏没有反应
- 134 对连环画不感兴趣

135 观看电视和影碟的方法

- 135 孩子离电视过近
- 135 叫他也没有反应
- 136 想要反复看感兴趣的场景
- 136 央求着让他看

137 带着孩子外出

- 137 户外洗澡的方法
- 137 婴儿袋的使用方法
- 138 乘坐飞机的时候
- 139 不坐孩子专座
- 139 乘坐飞机
- 139 放心使用小孩专座
- 141 如何给孩子过节
- 142 一个很简单的问题



part 6 呵护孩子的健康，解决家长的烦恼

144 维持孩子的健康

- 144 不了解孩子生病的原因
- 145 经常感冒

146 孩子健康检查

- 146 哺乳期孩子的健康检查内容
- 147 健康检查前给孩子喂奶
- 147 观察情况是什么意思
- 147 孩子骨关节很硬

148 接种疫苗

- 148 接种疫苗的种类和接种疫苗安排表
- 148 容易患感冒的时期
- 149 不良反应的麻烦
- 149 和出水痘的孩子一起玩
- 150 接种后的针眼处



150 卡介苗的针眼化脓

150 摩擦疫苗的针眼处

150 孩子吐了小儿麻痹糖丸

151 接种后长疙瘩

151 百白破疫苗的时间间隔

152 粪便、小便的情况

152 排便的次数增加不要紧吗

153 粪便的颜色是绿色的

153 粪便中有血丝

153 小便的颜色是橘黄色的

154 排便的次数

154 排便的次数减少

154 吃的很多拉的却很少

155 每次喂孩子吃奶的时候，孩子都大便

156 需要看病的标准

156 需要看紧急门诊的标准

158 长时间剧烈哭泣

158 孩子腹泻不止

158 给孩子看病时天气不好

160 感冒时的家庭护理

160 孩子患病时的室内温度

162 来自妈妈的问题

164 给孩子喂药的方法

164 用什么办法让孩子吃药

165 孩子吃药以后，又吐出来了

165 怎样给孩子喂药

165 将香蕉弄成果汁状，和药末拌在一起喂孩子吃

165 药应该全部都喝下去吗

166 这是生病了吗

166 摸耳朵

166 孩子不愿身子弯曲被抱

167 有时候对眼

167 眼屎多

167 耳屎黏糊糊湿湿的

167 打很多喷嚏

168 孩子的生殖器的前端鼓起来了

168 突然出很多汗

168 打很多嗝

168 婆婆的疑问



Contents

part 7 产后妈妈更关注自己的身体

170 体型不能恢复

170 原来的体型恢复不过来

172 痛苦的症状

172 腰痛，腱鞘炎很痛苦

173 便秘的痛苦



174 身体的问题

174 产后再次排出污血

174 脱发很严重

175 没有月经

175 行房事的时候疼痛

176 产后恢复房事

176 不必注意房事

176 对丈夫的秘密该怎么办

178 和孩子的关系

178 不停地哭

179 育儿时没有可以信赖的人

180 如何应对照顾孩子的枯燥

180 和丈夫的关系

182 和我比起来，丈夫更关心婆婆

182 丈夫感冒时应远离孩子

183 对我所做的事情唠叨

184 不要对孩子过于溺爱

184 和没有孩子的朋友没有话题



PART 1

孩子的身体，这里有点担心



结合体重的增加原因，循序渐进的增加体重就不必担心。

出生时稍显大的小孩，虽然体重缓慢地增长，但给人一种体重在减轻的错觉。首先应看一下发育曲线图，确认一下到现在为止体重增长的过程是怎样的。体重增加完全停止，横线的情况下，并且体重在一点点的减轻，就有必要去就诊。



身体的发育

QUESTION
AND
ANSWER

孩子出生后的最初3年，生长发育速度最快，妈妈应对孩子身体各部位的生长发育指标多注意观察，这样才能及早发现问题，及时解决问题。孩子身体发育既有连续性又有阶段性。身高和体重虽然会一直增长，但在不同阶段增长的速度也有所不同。1岁以内增长的速度最快，其他阶段就慢一些了。



● 体重不再增长 ●

青岛
王女士

Q 出生时的体重是3.8千克。从那以后体重就没再增长。这样下去行吗？（3个月）

A 循序渐进地增加体重就不必担心了。

出生时稍显大的孩子，体重增长的幅度可能会略小一些，父母不必着急。虽然体重缓慢地增长，但给人一种体重在减轻的错觉。首先应看一下发育的正常数值，确认一下到现在为止体重增长的过程是怎样的。若体重不增，或体重下降，就有必要去就诊。

体重的增长与一天热能的摄取量和运动量的平衡有着密不可分的关系。体重不增长与哺乳量不足有关，还可能因为经常哭闹和运动量过大，造成喂奶后就吐等各种各样的原因。观察平常孩子的情况，如果有令人担忧的问题就到儿科去咨询一下。

● 体重开始急剧地增长 ●

北京
刘女士

Q 只要是一想喝奶就喂，1个月体重增加了1.4千克。因为担心肥胖，是否应该控制喂奶的次数呢？（1个月）

A 没必要，3个月左右就能自己控制喝奶量了。

出生1个月左右时，因为大脑的饱食中枢发育还不健全，孩子的喝奶量需由大人来帮他掌控，可根据100~120毫升/千克为孩子提供奶的摄入量。出生后3个月左右，孩子自己就能控制摄奶量。

要很好地控制喂奶的间隔时间，不要一哭就喂奶，先暂时把孩子抱起来，有时把孩子抱起来他就会使其安静下来。

身高快速增长

沈阳
王女士

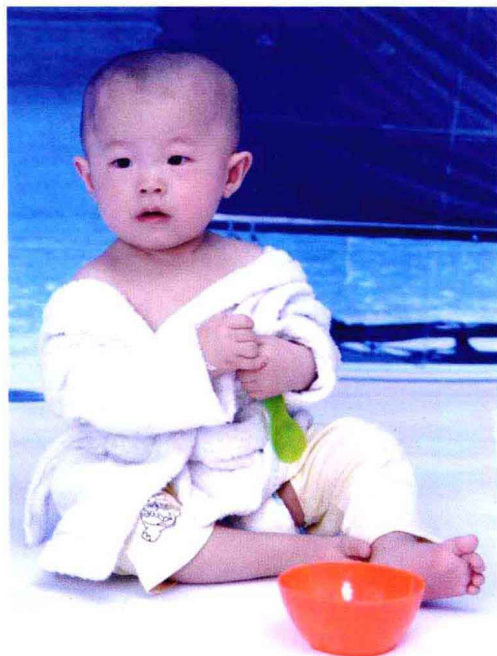
Q 体重的增长刚刚保持平稳，身高就快速增长起来，身高和体重不均衡发育吗？（8个月）

A 身高和体重不是同时增长的，但身高增长会较明显些。



身高和体重并不是以同样的速度增长的，像体重增长一段时间后身高才快速增加的孩子也很多。身高和体重哪方面片面地增长，都是不妥的。与体重相比，身高的生长速度很明显，但是，孩子会动所以不能准确地测量出孩子的身高，多多少少会有一些误差。

家长应互相配合，一人固定头，让孩子的头顶住床头，另一人一手固定孩子膝部，另一手拿稳足板，垂直压稳足底，就可准确量身长。



与体重相比身高不再增长

大连
李女士

Q 虽然体重很正常地在增长，但是身高却不再增长。已在发育最低值以下。（7个月）

A 身高是很容易出现误差的，让孩子自然地生长很重要。



孩子的身高不能像体重那样准确地测量。睡觉的时候测量身高，由于孩子会动，或者是双脚不能伸直，无论怎么样都会或多或少有一些误差。每个孩子都有自己的身高成长速度，如果体重很正常地增长，就不必过分担忧发育的问题。

身高还与家庭遗传因素的影响有关，爸爸妈妈都是小个子，孩子个子矮的几率就会很高，但是青春期大幅度长高的孩子也不在少数。注意营养的均衡，哺乳期让孩子充分活动、玩耍，对于孩子的成长是十分有利。

因为得病体重减轻了

武汉
孙女士

Q 10个月左右的时候得了流感，体重减轻了0.7千克，这会影响到以后的发育吗？（11个月）

A 虽然体重暂时有所减轻，但身体恢复了之后，体重重新增长的话就不需要紧张了。



由于得病，食欲有所下降，有体重减轻的情况。身体恢复之后食欲增加了，体重又开始增加就不要紧。但是，如果体重持续减轻，偏离正常数值很多的情况下，就有必要到儿科医生那儿去咨询一下。

出生时体重轻的孩子的发育

吉林
郑女士

Q 出生只有2.3千克，到现在为止按正常发育数值发展。能赶上同年龄的孩子吗？（10个月）



A 速度缓慢生长并没有关系。应用平常心去看待。

虽然出生时偏小，但只要沿着正常发育数值成长就没有问题。还有，孩子的成长，并不是仅仅关注体重和身高，心智发育的好坏也很重要。孩子从能把脖子挺直到能坐起来这个阶段会用很长时间，做家长的不应过于着急那样也会给孩子带来不利影响。

现在矮个孩子在青春时期快速长高的情况也很多，让孩子自由地成长吧。

头部很大

天津
吴女士

Q 头部很大，身高和体重都保持中等水平。头围保持在正常发育范围内。头部很大有必要担心吗？（8个月）



A 快速变大时要注意核对发育数值，如在正常范围内就没有问题了。

出生时头部就很大，从那以后随着身高和体重的增长一点点变大就没有问题。

这时候，头部和身体保持好比例，发型也渐渐改变，就不那么明显了。现在虽然看上去有点大，这是和孩子个体差别有关的，不必担心。

头部过大虽然有得脑积水症的可能，但这种病的发病率很低，头部急剧变大，就要快点接受诊治。

头部很小

辽宁
周女士

Q 和别的孩子相比，发现孩子头部很小。头部以后会变大吗？会影响到大脑的发育吗？（5个月）



A 除此之外的发育如果都很正常的话，不用担心对大脑的影响。

和身高体重一样，头部也会随之长大。首先确认一下头围的发育状况，看一下到底小到什么程度。头部的大小如果过于偏离发育数值或身体长大头部却很小的情况下，或孩子挺起脖子等发育能力都很缓慢的情况下就应该考虑大脑发育是不是有问题。但是，在正常发育情况下，头部遵循发育数值慢慢地变大，就没有必要担心。如果没有发育的问题，头部小的情况只是个体的差异。

