

宝宝发育成长逐月详解

育儿圣经

宋风玲 李玲 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

yuer shengjing



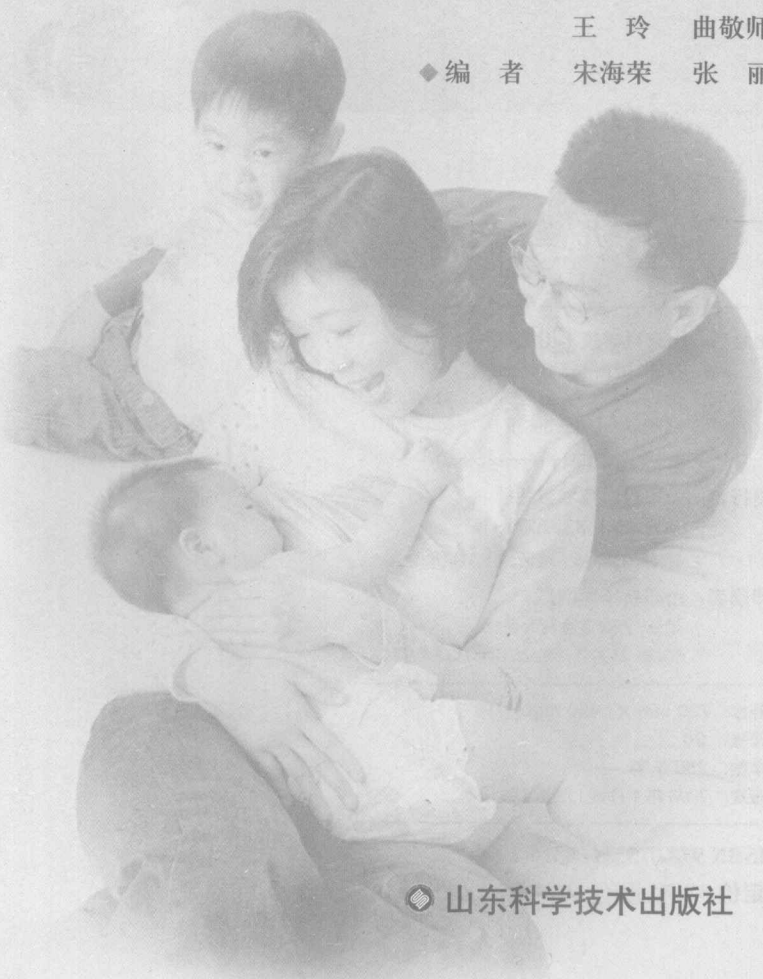
《妈妈宝宝》专家顾问团全力推荐
最新育儿百科

育儿圣经

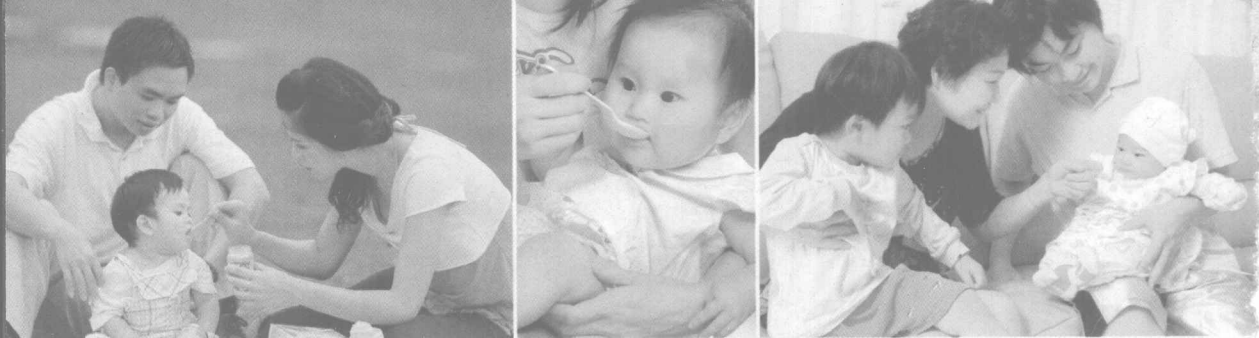
YUER SHENGJING



◆主 编 宋风玲 李 玲
◆副主编 赵冬梅 高俊英 杨良政 冯 冰
王 玲 曲敬师 王广宇
◆编 者 宋海荣 张 丽 王 青 张俊华 左秀芳



◎ 山东科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

育儿圣经 / 宋风玲等主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5331-4810-2

I. 育… II. 宋… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 132176 号



育 儿 圣 经

主编 宋风玲 李 玲

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 720 mm × 1020 mm 1/16

印张: 20

字数: 250 千字

版次: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4810-2

定价: 38.00 元

前言

望子成龙，望女成凤，这是每一位家长的夙愿。随着新生命的降临，年轻的父母在欣喜若狂的同时，又因毫无育儿经验而倍感压力。新爸妈常提出这样的问题：“孩子的生长发育是否正常、如何科学喂养宝宝、怎样才能培育健康聪慧的宝宝、孩子生病了如何处理”等等，他们在不知所措中求助了书本、育儿光盘、影视科教片、网络及有经验的人。有的书上说“从2个月即应添加菜汁，4个月就应该添加辅食”；有的说“10个月就应该考虑断奶问题”；有的书“提倡宝宝早识字”，有的说“早识字不利于孩子的发育”；仅体重、身长就有五六套标准，不知到底参考哪套为准。在万般无奈之下，年轻的父母只好带着问题来求助我们。作为一个儿童保健工作者，有责任、有义务帮助家长们解除困惑，解决他们在养育宝宝过程中所遇到的问题。为此，我们编写了这本书，愿此书成为指导新手父母们科学育儿的百科全书。

在编写过程中，我们全面融合了国内外权威的育儿经验，努力做到内容丰富，实用全面。对孩子在每个不同时期的生长发育、营养知识、日常照料、早期训练、疾病防治及保健等知识都做了详细的叙述。如在营养须知部分，根据婴幼儿的发育特点，配合宝宝在成长过程中各种营养的需求，设计出每个年龄段宝宝的喂养及营养指导方案；在辅食添加、营养食谱与制作以及宝宝常见的喂养问题和喂养误区等方面做了具体且明确的阐述，力求帮助新爸妈们科学合理地养育宝宝。

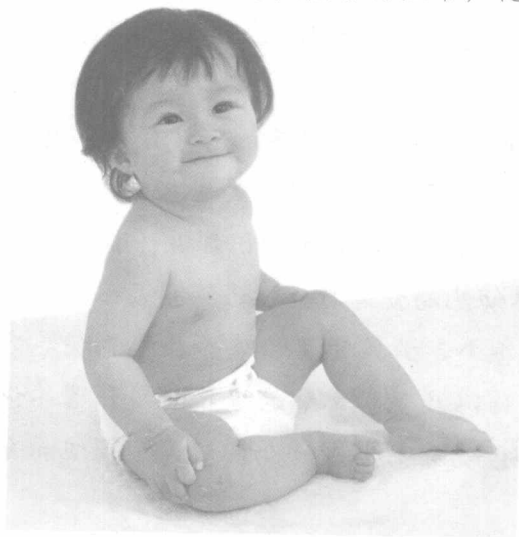
在内容上,我们借鉴了国内外先进的育儿知识,力求使本书具有前瞻性和先进性。如在生长发育部分,宝宝的身体发育标准选择了国际卫生组织(WHO)最新的生长发育标准。在营养须知部分,贯彻了国际卫生组织最新的婴幼儿喂养全球策略方案,即纯母乳喂养至6个月,满6个月必须添加辅食,同时母乳喂养至孩子2岁。此方案澄清了2个月添加菜汁、4个月必须添加辅食等旧的育儿理念。

在编排上,我们采取了一种新的年龄划分方法,在孩子生长发育最快的前6个月,每月一节,而随着孩子生长发育的减慢,逐渐延长年龄段的划分。全书共分婴儿期、幼儿期、学龄前期三个方案三个章节,各章节既融会贯通,又自成一体,便于读者根据需要阅读。由于0~1岁是孩子生长发育迅速的时期,而6个月以前的养育又是关键所在,因此,重点内容设在新妈妈比较关注的婴儿期,其中的新生儿章节又是重中之重,使新妈妈在育儿之初就能得到全新的育儿知识。

在形式上,我们采用了图文并茂的版式,文字尽量做到通俗易懂,赏心悦目,并配有大量图片,附加了一些专家提示、爱心提示,使读者能够在轻松愉快的阅读过程中,掌握育儿的方法和技巧。

愿本书成为连接读者的纽带,祝宝宝健康快乐成长!

编者



目 录



第一章 婴儿期方案 (0~1岁)

宝宝第1个月

生长发育

新生儿的身体发育标准	18	新生儿特殊生理状态	27
新生儿的分类	19	新生儿生理性体重下降/新生儿生理性黄疸/新生儿“马牙”/新生儿“螳螂嘴”/新生宝宝“乳房肿大”/新生女婴的假月经/新生宝宝睾丸未降/新生儿脱水热	
按妊娠周数(即胎龄)分类/按出生体重分类/按体重与胎龄关系分类		新生儿正常生理现象	29
各类新生儿发育特点	19	眼睛斜视/短暂的窒息/分叉的舌头/弯曲的手脚/蜕皮的皮肤/软软的耳朵/突出的肚脐	
正常新生儿发育特点/早产儿发育特点/过期产儿发育特点			
新生儿身体发育	22		
新生儿的呼吸/新生儿的小便/新生儿的大便/新生儿的体温/新生儿的睡眠/新生儿的皮肤/新生儿的脐带			
新生儿心理发育	24		
新生儿的视觉/新生儿的听觉/新生儿的皮肤感觉/新生儿的味觉和嗅觉/新生儿的运动/新生儿的模仿能力/新生儿的状况/新生儿的情绪、情感/新生儿的个性/新生儿的神经反射			
		营养须知	
		喂养与指导	31
		新生儿喂养/特殊儿喂养	



母乳喂养..... 33

母乳喂养的好处 / 母乳成分的变化 / 母乳喂养成功的秘诀 / 母乳喂养常见的问题

日常照料

常用保健和护理技术..... 39

第一位“保健医生” / 家庭访视 / 测量体温 / 测量脉搏 / 测量呼吸

新生儿护理要点..... 42

新生儿护理注意事项 / 患病新生儿的护理 / 早产儿的护理

新生儿日常护理..... 43

眼耳口鼻的护理 / 脐带的护理 / 臀部的护理 / 新生儿洗澡

新生儿所需环境..... 44

新生儿的居室环境 / 新生儿最适合的环境温度 / 新生儿的保暖

新生儿所需物品..... 46

新生儿必备的物品 / 新生儿物品的选择 / 宝宝的服装制作要求 / 宝宝的穿衣和脱衣方法 / 尿布的更换

早期培育

新生儿训练方案..... 49

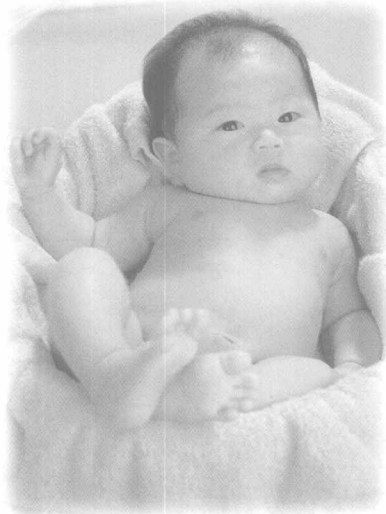
视觉、听觉训练 / 触觉训练 / 味、嗅、温度等感知觉训练 / 大动作能力训练 / 精细动作能力训练 / 言语能力训练 / 情绪和社交能力训练

新生宝宝的玩具..... 51

新生儿按摩..... 51

按摩的时间 / 按摩的基本方法

新妈妈要注意“五多”..... 52



疾病防治

新生儿常见问题处理..... 53

新生儿打嗝 / 新生儿手足抖动 / 新生儿惊跳 / 新生儿青紫 / 新生儿红斑 / 新生儿尿布疹

新生儿常见病症..... 56

头颅血肿 / 颅内出血 / 缺氧缺血性脑病 / 新生儿窒息 / 新生儿黄疸 / 新生儿脓疱疮 / 新生儿脐炎 / 新生儿肺炎 / 新生儿肺出血 / 新生儿硬肿症 / 新生儿低血糖 / 新生儿低钙血症 / 新生儿溶血 / 新生儿破伤风 / 新生儿败血症 / 新生儿化脓性脑膜炎 / 新生儿肺透明膜症 / 新生儿弓形体感染 / 新生儿外科疾病的特殊表现 / 新生儿咽下综合征

预防接种..... 68

出生时的预防接种 / 满月时的预防接种

接种卡介苗后的反应	69
乙肝疫苗接种	70
父母无“乙肝”/母亲表面抗原阳性/母亲一方为乙肝病毒表面抗原和e抗原双阳性	
新生儿疾病筛查	71

宝宝第2个月

生长发育

2个月宝宝的发育标准	72
2个月宝宝的生长发育特点	73
体格发育/视觉发育/听觉发育/味觉发育/情绪/注意/动作发育/语言发育/睡眠	

营养须知

喂养与指导	74
第2个月婴儿的喂养/乳母的饮食	
如何保持母乳喂养	76
判断母乳是否充足的方法/母乳分泌量的影响因素/增乳的方法和措施	
母亲患病时如何母乳喂养	77
母亲不宜母乳喂养的情况/妈妈患乙肝时的母乳喂养/妈妈患感冒时的母乳喂养/妈妈患乳腺炎时的母乳喂养/妈妈患乳头凹陷时的母乳喂养/妈妈患乳头皲裂时的母乳喂养/母亲服药时的母乳喂养	
婴儿生病时如何母乳喂养	80

婴儿生病时能否喂母乳/婴儿腹泻时的母乳喂养/婴儿感冒时的母乳喂养/婴儿不宜母乳喂养的情况	
职业妈妈如何母乳喂养	82

日常照料

常用保健和护理技术	82
制订宝宝健康计划/宝宝第1次体检/测量体重/测量身高或身长	
宝宝日常护理	85
清洗婴儿头皮乳痂/给婴儿剃“满月头”是陋习/宝宝囟门的正确护理/婴儿的正确搬动	
婴儿意外事故预防	87

早期培育

2个月宝宝训练方案	88
视觉听觉训练/触觉训练/味、嗅、温度等感知觉训练/大动作能力训练/精细动作训练/言语能力训练/社会交往能力的培养	
1~3个月宝宝的玩具	89
婴儿早期良好生活规律的培养	89
喂奶规律/睡眠规律/玩耍/大小便训练	



疾病防治

婴儿常见症状与应对技巧..... 90

宝宝发热的处理 / 婴儿高烧与抽风 / 婴儿
哭闹 / 呛奶 / 溢奶 / 呕吐 / 咳嗽 / 大便异常 /
便秘 / 尿频

预防接种..... 98

预防接种的重要性 / 不宜接种疫苗的情
况 / 脊髓灰质炎的常规免疫程序

宝宝第3个月

生长发育

3个月宝宝的发育标准..... 100

3个月宝宝的生长发育特点..... 100

体格发育 / 视觉发育 / 听觉发育 / 情绪 / 注
意 / 动作发育 / 语言发育 / 睡眠

营养须知

喂养与指导..... 102

3个月婴儿的喂养 / 婴儿的需水量

有关饮水问题..... 103

新生儿、婴儿是否需要喂水 / 婴儿是否需
要喝糖水

日常照料

常用保健和护理技术..... 104

婴儿生长监测 / 婴儿智能发育筛查

宝宝日常护理..... 105

给婴儿剪指甲 / 给婴儿洗脸 / 给婴儿洗头 /
会阴部的护理 / 纸尿裤的弊病

宝宝化妆品的选择..... 107

选择合适的化妆品 / 爽身粉不能随处扑

早期培育

3个月婴儿训练方案..... 108

认知能力训练 / 精细动作能力训练 / 大动
作能力训练 / 言语能力训练 / 情绪和社交
能力训练 / 生活自理能力训练

适合婴儿的被动操..... 109

疾病防治

常见皮肤病..... 110

婴儿湿疹 / 小儿荨麻疹 / 小儿痱子

预防接种..... 111

计划内和计划外疫苗 / 目前国内外经常
使用的疫苗



宝宝第4个月

生长发育

- 4个月宝宝的发育标准..... 114
- 4个月宝宝的生长发育特点..... 115
- 体格发育/视觉发育/听觉发育/情绪/记忆/动作发育/语言发育/睡眠

营养须知

- 喂养与指导..... 116
- 第4个月婴儿的喂养/婴儿的喂奶量
- 菜汁、果汁的添加技巧..... 117
- 添加时间/添加技巧
- 人工喂养问题..... 118
- 母乳替代品的选择/配方奶粉的正确调配/人工喂养儿的奶量/提倡用杯子喂奶
- 常用蔬果汁的制作..... 120

日常照料

- 常用保健和护理技术..... 121
- 4:2:1查体/宝宝第2次体检/头围的测量/胸围的测量
- 宝宝睡眠的护理..... 122
- 宝宝的睡眠环境/宝宝的睡姿/穿睡袋(袋)的优点
- 宝宝睡眠的常见问题..... 124
- 婴儿何时睡枕头/婴儿能否睡在父母中间/婴儿能否用电褥子/宝宝睡觉不宜开灯



早期培育

- 4个月婴儿训练方案..... 125
- 认知能力的培养/动作能力的培养/言语能力训练/社会交往能力的培养
- 4个月宝宝的玩具..... 126

疾病防治

- 早期发现残疾..... 126
- 警惕高危儿童/早期识别脑瘫儿/注意识别弱智儿童/早期发现婴儿听力异常/早期发现婴儿视力障碍/婴儿不爱发声是否有问题
- 预防接种..... 131
- 本期接种疫苗/为什么要注射“百白破”





宝宝第5个月

生长发育

5个月宝宝的发育标准..... 132

5个月宝宝的生长发育特点..... 133

体格发育/视觉发育/听觉发育/动作发育/
情绪/记忆/语言发育/睡眠

营养须知

喂养与指导..... 134

5个月宝宝的喂养/4~6个月宝宝的尝试

常用糊类辅食制作..... 135

日常照料

常用保健和护理技术..... 136

囟门检查/骨龄检查

宝宝居室常见问题..... 137

婴幼儿卧室不宜放花草/夏天用空调温度
不要太低

宝宝户外活动常见问题..... 138

婴儿户外活动/户外活动的时间/婴儿的
“三浴”/婴幼儿防晒误区/纱巾蒙脸要不得

早期培育

5个月婴儿训练方案..... 140

认知能力的培养/动作能力的培养/言语
发育训练/社会交往能力的培养

5个月宝宝的玩具..... 141

疾病防治

婴幼儿常见先天性疾病..... 142

先天性腹股沟斜疝/小儿鞘膜积液/小儿
隐睾/先天性斜颈/先天性髋关节脱位/小
儿先天性心脏病

预防接种..... 145

预防接种后的反应/打预防针并非越多
越好/丙种球蛋白不能代替预防接种

宝宝第6个月

生长发育

6个月宝宝的发育标准..... 148

6个月宝宝的生长发育特点..... 149

体格发育/视觉/听觉/情绪/记忆/动作
发育/语言发育/睡眠

营养须知

喂养与指导..... 150

6个月婴儿的喂养/泥糊状辅食添加的时间和技巧

辅食添加的问题..... 153

辅食添加的重要性/添加辅食的最佳年龄/正确的辅食添加原则/婴儿添加辅食的方法/辅食添加时应注意的问题

辅食添加的误区..... 156

辅食添加过早或过晚/果汁代替水果

常用泥糊类辅食的制作..... 157

泥类辅食/粥类辅食

日常照料

常用保健和护理技术..... 158

第3次体检/听力筛查/宝宝出牙和牙齿的检查

口腔护理常见问题..... 159

婴儿萌牙的注意事项/清洁口腔从0岁开始/宝宝开始刷牙的时间

早期培育

6个月婴儿训练方案..... 161

认知能力的培养/动作能力的培养/言语发育训练/社会交往能力的培养/习惯和生活能力的培养

6个月宝宝的玩具..... 162

早期培育常见问题..... 163

克服婴儿认生行为/制止宝宝的不适当行为

疾病防治

婴儿常见口腔疾病..... 165

鹅口疮(又名雪口)/疱疹性口炎/细菌性口炎/地图舌/奶瓶性龋齿/牙排列不齐/“地包天”

婴儿常见眼耳疾病..... 167

婴幼儿中耳炎/婴幼儿结膜炎/小儿斜视/不可忽视的呼噜声

预防接种..... 169

接种流脑疫苗的注意事项

宝宝第7~9个月

生长发育

7~9个月宝宝的发育标准..... 170

7~9个月宝宝的生长发育特点..... 171

体格发育/视觉/听觉/情绪/记忆/动作发育/语言发育/睡眠



营养须知

喂养与指导..... 172

7~9个月婴儿的喂养/7~9个月添加辅食技巧

常见的辅食添加问题..... 174

添加辅食后孩子瘦了/婴儿只吃奶不吃辅食

常见的辅食添加误区..... 175

让孩子吃大人嚼过的食物/辅食制作太精细

7~9个月婴儿的辅食制作..... 175

羹类辅食/面、饭等类辅食

日常照料

常用保健和护理技术..... 176

第4次体检/微量元素检测

日常护理常见问题..... 177

婴儿慎用学步车/婴儿站立不会长成罗圈腿/婴幼儿不宜久坐便盆/学爬宝宝的居室安全

早期培育

7~9个月婴儿训练方案..... 179

认知能力的培养/动作能力的培养/言语发育训练/社会交往能力的培养/习惯和生活能力的培养

7~9个月婴儿的玩具..... 180

早期培育常见的问题..... 181

宝宝爱吃手和玩具/教孩子自己动手吃饭



疾病防治

常见营养性疾病..... 182

佝偻病/锌缺乏症/铁缺乏和缺铁性贫血/营养不良

预防接种..... 186

7~9个月婴儿的预防接种/麻疹的正常免疫程序

宝宝第10~12个月

生长发育

10~12个月宝宝的发育标准..... 187

10~12个月宝宝的生长发育特点..... 188

体格发育/视听发育/情绪/注意力/记忆力/动作发育/语言发育/睡眠

营养须知

喂养与指导..... 189

10~12个月婴儿的喂养/喂养技巧

常见的喂养问题..... 190

不合理的喂养方式/婴儿不喝奶粉

常见的喂养误区	191	10~12个月婴儿的玩具	197
只吃饭少吃菜或只吃菜少吃饭/用汤泡饭		早期培育常见的问题	197
10~12个月婴儿的辅食制作	191	正确对待宝宝扔东西/纠正孩子的缠人习惯	

日常照料

常用保健和护理技术	192
第5次体检/不同剂型的药物用法/不同年龄宝宝的喂药法/局部用药法	
日常护理常见问题	194
不宜给婴儿穿过多衣服/为学走路的宝宝选择合适的鞋/学走路宝宝的居室安全	

早期培育

10~12个月婴儿训练方案	196	常见呼吸道疾病	199
认知能力的培养/动作能力的培养/言语能力的训练/社会交往能力的培养/习惯和生活能力的培养		感冒/呼吸道反复感染/肺炎/哮喘发作/小儿急性喉炎	
		常见消化道疾病	204
		婴儿腹泻/小儿厌食症/急性肠套叠/肠息肉/急性坏死性肠炎/肛裂/美克尔氏憩室/先天性肥厚性幽门狭窄	
		预防接种	208
		婴儿1岁时的预防接种/何谓乙脑疫苗/怎样使用流脑疫苗	



第二章 幼儿期方案 (1~3岁)

宝宝1~2岁

生长发育

1~2岁宝宝的身体发育标准	210
1~2岁宝宝的生长发育特点	211
体格发育/动作发育/感觉发育/语言发育/注意力/记忆/情绪和情感/睡眠	

喂养须知

饮食与指导	212
1~2岁幼儿的饮食/让宝宝顺利断奶/1~2岁幼儿的食物烹调	
常见喂养问题	217
宝宝进食时含饭/幼儿依恋乳汁	



学会使用餐具/养成良好的进餐习惯/教
宝宝自己洗手/培养清洁卫生的孩子/培
养孩子的独立性/训练宝宝自己大小便/
培养宝宝独自睡眠

早期培育常见问题..... 234
缓解宝宝的恐惧情绪/纠正半夜起来玩耍

疾病防治

常见意外情况的处理..... 235
颅脑外伤的急救/头外伤的处理/幼儿切伤
的处理/幼儿烫伤的预防和处理/气管异物/
幼儿误食异物/异物入耳/鼻出血/蚊虫叮咬
预防接种..... 240
需要加强的疫苗/何谓嗜血流感杆菌b型
疫苗及其综合疫苗

宝宝2~3岁

生长发育

2~3岁宝宝的发育标准..... 241
2~3岁宝宝的发育特点..... 242
体格发育/动作发育/感觉发育/语言发育/
注意力/记忆/情绪和情感/睡眠

喂养须知

饮食与指导..... 243
2~3岁幼儿的饮食安排/幼儿每天必选
的食物/2~3岁幼儿的进餐模式/科学安
排早餐

常见喂养误区..... 218
鸡蛋代替主食/水果代替蔬菜/乳酸饮料代
替奶

1~2岁幼儿的膳食制作..... 219

日常照料

常用保健和护理技术..... 221
第6次体检/冷敷法/热敷法/生病宝宝的
护理

幼儿衣物的选择..... 223
不要再穿开裆裤/给幼儿盖被子的学问

早期培育

1~2岁幼儿训练方案..... 224
认知能力的培养/动作能力的培养/言语
能力的训练/社会交往能力的培养/习惯
和生活能力的培养

1~2岁幼儿的玩具..... 228
培养良好的习惯..... 228

常见喂养问题·····	247	2~3岁幼儿的玩具·····	264
对宝宝大脑发育有害的食物/富含维生素的食物/儿童喝豆浆的注意事项/控制幼儿吃糖果/喝牛奶的讲究		适龄图书的选择·····	264
常见的喂养误区·····	251	良好习惯的培育·····	265
吃果冻/吃零食/吃巧克力		让孩子自己想办法/饮食规律的培养/训练孩子拿筷子/让孩子自己穿衣服	
2~3岁幼儿的膳食制作·····	252	早期培育常见问题·····	267
		帮孩子顺利度过反抗期/与小朋友友好相处/宝宝的“说谎”现象/正确面对耍脾气的宝宝/正确应对孩子的“问题”	
日常照料		疾病防治	
常用保健和护理技术·····	253	常见传染病的防治·····	272
第7次体检/家庭消毒常用的方法		流行性感冒/猩红热/风疹/水痘/麻疹/幼儿急疹/流行性腮腺炎/流行性脑脊髓膜炎/流行性乙型脑炎/脊髓灰质炎/百日咳/病毒性肝炎/细菌性痢疾/蛔虫病/蛲虫病	
幼儿五官保健的常见问题·····	255	预防接种·····	281
五官保健的主要内容/看电视要有节制/重视儿童龋齿/幼儿正确刷牙法		接种的疫苗/预防接种后的免疫时效/儿童免疫监测结果	
早期培育			
2~3岁幼儿训练方案·····	260		
认知能力的培养/动作能力的训练/言语能力的训练/社会交往能力的培养/习惯和生活能力的培养			



第三章 学龄前期方案 (3~6岁)

宝宝3~6岁

生长发育

4~6岁儿童的生长发育标准·····	285
学龄前期儿童的生长发育特点·····	286



体格发育/动作发育/语言发育/注意力/
理解和想象力/情绪/性格/睡眠

营养须知

饮食与指导..... 287

学龄前儿童的饮食安排/学龄前儿童的膳
食种类

常见喂养问题..... 289

平衡膳食/孩子不爱吃蔬菜/孩子不爱吃
荤菜/孩子不吃鸡蛋/孩子不爱喝牛奶

常见喂养误区..... 294

过多进食/喜欢吃“三高”和油炸食品/餐
前、餐中或餐后饮水/常常空腹吃甜食/常
常服用保健品或补品

学龄前儿童的食谱制作..... 296

日常照料

常用保健和护理技术..... 297

第8次体检/家庭药箱

儿童视力保健的常见问题..... 298

电脑对儿童健康的影响/正确引导儿童看
电视/加强学龄前儿童视力保健/注意小
儿用眼卫生/预防儿童视力不良

早期培育

3~6岁儿童训练方案..... 303

认知能力培养/感知觉能力培养/言语能力
培养/良好生活习惯的培养/心理卫生与学
龄前教育

学龄前儿童的玩具..... 305

早期培育常见的问题..... 305

纠正挑食、偏食的习惯/纠正小儿吃手的
毛病/纠正儿童的攻击性行为/儿童不宜
过早写字

疾病防治

常见精神心理疾病..... 310

常见心理问题/关注多动症患儿/儿童
抽动-秽语综合征/小儿口吃/儿童孤独
症/铅中毒

常见内分泌疾病..... 317

身材矮小的常见原因/性早熟的原因

预防接种..... 319

预防接种证的用途/预防接种前的准备

