

By the babay experts at Mayo Clinic

Mayo Clinic

Guide to Your Baby's First Year

梅奥育儿全书

新手父母养育必备的详尽权威指南

〔美〕罗伯特·约翰逊 〔美〕艾丝特·克里奇 〔美〕沃尔特·库克◎主编

崔玉涛◎主审 吴鹤◎译

极具
参考价值的
育儿工具书



北京科学技术出版社

By the baby experts at Mayo Clinic

梅奥育儿全书

Mayo Clinic Guide to Your
Baby's First Year

主编 〔美〕 罗伯特·约翰逊 (Robert V. Johnson)

〔美〕 艾丝特·克里奇 (Esther H. Krych)

〔美〕 沃尔特·库克 (Walter J. Cook)

主审 崔玉涛

译者 吴 鹏

MAYO CLINIC GUIDE TO YOUR BABY'S FIRST YEAR: From Doctors Who Are Parents, Too!
by the baby experts at Mayo Clinic
Copyright © 2012 Mayo Foundation for Medical Education and Research
Simplified Chinese translation copyright © 2017
by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.
This edition published by arrangement with Da Capo Press, an imprint of Perseus Books, LLC, a
subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA.
through Bardonia-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号 图字：01-2016-2459 号

图书在版编目 (CIP) 数据

梅奥育儿全书 / (美) 罗伯特·约翰逊(Robert V. Johnson), (美) 艾丝特·克里奇(Esther H. Krych), (美) 沃尔特·库克(Walter J. Cook) 主编; 吴鹄译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5304-8954-3

I. ①梅… II. ①罗… ②艾… ③沃… ④吴… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058565 号

梅奥育儿全书

主 编: [美] 罗伯特·约翰逊(Robert V. Johnson) [美] 艾丝特·克里奇(Esther H. Krych) [美] 沃尔特·库克(Walter J. Cook)	译 者: 吴 鹄 责任编辑: 赵美蓉 责任校对: 贾 荣
策划编辑: 赵美蓉 责任印制: 李 茗 出 版 人: 曾庆宇 社 址: 北京西直门南大街 16 号 电话传真: 0086-10-66135495 (总编室) 0086-10-66161952 (发行部传真)	封面设计: MX DESIGN STUDIO 图文设计: 爻 同 出版发行: 北京科学技术出版社 邮政编码: 100035 0086-10-66113227 (发行部)
电子信箱: bjkj@bjkjpress.com 经 销: 新华书店 开 本: 720mm × 1000 mm 1/16 印 张: 36 印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷	网 址: www.bkydw.cn 印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司 字 数: 620 千字 版 次: 2017 年 5 月第 1 版
ISBN 978-7-5304-8954-3 / G · 2645	

定 价: 129.00 元

京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

推荐序一

作为全美声誉最佳的医疗机构、一所拥有悠久历史的综合医学中心，梅奥始终代表着美国医学的最高水平。从创立之初起，梅奥便极为注重学术交流，要求医生致力于医学研究并不断进修。这些坚持不懈的努力，使得梅奥在百年的发展历程中，始终保持着进步与创新，并逐渐建立起现今这个全美规模最大、设备最先进的综合性医疗体系，成为医学研究领域的领跑者。

有调查机构称，梅奥在患者间被誉为“大病之下最值得去的医院”。来就医的人，都相信梅奥会为他们提供正确的诊断和最佳的解决方案。能够为患者提供如此良好的就医体验，与梅奥医学中心始终秉承的“倾听患者的声音、真正以患者为中心”的经营理念密不可分。为了能够为患者提供最优质的服务，梅奥推出了“集体行医”模式——为每位患者服务的，不是一个医生，而是一个医生团队，团队中的每个人都各有所长，而大家只有一个共同目标，就是为患者的利益着想。

创建北京崔玉涛育学园儿科诊所时，我便参考了梅奥的这种先进理念，建立起一支“崔玉涛医疗团队”，以便于各科室医生、医护、医技间进行优势互补、共享知识技能和经验，为患者提供“一站式”服务——很多时候引起疾病的因素是多方面的，家长并不具备专业的辨识能力，很难判断该去哪个科室就医。这种情况下，由各具专长的医生、护士、医技人员组成的“崔玉涛医疗团队”便会为家长提供有效的就医指导、给出恰如其分的医疗建议，而对于有疑难问题的儿童，我们还会协同权威的专科专家，从根本上治愈孩子的疾病，促进他的健康。

我一直认为，一个仁爱的医者，他最成功的不是治愈少数人的疾病，而是让更多的人保持健康，这也正是我多年来一直坚持儿童健康科普宣教的初衷与动力。育儿无小事，既然已经为人父母，那么就需要用正确、科学的育儿理念武装自己，努力给孩子一个健康的体魄。

这本书的三位主编都来自于梅奥医学中心儿科，均是资深的儿童保健专家，具有多年的丰富临床经验，而这本书在内容的编排上，采取将月龄与主题相结合的方式，既利于新手父母日常学习，也便于在有需要时查阅。可以说，这是一本帮助各位家长在“父母学校”中顺利完成第一年学业、掌握科学育儿知识的优秀教材。在此，我真诚地将这本书推荐给大家，希望对帮助各位家长顺利地度过角色转变后的第一年有所帮助。

崔玉涛

北京崔玉涛育学园儿科诊所院长

2017年3月9日于北京

推荐序二

“很多父母形容有孩子的第一年像坐过山车。正如一位新妈妈所说：‘前一分钟还在大笑和开玩笑，下一分钟就在哭了，也不知道是为什么。’从万分喜爱您的宝宝、惊叹于小小的手指和脚趾头到为自己失去独立而自怨自艾，担忧是否有能力照顾好新生儿，这种转换可能发生在换块尿不湿的瞬息之间。”书中这段话我想会引起很多新手父母的共鸣吧。

孩子是上天给您的最好礼物。然而，育儿就像生活里的其他事一样，也需要学习、实践，经常出现各种曲折起伏。当您初为人父人母，面对开始育儿的种种第一次和更加复杂的情形时，是否亟需随手可得科学、可行的指导和建议？现在《梅奥育儿全书》来到了中国，专为帮助中国新手父母们答疑解惑，更好地处理宝宝生命第一年中的各种常见问题。同时，这本书也想给新手父母吃颗定心丸，让您知道自己已经做得很好，您经历的那些挫折、沮丧、担忧其实是和很多其他新手父母一样的。

《梅奥育儿全书》是来自世界最好的医院——美国梅奥医学中心的一本出色而权威的养育指南，由梅奥医学中心的专家编著和审阅。梅奥的医生拥有世界上最前沿的研究水平和最丰富的临床实践经验，书中的医学知识都有医学研究作为理论支持，内容科学严谨，详细解答了新手父母在育儿初期时可能遇到的各种问题，细致入微，翔实可信。

您可以用最适合自己的方式来阅读本书，可以从头开始读，或者也可以选择性阅读目前对您来说最重要的章节。把书放在手边以便出现问题时能随时翻看，或者提前看看，为下个月可能出现的问题做好准备。需要提醒的是，此书本来是为美国的新手父母编写的，书中部分建议及信

息带有美国的特殊性，如遇到与咱们国家实际情况不符或者不理解的问题，建议家长咨询本地的儿科医生。

养育孩子对父母来讲就是一段充满挑战的人生旅程，而这本简明的育儿手册无疑就是这趟旅程开始阶段的一个攻略大全，带上这本攻略开始享受您生命中这趟奇妙的旅程吧！

姜玉武

北京大学第一医院儿科主任，教授
北京大学医学部儿科学系主任

2017 年 3 月

推荐序三

在《梅奥育儿全书》中文版即将出版之际，北京科学技术出版社的编辑请我为之做序。虽不揣冒昧，但责任所致，欣然提笔。

我早年做医生，后来做研究，之后便一直在梅奥医疗集团工作，深知梅奥一直是医学和护理界公认的“麦加”和医疗诊断的“最高法院”，在最新发布的《美国新闻和世界报道》的“美国最佳医院排行榜”中，梅奥再次排名第一。梅奥不仅是全美最好的医疗机构，也是患者最愿意去的医疗机构。调查显示，每五个美国人中就有一个人在生病时愿意到梅奥就诊。而且，梅奥也为患者（消费者）提供权威的医学科普图书，谷歌、苹果及 CNN 的健康和医疗科普知识就是由梅奥提供的。

梅奥在华合资公司——惠每医疗，自成立以来不仅致力于帮助更多中国患者到梅奥接受先进的治疗，还积极引进和本土化梅奥的精神、理念、知识、技术、管理和培训体系，其中一项很重要的工作就是进行患者（消费者）的医疗知识普及。看到《梅奥育儿全书》中文版即将出版，我深感欣慰，因为这样的优秀医学科普图书的出版传播，能让更多的人有机会享受到更好的医疗资源，这与我们惠每医疗“让健康惠及每一个人”的理念不谋而合。

新生命的到来，在给每一个家庭带来无尽欢乐的同时，也带来了无尽的烦恼。对于新手父母来说，衣食住行，吃喝拉撒，孩子日常生活中的一切“小事”都可能成为“巨大”的挑战。在这种时候，新爸爸新妈妈不仅需要最专业的育儿指南，更需要贴心的关怀与鼓励，来抚慰他们不安的心。

本书的三位主编都来自梅奥儿科，他们不仅是资深的新生儿疾病及儿童保健专家，更是孩子的父母，甚至祖父母。他们不仅拥有最专业的儿科医学知识，更有宝贵的亲身育儿经验。在本书的编著过程中，医生们始终秉承着“患者需求至上”的梅奥宗旨，力求让彷徨无措的新手父母在读到本书时，能感觉安心、放松。

在此，我非常诚挚地向各位新手父母，以及新手祖父母，推荐这本值得信赖的《梅奥育儿全书》，希望您能够从中获得可靠而又人性化的育儿指导。本书虽然很厚，但并没有把海量信息一股脑地灌输给读者，而是分门别类，划分为一个个小专题，解决读者的一个个小问题。对于新手父母来说，孩子出生第一年中遇到的每一个问题，都可以很快从本书中找到相应的解决办法。深入浅出的文字配上赏心悦目的图片，相信这本权威而又好读的书，不仅是您育儿路上的良师，更是益友。

希望更多读者能读到本书，喜欢本书，从本书中获益。

罗如澍

Mayo Clinic 高级投资官兼惠每医疗 CEO

2017 年 3 月

前言

养育孩子会是你所经历的最富挑战但也最有成就感的事。可能世上没有什么其他事物会比亲子之间形成的长达一生的联结更加特别。但和所有事一样，育儿路也是苦乐交织，需要做好准备。

权威育儿资料里的信息，例如本书提供的内容，能满足你关于育儿细节的需求，并为宝宝和你自己的健康提供保证。

《梅奥育儿全书》是一本使用简便又内容丰富的育儿入门手册，为新手父母答疑解惑。本书为你提供护理新生儿的“一站式”资源。从育儿基础知识到每月发育情况，从常见病症到健康和安全问题，本书包罗万象。书中还有很多提供给日常生活中为人父母的小窍门和建议。

《梅奥育儿全书》是梅奥医学中心儿科专家团队的作品，他们认为照料孩子是医学里最激动人心、引人入胜又充满成就感的工作。

育儿是人生的一段旅程。如何处理养育孩子所带来的种种变化，很可能反映了你对和新生宝宝一起生活的期待及希望。本书接下来的内容将帮助你做好准备，以便应对与新生儿一起生活而出现的日常问题和任务。然而，你才是亲身实践的那个人。积极的态度、良好的支持系统和满满的爱能够伴随你，让育儿路充满愉悦。

本书的成功得益于各位编者的通力协作。感谢所有为本书出版做出贡献的人。

阅读指引

为了便于您查找所需信息,《梅奥育儿全书》分为六个部分。

第一部分:照料宝宝

从如何喂养新生儿到培养睡眠规律,从安抚哭闹的宝宝到如何给他们穿衣服,在这个详尽的单元里你可以找到基础育儿经。你还能找到如何确定宝宝性格的信息并学着了解他(她)独特的个性。

第二部分:宝宝的健康和安全

第二部分涵盖了所有让孩子免受伤害和疾病的核心要素。你将读到关于体检和疫苗接种,以及如何在家庭中保护孩子免受伤害的相关建议。

第三部分:每月生长和发育

这部分为你提供宝宝每月生长发育的深度分析。话题包括玩具和游戏、分离焦虑、肢体语言、坐站走等很多内容。

第四部分:常见疾病和关切

在这里你可以读到处理影响孩子健康的常见问题的有效小窍门,包括发热、感冒、耳部感染、急性结膜炎等。你还能了解到何时需要用药,何时最好不用。

第五部分:处理好并享受育儿

对新手父母来说,照料新生儿可能很伤脑筋,让人筋疲力尽。第五部分的信息将会确保你做得很好,帮助你度过第一年。

第六部分:特殊情况

大多数孩子生下来是健康的,但有时也会出一些问题。这里将探讨一些影响新生儿的疾病和发育问题,以及如何治疗。

目录

第一部分	照料宝宝	2
第一章	欢迎成为父母	3
	新手入门	3
	享受这段时光 · 相信你的直觉 · 审视你的预期 · 要有耐心 · 照顾好自己 · 维护好亲密关系	
第二章	新生儿宝宝最初那些天	7
	和宝宝建立联结	7
	建立联结的时刻	
	宝宝的外貌	8
	头部 · 皮肤 · 胎记 · 面部外观 · 头发	
	首次检查	14
	阿氏评分 · 其他检查和测量 · 治疗和疫苗接种	
	新生儿问题	16
	黄疸 · 进食问题 · 感染 · 疝气	
	包皮环切术	18
	要考虑的问题 · 如何操作 · 包皮环切术护理	
	筛查	21
	听力筛查	
第三章	宝宝喂养	25
	母乳喂养 VS. 人工喂养	25
	要问的问题	
	母乳喂养	26
	对宝宝的好处 · 对妈妈的好处 · 其他问题 · 产奶 · 准备开始 · 所需物品 · 哺乳姿势 · 喂养入门 · 支持	
	吸奶	34
	储存母乳	
	让自己保持健康	37
	营养 · 休息 · 乳房护理	
	断奶	39
	时机 · 方式 · 营养	
	配方奶喂养	40
	正反两面 · 所需物品	
	婴儿配方奶	41
	种类 · 形态 · 有无品牌 · 添加成分 · 冲泡配方奶	

	找准姿势	46
	奶量 · 断奶	
	喂养窍门	46
	适时喂养 · 让宝宝掌握节奏 · 要有灵活性 · 只吃母乳或配方奶 · 将喂养看成建立联结的机会	
	吐奶	48
	反流 · 如何应对 · 情况严重怎么办	
	添加固体食物	49
	准备开始 · 味道和质地 · 什么不能吃 · 让用餐可控 · 鼓励良好习惯	
第四章	尿片和诸如此类的物品	57
	尿片的种类	57
	尿不湿 · 尿布 · 尺寸 · 数量	
	装备起来	59
	尿布台 · 尿布 · 湿纸巾 · 干布 · 尿布桶或防水尿布袋 · 护臀膏	
	换尿片	61
	心态 · 频率 · 准备 · 拿掉脏尿片 · 清洁宝宝的屁股 · 擦干 · 换上新尿片 · 扔掉脏尿片 · 洗手	
	正常情况	63
	尿 · 便 · 血 · 腹泻	
	尿布疹	65
	外观 · 原因 · 治疗 · 何时应寻求治疗 · 预防尿布疹	
第五章	洗澡和皮肤护理	69
	洗澡入门	69
	频率 · 洗澡种类 · 何时洗澡	
	洗澡工具和用品	70
	在哪儿洗 · 水 · 肥皂 · 洗澡巾 · 毛巾 · 棉球 · 软刷子 · 保湿霜 · 换尿片的装备 · 衣服或睡衣 · 洗澡玩具	
	洗澡安全	71
	准备 · 水温 · 专注度	
	洗澡步骤	73
	让宝宝做好准备 · 放好宝宝 · 牢牢抓紧 · 先洗眼部 · 从头开始 · 清洗并检查褶皱处 · 轻轻拍干 · 尿不湿和衣物	
	脐带护理	76
	脐带肉芽肿 · 脐疝	
	包皮环切术护理	77
	清洗环切过的阴茎 · 护理未环切过的阴茎	
	指甲护理	78
	常见皮肤问题	79

粟丘疹 · 痤疮 · 毒性红斑 · 脓疱性黑变病 · 乳痂 · 湿疹 · 接触性皮炎和“口水疹” · 脓疱疹 · 鹅口疮

第六章	给宝宝穿衣	87
	购物指南.....	87
	尺码 · 布料 · 安全 · 便利性 · 成本	
	从哪里入手.....	88
	一件式内衣 · 外穿连体服 · 睡衣 · 套装 · 袜子 · 冬装 · 夏帽 · 鞋子	
	清洗宝宝衣物.....	90
	污渍 · 清洁剂	
第七章	睡眠和睡眠问题	93
	睡眠时间表.....	93
	每日睡眠 · 小睡 · 夜晚 vs. 白天	
	良好睡眠习惯养成.....	95
	学会入睡 · 睡眠窍门 · 别放弃	
	“躺下”入睡.....	97
	婴儿猝死综合征.....	98
	原因 · 风险因素 · 预防	
	婴儿床安全须知.....	100
	不要睡侧面可拆卸的婴儿床 · 其他安全防范措施	
第八章	安抚哭闹的宝宝	105
	宝宝为什么哭.....	105
	饥饿 · 不适 · 孤单、无聊或害怕 · 过度疲劳或过度刺激	
	理解宝宝的哭闹.....	106
	安抚哭闹的宝宝.....	107
	检查宝宝的尿布 · 检查宝宝是否饿了 · 寻找不舒服的迹象 · 抚摸宝宝 · 保持宝宝的运动状态 · 唱歌或放音乐 · 让宝宝吮吸 · 寻求安静 · 让宝宝大哭	
	肠绞痛.....	109
	原因 · 常见表现 · 诊断	
	应对肠绞痛.....	110
	喂养方式 · 你的饮食 · 你的生活方式 · 安抚技巧	
	让自己保持冷静.....	113
	休息一下 · 走出家门 · 寻求帮助	
第九章	了解宝宝的气质	115
	你孩子的特点.....	116
	活动水平 · 规律性 · 趋避性 · 适应性 · 敏感性 · 反应强度 · 情绪 · 分心程度 · 持久性	
	你孩子的行为.....	118

高度活跃 · 非常好奇 · 坚持自我 · 反应强烈 · 不规律 · 安静而满足 · 容易沮丧 · 适应慢 · 容易分心 · 高度敏感

你的育儿方式 123

第二部分 宝宝的健康和安全 124

第十章 找到合适的保健人员 125

准备开始 125

保健人员人选 126

儿科医生 · 家庭医生 · 执业护士

需考虑的因素 127

训练 · 个人考虑 · 花费 · 位置、可及性和营业时间

评估你的选项 127

需要考虑的问题 · 训练 · 可及性和营业时间 · 经营理念和方式 · 做决定

团队协作方式 129

第十一章 体检 131

体检日程 131

每次体检会做什么 132

测量宝宝 · 从头到脚的身体检查 · 营养信息 · 睡眠状况 · 发育 · 行为 · 疫苗接种 · 安全

问题和顾虑 137

第十二章 疫苗接种 139

疫苗如何起作用 139

为什么要接种疫苗 140

疫苗安全 141

疫苗添加剂 · 疫苗和自闭症

童年期接种的疫苗 143

水痘 · 白喉 · 风疹 · 流感嗜血杆菌 · 甲肝 · 乙肝 · 流感 · 麻疹 · 流行性腮腺炎 · 肺炎球菌感染 · 脊髓灰质炎 · 轮状病毒 · 破伤风 · 百日咳

疫苗的副作用 148

何时该避免接种

权衡风险和收益 149

第十三章 儿童保育 151

准备开始 151

儿童保育的选项 152

上门保育 · 家庭保育 · 儿童保育中心 · 亲戚或朋友

需考虑的因素 154

期望 · 预算

评估你的选项 155

	上门保育 · 家庭保育 · 儿童保育中心	
	联系信息	158
	齐心协力	159
第十四章	带宝宝外出	161
	出门	161
	有限接触 · 注意天气预报 · 根据天气穿衣 · 提供防晒措施 · 让宝宝使用的物品保持清凉 · 做好准备	
	婴儿背带	162
	挑选婴儿背带 · 婴儿背带的风险 · 安全小窍门	
	婴儿推车	164
	在哪儿使用, 以及如何使用 · 婴儿车是否适合新生儿 · 你需要旅行系统吗 · 哪些配件能被安在车上 · 其他特点 · 安全小窍门	
	汽车安全座椅	165
	婴儿提篮式座椅 · 可调节婴儿座椅 · 其他考虑 · 二手婴儿座椅	
	安装安全座椅	167
	安全座椅和安全气囊	
	早产儿和小婴儿	170
	乘坐飞机	171
	身份证明 · 座位安全 · 在机场中穿行 · 登机 · 让宝宝保持开心	
	旅途基础知识	173
	注意宝宝的生物钟 · 必备物品	
第十五章	居家和户外安全	175
	育婴室安全	175
	使用安全带 · 安全储存尿不湿 · 别用爽身粉 · 注意婴儿床安全 · 注意玩具箱的盖子	
	厨房安全	177
	调低水温 · 安全存放危险物品和物质 · 避免烫水溢出 · “保卫”烤箱 · 观察四周	
	喂养安全	178
	预防窒息	
	浴室安全	179
	保证浴室门紧闭 · 降低水温设定 · 监督洗澡 · 安全储存危险物品和物质 · 处理湿滑或不平坦的表面	
	车库与地下室安全	179
	安全储存危险物品和物质 · 别让孩子在靠近车库的地方玩耍 · 小心存放梯子	
	前院和后院安全	180
	一般安全小窍门	180
	使用家具防撞贴 · 固定家具 · 使用门把手盖 · 门把手锁和门挡 · 确保接触不到危险物品 · 处理插座和电线 · 确保接触不到线绳 · 小心装有液体的容器 ·	

避免特定的室内植物 · 妥善储存枪支（危险品）

防止烫伤.....181

防止坠落.....181

谨防高处 · 安装安全门 · 锁住窗户，固定纱窗 · 使用夜灯

防止溺水.....182

立起围栏 · 安装报警器 · 阻断接近游泳池和热水浴缸的途径 · 使用救生圈 · 当心排水口 · 始终留心 · 保持应急设备随手可及

谨慎，但别恐慌.....185

第十六章 急诊护理.....187

何时寻求急诊护理.....187

流血.....187

出血有多严重呢 · 你能做什么

窒息.....188

有多严重 · 你能做什么

心肺复苏.....189

你能做什么

烧灼伤.....191

有多严重 · 你能做什么

电休克.....192

有多严重 · 你能做什么

动物或人咬伤.....192

有多严重 · 你能做什么

溺水.....193

你能做什么

坠落受伤.....194

有多严重 · 你能做什么

食入有毒物.....194

有多严重 · 你能做什么 · 预防

吸入有毒物.....197

你能做什么

皮肤接触有毒物.....197

你能做什么

有毒物入眼.....197

你能做什么

第三部分 每月生长和发育.....198

第十七章 第一个月.....199

宝宝的生长和相貌.....199