

最新引进版

育儿大全科

关注0~2岁
婴儿的发育与成长
让照片说话!



(日) 五十岚隆 编著
柳英侠 姜贤模 译



育儿要点

预防接种 / 婴幼儿健康检查 /
断奶食 / 事故预防 / 家庭护理

婴儿易患的 25种疾病



跟宝宝做游戏

快乐宝宝 / 从0岁开始
给宝宝读画册

育儿智多星

精神发育 / 身体成长 /
母乳和牛奶 / 牙



黑龙江科学技术出版社

最新引进版

育儿 大全科

(日)五十岚隆 编著
柳英侠 姜贤模 译



宝宝的诞生

祝贺你！

怀中抱起了新的生命，

令人激动的生活开始了。

与抚育婴儿一样，随着孩子的成长

也培养了新的母亲和父亲。

一点一点地积累经验，

愉快地度过与宝宝在一起的日子吧！

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2002-030

IKUJI DAIZENKA

日本 主妇之友供稿

©2002 SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

图书在版编目(CIP)数据

育儿大全科/(日)五十岚隆编著;柳英侠,姜贤模译.
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2002.10

ISBN 7-5388-4187-3

I.育... II.①五...②柳...③姜... III.①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育 IV.TS976.31

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2002)第 071566 号

责任编辑 张向红

版式设计 向 红

育儿大全科

YUER DAQUANKE

(日)五十岚隆 编著

柳英侠 姜贤模 译

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)3642106 传真 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 辽宁美术印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 889 × 1194 1/16

印 张 12.75

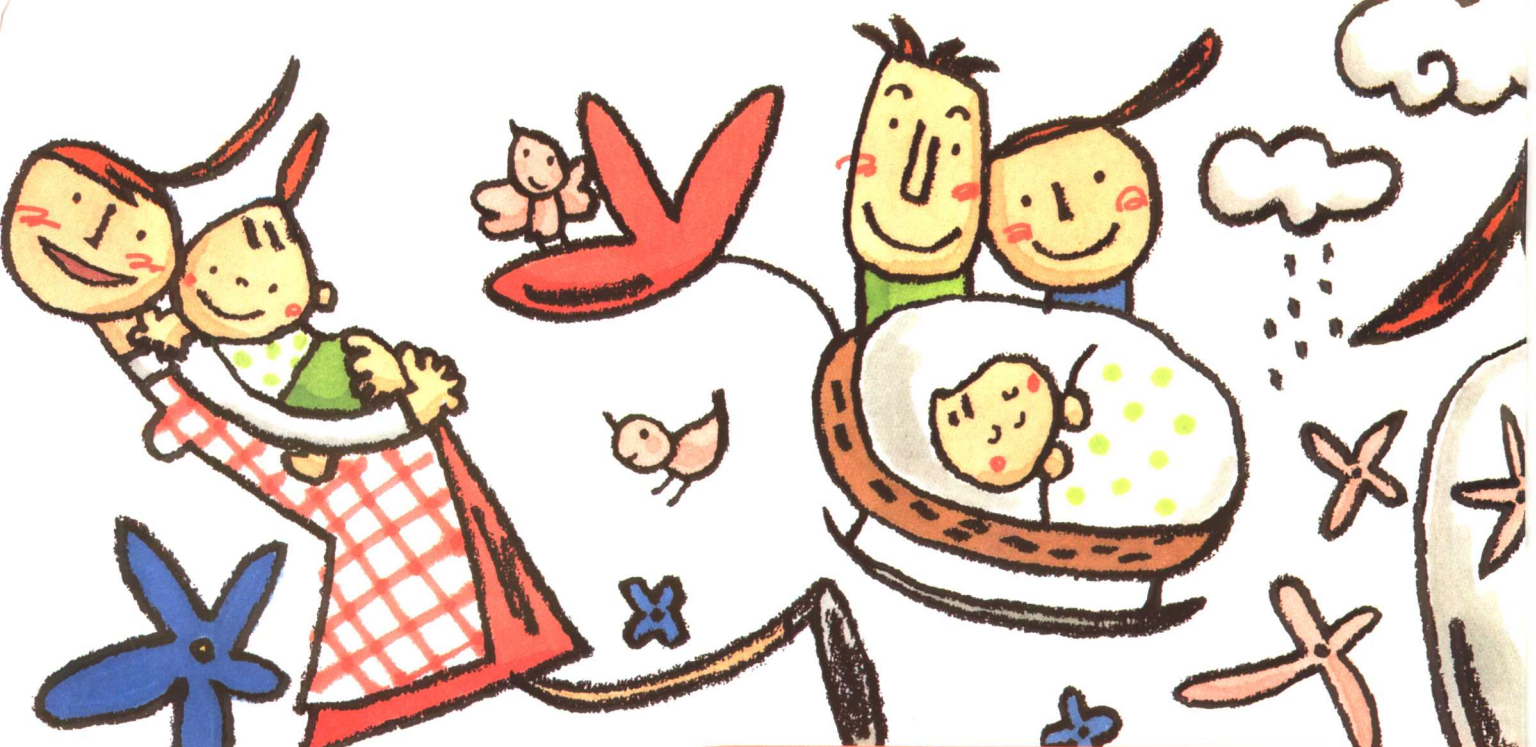
字 数 350 000

版 次 2003 年 3 月第 1 版 · 2003 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4187-3/R·987

定 价 64.00 元



无论谁初次做一件事都不可能是顺利的。

对初次做的事往往缺乏信心。

抚育孩子的事也同样如此。

辛辛苦苦生下的宝贝孩子，出于本能，饿时哭，屁股湿了就闹。

孩子生下，完成了一件大事，可身心疲惫的母亲却丝毫得不到休息。

还要聆听助产士、保健员或娘家妈的指导，求得他们的帮助。

给孩子喂母乳或牛奶呀，换尿布呀，洗澡呀，简直忙得不可开交。

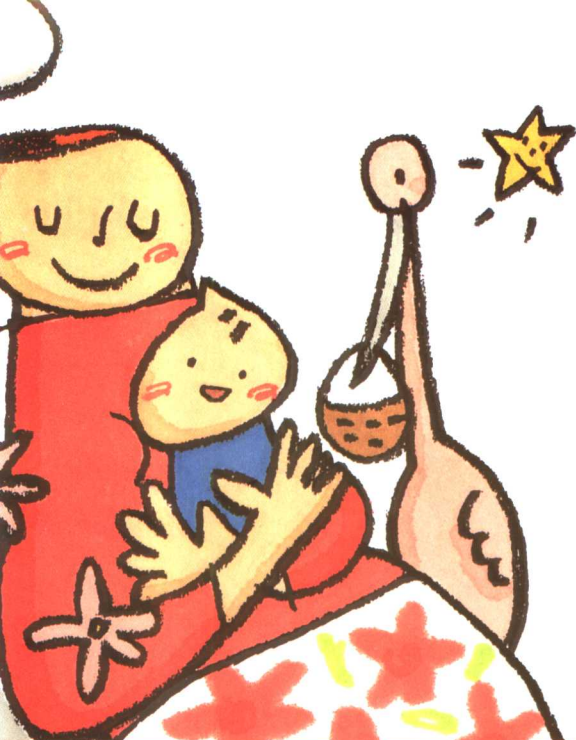
初为父母必须每天学习育儿的要领。

即使孩子顺利成长也不得休闲，

整天与孩子生活在一起，

担心母乳和牛奶是否充足。





致初为 父母的你

孩子的眼睛是否好使，耳朵是否能听到声音，
内心的不安一个个袭来。

预防接种该如何进行？

断奶食何时供给，怎样供给？

旅行时能不能带孩子？

各种各样的疑问一齐涌来。

开始的时候大家都一样，

要接受周围人或儿科医生的指导。

当育儿受到表扬时，

对初为人母的妈妈是最大的帮助，

增强了育儿的信心。

这是一本有关育儿知识与智慧方面的书，

对初为父母的你来说通俗易懂。

读这本书会消除育儿方面的诸多疑问。

但是，即使读了本书也不能消除所有疑问，

如果仍有疑问请找儿科医生、保健员解答。

对有关孩子健康问题提出建议。

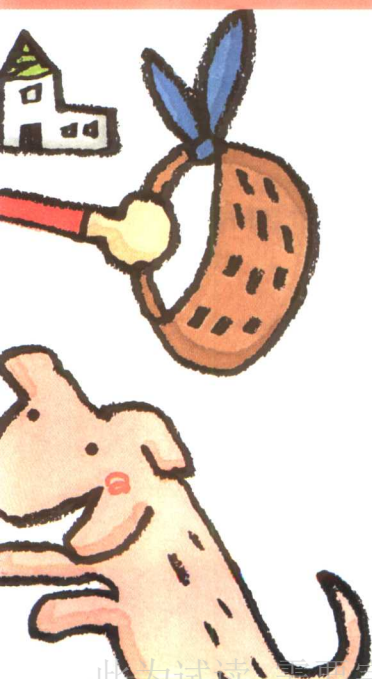
是我们儿科医生非常重要的工作。

可能的话，去找自己认为可以信赖的医生。

坦率地向医生提出疑问。

这对孩子的健康成长非常重要。

希望本书能成为育儿父母们的良师益友。



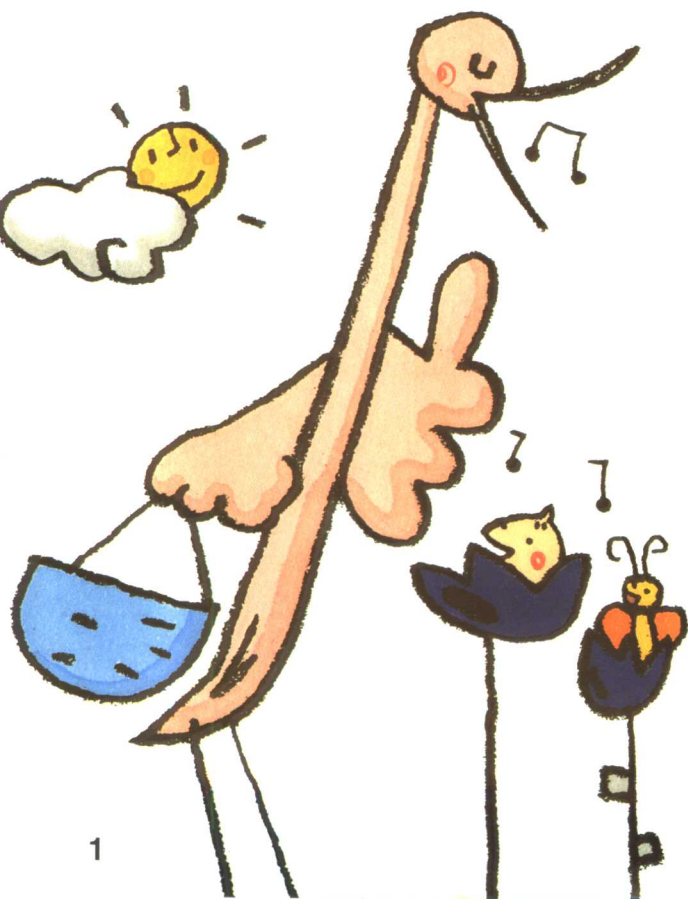
育儿 大全科



第一部分



0~2岁应该这样育儿	(1)
身体、智力和运动功能发育的标准表	(2)
0个月 对外界刺激反应敏感，无意识地活动身体	(4)
1个月 体形变得丰满，哺乳的时间也开始规律	(6)
2个月 手足动作变得活泼，开始咿呀学语	(8)
3个月 体重约为出生时的两倍，脖子即将挺实	(10)
4个月 脖子很有劲，感觉功能发育迅速	(12)
5个月 开始喂断奶食，有的孩子会翻身	(14)
6个月 已经能翻身了，马上就要会坐了	(16)
7个月 能稳定地坐着，断奶食趋向每天两顿	(18)
8个月 能坐着随意玩耍，会爬了	(20)
9个月 开始扶东西站立，断奶食将改为三次	(22)
10个月 手指的发育接近完成，具有短期的记忆力	(24)



目 录

11个月 能扶墙走，对语言的理解能力也迅速提高	(26)
1岁 会走、会说，长成漂亮的幼儿体形	(28)
1岁3个月 全身的运动增多，感情更加丰富	(30)
1岁6个月 独立行走和手指运动的水平迅速提高	(32)
2岁 运动发达的差异几乎消失，开始有自己的主张，到了“脱离婴儿时期”	(34)
孩子什么时候会做下列事情	(36)

第二部分



照料婴儿的基本知识	(37)
授乳基本知识	(38)
1 母乳喂养	(38)
2 牛奶的调制	(42)
换尿布的基本知识	(44)
1 纸尿布	(44)
2 布尿布	(46)
3 不同发育状态的尿布更换	(48)
搞卫生的基本知识	(50)
1 技巧高超的洗澡	(50)
2 在洗澡间洗澡	(52)
3 眼、口、鼻、耳、指甲、肚脐	(54)
睡眠的基本知识	(56)
1 睡眠的环境	(56)
2 睡眠的烦恼、对策	(58)
渡过难关的基本知识	(60)
1 炎热季节的育儿	(60)
2 寒冷季节的育儿	(62)
整洁婴儿用品的收存	(64)
外出的基本知识	(68)
1 能外出吗？何时外出？向何处去	(68)
2 希望了解有关孩子座席的知识	(70)
3 孩子座席孩子闹人的对策	(72)
外出时有用的物品	(74)



第三部分



跟孩子一起玩吧

- 让孩子愉快地游戏 (75)
- 去公园 (76)
- 室内游戏 (78)
- 在浴室里也挺好玩 (80)
- 孩子着迷的手制玩具 (82)
- 给孩子读促进精神发育的画册 (84)

第四部分



生活习惯和养育

- 婴儿的饮食 (91)
- 洗手、擦脸、刷牙 (92)
- 更衣、收拾、生活节奏 (94)
- 不许做的事、危险的事 (96)
- 独立上厕所 (98)
- 与他人的关系 (100)
- 孩子在公共场所的事情 (102)
- 任性、反抗 (104)
- (106)

第五部分



育儿中担心的问题全面解答

- 关于身体发育的问答 (107)
- 能看到东西和能听到声音吗 (108)
- 脖子挺实和翻身是怎样发育的 (108)
- 坐与爬是怎样发育的 (110)
- 把持站立与行走 (112)
- 关于精神发育的问答 (114)
- 笑脸和反应、怎样发育的 (116)
- 与他人的关系是怎样发育的 (116)
- 说话是怎样发育的 (118)
- 关于牙齿的问答 (120)
- 萌出时间和顺序异常 (122)
- 间隔和方向异常 (122)
- 大小和颜色异常 (123)
- (124)

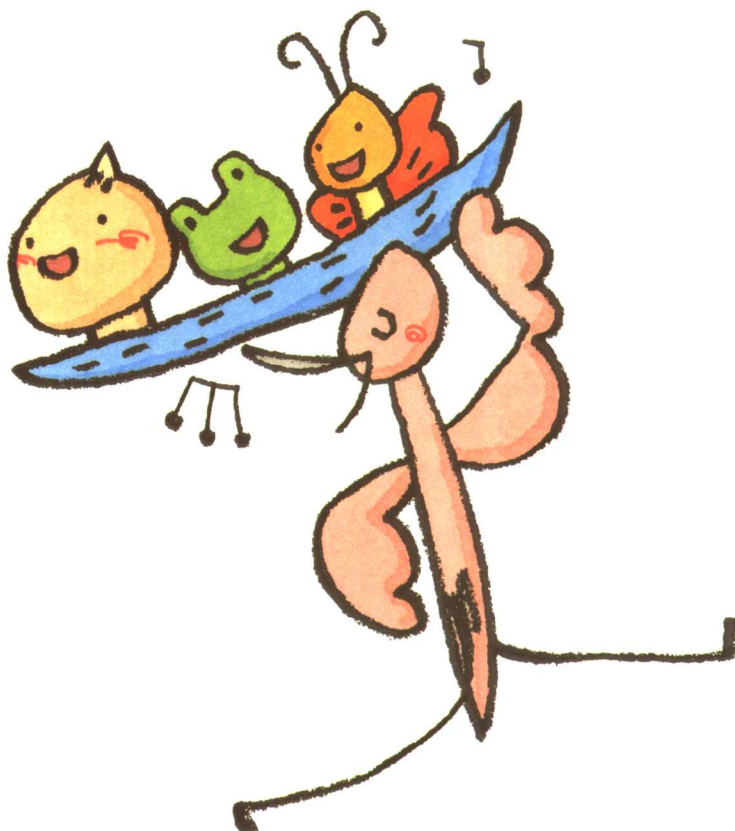
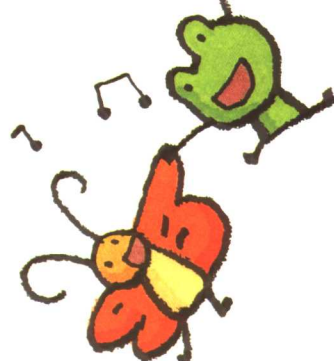
- 牙齿的排列也令人担心 (125)
- 应该正确了解的龋齿知识 (126)
- 怎样护理牙齿 (127)
- 母乳和牛奶的烦恼的问答 (128)
- 有奶吗?奶足吗 (128)
- 喂奶次数和时间不好确定 (129)
- 乳头、乳房的故障 (130)
- 怎样断奶 (132)
- 这样的事也令人担心 (133)
- 关于牛奶的疑问 (134)
- 下一个孩子怎么办的问答 (136)
- 关于母体的准备和避孕 (136)
- 两个孩子的年龄差和下一个孩子的问题 (137)

第六部分



怎样摆脱育儿的烦恼

- (139)
- 婴儿为什么哭泣 (140)
- 认为自己的孩子不好抚育 (144)
- 想做个快乐的妈妈,可是…… (148)



第七部分



应该了解的育儿要点	(151)
预防接种	(152)
怎样接受预防接种	(152)
制定日程表的五个窍门	(154)
为了安全、安心地接种,父母能做的事情是什么	(156)
我孩子是这样的体质	(157)
关于疫苗的小知识	(158)
学会接受婴幼儿的健康检查	(162)
婴幼儿的健康检查一岁六个月以前有五次	(162)
看有无原始反射和先天疾病	(163)
看脖子的挺实和骨骼或关节的活动	(163)
看翻身、坐和精神的发育情况	(164)
看爬、抓东西站立和反射的发育	(164)
看能否独立行走、精神的发育,语言或游戏情况	(165)
关于定期健康检查介绍	(166)
断奶食的喂养方法	(168)
以果汁、渔汤、菜汤、粥为基础食物	(169)
常用的6种材料调理的要点	(170)
整吞整咽期(离乳初期)	(171)
用舌捣碎期(离乳中期)	(172)
牙床咀嚼期(离乳后期)	(173)
自由咀嚼期(离乳结束期)	(174)
幼儿食物的设计	(175)
身体不适的家庭护理	(176)

发热	(176)
腹泻	(178)
咳嗽	(179)
家中事故的预防	(180)
误服!怎么办?紧急项目	(182)

第八部分



婴儿易患的二十五种疾病	(183)
以发热为主要症状的疾病	(184)
感冒综合征	(184)
流行性感冒	(184)
幼儿急疹	(185)
高热惊厥	(185)
麻疹	(186)
川崎病	(186)
流行性腮腺炎	(187)
疱疹性咽峡炎	(187)
发疹的疾病	(188)
水痘	(188)
风疹	(188)
溶血性链球菌感染症	(189)
手足口病	(189)
传染性红斑	(189)
咳嗽、呼吸困难的疾病	(190)
支气管炎	(190)
肺炎	(190)
百日咳	(191)
急性喉炎	(191)
吐、泻性疾病	(192)
轮状病毒腹泻	(192)
肠套叠	(192)
眼和耳的疾病	(193)
结膜炎	(193)
中耳炎	(193)
皮肤的疾病	(194)
特异性皮炎	(194)
脓疱病	(194)
传染性软疣	(195)
念球菌性皮炎	(195)



0~2岁

应该这样

育儿

宝宝初生时只会吃奶、睡觉，逐渐会坐、会爬、会站、会迈步……

在大人不知不觉中，孩子迅速地成长。

从拍下的照片中发现孩子每个月龄都有变化。

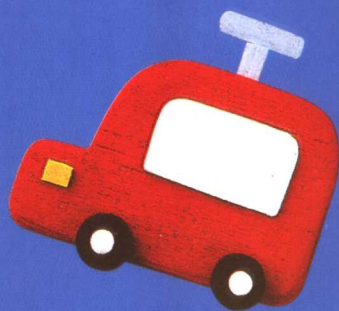
孩子们的成长充满个性，表现也存在个体差异。

因为有了孩子，生活发生了变化。

这时父母能做的是什么呢？不只是抚育孩子，而是做孩子成长的帮手。

育儿大全科

第一部分





0~2岁

身体、智力和运动功能发育的标准表

选自丹伯式发育筛选测验

婴儿和幼儿的身体、智力和运动功能的发育日新月异。昨天不会的，今天就会了，这毫不奇怪。长时间观察，不知什么时候会了很多东西。可是从父母的角度来看，总认为孩子还不行，非常担心。

因此，作为一个标准，请参考多数孩子行动的调查表。这样可以了解到孩子学会一件事的时间幅度。其实，发育早也并不意味着将来的优秀。有的孩子运动功能发育早，可语言能力发育晚。这种发育不均衡的现象是必然的，不必大惊小怪。

○表的阅读方法(例)



这表示有25%的婴儿在4~8个月时能在“无支撑情况下坐着”，90%的婴儿在7~9个月时才能完成这个动作。

例如，“扶东西站立”等75%~90%的孩子能完成的范围(红色表示)较小。而“合着音乐拍手”等项目，红色(深红)的范围较大。这个项目75%的孩子能完成，剩下的15%的孩子还需相当长的时间才能完成。这显示具有很大的个体差异。余下的10%的孩子必须长期观察才能看出来结果。

月龄

1

2

3

4

5

6

7

粗略的运动功能

趴着时能抬头

腿能支撑

趴着时头能抬45度

一拉就起来，脑子不笨

无支撑能坐

趴着能挺胸

脖能挺起来

会翻身

细微的运动

能追视到中央线

能握啾啾棒

对称的运动

坐着拿两块积木

追视超过中央线

伸手摸东西

能180度追视

会拍手

能把积木两手传递

语言

对铃声有反应

能发出哭声以外的声音

能转向声源

会笑

个人与社会性

能注视人脸

一逗会笑

自动笑

能自己吃饼干

玩具被抢时反抗

1个月时90%例可能

月龄

1

2

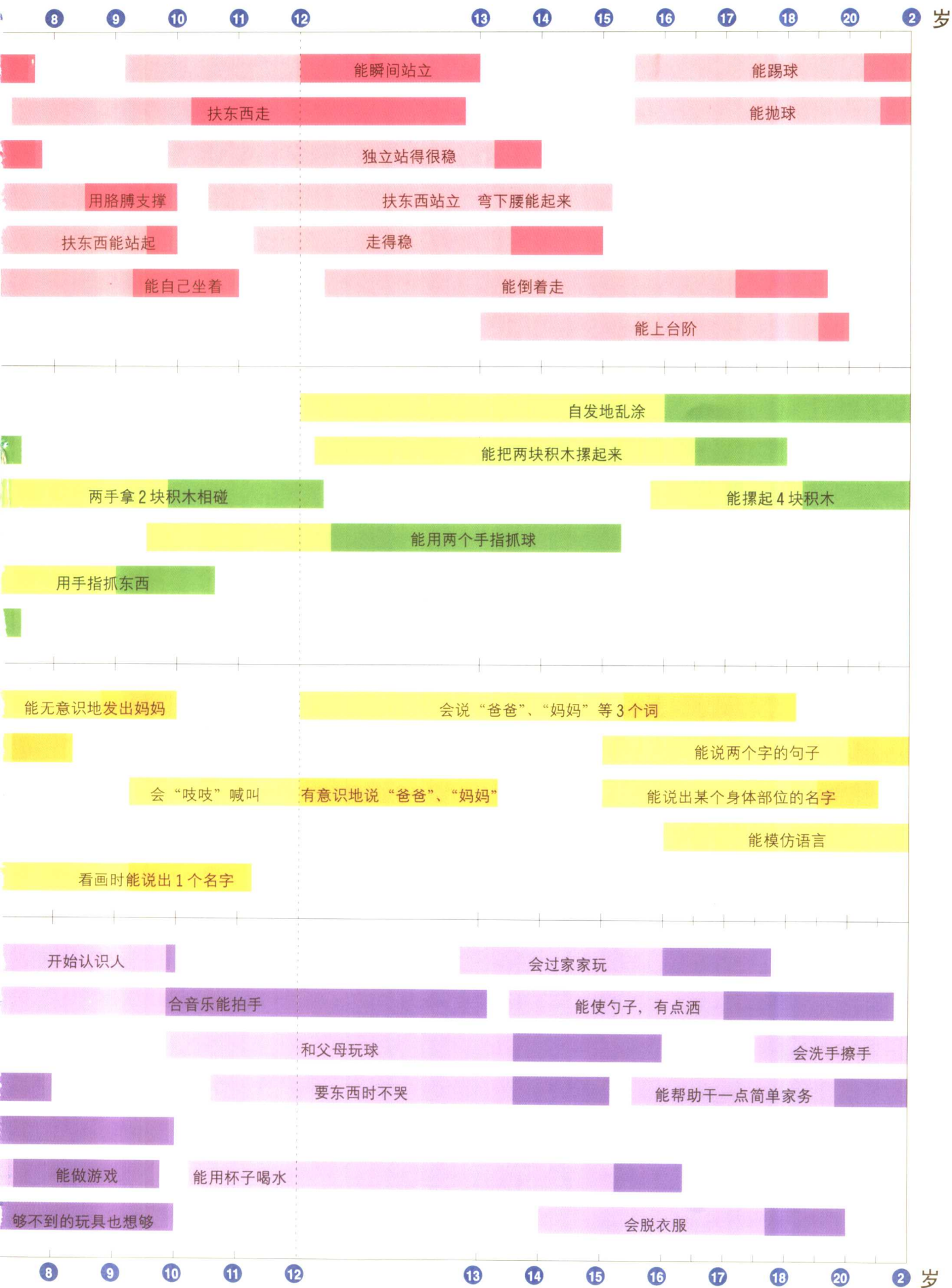
3

4

5

6

7



0个月

无意识地活动身体
对外界刺激反应敏感，

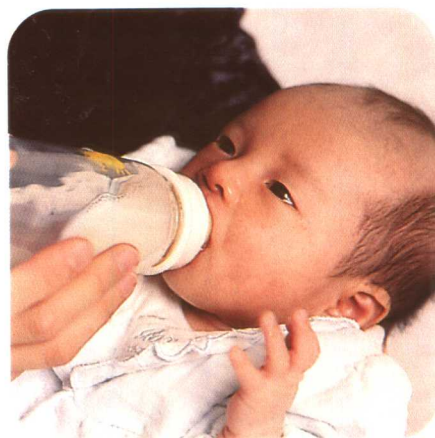


伊藤真凤

出生时体重为

3.169 千克

妈妈说：这孩子每天表情多变，无论什么动作都招人喜欢。



母乳不足时，可以喂牛奶。因婴儿抵抗力还比较弱，奶瓶和乳头要注意消毒。



虽然哭得很厉害，但只要妈妈将他抱起时立刻高兴起来，从这副笑脸可看不出刚哭完！

真风的一天



反复吃奶、睡觉，先按孩子的情况处理

婴儿在妈妈肚子里时，每隔20分钟就要睡一觉，生下来后似乎仍残留这种节律。这个时期的婴儿表现为反复地吃奶和睡觉，而且很难睡长觉。还是先按孩子的实际情况护理吧。

另外，生后1~2周左右，母乳的分泌还不稳定，而且孩子还不太会吸乳，所以孩子要奶就给。这时候母亲往往睡眠不足，白天最好与孩子一起睡觉，休息一下。

生后数日间，体重一时减轻是常见的

婴儿出生4~5天，体重一时减轻，称为生理性体重减轻。依婴儿的不同，体重有时可减轻一成。吃母乳第3~4天开始，婴儿体重开始增加，出院时能恢复到初生体重。生下来就小的婴儿体重恢复得稍慢一些，大概出生后10天至2周左右才能恢复。

其后，体重一般以每天30克左右的速度增加。母乳喂养的情况下，往往担心奶是否够吃，如果体重以这个速度增长，还是不成问题的。

排便和喂奶前后的体重是有变化的，每天测体重不要为此而忧虑。体重以每周为单位计量。

新生儿期的担心

刚生下来的男孩有时发现生殖器有点肿，是正常现象，还是有什么病？真令人担心。

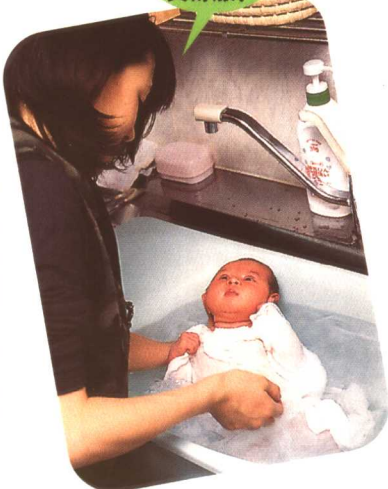
生殖器肿会自然消退，所以不必担心。



新生儿期的男孩有时睾丸肿大，但几乎都能自然消退。即使阴茎头上包皮过长，也不要强剥。另外，女孩的处女膜有时也外露，也会自然消失。

不管有什么担忧，到1个月健康检查时再咨询吧！

这洗澡水真舒服！



产后1个月为预防感染，要用婴儿专用浴盆洗澡。



宝宝还不太会吃奶，婴儿和妈妈通过抚摸来控制喂奶的速度。

酣睡



白天用能移动的婴儿床，让婴儿睡在母亲能看到的地方，这样母亲才能放心。



饿了、尿布湿了，婴儿都以“哇哇”的哭声来表达。



步行反射

将婴儿拎起站立时，婴儿两足交互踏出。这是为将来行走作准备。



把握反射

把手指放在婴儿的手掌时，婴儿马上将手指握住，令人吃惊。



拉起反射

握住婴儿的双手，缓慢拉起上身时，婴儿的头也向上使劲。



吸吮反射

东西入口时，反射性地做吸吮动作，有这种反射才能吃奶。



拥抱反射

当有大的声音时，或将上身突然搬起时，婴儿的两臂立即展开呈拥抱状。

新生儿期还残留着各种各样的反射

刚生下来的婴儿可见到若干原始的反射。有代表性的如：将手指放到口里时会发出吸吮的吸吮反射。正因为有这种反射，婴儿生下来不用谁教，立即能吃奶。

当把手指放在婴儿的手掌上时，婴儿马上用力握住。这叫把握反射，是人类在猿的时候幼猿为了搂住母亲的一种本能，虽然进化成人，但反射仍然保留着。另外，把头搬起马上放下时，婴儿两臂立即分开呈拥抱状，叫作拥抱反射。把住婴儿的

两腋站立时，婴儿的两足交替向前迈步，这叫步行反射。这些都是新生儿特有的反射，生后3~4个月消失。

听觉、嗅觉和味觉

听觉是在胎儿期形成的。嗅觉也相当敏锐。有人实验过，婴儿能识别母亲的奶味。另外，新生儿喜欢甜味，给酸和苦味的东西喝时，立即皱眉，表情痛苦。也常听说，当改变牛奶的品牌时，孩子拒饮。这说明婴儿的嗅觉和味觉远远超过大人的想像。

1

个月

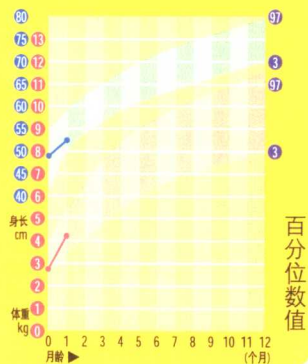
时间也开始规律
 体形变得丰满，
 哺乳的

增野太二

出生体重

现体重

2.870 千克 4.096 千克



在1个月健康检查时，等待时间虽然长，可是太二一点也不闹。半夜的哺乳还在继续。



婴儿特有的胖乎乎的体形形成了

这个时期体重的增加很明显，顺利的话，以每天30克左右的速度增加。满1个月时，体重能增加1~2千克左右，有了皮下脂肪，体形变得胖乎乎的。

由于母乳消耗量用眼睛看不到，不少母亲总担心母乳不足，于是就补充牛奶。吃奶后3个小时左右如果孩子不再要，可以认为奶量充足。究竟奶量不足，请在1个月时的健康检查中向医生询问。

眼睛追视活动的东西，对发音的玩具有反应

出生时婴儿只能模糊地看东西的眼睛逐渐能够聚焦，听觉也进一步发达起来。哭的时候一听到母亲的声音就停止了，表情也变了。

对声音的刺激很敏感，很喜欢“嘎啦嘎啦”的声音。如果在其眼前摇动东西，孩子会盯视，并追视活动的物体。

通过这些现象可了解到孩子视觉、听觉和智力发育的情况。

睡眠和喂奶的时间也开始变化

与每天睡了醒、醒了睡的新生儿期相比，1个月的婴儿醒的时间稍长，睡眠的规律开始形成。昼夜的区别有了一点点，但还不能完全区别。这时正是昼夜容易搞错的时候，要留意睡醒的时间。

喂奶在某种程度上是不定时的，3个小时喂一次的孩子增加了，但吃奶时间不规则的孩子也不少。这种情况不要心急，慢慢会好的。

太二的一天



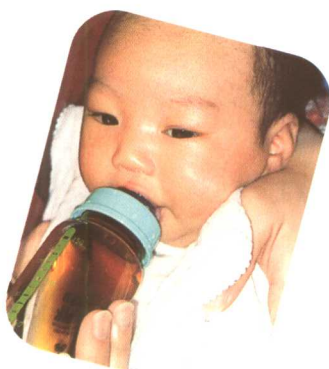


床上可挂上能咕噜咕噜转动的饰物。孩子非常喜欢明亮、清晰的色彩。



睡着的时候发出“嗯—嗯”的哼哼声，脸色通红，这样的孩子很多。

闹人时最好由妈妈抱起来，跟孩子搭话时，孩子盯着看妈妈。



为了习惯母乳和牛奶以外的口味，初次喂大麦茶。



告别婴儿浴盆，跟大人一起洗澡。洗澡往往由爸爸负责。



尿布刺激引起的皮炎可采取洗浴的方法进行护理，但要在舒服服地大便之后进行。

1 个月 时令人担心的问题解答

问：刚出生的宝宝，头发浓密，最近头发掉了不少，这么小的孩子就脱发吗？

答：孩子正处在胎毛脱落时期，不要担心，不碍事。



孩子刚出生时，全身都长着软毛，除头部外，肩、背、前额等处的毛黑黑的，头发浓密。然后，这些毛多半在生后脱去，所以早晨看到床单和枕头上满是头发。接着马上长出真正的头发，所以没有问题。另外，原来头发少的孩子在2岁左右也会长出来，故请不必担心。

活动孩子的手足，让孩子自己主动转脸

孩子的活动日渐增多，为了方便手足活动，应该告别婴儿服，换上不妨碍手足活动的衣服。

这个时期，孩子的脖子也有劲了，能够主动地转脸了。随着脖子力量增强，神经系统迅速地发育起来。

告别婴儿浴盆，与大人一起洗澡

为了防止事故和预防感染，孩子在新生儿期用婴儿浴盆洗澡。但一个月后可以和大人一起洗澡了。

要注意洗澡水的温度，在寒冷季节也要注意洗澡间的温度。要提前准备好洗完澡需更换的衣服。

2个月

开始咿呀学语
手足动作变得活泼，

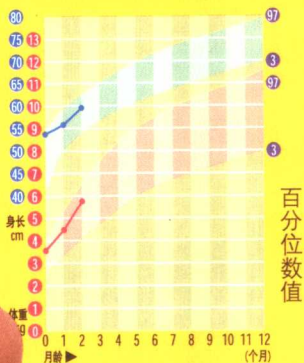


田中海七太

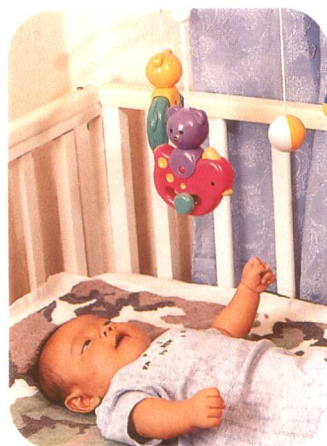
出生体重

现体重

3.452 千克 5.808 千克



现已2个月开始饮果汁，握力很强，已经能抓哗啦棒了。



对能动的东西感兴趣，如果悬挂上小玩物，眼睛会盯着看。



为了习惯母乳和牛奶以外的味道，到两个月时开始给果汁。

海七太的一天



会吃奶了，体重增加速度稍稍减慢

开始不会吃奶的婴儿因口周围的肌肉发育了，比原来强多了，在短时间内就能吃饱。婴儿的身体发育逐渐慢起来，形成了特有的、胖乎乎的婴儿体形。这时体重增加速度比以前稍慢，一般每天增加25~30克左右。当然，体重增加是有个体差异的，只要孩子健康、精神好，就不要担心。

脖子已相当挺实，身体的活动多起来了

婴儿的脖子还不能说完全硬实，这个时期往往不像以前那样摇摇晃晃。即使短时间抱着也能保持脖子挺立的姿势了。如果趴下，他能把脸和肩抬起来，还可以向左右张望。另外，让他仰卧在床上时，一召唤他的名字，他就把脸转向发出声音的方向。这些现象是脖子挺实的表现。

身体的活动更加剧烈，此前只能笨拙地左右同时活动的手变得灵活。原始反射也渐渐消失。

一逗就笑，高兴时咿呀学语

婴儿的视力增强了，用玩具等一逗就笑，表情也丰富了，因而哄孩子就更加有趣了。另外，婴儿高兴时不时发出“啊”、“呜”音，这是婴儿语言的原型。这时如果亲切地与之搭话，婴儿就能愉快地连续发出声音。这样的对话会使婴儿的智力增强和语言更加丰富。



能把手在身体前交叉，吮吮手指。手和手指活动开始灵活。



用玩具等逗他时，他盯视着，玩具一动，他的眼睛就追视。



因脚的活动很灵活，做屈伸活动时他会非常高兴。以婴儿体操形式进行皮肤接触教育。



笑呀

表情更加丰富，一逗就微笑，越来越招人喜欢了。



啊~张嘴

高兴时像说话似地发出“啊”、“呜”的声音，开始冒话。

2个月 时令人担心的问题解答

问：也可能是头形造成的，醒的时候或睡觉的时候头总向左侧歪，是不是有斜颈病？有点担心。有什么好办法吗？

答：孩子往往有方向癖，不能变成斜颈。婴儿常常有自己喜欢的方向，只是程度不同。斜颈是颈部的粗大肌肉僵硬发板，因此颈部不能活动，只能向一侧活动。方向癖不能变成斜颈。另外，即使是斜颈，几乎都可自然治愈，不必担心。



加油



趴下时头能抬起来，嘴里不时发出使劲的声音，累了就喘口气。

昼夜的区别即将开始，生活规律即将形成

婴儿昼夜的概念逐渐形成，注意的话可以发现，晚上能睡5~6个小时，半夜往往不用喂奶了。

喂奶和睡眠的规律一定下来，抱着孩子散步等日常活动就可以安排了，这样一种有规律的生活就开始了。

大便的次数减少了，如果便秘可进行按摩和灌肠

一到这个时期，婴儿的排便就减少了，很多妈妈都为此担心。但是，即使3天便一次，能顺畅地排下来也属正常，母亲用不着担心。

但是，如果孩子一周不排便，而且腹胀难受，可以给柑橘类的果汁，或按摩腹部，或做灌肠等护理。