

雄踞美国育儿类图书畅销榜240周

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS  
CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

# 美国儿科学会 育儿百科

(第3版)

[美] ■ 斯蒂文·谢尔夫(Steven P. Shelov)  
医学博士 主编

■ 罗伯特·汉纳门(Robert E. Hannemann)  
医学博士 副主编

## 0~5岁

美国儿科学会75名专家倾力力作  
全球累计销量超过150000000册  
配有350多幅精美插图

科文健康文库

满国彤 罗强

女亭 等主译

# 美国儿科学会 育儿百科


(第3版)

[美] ■ 斯蒂文·谢尔夫 (Steven P. Shelov)  
医学博士 主编

■ 罗伯特·汉纳门 (Robert E. Hannemann)  
医学博士 副主编

## 0~5岁

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS  
CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

 中国劳动社会保障出版社

著作权合同登记号：图字 01 - 2003 - 7240 号  
图书在版编目 (CIP) 数据

美国儿科学会育儿百科：0~5岁 / (美) 谢尔夫 (Shelov, S.P.) 主编；满国彤等译。—北京：中国劳动社会保障出版社，2004

科文健康文库

书名原文：Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5

ISBN 7 - 5045 - 4382 - 9

I. 美... II. ①谢... ②满... III. 婴幼儿 - 哺育 - 普及读物  
IV. TS976. 31 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 114516 号

This publication is a translation of  
*Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*  
©1998 by the American Academy of Pediatrics

This translation reflects current practice in the United States of America  
as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics.

The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language  
used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims  
any responsibility for any errors.

中文简体字版权©2003 科文 (香港) 出版有限公司  
中国劳动社会保障出版社出版

**中国劳动社会保障出版社出版发行**

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

\*

**北京科文剑桥图书有限公司承销**

(北京安定门外大街 208 号三利大厦 邮政编码：100011)

购书热线：010 - 64203023

\*

北京民族印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 27 印张 716 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 4 月第 2 次印刷

定价：49.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211 发行部电话：010 - 64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64911344

---

# 前 言

## Foreword

《美国儿科学会育儿百科——0~5岁》是美国儿科学会开发的三卷本儿童养育丛书的第一卷，本系列图书的其他两卷内容分别为从学龄前到少年卷，以及从少年到成年卷。

美国儿科学会是一个由 53 000 名从事维持婴儿、小儿、少年和青年的成人人格、精神和社会生活健康的儿科医生、儿童医学专业人员和小儿外科专家组成的组织。这本书是美国儿科学会为父母提供的关于一系列儿童健康话题继续教育的组成部分之一。

这本书与书架上众多同类图书的不同之处在于，它是由美国儿科学会的众多专家共同开发，由 6 名资深编辑在 75 名儿科专家的帮助下开发了最初的资料，最后的稿件经过无数儿科专家的修订而成的。由于儿科的医疗信息不断更新，所有的努力都致力于使该书可以提供最新的医疗信息。

我们希望本书成为父母育儿时的无价之宝，我们深信本书提供了儿童养育和儿童健康方面的最好资料，读者肯定会发现，本书对于育儿极为有用，我们鼓励读者在应用本书的同时，一定要听取关系自己孩子健康的儿科医生的建议和帮助。

Joe M. Sanders, Jr., M. D.

美国儿科学会执行主席

---

## 序：亲子之间最美好的馈赠

你的孩子是你得到的最美好的礼物。从你将生命的奇迹抱在臂弯中的那一刻起，你的世界将变得更加宽广和富有。你可以体会到情感的涌动、生命奇迹的变化、前所未有的愉快、混乱和压力，你会渴望知道你能否领会到新生宝宝的需要。这些感觉在以前是难以想像的——没有养育过孩子的人很难有真实的体验。

亲子之间的感情是很难用言语来描述的。为什么当你的宝宝第一次微笑时你的眼中会充满泪水？为什么你会对宝宝发出的第一个单词充满自豪？为什么当你看到宝宝第一次跌倒时心脏会突然剧烈跳动？这些答案就在于你和宝宝之间独特的双向交流关系。

### 宝宝给你的礼物

尽管简单，但宝宝给你的礼物足以使你的生活变得更加美好。

宝宝给你的礼物：

- 毫无保留的爱；
- 绝对信任；
- 发现的喜悦；
- 情感升华。

#### 毫无保留的爱

宝宝一出生，你就是他眼里世界的中心，他对你的爱毋庸置疑，毫无索求。随着宝宝的成长，他会以无数种方式表达这种爱——从第一次对你绽开笑脸到亲手为你制作卡片。他的爱充满对你的崇敬、喜爱、忠诚和讨你喜欢的强烈渴望。

#### 绝对信任

孩子对你充满信任。在他眼里，你是强壮的、力大无比的、无所不能的，还无所不知。随着时间的推移，他会通过在你接近时的放松、向你求助和自豪地向别人指认你等方式表现这种信任。有时，在碰到使他害怕的事情（包括伤感）时，他会倚靠在你身上寻求保护。例如，当你在场时，他会尝试独自一人或与陌生人在一起时不敢尝试的新技能，他相信你能保证他的安全。

#### 发现的喜悦

养育孩子可以使你有机会重新回味儿时的愉快与欢乐。尽管你不能通过孩子重现你

的生活，但你可以分享他探索世界的快乐，在这个过程中，你可能会发现你连做梦都没有想到拥有的能力和才干。这种共鸣伴随着不断增长的自我意识，使你有能力和你渐渐长大的孩子一起玩耍以及产生互动。发现的事情——不管是新技能、单词还是克服困难的方法，总是可以增加你作为长辈的经验和自信，同时使你准备更好地迎接前所未有的新挑战。

### 情感升华

通过孩子，你将会体味到喜悦、爱、自豪和激动上升到了新的高度，你也会体验到焦虑、愤怒甚至挫折。当你拥抱孩子，感觉他可爱的手臂围绕在你的颈部时，你的喜悦是不言而喻的。当你感到不能进行情感交流时，挫折感注定会油然而生。有时，当你的孩子逐渐长大并寻求建立自己的独立生活时，这些情感会变得极端。3岁时还和你在房间里愉快蹦跳的孩子，4岁就可能出现一个令你吃惊的逆反时期，出现这种极端情况并不是矛盾，仅仅是成长的真实体现。作为父母，你应该接受挑战并欣赏孩子表达给你的和你自己体会到的所有情感，并能进一步利用这些情感给予孩子稳步的指导。

### 你给宝宝的礼物

反过来，作为父母你可以为你的孩子提供许多重要的礼物，虽然有些礼物微不足道，但都是强有力的馈赠。给予这些礼物将使你成为好父母，得到这些礼物将使你的孩子变得健康、活泼和自立。

你给宝宝的礼物：

- 无条件的爱；
- 自尊；
- 价值与传统；
- 快乐；
- 健康的身体；
- 安全的环境；
- 技能与能力。

### 无条件的爱

爱是亲子关系的核心，是双向交流。正如他对你的爱毋庸置疑一样，你必须付出你的爱并绝对接受，你的爱不能以孩子的表现或行为为基础，也不应该用作报酬或作为威胁。你对孩子的爱是永恒而无可争辩的，尤其是当孩子出现过失行为或者其行为需要加以限制或矫正时，爱便表现出来。爱必须独立，并超越对孩子的短暂过失的愤怒或挫折。不要将孩子与行为混淆，也不要让孩子思考你的作为，随着孩子的成长，他越肯定你对他的爱，他就越自信。

### 自尊

作为父母，你给孩子最重要的礼物之一是帮助孩子建立自尊。这不是一个容易或很快能完成的过程，自重、信任并坚持信仰是自尊的重要组成部分，需要很多年才能牢固建立。孩子需要你永久的支持和鼓励才能建立这种精神，正如他学习信任自己一样，孩子也需要你的

信任。爱他、花时间与他相处、倾听他的心声和表扬他的成绩都是建立自尊的组成部分。假如他能够信任你的爱、尊敬并自重，就能很容易地建立快乐成长和感情健康所需要的自尊。

## 价值与传统

不管你是否主动尝试将你的价值观与信仰传递给你的孩子，和你一起生活的事实注定意味着孩子要接受一些你的价值观。他能注意到你的工作纪律性、坚定的信念以及言传身教，他将参与家庭的宗教仪式和传统并对其意义进行思考。你不能期望或要求孩子完全按照你的意愿行事，但你可以忠实、清楚和彻底地表达与孩子的年龄和成熟水平一致的想法，给予孩子指导和鼓励，而不仅仅是要求。在孩子的年龄和语言适当的情况下，鼓励孩子提出疑问并进行讨论，而不是将自己的价值观强加给孩子。假如你的信仰合理并且你忠实于这些信仰，孩子很有可能采纳其中的很大部分。假如你在生活中的所作所为有什么不妥（这是我们的生活中普遍存在的现象），你的孩子经常是为你指明这一情况的人，他们或是通过微妙的行为，或是在他们长大一些后，更直接地产生与你不同的意见。形成价值观的过程并非一帆风顺，它需要建立在牢固基础上的灵活性。自觉、愿意倾听孩子的心声并做出适当改变，更为重要的是你遵守传统的表现将有助于使亲子关系达到最好。价值观和原则选择的最终决定权在孩子，奠定基础的是你的思想、共同的观点，更为重要的是你的所作所为。

## 快乐

没有必要教孩子快乐，但他的确需要你的允许和鼓励，才能使自己的快乐心情自由释放。你越愉快——尤其是和孩子相处时——意味着孩子生活得越愉快，他拥抱生活的渴望就越强烈。听到音乐时他会跳舞；太阳出来时他会仰望蓝天；感到幸福时他会开心的笑；这种健康的状况经常表现为孩子容易集中注意力并充满好奇心、愿意进入一个新的地方并接受新鲜事物、渴望进入周围的世界，并且将新的图像、物体和人整合为他自己的成长体验。需要记住的是不同的孩子有不同的性格，有些孩子明显更加精力充沛，有些更吵闹，有些更贪玩，而有些更沉默。但所有的孩子都会以自己的方式表现他们对生活的喜爱，作为父母你应该发现这种方式，并培养孩子的快乐。

## 健康的身体

很显然，孩子的健康与早年你所提供的护理与指导有关。这些活动开始于妊娠期，表现为你对自己的良好照顾以及及时的产科和儿科检查。通过定期带孩子向医生咨询、避免孩子发生意外、提供营养丰富的饮食、鼓励儿童时期进行锻炼，你保护和强健了他的身体。你自己也有必要维持良好的健康习惯，避免不良生活方式，例如抽烟、酗酒、滥用药物、缺乏合理的体育锻炼。从这种意义上说，随着孩子的成长，你就是孩子活生生的身体健康范例。

## 安全的环境

很自然，你想给孩子一个安全舒适的家。这不仅仅意味着只是有一个温暖的地方睡觉和存放玩具，同时它也是一个保证身体安全的庇护所，更为重要的是它是一个情感压迫最小、和谐与爱最大的空间。孩子可能感觉到其他家庭成员之间的问题并为其所困扰，因此重要的

是对所有家庭的问题、甚至轻微的冲突均尽可能快地采取合作的方式加以解决。这需要听取彼此的意见和想法，但是记住你的家庭成员构成了促进孩子发育和发展潜能的环境。在家庭中有效地解决冲突或困难最终有助于孩子顺利地处理冲突和困难，并为孩子自己应对挑战提供积极的例子。

### 技能与能力

随着孩子的成长，他将花费更多的时间发展和体现生活中各个领域的技能与能力。你应该通过鼓励和提供必需的设备器械尽可能多的帮助他。在你那蹒跚学步的幼儿长成一个学龄前儿童的过程中，对他帮助最大的是书本、杂志、玩伴和托儿所，但不能忘记一些最重要的学习工具：当孩子感到安全、自信和被爱时，他的学习进步最快；当提供引起他积极反应的信息时，他的学习进步最快。一些信息最好通过玩耍——孩子的语言——提供，幼儿通过玩耍学会了大量的东西，尤其是与父母或玩伴在一起时。其他信息可以通过实际经历进行学习，这意味着通过与不同的地方、人们、活动和经验进行接触而学习；通过故事、图画书、杂志和兴趣活动类书籍可以学习其他知识；还有一些知识可以通过观察学习——有时恰恰是观察你，有时是观察其他儿童或成年人。学龄前的经历也有助于促进孩子的社会化。

假如你认为学习是件愉快的事并且对孩子的发现感兴趣，他将很快认识到学习的成就不仅是个人满意的源泉，而且是取悦于你的方法，这个秘密使他找到很好的学习机会，并让他以更适合自己的方式和速度学习。

## 给你日常生活的建议

孩子健康成长所需要的指导和支持与亲子关系的所有技能有关：培养、指导、保护、分享和起模范带头作用。与其他技能一样，这些技能也可以学习并加以时日来完善，有些对你来说比他人容易，有些似乎在某些时间内比其他时间容易，这些差异是养育孩子期间的正常事情，但确实使工作更具有挑战性。下面的提议将有助于开发你为人父母的自然潜能，以便为孩子提供一个最好的开端。

### 使孩子感到自立的愉快

承认孩子是独特的——与其他人均不相同，并且欣赏他的特质，发现他的特别需要和力量、性格和易变性，尤其是在婴儿早期就已经表现出来的幽默感，允许他向你展现玩耍的愉快。孩子越愉快、你越欣赏他独立的个性，就越能成功地帮助他发展忠诚、安全和自尊感，你也会有更多为人父母的乐趣。

### 自我教育

关于为人父母的角色，你所知道的可能远远多于所做的，你用多年时间观察自己的父母以及其他家庭，你可能曾经照顾过他人的孩子，有许多本能的反应可能使你成为献身的父母。在其他年代，这可能是你养育孩子所需要的所有准备。然而，我们的社会极其复杂，并且在不断变化，为了在这个新世界中指导孩子，父母必须经常接受一些额外的教育。例如，与儿科医生或其他父母谈话、提问，阅读与你家庭问题有关的文章，与当地的宗教组织、学



校系统以及儿童护理中心、父母培训课程和从事相关儿童问题的其他组织接触。这些组织通常会形成一个网络对有需要的父母提供服务，当你感到非常迷惑或受挫时——这个问题并不少见，这些网络的帮助会使你感到更加放心和安全。

随着你所接受的建议的积累，对其进行筛选是对你和孩子都正确的选择。你所学习的很多东西可能有很大的价值，但并非所有的都有价值。因为养育孩子是个人的事，注定有许多意见分歧，你不必强迫自己相信所有你听到或读到的东西。事实上，你自我教育的目的是避免你的孩子受到不适合家庭建议的影响，你知道得越多，也就越有能力判断什么最适合自己的家庭。

## 做出表率

模仿你是孩子向你表达爱的一种方法，也是孩子学习如何行事、开发新的技能和照顾自己的方法。从最早的时期开始，他就对你进行密切的观察，跟随你形成自己的行为方式和信念，你的影响形成了永久性的图像和他以后生活的态度和行为定型。

给你的孩子做出好的表率意味着富有责任心和爱心，不仅仅和孩子保持一致，也和家庭中的其他成员保持一致。例如，你对婚姻的行为将指导他对男女角色的认识，长大后他会认为他应该这样做。夫妻应该向对方表示自己的爱，假如你的孩子看到他的父母可以公开交流、相互合作并分担家庭责任，那么他在自己的婚姻关系中将具有这种技能。

做出表率也意味着照顾你自己，热心而充满热情的双亲很容易将精力过度集中于家庭而忘记自己的需要，这是很大的失误。孩子的身体与精神健康依赖你，并期待你向他展示如何保持身体健康。照顾你自己是自我尊重的体现，这对你和孩子具有同样的重要性。过度疲劳或生病时休息一下或停止工作，使孩子知道你尊重自己和自己的意愿。给你的工作或嗜好留出时间，使孩子知道你重视某些技能或有兴趣，有助于孩子养成这种习惯，最终形成自己的爱好。因此，你越健康越快乐，你和孩子生活得也就越好。

## 表达你的爱

表达爱不仅仅意味着说“我爱你”，孩子并不理解词汇的意思，除非你用爱心对待他。让孩子体验到自然的、放松的和真心的爱，通过拥抱、亲吻、摇晃和游戏与孩子进行充分的接触，每天与孩子进行亲切交谈，和他一起唱歌和阅读，当孩子有反应时认真倾听并进行观察。通过对孩子的密切关注和你充分的爱，孩子会感到特别安全，为他自尊的形成奠定牢固的基础。

## 进行充分而公开的交流

你需要教孩子的最重要的技能是交流，孩子很小时便凝视你的眼睛并倾听你的轻声细语，他一直倾听并观察你与家庭成员之间的交谈，后来在你的帮助下他可以分辨出关心、困难与迷惑。他需要你的理解、耐心、诚实和开明。

家庭成员间进行良好的交流并不是一件容易的事，当双亲都在工作、过分忙碌或处于很大的压力之下以及其中一方情绪低落或压抑时，进行交流尤为困难。家庭成员之间的和谐与合作可防止交流困难，并且需要在问题发生时愿意面对困难。表达你的感情并鼓励孩子与你

进行同样坦率的交流，期待他出现反映悲伤、恐惧、挫折或伤感时的行为变化，并表示你理解这些情感，提出问题、倾听孩子的反应并提出建设性的建议。

也要注意你自己的谈话，在要对孩子说的话将要出口时进行认真思考。在你感到受挫或愤怒时，很容易说出尖刻的、甚至是粗鲁的话语，尽管这不是你的真实意思，但孩子可能永远不会忘记。没有经过考虑的话语或笑话可能对孩子会有伤害，诸如“你这个傻瓜”，“这是个愚蠢的问题”和“你不要烦我”这样的话语可能使孩子感到自己微不足道，严重伤害他的自尊。假如你对孩子一直批评或对孩子漠不关心，他可能不愿意与你说话。他可能不愿意提出问题并误解你的意思，而不是向你寻求指导。与对其他人一样，需要鼓励孩子提出问题并表达他的想法，你对他越敏感、越注意、越诚实，孩子对你也越诚实，和你在一起感到越舒服。

### 与孩子多待一会

假如你每天与孩子相处的时间很短，就不可能满足孩子所有的需要。为了在身体和心理上了解你并对你的爱感到满意，孩子需要长时间和你相处，尽管你有很多家庭外的事务，但你仍然要有时间与他相处。尽管你有一个全职的工作，但每天仍要有与孩子亲密相处的时间。重要的是不仅仅与他在一起，而是要满足你们双方的需要。你与孩子相处是否有时间的限制？这是很难回答的一个问题，高质量的一小时相聚有时超过同处一个房子但不同房间的一整天。有时你整天在家，但没有给予孩子需要的密切关注。这时智慧的你就要调整自己的计划并给予孩子所需要的关注。

每天抽出一段特定的时间与孩子共同进行他感兴趣的活动非常有益，进行所有的家庭活动均应将孩子考虑在内——如一日三餐的准备、进餐等。利用这些时间与孩子探讨个人爱好、日常事物和其他问题。

### 给孩子的成长变化提供营养

孩子还是新生儿时，很难想像他如何长大，父母的主要任务是鼓励、指导并帮助他的成长。他需要你提供身体正常发育所需要的食物、保护和关怀，同时还需要对他的精神和心理发育进行指导，以便形成健康、成熟的人格。不要阻止孩子的变化，你的任务是观察并培养这种变化。

指导孩子的成长涉及大量的原则，对你和孩子都一样。随着孩子的逐渐独立，他需要一些原则和指导以帮助他知道什么可以做，而且，你有必要提供这种约束，建立适合他发育的各个阶段的原则，并根据情况的变化做出相应的调整，而不是墨守成规。

混乱和冲突无助于孩子的成熟。确信所有人能够理解并同意孩子自己选择的成长道路以及自愿遵守的规则。给所有的监护人立下孩子不听话时要遵守的规矩，并在孩子更有责任心时，随时调整这些规矩。

培养孩子成长的另一条途径是教孩子学会适应周围的变化，你可以通过平静地处理发生在他周围的变化并准备帮他适应家庭内发生的巨大变化来教导他。新生儿的到来、家庭成员的死亡或疾病、父母的新工作、婚姻问题、分居、离婚、再婚、失业、慢性疾病等所有这些情况均会对孩子和你产生深刻的影响。如果全家人作为一个团结的集体面对这些挑战，孩子

就可以安全地接受并适应这种变化。对孩子开诚布公，可以帮助他迎接这些挑战，良好成长。

### 最小化挫折和最大化成功

取得成功是孩子自尊发育的途径之一。这个过程开始于栏床上孩子第一次尝试利用身体进行交流的时候，假如达到目标并获得赞扬，他很快会感到自己非常棒并渴望接受更大的挑战。相反，假如他没有获得成功并且他的能力被忽视的话，最终他会对自己失望，并拒绝再次尝试，变得退缩或生气，有时甚至感到受挫。

父母应该让孩子接受挑战，这有助于发现他的能力并帮助他获得成功，同时防止孩子遇到可导致许多挫折或失败的障碍。这并不是说可以帮助他做这些事情，或者不让他遇到这些问题，如果成功的过程中孩子没有经受过一定的奋斗，那么则毫无意义。然而，超越孩子能力的挑战会带来太多挫折，孩子将会产生失败感从而带来负面影响。关键是在要求孩子尝试时，给予他力所能及的任务。例如，选择适合孩子玩耍的玩具，在用手握持的时候既不太小，又不太难；为他寻找不同的伙伴，有的大些，有的小些；邀请孩子和你一起收拾房间，在他逐渐长大时，让他成为主角，但不要期望他可以真正处理得很好。

在养育孩子时，很容易将你自己的希望转移到孩子身上。自然，你希望孩子接受最好的教育，获得所有可能的机会并最终获得成功，过上好生活，但注意不要混淆你自己的希望和孩子的选择。在我们这个充满竞争的社会，孩子的成功要承受很多压力。有些幼儿学校要求进入的必需条件。对于某些职业或运动项目，假如孩子在10岁前仍没有接受培训，他就不适合从事。在这种氛围下，承诺可以将孩子从“普通”转变为“超级”的流行培训计划显然难以理解。许多望子成龙的父母渴望孩子获得一个良好的开端，但不幸的是这种渴望很少与孩子的兴趣一致。

在小时候被迫从事长跑训练的儿童与其他儿童相比并不能做得更好或获得更高的技能。相反，精神和感情压力会产生消极的影响，使孩子出现学习或行为问题。假如孩子是真正的天才，他就有能力处理早期的学习问题并正常地发展，但多数有天赋的儿童并不需要过多的压力。假如父母给予他很大的压力，他会因负担过重而产生焦虑，假如孩子辜负了父母的期望，就会产生失败感并担心失去父母的爱。

孩子需要理解、安全和机会以加速他的特殊能力、需要和发育时间表，这些事情难以包含在一个计划中，并不能确保将来，但可以使孩子获得自己意义上的成功。

### 提供解决问题的策略

生活中的失败和失望是不可避免的，所以孩子必须学会以建设性的方法处理愤怒、冲突和挫折。电影和电视中的所见可以使他知道暴力是解决争端的一个方法，当遇到麻烦时，他的个性或者爆发或者退缩。他可能不能区别对待重要的事情与有意义的事情，对这些令人迷惑的信号进行分类时需要你的帮助，同时你也要帮助孩子找到释放负面感情的健康和建设性方法。

以成熟的方式处理你自己的愤怒和不愉快，使得孩子可以向你学习，鼓励孩子在碰到解

决不了的问题时与你协商，帮助孩子理解并克服这些问题。设定明确的界限使孩子明白如何避免冲突，同时告诉他悲伤、愤怒、受伤或挫折是正常的感觉。

### **承认问题并在必要时寻求帮助**

尽管存在无数的挑战，但亲子关系仍然比你生命中的任何事情更能给你带来酬劳和喜悦。有时，注定要出现问题，有时甚至出现你自己难以单独克服的困难，对这种情况没有必要有犯罪感或感到无所适从，成员心态健康的家庭应该能接受事实并直面困难，也可以面对危险的信号并在必要时寻求帮助。

有时你所需要的只是一个朋友，如果你幸运地有父母和亲属在身边，家庭就是你力量的源泉。假如不是的话，在没有建立自己的邻居、朋友网络时，你会感到孤独。建立这种网络的一种方法是加入有组织的团体，例如你社区的“妈妈宝宝”或儿童体育团体，这些组织中的其他父母有可能为你提供建议和支持，必要时可以采纳这些建议。

偶尔，在处理特别的危机或即将发生的问题时，可能需要专家的帮助，儿科医生可以提供这种支持，也可以参考包括家庭及婚姻顾问在内的其他健康人员的意见。与儿科医生讨论家庭问题时不要犹豫，如果没有得到合理的解决，许多问题将对你的家庭生活产生负面影响，儿科医生应该知道这些问题，并有兴趣帮你解决。

你和孩子的旅程即将开始，那将是一个充满曲折、无尽的愉快以及忧伤与挫折的奇异旅程，下面各章讲述的内容可以使充满责任感的亲子关系的处理变得更为容易——我们的希望是多是些愉快。

# Contents

## 目 录

前言 / I  
序 / III

### 第一部分

#### 1. 养育宝宝必备常识 / 3

给宝宝一个健康的开端 / 4

应该进行母乳喂养还是配方乳喂养 / 5

进行居室和家庭准备迎接宝宝的到来 / 6

选择适合宝宝的衣服和被褥 / 6

为宝宝购买家具和用品 / 7

分娩前的准备 / 9

#### 2. 分娩和产后 / 10

常规经阴道分娩 / 10

剖宫分娩 / 11

正常经阴道生产的产房程序 / 12

早产儿分娩程序 / 12

离开分娩区 / 14

#### 3. 婴儿基本护理 / 16

日常护理 / 16

宝宝哭泣时怎么办 / 16

哄宝宝入睡 / 18

睡眠体位 / 18

尿布 / 19

排尿 / 22

排便 / 23

沐浴 / 24

皮肤和指甲护理 / 26

穿衣服 / 27

婴儿基本健康护理 / 28

直肠温度测定 / 28

预防性儿童健康管理推荐表 / 30

看儿科医生 / 31

免疫接种 / 32

#### 4. 宝宝喂养：母乳和配方乳 / 37

母乳喂养的优、缺点 / 38

配方乳喂养的优、缺点 / 39

母乳喂养 / 39

保持正确的态度 / 39

开始：泌乳前的乳房准备 / 39

泌乳和吸吮 / 41

首次哺乳 / 42

何时出现乳汁 / 44

哺乳的频率与间隔时间 / 46

如何知道孩子吃够了 / 47

辅助配方乳喂养 / 48

可能出现的问题 / 51

宝宝的配方乳喂养 / 53

为什么用配方乳代替牛奶 / 53

配方乳的选择 / 53

配方乳的消毒和储存 / 54

喂养过程 / 56

喂养数量和计划 / 57

母乳喂养和配方乳喂养的营养补充 / 58

维生素补充 / 58

铁补充 / 58

水 / 58

嗝气、呃逆和吐奶 / 59

嗝气 / 59

呃逆/59

吐奶/60

## 5. 宝宝的第一天/62

新生宝宝的第一天/63

宝宝的外观/63

宝宝的体重及测量/65

宝宝的行为/70

回家/70

父母的问题/71

母亲的情感/71

父亲的情感/72

同胞的情感/73

健康观察项目/73

宝宝的首次体格检查/76

血液化验/76

## 6. 第1个月/77

生长发育/77

身体外观和生长/77

反射/78

认知状态/80

绞痛/82

第一次微笑/83

运动/84

视觉/84

听力/85

嗅觉和触觉/86

性格/86

基本护理/88

喂养与营养/88

如何抱婴儿/89

假乳头/89

外出/89

寻找临时性的婴儿护理帮助/90

和婴儿一起旅游/91

家庭/92

对母亲的特别忠告/92

对父亲的特别忠告/93

同胞/93

健康观察项目/94

安全检查/96

## 7. 1~3个月/98

生长发育/99

身体外观和生长/99

运动/99

视觉/102

听力以及发音/103

情感和社交发育/104

基本护理/106

喂养/106

睡眠/107

同胞/108

健康观察项目/109

免疫接种/111

安全检查/111

## 8. 4~7个月/112

生长发育/113

体格外观和生长/113

运动/113

视觉/115

语言发育/116

认知发育/117

情感发育/118

基本护理/120

开始进食固体食物/120

辅助饮食/122

断奶——从母乳向配方乳过渡/122

睡眠/123

牙齿/124

摇床与婴儿用围栏/124

行为/125

纪律/125

同胞/126

健康观察项目/127

免疫接种/127

- 安全检查/128
9. 8~12个月/129
- 生长发育/130
- 体格外观与生长/130
- 运动/130
- 手和指头的技能/133
- 语言发育/134
- 认知发育/135
- 情感发育/137
- 基本护理/140
- 喂养/140
- 断奶——用杯子/142
- 睡眠/144
- 行为/146
- 纪律/146
- 同胞/147
- 安全检查/147
10. 第2年/149
- 生长发育/150
- 身体外观和生长/150
- 运动/150
- 手和手指的技能/151
- 语言发育/152
- 认知发育/154
- 社交能力发育/154
- 情感发育/156
- 基本护理/159
- 喂养和营养/159
- 做好卫生间技能培训的准备/164
- 睡眠/165
- 行为/166
- 约束/166
- 孩子发脾气时的处理方法/168
- 家庭关系/169
- 免疫接种/170
- 安全检查/171
11. 2~3岁/172
- 生长发育/177
- 身体外观和生长/177
- 运动/178
- 手和手指技能/179
- 语言发育/179
- 认知发育/180
- 社交能力发育/182
- 情感发育/182
- 基本护理/184
- 喂养与营养/184
- 饮食补充/188
- 牙齿发育和牙齿卫生/188
- 卫生间技能训练/189
- 睡眠/190
- 约束/191
- 上学前的准备/192
- 家庭关系/196
- 新孩子/196
- 英雄崇拜/197
- 探访儿科医生/197
- 免疫接种/197
- 安全检查项目/198
12. 3~5岁/199
- 生长发育/200
- 身体外观与生长/200
- 如何测量孩子的身高/200
- 3~4岁/200
- 运动/200
- 手和手指的技能发育/202
- 语言发育/203
- 认知发育/205
- 社交能力发育/206
- 情感发育/208
- 4~5岁/209
- 运动/210

- 手和手指技能/210
- 语言发育/211
- 认知发育/213
- 社交能力发育/214
- 情感发育/215
- 基本护理/217
  - 饮食和营养/217
  - 卫生间技能培训结束以后/219
  - 尿床/220
  - 睡眠/220
  - 约束/222
  - 进入幼儿园的准备/224
  - 与学龄前儿童一起旅行/225
  - 拜访儿科医生/226
- 免疫接种/227
- 安全检查/227

### 13. 保证孩子的安全/228

- 孩子为什么受伤/228
- 家庭内的安全/230
  - 从一个房间到另一个房间/230
  - 护理/231
  - 厨房/233
  - 浴室/234
  - 车库和地窖/234
  - 所有的房间/235
- 儿童用品/236
  - 高椅子/236
  - 婴儿座/237
  - 婴儿用围栏/237
  - 步行器/238
  - 假乳头/238
  - 玩具箱/239
  - 玩具/239
- 户外安全/240
  - 汽车座/240
  - 选择汽车座/241
  - 安装汽车座/241

- 1997年汽车座位购买指南/241
- 安全座位的使用/242
- 儿童运载工具——后背式和前抱式背包/244
- 婴儿车和婴儿车架/245
- 购物手推车安全事项/245
- 两轮车和三轮车/246
- 操场/246
- 家庭后院/247
- 防水/247
- 对动物的安全防护/248

### 14. 为孩子寻找兼职看护/250

- 期望看护者做什么：对学步儿童和学龄前儿童的指引/250
- 兼职看护的选择/251
  - 家庭内看护/252
  - 儿童看护中心/254
  - 做出最后的选择/255
- 与孩子的看护者建立关系/257
- 解决你和看护者之间的冲突/260
- 孩子生病时应该做什么/261
- 控制儿童看护计划中的传染性疾病/262
  - 普通感冒、流感和其他呼吸道感染/263
  - 腹泻/263
  - 皮肤和眼睛感染/263
  - 肝炎/264
  - 巨细胞病毒感染/264
  - HIV(艾滋病病毒)和乙肝病毒/264
- 预防和处理儿童护理过程中发生的损伤/264
- 具有特殊需要的孩子的兼职看护/266

## 第二部分

### 15. 急症/271

- 咬伤/272
- 烧伤/273



- 心肺复苏和口对口复苏/274  
 气梗/276  
 切割和擦伤/278  
 溺水/279  
 电休克/280  
 指尖损伤/280  
 骨折/281  
 头部损伤和脑震荡/282  
 铅中毒/283  
 中毒/284
16. 腹部和胃肠道/287  
 腹痛/287  
 阑尾炎/288  
 乳糜性肠病/289  
 便秘/290  
 腹泻/291  
 食物中毒/294  
 肝炎/295  
 阴囊积液（交通性阴囊积液、婴儿疝）/296  
 腹股沟疝/297  
 吸收障碍/298  
 牛奶变态反应/298  
 寸白虫/299  
 雷诺综合征/300  
 呕吐/301
17. 行为/303  
 生气、激越和嘶咬/303  
 多动的不专心的孩子/304  
 电视/306  
 发火/308  
 吮吮手指/310
18. 胸部和肺脏/311  
 哮喘/311  
 支气管炎/312  
 咳嗽/314  
 哮喘/315  
 流感/315  
 肺炎/317  
 肺结核/317  
 百日咳/318
19. 发育性残障/320  
 大脑瘫痪/321  
 先天性畸形/322  
 听力丧失/325  
 精神迟滞/326
20. 耳、鼻和咽喉/328  
 感冒或上呼吸道感染/328  
 耳部感染/329  
 会厌炎/331  
 枯草热（变态反应性鼻炎、变态反应性结膜炎）/332  
 单纯疱疹/334  
 鼻出血/335  
 咽喉肿痛（咽喉链球菌感染、扁桃腺炎）/336  
 游泳耳（外耳道炎）/336  
 淋巴结肿大/338  
 扁桃体和腺样体/339
21. 眼睛/341  
 需要眼镜矫正的视力问题/342  
 弱视/343  
 眼睛感染/343  
 眼睑问题/344  
 眼泪产生的问题/344  
 白内障/345  
 青光眼/345  
 眼睛损伤/346
22. 家庭问题/347  
 收养/347