

2010年中华医学会
优秀医学科普作品

2006中国书刊发行业协会
全行业优秀畅销书



主编
许积德

0~3岁

全程指导

育儿

- 生长发育
- 日常照顾、营养与喂养
- 心理发育与教育
- 安全与急救
- 疾病与健康

上海科学技术出版社

第3版

9位著名儿童保健专家的集体作品

走过10年历程的经典育儿书

第3版

0~3岁 育儿 全程指导

主编
许积德

上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

0~3 岁育儿全程指导 / 许积德主编. —3 版. —上
海: 上海科学技术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5478-2216-6

I. ① 0… II. ① 许… III. ① 婴幼儿—哺育
IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086492 号

0~3 岁育儿全程指导

主编 许积德

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 20 插页 4

字数 380 千字

2005 年 4 月第 1 版

2014 年 6 月第 3 版 2014 年 6 月第 6 次印刷

ISBN 978-7-5478-2216-6/R · 732

定价: 49.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换



0-3岁育儿全程指导

内容提要

本书是0~3岁育儿领域中的一本经典图书，由上海交通大学医学院附属新华医院儿童保健科的专家共同编写，第1版出版于2005年，曾获得全国书刊发行协会的“全行业优秀畅销书奖”，以及中华医学会的“中华医学会优秀医学科普作品奖”。

本书包括婴幼儿阶段的身心发育、养育、疾病预防与安全等方面知识，既阐述基础性知识，又注重实用性方法，让读者知其然并知其所以然。在编排方面，采用纵向与横向结合的方式，既按年龄阶段介绍孩子的身心发育特点、养育与保健要点、常遇到的问题和解决方法等，同时又分板块来对日常照料、营养、心理发展与教育、安全与急救、疾病防治等进行专门介绍。

本书的作者均为我国儿童保健方面的著名或知名专家，在这个领域有丰富的经验和深厚的造诣，熟知西方育儿观念的同时深谙中国育儿文化，使得本书融合中西，成为适合中国父母的优秀育儿参考书。



主编

许积德

编写者

(按姓氏笔画排列)

许积德 沈理笑 张劲松

洪昭毅 顾菊美 陶素蝶

盛晓阳 蔡汝刚 薛敏波





第3版前言

本书第1版出版后受到读者们的喜爱，多次印刷，2006年获得全国书刊发行协会颁发的“全行业优秀畅销书奖”，2010年又获得中华医学会颁发的“中华医学会优秀医学科普作品奖”，这是对本书的实用性、先进性及科学性的肯定。

自2009年本书第2版出版至今已有5年，在养育孩子方面的研究和实践又有了不少进展。为了让读者了解目前最新的育儿观念、知识和方法，我们对本书进行了修订。第3版的内容，尤其是在营养方面，进行了较多修改，提供了新的信息。附录一中的0~5岁生长发育图是世界卫生组织（WHO）2006年发布的，本书用它代替了第2版中上海及沿海地区的资料。附录二为上海市2008年版的预防接种内容及顺序，与全国版的相比有一些调整，供读者参考。

希望本书成为年轻父母养育孩子过程中的好帮手。祝孩子们身心健康，茁壮成长！

许积德

于上海交通大学医学院附属新华医院

2014年2月

3

目录

第 1 篇

生长发育

一、第 1 周

多变的生后 7~10 天·2

皮肤颜色变三变·2

大便由墨绿色变为金黄色·2

头颅外形从不光整到光整·2

体重下降·3

女婴的假月经·3

乳房增大·3

尿布上的红色斑迹·3

发育·4

喂养·4

母乳是婴儿的天然食品·4

婴儿天生会吸吮·4

吸吮促进泌乳·4

掌握正确的喂哺技术·5

按需喂哺·5

一次哺乳至多 20 分钟·5

预防因喂哺引起的窒息·6

日常照护·6

居室·6

睡眠·6

预防感染·6

衣着·7

臀部护理·7

计划免疫·7

可能发生的疾病·8

二、第 1 个月

发育·8

喂养·9

熟悉婴儿对乳房的反应·9

母乳喂养时常见的吃奶问题·10

乳房问题·11

喂哺前应避免的动作·12

人工喂养时常发生的问题·12

日常照护·12

洗澡·12

按摩·13

处理溢奶和吐奶·13

处理打嗝·13

脐部护理·14

口腔护理·14

臀部护理·14

剪指甲·14
训练俯卧抬头动作·14
进行户外活动·15
计划免疫·15

可能发生的疾病·15
血管瘤·15
脐疝·15
先天性肌性斜颈·15

隐睾、鞘膜积液、尿道下裂·16
尿布皮炎·16
幽门肥大性狭窄·17

三、第2个月

发育·17
喂养·18
继续母乳喂养·18
当母乳不够时·18
人工喂养婴儿的饮食·18
日常照护·19
睡眠·19

婴儿被动操·19
继续训练俯卧抬头·19
户外活动与开窗睡眠·19
应对哭闹·19
计划免疫·20
可能发生的疾病·20
婴儿湿疹·20

喉软骨软化症·20
肠绞痛·20
牛奶不耐受症与乳糖不
耐受症·21
脑性瘫痪·21

四、第3个月

发育·21
喂养·22
继续母乳喂养·22
补充新鲜果汁·22
不要喂菜汤·22
避免喂养过多·22

多余母乳的处理·23
日常照护·23
被动操及按摩·23
生活上的安排·23
让小手取东西·23
计划免疫·24

可能发生的疾病·24
便秘·24
早期发现听力障碍·24
维生素D缺乏性佝偻病·24
斜视·25

五、第4个月

发育·25
喂养·26
继续母乳喂养·26
母亲上班后的母乳喂养措施·26
夜间的喂养·26
及时添加辅食·27

日常照护·27
训练翻身·27
重新布置居室·27
准备玩具·28
观察是否出牙·28
吮指问题·28

安全问题·28
计划免疫·29
可能发生的疾病·29
生理性贫血及营养性缺铁性
贫血·29

六、第5~6个月

发育·30

喂养·32

继续添加辅食·32

日常照护·32

帮助出牙·32

训练坐·32

解除出牙时的困扰·32

正确对待摇晃行为·33

选择玩具·33

正确使用安慰奶嘴·33

处理夜醒·34

计划免疫·34

可能发生的疾病·35

七、第7~9个月

发育·36

大动作·36

出牙·36

语言·37

喂养·38

手抓食物·39

学习用杯喝水·39

处理食欲减退·40

日常照护·41

训练手及手指动作·41

训练爬行·41

做主被动操·41

正确使用学步车·42

围栏·42

安抚物·43

出现认生·43

计划免疫·44

可能发生的疾病·44

上呼吸道感染·44

幼儿急疹·44

高热惊厥·44

维生素D缺乏性佝偻病·45

八、第10~12个月

发育·45

喂养·47

断母乳·47

食物多样化·47

吃咸味食物·47

学习自己用匙吃饭·48

边吃边玩问题·49

日常照护·49

鞋子的选择·49

正确处理怕生现象·49

选择图书·50

计划免疫·50

可能发生的疾病·50

龋病·51

腹泻病·51

九、第13~15个月

发育·51

喂养·52

膳食要求·53

防止积食·53

培养孩子自己吃的能力·53

日常照护·54

培养早睡早起的习惯·54

多与孩子接触、讲话·54

训练站、扶立、独走·54

建立依恋·55

计划免疫·55

甲型肝炎疫苗·55

水痘疫苗·55
可能发生的疾病·56

中耳炎·56
尿路感染·56

十、第16~18个月

发育·56
喂养·58
吃些杂粮·58
吃饭不乖问题·58
偏食问题·59

不要边吃饭边喝水·59
日常照护·59
玩具的消毒·60
情绪智力培养·60
计划免疫·60

可能发生的疾病·60
屏气发作·60
蛲虫病·60
肺炎·61
哮喘性支气管炎·61

十一、第19~24个月

发育·62
喂养·63
酸奶对健康有益·63
多吃橘子和胡萝卜皮肤会
发黄·63
零食问题·63
幼儿不宜吃的食物·64

日常照护·65
不要强行纠正“左撇子”·65
发脾气问题·65
让孩子做些家务·65
选择图书·66
消除孩子的恐惧情绪·66
计划免疫·67

可能发生的疾病·67
走路姿势异常·67
乳牙牙列不齐·67
“O”形腿·67
桡骨头半脱位·68

十二、2~3岁

发育·68
喂养·69
每天所需的营养素与食物
的量·69
多吃豆及豆制品·70
过饥与过饱·70
日常照护·70

学习刷牙·70
正确对待逆反心理·71
口吃问题·71
排便习惯的训练·72
咬人现象·73
选择图书·73
做好入园前的准备·73

计划免疫·74
可能发生的疾病·75
各种外伤·75
荨麻疹·75
脱肛·75
磨牙·75
打鼾·75

第2篇

营养和喂养

一、营养常识

蛋白质·78

蛋白质与健康·78

完全蛋白质与不完全蛋

白质·79

蛋白质的主要来源·80

婴幼儿每天需要的蛋白质·80

脂类·81

脂类与健康·81

必需脂肪酸·81

脂肪和维生素的关系·82

碳水化合物·82

碳水化合物与健康·82

钙·82

钙与健康·82

钙的需要量·83

判断孩子是否缺钙·83

含钙丰富的食物·83

钙剂的选择·84

钙过多的危害·84

铁·85

铁与健康·85

铁的需要量·85

缺铁的预防·85

锌·86

锌与健康·86

锌的需要量·86

判断孩子是否缺锌·87

含锌丰富的食物·87

锌过多的危害·87

铜·88

铜与健康·88

缺铜的预防·88

碘·88

碘与健康·88

碘的需要量·89

碘过多的危害·89

氟与铅·89

氟与健康·89

铅过多的危害·89

铅的来源·90

铅中毒的防治·90

维生素A·91

维生素A与健康·91

维生素A的食物来源·91

维生素A的需要量·91

B族维生素·91

维生素B₁·91

维生素B₂·92

维生素B₆·92

维生素B₁₂·93

叶酸·93

维生素C·93

维生素C与健康·93

维生素C的食物来源·93

维生素D·94

维生素D与健康·94

维生素D的来源·95

缺乏维生素D的后果·95

维生素E与维生素K·96

维生素E·96

维生素K·96

水·97

膳食纤维·97

平衡膳食·98

二、0~4个月婴儿的喂养

母乳喂养·99

- 母乳是婴儿的最佳食物·99
- 母乳喂养对母亲的好处·99
- 不宜母乳喂养的情况·100
- 开奶的时间·101
- 初乳的特点·101
- 哺乳过程中乳汁成分的改变·102
- 母乳喂养的方法·103
- 不要躺着喂奶·103

应该按需喂哺·104

- 每次喂哺的时间·104
- 判断母乳量的方法·105
- 乳汁的保存·105
- 清洁及保护乳头的办法·106
- 促使乳汁分泌的方法·106
- 上班后的母乳喂养·108
- 别忘了补充维生素D·109
- 母乳喂养的婴儿不需要喂水·109

人工喂养及混合喂养·110

- 为什么必须用配方奶喂养婴儿·110
- 如何选择配方奶粉·110
- 配方奶粉的冲调·112
- 配方奶的加热·112
- 测试配方奶的温度·113
- 如何转奶·114
- 每天的奶量·114
- 混合喂养的方法·115
- 补充水或新鲜果汁·115

三、4~12个月婴儿的饮食

辅助食品·116

- 添加辅助食品的目的·116
- 添加辅助食品的时间·117
- 添加辅助食品应该遵循的原则·117
- 选择合适的辅助食品·118
- 辅助食品的要求·119
- 食用辅助食品的餐具·121
- 添加辅助食品的方法·121
- 辅助食品的制作·121

水果的选择和清洗·122

- 果汁和果泥的制作·122
- 蔬菜的挑选和清洗·123
- 菜泥和碎菜的准备·123
- 泥糊状荤菜·123
- 婴儿粥的制作·124
- 4~5个月婴儿每天的膳食安排·124
- 6~9个月婴儿每天的膳食安排·125

10~12个月婴儿每天的膳食安排·126

断奶·126

- 断奶的时间·127
- 适合的断奶方法·127
- 不应采用的断奶方法·127
- 断奶后膳食安排·127
- 断母乳不是断奶类·128
- 让婴儿学习用餐具进餐·128
- 不要喂得太多·129

四、1~3岁孩子的饮食

本阶段的喂养原则与方法·129

- 为1~3岁幼儿准备的食物·129
- 1岁幼儿的饮食安排·130
- 2岁幼儿的饮食安排·131
- 3岁幼儿的饮食安排·132
- 准备食物的技巧·132

食物的色、香、味、形·132

- 保持食品营养的烹调方法·133
- 必须给幼儿吃“饭”·134
- 吃些粗粮·135
- 绿叶蔬菜不可缺少·135
- 荤菜、素菜合理搭配·136

提高微量元素的吸收和利用·137

- 不要给幼儿吃果冻·137
- 预防“冰箱肠炎”·138
- 饮食习惯的培养·138
- 良好的饮食习惯·138
- 定时、定点进餐·139

不偏食、不挑食·140

自己动手,专心吃饭·142

礼貌用餐·142

纠正不良的饮食习惯·142

三餐习惯的培养·144

细嚼慢咽·145

第3篇

心理发展及问题

给孩子安全感·148

建立依恋·148

恐惧·149

第一反抗期·151

不听话·151

亲子冲突·153

任性·154

利用“自我”,培养自主性·155

出生到1岁·155

1~2岁·155

2~3岁·156

“我现在就要”·156

发脾气·157

咬人·158

“人来疯”·158

爱闹祸·159

爱告状·160

害羞·160

小气鬼·161

妒忌·161

说谎·162

口吃·163

两面性格·164

内向性格·164

孩子间的争吵·165

孩子打扮要适当·166

怪异的动作表现·166

拔头发·166

撞头·166

吮指·167

咬指甲·168

交叉擦腿动作·168

屏气发作·169

异食现象·169

把东西往嘴里塞·170

玩弄外生殖器·170

咬自己·170

气质·171

带好您的孩子·171

情绪智力培养·173

表扬与奖励·174

批评与惩罚·174

暂停·175

身体语言·175

第4篇

日常照顾

一、睡眠

睡眠时间·178

睡眠与婴幼儿的健康·178

睡眠节律·178

每天的睡眠时间·178

睡眠是否足够的判断·178

睡眠环境与睡眠姿势·179

睡眠环境·179	问题二:含着奶嘴入睡·182	夜游·184
睡眠姿势·180	问题三:边拍边睡、边摇边睡·182	磨牙·184
睡眠习惯·180	问题四:夜醒、夜哭·182	打鼾·185
睡眠习惯的培养·180	常见的睡眠障碍·184	
问题一:日夜颠倒·181	噩梦·184	

二、清洁与洗澡

给新生儿洗澡·185	浴后护理·186	给幼儿洗澡的要点·187
洗澡前的准备·185	给婴儿洗澡·187	
洗澡顺序·186	给幼儿洗澡·187	

三、衣着

衣服的准备·188	衣服的颜色·189	穿衣程序·190
为新生儿准备哪些衣服·188	衣服的大小·189	穿衣的件数·191
衣服的材质·188	其他用品·189	让孩子学习自己穿衣·191
衣服的款式·189	穿衣方法·190	关于裤带·192

四、臀部照护

尿布的准备·192	尿布的购买与制作·193	臀部护理·194
尿布的选择·192	尿布的洗涤·193	臀部的清洁·194

五、抱与背

抱婴儿的姿势·194	背袋·195	背袋的使用要点·197
婴儿颈肌的发育进程·194	背袋的选择·196	
婴儿的基本抱法·195	背袋的使用方法·196	

六、哭闹与安抚

哭闹的原因·197	疾病·198	错误的安抚方式·200
生理需求·197	哭闹的安抚·198	
心理需求·197	正确的安抚方式·198	

七、生活环境

居室的布置·201

居室中电器的使用·202

空调·202

电风扇·202

取暖器·202

环境污染及意外事故的预防·202

噪声与噪光·202

意外事故的预防·203

八、外出与旅行

外出·203

旅行·203

可能受到的伤害·204

日光性皮炎·204

意外·204

九、体格锻炼

空气浴·205

空气浴的作用·205

空气浴的方法·205

日光浴·206

日光浴的作用·206

日光浴的方法·206

水浴·207

水浴的作用·207

水浴的方法·207

婴幼儿体操·208

被动操·208

主被动操·210

主动操·211

按摩·212

按摩的目的·212

按摩时间的选择·212

按摩的禁忌·213

按摩前的准备·213

按摩技巧·213

按摩的基本动作·213

按摩者的姿势·214

按摩的操作·214

十、照护者

保姆·215

保姆的身体健康·215

保姆的心理健康·216

保姆的品格与品行·216

保姆的文化修养与工作能力·216

保姆的生活习惯·217

与保姆相处·217

托幼机构·217

确定目标·217

考察硬件·217

考察软件·218

其他因素·219

十一、婴幼儿用品

新生儿的用品清单·219

睡眠用品·219

小床·219

床垫·220	餐桌椅与围兜·222	背袋·223
床单·220	清洁、护肤用品·223	推车·223
被子、枕头·220	棉球、棉签·223	汽车安全座椅·224
进食用品·221	婴儿护肤油·223	玩具·225
奶瓶与奶嘴·221	婴儿爽身粉·223	好玩具的标准·225
碗、汤匙与筷子·222	外出用品·223	不同年龄阶段的玩具·226

十二、特殊孩子的照顾

有遗传性疾病或伤残的孩子·226	应对建议·228	应对建议·228
单亲家庭的孩子·227	再婚家庭的孩子·228	住院的孩子·229
单亲家庭的潜在危险·227	再婚家庭中的矛盾·228	

第5篇

安全与急救

一、家中的隐患

居室里的污染与疾病·232	空调病·233	厨房和餐厅中的隐患·233
装修带来的污染·232	家中的安全隐患·233	卫生间、阳台和庭院的隐患·234
房屋病·232	客厅和卧室中的隐患·233	其他隐患·234

二、儿童意外伤害的特点和意外事故的预防

意外伤害的特点·235	意外事故的预防·235	乘小汽车的安全措施·237
新生儿期的常见意外·235	儿童活动场所的安全措施·235	安全教育·237
婴儿期的常见意外·235	生活用品和玩具的安全措施·236	
幼儿期的常见意外·235	药物和食物的安全措施·236	

三、常见意外事故的急救

急救的原则与方法·237

除去病因·237

维持呼吸、心跳·238

防止残疾、减少痛苦·238

胸外心脏按压术·238

人工呼吸术·239

胸外心脏按压术和人工

呼吸术的配合·239

处理出血·239

常见意外的急救·240

蜂刺和毒蜘蛛蜇伤·240

食物中毒及误服毒物、药物·241

中暑·243

皮肤擦伤、刺伤及割伤·243

挫伤、扭伤·244

头部外伤·244

骨折·245

桡骨头半脱位·246

烫伤·246

溺水·247

触电·248

煤气中毒·248

异物吸入或吞入·249

第6篇

疾病与健康

一、预防接种

计划免疫程序·252

预防接种的反应·253

一般反应和加重反应·253

异常反应·253

卡介苗·253

接种时间和方法·253

接种后的反应·253

接种禁忌证·254

麻疹疫苗·254

接种时间和方法·254

接种后的反应·254

接种禁忌证·254

百白破三联混合疫苗·254

接种时间和方法·255

接种后的反应·255

接种禁忌证·255

脊髓灰质炎疫苗·255

接种时间和方法·255

接种后的反应·256

接种禁忌证·256

乙型肝炎疫苗·256

接种时间和方法·256

接种后的反应·256

接种禁忌证·256

流行性乙型脑炎疫苗·256

接种时间及方法·257

接种后的反应·257

接种禁忌证·257

A群(或A+C群)脑膜炎球菌多糖疫苗·257

接种时间和方法·257

接种后的反应·257

接种禁忌证·257

水痘疫苗·258

接种时间和方法·258

接种后的反应·258

接种禁忌证·258

风疹疫苗·258

麻风腮疫苗·258

甲型肝炎疫苗·259

接种时间和方法·259

接种后的反应·259