

北京儿童医院张峰、西安交大第二附属医院刘海燕
全球早教第一品牌金宝贝早教高钰彬等专家推荐

郑东旂 育儿经

百万家长信赖的儿童保健医耗时3年倾力撰写

清华大学第一附属医院
郑东旂◎著

搜狐母婴
baobao.sohu.com

推荐阅读



IC 吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



郑东旖 育儿经

郑东旖 著

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

郑东旖育儿经 / 郑东旖著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5384-7472-5

I. ①郑… II. ①郑… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 041184 号

郑东旖 育儿经

著 郑东旖
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 解春谊
模 特 于德宁 姜凯添 迟轶轩 陈豫璇 张卓尔 李佳殷
田昊雨 景书笛 图鹏琪 孙靖航 魏安然 李子坤
小 宇 邵巾轩 八 斤 陈祉好 刘婧琪
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 500千字
印 张 28
印 数 1—15000册
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7472-5
定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



儿保专家 郑东旖

终于完成了我的梦，写一本中国的育儿经。

我1994年从苏州医学院毕业后就一直在北京酒仙桥医院（2003年后改名为清华大学第一附属医院）做医生，虽然一直从事的是儿童预防保健工作，但那时由于自己并没有养育孩子的实际经验，很多知识都仅仅局限于理论。直到2002年我的女儿派派出生，真正做了妈妈以后，才发现原来和自以为专业性、技术性很强的医生工作相比，“为人父母”才是一项专业性、技术性更强的长期工作，做好这项工作既需要知识的深度，又需要知识的广度。一个好的父母，同时要兼具营养师、心理医生、教育家等多种技能。在养育女儿的过程中，我把以前的书本上的专业知识逐步应用到实际生活中去，一方面，以前的专业知识确实给了我很大帮助，让我在育儿过程中比别的妈妈少走了很多弯路，这是一个儿童保健医生当母亲所能享受到的得天独厚的优势；另一方面，我也发现理论和现实总是有差距，有一些理论上的指导意见可能并不适合每一个孩子，我则可以结合专业知识和实际育儿经验分析地来吸收、改良；而且，有一些育儿的经验和小窍门，只有亲自带过孩子的人才能体会到，这是任何一本书上也无法学到的。所以，我写这本书的目的，既想把我的这些育儿的经验和小窍门告诉其他的爸爸妈妈，也是想

让新手爸妈更好地认识和了解孩子的特点和需求，从而尽可能地按照每个孩子独特的成长需要作出正确的反应。此外，我非常感谢我的女儿派派，对于我而言，她自己的成长过程就是每天摆在我面前的一份天然的教科书，她既让我从她每天的变化中验证了书中所讲的婴幼儿一般发育规律，更让我深刻地了解到每一个孩子都是与众不同的，作为父母，我们需要在了解同龄孩子一般发育状况的前提下，认同、尊重自己孩子的独特的成长过程，不能机械地按照书上的理论带孩子，而要因人而异、因材施教，循序渐进地养育孩子。

虽然目前市场上的育儿书籍数不胜数，但是我想，既然研究儿童预防保健这一领域已经20年，做妈妈也已经11年，我就要充分利用我的双重角色，把这两方面的知识很好地融合起来，根据自己多年的工作经验和育儿经验，按照孩子从出生到3年的时间顺序，把一些最科学、最实用的儿童保健知识以最生动的方式告诉新爸爸、新妈妈，让每一位读这本书的父母都能从中有所收获。

这本育儿书籍的第一个着眼点在于，展示不同年龄段孩子特殊的生理和心理需求。只有了解了这些需求，才可能满足这些需求，孩子也才会尽可能好地成长。我们需要在掌握一般发育规律的情况下才能领会孩子在各个领域成长时表现出来的丰富性和多样性，从而进行一些个体化的调整。比如说，过去观念认为婴儿4个月后都要开始添加泥糊状食物，实际上，在婴儿4~6月龄期间，每个孩子由于其母亲乳汁量的不同、孩子的发育状况不同，适宜开始添加泥糊状的时间也不同。因此，标准化的育儿规则并不适用。要尽可能地在养育过程中正确了解孩子的发育状况，理解孩子的个性，当然，这对于父母来说无疑是一个很大的挑战。

这本育儿书籍的第二个着眼点在于，将最新的、最先进的育儿知识呈现在读者面前。比如说宝宝从纯乳类的液体食物向固体食物逐渐过渡的食物转换过程（旧时称辅食添加），以前关注更多的是营养素添加问题，现在就不仅要关注营养素添加的品种、质地，同时要注意喂养或进食行为，以及饮食氛围、饮食环境，因为对于婴幼儿来说，养成良好的饮食习惯和获得充足、均衡的营养素同样重要。又比如说，对确诊为牛奶蛋白过敏的婴儿，应坚持母乳喂养，可继续母乳喂养至2岁，但母亲要限制奶制品的摄入。如果没有母乳或母乳不足，应首选氨基酸配方或深度水解蛋白配方奶，不建议选择部分水解蛋白配方奶或大豆配方奶。因此，从这些知识点上来说，这本书对于基层预防保健工作人员来说也是一本非常有益的科普读物。

这本育儿书籍的第三个着眼点在于，将过去书本上提到的一些理论化的育儿知识细化、实用化，并加入一些实际经验，使其更具有可操作性，也给家长提供更明确的指导。比如说，许多妈妈会遇到母乳储存的问题，但是在不同的温度下母乳到底能存放几小时、如何用储奶袋冷冻母乳、冷冻时的注意事项、冷冻后的母乳如何复温等等，在很多书籍中都没有讲解得很详细，造成新妈妈看了书也仍然不清楚到底如何操作。这些细节问题，在这本书中都会详细提到。

这本育儿书籍的第四个着眼点在于，将过去沿袭了多年的、在理论上和实践上已证实的育儿误区进行纠正，避免后面的新手爸妈再走弯路。比如说，过去孩子1~4个月，家长给孩子添加的第一种食物往往是蛋黄，并且认为这样可以预防婴儿贫血，而造成很多孩子出现过敏症状。实际上，第一种引入的泥糊状食物应该是既易于吸收、又不易产生过敏、而且还能预防贫血的铁强化米粉。这本书会对育儿常见误区一一进行勘误。

在我的前几本书中有很多重要内容都没有很详细地展开，这本书也让我有机会填补这些空白，更详细地阐述孩子从出生到3岁之间应注意的问题。比如如何从婴儿出生后就进行适宜的早期阅读、早期阅读的要领和注意事项，以及如何给孩子选择疫苗等等。这些内容父母一旦掌握，会让孩子受益终生。

在多年的保健工作和育儿过程中，我一直都注意增强家长的自主性和自信心，让他们尽可能能够按照正确的方法处理日常护理中出现的问题。在这本新书里，我的目标仍未改变，同时我还借此机会添加了很多有用的育儿建议和信息，让父母和基层保健工作者进一步了解不同月龄婴幼儿的存在状态，更近距离地走入他们的世界，以便充分认识和享受孩子成长中的快乐和魅力。

由于篇幅等原因，这本书未涉及3岁以后的育儿知识，那些知识将在以后的书中涉及。尽管目前这本书可能仍有不足，但是我相信这本生动的、实用的育儿书籍一定会给基层预防保健工作人员和新爸爸、新妈妈带来很多帮助。

郑东旗



第一章 新生儿期

新生儿的概念 · 24

新生儿的分类 · 24

新生儿阿普加评分 · 26

新生儿体格标准 · 27

身体发育状况 · 27

新生儿生理特点 · 29

呼吸特点 · 29

睡眠特点 · 29

排泄特点 · 30

体温特点 · 30

血液循环 · 30

体态特点 · 31

新生儿主要指标测量方法 · 32

体重 · 32

身长测量法 · 32

胸围测量法 · 32

头围测量法 · 32

前囟测量法 · 32

新生儿生长发育规律 · 33

体重发育规律 · 33

身高发育规律 · 34

头围发育规律 · 34

囟门发育规律 · 34

新生儿特有生理现象 · 35

溢乳 · 35

胎记 · 36

生理性黄疸与病理性黄疸 · 37

生理性体重降低 · 38

鹅口疮 · 38

鼻尖上的小丘疹 · 38

皮肤红斑 · 38

四肢屈曲 · 39

先锋头 · 39

头颅血肿 · 39

假月经和白带 · 39

出汗 · 40

挣劲 · 40

打嗝 · 40

肠绞痛 · 41

新生儿的先天反射 · 42

觅食、吮吸和吞咽反射 · 42

握持反射 · 42

紧抱反射 · 43

行走反射 · 43

爬行反射 · 43

新生儿的喂养方法 · 44

坚持母乳喂养 · 44

母乳喂养的正确方法 · 47

母乳喂养的注意事项 · 50

防止宝宝吐奶的方法 · 51

人工喂养 · 51

新生儿护理要点 · 62

如何抱新生儿 · 62

每天给新生儿洗澡 · 63

给新生儿穿衣裤的步骤 · 64

给新生儿挑选合适的内衣 · 65

传统尿布的选择与更换 · 65

新生儿护肤品选择 · 66

新生儿纸尿裤的更换 · 67



新生儿能力 · 68

身体活动能力 · 68

视觉能力 · 69

听觉能力 · 69

语言能力 · 70

味觉和嗅觉能力 · 70

社交能力 · 70

新生儿护理常见问题 · 71

安抚哭闹的新生儿 · 71

新生儿有眼屎怎么办 · 72

新生儿大便怎样才算正常 · 72

新生儿有些问题不是问题 · 73

民间育儿习俗勘误 · 74

不能见光 · 74

怕冷不怕热 · 74

睡硬枕头 · 75

夏天不能开空调 · 75

蜡烛包睡得稳 · 75

挤乳头 · 76

晚上睡觉不能关灯 · 76

擦马牙 · 76

怕声响，易惊吓 · 76



新手妈妈喂养的生活常识 · 77

母乳喂养的常见问题 · 77

哺乳期妈妈应注意的要点 · 78

如何给新生儿做抚触 · 80

选择抚触的时间 · 80

抚触的内容 · 80

开始前的准备 · 81

抚触的具体步骤 · 81

疫苗接种 · 88

重视接种疫苗 · 88

新生儿需要接种的疫苗 · 88

2

第二章 1月龄的宝宝

满月宝宝特点 · 90

宝宝发育特点 · 90

身体发育标准 · 90

满月宝宝生长发育 · 91

排尿 · 91

睡眠 · 91

满月宝宝喂养方法 · 92

这个时期宝宝主要需要的营养 · 92

如何喂养本月宝宝 · 92

夜里喂奶应注意什么 · 93

妈妈奶水不够宝宝吃怎么办 · 93



如何护理满月宝宝 · 95

怎样让宝宝的头发茁壮成长 · 95

不要给宝宝剃满月头 · 95

给宝宝选择什么样的洗发液 · 95

如何给宝宝洗头 · 96

保暖护理 · 97

要注意观察宝宝的排便需求 · 97

如何判断宝宝穿衣量 · 98

睡眠护理 · 98

抱或背宝宝 · 99

本月宝宝的健康呵护 · 100

需要接种疫苗 · 100

宝宝夜啼怎么回事 · 100

宝宝感冒了怎么办 · 101

怎样给宝宝喂药 · 101

宝宝鼻子不通气怎么办 · 102

如何预防宝宝尿布疹 · 102

本月宝宝的能力 · 103

宝宝运动能力的发展 · 103

培养宝宝的语言能力 · 106

3

第二章

2月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 108

宝宝发育特点 · 108

身体发育标准 · 108

生长发育标准 · 109

宝宝能力发展与训练 · 110

翻身及其他动作训练 · 110

宝宝认知及感觉智能训练 · 112

交往能力与生活习惯训练 · 114

宝宝音乐智能培养与训练 · 116

为宝宝选购合适的玩具 · 118

本月宝宝喂养方法 · 120

这个时期宝宝主要需要的营养 · 120

怎样喂养本月的宝宝 · 120

如何冲泡奶粉 · 121

乳腺堵塞如何哺乳 · 121

乳头疼痛如何哺乳 · 122

宝宝吃配方奶粉大便干怎么办 · 122



其他常见的生活护理要点 · 123

宝宝流口水的处理 · 123

脚的保暖很重要 · 123

宝宝衣物如何清洗 · 124

本月宝宝的健康呵护 · 125

宝宝脐疝的治疗与护理 · 125

宝宝脸色差怎么办 · 125

4

第四章 3月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 128

宝宝发育特点 · 128

身体发育标准 · 128

生长发育标准 · 129

本月宝宝能力发展 · 130

宝宝的肢体运动与动作训练 · 130

宝宝的语言能力训练 · 133

宝宝视觉与听觉训练 · 134

宝宝的社交与认知能力培养 · 135

宝宝的智能成长与教育 · 136

亲子智能游戏大开发 · 138

本月宝宝喂养方法 · 141

这个时期宝宝主要需要的营养 · 141

怎样喂养本月的宝宝 · 141

如何给宝宝喝水 · 142

宝宝发育需要铁元素 · 142

其他常见的生活护理要点 · 143

给宝宝拍照时不要用闪光灯 · 143

如何抱这个阶段的宝宝 · 143

抱、放宝宝要小心受伤 · 143

宝宝安全座椅选购指南 · 144

本月宝宝的健康呵护 · 145

宝宝急性中耳炎的治疗与护理 · 145

流鼻涕、鼻塞 · 146





5

第五章 4月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 148

- 宝宝发育特点 · 148
- 身体发育标准 · 148
- 生长发育标准 · 149

本月宝宝能力 · 150

- 本月宝宝智能开发与教育 · 150
- 语言、听觉与视觉训练 · 154
- 认知能力训练与社会交往 · 158
- 健身体操训练与音乐培养 · 159
- 激发宝宝脑潜能的游戏 · 161

本月宝宝喂养方法 · 162

- 这个时期宝宝主要需要的营养 · 162
- 添加辅食需要耐心 · 162
- 怎样喂养本月的宝宝 · 163
- 添加辅食的方法 · 164
- 泥糊状辅食的制作工具 · 165

辅食添加初期 · 166

- 换乳开始的信号 · 166
- 可以添加辅食的一些表现 · 167
- 添加初期辅食的原则、方法 · 168
- 初期辅食食材 · 170
- 常用食物的黏稠度 · 173



其他常见的生活护理要点 · 174

抱、放宝宝要小心受伤 · 174

呵护好宝宝的情绪 · 174

清理宝宝鼻腔 · 175

给宝宝剪指甲 · 175

外出 · 175

适合这个阶段宝宝的玩具 · 176

给宝宝安全的环境 · 176

本月宝宝的健康呵护 · 177

肠套叠的救治与护理 · 177

宝宝肺炎的护理 · 178

宝宝贫血的预防 · 178

6

第六章 5月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 180

宝宝发育特点 · 180

身体发育标准 · 180

生长发育标准 · 181

本月宝宝能力 · 182

训练宝宝“坐”及模仿动作训练 · 182

培养宝宝语言与感触能力 · 184

培养宝宝认知能力 · 186

宝宝情感表达与生活行为 · 188

宝宝启蒙教育与记忆力培养 · 191

适合5个月宝宝的儿歌与玩具 · 193



本月宝宝喂养方法 · 195

这个时期宝宝主要需要的营养 · 195

宝宝的饮食禁忌 · 196

重视宝宝的咀嚼训练 · 197

外出时的辅食准备 · 198

本月宝宝食谱 · 199

其他常见的生活护理要点 · 201

宝宝用品 · 201

宝宝流口水怎么办 · 202

宝宝睡觉不踏实怎么办 · 202

本月宝宝健康呵护 · 204

哪些宝宝容易缺锌 · 204

如何给宝宝补锌 · 204

宝宝缺钙的外在表现 · 205

宝宝如何补钙 · 206

7

第七章 6月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 208

宝宝发育特点 · 208

身体发育标准 · 208

生长发育标准 · 208

本月宝宝能力 · 209

宝宝的体态语言及动作训练 · 209

宝宝的认知与社交能力训练 · 213

语言与视、听觉能力训练 · 216

训练宝宝规律的生活行为 · 218

宝宝益智游戏训练 · 219

本月宝宝喂养方法 · 220

这个时期宝宝主要需要的营养 · 220

怎样喂养本月的宝宝 · 220

宝宝偏食怎么办 · 221

影响宝宝智力的食物 · 221

提高宝宝免疫力的食物 · 222



辅食添加中期 · 223

添加中期辅食的信号 · 223

中期辅食添加 · 224

中期辅食食材 · 226

一眼分辨的常用食物的黏度 · 228

中期辅食中粥的煮法 · 229

本月宝宝护理要点 · 230

选鞋 · 230

生活环境 · 231

要高度注意宝宝的安全 · 231

本月宝宝健康呵护 · 232

预防宝宝长痱子 · 232

长痱子居家护理 · 232

便秘的预防与护理 · 233

如何预防宝宝晒伤 · 233

晒伤的居家护理 · 234

预防被蚊虫叮咬 · 234

叮咬后的居家护理 · 234



第八章 7月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 236

- 宝宝发育特点 · 236
- 身体发育标准 · 236
- 生长发育标准 · 237

本月宝宝能力 · 238

- 爬出一个健康的宝宝 · 238
- 宝宝动作智能大训练 · 241
- 培养宝宝的语言及视听能力 · 242
- 宝宝认知与社交行为开发 · 244
- 培养宝宝良好的生活行为 · 246

本月宝宝喂养方法 · 249

- 这个时期宝宝主要需要的营养 · 249
- 怎样喂养本月的宝宝 · 249
- 宝宝长牙需哪些营养素 · 250
- 训练宝宝自己吃饭 · 251

本月宝宝护理要点 · 252

- 不要让宝宝的活动量过大 · 252
- 让宝宝拥有良好情绪 · 252
- 为宝宝创造安全自由的空间 · 253
- 宝宝玩具的清洗 · 253
- 夏天宝宝出汗多怎么办 · 254

本月宝宝健康呵护 · 255

- 急性肠炎的预防和护理 · 255
- 不要给宝宝掏耳朵 · 255
- 观察宝宝说话是否“大舌头” · 256

第九章 8月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 258

- 宝宝发育特点 · 258
- 身体发育标准 · 258
- 生长发育标准 · 259

能力增长与潜能开发 · 260

- 宝宝“识五官”及认知能力 · 260
- 宝宝成长的动作智能训练 · 262
- 训练宝宝的语言及视觉能力 · 264
- 培养宝宝的交往能力 · 267
- 宝宝个性教育与智力开发 · 269

本月宝宝喂养方法 · 271

- 这个时期宝宝主要需要的营养 · 271
- 怎样喂养本月的宝宝 · 271
- 宝宝的饮食离不开水果 · 272
- 宝宝饮食禁忌 · 272
- 这些蔬果是预防宝宝疾病的高手 · 273



中期辅食食谱 · 275

本月宝宝护理要点 · 277

- 给宝宝剪指甲5要点 · 277
- 排便护理 · 278
- 睡眠护理 · 278

本月宝宝健康呵护 · 279

- 不能自取鼻腔异物 · 279
- 触电的紧急处理 · 279
- 不可盲目为长牙晚的宝宝补钙 · 280
- 带宝宝外出时的注意事项 · 280