

一部更适合中国人的
全新的育儿防病全书

育儿百科

新编



著名儿科专家和
儿童保健专家为你做了
精心准备：❤️

宝宝出生前：
舒适的小床和柔软的衣服

出生第1周：
宝宝爱吃妈妈的奶，
轻轻松松做月子

出生第2周：
抚触，感觉妈妈的爱

2个月：
该服糖丸了：快乐的婴儿操

6个月：
宝宝爱得病：宝宝可以吃辅食了



中华医学会儿科学分会 主任委员 何晓琥 主编
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 王惠珊

“宝宝将要诞生，
你做好准备了吗？”

宝宝1岁啦：
观察宝宝的幽门虫病：宝宝可以走路了

2岁到2岁半：
宝宝的膳食要多样化：入托的宝宝早做准备

3岁到6岁：
宝宝该上学了，帮助宝宝做好入学前的准备



这本书内容更全面、更科学、
更贴切、更入微；

你所遇到的问题
都能从中找到解决方案



人民卫生出版社



一部更适合中国人的
全新的育儿防病全书

育 / 儿 百科

新编

主 编 何晓琥 王惠珊
副 主 编 沈 颖 徐樾巍
蒋竞雄 张 峰

编写人员 (按姓氏笔画排列)

于 刚	王惠珊	王 琪	朱 红
刘春阳	刘 莉	张玉敏	张永红
吴玉筠	张亚梅	连光利	杜忠东
李绍英	何晓琥	张 峰	沈 颖
孟小英	林小军	邹丽萍	陈晋杰
林 影	金 曦	宫丽敏	赵顺英
徐子刚	钱素云	徐樾巍	梁爱民
蒋竞雄			

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿百科新编/何晓琥等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2005. 2

ISBN 7-117-06563-X

I. 育... II. 何... III. ①婴幼儿-哺育-基本知识
②婴幼儿-早期教育-基本知识 IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129679 号

育 儿 百 科 新 编

主 编: 何晓琥 王惠珊

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 23.75 插页: 2

字 数: 550 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06563-X/R·6564

定 价: 50.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

主 编 简 介



何晓琥，女，1937年1月生于上海市。1959年毕业于北京大学医学部医疗系，毕业后一直在首都医科大学附属北京儿童医院工作至今，任小儿内科主任医师、教授。历任儿童医院儿科研究所结缔组织研究室主任，中华医学会风湿病学分会常务委员，现任中华医学会儿科学分会主任委员、国际抗风湿病联盟儿科专家组成员、亚洲风湿病学会

儿科常务委员。

曾从事小儿肾脏病专业研究。1983年初赴美国休斯敦 Baylor 医学院附属得克萨斯州儿童医院风湿科进行博士后学习，1985年底学成回国后建立了小儿结缔组织病专业，成为该学科带头人。曾获得北京市和北京市科委科技进步奖，并获得首都医科大学优秀教师称号。

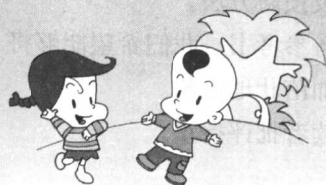
曾在国内外医学杂志上发表学术论文数十篇，并参加《实用儿科学》（第4、5、6、7版）、《风湿病学》、《现代儿科学》等有关液体疗法及风湿性疾病章节的编写，以及《新编儿科手册》、《临床操作指南》和《临床诊疗规范》、《小儿内科学》教科书的编写。曾任中华医学会审编的科学普及书籍《帮您防治婴幼儿疾病》的主编和《中华名医谈百病丛书—婴幼儿疾病》副主编。

主 编 简 介



王惠珊，女，1982年12月毕业于首都医科大学儿科系，1987年中国心理函授大学儿童心理与教育专业毕业，曾赴香港中文大学儿科系和澳大利亚新南威尔士大学学习。现任中国疾病预防控制中心妇幼保健中心儿童卫生保健部主任，研究员、硕士生导师，中华医学会北京分会儿科专业委员会委员、世界银行贷款卫生区妇幼卫生项目专家组成员、全国卫生专业技术资格考试专家委员会委员、《中国医学文摘—卫生学分册》编辑委员会副主任。

目前主要从事城市与农村地区早期儿童发展的研究，开展儿童神经心理发育促进、营养干预、儿童疾病筛查与管理、环境与健康等方面的工作。曾获得北京市科技进步奖，在医学杂志上发表论文数十篇，主编《小儿发育训练指导》手册，并参加《现代儿科学》、《实用儿科学》、《儿童保健学》等专著的编写。



前

言

孩子是家庭中的宝。尤其是一个家庭只能生一个孩子，孩子就成为家庭中的特殊阶层。每位家长都希望自己的宝宝不仅有健康的身体，而且还要聪明伶俐。但是怎样做到正确的育儿，是年轻的家长们所面临的新课题。家长们不仅要学习怎样掌握科学的喂养方法，为孩子提供均衡的营养，而且还要会对孩子在成长过程中出现的一些现象判断是正常还是异常，尤其是从出生到3岁这一阶段，也是带孩子最艰难的阶段，孩子在这一阶段说不清，动作不准，走路不稳，不知冷热饥饱，也不懂得躲避危险，由于接触社会的机会日益增多，患病的机会和受到意外伤害的机会也随之增多，是家长最辛苦的阶段。

为此，中华医学会儿科学分会组织多位从事儿童保健和儿科临床工作的专家，结合他们多年工作的宝贵经验，编写了这本《育儿百科新篇》。本书依据国内外在儿科领域的最新进展，从母亲妊娠期的保健及其生育前的准备开始写起一直到孩子出生后6岁，年龄分段非常细，出生至第一个月内以周来划分，一个月后至4个月，以每个月为一阶段，4个月到1岁，每2个月为一阶段，1岁至1岁半，每3个月为一阶段，1岁半至3岁，每半年为一阶段，3岁至6岁，以1年为一阶段。简明扼要地介绍了每一阶段宝宝生长和发育的特点以及这一阶段可



能出现的异常情况，最后介绍了一些小儿常见疾病，以及引起这些疾病的病因、表现，家庭治疗及预防方法。

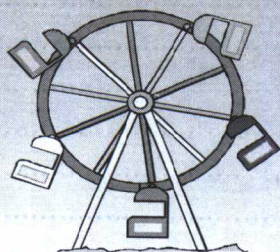
本书可作为广大家长育儿的常备参考书。我们希望能够将这些知识传授给大家，使宝宝能更加茁壮地成长。

书中定有不当之处，恳请热心读者批评指正。

何晓琥

2004 年 12 月





诞生之前 1

生育准备 1

生育的计划 1

怀孕前的准备 3

受精卵的形成 5

妊娠早期母亲身体的变化 7

胎儿的生长特点 9

孕期保健 11

心理准备 11

物质准备 13

幸福妈妈的生活起居 16

孕期营养的补充 17

孕期疾病的防治 20

孕期口腔卫生保健 21

母婴安全的保障 22

分娩前后 23

孕期的危险信号 23

享受自然分娩 24



三人共闯险关	26
准爸爸的作用	27
孕期做好母乳喂养的准备	28
轻轻松松做月子	30
家庭中的遗憾（出生缺陷）	31
婴儿用品的准备	33
婴儿房间和环境	33
婴儿床	35
怎样为宝宝挑选寝具	37
柔软的婴儿衣服	38
舒适的尿布和尿裤	39
宝宝的鞋袜和帽子	40

出生第一周

出生第一周的婴儿	43
喂养方法	45
母乳是婴儿成长的最佳选择	45
母乳喂养好处多	46
母乳喂养的正确方法	48
不能进行母乳喂养的母亲怎样喂养婴儿	49
预防新生儿维生素 K 缺乏	50
家庭护理	52
母子早接触	52
解除“蜡烛包”	53
尿布的选择和使用	54
如何给宝宝换尿布（裤）	55
选择奶瓶有讲究	57
奶嘴的选择	58





出生婴儿首种卡介苗	59
不可忽视的新生儿疾病筛查	60
测一测宝宝的听力	62
养育环境	64
了解新生儿行为状态	64
母乳喂养有利于母-婴感情联结	67
异常情况	68
头颅血肿	68
皮肤“胎记”	69
先天性唇裂与腭裂	70
诞生牙	72
多指（趾）畸形	73
先天性食管闭锁	73
发育性髋脱位	74
先天性肠闭锁	75
肛门闭锁	76
“仓眼”（先天性耳前瘘管）	77
新生儿烫伤	77



出生第二周

出生第二周的孩子	79
喂养方法	81
怎样判断孩子是否吃饱了	81
母乳喂养的次数和量	82
母乳喂养时常见的问题和解决办法	83
母乳不足怎么办	85
家庭护理	86
抚触有益宝宝健康	86



抚触宝宝的方法	88
抚触时需要注意的问题	93
脐部护理	94
保暖	95
洗澡	96
洗澡时需要注意的问题	98
宝宝居室的要求	98
尿布的清洗方法	99
连身不分腿的襁褓服	100
不要给宝宝戴手套	101
阻断母婴传播需要接种乙肝疫苗	102
养育环境	102
新生儿能看到什么	102
新生儿能听到什么	104
异常情况	106
上皮珠	106
鹅口疮	107
新生儿生理性黄疸	108
内翻足	109
先天性扁平足	110
 3~4 周	111
出生 3~4 周的婴儿	111
喂养方法	113
新生儿营养需求	113
怎样给无法母乳喂养的婴儿选择配方奶	114
婴儿易患维生素 D 缺乏	115
早产儿的喂养	116





家庭护理	118
宝宝的睡眠特点	118
解读婴儿的哭闹行为	119
“蜡烛包”不可取	121
“过满月”不宜打搅宝宝	122
为宝宝选择洗浴用品	123
让宝宝晒太阳	124
正确为宝宝测体温	126
宝宝眼部的护理	128
宝宝皮肤护理与剪指甲	128
预防事故	130
早产儿的护理	131
新生儿疾病筛查阳性者需要复查	132
养育环境	133
新生儿能尝出什么滋味	133
新生儿能嗅出什么味道	134
新生儿的触觉需要	134
异常情况	135
吐奶	135
脐疝	136
先天性斜颈	137
阴囊肿大(鞘膜积液)	138
先天性巨结肠	138
先天性甲状腺功能低下	139
苯丙酮尿症	141
 1~2个月	143
这个月龄的婴儿	143



喂养方法	144
婴儿的营养需求	144
继续母乳喂养	146
婴儿对水的需求	147
人工喂养的方法	148
人工喂养儿应适当添加果汁或菜汁	150
家庭护理	151
孩子生活规律的养成	151
培养孩子良好的睡眠习惯	151
帮助宝宝安然入睡	153
帮助宝宝区分昼夜	155
识别宝宝的正常便和异常便	156
为满月宝宝寻找保健机构	158
乙肝疫苗接种程序及剂量	158
快乐的婴儿操	159
预防事故	160
养育环境	161
母婴交流的技巧	161
婴儿的日常照顾与教育	163
抬头游戏	164
异常情况	165
孩子听力有问题	165
消化不良	169
便秘	169
黄疸迟迟不消退	170
脑积水	171





2~3 个月 175

这个月龄的婴儿 175

喂养方法 177

 纯母乳喂养是婴儿的最佳喂养方式 177

 人工喂养儿应尽早预防肥胖 178

 佝偻病发生的原因 180

 早产儿要适当添加铁剂 180

家庭护理 181

 宝宝喜欢的抱姿 181

 宝宝的睡姿 183

 适合宝宝的床 183

 宝宝的衣服 185

 满 2 个月的宝宝该服糖丸疫苗了 185

 这样的宝宝不能接种疫苗 187

 快乐的婴儿操 188

 预防事故 192

养育环境 193

 婴儿的学习方式 193

 触觉游戏 194

 带孩子到大自然中去 196

异常情况 198

 厌食牛奶 198

 湿疹 198

 发热 201

3~4 个月 203

这个月龄的婴儿 203



喂养方法	205
婴儿的营养需求	205
不要过早给婴儿添加辅食	206
何时开始为婴儿添加辅助食品	208
上班族婴儿的喂养	209
家庭护理	210
方便的小围嘴	210
宝宝鼻塞与处理	211
耳部的护理方法	212
注意观察宝宝耳部的异常	213
如何为宝宝滴耳药	213
眼药水应该这样点	214
为宝宝喂药	214
宝宝便秘怎么办	215
3个月时应带宝宝复查卡介苗	216
未能及时接种卡介苗的宝宝该怎么办	216
糖丸不能带回家服	217
糖丸的基础免疫需进行三次	217
满3个月的婴儿该开始接种三联疫苗	218
接种前、后父母该为宝宝做些什么	218
户外活动	219
预防事故	220
养育环境	221
婴儿喜欢吃手、啃玩具	221
婴儿喜欢看的书	223
婴儿喜欢听故事	224
翻身练习	224
其他小游戏	225





异常情况	226
感冒	226
高热	227



4~6个月	229
--------------------	------------

这个月龄的婴儿	229
---------------	-----

喂养方法	231
------------	-----

婴儿的营养需求	231
---------------	-----

继续母乳喂养	232
--------------	-----

让孩子接触辅食的方法	233
------------------	-----

可以添加的辅助食品	234
-----------------	-----

为孩子添加泥糊状食品	235
------------------	-----

自己动手做辅食	236
---------------	-----

生理性贫血	238
-------------	-----

家庭护理	240
------------	-----

半岁以后宝宝容易患病	240
------------------	-----

“有病没病吃点小药”不可取	241
---------------------	-----

乳牙萌出前的口腔保健	241
------------------	-----

宝宝衣服的清洗	242
---------------	-----

臀部接种疫苗时父母抱宝宝的正确姿势	243
-------------------------	-----

接种百白破混合制剂臀部出现硬结的 护理方式	243
--------------------------------	-----

百白破混合制剂的基础免疫也需进行三次	245
--------------------------	-----

接种百白破混合制剂第三针时孩子容易 出现发热	245
---------------------------------	-----

别忘了给6个月的宝宝接种最后一剂	
------------------	--

乙肝疫苗	246
------------	-----

认识流脑疫苗	246
--------------	-----



体格锻炼的好处	247
预防事故	248
养育环境	249
开始依恋妈妈的宝宝	249
母亲的态度与宝宝的依恋	252
坐的练习	254
其他小游戏	255
异常情况	257
发热	257
肠套叠	258
湿疹不愈	259
咳嗽	259
婴儿呕吐	260

✿ 7~9 个月

这个月龄的婴儿	263
喂养方法	265
可以添加的辅助食品	265
孩子并不是越胖越好	266
孩子为什么发生贫血	267
缺铁性贫血的防治	268
为孩子补充维生素	270
好的饮食习惯	271
预防孩子患佝偻病	273
家庭护理	274
服药时需要注意的几个问题	274
如何应对夜间频繁吃奶的孩子	275
宝宝的衣服	276

