



童·笑·梅

育儿知识百科

北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师

童笑梅 编著

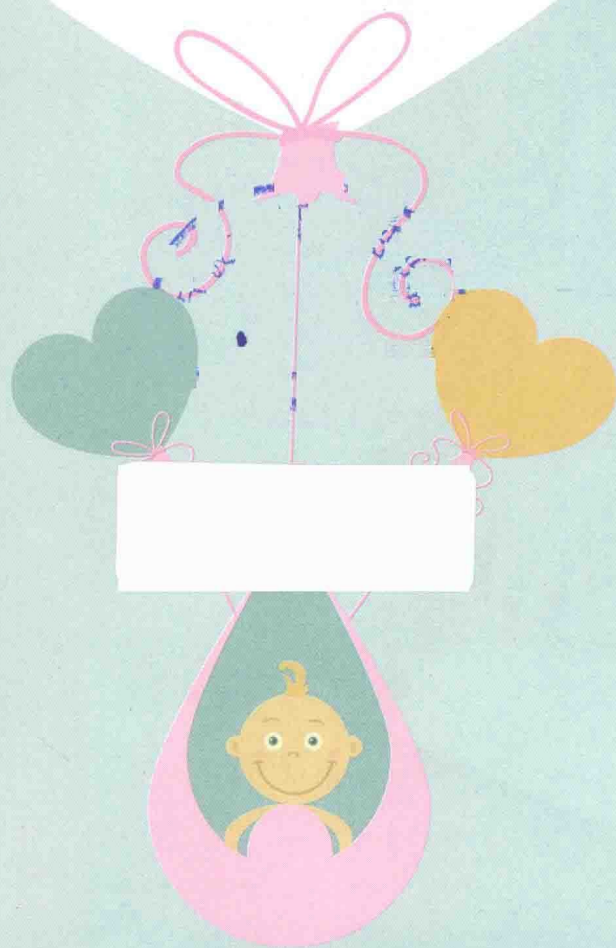
四川科学技术出版社

童·笑·梅

育儿知识百科

—— 童笑梅 编著 ——

常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

童笑梅育儿知识百科 / 童笑梅编著. — 成都 : 四川科学技术出版社,
2015.5

ISBN 978-7-5364-8097-1

I. ①童… II. ①童… 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(2015)第108609号



书名: 童笑梅育儿知识百科

TONG XIAOMEI YUER ZHISHI BAIKE

出品人: 钱丹凝

编著者: 童笑梅

责任编辑: 谢伟

封面设计: 高婷

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸: 205mm×260mm

印张: 26.5

字数: 600千

印刷: 北京毕氏风范印刷技术有限公司

版次/印次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定价: 46.80元

ISBN 978-7-5364-8097-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



每一个孩子都是上天赐给父母的天使。让孩子健康快乐地成长，是每一位爸爸、妈妈最大的心愿。可是，做过父母的人都知道，这可并不容易。孩子成长过程中出现的各种问题真是令做父母的费尽心思、绞尽脑汁，却往往无可奈何。

作为母亲的我，也曾经历了这样一段刻骨铭心的心路历程。在养育孩子的过程中，既有孩子乖巧懂事和健康带来的甜蜜快乐，又有孩子任性胡闹带来的生气无奈。养育孩子比怀孕时更累，必须一天24小时都用来满足他的需要。一般新妈妈开始进入角色并不太容易，没有母乳、孩子夜里又哭又闹、不肯吃辅食、认生、依恋母亲，怎么办？

养育孩子到底难不难？相信很多父母都会有这个疑惑。其实，在我看来，父母之所以感到育儿吃力，原因之一就是父母并不了解孩子的成长发育过程和他们的内心状态。如果能清楚地了解孩子发育过程中每一阶段的身心状态，以及需要采取的措施和方法，那么在养育孩子上就可以收到事半功倍的效果。

因此，作为国内婴幼儿领域的一位临床实践者，我深知肩负着为广大父母寻求育儿心经、解决育儿难题的重大责任。在近20年的工作中，我全身心地投入到新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究中，丝毫不敢有所懈怠。

近20年来，无数的新手爸爸妈妈咨询过我，他们给予我巨大的信任和支持。作为一名儿科大夫，我感激又感动，在内心深处涌动着一种渴望，那就是把多年心血凝聚的育儿知识，像聊家常一样，讲给正在养育孩子的父母们听。

鉴于此，我特别推出《童笑梅育儿知识百科》这本书，本书涵盖了孩子成长发育的方方面面。我深切希望，这本书能够成为您枕边的育儿法宝，为您解决育儿过程中的诸多问题，同时，也衷心地祝愿您的孩子能够健康茁壮地成长，成为栋梁之才！

童笑梅

Proposed Preamble

推荐序

3岁前的养育决定孩子的一生 ——《童笑梅育儿知识百科》推荐序

一个新生命诞生了，新手爸爸妈妈们在喜悦之余，也常常会产生一份无奈和困惑——如何尽快适应为人父母的新角色？如何给宝宝更周到、更细致的照顾？怎样让宝宝更健康？怎样让宝宝更快乐？怎样让宝宝更聪明？……童笑梅大夫的这一套育儿经，给我们带来了一个个直观、实用而又通俗的答案。

童大夫是北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，她长期致力于新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。更加难能可贵的是，童大夫并没有把这些经验视为自己的独家秘籍，而是在繁忙的工作之余，辛勤撰稿，公之于众，造福更多的家庭。

本书适合0~3岁的宝宝。这本书最大的特点是：讲得清楚，写得全面，案例真切具体，因此，这也是我极力推荐的理由之一。根据婴幼儿成长各阶段身心发展的规律，童大夫结合自己丰富的临床经验和扎实的医学功底，搜集和介绍了丰富的、切实可行的养育宝宝的技巧和方法。0~3岁宝宝发育成长过程中会碰到的几乎所有问题，在这里都能找到科学系统的分析和指导！家里的书架上摆上这么一本“百宝囊”，关于宝宝的哺育可就真真正正地“万事不求人”了。

《童笑梅育儿知识百科》这本书无论是内容、结构还是版式设计，都能给人耳目一新的感觉。图书版式设计新颖，能鲜明突出图书的主题，有利于新手爸爸妈妈们对内容的理解，融艺术性、可读性于一体，有良好的视觉效果。图书内文在说教中蕴含思想与知识，在情趣中蕴含教育。尤其值得注意的是书中传递的现代育儿知识和育儿理念，相信一定会给新手爸爸妈妈们带来很多有益的启迪。

孩子是人类的希望，人类素质的提高应该从孩子抓起。意大利著名幼儿教育家蒙台梭利说：“3岁前的教育决定了孩子的一生。”这一时期孩子的可塑性特别强，他们将来的发展，首先是父母给他们营造的环境决定的。家长对孩子的培养将影响孩子的一生。《童笑梅育儿知识百科》传递着爱的力量，荡漾着温暖的深情，这本书的出版，正是肩负起了这样的职责。

分享童大夫的育儿经验，让人心里觉得非常温暖、亲切和踏实。

王廷礼

中国优生科学协会理事

中国儿童医学研究中心主任

Part 1

辅食与喂养篇

01 ◆ 母乳——喂养宝宝的最佳奶品

全面解析母乳的优势营养	002
母乳的五大基础营养成分	002
母乳中的抗毒先锋——乳铁蛋白	003
母乳喂养好处多	004
母乳喂养对婴儿的好处	004
母乳喂养对妈妈的好处	007
珍贵的初乳，不要错过	008
初乳与婴儿的关系	008
初乳的优点	008
初乳与免疫	009
母乳喂养的11个注意事项	010
认同母乳喂养	010
母婴同室	010
尽早开奶	010
按需喂哺	010
夜间喂养很重要	011
充分排空乳房	011
掌握正确的哺乳方法	011
应避免用奶瓶喂养	011
注意乳房卫生	011
防止婴儿吐奶	012

增加乳母营养	012
新妈妈的“下奶”食谱	013

02 ◆ 0~3岁婴幼儿同步喂养方案

0~1个月	015
本阶段体格发育标准	015
新妈妈喂养课堂	016
1~2个月	022
本阶段体格发育标准	022
新妈妈喂养课堂	022



2~3个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

3~4个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

4~5个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

5~6个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

美味辅食这样做

推荐宝宝营养食谱

6~7个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

美味辅食这样做

推荐宝宝营养食谱

7~8个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

美味辅食这样做

推荐宝宝营养食谱

027

027

027

032

032

032

035

035

035

039

039

039

041

044

051

051

051

053

054

057

057

057

059

060

8~9个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

美味辅食这样做

推荐宝宝营养食谱

9~10个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

美味辅食这样做

推荐宝宝营养食谱

10~11个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

美味辅食这样做

推荐宝宝营养食谱

11~12个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

美味辅食这样做

推荐宝宝营养食谱

1岁~1岁零3个月

本阶段体格发育标准

新妈妈喂养课堂

美味辅食这样做

推荐宝宝营养食谱

063

063

063

065

065

069

069

069

071

072

075

075

075

077

078

081

081

081

082

083

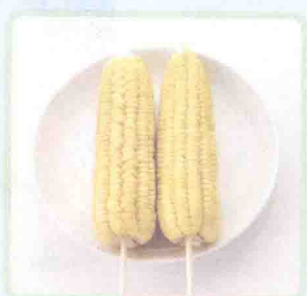
087

087

087

088

089





1岁零4个月~1岁零6个月 092

本阶段体格发育标准 092

新妈妈喂养课堂 092

推荐宝宝营养食谱 093

1岁零7个月~1岁零9个月 097

本阶段体格发育标准 097

新妈妈喂养课堂 097

美味辅食这样做 098

推荐宝宝营养食谱 099

1岁零10个月~2岁 102

本阶段体格发育标准 102

新妈妈喂养课堂 102

美味辅食这样做 103

推荐宝宝营养食谱 103

2岁~2岁半 107

本阶段体格发育标准 107

新妈妈喂养课堂 107

美味辅食这样做 108

推荐宝宝营养食谱 108

2岁半~3岁 110

本阶段体格发育标准 110

新妈妈喂养课堂 110

美味辅食这样做 111

推荐宝宝营养食谱 111

03 宝宝成长必备的优势营养及黄金食物

钙：强健骨骼 114

为宝宝安全补钙 114

钙含量最丰富的3种食物 115

其他含钙较多的食物 116

推荐宝宝营养食谱 116

铁：补血防病 117

别让宝宝缺铁 117

宝宝缺铁的症状 117

正确给宝宝补铁 117

给宝宝补铁的误区 118

铁含量最丰富的两种食物 118

其他含铁较多的食物 119

推荐宝宝营养食谱 119

锌：提升智力 120

锌对宝宝的好处 120

哪类宝宝易缺锌 120

宝宝缺锌的9个预警信号 121

预防宝宝缺锌的原则 121

给宝宝安全补锌 121

锌含量最丰富的两种食物 122

其他含锌较多的食物 123

推荐宝宝营养食谱 123

硒：维持人体健康 124

硒的好处 124

给宝宝科学补硒的方法 124

硒含量最丰富的两种食物 125

其他含硒较多的食物 125

推荐宝宝营养食谱 125

钾：调节体液酸碱平衡 128

钾含量最丰富的食物 128

其他含钾较多的食物	128	维生素B ₆ : 预防神经及皮肤疾病	145
推荐宝宝营养食谱	129	维生素B ₆ 含量最丰富的两种食物	145
碘: 预防甲状腺疾病	130	其他含维生素B ₆ 较多的食物	145
缺碘对宝宝生长发育的影响	130	推荐宝宝营养食谱	146
导致宝宝缺碘的原因	130	维生素B ₁₂ : 健全神经系统功能	147
给宝宝科学补碘的方法	130	维生素B ₁₂ 对宝宝的好处	147
碘含量最丰富的食物	130	宝宝缺乏维生素B ₁₂ 的症状	147
其他含碘较多的食物	131	维生素B ₁₂ 含量最丰富的食物	147
推荐宝宝营养食谱	131	其他含维生素B ₁₂ 较多的食物	147
维生素A: 维持视力健康	132	推荐宝宝营养食谱	148
维生素A对宝宝的好处	132	叶酸: 辅助预防贫血	149
缺乏维生素A的症状	132	叶酸补充始于孕前	149
鱼肝油服用过量会导致维生素A中毒	133	科学给宝宝补充叶酸	149
维生素A含量最丰富的两种食物	134	叶酸含量最丰富的两种食物	150
其他含维生素A较多的食物	134	其他含叶酸较多的食物	150
推荐宝宝营养食谱	134	推荐宝宝营养食谱	151
维生素C: 提高免疫力	136	DHA、ARA: 健脑益智	152
维生素C对宝宝的好处	136	DHA、ARA的重要性及补充方法	152
宝宝需要多少维生素C	137	婴幼儿慎吃深海鱼油	152
宝宝缺乏维生素C的症状	137	DHA、ARA含量最丰富的食物	152
宝宝如何科学摄取维生素C	137	其他含DHA、ARA较多的食物	152
维生素C含量最丰富的3种食物	138	推荐宝宝营养食谱	153
推荐宝宝营养食谱	139	维生素D: 预防佝偻病	154
维生素B ₁ : 增强胃肠活力	141	维生素D含量最丰富的食物	154
宝宝缺乏维生素B ₁ 的症状	141	其他含维生素D较多的食物	154
预防宝宝缺乏维生素B ₁ 的方法	141	推荐宝宝营养食谱	155
维生素B ₁ 含量最丰富的两种食物	141	蛋白质: 强身健体	156
其他含维生素B ₁ 较多的食物	142	宝宝对蛋白质的需求	156
推荐宝宝营养食谱	142	蛋白质摄入过量的危害	156
维生素B ₂ : 预防口腔溃疡	143	蛋白质含量最丰富的两种食物	157
维生素B ₂ 含量最丰富的两种食物	143	其他含蛋白质较多的食物	158
推荐宝宝营养食谱	144	推荐宝宝营养食谱	159

牛磺酸：促进发育	160
牛磺酸含量最丰富的食物	160
其他含牛磺酸较多的食物	160
推荐宝宝营养食谱	161
乳酸菌：维持肠道健康	162
乳酸菌对宝宝的好处	162
乳酸菌含量最丰富的食物	162
推荐宝宝营养食谱	163
卵磷脂：增强记忆力	164
卵磷脂对宝宝的好处	164
卵磷脂含量最丰富的两种食物	164



其他含卵磷脂较多的食物	165
推荐宝宝营养食谱	165

04 ◆ 添加辅食，这些食物要小心

蜂蜜	167
蜂蜜的好处	167
1岁以内的宝宝忌食蜂蜜	168
给宝宝科学食用蜂蜜的方法	168
盐	169
盐对人体的重要性	169
宝宝对盐更为敏感	169
高盐饮食对宝宝的危害	169
宝宝少吃盐相当于补钙	170
给宝宝恰当吃盐	170
油炸食品	171
油炸食品不易消化	171
油炸食品含有害物质	171
油炸食品导致宝宝肥胖	171
罐头食品	172
罐头添加色素对宝宝不利	172
罐头添加硝酸盐危害宝宝健康	172
罐头的加工方法会导致宝宝中毒	172
皮蛋	173
皮蛋食用过多会导致宝宝铅中毒	173
咖啡饮料	174
咖啡饮料影响宝宝睡眠	174
咖啡饮料影响宝宝胃肠功能	174
咖啡饮料影响宝宝骨骼发育	174
味精	175
科学给宝宝食用味精	175

05 ◆ 挑食、偏食，应对有方

纠正宝宝挑食、偏食的妙计	176
导致宝宝偏食的原因	176
宝宝偏食的危害	177
纠正宝宝偏食的方法	178
宝宝5种挑食、偏食情况巧应对	180
不爱吃蔬菜时	180
推荐宝宝营养食谱	181
不爱吃水果时	183
推荐宝宝营养食谱	185
不爱吃米饭时	185
推荐宝宝营养食谱	187
不爱吃肉类时	188
推荐宝宝营养食谱	189
不爱吃鱼时	189
推荐宝宝营养食谱	190



06 ◆ 宝宝健康成长的4个关键营养方案

提升脑力	191
9大类健脑食材，让宝宝健康又聪明	191
让宝宝更聪明的饮食方案	192
推荐宝宝营养食谱	193
眼部保健	195
7大类食物促进宝宝视力发育	195
呵护宝宝视力的饮食方案	196
推荐宝宝营养食谱	196
拒绝肥胖	198
肥胖对宝宝的害处	198
判断宝宝是否肥胖的方法	198
宝宝肥胖的解决方案	199
推荐宝宝营养食谱	200
增强免疫力	202
如何判断宝宝免疫力是否低下	202
增强免疫力的4大营养素	203
提升免疫力的6大食物	203
增强宝宝免疫力的6大妙招	204
推荐宝宝营养食谱	205

07 ◆ 婴幼儿常见疾病与不适的饮食对策

上火	207
宝宝上火的症状	207
预防宝宝上火的方法	207
民间便方	208
推荐宝宝营养食谱	208
营养不良	209
宝宝营养不良的信号	209
宝宝营养不良的原因	210

宝宝营养不良饮食调理方法	210
推荐宝宝营养食谱	210
贫血	211
宝宝贫血的原因及表现	211
预防宝宝贫血的策略	211
按摩处方	212
推荐宝宝营养食谱	212
乳牙长得慢	213
有利于宝宝牙齿发育的食物	213
长牙宝宝的喂养原则	214
推荐宝宝营养食谱	214
流口水	215
宝宝流口水的两种类型	215
口水宝宝的护理方案	215
推荐宝宝营养食谱	215
夜啼	216
宝宝夜啼的原因	216
夜啼宝宝的护理方法	216
民间便方	216
推荐宝宝营养食谱	217
感冒	218
宝宝感冒的日常预防法	218
预防宝宝感冒的饮食调理法	218
按摩处方	219
推荐宝宝营养食谱	219
发烧	220
宝宝发烧的饮食方案	220
推荐宝宝营养食谱	221
咳嗽	222
咳嗽宝宝饮食注意事项	222
民间便方	222
推荐宝宝营养食谱	222



水痘	223
预防宝宝得水痘的方法	223
水痘宝宝的护理方法	223
推荐宝宝营养食谱	223
腹泻	224
关于宝宝腹泻	224
腹泻宝宝的护理方案	224
推荐宝宝营养食谱	225
便秘	226
导致宝宝便秘的原因	226
宝宝便秘解决方案	227
推荐宝宝营养食谱	227
湿疹	228
湿疹宝宝护理注意事项	228
民间便方	228
推荐宝宝营养食谱	228

Part 2

生长与发育篇



01 ◆ 0~3岁婴幼儿养护方案

婴儿降生前，你准备好了吗 230

做好即将当爸妈的心理准备 230

做好充分的物质准备 231

0~1个月（新生儿） 234

养护要点 234

新妈妈的育儿困惑 235

育儿习俗全新解读 235

本阶段育儿焦点话题 236

1~2个月 238

养护要点 238

新妈妈的育儿困惑 239

育儿习俗全新解读 240

本阶段育儿焦点话题 240

2~3个月 242

养护要点 242

新妈妈的育儿困惑 243

育儿习俗全新解读 243

本阶段育儿焦点话题 244

3~4个月 246

养护要点 246

新妈妈的育儿困惑 247

育儿习俗全新解读 248

本阶段育儿焦点话题 248

4~5个月 250

养护要点 250

新妈妈的育儿困惑 252

育儿习俗全新解读 252

本阶段育儿焦点话题 253

5~6个月 255

养护要点 255

新妈妈的育儿困惑 256

育儿习俗全新解读 256

本阶段育儿焦点话题 257

6~7个月 259

养护要点 259

新妈妈的育儿困惑 260

育儿习俗全新解读 261

本阶段育儿焦点话题 262

7~8个月 264

养护要点 264

新妈妈的育儿困惑 265

育儿习俗全新解读 265

本阶段育儿焦点话题 267

8~9个月 269

养护要点 269

新妈妈的育儿困惑 270

育儿习俗全新解读 272

本阶段育儿焦点话题 273

9~10个月 274

养护要点 274

新妈妈的育儿困惑 275

育儿习俗全新解读 277

本阶段育儿焦点话题 278



10~11个月	279	1岁零4个月~1岁零5个月	307
养护要点	279	养护要点	307
新妈妈的育儿困惑	281	新妈妈的育儿困惑	309
育儿习俗全新解读	281	本阶段育儿焦点话题	309
本阶段育儿焦点话题	282	1岁零5个月~1岁零6个月	311
11个月~1岁	284	养护要点	311
养护要点	284	新妈妈的育儿困惑	312
新妈妈的育儿困惑	285	本阶段育儿焦点话题	313
育儿习俗全新解读	286	1岁零6个月~1岁零7个月	315
本阶段育儿焦点话题	287	养护要点	315
1岁~1岁零1个月	288	新妈妈的育儿困惑	316
养护要点	288	本阶段育儿焦点话题	317
新妈妈的育儿困惑	290	1岁零7个月~1岁零8个月	319
本阶段育儿焦点话题	291	养护要点	319
1岁零1个月~1岁零2个月	293	新妈妈的育儿困惑	320
养护要点	293	本阶段育儿焦点话题	321
新妈妈的育儿困惑	294	1岁零8个月~1岁零9个月	323
本阶段育儿焦点话题	296	养护要点	323
1岁零2个月~1岁零3个月	298	新妈妈的育儿困惑	324
养护要点	298	本阶段育儿焦点话题	325
新妈妈的育儿困惑	300	1岁零9个月~1岁零10个月	327
本阶段育儿焦点话题	301	养护要点	327
1岁零3个月~1岁零4个月	303	新妈妈的育儿困惑	329
养护要点	303	本阶段育儿焦点话题	329
新妈妈的育儿困惑	304	1岁零10个月~1岁零11个月	331
本阶段育儿焦点话题	305	养护要点	331



新妈妈的育儿困惑	333
本阶段育儿焦点话题	334
1岁零11个月~2岁	335
养护要点	335
新妈妈的育儿困惑	336
本阶段育儿焦点话题	337
2岁零1个月~2岁零3个月	339
养护要点	339
新妈妈的育儿困惑	340
本阶段育儿焦点话题	340
2岁零4个月~2岁零6个月	342
养护要点	342
新妈妈的育儿困惑	343
本阶段育儿焦点话题	343
2岁零7个月~2岁零9个月	345
养护要点	345
新妈妈的育儿困惑	346
本阶段育儿焦点话题	347

2岁零10个月~3岁	348
养护要点	348
新妈妈的育儿困惑	349
本阶段育儿焦点话题	351

02 ◆ 备受年轻父母关注的10个焦点问题

一、老人带孩子好吗	352
老人带孩子, 小心教育的缺失与性格的缺陷	352
解决隔代教育问题的建议	354
二、保姆看孩子要注意什么	355
对保姆提出适当的要求	356
帮助孩子适应保姆的照顾	357
三、怎样选择合适的手推车	358
全面了解手推车	358
手推车选购细则	359
四、怎样纠正使用学步车的误区	360
使宝宝活动受限	360
易致宝宝骨骼畸形	360

导致宝宝欠脚儿走路	360	如何让宝宝喜欢上幼儿园	377
意外事故发生率高	360	接送宝宝上幼儿园，你准备好了吗	377
影响宝宝智力发育	360	宝宝入园问题释疑	378
影响宝宝性格发展	360		
五、自驾出行时，怎样给宝宝用安全座椅	361	03 婴幼儿伤病的预防及护理	
选购安全座椅须注意	361	新生儿常见疾病的预防及护理	379
安装与使用安全座椅须注意	361	新生儿鹅口疮	379
六、纸尿裤VS布尿布，究竟用哪个好	362	新生儿脐炎	380
纸尿裤的优缺点	362	新生儿黄疸	380
布尿布的优缺点	362	新生儿低血糖	382
纸尿裤的挑选	363	新生儿呕吐	383
布尿布的制作	363	婴幼儿常见疾病的预防及护理	385
纸尿裤的使用方法	364	感冒	385
布尿布的使用方法	364	发热	386
七、宝宝独睡好不好	366	咳嗽	387
宝宝和大人一起睡危害大	366	便秘	389
为宝宝独睡创造条件	367	腹泻	391
宝宝独睡专家释疑	368	常见皮疹	392
八、三种睡姿，哪个好呢	369	惊厥	394
细述宝宝仰睡的优缺点	369	佝偻病	394
宝宝侧睡的优缺点有哪些	370	意外伤害的紧急救护	396
宝宝趴睡的优缺点有哪些	370	划伤、割伤	396
九、怎样带宝宝定期体检	372	烫伤	397
第一次体检	372	关节扭伤	397
第二次体检	373	头部撞伤	397
第三次体检	373	动物伤害	398
第四次体检	373	如何给婴幼儿用药	399
第五次体检	374	疫苗接种	403
第六次体检	374		
第七次体检	375	参考书目	405
第八次体检	375	附录 2005年九市城区3岁以下儿童	
十、怎样打好宝宝入园“准备战”	376	体格发育测量 ($\bar{x}+s$)	406
如何为宝宝选择理想的幼儿园	376		

A close-up photograph of a baby's hand, wearing a white sock, holding a blue denim-style overalls. The overalls feature a cartoon elephant patch and a yellow patch with the word 'Circus'. The background is a soft, pinkish-white surface with some floral decorations.

PART

1

辅食与喂养篇