

婴幼儿健康 最佳方案

主 编 / 王新良 张少丹



YINGYOUNG JIANKANG
ZUIJIA FANGAN

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

婴幼儿健康

YINGYOUER JIANKANG



最佳方案

ZUIJIA FANGAN

主 编 王新良 张少丹

副主编 崔彦珍 郭 非 齐润辉 王小康

编著者 (以姓氏笔画为序)

王小康 王佩薇 王新良 王新颖

齐润辉 李兰凤 李洪娟 李慧敬

赵 芸 赵 雪 赵茂峰 侯红艳

侯丽花 崔彦珍 郭 非



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿健康最佳方案/王新良、张少丹主编. —北京:人民军医出版社,2006.9
ISBN 7-5091-0245-6



I. 婴… II. ①王…②张… III. 婴幼儿—保健—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016321 号



策划编辑:秦素利 文字编辑:海湘珍 责任审读:黄栩兵
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:11 字数:275 千字

版、印次:2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:25.00 元



版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内容提要

作者在长期从事婴幼儿教学、临床和科研工作的基础上,积累了丰富的临床经验,针对年轻妈妈在众多让人眼花缭乱的科普读物面前无所适从的现状,将涉及新生儿、婴儿、幼儿的生长发育、合理营养、日常照料、疾病防治、早期教育、喂养护理等汇编成最佳健康方案。本书贴近生活,通俗易懂,非常适合年轻的爸爸妈妈阅读参考。

责任编辑 秦素利 海湘珍



序

儿童是我们的明天,健康是一切的基础。

在整个儿童期,最容易出现一系列健康问题的年龄段是婴幼儿时期,包括新生儿、婴儿和幼儿三个年龄段,新生儿脱离母体后需要经历一系列重要的调整和复杂变化,才能适应新环境,维持其生存和健康发展。由于新生儿各器官和组织发育不成熟,调节功能差,此期发病率和死亡率是儿童期最高的。婴儿期是生长发育极其迅速的阶段,开始出乳牙,能坐,会爬并开始学走,其生理功能仍在发育中,易患急性感染性疾病及消化功能紊乱,营养不良等。幼儿期体格生长发育较前稍缓慢,智能发育迅速,同时活动范围渐广,接触社会事物渐多,语言、思维和社交能力的发育日渐增速。此阶段消化系统功能仍不完善,营养的需求量仍然相对较高,而断乳和其他食物添加须在幼儿早期完成,适宜的喂养仍然是保持正常生长发育的重要环节。此期小儿对危险的识别和自我保护能力都有限,因此意外伤害发生率非常高,应格外注意保护。免疫功能仍不健全,感染性和传染性疾病发病率仍较高。

因此,婴幼儿时期最需要年轻的父母给予更多的关注,以尽可能地防止您的孩子出现这样那样的健康问题。



本书主编王新良博士和张少丹教授都是一位从事儿科临床工作多年的医务工作者,除了具有比较丰富的儿科临床经验以外,近几年还对儿童健康教育、育儿知识的科学普及作了一些工作,编写了《0—1岁宝宝养育天天读》系列丛书(3本)、《科学胎教10个月》《呵护宝宝365妙计》等通俗易懂和深受读者欢迎的科普读物。本书着眼于婴幼儿最常见的问题,新生儿期的合理喂养、保暖、正确沐浴等;婴儿期的母乳喂养、合理添加辅食、指导断奶,计划免疫等;幼儿期的均衡营养、生活安排和良好生活习惯的培养等。还有预防疾病,防止意外,促进生长发育等。作者使用生动活泼的语言,阐述了年轻父母应该了解的基本常识,希望本书的出版能为广大年轻父母呵护您的宝宝健康成长提供一些保障。

北京儿童医院

胡亚美 院士



前言

十月怀胎、一朝分娩,你的小宝宝终于出世了。这给您和您的家人带来了无穷的欢乐和幸福,同时也一定给初为人父、人母的年轻朋友们带来了一些忙乱和无措,怎么办呢?

最好的办法就是自己认真学习一些有关儿童养育的常识,同时再请一位儿科专家作为你们的儿童健康顾问,在您掌握一定知识的基础上,遇到问题随时请教健康顾问。

本书的编写人员均为在省级医院儿科工作多年的医务人员,主编为儿科临床专家,既有丰富的临床经验,又能及时掌握最新的科学育儿知识,保证了本书的科学性、实用性及先进性。从执业多年的儿科临床医师角度,作者向年轻的父母介绍了婴、幼儿生长发育、合理喂养、日常照顾、疾病防治、智力开发等方面的基本知识,讲解通俗、生动,希望能指导年轻的父母对宝宝进行更加合理的照顾与培养,最大限度的减少疾病的发生,使您的宝宝能够健康、茁壮的成长。年轻的父母通过阅读本书,可以基本了解婴、幼儿的常见健康问题,为您能够科学育儿奠定一定的基础。

图书内容尽管比较全面,但是限于篇幅,毕竟不能面面俱到。对于本书中一些没有阐述透彻或者比较少见的问题,读者朋友可以通



过本书的技术支持——儿童健康网(www.etjk.net),在网络上直接咨询,由本书作者或相关专家进行答复。读者朋友没有上网条件或者不方便上网时,也可以通过电话咨询本书的“读者服务热线”(0311-85106666)。购买了此书,等于购买了儿童健康顾问的随时周到的服务,无疑大大提高了本书的使用价值。

作者都是工作多年的儿科医师,经常遇到一些家长朋友由于缺乏儿童养育常识,而导致小宝宝出现一些健康问题,甚至出现严重的疾病,因此,非常希望年轻的父母们都能抽出一些时间,了解一些儿童健康方面的知识,以免小宝宝出现问题再追悔莫及。

让我们谨记:1分的预防,胜过10分的治疗,更胜过100分的抢救!

我是儿科医师,我愿我的小患者都能够经过治疗后痊愈出院;但我更愿所有的小朋友都没有疾病,健康、茁壮地成长!

愿我们携起手来,共同为您的小宝宝健康成长保驾护航!

主 编 王新良 张少丹





Part1 新生儿篇



※ 生长发育 / 2

- 什么是健康的新生儿 / 3
- 出生时新生儿的评分是怎么回事 / 4
- 新生儿出生时的几个数值 / 5
- 新生儿的天生“本领” / 5
- 如何帮新生儿量身长 / 6
- 如何帮新生儿称体重 / 6
- 您会给孩子测体温吗 / 7
- 新生儿的皮肤感觉 / 7
- 新生儿的味觉和嗅觉 / 8
- 新生儿能听到声音吗 / 8
- 新生儿看得见东西吗 / 9
- 新生儿出生时生殖器什么样 / 9
- 什么是胎记 / 10
- 了解双胞胎 / 10
- 孩子的体重怎么轻了 / 11
- 为什么有的新生儿会长牙 / 11
- 刚出生的女婴也会有月经吗 / 11
- 新生儿乳房为什么会肿大 / 12
- 新生儿为什么吐奶 / 13

※ 合理喂养 / 14

- 什么是初乳 / 15
- 什么是过渡乳和成熟乳 / 15
- 为什么要提倡母乳喂养 / 15
- 按需喂养每位母亲都应做到 / 16
- 不要轻言放弃母乳喂养 / 17
- 什么是喷乳反射 / 17
- 母乳喂养前的准备 / 18
- 哺喂母乳的姿势 / 18
- 怎样知道新生儿是否饿了 / 19
- 夜间喂奶坐着为好 / 19
- 别在新生儿睡觉时给他喂奶 / 19
- 患乳腺炎后是否需停哺乳 / 20
- 服药期可进行母乳喂养吗 / 20
- 如何了解乳汁是否充足 / 21
- 妈妈要学会挤奶 / 22
- 奶水不够怎么办 / 23
- 乳母在饮食上应注意什么 / 24
- 哪些情况下宝宝不能吃母乳 / 25
- 母乳不足时可以混合喂养 / 25
- 母乳不够时如何添加奶粉 / 26
- 人工喂养的缺点 / 27

CONTENTS

用奶瓶喂养有危害吗 /27

如何选择优质奶粉 /28

✧ 日常照料 /30

怎么帮新生儿选择玩具 /31

保护好新生儿娇嫩的头 /31

保护好新生儿的脐部 /32

保护新生儿的皮肤 /33

保护新生儿的头发 /33

怎样清除新生儿头垢 /34

新生儿睡眠不安、哭闹的原因 /34

怎样给新生儿洗澡 /35

给新生儿洗脸 /36

要经常给新生儿剪指甲 /36

注意给新生儿保暖 /37

正确使用被褥 /37

婴儿不宜裹“蜡烛包” /38

如何正确使用尿布 /39

为刚出生的新生儿选衣服 /40

怎样给新生儿穿衣服 /41

新生儿戴手套害处多 /41

给新生儿一张安全小床 /42

如何布置新生儿的卧室 /42

宝宝何时竖抱、抬头 /43

新生儿要不要晒太阳呢 /44

减少新生儿与外人接触 /44

新生儿的哭声你懂 /45

✧ 疾病防治 /47

新生儿脐部流水是正常吗 /48

新生儿为什么会肚脐突出 /48

接种乙型肝炎疫苗 /48

卡介苗:新生儿出生后第一针 /49

新生儿黄疸是怎么回事 /50

如何判断新生儿黄疸的程度 /50

生理性黄疸与病理性黄疸的区别 /51

早期发现先天性心脏病 /51

新生儿的尿提示了什么 /52

新生儿大便的几种异常情况 /52

鹅口疮(雪口疮)的表现 /53

粟粒疹是新生儿常见的皮疹 /53

新生儿呼吸时为什么嗓子发响 /54

吃母乳会导致黄疸吗 /54

新生儿肺炎的特点 /54

预防新生儿破伤风 /55

新生儿呕吐的原因 /55

新生儿流口水多怎么办 /56



如何正确处理新生儿发热 /57

预防维生素 K 先天不足 /58

新生儿警惕病从脐入 /59

是母乳喂养引起的黄疸吗 /60

尿布疹 /60

新生儿鼻子堵塞怎么办 /61

孩子有奶癣怎么办 /61

为何孩子一吃奶就哭 /62

新生儿生了痱子怎么办 /63

✧ 早期教育 /64

新生儿会游泳 /65

第一次喂哺——情感的交流和体验 /65

逗引新生儿发音 /66

听觉训练 /66

追视训练 /67

婴儿抚触的好处 /67

抚触前的准备工作 /68

四肢和手足的抚触 /68

胸腹部及背部抚触 /69

关注新生儿的另类饥饿 /69

新生儿的快乐体操 /70

新生儿偏爱母亲的声音 /71

你能辨别新生儿是否聪明吗 /71

怎样发展新生儿的智力 /72

教育必须从出生开始 /73



Part2 育儿篇

✧ 生长发育 /75

婴儿的发育规律 /76

保护婴儿的囟门 /76

两个月可以练抬头 /77

四个月怎样学翻身 /77

六个月开始坐起来 /78

别让婴儿坐太久 /78

多爬的婴儿更聪明 /79

如何训练爬行 /79

训练婴儿直立跳跃 /80

婴儿学走莫贪早 /80

婴儿学步过早不利骨骼发育 /81

学习走路的注意事项 /82

什么时候长乳牙 /83

出牙时常见的问题 /83

怎样使婴儿的牙齿长得更好 /84

CONTENTS

手的动作发育规律 /85
婴儿会抓东西了 /85
手眼协调能力的训练 /86
抓握能力的训练 /86
为什么婴儿喜欢吮手指脚趾 /86
婴儿开始认生了 /87
婴儿最初的语言 /87
婴儿听觉的发育 /88
婴儿视觉的发育 /89
学习指认五官 /89
训练婴儿穿鞋子 /89
训练婴儿坐便盆 /90
婴儿大小便的特点 /91

✧ 合理喂养 /92

母乳喂养要加鱼肝油 /93
母乳不够的喂养方法 /93
喂牛奶的注意事项 /93
如何计算每日牛奶摄入量 /94
奶粉消费的一些误区 /94
为什么要添加辅食 /95
添加辅食的原则 /96
添加辅食的种类 /96
介绍几种辅食的制作方法 /97
给婴儿初次喂食泥状食物 /97

让婴儿尝试各种食物的味道 /98
怎样轻松给婴儿吃胡萝卜 /98
水果不要吃得太多 /99
婴儿的零食不是多余的 /99
给婴儿断奶的时机 /100
断奶的具体方法 /100
断奶后的膳食安排 /101
夏季喂养婴儿的讲究 /102
保持婴儿良好的食欲 /102
正确使用安抚奶嘴 /103

✧ 日常照料 /105

给婴儿穿衣的学问 /106
夏季如何穿衣服 /106
秋季多准备几套衣服 /107
怎样为婴儿选择鞋袜 /107
如何给婴儿选内衣 /108
婴儿睡姿的选择 /108
婴儿不宜睡在父母中间 /110
要让婴儿和父母分床睡 /110
婴儿枕头的讲究 /110
不要抱玩具入睡 /111
婴儿不宜睡软床 /111
婴儿怎么睡凉席 /111
婴儿应睡多少时间 /112



为何婴儿夜间容易醒 /112
婴儿日夜颠倒怎么办 /113
防范婴儿蹬被子的措施 /113
应该怎样为婴儿驱蚊 /114
注意保护小乳牙 /114
如何给婴儿剪指甲 /115
正确给婴儿清鼻子 /115
为什么不要掏耳屎 /116
婴儿可以日光浴 /116
晒太阳也要讲科学 /117
婴儿如何看电视 /118
如何清洗奶瓶、奶嘴 /118
正确对待婴儿的哭 /119
你知道怎样抱婴儿吗 /119
不要抛摇婴儿玩 /120
打造婴儿的完美头形 /120
洗澡时如何防意外 /121
儿童房装修有学问 /121
婴儿卧室不要放花草 /122
幼儿出游须知 /122
为什么婴儿会便秘 /123
要用流动水给婴儿洗手 /123
如何给婴儿洗屁股 /123
妈妈的吻也有忌讳 /124

培养婴儿良好的生活规律 /124

✻ 疾病防治 /127

7个月开始生病了 /128
胖婴儿不一定健康 /128
什么叫“地图舌” /129
湿疹是婴儿最常见的皮肤病 /129
什么是婴儿牛奶过敏症 /130
生理性腹泻是怎么回事 /131
为什么婴儿易患腹泻 /131
婴儿为何会有红屁股 /131
感冒婴儿的家庭护理 /132
婴儿咳嗽的饮食调理 /132
婴儿发热的家庭护理 /133
如何护理麻疹患儿 /134
微量元素对婴儿很重要 /134
婴儿是否缺钙 /135
春天是婴幼儿抽搐的高发季节 /136
你的婴儿贫血吗 /136
你会给婴儿补铁吗 /137
铅中毒主要由生活用品导致 /137
春天婴儿应补充维生素 A /138
婴幼儿磨牙影响大 /138

CONTENTS

如何防止宝宝被蚊虫叮咬 /139
婴儿入睡后为什么会多汗 /139
如何预防婴儿发生事故 /139
眼耳鼻进了异物怎么办 /140
给婴儿喂药的技巧 /140
如何提高婴儿的免疫力 /141

✿ 早期教育 /142

小婴儿也需要情感交流 /143
如何判断婴儿的气质类型 /144
如何布置婴儿周围的环境 /145
婴儿之间也能巧妙交流 /145
优良环境塑造聪明的大脑 /145
婴儿认识能力的培养 /146
谈谈婴儿的记忆能力 /146
婴儿是如何探索世界的 /147
选择触摸和抓握玩具 /148
为什么婴儿会发脾气 /148
儿童注意的发展 /149
教婴儿扳手指学数数 /149



Part3 幼儿篇

✿ 生长发育 /151

幼儿的整体发育 /152
身体发育的里程碑 /152
动作发展的里程碑 /152
走路的几个阶段 /153
帮助幼儿走路 /153
幼儿学走路注意事项 /154
幼儿学说话有早有晚 /155
幼儿发音不清晰怎么办 /155
幼儿玩弄“小鸡鸡”怎么办 /156
幼儿为什么会长不高 /156
警惕“小胖墩” /157
“豆芽菜”要不得 /157
保护幼儿的牙齿 /158
幼儿的协调能力 /158
促进幼儿协调能力的发展 /159

✿ 合理喂养 /160

幼儿不宜喝功能饮料 /161
幼儿不宜过多食用豆制品 /161
吃糖过多害处多 /161
幼儿不能无限畅饮果汁 /162
幼儿不宜多吃罐头食品 /162
幼儿不易多吃巧克力 /163



维生素补充过多会生病 /163
酸性食品让幼儿不聪明 /163
常吃染色食品导致儿童过激行为 /164
婴儿喝水有讲究 /164
多喝牛奶不发胖 /165
适量摄入脂肪有益幼儿健康 /165
让幼儿少吃“激素水果” /166
变个花样让幼儿吃蔬菜 /166
饮食也能预防感冒 /167
我的幼儿需要补钙 /167
哪些日常食品能健脑 /168
补钙主要依靠奶 /168
儿童饮食不要过咸 /169
幼儿病后需要忌口吗 /169
幼儿生病如何调整饮食 /170
腹泻的幼儿吃什么好 /170
身材矮小与饮食有关 /170
给幼儿喂饭不如让他自己吃 /171
幼儿为什么这么瘦 /172
幼儿为什么偏食 /172
怎样预防幼儿偏食 /173
幼儿食欲缺乏的原因 /174
怎样对待儿童厌食症 /175
不要让幼儿边吃饭边玩 /175

重视幼儿的早餐 /176
幼儿伤食怎么办 /176
把吃饭变得像玩玩具一样有趣 /177

✿ 日常照料 /180

一岁半的幼儿就应穿满裆裤 /181
给幼儿选择舒适的衣帽 /181
不要介意孩子弄脏衣服 /181
预防小儿坠床 /182
保护眼睛“六不要” /182
幼儿看电视的注意事项 /183
电视对幼儿饮食行为的影响 /183
饭后不要马上刷牙 /183
教宝宝刷牙 /184
哪些情况下幼儿不宜洗澡 /184
避免给小儿化妆 /185
怎样使宝宝的头发更健美 /185
和幼儿一起来个玩具大扫除 /186
玩具噪声过大伤害儿童健康 /186
如何对待宝宝的脾气 /187
如何对待幼儿的无理要求 /187
为什么总是别人的东西好 /188

CONTENTS

如何对待害羞的幼儿 /188
缠人的幼儿怎么办 /189
“搞破坏”是幼儿的天性 /189
如何防止宝宝尿床 /190
好动是幼儿的天性 /190
训练小儿大小便的适宜年龄 /191
怎样教幼儿控制大小便 /191
训练幼儿大小便的方法 /192
久坐便盆的害处 /192
鼓励幼儿玩户外玩具 /193

✻ 疾病防治 /194

纠正幼儿吸吮手指的坏习惯 /195
什么是“电视性侧视” /195
生长痛不是疾病 /196
缺锌有哪些表现 /196
正确认识佝偻病 /197
谨防鱼肝油中毒 /197
如何矫正鸡胸 /198
做好幼儿的视力保健 /198
小儿包茎危害大 /199
幼儿包茎如何处理 /199
注意小男孩的生殖健康 /199
幼儿易患龋齿的原因 /200
幼儿乳牙不宜乱拔 /200

幼儿夏季需防脓疮 /200
与宠物有关的疾病 /201
宝宝腹痛莫轻视 /202
淋巴结肿大的原因 /203
如何让入托的幼儿少感冒 /203
幼儿为什么容易反复感冒 /204
治疗幼儿反复呼吸道感染 /204
幼儿感冒别乱用抗生素 /205
高热惊厥的家庭急救 /205
小儿急性喉炎的治疗和预防 /205
谨防幼儿流行性腮腺炎 /206
春季慎防小儿口角炎 /207
入夏应预防手-足-口病 /207
生病了,打针吃药如何选择 /208
如何判断脑外伤是否伤了脑子 /208
小儿挖鼻孔是不良行为 /209
幼儿为啥流鼻血 /209
单吃药不能彻底驱虫 /210
药物致聋不可小视 /210
幼儿习惯挤眉弄眼也是病 /211
蚊虫叮咬后如何处理 /211
什么是幼儿急疹 /211
不要滥用“丙种球蛋白” /212
被宠物咬伤的伤口处理 /212
打针造成臀部硬结怎样处理 /213
认识幼儿孤独症 /213



幼儿空调综合征及其预防 /214

预防幼儿的意外伤害事故 /214

✿ 早期教育 /216

幼儿的智力发育 /217

游戏,是幼儿的工作 /217

用游戏来训练幼儿的各项功能 /218

游戏带给幼儿的不仅仅是快乐 /218

如何在游戏中激发幼儿的想象力 /219

增强幼儿记忆能力的游戏 /220

益处多多的球类游戏 /221

“过家家”游戏有益交往能力 /222

高智能玩具的负面影响 /223

别让老游戏远离了幼儿 /223

开发智力的玩具选什么好 /224

玩具多了影响幼儿智力发育 /224

幼儿游戏推荐 /225

为何幼儿会被拒绝参加游戏 /228

小宝宝跟大幼儿玩好不好 /229

幼儿的学习和说话 /229

幼儿的学习和游戏 /230

培养幼儿的阅读习惯 /231

男孩女孩3岁看大 /232

男孩女孩谁更聪明 /233

你知道幼儿思维的特点吗 /233

幼儿心目中的是非对错 /234

什么是幼儿期健忘 /234

如何培养幼儿的灵巧性 /234

如何让幼儿对科学感兴趣 /235

如何发展婴幼儿的语言智能 /236

大自然是幼儿学习的天然课堂 /237

了解幼儿之间的战争 /237

坏习惯会影响幼儿的智力 /238

对幼儿进行数学启蒙教育 /238

培养幼儿对音乐的兴趣 /238

如何提高大脑的协调功能 /239

幼儿应该如何入托 /239

幼儿园里的幽默熏陶 /240

什么是感觉统合失调 /240

如何对待惯坏的幼儿 /241