

主编
许积德

0~3岁

采用方便父母阅读的编写方式：第1篇根据孩子的成长发育特点，逐阶段介绍孩子的身心发育特点、养育与保健要点、可能遇到的问题及其解决方法等。第2—6篇是对育儿专题的详细介绍，包括营养和喂养、心理发展、日常照料、安全与急救、疾病防治等专题，满足父母深入了解相关内容的需要。

全程指导

第二版

- 生长发育
- 日常照顾与喂养
- 安全与急救
- 心理与行为
- 疾病与健康

本书第一版获

上海科学技术出版社

2006年度全行业优秀畅销书奖

主编 许积德

0~3岁育儿全程指导

第二版

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. —2版. —上海:
上海科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5323-9443-2/R·2549

I. 0… II. 许… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2008)第081351号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 787x1092 1/16 印张20 字数380千字 插页4

2009年1月第2版 2009年1月第5次印刷

定价:55.00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

内容提要

这是一本为0~3岁孩子父母准备的育儿书籍,涵盖0~3岁孩子身心发育、养育、安全与疾病等方面。本书2005年出版的第一版受到了年轻父母们的欢迎。在第二版里,作者根据父母们遇到的问题以及相关研究的发展,对原有的内容进行了修订。除此之外,作者还添加了“心理发展及问题”一篇,对婴幼儿的心理、行为发展给予了更多关注。

同第一版一样,本书采用了方便父母阅读的编写方式。在第1篇里,作者根据孩子的生长发育特点,将0~3岁划分为12个阶段,介绍了每个阶段孩子的身心发育特点、养育与保健要点、可能遇到的问题及其解决方法等。该篇以孩子的生长发育为顺序,方便父母按阶段查阅。在这部分里,作者设计了“特别提醒”,告诉父母该阶段需要特别注意的问题。

第2~6篇则是对育儿专题的详细介绍,包括营养和喂养、心理发展、日常照料、安全与急救、疾病防治等专题,满足父母进一步了解相关内容的需要。在这部分内容里,作者特别设计了一些“可能遇到的问题”,这些都是父母们经常遇到而向儿童保健专家咨询的问题。

本书的作者们都是有丰富经验和深厚造诣的儿童保健专家,对中国父母的育儿文化、方式和问题有深入的研究。本书涵盖了养育0~3岁婴幼儿所需的方方面面的知识,能给年轻父母以切实的帮助。

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



再版前言

生活方式、婴幼儿用品、科学研究等影响着育儿方式，与传统相比，现在的育儿观念和方法已经发生了很大的变化。4年前我们编写《0~3岁育儿全程指导》一书，是为了对这个领域的研究结果和观念变化进行普及性介绍，为缺少育儿经验的年轻父母提供一本翔实、清晰而适用的工具书，使年轻父母能正确面对育儿问题，选择合理的方法，在现在的育儿环境中愉快地度过为人父母的最初三年，使孩子们在最初的三年里能在身体、情感、心理等方面健康成长。

现在看来，本书的编写确实为年轻父母们的育儿生活带来了一些帮助。本书第一版出版近四年来多次重印，深受年轻父母们的欢迎。2006年度，该书获得了年度全行业畅销书的荣誉。

4年来，在育儿方式方法方面，又有了一些新的研究，父母们关注的范围更大了，不仅重视孩子的身体健康，更重视孩子的情感和心理健康。不少父母反映，发现3岁前的孩子中常常出现一些心理行为方面的问题，不知道如何对待。

世界卫生组织早已指出：“健康不仅是躯体没有疾病，还要有完善的生理、心理状态和社会适应能力。”儿童的心理康日益受到父母们的关注。婴幼儿时期是个体性格形成的初期，在先天禀赋气质的基础上，加上后天环境的熏陶，如家庭的氛围、父母的教养，为婴幼儿逐步建立起性格的基本框架，是成年后人格发展的基础。

为此，第二版除了对原有的内容予以调整并补充一些新内容外，增添了“心理发展及问题”一篇。对3岁以内的孩子，父母应该及时满足婴幼儿生理和心理上的要求，使他有安全感；并应正确对待2~3岁孩子独立自主的要求。该篇所列举的一些心理行为现象是父母在日常生活中常常遇到的，关键在于正确地对待与处理。父母是孩子的第一任教师，只有加强自身的学习才能带好孩子。

愿孩子们身心健康，茁壮成长。

许积德

于上海交通大学医学院附属新华医院

2008年8月

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
幽门肥大型狭窄·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

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
- 多余乳汁的处理·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
- 别忘了补充鱼肝油·109
- 适当补充水分·109

人工喂养及混合喂养·110

- 市场上的代乳品·110
- 奶粉的冲调·112
- 牛奶的加热·112
- 测试牛奶的温度·112
- 牛奶的保存·113
- 每天的奶量·114
- 混合喂养的方法·114
- 补充新鲜果汁·115

三、4~12个月婴儿的饮食

辅助食品·115

- 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·119
- 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
- 边加辅助食品边断奶·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·130

- 为1~3岁幼儿准备的食物·130
- 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·133

- 食物的色、香、味、形·133

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

爱闯祸·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
睡眠姿势·180
睡眠习惯·180
睡眠习惯的培养·180
问题一：日夜颠倒·181

问题二：含着奶嘴入睡·182
问题三：边拍边睡、边摇边睡·182
问题四：夜醒、夜哭·182
常见的睡眠障碍·184
噩梦·184

夜游·184
磨牙·184
打鼾·185

二、清洁与洗澡

给新生儿洗澡·185
洗澡前的准备·185
洗澡顺序·186

浴后护理·186
给婴儿洗澡·187
给幼儿洗澡·187

给幼儿洗澡的要点·187

三、衣着

衣服的准备·188
为新生儿准备哪些衣服·188
衣服的材质·188
衣服的款式·189

衣服的颜色·189
衣服的大小·189
其他用品·189
穿衣方法·190

穿衣程序·190
穿衣的件数·191
让孩子学习自己穿衣·191
关于裤带·192

四、臀部照护

尿布的准备·192
尿布的选择·192

尿布的购买与制作·193
尿布的洗涤·193

臀部护理·194
臀部的清洁·194

五、抱与背

抱婴儿的姿势·194
婴儿颈肌的发育进程·194
婴儿的基本抱法·195

背袋·195
背袋的选择·196
背袋的使用方法·196

背袋的使用要点·197

六、哭闹与安抚

哭闹的原因·197
生理需求·197
心理需求·197

疾病·198
哭闹的安抚·198
正确的安抚方式·198

错误的安抚方式·200

七、生活环境

居室的布置·201	电风扇·202	噪声与噪光·202
居室中电器的使用·202	取暖器·202	意外事故的预防·203
空调·202	环境污染及意外事故的预防·202	

八、外出与旅行

外出·203	可能受到的伤害·204	意外·204
旅行·203	日光性皮炎·204	

九、体格锻炼

空气浴·205	水浴的方法·207	按摩的禁忌·213
空气浴的作用·205	婴幼儿体操·208	按摩前的准备·213
空气浴的方法·205	被动操·208	按摩技巧·213
日光浴·206	主被动操·210	按摩的基本动作·213
日光浴的作用·206	主动操·211	按摩的姿势·213
日光浴的方法·206	按摩·212	按摩的操作·214
水浴·207	按摩的目的·212	
水浴的作用·207	按摩时间的选择·212	

十、照护者

保姆·215	保姆的生活习惯·217	考察软件·218
保姆的身体健康·215	与保姆相处·217	其他因素·219
保姆的心理健康·216	托幼机构·217	
保姆的品格与品行·216	确定目标·217	
保姆的文化修养与工作能力·216	考察硬件·217	

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 | 安全呵护技巧·236 |
| 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 | |