

卫生部中日友好医院育儿专家倾情奉献

健康宝宝 养育全书

北京大学第三医院儿科主任李松作序推荐

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 主编



之宝贝书系 17

健康宝宝 养育全书

北京大学第三医院儿科主任李松作序推荐

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 主编

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝宝养育全书/周忠蜀主编. —北京: 北京理工大学出版社,
2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1725 - 5

I. 健… II. 周… III. 婴幼儿 - 哺育 IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 123121 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 350 千字

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

推荐

RECOMMENDATION

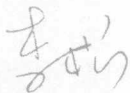
自从宝宝发出他在人世间的第一声啼哭起，我们就进入了一个新的角色——“父母”。从此以后，他的一言一行、一举一动无时无刻不在牵动着我们的心。特别是当宝宝生病时所发出的哭闹声，更使得家长们心急如焚。

宝宝能够健康活泼地成长是每一位家长共同的愿望，也是我们儿科医疗工作者所关注的。想要孩子健康，首先就要从各个方面调理，增强孩子的生理机能和心理素质，提高孩子对疾病的抵抗能力和对各种恶劣环境的适应能力，预防各种疾病的发生，这样孩子才能拥有健康的身体和旺盛的精力，同父母一起快乐地面对生活。那么，有没有什么方法能够使孩子们更健康的成长呢？

在企盼之中，周忠蜀医师的这本书给我们带来了希望，她用浅显易懂的文字、深入浅出的解释告诉了家长们应该怎样照顾孩子，传授专业的医疗保健知识，不但使孩子们远离病痛的困扰，而且把他们领入更加健康聪明的人生旅途。这本书就像一位 24 小时常伴身边的亲切的家庭医生，手把手地帮助家长应对孩子每个生长阶段会出现的各种各样的问题，使家长因为被病痛困扰的孩子而紧锁的眉头舒展开来。希望儿女更加茁壮、优秀的家长们有了这样的坚实基础，才能在养育孩子的过程中充分地感受到生活的灿烂与美好。

作为一位有着 20 多年临床经验的主任医师，周忠蜀医师的这本书并没有局限于一般医学科普书籍的“教科书”式的写法，而是以医学科学为基础，辅以平易近人、直白易懂的语言，在“医学的价值建立在为大众服务的基础之上”的信念指引之下，所写就的一本为广大的家长和儿童服务的儿科学科普书。希望通过这本书的面世，能够使更多的孩子在家长的悉心照顾之下茁壮成长，绽放笑颜，健康快乐地成长。

北京大学第三医院儿科主任、儿科教授



FOREWORD

前言

孩子是一个家庭的希望，是每个父母的未来。天下所有的父母最大的心愿就是小宝贝在成长的路上一帆风顺，千万不要出什么意外，尽量避免生病。这种心情人人都能理解。

随着人民生活水平的提高，特别是“优生优育”的推行，夫妻从开始孕育宝宝到宝宝出生长大，为其提供了充足的营养与百倍的呵护，但仍避免不了宝宝生各种各样的疾病，困扰着每个家庭。特别是很多年轻父母因对养育方式存在许多误解，认为吃好、喝好，宝宝就不会生病，但结果往往不尽人意。由于食物选择不合理、养育不科学，使营养不良症与营养过剩的疾病均有出现，影响了宝宝的生长发育。更重要的是，宝宝的心理发育往往被家长忽视。

面对上述情况，家长既担心又苦恼，不知道用什么方式养育宝宝，才能使其健康快乐地成长，同时避免各种疾病的发生。为此，我们邀请国内著名育儿专家编著了《健康宝宝养育全书》一书，奉献给天下所有的父母。通过本书，我们想告诉每个父母，要想宝宝不生病，除了加强宝宝的营养与养育之外，更重要的是让宝宝远离生理病因干扰、避免心理病因干扰。这些父母看似都懂的道理，在实际生活中却往往被忽略。

根据宝宝从出生到学龄前期各个时期的生理和心理发育特征，我们对可能出现的各种问题进行分析与指导，然后给予解决问题的方法。

本书共分十五章，条理清晰，内容详尽，实用性强。一册在手，疾病解除，是广大父母必备的宝宝不生病的养育指南。

卫生部中日友好医院儿科主任、主任医师

周忠芳

第一章 粉嘟嘟的新生命 ——新生儿的养育

天使终于降临人间了！新生的宝宝犹如一棵脆弱而稚嫩的小树苗，尚不能接受风吹雨打。那么如何对宝宝进行全面保护，让他在和风细雨中安全度过第一个月呢？

远离生理病因干扰 22

- ◆ 关注宝宝的生理发育 22
- ◆ 适当锻炼不可少 23

避免心理病因干扰 24

- ◆ 重视宝宝的心理发育 24
- ◆ 给予全部的爱 26

抓住养育的要点 27

- ◆ 母乳是宝宝最理想的天然营养品 27
- ◆ 母乳喂养的宝宝更聪明 27
- ◆ 吃母乳能防治哪些疾病 28
- ◆ 哪些母亲不宜亲自哺乳 28
- ◆ 鲜牛奶不适合新生儿饮用 29
- ◆ 怎样才能减少乳母用药对宝宝的影响 29
- ◆ 怎样给宝宝选购奶粉 30
- ◆ 给宝宝喂配方奶粉需注意的事项 30
- ◆ 如何评定奶粉的质量 31
- ◆ 不要给刚出生的宝宝喝糖水 32
- ◆ 给宝宝喂奶可以不定期 32
- ◆ 早产儿体重长到几千克才算是正常 32
- ◆ 人工喂养宝宝需掌握技巧 33
- ◆ 人工喂养使用奶瓶和奶嘴需注意的事项 33
- ◆ 宝宝为什么容易漾奶 34

CONTENTS

◆ 怎样帮助宝宝打嗝	34
◆ 宝宝拒绝妈妈哺乳怎么办	35
◆ 宝宝体重下降有危险吗	35
◆ 要注意分辨宝宝的哭声	36
◆ 宝宝患鹅口疮应及时治疗	36
◆ 宝宝生理性黄疸可逐渐消失	37
◆ 宝宝的肚脐一定要保持洁净和干燥	37
◆ 为宝宝选择纸尿裤需注意的事项	38
◆ 怎样预防宝宝尿布疹	38
◆ 为宝宝选择衣服需注意的事项	39
◆ 怎样给宝宝穿衣服	40

第二章 浅浅的微笑

——第二个月宝宝的养育

不知不觉间，宝宝已经满月了，开始了第二个月的成长旅程。此时，他的眼睛更明亮了，开始浅浅地微笑，并咿呀着同爸爸妈妈“聊天”呢……

远离生理病因干扰	42
◆ 关注宝宝的生理发育	42
◆ 适当锻炼不可少	43
避免心理病因干扰	50
◆ 重视宝宝的心理发育	50
◆ 给予全部的爱	52
抓住养育的要点	53
◆ 第二个月宝宝的喂养要求	53
◆ 人工喂养宝宝不要超量	53
◆ 母乳与牛奶应怎样混合喂养	54
◆ 煮沸的牛奶不宜放在保温瓶里	54
◆ 宝宝睡觉时不可以喂奶	55

CONTENTS 目

◆ 判断宝宝能否吃饱的方法	55
◆ 市场上销售的果汁不宜给宝宝喝	55
◆ 适合这个月龄宝宝的果汁及喂养方法	56
◆ 宝宝不肯喝新鲜果汁怎么办	56
◆ 宝宝湿疹的治疗及护理	57
◆ 不要给宝宝戴手套	57
◆ 宝宝头部奶痂的形成及处理方法	58
◆ 宝宝小便次数减少并不全是缺水	58
◆ 宝宝枕秃并不全是由缺钙引起	58
◆ 给宝宝服用疫苗丸	59
◆ 怎样给宝宝剪指甲（趾甲）	60
◆ 这个月宝宝的衣服选择	60

第三章 翻身进行曲

——第三个月宝宝的养育

转眼间，宝宝已经要“过百天”了，他可不再是那个皱巴巴的“小毛孩”了。在他的小小世界中，开始出现了喜怒哀乐，真是越来越精彩了。

远离生理病因干扰	62
◆ 关注宝宝的生理发育	62
◆ 适当锻炼不可少	63
避免心理病因干扰	64
◆ 重视宝宝的心理发育	64
◆ 给予全部的爱	66
抓住养育的要点	67
◆ 母乳仍然是宝宝的最佳食物	67
◆ 怎样给宝宝喂水	67
◆ 不要限定宝宝吃奶间隔的时间	68
◆ 调整好夜间给宝宝喂奶的时间	68

◆ 不要过早地给宝宝添加辅食	69
◆ 妈妈上班后应怎样给宝宝哺乳	69
◆ 不要让宝宝自己抱着奶瓶躺着喝奶	70
◆ 这一时期宝宝吃不饱怎么办	70
◆ 要保证宝宝摄入足够的维生素	70
◆ 宝宝不喜欢喝奶怎么办	71
◆ 宝宝便秘的原因及处理办法	71
◆ 宝宝腹泻要对症处理	72
◆ 为宝宝理发的注意事项	72
◆ 宝宝佝偻病的防治	73
◆ 要养成给宝宝穿薄衣服的习惯	73
◆ 宝宝外出需注意的事项	74

第四章 清脆的笑声

——第四个月宝宝的养育

第四个月的宝宝不再是软绵绵的，而是有了一些力度。已经能适应外界的环境。平躺时，他会抬头看到他的小脚。趴着时，他会伸直腿并可轻轻抬起屁股。最大的变化是可以笑出声，而且声音非常清脆。

远离生理病因干扰	76
◆ 关注宝宝的生理发育	76
◆ 适当锻炼不可少	77
避免心理病因干扰	79
◆ 重视宝宝的心理发育	79
◆ 给予全部的爱	81
抓住养育的要点	82
◆ 最好继续母乳喂养	82
◆ 为宝宝添加辅助食品的重要性	82
◆ 添加辅食应遵循哪些原则	83

CONTENTS 目

◆ 宝宝用舌头把食物推到口外怎么办	84
◆ 改变宝宝半夜索食的习惯	84
◆ 这一时期应适时适量给宝宝喂水	85
◆ 怎样预防宝宝食物过敏	85
◆ 给宝宝制作菜汁的方法	86
◆ 给宝宝制作菜泥的方法	86
◆ 这一时期宝宝吃奶量为什么会减少	87
◆ 宝宝长期流口水的原因	87
◆ 这一时期宝宝为什么会出现缺铁性贫血	88
◆ 这一时期宝宝为什么容易感冒	88
◆ 宝宝服装的要求	89
◆ 为宝宝准备围嘴	90
◆ 给宝宝准备枕头	90

第五章 灵敏的嗅觉

——第五个月宝宝的养育

第五个月的宝宝逐渐成熟起来，显示出活泼可爱的姿态。此时的宝宝是一个快乐的、令人喜爱的小人儿。微笑现在已经随时可见了，而且，除非宝宝生病或不舒服，否则，每天长时间展现的愉悦微笑都会点亮你们的生活。

远离生理病因干扰 92

- ◆ 关注宝宝的生理发育 92
- ◆ 适当锻炼不可少 93

避免心理病因干扰 94

- ◆ 重视宝宝的心理发育 94
- ◆ 给予全部的爱 97

抓住养育的要点 98

- ◆ 这一时期宝宝所需的营养素 98
- ◆ 怎样给宝宝添加辅食 99
- ◆ 不要用水果代替蔬菜 100

◆ 怎样给宝宝喂粥	101
◆ 宝宝不宜吃的食物	101
◆ 给宝宝吃水果需注意什么	101
◆ 这个月龄的宝宝需穿袜子	102
◆ 给宝宝洗澡应注意的事项	103
◆ 这一时期需谨防宝宝患肠套叠	103
◆ 给宝宝选择衣服应注意的事项	104
◆ 怎样帮宝宝学会使用杯子	105
◆ 怎样给宝宝洗头	105
◆ 怎样才能让这个时期的宝宝睡得久些	106
◆ 为宝宝精心制作美食	106

第六章 洁白的乳牙

——第六个月宝宝的养育

第六个月的宝宝，随着第一颗乳牙的出现，他越来越顽皮，宛如活泼好动的小小探险家，除了忙碌地研究自己的身体“地图”外，对于周遭的变化，亦格外敏感好奇。

远离生理病因干扰	110
◆ 关注宝宝的生理发育	110
◆ 适当锻炼不可少	111
避免心理病因干扰	112
◆ 重视宝宝的心理发育	112
◆ 给予全部的爱	115
抓住养育的要点	116
◆ 宝宝每天的饮食需求	116
◆ 为宝宝添加断奶饮食的方法	117
◆ 宝宝是否断奶要看具体情况	117
◆ 断奶过程中需注意的事项	118

CONTENTS 目

◆ 早产儿如何断奶	119
◆ 为宝宝选择合适的鞋子	119
◆ 宝宝的衣服应以宽松为主	120
◆ 宝宝大小便有规律了	120
◆ 宝宝出牙了	120
◆ 宝宝出牙期间拒食的解决办法	121
◆ 饮食对宝宝长牙有影响吗	121
◆ 怎样保护宝宝的牙齿	122
◆ 这个阶段需预防传染性疾病	122
◆ 给宝宝准备一辆儿童车	123
◆ 麻疹的症状及护理	123
◆ 警惕宝宝患中耳炎与耳垢湿软	123
◆ 宝宝为何夜间哭闹不止	124
◆ 为宝宝精心制作美食	124

第七章 能够独立坐稳了

——第七个月宝宝的养育

第七个月的宝宝终于可以独立坐稳了，看着他一天一个变化，爸爸妈妈的心情好极了。眼前的这个“精灵古怪”的小家伙，每天都对你发出咿咿呀呀的叫声，笑声一天天地变得爽朗，表情也更加丰富多彩了……

远离生理病因干扰	128
◆ 关注宝宝的生理发育	128
◆ 适当锻炼不可少	129
避免心理病因干扰	130
◆ 重视宝宝的心理发育	130
◆ 给予全部的爱	132
抓住养育的要点	133
◆ 这一时期应给宝宝吃肉	133
◆ 培养宝宝良好的饮食习惯	133

◆ 如何喂养挑食的宝宝	134
◆ 适当给宝宝添加强化食品	134
◆ 为宝宝准备食物时需注意的事项	134
◆ 让宝宝按照自己的方式进食	135
◆ 如何提高宝宝的抵抗力	135
◆ 宝宝便秘时的饮食调理	136
◆ 培养宝宝定时大小便的习惯	136
◆ 给宝宝洗澡应注意的问题	137
◆ 让宝宝接纳小勺并学会使用小勺	137
◆ 不要总让宝宝坐在婴儿车里	138
◆ 让宝宝尝试室内裸体空气浴	138
◆ 为宝宝精心制作美食	139

第八章 自如爬行

——第八个月宝宝的养育

第八个月的宝宝能自如爬行了，爬向心爱的玩具，爬向妈妈的怀抱。行动的自由使他的活动天地一下子变大了，从被动地坐着，发展到主动地扩展活动领地，这对宝宝的身心发展无疑是一个质的飞跃。

远离生理病因干扰

- ◆ 关注宝宝的生理发育
- ◆ 适当锻炼不可少

避免心理病因干扰

- ◆ 重视宝宝的心理发育
- ◆ 给予全部的爱

抓住养育的要点

- ◆ 给宝宝制订均衡营养食谱
- ◆ 怎样使宝宝长得壮实
- ◆ 要控制宝宝吃糖
- ◆ 给宝宝多吃蔬菜

CONTENTS 目

◆ 宝宝的餐位和餐具需固定	151
◆ 宝宝辅食的种类及吃法	151
◆ 要给宝宝一个好的活动空间	152
◆ 警惕宝宝触电	152
◆ 不要抛摇宝宝	153
◆ 宝宝患抽搐怎么办	153
◆ 不要担心宝宝的“地图舌”	154
◆ 给宝宝选择服装的要点	154
◆ 给宝宝选择鞋帽需注意的事项	155
◆ 宝宝使用便盆应该注意的问题	155
◆ 为宝宝精心制作美食	156

第九章 会叫爸爸妈妈了

——第九个月宝宝的养育

第九个月, 对许多小宝贝们来说, 或许是生命历程中一个比较重要的阶段, 一些重要的事情将在这个月发生, 比如乳汁将从他们的主食变为辅食甚至零食, 变化总是伴随着适应, 许多宝宝将会出现或多或少的不适应症状。这个月, 爸爸妈妈在享受宝宝带来种种愉悦的同时, 帮助宝宝适应各种变化是最重要的工作。

远离生理病因干扰

- ◆ 关注宝宝的生理发育
- ◆ 适当锻炼不可少

避免心理病因干扰

- ◆ 重视宝宝的心理发育
- ◆ 给予全部的爱

抓住养育的要点

- ◆ 乳汁不再是宝宝的主食了
- ◆ 宝宝饮食需注意的事项
- ◆ 宝宝断奶会出现哪些不适应症状
- ◆ 宝宝断奶不适应症状该如何解决

- ◆ 要给宝宝穿便于活动的衣服 169
- ◆ 为宝宝选择一双合适的学步鞋 169
- ◆ 克服宝宝晚上不能很快入睡的方法 170
- ◆ 不要怕宝宝睡前哭个不停 171
- ◆ 不要用乳汁涂抹宝宝的脸 171
- ◆ 给宝宝准备一套断奶餐具 172
- ◆ 如何对待宝宝的安抚物 172
- ◆ 宝宝扁平足的原因 173
- ◆ 宝宝大便异常与饮食有关吗 173
- ◆ 宝宝牙齿长得慢和遗传有关系吗 174
- ◆ 为宝宝精心制作美食 174

第十章 自我意识开始萌芽

——第十个月宝宝的养育

第十个月的宝宝爬行更加自如，常常会主动离开妈妈的怀抱，带着强烈的好奇心到处活动；遇到挫折，他仍会回到妈妈的身边。母亲就像是宝宝的避风港，发生任何使他害怕和不安的事，只要回到妈妈身边就能让他安心。

远离生理病因干扰 178

- ◆ 关注宝宝的生理发育 178
- ◆ 适当锻炼不可少 179

避免心理病因干扰 181

- ◆ 重视宝宝的心理发育 181
- ◆ 给予全部的爱 183

抓住养育的要点 184

- ◆ 这个时期有哪些食物不宜给宝宝吃 184
- ◆ 如何安排宝宝在断奶后期的饮食 185
- ◆ 断奶后期可以给宝宝增添哪些食品 185
- ◆ 宝宝断不了母乳怎么办 186

CONTENTS 目

◆ 宝宝断奶时容易引起的疾病	187
◆ 怎样训练宝宝自己进餐	187
◆ 宝宝的生活节奏要调整好	188
◆ 怎样给宝宝选择衣服	188
◆ 给宝宝穿衣服有讲究	189
◆ 宝宝不宜睡软床	189
◆ 不要硬性让宝宝使用坐便器	189
◆ 带宝宝外出活动需注意的事项	190
◆ 如何解决宝宝撞头、摇晃	190
◆ 怎样预防宝宝磨牙	191
◆ 为宝宝精心制作美食	192

第十一章 站立进行时

——第十一个月宝宝的养育

第十一个月的宝宝更加可爱了，几乎每天都有惊喜。渐渐地，在大人的牵引下，足部会变得有力，开始独自站立了。这个时期的宝宝虽然还不会说话，但已经能把特定的声音连接起来，而且会不断发出声音。能够模仿大人的一举一动，用自己独特的方式与爸爸妈妈交流。

远离生理病因干扰

- ◆ 关注宝宝的生理发育
- ◆ 适当锻炼不可少

避免心理病因干扰

- ◆ 重视宝宝的心理发育
- ◆ 给予全部的爱

抓住养育的要点

- ◆ 宝宝断奶后还得继续喝牛奶
- ◆ 断奶宝宝的饮食特点
- ◆ 怎样让宝宝正确摄入脂肪
- ◆ 不能给宝宝吃大人咀嚼过的饭

CONTENTS

◆ 最好不要让宝宝吃蜂蜜	203
◆ 怎样给宝宝吃鱼、肉、蛋	203
◆ 宝宝吃水果不能过多	204
◆ 宝宝出水痘的症状及护理	204
◆ 宝宝打鼾的解决办法	205
◆ 预防宝宝发生意外事故	205
◆ 宝宝不会站立起来的原因及解决办法	206
◆ 给宝宝选购外衣的基本要求	207
◆ 宝宝外出活动时应穿鞋、戴帽	207
◆ 为宝宝精心制作美食	208

第十二章 迈开人生的第一步

——第十二个月宝宝的养育

呱呱坠地的婴儿转眼已经周岁了，刹那间一年过去了，对爸爸妈妈而言，这是漫长、感慨颇多的一年。宝宝到了周岁，就结束了婴儿时代，迈向幼儿期。不管是脸孔还是体态都逐渐健壮。

远离生理病因干扰

◆ 关注宝宝的生理发育	212
◆ 适当锻炼不可少	213

避免心理病因干扰

◆ 重视宝宝的心理发育	215
◆ 给予全部的爱	218

抓住养育的要点

◆ 这一时期宝宝饮食的原则和要求	218
◆ 宝宝多吃糖果类食品的危害	219
◆ 垃圾食品易影响宝宝正确的饮食习惯	220
◆ 让宝宝自己吃东西	220
◆ 宝宝的进餐时间不要拖得太长	220
◆ 这一时期给宝宝吃水果的合理方法	221