

北京协和医院妇产科主任、林巧稚弟子倾力编写



中国优生科学协会倡导读物
吉林科学技术出版社



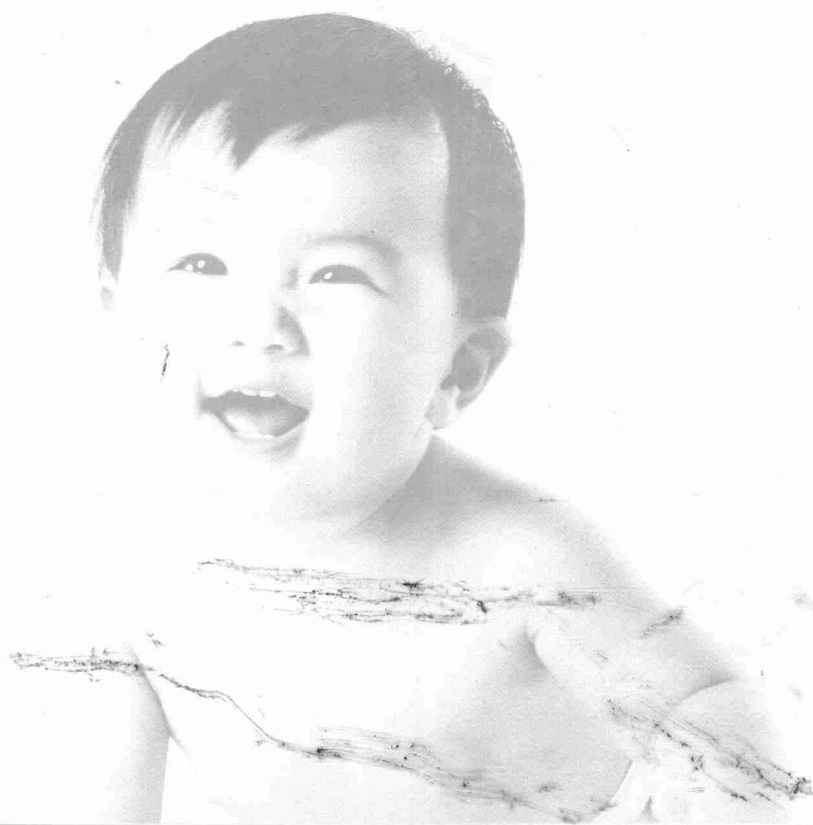
附赠
VCD

北京协和
医院教授
郎景和
主编

育儿 经典全书

育儿经典全书

郎景和◎主 编



吉林科学技术出版社

• PREFACE •

前言

《育儿经典全书》由北京协和医院郎景和教授主编。全书站在孩子的立场上考虑育儿问题，指导当今核心家庭的父母科学育儿。尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，培育健壮的孩子，使他们身心健康，茁壮成长。

本书以孩子的年龄段为单元划分，各部分相互独立，内容包括这个年龄段孩子的喂养方法、日常照料、健康护理、安全护理、异常情况、能力培养等，详细解答了育儿时遇到的各种问题，细致入微，全面周到，父母只需阅读孩子同年龄段的部分即可，使用方便，实用性强。

最后一部分为“宝宝喂养专题篇”，全面融入国内外最经典的育儿喂养经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出营养理论、营养标准、加工方法以及喂养方式。同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们更得心应手地养育自己心爱的宝贝。



PART
1

育儿前的提醒

写给新手父母2

- 如何当好妈妈.....2
- 对做了爸爸的您说几句.....2
- 常发生的失误.....3
- 婴儿房的准备工作.....4

PART
2

出生到出生后1周

新生儿的身体状况.....6

- 新生儿发育标准速查表.....6
- 新生儿用品一览表.....9

日常照料.....11

- 保暖护理.....11
- 脐带护理.....12

眼睛护理.....	12
耳部护理.....	12
鼻腔护理.....	13
口腔护理.....	13
排泄护理.....	13
选尿布.....	13
使用尿布.....	14
清洗尿布.....	14

喂养方法..... 15

提倡母乳喂养.....	15
一定要尽早哺喂.....	15
母乳不足怎么办.....	16
什么是初乳.....	16
特殊情况下的科学喂养法.....	17

异常情况..... 18

低体重儿与巨大儿.....	18
早产儿与过期产儿.....	18
双胞胎.....	19
头颅血肿.....	19
唇裂与腭裂.....	20
耳部畸形.....	21
耳部畸形的种类.....	21
耳部先天畸形的原因.....	22
耳郭畸形的治疗.....	22

痣与胎记.....	23
痣.....	23
胎记.....	24
呕吐物中带血.....	28
先天性斜颈.....	29
鼻尖上的小丘疹.....	29
假月经和白带.....	30
新生儿乳房肿胀.....	30
新生儿的四肢屈曲.....	30
先锋头.....	31
马牙和螳螂嘴.....	31

健康护理.....32

预防感染.....	32
脐炎、脐茸的防治.....	32
新生儿溢乳的解决.....	33
重视接种疫苗.....	34
新生儿卡介苗的接种方法.....	34
乙肝疫苗的接种方法.....	35

安全护理.....36

了解孩子的身体结构.....	36
预防窒息.....	38

PART
3

1周到1个月

树立安全育儿的观念 40

父母要树立起安全育儿的养育观念 40

宝宝的第一张成绩单 40

日常照料 42

创设好睡眠环境 42

居室环境的创设 42

床上环境的创设 43

新生儿睡姿有讲究 44

睡眠不稳的处理 44

新生儿睡眠注意事项 45

排泄护理 46

如何给新生儿洗澡 47

如何给新生儿穿衣 48

抱新生儿的方法 48

托指抱 49

腕抱 49

单手抱或横抱 49

哭闹与安抚 50

喂养方法.....51

分娩后在家授乳.....	51
挤母乳的方法.....	51
吃别人的奶.....	51
人工喂养.....	52
人工喂养的方法.....	52
0~1个月的哺喂量.....	53
母乳喂养的注意事项.....	53

异常情况.....54

生理性黄疸与病理性黄疸.....	54
硬肿症.....	55
溢乳.....	56
新生儿红屁股.....	56
新生儿发热.....	57
新生儿感冒.....	57
新生儿大便异常.....	58
阴囊水肿.....	59
婴儿鼻塞.....	59

健康护理.....60

预防感染.....	60
新生儿溢乳的解决.....	60

安全护理.....61

- 小心指甲划伤宝宝..... 61
- 预防不慎压伤宝宝..... 61
- 防止事故..... 61
- 慎重用药..... 62

**PART
4****1~2个月****日常照料.....64**

- 1~2个月宝宝的婴儿用品..... 64
- 生宝宝之前不要买太多东西.....64
- 婴儿用品要耐用，且具有多种功能.....64
- 不要过早过多地给宝宝买玩具.....65
- 对于别人送的东西，要妥善处置.....65
- 1~2个月宝宝的睡眠标准..... 66
- 1~2个月宝宝的日常作息表..... 66
- 指甲护理..... 67
- 给宝宝剃胎毛..... 68
- 穿衣护理..... 68
- 衣物的选择.....69
- 衣物的清洗.....69

衣物的收纳.....	70
给宝宝穿脱衣物的方法.....	70
洗澡的要求.....	71
抱的技巧.....	71
横抱.....	71
将宝宝面向下抱着.....	72
让宝宝面面向前.....	72
让宝宝骑坐在你的胯部.....	72

喂养方法..... 73

母乳喂养.....	73
牛奶喂养.....	73
混合喂养.....	74
宝宝可以喝蔬菜汁或果汁吗.....	74
要补充维生素吗.....	74

异常情况..... 75

经常哭闹.....	75
反复出现疹子.....	75
便秘.....	75
积痰.....	76

健康护理..... 77

定期带宝宝去体检.....	77
接种脊髓灰质炎疫苗.....	77

安全护理.....79

外出.....79

科学用药.....80

能力培养.....81

语言能力发展.....81

运动能力的培养.....81

手部精细动作.....82

发展视力.....83

养成良好的排泄习惯.....83

观察排泄的数量和次数.....84

**PART
5****2~3个月****日常照料.....86**

保暖护理.....86

睡眠护理.....87

情绪护理.....88

排泄护理.....89

把宝宝大小便的技巧.....89

观便辨健康.....90

坚持防治尿布疹.....90

喂养方法.....92

提高母乳的质量.....92

牛奶喂养要注意的事项.....92

异常情况.....93

厌食牛奶.....93

脐疝.....93

腹泻与便秘.....94

婴儿发热.....95

湿疹.....95

健康护理.....96

腹股沟斜疝.....96

脓疱病的处理.....96

怎样护理婴儿湿疹.....97

髋脱位的防治.....98

注射百白破三联疫苗.....98

科学用药.....99

安全护理.....100

警惕旧的婴儿用品的危害.....100

警惕床上用品的危害.....101

警惕婴儿安全用品的危害.....	101
警惕家庭危害——小宠物.....	102

能力培养..... 103

语言能力发展.....	103
运动能力的培养.....	103
社交能力的培养.....	105
培养宝宝的各種感觉能力.....	106
发展宝宝的视力.....	106
训练宝宝的味觉能力.....	107
培养宝宝的听觉能力.....	107
增强宝宝的触觉能力.....	108
培养宝宝愉快的情绪.....	108

PART 6

3~4个月

日常照料..... 110

脚的保暖很重要.....	110
了解此阶段宝宝的睡眠生理特点.....	110
流口水的卫生护理.....	111
穿衣护理.....	111
排泄护理.....	112

喂养方法..... 114

坚持母乳喂养.....	114
准备断乳食品.....	115
了解咀嚼的过程.....	115

异常情况..... 116

佝偻病.....	116
夜啼.....	117
外耳道疖肿.....	117
便秘.....	117

健康护理..... 119

宝宝盗汗的护理.....	119
感冒气喘的预防和护理.....	119
沟纹舌的护理.....	120

安全护理..... 121

别让孩子伤了自己.....	121
预防烫伤.....	121

能力培养..... 123

语言能力发展.....	123
运动能力的培养.....	123
俯卧抬胸.....	123

翻身.....	123
提升手部精细动作.....	124
伸手够物.....	124
让宝宝主动抓握.....	124
让宝宝的手指去抓衣物.....	124

**PART
7**

4~5个月

日常照料.....126

观察宝宝情绪.....	126
宝宝小手的卫生护理.....	127
让宝宝安睡的重要条件.....	128
生活环境.....	129
外出.....	130

喂养方法.....131

适量添加辅食.....	131
辅食的制作.....	131
断奶的准备.....	133

健康护理.....134

体重不增加.....	134
------------	-----

婴儿突然尖叫.....	134
肠套叠.....	135
眼睛异常.....	136
水痘的防治.....	136

安全护理.....137

预防中毒.....	137
-----------	-----

能力培养.....138

语言能力发展.....	138
运动能力的培养.....	139
翻身练习.....	139
坐的练习.....	140
培养宝宝的社交能力.....	141
培养宝宝的视觉和听觉能力.....	141
视觉训练.....	141
听觉训练.....	142

PART 8

5~6个月

日常照料.....144

宝宝流口水要引起重视.....	144
-----------------	-----

训练宝宝排大小便..... 144

让宝宝学会一个人睡..... 144

喂养方法..... 145

断奶的途径..... 145

断奶过程中注意的事项..... 146

异常情况..... 147

消化不良..... 147

头疮..... 147

冻疮..... 148

健康护理..... 149

惊厥的防治..... 149

接种所需的疫苗..... 150

安全护理..... 151

防止会翻身的宝宝出现意外..... 151

能力培养..... 152

认知能力的培养..... 152

培养宝宝的自我意识..... 153

培养良好亲子关系的互动游戏..... 153

随乐而舞..... 154

捉迷藏..... 154