



全新

◆ 刘纪平 主编

实用育儿指南

★ 孕期

★ 0—6岁



四川少年儿童出版社





QUAN XIN SHI YONG YU ER ZHI NAN

全新实用育儿指南



QUAN XIN SHI YONG YU ER ZHI NAN

刘纪平

1968年毕业于首都医科大学儿科医疗系，主攻儿童生长发育与营养。1992年起，担任北京儿童医院保健科主任10年，兼任首都医科大学儿科系的教学工作，并参与WHO、UNDP、UNICEF等课题研究。同时，她还在小儿“两病”课题中担任项目执行委员，管理全国11省、49县的项目业务工作。此外，她在电视台、电台、报刊等新闻媒体和各种渠道开展育儿讲座，广泛宣传科学育儿知识，反响很大。

公慈 和勤

北京儿童医院院训



本书由北京儿童医院保健科的多位医生联合编写，介绍了从怀孕期到6岁这个宝贵的育儿时间段的基础养护知识，共十五章。每章由各个时期孩子的表现与特征、喂养常识、日常照料、常见病、答疑等五部分内容组成，重点指导年轻父母们最感困惑的0至1岁期间的养护常识，是一本指导性强、查阅方便的育儿科普读物。

序

儿童是祖国的花朵,是民族的未来。为 21 世纪的祖国兴盛培养高素质的、健康的人才,是每一位公民的责任和义务。根据《中华人民共和国科学技术普及法》,普及儿童保健常识,宣传全新的育儿观念,是每一位儿科工作者应尽的义务。

为响应国家的政策,具有丰富的临床医疗经验的北京儿童医院,组织了保健中心的医生们以最新的育儿理念编写了这部《全新实用育儿指南》。其内容包括了从孕期保健到孩子满 6 周岁的各类保健知识。在每一章中均涉及了该年龄段孩子的成长特征、喂养方法、保健和护理重点、常见疾病和在养育过程中经常碰到的问题和解决方法。该书内容丰富、语言生动、简练,具有较强的科学性和可读性,是一本全面、新颖、实用的家庭育儿科普丛书。

成功育儿的关键是持之以恒地爱护孩子。要合格地尽到做家长的责任,父母就必须在日常生活中多与孩子沟通,随时观察孩子的各种生活表现,并不断地学习和提高。怀孕、分娩、养育孩子长大都是人生中的宝贵经历,愿家长多掌握一些育儿的先进知识,充满爱心地关注孩子成长的每一步、每一个阶段。愿每位家长在科学育儿理念的指导下,轻松地和孩子们一起享受成长的快乐!

中国工程院院士

北京儿童医院名誉院长

2002 年 7 月



前言

应四川少年儿童出版社之约,北京儿童医院保健中心七名具有丰富临床工作经验的儿童保健医生,联合完成了这本专为新父母们编著的科普作品——《全新实用育儿指南》。带着北京儿童保健工作者的衷心祝福,我们在该书中引入了许多先进的科学育儿观念,并以新朋友的身份,用通俗易懂的语言帮助你选择轻松的、合理的育儿方法。

本书根据各个年龄段的孩子的状态、病症和各种生活表现,按从在母亲的腹中开始,到活泼可爱的6岁儿童为止的编排顺序,介绍了各个时期的儿童的表现与特征、喂养特点、日常照料、常见病、回答家长提问等儿童养护常识,是一本浅显易懂的新概念育儿读物。

孩子出生了,给父母带来了一种无法言表的快乐和喜悦,但是,健康地培养下一代的重任也同时压在了父母们的肩上——如何才能把孩子健康地培养成材是每一对父母的最大心愿。我们希望每个家庭的小宝贝都能成为高素质的人才。我们首先要做的就是让他们成长为健康的一代。值得关注的是:当今的健康理念早已不仅仅是“不生病”、“长得胖”之类的“标准”。新的健康观告诉我们,作为一个健康的人不仅要身体健康,心理健康,还要有良好的社会适应能力。为此,每一位父母都应当学习先进的科学育儿知识,了解儿童身心发展的规律,并知道如何去爱孩子,而不是用“无知的爱”去害孩子。

每个孩子的具体生长情况因人而异,因此,可能有的孩子的情况与本书所述不一定非常准确、贴切,但是细心地阅读本书后,你可以举一反三,达到轻松育儿、健康育儿的目。

北京儿童医院保健科主任

2002年7月

刘纪平

作者名单



主 编:刘纪平



孕前准备:林小军



0~1 个月:刘纪平 魏 庄



2~6 个月:刘春阳



6~12 个月:梁爱民



1~3 岁: 刘 莉 刘纪平



3~6 岁: 沈瑞云 刘纪平

目 录

第一章 迎接新生命

一、孕前准备

1. 迎接新生命的到来 2
2. 营养对母亲和胎儿有哪些作用 3
3. 饮食原则 4
4. 想要孩子, 孕妇应远离宠物 4
5. 体重对孕妇和胎儿发育有影响吗 5
6. 丈夫孕前保健应注意什么 6
7. 可以注射哪些预防针 8

二、孕早期

8. 宝宝来了, 先去建册 9
9. 怎样度过早孕反应期 10
10. 妊娠期须防胎儿过敏 11
11. 胎儿不喜欢浓茶和咖啡 12
12. 母亲焦虑对胎儿有什么影响 13
13. 使用电器对胎儿有影响吗 14

三、孕中期

14. 胎动的意义知多少 16
15. 为什么要做产前检查 17
16. 孕中期怎么吃? 吃什么? 吃多少 18
17. 饮食习惯对胎儿的影响 20
18. 孕期体重增长对母子有什么影响 21
19. 孕期应该吃零食吗 22
20. 胎教——教你成为合格母亲 23

21. 用平和心态做胎教	24
22. 孕期运动有哪些好处? 怎么样运动	25
23. 孕期应留心的事情	26

四、孕晚期

24. 第7~9个月常常出现的问题	27
25. 满怀希望地笑对每一天	28
26. 什么症状才是快要生了	29
27. 减轻疼痛, 体验分娩的愉快	30

五、产后心理及护理问题

28. 预防产后抑郁症	32
29. 产后喝红糖水过时了吗	34
30. 母乳喂养, 帮你减轻体重	34
31. 分娩后多长时间可以活动? 怎么样活动	35

(林小军)

第二章 新生儿

(0~1个月)

一、表现和特征

32. 生长发育指标	38
33. 新生儿的一般形象	39
34. 正常新生儿的特征	40
35. 体格发育	41
36. 呼吸与体温	42
37. 通过囟门我们可以知道什么	43
38. 大小便	44
39. 新生儿能看见什么	45
40. 早期教育和大脑的关系	46
41. 尽早抚触新宝宝	47

二、喂养特点

42. 母乳喂养	50
----------------	----

43. 母乳喂养的好处	52
44. “三早”是母乳喂养成功的关键	53
45. 如何判断母乳是否充足	54
46. 母乳不足怎么办	55
47. 什么情况下选择人工喂养	56
48. 混合喂养	57
49. 母乳性黄疸的孩子怎么喂养	58
三、日常照顾	
50. 访视新生儿的重要性	60
51. 保暖	61
52. 护理	63
53. 预防感染	64
54. 安静！不要过多打扰新生儿	65
55. 及时接种卡介苗和乙肝疫苗	65
56. 常见的意外伤害	66
57. 居室的要求	68
58. 洗澡	69
59. 父母要亲自带孩子	70
四、常见病	
60. 脐炎	72
61. 湿疹	73
62. 尿布疹	74
63. 吐奶	75
64. 肺炎	76
65. 感冒	77
66. 腹泻	78
67. 新生儿筛查与苯丙酮尿症、克汀病	79
五、答疑	
68. 为什么一定要吃初乳	81
69. 怎样避免过度喂养	82
70. 如何保证充足的乳汁	83

71. 不要打“蜡烛包”	84
72. 一天应睡多长时间	85
73. 什么时间做早期教育	85
74. 夜间不肯睡怎么办	86
75. 哭闹不止的原因分析	86
76. 发热如何处理	88
77. 什么是先天性髋脱位	89
78. 先天性斜颈不等于偏头	90

(刘纪平 魏庄)

第三章 2个月

一、表现与特征

79. 生长发育指标	93
80. 体重	94
81. 智力	94

二、喂养特点

82. 继续母乳喂养	95
83. 产假过后如何让孩子顺利吃奶瓶	96
84. 孩子不吃奶粉怎么办	96
85. 喂母乳使孩子过于依恋母亲怎么办	96
86. 母乳的营养会不够吗	97
87. 母乳够孩子吃吗	97
88. 在1~2个月后才开始喂母乳	97
89. 喂母乳使妈妈不自由	98
90. 奶粉与母乳一样好吗	98

三、日常照顾

91. 衣着	100
92. 户外活动	101
93. 加强体格锻炼	
附: 婴儿健康体操	101
94. 睡眠习惯的培养	101

95. 如何纠正孩子昼夜颠倒的睡眠	105
96. 频繁夜哭、夜醒、夜间多次吃奶 的孩子	106
97. 寓教于日常照顾	107
98. 妈妈不应该做的	108
99. 安全事项	108
100. 玩具	109
101. 预防接种	109
四、常见病	
102. 脐疝	110
103. 先心病孩子的护理	110
五、答疑	
104. 使用安抚奶嘴的利弊	112
105. 什么时候使用安抚奶嘴	113
106. 鲜牛奶好,还是配方奶好	114
107. 什么是牛奶(配方奶)过敏症	115
108. 能不能喂豆奶	116
	(刘春阳)

第四章 3个月

一、表现与特征

109. 生长发育指标	118
110. 身长增长规律	119
111. 智力发育与日常训练	119

二、喂养特点

112. 上班与喂奶	120
113. 母乳的储存	121
114. 储存奶的使用	121

三、日常照顾

115. 良好的排便习惯	123
116. 使用尿不湿的几点建议	124

117. 如何“抱”和“背”	124
118. 寓教于日常照顾	125
119. 妈妈不该做的	126
120. 安全事项	126
121. 玩具	126
122. 预防接种	127

四、常见病

123. 急性化脓性中耳炎	128
124. 佝偻病	129

五、答疑

125. 孩子为何不爱吃母乳了	131
126. 为什么孩子突然不喝奶了	132
127. 哪些孩子可能出现听力异常	133

(刘春阳)

第五章 4 个月

一、表现与特征

128. 生长发育指标	136
129. 头围增长规律	137
130. 智力发育及日常训练	138

二、喂养特点

131. 添加辅助食品	139
132. 为什么必须添加辅助食品	139
133. 为什么不要过早添加辅助食品	141
134. 婴儿接受固体食物的迹象	141
135. 为什么不可以过晚添加辅助食品	142

三、日常照顾

136. 体格锻炼的目的	143
137. 锻炼的注意事项	143
138. 如何进行“三浴”锻炼	144
139. 寓教于日常照顾	144

140. 妈妈不应该做的	145
141. 安全事项	145
142. 玩具	146
143. 预防接种	146
四、常见病	
144. 便秘的常见原因	147
145. 便秘的处理方法	148
146. 脱肛	149
五、答疑	
147. 哪些孩子可能出现智力异常	150
148. 婴儿鼻塞怎么办	150
149. 妈妈的饮食	151
150. 如何调配三大营养素的配搭比例	151
(刘春阳)	

第六章 5 个月

一、表现与特征	
151. 生长发育指标	154
152. 胸围发育规律	155
153. 智力发育及日常训练	155
二、喂养特点	
154. 怎样添加辅助食品	156
155. 遍尝百味不偏食	157
156. 菜汁及水果汁的制作	158
三、日常照顾	
157. 与婴儿交流的技巧	159
158. 玩具的选择	160
159. 预防痱子	161
160. 寓教于日常照顾	161
161. 妈妈不应该做的事	161
162. 安全事项	162

163. 预防接种	162
四、常见病	
164. 维生素 D 中毒	163
165. 咳嗽	164
五、答疑	
166. 宝宝太胖怎么办	165
167. 把食物嚼碎喂孩子好不好	166
168. 哪些孩子不宜打预防针	167
(刘春阳)	

第七章 6 个月

一、表现与特征	
169. 生长发育指标	169
170. 脊柱的发育规律	170
171. 智力发育及日常训练	170
二、喂养特点	
172. 为婴儿准备健康食品	172
173. 强化食品	174
三、日常照顾	
174. 婴儿的牙齿保健	175
175. 预防铅中毒	176
176. 一个人玩	177
177. 寓教于日常照顾	177
178. 妈妈不应该做的	178
179. 安全事项	178
180. 玩具	178
181. 预防接种	178
四、常见病	
182. 腹股泡斜疝	179
183. 隐睾	179

五、答疑

184. 如何看待孩子不同的发展速度 181
(梁爱民)

第八章 7~8个月

一、表现及特征

185. 生长发育指标 184
186. 体重长得慢了 185
187. 孩子的新本事 186
188. 宝宝的第一次爬行 187
189. 安全依恋 189

二、喂养特点

190. 练习咀嚼 191
191. 固体食物的添加 192
192. 用杯子喝水 194
193. 学习用勺子 195
194. 缺锌的孩子 196

三、日常照顾

195. 两个月一次的保健 198
196. 可能会噎住孩子的食物 199
197. 长牙的困扰 200
198. 学习坐便盆 202
199. 安全地爬行 203
200. 户外活动 203
201. 游戏 205
202. 快乐的孩子 207
203. 练习说话 208

四、常见病

204. 体重增长不足 210
205. 腹泻 211
206. 肠套叠 212