

北京协和医院儿科专家集40余年临床经验倾情奉献

实用

徐景蓁 编著

北京协和医院儿科主任医师
中国协和医科大学儿科教授、博士生导师
中国母乳喂养技术指导委员会委员

育儿百科

The complete cyclopedia of
Practical Baby-rearing



★全彩图解
★详尽说明



让一线专家40余年的智慧与经验
呵护宝宝不留遗憾的成长历程

0~3岁

 中国轻工业出版社

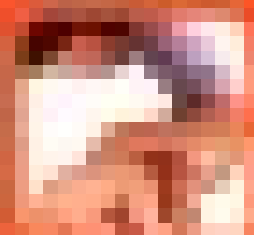
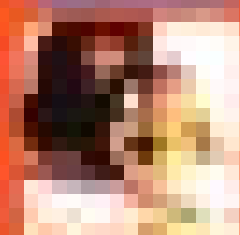
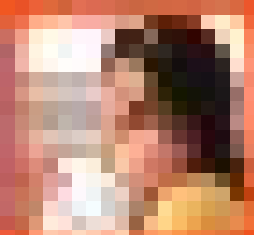
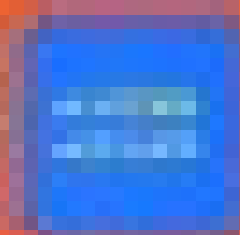
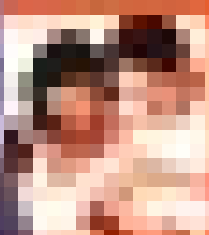
中国第一

中国第一

实用

育儿百科

Practical Baby Care



中国第一

中国第一

图书在版编目(CIP)数据

实用育儿百科/徐景蓁编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.01

ISBN 978-7-5019-6007-1

I. 实… II. 徐… III. G894 IV. G894

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第086283号



策划编辑: 王恒中 责任编辑: 白 兰 责任终审: 孟寿萱
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 冯 静 成 馨 文字编辑: 佟 伟 高新梅 插图协力: 王玉丽 孙雅岚

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版第2次印刷

开 本: 635×965 1/12 印张: 20

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6007-1/TS·3504 定价: 39.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71089S0C102ZBF

在此特别感谢“领先”健康母婴系列图书的专家
编写组为作品得以顺利出版所付出的辛勤努力，
并向你们的敬业精神及专业水准致敬！

THANKS

特别感谢 ▶▶▶



感谢读者选择了

【 国内顶级名医、一线营养专家
&
专业资深的书业策划团队 】

合力打造的孕婴类书籍

出品人 耿潇男
策划人

gxnrheabook@vip.sina.com

感谢读者选择了中国高品质的生活丛书，诚邀各方名医专家加入写作行列，共同打造更多实用、科学、精美的孕育健康书籍。等待你的来信哦！

可爱书
送给你



实用育儿百科

请沿虚线剪下

实用

育儿百科

徐景蓁 编著

北京协和医院儿科主任医师
中国协和医科大学儿科教授、博士生导师
中国母乳喂养技术指导委员会委员

0~3岁



 中国轻工业出版社

邂逅这本书是在 _____ 年 _____ 月 _____ 日，在 _____ (城市) 的 _____ 书店。



记录下自己

当时的心情吧……



盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！

许多年后，在宝宝的成人礼上，这本书会是一件意义非凡的礼物呢！



为宝宝的未来

写下寄语……

深深地感谢 >>

注：以下排名不分先后！因出镜模特人数众多，若署名有遗漏，还望谅解！

- 感谢“领先”健康母婴系列图书的编创团队为作品得以顺利出版而付出的历时 **18** 个月的辛勤努力！

- 感谢中国协和医科大学、北京协和医院 **3** 位资深专家的权威执笔与悉心创作！在此，向你们的敬业精神与专业水准致敬！
他们是：徐蕴华大夫、徐景素大夫、马方大夫。



- 感谢 **29** 位孕妈咪的美丽出镜！尤其是我们跟踪拍摄的特邀模特吴慧小姐和赵立翌小姐，你们克服了孕程中的各种生理不适，全力配合拍摄，为图书留下了宝贵的影像资料。能够见证你们生命中最特殊、最动人的时刻，对我们来说是一次多么珍贵的品读生命的机会，谢谢你们！

她们是：赵立翌、吴慧、王昭颖、王莉、沈蕾、干文纹、施媛媛、张旖、王冠琦、马莉、吴骏、吕敏、管晓伟、陈雪芬、王阿芳、陈默、徐静、郭玮、余静、陆云、贾红樱、曹子君、曾颖、郭艳、高峰、郝雅萍、谢雯、黄艳、祁洁



- 感谢 **71** 位宝宝模特的天真出镜和“本色”演出！无论是喜、是乐、是哀、是怒，绽放在宝宝们丝毫不沾染世故尘埃的小脸上，竟然都如此动人。能够在镜头中定格你们如此灿烂的成长瞬间，我们万分荣幸，祝愿你们健康成长！

他们是：曹倩宁、曹雨阳、查显科、陈浩然、陈可容、陈明希、陈奕涵、陈卓然、豆豆、方天爱、顾烨尘、管文博、桂云龙、郭泽宇、胡丰悦、黄诚彬、黄蕊菲、蒋加恒、解子祺、李淞崢、李嘉禾、李明益、李忻怡、李宗正、梁格格、林宸禾、林佳荧、刘缪希、刘姝儿、刘心诺、刘馨乐、刘屹彬、刘奕、陆帝彤、吕章煌、墨墨、潘予涵、琪琪、乔依依、沙思若、沈悦岑、王博阳、王皓宇、王佳妮、王嘉齐、王睿尧、王天怡、吴祺宇、武姝含、西优理、夏雪宸、徐戈、徐靖枫、徐杨米多、徐翊宸、杨舒睿、杨云帆、杨子涵、张博涵、张佳仪、张天月、张惟妙、张惟肖、张炜晨、张玉尧、赵宸、赵思媛、赵益、赵逸文、周峴益、朱尚昱蕊



- 感谢 **19** 位爸爸模特！尤其是我们的特邀模特杨锦强先生，面容中颇有几分刘德华的帅气，而在拍摄现场对娇妻的百般呵护更是让人动容。正因有了爸爸模特们难能可贵的参与拍摄，“好丈夫”“好父亲”的形象才得以在图书中一展其美好禀赋和深邃爱心。虽说是母婴孕育类读物，男性怎能缺席？

他们是：杨锦强、张有滨、杨起、顾侃、乔冬、周华伟、林斌、赵庆磊、韦庆、刘齐国、徐向阳、陆建、陈坚、潘阳、杨超、陈广暄、方祖浩、黄晋、杨彬



- 感谢在书店、超市、妇产医院邂逅的读者朋友、孕妇朋友！你们配合我们填写了 **1200** 份调查问卷，最后有效回收 691 份，正是这些问卷为我们带来了宝贵的第一手材料，为我们的书稿编创工作提供了更明晰的方向和最有价值的资讯。

- 感谢摄影师陈广义先生！你独特的创作理念和精湛的技术让宝宝们在镜头中宛若天使，我们的合作非常愉快！

- 感谢这18个月来对“孕”与“育”这个主题的深入解读，让我更加靠近生命的真义，获得温暖。

出品人 耿潇男
策划人

2007年7月

[目录]*

Contents*



○图片协力：南京远景婴幼儿图库摄影 www.njbaby.cn
○摄影师：陈广义



♥ 李溪峥宝宝



第1章 准备迎接新生命

1. 做好住院的准备 10
2. 慎重选择分娩的医院 11
3. 各项医疗费用，你了解吗？ 12
4. 医院的医护条件大清查 13
5. 为顺利分娩赶走恐惧心理 14
6. 婴儿用品，你准备足了吗？ 16
7. 需要做好的产前准备有哪些？ 18

第2章 0~1个月 特殊的护理期

1. 新生儿的生理状况 20
2. 新生儿的反射行为 22
3. 母乳喂养的要点 24
4. 人工喂养须知 26
5. 宝宝的尿布舒服吗？ 28
6. 怎么给新生儿洗澡？ 30
7. 不能忽视身体局部的清洁 32
8. 怎样安抚哭闹的新生儿？ 34
9. 你的宝宝睡得安稳吗？ 36
10. 疾病防治，不可不知 38

第3章 第2个月 让宝宝在微笑中成长

1. 生长发育变快了 40
2. 睡眠和哺乳也要形成规律 42
3. 练习宝宝的肢体语言 44
4. 怎样给婴儿进行体格锻炼 46
5. 喂养宝宝要科学 48
6. 舒服地抱起宝宝 50
7. 适当地进行亲子按摩 52
8. 宝宝也需要交流 54

第4章 第3个月 用抚摸增进交流

1. 宝宝的发育特征 56
2. 感官与记忆能力的发育 57



3. 有趣的发音与灵活的肢体语言	58
4. 喂养与睡眠的规律化	60
5. 在活动与游戏中进行亲子交流	62
6. 关注宝宝的健康	64
7. 婴儿日光浴	66

第 5 章

第4个月 观察情绪 了解感受

1. 身体发育状况	68
2. 感知发育状况	69
3. 谨慎添加宝宝的辅食	70
4. 选择合适的枕头和睡袋	72
5. 加强对宝宝的训练	74
6. 教宝宝独立玩耍	75
7. 警惕婴儿腹绞痛	76
8. 水痘的防治	78

第 6 章

第5个月 让宝宝感受多彩的世界

1. 训练听力和语言能力	80
2. 视觉能力训练	82
3. 宝宝厌食牛奶	83
4. 保护宝宝的乳牙	84
5. 防止宝宝蹬被子	86
6. 家中的安全措施	88
7. 出行时的安全措施	89
8. 带宝宝感知世界	90

第 7 章

第6个月 给予更多的关爱

1. 情感和记忆训练	92
2. 肢体动作的锻炼	94
3. 过渡性断奶	96
4. 宝宝流口水要引起重视	98
5. 练习用匙喂食物	100
6. 训练宝宝排大小便	101
7. 让宝宝学会一个人睡	102



陈奕涵宝宝



方天爱宝宝





第8章

第7个月 增强视觉与行为的协调

- 1. 宝宝的发育概况 104
- 2. 乳牙的生长情况 105
- 3. 宝宝的游戏和玩具 106
- 4. 为宝宝学步做好准备 108
- 5. 训练宝宝自己吃东西 110
- 6. 宝宝认生面面观 112
- 7. 玫瑰疹的防治 114

第9章

第8个月 关注爬行中的“探险”

- 1. 身体协调性增强 116
- 2. 给宝宝合理断奶 117
- 3. 培养良好的饮食习惯 119
- 4. 预防断奶综合征 120
- 5. 夜间哭闹现象 122
- 6. 宝宝感冒的防治 124
- 7. 培养良好的卫生习惯 126

第10章

第9个月 在活动中进行诱导

- 1. 生长发育情况 128
- 2. 肌肉运动能力训练 130
- 3. 宝宝的认知能力 132
- 4. 言语和行为能力训练 134
- 5. 注意开发宝宝的智力 136
- 6. 有意思的游戏 138

第11章

第10个月 帮助宝宝迈出人生第一步

- 1. 重新认识你的宝宝 140
- 2. 感官发育和潜能开发 141
- 3. 经常遇到的麻烦 142
- 4. 宝宝的营养要诀 144
- 5. 为宝宝选择恰当的玩具 146
- 6. 和宝宝一起玩游戏 148
- 7. 养育宝宝的注意事项 150



♥ 杨云帆宝宝

第12章

第11个月 建立双向的良好沟通

1. 成长发育情况.....152
2. 宝宝的能力训练.....154
3. 认识奇妙的语言世界.....156
4. 11个月宝宝的玩具.....157
5. 宝宝的游戏.....158
6. 锻炼宝宝的模仿性.....160
7. 11个月宝宝的养育要点.....161
8. 接触外面的世界.....162

第13章

第12个月 蹒跚中独自行走

1. 宝宝的发育特点.....164
2. 宝宝的能力训练.....166
3. 周岁宝宝的睡眠训练.....168
4. 教宝宝学走路.....169
5. 周岁宝宝的游戏单.....170
6. 做好“小小探险家”的安全措施.....172
7. 防治宝宝“上火”.....173
8. 谨防饮食损害大脑发育.....174

第14章

1岁1~3个月 培养宝宝的独立性

1. 宝宝的发育特征.....176
2. 宝宝学会行走了.....177
3. 宝宝的自我意识与依恋情结.....178
4. 培养良好的饮食习惯.....180
5. 训练宝宝自己大小便.....182
6. 培养清洁卫生习惯.....184

第15章

1岁4~6个月 善于利用宝宝的语言模仿

1. 1岁半宝宝的发育情况.....186
2. 让人惊奇的大事件.....188
3. 发展宝宝的语言能力.....190
4. 口吃的防治.....192
5. 纠正宝宝咬嘴唇的坏毛病.....194



♥ 方天爱宝宝





♥ 方天爱宝宝



♥ 夏雪宸宝宝

第16章 1岁 7~9个月 增强宝宝的注意力

1. 宝宝的生活和发育状况 196
2. 宝宝的情感发育及疏导 197
3. 宝宝注意力的培养 198
4. 智能培育与开发 200
5. 体能训练游戏 202
6. 注意保护宝宝的视力 203
7. 进行早期的安全教育 204

第17章 1岁 10~12个月 提高宝宝的观察力

1. 身体外观和生长 206
2. 宝宝的对抗和发脾气 207
3. 宝宝的探索活动 208
4. 视觉认知游戏 210
5. 秋季腹泻的预防和治疗 212
6. 教宝宝学习穿衣、脱衣 214

第18章 2岁~2岁半 把不良习惯扼杀在幼儿期

1. 智能发育状况 216
2. 增加营养的误区 217
3. 冷饮不宜多食 218
4. 惯出来的饮食病 220
5. 小儿饮食八忌 222
6. 警惕宝宝夜间磨牙 224
7. 小儿发热的治疗与护理误区 226

第19章 2岁半~3岁 面对永无止境的“为什么”

1. 2岁半~3岁宝宝的生长发育 228
2. 性情和智能发育 230
3. 对宝宝的启蒙教育 232
4. 宝宝记忆能力的训练 234
5. 智力开发游戏 236
6. 正确对待宝宝的说谎现象 238
7. 看电视的利与弊 239

十月

[第1章]

准备迎接新生命

经过十月怀胎，宝宝即将出生了，准爸爸妈妈们内心充满着激动和幸福，近十个月的日夜盼望，马上就要变成现实了。高兴的同时，准爸爸妈妈也应为这个集万千宠爱于一身的小宝宝做好准备，包括心理准备和物质准备，这对于父母，尤其是即将拥有第一个孩子的父母是非常重要的，一方面可以让自己尽快适应为人父母的新角色，另一方面能够给自己的宝宝更周到的照顾。





[做好住院的准备]

为了更好地迎接新生命的到来，也为了防止因突然到来的阵痛而惊慌失措，孕妇应该提前做好住院准备，这包括住院手续的办理以及宝宝出生前后产妇和宝宝所需的各种衣物和卫生用品的准备。关于这方面的准备宜早宜细，不应该抱着“车到山前必有路”的心理。

防止住院用品的遗漏

产妇住院和出院所需的物品、婴儿所需的物品都要分别整理，放置在家里明显易见的地方，一旦临产，不至于手足无措，造成用品的遗漏。

了解办理住院的手续

孕妇入住医院待产时，一定要携带办

孕妇在住院前要
尽早准备好新生
儿的物品。



理住院手续的所需品，尤其是各种证件尽量不要遗漏，以防在宝宝出生的紧要关头带来不便。

这些证件包括：身份证、妇保检查病历(记录有关孕妇本人平时身体健康情况的原始病历册)、孕期保健手册、献血证、准生证等。此外，必须带够办理住院手续所必需的费用，包括押金。

住院必备的衣物

为迎接新生命的出生，住院前应该将住院时以及出院时的衣物准备齐全，做到有备无患。

◎**新妈妈衣物**：肥大、易于穿脱的睡衣至少两件、内裤至少3~4条、冬季需长大衣一件(去卫生间或离开病房做其他检查时用)、大号乳罩或背心2~3件、棉袜2双、拖鞋1双、出院的衣服一套。

◎**婴儿衣物**：婴儿衣服、帽子1套，婴儿尿裤1条、尿布若干，婴儿包被、毛巾被、小毛毯或小睡袋(视季节决定数量)，纱巾1条，婴儿奶瓶、奶嘴1套。

必备的卫生用品

新妈妈和婴儿的卫生用品应该准备的有：洗脸毛巾2条，洗脚毛巾1条，洗下身毛巾1条；消毒棉垫或纱布垫若干(为婴儿哺乳时清洁乳房用)；小脸盆1个(产妇洗下身专用)；牙刷、牙膏、头梳、护肤品等洗漱用具1套；纸巾若干，卫生巾若干，塑料袋若干(装零散物品、垃圾等)。



[慎重选择分娩的医院]

现在，产妇分娩不管是自然生产还是剖腹产，大都在医院。可以负责为产妇分娩的医院种类很多，包括综合性医院、妇产科专门医院和私人医院等。在作出选择前，需要事先对各类医院的优缺点有所了解

■ 综合性医院的特点

一般说来，综合性医院规模较大，配套设备相当齐全，能够及时处理一些突发状况。即使产妇出现异常也可放心分娩。但另一方面，正由于综合医院规模大，患者也很多，所以需要耐心等待，一般等候时所花的时间远远长于诊断时间。而且，产妇住院期间所使用的各种必需品，综合医院里一般无法提供得非常完备，需要自己准备。

■ 专科医院的特点

因为是专门为孕妇开设的医院，具备多样的病房和配套设备。产前检查设备就比一般综合医院更加专业化，分娩方面的研究也多样化，它对孕妇的照料比一般的医院更为周到、细致。而且，这类医院一般还安排各种有利于孕妇顺利分娩的辅助项目。但妇产科专科医院一般规模都很大，而且医院拥挤嘈杂，需要长时间等候。此外，咨询医生的时间较短，产妇即使有疑问也很难问清楚，对产妇个人的细心照顾仍然不够。

■ 私人医院的特点

孕妇若选择私人医院往往是因为私人医

院离家较近，能顺利进行诊查。而且从妊娠初期到分娩，孕妇可以全程接受一个医生的诊查，可与医生保持密切联系。个人若有疑惑也可以放心地咨询医生。但这类医院通常在医疗水平上与前面两种医院存在很大差距，在设施方面也参差不齐。而且，私人医院一般只有一两名专门医生和为数不多的人员，出现突发状况，很难应付。

■ 选择适合自己的医院

妇产科医院大致分以上三种。各种医院均有各自的优势，产妇及其家属可以根据自己的实际情况选择适当的医院。妊娠过程中一切正常的孕妇，可以继续去初次门诊的医院就诊。若妊娠过程中有异常症状，建议去规模更大的医院分娩。



专家指导

考察分娩医院的几个要点

要想知道一个医院是否适合自己分娩，可从以下几方面进行考察：医院的口碑如何（以此了解医生的水平）、是否能自主选择分娩方法、医院是否提供助产分娩（由助产士一对一陪伴孕妇）、是否可以由亲人陪伴分娩、你自己是否介意该医院施行外阴切开术、母子分室还是母子同室、是否倡导母乳喂养、是否有相关的新生儿服务、离家的远近、价格等。

* 3 [各项医疗费用，你了解吗?]

孕 妇整个怀孕过程，从妊娠初期到分娩，所需的几项主要费用是诊疗费、检查费、分娩费和住院费。如果没有异常症状，其间所需的各项医疗费用没有太大差别。但这也是因人而异的，尤其在住院费方面，要求档次不同，费用自然有所差别。

■ 诊疗费

不管是综合性医院、专科医院，还是私人医院，基本诊疗费没有大的差异。妊娠初期或中期，一月一次进行定期检查，这时只需要支付诊疗费即可。只是其间若增加超声波检查或羊水检查则需要追加费用。



怀孕期间要定期做B超检查，以便了解胎儿发育情况。

■ 检查费

这里主要是指特殊检查费。预产期临近，为保证安全、顺利分娩，还需要做各种检查，当然定期检查的次数也比初期或早期多，还需增加检查产妇或胎儿有无异常

的各种检查，如超声波检查、胎盘机能检查、畸形儿检查、通过胎儿监视装置进行的胎儿安全检查等。这类检查比妊娠初期或中期的检查费用要昂贵一些，但必要时也一定要接受检查。

■ 分娩费

分娩费因分娩方式及分娩时间的不同而稍有差异。孕妇分娩包括自然分娩、剖宫产分娩、无痛分娩三种方式。分娩方式不同，收费也不同。夜间分娩和白天分娩的费用也不同，这是由医院工作人员的正常上班时所决定的。此外，若分娩过程中出现意外状况，就需要采取各种措施来应对，这样，费用自然又会增加。

■ 住院费

孕妇分娩前后的住院费是依据住院时间长短支付的，这也是由分娩方式以及分娩顺利与否决定的。一般说来，自然分娩，住院的时间是三天两夜；如果是剖宫产分娩，时间则为七天六夜。另外，根据所住的病房不同，住院费也有很大差别。与私人医院相比，综合性医院费用相对贵些，而单人病房又比多人病房贵。