



彩图超值版

0~3岁宝宝 完全成长手册



北京妇产医院主任医师 李大阮/主编

为新手父母精心设计的优秀育儿方案
从新生命的诞生开始到儿童成长的方方面面
专家学者丰富的临床及保健经验
通俗易懂的育儿手册

彩图超值版
19.9元

 北京出版社出版集团
北京出版社

伦洋生活馆
健康系列

0~3岁宝宝 完全成长手册

北京妇产医院主任医师 李大阮/主编



 北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁宝宝完全成长手册:彩图超值版/李大阮主编. —北京:北京出版社, 2007
(伦洋生活馆)

ISBN 978-7-200-06728-6

I. 0… II. 李… III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第146521号

伦洋生活馆·健康系列

0~3岁宝宝完全成长手册

0~3 SUI BAOBAO WANQUAN CHENGZHANG SHOUCE

李大阮 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数1—20 000

ISBN 978-7-200-06728-6

TS·173 定价:19.90元(彩图超值版)

质量投诉电话:010-58572393



序

生一个健康可爱的宝宝是每一个家庭最大的心愿。对于女性来说，怀孕是一个既艰难又甜蜜的过程。在怀孕的过程中，身体、心理都需要健康、完美的保护。所以，孕妇及其家人们需要汲取大量的信息来指导他们度过这个既艰难又甜蜜的时期。

在这个过程中，孕妈妈的心中充满了幸福感，但与此同时，她们也会遇到许多不知如何处理的问题。《孕妈妈完全实用手册》专门为怀孕的朋友解惑去忧，指点迷津。《孕妈妈完全实用手册》以图文并茂的形式，全方位关注女性孕期及产后遇到的种种问题，对准妈妈从怀孕初期到临盆生产，给予全程指导，对孕妇常见的问题做出详细的解答，并对营养、运动、保健提供全面、务实的解决方法。

尝试了初为父母的喜悦后，现实的问题就摆在了所有第一次做父母的读者们面前：该如何养育这个宝宝？现在，大部分的新手父母没有经验，面对问题时，常常会手足无措。《0~3岁宝宝完全成长手册》为新手父母精心设计了优秀的育儿方案，帮助他们分享第一次做父母的愉悦，分担第一次做父母的重责。《0~3岁宝宝完全成长手册》内容包括产后保健、宝宝喂养与护理、宝宝保健、宝宝培养、宝宝防病治病、宝宝智力开发等内容，包含了从孕育新生命开始到儿童成长的方方面面，内容蕴涵了专家学者丰富的临床及保健经验，深入浅出，语言通俗易懂，让读者在轻松的阅读中，一看就懂，一学就会，养育出一个健康可爱的聪明宝宝。

李大院

2006年12月25日





目录 CONTENTS

0-1个月/ 6

1-2个月/ 14

2-3个月/ 24

3-4个月/ 34

4-5个月/ 44

5-6个月/ 54

6-7个月/ 64

7-8个月/ 74

8-9个月/ 84

9-10个月/ 94

10-11个月/ 104

11-12个月/ 114

1岁-1岁半/ 124

1岁半-2岁/ 134

2岁-3岁/ 144

附录/ 158

0-1个月



发育特点篇

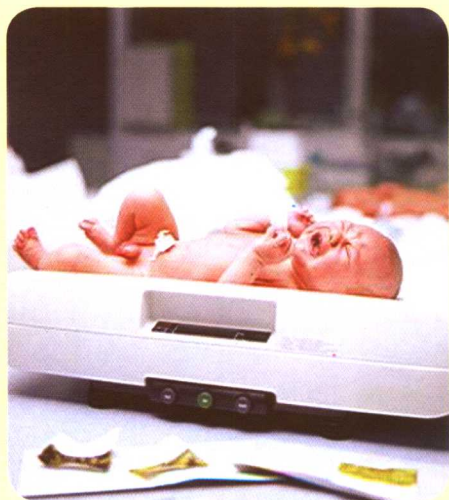


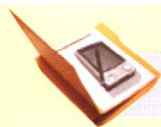
专家提示

- 新生儿出生时体重约为3000克左右，头较大，占身长的四分之一，头顶囟门开放而平坦，可以看见其表面有规则地跳动。出生一天内，新生儿开始有大小便。起初的大便颜色黑绿、黏稠、发亮。
- 新生儿的体温调节能力差，又因为皮下脂肪少，所以保温能力也较差，要注意保暖。新生儿的皮肤表层薄而嫩，并布有丰富的血管，容易受到损伤，所以，护理时注意动作要轻柔。六个月内的新生儿由于从母体带来的免疫球蛋白尚未消失，可以抵抗一些传染病。爸爸妈妈在护理时一定要注意这些问题。

特别关注

- 新生儿健康应具有几个方面的标准：
 - ①新生儿降生后先啼哭数声，后开始用肺呼吸。头两周每分钟呼吸40-50次。
 - ②新生儿的脉搏以每分钟120-140次为正常。
 - ③新生儿的正常体重为3000-4000克，低于2500克属于未成熟儿。
 - ④新生儿头两天的大便呈黑绿色，无气味。喂奶后逐渐转为黄色（金黄色或浅黄色）。
 - ⑤新生儿出生后24小时内开始排尿，如第一周内每日排尿达30次以上，则为异常。





日常护理篇



专家提示

●从胎儿娩出、脐带结扎到不满28天为新生儿期。此期的保健重点为：

①保暖：新生儿的体温调节功能较差，所以应该根据气温的变化随时调节室内温度和更换衣着。一般新生儿居室的温度宜维持在16-20摄氏度，湿度应保持在50%左右。

②母乳喂养：出生后新生儿便开始吸吮，早吸吮有利于母乳的分泌。

③加强护理：尤其要加强对新生儿脐带及皮肤的护理。脐带残端要保持清洁，防止粪便污染。脐带脱落前不可将新生儿放入水中洗澡。新生儿皮肤要保持清洁干燥，尤其是皮肤皱褶处。

④预防感染：保持室内空气流通，避免新生儿与有感染的病人接触。



特别关注

●脐带是胎儿通过胎盘与妈妈连接的纽带，是胎儿吸取妈妈血液中营养物质和氧气的唯一通道，也是胎儿将体内产生的废物运送给妈妈代为排泄的唯一通道。因此，脐带是胎儿唯一的生命线。宝宝出生后，脐带经医护人员结扎、剪断，脐带残端逐渐干枯变成棕色，一般3-7天内，脐带残端在脐部皮肤与脐带交界处脱落。脐带脱落以后的最初1-2天内，脱落处发红，稍有潮湿，其周围的皮肤凹陷而形成脐凹，即“肚脐眼”。

●新生儿出生后，新妈妈必须密切观察新生儿脐部的情况，每天要仔细护理，保持脐部的清洁卫生。脐部护理应从新生儿出生24小时后开始，首先应认真洗净双手，然后将肚脐上的纱布打开，以左手捏住脐带，轻轻提起，右手用消毒棉签3-4根蘸上75%的酒精，围绕脐带根部进行消毒，并将分泌物及血块擦掉，再用消毒纱布包好。如果脐带残端已干缩，可不用纱布覆盖，采用暴露方法，更有利于脐带脱落，以后每日护理1-2次。

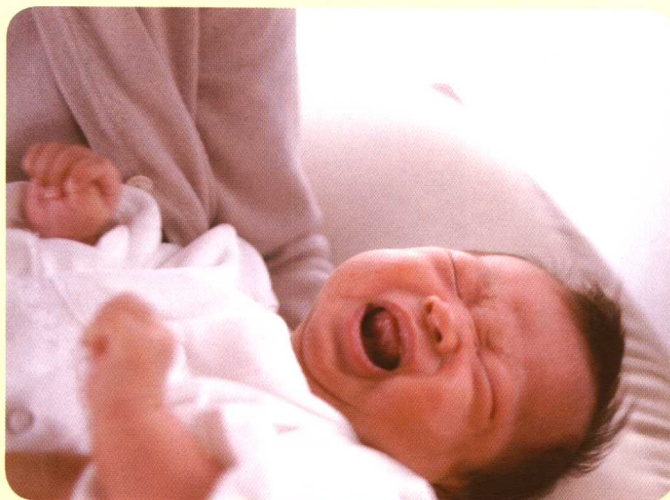


疾病篇



专家提示

●一般来说，出生一个月时宝宝的健康检查时间，通常正是妈妈在产后接受检查的时间，所以可以在同一家医院中进行。在生产医院的指示下，也可在宝宝两个月后再进行检查。宝宝如果有发烧或其他疾病，应当提早就诊。



特别关注

●产后一个月的宝宝要注意以下的问题：

- ①宝宝的皮肤薄、皮下血管丰富，创伤或感染时易引起败血症。
- ②宝宝脐带的残端是细菌入侵体内的门户，要保持创伤面的清洁。
- ③宝宝患感染性疾病后，体温上升，宝宝不吃东西，不哭或哭声低下，反

应迟钝，体重不增，出现黄疸等非特异性的症状、体征，遇到这些情况应去医院诊治，否则会贻误病情。

- ④新生儿肠道内的细菌容易通过肠壁进入血液。

贴心指导

●新生儿期一般为一个月左右（28天）。由于新生儿的适应能力不完善，易发生疾病，必须重视保健工作。

①新生儿体温调节机能弱，易受环境温度影响，应每日测体温一次，低于30摄氏度者，应予以保温；高于38摄氏度，应每小时测体温一次，并寻找发热原因，进行处理。夏季宜进行散热，多喂水，以防发生脱水热。

②出生后3-4天，约50%的新生儿皮肤与巩膜会出现黄疸，不过这种现象多在7-10天后自然消失。若黄疸持续不退并加重，多为病理现象，应检查有无败血症、母婴血型不合等所致的溶血性黄疸、先天性胆道畸形或肝炎等疾病。

③应每日检查新生儿脐周，保持干燥。如脐部有分泌物，可用75%的酒精消毒后撒上碘胺粉，再用消毒纱布包盖。干瘪的脐带多在3-7天内脱落。如分泌物有臭味或脐轮周围发红，有感染现象者，应积极作抗感染处理，防止发生败血症。

④每日应检查新生儿的眼及口腔。如发现眼部有分泌物，可用0.25%氯霉素或其他眼药水点眼。如发现口腔有白膜，多为念珠菌感染引起的口腔炎，称“鹅口疮”，可用2%龙胆紫涂抹。

⑤出生24小时后，需要接种卡介苗、乙肝疫苗。



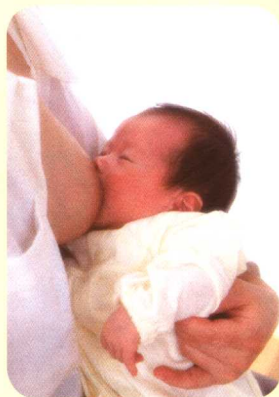


营养篇



专家提示

- 新生儿一出生就需要合理的喂养，而母乳是最能满足宝宝生长发育所需要的天然营养品。任何一位学识渊博的营养学家，都不可能创造出比母乳更适合于新生儿需要的代乳品。
- 母乳分初乳、过渡乳与成熟乳。一般所指的母乳为成熟乳。初乳一般指产前及产后5天的乳汁，呈灰黄色，含蛋白质、矿物质、维生素较多，含脂肪与乳糖比成熟乳较少，初乳长链不饱和脂肪酸的含量比成熟乳高，含钠、氯、锌、碘多，还含有较多的免疫因子，特别是分泌性免疫球蛋白A，能有效地抵抗细菌、病毒、过敏源的侵害。



贴心指导

● 刚刚出生的宝宝显示的第一个本领就是吃奶，宝宝不但会吃奶，还知道什么时候该向妈妈要求吃奶，饱了，饿了，他都会表达得淋漓尽致。

● 宝宝饿的时候会哭闹，用小嘴找乳头。当把乳头送到他的嘴边时，他会急不可待地衔住乳头，满意地吸吮着，而且吃得非常认真，很难被周围的动静打扰。

● 宝宝饱了的时候吃奶会漫不经心，吸吮劲减弱，有一点动静就停止吸吮，甚至放下乳头，转头寻找声源。还会用他的小舌头把乳头抵出来，再放进去，还会抵出来，如果这时妈妈再试图把乳头送给他，他会把头转过去，不理睬妈妈，甚至会用哭来抗议妈妈的强迫。





营养分析

● 新生儿出生后的2-4周内生长速度最快，按新生儿中等增长速度计算，每日体重增长在30克以上。

① 新生儿每日每公斤体重需热能120-100千卡/公斤，如宝宝出生时体重为3公斤，每日约需热能360-300千卡。

② 新生儿时期处于正氮平衡状态，不仅要求相当高的量，而且需要优质的蛋白质。母乳会为新生儿提供高生物价的蛋白质。

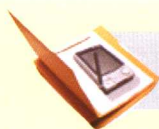
③ 新生儿需要各种脂肪酸和脂类，其中必需脂肪酸的摄入应占总热能的1-3%，即新生儿每日摄入的脂肪应为6-8克/公斤。

④ 母乳喂养时，碳水化合物的摄入应占热能的50%。

营养问答

● 新生儿能喂米汤吗？

● 米汤的主要成分是碳水化合物。如果只用米汤喂养新生儿，仅满足了新生儿能量的需要，而其他方面的营养（如蛋白质、脂肪）供给不足，将影响新生儿的正常生长、发育，最终导致营养不良等疾病。因此，不可单用米汤喂养新生儿。



智力开发篇



专家提示

●过去大家认为对新生儿根本谈不上什么早期教育，不过近年来，人们认识到人脑中神经细胞的增殖期是从妊娠头3个月至生后1岁，而维持神经细胞的营养、传导等细胞的增殖是从妊娠的后期延续到生后2岁。

●以前人们认为新生儿只知道哭、吃、睡，其他什么也不懂，现在人们知道新生儿从睡眠、觉醒到啼哭有6个意识状态，而且每个都有特定的行为。使人惊奇的是，出生几分钟的新生儿就会睁开眼睛看妈妈，生后几天内对视、听、嗅、味、触、运动等方面都有一定的能力。



特别关注

- 新生儿具有许多先天的运动本领。
- 让新生儿趴在床上，用手抵住他的两脚，宝宝可趁势向前爬行。
- 将食指放在新生儿掌心，能立即感到手指被宝宝攥紧。
- 这些先天就有的能力，如果不及时加以练习，几个月后就会自然消失；如果及时训练，这种先天的反射就会变成后天的本领。



贴心指导

- 对宝宝的早期教育可以从以下的方面来进行：
- 抚摸不仅可使大人得到某种爱的满足，还有助于新生儿大脑的发育和智力的提高。据调查得知，妈妈定时搂抱抚摸的宝宝体重增长得比不抚摸的快。心理学家把这种抚摸安慰称做“皮肤饥饿”。这种饥饿是不能用食物所能代替的。
- 音乐是不同种族语言间的桥梁，即使在胎儿和新生儿中也是这样。听音乐可使新生儿情绪稳定、少哭吵和感觉敏锐，听音乐还可促进新生儿的听力、注意力和记忆力，它能创造良好的气氛和情绪。例如，吃饭时听一些舒畅愉快的音乐可增进食欲，睡觉时听到摇篮曲可使新生儿恬静舒适入睡，活动时听到活泼优美的音乐可使新生儿玩得愉快。

1-2个月



发育特点篇



专家提示

- 宝宝满月时体重比出生时增加600克-1200克不等。
- 宝宝身高比出生时增加5厘米-6厘米，头围比出生时增加3厘米-4厘米，正常均值为37.1厘米-37.8厘米。
- 满月时，宝宝前囟一般为2厘米×2厘米，后囟为0-1厘米，部分宝宝后囟已闭。
- 宝宝的生理性黄疸已全消退，如果还未退净，应到医院检查。
- 宝宝开始显示昼夜规律，晚上有时能睡10-12小时，白天觉醒时间渐有规律。

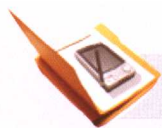


特别关注



● 在宝宝长到两个月的时候，对宝宝点头微笑或讲话，宝宝会微笑，或做出手足乱动等反应。宝宝仰卧时，看到颜色鲜艳的塑料薄膜玩具时，会立刻注意并注视着。坐着时，可以自己支撑头部。

● 宝宝从第1个月末到第2个月初起，宝宝可以集中视觉活动，并且逐渐能随着移动的物体而移动自己的目光。第3个月，宝宝视觉更加集中而灵活，特别是对亲近的成人的面孔的集中视觉能维持长久的时间。这时，妈妈们可以用忽而隐藏、忽而出现的方法来逗宝宝发笑。



日常护理篇

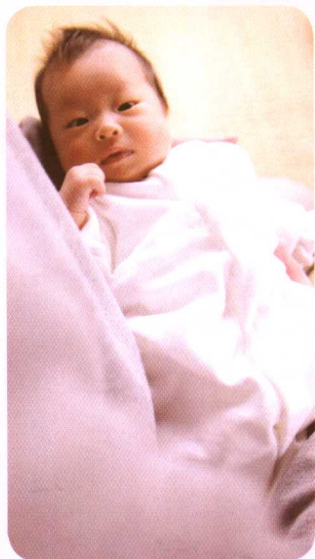


专家提示

- 宝宝刚出生的前几周里，非常柔弱，所以很多的父母不敢抱起宝宝，怕伤着宝宝。但是父母很快就能适应，并知道怎样把宝宝抱得很舒服，这不仅对宝宝有好处，对父母们也是必要的。
- 新手父母们不要不敢抱宝宝，宝宝比人们想象的要结实得多。但是需要格外小心的是，宝宝挺不起来脑袋。宝宝在4周内，不能控制自己的脑袋，所以抱起宝宝时，一定要注意扶起宝宝的脑袋。
- 新手父母们可以将一只手插入到宝宝的颈后，支持起宝宝的脑袋，然后将另一只手放在宝宝的背和臀部，撑起下半身。按照这样的方法抱好宝宝，可以方便地改变抱宝宝的姿势。注意抱宝宝时，一定要轻柔、平稳。

贴心指导

- 宝宝喜欢被抱起的时候很稳当，特别喜欢被紧紧地包在什么东西里面，如胳膊、衣服或是襁褓，这会给宝宝一种安全感。
- 新手父母们在移动宝宝的时候，一定要尽量慢一些、平衡一些、轻柔一些。抱宝宝的时候，要面带微笑地对着宝宝的脸和眼睛，用爱抚和安详的口吻与宝宝讲话。研究证明，宝宝需要这样的生理接触。
- 新生儿很喜欢被人用下列方式对待：抱起、拥抱、抚摸、与成人皮肤的接触等，如果与宝宝一起裸体躺在床上，效果更好。



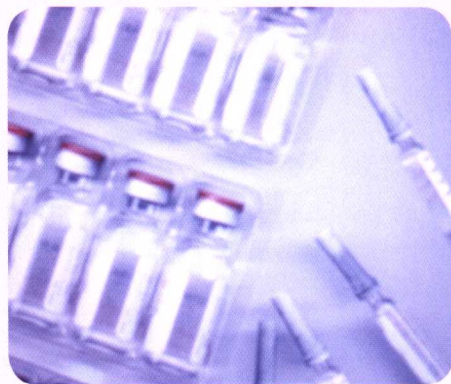


疾病篇



专家提示

- 宝宝的破伤风疫苗应该在2-3个月时注射，在4个月、5个月各注射1次，4年和15-17年强化注射剂量。
- 破伤风，也被称为牙关紧闭症，是由一种病菌引发的。这种病菌生长在土壤、灰尘和肥料里，会通过皮肤上的伤口进入人体。接种该疫苗能保护皮肤上被感染的割伤口和擦伤口。一次完整的注射接种能在几年内达到接近100%的保护作用。



特别关注

- 破伤风又称脐风、撮口、四六风。破伤风细菌是一种不喜欢氧气的细菌，在没有氧气的环境里繁殖最快。这种细菌广泛存在于泥土、灰尘、污水及人畜粪便中，生命力极强，在阴暗的土壤中可以生存好几年。
- 破伤风细菌可以侵入新生儿脐部，而脐带正是它生长繁殖的好地方，细菌在那里大量繁殖后会分泌大量破伤风毒素。毒素侵入新生儿体内以后，会和管肌肉收缩的神经结合，引起新生儿全身抽筋，嘴张不开，不能吮奶，面带苦笑，这是面部、口腔周围肌肉抽筋的缘故。破伤风细菌从脐部侵入新生儿体内到发病，一般要经过4-14天，但是大部分宝宝在4-6天时发病，故称它“四六风”。宝宝发病愈早，病情愈重，死亡率愈高。

