

8位专家倾力打造权威孕育方案



中国疾病预防控制中心妇幼保健中心项目专家
北京优生优育协会理事

刘纪平 主编

让宝宝更健康

婴幼儿保健方案

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社



✧ 8 位专家倾力打造权威孕育方案 ✧



刘纪平 主编

让宝宝更健康

婴幼儿保健方案

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



图书在版编目 (CIP) 数据

让宝宝更健康：婴幼儿保健方案 / 刘纪平主编. —北京：北京出版社，2006

(权威专家孕育方案)

ISBN 7-200-06476-9

I.让… II.刘… III.婴幼儿—妇幼保健—普及读物
IV.R174-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 048233 号

权威专家孕育方案

让宝宝更健康

婴幼儿保健方案

RANG BAOBAO GENG JIANKANG

刘纪平 主编

*

北京出版社出版集团

北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京四季青印刷厂印刷

*

889×1194 16 开本 10 印张 118 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06476-9

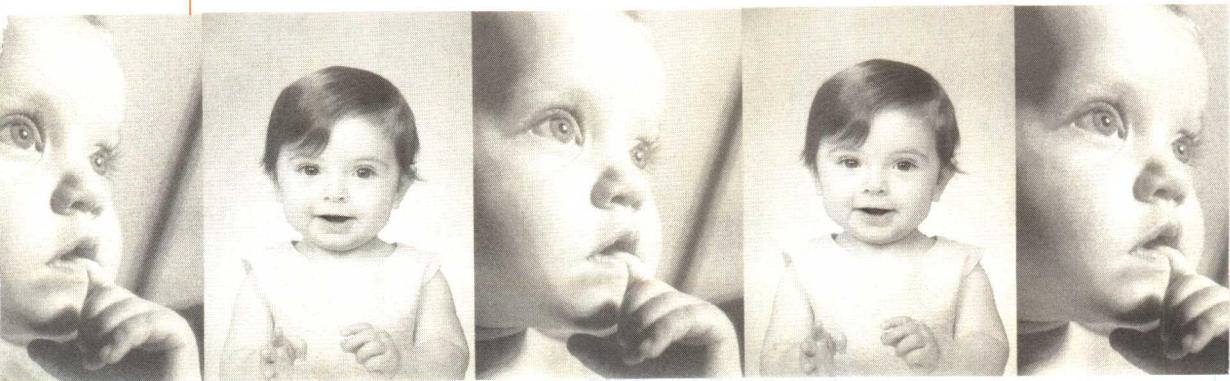
TS·100 定价:16.00 元

质量投诉电话:010-58572393



专家委员会名单(按姓氏笔画排序)

- 丁 辉** 世界卫生组织母婴健康与妇女保健研究培训合作中心副主任, 中国疾病预防控制中心中心妇幼保健专家委员会委员, 首都医科大学附属北京妇产医院及妇幼保健院副院长, 中华妇产科学会学术委员
- 冯国强** 中国优生优育协会儿童脑潜能及玩、教、学具开发专业委员会委员、儿童发育专业委员会委员, 北京福康人生儿童教育研究中心首席育儿指导专家顾问
- 刘纪平** 原北京儿童医院儿童保健中心主任医师、特级专家, 北京优生优育协会理事, 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心项目专家, 联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家, 强生抚触中国大使
- 刘泽伦** 中国优生优育协会专家委员会专家委员、理事会理事、胎教专业委员会主任委员、脂质专业委员会常务副主任委员, 中国摇篮工程“胎儿大脑促进方案”项目工程设计与指导, 国家科委“八五”攻关科研《胎教》课题主持人
- 吴光驰** 首都儿科研究所儿童营养研究室研究员、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员、《中华儿科杂志》编辑委员会通讯编委
- 沃建中** 北京师范大学教授、博士生导师, 发展心理研究所认知发展研究室主任; 全国中小学心理健康教育专业委员会常务副理事长、国际儿童行为发展研究会会员
- 萌士安** 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师, 妇幼营养室主任, 中国营养学会常务理事, 妇幼营养分会主任委员, 中国学生营养促进会理事
- 黄醒华** 首都医科大学教授、硕士生导师, 北京妇产医院主任医师, 中华预防医学会妇女保健学会主任委员





主编介绍

刘纪平

- 拥有37年儿科临床和儿童保健实践经验
- 致力于将科学的健康知识通俗化地交给普通百姓
- 曾300余次在电视台、电台、报刊、杂志、网络和以讲座形式进行健康教育宣传





目 录 Contents



Part 1 给宝宝一个健康的开端

(一)妈妈健康宝宝壮 / 3

1 避免危险因素 / 3

小心遗传性疾病 / 3

远离有害环境 / 4

慎用药物 / 5

注意生活细节 / 6

2 做好产前检查 / 7

产前检查的必要性 / 7

产前检查的主要内容 / 7

(二)宝宝快要降生了 / 9

1 迎接宝宝的家庭准备 / 9

宝宝的食具 / 9

宝宝的衣物 / 10

宝宝的尿布 / 11

宝宝的房间 / 12

2 调整准妈妈的情绪 / 13

产前常见的心理状态 / 13

调整产前心态的方法 / 14

- 3 临产备忘录 / 15
 - 临产前的征兆 / 15
 - 适时入院 / 15
 - 选择生产方式 / 16



Part 2 做好宝宝的日常养护

(一) 新生儿的日常养护 / 21

- 1 生长发育 / 21
 - 身体外观和生长 / 21
 - 呼吸与脉搏 / 22
 - 体温 / 22
 - 反射 / 23
 - 视觉与听觉 / 24
 - 嗅觉与触觉 / 24
- 2 基本护理 / 24
 - 第一次喂奶 / 24
 - 新生宝宝脐部的护理 / 25
 - 新生宝宝的睡眠 / 26
 - 新生宝宝的哭声 / 26
 - 包裹新生宝宝 / 27
 - 怎样抱新生宝宝 / 27
 - 新生宝宝的大小便 / 28
 - 给新生宝宝洗澡 / 28
 - 给新生宝宝剃满月头 / 29
- 3 早产儿的特殊护理 / 29
 - 预防感染 / 30
 - 注意保暖 / 30



合理喂养 / 30

亲子交流 / 31

及时就医 / 31

(二)1~3个月宝宝的日常养护 / 32

1 生长发育 / 32

身体生长 / 32

感官发育 / 32

动作发育 / 33

情感发育 / 33

2 基本护理 / 34

宝宝的睡眠 / 34

给宝宝剪指甲 / 35

3 健康检查 / 36

(三)4~7个月宝宝的日常养护 / 37

1 生长发育 / 37

身体生长和动作发育 / 37

语言发育 / 38

认知发育 / 38

情感发育 / 39

2 基本护理 / 40

开始添加辅食 / 40

宝宝的睡眠 / 40

宝宝的牙齿 / 41

3 健康检查 / 41

(四)8~12个月宝宝的日常养护 / 43

1 生长发育 / 43

身体生长和动作发育 / 43

语言发育 / 43

认知发育 / 44

情感发育 / 44

2 基本护理 / 45

开始断奶 / 45

排便训练 / 45

3 健康检查 / 46

(五) 1~2岁宝宝的日常养护 / 47

1 生长发育 / 47

身体生长和动作发育 / 47

语言发育 / 48

认知发育 / 48

情感发育 / 48

社交能力发展 / 49

2 基本护理 / 49

帮宝宝学走路 / 49

给宝宝选餐具 / 50

让宝宝独立吃饭 / 51

给宝宝选衣物 / 51

给宝宝选鞋 / 51

给宝宝选玩具 / 52

3 健康检查 / 52

(六) 2~3岁宝宝的日常养护 / 54

1 生长发育 / 54

身体生长和动作发育 / 54

语言发育 / 55

认知发育 / 55

社交能力发展 / 55



2 基本护理 / 56

保护宝宝的牙齿 / 56

培养宝宝良好的饮食习惯 / 56

培养宝宝按时作息的习惯 / 57

培养宝宝良好的卫生习惯 / 57

入园前的准备 / 58

3 健康检查 / 58



Part 3 减少疾病困扰

(一) 常见问题 / 63

哭闹 / 63

依赖行为 / 64

厌食 / 65

挑食 / 66

发热 / 67

呕吐 / 68

新生儿生理性黄疸 / 69

紫绀 / 69

斜颈与偏头 / 70

(二) 常见疾病 / 72

1 传染性疾病 / 72

流行性脑脊髓膜炎(流脑) / 72

结核病 / 74

水痘 / 75

猩红热 / 75

麻疹 / 76

风疹 / 76

- 流行性腮腺炎 / 77
- 病毒性肝炎 / 79
- 狂犬病 / 80
- 2 新生儿疾病 / 82
 - 新生儿硬肿症 / 82
 - 脐炎 / 83
 - 新生儿结膜炎 / 83
 - 新生儿鹅口疮 / 84
 - 脐疝 / 84
 - 先天性巨结肠 / 85
 - 头颅血肿和先锋头 / 85
 - 喉软骨软化病 / 86
 - 睾丸下降不全 / 87
 - 先天愚型 / 88
 - 苯丙酮尿症 / 90
- 3 皮肤病 / 92
 - 湿疹 / 92
 - 药疹 / 92
 - 脓疱病 / 93
- 4 五官科疾病 / 95
 - 增殖体肥大 / 95
 - 急性化脓性中耳炎 / 96
 - 斜视与弱视 / 97
- 5 其他 / 98
 - 肥胖 / 98
 - 佝偻病与维生素 D 缺乏 / 101
 - 缺铁性贫血 / 102
 - 营养性大细胞性贫血 / 104
 - 婴幼儿腹泻 / 104



肺炎 / 106

肠套叠 / 107

先天性肥大性幽门狭窄 / 108

幼儿急疹 / 108

川崎病 / 109

(三)免疫与计划免疫 / 111

1 原理和方法 / 111

2 常用疫苗 / 113

卡介苗 / 113

乙肝疫苗 / 114

脊髓灰质炎疫苗 / 114

百白破三联疫苗 / 115

麻疹疫苗 / 115

流行性脑脊髓膜炎疫苗 / 116

流行性乙型脑炎疫苗 / 116

口服轮状病毒活疫苗 / 117

麻风腮三联疫苗 / 117

水痘疫苗 / 118

甲肝疫苗 / 118

23 价肺炎链球菌疫苗 / 119

流感疫苗 / 119

b 型流感嗜血杆菌疫苗 (Hib) / 120

3 预防接种中的反应问题 / 121

正常反应 / 121

异常反应 / 121



Part 4 宝宝安全与意外伤害防范

(一)给宝宝一个安全的环境 / 125

卧室的安全 / 125

客厅的安全 / 126

厨房的安全 / 127

卫生间的安全 / 128

楼梯、门的安全 / 128

花园的安全 / 129

宝宝与宠物 / 129

(二)意外伤害的防范与救护 / 131

1 家庭急救原则 / 131

一般救护原则 / 131

现场急救原则 / 132

2 常用家庭急救措施 / 133

常用伤口处理方法 / 133

常用止血方法 / 133

(三)宝宝常发生的意外事故 / 135

溺水 / 135

触电 / 135

坠落 / 136

摔伤和跌伤 / 137

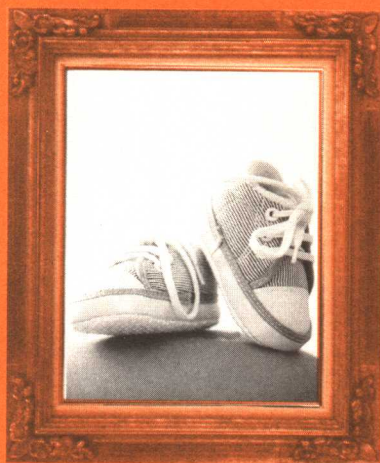
烫伤和烧伤 / 137

吞入异物 / 138

吞入毒物 / 139

异物进入 / 139

附录 宝宝健康大事记 / 141



给宝宝一个健康的开端

Part 1

你曾经无数次想象过未来宝宝的模样吧？你希望他是一个漂亮的宝宝：要有爸爸那样高高的鼻梁、黑黑的头发；妈妈那样大大的眼睛、白皙的皮肤……其实，你所关心的所有问题都是建立在宝宝健康的基础上的。

妈妈健康的身体是孕育宝宝的基础。那么，就先从妈妈做起，建立一个良好的开端，将不利于宝宝健康的因素统统排除，为宝宝的健康打下坚实的基础吧。



(一) 妈妈健康宝宝壮

准妈妈怀孕前后的身体状况将直接影响到宝宝的健康。准妈妈的“基础”打得牢，宝宝才会长得好。这里所说的“基础”，是指母体自身的健康状况，包括生理、心理两方面。准妈妈要预先做好一切准备，健康的宝宝才会如期降临到你的身边。



1 避免危险因素

◎ 小心遗传性疾病

你对遗传性疾病了解吗？你对遗传性疾病有足够的重视吗？你知道遗传性疾病所带来的危害吗？

在流产、早产、死亡的胎儿中，有相当一部分是患有严重的遗传性疾病的。一部分遗传性疾病患儿出生时就有明显的症状，如畸形、智力低下、器官残缺等，但也有部分要长到一定年龄时才表现出来。

所以，怀孕前你和丈夫一定要重视优生咨询和孕前检查，控制不良因素，预防胎儿发育缺陷，以达到优生的目的。

孕前预防措施的主要内容包括：

(1) 婚前预防：目前我国已取消强制婚检制度，许多年轻夫妇也就不再重视这一程序了。事实上，婚检有利于从源头上控制遗传性疾病的发生。通过婚前检查和婚前咨询，能全面了解双方的健康状况。另外，医生通过仔细询问病史，有无遗传性疾病、先天性疾病家族史等，可以



了解双方是否适合婚育。如是近亲应制止结婚，有严重遗传性疾病、重度智能低下的患者应劝阻结婚，有些疾病暂时不宜结婚，有些疾病患者应动员婚前绝育等。

(2) 孕前预防：优生优育，需要选择最佳的生育年龄，安排理想的受孕时刻。孕前除需要考虑准妈妈的年龄和健康因素外，一些不良环境因素也需要考虑，需要进行孕前咨询，以采取必要的措施。

(3) 孕期预防：孕期的预防措施主要是孕期咨询和产前检查。对多数准妈妈来说，妊娠、分娩是正常的过程，但也有部分准妈妈会发生异常，产前检查可以及时发现异常，及时进行干预。

◎ 远离有害环境

宝宝是否健康，除了取决于遗传因素外，还与环境因素有很大的关系。环境因素主要是人为因素。怀孕的前3个月是宝宝神经系统发育的关键期，因此，为了宝宝的健康，准妈妈应尽量避开各种不良的环境因素。

☆ 生活环境

(1) 噪声：怀孕期间应避免接触超过卫生标准（85～90分贝）的噪声。机器的隆隆声和震耳欲聋的音乐声不仅会使准妈妈烦躁不安，还会影响宝宝的健康。

(2) 微波炉：微波炉会产生强电磁波，准妈妈最好不要接触。

(3) 洗涤剂：由于洗涤剂中的化学成分有可能沾在衣物上，所以最好在清洗之后把衣物挂在通风的地方多晾一段时间。

(4) 化妆品：部分化妆品中含有致癌物质，在不了解其成分之前，准妈妈不要随便使用。

(5) 电脑：电脑周围有低频电磁场，孕早期长期使用电脑可影响胚胎发育，增加流产的危险性。

☆ 工作环境

为了母子的健康和安全，准妈妈应该暂时调离下列几种工作：

① 需要长时间站立的工作，孕7个月后最好换个岗位，如接待员、售货员等。

② 在震动的环境中作业或震动波及腹部的工作，如乘务员、公共汽