



Scientific



0~3岁宝宝



0-3
year-old
baby

指导专家/黄醒华 编著/张 凡

科学喂养

feeding

0~3岁宝宝是一个庞大而特殊的群体，科学实践表明：这一阶段的科学喂养对人一生的发展具有关键作用，不仅是宝宝身体发育的必需，而且语言、认知、交流等社会行为能力的形成也有赖于此。因此，避免婴幼儿喂养的不科学方法，是家长朋友们的当务之急。



中国人口出版社

Scientific

0-3岁宝宝科学喂养

指导专家/黄醒华 编著/张 凡

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁宝宝科学喂养/张凡编著. - 北京: 中国人口出版社, 2007. 1
ISBN 978-7-80202-370-3

I. 0… II. 张… III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 103430 号

0~3岁宝宝科学喂养

张凡 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
开 本 787×900 1/24
印 张 11.75 插 页 1
字 数 200 千字
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-370-3/R·537
定 价 38.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Contents

目录

第一篇 新生儿期

- 002 出生第 1 周
- 014 出生第 2 周
- 024 出生第 3 周
- 032 出生第 4 周
- 038 新生儿综述

第二篇 婴儿期养育 (2 ~ 12 个月)

- 040 第 2 个月
- 050 第 3 个月
- 060 第 4 个月
- 068 第 5 个月
- 076 孩子半岁
- 084 第 7 个月
- 092 第 8 个月
- 102 第 9 个月
- 110 第 10 个月
- 118 第 11 个月
- 124 宝宝满一岁



第三篇 幼儿期养育 (13 ~ 24 个月)

- 136 第 13 个月
- 142 第 14 个月
- 148 第 15 个月
- 154 第 16 个月
- 160 第 17 个月
- 168 第 18 个月
- 176 第 19 个月
- 182 第 20 个月
- 188 第 21 个月
- 196 第 22 个月
- 204 第 23 个月
- 210 孩子满两岁

第四篇 幼儿期养育 (25 ~ 36 个月)

- 218 第 25 ~ 27 个月
- 226 第 28 ~ 30 个月
- 236 第 31 ~ 33 个月
- 248 第 34 ~ 36 个月 (孩子满三岁)

附 录

- 260 送孩子上幼儿园



0-3岁

第一篇 新生儿期

宝宝科学喂养



出生第1周



养育知识

孩子在出生前，在母亲腹中是处于一种温暖、舒适、比较安全的环境之中，过着“寄生”生活。这时候母亲担负着胎儿成长的全部职责。

脐带是连接胎儿与母体的惟一纽带，也是胎儿的“生命带”，胎儿的营养供给、代谢物排泄等都通过脐带并借助于母体来完成。

孩子出生后，由于脐带被结扎剪断，宝宝体内各系统结构及功能会发生较大变化，营养供给、呼吸、排泄等生理功能，都必须由孩

子自己来独立完成。孩子的生活环境也发生重大变化。这些变化对新生儿来说都是严峻的考验。

因此，出生后的第一周、尤其是第一天，对新生儿来说最重要。随着日龄的增长，新生儿获得健康生活的可能性就越来越大。足月的健康新生儿，一般在出生后最初的两个星期内，就能适应出生后的生活。早产儿则需要更长的时间。

新生儿相关常识

从出生时候算起，生长到28天的宝宝被称作新生儿，既指满月前的宝宝，俗称“月月娃”。

出生时胎龄满37周~42周，初生体重在2500克以上的新生儿为正常足月儿。

在母体中怀孕不足37周但大于28周出生的新生儿，一般称作早产儿，也叫未成熟儿。

妊娠期满37周，体重不足2500克的新生儿，称足月小样儿，也叫低体重儿。

一般说来，新生儿的正常指标如下：

体重2500~4000克；身长47~53厘米；头围33~34厘米；坐高（颅顶到臀的距离）约33厘米；呼吸每分钟40~60次；心率每分钟140次左右。

如果宝宝是早产儿或低体重儿，也不要过度担心。遵照医生指导，科学地呵护满月之后，宝宝会逐步长成健壮婴儿。

宝宝出生后的头两天

宝宝在出生后的48小时里，要接受一系列检查，各医院的具体做法不同，但有一些例行检查，每家医院都要做。

● **产房里：**出生后的第一声啼哭，说明宝宝的肺部开始工作。产科医生会用器械清吸宝宝的嘴巴和鼻腔，清除残留在里面的黏液和羊水，确保鼻孔完全畅通地呼吸。接着，护士会用毯子把宝宝包起来放在妈妈身上，让亲子之间亲近一会儿。如果是剖宫产，护士会把宝宝抱起来给妈妈看。然后，宝宝被交给新爸爸。如果婴儿早产或出现呼吸困难，会立刻被送入新生儿特护病房，接受

检查。如果新生儿体重超过4000克，则要验血，因为过重的宝宝在出生后的几小时内，有可能出现低血糖。

● **剪脐带：**脐带通常在宝宝出生后几分钟内会被剪掉。医生一般用钳子钳住脐带，如果父亲被允许进产房，这一光荣的使命就会交给

父亲来完成。医生有可能从脐带里抽取血样以供稍后检验。如果父母们愿意把脐带血捐献给血库，操作过程也在此时进行。

● **检查：**出生后第1分钟和5分钟之后，新生儿需要分别接受一次评分，对新生儿的肤色、心率、反射应激性、肌张力及呼吸力等5项指标评分，以此检查新生儿是否适应从子宫到外部世界生活环境的转变。然后，护士会给宝宝称体重、量身长，并检查有没有疾病症状。

● **保护措施：**为防止感染，护士还会在新生儿的眼睛里抹上含有抗生素的药膏或药水。

接下来，护士会给宝宝垫上尿布，包裹起来。如果新妈妈愿意的话，这时候就可以给宝宝喂奶了，没有奶水也要抱宝宝，因为孩子刚刚来到这个世界，对周围的环境很警觉，新妈妈正好趁此机会和宝宝加深感情。



● **产后恢复病房：**大约30分钟后，护士会把宝宝放在温暖的婴儿推车里送入婴儿室。如果医院允许母婴同室，孩子会和新妈妈一起被送入产后恢复病房，继续接受检查。

● **护理：**护士会用听诊器检查婴儿的心脏和肺部，给宝宝测体温，检查是否有异常症状，如脊柱裂等，还会再次测量宝宝的身长、体重和头围，然后给宝宝洗一个温水澡。

● **体检：**出生后24小时之内，儿科医生会对宝宝进行检查。医生会把对宝宝的各种测量结果与怀孕晚期在医院测得的数据进行比较，验证是否吻合。接下来，医生会听宝宝的胸腔，检测心音；听一听宝宝的肚子，检查肠功能是否正常。

医生还要检查宝宝的眼睛和生殖器，还会检查孩子诸如颚裂、锁骨骨折、胎记、髋部脱臼等情况。然后，在征得父母的同意之后，护士会给宝宝打第一次防疫针，也就是乙肝疫苗。

经过一系列检查之后，宝宝就可以休息了。

各医院检查的项目会有所不同，所以在分娩之前，最好先问清楚要进行哪些特殊项目的检查。如果家族有某些病史，如新陈代谢功能紊乱等，可以事先和医生沟通，在宝宝出生之后进行有针对性的特殊检查。

喂养指导

母亲产后最初几天分泌的乳汁是初乳，呈黄色，有些发黏，是母亲为婴儿准备的最理想食物，让婴儿吃到初乳，不仅因为初乳的营养价值高，而且含有多种预防、抵抗疾病的抗体免疫物质，对保护婴儿健康起到重要作用。

初乳虽然不多，但与成熟乳相比较，初乳中含有丰富的蛋白质、脂溶性维生素和锌，还含有人体所需的各种酶类、抗氧化剂等。相对而言，初乳含乳糖、脂肪、水溶性维生素较少。初乳中的分泌型免疫球蛋白在婴儿未成熟的肠道表面，用来阻止细菌、病毒的附着。初乳还有促进脂类排泄作用，减少黄疸的发生。母乳喂养，可以使新生儿在出生后的一段时间内，具有较强的防感染能力。所以，初乳被人们誉为“第一次免疫”，新妈妈一定要抓住给孩子喂养初乳的机会。



关于初乳,一般有两种说法:一是指产后妈妈的第一次乳汁,这就是旧习俗嫌“不干净”的黄色奶水;另一种说法,是指产后第一次来乳直到半个月之内的母乳,这一段时间的母乳中所含的抗体及有利于新生儿免疫物质都高于替代乳品,而且属新生儿最易直接吸收的成分。不论两种说法的哪一种,都验证了世界卫生组织倡导的做法:母乳喂养好!

卫生保健

新生儿回家后,须细细检查

从医院产科刚刚接回来的新生儿,家长应该从头至脚做一次详细的全身检查,头部有没有肿包(头颅血肿),全身是否有畸形,四肢是否均能活动。

新生儿皮肤容易出现感染,最常见的是脓疱病,指出现小米粒至绿豆大小的疱疹,中间有透明液体或脓液。

新生儿皮肤柔软,如果面颊、四肢或躯干皮肤发硬,伴有全身发凉、体温不升,必须及时就医。

新生儿生后2~3天出现黄疸,约1周左右退净,属于正常情况。如果出生后24小时内出现黄疸,或者黄疸持续2周还未消退,均属不正常情况,应当找医生诊治。观察黄疸时,应当用手轻轻按压孩子的皮肤,看皮肤是否发黄。

另外,还应当观察尿和眼泪是否发黄、或染黄尿布、毛巾,注意大便是否发白(呈白墙土色),有上述情况均提示新生儿已出现黄疸。

新生儿呼吸较表浅、快而稍不规则,每分钟约40~44次。如果宝宝的呼吸明显不规则,次数明显加快或伴有鼻根部发青,鼻翼煽动等,则提示孩子有重大疾病。

新生儿出生后10~12小时开始排泄黑绿色胎便,3~4天以后慢慢排正常粪便,如果出生后24小时不排便或者3~4天后突然排泄膏药样黑便、鲜血便或稀水样粪便,则提示孩子可能有消化道畸形、出血或肠道感染,要及时就医。

新生儿出生后约6小时排尿,也有延迟到第二天排尿的,但是如果24小时内未排尿,则应引起注意。尿次数增多、每次尿量较多、伴有吃奶不好或有浮肿,也应当及时就医。



新生儿虽然睡眠时间多于清醒时间，但喂奶前一般清醒哭闹，吃奶较好。如果整天昏睡不醒，吃奶减少或拒食，都属于不正常表现。

正常新生儿

胎龄满37周至42周的婴儿，体重在2500克以上，通常约3000克左右，身长约50厘米上下，各器官功能已相当成熟的婴儿，属于正常新生儿。

正常新生儿出生后即会啼哭，哭声响亮，呼吸有规律，四肢活动有力，呈屈曲状态。具有维持生存的神经反射，当用手指或物体触及新生儿脸颊或嘴角时，孩子立即会把头转向碰触的一侧，张口寻找，医学上称觅食反射。

如果把手指放进新生儿嘴里，就会引起孩子的吸吮动作，称吸吮反射。

如果有突然的声响发生时，闭着眼睛的新生儿会立即睁眼或眨眼。

以上这些反应说明新生儿的视力、听力都正常。

初生婴儿的特有现象

刚出生的婴儿，会发生各种让年轻妈妈想像不到的现象。有些是正常的，不必担心。

● **四肢蜷曲**：新生儿出生后，常会有两小腿轻度弯曲，双足内翻，两臂轻度外转，四肢呈现屈曲状态。都属于正常现象，家长不必顾虑。这些现象与胎儿出生前在子宫内的位置有关，胎儿在母亲腹内都是头向胸、双手紧抱于胸前、腿曲起的姿势。出生后，会暂时保持着原有的胎儿体态，大多数孩子会在满月后消失，双足内翻3个月后会正常。如果肢体有较严重的反转现象，应当送往医院检查。

● **呼吸不规律**：新生儿的呼吸不仅浅表，而且不规律，会有快慢不均现象。主要是新生儿肋间肌较弱，加上鼻脸短，鼻咽部和气管狭



小，肺泡适应性差，呼吸主要靠膈肌的升降，所以新生儿以腹式呼吸为主。又因为胸廓运动较浅，新生儿每次的呼气与吸气的量都很少，不能满足机体对氧的需要。因此，宝宝的呼吸较快，一般每分钟呼吸为40~50次，属正常现象。孩子如有面色发紫及不安状况出现，应当及时找医生。

● **下巴抖动**：由于新生儿神经系统尚未发育完善，抑制功能较差，常会有下巴不自主的抖动。这不是病态，不必紧张。但如果伴有不正常的体温变化，则要考虑疾病因素。

日常起居

照顾新生儿

婴儿出生以后，因与母体内的情形完全不同，是在另外一种环境中成长。出生后一个月内的新生儿期，正是婴儿适应新环境的重要阶段，可能会遇到一些生理上的困难，需要给予特别照顾。

● **安静：**新生儿除了哺乳时间外，大部分时间都在睡眠，因此婴儿房间应该保持整洁和安静。但也无需刻意避免所有的声音，适当的声音刺激，婴儿会适应，也是听觉发展所必需。

● **保温：**新生儿体温调节的能力较差，应注意婴儿的保温，婴儿房间的温度宜保持 $25\sim 28^{\circ}\text{C}$ ，且要留心室内空气的流通。

● **衣服：**婴儿衣服的选择，应轻软、柔顺而不易褪色，避免使用易燃的尼龙材料为宜。棉织内衣没有刺激性，又容易吸汗，是最适合的衣服。衣服的形式须简单，太紧和太宽，都会妨碍婴儿的活动。



● **换尿布：**婴儿排泄大小便后，须马上换尿布，并用温水洗净屁股，再用棉巾轻轻拭干。

● **量体温：**由于新生儿的体温调节中枢尚未稳定，体温变化易受外界环境的影响，一般可以低至 36.1°C ，高至 37.7°C 。

给新生儿洗澡

每天要为婴儿洗澡，除提供给宝宝清洁和舒适外，可以借以观察孩子身体有无异常现象，如红疹、瘀斑、外伤等，还能增进亲子关系。

洗澡的时间，最好在喂奶前半小时或喂奶后1个小时，可以避免吐奶，选在一天中气温较高的时段（上午10点至下午2点左右为好），室内温度要暖和（ $26\sim 29^{\circ}\text{C}$ 左

右），水的温度要适当，先放冷水再放热水；洗澡的时间以5~10分钟为宜。

给新生儿洗澡要事先做好充分准备，水温一般在 $37\sim 38^{\circ}\text{C}$ 为宜，宝宝皮肤娇嫩且敏感，最好备一只温度计测水温，在没有温度计的条件下，以成年人的手背或腕内皮肤感受到不烫不凉为宜。兑好水后，把干净的包布、衣服、尿布依次摆放停当，再准备一条柔软宽大的浴布，以便于包裹洗完澡后的宝宝，防止受凉。

洗澡时，用左手托住宝宝的头，以拇指和食指（或无名指）把宝宝的双耳向前按住，使耳

轮向前，紧贴腮部，堵住耳孔（也可以用棉球塞住耳孔），防止洗澡水流入耳道引起中耳炎。成年人用左臂膀挟住宝宝身体，使宝宝脸朝上。然后用小毛巾依次洗头部，颈部，腋窝，胸部，两臂和手，洗完后再把宝宝翻过来，让孩子俯卧在成年人左臂上，头顶贴在成年人左胸前，用左手托住宝宝的右大腿，开始洗身体下部，从会阴向后洗腹股沟和臀部，最后洗下肢和脚。也可以把婴儿专用洗浴垫放在盆内，把宝宝放在垫子上，按上述顺序洗澡。然后，用事先准备好的浴巾逐一拭干全身。脐带未脱落前，要注意尽量避免浸湿脐部，洗完后，用75%的酒精棉球擦拭脐部消毒。洗澡后最好不要扑粉，以免堵塞毛孔，影响新陈代谢。处理完毕后，给宝宝换上干净尿布和衣服。

给新生儿洗澡动作要快，整个过程必须在5~10分钟内完成，以防宝宝暴露时间过长引起受凉。



要避免洗澡水进入耳朵，预防中耳炎，洗完后用清洁小棉棒清洁耳朵盖，不要把棉花棒插入耳鼻孔深处。

洗澡时，千万不要把婴儿单独留在浴缸中，以防发生意外。

爱睡觉的新生儿

大多数新生儿爱睡觉，只是在饿的时候才醒来吃奶，吃饱后又会继续睡。在出生后的一天当中，宝宝大约有20个小时都在睡觉。当然，孩子不是故意“偷懒”，而是醒不过来。

小宝宝的大脑还没有成熟，它们需要时间慢慢发育。所以，要尊重孩子的发展规律和需要，不要过多地打扰新生儿，让宝宝好好地睡。需要做的是，当宝宝醒来后，用妈妈温柔的拥抱、充满母爱的抚摸和美味的乳汁供给孩子。在宝宝吃饱乳汁后有兴致的时候，帮助运动运动小手小脚。时间要短一些，孩子很快就会累，而且

不喜欢太累。

有些孩子特别爱睡，吃奶的时候也在睡，这时妈妈可以轻轻的摇动乳头，抚摸孩子的小手，捏一捏小鼻子，暂时唤醒宝宝，让孩子“打起精神”来吃奶。这样，过一两周以后，孩子就能自己“觉醒”了。

新生儿睡眠特点

新生儿期，是指从宝宝刚出生到生后28天这一段时间。新生儿的

大脑皮层兴奋性低，外界的声音、光线刺激，对新生儿来说都属于过强，持续和重复的刺激，会使宝宝非常易于疲劳，致使皮层兴奋性更加低下而进入睡眠状态。

在新生儿期，宝宝除饿了要吃奶才醒来，哭闹一会儿之外，几乎所有的时间都在睡眠。以后随着大脑皮层的发育，孩子睡眠时间逐渐缩短。

睡眠，可以使宝宝的大脑皮层得到休息而恢复功能，对孩子健康十分必要。一般新生儿一昼夜的睡眠时间为18~20个小时。



按照新生儿觉醒和睡眠的不同程度，可以分为6种意识状态：两种睡眠状态——安静睡眠（深睡）和活动睡眠（浅睡）；三种觉醒状态——安静觉醒、活动觉醒和哭闹；另一种是介于睡眠和醒之间的过渡形式，即瞌睡状态。

● **安静睡眠状态**：宝宝的面部肌肉放松，双眼闭合。全身除了偶尔的惊跳和极轻微的嘴唇动作以外，没有其他的活动，呼吸很均匀，处于完全休息状态。

● **活动睡眠状态**：眼睛通常闭合，偶然短暂地睁一下，眼睑有时会颤动，经常可见到眼球在眼睑下快速运动。呼吸不规则，比安静睡眠时稍快。手臂、腿和整个身体偶尔有一些活动。脸上常会显出可笑的表情，如做怪相、微笑和皱眉。有时会出现吸吮动作或咀嚼运动。在觉醒前，新生儿通常处在这种活动睡眠状态中。

以上两种睡眠状态，约各占新生儿睡眠时间的一半。

● **瞌睡状态**：通常发生在刚醒后或入睡前。眼睛半睁半闭，眼睑出现闪动，眼闭合前眼球可能向上滚动。目光变呆滞，反应迟钝。有时微笑、皱眉或噘起嘴唇。常会伴有轻度惊跳。当宝宝处于这种睡眠状态时，要尽量保证孩子安静地睡觉，千万不要因为孩子的一些小动作、小表情而误以为“宝宝醒了”，“需要喂奶了”而打扰孩子的睡眠。

早教点滴

过去，人们曾经认为新生儿没有视力，只会睡、哭、吃奶。现在已经认识到，新生儿从一出生起，已经具备了一定的认识世界的能力，宝宝在觉醒时，不仅会看东西，还会用眼和成年人交流感情。



新生儿刚生下来，就有一段安静的觉醒时间，平均约40分钟左右。这时，宝宝会注视父母的脸，专心地听人说话。如果父母仔细端详新生的宝宝，会注意到，在这种状态下的小宝贝很少活动，好像把全部精力灌注到看和听上面了。

这种安静觉醒状态时间很短，出生后第一周内约占全天时间的1/10。常会在宝宝吃奶后一小时左右看到。小宝宝会把眼睛睁得很大，明亮发光，很少活动，很安静。宝宝很机敏，喜欢看东西，特别是圆形、有鲜艳颜色的东西，如红球或有鲜明对比条纹的图片，还喜欢看人脸。父母的眼睛是特别能吸引新生儿注视的目标。当新生儿在注视妈妈时，如果把头向一侧慢慢移动，但仍然面对着宝宝的脸，这时孩子会慢慢移动眼，随后转动头部追随妈妈运动的方向。除水平方向外，宝宝还能从垂直方向追随着妈妈的脸。

过去认为新生儿不会看的原因之一，是不了解新生儿近视的特点。宝宝看东西的最佳距离约20厘米，相当于抱宝宝喂奶时，妈妈的脸和宝宝脸之间的距离。

新生儿不但能看，而且还能记住所看的东西。如果在床头挂一件玩具，开始宝宝看的时间长，以后看的时间逐渐缩短。如果给孩子换一样新东西，宝宝又会重新表现出兴趣，重新注视新物品。

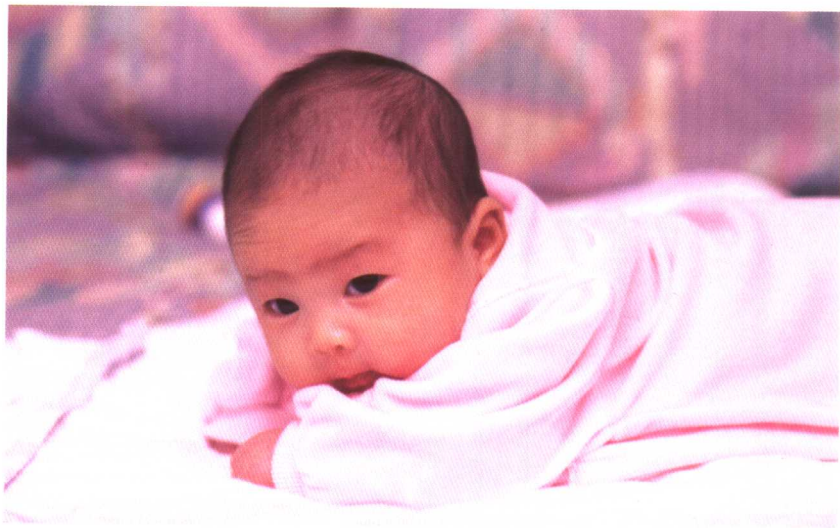
更有趣的是，新生儿还能认出妈妈脸上的变化。如果妈妈带上口

罩，宝宝就会频繁地看妈妈的脸，吃奶也会减少，还会表现出不安定、心神不宁。

现代医学证明，新生儿有惊奇的行为能力，有神秘多变的心灵世界。从新生儿起通过视、听、触觉给宝宝以亲情的爱抚，有培养孩子良好情绪的作用，促进心理健康发育。

新生儿的乳妈妈应该这样做

● **多和宝宝对视：**眼睛是心灵的窗户，宝宝的大脑有上千亿的神经细胞，渴望从“窗户”进入信



息。宝宝最喜欢看妈妈的脸，被母亲多加关注的孩子安静、爱笑，能为形成好的性格打下基础。

● **多和宝宝说话：**宝宝的耳朵是第二个心灵的窗户。宝宝醒来时，妈妈可以在宝宝的耳边轻轻呼唤宝宝的名字，温柔地说话，如“宝宝饿了吗？妈妈给宝宝喂奶”，“宝宝尿了，妈妈给宝宝换尿布”……等等。听到妈妈柔和的声音，宝宝会把头转向妈妈，脸上露出舒畅和安详的神态，是对妈妈声音的回报。经常听到妈妈亲切的声音，会使宝宝感到安全、宁静，为日后良好的心境打下基础。

● **多温柔抚摩：**皮肤是最大的体表感觉器官，是大脑的外感受器。给孩子温柔的抚摩，会使关爱感通过爸爸妈妈的手传递到孩子的身体、大脑。这种抚摩能滋养宝宝的皮肤，在大脑中产生安全、甜蜜的信息刺激，对宝宝智力及健康的心理发育起催化作用。常常被妈妈抚摩及拥抱的孩子，一般会性格温和安静。

红·绿·灯

● **护理脐带防感染：**脐带是胎儿从母体吸取营养排泄代谢物的通道。宝宝出生以后，脐带失去了保留意义，因此，脐带逐渐会从根部脱落。从新生儿出生剪断脐带，到脐带从根部脱落，大约需一周左右时间，脱落后几天能完全长合。

新生儿的脐带在长出痂、从根部脱落之前，一定要保持清洁。给宝宝裹尿布时，注意不要包住断脐处；要经常检查包敷脐带处的纱布，如发现被大小便污染，则随时更换。另外，脐带一定要保持清洁干燥，大部分一周后会自

行脱落，有些可能略迟些，不要用手去剥它。如果时间太长脐带不脱落，或断脐处有红肿、渗液、臭味等异常情况，应找医护人员处理。

宝宝出生后24小时即可打开脐上的消毒纱布，若无感染，以后可不用纱布覆盖，以促使脐带更快干燥脱落。

纱布打开后，可用95%~99%的酒精棉球轻轻擦洗脐根部及周围皮肤，以后每次洗完澡，均应擦洗1次，以利脐结端干燥。

