

吉林科学技术出版社

郑东旖◎著

清华大学第一附属医院



搜狐母婴
baobao.sohu.com
推荐阅读

郑东旖



百万家长信赖的儿童保健医耗时3年倾力撰写



育儿经

· 修订版 ·

郑东旖 育儿经

清华大学第一附属医院
郑东旖◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

郑东旖育儿经 / 郑东旖著. — 修订本. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5384-8065-8

I. ①郑… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 195139 号

郑东旖 育儿经 (修订本)

著 郑东旖
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 解春谊
模 特 于德宁 姜凯添 迟轶轩 陈豫璇 张卓尔 李佳殷
田昊雨 景书笛 图鹏琪 孙靖航 魏安然 李子坤
小 宇 邵巾轩 八 斤 陈祉妤 刘婧琪

封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 500千字
印 张 28
印 数 1—5400册
版 次 2016年7月第2版
印 次 2016年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8065-8
定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

第一章 新生儿期

新生儿的概念 · 24

新生儿的分类 · 24

新生儿阿普加评分 · 26

新生儿体格标准 · 27

身体发育状况 · 27

新生儿生理特点 · 29

呼吸特点 · 29

睡眠特点 · 29

排泄特点 · 30

体温特点 · 30

血液循环 · 30

体态特点 · 31

新生儿主要指标测量方法 · 32

体重 · 32

身长测量法 · 32

胸围测量法 · 32

头围测量法 · 32

前囟测量法 · 32

新生儿生长发育规律 · 33

体重发育规律 · 33

身高发育规律 · 34

头围发育规律 · 34

囟门发育规律 · 34

新生儿特有生理现象 · 35

溢乳 · 35

胎记 · 36

生理性黄疸与病理性黄疸 · 37

生理性体重降低 · 38

鹅口疮 · 38

鼻尖上的小丘疹 · 38

皮肤红斑 · 38

四肢屈曲 · 39

先锋头 · 39

头颅血肿 · 39

假月经和白带 · 39

出汗 · 40

挣劲 · 40

打嗝 · 40

肠绞痛 · 41

新生儿的先天反射 · 42

觅食、吮吸和吞咽反射 · 42

握持反射 · 42

紧抱反射 · 43

行走反射 · 43

爬行反射 · 43

新生儿的喂养方法 · 44

坚持母乳喂养 · 44

母乳喂养的正确方法 · 47

母乳喂养的注意事项 · 50

防止宝宝吐奶的方法 · 51

人工喂养 · 51

新生儿护理要点 · 62

如何抱新生儿 · 62

每天给新生儿洗澡 · 63

给新生儿穿衣裤的步骤 · 64

给新生儿挑选合适的内衣 · 65

传统尿布的选择与更换 · 65

新生儿护肤品选择 · 66

新生儿纸尿裤的更换 · 67



新生儿能力 · 68

身体活动能力 · 68

视觉能力 · 69

听觉能力 · 69

语言能力 · 70

味觉和嗅觉能力 · 70

社交能力 · 70

新生儿护理常见问题 · 71

安抚哭闹的新生儿 · 71

新生儿有眼屎怎么办 · 72

新生儿大便怎样才算正常 · 72

新生儿有些问题不是问题 · 73

民间育儿习俗勘误 · 74

不能见光 · 74

怕冷不怕热 · 74

睡硬枕头 · 75

夏天不能开空调 · 75

蜡烛包睡得稳 · 75

挤乳头 · 76

晚上睡觉不能关灯 · 76

擦马牙 · 76

怕声响，易惊吓 · 76



新手妈妈喂养的生活常识 · 77

母乳喂养的常见问题 · 77

哺乳期妈妈应注意的要点 · 78

如何给新生儿做抚触 · 80

选择抚触的时间 · 80

抚触的内容 · 80

开始前的准备 · 81

抚触的具体步骤 · 81

疫苗接种 · 88

重视接种疫苗 · 88

新生儿需要接种的疫苗 · 88

2

第二章 1月龄的宝宝

满月宝宝特点 · 90

宝宝发育特点 · 90

身体发育标准 · 90

满月宝宝生长发育 · 91

排尿 · 91

睡眠 · 91

满月宝宝喂养方法 · 92

这个时期宝宝主要需要的营养 · 92

如何喂养本月宝宝 · 92

夜里喂奶应注意什么 · 93

妈妈奶水不够宝宝吃怎么办 · 93



如何护理满月宝宝 · 95

怎样让宝宝的头发茁壮成长 · 95

不要给宝宝剃满月头 · 95

给宝宝选择什么样的洗发液 · 95

如何给宝宝洗头 · 96

保暖护理 · 97

要注意观察宝宝的排便需求 · 97

如何判断宝宝穿衣量 · 98

睡眠护理 · 98

抱或背宝宝 · 99

本月宝宝的健康呵护 · 100

需要接种疫苗 · 100

宝宝夜啼怎么回事 · 100

宝宝感冒了怎么办 · 101

怎样给宝宝喂药 · 101

宝宝鼻子不通气怎么办 · 102

如何预防宝宝尿布疹 · 102

本月宝宝的能力 · 103

宝宝运动能力的发展 · 103

培养宝宝的语言能力 · 106

3

第二章

2月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 108

宝宝发育特点 · 108

身体发育标准 · 108

生长发育标准 · 109

宝宝能力发展与训练 · 110

翻身及其他动作训练 · 110

宝宝认知及感觉智能训练 · 112

交往能力与生活习惯训练 · 114

宝宝音乐智能培养与训练 · 116

为宝宝选购合适的玩具 · 118

本月宝宝喂养方法 · 120

这个时期宝宝主要需要的营养 · 120

怎样喂养本月的宝宝 · 120

如何冲泡奶粉 · 121

乳腺堵塞如何哺乳 · 121

乳头疼痛如何哺乳 · 122

宝宝吃配方奶粉大便干怎么办 · 122



其他常见的生活护理要点 · 123

宝宝流口水的处理 · 123

脚的保暖很重要 · 123

宝宝衣物如何清洗 · 124

本月宝宝的健康呵护 · 125

宝宝脐疝的治疗与护理 · 125

宝宝脸色差怎么办 · 125

4

第四章 3月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 128

宝宝发育特点 · 128

身体发育标准 · 128

生长发育标准 · 129

本月宝宝能力发展 · 130

宝宝的肢体运动与动作训练 · 130

宝宝的语言能力训练 · 133

宝宝视觉与听觉训练 · 134

宝宝的社交与认知能力培养 · 135

宝宝的智能成长与教育 · 136

亲子智能游戏大开发 · 138

本月宝宝喂养方法 · 141

这个时期宝宝主要需要的营养 · 141

怎样喂养本月的宝宝 · 141

如何给宝宝喝水 · 142

宝宝发育需要铁元素 · 142

其他常见的生活护理要点 · 143

给宝宝拍照时不要用闪光灯 · 143

如何抱这个阶段的宝宝 · 143

抱、放宝宝要小心受伤 · 143

宝宝安全座椅选购指南 · 144

本月宝宝的健康呵护 · 145

宝宝急性中耳炎的治疗与护理 · 145

流鼻涕、鼻塞 · 146





5

第五章 4月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 148

宝宝发育特点 · 148

身体发育标准 · 148

生长发育标准 · 149

本月宝宝能力 · 150

本月宝宝智能开发与教育 · 150

语言、听觉与视觉训练 · 154

认知能力训练与社会交往 · 158

健身体操训练与音乐培养 · 159

激发宝宝脑潜能的游戏 · 161

本月宝宝喂养方法 · 162

这个时期宝宝主要需要的营养 · 162

添加辅食需要耐心 · 162

怎样喂养本月的宝宝 · 163

添加辅食的方法 · 164

泥糊状辅食的制作工具 · 165

辅食添加初期 · 166

换乳开始的信号 · 166

可以添加辅食的一些表现 · 167

添加初期辅食的原则、方法 · 168

初期辅食食材 · 170

常用食物的黏稠度 · 173



其他常见的生活护理要点 · 174

- 抱、放宝宝要小心受伤 · 174
- 呵护好宝宝的情绪 · 174
- 清理宝宝鼻腔 · 175
- 给宝宝剪指甲 · 175
- 外出 · 175
- 适合这个阶段宝宝的玩具 · 176
- 给宝宝安全的环境 · 176

本月宝宝的健康呵护 · 177

- 肠套叠的救治与护理 · 177
- 宝宝肺炎的护理 · 178
- 宝宝贫血的预防 · 178

6

第六章 5月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 180

- 宝宝发育特点 · 180
- 身体发育标准 · 180
- 生长发育标准 · 181

本月宝宝能力 · 182

- 训练宝宝“坐”及模仿动作训练 · 182
- 培养宝宝语言与感触能力 · 184
- 培养宝宝认知能力 · 186
- 宝宝情感表达与生活行为 · 188
- 宝宝启蒙教育与记忆力培养 · 191
- 适合5个月宝宝的儿歌与玩具 · 193



本月宝宝喂养方法 · 195

这个时期宝宝主要需要的营养 · 195

宝宝的饮食禁忌 · 196

重视宝宝的咀嚼训练 · 197

外出时的辅食准备 · 198

本月宝宝食谱 · 199

其他常见的生活护理要点 · 201

宝宝用品 · 201

宝宝流口水怎么办 · 202

宝宝睡觉不踏实怎么办 · 202

本月宝宝健康呵护 · 204

哪些宝宝容易缺锌 · 204

如何给宝宝补锌 · 204

宝宝缺钙的外在表现 · 205

宝宝如何补钙 · 206

7

第七章 6月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 208

宝宝发育特点 · 208

身体发育标准 · 208

生长发育标准 · 208

本月宝宝能力 · 209

宝宝的体态语言及动作训练 · 209

宝宝的认知与社交能力训练 · 213

语言与视、听觉能力训练 · 216

训练宝宝规律的生活行为 · 218

宝宝益智游戏训练 · 219

本月宝宝喂养方法 · 220

这个时期宝宝主要需要的营养 · 220

怎样喂养本月的宝宝 · 220

宝宝偏食怎么办 · 221

影响宝宝智力的食物 · 221

提高宝宝免疫力的食物 · 222



辅食添加中期 · 223

添加中期辅食的信号 · 223

中期辅食添加 · 224

中期辅食食材 · 226

一眼分辨的常用食物的黏度 · 228

中期辅食中粥的煮法 · 229

本月宝宝护理要点 · 230

选鞋 · 230

生活环境 · 231

要高度注意宝宝的安全 · 231

本月宝宝健康呵护 · 232

预防宝宝长痱子 · 232

长痱子居家护理 · 232

便秘的预防与护理 · 233

如何预防宝宝晒伤 · 233

晒伤的居家护理 · 234

预防被蚊虫叮咬 · 234

叮咬后的居家护理 · 234



第八章 7月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 236

宝宝发育特点 · 236

身体发育标准 · 236

生长发育标准 · 237

本月宝宝能力 · 238

爬出一个健康的宝宝 · 238

宝宝动作智能大训练 · 241

培养宝宝的语言及视听能力 · 242

宝宝认知与社交行为开发 · 244

培养宝宝良好的生活行为 · 246

本月宝宝喂养方法 · 249

这个时期宝宝主要需要的营养 · 249

怎样喂养本月的宝宝 · 249

宝宝长牙需哪些营养素 · 250

训练宝宝自己吃饭 · 251

本月宝宝护理要点 · 252

不要让宝宝的活动量过大 · 252

让宝宝拥有良好情绪 · 252

为宝宝创造安全自由的空间 · 253

宝宝玩具的清洗 · 253

夏天宝宝出汗多怎么办 · 254

本月宝宝健康呵护 · 255

急性肠炎的预防和护理 · 255

不要给宝宝掏耳朵 · 255

观察宝宝说话是否“大舌头” · 256

第九章 8月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 258

宝宝发育特点 · 258

身体发育标准 · 258

生长发育标准 · 259

能力增长与潜能开发 · 260

宝宝“识五官”及认知能力 · 260

宝宝成长的动作智能训练 · 262

训练宝宝的语言及视觉能力 · 264

培养宝宝的交往能力 · 267

宝宝个性教育与智力开发 · 269

本月宝宝喂养方法 · 271

这个时期宝宝主要需要的营养 · 271

怎样喂养本月的宝宝 · 271

宝宝的饮食离不开水果 · 272

宝宝饮食禁忌 · 272

这些蔬果是预防宝宝疾病的高手 · 273



中期辅食食谱 · 275

本月宝宝护理要点 · 277

给宝宝剪指甲5要点 · 277

排便护理 · 278

睡眠护理 · 278

本月宝宝健康呵护 · 279

不能自取鼻腔异物 · 279

触电的紧急处理 · 279

不可盲目为长牙晚的宝宝补钙 · 280

带宝宝外出时的注意事项 · 280

第十章 9月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 282

宝宝发育特点 · 282

身体发育标准 · 282

生长发育标准 · 283

本月宝宝能力 · 284

宝宝站立及运动训练 · 284

宝宝语言及感官训练 · 287

认知教育与生活行为 · 290

宝宝的情绪与社交能力培养 · 293

宝宝智能开发小游戏 · 294

本月宝宝喂养方法 · 296

怎样喂养本月的宝宝 · 296

如何给宝宝挑水果 · 297

辅食添加后期 · 298

添加后期辅食的信号 · 298

后期辅食添加 · 299

一眼分辨的常用食物的黏度 · 301

后期辅食食材 · 301

本月宝宝护理要点 · 303

为不同年龄宝宝选购合适的积木 · 303

培养宝宝良好的睡眠习惯 · 304

宝宝爱吮手指怎么办 · 304

穿衣护理 · 304

本月宝宝健康呵护 · 305

小心宝宝过敏 · 305

学步期不可忽视的安全措施 · 306



10月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 308

宝宝发育特点 · 308

身体发育标准 · 308

生长发育标准 · 309

能力增长与潜能开发 · 310

鼓励宝宝迈出第一步 · 310

宝宝运动智能训练游戏 · 316

宝宝牙牙学语与视听觉训练 · 318

宝宝认知与社交能力训练 · 321

情绪个性与生活习惯培养 · 323

启蒙教育与智能开发小游戏 · 325

本月宝宝喂养 · 327

这个时期宝宝主要需要的营养 · 327

怎样喂养本月的宝宝 · 327

注意钙和磷的补充 · 328

合理给宝宝吃点心 · 328

养成良好的进餐习惯 · 328

本月宝宝护理要点 · 329

做好宝宝的情绪护理 · 329

外出 · 330

本月宝宝健康呵护 · 331

小心宝宝睡觉的另类声音 · 331

误服药物后的应急处理 · 332



第十二章 11月龄的宝宝

本月宝宝特点 · 334

宝宝发育特点 · 334

身体发育标准 · 334

生长发育标准 · 335

本月宝宝能力 · 336

宝宝阅读识字教育训练 · 336

宝宝运动智能开发训练 · 338

宝宝语言及视听能力开发 · 342

宝宝认知与社交能力培养 · 345

宝宝心理健康与生活自理训练 · 347

宝宝的益智玩具 · 350

本月宝宝喂养 · 352

这个时期宝宝主要需要的营养 · 352

怎样喂养本月的宝宝 · 352

多给宝宝吃一些天然食物 · 352

宝宝饮食禁忌 · 353



本月宝宝健康呵护 · 354

留心宝宝的睡态信号 · 354

7招应对宝宝厌食 · 355

破伤风的防治护理 · 356

本月宝宝护理要点 · 357

宝宝学走时间表 · 357

不同阶段的牙刷 · 358

给宝宝喂药不再犯难 · 358

后期辅食食谱 · 359