

500专家 助您育儿

优育篇

500 ZHUANJIA ZHUNIN YUER

名誉主编 ◎ 中国工程院院士 胡亚美
主 编 ◎ 孙燕丽



◎ 江苏省人口和计划生育委员会、江苏省老科技工作者协会、江苏省妇女联合会联合打造

☆ 全国率先建立的公益性社会服务援助平台

优生优育优教
科普丛书



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

500ZHUANJIA ZHUNIN YUER

500专家 助您育儿

优生篇



名誉主编

中国工程院院士 胡亚美

主审

孙燕丽



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

500 专家助您育儿. 优育篇/ 孙燕丽主著. —北京: 中国人口出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5101-1627-8

I. ①5… II. ①孙… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识②优生优育—基本知识 IV. ①TS976.31②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 059114 号

500 专家助您育儿·优育篇

出版发行	中国人口出版社
印 刷	核工业南京建设集团有限公司华宁彩色印刷厂
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	8.75
字 数	280 千
版 次	2013 年 3 月第 1 版
印 次	2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1627-8
定 价	26.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
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

500 专家助您育儿

编委会名誉主任：陈焕友

主任：张品华

副主任：胡亚美 孙燕丽 张京霞 姬桂玲
钱协寅 周德藩 唐维新 宋郑还
韩明祥 徐 良

主 编：孙燕丽

执行主编：徐东红 朱加龙

副主编：何 青 丁小平 李晓英 苗 宁

专家指导委员会

主任委员：胡亚美（院士）

副主任委员：冯 端（院士） 阮长耿（院士）

贲 德（院士） 李鸿志（院士）

保 彬（教授） 马剑平（教授）

唐洪丽（教授、主任医师）

李晓南（教授、主任医师）

甘卫华（教授、主任医师）

孙桂菊（教授）

邓静云（教授、主任医师）

吴中匡（教授、主任医师）

秦 锐（教授、主任医师）

周德藩（国家督学） 孙轶秋（主任医师）

曲新陵（幼教专家） 盘海鹰（副教授）

陆娴敏（幼教专家） 扈 鸣（幼教专家）

赵寄石（教授） 金立波（幼儿心理专家）

卢乐珍（教授） 徐文怀（研究员）

前 言

提高出生人口素质，事关千家万户的幸福，事关国家和民族的未来。近年来，江苏每年有 70 万名妇女怀孕生育，养育一个健康、聪明的好宝宝是每个家庭的共同期待。多年来，省人口计生委着力推进优生优育优教“三优”工程，于 2006 年起联合省老年科技工作者协会、省妇联，组织了全省 35 家高等院校、医疗机构的 500 余名育儿专家，共同构建了江苏省“科学育儿社会服务援助系统”，依托专家团队开发了《科学育儿》报、《科学育儿》广播栏目、“母婴宝”彩信平台等系列产品，受到了广大家长和专业工作者的好评。

2009 年，江苏省“科学育儿社会服务援助系统”编辑的“三优”知识科普丛书首卷《500 专家助您育儿——优生篇》出版，受到读者青睐。历时 4 年后，再次推出姊妹篇《优生篇》、《优教篇》，供广大婴幼儿家庭参考使用。这套丛书汇集了专家团队的经验智慧，展示了“科学育儿社会服务援助系统”的科普成果，内容丰富，益趣兼备，希望能够成为婴幼儿家长科学育儿的好帮手，成为专业工作者科学普及的好教材。

“三优”知识科普丛书的编辑出版，先后得到了各级党政领导和专家的支持：中国工程院院士、中国老科技工作者协会会长，全国政协第七、八、九届副主席钱正英，十届全国人大常委会副委员长顾秀莲，第九届、十届全国政协副主席张思卿，原江苏省委书 记陈焕友，江苏省政协主席张连珍，全国著名小儿内科专家、中国工程院院士胡亚美等领导和专家分别给予丛书编撰工作以关



500专家助您育儿 *****

心指导。丛书的字里行间，凝聚着编辑汪蓓蕾、朱丽枫、耿霞、马美茹、夏晶、石月华、桑海霞的辛勤付出，南京半岛摄影提供了多彩的摄影作品，在此一并表示衷心感谢！

科学育儿之路，我们与您同行！

编 者

2013 年 3 月

孩子，希望的起跑线

舒味

21 世纪，是世界科学技术发展更加迅猛的一个世纪。

21 世纪，将是中华文明复兴和崛起的一个世纪：到 21 世纪中叶，我国将全面实现现代化，达到中等发达国家水平。

面对 21 世纪的日新月异和世界更加激烈的科学技术竞争，每个立志于强国的人都会思考：我们今天该从何做起？

一部人类文明的发展史已经告诉我们，每个真正强大的民族，总是想用先进的科学文化引领，总是在为长远的持续发展筹谋，总是会从未来的一代新人入手，创造出能够引领民族走在世界前列的一个又一个新的起跑线。

赢在起跑线，是世界一切先进发达国家的不宣之秘，也是中国所有志士仁人的强国之求。一百多年前，两湖总督张之洞，在武昌敦促湖北巡抚端方，开办湖北幼稚园，开启了中国幼儿公开教育的先河，迈出了中国人赢在起跑线的梦想一步。百十年来，无数有志于此的人们，前仆后继，奋斗终生，同样做出了不懈的努力与探索。当前，国运昌盛，百舸争流，建设创新型国家的号角已经吹响，中华民族全面复兴的航船已经扬帆，赢取下一代的起跑线已非梦想，更为可能。

从现在起到 21 世纪中叶，还有三十多年的时间，倘若国人都能运用先进的科学理念和方法，去关注、孕育、培养一代新人，那么，就将能为中华民族在 21 世纪中叶的全面复兴和崛起，赢得下一个起跑线。

从年轻的伴侣走进婚姻殿堂起，从新生儿的孕育与落地始，



500专家助您育儿 *****

《科学育儿》提供先进、科学、实用的方法与理念，提供全方位的服务与指导，期盼能帮助每一个家庭从零岁开始，培育体质健壮、智力健全、情感健康的孩子。这是造福于每个家庭，有利于国家和民族的善举，很值得称道。

孩子，家庭、社会、民族的希望；

孩子，希望的起跑线。

（钱正英，中国工程院院士、中国老科技工作者协会会长，全国政协第七、八、九届副主席）

科学育儿 利国利家

张连珍

《科学育儿》报正式与大家见面了！

《科学育儿》报是一份面向孕产妇，促进优生优育的公益性科普刊物，是我省科学育儿社会服务援助系统中的一个平面媒体。它与“科学育儿”网站、专家热线、俱乐部等公益服务平台同步启动，是一件造福妇女、儿童、家庭和社会的好事。

孕育健康聪颖的孩子，是每一个家庭和妇女的希望，也是关系社会和谐乃至民族兴旺的大事。随着医疗卫生事业的快速发展，我省孕产妇和新生儿的生命健康得到了坚实保障，但科学孕育的状况还很不平衡，特别是在偏僻地区、弱势群体一些家庭妇女中，科学孕育知识的普及工作还未跟上去。宣传科学孕育知识，传播优生优育资讯，引导年轻父母科学育儿，既是提高人口素质的长远大计，也是满足人民群众现实需求的紧迫任务。

科学育儿社会服务援助系统，正是为适应这一需求而构建的公益性服务平台。这个系统由江苏省人口计生委指导、以省内一流的育儿专家团队为依托，以全省每年50多万孕产妇为服务对象，通过报刊、电视、网络等传播和互动渠道，提供从孕前到产后以及0~3岁婴幼儿健康成长的指导服务，特别是对弱势群体家庭提供援助服务，陪伴孕产妇度过怀孕、生产的关键期，陪伴孩子走过健康成长的关键期。这是广大人口计生干部、各级妇联组织的爱心行动，是一项充满光明和希望的公益事业。

全社会都应该一起来关心和支持这项事业，共同为我省千万



500专家助您育儿 *****

个家庭的幸福富裕，为中华民族的伟大复兴，培育培养体质健壮、智力健全、心理健康的下一代。

科学育儿，利国利家！

祝愿《科学育儿》报茁壮成长！

（张连珍 江苏省政协主席 本文系作者任中共江苏省委副书记时为《科学育儿》报撰写的代发刊词）

传播科学孕育知识
培养健康、聪明、可
爱的好孩子

顾秀莲
二〇〇六年
六月十四日

十届全国人大常委会顾秀莲副委员长题词

崇尚科学构建和
谐提高中华民族
新一代的整体素
质

丙戌年夏
张思卿



第九届、十届全国政协副主席张思卿题词

科学育兒

陳煥友



二〇〇六年八月

原江苏省委书记、省人大常委会主任陈煥友同志题词

科学育儿
利国利民

胡亚美
二〇〇七
五月廿一日



全国著名儿童内科专家、中国工程院院士
胡亚美视察科学育儿社会服务援助系统并题词

第 1 篇

婴儿期

(28 天~1 岁)





500专家助您育儿 *****





成长发育指标



1 宝宝度过新生儿期有哪些特征？

此时的宝宝，皮肤的皱褶没有了，也白嫩了，肩和臀部显得较狭小，胸部、肚子呈现圆鼓状，胳膊、小腿也变得圆润了，而且总是喜欢呈屈曲状态，两只小手握着拳。所有这一切都表明，你的小宝宝已经平安地度过了新生儿期。

2 宝宝睡眠时间有多长？

2个月宝宝每天的睡眠，不会像新生儿期那样睡得时间长，每天睡眠时间18~20个小时。一般来说，宝宝的睡眠是有规律的：白天喂奶后会醒一段时间，日间平均要睡4~5次，每次1.5~2个小时。夜间睡眠时间会相对延长一些，大约要睡10个小时。

3 宝宝的囟门有多大？

宝宝的囟门分为前囟和后囟。前囟门位于宝宝头顶的前部，

