



0~12个月婴儿

健康养育

0~12GEYUE YING'ER
JIANKANG YANGYU ZHINAN

刘纪平 编著

指南





0~12个月婴儿 健康养育指南

0~12GEYUE YING'ER
JIANKANG YANGYU ZHINAN

◎ 刘纪平 编著



四川出版集团 四川少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~12 个月婴儿健康养育指南/刘纪平主编.

—成都: 四川少年儿童出版社, 2008. 4

(宝贝计划)

ISBN 978-7-5365-4392-8

I .0… II .刘… 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 (2008) 第 033516 号



策 划/杨 路
编 著/刘纪平
插 图/铁皮人美术
责任编辑/左倚剑 连 益
封面设计/周筱刚
技术设计/邓红莲
责任校对/覃 秀
责任印制/王 春



书 名: 0~12 个月婴儿健康养育指南
出 版: 四川出版集团·四川少年儿童出版社
地 址: 成都市槐树街 2 号
网 址: <http://www.sccph.com>
经 销: 新华书店
印 刷: 四川锦祝印务有限公司
成品尺寸: 230mm×170mm
印 张: 26.75
字 数: 400 千
版 次: 2008 年 5 月第 1 版
印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷
印 数: 1-8 000 册
书 号: ISBN 978-7-5365-4392-8
定 价: 35.00 元

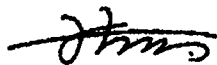
序

每一位新爸爸和新妈妈都希望自己有个好孩子；然而，一个好孩子更需要好父母。

在科学技术日新月异的 21 世纪，什么样的父母才是好父母呢？我想这是一个值得每一位父母深思的问题。人们对这个问题的回答也是千差万别的。我认为，要想有好孩子，首先自己要当好爸爸或好妈妈，而做好爸爸或好妈妈是需要学习的。我说的学习不仅仅指学习科学育儿的知识、方法和技能，更要学习新的观念，学会尊重孩子和孩子的权利，并把这些新的观念、知识和方法融会贯通到日常生活当中。

刘纪平大夫的新作《宝贝计划》就给我们提供了一个很好的学习宝库。刘大夫近年来在与我们合作开发“小脚印”儿童家庭养护支持中心早期儿童综合发展项目中，对儿童的权利与儿童早期发展有了较为深刻的研究和理解。在此我谨向刘大夫表示感谢，并愿意把自己多年从事儿童项目工作的体会和最近在做妈妈的体验中对儿童权利的一点感悟贡献出来，与大家共勉。

联合国儿童基金会驻中国办事处儿童
保护与社区服务项目官员



2008 年 3 月

儿童是人类的未来。从世界卫生组织、联合国儿童基金会、教科文组织、开发计划署、世界银行等八大国际组织共同出版的《生命知识》第三版所阐述的观点中，从早期儿童综合发展项目中，从最新提出的八大儿童观中，我们深有体会的是最新的育儿观都是建立在尊重儿童权利的前提之下的。天赋儿童生存的权利、与成人平等的权利，如保护权、发展权、参与权等。因此，在养育中要尊重儿童个体发育的生理特点和发展规律。很多家长对孩子寄予过高的期望，不可否认他们“爱”孩子，但这种焦虑心情下的“爱”会使孩子不安、不吃、不长、不学，甚至在各种“强迫”或“劝诱”下反而学会了反抗。通过本书，如果你学会了以平和的心态对待孩子，那么就可以说在科学育儿中你已经成功了一半。

对孩子最早的教育就是应该给他们充分的爱，并把这种爱贯穿到注视孩子的眼神中、肌肤相亲的接触中，给孩子洗澡、换尿布、喂奶以及一起游戏的点点滴滴的生活细节中。母子交流、父子交流建立的好坏，关系到孩子的人格、性格的养成，关系他长大后与社会交往的能力和做事的自信与成功。所以，父母千万不要以工作忙为理由，把孩子推给老人、保姆、电视机……

要做到正确对待孩子，与孩子同步成长，家长必须学习一些新的育儿理念，比如：早教是感知教育，让孩子在游戏中学，让孩子在玩耍中学，是发挥他学习的主观性的最成功的方法；又如：智力是多元的，吃也需要学习，而且要从小学起，这关系到他一生的健康等等。这些新理念在本书中你都可以找到答案。

《宝贝计划》是我国著名育儿机构——北京儿童医院儿童保健中心刘纪平主任医师集35年儿科医疗和儿童保健工作之经验和心得，精心编写的又一部育儿力作。本书逐月讲述了孩子的生长发育规律、护理重点、吃的演变、常见病的识别和家庭护理、环境与安全、早期教育等内容。最可贵之处在于，它教育父母如何将最新的育儿理念融会贯通于育儿的日常生活之中。

我希望每一位儿科医生都能将传播科学育儿知识的普及工作视为己任，这样才能使祖国的花朵成长为健康的新一代。大家应该认识到，现代健康观是指一个人身心健康和具有良好的社会适应状态。更有人提出积极的健康观，它指有充足的精力、稳定的情绪、敏锐的头脑去胜任体力和脑力工作的需要，有良好的体质去抵抗疾病的侵袭和预防疾病的发生，延缓衰老，健康长寿，提高生命质量。为此，我希望每一位父母关注孩子起步的第一年，注意他的营养、锻炼、环境、生活方式的选择和培养。这样才能为孩子早期综合发展打下坚实的基础，才能帮助孩子实现健康一生的长远目标。

中国科学院院士
北京儿童医院名誉院长



2008年3月



目 录

序/张亚丽	1
前言/胡亚美	2



第一章 新生儿(0~1个月)

一、生长发育特点

1. 刚出生的孩子长什么样?	2
2. 出生时,宝宝的体重越重越好吗?	3
3. 新生儿的呼吸与体温有什么特点?	5
4. 新生儿的头顶“忽闪”是少块骨头吗?	6
5. 新生儿的大便怎么是墨绿色的?	7
6. 新生儿第一周的主要生理变化有哪些?	8
7. 新生儿生理性体重下降会持续多久?	9

二、养育及护理

1. 新生儿访视非做不可吗?	10
2. 如何给新生儿穿着和包裹才符合现代育儿观?	11
3. 新生儿的皮肤护理怎么做?	13
4. 怎样给新生儿洗澡?(附:脐部护理)	13
5. 新妈妈不敢碰宝宝的眼、耳、鼻、口怎么办?	15
6. 新生儿应睡多久?	16
7. 经常漾奶怎么护理?	17
8. 为什么新生儿出生后要及时接种卡介苗和乙肝疫苗? ...	17





- 9. 鼻子不通气怎么护理? 18
- 10. 未成熟儿出院后怎么办? 19
- 11. 怎么垫尿布? 20
- 12. 怎么换尿布? 22
- 13. 怎么折尿布? 23

三、营养与喂养行为

- 1. 为什么国际组织共同推荐母乳喂养? 25
- 2. “三早”如何保证母乳喂养的成功? 26
- 3. 怎么知道母乳是否够吃? 27
- 4. 产假短,选择人工喂养行吗? 29
- 5. 为什么一定要吃初乳? 30
- 6. 母乳不足怎么办? 31
- 7. 新生儿要不要补维生素D? 33
- 8. 新生儿吃饱了吗? 34
- 9. 什么叫按需哺乳? 35
- 10. 什么是正确的哺乳姿势? 36
- 11. 乳母如何正确地挤奶? 37

四、常见病的家庭识别与护理

- 1. 如何区别生理性黄疸和母乳性黄疸? 39
- 2. 脐部有渗出物怎么办? 40
- 3. 如何预防新生儿感染? 41
- 4. 先天斜颈能揉好吗? 42
- 5. 新生儿发热时,家长怎么办? 43
- 6. 新生儿哭闹不止时喂奶好吗? 44
- 7. 怎样预防臀红和尿布疹? 46
- 8. 家长怎样识别新生儿肺炎? 47



9. 头部血肿何时消?	48
10. 新生儿“呼噜”是喉软骨软化吗?	48
11. 怎么区分“鹅口疮”和“奶瓣”?	49
12. 怎么识别新生儿“消化不良”?	50
五、环境与健康	
1. 对新生儿居住环境有什么要求?	52
2. 新生儿常见的意外伤害有哪些?	54
3. 给新生儿安静的环境必须寂静无声吗?	55
4. 自己带的孩子身心更健康,对吗?	55
5. 乳母用药应该注意什么?	56
六、游戏与早教	
1. 婴幼儿脑发育的特点是什么?	58
2. 新生儿如何做早期教育?	59
3. 婴儿抚触的好处是什么?	60
4. 怎样给宝宝做抚触?	61



第二章 2个月

一、生长发育特点

1. 为什么满月增重不足600克的孩子就是体弱儿?	67
2. 两个月孩子的生长指标是多少?	67
3. 聪明的宝宝两个月会什么?	68
4. 会笑的孩子聪明,对吗?	69

二、养育及护理

1. 多抱孩子会养成“抱癖”吗?	70
------------------------	----





- 2. 夏季怎么才能不起痱子? 71
- 3. 如何建立大小便的条件反射? 72
- 4. 睡眠习惯颠倒了怎么纠正? 73
- 5. 两个月的孩子穿什么好? 76

三、营养与喂养行为

- 1. 怎样避免过度喂养? 77
- 2. 人工喂养儿每天喂几次? 每次喂多少? 77
- 3. 怎么制作果汁? 怎么喂果汁? 78
- 4. 未成熟儿两个月就要补充铁剂吗? 80
- 5. 满月后就应该加配方奶吗? 81
- 6. 用安抚奶嘴好吗? 82
- 7. 什么时候使用安抚奶嘴? 83
- 8. 两个月的孩子能喝鲜牛奶吗? 83
- 9. 配方奶也会过敏吗? 84
- 10. 什么是混合喂养? 85
- 11. 如何选择奶粉? 86
- 12. 怎样正确地调配奶粉? (附:调配婴儿奶粉时的注意事项) ... 87
- 13. 奶具的消毒和调奶方法 88
- 14. 喝牛奶的方法有什么讲究? 88

四、常见病的家庭识别与护理

- 1. 两个月以下的小婴儿感冒如何识别和处理? 90
- 2. 如何判断腹泻轻重? 91
- 3. 怎样识别婴儿湿疹? 92
- 4. 什么是“习惯性吐奶”? 94
- 5. 什么是“攒肚”? 95
- 6. 两个月的孩子为什么会便秘? 95





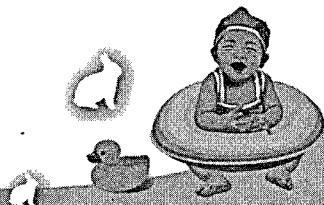
7. 脐疝怎么护理?	96
8. 什么叫肠套叠?	97
9. 积痰怎么办?	98
五、环境与健康	
1. 两个月孩子可能发生哪些意外伤害?	99
2. 婴儿床的安全应注意什么?	100
3. 夏季防蚊有何妙方?	100
4. 户外活动应选择什么样的时间和环境?	101
5. 户外空气浴怎么做?	102
六、游戏与早教	
1. 母子依恋很重要吗?	103
2. 两个月孩子玩什么玩具?	104
3. 怎样做才叫寓教于日常生活中?	104
4. 不理孩子会对他造成伤害吗?	106
5. 婴儿体能训练操(被动操)	107
6. 婴儿快乐游戏操(1)	109



第三章 3个月

一、生长发育特点

1. 3个月孩子的生长指标是多少?	113
2. 孩子的身高怎么测量?	114
3. 3个月孩子不会抬头意味着什么?	114
4. 3个月孩子的状态特征是什么?	115
5. 体重不达标就是营养不良吗?	116





二、养育及护理

1. 给孩子剃头,头发就长得好吗? 117
2. 户外活动应注意什么? 117
3. 怎样让孩子睡好? 118
4. 怎样合理地使用纸尿裤? 119
5. 怎么换纸尿裤? 120
6. 3个月孩子穿衣应注意什么? 121

三、营养与喂养行为

1. 产假结束前怎样让孩子适应混合喂养? 122
2. 上班母亲如何把母乳喂养进行下去? 122
3. 为什么孩子会厌食牛奶? 124
4. 为什么不能过早地加米粉? 125
5. 为什么不要强迫孩子进食? 126
6. 孩子怎么会不肯吃母乳? 127
7. 如何防止过量喂养? 128

四、常见病的家庭识别与护理

1. 腹泻的原因是什么? 130
2. 满60天吃糖丸应注意什么? 131
3. 耳朵流脓意味着什么? 131
4. 听力异常有哪些高危因素? 132
5. 孩子有湿疹怎么办? 133
6. 如何判断佝偻病? 134
7. 不吃母乳就必须加钙吗?(附:佝偻病活动期的重要表现) ... 136

五、环境与健康

1. 外出时应抱着、背着孩子,还是应放在童车里? 138
2. 3个月的孩子也要预防跌落吗? 138



3. 预防铅中毒应注意什么?	139
六、游戏与早教	
1. 怎样做日光浴?	140
2. 3个月孩子可以做的游戏有哪些?	141
3. 如何逗孩子发声?	141
4. 如何加强视、听、触觉的练习?	142
5. 早教应如何寓于日常生活之中?	144



第四章 4个月

一、生长发育特点

1. 4个月孩子的生长指标是多少?	146
2. 头围的增长有什么规律?	147
3. 智力发育有什么特点?	148
4. 学吃的关键期至关重要吗?	148

二、养育及护理

1. 选择保姆应注意什么?	150
2. 孩子鼻塞怎么办?	151
3. 怎样注意乳母的营养?	151
4. 怎样让孩子养成吃母乳的规律?	152
5. 4个月孩子的生活应养成什么规律?	154

三、营养与喂养行为

1. 什么叫换乳期?	155
2. 换乳期的重要性体现在哪些方面?	156
3. 换乳初期的特点是什么?	157





- 4. 换乳初期的孩子适宜吃什么食物? 158
- 5. 辅食添加的原则有哪些? 159
- 6. 辅食添加的方法是什么? 161
- 7. 根据什么判断孩子进入了换乳期? 162
- 8. 过晚添加辅食的坏处有哪些? 163
- 9. 为什么喂奶不宜超过1000ml? 163

四、常见病的家庭识别与护理

- 1. 脱肛怎么办? 165
- 2. 秋季腹泻少不了ORS吗? 165
- 3. 如何判断孩子“脱水”? 166
- 4. 为什么孩子夜啼不止? 167
- 5. 什么是“三联”疫苗? 168
- 6. 4个月才种卡介苗的孩子,为什么要先做OT试验? ... 169
- 7. 孩子为什么会出眼屎? 170

五、环境与健康

- 1. 体育锻炼应注意什么? 171
- 2. 如何进行空气浴和水浴? 172
- 3. 4个月孩子的户外活动应注意什么? 172

六、游戏与早教

- 1. 4个月孩子可做什么游戏? 174
- 2. 如何练翻身? 174
- 3. 怎么照镜子? 175
- 4. 为什么要练习用勺? 175



第五章 5个月

一、生长发育特点

1. 5个月孩子的生长指标是多少? 178
2. 测量胸围有什么用? 179
3. 5个月孩子的体重每日长多少? 179
4. 5个月孩子的智力有何特点? 179

二、养育及护理

1. 预防痄子有什么妙招? 181
2. 为什么要注意洗手? 181
3. 宝宝太胖怎么办? 182
4. 哪些孩子不宜打预防针? 183
5. 喂药有什么技巧吗? (附:喂药器) 183

三、营养与喂养行为

1. 刚加辅食怎样贯彻现代饮食观? 185
2. 5个月喂养如何体现食物多样? 186
3. 蛋羹的制作方法有哪些? 186
4. 5个月的孩子一天喂几次奶? 187
5. 做粥有什么学问? 188
6. 把食物嚼碎喂孩子好不好? 189
7. 鸡蛋过敏怎么办? 190
8. 如何让孩子爱吃胡萝卜? 191
9. 5个月孩子可以吃鱼泥和肝泥吗? 192
10. 为什么夏季不宜断母乳? 193





四、常见病的家庭识别与护理

- 1. 怎样预防维生素D中毒? 194
- 2. 咳嗽如何护理? 194
- 3. 什么是间擦疹? 195
- 4. 营养性贫血是怎么形成的? 196

五、环境与健康

- 1. 5个月孩子要预防哪些意外伤害? 198
- 2. 玩具的材质与孩子的健康有什么关系? 199
- 3. 推童车外出时应选择什么样的环境? 200
- 4. 室内布置要经常更换吗? 201

六、游戏与早教

- 1. 与婴儿语言交流的技巧有哪些? 202
- 2. 什么是好玩具? 203
- 3. 寓教于日常生活中的游戏有哪些? 203
- 4. 这么大的孩子会看书吗? 204



第六章 6个月

一、生长发育特点

- 1. 6个月孩子的生长指标是多少? 206
- 2. 脊柱为什么有三道弯? 207
- 3. 6个月孩子的智力发育水平如何? 207
- 4. 出牙有什么顺序? 208

二、养育及护理

- 1. 长牙的不适如何护理? 209



2. 为什么“别拿自己的孩子和别人的孩子比”? 210
3. 6个月孩子的一日生活怎么安排? 211
4. 乙肝疫苗第三针何时接种? 212

三、营养与喂养行为

1. 母乳不足应加多少配方奶? 214
2. 添加辅食后如何调控奶量? 214
3. 怎样过渡到一日加两餐? 215
4. 食用工业化食品应该注意什么? 216
5. 食用家庭自制食品应该注意什么? 217
6. 夏季能吃冷饮吗? 218

四、常见病的家庭识别与护理

1. 幼儿急疹有什么特点? 219
2. 孩子得了痱毒怎么办? 220
3. 腹股沟斜疝如何护理? 220
4. 隐睾会影响生育吗? 221
5. 家长如何判断孩子得没得肺炎? 222

五、环境与健康

1. 孩子外出如何防晒? 223
2. 6个月孩子防跌落有何特点? 224
3. 为什么不能长时间用学步车? 224
4. 用蚊香要采取哪些安全措施? 225

六、游戏与早教

1. 如何让孩子练习从靠坐到独坐? 227
2. 怎样才能让孩子一个人玩一会儿? 228
3. 会玩玩具倒手意味着什么? 228
4. 如何练习指认五官? 229

