



中国优生科学协会推荐读物

中国妇女出版社



中国儿童 早期健康方案

ZHONGGUO ERTONG
* ZAOQI JIANKANG FANGAN

0~3岁

北京儿童医院 桑艳梅 主编



中国优生科学协会推荐读物

中国儿童早期健康方案

ZHONGGUO ERTONG ZAOQI JIANKANG FANGAN

0~3岁

北京儿童医院 桑艳梅 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童早期健康方案 (0~3岁) / 桑艳梅主编. —北京:

中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-80203-487-7

I. 中... II. 桑... III. 婴幼儿—妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 169326 号

中国儿童早期健康方案 (0~3岁)

作 者: 桑艳梅 主编

文字统筹: 她品工作室

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

责任印制: 王卫东

版式设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16

字 数: 270 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-487-7

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

编委会名单

主 编 桑艳梅 (北京儿童医院小儿内科专家)

副主编 任 氏 (北京世纪坛医院急诊部医师)

编 委	吕 进	周 勇	曹燕华	杜凤兰	宋明蓉
	耿菊娃	陈青草	何趁心	王连成	王怀旭
	伍 艺	段志贤	杨林静	李凤莲	彭 妍
	彭泽宏	杨 梅	张鹏慧	高 洁	雷素琴
	李先明				

健康，孩子享用一生的财富

(代序)

儿童是人类的未来和希望，儿童的身心健康不仅关系到民族的兴衰和国家的前途，而且牵系着千千万万个家庭的幸福，每个家庭都希望有一个健康聪明的孩子。特别是我国实行计划生育政策以来，独生子女已成为三口之家，甚至是整个家族的关注的焦点，家庭在孩子的抚育方面，情感的投入和人力、财力的支出越来越多。因为工作的原因，我每天都接触大量患儿和他们焦急的家长，我发现，相当多的孩子生病都与家庭的养育方法不当有关，比如过度喂养、营养失衡、过度保护、不健康的生活方式等，都会造成孩子身体或心理的不适。也就是说，如果家长多掌握一些科学的育儿知识，很多病是完全可以避免的。健康重要的在于日常生活中的维护，应该防患于未然，而不是孩子生病后上最好的医院、吃最昂贵的药。家长必须树立起“健康维护”的观念。

我的这一观点得到了全国妇联中国妇女出版社的认同，他们准备出版一套有关儿童健康维护的书，邀请我担任主编。我和这套书的责任编辑反复商讨，确定了全书的结构，并请北京世纪坛医院急诊部的任民医生担任副主编，北京多家三级甲等医院的儿科医生参与了本书的编写。本套书分为0~3岁和3~6岁两册，以儿童的健康维护为主题，分别从营养、免疫、运动、安全、心理等方面介绍了儿童健康维护的基本常识和具体方法。

特别需要指出的是，健康不仅仅是指机体不生病，世界卫生组织对健康的定义是“生理、心理及社会适应三方面全部良好的一种状态”。随着经济的发展和生活方式的加快，许多家长没有足够的时间和孩子在一起，物质生活的丰富和情感的缺失使孩子很容易出现心理问题；应试教育和就业的严峻形势，使孩子很小就开始承受越来越大的学习和竞争压力，临床上表现出来的心理行为问题越来越多，已成为影响儿童身心健康的重要因素。儿童早期是

2007 年 12 月

一个人心理行为发展和人格初步形成的重要时期，这一时期的心理发育状况对孩子长大后的事业发展和个人幸福影响巨大。关注儿童心理健康的维护是本套书的一大特点，家长应该了解孩子的心理发展规律，营造良好的家庭教育环境，让孩子不仅成长为一个身体健康的人，更成长为一个心理健康的人。健康是孩子享用一生的财富。



常识篇

第1章 营养，健康的物质基础

营养到位，健康才到位 / 3

0~3岁宝宝的营养需求 / 4

1. 能量 / 4
2. 蛋白质 / 5
3. 脂类 / 6
4. 碳水化合物 / 6
5. 矿物质 / 7
6. 维生素 / 9
7. 膳食纤维 / 10
8. 水 / 11

科学喂养八相宜 / 11

1. 母乳与辅食相得益彰 / 11
2. 主食与零食不可偏废 / 11
3. 贵食与贱食不分彼此 / 12
4. 水果与蔬菜完美结合 / 12
5. 软食与硬食轮流上场 / 12

6. 荤食与素食双管齐下 / 13

7. 进食与饮水并驾齐驱 / 13

8. 食物与情绪适时调整 / 13

喂养误区早避免 / 13

1. 无规律喂食 / 13
2. 不吃奶就作罢 / 14
3. 不断吃小零食 / 14
4. 给宝宝吃油炸、煎烤食物 / 14
5. 鸡蛋代替主食 / 15
6. 果汁代替水果 / 15
7. 葡萄糖代替白糖 / 15
8. 鼓励孩子多吃菜少吃饭 / 15

让宝宝越吃越聪明 / 17

1. 早期喂养：关注 DHA 和 AA / 17
2. 辅食添加：4 种健脑物质不可少 / 17
3. 远离影响孩子智力的食品 / 18

第2章 免疫，健康的守护神

提升免疫力，健康硬道理 / 19

宝宝免疫力升级计划 / 21

1. 母乳是宝宝最好的免疫源泉 / 21
2. 维生素、矿物质增强免疫力 / 22
3. 保证睡眠减轻免疫负担 / 22
4. 免疫接种帮助宝宝抵抗疾病 / 23
5. 良好的情绪调节免疫力 / 24

6. 不要随便使用抗生素和激素 / 24

宝宝计划免疫小常识 / 24

1. 防疫针并不是打得越多越好 / 24
2. 如何了解打防疫针的效果 / 25
3. 疫苗接种的5大误区 / 26
4. 哪些宝宝不宜接种疫苗 / 28

第3章 运动，健康的助推器

生命在于运动，宝宝也不例外 / 29

1. 运动可以强化宝宝全身各器官的功能 / 29
2. 运动可以提高宝宝的抗病能力 / 30
3. 运动可以促进宝宝的智力发育 / 30

4. 运动可以使宝宝更快乐 / 30

适时激发，让宝宝动起来 / 31

1. 大肌肉训练 / 31
2. 小肌肉训练 / 32
3. 宝宝运动宜与忌 / 33
4. 运动游戏让宝宝更健壮 / 34
5. 发掘属于宝宝的活动量 / 34

第4章 意外伤害，健康的大敌

注重生活细节，安全才健康 / 36

1. 宝宝的居家安全小用品 / 36
2. 宝宝的安全衣物 / 37

宝宝居家安全知识 / 38

1. 客厅的安全 / 38
2. 卧室的安全 / 38

3. 厨房的安全 / 39

4. 卫生间的安全 / 39

5. 六大典型隐患 / 40

宝宝洗澡安全知识 / 41

1. 沐浴准备很重要 / 42
2. 预防溺水 / 42

3. 铺上防滑垫 / 42

4. 不能给宝宝洗澡的 6 种情况 / 43

宝宝饮食安全知识 / 43

宝宝玩具安全知识 / 44

1. 玩具中的安全隐患 / 44

2. 应该怎样选择安全玩具 / 45

3. 玩具的消毒与存放 / 45

4. 儿童游戏区的安全 / 46

常见意外伤害的应对方法 / 47

1. 溺水的紧急处理 / 47

2. 跌落伤的紧急处理 / 48

3. 急性中毒的紧急处理 / 48

4. 电击伤的紧急处理 / 49

5. 婴儿窒息的紧急处理 / 49

6. 异物损伤的紧急处理 / 50

7. 犬咬伤的紧急处理 / 50

第 5 章

心理发展，健康不可忽视的重要方面

宝宝心理发展阶梯 / 52

1. 神经系统的发育 / 52

2. 感知觉的发展 / 53

3. 语言的发育 / 55

4. 注意与记忆的发展 / 56

5. 思维与想象的发展 / 60

6. 情绪与社会性的发展 / 61

7. 个性的发展 / 62

8. 意志的发展 / 65

宝宝心理需求细解 / 65

1. 清晨看到父母的笑脸 / 65

2. 和父母说话玩耍 / 66

3. 在和睦的家庭中生活 / 66

4. 得到父母的尊重 / 67

实 务 篇

第 1 章

新生宝宝的健康维护

健康风向标 / 71

健康加油站 / 73

1. 新生宝宝的营养需求 / 73

2. 新生宝宝喂养指导 / 74

3. 新生宝宝的特殊护理 / 77

4. 提高新生宝宝的免疫力 / 78

5. 新生宝宝也要学习等待 / 81

健康 110 / 82

1. 开灯睡眠对宝宝健康不利 / 82

2. 新生宝宝最易受伤的部位 / 82

3. 出现体温异常怎么办 / 83

第2章 1~2个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 84

健康加油站 / 85

1. 本月喂养指导 / 85
2. 培养良好的睡眠习惯 / 85
3. 空气浴强壮宝宝体魄 / 85
4. 日光浴晒出宝宝好身体 / 87
5. 宝宝被动操 / 87
6. 按时预防接种 / 88

健康 110 / 88

1. 宝宝便秘的护理 / 88
2. 宝宝湿疹的护理 / 88
3. 怎样判断孩子是否缺钙 / 89
4. 正确看待宝宝囟门的大小 / 89
5. 男宝宝也要经常洗屁股 / 90
6. 小心宝宝鼻泪管堵塞 / 90

第3章 2~3个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 91

健康加油站 / 92

1. 注意提高母乳的质量 / 92
2. 了解宝宝消化吸收的特点 / 93
3. 适时刺激, 促进宝宝智能发育 / 94

4. 培养良好的生活习惯 / 95

健康 110 / 95

1. 2~3个月的宝宝易得哪些病 / 95
2. 注意宝宝抓物入口 / 97
3. 不可忽视的安全问题 / 97

第4章 3~4个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 98

健康加油站 / 99

1. 本月喂养指导 / 99
2. 本月宝宝美食单 / 99
3. 本月潜能开发 / 102
4. 坚持户外散步 / 103

5. 调整宝宝的睡眠 / 103

健康 110 / 103

1. 宝宝太胖并不好 / 103
2. 预防气喘 / 104
3. 反复呼吸道感染怎么办 / 105
4. 小心肠套叠 / 105

5. 尿布疹全分析 / 105

第5章 4~5个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 109

健康加油站 / 110

1. 及时添加辅食 / 110
2. 本月宝宝美食单 / 113
3. 宝宝翻身处方 / 115
4. 本月潜能开发 / 116

健康 110 / 116

1. 小心食物过敏 / 116
2. 看电视要适度 / 117
3. 宝宝不笑要当心 / 117
4. 慎服保健品 / 117
5. 宝宝的安全与衣着 / 118

第6章 5~6个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 120

健康加油站 / 121

1. 本月喂养指导 / 121
2. 本月宝宝美食单 / 122
3. 本月潜能开发 / 123
4. 注意乳牙护理 / 124

5. 慎用学步车 / 124

健康 110 / 125

1. 小心缺铁性贫血 / 125
2. 宝宝爱流口水怎么办 / 126
3. 宝宝溢奶怎么办 / 127

第7章 6~7个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 128

健康加油站 / 129

1. 宝宝辅食多样化 / 129
2. 辅食添加误区 / 129
3. 本月宝宝美食单 / 131
4. 宝宝学坐处方 / 132

5. 培养宝宝好习惯 / 133

6. 让宝宝慢慢适应陌生人 / 134

健康 110 / 135

1. 宝宝为什么会呼噜 / 135
2. 宝宝需要触摸 / 136

第8章 7~8个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 138

健康加油站 / 139

1. 本月喂养指导 / 139
2. 本月宝宝美食单 / 139
3. 宝宝的断奶问题 / 141

4. 让宝宝爬出聪明来 / 142

5. 宝宝益智游戏 / 144

健康 110 / 147

1. 宝宝太“乖”要小心 / 147

第9章 8~9个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 149

健康加油站 / 149

1. 长牙期宝宝的喂养 / 149
2. 本月宝宝美食单 / 150
3. 宝宝喝什么最好 / 152
4. 本月潜能开发 / 154

5. 饮食调理提高免疫力 / 156

健康 110 / 157

1. 宝宝尿液浑浊怎么办 / 157
2. 空调也会导致疾病 / 157
3. 小心宝宝吞食小物品 / 158

第10章 9~10个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 159

健康加油站 / 160

1. 本月喂养指导 / 160
2. 本月宝宝美食单 / 161

3. 本月潜能开发 / 163

健康 110 / 164

1. 宝宝睡眠误区 / 164
2. 宝宝易得病怎么办 / 166

第11章 10~11个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 168

健康加油站 / 169

1. 本月喂养指导 / 169
2. 本月宝宝美食单 / 169
3. 关注宝宝的情感需求 / 172

4. 鼓励宝宝表达自己 / 172

健康 110 / 173

1. 宝宝体温学问大 / 173
2. 缓解宝宝的分离焦虑 / 174

第12章 11~12个月宝宝的健康维护

健康风向标 / 175

健康加油站 / 176

1. 本月喂养指导 / 176
2. 本月宝宝美食单 / 176
3. 增强体质新鲜招 / 178

4. 宝宝起步——走 / 179

健康 110 / 181

1. 宝宝眼睛养护 ABC / 181
2. 气管炎、肺炎的家庭护理 / 182
3. “八字脚”并不可爱 / 183

第13章 1~1.5岁宝宝的健康维护

健康风向标 / 184

健康加油站 / 187

1. 本阶段喂养指导 / 187
2. 本阶段宝宝美食单 / 189
3. 中医方案提升免疫力 / 193
4. 独立自主从1岁开始 / 194

5. 培养宝宝5种重要品质 / 195

健康 110 / 197

1. 严防空调病，花草来帮忙 / 197
2. 可以教宝宝学点儿规矩了 / 199
3. 巧妙培养宝宝的耐心 / 201

第14章 1.5~2岁宝宝的健康维护

健康风向标 / 202

健康加油站 / 205

1. 本阶段喂养指导 / 205
2. 本阶段宝宝美食单 / 205
3. 26招让宝宝吃并快乐着 / 209

4. 室外游戏开发宝宝潜能 / 212

5. 培养有忍耐力的宝宝 / 213

健康 110 / 214

1. 宝宝不宜选用哪些餐具 / 214
2. 如何缓解宝宝的病痛 / 215

第15章 2~3岁宝宝的健康维护

健康风向标 / 218

健康加油站 / 222

1. 本阶段喂养指导 / 222
2. 本阶段宝宝美食单 / 225
3. 全方位开发宝宝潜能 / 229
4. 冷锻炼让宝宝更健康 / 230

5. 培养宝宝健康的心态 / 232

健康 110 / 234

1. 如何避免“入园周一综合征” / 234
2. 有车族宝宝的坐车误区 / 237
3. 让宝宝学会恰当拒绝 / 238
4. 宝宝过度害羞怎么办 / 241

常识篇

HANGSHIPIAN





第1章 营养，健康的物质基础

营养到位，健康才到位

营养是健康的物质基础，处于生长发育期的儿童，不仅需要营养来维持一切生命活动，修补组织损耗，更重要的是，他们需要大量的营养素来保证其生长发育。生长发育越迅速，所需要的营养素也就越多。某种营养物质的短缺将导致儿童体格发育的迟滞和心理——智能发育的落后，后者甚至是终生不可逆转的损失。

婴幼儿期（0~3岁）是人一生中生长发育最快的时期之一，出生后满3个月时的体重约为出生时体重的2倍，1周岁时的体重约为出生时体重的3倍；1周岁时身长约为出生时身长的1.5倍。体格的迅速发育需要大量相关营养素的支持。婴幼儿期良好的营养是人一生体格发育的基础，也是预防成年慢性疾病的保证，如动脉粥样硬化、冠心病等。

婴幼儿期同样是大脑——中枢神经系统发育的关键期，早在人胚3周时即已分化出大脑神经元（脑细胞），并较机体其他组织细胞增殖得快。自胎儿4~6个月起直到出生后6个月，大脑神经元一直非常旺盛地增殖着。婴儿出生时大脑已有上千亿个细胞，这些分散的细胞被反复刺激转化成有组织的、可以认知、思考和记忆的功能细胞团，较多的功能细胞团整合形成特定的功能区。婴儿出生后的头两年是大脑功能区从形成到较为完善的时期，这段时期大脑发育的质量决定着大脑将来的结构和功能。大脑功能的成熟有赖于脑细胞整体结构的增大，合理的营养是脑功能——智力发育的重要保证。脑组织中功能越高的部位所含蛋白质的量越多，如果婴幼儿蛋白质摄入不足就会影响脑功能。此外，大