

育儿完全手册



0-3岁

雨田/主编



YUER
WANQUANSHOUCE

- ◎ 0-3岁婴幼儿的基本护理方法
- ◎ 各生长期体格、情感、语言、运动和认知发育的标准
- ◎ 各种常见疾病、意外伤害及其他健康问题的识别和护理



育儿完全手册

0-3岁

雨田 主编

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿完全手册(0-3岁)/雨田主编.-北京:北京科学技术出版社,2007.5

ISBN 978-7-5304-3501-4

I. 0… II. 雨… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第028403号

育儿完全手册(0-3岁)

主 编:雨 田

责任编辑:朱 琳

封面设计:清水设计工作室

版式设计:樊润琴

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京市西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网 址:www.bkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:三河市国新印装有限公司

开 本:720mm×1020mm 1/16

字 数:291千

印 张:15.75

插 页:0.875

版 次:2007年5月第1版

印 次:2007年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3501-4/R·969

定 价:34.00元



京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

编委会名单



主 编
副主编
编 委

雨 田

郑 晖 王桂珍

(按姓氏笔画排列)

于淑兰 王泽荣 王 琦

王 莹 刘 裕 刘学一

华伯英 李 宁 张 浩

张 羽

前言



在女性的一生中，没有什么比结婚、怀孕、生儿女更可贵和更值得珍惜的经历了。几乎每位女性都怀着神秘和不安的心情期待着经由自己播种的生命之花顺利地绽放在这个世界上。

从哺育到抚养，怎样才能让一切都安全顺利、遂心如意呢？这就要做到科学保健、科学调养、科学护理，就一定会使你的小宝宝聪明健康！

本着科学抚育婴幼儿健康成长这一宗旨，针对广大女性普遍关心的各种实际问题，我们组织有多年临床经验的儿科、营养学科等方面的专家和学者编写了《育儿完全手册（0-3岁）》。

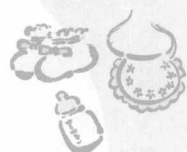
本书几乎囊括了自宝宝出生到3岁时各时期家长需要了解和掌握的各类问题，融科学性、指导性、实用性于一体；内容翔实、结构科学严谨、脉络层次分明、文字通俗易懂。在编写过程中，承蒙有关医学专家和医师的大力支持和协助，并参阅了部分相关资料，在此一并表示感谢。

愿《育儿完全手册（0-3岁）》一书成为广大女性的挚友！

编者

2007年3月

目 录



新生儿期(出生第 1 天至 28 天)

☆ 新生儿的生理特征

新生儿期的概念	3
新生儿的生理特点	3
新生儿的生理特征	4
新生儿的生长发育	10
新生儿生长发育的规律	12

☆ 新生儿特殊生理状态与常见问题

生理性体重下降	14
生理性黄疸	14
假月经	14
生理性乳腺增大	14
“马牙”	15
鹅口疮	15
脱水热	15
尿酸梗塞	15
皮肤青紫	16
尿布疹	16
胎记	16
打嗝	17

☆ 新生儿的日常护理

怎样给新生儿准备衣物	18
------------------	----

怎样给新生儿准备小床	18
细心观察新生儿的大小便	19
怎样给新生儿准备尿布	19
给新生儿洗澡前的准备	20
给新生儿洗澡的注意事项	21
新生儿的睡眠时间	21
母亲搂着新生儿睡觉不好	22
怎样护理睡眠不安的新生儿	22
怎样护理睡眠时的新生儿	23
新生儿夜间不睡觉怎么办	23
新生儿脐带的护理	24
新生儿眼睛的护理	24
新生儿皮肤的护理	25
新生儿眼耳口鼻的护理	25
新生儿口腔的护理	25
新生儿嗓音的保护	26

☆ 新生儿锻炼与健身

新生儿锻炼有助于身心健康	27
怎样为新生儿健身	27
怎样为新生儿按摩	28
新生儿按摩操(适于0~3个月婴儿)	29
新生儿的户外活动	30

☆ 新生儿的智能训练

新生儿的早期教育	31
新生儿的视觉训练	32
新生儿的听觉训练	32
新生儿的触觉训练	32
新生儿的语言训练	32
与新生儿进行情感交流	33
要给予新生儿社会刺激	33
科学地开发新生儿的大脑潜力	33
手指益智法训练	34



☆ 新生儿疾病与护理

新生儿黄疸	35
新生儿呕吐	35
新生儿腹泻	36
尿布疹	37

婴儿期(出生后 28 天至 1 周岁)

☆ 婴儿发育与调教

1个月婴儿	41
2个月婴儿	46
3个月婴儿	51
4个月婴儿	56
5个月婴儿	60
6个月婴儿	64
7个月婴儿	67
8个月婴儿	71
9个月婴儿	74
10个月婴儿	78
11个月婴儿	81
12个月婴儿	85

☆ 婴儿常见病预防与护理

营养不良	89
维生素缺乏症	89
白喉	90
百日咳	90
风疹	91
麻疹	92
腮腺炎	92
水痘	93
病毒性胃肠炎	94
痢疾	94

流行性乙型脑炎	95
病毒性肝炎	95
小儿结核	96
喉炎	96
扁桃腺炎	96
伤风感冒	97
咳嗽	98
支气管炎	99
哮喘	99
肺炎	100
腹股沟疝	101
脱肛	101
先天性心脏病	101
贫血	102
湿疹	103
痱子	104
手足口病	104
接触性皮炎	105
发热性抽搐	105
癫痫	106
中耳炎	106
结膜炎	107
斜视	107
尿路感染	108
急性肾炎	108
夜尿症	109

☆ 意外情况处理与家庭急救

皮肤损伤	110
烫伤	111
眼内异物	112
耳内异物	112
鼻腔内异物	112
气管异物	113
食道异物	113



鼻出血	113
眼伤	114
撞伤、头部受伤	114
脑震荡	115
扭伤及脱臼	115
骨折	116
药物过敏	117
食物中毒	117
煤气中毒	117
昏厥	118
中暑	118
溺水	119
动物咬伤	120
触电	120
家庭常备的急救物品	120



☆ 婴儿用药须知

药物的作用	121
婴儿用药特点	121
不宜服用成人药	122
乱服补药有害	122
用药途径与选择	123
药物的不良反应和预防	123
药物的剂量与服药时间	124
怎样煎服中药	125
家庭药品的保存	126



☆ 预防接种与健康查体

疫苗的种类	127
预防接种的种类	127
预防接种的注意事项	128
健康查体	129



☆ 婴儿的日常护理

营造舒适的居室环境	130
-----------------	-----

怎样测量体温	130
怎样测量脉搏	131
怎样测量与观察呼吸	131
怎样测量血压	132
培养宝宝良好的生活习惯	132
怎样进行锻炼	133
怎样做冷热敷	134
怎样进行酒精浴	135
怎样使用眼、耳、鼻药	135
怎样做口腔护理	136
便秘的护理	137
家庭怎样消毒	137

幼儿期(13 个月~36 个月)

☆ 幼儿发育与调教

13~17个月的幼儿	141
18~21个月的幼儿	148
22~24个月的幼儿	156
25~27个月的幼儿	163
28~30个月的幼儿	170
31~33个月的幼儿	176
33~36个月的幼儿	185

☆ 幼儿期的生长发育

幼儿期生长发育的规律	195
影响幼儿生长发育的因素	195
骨骼的发育	196
牙齿的发育	197
大、小脑和脊髓的发育	197
周围神经的发育	198
视觉的发育	199
听觉的发育	199
味觉与嗅觉的发育	199



皮肤感觉的发育	200
运动能力的发展	200
注意力和记忆力的发展	201
思维的发展	201
情绪与情感的发展	202
意志的发展	202
性格的发展	203
精神心理的发育	203
影响幼儿心理行为的环境因素	204
影响幼儿心理行为的教养因素	205
常见幼儿心理行为障碍	205



☆ 幼儿期心理、智力发育

幼儿对母亲的依恋	208
幼儿语言能力发展的关键期	209
幼儿思维与智力发育的关键期	209
幼儿非智力因素发展的关键期	210
非智力因素在幼儿心理发展中的作用	211
智力的差别主要来自后天	212
科学用脑的方法	212
什么是真聪明	214
记忆的秘诀	215
提高记忆的方法	215
早慧和大器晚成	216
幼儿期的一般特征	217
幼儿期的学习特点	218
幼儿期的品德教育	218
幼儿期的学习特点	219
幼儿期的认知过程	220
幼儿期的情感过程	220
幼儿期的意志过程	221
个性的形成	221
意志特征	223
父母对子女性格的影响	223



☆ 幼儿常见病预防与护理

感冒	225
肺炎	225
营养性缺铁性贫血	226
高热惊厥	227
泌尿道感染	228
急性阑尾炎	228
急性细菌性痢疾	229
麻疹	230
流行性腮腺炎	230
水痘	231

☆ 家长应具备的素质

现代好母亲的标准	232
您是哪种类型的家长	233
做好孩子的监护人	233
学会控制情绪	234
做一个善于倾听的家长	235
要善于了解孩子	235
做一个有耐心的家长	236
做孩子的好朋友	236
树立好榜样	237
学会做心理医生	238
善于发现孩子的天赋	239
做一个有远见的家长	239
建立家长的威信	239
善于对孩子表达爱心	240

新生儿期（出生
第 1 天至 28 天）





新生儿的生理特征



新生儿期的概念

从婴儿出生第1天至28天为新生儿期。这是一个特殊的时期，因为婴儿离开母体进入独立生活环境，各器官功能需要进一步完善，进一步进行有利于生存的重大调整。因此，对外界环境的适应能力还比较差，抗病能力较弱。若喂养、护理不当容易生病。为了保证婴儿的健康成长，必须对婴儿的生理特点和特殊的生理状态、常见的异常现象有正确的认识，并做好护理、喂养和疾病的防治，从而保证婴儿健康成长。



新生儿的生理特点

正常新生儿有以下生理特点：

(1) 外观 头部较躯体大，外形正常，肤色红润，外生殖器官能分出男女，四肢活动自如，哭声响亮，有正常大、小便。

(2) 体温 由于中枢神经系统发育尚不完全，皮下脂肪较薄，故体温调节功能较差，易受外界环境的影响而波动。

(3) 体重 出生后2~4天因摄入量少且排出水分较多，故体重较出生时有所下降，但一般不超过10%。如下降过多，则应分析原因。以后体重逐渐回升，1周后可达出生时水平。

(4) 呼吸 有自主呼吸，但较浅表且不规则。频率较快，一般40~60次/分，出生后2天降至20~40次/分。

(5) 心率 120~140次/分，波动较大，以后逐渐减慢至120次/分。

(6) 消化 肠道相对较长，吸收面积较大，故能适应大量流质食物的吸

收。贲门括约肌弱而幽门括约肌较紧张，胃容量小，故容易发生溢奶。新生儿因肝糖原贮备不多，故出生后8~12小时即应开始喂奶或糖水。12小时内排出墨绿色黏稠胎便，2~3天后过渡为黄色软便。若24小时后仍不排便应追查原因。

(7) 泌尿 出生后即能排尿，尿液清亮，每日7~10次。若24小时后仍未排尿应追查原因。

(8) 注射 有吸吮、吞咽、拥抱和握持等反射，听觉、嗅觉较弱，有光觉反应，触觉和温度觉灵敏，痛觉较迟钝。大脑发育尚不完善，故有不协调或不自主动作出现。

(9) 免疫 因从母体内获得某些抗体和免疫球蛋白，故出生6个月内对风疹、麻疹、猩红热和白喉等有被动免疫力，不会患这些疾病。但缺乏免疫球蛋白合成能力，所以对其他感染的防御力差，感染容易扩散，使病情加重。

(10) 睡眠 每昼夜平均睡20小时，除吃奶、换尿布外，几乎都在睡眠中。如果经常啼哭不安则应追查原因。



新生儿的生理特征

(1) 新生儿的脉搏 新生儿脉搏较快而且不稳定，这与新生儿心肌收缩较快和迷走神经作用较弱，以及物质代谢旺盛有关。当新生儿哭叫、兴奋时，脉搏可以达到180~200次/分；出生后数小时，脉搏在90~160次/分，平均为125次/分；生后一周脉搏可上升至100~190次/分，平均为140次/分，偶尔在哭闹时可达200次/分。如果脉搏持续达到200次/分时应考虑是否异常，如各种感染和心力衰竭。未成熟儿在出生一周的脉搏频率较快，而且不稳定，稍受刺激每分钟可达到200次/分。

正常新生儿的桡动脉及股动脉都能摸到。股动脉在髂前上棘内一横指处触诊最清楚，桡动脉在前臂拇指侧腕关节上即可触到。

(2) 新生儿的血液循环 新生儿心率波动较大，约(150±40)次/分，血压为10.0~6.7kPa (75~50mmHg)。新生儿的卵圆孔和动脉导管只是功能上关闭，当肺部有疾患时，肺循环阻力增高，可使这两个孔道开放，血液含氧量降低，出现皮肤黏膜青紫。1~2天听到心脏杂音不一定是先天性心脏病，可能与肺动脉导管有关。寒冷季节，新生儿四肢温度较低，手足容易青紫，这是血液分布不均引起的，不必为此担心，以后可逐渐消失。

(3) 新生儿的消化 新生儿消化面积相对地较大，肠壁的通透性较高，有的蛋白分子可未经消化而吸收；因此哺母乳的新生儿可因吸入母乳中的免疫球