

凤凰汉竹
汉竹编著
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
亲亲乐读系列

| 南亚华主审 | 汉竹编著 |

儿科+医生 育儿圣经



北京大学第一医院著名儿童保健专家

中央电视台少儿频道特约主讲 30年经验预防保健科医师

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

儿科+医生 育儿圣经

南亚华 / 主审



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科医生育儿圣经 / 汉竹编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-3694-5

I. ①儿… II. ①汉… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 194142 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

儿科医生育儿圣经

主 审	南亚华
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	卢丛珊 江 燕 李 静
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	22
字 数	120 千字
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3694-5
定 价	49.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

forword

都说女人是柔弱的，但母亲是伟大的。从腹中孕育新生命起，你就开始进入了母亲的角色。经历分娩阵痛生下他后，你看着怀中那个小小的人儿，心里无数遍对自己说：我是妈妈了，我要给他所有的爱。

但是，你看上去那么手足无措：不知道怎样抱宝宝，怎样拍奶嗝，宝宝得黄疸了怎么办，不会给宝宝洗澡真着急，为什么宝宝总是哭……你一面听着长辈们所谓的经验之谈，一面上网各种百度搜索，为一个个不解的问题焦急、担忧、烦恼。

翻开这本书吧，来看看南大夫30年的临床实践和育儿经验，告别新手妈妈初为人母的不知所措，沉着冷静地面对育儿路上遇到的问题，坚定自己养育健康聪明宝宝的信心。你只需要每天睡前看10分钟，就可以轻松了解喂养、辅食添加、日常护理、习惯养成、情商培养、四季养育、早教游戏……全方位关注宝宝的成长。

你可以平时慢慢地看，也可以在遇到育儿问题时快速查询，让育儿的过程少一点纠结，少一点烦恼，开开心心地当妈妈。



目录

Contents

新生儿

新生儿特点 26

新生儿生长发育标准/26

新生儿能力发展标准/27

2~4天内体重会减轻/28

头会显得比较大/28

眼睛有点斜视/28

“马牙”和“螳螂嘴”不是病/28

面部表情会有怪相/28

几乎都会“脱皮”/29

青灰色“胎记”大多在4岁时消失/29

每天睡18~22小时/29

偶尔打喷嚏并非感冒/29

儿科医生说喂养 30

初乳最为珍贵/30

尽早吮吸是母乳喂养成功的基础/30

最舒服的哺乳姿势/31

按需哺乳，及时满足宝宝需求/31

四招判断宝宝是否吃饱/32

给奶水不足的妈妈支招/32

母乳喂养的宝宝不需要喂水/32

吃奶后拍嗝可预防宝宝溢奶/33

不宜母乳喂养的情况/33

不要让宝宝整夜含着乳头/34

夜间喂奶谨防宝宝着凉/34

一吃就拉不是宝宝“直肠子”/34

剖宫产宝宝更应喂养母乳/34

喂养早产宝宝要特别用心/35

双胞胎最好都母乳喂养 /35

补充鱼肝油和钙可有效预防佝偻病 /36

纯母乳喂养也别忘了补充鱼肝油和钙 /36

如何补充鱼肝油和钙 /36

鱼肝油和钙的选择 /37

合理喂养预防佝偻病 /37



日常护理 38

抱宝宝要用手托着他的颈部 /38

前3个月不要用枕头 /38

给宝宝选择柔软舒适的棉质衣物 /38

斜襟的衣服最适合刚出生的宝宝 /38

尿布和纸尿裤配合着用 /39

看懂宝宝的大便 /39

小屁屁的护理“男女有别” /40

五官、脐带及皮肤护理 /41

洗澡是一次大行动 /42

宝宝乳房肿胀，千万不要挤压 /44

出院前别忘了听力和眼病筛查 /44

读懂宝宝的哭声 /44

预防和护理湿疹儿 /45

宝宝疫苗接种一览表 46

计划内疫苗接种具体时间表/46

一些计划外疫苗也可接种/47

疫苗接种注意事项/47

儿科医生答疑 48

宝宝头上的囟门是什么/48

宝宝红屁股怎么办/48

女宝宝“阴道流血”“白带”正常吗/48

宝宝“罗圈腿”怎么办/49

宝宝头垢怎么去除/49

怎样判断生理性黄疸/50

宝宝出气呼噜呼噜的，是生病了吗/50

宝宝衔不住乳头怎么办/51

宝宝不肯吸乳头怎么办/51

宝宝吃奶容易呛怎么办/52



感冒了还能给宝宝喂奶吗/52

宝宝老放屁怎么回事/53

怎样防止宝宝睡偏头/53

为什么宝宝晚上睡觉爱哭闹/53

习惯养成 54

晚上睡觉时关掉灯，不要开小夜灯/54

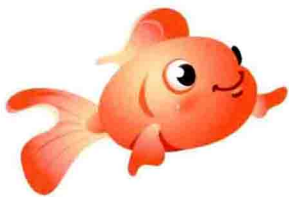
绝对安静的睡眠环境不利于宝宝健康/54

同房不同床睡最好/55

被子太厚影响宝宝睡眠质量/55

开始让宝宝了解白天和夜晚的不同/55

别让宝宝过分依赖“摇睡”/55



情商培养 56

和宝宝建立良好的亲子依恋 /56

关于依恋的研究结果 /56

是否产生安全依恋对宝宝将来影响很大 /56

建立亲子依恋的方法 /56

四季育儿须知 57

春季：保持室温恒定、湿度适宜 /57

夏季：预防痱子很重要 /57

秋季：须防宝宝上火 /57

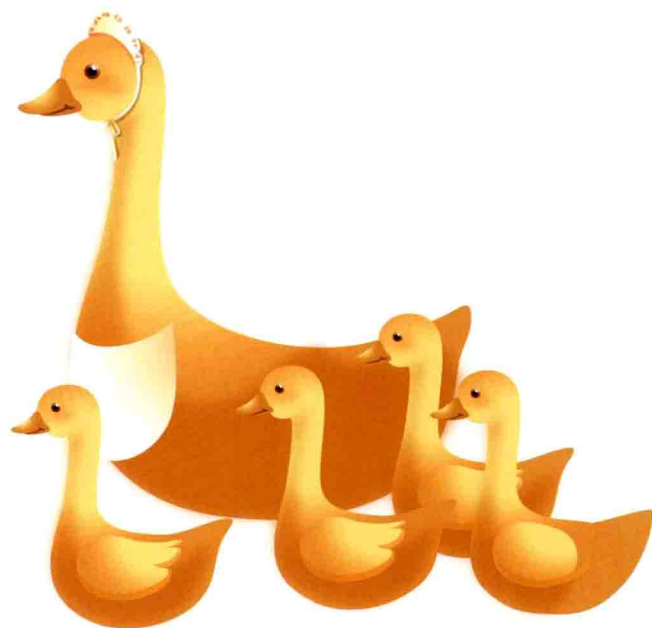
冬季：别忘记给宝宝补充鱼肝油 /57

早教小游戏 58

宝宝，我是妈妈 /58

天亮了，天黑了 /58

宝宝跟你握握手 /59



1~3个月 宝宝

1~3个月宝宝特点 62

宝宝会笑/62

爱上“吃小手”/62

认识爸爸妈妈/62

儿科医生说喂养 63

不能母乳喂养时，最好选择配方奶/63

配方奶喂养操作步骤/63

配方奶不适合，如何更换/64

奶瓶、奶嘴挑选全攻略/65



日常护理 66

42天体检很重要/66

防止宝宝踢被子的小妙招/67

要警惕宝宝肠绞痛/67

没长牙也要清洁口腔/68

隔3~5天就要给宝宝剪指甲/68

不要给宝宝戴手套/68

挑选合适的玩具/69

给宝宝喂药没那么难/70

宝宝的护肤品要温和滋润/71

选择围嘴不可马虎/71

围嘴的使用有讲究/71



儿科医生答疑 72

吃奶时间缩短，是奶水不足吗/72

宝宝大便溏稀发绿，是患肠炎吗/72

给宝宝用安抚奶嘴好吗/72

特殊胎记如何处理/73

宝宝有鹅口疮不吃奶怎么办/73

为什么会得鹅口疮/73

习惯养成 74

培养宝宝用手抓奶瓶的习惯/74

坚持“行走”的习惯/74

养成宝宝定时排便的习惯/74

排便后及时清洗屁股/74

情商培养 75

回应宝宝的第1个微笑/75

母爱是宝宝心灵成长的基础/75

沐浴是很好的亲子活动/75

多让宝宝和人交往/75

四季育儿须知 76

春季：天气暖和了再带宝宝出去/76

夏季：避免“空调病”/76

秋季：锻炼宝宝耐寒能力/76

冬季：别让宝宝过度保暖/76

早教小游戏 77

看我脑袋抬起来/77

抚摸妈妈的脸/77

4~6个月 宝宝

4~6个月宝宝特点 80

宝宝会翻身 /80

五官“长开” /80

开始认生 /80

手脚已经很灵活 /80

开始尝试吃辅食 /80

长牙啦 /80



儿科医生说喂养 81

添加辅食不要影响母乳喂养 /81

辅食添加因宝宝而异 /81

补铁辅食，预防宝宝贫血 /81

添加辅食讲原则 /82

怎样判断宝宝是否适应辅食 /83

1岁以内宝宝的辅食不要加盐 /83

宝宝便秘别用蜂蜜来调理 /83

从1/4个蛋黄开始添加 /83

上班族妈妈也可以继续母乳喂养 /84

挤出来的奶怎样储存 /84

从冰箱里拿出来的奶怎样解冻和加热 /85

怎样预防上班以后奶水减少 /85

辅食推荐：尝试更多的辅食品种 86

4个月：从米汤、菜水、果汁开始 /87

5个月：添加米糊、蛋黄 /88

6个月：能吃鱼泥了 /89

日常护理 90

不要过早让宝宝练习坐和站/90

会翻身的宝宝防止掉下床/90

户外活动时要小心呵护宝宝/91

安抚宝宝出牙期的烦躁/91

儿科医生答疑 92

宝宝看到什么都往嘴里放,怎么办/92

把尿打挺,放下就尿怎么办/93

宝宝便秘怎么办/93

宝宝老爱咬乳头怎么办/94

宝宝不爱喝水怎么办/94

宝宝体重增长慢怎么办/95

怎样发现宝宝生病了/95

习惯养成 96

从现在起,培养宝宝安睡一整晚/96

尊重宝宝自身的“生物钟”/96

开始形成一套睡前程序/96

熟悉自己的床/97

睡前别让宝宝太兴奋/97

夜间的安抚/97

打“持久战”/97

情商培养 98

宝宝自我认识,从照镜子开始/98

从叫名字开始,让宝宝理解语言/98

四季育儿须知 99

春季:不要带宝宝到人群聚集的场所/99

夏季:勤给宝宝喂水预防“暑热症”/99

秋季:须防宝宝腹泻/99

冬季:适量补充维生素A、维生素D/99

早教小游戏 100

拉大锯,扯大锯/100

小小舞蹈家/100

爸爸举高高/101



7~9个月 宝宝

7~9个月宝宝特点 104

坐得很稳/104

开始向前爬/104

扶栏杆可以站起来/104

模仿着发音/104

宝宝更黏妈妈了/104

儿科医生说喂养 105

让宝宝尝试各种各样的辅食/105

开始喂宝宝固体食物/105

别让宝宝吃糖太多/105

辅食推荐：尝试更多的辅食品种 106

7个月：尝尝烂面条/107

8个月：终于吃到肉了/108

9个月：开始吃虾啦/109

日常护理 110

不要把宝宝“丢”给学步车/110

别着急给宝宝穿鞋/110

适当引导宝宝使用杯子喝水/111

宝宝干呕别担心/111

儿科医生答疑 112

宝宝多汗正常吗/112

为什么半岁以后，宝宝老是生病/112

宝宝抵抗力差，老是发热怎么办/113



习惯养成 114

从现在起，培养宝宝自己吃饭/114

给宝宝吃柔软、易抓、不会噎的食物/114

给宝宝选2把称心的勺子/115

情商培养 116

别轻易对宝宝说“不”/116

不要扼杀宝宝的好奇心/116

帮宝宝顺利度过分离焦虑期/117

四季育儿须知 118

春季：别急着给宝宝脱衣服/118

夏季：防蚊虫叮咬/118

秋季：重点防痰鸣/119

冬季：洗澡要注意防感冒/119

早教小游戏 120

铃儿响叮当/120

膝盖舞/120

撕纸游戏/121



10~12个月 宝宝

10~12个月宝宝特点 124

迈出人生的第一步/124

会叫爸爸妈妈了/124

个性越来越明显/124

喜欢和小朋友一起玩/124

儿科医生说喂养 125

科学的方式，让宝宝轻松断掉母乳/125

断母乳最好在春秋进行/125

先每天减掉一顿母乳/125

断母乳不要动摇，但要多陪宝宝/125

断母乳不意味着不再喝奶/126

合理安排断母乳后宝宝的饮食/126

六招解决宝宝夜间喝母乳的毛病/127

宝宝断母乳后：越来越爱吃辅食 128

10个月：能吃软米饭了/129

11个月：能吃颗粒食物了/130

12个月：能吃蒸全蛋/131

日常护理 132

爸爸妈妈引导宝宝学步/132

为宝宝选一双舒适的学步鞋/132

别让宝宝学步时意外受伤/133

宝宝学步不要操之过急/133

儿科医生答疑 134

宝宝用脚尖走路正常吗/134

宝宝喂饭困难怎么办/134

宝宝“恋物”是不是病/135

习惯养成 136

培养宝宝良好的进餐习惯/136

情商培养 137

多用正面评价对待害羞宝宝/137

小心负面语言会伤害宝宝/137

四季育儿须知 138

春季：季节性湿疹不用特殊处理/138

夏季：不要过多食用冷饮/138

秋季：不要急于给宝宝添加衣服/138

冬季：多喝水防止鼻子干燥出血/138

早教小游戏 139

钻山洞咯/139

我是小蜜蜂/139



13~15个月 宝宝



13~15个月宝宝特点 142

身体像芝麻开花节节高/142

随心所欲地走路/142

会用单手做事/142

主动与外界交流/142

儿科医生说喂养 143

宝宝挑食别发愁/143

避免摄入致敏食物/143

为宝宝挑选合适的零食/144

怎样控制宝宝吃零食的量/144

辅食推荐：试试像大人一样吃饭 146

日常护理 148

别让宝宝和宠物太亲密/148

小心宝宝手指被卡/149

少给宝宝戴颈饰/149

湿纸巾不宜经常使用/149

儿科医生答疑 150

宝宝说话晚与智力有关吗/150

宝宝“无肉不欢”怎么办/150

让老人带宝宝要注意什么/151

习惯养成 152

好习惯，应抓住第一次/152

左撇子不必纠正/152

养成宝宝诚实的性格/152

情商培养 153

别当着宝宝的面吵架/153

四季育儿须知 154

春季：带宝宝郊游/154

夏季：减少使用纸尿裤/154

秋季：多给宝宝喝水养肺/154

冬季：预防呼吸道感染/154

早教小游戏 155

积木真好玩/155

认识三角形/155

16~18个月 宝宝



16~18个月宝宝特点 158

能说出身体各部位名称/158

表达自己的意思/158

动作能力不断提高/158

很会观察/158

会给东西分类/158

会接歌谣的后半句/158

儿科医生说喂养 159

边看电视边吃饭不好/159

宝宝吃糖要适量/159

不能用水果代替蔬菜/159

开胃食谱：增进宝宝食欲 160

日常护理 162

不要因为怕受伤就限制宝宝活动/162

别让宝宝拿过重的东西/162

大宝宝对小宝宝可能造成大危险/162

儿科医生答疑 163

宝宝不爱喝奶了怎么办/163

宝宝“不合群”怎么办/163

习惯养成 164

让宝宝养成定时排便的习惯/164

情商培养 166

真实表达你的感受/166

让宝宝从分享中获得快乐/166

宝宝最需要爸爸妈妈的鼓励/167

给宝宝充分展示自己的机会/167

和宝宝平等的沟通/167

早教小游戏 168

跟宝宝打电话/168

听口令指身体部位/168

不一样的声音/169