

著名儿童保健医生亲自指导
给你的孩子贴心而安全的守护

儿童保健 之 育儿经典

冉伶◎著



在这里，你既是家长，还是医生，更是孩子人生的导师！



冉伶，多年来致力于儿童保健教学、科研、临床等实践研究，
将儿童的生长发育过程，及其常见问题的护理、
营养和喂养、早期教育等整理成册，为新手父母，老人，育婴师以及
对育儿工作感兴趣的人提供具体、实用的参考，全方位呵护儿童的成长。

 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

儿童保健 之 育儿经典

冉伶◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童保健之育儿经典 / 冉伶著. — 长春: 吉林大学出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5677-6420-0

I. ①儿… II. ①冉… III. ①婴幼儿-哺育 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第100857号

书 名: 儿童保健之育儿经典

作 者: 冉 伶 著

责任编辑、责任校对: 刘明明

吉林大学出版社出版、发行

开本: 710×1000毫米 1/16

印张: 18 字数: 266千字

ISBN 978-7-5677-6420-0

封面设计: 中尚图

北京墨阁印刷有限公司 印刷

2016年5月 第1版

2016年5月 第1次印刷

定价: 48.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路501号邮编: 130021

发行部电话: 0431-89580026

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



第一篇

宝宝的生长发育

第一章 生长发育的规律和影响因素	2
第一节 生长发育的规律	2
第二节 影响生长发育的因素	3
第二章 宝宝的体重	6
第一节 体重介绍	6
第二节 宝宝体重的增长规律	7
第三节 解读生长发育曲线图	8
第四节 追赶生长	11
第五节 与体重相关的疾病	12
第三章 宝宝的身高	18
第一节 儿童身高预测	18
第二节 影响身高的因素	18
第三节 身高增长规律	20
第四节 季节对身高的影响	21
第五节 身材矮小的原因	21
第四章 宝宝的坐高	22
第五章 宝宝的头围	23
第一节 头围的介绍和增长规律	23

第二节 宝宝头围的意义	23
第六章 宝宝的胸围	25
第一节 宝宝胸围的介绍	25
第二节 宝宝胸围的测量方法	26
第七章 宝宝的腹围	27
第八章 宝宝的前囟和后囟	28
第一节 前囟是什么	28
第二节 前囟异常情况的发现	28
第三节 后囟	29
第九章 骨骼的发育	30
第一节 脊柱的发育	30
第二节 长骨的发育	30
第十章 乳牙	31
第一节 乳牙的概述	31
第二节 乳牙的作用	31
第三节 出牙的反应	33
第四节 乳牙的保健和护理	33
第十一章 宝宝外生殖器的发育	35
第一节 男宝宝的外生殖器及常见问题	35
第二节 女宝宝的外生殖器及常见问题	36
第十二章 语言的发育	39
第一节 语言发展过程	39
第二节 影响宝宝语言发展的因素	42
第三节 语言发育遇到的问题	44
第四节 警惕自闭症	45



第十三章 宝宝动作的发育	47
第一节 平衡和大运动的发展	47
第二节 精细运动的发展	49
第十四章 宝宝感知觉的发育	51
第一节 视觉发育	51
第二节 听觉发育	52
第三节 嗅觉和味觉发育	53
第四节 皮肤感觉发育	53
第十五章 宝宝认知行为的发育	55
第一节 注意的发展	55
第二节 想象力的发展	56
第三节 思维的发展	57
第四节 记忆的发展	58
第五节 意志的发展	59
第六节 情绪和情感的发展	59
第十六章 宝宝心理行为的发育	61
第一节 性格的发展	61
第二节 宝宝的气质及指导方案	65

第二篇

宝宝的护理

第一章 新生儿篇	72
第一节 新生儿介绍、外观特点、生理特点及护理	72
第二节 新生儿时期神奇的原始反射	76

第三节	新生儿时期特殊生理状态	78
第四节	新生儿时期常见的情况预防及护理	79
第五节	新生儿时期哭闹原因及解决办法	97
第二章	婴幼儿篇	102
第一节	婴幼儿介绍	102
第二节	婴幼儿时期常见疾病的预防和护理	102
第三章	宝宝急救护理	132
第一节	宝宝眼睛进沙的处理办法	132
第二节	宝宝流鼻血的处理方法	133
第三节	宝宝吸入异物的处理办法	135
第四节	宝宝烫伤的处理办法	137
第五节	宝宝惊厥的处理办法	138
第四章	宝宝睡眠习惯培养	142
第五章	宝宝的大小便护理	154
第一节	宝宝的大便情况	154
第二节	宝宝的小便情况	156
第三节	关于纸尿裤	158
第四节	如厕训练	160
第五节	不需要把屎把尿	162
第六章	关于宝宝的操作护理	163
第一节	宝宝穿脱衣服方法	163
第二节	更换尿布法	166
第三节	婴儿盆浴法	167
第四节	脐带消毒法（见新生儿脐炎）	169
第五节	婴儿抚触法	169
第六节	婴儿主被动操	171



第三篇 宝宝营养

第一章 母乳喂养	180
第一节 母乳的成分	180
第二节 母乳的优点	181
第三节 母乳喂养的护理	182
第四节 哺乳的注意事项	184
第五节 异常乳房的护理	185
第六节 判断宝宝是否吃饱母乳	186
第七节 吃母乳的宝宝体重不达标，原因是什么	187
第八节 哪些妈妈不能哺乳	188
第九节 哺乳的妈妈需注意的问题	189
第十节 母乳的保存	190
第二章 人工喂养	191
第一节 各种乳制品的配方奶	191
第二节 人工喂养注意事项（见第七章操作奶粉的配制）	195
第三节 人工喂养宝宝的奶量	195
第四节 辅食添加	196
第五节 进食的安排	199
第六节 容易导致过敏的食物	199
第三章 美味辅食制作方法	202
第一节 4 ~ 6 个月辅食	202
第二节 7 ~ 9 个月辅食	203
第三节 10 ~ 12 个月辅食	204
第四节 1 ~ 3 岁辅食	205

第四章 断夜奶的方法	208
------------	-----

第五章 饮食习惯的培养	211
-------------	-----

第四篇 儿童早教

第一章 早教理念	216
----------	-----

第二章 儿童的敏感期	219
------------	-----

第一节 视觉敏感期	219
-----------	-----

第二节 口的敏感期	220
-----------	-----

第三节 听觉敏感期	220
-----------	-----

第四节 手的敏感期	220
-----------	-----

第五节 空间敏感期	221
-----------	-----

第六节 细小事物敏感期	222
-------------	-----

第七节 次序敏感期	223
-----------	-----

第八节 模仿敏感期	224
-----------	-----

第九节 自我意识敏感期	226
-------------	-----

第十节 执拗敏感期	227
-----------	-----

第十一节 玩水、玩沙敏感期	228
---------------	-----

第十二节 审美和完美敏感期	229
---------------	-----

第十三节 走的敏感期	230
------------	-----

第十四节 音乐绘画的敏感期	231
---------------	-----

第十五节 语言敏感期	233
------------	-----

第十六节 身份确定的敏感期	234
---------------	-----

第三章 音乐在早教中的作用	235
---------------	-----

第四章 儿童游戏的功能	237
-------------	-----

第五章 适合宝宝年龄的游戏	238
---------------	-----



第一篇

宝宝的生长发育



第一章 生长发育的规律和影响因素

生长发育是指从精卵结合变成受精卵到成人的整个成熟的过程，是儿童区别于成人的最重要的特点。生长是指随着年龄的增长，儿童各个组织、器官、系统的长大，主要表现为形态变化，如体重身高的变化可以通过我们具体的测量来表示。而发育是指细胞、组织、器官功能上的分化成熟，是质的改变，包括情感—心理的发育过程。生长和发育密不可分，生长过程伴有发育成熟，两者共同表示机体连续渐进的动态变化过程。每个宝宝生长发育的模式不同，但都遵循着共同的生长发育规律。他们的生长发育过程相当复杂，并且受到各种因素的影响。

第一节 生长发育的规律

一、生长发育的连续性和阶段性

在整个儿童时期，生长发育不断进行，呈一个连续的过程，如在妈妈肚子里的时期为胎儿时期，宝宝出生称之为新生儿时期，之后依次有婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期、青春期。但这些分期并不是一致的生长发育过程，他们呈现阶段性，如婴儿时期，即出生后一年以内，体重增加和身高的增长是最快速的，出生后第一年为第一个生长发育的高峰时期。而第一年以内，月龄越小，生长发育越快，第二年后，生长发育速度减慢，可到了青春期，出现了第二个生长发育的高峰时期。

二、各系统器官发育的不平衡性

各个系统器官的发育遵循一定的规律，有各自的生长特点，与其在不

同年龄的生理功能有关。如神经系统发育较早，在胎儿时期就开始发育，所以胎教才有理论依据；淋巴系统在儿童时期迅速生长，故宝宝的淋巴结在局部感染时可以出现肿大，于青春期前发育达到高峰，以后逐渐下降到成人水平；生殖系统发育最晚，在青春期前处于幼稚状态，青春期后孩子具备了生殖能力；其他器官系统如呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿系统、肌肉骨骼系统等发育基本与体格生长平行。各系统生长发育的不平衡性使生长发育速度曲线呈波浪式。

三、生长发育的顺序性

生长发育常常遵循由上到下、由近到远、由粗到细、由低级到高级、由简单到复杂的顺序或规律。如出生后运动发育的规律是：先抬头、后挺胸，再会坐、爬、站、行（从上到下）；先抬肩、甩臂、再双手握物；先会控制腿、再蹬脚（由近到远）；先会全手掌抓握物品，再发展到能以拇指食指端摘取（从粗到细）；先会画直线，进而能画图形、画人（由简单到复杂）；先会看、听和感觉事物、模仿事物、认识事物，再发展到记忆、思维、分析、判断事物（由低级到高级）。

四、生长发育的个体差异

宝宝生长发育虽然按照上述一般规律发展，但在一定范围内由于受到遗传、环境的影响而存在着较大的个体差异，每个人生长的“轨迹”不完全相同。体格上的个体差异一般随着年龄的增长越来越明显，青春期差异会越来越大。因此，儿童的生长发育水平有一定的正常范围，所谓正常值并不是绝对的，我们应该具体问题具体分析才对。

第二节 影响生长发育的因素

遗传因素和环境因素是影响儿童生长发育的两个最基本的因素。遗传决定了生长发育的潜力，这种潜力又受到一系列环境因素的作用和调节，



两方面相互作用，决定了每个孩子的生长发育的水平。

一、遗传因素

宝宝生长发育的轨迹或特征、潜能、趋势、限度等，由父母双方的遗传基因共同决定。种族、家族的遗传信息影响深远，如皮肤和头发的颜色（与缺少什么微量元素相关性较小）、面部特征、身材的高矮、性成熟的早晚以及对传染病的易感性等都与遗传相关；遗传性疾病无论是染色体畸变或代谢性缺陷对生长发育均有显著影响。男女性别也可造成生长发育的差异。如女孩的平均身高、体重低于同龄男孩，而女孩的语言、运动发育则早于男孩。

二、环境因素

1. 合理的营养是儿童生长发育的物质基础。年龄越小受营养的影响越大。当各种营养素供给比例恰当，生活环境适宜，儿童生长潜能就可能得到最好的发挥。宫内营养不良的胎儿，不仅体格生长落后，严重时神经系统的发育也迟缓；出生后营养不良，特别是出生后第一年严重营养不良，可影响体格生长和使机体的免疫、内分泌、神经调节等功能低下，影响智力、心理和社会适应能力的发展。宫内营养不良和超重儿童成年后发生内分泌疾病、心血管系统的疾病的概率增加。

2. 疾病对宝宝的生长发育也具有很大的影响。短期急性疾病使体重不增或下降，长期的慢性疾病会导致身高和体重受到影响。

3. 妈妈怀孕时期的情况。胎儿在宫内的发育受到孕母生活环境、情绪、营养、健康等诸多因素影响。如妊娠时期感染TORCH（弓形虫、巨细胞病毒，单纯疱疹病毒、风疹病毒等，这称为优生检查），不仅危害母体，往往对胎儿产生严重不良后果，可导致流产、早产、死胎或胎儿生长发育迟缓或发育畸形等。如怀孕期情绪状态不佳，营养不充足、受到放射线或环境因素等的影响，也可以使胎儿发育受阻。

4. 生活环境。良好的居住环境，卫生条件如空气新鲜、阳光充足、水源无污染等，能促进儿童的生长发育。家庭的亲子关系、父母的育儿理念、婚姻状态幸福与否都直接影响孩子的体格生长及神经心理发育达到最佳状态。



第二章 宝宝的体重

第一节 体重介绍

衡量小儿生长发育的指标很多。如体重、身高、坐高、头围、上臂围、胸围等，在众多项目中，体重和身高最具有代表性，均是反映生长发育的重要标志，也是妈妈们最关心的重要指标，尤其是体重。体重是判断宝宝营养状况好与否、是儿科医生计算宝宝的用药量、输液补充液体的重要依据，所以去医院，去儿童保健，护士都要给宝宝称体重。

男宝宝刚刚出生时平均体重为3.3kg，女宝宝出生时平均体重为3.2kg，而体重的正常范围为2500~4000g。一般来说，宝宝体重的增长是随年龄的长大而增加，年龄越小，体重增加越快。但是在新生儿初期有一个特殊的情况。宝宝出生后2~3天，由于胎粪（宝宝在妈妈肚子里就已经形成的大便，由吞咽的羊水，分泌的胆汁和宝宝肠道的分泌物共同组合而成）的排出、胎脂的吸收及丧失水分较多，加上初生宝宝吸吮能力弱、吃奶少，对外界环境的不适应，初期哭闹较多等，可以出现暂时性的体重下降，甚至比出生时的体重还低，出现了这种情况，医学上称“生理性体重下降”，老百姓称为宝宝“缩水”。到出生第10天，体重减轻可达出生体重的10%以内。可随着宝宝吃奶量的增多，身体对外界环境的适应性逐步调整，体重会逐渐增加，恢复到出生时体重。如果下降低于出生体重的10%，或生后第10天仍未回升到出生时水平，那就不是正常的“生理性体重下降”了，应该帮新手父母找找原因，是否喂养不当、奶粉比例不恰当或母乳喂养儿妈妈的产奶量不足，还是宝宝生病了。及时联系医生进行评估。另外，出生后如果我们及早合理地给宝宝喂养，可以避免和减缓生理性体重下降的发生。

第二节 宝宝体重的增长规律

宝宝出生后前3个月增长最快，第1个月可增加1000g左右，第2个月可增加900g左右，第3个月可增加800g左右，尤其是新生儿第1个月期间平均每天增加30g~50g（不建议天天给宝宝测量体重，以免增加新手妈妈的心理负担，引起产后抑郁），3~6个月速度逐渐减慢，平均每个月增长600g。后半年内6~9个月每月平均增加400~500g，9~12个月每月平均增加300~400g。这样来看，宝宝3~5个月时体重可以达到出生时的2倍，1周岁时增至3倍，所以婴儿时期（出生到1周岁）是生长发育的第一个高峰时期，也是我们人一生中生长最快的时期，1岁以后，宝宝的体重增长比1岁前又明显减慢了，1~3岁平均每年增长3kg，到2岁时宝宝体重高于出生时体重的4倍。2岁后到11~12岁前体重稳步增长，平均每年增长2kg。12岁以后为青春发育阶段，受内分泌影响，体重再次出现增长较快，是生长发育的第二次高峰。

每个宝宝的体重都有自己的增长规律，所以以自身为参考，描述体重增长曲线，体重增长有规律可循。体重是宝宝健康的重要标志，若宝宝体重有规律地增长，说明宝宝在这段时间内身体健康；反之，若体重不增或增长减慢，说明这时可能有喂养不当、宝宝生病了或其他原因。宝宝体重的增长并不是一个直线上升的过程，而是有一定规律的。一般来说，出生早期体重增长比较快，以后逐渐减慢，到青春期再次快速增长。因此，当宝宝1岁左右时，常常有妈妈很着急，为什么宝宝体重增加没有以前迅速了呢，其实这是正常的。我们建议妈妈，在宝宝出生后的前半年每个月、后半年每2个月应各称一次体重；1~3岁，每隔3个月称一次体重；3~7岁每年称一次体重。妈妈们应将每次的体重结果标在生长曲线图上，描成体重曲线，然后对小儿体重曲线的形态和趋势进行客观的评价。



第三节 解读生长发育曲线图

给宝宝绘制“生长发育曲线图”，是以世界卫生组织根据母乳喂养儿的生长状况发布的儿童生长标准作参考，让母乳妈妈能够更安心地监测宝宝的发育状况，更有依据地向家人展示宝宝的身高体重发育良好，也适合纠结孩子身高体重的妈妈学习安心。曲线图上有5条曲线，曲线的右侧有第3、15、50、85、97百分位的数字，分别代表宝宝在同年龄同性别的宝宝中体重和身高所处的位置。根据曲线，描绘出宝宝生长的数据点，这个数据点将落于曲线图中5条曲线上或其所分割出的6个区域内。如果体重数据的小圆点正好落在第50百分位线，表示小孩的体重与100位同性别、同年龄的小孩作比较时，他的体重在50名；如果体重数据的小圆点落于第50与第97百分位曲线之间的区域内，就代表宝宝的体重是在第50名与97名之间。所以曲线图是相同性别及相同年龄小孩，生长程度的一种比较，一般而言，位于第3至97百分位两线之间，都算是合格，但若在第97百分位以上，可能是体重过重或肥胖，若在第3百分位以下，也可能是体重过轻或瘦弱，都表示需加以注意，提醒妈妈的是，不可以把中间的50作为孩子达标的数据，每个孩子的成长曲线只要和标准曲线平行就是发育良好的标志。

此外，体重与身高的协调也相当重要，如果身高与体重都在第3百分位线，表示小孩虽然较小，但由于身高体重配合得当，即宝宝的匀称度较好，身高与体重是成比例的，妈妈们亦可较为放心。另外，现在的宝宝，吃得太好了，有的宝宝才不到1个月，每天可以吃到1000mL，所以体重容易偏重。但如果结合身高来看，体重高于90百分位，身高也是高于90百分位，也在同样的位置，宝宝的匀称度仍然是较好的，也就没有什么问题。但如果体重超过了90百分位，而身高却在中等位置，如50百分位左右，那宝宝就属于偏重的宝宝。另外，还要评估每个月宝宝的生长速度，从生长曲线来看，如果宝宝的体重曲线与标准体重曲线平行，表示生长速度正常；如果体重曲线平坦或向下，则表示生长缓慢，应该积极寻找原因。