

· 圣龙育儿宝典 ·

清洁沐浴 喂食穿衣 护理指导 保健重点 成长记录

婴儿养育(0-1岁)



全彩育儿丛书，从怀孕、生产到育儿全程跟踪拍摄，汇集著名育儿专家最先进的育儿理念和科研成果，是优生优育的育儿宝典。

中国画报出版社

☆ 著名儿科专家、工程院院士作序 ☆

全彩育儿丛书，从怀孕、生产到育儿全程跟踪
拍摄，汇集著名育儿专家最先进的育儿理念和科研
成果，是优生优育的育儿宝典。



封面设计

左右

ISBN 7-80024-837-2



9 787800 248375

ISBN 7—80024—837—2

定价：32.00元

图书在版编目(CIP)数据

婴儿养育: 0~1岁 / 刘纪平主编. —北京: 中国画报出版社, 2005.1
ISBN 7-80024-837-2

I. 婴… II. 刘… III. 婴儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136078 号

婴儿养育 (0~1岁)

责任编辑: 于胭梅

美术编辑: 杨 仓 杨 琿

摄影: 沙鸿涛 吕宗然

助理: 张连英 周 佳 张 莉

绘图: 关晓红 杨 仓

中国画报出版社出版发行

社址: 北京市车公庄西路 33 号 邮编: 100044

电话: 010 - 68414683 88417438 68412015

开本: 965 × 710 1/16 17.25印张

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN: 7-80024-837-2

印数: 5000 册 定价: 32.00 元

北京佳信达艺术印刷有限公司 新华书店经销

北京圣龙天使文化传播有限责任公司策划

主 编
刘纪平

副主编
丁 辉

作 者
刘纪平 张 峰
林小军 刘春阳

序一

儿童是祖国的花朵。基于我国计划生育的国策，大多数家庭只有一个孩子。孩子健康成长，不仅是父母的希望，也是祖国兴旺发达的要求。因此，普及婴幼儿卫生保健常识正成为我国儿科保健工作者的重要任务。

本书是由北京儿童医院和妇女保健所的妇幼保健专家，根据其多年来的工作经验，结合最新保健理论编写的一部育儿全书，内容包括孕期保健知识及婴儿出生至学龄前期的保健知识，是一本对孩子父母和基层保健工作人员非常有益的科普读物。

新生儿期、婴幼儿期和学龄前期是人生的基础阶段。其特点是孩子生长发育快，但各器官和功能尚不成熟，做好此阶段的保健工作对以后孩子的健康成长将起到重要的作用。随着时代的进步，社会经济不断发展，孩子生存条件不断改变，人们养育孩子的观念也在不断更新，这些均为推动儿童保健学飞速发展的动力。在现代的儿童保健学中，宝宝健康是指身心健康和良好的社会适应性；仅仅身高、体重达标、不生病的健康观早已过时。因此，要连续实施孕前准备、孕期保健、儿童保健，在宝宝出生后要从生理、保健、护理、营养、心理、早期教育等各个方面去养育，以使他全面地健康地成长，将他培养成真正的高素质的人才，真正实现我们托举21世纪太阳的心愿。本书对此年龄阶段孩子的正确喂养、护理、疾病预防等皆作了通俗易懂的论述。尤其是对孩子父母

应该重视的有关孩子各年龄阶段的心理发育、体格锻炼和早期教育等做了具体的指导。

成功育儿的关键是持之以恒地爱孩子，把这种爱贯穿到注视孩子的眼神中、肌肤的接触中，给孩子洗澡、换尿布、哺乳中……贯穿到户外活动以及生活点点滴滴的细节中。孩子一天天长大，父母要尊重宝宝的人格，要多与孩子沟通，千万不要以工作忙为藉口，把孩子推给老人、保姆、电视机。这些观点在书中按孩子生长的不同阶段，按关键期的发展顺序均有详细的描述。这也是把育儿原理融入保健实践的一种尝试。

本书约38万字、1200幅图片，可谓图文并茂、可读性强的一本中国人自己的育儿全书。作者把对孩子的爱融入了文章中，把科学、实用、可操作的保健知识交给了孩子的家长，希望藉此能支持和帮助年轻的父母更好地养育自己的孩子，这对于促进祖国儿童健康成长将起到有益的作用。

胡 亚 美

中国工程院院士 著名儿科专家
首都医科大学附属北京儿童医院名誉院长
首都医科大学原儿科系主任 教授

序二

随着医学模式的转变，儿童保健学和儿科学共同组成了现代儿科学。儿童保健学在预防儿科疾病、减少疾病造成的损害、促进疾病治疗以及保证儿童身心健康等方面起到越来越重要的作用。为提高中华民族素质，需要全社会特别是家庭成员作出持续的努力。作为儿科医师和儿童保健医师，除担负着新生儿访视、儿童系统管理、计划免疫、传染病管理等日常工作外，更要用各种方式对家长做好有关儿童的健康教育，用生动活泼的形式，经常和家长进行交流，保证孩子的健康成长。

我们十分欣慰地看到，我院从事专业儿童保健的4名具有高级职称的儿科医师，将自己多年的保健工作经验与现代儿童保健学的科学理论相结合，用通俗生动的语言完成了这本育儿全书。这是一本能与国外同类书籍相媲美的图文并茂、科学实用的科普书，希望它能对孩子的父母有所帮助。同时，此书也可供我国广大基层的儿童保健工作者参考。

本书以儿童年龄分段，深入浅出地介绍了每一阶段儿童的保健、护理、营养、神经心理发育和早期教育的各个环节，同时从儿童保健的角度指导孩子父母如何定期带孩子体检、预防接

种、防治常见疾病以及孩子父母与幼教人员如何和孩子交流等。书中在每一年龄阶段之后均设计了留给家长填写的成长记录，希望家长在这个章节中详细记录孩子的生长发育情况以及成长中难以忘怀或需铭记的重要事情，同时记录下你对他的殷切期望。这本书将成为伴随孩子成长的学步车，它将是孩子长大后你送给他的最好礼物。

随着社会经济的发展，全国许多地方达到小康水平，人们对计划生育的国策有了更深的理解，许多孩子有着很好的家庭条件，受到全家无微不至的照顾，不愁温饱，家长的知识水平普遍提高，希望了解更多的有关儿童生长发育的科学知识或主动去查找许多相关书籍，但由于缺乏专业人员指导，有时造成有的父母只会按照书本机械地带孩子，不能掌握因人而异、因地制宜及循序渐进等科学合理的育儿方法，导致孩子生长达不到预期标准。因此，在给家长提供科学育儿和现代儿童保健的观念、信息的同时，必须加强在儿童保健上的具体服务。我们也希望北京儿童医院在儿童保健的服务和研究中不断开拓进取，为提高我国儿童保健事业的水平做出新贡献。

胡 仪 吉

首都医科大学附属北京儿童医院原副院长 主任医师
首都医科大学原儿科系副主任 教授

序三

陈旧的儿科学知识只注意到疾病，而且仅仅是躯体的疾病。这是生物—医学模式。20世纪60年代儿童生长发育研究的突破性进展，使人们知道，生物学因素外和心理—社会因素对人类健康的影响共同决定了人类的预期寿命、健康水平和生命—生活质量。这一认识推动了生物—医学模式的转变，形成了今天的生物—心理—社会—医学模式。

儿童身心健康成长需要三个方面的保护，即疾病防治、健康促进和安全保护。这些知识不仅儿科医师应当谙熟，在新的世纪中，孩子的父母也要对其有所了解。我们提倡一对夫妇只生一个孩子，积累育儿经验必须从孕前/孕期开始。冗长枯燥的教科书不适合孩子父母阅读，图文并茂、易学易懂的交流性图书正是快节奏、高压力现代社会生活条件下年轻父母争阅抢读之范本。

许多习以为常的琐事，在深刻的理论和缜密的研究指导下，可变成千金难买的秘籍：人类特有的液体—泥糊—固体食物形态链使生物进化过程产生了革命性巨变，由此研究开发出的一整套换奶期喂养技巧是促进儿童体格发育和语言—智力—能力发育的关键技术，达到了事半功倍的效果。皮肤是生物体内外部环境的重要生物界面，也是物质—信

息交换的界面。轻轻地一触，梦幻的手法，对儿童身心健康发育的促进，会达到罗马大帝弗雷德里克二世永远想像不到的、难以言喻的效果。及时把当代最新研究成果应用到实践中去，取得经验后又及时编纂成书，传播给大众，这应当是此类书籍编写的初衷。

我一直认为，儿童保健工作仅仅从孩子出生后开始是很不够的，应当提前到孕前。从孕前营养准备、孕期营养监测，到哺乳期营养支持，儿科医师和妇产科医师应当紧密配合，共同提供保健服务，才能做好优生优育。在这部书中展示出的许多儿童期危险因素，是完全可以完全可以在孕前和孕期中识别和剔除的。这些知识对年轻父母是必需的。儿童营养是各界关注的话题。在商业利益的驱动下，误导乃至荒谬的观念和方法，可能会充斥我们生活的环境。儿科工作者的任务是给出正确、准确的知识、方法和技术，指导年轻父母遵循“自然食物，均衡膳食”的原则去喂养儿童，以“生理途径，生理剂量”的原则，在必要时补充维生素、微量元素等营养素。这些知识也是年轻父母希望知道的。

我希望在新的世纪里，这本书的知识伴随着一代又一代新人茁壮成长。

丁宗一

国家级有突出贡献的专家 中华儿科学会儿童保健学组组长
首都医科大学附属北京儿童医院北京儿科研究所营养室主任
研究员 教授 博士生导师



· 圣龙育儿宝典 ·

母乳喂养手册

主编：陈鹤 吕晓梅 王树文 王树文 王树文 王树文

怀孕十月（妊娠阶段）



本书是《母乳喂养手册》的配套读物，主要介绍孕产妇在妊娠期间的营养、保健、分娩、产后护理及母乳喂养的相关知识。

中国医药出版社

母乳喂养手册

主编：陈鹤 吕晓梅 王树文 王树文 王树文 王树文

幼儿养育1-4岁



本书是《母乳喂养手册》的配套读物，主要介绍1-4岁幼儿的营养、保健、行为、语言、认知、运动、社会性等方面的知识。

中国医药出版社

母乳喂养手册

主编：陈鹤 吕晓梅 王树文 王树文 王树文 王树文

婴儿养育0-1岁



本书是《母乳喂养手册》的配套读物，主要介绍0-1岁婴儿的营养、保健、行为、语言、认知、运动、社会性等方面的知识。

中国医药出版社

目录

1

新生儿(出生~28天)

1	生理特征	4
2	保健重点	14
3	护理指导	20
4	营 养	40
5	神经心理发育和早期教育	60
6	预防接种	85
7	成长记录	88

2

1~3个月的婴儿

1	生理特征	92
2	保健重点	95
3	护理指导	110
4	营 养	128
5	神经心理发育和早期教育	144
6	预防接种	154
7	成长记录	160

3

4~6个月的婴儿

1	生理特征	164
2	保健重点	168
3	护理指导	178
4	营 养	185
5	神经心理发育和早期教育	201
6	预防接种	210
7	成长记录	212

4

7~9 个月的婴儿

1	生理特征	216
2	保健重点	217
3	护理指导	223
4	营 养	227
5	神经心理发育和早期教育	232
6	预防接种	236
7	成长记录	238

5

10~12 个月的婴儿

1	生理特征	242
2	保健重点	244
3	护理指导	247
4	营 养	252
5	神经心理发育和早期教育	258
6	预防接种	265
7	成长记录	266

附表

九市城区 4 岁以下男童体格发育的衡量数字	268
九市城区 4 岁以下女童体格发育的衡量数字	269



婴儿养育

(0~1岁)



中国画报出版社



1

新生儿

(出生~28天)



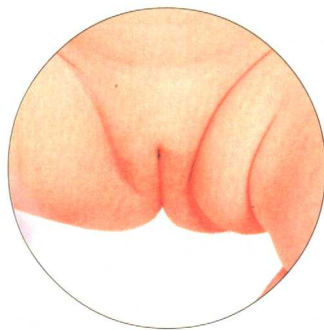
1 生理特征

新生儿是指胎儿从母体娩出结扎脐带之时起到满 28 天的婴儿。在新生儿期，婴儿要逐步适应宫外环境，体内重要器官的生理功能将发生巨大的变化。新生儿是从生活在如同恒温水浴的母亲子宫内充满羊水的环境中出生，所有营养要来自胎盘变为全靠自己独立呼吸、循环、消化、排泄……，加之机体各系统器官生理解剖功能均不够成熟，抗感染能力低下，使新生儿期成为 5 岁以下儿童中高患病率和高死亡率的时期。为此，提高新生儿保健水平和护理质量，减少新生儿疾病和死亡，就成为儿童保健工作的重点。

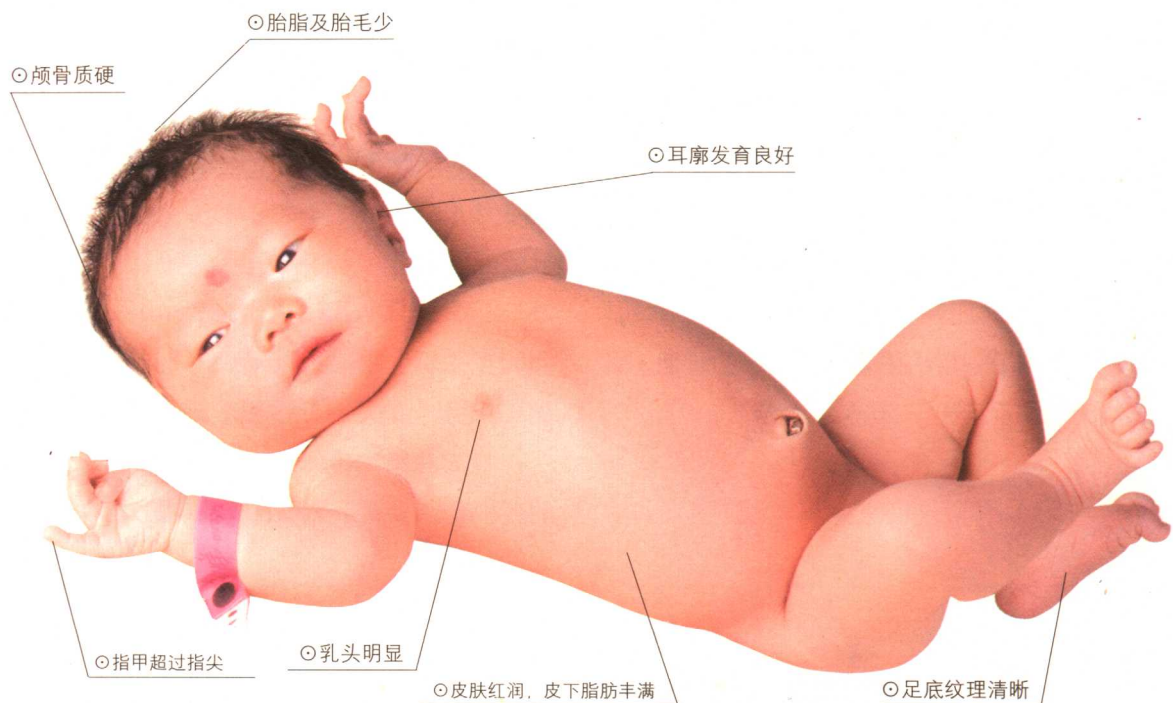
让我们来描述一个正常的足月新生儿：



◎男婴睾丸已降入阴囊。



◎女婴大阴唇已覆盖小阴唇及阴蒂。



1 体重

● 体重是反映新生儿成熟程度和营养状态的重要指标。体重越轻说明在宫内发育越差, 越不成熟, 患病和死亡的危险也就越大。我国男童出生体重为 (3.30 ± 0.38) 千克、女童为

(3.20 ± 0.36) 千克(据 1995 年全国九市流调结果, 全书数据为同一来源)。在新生儿期体重增长应大于 600 克, 一般满月时体重为 4.60~4.90 千克。满月时增重不足 600 克的新生儿应被

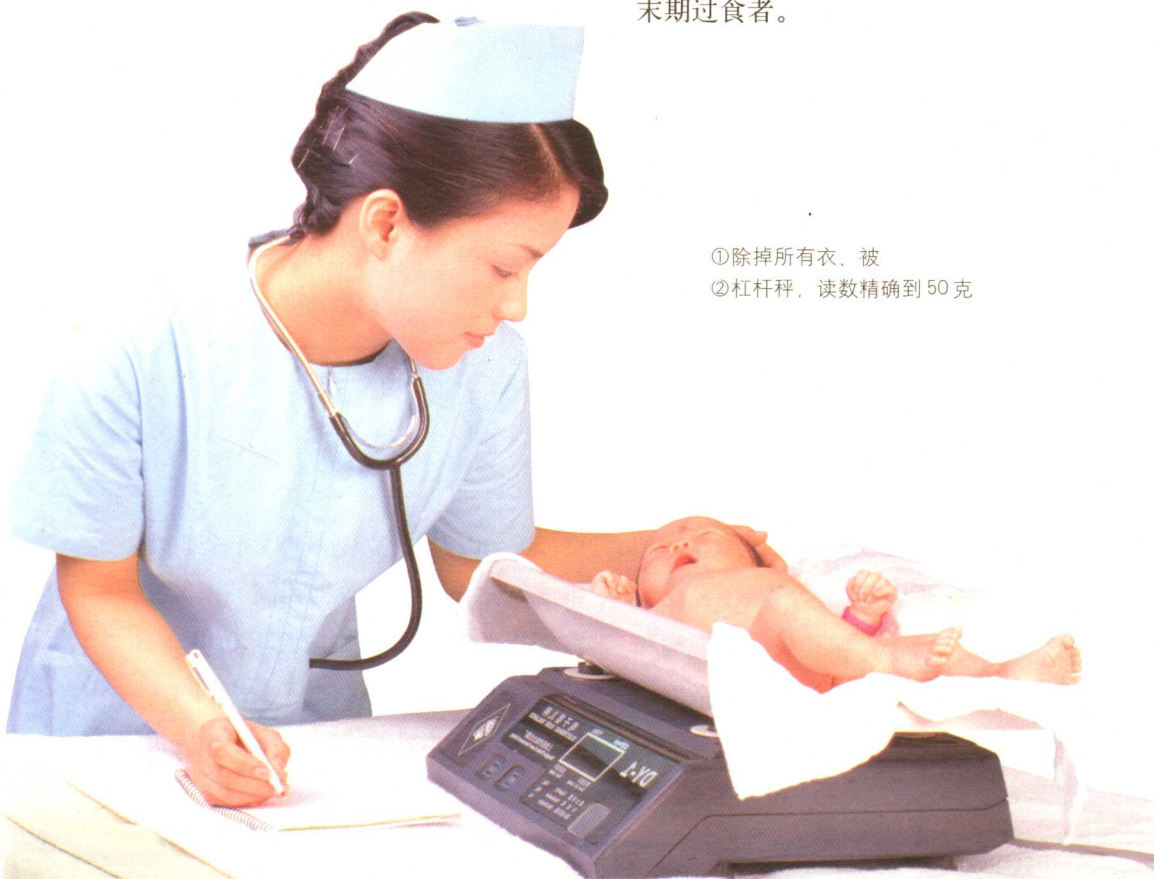
列入体弱儿管理对象，必须在保健医生协助下找出原因，采取针对性措施。

●生理性体重下降。新生儿出生后由于外环境的改变，加之出生的前几天食入量较少，可出现生理性体重下降，一般下降不会超过出生体重的8%，且7~10天即可恢复。之后就是孩子一生中体重增长最快的时期，日增重可大于50克。

●低出生体重儿、正常体重儿、巨大儿。低出生体重儿指出生体重小于2500克的新生儿，孕28周到不满37周分娩的早产儿大多属于这一类。个别足月儿由于在母体内发育迟缓也可导致低体重。

正常体重儿指出生体重2500~4000克的新生儿。通常孕满37周到不满42周出生的足月儿多属于此范畴。

巨大儿指出生体重大于4000克的新生儿。多见于孕母有糖尿病或孕末期过食者。



①除掉所有衣、被

②杠杆秤，读数精确到50克