

专家谈

0~3岁

婴幼儿 科学养育

[修订版]

谢鹏 林义雯 / 编著



Hunan Science & Technology Press

湖南科学技术出版社

婴幼儿养育、后智图书

● 孕产妇生活〔修订版〕

● 詹博士 CCOSI〔同步感觉组合刺激〕

● 新生儿智能开发游泳法

● 詹博士 CCOSI〔同步感觉组合刺激〕

● 小儿保健与常见病水疗法

● 詹博士 CCOSI〔汉字——感觉组合刺激〕

● 婴幼儿智能开发阅读识字法

● 0~3岁婴幼儿科学养育〔修订版〕

● 0~1岁婴幼儿智力潜能开发天天练〔图册〕

● 0~3岁儿童智力潜能开发天天练〔图册〕

● 培养0~3岁高智商宝宝天天练

● 高危儿保健和脑损伤的早期诊疗



责任编辑／柏立

封面设计／殷健



ISBN 7-5357-2700-X



9 787535 727008 >

G·259 定价:23.00 元

专家谈

0~3岁

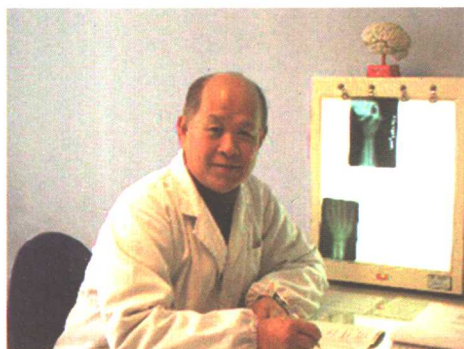
婴幼儿 科学养育

[修订版]

主编 / 谢 鹏 林义雯

编者 吴昭琳 林 海

谢 玲 陈 晶



谢鹏，著名儿童保健专家。湖南省儿童保健学科带头人。现任湖南省儿童保健专业委员会主任委员、全国小儿脑性瘫痪专业委员会理事、国家家庭教育讲师团成员、湖南省优生优育协会理事。曾荣获“国家家庭教育工作园丁奖”、“全国2004年度儿童保健突出贡献奖”和“湖南省保护未成年人杰出公民奖”。

从事儿科临床和儿童保健工作43年，有丰富的儿科临床和儿童保健经验，业务专长为：儿童生长发育和儿童营养、儿童早期教育、婴儿脑损伤早期诊断和治疗、小儿脑性瘫痪康复治疗等。近几年研究的“高危儿保健和婴儿脑损伤早期诊疗”成果已在湖南省内外广泛应用，收到显著的效果。主编和参编的著作14部，代表著作有《培养0~3岁高智商宝宝天天练》、《3~6岁幼儿保健和教育》、《儿童常见病的家庭护理》、《儿童保健学（大学本科教材）》、《疑难儿科学》、《高危儿保健和脑损伤早期诊疗》等。



Hunan Science & Technology Press

湖南科学技术出版社

0~3岁婴幼儿科学养育(修订版)

主 编: 谢 鹏 林义雯

责任编辑: 柏 立

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙环境保护学校印刷厂
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2005 年 7 月第 2 版第 7 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

插 页: 4

字 数: 327000

书 号: ISBN 7-5357-2700-X/G·259

定 价: 23.00 元

(版权所有·翻印必究)

0~1岁宝宝喂养关键词



奶糊[4~6个月]

4个月以后的宝宝主食是母乳加牛奶及各类食物，一天吃6餐。4个月以后，母乳已不能满足宝宝需要，应及时加喂牛奶，并从小养成喝牛奶的习惯。4个月以后，母乳喂养儿或混合喂养儿、人工喂养儿都应开始加谷类食物，如奶糊，就是加了谷类食物的婴儿食品。

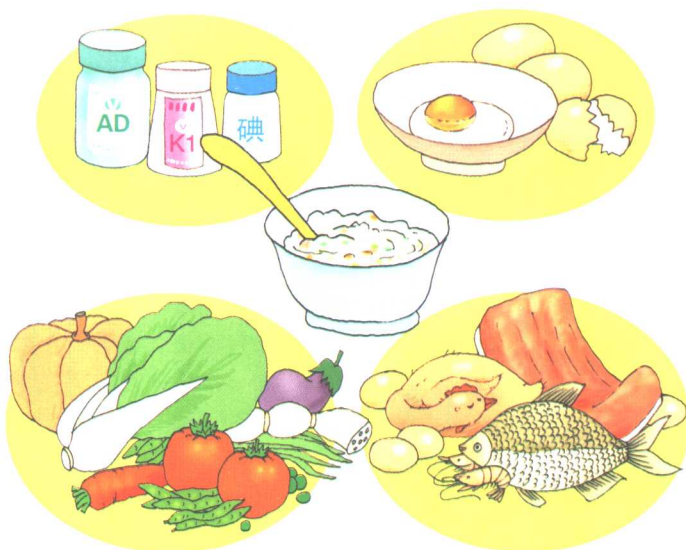
母乳喂养

母乳营养丰富，易消化，最适合宝宝吸收。母乳中含有很多抗体和抗感染因子，能增加宝宝抵抗力。因此，最好的喂养方法是母乳喂养。母乳能满足宝宝最初4个月的营养需要，当然还需另补充一些维生素、矿物质、微量元素。



代乳品

不能完全母乳喂养时，需要用代乳品，4个月以内的代乳品以牛奶或奶粉为佳。市售的“配方乳”完善了牛奶，是母乳不足小宝宝最好的代乳品。



添加辅食有讲究

- 0~3个月补充维生素AD、维生素K1、碘。
- 4个月以后开始加蛋：先加蛋黄、再加蛋白。
- 5~6个月可以加菜。
- 7~8个月以后可以喂肉类。

注意点：给宝宝加辅食，要由少到多，待适应一种后再加另一种，辅食要尽量口味变换。



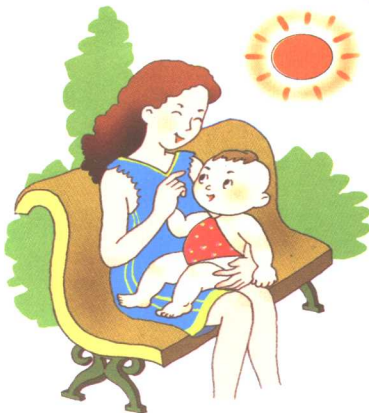
鸡蛋蔬菜豆腐米糊
适合6~8个月

0~1岁宝宝喂养关键词



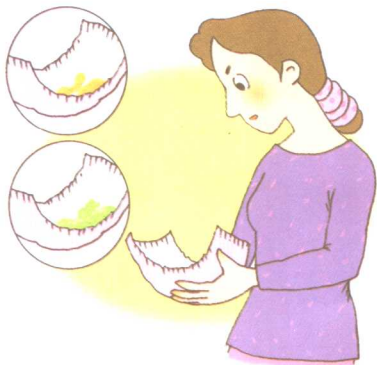
补钙、补维生素D和晒太阳

补钙是每个宝宝生长发育中的重要任务之一。补钙主要通过食物来补，但仍只能满足一半需要，还需添加钙剂补足钙量。若体内有足够的钙而缺乏维生素D，钙的吸收和利用不好，同样会导致缺钙。宝宝可通过两个途径获得维生素D。一是补充维生素D制剂（鱼肝油），二是多晒太阳。



检查新生儿宝宝，各方面正常吗？

妈妈应细心检查宝宝的身体：宝宝的外观都正常吗？眼睛看得见吗？耳朵听得见吗？男孩子的睾丸下降到阴囊里了吗？大一点后要注意能正常发音吗？等等。



宝宝的喂养是否恰当，看看大便就知道

尤其是给宝宝添加辅食时，要注意观察大便，以便及时调整饮食。大便正常样：金黄色、软糊状；不正常样：绿色泡沫样，蛋花汤样，黏液或黏冻便，柏油样便。



宝宝需要与妈妈肌肤相亲

母婴身体接触是宝宝强烈的精神安慰剂。妈妈对宝宝的抚摸、爱的语言、眼神都是宝宝生长发育最好的精神粮食，有利于宝宝大脑的发育。



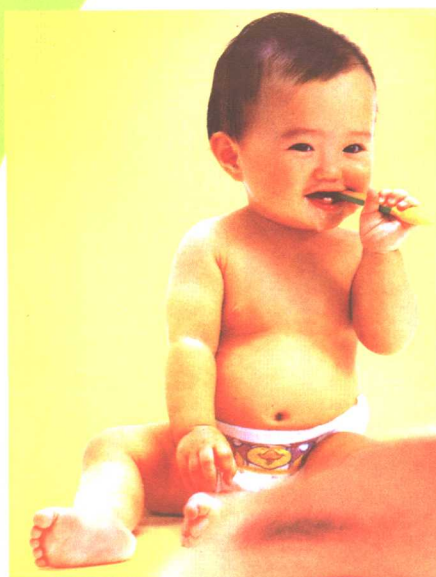
早期发现高危儿异常

高危儿脑损伤发现越早，治愈的可能性越大，有以下症状要高度警惕：

- 小宝宝的手脚经常用力地屈曲或伸直，活动肢体时感觉有阻力。
- 满月后头老往后仰，扶直时头竖不起来。
- 3个月还不能抬头。
- 4个月仍紧握拳。

还有一些表现请看书中的相关内容。

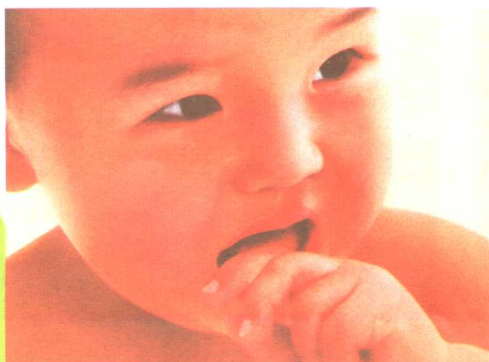
婴儿咀嚼功能的发展



咬玩具



自己用勺吃



咬手指



张口吃

1~2岁宝宝的营养与发育



1~2岁宝宝一天五餐：3餐2点心

满1岁后，宝宝已学会吃米饭、面条、牛奶、肉、鱼、豆腐、蔬菜等主辅食。因为宝宝胃小，一次吃得不多，一天可吃5餐，包括3餐正餐、2次点心。点心用牛奶加饼干或小蛋糕等，水果不能算点心，只算零食。



喝牛奶并且终身喝奶

提倡喝牛奶，不管是新鲜奶还是冲调奶都可以。提倡终身喝奶，养成喝奶习惯，对身体发育、智力发育都有好处。



母乳可以继续喂

1岁后如果有母乳可以继续喂，把母乳作为一次点心挺不错的，可满足宝宝的营养和对妈妈的依恋。



继续补钙补碘

1岁~2岁宝宝的饮食处在更换阶段，身体发育仍处在快速阶段，每天需钙600毫克，而食物中仅能提供一半，就需另外添加。碘影响脑的发育，此期要注意补碘。

1~2岁宝宝的营养与发育



前囟闭合，测量身高、体重、头围

前囟一般在宝宝1岁~1岁半时闭合，闭合时间最迟不超过21个月，4个月内早闭合是不正常的，闭合晚于1岁半是疾病的反应。常常摸摸宝宝的前囟，判断宝宝健康状况。



测体重



量身高



量头围

怎样判断宝宝的营养状况



吃得好



睡得好



精神好

妈妈最关心宝宝的营养状况，评判的标准有：测量身高、体重、头围、胸围（书中有具体数据），另外前囟闭合情况、乳牙萌出情况、皮下脂肪厚度、上臂粗细等都是测量的项目。总之宝宝精神好、吃得好、睡得好是首要标志。

2~3岁宝宝的喂养关键词



每天保证2杯牛奶一只蛋

2~3岁小儿每天仍要进食5餐：3餐2点心。点心不可马虎对付，牛奶加饼干或蛋糕是不错的点心。每天要保证2杯牛奶一个蛋，许多孩子2岁左右慢慢瘦下去，不是“抽条”而是营养没跟上。



均衡营养宝塔

2~3岁小儿仍处在生长发育快速阶段，但消化能力、进食能力较差，对膳食的要求是既营养，又易消化，平衡膳食最重要。



继续补钙[含钙多的食物]

2~3岁宝宝每天需要钙800毫克，补钙仍要继续。如果每天喝250毫升牛奶可获300毫克钙，因此喝牛奶是补钙的好方法。含钙多的食物还有虾皮、紫菜、豆类等。骨头汤里的钙很少，熬制时放点醋，可使骨头中的钙溶解一些出来，但仍不多。



骨头汤里的钙少得可怜

2~3岁宝宝的养育



培养良好的生活习惯

例如培养2~3岁宝宝自己动手做日常事，不要家长代办代替；训练宝宝养成规律的生活习惯等。



父母的养育态度

家长是孩子的第一任老师，家长对孩子应充满爱心，同时严格要求孩子改正不良行为，不可迁就，放任自流。家长要求孩子做的事自己要做到。

提高警惕，防止意外发生



2~3岁是最容易发生意外的年龄，家长要高度警惕。常见的意外有：鼻腔异物、气管异物、吞进异物、外耳异物、咽部卡刺等。



防止小孩触电



教育孩子不玩火，避免烧烫伤



不让小孩单独外出，小心遭遇人贩子



孩子一出生，你就要有正确的方法



专家教你养育宝宝

孩子一落地，爸爸妈妈慈爱的目光就集中到这小宝贝身上了，并且要追随他(她)一辈子。崇高的母爱、父爱汨汨地流淌出来，将浸润孩子以后的每日每时……

爸爸妈妈对孩子的爱中蕴含着无比丰富的内容，但最终会归结到三个问题上，即希望孩子健康、聪明、成才。年轻的父母们，要完成自己的心愿，从孩子一出生起就要有科学的、正确的养育方法，可是，你们还什么都不懂呢。随着科学的发展，在儿童喂养、儿童卫生保健、儿童智力开发等方面的研究近年又有了很大的进展，很多新理论、新技术应用于科学育儿领域中，并取得了非凡的效果。这些新的知识也许你们的长辈也不完全了解。

啊，心愿和实践之间还有很大距离呢！想必你们热切期盼得到一部育儿法宝！

在这本书里，我们几个长期从事儿童保健工作的医务工作者，愿意教给你们科学的育儿方法。从养育、保健、智力启迪三个方面用通俗的语言告诉你们怎样正确处理育儿过程中方方面面的问题，按0~1岁、1~2岁、2~3岁三个年龄阶段来写，你们可以随着孩子一天天的长大，一步一步学习到育儿知识，学会怎样把孩子喂养得结实健康，怎样从日常生活中开发孩子的智力，怎样……你还是自己慢慢读吧。希望这本书伴随你的孩子成长，希望你如愿以偿把孩子养育得健康、聪明，将来成为国家的优秀人才。

编者

2005年3月



再版序言

《0~3岁婴幼儿科学养育》自第一版出版以来，经6次印刷，受到了广大家长的欢迎和好评。

婴幼儿养育是一门综合性的科学，近几年来，在这个领域内，无论在理念上，还是在方法学上，都有了很大的进展。为此，在这次再版时补充和添加了许多内容，尤其在婴幼儿的营养、保健、早期教育训练、高危儿监测、婴儿饮食、行为训练等方面均增写了新的内容。希望本书的再版能有助于家长们掌握更多、更新的儿童养育知识，提高孩子的健康水平。

现在许多家长在养育孩子的过程中，考虑最多的是孩子的明天会怎样，于是按照自己的想法、脱离孩子的发育规律和童心世界，给孩子灌注“知识”、拔苗助长，结果适得其反。请家长注重孩子的今天，与其拿遥远的明天来要求孩子，还不如用今天实实在在的行动，从小喂养和教育好孩子，让孩子拥有一个健全的身体，让孩子拥有自然成长的欢乐，让孩子享用一辈子。

要养育好孩子，家长自己首先要受教育，要通过各种方式学习儿童养育知识，这不仅是养育孩子的需要，也是家长充实自己、提高自身素质的需要，对孩子的养育才能够从经验型、自然型、想当然型发展到科学型。

愿您的宝宝天天健康、聪明、欢乐！

编者

2005年6月

CONTENTS

目 录



导引：0~1岁宝宝的生长和发育 (3)



0~1岁宝宝的养育方法

妈妈迎接宝宝

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 迎接宝宝出生的准备 (7) | 初乳是新生儿最宝贵的营养品 (10) |
| 看看可爱的小宝宝是否正常 (9) | 向医师了解宝宝的健康情况 (11) |
| 让刚出生的宝宝投入妈妈的怀抱 (10) | 保存好婴儿的出生医学证明 (11) |

学会科学地给宝宝喂食

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 充足的母乳能满足4个月内宝宝的营养需要 (11) | 正确选择代乳品 (17) |
| 完善母乳喂养——补充母乳中的不足 (12) | 4个月后要给母乳喂养儿加牛奶 (18) |
| 怎样判断宝宝吃饱了吗 (13) | 牛奶有“火气”吗 (19) |
| 怎样使母乳分泌增多 (14) | 4个月以后宝宝要加谷类食物了 (19) |
| 母乳喂养对母亲好处多 (15) | 训练宝宝的咀嚼能力 (20) |
| 喂奶后拍背的技巧 (15) | 宝宝辅食添加的时间与方法 (21) |
| 母乳不足怎么办 (16) | 婴儿辅食的家庭制作 (22) |
| 哺乳母亲用药要当心 (17) | 1岁内宝宝一天要吃几餐 (23) |

CONTENTS



不要过早断奶	(23)	宝宝补了钙为什么还缺钙	(28)
酸乳不宜多吃	(23)	给宝宝补充维生素 D 有讲究	(29)
哪些食物中含铁多	(24)	面色不红可能是贫血	(30)
含钙多的食物有哪些	(24)	宝宝贫血怎么办	(30)
婴儿强化食品有益处	(25)	婴儿维生素缺乏症的表现	(31)
12 个月内宝宝需要补钙	(26)	宝宝要补碘	(31)
婴儿要晒太阳和喂鱼肝油	(27)	安慰奶嘴能用吗	(32)
佝偻病的骨骼表现	(28)	从小培养良好的饮食习惯	(32)

睡眠

宝宝要温暖的环境	(33)	给宝宝一张小床单独睡	(34)
几种新生婴儿的保暖方法	(33)	宝宝睡觉什么姿势好	(35)
宝宝卧室的空气要新鲜	(34)	宝宝一天睡多久	(35)

洗浴穿带

怎样给宝宝洗澡	(36)	宝宝衣服的要求	(39)
胎脂不要洗掉	(37)	宝宝要穿多少衣服合适	(39)
宝宝的头发不要剃光	(38)	宝宝不要装饰品	(40)
宝宝一天有几次尿	(38)	宝宝鞋子的选择	(40)
一次性尿布能用吗	(38)	尿布要垫多久	(40)
观察小宝宝的大便	(39)	宝宝生活有规律	(41)



0~1 岁宝宝的保健

宝宝身体的护理

脐带的护理	(42)	宝宝乳腺肿大	(46)
脐疝该怎么办	(43)	宝宝会有“月经”吗	(47)
宝宝有“胎毒”吗	(43)	宝宝吐奶的原因	(47)
宝宝眼睛看得见吗	(44)	分辨“生理性黄疸”和“病理性 黄疸”	(48)
预防宝宝眼睛斜视	(45)	不要把头睡扁	(48)
宝宝有“对眼”怎么办	(45)	头上的油垢要去掉吗	(49)
宝宝耳朵听得见吗	(46)	出汗多是病吗	(49)
“马牙”不是病	(46)		

CONTENTS



奇妙的婴儿抚触保健法	(49)	新生儿行为神经测查	(52)
出生窒息会影响孩子智力吗	(51)	不可忽视的新生儿听力筛查	(53)
智力测验是怎么回事	(52)		

常见病的防治与护理

宝宝有病的信号	(53)	婴儿湿疹怎么防治	(65)
宝宝什么情况下要急诊住院	(55)	痱子的防治	(65)
宝宝谢绝会客	(56)	“红眼睛”怎么办	(66)
预防婴儿出血症	(56)	麦粒肿可以挤挑吗	(66)
预防尿布疹	(57)	打针比吃药好吗	(66)
宝宝发热不是小病	(58)	搞清楚什么是高危儿	(67)
小儿发热抽筋是怎么回事	(58)	高危儿出院后要注意什么	(67)
抽搐的家庭急救	(59)	尽早发现高危儿脑损伤	(68)
宝宝咳嗽的家庭护理	(60)	什么是缺血缺氧性脑病	(69)
婴儿肺炎的表现	(61)	脑性瘫痪是怎么回事	(69)
肺炎一定要住院治疗吗	(62)	脑性瘫痪的康复治疗	(70)
宝宝腹泻怎么办	(62)	弱智怎么办	(70)
小儿腹泻的食物调养	(63)	上医院看病的准备	(71)
宝宝便秘要当心	(64)	家庭小药箱	(71)
阴囊不缩起要吃药吗	(65)		

先天性疾病的防治对策

孕期宫内感染危害大	(72)	疝气要开刀吗	(76)
新生儿筛查有什么作用	(72)	兔唇、腭裂怎么办	(76)
苯丙酮尿症是什么病	(73)	兔唇、腭裂的喂养	(77)
先天性甲状腺功能低下是怎么回事	(73)	心脏有杂音就是心脏病吗	(77)
宝宝有包茎怎么办	(74)	如何选择先天性心脏病的手术时间	(77)
宝宝的睾丸在阴囊里吗	(74)	宝宝身上有血管瘤要治疗吗	(78)
睾丸一大一小是病吗	(75)		

体格发育、预防接种

半个月时应给宝宝称体重	(79)	摸摸宝宝的凶门	(82)
0~6个月宝宝的体重和身长	(80)	宝宝小腿骨怎么是弯的	(82)
7~12个月宝宝有多长多重	(80)	宝宝什么时候出牙	(82)
量量宝宝的头围和胸围	(81)	牙齿是健康的标志	(83)
头大和头小都不好	(81)	宝宝的智力正常吗	(83)

CONTENTS



定期健康检查	(84)	婴儿除了完成“基础免疫”预防	
生长发育监测	(84)	接种外, 还要接种什么疫苗	(86)
给宝宝接种卡介苗	(85)	欢迎医生来家访	(87)
预防乙型肝炎	(85)		
婴儿的计划免疫	(86)		

妈妈自身的事情

什么情况下不宜喂母乳	(88)	要为宝宝满月做点什么	(89)
学会测体温	(88)		



0~1岁宝宝的智力启迪

重视早期教育, 打好一生的基础

早期教育是启迪宝宝智力的金钥匙	(90)	给宝宝唱支摇篮曲	(95)
早期智能训练的顺序、步骤	(91)	眼神传母爱	(96)
小宝宝一出生就很能干	(92)	多抱宝宝有益处	(96)
睁开眼睛看世界	(93)	宝宝喜欢跟妈妈“讲话”	(96)
宝宝听得到声音, 感觉到情绪	(94)	宝宝笑了	(97)
哭声里的要求	(94)	第一声叫“妈”	(97)
宝宝也会尝味道	(95)	留下宝宝的声音	(98)

动作发育和早期动作训练

宝宝动作发育的规律	(98)	拍拍手, 挥手再见	(106)
宝宝的体格锻炼	(99)	训练宝宝独坐	(107)
3个月以内的宝宝喜欢握拳	(102)	爬行是有益的运动	(107)
宝宝的手脚要活动	(102)	宝宝站起来了	(108)
抬头是一大进步	(103)	学步车能用吗	(108)
训练宝宝伸手抓物	(104)	放手让宝宝学走路	(109)
训练灵巧的双手	(104)	为宝宝选择合适的玩具	(109)
搭积木是有益的游戏	(105)	成人要和宝宝一起玩玩具	(110)
撕纸片也是一种能力	(105)	玩皮球	(110)
给宝宝握笔乱画	(106)	儿童车是母亲的好帮手	(111)