

主编 ◎ 许积德



0~3岁

育儿全程指导

上海科学技术出版社

主编 ● 许积德

0~3岁

育儿全程指导

编写者(按姓氏笔画排列)

许积德	沈理笑	张劲松
洪昭毅	顾菊美	陶素蝶
盛晓阳	蔡汝刚	薛敏波



上海科学技术出版社



0~3

岁 育 儿 全 程 指 导

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁育儿全程指导/许积德主编. —上海:上海科学技术出版社, 2005. 4

ISBN 7-5323-7799-7

I. 0... II. 许... III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117853 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 13.5 插页 6

字数:357 千字

2005 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 3 次印刷

定价:48.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

Dumex
多美滋

培养美好人生



升级配方
靓装上市



独创金领智系统营养配方

- 含高品质的DHA和ARA：是宝宝大脑和视网膜发育的必须营养素，提高宝宝智力和记忆能力。金装多美滋中的DHA和ARA，来源于单细胞植物油，并采用国际先进的微囊化技术封装，防止氧化，保留营养价值和产品的新鲜度
- 含双歧因子：有助于营造有益的肠道环境，帮助DHA和ARA的更好吸收
- 特别添加左旋肉碱：帮助脂肪酸利用和发挥作用，促进DHA和ARA以及其他脑部发育所需脂肪酸的更好利用
- 强化胆碱：有助于提高记忆能力

全心培养
全面发展

EQ (情商)、IQ (智商)、PQ (体质)



成长一步步，健康有保护！



成长第1步

小施尔康滴剂，提供宝宝健康成长所需的多元维生素

宝宝的成长，需要全面的维生素，小施尔康婴幼儿多维维生素滴剂不仅为宝宝补充维生素A和D，更富含维生素C、E和B族，促进健康，预防疾病。一吸一滴，宝宝健康，妈妈放心。



专为0-2岁婴幼儿
补充维生素而设计



成长第2步

小施尔康咀嚼片，全面补充维生素，孩子聪明又健康

孩子一天天长大，每天都在学知识，长身体。头脑和身体的发育需要补充全面的维生素。聪明的妈妈选择小施尔康咀嚼片，因为它富含孩子成长所必需的维生素ABCDE，每天一片，全面补充维生素，孩子活泼又健康。



专为3-12岁儿童
补充维生素而设计





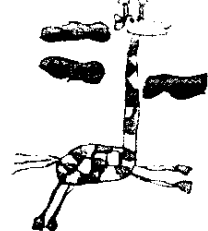
内 容 提 要

本书专为0~3岁婴幼儿的父母准备。在第一篇里，我们按孩子的生长发育特点，将0~3岁划分为12个年龄段，逐阶段介绍了孩子的身心发育特点、喂养呵护要点、保健要点、可能出现的问题及其解决方法，并设计了“特别提醒”以告诉父母各阶段应特别注意的问题。该篇以孩子的成长为顺序，可供新父母“照本宣科”。

第二至第五篇则以营养与喂养、日常照护、安全与急救、疾病与健康为题，对这些专题进行了详细的介绍，满足父母进一步了解的需要。为了节省篇幅，在各篇里遇到与其他地方重复时，我们用“详见”为您指示可以查找的路径，这尤其多见于第一篇。

在第二到第五篇里，我们设计了一些“可能遇到的问题”，它们被用特别的方式排出，以区别于主体内容。这些“可能遇到的问题”都是我们的专家经常从父母那里听到的很具体的问题，它们很可能正是您想问的，您可能会欣喜地得到许多自己一直想要的解答。

本书由上海第二医科大学附属新华医院极富育儿经验的儿童保健专家所著，内容系统、简洁、实用，既汇集了世界最先进的育儿理念与方法，又切合目前我国父母的育儿生活，可给您实实在在的帮助，陪伴您度过孩子人生最初的3年。



前

言

几年前，年轻父母养育孩子的观念和方法更多地来自于自己的长辈。不过，现在不同了，育儿专家们对婴幼儿身心发育规律和养育方法进行了更为细致的研究，许多原来很“牢靠”的观念和方法已经不再被认为是合理的，而许多原来被判为“错误”的育儿方法，专家们却为它们找到了存在的理由。

当婴儿“无理哭闹”时，你是顺应他的要求将他抱起，还是让他哭个够以避免他养成坏习惯？

当孩子吸吮手指时，你是任其自然还是坚决要改掉这个坏毛病？

你打算给孩子用学步车吗？

二三岁的孩子吃不进稍粗的食物，你知道问题出在哪里吗？

你知道关于“断奶”的新观念吗？

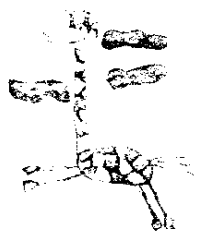
你知道为什么一直在给孩子补钙而孩子却一直“缺钙”吗？

关于婴儿的辅助食品，你会去超市购买罐装的还是自己制作？

婴儿应该单独睡还是和母亲一起睡？

婴儿应该锻炼吗？

上述这些问题都曾引起过争论，有的父母无所适从，有的父母却茫然不知地按照错误的方式做下去。也许有人会说，育儿方式无所谓对与错。是的，文化不同，育儿方式可能会有差异，但这并不意味着育儿方法没有科学与不科学之分。西方国家经典的婴儿睡眠姿势是俯卧，但后来的研究证明，俯卧有可能导致婴儿猝死。自从提倡婴儿仰卧或侧卧（这正是我国千百年来婴儿的睡眠姿势）后，婴儿猝死的发生率大大降低。科学的就是科学的，虽然科学有时会被别的东西掩盖。本书的目的



0~3

岁育儿全程指导

之一，就是要将这些科学的育儿方法告诉大家。

另外，育儿用品和育儿环境的变化也对父母们的育儿方式产生了不小的影响。纸尿裤被写在大多数新父母的购物单上，而布尿布也不再是传统的灰头土脸的模样，它们洁白柔软，给婴儿更细致的呵护；婴幼儿有了自己专用的清洁、护肤用品，甚至有专门的尿布清洗剂；婴儿食物也越来越多样化，从配方奶粉、营养米粉到罐装泥糊状食品；补钙药品种类繁多，父母无从选择；婴儿推车、汽车安全座椅、婴儿背袋、玩具等更是数不胜数。关于这些，父母们得到的信息往往是来自于商家的只言片语，难免有信息偏差。本书的目的之二，就是站在父母的立场上，告诉父母如何选择、使用这些用品，适应新的育儿环境。

但本书绝不是新育儿观念、方法集，本书总的目的是给0~3岁孩子父母一本实用的、与时代同步的、科学的育儿工具书。因此，撰写本书时，我们系统地为父母介绍了0~3岁婴幼儿的生长发育特点、营养和喂养方法、日常照顾方法、安全与急救以及常见的健康问题。在第一篇，也就是“生长发育”篇中，我们按照孩子的年龄，从上述各个方面作了框架式的介绍，方便父母按年龄查阅；在后面的四篇中，则按专题进行了详细的介绍，以满足父母进一步了解的需要。另外，在第二、第三、第四篇中，既用大量篇幅介绍了一般性的知识，又用一定的篇幅回答了一些父母可能遇到的问题，而这些问题都是作者在日常工作中经常遇到的，代表了大多数父母的疑问。写作本书时，我们力求全面而简洁、科学而实用，给新父母们实实在在的帮助。

现在提倡早期教育，对婴幼儿来说，早期教育不是“ABC”、“123”和“XYZ”，而是通过爱心、陪伴、照顾和感情上的支持，使孩子的身心得到健康的发展，使他们的潜能得到开发。因此，本书将重点放在孩子身体健康和情感呵护上。

希望父母和孩子能从本书中受益。

许积德

于上海第二医科大学附属新华医院

儿童生长发育保健卡



姓名_____ 号码_____

性别_____ 独生子女_____

首次_____

测试日期_____ 年_____ 月_____ 日_____

出生日期_____ 年_____ 月_____ 日_____

第_____胎第_____产出_____ 生体重_____ 克_____

父亲姓名_____ 职业_____

母亲姓名_____ 职业_____

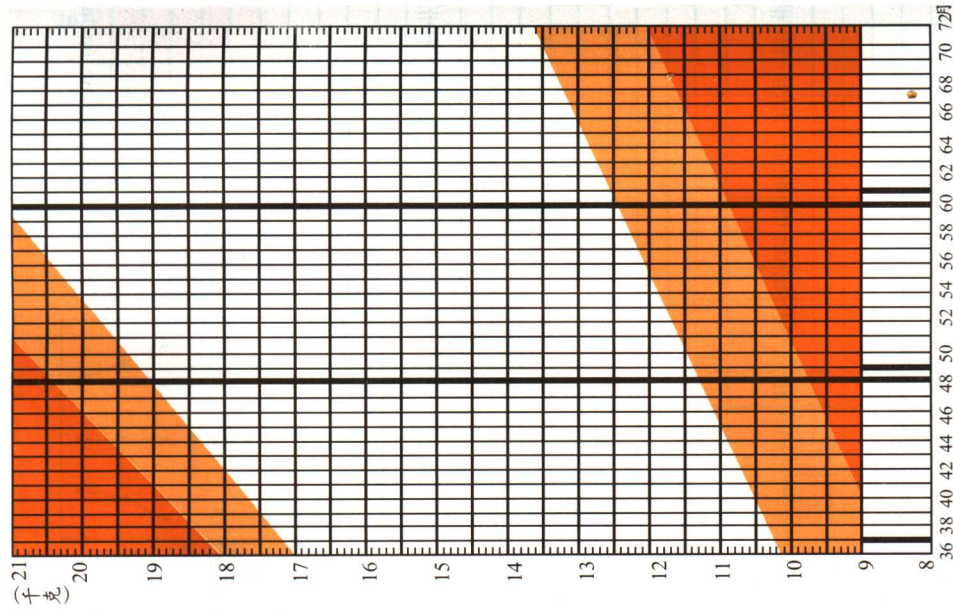
住址_____

对小儿生长发育的不利因素

	0—	1—	2—	3—	4—	5-(例)
体重<2500克	是 否	是 否	是 否	是 否	是 否	是 否
不哭						
紫绀						
黄疸						
面色苍白						
抽搐						
腹瀉						
"軟骨病"						
消瘦						
肥胖						
其他						

世界卫生组织儿童体格生长和社会心理发育合作中心制
中国·上海

住院及重要诊断记录

[illegible]

用筷夾魚肝油丸

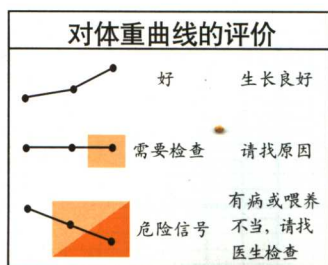
打活结

一个月内无夜尿

用筷夾小枣

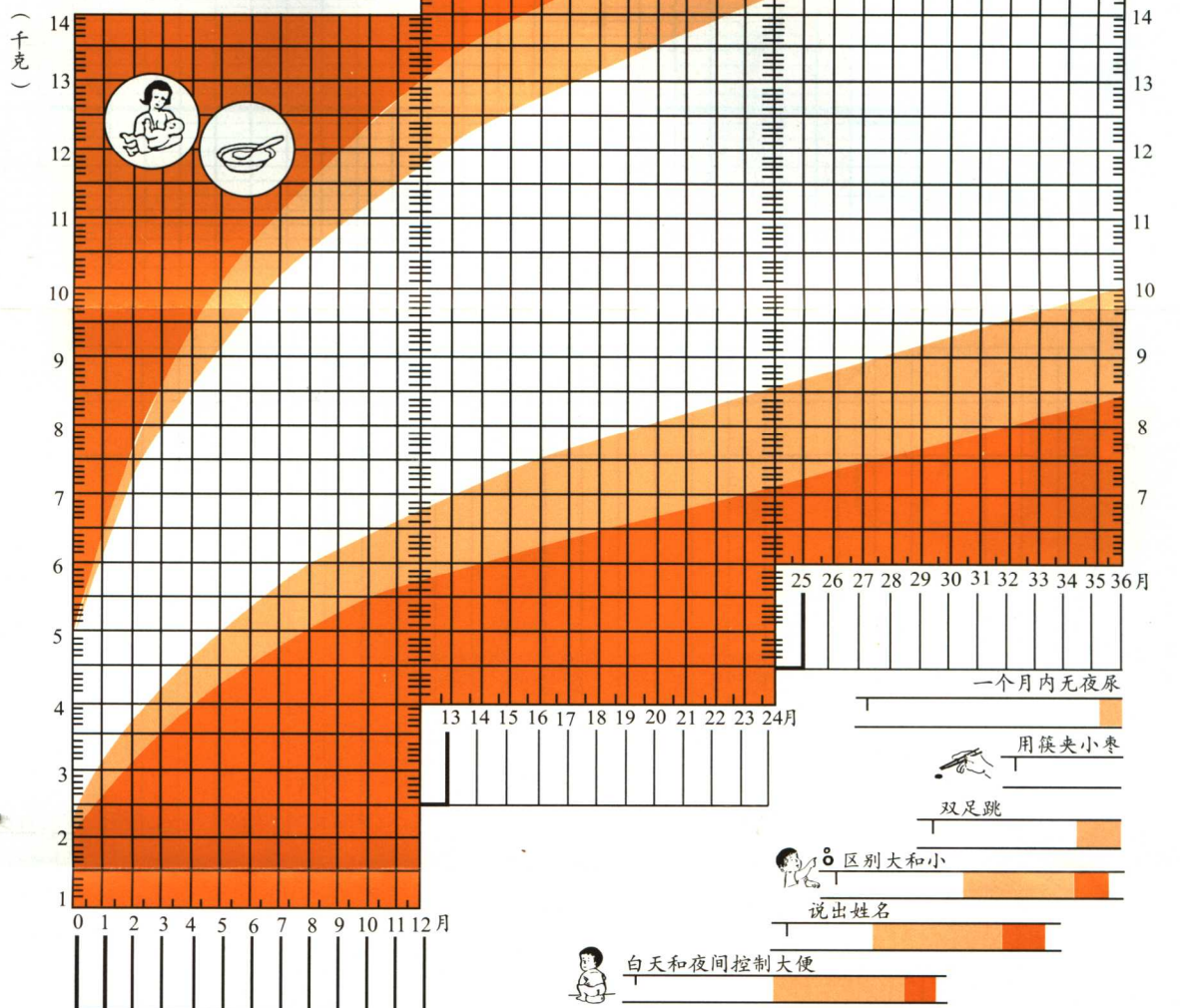
— 双足跳

医师：请将上表逐栏填好，以利我们继续做好保健工作，保障儿童健康成长。谢谢！



生长发育图

WHO 儿童体格生长和社会心理发育
合作中心 中国·上海



预防接种记录

制品名称	日期				备注
	I	II	III	强化	
卡介苗					
灰髓炎糖丸					
百、白、破三联					
麻疹疫苗					
脑炎疫苗					



三

录

第1篇 生长发育

一、第1周

多变的生后7~10天 • 2

皮肤颜色变三变 • 2

大便由墨绿色变为金黄色 • 2

头颅外形从不光整到光整 • 3

体重下降 • 3

女婴的假月经 • 4

乳房增大 • 4

尿布上的红色斑迹 • 4

发育 • 4

喂养 • 5

母乳是婴儿的天然食品 • 5

婴儿天生会吸吮 • 5

吸吮促进泌乳 • 5

掌握正确的喂哺技术 • 6

按需喂哺 • 7

一次哺乳至多20分钟 • 7

预防因喂哺引起的窒息 • 8

日常照护 • 8

居室 • 8

睡眠 • 9

预防感染 • 9

衣着 • 9

臀部护理 • 10

计划免疫 • 11

可能发生的疾病 • 11

二、第1个月

发育 • 12

喂养 • 12

熟悉婴儿对乳房的反应 • 12



母乳喂养时常见的吃奶问题•14

乳房问题•16

喂哺前应避免的动作•17

人工喂养时常发生的问题•17

日常照护•18

洗澡•18

按摩•18

处理溢奶和吐奶•18

处理打嗝•20

脐部护理•20

口腔护理•20

臀部护理•21

剪指甲•21

训练俯卧抬头动作•21

进行户外活动•21

计划免疫•22

可能发生的疾病•22

血管瘤•22

脐疝•22

先天性肌性斜颈•23

隐睾、鞘膜积液、尿道下裂•23

尿布皮炎•24

幽门肥大性狭窄•25

三、第2个月

发育•26

喂养•26

继续母乳喂养•26

当母乳不够时•27

人工喂养婴儿的饮食•27

日常照护•28

睡眠•28

婴儿被动操•28

训练俯卧抬头•28

户外活动与开窗睡眠•29

应对哭闹•29

计划免疫•29

可能发生的疾病•29

婴儿湿疹•29

喉软骨软化症•30

肠绞痛•30

牛奶不耐受症与乳糖不耐受症•31

脑性瘫痪•31

四、第3个月

发育•31

喂养•33

继续母乳喂养•33

补充新鲜果汁•33

不要喂菜汤•33

避免喂养过多•33

多余奶的处理•34

日常照护•34

被动操及按摩•34

生活上的安排•34

让小手取东西•35



计划免疫●35

可能发生的疾病●36

便秘●36

早期发现听力障碍●37

维生素D缺乏性佝偻病●37

斜视●37

五、第4个月

发育●38

喂养●40

继续母乳喂养●40

母亲上班后的母乳喂养措施●40

夜间的喂养●40

及时添加辅食●40

日常照护●41

训练翻身●41

重新布置居室●41

准备玩具●42

观察是否出牙●42

吮指问题●42

安全问题●43

计划免疫●43

可能发生的疾病●44

生理性贫血及营养性缺铁性贫血●44

六、第5~6个月

发育●46

喂养●48

继续添加辅食●48

日常照护●48

帮助出牙●48

训练坐●49

解除出牙时的困扰●49

正确对待摇晃行为●50

选择玩具●50

正确使用安慰奶嘴●50

处理夜醒●51

计划免疫●52

可能发生的疾病●53

七、第7~9个月

发育●54

大动作●55

出牙●55

语言●55

喂养●58

手抓食物●58

学习用杯喝水●58

处理食欲减退●60

日常照护●60

训练手及手指动作●60

训练爬行●61

做主被动操●62

正确使用学步车●62



围栏●63

安抚物●64

计划免疫●64

可能发生的疾病●64

上呼吸道感染●64

幼儿急疹●65

高热惊厥●65

维生素D缺乏性佝偻病●66

八、第10~12个月

发育●66

喂养●69

断母乳●69

食物多样化●69

吃咸味食物●69

学习自己用勺吃饭●70

边吃边玩问题●71

日常照护●71

鞋子的选择●71

正确处理怕生现象●72

选择图书●73

计划免疫●73

可能发生的疾病●73

龋病●74

腹泻病●74

九、第13~15个月

发育●75

喂养●77

膳食要求●77

防止积食●78

培养孩子自己吃的能力●78

日常照护●79

培养早睡早起的习惯●79

多与孩子接触、讲话●80

训练站、扶立、独走●80

建立依恋●81

计划免疫●83

甲型肝炎疫苗●83

水痘疫苗●84

可能发生的疾病●84

中耳炎●84

尿路感染●84

十、第16~18个月

发育●85

喂养●87

吃些杂粮●87

吃饭不乖问题●87

偏食问题●88

不要边吃饭边喝水●88

日常照护●89

玩具的消毒●89

情绪智力培养●89

计划免疫●92



可能发生的疾病●92

屏气发作●92

蛲虫病●92

肺炎●93

哮喘性支气管炎●93

十一、第19~24个月

发育●94

喂养●94

酸奶对健康有益●94

多吃橘子和胡萝卜皮肤会发黄●96

零食问题●96

幼儿不宜吃的食物●97

日常照护●98

不要强行纠正“左撇子”●98

发脾气问题●100

让孩子做些家务●101

选择图书●101

消除孩子的恐惧情绪●101

计划免疫●102

可能发生的疾病●102

走路姿势异常●102

乳牙牙列不齐●102

“O”形腿●102

桡骨头半脱位●103

十二、2~3岁

发育●104

喂养●106

每天所需的营养素与食物的量●106

多吃豆及豆制品●106

过饥与过饱●106

日常照护●107

学习刷牙●107

正确对待逆反心理●107

口吃问题●108

排便习惯的训练●109

咬人现象●111

选择图书●112

做好入园前的准备●113

计划免疫●114

可能发生的疾病●114

各种外伤●114

荨麻疹●115

脱肛●115

磨牙●115

打鼾●115

第2篇

营养和喂养

一、营养常识

蛋白质●119

蛋白质与健康●119

缺少蛋白质的后果●119

完全蛋白质与不完全蛋白质●120

蛋白质的主要来源●121

婴幼儿每天需要的蛋白质●122

脂类●123

脂类与健康●123

必需脂肪酸●123

脂肪和维生素的关系●124

碳水化合物●125

碳水化合物与健康●125

糖与碳水化合物●125

钙●126

钙与健康●126

钙的需要量●126

判断孩子是否缺钙●127

含钙丰富的食物●127

钙剂的选择●128

钙过多的危害●129

铁●130

铁与健康●130

铁的需要量●131

缺铁的预防●131

铁过多的危害●132

锌●133

锌与健康●133

锌的需要量●133

判断孩子是否缺锌●134

含锌丰富的食物●134

锌过多的危害●134

铜●135

铜与健康●135

缺铜的预防●135

碘●136

碘与健康●136

碘的需要量●136

碘过多的危害●136

氟与铅●136

氟与健康●136

铅过多的危害●137

铅的来源●137



- 铅中毒的防治•138
- 维生素A•139
 - 维生素A与健康•139
 - 维生素A的食物来源•139
 - 维生素A的需要量•139
- B 属维生素•140
 - 维生素B₁•140
 - 维生素B₂•140
 - 维生素B₆•141
 - 维生素B₁₂•141
 - 叶酸•142
- 维生素C•142
 - 维生素C与健康•142
 - 维生素C的食物来源•142
- 维生素D•144
 - 维生素D与健康•144
 - 维生素D的来源•144
 - 缺乏维生素D的后果•146
- 维生素E与维生素K•146
 - 维生素E•146
 - 维生素K•146
- 水•148
- 膳食纤维•148
- 平衡膳食•149

二、0~4个月婴儿的 喂养

母乳喂养•151

- 母乳是婴儿的最佳食物•151
- 母乳喂养对母亲的好处•151
- 不宜母乳喂养的情况•153
- 开奶的时间•155
- 初乳的特点•156
- 哺乳过程中乳汁成分的改变•157
- 母乳喂养的方法•158
- 不要躺着喂奶•159
- 按需喂哺与按时喂哺•160
- 每次喂哺的时间•160
- 判断母乳量的方法•161
- 多余乳汁的处理•162
- 清洁乳头的办法•163
- 促使乳汁分泌的方法•163
- 上班后的母乳喂养•166
- 别忘了补充鱼肝油•167
- 适当补充水分•168
- 人工喂养及混合喂养•170
 - 市场上的代乳品•170
 - 奶粉的冲调•174
 - 牛奶的加热•175
 - 测试牛奶的温度•176
 - 牛奶的保存•176
 - 每天的奶量•177
 - 混合喂养的顺序•178
 - 补充新鲜果汁•178

三、4~12个月婴儿的 饮食