

现代

第3版

育儿新书

XIANDAI
YUER
XINSHU

主编 张梓荆



人民军医出版社
People's Military Medical Press

现代育儿新书

XIANDAI YUER XINSHU

(第3版)

主 编 张梓荆

副主编 李齐岳 籍孝诚

编 委 (以姓氏笔画为序)

李齐岳 许克铭 胡仪吉

高维颖 龚明敏 籍孝诚



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

现代育儿新书/张梓荆主编. —3版. —北京:人民军医出版社, 2005. 4

ISBN 7-80194-431-3

I. 现… II. 张… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079334 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:丁 震 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:18.5·彩页 1 面 字数:461 千字

版次:2005 年 4 月第 3 版 印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

印数:45000~49500

定价:38.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

主编与副主编简介



张梓荆，男，1925年生。1948年毕业于长春大学医学院。历任第六军医大学、中国医学科学院儿科研究所助教、讲师、副研究员、研究员。我国著名中西医结合儿科专家、小儿呼吸专业主要学科带头人。曾任中华医学会儿科学会常委兼秘书、呼吸学组组长、中国中西医结合研究会儿科专业委员会副主任，中国儿童保健学会委员及《中华儿科杂志》、《中国中西医结合杂志》、《实用儿科杂志》、《临床儿科杂志》、《中国医刊》等副总编、编委、顾问等。曾获北京市、卫生部及国家级科技进步奖12项，获六一奖、伯乐奖、北京市有突出贡献专家奖。主编《实用中西医结合儿科学》等6部专著。



李齐岳，男，1926年生。1950年毕业于北京大学医学院。历任北京大学第一医院（北大医院）儿科住院医师、主治医师、副教授、教授、主任医师；并先后兼任《中华儿科杂志》副总编、《中国实用儿科杂志》副总编、国家药典委员会委员、北京市全科医师培训工程顾问等职。主编及参编高等医学院校教材、参考书及科普书籍20余部。



籍孝诚，男，1923年生。1948年毕业于北京医学院，1955年赴前苏联列宁格勒小儿科医学院留学，1959年获博士学位。历任北医附属医院儿科住院医师，前医科院儿科研究所主治医师兼助理研究员，协和医院讲师、副教授、教授、科主任。从事儿科工作50余年，近年来致力于婴儿抚触，编有施教光盘，并出版《抚触成长》一书。

编 著 者 名 单

(以姓氏笔画为序)

王艳玲	首都儿科研究所	副主任医师
邓红红	北京市妇幼保健院	主任医师
白汉玉	首都医科大学附属 北京儿童医院	主任医师
刘兰香	首都医科大学附属 北京儿童医院	主任医师
刘春阳	首都医科大学附属 北京儿童医院	副主任医师
刘菊英	首都医科大学附属 北京儿童医院	主任医师
刘慎如	北京大学第一医院儿科	研究员
许克铭	首都儿科研究所	教授 主任医师
孙 静	首都儿科研究所	副研究员
毕济生	北京市医学专科学校	主任医师
李 贵	首都医科大学附属北京 友谊医院儿科	教授 主任医师
李齐岳	北京大学第一医院儿科	教授 主任医师
李韵琴	首都医科大学附属北京 友谊医院儿科	主任医师
张 峰	首都医科大学附属 北京儿童医院	主任医师
张建娜	首都儿科研究所	副主任医师

张家健	首都儿科研究所	副主任医师
张梓荆	首都儿科研究所	研究员
林庆	北京大学第一医院儿科	教授 主任医师
胡仪吉	首都医科大学附属 北京儿童医院	教授 主任医师
赵时敏	北京协和医院儿科	教授
徐景蓁	北京协和医院儿科	教授
徐桦巍	首都医科大学附属 北京儿童医院	副教授 副主任医师
高振敏	首都儿科研究所	主任医师
高维颖	中华儿科杂志编辑部	编审
阎田玉	首都医科大学附属北京 友谊医院儿科	教授 主任医师
龚明敏	首都医科大学附属北京 友谊医院儿科	教授 主任医师
盖铭英	北京协和医院妇产科	教授
蒋安惠	北京大学第一医院儿科	教授
熊永祥	首都儿科研究所	副主任医师
薛沁冰	首都儿科研究所	研究员
籍孝诚	北京协和医院儿科	教授

内 容 提 要



本书由首都儿科研究所、北京儿童医院等医疗机构的儿童科学专家共同编写,在前两版的基础上修订而成。全书共分三篇十九章,第一篇为育儿基本知识,包括优生优育、小儿发育特点、营养与饮食特点、保育特点、心理特点与教育等;第二篇为各年龄段的育儿知识,分别介绍了从胎儿直到12岁各个阶段的生长发育及相应的育儿方法;第三篇为疾病预防和保健知识,包括小儿常见病症及一般急救常识等。本书内容丰富、新颖,阐述通俗易懂,汇集了现代育儿的许多宝贵经验,是一部权威、实用的育儿宝典,对帮助读者掌握正确的育儿方法,培养出健康、聪明的下一代,具有重要的指导价值。适于育儿年龄的广大家长、儿童保健和教学人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 丁 震

第3版前言

由首都儿科研究所、北京儿童医院、北京大学第一医院、北京协和医院、北京友谊医院 30 多位儿科和妇产科专家编著的《现代育儿新书》，所介绍的科学育儿知识，由于其范围广、理论联系实际、内容深入浅出、通俗易懂，深受广大读者欢迎。改革开放进行到今天，经济全面发展，人民生活水平发生了巨大变化，自然影响到育儿的各个方面，我们以与时俱进的态度认真修订本书，使之更加符合我国育儿的实际。如今，将改订的第 3 版献给读者。

婴儿抚触是育儿的一项创新，在新生儿至 6 个月婴儿中进行，籍孝诚教授最近有婴儿抚触方面的专著问世，他为本书做了详尽的绘图式讲解，供读者选用。龚明敏教授不但对家庭小药箱内容做了调整，并且新增了简明的“儿科化验正常值及其临床意义”附录，供读者参考。高维颖编委对艾滋病与性病部分进行了细致的修订，使其内容更加充实。

现在，除初版、再版序言指出的育儿要点之外，还要着重指出几点：

母乳喂养是婴儿喂养的最佳选择，坚持至少 4~6 个月的母乳喂养应该是家长和儿科医生共同倡导的。正确选择代乳品非常重要，安徽阜阳“大头娃娃”的悲剧，决不允许再重演，目前已查出国内有数十种伪劣奶粉，希望家长注意选择有信用的品牌。当前农村儿童营养不良和城市儿童肥胖都是经常遭遇的问题，应积极进行防治。我

国山区儿童克汀病(呆小病)仍时有发生,切实食用加碘食盐势在必行。铅中毒发生于有关矿区附近及城市,其防治非常重要,因多数儿童早期症状并不明显,更应引起注意。心理行为障碍是日益显露的儿童保健问题,需要儿童保健工作者、社区医生与家长的更多关注。以上问题在本书的不同章节均有所申述。

衷心希望广大读者多提意见,以帮助本书今后的继续修订,使之不断完善。

张梓荆

2005年3月

第2版序



儿童是祖国的未来。优生、优育、优教对培养身心健康、全面发展的儿童具有战略意义。年轻的父母缺乏育儿经验,许多陈旧的观念和落后的做法也应改正。所有与儿童有关的工作者都需要不断学习育儿知识。

当前,应特别注意下列几点:

1. 育儿工作必须适合各年龄阶段、各具体儿童的发育特点。
2. 从出生起,新生儿各感觉器官就已发挥作用,早期教育从此开始,温馨环境很重要。
3. 儿童从小就有独立人格,必须尊重。
4. 保证母乳喂养,建立良好的膳食习惯,避免偏食和肥胖。
5. 适合发育特点的玩具和游戏活动,特别在婴幼儿期,可以促进智力发育,锻炼运动能力,作为教育手段,发扬创新精神。
6. 培养勤劳俭朴的生活作风、良好的卫生习惯、文明的行为和优良的品德。成人要以身作则。
7. 定期健康监测,开展优生咨询。

本书介绍科学的育儿知识,深入浅出,通俗易懂,深受广大读者的欢迎。

时代在前进,经济在发展。育儿情况有些变化,知识需要更新。为此,本书再版使其内容更符合我国目前育儿的实际,以保证名副其实的《现代育儿新书》。

育儿十分重要,编写任务艰巨。殷切地希望广大读者积极参与,随时提出宝贵意见,作为今后不断修订的参考,使本书能更好地为一代又一代的儿童服务。

周华康

1999年3月

第 1 版 序



养育孩子、培养下一代的国家主人是一件十分重要的事情。为了做好这件国家大事，需要多方面的努力。首先，千千万万的家长必须重视培养和提高子女的身体、智力、文化和精神素质，使之一代胜过一代，青出于蓝而胜于蓝。如果从无数家庭做起，大家都努力提高对子女的保健、教养水平，培养和关心下一代的成长，那就会取得事半功倍的效果。因此，普及卫生教养知识，是引导全社会关心下一代的身心健康和文化发展的基础。而家庭的长久熏陶，耳濡目染，实为基础的基础。

本书是由首都儿科研究所、北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院、协和医院及友谊医院 20 多位儿科和妇产科专家汇集日常的实践经验而编写的一本普及性的育儿专著，家长人手一册，可使卫生保健知识家喻户晓，以利于子女的智体健康，这也是本书的目的。医务人员的宣教作用，单靠直接劝导，还嫌杯水车薪，力量甚微。只有与家长结合，一齐动手，才能使儿童保健事业的具体措施传遍四海，产生无穷的力量。

在伟大的社会主义建设事业中，许多家长都在从事着各项不同的专业建设，工作繁忙，难以全部承担教养子女的责任，必须依靠托儿机构负起教养子女的责任。因此，托儿所、幼儿园的老师必须了解各年龄小儿的教养方法，不但要保证身体的发育成长，还要兼顾智力的提高，只有这样才能完成幼儿教育的双重任务。当然，作为日常与

孩子相处的家长,也不能完全依赖托儿机构来负担孩子的教养,仍须经常注视子女的智体发展是否正常而予以适当处理。

除了托儿机构以外,各地的许多组织如妇联、少先队、青年团,以及多种儿童活动中心,亦须按照儿童的年龄配合教养任务进行教育和培养孩子,以促进孩子们的身心发育,实现培养优秀接班人的重要目标。

诸福棠

1990年1月1日

目 录



第一篇 育儿基本知识

第一章 优生优育——怎样才能生一个健康而又聪明的小宝宝	(3)
一、提倡优生学	(3)
(一)开展优生咨询	(4)
(二)做好婚前检查	(5)
(三)优选法是优生重要基础	(7)
二、提倡优育——科学育儿法	(9)
(一)优生意义重大——事关人的一生	(9)
(二)开展优育咨询	(9)
三、儿童健康教育——卫生宣传教育	(11)
四、早期训练和教育的实施	(12)
(一)早期教育的原则和内容	(12)
(二)早教的误区	(13)
(三)在现实生活中学习	(14)
(四)接触大自然	(15)
第二章 小儿发育特点——健康的孩子是怎样成长的	(17)
一、生长发育的规律	(17)
二、影响生长发育的一些因素	(17)
三、身体的发育	(18)
(一)小儿体重增长的一般规律	(18)
(二)孩子越胖越好吗	(19)
(三)影响身高的各种因素	(19)
(四)头大的孩子就聪明吗	(20)



(五)出牙的规律·····	(21)
四、动作的发育·····	(22)
(一)粗大动作的发育·····	(22)
(二)手部动作的发育·····	(24)
五、知觉和情感的发育·····	(26)
(一)视觉的发育·····	(26)
(二)听觉的发育·····	(27)
(三)味觉和嗅觉的发育·····	(27)
(四)触觉的发育·····	(28)
(五)情感的发育·····	(28)
六、言语的发育·····	(28)
(一)言语的发育过程·····	(28)
(二)智力和言语的关系·····	(29)
(三)为什么有些孩子说话晚·····	(29)
七、与周围人交往能力的发育·····	(30)
八、小儿发育过程中的一些重要标志·····	(30)
九、智力发育障碍·····	(32)
(一)什么叫智商·····	(32)
(二)智力低下小儿的早期表现·····	(32)
第三章 小儿营养与饮食特点——怎样正确地喂养孩子 ··	(34)
一、小儿营养的特点·····	(34)
(一)小儿与成人营养有什么不同之处·····	(34)
(二)热能需要的变化·····	(35)
(三)蛋白质的重要性·····	(35)
(四)脂肪的营养价值·····	(36)
(五)糖类的营养作用·····	(37)
(六)水的需要量·····	(37)
(七)维生素必须适量·····	(38)
(八)小儿需要哪些矿物质和微量元素·····	(38)
二、小儿营养状况的判断·····	(40)
(一)小儿营养状况的科学判断·····	(40)
(二)小儿营养状况的肉眼判断·····	(40)



三、婴儿母乳喂养	(44)
(一)母乳喂养好处多	(44)
(二)新生儿何时开始喂奶好	(45)
(三)喂奶前的准备工作	(46)
(四)采取什么姿势喂奶好	(46)
(五)喂奶的持续时间	(46)
(六)喂奶后的处理	(47)
(七)喂奶的间隔时间	(47)
(八)怎样维持乳汁的分泌和乳房的卫生	(48)
(九)怎样判断母乳是否充足	(48)
(十)产假后的母亲如何坚持喂哺婴儿	(49)
(十一)断奶时间和方法	(49)
四、母乳喂养的常见问题	(50)
(一)要不要喂初乳	(50)
(二)乳头内陷怎么办	(51)
(三)乳头裂伤怎么办	(51)
(四)奶核的处理	(52)
(五)产后半个月内是坚持母乳喂养的关键时刻	(52)
(六)哺乳会不会影响母亲的体型	(53)
(七)奶间要不要喂水	(53)
(八)母乳喂养儿的生理性腹泻	(53)
(九)下奶的方法	(53)
(十)哺乳禁忌	(54)
五、婴儿混合喂养	(54)
(一)补授法的选用	(54)
(二)代授法的选用	(54)
六、婴儿的人工喂养	(55)
(一)比较合理的代乳品	(55)
(二)常见的不合理的代乳品	(57)
(三)推荐婴儿配方奶粉	(58)
(四)如何使用鲜牛奶	(58)
(五)奶粉的调制	(59)
(六)奶粉调制不当的结果	(59)



(七)奶瓶的选择·····	(59)
(八)制作合适的奶嘴孔·····	(60)
(九)怎样防止人工喂养的污染·····	(60)
(十)怎样用奶瓶喂婴儿·····	(61)
(十一)不同时期的婴儿参考胃容量·····	(61)
(十二)过早添加淀粉食物好不好·····	(62)
(十三)人工喂养儿的加水问题·····	(62)
(十四)如何判断牛奶过敏·····	(62)
七、婴儿辅助食品·····	(63)
(一)婴儿为什么要添加辅助食品·····	(63)
(二)怎样添加辅食·····	(63)
(三)婴儿辅食的种类和添加时间·····	(64)
(四)婴儿成品辅食·····	(64)
八、幼儿饮食·····	(66)
(一)幼儿的膳食原则·····	(66)
(二)日托儿的夜间加餐·····	(66)
(三)培养良好的膳食习惯·····	(67)
九、学龄前后儿童饮食·····	(67)
(一)儿童时期的膳食原则·····	(67)
(二)平衡膳食对儿童营养至关重要·····	(68)
(三)学龄儿童的早餐问题·····	(68)
(四)学龄儿童的午餐问题·····	(69)
第四章 小儿保育特点——怎样安排好小儿的睡眠、饮食、 锻炼和智力开发·····	(70)
一、合理安排孩子的睡眠·····	(70)
(一)睡眠的重要性·····	(70)
(二)不同年龄小儿的睡眠次数与时间·····	(70)
(三)为孩子创造合适的睡眠环境·····	(70)
(四)培养小儿良好的睡眠习惯的方法·····	(72)
(五)培养良好睡眠习惯的注意要点·····	(73)
二、安排好孩子的饮食·····	(73)
(一)为孩子安排平衡膳食·····	(73)