



家庭孕产育儿保健丛书

JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



最新育儿 知识百科

刘文希 © 编著

ZUIXINYUER
ZHISHIBAIKE

- 任意责打孩子会使他丧失思考能力
- 没有笑声的家庭培养不出脑筋聪明的孩子
- 多让孩子动手，可以训练他们的大脑
- 让孩子自由行走，有益大脑的发展
- 重要的不是你的孩子有多聪明，而是如何聪明



中原出版传媒集团
中原农民出版社



前言

北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的良好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么；胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕 280 天知识百科》、《产前产后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《10 周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

目 录

第一章 科学育儿常识

体格检查安排	2
体格检查的要求	2
体格检查的评价指标	2
大力提倡母乳喂养	3
及时添加辅食	3
安排平衡膳食	4
妥善选择强化食品	4
做好体格发育监测	5
做好预防接种	6
积极预防疾病	7
重视体格锻炼	8
注重早期智力开发	9
养成良好的卫生习惯	10
培养生活自理能力	10
密切与托幼机构的联系	11

第二章 新生儿抚育

足月新生儿的特征	14
新生儿的正常身高	15

新生儿的正常体重	15
新生儿的正常呼吸	16
新生儿的正常体温	16
新生儿的头围和胸围	16
新生儿的皮肤问题	17
新生儿的血液循环	19
新生儿的消化特点	19
新生儿的体温不稳定	19
新生儿的神经功能	20
新生儿有免疫力	20
新生儿的身体比例	20
新生儿的头部形状	20
新生儿的前囟门	21
新生儿眼睛浮肿	21
新生儿会集中两眼看东西	22
新生儿没有眼泪	22
新生儿的唇疱无害	22
新生儿的舌头	22
新生儿运动、情绪、语言方面的能力	23
什么是过期产儿	23
什么是巨大儿	24
什么是小样儿	24
新生儿脐带残端脱落的时间	25
新生儿的生殖器异常	25
新生儿呼吸时会有鼻音	25
新生儿打喷嚏的原因	26
新生儿本能的反射	26
新生儿的体重会突然降低	28
新生儿黄疸现象	29

新生儿的睡眠	30
新生儿的“胎毛”属正常	31
新生儿打嗝的原因	31
新生儿健康检查的内容	31
对新生儿进行细致的检查	32
新生儿的第一次呼吸	33
早产儿的特点	34
早产儿需要更多的喂食次数	34
早产儿会面临的呼吸问题	34
早产儿存在的健康问题	35
早产儿能顺利发育成长吗	36
出生当天婴儿的特点	36
出生后第 1 周婴儿的特点	37
婴儿哭的个性特点	38
婴儿排便的个性特点	38
婴儿吃奶的个性特点	38
出生后第 2 周婴儿的特点	39
出生后第 3、第 4 周婴儿的特点	40
新生儿四肢为何会颤抖	42
新生儿为何会溢乳	42
有些新生儿为何会长有牙齿	43
新生儿的“马牙”与“螳螂嘴”	43
什么是新生儿脱水热	44
什么是新生理性腹胀	44
新生儿呕吐该怎么办	44
新生儿出生后无尿怎么办	45
新生儿头顶部为何有一层厚痂	45
新生儿拇指不伸开怎么办	46
新生儿足内翻怎么办	46

如何照料低出生体重儿	46
小样儿和成熟不良儿的特点	47
母乳是婴儿最合适食物	47
哺乳时宝宝能看清什么	50
母乳喂养是建立母子关系的桥梁	51
不能用闪光灯给婴儿拍照	51
婴儿不要剃胎头	52
新生儿做满月不好	52
新生儿一定要加喂鱼肝油	53
煮牛奶的时间不能过长	54
熟牛奶不能在保温瓶内保存	54
喂养双胞胎的方法	54
哺养唇、腭裂的婴儿	55
哺养舌系带异常的婴儿	55
哺养患鹅口疮的婴儿	56
新生儿不能剪睫毛	56
女婴儿的乳头不能挤	57
不能让孩子含空乳头入睡	58
促进新生儿视觉的发展	58
促进新生儿听觉的发展	59
促进新生儿感觉的发展	59
促进新生儿智能的发展	59
防治新生儿臀红	60
防治新生儿斜视	60
防治新生儿“睡偏头”	60
新生儿在安静中生活不好	61
新生儿房间夜间不能常开灯	62
新生儿不宜睡软床	62
不宜抱着新生儿睡觉	63

新生儿昼睡夜醒的应付	63
培养新生儿的自然睡眠习惯	64
新生儿不宜用枕头	64
给新生儿缝制睡袋	65
贮存新生儿的衣服	65
给新生儿缝制帽子	66
不能用洗衣粉洗尿布	66
不能用松紧带扎尿布	66
不能用卫生纸垫屁股	67
安抚婴儿的方法	67
新生儿腹部要保温	68
分辨新生儿哭声	69
注意新生儿的笑	70
让新生儿晒太阳	70
初次哺乳的时候	71
将吸食中的婴儿移开的方法	72
正常的喂养次数	74
婴儿为何拒绝吸奶	74
母亲生病后是否能继续哺乳	75
挤出乳汁的方法	75
哺乳后应给婴儿排气	77
如何处理乳房漏乳	77
建立哺乳常规	77
哪些母亲不能哺乳	78
哺乳妇女须知	79
新生儿哭闹怎么办	85
不宜用母乳给新生儿洗脸	85
关于喂奶的注意事项	86
宝宝必备的日用品	92

宝宝的贴身衣物	94
婴儿的沐浴用品	95
婴儿的护理用品	96
布置婴儿床	97
护理新生儿	98
婴儿不能打“蜡烛包”	99
不能忽略新生儿尿布的清洗	100
婴儿服装的卫生要求	100
婴儿服一定要先洗后穿	101
尿布有讲究	101
如何给男婴清洗阴部	103
如何给女婴清洗阴部	104
如何给新生儿穿衣服	104
如何给新生儿脱衣服	104
如何护理新生儿的耳朵和鼻子	105
如何给新生儿布置房间	105
如何调节新生儿的环境温度	106
如何预防新生儿感染	106
如何给婴儿洗澡	107
如何给婴儿进行海绵擦身浴	107
如何保护婴儿的皮肤	108
如何保护婴儿的指甲	108
如何使婴儿睡熟	108
趴睡有哪些好处	109
培育新生儿的感受	109
为何要多抱新生儿	110
防止新生儿窒息	111
新生儿常用的人工呼吸方法	113
引起新生儿颅内出血的因素	114

救治与护理新生儿颅内出血	115
如何处理脂漏性湿疹	116
如何治疗新生儿黑吐症	116
什么叫新生儿假死	117
什么叫分娩麻痹	117
什么叫新生儿奶癣	117
如何防治新生儿脓疱病	118
如何防治新生儿破伤风	119
如何防治新生儿鹅口疮	119
如何防治新生儿肺炎	120
如何防治新生儿溶血症	120
如何防治新生儿臀红	120
如何处理小儿疳子	121
如何预防新生儿感染	122
新生儿要进行哪些预防接种	122
如何预防新生儿败血症	123
如何预防新生儿发热	124
男婴睾丸鞘膜积液要治疗	124
什么叫隐睾症	125
对药物有特殊反应的新生儿	125
新生儿如何选用抗生素	126
新生儿常用的抗生素	127
新生儿应慎用禁用的抗生素	128
新生儿要避免滥用抗生素	129

第三章 婴儿期的抚育

婴儿期	132
婴儿期的特点	132
2个月婴儿的生理特点	132

2个月婴儿的合理喂养	135
2个月婴儿的日常照料	137
2个月婴儿的智力开发	139
2个月婴儿的亲子游戏	143
3个月婴儿的生理特点	146
3个月婴儿的合理喂养	147
3个月婴儿的日常照料	153
3个月婴儿的智力开发	154
3个月婴儿的亲子游戏	156
4个月婴儿的生理特点	159
4个月婴儿的合理喂养	161
4个月婴儿的日常照料	162
4个月婴儿的智力开发	164
4个月婴儿的亲子游戏	165
5个月婴儿的生理特点	168
5个月婴儿的合理喂养	169
5个月婴儿的日常照料	171
5个月婴儿的智力开发	172
5个月婴儿的亲子游戏	174
6个月婴儿的生理特点	177
6个月婴儿的合理喂养	179
6个月婴儿的日常照料	182
6个月婴儿的智力开发	183
6个月婴儿的亲子游戏	185
7个月婴儿的生理特点	187
7个月婴儿的合理喂养	188
7个月婴儿的日常照料	190
7个月婴儿的智力开发	192
7个月婴儿的亲子游戏	196

8 个月婴儿的生理特点	197
8 个月婴儿的合理喂养	199
8 个月婴儿的日常照料	202
8 个月婴儿的智力开发	204
8 个月婴儿的亲子游戏	206
9 个月婴儿的生理特点	207
9 个月婴儿的合理喂养	209
9 个月婴儿的日常照料	211
9 个月婴儿的智力开发	212
9 个月婴儿的智能发育	213
9 个月婴儿的亲子游戏	215
10 个月婴儿的生理特点	215
10 个月婴儿的合理喂养	218
10 个月婴儿的日常照料	219
10 个月婴儿的智力开发	221
10 个月婴儿的亲子游戏	222
11 个月婴儿的生理特点	224
11 个月婴儿的合理喂养	226
11 个月婴儿的日常照料	229
11 个月婴儿的智力开发	229
11 个月婴儿的亲子游戏	231
12 个月婴儿的生理特点	232
12 个月婴儿的合理喂养	235
12 个月婴儿的日常照料	238
12 个月婴儿的智力开发	239
12 个月婴儿的亲子游戏	241

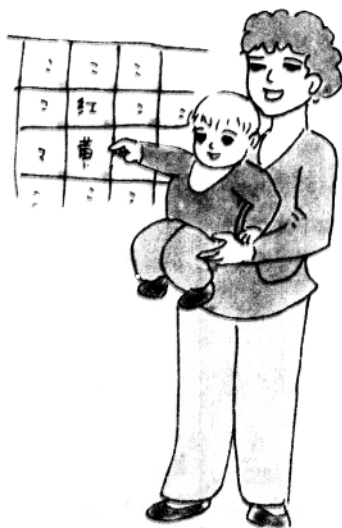
第四章 1~2 岁幼儿的抚育

13~14 个月幼儿的生理特点	244
-----------------------	-----

13~14 个月幼儿的合理喂养	246
13~14 个月幼儿的日常照料	249
13~14 个月幼儿的早期培养	254
13~14 个月幼儿的亲子游戏	255
15~17 个月幼儿的生理特点	259
15~17 个月幼儿的合理营养	261
15~17 个月幼儿的日常照料	268
15~17 个月幼儿的早期培育	274
15~17 个月幼儿的亲子游戏	276
18~21 个月幼儿的生理特点	280
18~21 个月幼儿的合理营养	282
18~21 个月幼儿的早期培养	296
18~21 个月幼儿的亲子游戏	298
22~24 个月幼儿的生理特点	302
22~24 个月幼儿的合理营养	304

第一章

科学育儿常识



体格检查安排

孩子出生后，儿保医生要定期进行访视和体格检查，一般要求是：

出生 15 天内，应访视 3 次，28 天时进行体检，并对孩子做一次健康评价。

2 个月访视一次，3 个月体检一次。

出生 3~12 个月：每 3 个月体检一次，周岁时做一次健康评价。

1~3 岁：每半年体检一次，3 岁时做一次健康评价。

4~6 岁：每年体检一次，6 岁时做一次健康评价。

体格检查的要求

体格检查的内容要求因年龄而异：

新生儿时期除常规的检查外，重点要注意：发现先天性疾病和畸形，发现产伤，发现新生儿期特有的疾病（如脐炎、硬肿症等），获得体格发育和体格特征的资料。

婴儿期除常规的体检外，重点要注意：发现营养缺乏性贫血、佝偻病，早期发现运动功能和神经系统功能障碍等。

幼儿及 4~6 岁时期除常规的体检外，重点要注意：发现体重缓增和营养缺乏症、各类传染病和一些慢性病（如哮喘、癫痫、结核病等）。

体格检查的评价指标

体检之后，应当对孩子健康做出评价，可能的情况有：

完全健康，发育正常，既无缺点也无疾病。

患有急性病应立即送医院治疗。

患有慢性病要查明原因，并给以治疗、喂养和护理指导，定期随诊。

需随诊待查者如发现肝脾肿大、淋巴结肿大等，要到专科医院进一步检查，确诊后进行有效治疗。

心脏有杂音者要进一步随诊，并前往专科医院做详细检查（含辅助治疗），根据检查结果，采用有针对性的治疗。

患有慢性病、需随诊待查及心脏有杂音的小儿应列为专案进行管理，直至病愈为止。

大力提倡母乳喂养

母乳中不仅各种营养素的含量高，而且各种营养素的比例搭配适宜。对婴儿来说，它的营养价值高于其他代乳品。母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，乳清蛋白易被婴儿吸收；乳铁蛋白也是母乳中特有的蛋白质，它能与需要铁的细菌竞争铁，从而抑制肠道中的某些依赖铁生存的细菌，防止发生腹泻；母乳中的乳糖在消化道中经微生物作用可以生成乳酸，对婴儿的消化道能起到调节和保护作用；母乳中的脂肪颗粒小，含不饱和脂肪酸多，均有利于消化吸收；母乳中钙、磷含量虽不高，但比例适合于吸收，因此母乳喂养发生缺钙的情况较人工喂养少；母乳中多种抗感染因子，使得母乳喂养的婴儿抵抗力强，呼吸道及消化道感染明显低于人工喂养儿；母乳中还含有丰富的牛磺酸，对婴儿脑神经系统发育起着重要作用；母乳近乎无菌，而且卫生、方便、经济；特别是产后两天分泌的初乳，非常适合新生儿的需要。因此，母乳是最好的天然食品，应大力提倡母乳喂养。

母乳喂养从出生开始，除特殊情况外，最少应坚持4个月，最好能喂到8个月，而后逐步断奶。

及时添加辅食

随着婴儿的生长，单靠母乳喂养已不能完全满足其生长发育的正常需要。因此，及时添加辅食便成为确保孩子智力和体格发育，继续得以健康成长的关键因素之一。一般而言，从出生后第1个月内就应当添加浓缩鱼肝油滴剂

(补充维生素D);随着年龄的增长,逐步添加不同的辅食;到1周岁时,每天三顿主辅食和两餐牛奶。

安排平衡膳食

人的食物中必须含有六大营养物质,就是蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水。为小儿安排膳食时,各种营养素的供给,越接近小儿生长发育的需要越好,这样的膳食就是平衡膳食。没有任何一种食物含有人体所需的全部营养素。都认为奶类好,但其中缺乏铁。蛋类营养价值优良,但缺乏糖类和维生素C。我们提倡让孩子吃多种多样的食物,目的就是为了使他们得到均衡的营养素。但应注意各种食物中的营养素要分配得当,还要适合各年龄组小儿消化系统的特點。蛋白质是六大营养素中最重要的一类,是构成人体组织细胞和体液的主要成分。如果蛋白质供给得多,糖类供给得少时,则热量不足,这时蛋白质也不能很好地被吸收。所以,必须为小儿安排平衡膳食。

为达到这个目的,对婴儿来说关键是要按时添加不同的辅食,在允许的范围内经常更换辅食的品种;对幼儿和4~6岁儿童来说,就应当按营养成分制定每周食谱,力求主食和辅食经常变换花样,以达到平衡膳食,确保孩子的营养需要。

妥善选择强化食品

目前,市面上强化食品的种类较多,为了及时给孩子增添营养,不少家长比较喜欢选购强化食品。选购强化食品的目的是:

- ①弥补天然食物的缺乏和不足。
- ②弥补食物在制作或贮藏过程中所损失的营养素,使其恢复原来应有的水平。
- ③通过强化使某些营养素的含量超过正常水平,可以达到用少量即可满足需要的目的。也可使某种食物的营养价值更为完善,如婴儿奶粉可用多种维生素强化。