

育儿百科

〔日〕松田道雄 著

李永连 等译

人民卫生出版社

育 儿 百 科

〔日〕松田道雄 著

译 者

李永连 李秀英 朱震华 韩宗琦
曾文英 刘 朗 张启凡 王 勋

001.42-100.00 100.00
人 民 卫 生 出 版 社

内 容 提 要

《育儿百科》是日本著名儿科医生和儿童教育家松田道雄先生积三十余年的儿科临床经验和育儿研究成果写成的。原书自1967年初版发行以来，到1979年已陆续出版了26版，深受广大读者欢迎。

在我国提倡每对夫妇只生一个孩子的今天，为保育好独生子女，都想知道一些育儿科学知识，《育儿百科》正是一本为父母提供育儿之道的大型科普读物。它是父母必读的育儿佳作，也是帮助父母科学育儿的良师益友。本书从“到做母亲的那一天”开始，一直讲到“孩子上小学”，共分500个专题，详细论述有关科学育儿的各种问题。书后，还另列95个专题，分别介绍了小儿常见疾病的防治知识。

全书约70万字，100多幅插图，编排新颖，条目清晰，衔接自如，便于阅读和查阅。本书的主要读者对象是育儿父母，也可供托儿所、幼儿园的保育人员及儿科医护人员参阅。

育 儿 百 科

李 永 连 等译

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

四 川 新 华 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

850×1168毫米32开本 29印张 4插页 744千字

1983年10月第1版 1983年10月第1版第1次印刷

印数：00,001—54,420

统一书号：14048·4451 定价：2.75元

〔科技新书目53—71〕

衷心的祝愿

欣闻中华人民共和国人民卫生出版社即将出版我的《育儿百科》，不胜荣幸。在这里，我向付出翻译之劳的李永连、李秀英等诸位译者表示深切的谢意。

《育儿百科》是我这个大众医生行医经验的总结，不是根据学校的讲义简单改写而成的。

战后，日本的生活方式发生了变化。在年轻夫妇都离开了自己的父母而独立生活的时代，我有幸开设了一个小小的诊所。年轻的母亲们所期待于我的，不光是治疗孩子的疾病，而且还希望向她们传授怎样才能哺育健康的孩子。

这样，我必须代替年轻夫妇的父母去传授日本传统的育儿方法。在这种日本式的传统育儿方法中，我认为有许多是取学于古老的中国的。这是因为在很长的时间里，中国曾经是日本的文化先师。

此外，在《育儿百科》中还列举了许多弃之不管亦可自然痊愈的“异常”。尽管从表面看来好象是“异常”，但实际上却是孩子正常发育的表现。如果我是一个忙忙碌碌的医院医生，大概就会针对这些“异常”给予种种“治疗”，从而使孩子蒙受不幸吧。然而，作为一位大众医生，与父母和孩子结下了深厚友情的我，是不忍心让孩子受苦，让母亲痛心的。我站在母亲和孩子的立场上对这些“异常”进行了耐心、细致的观察，最后发现这些异常都是可以自然痊愈的。我的这种行医方式也是取学于为人民服务的中国医生的。

从上述意义上，我认为《育儿百科》是能够为贵国的医生和母亲所接受的。我希望本书能对中国的劳动人民有所补益。我把衷心的祝愿奉献给献身于建设新的理想社会的中国人民。

松田道雄

一九八二年六月二十四日于京都

译者的话

儿童是祖国的未来，是民族的希望和明珠。

十年动乱，使我国的婴幼儿保健事业和教育事业也遭到了空前的洗劫。为配合搞好我国的婴幼儿保健和教育工作，迅速提高整个中华民族的健康和科学文化水平，特翻译〔日〕松田道雄先生所著《育儿百科》，以资借鉴。

《育儿百科》是一部有关育儿知识的综合性普及读物。是著者积三十余年的实践和研究之大成而写成的。全书以时间为序，用问答方式从“到做母亲的那一天”起一直谈到“孩子上小学”时为止，共五百个题目。内容丰富充实，实践性强，体系新颖（请参阅“本书的读法”），手法独特，语言通俗。在书后还附有九十五条婴幼儿常见病。凡是有关婴幼儿的问题——从保育到教育、从防病到治病、从家庭保育到托儿所和幼儿园保育，都一一有所涉猎。书中还附有各种栩栩如生的有趣的插图，可谓图文并茂。不愧是一本真正的《育儿百科》，小儿科学的园田。为此，自一九六七年十一月十三日问世以来，深受日本国民的欢迎。到一九七九年止，已经出版了二十六版，平均每年达两版以上，可见其畅销程度。

《育儿百科》作为一部育儿的科普书籍，是没有国界的局限的。该书可供所有的新婚夫妻、父母、托儿所保育员、幼儿园教养员以及小儿科医护人员、卫生保健人员、师范院校学前专业的师生等一阅。尽管书中列举的某些事例与我国的国情不尽相符，但却可以开阔我们的视野，触类旁通。

作者松田道雄，一九〇八年生于日本茨城县，一九三二年毕业于京都大学医学部，专攻小儿科学，著书浩博。如《我是婴儿》、《我两岁》、《我的幼儿教育论》、《家庭教育》、《父与子》、《把自由给予孩子》……等等。尤其值得大书一笔的是，正值《育儿百科》即将在我国出版发行之际，松田先生亲自书写了热情洋溢的

序言——《衷心的祝愿》，充分表达了对我国人民的深情厚意，在中日两国人民的友好交往史上又谱写出了新的篇章。在此，请允许我代表全体译者及广大的拜读者们向松田先生致以亲切的致意。

本书在译出过程中，得到卫生部妇幼局和人民卫生出版社的大力推荐和支持，并得到日本岩波书店的积极赞助，在此一并致谢。

最后谨向在百忙中对译稿给予审阅、校订的王树歧、赵伯仁、王勋、曲镭等同志，以及热情为我们惠寄原书的日本岩波书店田沼祥子先生，一一表示深切的谢意。

李 永 连

一九八二年十月

本书的读法

1. 不用一次全部读完。可按月龄、年龄读每月每年处的30~40页便妥。

2. 可根据书中“这个月的婴儿”、“这一年的孩子”栏去了解婴儿和孩子在各个时期的成长情况和个性发展。

3. 可按月份和年度一次读完“养育方法”和“环境”栏；为补充家庭教育，可阅读“集体保育”栏。

4. 孩子如发生某种异常，可按目录查阅该月或者该年的“异常”栏，一般都可以查到。因为母亲所感知的异常，大都是孩子的个性表现，不要一开始就认为孩子有病而去查阅“孩子的疾病”栏。

5. 在“孩子的疾病”栏内，除了“麻疹”、“水痘”、“流行性腮腺炎”、“风疹”等传染病以外，还记载了一些不大常见的疾病。为方便本书的编排，将小学生经常发生的“厌学”、“头痛”、“肥胖症”等都归于“孩子的疾病”栏内。

6. “孩子的疾病”栏，以经过医生诊断确定了病名之后查阅为宜。因为该栏是以补充医生的说明为目的而写的，以请医生就诊为原则，故省略了对服用的药量和手术方法等的说明。但是对病情的记载却是极为详细的，甚至父母本身便可以看出是患有何种疾病。这是为了当医生根据错误的诊断而确定了病名时，便于纠正。还谈到了在患有重病时，是住院治疗好还是在家里就可以进行治疗的问题。在疾病的治疗上，着重写了医生的意见分歧，目的是为了在请两位以上的医生看病时，如果出现了不同意见，不必担心。也尽量涉猎有无遗传的问题，以作为生下一个孩子时的参考。

7. 保育园和幼儿园的教养员，根据自己的保育对象在读“这个月的婴儿”、“这一年的孩子”栏后，还要读“集体保育”栏。然后再读“养育方法”和“环境”栏，同时不要忘记阅读“防止事故”栏。

8. 在保育园和幼儿园中，当孩子出现异常时，可根据其年龄查阅“异常”栏，不要轻易去查阅“孩子的疾病”栏。

9. 护士在进行育儿指导之前，应根据月龄查阅“这个月的婴儿”、“养育方法”栏，以掌握婴儿的个性。

10. 内科医生在给婴儿看病时，可参阅“异常”栏，因为婴儿的疾病大都是由月龄所决定的。

目 录

从出生到1周	1
1 到做母亲的那一天	2
• 生后第1周的婴儿 •	
2 出生当天的婴儿	6
3 生后第1周的婴儿	8
• 养育方法 •	
4 产后第1天的母亲	9
5 从什么时候开始喂奶	10
6 一定要喂初乳	11
7 要用母乳喂婴儿	12
8 喂母乳的方法	16
9 是母乳不足吗?	20
10 母乳不足的补充方法(混合喂养)	22
11 用什么样的奶粉好	24
12 喂鲜牛奶时	25
13 用什么样的奶瓶好	27
14 奶粉的调配方法	28
15 喂牛奶的方法	30
16 在自宅中生产后的授乳	32
• 环境 •	
17 婴儿房间	34
18 婴儿床	34
19 婴儿的寝具和枕头	36
20 婴儿衣服	36
21 婴儿尿布	37
22 尿布套	39
23 婴儿洗澡	39
24 春夏秋冬	41
25 兄弟姊妹	43

26	近邻	44
	• 异常 •	
27	未成熟儿	45
28	双胞胎	47
29	头部血肿	49
30	吐奶	49
31	呕吐物中带血	50
32	半阴半阳	50
33	兔唇裂与上颌裂	51
34	痣	53
35	长牙齿的婴儿	53
36	新生儿黄疸	54
1 周	到半个月	55
	• 这一周的婴儿 •	
37	1 周到半个月	56
	• 养育方法 •	
38	用母乳喂养婴儿的母亲	58
39	挤母乳的方法	60
40	吃别人的奶	60
41	人工喂养婴儿的母亲	61
42	有必要加维生素吗	62
43	婴儿洗完澡后	64
44	关于体重的增加	65
45	未成熟儿出院以后	66
	• 异常 •	
46	母亲乳头破裂	69
47	乳头凹陷	69
48	患“乳腺炎”时	70
49	肚脐出血	71
50	黄疸不消失	72
51	呼吸时嗓子发响	72
52	婴儿口中的白色小斑点	73
半个月	到 1 个月	75

• 这个月的婴儿 •	
53 半个月到 1 个月	76
• 养育方法 •	
54 用母乳喂养时	79
55 当母乳不足时	80
56 只用牛奶喂养时	81
• 环境 •	
57 防止事故	82
58 近邻	84
59 室外空气浴	85
• 异常 •	
60 婴儿吐奶	85
61 婴儿“消化不良”	87
62 婴儿便秘	89
63 鼻子不通气	92
64 头形不正	93
65 黄疸还没有消失	94
66 脸上长疙瘩与臀部糜烂	94
67 脐疝	96
68 阴囊水肿	97
69 斜颈	98
1 个月到 2 个月	101
• 这个月的婴儿 •	
70 1 个月到 2 个月	102
• 养育方法 •	
71 用母乳喂养	104
72 用牛奶喂养	106
73 从什么时候起让婴儿喝果汁	107
74 果汁的喝法	108
75 锻炼婴儿	109
76 抱癖	110
77 给未成熟儿以含铁补药	111
• 环境 •	
78 防止事故	112

79	婴儿旅行·····	112
80	春夏秋冬·····	114
81	家里有人患肺结核时·····	115
	· 异常 ·	
82	吐奶·····	118
83	“消化不良”·····	119
84	便秘·····	120
85	湿疹·····	121
86	积痰·····	121
87	爱哭的婴儿(抱癖)·····	122
88	婴儿突然哭闹时·····	123
89	所谓的“婴儿脚气”·····	125
90	出得快,消失得也快的疹子·····	126
	· 集体保育 ·	
91	产假期满开始上班的母亲·····	126
92	婴儿集体保育安全吗·····	130
93	集体保育果真好吗·····	132
94	建立好的保育园·····	134
95	长时间保育·····	137
96	共同保育·····	139
97	全托保育·····	141
98	婴儿房间·····	142
99	保育园的牛奶调配法·····	143
100	保育园的喂奶方法·····	144
101	保育园和尿布·····	145
102	乳儿体操·····	146
103	乳儿体操的做法·····	147
2 个月到 3 个月	·····	149
	· 这个月的婴儿 ·	
104	2 个月到 3 个月·····	150
	· 养育方法 ·	
105	用母乳喂养·····	153
106	用牛奶喂养时·····	156
107	锻炼婴儿·····	157

• 环境 •	
108	防止事故.....159
109	兄弟姊妹.....160
110	理发.....162
111	婴儿外出.....162
112	集体体检.....163
• 异常 •	
113	厌食牛奶.....165
114	腹股沟疝气.....167
115	湿疹不愈的婴儿.....168
116	腹泻和便秘.....169
117	当发烧时.....171
• 集体保育 •	
118	保育园中的注意事项.....172
119	乳儿体操.....175
3 个月到 4 个月177	
• 这个月的婴儿 •	
120	3 个月到 4 个月.....178
• 养育方法 •	
121	用母乳喂养时.....181
122	用牛奶喂养时.....183
123	代乳食的准备.....185
124	锻炼婴儿.....186
125	预防接种.....187
126	白喉、百日咳预防接种的注意事项.....188
127	种痘的注意事项.....190
• 环境 •	
128	防止事故.....192
129	春夏秋冬.....194
• 异常 •	
130	“消化不良”.....196
131	感冒.....198
132	积痰.....199

133	高烧	200
134	夜啼	202
135	出眼屎	203
136	“佝偻病”	203
137	斜视	205
138	先天性股关节脱臼	205
	• 集体保育 •	
139	保育园的注意事项	206
140	乳儿体操	209
4 个月到 5 个月		225
	• 这个月的婴儿 •	
141	4 个月到 5 个月	226
	• 养育方法 •	
142	用母乳喂养时	229
143	用牛奶喂养时	230
144	半断奶的准备	232
145	锻炼婴儿	233
146	教婴儿排泄	234
	• 环境 •	
147	防止事故	235
148	结核菌素试验	237
149	卡介苗	239
150	背	240
151	玩具	242
152	兄弟姊妹(预防传染病)	242
153	春夏秋冬	244
	• 异常 •	
154	当发烧时	246
155	夏季热病	247
156	体重不增加	248
157	便秘	250
158	当婴儿突然哭闹时	251
159	肠套叠	253
160	眼睛的异常	255

161	婴儿感冒·····	256
	• 集体保育 •	
162	保育园的注意的事项·····	256
163	乳儿体操·····	259
5 个月到 6 个月	·····	261
	• 这个月的婴儿 •	
164	5 个月到 6 个月·····	262
	• 养育方法 •	
165	用母乳喂养时·····	266
166	用牛奶喂养时·····	267
167	半断奶的方法并不是只有一种·····	269
168	按食谱半断奶·····	271
169	现成半断奶法·····	278
170	双职工家庭婴儿的半断奶·····	281
171	半断奶的方法·····	284
172	从什么时候起加点心·····	286
173	锻炼婴儿·····	287
	• 环境 •	
174	防止事故·····	289
175	玩具·····	290
176	婴儿旅行·····	290
177	小儿麻痹活疫苗·····	292
178	春夏秋冬·····	293
	• 异常 •	
179	消化不良·····	295
180	经常咳嗽·····	298
181	夜啼·····	299
182	冻伤·····	300
183	夏天婴儿头部长出的脓疙瘩·····	301
184	6 个月以前的婴儿麻疹·····	302
185	耳垢很软·····	302
	• 集体保育 •	
186	保育园的注意事项·····	303

187	乳儿体操	306
6 个月到 7 个月		
• 这个月的婴儿 •		
188	6 个月到 7 个月	308
• 养育方法 •		
189	半断奶的方法	312
190	什么时候停吃母乳	316
191	未成熟儿的半断奶	317
192	点心的给法	318
193	排泄的训练	319
194	出牙	320
195	锻炼婴儿	321
• 环境 •		
196	防止事故	322
197	玩具	323
198	兄弟姊妹	323
199	婴儿体检	325
200	春夏秋冬	326
• 异常 •		
201	婴儿感冒	328
202	当发高烧时	330
203	突发性发疹	331
204	注射和吃药(解热剂)	334
205	婴儿便秘	335
206	痒疹(湿疹和婴儿苔癣)	336
207	趴着睡	337
208	斜视(斜眼)	338
• 集体保育 •		
209	保育园的注意事项	339
210	保育园里的疾病	342
211	保育医院	344
212	乳儿体操	346
7 个月到 8 个月		
		347

• 这个月的婴儿 •	
213	7个月到8个月.....348
• 养育方法 •	
214	半断奶的方法.....352
215	夜间喂奶.....354
216	开始喂鲜牛奶.....356
217	点心的给法.....357
218	排泄的训练.....358
219	什么样的便盆好.....359
220	锻炼婴儿.....360
• 环境 •	
221	防止事故.....361
222	玩具.....362
223	兄弟姊妹.....363
224	春夏秋冬.....364
• 异常 •	
225	抽风.....365
226	婴儿腹泻.....367
227	初夏发烧的病.....367
228	婴儿“哮喘”.....368
229	舌头上出现的“地图”.....370
• 集体保育 •	
230	保育园的注意事项.....371
8个月到9个月	373
• 这个月的婴儿 •	
231	8个月到9个月.....374
• 养育方法 •	
232	半断奶的方法.....378
233	还可以让婴儿吃母乳吗.....380
234	婴儿的“偏食”.....381
235	可否与婴儿同寝.....382
236	排泄的训练.....384
237	锻炼婴儿.....384