

作者荣获我国儿科最高奖项 宋庆龄儿科医学奖

最新

育儿 万事通

主编 张佩斌 邓静云

超值
白金版

ZUIXIN YUER
WANSHITONG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





主 编 张佩斌 邓静云

副主编 童梅玲

编 者 (以姓氏笔画为序)

邓静云 南京医科大学

朱 琳 南京医科大学附属口腔医院 (江苏省口腔医院)

李晓南 南京医科大学附属南京市儿童医院

张佩斌 南京医科大学第一附属医院 (江苏省妇幼保健院)

胡幼芳 南京 (江苏省妇幼保健院)

童梅玲 南京



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

最新育儿万事通 (超值白金版) / 张佩斌, 邓静云主编. — 北京: 人民军医出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5091-5710-7

I. ①最… II. ①张…②邓… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 111059 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 梁雅慧 刘新瑞 责任审读: 谢秀英

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 16 字数: 370千字

版、印次: 2012年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 39.80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

主編簡介

张佩斌 主任医师，硕士生导师。中华预防医学会儿童保健分会委员，中华预防医学会儿童保健分会儿童视觉保健学组副组长，中华预防医学会伤害预防和控制分会委员，全国佝偻病防治科研协作组专家委员会委员。

从事儿童保健工作27年，一直在南京医科大学附属医院开展儿童保健的医疗、教学和科研工作。擅长儿童眼保健、生长发育的指导，对营养性疾病的预防和早期诊疗有丰富经验；对儿童意外伤害的预防及控制进行了长期研究。长期置身于科学育儿知识的普及和传播。

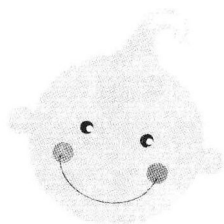
主持或参与卫生部、江苏省自然科学基金等多项课题研究，2001年获江苏省高等教育教学成果二等奖；2004年获南京市科技成果二等奖；在全国率先开展了0~14岁儿童意外伤害状况的流行病学调查及干预等系列课题研究；2006年荣获我国儿科最高奖项——宋庆龄儿科医学奖。2010年主编了《儿童伤害预防与急救》，由人民卫生出版社出版；2011年主编的《儿童眼病筛查》由科学出版社出版，参编的卫生部参考教材《儿童保健学》第四版（副主编）由江苏科技出版社出版；参编了《新编育儿万事通》等四部科普书。

邓静云 教授，研究生导师，曾担任南京医科大学儿科系儿童保健教研室主任、江苏省儿童保健研究中心副主任、中华预防医学会儿童保健专业委员会常务委员、江苏省营养学会理事、中华预防医学会江苏省分会副主任委员、江苏省优生优育协会第一届副秘书长、江苏省家庭教育研究会常务理事等职务。

1962年大学毕业后，一直从事儿科及儿童保健的医疗、教学和科研工作，具有丰富的临床经验和指导家长育儿的方法。参与编写了人民卫生出版社出版的郑惠莲主编的《儿童保健学》第1版；参与编写了卫生部参考教材《儿童保健学》第2、第3、第4版。主持了一系列儿童保健研究，婴幼儿开展被动操促进早期行为发育的研究等，已经被广泛应用；开展的《江苏省农村七岁以下儿童体格发育调查研究》和《江苏省0~14岁儿童智力低下流行病学调查》科研项目，分别获得江苏省卫生厅科技进步奖一等奖和二等奖。

邓静云教授不仅为江苏省的儿童保健事业作出了重大贡献，培养了一批在全国有影响的专科带头人，而且为传播科学育儿知识尽心尽责，主编了《育儿万事通》等四部畅销科普育儿书。

前 言



自20世纪80年代中期，我国的儿童保健事业开始兴起，世界卫生组织（WHO）倡导的科学育儿理念、儿童保健的适宜技术，陆续传输到我国。为了宣传最新的育儿知识，纠正传统养育儿童中存在的错误观念和方法，1994年由邓静云教授主编的《育儿万事通》一书出版，成为国内系统介绍儿童保健知识、传递科学育儿方法的权威科普书，也是最受欢迎的畅销书之一。随着科学育儿知识的不断更新和丰富，邓静云教授组织育儿专家对该书进行了修订，2000年《新编育儿万事通》出版，再次受到广大家长的喜爱和赞誉，也使得市场上模仿“万事通”的这类图书出现了泛滥。

进入21世纪后，家长的健康意识不断增强，在儿童保健门诊的各种咨询活动中，家长询问最多的是育儿中遇到的问题和困惑、疾病的预防，特别关注在育儿过程中如何提高孩子的智力，而社会上一些非科学或伪科学的宣传干扰了科学育儿知识的传播与普及。并且家长常常重教育，忽视与孩子进行情感交流，对孩子过度保护和溺爱，使孩子形成了脆弱、自私、冷漠的性格。孩子在成长过程中出现的大多数问题或不足，都可以在父母的养育方法中找到原因。WHO提倡的儿童早期发展，对从孕期开始一直到6岁的儿童，尤其是3岁以下的婴幼儿，开展儿童健康、儿童营养、儿童教育、环境卫生及儿童保护五个方

面的保健，促进儿童早期健康、和谐、全面的发展。《最新育儿万事通》一书正是从儿童生长发育的各个方面，按照每一个年龄阶段描述孩子的正常发育规律，为家长提供科学育儿知识和促进孩子健康成长的方法，教会家长在日常生活中采用玩耍和交流的方式，利用玩具、游戏和锻炼等多种形式挖掘大脑潜能，提高儿童的智力、情感、体能、自主性和自理能力，全面促进孩子的身心健康。

儿童健康的另一个重要问题是喂养与营养问题，营养对儿童的生长发育至关重要，但许多家长在喂养理念和喂养方法方面存在误区。家长对孩子视力、口腔保健的需求增加，如何早期发现和矫治弱视及其他眼病，预防和矫治龋齿，让孩子拥有一双明亮的眼睛和一副整齐洁白的牙齿，也受到众多家长的关注。本书对家长可能遇到的喂养、视力发育和口腔卫生等问题给予了详细的解答。

由于接种疫苗对预防传染病的发生、降低病死率和保障儿童健康发挥了巨大作用，儿童疾病谱发生了变化，儿童意外伤害明显增加。预防儿童意外伤害的发生，常见疾病的家庭处理和护理仍然是家长关心的问题，在本书的疾病篇中，按照年龄的特点，介绍了WHO推荐的适宜技术和方法。

新妈妈和爸爸在使用该书时，能够预先了解孩子所在年龄阶段的生长发育特点，做好相应的养育准备，在育儿过程中定期评估自己的孩子，找出问题或差距，并根据相应指导去完善自己。将该书作为床头书，遇到问题时在相关内容中查询，即可找到解决问题的答案。

希望通过该书给广大家长和育儿工作者传递儿童早期发展的新理念，系统地回答在育儿过程中可能遇到的各种问题，

灌输正确的养育方法和实用的抚养技巧。参加该书编写的专家在指导育儿方面都具有丰富的经验，她们在百忙之中仍热心于普及科学育儿知识，花费了许多心血和汗水，在此，我对她们付出的辛勤劳动表示感谢！希望这本汇集了江苏省知名育儿专家智慧的科普书能够成为新妈妈和爸爸在育儿历程中的指路明灯！

张佩斌

2012年5月8日

ZuiXin YuEr WanShiTong

目录



发育篇



0~7天

体格生长	2	神经、心理发育	16
迎接新生命	2	大脑的发育	16
出生——生命的第一关	4	神经、心理发育的表现	16
新生儿出生评分	5	先天的反射运动	17
出生窒息的预后判断	5	动作发育的规律	18
新生儿来到人间	6	婴儿的气质	19
新生儿的分类	7	喂养与营养	20
异常新生儿	7	宝宝的消化能力	20
正常新生儿的外貌	8	母乳喂养PK人工喂养	20
早产儿的外貌	9	其貌不扬的初乳	21
头面·躯干·四肢	11	早开奶的好处	22
囟门	12	母乳喂养成功的要素	22
脐带	13	哺乳的妈妈更显女性魅力	23
大、小便	13	喂奶时间与次数——因人而异	24
新生儿特殊生理现象	14	喂奶姿势——侧卧or坐位	25
生理性黄疸	15	宝宝正确含接乳房 妈妈远离	
生理性体重下降	15	奶头疼痛	26



两侧乳房轮流喂	27	单独睡小床	42
母乳的产生	28	小床的选择	43
“乳头错觉”	29	该不该用枕头	44
乳腺炎	29	适宜的居室温度	44
乳头裂口	30	如何给小婴儿洗澡	45
宝宝需要喂水吗	31	玩具、游戏和锻炼	47
判断母乳不足的方法	31	选择玩具的原则	47
母乳越吃越多	32	小宝宝的玩具	48
认识配方奶粉	33	视听训练的方法	48
配方奶粉喂养的几点提示	33	眼保健	49
选择配方奶粉	34	新生儿眼的常见问题	49
怎样冲调配方奶粉	35	眼护理	50
正确贮存配方奶粉	36	视力是什么	50
奶瓶的使用	36	视觉发育	51
生活和环境	38	视力保健	52
准备合适的衣服	38	口腔保健	52
尿布的制作	39	健康牙的形成	52
洗尿布的注意事项	39	出生后的口腔护理	53
尿布 PK 尿不湿	40	马牙不是牙	53
“蜡烛包”不能打	40	兔唇	54
怎样包裹小婴儿	41	雪口	54
让宝宝睡好觉	41		
睡眠姿势的选择	42		



7~28天

体格生长	56	皮肤的特殊表现	58
体重·身长·头围	56	皮肤常见问题	58
体重测量	56	大、小便	59



哭声的含义	59	头垢的护理	75
观察黄疸	60	良好的生活习惯从小培养	76
胆红素检测	61	玩具、游戏和锻炼	77
生理性黄疸 PK 病理性黄疸	62	追视玩具	77
神经、心理发育	63	家里悬挂一些图片和玩具	78
感知觉的发展	63	新生儿“游泳”	78
运动能力的发展	64	听觉训练	79
语言能力的发展	64	逗引发音	79
如何与宝宝交流	65	婴儿抚触的好处	80
婴儿的早期教育	65	抚触前的准备工作	80
喂养与营养	66	头面部抚触的方法	81
母乳喂养	66	胸腹部及背部抚触的方法	82
母乳不足	67	四肢和手足抚触的方法	83
喂养量与次数	67	眼保健	83
宝宝的食量	69	视觉发育	83
吃奶时间	70	鼻泪管堵塞	84
按需喂奶，绝不是说宝宝		新生儿结膜炎	85
一哭一醒就要喂	70	口腔保健	86
添加鱼肝油	71	母乳喂养与口腔健康	86
养得好的宝宝	72	奶瓶喂养与口腔颌面部发育	87
生活和环境	73	吸空奶头的坏处	88
新生儿的保暖要适当	73	控制致龋菌的母婴传播	88
抱婴儿的方法	73	新生儿的口腔护理	89
惊跳	74	新生儿常见的口腔疾病	89
不拘耳屎和鼻屎	75		



1~3个月

体格生长	91	宝宝突然厌奶	111
体重·身长·头围	91	生活和环境	112
身长测量	92	为宝宝选择合适的衣服	112
头围测量	93	宝宝睡眠不好的原因	113
定期健康检查	94	睡倒觉	114
定期健康检查的时间	95	经常剪指甲	114
生长监测	95	勤洗手和脸	115
生长发育图的使用方法	96	洗头的方法	116
生长发育图的评价方法	99	便秘的处理	116
前囟门大小	101	生活规律的培养	117
神经、心理发育	102	玩具、游戏和锻炼	118
感知觉的发展	102	触摸和抓握玩具	118
运动能力的发展	102	到户外晒太阳	118
语言能力的发展	103	抬头训练	119
早期亲子关系的建立	103	做婴儿操	120
喂养与营养	104	眼保健	121
4个月龄前不添加非		视觉发育	121
乳类食物	104	白瞳症	122
母乳喂养方法	105	早产儿视网膜病变	123
母乳不足	106	婴儿不宜使用氯霉素滴眼液	124
喂配方奶的量	106	口腔保健	125
认识维生素	107	乳牙萌出前的口腔护理	125
合理添加营养素	108	何时长牙	125
如何提高母乳质量	108	乳牙早萌	126
喂用果汁	109	舌系带过短	126
喂用菜汁	110		



地图舌与沟纹舌 127



4~6个月

体格生长 128

体重·身长·头围 128

前囟门大小 128

小囟门 129

大囟门 130

生理性腹泻 130

便秘原因与预防 131

婴儿食物过敏症 132

头睡偏了 132

睡出好头型、好相貌 133

头发与疾病 134

血红蛋白检测与贫血 135

心脏有杂音 135

发绀与先天性心脏病 136

神经、心理发育 137

感知觉的发展 137

运动能力的发展 137

手眼协调能力的发展 139

语言能力的发展 139

注意力 140

记忆力的发展 140

开发左、右脑 141

兴趣的培养 141

喂养与营养 142

添加辅食 142

添加辅食要循序渐进 143

坚持母乳喂养 144

喂配方奶 145

添加辅食后的大便 145

宝宝为什么吐出嘴里的食物 146

添加辅食的品种 147

选择水果 149

水果不能代替蔬菜 149

练习用勺子吃 150

生活和环境 151

衣服式样的选择 151

给宝宝用围嘴 151

睡眠时间 152

睡眠姿势的选择 152

孩子夜啼找原因 153

环境的安排 153

使用儿童车 154

玩具、游戏和锻炼 155

音乐和娱乐玩具 155

玩自己的手和脚 156

藏猫猫游戏 156

认识物体 156

训练宝宝翻身 157



练习“坐”	158	先天性内斜视	163
抓握训练	159	口腔保健	164
户外锻炼	159	牙变黄	164
眼保健	160	出牙差异和顺序	165
视觉发育	160	出牙时的身体反应	166
视网膜母细胞瘤	160	出牙期口腔卫生	166
先天性白内障	161	出牙时注意事项	167
斜视的判断	162		



7~9个月

体格生长	168	喂配方奶	177
体重·身长·头围	168	用手抓东西吃	178
外生殖器	168	对付宝宝的“偏食”	179
隐睾	169	能否吃盐	179
6个月后婴儿易患病	170	宝宝不能光喝鱼汤、肉汤	180
神经、心理发育	171	学做肉末、肝泥	181
大运动能力的发展	171	做蛋羹	182
精细运动能力的发展	173	何时适宜断奶	182
婴儿的感觉统合	173	练习用杯、碗吃喝	183
感觉统合失调的早期预防	174	喂饭要给宝宝固定坐位	184
语言能力的发展	174	生活和环境	185
认知能力的发展	175	鞋子的选择	185
婴儿情绪的发展	175	夜间不吃奶	185
喂养与营养	176	良好睡眠习惯的养成	186
饮食的变化	176	定时大、小便	186
继续喂母乳	176	布置游戏空间	187
		欣赏大自然	188



玩具、游戏和锻炼	188	引发斜视的原因	194
精细动作的训练	188	斜视的识别	195
爬行训练	190	先天性上睑下垂	195
拾物训练	190	口腔保健	196
俯卧位到坐位训练	191	出牙期间为何流口水	196
指认五官	191	出牙期间为何会拒食	197
挥手“再见”	192	乳牙的重要作用	197
眼保健	192	保护乳牙	197
视觉发育	192	龋病的发生糖不是唯一因素	198
假性斜视	193	如何进糖有利于保护牙	199

10个月~1岁

体格生长	200	依恋的发展	207
体重·身长·头围	200	喂养与营养	207
佝偻病发生的危险因素	200	饮食特点	207
引发皮疹的原因	201	关于断奶	208
皮疹与疾病	202	不应该这么断奶	209
皮疹的处理	203	宝宝断奶后的饮食安排	209
神经、心理发育	203	宝宝食物的色、香、味	210
大运动能力的发展	203	学用勺子	211
手指精细动作的发展	204	不适合宝宝的食物	212
会涂画	204	不能嚼饭喂宝宝吃	212
社会适应能力的发展	205	生活和环境	213
语言能力的发展	205	衣着要舒适	213
记忆能力的发展	206	衣服不宜多穿	214
婴儿的好奇心	206		



睡眠与健康	214	视觉发育	219
婴儿便秘的对策	215	色觉功能	219
玩具、游戏和锻炼	216	双眼视觉功能	220
训练站立和行走	216	正确滴眼药	221
形象玩具	217	口腔保健	222
看图片和照片	217	睡前不要吃东西	222
向瓶中投物	218	锻炼孩子的咀嚼功能	222
涂画	218	乳牙龋患的特点	223
眼保健	219	牙的清洁	224



1~1.5岁

体格生长	225	喂养与营养	233
体重·身长·头围	225	饮食特点	233
胸围的大小	225	宝宝的饭量因人而异	233
耳后、颈部的淋巴结	226	培养低盐饮食	234
肝、脾大	227	少吃精细食物	235
如何增强抵抗力	227	适当吃些“硬食”	235
神经、心理发育	228	少吃甜食	236
大动作的发展	228	解决吃饭难——快乐进食	236
精细动作的发展	229	学习使用勺子、杯子	238
语言能力的发展	229	不要随意添加一些营养品	239
注意力的发展	230	佳肴菜谱	240
记忆力的发展	230	合适的饮食安排	241
思维能力的发展	231	生活和环境	242
想象力的发展	231	防止小儿蹬被子	242
意志的发展	232	穿衣多少要适当	242



合适的鞋	243	眼保健	250
建立合理的生活制度	244	视觉发育	250
大、小便训练	244	维生素A与眼球营养	251
玩具、游戏和锻炼	245	眼发育与营养	252
推拉玩具	245	口腔保健	253
促进大动作发育的玩具	246	乳牙迟萌	253
促进精细动作发育的玩具	246	初出“板牙”	253
发展语言和认识能力的玩具	247	预防和纠正口腔不良习惯	254
学认红色	248	吮手指对牙的危害	255
爬楼梯练习	249	给幼儿刷牙	255
空气浴	250		



1.5~2岁

体格生长	257	喂养与营养	265
体重·身长·头围	257	饮食安排	265
低体重	257	学会自己吃饭	265
身材矮小	258	吃点心问题	266
神经、心理发育	259	贪吃零食	267
大运动能力的发展	259	控制宝宝吃零食	267
精细运动能力的发展	260	生活和环境	268
生活自理能力的提高	261	良好卫生习惯的培养	268
语言能力的发展	262	穿开裆裤危害大	268
语言能力发展的差异性	262	做好睡前准备	269
孩子的好奇心	263	尿床的对策	270
交往能力的发展	264	学洗手	271
学会控制自己的情绪	264	擤鼻涕	271