

中国儿童早期发展系列科普读物

读懂你的宝宝

送给

0~1岁

婴儿妈妈的礼物



妇幼健康研究会 | 组织编写

王惠珊 李荣萍 | 主 编

 人民卫生出版社

中国儿童早期发展系列科普读物



读懂你的宝宝

送给 0~1 岁婴儿妈妈的礼物

妇幼保健研究会 组织编写
王惠珊 李荣萍 主 编

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

送给 0~1 岁婴儿妈妈的礼物 / 妇幼健康研究会组织编写.
—北京: 人民卫生出版社, 2014
(中国儿童早期发展系列科普读物. 读懂你的宝宝)
ISBN 978-7-117-19851-6

I. ①送… II. ①妇… III. ①婴幼儿 - 保健 - 基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 273626 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

读懂你的宝宝 送给 0~1 岁婴儿妈妈的礼物

组织编写: 妇幼健康研究会

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 139 千字

版 次: 2014年12月第 1 版 2014年12月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19851-6/R · 19852

定 价: 34.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序 言

儿童，是家庭的希望，是民族的未来。儿童的健康对于提高国民素质、促进国家可持续发展具有重要意义。习近平总书记说过：“孩子们成长得更好，是我们最大的心愿！”

中国有 8.8 亿妇女儿童，4.3 亿家庭，每年新出生婴儿大约 1600 万。促进儿童早期发展是我国新时期儿童保健工作的重要任务。根据医学定义，孕期及 0~3 岁为儿童早期。国际多项相关研究已经证明，这一阶段将为人生全面发展奠定重要的基础。儿童早期的体格生长、营养、运动、认知、语言、心理以及情感的发育状况，对未来一生的患病情况、表达、学习能力、个性形成以及社会行为能力等都有着极其重要的影响。随着社会的发展和进步，人们越来越重视儿童的喂养方式、成长环境、亲子互动在养育过程中的作用。儿童的健康成长是一项综合性的“工程”，不仅需要通过营养和保健来增强孩子的体质，更需要利用儿童发展的规律和特点，通过有效的环境刺激，使孩子更多的潜能得到全面开发。

党中央国务院始终高度重视妇女儿童健康工作，为提高妇女儿童健康水平创造了良好的体系和环境。国家卫生计生委党组积极推进妇女儿童健康事业发展，已将儿童早期发展工作列为 2014 年全委重点任务之一。为加快推进儿





童早期发展工作，受国家卫生计生委妇幼司委托，妇幼健康研究会组织国内产科、儿科、妇幼保健、心理、健康、教育等领域的权威专家编写了《儿童早期发展系列教材》供全国儿童早期发展师资培训使用，深受基层欢迎。研究会又组织权威专家编写了《读懂你的宝宝》系列家长读物，就是呈现在读者面前的这三本科普读物，分别是《读懂你的宝宝——送给准妈妈的礼物》、《读懂你的宝宝——送给0~1岁婴儿妈妈的礼物》和《读懂你的宝宝——送给1~3岁幼儿妈妈的礼物》。

这套读物具有四个方面的特点：一是权威性。3本书均由国内著名权威专家亲自执笔撰写，把国际最新科学发现与中国实际相结合，凝聚着专家多年研究成果与临床经验，把孕期准妈妈及3岁前儿童生长发育中的基础科学知识，进行详细系统阐述讲解，是集专家之大成。二是可读性。本书分别讲解了孕期、婴儿期和幼儿期年轻妈妈们需要担当的育儿责任和应具备的知识与技能。深入浅出，观点明确，视角独特，语言简明，通俗生动，便于理解。三是创新性。本套读物对孩子生长发育的普遍问题进行了集中指导，并针对一些可能出现而家长往往容易忽视的儿童发育问题，增加了“对妈妈的特别提示”，通过简单测试，帮助家长及早发现孩子潜在的发育问题，以便做到早发现早诊断，为每一个孩子都健康成长发挥积极作用。四是观赏性。本书美术设计突出中国民俗文化元素，采用最具中国特色的剪纸、泥塑、年画作为主风格，让家长和孩子在接受科学知识普及的过程中，也欣赏到中华民族传统的美，这是对中华文化的珍爱与传承。

从十月怀胎到一朝分娩，从婴儿的第一声啼哭到幼儿

的牙牙学语，带给新手妈妈的是喜悦与期盼，也是困惑与挑战。本套读物编写的宗旨，就是“帮助”。帮助初为人母的年轻妈妈们了解掌握育儿核心信息，帮助解答最关心的问题，帮助读懂宝宝的喜怒需求，帮助走出盲点和误区，帮助年轻妈妈与宝宝用心感悟，用爱沟通，一同成长。

这是我们奉献给年轻父母最美好的礼物和祝福，愿这套书能够帮助您的宝宝健康快乐成长！

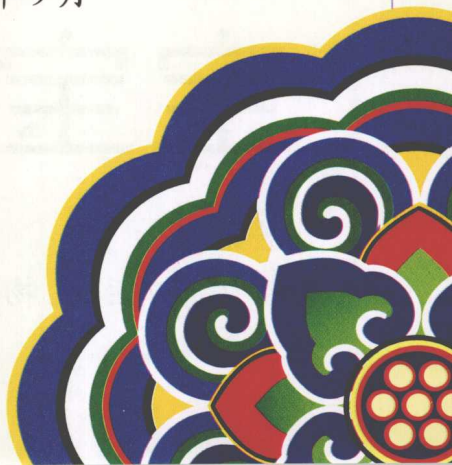
由于时间紧迫，难免存在不足与遗憾，我们将根据大家的宝贵意见继续修改完善，不断呈献给读者更高质量的科普读物，为中华民族下一代健康成长而不懈努力！

特此鸣谢所有为本套读物精心编写付出心血的各位专家和同志们！鸣谢人民卫生出版社的领导、各位编辑和美术设计的同志们！

張世琨

国家卫生计生委妇幼司司长
妇幼健康研究会常务副会长

2014年9月





读懂 你的 宝宝

送给 0~1 岁
婴儿妈妈的礼物



编者的话

新生宝宝的到来，为父母带来了喜悦，也同时带来了新的挑战 and 课题。0~1 岁是儿童早期发展最关键的一年。我们希望年轻的父母能了解宝宝的每个眼神，每声啼哭，读懂宝宝的喜怒哀乐和需求，用爱呵护、用心交流，让宝宝在充分的关爱中健康成长。为此，我们组织国内有丰富临床经验的专家编写了极具权威性、科学性和实用价值的“中国儿童早期发展系列科普读物”，《读懂你的宝宝——送给 0~1 岁婴儿妈妈的礼物》就是其中的一册。

本书重点讲解了初为人母的年轻妈妈们最关心的问题，以及他们知识上的盲点和误区，详细介绍了每个阶段宝宝的发育特点及护理要点，讲解了如何进行科学的家庭养育来促进儿童早期发展。本书将宝宝出生后的第一年划分为 5 个阶段：新生儿期、1~3 个月、3~6 个月、6~9 个月和 9~12 个月，每个年龄段分为以下三部分内容。

一、发育里程碑部分

一目了然地介绍了每个阶段宝宝的体格生长、运动能力发展、认知能力发展、交流能力发展和社交及情感发展的发育标准，使家长能快速的对号入座，评判自己宝宝的发育状况，既可避免拔苗助长式的养育行为，又可尽早发



现宝宝发育偏异预警征，还可记录下宝宝发育可供查考的信息与痕迹。

二、早期发展促进部分

促进儿童早期发展是一个全面促进的过程，此部分从“护理与保健”、“营养与喂养”、“交流与游戏”等方面讲解了如何在日常生活中全面促进儿童的早期发展。讲解了父母如何通过观察、眼神、微笑、爱抚和演示等技巧与宝宝进行全面交流，走进宝宝的内心世界，成为他们成长道路上的挚友和引领者，并且通过宝宝乐于接受的科学方法规范宝宝的行为和习惯，培养宝宝早期良好的情绪情感和健康人格，从而精心呵护和教导宝宝从稚嫩的小草成长为参天大树。

三、常见病症的识别与预防

重点讲解了0~1岁宝宝常见异常与疾病的早期识别、预防，如：哭闹、吐奶、腹胀、口腔白斑、皮肤发黄等常见问题，告诉家长该如何应对和解决；还讲解了应采取什么措施来增强宝宝的抗病能力，让宝宝远离疾病，健康成长。

本书以独特的视角、清新的理念、简明的语言，从理论讲解到实际育儿指导，旨在带领着初为人母、人父的年轻爸爸妈妈们与宝宝用心感悟，用爱沟通，健康快乐，共同成长。本书是我们奉献给年轻父母最美好的祝福和最有价值的礼物！

编 者

2014年9月





【新生儿期】

一、发育里程碑

体格发育水平	2
运动能力发展	2
认知能力发展	2
交流能力发展	3
社交及情感发展	3

二、早期发育促进

护理与保健

1. 新生儿生理特点	4
2. 婴幼儿日常护理内容	4
(1) 宝宝衣物、鞋袜的选择	4
(2) 脐带护理	5
(3) 洗澡和洗头	6

营养与喂养

1. 宝宝出生后母乳喂养方法	8
2. 宝宝的觅食反射和吞咽反射	9
3. 产妇在喂母乳过程中的神经反射	9
4. 初乳对宝宝很重要	9

目录





5. 母乳喂养会增加宝宝免疫力	10
6. 给宝宝喂奶应采取的姿势	10
7. 喂奶时母亲应坐着还是躺着	11
8. 喂奶前不需过分清洁乳房	11
9. 使宝宝顺畅吃奶的方法	12
10. 怎样判断宝宝是否吃到了足够母乳	12
11. 判断新生儿吃奶和排便是否正常的方法	12
12. 怎样才能知道宝宝可能需添加配方奶	13
13. 如何根据宝宝的需要喂奶	13
14. 喂奶时母亲乳头疼痛怎么办	14
15. 喂奶后应把宝宝竖起来抱	14
16. 前奶和后奶的区别	14
17. 母乳不足的原因及处理方法	15
18. 宝宝黄疸期间怎样喂奶	16
19. 母乳喂养过程中如何避免宝宝湿疹	17
20. 母乳喂养能预防宝宝过敏性疾病	17
21. 不宜母乳喂养的情况	17
22. 有些患乙肝的妈妈仍可母乳喂养	18
23. 怎样对宝宝进行体格生长评价	18
24. 通过监测宝宝生长情况调整妈妈饮食	20
25. 如何喂养早产和低出生体重儿	20

亲子互动——与宝宝交流的方式方法

1. 如何促进宝宝从非语言交流过渡到语言交流	21
2. 喂养中的母子交流方式	22

三、常见病症的识别与预防

25

常见病症的识别

- | | |
|----------------|----|
| 1. 总是哭闹 | 25 |
| 2. 总睡不醒 | 26 |
| 3. 呼吸快 | 26 |
| 4. 体温低 | 26 |
| 5. 吐奶 | 26 |
| 6. 腹胀 | 27 |
| 7. 经常流泪或眼睛分泌物多 | 27 |
| 8. 口腔有乳白色的膜 | 28 |
| 9. 脐周皮肤发红 | 28 |
| 10. 皮肤发黄 | 29 |
| 11. 皮肤发紫 | 29 |
| 12. 皮疹或红斑 | 30 |
| 13. 脐部凸出 | 30 |
| 14. 脚向内或外歪 | 31 |
| 15. 身体发软 | 31 |

免疫接种

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 新生儿需接种卡介苗预防结核病 | 31 |
| 2. 接种卡介苗后父母须知 | 32 |
| 3. 阻断乙肝母婴传播需接种乙肝疫苗 | 33 |

常见病预防

- | | |
|----------|----|
| 1. 痄子的预防 | 33 |
|----------|----|

13



2. 预防尿布疹	34
----------	----

伤害预防

1. 预防意外窒息	34
2. 预防烫伤	35



14

【 1~3 个月 】 一、发育里程碑

38

体格发育水平	38
运动能力发展	39
认知能力发展	39
交流能力发展	39
社交及情感发展	39

二、早期发育促进

41

护理与保健

1. 给宝宝量体温	41
2. 尿布疹的处理	42
3. 安全、舒服的睡姿	43



营养与喂养

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 混合喂养的宝宝可以变成纯母乳喂养 | 45 |
| 2. 每次喂奶持续时间 | 45 |
| 3. 不同月龄宝宝母乳喂养的原则 | 46 |
| 4. 怎样知道宝宝是不是吃饱了 | 46 |
| 5. 纯母乳喂养的宝宝不用喂水 | 46 |
| 6. 怎样给宝宝补充鱼肝油 | 47 |
| 7. 宝宝身高体重的变化 | 47 |

亲子互动——交流与游戏

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 宝宝有辨别不同语音的听觉能力 | 47 |
| 2. 宝宝能发出一些无意识的声音 | 48 |
| 3. 表达对宝宝关爱的方式 | 48 |
| 4. 抚慰宝宝的多种方法 | 49 |
| 5. 训练宝宝翻身的游戏 | 50 |

15



启智与能力训练

- | | |
|-----------|----|
| 1. 大运动训练 | 51 |
| 2. 精细动作训练 | 52 |
| 3. 语言能力训练 | 53 |
| 4. 认知能力训练 | 53 |
| 5. 社会行为训练 | 53 |

三、常见病症的识别与预防

常见病症的识别

- | | |
|-----------|----|
| 1. 头总偏向一边 | 55 |
|-----------|----|

55

55



2. 很少哭闹 55
3. 手攥得很紧 56
4. 大便异常 56
5. 眼睛不会盯着看 57
6. 对大声或突然的噪音没有反应 57
7. 嗓子发特殊声音 57
8. 髋关节发育不良 57

对妈妈的特别提示

58

免疫接种

1. 为满月宝宝寻找保健机构 59
2. 预防接种前该为宝宝做的几件事情 59
3. 预防接种后父母该做的事情 59
4. 2个月宝宝该开始服糖丸（脊髓灰质炎疫苗）了 60
5. 口服糖丸方法及注意事项 61
6. 宝宝服完糖丸后吐了怎么办 61
7. 糖丸能否带回家服 61
8. 不能口服糖丸的宝宝怎么办 62
9. 3个月时应带宝宝复查卡介苗是否接种成功 62
10. 未能及时接种卡介苗的宝宝该怎么办 62
11. 满3个月宝宝该开始接种三联疫苗 63
12. 上臂接种疫苗时父母抱宝宝的正确姿势 63
13. 接种三联疫苗局部出现硬结怎么办 64

常见病预防

1. 如何处理宝宝牛奶蛋白过敏 65

2. 如何预防宝宝湿疹	65
-------------	----

伤害预防

1. 意外窒息预防	66
2. 乘车安全	66



图 / 123RF

【 4~6 个月 】

一、发育里程碑

体格发育水平	70
运动能力发展	71
认知能力发展	71
交流能力发展	71
社交及情感发展	71

17



二、早期发育促进

护理与保健

1. 观察大小便	73
2. 便后清洁	74
3. 适宜的睡眠环境	75

73



4. 抚触方法 76

喂养与营养

1. 上班妈妈如何进行母乳喂养 77
2. 乳类喂养期间如何预防宝宝过敏 77
3. 什么时候给宝宝加辅食比较合适 78
4. 不需要给宝宝喝果汁和菜水 79
5. 宝宝的体格增长与评价 80

亲子互动——交流与游戏

1. 学会与宝宝欢快的尖叫和笑声互动 80
2. 与宝宝交谈的技巧 81
3. 培养宝宝观察能力的方法 82
4. 培养宝宝抓放能力的游戏 83
5. 培养宝宝抓住物品能力的游戏 84

启智与能力训练

1. 大运动训练 84
2. 精细动作训练 85
3. 语言能力训练 86
4. 认知能力训练 86
5. 社会行为训练 87

三、常见病症的识别与预防

88

常见病症的识别

1. 总是吃和看一只手 88