

中国妇幼保健专家隆重推出

超值
畅销版

★★★

YUER BIDU

育儿 必读

(0~3岁)

李璞 主编

育儿专家40年专业
经验之全面总结

新手父母成功育儿的
百科全书



随书赠送
超值光盘

中国妇女出版社



育儿 必读

(0~3岁)

李 璞 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

育儿必读 (0~3岁) / 李璞主编. —北京: 中国妇女出版社,
2011.2

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0184 - 7

I. ①育… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 009262 号

育儿必读 (0~3岁)

作 者: 李 璞 主 编

责任编辑: 刘 宁

插图绘制: 风云绘图

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 19

字 数: 332 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0184 - 7

定 价: 24.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

Contents

了解新生儿	2
新生儿的分类	2
新生儿阿普伽评分	2
新生儿的体格生长	3
新生儿神奇的行为能力	4
新生儿的5种状态	5
新生儿特殊的生理现象	7
新生儿的科学喂养	9
母乳是新生儿的最佳食物	9
早吸吮、早开奶	10
初乳千万不要错过	13
新生儿应该按需哺乳	13
哺乳后要防止吐奶	13
妈妈患病时可暂停哺乳	14
哺乳妈妈最好不吃药	15
有些新生儿不能吃母乳	15
需要混合喂养的情况	16
混合喂养的正确方法	16
需要人工喂养的情况	17
人工喂养的注意事项	18
早产儿的正确喂养	19
剖宫产儿的正确喂养	20
按时添加鱼肝油和钙	21

新生儿的日常护理	22
起居环境要适宜	22
抱起新生儿的方法	24
给新生儿穿脱衣服的方法	25
给新生儿洗澡的方法	26
为新生儿做抚触的方法	28
新生儿脐带的护理方法	30
眼、耳、鼻的护理方法	32
新生儿口腔的护理方法	34
新生儿皮肤的护理方法	35
新生儿大小便的护理方法	37
注意新生儿的体温变化	38
新生儿也要晒太阳	40
不要错过新生儿筛查	41
早产儿的特殊护理	42
新生儿的预防接种	43
新生儿的早教启蒙	45
爱是最好的教育	45
感知觉训练很重要	45
促进新生儿的动作发育	47
促进新生儿的社会性发育	48

生长发育观察..... 49

体格发育	49	体格发育	70
感知觉发育	50	感知觉发育	71
运动发育	50	运动发育	71
语言发育	51	语言发育	73
心理发育	51	心理发育	73
育儿重点提示	52	育儿重点提示	73
调整哺乳时间	52	充分认识添加辅食的好处	73
练习用勺子喝水	52	灵活掌握添加辅食的时机	75
培养良好的睡眠习惯	53	及时发现添加辅食的信号	75
坚持进行体格锻炼	53	辅食添加的基本原则	76
进行一次安全检查	55	本阶段可以添加的辅食	78
做好预防接种前的准备	57	辅食添加的具体方法	79
正确处理预防接种后的反应	58	注意补充含铁食物	80
本阶段计划免疫	59	开始给宝宝用枕头	80
育儿专家忠告	60	帮助宝宝适应新的照看者	81
谨慎对待牛初乳制品	60	帮助宝宝睡一夜整觉	81
不要过早给宝宝添加果汁	61	本阶段计划免疫	82
正确看待宝宝凶门的大小	61	育儿专家忠告	82
衣服并不是穿得越多越好	61	理性对待微量元素的补充	82
男宝宝也要清洗外阴	62	宝宝不宜吃蜂蜜	83
注意宝宝抓物入口	62	带宝宝外出要注意安全	83
育儿难题详解	63	育儿难题详解	84
夜里睡眠不实就是缺钙吗	63	宝宝为什么会厌奶	84
宝宝睡觉打呼噜是怎么回事	64	家庭早教方案	86
职场妈妈怎样哺乳	64	多和宝宝一起游戏	86
家庭早教方案	65	学会180°翻身	86
早教是一种适时的刺激	65	练习拉坐和靠坐	87
从俯卧抬头到俯卧抬胸	65	练习扶膝蹦跳	88
练习踢蹬彩球	66	够取悬吊的玩具	88
看手、玩手	66	练习大把抓	89
拍打吊起之物	67	发展拇指的能力	89
提高感觉统合能力	67	提高连续追视的能力	89
促进宝宝的听觉发育	68	练习循声找物	89
丰富宝宝的触觉体验	68	鼓励宝宝发辅音	90
促进宝宝的视觉发育	69	学认第一种物品	90
		手拍认识之物	91
		同妈妈玩藏猫儿	91

第三节 4~6个月

生长发育观察	70
--------------	----

第四节 7~9个月

生长发育观察	92
体格发育	92
感知觉发育	93
运动发育	93
语言发育	94
心理发育	95
育儿重点提示	96
本阶段可以添加的辅食	96
让宝宝练习咀嚼	97
让宝宝学会拿勺子	97
开始学习用杯子喝水	98
缓解宝宝的出牙不适	98
正确护理宝宝的乳牙	99
带宝宝做一次口腔检查	99
人工喂养儿开始换Ⅱ段奶粉	99
本阶段计划免疫	99
育儿专家忠告	100
确保宝宝的爬行安全	100
育儿难题详解	101
出牙晚是缺钙吗	101
家庭早教方案	102
从躲避陌生人到接受陌生人	102
让宝宝学会控制自己的欲望	102
学习连续翻滚	103
练习扶物坐起	103
练习拉物站起、坐下	104
从匍行到爬行	104
拉大锯、扯大锯	104
学习有准备地松手	104
学习伸直食指	105
训练手的握力和灵活性	105
和玩具娃娃玩藏猫儿	106
开始学认身体部位	106
学认图卡	107
学习用姿势表示语言	107
模仿发音，称呼大人	107
给宝宝讲故事	108

第五节 10~12个月

生长发育观察	108
体格发育	108
感知觉发育	109
运动发育	109
语言发育	110
心理发育	110
育儿重点提示	111
进入断奶过渡期	111
本阶段可以添加的辅食	112
让宝宝学习自己吃饭	112
继续练习捧杯喝水	113
训练宝宝按时坐盆	113
让宝宝学习配合穿衣服	113
确保宝宝的居家安全	114
本阶段计划免疫	116
育儿专家忠告	116
不要强迫宝宝吃饭	116
夏、冬两季不宜断奶	117
断奶不是不喝奶	117
补充多种维生素要慎重	117
骑自行车带宝宝外出要注意安全	118
育儿难题详解	118
断奶时哭闹怎么办	118
家庭早教方案	119
减少宝宝的分离焦虑	119
不要过度保护	120
学会与人分享	120
学会与人交往	121
扶物横跨迈步	121
练习自己站稳	122
牵手练走步	122
训练食指的灵活性	122
学习打开瓶盖	122
练习放入和取出	123
练习发音和回应	123
模仿动物叫	123
用动作表演儿歌	124

学会用食指表示“1”	124
继续学认身体部位	124
学认红色	125

学认圆形	125
学认字卡	125



第二章 1~2岁育儿必读

第一节 13~15个月

生长发育观察	128
体格发育	128
感知觉发育	128
运动发育	129
语言发育	129
心理发育	130
育儿重点提示	130
每日饮食安排	130
每天保证喝一定量的奶	131
每天补充100~200毫克钙	131
让宝宝改穿满裆裤	132
让宝宝定时坐盆大便	132
本阶段计划免疫	132
育儿专家忠告	134
不要给宝宝喂饭	134
饮用果汁饮料要适量	135
吃零食要讲究方法	136
去游乐场要注意安全	136
家庭早教方案	138
理解宝宝的偏激行为	138
鼓励宝宝称呼生人	138
快乐的家庭氛围最重要	138
练习抱着玩具走	139

拖拉玩具退后走	139
练习上、下楼梯	140
开始学跑	141
滚球和扔球	141
练习用钥匙开锁	142
倒豆拣豆	142
鼓励宝宝涂鸦	142
让宝宝多说单音句	143
学会区分大小和方圆	143
学认黑色	143
学会玩套塔	144
用图卡练习配对	144

第二节 16~18个月

生长发育观察	145
体格发育	145
感知觉发育	146
运动发育	146
语言发育	146
心理发育	146
育儿重点提示	147
养成吃饭专心的好习惯	147
乳牙出齐可以刷牙	147
培养宝宝的生活自理能力	147

第四节 22~24个月	
生长发育观察	170
体格发育	170
运动发育	170
语言发育	171
心理发育	171
育儿重点提示	171
独立吃饭，学拿筷子	171
学穿鞋袜	172
育儿专家忠告	172
有龋齿要及时治疗	172
确保宝宝的乘车安全	172
育儿难题详解	175
夜间磨牙是病吗	175
家庭早教方案	175

对宝宝进行道德启蒙	175	鼓励宝宝开口讲话	178
变发脾气为讲道理	176	让宝宝讲出有趣的事	178
双脚交替上下楼梯	176	学说反义词	178
练习手的画写技巧	176	鼓励宝宝识数	179
画图 and 摸图形	177	区别形状相似的汉字	179
练习倒水入瓶	177	按一定次序安装玩具	180
拧开和上紧螺旋	177	按不同性质分类	180
学穿小珠子	178		



第三章 2~3岁育儿必读

第一节 25~27个月

生长发育观察	182	学会自我介绍	188
· 体格发育	182	让宝宝自己解决问题	188
· 感知觉发育	182	让宝宝学会等待	189
· 运动发育	183	踩影子	189
· 语言发育	183	练习接球	189
· 心理发育	183	用积木搭金字塔	190
育儿重点提示	184	给玩具娃娃穿脱衣服	190
· 2~3岁每日饮食安排	184	比赛用筷子夹枣	190
· 三餐两点定时定量	185	捏面人	191
· 养成提早如厕的习惯	185	听宝宝讲话要耐心	191
· 本阶段计划免疫	186	理解宝宝的自言自语	191
育儿专家忠告	186	背诵儿歌和古诗	192
· 吃糖多的宝宝爱发脾气	186	认字配对	192
· 语言发育慢可能与听力有关	186	学会拿取最大数	193
· 3岁以下最好不用油画棒	187	教宝宝认识时间	193
育儿难题详解	187	学会分清左右	193
· 宝宝怎么变得口吃了	187	拼上分成两块的图	194
· 家庭早教方案	188	练习记8位数	194

第二节 28~30个月

生长发育观察	195
体格发育	195
运动发育	195
心理发育	196
育儿重点提示	196
让宝宝练习自己洗脚	196
教宝宝解扣子、系扣子	196
育儿专家忠告	197
果汁不能代替水果	197
家庭早教方案	197
让宝宝养成讲礼貌的好习惯	197
练习用脚尖走路	197
练习单脚站稳	198
学骑三轮车	198
学绣花	198
练习涂颜色	199
学画方形	199
用圈、线、点组合画画	199
坚持亲子阅读	199
收集新字	200
认字接龙	200
学会按大小顺序排数字	201
知道哪一瓶最重	201
一样多	201
学拼3~4块拼图	202

第三节 31~33个月

生长发育观察	203
体格发育	203
运动发育	203
语言发育	204
心理发育	204
育儿重点提示	204
让宝宝帮助摆餐桌	204
学习穿脱外衣	205
教宝宝学用手纸	205
开始用牙膏刷牙	206

分清左右穿鞋	206
--------	-----

育儿专家忠告	206
不要空腹吃甜食	206
高蛋白摄入要适量	206
并不是吃得越多越好	206
育儿难题详解	207
宝宝被小朋友欺负了怎么办	207
家庭早教方案	208
训练宝宝的平衡能力	208
钻洞	208
练习单脚跳跃	209
练习上攀登架	209
练习撕图形	209
学说反义词	210
记忆配对	210
学会分辨深浅颜色	210
学取4个	210
学排数字	211
分清谁比谁大	211
锻炼宝宝的方位感觉	211
找出缺图和错图	212
学拼6~8块拼图	212

第四节 34~36个月

生长发育观察	213
体格发育	213
运动发育	213
语言发育	214
心理发育	214
育儿重点提示	214
养成良好的生活习惯	214
带宝宝参观幼儿园	215
教宝宝洗手绢	215
学习自己收拾书包	215
做一次眼科检查	216
本阶段计划免疫	216
育儿专家忠告	216
强化食品并不是多多益善	216

家庭早教方案	217	练习折纸	220
学会与人合作	217	手印作画	220
让宝宝接受父母的要求	217	添上未画完的部位	220
给宝宝一些选择的自由	218	练习自己画人	221
练习踢球入门	218	学写数字1和7	221
练习原地跳跃	219	练习看图说话	221
练习跳远	219	背儿歌倒数数	222
学用刀	219	练习摆10	222
学编辫子	219	认识冬天和夏天	222



第四章 婴幼儿常见病防治

第一节 常见营养性疾病

营养不良性贫血	224
主要症状	224
治疗方法	225
护理要点	226
缺锌	226
主要症状	227
治疗方法	227
高血铅症	228
主要症状	228
治疗方法	229

第二节 呼吸系统常见病

普通感冒	230
主要症状	230
治疗方法	231
护理要点	232
预防措施	234

肺炎	235
主要症状	235
治疗方法	236
护理要点	237
咳嗽	239
主要症状	239
治疗方法	239
饮食禁忌	239
过敏性鼻炎	240
发病原因	240
主要症状	241
治疗方法	241
预防措施	242
夏季热	243
主要症状	243
护理要点	243

第三节 消化系统常见病

腹泻	244
----------	-----

发病原因	244
主要症状	245
治疗方法	246
护理要点	248
预防措施	250
便秘	251
主要症状	251
护理要点	252
婴儿肠绞痛	253
缓解不适的方法	254
防治婴儿肠绞痛的方法	254

第四节 常见传染病

流行性感冒	255
主要症状	255
治疗方法	255
护理要点	256
预防措施	257
玫瑰疹	257
主要症状	257
治疗方法	257
水痘	257
主要症状	258
护理要点	258
预防措施	260
手足口病	260
发病原因	260
主要症状	260
治疗方法	261
护理要点	261

第五节 常见皮疹

尿布疹	262
主要症状	262
治疗方法	263
护理要点	263
湿疹	263
主要症状	264

发病原因	264
治疗方法	265
护理要点	265
热痱	267
主要症状	267
护理要点	267

第六节 常见眼病

新生儿泪囊炎	268
主要症状	268
治疗方法	269
先天性眼睑内翻倒睫	269
主要症状	269
治疗方法	269
新生儿脓漏眼	270
主要症状	270
治疗方法	270
急性结膜炎	271
主要症状	271
治疗方法	271
护理要点	272

第七节 常见耳病

急性化脓性中耳炎	273
主要症状	273
治疗方法	273
护理要点	274
外耳道炎与外耳道疖肿	274
发病原因	274
护理要点	274

第八节 常见鼻病

鼻出血	275
发病原因	275
主要症状	276
出血时的护理	276
治疗中的护理	276
鼻疳	277

主要症状	277	擦伤最好不做处理	287
治疗方法	277	正确清洗伤口	287
护理要点	277	对伤口进行消毒	287
鼻窦炎	278	包扎伤口	287
主要症状	278	面部的伤口处理	287
护理要点	278	严重时应去医院治疗	287

第九节 口腔、咽喉常见病

口角炎	278	烧烫伤的紧急处理	288
主要症状	279	鞭炮伤的紧急处理	288
护理要点	279	清洗	288
口腔溃疡	279	止血	289
发病原因	279	动物伤害的紧急处理	289
主要症状	280	毒蚊叮咬	289
护理要点	280	猫狗咬伤	290
预防措施	280	蜂虫蜇伤	291
急性喉炎	281	误吞异物的紧急处理	291
发病原因	281	异物尚未进入气管时	291
主要症状	281	最危急时刻的自救方法	291
治疗方法	282		
护理要点	282		
牙龈炎	282		
主要症状	282		
发病原因	283		
治疗方法	283		

第十节 泌尿系统常见病

尿路感染	284
发病原因	284
主要症状	285
预防措施	285

第十一节 意外情况的紧急处理

磕碰伤的紧急处理	286
先观察有无骨折发生	286
尽量不刺激受伤部位	286





第一章

0~1岁育儿必读



第一节

新生儿期

医学上把出生0~28天的婴儿称为“新生儿”，新生儿期是婴儿期的特殊阶段，是从完全依赖母体生存到逐步适应子宫外生存环境的过渡期，需要家人精心呵护。

了解新生儿

● 新生儿的分类

医学上一般按照胎儿出生时孕周的多少，将新生儿分为足月儿、早产儿和过期产儿。在孕37~42周之间出生的新生儿为足月儿，胎龄小于37周的新生儿为早产儿，胎龄等于或大于42周出生的新生儿为过期产儿。

也可以按照出生时的体重对新生儿进行分类，出生体重等于或大于2.5、等于或小于4千克的为正常出生体重儿，小于2.5千克但大于1.5千克的为低出生体重儿，大于4千克的为巨大儿。

● 新生儿阿普伽评分

宝宝出生后1分钟、5分钟和10分钟要分别接受新生儿阿普伽评分，对新生儿的肤色、心率、反射应激性、肌张力及呼吸力5种体征进行评分，分别给0、1、2分不等，再把5种体征的分数相加得出总分，以此来检查新生儿是否适应从子宫到外部世界的环境转变。

1.心跳

新生儿生长发育迅速，新陈代谢旺盛，需要更多的氧及营养物质，心脏的积极跳动可以为全身更快地输送含有氧及高营养物质的血液。出生时每分钟心跳数

超过100次者为正常，评2分；少于100次者评1分；如果不能触摸到，也不能听到心跳者评0分。这是对新生儿诊断和估计预后最重要的一项。

2.呼吸

新生儿呼吸频率较快，为40~60次/分，且为腹式呼吸。出生60秒内呼吸良好、哭声响亮者评2分；而呼吸慢、弱、不规律者评1分；出生后60秒无呼吸者评0分。

3.肌肉张力

四肢活动有力者评2分；四肢略微呈屈曲状者评1分；肌肉完全松弛者评0分。

4.对刺激的反应

医生通常会在吸净新生儿咽部黏液后弹新生儿足底，或用导管插入新生儿鼻孔，反应好、哭声响、打喷嚏或咳嗽者评2分；面部稍有活动，如皱额者评1分；毫无反应者评0分。

5.肤色

全身皮肤颜色红润者评2分；躯干红而四肢青紫者评1分；全身青紫或苍白者评0分。

以上5项最好状况是10分，7分或7分以上表明健康状况良好（80%的新生儿得分在7~10分之间）；4~7分为轻度窒息，应该进行监控，提供呼吸等方面的医疗帮助；0~3分为重度窒息，需紧急抢救，否则会造成严重的后遗症或死亡。经抢救情况好转后应重新评分。

● 新生儿的体格生长

1.体重

除了阿普伽评分之外，新生儿是否足月出生和出生时的体重也是衡量其身体状况的重要指标。足月新生儿平均出生体重男婴为3.3千克，女婴为3.2千克，满月时体重可增加1~1.5千克不等。

2.身长

身长是反映新生儿骨骼发育的一个重要指标。足月新生儿平均出生身长男婴为50.5厘米，女婴为49.9厘米，到满月时身长比出生时增加4~5厘米。

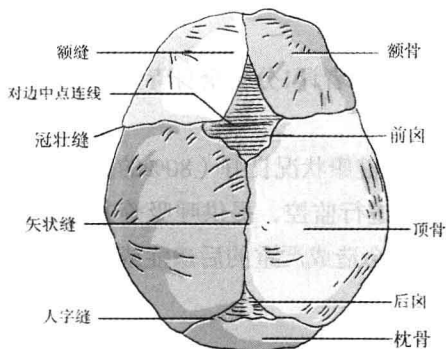
新生儿头占身长的1/4，四肢相对较短小，并且呈弯曲外展位（像“W”形

状)，看上去有一点儿“O”形腿。随着新生儿的生长发育，肌张力降低，四肢即可自然伸直。伸直的顺序首先为双臂伸直，然后是双腿伸直。



专家提示

如果新生儿的头围明显大于正常范围，要警惕是否存在先天性脑积水；如果明显小于正常范围，可能是小头畸形，这两种情况都需要到医院做相关检查。



3. 头围与胸围

头围的大小与脑和颅骨的发育有关，胎儿期脑发育居全身各系统的领先地位，故婴儿出生时头围相对较大，我国1995年9市城区足月新生儿出生时平均头围男婴为 34.3 ± 1.2 厘米，女婴为 33.9 ± 1.2 厘米，到满月时约增长4厘米。胸围代表肺与胸廓的发育，出生时比头围小1~2厘米，男婴为 32.7 ± 1.5 厘米，女婴为 32.6 ± 1.4 厘米。

4. 囟门

人的颅骨是由6块骨头组成的，婴儿出生时颅骨尚未发育完全，骨与骨之间相互衔接的部位存在着缝隙，头的顶部及枕后部形成了两个没有骨头、只有头皮覆盖的特殊区域，医学上分别称为“前囟门”和“后囟门”。

正常情况下，新生儿的前囟门大约为1.5厘米×2厘米，外观看上去前囟门平坦或稍稍有些凹陷，有时能看到脉搏跳动。

在出生后的数月里，前囟门会随着头围的逐渐增大而略微增大，满月时前囟门为2厘米×2厘米。出生6个月后，前囟门由于颅骨逐渐发生骨化而渐渐变小，一般到1~1.5岁时闭合。

后囟门很小，一般不太引人注意。出生时为0~1厘米，部分婴儿满月时后囟门已闭合，大多在婴儿出生后的2~3个月时闭合。

● 新生儿神奇的行为能力

很多爸爸、妈妈以为刚出生的婴儿除了吃奶、哭闹、睡觉之外一无所能，这其实是一种误解。新生儿有着极强的生存能力和自我保护能力，并且以非常配合