

北京协和医院妇产科主任、林巧稚直系弟子倾力编写



中国优生科学协会  
倡导读物

郎景和

北京协和医院教授



养育健康聪明宝宝

吉林科学技术出版社

# 育儿 经典全书

郎景和

北京协和医院教授

主编

# 育儿经典全书

常州大学图书馆  
藏书章

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

育儿经典全书 / 郎景和主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.7  
ISBN 978-7-5384-4891-7

I. ①育… II. ①郎… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 128135 号

---

# 育儿经典全书

主 编 郎景和

副主编 马良坤

责任编辑 宛霞 端金香

封面设计 一行设计 于通

制 版 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

规 格 880mm×1230mm

印 张 19

定 价 29.90元

字 数 500千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4891-7

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85635186 85674016

储运部电话 0431-84612872

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

# 前言

## • PREFACE •

《育儿经典全书》由北京协和医院郎景和教授主编。全书站在孩子的立场上考虑育儿问题，指导当今核心家庭的父母科学育儿。尊重孩子的个性，培养孩子的创造性，培育健壮的孩子，使他们身心健康，茁壮成长。

本书以孩子的年龄段为单元划分，各部分相互独立，内容包括这个年龄段孩子的喂养方法、日常照料、健康护理、安全护理、异常情况、能力培养等，详细解答了育儿时遇到的各种问题，细致入微，全面周到，父母只需阅读孩子同年龄段的部分即可，使用方便，实用性强。

最后一部分为“宝宝喂养专题篇”，全面融入国内外最经典的育儿喂养经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出营养理论、营养标准、加工方法以及喂养方式。同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们更得心应手地养育自己心爱的宝贝。



PART  
1

## 育儿前的提醒

### 写给新手父母 .....2

- 如何当好妈妈.....2
- 对做了爸爸的您说几句.....2
- 常发生的失误.....3
- 婴儿房的准备工作.....4

PART  
2

## 出生到出生后1周

### 新生儿的身体状况.....6

- 新生儿发育标准速查表.....6
- 新生儿用品一览表.....9

### 日常照料.....11

- 保暖护理.....11
- 脐带护理.....12

|           |    |
|-----------|----|
| 眼睛护理..... | 12 |
| 耳部护理..... | 12 |
| 鼻腔护理..... | 13 |
| 口腔护理..... | 13 |
| 排泄护理..... | 13 |
| 选尿布.....  | 13 |
| 使用尿布..... | 14 |
| 清洗尿布..... | 14 |

## 喂养方法..... 15

|                  |    |
|------------------|----|
| 提倡母乳喂养.....      | 15 |
| 一定要尽早哺喂.....     | 15 |
| 母乳不足怎么办.....     | 16 |
| 什么是初乳.....       | 16 |
| 特殊情况下的科学喂养法..... | 17 |

## 异常情况..... 18

|                |    |
|----------------|----|
| 低体重儿与巨大儿.....  | 18 |
| 早产儿与过期产儿.....  | 18 |
| 双胞胎.....       | 19 |
| 头颅血肿.....      | 19 |
| 唇裂与腭裂.....     | 20 |
| 耳部畸形.....      | 21 |
| 耳部畸形的种类.....   | 21 |
| 耳部先天畸形的原因..... | 22 |
| 耳郭畸形的治疗.....   | 22 |

|               |    |
|---------------|----|
| 痣与胎记.....     | 23 |
| 痣.....        | 23 |
| 胎记.....       | 24 |
| 呕吐物中带血.....   | 28 |
| 先天性斜颈.....    | 29 |
| 鼻尖上的小丘疹.....  | 29 |
| 假月经和白带.....   | 30 |
| 新生儿乳房肿胀.....  | 30 |
| 新生儿的四肢屈曲..... | 30 |
| 先锋头.....      | 31 |
| 马牙和螳螂嘴.....   | 31 |

## 健康护理.....32

|                  |    |
|------------------|----|
| 预防感染.....        | 32 |
| 脐炎、脐茸的防治.....    | 32 |
| 新生儿溢乳的解决.....    | 33 |
| 重视接种疫苗.....      | 34 |
| 新生儿卡介苗的接种方法..... | 34 |
| 乙肝疫苗的接种方法.....   | 35 |

## 安全护理.....36

|                |    |
|----------------|----|
| 了解孩子的身体结构..... | 36 |
| 预防窒息.....      | 38 |

PART  
3

## 1周到1个月

## 树立安全育儿的观念 .....40

父母要树立起安全育儿的养育观念..... 40

宝宝的第一张成绩单..... 40

## 日常照料.....42

创设好睡眠环境..... 42

居室环境的创设.....42

床上环境的创设.....43

新生儿睡姿有讲究..... 44

睡眠不稳的处理..... 44

新生儿睡眠注意事项..... 45

排泄护理..... 46

如何给新生儿洗澡..... 47

如何给新生儿穿衣..... 48

抱新生儿的方法..... 48

托指抱.....49

腕抱.....49

单手抱或横抱.....49

哭闹与安抚..... 50



## 喂养方法.....51

分娩后在家授乳..... 51

挤母乳的方法..... 51

吃别人的奶..... 51

人工喂养..... 52

人工喂养的方法..... 52

0~1个月的哺喂量..... 53

母乳喂养的注意事项..... 53

## 异常情况.....54

生理性黄疸与病理性黄疸..... 54

硬肿症..... 55

溢乳..... 56

新生儿红屁股..... 56

新生儿发热..... 57

新生儿感冒..... 57

新生儿大便异常..... 58

阴囊水肿..... 59

婴儿鼻塞..... 59

## 健康护理.....60

预防感染..... 60

新生儿溢乳的解决..... 60

**安全护理.....61**

小心指甲划伤宝宝.....61

预防不慎压伤宝宝.....61

防止事故.....61

慎重用药.....62

**PART  
4****1~2个月****日常照料.....64**

1~2个月宝宝的婴儿用品.....64

生宝宝之前不要买太多东西.....64

婴儿用品要耐用,且具有多种功能.....64

不要过早过多地给宝宝买玩具.....65

对于别人送的东西,要妥善处置.....65

1~2个月宝宝的睡眠标准.....66

1~2个月宝宝的日常作息表.....66

指甲护理.....67

给宝宝剃胎毛.....68

穿衣护理.....68

衣物的选择.....69

衣物的清洗.....69

|                 |    |
|-----------------|----|
| 衣物的收纳.....      | 70 |
| 给宝宝穿脱衣物的方法..... | 70 |
| 洗澡的要求.....      | 71 |
| 抱的技巧.....       | 71 |
| 横抱.....         | 71 |
| 将宝宝面向下抱着.....   | 72 |
| 让宝宝面向前.....     | 72 |
| 让宝宝骑坐在你的胯部..... | 72 |

## 喂养方法.....73

|                   |    |
|-------------------|----|
| 母乳喂养.....         | 73 |
| 牛奶喂养.....         | 73 |
| 混合喂养.....         | 74 |
| 宝宝可以喝蔬菜汁或果汁吗..... | 74 |
| 要补充维生素吗.....      | 74 |

## 异常情况.....75

|             |    |
|-------------|----|
| 经常哭闹.....   | 75 |
| 反复出现疹子..... | 75 |
| 便秘.....     | 75 |
| 积痰.....     | 76 |

## 健康护理.....77

|                |    |
|----------------|----|
| 定期带宝宝去体检.....  | 77 |
| 接种脊髓灰质炎疫苗..... | 77 |

**安全护理.....79**

外出..... 79

科学用药..... 80

**能力培养.....81**

语言能力发展..... 81

运动能力的培养..... 81

手部精细动作..... 82

发展视力..... 83

养成良好的排泄习惯..... 83

观察排泄的数量和次数.....84

PART  
5**2~3个月****日常照料.....86**

保暖护理..... 86

睡眠护理..... 87

情绪护理..... 88

排泄护理..... 89

把宝宝大小便的技巧.....89

观便辨健康.....90

坚持防治尿布疹.....90

## 喂养方法.....92

提高母乳的质量.....92

牛奶喂养要注意的事项.....92

## 异常情况.....93

厌食牛奶.....93

脐疝.....93

腹泻与便秘.....94

婴儿发热.....95

湿疹.....95

## 健康护理.....96

腹股沟斜疝.....96

脓疱病的处理.....96

怎样护理婴儿湿疹.....97

髋脱位的防治.....98

注射百白破三联疫苗.....98

科学用药.....99

## 安全护理.....100

警惕旧的婴儿用品的危害.....100

警惕床上用品的危害.....101

警惕婴儿安全用品的危害..... 101

警惕家庭危害——小宠物..... 102

### 能力培养..... 103

语言能力发展..... 103

运动能力的培养..... 103

社交能力的培养..... 105

培养宝宝的各种感觉能力..... 106

发展宝宝的视力..... 106

训练宝宝的味觉能力..... 107

培养宝宝的听觉能力..... 107

增强宝宝的触觉能力..... 108

培养宝宝愉快的情绪..... 108

## PART 6

# 3~4个月

### 日常照料..... 110

脚的保暖很重要..... 110

了解此阶段宝宝的睡眠生理特点..... 110

流口水的卫生护理..... 111

穿衣护理..... 111

排泄护理..... 112

## 喂养方法.....114

坚持母乳喂养.....114

准备断乳食品.....115

了解咀嚼的过程.....115

## 异常情况.....116

佝偻病.....116

夜啼.....117

外耳道疖肿.....117

便秘.....117

## 健康护理.....119

宝宝盗汗的护理.....119

感冒气喘的预防和护理.....119

沟纹舌的护理.....120

## 安全护理.....121

别让孩子伤了自己.....121

预防烫伤.....121

## 能力培养.....123

语言能力发展.....123

运动能力的培养.....123

俯卧抬胸.....123

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 翻身.....         | 123 |
| 提升手部精细动作.....   | 124 |
| 伸手够物.....       | 124 |
| 让宝宝主动抓握.....    | 124 |
| 让宝宝的手指去抓衣物..... | 124 |



PART  
7

## 4~5个月

### 日常照料.....126

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 观察宝宝情绪.....     | 126 |
| 宝宝小手的卫生护理.....  | 127 |
| 让宝宝安睡的重要条件..... | 128 |
| 生活环境.....       | 129 |
| 外出.....         | 130 |

### 喂养方法.....131

|             |     |
|-------------|-----|
| 适量添加辅食..... | 131 |
| 辅食的制作.....  | 131 |
| 断奶的准备.....  | 133 |

### 健康护理.....134

|            |     |
|------------|-----|
| 体重不增加..... | 134 |
|------------|-----|



|             |     |
|-------------|-----|
| 婴儿突然尖叫..... | 134 |
| 肠套叠.....    | 135 |
| 眼睛异常.....   | 136 |
| 水痘的防治.....  | 136 |

## 安全护理.....137

|           |     |
|-----------|-----|
| 预防中毒..... | 137 |
|-----------|-----|

## 能力培养.....138

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 语言能力发展.....       | 138 |
| 运动能力的培养.....      | 139 |
| 翻身练习.....         | 139 |
| 坐的练习.....         | 140 |
| 培养宝宝的社交能力.....    | 141 |
| 培养宝宝的视觉和听觉能力..... | 141 |
| 视觉训练.....         | 141 |
| 听觉训练.....         | 142 |

### PART 8

## 5~6个月

## 日常照料.....144

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 宝宝流口水要引起重视..... | 144 |
|-----------------|-----|