

特邀著名专家撰写 传播最新科学育儿理念
结合20年临床经验，为当今父母提供专业而贴心的育儿指导

童笑梅育儿经

护理与成长



经典案例

源于专家的临床、教学实践活动

温馨贴士

新手父母育儿快速上手必知必会

育儿焦点话题

年轻父母不能不听的必修课

笑梅 编著



北京大学第三医院儿科主任、主任医师
硕士生导师、全国知名儿科专家

Infantculture

权威专家告诉你

童笑梅 育儿经 护理与成长

童笑梅 编著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

护理与成长 / 童笑梅编著. — 北京: 北京出版社,
2011. 1

(童笑梅育儿经)

ISBN 978-7-200-08568-6

I. ①护… II. ①童… III. ①婴幼儿—护理—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257223号



童笑梅育儿经
护理与成长
HULI YU CHENGZHANG

童笑梅 编著

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷

*

720×960 16开本 21.5印张 210千字

2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

ISBN 978-7-200-08568-6/R·431

定价: 32.80元

质量监督电话: 010-58572393



童笑梅
儿科权威专家



Editorial

卷首语



每一个孩子都是上天赐给父母的天使。让孩子健康快乐地成长，是每一位爸爸、妈妈最大的心愿。可是，做过父母的人都知道，这可并不容易。孩子成长过程中出现的各种问题真是令做父母的费尽心思、绞尽脑汁，却往往无可奈何。

作为母亲的我，也曾经历了这样一段刻骨铭心的心路历程。在养育孩子的过程中，既有孩子乖巧懂事和健康带来的甜蜜快乐，又有孩子任性胡闹带来的生气无奈。养育孩子比怀孕时更累，必须一天24小时都用来满足他的需要。一般新妈妈开始进入角色并不太容易，没有母乳，孩子夜里又哭又闹，不肯吃辅食，认生，依恋母亲，怎么办？

养育孩子到底难不难？相信很多父母都会有这个疑惑。其实，在我看来，父母之所以感到育儿吃力，原因之一就是父母并不了解孩子的成长发育过程和他们的内心状态。如果能清楚地了解孩子发育过程中每一阶段的身心状态，以及需要采取的措施和方法，那么在养育孩子上就可以收到事半功倍的效果。

因此，作为国内婴幼儿领域的一位临床实践者，我深知肩负着为广大父母寻求育儿心经、解决育儿难题的重大责任。在近20年的工作中，我全身心地投入到新生儿疾病、早产儿管理、新生儿重症监护以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究中，丝毫不敢有所懈怠。

近20年来，无数的新手爸爸妈妈咨询过我，他们给予我巨大的信任和支持。作为一名儿科大夫，我感激又感动，在内心深处涌动着一种渴望，那就是把多年心血凝聚的育儿知识，像聊家常一样，讲给正在养育孩子的父母们听。

鉴于此，特别推出《童笑梅育儿经 胎教与早教》《童笑梅育儿经 护理与成长》《童笑梅育儿经 辅食与喂养》3本育儿图书，这3本书涵盖了从胎教到孩子成长发育的方方面面。我深切希望，这3本书能够成为您枕边的育儿法宝，为您解决育儿过程中的诸多问题，同时，也衷心地祝愿您的孩子能够健康茁壮地成长，成为栋梁之才！

童笑梅
2011年1月

3岁前的养育决定孩子的一生

——《童笑梅育儿经》推荐序

一个新生命诞生了，新手爸爸妈妈们在喜悦之余，也常常会产生一份无奈和困惑——如何尽快适应为人父母的新角色？如何给宝宝更周到更细致的照顾？怎样让宝宝更健康？怎样让宝宝更快乐？怎样让宝宝更聪明？……童笑梅大夫的这一套育儿经，给我们带来了一个个直观、实用而又通俗的答案。

童大夫是北京大学第三医院儿科主任、主任医师、硕士生导师，她长期致力于新生儿疾病、早产儿管理以及儿童生长发育等方面的临床和实验研究，积累了丰富的临床、教学和科研工作经验。更加难能可贵的是，童大夫并没有把这些经验视为自己的独家秘籍，而是在繁忙的工作之余，辛勤撰稿，公之于众，造福更多的家庭。

本丛书一套3本：《童笑梅育儿经 胎教与早教》《童笑梅育儿经 护理与成长》《童笑梅育儿经 辅食与喂养》，适合0~3岁的宝宝。这3本书各有不同的内容、视角和风格，但这3本书最大的特点是：讲得清楚，写得全面，案例真切具体，因此这也是我极力推荐的理由之一。根据胎儿和婴幼儿成长各阶段身心发展的规律，童大夫结合自己丰富的临床经验和扎实的医学功底，搜集和介绍了丰富的、切实可行的养育宝宝的技巧和方法。0~3岁宝宝发育成长过程中会碰到的几乎所有问题，在这里都能找到科学系统的分析和指导！家里的书架上摆上这么一套“百宝囊”，关于宝宝的哺育可就真真正正地“万事不求人”了。

Proposed Preamble

推荐序

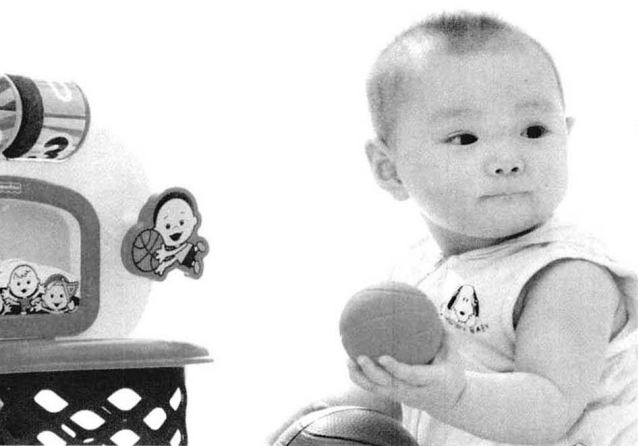
《童笑梅育儿经》这套书无论是内容、结构还是版式设计，都能给人耳目一新的感觉。图书版式设计新颖，能鲜明突出图书的主题，有利于新妈妈对内容的理解，融艺术性、可读性于一体，有良好的视觉效果。图书内文在说教中蕴含思想与知识，在情趣中蕴含教育。尤其值得注意的是书中传递的现代育儿知识和育儿理念，相信一定会给新妈妈们带来很多有益的启迪。

孩子是人类的希望，人类素质的提高应该从孩子抓起。意大利著名幼儿教育家蒙台梭利说：“3岁前的教育决定了孩子的一生。”这一时期孩子的可塑性特别强，他们将来的发展，首先是父母给他们营造的环境决定的。家长对孩子的培养将影响孩子的一生。《童笑梅育儿经》传递着爱的力量，荡漾着温暖的深情，这套书的出版，正是肩负起了这样的职责。

分享童大夫的育儿经验，让人心里觉得非常温暖、亲切和踏实。

王延礼

中国优生科学协会理事
中国儿童医学研究中心主任



Contents 目录

Chapter 1 0~3岁婴幼儿生长发育情况同步查

0~1个月 (新生儿)	002	3~4个月	013
身高	002	身高/体重/头围/前囟/视觉	013
体重/头围/胸围	003	听觉/动作/情绪/语言/心智	015
前囟/呼吸系统/循环系统/泌		4~5个月	016
尿系统	004	前囟/体形/动作	016
消化及排泄系统/血液	005	视觉/听觉/情绪/语言	017
睡眠/体温/体态姿势与动作	006	5~6个月	018
1~2个月	007	前囟/牙齿/动作	018
身高/体重/头围/前囟	007	语言/视觉/记忆力增强了	019
外貌/动作/睡眠/排便/感觉	008	情绪情感	020
视觉/心智/语言	009	6~7个月	021
2~3个月	010	牙齿/动作/视觉与听觉	021
身高/体重/头围/前囟/体形	010	理解能力增强了/睡眠更安稳	022
动作/睡眠/视觉与听觉/情绪	011	语言/正确看待怕生现象	023
语言/社交	012		

7~8个月	024
牙齿/动作	024
语言/探望/理解能力更进了一步/情绪表现	025
8~9个月	026
牙齿/语言/动作	026
理解能力/更加情绪化	027
记忆发展/好奇心与探索能力	028
9~10个月	029
前囟/语言/动作	029
情绪情感/睡眠状况/性格逐渐显现	030
10~11个月	031
牙齿/语言/动作	031
情绪情感/越来越有个性/记忆力增强	032
11个月~1岁	033
身高/体重/头围/前囟/牙齿/语言/记忆力增强	033
动作/情绪情感/睡眠模式	034
1岁~1岁零1个月	035
身高/头围/动作	035
前囟/牙齿/语言/体重	036
1岁零1个月~1岁零2个月	037
身高/体重/前囟	037
语言/四肢越来越灵活/心理	038
1岁零2个月~1岁零3个月	039
前囟/运动能力	039

情绪情感/语言能力	040
1岁零3个月~1岁零4个月	041
身高/体重/头围与胸围	041
运动能力/情绪情感/语言能力/理解能力	043
1岁零4个月~1岁零5个月	044
身高/体重/前囟/动作	044
语言能力/理解能力/情绪情感	045
1岁零5个月~1岁零6个月	046
前囟/牙齿/体能发育	046
语言能力	047
1岁零6个月~1岁零7个月	048
前囟/体能发育	048
对形状的感知能力/认知与理解	049
1岁零7个月~1岁零8个月	050
身高、体重/运动能力	050
情绪情感/语言能力	051
1岁零8个月~1岁零9个月	052
身高/体重/头围/体形变化/体能发育	052
语言能力/视觉能力/听觉能力	053
1岁零9个月~1岁零10个月	054
牙齿/体能发育	054
情绪情感/语言能力	055
1岁零10个月~1岁零11个月	056
乳牙/体能与生活技能	056
语言能力/情绪情感	057



1岁零11个月~2岁	058
身高/体重/牙齿	058
体能发育/语言能力/自我意识增强了	059
2岁零1个月~2岁零3个月	060
身体比例/大脑发育/认知能力	060
语言能力/个性特点/情绪情感	061
2岁零4个月~2岁零6个月	062
牙齿/动作与体能	062

语言能力/情绪情感/认知能力/社交能力	063
2岁零7个月~2岁零9个月	064
牙齿/语言能力	064
认知能力/情绪情感/社交能力	065
2岁零10个月~3岁	066
身高/语言能力/体能与生活技能	066
认知能力/情绪情感/社交能力	067

Chapter 2 0~3岁婴幼儿养护方案

婴儿降生前,你准备好了吗	070
做好即将当爸妈的心理准备	070
做好充分的物质准备	071
0~1个月(新生儿)	075
养护要点	075
新妈妈的育儿困惑	077
育儿习俗全新解读	078
本月育儿焦点话题	079

1~2个月	082
养护要点	082
新妈妈的育儿困惑	084
育儿习俗全新解读	085
本月育儿焦点话题	086
2~3个月	088
养护要点	088
新妈妈的育儿困惑	089



育儿习俗全新解读	091	7~8个月	121
本月育儿焦点话题	092	养护要点	121
3~4个月	094	新妈妈的育儿困惑	122
养护要点	094	育儿习俗全新解读	123
新妈妈的育儿困惑	096	本月育儿焦点话题	125
育儿习俗全新解读	097	8~9个月	127
本月育儿焦点话题	098	养护要点	127
4~5个月	100	新妈妈的育儿困惑	129
养护要点	100	育儿习俗全新解读	131
新妈妈的育儿困惑	102	本月育儿焦点话题	132
育儿习俗全新解读	104	9~10个月	134
本月育儿焦点话题	105	养护要点	134
5~6个月	108	新妈妈的育儿困惑	136
养护要点	108	育儿习俗全新解读	139
新妈妈的育儿困惑	109	本月育儿焦点话题	140
育儿习俗全新解读	110	10~11个月	141
本月育儿焦点话题	112	养护要点	141
6~7个月	114	新妈妈的育儿困惑	144
养护要点	114	育儿习俗全新解读	144
新妈妈的育儿困惑	115	本月育儿焦点话题	145
育儿习俗全新解读	117	11个月~1岁	147
本月育儿焦点话题	119	养护要点	147

新妈妈的育儿困惑	150
育儿习俗全新解读	152
本月育儿焦点话题	153
1岁~1岁零1个月	154
养护要点	154
新妈妈的育儿困惑	157
本月育儿焦点话题	158
1岁零1个月~1岁零2个月	160
养护要点	160
新妈妈的育儿困惑	162
本月育儿焦点话题	165
1岁零2个月~1岁零3个月	167
养护要点	167
新妈妈的育儿困惑	170
本月育儿焦点话题	171
1岁零3个月~1岁零4个月	173
养护要点	173
新妈妈的育儿困惑	175
本月育儿焦点话题	177
1岁零4个月~1岁零5个月	180
养护要点	180
新妈妈的育儿困惑	183
本月育儿焦点话题	184
1岁零5个月~1岁零6个月	186
养护要点	186
新妈妈的育儿困惑	188
本月育儿焦点话题	190
1岁零6个月~1岁零7个月	192
养护要点	192

新妈妈的育儿困惑	194
本月育儿焦点话题	196
1岁零7个月~1岁零8个月	198
养护要点	198
新妈妈的育儿困惑	199
本月育儿焦点话题	201
1岁零8个月~1岁零9个月	204
养护要点	204
新妈妈的育儿困惑	207
本月育儿焦点话题	208
1岁零9个月~1岁零10个月	210
养护要点	210
新妈妈的育儿困惑	213
本月育儿焦点话题	214
1岁零10个月~1岁零11个月	216
养护要点	216
新妈妈的育儿困惑	219
本月育儿焦点话题	221
1岁零11个月~2岁	222
养护要点	222
新妈妈的育儿困惑	224
本月育儿焦点话题	226
2岁零1个月~2岁零3个月	228
养护要点	228
新妈妈的育儿困惑	229
本阶段育儿焦点话题	230
2岁零4个月~2岁零6个月	232
养护要点	232
新妈妈的育儿困惑	233

本阶段育儿焦点话题	234
2岁零7个月~2岁零9个月	236
养护要点	236
新妈妈的育儿困惑	237
本阶段育儿焦点话题	239
2岁零10个月~3岁	241
养护要点	241
新妈妈的育儿困惑	243
本阶段育儿焦点话题	244

Chapter 3 备受年轻父母关注的10个焦点问题

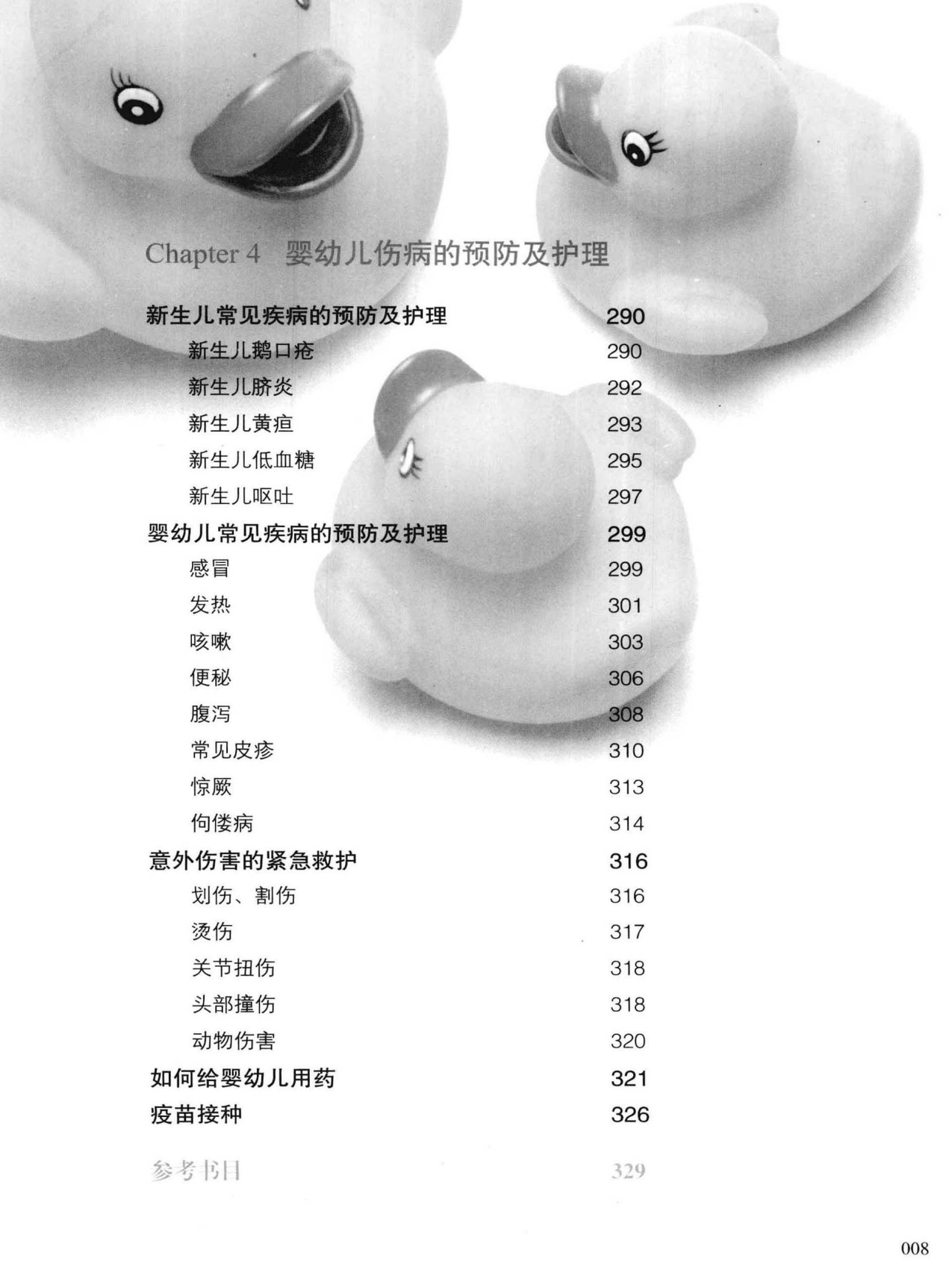
一、老人带孩子好吗	248
老人带孩子，小心教育的缺失与性格的培养	248
解决隔代教育问题的建议	250
二、保姆看孩子要注意什么	251
对保姆提出适当的要求	253
帮助孩子适应保姆的照顾	253
三、怎样选择合适的手推车	255
全面了解手推车	255
手推车选购细则	257
四、怎样纠正使用学步车的误区	258
使宝宝活动受限	258
易致宝宝骨骼畸形	258
导致宝宝欠脚儿走路	259
意外事故发生率高	259





影响宝宝智力发育	259
影响宝宝性格发展	259
五、自驾出行时，怎样给宝宝	
用安全座椅	260
选购安全座椅须注意	260
安装与使用安全座椅须注意	261
六、纸尿裤VS布尿布，究竟	
用哪个好	262
纸尿裤的优缺点	262
布尿布的优缺点	263
纸尿裤的挑选	263
布尿布的制作	264
纸尿裤的使用方法	265
布尿布的使用方法	266
七、宝宝独睡好不好	268
宝宝和大人一起睡危害大	268
为宝宝独睡创造条件	269
宝宝独睡专家释疑	270

八、三种睡姿，哪个好呢	272
细述宝宝仰睡的优缺点	272
宝宝侧睡的优缺点有哪些	274
宝宝趴睡的优缺点有哪些	275
九、怎样带宝宝定期体检	277
第一次体检	277
第二次体检	278
第三次体检	279
第四次体检	281
第五次体检	281
第六次体检	281
第七次体检	282
第八次体检	283
十、怎样打好宝宝入园“准备战”	284
如何为宝宝选择理想的幼儿园	284
如何让宝宝喜欢上幼儿园	286
接送宝宝上幼儿园，你准备好	
了吗	286
宝宝入园问题释疑	287



Chapter 4 婴幼儿伤病的预防及护理

新生儿常见疾病的预防及护理 290

新生儿鹅口疮 290

新生儿脐炎 292

新生儿黄疸 293

新生儿低血糖 295

新生儿呕吐 297

婴幼儿常见疾病的预防及护理 299

感冒 299

发热 301

咳嗽 303

便秘 306

腹泻 308

常见皮疹 310

惊厥 313

佝偻病 314

意外伤害的紧急救护 316

划伤、割伤 316

烫伤 317

关节扭伤 318

头部撞伤 318

动物伤害 320

如何给婴幼儿用药 321

疫苗接种 326

参考书目 329



Chapter 1

0~3岁婴幼儿生长 发育情况同步查

0~1个月（新生儿）



★ 刚出生的婴儿。

身高

刚刚出生的正常新生儿其平均身高在50厘米左右，男女宝宝大约有0.2~0.5厘米的差别。新生儿之间身高虽然略有差异，但差异很小。宝宝满月时，身高平均会增加3~5厘米。宝宝满月后，遗传、营养、环境、运动、疾病等因素都将影响到宝宝的身高发育。

若想测量新生儿身高，必须由两个人相互配合。一个人用手固定好宝宝的膝关节、髋关节和头部，另一个人用皮尺从宝宝头顶部的最高点测量到足跟部的最高点。测量出的数值就是新生儿的身高。