

• 好孕优育系列 •

科学 育儿

一本通

翟桂荣 编著

翟桂荣

- 中华医学会权威产科专家
- 北京妇产医院主任医师、曾任北京妇产医院产科主任
- 首都医科大学教授、硕士生导师
- 40多年的围产经验，擅长管理高危妊娠、多胎妊娠

北京妇产医院国家级权威孕产专家
翟桂荣 集40余年临床经验
倾情奉献

 中国纺织出版社



目

录



第1章 外面的世界真精彩 ——0~1个月婴儿（出生~30天）

一、父母必须知道的真相 / 2

体格标准 / 2

生理特点 / 2

主要指标测量 / 7

二、父母应该学会的技能 / 8

喂养方法 / 8

护理要点 / 9

养成好的睡眠习惯 / 10

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 11

看的能力 / 11

听的能力 / 11

说、嗅的能力 / 11

运动能力 / 12

模仿能力 / 12

四、宝宝可能出现的情况 / 12

顽固的鼻塞 / 12

新生儿脱水热 / 13

只能抱着睡或者睡不踏实 / 14

新生儿腹胀 / 14

耳后湿疹 / 15

臀红 / 15

第2章 你是妈妈的唯一 ——1~2个月婴儿（31~59天）

一、父母必须知道的真相 / 17

体重跳跃性增长 / 17

该月身高不受遗传影响 / 17

一、父母应该学会的技能 / 17

护理要点 / 17

喂养方法 / 18

洗澡必知的细节 / 19

戒烟与湿度 / 19

大小便管理 / 20

睡眠问题 / 20

衣服被褥质量 / 20

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 22

看的能力 / 22

听的能力 / 22

说的能力 / 22

嗅的能力 / 22



四、宝宝可能出现的情况 / 23

溢乳 / 23
哭闹 / 24
身体局部发黄 / 24
奶秃 / 25
枕秃 / 25
头部奶痂 / 26
妈妈是否仍需要限制饮食 / 26
睡眠不踏实 / 26
吃奶时间缩短 / 26
小便次数减少 / 27
大便溏稀、发绿 / 27
用手抓脸 / 27



第3章 宝宝茁壮成长 ——2~3个月婴儿（60~89天）

一、父母必须知道的真相 / 30

婴儿外貌与体能活动 / 30
身高发育规律 / 30
体重发育规律 / 30
头围发育规律 / 31
卤门发育规律 / 31

二、父母应该学会的技能 / 32

保护宝宝的眼睛 / 32
了解宝宝的饥饿程度 / 32
不同季节护理要点 / 33
喂养方法 / 34
本月营养需求 / 36

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 37

看的能力 / 37
听的能力 / 37
运动能力 / 38
嗅觉和味觉能力 / 38

四、宝宝可能出现的情况 / 39

生理性腹泻 / 39
呼吸暂停 / 39
吸吮手指 / 40
踢被子 / 40
一吃就拉 / 40
越哄越哭 / 40
闹觉 / 41
宝宝的身体会发出奇怪声响 / 41

第4章 宝贝越来越漂亮 ——3~4个月婴儿（90~119天）

一、父母必须知道的真相 / 44

宝宝变漂亮了 / 44
宝宝会侧身了 / 44
宝宝的身高和体重 / 44
宝宝的头围和前卤 / 44



二. 父母应该学会的技能 / 45

给宝宝换衣服 / 45
给宝宝洗澡 / 46
注意保护宝宝的头型 / 47
喂养方法 / 47
本月营养需求 / 48
四季护理 / 49

三. 宝宝的心理健康和智力开发 / 52

引导宝宝能力发展 / 52
视觉训练 / 53
能区分男声和女声 / 53

四. 宝宝可能出现的情况 / 54

易出现缺铁性贫血 / 54
母乳能满足营养需求，不需要辅食 / 55
预防接种中常遇到的问题 / 56

第5章 培养聪明的宝贝 ——4~5个月婴儿（120~149天）

一. 父母必须知道的真相 / 59

宝宝生长特点 / 59
身高 / 59
体重 / 59
头围、卤门 / 59

二. 父母应该学会的技能 / 60

男婴与女婴护理上的差异 / 60
学会给宝宝量体温 / 60
添加辅食原则 / 61
制作辅食的方法 / 63
本月营养需求 / 64

三. 宝宝的心理健康和智力开发 / 65

看的能力 / 65
语言能力 / 65
听的能力 / 65
触觉能力 / 65
运动能力 / 65

四. 宝宝可能出现情况 / 67

突然阵发性哭闹 / 67
添加辅食遇阻 / 67
哭闹表达更多欲求 / 68
晚上不提倡勤换尿布 / 68
便秘 / 69
有些玩具应该扔掉 / 69
养成良好的睡眠习惯 / 69



第6章 咿咿呀呀学说话 ——5~6个月婴儿(150~179天)

一. 父母必须知道的真相 / 72

本月宝宝生长发育特点 / 72

身高 / 72

体重 / 73

头围 / 73

卤门 / 73

二. 父母应该学会的技能 / 74

满足宝宝的营养需求 / 74

喂养方法 / 74

本月营养需求 / 75

四季护理要点 / 76

三. 宝宝的心理健康和智力开发 / 78

语言能力 / 78

声音能力 / 78

运动能力 / 79

其他能力 / 79

四. 宝宝可能出现情况 / 80

闹夜 / 80

不会翻身 / 80

对衣服、被褥、床、玩具的要求 / 80

拿到什么就啃什么 / 81

发生意外 / 81

腹泻护理常见错误 / 82

睡眠护理 / 83



第7章 爱蹦爱跳的“淘气宝” ——6~7个月婴儿(180~209天)

一. 父母必须知道的真相 / 85

情感发展 / 85

能力 / 85

身高 / 85

体重 / 85

头围 / 85

卤门 / 86

二. 父母应该学会的技能 / 86

添加辅食技巧 / 86

不要勤把尿 / 86

如何给宝宝剪指甲 / 87

如何护理宝宝的皮肤 / 87

季节及日常护理要点 / 88

喂养方法 / 89

本月营养需求 / 90

三. 宝宝的心理健康和智力开发 / 91

听的能力 / 91

看的能力 / 91

说的能力 / 91

运动能力 / 91

四、宝宝可能出现的问题 / 92

可能是妈妈强加的厌食 / 92
白天少睡才能晚上大睡 / 93
大便多也要加辅食 / 93
发生意外的隐患增多 / 94
宝宝从床上摔下来怎么办 / 94
夜啼是一种“高要求” / 95
湿疹加重怎么办 / 95
趴着睡很正常 / 95

第8章 宝宝从小爱学习 ——7~8个月婴儿(210~239天)

一、父母必须知道的真相 / 98

宝宝活动能力增强 / 98
户外活动很重要 / 98
情感更丰富 / 98
身高 / 98
体重 / 98
头围 / 99
卤门 / 99

二、父母应该学会的技能 / 100

出牙护理 / 100
睡眠护理 / 101
喂养方法 / 101
本月营养需求 / 102

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 103

听的能力 / 103
看的能力 / 103



说的能力 / 103
运动能力 / 104

四、宝宝可能出现的情况 / 105

不好好吃东西 / 105
不好好睡 / 105
流口水加重 / 106
吸吮手指 / 106
咬乳头 / 106
不认生怎么办 / 107
干呕怎么办 / 107

第9章 和宝贝在一起很快乐 ——8~9个月婴儿(240~269天)

一、父母必须知道的真相 / 109

扶物站立 / 109
越来越喜欢父母 / 109
辅食喂养变得容易了 / 109
开始有意愿接触社会 / 109
宝宝开始有自己的主见和意愿 / 109

二、父母应该学会的技能 / 110

喂养问题 / 110
营养需求 / 110



三、宝宝的心理健康和智能开发 / 111

看的能力 / 111
听的能力 / 111
说的能力 / 111
运动能力 / 113

四、宝宝可能出现的情况 / 114

不爱吃鸡蛋和蔬菜 / 114
夜间不让把尿 / 114
头发稀黄 / 114
不出牙 / 115
不会爬 / 116
“能力倒退” / 116
不喝牛奶 / 117
晚上睡觉晚 / 117
用手抠嘴巴 / 117
顽固便秘 / 118

第10章 见证宝宝的成长 ——9~10个月婴儿（270~299天）

一、父母必须知道的真相 / 120

抓物站起并行走 / 120
不断求新 / 120
离会蹲不远了 / 120
身高 / 121
体重 / 121
头围 / 121
囟门 / 121

二、父母应该学会的技能 / 122

如何让宝宝爱吃菜 / 122
喂养方法 / 122
季节护理 / 123

三、宝宝的心理健康和智能开发 / 124

看的能力 / 124
听的能力 / 124
说的能力 / 124
运动能力 / 125

四、宝宝可能出现的问题 / 126

不吃固体食物 / 126
宝宝夜间哭闹 / 126
仍然不出牙 / 127
训练排便困难 / 127
不会站立怎么办 / 127
白天不睡觉怎么办 / 127

第11章 天籁之声喊出爸爸妈妈 ——10~11个月婴儿（300~329天）

一、父母必须知道的真相 / 129

会叫爸妈了 / 129
能听懂妈妈的话了 / 129
宝宝主动要求到户外去 / 129
开始会迈步走了 / 130
身高 / 130
体重 / 130
头围 / 130
囟门 / 130



二、父母应该学会的技能 / 131

谨防意外 / 131
最好不要使用学步车 / 131
喂养问题 / 131
四季护理要点 / 132

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 133

看的能力 / 133
听的能力 / 133
说的能力 / 133
玩的能力 / 133
活动能力 / 134
宝宝的好奇心 / 135
宝宝的记忆力 / 135
宝宝的自我意识 / 135

四、宝宝可能出现的情况 / 136

仍以喝奶为主 / 136
踢被子 / 136
喂饭困难 / 136
睡眠困难 / 137



第12章 宝宝的健康是妈妈的幸福 ——11~12个月婴儿（330~360天）

一、父母必须知道的真相 / 139

辨认爸妈 / 139
模仿能力变强 / 139
可以训练大小便 / 139
重在智力发育 / 140
会蹒跚走路了 / 140
身高 / 140
体重 / 140
头围 / 140
凶门 / 140

二、父母应该学会的技能 / 141

给宝宝增加营养的方法 / 141
本月喂养方法 / 142
四季护理要点 / 143

三、宝宝的心理健康和智能开发 / 148

看的能力 / 148
说的能力 / 149
玩的能力 / 149
宝宝的智能开发 / 149

四、宝宝可能出现的情况 / 150

疾病性啼哭 / 150
非疾病性厌食 / 150
湿疹仍然不好 / 151

第13章 细细品味你带来的快乐 ——1岁1~2个月的幼儿（13~14个月）

一、父母必须知道的真相 / 153

体重 / 153
身高 / 153
头围 / 153
囟门 / 153
幼儿期与婴儿期的差异 / 153
认知发展 / 154
体格与体能发育 / 154

二、父母应该学会的技能 / 155

宝宝断母乳方法 / 155
健康饮食结构的建立 / 156
健康饮食习惯的培养 / 156
幼儿膳食指南 / 157

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 157

语言发育 / 157
灵敏的耳朵像台录音机 / 158
远近视觉初步建立 / 158
视色觉发育 / 159
成长发育关键期 / 159

四、宝宝可能出现的情况 / 160

带宝宝出游要准备哪些食物 / 160
宝宝外出疾病应急护理 / 160
如何训练这个月龄宝宝大小便 / 161

第14章 为你欢喜为你忧 ——1岁3~4个月的幼儿（15~16个月）

一、父母必须知道的真相 / 164

体重 / 164
身高 / 164
头围 / 164
囟门 / 164
情感发展 / 165
体能发育 / 165

二、父母应该学会的技能 / 166

父母的教育策略 / 166
幼儿营养五大原则 / 166
控制幼儿营养摄入量 / 167
幼儿食谱设计 / 167

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 168

语言发育 / 168
视觉能力 / 169

四、宝宝可能出现的情况 / 170

显示出饮食偏好 / 170
吃饭难与父母引导 / 170
宝宝大小便 / 170
注意宝宝的安全 / 170
宝宝过早独睡可能会自闭 / 171
如何训练幼儿大小便 / 171





第15章 日夜小心呵护你 ——1岁5~6个月的幼儿（17~18个月）

一、父母必须知道的真相 / 174

体重 / 174
身高 / 174
头围 / 175
囟门 / 175
牙齿 / 175
生长发育和成长步伐 / 175

二、父母应该学会的技能 / 176

饭菜和乳的比例 / 176
进食困难及偏食解决方案 / 176
帮助宝宝养成良好饮食习惯 / 177
开始尿便训练 / 177
营养食谱 / 177

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 178

宝宝说的能力 / 178
听和看的能力 / 179
模仿能力超强 / 180
认知发育 / 180

四、宝宝可能出现的情况 / 181

排便不正常 / 181
宝宝好像不合群 / 181
宝宝发脾气 / 182
半夜醒来哭闹 / 182

第16章 细节决定健康 ——1岁7~8个月的幼儿（19~20个月）

一、父母必须知道的真相 / 184

宝宝了不起的体能进步 / 184
体重、身高、头围、前囟 / 184

二、父母应该学会的技能 / 185

父母的养育策略 / 185
营养与饮食 / 186
大小便训练，生理成熟是基础 / 186
不同季节护理要点 / 187
预防意外事故 / 188

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 189

注意力与“小电视迷” / 189
主动性增强 / 189
情感、见识、经历、本领 / 190
理解位置和时间 / 190
尊重孩子的个性发展 / 190

四、宝宝可能出现的情况 / 191

训练大小便习惯 / 191
吃零食的原则 / 191
喜欢使用卫生间 / 191
呼吸道感染 / 192
睡眠护理 / 192

第17章 给宝宝发展个性的空间 ——1岁9~10个月的幼儿（21~22个月）

一、父母必须知道的真相 / 194

体能 / 194
智能 / 194
体重 / 194
头围、前囟 / 194
宝宝的技能 / 194

二、父母应该学会的技能 / 196

学会营养分析 / 196
欣赏宝宝的“破坏” / 197
鼓励宝宝 / 197
不做随便发怒的父母 / 197
辨别宝宝不睡和假睡 / 197

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 198

视觉能力 / 198
听觉能力 / 198
感官和感受 / 198
语言联想能力 / 199
识别能力 / 199

四、宝宝可能出现的情况 / 200

不可长时间蹲便盆 / 200
为何憋着大小便 / 200
困着不睡 / 201
宝宝的无理要求 / 201
自我与分享 / 201
面对发脾气的宝宝 / 201
与宝宝建立沟通的桥梁 / 201
尊重孩子 / 202
养成定时排便习惯 / 202

一、父母必须知道的真相 / 204

宝宝逐步走向自理 / 204
认识、思维、逻辑和情感 / 204
宝宝的乳牙 / 204
宝宝体能发育 / 205
体重、身高 / 205

二、父母应该学会的技能 / 206

如何护理宝宝的眼睛 / 206
如何护理宝宝的鼻子 / 206
营养与饮食 / 206

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 207

语言表达能力 / 207
生活能力 / 208
启发宝宝数学思维的五问 / 209
培养宝宝的发散性思维 / 210

四、宝宝可能出现的情况 / 212

舌头出现小泡 / 212
大小便管理 / 212
宝宝学习控制大小便的条件 / 213
宝宝语言发育问题 / 214
不好好吃饭怎么办 / 214

第18章 胃口好宝宝才好 ——1岁11-12个月的幼儿（23-24个月）



第19章 小宝宝的大智慧 ——2岁1~3个月的幼儿(25~27个月)



一、父母必须知道的真相 / 216

体重、身高、头围和牙齿 / 216
情绪反应丰富细腻 / 216
独立性和依赖性同步增强 / 216
大脑进入第二个快速发育阶段 / 216
不愿意走路了 / 217
可以掌握近千词汇 / 217
开始分辨我和你的区别 / 217

二、父母应该学会的技能 / 217

宝宝要少食冷饮 / 217
营养与饮食 / 218
孩子教育方式 / 218
父母要起到榜样作用 / 218

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 219

创造力、想象力和意识觉醒 / 219
辨识能力 / 219
学习能力 / 220
语言能力的培养 / 220
对声音的辨别能力 / 221
运动能力 / 221

四、宝宝可能出现的情况 / 223

避免宝宝“周一病” / 223
睡眠问题 / 224
控制大小便的问题 / 224
防止宝宝意外事故的发生 / 225

第20章 宝贝的健康最重要 ——2岁4~6个月的幼儿(28~30个月)

一、父母必须知道的真相 / 227

牙齿 / 227
腿脚运动能力更协调 / 227
整体运动能力发展水平 / 227
手的精细运用能力再提高 / 228
宝宝的偏爱 / 229
肢体能力一月一变 / 229
手的能力与日俱增 / 229

二、父母应该学会的技能 / 230

鼓励宝宝表达情绪感受 / 230
防晒、防蚊、防疟 / 230
制作营养食谱 / 231

三、宝宝心理健康和智能开发 / 232

语言能力进步 / 232
父母惊讶如此智慧的宝宝 / 233
在玩具上的性别差异 / 234
规避语言伤害 / 234

四、宝宝可能出现的情况 / 235

厌食 / 235
微量元素缺乏 / 235
控制大小便 / 236
皮肤“发炎”的危害 / 236
睡觉问题 / 236





第21章 爱在体会中成长 ——2岁7~9个月的幼儿（31~33个月）

一、父母必须知道的真相 / 238

生活兴趣和能力进步 / 238
体重 / 238
身高 / 238
头围、卤门 / 238
牙齿 / 238
不断提高的平衡运动能力 / 238
手的精细运动和技巧 / 239
积累了丰富的词汇 / 239
认知能力 / 239

二、父母应该学会的技能 / 240

饮食注意事项 / 240
引导宝宝的求知欲 / 241

三、宝宝的心理健康和智力开发 / 242

宝宝的语言发育 / 242
对语言产生浓厚的兴趣 / 242
理解和想象力 / 242
认知能力 / 243
思维和解决问题的能力 / 243

感知人和社会 / 243

自信心和判断力来自父母的培养 / 244

四、宝宝可能出现的情况 / 245

吃饭能力 / 245
宝宝缘何口中有异味 / 245
睡眠时间 / 246
梦中醒来 / 246
陪伴睡眠和宝宝独睡 / 246
关于防晒 / 246
旅游中的防病要点 / 247
这不叫“厌食” / 247
不好的饮食习惯 / 247

第22章 曾经的痛化作满满幸福 ——2岁10~12个月的幼儿（34~36个月）

一、父母必须知道的真相 / 249

智能、体能发育并驾齐驱 / 249
体重、身高、头围、前卤和牙齿 / 250
运动能力 / 251
宝宝的语言发育 / 251

二、父母应该学会的技能 / 253

关注宝宝营养与饮食 / 253
不同的情况不同对待 / 253



帮宝宝建立良好的饮食习惯 / 254
大小便管理 / 255

三、宝宝心理健康和智能开发 255

不要这样划分：好孩子，坏孩子 / 255
父母与孩子的交流不能忽视 / 256
自立与呵护、独立与安全兼得 / 256
宝宝创造力的典型特征 / 256
另眼看习惯 / 256
潜能开发 / 257
与宝宝一块“出版”家庭图书 / 258
电视管理 / 258
宝宝喜欢芬芳的气味 / 258



附录

附录：幼儿免疫接种程序表 / 261

四、宝宝可能出现的情况 / 259

预防接种 / 259
宝宝睡觉时踢被子 / 260



第 1 章

外面的世界真精彩

——0~1个月婴儿（出生~30天）

宝宝终于出生了！父母在长久的等待之后，此刻感到无比的惊喜与幸福。但在幸福之余，也伴随着忧虑，那就是宝宝身体是否健康，各方面是否符合健康标准。

判断宝宝身体是否健康的标准是有一系列测量指标的，如身高测量、头围测量、胸围测量、腹围测量、前囟测量、眼距测量、眼裂测量和耳位测量。



母婴知识
母婴知识
母婴知识
PDG



一、父母必须知道的真相



体格标准

身长标准

新生儿刚出生时的平均身长为50厘米，男婴女婴之间有0.2~0.5厘米的差别。一般正常的新生儿之间，身长也略有差异，但差异极小，可忽略不计。

体重标准

新生儿刚出生时的平均体重为3~3.3千克。最新调查统计表明，新生儿平均体重已达3.5千克，目前仍在继续增长，巨大儿出生率也在逐渐提高。

头围标准

新生儿刚出生时平均头围在33~35厘米，因为新生儿平均体重在增加，当然平均头围也相应增加，最新统计表明，新生儿平均头围已达35厘米。



生理特点

了解新生儿的生理特点，可以帮助爸爸妈妈们辨别清楚什么表现是宝宝的正常生理反映，而哪些情况是疾病的预兆，从而照顾好小宝宝。

外观特点

新生儿皮肤呈现粉红色，皮肤表面有一层薄白色胎脂。足月儿胎毛比较少，仅在颈部或额面、骶尾部可见。

新生儿的皮肤细嫩，毛细血管丰富，皮肤抵抗力不强，稍不注意很容易损伤，一旦细菌感染后就容易发生脓疱疮、疖子或者其他病症。

新生儿头长占身长约1/4，头颅较大，由于在产道内受挤压，颅缝可能未闭或颅骨边缘重叠。口腔黏膜光滑薄嫩；牙龈及上腭可以看见的白点是上皮珠，是黏液腺阻塞，但对吸吮无妨，不能挑破。

呼吸特点

刚出生的宝宝，肋间肌尚未发育完全，主要靠膈肌的升降来进行呼吸。新生儿呼吸频率较快，每分钟约40次，这是因为其呼吸还比较浅。



在出生后头两周内，新生儿呼吸频率波动较大，这是正常的生理现象，新手爸爸妈妈不要为此担心。如果新生儿每分钟呼吸次数少于20次或者多于80次，爸爸妈妈就应及时带宝宝去看医生。

循环特点

宝宝刚出生会通过胎儿娩出、脐血管结扎、肺泡膨胀并通气、卵圆孔功能闭合等一系列的变化，使新生儿血液循环进入一种新的状态。

出生后不久的宝宝心脏会出现杂音，这完全有可能是因为新生儿动脉导管暂时没有关闭，血液流动时发出声音，父母不要太过担心，也不要误认为是先天性心脏病。

新生儿血液主要集中于躯干部位，四肢血液分布较少，所以宝宝四肢容易发冷，而且其血管



末梢容易出现青紫现象，因此要注意给宝宝四肢进行保温。

新生儿心率波动范围较大，这是正常的生理现象。许多新手爸爸妈妈由于不了解新生儿心率特点，常常为宝宝心跳快慢不均而心急如焚。

血液特点

新生儿体内的血容量与分娩后脐带结扎的时间有着密切的关系。如果新生儿在娩出5分钟后再结扎脐带，那么新生儿体内的血容量就可从原来的每千克78毫升，增加到每千克126毫升。

新生儿体内的血象也与分娩后脐带结扎的时间有着密切的关系。脐带结扎比较晚的新生儿，血液中的血红蛋白和红细胞含量都比较高。

所以刚出生3天内的宝宝，其体内的血象含量比较高，这是正常的生理现象，新手爸妈不用担心。

泌尿特点

新生儿由于膀胱容量比较小，肾脏功能还没有发育成熟，因此每天排尿的次数比较多，尿量比较小。

一般情况下，正常新生儿每天排尿20次左右。新生儿的尿液一般呈微黄色，而且不染尿布，清洗时比

较容易。

如果宝宝的尿液出现颜色比较黄、容易使尿布染色、清洗时很难洗净等情况，爸爸妈妈应该及时带宝宝去做尿液检查，看宝宝是否胆红素排出过多，以便确定胆红素代谢是否正常。

新生儿由于肾脏功能还没有发育成熟，排出钠的能力较低，因此用母乳喂养宝宝的妈妈，要适当减少盐的摄入量。

而且由于新生儿肾脏功能中的浓缩功能也没有发育成熟，如果母乳的乳汁比较浓，就很有可能导致新生儿血液中尿素氮含量过高。

尿素氮是一种人体内存在的有毒物质，它对新生儿的危害非常大。人工喂养的宝宝一定要注意，不要给宝宝配制浓度过高的奶液。

因为新生儿肾功能不足，容易造成血氨和乳酸较高，所以人工喂养的新生儿，

