



北京大学深圳医院 孕育专家 | 林洪波 主编

幸福母婴
速查系列
经典双色
图文版

东方 育儿经

著名一线育儿专家20年的智慧与经验，
36个月育儿同步指导，600多个专题介绍，
1500多个科学实用的育儿知识点，
全面为您解答形形色色的育儿问题，
呵护宝宝的**健康**成长。

0~3岁宝宝同步养育速查手册



 中国纺织出版社



北京大学深圳医院 | 林洪波 主编
孕育专家

东方育儿经

0~3岁宝宝同步养育速查手册

著名一线育儿专家20多年的智慧与经验，
36个月育儿同步指导，600多个专题介绍，
1500多个科学实用的育儿知识点，
全面为您解决形形色色的育儿问题
呵护宝宝的健康成长。



中国纺织出版社

内 容 提 要

每个刚出生的孩子都如同落入凡间的精灵,为他的爸爸妈妈带来喜悦与激动。可是,幼小的生命就像是一粒刚刚发芽的种子,对外界的环境一时无法适应,需要得到父母的爱和呵护。0~3岁的宝宝正处在这个敏感、特殊的时期。

本书分为五个部分,详细介绍了养育0~3岁宝宝时会遇到的各方面问题,内容丰富,全面周到,侧重育儿方法和育儿技巧。

本书以年龄段为纲,各部分相对独立,简单明了。最大的特色在于,全书是以孩子为本,站在科学的角度,指导父母培养出有创造性、身心健康的宝宝。

衷心希望本书能给爸爸妈妈带来帮助。

图书在版编目(CIP)数据

东方育儿经:0~3岁宝宝同步养育速查手册 /林洪波主编.—北京:中国纺织出版社,2011.5

(幸福母婴速查系列)

ISBN 978-7-5064-7370-5

I. ①东… II. ①林… III. ①婴幼儿-哺育-手册

IV. ①TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 039947 号

策划编辑:曲小月 胡蓉 责任编辑:韩雪飞 责任印制:周强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:30.5

字数:601千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第一部分 产前咨询

第一章

准妈妈产前心理调适
咨询

1. 怀孕前的心理准备

做好无私奉献的心理准备	2
做好身体变形的心理准备	3
要相信自己可以做得很好	3

2. 克服分娩恐惧

积极学习孕产知识	4
学会克服恐惧的调适方法	4

3. 解除早产忧虑

导致早产的原因	5
预防措施	6

4. 避免难产发生

产力	7
产道	7

胎儿情况	7
产妇的心理	7
及早发现不良因素	8
孕期营养要适当	8

第二章 孕期异常情况咨询

1. 小小的变化

站立时头晕目眩	9
带下	9
阴道感染	9
便秘	9
失眠	9
腰背痛	10
出鼻血	10
牙龈肿胀	10
静脉曲张	10
浮肿	11
胃部不适感	11

2. 大的异常

流产	11
----------	----

子宫外孕	12
葡萄胎	13

3. 胎动异常

胎动突然减少	13
胎动突然加快	14
胎动突然加剧,随后很快停止	14
急促的胎动后突然停止	14

第三章 准妈妈孕期检查咨询

1. 全面了解孕期检查的各项目

量身高	15
测体重	16
量血压	16
询问病史	16
听胎心音	16
测量宫高、腹围	16
血常规检查	16
尿常规检查	16
肝功能、肾功能检查	17
检测艾滋病毒(HIV)抗体	17
测甲胎蛋白(AFP)	17
检查乙肝六项	17
检查丙肝(HCV)病毒	17
筛查唐氏儿	17
检查风疹病毒等	17
做B超	17
心电图	18
X线检查	18

2. 孕后期的产前检查

第四章 准妈妈产前住院咨询

1. 做好住院前的物质准备

准备好办理住院手续所需的物品	20
妈妈用品	20
宝宝用品	21

2. 选择适合自己分娩的医院

综合性医院	22
妇产专科医院	22
私人医院	22
选择适合自己的医院	22

第五章 分娩常识咨询

1. 常规经阴道分娩的好处

2. 分娩时产妇的呼吸方法

分娩第一阶段	25
分娩第二阶段	25
分娩第三阶段	25

3. 分娩时的会阴侧切术

必须实施会阴侧切术的产妇	26
会阴裂伤4度	26

4. 分娩过程中产妇的配合

第一产程产妇的配合	28
第二产程产妇的配合	28
第三产程产妇的配合	28

5. 计划分娩的条件

6. 剖宫产时产妇的配合

第六章

为宝宝做好出生前的物质准备

1. 为宝宝购买家具

婴儿床	31
婴儿床床垫	31
澡盆、浴缸用安全椅	31

玩具箱	32
摇篮或摇椅	32

2. 准备好宝宝的日常生活用品

衣物	32
婴儿被褥	33
尿布	34
婴儿的清洁用品	34

3. 准备好宝宝的外出装备

婴儿背篋	35
手推童车	35
汽车安全座椅	35
婴儿背带	35

4. 婴儿的喂奶用具准备

奶瓶	36
奶嘴	36
奶瓶刷	37
消毒器具	37
奶瓶夹	37
小勺、小碗	37



第一章

新生儿的体态特征及发育规律

1. 新生儿的体格标准

身长标准	40
体重标准	40
头围标准	41
胸围标准	41
首次体格检查	42

2. 足月新生儿的外貌特征

头部	43
腹部	43
皮肤	43
四肢	44
生殖器	44

3. 新生儿的生理特点

呼吸特点	45
泌尿特点	45
循环特点	45
体温特点	46
消化特点	46
睡眠特点	47

4. 未成熟儿的体态特征

一般状态	48
体格特点	48
生理特点	48

第二章

新生儿的能力发展及训练

1. 新生儿的生理反射行为

握持反射(抓握反射)	49
拥抱反射	49
踏步反射	50
强直性颈反射	50
吸吮反射	50
寻觅反射	50
爬行反射	50

2. 新生儿的视觉能力及训练

新生儿喜欢看妈妈的脸	51
新生儿喜欢亮光	51
静态色彩训练	52
动态色彩训练	52

3. 新生儿的听觉能力及训练

4. 新生儿的感覺能力

5. 新生儿的語言能力

第一声啼哭	56
无原因的哭	56
肚子饿导致的哭	56
太饱导致的哭	56
口渴导致的哭	56
利尿导致的哭	56
穿盖得太少导致的哭	56
太热导致的哭	56
犯困导致的哭	56
被东西弄痛导致的哭	57
独处导致的哭	57

第三章 让新生儿吃好母乳

1. 对母乳喂养的全面认识

母乳喂养好处多	57
初乳最为珍贵	58
保护好母乳	59
新生儿出生后应该立即哺乳	59
乳房无论大小都可以进行哺乳	59

2. 母乳喂养中常遇到的问题

母乳喂养的最佳姿势	60
宝宝衔不住乳头	61
宝宝咬破乳头	61
乳汁多的问题	62

每天喂奶的次数和时间	62
吃吃睡睡	62
宝宝边睡觉边吃奶弊端多	63
新生儿呕吐后能马上再喂奶吗	63
宝宝吃饱了吗	63
宝宝哭闹并不一定是因为饿	64
奶水不足怎么办	64

3. 妈妈在哺乳期的特殊问题

乳头内陷	65
乳头皲裂	66
乳房湿疹	66
乳腺炎	66
喂奶时的疼痛	67
乳房涨满	67
乳导管阻塞	67
乳头酸痛	67

4. 人工挤奶与吸奶器

人工挤奶	68
吸奶器	69

5. 嗝气、呃逆、吐奶

嗝气	69
呃逆	70
吐奶	70

6. 不宜采用母乳喂养的宝宝

氨基酸代谢异常的宝宝	71
------------------	----

患乳糖不耐受综合征的宝宝	71
病理性母乳性黄疸	72

仅吃半饱的宝宝	77
宝宝一吃奶就哭,或一吃奶就睡	77
宝宝不爱吃所喂的奶粉	77

7. 不宜进行母乳喂养的妈妈

患慢性病需长期用药的妈妈	72
处于细菌或病毒急性感染期的妈妈	72
进行放射性碘治疗的妈妈	72
接触有毒化学物质或农药的妈妈	73
患严重心脏病的妈妈	73
患严重肾脏疾病的妈妈	73
患严重精神病及产后抑郁症的妈妈	73
处于传染病急性期的妈妈	73
患有严重乳头皲裂和乳腺炎等疾病的 妈妈	73
孕期或产后有严重并发症的妈妈	73

第四章 人工喂养须知

1. 人工喂养乳类选择

市场上母乳替代品的种类	74
什么样的母乳替代品好	75
新生儿能喂鲜牛奶吗	75

2. 人工喂养中常遇到的问题

一次喂多少	75
喂养量调节	76
宝宝如何传达饥饿信息	76
需不需要抱着宝宝喂奶	76
拿奶瓶的姿势	76
吃了很多的奶,但刚睡着又醒来哭闹	77

3. 消毒、配奶、测温

喂奶器具的消毒	78
调配配方奶	78
测温	79

4. 新生儿混合喂养

5. 新生儿需要的营养素

热能	80
蛋白质	80
氨基酸	80
脂肪	81
糖	81
矿物质、宏量元素及微量元素	81
维生素	81

第五章 新生儿的基本护理要点

1. 新生儿局部护理

眼部护理	82
口腔护理	83
鼻腔护理	83
脐带护理	83
臀部护理	84
皮肤护理	85

新生女婴的特殊护理	85
新生男婴阴茎的特殊护理	85

不要让新生儿睡软床	97
-----------------	----

2. 给新生儿换尿布须知

换尿布时快而不乱的方法	86
换尿布的注意事项	87
尿布的洗涤方法	88
给宝宝使用纸尿裤的利与弊	88
使用纸尿裤的注意事项	88
如何选择纸尿裤	89
常穿纸尿裤的宝宝会形成罗圈腿吗	89

3. 新生儿洗澡是一次大行动

洗澡的频率与时间	90
洗澡前的准备	91
局部清洁的擦洗方法	91
全身裸洗的方法	91
洗澡时的脐带护理	92

4. 给新生儿穿上漂亮的衣服

给小宝宝穿单件衣服的方法	94
穿连体衣服的方法	94
如何包裹新生儿	94

5. 让新生儿的睡眠由无规律变成有规律

抓住上午八九点钟的觉醒时间	95
纠正日夜颠倒的方法	95
睡姿选择	96
新生儿睡眠不安	96

6. 新生儿的不同季节护理要点

春季的护理要点	98
夏季的护理要点	98
秋季的护理要点	99
冬季的护理要点	99

7. 怎样给新生儿喂药

8. 护理新生儿时常遇到的问题

宝宝哭闹,怎么哄都无济于事,反而更厉害	100
不吮吸乳(硅)胶奶嘴	101
把妈妈的乳头或乳(硅)胶奶嘴放进宝宝嘴里就哭	101
吃了就拉	101
腹泻越治越严重	101
维生素 AD 中毒与佝偻病	102
新生儿鼻塞与感冒	102
新生儿腹胀	102
耳后湿疹	102
新生儿长牙	102
新生儿产伤	103
发现新生儿斜颈	103
新生儿粉刺	104
脐带渗出一些略带血性的液体	104
不能用卫生纸给新生儿垫屁股	104
先锋头	104
快醒时宝宝自己把小脸憋得通红	104
鼻塞、打喷嚏	105
枕秃	105

新生儿发紫	105
奶癣	105
尿布疹	105
肠绞痛	106

9. 新手妈妈育儿常识

怎样知道新生儿生病了	106
新生儿头颅血肿	107
新生儿容易发生哪些耳病	107
怎样知道新生儿发烧	108
新生儿房间夜间不能常开灯	108
不能捆住新生儿的手脚	108
不要用母乳涂擦新生儿面部	109
怎样抱新生儿更好	109
何时才能把新生儿抱到屋外晒太阳	109
新生儿知道饥饱吗	110
要不要给新生儿剃头	110
先天性疾病都与遗传有关吗	110
妈妈抚摸新生儿有什么作用	110

10. 新生儿的几个特殊现象

新生儿“马牙”	111
新生儿胎记	111
生理性黄疸	112
新生儿乳房肿大	112
宝宝吸气时嗓子发响	112
宝宝出气时,发出呼噜声	113
“螳螂齿”	113
表现出令人难以理解的表情	113
新生儿脐疝	113
新生儿眼白出血	114
新生儿过敏红斑	114
新生儿粟粒疹	114
新生儿油耳朵	114

11. 新生儿免疫接种

接种卡介苗	115
注射乙肝疫苗	115

第三部分 婴儿期

第一章

1~2个月婴儿的养育要点

1. 体格增长指数

体重	118
身高	118
头围	119

囟门	119
胸围	119

2. 喂养方法

母乳喂养	119
混合喂养	121
人工喂养	121

3. 日常护理

给宝宝准备理想的衣服和被褥	122
清洁护理	123
大小便管理	124
睡眠管理	124
有益的户外活动	124

4. 四季护理要点

春季的护理要点	125
夏季的护理要点	126
秋季的护理要点	127
冬季的护理要点	127

5. 能力发展及训练

视觉能力及训练	128
听觉能力及训练	128
语言能力及训练	129
嗅觉能力及训练	129
体能及训练	129

6. 常见问题

吐奶	130
手足心、鼻根部发黄	131
头皮奶痂	131
奶秃	131
吃奶时间缩短了	131
小便次数减少了	132
臀红增加	132

睡觉不像新生儿那样踏实	132
湿疹	132
大便溏稀、发绿是消化不良吗	133
宝宝出满月,去外婆家的注意事项	133
需不需要给宝宝戴手套	133
免疫接种	133

第二章

2~3个月婴儿的养育要点

1. 体格增长指数

体重	134
身高	134
头围	135
囟门	135
胸围	135

2. 喂养方法

母乳喂养	136
混合喂养	136
人工喂养	137

3. 日常护理

给宝宝准备理想的衣服、被褥和玩具	138
清洁护理	138
大小便管理	139
睡眠管理	139
有益的户外活动	140
注意意外伤害	140

4. 四季护理要点

春季的护理要点	141
夏季的护理要点	141
秋季的护理要点	141
冬季的护理要点	142

5. 能力发展及训练

视觉能力及训练	142
听觉能力及训练	143
语言能力及训练	143
嗅觉能力及训练	143
体能及训练	143

6. 常见问题

吐奶	145
厌食奶粉	145
吸吮手指	146
宝宝腹泻与便秘	146
腹股沟疝	147
见到妈妈就表现出要哭的样子	147
婴儿发热	147
渗出体质与鼻塞	148
湿疹不愈	148
总是把被子踢开	149
宝宝抓东西时出现痉挛	149
免疫接种	149

第三章

3~4 个月婴儿的养育要点

1. 体格增长指数

体重	151
身高	151
头围	151
囟门	151
胸围	151

2. 喂养方法

母乳喂养	151
混合喂养	152
人工喂养	152

3. 日常护理

给宝宝准备理想的衣服和被褥	153
清洁护理	154
大小便管理	154
睡眠管理	155
有益的户外活动	155
注意意外伤害	156

4. 四季护理要点

春季的护理要点	156
夏季的护理要点	156
秋季的护理要点	157
冬季的护理要点	157

5. 能力发展及训练

视觉能力及训练	157
听觉能力及训练	158
语言能力及训练	158
嗅觉能力及训练	159
体能及训练	159

6. 常见问题

吐奶、流口水	160
感冒	160
咬乳头	160
夜啼	161
发高烧	161
缺铁性贫血	162
生理性腹泻	162
倒睫与出眼屎	163
免疫接种	163

第四章

4~5 个月婴儿的养育要点

1. 体格增长指数

体重	164
身高	164
头围	164
囟门	165
胸围	165

2. 喂养方法

母乳喂养	165
混合喂养	166
人工喂养	166
辅食添加注意事项	166
辅食制作	167

3. 日常护理

给宝宝准备理想的衣服、被褥和玩具	167
清洁护理	168
大小便管理	168
睡眠管理	168
有益的户外活动	169
注意意外伤害	169

4. 四季护理要点

春季的护理要点	170
夏季的护理要点	170
秋季的护理要点	171
冬季的护理要点	171

5. 能力发展及训练

视觉能力及训练	171
听觉能力及训练	172
语言能力及训练	172
味觉、嗅觉能力及训练	173
体能及训练	173

6. 常见问题

便秘	174
宝宝不吃辅食	175
宝宝突然阵发性哭闹	175
免疫接种	176

第五章

5~6个月婴儿的养育要点

1. 体格增长指数

体重	177
身高	177
头围	177
囟门	177
胸围	177

2. 喂养方法

母乳喂养	178
人工喂养	178
辅食添加	179
辅食制作	179

3. 日常护理

给宝宝准备理想的衣服、被褥和玩具	180
清洁护理	181
大小便管理	181
睡眠管理	182

有益的户外活动	182
注意意外伤害	183

4. 四季护理要点

春季的护理要点	183
夏季的护理要点	184
秋季的护理要点	184
冬季的护理要点	184

5. 能力发展及训练

视觉能力及训练	185
听觉能力及训练	186
语言能力及训练	186
体能及训练	187

6. 常见问题

吐奶	189
发热	189
流口水	189
铁储量不足	189
出牙	189
闹夜	190
添加辅食困难	190
耳垢湿软	190
麻疹	191
头疮	191
排斥杯子	192
不会翻身	192
免疫接种	192

第六章

6~7个月婴儿的养育要点

1. 体格增长指数

体重	193
身高	193
头围	193
囟门	194

2. 喂养方法

母乳喂养	194
人工喂养	195
辅食添加	195
辅食制作	196

3. 日常护理

给宝宝准备理想的衣服、被褥和玩具 ...	197
清洁护理	198
大小便管理	198
睡眠管理	199
有益的户外活动	199
注意意外伤害	200

4. 四季护理要点

春季的护理要点	200
夏季的护理要点	201
秋季的护理要点	201

冬季的护理要点	201
---------------	-----

5. 能力发展及训练

视觉能力及训练	202
听觉能力及训练	203
语言能力及训练	203
体能及训练	204
亲子互动,潜能开发游戏	204

6. 常见问题

发热	206
流口水	206
趴着睡	207
吸吮手指	207
耍脾气	207
便秘	208
不会坐	208
出牙	208
湿疹	209
免疫接种	209

第七章

7~8个月婴儿的养育要点

1. 体格增长指数

体重	210
身高	211
头围	211
囟门	211

2. 喂养方法

母乳喂养	211
人工喂养	212
辅食添加	213
辅食制作	213

3. 日常护理

给宝宝准备理想的衣服、被褥和玩具 ...	214
大小便管理	214
睡眠管理	216
有益的户外活动	216
注意意外伤害	216

4. 四季护理要点

春季的护理要点	217
夏季的护理要点	217
秋季的护理要点	218
冬季的护理要点	218

5. 能力发展及训练

视觉能力及训练	218
听觉能力及训练	219
语言能力及训练	219
体能及训练	219
亲子互动,潜能开发游戏	221

6. 常见问题

不爱吃蛋	222
------------	-----

热性抽搐	223
地图舌	223
偏食	223
腹泻	224
大便干燥	224
免疫接种	224

第八章

8~9个月婴儿的养育要点

1. 体格增长指数

2. 喂养方法

母乳喂养	226
人工喂养	226
辅食添加	227
辅食制作	227

3. 日常护理

给宝宝准备理想的衣服、被褥和玩具	228
大小便管理	228
睡眠管理	229
有益的户外活动	230
注意意外伤害	230

4. 四季护理要点

春季的护理要点	231
夏季的护理要点	232
秋季的护理要点	232
冬季的护理要点	232