



主编 姜源 王丽茹

*Ruhe Yanghao*  
*0~1 Sui De Haizi*

# 如何养好 0~1岁的孩子

让新生儿  
快乐成长



防止不利外界环境伤害孩子  
创造良好适宜的人为环境帮助孩子健康成长

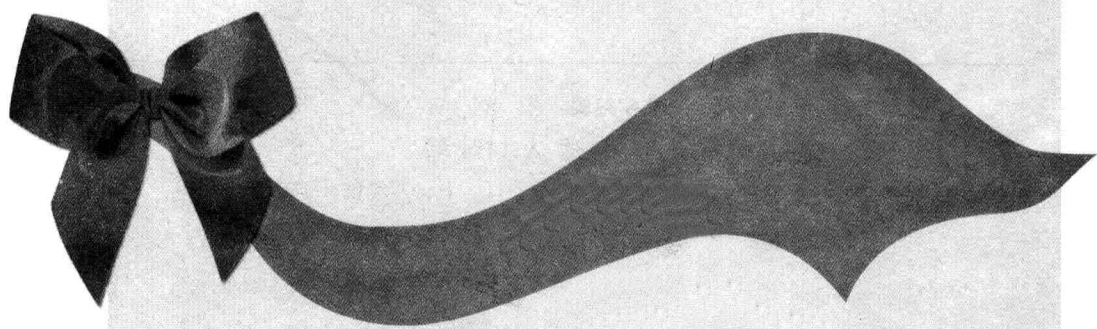


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

*Ruhe Yanghao*  
*0~1 Sui De Haizi*

# 如何养好 0~1岁的孩子



主编 姜源 王丽茹  
参编 王丽茹 吴凌云 姚冰  
李铁 李效梅 李雪梅  
李兴春 李倩 姜源  
梁淑敏



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

如何养好 0—1 岁的孩子 / 姜 源, 王丽茹主编. — 北京: 人民  
军医出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5091-5483-0

I. ①如… II. ①姜… ②王… III. ①婴幼儿—哺育—基本  
知识 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 005431 号

---

策划编辑: 于 岚      文字编辑: 张 然 黄维佳      责任审读: 余满松

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8119

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印 装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm      1/16

印张: 10      字数: 148千字

版、印次: 2012年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

---

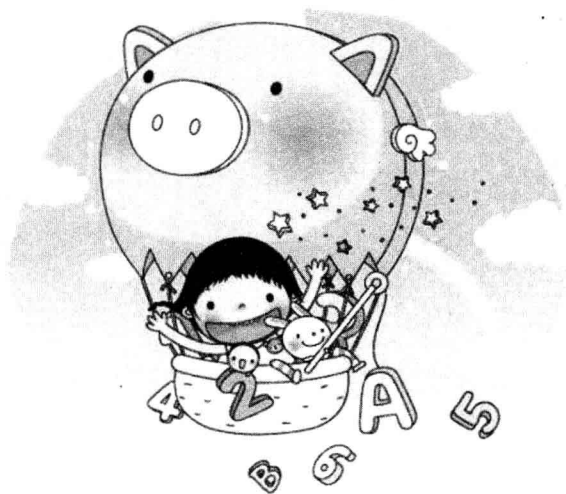
版权所有 侵权必究

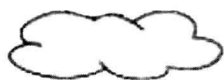
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 内容提要

本书从新生儿、婴儿的生理特点与发育状况、以及布置婴儿房、科学指导婴儿吃、穿、睡、洗、活动、防病治病8个方面，详细介绍了如何为孩子创造适宜的生活环境，如何防止外界不利环境伤害孩子的知识。本书是一本保护新生儿及婴儿健康成长的科普书，是孩子的父母和家人必备的育儿手册。





## 前言

0-1岁孩子的自我防护能力弱，生活需要成年人的保护和照顾。孩子的父母和家人，以及护理人员都要关心孩子，为孩子创造良好的环境，提供合理的营养和科学的照护，防治伤病，少受伤害，使孩子健康成长。

创造适宜孩子生活的环境要从两个方面入手：一是防止环境不利因素伤害孩子；二是给孩子创造良好适宜的人为环境，帮助孩子接受锻炼。

认识新生儿、婴儿的生理特点与发育状况，这是衡量宝宝健康的标准。

要有个温馨的宝宝房。孩子每天要有很多时间生活在房间里，这是宝宝接触最多的环境，忽视不得。

科学指导宝宝进食。科学地吃，可促进宝宝的生长发育。吃什么，怎么吃，不是一个简单的小问题，必须讲究科学。

科学指导宝宝穿。有些父母只注意宝宝衣服的款式，而忽视了美丽的衣服也会给宝宝带来不利健康的因素。

宝宝的清洁卫生必须特别注意。宝宝皮肤细嫩、脆弱，容易被细菌和外力侵害。宝宝的父母和家人、护理员要经常给宝宝洗脸、洗手、洗澡，保持宝宝身体的清洁卫生。

宝宝睡觉多，睡觉有利于宝宝生长发育，所以创造适宜宝宝的睡眠环境很重要。

帮助宝宝锻炼。新生儿出生后，除了吃、睡就是玩。玩有利于宝宝身体发育和健康成长，有利于大脑发育。宝宝的玩要在成年人的帮助下进行，宝宝的父母和护理人员要根据宝宝的发育水平让孩子进行必要的活动。

宝宝的防病、治病很重要，而且要以防为主。加强环境防护是防病的关键，同时注意医学防疫和观察孩子的生活细节，早发现疾病早治疗，使孩子少受或免受疾病之苦。

本书是一本保护婴儿健康成长的书，为读者提供护理和抚养宝宝的知识，是父母和家人必备的育儿手册。

编者

2011年11月

# 目 录

## 一、新生儿、婴儿生理发育 /1

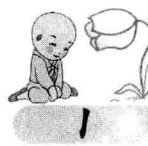
1. 新生儿的生理特征 /2
2. 2—3 个月婴儿发育状况 /3
3. 4—6 个月婴儿发育状况 /4
4. 7—9 个月婴儿发育状况 /6
5. 10—12 个月婴儿发育状况 /7

## 二、布置温馨的宝宝房 /9

1. 新装修的屋子婴儿不可住 /10
2. 儿童房间不要铺瓷砖 /10
3. 宝宝居室的温、湿度是环境保护重点 /11
4. 新生儿居室温度的调节方法 /11
5. 注意新生儿居室的卫生、空气和阳光 /12
6. 婴儿室内不要放置有害物品 /12
7. 小儿室内不要放电器 /13
8. 婴儿室内过于嘈杂可致孩子耳聋 /14
9. 婴儿在无声无响的环境中生活不利于智力发育 /15
10. 婴儿在烟雾环境中生活有害健康 /15
11. 婴儿室内使用杀虫剂、蚊香会污染环境 /16
12. 小儿房间不宜用空气清新剂 /16

## 三、科学指导宝宝吃 /18

1. 母乳是宝宝的最佳食品 /19



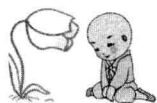


## 如何养好0-1岁的孩子

RUHE YANGHAO

0-1 SUAI DE HAIZI

2. 早开奶可增强新生儿的免疫功能 /20
3. 按需喂奶符合新生儿胃容量小的特点 /21
4. 每次给新生儿喂奶时间只需 10 分钟 /21
5. 喂奶姿势的选择 /22
6. 要讲究哺乳方法 /22
7. 母乳喂养新生儿“三不宜” /23
8. 上班族母乳喂养注意事项 /24
9. 乳母吸烟、喝酒危害小儿健康 /25
10. 乳母不要浓妆艳抹 /25
11. 乳房太硬者的喂奶方法 /25
12. 双胞胎宝宝喂养要求 /26
13. 混合喂养应当注意的问题 /26
14. 注意判断母乳是否充足 /27
15. 提高母乳的量和质 /28
16. 新生儿 10 天左右吃点益生菌 /28
17. 新生儿应添加鱼肝油 /29
18. 0-12 个月婴儿要补充维生素 K /30
19. 乳母患病要防传染小儿 /31
20. 全母乳喂养婴儿 6 个月开始添加辅食 /32
21. 给小儿添加辅食的种类 /32
22. 根据月龄添加不同的辅食 /33
23. 添加辅食的一般原则 /34
24. 小儿辅食应减甜食加咸食 /34
25. 辅食的喂养方法 /35
26. 小儿断奶要在 1.5—2 岁 /35
27. 人工喂养新生儿首选配方奶粉 /36





- 28. 配方奶粉的种类和选用 /37
- 29. 配方奶粉调配方法 /37
- 30. 人工喂养新生儿要合理喂水 /37
- 31. 人工喂养要讲究方法 /38
- 32. 为人工喂养的宝宝准备好奶具 /39
- 33. 注意奶瓶、奶嘴的卫生 /40
- 34. 人工喂养要注意的细节 /41
- 35. 新生儿人工喂养不宜选择的食品 /41
- 36. 培养婴儿在良好的环境中进餐习惯 /43
- 37. 增加小儿钙、铁、锌、碘摄入量 /43
- 38. 婴儿适当摄入脂肪有益健康 /44
- 39. 婴儿要吃水果又要吃蔬菜 /45
- 40. 婴儿吃鸡蛋不要过多 /46
- 41. 婴儿不宜只吃素食 /46
- 42. 婴儿要科学选吃零食 /47
- 43. 1岁以内小儿少吃盐不吃味精 /47
- 44. 婴幼儿不宜常吃果冻 /48
- 45. 1岁以内婴儿不宜吃蜂蜜、蜂乳 /48
- 46. 婴儿多吃糖不利健康 /49
- 47. 母乳喂养的婴儿不可早喂果水 /49
- 48. 婴儿不可多吃香蕉、菠菜、竹笋、茭白 /50
- 49. 婴儿不宜喝的饮料 /51
- 50. 小儿多吃动物肝、肾不利健康 /51
- 51. 婴儿忌吃不好消化的食物 /52
- 52. 超量喂养婴儿干扰胃肠功能 /53
- 53. 孩子挑食、偏食要纠正 /53





## 如何养好0-1岁的孩子

RUHE YANGHAO  
0-1 SUI DE HAIZI

- 54. 注意小儿萌牙时的饮食卫生 /54
- 55. 大人代嚼或试食不卫生 /54
- 56. 为婴儿提供咀嚼机会 /55
- 57. 注意婴儿饮食卫生 /55

## 四、科学指导宝宝睡 /57

- 1. 新生儿、婴儿科学睡眠有利健康成长 /58
- 2. 创造好环境让宝宝多睡眠 /58
- 3. 给婴儿一张小床培养独睡的好习惯 /59
- 4. 小儿枕头关系到骨骼的发育 /60
- 5. 新生儿睡眠方位很重要 /60
- 6. 新生儿睡眠姿势要经常调换 /61
- 7. 婴儿不宜趴着睡觉 /62
- 8. 婴儿睡凉席要注意的问题 /62
- 9. 防止孩子睡觉时踢被子 /63
- 10. 新生儿、婴儿不要睡电热毯 /63
- 11. 新生儿睡觉不要捆 /64
- 12. 保证新生儿睡得安稳的细节问题 /64
- 13. 小儿的睡眠环境不必太安静 /65
- 14. 不利宝宝睡眠的几种习惯 /65
- 15. 让“夜哭郎”适应昼夜环境 /67
- 16. 试试“5个晚上训练法”纠正小儿“夜哭” /68
- 17. 宝宝睡不好要引起重视 /68
- 18. 培养新生儿的良好睡眠习惯 /69
- 19. 婴儿床上用品的要求 /69
- 20. 婴儿枕头不宜过高、过低 /71





- 21. 给新生儿制作睡袋 /71
- 22. 不要给婴儿捂盖太多 /72
- 23. 给宝宝盖好被子 /73

## 五、科学指导宝宝穿 /74

- 1. 新生儿、婴儿衣服的选择原则 /75
- 2. 新生儿衣服的具体要求 /75
- 3. 婴儿所需的衣服 /77
- 4. 小婴儿要穿袜子 /78
- 5. 婴儿鞋的要求 /78
- 6. 新买的衣服忌不洗就穿 /79
- 7. 保存新生儿衣服要防污染 /80
- 8. “蜡烛包”影响新生儿发育 /80
- 9. 小儿衣服要勤换勤洗 /81
- 10. 新生儿的衣服应按季节搭配 /81
- 11. 换尿布关系到婴儿的臀部、阴部卫生 /82
- 12. 新生儿尿布的选择和使用 /83
- 13. 用塑料薄膜做尿布有害宝宝健康 /84
- 14. 新生儿尿布的清洗和消毒 /84
- 15. 用卫生纸代替尿布会损伤宝宝皮肤 /85
- 16. 要预防新生儿尿布感染 /85

## 六、保护好宝宝的皮肤 /87

- 1. 新生儿胎脂不可立即完全洗掉 /88
- 2. 要勤给宝宝洗澡 /88
- 3. 给新生儿洗澡的方法 /89

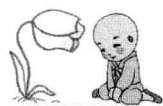




4. 给宝宝洗澡注意事项 /90
5. 给宝宝洗澡 /91
6. 常给宝宝清洁手和脸 /91
7. 护理好新生儿的皮肤 /92
8. 给男婴洗臀部程序 /93
9. 清洗女婴臀部注意事项 /93
10. 要给宝宝剪指(趾)甲 /94
11. 注意婴儿皮肤的防护 /95
12. 不要用药膏、爽身粉及乳汁涂抹小儿皮肤 /96
13. 保护好新生儿囟门、脐带 /96
14. 新生儿剪头不一定在满月时 /97

## 七、适宜宝宝的活动 /99

1. 重视新生儿的早期训练 /100
2. 新生儿游泳是一种早期保健活动 /101
3. 新生儿游泳操作程序 /102
4. 为婴儿进行触觉训练 /102
5. 按摩操可使小儿全身运动 /103
6. 给新生儿做肢体操和全身运动 /104
7. 孩子哭是肺部运动 /105
8. 抱小孩到户外晒太阳 /106
9. 美化环境锻炼视觉 /106
10. 用适当声响训练宝宝的听觉 /107
11. 用动作训练增强小儿体力 /108
12. 小儿游戏玩具的预备 /110
13. 训练孩子做游戏 /110





- 14. 教孩子试学走步 /113
- 15. 语言训练促智力发展 /114
- 16. 训练婴儿说话和唱歌 /115
- 17. 训练孩子与人交往的方法 /116
- 18. 培养婴儿良好的生活习惯 /116

## 八、预防宝宝生病 /119

- 1. 给婴儿测体温 /120
- 2. 给孩子调节体温 /121
- 3. 观察新生儿吃奶和测量体重 /121
- 4. 测量孩子身高、头围、胸围 /122
- 5. 小儿生长发育（体重、身长）参考数据 /123
- 6. 观察婴儿睡眠，了解健康状况 /123
- 7. 观察小儿小便了解健康状况 /124
- 8. 了解添加新食物后的粪便 /125
- 9. 观察婴儿的哭声 /126
- 10. 观察婴儿的皮肤 /127
- 11. 观察婴儿的动作和神态 /128
- 12. 要注意婴儿患病的早期信号 /128
- 13. 加强婴儿眼睛的护理 /130
- 14. 孩子听力保健注意事项 /132
- 15. 讲究口腔卫生保护牙齿 /132
- 16. 新生儿要预防感染 /134
- 17. 女婴泌尿系统感染的预防 /135
- 18. 防止新生儿硬肿病的措施 /136
- 19. 预防小儿出痄子 /136



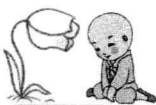


## 如何养好0-1岁的孩子

RUHE YANGHAO

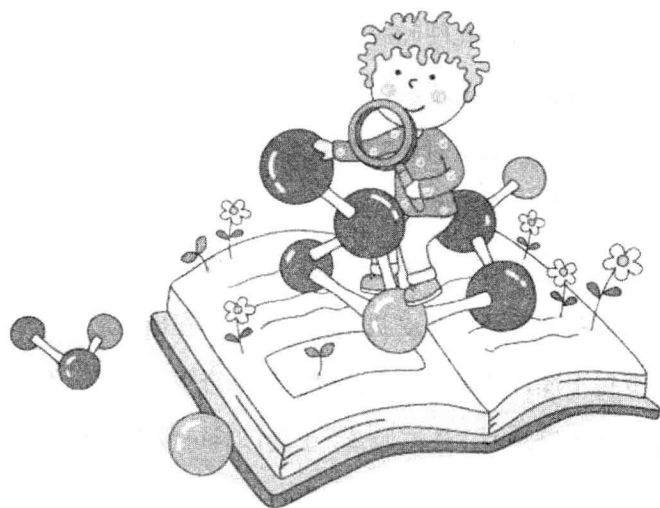
0-1 SUI DE HAIZI

20. 及时发现婴儿缺铁性贫血 /136
21. 预防婴儿佝偻病 /137
22. 预防宝宝意外伤害 /139
23. 1岁以内婴儿的预防接种 /140
24. 适时接种卡介苗 /141
25. 给婴儿接种流行性乙型脑炎疫苗 /142
26. 接种乙型肝炎疫苗还有最后一针 /143
27. 给满2个月的婴儿服用脊髓灰质炎疫苗 /143
28. 婴儿8个月时接种麻疹疫苗 /144
29. 10-12个月的婴儿应接种流脑多糖疫苗 /145
30. 接种百日咳、白喉、破伤风混合疫苗 /145



## 一、新生儿、婴儿生理发育

孩子从出生之时起，到满 28 天止，称为新生儿期，从出生到满 1 周岁，统称婴儿期。新生儿从母体来到一个完全陌生的新世界，开始独立生活，内外环境发生了很大变化，加之身体嫩弱，生理调节和适应能力还不够成熟，容易发生一系列生理和病理变化。所以，从新生儿到婴儿这段时间里需要特别加强护理，尤其是环境保护，对孩子的健康成长是十分重要的。为此，我们要了解新生儿和婴儿生理以及生长发育的特点，这对我们全面做好育儿的环境防护很有必要。





## 1. 新生儿的生理特征

足月新生儿出生后有以下生理特征。

(1)体重：2500 ~ 4000 克。

(2)身长：47 ~ 53 厘米。

(3)头围：33 ~ 34 厘米。

(4)胸围：约 32 厘米。

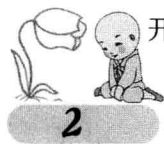
(5)坐高（即顶臀长）：约 32 厘米。

(6)呼吸：新生儿呼吸为每分钟 35 ~ 45 次，主要靠膈肌来完成，故以腹式呼吸为主。新生儿的呼吸中枢不健全，呼吸表现为浅快，常不规则，但不能超过每分钟 60 次，也不能低于每分钟 30 次。

(7)新生儿心率：新生儿每分钟心率 140 次（波动在每分钟 120 ~ 160 次）。小儿哭闹时心率会增加。应给宝宝以抚慰使其安静。

(8)新生儿的体温：新生儿出生后体温往往要下降 2℃ 左右，以后可逐渐回升。一般于 12 小时后稳定在 36 ~ 37℃。注意保持周围环境温度的恒定是维持新生儿体温正常的重要条件。在冬天，室内温度应保持在 18 ~ 22℃，如果室温过低容易引起新生儿硬肿病。

(9)新生儿的皮肤：新生儿的皮肤柔嫩，角质层薄，外观呈玫瑰红色，皮脂腺分泌旺盛，出生时皮肤上覆盖着一层胎脂，有保护皮肤不受细菌侵入及保暖的作用。出生后会逐渐自然吸收，不宜擦掉，可仅对颈下、腋下及大腿弯（腹股沟）、小腿弯等处的胎脂进行清洁，于出生后 6 小时左右用消毒的植物油轻轻擦去，避免脂肪刺激新生儿皮肤而发生溃烂。在出生后的 3 ~ 5 天，新生儿的全身皮肤会变得干燥，这是因为在此以前他一直生活在羊水里，当来到新的世界后，皮肤就开始干燥，表皮逐渐脱落，1 周以后可以自然落净，此期不要生硬的向下揭表皮。





新生儿的皮肤在落屑以后呈粉红色，非常柔软光滑。

(10)新生儿睡眠：新生儿期是人一生中睡眠时间最多的时期，每天要睡 20 小时左右，约占一天的 70%，需要给予宁静的环境。

(11)生理性体重下降。新生儿出生 2~4 天后，体重往往比出生时减轻 3%~9%，原因是小宝宝出生后吃奶量少，还会吐出一些羊水、黏液，将胎粪和水便排出体外，通过呼吸和出汗排出一些水分，造成摄入少排出多的情况，因而体重减轻。恢复体重早者在出生后 7~10 天，晚者在出生后 2~3 周。只要加强护理，合理喂养，就能提早恢复到正常体重。新生儿早喂奶是控制生理性体重下降的有效措施，有的新生儿可不出现体重下降。

## 2.2-3 个月婴儿发育状况

### (1)体重、身长、头围、胸围

①男婴：2 个月大时身长平均为 59.6 厘米，体重平均为 5.59 千克，头围为 37.4 厘米，胸围为 35.7 厘米。3 个月大时身长平均为 62.3 厘米，体重平均为 6.27 千克，头围为 38.8 厘米，胸围为 28.2 厘米。

②女婴：2 个月大时身长平均为 58.4 厘米，体重平均为 5.49 千克，头围为 36.3 厘米，胸围为 35.1 厘米。3 个月大时身长平均为 60.9 厘米，体重平均为 6.23 千克，头围为 37.8 厘米，胸围为 37.3 厘米。

(2)睡眠：1 个多月的孩子，一天大部分时间在睡眠，每天能睡 18~20 小时。2 个月以后的孩子睡眠短些。3 个月的孩子每日睡眠时间是 17~18 小时。要给宝宝创造一个好的睡眠环境，保证睡眠的时间。

(3)视觉和听觉：满 1 个月的婴儿已经有视觉集中的表现，能够注视大人的脸和鲜艳的物体，有初步的颜色分辨能力，最佳视距为 25 厘米左右。听觉有了发展，对听到的声音能做出反应，对突如其来的响声表现出惊恐，对妈妈说话的声音很熟悉了。

2 个月的婴儿视觉集中现象越来越明显和频繁，特别喜欢集中看活动的物体





## 如何养好0-1岁的孩子

RUHE YANGHAO

0-1 SUAI DE HAIZI

和大人的脸，并能跟随追踪物体。将手掌慢慢逼近他眼前，他就会眨眼。听觉渐渐加强，能辨别声音的方向，喜欢大人和他说话。3个月的婴儿视觉功能比较完善，头眼协调较好，视线能跟随鲜明的物体移动，逐渐能够集中看距离较远的带有声音、色彩鲜艳、活动的物体，最远视觉距离逐步达到4~7米。常注视自己的小手，看着小手，自我欣赏。父母应给宝宝提供视和听的条件。

(4)运动：1个月的小婴儿运动系统的发育落后于感觉系统，四肢常常是一些不自主的运动。婴儿每天有几声啼哭是正常现象，是一种运动。

2个月的婴儿仰面躺着时，四肢的运动比新生儿时期协调多了，上肢可做挥动圆圈的动作，下肢踢蹬动作比1个月时也更熟练。

3个月的婴儿，手的活动范围增大了，两上肢不仅能在身体两旁挥动、拍打，而且两只小手能在胸前中线处相遇。婴儿两手不再紧握成拳状，而是经常张开。颈背部肌肉的力量比以前增强了，当把他扶成坐的姿势时，头能直立一小会儿。父母应帮助宝宝做运动练习。

(5)语言发育：婴儿期是语言发育的准备阶段和开始阶段。1个月后出现条件反射性发声，用不同的声音表示不同的意思。2个月开始咿呀学语，以发声为快乐，可以发“啊”“咿”“唔”等音。3个月时还不会说话，但在语言上开始了一定的发展，音节变多，有不同的声音发出，喜欢大喊特别喜欢朝着妈妈大喊，好像有很多心里话要和妈妈说，妈妈逗他时会非常高兴并发出欢快的笑声，当看到妈妈脸上露出微笑时，嘴里还会不断地发出咿呀的学语声。父母可适当与孩子对话。

### 3.4—6个月婴儿发育状况

#### (1)体重、身长、头围、胸围

①男婴：4个月时，体重平均为6.70千克，身长平均为63.7厘米，头围平均为42.0厘米，胸围平均为42.3厘米，坐高41~42厘米。5个月时，体重平均为7.30千克，身长平均为65.9厘米，头围平均为42.8厘米，胸围平均为43.0厘米，坐高42~43厘米。6个月时，体重平均为7.80千克，身长平均为

