

北大妇幼医院
儿科专家温暖分享

育儿大百科

三岁看到老，养出健康聪明好宝宝

梁芙蓉 编著
北京大学第一医院妇产儿童医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员

扫二维码听专家说育儿干货
儿科门诊一线临床经验

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



梁芙蓉

北京大学第一医院妇产儿童医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员
《父母》杂志专家顾问
全国妇联“心系新生命”组委会专家委员

擅长儿科营养疾病的诊治，对婴幼儿喂养指导有丰富的临床经验。

全案制作	悦然图书
特约策划	石艳芳
统筹编辑	戴俊益
美术编辑	李　迪
投稿信箱	fujia654321@163.com
摄　　影	悦然　攀达
插　　画	狼仔插画　北京世纪和美文化

育儿大百科

梁芙蓉 编著
北京大学第一医院妇产儿童医院儿科主任医师
中国优生科学协会临床营养工作组委员会委员



中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

育儿大百科 / 梁芙蓉编著 . ——北京：中国轻工业出版社，2018.7

ISBN 978-7-5184-1933-3

Ⅰ.①育… Ⅱ.①梁… 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（2018）第 066943 号

责任编辑：付 佳 王芙洁

策划编辑：翟 燕 付 佳 王芙洁 责任终审：张乃柬 封面设计：杨 丹

版式设计：杨 丹 责任校对：李 靖 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：17

字 数：300 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1933-3 定价：59.80 元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网 址：http://www.chlip.com.cn

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170823S3X101ZBW



写在最前面

学习育儿是一场修行

时刻学习做好父母

很多父母都有这样的至深体会：一直自认为能当一位好妈妈或好爸爸，然而，当自己和宝宝朝夕相处的时候，才发现需要重新开始学习如何做称职的好父母。

父母还会面对这样的困惑：在面对宝宝时，常常做出情绪战胜理智的事情，让自己内疚、后悔不已。其实，父母完全可以理智地回应，让宝宝开心，自己也达到目的。

我觉得所有的父母都不是圣人。所以，也不用过于自责，发现问题，能去努力解决就相当棒了。

职场妈妈需适时自我调整

不少职场妈妈，在宝宝三四个月大的时候就返回了工作岗位，宝宝大部分时间都是由老人或保姆照看。妈妈陪宝宝的时间少了，自然会心生愧疚，再加上工作和家庭的双重压力，心情有时会变得很糟糕。

我觉得，职场妈妈调整自己的心态很重要，把工作时间和家庭时间进行合理安排：周末休息时尽量带宝宝出去玩玩，上上亲子班、逛逛公园；平时下班能陪宝宝玩一会儿就玩一会儿，尽量在宝宝面前保持好心情，让宝宝感受到妈妈温暖的爱。

爸爸应该深度参与育儿

爸爸是男宝宝生命中重要的男性典范，对女宝宝来说，则是她生命中第一个异性典范。国外心理学家研究发现，爸爸参与较多的育儿工作，宝宝的语言能力更突出，解决问题的能力和社交能力也相对更强。



网络热点问题 TOP40

喂养、护理

1 出生时体重太轻，用补铁吗？ /104
2 新生儿需要枕头吗？ /104
3 宝宝吃太少怎么办？ /104
4 宝宝吃完奶，嘴里为什么会吐泡泡？ /105
5 宝宝头发越剃越好吗？ /105
6 宝宝刚 3 个月，为什么最近拉的大便总是发绿？ /105
7 母乳喂养的宝宝还用喂水吗？ /105
8 宝宝脸上起皮，有什么好的解决办法？ /106
9 生气时给宝宝喂奶，会对宝宝产生不良影响吗？ /106
10 宝宝长小牙了，如何避免咬妈妈乳头？ /106
11 宝宝患了疱疹性咽峡炎，什么都不能吃，怎么办？ /106

疫苗

12 预防接种证有什么作用？ /126
13 宝宝注射疫苗后什么情况下需要就医？ /126
14 疫苗是分“死”和“活”两种吗？两者有什么区别？ /126
15 打疫苗要“忌口”吗？ /127
16 宝宝打疫苗后发热怎么办？ /127
17 婴儿黄疸能打疫苗吗？ /127
18 宝宝怕打针怎么办？ / 128

生病

19 宝宝不小心吃了过量的药，该怎么办？ /168
20 如何给宝宝喂药？ /168
21 糯米汤可治宝宝水样便吗？ /168
22 宝宝频繁夜惊到底咋回事？ /168

智商、心理

23 能用儿语和宝宝说话吗？ /182
24 如何纠正宝宝错误的发音？ /182
25 宝宝 2 岁多了能背唐诗吗？ /182
26 3 岁前，教宝宝识字好不好？ /227
27 宝宝喜欢看电视怎么办？ /227
28 宝宝不听话怎么办？ /227
29 老爱问“为什么”，真的是宝宝好奇吗？ /228
30 和宝宝说话，能用手势吗？ /228
31 宝宝过分依恋和黏人怎么办？ /228
32 宝宝怕黑怎么办？ /246
33 宝宝犯错需要给点小惩罚吗？ /246
34 如何培养宝宝的快乐情绪？ /246

运动

35 瘦宝宝需要多游泳吗？ /209
36 宝宝是不是都要经历“七爬八坐”？ /209
37 宝宝适合做什么运动？ /210
38 宝宝多大可以玩滑板车？ /210
39 宝宝运动前也要做准备活动吗？ /210
40 只有阳光很强烈的时候才会引起晒伤吗？ /272

CONTENTS

目录



婴幼儿喂养及照护
宝宝吃好、睡好，才能身体好

12 0 ~ 1个月
12 0 ~ 1 个月宝宝的生长特点
12 0 ~ 1 个月 焦虑关键词：母乳喂养
14 科学喂养，营养一生
16 新生儿的喂养：母乳喂养
24 新生儿的喂养：人工喂养
26 新生儿日常照料
30 新生儿异常情况处理
32 2 ~ 3个月
32 2 ~ 3 个月宝宝的生长特点
32 2 ~ 3 个月 焦虑关键词：该不该用安抚奶嘴
33 快速生长期，营养要跟上
35 哺乳妈妈催乳食谱推荐
36 宝宝日常照料及能力训练
39 2 ~ 3 个月宝宝异常情况处理
40 4 ~ 5个月
40 4 ~ 5 个月宝宝的生长特点
40 4 ~ 5 个月 焦虑关键词：隔代养育
41 宝宝知道饥饱了，喂养有讲究
43 哺乳妈妈追奶食谱推荐
44 宝宝日常照料及能力训练
47 4 ~ 5 个月宝宝异常情况处理
48 6 ~ 7个月
48 6 ~ 7 个月宝宝的生长特点
48 6 ~ 7 个月 焦虑关键词：食物过敏
49 开始添加泥糊状辅食了
54 6 ~ 7 个月宝宝营养餐
55 宝宝日常照料及能力训练
58 6 ~ 7 个月宝宝异常情况处理
60 7 ~ 8个月
60 7 ~ 8 个月宝宝的生长特点
60 7 ~ 8 个月 焦虑关键词：分离焦虑
61 会啃咬了，食欲大增，营养要均衡
64 7 ~ 8 个月宝宝营养餐
65 宝宝日常照料及能力训练
68 7 ~ 8 个月宝宝异常情况处理
69 9~10个月
69 9~10 个月宝宝的生长特点
69 9 ~ 10 个月 焦虑关键词：营养素补不补
70 可以吃丁块状、指状食物了
73 9 ~ 10 个月宝宝营养餐
74 宝宝日常照料及能力训练
76 9 ~ 10 个月宝宝异常情况处理
77 11~12个月
77 11 ~ 12 个月宝宝的生长特点
77 11 ~ 12 个月 焦虑关键词：断不断奶
78 培养宝宝进入一日三餐模式
81 11 ~ 12 个月宝宝营养餐
82 宝宝日常照料及能力训练
85 11 ~ 12 个月宝宝异常情况处理
86 1~2岁
86 1 ~ 2 岁宝宝的生长特点
86 1 ~ 2 岁 焦虑关键词：配方奶继续喝吗
87 对食物越来越感兴趣，饮食要多样化
90 1 ~ 2 岁宝宝营养餐
91 宝宝日常照料及能力训练
94 2~3岁
94 2 ~ 3 岁宝宝的生长特点
94 2 ~ 3 岁 焦虑关键词：挑食、偏食
95 可以自己独立进餐了
98 2 ~ 3 岁宝宝营养餐
99 宝宝日常照料及能力训练
102 梁大夫直播间
宝宝哭闹该怎么办？怎么搞定爱哭宝宝
104 专题 网络点击率超高的问答



宝宝的体检与疫苗注射
健康是一种责任，预防大于治疗

108 **宝宝体检**
108 新生儿做体检，记住 3 个数字
109 0 ～ 3 岁宝宝需要做的体检项目
111 在家可做的检查
113 宝宝进行定期体检的重要性
114 **科学打疫苗**
114 一类疫苗、二类疫苗指的是什么
115 打疫苗前做哪些准备
116 宝宝打疫苗的时间表
118 接种疫苗后会出现哪些不良反应
119 打疫苗后一般多久出现症状
120 过敏宝宝接种疫苗应注意什么
121 流感疫苗接种讲究多
122 乙肝疫苗 3 次种不上不必再纠结
123 入园前，查查疫苗预防接种证
124 **梁大夫直播间**
二类疫苗到底打不打
126 **专题** 网络点击率超高的问答



宝宝生病
好父母是宝宝的“第一医生”

130 **医生的提醒**
130 要马上带宝宝去看医生吗
131 带宝宝看病的 4 个提醒
132 关于带宝宝看病的 7 条建议
133 **感冒、发热**
133 预防宝宝感冒
134 高烧，要用退烧药有效退烧
135 什么情况下采取温水擦浴
136 感冒、发热饮食指导
137 感冒、发热食疗方
138 退烧推拿方
139 **咳嗽**
139 5 种咳嗽须上医院
140 咳嗽有痰无痰，处理不一样
141 如何照顾咳嗽的宝宝
142 咳嗽饮食指导
143 止咳食疗方
144 咳嗽推拿方
145 **肺炎**
145 区分细菌性肺炎与病毒性肺炎
146 保持肺炎宝宝呼吸道通畅
147 肺炎饮食指导
148 肺炎食疗方
149 肺炎推拿方
150 **哮喘**
150 喘，不等于哮喘
151 预防哮喘复发的措施
152 哮喘饮食指导
153 哮喘食疗方
154 哮喘推拿方

155 **积食**
155 宝宝积食有哪些表现
156 积极预防积食
157 积食饮食指导
158 积食食疗方
159 积食推拿方
160 **便便问题**
160 宝宝便便分哪几类
161 腹泻时如何预防脱水
162 腹泻、便秘食疗方
163 腹泻、便秘推拿方
164 **婴儿湿疹**
164 湿疹是怎么得的
165 宝宝湿疹预防及应对
166 **梁大夫直播间**
宝宝热性惊厥不要慌，掌握这些有备无患
168 **专题** 网络点击率超高的问答



宝宝语言的发展
从哭笑喊叫到流利说话

170 **宝宝表情**
170 体态语：宝宝的特殊语言
174 解读宝宝哭泣的意义
176 **语言的开发**
176 0 ~ 6 个月语言的启蒙练习
177 9 ~ 12 个月语言的模仿练习
178 **语言学习**
178 1 ~ 1.5 岁，进入“单词句阶段”
179 1.5 ~ 2.5 岁，进入“多词句阶段”
180 **梁大夫直播间**
“贵人语迟”还是发育迟缓，宝宝为什么说话晚
182 **专题** 网络点击率超高的问答



宝宝的运动发展
好体质从小就要培养

184 **大动作训练**
184 挖掘宝宝的运动潜能
186 宝宝大运动发育的时间
187 翻出新天地
188 协助宝宝顺利坐起来
190 让宝宝尽情地爬吧
192 怎么做走得好
194 **精细动作发展**

195 **亲子游戏**
195 1 ~ 3 个月宝宝亲子游戏
197 3 ~ 6 个月宝宝亲子游戏
198 6 ~ 9 个月宝宝亲子游戏
200 9 ~ 12 个月宝宝亲子游戏
202 1 ~ 1.5 岁宝宝亲子游戏
204 1.5 ~ 2 岁宝宝亲子游戏
205 2 ~ 3 岁宝宝亲子游戏
206 梁大夫直播间
爱运动的宝宝长得高
209 **专题** 网络点击率超高的问答



宝宝的智力开发与早教
聪明宝宝养成记

212 **感知能力开发**
212 在模糊中发展的视力
213 较早的智力能力：听觉
214 口的敏感期：吃、啃、咬
215 深度解析宝宝的抓、抢、打
216 **记忆的发展**
216 3 岁前的宝宝，能记住什么
218 宝宝对颜色的认识有个过程
219 **喜人的想象**
219 两三岁，想象力的启蒙期
220 发展宝宝的想象力
221 让宝宝的心灵活跃在色彩中
222 **思维能力发展**
222 宝宝 3 岁前的思维水平
223 锻炼宝宝的思维力
224 如何对待宝宝问问题
225 识字、学知识不等于开发智力
226 梁大夫直播间
父母的思维决定宝宝的前途
227 **专题** 网络点击率超高的问答



宝宝的心理和情绪管理
养育是父母的一场修行

230 **喂饱心灵，让宝宝的内心变强大**
230 让宝宝感受亲密
231 和宝宝建立安全型依恋关系
232 理性看待宝宝的“安慰物”
233 向世界微笑：和宝宝一起牵手小伙伴
234 爱，让宝宝快乐成长

236 **栽种积极情绪的根：自主、独立、自信**
236 爸妈禁语：好父母从不说
238 给宝宝自由成长的空间
239 独立，这样开始
240 3 岁前，实现和宝宝分床睡
241 增强宝宝的自信心
242 **给宝宝立规矩：建立规则与秩序感**
242 如何给宝宝立规矩
243 帮助宝宝建立秩序感
245 梁大夫直播间
怎样应对宝宝入园问题
246 **专题** 网络点击率超高的问答



宝宝急救指南
快速应对突发意外

248 **吞入异物**
248 异物不同，应对方式不一样
249 遭遇宝宝吞食异物，父母要学习的 2 个急救法
250 **眼耳鼻进入异物**
250 眼睛进入异物
251 耳朵进入异物
252 鼻腔进入异物
253 **溺水及窒息**
253 首先保证呼吸道畅通
254 根据口鼻大小做人工呼吸
255 根据身材大小做胸部按压
256 **划伤、撞伤、烫伤**
256 手部出血
257 鼻出血
258 头部撞伤
260 摔倒磕伤
261 烫伤
262 **动物咬伤和蚊虫叮咬**
262 猫狗咬伤
263 蚊虫叮咬
264 蜇伤
265 **中暑**
265 如何判断宝宝是否中暑了
266 宝宝中暑后的急救措施
267 外出时如何预防宝宝中暑
268 **食物中毒**
268 上吐下泻，注意是否食物中毒了
269 食物中毒的家庭应急措施
270 如何预防宝宝食物中毒
271 梁大夫直播间
宝宝吃错药，第一时间做什么
272 **专题** 网络点击率超高的问答



婴幼儿喂养及照护

宝宝吃好、睡好，才能身体好

0 ~ 1个月

0 ~ 1个月宝宝的生长特点

项目 \ 性别	男宝宝	女宝宝
体重适宜范围（千克）	2.9 ~ 5.1	2.9 ~ 4.7
身长适宜范围（厘米）	48.6 ~ 56.9	48.0 ~ 55.7

注：以上数据均来源于卫生部2009年公布的《中国7岁以下儿童生长发育参照标准》。

新生儿 紧握拳；能哭叫；铃声使全身活动减少

0 ~ 1个月 焦虑关键词：母乳喂养

“没有母乳，我就不是好妈妈”

宝宝出生时，新妈妈们大都会信心十足地宣称：无论如何，也要坚持母乳喂养到2岁。但天不遂人愿。虽经历了各种催奶、调补，可乳汁并没有汩汩而流。于是，满脑子胡想“吃配方奶的宝宝易过敏”“吃母乳的宝宝更聪明、更健康”，那一段时间，又焦虑又失望，觉得自己没资格做一个好妈妈。

解决焦虑：有足够的爱，就是好妈妈

首先，泌乳不足的情况下，焦虑并不能解决任何问题，反而会影响泌乳。妈妈只有放轻松、多休息，重视饮食调理，让宝宝有效吸吮，才有希望让奶量增加。其次，如果真的因为各种原因不能母乳喂养，还有配方奶可选择。母乳是给宝宝的食物，而妈妈的关注与爱，才是让宝宝身心健康发育的有效保证。

特殊的生理现象

生理性脱皮

新生儿出生后 2 周左右会出现脱皮的现象。这是新生儿皮肤正常的代谢过程，旧的细胞脱落，新的马上就会长出来，不需要进行特殊治疗，但要小心护理。

生理性乳腺肿大

男女新生儿均可发生，在生后 3 ~ 5 天出现，乳房肿大如蚕豆大小，甚至可挤出少量乳汁。一般不必特殊处理，不可强力进行挤压以防继发感染，生后 2 ~ 3 周自行消退。

生理性黄疸

主要是由于胎儿在宫内所处的低氧环境刺激红细胞生成过多，使新生儿早期胆红素的来源较成人多，加之新生儿肝细胞对胆红素的摄取、结合及排泄功能差，故可引起生理性黄疸。一般于生后 2 ~ 3 天出现，4 ~ 5 天最明显，足月儿一般在出生后 10 ~ 14 天消退，早产儿可能延迟到 3 周才消退。一般情况良好，具有自限性，加强观察，不用治疗。

粟粒疹

新生儿出生后，在鼻尖及两侧鼻翼可见到针尖大小、密密麻麻的黄白色小结节，略高于皮肤表面，医学上称粟粒疹。几乎每个新生儿都会有这种现象，一般出生 1 周后就会消退。

马牙

新生儿的上腭中线和牙龈切缘上常有黄白色小斑点，称为上皮珠，俗称“马牙”或“板牙”，多是上皮细胞堆积或黏液腺分泌物堆积所致。于生后数周至数月自行消失，不可用针去挑，以防引起感染。

喉鸣

新生儿喉鸣在刚生下来时还不明显，生后数周变得越发明显。这主要是新生儿喉软骨发育还不够完善，喉软骨软化造成的，一般在 6 月龄到周岁期间自行消失。

四肢屈曲

新生儿从出生到满月，四肢都是屈曲的，这是新生儿肌张力正常的表现。随着月龄的增长，宝宝四肢就会渐渐伸展，不会形成罗圈腿。

生理性抖动（惊跳反射）

多数新生宝宝在浅睡眠状态中当遇到声音、光亮、震动时常会出现四肢或身体无意识、短暂不协调的抖动，称为新生儿睡眠惊跳，是正常的生理表现。跟新生儿神经系统发育不完善有关，父母不必紧张。

科学喂养，营养一生

及时补充维生素 D

权威解读 《中国居民膳食指南》关于怎么补维生素 D

每日补充维生素 D 的量：10 微克 (400IU)

人乳中维生素 D 含量低，母乳喂养不能获得足量的维生素 D，而维生素 D 有助于钙的吸收和利用。虽然适宜的阳光照射会促进皮肤中维生素 D 的合成，但这个方法不是很方便，所以婴儿出生后数日就应开始补充维生素 D，以维持神经肌肉的正常功能和骨骼的健全。



婴儿补充维生素 D 的方法

纯母乳喂养： 在婴儿出生后 2 周左右，每日可在母乳喂养前喂给宝宝 10 微克维生素 D 制剂。

配方奶喂养： 如配方奶中含维生素 D 达不到 400IU，需每日补充维生素 D400IU。目前，大品牌的配方奶基本都添加有维生素 D，当孩子每天摄入的配方奶量达 600 毫升时，一般可不用额外补充维生素 D。

延伸阅读

美国儿科学会怎么补充维生素 D

婴儿的皮肤非常娇嫩，美国儿科医生不建议让宝宝长时间曝露在阳光下，因为这样即使宝宝没有被晒伤，也会增加日后患皮肤癌的概率。

因此，美国儿科学会建议，从出生后，就要给母乳喂养的宝宝每天提供 400IU 的维生素 D 补充剂。对于人工或混合喂养的宝宝，父母可以参考配方奶上的营养标签，根据宝宝每天喝的奶粉量，计算每天摄入的维生素 D 是否达到 400IU。如果没达到，就要额外补充差额的量。

补充维生素 K

权威解读 《中国居民膳食指南》关于补维生素 K

每日口服维生素 $K_1$25 微克

母乳中维生素 K 的含量很低，每 1000 毫升母乳仅含维生素 K1 ~ 3 微克，初乳几乎不含维生素 K。推荐新生儿出生后补充维生素 K（肌肉注射维生素 $K_1$1 毫克），特别是剖宫产的新生儿，可有效预防新生儿出血症的发生 。



婴儿补充维生素 K 的方法

纯母乳喂养： 从出生到 3 月龄，可每日口服维生素 $K_1$25 微克，也可出生后口服维生素 $K_1$2 毫克，然后到 1 周和 1 个月时分别口服 5 毫克，共 3 次。

配方奶喂养： 一般不需要额外补充维生素 K。

妈妈适当多食富含维生素 K 的食物

足月顺产婴儿在母乳喂养的支持下，可以很快建立正常的肠道菌群，并获得稳定、充足的维生素 K 来源。但在婴儿正常的肠道菌群建立前，其体内维生素 K 合成少，尤其是剖宫产婴儿开奶延迟或得不到母乳喂养。或是早产儿和低体重儿，由于生长发育快，体内也易缺乏维生素 K。因此建议，乳母应适当多食富含维生素 K 的食物，如猕猴桃、青豌豆、圆白菜、菠菜、生菜、韭菜、西柚、奶酪、蛋黄、动物内脏、南瓜、胡萝卜等。