

喂养



母乳喂养前
有哪些准备?

预防



如何预防宝宝
传染麻疹?

0~3岁婴幼儿

养育百问百答

杨亮 孙洁 蔡臻◎主编

护理



为什么新生儿
粪便是绿色的?

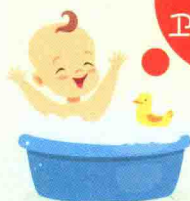
Question &
Answer

怀孕之后为什么
更容易招蚊子?

优生



发育行为与
卫生习惯



宝宝哭闹不止
怎么办?



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

静安区“好孕好育 1000 天”线上线下一体化妇幼健康科普推广项目
静安区卫生系统后备人才培养计划

0~3岁婴幼儿 养育百问百答

杨亮 孙洁 蔡臻◎主编



Question & Answer



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以上海市静安区妇幼保健所线上课堂的高频提问和公众号微信推送的内容为基础,精选出五大板块,采用问答的方式展开。主要内容包括优生篇、喂养篇、护理篇、预防篇、发育行为与卫生习惯篇,本书可作为优生优育的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

0—3岁婴幼儿养育百问百答 / 杨亮,孙洁,蔡臻
主编. —上海:上海交通大学出版社,2021.7

ISBN 978-7-313-25040-7

I. ①0… II. ①杨… ②孙… ③蔡… III. ①婴幼儿
—哺育—问题解答 IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第109389号

0—3岁婴幼儿养育百问百答

0—3SUI YINGYOUER YANGYU BAIWEN BAIDA

主 编:杨 亮 孙 洁 蔡 臻

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:苏州市越洋印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:105千字

版 次:2021年7月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-25040-7

定 价:48.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:4.875

印 次:2021年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0512-68180638

编委会

(排名不分先后)

主 编 杨 亮 孙 洁 蔡 臻

编 委 徐海钧 周 琴 徐剑慧
张 蕾 刘院红

序 言

随着国家计划生育政策的调整，从“双独二孩”“单独二孩”到“全面开放二孩”，我国实施了30多年的独生子女政策正式终结。育儿知识，特别是现代的科学育儿理念和知识面临巨大的社会需求，相对应的育儿信息也由各种媒体报道，家长在面对巨大而纷杂的信息时常常存在甄别和选择的困难，因而迫切需要有专业机构对相关知识进行筛选、普及，对家长进行保健指导。

2017年上海市静安区妇幼保健所积极响应社会需求，创建了“好孕好育1000天”健康教育品牌，并发展至今。静安区妇幼保健所坚持以专业妇幼保健团队公益服务为载体，不断探索，充分利用新媒体，通过公众号、微信群、科普讲座等方式，开展线上、线下一体化的健康服务。基于以上基础，将线上和线下课堂上的高频提问，微信推送中的高点击率文章进行筛选并总结成书，从而惠及广大家长。

本书内容涵盖了孕期营养、孕期心理、母乳喂养、科学育儿，以及幼儿视力和口腔疾病预防、心理行为发育、卫生习惯养成等多方面内容，贯穿整个孕期、产后以及0~3岁育儿阶段。相信本书能为广大家庭提供全面有益的科学育儿保健知识和实用指导、促进家庭和睦和儿童身心健康。

陈津津

2020年10月于上海

前 言

随着人民生活水平的不断改善，人们对健康的关注度也在不断提高。从《“健康中国2030”规划纲要》的颁布，到党的十九大“实施健康中国战略”的提出，都对妇幼保健工作的内涵提出了新要求。由上海市静安区妇幼保健所编委会历时四年，精心策划的聚焦儿童生命早期的健康问题的《0—3岁婴幼儿养育百问百答》终于将与读者见面了。

上海市静安区妇幼保健所，是一所位于上海市中心城区、由政府建立的、承担全区妇幼保健质量管理的公共卫生机构，也是上海市健康科普文化基地和上海市儿童早期发展基地；连续多年获评上海市卫生系统文明单位和静安区文明单位，多次获得全国三八红旗集体、上海市三八红旗集体、上海市巾帼文明岗、上海市卫生系统红旗文明岗、上海市妇女发展实事奖以及市、区优秀家长学校等称号。

“生命早期1000天”是指从怀孕到宝宝出生两岁的阶段，世界卫生组织将此阶段定义为个体生长发育的“机遇窗口期”，养育人对科学孕育知识和技能掌握的情况，对于孩子成年后的健康状况有着极其重要的作用。上海市静安区妇幼保健所自

2017年起，创立开展的“静安区‘好孕好育1000天’妇幼健康服务项目”，是以“生命最初1000天”概念为宗旨，从服务对象的实际需求出发，以专业妇幼保健团队志愿服务为载体，充分利用新媒体开展线上线下一体化的公益性健康服务。2019年“好孕好育1000天”被评为上海市创新医疗服务品牌。

妇幼健康是国家大健康战略的基石与前提，实现健康强国，需从妇幼人群抓起。上海市静安区妇幼保健所编委会将线上线下活动中的高频提问和微信推送的内容进行整理，精选出高频百问和相应推文，部分内容制成相应的微课或视频，可扫码观看，以方便养育者理解。期待本书为广大家庭提供获取科学育儿知识的途径，提升妇幼人群的健康素养。

上海市静安区妇幼保健所所长

“好孕好育1000天妇幼健康服务”品牌创始人

王健

2021年5月

目 录

第一部分 优生篇

001

- | | |
|--------------------------|-----|
| 一、妊娠期生理和心理 | 002 |
| 1. 孕期/哺乳期妈妈可以用药吗? | 002 |
| 2. 准妈妈患妊娠期高血压对胎儿有什么危害? | 003 |
| 3. 孕期发生头晕怎么办? | 004 |
| 4. 数胎动是最有效的自我监测手段吗? | 005 |
| 5. 什么是胎盘钙化? 是由于补钙太多引起的吗? | 006 |
| 6. 什么是分娩呼吸训练? | 007 |
| 7. 为什么怀孕期间会发生耻骨联合分离? | 008 |
| 8. 临产会有什么征兆, 什么时候需要就诊? | 009 |
| 9. 怀孕之后为什么更容易招蚊子? | 010 |
| 10. 如何应对孕期皮肤粉刺? | 011 |
| 11. 怀孕后停止工作、在家安心待产好吗? | 012 |
| 12. 孕期多梦正常吗? | 013 |

001

目
录

二、妊娠期营养	014
1. 为什么吃完糯米类糕点之后，更容易升高血糖呢？	014
2. 孕早期如何合理补钙？	015
3. 孕晚期补钙会不会让宝宝的头变得又硬又大，影响顺产？	016
4. 孕妇补充DHA有什么作用吗？	017
5. 孕妇补充DHA有没有推荐剂量呢？	018

三、疫情与妊娠期	019
1. 疫情影响下，产检能否顺延？	019
2. 疫情下，待产的孕妇在医院安全吗？ 医院会采取哪些防护措施？	020
3. 如果孕妇被确诊为新型冠状病毒感染阳性， 会不会传染给胎儿？	021

第二部分 喂养篇 023

一、母乳喂养	024
1. 母乳喂养前要有哪些准备？	024
2. 哺乳时怎样让宝宝的口和下颌紧贴妈妈的乳房？	025
3. 乳头凹陷或皲裂还能母乳喂养吗？	026
4. 背奶妈妈怎么正确保存母乳？	027
5. 什么是母乳喂养的正确姿势？	028
6. 刚出生的小宝宝，怎么喂奶正确？	029
7. 宝宝出生第一天该喂几次奶？	030

8. 为什么鼓励对6月龄内宝宝进行纯母乳喂养? 031
9. 如何促进哺乳期妈妈的乳汁分泌? 032
10. 按需哺乳还是按时哺乳? 033
11. 什么情况下需要禁止母乳喂养? 034
12. 用吸奶器吸出乳汁给宝宝喝和亲喂一样吗? 035
13. 怎样判断宝宝在母乳喂养过程中吃够了? 036
14. 母乳喂养的宝宝的正常大便是什么样的? 037
15. 如何缓解宝宝溢奶? 038
16. 奶水不够也不要放弃母乳喂养吗? 宝宝营养不良怎么办? 039
17. 哺乳期乳腺炎怎么办? 040

二、人工喂养 042

1. 如何冲调奶粉? 042
2. 如何清洗消毒奶瓶? 043
3. 有哪些常见的不正确的奶粉冲调方法? 044
4. 配方奶喂养的婴儿需不需要额外喂水? 045
5. 为什么部分早产儿母乳喂养还要添加母乳强化剂? 046
6. 为什么要喝配方乳而不是纯牛奶或其他兽乳? 047
7. 人工喂养宝宝的正常大便是什么样的? 048

三、辅食添加 049

1. 为什么6个月开始要给宝宝添加辅食? 049
2. 辅食添加过早或过晚会有什么影响呢? 050
3. 为什么不建议给宝宝的辅食添加盐和糖? 051
4. 宝宝多大时可在食物中添加盐? 052

5. 补铁的食物有哪些? 053
6. 添加辅食过程中宝宝出现恶心呕吐或者拒绝辅食怎么办? 054
7. 鱼汤、肉汤、果汁适合给婴儿吃吗? 055

第三部分 护理篇 057

一、日常护理 058

1. 新生儿出生后多久脐带脱落? 如何观察脐带的情况? 058
2. 刚出生的宝宝怎么会“乳房发育”还“来月经”? 059
3. 新生儿打喷嚏一定是感冒了吗? 060
4. 为什么新生儿的粪便是绿色的? 061
5. 怎么观察新生儿尿液的颜色? 062
6. 新生儿出生后排尿多少次算正常? 063
7. 新生儿为什么有“皮疹”和“红斑”? 064
8. 为什么宝宝总有眼屎? 065
9. 宝宝口腔护理怎么做? 066
10. 给宝宝洗澡时需要注意些什么? 067
11. 给宝宝穿纸尿裤的松紧怎样适宜? 068
12. 为什么宝宝长了“马牙”和“螳螂嘴”? 069
13. 宝宝湿疹发作时如何使用药膏? 070
14. 宝宝总打嗝怎么办? 071

- | | |
|-------------------------|-----|
| 一、先天性疾病预防 | 074 |
| 1. 新生儿遗传代谢疾病筛查是查哪些疾病? | 074 |
| 2. 臀纹不对称代表什么? | 076 |
| 二、传染性疾病预防 | 077 |
| 1. 宝宝需要接种流感疫苗吗? | 077 |
| 2. 如何预防宝宝传染麻疹? | 078 |
| 3. 宝宝患了水痘怎么办? | 079 |
| 4. 手足口病有哪些特点? | 080 |
| 三、营养性疾病预防 | 081 |
| 1. 如何给宝宝补钙? | 081 |
| 2. 孩子缺铁, 但并没有贫血, 也很要紧吗? | 082 |
| 3. 宝宝得了缺铁性贫血, 治疗时要注意什么? | 083 |
| 4. 婴幼儿如何预防缺锌? | 084 |
| 5. 维生素D要补到几岁? | 085 |
| 6. 婴幼儿期如何预防肥胖? | 086 |
| 7. 儿童超重或肥胖怎么判断? | 087 |
| 8. 关于肥胖儿童, 家长应该怎么做? | 088 |
| 9. 高血压跟儿童有什么关系? | 089 |
| 10. 孩子长不高是什么原因? | 090 |
| 11. 哪些方法可以帮助孩子科学长高? | 091 |
| 12. 可以根据父母身高预测孩子可以长多高吗? | 092 |

- 一、心理行为发育 094
1. 如何与0—6个月的宝宝进行亲子互动? 094
 2. 如何与7—12个月的宝宝进行亲子互动? 096
 3. 和宝宝应如何交流? 098
 4. 宝宝哭闹为哪般? 099
 5. 宝宝哭闹不止怎么办? 100
 6. 宝宝为什么会乱发脾气? 101
 7. 怎么应对宝宝乱发脾气? 102
 8. 3岁以前的宝宝如何表达情绪? 103
 9. 3岁及以上宝宝怎样情绪管理? 104
- 二、语言发育 105
1. 怎样判断宝宝的语言发育相对其他孩子落后了? 105
 2. 儿童口齿不清是因为舌系带过短吗? 106
 3. 宝宝还不会说话,也要和宝宝讲话吗? 107
 4. 用平板电脑学词汇有什么问题吗? 108
- 三、视力和口腔保健 109
1. 多大的宝宝需要刷牙? 109
 2. 如何喂养有利于儿童口腔健康? 110
 3. 儿童可以使用牙线吗? 111
 4. 乳牙蛀了到底需不需要补? 112
 5. 窝沟封闭是什么? 113

6. 牙齿涂氟以后还会患龋齿吗? 114
7. 宝宝出生时都是远视眼么? 115
8. 如何及早发现孩子视力不良? 116
9. 如何预防小儿近视? 117
10. 如何控制孩子使用电子产品的时间? 118

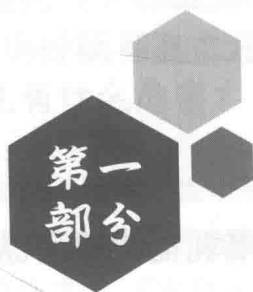
四、睡眠卫生习惯 119

1. 宝宝睡觉突然会笑、扮鬼脸是什么意思? 119
2. 怎么建立宝宝夜间睡眠的规律? 120
3. 宝宝一直睡觉或者睡眠毫无规律正常吗? 121
4. 宝宝单独睡好还是和爸爸妈妈一起睡好? 122
5. 奶睡为何不妥当? 123
6. 宝宝睡着了才能放到床上吗? 124
7. 宝宝频繁夜醒是什么原因? 125
8. 怎么应对宝宝的频繁夜醒, 帮助宝宝一觉睡到天亮? 126
9. 宝宝总是有各种理由不愿意乖乖按时睡觉怎么办? 127

五、生活卫生习惯 128

1. 哪些时候必须要洗手? 128
2. 怎样洗手才是有效的? 129
3. 被动吸烟的危害有多大? 130
4. 1岁以下的宝宝不适合戴口罩, 年龄比较小的宝宝戴不住口罩, 该怎么办? 131

六、饮食卫生习惯	132
1. 宝宝两岁了，是否要开始像大人一样一日三餐规律进食？	132
2. 为什么孩子会有挑食的不良行为？	133
3. 挑食的后果有哪些？	134
4. 如何预防孩子从小挑食？	135
5. 改善孩子挑食，父母要注意什么？	136
6. 宝宝自己吃饭吃得一塌糊涂父母要忍吗？	137
参考书目	138



第一部分

优生篇