

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

图书基本信息

书名：<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

13位ISBN编号：9787536543928

10位ISBN编号：7536543921

出版时间：2008-5

出版时间：四川少儿出版社

作者：刘纪平

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

前言

每一位新爸爸和新妈妈都希望自己有个好孩子：然而，一个好孩子更需要好父母。

在科学技术日新月异的21世纪，什么样的父母才是好父母呢？

我想这是一个值得每一位父母深思的问题。

人们对这个问题的回答也是千差万别的。

我认为，要想有好孩子，首先自己要当好爸爸或好妈妈，而做好爸爸或好妈妈是需要学习的。

我说的学习不仅仅指学习科学育儿的知识、方法和技能，更要学习新的观念，学会尊重孩子和孩子的权利，并把这些新的观念、知识和方法融会贯通到日常生活当中。

刘纪平大夫的新作《宝贝计划》就给我们提供了一个很好的学习宝库。

刘大夫近年来在与我们合作开发“小脚印”儿童家庭养护支持中心早期儿童综合发展项目中，对儿童的权利与儿童早期发展有了较为深刻的研究和理解。

在此我谨向刘大夫表示感谢，并愿意把自己多年从事儿童项目工作的体会和最近在做妈妈的体验中对儿童权利的一点感悟贡献出来，与大家共勉。

联合国儿童基金会驻中国办事处儿童保护与社区服务项目官员2008年3月

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

内容概要

婴儿期是孩子生长发育最快的时期，也是他们生理上各器官及其功能尚不成熟的时期，因此，婴儿在这个时期非常需要家长的精心呵护。

本书逐月讲述了婴儿在0~12月的生长规律，护理重点、吃的演变、环境与安全，早期教育，常见病的识别和家庭护理等内容，在遇到问题时查看相关章节，家长会得到具体的指导和帮助，可以有效地提高育儿的科学性。

当前，最先进的育儿理念是：对孩子最早的教育就是给予他们充分的爱，让他们在大人的呵护下快乐地游戏，健康地成长。

作者将这一理念贯穿全书，并结合儿保工作的丰富经验，力求指导家长以婴儿为中心，以尊重儿童权利为主线，在遵循婴儿生长发育规律的前提下轻松地愉快地育儿，在注重安全的理念下和孩子一同成长。

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

作者简介

刘记平，1968年首都医科大学儿科医疗系毕业，从事儿科临床工作16年、儿童保健工作21年，主攻儿童生长发育与营养；1992年起在北京儿童医院保健中心担任主任达10年，主任医师、专家；现任联合项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，“母子系统保健”合作项目

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

书籍目录

序前言	第一章 新生儿 (0-1个月)	一 生长发育特点	1 刚出生的孩子长什么样?
		2 出生时, 宝宝的体重越重越好吗?	
		3 新生儿的呼吸与体温有什么特点?	
		4 新生儿的头顶“忽闪”是少块骨头吗?	
		5 新生儿的大便怎么是墨绿色的?	
		6 新生儿的第一周的主要生理变化有哪些?	
		7 新生儿生理性体重下降会持续多久?	
	二 养育及护理	三 营养与喂养行为	四 常见病的家庭识别与护理
		五 环境与健康	六 游戏与早教
第二章 2个月	一 生长发育特点	1 生长发育指标是什么?	
	2 体格发育有何特点?		
	3 神经心理发育有何特点?		
	4 如何观察孩子是否产生了自我意识?		
	二 养育及护理	三 营养与喂养行为	四 常见病的家庭识别与护理
		五 环境与健康	六 游戏与早教
第三章 3个月	一、生长发育特点	二、养育及护理	三、营养与喂养行为
	四、常见病的家庭识别与护理	五、环境与健康	六、游戏与早教
第四章 4个月	一、生长发育特点	二、养育及护理	三、营养与喂养行为
	四、常见病的家庭识别与护理	五、环境与健康	六、游戏与早教
第五章 5个月	第六章 6个月	第七章 7个月	第八章 8个月
第九章 9个月	第十章 10个月	第十一章 11个月	第十二章 12个月后记

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

章节摘录

一、生长发育特点1.刚出生的孩子长什么样？

十月怀胎，一朝分娩，初为人父人母的年轻夫妇，面对那浑身沾满羊水、血。

水的新生宝宝，是否会觉得与想象中的相距甚远呢？

虽然周围的亲朋好友很捧场地发出种种惊叹的赞美声，但大多数时候，刚出生的宝宝并不怎么好看：颇为古怪的头形，一颗比例过大的脑袋；满头黑发或小光头；半睁充血的眼睛，浮肿的眼睑；鼻子扁平，双颊可能不对称；皮肤覆盖一层白色油腻的胎脂，可能还有斑点；乳房略显肿大，甚至有少量乳汁溢出。

这就是一个新生宝宝的一般形象。

怎样知道新生儿是否健康呢？

让我们先从外观来了解一个正常新生儿。

他（她）皮肤红润，皮下脂肪丰满，胎脂及胎毛少，颅骨质硬，耳廓发育良好，乳晕清楚，乳头突起明显，指（趾）甲超过指尖（趾端），足底纹理清晰；男婴睾丸已降入阴囊（请参阅第221页），女婴大阴唇已覆盖小阴唇及阴蒂。

脱离母体后，新生儿作为一个独立的个体生活在全新的环境中。

（1）自己独立呼吸，出生后即会啼哭且哭声洪亮有力。

（2）自己摄取营养，当把乳头或手指放入婴儿嘴里时，婴儿会出现吸吮动作；用乳头或手指轻触宝宝唇边的面颊，宝宝会立即转向被碰触的方向，并开口作吸吮状，这在医学上分别被称为吸吮反射和觅食反射。

（3）正常新生儿如听到突如其来的响声或被猛然抱起，会手脚伸张，手指张开，膝盖拱起来。

许多家长因此认为小宝宝是被惊吓着了。

实际上，这是一种正常的生理反射，叫做拥抱反射或惊吓反射。

（4）正常新生儿躺着时常常是头朝向一侧，四肢呈屈曲状，活动有力，能够紧握你的手指并抓住不放。

（5）当被强光照射，正常新生儿会立即闭上眼睛。

此外，新生儿一般在24小时内排尿。

有时尿的颜色较深，这与含尿酸盐较多有关，是正常的现象，不必担心。

第一次排出胎便也在24小时之内。

胎便呈墨绿色黏稠状，这是由于胎便中混有胆汁而形成的颜色。

婴儿出生3—4天后胎便排尽，大便颜色就会变成黄色。

新生儿臀部或身上其他部位有时可见青斑，也有人叫它青痣、母斑、蒙古斑。

这不要紧，孩子长大后它们会自然消失。

新生儿出生时的体温和母体相同，来到人世间的初期会下降 $1^{\circ}\text{C}\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，但8小时后会稳定在 $36.8^{\circ}\text{C}\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 左右。

当然这和环境温度、包裹的及时与厚薄密切相关。

因此，新生儿保温是不可忽略的。

新生儿每分钟呼吸34~35次，心跳（脉搏）120~130次，体重2500~4000克，身长 ≥ 5 厘米。

观察以上各项之后，你對自己新生的宝宝是否健康应该心中有数了吧。

2.出生时，宝宝的体重越重越好吗？

体重是反映新生儿的成熟程度和营养状态的重要指标。

但是，即使是一个2500克的小宝宝也会同一个大宝宝一样健康、活泼、可爱。

因为健康新生儿的体型、大小各不相同，且与遗传、性别、种族、孕期情况等多种因素有关。

出生体重并非越重越好。

4000克以上的异常巨大儿多见于孕期母亲有糖尿病者，在儿童保健管理中我们称之为高危儿，由于其肺发育不成熟可能导致死亡，所以更需加强观察和护理。

从出生到满月，孩子的体重和身长究竟多少算正常？

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

孩子生长发育是否达标，我们不妨参照一下世界卫生组织推荐的标准。

目前，我国保健机构广泛使用这个标准衡量孩子的体格发育情况。

对照这个标准应注意：（1）怎么使用这个标准？

这个标准是根据对很多正常儿童的发育情况进行调查后列出的一个参考范围。

如果孩子的测量值在这个参考范围内，一般可以说发育正常。

（SD表示统计上的标准差）（2）怎么评价孩子的身高、体重？

孩子的发育有其自身的规律，个体差异很大。

因此，观察孩子生长发育情况时，最好不要盲目地把自己的孩子与别的孩子进行比较；否则，当孩子不如他人时，父母会产生很明显的失落情绪，不仅看不到孩子的进步，反而可能会采用过于着急的带养方法，使孩子无法适应而生病，影响其健康发育。

大多数新生儿在出生后体重会有所下降，3~4天降至最低，降低的幅度是出生体重的5%~8%。

这是由于新生儿出生后排出胎便及尿液，并由皮肤、肺等多种途径造成体液流失引起的生理现象。

一般7~10天体重便可恢复或超过从前，所以不必担心。

此后，新生儿的体重会以每天平均30克的速度增长。

在新生儿期的28天中，体重增长应大于600克。

如果每日体重增长少于20克或满月时体重增长少于500克，则说明新生儿体重增长不良，可能是母乳不足、喂养不当或其他原因造成的。

这时新生儿的家长应给予重视，积极地去寻找原因。

称量新生儿的体重最好是在吃完奶后一段时间，每次称重均选择同一时间。

这样就可以准确知道你的宝宝体重是多少，并可以与上一次称的体重作比较。

（请参阅第9页）3.新生儿的口手吸与体温有什么特点？

（1）呼吸 一般说来，新生儿的呼吸是平稳的、有规律的，每分钟约40次。

新生儿的呼吸可能受多种情况影响，如哭闹、活动时呼吸加快，可达每分钟80次左右，如果新生儿无口唇青紫，呼吸停顿的时间又不长，这种情况就是正常的，不必担心；如在安静状态下，新生儿的呼吸超过每分钟60次、少于20次或口唇青紫、吸吮无力、哭声微弱、呼吸困难，则提示新生儿病情危重，应及时就医。

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

后记

2007年春节，大年初一，我的外孙出生了。

从此，作为儿童保健专家的我又增添了一个角色——孩子的姥姥。

现在孩子已经一岁一个月了，看着他健康、快乐地一天天长大，我的心里充满了成就感。

要科学地养育一个健康的宝宝绝不是一件轻而易举的事情，既需要家人付出全部的爱，更需要有科学的育儿知识。

和外孙共度一年多时光。

我有机会观察到孩子0~1岁的生理需求和生长变化，切实实践了如何将现代育儿理论运用到生活之中，如何保持平和的心态尊重孩子的权利和母亲的权利。

这一切说起来容易做起来难。

比如，外孙的体重增长曲线一直沿着第50百分位曲线增长，我认为孩子不胖不瘦，长得非常好；但在小区看到的却是家长们以孩子胖为荣，5个月体重就达20斤以上，大动作明显落后，8个月不会爬，1岁不会走。

由于我知道婴儿期若是肥胖，孩子成人后慢性病发生的几率将会增高，因此我坚持只给孩子能满足他生长发育的量，决不填鸭式地喂养。

对于来自厂家、医院、媒体铺天盖地的补钙、补锌、补铁、补维生素等信息，我坚持用营养计算来决定是否需要补充。

首先，我坚信0~6个月的婴儿仅靠母乳就可以提供所需的全部营养，在纯母乳喂养阶段不添加任何微量元素；混合喂养阶段，我认真看配方奶粉标签，核对孩子每天的实际摄入量，只要能达到供给量标准就不额外添加。

对于孩子早期综合发展的问题，我和所有的家长一样希望孩子聪明、健康，但是我不喜欢诸如“不要让孩子输在起跑线上”之类口号式的宣传。

对于一岁以内的孩子的早期教育，我更相信应该多与孩子交流，多给孩子良好的感知刺激，通过你的眼睛、双手、声音、身体等将你的爱充分地传递给他。

因此，我强调妈妈喂奶时眼睛要看着孩子，要和他有眼神的交流；还要多抚摸他，抚触并不仅仅在限定的时间和场合才做。

由于孩子的父母和我对此有共识，能够全身心地爱孩子并常常与他玩耍、交流，因此孩子6个月大时会手膝爬，10个月大时会在电话里叫“妈妈”，1岁时就学会了独走。

有人会说我是儿童保健专家，养育一个健康宝宝是顺理成章的事。

我要说，理论知识确实重要，但是坚持身体力行更难能可贵。

为了获得第一手资料，我记录下了孩子每天的吃、喝、拉、撒、睡和每月的生长发育情况等等，并让孩子养成了良好的生活习惯。

这一年，我的体重掉了10斤，能说带孩子不累吗？

但是，没有付出何来天伦之乐呢？

精心为年轻父母撰写此书，无非是希望你们善养、善教，养育一个健康聪明的宝宝。

一般的育儿问题都在书中提到并解答了，希望能对你们有所帮助。

刘纪平2008.3.23于北京儿童医院

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

媒体关注与评论

本书最可贵之处在于，教育父母如何将最新的育儿理念融会贯通于育儿的日常生活之中。最新的育儿观都是建立在尊重儿童权利的前提之下的。
快乐的孩子是健康的！

<<0-12个月婴儿健康养育指南>>

编辑推荐

《0-12个月婴儿健康养育指南》作者将这一理念贯穿全书，并结合儿保工作的丰富经验，力求指导家长以婴儿为中心，以尊重儿童权利为主线，在遵循婴儿生长发育规律的前提下轻松地育儿，在注重安全的理念下和孩子一同成长。

~~~

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>