

美国儿科学会育儿百科

作者：斯蒂文·谢尔弗

[目录](#)

[序](#)

[前言](#)

[致读者](#)

[引言 最好的礼物](#)

[第一部分](#)

[第1章 为新生儿的到来做准备](#)

[给孩子一个健康的开始](#)

[获得最好的产前护理](#)

[为分娩做准备](#)

[需要和医生讨论的话题](#)

[为新生儿的到来做好家里的准备](#)

[最终——分娩日！](#)

[第2章 分娩和分娩后](#)

[自然阴道分娩](#)

[剖宫产分娩](#)

[自然阴道分娩后的产房护理流程](#)

[离开产房](#)

[如果你的孩子是早产儿](#)

[分娩后的心情](#)

[第3章 婴儿的基本护理](#)

[婴儿的日常护理](#)

[婴儿的基本医疗护理](#)

[第4章 婴儿的喂养](#)

[母乳喂养](#)

[奶瓶喂养](#)

[母乳喂养和配方奶喂养的婴儿的营养补充](#)

[拍嗝、打嗝和吐奶](#)

[第5章 婴儿的最初几日](#)

[新生儿的最初几日](#)

[家人的情感](#)

[健康观察](#)

[新生儿的早期体格检查](#)

[第6章 第1个月](#)

[生长发育](#)

[基本看护](#)

[给家庭成员们的信息](#)

[健康观察](#)

[安全检查](#)

[第7章 1~3个月](#)

[生长发育](#)

[基本看护](#)

[健康观察](#)

[免疫接种](#)

[安全检查](#)

[第8章 4~7个月](#)

[生长发育](#)

[基本看护](#)

[行为](#)

[健康观察](#)

[免疫接种](#)

[安全检查](#)

[第9章 8个月~1岁](#)

[生长发育](#)

[基本看护](#)

[行为](#)
[免疫接种](#)
[安全检查](#)
[第10章 1岁的孩子](#)
[生长发育](#)
[基本看护](#)
[行为](#)
[免疫接种](#)
[安全检查](#)
[第11章 2岁的孩子](#)
[生长发育](#)
[基本看护](#)
[家庭关系](#)
[拜访儿科医生](#)
[免疫接种](#)
[安全检查](#)
[第12章 3岁的孩子](#)
[生长发育](#)
[基本看护](#)
[拜访儿科医生](#)
[免疫接种](#)
[安全检查](#)
[第13章 4~5岁的孩子](#)
[发育](#)
[基本看护](#)
[拜访儿科医生](#)
[安全检查](#)
[带着孩子旅行](#)
[第14章 早期教育和看护](#)
[看护者应提供什么：适用于幼儿和学龄前儿童的方针](#)
[儿童看护的选择](#)
[家中看护——保姆](#)
[家庭看护](#)
[儿童看护机构](#)
[做出最终决定](#)
[与看护人员建立良好关系](#)
[化解矛盾](#)
[孩子生病了该怎么办](#)
[控制感染性疾病](#)
[避免伤害、加强乘车安全](#)
[照顾具有特殊需要的孩子](#)
[第15章 确保孩子的安全](#)
[孩子为什么会受伤](#)
[家中的安全问题](#)
[儿童用品](#)
[外出安全问题](#)
[与社区和街坊相关的安全问题](#)
[第二部分](#)
[第16章 腹部/消化道](#)
[腹痛](#)
[阑尾炎](#)
[乳糜泻](#)
[便秘](#)
[腹泻](#)
[食物中毒和食品污染](#)
[肝炎](#)
[腹股沟疝](#)
[交通性鞘膜积液](#)
[营养吸收障碍](#)
[瑞氏综合征](#)

[呕吐](#)
[第17章 过敏症](#)
[哮喘](#)
[湿疹](#)
[食物过敏](#)
[牛奶过敏](#)
[过敏性鼻炎/花粉症](#)
[荨麻疹](#)
[蚊虫叮咬](#)
[第18章 行为](#)
[愤怒、攻击和咬人](#)
[应对灾难和恐怖主义](#)
[如果一位亲近的人过世了](#)
[多动和易分心的儿童](#)
[发脾气](#)
[吮吸手指](#)
[抽搐](#)
[第19章 胸和肺](#)
[细支气管炎](#)
[咳嗽](#)
[假膜性喉炎](#)
[流感/流行性感冒](#)
[肺炎](#)
[结核病](#)
[百日咳](#)
[第20章 慢性病](#)
[应对慢性病和慢性健康问题](#)
[贫血](#)
[镰状细胞疾病](#)
[囊性纤维化](#)
[糖尿病](#)
[人类免疫缺陷病毒感染和艾滋病](#)
[第21章 发育障碍](#)
[孤独症谱系障碍（自闭症）](#)
[脑瘫](#)
[先天性异常](#)
[先天性疾病](#)
[新生儿耳聋](#)
[智力障碍](#)
[第22章 耳、鼻、咽喉](#)
[感冒/上呼吸道感染](#)
[中耳炎](#)
[鼻窦炎](#)
[会厌炎](#)
[单纯疱疹](#)
[流鼻血](#)
[咽喉疼痛（链球菌性咽炎、扁桃体炎）](#)
[扁桃体和腺样体](#)
[游泳性耳病（外耳道感染）](#)
[淋巴结肿大](#)
[第23章 急诊](#)
[咬伤](#)
[烧烫伤](#)
[心肺复苏术和人工呼吸](#)
[窒息](#)
[切割伤和擦伤](#)
[溺水](#)
[电击伤](#)
[指尖损伤](#)
[骨折](#)

[头部损伤/脑震荡](#)
[中毒](#)
[第24章 环境健康](#)
[空气污染和二手烟](#)
[石棉](#)
[一氧化碳](#)
[被污染的鱼](#)
[饮水](#)
[铅中毒](#)
[杀虫剂/除草剂](#)
[氦气](#)
[第25章 眼](#)
[弱视](#)
[白内障](#)
[感染性眼病](#)
[眼部外伤](#)
[眼睑疾病](#)
[青光眼](#)
[斜视](#)
[泪液生成障碍](#)
[视力问题——需要矫正晶状体的情况](#)
[第26章 家庭问题](#)
[收养](#)
[虐待和忽视儿童](#)
[离婚](#)
[悲伤的反应](#)
[兄弟姐妹的竞争](#)
[单亲家庭](#)
[再婚家庭](#)
[多胞胎](#)
[第27章 发热](#)
[第28章 生殖系统和泌尿系统](#)
[尿中带血（血尿）](#)
[蛋白尿](#)
[包皮环切术](#)
[尿道下裂](#)
[尿道口狭窄](#)
[阴唇粘连](#)
[隐睾](#)
[尿道瓣膜](#)
[尿路感染](#)
[尿床问题及遗尿](#)
[第29章 头、颈、神经系统](#)
[脑膜炎](#)
[晕动病](#)
[腮腺炎](#)
[癫痫发作、惊厥以及癫痫](#)
[头部倾斜/斜颈病](#)
[第30章 心脏](#)
[心律失常](#)
[心脏杂音](#)
[高血压](#)
[川崎病](#)
[第31章 免疫接种](#)
[重要的和安全的](#)
[孩子需要接种哪些疫苗](#)
[第32章 媒体](#)
[早期](#)
[2~3岁](#)
[4~5岁](#)

[媒体使用的指南](#)
[给父母的忠告](#)
[第33章 肌肉骨骼疾病](#)
[关节炎](#)
[‘O’形腿和内八字](#)
[肘部拉伤](#)
[扁平足/足弓下塌](#)
[跛行](#)
[鸽趾（足内翻）](#)
[扭伤](#)
[第34章 皮肤](#)
[胎记和血管瘤](#)
[水痘](#)
[摇篮帽（头皮乳痂）和脂溢性皮炎](#)
[第五病（传染性红斑）](#)
[脱发（秃头症）](#)
[头虱](#)
[脓疱疮](#)
[麻疹](#)
[耐甲氧西林金黄色葡萄球菌感染](#)
[蛲虫](#)
[毒葛、毒栎树和毒漆树](#)
[皮癣](#)
[婴儿玫瑰疹](#)
[风疹（德国麻疹）](#)
[疥疮](#)
[猩红热](#)
[阳光灼伤](#)
[疣](#)
[西尼罗河病毒](#)
[第35章 孩子的睡眠](#)
[让睡眠同步](#)
[睡眠模式及应对哭闹](#)
[共同参与睡前例行程序](#)
[父母的睡眠缺乏问题](#)
[白天小睡习惯的演变](#)
[从睡眠中获得最多的益处](#)
[处理其他睡眠问题](#)
[正确看待睡眠](#)
[附录](#)
[窒息/心肺复苏术](#)
[对于不满1岁的婴儿](#)
[对于1~8岁的孩子](#)

The publication is a translation of Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5, 6th edition, © 2014, by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible problems associated with this translation.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2015-3104

图书在版编目（CIP）数据

美国儿科学会育儿百科/（美）谢尔弗主编；陈铭宇等译．—北京：北京科学技术出版社，2016.5（2016.10重印）

ISBN 978-7-5304-8176-9

I. ①美… II. ①谢…②陈… 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（2015）第312039号

美国儿科学会育儿百科

主 编：（美）斯蒂文·谢尔弗

译 者：陈铭宇 周 莉 池丽叶 栾晓森 王智瑶 王 柳

策划编辑：赵丽娜

责任编辑：张运华 刘瑞敏

责任印制：吕 越

图文制作：露霖文化

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66113227（发行部） 0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：廊坊市海涛印刷有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16

字 数：916千

印 张：52.75

版 印 次：2016年10月第1版第3次印刷

ISBN 978-7-5304-8176-9/T·871

定 价：66.00元

京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

序

《美国儿科学会育儿百科》（第6版）的中文版历经一年多的认真修订，终于和读者见面了。

这本书从20世纪90年代开始出版，至今更新到第6版，是一本非常经典的育儿书，很早就引起了我的关注。

本书第5版的中文版就很畅销，受到了广大读者的欢迎，它的科学性和权威性也得到了读者充分的认可。我平时经常参阅它，也会向身边的妈妈们推荐，因为我发现这本书的内容科学，对日常育儿和儿童疾病护理都有切实的指导价值。

这本书与其他的育儿书相比，最大的不同在于，它的内容经过美国儿科学会多名专家编写和审阅，具有扎实的理论基础，并且其中关于儿童健康的信息不断更新，充分保证了这本书内容的正确性和科学性。

本书的第6版更新了大量儿童健康方面的信息，使这本书成为最前沿的育儿百科。新手父母在遇到各种育儿难题，尤其是令人焦心的宝宝健康问题时，可以参阅本书。它将成为你最出色的帮手，为你提供准确的、科学的、经过验证的信息。

这是一本权威的、有实用价值的优秀育儿百科，广大的新手父母一定能够从这本书中获益。



前言

本书是《美国儿科学会育儿百科》的第6次修订。

《美国儿科学会育儿百科》是超过100名儿科专家贡献其智慧而编著的，它为父母们提供了关于养育宝宝的最新信息。作为最畅销的父母养育宝宝的指南书，20多年来，本书帮助众多父母解决了养育宝宝过程中遇到的问题，促进了广大儿童的健康。此外，美国儿科学会还为父母出版了其他大量的书籍，主题涉及母乳喂养、饮食营养、训练宝宝上厕所、帮助宝宝入睡，以及应对宝宝过敏和哮喘、注意力不集中、多动症等各个方面。

美国儿科学会是一个由6.2万名儿科专科医生、儿科次专科医生、初级护理医生构成的健康机构，主要致力于婴儿、幼儿、青少年的健康、安全和幸福事业。该机构一直努力为父母和儿童看护者在儿童健康问题上提供连续不断的高质量信息，本书正是该机构持续努力的见证。

本书与市面上其他同类书籍的最大不同在于它由美国儿科学会的大量专家编著和审阅。6名编委会成员制订了最初的编写大纲，然后在100多名撰稿人和审阅者的帮助下完成了本书。由于医学方面的信息始终处于不断更新中，因此，本书作者做出大量努力，以保证书中所含的都是最新信息。读者可以访问美国儿科学会为父母提供的官方网站：www.healthychildren.org，随时了解关于儿童健康的最新信息和父母养育宝宝的指南。

美国儿科学会希望本书可以成为广大父母和儿童看护者的良师益友。我们认为本书是关于儿童健康和安全问题的重要信息来源。我们有足够的信心认为本书将对父母和儿童看护者极有帮助，并且鼓励广大父母和儿童看护者在使用该书的同时，参考儿科医生的建议，因为他们可以提供更加具体且有针对性的指导和帮助。

埃罗尔·R. 奥尔登

医学博士

美国儿科学会会员

美国儿科学会常务董事

致读者

本书中所包含的信息只能作为对儿科医生所提供建议的补充，并不能完全取而代之。在对孩子进行任何医学治疗之前，一定要向儿科医生咨询，并与儿科医生讨论孩子的具体情况，包括症状、需求、治疗措施等。关于本书的信息是否适用于您的孩子，请求助儿科医生。

本书中提到的所有产品仅供参考，并不能说明美国儿科学会完全赞成或者推荐使用这些产品。

本书中的信息和建议，若无特殊说明，适用于不同性别的孩子。我们将在书中交替使用代词“他”和“她”。

美国儿科学会将会不断发现新的科学证据，来对做出的建议进行适当更新。比如，未来对儿童疫苗研究的发展，将会改变现有的儿童疫苗的管理方法。因此，本书中所列出的接种疫苗的时间也将有所改变。这些情况说明，您需要始终与儿科医生保持联系，以获得关于孩子健康问题的最新信息。要获取更多关于呵护您的宝宝、促进他们健康的信息，请访问官方网站www.healthychildren.org。

* 关于体温测量的方法：

■ 肛门体温（直肠体温），简称肛温，正常范围：36.5～37.5℃（肛表插入肛门3～4厘米，2分钟；或根据肛表使用说明书）。

■ 口腔体温（舌下体温），简称口温，正常范围：<37.5℃（口表置于舌下3分钟）。

■ 腋下体温（腋窝体温），简称腋温，正常范围：36～37℃（体温表置于腋窝处夹紧5分钟以上）。

对于婴儿来说，判断其是否发热的最佳方法是测量肛门体温。本书中的体温在没有特别说明的情况下指的是肛门体温。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《美国儿科学会育儿百科》斯蒂文·谢尔弗 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/526.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

