

独生子女 成长监护手册

(家长读本)

朱小谷 编著

*家庭育儿必备 *单位福利用书

专家主审推荐
育儿成才“宝典”

DUSHENG ZINU
CHENGZHANG JIANHU SHOUCE



中国人口出版社

独生子女 成长监护手册

(家长读本)

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

独生子女成长监护手册: 家长读本/朱小谷编著. -北京: 中国人口出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-80202-739-8

I. 独… II. 朱… III. 家庭教育-手册 IV. G78-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第058748号

独生子女成长监护手册

朱小谷 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂
开 本 880x1230 1/32
印 张 9.75
字 数 200千字
版 次 2008年6月第1版
印 次 2008年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-739-8/G·410
定 价 27.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

优生优育是提高国民素质的基本保障，更是家庭幸福的首要因素。每一个做父母的，尤其是城市独生子女父母，由于有着相对优越的生活条件和子女成长环境，所以都有一个美好的愿景：“望子成龙、望女成凤”——希望子女长大后能成为社会精英和父母的骄傲……

可实现愿景的前提，是子女必须健康——生理和心理的健康。而随着科技的发展和生活水平的提高以及学习压力过大，孩子成长过程中的不健康现象越来越显现，如营养失衡（肥胖和其它疾病）、不爱运动、性格孤僻、上网成瘾和诸多心理方面的不健康因素等等。监护子女健康成长，其实就是成就子女锦绣前程——也就是实现每位父母美好愿望的最佳方法。《独生子女成长监护手册》涵盖了从孩子出生到高考的全过程，为独生子女家长提供系统有效的全程监护指导，让家长们知道在子女成长过程中的每个阶段自己该做些什么和怎么去做。同时也提示独生子女家长们：只要用心监护好了子女的健康成长，就自然有了实现子女“成龙成凤”愿望的坚实基础。

我们力图做到的，就是能为独生子女家长监护子女健康成长当好参谋。

编者

2008年4月

目 录

MU LU



第一章 生长发育

一、新生儿健康的10标准	2
二、正常新生儿体格发育状况	2
三、新生儿的先天反射	4
四、新生儿正常生理现象	6
五、新生儿味觉与嗅觉	8
六、新生儿视觉与听觉	9
七、新生儿的触觉、痛觉和温度觉发育	10
八、新生儿运动和交互能力	11
九、新生儿的囟门	11
十、新生儿脐带	12
十一、新生儿生长发育状况	12
十二、满月婴儿能力发育指标	14
十三、2个月宝宝发育状况	14
十四、3个月宝宝发育状况	15
十五、4个月宝宝发育状况	16
十六、5个月宝宝发育状况	17
十七、6个月宝宝发育状况	18
十八、7个月宝宝发育状况	19
十九、8个月宝宝发育状况	20
二十、9个月宝宝发育状况	21
二十一、10个月宝宝发育状况	22
二十二、11个月宝宝发育状况	23
二十三、1岁幼儿发育状况	23
二十四、13个月宝宝发育状况	24
二十五、14个月宝宝发育状况	25
二十六、15个月宝宝发育状况	26
二十七、16个月宝宝发育状况	27
二十八、17个月宝宝发育状况	28
二十九、18个月宝宝发育状况	28

三十、2岁宝宝发育状况·····	30
三十一、3岁宝宝发育状况·····	31
三十二、4岁宝宝体格发育状况·····	32
三十三、5岁宝宝体格发育状况·····	33
三十四、6岁宝宝体格发育状况·····	34
三十五、换牙的时间和顺序·····	35
三十六、青春期生理特征·····	35



第二章 预防接种

一、儿童计划免疫·····	38
二、办理疫苗注射的程序·····	38
三、为什么一定要按免疫程序注射疫苗·····	39
四、疫苗的种类·····	40
五、儿童免疫接种程序·····	41
六、儿童免疫接种使用规定·····	41
七、预防接种前后应注意哪些问题·····	42
八、多久能产生免疫力·····	43
九、什么情况下不适合做预防注射·····	44
十、预防接种后都能终身免疫吗·····	45



第三章 日常护理

一、宝宝降临的第一天·····	48
二、给宝宝取名的注意事项·····	49
三、新手妈妈须知·····	52
四、给宝宝安全舒适的居家环境·····	53
五、给新生宝宝“打包”·····	56
六、怎样抱新生儿·····	57
七、新生儿可以不用枕头·····	57
八、宝宝枕头该多高·····	58
九、宝宝睡姿选择·····	58
十、宝宝被褥的选择·····	61
十一、怎样给新生宝宝洗澡·····	62
十二、怎样给宝宝修剪指甲·····	63
十三、怎样选用尿布·····	64

十四、让宝宝平安度夏·····	66
十五、让宝宝平安过冬·····	68
十六、1~3个月宝宝的作息表·····	69
十七、婴儿日夜颠倒怎么办·····	71
十八、如何去除婴儿头上的胎垢·····	71
十九、怎样给新生儿喂药·····	72
二十、宝宝出牙前后的护理·····	73
二十一、怎样教宝宝走路·····	74
二十二、使用学步车的注意事项·····	75
二十三、2岁宝宝学刷牙·····	76
二十四、3岁前让宝宝学会上厕所·····	77



第四章 膳食营养

一、母乳喂养须知·····	81
二、新手妈妈的催乳膳食·····	85
三、母乳能放冰箱保存吗·····	86
四、母乳喂养的宝宝需要喝水吗·····	87
五、人工喂养须知·····	88
六、如何给宝宝添加辅食·····	92
七、婴儿营养米粉食用知识·····	94
八、培养宝宝饮食好习惯·····	96
九、如何给宝宝断奶·····	98
十、断乳后小儿的膳食·····	99
十一、婴幼儿的零食·····	100
十二、如何给宝宝补钙·····	101
十三、不要滥服鱼肝油·····	103
十四、1~3岁幼儿的膳食营养·····	103
十五、3~6岁幼儿的膳食营养·····	104
十六、学龄儿童的膳食营养·····	106
十七、儿童合理的营养结构·····	108
十八、儿童食谱·····	109
二九、儿童健脑食品·····	112
二十、青春期所需的营养素·····	113



第五章 健康锻炼

- 一、婴儿锻炼方法.....117
- 二、婴儿被动操.....118
- 三、婴儿爬行训练.....120
- 四、锻炼宝宝的手指能力.....121
- 五、怎样让儿童锻炼身体.....122
- 六、儿童不宜过早参加的体育运动.....123



第六章 玩具游戏

- 一、儿童玩具的重要意义.....126
- 二、玩具的分类和作用.....126
- 三、怎样选购玩具.....128
- 四、怎样选择玩具和游戏.....128
- 五、益智玩具简介.....130
- 六、不同月龄段儿童玩具游戏介绍.....132
- 七、3~4岁孩子的玩具.....139
- 八、幼儿室内运动游戏.....140



第七章 心理卫生

- 一、婴幼儿的心理需求.....143
- 二、孩子精神营养的误区.....145
- 三、不同年龄段的孩子害怕什么.....148
- 四、婴儿期的心理训练.....152
- 五、儿童常见的心理问题.....153
- 六、不同性格孩子的教育方法.....156
- 七、怎样对待性情乖戾的孩子.....157
- 八、如何面对孩子的逆反.....158
- 九、孩子胆怯怕生怎么办.....160
- 十、如何培养孩子的自尊心.....161
- 十一、塑造孩子良好性格.....163

十二、不要让孩子过度沉溺于电视·····	164
十三、独生子女心理健康·····	165
十四、考场自我心理调节法·····	166
十五、青春期的心理特征·····	168
十六、青春期孩子的家庭教育·····	169



第八章 智力开发

一、什么是智力·····	175
二、什么是智商·····	176
三、要不要给孩子测智商·····	177
四、儿童早期智力教育·····	178
五、宝宝情商教育·····	180
六、婴儿期智力发育特点·····	183
七、幼儿期智力发育特点·····	184
八、学龄前儿童智力发育特点·····	185
九、发掘孩子的天赋与才能·····	187
十、什么是真正的智力开发·····	190
十一、早慧儿童有哪些表现·····	191



第九章 才艺培养

一、如何为孩子选择兴趣班·····	194
二、家庭音乐启蒙教育·····	196
三、如何辅导儿童学画画·····	197
四、美术天才早发现·····	199
五、围棋会给孩子带来什么·····	200



第十章 启蒙教育

一、怎样做个好家长·····	202
二、家庭教育原则·····	203

三、让孩子终生受益的六个好习惯·····	204
四、幼儿说谎的原因与对策·····	206
五、如何让胆小的孩子变坚强·····	207
六、如何培养幼儿意志力·····	208
七、让孩子享受阅读的乐趣·····	210
八、如何控制孩子看电视·····	212
九、不宜过早学电脑·····	213
十、如何教孩子理财·····	214
十一、学英语并非越早越好·····	216
十二、儿童性教育·····	217
十三、孩子最佳入学年龄·····	218



第十一章 小学生家长课堂

一、孩子害怕去学校怎么办·····	220
二、家长如何配合学校教育孩子·····	221
三、家长该如何检查作业·····	223
四、如何能让孩子有兴趣做作业·····	224
五、孩子不喜欢老师怎么办·····	227
六、怎样教育成绩好的孩子·····	229
七、如何克服马马虎虎的习惯·····	230
八、如何纠正孩子作业潦草的毛病·····	231
九、如何培养孩子安排时间的能力·····	232
十、如何提高小学生的自理能力·····	233
十一、小学生该不该玩电脑·····	234
十二、怎样对待小学生异性之间的交往·····	235
十三、让孩子主动快乐地迎考·····	236



第十二章 中学生家长课堂

一、初中生家庭教育原则·····	240
二、中学生应该养成的学习习惯·····	242
三、不要过分看重学习成绩·····	243
四、如何安排孩子的假期生活·····	245

五、如何对待“顶嘴”的孩子·····	247
六、怎样纠正孩子的自私·····	248
七、怎样培养孩子的宽容心·····	250
八、如何辅导孩子正确上网·····	251
九、如何应对孩子的网瘾·····	253
十、怎样跟孩子谈论月经·····	256
十一、如何对待孩子早恋·····	257
十二、诱发未成年犯罪的十个陷阱·····	258
十三、中、高考前家长注意事项·····	260



第十三章 疾病防治

一、新生儿黄疸·····	264
二、新生儿败血症·····	265
三、先天性心脏病·····	266
四、先天性胆道闭锁·····	268
五、先天愚型·····	269
六、婴儿湿疹·····	270
七、婴儿尿布疹·····	271
八、鹅口疮·····	272
九、小儿疝气·····	273
十、包茎和包皮过长·····	274
十一、小儿发热·····	275
十二、婴幼儿腹泻·····	276
十三、小儿上呼吸道感染·····	280
十四、小儿肺炎·····	281
十五、儿童哮喘·····	282
十六、小儿营养不良·····	284



第十四章 中、高考期间膳食营养指南

一、中、高考前饮食营养·····	286
二、中、高考期间饮食注意事项·····	288
三、中、高考期间食谱·····	290

第一章

生长发育



新生儿健康的10标准

新生儿降生后先啼哭数声，后开始用肺呼吸。头2周每分钟呼吸40~50次。

脉搏以每分钟120~140次为正常。

正常体重为3000~4000克，低于2500克属于未成熟儿。

头2天大便呈黑绿色黏冻状，无气味。喂奶后逐渐转为金黄色或浅黄色。

出生后24小时内开始排尿。

出生体温在36~37.5℃为正常。

多数新生儿出生后第2~3天皮肤轻微发黄，若在出生后2~3周黄疸不退或加深应去医院检查。

新生儿出生后有觅食、吸吮、伸舌、吞咽及拥抱等反射。

光线直射可引起新生儿眼睛反应。自第2月开始视线会追随活动的玩具。

出生后3~7天听觉逐渐增强，听见响声可引起眨眼等动作。

正常新生儿体格发育状况

正常新生儿出生时的特征是：头大，身长，四肢短，反应迟钝，睡眠多，呼吸和心跳快。

标志生长发育水平的各种正常值如下：

一、体重

体重是反映新生儿发育水平的重要标志，出生时平均体重3000克，正常范围为2500~4000克。

二、身长

身长是反映新生儿骨骼发育水平的重要指标，出生时平均身长为50厘米，头长占身长的 $\frac{1}{4}$ 。

三、头围和胸围

一般头围在31~35厘米，胸围比头围少1厘米左右。

四、体温

新生儿体温调节中枢发育尚不完善，体温不稳定。新生儿从母体到体外，体温一般要下降 2°C 左右，12~24小时内逐渐回升，稳定在 $36\sim37^{\circ}\text{C}$ 。

五、呼吸

新生儿的肺活量小，每次吸入的氧气量少，为了满足新陈代谢的需要，只能通过加快呼吸频率来弥补。正常新生儿每分钟呼吸35~45次，哭闹时可达60次/分钟。由于新生儿呼吸中枢神经的不健全，刚出生的婴儿表现为呼吸浅快、不匀。

六、心跳

新生儿脉搏没有规律，一会儿慢，一会儿快，一般平均120次/分钟，最快可达140次/分钟。

七、排泄

出生当天，就开始有大小便了。第一天小便4~5次，以后逐渐增多；1周左右时每天排尿10~20次。最初的大便是黑绿





色的，黏稠、发亮，这是胎粪，以后很快变为黄色便。如出生后24小时仍无胎粪排出，应做进一步检查。

八、神经精神发育

1. 运动机能：出生就会大声啼哭，以后会一阵阵地哭。出生后半小时内可俯卧于母亲胸前吮吸和吞咽母乳。物体碰触口唇时会引起吮吸动作。

2. 触觉：对母亲的触摸、抚抱，感受灵敏，并显示出喜爱。

3. 嗅觉：对母乳的香气感受灵敏，并显示出喜爱。

4. 视觉：觉醒时会慢慢睁开双眼，漫无目的地环视周围。能看见离眼20~30厘米远的鲜艳物体。有物品靠近眼睛时会眨眼。

5. 听觉：醒着时，近旁10~15厘米处发出响声，可使其四肢躯体活动突然停止，似在注意聆听声音。

新生儿的先天反射

新生儿身体不能自主活动，主要以一些先天性反射活动来适应周围环境，这些先天的反射是早期婴儿特有的，它可以反映婴儿机体是否健全、神经系统是否正常。随着婴儿年龄的增长，神经系统的逐步发展，这些先天的神经反射会在一定的时间内逐渐消失，被更成熟的神经活动代替。这些先天反射活动的存在与消失不仅能反映出神经系统是否正常，还与今后的运动发育有着密切的关系。主要的先天反射有下列几种：

一、觅食反射

用手指或乳头触摸新生儿的面颊，他就会将头转向被触摸





的这一侧并张开嘴表现出吸吮动作。这种反射在出生后4~7个月时消失。

二、吸吮反射

将奶头或其他物体放入新生儿口中或者手指触及上、下嘴唇，即引出吸吮动作。此反射在出生后4~7个月时消失。

三、握持反射

将手指触及新生儿手心时即被新生儿紧握不放。所以，我们可以看到3个月以内的新生儿的双手经常是紧紧攥拳的。此反射在出生后3~4个月时消失，新生儿的手开始松开，出现了不随意的抓握。

四、拥抱反射

用一只手托起新生儿的颈和背部，另一只手托起头的枕部，然后迅速将托起枕部的手下移4~5厘米（手不离开枕部），使新生儿的头及颈部向后倾10~15度。正常的孩子会出现两上肢外展、伸直，手指张开，然后上肢屈曲回缩呈拥抱状态。这种反应称之为拥抱反射。它的消失时间是出生后3~6个月。

五、不对称颈紧张反射

新生儿仰卧时头会转向一侧，与脸面同侧的上下肢体伸直，对侧肢体屈曲。早期婴儿的睡姿经常呈这种状态。这种反射大约在出生后6个月时消失。

六、踏步反射

用双手托起新生儿腋下竖直抱起，使他的足背触及桌边下缘，新生儿就能主动出现“开步”的样子。这种反射大约在出生后6周消失。

对孩子来说，生活就是一所学校，
一草一木都可以成为研究、探索的对象。





幼儿的学习是全方位，
并不局限于读写算和各种技艺

新生儿正常生理现象

新生儿有许多生理特点不同于儿童和成人，新手爸爸妈妈们常常不知道哪些情况属正常现象，哪些是病态。了解新生儿正常生理现象，对判断宝宝身体健康情况十分有益。

一、睡梦中出现呼吸快慢不均、屏气等现象

新生儿胸腔小，气体交换量少，主要靠呼吸次数的增加维持气体交换。正常的呼吸频率是40~50次/分钟，由于新生儿中枢神经系统发育不成熟，呼吸节律有时会不规则，特别是在睡梦中，会出现呼吸快慢不均、屏气等现象。

二、打嗝、溢乳

新生儿胃呈横位，靠近食道的贲门括约肌不发达，而靠近十二指肠的幽门括约肌发达。尤其是吸吮急、奶水较冲或喂奶后未排气（方法：吸奶后竖抱新生儿，轻拍背部5~10分钟，待打嗝后再放下，右侧卧）。另外新生儿剧烈哭闹时也会出现打嗝、溢乳现象。

三、鼻塞、打喷嚏

因为新生儿鼻黏膜发达，毛细血管扩张且鼻道狭窄，吃奶或有正常分泌物时都会因憋气而鼻塞。

如果在洗澡、换尿布等情况下受了凉，也会打喷嚏。这是身体的自我保护现象，不一定是感冒。

四、手心、脚心易出汗，睡觉时头部也微微出汗

新生儿中枢神经系统发育尚未完善，体温调节功能差，易受

