

这是一部科学育儿的小百科全书

它包括：

儿童生理学、儿童心理学、  
儿童喂养知识、儿童卫生保健知识……



# 科学育儿百科

KEXUEYUERBAIKE

● 豁然 / 编著



它涉及：

孩子智力的早期开发、幼儿教育、  
对孩子智德体美的培养……

中医古籍出版社

# 科学育儿百科

豁然编

中医古籍出版社

责任编辑:王庆福

封面设计:李法明

## 科学育儿百科

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓18号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 21.75印张 553千字

2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷

印数:0001-3000册

ISBN 7-80174-122-6/R·122

定价:29.80元

## 前 言

计划生育是我国的基本国策。“一对夫妻一个孩”，这个孩在家中是“佛爷的眼珠”，是“小皇帝”。然而如何侍奉这个“小皇帝”却给孩子的父母、祖辈亲人，乃至全社会出了一个难题。编者认为，应该让他们能像“王子与贫儿”那样既具有良好教养，又具有能体恤社会的高崇情操。生儿育女几乎是所有家庭都必须经历的事情，培养好下一代是社会赋予每个家庭历史重任。

前苏联大文豪高尔基曾说：“爱护子女，这是母鸡都会做的事。而会教育子女，这是一件伟大的国家大事，它需要才能和广泛的生活知识。”科学育儿是一项系统工程。育龄期的夫妻或准父母都应该学习一些有关优生优育等各方面的知识，孩子的双亲都应该成为育儿的行家里手。从某种意义上和在不同程度上讲，他们应该是孩子的营养师、烹饪师、启蒙老师、保育员、医生和心理学家等。

鉴于上述情况，编写了《科学育儿百科》。全书共八篇三十三章。《第一篇 孩以食为天》主要介绍了有关新生儿、乳儿和婴幼儿的喂养和饮食问题。《第二篇 孩子的照料与护理》主要介绍对学龄前（新生儿～入学前）儿童衣着（冷暖）、起居（包括睡眠）、排便及日常活动等方面照料。《第三篇 儿童的智力开发与心理素质的培养》主要介绍了儿童智力开发，尤其强调早期智力开发及儿童良好的心理素质的培养。《第四篇 儿童的生长和发育》

主要介绍了不同阶段儿童的生长发育及其测量。《第五篇 儿童计划免疫》主要介绍了儿童免疫接种的一般常识,计划免疫的意义、程序和方法,接种可能出现的不良反应及其处理。《第六篇 意外伤害的处理或急救》主要介绍了儿童期可能遇到的意外伤害及其处理或急救。《第七篇 常见的重要症状及疾病》着重介绍了小儿传染病,同时还介绍了常见的小儿一些重要症状,以及局部或全身疾病。《第八篇 儿童合理用药》主要介绍了要根据儿童特点用药、儿童用药方法(包括剂量的计算)和途径,以及儿童不宜应用的药物等。

在编写《科学育儿百科》过程中,编者力求内容翔实、准确及具有科学性、可读性与可操作性。由于本书涉及面广及编者水平所限,书中疏漏、错误在所难免,敬请读者多提宝贵意见。

编者

2003年3月

# 目 录

## 第一篇 孩以食为天

<b>第一章 儿童营养概述</b> .....	2
<b>一、儿童对营养素的需要</b> .....	2
(一)从能量的角度讲 .....	2
(二)从营养素的角度讲 .....	3
<b>二、儿童的喂养</b> .....	4
(一)母乳喂养 .....	5
(二)人工喂养 .....	7
(三)混合喂养 .....	10
<b>第二章 乳儿或乳儿的喂养</b> .....	10
<b>一、喂养的种类</b> .....	11
(一)母乳喂养 .....	11
(二)人工喂养 .....	30
(三)混合喂养 .....	37
<b>二、不同阶段的喂养</b> .....	39
(一)新生儿——出生第一周 .....	39
(二)未满月的乳儿—7~28天 .....	51
(三)1~3个月的乳儿 .....	57
(四)4~6个月的乳儿 .....	67
(五)7~9个月的乳儿 .....	75
(六)10个月至1周岁的乳儿或婴儿 .....	82

<b>第三章 婴幼儿与儿童的饮食</b> .....	90
<b>一、平衡膳食</b> .....	90
(一) 按要求添加营养品 .....	90
(二) 偏食、挑食 .....	93
(三) 厌食 .....	96
<b>二、进食问题</b> .....	99
(一) 贪玩忘食 .....	99
(二) 营养过剩 .....	101
<b>三、不同阶段的饮食</b> .....	102
(一) 1~1.5岁的乳儿 .....	102
(二) 1.5~2岁的乳儿 .....	114
(三) 2~2.5岁的乳儿 .....	124
(四) 2.5~3岁的婴儿 .....	136
(五) 3岁的幼儿 .....	142
(六) 入学前4~6岁儿童 .....	146

## 第二篇 孩子的照料与护理

<b>第四章 日常的照料</b> .....	156
<b>一、新生儿期和乳儿期的照料</b> .....	156
(一) 新生儿——出世的第一周 .....	156
(二) 7~28天的乳儿 .....	163
(三) 1~3个月的乳儿 .....	165
(四) 4~6个月的乳儿 .....	169
(五) 7~9个月的乳儿 .....	173
(六) 10个月至1周岁 .....	175
<b>二、乳儿期的照料</b> .....	177
(一) 1~1.5岁的乳儿 .....	177
(二) 1.5~2岁的乳儿 .....	182

(三)2~2.5岁的婴儿 .....	186
(四)2.5~3岁的婴幼儿 .....	190
(五)3岁的幼儿 .....	193
(六)入学前4~6岁儿童 .....	196
<b>第五章 对孩子的护理</b> .....	<b>202</b>
<b>一、对新生儿的护理</b> .....	<b>202</b>
(一)要求 .....	202
(二)异常情况的及时发现 .....	203
(三)新生儿的保暖 .....	207
(四)新生儿的皮肤护理 .....	207
(五)新生儿护理的重点 .....	208
<b>二、对早产儿的护理</b> .....	<b>212</b>
(一)早产儿生理特点 .....	212
<b>三、对乳儿或幼儿的护理</b> .....	<b>215</b>
(一)护理内容 .....	215
(二)小儿的体育锻炼 .....	217
(三)小儿的睡眠 .....	220
(四)小儿健康的判别 .....	223
<b>四、教孩子学走路</b> .....	<b>225</b>
(一)孩子学走路的最佳时期 .....	225
(二)教孩子学走路的注意事项 .....	225
<b>第三篇 儿童的智力开发与心理素质的培养</b>	
<b>第六章 智力开发</b> .....	<b>228</b>
<b>一、儿童早期教育</b> .....	<b>228</b>
(一)必要性 .....	228
(二)适时性 .....	228
(三)超前性 .....	229



(四)乳儿或婴儿的早期教育 .....	230
(五)如何正确认识早期教育 .....	237
<b>二、开发智力的措施 .....</b>	<b>242</b>
(一)三多多看、多听、多动手 .....	242
(二)引导和鼓励孩子多提问题 .....	242
(三)扩大孩子的眼界 .....	242
(四)启发性的玩具 .....	242
<b>三、与智力有关的问题 .....</b>	<b>243</b>
(一)智商及其判定 .....	243
(二)新生儿的智能判定 .....	244
(三)孩子的才能及因材施教 .....	245
(四)智力低下的预防、早期发现及补救 .....	246
(五)小儿语言发育及其强化 .....	249
<b>四、与教育效果有关的因素 .....</b>	<b>252</b>
(一)影响教育效果的因素 .....	252
(二)家庭教育的有利因素 .....	253
<b>五、处理好托儿期教育 .....</b>	<b>254</b>
(一)孩子不爱去幼儿园怎么办 .....	254
(二)家庭怎样配合幼儿园的教育 .....	255
(三)家庭如何配合幼儿园进行知识教育 .....	255
(四)引导幼儿接触小朋友 .....	256
<b>第七章 心理素质培养 .....</b>	<b>256</b>
<b>一、性格问题 .....</b>	<b>256</b>
(一)早期教育方式与性格导向 .....	256
(二)孩子良好个性的培养 .....	258
(二)孩子健全性格的培养 .....	259
<b>二、气质问题 .....</b>	<b>260</b>
(一)气质教育 .....	260

(二)培养孩子的胆量 .....	263
三、优教意识 .....	263
(一)涉及的方面 .....	263
(二)儿童心理健康的主要标准 .....	264
四、正确对待孩子的毛病 .....	264
(一)任性 .....	265
(二)撒娇 .....	265
(三)懒惰 .....	266
(四)说谎 .....	266
(五)偷摸 .....	267
五、能力 .....	268
(一)有关“能力”的概述 .....	268
(二)各种能力的培养 .....	269
六、营造适合儿童发展的小环境 .....	279
(一)属于小孩自己的独立居室 .....	279
(二)家具要于小孩相匹配 .....	279
(三)小天地的光线与色调 .....	280
七、口吃与孤独症 .....	280
(一)口吃的预防与矫正 .....	281
(二)孤独症的预防与家庭护理 .....	282
八、双亲的影响 .....	282
(一)父母的言传身教 .....	283
(二)对子女的尊重与关爱 .....	289

## 第四篇 儿童的生长和发育

第八章 儿童的生长和发育概述 .....	302
一、体格的发展演变 .....	302
(一)体格生长 .....	302

(二)体格发育 .....	302
(三)衡量生长发育的指标及其标准 .....	303
<b>二、心理的的发展演变 .....</b>	<b>307</b>
(一)心理发育 .....	307
(二)探讨心理发育的原则 .....	307
(三)儿童不同阶段的心理发育 .....	308
<b>第九章 成长阶梯 .....</b>	<b>313</b>
<b>一、新生儿的生理特点 .....</b>	<b>313</b>
(一)循环 .....	313
(二)呼吸 .....	313
(三)消化 .....	313
(四)神经系统 .....	314
(五)酶系统 .....	314
(六)体温调节 .....	314
(七)皮肤 .....	314
<b>二、周岁小儿的发育过程 .....</b>	<b>315</b>
(一)从初生到一周岁 .....	315
(二)乳牙萌生 .....	316
(三)母爱 .....	316
<b>三、小儿各部或系统发育特点 .....</b>	<b>317</b>
(一)头部的发育 .....	317
(二)胸腹部的发育 .....	317
(三)骨骼的发育 .....	318
(四)牙齿的发育 .....	318
(五)神经系统的发育 .....	318
(六)运动系统的发育 .....	320
(七)语言的发育 .....	321
<b>第十章 体格发育测量 .....</b>	<b>322</b>

一、新生儿体格发育指标 .....	322
(一)阿普加评分 .....	322
(二)身高 .....	323
(三)体重 .....	324
(四)其他指标 .....	325
二、小儿的生长发育变化 .....	326
(一)身高增长 .....	326
(二)体重增加 .....	326
(三)头围变化 .....	328
(四)颅骨的变化 .....	328
(五)脊柱的变化 .....	328
(六)牙齿的变化 .....	329
三、小儿视力与听力的测量 .....	329
(一)视力测定 .....	329
(二)听力测定 .....	329
四、小儿生命体征的测量 .....	330
(一)体温的测量 .....	330
(二)呼吸频率的测量 .....	330
(三)脉搏的测量 .....	331
五、对小儿生长发育的测量 .....	331
(一)测量内容 .....	331
(二)测量方法 .....	332
(三)小儿发育健康标准 .....	333

## 第五篇 儿童计划免疫

第十一章 有关免疫接种的常识 .....	336
一、人工自动免疫 .....	336
(一)疫苗的制备 .....	336

(二) 疫苗的接种 .....	337
(三) 接种的反应 .....	338
二、人工被动免疫 .....	338
<b>第十二章 计划免疫的意义、程序及接种反应的处理</b> .....	339
一、计划免疫的意义 .....	339
二、计划免疫程序 .....	339
(一) 常规免疫接种及其加强 .....	339
(二) 其他免疫接种 .....	341
(三) 加强免疫接种 .....	343
(四) 可预防呼吸道感染的疫苗 .....	343
三、预防接种反应及处理 .....	344
(一) 一般反应 .....	344
(二) 异常反应 .....	344
<b>第六篇 意外伤害的处理或急救</b>	
<b>第十三章 一般损伤及其处理</b> .....	348
一、软组织损伤及其处理 .....	348
(一) 撕脱伤 .....	348
(二) 擦伤 .....	348
(三) 指甲挠破脸 .....	348
(四) 刺、割伤 .....	348
(五) 裂伤 .....	349
(六) 挫伤 .....	349
(七) 挤、压伤 .....	350
(八) 砸伤、摔伤及磕碰伤 .....	350
(九) 器械伤 .....	350
(十) 其他损伤 .....	350

二、乳儿期容易出现的损伤 .....	351
(一) 跌落与碰伤 .....	351
(二) 坠落或摔伤 .....	351
三、小儿的跌、摔伤(5~6岁) .....	353
四、某些部位的损伤 .....	353
(一) 口腔损伤 .....	353
(二) 手损伤 .....	353
(三) 脚外伤 .....	355
(四) 眼外伤 .....	355
五、物理化学性损伤 .....	356
(一) 烧伤、烫伤 .....	356
(二) 化学烧伤 .....	357
(三) 冻伤 .....	358
六、他人造成的伤害 .....	358
七、交通事故(3~6岁) .....	359
(一) 车祸是这个年龄段最可怕的灾难 .....	359
(二) 孩子潜在的交通事故隐患 .....	359
(三) 孩子发生交通事故的处理 .....	360
附:迷路或跌入沟坑 .....	361
<b>第十四章 出血与异物</b> .....	<b>361</b>
<b>一、出血</b> .....	<b>361</b>
(一) 概述 .....	361
(二) 容易发现的出血(外出血) .....	362
(三) 不容易发现的出血(内出血) .....	364
<b>二、异物</b> .....	<b>365</b>
(一) 眼异物 .....	366
(二) 耳异物 .....	366
(三) 鼻异物 .....	366

(五) 食管异物 .....	367
(六) 气管异物 .....	368
<b>第十五章 蛰伤、叮咬与咬伤 .....</b>	<b>369</b>
<b>一、蛰伤 .....</b>	<b>369</b>
(一) 蝎子蛰伤 .....	369
(二) 蜂蛰伤 .....	370
<b>二、叮咬 .....</b>	<b>370</b>
(一) 蚊子叮咬 .....	370
(二) 蚂蝗咬伤 .....	370
(三) 其他虫叮咬 .....	371
<b>三、咬伤 .....</b>	<b>371</b>
(一) 狗咬伤 .....	371
附: 狂犬病 .....	371
(二) 毒蛇咬伤与毒蛇咬伤中毒 .....	373
<b>第十六章 威胁生命的意外 .....</b>	<b>376</b>
<b>一、窒息 .....</b>	<b>376</b>
(一) 窒息的原因 .....	377
(二) 窒息致命危险及其预防 .....	378
(三) 呼吸停止的现场抢救 .....	378
<b>二、一氧化碳中毒 .....</b>	<b>379</b>
(一) 发病机制 .....	379
(二) 临床表现 .....	379
(三) 抢救 .....	379
(四) 预防与宣教 .....	379
<b>三、其他中毒 .....</b>	<b>380</b>
(一) 引起小儿中毒的可能性 .....	380
(二) 中毒的种类 .....	380
(三) 中毒的处理 .....	382

(四)中毒的预防 .....	383
<b>四、触电</b> .....	383
(一)原因和发病机制 .....	384
(二)临床表现 .....	385
(三)处理 .....	386
(四)预防触电事故 .....	386
<b>五、溺水</b> .....	387
(一)原因 .....	387
(二)类型 .....	388
(三)临床表现 .....	388
(四)诊断 .....	389
(五)治疗 .....	389
(六)预防 .....	389
<b>六、猝死和心肺脑复苏</b> .....	390
(一)猝死 .....	390
(二)肺脑复苏 .....	391

## 第七篇 常见的重要症状及疾病

<b>第十七章 常见的重要症状</b> .....	400
<b>一、新生儿生理性黄疸</b> .....	400
<b>二、核黄疸</b> .....	400
(一)核黄疸的概述 .....	400
(二)核黄疸的原因 .....	401
(三)核黄疸的临床 .....	402
<b>三、Rh 血型不合溶血-ABO 血型不合溶血</b> .....	402
(一)概述 .....	402
(二)病理和发病机制 .....	403
(三)临床表现 .....	403



(四) 诊断和鉴别诊断 .....	404
(五) 治疗 .....	404
(六) 预防 .....	405
<b>四、惊跳与惊厥 .....</b>	<b>405</b>
(一) 惊跳 .....	405
(二) 惊厥 .....	406
<b>五、高热 .....</b>	<b>409</b>
(一) 影响体温的因素及体温调节 .....	409
(二) 发热原因与机制 .....	410
(三) 发热对孩子的影响 .....	411
(四) 诊断 .....	412
(五) 治疗 .....	414
附: 测体温 .....	415
<b>六、血尿 .....</b>	<b>415</b>
(一) 血尿的界定 .....	415
(二) 血尿的原发病及伴发症状 .....	416
(三) 血尿的诊断与鉴别诊断 .....	417
<b>第十八章 传染病 .....</b>	<b>418</b>
<b>一、水痘 .....</b>	<b>418</b>
(一) 概述 .....	418
(二) 流行病学 .....	418
(三) 临床表现 .....	419
(四) 诊断 .....	420
(五) 治疗 .....	421
(六) 预后 .....	422
(七) 预防 .....	423
<b>二、麻疹 .....</b>	<b>423</b>
(一) 概述 .....	423