



21世纪母婴健康教育系列丛书

王大威 张 艳 主编

育儿教育

哈尔滨出版社

育儿教育

王大威 张艳 主 编

哈尔滨出版社

21 世纪

**母婴健康教育
系列丛书**

图书在版编目(CIP)数据

育儿教育 / 王大威, 张艳主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2001. 1

(21 世纪母婴健康教育系列丛书)

ISBN 7-80639-443-5

I. 育… II. ①王… ②张… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82629 号

育儿教育

yuer Jiao yu

王大威 张 艳 主编

责编 / 李 战

封面 / 尹 君

版式 / 呼子军

出版 / 哈尔滨出版社

地址 / 哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

印刷 / 黑龙江大学印刷厂

发行 / 哈尔滨出版社 (全国新华书店经销)

开本 / 787 × 1092 1/20

印张 / 3.5

字数 / 62 千字

版次 / 2001 年 1 月第 1 版

印次 / 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数 / 1~10 000 册

书号 / ISBN 7-80639-443-5/G · 91

定价 / 6.00 元 (全套定价: 18.00 元)

育 儿 学 校

主 编
副主编
编 写

王大威
于美霞
王惠文
韩 清
崔云清

张 艳
杨 丽
李军石
岳玉贤
张 莲

王彩霞
李卓颖
吴 简
宋玉华

本书为新婚、孕妇、育儿学校
培训教材之一

21 世纪

母婴健康教育
系列丛书

前 言

生存是每个人的权利;

健康是生存与发展的基础;

健康教育则是健康与成功的使者。

朋友,当您带着欣喜从热恋中走来,驾着爱情的小舟驶入家庭港湾的时候,您一定憧憬着婚姻美满、幸福。您的爱情结晶——一个新生命已在这里诞生。可是,您准备好了吗?您知道怎样正确、科学地呵护您的家庭?怎样使您的孩子更健康、聪明、可爱吗?

21世纪母婴健康教育系列丛书《新婚教育》、《孕妇教育》、《育儿教育》的内容科学实用,并精心设计卡通人——爱民医生为主讲,加上精美的插图,会使您赏心悦目,为您提供必备的科学知识,解答您所遇到的问题,为您增加信心和力量。我们相信,这套丛书一定会成为您的良师益友。

朋友,让我们衷心地为您祝福!祝愿您的宝宝健康聪明,茁壮成长!

吴 简

2000年10月

目 录

第一讲 关于科学育儿的法律	(1)
第二讲 婴幼儿的生长发育	(2)
一、孩子的身体	(2)
二、生长发育	(5)
(一) 体重	(5)
(二) 身长(高)	(5)
(三) 头围	(5)
(四) 胸围	(5)
(五) 牙齿	(6)
第三 讲正常新生儿	(6)
一、状态	(6)
二、会看	(6)
三、能听	(7)
四、运动能力	(7)
五、感知能力	(7)
(一) 触觉	(7)
(二) 味觉	(7)
(三) 嗅觉	(7)
第四讲 婴幼儿期保健	(8)

一、婴儿期特点	(8)
二、婴幼儿喂养	(10)
(一) 婴儿喂养的方式	(10)
(二) 母乳喂养	(11)
(三) 断奶后常遇到的问题	(12)
(四) 怎样让孩子好好吃饭	(12)
第五讲 家庭护理	(13)
一、给新生儿的准备	(13)
(一) 生活用品准备	(13)
(二) 环境准备	(13)
二、基本护理常识	(14)
(一) 给婴儿洗澡	(14)
(二) 给婴儿换尿布	(16)
(三) 怎样给孩子量体温	(18)
(四) 怎样给孩子服药	(19)
(五) 怎样给孩子滴药水	(20)
第六讲 眼和口腔保健	(21)
一、眼和视力保健	(21)
(一) 定期检测儿童视力	(21)

(二)眼病预防及卫生	(22)
二、口腔保健	(22)
第七讲 营养和锻炼	(23)
一、营养	(23)
(一)食物的分类	(23)
(二)营养的来源	(24)
(三)从小培养良的好饮食习惯	(25)
二、锻炼	(25)
(一)婴儿被动操	(26)
(二)婴儿主被动操	(28)
(三)“三浴”锻炼	(29)
第八讲 生病孩子的家庭护理	(31)
一、常见症状及处理	(31)
二、护理病孩的方法	(32)
三、发烧的护理	(33)
(一)常见的原因	(33)
(二)护理方法	(33)
四、呕吐的护理	(33)
(一)呕吐的原因	(33)

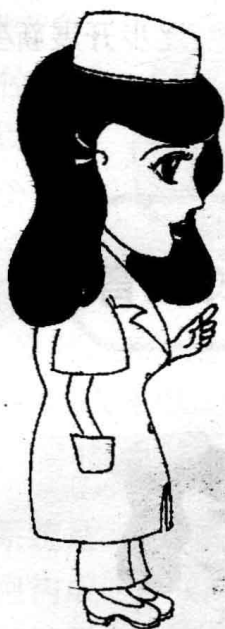
(二) 观察方法	(34)
(三) 处理方法	(34)
五、腹痛的护理	(34)
(一) 可能患的病	(35)
(二) 注意观察	(35)
(三) 处理方法	(35)
六、咳嗽的护理	(35)
(一) 孩子咳嗽时要注意观察	(35)
(二) 可能患的病	(35)
(三) 处理方法	(36)
七、头痛的护理	(36)
(一) 头痛一定是脑的疾病吗	(36)
(二) 注意观察	(36)
(三) 什么情况应去医院	(37)
第九讲 意外事故的预防和处理	(37)
一、出血	(37)
二、烧(烫)伤	(38)
三、窒息	(38)
四、食物中毒	(39)

五、一氧化碳中毒	(40)
第十讲 常见疾病防治	(41)
一、急性上呼吸道感染	(41)
二、支气管肺炎	(42)
三、婴幼儿腹泻	(42)
四、缺铁性贫血	(43)
五、维生素D缺乏性佝偻病	(44)
第十一讲 常见传染病防治	(46)
一、麻疹	(46)
二、猩红热	(47)
三、百日咳	(47)
四、流行性腮腺炎	(47)
五、病毒性肝炎	(48)
六、儿童淋病	(49)
七、儿童艾滋病	(49)
第十二讲 早期教育	(50)
一、为什么说0~3岁是早期教育的黄金时期	(50)
二、早期教育方法	(50)
(一)促进感觉器官功能的训练	(50)

(二) 促进动作发展的训练	(51)
(三) 促进思维能力	(52)
(四) 促进语言的发展	(52)

附表:

• 1~6 岁男、女孩体重、身高衡量表	(53)
• 儿童免疫程序表	(59)
• 儿童一日生活活动时间分配表	(60)



您好!欢迎您阅读《育儿教育》。我是爱民医生,下面由我向您介绍科学育儿知识,愿您的宝宝健康成长!愿我们能成为知心的朋友!

第一讲 关于科学育儿的法律

开展科学育儿的法律依据是《中华人民共和国母婴保健法》。该法是我国第一部为保护母亲和儿童,提高人口素质而制定的法律,是1994年10月27日第八届全国人民代表大会常务委员会第十次会议通过,1994年10

月27日中华人民共和国主席令第三十三号公布,自1995年6月1日起施行。

《中华人民共和国母婴保健法》共七章三十九条。其中第三章第二十四条对科学育儿做出了具体规定,现将这条法律原文介绍如下:

第三章 孕产期保健

第二十四条 医疗保健机构为产妇提供科学育儿、合理营养和母乳喂养的指导。

医疗保健机构对婴儿进行体格检查和预防接种,逐步开展新生儿疾病筛查、婴儿多发病和常见病防治等医疗保健服务。

第二讲 婴幼儿的生长发育

您知道人体有哪些
组织和器官吗?



一、孩子的身体

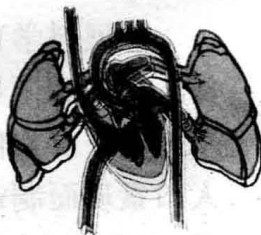
骨 骼

人的骨骼好比房屋的钢筋、木架,支撑着整个身体。人的骨骼共有 206 块。



心 脏

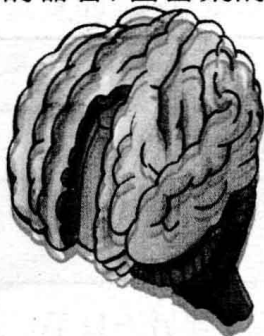
心脏是人体循环系统的中心。血液能携带营养物、氧气和废物,血由心脏泵出而流经全身。先流入两肺,通过肺吸收氧气并排出二氧化碳,然后流回心脏,再流向全身供应到脑及其他器官。



脑

脑是一个复杂的器官,由密集的血管网提供营养。

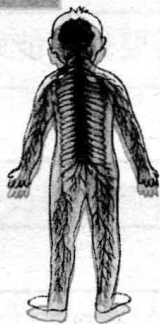
大脑控制语言、记忆以及智力功能。小脑负责协调运动和平平衡。



幼儿3岁时,脑细胞大致分化完成,8岁时和成人相似。

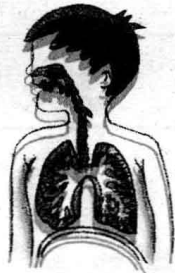
神经系统

神经系统是由神经细胞构成的。儿童期较常见的症状是晕厥,婴儿期常见的症状是惊厥。



呼吸系统

吸气和呼气的过程,称为呼吸。它使儿童的身体吸收氧气。呼吸系统包括鼻、咽、喉、气管、支气管、两肺。



泌尿系统

泌尿系统由肾、输尿管、膀胱、尿道组成。

婴儿的排尿反射使尿液由膀胱自动排出,儿童由于大脑未发育成熟,对排尿的抑制能力较弱,所以排尿比成人更频繁,易发生夜间遗尿。



消化系统

从口腔延续到肛门的一系列器官,它们完成整个消化过程,称为消化道。食物在消化道分解、吸收。



现在为您提供一份参考资料,您要及时了解孩子的行为发育。

行为发育阶段标志

6 周	微笑
10 周	可由侧位翻滚到背部朝上
4~6 个月	可从面部朝下的体位抬起头和肩,不需扶持而能坐着
7 个月	把玩具从一只手放到另一只手
8 个月	用匙子试着自己吃东西
9 个月	坐直
12 个月	懂得简单的命令,不需要扶持能站立1~2分钟
18 个月	在没有扶助下行走,会爬楼梯
20 个月	大便能够自控
2 岁	白天小便可以自控
3 岁	说简单的句子,夜间小便能自控
4 岁	能够穿衣或脱衣(需要一点帮助)
5 岁	能画一张身体和四肢分开的画

二、生长发育

(一) 体重

体重是身体各器官、骨骼、肌肉、脂肪等组织及体液重量的总和,是反映近期营养状况的重要指标之一。



请您注意观察孩子的生长发育情况。

1. 新生儿出生体重约3千克,生后有生理性体重下降,可减轻3%~9%,一般在7~10天恢复到出生时的体重。

2. 一般4~5个月时的体重是出生时的2倍。

3. 1周岁的体重是出生时的3倍。

4. 2周岁的体重是出生时的4倍。

(二) 身高(高)

身高代表头部、脊柱和下肢长度的总和。

1. 出生时身長约50厘米,1周岁时约75厘米。



2. 第一年共增长25厘米,这是第一个生长高峰。

3. 第二年增长约10厘米,2~10岁儿童的身长平均每年增加约5~7厘米。青春前期是第二个生长高峰。

(三) 头围



反映脑和颅骨的发育。

1. 出生时头围约33~34厘米,第一年增长最快。

2. 1岁时头围达46厘米,2岁时头围约48厘米,以后头围增长速度减慢。

(四) 胸围



胸围代表胸廓与肺的发育。

1. 出生时胸围小于头围1~2厘米,约1岁时两者数值相等。

2. 12~21个月时胸围大于头围。

(五) 牙齿

牙齿的发育与骨骼有一定关系。

1. 4~10个月开始出乳牙。
2. 最迟到2岁半时20只乳牙全部出齐。
3. 6足岁开始长出第一只恒牙,以后逐渐换牙,恒牙共32个。

第三讲 正常新生儿



新生儿也能
感知世界!

胎儿出生后满28天称新生儿期,这一时期的小儿统称为新生儿。新生儿一出生已经具备了一定的认识世界的能力,他们不只是睡觉、啼哭和吃奶,而且会在醒时看看东西,用眼睛和成人交流感情,会听声音,有灵敏的味觉和触觉等。

一、状态

1. 安静状态很少活动,全部精力倾注在看和听上。
2. 吃奶前和烦躁时,活动增加(觉醒状态)。
3. 饿了,尿布湿了,或身体不适时就处于哭的状态,是一种与人交往的方式。
4. 累了,疲劳了,便进入睡眠状态。

二、会看

新生儿看东西的最佳距离是20