



权威 + 实用

著名留美学者
安幼教授审定

张华 陈静 主编

婴幼儿

健康必读

YINGYUER
JIANKANG BIDU

中国妇女出版社



前言

当今绝大多数的中国家庭都只有一个孩子，因此父母们都希望自己的孩子健康聪明。望子成龙是每个家长的最大愿望和追求，那么，孩子的身体健康是实现最大愿望的基本条件。因而，许多家长对孩子的起居生活、饮食营养照顾得无微不至；为孩子的智力发展用尽苦心。但是，你是否知道科学的方法呢？

我们从如何养育一个健康宝宝的目的出发，针对学龄前儿童的生长发育、常见病、心理、智力发展等方面的问题，收集、整理、编写成本书，对于那些养育有学龄前孩子的家长具有极大的参考价值。本书通俗易懂，便于普通人掌握。

需要特别指出的是，本书虽然涉及许多儿童常见疾病的治疗方法，但主要内容以家庭急救和护理为主。如果参照本书方法处理无效，或者家长无法判定，应求助于相关的专业部门；即使自己在经过本书介绍的方法应急处理之后，也应及时到医院作进一步的处理，以保证安全。

本书得到了华西医科大学、成都中医学院、四川生殖

卫生学院、武汉大学等校的专家教授的指导，参与本书编写的人员有：王小丽、袁雪梅等。

1	第一章 婴幼儿健康从优生开始
3	优生优育莫忘婚前保健
5	什么季节怀孕最利于优生
6	生孩子越早越好吗
7	女性生育健康孩子的最佳年龄
8	男性生育健康孩子的最佳年龄
9	哪些情况下不宜怀孕
10	什么是生物节律优生法
11	患哪些病的妇女不宜怀孕
12	患过肝炎能怀孕吗
13	患有肾炎能怀孕吗
14	生育过异常儿的妇女能再怀孕吗
16	孕妇健康状况与胎儿有关吗
17	不利优生的不良嗜好有哪些
17	怀孕前应终止这些不良嗜好
18	怀孕前丈夫应注意哪些问题
20	怀孕前应做哪些营养准备
22	丈夫吸烟对母婴健康有危害吗
23	女性达到性高潮有利于优生吗
24	为什么近亲不能结婚
25	哪些疾病会遗传
26	如何预防遗传疾病
29	哪些情况容易导致胎儿畸形
32	胎儿的发育过程是怎样的
33	胎儿的感觉器官是如何发育的



热与胎儿有什么关系呢·····	34
准妈妈怎样同胎儿交流·····	35
胎教对胎儿有用吗·····	37
胎教越早越好吗·····	38
丈夫在胎教中可发挥哪些作用·····	39
孕妇学习对胎儿有影响吗·····	43
胎教时能不能把耳机放在孕妇腹部·····	44
产前也应进行胎教·····	45
胎教对胎儿有什么好处·····	46
剖腹产有什么利弊·····	47
剖腹产比自然分娩好吗·····	48
第二章 人之初的关爱——新生儿保健 ·····	51
母乳喂养的重要性和优点·····	53
喂母乳能提高孩子的智力吗·····	54
怎样判断奶水是否充足·····	55
奶水不足时怎么办·····	57
奶水不够的原因是什么·····	57
奶水不足怎样催乳·····	60
宝宝不吃奶是什么原因·····	61
炖母鸡能发奶吗·····	62
乙肝产妇能否哺乳·····	63
产妇怎样给自己挤奶·····	64
母乳喂养正确的姿势是什么·····	65
哺乳期限多长为宜·····	66
怎样知道宝宝吃饱了·····	66

67		宝宝溢奶怎么办
68		奶粉能代替母乳吗
70		怎样选择配方奶粉
71		婴儿喂养过程中的十项要领
73		新生儿睡眠与哺乳时间安排
74		新生儿需要怎样的环境
76		如何为宝宝选个合适的枕头
77		婴儿的囟门是怎么回事
78		新生儿看得见东西吗
79		新生儿会做什么
81		新生儿的先天反射
82		新生儿的皮肤感觉
84		新生儿的味觉和嗅觉
84		孩子生下来以后就能听到声音吗
85		新生儿洗澡的方法
86		你会和宝宝交流吗
87		爬对婴儿大有好处
88		宝宝的肚脐为什么突出
90		新生儿可以晒太阳吗
91		如何正确护理宝宝的皮肤
93		如何为婴儿按摩
94		新生儿怎样度过夏天
96		新生儿如何度过寒冷季节
97		宝宝哭闹有何原因
99		新生儿为何爱夜啼



婴幼儿尿布的使用	100
宝宝不宜常用纸尿裤	101
如何防治尿布症	102
多抚摸新生儿有何意义	105
让婴儿早日进行室外活动	105
如何为幼儿添加辅食	107
怎样训练新生儿的视觉能力及注意力	108
怎么帮新生儿选择玩具	109
第三章 宝宝的营养方案	111
儿童、青少年的营养需求特点	113
婴儿生长的不同时期应添加什么辅助食物	114
如何选用婴幼儿营养米粉	115
给婴幼儿添加辅食的原则	116
儿童膳食贵在平衡巧在搭配	117
孩子断奶后如何选择代乳品	119
如何给宝宝选择合适的牛奶制品	120
白开水是儿童的最佳饮料	122
怎样安排 1~3 岁小儿的膳食	123
怎样安排学龄前儿童的膳食	124
影响儿童营养的几种危险因素	125
婴幼儿最容易缺乏哪些营养素	126
哪些食物属于流质食物	128
怎样为孩子安排健脑的食物	129
酸性食品有损孩子的聪明	132
孩子补充营养宜采用天然食物	133

135		儿童如何补锌
137		儿童如何补钙
138		宝宝缺钙的种种症状
140		小儿的补钙量如何掌握
141		儿童缺钙忌滥补
143		为什么补钙还缺钙
143		如何选择钙制品
144		怎样给孩子补铁
146		警惕儿童铅中毒
148		小儿不宜乱用保健食品
148		小儿怎样服用维生素
150		如何让孩子不挑食
151		孩子不吃饭怎么办
152		纠正孩子偏食的方法
153		小儿为什么会出现厌食
155		对小儿精神性厌食的纠正方法
156		怎样对待儿童厌食症
158		让孩子挑选自己喜爱的食物
159		为什么孩子光吃不长
161		如何防止儿童患“甜食综合征”
162		警惕宝宝患“牛奶贫血症”
164		孩子不爱吃蔬菜怎么办
165		儿童不宜饮用纯净水
167		婴幼儿不宜饮茶
168		婴幼儿饮料不宜常喝



小儿不宜常吃汤泡饭	169
不能让孩子吃水果来代替蔬菜	169
睡前不宜给孩子吃零食	170
孩子不宜多吃巧克力	171
孩子应少吃冷食	172
如何防止小儿患上肥胖症	173
如何防止小儿营养不良	175
如何预防小儿食物中毒	178
第四章 和宝宝一起成长	181
儿童年龄是怎样分期的	183
如何知道宝宝的身高体重是否正常	184
让孩子长高的后天性要素	185
小儿萌牙的注意事项	187
如何区别恒牙和乳牙	188
儿童保健重视几个关键	189
给孩子选择玩具的原则	192
如何对婴幼儿的五官进行保健	193
小孩的耳朵能掏吗	195
如何为孩子修剪指甲	196
宝宝咬手指头怎么办	197
哪些运动适合儿童	198
如果孩子是左撇子	200
如何让宝宝具备俊美的外形	203
使孩子体形美应注意些什么	205
小儿不宜总穿开裆裤	206

207	如何训练小儿大小便
209	怎样让孩子睡好
211	如何培养孩子安静入睡
213	孩子爱尿床是怎么回事
214	如何训练宝宝的双手
215	如何纠正孩子的斜视
215	如何防止孩子患上近视
216	如何防治儿童斜视和弱视
217	如何测量孩子的体质
218	如何培养幼儿的卫生习惯
219	第五章 预防接种与婴幼儿安全
221	为什么要对小儿进行预防接种
222	计划免疫程序是怎样的
224	哪些儿童不宜进行预防接种
224	预防接种的副反应及处理
226	卡介苗接种后的反应及处理
227	影响免疫效果的因素有哪些
229	幼儿预防接种为什么无效
230	幼儿预防接种后怎样护理
232	预防接种后的注意事项
232	警惕儿童期意外伤害
234	如何加强对儿童的安全管理
235	怎样帮助孩子树立安全意识
237	消除居室内的安全隐患
238	玩具的安全问题



不要让孩子超量运动	241
气管有异物时怎么办	242
异物进入食管后怎么办	243
幼儿烫伤后如何急救	244
幼儿眼外伤怎样急救	245
眼睛有异物时怎么办	246
小孩吃错药时怎样急救	247
含铅玩具伤害儿童大脑	248
第六章 婴幼儿疾病的家庭护理	251
如何判断宝宝生病了	253
哪种情况下应带婴儿去医院	255
家庭如何进行紧急呼救	258
新生儿疾病有哪些特点	259
怎样区别新生儿黄疸和病理性黄疸	260
如何防治新生儿肺炎	261
新生儿呕吐怎么办	262
幼儿惊厥怎么办	264
新生儿高热怎么办	265
幼儿咳嗽不止怎么办	266
幼儿哮喘怎么办	266
幼儿生疳子时怎么办	267
小儿打嗝怎么办	268
怎样护理发热患儿	269
如何预防婴儿患湿疹	272
儿童使用磺胺药要慎重	273

274	小儿感冒用药的诀窍
276	如何提高孩子的抵抗力
277	不可疏忽的小儿头痛
279	幼儿使用外用药的注意事项
280	宝宝肚子疼怎么办
281	宝宝为何老是流口水
282	儿童喘息预示着什么
283	孩子睡觉爱打鼾是什么原因
284	婴儿腹泻的家庭疗法
285	“虚胖”的孩子为什么容易生病
286	怎样判断孩子的眼睛是否健康
288	宝宝嗓子疼怎么办
291	怎样判断宝宝是否是包茎
292	缺铁性贫血的防治
295	维生素 A 缺乏症的防治
296	维生素 D 缺乏性佝偻病的防治
298	宝宝为什么会患佝偻病
299	如何预防钩虫病
302	怎样预防蛔虫病
305	怎样防治蛲虫病
308	怎样预防孩子出现扁平足
309	“奶瓶龋”是怎么回事
310	口腔溃疡反复发作是什么原因
312	如何治疗“大舌头”
313	第七章 儿童心理保健



婴儿的情绪和情感	315
母乳的“情感”作用	316
孩子心理健康的标志	318
如何判断幼儿是否有自卑心理	319
孩子为何会有心理问题	321
新生儿的气质	323
婴幼儿的依恋情感	325
幼儿意志的发展过程及培养方法	325
幼儿自我意识的发展	327
幼儿性格的发展过程	328
正确面对孩子的逆反心理	330
小儿黏人不是坏习惯	332
如何避免孩子沉迷于电视	333
建立好母子间的情感联系	335
儿童精神分裂与父母有关	336
婴儿也会患上心理疾病	337
孩子为什么发脾气	338
如何知道孩子具有压抑心理及对策	340
怎样帮助儿童克服焦虑症	341
怎样帮孩子克服夜间惊恐	344
隔代抚养不利于儿童健康成长	345
幼儿为什么要说谎	348
注意孩子的情绪需求	349
怎样培养孩子的个性	351
正确对待不同气质的孩子	354

355	如何培养孩子自制力
357	怎样培养孩子的抗诱惑力
358	如何培养孩子快乐的性格
360	孩子胆小怎么办
361	体罚对孩子的不利影响
363	如何培养孩子的独立性
365	如何使性格软弱的孩子变得坚强
367	如何培养孩子的自信心
368	怎样矫正孩子的任性
371	第八章 寓教于乐——婴幼儿智力启蒙
373	大脑的功能
374	大脑的发育过程是怎样的
375	儿童智能发育的敏感时期
377	心理和智力的概念
378	婴儿知觉的发展过程
379	婴儿注意力的发展过程
381	幼儿记忆的发展过程
382	幼儿思维的发展过程
383	聪明孩子有何特质
384	弱智儿童有哪些特征
386	营养对儿童智力发育的影响
387	影响孩子智力的食品有哪些
389	缺碘影响胎儿大脑发育
390	孩子头大就聪明吗
391	剖腹产的小孩聪明吗



爱笑的宝宝较聪明	391
超前教育“弊”大还是“利”大	392
玩童才是健康儿童	394
怎样鼓励孩子读书	395
父亲在家庭教育中的作用	396
锻炼孩子记忆的方法	398
学前是否该教孩子认字	399
孩子学习从游戏开始	400
大自然是孩子最好玩具	402
怎样使孩子更聪明	403
如何培养孩子的学习兴趣	404
如何对孩子进行早期教育	406
怎样开发孩子智力	409
如何培养孩子的创造力	411
怎样培养孩子的竞争意识	413
怎样使孩子早点说话	414
如何训练孩子的口才	416
怎样培养孩子的写作能力	417
如何培养孩子的画画兴趣	420
儿童几岁学舞蹈合适	422
怎样对幼儿进行音乐启蒙	422
幼儿学唱歌应注意些什么	425
怎样给孩子讲故事	426
主要参考文献	428

第一章

PAGE I

婴幼儿健康从优生开始



YINGYUER
JIANKANGHUI

YINGYUERJIANKANGCONG
YOUSHENGKAI SHI

