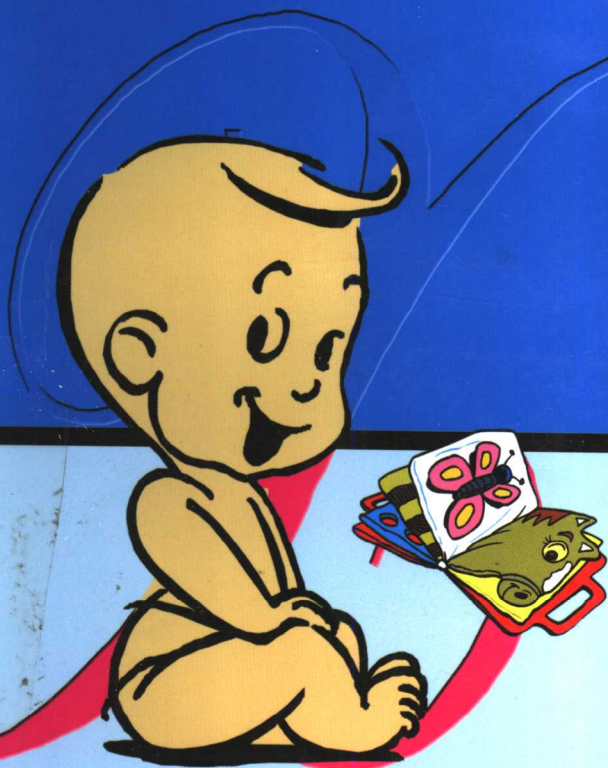


全民保健助读丛书之 妇 幼 保 健 系 列

0~3岁小儿科学 培养与健康优育



0~3 SUI XIAOER KEXUE PEIYANG YU JIANKANG YOUYU



本书编写组 编写
江西科学技术出版社

R174/18

全民保健助读丛书之 妇 幼 保 健 系 列

齐线撕下再粘

0~3岁小 表 科学 培养与健康 归 还 优育

0~3 SUI XIAOER KEXUE PEIYANG YU JIANKANG YOUYU



北京教育学院图书资料中心



0000139071

主 编 宋建平 杨瑞珍
编 写 宋建平 杨瑞珍 柏文慧
金家宜 张晓敏 唐艳萍
张 霞 叶健康 王巧玲
李彦周 汪 亮

江西科学技术出版社

446977

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁小儿科学培养与健康优育/本书编写组编写. —南昌:江西科学技术出版社, 2003. 10

(全民保健助读丛书·妇幼保健系列)

ISBN 7-5390-2326-0

I. 0... II. 本... III. ①婴幼儿-家庭教育 ②婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074764 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

0~3岁小儿科学培养与健康优育

本书编写组编写

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	江西南昌红十字印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	145 千字
印张	5.875
印数	6000 册
版次	2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-2326-0/TS·114
定价	10.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

致读者

本丛书系列系根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增强人民体质、加强防病抗病知识的目的,选择有关人民群众健康福祉的内容,以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

书中收录有:优生的基础是什么;胎教的意义和方法;0~10月胎儿的优生注意事项;妊娠前使用哪些药物影响优生;药物对不同孕期胚胎有何影响;怀孕期间可用哪些抗生素;孩子身高增长的一般规律是什么;为什么说孩子的睡眠比吃更重要;如何培养孩子的创造力;产后如何尽快恢复形体和活力;产后塑身苗条术;产后如何预防阴道松弛;儿病用药有讲究;儿童的药毒伤害不容忽视;健康的宝宝这样带;聪明的宝宝这样教等内容。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本系列共分6册:《优生全过程》、《小儿常见病安全选药原则》、《0~3岁小儿科学培养与健康优育》、《产后形体恢复健美术》、《孕妇常见疾病安全选药原则》、《孕期营养食谱与母婴健康》。本丛书在编写过程中参考了大量中外文献资料和最新研究成果,谨致谢忱!

谢谢您的阅读。

本书编写组

目 录

一、儿童的生长发育规律

- 1 小儿的生长发育有哪些规律
- 1 生长发育的过程有何特点
- 3 影响生长发育的因素有哪些
- 4 可用哪些体格测量指标来评价生长
- 5 身高增长的一般规律是什么
- 6 如何判断上下部比例是否正常
- 7 皮下脂肪出现的顺序如何
- 7 何时出现腰部脊柱前凸
- 8 前囟门何时闭合
- 8 小儿骨骼有何特点

二、新生儿科学培养与健康优生

- 10 正常新生儿的发育标准是什么
- 10 为什么提倡母乳喂养

母乳中含有哪些成分	12
母乳富含哪些抗病物质	17
如何确保母乳喂养成功	17
如何讲究哺乳卫生	19
哪些婴儿不宜吃母乳	19
为什么牛奶不如母乳好	21
新生儿的生长情况如何	22
如何加强母婴交流	24
婴儿有何学习潜力	25
新生儿是如何调节体温的	27
新生儿为什么吐奶	28
7~28天宝宝的生长情况如何	29
如何测量新生儿的体重	30
如何观察新生儿的状况	31
如何辨别新生儿的哭声	32
为什么有的新生儿呼吸时嗓子会发响	34
7~28天的宝宝为什么会惊跳	34
婴儿室内环境有什么讲究	34
0~7天的宝宝需要什么样的室温	35
如何安排好新生儿的睡眠时间	36
新生儿的睡眠姿势是怎样的	37
孩子睡摇篮会伤到大脑吗	38
抱着新生儿睡觉好吗	38
呵护新生儿要注意什么	39
要为新生儿准备哪些日常用品	40
如何为宝宝选用尿布	40
如何清洗尿布	41
为什么新生儿爱打嗝	42

- 43 为什么要减少新生儿与外人接触
- 43 新生儿如何度夏
- 44 为何不宜包裹新生儿
- 45 怎样给新生儿洗澡
- 46 给新生儿选衣服要注意什么
- 46 7~28天的宝宝是如何进行手足运动的
- 47 7~28天的宝宝如何进行户外活动
- 48 0~7天的宝宝需要什么样的玩具
- 49 如何和新生儿做游戏

三、1~6个月小儿科学培养与健康优育

- 51 1~3个月孩子的生长发育情况如何
- 52 为什么要特别注意婴儿的营养
- 53 婴儿只吃奶不吃其他食品怎么办
- 53 婴儿配方食品有何不足之处
- 55 为什么要和婴儿亲善相处
- 55 如何定期给孩子体检
- 56 如何培养3个月龄孩子的生活习惯
- 57 4~6个月龄孩子的生长发育情况如何
- 58 为什么不能过早教婴儿坐和站
- 58 最初的记忆是什么样的
- 60 流口水是怎么回事
- 61 给婴儿选择婴儿床时应注意什么
- 61 婴儿寝具如何准备
- 62 为什么小儿不宜睡软床
- 62 4~6个月的孩子需要什么样的居住环境
- 63 为什么要多让儿童呼吸新鲜空气
- 64 冬季儿童居室如何调节室温

婴儿睡眠可能出现哪些问题	64
如何安排 1~3 个月婴儿的睡眠	65
被褥和睡袋如何准备	66
怎样给孩子唱摇篮曲	66
什么是睡倒觉	67
4~6 个月的婴儿需要多少睡眠时间	68
如何处理婴儿头垢	68
抱婴儿的姿势有什么讲究	69
安抚婴儿有哪些方法	69
婴儿早期大小便如何训练	70
婴儿中期大小便如何训练	71
大便干燥如何处理	72
如何辨别 1~3 个月的孩子的哭声	72
为什么不宜用闪光灯给婴儿拍照	73
怎样给小婴儿洗澡	73
满月就要剃胎毛吗	74
如何清洗儿童外阴	75
冬季如何为婴幼儿洗脸	76
如何为宝宝准备四季穿的衣服	76
婴儿穿衣有何学问	78
婴儿脱衣有何学问	79
不给婴儿穿袜子好吗	80
孩子该什么时间穿鞋	80
婴幼儿怎样进行日光浴锻炼	81
4 个月的宝宝不会抬头怎么办	82
6 个月以内小儿怎样运动锻炼	83
6 个月左右的婴儿如何户外锻炼	84

四、7~12个月小儿科学培养与健康优育

- 85 7~9个月龄孩子的生长发育情况如何
- 86 如何选择小儿断奶食品
- 86 如何安排小儿辅食
- 88 小儿什么时候开始理解语言
- 90 6个月以后孩子的抗病力为什么会下降
- 90 10个月~1岁孩子的生长发育情况如何
- 92 婴儿何时学扶走
- 92 什么时候会意识到自我的存在
- 93 如何从小培养孩子的抗挫折能力
- 94 婴儿在什么时候个性会有所发展
- 95 10个月~1岁的孩子有没有好奇心
- 96 10个月~1岁的孩子独立性与依赖性如何
- 96 如何培养7~9个月婴儿的睡眠习惯
- 97 10个月~1岁孩子的睡眠有何特点
- 97 7~9个月的婴儿如何欣赏大自然
- 98 如何照料便秘婴儿
- 99 小儿热退后还需要调理吗
- 100 蚊虫叮咬对孩子健康有何威胁
- 100 孩子发热不吃东西怎么办
- 101 宝宝经常用痱子粉好吗
- 102 如何给7~9个月的婴儿穿鞋子
- 103 婴儿穿衣服应当注意什么
- 103 孩子何时开始穿满裆裤
- 104 如何为6个月以上婴儿做冷水摩擦
- 105 6个月以上婴儿如何做爬行练习
- 105 如何为6个月以上的婴儿摩擦皮肤

6个月以上的婴儿如何进行户外活动	106
6个月以上的婴儿如何进行训练运动	107
被动运动对婴儿发育的作用	108
怎样训练婴儿的翻身动作	108
怎样训练婴儿坐起	110
怎样训练婴儿爬行	111
怎样训练婴儿站立	112
怎样训练孩子行走	114
如何教宝宝学游泳	115
为什么不能超前引导孩子的动作发育	115
怎样让7~9月龄的婴儿寻找玩具	116
如何为10个月~1岁的婴儿选择形象玩具	117
如何为10个月~1岁的婴儿选择图片和照片	117

五、1~2岁小儿科学培养与健康优育

1~1.5岁孩子的生长发育情况如何	119
怎样安排1~2岁孩子的饮食	120
刚刚学会独自行走的孩子为什么走路不稳	121
1~1.5岁的孩子手的作用是不是更大了	122
1~1.5岁孩子的语言能力如何	123
1.5~2岁孩子的生长发育情况如何	124
1.5~2岁的孩子如何学会跑	125
为什么1.5~2岁孩子的发音不准	125
1.5~2岁孩子的注意与记忆有什么特点	126
为什么1.5~2岁孩子的好奇心强	126
如何让1~1.5岁的孩子独睡	127
给幼儿盖被子有什么学问	128
为什么冬季开窗睡眠好处多	129

- 130 如何为 1~1.5 岁的孩子建立合理的生活制度
- 131 婴幼儿发生意外如何应急处理
- 133 怎样对待夜间爱哭的婴儿
- 134 孩子为什么尿床
- 134 如何让孩子学会自己洗手
- 135 如何让孩子学会自己擤鼻涕
- 135 如何让小儿健康过冬
- 137 如何判断孩子生病了
- 137 经常给孩子掏耳朵好吗
- 138 如何给孩子按摩
- 139 如何让孩子少串门
- 140 如何让孩子少去公共场所
- 140 孩子不喜欢洗头发怎么办
- 141 孩子洗澡程序有哪些
- 142 如何保护婴幼儿牙齿
- 143 儿童应该几岁学习漱口
- 143 给男孩洗澡时要注意什么问题
- 144 给孩子选内衣有何学问
- 146 为什么给孩子穿衣要适度
- 146 如何教会孩子穿衣服的技巧
- 147 1 岁小儿应该训练些什么
- 148 1 岁以后的小儿运动与智力情况如何
- 149 适合 1.5~2 岁幼儿的训练动作有哪些
- 150 促进 1 岁以后小儿的动作发育的玩具有哪些

六、2~3 小儿科学培养与健康优生

- 152 2.5~3 岁孩子的生长发育情况如何
- 153 怎样安排 2~3 岁孩子的饮食

给不给宝宝吃零食	153
如何培养 2.5~3 岁孩子良好的生活习惯	155
2~3 岁孩子的行走的姿势是什么样的	157
为什么说儿童的睡眠比吃更重要	157
如何培养良好的睡眠习惯	158
如何哄 2~3 岁的孩子入睡	159
如何培养 3 岁孩子良好的卫生习惯	161
如何培养 2~3 岁小儿的生活能力	161
如何对待孩子对性的关心	162
孩子行为粗暴时怎么办	164
如何面对孩子的反抗言行	165
如何防止宝宝在家跌倒	167
怎样教孩子刷牙	169
儿童为何不宜用成人牙膏	169
怎样为小儿选择牙刷	170
如何通过游戏培养 2.5~3 岁孩子的创造力	171
幼儿的记忆如何发展	172
什么时候入幼儿园好	173
上幼儿园前的心理准备	173
如何准备幼儿入托	174
如何进行家庭安全教育	175

一、儿童的生长发育规律

小儿的生长发育有哪些规律

生长发育是一个重要的生命现象，同时也是一个复杂的动态变化过程。它开始于精子与卵子的结合，终止于青春期结束。每个孩子成长的过程大致是相同的，一般遵循以下规律：

(1) 连续性。在整个生长发育期，所有儿童的生长过程都是连续不断进行的，有时快些，有时慢些。一般体格生长，年龄越小增长越快，出生后以最初 6 个月生长最快，尤其是前 3 个月；后半年起逐渐减慢，到青春期又猛然加快。

(2) 不平衡性。身体中的所有组织、器官不是以同一速度生长，也不是同时停止生长。即有先有后，快慢不一。如脑的发育先快后慢，7~8 岁脑的重量已接近成人。生殖系统发育较晚，淋巴系统则先快而后回缩，皮下脂肪发育年幼时较发达，而肌肉组织则要到学龄期才发育加速。

(3) 程序性。一般生长发育遵循由上到下、由近到远、由粗到细、由低级到高级、由简单到复杂的规律。例如，出生后运动发育：先会抬头，其次抬胸，再会坐、爬、站、走。头在胎儿和婴幼儿期领先生长，以后生长不多，所以新生儿和小婴儿头大身体小，四肢短。以后四肢的增长速度快于躯干，逐渐变得头小躯干粗，四肢长。婴儿头占身高的 $\frac{1}{4}$ ，到成年头占身高的 $\frac{1}{8}$ 。

生长发育的过程有何特点

生长发育是一个连续的过程，由于这一过程中质和量的变化，而形成不同的发育阶段。临床上根据解剖学、生理功能及心理发育

等特点,将儿童的生长发育过程分为以下几个年龄阶段:

(1)胎儿期:从卵子和精子结合到出生,在母体子宫内约经过280天。此期是各系统组织器官分化、形成和发育的重要时期,如果受到内外各种不利因素干扰,都可使正常生长发育发生障碍,而导致各种先天畸形、宫内发育迟缓、早产甚至死胎。

(2)新生儿期:自出生后脐带结扎时起至生后28天。这一时期小儿脱离母体开始独立生活,由于宫内至宫外的环境变化,需要有一个生理调节和适应新环境的过程,多数新生儿在生后头1周表现为体重不增或轻度下降,而后恢复至出生体重并随之进入快速生长。

(3)婴儿期:出生后28天到满1周岁。这一时期是小儿出生后生长发育最迅速的时期,各系统器官继续发育和完善。此期也是最易受干扰的阶段,许多因素的直接或间接影响都可能干扰正常的生长发育过程,尤其是营养不足和各种感染性疾病最为突出。

(4)幼儿期:1~3岁为幼儿期。生长发育速度较前稍减慢,尤其在体格发育方面。活动范围渐广,接触周围事物的机会增多,智能发育较突出,语言、思维和应人应物的能力增强,但识别危险的能力尚不足。

(5)学龄前期:3周岁后到入小学前(6~7岁)为学龄前期。此期体格发育速度已减慢,达到稳步增长,而智能发育更趋完善。求知欲强,好奇,爱问,喜欢模仿,能作较复杂的动作。

(6)学龄期:从入小学起(6、7岁)到青春期(女12岁,男13岁)开始之前称学龄期。此期体格生长仍稳步增长,其生长模式受遗传的影响较大。除生殖系统外,其他器官的发育到本期末已接近成人水平,脑的形态发育已基本与成人相同,智能发育更为成熟,抑制、理解、分析、综合能力增强。

(7)青春期:女孩从11、12岁开始到17、18岁,男孩从13、14岁开始到18~20岁称青春期,但个体差异较大,有时可相差2~

4岁。此期最大特点是生殖系统迅速发育,体格生长随之突然加快,出现体重、身高增长的第二个高峰,生殖器官发育趋向成熟,女孩出现月经,男孩有精子排出,第二性征逐渐明显。此时由于神经内分泌调节不够稳定,常出现心理、行为、精神方面的不稳定。

各年龄阶段是按顺序衔接的,前一个年龄期的发育为后一个年龄期的发育奠定基础。任何一期的发育都不能跳跃,任何一期的发育受到障碍,都会影响后一阶段的发育。

影响生长发育的因素有哪些

小儿生长发育虽然是有一定规律的,但是在一定范围内受到多种因素的影响,存在相当大的个体差异。所谓正常值也不是绝对的,要考虑个体不同的影响因素,才能较正确地判断是正常还是异常。同时还要进行系统地连续地观察,才能了解小儿生长发育的真实情况。哪些因素可以影响小儿的生长发育呢?

首先是遗传因素。小儿生长发育的特征、潜力、趋向、限度等都受父母双方遗传因素的影响。一般说来,高个子父母所生子女的身高要比矮个子父母所生的同龄孩子身高要高些。

营养也是影响小儿生长发育的重要因素之一。充足和调配合理的营养是小儿生长发育的物质基础,如营养不足则首先导致小儿体重不增甚至下降,最终也会影响身高的增长和身体其他各系统的功能,如免疫功能、内分泌功能、神经调节功能等。而且年龄越小,受营养的影响越大。

疾病对小儿生长发育的影响也十分明显,急性感染常使体重不增或减轻,慢性感染则同时影响体重和身高的增长。内分泌疾病(如甲状腺功能减退症)对生长发育的影响更为突出,常引起骨骼生长和神经系统发育迟缓。先天性疾病(如先天愚型)对小儿体格发育和智力发育都会产生明显影响。

另外,良好的居住环境和卫生条件如阳光充足、空气新鲜、水

源清洁等有利于小儿生长发育,反之则带来不利影响。合理的生活制度、护理、教养、锻炼等对小儿体格生长和智力发育也起着重要的促进作用。

家庭的温暖、父母的关爱和良好的榜样作用、良好的学校教育和
社会教育等,对小儿性格和品德的形成、情绪的稳定和神经精神的发育都有深远的影响。

可用哪些体格测量指标来评价生长

生长是指与时间有关的身体的体格变化,这种变化可以测量,用数字的观念来表达。最重要和常用的指标是身高和体重。此外,代表长度的还有坐高、手长、足长、上肢长、下肢长、上部量、下部量、大腿长、小腿长等;代表宽度的有肩宽、骨盆宽、胸廓横径、胸廓前后径、指间距等;代表围度的有头围、胸围、上臂围、大腿围、小腿围、腰围、腹围等;代表营养状况的有皮褶厚度。

身高是指人体站立时头顶到脚跟的垂直高度,它是反映人体骨骼生长发育的重要指标,常用来表示全身生长的水平和速度。身高受年龄、性别、种族、地区、生活水平、体育锻炼、疾病等多种因素的影响,其中遗传的影响最大。

体重是指人体的总重量,在一定程度上代表儿童的骨骼、肌肉、皮下脂肪和内脏重量及其增长的综合情况,是衡量营养状况最重要的指标。对于一个出生体重正常的婴儿来说,体重增加是有一定规律的:即生后头3个月增长速度最快,以后随月龄增长而逐渐减慢。一般生后3个月的体重约为出生体重的2倍,1周岁体重约为出生体重的3倍。1、2岁内全年体重增长约2 000~2 500克,2~10岁每年增长约2 000克,青春期体重增加较快,男孩每年增重约5 000克,女孩约4 000克。

体重和身高的比例可辅助说明儿童的营养状况。

坐高是坐位时从头顶到臀部接触底坐平面的垂直高度,可表

示躯干的生长情况；与身高比较时可说明下肢与躯干的比例关系。四肢各部分长度，通过对手长、足长、上肢长、下肢长和小腿长等的测量，可了解身体各部分，特别是长骨的增长程序、程度、趋势和规律，在身高预测上有一定意义，也可为体操、舞蹈和篮球等专业的选材提供科学依据。

头围表示头颅的大小和脑的发育程度，是婴幼儿及学前儿童生长发育的重要指标。头围是按一定规律增长的，年龄愈小，增长速度愈快。正常新生儿出生时头围平均 34 厘米左右，生后第 1 年全年约增长 12~14 厘米，第 2 年约增长 2 厘米，第 3 年约增长 1 厘米。可见婴儿期是脑发育最快的 1 年。婴幼儿定期测量头围，可以及时发现头围过大或过小的异常现象。

胸围表示胸廓的容积以及胸部骨骼、胸肌、背肌和脂肪层的发育情况，并且在一定程度上表明身体形态及呼吸器官的发育状况。

上臂围用以测定上臂肌肉的发育程度，可用于判断儿童的营养状况。

皮褶厚度是测定身体皮下脂肪的指标，可用于衡量儿童营养状况及肥胖程度。

身高增长的一般规律是什么

身高的增长是身体骨骼发育的综合表现，身高代表了头、脊柱和下肢长度的总和。3 岁内小儿因立位测量不准确，常采取卧位测量，此称之为身长。

身高增长是一个有规律的连续过程，而且还具有阶段性。在不同年龄阶段身高增长表现出不同的特征：

身长在胎儿期增长最快，其中在胎儿中期（4~6 月）增长约 27.5 厘米，超过成熟胎儿全长的 1/2。目前我国城市正常新生儿平均出生身长为 49.7~50.4 厘米，城乡差别不大，男婴较女婴略