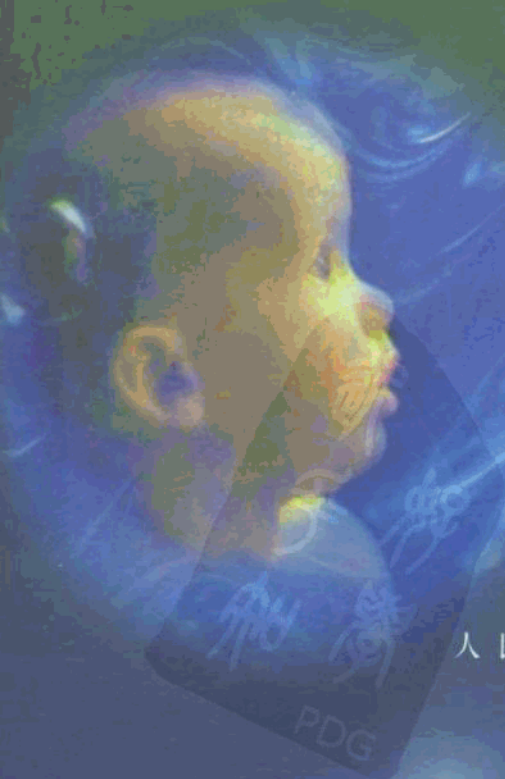


现代 育儿新书

名誉主编 周华康
主 编 张梓荆

(第二版)



人民军医出版社

现代育儿新书

XIANDAI YUER XINSHU

(第二版)

名誉主编	周华康		
主 编	张梓荆		
副 主 编	李齐岳	籍孝诚	
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	李齐岳	许克铭	胡仪吉
	高维颖	龚明敏	籍孝诚

人民军医出版社

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

现代育儿新书/张梓荆主编. -2 版. -北京:人民军医出版社, 2000. 4

ISBN 7-80157-052-9

I. 现… II. 张… III. 婴幼儿-妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 51845 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:18.625·字数:399 千字

1992 年 11 月第 1 版 印数:31000

2000 年 4 月第 2 版 2000 年 4 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:28.00 元

ISBN 7-80157-052-9/R · 052

〔科技新书目:519—510⑧〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

2-684/29

编 著 者

薛沁冰	孙 静	张建娜	许克铭
熊永祥	王燕玲	张梓荆	张家健
高振敏	胡仪吉	白汉玉	刘兰香
毕济生	刘菊英	林 庆	李齐岳
刘慎如	蒋安惠	高维颖	籍孝诚
徐景蓁	赵时敏	盖铭英	阎田玉
李 贵	李韵琴	龚明敏	

内 容 提 要

本书在第一版的基础上修订而成,共分三篇。第一篇介绍了现代育儿基本知识,包括优生优育,小儿生长发育特点,小儿饮食营养特点与科学喂养方法,如何合理安排小儿的睡眠、饮食、身体锻炼与智力开发,如何针对小儿心理特点进行正确教育等;第二篇详细介绍各年龄阶段的育儿知识;第三篇介绍儿童常见疾病的症状、预防保健及一般急救知识。书末附有家庭小药箱,介绍了家庭育儿常备药物。本书涉及面广,内容新颖,通俗易懂,科学性、实用性强,既适合广大家长阅读,也可供基层儿童保教人员参考。

责任编辑 杨磊石 陈琪福

再版序

儿童是祖国的未来。优生、优育、优教对培养身心健康、全面发展的儿童具有战略意义。年轻的父母缺乏育儿经验，许多陈旧的观念和落后的做法也应改正。所有与儿童有关的工作者都需要不断学习育儿知识。

当前，应特别注意下列几点：

1. 育儿工作必须适合各年龄阶段、各具体儿童的发育特点。

2. 从出生起，新生儿各感觉器官就已发挥作用，早期教育从此开始，温馨环境很重要。

3. 儿童从小就有独立人格，必须尊重。

4. 保证母乳喂养，建立良好的膳食习惯，避免偏食和肥胖。

5. 适合发育特点的玩具和游戏活动，特别在婴幼儿期，可以促进智力发育，锻炼运动能力，作为教育手段，发扬创新精神。

6. 培养勤劳俭朴的生活作风、良好的卫生习惯、文明的行为和优良的品德。成人要以身作则。

7. 定期健康监测，开展优生咨询。

本书介绍科学的育儿知识，深入浅出，通俗易懂，深受广大读者的欢迎。

时代在前进，经济在发展。育儿情况有些变化，知识需要更新。为此本书再版，使其内容更符合我国目前育儿的实际，

以保证名副其实的《现代育儿新书》。

育儿十分重要,编写任务艰巨。殷切地希望广大读者积极参与,随时提出宝贵意见,作为今后不断修订的参考,使本书能更好地为一代又一代的儿童服务。

周华康

1999年3月

原版序

养育孩子、培养下一代的国家主人是一件十分重要的事情。为了做好这件国家大事,需要多方面的努力。首先,千千万万的家长必须重视培养和提高子女的身体、智力、文化和精神素质,使之一代胜过一代,青出于蓝而胜于蓝。如果从无数家庭做起,大家都努力提高对子女的保健、教养水平,培养和关心下一代的成长,那就会取得事半功倍的效果。因此,普及卫生教养知识,是引导全社会关心下一代的身心健康和文化发展的基础,而家庭的长久熏陶,耳濡目染,实为基础的基础。

本书是由首都儿科研究所、北京医科大学第一附属医院、北京儿童医院、协和医院及友谊医院 20 多位儿科和妇产科专家汇集日常的实践经验而编写的一本普及性的育儿专著,家长人手一册,可使卫生保健知识家喻户晓,以利于子女的智体健康,这也是本书的目的。医务人员的宣教作用,单靠直接劝导,还嫌杯水车薪,力量甚微。只有与家长结合,一齐动手,才能使儿童保健事业的具体措施传遍四海,产生无穷的力量。

在伟大的社会主义建设事业中,许多家长都在从事着各项不同的专业建设,工作繁忙,难以全部承担教养子女的责任,必须依靠托儿机构负起教养子女的责任。因此,托儿所、幼儿园的老师必须了解各年龄小儿的教养方法,不但要保证身体的发育成长,还要兼顾智力的提高,只有这样才能完成幼儿教育重任。当然,作为日常与孩子相处的家长,也不能完全依赖托儿机构来负担孩子的教养,仍须经常注视子女的智体

发展是否正常而予以适当处理。

除了托儿机构以外,各地的许多组织如妇联、少先队、青年团,以及多种儿童活动中心,亦须按照儿童的年龄配合教养任务进行教育和培养孩子,以促进孩子们的身心发育,实现培养优秀接班人的重要目标。

诸福棠

1990年1月1日

目 录

第一篇 育儿基本知识

第一章 优生优育——怎样才能生一个健康而又聪明的

小宝宝	(3)
一、提倡优生学	(3)
(一)开展优生咨询	(4)
(二)做好婚前检查	(5)
(三)优选法是优生的重要基础	(8)
二、提倡优育——科学育儿法	(9)
(一)优生意义重大——事关人的一生	(9)
(二)开展优育咨询	(11)
三、儿童健康教育——卫生宣传教育	(14)
(一)儿童健康教育是整个儿童教育体系中的第一环节 ...	(14)
(二)儿童健康教育是保护儿童健康成长的科学	(14)
(三)健康教育要从婴幼儿时期抓起	(15)
(四)儿童健康教育与举办父母、家长学习班	(15)
第二章 小儿发育特点——健康的孩子是怎样成长的	(16)
一、生长发育的规律	(16)
二、影响生长发育的一些因素	(17)
三、身体的发育	(17)
(一)小儿体重增长的一般规律	(17)
(二)孩子越胖越好吗	(18)

(三)影响身高的各种因素	(19)
(四)头大的孩子就聪明吗	(19)
(五)出牙的规律	(20)
四、动作的发育	(21)
(一)粗大动作的发育	(22)
(二)手部动作的发育	(23)
五、知觉和感情的发育	(25)
(一)视觉的发育	(25)
(二)听觉的发育	(26)
(三)味觉和嗅觉的发育	(26)
(四)触觉的发育	(27)
(五)情感的发育	(27)
六、语言的发育	(27)
(一)语言的发育过程	(27)
(二)智力和语言的关系	(28)
(三)为什么有些孩子说话晚	(29)
七、小儿发育过程中的一些重要标志	(29)
八、智力发育障碍	(31)
(一)什么叫智商	(31)
(二)智力低下小儿的早期表现	(31)
第三章 小儿营养与饮食特点——怎样正确地喂养孩子	(33)
一、小儿营养的特点	(33)
(一)小儿与成人营养有什么不同之处	(33)
(二)热能需要的变化	(34)
(三)蛋白质的重要性	(35)
(四)脂肪的营养价值	(36)
(五)碳水化合物的营养作用	(36)

(六)水的需要量	(37)
(七)维生素必须适量	(37)
(八)小儿需要哪些矿物质和微量元素	(38)
二、小儿营养状况的判断	(40)
(一)小儿营养状况的科学判断	(40)
(二)小儿营养状况的肉眼判断	(40)
三、婴儿母乳喂养	(43)
(一)母乳喂养好处多	(44)
(二)新生儿何时开始喂奶好	(45)
(三)喂奶前的准备工作	(45)
(四)采取什么姿势喂奶好	(46)
(五)喂奶的持续时间	(46)
(六)喂奶后的处理	(47)
(七)喂奶的间隔时间	(47)
(八)怎样维持乳汁的分泌和乳房的卫生	(48)
(九)怎样判断母乳是否充足	(49)
(十)产假后的母亲如何坚持喂哺婴儿	(49)
(十一)断奶时间和方法	(50)
四、母乳喂养的常见问题	(51)
(一)要不要喂初乳	(51)
(二)乳头内陷怎么办	(51)
(三)乳头裂伤怎么办	(52)
(四)奶核的处理	(53)
(五)产后半个月内是坚持母乳喂养的关键时刻	(53)
(六)哺乳会不会影响母亲的体型	(53)
(七)奶间要不要喂水	(54)
(八)母乳喂养儿的生理性腹泻	(54)

(九)下奶的方法	(54)
(十)哺乳禁忌	(55)
五、婴儿混合喂养	(55)
(一)补授法的选用	(55)
(二)代授法的选用	(55)
六、婴儿的人工喂养	(56)
(一)比较合理的代乳品	(56)
(二)常见的不合理的代乳品	(58)
(三)推荐婴儿配方奶粉	(59)
(四)如何使用鲜牛奶	(59)
(五)奶粉的调制	(60)
(六)奶粉调制不当的结果	(61)
(七)奶瓶的选择	(61)
(八)制作合适的奶嘴孔	(62)
(九)怎样防止人工喂养的污染	(62)
(十)怎样用奶瓶喂婴儿	(63)
(十一)不同时期的婴儿参考胃容量	(63)
(十二)过早添加淀粉食物好不好	(63)
(十三)人工喂养儿的加水问题	(65)
(十四)如何判断牛奶过敏	(65)
七、婴儿辅助食品	(65)
(一)婴儿为什么要添加辅助食品	(65)
(二)怎样添加辅食	(66)
(三)婴儿辅食的种类和添加时间	(66)
(四)婴儿成品辅食	(67)
八、幼儿饮食	(67)
(一)幼儿的膳食原则	(67)

(二)日托儿的夜间加餐	(69)
(三)培养良好的膳食习惯	(69)
九、学龄前后儿童饮食	(70)
(一)儿童时期的膳食原则	(70)
(二)平衡膳食对儿童营养至关重要	(71)
(三)学龄儿童的早餐问题	(71)
(四)学龄儿童的午餐问题	(71)
第四章 小儿保育特点——怎样安排好小儿的睡眠、饮食、锻炼 和智力开发	(73)
一、合理安排孩子的睡眠	(73)
(一)睡眠的重要性	(73)
(二)不同年龄小儿的睡眠次数与时间	(73)
(三)为孩子创造合适的睡眠环境	(73)
(四)培养小儿良好的睡眠习惯	(74)
二、安排好孩子的饮食	(75)
(一)为孩子安排平衡膳食	(75)
(二)选择强化食品的标准	(76)
(三)补品补药对孩子是不是合适	(79)
(四)要养成良好的饮食习惯	(79)
三、锻炼身体	(81)
(一)锻炼身体与健康	(81)
(二)多利用自然因素	(82)
(三)几种简便的锻炼方法	(83)
四、注意早期智力开发	(84)
(一)早期教育	(84)
(二)引导孩子正确使用玩具,积极开展游戏	(85)
五、家长与托幼机构要密切配合	(86)

(一)做好入托前的准备	(86)
(二)家长与老师的教育方法要一致	(87)
(三)长辈的身教与言教	(88)
第五章 儿童心理特点与教育——只育不教,没有尽到父母的	
责任	(89)
一、要了解自己的孩子	(89)
(一)了解孩子,教好孩子	(89)
(二)了解孩子要下功夫	(90)
(三)关心孩子的身体和心理发育	(91)
(四)孩子应动静适宜	(93)
(五)了解孩子的途径	(94)
二、儿童的智力发展	(96)
(一)孩子的观察力	(96)
(二)孩子的注意力	(97)
(三)孩子的记忆力	(99)
(四)孩子的想像力	(100)
(五)孩子的言语表达能力	(101)
(六)孩子的思维发展	(103)
三、儿童的个性	(104)
(一)儿童个性的形成	(104)
(二)小儿自我意识的发展	(107)
(三)孩子的人际关系	(108)
(四)孩子情绪和感情的发展	(110)
四、正确地爱孩子	(111)
(一)端正教育态度	(111)
(二)注意早期教育	(113)
(三)培养孩子的独立人格	(114)

(四)培养孩子的兴趣和爱好	(115)
(五)培养孩子的创造性	(117)
(六)根据独生子女的特点进行教育	(118)
(七)如何正确爱孩子	(121)
(八)怎样对待撒谎的孩子	(122)
(九)正确对待残疾儿童	(123)
五、儿童的心理与行为偏离	(125)
(一)儿童品行障碍	(125)
(二)儿童情绪障碍	(127)
(三)学校恐怖症	(129)
(四)儿童孤独症	(130)
(五)儿童抑郁症	(132)
第六章 小儿疾病的预防	(135)
一、疾病预防的基础	(135)
(一)培养良好的身心素质	(135)
(二)营养是健康的物质基础	(136)
(三)生命在于运动	(138)
(四)养成良好的卫生习惯	(139)
(五)过集体生活好	(141)
二、做好计划免疫	(142)
(一)预防接种的原理	(142)
(二)我国实施计划免疫的程序和要求	(144)
(三)打预防针有反应吗	(147)
(四)疫苗、菌苗、活菌苗、死菌苗的区别	(148)
(五)我国计划免疫工作的巨大成绩	(150)

第二篇 各年龄阶段的育儿知识

第一章 胎儿保健	(155)
一、保护幼小的生命,发现胎儿的异常	(155)
(一)生命的开始	(155)
(二)妊娠的判定	(156)
(三)胚胎及胎儿的发育	(157)
(四)早孕时要注意的问题	(158)
(五)尽早开始产前检查	(159)
(六)遗传咨询很重要	(160)
(七)羊膜腔穿刺术及绒毛活体组织检查	(161)
(八)B 型超声检查的意义	(163)
二、孕期保健	(164)
(一)孕期个人卫生	(164)
(二)孕期合理的营养	(165)
(三)孕期用药要选择	(166)
(四)孕期吸烟饮酒对胎儿的危害	(167)
(五)自我监测胎儿的情况	(168)
(六)做好产后哺乳的准备	(169)
(七)胎教的概念	(170)
三、高危妊娠的防治	(171)
(一)早孕反应	(171)
(二)危险的信号——产前出血	(172)
(三)妊娠高血压对母、儿的危害	(174)
(四)妊娠期患肝炎对母、儿的影响	(175)
(五)胎儿过大过小都不好	(176)
(六)妊娠过期的危险性	(177)