

0-3岁

0-3岁

中国教育电视台
《万婴跟踪》节目教材

万婴跟踪 育儿咨询

《万婴跟踪》专家组 主编

跟踪 咨询

专家组 主编





数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

图书在版编目 (CIP) 数据

万婴跟踪育儿咨询 / “万婴跟踪”专家组编著.
- 北京: 中国林业出版社, 1999. 1
ISBN 7 - 5038 - 2164 - 7
I. 万… II. 万… III. ①婴幼儿 - 保健 - 基本知识 ②婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. R174
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 38245 号

版权所有 盗印必究

中国林业出版社出版发行
(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)
北京密云银河商标印刷厂印刷
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月 第 1 次印刷
开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 9.5
字数: 200 千字 印数: 1 ~ 10000
定价: 17.00 元

致全国年轻父母的一封信

年轻的父母们：

你们好！

当你们怀着幸福、激动的心情迎接自己可爱的小宝宝降生的时候，正值 1996 年新春之际。1996 年，是我国实施第九个五年计划的第一年；是落实第四次世界妇女大会精神的第一年；是实施“科技兴国”战略的第一年；也是落实《九十年代中国儿童发展规划纲要》第二阶段目标的第一年。

儿童事业是面向未来的事业。今天的婴儿，是明天国家的栋梁。他们将肩负起接受未来社会的多重挑战和创造新世纪文明的历史重任。中国的孩子，应当得到更好的教育；更好的教育，将造就更加美好的中国。为在广大年轻父母中宣传普及科学育婴的知识，传授现代育婴方法与技能，开发婴儿的身心潜能，切实提高中华民族的素质，国家计生委宣教司、卫生部妇幼司、全国妇联儿童部、中国家庭教育学会、中国教育电视台隆重推出“零岁起跑线——面向 21 世纪万婴成长跟踪指导示范工程”。

此项工程将对 1996 年春节以后出生的新生儿实施“万婴成长跟踪指导示范”。为此，中国教育电视

台将专门开辟“万婴跟踪”栏目，聘请多学科、跨学科的儿童成长专家在北京随机跟踪指导数名“示范婴儿”，通过卫星频道和北京 35 频道，向全国新生儿家长进行电视授课，大力传播科学而实用的育婴知识、方法和技能。从零岁开始对婴儿营养、保健、心理、教育等方面进行全面、具体的科学指导。

万婴跟踪活动的根本宗旨在于树立科学的育儿观，宣传普及科学育婴知识，提高广大婴儿家长的科学育儿水平，使我国婴儿在专家指导下，迈好人生的第一步，为其一生的发展奠定良好的基础。这对于家庭的幸福、民族的兴旺、国家的昌盛，具有十分重要的意义。

希望广大婴儿家长踊跃参加这一活动，为使孩子拥有更加美好的未来，为中华民族在 21 世纪的腾飞做出更大的贡献。

国家计划生育委员会宣教司
卫生部妇幼司
全国妇联儿童部
中国家庭教育学会
中国教育电视台

目 录

第一部分 喂养与营养

对母乳喂养的新认识	(2)
婴儿喂养的几个问题	(3)
怎样给婴儿添加辅食	(4)
什么时候开始给小儿加辅食	(5)
巧喂母乳治疗疾病	(6)
怎样判断母乳是否够吃	(7)
怎样保护乳房	(8)
怎样给婴儿断奶	(8)
如何保证奶多奶好	(9)
促进乳汁分泌的饮食和方剂	(10)
什么情况下不宜母乳喂养	(11)
把食物嚼碎喂孩子不好	(11)
为什么婴儿喜欢把吃进的饭吐出来拨弄	(12)
乳类是宝宝钙的最好来源	(13)
服钙后为啥效果不明显	(14)
各种钙的吸收率差不多	(15)
补碘并非多多益善	(16)
服用微量元素需谨慎	(17)
鸡蛋是宝宝的好食品	(18)

精汤养不出健儿	(19)
遍尝五味不偏食	(20)
小儿为什么会厌食	(20)
宝宝爱吃零食怎么办	(22)
乳酸菌饮料不能代替牛奶	(23)
慎重选购活性奶	(23)
什么是健脑食品	(24)
红色食品营养多	(25)
婴儿吃蜂蜜好吗	(26)
苹果吃得过多也有害	(26)
别将奶粉冲得太浓	(27)
别让孩子吃得过饱	(27)
“傻吃”的孩子会吃傻	(28)
睡前少量进食有助发育	(28)
吃蔬菜对儿童牙齿发育有益	(29)
吃菠菜应适量	(29)
儿童吃饭前最好喝点水	(30)
冷饮不能代替白开水	(30)
不宜多吃的食物	(31)
彩色食品要少吃	(32)
小孩不宜吃皮蛋	(32)
幼儿少吃烧烤食物	(33)
未满三岁幼儿不宜吃巧克力	(34)

婴幼儿饭菜内不宜加味精	(35)
发烧患儿的饮食	(35)
宝宝饮食六忌	(36)
小儿食谱举例	(37)
几种辅食品的制作方法	(41)
十种营养素的来源	(43)
食物中钙、铁的含量	(44)

第二部分 生活与护理

蜡烛包的弊端	(48)
生活有规律宝宝乃康乐	(49)
从初生起就培养良好的生活习惯	(50)
带好新生儿应注意的五件事	(52)
小儿睡眠习惯的培养	(53)
新生儿白天睡夜间不睡怎么办	(54)
婴儿每天睡多少时间	(55)
怎样让婴儿快速入睡	(55)
晚睡影响长个头	(56)
为啥宝宝总在夜间哭	(57)
把尿不宜过勤	(59)
如何辨别婴幼儿的大便	(60)
大小便异常反映的疾病	(61)

让婴儿趴着好吗	(62)
爬行是宝宝成长的里程碑	(63)
莫让腹泻的宝宝挨饿	(66)
如何辨别婴儿哭闹的缘由	(67)
夏季新生儿的护理	(67)
颅囟不能摸吗	(69)
新生儿脐部的护理	(69)
怎样去除婴儿头皮垢	(70)
水痘的护理	(70)
预防接种后的反应及护理	(71)
婴儿无须剃胎发	(72)
婴儿能睡凉席吗	(72)
吃饭时不宜说话	(73)
如何让婴儿走好第一步	(73)
孩子多汗是病吗	(74)
孩子视力与咀嚼有关	(75)
耳仓是“福”吗	(76)
“O”“X”腿的家庭矫正	(76)
小儿鼻子堵塞怎么办	(77)
婴儿烧烫伤的预防	(78)
按摩有益婴儿发育	(78)
几岁穿满裆裤好	(79)
幼儿不宜穿松紧带裤	(80)

婴儿的枕头有讲究	(80)
婴儿坠床后应注意什么	(81)
婴儿为什么不愿洗头	(82)
多看绿色有益眼睛	(82)
婴儿看电视应注意些什么	(83)
婴儿勿听过量音响	(84)
如何给婴儿喂药	(85)
如何给婴儿服中药	(85)
怎样给婴儿消除蚊叮	(86)
幼儿衣着宜宽松	(86)
七分暖三分寒	(86)
婴儿的枕头要常晒	(87)
卫生纸不可当尿布	(87)
婴儿不宜用电热毯	(88)
孩子吞食异物怎么办	(88)

第三部分 疾病与防治

哪些疾病会影响智力	(92)
新生儿发生黄疸怎么办	(93)
母乳性黄疸不需药物治疗	(93)
小儿夏季防治感冒	(95)
季节转换防感冒	(96)

小儿反复感冒怎么办	(97)
婴幼儿肺炎的护理	(98)
怎样区分肺炎与感冒	(99)
如何合理使用退烧药	(101)
物理降温法	(102)
细菌性痢疾	(102)
霉菌性腹泻	(103)
生理性腹泻不用治	(104)
怎样防止春夏季腹泻	(105)
夏季腹泻和细菌性痢疾的护理与预防	(106)
秋季腹泻患儿的护理	(107)
腹泻患儿防脱水	(109)
腹泻患儿的几种治疗膳食	(110)
婴儿便秘的原因及防治	(111)
便秘的食物疗法	(112)
枕秃不一定是佝偻病	(113)
佝偻病为何久治不愈	(114)
怎样服用维生素 D 和钙预防佝偻病	(115)
宝宝患了佝偻病吗	(117)
预防维生素 A 和 D 中毒	(118)
锌营养缺乏的表现及其预防	(119)
小儿贫血的症状及原因	(121)
警惕铅对儿童身体的影响	(122)

孕妇携带乙肝病毒怎么办	(123)
鹅口疮的预防与治疗	(124)
为什么婴儿会流口水	(125)
为什么婴儿容易出现呕吐?	(126)
预防急性化脓性中耳炎	(127)
先天性喉鸣能自愈	(128)
宝宝为啥摇头掏耳	(129)
小儿睡觉打呼噜多是病态	(130)
婴儿用手拍头摇头正常吗	(131)
紫红黄药水的使用	(131)
麦粒肿(针眼)的护理	(132)
怎样发现新生儿听力异常	(133)
警惕肠套叠的发生	(133)
如何及早发现先天性髋关节脱位	(134)
如何发现孩子的视力异常	(136)
假内斜视是怎么回事	(137)
新生儿常见眼疾	(138)
学步儿需防“牵拉肘”	(138)
宝宝“八字脚”的防治	(139)
“大憋气”发作时	(141)
吞气症的防治	(141)
淋巴结肿大是怎么回事	(142)
怎样知道孩子有蛔虫	(143)

有虫斑就要驱虫吗	(144)
肛门发痒是怎么回事	(145)
小儿脱肛是怎么回事	(146)
怎样处理小伤口	(147)
孩子为什么用脚尖走路	(147)
马蹄内翻足应及早矫正	(148)
全身麻醉会影响智力吗	(148)
先天性斜颈的最佳治疗时机	(149)
小儿多瞬症事出有因	(149)
舌系带过短会影响小儿口齿不清	(150)
膈肌痉挛怎么办	(150)
警惕小儿药物致聋	(151)
三个月腹痛和间发过敏性啼哭	(151)
先天性心脏病护理	(152)
儿童孤独症的表现特点	(154)
婴儿脑瘫的防治	(154)
婴幼儿生病的预兆	(156)
婴儿拒食要找原因	(157)
从幼儿步态发现疾病	(158)
新生儿急诊要点	(159)
什么叫幼儿急疹	(160)
辨别小儿发热的轻重缓急	(161)
高热惊厥的防治	(161)

发烧时查查尿	(163)
婴儿吃奶忌平躺	(163)
小儿慎用抗生素	(164)
乳母用药应谨慎	(165)
宝宝有哪些情况禁忌预防接种	(166)
谨防小儿药疹	(167)
新生儿的三种皮疹	(168)
新生儿有些皮肤改变可自愈	(168)
夏季皮肤病的护理与预防	(170)
小儿湿疹的预防与护理	(172)
不可忽视小儿皮下出血	(173)
治疗小儿尿疹二则	(174)
当发生以下情况时	(174)
莫给孩子挑“马牙”	(175)
合理使用一次性尿裤	(176)
乳牙的发育和保护	(176)
小儿隐睾应及早治疗	(178)
鞘膜积液是怎么回事	(178)
得了疝气怎么办	(179)
脐疝多能自愈	(179)
警惕婴儿猝死	(180)
孩子为什么会气死过去	(181)
给孩子吃药时要阅读说明书	(182)

如何留取大便	(183)
新生儿怎样避免意外事故	(183)
带孩子看病要注意什么	(184)
过假日应预防“节日综合症”	(186)
体弱与免疫缺陷有关	(187)
核苷酸与婴儿疾病	(188)
丙种球蛋白不防感冒	(189)
小儿常见外科病手术年龄	(190)

第四部分 教育与心理

掌握早期教育的“最佳期”	(194)
如何进行智力启蒙	(195)
重视提高宝宝的“情商”	(196)
不要漠视宝宝的哭声	(200)
怎样对待宝宝的“反抗期”	(201)
怎样与孩子和睦相处	(202)
宝宝哭闹要冷处理	(204)
孩子是在妈妈嘴里长大的	(205)
孩子养育观的差异	(206)
交流感情促进智力发展	(207)
多同孩子交流语言	(208)
多给宝宝些“刺激”	(208)

让孩子笑口常开	(210)
婴儿潜在的天赋	(211)
婴儿猝死与父母有关	(213)
宝宝也会察颜观色	(213)
婴儿也能看书	(214)
小儿为什么喜欢模仿	(215)
为什么婴儿总爱敲打东西	(216)
为什么两岁前的孩子爱哭	(217)
为啥幼儿总爱在床下爬	(218)
婴儿认生怎么办	(218)
为什么十个月的小儿喜欢扔玩具	(219)
孩子为什么总爱拿东西往口里放	(220)
吃手指是“毛病”	(221)
宝宝总咬下唇怎么办	(223)
孩子为什么爱咬人	(224)
怎样改掉任性的“毛病”	(224)
怎样纠正孩子脾气暴躁	(226)
孩子胆小怎么办	(227)
孩子就是不学怎么办	(228)
幼儿注意力不集中怎么办	(230)
小儿习惯用左手是不是毛病	(231)
怎样纠正小儿口吃	(232)
睡前听故事有益	(233)