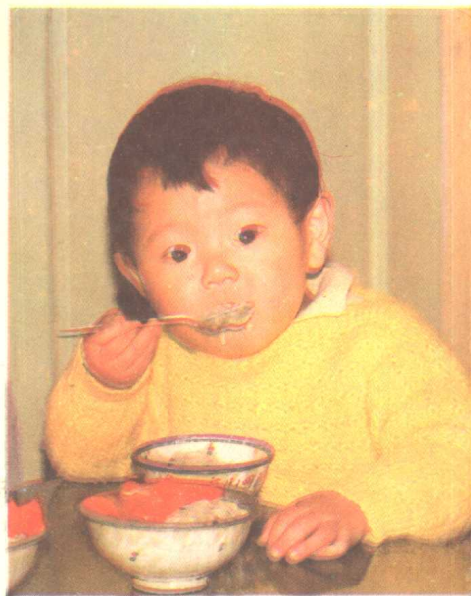


0~6岁

小儿养育手册

苏祖斐 姚念玖 吴明漪 主编

上海科学技术出版社



- 胎儿保健
- 婴幼儿营养
- 小儿教养与智力开发
- 疾病的早期症状与防治
- 家庭艺术训练

苏祖斐 姚念玖 吴明漪 主编

0~6岁小儿养育手册

上海科学技术出版社

0~6岁小儿养育手册

苏祖斐 姚念玖 吴明漪 主编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 常熟市印刷二厂印刷

开本850×1168 1/32 印张21 字数540,000

1991年5月第1版 1994年11月第7次印刷

印数59,401—89,400

ISBN7-5323-2280-7/R·089

定价: 15.30元

(沪)新登字 108 号

内 容 提 要

本书由著名儿童营养学家苏祖斐、婴幼儿教育家姚念玖、儿科专家吴明漪主编，参加编写的主任级医师有40位。全书以上海市儿童医院卅余年的实践经验为背景，分“健康成长”篇和“防病治病”篇两大部分进行编写。前篇介绍从胎儿到六岁小儿的卫生保健、饮食营养、智力开发、技能训练和性格培养等有关知识和方法；后篇介绍小儿各科常见病的早期症状、护理和防病要点。书末附编有关的资料，可供备查。这是一本知识全面、实用性较强的科学育儿手册。

本书不仅适合家长，对儿童工作者、基层儿科医护人员、保教人员，以及工会、妇联等群众组织的干部，在学习、培训、宣传工作中都是一本实用的参考书。

主 编

苏祖斐 姚念玖 吴明漪

编 者

儿童医院主任级医师

陈孙敏	孙 惠	姚念玖	杨培云	韩棣华
苏祖斐	邵汉玉	夏志恬	叶大瑜	周坤洋
杜洪蓉	陈子英	许 力	谭惠玉	邬惠琴
施云程	吴明漪	陆际晨	陈秀玉	钱晋卿
沈卓华	何威逊	赵 琳	张云秋	朱葆伦
缪维州	徐大地	邵世昌	徐蔚霖	袁惠珍
姚德芝	王 舒	顾莱莱	蒋 巍	陈志平
胡奇儒				

邀请外院主任级医师

谢德秋 许时暄 徐续宇 徐佩珍

(按文章先后为序)

书 稿 整 理

谢安乐 任仕裕 钱飞敏

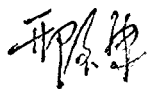
序

三十多年前我初当母亲，面对满脸通红、哭哭啼啼的小生命时，常常会陷入手脚无措的困境。的确，抚育一个孩子真不容易，这里有多少知识和学问，需要我们去学习，去琢磨。每个孩子都是一个独特的生命，从他来到世上的第一天起，就会提出许许多多唯他才有的要求。即便是子女众多的母亲，也不能夸口说已经完全掌握了教养之道，更何况今天那些独生子女的父母，那些缺乏经验，甚至自己都还未脱尽稚气的年轻父母呢！

一提到孩子，我们常常会想起“祖国的花朵”、“人类的希望”这样一些熟悉的词句。这并非是夸大其辞。养育一个健康聪明的孩子，这决不仅仅关系到家庭的幸福，它同样关系到社会的前途，关系到民族的命运，甚至关系到整个人类的将来。说到底，一切美好的东西都只有在延续中才有意义，如果我们的下一代不能获得健康的发展，我们今天所做的一切又有什么价值呢？这就是为什么每一个有理性的眼光开阔的人，都会那样热切地关怀我们的儿童事业，关怀每一个孩子的成长。从这个意义上说，今天的时代和社会正是向我们年轻的爸爸妈妈们，提出了新的更高的要求。

因此，我非常感谢上海市儿童医院的医师、专家们，他们编著了这本《0~6岁小儿养育手册》，为广大的年轻父母履行好自己的职责，提供了全面而又具体的指导意见。从这本书里，父母们可以找到许多明智的建议，可以为困惑问题找到科学的答案。我尤其欣赏这本书的两个特点：一是所列的条目富于针对性，都是为父母最关心的实际问题而设，譬如“溢奶与吐奶的鉴别和处理”、“啼哭是一种‘语言’”、“什么时候让孩子使用筷子”等等，充分反映了这本书的实用性；另一个是所提的建议富于科学性，也许因为本书的作者都是有经验的医师和专家，他们对许多问题的解释都很详尽而浅显，富有科学性和可行性，读来令人信服。因此，我非常乐意向今天的年轻父母推荐这本书。

每一个人都希望自己的孩子健康、聪明，能有比较全面的发展，能为社会尽一份力量。我相信，凡是有这样愿望的父母，都会愿意读这本书的。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '邢保军' (Xing Baojun).

1990. 1.23

—— 写给年轻的父母 ——

作为一个家长，谁不希望自己的孩子健康、活泼、聪颖，希望自己的孩子早日成才。为了孩子，倾注了家长们的辛劳和无限的爱。

俗话说：“三岁看大，七岁看老。”这句话虽不完整，或不太科学，但它向我们揭示了一个重要的问题，即要注重儿童的早期健康和教育。因为儿童早期是身体和智力发展最快的时期，这个时期，可塑性最大，将影响到人的一生。因此，要特别注意幼儿时期的保健、智力、良好心理素质与习惯的培养和教育。

在日常生活和工作中，常常会发现一些年轻的父母为自己孩子从小体弱多病而烦恼；有的担忧自己孩子个性孤僻、任性，要改变他（她）却又束手无策；有的抱怨孩子懒散，缺少毅力，可又过分溺爱、娇惯；也有的突然发现孩子变了，出现了不良行为或不正常举动而惊慌失措……。有许多原本可以发现、可以预防、可以解决的问题，往往在家长的眼皮下滑过而被延误，由此要付出沉重的代价，甚至留下终身遗憾。

由著名儿童营养学家苏祖斐、婴幼儿教育家姚念玖、儿科专家吴明漪主编，四十位婴幼儿医务专家参与编写的，集上海市儿童医院卅余年实践经验的《0~6岁小儿养育手册》，从保健、营养、教育、临床、护理等方面作系统的介绍。该书将营养学、心理学、教育学和儿科学融会于家庭教育的实践，深入浅出，易于操作，使“优生、优生、优教”真正走入家庭。我真诚地将此书推荐给年轻的父母，或即将成为父母的青年朋友们，愿她成为你们育儿成长，教子成才的良师益友。

上海市总工会

杜英

1990.12

前 言

培养下一代是关系到一个国家、民族兴旺发达的大事。随着社会发展和科学技术的进步，优生、优育、优教已经提高到一个新的水平，有了许多新的科学内容。

儿童不同于成人，他们处于不断发展变化的过程，身体逐月成长，心理也相应发展。科学研究证明婴幼儿所具有的巨大先天潜力，远远超过成人推测的水平，可塑性极大。儿童早期是身体和智力发展最快的时期。健康的身体、发达的智力、良好的个性和品德，都需要在学龄前打好基础。基础打得好，因势利导，培养成才，顺理成章，事半功倍。基础没有打好，要改变孱弱之躯，要纠正一些不良习惯和行为，都需付出巨大而艰巨的努力。儿童在早期受不良环境和不正确的教育影响，所造成的某些生理和心理的损伤，甚至会影响终生。

家庭是儿童生长的摇篮，是社会的最基本细胞。孩子在这里生活、成长，习惯在这里养成，教育从这里开始，对人的感情在这里培养，是非、好坏、善恶的信念在这里奠定。这一切在家庭的日常生活中自然地进行，起最大作用的是父母和家庭的成员。父母是孩子的第一任也是终身教师。家庭对孩子的日夜熏陶、潜移默化作用是社会和学校所无法代替的。要提高人口素质，培养出体、智、德、美全面发展的新一代，关键在于普及科学育儿知识，把这些知识交给家长。

学龄前儿童在生长发育过程中，各系统、各器官尚未成熟、完善，抵抗力差，容易感染疾病。孩子在生病前就有许多预兆，如情绪不好，胃口欠佳，无原因的哭吵，有时伴有发热，大便不正常等现象。最先发现这些现象的应该是家长而不是医生。儿科疾病有明显的年龄和季节特点。不少病已有了有效的预防方法，家长掌握这些卫生知识就可以无病早防、有病早治，不至延误病情，增加孩子的痛苦。

营养是学龄前儿童生长的物质基础。它不仅是一门科学，也是一门艺术。独生子女的喂养是许多家长最头疼的问题，家长不仅要懂得科学道理，而且要掌握操作技巧与喂养方法。

早期教育有利于早期智力开发，已为许多科学研究所证明。对于学龄前儿童，不仅要有健康的身体，而且要有发达的智力和良好的习惯、行为。孩子越小，身体与心理的关系越密切，身体的病痛与缺陷会直接影响心理与智力的发展；不良环境对心理的影响同样会导致健康的损害。随着物质生活的不断丰富和独生子女政策的普及，儿童生活在相当特殊而优裕的环境之中。家长普遍而不自觉的过分“保护”和“娇惯”，过多的“包办”和“干涉”，阻碍孩子潜力的发挥。相当一部分孩子的体质很弱，经常生病；有的性情孤僻，不合群；有的任性、蛮横、懒惰，缺少坚强意志和独立生活能力。

为此，我们组织我院有关医护人员，根据卅余年的实践经验，历时数载，数易其稿，编写了这本《0~6岁小儿养育手册》。

这本书共分三部分：第一部分健康成长，按照不同月龄特点向家长提供有关婴幼儿卫生与保健、营养与喂养和早期教育的知识。第二部分防病治病，按照人体各系统和临床分科向家长提供小儿常见病与多发病的主要症状、病因和防治及护理知识。同时还向家长说明常用的检查，如X光、化验、心电图等对诊断疾病的作用。在最后一部分中，我们收集了有关体格发育、体格锻炼、智力发展和测定、营养喂养的有关数据、常用药物剂量、化验正常值以及家庭保健箱等资料，供家长查阅、参考。由于这三部分内容分别从保健、营养、教育、临床、护理等不同方面进行阐述，有些问题难免重复，但角度不同，各有侧重。我们的愿望就是较全面地向家长介绍有关学龄前儿童身体和心理两方面发展所需要的科学知识，做家长的好参谋。不足之处，请读者指正。

苏祖堃

于上海市儿童医院

1990.4

目 录

健康 成长篇

一、卫生与保健…………… (3)

1. 遗传与优生 …………… (3)

1. 新生命的开始 2. 种瓜要得优质瓜 3. 遗传病的发生 4. 遗传病的特征 5. 遗传病的种类和数目
6. 望而知之的“先天愚型” 7. “猫叫综合征” 8. 只在男孩中出现的低智能 9. 三种性畸形遗传病 10. 皮肤纹理和遗传 11. 不能吃奶的婴孩 12. 既“白”又“痴” 13. “鸭行鹅步”小儿 14. 出血的“皇家病” 15. 与遗传有关的常见病 16. 近亲结婚之弊 17. 从双胞胎看遗传 18. 生男, 还是生女 19. 甲胎蛋白测定的新用途 20. 胎儿遗传病的产前诊断 21. “试管婴儿”的普遍问世 22. 浅说遗传工程 23. 根治遗传病展望

2. 生长发育 …………… (27)

24. 衡量孩子健康的标准 25. 体重的增长 26. 身高的变化 27. 测量头围和胸围 28. 数数小牙齿 29. 囟门闭合时间 30. 测定智力的常用方法 31. 智力、智龄和智商 32. 智力可变吗 33. 智能发育迟缓的表现 34. 要定期作健康检查 35. 孩子食欲要从乳儿期开始重视 36. 注意季节变化 37. 安排有规律的生活 38. 建立一个良好的生活环境 39. 适合婴幼儿锻炼的项目 40. 胖要适度 41. 男孩智力是否比女孩强 42. 如何正确对待智力低下的小儿

3. 怀孕后的胎儿保护 (40)

43. 如何知道怀孕了 44. 见红与保胎 45. 当心病毒对胎儿的危害 46. 孕妇用药要谨慎 47. 烟酒对胎儿的危害 48. 孕妇合理运动有好处 49. 不要轻视乳头的准备 50. 胎儿的家庭监护 51. 要预防早产 52. 预产期的推算 53. 重视妊娠后期的营养

4. 迎接小生命的到来 (47)

54. 准备一张舒适的小床 55. 选择一辆合适的童车 56. 衣服的准备 57. 谈谈“蜡烛包” 58. 要有一定数量的尿布和尿垫 59. 洗澡用品的准备 60. 奶瓶奶头的选择和使用 61. 不要忘记买一袋奶粉

5. 初到人间的新生儿 (52)

62. 新生儿特点 63. 初生婴儿的特有现象 64. 早产儿为何容易得病 65. 生了早产儿怎么办 66. 新生儿的“乳房肿大”和“阴道流血” 67. 不要割“螳螂嘴”和“板牙” 68. 为什么新生儿会脱皮 69. 溢奶与吐奶的鉴别和处理 70. 打嗝是怎么回事 71. 新生儿的大便 72. 新生儿头上长“包”的原因和处理 73. 新生儿脓疱疮 74. 惊跳与惊厥有别 75. 预防新生儿窒息 76. 要保持五官清洁 77. 做好脐部护理 78. 如何给宝宝洗澡 79. 满月就要剃胎毛吗 80. 怎样预防红臀 81. 夏季慎防脱水热 82. 新生儿有可能皮肤变黄 83. 减少新生儿与外人接触

6. 宝宝的前半岁(1~6个月) (67)

84. 前半岁特点 85. 体重长慢的原因 86. 谈谈婴儿的睡姿 87. 此期该接受的预防注射 88. 啼哭是一种“语言” 89. 服钙粉为什么还会缺钙 90. 尽早防治缺铁性贫血 91. 胖男婴易发生肠套 92. 夏天防痄腮 93. 对婴儿异常大便的识别 94. 吮手指习惯不好 95. “斗鸡眼”的预防和矫正 96. 脐疝患儿需忌…… 97. 抱婴儿的学问 98. 怎样给宝宝换衣服 99. 适时换尿布 100. 铺尿布用的带子松紧要适度 101. 怎样给孩

- 子洗屁股 102. 应注意的安全问题 103. 婴儿何时需睡枕头 104. 正确使用滴鼻净 105. 服式要符合婴儿生长的特点 106. 被褥和睡袋的准备 107. 摇篮的作用 108. 到户外活动 109. 2~6个月婴儿保健操
7. “呀呀”学语的后半岁(7~12个月)…………… (84)
110. 后半岁特点 111. 出牙晚不就是缺钙 112. 小儿流涎不要紧 113. 慎防感冒 114. 哪些现象是佝偻病 115. 胖孩子也会得佝偻病 116. 得了佝偻病能治好吗 117. 选择玩具要注意安全 118. 容易发生事故的月龄 119. 应注射的预防针 120. 什么情况下不能打预防针 121. 预防接种后的正常反应 122. 适合学走路穿的鞋 123. 让小儿嬉水游泳 124. 户外活动内容 125. 7~12个月婴儿保健操
8. 蹒跚学步的小幼儿(1~3岁)…………… (94)
126. 1~3岁儿的特点 127. 一日生活安排 128. 睡前的“特殊爱好” 129. 不正常的双下肢交叉发作 130. 左撇子的习惯不必强行改 131. 小儿不宜长睡沙发床 132. 孩子不愿午睡怎么办 133. 胃口不好别勉强 134. 病后食欲的恢复 135. 好踢被子的小儿易着凉 136. 小儿便秘的防治 137. 夏季低热的常见原因 138. 预防反复呼吸道感染 139. 睡觉时磨牙是病吗 140. 对口角糜烂的护理 141. 预防营养不良的发生 142. 穿尼龙裤引起的湿疹 143. 别把电视机当“保姆” 144. 从小培养爱清洁的好习惯 145. 洗脚好处多 146. 蹒跚学步要防跌 147. 别让孩子弄煤气和电灯开关 148. 让小儿远离炉子和暖瓶 149. 反穿衣的优点 150. 做件合适的小背心 151. 选童裤的讲究 152. 谈谈开裆裤 153. 户外睡眠好
9. 学龄前的幼儿(3~6岁)…………… (114)
154. 3~6岁儿的特点 155. 北方孩子为什么长得高 156. 蛀牙要及时补 157. 小儿入睡后出汗种种 158. 对孩子尿床不能操之过急 159. 不宜给孩子过分打

扮 160. 当心发生意外事故 161. 不要把“顽皮”当
“多动” 162. 淋巴结肿大的原因 163. 如何识别便
血 164. 帽子的选择 165. 小儿可以长跑锻炼吗
166. 穿皮鞋要注意的事项 167. 运动后不能立即给孩
子大量饮水

二、营养与喂养…………… (124)

1. 儿童营养概要…………… (124)

168. 婴儿期消化器官的特点 169. 什么是食物和营
养 170. 营养素的需要量 171. 蛋白质与生长发育
172. 动物蛋白与植物蛋白 173. 市售赖氨酸的用处
174. 脂肪的功用与生长发育 175. 淀粉、糖类食品与
生长发育 176. 维生素A的生理功能 177. 维生素D
的生理功能 178. 药用维生素D与鱼肝油的区别 179.
维生素B₁能增进胃口吗 180. 维生素C的生理功能
181. 维生素C片剂可以代替蔬菜吗 182. 缺锌与异
食癖 183. 水是小儿的一个重要营养素 184. 及时
补充水分 185. 什么是平衡膳食

2. 食品的选择与烹调…………… (138)

186. 常用的非乳类代乳品有哪些 187. 蛋黄与蛋白
的营养 188. 生鸡蛋不宜吃 189. 猪肝、鸡蛋是良好
的补血食品 190. 黄豆营养好 191. 各种豆类营养值
的比较 192. 也要吃点粗粮 193. 鱼蛋白粉的营养
194. 食用骨粉有助长骨 195. 绿叶蔬菜少不了 196.
蔬菜要烹调得当 197. 菠菜烧豆腐的利弊 198. 胡萝
卜与猪肝 199. 水果不能代替蔬菜 200. 用牛奶或豆
浆烧水泡蛋妥当吗 201. 淘米时应注意的问题 202.
膳食要多样化 203. 菜汤淘饭营养不良 204. 蛋白类
食品的添加方法 205. 小儿咸食何时开始为宜 206.
谈淡瓶装桔子水 207. 辅食的制备 208. 什么是强化
食品 209. 儿童服用市售补品需谨慎

3 新生儿喂养…………… (154)

210. 初乳的重要性 211. 泌乳与吸吮 212. 母乳喂
养好 213. 新生儿喂母乳不必定时 214. 喂母乳应注
意的问题 215. 产妇生奶疖如何喂奶 216. 喂牛奶应
注意的问题 217. 怎样掌握牛奶量 218. 牛奶中加糖
的意义和用量 219. 保暖杯不宜久放牛奶 220. 混合
喂养应注意的问题 221. 婴儿不能以乳儿糕作主食
222. 早产儿的喂养 223. 小样儿的喂养 224. 体重
过大儿的喂养
4. 1~6个月宝宝的喂养 (163)
225. 一天该喂几次奶 226. 警惕吃母乳儿的减少
227. 怎样知道母乳喂养的孩子吃饱了 228. 母乳分泌
不多怎么办 229. 何时开始添加鱼肝油 230. 什么是
辅助食品 231. 添加辅食时应注意哪些问题 232. 奶
糕什么时候添加为好 233. 怎样添加蛋黄 234. 给小
儿多吃菜水和果汁 235. 有必要喂些菜泥 236. 鲜鱼
肉可以代替乳类食品 237. 不宜多吃麦乳精和巧克力
238. 婴儿腹泻能喂母乳吗 239. 以牛奶喂养的婴儿腹
泻时怎么办 240. 苹果泥、胡萝卜汤能治婴儿腹泻
241. 怎样为消化不良的婴儿调整饮食 242. 要分析小
儿夜哭的原因 243. 患奶癣婴儿的喂养 244. 喂母乳
可少得佝偻病 245. 吃奶睡着怎么办 246. 产妇乳房
胀了怎么办 247. 母亲月经来潮时能否喂奶 248. “囁
喂”有害
5. 7~12个月小儿喂养中的问题 (177)
249. 只吃奶不肯吃粥怎么办 250. 帮助孩子习惯吃猪
肝 251. 米、面搭配的膳食好 252. 什么时候断母乳
好 253. 掌握好断母乳后的饮食 254. 不同年龄小儿
的食物切烧法
6. 1~3岁幼儿的膳食要点 (183)
255. 为孩子安排菜单 256. 早点吃什么好 257. 必
须多吃蔬菜 258. 小儿吃糖过多不好 259. 维生素药
物的利弊 260. 孩子不宜过多吃冷饮 261. 出现花舌

头是怎么一回事 262. 幼儿不宜食用的食物 263. 如何增进孩子食欲 264. 睡前零食的害处 265. 谈谈水果消毒

7. 3~6岁幼儿的膳食要点 (191)

266. 注意食品类别的平衡 267. 吃零食坏处多 268. 孩子不肯吃蔬菜怎么办 269. 吃东西时必须注意的卫生习惯 270. 注意体育锻炼后的营养 271. 肉、蛋类食物也要适量 272. 食欲不振原因种种 273. 巧克力糖不宜多吃 274. 小儿不宜吃汤泡饭 275. 手的清洁与吃的卫生

8. 病孩饮食调配 (197)

276. 高热病儿宜吃流质 277. 要解除食物过敏源 278. 急性肾炎患儿一日进食量举例 279. 肾病综合征患儿的饮食选择 280. 腮腺炎患儿应禁忌刺激性食物 281. 麻疹患儿的饮食安排 282. 肺结核病患儿应加强营养 283. 心脏病患儿的饮食 284. 糖尿病患儿必须限制甜食 285. 用饮食调理配合伤寒治疗大有益 286. 考虑肝炎患儿的综合营养 287. 呕吐小儿的饮食 288. 营养过剩有害健康

9. 维生素缺乏病的防治 (207)

289. 干眼病 290. 脚气病 291. 癞皮病 292. 舌炎 293. 小儿烦躁、抽搐 294. 坏血病 295. 佝偻病 296. 婴儿手足搐搦症 297. 巨幼红细胞性贫血 298. 缺铁性贫血 299. 慢性营养不良 300. 营养不良性水肿

三、早期教育 (216)

1. 写给年轻的父母 (216)

301. 早期教育是一门科学 302. 树大自然直吗 303. 何时开始早期教育 304. 早期教育会损伤孩子大脑吗 305. 切莫把早期教育视同文化知识教育 306. 知识与智力 307. 不可忽视的基础教育 308. 教育的最佳期

- 不能错过 309. 有利孩子身心发展的三因素 310. 早期教育也能使弱智儿得到提高
2. 谈谈“胎教” (223)
311. “塑造”腹中的胎儿 312. 母子互通信息 313. 孕妇情绪对胎儿的影响 314. 为胎儿提供良好的条件
3. 新生儿蕴育的潜力 (232)
315. 小生命生长的基础 316. 喂奶是最早的教育 317. 最喜欢的是洗澡 318. 手脚乱动是最初的体操 319. 睁开眼睛看世界 320. 给新生儿听音乐 321. 生下来就和他说话 322. 新生儿要学会用橡皮奶头 323. 当心新生儿头形不正 324. 新生儿正常神经反射的测试
4. 1~6个月婴儿的训练 (239)
325. 按“吃、玩、睡”的顺序生活 326. 多抱孩子好不好 327. 听懂“嗯嗯”“嘘嘘”是最早学会的本领 328. 前半岁练习的动作 329. 最早的游戏——玩手 330. 训练看和听 331. 逗引“呀呀”学语 332. 哭与笑 333. 有了记忆——认生
5. 7~12个月小儿的教育 (248)
334. 怎样喂孩子吃饭 335. 开始训练坐便盆 336. 后半岁练习的动作 337. 发展两只手的技能 338. 理解的培养——语言和动作相结合 339. 满足小儿的好奇心 340. 爱模仿 341. 屋里呆不住了 342. 1岁了
6. 1~3岁儿的教育 (256)
343. 培养孩子安静入睡 344. 学着自己吃饭 345. 抓住第一次行为 346. 吃饭与零食 347. 自己坐盆定时大小便 348. 走、跑、跳、攀、掷的标准 349. 让孩子到户外去玩 350. 左右手同等受训 351. 学说话的最佳期 352. 重视一个字一句话 353. 聪明的孩子提问多 354. 当心孩子口吃 355. 认识事物从自身开始 356. 指导孩子细心观察 357. 在游戏中增长知识 358. 父母是孩子游戏的伙伴 359. 培养礼貌的十二字