

● 三岁前儿童的哺育

家長 手冊

邢穎題



家 长 手 册

第 二 分 册

三 岁 前 儿 童 的 哺 育

全国妇联儿童工作部主编

长征出版社

一九八七年四月

责任编辑 王佐邦 王 澍 刘一夫 刘道新
许 文 孙 立 尚 弓 顾 峰
责任校对 林 敬 杨文玉 方 群 吴钟璞
封面设计 于 珂 俞 敏
本分册插图 陈玉先 刘 闽

家 长 手 册

第 二 分 册

三岁前儿童的哺育

全国妇联儿童工作部主编

*

长 征 出 版 社 出 版

(北京市阜外大街34号)

新华书店首都发行所经销

一二〇一工厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 10.5625印张 插页16 230千字

1987年4月第一版 1987年4月北京第一次印刷

印数：1—50000

统一书号：7268·012 定价：2.90元

ISBN 7-80015-008-9

《家长手册》编辑委员会

(按姓氏笔画为序)

主 任	范崇燧					
副主任	张蔼珍					
编 委	刘淑娟	李爱珍	岑 霞	罗树娟	赵薇薇	
	甄 砚					
顾 问	王佐邦	叶广俊	叶恭绍	卢乐山	刘一夫	
	刘冬生	刘道新	严仁英	陈文珍	陈桐眉	
	吴凤岗	李桂芝	茅于燕	林传家	林崇德	
	罗国杰	周俐君	傅大庄	籍孝诚		

本分册组稿单位

江苏省妇联

江苏省家庭教育研究会

本分册编撰者(按姓氏笔画为序)

方 湘	韦美翔	邓静云	刘冬生	孙 逊
许维馨	茅于燕	胡德芳	徐田芝	赖灿成
楼必生	蒋南风	戴 昭	籍孝诚	

前 言

儿童是祖国的花朵，是祖国的希望，是未来的伟大建设者。1981年党中央书记处号召全党全社会都要关心~~儿童~~少年儿童的健康成长，全国的妇联组织应把抚育、培养、教育儿童少年健康成长作为自己工作的重点。遵照这一精神，全国各级妇联组织在各级党委领导下，在政府有关部门和社会各界的热情关怀和大力支持下，认真地宣传家庭教育的重要意义，做了大量的工作。近年来，家庭教育日益为社会各界所重视，各省、市、自治区相继成立了家庭教育研究机构，创办了多种家庭教育的报纸、杂志，尤其是各类家长学校和各种儿童保健、教养咨询站，如雨后春笋般地遍及广大城乡。随着家庭教育工作的迅速发展，千百万家长、广大家庭教育工作者和家长学校的教师，迫切希望能有一套全面提高家长素质，普及抚育、培养、教育子女的科学知识的系列丛书。《家长手册》就是适应这种需要而组织编写的。

1986年4月，全国妇联儿童工作部邀请了广东、江苏、辽宁、上海、浙江、北京六省市妇联儿童工作部的负责同志商议，组成了《家长手册》编辑委员会，并特邀全国有关儿童生理、心理、营养、保健、卫生、教育、伦理等方面10余位著名专家为顾问。其后，编委成员与各位专家顾问多次研究，制定了编辑指导思想、内容范围、条目体例原则，并确定分

别由上述各省市妇联，组织本地家庭教育研究会的专家和家庭教育工作者撰写初稿。第一分册《新婚·孕期·优生》由广东省妇联负责组稿；第二分册《三岁前儿童的哺育》由江苏省妇联负责组稿；第三分册《3至6岁儿童的教养》由辽宁省妇联负责组稿；第四分册《小学生的教育》由上海市和浙江省妇联共同组稿；第五分册《初中生的教育》由北京市妇联负责组稿。各省市妇联组织的初稿完成后，首先分别请有关专家顾问审订、修改，有的条目由专家顾问重新改写，然后由长征出版社进行文字加工和编纂工作。经过200余位撰稿者、专家和编辑出版工作者近一年的共同努力，《家长手册》终于最后定稿。

邓颖超同志亲笔为《家长手册》题写了书名，康克清同志和全国妇联领导多次给予关怀和指导，为我们编辑出版这套丛书增添了信心和力量。

这里把《家长手册》的一些主要特点简要地向读者作一介绍。

第一，全面性和系统性。这部丛书共5个分册，800余个条目，约120万字，几乎包含了家庭教育这门综合科学的全部内容。就其纵向来说，它提供了从结婚、怀孕到子女初中毕业所有优生、优育、培养、教育儿童少年的科学知识，时间跨度十六七年。就其横向来说，它回答了生理保健、心理发展和家庭教育的指导思想、教育方法与内容、家长修养等方面的各种问题。在教育内容方面，充分体现了“德、智、体、美”全面发展的要求。全书内容涉及到遗传学、营养学、生理学、心理学、教育学、社会学和伦理学多门学科。所有学科知识都按年龄阶段，纵横交织有序，有的放矢

地回答家庭教育中的各种实际问题。

第二，科学性和准确性。本书在编辑过程中，始终遵循着以下几个原则：一、尽可能吸收有关抚育、培养、教育子女的科学研究最新成果，但对于仍在探索或有争议的问题，以及虽然有科学定论但不适于我国国情的要求，则采取审慎的态度，基本上不采用。二、尽可能吸收经过实践证明行之有效的群众经验，但必须剔除其非科学因素。三、对于我国家庭伦理中的传统美德，一定要与社会主义道德规范相结合，并赋予其时代特色。各分册初稿经有关省市初审后，又分别由有关专家顾问严格把关，凡不符合以上要求的，或者改写，或者删除。

第三，针对性和实用性。本书800多个条目，是从全国数十万个家长学校和妇幼保健、儿童教养咨询站收集来的，从家长们提出的大量问题中筛选出来的，并经过多次分类归纳，优先选择家长们普遍关心的疑难问题。这800多个问题是经过深入的调查研究，从群众中、从实际生活中来的，具有普遍的针对性。本书采用读者易于接受的问答体例。在回答各个问题时，除掌握科学性与准确性外，同时充分注意到目前我国大多数家庭条件的可行性，尽可能为家长们选择经济、简易和实用的办法。文字表述深入浅出，一般理论讲解从简，而解决实际问题的办法则力求详尽，并插入必要的图解，因此具有初中文化水平的家长都能看懂。相邻年龄阶段的儿童，在生理保健、心理发展等方面有许多相同的问题。对这些问题，我们不避必要的强调和重复，但在解答时，尽量适应各年龄阶段儿童的特点，每一分册都保持其内容的完整性和系统性。这样处理的好处是，家长既可以购买全套丛

书,也可以根据子女年龄需要购买某一分册。同时应该指出,我国幅员辽阔,各地社会经济文化发展水平不一,各个家庭的条件也有差异,家长们在运用本书所提供的原则和方法时,必须因地制宜,灵活掌握。

可以说,《家长手册》是建国以来第一套比较全面、系统地提高家长素质,普及家庭教育科学知识的小百科系列丛书。我们把这套丛书奉献给广大读者,衷心希望它在提高家庭教育科学水平,发展全国家庭教育工作中发挥积极作用。

家庭教育、学校教育和社会教育,是造就一个人的三个重要方面。这三个重要方面,家庭教育对每一个人来说,不仅是做人的摇篮教育,也是做人的终身教育。提高全民族的家长素质,提高家庭教育的科学水平,是达到我国社会主义现代化建设长远目标的一项重大社会工程。当前我国三亿多儿童和少年,都是跨世纪的一代,实现中华腾飞的伟大重任,历史地落在他们的双肩。我们搞好家庭教育,健全培养一代新人的摇篮,并与学校教育、社会教育同步发展,培养出“德、智、体、美”全面发展的新人,对于中华民族的振兴具有重大战略意义。同时,发展家庭教育工作对加强社会主义精神文明建设,也具有其现实意义。本丛书贯穿了一条重要的家庭教育指导思想,即身教重于言教,使广大家长认识到,要教育孩子,首先自己要受教育,率先垂范,为孩子创造一个身心健康成长的良好环境。如果每个家长都把对子女的爱升华为做合格的家长、为国家培育人才,将会在社会主义精神文明建设中发挥巨大的作用。

本丛书在撰稿、编辑、出版过程中,得到了中央教育科学研究所、北京市儿童玩具协会、总政阜外干休所、长征出

版社的领导和有关同志的热情鼓励、大力支持和具体帮助，对此我们深表感谢。

由于我们第一次组织编写这类大型系列丛书，缺乏经验，水平有限，出版时间也比较紧迫，因此从内容到文字都可能存在一些不足之处。谨希望广大读者、家庭教育工作者及有关专家批评指正。

全国妇联儿童工作部

1987年4月

035080

目 录

前 言.....全国妇联儿童工作部

第一章 生 理 保 健

1. 出生体重对新生儿有什么重要性? 1
2. 为什么新生儿呼吸快慢不均, 深浅不一? 2
3. 为什么新生儿心率很快, 口唇、指端容易出现
青紫? 4
4. 为什么新生儿整天睡觉, 象个“瞌睡虫”? 6
5. 新生儿吃奶后“溢奶”是什么原因? 7
6. 为什么说“金水”“银水”不如妈妈的奶水? 9
7. 怎样才能保证母乳喂养成功? 11
8. 怎样才能使妈妈的奶水充足? 13
9. 母乳喂养时应该注意些什么? 14
10. 怎样计算母乳的奶量和热量? 16
11. 妈妈奶头凹陷、破裂, 乳房结了硬块或患“乳
腺炎”怎么办? 17
12. 乳母用药需要注意什么, 哪些情况下不宜喂
奶? 19
13. 月子里母乳不够孩子吃怎么办? 20
14. 为什么新生儿皮肤擦破不可掉以轻心? 21
15. 新生儿饮食中为什么不能加盐? 22

16.	为什么新生儿不容易得传染病?	24
17.	怎样护理新生儿的脐部?	25
18.	对“早产儿”的护理应该注意什么?	27
19.	怎样带好双生子?	29
20.	什么是“围产期”保健, 孕妇应该如何主动配合?	30
21.	怎样区别新生儿大便正常或不正常?	32
22.	妈妈乙肝表面抗原阳性对新生儿有无影响?	34
23.	新生儿容易发生哪些意外事故?	35
24.	为什么不应该给新生儿挑“马牙”和割“螳螂 子”?	37
25.	为什么有的新生儿乳房肿大, 有的女婴“来月 经”?	38
26.	新生儿排尿颜色改变和排尿时啼哭是有病吗?	39
27.	新生儿面颊鼻尖有小白点, 臀部背部有“青斑” 该怎么办?	41
28.	为什么新生儿出生后体重会下降?	42
29.	新生儿小腿有些弯曲, 小足向内翻, 长大会不 会畸形?	43
30.	新生儿口腔里长了小白点怎么办?	44
31.	生后2~3天的婴儿皮肤有点发黄是病态吗?	45
32.	新生儿不吃、不哭、好睡是乖还是有病?	47
33.	新生儿为什么会发生紫绀?	48
34.	新生儿呕吐得厉害要警惕什么?	50
35.	新生儿发生惊厥是得了“脑膜炎”吗?	51
36.	引起新生儿便秘的常见原因是什么?	53
37.	新生儿浮肿是什么原因?	54

38.	新生儿“发烧”或“体温不升”时应该怎么处理？	56
39.	引起新生儿腹泻的原因有哪些？	57
40.	新生儿患肺炎有哪些特征？	58
41.	新生儿为什么容易得“败血症”？	60
42.	新生儿的血型与母亲不一样会带来什么问题？	61
43.	新生儿“窒息”、“颅内出血”过后会影响智力 吗？	63
44.	新生儿得了“汗疱疹”或“脓疱疹”怎么办？	64
45.	新生儿背部、尾骶部皮肤发硬是怎么回事？	66
46.	怎样预防新生儿破伤风？	67
47.	给新生儿用药应该注意些什么？	69
48.	常见的先天性畸形什么时候手术矫治为宜？	71
49.	新生儿的衣着和用具有哪些特殊要求？	72
50.	怎样为新生儿创造良好的生活环境？	74
51.	为什么在月子里就要给新生儿建立生活日程？	76
52.	怎样给新生儿换尿布洗澡？	77
53.	小儿生长发育的规律是什么？	79
54.	身高体重能衡量小儿生长发育的好坏吗？	80
55.	小儿囟门与健康有什么关系？	82
56.	怎样使小儿形体发育得更好一些？	83
57.	小儿什么时候出牙，乳牙怎样保健？	84
58.	影响小儿生长发育的因素有哪些？	87
59.	怎样早期发现小儿的智能发育迟缓？	89
60.	为什么小儿消化功能容易紊乱？	90
61.	为什么婴幼儿容易发生呼吸道疾病？	92
62.	小儿的脉搏为什么跳得比成人快？	93

63.	小儿头颈耳后有疙疙瘩瘩的东西是否正常?	94
64.	小儿体内血的重要功能是什么?	96
65.	小儿得了肺炎怎么护理?	97
66.	婴幼儿发生腹泻怎么办?	99
67.	有哪些疾病会引起小儿腹痛?	102
68.	小儿常流口水是否有病?	103
69.	哪些疾病可以引起小儿大便带血?	105
70.	小儿便秘应该采取哪些措施?	106
71.	小儿肛门发痒是怎么回事?	108
72.	小儿营养不良的原因和怎样进行捏脊疗法?	109
73.	怎样预防小儿患佝偻病?	112
74.	怎样预防小儿发生缺铁性贫血?	114
75.	小儿为什么会得先天性心脏病?	116
76.	怎样早期发现小儿的克汀病?	117
77.	小儿的先天愚型是怎么回事?	118
78.	小儿发生血尿是怎么回事?	120
79.	为什么说小儿抽搐都是急症?	122
80.	3岁内的小儿会得多动症吗?	123
81.	婴幼儿会得化脓性脑膜炎吗?	125
82.	小儿出疹子就是麻疹吗?	126
83.	怎样护理出疹子的小儿?	127
84.	百日咳一定要咳一百天吗?	128
85.	怎样护理患腮腺炎的小儿?	130
86.	为什么热天小儿容易得菌痢?	131
87.	小儿家中有结核病人怎么办?	132
88.	小儿家中有人得了病毒性肝炎怎么办?	133

89.	小儿为什么要打预防针?.....	135
90.	怎样护理斜颈的小儿?.....	136
91.	小儿疝气是怎样形成的?.....	137
92.	皮肤血管瘤一定要手术吗?.....	139
93.	小儿鼻出血怎么办?.....	140
94.	怎样护理患湿疹的婴儿?.....	141
95.	为什么应当重视婴幼儿的中耳炎?.....	142
96.	小儿两条腿不一样长怎么办?.....	144
97.	为什么小儿容易出事儿,需要精心护理?.....	145
98.	小儿发生烫伤怎么办?.....	146
99.	小儿发生跌伤、切割伤、擦伤和刺伤怎么办?.....	147
100.	小儿发生骨折怎么办?.....	149
101.	小儿肘部脱臼怎么办?.....	150
102.	小儿为什么容易发生泌尿系的感染?.....	151
103.	小儿的皮肤有哪些重要作用?.....	152
104.	怎样发现小儿视力不正常?.....	153
105.	怎样发现小儿听力不正常?.....	155
106.	小儿为什么容易发烧?.....	156
107.	如何安排小儿一日生活?.....	158
108.	小儿总睡觉好不好,怎样才算合理睡眠?.....	159
109.	怎样养成小儿定时排便的习惯?.....	161
110.	为什么小儿的卫生习惯应该从小培养?.....	162
111.	家庭应该给小儿准备哪些常用药品,需要注意 什么事项?.....	164
112.	小儿被动物及昆虫咬伤怎么办?.....	166
113.	小儿眼睛里吹进了灰怎样处理?.....	167

114.	小儿耳鼻中的异物怎样处理?.....	168
115.	小儿喉咙里卡了鱼刺怎么办?.....	169
116.	怎样预防小儿气管呛入异物?.....	170
117.	小儿“哭过去了”怎么办?.....	171
118.	怎样急救溺水的小儿?.....	172
119.	小儿吃了钮扣硬币应该怎么办?.....	173
120.	止咳糖浆多吃点要紧吗?.....	174
121.	婴儿什么时候断奶合适?.....	174
122.	婴儿断奶后的饮食要注意些什么?.....	176
123.	断奶后还要不要吃牛奶?.....	177
124.	怎样用牛奶喂养婴儿?.....	178
125.	用牛奶羊奶喂养孩子时应该注意些什么?.....	180
126.	为婴儿选择什么样的奶粉好?.....	181
127.	豆制代乳品和奶糕能否作为喂养婴儿的主要 食物?.....	182
128.	为什么甜炼乳与麦乳精不能作为主食喂养婴儿?.....	183
129.	乳汁和妈妈的饮食有什么关系?.....	184
130.	婴幼儿的消化和吸收与大年龄孩子有什么不 同?.....	185
131.	怎样理解婴幼儿合理营养的意义?.....	186
132.	为什么要特别注意婴幼儿的营养?.....	187
133.	蛋白质与婴幼儿的生长发育有什么关系?.....	188
134.	食物中的脂肪对婴幼儿有无好处?.....	190
135.	糖类对小儿有什么好处,可以不可以多吃?.....	192
136.	小儿为什么要补充维生素?.....	193
137.	钙磷铁等矿物质和小儿生长发育有什么关系?.....	195

138.	小儿每天需要补充多少水?.....	198
139.	小儿适合吃些什么样的谷类豆类食物?.....	199
140.	小儿常吃些什么肉类食物好?.....	201
141.	婴幼儿应该怎样吃奶类蛋类?.....	202
142.	蔬菜果类食物能给婴幼儿提供什么营养素?.....	204
143.	何时给婴儿添加辅助食物好,为什么?.....	206
144.	给婴儿添加辅助食品时应该注意什么?.....	207
145.	6个月前的婴儿应该添加些什么辅助食物?.....	209
146.	6个月后的婴儿应该添加些什么辅助食物?.....	210
147.	什么是混合喂养,怎样喂法?.....	212
148.	什么是幼儿的平衡膳食?.....	213
149.	怎样安排幼儿的膳食,有哪些基本要求?.....	214
150.	1~2岁小儿的食谱应该怎样制定?.....	216
151.	2~3岁小儿的食谱应该如何安排?.....	217
152.	哪些食物不宜给小儿吃?.....	218
153.	为什么小儿不宜多吃巧克力、蜂乳?.....	219
154.	小儿进食时有什么饮食卫生要求?.....	220
155.	小儿不肯吃饭的原因有哪些?.....	221
156.	为什么不宜用水泡饭、汤泡馒头喂养小儿?.....	223
157.	生病小儿应该选用什么样的饭食?.....	224
158.	怎样给伤食后的小儿安排饮食?.....	225
159.	怎样选择适合小儿吃的水果?.....	227
160.	怎样为小儿选择点心?.....	228
161.	夏天为小儿选择什么样的冷饮?.....	230