

现代科学育儿 指南

郑国雄
傅 平 主编

青 岛 出 版 社



图书馆

DZ99/23

《现代科学育儿指南》编委会

主 编：郑国雄 傅 平

副主编：盖志敏 李沂滨 蔡嘉兴 李 丰
张 宁

编 者：（按姓氏笔划为序）

于双玉	王春贞	王瑞芳	刘 倩
朱 萍	李 红	李 丰	李进军
李沂滨	邹树煌	宋堃玲	张 宁
郑国雄	栾志斌	高 勤	盖志敏
矫 燕	崔立力	傅 平	蔡嘉兴
薛爱红			

前 言

优生、优生、优教、优境的科学育儿原则日益受到社会和人们的重视。为了给年轻的父母以系统的科学育儿知识,并帮助各级儿童保健工作者(包括医疗、预防、科研、教育的儿科工作者)及保育人员更好地开展工作,我们组织编写《现代科学育儿指南》一书。我们在编写时注意使本书包括了儿童保健学的主要内容,并密切注视国内外的最新进展,使本书的内容具有科学性及先进性。编写中,我们尽力把理论知识归纳成读者感兴趣的条目,并在条目下进行深入浅出地说明,概念性、理论性的知识尽量不直接叙述。表达时尽力使其具有较强的趣味性及可读性,使具有中等文化程度者都能看懂,且可操作性强。本书是青年夫妇的良师益友,对儿童保健工作者也有一定的参考和指导价值。

全书分三篇。第一篇首先介绍了怎样生一个健康、聪明的孩子,其中包括优生、遗传、胎儿生长发育的规律及影响因素,以及妊娠期常见疾病的防治等知识。第一篇还介绍了有关小儿生长发育的规律及小儿营养与饮食的知识。第二篇按照儿童各个年龄阶段的特点,分五章介绍了新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期及学龄期孩子的生长发育特点及科学的护理、喂养、教养、体格锻炼的知识。这一篇中,我们还特别介绍了各期儿童的心理发展特点的知识,对儿童时期可能发生的心理问题及其防止的有关知识进行了介绍。第三篇系统介绍了儿童时期常见疾病的防治知识,包括健康查体、预防接种、常见症状、常见疾病的防治及家庭护理等内容。

希望本书能够有助于青年夫妇、儿童保健工作者及保育人员

做好儿童保健及培育工作,为提高中华民族的人口质量和民族素质而发挥积极作用。

本书由 21 名副主任医师、主治医师集体编写,编写中参考了同行们的研究成果和资料。本书第一篇第一章主要由蔡嘉兴执笔,有关优生、遗传等内容由宋堃玲编写,妊娠期各种疾病的防治分别由王瑞芳、高勤编写;第二、三章由李丰完成。第二篇各章由盖志敏、傅平主持完成,有关儿童各个年龄时期心理活动的特点及教养、常见心理障碍及防治知识分别由傅平、崔立力、刘倩、于双玉等医师编写,李红、李进军、邹树煌、矫燕、王春贞也编写了部分稿件。第三篇第一、二章分别由李丰、李沂滨等完成;第三章第一~七、九由张宁编写;朱萍、栾志斌、薛爱红等也参加了第三篇的编写。全书文稿由郑国雄、傅平审阅、修正,盖志敏、李沂滨、蔡嘉兴、李丰协助审阅了部分稿件。由于我们的水平有限,难免有疏漏之处,欢迎广大读者、同行们批评、指正。

郑国雄

1997 年 10 月

目 录

第一篇 现代科学育儿基本知识

第一章 生一个健康聪明的孩子	(2)
一 优生	(3)
1. 什么是优生	(3)
2. 影响优生的因素	(3)
二 遗传	(3)
(一)什么是遗传	(3)
1. 遗传物质	(3)
2. 遗传规律	(5)
3. 等位基因	(5)
4. 基因的显性与隐性	(5)
5. 基因突变	(6)
(二)遗传与疾病	(6)
1. 单基因遗传病	(7)
2. 多基因遗传病	(11)
3. 染色体遗传病	(11)
三 胎儿的生长发育	(12)
(一)受孕、预产期、胎儿性别	(12)
1. 生命的开端——受精	(13)
2. 怎样知道自己怀孕了	(13)
3. 怎样推算预产期	(14)
4. 生男生女由什么决定	(14)

5. 十月怀胎,为什么只有 280 天	(15)
(二)妊娠各月胎儿的发育和母体的变化	(15)
1. 怀孕第 1 个月	(15)
2. 怀孕第 2 个月	(16)
3. 怀孕第 3 个月	(17)
4. 怀孕第 4 个月	(17)
5. 怀孕第 5 个月	(18)
6. 怀孕第 6 个月	(19)
7. 怀孕第 7 个月	(19)
8. 怀孕第 8 个月	(20)
9. 怀孕第 9 个月	(21)
10. 怀孕第 10 个月	(22)
四 常见妊娠反应和疾病的处理	(22)
1. 妊娠早期恶心、呕吐	(22)
2. 孕期低热	(23)
3. 神经精神症状	(23)
4. 孕期失眠	(24)
5. 孕期尿频	(24)
6. 妊娠便秘	(24)
7. 孕期痔疮	(25)
8. 孕期静脉曲张	(25)
9. 孕期下肢抽筋	(25)
10. 孕期下腹疼痛	(26)
11. 孕妇白带增多	(26)
12. 孕期手脚麻木	(27)
13. 孕期腰背痛	(27)
14. 孕期头痛	(27)
15. 孕期心慌、气喘	(27)

16. 孕期浮肿	(28)
17. 孕妇面部长黄褐斑和雀斑	(28)
18. 孕期脱发	(28)
19. 孕期仰卧综合征	(29)
20. 孕期皮肤发痒	(29)
21. 妊娠高血压综合征	(30)
五 孕期影响胎儿的不利因素	(30)
1. 农药对胎儿的影响	(30)
2. 吸烟对胎儿的危害	(31)
3. 酒对胎儿的危害	(31)
4. 放射线对胎儿的影响	(32)
5. 噪音、微波对胎儿的危害	(32)
6. 吸毒和药瘾对胎儿的危害	(33)
7. 精神因素与妊娠	(33)
8. 孕早期洗热水盆浴对胎儿的危害	(33)
9. 妊娠早期要慎用药物	(33)
六 孕妇患病对胎儿的影响	(35)
(一) 糖尿病	(35)
1. 孕妇患糖尿病对母嬰的影响	(35)
2. 孕妇患糖尿病应注意什么	(36)
(二) 肺结核	(37)
1. 孕妇患肺结核病对母嬰的影响	(37)
2. 孕妇患肺结核病怎么办	(37)
(三) 病毒性肝炎	(38)
1. 甲型病毒性肝炎	(38)
2. 乙型病毒性肝炎	(39)
3. 非甲非乙型肝炎	(40)
(四) 妊娠合并心脏病	(40)

(五)妊娠合并贫血	(41)
(六)癫痫	(42)
(七)精神病	(43)
(八)妊娠合并肾炎	(44)
(九)妊娠合并高血压	(45)
(十)妊娠合并病毒感染	(46)
1. 风疹	(46)
2. 水痘—带状疱疹	(47)
3. 流行性感冒	(48)
(十一)妊娠合并急性阑尾炎	(48)
(十二)性病	(49)
1. 淋病	(49)
2. 梅毒	(50)
3. 尖锐湿疣	(51)
4. 艾滋病	(52)
第二章 正常小儿是怎样发育成长的	(54)
一 小儿生长发育的一般规律	(54)
二 影响生长发育的因素	(55)
(一)遗传因素	(55)
(二)环境因素	(55)
1. 营养	(56)
2. 疾病	(56)
3. 其它	(56)
三 体格发育	(57)
(一)体重	(57)
1. 正常小儿体重增长的规律	(57)
2. 影响体重的因素	(59)
3. 肥胖症	(59)

(二)身高	(60)
1. 各年龄组儿童的正常身高	(60)
2. 影响身高的因素	(60)
(三)骨骼的发育	(60)
1. 正常小儿的头围	(61)
2. 头大的小儿智商一定高吗	(61)
3. 正常小儿的胸围	(61)
(四)牙齿的发育	(61)
1. 萌牙的规律	(61)
2. 出牙时婴儿会有什么不适吗	(62)
(五)性征的发育	(63)
1. 性征的发育	(63)
2. 性早熟	(63)
3. 性发育延迟	(63)
四 动作发育	(64)
1. 动作发育的一般规律	(64)
2. 大动作的发育	(64)
3. 精细动作的发育	(66)
五 感知觉的发育	(67)
1. 视觉的发育	(67)
2. 听觉的发育	(68)
3. 触觉、感知觉的发育	(68)
4. 情感的发展	(68)
5. 怎样才能促进小儿感知觉的发育	(69)
六 语言的发育	(69)
1. 语言发育的规律	(69)
2. 怎样促进小儿语言的发育	(70)
3. 智力与语言有什么关系吗	(70)

七	智力的发育	(71)
1.	什么是智商	(71)
2.	智力低下的表现	(71)
3.	什么是早期教育	(72)
4.	怎样进行早期教育	(72)
第三章	小儿的营养与饮食	(78)
一	小儿营养的生理特点	(78)
1.	小儿营养需要的特殊性	(78)
2.	小儿能量需要的特点	(78)
3.	小儿对各种营养素需要的特点	(79)
二	母乳喂养	(84)
1.	母乳喂养的好处	(84)
2.	怎样进行母乳喂养	(85)
3.	母乳喂养应注意的事项	(86)
三	辅助食物和断奶	(87)
1.	怎样添加辅食	(87)
2.	怎样断奶	(88)
3.	断奶后的食品	(88)
四	儿童饮食	(89)
1.	幼儿饮食	(89)
2.	幼儿加餐	(89)
3.	学龄前儿童的饮食	(89)
4.	学龄儿童的饮食	(90)
5.	如何纠正一些孩子的偏食、厌食	(91)

第二篇 各年龄时期的育儿知识

第一章	新生儿期育儿知识(出生~28天)	(94)
一	迎接孩子降生应做的准备	(94)

(一)新生儿用品的准备	(94)
1. 小宝宝的卧具	(94)
2. 宝宝的衣服	(95)
3. 尿布	(95)
4. 浴具	(95)
(二)为新生儿哺乳的准备	(95)
1. 建立母乳喂养的信心	(95)
2. 孕期乳房的保健护理	(96)
(三)新生儿保健用品的准备	(97)
1. 一般保健用具	(97)
2. 常用保健药物	(97)
二 新生儿的生理及心理行为发育特点	(97)
(一)生理特点	(97)
1. 新生儿期的体重	(97)
2. 新生儿期的身高	(98)
3. 新生儿期的头围及胸围	(98)
4. 新生儿呼吸的特点	(98)
5. 呼吸暂停	(99)
6. 呼吸困难	(99)
7. 新生儿青紫	(100)
8. 新生儿为什么易呕吐、溢乳、打嗝	(100)
9. 生理性黄疸	(101)
10. 什么时候开始排尿	(102)
11. 新生儿面色苍白	(102)
12. 新生儿应如何保温	(103)
13. 新生儿的免疫功能	(103)
(二)行为发育特点	(104)
1. 新生儿有意识吗	(104)

2. 新生儿能看见东西吗? 喜欢看什么	(105)
3. 新生儿能听见声音吗? 喜欢听什么	(106)
4. 新生儿能做哪些运动	(106)
5. 新生儿触、味、嗅觉的发展	(107)
三 新生儿的特殊生理状态	(108)
(一) 生长发育	(108)
1. 早产儿有哪些特点	(108)
2. 低体重儿	(110)
3. 巨大儿的特点	(110)
4. 小于胎龄儿的特点	(110)
5. 生理性体重下降是怎么回事	(111)
(二) 特殊的生理表现	(112)
1. 婴儿的乳房肿大与女婴的阴道流血是怎么回事	(112)
2. 皮肤黄染的识别	(112)
3. “马牙”与“螳螂子”是怎样产生的	(113)
4. 怎样识别新生儿皮肤斑疹	(114)
5. 男婴包茎和睾丸未降怎么办	(114)
四 新生儿的护理与哺育	(115)
(一) 护理	(115)
1. 为新生儿创造一个适宜的生活环境	(115)
2. 怎样为新生儿洗澡	(116)
3. 如何护理新生儿皮肤	(117)
4. 如何护理新生儿口腔	(117)
5. 如何护理新生儿的睡眠	(118)
6. 新生儿大小便的观察与护理	(119)
7. 新生儿体温的观察与护理	(120)
(二) 母乳喂养	(122)
1. 促使母乳喂养成功的四步曲	(122)

2. 初乳营养好,千万别丢掉	(123)
3. 正确的哺乳姿势	(123)
4. 婴儿应怎样含接乳头	(124)
5. 怎样保证母乳充足	(124)
6. 哺乳时的注意事项	(125)
7. 怎样判断婴儿是否吃饱了	(126)
8. 正确的挤奶方法	(126)
(三)人工喂养及混合喂养	(127)
1. 哪些情况下需要人工喂养和混合喂养	(127)
2. 怎样计算奶量与热量	(128)
3. 代乳品的选择	(129)
4. 如何调配代乳品	(131)
(四)早产儿的喂养方法	(132)
五 早期教育	(133)
1. 如何促进新生儿视、听能力的发展	(133)
2. 如何促进新生儿行为的发展	(134)
第二章 婴儿期育儿知识(0~1岁)	(135)
一 婴儿的生理特点及心理行为发育特点	(135)
(一)生理特点	(135)
1. 婴儿的体重为什么要常称量? 怎样称量	(135)
2. 婴儿身长增长快吗? 怎样测量	(136)
3. 如何判断小宝宝体格发育是否正常	(137)
4. 怎样测量婴儿的头围及胸围	(138)
5. 婴儿的囟门是如何变化的	(139)
6. 婴儿何时开始出牙? 有规律吗	(139)
7. 婴儿的体形与变化	(140)
8. 婴儿浅表淋巴结为什么易肿大	(141)
9. 婴儿的鼻咽部发育与呼吸道感染	(142)

10. 婴儿的心跳与脉搏为什么较成人快·····	(143)
11. 女婴为什么易患泌尿系统感染·····	(143)
12. 婴儿常常流口水是怎么回事·····	(145)
13. 婴儿的免疫功能与预防接种·····	(146)
(二)心理行为特点·····	(147)
1. 婴儿视觉、听觉和知觉的发育·····	(147)
2. 婴儿的动作是怎样发展的·····	(148)
3. “牙牙学语”是婴儿语言发展的开端·····	(149)
4. 婴儿注意力、记忆力与思维是怎样发展的·····	(149)
5. 婴儿情绪、情感反应的发展·····	(150)
二 婴儿的护理与喂养·····	(151)
(一)护理·····	(151)
1. 为婴儿营造良好的生活环境·····	(151)
2. 培养婴儿良好的生活习惯·····	(152)
3. 婴儿的洗澡与皮肤护理·····	(154)
4. 婴儿的口腔护理·····	(154)
5. 婴儿的体温观察与护理·····	(155)
6. 婴儿的呼吸与脉搏的观察·····	(156)
7. 婴儿的体格锻炼·····	(157)
8. 怎样帮婴儿做体操·····	(158)
9. 怎样给生病的孩子喂药·····	(159)
10. 怎样护理发热的婴儿·····	(160)
11. 怎样护理生皮疹的婴儿·····	(161)
12. 腹泻婴儿的护理·····	(161)
13. 呕吐婴儿的护理·····	(162)
14. 婴儿期传染病的护理·····	(163)
(二)喂养·····	(164)
1. 宝宝需要哪些营养·····	(164)

2. 母乳喂养是婴儿最佳的营养供给	(169)
3. 4~6个月婴儿的母乳喂养	(170)
4. 特殊情况下的母乳喂养	(171)
5. 4~6个月婴儿辅食的添加	(173)
6. 婴儿辅助食品的家庭制作	(174)
7. 什么时候断奶	(174)
8. 断奶食品的选择与制作	(175)
三 婴儿的教养	(176)
1. 给予适宜的环境刺激,促使婴儿心理行为发展	(176)
2. 怎样促进婴儿的动作发展	(177)
3. 为什么婴儿常常吃手指、咬东西	(178)
4. 怎样引导婴儿的“牙牙学语”	(178)
5. 婴儿常爱抓东西、扔东西,是毛病吗	(179)
6. 婴儿应该玩哪些玩具与游戏	(180)
第三章 幼儿期育儿知识(1~3岁)	(182)
一 幼儿的生理特点及心理行为发育特点	(182)
(一)生理特点	(182)
1. 体格发育速度减慢了	(182)
2. 乳牙出齐了,应该如何保护	(183)
3. 前囟门闭合了,头围增长减慢了	(183)
(二)心理行为特点	(183)
1. 独立行走——动作发育快	(183)
2. 什么都要自己做——独立意识开始形成	(184)
3. 幼儿个性特征的萌芽	(184)
二 幼儿的生活护理与饮食营养	(185)
(一)生活护理	(185)
1. 应为幼儿创造良好的生活环境	(185)
2. 应为幼儿安排什么样的活动	(187)

3. 爱清洁、讲卫生,良好习惯要培养	(189)
4. 孩子夜间尿床怎么办	(190)
5. 培养幼儿“自己的事情自己做”	(190)
6. 幼儿应进行哪些体格锻炼	(191)
7. 怎样防止幼儿发生意外	(193)
8. 为什么要坚持接受计划免疫	(194)
(二) 饮食营养	(195)
1. 幼儿的营养需要量	(195)
2. 哪些食物较适合幼儿	(195)
3. 烹调制作应合理	(196)
4. 培养良好的进餐习惯	(197)
5. 幼儿食谱举例	(198)
三 幼儿的教养	(199)
1. 培养良好习惯应从“第一次”开始	(199)
2. 怎样培养幼儿的注意力与记忆力	(199)
3. 幼儿不愿意入托怎么办	(200)
4. 孩子任性怎么办	(201)
第四章 学龄前期育儿知识(3~6岁)	(203)
一 学龄前儿童的生理特点及心理行为发育特点	(203)
(一) 生理特点	(203)
1. 为什么体重增加慢,身高长得快	(203)
2. 何时该换牙	(204)
3. 视力发育的关键期	(204)
(二) 心理行为特点	(204)
1. 模仿能力增强了	(204)
2. 语言发育的关键时刻	(205)
3. 独立意识发展了	(206)
4. 思维与想象力的萌发	(207)

二 学龄前儿童的保健与营养	(207)
(一) 卫生保健	(207)
1. 为什么要定期体检	(207)
2. 判断小儿营养状况的方法	(208)
3. 如何保护好乳牙	(210)
4. 发现小儿龋齿怎么办	(211)
5. 如何度过换牙期	(211)
6. 学龄前儿童的视力检查	(212)
7. 看电视损害视力吗? 孩子看电视有讲究吗	(213)
8. 发现孩子视力异常怎么办	(213)
9. 什么叫弱视? 怎样矫治	(214)
10. 什么叫斜视? 怎样矫治	(214)
11. 屈光不正的孩子戴眼镜好吗	(215)
12. 怎样保护小儿听力	(215)
13. 耳中进入异物怎么办	(216)
(二) 饮食营养	(217)
1. 学龄前儿童需要什么营养	(217)
2. 学龄前儿童膳食营养怎样搭配	(218)
3. 四季食谱举例	(219)
4. 孩子挑食、偏食怎么办	(219)
5. 为什么孩子会厌食? 怎样矫治	(220)
6. 为什么有的儿童爱吃泥沙、纸屑等异物	(221)
7. 孩子吃零食好吗? 如何掌握	(222)
三 学龄前儿童的教养	(223)
1. 怎样使孩子适应幼儿园的集体环境	(223)
2. 游戏天地里的小主人	(224)
3. 孩子“口吃”怎么办	(225)
4. 对待孩子的教育, 家长应同唱一个“调”	(226)