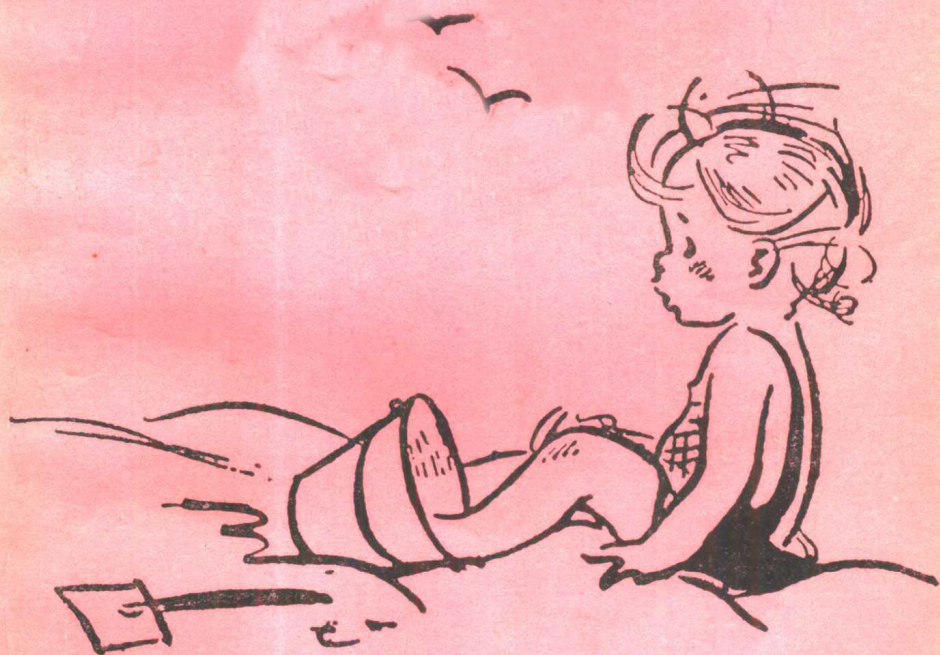


0-6岁

婴幼儿的护理与 早期教育



美]埃莉诺·S·邓肯 编著 林为龙 李大清 译



中国和平出版社

0—6 岁

婴幼儿的护理与早期教育

〔美〕埃莉诺·S·邓肯 编著
林为龙 李大潜 译

中国和平出版社

1730 7

责任编辑：廖 频

0—6岁 婴幼儿的护理与早期教育

〔美〕埃莉诺·S·邓肯 编著

林为龙 李大清 译

•
中国和平出版社出版
新华书店北京发行所发行
二二〇七工厂印刷

•
字数110千字 787×1092 1/32 印张5.5

1987年5月第1版 1987年5月第1次印刷

印数1—31,000册

统一书号：7481·071 定价：1.40元

目 录

第一章 序言

妈妈，您好……………(1)

第二章 良好的开端

没关系，不用担心……………(2)

哺以营养丰富的母乳……………(2)

正确的喂奶姿势和方法……………(3)

母亲的精神状况与母乳的关系……………(4)

奶瓶喂奶法……………(4)

喂给婴儿新鲜的乳品……………(5)

充分满足婴儿的需要……………(5)

婴儿啼哭的原因……………(7)

当您发觉婴儿生病的时候……………(7)

脐带脱落前的沐浴……………(8)

出院后的种种担心……………(9)

脐带脱落后沐浴……………(9)

尿布的更换……………(10)

排便与健康……………(10)

婴儿体重……………(10)

第三章 最初三个月

小宝宝，快快长……………(11)

婴儿的一天·····	(11)
服装·····	(12)
户外活动·····	(12)
运动时间·····	(12)
日光浴·····	(12)
产后检查·····	(13)
断奶辅食·····	(13)
发育检测要点·····	(13)
出生三个月后婴儿的动作·····	(14)

第四章

三个月到六个月

可爱的笑脸·····	(15)
增加婴儿辅食·····	(15)
五个月以后可以加喂蛋黄·····	(15)
开始长牙·····	(16)
断奶时不要操之过急·····	(16)
用杯子喂牛奶·····	(17)
爸爸和孩子嬉戏的方式·····	(17)
婴儿喜爱的玩具·····	(17)
发育检测要点·····	(18)

第五章

六个月到九个月

妈妈，别着急·····	(19)
逐步改为一日三餐·····	(19)
不要急于教孩子坐便盆·····	(20)
长牙时会变得焦躁·····	(21)
开始学爬·····	(22)
当孩子的欲望得不到满足时·····	(22)
带孩子旅行·····	(22)

发育检测要点	(23)
--------	------

第六章 九个月到十二个月

你好, 宝宝	(24)
让孩子习惯用杯子	(24)
最初的饮食	(24)
开始自己吃	(25)
食欲减退的原因	(25)
令父母担心的异常行为	(26)
当孩子会站立时	(26)
怎样教孩子不乱动不能随便触摸的 东西	(27)
满足孩子想向高处登攀的欲望	(28)
请保姆	(29)
选择排便用具	(29)
婴儿专用的桌椅	(30)
发育检测要点	(30)

第七章 十二个月到十八个月

孩子长得象谁呢?	(31)
早餐	(31)
早餐后要稍睡一会儿	(32)
上午的游戏方式	(32)
午餐	(33)
让孩子有足够的午睡时间	(34)
对父亲的建议	(34)
晚餐	(35)
就寝	(35)
为孩子提供游戏场所	(36)

让孩子把收拾玩具也当游戏做……………(37)

学走路和学说话……………(37)

说话迟的孩子……………(38)

教孩子学走路……………(39)

第八章 初期学习

婴儿都是天才……………(40)

智商指数是可变的……………(40)

激发婴儿的好奇心……………(40)

让孩子多听多看……………(41)

第九章 初期教育

妈妈就是榜样……………(43)

一岁幼儿的一般行动……………(45)

第十章 十八个月到两岁

妈妈，您看这儿……………(55)

食物种类要多样化……………(55)

向在一起玩耍的小朋友学习……………(56)

不要使用幼儿用语……………(57)

音乐……………(57)

小人书……………(58)

故事……………(58)

画画……………(58)

收拾整理……………(58)

礼貌……………(58)

两岁幼儿的一天……………(60)

第十一章 第二个孩子

当姐姐或哥哥了……………(70)

首先要有思想准备……………(70)

性教育的机会.....	(71)
让孩子参与分娩的准备.....	(71)
当妈妈不在家的时候.....	(72)
把婴儿介绍给孩子.....	(73)
怎样对待孩子的嫉妒心理.....	(74)
对新生儿的爱抚方式.....	(74)
当孩子说最讨厌婴儿时.....	(75)
要使生活富于变化.....	(75)

第十二章 从两岁到三岁

天使变成恶魔.....	(77)
帮助孩子自立.....	(78)
让孩子帮着干活儿的方法.....	(79)
小小的冒险.....	(79)
会自己穿、脱衣服吗?	(80)
发脾气的原因.....	(81)
当孩子喜欢自己上厕所时.....	(82)
关于孩子尿床.....	(82)
女孩子和男孩子的差别.....	(83)
周末和父亲出去游玩.....	(84)
让孩子与其他孩子一起玩耍的方法.....	(85)
让两个孩子和好的方法.....	(85)
带孩子上托儿所.....	(86)
在托儿所孩子也会沾染一些坏习气.....	(87)
当孩子不能适应托儿所的生活时.....	(87)
对生殖器的的好奇心.....	(88)
不要为没有玩耍的场所烦恼.....	(89)
让孩子愉快地干每一件事.....	(90)

一起度过的自由时间.....(90)

三岁幼儿介绍.....(92)

第十三章 一岁至三岁幼儿的学习

差距由此而产生.....(102)

富有潜力的三岁幼儿.....(102)

丰富孩子的生活.....(104)

充分利用托儿所.....(105)

怎样帮助孩子学习.....(106)

对孩子好动的对策.....(107)

选择安全的玩具.....(108)

玩具的作用.....(109)

室外活动的设施.....(110)

让孩子和大人一起干家务活儿也是

一种游戏.....(110)

为孩子学说话做准备.....(111)

教孩子造句的诀窍.....(111)

电视节目的作用.....(112)

三岁到四岁孩子的学习.....(131)

使孩子对文字感兴趣的诀窍.....(113)

在游戏中学习一、二、三.....(114)

自然常识和社会常识孩子都会喜欢.....(114)

四岁幼儿的特点与指导.....(116)

第十四章 三岁到五岁

我已经长大了!.....(126)

辨别真的和假的.....(126)

从幻想到现实.....(127)

如何对待爱毁坏东西的孩子.....(128)

这一时期的食欲·····	(128)
如何让孩子吃蔬菜·····	(129)
玩的兴趣越来越广·····	(130)
在室外游戏应注意安全·····	(130)
干家务事可以使孩子感到乐趣无穷·····	(131)
孩子也需要有自己的时间·····	(132)
不要对孩子期待得过多·····	(133)
询问婴儿出生的秘密·····	(133)
如何纠正神经质的毛病·····	(134)
干事情磨磨蹭蹭的年龄·····	(135)
训斥不如让孩子懂得负责任·····	(136)
五岁儿童的一天·····	(138)

第十五章 五岁到六岁

就要上学啦！·····	(148)
走向真实的世界·····	(148)
已能熟练地穿、脱衣服·····	(149)
在各方面都茁壮地成长起来·····	(149)
会自然地成长为一个好孩子·····	(150)
在幼儿园的经历·····	(151)
学习社会生活的方法·····	(152)
性的发育·····	(153)
零花钱·····	(153)
六岁儿童的兴趣·····	(154)
学校生活终于开始了·····	(154)

第十六章 给不同年龄的孩子选玩具

发现宝贝啦！·····	(156)
从出生到一岁·····	(156)

一岁到两岁.....(157)

二岁到四岁.....(157)

四岁到六岁.....(158)

第十七章 家庭的危机

擦掉眼泪吧，妈妈！.....(159)

经受打击也是人生的一部分.....(159)

祖父母去世的时候.....(160)

孩子喜爱的小动物死去的时候.....(161)

孩子住院的时候.....(161)

父母离婚的时候.....(161)



第一章 序 言

● 妈妈，您好

可爱的小宝宝诞生了。这对于盼望已久的母亲来说，没有比这更高兴的了。当您做了母亲时，一定很急切地想知道所有关于抚育孩子的知识。

也许这时您既感到欣喜，又会为自己是否能成为合格的爸爸或妈妈而感到信心不足，同时也会产生一种强烈的责任感。

由于父母护理不当，而产生不良后果的事例，您一定听说不少了吧。所以您应该懂得怎样正确护理婴儿，并且从婴儿一出生就有个良好的开端，这是十分重要的。

然而，什么是良好的开端呢？

婴儿出生在今天，真是再幸运不过了。在家庭 and 医院，很早就开始了关于婴儿护理的研究，专家们对婴儿的行动规律及其对周围环境的反应等等，都进行了细心的观察。所以，对于您和您的小宝宝来说，不管发生什么样的问题，专家都会给予帮助和指导的。

由于科学的发展，如今的母亲们可以躲过往日的种种错误做法中获得现成的经验，而不必重蹈覆辙。您可以运用专家们长期积累的关于婴幼儿的护理知识，较容易地养育好您的小宝宝。

第二章 良好的开端

● 没关系，不用担心

这么小的婴儿！您从来也没有护理过这么小的孩子。当小生命来到人间，您一定会想：该给自己的小宝宝做些什么呢？不过，您不必担心。新生的婴儿并不象您想象的那样敏感，对于他（她）来说，人世间的一切都是新奇的，所以他（她）绝不会把您与任何人做比较。也就是说，即使是没有经验的母亲也完全没有担心的必要。

首先不要精神紧张。

家务可请您的丈夫帮助，这样您和孩子在一起的时间就会相应增加。而且，这正是您丈夫了解孩子的最好机会。随着您的育儿经验的丰富和知识的增长，您会觉得您的丈夫不仅是个好帮手，而且也会护理孩子了。

哺以营养丰富的母乳

不论是用母乳还是用代乳品来喂养婴儿，重要的是，不仅要从生理上，而且从感情上要给婴儿哺以丰富的营养。

母乳是喂养婴儿最理想的乳汁。它本身无菌，具有适宜的温度，并含有新生儿必需的容易消化的养分。另外，通过母乳，婴儿还可以不断地接受对细菌和病毒的抗体。

另一方面，婴儿吸吮乳头能刺激母亲胸部，促使子宫恢复到正常大小和原来的位置。一般人担心喂奶会导致胸部变形，其实只需在哺乳期间戴上合适的胸罩即可避免。

喂奶期间，母亲所吃的各种食物都会通过母乳带给婴儿。比如母亲吃了卷心菜就会使婴儿肚子发胀，变得情绪不安。因此，母亲必须忌口。

在喂奶期间，服用药物尤其要慎重。不仅是有强烈刺激性的药，即使是极普通的药物，都可能对婴儿产生不良影响。就连不慎吸入杀虫剂也会通过母乳影响到婴儿。因此，在使用安眠药、镇静剂等药物之前必须征得医生的同意。

正确的喂奶姿势和方法

喂奶时，母亲应采取半坐姿势，把头垫高，将婴儿贴身抱起，使之自然含住奶头。婴儿吸吮乳头时应让他把乳头及其周围的黑晕全含在口中，否则婴儿就难以吸到乳汁。如果只含住乳头前部，还容易使乳头破裂而引起炎症。如果奶头缩进去，护士会帮助您使其凸出。

一般的婴儿在肚子饿了的时候，只要一接触到乳头便会急切地吸住。但是，有时候也需要母亲教给。此时，只要温柔地逗摸一下婴儿的脸蛋就行了。婴儿开始吸奶时，要注意让奶头稍稍离开婴儿鼻孔，以免影响婴儿呼吸。

分娩后的2、3天，产妇乳房内分泌的不是乳汁，而是一种叫做初乳的透明物质。婴儿从出生到母亲分泌出真正的乳汁之前，体重会减轻。婴儿如果非常饥饿，便会拼命地吸奶。

最初几次喂奶，只要喂哺5分钟左右就可以了，喂后轻轻地把乳头从婴儿口中拔出，注意不要拉伤了乳头。让婴儿停止吸奶的办法是，用手指在婴儿的嘴唇上轻抚几下，或者轻轻地按压婴儿的脸蛋，使他的嘴离开乳头。喂完奶后，把婴儿轻轻抱起，让他伏在母亲的肩上，然后轻轻拍几下后背，使吸入的空气排出，以免发生溢奶现象。

在最初2、3天内，很多医院一般让产妇只用一侧奶头喂奶。这样做可以使柔嫩的奶头得到休息。因为过几天后，婴儿会需要更多的乳汁。如果吃完了一侧的乳汁，还没有吃饱，那就应该毫不犹豫地让婴儿再吃另一侧。

必须注意的是，每次喂奶都应让婴儿把一侧乳房的乳汁全部吸完。如果婴儿没有吸完，可以请护士或医生教您用手挤出剩下的乳汁。如果婴儿吃了两侧乳房的乳汁，那么下次喂奶时，要先喂上次后吃的那一侧。最好在乳罩上别一枚小的安全别针做记号，下一次喂奶时就不会忘记了。

母亲的精神状况与母乳的关系

乳汁的分泌状况取决于母亲的精神状态。如果精神紧张，不仅乳汁分泌不佳，而且婴儿吃后会不适。如果对自己的乳汁分泌状况没有充分的信心，就会产生种种问题。所以首先必须消除顾虑，尽量建立起信心。必要时可以请医生帮助，或者向有经验的人请教。

只要有乳汁，在住院期间，即使医生认为您的乳汁不够婴儿吃而让您另加代乳品喂养，那也不用不着担心。多数母亲往往在出院以后便不需要了。所以，您千万不要担心。

奶瓶喂奶法

即使乳汁充足，用母乳喂养的婴儿，有时也可以用奶瓶喂奶。让婴儿习惯人工喂养有很多好处。万一您生了病，或者必须外出而需要采用人工喂养方式的时候，突然断奶就会容易得多。

也许您会发觉婴儿喜欢吃母亲的乳汁，而不喜欢用奶瓶吃牛奶，因此初用奶瓶喂奶时，不要让母亲喂，以免婴儿因

闻到母乳的气味，而拒绝喝瓶里的牛奶。婴儿闻惯了母乳的气味，刚换用奶瓶时，往往不愿意喝。这时可以把加糖的开水，涂抹在奶嘴周围，奶嘴甜而温热，婴儿就会被吸引的。

喂给婴儿新鲜的乳品

喂奶时，把婴儿抱起，头部稍高，靠在母亲手臂上，奶瓶要倾斜，使瓶颈口经常充满牛奶，这样婴儿才不会吸入空气。婴儿吃奶过程中由于要呼吸会暂时停歇，这时要把奶瓶移开，然后接着再喂。

每次吃剩的代乳品不要留到下次接着喂，每一次都要用干净的奶瓶，调制好的代乳品不得超过24小时再喂。喂给的食品要新鲜。婴儿逐渐长大，食量也会随着增大，所以喂养量也要有所增加。

充分满足婴儿的需要

现在多数医生都会建议：婴儿饿了就要喂奶，困了就该让他睡。

最初，婴儿每隔2—6小时就要找奶吃。但是这种状况不会延续多久，不了解这一点，您就会为不知怎样才能适应婴儿的需求而不知所措。这是因为谁都不想把自己的孩子培养成一个不顾他人只顾自己，想要什么就必须弄到手的任性的孩子。但是婴儿的胃容量很小，不可能按钟点来储存食物。疲乏、环境变换、客人来访等等因素都会影响婴儿的食欲。

如果您的孩子在规定的喂奶时间里总是显得很饿，吃得很香，吃后感到满足。那么每隔3—4小时喂一次奶基本上是合适的。有时偶尔不按时喂，那也无妨。

婴儿从医院回家的最初2、3天，也许每隔两小时左右

就要吃奶，或者由于哭累了，到了喂奶的时间还没睡醒，这种时候应该任其随便。对婴儿来说，睡觉比吃奶更需要。如果肚子饿得厉害，他自会醒来的。

婴儿因要奶吃而哭醒，但是吃后5分钟左右就睡着了。这种现象如果反复多次，可在婴儿要睡时轻轻搔逗他的脸蛋，使之有足够的吃奶时间，但是切不可太强制。婴儿特别困倦的时候，要把他放回床上去睡。也许睡30分钟左右会醒来饱餐一顿，或者稍吃一点又睡着了，一连睡上好几个小时。

只要根据婴儿的要求喂奶，就没有必要为了喂奶而上闹钟了。夜间喂奶可以在婴儿要求的时候进行。婴儿身体小，胃容量也很小，在这期间，半夜免不了常被孩子闹醒，不过，只要能及时地察觉婴儿的哭声，就能很快使他重新入睡。

经过一段精心的哺乳，婴儿会越来越胖，每次睡眠时间会逐渐延长，夜里啼哭的次数也会越来越少。

如果婴儿每晚连续啼哭，采用了医生教给的所有方法都不能使之入睡，这很可能是由于母乳不够吃的缘故，而应改为人工喂养。通常婴儿夜里只会醒来一两次，如果整夜都难以入睡，那就可能是什么地方不舒服了。

只要母乳充足，或者人工喂养适当，再加上母亲的训练，不需多久婴儿就会养成良好的习惯，很自然地进入有规律的生活。

多数婴儿通过父母的帮助都会很容易做到这一点的。当婴儿还小的时候，不要过于操心，应给予他形成有规律生活的机会，这样他就会自然地配合您的生活日程。

婴儿啼哭的原因

婴儿不光是在肚子饿的时候啼哭，除了肚子饿之外，还