

怎样养育健壮的孩子

王长国 张映书 王而川 编著

好家长
丛书

中国
工人
出版
社



好家长丛书

怎样养育 健壮的孩子

王长国 张映书 王西川 编著



怎样养育健壮的孩子

王长国 张映书 王西川 编著

1992年3月第一版

1992年3月第一次印刷

中国工人出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

北京怀柔燕东印刷厂 印刷

787×1092 1/32 印张:5.125 千字,96

印数,1~7166 册 定价,2.10元

ISBN7-5008-0858-5/G·123

引言 从优生说起

一位朋友告诉我，他做了一个十分有趣的梦，梦见他到了一个比地球文明得多的星球。那里没有国家，也没有家庭。所有居民都有严格的分工，连生儿育女也是专职的，由最优秀的成员担任生育人员。因此，这里没有先天残疾人，也没有医院。我听了这个荒唐的梦，一时竟不知说什么才好。是啊，地球上这么多先天性残疾人，光我们中国就有1000多万。当看到他们因父母的过错而带着病残身体来到人世，又因不能自食其力而痛苦呻吟时，我们的心仿佛在流血。我们要大声疾呼：为了人类，为了自己，请您听从专家的意见，从优生做起吧！人类在繁衍过程中，已经总结出一些有效的优生经验，如近亲不能婚育，本人或其家族有严重遗传性疾病的不宜婚育，妇女在怀孕期间不能吸烟、不能喝酒、不能接受放射性物质、不能乱服药、不可患感染性疾病、不能生活在环境污染严重或缺碘的地方、不能从事高温、高压、高噪声、高强度、高度紧张的工作等等。这些都是一个生育健康婴儿最起码的条件。

每个想做父母的人，都希望子女漂亮、健壮、聪明。优生讲的是“生”。当您根据上述优生经验生下一个健壮的小宝宝之后，紧接着便是“育”，将孩子养育成一个结结实实的大小伙子和漂亮可爱的大姑娘。这才真正完成您的历史使

命——“生育”。我们这里要对您讲的正是“育”。在第一篇里，我们将把千千万万个家长在进食、营养与体质方面的育儿成功经验汇总起来，推荐给您。第二篇是苏联的一套最新式的小儿家庭体育锻炼方法。即使您有了科学的进食和锻炼的方法，但在环境、气候等因素影响下，孩子难免还会出现一些小毛病。我们在第三篇就给您介绍医疗保健常识，着重告诉您，孩子得了病家长怎么办。我们衷心祝愿每个父母都能养育一个健壮的小宝宝。

您知道孕妇怎样进食才合理吗？您知道婴儿怎样喂牛奶才对发育有利吗？您知道怎样才算让孩子吃好吗？您知道吃得“好”的孩子也会“缺乏营养”吗？

您想知道苏联最新幼儿家庭体育锻炼方法吗？比如，怎样按摩？怎样做体操？怎样做空气浴、水浴、日光浴？

您知道婴幼儿的现代家庭医疗保健方法吗？您知道怎样进行胎教？怎样预防接种？怎样带孩子看病？怎样保护孩子牙齿？怎样纠正孩子的不良习惯吗？

为了养育一个健壮聪明的孩子，请您阅读此书。您将会感到开卷有益！



目 录

引 言 从优生说起.....	1
第一篇 进食、营养与体质	
1. 孕妇的合理进食.....	3
2. 吃母乳的孩子身体好.....	4
3. 母乳的质量与婴儿发育.....	6
4. 吃母乳的孩子应注意什么.....	7
5. 婴儿断奶及有关问题.....	8
6. 怎样喂牛奶对身体发育最有益.....	9
7. 吃得好的孩子是否也“缺少营养”.....	11
8. 把握好添加辅助食品的时机.....	12
9. 怎样让孩子吃好饭.....	13
10. 经常吃点粗粮的孩子身体好.....	15
11. 怎样引导孩子吃好零食.....	16
12. 饭吃得饱对身体好不好.....	17
13. 怎样对待孩子的偏食问题.....	18
14. 吃不好早餐的孩子体质差.....	19
15. 孩子的晚餐吃多少合适.....	20
16. 冷饮对身体的益与害.....	21
17. 怎样让孩子多吃些青菜和胡萝卜.....	22
18. 吃水果与孩子身体.....	24

19. 怎样吃鸡蛋·····	25
20. 糖果与巧克力·····	26
21. 能与牛奶比营养的豆浆·····	27
22. 小孩子也应喝些茶水·····	28

第二篇 儿童的家庭体育锻炼方法

1. 幼儿身体练习对发育的影响·····	31
2. 按摩的好处和怎样按摩·····	32
3. 按摩和体操的基本原则·····	34
4. 1个半至2个月婴儿的按摩和体操·····	36
5. 3—4个月婴儿的练习·····	38
6. 4—6个月婴儿的练习·····	40
7. 6—9个月婴儿的练习·····	44
8. 9—12个月婴儿的练习·····	46
9. 孩子站立、行走能力练习·····	49
10. 1—2岁幼儿的动作练习和游戏活动·····	50
11. 1岁至1岁零2个月幼儿的练习·····	56
12. 1岁零2个月至1岁零5个月幼儿的练习·····	57
13. 1岁零5个月至2岁孩子的练习·····	58
14. 2—3岁孩子掌握的动作及游戏·····	60
15. 2岁至2岁半孩子的练习·····	62
16. 2岁半至3岁孩子的练习·····	63
17. 早操·····	65
18. 甲套早操·····	67
19. 乙套早操·····	67
20. 禁忌做体操的幼儿·····	68
21. 软骨病儿的按摩和体操·····	69
22. 1个半月至3个月婴儿的一套身体练习和按摩·····	71

23. 4—7个月婴儿的一套身体练习和按摩·····	73
24. 7—9个月婴儿的一套身体练习和按摩·····	74
25. 9个月至1岁婴儿的一套身体练习和按摩·····	76
26. 空气浴·····	78
27. 水浴·····	80
28. 日光浴·····	83
29. 周岁内婴儿的三浴配套锻炼方法·····	86
30. 1—3岁婴儿的三浴配套锻炼方法·····	86
第三篇 婴幼儿的家庭医疗保健	
1. 孕妇与胎儿疾病·····	91
(1)什么是遗传、遗传病、先天性疾病·····	91
(2)何谓胎儿烟草综合症·····	92
(3)何谓胎儿酒精中毒综合症·····	93
(4)孕妇营养成分与小儿先天性疾病·····	94
(5)孕妇病毒感染与胎儿畸形·····	96
(6)孕妇情绪和精神状态对胎儿的影响·····	97
(7)胎教与小儿健康·····	98
(8)孕妇、胎儿、辐射、放射线·····	100
(9)孕妇如何选用药物·····	101
(10)孕妇怎样预防胎儿畸形·····	103
(11)孕妇怎样预防胎儿疾病·····	104
(12)如何检查胎儿有无疾病·····	105
(13)为什么怀孕5个月的孕妇需要补铁·····	106
2. 预防接种·····	107
(1)预防接种的含义·····	107
(2)什么是计划免疫、基础免疫、加强免疫·····	108
(3)预防接种的内容和时间安排·····	108

(4) 你的孩子能预防接种吗	110
(5) 密切观察预防接种的各种反应	111
(6) 如何评价预防接种的效果	112
3. 小儿常见生理症状与疾病	113
(1) 新生儿时期 新生儿黄疸·生理性乳腺肿胀· 生理性阴道出血·毛细血管痣·胎记·胎青·马 牙·头颅血肿·胎位假性畸形足·“四六风” ·小儿斜疝·阴囊·暂时性斜视·新生儿便秘 ·新生儿结膜炎·其它病症	
(2) 婴幼儿时期 婴儿夜啼·婴儿湿疹·婴儿便秘 ·婴儿腹泻·婴儿惊厥·婴幼儿“牛奶贫血症” ·幼儿结核性脑膜炎·婴幼儿桡骨小头半脱位 ·斜视弱视·婴幼儿中耳炎·小儿鼻出血·儿 童风湿病·小儿腿痛	
(3) 小儿常见感染性疾病及口腔表现 疱疹性龈口 炎·疱疹性咽峡炎·猩红热·水痘·麻疹·手足口 病·病毒性疣·流行性腮腺炎·急性颌下淋巴结 炎·婴幼儿颌骨骨髓炎·寄生虫病的口腔表现	
4. 看病常识与家庭保健	125
(1) 家长要重视小儿体格检查	125
(2) 学会认识一般化验单	125
(3) 怎样带孩子看病	129
(4) 带孩子打针的几点注意事项	130
(5) 小儿用药特点 小儿生理特点与用药特点·乳 母选用药物·中药的使用·外用药的使用·耳 鼻喉用药·眼晴用药·口腔用药	
(6) 怎样保管药物	134

(7)为什么要提倡使用保健牙刷	136
(8)怎样保养牙刷	137
5. 小儿口腔病与牙齿保健	138
(1)儿童牙病特点	138
(2)四环素牙	138
(3)釉质发育不全	139
(4)斑釉	139
(5)小儿流口水	140
(6)夜磨牙	140
(7)口臭	141
(8)地图舌	142
(9)裂纹舌	142
(10)猖獗性龋	142
(11)鹅口疮	143
(12)口角干裂	143
(13)乳牙萌生期间容易发生的病症	143
乳牙萌出的规律·乳牙早萌·乳牙迟萌·	
乳牙龋坏	
(14)替牙期容易发生的病症	145
恒牙萌出顺序·乳牙滞留·恒牙埋伏·先天性	
恒牙缺失·多生牙·恒牙龋坏·牙龈炎	
(15)牙列不齐的矫治	146
(16)茶水对儿童牙齿的好处	147
(17)孩子几岁刷牙,怎样刷	148
6. 儿童的不良习惯	149
吮指·咬舌·舔牙·咬唇或吮唇·咬笔及吮奶嘴·	
单侧咀嚼·不良睡眠·张口呼吸·吸空奶头·	

不良吞咽·偏食·尿床	151
7. 儿童容易发生的事故	151
烫伤·摔伤·溺水·触电·中毒·眼伤·气管异 物·食管异物	
后 记	155

第 一 篇

进食、营养与体质



1. 孕妇的合理进食

毫无疑问，一个体格健壮的婴儿出世，除父母的遗传基因和母亲的体质外，母亲在怀孕期间的合理进食起着关键作用。但究竟怎样进食才算合理，可谓众说纷纭。笔者在调查过程中，经常有人提出这样的问题：他（她）出生在农村，父母在他们未出世前也没吃什么好东西，他们的体格却十分健壮，而他们养孩子时，已是城市公民，尽管能买到的好吃的都吃了，孩子反倒不那么健壮，这是为什么？笔者带着这个问题，访问了一些城市的体格健壮孩子的父母。他们在孕期营养方面的经验可归纳为以下几点：

第一，正确看待营养品，根据个人的实际情况，尽可能全一些。A女士的儿子今年12岁，不仅模样俊，而且体质好，出生以来从未住过院，上学后从未因病缺过课，而且每年学校运动会上都为班里拿名次。A女士认为，孕期进食要根据本人的情况，尽量吃一些自己爱吃的、好吸收的食品，花样尽可能多一点。有些人东西没少吃，孩子生下来身体还是不好。其主要原因就是过份迷信书上的经验，机械套用，不管自己爱吃不爱吃，吸收不吸收统统吃下去。孕妇本身都吸收不了的东西，胎儿怎能受益呢。

第二，全面而合理的营养，要分期进行。①怀孕前据被访问者介绍，她们大都在怀孕前3—5个月开始全面合理进食。这样做是使孕妇身体对各种食物有一个适应过程。怀孕后，孕妇的身体已经完全适应了各种该吃的食物，吸收自然也就正常了。②怀孕早期 也就是停经后2个月内。此间胎儿生长缓慢，孕妇可食些高糖低脂食物。主食有馒头、

米饭、粥、蛋糕、饼干等。副食有青菜、豆腐、瘦肉等。

③怀孕中晚期 此间胎儿发育很快，应在早期用食基础上加大进食量。要大量进食水果，如苹果、桔子、广柑、柿子、桃、枣、柠檬、山楂、西瓜等；蔬菜应吃胡萝卜、西红柿、茄子、青椒、油菜、芹菜、蒜苗、莴苣、木耳、海带、紫菜等；还要多吃些鱼、虾、排骨、鸡蛋和瘦肉。一般来讲，每天吃鸡蛋1—2个、瘦肉50—100克、豆制品120克左右、蔬菜700克左右、水果700克左右、牛奶1—2杯，还要经常吃一些含不饱和脂肪酸的食物，如核桃、芝麻、花生、葵花子等。

第三，适量。有的胃口好的孕妇，有什么好吃的都吃下，毫无节制，结果使得孩子过于肥大，不仅生产时困难，容易出危险，而且肥胖儿的体格也不健美。

2. 吃母乳的孩子身体好

笔者在调查过程中，遇到这样一对夫妇。他们有两个孩子。大女儿生在“文革”时期，那时生活不算富裕，母亲工资也不多，孩子吃母乳长大。二儿子生在70年代末，当时生活已经好起来，母亲又忙于工作和娱乐，就让孩子吃牛奶。现在两个孩子都十几岁了，可病历袋内的内容却大不相同。大女儿的病历总共没几张，二儿子却有好几十张了。二儿子生下来时8斤重，比他姐姐重3斤，吃的比姐姐好得多，可就是爱生病，几乎每年要住一次医院。这可能就是没吃母乳的缘故吧。

以这个话题为由，笔者做了小范围抽样调查。接受调查的孩子均为10岁左右，分成两组，每组40人。甲组为1岁以内

以母乳为主，乙组为1岁以内以牛奶为主。调查结果是这样的：

	人均住院次数	人均住院天数	参加过运动会的人数	拿过前三名的人数
甲组	3	10	35	32
乙组	9	28	25	15

尽管这个调查是小范围的，而且只调查了一个年龄组，但两者之间的差距是明显的，足以引起人们的高度重视。

那么，母乳对婴儿究竟有哪些好处呢？笔者访问了一些长期从事营养研究以及有实践经验的专家，现将他们的经验综合如下：

①初乳含有丰富的免疫物质。婴儿出生后头10天的母乳叫初乳。尤其是头3天的母乳含有能预防新生儿患多种感染的免疫物质和细胞。这些物质可保护婴儿的消化道和呼吸道不受微生物侵害。这类物质分两类，一类是溶菌酶，它能把菌的细胞膜破坏；另一类是巨噬细胞，它能把有害的微生物消化或同时合成免疫球蛋白，这样可增加婴儿的免疫力，预防流感，白喉和小儿麻痹症。这种初乳细胞在牛奶中是根本不可能得到的。

②母乳中乳糖含量高于牛奶近一倍。乳糖能有效抑制婴儿肠道腐败菌和大肠杆菌过度生长。婴儿吸收适量乳糖，就不致患腹泻等肠道疾病。原来，乳糖中含有一种叫双叉乳杆菌的因子。它在胃肠中能培养出双叉乳杆菌。这种微生物能使乳糖产生乳酸和醋酸，因而抑制能导致产生疾病的微生物生长。