

Xin MaMa YuEr KeTang

新妈妈 育儿课堂

● 主编 黎建明 李苑

孩子怎样才能体魄健壮？

智力怎样适当开发？

开朗的性格高雅的气质怎样培养？

.....

小宝宝像刚刚萌出的幼苗，
需要父母精心、正确的培养，
才能茁壮成长。

YuEr KeTang

田 科学技术文献出版社

新妈妈

育儿课堂



主 编	黎建明	李 苑
编 者	叶发忠	叶郁辉
	李 苑	杨景欢
	梁 宁	黎建明

田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈育儿课堂/黎建明,李苑主编. -北京:科学技术文献出版社,2007.10

ISBN 978-7-5023-5783-2

I. 新… II. ①黎… ②李… III. 婴幼儿-哺育-基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 147008 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 马永红
责 任 编 辑 马永红
责 任 校 对 张咧噪
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 16 开
字 数 140 千
印 张 12
印 数 1~6000 册
定 价 16.80 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

孩子呱呱一声来到人间，给全家带来幸福、欢乐和希望的同时，也让年轻的父母开始牵肠挂肚：孩子怎样才能体魄健壮？智力怎样适当开发？开朗的性格高雅的气质怎样培养？……总之一句话，孩子是不是您期待的那个可爱的小宝宝呢？这是父母最关心的问题。为解决这些问题，广大家长特别是年轻夫妇要了解国外优生、优生、优教新概念和新知识。小宝宝像刚刚萌出的幼苗，需要父母精心、正确的培育，才能茁壮成长。

当今社会，养育孩子的方法和理念大多还是采用我国传统习惯。不可否认，传统育儿方式有它积极和科学的一面，对于我国儿童健康成长，民族的兴旺发达发挥了巨大作用，但这种传统育儿方式的确也存在消极、不科学的内容。为了儿童的健康和更加美好的未来，年轻的父母应把握现代育儿方式。现代育儿方式首先是继承发扬包括中华民族在内各民族育儿方式中积极的科学的东西，抛弃其消极不科学的做法；其次它应符合现代儿科学、儿童保健学、儿童心理学



及社会学等育儿相关科学的基本原理；最后，现代育儿方式是不断发展的，需要父母在育儿实践中不断地总结和完善，育儿相关科学的研究新成果也同样促进育儿方式进步。近些年来，国内外育儿专家及有关学者通过育儿实践和对相关学科的研究，提出了一些新的育儿理论。尤其是在婴幼儿疾病防治、心理健康和社会适应能力方面，新的理论及其实践正逐步改变人们过去育儿的观点和认识，所以对于幼儿教育人员及广大家长来说，及时了解这些新理论新知识是很有必要的。

对于养育祖国的下一代，我们深感责任重大。如果父母多一些育儿的宝贵知识，多一些科学的言传身教，将来就多一份幸福、少一份忧虑。为此，编写组在大量参阅国内外有关资料的基础上，结合生活和工作实践体会，编写了这本《新妈妈育儿课堂》，主要内容有婴幼儿营养、常见疾病防治、智力开发、个性培养、基本技能的掌握、亲子关系的处理等及其疑难解答。编写人员中有从事儿童少年卫生的研究人员、儿科临床医生、儿童保健医生和公共卫生医生工作者。本书可作为家长育儿的科普读物，也可作为从事儿童保健基层工作者的实践参考书。由于我们理论水平和实践能力有限，书中难免存在错误，希望读者批评、指正。

前

言



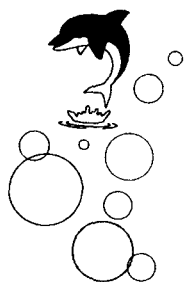
目 录

第一章 营养与发育

- 1 婴儿摄取多种维生素可能患哮喘和过敏症 (3)
- 2 儿童奶粉用法有讲究 (3)
- 3 儿童期缺乏营养有后患 (4)
- 4 多吃菠菜可保护视网膜 (4)
- 5 食物营养含量之最 (5)
- 6 牛奶的多种神奇作用 (5)
- 7 多吃番茄肤色更白 (7)
- 8 多吃蔬菜的孩子情绪稳定 (7)
- 9 世界卫生组织推荐最佳食品榜 (8)
- 10 有助于孩子长高的食品 (9)
- 11 口感不好的蔬菜水果有益健康 (9)
- 12 吃喝有顺序,颠倒有害处 (10)
- 13 日常生活中的解毒物质 (10)
- 14 吃蔬菜水果不当反发胖 (11)
- 15 四种生活习惯会导致儿童肥胖 (11)
- 16 苹果之妙 (12)

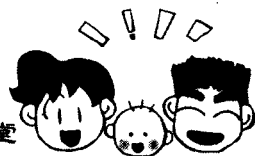


17	享受烛光晚餐小心铅中毒	(13)
18	厨房中“保钙”妙法	(13)
19	醋能保健,但不可盲目喝	(14)
20	一杯鲜豆浆,天天保健康	(15)
21	一天一杯奶,身体强又壮	(15)
22	豆浆和牛奶究竟哪个好	(16)
23	脱脂奶和全脂奶哪种好	(17)
24	喝豆浆有讲究	(17)
25	多给孩子吃水果	(18)
26	多吃蔬菜孩子情绪稳定	(19)
27	前三个月睡眠影响婴儿一生	(19)
28	母亲吸烟易生“暴力孩子”	(20)
29	中国儿童生长发育远未达标	(20)
30	为宝宝精心准备早餐	(20)
31	避免儿童深受二手烟危害	(21)
32	孩子发热时不要吃鸡蛋	(22)
33	儿童过量进补害处多多	(22)
34	背部按摩可改善婴儿的睡眠	(23)
35	妈妈膳食缺铜,宝宝不会聪明	(23)
36	婴儿需要适量肉食	(24)
37	新生儿晒太阳的学问	(24)
38	婴儿宜吃热蛋黄	(25)
39	孩子吃水果要比喝果汁好	(25)
40	过分逗笑婴儿难健康	(26)
41	新生儿身上的白脂肪不该被洗掉	(26)

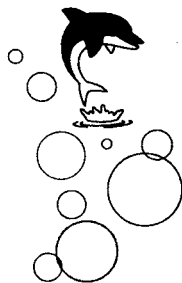


目

录



42	儿童龋齿与贪吃糖果关系不大	(27)
43	缺铁儿童数学成绩差	(27)
44	幼儿吃家庭腌制食品有危险	(28)
45	吸烟可使母乳味道改变	(28)
46	吸入二手烟的儿童易患蛀牙	(28)
47	孕妇晒太阳, 胎儿脑健康	(29)
48	过量吃烤肉和糖易近视	(29)
49	儿时饮食影响成人后的考试	(30)
50	影响儿童长高的四种因素	(30)
51	噩梦宣泄紧张情绪	(31)
52	婴儿不宜常听音乐	(31)
53	儿童过早上学易患心理疾病	(32)
54	新生儿也有可能“哈哈”笑	(32)
55	婴儿叹息有助于肺部发育	(33)
56	现场音乐令婴儿安睡	(33)
57	宝宝天生喜欢漂亮面孔	(33)
58	小胖墩的两个阶段	(34)
59	多多晒太阳, 宝宝睡得香	(35)
60	婴儿味觉受母亲影响	(35)
61	仰卧有助于婴儿长得漂亮	(36)
62	孩子不宜睡软床	(36)
63	单亲儿童易患心理疾病	(37)
64	多咀嚼可使孩子聪明	(37)



目

录

第二章 疾病的防治

1	留意宝宝生病的信号	(41)
---	-----------------	------



2	饮食不当可诱发近视	(43)
3	铬缺乏会造成近视	(44)
4	“多动症”的孩子要多玩	(44)
5	宝宝爱哭须警惕	(45)
6	孩子咳嗽注意饮食调理	(46)
7	婴儿发烧, 长大不容易过敏	(46)
8	用抗生素应有临床指征	(47)
9	孩子怕黑当心患夜盲症	(48)
10	孩子过早学走路易近视	(48)
11	关灯睡觉, 防止近视	(49)
12	牙齿需定期检查	(49)
13	3岁后应全面检查乳牙	(50)
14	警惕: 孕期吸烟会影响未来儿子的精子数量	(51)
15	预防儿童龋齿有误区	(51)
16	多吃甜食性格怪僻	(52)
17	小儿感冒用药有诀窍	(52)
18	便秘“小病人”不用看医生	(53)
19	孩子多动与打鼾有关	(54)
20	给小儿服药的诀窍	(54)
21	小儿打嗝四解法	(55)
22	防止室内空气污染儿童	(55)
23	嚼木糖醇口香糖健齿	(56)
24	给孩子喂食时防止蛀牙	(56)
25	孩子视力与咀嚼有关	(57)
26	婴幼儿应预防缺铁性贫血	(57)

目

录



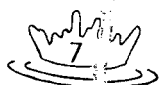


27	嘱咐孩子不要憋尿	(58)
28	新生儿物品远离樟脑丸	(58)
29	婴儿行为可“预报”心脏病	(59)
30	青香蕉能治儿童腹泻	(59)
31	妈妈常用美白品, 孩子易患脑瘫	(59)
32	轻微摇动也会伤害婴儿	(60)
33	给孩子用好“补钙三珍”	(60)
34	牛奶加蜂蜜可改善儿童贫血	(61)
35	儿童缺维生素 D 有患糖尿病的风险	(62)
36	试管婴儿易患脑瘫	(62)
37	孕妇多吃鱼可防早产	(62)
38	环境污染, 儿童易患恶性肿瘤	(63)
39	婴儿轻度腹泻不应禁食	(63)
40	儿童常饮可乐影响骨骼发育	(64)
41	幼儿打鼾可能为气喘前兆	(64)
42	小儿流鼻血, 防治有办法	(64)
43	维生素可改善儿童心血管功能	(65)
44	打鼾儿童问题多	(65)
45	幼儿睡眠状态反馈疾病信息	(66)
46	新生儿体重异常易患脑瘫	(67)
47	过量的铁可能使血管“生锈”	(67)
48	儿童喝果汁太多既坏牙又伤肠胃	(68)
49	儿童期周期性腹痛与抑郁症	(68)
50	从儿童期开始预防心血管病	(69)
51	打鼾影响儿童智力发育	(69)



目

录





52	预防接种：不可缺少的健康投资	(70)
53	预防接种十不宜	(71)
54	呱呱坠地，毋忘接种	(72)
55	预防乙肝：切断母婴传播	(72)
56	乙肝亦能父婴传播	(74)
57	预防破伤风：破免优于 TAT	(74)
58	反复“上感”，该打肺炎疫苗	(75)
59	Hib 疫苗抵御小儿脑膜炎、肺炎	(76)
60	狂犬病威胁少年儿童	(77)
61	麻疹、流行性腮腺炎、风疹三联疫苗不会引起孤独症	(78)

第三章 抚养与教育

1	“计划”怀孕	(83)
2	掌握最佳哺乳期	(83)
3	判断宝宝吃得饱不饱的方法	(84)
4	新生儿睡觉不要枕头	(85)
5	育儿父母早知道	(85)
6	小儿多病源于过分保护	(86)
7	保护牙齿十原则	(86)
8	教孩子刷牙	(87)
9	婴儿喂养十要领	(88)
10	分清宝宝三种哭声	(89)
11	新生儿游泳注意事项	(90)
12	赤足训练有益宝宝	(91)





13	煮牛奶的禁忌	(91)
14	白天喂食频繁的婴儿夜间更容易醒	(92)
15	带孩子最科学的方法	(92)
16	哺乳姿势影响孩子牙齿健康	(93)
17	儿童迷漫画有碍阅读	(94)
18	胎教的科学性探讨	(94)
19	儿童早期教育过犹不及	(97)
20	胎教不当会惹祸	(99)
21	住宅高低影响孩子性格	(100)
22	孩子也需要不愉快的刺激	(100)
23	三分之二的家庭教育不当	(101)
24	婴幼儿早期阅读计划	(101)
25	音乐可使孩子容貌美	(102)
26	五岁前重在培养学习兴趣	(102)
27	另类玩具不利儿童心理健康	(103)
28	儿童学汉字智商较高	(104)
29	儿童自由玩玩具能提高智商	(104)
30	幼儿园应启用男幼儿教师	(104)
31	婴幼儿看电视不是坏事	(105)
32	儿童智力与出生体重密切相关	(105)
33	做孩子合格的父母	(106)
34	父母的力所不能及	(107)
35	教子四大误区	(108)
36	高考状元的家教	(109)
37	正确面对孩子的情绪反常	(110)



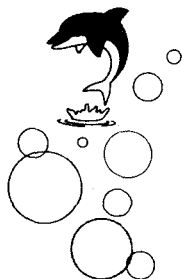
目 录



- 38 孩子对家长的要求 (111)
- 39 波兰父母的育儿观 (111)
- 40 父母应努力避免七种错误 (112)

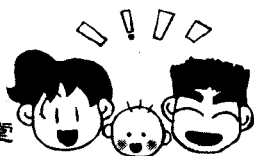
第四章 实践指南

- 1 怎么解决与孩子的冲突? (115)
- 2 孩子老被欺负, 怎么办? (116)
- 3 懒惰的小孩, 怎么办? (117)
- 4 如何教孩子勤劳? (117)
- 5 怎样对待说谎的孩子? (118)
- 6 批评孩子有何艺术? (119)
- 7 怎样对待爱告状的孩子呢? (120)
- 8 怎样对待爱发脾气孩子呢? (121)
- 9 孩子在公共场所大哭大闹, 怎么办? (122)
- 10 什么方法可以戒除孩子说脏话? (123)
- 11 为什么小孩喜欢顺手牵羊? (124)
- 12 小孩也会谈恋爱吗? (125)
- 13 如何防止孩子被诱拐? (126)
- 14 体罚有必要吗? (127)
- 15 怎样使孩子学会关心别人? (128)
- 16 怎样帮助孩子建立友谊? (129)
- 17 怎样培养孩子的学习兴趣? (129)
- 18 独生子女比较孤僻吗? (130)
- 19 独生子女会有特殊性格吗? (131)
- 20 男女智力有什么差异? (132)



目

录



21	如何培养孩子的口才?	(133)
22	怎样鼓励孩子做研究?	(134)
23	怎样让孩子帮忙做家务?	(135)
24	怎样塑造孩子的自信心?	(135)
25	如何重建孩子的自信?	(136)
26	如何帮孩子交朋友?	(137)
27	如何帮助孩子适应新环境?	(138)
28	如何有效磨炼孩子?	(139)
29	愉快的用餐有必要吗?	(139)
30	如何防止孩子发生意外?	(140)
31	如何预防孩子迷失?	(141)
32	如何提升孩子的应变能力?	(141)
33	如何正确传达性信息?	(142)
34	怎样培养孩子正确的性态度?	(143)
35	如何面对孩子的性迷惑?	(144)
36	如何确保儿童游戏区的安全?	(145)
37	怎样对待智力测验?	(145)
38	哪些孩子需要心理医生?	(148)
39	喝奶腹胀腹痛腹泻怎么办?	(149)
40	夏天怎样预防“空调病”?	(150)
41	哮喘患儿需要忌口吗?	(151)
42	小儿厌食如何防治?	(152)
43	小儿夏季发热是怎么回事?	(153)
44	儿童会患胃、十二指肠溃疡吗?	(154)
45	防小儿感冒注意事项?	(155)

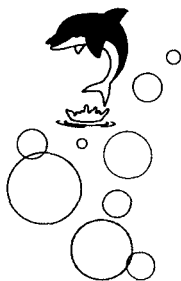


目

录



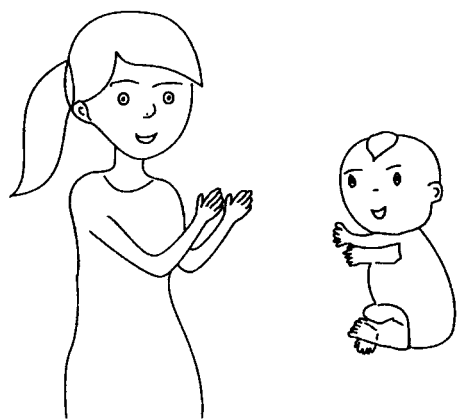
46	如何区别和处理炎症防治与喉喘鸣?	(156)
47	怎样帮宝宝摆脱久咳?	(158)
48	咳嗽会引起哮喘吗?	(159)
49	寒风初起, 怎样防哮喘?	(160)
50	怎样防治蛲虫病?	(161)
51	同是“奶癣”, 用药一样吗?	(162)
52	儿童运动后为什么会腹痛?	(164)
53	孩子为什么不爱吃饭?	(165)
54	早产儿免疫接种与足月儿有什么不同?	(166)
55	接种后可能出现什么反应? 如何处理?	(167)
56	接种后留下的脓包为何不愈合?	(169)
57	携带乙肝病毒产妇可以哺乳吗?	(169)
58	小儿麻痹症的最佳预防方法是什么?	(170)
59	如何才能预防新生儿破伤风呢?	(171)
60	孩子接种麻疹疫苗了吗?	(172)
61	风疹疫苗给大人用还是给孩子用?	(173)
62	狂犬病疫苗注射后对胎儿会有什么影响?	(174)
63	如何了解预防接种的效果?	(174)
64	宝宝接种流感疫苗需要注意什么?	(175)
	参考文献	(177)



目

录

第一章 营养与发育



> > > > > > > > > > > > > > > > >

病能感觉到，健康却根本感觉不到。

——富勒（英国军事理论家、军事历史学家）

欢乐就是健康，反之忧郁就是病魔。

——哈利伯顿（美国冒险家）

体育运动可以帮助人们经受生活对体力和脑力的重压。

——凯洛夫（原苏联教育家）

父母使自己的子女享福太早，是不聪明的。

——雨果（法国作家）

婴儿降生的第三天开始教育，就迟了两天。

——巴甫洛夫（俄国生理学家）

没有什么工作比抚育头三年的孩子更重要。

——怀特（美国心理学家）

游戏是儿童最正当的行为，玩具是儿童的天使。

——鲁迅（现代文学家、思想家）

母亲的安宁和幸福取决于她的孩子们。

——霍姆林斯基（原苏联教育实践家）

> > > > > > > > > > > > > > > > >