

## 讲述细节03

湖北省妇儿医院主任医师**刘裕年**审订  
育儿注重细节，细节成就天使  
一本关注儿童成长的细节全书  
讲述新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、  
学龄期的500个热点细节，让您的孩子成长更健康

主编 金版文化

# 影响儿童 的500个 [细节决定成长] 成长细节

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

影响儿童的500个成长细节/ 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,  
2006. 12

(讲述细节)

ISBN 7-5442-2749-9

I. 影... II. 深... III. 儿童—保健—基本知识 IV. R179

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第138864号

JIANGSHU XIJIE 03 —— YINGXIANG ERTONG DE 500 GE CHENGZHANG XIJIE

讲述细节 03 —— 影响儿童的500个成长细节

---

主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 陈正云 周诗鸿  
封面设计 共鸣设计顾问  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206  
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/24  
印 张 50  
版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5442-2749-9  
定 价 99.00元 (共5册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



讲述细节 03

# 影响儿童的 500 个成长细节

南海出版公司



## 刘裕年

儿科主任、主任医师，1965年毕业于湖北省第一医学院儿科系，先后担任湖北省妇儿医院儿科住院医师、主治医师、副主任医师和主任医师，并曾担任儿科副主任，病理科主任等职务。从事儿科、新生儿科专业工作近40年，具有扎实的基础理论知识、丰富的临床经验以及较强的科研能力，近年来侧重于从事新生儿临床、教学、科研工作，特别在新生儿疾病诊治方面具有较深的造诣，先后发表较高水平的学术论文10余篇。

## 推荐序

儿童是成长着的民族、成长着的国家，也是一个民族、一个国家不可回避的未来。儿童既是一个民族、一个国家最具发展活力的人群，又是最具塑造潜能的群体，也是一个国家进步最重要的力量。所以，塑造健康、合格的儿童是国家发展的需要，也是民族昌盛的需要。

在企业界的运行规则里，有一句较为经典的话叫“细节决定成败”。这句话同样适合于培养正在成长中的儿童，要让儿童健康成长，就要从细节出发，从小处着手。

当婴儿呱呱落地时，就脱离了母体，开始了自己的生命之旅，由于他们还不能完全表达他们的意愿，这就需要父母从细微处去了解他们，去呵护他们，让他们健康地成长。

儿童的健康不仅包括身体健康，还包括心理健康。世界卫生组织对健康所下的定义是：健康乃是一种生理、心理和社会适应力都达到完满的状态，而不是指没有疾病的状态。儿童的身体是否健康，应从躯体健康、抗病能力、五官健康这三个方面进行综合评判。而心理健康主要从以下几个方面来判断：一是智力符合常态，儿童能够适应一定的生活和学习，与周围环境取得平衡；二是情绪稳定而愉快，心理健康的儿童以积极的情绪表现为主，充满了喜悦与欢乐，这样的情绪有助于提高活

动的效率；三是意志健全与行为协调，心理健康的儿童在3岁前就有意志的萌芽表现，能初步借助言语来支配自己的行动，出现独立行动的愿望，儿童3岁后，意志品质中的自觉性、坚持性和自制力得以发展；四是性格与自我意识良好，心理健康的儿童性格相对稳定，开朗、热情、大方、勇敢，在自我意识上开始正确认识与评价自己；五是人际交往和谐，心理健康的儿童乐于与人交往，善于和同伴合作与共享，理解与尊敬他人，待人慷慨友善，也容易被别人理解和接受。此外，评判儿童是否健康，也不能忽视社会适应力这个重要的指标，因为它关系到儿童将来能否融入社会、能否协调好与他人集体的关系、能否勇敢地担起社会责任以及能否乐观地对待人生。

本书将儿童的成长时期分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期五大时期。在不同的时期，儿童成长所要注意的细节和侧重点不同，如新生儿期应侧重儿童的护理和喂养细节，婴儿期应侧重儿童的营养和预防疾病的细节，幼儿期应侧重儿童的生活自理和疾病预防的细节，学龄前期应侧重开发儿童能力的细节，学龄期则应侧重儿童的学习细节。总之，希望在本书的指导和帮助下，每位父母都能培养出健康、合格的孩子，并希望他们早日成为祖国的栋梁之材！

湖北省妇儿医院主任医师

刘裕年

# 目录

## Part 1

### 新生儿期 —— 从胎儿离开母体到28天

- 001. 新生儿胎记不可随便去除 ……011
- 002. 新生儿头发少不必担忧 ……011
- 003. 新生儿出生时的牙齿不可  
    自行动手去除 ……012
- 004. 新生儿乳房肿胀不用担心 ……012
- 005. 新生儿“月经”不用愁 ……012
- 006. 新生儿“包茎”属正常 ……013
- 007. 新生儿生理性体重下降  
    属正常 ……013
- 008. 新生儿的一般护理与清洁 ……014
- 009. 新生儿的口腔护理 ……014
- 010. 新生儿的眼部护理 ……015
- 011. 新生儿的鼻部护理 ……015
- 012. 新生儿的耳部护理 ……015
- 013. 新生儿的脐带护理 ……016
- 014. 新生儿大小便的护理 ……016
- 015. 新生儿红臀的护理 ……016
- 016. 新生儿不宜裹成“蜡烛包” ……017
- 017. 如何正确包裹新生儿 ……017
- 018. 如何为新生儿选择衣物 ……018
- 019. 如何让新生儿穿着舒适 ……018
- 020. 如何抱新生儿 ……018
- 021. 如何决定新生儿洗澡的时间 ……019
- 022. 如何给新生儿洗澡 ……019

- 023. 如何为新生儿洗尿布 ……020
- 024. 如何为新生儿裹尿布 ……020
- 025. 如何为新生儿选择玩具 ……021
- 026. 如何为新生儿选择小床 ……021
- 027. 新生儿应常换睡眠姿势 ……022
- 028. 新生儿适宜的居住条件 ……022
- 029. 新生儿要注意保暖 ……022
- 030. 冬季小心新生儿烫伤 ……023
- 031. 要预防新生儿皮肤生痱子 ……023
- 032. 新生儿不宜经常用痱子粉 ……023
- 033. 新生儿久抱益处多 ……024
- 034. 新生儿夜里哭闹怎么办 ……024
- 035. 新生儿应坚持母乳喂养 ……025
- 036. 给新生儿喂奶的正确姿势 ……025
- 037. 应让新生儿吃初乳 ……026
- 038. 应合理安排哺乳时间 ……026
- 039. 新生儿应按需喂奶 ……026
- 040. 如何判断新生儿是否吃饱 ……027
- 041. 新生儿可以吃母亲经期的母乳 ……027
- 042. 新生儿可以吃剖宫产母亲的母乳 ……028
- 043. 剖宫产母亲喂奶的姿势 ……028
- 044. 新生儿不宜吃母亲患病  
    时期的母乳 ……029
- 045. 应精心喂养早产儿 ……029
- 046. 如何为早产儿选择乳品 ……030
- 047. 如何为新生儿选择配方乳 ……030
- 048. 如何对新生儿进行牛奶喂养 ……031

- 049. 如何给新生儿喂牛奶 ……031
- 050. 新生儿漾奶和吐奶不必担心 ……032
- 051. 新生儿喂养应适量添加鱼肝油 ……032
- 052. 新生儿应该适量补钙 ……033
- 053. 应如何给新生儿补钙 ……033
- 054. 新生儿不宜吃麦乳精 ……034
- 055. 母乳喂养并非适合所有新生儿 ……034
- 056. 新生儿发热时该怎么办 ……035
- 057. 新生儿得“鹅口疮”怎么办 ……035
- 058. 新生儿呼吸暂停怎么办 ……036
- 059. 新生儿患肺透明膜病怎么办 ……036
- 060. 新生儿眼屎多怎么办 ……037
- 061. 新生儿红斑不必担忧 ……037
- 062. 新生儿苍白不容忽视 ……038
- 063. 新生儿泪囊炎应重视 ……038
- 064. 新生儿青紫不容忽视 ……039
- 065. 新生儿出血症应重视 ……039
- 066. 新生儿皮下坏疽不可掉以轻心 ……040
- 067. 新生儿脓疱疹要慎重对待 ……040
- 068. 新生儿咳嗽不宜轻视 ……041
- 069. 新生儿身上的怪味不宜忽视 ……041
- 070. 如何分辨新生儿的哭声 ……042
- 071. 如何护理新生儿呕吐 ……042
- 072. 如何减少新生儿打嗝 ……043
- 073. 如何预防新生儿佝偻病 ……043
- 074. 如何预防新生儿破伤风 ……044
- 075. 如何预防新生儿脱水热 ……044





076. 如何预防新生儿感染 .....044
077. 如何观察新生儿的体温 .....045
078. 新生儿发热时要多吃母乳 .....045
079. 如何给新生儿喂药 .....046
080. 新生儿吸入性肺炎的表现  
及护理 .....046
081. 新生儿感染性肺炎的表现  
及护理 .....046
082. 新生儿腹泻的原因及护理 .....047
083. 新生儿黄疸的预防及护理 .....047
084. 新生儿母乳性黄疸的原因  
及护理 .....048
085. 新生儿硬肿症的原因及预防 .....048
086. 新生儿结膜炎的防治及护理 .....049
087. 新生儿湿疹的表现及护理 .....049

## Part 2

### 婴儿期 —— 从出生28天 到1周岁

088. 勿给婴儿剃胎毛 .....051
089. 婴儿吮吸手指不用担心 .....051
090. 如何正确抱婴儿 .....052
091. 多对婴儿进行抚触 .....052
092. 注意婴儿的情绪 .....052
093. 让婴儿畅快呼吸 .....053
094. 婴儿购衣要点 .....053
095. 婴儿鞋袜选择要点 .....054
096. 为婴儿戴一顶帽子 .....054
097. 为婴儿创造良好的生活环境 .....055

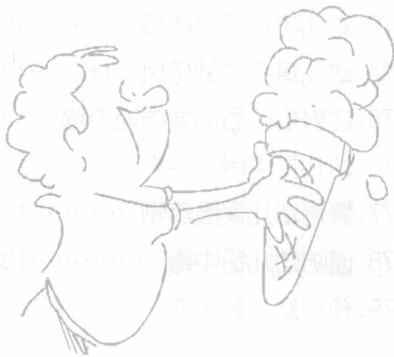
098. 正确选择和布置婴儿房 .....055
099. 为婴儿准备合适的枕头 .....056
100. 选择合适的婴儿床 .....056
101. 婴儿宜睡木板床 .....057
102. 婴儿3种睡姿要交替 .....057
103. 婴儿不宜睡在父母中间 .....058
104. 婴儿不宜在灯光下睡眠 .....058
105. 婴儿睡眠时不宜使用电热毯 .....059
106. 从婴儿的睡姿看健康情况 .....059
107. 婴儿用清水洗脸即可 .....060
108. 婴儿洗头最好用清水 .....060
109. 让婴儿喜欢上洗头 .....061
110. 让婴儿习惯在大浴盆中洗澡 .....061
111. 婴儿需要专用的护肤品 .....062
112. 正确护理女婴的臀部 .....062
113. 婴儿什么时期出牙 .....063
114. 婴儿的“马牙”不可随便处理 .....063
115. 4个月後は婴儿离开安抚  
奶嘴的最佳时间 .....063
116. 5~6个月的婴儿要注意的  
安全问题 .....064
117. 4~6个月是为婴儿添加辅食  
的最佳时间 .....064
118. 婴儿辅食的添加顺序 .....065
119. 6个月的婴儿开始怕生 .....065
120. 给婴儿请保姆的注意要点 .....066
121. 让镜子成为婴儿的玩具 .....067
122. 多交流使婴儿更聪明 .....067
123. 婴儿不宜过早学走路 .....068

124. 婴儿不宜厚衣多食 .....068
125. 婴儿不宜常听音乐 .....068
126. 婴儿不宜常睡懒觉 .....069
127. 不宜猛烈摇晃婴儿 .....069
128. 不宜向空中抛举婴儿 .....070
129. 婴儿不宜不穿袜子 .....070
130. 婴儿不宜吹电风扇 .....070
131. 婴儿屁股不可乱擦 .....071
132. 如何预防婴儿溢奶 .....071
133. 婴儿偶尔不喝奶属正常 .....071
134. 如何对待婴儿吃奶时间过长 .....072
135. 婴儿吃得太饱容易腹泻 .....072
136. 不宜单独用牛奶喂养婴儿 .....073
137. 喂养婴儿的牛奶不宜太浓 .....073
138. 喂养婴儿的牛奶不宜  
加糖过多 .....073
139. 婴儿不宜过早添加淀粉辅食 .....074
140. 不宜用炼乳代替婴儿的乳品 .....074
141. 不可用酸奶来喂养婴儿 .....075
142. 不宜只用米粉喂养婴儿 .....075
143. 婴儿人工喂养要合理 .....075
144. 选择合适的婴儿配方奶 .....076
145. 半岁前的婴儿不宜吃蛋清 .....076
146. 不宜让婴儿服用蜂蜜 .....077
147. 不宜让婴儿多吃盐 .....077
148. 不宜让婴儿多吃甜食 .....078
149. 不宜让婴儿吃冷食 .....078
150. 不宜让婴儿饮茶 .....079
151. 不宜用鸡蛋替代婴儿的主食 .....079



152. 不宜用豆奶替代婴儿吃的母乳 ……080
153. 不宜用饮料替代婴儿喝的白开水 ……080
154. 婴儿吃水果要防止过敏 ……081
155. 婴儿吃时令水果好处多 ……081
156. 婴儿吃水果要注意时间和方式 ……081
157. 婴儿吃水果要适度 ……082
158. 婴儿吃的水果要与体质相适宜 ……082
159. 婴儿在特殊情况下不宜吃西瓜 ……082
160. 婴儿在特殊情况下可吃豆奶粉 ……083
161. 为婴儿自制果汁 ……083
162. 为婴儿自制病期饮食 ……083
163. 自制饮食巧治婴儿腹泻 ……084
164. 自制饮食巧治婴儿口舌生疮 ……084
165. 自制饮食巧治婴儿便秘 ……084
166. 选择婴儿奶瓶有学问 ……085
167. 应有计划地给婴儿断奶 ……085
168. 冬季不宜给婴儿断奶 ……086
169. 夏季不宜给婴儿断奶 ……086
170. 婴儿不宜多喝止咳糖浆 ……086
171. 婴儿不宜使用滴鼻净 ……087
172. 婴儿常流口水要区别对待 ……087
173. 如何预防婴儿生痱子 ……088
174. 如何预防婴儿中耳炎 ……088
175. 婴儿患尿布性皮炎怎么办 ……089
176. 婴儿出水痘怎么办 ……089
177. 婴儿发生抽风怎么办 ……090

178. 婴儿出急疹怎么办 ……090
179. 婴儿患奶癣怎么办 ……091
180. 春季应该预防婴儿搐搦症 ……091
181. 莫把婴儿急性喉炎当感冒 ……092
182. 莫把婴儿脑瘫当缺钙 ……092
183. 婴儿阵发性哭闹时要警惕肠套叠 ……093
184. 给婴儿喂药要合理安排时间 ……093
185. 给婴儿喂药要注意用量 ……094
186. 给婴儿喂药要注意方法 ……094
187. 给婴儿喂药要注意给药方式 ……095
188. 安排婴儿的户外活动 ……095
189. 为婴儿健身 ……095
190. 对婴儿进行智慧教育 ……096
191. 培养婴儿读书的兴趣 ……096
192. 引导婴儿学说话 ……097
193. 培养婴儿的气质 ……097
194. 训练婴儿的运动能力 ……098
195. 利用玩具训练婴儿的视觉 ……098
196. 训练婴儿手眼的协调能力 ……099
197. 训练婴儿触碰、抓握的能力 ……099



## Part 3

### 幼儿期 —— 儿童1~3岁的阶段

198. 幼儿应尽早单独睡 ……101
199. 幼儿不宜熬夜 ……101
200. 幼儿不宜含食物睡觉 ……102
201. 幼儿裸睡更健康 ……102
202. 幼儿说梦话不用担心 ……102
203. 幼儿睡觉磨牙应重视 ……103
204. 幼儿走路姿势异常应及早就医 ……103
205. 幼儿骑童车应注意 ……104
206. 幼儿穿衣四忌 ……104
207. 幼儿不宜作异性打扮 ……104
208. 正确为幼儿选购衣服 ……105
209. 正确为幼儿添加衣服 ……105
210. 幼儿运动时如何穿衣 ……106
211. 幼儿冬季应如何穿衣 ……106
212. 如何让幼儿好好过冬 ……107
213. 幼儿在家中最好光着脚 ……107
214. 教幼儿自己擤鼻涕 ……108
215. 教幼儿自己护理牙齿 ……108
216. 为幼儿选择合适的牙膏 ……109
217. 宜为幼儿创造和睦的家庭环境 ……109
218. 幼儿的物化环境不容忽视 ……109
219. 幼儿卧室不宜放花草 ……110
220. 注意家中的台阶和家具 ……110
221. 注意家中的窗户和阳台 ……111
222. 幼儿触电的急救措施 ……111
223. 幼儿晒太阳应适度 ……112



224. 让幼儿及时上幼儿园 .....112
225. 让幼儿喜欢上幼儿园 .....113
226. 应多和幼儿说话、玩耍 .....113
227. 幼儿自言自语不用担心 .....113
228. 幼儿不宜玩钞票 .....114
229. 幼儿不宜接触卫生球 .....114
230. 幼儿不宜在电视前玩耍 .....114
231. 幼儿不宜涂指甲油 .....115
232. 幼儿不宜垫鞋垫 .....115
233. 幼儿不宜探望病人 .....115
234. 给幼儿期的幼儿断奶 .....116
235. 幼儿辅食的添加顺序 .....116
236. 为不同年龄的婴幼儿  
    选择不同的米饭 .....116
237. 幼儿餐具的选购策略 .....117
238. 幼儿饮食应定时、定量 .....117
239. 让幼儿学会自己吃饭 .....118
240. 宜选择无污染的食物喂养幼儿 .....118
241. 幼儿宜适当补充粗粮 .....118
242. 幼儿宜多吃蔬菜 .....119
243. 幼儿春季宜多喝汤 .....119
244. 多吃鱼脑能使幼儿更聪明 .....120
245. 多补充蛋白质能促进幼儿  
    语言发育 .....120
246. 巧用饮食提高幼儿免疫力 .....120
247. 幼儿不宜吃过多菠菜 .....121
248. 幼儿不宜吃过多肥肉 .....121
249. 幼儿不宜吃过多动物肝肾 .....122
250. 幼儿不宜吃过多补药 .....122
251. 幼儿不宜吃过多甜食 .....122
252. 幼儿不宜吃泡泡糖 .....123
253. 幼儿不宜吃过多巧克力 .....123
254. 幼儿不宜吃过多冷饮 .....123
255. 幼儿不宜吃过多酸性食品 .....124
256. 幼儿不宜吃过多鱼片干 .....124
257. 幼儿不宜喝啤酒 .....124
258. 2岁以下的婴幼儿不宜喝鲜奶 .....125
259. 不能用水果替代蔬菜 .....125
260. 不能用软食替代硬食 .....126
261. 幼儿腹泻时应慎饮果汁 .....126
262. 幼儿发烧时应少吃糖 .....127
263. 幼儿发热时不宜吃鸡蛋 .....127
264. 夏季要预防幼儿消化不良 .....127
265. 幼儿心脏有杂音时不必过分担心 .....128
266. 幼儿尿液浑浊不用担心 .....128
267. 分清幼儿所长痱子的类型 .....129
268. 幼儿长疖子时不要挤脓液 .....129
269. 2岁幼儿不能吃蛔虫药 .....130
270. 幼儿服中药时不宜乱加糖 .....130
271. 幼儿宜在最佳时间服用药物 .....130
272. 幼儿宜适当接触细菌 .....131
273. 幼儿不宜多打防疫针 .....131
274. 幼儿慎打“破伤风”针 .....131
275. 注射疫苗后仍要防范流脑 .....132
276. 幼儿要慎用抗生素 .....132
277. 警惕幼儿误服药物 .....133
278. 谨防幼儿铅中毒 .....133
279. 预防幼儿鼻出血 .....134
280. 饮食巧治幼儿贫血 .....134
281. 幼儿也要预防脚气 .....135
282. 幼儿发烧要护眼 .....135
283. 鼻炎不愈伤害幼儿智力 .....136
284. 幼儿患口角炎越舔越糟 .....136
285. 幼儿便秘不可轻视 .....137
286. 防治幼儿急性肾炎 .....137
287. 防治幼儿外阴阴道炎 .....138
288. 关注幼儿的性心理健康 .....138
289. 对幼儿进行性别教育 .....139
290. 对幼儿进行常识教育 .....139
291. 幼儿“反抗期”属正常 .....140
292. 关注幼儿的情绪和情感 .....140
293. 尊重幼儿的人格 .....141
294. 培养幼儿的耐心 .....141
295. 引导幼儿自我意识 .....142
296. 培养幼儿的谦让意识 .....142
297. 注重幼儿的道德发展 .....143
298. 注重幼儿的语言发展 .....143
299. 培养幼儿对自然的兴趣 .....144
300. 培养幼儿看书的兴趣 .....144
301. 为幼儿选择合适的图书 .....145
302. 注重幼儿图书的知识性 .....145
303. 给幼儿良好的音乐熏陶 .....145
304. 正确指导幼儿学画 .....146
305. 培养幼儿的手眼协调能力 .....146
306. 训练幼儿的视觉能力 .....147
307. 开发幼儿的判断能力 .....147



## Part 4

学龄前期 —— 儿童  
3~6岁的阶段

- 308. 不宜给学龄前儿童烫发 .....149
- 309. 不宜让学龄前儿童挖取鼻痂 .....149
- 310. 注意学龄前儿童口腔保健 .....150
- 311. 学龄前儿童不宜过早  
使用电动牙刷 .....150
- 312. 学龄前儿童异物迷眼要  
正确处理 .....151
- 313. 最好在6岁前治疗儿童弱视 .....151
- 314. 应及时矫正学龄前儿童的口吃 .....152
- 315. 学龄前儿童看电视要  
注意方法 .....153
- 316. 训练学龄前儿童走路的  
自然和协调 .....153
- 317. 正确布置学龄前儿童的房间 .....154
- 318. 为学龄前儿童找一个  
发泄精力的场地 .....154
- 319. 让学龄前儿童发泄精力  
可帮助睡眠 .....154
- 320. 培养学龄前儿童按时睡觉的  
习惯 .....155
- 321. 学龄前儿童不宜抱小动物睡觉 .....156
- 322. 学龄前儿童梦游怎么办 .....156
- 323. 对学龄前儿童进行能力训练 .....157
- 324. 提高学龄前儿童的抵抗力 .....157
- 325. 学龄前儿童宜进行弹跳运动 .....158
- 326. 学龄前儿童不宜进行长跑锻炼 .....159

- 327. 教学龄前儿童慢跑 .....159
- 328. 教学龄前儿童合理奔跑 .....159
- 329. 学龄前儿童春季踏青益处多 .....160
- 330. 培养学龄前儿童的计划能力 .....160
- 331. 让学龄前儿童之间相互来往 .....161
- 332. 不宜给学龄前儿童讲离奇  
可怕的故事 .....161
- 333. 实践儿童教育计划要有效  
运用时间 .....162
- 334. 培养学龄前儿童独立生活  
的能力 .....162
- 335. 培养学龄前儿童良好的个  
性品质 .....163
- 336. 让学龄前儿童尽情宣泄  
不良情绪 .....163
- 337. 教学龄前儿童学会爱自己 .....164
- 338. 家长要对学龄前儿童言传身教 .....164
- 339. 倾听学龄前儿童的意见 .....165
- 340. 对学龄前儿童进行眼神教育 .....165
- 341. 建立合理的家庭教育计划 .....166
- 342. 为学龄前儿童选择课程不  
要盲目跟风 .....166
- 343. 让学龄前儿童保持愉快的情绪 .....167
- 344. 唱好学龄前儿童入园“三部曲” .....167
- 345. 学龄前儿童初入幼儿园时  
要谨防得病 .....168
- 346. 注重学龄前儿童的饮食要求 .....168
- 347. 学龄前儿童应该如何加餐 .....169
- 348. 为体弱儿童加餐要循序渐进 .....169

- 349. 调节学龄前儿童就餐前的情绪 .....170
- 350. 学龄前儿童晚餐不宜少吃 .....170
- 351. 学龄前儿童吃“苦”好处多 .....171
- 352. 学龄前儿童宜补充维生素A .....171
- 353. 用点心为学龄前儿童补充营养 .....172
- 354. 学龄前儿童要少吃损脑食品 .....172
- 355. 用饮食治疗学龄前儿童多动症 .....173
- 356. 学龄前儿童饮用果汁要适度 .....173
- 357. 学龄前儿童不宜吃饭时喝汽水 .....173
- 358. 白开水是学龄前儿童  
最好的饮料 .....174
- 359. 学龄前儿童尿床也是病 .....174
- 360. 学龄前儿童憋尿要不得 .....175
- 361. 学龄前儿童过度劳累易  
患颈椎病 .....175
- 362. 学龄前儿童游泳时要预  
防急性中耳炎 .....176
- 363. 学龄前儿童夏季要预防  
沙土皮炎 .....176
- 364. 正确看待学龄前儿童的占有欲 .....177



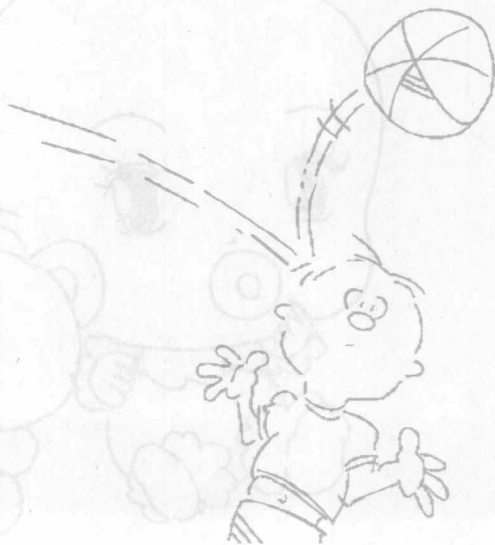
365. 消除学龄前儿童的虐待症 ...177
366. 帮助学龄前儿童克服夜间惊恐 ...178
367. 消除学龄前儿童的上学恐惧症 ...178
368. 心理恐慌会引发学龄前儿童的身体不适 ...178
369. 正确对待学龄前儿童的恐惧心理 ...179
370. 学龄前儿童的心理护理 ...179
371. 学龄前儿童说谎时要区别对待 ...180
372. 让学龄前儿童正确认识“性” ...180
373. 注意学龄前儿童的性教育 ...181
374. 正确对待学龄前儿童的性游戏 ...181
375. 应正确对待学龄前儿童的手淫现象 ...181
376. 让学龄前儿童养成性卫生习惯 ...182
377. 宜对学龄前儿童进行性别角色教育 ...182
378. 学龄前期是儿童学习语言的最佳时期 ...183
379. 抓住学龄前儿童语言智能提升的契机 ...183
380. 培养学龄前儿童良好的语言和认知能力 ...184
381. 培养学龄前儿童的动手能力 ...184
382. 培养学龄前儿童的创造力 ...185
383. 使学龄前儿童热爱劳动 ...186
384. 教学龄前儿童识字 ...186
385. 让学龄前儿童保持正确的写字姿势 ...187
386. 培养学龄前儿童的读书习惯 ...188
387. 培养学龄前儿童的学习兴趣 ...188
388. 培养学龄前儿童良好的记忆品质 ...189
389. 学龄前儿童应该首先学好汉语拼音 ...189
390. 儿童最好从学龄前期开始学习英语 ...190
391. 学龄前儿童的计算知识训练要适应年龄特点 ...190
392. 计算教学的顺序要适合学龄前儿童的心理发展 ...191
393. 不宜让学龄前儿童接受课本教育 ...191
394. 学龄前儿童不宜过早学电脑 ...192
395. 正确引导学龄前儿童的求知欲 ...192
396. 正确对待学龄前儿童的好强 ...193
397. 耐心引导学龄前儿童的好动 ...193
398. 学龄前儿童淘气可能是一种病 ...194
399. 引导学龄前儿童道德意识的发展 ...194
400. 培养学龄前儿童自我意识的发展 ...195
401. 发掘学龄前儿童的美术才能 ...195
402. 训练学龄前儿童的口才 ...196
403. 识字卡片多多益善 ...196
404. 让学龄前儿童多看书 ...196
405. 在游戏中教学龄前儿童唱歌 ...197
406. 对学龄前儿童进行音乐启蒙教育 ...197
407. 用奥尔夫音乐培养学龄前儿童 ...198
408. 用游戏法提高学龄前儿童的学习兴趣 ...198
409. 通过猜谜开发学龄前儿童的智力 ...199
410. 与学龄前儿童玩“图形接龙”游戏 ...199
411. 允许学龄前儿童“异想天开” ...200
412. 满足学龄前儿童的成长欲望 ...200
413. 3岁学龄前儿童的常识培养 ...201
414. 5~6岁学龄前儿童的常识教育 ...201

## Part 5

### 学龄期 —— 儿童6~12岁的阶段

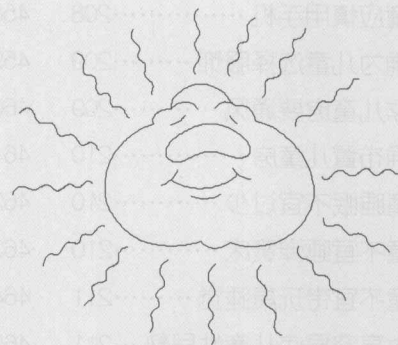
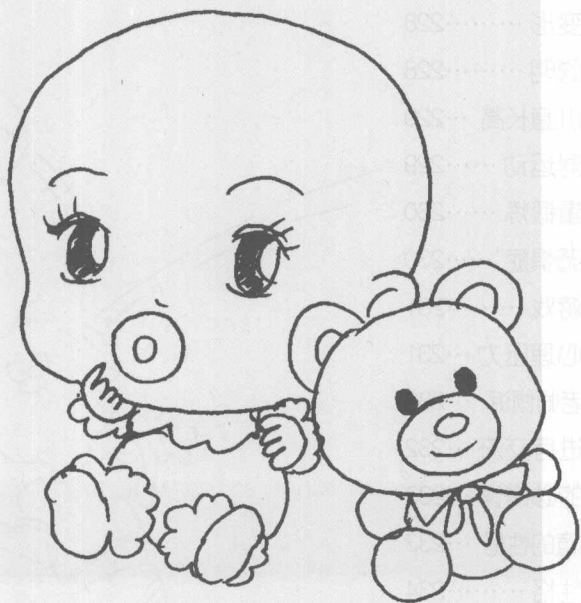
415. 儿童看书光线要适宜 ...203
416. 儿童躺着看电视害处多 ...203
417. 儿童近视不宜进行手术矫正 ...204
418. 儿童斜视需要及早治疗 ...204
419. 预防儿童近视的奇招 ...205
420. 不要随便为儿童掏耳朵 ...205
421. 儿童乳、恒牙的替换规律 ...205
422. 儿童需要及时拔除乳牙 ...206
423. 儿童乳牙滞留或早失要注意 ...206
424. 儿童换牙期要注意恒牙萌出 ...206
425. 儿童换牙时宜多吃耐嚼食品 ...207
426. 儿童不宜长期用药物牙膏 ...207
427. 儿童不宜使用成人护肤品 ...207
428. 儿童不宜随意戴太阳镜 ...208

429. 儿童应慎用手机 .....208
430. 正确为儿童选择服饰 .....209
431. 夏季儿童房要通风 .....209
432. 正确布置儿童房 .....210
433. 儿童睡眠不宜过少 .....210
434. 儿童不宜睡弹簧床 .....210
435. 儿童不宜带玩具睡觉 .....211
436. 灯太亮容易使儿童性早熟 .....211
437. 饮食不当可引起儿童性早熟 .....212
438. 儿童的膳食要点 .....212
439. 儿童需要合理饮食 .....213
440. 儿童要少食盐 .....213
441. 儿童忌早晨空腹喝牛奶 .....214
442. 缺铁会影响儿童学习成绩 .....214
443. 食味精过多容易使儿童缺锌 .....215
444. 12岁补锌最能提高儿童智力 .....215
445. 儿童应分别补钙、补锌 .....215
446. 儿童早餐不宜吃的食物 .....216
447. 儿童不宜吃皮蛋 .....216
448. 儿童不宜吃彩色食品 .....217
449. 儿童不宜多吃零食 .....217
450. 儿童不宜多吃爆米花 .....217
451. 儿童不宜多吃巧克力 .....218
452. 儿童不宜多吃鱼松 .....218
453. 儿童不宜常吃葡萄糖 .....218
454. 儿童需要防止食物过敏 .....219
455. 儿童需要补充四类营养食品 .....219
456. 儿童咳嗽时不宜吃寒冷食品 .....220
457. 警惕儿童看病时染新病 .....220
458. 儿童打预防针要讲究时期 .....221
459. 儿童用药四忌 .....221
460. 提防儿童“假日胃病” .....222
461. 儿童常洗手可以预防疾病 .....222
462. 儿童生长性疼痛不必愁 .....223
463. 儿童胃肠生长痛不用担心 .....223
464. 儿童直立性调节障碍属正常 .....223
465. 警惕儿童发生哮喘 .....224
466. 哮喘儿童慎吃海鲜 .....224
467. 儿童要防止眼外伤 .....225
468. 春季警惕儿童患鼻炎 .....225
469. 夏季谨防儿童患乙脑 .....226
470. 警惕儿童患腮腺炎 .....226
471. 警惕儿童患阑尾炎 .....226
472. 预防儿童患结膜炎 .....227
473. 儿童夜间遗尿不可忽视 .....227
474. 要防止儿童脊柱变形 .....228
475. 运动能让儿童更聪明 .....228
476. 春季打篮球能帮助儿童长高 .....229
477. 儿童不宜参加拔河运动 .....229
478. 儿童不宜进行力量锻炼 .....230
479. 警惕儿童患“学校恐惧症” .....230
480. 绝对禁止儿童性游戏 .....231
481. 不可忽视儿童的心理压力 .....231
482. 鼓励儿童找家长或老师倾诉 .....232
483. 在晚餐中与儿童进行交流 .....232
484. 犯错是儿童成长的必修课 .....233
485. 母亲的态度影响儿童的性格 .....233
486. 培养儿童乐观的性格 .....234
487. 不要培养“标准儿童” .....234
488. 培养儿童做事认真的习惯 .....235
489. 培养儿童做事独立的习惯 .....235
490. 培养儿童正确的道德观念 .....236
491. 培养儿童的创造力 .....236
492. 培养儿童的交际能力 .....237
493. 家长乐观儿童会更热情 .....237
494. 儿童不宜上学过早 .....238
495. 让儿童喜欢读书 .....238
496. 培养儿童的学习兴趣 .....238
497. 培养弱智儿童的学习兴趣 .....239
498. 儿童学习书法宜从三年级开始 .....239
499. 儿童学习钢琴要把握好时间 .....240
500. 儿童的学习压力不宜过重 .....240



# part. 1

## 新生儿期—— 从胎儿离开母体 到28天



从刚出生到生后28天的宝宝，我们称之为新生儿。新生儿期很短暂，它是胎儿从母体内的寄生生活过渡到独立生活的阶段。这个时期，新生儿各内脏的形态和功能必须发生很大的变化，才能适应出生后的生活环境。所以在新生儿期，新生儿的护理和喂养尤为重要。

## 001 新生儿胎记不可随便去除

新生儿的呱呱坠地给每个家庭带来了无限欢乐,但有些新生儿身上的胎记又会使家长的心里蒙上一层阴影。有些家长为此四处求医,花费了大量经费,专家却告之不必过早治疗;有些家长认为新生儿的胎记会自然消失,没有引起重视,结果延误了治疗;还有些家长过早采取了不恰当的治疗措施,使本会自然消失的胎记留下了不必要的治疗痕迹,反而造成终身遗憾。

新生儿出生后,家长除了要注意新生儿的身体有无畸形外,还应注意检查体表有无异常,有些生长较为隐蔽的部位(会阴、腋窝、背部等),家长更应仔细检查。家长应从胎记颜色、是否向外突出以及有无毛发等情况来判断胎记的情况。如果新生儿的胎记是红色、淡紫色或皮下深蓝色,则为新生儿血管瘤。这是常见的婴幼儿先天性良性肿瘤,常见于新生儿的头部、面部、颈部,其次为四肢和躯干。有些血管瘤可导致新生儿颜面、四肢等部位变形,有些能导致内脏功能失常,如癫痫、肝功能异常。但是血管瘤有自发消退的特点,国外有报道称,60%~

70%的血管瘤可望在儿童8岁以内消退,因此家长不必急于治疗,而应该密切观察胎记的变化。如果血管瘤仅仅是随着新生儿身体的长大而适当增大或停止增长,都应密切观察而不必急于处理。对于发展较快或影响新生儿正常发育,以及危及新生儿眼睛、眼睑、口唇、舌、鼻咽、会阴部的血管瘤,则应尽早治疗。

### 细节提示

如果新生儿颜面、躯干等裸露部位有色素痣,而且面积较大、有毛、局部增厚突出,则应尽早治疗,以防恶化和病变。总之,对于新生儿胎记,家长应该注意观察,适时采取必要的措施,既要做到不影响新生儿的容貌,又要避免胎记恶化而危及新生儿生命。

## 002 新生儿头发少不必担忧

一些新生儿的父母看见其他新生儿的头发乌黑浓密,而自己宝宝的头发又少又黄,心中未免有些担忧。专家指出,其实新生儿头发稀少是不必担忧的。一方面,头发的遗传倾向比较明显,存在着个体差异,头发的多少、色泽、曲直与父母的遗传有一定关系。如果父母头发



好,则孩子的头发也较好;父母头发差,孩子的头发也差。另一方面,出生时头发的多少和孩子今后头发的多少无关。新生儿头发的生长和身体长高一样,有早有迟,有快有慢,大部分新生儿的头发会随着身体的发育渐渐由稀到密、由黄到黑。大量事实表明,头发稀少的新生儿到1~2岁时,头发已经和其他孩子没什么两样了。有些家长唯恐把新生儿仅有的头发洗掉,

从而减少给新生儿洗发的次数,这样做是不对的。其实洗发时脱落的都是衰老的头发,不洗也会掉;相反,如果长期不为新生儿洗发,油脂及汗液的刺激会引起继发感染,反而影响新生头发的生长。个别家长还往新生儿的头皮上擦生姜,想以此加强毛囊周围的血液循环,促进头发生长,这种做法是无益的,也没有科学依据。而通过给新生儿多剃头来达到多生长毛发的方式则更加危险,因为当剃刀刮头发时,头皮上的不少毛孔会受到肉眼看不到的损伤,加上剃刀不干净或者头部皮肤不清洁,细菌很容易趁虚而入,导致新生儿头皮局部有小脓疮或者皮肤化脓感染。

### 细节提示

有些新生儿的头发稀少与疾病有关,如患佝偻病、某些稀有元素的缺乏或过剩、有遗传代谢疾病等的新生儿都会表现为头发稀疏。如果1岁左右头发仍无明显改善,可以去医院做微量元素和其他相关检查,并注意调节饮食结构和加强对身体的锻炼。



# 003

## 新生儿出生时的牙齿不可自行动手去除

有极少数新生儿出生时就有牙齿，一般为1~2颗，上颌多见。有的牙齿为肉质状，也有的为骨质，医学上叫早出牙或诞生牙。这类牙齿没有咀嚼功能，一般会自行脱落。由于出牙过早，牙根往往未发育好，缺少牙槽骨的支持，牙齿常常松动并容易脱落。如果是牙根松动，应该马上拔掉，因为这种牙齿留在新生儿口中常会使舌尖溃烂，并咬疼母亲的乳头。所以新

生儿早出的牙齿留在口腔中非但没有作用，反而有害，发现后都应及早去医院拔除。

### 细节提示

对于肉质状牙齿，家长要让其自行脱落，而对于骨质的牙齿，则要及时到医院让医生处理，不要自己动手去除。

# 004

## 新生儿乳房肿胀不用担心

由于受到母亲体内雌性激素、孕激素、生乳素和催产素的影响，部分新生儿无论男女，都可出现乳房肿胀的现象，有的还会分泌乳汁。这不是一种病态，家长不必担忧，一般过1~2周这种现象就会逐渐消失。个别新生儿也有延迟到2~3个月的，但这种情况终归会消失，家长千万不要挤新生儿的乳头。有些地方尤其是在农村有种不好的习惯，就是孩子生下来几天后挤乳头，认为挤出些粘液后可以防止孩子长大后乳头发痒或凹陷。其实这是没有任何科学根据的，相反很容易造成乳房发炎，导

致新生儿发烧（有的不发烧），乳头周围红肿，有脓性分泌物，重者可引起败血症，需要到医院治疗。

### 细节提示

挤乳头的陋习是造成新生儿乳腺炎的直接原因。有的母亲看到新生儿饱满的乳头，常有意无意地用手去抚摸、挤压，这也是造成新生儿乳腺炎的重要原因。

# 005

## 新生儿“月经”不用愁

新生儿出生5天左右，一些女婴的家长会发现新生儿的阴道排出少量红色和白色的分泌物，这就是“月经”。这是由于在怀孕期，母体雌激素进入胎儿体内，引起阴道上皮和子宫内膜的增生，等到胎儿出生后，母体雌激素的影响突然中断，增生的阴道上皮和子宫内膜就会脱落，于是分泌出白色粘液，即白带。一些女婴的阴道还会流出血性分泌物，它是生理性阴道出血，属于正常现象。发生这种情况后，一般会持续1~2天，

家长不必着急，只要保持新生儿外阴的清洁卫生就可以了，不需进行特殊治疗。

### 细节提示

如果新生儿同时患有出血症或阴道出血量过多时，则应及时前往医院就诊。

006

## 新生儿“包茎”属正常

因包皮口狭小或包皮与阴茎头粘连,使包皮不能上翻露出尿道口和阴茎头的情况称为包茎。但在新生儿期,包皮与阴茎头有黏连以致包皮不能上翻,看不见尿道口及阴茎头,这称为生理性包茎,属于正常生理现象,不需要手术治疗。在新生儿出生后的2~3年内,随着阴茎和阴茎头的生长发育以及阴茎的勃起,使黏液逐渐吸收,包皮就能上翻,露出阴茎头和尿道口。

## 细节提示

新生儿的包茎有时也不能自愈,如果因包皮口严重狭小或因炎症后加重粘连,在排尿时可见包皮囊胀大或包皮囊内积有包皮垢,以致发生排尿困难或上行性尿路感染的情况,则需要到医院就诊。

007

## 新生儿生理性体重下降属正常

新生儿出生后第1周内,体重会有所下降,但下降的体重不会超过新生儿出生体重的8%,而且最迟10天就会恢复甚至超过出生体重。这种体重下降,我们称之为生理性体重下降,它是由于新生儿出生后排出胎便和尿液,而且通过皮肤、肺等途径丢失了许多水分,加上出生后前几天吃奶较少等原因造成的。

一般新生儿出生后7~10天体重就会明显增加,大致以每天30克的速度增长,这说明新生儿的发育步入了正常的轨道。但也有个别新生儿第2周体重增长不足100克,如果没有其他疾病发生,首先应该想到的原因就是母乳不足,然后就要积极想办法加强母乳喂养的效果。比如增加新生儿吸吮次数、纠正不正确的吸吮姿势,以及让母亲吃好、睡好、心情好等等。这些做法仍然没有效果时,可试着给新生儿喂一些配方奶,以免新生儿哭闹不止、影响睡眠,进一步影响体重的增长。但这种在短时间内加一点配方奶的方法并不意味着放弃母乳喂养,它仅仅是一时的权宜之计。估计第2周过去,在新生儿的母亲重新适应了家庭环境和生活秩序之后,母乳分泌会有所增加,这时应该完全恢复母乳喂养。



## 细节提示

新生儿主要的营养来源是母亲,所以母亲一定要保证新生儿的正常营养需要,万一母乳不够,应该适当补充适量的配方奶。

## 008

## 新生儿的一般护理与清洁

新生儿的皮肤较薄,而且十分娇嫩,皮肤皱褶处如耳后、颈部、腋窝、臂弯、腿弯、臀部尿布区等尤其容易受到汗液、尿液的浸渍而发生感染。所以新生儿的皮肤必须经常清洗,并保持干燥,尤其是在皮肤皱褶处。刚出生的新生儿不可能天天洗澡,也没有必要天天洗,但平时可以进行一些正确的清洁和护理。

准备用品:新生儿专用脸盆1个(内置半盆温水,水温 $38^{\circ}\text{C}\sim 43^{\circ}\text{C}$ ),柔软棉质小毛巾2条,新生儿洗发香波1瓶,消毒棉棒1包,茶壶1把(内置温水),干净上衣若干。

洗澡方法:家长用左臂抱起新生儿,并用左肘部和腰部夹住新生儿的臀部和双下肢,左手托住头颈部,用拇指和中指压住新生儿双耳,使耳廓盖住外耳道,防止洗脸水进入耳道引起炎症。右手将一块小毛巾沾湿后略挤一下,先洗双眼,注意小毛巾擦过一只眼睛后要换一面擦另一只眼睛,然后将毛巾放在水中清洗一下,再擦前额、面颊部及嘴角,拧干毛巾擦干面部。

接着洗头,先将新生儿洗发香波倒少许于手中,轻轻在新生儿头上搓洗,注意不要将水流进新生儿眼睛及耳道内,最后请另一人用小茶壶的温水冲净头发并擦干。接着擦拭颈部、腋下、前臂及手,新生儿双手大多紧紧握拳,如果不洗净擦干,掌心皮肤容易糜烂。洗澡完毕换上干净衣服后,将新生儿抱起,用消毒棉棒擦净新生儿鼻腔分泌物及外耳道的水渍。注意动作一定要轻柔,棉棒不可探入新生儿鼻腔和耳道深处,只在外围处理一下即可。

## 细节提示

新生儿的皮肤特别娇嫩,体内免疫机制的建立还不完善,皮肤稍有破损即可感染,如果处理不当,严重者可导致败血症。因此用毛巾擦拭新生儿的身体时,动作一定要轻柔,最好用干毛巾吸干水分。

## 009

## 新生儿的口腔护理

新生儿没有自理的能力,身体各部分的清洁工作只好由家长代劳。口腔也是一个容易滋生细菌的器官,所以家长有必要做好新生儿的口腔清洁。

准备用品:治疗碗1个,内放生理盐水浸泡的大棉球6个,消毒液体石蜡油1瓶或煮沸过的食用植物油也可以,小镊子1把,棉棒1包,小茶壶1个



(内放温水),小毛巾2块。

操作步骤:做口腔护理前,家长应先洗净双手,然后将新生儿侧卧,并将毛巾围在新生儿颌下及枕上,防止沾湿衣服及枕头。用镊子夹住1个盐水棉球,先擦两颊内部及齿龈外侧,再擦齿龈内侧及舌部,每擦一个部位,至少要更换1个棉球。注意勿将棉球触及咽部,以免引起新生儿恶心呕吐。擦洗之后,用毛巾擦净新生儿面部及嘴角,如果新生儿口唇干燥,则涂以石蜡油或食用植物油,口腔内根据需要进行涂药。注意做口腔护理时使用的物品一定要清洁卫生,经过消毒方可使用。

## 细节提示

正常新生儿无需做口腔护理,只需在吃完奶后擦净口唇、嘴角、颌下的奶渍,保持皮肤粘膜干净清爽即可。如果新生儿口腔发炎或患上其他口腔疾病,则需要进行口腔护理。

## 010

## 新生儿的眼部护理

如果不注意新生儿的眼部卫生,很容易诱发眼部疾病,但由于新生儿自己无法清洁眼部,所以这时候家长就应该及时为其清洁眼部。

准备用品:护理篮内放细颈小茶壶1把,内盛适量温开水,消毒棉棒1包,接水脸盆一个,0.25%氯霉素眼药水1支。

操作步骤:需两人协同,一人将新生儿抱好,如冲洗左眼则将新生儿的头部偏向左侧,头下方放置脸盆接水,用右手将新生儿左眼上下眼睑分开,另一人将细颈小壶的壶嘴移到距新生儿头部约1~2厘米处时,将小壶略微倾斜,使水缓缓冲向新

生儿的眼睛。注意冲洗时水温不可过高,水压不可过大,而且切勿使水流入新生儿的耳道。冲洗完毕后应用消毒棉棒吸净眼周水渍。然后用相同的方法冲洗新生儿的右眼,冲洗完毕后双眼各滴1~2滴0.25%氯霉素眼药水。

## 细节提示

如果不慎使浴液或肥皂水流入新生儿眼内,要及时对其眼部进行冲洗。

## 011

## 新生儿的鼻部护理

新生儿鼻粘膜柔软而富有血管,遇到轻微刺激就容易充血、水肿,使原来较为狭窄的鼻腔更加狭窄而导致呼吸不畅、烦躁不安。另外,鼻腔分泌物也是造成新生儿鼻塞的重要原因,因此家长必须对新生儿的鼻部进行护理。

准备用品:消毒棉棒1包,清水1碗。

操作步骤:清理新生儿鼻腔分泌物时,切勿用镊子将分泌物强行夹出,要先软化鼻痂。用棉棒沾少许清水,往鼻腔内各滴1~2滴,或滴入母乳、牛奶也可。经1~2分钟待鼻痂软化后,

再用干棉棒将鼻腔分泌物拔出。还可可用软物稍稍刺激鼻黏膜,当新生儿打喷嚏时,鼻腔内的分泌物就能随之排除,从而使鼻腔通畅。

## 细节提示

鼻腔是新生儿呼吸的主要通道,家长应及时清理新生儿的鼻腔,以免由于鼻腔堵塞引起新生儿呼吸困难。

## 012

## 新生儿的耳部护理

足月新生儿的耳壳已完全成型,但外耳道相对比较狭窄,一旦污水流入耳道深处,很容易引起发炎,严重者还可导致外耳道疳肿。新生儿会表现为白天哭闹不安,夜间也难以安睡。总之,如果新生儿常常哭闹不安,外耳道炎症可能是原因之一,所以家长必须对新生儿的耳部进行正确护理。

准备用品:滴耳药1支,消毒棉棒1包,3%双氧水或生理盐水1瓶。

操作步骤:家长洗手后,使新生儿侧卧,患耳朝上,用无菌棉棒轻擦新生儿外耳道分泌物,必要时用生理盐水或3%双氧水清洗外耳道。用左手牵引新生儿耳壳,右手持滴瓶或滴管将药液滴入耳道后壁3~5滴,轻压耳屏,使药液沿耳道壁缓缓

流入耳内,并让新生儿保持原姿势5分钟左右。注意滴耳药的温度应接近体温(37.7℃为宜),以免因冷刺激鼓膜或内耳,引起新生儿眩晕、恶心等反应。滴耳药的加温很简单,只需将药液滴在耳廓腔,使其沿外耳道壁缓慢流入耳底,药液就会变温暖。切忌将滴耳药直接滴在新生儿的鼓膜上。

## 细节提示

无论在给新生儿洗头、洗澡还是滴耳药时,一定不要让污水、药液等流入耳道深处。一旦新生儿发生外耳道炎症时,应及时去医院就医,按时服药、滴药,并进行局部热敷,只要治疗得当,此症一般能完全痊愈。