

247306

藏



婴幼儿卫生习惯的培养

—保育员业务进修丛书—

4
44

276

內 容 提 要

小兒日常的生活包括飲食、活動、睡眠、大小便、清潔衛生等。這些生活習慣如果培養得好，對保護小兒身體健康，起着決定性的作用。

每一種良好習慣的養成，都要從初生就重視培養，衛生習慣也不例外。有些保育員對小兒的飲食營養比較重視，但對小兒衛生習慣的培養，就注意不夠，而一旦不良習慣養成，糾正起來就很麻煩。

這本書將小兒分成三個階段（初生到一歲、一歲到三歲、三歲到七歲）來敘述有關飲食、睡眠、大小便、整潔等衛生習慣的培養。內容具體，切合實際，配以豐富的插圖，可供保育員業務進修的參考，也可供母親閱讀。

保育員業務進修叢書

嬰幼兒衛生習慣的培養

韓 棣 華 編 著

上海科學技術出版社出版

（上海南京西路2004號）

上海市書刊出版業營業許可證出003號

上海市印刷六廠印刷 華新書店上海發行所總經售

開本 787×1092 1/32 印張 1 7/8 字數 37,000

1959年5月第1版 1959年5月第1次印刷

印數 1—22,000

統一書號：T14119·750

定價：（七）0.15 元

目 次

一、什么是卫生习惯	1
二、要不要培养孩子的卫生习惯	1
三、什么时候开始培养	2
四、首先要为孩子安排一个合理的生活制度	3
1. 吃饭的时间	4
2. 睡觉的时间	4
3. 户外活动的時間	5
4. 动的活动与静的活动互相配合	5
5. 要注意孩子在一天中精神的变化来安排生活制度	5
五、怎样培养孩子的饮食习惯	8
1. 几种不良的饮食习惯	9
2. 怎样才能养成孩子良好的饮食习惯呢?	12
3. 按照孩子不同的年龄培养饮食习惯	13
六、怎样培养孩子的睡眠习惯	23
1. 睡眠的环境及设备	23
2. 照顾孩子睡觉时应注意的事情	24
3. 各年龄孩子睡眠习惯的培养	25
七、怎样培养孩子的大小便习惯	33
1. 大小便的地点要固定	34
2. 大小便的时间要安排掌握好	34
3. 各年龄孩子大小便习惯的培养	36
八、怎样培养孩子的清洁卫生习惯	40
1. 各年龄孩子清洁卫生习惯的培养	41
2. 培养孩子清洁卫生习惯应注意几点	58

一、什么是卫生习惯

“人人講卫生，个个爱清洁。”这是每个人养成良好卫生习惯的基本要求。究竟什么是卫生呢？卫生就是保护身体的健康，預防疾病。习惯是学过后长期重复地做着，以后不用提醒也会不知不觉地，自动地做了。这两个問題明确后，就很容易了解什么是卫生习惯了。

卫生习惯就是要保护身体健康的一些习惯，如吃饭、睡觉、大小便、清洁等，这些都是每人日常生活中每天要做的事；这些事对人的身体健康及维护生命都有关系的，因此称这些习惯为卫生习惯。

二、要不要培养孩子的卫生习惯

要不要培养孩子的卫生习惯呢？每个父母都有自己的看法及想法，宝宝的媽媽認為孩子小、不懂事，今天教給他的事，明天就忘得干干淨淨，等他长大后自然而然会学好的。玲玲的爸爸覺得培养孩子卫生习惯倒是件好事情，但是工作太忙，沒有时间来培养孩子，也只好讓他去了。小新的母亲有不同的意見，她認為培养孩子的卫生习惯是很重要的，孩子和白紙一般，大人要培养他什么样，他就会什么样。若是一个人不具备良好的卫生习惯，不按时睡觉、吃饭，生活沒有規律，拖拖拉拉，衣服不整洁，不管东西干淨不干淨拿来就吃，这样時間久了，

就会养成一些不好的习惯,容易造成病菌侵害身体的机会,影响身体健康,也将妨碍工作与学习。小新的母亲意見很对,孩子的好习惯都是成人积极培养的结果。若是消极等待,由他們长大后自然而然地养成卫生习惯,这是不科学的想法,也是錯誤的想法。因此,每个做父母的,都应该积极地去培养孩子的良好卫生习惯,这样既可减少疾病,又能保证新中国的下一代长得更健壮活潑。

三、什么时候开始培养

一个人能生活得健康与幸福,从小养成良好的习惯很重要,出生的第一年是养成良好的卫生习惯最重要的时期,孩子从生下来起,就要重视卫生习惯的培养。

婴儿在出生后头几个月里,身体各部分发育得特别快,如看、听、感觉、說話等能力,都在迅速地发展着,这些都是与神經系統的发展有密切关系的。

婴儿身体各部分活动的发展,多数是决定于他所处的环境,决定于大人的教育,如果婴儿从小被包得很紧,使他的活动受到阻碍,又沒有人和他講話,也沒有人逗他玩,那么他的发育一定不好,走路、說話都比較迟。相反的,被大人經常关心的孩子,能从小就注意他的动作、語言的发展,他的身体各部分活动的发展就会快得多了。

因此培养孩子的卫生习惯,应该从初生做起,因为婴儿的模仿性强、喜欢学习新鮮事情,总是做了再做,从不断的重复

中得到了快乐与满足，因此，不論好的或坏的事情，都容易变成习惯。初生的婴儿，往往由于父母的教养不当而养成许多坏的习惯。譬如有些母亲怕孩子冷，常常与孩子同睡在一个被窝里，甚至让孩子嘴里衔着奶头睡觉，这些习惯养成后，往往使得孩子睡觉离不了母亲，没有奶头衔就睡不着。因此，每个母亲在婴儿出生的第一天、第一次喂奶、第一次安置他们睡觉时起，就应该开始教育，培养他有良好的卫生习惯。

四、首先要为孩子安排一个合理的生活制度

要教育孩子成为一个健康的、愉快活泼的、遵守纪律而且性格坚强、习惯又好的人，要紧的是为他安排一个合理的生活制度，让他按规定的時間有规律地生活。

如果在家庭中，孩子一直是过着有规律的生活，也就是说孩子能每天在规定的時間內吃饭、睡觉、大小便、游玩等，日子久了他就会养成定时活动、定时休息的良好习惯。使他一到吃饭的时候就想着吃饭，吃起来也特别香；到了睡觉的时间就感到特别困，渴望着睡觉，一上床也就很快地睡着了；大小便有了定时，就不会常常尿湿或弄脏裤子，再加上按时游玩，更使孩子的生活内容丰富、情绪愉快，身体也就更健康了。

孩子每天按照规定好的生活制度来生活，时间久了，他就会知道什么时候该做什么事情，三岁的路路会告诉别人说：“每天我吃过午饭就要睡觉，睡醒了阿姨就给我吃点心，吃完

了点心才可以到外面去玩，等到晚上爸爸媽媽下班回來我們一起吃晚飯，吃好了玩一下就要去睡覺了。”根據每個家庭的具體情況，安排合理的生活制度，使吃飯、睡覺、工作、休息，都能在規定的時間進行，不僅能使孩子精神愉快，身體健康，而且也使全家都很愉快，也不會無謂地浪費時間。

安排合理的生活制度與培養孩子的衛生習慣是有很大關係的，一個能夠嚴格遵守生活制度的孩子，也容易培養良好的衛生習慣，並能使他自覺地遵守時間，遵守紀律。

應該怎樣去安排孩子的生活制度呢？

生活制度是要根據孩子的年齡特點，及家庭中的生活條件來安排的。如年齡小的孩子，睡眠的時間長、次數多，又有工作的父母，孩子要送進托兒所或幼兒園，那麼，他們的生活制度就該和父母的工作時間配合起來。儘管每個孩子情況各有不同，在安排生活制度時，應該注意以下幾點：

1. 吃飯的時間 嬰兒（初生到一歲）應該每天吃五到七次。幼兒（一歲到三歲）每天吃四次。每餐間的距離相隔三、四小時，因為孩子胃小，消化力弱，每餐不能吃得太多，時間也不能相隔過長。一般講來，食物停留在胃里是三、四小時，如果不到三小時就吃飯，不容易引起孩子的食欲，吃起來就不香，如果過了四小時吃飯，胃里又太空了，會使孩子感到飢餓。

2. 睡覺的時間 孩子越小，越容易疲勞，睡眠充足時，孩子的精神很飽滿，也會表現得愉快活潑；睡得不足，對孩子的健康就有影響，做什麼事也不起勁，而且常常要發脾氣。因此，必須要保證每個孩子每天睡得足。到底每天應睡多少時

間呢？根据儿童不同的年齡来規定他們睡眠時間，一般講来，初生到两个月的孩子睡 22~18 小时；两个月到六个月的 孩子，睡 18~16 小时；六个月到十个月的孩子，睡 16~15 小时；十个月到一岁半的孩子，睡 15~14 小时；一岁半到三岁的孩子，睡 14~13 小时；三岁到四岁的孩子，睡 13~12½ 小时；四岁到七岁的孩子，睡 12½~12 小时。

3. 戶外活動的時間 从初生到七岁，是人类生长发育最快的时期，因为孩子在这时期生长发育得很快，所以特別需要新鮮的空气，帮助他生长。要获得新鮮的空气，應該讓孩子有充分的時間来进行戶外活動。孩子在戶外活動的時間是根据季节来安排的，夏季清晨凉爽，应将戶外活動的時間安排在早上十點鐘以前，冬季早上寒冷，应将戶外活動的時間安排在九點鐘以后（这是根据上海的天气而定）。在夏季及春、秋季，尽可能將孩子全部生活安排在戶外进行，至少每日应有四、五小时的戶外生活，冬季可适当地减少戶外活動的時間，但每天不可少于二、三小时。

4. 动的活动与靜的活动互相配合 在安排生活制度的时候，还必须考虑到儿童活动的性质，將不同种类的活动互相配合起来，如上午孩子进行了活动量較大的戶外活動后，應該給他休息一会儿，或者調換一些安靜的活动讓他休息；又如需要在需要腦子的活动（如画圖、听故事）以后，应当給他做一些輕的劳动，或玩活动性的游戏，这样經常地注意孩子活动的动静配合，就不会使得孩子过度的疲劳了。

5. 要注意孩子在一天中精神的变化来安排生活制度

每天早飯后是孩子一天中精神最好的時間，因为孩子睡了一夜，又吃饱了飯，精神自然飽滿，这时可以安排一些用腦子的活动，在托儿所或幼儿园里，多半在这时給孩子进行作业。一直到吃午飯后，因为孩子玩了一上午，比較累，这时讓孩子吃完飯就應該安排他睡覺。等到午睡醒了、吃好点心后，孩子的精神又好起来时，又可以帶領孩子玩各种游戏。到了晚上六點鐘左右，孩子又逐漸疲倦，有些孩子在吃过晚飯后眼睛也睜不开，一直打呵欠，想睡覺，这样在晚飯后讓孩子稍許玩玩，就可以替他洗脚睡覺了。

为了使父母懂得給自己的孩子安排一个合理的生活制度，现将初生到七岁各年齡阶段的孩子，每日所需要的飲食次数、睡眠時間，及游玩時間列表如下，又将各年齡阶段的生活制度举例如后，以便参考：

初生至七岁孩子的飲食睡眠及游玩時間表

孩子的年齡	睡 眠			醒 的 時 間 (包括吃飯、 玩、清潔)	飲 食	
	白天醒 眠次数	白天睡眠 時 間	一昼夜总的 睡眠時間		次数	兩餐間 的間隔
初生至2个月	睡醒 不分	睡醒不分	22~18小时	、睡醒不分	7次	3小时
2~6 个月	4~3次	2 小时	18~16小时	每次1½小时 (其中包括玩 一小时)共4次	6次	3½小时
6~10 个月	3次	2 小时	16~15小时	每次1½小时~ 2½小时(其中 包括玩1½小 时)共4次	6~5次	3½~4小时
10~18 个月	2次	第一次2-2½ 小时第二次 1½~2小时	15~14小时	3-4小时共3次	5~4次	4小时
18个月至3岁	1次	3 小时	14~13小时	5小时共2次	4次	4小时
3~5 岁	1次	2½小时	13-12½小时	5½小时共2次	4次	4小时
5~7 岁	1次	2 小时	12½-12小时	6小时共2次	4次	4小时

孩子各年龄阶段的生活制度的举例

2~6个月孩子的生活制度 (春秋季)

时 间	生 活 内 容
6:00~ 6:30	起床、喂哺
6:30~ 7:30	游戏
7:30~ 9:30	睡眠
9:30~10:00	喂哺
10:00~11:00	户外活动、清洁
11:00~ 1:00	睡眠
1:00~ 1:30	喂哺
1:30~ 2:30	游戏
2:30~ 4:30	睡眠
4:30~ 5:00	喂哺
5:00~ 6:00	游戏
6:00~ 8:00	睡眠
8:00~ 8:30	喂哺
8:30~ 6:00	夜睡到次晨
备 注	(晚上11:30~ 12:00,喂哺一次)

6~10个月孩子的生活制度 (春秋季)

时 间	生 活 内 容
6:00~ 6:30	起床、喂哺
6:30~ 8:00	游戏
8:00~10:00	睡眠
10:00~10:30	喂哺
10:30~12:00	户外活动、清洁
12:00~ 2:00	睡眠
2:00~ 2:30	喂哺
2:30~ 4:00	游戏
4:00~ 6:00	睡眠
6:00~ 6:30	喂哺
6:30~ 8:00	游戏
8:00~ 6:00	夜睡到次晨
备 注	(晚上 10:00~ 10:30,喂哺一次)

10~18个月孩子的生活制度 (春秋季)

时 间	生 活 内 容
6:30~ 7:00	起床、穿洗、坐盆
7:00~ 7:30	游戏、洗手
7:30~ 8:00	早餐
8:00~ 8:30	坐盆
8:30~ 9:00	游戏
9:00~ 9:30	喝开水、坐盆、准备 睡觉
9:30~11:30	第一次睡觉(早睡)
11:30~12:30	起床、坐盆、吃午饭
12:30~ 2:00	户外活动、喝开水
2:00~ 2:30	坐盆
2:30~ 3:00	洗手、午点、准备睡 觉
3:00~ 5:00	第二次睡觉(午睡)
5:00~ 6:00	游戏
6:00~ 6:30	洗手、晚餐
6:30~ 7:00	洗手脸、安静游戏
7:00~ 8:00	洗脚、上床
8:00~ 6:30	夜睡到次晨

18个月~3岁孩子的生活制度 (春秋季)

时 间	生 活 内 容
6:30~ 7:00	起床、穿洗、坐盆
7:00~ 7:30	游戏、洗手
7:30~ 8:00	早餐
8:00~ 9:00	坐盆、游戏(托儿所 里此时进行作业 5~10分钟)
9:00~10:30	洗手、喝开水、户外 活动
10:30~11:30	洗手、午饭、洗手 脸、坐盆
11:30~ 2:30	午睡
2:30~ 3:00	起床、坐盆、洗手
3:00~ 3:30	点心
3:30~ 5:00	户外活动、坐盆、洗 手、喝开水
5:00~ 6:00	安静游戏、洗手
6:00~ 6:30	晚饭
6:30~ 7:30	洗手脸、安静游戏、 洗脚
7:30~ 6:30	夜睡到次晨

3岁~7岁孩子的生活制度(春秋季节)

生活内容	3~5岁	5~6岁	6~7岁
起床、穿洗、游戏(早操)、洗手	6:30~ 7:30	6:30~ 7:30	6:30~ 7:30
	7:30~ 8:00	7:30~ 8:00	7:30~ 8:00
早餐、游戏	8:00~ 9:00	8:00~ 9:00	8:00~ 9:00
作业 第一个	9:00~ 9:15	9:00~ 9:20	9:00~ 9:25
第二个 (作业间休息10分钟)		9:30~ 9:45	9:35~ 9:55
户外活动、喝开水、静息	9:15~ 11:15	9:45~ 11:30	9:55~ 11:30
午餐、洗手脸、准备午睡	11:15~ 12:15	11:30~ 2:30	11:30~ 12:30
午睡	12:15~ 2:30	12:30~ 2:30	12:30~ 2:30
起床	2:30~ 3:00	2:30~ 3:00	2:30~ 3:00
点心	3:00~ 3:30	3:00~ 3:30	3:00~ 3:30
户外活动、喝开水	3:30~ 5:30	3:30~ 5:30	3:30~ 5:30
安静游戏、洗手	5:30~ 6:00	5:30~ 6:00	5:30~ 6:00
晚餐	6:00~ 6:30	6:00~ 6:30	6:00~ 6:30
洗手脸、安静游戏、洗脚	6:30~ 7:45	6:30~ 8:00	6:30~ 8:30
夜睡到次晨	7:45~ 6:30	8:00~ 6:30	8:30~ 6:30

生活制度安排好后，就须帮助孩子严格执行。但是有些母亲，往往由于家里来了一位客人，或是一些其他事情，耽误了孩子的午睡；由于买菜回家晚了，就迟一、二个钟头吃饭，这样的对待生活，就会损害了孩子遵守生活秩序的习惯，并且还影响了孩子身体的健康。

五、怎样培养孩子的饮食习惯

培养孩子的饮食习惯，不仅是一个习惯问题，同时也是一个营养问题及经济问题。有些孩子喜欢挑食，这不吃，那不吃，母亲为他准备了不少有营养的食物，但是由于孩子的饮食

习惯不好而无法使他接受，结果花了钱孩子仍长不好，所以从小培养孩子的饮食习惯，是一个重要的家庭教育问题，也是每个做父母的责任。

1. 几种不良的饮食习惯 有的孩子不肯好好吃饭，常常在吃饭时东奔西走、拖拖拉拉，借故不肯好好吃饭。有的孩子对于吃饭有时有兴趣，有时没有兴趣，他的兴趣是随着当天小菜来决定的。假如小菜是他特别爱吃的，他就高兴地吃，假如小菜不爱吃，就不愿吃。这些都属于不好的饮食习惯，做父母的应该帮助他改掉。但是要改掉一些不好的饮食习惯，也不是一件很简单的事，首先要把这些造成坏习惯的原因找出来，才能帮助他改掉。一般讲来，有以下原因：

(1) 挑食：挑食的孩子，往往由于：

第一，模仿性：父母或家里其他人不爱吃的菜，孩子也学着不爱吃，例如哥哥不吃青菜，弟弟也学着不吃青菜。妈妈在怀孕时特别怕嗅鱼腥味，不爱吃鱼，妹妹以后在吃饭时也学妈妈的样，不愿吃鱼。

第二，溺爱：大人往往以自己的爱好和对食物的评价来影响孩子，并且常常在吃饭时将自己认为好的小菜夹给孩子吃，孩子自己虽然不懂得好与不好，但从成人的举动中已受了影响。

第三，欺瞒：大人有时怕孩子年龄小，某些食物吃了不消化，或者因为有些小菜要留着给客人吃的事例，往往不从正面向孩子说明道理，却欺瞒孩子说：“螃蟹里有红辣椒（指蟹黄），小孩不能吃。”其实螃蟹的肉及黄营养都很好，给孩子吃少量

的蟹肉或蟹黃是可以的。但是自從大人欺騙了孩子，以後孩子再也不敢吃蟹了。

第四，沒有适当地增添新食物以及增添的辦法不好：兩歲的小明，一直吃慣了稀的食物及切得很碎的菜肉，對於需要用牙齒來嚼的食物從來沒有吃過，這就形成了他只會吃番茄湯或橘子水等流質食物，對於干的食物如蛋糕、饅頭等要用牙齒嚼的食物，都不愛吃，就連吃干飯都要用開水泡來吃。這個例子說明給孩子增添食物時，也該注意逐步地從稀到干，從切碎的小塊的食物到大塊的食物，如果母親老是給孩子吃稀食，就會形成孩子不願吃干食的習慣。另外，母親在給孩子增加新食物時，用的方式方法不好也會造成孩子挑食，尤其在頭一次給他吃時分量不宜太多，或是當他對新食物生疏而不敢嘗試時，成人不應強迫他吃，以免造成他對食物的惡感，當他下次再看見這種食物時，就再也不肯吃了。

第五，病後對飲食處理不當：孩子生了病總是要消瘦一些的，有些父母看見孩子瘦了，很急，恨不得一下子給他吃許多多有營養的食物，讓他長胖，當孩子吃膩了某種食物而不肯吃時，父母還是苦苦地勉強他吃下去，這樣一來，也容易造成孩子對某種食物的厭惡心理。

(2) 不肯吃飯：不肯吃飯的孩子，往往由於：

第一，撒嬌：有些父母工作較忙，缺少對孩子的關心和注意，以為孩子吃得飽、睡得好、身體也沒有病，就可以不必多管教了。孩子平時得不到父母的注意，偶爾有一天身體不舒服了，吃不下飯，父母就緊張起來，特別地關心他、注意他，以後

孩子每当希望父母多关心他时，就容易发生用不吃飯的办法对父母撒嬌，也有时明知父母希望他长得胖、要他多吃一些飯而故意不肯吃，这种情形，父母要和孩子講明道理，告訴他吃飯是为了身体好；但不能滿足他无理的要求。

第二，希望換取其他食物：有时大人想尽办法要孩子吃飯，过分地迁就孩子，如外婆看見毛毛不吃飯，就說：“毛毛！你不吃飯我煮面給你吃好吗？”孩子是聰明的，从这里就获得了暗示；知道不吃飯可以換取別的东西吃，以后要想吃到別的东西时就用这个办法来換取。当然絕對不允許挑選食物的办法也不好，当孩子胃口不好或生病的时候，應該給孩子挑選一些食物，但是挑選應該有一个范围，例如吃点心时准备了馒头和面包，随他挑選一样还是可以的，过分的挑選，就不容許。

第三，注意力分散到其他事物上：当孩子玩积木或玩其他游戏正起劲时，吃飯的时间到了，媽媽事先也未提醒过他要吃飯了，这时要他馬上停止游戏去吃飯，孩子往往是不愿意的。又如到了吃飯的时候，邻居的孩子来玩，或者忽然看見一只猫跑来，他的注意力就分散到这些方面去了，这时母亲决不能端着飯碗边喂边哄他吃，應該告訴他“吃好飯再請小朋友来玩”，或是告訴他“吃好了飯再一起去看猫”。以便养成他在吃飯时要专心吃飯、不做其他事情的习惯。

第四，乱吃零食：孩子的胃很小，而生长发育时需要的营养多，因此除了和大人一样的一日三餐外，还需要在午飯和晚飯間吃一頓点心。若是十二点鐘吃午飯，六点鐘吃晚飯的話，那么点心就可安排在三点鐘的时候。点心的分量不宜过多，

以免影响晚饭的胃口，可以吃些豆浆、饼干、或面包等。至于吃零食，就不是这回事了，是不按规定吃饭或吃点心时间随便乱吃，随时随地想到吃什么就吃什么，这样使孩子吃飽了零食，到了吃饭时再也不想吃饭了。

2. 怎样才能养成孩子良好的饮食习惯呢？既然对于孩子不良饮食习惯找到了一些原因，那么培养时就应该针对以上原因去注意，要做到：

(1) 大人要有好的榜样：大人应该对各种食物表示喜爱的态度，决不能在孩子面前表示厌恶某些食物。

(2) 不要过分勉强孩子吃饭：父母不要过分强调营养，当孩子不肯吃饭的时候，也不要表现得过分紧张，或在劝食无效时采用责骂的方法来勉强孩子吃，这些都不是好办法。尤其在吃饭时本是家人团聚愉快的时刻，心情愉快能够帮助食物的消化。若是经常在吃饭时使孩子不愉快，就会阻碍消化，因此当遇到孩子不肯吃饭（没有生病的情况下）时，可以告诉他：现在不吃，等会儿肚子饿了没有别的东西吃。如果他实在不肯吃的时候，就把饭拿开，但绝对不要另外给他准备其他食物。对于这些饮食习惯不好的孩子，若通过说服教育仍然无效的话，就让他饿一顿。做父母的决不要心疼，饿一顿决不会影响孩子的身体健康，相反地对他来说，知道饿了一顿，结果也没有别的东西可以吃到，以后再也不愿这样做了，就会很专心的吃饭。不过在处理孩子问题的时候，家里人应该采取一致的态度，否则就不易收到好的效果。

(3) 安排好饮食时间及环境：孩子一天三顿饭和一頓点

心的時間應有規定，每天要在同一時間進行，吃飯前不可玩得太累或太興奮，要有幾分鐘的休息時間，讓他安靜下來，以引起他的食欲。也要注意吃飯的環境，盡量減少分散孩子注意的事物，如媽媽剛買回來的玩具或餅乾，就不應該放在飯桌邊，以免分散他的注意力。

(4) 大人應採取細致、耐心的態度對待孩子的飲食問題：大人應按時有計劃地為孩子增加一些新食物，使孩子對每種食物都有嘗試的機會，增添新食物是要從少量到多量，從次數少到次數多，如培養孩子吃青菜，就可以先從三、四個月時給他些菜水吃，先吃少量的，逐步增加；到七、八個月時，就可以將青菜煮熟刮成泥漿，調和在粥里給他吃；再大一些（約一歲多）就可以吃碎菜；到了五、六歲時，就可以吃和大人一樣的青菜了。如果孩子從小沒有吃過青菜，長大了不肯吃時，可以改變烹調方法，或將青菜炒在他喜歡吃的某樣菜里，先給他吃少量的，等到他習慣後逐步增加。另一方面当孩子已經到達能自己吃飯的年齡時，要鼓勵孩子自己吃飯，這樣也能增加他對飲食的興趣。

3. 按照孩子不同的年齡培養飲食習慣

初生到一歲：嬰兒從初生開始，就會用嘴本能的銜住媽媽的乳頭或套在奶瓶上的橡皮奶頭吮奶，這時大人就應該培養孩子按時吃奶的習慣了。三個月內的嬰兒，每隔三小時喂一次奶：早晨六時半一次，九時半一次，中午十二時半一次，下午三時半一次，晚上六時半一次，九時半一次，夜間十二時半一次（圖1）。一晝夜共計七次，夜間可以休息六小時不喂奶。

三个月到六个月的嬰兒，每隔三小時半喂一次奶：早晨六時一次，九時半一次，下午一時一次，四時半一次，晚上八時一次，夜間十一時半一次。一晝夜共計六次，夜間可以休息六小時半不喂奶。六個月以後的嬰兒，每隔四小時喂一次奶或吃其



他食物：早晨六時一次，十時一次，下午二時一次，晚上六時一次，十時一次。一晝夜共計五次，夜間可以休息八小時不吃奶。孩子吃奶的時間除了根據年齡的需要來安排外，還應該配合母親的工作時間。要注意不要過多的影響母親的工作；也不要使嬰兒吃奶的時間相隔太長而挨餓。



要求孩子從小養成遵守生活制度的好習慣，但是也要注意不要死板的遵守生活制度上所規定的時間，有時也要根據孩子的具體情況來臨時更動。如有些媽媽当孩子吃奶時間到了，孩子睡得很熟，為了按時給孩子吃奶，就硬把他弄醒。也有些媽媽不管孩子哭鬧得多么厲害，看看鐘還有十分鐘才到規



圖1 三個月以內的嬰兒，每隔三小時喂一次奶。