

YUER ZHISHI

育儿知识



福建教育出版社

育儿知识

福州市郊区计划生育协会

福州市台江区计划生育协会

福建教育出版社

育 儿 知 识

福州市郊区计划生育协会

福州市台江区计划生育协会

育 儿 知 识

福州市郊区计划生育协会

福州市台江区计划生育协会

*

福建教育出版社出版、发行

(福州大梦山7号)

福建教育出版社印刷厂印刷

*

开本787×1092毫米1/32 3.25印张 65千字

1987年11月第一版

1987年11月第一次印刷

印数: 1—19,000

ISBN 7—5334—0248—0

G·187

书号: 7159·1354

定价: 0.54 元

前 言

儿童，人们常把他们比作祖国的花朵，民族的希望。在控制人口有计划增长的今日，加强儿童的培养和教育，具有更为深远的意义。为此我们协会特请福建师大教育系杨先明同志编著这本“育儿知识”。

此书是对儿童进行科学培育的通俗读物。内容包括从母亲怀孕到孩子出生以至入学前后时间里，如何对儿童进行正确的抚养、教育和管理，及正确对不同年龄期孩子进行德育、智育、体育、美育的各种具体方法。全书注意科学性、知识性和实用性，可供未婚青年、广大家长、计划生育工作者、妇女干部、托幼工作者、中小学教师参考。

福州市郊区计划生育协会

福州市台江区计划生育协会

1987. 9

目 录

孕妇饮食与胎儿	(1)
孕妇分娩须知	(2)
怎样护理新生儿	(4)
如何理解小儿的哭声	(6)
大力推广乳儿操	(8)
多给孩子玩“自然玩具”和“天然玩具”	(10)
玩具的使用和保养	(12)
眼、鼻、耳、喉的异物处理	(14)
怎样使胖孩减肥	(15)
怎样进行三浴锻炼	(17)
早期教育与身体健康	(20)
传授幼儿知识与发展幼儿智力	(21)
怎样培养幼儿观察力	(23)
怎样培养幼儿注意力	(26)
怎样培养幼儿记忆力	(28)
怎样培养幼儿思维力	(31)
怎样培养幼儿想象力	(33)
教三岁至四岁的幼儿学点什么	(36)
教四岁至五岁的幼儿学点什么	(38)
教五岁至六岁的幼儿学点什么	(40)
幼儿是学习外语的最佳时期	(43)

怎样教幼儿识字·····	(45)
智力落后的孩子也可以培养成才·····	(46)
文化不高的父母怎样帮助孩子学好功课·····	(48)
培养孩子良好的学习习惯·····	(50)
辅导孩子的要求和方法·····	(52)
怎样指导孩子科学用脑·····	(54)
复习巩固和增强记忆的方法·····	(57)
怎样指导孩子做家庭作业·····	(59)
如何辅导孩子写作文·····	(60)
对孩子看课外读物该如何看待·····	(62)
星期天应该属于孩子·····	(64)
怎样使电视、电影成为对孩子有助益的教育工具·····	(66)
家庭智力气氛的作用·····	(68)
积极培养孩子的独立性·····	(70)
要把孩子培养成创造型人才·····	(72)
患了“儿童多动症”怎么办·····	(74)
如何正确看待孩子的“淘气”·····	(76)
如何培养独生子女关心他人和集体·····	(77)
让孩子适当参加家务劳动·····	(80)
孩子私拿家里的钱怎么办·····	(82)
怎样对待邻居的“告状”·····	(83)
怎样教育失足的孩子·····	(84)
小学生的家庭教育·····	(86)
父母要珍惜和激发孩子的羞耻心·····	(88)
应重视对孩子非智力品质的培养·····	(91)

改革开放时期对子女思想政治教育的内容.....(92)

独生子女及其家庭教育.....(94)

孕妇饮食与胎儿

孕妇饮食一开要重视，因为妇女怀孕后，由于胎儿发育，子宫增大，血容量增多，以及其他生理调节变化所需要的“额外”营养，因此必须供应胎儿生长发育营养的需要。如果营养供应不足，不但孕妇容易得病，而且所生的婴儿也容易出现畸形，容易感染疾病，造成先天不足。因此一定要给怀孕妇女充足的蛋白质、维生素和矿物质等。

孕妇饮食要丰富的营养

1. 品种要多样化。不但要吃鱼、肉、蛋、奶等动物蛋白食品，也要吃豆制品，这是植物蛋白食品；不但要吃粗粮，也要吃细粮；不但要吃粮食，也要吃蔬菜、水果等。

2. 多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果中含有丰富的维生素，多吃蔬菜和水果会防止引起便秘。孕妇要记住，切莫随便吃中药，否则会引起流产和早产。

3. 铁质补充要重视。铁是造血的原料。由于孕妇血容量比平时要增加百分之三十或百分之四十五，胎儿也要造血。而且胎儿就有出生后半年内的铁的需要量。所以，这个阶段的需要量增多，单靠食物来补充是不够的。从妊娠第三个月每天到这些服用一两硫酸亚铁片。钙是胎儿制造骨骼的原料。一些肉骨汤来炖汤，再出汤来炖菜，不但味美，而且含钙量也多。炖煮排骨和煮老时的一些粥，含钙钙质也容易吸收。

孕妇饮食与胎儿

孕妇营养一定要充足，因为妇女怀孕后不但要担负自身子宫、乳房增大、血容量增多、以及其他各脏器变化所需要的“额外”营养。而且还要供应胎儿生长发育需要的营养。如果营养供应不足，不但孕妇容易得病，而且所生的婴儿也常常比较瘦弱，容易感染疾病，造成先天不足，因此一定要保证孕妇有充足的蛋白质、维生素和矿物质等。

孕期饮食要注意的要点是：

1. 品种要多样化。不但要吃鱼、肉、鸡、鸭等动物蛋白质，也要吃豆腐、豆芽等植物蛋白质；不但要吃细粮，也要吃粗粮，因为粗粮蛋白质和维生素的含量都比细粮高。

2. 多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果中含有丰富的维生素。多吃蔬菜水果会避免引起便秘。孕妇若便秘，切莫随便吃泻药，否则会引起流产和早产。

3. 注意补充铁和钙。铁是造血的原料。由于孕妇血容量比平时要增加百分之三十至百分之四十五；胎儿也要造血，而且还要储存出生后半年内的铁的需要量。所以，妊娠期铁的需要量增多，单靠食物来补充是不够，从妊娠后半期起每天要遵医嘱服用一些硫酸亚铁片。钙是胎儿制造骨骼的原料。买些肉骨头来炖汤，再用汤来烧菜，不但味美，而且含钙量也多。烧煮排骨和鱼类时加一些醋，会使钙质容易溶出。

4.过油、过甜的食物少吃一点，否则容易引起恶心；刺激性的食物如浓茶、咖啡、辣椒等物不宜多吃；太咸的东西也要少吃一点。妊娠后半期吃的小菜要淡些，因食盐放多了，食盐中的钠会使孕妇引起高血压和浮肿。

5.不要迷信补品。人们总以为人参、银耳、桂圆、莲子等补品营养价值高，其实这些补品的蛋白质含量远不如黄豆。因此，孕妇选择营养品，要考虑食品中的实际营养成分，尽量做到营养全面，以满足孕期的特殊营养要求。要注意营养不足或过多，对胎儿都不利。

6.孕期要严禁吸烟、饮酒。因为烟草的有害物质会通过胎盘到达胎儿体内，容易引起流产、早产和胎儿死亡。酒是胎儿的冤家，酒精对生殖细胞和胚胎、胎儿的危害都很大。因此，孕期坚持滴酒不入乃是上策。

7.孕期用药要慎重。因为许多药物会通过胎盘对胎儿造成不良影响，如抗癌药可引起胚胎死亡；四环素药物会使小儿牙齿变黄，骨骼发育受到障碍；激素会诱发畸形等。因此孕期用药应当十分谨慎，可用可不用时应尽量不用，必需用时，应按医生指导服用。

孕妇分娩须知

分娩，对母亲和胎儿都是一次严峻考验。这是母子存亡的关键时刻。孕妇首先要认识到分娩是一个自然的正常现

象，消除恐惧心理，同接生人员密切配合，确保分娩的顺利进行。为此，要了解和掌握以下几点。

1. 分娩前的预兆。在分娩前24小时以内，产妇常会有带血的粘液性分泌物从阴道排出，俗话叫做“见红”，这是即将分娩的信号。

2. 分娩前应补充热量和水分。因为分娩时要消耗体力，所以在产前应补充热量和水分，吃些牛奶、鸡蛋、饼干等。产前应每隔2—4小时小便一次，以免膀胱膨胀而影响胎头下降及子宫收缩。

3. 分娩时产妇应采取平卧位、半卧位或半坐位为宜。在阵缩时产妇可吸一大口气，然后随着阵缩的加剧向下进气，子宫不收缩时，应安静休息，保存体力。

4. 分娩时产妇要注意和接产人员合作，特别听从接产人员的指挥。不可使猛劲，因用力过猛、胎儿娩出太快，可能造成母亲产道撕裂、胎儿头颅血肿或脑血肿。产程过长，或发生难产，更应注意和接产人员合作。

5. 应认识胎儿经过阴道分娩是正常分娩法。胎儿一般都能经过阴道分娩，阴道分娩时子宫收缩所引起的种种改变，对胎儿出生后的独立生活是有益的。如子宫收缩使胎儿胸廓有节律性的压缩和扩张，对胎儿出生后的呼吸极为有利；一阵阵的子宫收缩和相对抗的骨盆底阻力，可将胎儿鼻子和口腔中的粘液挤出，以防首次呼吸时吸入；经阴道分娩时，胎头受压充血，对胎儿的呼吸中枢有刺激作用，出生后容易激起呼吸而啼哭。

6. 在不得已情况下，应进行剖腹产。为确保母子安全，

有下列情况的孕妇，应果断进行剖腹产。①孕妇骨盆狭小，产道有阻塞，胎儿过大或胎位不正，产程过长或子宫颈口开不大，估计通过阴道分娩确有困难；②产前大出血，包括前置胎盘、胎盘早期剥离；③胎儿情况不好，以剖腹产做为抢救胎儿的手段。

怎样护理新生儿

在胎儿娩出后的二十八天内称为新生儿期。很好地照顾新生儿，是预防和减少新生儿疾病，保障小儿健康成长的一个很重要问题。

1. 新生儿的保温。新生儿的皮肤感受器和体温调节中枢的发育尚不够完善，易受环境的影响而发生变化。因此，室内要保持恒定的温度和湿度。温度最好在 $21^{\circ}\sim 24^{\circ}\text{C}$ 之间，湿度为60~65%左右。如果保温不当，体温下降，新生儿皮下脂肪凝固变硬，则会产生硬肿症。室内还要有充足的阳光和新鲜的空气。

2. 脐带处理。新生儿一般5~7天脐带脱落，在没脱落前，要注意检查包扎脐带的纱布有无渗血，如有渗血，就应请医生重新结扎止血，无渗血，则应保持干燥，不要任意解开，以免感染。脐带脱落后，若脐部潮湿，或有浓性分泌物，可涂紫药水，以防细菌进入血液而发生败血症。

3. 新生儿的喂养。新生儿出生6小时即可试喂5%的糖

水，在一般情况下，每次可喂15毫升，3小时后再喂一次糖水。如果喂糖水时，小儿吸吮有力，吞咽正常，并无呕吐，那么于12小时后便可开始喂奶。喂完奶，最好把小儿抱起，伏在肩上，用手轻轻地拍小儿背部，让小儿把胃里的气体排出，然后再放在床上，这样能减少小儿的呕吐。

4. 沐浴和衣着。新生儿出生时，皮肤上覆盖着一层灰白色油腻样的东西，这叫胎脂。胎脂可以起保暖和保护皮肤的作用，所以不必揩去，一般1~2天自行消失。在脐带脱落后应给新生儿洗澡，沐浴时要特别注意肘弯、腋窝、颈部、腿弯等皮肤皱多处，浴后用质料柔软的毛巾轻轻擦干，并扑上爽身粉，以防糜烂。

衣服要选用质料轻软的棉布缝制，大小要合适，要易穿脱，便于小儿肢体活动。

5. 尿布。新生儿尿布要用柔软、吸水性强的布类。有些人喜欢用橡皮或塑料尿布，它既不透气，又不透热，不宜长期使用。尿布应折叠成长方形，不要太厚太宽，太厚了孩子会感到不舒服，太宽了边缘容易擦伤大腿内侧的皮肤。尿布要经常更换，换前应先用温开水洗臀部，再用软布轻轻拭干，然后扑上滑石粉，以防止发生尿布皮炎。

6. 睡眠。由于新生儿的大脑皮层兴奋性较低、神经活动过程较弱，易于疲劳，所以常处于睡眠状态。如果睡眠不安，可能是饥饿或尿布湿了，要引起注意，及时排除。

由于新生儿的头颅骨缝尚未完全闭合，如果任凭小儿经常向一侧睡觉，必然会引起小儿头颅变形，所以必须有意识地替小儿更换睡眠姿势。一般4小时更换一次为宜。

7. 新生儿大便。大便是检查新生儿消化好坏的一面镜子。如果大便次数多，成绿色粘液状，不到吃奶时间就哭闹，这是饥饿的表示，需要增加奶量或提高奶的质量；如果大便水分增多，呈蛋花汤样，那就是消化不良的症状，需要及时去求医治疗。

8. 眼、鼻、口腔的护理。新生儿眼部要保持清洁，如果眼部分泌物多，可滴氯霉素眼药水（淡），每次一滴，每天四次；新生儿如果鼻腔有粘液，可用消毒棉花签轻轻地擦去；感冒时因鼻塞而影响吃奶，可在喂奶前先用0.5%麻黄素滴鼻，以保证吃奶时鼻腔通畅；新生儿口腔粘膜娇嫩，切勿造成任何损伤。不要用纱布擦口腔，牙龈边缘的灰白色小隆起（板牙）或二颊部的脂肪垫（螳螂子）系正常现象，切勿挑、割。

如何理解小儿的哭声

胎儿生活在母亲的子宫内时，自脐静脉得到氧气，二氧化碳亦由脐动脉排出，用不着自己的肺部呼吸。在娩出后，由于环境温度不同于羊水温度，小儿的胸廓在娩出时又经产道挤压……，正是这些刺激，作用于小儿的呼吸中枢，使新生儿张口大喘一口气，这是第一次呼吸的表现。紧接第一次呼吸小儿即啼哭，继而建立起有节奏的呼吸。通常把刚出生的小儿哇哇啼哭声作为新生命诞生的宣告，因此这第一声哭

喊，给人们带来了极大的欢乐。

新生儿由于不会说话，哭就是他寻求父母帮助的唯一方式。新生儿哭时一般不流泪，常是因为饿、口渴或尿布湿、环境温度过低或过高引起的。

哭也可能是新生儿有病的一种征兆，那么常见的因疾病而引起哭闹有那几种呢？

1. 肠绞痛、佝偻病、蛲虫病，一般多在夜间哭吵，不发烧，如果是婴儿肠绞痛，多发生在上半夜，而且每夜都发作。

2. 脑膜炎则不愿转头或动头就哭。

3. 急性脊髓灰质类、骨折、坏血病等，躺在床上不哭，抱起或碰了他时就哭闹。

4. 鼻塞、咽部和口腔的病，多在喂奶或进食时哭吵。

5. 耳道长疖子或中耳炎，一般在喂奶时耳部贴近母亲时哭。

6. 肛门裂多在大便时哭，尿道口炎或膀胱炎则是在小便时哭吵。

小儿因疾病而引起的哭吵一般都有其它不同的症状，如发热、呕吐、便血、抽风、流涎水、夜间多汗、表情冷淡等。这就要父母仔细观察，好帮助医生诊断和治疗。

哭是新生儿的语言，正常新生儿每天总会哭几阵的。假如他很安静，不哭不闹，显得“太乖”了，反要引起注意，要判断一下他的大脑发育是否正常。

大力推广乳儿操

乳儿本身活动能力差，成人应有计划地为他们创造运动条件，积极帮助乳儿做乳儿操，使其身体各系统都能受到锻炼。

乳儿操分十六节，八节被动运动，八节主动运动，每节是十六拍。六个月以前的乳儿做被动运动，六至八个月的乳儿做八节被动运动再加四节主动运动，八至十二个月的乳儿做八节主动运动。

被动运动

第一节胸部运动：乳儿仰卧，成人握乳儿手腕，使乳儿两臂前交叉。一、两臂左右分开；二、还原。

第二节上肢肩部和胸部运动：乳儿仰卧，成人握乳儿手腕，使乳儿两臂放于体侧。一、两臂左右分开；二、两臂前平举；三、两臂上举；四、还原。

第三节上肢伸屈运动：乳儿仰卧，成人握乳儿手腕，使乳儿手臂放于体侧。一、左臂肘关节屈曲；二、还原（左右臂交换着做）。

第四节肩部运动：乳儿仰卧，成人握乳儿手腕，使乳儿两臂放于体侧。一、二、左臂由体前向外环绕；三、四、重复（左右手交换着做）。

第五节下肢运动：乳儿仰卧，两腿伸直，成人两手握住

乳儿踝部。一、两腿同时屈缩到腹部；二、还原。

第六节两腿前后伸屈：乳儿仰卧，双腿伸直，成人握住乳儿双脚踝部。一、左腿屈缩至腹部；二、还原（左右腿交换着做）。

第七节两腿伸直上举：乳儿仰卧，两腿伸直，成人两手握住乳儿膝部。一、两腿上举，与腹部成直角；二、还原。

第八节股关节活动：乳儿仰卧，双腿伸直，成人双手握住乳儿双脚踝部。一、左腿屈缩，使大腿与小腿成直角；二、左腿屈缩至腹部；三、左腿向体侧转动；四、还原（左右脚交换着做）。

主动运动

第一节扶双臂坐起：乳儿仰卧，成人握乳儿手腕。一、拉小儿坐起；二、还原。

第二节扶单臂坐起：乳儿仰卧，成人右手握住乳儿左手腕，左手握住乳儿双脚，按住踝部。一、拉乳儿坐起；二、还原（左右手交换着做）。

第三节桥形动作：乳儿仰卧，成人右手托住乳儿腰部，左手按住乳儿双脚踝部；一、托起腰部，使乳儿腹部挺起成桥形；二、还原。

第四节握腕跪起直立：乳儿俯卧，成人两手握住乳儿腕部。一、扶乳儿跪直；二、扶乳儿站立；三、扶乳儿跪直；四、还原。

第五节后屈：乳儿俯卧，成人两手握住乳儿小腿。一、提起双腿成推车样；二、还原。

第六节扶肘站起：乳儿俯卧，成人两手握住乳儿两臂肘

部。一、扶乳儿站起；二、还原。

第七节直立前倾：乳儿与成人同方向站立，成人右手扶住乳儿两膝，在乳儿面前放一玩具，一、使乳儿弯腰前倾，捡起玩具；二、还原。

第八节跳跃：乳儿站立，面对成人，成人双手扶乳儿腋下。一、把乳儿抱起，双脚离开桌面；二、还原。

做乳儿操一般可在上午第一次喂奶以后，在摄氏十八度至二十度的环境进行，乳儿衣服要轻便、宽大，去掉尿布。最好让乳儿裸体。冬天成人的手要温暖，动作要轻柔而有节奏，应小心扶握婴儿做操。

多给孩子玩“自然玩具”和“天然玩具”

玩具是幼儿的“教科书”。它既是幼儿生活的伴侣，又是幼儿认识客观世界的工具。幼儿玩玩具，有助于生长发育，能促进动作、语言和观察力、想象力等智力的发展，还能培养良好的品德。

玩什么样的玩具更好呢？我们主张要多给孩子一些“自然玩具”和“天然玩具”。大多数两、三岁的孩子，都喜欢玩积木，这是一种多变换的玩具。尽管每块积木，形体都很简单，不外乎长方体、立方体、锥体、圆柱体等，但搭在一起，却可以构成各种漂亮的建筑或物体，小可以成汽车、飞机，大可以成军舰、高楼、大桥，甚至于一个“动物园”。