

妇幼保健专家谈系列

科学育儿

(第二次修订版) 3000问

陈欣欣 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

妇幼保健专家谈系列

科学育儿 300 问

(第二次修订版)

主编 陈欣欣

编著者

(以姓氏笔画为序)

王凤芝	王晓华	王惠珊
李一辰	闫淑娟	张玉敏
陈欣欣	杨海河	金曦
孟洁	袁雪	梁爱民
裘蓓	滕红红	



金盾出版社



内 容 提 要

NEIRONG TIYAO

本书是1992年版的第二次修订本，对修订版的内容又一次进行了推陈出新。书中介绍了1~3岁小儿科学养育知识，包括发育特征、喂养、护理、防病及与国情相适应的教育方法。可供幼儿家长及幼教人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿300问/陈欣欣主编. 第二次修订版. —北京:金盾出版社, 2006. 4

ISBN 7-5082-3898-2

I. 科… II. 陈… III. 婴幼儿-哺育-问答 IV. TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第005423号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:231千字

2006年4月第2次修订版第15次印刷

印数:470001—483000册 定价:17.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

第二次修订版前言

《科学育儿 300 问》于 1992 年 12 月出版,并于 1998 年 10 月第一次修订。13 年来,先后 14 次印刷,共计发行 47 万册,深受广大读者的欢迎与好评。为使这本育儿读物更加贴近婴幼儿家长的需求,保持科学、先进的新鲜内容,推出更具实用性、针对性,适应当前国情的育儿方法,我们组织有关专家对本书进行了第二次修订,献给年轻的婴幼儿父母们阅读参考。

本书主要介绍 1~3 岁儿童的养育知识,按 3 个年龄段阐述了婴幼儿身体和心理发育特征、喂养、教育、保健及疾病防治、护理等方面的知识。这次修订主要侧重于汲取儿童保健科学的新进展,注入新的保健理念,突出幼儿养育的新知识,并在原书基础上删去了陈旧过时的内容。修改内容主要包括幼儿喂养、发育特征中早期发育的指导;合并了相关疾病的介绍;还增加了相关插图及儿童体格、发育,预防接种等综合性图表。这些内容的充实,将有助于家长科学养育婴幼儿,及时发现和防治婴幼儿疾病。愿本书能继续成为家长育儿的必读之书,更加科学地喂养和教育自己的孩子,使之在身体和心理两方面健康地成长。

深感遗憾的是本书原主编张蔼丽教授因病逝世,参加本书编写的刘兰香、刘越璋、于庭芝、李寄平、奚一生等专家因年事已高,先后退离儿童保健工作岗位。在此,对她们为本书原版、修订版所作出的贡献表示感谢。作为后人,我们将继续为本书日臻完善,长久不衰,而不懈地努力工作。

陈欣欣

2005 年 10 月

修订版前言

《科学育儿 300 问》自 1992 年 12 月出版以来,先后 8 次印刷共发行 40 万册之多,深受广大读者的好评。近年来,随着医学科技的发展,儿童保健领域也不断出现新的知识,需要及时提供给幼儿父母们阅读参考。为此,我们又重新审核修改和补充了本书的内容,以保持本书的先进性、科学性和知识性。

本书主要介绍 1~3 岁儿童的养育知识,按 3 个年龄档次具体阐述了幼儿身体和心理发育特征、喂养、教育、保健及疾病防治、护理等方面的知识。这次修订内容主要有:取消了衣着部分,合并相关内容的题目,使内容更充实;添加若干新的内容。例如,目前常见传染病的流行情况及防治的新方法,有关碘和铅的问题等,这些都是近年来保健工作者关心的问题;还有反复上呼吸道感染问题以及危害幼儿较严重的皮肤粘膜淋巴结综合征(川崎病)等。这些内容将有助于儿童家长及时发现和防治幼儿疾病。

愿本书能成为幼儿家长最佳的保健指导,更科学地喂养和教育自己孩子,使儿童在身体和心理两方面健康地成长。

张蔼丽

1998 年 10 月



目 录

一、1岁小儿

(一)发育特征

1. 1岁小儿的体重应该是多少? /2
2. 1岁小儿的身高应该是多少? /3
3. 1岁小儿应长出多少颗乳牙? /4
- (第二次修订版) 4. 你知道1岁小儿的正常呼吸、心跳次数吗? /5
5. 1岁小儿会模仿些什么? /6
6. 应该教1岁的小儿做什么? /7
7. 小儿没爬就会走了好不好? /8
8. 1岁半的小儿还不会走路是否正常? /9
9. 1~2岁小儿语言发育特征是什么? /10
10. 为什么1岁多的小儿总爱说一些听不懂的话? /11
11. 如何对1岁小儿进行口语训练? /12
12. 1岁小儿手眼动作能协调吗? /13
13. 游戏与人际关系的发展有何联系? /14
14. 小儿玩耍的学问是什么? /15
15. 怎样同1岁小儿玩儿? /16
16. 可以和1岁小儿玩儿哪些游戏? /18
17. 如何给1岁小儿选择玩具? /19
18. 为什么1岁多的小儿爱扔玩具? /20
19. 有必要给小儿准备一个玩具箱吗? /20
20. 1岁小儿能看书吗? /21
21. 需要给1岁小儿讲故事、念儿歌吗? /22
22. 如何对待总依恋母亲的小儿? /22
23. 如何发挥父亲对养育小儿的作用? /23
24. 父母如何当好小儿的第一任老师? /24



- 25. 为什么要经常亲亲抱抱小儿? /25
- 26. 如何让1岁多的小儿乖乖入睡? /25
- 27. 光脚走路对小儿发育有什么好处? /26
- 28. 小儿害怕就是胆小吗? /27
- 29. 小儿总爱玩儿沙子好吗? /29
- 30. 小儿不爱理发怎么办? /29
- 31. 如何帮助小儿建立“自我意识”? /30

(二) 喂养

- 32. 1岁后的小儿一日吃多少食物合适? /31
- 33. 1岁后的小儿一周的食谱应如何安排? /32
- 34. 为1岁后的小儿制作食物时应注意什么? /33
- 35. 怎样结合季节的变换为小儿安排饮食? /34
- 36. 1岁小儿春季常用食谱是怎样安排的? /35
- 37. 1岁小儿夏季常用食谱是怎样安排的? /35
- 38. 1岁小儿秋季常用食谱是怎样安排的? /36
- 39. 1岁小儿冬季常用食谱是怎样安排的? /37
- 40. 铁对小儿有什么作用? /37
- 41. 怎样为1岁小儿制作多铁菜肴? /38
- 42. 钙对小儿有什么作用? /39
- 43. 怎样为1岁小儿制作多钙菜肴? /39
- 44. 小儿发热时饮食需要调整吗? /40
- 45. 如何为腹泻的小儿安排饮食? /41
- 46. 怎样培养小儿自己用匙吃饭? /42
- 47. 小儿总爱吃奶不爱吃饭怎么办? /43



- 48. 如何纠正小儿挑食? /44
- 49. 小儿只吃水果,不吃蔬菜好吗? /45
- 50. 怎样对待不爱吃蔬菜的小儿? /47
- 51. 小儿吃得越多越好吗? /47
- 52. 小儿每日应如何喝水? /48

(三) 护理、保健和防病

- 53. 如何给1岁小儿制定合理的一日生活制度? /50
- 54. 怎样培养1岁小儿的良好生活习惯? /51
- 55. 小儿入睡时有坏习惯怎么办? /52
- 56. 小儿入睡后出汗多是有病吗? /53
- 57. 什么是小儿睡眠障碍? /54
- 58. 小儿出现睡眠障碍应怎么办? /55
- 59. 为什么小儿临睡前吃食物容易患龋齿? /56
- 60. 怎样训练1岁小儿自己大小便? /57
- 61. 小儿穿开裆裤为什么不好? /58
- 62. 怎样教会1岁小儿漱口保护牙齿? /58
- 63. 1岁小儿适合进行哪些体格锻炼? /59
- 64. 定期对小儿进行健康检查有哪些好处? /60
- 65. 为什么1岁后的小儿容易生病? /61
- 66. 经常给小儿吃一些小药预防疾病对吗? /61
- 67. 为什么要重视水痘的预防? /62
- 68. 接种疫苗后有不良反应该怎么办? /63
- 69. 什么是预防接种和计划免疫? 我国预防接种和计划免疫有哪些? /64
- 70. 抗生素是发热小儿必用药吗? /65
- 71. 高热惊厥对小儿有什么危害? /66



72. 环境与智力的关系是怎样的? /67
73. 营养与小儿智力发育有什么关系? /68
74. 什么是智力低下? /69
75. 如何对待智力发育迟缓的小儿? /70
76. 如何发现和治疗小儿斜视 /71
77. 为小儿上眼药应注意哪些问题? /72
78. 小儿迷了眼怎么办? /72
79. 打针能致聋吗? /73
80. 遗传是先天聋的惟一因素吗? /74
81. 怎样早期发现化脓性中耳炎? /74
82. 小儿选配合适助听器的原则是什么? /75
83. 如何正确使用及保养助听器? /76
84. 小儿唇裂、腭裂何时修复最佳? /77
85. 为什么有些小儿需要做血常规检查? /77
86. 小儿血常规检查的正常范围是多少? /78
87. 各类血细胞在人体中起什么作用? /79
88. 1岁小儿体内血细胞有多少合适? /80
89. 小儿尿常规检查的正常范围是多少? /81
90. 为什么1岁小儿的脉搏会随呼吸出现快慢不齐? /82
91. 1岁小儿的心脏有杂音是否就有心脏病? /83
92. 什么是生理性的心脏杂音? /83
93. 1岁小儿的心脏有毛病会有什么临床表现? /84
94. 小儿需要做心电图检查吗? /85
95. 如何发现和预防1岁小儿的佝偻病? /86
96. 发现小儿有“大肚脐”是否要紧? /87



- 97. 1岁小儿为什么容易发生腹泻? /88
- 98. 1岁小儿在什么情况下会出现四肢发凉? /89
- 99. 1岁小儿在什么情况下容易发生低血糖? /90
- 100. 如何防治小儿低血糖? /91

二、2岁小儿

(一) 发育特征

- 101. 2岁小儿的体重应该是多少? /94
- 102. 2岁小儿的身高应该是多少? /94
- 103. 您的小儿生长发育正常吗? /95
- 104. 2岁小儿的出牙情况及如何进行牙齿保健? /96
- 105. 2~3岁小儿语言的发育特点是什么? /97
- 106. 2岁的小儿会说些什么? /98
- 107. 如何促进2岁小儿语言表达能力的发育? /99
- 108. 为什么说2岁小儿是一个跑来跑去的小儿? /100
- 109. 2~3岁小儿涂涂画画是正常现象吗? /101
- 110. 运动与智力发育有什么关系? /102
- 111. 你给2岁小儿尝试的机会了吗? /103
- 112. 小儿为什么需要玩具? /104
- 113. 小儿与玩具娃娃之间有什么关系? /105
- 114. 2岁小儿适合玩儿什么样的玩具? /106
- 115. 独生子女一定“独”吗? /107
- 116. 为什么要经常带小儿到大自然中去? /108
- 117. 小儿注意力不集中怎么办? /109
- 118. 2岁小儿对颜色感兴趣吗? /110



119. 怎样区别小儿的任性与独立性? /111
120. 如何带小儿玩儿游戏? /112
121. 你知道2岁小儿的探索兴趣吗? /113
122. 小儿为什么喜欢玩儿水? /114
123. 母子分离对小儿有什么影响? /115
124. 能教2岁小儿学外语吗? /116
125. 唐诗背得多的小儿才聪明吗? /116
126. 如何训练2岁小儿手指动作的灵巧性? /117
127. 严格就是严厉吗? /118
128. 2岁的小儿能形成是非观念吗? /119
129. 小儿受了委屈家长怎么办? /119
130. 小儿不愿去幼儿园怎么办? /120
131. 2岁左右小儿的情绪为什么总是变化无常? /121
132. 小儿不合群怎么办? /123
133. 怎样才能增强小儿的自尊心? /124

(二) 喂养

134. 2岁小儿需要什么营养物质? /125
135. 食物中的营养物质是怎样被吸收的? /126
136. 如何为小儿提供平衡膳食? /127
137. 2岁小儿最宜吃什么样的食物? /128
138. 2岁小儿一日吃多少食物合适? /129
139. 2岁小儿一周的食谱应如何安排? /130
140. 为2岁小儿制作食物时应注意什么? /131
141. 为什么蛋白质类食物不是多多益善? /132
142. 2岁小儿春季常用食谱是怎样安排的? /132



- 143. 2岁小儿夏季常用食谱是怎样安排的? /133
- 144. 2岁小儿秋季常用食谱是怎样安排的? /134
- 145. 2岁小儿冬季常用食谱是怎样安排的? /134
- 146. 2岁多的小儿仍离不开奶瓶怎么办? /135
- 147. 小儿不爱喝奶怎么办? /135
- 148. 2岁小儿可以学习自己吃饭吗? /136
- 149. 怎样让吃饭成为小儿一件很愉快的事? /136
- 150. 怎样培养和训练2岁小儿独立吃饭? /137
- 151. 小儿吃巧克力好不好? /138
- 152. 为什么有的小儿不好好吃饭? /139

(三) 护理、保健和防病

- 153. 如何给2岁孩子安排一个良好的居住空间? /140
- 154. 怎样合理安排2岁小儿的一日生活? /141
- 155. 2岁小儿能进行哪些体育锻炼? /142
- 156. 怎样培养小儿饭前便后洗手的好习惯? /143
- 157. 怎样纠正小儿吮手指的坏习惯? /143
- 158. 家有“小胖墩”父母应该高兴吗? /144
- 159. 小儿个子矮小都有病吗? /145
- 160. 小儿智力低下的早期表现是什么? /146
- 161. 怎样认识先天愚型儿? /147
- 162. 小儿得了脑炎、脑膜炎后会变傻吗? /148
- 163. 诊断小儿遗尿症要不要考虑年龄? /149
- 164. 小儿鸡胸一定要治疗吗? /149
- 165. 如何对待有异食癖的小儿? /150
- 166. 小儿缺乏微量元素锌有什么表现? /150



167. 饮食中如何补充微量元素锌? /151
168. 碘与小儿健康有什么关系? /152
169. 为什么有的小儿晚上肛门发痒? /152
170. 为什么有的小儿晚上睡觉总爱翻滚? /153
171. 小儿大便干燥怎么办? /154
172. 小儿颈部有花生米大小的“疙瘩”是什么病? /155
173. 有的小儿为什么反复患上呼吸道感染? /156
174. 小儿肝大是不是有病? /157
175. 小儿脾大是不是有病? /158
176. 小儿排黑色大便是怎么回事? /158
177. 2岁小儿经常说肚子痛家长该怎么办? /159
178. 2岁小儿怕打针家长怎么办? /160
179. 2岁小儿的身上出现小红紫点或紫斑是怎么回事? /161
180. 手足口病是怎么回事? /162
181. 水痘是怎么回事? /163
182. 小儿看电视应注意什么? /164
183. 如何早期发现小儿视力异常? /164
184. 哪些原因会导致小儿弱视? /165
185. 弱视有何特点? /166
186. 如何预防和治疗弱视? /166
187. 一到春天小儿眼睛就发痒是怎么回事? /167
188. 怎样预防小儿传染性眼病的传播? /167
189. 小儿患了“针眼”怎么办? /168
190. “耳屎”多了怎么办? /168
191. 鼻子有什么功能? /169



- 192. 怎样保持小儿鼻腔卫生? /170
- 193. 口吃是怎么回事? /170
- 194. 哪些因素会导致口吃? /171
- 195. 如何预防和矫正小儿口吃? /172
- 196. 小儿鼻腔里有异物时怎么办? /174
- 197. 小儿耳朵里有异物时怎么办? /174
- 198. 小儿误服药物、日用化学品怎么办? /175
- 199. 小儿吃进异物怎么办? /176
- 200. 小儿发生气管异物时怎么办? /177

三、3岁小儿

(一)发育特征

- 201. 3岁小儿的体重应该是多少? /180
- 202. 3岁小儿的身高应该是多少? /180
- 203. 3岁小儿是一个较成熟的人吗? /181
- 204. 3岁小儿的智力水平能达到什么程度? /182
- 205. 3岁小儿语言的发育特点是什么? /183
- 206. 小儿什么时候知道性别? /184
- 207. 小儿多大可以学习认识图形? /185
- 208. 咀嚼与语言发育有关系吗? /185
- 209. 小儿与动物玩儿好吗? /186
- 210. 怎样为3岁小儿选择玩具? /187
- 211. 给3岁小儿一个玩具角好吗? /188
- 212. 如何教3岁小儿学会收拾玩具? /188
- 213. 是否应该给3岁小儿独自玩耍的时间? /189



- 214. 小儿太“乖”好吗? /190
- 215. 小儿爱问“为什么”好不好? /190
- 216. 怎样对待爱问“为什么”的小儿? /191
- 217. 小儿什么事总要自己来对吗? /192
- 218. 当小儿做错事的时候怎么办? /192
- 219. 为什么有的小儿爱撒谎? /193
- 220. 怎样教3岁小儿正确认识“1”? /194
- 221. 如何培养小儿的良好性格? /194
- 222. 3岁小儿能与父母共同玩儿什么样的游戏? /195
- 223. 怎样培养小儿的想象力? /196
- 224. 小儿总爱发脾气怎么办? /197
- 225. 怎样培养小儿的记忆力? /197
- 226. 如何提高小儿的情商? /198
- 227. 3岁小儿怕黑怎么办? /199
- 228. 如何培养3岁小儿的空间认识能力? /200
- 229. 小儿为什么总是“以我为中心”? /201
- 230. “一哄一打”的教育方式对吗? /201
- 231. 3岁小儿总坐不住是不是“多动症”? /202
- 232. 怎样帮助听力障碍的小儿树立自信心? /202

(二) 喂养

- 233. 3岁小儿一日吃多少食物合适? /203
- 234. 3岁小儿一周的食谱应如何安排? /204
- 235. 3岁小儿春季常用食谱是怎样安排的? /206
- 236. 3岁小儿夏季常用食谱是怎样安排的? /206
- 237. 3岁小儿秋季常用食谱是怎样安排的? /207



- 238. 3岁小儿冬季常用食谱是怎样安排的? /207
- 239. 为3岁小儿制作食品时应注意什么? /208
- 240. 3岁小儿的饮食为什么需要定时定量? /208
- 241. 小儿吃饭为什么要细嚼慢咽? /209
- 242. 怎样让小儿参与制作食物的准备? /210
- 243. 对小儿吃强化食品应抱什么态度? /210
- 244. 对小儿吃零食应抱什么态度? /211
- 245. 小儿偏食、挑食有什么坏处? /212
- 246. 怎样纠正小儿偏食的不良习惯? /213
- 247. 引起小儿厌食的一般原因有哪些? /214
- 248. 如何安排肝炎患儿的饮食? /215
- 249. 如何控制小儿肥胖? /216

(三) 护理、保健和防病

- 250. 如何合理安排3岁小儿的一日生活? /217
- 251. 3岁小儿能进行哪些体育锻炼? /218
- 252. 怎样教3岁小儿学刷牙? /219
- 253. 怎样为小儿选择牙刷和牙膏? /219
- 254. 小儿是“左撇子”,要不要改? /220
- 255. 如何给小儿合理服用维生素? /221
- 256. 小儿维生素A缺乏时对身体有什么危害? /222
- 257. 小儿维生素B₁缺乏时对身体有什么危害? /223
- 258. 小儿维生素B₂缺乏时对身体有什么危害? /224
- 259. 小儿维生素C缺乏时对身体有什么危害? /224
- 260. 服用维生素D越多越好吗? /225
- 261. 如何预防晚发性佝偻病? /226



262. 小儿生长痛是怎么回事? /226
263. 小儿习惯性摩擦阴部是怎么回事? /227
264. 小儿一哭就屏气是癫痫发作吗? /228
265. 小儿夜间哭闹是怎么回事? /229
266. 为什么要从小培养小儿良好的写字姿势? /231
267. 小儿为什么张口呼吸? /231
268. 小儿的肚子里怎么长出了蛔虫? /232
269. 蛔虫对小儿生长有什么害处? /232
270. 小儿睡觉打鼾正常吗? /233
271. 怎么知道小儿可能患了病毒性肝炎? /234
272. 肝炎是怎样传染的? /235
273. 怎样预防病毒性肝炎? /236
274. 接种乙肝疫苗效果如何? /237
275. 甲肝疫苗有什么作用? /237
276. 发育性髋脱位是怎么回事? /238
277. 目前我国小儿麻疹的流行情况有何变化? /239
278. 小儿风疹的特点及危害是什么? /240
279. 口服小儿麻痹糖丸活疫苗的
 注意事项有哪些? /241
280. 如何早期发现小儿流脑? /241
281. 怎样预防流脑? /242
282. 乙脑是怎么得的? /243
283. 怎样预防小儿乙脑? /244
284. 什么是流行性腮腺炎? /244
285. 小儿猩红热有哪些特点和危害? /245
286. 小儿心脏有早搏一定就有心脏病吗? /246