

育儿之道——

怎样使
你的宝
长得好

徐宝珍 编著

[0~14岁]

为年轻夫妇提供
怎样培育身体健壮、头
脑聪明、品格优良孩
子的简单易行的科
学方法。

YUER ZHIDAO

ZENYANGSHI

NIDE BAobao

ZHANGDEHAO

 安徽科学技术出版社



序

儿童是未来世界的主人。如果我们每个家庭都能把自己的孩子培养成为身体健壮、头脑聪明、情感健康的孩子，那么，我们的国家、我们的民族将会更加兴旺、更加昌盛，家庭更加幸福。

培育孩子是一项系统工程，既需要较高的期望和目标，又需要脚踏实地从一点一滴做起。现在的年青父母大多数是第一次当爸爸妈妈，面对着一个新生婴儿，往往不知所措，爷爷奶奶传统的育儿方式已不能满足培育一代新人的需要，因此，需要指导，需要帮助。

徐宝珍大夫从事儿童保健工作几十年。她把国内外学习的知识应用于儿童保健实践，并在实际工作中反复加以验证、探讨与扩充，直接指导过很多家长科学地育儿，取得了良好效果。本书即是她多年学习与实践的结晶。

书中介绍了从结婚、怀孕、分娩到婴儿出生后吃、穿、睡、娱乐玩耍、早期智力开发、情感智商培养等一系列家长必须掌握的优生优育知识。内容结合实际、贴近生活，既有通常的育儿知识，又包含近年来育儿中的新问题，如厌食等的解决办法，以及最新的育儿知识，如情商即非智力因素培养等。

该书文字通俗易懂，适合于广大青年父母、爷爷奶奶以及妇幼保健医生阅读。阅后使人觉得育儿行家就在你身边给予指导，帮助你解决育儿中的种种问题。

安徽省卫生厅厅长 戴光强

前 言

年青的父母在抚养教育孩子中总会遇到这样或那样的问题：怎样给孩子安排吃、穿、睡、娱乐玩耍？怎样使孩子少生病或不生病？怎样让孩子长得更加健壮？怎样使孩子更加聪明？……

随着独生子女越来越多，很多家庭更加重视孩子的抚养教育，往往是一大家成人围着一个“小太阳”转，可是，不少家庭因为缺乏必要的科学育儿知识，虽然付出了许多心血和精力，有的不尽人意，有的事与愿违。

作者在多年的儿童保健工作中，接待了大量的小儿和他们的父母、爷爷奶奶，遇到了许许多多各种各样的问题。为了更有效地防病、治病，指导家长科学地抚育好下一代，作者引用国内外经验和知识，结合实际进行了大量的调查研究，并进行了反复验证，从而总结摸索出适合于家庭应用的抚养教育小儿的经验和方法。

本书尽量避免晦涩的医学专业术语，以通俗的比喻、易懂的语言介绍了科学育儿系列知识，主要包括5个方面：

1. 如何合理安排小儿吃、穿、睡、娱乐玩耍，以减少疾病、增强体质。
2. 如何了解小儿智力及情感状况和发育规律，如何开发智力及因材施教？如何培养高情感智商？
3. 如何及早发现小儿可能存在的发育异常？以便尽早治疗。因为很多发育异常，治疗、干预得越早，效果越好。
4. 小儿患病时，如何观察病情，以便及时就医，避免病情恶化。在家治疗时，如何做好家庭护理，促使小儿早日康复。

5. 发育正常的胎儿是小儿健康、聪明的基础，因此，本书最后一章介绍促进胎儿健康发育的重要环节。

为了便于家长阅读和查找，本书把同一方面的正确育儿知识和可能发生的异常编在同一章节。比如第一章“营养与喂养”包括小儿喂养知识和常见的营养方面的问题。

如能充分运用书中知识，将能帮助广大家长实现培育一个身体健壮、头脑聪明、品格优良的有用人才的愿望。可以说：“一册在手，育儿不愁”。

编者

作者简介

徐宝珍，1970年毕业于北京医科大学，毕业后从事儿内科、儿童保健等工作，1989年赴瑞典进修儿童保健，现为安徽省立儿童医院儿童保健主任医师。曾主编《优生优育实用指导》一书，担任过二十六集电视教育片《婴幼儿保健》的医学编导。

目 录

第一章 营养与喂养	1
一、怎样吃才能营养好.....	1
二、出生~4个月婴儿的喂养.....	7
三、怎样判断婴儿吃的奶量.....	20
四、5个月~1岁婴儿的喂养.....	21
五、1~2岁幼儿的营养.....	27
六、2~3岁幼儿的营养.....	28
七、3岁以上儿童的营养.....	29
八、婴儿奶过量.....	30
九、厌食与不良饮食习惯.....	32
十、营养不良.....	42
十一、营养性贫血.....	44
十二、维生素D缺乏性佝偻病.....	49
十三、微量元素与健康.....	53
十四、肥胖病.....	56
第二章 护理与保健	61
一、新生儿护理.....	61
二、预防接种.....	69
三、睡得好的孩子长得好.....	74
四、睡眠障碍.....	78
五、如何给小儿穿衣盖被.....	81
六、牙齿保健.....	86
七、斜视与弱视.....	96
八、近视.....	100

九、意外事故的预防·····	109
十、冠心病与中风的预防需从儿童期开始·····	115
第三章 生长与发育·····	121
一、体格生长发育规律·····	121
二、脑生长发育规律·····	125
三、智能发育规律·····	131
四、身材矮小·····	136
五、脑性瘫痪·····	142
六、智力低下·····	147
七、语言障碍·····	151
八、性早熟·····	155
九、其他先天发育异常·····	158
第四章 婴幼儿早期教育·····	163
一、感知能力的训练·····	163
二、动手能力的训练·····	167
三、运动能力的训练·····	171
四、语言能力的训练·····	177
五、对婴幼儿教育有重要影响的因素·····	182
(一) 母亲的责任与特殊作用 ·····	182
(二) 家庭的义务与作用 ·····	186
(三) 爷爷奶奶的作用与影响 ·····	187
(四) 儿童教育儿童的意义 ·····	187
(五) 玩具的作用与选择 ·····	188
(六) 不要让孩子成为电视迷 ·····	189
六、做权威性家长, 培养高情感智商的孩子·····	189
(一) 不要一哭就哄 ·····	190
(二) 教会孩子区分对与错 ·····	191

(三) 让孩子经受负面情感	191
(四) 积极地约束和限制	191
(五) 表扬、赞扬应准确、真诚	192
(六) 批评、惩罚要公平、适度、有效	192
(七) 培养爱心与责任心	193
(八) 培养学习兴趣与习惯	194
(九) 培养良好的饮食习惯	194
七、多动症孩子的教育与治疗	196
第五章 其他常见症状与疾病	205
一、发热	205
二、呕吐	211
三、婴儿哭闹	214
四、感冒	218
五、婴幼儿急性呼吸道感染	223
六、腹泻	227
七、出皮疹的传染病	231
八、皮肤的保护与常见皮肤病的防治	235
九、口腔炎症	240
十、肠道寄生虫病	242
十一、腿痛(生长痛)	246
十二、鼻出血	247
十三、多尿	249
十四、遗尿症	252
十五、多发性抽动综合征	254
十六、习惯性擦腿动作	256
第六章 胎儿的健康与保健	258
一、预防先天异常	258

二、选择最佳生育时机.....	267
三、做好孕期保健.....	272
四、把好分娩关.....	278

第一章 营养与喂养

一、怎样吃才能营养好

盖一幢大楼需要钢筋、水泥、砖瓦等多种材料，而且各种材料之间还要有一定量的比例，任何一种材料缺少或不足，大楼则盖不起来，多了也没有必要。人体的构成也需要多种材料，这就是营养素。人体的营养素根据其结构和功能分为六大类：蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素和水。人体不是营养素的简单堆砌，而是各种营养素按一定的比例，严格的规律和方式组织在一起，构成人的躯体。人体是活的有生命的物体，各种营养素在人体内均按一定规律，时时刻刻连续不断地进行着复杂的生物、化学等反应。通过这些反应，人体才能将吃进的食物，吸进的氧气进行转变、吸收和利用，变成人体所需要的营养素，构成人体的细胞和组织，使机体得以生长发育、代谢、修补及繁殖后代等。构成人体的营养素同时又不断分解，放出能量。借助这种能量，肌肉才能收缩，心脏才能跳动，血液才能循环，肺才能呼吸，人才能行、走、跑、跳，大脑才能进行记忆、思维等等，或简言之，即生命才能得以进行和维持。因此，营养是构造人体的物质基础，也是一切生命活动的物质基础。

（一）各种营养素对小儿发育的作用

由于各营养素在机体中的功能不一样，机体的需要量也不一样，有的需要多一些，有的需要少一些。但各种营养素在复杂的生命活动中均担任一定角色，各有其特定的作用，缺一不可。

1. 蛋白质 蛋白质是构成一切细胞和组织结构的重要成分，在人体中，除水以外，蛋白质含量最多，占人体重量的15%~18%。人体含有10万多种不同结构的蛋白质分子，一切生命活动都离不开蛋白质。迄今已知在人体化学反应中起催化作用的1000多种酶，毫无例外地都是蛋白质；起调节作用的激素多数由蛋白质构成；对抗细菌和病毒的物质——免疫球蛋白是一种蛋白质；实现各种运动的肌肉也是蛋白质构成的。儿童期如果蛋白质摄入不足，可致细胞数目减少，细胞体积缩小，因而身材矮小、大脑发育不良、抵抗力弱、易患多种疾病。

2. 脂肪 脂肪也是细胞的重要组成成分，约占人体重量的10%~15%。脂肪还是人体储存能量的重要形式。饥饿时，机体主要靠脂肪供给能量，因此消瘦的人往往耐饿能力差。脑细胞含脂肪很多，摄入不足可妨碍小儿脑细胞的增生和功能的完善。

3. 糖 人体虽含糖不多，仅占体重的1%~2%，但也是细胞成分中不可缺少的。糖还是人体主要能源之一，生命活动所需要的热量主要是由糖供给的。人每日消耗的糖（淀粉类食物如米、面等进入机体后消化转变成糖）远比蛋白质和脂肪多。大脑活动约消耗人体需要的糖的总量的20%。小儿若摄入糖量不足，不仅影响体格发育，还会使大脑不能正常

工作，思维活动低下，甚至发生低血糖昏迷，丧失意识。

蛋白质、脂肪、糖均是产生能量的物质，若其中某一种吃得过多时，机体的能量需要得到了满足，则食欲下降，导致其他物质的摄入不足，因而出现一些营养素过剩，另一些营养素缺乏的不平衡状况，对小儿生长发育和正常的生命活动均不利。

4. 矿物质 人体的矿物质总共占人体重量的3%~4%，其中与儿童生长发育至关紧要的约有10种：钙、磷、铁、铜、钠、钾、锌、氯、碘和镁等。各种矿物质的每日需要量均不大，多的不过以克计，少的则只能以微克计，但却各有其功用，如果缺乏，可致小儿生长发育出现多种障碍，但有的矿物质若过多则可能危害机体。

5. 维生素 人体对维生素的需要量很小，每日所需量仅以毫克或微克计，它们不能给机体提供能量，也不是构成细胞、组织的主要原料，但在各种营养素的化学反应中（即物质代谢）却起着十分重要的作用。维生素对于机体的作用就好比润滑剂对于机器的作用，缺乏时，人体这个机器就不能正常运转。维生素有很多种，也是各有各的用处，缺乏时就会患相应的疾病。有些维生素可在体内积蓄，引起中毒。人体不能自身制造维生素，或制造得很少，远不够需要。因此，必须每天从食物中获得。

营养来源于食物，但是没有哪一种食物能够含人体所需要的全部营养素。对于每种食物来说，常常是以某一种或几种营养素为主，其他营养素含量则很少。因此，只有食物多样化，才能相互补充，满足需要。

人体需要的营养素是如此复杂，食物的种类又是那么多，而每种食物的营养成分又不尽相同，那么如何安排每天的膳

食才能给小儿提供平衡饮食，达到合理营养的要求呢？下面即介绍适合于家庭使用的简单易行的选择搭配食物的方法，以帮助家长合理、巧妙地安排好小儿的膳食。

（二）怎样给小儿调配营养——多样化 平衡饮食

食物种类虽多，但就其所含的主要营养成分来说，可分为四大类：

糖类：主要是粮食类食物，如米、面、甘薯等五谷杂粮。

蛋白质类：包括鱼、肉、家禽、动物内脏、蛋、奶、豆制品等。

维生素、矿物质类：各种蔬菜、水果。

脂肪类：动植物油。

为了保证人体得到各种营养素，每天的食物首先应包括此四大类。

食物方块图

糖	蛋白质
（主食：米、面、甘薯等）	（鱼、瘦肉、蛋、家禽、动物内脏、奶、豆制品等）
维生素、矿物质	脂肪
（蔬菜、水果）	（动植物油）

瘦猪肉、鱼肉、牛羊肉、鸡鸭肉、动物内脏等每 100 克中所含蛋白质量虽然不相等，但相差不多，在日常生活中不必要求十分精确，可按同等量计算。500 毫升牛奶或 3 个鸡蛋所含蛋白质大致可按 100 克瘦猪肉计算。豆制品含蛋白质丰富，且价格便宜，应注意给小儿吃些豆制品。100 克豆腐干、250 克老豆腐所含蛋白质也可按 100 克瘦猪肉计算。

脂肪分饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类，不饱和脂肪

酸中的必须脂肪酸（亚油酸、亚麻油酸等）人体自身不能制造，必须直接从食物中获取。动物性食物中虽含很多脂肪，但大部分是饱和脂肪酸，植物油含较多的不饱和脂肪酸，所以，应供给一些植物油以补充必须脂肪酸。

同类食品中不同品种的营养成分也不一样，应经常调换品种，比如蛋白质类的鱼、瘦肉、蛋、家禽等应经常调换，蔬菜中的青菜、菠菜、胡萝卜等也要经常调换，米、面等也同样需要调换。一天食物品种花样多一些更好，如不可能，至少要合理安排好一个星期食谱，在一个星期内尽量多换些品种。

当我们吃进去的各种营养素的量与人体需要的量基本一致时，消化吸收利用最好，也就是说，食物的种类不仅要多，而且各种食物量的比例也要合理，才最符合人体营养的需要。因此每顿都要尽量做到四大类食物按比例搭配，比如早餐粮食（稀饭或大馍等）加蛋白质类食物（牛奶或鸡蛋等），中晚餐粮食（米饭、面等）加荤菜（鱼、肉等）、蔬菜（青菜、萝卜等），而且各类食物的量都要按比例搭配，我们称这种饮食为多样化平衡饮食。多样化平衡饮食是人体健康之必须。不同年龄的儿童由于生长速度不一样，对各类食物需要的量有所不同，下面各节将分别具体介绍。

（三）食物状态要适合不同年龄的小儿

由于不同年龄的小儿咀嚼和消化能力不一样，因此食物的状态也要有所不同，4个月以内的婴儿应全部吃流汁，如母乳、牛奶、果汁、菜汤等，5~6个月婴儿的添加辅食应做成泥状，如米糊、蛋黄、菜泥、肝泥、鱼泥等，7~12个月婴儿的辅食要碎、烂，如碎菜、肉末、稀饭、面条、烂饭等，1岁

以后可逐渐粗一些，具体做法见下面各节。

（四）根据食欲调整食物量

下面各节所介绍的小儿一日计划食物量仅供参考。人的食量和食欲受多种因素影响。身材高大的孩子食量大一些，身材矮小的食量小一些；活动量大时吃得多一些，活动量小时吃得少一些；健康时食欲好一些，生病时食欲差一些；男孩子食量大一些，女孩子食量小一些，要根据具体情况进行调整。下面两点可帮助家长在调整小儿饮食量时作参考。

对于孩子来说，食欲往往是肚子饿不饿，是否需要补充营养的指示计。如果孩子吃得很香，下一顿食欲仍很好，不吐不泻，说明需要增加食物量。如果下一顿不想吃，没有食欲，说明上顿可能吃多了，就不要增加食物量。任何时候，如果孩子不愿吃，不要强迫进食，强迫进食害处很多（见 32 页）。

二是看体重。体重是小儿近期吃的食物量，即营养状况的指标，具体见 122 页。

（五）不要吃滋补品

小儿生长力旺盛，只要供给小儿生长发育所需要的合理营养，就会健康成长，不适宜吃什么“人参蜂王浆”之类的所谓“补品”，那样反而会打乱小儿正常生长发育规律，有的甚至还会引起性早熟等疾病。

二、出生~4个月婴儿的喂养

(一) 母乳喂养

1. 母乳是婴儿最好的强身健脑食品 所有的哺乳动物都是用自已的奶汁喂养刚出生的幼婴的。由于各个物种机体的结构、功能有所差异，其母亲所产生的奶汁成分也不一样。鲸生活在寒冷的海洋中，皮下有一层厚厚的脂肪用以维持它们的体温，因此小鲸需要大量的脂肪，所以鲸妈妈奶中的脂肪比例就很高，以满足幼鲸生长发育的需要。各种物种的母亲所产生的奶最适合本物种幼婴生长发育的需要，最能帮助刚脱离母体的娇嫩幼婴迅速生长发育，以适应外界的生活环境。

人类是高级哺乳动物，人类自古以来都是靠母亲的乳汁哺喂婴儿的。在牛奶没有作为商品投入市场之前，若新生儿因为母亲死亡或其他原因吃不到母乳，常常是设法找一位代奶的乳母。只是近二十几年来，由于牛奶和其他代乳品大量地投入市场，广告大肆宣传，才使不少人误认为牛奶或其他代乳品比母乳营养好。

近几十年来，很多国家的专家们对母乳成分和母乳喂养的好处进行了大量的研究，结果表明：母乳是婴儿最好的强身健脑食品。任何其他动物的奶，任何其他代乳品都比不上母乳更适合婴儿长身体、长智力的需要，都不能代替母乳。

(1) 母乳能够满足4~6个月以内婴儿的营养需要：出生后的前6个月是婴儿生长发育最快的时期。6个月时间内，婴儿体重增加一倍多，脑的重量也增加约一倍。迅速的生长需要大量的营养，特别是蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素B、C、

A、D、E等。与成人相比，处于迅速生长期的婴儿还有一些特殊的营养需求。

母乳几乎含有6个月以内婴儿生长发育所需要的全部营养，而且比例恰当，消化利用充分。因此，4~6个月内的婴儿，只要母乳充足，母亲的营养全面合理，仅喂母乳即可，不必另外添加食物。6个月以内婴儿的营养需要量与母乳成分的比较可以充分说明这一结论。

几种主要营养素的每日需要量与人乳含量比较表

营养家	6个月以内婴儿每日需要量	100毫升人乳中的含量
能量	418~501 焦/(千克·日)	293 焦
水	110~150 毫升/(千克·日)	87~88 毫升
蛋白质	2.0~2.5 克/(千克·日)	0.8~1.5 克
脂肪	4~7 克/(千克·日)	3.5~4.0 克
糖	10~12 克/(千克·日)	5.5~8.0 克
钙	0.4~0.5 克/日	0.034 克
磷	0.3~0.4 克/日	0.016 克
铁	10~15 毫克/日	2 毫克
维生素 C	35 毫克/日	4.3 毫克
维生素 A	1 400~2 000 国际单位/日	190 国际单位
维生素 D	400 国际单位/日	0.4~10 国际单位

注：“/千克”表示每千克体重

从上表的数字可以算出，150 毫升的母乳含热量 438 焦、水 130 毫升、蛋白质 2 克左右、脂肪 5 克左右、糖 10 克左右。如果婴儿每天吃进的母乳按每千克体重计算达到 150 毫升的话，就能满足婴儿营养的需要。母乳的生产量正好可随着婴儿的需要调整。产后第一周，母乳量不多，但婴儿在胎儿期贮存在机体内的营养可以帮助他渡过这个困难时期。产后第二周，母乳量即可增加到 500 毫升左右，这可以满足 3 千克左右婴儿的需要。以后，随着婴儿长大，母亲产乳量也相应增加，一天可达 1 000 毫升，这也足可满足 4~6 个月的婴