



婴幼儿优教优育

180问

YINGYOUERYOUJIAOYOUYUYIBAIBASHIWEN



秦云峰 高莉莉

编 著

内蒙古科学技术出版社

- 婴幼儿健康的标准是什么
- 饮食中六大营养素从哪里来
- 用米汤冲调奶粉好吗
- 婴幼儿吃鸡蛋四不宜
- 纸——幼儿的玩具
- 幼儿心理发育有何特点
- 怎样培养婴儿对光线的反应
- 怎样教育性格内向的孩子
- 如何防治佝偻病
- 给婴儿喂药有新招
- 穿开裆裤有哪些弊端

丛书编委会名单

主 编 秦云峰 李洪涛 黄 莺

副主编 王秀英 余学尧 汪红焱

编 委 (以姓氏笔画为序)

万美荣 王 琴 王秀英 王彩萍 刘 颖

刘春兰 李修安 余学尧 吴先智 汪红焱

张文兰 侯安乐 祝 坦 高莉莉 奚 嘉

秦云峰 黄 莺

前 言

当前,对下一代进行素质教育的观念正日益深入人心,人们开始越来越重视素质教育。那么,素质教育应从什么时候开始呢?答案是从胎儿时期,即从0岁起就要进行全方位的素质教育。更详细的讲,还应从其父母的自我教育开始,要求准妈妈全面掌握孕、育、生、养、教等方面的知识。

随着优生优育意识的不断提高,人们希望自己生出的孩子身体健康,不带有任何疾病。然而,由于男方或女方的原因,有些年轻夫妇婚后不知所措:有10%左右的夫妇婚后多年不见“有喜”;有一些妻子怀孕后,对古今中外早就有的胎教理论和方法不会运用;到了围生期又忧心忡忡,担心会不会难产,孩子是否畸形,不懂得如何配合医生尽量采用阴道自然分娩的方式把孩子平安地生下来;月子怎么坐;当今有哪些喂养新观念;胎教、养、育有哪些新方法等,都是年轻父母十分关心的问题。

为满足未来母亲的需要,进一步提高下一代的全面素质,我们组织部分妇产科、儿科、男科专家编写了这套《准妈妈育儿丛书》。该书共五分册,分别为《助孕求子230问》、《遗传与优生210问》、《胎教与优生180问》、《围生期和新生儿保健240问》、《婴幼儿优教优育180问》,涉及孕、育、生、养、教等多方面内容,相信每对夫妇读后定会受益匪浅的。在编写过程中,诸位作者殚精竭虑,参考

了大量书刊,吸取了前辈和同仁的经验,并结合自己的实践和体会撰写了该书,从而保证了书稿的质量。由于时间紧,加之修订时间仓促,书中内容难免有疏漏和谬误之处,恳请同行和读者批评指正。同时,向那些为本书提供资料的朋友们表示由衷的感谢。

编 者

2000 年 12 月

目 录

一、婴幼儿生理

婴幼儿健康的标准是什么	(1)
九个月内的婴儿各月龄的表现和教养	(2)
小儿呼吸有什么特点	(12)
婴幼儿视力发育特点和训练	(13)
婴儿的听觉发育特点和训练	(17)
孩子睡眠时间长短因人而异吗	(18)
帮助半岁内婴儿成长的练习动作	(19)
帮助半岁后婴儿成长的练习动作	(21)
“爬”——对婴儿身心发展的积极影响	(24)
怎样帮助婴幼儿锻炼小肌肉	(25)
怎样帮助婴幼儿锻炼大肌肉	(26)
孩子各种能力发展的关键年龄	(27)

二、母乳喂养

饮食中六大营养素从哪里来	(29)
如何判断母乳是否充足	(30)
乳汁不足的原因及增乳方法	(30)
夜间喂奶应注意哪些问题	(32)

给婴儿喂奶应注意哪些问题	(33)
什么情况下不宜哺乳或应暂停哺乳	(34)
婴儿为什么拒绝吃奶	(37)
哺乳期妈妈禁用的抗生素有哪些	(38)
乳汁不断溢出怎么办	(39)
断奶时间和断奶的准备与实施	(40)
退奶方法介绍	(42)

三、人工喂养

给新生儿喂鲜牛奶加水好,还是加米汤好.....	(44)
煮牛奶时应先放糖,还是后放糖.....	(44)
用米汤冲调奶粉好吗	(46)
辅食添加与婴儿健康有关系吗	(46)
婴幼儿为何不宜喝豆奶	(49)
不要把自己的口味强加给孩子	(50)
如何根据不同的月龄添加不同的辅食	(51)
含牛磺酸食品与婴儿发育有什么关系	(53)
β -胡萝卜素是婴幼儿必需的重要营养元素.....	(55)
婴儿为啥吃东西要“三月咸,四月硬”.....	(57)
婴儿从几个月起可以吃土豆	(58)
宝宝美食食谱介绍	(59)

四、婴幼儿饮食

饮料不能代替水	(63)
婴儿食用蜂蜜应注意什么问题	(64)
婴儿宜吃哪些水果	(65)
别让孩子太钟情于“垃圾食品”	(66)

婴幼儿吃鸡蛋四不宜	(68)
如何为偏食的孩子安排饮食	(68)
纠正孩子挑食的方法有哪些	(69)
如何为发热、感冒的孩子安排饮食	(71)
如何为腹泻孩子安排饮食	(71)
如何预防肥胖及为胖孩子安排饮食	(72)
孩子不想吃就别勉强	(75)
如何培养幼儿良好的饮食习惯	(77)

五、婴幼儿心理

家长为何要学一点心理学	(79)
幼儿心理发育有何特点	(82)
婴幼儿心理健康的表现	(84)
如何强化母子之间的情感联系	(84)
爸爸的优势——培养孩子社会适应能力	(87)
莫把孩子当“包裹”到处寄养	(90)
恩爱夫妻是孩子具有安全感的首要保证	(92)
什么叫健全人格	(93)
影响儿童健全人格发展的因素有哪些	(94)
幼儿感知觉的发展	(94)
幼儿感知觉的培养	(96)
怎样科学开发婴幼儿左右大脑潜力	(97)
怎样激发孩子的好情绪	(98)
幼儿记忆力的特点有哪些	(100)
如何强化孩子的记忆力	(101)
家长如何训练孩子的记忆力	(103)
怎样培养孩子活泼开朗的性格	(104)
如何为婴幼儿测定气质类型	(105)

对婴幼儿的三种不同气质的态度	(108)
尊重孩子的气质,因人因“质”施教	(111)
为什么 1 岁后的小儿更认生	(116)
培养独立性从摇篮里开始	(117)
孩子为什么会任性	(119)
孩子为什么会撒谎	(120)
儿童胆小是吓出来的吗	(121)
小儿也会有心理异常吗	(122)
小儿心理异常的原因有哪些	(123)
集体生活对儿童心理发展有何影响	(124)
不要小看肥胖给儿童心理带来的不利影响	(125)

六、婴幼儿行为

感觉刺激法——婴儿认知的初始训练	(127)
如何培养幼儿用勺子或筷子吃饭	(133)
不要过早训练婴幼儿大小便	(134)
为什么要培养孩子单独睡眠的习惯	(136)
父母怎样教会婴幼儿走路	(136)
婴幼儿吸吮手指的心理原因	(139)
婴幼儿吸吮手指有没有副作用	(140)
婴幼儿吸吮手指的纠正方法	(141)
为什么孩子会含着奶头不放	(143)
舔、吮、咬——婴儿认识事物的方法	(144)
当幼儿会爬、会抓东西的时候,父母应怎样做	(145)
怎样提高婴幼儿手指动作的灵活性	(147)
通过走、跳、投、滚,培养孩子的灵巧性	(148)
“我自己做”——培养孩子自理能力	(150)
怎样培养和发展幼儿的观察力	(150)

为什么孩子不爱讲话·····	(153)
怎样教孩子刷牙·····	(154)
怎样给孩子选择玩具·····	(155)
玩具能不能代替母爱·····	(156)
如何培养孩子单独玩的兴趣 ·····	(157)
有趣的玩具能代替玩伴吗·····	(157)
游戏为什么让孩子着迷不已·····	(161)
玩积木和球——锻炼手指能力 ·····	(163)
玩沙、玩泥巴——培养想像力和创造力 ·····	(164)
纸——幼儿的玩具 ·····	(165)
幼儿为什么特别喜欢玩水·····	(166)

七、婴幼儿学习

怎样培养婴儿的发音能力·····	(167)
怎样培养婴儿对声音的反应·····	(169)
周岁内的小儿语言 ·····	(170)
怎样教孩子学说话·····	(172)
怎样培养婴儿对光线的反应·····	(173)
怎样培养婴儿的注意力·····	(174)
如何促进幼儿注意力的发展·····	(175)
婴幼儿识字为何比学说话还容易·····	(179)
1岁小儿能看书、听故事吗 ·····	(181)
怎样教孩子学绘画·····	(182)
孩子说话迟的原因是什么·····	(184)
纠正孩子说话迟的最佳时机·····	(185)
孩子不愿去幼儿园怎么办·····	(186)

八、婴幼儿教育

心理健康教育从母婴同室开始·····	(188)
怎样正确看待孩子的智商·····	(189)
音乐加母亲的歌声——婴幼儿大脑营养剂·····	(191)
两三岁的孩子能否和父母睡一张床·····	(193)
让父亲陪婴幼儿玩的简单游戏·····	(193)
如何进行儿童心理承受能力的锻炼·····	(195)
对孩子严厉就是严格吗·····	(198)
家长要坚持并善于对孩子说“不!”·····	(198)
当孩子说“不”的时候·····	(200)
怎样教育性格内向的孩子·····	(202)
面对孩子生气,大人是堵,还是疏·····	(203)
如何对小儿进行处罚·····	(207)
单亲家庭对儿童心理发育有何不良影响·····	(208)
为什么要尊重儿童·····	(209)
切忌吓唬孩子·····	(211)
善待孩子的过错·····	(211)
经常带小孩到大自然中去·····	(212)
父亲应该给孩子更多的影响·····	(212)
怎样当个称职的好爸爸·····	(214)
奖励——孩子优良行为的促进剂·····	(215)
惩罚——孩子不良行为的约束措施·····	(217)

九、婴幼儿护理

如何为宝宝提供健康的睡眠环境·····	(222)
小宝宝常抱好,还是多睡好·····	(225)

母亲温柔的话语有助于婴儿的大脑发育·····	(226)
爱孩子从按摩开始·····	(228)
如何培养婴儿控制大小便的能力·····	(233)
如何向老年人学习和沟通育儿经验·····	(235)
为什么不要抛扔和颠摇婴儿·····	(237)
悬挂玩具得法,避免婴儿斜视·····	(238)
开灯睡眠可导致孩子近视吗·····	(239)
怎样使孩子平平安安度夏天·····	(239)
为何要宝宝冬日多晒太阳·····	(241)
给婴儿喂药有新招·····	(242)
温水擦浴退烧照样好·····	(244)
婴儿受惊吓的处理方法有哪些·····	(245)
使用婴儿车应注意什么·····	(245)

十、婴幼儿常见病的防治

为什么婴幼儿要定期到儿保门诊体检·····	(247)
如何对婴幼儿进行预防接种·····	(248)
为小儿补充维生素和微量元素应注意什么·····	(248)
如何合理有效补充钙和维生素D·····	(250)
婴幼儿缺锌的原因是什么·····	(252)
婴幼儿缺锌的表现和防治·····	(253)
儿童发热是否一定要打针退烧·····	(255)
小儿感冒发热都要用药吗·····	(256)
如何防治小儿支气管肺炎·····	(257)
长期咳嗽如何处理·····	(258)
如何防治呼吸道反复感染·····	(259)
婴幼儿流涎与健康的关系·····	(261)
什么叫生理性腹泻·····	(262)

什么是秋季腹泻·····	(263)
怎样在家里配制口服补液盐·····	(264)
小儿腹泻的饮食疗法十则·····	(265)
为什么冬天小儿尿色容易发白·····	(267)
小儿佝偻病有何特点·····	(267)
如何预防佝偻病·····	(268)
小儿为什么会发生贫血,如何预防·····	(269)
“奶瓶龋”——含奶瓶嘴睡觉的弊端·····	(270)
小儿多动就是“儿童多动症”吗·····	(271)
蛲虫为何会引起肛门发痒·····	(273)
孩子夜间多汗的三个原因·····	(273)

十一、婴幼儿性教育

婴儿期有性表现、性心理现象吗·····	(275)
如何对待婴幼儿期与性有关的性问题·····	(277)
穿开裆裤有哪些弊端·····	(278)
让孩子认识自身的生殖器官·····	(279)
当发现孩子玩弄生殖器时怎么办·····	(281)

一、婴幼儿生理

婴幼儿健康的标准是什么

什么是健康？成人的健康是指身体、生理上没有缺陷、残疾和疾病，心理上有良好的心理素质和完满的社会适应能力，这就是健康的三要素。那么婴幼儿的健康又有哪些含义呢？

婴幼儿健康的标准是：

1. 生理遗传正常，无先天性缺陷，包括无明显遗传病和残疾。
2. 健康的婴儿食欲很好，加上营养丰富，孩子身体发育符合正常标准。母亲若发现孩子不爱吃东西，首先应检查他是否生了病。因为很多疾病都会表现出食欲不振。
3. 精神神经方面发育也较正常，白天活泼愉快，兴奋很充分；夜里睡得踏实，中枢神经抑制能力强，休息也很好。健康的孩子不仅能吃，也能玩、能睡。如果孩子白天出现反常，没精神，夜里又总是睡不安稳，就要找医生检查诊治。
4. 身体素质好，对疾病的抵抗能力强，不容易感冒。
5. 体重增长适度。一般说，半岁以内的孩子，平均每月增长750克，后半年平均每月增长500克。3岁后由于身高增长加快，身体显得瘦了，这是正常现象。胖不一定是健康，孩子长得过胖，也可能是一种病态，家长应该注意。
6. 发育符合规律。到了一定时期长牙，说话，走路，能进行适

合年龄特点的活动以及学会某种动作等。

每个父母都希望自己的孩子身体健康。但往往由于分不清正常生理现象与不健康现象,而整天提心吊胆。了解了以上婴幼儿的健康标准则不妨和自己的孩子比较一下,看看符合哪几条。个别儿童因遗传、环境和教育的不同,可能会出现一些差异,应全面分析,不必紧张、顾虑。

九个月内的婴儿各月龄的表现和教养

婴儿时期是孩子体力、智力、能力、情绪变化最快的时期,不同的月龄有不同的表现,家长要仔细观察,并制定相应的培育、教养、训练等措施,以促进孩子身心发育。孩子聪明与否与家长对孩子婴儿时期的心智开发有很大关系,这里介绍前九个月婴儿各月龄的表现和相应的教养措施。

一、新生儿时期的表现和教养

1. 肢体活动:手脚的运动为反射活动;头立不起来,或下垂或前后摇晃;趴下时能将头略微抬起;经常会手握拳或稍稍打开;手指被掰开时,能紧握住小物体,但很快掉落。此时可乘宝宝空腹时,让他俯卧在床上,抚摸他的背部,用哗铃棒逗引宝宝抬头或左右侧转头,做抬头训练;用手指放在宝宝掌里让其练习握手指。

2. 哭:宝宝的哭是宝宝表达需要的惟一方法,以皱眉、纵鼻、摇头反映厌恶;以微笑反映舒适愉快。但这时的啼哭和微笑并不含有明显的感情意义,是自发的、反射性的。

3. 看:出生 3 天的宝宝一般能将视线集中在某个物体上,在各种形状中,最喜欢类似脸形的东西,如妈妈的面孔,能与父母眼对视,学会了眼睛交流。出生一个月时只能看清距离眼睛 20 厘米左右的物体。所以和宝宝说话时,脸要靠近他,而且表情与笑容要自然或者适当夸张一些。当母亲微笑时宝宝能认识笑容而安静

一、婴幼儿生理

下来。在宝宝的床前悬挂色彩鲜艳或能发声的玩具,在他的视线内摇晃,让宝宝注视,手足舞动,并随之发声。

4. 听:正常的新生儿一生下来就可以听见声音。50~90 分贝的音响能刺激呼吸的改变。到满月时,听力已能集中,听到妈妈的说话声能暂时停止哭泣,吃奶时,听到巨响会中止吸吮动作。

要在不同的方向叫宝宝的名字,用玩具制造出种种悦耳的响声,训练宝宝转头寻找能力;用柔和优美的摇篮曲及胎教音乐巩固宝宝的听力和对音乐记忆的能力。

5. 发声:除了发出有意义的哭声外,还会从喉咙里发出细小的喉音,偶尔发出 ei、ou 等声音。妈妈可用柔和亲切、富于变化的语调和宝宝对话,多对宝宝说话和微笑,使他注视你,并让他的视线追随你移动,并引诱宝宝发音。

二、进入第二个月婴儿的表现和教养

1. 看:最喜欢看着自己的小手,会自己伸手到眼前观看 10 秒以上。大人可将彩色手套洗净,手指用泡沫塑料填充,吊在宝宝手能够到之处,让宝宝看到,并引诱他用手抓。宝宝对周围环境表现出兴趣,会朝着有声音的方向和移动的东西看。相对于物体来说,宝宝更喜欢人,宝宝总会安静地注视人脸或人声传来的地方。在宝宝情绪很好时,抱着宝宝,对着他做出多种表情,如张口笑、吐舌等,使宝宝逐渐学会模仿面部动作或微笑。

宝宝喜欢看黄、红、粉红等暖色调的图画,相对于平面图形,更喜欢立体的人物图像。要引起宝宝对周围环境的兴趣,把宝宝抱起,让他观察眼前出现的人或动物,等宝宝视力集中后,缓慢移动人或物,让其追着看。家里多挂些彩图让宝宝看,可记录下宝宝对各种图画所表示的偏爱,作为日后进一步培养的参考。

2. 抬头:宝宝趴着时,能将头抬起数十秒,头能摆正不歪;在抱他时,脖子不会太软,头能伸直,几乎不用扶持,能持续几分钟转头

至 45°。要继续坚持第 1 个月时的抬头训练,同时让宝宝仰卧于床上,站在床边叫宝宝的名字或与他说话,引逗他转头。

3. 发声:宝宝主要靠哭声来发声,可以发出 a、o、e 等声音,偶尔会笑出声来。和宝宝说话时,他会摆动脑袋,并从喉咙中发出微小的声音。应继续用亲切温柔的声音与宝宝多说话,注视宝宝的眼睛并保持表情生动,逗宝宝笑,以刺激他发出声音。此时宝宝的微笑已开始具有初步的社会性。除了对母亲,还对父亲、亲友微笑。

4. 最喜欢的刺激仍是抚摸和吃奶:宝宝能辨别声音、人、味道、亲疏以及物体的大小。当宝宝醒来时,多搂抱、抚摩他,给他念儿歌、哼小曲、听音乐、闻食物的香味,或是尝一两滴菜汤,以锻炼多种感知能力。

5. 宝宝对熟悉的音乐也有表情,有些乐曲会引起宝宝快乐而四肢舞动,如蹬腿、挥动上肢。这时的宝宝更喜欢听父母唱歌,尤其是父母伴随唱歌时的动作。可以在宝宝的手边放一个吊起的小铃,让宝宝无意动手碰响,从而引起宝宝有意的肢体活动。在唱到某处时,可逗宝宝笑,做一些滑稽动作或将宝宝举起。

6. 情绪:宝宝开始会表现悲痛、激动、喜悦等情绪,可以通过吸吮乳汁使宝宝安静下来。

三、进入第三个月婴儿的表现和教养

1. 抬头和肢体运动:宝宝趴着的时候能持续地仰头,甚至半个胸脯也能抬起,开始用肘部支撑上身体重。每天应让宝宝趴着玩一会儿,每次时间不可太长。帮助孩子进行简单的身体游戏——轻柔地扭动、弯曲膝盖、拉胳膊、搔脚丫和练习翻身。

2. 抓握:宝宝开始可任意的看和移动手指,能控制手的张开,用握紧的拳头触及东西或伸两只手触东西,能自觉地用手握住物

体。平时应注意将带柄的玩具塞入宝宝手中,以刺激手的触觉发育,并拿不同质地的、易于抓握的东西在宝宝面前摇动,引诱宝宝来抓,促进双手的灵活性和手眼协调。宝宝一旦发现自己的双手能握住东西,会玩得很投入,很专注,两只手在眼前握着,手指头乱动。能集中注意力看远处或近处的图画、工具;眼神能从一个物体浏览到另一个物体;能迅速凝视身体上方的物体。宝宝能认识母亲了,对母亲的微笑更频繁、肯定和明确。这时的宝宝已具备了辨认和记忆的能力,并对每天照料他的人逐渐产生了依恋。

3. 到室外去:让宝宝露出小手,举在自己面前,告诉宝宝“这是小手”。带宝宝到户外观察活动的物体,如让宝宝观看地上跑的各式汽车,扩大宝宝的认知范围。父母亲要尽可能与宝宝在一起,使宝宝在心理上感到安全和满足,并使宝宝尽快在认识母亲的同时认识父亲,并成为快乐的伙伴。

4. 听和发声:宝宝出现明显的集中性听觉,能感受不同方位发出的声音,并将头转向声源,用眼睛搜寻声音,努力用身体回应各种刺激。妈妈从不同的方向发出声音,或叫宝宝的名字,引诱宝宝来找,使宝宝对声源方向有反应。宝宝能发出拖长的单元音,或连续两个音,如“啊咕”、“啊呜”等。叫声拉长了,宝宝叫唤更加自如,乐意与人对答。在宝宝咿呀自语时,大人应该认真地听和看,宝宝一停,你就要有回应,与宝宝交流时,表情要丰富,口型可夸张,富于动感,以激起宝宝发音的兴趣。

5. 情绪与逗引:宝宝对谈话的反应方式很丰富,能做出点头、微笑、动嘴巴、吵闹、尖叫及其他快活的动作,身体也会因兴奋而动弹。此时要常面带笑容地与宝宝“打招呼”,亲吻和拥抱宝宝,并逗宝宝笑,对宝宝表现出所有行为、运动、姿势、表情加以鼓励。

四、进入第四个月婴儿的表现和教养

1. 肢体运动:宝宝喜欢坐着四处看,但需人帮助;能保持头部