



0~3岁育儿百科

育儿完全指南

YUER WANQUAN ZHINAN

同步指导 完全指南 营养膳食 疾病防治 智力开发 习惯养成

刘学易 主编

农村读物出版社

育儿 完全指南



刘学易

主编

郭维芬 魏玉屏

杜润生 武岳明

编著

刘 晖

农村读物出版社

YUERWANQUANZHINAN

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿完全指南/刘学易主编. —北京: 农村读物出版社, 2002.4

ISBN 7-5048-3612-5

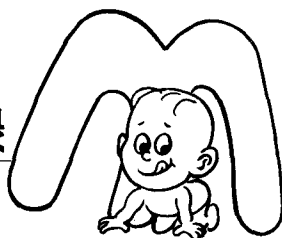
I. 育... II. 刘... III. 胎教—指南 IV. R714.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 095088 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	张鸿燕 杨桂华
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	10.5
字 数	262 千
版 次	2002 年 4 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 3 次印刷
印 数	11 001~19 000 册
定 价	16.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录



上篇 小儿的营养与饮食

▶ 小儿 (0~3 岁) 的营养	3
营养是生命的源泉	3
营养是健康的基础	4
营养是优生的前提	5
营养与疾病密切相关	6
营养是热能的保障	7
热能消耗的方式	9
热能要平衡	13
小儿繁忙的消化系统	15
合理营养及合理膳食	24
▶ 孕、产妇饮食 (胎儿营养)	35



➤ 新生儿 (0~1 个月) 的饮食	52
母乳喂养好	52
人工喂养	59
➤ 婴儿 (1 个月至 1 岁) 的饮食	77
婴儿营养特点	77
怎么断奶	78
婴儿辅食加法	79
婴儿辅食添加原则	80
1~4 个月婴儿辅食	81
5~6 个月婴儿辅食	82
7~9 个月婴儿辅食	83
10~12 个月婴儿辅食	84
婴儿辅助食品制作方法	85
➤ 幼儿 (1~3 岁) 膳食	91
幼儿发育与营养	91
幼儿营养与智力	92
幼儿膳食原则	93
幼儿主要食物与膳食次数	94
幼儿膳食搭配	95
这些饮食习惯不好	97
厌食症	109
神经性厌食	111
饮食与小儿肥胖病	112
幼儿食品制作方法	116



下篇 小儿的保健与教养

➤ 胎儿阶段	129
胎教	129
妊娠与胎儿	130
➤ 新生儿(0~1个月)阶段	132
初到人间	132
胎龄与体重	134
生命的第一次	135
产院归来	138
新生儿娇嫩的皮肤	140
预防新生儿脓疱疮	142
新生儿的脐带	143
预防新生儿脐炎	145
吐沫与呛奶	146
新生儿抽风	149
正常的出血现象	149
颅内出血	151
生理性黄疸	151
高胆红素血症	154
新生儿最严重的黄疸——核黄疸	155
新生儿硬肿症	156



➤ 乳儿（1岁）阶段	157
生命的第一年	157
生长和发育的主要标志	159
生长和发育的概念	160
生长发育的其他指标	162
骨骼是生长发育的支架	164
体力、智力发育	165
抱孩子的学问	167
不要忽视爬的阶段	169
皮肤的发育	170
抚触按摩操	173
语言发育	174
出牙与换牙	176
感觉发育	178
外生殖器的发育	180
半岁后爱生病	182
预防接种	184
接种之前	185
接种之后	186
生理性肝大及贫血	188
➤ 婴儿（2岁）阶段	189
头颅的发育	189
感觉神经之训练	190
培养认知能力	192
创造良好的居住环境	194
防止意外	196
别等渴了再喂水	198



鼓励孩子多咀嚼	199
养成自食习惯	200
孩子需要更多的氧气	201
创造学走的好环境	203
孩子脉搏快	204
好习惯受用终生	205
饮食习惯	206
睡眠习惯	207
说说睡姿	210
卫生习惯	211
排便习惯	212
尿布的学问	213
憋尿有害	215
着装的卫生标准	216
孩子与游戏	218
孩子与玩具	220
训练科学头脑	221
和孩子侃大山	223
健康三宝	224
➤ 幼儿 (3 岁) 阶段	226
3 岁孩子的智力发育	226
早期智力发育	229
智力与知识	232
智力检查法	233
说说智商	235
牙的保护	237
和孩子玩	238
保护视力	239



儿童车	240
记忆力	241
想像力	243
注意力	244
家庭体育	246
时间观念	247
劳动习惯	249
自我保护	251
作息时间	252
独立意识	253
和孩子玩玩具	255
怎样对待 3 岁孩子	257
不要只说“不能”	258
对孩子要多引导	259
“我的”和“你的”	261
培养坚强性格	263
让孩子适应托儿所	264
> 小儿常见症状处理	267
发烧	267
咳嗽	269
喘憋	270
呕吐	271
腹泻	273
腿疼	276
消瘦	277
汗多	278
肚子疼	279
抽风	281



晕厥	282
> 就诊须知	283
大夫怎么看病	283
化验检查是怎么回事	285
> 小儿常用药	292
药的作用	292
打针与吃药	295
中药和西药	296
中药为什么能治病	297
食物也是中药	299
谈谈忌口	300
中药制剂	301
家庭常用中成药	303
偏方可以用	306
中药也有毒性	307
怎样喂药	308
> 小儿家常护理	309
热敷	309
通便	311
去乳痂	311
口腔护理	312
滴鼻药	312
滴耳药	313
滴眼药	313
手术时机	314
术前准备	315



术后注意什么	316
家庭换药	317
家庭传染病消毒法	318
➤ 附录 小儿常规化验正常值	320

上 篇

小儿的营养与饮食





小儿(0~3岁)的营养

● 营养是生命的源泉

人需不断地吃饭和饮水，俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃心发慌。”其实岂止心里发慌，若是较长时间不进饮食还能引起死亡。可见食物是人类生存所必需的动力源泉。

物质的运动都离不开能量，电可以供给机器运动需要的电能，汽油能够供给汽车跑动需要的热能，同样，食物也可以供给人体组织、器官运动所需要的热能。小儿还有一个特殊需要，那就是生长和发育。刚刚生下来的新生儿，体重只有3千克左右，过三五个月会增长一倍达到6千克，再过半年即小孩1岁则会比出生时增长2倍，达到9千克，等到十七八岁，体重和成年人差不多，相当于刚出生时体重的20倍。同时，从刚出生只知吃奶、拉屎、撒尿以外，几乎一无所会，直到会走路，能认字、读书、思考问题……，从一个事事需要别人照顾的消费者，变成一个能够从事社会工作的劳动者。这些变化是日积月累逐渐发生的，人们也许并不觉得明显，但是，拿一个十七八岁的青年和刚出生的新生婴儿相比较，便会感到这种变化的巨大。这些变化的物质基础是什么呢？还是能量及营养物质。

小儿对能量和营养物质需要量相对为多。如果断绝饮食，最先发生死亡的是小孩，而不是成人。第二次世界大战和唐山地震时都证实了这一点。

人为什么要吃饭？看来不值得讨论，因为从有人类以来就



需饮食，这是一种本来就有的自然现象。但是现代儿童要求有个健美的身体，将来要去从事更加复杂的社会劳动，这就需要研究怎样吃好饭。要研究怎样吃好饭，就不得不首先研究为什么要吃饭，这就是人体营养学的两个主要内容。

营养是健康的基础

谈到儿童健康，有人说：孩子没有疾病便是健康。这并不正确。按照现代科学定义，认为健康是身体与自然环境和社会环境的动态平衡，包括身体上、精神上和社会上的完满状态。既不健康，也没有患病的中间状态，医学上称为第三状态。实际上，绝大多数儿童在不同程度上恰恰处于这种既不健康也不患病的第三状态之中。“第三状态”是健康与疾病的中间地带，也是健康与疾病相互转化的交界点。人们多处于“第三状态”之中，可近几年，甚至几十年人们更加注意到“第三状态”的改善与预防疾病、增进健康密切相关。

营养与健康关系甚为密切，合理营养能够促进健康，营养缺乏和营养平衡失调则可引起疾病。营养不良，常使儿童免疫功能低下，从而容易遭致细菌感染，对各种传染病的抵抗能力下降。感染又会影响营养功能，使免疫功能损害更加严重。因此，营养状态、免疫功能和传染病三者互为因果，形成恶性循环。全世界每年死于营养不良的儿童就有 400 万~500 万之多。营养与人体发育有着极为密切的关系。蛋白质—热能营养不良会造成儿童矮小，体重低下。中国新生婴儿初生时体重与发达国家相比并无逊色，但出生 6 个月后体重曲线明显低于发达国家。其原因主要是断奶食品添加不够，即由于营养供应不足所致。第二次世界大战后，日本人的膳食结构有了很大变化，例如，以 1935 年和 1970 年比较，平均每人每年吃肉由 2.2 千克增加到 13.1 千克；吃蛋由 2.2 千克增加到 14.9 千克；吃奶及奶制品由 12.7 千克增加到 27 千



克;食用油脂由 1.1 千克增加到 9.9 千克。随着膳食结构的改变,日本人的身高也有了相应增高。我国 1975 年和 1985 年两次对九城市儿童体格发育进行调查,十年中身高约增加了 2 厘米,体重约增加了 3 千克。其原因当然是多方面的,但主要原因还是膳食结构的改善。

● 营养是优生的前提

大脑是智能器官,思维是大脑的主要功能。母亲妊娠 3 个月,胎儿脑开始发育,妊娠 3~6 个月脑细胞发育最快,此时脑细胞体积和神经纤维增长,使脑重量不断增加。妊娠 7 个月时除脑细胞继续增殖外,还逐渐形成神经细胞的基本功能。新生儿初生时脑重 390 克,约相当于成人脑重的 35%。生后一年脑发育迅速,至 1 岁时脑重达 950 克,约相当于成人脑重的 65%。5~6 岁时脑重 1 200 克,已相当于成人脑重的 80%。生后头两年是儿童脑功能发育最迅速的时期。

营养对脑和神经系统发育有着重要关系。动物实验和人类研究均证实,妊娠期母体营养不良,使胎儿脑细胞数量减少,脑重减轻,并可能影响生后脑功能。

在国外,曾有人对营养不良婴幼儿与正常婴幼儿大脑做比较,发现 1 岁以内营养不良的婴幼儿脑重、脑蛋白质总含量均减少。如果营养不良情况再持续 8 个月以上,不仅脑细胞数量减少,同时细胞的体积也减少,对脑功能形成明显影响,智力发育迟缓。如果 1 岁以内营养状况良好,以后发生了营养不良,则脑细胞数量正常,仅脑重量稍轻,只要注意改善营养,智力仍可正常。许多研究还证明,妊娠期间饮食中缺锌或者服用维生素 A 过量,均可能导致胎儿畸形。

据世界卫生组织统计,新生儿死亡率和死产率较高的地区,妊娠妇女的营养不良较普遍。调查表明,营养不良妇女所生下



的新生儿体重较轻，死亡率也往往比较高。

计划生育是我国的一项基本国策，少生、优生是计划生育的重要内容。儿童、孕产妇和哺乳母亲的合理营养，应做为优生工作的重要内容。

● 营养与疾病密切相关

营养缺乏或营养失调都能引起疾病，严重者还可引起死亡。由于营养物质供应不足，蛋白质及热能长期不能满足身体需要而发生的营养不良，称为蛋白质—热能营养不良，也称为慢性营养不良。此时，全身皮下脂肪减少或消失，消瘦，体重明显减少。全身各器官功能均低下，尤其免疫功能低下，抵抗疾病能力降低，极易发生感染性疾病而引起死亡。

各类维生素缺乏均能引起相应疾病，有的可迅速引起死亡或致残。例如，维生素 A 缺乏引起干眼症、夜盲症、角膜软化，甚至失明。还能引起皮肤毛囊角化症。维生素 B₁ 缺乏引起脚气病，出现水肿、昏迷、抽风、心脏扩大和心力衰竭。有人称之为“脚气冲心”，极易发生死亡。维生素 B₁ 缺乏还能引起神经炎。维生素 B₂ 缺乏可引起口角炎、舌炎或眼虹膜炎。烟酸（维生素 PP）缺乏引起癞皮病，出现暴露部位皮炎、口炎、舌炎和腹泻，有的还出现胡言乱语等精神症状。维生素 B₆ 缺乏可发生抽风和贫血。维生素 B₁₂ 缺乏引起大细胞性贫血。维生素 C 缺乏引起坏血病，出现全身自发性出血、骨膜下出血以及贫血症，维生素 D 缺乏引起佝偻病，如果遗留骨骼畸形，可终生致残。婴儿还可诱发手足搐搦症而出现抽风。维生素 E 缺乏可出现早产儿溶血、婴儿贫血、水肿及某些神经系统症状。

