

健康饮食 日常照顾 保健重点 游戏社交 成长记录

幼儿养育(1-4岁)



全彩育儿丛书，从怀孕、生产到育儿全程跟踪拍摄，汇集著名育儿专家最先进的育儿理念和科研成果，是优生优育的育儿宝典。

中国画报出版社



幼儿养育

(1~4岁)



中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿养育: 1~4岁 / 刘纪平主编. —北京: 中国画报出版社, 2005.1

ISBN 7-80024-838-0

I. 幼… II. 刘… III. ①婴幼儿—哺育 ②婴幼儿—智力开发 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136077 号

幼儿养育 (1~4岁)

责任编辑: 干胭梅

美术编辑: 杨 仓 杨 晖

摄影: 沙鸿涛 吕宗然

助理: 张连英 周 佳 张 莉

绘图: 关晓红 杨 仓

中国画报出版社出版发行

社址: 北京市车公庄西路 33 号 邮编: 100044

总编室电话: 010-88417359

发行部电话: 010-68469781 010-88417417(传真)

编辑部电话: 010-88417501

开本: 965x710 1/16 11.75 印张

2006 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN: 7-80024-838-0

印数: 5001—9000 册 定价: 28.00 元

北京佳信达艺术印刷有限公司 新华书店经销

北京圣龙天使文化传播有限责任公司策划

序一

儿童是祖国的花朵。基于我国计划生育的国策，大多数家庭只有一个孩子。孩子健康成长不仅是父母的希望，也是祖国兴旺发达的要求。因此，普及婴幼儿卫生保健常识正成为我国儿科保健工作者的重要任务。

本书是由北京儿童医院和妇女保健所的妇幼保健专家，根据其多年来的工作经验，结合最新保健理论编写的一部育儿全书，内容包括孕期保健知识及婴儿出生至学龄前期的保健知识，是一本对孩子父母和基层保健工作人员非常有益的科普读物。

新生儿期、婴幼儿期和学龄前期是人生的基础阶段。其特点是孩子生长发育快，但各器官和功能尚不成熟，做好此阶段的保健工作对以后孩子的健康成长将起到重要的作用。随着时代的进步，社会经济不断发展，孩子生存条件不断改变，人们养育孩子的观念也在不断更新，这些均为推动儿童保健学飞速发展的动力。在现代的儿童保健学中，宝宝健康是指身心健康和良好的社会适应性，仅仅身高、体重达标、不生病的健康观早已过时。因此，要连续实施孕前准备、孕期保健、儿童保健，在宝宝出生后要从生理、保健、护理、营养、心理、早期教育等各个方面去养育，以使他全面地健康地成长，将他培养成真正的高素质的人才，真正实现我们托举21世纪太阳的心愿。本书对此年龄阶段孩子的正确喂养、护理、疾病预防等皆作了通俗易懂的论述。尤其是对孩子父母

应该重视的有关孩子各年龄阶段的心理发育、体格锻炼和早期教育等做了具体的指导。

成功育儿的关键是持之以恒地爱孩子，把这种爱贯穿到注视孩子的眼神中、肌肤的接触中，给孩子洗澡、换尿布、哺乳中……贯穿到户外活动以及生活点点滴滴的细节中。孩子一天天长大，父母要尊重宝宝的人格，要多与孩子沟通，千万不要以工作忙为藉口，把孩子推给老人、保姆、电视机。这些观点在书中按孩子生长的不同阶段，按关键期的发展顺序均有详细的描述。这也是把育儿原理融入保健实践的一种尝试。

本书约38万字、1200幅图片，可谓图文并茂、可读性强的一本中国人自己的育儿全书。作者把对孩子的爱融入了文章中，把科学、实用、可操作的保健知识交给了孩子的家长，希望藉此能支持和帮助年轻的父母更好地养育自己的孩子，这对于促进祖国儿童健康成长将起到有益的作用。

胡 亚 美

中国工程院院士 著名儿科专家
首都医科大学附属北京儿童医院名誉院长
首都医科大学原儿科系主任 教授

序二

随着医学模式的转变，儿童保健学和儿科学共同组成了现代儿科学。儿童保健学在预防儿科疾病、减少疾病造成的损害、促进疾病治疗以及保证儿童身心健康等方面起到越来越重要的作用。为提高中华民族素质，需要全社会特别是家庭成员作出持续的努力。作为儿科医师和儿童保健医师，除担负着新生儿访视、儿童系统管理、计划免疫、传染病管理等日常工作外，更要用各种方式对家长做好有关儿童的健康教育，用生动活泼的形式，经常和家长进行交流，保证孩子的健康成长。

我们十分欣慰地看到，我院从事专业儿童保健的4名具有高级职称的儿科医师，将自己多年的保健工作经验与现代儿童保健学的科学理论相结合，用通俗生动的语言完成了这本育儿全书。这是一本能与国外同类书籍相媲美的图文并茂、科学实用的科普书，希望它能对孩子的父母有所帮助。同时，此书也可供我国广大基层的儿童保健工作者参考。

本书以儿童年龄分段，深入浅出地介绍了每一阶段儿童的保健、护理、营养、神经心理发育和早期教育的各个环节，同时从儿童保健的角度指导孩子父母如何定期带孩子体检、预防接

种、防治常见疾病以及孩子父母与幼教人员如何和孩子交流等。书中在每一年龄阶段之后均设计了留给家长填写的成长记录，希望家长在这个章节中详细记录孩子的成长发育情况以及成长中难以忘怀或需铭记的重要事情，同时记录下你对他的殷切期望。这本书将成为伴随孩子成长的学步车，它将是孩子长大后你送给他的最好礼物。

随着社会经济的发展，全国许多地方达到小康水平，人们对计划生育的国策有了更深的理解，许多孩子有着很好的家庭条件，受到全家无微不至的照顾，不愁温饱；家长的知识水平普遍提高，希望了解更多的有关儿童生长发育的科学知识或主动去查找许多相关书籍，但由于缺乏专业人员指导，有时造成有的父母只会按照书本机械地带孩子，不能掌握因人而异、因地制宜及循序渐进等科学合理的育儿方法，导致孩子生长达不到预期标准。因此，在给家长提供科学育儿和现代儿童保健的观念、信息的同时，必须加强在儿童保健上的具体服务。我们也希望北京儿童医院在儿童保健的服务和研究中不断开拓进取，为提高我国儿童保健事业的水平做出新贡献。

胡 仪 吉

首都医科大学附属北京儿童医院原副院长 主任医师
首都医科大学原儿科系副主任 教授

序三

陈旧的儿科学知识只注意到疾病,而且仅仅是躯体的疾病。这是生物—医学模式。20世纪60年代儿童生长发育研究的突破性进展,使人们知道,生物学因素和心理—社会因素对人类健康的影响共同决定了人类的预期寿命、健康水平和生命—生活质量。这一认识推动了生物—医学模式的转变,形成了今天的生物—心理—社会—医学模式。

儿童身心健康成长需要三个方面的保护,即疾病防治、健康促进和安全保护。这些知识不仅儿科医师应当谙熟,在新的世纪中,孩子的父母也要对其有所了解。我们提倡一对夫妇只生一个孩子,积累育儿经验必须从孕前/孕期开始。冗长枯燥的教科书不适合孩子父母阅读,图文并茂、易学易懂的交流性图书正是快节奏、高压力的现代社会生活条件下年轻父母争阅抢读之范本。

许多习以为常的琐事,在深刻的理论和缜密的研究指导下,可变成千金难买的秘籍:人类特有的液体—泥糊—固体食物形态链使生物进化过程产生了革命性巨变,由此研究开发出的一整套换奶期喂养技巧是促进儿童体格发育和语言—智力—能力发育的关键技术,达到了事半功倍的效果。皮肤是生物体内外部环境的重要生物界面,也是物质—信

息交换的界面。轻轻地一触,梦幻的手法,对儿童身心健康发育的促进,会达到罗马大帝弗雷德里克二世永远想不到的、难以言喻的效果。及时把当代最新研究成果应用到实践中去,取得经验后又及时编纂成书,传播给大众,这应当是此类书籍编写的初衷。

我一直认为,儿童保健工作仅仅从孩子出生后开始是很不够的,应当提前到孕前。从孕前营养准备、孕期营养监测,到哺乳期营养支持,儿科医师和妇产科医师应当紧密配合,共同提供保健服务,才能做好优生优育。在这部书中展示出的许多儿童期危险因素,是完全可以于孕前和孕期中识别和剔除的。这些知识对年轻父母是必需的。儿童营养是各界关注的话题。在商业利益的驱动下,误导乃至荒谬的观念和方法,可能会充斥我们生活的环境。儿科工作者的任务是给出正确、准确的知识、方法和技术,指导年轻父母遵循“自然食物,均衡膳食”的原则去喂养儿童。以“生理途径,生理剂量”的原则,在必要时补充维生素、微量元素等营养素。这些知识也是年轻父母希望知道的。

我希望在新的世纪里,这本书的知识伴随着一代又一代新人茁壮成长。

丁宗一

国家级有突出贡献的专家 中华儿科学会儿童保健学组组长
首都医科大学附属北京儿童医院北京儿科研究所营养室主任
研究员 教授 博士生导师

目录

1

1~1.5 岁的幼儿

1	生理特征	4
2	保健重点	8
3	护理指导	21
4	营 养	28
5	神经心理发育和早期教育	37
6	预防接种	50
7	成长记录	52

2

1.5~2 岁的幼儿

1	生理特征	56
2	保健重点	58
3	护理指导	64
4	营 养	74
5	神经心理发育和早期教育	80
6	预防接种	93
7	成长记录	96



3

2~3 岁的幼儿

1	生理特征	100
2	保健重点	103
3	护理指导	113
4	营 养	122
5	神经心理发育和早期教育	127
6	预防接种	140
7	成长记录	142

4

3~4 岁的幼儿

1	生理特征	146
2	保健重点	147
3	护理指导	151
4	营 养	155
5	神经心理发育和早期教育	161
6	成长记录	178

附表

九市城区 4 岁以下男童体格发育的衡量数字	180
九市城区 4 岁以下女童体格发育的衡量数字	181

主 编
刘纪平

副主编
丁 辉

作 者

游 川	段 薇	王 琪
刘友丽	丁 辉	吴连方



1

1~1.5岁 的幼儿





1 生理特征

1 1~1.5岁体格的发育

● 体重（千克）

1~1.5岁的小儿应呈坐位称量，1岁时孩子的体重约为出生时的3倍，其体重每月增长的最低值限是150克。1~1.5岁小儿体重的正常范围：

男孩 8.1~13.9千克

女孩 7.4~13.1千克

● 身长（厘米）

1~1.5岁的小儿测量身长应采取卧位量，平均每半年约增长5厘米。1~1.5岁小儿身长的正常范围：

男孩 70.7~88.5厘米

女孩 68.6~87.1厘米

● 头围（厘米）

1~1.5岁头围平均增加1厘米。

● 胸围（厘米）

此时孩子的胸围大于头围。



● 腹围（厘米）

平脐绕腹一周的长度为腹围。

● 牙齿

乳牙数目的估算（见下页表）。



◎ 测量体重

月龄	头围（厘米）（男）	头围（厘米）（女）
12	45.0~47.6	43.9~46.5
15	45.5~48.1	44.3~47.1
18	45.9~48.5	45.0~47.4



胸 围

月龄	胸围 (厘米)
12	45.10~46.20
14	45.62~46.80
16	46.16~47.33
18	46.70~47.80



◎测量胸围

牙 数

月龄	牙数 (颗)
12	6~8
15	9~11
18	12~14

2 各器官系统的发育

●呼吸系统: 呼吸的频率为25~30次/分, 脉搏与呼吸频率之比为(3~4): 1; 一般情况下小儿呼吸平稳, 在小儿哭闹等情况下呼

吸节律可表现深、浅呼吸的交替,有时可见呼吸节律不齐、间歇、暂停;呼吸的类型以腹式呼吸为主。

●循环系统:心率、脉搏的均值为110次/分,凡在80~130次/分均属正常范围。

●消化系统:此时孩子的胃容量为300~500毫升。依此可作为孩子每次进食量是否足够的参考值。但应注意,小儿胃容量的变化是很大的,饥饿时可缩小,餐后可比原来扩大数倍;且每个孩子的胃容量也各有差异,随着孩子年龄的增长胃容量也在增加。

●泌尿系统:一般小儿在1~1.5岁时肾功能已达成人水平。此年龄段的孩子每天排尿的次数应为15~16次;尿量每天为500~600毫升,如每天的尿量少于200毫升则认为是少尿,每天尿量少于30~50毫升则称为无尿。

●尿的性质:黄色、透明,可有尿酸盐、磷酸盐或草酸钙结晶,特别是在冬季;酸碱度:中性或弱酸性,随机体代谢状况可变范围为pH4.5~8.0;比重:1岁时为1.010~1.020,已接近成人;尿中不应有蛋白,尿经离心后沉

渣检查,在高倍镜视野下红细胞<3个,白细胞<5个,无管型。

●血液系统:

血红蛋白的正常值:

每分升11克以上。

红细胞的正常范围:

每升 $4 \times 10^{12} \sim 4.5 \times 10^{12}$ 。

白细胞的正常范围:每升 $10 \times 10^9 \sim 12 \times 10^9$,白细胞的总数易受一些轻微刺激的影响,如哭泣、饮食、肌肉紧张、疾病、缺氧等。

白细胞分类:淋巴占60%,中性粒细胞占30%。

血小板的正常范围:每升 $150 \times 10^9 \sim 350 \times 10^9$ 。

血容量:每千克体重为75~80毫升,约占体重的8%~10%。

●神经系统:此阶段小儿每天的睡眠时间一般为13~14小时;出生时脑重约为350克,1岁时脑重已达900克,相当于出生时的2倍多。

●免疫系统:1岁以后免疫屏障的功能逐渐增长,入侵细菌可被阻滞于局部。但较易出现炎症变化甚至化脓。



2 保健重点

1 断奶

A 断奶的时间、原则、方法

在婴儿4~6个月时开始添加换乳期食品，其目的之一是为以后的断母乳作准备。随着婴儿月龄的不断增长，体格和大脑的迅速发育，母乳中的营养成分已远远不能满足小儿生长发育的需要，此时应该考虑断奶了。

●断母乳的时间：完全断母乳的时间一般为婴儿10~12个月，有条件者最迟可延至1.5岁。

●断母乳的原则：断母乳的过程应该是逐渐地、慢慢地进行，即循序渐进。

●断母乳的方法：开始断母乳时，每天可减少哺乳1次，并以换乳期食品替代，以后逐渐减少哺乳次数，增

加换乳期食品的次数和量，然后停止夜间哺喂，直至1岁~1.5岁时完全断母乳。

B 断母乳应注意的问题

母乳不足可提早断；母乳充足或孩子体弱多病，可适当推迟断乳的时间；应在春、秋季进行。

C 为什么不宜冬季断奶

冬季天气寒冷，气温低，机体所需热量较平时要多，人体只有通过从外界摄取大量的食物来满足热量需求。同时生长发育时期的小儿所需营养素的量要比其他人群多，而小儿的消化

功能发育又不完全，突然更换食物的种类，而且数量较多，无疑对小儿的胃肠道是个“沉重的打击”，容易造成小儿腹泻甚至营养不良，降低其机体的抗病能力。加上冬季本身就是小儿易感染各种疾病的高峰季节，这无疑是“雪上加霜”，更增加了小儿患病的机会。

2 1岁后为什么还要定期体检

1岁以后的小儿已进入了一个新的生长发育阶段，即医学上所称的幼儿期，这时候的小儿与婴儿期有了明显的差别。正如前所述，随着小儿大脑皮层功能的增强，自主活动能力的加大和与外界交往机会的增多，为培养孩子良好的生活习惯、塑造人生的良好品格、加速语言以及运动能力的

发育等提供了良好的契机，但同时也使孩子感染各种传染病的机会增多了。

1岁以后的孩子有如此多的变化，使定期体检在内容上充实了许多，无疑也说明定期体检对1岁以后的孩子同样是重要的。在体检中医生会向孩子的父母了解：

- 小儿的饮食情况。包括饮食的种类及数量，在饮食的习惯上有无偏食或挑食等不良饮食行为。

- 小儿的生活习惯、睡眠起居等情况。

- 小儿智能的发育情况。

保健医生根据询问和观察到的情况，可帮助父母判断孩子的发育是否正常。定期体检可使孩子的父母获得许多的育儿保健知识和有针对性的育儿保健指导。

