

1~3岁 幼儿养育

健康宝宝系列



TODDLERCARE
day by day



(英) 琼·汤普森 (June Thompson)

福建科学技术出版社 • 香港万里机构

著作权合同登记号：图字 13-2000-03

Original Title: **Toddlercare Day by Day**

© Carroll & Brown Limited

This edition published by arrangement with Carroll & Brown Limited through Electra Media Group, Sydney.

图书在版编目 (CIP) 数据

1~3岁幼儿养育/(英)琼·汤普森 (June Thompson) 编
著;包家仁,曾琮译.—福州:福建科学技术出版社;
香港:香港万里机构,2000.6 (2001.3重印)
(健康宝宝系列)
ISBN 7-5335-1670-2

I. 1… II. ①汤… ②包… ③曾… III. ①婴幼儿—哺
育—基本知识 ②婴幼儿—妇幼保健—基本知识
IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第21459号

1~3岁幼儿养育

(健康宝宝系列)

编著:(英)琼·汤普森 (June Thompson)

中文版翻译:包家仁 曾 琮

中文版编辑:赵东梅 陈 炜

中文版制作:万里机构制作部

出版:福建科学技术出版社

香港万里机构

发行:福建科学技术出版社

福建省福州市东水路76号

邮编:350001 电话:7602907

承印:美雅印刷制本有限公司

出版日期:2001年3月第2次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1670-2/R · 322

定价:30.00元



目 录

6 前言

每日常规

8 满足孩子的营养需要

12 与家人一道进餐

16 喂养问题

20 个人卫生和沐浴

24 头发护理

26 牙齿护理

28 睡眠与就寝常规

32 睡眠问题

36 衣服与鞋

40 穿衣服与自己穿

76 照顾病儿

82 常见疾病

90 传染病

96 家居安全

104 户外安全

发育中的孩子

44 促进发育

56 培养社交能力

60 大小便训练：便盆

64 使用抽水马桶

保持健康

68 健康检查

72 检查听力和视力



玩耍与活动

- 108 玩耍的重要性
- 116 书本与阅读
- 120 涂色与绘画
- 124 创意游戏
- 130 想像力游戏
- 132 音乐与动作
- 136 戏水
- 138 举行派对
- 140 户外玩耍与远足

孩子的情感需要

- 148 鼓励独立性
- 152 成长的烦恼
- 156 发脾气
- 160 攻击性

- 164 恐惧与不安全感
- 168 安慰物与安慰行为
- 172 多动症
- 176 嫉妒与竞争
- 180 溺爱与举止
- 184 管教与惩罚





前言

作为一个保健医生，我很高兴有机会写一本书，专门讨论有关幼儿的养育。多年以来，我一直感觉到，从新生婴儿过渡到幼儿阶段，父母的养育知识存在着一个空挡。在婴儿出生的头一年，父母通常有机会获得大量的养育知识。他们积极参加婴儿养育学习班，保健医生也随时为解决常见的问题提供帮助。

随着婴儿的成长，他们父母的经验不断增长，变得更能干和自信。可是，当婴儿长大成为幼儿的时候，新的问题和焦虑出现了。一个快乐听话的婴儿似乎在一夜之间变成了一个哭闹难缠的幼儿。忧虑可能出现在成长的过程中，如学走路、学讲话时。外界对婴儿和幼儿的态度也会有变化；投向熟睡婴儿的疼爱目光，可能变成了责备的眼神，去睨视一个在超级市场的过道里来回嬉闹的幼儿；一个带着啼哭婴儿的母亲，往往比一个带着哭闹耍赖幼儿的母亲更能博得他人的同情。别人的孩子似乎总是比自己的孩子乖。父母往往把孩子的毛病归咎于自己，于是，他们对自己养育孩子的能力有了怀疑。

要得到养育幼儿方面的帮助总是不太容易。有关婴儿的书籍可能并未为护理幼儿提供足够的信息，而专业的书籍可能只涉及特殊问题。起初父母抱着婴儿定期造访母婴健康院，现在他们会觉得带着一个幼儿前往很不自在。忙碌的保健医生可能没有那么多的时间去完全解除父母的疑虑。在这本书里，我力求谈及幼儿成长的每个方面，并回答多年来父母们向我提出的各种问题。不过，除了给予孩子充分的爱之外，抚养一个孩子成长并没有一种完美或完全正确的方式。每个孩子都是独特的，都要求一种与别人不同的方法。更重要的是，由于抚养一个幼儿应当是件愉快的事，所以在书中收集了许多有趣的活动和建议。我希望你会发现它们是有用的。

在此，我要感谢卡罗尔—布朗公司的职员对出版本书的帮助，还要感谢为本书的内容和增补提出意见的艾米·卡罗尔、做了出色编辑工作的莎伦·弗里迪，以及所有设计和制作的职员们。

琼·汤普森
June Thompson



每日常规

在日常护理的各个方面建立一套适合你和你的孩子的常规是很重要的。要记住，你的孩子是一个独立的个体，因此你要保持灵活性。还要记住，孩子现阶段形成的习惯将会在他的一生中延续下去，影响着他的身体健康、个人卫生、睡眠和饮食方式。

满足孩子的营养需要

良好的营养，加上在幼儿时期养成的健康的饮食习惯，将会为未来的健康奠定基础。均衡的饮食能保证孩子有足够的营养，满足他在能量和生长上的需要，同时还有助于保护孩子免受疾病和感染的侵害，帮助他发展智力及学习能力。

对幼儿来说，他的健康饮食与成年人的并不完全相同。孩子每天对热能和其他营养的需求很大，尤其是在他们开始学走路、迅速成长、变得越来越活跃的时候。由于他们的胃

很小，一次不能进食大量的食物——一个幼儿一次吃的食物通常是成年人的三分之一到一半。所以，他们每天要有三顿正餐，正餐之间还要增加有营养的小吃。他们需要吃容易消化的、营养丰富的食物，食物应来自下面所示的五个组别。

吃多少植物纤维？

为了防止便秘，在孩子的饮食里加入植物纤维是必要的。但是，如果吃得太多，他会很饱，从而不想吃其他食

五组主要食物

如果孩子经常进食这五组食物，那么他就有可能吸收到良好健康所需的所有营养。这五组食物是：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。



1.脂肪和糖

均衡的饮食应当提供足够的脂肪和糖。不要吃精制糖。可吃全脂奶制品。

2.肉和肉类代用品

每日吃一份肉、鱼或蛋制品，或两份植物代用品如豌豆和青豆。

3.奶制品

每日进食至少350毫升全脂牛奶，或两份奶酪、新鲜干酪或酸奶酪。

4.水果和蔬菜

每日至少吃四份新鲜的、罐装的或冷冻的水果和蔬菜。果汁即使进食不止一次，也只能算一份。

5.谷类制品和淀粉食物

每次正餐进食至少一份面包、玉米、稻米、麦片或淀粉含量高的蔬菜。不要吃非常粗糙的粗谷类制品。



物。进食过多的纤维还会引起腹泻，影响对矿物质，例如铁的吸收。

如果你的孩子每天进食多样的谷类、水果和蔬菜，或者搭配吃各种白面包、全麦面包和早餐麦片，那么他就已经获得足够的纤维。

吃不吃脂肪？

对幼儿来说，脂肪是能量和维生素的集中来源，同时它还供应必要的脂肪酸。最好的办法是孩子从食物中，例如全脂牛奶、奶酪里，摄取所需的大部分脂肪。有些食物，如薯条、曲奇饼等，脂肪含量很高，但其他营养很少，所以应当节制。所吃的肉类应是瘦肉。

5岁以下的幼儿不应进食脱脂的和低脂的牛奶。对2岁以上的孩子，如果你确信他能从良好的综合食物中得到足够的热能，可以让他进食低脂牛奶。假如你没有把握，应向医生或儿科护士咨询。

补充维生素

如果孩子的食物里所含的维生素A、C、D不是那么丰富的话，就需要补充。但是，由于这些维生素过量和不足同样是危险的，所以，你应该时常向医生咨询，以了解补充的热能应是多少。

锌和铁的需求

铁吸收不足会延缓孩子的成长和发育。每天都应给孩子吃一些含铁的食物。为了增加铁的吸收，每餐给孩子吃些含维生素C的食物或果汁。

含铁丰富的食物有瘦肉、油质鱼（如沙丁鱼和罐装沙丁鱼）、贝类、多维麦片、面包、蛋、干果（如葡萄干、杏和枣）、青豆（如罐装烤豆、斑豆）、鹰嘴豆和小扁豆、橙、杏以及黑叶菜（如卷心菜、青花菜）。

锌对健全的免疫系统和成长很重要。含锌的食物有肉、家禽、全麸早餐麦片、含锌麦片、奶酪、蛋、豌豆和青豆。

不要在正餐时给孩子进食
含鞣酸的食物和饮料(如茶)，

因为鞣酸会妨碍铁和锌的吸
收。

一份丰富的食谱

让你的孩子和你一道做饭，这
有助于她更健康地进食。



食物——安全第一

不要给孩子吃这些食物：

- 任何种类的果仁(尤其是花生)、爆米花、带核或籽的水果，因为这些食物容易呛入气管引起窒息。
- 含咖啡因的食物和饮料，因为咖

啡因会引起孩子焦躁不安。

- 非常辛辣的食物，除非你的孩子已经很习惯。
- 很咸的食物，因为这会使孩子感到很渴。

与家人一道进餐

学会与家人一道进餐是孩子社交成长的重要组成部分。如果你的晚餐常常吃得较迟，而你的孩子已经吃过饭了，你还是可以让他跟你坐在一起，让他抓住一点食物去啃。同样，尽可能跟孩子一道吃早餐，或在周末

一同进餐。

在正餐时间，孩子得到的不光是食物，他还在学习社交技巧，例如，如何使用餐具，如何与人交谈，如何分享和品尝食物。所以，把这些事情做得轻松愉快是很重要的。否则，坐下来吃饭可能变得很沉闷，或者有可



自己吃

学会自己用汤匙吃饭是孩子身体发育的重要部分。

能演变成父母和孩子在意愿上的一场战争。还应记住，孩子是模仿成年人的。如果你吃得津津有味，你的孩子就很可能有同样的兴趣。如果他在餐桌上感到烦闷，宁可让他离开座位，到地板上去玩。

对于你从孩子那里能期待些什么，应持实事求是的态度。在学习自己吃饭时，弄脏是难免的。给他一块大的围兜，地上铺些报纸或塑胶布。到15~18个月大时，他应该能够握着汤匙往嘴里送食物，不会

漏掉太多，虽然用手抓着吃会快一些。有时如果他累了，可能要你去喂他。

在这个年龄，不必过于讲究餐桌上的礼节。但是对于你认为不可接受的事情，应加以限制，例如把食物扔在地上，或扔到别人身上。

到3岁时，孩子应能够较灵活地使用叉和匙，不过用刀还需要帮助，尤其是切大块食物的时候。在孩子学习吃饭时，你应把用餐的时间安排得长一些，对他所作的努力给予赞许

儿童高脚座椅

在购买儿童高脚座椅的时候，要保证椅子是结实的，上面有腰围和腿部的扣带。带子应该牢固，足以防止孩子在椅子上站起来。此外，托盘应当足够太，放得下他的双臂，还应当有边，不让落在盘上的东西掉下地。此外还要容易拆卸和清洗。

你可能更喜欢一张小饭桌，它比儿童高脚座椅矮，并且更稳当。但是它要占较大的空间。如果孩子是和家人一起围着餐桌吃饭的话，这种小桌子就不实用了。





和表扬。食物的份量应小一些，如果他想要，再给一份。不要用“贿赂”的办法去哄他吃完食物，吃完了，也不要奖励。

待孩子较大些时，让他帮你一同做饭(比如在他自己的面包上抹果酱、牛油，在薄饼上放配料)，摆餐桌，等等。

在外进餐

如果你们要出门一天，记得带上大量的小吃，如水果、三明治、奶酪和果汁等，因为如果孩子长时间没有东西吃会很烦躁。带上湿纸巾或湿布，在进食前后给他擦手和嘴。

不时带孩子去咖啡厅和餐厅是有益的，这可以让他学会在客人面前进食，学会待人接物。同时，他还有机会吃到没有吃过的东西。

但是，有些地方为婴幼儿

准备的设施可能不够完善，这样，你会觉得费劲，孩子也得不到乐趣。因此，要选那种家庭式的、提供儿童高脚座椅的餐厅，并且点那些做起来不费时间的食物。

菜单

孩子1岁大时，家里人吃的大部分食物他也能吃了。必要时可捣烂或剁碎，当然，分量要小些。

记住，如果你的孩子每天或几天内的食谱含有主要食物组里的食物(见第9页)，他的食物就是多样化的。

以下的幼儿食谱来自两个或更多的食物组，它们有益健康并易于烹制。记住你的孩子可能喜欢自己选择食物，所以可让他在一系列的食物中挑选。到了大约5岁时，你可以逐步让他过渡到低脂肪的、更接近成年人的食谱。

正餐



- 加香蕉片和牛奶的麦片
- 有各种肉类、奶酪和蔬菜配料的薄饼
- 烤面包片加熟的炒蛋或煮蛋
- 煎蛋加罐装番茄或蘑菇
- 牛肉香肠和烤青豆
- 面食加奶酪或肉
- 三明治夹各种食物如花生酱和果冻啫喱、火腿和奶酪
- 去掉刺的鱼加青花菜
- 有红萝卜和米饭的鸡肉锅
- 炖肉加蔬菜和馄饨
- 鱼串加豌豆和薯泥
- 烤马铃薯加牛油和金枪鱼或奶酪
- 汉堡包加马铃薯和蔬菜
- 烤奶酪三明治和番茄汤
- 鸡柳和青豆



甜食



- 水果块加冰淇淋
- 果冻
- 香蕉布丁
- 炖的、罐装的或新鲜的水果加纯酸奶酪
- 奶昔

健康小吃



- 让你的孩子选两到三个品种，每天都变换品种。
- 新鲜水果如苹果、香蕉、豌豆或葡萄
 - 小块的奶酪和全麦饼干
 - 胡萝卜或香蕉面包
 - 全脂牛奶或稀释果汁
 - 有奶酪、花生酱或孩子喜欢的酱涂抹的硬面包圈
 - 酸奶酪或新鲜干酪
 - 无糖麦片



喂养问题

许多幼儿都经历过一段对饮食偏执的时期，拒绝吃一些食物，或每天只肯吃同样的食物。孩子也可能胃口很小，以致你担心他营养不良。幸好，每种食物都有某些营养，而健康并不只源于一种食物。同时，一个正常的孩子是不会自愿挨饿的。

大多数的喂养问题都会随着时间的过去而得到解决。如果你的孩子在长大，体重在增

加，精力充沛，那他就不会是营养不良的。如果你的孩子体重不足或过重，你不放心的话，请你的保健医生对照他的年龄和身高检查他的体重。同时，如果胃口不好还伴有一些生病的症状，如疲劳、发烧，就要请医生诊治。

挑食的孩子

通常，幼儿不仅会拒绝吃某些食物而过分偏好另一些食

偏食的孩子

趁孩子饿的时候和精神集中的时候，给他一份普通食物，这是保证他愿意进食的最好办法。



物，他们还会养成对某些形式的偏爱，例如，他们只肯吃切成三角形的三明治。

✧ 尽可能迁就孩子的古怪念头。

但是，一旦他无理取闹，你要坚定但也要平静。因孩子拒绝吃某些食物而生气通常会使事情变得更糟，还可能使之变成你和他之间的一场权力的争斗。随着他的成长，他想发挥他的独立性，而拒绝食物是他能为此而做的一种方式。就像成年人一样，你不能指望你的孩子什么都吃。设想你的孩子是一个独立的人，他有他的饮食习惯和口味。然而，在正餐时间不肯进食可能是这一天里吃了太多的零食或果汁，或吃了饱滞的“垃圾食物”。

✧ 为孩子提供多样的食物。如果他拒绝吃一种食物，那么就从一个食物组里选另一种给他吃。比如，把牛奶掺到布丁里或麦片里，或者用其他的奶制品（如奶酪）去代替。水果可以混上牛奶搞成泥，蔬菜可以

加进砂锅菜里。

✧ 要给他吃一种从未吃过的食物时，应该待他肚子饿，比较容易接受的时候才给他吃。把食物做成鲜艳的颜色，把它们弄得有趣些——可以把食物摆成图案或让他去摆。

✧ 不要试图用他爱吃的食物去“贿赂”他吃他不喜欢的食物，否则他有可能全都不吃了。最重要的是，对你自己的饮食习惯要持正确的态度。如果你自己就是一个挑食的人，你的孩子就会跟你学。

偏爱“垃圾食物”

发胖和蛀牙会影响幼儿。造成发胖和蛀牙的原因是食物里含高脂肪、糖和其他精制碳水化合物。你并没有必要完全禁止孩子进食诸如薯条、蛋糕、巧克力和糖果这类食物，你应该把这些限制在特殊的场合或一周的某些日子（如星期六、星期天）。不要让孩子吃这些吃个饱，也不要让这些食物