

科学

kexue yuer

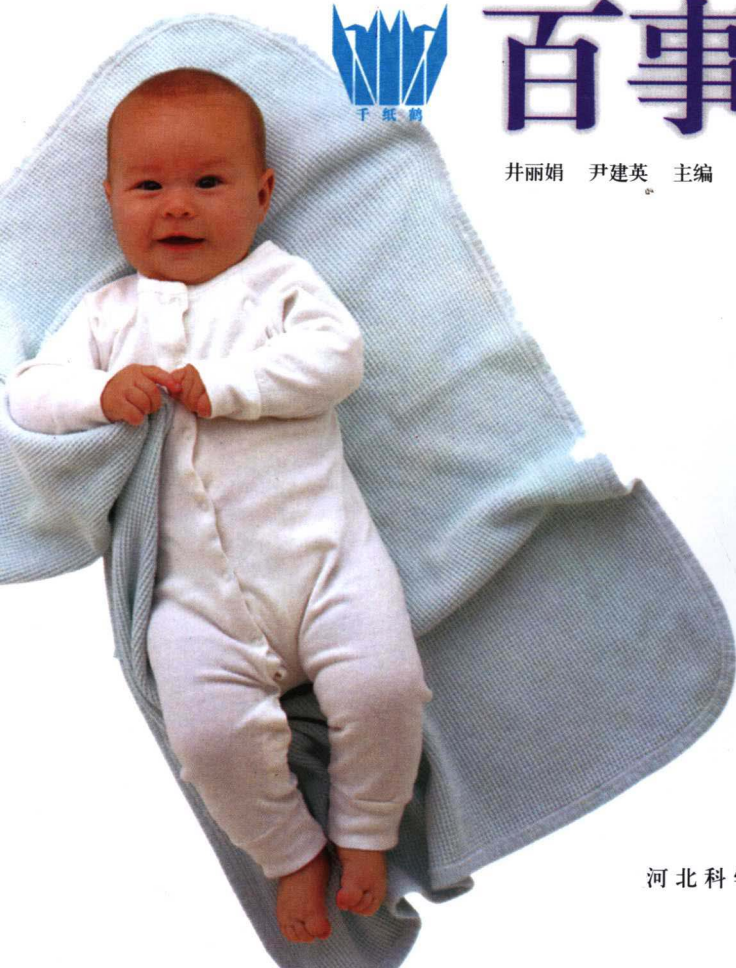
育儿



百事通

井丽娟 尹建英 主编

baishitong



河北科学技术出版社

kexueyuerbaishitong



井丽娟 尹建英 主编

科学育儿 百事通



河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

科学育儿百事通/井丽娟,尹建英主编.-石家庄:河北科学技术出版社,2003

ISBN 7-5375-2850-0

I. 科... II. ①井... ②尹... III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091793 号

科学育儿百事通

井丽娟 尹建英 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷二厂
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	18.125
字 数	438000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷
印 数	4001 — 8000
定 价	35.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



前

言

儿童是祖国的未来和希望，提高中华民族的人口素质，造就身体、心理健康、有创造精神和实践能力的一代新人，不仅是每位父母关心的问题，也是全社会普遍关注的问题。为解决年轻的父母在育儿中的实际问题，我们组织具有丰富临床经验的儿科医护专家共同编著了《科学育儿百事通》一书。

本书分基础常识篇、养育篇和疾病防治篇三部分。基础常识篇简单介绍了小儿养育和保健基本常识。养育篇按0~6岁编排顺序，详细介绍了新生儿期、婴儿期、幼儿期和学龄前期等不同阶段的特点，阐述了生长发育、喂养、保健与教育等常识，对小儿的智力开发、心理发育、人格和情感培养等热点问题进行了重点介绍。疾病防治篇介绍了医药常识和小儿常见疾病防治等知



识。本书知识系统，贴近实际，可操作性强，以问答的形式回答了家长在育儿中经常遇到的问题，为年轻的父母提供了可信的答案。本书还就育儿要点、相关内容加注了相关链接，以便学习和掌握。

愿年轻的父母们学习和了解小儿身心发展的规律，掌握科学育儿知识，努力开发小儿的各项潜能。愿这本综合性育儿科普读物带去我们儿科医务工作者良好的祝愿，伴随您的宝宝茁壮成长。

编 者

2003年9月



目 录

基础常识篇

1

1. 小儿各年龄段是如何划分的? /3
2. 各年龄段的小儿有什么特点? /3
3. 为什么要定期给孩子进行健康检查? /5
4. 不同年龄段小儿的养育和保健重点是什么? /6
5. 评价小儿体格生长发育的指标有哪些? /7
6. 用于小儿神经心理发育检测的方法有哪些? /9
7. 小儿营养代谢有什么特点? /10
8. 人体所需营养素都有什么作用? /11
9. 如何做好小儿的早期教育? /12
10. 为什么要给孩子接种疫苗? /14

养育篇

17

0 ~ 7 天 /19

生长发育 /19

11. 怎样对新生儿进行分类? /19
12. 正常足月新生儿的外观有哪些特点? /20
13. 新生儿的体重、身长应是多少? /21
14. 新生儿出生时评分有什么意义? /23
15. 为什么要进行新生儿疾病的筛查? /24



16. 新生儿的呼吸系统有什么特点? /25
17. 新生儿的循环系统有什么特点? /26
18. 新生儿的消化系统有什么特点? /27
19. 为什么新生儿既易出现体温不升又易出现发热? /28
20. 新生儿哭时有泪吗? /29
21. 什么是“螳螂嘴”? /30
22. 什么是“马牙”和“板牙”? /31
23. 宝宝生后不久为什么会变轻? /32
24. 新生儿为什么会出现乳房肿大和阴道流血? /33
25. 孩子生后什么时候开始排大小便? /33
26. 什么是早产儿? /34
27. 早产有哪些原因? /35

喂养/36

28. 什么样的食品最适合您的小宝宝? /36
29. 母乳喂养对宝宝有哪些好处? /36
30. 为什么不要把初乳挤掉? /38
31. 为什么要让孩子早接触、早吸吮? /39
32. 为什么要实行母婴同室? /40
33. 怎样正确地哺喂母乳? /41
34. 按需哺乳还是定时喂奶? /42
35. 怎样判断母乳是否充足? /44
36. 乳母怎样保持充足的乳汁分泌? /45
37. 如何实行母乳喂养? /46
38. 母乳不足时怎么办? /48
39. 哪些母亲不宜给孩子喂奶? /49
40. 什么是混合喂养和人工喂养? /50
41. 鲜牛奶好还是配方奶粉好? /51



- 42. 如何选购配方奶粉? /52
- 43. 怎样冲调奶粉? /54
- 44. 如何判断给孩子吃的奶温度是否合适? /55
- 45. 应怎样给橡皮奶嘴开孔? /55
- 46. 怎样对奶瓶、橡皮奶嘴进行消毒? /56
- 47. 小儿吃牛奶易“上火”吗? /56
- 48. 应该给孩子喂水吗? /57
- 49. 早产儿如何喂养? /58

保健与教育 /59

- 50. 新生儿护理需要注意什么? /59
- 51. 怎样才能保证新生儿有足够的睡眠? /59
- 52. 新生儿怎样保暖? /61
- 53. 新生儿皮肤表面的胎脂应该擦掉吗? /61
- 54. 怎样给孩子进行皮肤护理? /62
- 55. 怎样给孩子进行脐带护理? /63
- 56. 怎样为新生儿选择衣服和尿布? /64
- 57. 怎样给新生儿洗澡? /65
- 58. 为什么宝宝的皮肤变黄了? /66
- 59. 为什么新生儿容易出现溢奶? /67
- 60. 新生儿呕吐的原因有哪些? /68
- 61. “胎记”与皮肤红斑是怎么回事? /69
- 62. 怎样预防新生儿“红臀”? /70
- 63. 新生儿头上的包块是怎么回事? /71
- 64. 早产儿为什么要进暖箱? /72
- 65. 早产儿什么时候可以出院? /72
- 66. 为什么要保护并促进新生儿的视力发育? /73
- 67. 为什么要促进新生儿的听力发育? /74



68. 怎样对新生儿进行智力训练? /75

8 ~ 28 天 /77

生长发育 /77

69. 第2周的宝宝生长发育有什么特点? /77

70. 第3周后宝宝生长发育有什么特点? /78

71. 宝宝的体重每天应增长多少? /79

72. 身长及头围应是多少? /79

喂养 /80

73. 能用保温杯存放牛奶吗? /80

74. 怎样挤母乳? /81

75. 如何防止乳头皲裂? /82

76. 怎样给新生儿添加维生素D? /82

77. 人工喂养的孩子每天应吃多少? /83

78. 宝宝为什么边吃奶边哭? /84

79. 为什么孩子吃着奶会睡着? /85

80. 为什么不要让新生儿含着奶头睡觉? /85

保健与教育 /86

81. 怎样判断新生儿大便是否正常? /86

82. 哪种睡眠姿势更好? /86

83. 怎样为孩子清洗头垢? /87

84. 为什么不能打“蜡烛包”? /88

85. 孩子为什么哭? /89

86. 黄疸不退怎么办? /90

87. 什么是母乳性黄疸? /90

88. 为什么孩子呼吸时嗓子发响? /91

89. 宝宝口中的白色小点是什么? /92

90. 新生儿脐部凸出怎么办? /93



- 91. 孩子为什么会出现歪脖子? /93
- 92. 新生儿有哪些常见的意外伤害? /94
- 93. 新生儿抚触有什么意义? /95

1 ~ 3 个月 /96

生长发育 /96

- 94. 身长、体重增长有什么规律? /96
- 95. 宝宝什么时候能抬头? /97
- 96. 宝宝的视觉和听觉发育到什么程度? /97

喂养 /99

- 97. 夜间喂奶应注意哪些问题? /99
- 98. 如何使用安抚奶嘴? /99
- 99. 母亲生病用药时还能给孩子喂奶吗? /101
- 100. 何时可以给宝宝喂菜汁、果汁? /102

保健与教育 /102

- 101. 如何早期培养婴儿良好的排尿习惯? /102
- 102. 如何早期培养婴儿良好的排便习惯? /103
- 103. 怎样正确地抱、背孩子? /104
- 104. 宝宝一哭就抱好吗? /106
- 105. 怎样给宝宝换衣服? /107
- 106. 怎样给婴儿剪指甲? /107
- 107. 怎样使用摇篮? /107
- 108. 您能听懂孩子的哭吗? /108
- 109. 入睡后打鼾是不是病? /110
- 110. 宝宝睡倒觉怎么办? /111
- 111. 什么时候可以给宝宝睡枕头? /112
- 112. 应不应该为婴儿剃“满月头”? /112
- 113. 小婴儿容易受惊吓是怎么回事? /113



- 114. 什么是生理性腹泻? /113
- 115. 什么是生理性贫血? /114
- 116. 怎样和婴儿亲密相处? /116
- 117. 怎样为婴儿做按摩操? /117

4~6个月 /118

生长发育 /118

- 118. 体重、身长的发育有什么规律? /118
- 119. 婴儿脊柱的发育有什么规律? /119
- 120. 4~6个月婴儿听觉和视觉发育到什么程度? /120
- 121. 语言发育到什么程度? /121
- 122. 您的宝宝长乳牙了吗? /123
- 123. 宝宝出牙时有什么表现? /123
- 124. 宝宝出牙时应注意什么? /124

喂养 /125

- 125. 什么是辅助食品? /125
- 126. 应该从什么时候开始添加辅助食品? /126
- 127. 怎样给宝宝添加辅食? /127
- 128. 您会做以下辅食吗? /128
- 129. 4~6个月的婴儿应该添加哪些辅食? /130
- 130. 什么时候可以给宝宝食物中加盐? /131

保健与教育 /133

- 131. 孩子是不是越胖越好? /133
- 132. 引起肥胖的原因是什么? 如何预防? /134
- 133. 吃手指是不是坏毛病? /135
- 134. 孩子流口水怎么办? /136
- 135. 婴儿睡眠取哪种姿势好? /138
- 136. 孩子头睡扁了怎么办? /139



- 137. 哪些孩子不宜打防疫针? /140
- 138. 为什么同一种防疫针要打好几次? /140
- 139. 打防疫针会有哪些反应? /141
- 140. 让孩子整天躺着好不好? /142
- 141. 怎样教婴儿学翻身? /144
- 142. 怎样促进婴儿的语言发育? /145

7~9个月 /146

生长发育 /146

- 143. 体重、身长的发育有什么规律? /146
- 144. 您的宝宝会爬了吗? /147
- 145. 宝宝的语言能力有什么新进展? /148
- 146. 您发现孩子手的动作灵巧了吗? /149

喂养 /151

- 147. 怎样教婴儿练习使用勺子和杯子? /151
- 148. 把食物嚼碎了喂孩子好不好? /152
- 149. 7~9个月的婴儿应添加哪些辅食? /153

保健与教育 /154

- 150. 如何培养良好的睡眠习惯? /154
- 151. 怎样为宝宝洗澡? /155
- 152. 为什么7~9个月的孩子容易生病? /156
- 153. 怎样和宝宝做游戏? /158
- 154. 怎样引导婴儿爬行? /159
- 155. 怎样训练婴儿站立? /160
- 156. 宝宝喜欢哪些玩具? /161
- 157. 学步车有哪些利弊? /162
- 158. 将婴儿抛起来玩耍好吗? /163
- 159. 是不是头大的孩子聪明? /164



160. 孩子怕生怎么办? /165

10~12个月 /166

生长发育 /166

161. 体重、身长的发育有什么规律? /166

162. 您的宝宝可以独自站立了吗? /167

163. 手的精细动作有了哪些变化? /168

164. 宝宝的语言能力有了哪些进展? /169

165. 您的孩子出牙正常吗? /170

喂养 /171

166. 蛋黄和蛋白哪个营养高? /171

167. 能给孩子吃生鸡蛋和半熟的鸡蛋吗? /172

168. 为什么要给婴儿吃蔬菜和水果? /173

169. 什么是强化食品? /174

170. 这个月龄的婴儿应添加哪些辅食? /175

171. 怎样为婴儿断奶做准备? /176

保健与教育 /177

172. 让婴儿自己睡好还是和父母睡好? /177

173. 什么时候开始训练婴儿坐便盆? /178

174. 婴儿学走路穿什么鞋好? /179

175. 怎样防止婴儿夏天生痱子? /180

176. 这个月龄段的婴儿容易发生哪些意外伤害? /181

177. 婴儿正常大便和异常大便怎样识别? /182

178. 隔着窗子晒太阳能防治佝偻病吗? /183

179. 怎样早期发现婴儿听力异常? /184

180. 1岁以内的小儿有记忆吗? /185

181. 为您的宝宝过生日了吗? /186



1 ~ 1.5 岁 / 187

生长发育 / 187

- 182. 生长发育有什么特点? / 187
- 183. 体重、身长应该是多少? / 188
- 184. 您的孩子出“磨牙”了吗? / 189
- 185. 为什么孩子的“天顶盖”不动了? / 190
- 186. 1岁多小儿动作发育应到什么程度? / 191
- 187. 1岁后小儿的语言发育有什么特征? / 192

喂养 / 193

- 188. 孩子多大断奶合适? / 193
- 189. 断奶中应注意哪些事情? / 194
- 190. 如何做好小儿断奶后的喂养? / 195
- 191. 为1岁后小儿制作食品需注意哪些问题? / 196
- 192. 为什么不要随意给孩子食用营养保健食品? / 197

保健与教育 / 198

- 193. 为什么要给宝宝安排合理的生活制度? / 198
- 194. 如何培养孩子良好的生活习惯? / 199
- 195. 1岁后的孩子每天睡多长时间合适? / 201
- 196. 如何保障孩子优质的睡眠? / 202
- 197. 怎样培养和训练小儿自己大小便? / 202
- 198. 怎样辨别孩子的大便是否正常? / 203
- 199. 小儿走路迟是什么原因? / 203
- 200. 1岁后的孩子患了佝偻病有什么表现? / 205
- 201. 如何早期做好小儿的口腔护理? / 205
- 202. 如何预防独立行走后的小儿发生意外伤害? / 206
- 203. 给1岁的孩子选择什么玩具合适? / 207
- 204. 您发现孩子会模仿什么了吗? / 208



205. 为什么1岁后的孩子还认生? /210

206. 什么是孩子的自我意识? /210

1.5 ~ 2 岁 /211

生长发育 /211

207. 该时期小儿生长发育有什么特点? /211

208. 体重、身长应该是多少? /212

209. 此时小儿出多少颗乳牙为正常? /213

210. 如何利用小儿说话的积极性促进其语言发展? /213

喂养 /214

211. 怎样培养孩子自己吃饭? /214

212. 孩子食欲低下的原因有哪些? /215

213. 如何增加孩子的食欲? /216

214. 小儿吃什么食物都适宜吗? /217

保健与教育 /218

215. 小儿穿开裆裤为什么不好? /218

216. 孩子何时才能不尿床? /219

217. 为什么小儿大哭大闹时会“背过气”去? /220

218. 怎样培养小儿爱理发的好习惯? /221

219. 如何培养和提高小儿动作的灵活性? /222

220. 小儿“左撇子”要不要纠正? /223

221. 如何避免独生子女的“独”? /223

222. 如何纠正孩子的任性? /224

223. 如何利用孩子独立行动的倾向进行生活能力培养? /225

224. 如何对待孩子的好奇心? /226

2 ~ 2.5 岁 /228

生长发育 /228

225. 生长发育有什么特点? /228



226. 正常的体重、身长是多少? /229

227. 如何利用小儿运动能力的发展加强其身体锻炼? /229

228. 为什么说2~3岁是小儿语言发育的关键时期? /230

喂养 /231

229. 什么是良好的饮食习惯? /231

230. 小儿为什么必须吃蔬菜? /232

231. 孩子不吃蔬菜怎么办? /233

232. 为什么尽量不让孩子吃零食? /234

233. 为什么小儿要少吃甜食? /236

234. 为什么要限制孩子吃冷饮? /236

保健与教育 /237

235. 孩子不愿睡午觉怎么办? /237

236. 为什么不要吓唬孩子? /238

237. 如何教孩子学习和识别物体的颜色和形状? /239

238. 哪些因素可导致口吃? /241

239. 如何纠正小儿口吃? /242

240. 为什么孩子习惯交叉擦腿? /243

241. 为什么该年龄的小儿变得不听话了? /244

242. 为什么孩子变得这么“自私”了? /245

2.5~3岁 /246

生长发育 /246

243. 生长发育有什么特点? /246

244. 体重、身长应该是多少? /248

245. 如何早期发现孩子的个性, 进行适时的培养? /248

246. 如何利用教孩子儿歌、讲故事等来促进小儿的语言发展? /249

喂养 /250

247. 为什么要给孩子立些饭桌上的规矩? /250



248. 小儿喝什么水好? /252

保健与教育/253

249. 为什么要早期训练和培养小儿独立生活的能力? /253

250. 如何培养小儿爱清洁、讲卫生的好习惯? /254

251. 孩子光脚走路好吗? /255

252. 小儿不合群怎么办? /256

253. 孩子注意力不集中是病吗? /257

254. 孩子爱说脏话怎么办? /258

255. 孩子入幼儿园前需要做好哪些准备? /259

3~4岁/260

生长发育/260

256. 身高、体重的增长有什么特点? /260

257. 哪些因素可影响小儿的身高? /261

258. 3~4岁小儿运动、语言发育有什么特点? /263

259. 幼儿需要体育锻炼吗? /264

260. 小儿如何进行体育锻炼? /265

喂养/266

261. 如何培养孩子良好的饮食习惯? /266

262. 小儿厌食怎么办? /268

263. 哪些饮料适合儿童饮用? /270

264. 孩子从幼儿园回来后还需要吃点什么吗? /271

265. 小儿吃巧克力好吗? /272

266. 为什么油炸食品不能多吃? /273

保健与教育/274

267. 幼儿卧室要采取哪些安全措施? /274

268. 为了幼儿的安全, 家庭门窗要采取哪些安全措施? /274

269. 怎样教孩子正确刷牙? /275