

ZHUANJIASHIDAOQUANSHU

独生子女成长 专家指导 全 书

袁 方 主 编

专家指导

中国广播电视出版社

独生子女成长专家指导全书

袁 方 主 编
李国才 副主编
冯夏婷

中国广播电视出版社

(京)新登字 097 号

图书在版编目 (CIP) 数据

独生子女成长专家指导全书/袁方主编. —北京:中国广播电视出版社, 1996. 10

ISBN 7-5043-2909-6

I. 独… II. 袁… III. 独生子女—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 15267 号

独生子女成长专家指导全书

袁 方 主 编

*

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码 100866)

北京宏飞印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 19.75 印张 374 (千) 字

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 定价: 26.00 元

ISBN 7-5043-2909-6/G · 1089

序

独生子女问题在我国越来越成为一个社会各阶层普遍关注的重要问题。本世纪末下世纪初，我国将会有一批又一批的独生子女走出家门，走出校门，走向社会，走向各行各业的工作岗位。所以，如何才能使独生子女健康成长，不仅是独生子女家长，而且也是社会所十分关心的。它是一个关系到下一代人的身体健康、智力发展和道德水准的重大问题。

十多年前，我们就开始重视和研究独生子女问题。在我所指导的博士研究生中，就有以独生子女的教育为论文选题而取得具有较高理论和实用价值的研究成果的。现在，我们对独生子女成长中的许多问题有了进一步的了解，从而可以将这些问题集中起来作较深入的分析研究。摆在读者面前的这本书，正是为独生子女健康成长提供咨询意见所做的一项尝试。

一些青年父母经常会提出这样一些问题：“现在的孩子怎么越来越难对付？”“为什么现在的孩子越来越不易教养？”其实，将孩子抚养成长，仅仅有一颗爱心是远远不够的，还需要认识和把握孩子的生理和心理成长的规律。为了满足这种需要，我们组织编撰了这本全书。本书力图覆盖独生子女成

长发展过程中所涉及到的保健、照料、教育、心理和营养等方面的知识，并提出相应的解决问题的科学方法和途径。

本书的编撰出版得到了著名社会学家雷洁琼教授的关怀和支持。在此谨向雷老表示诚挚的谢意。作为主编，我希望本书的出版不仅有助于广大青年父母较快地掌握孩子成长过程中的规律，从而为孩子的健康成长提供良好的环境和条件，而且能引起社会各界对独生子女问题的更多的关注和重视。

袁 方

一九九六年六月

目 录

营 养 保 健 卷

第一编 儿童营养学基础知识

1. 人体必需的营养素 (4)
 - 1.1 蛋白质——生命的基础 (4)
 - 1.2 脂肪——人体必需的一种营养素 (5)
 - 1.3 糖类——人体的主要能源 (6)
 - 1.4 维生素——生命的有机元素 (7)
 - 1.5 无机盐——构成人体组织的重要材料 (8)
 - 1.6 纤维素——奇妙的营养素 (9)
 - 1.7 水——生命之源 (10)
2. 优生与营养 (11)
 - 2.1 胎儿与热能 (13)
 - 2.2 胎儿与蛋白质 (14)
 - 2.3 胎儿与维生素 (14)
 - 2.4 胎儿与无机盐 (15)

3. 发育与营养	(17)
3.1 乳母营养不良对婴幼儿的影响	(18)
3.2 儿童发育优质蛋白不可缺少	(18)
3.3 蛋白质过多或过少对孩子的影响	(19)
3.4 儿童发育脂肪类食物不可缺少	(20)
3.5 脂肪过剩对儿童生长发育的影响	(21)
3.6 碳水化合物在儿童生长发育中的作用	(21)
3.7 维生素 A 与儿童的生长发育	(22)
3.8 维生素 B 族与儿童的生长发育	(23)
3.9 维生素 C 与儿童的生长发育	(23)
3.10 维生素 D 与儿童的生长发育	(24)
3.11 其他维生素与儿童的生长发育	(24)
3.12 铁与儿童的生长发育	(25)
3.13 锌与儿童的生长发育	(25)
3.14 碘与儿童的生长发育	(26)
3.15 钙、磷与儿童的生长发育	(26)
3.16 水在儿童生长发育中的作用	(27)
4. 合理营养的调配	(28)
4.1 什么是合理的营养	(28)
4.2 婴幼儿消化系统的特点与膳食的关系	(29)
4.3 什么是儿童平衡膳食	(30)
4.4 合理挑选儿童食物	(31)
5. 儿童膳食营养的评价	(32)
5.1 通过膳食评价儿童的营养状况	(32)

- 5.2 怎样的儿童膳食营养才算合理..... (33)
- 5.3 从身体发育情况来评价孩子的营养状况..... (33)

第二编 儿童食物与饮食调理

1. 食物与营养 (35)
- 1.1 儿童必须吃谷类食物..... (35)
- 1.2 儿童应多吃标准米面..... (36)
- 1.3 肉类在儿童膳食中的重要性..... (37)
- 1.4 儿童应多吃鱼类..... (38)
- 1.5 儿童应吃蛋类..... (39)
- 1.6 母乳为何更适合婴儿的营养保健需要..... (39)
- 1.7 牛奶在营养上有哪些优点..... (41)
- 1.8 脱脂奶与全脂奶有何区别..... (42)
- 1.9 富钙的食物..... (42)
- 1.10 合理选择强化食品 (43)
- 1.11 儿童食物也须讲究色、香、味 (44)
2. 儿童食物与儿童病治疗 (45)
- 2.1 什么是营养治疗..... (45)
- 2.2 婴幼儿消化不良的饮食治疗..... (46)
- 2.3 婴幼儿苯丙酮尿症的饮食治疗..... (47)
- 2.4 小儿营养不良的饮食治疗..... (48)
- 2.5 小儿佝偻病的饮食治疗..... (50)
- 2.6 孩子腹泻时应在饮食上注意什么..... (51)
- 2.7 儿童贫血的饮食调理..... (52)

2.8	小儿肺炎和暑热症的饮食调理·····	(53)
2.9	小儿细菌性痢疾的饮食调理·····	(54)
2.10	小儿麻疹的饮食调理·····	(54)
2.11	小儿水痘的饮食调理·····	(55)
2.12	小儿麻痹症的饮食调理·····	(55)
2.13	小儿百日咳的饮食调理·····	(56)
2.14	小儿虫牙的饮食调理·····	(56)
2.15	儿童肾炎的饮食调理·····	(57)
2.16	儿童风湿病与风湿性心脏病的饮食调理···	(58)
2.17	儿童遗尿症的饮食调理·····	(59)
2.18	支气管哮喘患儿的饮食调理·····	(59)
2.19	小儿感冒及流感的饮食调理·····	(60)
2.20	流行性腮腺炎患儿的饮食调理·····	(61)
2.21	蛔虫病患儿的饮食调理·····	(61)

第三编 不同年龄阶段孩子的饮食与营养

1.	婴儿期的饮食与营养·····	(63)
1.1	婴儿的成长及营养的特殊性·····	(63)
1.2	婴儿的主食·····	(66)
1.3	辅食的添加·····	(67)
1.4	异常婴儿的饮食与营养·····	(71)
2.	幼儿期的饮食与营养·····	(73)
2.1	营养与幼儿的生长发育·····	(73)
2.2	幼儿与各种营养素·····	(76)

2.3 幼儿的合理膳食	(83)
3. 学龄期儿童的饮食与营养	(90)
3.1 营养与学龄儿童的生长发育	(91)
3.2 学龄儿童对各种营养素的需要量	(92)
3.3 学龄儿童的合理膳食	(93)
4. 青春发育期的饮食与营养	(98)
4.1 营养与青春期的发育	(98)
4.2 青春发育期的营养需要量	(102)
4.3 青春发育期的合理膳食	(103)

第四编 儿童饮食营养问题咨询

1. 健儿之道与饮食营养	(108)
1.1 怎样保护乳牙	(108)
1.2 不宜吃的食物	(109)
1.3 婴幼儿健脑食品有哪些	(109)
1.4 若干食品的理想搭配	(110)
1.5 孩子的不良饮食习惯	(111)
1.6 如何科学食用牛奶	(112)
1.7 如何科学食用鸡蛋	(113)
1.8 如何科学食用苹果	(113)
1.9 如何科学食油	(114)
1.10 如何科学食用味精	(114)
2. 孩子的饮食禁忌	(115)
2.1 婴儿忌吃嚼过的食物	(115)

2.2	半岁前的婴儿忌吃蛋清	(115)
2.3	婴儿忌吃蜂蜜	(116)
2.4	婴幼儿忌多吃动物油	(116)
2.5	婴幼儿忌喝果子露	(116)
2.6	忌把钙片当小儿营养品	(117)
2.7	儿童不宜多吃泡泡糖	(117)
2.8	儿童不宜多吃冷饮	(118)
2.9	儿童不宜饮茶	(118)
2.10	儿童吃水果不宜太多	(119)
2.11	忌给孩子盲目进补	(120)
2.12	儿童吃糖五不宜	(120)
2.13	给孩子熬粥不宜放碱	(121)
2.14	儿童忌长期服用葡萄糖	(121)
2.15	儿童不宜多吃巧克力	(122)
2.16	儿童不宜过多食用酸梅粉	(122)
2.17	忌边吃饭边喝水	(123)
2.18	忌边吃饭边看书报电视	(123)

照 料 护 理 卷

第一编 婴幼儿生活照料基本知识

1.	生活照料与婴幼儿的成长	(128)
----	-------------------	-------

1.1	生活照料与身体的发育	(129)
1.2	生活照料与心理健康	(130)
1.3	生活照料与智力发展	(134)
2.	婴幼儿生活照料的原则	(136)
2.1	充满信心地照顾自己的孩子	(136)
2.2	相信自己的孩子是独一无二的	(138)
2.3	根据孩子的需要去做	(139)

第二编 孩子的用品

1.	睡眠用品	(141)
1.1	婴儿床	(141)
1.2	垫褥	(142)
1.3	被单	(142)
1.4	塑料布	(143)
1.5	被子	(143)
1.6	枕头	(144)
2.	穿戴用品	(145)
2.1	包布	(147)
2.2	尿布和尿垫	(147)
2.3	围涎	(149)
2.4	内衣	(149)
2.5	外衣	(149)
2.6	裤子	(150)
2.7	鞋袜	(152)

2.8 帽	(153)
3. 饮食用具	(154)
3.1 奶瓶	(154)
3.2 奶嘴	(155)
3.3 奶瓶刷	(155)
3.4 奶锅	(156)
3.5 消毒锅	(156)
4. 盥洗及保健用品	(157)
4.1 澡盆	(157)
4.2 脸盆	(157)
4.3 便盆	(157)
4.4 婴儿香皂、浴巾和爽身粉	(158)
4.5 肛门温度计	(158)
4.6 脱脂棉和鼻涕吸出器	(158)
5. 卧室的布置	(159)
5.1 房间用品的布置	(159)
5.2 房间的整洁	(160)
5.3 房间的安全	(160)
6. 其它用品	(161)
6.1 童车	(161)
6.2 玩具	(161)

第三编 孩子的喂养

1. 婴儿喂养中的难题	(165)
-------------------	-------

1.1	什么情况下不能用母乳喂养	(165)
1.2	母乳分泌不多时怎么办	(166)
1.3	如何对待不能吮吸、不愿吃奶及贪吃的婴儿	(167)
1.4	打嗝和溢奶问题	(168)
1.5	人工喂养应注意的问题	(169)
1.6	奶粉和鲜奶的选择问题	(170)
1.7	人工喂养的准备	(171)
1.8	怎样调制奶粉	(172)
1.9	怎样使用鲜牛奶和无糖炼乳	(173)
1.10	牛奶的装瓶.....	(174)
1.11	奶瓶喂奶的方法.....	(175)
1.12	喂牛奶的定量和次数.....	(176)
1.13	如何判断婴儿是否吃饱了.....	(178)
1.14	婴儿消化不良怎么办.....	(178)
1.15	怎样尽早停止夜间喂奶.....	(179)
1.16	添加辅食时应注意哪些问题.....	(181)
1.17	断奶的必要性与方法.....	(182)
2.	幼儿喂养中的问题	(184)
2.1	幼儿饮食的安排	(184)
2.2	幼儿的喂养方法	(185)
2.3	幼儿厌食问题	(187)
2.4	幼儿偏食问题	(189)
2.5	幼儿肥胖症问题	(191)

2.6 吃零食的度	(192)
3. 婴幼儿饮食方面的变化	(193)
3.1 饮食制度的变化	(193)
3.2 改变饮食时间	(193)
3.3 饮食餐具的改变	(194)
3.4 如何进行食物的改变	(196)
3.5 让孩子慢慢学会自己吃饭	(198)

第四编 日常生活的照料

1. 孩子的睡眠	(200)
1.1 孩子该睡多久	(201)
1.2 哪种睡姿好	(203)
1.3 培养自然入睡的习惯	(204)
1.4 日夜倒错问题	(206)
1.5 入睡难问题	(207)
1.6 孩子睡后又醒怎么办	(209)
1.7 孩子早醒怎么办	(211)
2. 盥洗	(212)
2.1 洗澡的次数和时间	(212)
2.2 房间和洗澡水的温度	(213)
2.3 洗澡前的准备	(214)
2.4 肚脐未愈合时的洗澡	(214)
2.5 肚脐愈合后的洗澡	(215)
2.6 耳朵、眼睛、鼻子和指甲的卫生	(216)

2.7	什么情况下不能洗澡	(217)
2.8	如何给孩子洗屁股	(217)
2.9	怎样裹襁褓	(218)
2.10	怎样给宝宝换衣服	(219)
2.11	怎样让孩子学会自己穿衣服	(220)
2.12	培养孩子良好的卫生习惯	(222)
3.	便尿问题	(224)
3.1	大便的控制	(224)
3.2	小便的控制	(227)
3.3	适时换尿布	(230)
3.4	怎样给孩子换尿布	(231)
3.5	尿布的洗涤	(232)
3.6	对婴儿异常大便的识别	(233)
3.7	不撒尿的婴儿	(235)
3.8	尿床问题	(236)
3.9	孩子拒绝蹲便盆怎么办	(238)
4.	哭闹的孩子	(238)
4.1	婴儿哭闹的原因	(239)
4.2	幼儿哭闹的原因	(245)
4.3	培养孩子的好脾气	(250)
5.	孩子的安全	(251)
5.1	居室的安全措施	(251)
5.2	屋外的安全	(254)

第五编 不同年龄段婴幼儿的特殊照料

1. 新生儿	(256)
1.1 特点	(256)
1.2 做好脐部的护理	(259)
1.3 给新生儿保暖与降温	(259)
1.4 注意肌肤清洁	(261)
1.5 按需要给新生儿喂奶	(262)
2. 周岁内婴儿	(263)
2.1 特点	(263)
2.2 安全问题	(265)
2.3 注意补充营养	(266)
2.4 注意预防疾病	(268)
2.5 多和孩子说话	(269)
2.6 帮助孩子学会用手	(272)
2.7 行为能力的训练	(275)
2.8 如何帮助孩子坐起	(275)
2.9 如何帮助孩子爬动	(277)
2.10 如何帮助孩子站立	(278)
3. 学步期儿童	(279)
3.1 特点	(279)
3.2 不要勉强让孩子练习走路	(281)
3.3 安全问题	(282)
3.4 怎样进行清洁教育	(284)