

新手父母的第一本儿童照护百科 



1-3岁 宝宝 养育大全

胡祖斌 徐海青◎主编

BAOBAO

YANGYU D

儿童保健系列



湖北科学技术出版社



BAOBAO
YANGYU DAQUAN

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1~3 岁宝宝养育大全/胡祖斌, 徐海青主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2012.9

(儿童保健系列/胡祖斌主编)

ISBN 978-7-5352-4866-4

I. ①1… II. ①胡… ②徐… III. ①婴幼儿—哺育

IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2011) 第 235516 号

策 划: 周建跃 温红蕾 罗华荣

责任编辑: 林 潇 李大林

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉理工大印刷厂

邮 编: 430070

787mm×1092mm 1/16

11.25 印张

1 插页 196 千字

2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换



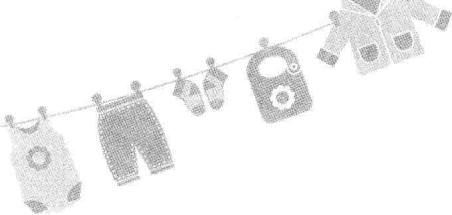
前言

从1岁开始至满3岁称为幼儿期，这一时期是儿童智力发展非常迅速的时期，是孩子特殊才能开始表现的时期，也是个性、品质开始形成的时期。幼儿期个性的形成是日后个性发展的重要基础。如何更好地养育孩子，使其健康成长，正是年轻父母最关心的事情。随着我国社会经济水平的提高，家长对孩子体格、心理行为、社会能力的全面发展十分重视，但由于缺乏科学指导等原因，有拔苗助长的倾向，或存在很多误区，甚至对幼儿体格、心智的综合发展产生负面影响。为此，我们特编写本书，以现代营养学、心理学、儿科学、保健学和教育学的最新进展和实践成果为基础，系统翔实地介绍育儿理论知识和操作方法，帮助父母或养育人员充分了解与幼儿成长有关的生长发育规律、营养知识、心理特点和养育方法，促进儿童早期全面发展。

本书结合国内外知名儿童保健专家的智慧和我们多年临床工作的经验，提供了儿童保健领域中的新信息、新理念、新技能，涉及内容广泛，涵盖了1~3岁幼儿的身心特点、日常护理、饮食营养、早期教育、睡眠问题、常见病的预防和护理以及父母的养育方略。形式简洁新颖，语言通俗易懂，便于指导实际操作，既适合年轻父母科学育儿，也可为基层妇幼保健人员的工作提供参考。希望本书能将科学、前沿的养育知识传授给广大幼儿家长，并成为他们的良师益友。衷心祝愿所有的儿童在生命早期都能获得公平、优质的卫生保健服务，使发育潜能得到充分发展，成长为国家民族之栋梁！

在本书的内容和观念上如有不同，诚恳地欢迎批评指正。

编 者



目录·contents



总论 幼儿期保健的内容及意义..... 1

第1

章

13~15 月龄幼儿..... 7

- 第1节 特点 8
- 第2节 体格发育 10
- 第3节 营养与饮食 11
- 第4节 神经心理发育 13
- 第5节 早期教育与益智游戏及玩具 17
- 第6节 护理 20
- 第7节 常见育儿问题解答 25

第2

章

16~18 月龄幼儿..... 31

- 第1节 特点 32
- 第2节 体格发育 33
- 第3节 营养与饮食 34
- 第4节 神经心理发育 36
- 第5节 早期教育与益智游戏及玩具 38
- 第6节 护理 40
- 第7节 常见育儿问题解答 48

第3

章

19~21 月龄幼儿..... 53

- 第1节 特点 54
- 第2节 体格发育 56



第3节	营养与饮食	56
第4节	神经心理发育	59
第5节	早期教育与益智游戏及玩具	61
第6节	护理	63
第7节	常见育儿问题解答	68

第

4

章

22~24 月龄幼儿



第1节	特点	74
第2节	体格发育	75
第3节	营养与饮食	76
第4节	神经心理发育	78
第5节	早期教育与益智游戏及玩具	80
第6节	护理	82
第7节	常见育儿问题解答	88

第

5

章

25~30 月龄幼儿



第1节	特点	94
第2节	体格发育	95
第3节	营养与饮食	96
第4节	神经心理发育	98
第5节	早期教育与益智游戏及玩具	101
第6节	护理	102
第7节	常见育儿问题解答	108

第

6

章

31~36 月龄幼儿



第1节	特点	114
第2节	体格发育	117
第3节	营养与饮食	118



第4节	神经心理发育	120
第5节	早期教育与益智游戏及玩具	123
第6节	护理	125
第7节	常见育儿问题解答	131

第7章

幼儿睡眠



第1节	睡眠规律	138
第2节	睡眠姿势	138
第3节	睡眠注意事项	139
第4节	常见睡眠问题及对策	141

第8章

父母的养育方略 与孩子的健康成长



第1节	来源于父母自身的因素	146
第2节	父母育儿策略	149
第3节	来源于家庭成员的因素	152
第4节	常见育儿误区	154

第9章

常见疾病的防治



第1节	营养性疾病	158
第2节	呼吸系统疾病	162
第3节	循环系统疾病	166
第4节	泌尿系统疾病	166
第5节	消化系统疾病	167
第6节	传染病	168

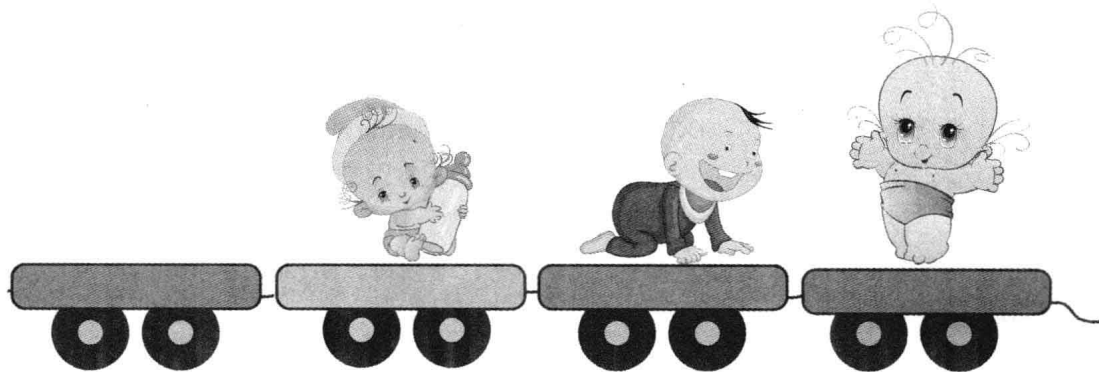
总论

ZONGLUN

幼儿期保健 的内容及意义

YOLUERQIBAOJIAN

DENEIRONGJIYIYI ▶▶▶



幼儿期保健的内容及意义

从1岁开始至满3岁称为幼儿期。在幼儿期，生长发育仍然是该时期生命发展的主旋律。幼儿的生长发育速率虽然较婴儿期有所下降，但在整个生命过程中仍然是处于高速发展的时期。幼儿断奶之后如果不注意膳食质量，供给充足的营养，则容易发生体重增长缓慢，甚至出现营养不良等症状。因此，适当的膳食指导、合理的膳食安排，对幼儿养成良好的饮食习惯十分重要。同时在此时期，幼儿的神经心理发育迅速，语言和动作能力发展明显，是孩子的特殊才能开始表现的时期，也是个性、品质开始形成的时期。幼儿期个性的形成是以后个性发展的重要基础。为了培养孩子在德、智、体等方面更顺利、更健康地成长，家长应特别注意幼儿期的教育。另外由于活动范围大，没有安全意识，容易发生意外事故；接触感染的机会较以前多，必须注意预防传染病。因此，幼儿期保健重点是保证均衡的营养，培养良好生活习惯和独立生活能力，预防疾病和意外，进行生长发育系统监测，完成计划免疫，早期教育。

营养与喂养

幼儿期幼儿体格生长速度减慢，但仍稳定增长。体重稳定在每年增长2千克左右，身高稳定在每年增长5~7厘米。幼儿期对热量和各种营养物质的需要虽然比婴儿期稍低，但仍较成人期高。幼儿期喂养很容易出现问题，其原因是幼儿牙齿尚未长全，咀嚼能力差，胃肠蠕动和调节能力差，各种消化酶活性低等，不能立即适应成人的饮食，必须有2~3年的过渡时期。因此，幼儿膳食必须符合幼儿固体食物的特点，即在保证食物多样性的同时，制作要做到细、软、碎、烂，选料新鲜，卫生安全。时间可按三餐二点进行，除一日三餐外，上午、下午均可加一次点心。幼儿膳食要注意营养平衡，蛋白质、脂肪、碳水化合物比例要恰当，三者比例为12%~15%：25%~30%：50%。维生素、矿物质、水、膳食纤维等营养素都在精心安排之内，以保证幼儿的各类营养素的供给。必须强调的是幼儿期喂养要进行“吃”的教育，要培养孩子良好的饮食习惯，不挑食、偏食。

幼儿期营养需求：1岁到2岁儿童热量每日需要1150~1200千卡。蛋白质供给量每日每千克体重需要2.5~3克，一般每日供给量为40克。2岁至2岁半

儿童热量每日需要 1300~1350 千卡。蛋白质每日每千克体重需要 2.5~3g，一般每日供给量 45 克。2.5 岁到 3 岁儿童热量每日需要 1400~1450 千卡。蛋白质每日每千克体重需要 2.5~3 克，一般每日供给量为 50~55 克。各年龄儿童需要差异较大，因此，热能的供给要适量，同时各种营养素的分配也必须平衡。

维生素 A 供给量为每日 400 微克，多选肝、肾、鱼肝油、奶类与蛋黄类食物。维生素 B₁ 每日 0.8~1.0 毫克，存在于肝、肉、米糠、豆类和硬壳果中。维生素 B₂ 易缺，每日供给 0.8~1.0 毫克，多存在动物内脏、乳类、蛋类及蔬菜中。维生素 C 每日需要 40~45 毫克，主要在山楂、橘子等新鲜水果蔬菜中。维生素 D 每天需要 10 微克，鱼肝油、蛋黄、肝中含量较高。无机盐中的钙每日 600 毫克、铁 12 毫克及锌 9 毫克。

总之，家长应根据这一期儿童生理心理发育的特点、营养素的需要量，安排平衡的膳食，保证全面的营养供给，以促进儿童健康成长。本书将从营养素的需要量、喂养行为指导、饮食安排、健康饮食习惯的培养及合理补钙等方面，按照不同年龄段进行阐述。

心理行为发育

每个儿童都是一个独立的个体。从会说、会走、会跳、会跑开始，接触外界环境相对增多。神经心理发展迅速，语言、记忆及思维想象力、精细运动等发展增快。

感知觉的发展 视力从 0.2 发育到 0.5，从能识别物体大小、距离、方向和位置到可区别垂直线与横线。从能听懂自己的名字，到能听懂简单的吩咐，3 岁时可精细区别不同的声音。12 月龄的孩子能识别各种气味，对空间知觉和时间知觉处于萌芽阶段，能意识到客观物体永存的观念，但对客观物体之间的空间关系尚不理解。18~24 月龄的孩子感知觉渐趋精细，对不在眼前的客体有回忆性记忆，对周围环境开始探索和好奇是此期发育的特征。空间知觉和时间知觉逐渐发展，主要是动觉和视觉的联系，如爬高处、躲门后、天黑要睡觉、天亮要起床等。2 岁以后就有了一定的时间概念，但对于抽象的时间关系（如前天、昨天）及空间关系（如前、后、左、右）还不能正确辨别，到了 3 岁时间知觉渐渐清晰起来。

言语的发展 儿童的语言发育在幼儿期才开始发展，而且幼儿学习语言的速度快得惊人。儿童对语言的掌握和理解都是从语音开始的。大约从 1 岁半时起，



儿童的语音快速发展,3~4岁时可基本掌握本民族中的全部语音音调。因此,在此阶段加紧对小儿进行口语教育尤为重要。但由于受生理发育和环境影响的条件限制,一些语音还发不准,要切忌对儿童的不准发音进行嘲笑。儿童词汇量的大小是儿童语言发展水平的标志之一。早期儿童的词汇内容往往局限在生活范围内,对词汇的掌握往往是先名词,后动词;先实词,后虚词。因此,我们可以利用身边的一切资源给小儿营造出一个语言丰富的环境,随时随地对小儿进行语言训练。儿童在与成人进行语言的不断交流过程中,其语言能力得到了迅速的发展,逐步从说单词句到简单句,进而会说复合句,这是了不起的进步。同时,儿童对语言的理解和使用时刻伴随思维的发展,因此,儿童语言发展水平,还反映出儿童心理活动的概括水平,从而帮助我们理解儿童解决问题的方式。另外,幼儿的语言发育具有个体差异,一般女孩较男孩发展得要早,因此,在关注小儿语言发育的同时,也应避免产生盲目的焦虑。

注意力和记忆发展 婴幼儿注意力的发生表现在开始能比较集中注意某一个新鲜事物,但很不稳定,以无意注意为主,表现在对周围事物、别人的谈话、事物的变化等方面的无意注意。1~3岁儿童的注意时间在逐渐增长,儿童在18月龄对有兴趣的事物只能集中注意5~8分钟,1岁9个月能集中注意8~10分钟,2岁能集中注意10~12分钟,2岁半已能集中注意10~20分钟。注意的事物逐渐增多,范围也越来越广,如已能注意自己的内部状态和周围人们的活动。近3岁时,有意注意开始出现,儿童已能注意观察周围环境中的变化并和认知过程结合起来。

1岁以后,儿童有了再现的能力,开始用行动表现出初步的回忆能力,他们喜欢做藏找东西的游戏,也常常能够帮成人找东西。2岁以后有意识记忆开始萌芽,儿童可以记住一些简单的指令,并付诸行动,而且可以记住一些歌谣、故事等。

思维和想象的发展 儿童的思维是从婴儿期开始产生的。最初,儿童的一个词只表示某一特定的个别物体,以后才开始标志一组类似的物体,于是就产生了最初的概括。大约2岁后,儿童开始能用词对一类物体的比较稳定的主要特征进行概括;2岁到2岁半儿童的思维更多地依赖于直观和动作;2岁到3岁儿童的思维、语言的概括调解作用比较明显。

婴儿时期想象开始萌芽,但想象的水平很低,想象的内容非常简单贫乏,想象经常缺乏自觉的、确定的目的,因而总是零散片段。只有当儿童毫不费力地运用表象时,真正的想象性游戏才开始。

社会情绪发展 幼儿期儿童不但已经具有了各种愉快和不愉快的情绪,而且也开始有了比较复杂的情感体验,如喜欢与亲近的人交往,因为在交往中会

产生愉快的体验，在受到关心爱护时也会产生愉快的情感体验。但在不正确的教育下，也会产生不良情绪和情感，如产生嫉妒、爱发脾气等。幼儿期儿童由于大脑皮层的兴奋和抑制过程不平衡，情绪、情感不稳定，不能较长时间控制自己的行为，为了培养儿童良好的情绪，应经常和儿童交往，开展多样化的亲子活动。

虽然我们的宝宝遵循着普遍的生长发育规律一步步成长，但是，每个宝宝都是特别的，都有自己的独特之处，家长切莫对着数字养育宝宝。本书将从感知觉的发展、语言的发展、注意力和记忆的发展、思维和想象的发展以及社会情绪的发展等方面，按照不同年龄段进行阐述。



睡眠管理

睡眠对每个人是非常重要的，通过睡眠使得大脑皮层消耗的能量得到恢复，同时使人体内分泌系统稳定以及免疫系统能够正常工作。良好的睡眠可以促进小儿的生长发育，并与神经系统的发育成熟及记忆的储存密切相关。对1~3岁儿童来说，如果得不到充足的高质量睡眠，就会影响到智力的发育，造成情绪、行为及注意力等方面的问题。婴幼儿睡眠问题普遍存在，大约有30%的婴幼儿会出现入睡困难、夜醒、夜哭等睡眠问题。因此，保证良好的睡眠质量对儿童的体格、智力和情绪发育非常重要。家长要结合幼儿的特点培养其良好的睡眠习惯。白天和晚上在固定的时间上床睡觉。每次睡觉前至少要保持3个小时的清醒状态，晚上入睡前应保持4个小时的清醒时间。每次坚持在孩子醒着的时候将他放到小床上。准时上床，准时起床，即使是假期也维持固定的上床和起床时间。睡前半小时应让幼儿处于安静的状态。进行规律性的睡前活动，时间控制在20~25分钟内。每天活动的内容基本保持一致，安排有条理。活动简短又温馨，共同度过愉快时光，结束时尽量确保孩子处于较安静的状态。本书将从幼儿睡眠规律、睡眠姿势、睡眠注意事项及常见睡眠问题及对策等方面一一介绍。



日常护理

由于幼儿的自理能力不断增加，家长在日常照顾中应注意既要促进孩子的独立性也要保证安全和卫生。衣服应宽松、保暖、轻便、吸汗力强，便于孩子活动。鞋子应舒适平软、大小合适、吸汗透气，利于孩子学步，不限制孩子脚的发育。





育。出牙后应开始注意口腔保健，预防口腔疾病、唇齿变形。每天应做好口腔清洁，预防龋齿。3岁的孩子应能在父母的监督下自己刷牙。同时家长还需注意幼儿期孩子的眼睛、耳朵、鼻子、喉咙的护理，注意预防近视、鼻外伤、窒息意外等。注意早期筛查发现五官的疾病。还要训练幼儿有规律性的排大小便。在大小便训练过程中，多采用赞赏和鼓励的方法。训练的过程家长不要操之过急，训练要在孩子配合的情况下进行。首先要树立以下观念：①让孩子自己发育，你没办法加快这个过程，你只能给孩子以帮助；②让孩子自己决定是否需要坐便盆，你可以建议孩子坐便盆，但不能强迫孩子；③对待孩子的粪便要采取理智的态度，不要表现出恶心或是厌恶，粪便是孩子自然的部分，应该是你自豪的东西；④如果孩子表示出要大小便，可不要耽误，因为孩子坚持不了多久；⑤把孩子能够控制大小便理解成孩子的一个进步，应该表扬孩子。家长应注意培养孩子的生活自理能力，包括教孩子自己进食、洗澡洗头。在这个过程中家长要为孩子准备合适的餐具，注意浴室安全。在不同的季节里，幼儿的衣食、皮肤护理、外出护理都有各自的侧重点。这些在各年龄段的章节里都将详细介绍。

健康体检

定期为幼儿做健康检查，进行生长发育系统监测，每半年进行一次体格发育及智能发育检查，每年测一次血红蛋白，并进行全面评价，及时发现存在的体格发育及智能发育问题，早期进行治疗。必要时进行血液微量元素检测。幼儿期还应注意幼儿的五官保健，预防儿童龋齿。

预防疾病和意外

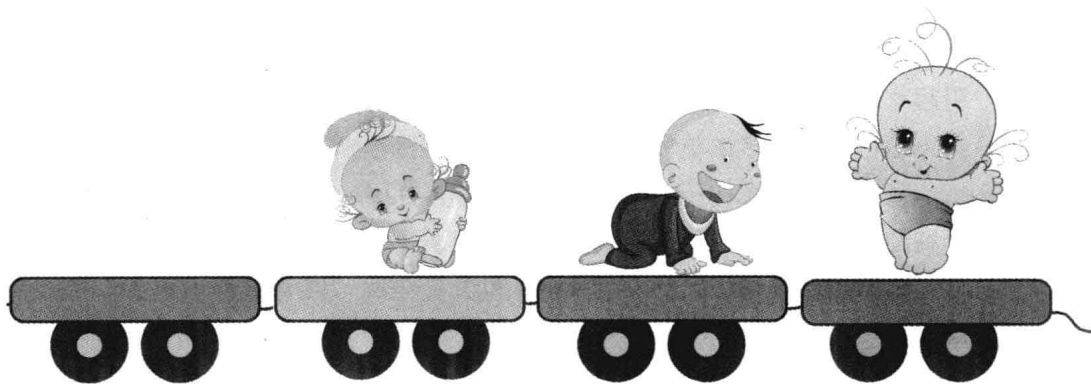
有的孩子到了1岁以后开始容易生病，轻者流鼻涕、打喷嚏，重者发烧、咳嗽，而且总是反复，这是多方面因素造成的。孩子出生从母体获得的抗体在6个月后已基本消耗殆尽，加上活动范围扩大，接触感染的机会较以前增多，如果护理不当，孩子很容易生病。因此，继续加强预防接种和防病工作。1~3岁的幼儿已初具行动的能力，开始在地上行走，但此时孩子的动作协调性差、逃避能力差，是意外伤害发生较多的年龄阶段，极易发生各类外伤，如骨折、脱臼、烧伤、烫伤。气管、耳及其他部位异物栓塞在此年龄最高。故应指导家长防止幼儿异物吸入、烫伤、跌伤、各种中毒等意外事故的发生。

第1章

DIYIZHANG

13 ~ 15月龄幼儿

13~15YUELINGYOUNER



第1节 特点

1.1 生长速度减慢，食欲降低

许多家长可能会注意到学步的孩子食欲明显下降，突然对食物挑剔起来，刚刚吃一点就将头扭向一边，或者到了吃饭的时间却拒绝到餐桌旁。发生这种变化是有原因的。幼儿阶段与婴儿期比较，由于生长发育速度减慢，对食物需要较少，食欲往往有所下降，并且对外界环境比对食物更感兴趣，对热能需要有较大个体差异。因此，只要幼儿生长速率正常，家长们大可不必过分焦虑。

此阶段小儿出牙可达4~12颗，包括前臼4颗。

1.2 人生的第一步

此阶段的宝宝开始从扶物行走，逐渐发展到独立行走。如果此年龄阶段的小儿不能走路，也不能算是异常，但一般情况下，要注意分析小儿不能走路的原因。处于学步期的幼儿，往往会表现出不同的步态，许多家长会因此而担心。为了避免跌倒，宝宝走路时往往不得不两脚分开，将身体重心下移，部分宝宝走路时呈外八字或内八字，步行2~3步后还出现臀部翘起，即所谓的“高卫兵”姿势，不能认为是异常，大约3岁时这种现象就逐渐消失了。

对已能独立行走的孩子，若出现各种异常步态，常提示存在某些疾患，应当引起家长的重视。

跛行 步态多由单侧先天性髋关节脱位所引起。

鸭步 是双侧先天性髋关节脱位的重要征象，走路姿态似鸭子，摇摆晃动，挺胸凸肚，移动缓慢。另外，进行性肌营养不良也是引起鸭步的重要原因。

剪刀步 常见于大脑性瘫痪症，幼儿行走时，腰背挺直，两脚尖着地两腿呈

小贴士

增加食欲方法

- 1.改正不良的饮食习惯。
- 2.改进饮食的制作方法。
- 3.让儿童保持愉快的进餐心情。
- 4.家长以身作则。
- 5.借助同伴的力量。
- 6.睡眠充足，适度运动。
- 7.必要时排除疾病因素。

“剪刀样”交叉。

“O”形或“X”形腿 佝偻病后遗症可致膝内外翻，形成“O”形或“X”形腿，影响走路，严重者甚至会导致髌骨脱位，需手术治疗。

醉步 主要见于有小脑疾病的患儿，如先天性小脑发育不全、小脑肿瘤或炎症等。走路姿势像学步一样，东撞西冲，左右摇晃，犹如成人喝醉酒后走路的步态。

1.3 饮食特点

此期的孩子应逐渐变为一日三餐为主，早晚牛奶为辅的饮食模式。因此，家长必须细心调理好孩子的三餐饮食，将肉、鱼、蛋、荤素与主食合理调配。这么大的孩子牙齿还未长齐，咀嚼还不够细腻，所以要尽量把菜做得细致一些，肉类要做成泥或者沫，以便孩子消化吸收。

1.4 有意义的单字句

13~15月龄宝宝是“被动的”言语活动期，其特点是听得多，说得少，理解多，表达少。这时期孩子的语言特色是说单字句，孩子以单字句来表达自己的多种意思。如果孩子到了13月龄还不会说话，甚至一个字也不会说，请爸爸妈妈不要着急，这并不意味着孩子的智力有问题。只要孩子会正常发音，能听懂大部分爸爸妈妈所说的话，就是正常的。如果你确认孩子异常，也不要当着孩子面说出你的担心，你应该先向医生咨询，如果医生需要看孩子，你再带着孩子去见医生。尊重孩子的感受，对孩子成年以后的心理健康会有很大帮助。这个阶段对孩子进行语言训练的重点和方法是：教孩子说出各种事物的名称，教孩子学会说“这是什么”，“那是什么”的短句，教孩子学习一些简单句，教孩子背简短的儿童和古诗。

1.5 自我意识的萌芽

自我意识是意识的一种形式，儿童自我意识的发育表现为他们能把自己和自身以外的客体区分开来，使自己成为活动的主体。自我意识的发展使儿童逐渐能进行自我观察、自我分析、自我评价、自我监督以及自我教育，这也是儿童在教

育影响下形成独立性、自尊心、自信心和自制力等优良品质的基础。从某种意义上说，自我意识是个性的核心内容，它的发展制约着个性其他方面的发展，它的成熟标志着个性的成熟。儿童开始认识自己就是自我意识的萌芽。此阶段的儿童最早注意到自己身体的各个部位是属于自己而非别人的，还可以通过动作的一致性或面部特征来识别自己，当别人拿走自己的所属物时，会表现出明显的不高兴或愤怒。幼儿自我意识的发展是令人鼓舞的，它同时也促进了儿童独立性意识的萌芽。如何因材施教地培养幼儿的独立自理能力以及帮助他们塑造良好的个性，就成为我们不得不面对的问题。

第2节 体格发育

2.1 身高、体重、头围及胸围

性别	身高(厘米)	体重(千克)	头围(厘米)	胸围(厘米)
男	77.3 ± 2.7	10.2 ± 1.0	46.5 ± 1.3	46.3 ± 1.9
女	75.9 ± 2.8	9.5 ± 1.1	45.2 ± 1.2	

2.2 体格发育评价

体格发育评价包括发育水平、生长速度和匀称程度三个方面的评估。发育水平的评价是把孩子在某一年龄点测量得到的体格生长测量值（包括体重、身高、头围、胸围等）与该年龄的参照值作比较得出的该儿童所处的位置。一般在均值加减2个标准差的范围内，可视为正常，评为“中”；超过2个标准差则评价为“上”，视为肥胖；低于2个标准差则评价为“下”，视为营养不良。这种方法简单易掌握但是不够全面，既不能说明过去存在的问题，也不能预测将来的生长趋势。95%的评价都是“中”，家长常与优良中差劣的“中”相混淆，不认为其代表正常，甚至认为其不够好，无形中造成肥胖儿的增多。

生长速度是纵向连续测量得出的一组数据，它可看出孩子与参照值的生长速