

接力出版社



育儿秘诀



(桂)新登字08号

育 儿 秘 诀

广西壮族自治区人民医院预防保健科

☆

接力出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张6.5 插页2 107千字

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷

印数: 1—10,700册

ISBN 7-80581-506-2/G·242 定价: 3.00元

目 录

家里又添一口人——生长发育方面的问题 (1)

1. 本书阐述的孩子生长发育的几个基本时期 (1)
2. 孕期怎样做好劳动和卫生保健? (1)
3. 孕妇在饮食上要注意什么? (2)
4. 孕期禁用的药品 (3)
5. 怎样预防生畸形的孩子? (3)
6. 孕妇当然不要吸烟喝酒 (3)
7. 分娩前要准备些什么用品? (4)
8. 刚出生的小宝宝有哪些解剖生理特点? (4)
9. 新生儿有几种特殊生理状态属于正常情况 (6)
10. 照顾新生儿时要特别注意的地方 (7)
11. 新生儿禁止使用的药物 (8)
12. 怎样给孩子洗澡? (8)
13. 婴儿期的生理特点 (9)
14. 隔多长时间给孩子做保健体检? (10)
15. 幼儿期(1~3岁)的生理特点 (10)
16. 幼儿期的孩子怎样护理? (10)



B

17. 怎样预防意外损伤? (11)
18. 衡量孩子生长发育的几项主要指标 (11)
19. 哪些原因影响孩子的生长发育? (12)
20. 怎样判断孩子的身高、体重是不是正常? (12)
21. 同一年龄的孩子体重、身高总会有差异,怎样才算不正常? (13)
22. 测量头围对孩子重要吗? (13)
23. 胸围和头围有什么关系? (13)
24. 坐高和身高有什么不同? (14)
25. 囟门一般什么时候闭合? (14)
26. 什么时候出牙? (15)
27. 2~3个月婴儿长了两颗门牙是怎么回事?
..... (15)
28. 孩子出牙时老爱闹怎么办? (15)
29. 怎样保护孩子的乳牙? (16)
30. 什么时候会讲话? (16)
31. 什么时候会走路? (17)
32. 什么时候会认人和东西? (18)
33. 什么时候懂得交朋友? (19)
34. 学龄前期的孩子跟“小小孩”有什么不一样?
..... (20)
35. 学龄前期孩子有什么心理特点? (20)
36. 学龄前的孩子要准备什么样的玩具? (21)
37. 吮拇指癖的孩子要紧吗? (22)
38. 怎样帮助孩子改掉咬指甲的习惯? (22)

39. 学龄期孩子的心理特点	(22)
40. 学龄期孩子的生理特点	(23)
41. 各年龄组的孩子注意力持续时间有什么不同?	(25)
婴儿洗澡步骤图	(27)
 民以食为天——喂养是健康成长的关键	(33)
42. 营养素包括哪些?	(33)
43. 蛋白质对孩子生长发育有什么意义?	(34)
44. 哪些食物富含蛋白质?	(34)
45. 脂肪有什么生理功能?	(34)
46. 哪些食物含有脂肪?	(34)
47. 孩子多吸收蛋白质和脂肪好不好?	(35)
48. 糖(即碳水化合物)对孩子生长发育有什么影响?	(35)
49. 什么叫矿物质和微量元素?	(35)
50. 孩子为什么缺钙?	(35)
51. 铁元素对孩子生长发育有什么作用?	(36)
52. 影响铁吸收的原因	(36)
53. 各种常见的维生素都含在哪些食物里?	(37)
54. 婴幼儿每天所需要的营养素参考表	(37)
55. 为什么说母乳的营养最合适?	(37)
56. 母乳喂养应该注意些什么?	(40)
57. 怎样知道奶汁够不够婴儿吃饱?	(41)
58. 什么情况下母亲不宜喂奶?	(41)

59. 有哪些原因可影响乳汁的分泌？	(42)
60. 婴儿什么时候断奶好？	(43)
61. 为什么要给哺乳的婴儿添加辅食？	(43)
62. 怎样给孩子添加辅食？	(44)
63. 添加辅食的方法和步骤怎样？	(44)
64. 没有母乳怎么办？	(45)
65. 牛奶有什么缺点？	(45)
66. 怎样为婴幼儿选择各类奶品和代乳品？	(46)
67. 怎样调配鲜牛奶？	(47)
68. 婴儿出生后数天即开始喂米糊好吗？	(48)
69. 钙片为什么不能和米糊一起煮？	(48)
70. 用奶瓶喂奶要注意什么？	(49)
71. 用假奶头哄孩子好不好？	(49)
72. 大人嚼东西喂孩子好不好？	(50)
73. 用糕干粉喂孩子要注意什么？	(50)
74. 断奶以后的孩子饮食怎样安排好？	(51)
75. 孩子有病发热时可以吃鸡蛋和牛奶吗？	(51)
76. 小孩吃糖多了有好处吗？	(52)
77. “高、精”的饮食对孩子有没有好处？	(53)
78. 介绍一种自制的婴儿食品	(53)
79. 代乳粉的做法和用法	(53)
80. 幼儿期食谱安排原则有哪些？	(54)
81. 怎样选择幼儿食品？	(55)
82. 3~4 岁儿童每日膳食安排参照表	(56)
83. 4~6 岁儿童每日膳食安排参照表	(56)

- 84. 烧饭炒菜要适合孩子的特点 (57)
- 85. 多吃维生素好吗? (57)
- 86. 学龄期儿童的营养有什么要求? (58)
- 87. 上了学的孩子特别要吃好早餐 (58)
- 88. 夏天多吃冷饮有什么害处? (59)

千里之行,始于足下——非智力因素和智力因素

- 的培养 (61)
- 89. 早期教育对人的一生起着决定性的作用 (61)
- 90. 进行早期教育应注意些什么? (62)
- 91. 从出生到 1 岁的婴儿怎样进行训练和教育?
..... (63)
- 92. 1 岁以内婴儿怎样训练动作的发育? (65)
- 93. 怎样促进 1 岁以内婴儿语言的发育? (66)
- 94. 怎样培养 1 岁以内孩子感觉器官的发育?
..... (68)
- 95. 怎样训练婴幼儿的认识能力? (68)
- 96. 怎样培养 1~2 岁的幼儿形成良好睡眠习惯和
饮食习惯? (69)
- 97. 应该培养良好的卫生习惯了 (69)
- 98. 怎样帮助 1~2 岁幼儿动作的发育? (70)
- 99. 1~2 岁孩子语言方面的启发教育 (71)
- 100. 培养提高 1~2 岁孩子的认知能力 (71)
- 101. 1 岁多的孩子要学会与周围小朋友团结互助
..... (72)

102. 2~3 岁的孩子怎样培养良好的生活、卫生习惯?
..... (72)
103. 2~3 岁孩子动作发育的训练 (75)
104. 怎样培养 2~3 岁孩子的语言和认识能力?
..... (73)
105. 怎样让孩子愿意上幼儿园? (74)
106. 如何培养 3~4 岁幼儿的语言能力? (75)
107. 怎样使孩子愿意开动脑筋? (75)
108. 孩子问刁钻古怪的问题怎么办? (76)
109. 怎样教育孩子鉴别自己行为的是非? (77)
110. 怎样教会孩子从小爱劳动? (78)
111. 怎样克服独生子女教育中的心理障碍?
..... (79)
112. 父母在教育独生子女时应该注意些什么?
..... (81)
113. 怎样对付孩子的任性病? (82)
114. 怎样使孩子从小乐观有朝气? (83)
115. 小孩怎么会讲假话呢? (84)
116. 怎样克服孩子讲假话? (85)
117. 上学的孩子怎样搞好个人卫生? (85)
118. 儿童时期怎样养成良好的睡眠习惯? (87)
119. 为什么吃东西要细嚼慢咽? (87)
120. 边吃饭边看书好吗? (88)
121. 吃饭前、后为什么不能做剧烈运动? (88)
122. 爱吃零食好吗? (88)

123. 青少年喝酒有什么危害?	(89)
124. 为什么青少年提倡禁烟?	(89)
125. 怎样养成良好的排便习惯?	(90)
家有夜哭郎——常见症疾的防治和处理	(91)
126. 为什么婴儿爱流口水?	(91)
127. 病理性黄疸常见于哪些疾病?	(92)
128. 出现“烂口角”(同时有“地图舌”)时怎么办?	(92)
129. 婴儿吐奶是什么原因?	(92)
130. 引起孩子呕吐有哪些疾病?	(93)
131. 呕吐时要怎样护理?	(94)
132. 小孩为什么爱肚子痛?	(94)
133. 有哪些疾病能引起孩子拉肚子?	(95)
134. 腹泻后小儿口干,应喝什么水好?	(96)
135. 引起孩子便秘的常见原因有哪些?	(96)
136. 怎样预防便秘?	(96)
137. 孩子为什么会厌食?	(97)
138. 孩子厌食怎么办?	(97)
139. 婴儿佝偻病(缺钙)的辅助治疗	(98)
140. 孩子只服钙片,不服鱼肝油能预防佝偻病吗?	(98)
141. 锌对孩子生长发育有什么影响?	(98)
142. 缺锌有什么表现?	(99)
143. 孩子缺锌的防治措施	(99)

144. 哪些食物里含锌比较多? (100)
145. 什么是病态的呼吸困难? (100)
146. 有哪些疾病会引起呼吸困难? (100)
147. 有哪些疾病会引起孩子咳嗽? (100)
148. 怎样预防气管炎? (101)
149. 患了肺炎都给注射青毒素针剂吗? (102)
150. 怎样护理得了肺炎的孩子? (102)
151. 先天性心脏病是怎么一回事? (103)
152. 患先天性心脏病的小孩应该注意些什么?
..... (103)
153. 怎样预防先天性心脏病的发生? (104)
154. 先天性心脏病的孩子什么时候做手术治疗好?
..... (104)
155. 怎样护理做心脏手术后的病孩? (105)
156. 3个月男性婴儿两侧睾丸大小不同是什么原因?
..... (105)
157. 孩子有时拉白尿是怎么回事? (106)
158. 孩子尿床怎么办? (106)
159. 采取什么办法帮助孩子克服尿床? (106)
160. 皮疹是由什么引起的? (107)
161. 婴幼儿兔唇应该在什么时候做手术? (107)
162. 怎样预防生疳子? (108)
163. 怎样治疗疥疮? (108)
164. 得了脐疝怎么办? (109)
165. 肠套叠的症状 (109)

166. 夜间爱咬牙都是肠子有虫吗?	(109)
167. 服驱虫药要注意些什么?	(110)
168. 孩子贫血怎么办?	(111)
169. 什么叫“地中海贫血”?	(111)
170. 孩子鼻子经常出血要注意什么?	(111)
171. 换牙时要注意什么?	(112)
172. 如何预防弱视?	(112)
173. 未成年的孩子最好不要戴隐形眼镜	(113)
174. 眼睛长麦粒肿有什么症状? 怎样治疗?	(113)
175. 在什么情况下考虑切除扁桃腺?	(113)
176. 扁桃腺手术前、后怎样护理?	(114)
177. 怎样预防和治疗耳聾(耳屎过多)?	(114)
178. 怎样护理出麻疹的孩子?	(115)
179. 怎样知道孩子出水痘了?	(115)
180. 怎样诊治腮腺炎?	(115)
181. 风疹有什么特点?	(116)
182. 什么叫幼儿急疹?	(116)
183. 怎样知道孩子得的是流感?	(117)
184. 怎样预防猩红热?	(117)
185. 哪些对象应该接种乙肝疫苗?	(118)
186. “表抗”阳性的人都会传播肝炎吗?	(118)
187. 怎样护理患肝炎的孩子?	(118)
188. 伤寒病会有哪些并发症?	(119)

189. 乙脑的预防措施 (119)
190. 什么叫结核感染？如何处理？ (120)
191. 为什么要给孩子打预防针？ (120)
192. 什么叫做计划免疫？ (121)
193. 预防接种指的是什么？ (121)
194. 孩子需要接受哪些预防接种？ (122)
195. 预防接种有哪些反应？ (122)
196. 怎样处理因预防注射引起的反应？ (123)
197. 接种卡介苗有什么反应？怎样处理？
..... (123)
198. 小儿麻痹糖丸疫苗服后有什么反应？吃糖丸后
多久才可以吃热东西？ (124)
199. 为什么服用小儿麻痹糖丸前后不能吃母乳？
..... (124)
200. 有哪些孩子不宜预防接种？ (125)
201. 各种疫苗有什么特殊禁忌？ (125)
202. 各种疫苗主要预防哪些疾病？ (126)
203. 婴儿为什么经常打嗝？ (126)
204. 为什么有的婴幼儿夜间爱哭？ (126)
205. 有些婴幼儿大哭一声后不省人事是怎么一
回事？ (127)
206. 有些孩子不自觉地经常耸肩、眨眼、面部肌肉
抽搐、皱眉、歪嘴是病态吗？ (127)
207. 孩子夜惊和梦游需要医治吗？ (128)
208. 新生儿用药应注意些什么？ (128)

209. 怎样计算幼儿的用药剂量? (129)
210. 孩子吃药后过敏怎么办? (129)
211. 以往已注射过青霉素,第二次再注射还要做皮试吗? (130)
212. 什么叫体温,正常体温是多少? (130)
213. 孩子发热可分为哪几种? (131)
214. 发烧热度的高低与疾病的严重程度成正比吗? (131)
215. 一般孩子发高烧有可能是患哪些疾病? (132)
216. 开始一般发热以后逐渐升高时,应考虑哪些疾病? (132)
217. 孩子持续低热应考虑哪些疾病? (132)
218. 孩子发烧时怎么办? (133)
219. 孩子发生中毒以后的抢救办法 (134)
220. 怎样预防孩子单纯性肥胖? (134)
221. 为什么婴儿口腔爱长白色凝块? (135)

快高快大——体能锻炼和生活技能训练

- (137)
222. 进行体格锻炼能达到什么目的? (137)
223. 怎样来进行体格锻炼? (138)
224. 2~6个月婴儿做的体操 (139)
225. 7个月到1周岁孩子做的体操 (139)
226. 1岁~1岁半的孩子适合做竹竿操 (140)

227. 适合幼儿园的竹竿操配乐	(140)
228. 1岁半~2岁幼儿应怎样锻炼?	(146)
229. 2~3岁幼儿开展什么锻炼活动?	(146)
230. 在进行体格锻炼时应注意些什么?	(146)
231. 进行体格锻炼会“累着孩子”吗?	(148)
232. 学龄前儿童要锻炼哪些基本动作?	(148)
233. 怎样锻炼跑、跳、投掷的能力?	(148)
234. 锻炼攀登和钻爬有什么好处?	(149)
235. 户外活动的禁忌	(149)
236. 培养幼儿灵巧双手的几种方式	(149)
237. 合理的生活制度和“古板”不一样	(151)
238. 怎样较合理地安排孩子的生活制度?	(152)
239. 具体的个人卫生制度	(152)
240. 爸爸也要多和孩子在一起	(153)
241. 孩子不愿意和父母分开睡怎么办?	(153)
242. 孩子单独在家有没有危险?	(154)
243. 怎样培养孩子的生活自理能力?	(154)
婴幼儿体操附图	(156)
幼儿竹竿操附图	(162)

未雨绸缪——可能发生的意外事件	(169)
244. 婴幼儿发高烧时抽筋怎么办?	(169)
245. 怎样应付新生儿突然憋气?	(170)
246. 有的孩子清早起来后突然晕倒怎么办?	(170)

247. 孩子大便时肛门口脱出一团肉怎么办？
..... (170)
248. 婴儿耳朵里流进奶汁或水怎么办？ (171)
249. 孩子手臂脱位后不能动怎么办？ (171)
250. 吃了海味以后身上发痒起块怎么办？ (172)
251. 孩子咬断了体温计吞入水银怎么办？ (172)
252. 烧伤、烫伤了怎么办？ (172)
253. 孩子触电了怎么办？ (173)
254. 电风扇叶片打伤了孩子手指怎么办？ (173)
255. 手指被门窗夹伤怎么办？ (173)
256. 孩子的脚被自行车辐条轧伤怎么办？ (174)
257. 游泳发生抽筋怎么办？ (174)
258. 学龄前期的孩子容易发生什么意外事故？
..... (175)
259. 怎么知道孩子跌伤后有否脑震荡？ (176)
260. 怎样预防眼外伤？ (176)
261. 耳朵进了东西怎么办？ (176)
262. 鼻子进东西怎么办？ (177)
263. 气管里进去东西怎么办？ (177)
264. 眼睛进东西要特别小心 (178)
265. 卡了喉咙怎么办？ (178)
266. 冻疮怎么处理？ (179)
267. 蜂蜇了怎么办？ (179)
268. 鼻子出血怎么办？ (180)

家里又添一口人

——生长发育方面的问题

1. 本书阐述的孩子生长发育的几个基本时期

胎儿期：从受孕到分娩。约 270~280 天。

新生儿期：从出生到 28 天。

婴儿期：又叫乳儿期：从 28 天到 1 周岁。

幼儿期：1 周岁到 3 周岁。

学龄前期：3 周岁到 6 周岁。

学龄期：6 周岁到 14 周岁。

2. 孕期怎样做好劳动和卫生保健？

怀孕的妇女还是可以参加工作和劳动的，但要避免过

重的体力劳动,不参加剧烈活动,如长跑、跳高、跳远等。但据现在的医学理论,妇女不必因怀孕而过多改变原有的生活规律,也就是说如果本身就适应剧烈运动的,不妨在一定程度上保持。总之,以个人感觉、承受能力为准。

孕妇每日应有 8~9 小时睡眠,中午还应有 1 小时休息,产前可以提前 1~2 周在家休息。

不要太懒,应勤洗澡,勤换内衣,衣服要宽大、柔软,避免束紧。应节制性生活,尤其在孕初 3 个月内应避免,以免引起流产、早产和产后感染。保护乳房和乳头,经常用温水或肥皂水擦洗乳头。乳头凹陷的孕妇,每天可用手向外牵拉一下乳头,以免产后哺乳时因乳头裂开导致喂养困难。当然,最好的办法是知道怀孕后,让丈夫经常吮吸孕妇乳头,这样效果很好。

3. 孕妇在饮食上要注意什么?

营养是否合理直接关系到胎儿今后的体力、智力的全面发展,以及母亲的恢复。营养的添加要根据家庭经济条件、饮食习惯和胎儿各时期的需要,适当合理地安排。以下举一例,可作参考:

蛋类每日 1~2 个,瘦肉或鱼类 100~150 克,豆浆或牛奶 250 克,豆腐或豆制品 100 克,青菜 500~750 克,虾皮或虾米 10 克,糖 25 克,油 25 克。

有一条简单原则是:早期吃精细一些,吃爱吃的东西;中晚期吃得充足一些,多吃一些。