

广播父母学校教材

婴幼儿抚养与教育

(上下册合订本)



四川科学技术出版社

广播父母学校教材
婴幼儿抚养与教育
(农村版)

编 著 四川省妇女联合会儿童工作部
四川人民广播电台广播教育部
四川科学技术出版社
责任编辑 康利华
封面设计 何一兵
版面设计 康永光
责任校对 戴 林
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 9.25 字数 180 千
印 刷 成都前进印刷厂
版 次 1990年11月第一版
印 次 1997年9月第8次印刷
印 数 144001—164000 册
定 价 6.40 元
ISBN 7-5364-1777-2/R·243

■ 本书如有缺损、破
页、装订错误，请寄
回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本
社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

《婴幼儿抚养与教育编者名单》

作者：

王运芳	王金贵	方 湘	许文范
孙少强	向承发	吴凤岗	吴世清
宋广瑶	李元春	李吉芬	李素恺
张宁芳	张君儒	杨明述	何国瑛
肖侠明	郑智祯	郑德元	范加裕
罗汉超	岳松龄	赵忠心	胡廷泽
袁茂兰	姚素清	钱幼琼	钱映琇
唐泽媛	郭念梅	高荣生	顾筱凤
章永生	曾繁英	廖清奎	樊培禄

(以姓氏笔画为序)

编审：

朱谱绚 何德辉

目 录

上 册

婴幼儿的抚养

婴幼儿的生长发育

- 一、婴幼儿生长发育的基本规律是什么? (3)
- 二、如何计算体重? 有何意义? (4)
- 三、如何计算身高? 有何意义? (5)
- 四、怎样测量头围和胸围? 其意义是什么? (6)
- 五、怎样观察婴幼儿牙齿发育情况? (7)
- 六、婴幼儿神经精神发育的特点是什么? (8)
- 七、有哪些因素影响婴幼儿生长发育? (9)

新生儿的生理特点和保健

- 八、怎样护理新生儿? (10)
- 九、新生儿有哪几种常见的特殊生理现象? (12)

婴幼儿营养卫生

- 十、为什么要提倡用母乳喂养婴儿? (14)

十一、怎样才能使母亲有奶呢？	(15)
十二、什么时候断奶最好？	(16)
十三、如果没有母乳用什么喂养婴儿好？	(17)
十四、如何添加辅助食品？	(18)
十五、婴幼儿时期需要哪些营养素？	(20)
十六、幼儿膳食的选配原则是什么？	(24)
十七、为什么说营养与智力发育有关？	(26)

婴幼儿的体格锻炼

十八、体格锻炼对婴幼儿有哪些好处？	(29)
十九、怎样利用日光进行体格锻炼？	(29)
二十、怎样利用空气进行体格锻炼？	(31)
二十一、怎样利用水进行体格锻炼？	(33)
二十二、婴儿体操有几种？	(34)

婴幼儿常见病的防治

二十三、腹泻	(36)
二十四、怎样防治营养不良？	(38)
二十五、缺铁性贫血有什么症状，如何防治？	(41)
二十六、佝偻病对小儿有哪些危害，怎样防治？	(44)
二十七、什么叫哮喘？如何防治？	(48)
二十八、常见的儿童肠道寄生虫病有哪些？ 如何防治？	(49)

二十九、怎样防治化脓性中耳炎？	(52)
三十、哪些药物能引起耳聋？ 怎样防治？	(54)
三十一、怎样保护好婴幼儿的鼻咽喉？	(55)
三十二、怎样防治斜视弱视？	(56)
三十三、怎样预防眼外伤？	(57)
三十四、怎样防治近视？	(58)
三十五、怎样防治婴幼儿口腔感染性疾病？	(60)
三十六、什么叫“龋齿”？ 如何防治？	(62)
三十七、如何防治婴幼儿皮肤病？	(64)

婴幼儿常见传染病的防治

三十八、如何防治感冒？	(70)
三十九、怎样防治百日咳？	(71)
四十、怎样防治疹热病？	(73)
四十一、怎样防治水痘？	(76)
四十二、怎样防治流脑和乙脑？	(78)
四十三、怎样防治结核病？	(84)
四十四、怎样防治孩子患肝炎？	(84)
四十五、婴幼儿要进行哪些预防注射	(86)
四十六、预防接种要注意哪些问题？	(87)

婴幼儿用药常识

四十七、婴幼儿用药应注意哪些问题？	(90)
四十八、怎样合理使用维生素？	(92)

常见小儿意外损伤

四十九、怎样防治软组织损伤？	(97)
五十、怎样防治骨折及脱位？	(98)
五十一、怎样防治热灼伤？	(99)
五十二、怎样防治电击伤？	(99)
五十三、怎样防治耳鼻喉和气管食道异物？	(100)
五十四、怎样防治孩子中毒？	(103)
五十五、怎样防治孩子淹水和呛粪？	(108)

培养婴幼儿良好的生活卫生习惯与能力

五十六、怎样合理安排婴幼儿的生活日程？	(111)
五十七、怎样培养婴幼儿的睡眠习惯与能力？	(113)
五十八、怎样培养孩子的饮食习惯与能力？	(114)
五十九、怎样培养孩子穿衣习惯与能力？	(116)
六十、怎样培养孩子盥洗习惯与能力？	(117)
六十一、怎样培养孩子大小便习惯与能力？	(118)

家庭环境卫生

六十二、怎样安排布置婴幼儿的居室？	(120)
六十三、怎样注意婴幼儿衣服卫生？	(122)
六十四、怎样注意婴幼儿用品卫生？	(128)
六十五、怎样选择玩具和保持玩具的卫生？	(129)

下 册

婴幼儿的教育

家庭早期教育的意义

- 一、家长应学点家庭教育常识 (133)
- 二、什么是早期教育? (134)
- 三、为什么要进行早期教育? 134)
- 四、早期教育如何为以后的发展奠定基础? (135)
- 五、家庭在早期教育中起什么作用? (138)

家庭教育的特点

- 六、家庭教育有哪些特点? (141)
- 七、家庭教育有哪几种类型? (145)
- 八、家长应具备哪些心理特点? (146)
- 九、家庭教育的目标是什么? (152)
- 十、家庭教育的主要内容是什么? (156)

家庭早期教育的原则和方法

- 十一、早期教育怎样才符合孩子身心发展水平? (162)
- 十二、为什么说理解孩子是教育的基础? (164)
- 十三、为什么要因材施教、因人而异? (166)

十四、为什么要寓教育于生活？	(168)
十五、家长必须加强自身修养	(169)
十六、长辈的要求与态度要一致	(171)
十七、长辈之间发生了分歧怎么办？	(172)
十八、怎样寓教于乐、激发兴趣？	(173)
十九、如何做到对孩子爱而不娇、严而不厉？	(177)
二十、怎样爱护孩子的自尊心？	(178)
二十一、如何与孩子做朋友？	(180)
二十二、坚持正面教育的重要意义	(182)
二十三、正确的批评和表扬	(183)
二十四、适度的宽容与限制	(184)
二十五、必要的帮助与独立生活能力的培养	(186)

让孩子聪明成才

二十六、要重视孩子的智力开发	(188)
二十七、早期教育可以使孩子更聪明	(189)
二十八、怎样发展动作,使孩子心灵手巧？	(191)
二十九、如何及早发展婴幼儿的语言？	(193)
三十、怎样教孩子正确地发音？	(196)
三十一、怎样发展孩子的口语表达能力？	(198)
三十二、怎样培养孩子良好的注意力？	(199)
三十三、幼儿记忆力的特点	(203)
三十四、培养记忆力的正确做法	(207)
三十五、怎样发展与培养幼儿的观察力？	(210)

三十六、孩子为什么好问？	(215)
三十七、家长该怎样对待孩子无穷无尽 的提问？	(216)
三十八、怎样发展幼儿的想象力？	(218)
三十九、珍惜和培养好奇心	(224)

培养孩子良好的品德

四十、什么是品德教育的起始性？	(228)
四十一、品德起步教育的三大法宝	(230)
四十二、品德教育从什么时候抓好？	(232)
四十三、幼儿的道德教育包括哪些内容？	(233)
四十四、如何教育孩子热爱家乡、热爱祖国？	(234)
四十五、如何培养团结友爱遵守纪律 的品质？	(236)
四十六、怎样养成礼貌待人的好习惯？	(238)
四十七、怎样培养孩子的劳动习惯？	(239)
四十八、如何学会自我服务？	(241)
四十九、怎样教孩子做点力所能及的 家务活？	(243)
五十、从小教孩子爱护图书、玩具	(245)
五十一、如何培养孩子诚实的美德？	(246)
五十二、怎样培养孩子的勇敢精神？	(249)
五十三、怎样在日常生活中培养良好的 意志品质？	(252)

让孩子受到美的熏陶

- 五十四、怎样进行审美教育? (254)
- 五十五、怎样打扮孩子才是美? (259)
- 五十六、家庭中怎样开展艺术活动与教育? (261)
- 五十七、怎样给孩子讲故事? (265)
- 五十八、怎样引导孩子阅读? (269)
- 五十九、培养孩子热爱自然美景 (271)
- 六十、怎样引导孩子看好电影电视? (273)

家庭教育与学校教育的配合

- 六十一、如何让孩子高高兴兴走进幼儿园? (277)
- 六十二、入学前应该做好哪些准备? (279)

上册

婴幼儿的抚养

婴幼儿的生长发育



一、婴幼儿生长发育的基本规律是什么？

婴幼儿的生长发育是有规律的。它的规律性主要表现在以下几个方面：

婴幼儿的生长发育，是一个连续的过程，但又不是均衡一致的。年龄越小，生长发育越快。在婴幼儿生长发育过程中，这一阶段是下一阶段的基础，下一阶段又是这一阶段的继续，家长要注意精心照料，科学喂养幼小的孩子，帮助孩子适应身体内迅速而巨大的变化。

婴幼儿各系统、各器官的发育有先有后，不是同时进行的。这也是一条规律。某一个器官可能发育得早，增长得快，而另一器官却发育得迟，增长得慢。婴幼儿出生以后，脑的发育最快最早，而生殖系统发育却比较晚。家长应该不失时机地进行早期教育，促进婴幼儿脑的发育和智力的发展。

婴幼儿生长发育还有一条规律，就是生长与发育是相辅

相成的。各系统各器官的发育也是相互关联的。在检查体格中发现，经常进行体育锻炼的孩子，不仅体格健康，生长良好，各系统、各器官发育也好，尤其是智力，一般都比较较好。这说明体育锻炼，不仅能促进婴幼儿骨骼、肌肉的发育，同时也促进了心、肺等器官的发育，还对大脑的发育有好处。这一信息，对于提醒家长关心婴幼儿的整体健康，重视体育锻炼很有说明力，对那些把孩子经常关在家里“学习”，不让孩子到明媚的阳光、新鲜的空气中去玩耍、锻炼的家长，更具有重要意义。

二、如何计算体重？有何意义？

体重 是代表体格发育，尤其是营养状况的重要指标，新生儿出生时平均体重为 3 公斤，5~6 个月达到 6 公斤，1 岁时增加到 9 公斤，两岁相当于出生时的 4 倍，达到 12 公斤。以后增长减慢，每年增加 2 公斤。人们总结了两岁以上孩子体重增长的规律，归纳为一个计算公式，就是 2~12 岁儿童体重（公斤）= 年龄 $\times$ 2 + 8。

这里需要说明一下，同一年龄小儿体重增长的个体差异比较大，可以在同年龄小儿平均值的上下 10% 的范围内波动。如果低于平均值的 15% 以下，要考虑是不是营养不良；高于平均值 20% 以上属于肥胖。体重这个指标很重要，它可以帮助家长了解孩子生长是不是正常，饮食是不是适当，孩子有没有营养不良或其他疾病。因此定期测量体重，对养好孩

子有重要的意义。

那么，多长时间测量一次体重合适呢？新生儿期每3~7天测量1次，以后可以逐渐减少，一个月或两个月测量1次，1岁以后每3~6个月测量一次，两岁以后每半年测量1次，婴幼儿体重增长异常，往往与喂养不当，营养不足和疾病有关。

测量体重最好在清晨空腹排去大、小便后进行，一般家庭可以用吊杆秤，要求净重，或准确地减去衣物的重量。

三、如何计算身高？有何意义？

身高 身高是指头顶到足底的垂直长度。身高的增长规律和体重一样，年龄越小，增长越快。新生儿平均身高为50厘米，到半岁时为65厘米，1周岁时达到75厘米，是出生时的一倍半，1~2岁增长10厘米，两岁以后增长速度减慢，一般每年增长5厘米。

两岁以上孩子的身高，可以根据下面这个公式来计算，2到12岁孩子的身高（厘米）=年龄 $\times$ 5+75。

身高是反映骨骼发育的一个重要指标，影响身高增长的内、外因素很多，如遗传、种族、地区、营养、内分泌、锻炼和疾病等，都对身材的高矮有影响，所以同年龄孩子的身高差别是比较大的。但是，如果相差太大，就可能是病态，一般身高低于同龄孩子的平均值30%称为侏儒症，常常是由于严重营养不良、严重的佝偻和呆小病（即先天性甲状

腺功能低下)等疾病引起的。

测量身高最好在清晨9点钟,孩子精神饱满、身体不感疲劳时进行。测量的方法可以用身長计或皮尺钉在墙上,要求孩子直立,背靠身長计的立柱或墙壁,两脚后跟、臀部、两肩接触到墙壁,脚跟靠拢,脚尖分开,两眼平视前方,然后用薄板放在头顶,薄板与立柱或墙壁成垂直角度所指向的厘米就是身高。不能站立的小儿可以在床上量。测量时把身長计或皮尺钉在床上,让小儿平卧,头靠床头板,用薄板靠紧脚跟,脚与下肢成90度垂直,同样,薄板与立柱成垂直角度所指向的厘米就是身高。

四、怎样测量头围和胸围?

其意义是什么?

头围 3岁以前的孩子,可以通过定期测量头围,来了解大脑及头部发育的情况,对诊断智力低下也有一定参考价值。测量头围的方法是:用皮尺从眉毛以上额部的最高点(即眉脊)开始,向后绕,经过枕后结节,也就是后脑勺处用手可以摸到的那个疙瘩,绕头一周,这个长度就是头围。婴儿出生时头围平均是34厘米,前半年增长8~10厘米,后半年大约增加2~4厘米,到1岁时平均达到46厘米,2岁时达到48厘米,5岁时达到50厘米,和成人相差只有几厘米,成人一般是56~58厘米,孩子头围如果过小,可能是头小畸形或大脑发育不全。真性头小畸形,头围小于42厘米。