

# 小儿家庭养育大全

XIAOER JIATING YANGYU DAQUAN

吴圣楣 主 编



上海科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

小儿家庭教育大全

吴圣楠 主编

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.5 字数 254,000

1995年6月第1版 1995年6月第1次印刷

印数: 1—10,000

ISBN 7-5439-0687-2/R·216

定价: 11.50元

《科技新书目》352-265

## 编写者名单

主 编 吴圣楣

编写者 (按姓氏笔划为序)

许积德 吴圣楣

何稼敏 金显明

洪昭毅 姚渭清

顾菊美 颜崇淮

---

## 前 言

儿童占我国人口的1/3,是祖国的未来和希望。但是,目前我国独生子女的养育问题中存在着很多不科学的现象。如何科学地养育孩子,使孩子身心健康地迎接21世纪的挑战,这确实不是一件容易的事,尤其是对那些年轻的父母来说,除了首先要从思想上重视,树立“为国教子”的观念外,还必须具备一定的科学教养的知识和方法。

本书是一本知识性读物,全书的结构合理,内容十分广泛,既综合了儿童保健、营养的系统知识,又颇有见地地提出了早期教养的重要性,并提供了多种多样的方式方法;同时介绍了儿童的行为发育特点及其偏离的矫治;为了贯彻预防为主、防治结合的方针,书中还介绍了儿科常见病的基本概念、临床表现及家庭护理、防治方法。

本书的最大特色就是广泛吸取了哲学、心理学、教育学、生理学、医学、遗传学等学科的最新研究成果,使本书具有一定的科学性、先进性、实用性。本书的编写者都是医学界的专家学者,既有理论上的造诣,又有丰富的临床经验,因此,许多细节的描述,设想确切,周到入微,不仅通俗易懂,而且使读者感到可亲可行。

我们出于热爱后代的真情挚意,把这本书推荐给所有关心儿童保健和教养的人们,若它能给家长在抚育孩子时带来一点帮助,能使孩子更加健康、快乐地成长,那就是编者们的最大愿望。

本书由吴圣楣主编；第一篇由许积德编写；第二篇由洪昭毅、顾菊美编写；第三篇由何稼敏、吴圣楣、许积德编写；第四篇由金星明编写；第五篇由许积德编写；第六篇由颜崇淮、许积德、姚渭清编写；第七篇由何稼敏、吴圣楣编写。

由于编写时间比较仓促，且我们的写作水平与主观愿望之间存在一定的距离，所以难免有许多不足及错误之处，希望广大读者批评指正并提出宝贵意见。

编 者

1991年9月

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、生长发育篇 .....             | 1  |
| 1. 什么叫健康 .....            | 1  |
| 2. 小儿生长发育的规律 .....        | 2  |
| 3. 6岁以下小儿体重增长的规律 .....    | 3  |
| 4. 谈小儿体重过重与过轻 .....       | 4  |
| 5. 6岁以下小儿身高增长的规律 .....    | 5  |
| 6. 谈小儿身材矮小 .....          | 6  |
| 7. 6岁以下小儿头围、胸围增长的规律 ..... | 7  |
| 8. 谈小儿头大与头小 .....         | 8  |
| 9. 谈小儿囟门关闭 .....          | 9  |
| 10. 谈小儿鸡胸、漏斗胸和肋外翻 .....   | 10 |
| 11. 谈小儿的乳齿与恒齿 .....       | 11 |
| 12. 六龄齿的重要性 .....         | 12 |
| 13. 6岁以下小儿的精神神经发育 .....   | 13 |
| 14. 怎样判断婴儿视力障碍 .....      | 14 |
| 15. 怎样判断婴儿听力障碍 .....      | 15 |
| 16. 噪音对孩子的健康不利 .....      | 16 |
| 17. 不要强行纠正“左撇子” .....     | 16 |
| 18. 学龄前儿童步态异常应引起重视 .....  | 17 |
| 19. 要多让孩子爬 .....          | 18 |
| 20. 为什么小儿说话迟 .....        | 19 |
| 21. 谈小儿的智龄与智商 .....       | 20 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 22. 哪些因素会影响小儿的生长发育·····                | 20 |
| 23. 6岁以下小儿体重和身高的参考值·····               | 22 |
| 二、营养及营养性疾病篇·····                       | 24 |
| 1. 营养的重要性·····                         | 24 |
| 2. 人体需要哪些营养素·····                      | 25 |
| 3. 蛋白质是生命的基础·····                      | 26 |
| 4. 蛋白质的组成·····                         | 27 |
| 5. 怎样提高蛋白质的利用率·····                    | 29 |
| 6. 人们从哪里摄入蛋白质·····                     | 30 |
| 7. 小儿缺少蛋白质有哪些不良后果·····                 | 31 |
| 8. 小儿摄入过多赖氨酸对身体也不利·····                | 32 |
| 9. 脂肪也是重要的营养素·····                     | 33 |
| 10. 植物油和动物油的区别·····                    | 34 |
| 11. 碳水化合物与人体的健康·····                   | 35 |
| 12. 维持人体正常生命活动的必需营养素——维生素·····         | 36 |
| 13. 胡萝卜素和维生素A·····                     | 38 |
| 14. 缺乏维生素A会引起夜盲症和反复呼吸道感染·····          | 39 |
| 15. 要慎防维生素A中毒·····                     | 40 |
| 16. 小儿维生素D缺乏易患佝偻病·····                 | 41 |
| 17. 多晒太阳可以防止佝偻病·····                   | 42 |
| 18. 胶丁钙并非是治疗佝偻病的良药·····                | 44 |
| 19. 当心维生素D中毒·····                      | 45 |
| 20. 防止脚气病卷土重来·····                     | 46 |
| 21. 神通广大的维生素C·····                     | 47 |
| 22. 怎样防止维生素C缺乏和过量·····                 | 49 |
| 23. 小儿缺乏维生素B <sub>6</sub> 会反复发作抽搐····· | 50 |
| 24. 谈目前小儿缺钙的普遍性及严重性·····               | 52 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 25. 必须合理调配膳食, 增加钙的含量 | 53 |
| 26. 缺铁会影响孩子的智能发育     | 54 |
| 27. 要提高食物中铁的吸收率      | 55 |
| 28. 铁剂吃得过多也会中毒       | 56 |
| 29. 人体需锌量虽少但绝不能缺少    | 57 |
| 30. 怎样判断和防止孩子缺锌      | 58 |
| 31. 水也是重要的营养素        | 59 |
| 32. 碘是人体必需的微量元素      | 61 |
| 33. 每天必须摄入一定量的膳食纤维   | 63 |
| 34. 要合理地为婴儿挑选食品      | 64 |
| 35. 母乳是婴儿最理想的营养品     | 66 |
| 36. 乳汁的质量和乳母的营养密切相关  | 67 |
| 37. 小儿饮用鲜牛奶好还是奶粉好    | 69 |
| 38. 怎样冲调新生儿饮用的牛奶     | 70 |
| 39. 牛奶要煮沸后再吃         | 71 |
| 40. 谈异军突起的酸奶         | 73 |
| 41. 配方奶粉的特点          | 73 |
| 42. 麦乳精、甜炼乳不是婴儿的营养品  | 74 |
| 43. 婴儿添加辅食时要注意什么     | 75 |
| 44. 小儿多吃巧克力对健康不利     | 76 |
| 45. 蛋黄的营养价值比蛋白好      | 77 |
| 46. 生鸡蛋不能吃           | 78 |
| 47. 市售桔子水不等于新鲜桔子汁    | 79 |
| 48. 小儿的饮食要偏淡些        | 80 |
| 49. 小儿不宜多吃冷饮         | 81 |
| 50. 小儿不宜吃爆米花         | 81 |
| 51. 紫菜和蘑菇是良好的婴儿食品    | 83 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 52. 小儿的饮食要多样化·····       | 84  |
| 53. 早餐不能马虎,晚餐不宜过饱·····   | 85  |
| 54. 强迫小儿进食有害无益·····      | 86  |
| 55. 婴儿怎样断奶·····          | 87  |
| 56. 小儿营养不良的原因和预防·····    | 88  |
| 57. 介绍几种小儿辅食的制作·····     | 89  |
| 58. 强化食品对小儿有益但服用要适宜····· | 90  |
| 59. 防止肥胖要从婴儿期开始·····     | 91  |
| 60. 小儿要进补吗·····          | 93  |
| <b>三、保健篇</b> ·····       | 95  |
| 1. 谈胎儿期的特点·····          | 95  |
| 2. 孕期怎样保健·····           | 97  |
| 3. 孕期常见症状怎样处理·····       | 98  |
| 4. 孕早期的膳食·····           | 100 |
| 5. 孕中期的膳食·····           | 101 |
| 6. 孕后期的膳食·····           | 103 |
| 7. 谈胎教·····              | 104 |
| 8. 什么叫遗传性疾病·····         | 107 |
| 9. 谈遗传咨询·····            | 109 |
| 10. 遗传性疾病的产前诊断·····      | 111 |
| 11. 如何预防胎儿先天性发育不全·····   | 114 |
| 12. 什么叫高危妊娠、高危新生儿·····   | 116 |
| 13. 谈新生儿期的特点·····        | 117 |
| 14. 新生儿的居室要注意什么·····     | 119 |
| 15. 新生儿的衣着要注意什么·····     | 120 |
| 16. 新生儿的睡眠要注意什么·····     | 121 |
| 17. 怎样观察新生儿的大便·····      | 122 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 18. 如何给新生儿洗澡 .....         | 123        |
| 19. 新生儿尿布的使用 .....         | 125        |
| 20. 新生儿啼哭时怎么办 .....        | 126        |
| 21. 父母必须早期与新生儿建立相依感情 ..... | 127        |
| 22. 婴儿期的保健重点是什么 .....      | 129        |
| 23. 幼儿期的保健重点是什么 .....      | 130        |
| 24. 学龄前期的保健重点是什么 .....     | 131        |
| 25. 体育锻炼有什么好处 .....        | 132        |
| 26. 体育锻炼的原则和注意事项是什么 .....  | 133        |
| 27. 小儿应进行户外活动 .....        | 135        |
| 28. 培养小儿开窗睡眠和户外睡眠的习惯 ..... | 136        |
| 29. 小儿可进行日光浴锻炼 .....       | 137        |
| 30. 小儿可进行空气浴锻炼 .....       | 139        |
| 31. 小儿可进行水浴锻炼 .....        | 140        |
| 32. 婴儿体操 .....             | 142        |
| 33. 幼儿体操 .....             | 143        |
| 34. 什么叫计划免疫 .....          | 145        |
| 35. 小儿为什么要预防接种 .....       | 146        |
| 36. 预防接种有哪些禁忌证和副反应 .....   | 147        |
| 37. 小儿应进行哪些预防接种 .....      | 149        |
| <b>四、行为发育及偏离矫治篇 .....</b>  | <b>150</b> |
| 1. 为什么要了解儿童正常的行为发育 .....   | 150        |
| 2. 新生儿的正常行为发育是怎样的 .....    | 151        |
| 3. 婴幼儿的正常行为发育是怎样的 .....    | 153        |
| 4. 学龄前儿童的正常行为发育是怎样的 .....  | 154        |
| 5. 哪些因素会影响儿童行为发育 .....     | 156        |
| 6. 智力测试可评价儿童的行为问题 .....    | 158        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 7. 小儿难弄型气质与疾病的关系      | 159 |
| 8. 婴幼儿的饮食行为特点         | 161 |
| 9. 怎样纠正儿童的偏食习惯        | 162 |
| 10. 怎样治疗儿童的厌食症        | 163 |
| 11. 怎样纠正小儿吃泥土、头发等的异食癖 | 165 |
| 12. 怎样预防小儿肥胖          | 166 |
| 13. 怎样培养小儿良好的睡眠习惯     | 167 |
| 14. 怎样纠正小儿的夜醒和夜啼      | 168 |
| 15. 婴幼儿夜间哭吵怎么办        | 169 |
| 16. 小儿做恶梦和夜惊怎么办       | 170 |
| 17. 防止小儿夜游症发生意外       | 172 |
| 18. 小儿遗尿的治疗           | 173 |
| 19. 婴幼儿便秘的治疗          | 174 |
| 20. 要警惕特别“乖”的孩子       | 175 |
| 21. 怎样纠正小儿恋物不恋人的现象    | 176 |
| 22. 小儿久看电视弊多利少        | 177 |
| 23. 孩子发脾气怎么办          | 178 |
| 24. 吸吮手指是不良行为吗        | 179 |
| 25. 小儿咬指甲是一种心理紧张的表现   | 180 |
| 26. 小儿屏气发作与家教有关       | 181 |
| 27. 怎样对待婴幼儿的各种性动作     | 182 |
| 28. 谨防宠儿综合征           | 184 |
| 29. 要及早注意儿童有否语言障碍     | 185 |
| 30. 小儿发育性语音不清的矫正      | 186 |
| 31. 小儿口吃的矫正           | 188 |
| 32. 儿童焦虑怎么办           | 189 |
| 33. 怎样让多动儿童静下来        | 190 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 34. 怎样治疗儿童抽动症 .....        | 192 |
| 35. 怎样治疗儿童多动秽语综合征 .....    | 193 |
| 36. 智力落后儿童的行为表现 .....      | 194 |
| 37. 儿童智力落后怎么办 .....        | 195 |
| 38. 伤残儿童怎样保健 .....         | 197 |
| 39. 孤独症婴儿有何特点 .....        | 198 |
| <b>五、早期教育篇</b> .....       | 200 |
| 1. 为什么小儿要进行早期教育 .....      | 200 |
| 2. 早期教育有哪些内容 .....         | 200 |
| 3. 家庭教育要注意什么 .....         | 202 |
| 4. 怎样才算合格的父母 .....         | 202 |
| 5. 家长应该多方面了解孩子 .....       | 203 |
| 6. 家庭教育要严格些 .....          | 204 |
| 7. 电视不能代替家庭教育 .....        | 205 |
| 8. 家长对小儿可采取非语言教育 .....     | 206 |
| 9. 儿童宜从小开始性教育 .....        | 207 |
| 10. 怎样对待孩子的呼声“妈妈抱一抱” ..... | 209 |
| 11. 家长要尊重孩子的自尊心 .....      | 209 |
| 12. 儿童要从小学讲普通话 .....       | 211 |
| 13. 奖励与惩罚孩子要恰当及时 .....     | 211 |
| 14. 要正确对待孩子的提问 .....       | 212 |
| 15. 要多让高层住宅里的孩子下楼活动 .....  | 213 |
| 16. 要给孩子过有意义的生日 .....      | 215 |
| 17. 不合群的孩子怎么办 .....        | 215 |
| 18. 幼儿瞎胡闹怎么办 .....         | 217 |
| 19. 孩子“人来疯”怎么办 .....       | 218 |
| 20. 怎样对待孩子的逆反心理 .....      | 219 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 21. 小孩为什么会说谎 .....       | 220 |
| 22. 要从小培养孩子良好的卫生习惯 ..... | 221 |
| 23. 要从小培养孩子良好的饮食习惯 ..... | 222 |
| 24. 玩具是孩子的好伴侣 .....      | 223 |
| 25. 游戏是孩子不可缺少的活动 .....   | 224 |
| <b>六、常见病及防治篇</b> .....   | 226 |
| 1. 新生儿窒息 .....           | 226 |
| 2. 新生儿肺炎 .....           | 227 |
| 3. 新生儿脐炎 .....           | 228 |
| 4. 新生儿败血症 .....          | 229 |
| 5. 新生儿黄疸 .....           | 230 |
| 6. 新生儿颅内出血 .....         | 232 |
| 7. 新生儿硬肿症 .....          | 233 |
| 8. 支气管哮喘 .....           | 235 |
| 9. 幼儿急疹 .....            | 237 |
| 10. 麻疹 .....             | 237 |
| 11. 水痘 .....             | 239 |
| 12. 流行性腮腺炎 .....         | 239 |
| 13. 流行性乙型脑炎 .....        | 240 |
| 14. 狂犬病 .....            | 241 |
| 15. 病毒性肝炎 .....          | 242 |
| 16. 流行性脑脊髓膜炎 .....       | 244 |
| 17. 猩红热 .....            | 245 |
| 18. 百日咳 .....            | 246 |
| 19. 细菌性痢疾 .....          | 248 |
| 20. 伤寒 .....             | 249 |
| 21. 蛔虫病 .....            | 250 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 22. 蛲虫病 .....         | 251 |
| 23. 急性上呼吸道感染 .....    | 252 |
| 24. 急性喉炎 .....        | 254 |
| 25. 急性支气管炎 .....      | 254 |
| 26. 肺炎 .....          | 255 |
| 27. 口炎 .....          | 257 |
| 28. 腹泻病 .....         | 258 |
| 29. 先天性心脏病 .....      | 260 |
| 30. 病毒性心肌炎 .....      | 262 |
| 31. 尿路感染 .....        | 263 |
| 32. 急性肾炎 .....        | 264 |
| 33. 肾病综合征 .....       | 266 |
| 34. 营养性贫血 .....       | 267 |
| 35. 白血病 .....         | 269 |
| 36. 血小板减少性紫癜 .....    | 270 |
| 37. 血友病 .....         | 272 |
| 38. 高热惊厥 .....        | 273 |
| 39. 化脓性脑膜炎 .....      | 274 |
| 40. 癫痫 .....          | 275 |
| 41. 先天性甲状腺功能减低症 ..... | 276 |
| 42. 21-三体综合征 .....    | 277 |
| 43. 苯丙酮尿症 .....       | 278 |
| 44. 婴儿湿疹、尿布疹 .....    | 279 |
| 45. 血管瘤 .....         | 280 |
| 46. 肠套叠 .....         | 281 |
| 47. 疝气 .....          | 282 |
| 48. 急性阑尾炎 .....       | 283 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 49. 颌下淋巴结炎 .....      | 284 |
| 50. 先天性髋关节脱位 .....    | 285 |
| 51. 先天性肌性斜颈 .....     | 286 |
| 52. 弱视 .....          | 287 |
| 七、意外事故的预防和急救处理篇 ..... | 289 |
| 1. 小儿容易发生哪些意外事故 ..... | 289 |
| 2. 意外事故的预防 .....      | 290 |
| 3. 安全教育有哪些内容 .....    | 292 |
| 4. 家庭药箱需要常备哪些用品 ..... | 293 |
| 5. 不同类型伤口的止血方法 .....  | 294 |
| 6. 鼻出血 .....          | 296 |
| 7. 眼部异物 .....         | 297 |
| 8. 外耳道异物 .....        | 298 |
| 9. 鼻腔异物 .....         | 298 |
| 10. 气管异物 .....        | 299 |
| 11. 食道异物 .....        | 301 |
| 12. 心肺复苏术 .....       | 302 |
| 13. 误食毒物 .....        | 303 |
| 14. 食物中毒 .....        | 305 |
| 15. 脱位 .....          | 307 |
| 16. 骨折 .....          | 308 |
| 17. 颅脑损伤 .....        | 309 |
| 18. 灼伤 .....          | 310 |
| 19. 触电 .....          | 312 |
| 20. 溺水 .....          | 313 |
| 21. 煤气中毒 .....        | 314 |

# 一、生长发育篇

## 1. 什么叫健康

世界卫生组织早已提出：“健康不仅仅是躯体没有疾病，还应有完善的生理、心理状态和社会适应能力。”以往认为没有疾病就算健康这句话不够全面。身、心两方面是互相影响的；健康的心理必需以健康的身体为基础。例如平时体弱多病的孩子，很少与外界接触来往，活动少，形成胆怯、沉默的心理状态。肥胖症的孩子怕别人说他胖，自己又不爱活动，形成自卑、不合群的心理状态。心理上的影响有损于躯体的健康，例如家长对孩子过高的要求而孩子又不能完成时，造成长期紧张，势必导致将来有头痛、失眠、食欲不振的情况。长期失去母爱的孩子可以出现精神性侏儒症。怕肥胖而不吃东西的孩子可造成神经性厌食、消瘦。哮喘的发作有时与精神因素有关。

“心”应该包括智能，所以心理上健康的孩子应该是智能发育正常的。

怎样使孩子长大后能适应千变万化的社会环境？这就应该从小开始培养。孩子从1~2岁开始，让他自己用匙吃饭、喝水；以后让孩子自己脱衣、穿衣、大小便、整理玩具、洗手帕等等。孩子社会适应能力的培养直接关系到孩子今后的学习和工作的能力。

我国目前提倡一对夫妇只生一个孩子，不仅为了控制人口的数量，也包含着要对人口质量的重视。儿童占全国总人口的1/3，儿童的健康，关系到民族及国家的兴亡。有人认为21世

纪各国之间的竞争应从孩子的健康投资着手，为此必需从孩子一出生后就应培养他们成为具有强健的体魄、坚强的意志、良好的情绪，具有自立的、有道德的、有文化的人材。

## 2. 小儿生长发育的规律

小儿与成人的区别是小儿正处在生长发育阶段：1岁以内的婴儿几个月不见，变化很大；3~4岁以上的孩子几年不见也不认识了；即使如此，小儿生长发育还是有一定的规律可以遵循的。

(1) 体格生长是一个连续的过程，但是有阶段性。从出生到发育成熟的整个发育过程中，体重、身高都在不断地增长，但有时增长的速度快一些(例如在1岁以内及青春发育期)，有时慢一些。

(2) 各系统、器官的生长发育是不平衡的。例如脑的发育在第1年最快，可以从头围的大小反映出来(出生时头围34厘米，1岁时达46厘米，而2岁时为48厘米)；此后增长的速度减慢。生殖系统的发育在青春发育期之前非常缓慢，自青春前期开始迅速发育。淋巴系统的发育在幼儿时期发育较快，至青春期逐渐退化。至于心、肺、肌肉、骨骼的发育规律与体重及身长的增长是一致的。

(3) 整个生长发育过程表现为自上而下，由近及远；动作由粗到细，由简单到复杂，由低级到高级的过程。出生时头的长度占身长的 $\frac{1}{4}$ ，头大；而躯干及四肢显得相对的短；随着年龄的长大，至12岁时头长为身长的 $\frac{1}{8}$ ，躯干及四肢生长速度加快，逐渐形成成人的体型。动作的发育是先抬头，后坐，最后站立、行走；先抬肩，然后用手握物，最后用拇指取小丸。

(4) 即使生长发育有上述规律，但个体之间还存在着差异，