

现代育儿知识宝典

科学育儿

健全成长

望子成龙

梦想成真



辽宁大学出版社

现代育儿知识宝典

春雨 编著

辽宁大学出版社出版发行 (沈阳市崇山中路66号)
辽宁省新华书店 赤峰印刷集团公司印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10 字数: 250千
1995年8月第1版 1996年8月第1次印刷
印数: 1—15000册

责任编辑: 张秀英 封面设计: 李 峰
责任校对: 丽 华

ISBN 7-5610-3033-9

G·1014 定价: 10.00元

目 录

引论：儿童的生理、心理发展与科学养育

一、 儿童生长发育的总体特征与阶段划分	(2)
(一) 儿童的生长发育	(2)
(二) 儿童生长发育阶段的划分	(5)
1. 胎儿期	(5)
2. 新生儿期	(6)
3. 婴儿期	(6)
4. 幼儿前期	(6)
(三) 儿童各阶段的生长发育概况	(7)
1. 胎儿的生长发育	(7)
2. 新生儿的生长发育	(7)
3. 婴儿的生长发育	(7)
4. 幼儿的生长发育	(8)
二、 儿童生长发育的外部条件与养育原则	(9)
(一) 儿童生长发育的基本条件	(9)
1. 遗传是儿童成长的先天条件	(9)
2. 良好的环境是幼儿成长的后天条件	(10)
3. 合理的物质营养是儿童成长的物质基础	(11)
4. 良好的教育是幼儿成长的关键条件	(11)

(二) 科学养育儿童的意义·····	(11)
(三) 科学养育的内容·····	(13)
1. 培养幼儿身心健康 ·····	(13)
2. 培养孩子良好的品质与健全的人格 ·····	(14)
3. 培养幼儿的智力发展 ·····	(15)
(四) 科学养育的基本原则·····	(16)
1. 生儿当自乳 ·····	(16)
2. 为孩子创造丰富的生活内容 ·····	(16)
3. 讲究方法, 循序渐进 ·····	(17)
4. 慈爱与严教相结合 ·····	(17)
5. 身教重于言教 ·····	(18)
三、 儿童生长发育中的问题及调适·····	(18)

第一章 遗传、妊娠与优生

一、 遗传与优生·····	(27)
(一) 细胞与基因·····	(27)
(二) 基因的遗传与环境·····	(28)
(三) 孩子血型的遗传·····	(28)
(四) 智力与遗传·····	(29)
二、 受孕与优生·····	(30)
(一) 受孕最佳条件的选择·····	(30)
1. 在排卵期前应减少同房的次数 ·····	(30)
2. 男女衣着要注意 ·····	(30)
3. 受孕前戒烟酒 ·····	(30)
4. 注意环境、心理因素 ·····	(30)

5. 注意人体生物节律	(31)
6. 生物钟的计算方法	(31)
7. 搞好孕前饮食	(32)
8. 保持最佳身心状态	(33)
(二) 不利于优生的受孕因素	(34)
1. “座床喜”应避免	(34)
2. 烟酒的危害	(34)
3. 影响优生的疾病	(35)
三、妊娠须知	(37)
(一) 妊娠前注意事项	(37)
1. 是否有遗传性疾病的家族史	(37)
2. 是否有长期的疾病	(37)
3. 对风疹是否有免疫力	(38)
4. 是否正在或曾经服用过避孕药	(38)
5. 在工作中是否接触到危害	(38)
6. 体重和饮食	(38)
7. 是否吸烟或饮酒	(38)
8. 足够的运动	(38)
9. 最佳生育年龄和受孕时机	(38)
(二) 怀孕体征与预产期计算	(39)
(三) 妊娠后注意的问题	(40)
1. 饮食	(40)
2. 日常生活	(41)
3. 劳作	(42)
4. 同房	(42)
四、妊娠期间预防小儿先天疾病	(43)

(一) 小儿先天佝偻病的预防·····	(43)
(二) 小儿先天近视眼的预防·····	(43)
(三) 小儿先天心血管病的预防·····	(44)
(四) 小儿先天牙齿疾病的预防·····	(44)
(五) 小儿先天糖尿病的预防·····	(44)
(六) 小儿先天缺碘的预防·····	(45)
五、妊娠异常问题及处理·····	(45)
(一) 妊娠剧吐·····	(45)
(二) 流产·····	(46)
(三) 异位妊娠·····	(46)
(四) 葡萄胎·····	(47)
(五) 双胎、多胎·····	(47)
(六) 胎位不正·····	(47)
(七) 早产·····	(48)
(八) 贫血·····	(48)
(九) 羊水过多或过少·····	(49)
(十) 妊娠高血压综合症·····	(50)
(十一) 前置胎盘·····	(50)
(十二) 高危妊娠·····	(50)

第二章 胎儿期的科学保育与胎教

一、胎儿期的发育阶段及特征·····	(52)
(一) 胎儿期的发育阶段·····	(52)
1. 妊娠早期——胚卵期·····	(52)
2. 妊娠早期——胚胎期·····	(52)

3. 妊娠早期——胎儿期	(53)
4. 妊娠中期——胎儿期	(53)
5. 妊娠晚期——胎儿期	(53)
(二) 妊娠各阶段母体和胎儿的变化及其特征	(54)
(三) 胎儿脑的发育	(56)
二、胎儿母亲的保养与调理	(57)
(一) 胎儿母亲的营养	(57)
1. 妊娠早期的营养要求	(57)
2. 妊娠中期的营养要求	(59)
3. 妊娠晚期的营养要求	(59)
(二) 胎儿母亲的居住环境	(61)
(三) 胎儿母亲的精神调节	(63)
1. 情绪的调节	(63)
2. 保持开朗平和的心境	(64)
3. 追求高尚的精神享受	(64)
(四) 胎儿母亲的睡眠与运动	(65)
1. 睡眠时间和体位	(65)
2. 运动	(66)
3. 站、坐、行、走的姿态	(66)
(五) 胎儿母亲怎样着装好	(67)
1. 在面料选择上选用棉质内衣	(68)
2. 以浅艳色为佳	(68)
3. 以宽松和有伸缩性为宜	(68)
4. 装饰以头部和颈部为主	(68)
5. 注意衣服的整体搭配	(68)
6. 不可穿高跟鞋	(68)

7. 最好量体裁衣	(68)
8. 旧衣改制, 缩小开支	(68)
三、 胎教	(69)
(一) 胎教的作用与意义	(69)
(二) 胎教的方法	(70)
(三) 给胎儿读文学作品	(71)
(四) 运动胎教	(72)
(五) 给胎儿唱歌	(73)
(六) 胎教内容的选择	(74)
1. 胎教乐曲和儿歌	(74)
2. 孕妇自己给胎儿唱的歌曲	(77)
3. 孕妇诵诗	(80)
4. 孕妇自己给胎儿读童话	(83)
5. 可供孕妇阅读的其它文学作品	(85)

第三章 新生儿的科学保护与养育

一、 新生儿的发育及其测量指标	(87)
(一) 新生儿的出生与发育	(87)
1. 新生命的降临	(87)
2. 新生儿的呼吸	(88)
3. 新生儿的循环系统	(88)
4. 新生儿的消化系统	(89)
5. 新生儿的肾脏	(89)
6. 新生儿的肝脏酶	(90)
7. 新生儿的血液系统	(90)

(二) 新生儿的生理发育指标·····	(91)
1. 新生儿的身长 ·····	(91)
2. 新生儿的体重 ·····	(92)
3. 新生儿的头 ·····	(92)
4. 新生儿的呼吸 ·····	(92)
5. 新生儿的大便 ·····	(93)
6. 新生儿的体温 ·····	(93)
7. 新生儿的皮肤 ·····	(93)
(三) 新生儿的心理发育指标·····	(93)
1. 拥抱反射 ·····	(94)
2. 触觉反射 ·····	(94)
3. 觅食反射 ·····	(94)
4. 抓握反射 ·····	(94)
5. 光照反射 ·····	(94)
二、新生儿的喂养·····	(95)
(一) 新生儿的母乳喂养·····	(95)
1. 珍惜宝贵的初乳 ·····	(95)
2. 新生儿开奶前不宜喂糖水 ·····	(95)
3. 喂哺前要清洗双手及乳房 ·····	(96)
4. 采取正确的喂奶姿势 ·····	(96)
5. 排空乳房 ·····	(96)
6. 每次喂奶的时间应为 15~20 分钟 ·····	(97)
7. 什么情况不宜喂母乳 ·····	(97)
8. 母乳喂养应注意的几个问题 ·····	(97)
(二) 新生儿的人工喂养·····	(99)
1. 怎样进行人工喂养 ·····	(99)

2. 人工喂养注意事项	(102)
三、新生儿的日常照料	(104)
(一) 出生第一天的婴儿	(104)
1. 出生第一天婴儿的生理特征	(104)
2. 出生第一天婴儿的护理	(104)
(二) 新生儿所需物品	(105)
1. 食品和食具	(105)
2. 衣着被褥	(105)
3. 洗澡用品	(106)
4. 必备药品	(106)
5. 其它	(106)
(三) 新生儿居室的布置与玩具选择	(106)
1. 新生儿居室的布置	(106)
2. 新生儿玩具的选择	(107)
(四) 新生儿的睡眠	(108)
(五) 出生第一周的婴儿	(109)
1. 生理性黄疸	(109)
2. 脐带脱落	(110)
3. 乳房肿大	(111)
4. 皮肤和体温	(111)
5. 口腔	(111)
6. 大小便	(111)
(六) 新生儿的抱法	(112)
四、新生儿的发育问题及常见疾病的判断与防治 ..	(113)
(一) 新生儿的发良问题	(113)
1. 新生儿的感官	(113)

2. 正确对待新生儿的哭	(115)
3. 新生儿的呕吐	(116)
(二) 新生儿常见疾病的判断与预防	(117)
1. 新生儿臀红	(117)
2. 新生儿硬肿症及其预防	(118)
3. 新生儿脐带脱落后有渗出液的病症及治疗方法	(119)
4. 脓疱疮	(120)
5. 斜颈 (歪脖子)	(120)
6. 结膜炎	(121)
7. 鹅口疮	(121)

第四章 周岁内婴儿的科学养育

一、 周岁内婴儿的身心发育	(123)
(一) 周岁内婴儿的生理发育及测量指标	(123)
(二) 周岁内婴儿的心理发育及测量指标	(126)
二、 周岁内婴儿的科学喂养	(129)
(一) 周岁内婴儿的食物构成与食物摄取的日参量 ...	(129)
(二) 判断婴儿饥饿的方法	(131)
(三) 增加辅助食品的方法及注意事项	(131)
(四) “平衡膳食”	(133)
(五) 婴儿断奶及断奶后的饮食调理	(134)
1. 婴儿断奶	(134)
2. 婴儿断奶后的饮食调理	(135)
(六) 周岁婴儿食谱和营养标准	(135)

三、 周岁内婴儿的日常照料	(136)
(一) 给婴儿洗澡	(136)
(二) 抱婴儿的方法	(137)
(三) 怎样使用尿布	(137)
(四) 怎样辨析婴儿的哭声	(138)
(五) 婴儿喂药方法	(139)
(六) 给婴儿一个宁静的环境	(140)
四、 周岁内婴儿生理心理发育的教养与训练	(141)
(一) 提供丰富合理的视觉刺激	(141)
(二) 逗引婴儿发声	(142)
(三) 抚摸婴儿	(143)
(四) 多和婴儿说话	(143)
(五) 早期培养婴儿良好的行为习惯	(144)
(六) 让婴儿“爬”的意外效应	(145)
(七) 早期智力开发	(146)
(八) 孩子的脾气和“功能性”智力落后	(146)
(九) 周岁内婴儿生活制度的安排	(147)
五、 周岁内婴儿发育中应注意的问题和常见疾病的判断·····	(148)
(一) 周岁内婴儿发育中应注意的问题	(148)
(二) 周岁内婴儿常见疾病及判断	(156)

第五章 1~2 岁幼儿的科学养育

一、 1~2 岁幼儿的身心发育	(164)
(一) 1~2 岁幼儿的生理发育及测量指标	(164)

(二) 1~2 岁幼儿的心理发育及测量指标	(165)
二、 1~2 岁幼儿的科学喂养	(166)
(一) 1~2 岁幼儿的营养与日摄取量参考指标	(166)
(二) 1~2 岁幼儿合理的饮食结构	(166)
(三) 1~2 岁幼儿营养配餐与标准	(167)
(四) 开始有意识地引导孩子养成良好的饮食习惯 ...	(168)
(五) 1~2 岁幼儿进食行为的调适	(169)
(六) 1~2 岁幼儿营养不良的测定与防治	(172)
(七) 杂食可提高幼儿智商	(173)
(八) 营养过剩影响智力发育	(174)
三、 1~2 岁幼儿的日常照料	(174)
(一) 掌握 1~2 岁幼儿学步的最佳时机	(174)
(二) 1~2 岁幼儿的运动机能及容易出现的危险和预防 ...	(175)
(三) 让孩子开始自己学穿衣	(176)
(四) 1~2 岁幼儿口腔保健与神经系统保健	(178)
1. 纠正幼儿口腔不良习惯	(178)
2. 小儿神经系统保健	(179)
四、 1~2 岁幼儿的预防接种	(179)
(一) 适时地给幼儿接种疫苗	(179)
(二) 科学地接种	(180)
(三) 接种应讲究效果	(180)
(四) 接种应注意孩子的年龄	(180)
(五) 接种应在生病之前	(180)
五、 1~2 岁幼儿素质的培养	(183)
(一) 1~2 岁幼儿生理心理发育的教养与训练	(183)

1. 1~2岁幼儿运动机能训练	(183)
2. 语言能力的训练	(184)
3. 认知能力的培养和训练	(184)
4. 行为习惯的进一步培养和训练	(185)
5. 1~2岁幼儿的智能训练	(185)
(二) 培养孩子对身体和语言信号的反应能力	(187)
(三) 引导孩子在模仿中造就健康人格	(188)
(四) 培养孩子对新事物的接受和探求的能力	(191)
(五) 培养孩子与小朋友的交往能力	(193)
(六) 开始培养和训练孩子的生活自理能力	(193)
六、1~2岁幼儿发育中的问题及常见病的防治	(195)
(一) 正确对待1~2岁幼儿营养的问题	(195)
(二) 1~2岁幼儿身体发育不健康的表现	(195)
(三) 培养孩子讲卫生的习惯和能力	(196)
(四) 1~2岁幼儿是及时治疗眼疾的最佳时间	(197)
(五) 夜间尿床问题与防治	(197)
(六) 多汗意味着什么	(198)
(七) 孩子在冬天的衣食住行	(198)
(八) 1~2岁幼儿发育中常见疾病与防治	(200)

第六章 2~3岁幼儿的科学养育

一、2~3岁幼儿的身心发育	(201)
(一) 2~3岁幼儿的生理发育及测量指标	(201)
(二) 2~3岁幼儿的运动机能和心理发育	(202)
二、2~3岁幼儿的科学养育	(203)

(一) 2~3 岁幼儿食物营养的日摄取参考量	(204)
(二) 2~3 岁幼儿良好的饮食习惯与能力的形成	(204)
1. 良好饮食习惯的标准	(205)
2. 正确使用餐具和独立吃饭的能力	(205)
3. 如何培养孩子形成良好的饮食习惯与能力	(205)
(三) 2~3 岁幼儿的饮食要求	(207)
1. 食物要做得碎、软、烂, 注意饮食安全	(207)
2. 保证每天需要的营养量	(207)
3. 烹饪得法, 保存食物营养量	(207)
4. 应多吃蔬菜	(208)
(四) 2~3 岁幼儿偏食、厌食的行为疏导	(208)
1. 幼儿偏食毛病的纠正	(208)
2. 幼儿厌食的原因及纠正	(209)
3. 幼儿厌食的行为疏导	(210)
4. 幼儿防治厌食的简便药方	(212)
(五) “营养过剩”的测量与防治	(213)
1. 蛋白质过多	(213)
2. 糖过多	(214)
3. 脂肪过多	(214)
4. 维生素过多	(214)
三、 2~3 岁幼儿的日常照料	(214)
(一) 2~3 岁幼儿在饮食上应注意什么	(215)
1. 进食速度过快	(215)
2. 不宜吃的食品	(215)
3. 饮水的说道	(216)

4. 饮食方面危险的避免	(218)
5. 不宜多吃冷饮的几种情况	(219)
(二) 2~3岁幼儿自己穿衣能力的形成与培养	(219)
1. 要让孩子乐于此事	(220)
2. 在穿衣过程中要耐心指点	(220)
3. 循序渐进, 先易后难	(221)
4. 适时换穿, 保持服装整洁	(221)
(三) 2~3岁幼儿生活自理能力的进一步培养与训练	(221)
(四) 2~3岁幼儿良好的盥洗习惯和能力的培养	(222)
(五) 怎样为孩子选择衣着服饰	(224)
1. 服装的选择	(224)
2. 童鞋的选择	(225)
3. 避免孩子衣着方面的危险	(226)
(六) 2~3岁幼儿日常照料须知	(227)
1. 乳牙保健	(227)
2. 不可忽视的“小事”	(228)
3. 抚摸爱护孩子	(229)
4. 止哭妙法	(229)
5. 幼儿保健的六大要领	(231)
6. 幼儿保健的四大误区	(232)
四、2~3岁幼儿生理、心理发育的教养与训练	(233)
(一) 2~3岁幼儿早期教养与性格导向	(233)
(二) 2~3岁幼儿口语表达能力的培养	(235)
1. 应用直观具体的事物引导孩子的思维	(235)
2. 应通过游戏活动增强孩子的词汇量	(235)

3. 丰富孩子的生活知识	(235)
4. 为发展孩子的口语表达能力创造良好环境	(235)
5. 让孩子多练习	(235)
(三) 2~3 岁幼儿交谈艺术的培养	(236)
(四) 2~3 岁幼儿各种感觉的训练	(236)
五、2~3 岁幼儿发育中的问题及常见疾病的防治	(237)
(一) 2~3 岁幼儿发育中的问题	(237)
(二) 2~3 岁幼儿常见疾病及防治	(240)

第七章 3~4 岁幼儿的科学养育

一、3~4 岁幼儿的身心发育	(242)
(一) 3~4 岁幼儿身体发育及应注意的问题	(243)
1. 身体发育概况	(243)
2. 身体发育中应注意的问题	(243)
(二) 3~4 岁幼儿的心理发育及应注意的问题	(246)
1. 心理发育概况	(246)
2. 心理发育中应注意的问题	(249)
二、3~4 岁幼儿的饮食与营养	(253)
(一) 3~4 岁幼儿的饮食结构	(253)
(二) 3~4 岁幼儿的营养问题	(255)
1. 孩子不吃蔬菜怎么办	(255)
2. 糙米——当今幼儿的维生素	(256)
3. 孩子吃饭问题的家长因素	(256)