

现代科学育儿答疑

让你快快乐乐做父母

0-3岁

- 专家解答
- 全新观念
- 教养结合
- 实用性强

上海市家庭教育研究会 编
上海市妇联儿童工作部

人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代科学育儿答疑/上海市家庭教育研究会,上海市妇联儿童工作部编。

——北京:人民教育出版社,1999

ISBN 7-107-13035-8

I. 现… II. ①上… ②上… III. ①婴幼儿—妇幼保健—问答

②婴幼儿—哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 15721 号

现代科学育儿答疑

0~3岁

上海市家庭教育研究会 编
上海市妇联儿童工作部

人民教育出版社 出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)

上海欧阳印刷厂印装 全国新华书店经销

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:12

字数:280 千字 印数:1~6000 册

定价:17.50 元

现代科学育儿答疑

0~3岁

主编 王禄宁 孙国华 林玉凤

编委 田 熊 刘湘云 任雪蕊 忻仁娥

李爱珍 赵嘉然 翁亦诗

康惠君 韩棣华 薛素珍

编写 刘湘云 忻仁娥 陈晓莉 范 娟

韩棣华 薛素珍

(以上名单均按姓氏笔划排列)

审阅 邱 瑾 刘湘云

审定 吕 达 方彩珍

作者简介



刘湘云 女 1920 年出生,1945 年毕业于上海医学院。历任上海医科大学教授、博士生导师、附属儿科医院院长、儿科研究所所长,曾任二届上海市妇女联合会副主任、中华医学会儿科学会副主任委员、上海市营养学会副理事长及中华儿科杂志副总编。是联合国世界卫生组织妇幼保健专家。从事儿童保健医疗事业 50 多年。曾获妇幼保健事业“樟树奖”、卫生部“诸福棠奖”和全国家庭教育工作园丁奖等。



作者简介

韩棣华 女 1926年出生,1947年毕业于华西协合大学。曾任上海市儿童保健所高级儿保师,编写不少有关婴幼儿育儿及教养专著,指导上海市各区县儿保所业务。40余年来从事婴幼儿保健、心理、早期教育工作的研究、指导、培训、咨询等工作。曾主编及专著有《婴幼儿卫生习惯培养》、《婴幼儿家庭教养全书》、《婴幼儿运动能力发展及体格锻炼》等录音、录像制品。



作者简介

薛素珍 女 1921 年出生,1942 年毕业于景海幼儿师范学校。1949 年毕业于燕京大学社会学系。半个多世纪以来研究和从事婚姻、家庭、儿童教育工作。历任校长、园主任、所长、上海市妇联妇儿福利部保育科长、上海社会科学院社会学研究所所务委员、院学术委员会委员及院特聘研究员等。撰写专著、论文数十万字。获全国家庭教育工作园丁奖、上海市儿童少年工作“六一”育苗奖、上海市哲学社会科学学会联合会及上海市家庭教育研究会等单位的优秀学术论文奖。

作者简介



忻仁娥 女 1936 年出生,1960 年毕业于上海第二医科大学医学系。现任上海第二医科大学教授、上海市精神卫生中心主任医师。曾任美国辛辛那地大学医学院客座教授、中国心理卫生协会儿童专业委员会副主任委员及上海市儿少心理发展中心主任。著有论文 30 余篇,著书 10 余本。先后获上海市科技成果二等奖、上海市集体巾帼奖和上海市卫生局三八红旗手称号。

前 言

一粒种子撒在泥土中之后,辛勤的园丁就开始忙于灌溉、培育,为它出土、发芽、开花、结果,按时采取各种措施,使种子的生长发育根据它自身的发展规律茁壮成长,否则就会枯萎、死亡。

一个受精卵进入母体的子宫以后,经过分裂、结合、再分裂的过程,由胚胎、胎儿、新生儿、婴儿、幼儿、儿童……的人生发展过程中,父母也需像辛勤园丁那样不失时机地给予物质与精神养料,使具有极大潜力的独特个体在精心抚育下得以充分发展,完成每一个年龄段应达到的身心发育的各项指标,否则将影响下一个年龄段的潜力发展,甚至终生的潜力难以得到完全发展,这对人口质量的提高关系极大。

人类自身的生产,即种的繁衍,传种接代是由家庭承担的。人天生是个生物有机体,人诞生后,通过家庭、学校、社会的教养和自身的社会实践才获得适应所属社会群体的能力,成为合格的公民的过程就是人的社会化过程。人的社会化由家庭、学校、社会共同来完成,而家庭又是人类社会化最早、最主要和影响最深远的基地,父母不但给予子女生命,还要负起抚养、教育的责任。随着遗传学、优生学等研究的深入,科学技术的发展和生活条件的改善,种族绵延,一代比一代优秀。随着心理学、教育学、社会学等学科的发展,教养下一代会更科学,为社会输送的劳动力素质也将会更高。

0~3岁是人生的最早阶段,也是为人的一生打下良好基础

的年龄段,如果失去时机,难以弥补。这年龄段的孩子主要在家庭中度过,在父母的精心养育下成长。而这年龄段的孩子最脆弱,发育快、变化大、养育难。大多数父母没有经过教养子女的专业训练,缺乏经验,独生子女政策形成心理紧张,在望子成龙,望女成凤的迫切心情诸因素的影响下,又长期以来忽视教养结合,重养轻教,不根据孩子身心发展的客观规律和孩子的个性特征进行教育,培养良好的生活与行为习惯。

21世纪即将来临,世界面临人口质量和人才的竞争,这与0~3岁孩子的基础教养关系甚为密切。《九十年代上海儿童优生、保护、发展规划》中指出“到2000年,95%以上0~14岁儿童家长接受教学育儿知识和家庭教育系列知识指导”。对照此目标,1995年上海市在进行家庭教育工作试评估时发现,0~3岁儿童家长科学育儿指导工作薄弱。为此,组织医务、心理、社会方面的专业人员跨学科携手合作,为0~3岁儿童的家长撰写《现代科学育儿答疑》。本书根据教养结合的原则,理论联系实际,指导家长操作的要求,帮助家长了解自己孩子身心发展的客观规律、个性特征,应用科学育儿的方法,减少困惑,增强信心,为祖国和自己的下一代打下良好的基础,使他们茁壮成长,成为社会的合格公民。

由于学术水平有限,不足之处在所难免,祈望读者教正。

上海市家庭教育研究会
上海市妇联儿童工作部
1999年3月

目 录

迎接孩子的诞生	1
准备做母亲和父亲	2
专家答疑	4
1. 母亲的产假计划	4
2. 让奶奶(或外婆)来帮忙	5
3. 请保姆照顾孩子要注意什么	6
4. 哪儿可以咨询育儿的事情	7
5. 母乳喂养是哺育孩子的首选方式	8
6. 乳房较小,也能喂哺孩子	12
7. 何种情况下要采用人工喂养	13
8. 给孩子取个好名字	14
9. 适当安排家庭环境	15
10. 备好孩子必需物品	16
11. 简易家用小药箱	18
12. 保存好孩子的各类资料	19
13. 入产院时要带哪些物品	20
新生儿	21
身心发育特征	22
应该会做	24
可能会做	25
教养重点	26
专家答疑	27
1. 出生体重够不够	27

2. 最初几天孩子体重下降	28
3. 哺乳时孩子老爱睡觉	29
4. 产瘤	30
5. 头颅血肿	31
6. 胎记	31
7. 婴儿乳房肿大	32
8. 婴儿脸和眼白发黄	32
9. 阿布加(Apgar)评分高低	33
10. 健康新生儿的抽血检查	33
11. 新生儿特殊神经反射	34
12. 婴儿的睡眠规律	35
13. 特殊的新生儿	36
14. 母乳喂养成功的关键	38
15. 居室保暖和卫生	39
16. 日常清洁卫生	39
17. 包裹和穿脱衣服	41
18. 新生儿要注射什么预防针	41
19. 给婴儿测体温的方法	42
20. 新生女婴阴道分泌物	43
21. 脐疝	43
22. 斜颈	44
23. 抱婴儿的姿势	45
1~3个月的孩子	47
身心发育特征	48
应该会做	50
可能会做	51
教养重点	52
专家答疑	54
1. 母乳量够不够	54

2. 人工喂养	55
3. 溢奶处理	58
4. 牛奶过敏	59
5. 前囟大小与凹凸	60
6. 婴儿行为的个体差异	61
7. 培养良好的睡眠习惯	62
8. 户外活动	63
9. 夜啼	65
10. 开始计划免疫	66
11. 鼻塞不通	68
12. 哺乳母亲的用药问题	68
13. 牙龈白斑(板牙)、螳螂嘴	69
14. 鹅口疮	70
15. 呼吸出现喉鸣声	71
16. 眼分泌物多	71
17. 尿布皮炎(红屁股)	72
18. 婴儿湿疹	73
19. 睾丸未降	74
20. 包皮过长和包茎	74
21. 识别婴儿啼哭原因	75
4~6个月的孩子	77
身心发育特征	78
应该会做	81
可能会做	82
教养重点	83
专家答疑	84
1. 爱吮吸手指	84
2. 适合4~6个月孩子的玩具	85
3. 辅食添加和制备	87

4. 婴儿何时出牙	90
5. 用杯匙喂食	91
6. 加辅食后的大便	92
7. 新食物的尝试	92
8. 预防食物过敏	93
9. 控制食盐	94
10. 婴儿便秘	94
11. 大米、面粉不是越白越好	95
12. 预防佝偻病	95
13. 婴儿贫血	96
14. 要多与小婴儿讲话	98
15. 促进动作发育	100
16. 多让孩子看、听、摸、尝、闻	101
7~9个月的孩子	103
身心发育特征	104
应该 would 做	106
可能会做	107
教养重点	108
专家答疑	109
1. 帮助孩子爬行	109
2. 爱拣小东西往嘴里送	109
3. 安全的家庭环境	110
4. 婴儿的亲子游戏	112
5. 与陌生人交朋友	113
6. 认识常用物品	114
7. 是不是真的会叫爸爸妈妈	115
8. 懂简单手势命令	116
9. 对着镜子做游戏	117
10. 重视孩子自喂食物	118

11. 懂得“不”的意思·····	119
12. 为大婴儿准备合适的衣被·····	120
13. 离开妈妈就要哭·····	121
14. 何时训练大小便·····	122
15. 爱流口水是什么病·····	123
16. 爱摸玩自己的外生殖器·····	124
17. 小心肠套叠·····	124
18. 拉肚子要早看医生·····	125
19. 婴儿也会有小肠气(疝气)·····	126
10~12个月的孩子 ·····	129
身心发育特征·····	130
应该做·····	132
可能会做·····	133
教养重点·····	134
专家答疑·····	135
1. 怎样给婴儿断奶·····	135
2. 断奶时容易出现的问题·····	136
3. 多去户外接触大自然·····	137
4. 配合妈妈做事·····	138
5. 看画认物·····	139
6. 给孩子念儿歌和讲小故事·····	139
7. 与小朋友一起玩·····	140
8. 爱看电视·····	140
9. 开始对孩子做规矩·····	141
10. 做规矩也不能打孩子·····	142
11. 大哭时爱憋气·····	143
12. 发现听力问题·····	144
13. 发现视力问题·····	145
14. 是否有多动症·····	146

15. 经常说“不”,怎么办	146
13~15 个月的孩子	149
身心发育特征	150
应该会做	151
可能会做	152
教养重点	153
专家答疑	154
1. 学会走路	154
2. 为什么经常跌跤	155
3. 选择合适的鞋	156
4. “内八字”和“外八字”步	157
5. 喜欢打人	158
6. 好发脾气	159
7. 爱扔东西	161
8. 教孩子说话	163
9. 选择玩具	165
10. 睡不好,怎么办	167
11. 训练孩子坐便盆	168
12. 吃好一餐饭	169
13. 蛋白质的作用	170
14. 脂肪的作用	171
15. 碳水化合物的作用	171
16. 维生素的作用	172
17. 矿物质的作用	173
18. 水也有营养	174
19. 断奶后所需的营养素	175
20. 安排合理的膳食	175
21. 预防接种要注意什么	177
22. 安排生活时间表	178

16~18个月的孩子	181
身心发育特征	182
应该会做	183
可能会做	184
教养重点	185
专家答疑	186
1. 孩子的心理发育	186
2. 体重和身高是否达标	187
3. 口腔保健	188
4. 纠正孩子挑食行为	189
5. 边吃边玩的坏处	191
6. 重视培养良好的饮食习惯	192
7. 不能和大人吃一样的饭菜	193
8. 吮手指入睡	195
9. 怎样和孩子交谈	196
10. 教孩子阅读	197
11. 教孩子认识周围事物	199
12. 画不成形	200
13. 音乐教育	201
14. 偏用左手	202
15. 游戏的好处	203
16. 亲子游戏	206
17. 保持愉快的情绪	207
18. 转变依恋行为	209
19. 使孩子愿意去托儿所	211
20. 和孩子沟通	212
21. 吓唬的害处	215
22. “破坏行为”	216
23. 智商与未来	217

24. 当个好爸爸	218
19-21 个月的孩子	221
身心发育特征	222
应该会做	223
可能会做	224
教养重点	225
专家答疑	226
1. 会走了,到处探索	226
2. 会走后也需要抱	227
3. 容易跌倒的原因	228
4. 先听后说	228
5. 在玩中学	229
6. 爱和别人交往不会影响母子感情	230
7. 培养孩子的独立性	232
8. 不要同时给孩子太多的玩具	233
9. 引导孩子与别人玩	233
10. 防止不欢而散	234
11. 分享玩具	235
12. 不要和别的孩子比	235
13. 分析爱咬人的原因	237
14. 独立和依恋是正常的	237
15. 爱与宠不同	239
16. 尊重孩子	240
17. 男孩女孩同玩	241
18. 树立好榜样	242
19. 培植同情心	242
20. 冷静对待任性	243
21. 休息天与孩子同乐	244
22. 教孩子独自吃饭的意识和能力	245