



嬰幼兒家長手冊



(苏)新登字第 003 号

婴幼儿家长手册

蔡守龙 刘 越 杨 斌

出 版 发 行：江苏教育出版社
(南京中央路 165 号, 邮政编码: 210009)
经 销：江苏省新华书店
印 刷：江苏丰县印刷厂
(丰城向阳南路 37 号, 邮政编码: 221700)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 17.5 插页 2 字数 383,200
1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷
印数 1—3,000 册

ISBN7-5343-1599-9

Z·36 定价: 7.30 元

江苏教育版图书若有印刷装订错误, 可向承印厂调换。

KAN2217

R174
28

2

前 言

孩子是人世间最精美的礼物，望子成龙是每个家长的共同心愿。

当今时代，科学发展日新月异，人们的生活环境、生活条件、生活方式、生活追求正在发生巨大变化，世界已变得日益复杂而莫测，几乎难以预料将来会是怎样。面对如此巨变，许多年轻家长已经认识到运用其父母养育自己的方法必将难以使孩子适应变化莫测的未来世界，因而很想采用一套迥然不同于父母的方法来养育孩子。但是，当他们真的抛却“传统”进行“创新”时，却沮丧地发现自己竟难以完成养育孩子的重任，或者难以收到令人满意的成效，于是又不得不重蹈父母养育自己的覆辙，或者转而向各种育儿书籍求教。然而书海茫茫，众说纷纭，年轻的家长又如何从各种书籍所介绍的众多育儿方法中择善而从呢？

我们认为，在当今这个复杂多变的社会，不可能有一套现成可靠又简单易行的育儿方法供每一位家长套用，因为每个孩子的家庭状况、家长期待以及周围环境各不相同，每个孩子与生俱来的性格、气质和潜力等各有所别，这些因素必然会造成孩子在成长过程中的各种差异，所以在育儿方式上就不可能强求一律，采用同一种模式，而只能根据孩子的特点创造性地运用适合孩子身心发展的育儿方法。但是，这并非养育孩子就无规律可循，就无科学而言。对于家长而言，他们采用什么育儿方法，其最终目标都可归结为三

个方面，即，塑造孩子强壮的体魄，培养孩子健全的人格，最充分地开发孩子的智能潜力。其中强壮的体魄是保证孩子人生幸福、事业成功的物质前提，健全的人格和优异的智能则是其精神动力。实现了这三项目标，孩子就具备了“龙”的素质，就为今后的“腾飞”打下了坚实的基础。遗憾的是，在目前众多的育儿书籍中，虽然就某一方面来说不乏优秀作品，但能围绕这三项目标进行比较系统、全面而科学地讲解育儿知识并能考虑到广大读者阅读兴趣的著作毕竟为数极少。我们编撰本书，正是为了弥补这一不足。为叙述方便，本书在体例上分“抚养”和“教育”两大部分（考虑到目前家庭教育中重智力开发，轻人格培养的现象比较普遍，且书店中有关如何开发儿童智力的书籍较多，“教育”部分侧重于谈人格培养问题），每部分都既有一般育儿原理的阐述，也有许多非常实际、具体的育儿建议和解决特殊问题的方法；在文字上，本书力求通俗生动、简洁明快，以求更具可读性。与其他育儿书籍相比，本书力求体现“全面”、“新颖”、“通俗”的特色。

需要指出的是，作为物质发展的最高形态，人的成长是一个极其复杂的过程，受多种复杂因素制约，任何一本育儿书籍都不可能象开药方那样对每个孩子在成长过程中出现的种种问题作出精确的诊断，而只能给予一个较为宽泛的育儿指南，本书也不例外。所以，家长在阅读本书时，如发现书中所言与孩子的成长情况不相符合，切不可照本宣科、依葫芦画瓢，而只能通过认真观察和思考，探寻出一种与众不同却符合自己孩子具体情况的育儿方法。请记住，养育孩子，正如一位外国著名儿童教育家所言：“无论是哪部书，还是哪位专家，都不能代替敏捷的思维和认真的观察。”

本书在编撰过程中参阅了许多同类书籍，在此，谨向这些书籍的编、译、著者表示衷心的感谢；同时，我们也要感谢江苏教育出版社的恽跃荣同志，他多次就本书的体例安排、标题设计等与我们相互切磋，提出了许多宝贵意见，使本书增色不少；我们还要感谢为本书的编辑、出版付出辛勤劳动的其他同志们，没有他们的辛勤劳动，本书很难顺利、按期、保质出版。

参加本书编撰的有：蔡守龙、刘越、杨斌、徐蓓、张莉、邱建安、徐燕、高凤娟、刘惠民、顾建军，本书教育篇的内容由杨斌、顾建军参阅《Education and Development of Infants, Toddlers and Preschoolers》和《Early childhood Education: Special Problems, Special solutions》编译而成，最后由蔡守龙、刘越、杨斌分别负责统稿润色。由于时间仓促，再加上编撰者水平有限，本书错误或不当肯定存在，欢迎家长及其他读者批评指正。

编 者

1991年岁末

主要参考书目

1. 《现代育儿百科知识》，中国儿童发展中心译，中国青年出版社1986年版。
2. 《育儿百科》（新版重译本），〔日〕松田道雄著，李永连等译，人民卫生出版社1991年版。
3. 《儿童保健学》，刘湘云等主编，江苏科学技术出版社1999年9月版。
4. 《学龄前儿童教育》，〔苏〕B.H.阿瓦涅索娃等编著，教育科学出版社1987年4月版。
5. 《育儿知识大全》，〔美〕B.斯波克著，张磊等译，黑龙江科学技术出版社1988年3月版。
6. 《儿科学》，中国医科大学等编，人民卫生出版社1979年10月版。
7. 《儿童营养学》，李美琦著，教育科学出版社1987年1月版。
8. 《父母之爱》，郑石岩著，（台湾）远流出版事业股份有限公司，1989年版。
9. 《面对孩子就是挑战》，鲁道夫·德莱克斯著，张惠卿译，（台湾）远流出版事业股份有限公司，1986年版。
10. 《因材施教》，（台湾）徐澄清、徐梅屏著，健康世界杂志社1988年版。
11. 《教出资优孩子》，（台湾）王薇芝编译，书泉出版社1988年版。
12. 《怎样教养孩子》，（台湾）陈敬毅译著，财团法人洪建全教育文化基金1977年版。
13. 《论家教》陈刚、单力译，译林出版社1988年版。
14. 《独生子女的心理与教养》，万云英、刘金花著，上海科技出版社1987年版。

目 录

序：愿您的孩子更健康、更聪明.....	(1)
一、育儿始于妊娠.....	(3)
(一) 提供优质的遗传基因(4)	(二) 创设良好的妊娠环境(7)
(三) 给予适度的感官刺激(10)	
二、育儿目标.....	(15)
(一) 塑造孩子强壮的体魄(16)	(二) 培养健全人格，开发智能潜力(20)
三、一些常见问题.....	(26)
(一) 优生咨询(26)	(二) 生男生女由谁定(27)
(三) 最佳生育年龄(28)	(四) 最佳受孕期(29)
(五) 最佳分娩方式(30)	

上 编 抚 养 篇

第一章 生命的发育.....	(32)
一、婴幼儿生理发育特点.....	(34)
(一) 身体形态的发育(34)	(二) 生理功能的发育(39)
(三) 运动功能的发育(44)	
二、婴幼儿心理发育特点.....	(48)
(一) 认知的发育(48)	(二) 语言的发育(62)

- （三）情感的发育（64） （四）社会化的发育（67）
- 三、婴幼儿生活行为发育特点……………（74）
 - （一）饮食行为的发育（74） （二）排泄行为的发育（75）
 - （三）穿衣脱衣行为的发育（75） （四）清洁行为的发育（76）
 - （五）游戏行为的发育（76）

第二章 饮食营养：生命的源泉……………（78）

- 一、六大营养素及其功能……………（78）
 - （一）蛋白质（79） （二）脂肪（80） （三）碳水化合物（81）
 - （四）维生素（82） （五）无机盐（84）
 - （六）水（85）
- 二、营养与饮食……………（86）
 - （一）喂养（86） （二）辅助食物的添加（97）
 - （三）断奶（100） （四）断奶后的饮食（102）
- 三、营养与饮食习惯……………（105）
 - （一）养成良好的饮食习惯（105） （二）三种不良饮食习惯（110）

第三章 日常护理：生命的摇篮……………（113）

- 一、新生儿的护理……………（113）
 - （一）护理重点（114） （二）日常护理（116） （三）特殊护理（124）
- 二、婴幼儿的护理……………（128）
 - （一）排泄（128） （二）衣着（132） （三）睡眠（136）
 - （四）玩耍（143）

第四章 体格锻炼：生命的动力……………（152）

- 一、体格锻炼的作用……………（152）

- 二、体格锻炼的内容与方法…………… (154)
- (一) 俯卧与爬行 (154) (二) 走、跑、跳与投掷 (155)
- (三) 婴儿体操 (157) (四) 开窗睡眠、户外睡眠和户外活动 (163)
- (五) 三浴锻炼 (164) (六) 耐寒锻炼 (169)

第五章 防治疾病：生命的保障…………… (171)

一、婴幼儿异常现象的判别…………… (171)

- (一) 啼哭 (171) (二) 多汗 (172) (三) 厌食 (174)
- (四) 呕吐 (175) (五) 腹泻 (176)
- (六) 便秘 (177) (七) 发烧 (178) (八) 咳嗽 (180)
- (九) 哮喘 (181) (十) 呼吸困难 (183)
- (十一) 青紫 (183) (十二) 黄疸 (185) (十三) 腹痛 (186)
- (十四) 抽风 (188)

二、新生儿常见病的防治…………… (189)

- (一) 脐炎 (189) (二) 新生儿硬肿症 (190) (三) 新生儿脓疱病 (191)
- (四) 新生儿败血症 (192) (五) 新生儿鹅口疮 (192)
- (六) 新生儿肺炎 (193) (七) 新生儿颅内出血 (194)

三、婴幼儿常见传染病的预防和护理…………… (194)

- (一) 麻疹 (194) (二) 水痘 (195) (三) 猩红热 (197)
- (四) 风疹 (199) (五) 百日咳 (200)
- (六) 白喉 (202) (七) 流行性腮腺炎 (203)
- (八) 细菌性痢疾 (204) (九) 流行性乙型脑炎 (206)
- (十) 病毒性肝炎 (207) (十一) 蛔虫病 (209)
- (十二) 蛲虫病 (210) (十三) 钩虫病 (211)

四、婴幼儿常见内科疾病的预防和护理…………… (212)

- (一) 急性上呼吸道感染 (212) (二) 急性支气管炎 (213)
- (三) 肺炎 (214) (四) 支气管哮喘 (215)
- (五) 婴幼儿腹泻 (217) (六) 缺铁性贫血 (218)

- (七) 单纯性肥胖症 (219) (八) 佝偻病 (220)
 (九) 营养不良 (221) (十) 血友病 (223) (十一) 急性肾炎 (224)
 (十二) 泌尿系感染 (225) (十三) 先天性心脏病 (226) (十四) 过敏性紫癜 (227) (十五) 锌缺乏症 (228)

五、婴幼儿其他科疾病的预防和护理…………… (229)

- (一) 急性淋巴结炎 (229) (二) 肠套迭 (230)
 (三) 隐睾症 (231) (四) 脱肛 (231) (五) 湿疹 (232)
 (六) 痱子 (233) (七) 麦粒肿 (234)
 (八) 弱视 (235) (九) 斜视 (235) (十) 急性结膜炎 (236)
 (十一) 急性化脓性中耳炎 (237) (十二) 慢性化脓性中耳炎 (238)
 (十三) 鼻窦炎 (239)
 (十四) 鼻出血 (240) (十五) 急性喉炎 (241)
 (十六) 扁桃体炎 (242) (十七) 脐疝 (244)
 (十八) 龋齿 (244) (十九) 口腔溃疡 (246) (二十) 流口水 (247)
 (二十一) 蚊虫叮咬 (248) (二十二) 遗尿症 (248)
 (二十三) 多动症 (249) (二十四) 口吃 (251)
 (二十五) 吮吸手指、咬指甲、吮吸衣物 (253)

下 编 教 育 篇

第六章 让儿童形成积极的自我形象…………… (254)

- 一、建立和睦的家庭情感…………… (254)
 二、多给孩子以鼓励…………… (257)
 三、损害孩子自我形象的若干责备方法…………… (268)

第七章 塑造孩子的进取心…………… (280)

- 一、进取心与乐观…………… (280)

二、孩子的乐观进取源于父母的乐观进取·····	(283)
三、学会倾听孩子的心声·····	(286)
四、学会表达：寻找各种有效的方法·····	(295)
第八章 陶冶孩子的爱心 ·····	(303)
一、关心孩子·····	(304)
二、了解孩子·····	(309)
三、诱导孩子尊重他人·····	(314)
四、宽容地对待孩子的行为缺陷·····	(320)
(一) 对孩子的行为不吹毛求疵 (320)	
(二) 帮助孩子超越行为缺陷 (323)	
第九章 培育向上的人格力量 ·····	(326)
一、培育孩子的“独立精神”·····	(326)
(一) 让他自己动手 (328)	
(二) 让孩子自己作主 (329)	
(三) 若干典型问题的处理 (331)	
二、培养孩子的“合作精神”·····	(337)
(一) 同舟共济：同辈成员之间合作精神的培养 (337)	
(二) 赢得合作：通过亲子关系形成孩子的合作精神 (338)	
(三) 综合训练：从待人处事到合作精神的培养 (346)	
三、训练热心 培养毅力·····	(357)
(一) 确立目标 (358)	
(二) 保持恒心 (360)	
(三) 应付失败 (362)	
第十章 问题处理 ·····	(365)
一、如果你的孩子 is 问题儿童·····	(365)
(一) 懒惰的儿童 (365)	
(二) 胆怯的儿童 (370)	
(三) 说谎的儿童 (371)	
(四) 偷窃的儿童 (375)	

- 二、一般性的典型问题…………… (377)
 - (一)“磨人精”式的孩子(378) (二)如何处置孩子的争端(385)
- 三、具体问题的处理…………… (391)
 - (一)破坏玩具(391) (二)调皮捣蛋(392)
 - (三)拖拉(394) (四)不愿与陌生人打招呼(396)
 - (五)性格过于内向(396)

第十一章 艺术与技巧：培养健全的精神世界的基本策略…………… (398)

- 一、不教之教：从培养孩子尊敬父母开始…………… (398)
 - (一)培养孩子对父母的尊敬(399) (二)学会沟通(402)
 - (三)以行动代替言词(407)
- 二、强化：家庭教育中的基本方法…………… (415)
 - (一)奖励的时效性(416) (二)奖励要从物质到精神(420)
 - (三)强化与负强化(424)
- 三、自然后果和逻辑推论：从训练孩子的责任心开始(430)
 - (一)什么是“自然后果”和“逻辑推论”的方法(431)
 - (二)运用推论方法的基本原则(435) (三)推论方法的一般步骤(439)
 - (四)六种典型不良行为的自然后果和逻辑推论教育(441)

第十二章 塑造孩子健康人格的基本规则…………… (447)

- 一、把爱和管教有机地结合起来…………… (447)
- 二、既做长辈，又做朋友…………… (449)
- 三、耐心地对待孩子…………… (451)
- 四、保持家庭和谐…………… (452)
- 五、形成踏实的生活作风…………… (454)

六、加强情感交流·····	(456)
七、对孩子要多加鼓励·····	(457)
八、避免错误的惩罚和奖赏·····	(458)
九、不要太心疼孩子·····	(461)
十、对孩子的无理要求要断然拒绝·····	(462)
十一、多行动、少说教·····	(464)
十二、不要让孩子用“害怕”来控制自己·····	(465)
十三、了解孩子的心理需要·····	(467)
十四、避免过度保护·····	(470)
十五、控制自己的语言·····	(472)

附一： 家庭常用护理技术····· (474)

(一)测量体温(474) (二)测量脉搏(475) (三)检查呼吸(476) (四)冷敷法(476) (五)擦浴法(477)
 (六)热敷法(478) (七)头发护理(480) (八)眼睛的保护(481)
 (九)口腔护理(481) (十)中药的煎服法(482) (十一)给婴幼儿吃药的技巧(483) (十二)换药法(485) (十三)滴眼、耳、鼻药法(485) (十四)简易通便法(487) (十五)家庭隔离法(487) (十六)家庭消毒法(489) (十七)配制口服补液盐的方法(491) (十八)婴幼儿治疗饮食(492) (十九)喂奶法(494) (二十)预防接种(495) (二十一)急症就医须知(497) (二十二)常用检验知识(499) (二十三)留取大小便标本注意事项(504)

附二： 婴幼儿用药基本知识····· (505)

(一)婴幼儿用药须知(505) (二)婴幼儿药量的计算(506)
 (三)药物的有效期及识别(508) (四)按时按量给药(509)
 (五)注意观察药物的不良反应(509) (六)给婴幼儿补钙的方

法(510) (七)正确服用鱼肝油(511) (八)脊髓灰质炎减毒活疫苗的服用(511) (九)儿童不宜吃添加人参的食品(512)
(十)慎用退烧药(512) (十一)关于偏方的使用(513)
(十二)外用药的正确使用(513) (十三)家庭存药的方法(515)
(十四)婴幼儿常用药(516) (十五)家庭常备卫生器械(522)

附三：婴幼儿常见病的食疗…………… (523)

(一)风疹的食疗法(523) (二)水痘的食疗法(524)
(三)百日咳的食疗法(524) (四)腹泻的食疗法(526) (五)流行性腮腺炎(痄腮)的食疗法(527) (六)急性上呼吸道感染(感冒)的食疗法(528) (七)蛔虫病的食疗法(530) (八)蛲虫病的食疗法(530) (九)小儿厌食症的食疗法(531) (十)小儿咳嗽的食疗法(532) (十一)佝偻病的食疗法(533) (十二)细菌性痢疾的食疗法(534) (十三)麻疹的食疗法(534) (十四)病毒性心肌炎的食疗法(535) (十五)先天性心脏病的食疗法(536) (十六)急性肾炎的食疗法(537) (十七)紫癜的食疗法(539) (十八)营养性贫血的食疗法(540) (十九)血友病的食疗法(541) (二十)病毒性肝炎的食疗法(542) (二十一)口腔溃疡的食疗法(543) (二十二)婴儿湿疹的食疗法(544) (二十三)小儿消化不良的食疗法(545) (二十四)遗尿的食疗法(546)

序：愿您的孩子更健康、更聪明

——致将作父母和已作父母的朋友

儿童是独立的人，有他（她）自己的权利——拥有名字、身份、自由的权利，过一种适当生活的权利，获得爱护、关心、健康、饮食、衣着的权利，以及受教育、受保护和获得安全的权利。

——摘自联合国《儿童权利宪章》

天下父母，人人都希望自己的孩子健康聪明，人人都在为孩子的健康聪明尽心尽力。可以说，健康聪明，这是天下父母对孩子所寄予的共同希望。这希望，不仅蕴含着家庭的和睦幸福，且蕴含着民族的兴旺发达，蕴含着国家的繁荣富强。如何实现这一希望，这是每一对将作父母和已作父母的朋友所热切关心的问题，也是本书所要探讨和力求回答的问题。

年轻的朋友，当您打开本书，急切想了解这个答案之前，您是否想过：究竟什么样的孩子才称得上健康？什么样的孩子才算作聪明？

传统观念认为，所谓健康，一般是指孩子的生理机能正常，没有缺陷和疾病；所谓聪明，则是指孩子能写会算、记忆力和理解力强。这种传统的健康观和聪明观是否正确？是否值得提倡？我们认为，在人类即将跨入21世纪的今天，这种传统的健康观和聪明观虽然正确，却不全面，因而不值得提倡。因为，我们今天的孩子将主要生活在21世纪，21世纪

需要有21世纪的健康观和聪明观，需要我们现在就按照21世纪的要求来养育孩子。

21世纪将是个什么样的时代？科学家说，这将是“机器人时代”，是“信息时代”，是“人脑加电脑的时代”，是把视野引向奥妙难测的苍穹的“太空时代”，是人类开发利用海底宝藏的“海洋时代”；社会学家则说，这将是个人口爆炸的时代，是既讲竞争又需合作的时代，是人际交往更加频繁的时代，是生活方式变化多端的时代……种种预测，唤起了多少人对21世纪的种种幻想！但是，不管说法如何，有一点我们可以肯定：即21世纪是科学迅猛发展的时代，是社会日趋复杂的时代。生活在这样的时代，人们不仅需要强壮的体魄，需要有广博的知识，需要能写会算，需要有很强的记忆力和理解力，更需要有顽强的适应能力和良好的合作精神，需要有责任心和同情心，需要关心，需要爱心，需要有健全的心理。这些远远超出了传统健康观和聪明观的内涵，但又实实在在是时代发展所必需。所以，现在已被全世界普遍接受的健康标准是“具有身体上、精神上、社会适应上完好的状态，而不仅仅只是没有疾病和虚弱”；现在的聪明观也不仅仅只是局限于能写会算、记忆力和理解力强这方面，而已扩展为“具有发达的智力”这一要求开发人类智能潜力的概念。

那么，怎样按照上述新的健康观和聪明观来培养孩子呢？固然，这不能仅仅依靠父母，还必须有学校的正规教育，必须有社会的积极参与；但是，作为孩子的第一任老师——父母的作用、父母的影响决不可忽视。因为孩子一生下来便和父母朝夕相处，空间上最接近，时间上最长久，感情上最依恋；孩子是在父母的引导下学会了简单的语言，掌握了起码的生活技能，懂得了最初的人际交往，知道了最原始

的是非好恶——迈出了人生的第一步。虽然随着渐渐长大，老师的话有可能被孩子奉若神明，同伴、朋友、社会的影响有可能超过父母，但是在生命的最初几年，父母对孩子的影响犹如在洁白的画布上涂上的底色，不管孩子今后将绘出怎样的人生画卷，都离不开这底色的映衬，都掩盖不了这最初的底色。所以，追根溯源，孩子是否健康、是否聪明，首先起作用的还在于您——作为孩子的父母，作为孩子的第一任老师，是否在孕育孩子时就注意扬长避短，充分利用自身的优秀遗传基因，及时为胎儿提供一个良好的发育条件和环境，并适度给胎儿以一些有效的感觉器官的刺激（胎教）；是否在抚养和教育孩子时就注意孩子的整体发展，做到既重视孩子的身体健康，又重视孩子的人格健全和智能潜力的发挥，并具备科学的育儿知识和切实可行的育儿技巧。一句话，孩子是否健康聪明，关键还在于您是否重视优生、优养、优教，即是否重视科学育儿。因为，只有重视优生，才能保证诞生的婴儿素质优良，为今后的身心发展打下良好的基础；只有重视优养，才能保证孩子有一个健康、强壮的体魄；只有重视优教，才能保证孩子有一个健全的人格和聪明的大脑！

一、育儿始于妊娠

如果说优生、优养、优教是保证孩子健康聪明的育儿三部曲，那么，妊娠就是这三部完美乐章的前奏曲。

妊娠，即俗话所说的“怀孕”、“怀胎”。人类在其进化过程中，为了确保生命的繁衍不绝、延续万代，有一整套极其周密而巧妙的生殖程序，这一生殖程序的开头便是妊娠，