

家庭 育儿 实用 知识 手册

程
萍
编
著

光明日报出版社



YONG ZHI SHI SHOU CE

JIA TING YU ER SHI

74
5

家庭育儿实用知识手册

程 萍 编著

光明日报出版社

家庭育儿实用知识手册

程 萍 编著

*

光明日报出版社出版

(北京永安路106号)

新华书店北京发行所发行 昌平第二印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.25印张 80千字

1989年12月 第1版 1989年12月第一次印刷

1—15300册 定价：1.85元

ISBN 7-80014-692-8/G·210

目 录

第一编 儿童生长发育基本知识

一、儿童生长发育的阶段划分.....	1
二、不同阶段儿童生长发育的生理及心理特征.....	2
(一) 胎儿期	2
(二) 新生儿期.....	2
(三) 婴儿期(乳儿期).....	2
(四) 幼儿期.....	3
(五) 学龄前期.....	3
(六) 学龄儿童期.....	3
三、父母判别孩子生长发育是否正常的简易方法.....	3
(一) 身长、体重等方面的简易判别方法	4
(二) 测量身长、体重、胸围的方法.....	6
(三) 三岁前孩子的智力和动作发育规律.....	12
(四) 学龄前期孩子智力和主要动作发育简表.....	14
四、孩子不同阶段生长发育状况的平均数值及父母测量孩子身体素质的方法.....	16
(一) 学龄前孩子身长、体重的计量数值	16
(二) 学龄儿童身体素质简易测量方法.....	21

第二编 儿童营养

一、儿童营养.....	26
(一) 儿童营养需求.....	26

(二) 要使孩子得到足够的蛋白质	28
(三) 合理为孩子选择食物	28
(四) 培养孩子良好的饮食习惯	30
(五) 主要食物营养素含量	30
二、新生儿及婴儿期儿童营养	39
(一) 新生儿喂养	39
(二) 婴儿喂养	39
1. 母乳喂养	39
2. 人工喂养	41
3. 混合喂养	41
4. 适当给婴儿添加辅食	42
5. 添加辅食的方法	42
附:用奶瓶喂孩子时应注意的几个问题	43
(三) 几种婴儿辅助食物制作方法	43
三、幼儿期儿童营养	45
(一) 幼儿对热量的需求	45
(二) 合理安排幼儿每天的食物	47
(三) 怎样促进幼儿的食欲	48
(四) 幼儿每月食物参考用量	49
(五) 幼儿食物烹调应注意的几个问题	50
(六) 幼儿食物的烹调食用方法	51
四、学龄前期儿童营养	52
(一) 学龄前期儿童营养的特点	52
(二) 学龄前期儿童膳食选择应注意的几个问题	53
(三) 要防止孩子养成挑食的习惯	53
(四) 要纠正孩子吃零食的习惯	54
五、学龄期儿童营养	55
(一) 关键是制订合理的饮食制度	55
(二) 让孩子吃上丰盛的早饭	56

(三) 常见早点营养成分.....	56
(四) 要给孩子吃适量的脂肪.....	56
(五) 钙等矿物质对学龄儿童的生长发育至关重要.....	57
(六) 孩子生病时的饮食.....	58

第三编 儿童健康

一、健康儿童的一般标志.....	62
二、儿童常见流行性疾病的防治.....	63
(一) 麻疹.....	63
(二) 水痘.....	63
(三) 流行性腮腺炎.....	66
(四) 顿咳(百日咳).....	68
(五) 流行性脑脊髓膜炎.....	69
(六) 流行性乙型脑炎.....	70
(七) 传染性肝炎.....	72
(八) 细菌性痢疾.....	73
(九) 急性结膜炎.....	75
(十) 感冒(伤风).....	77
附: 几种常见传染病的消毒方法.....	76
三、儿童常见疾病的防治.....	78
(一) 支气管炎.....	78
(二) 肺炎.....	79
(三) 蛲虫病.....	80
(四) 儿童营养不良.....	81
(五) 急性肾炎.....	82
(六) 扁桃体炎.....	84
(七) 婴幼儿腹泻.....	84
(八) 小儿肥胖症.....	86
(九) 口腔炎.....	86

四、儿童常见意外事故及父母自治简易方法·····	87
(一) 尽量避免孩子发生意外事故·····	87
(二) 孩子摔伤后父母如何处理·····	89
(三) 孩子烧、烫伤后父母如何处理·····	89
(四) 孩子异物入耳、入眼、入鼻后父母如何处理·····	90
(五) 孩子异物入咽喉、异物入气管后父母如何处理·····	91
(六) 孩子外伤出血后父母如何处理·····	91
(七) 孩子被虫咬伤后父母如何处理·····	92
(八) 孩子溺水后父母如何处理·····	92
(九) 孩子中毒后父母如何处理·····	93
(十) 孩子中暑后父母如何处理·····	94

第四编 儿童教育

一、重视对孩子的早期家庭教育·····	96
(一) 早期家庭教育的主要目标·····	96
(二) 着重培养孩子的观察能力和记忆能力·····	97
(三) 早期家庭教育应注意的几个问题·····	98
二、婴儿期孩子的家庭教育·····	99
(一) 着重发展孩子的视觉和听觉·····	100
(二) 如何发展孩子的动作及进行一些简易体格锻炼·····	101
(三) 引导和教育孩子养成良好的生活习惯·····	104
(四) 为孩子的语言发展打下良好的基础·····	105
三、幼儿期孩子的家庭教育·····	107
(一) 培养孩子对周围事物的兴趣·····	107
(二) 培养孩子养成讲文明礼貌的习惯·····	108
(三) 培养孩子的语言表达能力·····	108
(四) 父母要多给孩子讲故事, 念儿歌·····	109
(五) 合理为孩子选择玩具·····	115
(六) 多带孩子进行户外活动·····	115

四、学龄前期孩子的家庭教育.....	116
(一) 重视对孩子的思想品德教育.....	116
(二) 培养和训练孩子的思维能力和记忆能力.....	113
(三) 学龄前期孩子体质锻炼的方法.....	120
(四) 学龄前期孩子家庭教育基本要求.....	121
五、学龄孩子的家庭教育.....	123
(一) 培养孩子养成良好的学习习惯.....	123
(二) 培养孩子识字、阅读、书写、算术全面发展	124
(三) 给孩子创造良好的学习环境.....	125
(四) 帮助孩子克服好动、注意力涣散等毛病	126

第一编 儿童生长发育

基本知识

一、儿童生长发育的阶段划分

儿童是人生旅途的初始阶段。儿童生长发育与成年人有许多不同之处。在医学上，生长和发育是两个不同的概念。生长是指身体及各个组成部分重量和大小的增加；发育则是指细胞、组织及其功能的成熟过程。生长和发育尽管有不同的含义，但两者关系十分密切。父母亲只有首先弄清儿童生长发育的阶段划分以及不同阶段儿童的生长发育特点，才有可能根据不同阶段孩子的心理和生理特点，适时采取正确的教养方法，以保证孩子健康成长。

习惯上，通常将儿童生长发育划分为六个阶段。即：胎儿期、新生儿期、婴儿期(乳儿期)、幼儿期、学龄前期和学龄儿童期。

1. 胎儿期：从受孕到出生，约280天(9个多月)；
2. 新生儿期：国际上规定为从出生后至28天的婴儿。我国习惯上是指出生后至一个月以内的婴儿；
3. 婴儿期(乳儿期)：从出生后一个月至满周岁；
4. 幼儿期：从1周岁至3周岁；
5. 学龄前期：从3周岁至7周岁；
6. 学龄儿童期：从7周岁至14周岁。

二、不同阶段儿童生长发育的生理及心理特征

(一) **胎儿期**:这一时期胎儿生长发育较快,所需营养完全由母体提供,因此母亲的身体状况对孩子的影响极大。特别是母亲疾病、营养、生活条件等对胎儿的生长发育至关重要。

(二) **新生儿期**:从胎儿到新生儿是儿童生长过程中的一个很大转折点。孩子脱离母体后,为适应外部环境,生理上发生了一系列重要变化,父母亲有必要了解这些变化的特征。

1. **呼吸**:新生儿的呼吸运动表浅,有时不十分规则,呼吸频率较快。前15天每分钟呼吸约40次,个别达80次左右,这是正常现象。如早产儿或成熟不良儿因肺扩张不好而脸部发紫,父母亲可以刺激其哭,以促进孩子肺泡张开。

2. **体温**:室温比母体内温度低,故出生后孩子体温明显下降,但应逐渐回升。一般在24小时内达 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间。

3. **消化**:新生儿胃容量小,胃壁肌层发育不全,容易溢奶或呕吐。母亲在哺乳后应将孩子竖抱起来轻拍其后背,睡时应将孩子头部稍垫高一点,以减少溢奶或呕吐。

(三) **婴儿期(乳儿期)**:这一时期孩子生长发育很快,因此需要大量营养物质,但同时营养物质要求特别高。此时孩子消化功能很不完善,过多或者过少摄入营养物质都可能引起孩子消化功能紊乱。关键要合理喂养,并不是越多越好,或食物越精越好。同时这一时期孩子由母体所得免疫能

力渐渐消失，易患流行性疾病，故父母亲要注意按时预防接种。

（四）幼儿期：这一时期孩子生长比婴儿期慢，但发育迅速。特别是语言和运动能力发展较快，同时与外界接触较多，容易发生意外事故。因此，这一时期要十分重视孩子断奶以后的营养和消化问题，预防接种不能中断，并进行一些适合孩子的家庭教育，着重培养孩子养成讲礼貌，讲卫生的良好习惯。

（五）学龄前期：这一时期孩子智力发展很快，求知欲和模仿能力强，好奇心重，这时父母亲的一举一动对孩子影响很大。因此，父母要注意给孩子作出榜样，言传身教，应采取多种形式对孩子进行道德品质教育。同时可以安排一些适合这一时期特点的体育活动和家务劳动，并要防止意外事故的发生。

（六）学龄儿童期：这一时期孩子的身体主要器官的发育接近成熟，综合分析能力和求知欲较强。父母应指导并鼓励孩子学习文化和科学知识。这时孩子对一般传染病已有较好的抵抗力，但易感风湿、肾、肝、肺结核等疾病，父母要注意预防。

三、父母判别孩子生长发育

是否正常的简易方法

父母都希望能有一个健康活泼、聪明可爱的孩子，都十分关心自己孩子的生长发育状况。除向医务专业人员请教外，一般可以通过以下几个方面作一些简易检验。

(一) 身高、体重等方面的简易判别方法

1. 身高: 身高是判别孩子生长发育和营养状况的一个综合性指标。正常新生儿出生时身高平均约50厘米, 男孩略高于女孩。身高增长速度在出生后半年内比较显著, 平均每月约长高2.5厘米。一周岁时约为出生时的1.5倍; 4—5周岁时约为2倍; 13—14岁时约为3倍。对两周岁以后的孩子, 可用以下公式推算身高:

$$\text{身高} = \text{年龄} \times 5 + 75 (\text{厘米})$$

2. 体重

孩子出生时体重约3000~3500克。出生后由于胎粪的排泄、肺和皮肤蒸发大量水分、以及进奶量较少等等因素, 在生后3~5天内, 体重可下降200~300克。这是正常生理现象。一月后体重逐渐回升, 一般在10天左右回升到出生时的体重。若体重下降过快, 或两周内体重仍不恢复, 要考虑是否有病症, 母乳是否不足, 或者是喂养不当。孩子出生后2~3个月的体重, 每月可增加600~800克, 以后逐渐减慢。到8~9个月时, 每月增加不到500克。一般可按下列公式推算(以公斤为单位)

$$1 \sim 3 \text{ 个月体重} = (\text{月龄} \times 0.7) + 3$$

$$4 \sim 6 \text{ 个月体重} = (\text{月龄} \times 0.6) + 3$$

$$7 \sim 12 \text{ 个月体重} = (\text{月龄} \times 0.5) + 3$$

$$1 \sim 12 \text{ 岁体重} = (\text{足岁数} \times 2) + 7$$

3. 头围

6周岁以内的孩子, 测量头围有重要的意义。孩子出生时头围约34厘米。出生后半年内, 头部发育较快, 头围可达42厘米, 一周岁约45厘米, 两周岁约48厘米, 三周岁约50厘米。三周岁以后每年约增加0.5厘米。至六周岁时, 孩子

头围已与成人差不多。过小一般是发育不全，过大则可能是脑积水或颅内占位性病症等引起，应及时就医。

4. 牙齿

孩子出牙的时间和数量反映骨骼的发育状况。一般在6~8个月开始出乳牙，2~3岁出齐，共有20个。6~7岁时乳牙脱落开始出恒牙，17~30岁恒牙出齐，共32个。乳牙及恒牙出牙时间详见下表。

乳牙出牙时间表

牙齿种类	出牙个数	出牙时间	牙总数
下中切牙	2	5~10个月	2
下侧切牙	2	6~14个月	4
上切牙	4	6~14个月	8
第一乳磨牙	4	10~17个月	12
尖 牙	4	18~24个月	16
第二乳磨牙	4	20~30个月	20

恒牙出牙时间表

牙齿种类	出牙个数	出牙时间	牙总数
第一磨牙(六岁牙)	4	6~7岁	4
切 牙	8	6~9岁	12
双 尖 牙	8	9~13岁	20
尖 牙	4	9~14岁	24
第二磨牙	4	12~15岁	28
第三磨牙	4	17~30岁	32

5. 胸围

正常孩子出生时，胸围略比头围小1~2厘米(平均为32厘米)。6个月后，胸围与头围大致相等(平均为40厘米)。2周岁后，胸围逐渐超过头围。4周岁以内的孩子，如果胸围仍小于头围，则属病态。

新生儿的胸围呈圆桶形状，前后径与横径几乎相当。随后横径增长迅速，类似成人胸形。如果孩子营养不良，有佝偻病等，会引起胸部畸形，往往出现鸡胸、肋骨外翻等现象。

(二) 测量身长、体重、胸围的方法

身长，体重，胸围是孩子生长发育的重要指标，测量时应力求准确无误。父母测量时首先应选择精确的测量器，其次要选择同一时间进行，因为身长和体重在一天之中是有变化的。

1. 身长的测量

父母可使用固定于墙壁的直尺或软尺。孩子可穿日常便服，赤足，胸部稍稍挺起，腹部稍收，两臂自然下垂，脚跟靠拢，两脚尖分开约45度，身体正直，头部端正，视线向前。父母手持滑测板，将滑测板慢慢朝下滑动，待板底与孩子颅顶接触，即记下自地面至滑测板底面所表示的数字(一般以厘米为单位)。

测量时要注意时间，早晨孩子身长些，傍晚则矮些。这是因为到傍晚时，脊椎量间的软骨在自身重量压迫下会收缩，而孩子脚掌也较平坦。同时由于疲乏，脊椎也会出现不同程度的弯曲。上述因素可使身长减少1~2厘米。

对7周岁以后的孩子，可采取用足长预测身长的方法，对孩子成人后身长进行预测。这种方法是有关研究部门对10余万名7—25岁男女学生进行数据测试的基础上，研究出的

一种预测孩子成人后身高的方法。方法要点是：

① 先测出孩子足长。足长是指孩子足跟后缘突出处至最长趾端的垂直距离；

② 根据“足长预测身高表”，先在同性别表左起第一纵行找到与孩子足长相同或相近的足长数，然后在表的第一横列找到孩子的年龄；足长与年龄相交的数据即为孩子成人后的预测身高。

例如，孩子7周岁足长20厘米，先在纵行找到20厘米一格，再在横列找到7周岁一格，两格相交处的数据是184，即预测孩子成人后身高为1.84米。

附：足长预测身高表

男子足长预测身高表

足长	7岁	8岁	9岁	10岁	11岁	12岁	13岁	14岁	15岁	16岁
17.0	157	151	146	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
17.2	159	154	147	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
17.4	160	155	149	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
17.6	162	157	151	145	∴	∴	∴	∴	∴	∴
17.8	164	159	153	147	∴	∴	∴	∴	∴	∴
18.0	166	161	154	148	∴	∴	∴	∴	∴	∴
18.2	168	163	156	150	145	∴	∴	∴	∴	∴
18.4	170	164	158	152	147	∴	∴	∴	∴	∴
18.6	172	166	159	153	148	∴	∴	∴	∴	∴
18.8	173	168	161	155	150	∴	∴	∴	∴	∴
19.0	175	170	163	157	151	145	∴	∴	∴	∴
19.2	177	171	165	159	153	147	∴	∴	∴	∴
19.4	179	173	166	160	155	149	∴	∴	∴	∴
19.6	181	175	168	162	156	150	∴	∴	∴	∴
19.8	183	177	170	163	157	151	145	∴	∴	∴

单位：厘米

尾长	7岁	8岁	9岁	10岁	11岁	12岁	13岁	14岁	15岁	16岁
20.0	184	179	171	165	159	153	147	:	:	:
20.2	186	180	173	166	161	155	149	:	:	:
20.4	183	182	175	163	163	153	150	145	:	:
20.6	190	184	177	170	164	153	151	146	:	:
20.8	192	186	178	171	166	159	153	143	145	:
21.0	194	183	180	173	167	161	154	149	143	145
21.2	195	189	182	175	169	162	153	151	143	143
21.4	197	191	183	176	171	164	157	152	143	143
21.6	199	193	185	178	172	165	159	154	150	149
21.8	201	195	187	180	174	167	160	155	152	151
22.0	203	196	189	181	175	168	162	153	153	152
22.2	205	193	190	183	177	170	163	153	155	153
22.4.....	200	192	185		179	171	165	159	157	155
22.6.....	202	194	186		180	173	166	161	157	156
22.8.....	204	195	183		182	174	168	162	159	157
23.0.....	205	197	190		183	176	169	163	160	159
23.2.....		199	191		185	177	171	165	162	160
23.4.....		201	193		187	179	172	166	163	162
23.6.....		202	194		183	181	174	168	164	163
23.8.....		204	196		190	182	175	169	166	165
24.0.....		206	193		191	184	176	171	167	166
24.2.....			199		193	185	178	172	169	167
24.4.....			201		195	187	179	173	170	169
24.6.....			203		196	183	181	175	171	170
24.8.....			204		193	190	182	176	173	171
25.0.....			206		199	191	184	178	174	173
25.2.....					201	193	185	179	175	174
25.4.....					202	194	187	181	177	175
25.6.....					204	196	183	182	178	177
25.8.....					206	197	190	183	180	178
26.0.....					199	191	185	181	180	

单位：厘米

足长	7岁	8岁	9岁	10岁	11岁	12岁	13岁	14岁	15岁
26.2						200	193	186	182
26.4						202	194	188	184
26.6						203	196	189	185
26.8						205	197	190	187
27.0							199	192	188
27.2							200	193	189
27.4							201	195	191
27.6							203	196	192
27.8							204	198	194
28.0							206	199	195
28.2								200	196
28.4								202	198
28.6								203	199
28.8								205	201
29.0									202
29.2									203
29.4									205
29.6									
29.8									

女子足长预测身高表

足长	7岁	8岁	9岁	10岁	11岁	12岁	13岁	14岁	15岁
17.2	151	145	140	134	∴	∴	∴	∴	∴
17.4	153	147	141	136	∴	∴	∴	∴	∴
17.6	155	149	143	137	∴	∴	∴	∴	∴
17.8	156	150	144	139	∴	∴	∴	∴	∴
18.0	158	152	146	140	133	∴	∴	∴	∴
18.2	160	154	148	142	137	∴	∴	∴	∴
18.4	162	156	149	143	139	∴	∴	∴	∴
18.6	163	157	151	145	140	135	∴	∴	∴
18.8	165	159	152	147	142	137	∴	∴	∴

单位：厘米