



# 幼儿

# 护理与教养

- ▲ 培养高IQ的孩子
- ▲ 婴幼儿的饮食营养调理
- ▲ 小儿常见病家庭门诊

林  
晓  
慧  
编  
著



提高孩子的思考力，可采用“三段式教学法”

羊城晚报出版社

# 幼儿护理与教养

林晓慧 编著

羊城晚报出版社

·广 州·

# 幼儿 护理与 教养



**图书在版编目(CIP)数据**

幼儿护理与教养/林晓慧编著. —广州:羊城晚报出版社,  
2002.5

ISBN 7-80651-130-X

I. 幼… II. 林… III. ①婴幼儿-护理②婴幼儿-  
家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018190 号

**幼儿护理与教养**

YOUER HULI YU JIAOYANG

---

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

策 划/汤卓英

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东佛山市新粤中印刷公司(邮编:528041)

规 格/850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 15 字数 300 千

版 次/2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数/1-6000 册

书 号/ISBN 7-80651-130-X/R·29

定 价/25.00 元

---

**版权所有 违者必究**

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

## 内容提要

人脑的容量在8岁时就相当于成年人的80%，而身体发育更是在这一时期进入第一个高速发育期，至于这个时期的性格、意志等品性对今后的影响更是不可估量。所以，要拥有强健的体魄、聪明的头脑和健全的心智，首先必须注意幼儿时期的教育和喂养。

《幼儿护理与教养》就是为你准备的一本成功育儿指南。该书共分七章，分别是“第一章 迎接健康的宝宝”、“第二章 从婴儿到幼儿的成长周期”、“第三章 幼儿的身体健康管理”、“第四章 婴幼儿的饮食营养调理”、“第五章 以爱心教养幼儿”、“第六章 小儿常见病家庭门诊”以及“第七章 幼儿成长护理戒与忌”。该书将为你详解在育儿过程中碰到的种种问题，随时提供你所需要的各种必备育儿知识，让你得以顺利安全地养育出健康而又快乐的孩子。





责任编辑: 黄初镇  
 责任技编: 汤卓英  
 封面设计: 小 宇

林晓慧 编著



## 目 录

### 第一章 迎接健康的宝宝

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 一、新生儿的生理和特征 .....         | ( 3 )  |
| 1. 新生儿的生理特征 .....         | ( 3 )  |
| 2. 新生儿的发育状况 .....         | ( 8 )  |
| 3. 新生儿的三大特征 .....         | ( 8 )  |
| 二、婴儿的抱持与管理 .....          | ( 9 )  |
| 1. 如何抱起与放下初生婴儿 .....      | ( 9 )  |
| 2. 背带的使用 .....            | ( 14 ) |
| 3. 婴儿的不同抱法 .....          | ( 15 ) |
| 4. 新生儿皮肤发黄并非一定是病 .....    | ( 16 ) |
| 5. 新鲜空气与日光浴是婴儿极其需要的 ..... | ( 17 ) |
| 6. 让宝宝远离危险源 .....         | ( 18 ) |
| 7. 早产儿和过期产儿的护理 .....      | ( 19 ) |
| 三、婴儿的衣着和睡眠 .....          | ( 20 ) |
| 1. 为婴儿准备衣服 .....          | ( 20 ) |
| 2. 怎样替婴儿穿衣 .....          | ( 21 ) |
| 3. 怎样为婴儿脱衣 .....          | ( 23 ) |
| 4. 让孩子学会自己穿衣 .....        | ( 24 ) |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 5. 睡眠所需的设施 .....          | (26) |
| 6. 睡觉的准备工作 .....          | (28) |
| 7. 白天与夜间的睡眠 .....         | (30) |
| 8. 克服一些睡觉麻烦 .....         | (31) |
| 四、婴儿清洁与卫生 .....           | (34) |
| 1. 洗澡与清洁所需的用具 .....       | (34) |
| 2. 如何为小婴儿洗澡 .....         | (36) |
| 3. 让婴儿在大浴缸里洗澡的方法 .....    | (38) |
| 4. 不喜欢水与洗澡的婴儿 .....       | (41) |
| 5. 如何替婴儿擦澡 .....          | (42) |
| 6. 孩子牙齿的护理 .....          | (43) |
| 7. 如何为婴儿剪指甲 .....         | (45) |
| 8. 为婴儿更换尿布所需的物品 .....     | (46) |
| 9. 如何清洁女婴臀部 .....         | (49) |
| 10. 如何清洁男婴臀部 .....        | (50) |
| 11. 整块纸尿裤的包法 .....        | (51) |
| 12. 布尿布的折法 .....          | (52) |
| 13. 如何替婴儿包上中间三层的布尿布 ..... | (54) |
| 14. 如何替婴儿包上风筝折法的布尿布 ..... | (55) |
| 五、解读婴儿的啼哭声 .....          | (56) |
| 1. 新生儿夜啼的原因及护理 .....      | (56) |
| 2. 如何辨别“有病”的啼哭 .....      | (60) |
| 3. 病理性啼哭——哭而无泪 .....      | (62) |
| 4. 宝宝饥饿时的哭声报告 .....       | (64) |
| 5. 宝宝口渴引发的啼哭 .....        | (68) |
| 6. 睡眠不足的哭声报告 .....        | (71) |
| 7. 尿布潮湿以哭声抗议 .....        | (77) |

## 目 录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 8. 情感调节的需要所引发的啼哭····· | (83)  |
| 9. 一哭就抱不是好办法·····     | (90)  |
| 六、婴儿的喂养·····          | (93)  |
| 1. 婴儿的最佳食品是母亲的乳汁····· | (93)  |
| 2. 婴儿奶粉是很好的代用品·····   | (94)  |
| 3. 乳母有哪些病不要哺乳·····    | (95)  |
| 4. 奶水不足怎么办·····       | (95)  |
| 5. 婴儿的辅食·····         | (96)  |
| 6. 喂奶的时间及次数·····      | (97)  |
| 7. 人工喂养与混合喂养·····     | (98)  |
| 8. 喂奶姿势及断奶方法·····     | (99)  |
| 9. 喂养的注意事项·····       | (100) |
| 10. 最初的哺乳法·····       | (102) |
| 11. 用手挤奶的方法·····      | (105) |
| 12. 用泵挤奶的方法·····      | (106) |
| 13. 有关母乳喂养的一些问题·····  | (106) |
| 14. 第一年的喂养方法·····     | (109) |

## 第二章 从婴儿到幼儿的成长周期

|               |       |
|---------------|-------|
| 一、0~1岁婴儿····· | (113) |
| 1. 0~1个月····· | (113) |
| 2. 1~2个月····· | (117) |
| 3. 2~3个月····· | (120) |
| 4. 3~4个月····· | (123) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 5. 4~5个月 .....             | (127) |
| 6. 5~6个月 .....             | (131) |
| 7. 6~7个月 .....             | (136) |
| 8. 7~8个月 .....             | (140) |
| 9. 8~9个月 .....             | (144) |
| 10. 9~10个月 .....           | (149) |
| 11. 10~11个月 .....          | (152) |
| 12. 11~12个月 .....          | (156) |
| 二、1~3岁幼儿 .....             | (160) |
| 1. 1岁~1岁3个月 .....          | (160) |
| 2. 1岁3个月~1岁半 .....         | (164) |
| 3. 1岁半~2岁 .....            | (168) |
| 4. 2岁~3岁 .....             | (172) |
| 三、3~4岁幼儿 .....             | (176) |
| 1. 涉及到全面发展的生理发育 .....      | (176) |
| 2. 人际交往和情感发展目标 .....       | (180) |
| 3. 游戏:发展人际交往能力和情感的途径 ..... | (181) |
| 4. 性别角色定型 .....            | (185) |
| 5. 3~4岁幼儿的心智发展 .....       | (186) |
| 四、5~6岁幼儿 .....             | (189) |
| 1. 掉牙——儿童正在发育的象征 .....     | (189) |
| 2. 幼儿的动作技能 .....           | (190) |
| 3. 锻炼动作技能的活动 .....         | (194) |
| 4. 5~6岁幼儿的大脑发育 .....       | (195) |
| 5. 促进5~6岁幼儿的心智发展 .....     | (197) |

## 第三章 幼儿的身体健康管理

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、发烧 .....           | (201) |
| 1. 发烧与退烧 .....       | (201) |
| 2. 解热剂的使用 .....      | (202) |
| 3. 为什么会发烧 .....      | (204) |
| 4. 何时可称之为“发烧” .....  | (206) |
| 二、痉挛 .....           | (208) |
| 1. 痉挛的发生 .....       | (208) |
| 2. 热性痉挛和哭闹痉挛 .....   | (211) |
| 3. 没有发烧的痉挛 .....     | (214) |
| 三、感冒 .....           | (220) |
| 1. 关于感冒 .....        | (220) |
| 2. 夏季型感冒和冬季型感冒 ..... | (222) |
| 3. 需要特别注意的感冒 .....   | (225) |
| 4. 感冒要如何应对 .....     | (228) |
| 5. 婴儿鼻塞 .....        | (231) |
| 四、疼痛 .....           | (232) |
| 1. 喉咙、口腔疼痛 .....     | (232) |
| 2. 肚子痛 .....         | (235) |
| 3. 头痛 .....          | (236) |
| 4. 手脚疼痛 .....        | (238) |
| 5. 牙痛 .....          | (240) |
| 6. 耳朵、眼睛疼痛 .....     | (242) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 五、排便和下痢 .....         | (244) |
| 1. 何谓脱水症 .....        | (244) |
| 2. 排便是健康的指标 .....     | (247) |
| 3. 夏季下痢和冬季下痢的不同 ..... | (249) |
| 4. 下痢和脱水症的治疗法之一 ..... | (251) |
| 5. 下痢和脱水症的治疗法之二 ..... | (253) |
| 6. 便秘 .....           | (256) |
| 六、呕吐 .....            | (258) |
| 1. 婴儿呕吐 .....         | (258) |
| 2. 较大幼童发生呕吐时 .....    | (261) |
| 七、发疹 .....            | (262) |
| 1. 关于发疹 .....         | (262) |
| 2. 传染性发疹 .....        | (265) |
| 3. 值得注意的发疹 .....      | (271) |
| 八、误食 .....            | (273) |
| 1. 喉呛、气管中的异物 .....    | (273) |
| 2. 误食固体东西时 .....      | (274) |
| 3. 误食药物时 .....        | (276) |
| 九、受伤 .....            | (278) |
| 1. 擦伤、切伤、刺伤 .....     | (278) |
| 2. 扭伤、戳伤手指、脱臼 .....   | (279) |
| 3. 被狗或毒蛇咬伤！被虫叮咬 ..... | (282) |
| 十、碰撞 .....            | (284) |
| 1. 头部的碰撞 .....        | (284) |
| 2. 身体碰撞 .....         | (286) |
| 十一、火和水的事故 .....       | (289) |
| 1. 烧烫伤 .....          | (289) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 2. 小孩子溺水 ..... | (291) |
| 3. 缺氧 .....    | (294) |

## 第四章 婴幼儿的饮食营养调理

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 一、4~6月龄婴儿的喂养 .....      | (299) |
| 1. 热能和营养素的需要 .....      | (299) |
| 2. 喂养方法 .....           | (299) |
| 3. 辅食的制作方法 .....        | (301) |
| 4. 供4~6月龄婴儿选用的食谱 .....  | (301) |
| 二、7~12月龄婴儿的喂养 .....     | (304) |
| 1. 热能和营养素的需要 .....      | (304) |
| 2. 喂养方法 .....           | (305) |
| 3. 辅食的制作方法 .....        | (306) |
| 4. 供7~12月龄婴儿选用的食谱 ..... | (307) |
| 三、1~3岁幼儿的营养与饮食 .....    | (310) |
| 1. 营养需要 .....           | (310) |
| 2. 合理饮食 .....           | (311) |
| 3. 供1~3岁幼儿选用的食谱 .....   | (314) |
| 四、4~6岁幼儿的营养与饮食 .....    | (318) |
| 1. 培养良好的饮食习惯 .....      | (318) |
| 2. 供4~6岁幼儿选用的食谱 .....   | (321) |

## 第五章 以爱心教养幼儿

- 一、生活习惯的教养..... (333)
  - 1. 培养幼儿良好的睡眠习惯 ..... (333)
  - 2. 教会孩子自己整理卧室和床铺 ..... (334)
  - 3. 培养孩子按时作息的好习惯 ..... (335)
  - 4. 孩子不愿睡觉的对策 ..... (336)
  - 5. 培养孩子分床睡觉的习惯 ..... (337)
  - 6. 孩子早上爱睡懒觉的对策 ..... (338)
  - 7. 幼儿不爱理发的对策 ..... (340)
  - 8. 注意玩具的卫生 ..... (340)
  - 9. 训练幼儿自己大小便 ..... (341)
  - 10. 训练1岁小儿早晚漱口保护牙齿 ..... (342)
  - 11. 教3岁的小儿刷牙 ..... (343)
  - 12. 培养幼儿饭前便后洗手的好习惯 ..... (344)
  - 13. 培养小孩良好的个人卫生习惯 ..... (344)
  - 14. 让孩子学会正确的站姿、坐姿 ..... (345)
  - 15. 新旧衣服一样穿 ..... (347)
- 二、培养高EQ的孩子 ..... (348)
  - 1. 塑造孩子的自信心 ..... (348)
  - 2. 培养快乐的孩子 ..... (349)
  - 3. 帮助孩子适应新环境 ..... (350)
  - 4. 教孩子自立自强 ..... (351)
  - 5. 协助孩子适应小学生活 ..... (352)

## 目 录

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 6. 如何培养孩子的自尊 .....                | (353) |
| 7. 教孩子克服困难 .....                  | (354) |
| 8. 训练孩子独立 .....                   | (355) |
| 9. 教孩子成为演说家 .....                 | (356) |
| 10. 教孩子获取合作 .....                 | (357) |
| 11. 培养有责任感的孩子 .....               | (358) |
| 12. 培养知足常乐的小孩 .....               | (359) |
| 13. 培养孩子的完美人格 .....               | (359) |
| 14. 自尊的行为与教育 .....                | (360) |
| 15. 教孩子克服紧张 .....                 | (361) |
| 16. 教孩子面对压力 .....                 | (362) |
| 17. 如何教孩子用钱 .....                 | (362) |
| 三、培养高 IQ 的孩子 .....                | (364) |
| 1. 用点心思来促进儿童的智力 .....             | (364) |
| 2. 让孩子自己思索, 何者对自己最有利 .....        | (365) |
| 3. 送“难题”给孩子动动脑 .....              | (365) |
| 4. 不要常常把“结论”送给孩子 .....            | (366) |
| 5. 不要用自己的想法, 剥夺孩子的逻辑性 .....       | (367) |
| 6. 诱导孩子发现目标 .....                 | (367) |
| 7. 提高孩子的思考力, 可采用“三段式教学法”<br>..... | (368) |
| 8. 确认事物的名称, 培养孩子的判断力 .....        | (368) |
| 9. 先教孩子认文字 .....                  | (369) |
| 10. 从身边的事物来学习文字 .....             | (370) |
| 11. 用不同的东西来教孩子数数 .....            | (370) |
| 12. 机械式地记得数字, 不代表数学的程度 .....      | (371) |
| 13. 要孩子解说所画的一切 .....              | (372) |