

育 儿 百 科

婴幼儿培育

林哲男 主编

- ★养儿育女
- ★儿童认知的发展
- ★幼儿的行为发展
- ★宝宝,妈妈带你玩游戏
- ★漫谈小儿用药问题
- ★如何选择理想的幼儿园
- ★谈幼儿创造力的培养



江苏科学技术出版社

总策划 胡明琇 黎 雪
版权策划 邓海云
责任编辑 王 烈

育儿百科
婴幼儿培育
林哲男 主编

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 6.625
字 数 144 000
版 次 1998 年 1 月第 1 版
印 次 1998 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2471-7/R·436
定 价 7.90 元

我社图书如有印装质量问题, 可随时向承印厂调换。
本书由台湾妇幼家庭出版社授权出版

目 录

养儿育女	(1)
流行性腮腺炎	(6)
幼儿的饮食	(8)
谈婴儿断奶以后的营养	(13)
母亲的难题	(19)
如何选择理想的幼儿园	(25)
如何选择儿科医院和医师	(27)
玫瑰疹	(30)
冬天——宝宝支气管发炎的季节	(33)
苍白——婴儿缺铁性贫血的信号	(36)
隐睾症	(39)
家庭与社会最关注的残疾儿童问题	(42)
家庭如何接受身心障碍的孩子	(45)
新生儿破伤风	(48)
认识幼儿的腹部急症	(50)
儿童急性肾小球肾炎的诊断与治疗	(53)
幼儿的行为发展	(55)
谈儿童美育的启发	(57)

儿童智力及其差异	(65)
小儿尿床	(69)
药物会产生畸形儿吗	(72)
病毒性肠炎	(76)
谈先天性心脏病	(79)
儿童认知的发展	(82)
幼儿发生口吃现象怎么办	(84)
漫谈小儿用药问题	(86)
孩童急腹症	(89)
小孩慢性扁桃体炎	(91)
智能不足的孩子	(94)
4岁幼儿的发育	(96)
感觉动作期的认知发展	(101)
宝宝的小运动	(104)
妈妈,我要看书	(108)
幼儿的音乐教育	(116)
流行于夏秋的伤寒	(120)
谈幼儿创造力的培养	(123)
小儿预防接种	(128)
拒绝上学的小孩	(131)
婴儿的排泄	(134)
浅谈新生儿产外伤	(137)
胆道疾病	(140)
无条件的爱	(142)

认识幼儿贫血	(147)
对小儿感冒的认识	(152)
小儿急诊手术的麻醉	(157)
偷窃行为	(159)
“托儿”问题面面观	(162)
婴儿支气管炎	(168)
小儿消化性溃疡	(172)
腹股沟疝	(175)
学前阅读的重要性	(179)
妈妈,我的头痛	(181)
急性肾衰竭	(186)
宝宝,妈妈带你玩游戏	(189)
表扬孩子	(195)
如何哺乳	(199)
斜颈症	(202)
玩具的选择	(204)

养儿育女

孕妇的饮食

生命的缔造与孕育,并不是在得知有喜了之后才开始的,在怀孕之前就应该注意营养的摄取。传统的观念上,认为妊娠期间,应该大量进食,这是错误的想法。孕妇的饮食,关系到小孩将来的生长与发育。孕妇固然要有充足的营养来保护自己的身体,且替婴儿建立健康的基础,但首要应注重“质”,而不是增加“量”。

一个孕妇的正常饮食,包括每天吃1~2个水果,3碟蔬菜(其中一半必须为深色蔬菜),3汤匙油,4碗饭(可依活动量酌情增减),肉鱼各100克,豆腐1块,蛋1个,牛奶2杯,这样每天可获得蛋白质70~75克,热量较平时增加1400~1800焦耳,但是部分孕妇在月经过期后的第1、2个月内,由于激素及自律神经的变化,时常有恶心的感觉,俗称“害喜”,这是怀孕的重要征象。如果呕吐过分严重,则无法进食,会造成孕妇体重减轻,胎儿发育不良。一般孕妇会喜欢清淡的而厌恶味浓烈的食物,因此,选择清爽而不油腻的食物,采取少量多餐的方法避免偏食是必要的。等到3~4个月以后,胃口显著增加,孕妇要自我约束,仍然按照原则,每天饮食应限于3餐,绝对禁止吃零食、甜食,因为它们无维生素、蛋白质,只有热量,

多吃会虚长脂肪。

孕妇节食易使胎儿受营养不足之害,限制热量的摄取,也会限制蛋白质、维生素、矿物质等的摄取,造成母体及胎儿的营养不足。胎儿在此发育关键时刻营养不足,会造成缺陷及其他障碍。而一个妇女如果怀孕前已经过重,体重增加 10~12 千克仍然是必要的,因为体重过重并不表示营养过多。

酮及有毒物质会经胎盘影响胎儿,孕妇必须供给胎儿必要的能源,如果这些能量不是来自食物中的热量,则必须消耗和分解孕妇本身原已贮藏的脂肪。在分解脂肪过程中所产生的酮,则会通过胎盘对胎儿造成神经系统上的破坏,造成婴儿智商的低落。至于杀虫剂、毒素及其他环境污染物质通常贮藏在人体的脂肪里。当脂肪分解时,这些物质也随之分解。如果一个孕妇为了必要的能量需要,而消耗体内脂肪时,她的胎儿也同时得到高于正常浓度的有毒化合物,包括 DDT、汞等。

产妇、哺乳的营养

1. 热量

热量加 630~1260 千焦/天,蛋白质加 20 克/天。孕妇应以正常的饮食为基础,水果加 1 个,蔬菜加 1 碟,肉、鱼、豆、蛋各加半份,牛奶加 1 杯即可。

2. 加维生素片、铁质

3. 麻油鸡

高热量、高蛋白,如果用 20 克/天的麻油鸡来补,只要 150 克就够了,它的好处在于:①麻油成分与前列腺素有关,故有收缩子宫之作用。②麻油有促进食欲的功用。③姜、油

是热性的,可活血,促进血液循环。

4. 食物

应多种类,要喝汤吃肉,多食蔬菜水果,摄取充足的维生素 C,可促进伤口愈合。

婴儿的哺喂

母乳与牛奶的差异:

1. 蛋白质

牛奶是母乳的 3 倍,不适合婴儿,因婴儿肾脏未发育完全,不能负荷过多的蛋白质及代谢废物。母乳蛋白质最易消化、吸收、利用。母乳蛋白质中有一种免疫球蛋白,可抑制细菌生长,因此吃母乳的孩子得肠胃炎的要比吃牛奶的少。

2. 乳糖

母乳乳糖多,有益于乳酸菌的生长,因此吃母乳的婴儿粪便中的细菌是乳酸菌,大便呈酸性,乳酸菌能抑制病菌的生长,对婴儿有好处。

3. 脂肪

母乳中不饱和脂肪酸多。另外,母乳对婴儿皮肤好,不会引起脓疱疹、湿疹(所以有人说喝牛奶火气大)。

4. 矿物质

牛奶矿物质的含量高,对婴儿肾脏负荷重,另外铁质在母乳内吸收率较高,1岁以内的宝宝如要喂牛奶,需加铁质。

5. 母乳有溶菌酵素

可溶解细菌。

6. 母乳无细菌

7. 喂母乳对母亲有好处

可帮助子宫收缩及减少患子宫内膜炎、乳癌的机会,并可增加亲子之情,如母亲较瘦弱,喂母乳后,可使乳房丰满。

8. 母乳方便

母乳温度适宜,省去消毒奶瓶和加温的麻烦。所以家庭主妇最好以母乳喂宝宝,若是职业妇女,至少要喂3~6个月。

哺喂牛奶的注意事项

(1) 注意奶粉的制造日期,半年以内的最佳,最多不能超过1年。

(2) 注意奶瓶奶嘴的消毒,母亲不宜在喂食前先尝一口。

(3) 冲泡浓度适宜。若为不同厂牌之奶粉,应依各家奶粉汤匙之大小刻度来冲泡。

(4) 冲泡温度为40~50℃。

(5) 4个月可加米汤、加铁质。铁质过多具氧化作用,在体内使维生素E破坏,会形成溶血性贫血,这一点要注意。

副食品的增加

小儿出生1~2月内,加鱼肝油、稀释的果汁;3个月以后,口水渐多,有吞咽能力,开始给半固体食物如米汤麦粉;6个月以后,发牙,有咀嚼力,可以给蛋黄、肉泥等软性固体食物;7个月时米汤可改浓稀饭、麦粉改为麦片,可将细面、肉、鱼、豆腐、蛋煮软弄碎后试吃。水果蔬菜切细吃,烂饭、肉松、鱼松都很适合。1岁以后,小儿咀嚼力增强,可给固体饮食,

但以煮软易消化为宜。

给小儿喂食要循序渐进，婴儿吃新食物每次只能给一种，并且使婴儿从小建立均衡营养的饮食习惯，减少偏食。

儿童的早餐与饮料

未吃早餐的孩子，在早上 9:00~10:00 时学习精力开始减退，注意力不集中，反应迟缓，对事物兴趣低、精神颓丧，不活泼也不快乐，而长期一天只吃两餐，会导致营养不良，易患贫血，容易疲倦，情绪不稳定，无好奇心，精神不振，对疾病抵抗力减弱，易患上呼吸道炎症，常请假缺课，白天精神欠佳，影响学习。改善的方法，只有让儿童早睡早起，做一点晨间活动，以便能吃得下早餐。

学童饭盒的制作：

- (1) 使用新鲜材料。
- (2) 一定要用煮熟的食物，切忌凉拌生冷的食物。
- (3) 饭盒菜要做得略多一点，调味稍浓，水分宜少。
- (4) 最好趁新鲜食用，如用前一天晚上多的菜装饭盒，要先预留，以免吃过的菜和嘴接触后造成细菌繁殖的机会。
- (5) 装好饭盒如不立刻吃，要尽快使其冷却，然后置冰箱中。
- (6) 饭盒要清洗干净。
- (7) 带一份水果，以补维生素 E 之不足。

流行性腮腺炎

“妈妈！小明颈部肿，样子怎么这么难看呢？”小玉嚷着问妈妈。小明这几天发烧，身体倦怠，而且有厌食的现象，耳下颈部两侧亦皆有肿胀。妈妈万分焦急，带他至小儿科门诊检查，经医师诊断为流行性腮腺炎。

腮腺炎，顾名思义即腮腺发炎。这是一种副粘液性滤过性病毒引起的。它的潜伏期为14~21天。通常30%~40%的患者可无症状。这种疾病主要侵犯耳下腺，可单侧，亦可双侧，但以双侧常见。其他受侵犯部位也可见于颌下腺、舌下腺。患者受感染时，先有发热、倦怠、头痛，1~2天可见耳下淋巴腺肿大，有时发生咀嚼疼痛。这时检查口腔可发现第2臼齿相对的口腔粘膜有红肿结节样的突起，一般称为Stensen导管阻塞。这种病发烧为5~7天，耳下淋巴腺肿消失也得3~7天之久。

此病的合并症常见的有下列几种：

1. 脑膜炎

约10%的发生率。临床上可见有颈部僵硬、头痛、呕吐、不安之现象，偶尔会有抽筋。

2. 附睾炎

小孩少见，成人较多。通常见于腮腺炎发生的7天内。单侧或双侧都可能发生，但一般单侧较多，若双侧发生可能造成不孕症。治疗方面可用水袋缓解疼痛，亦可用肾上腺皮质

激素以解痛及消肿。

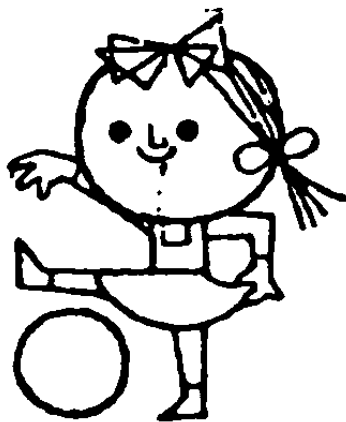
3. 卵巢炎

大部分发生于青春期以后,但引起不孕症者少见。临床上可见下腹疼痛,偶尔可摸到肿胀之卵巢。其治疗和睾丸炎相同。

4. 胰腺炎

临床上可见上腹部疼痛、呕吐。血液检查可见淀粉酶及脂肪酶上升。其治疗需补充水分、电解质,以防止酸中毒发生。

小孩一般无须预防,成人发病有较厉害的并发症。不过,因有可能引发脑膜炎之并发症,因此美国已使用预防针,目前各地亦有进口疫苗,家长们是否愿意带小孩去打预防针无硬性规定。



幼儿的饮食

在幼儿的生长和发育中,营养是很重要的。较小小孩的饮食应包括组织增长、修补维持及能量所需之必需营养素。不同文化的儿童会喜欢不同的食物,但每次的饮食应包含基本营养素。

饮食的特殊建议

18个月至2岁的小孩可上桌吃饭并每天进食3餐:

(1) 小孩喜欢清淡及一次吃一种的食物。

(2) 将食物切成小块。

(3) 每一天的饮食应包括以下几种:

① 肉或鱼1份,1天1个蛋或干酪、瘦肉50~150克。

② 一星期1份或更多的肝脏。

③ 绿或黄色蔬菜1天2份或2~4汤匙的嫩绿叶菜汤。

④ 1天2份桔子汁、香蕉、梨或苹果。

⑤ 牛油或植物油。

⑥ 麦片和面食补充其能量所需。

⑦ 牛奶。

(4) 以富有营养的食物来满足小孩的胃口,并避免给他过多的蛋糕和冰淇淋等,两餐之间可给营养点心。

(5) 依医师之建议给予维生素。

(6) 自小孩不再长得很快时,就会吃得比1岁时少,勿强迫他吃。

避免之食物

小孩不会错过其未曾有过和并不需要的东西,应避免的食物包括巧克力、糖、大量脂肪、坚果、调味浓的食物及刺激性的食物如茶、咖啡等。

常见的问题及处理法

2岁后小孩所需之食物就比婴儿时少,而且对社会和身体的环境都有很大的兴趣,许多小孩在这个年龄有厌食症。此时母亲应记住每个单位体重所需之食物已减少,这是他厌食(生理性厌食)之原因。其实一如发育的大部分阶段,这种胃口不好现象只是暂时性的,等6~8岁时大部分的孩童进入另一快速成长发育阶段,他们会对食物的需要增加,但在此成长间歇阶段养成了不良的饮食习惯,则胃口欠佳的现象将会再延续。然而,可经由双亲或兄姐的刺激来发展食物的喜好,有时孩子会短时间拒绝食物,但并不应强迫他吃东西,当他拒绝进食而却强迫他吃东西时,他可能会反抗,这时偏食的问题才会发展出来。

幼儿对于食物的质量和供应的态度很敏感,他们喜欢简单方法所烹调的食物,有吸引力及适当份量的食物。如果能带儿童到厨房观看食物的制备,此种直接的经验常会刺激食欲而接受食物,一般若能允许小孩合理地自由选择食物的量和种类时,他就会吃得很好,应尊重其强烈的喜好和厌恶,若

基本食物成分是小孩所厌恶的,应逐渐教导他们去吃,或以掩饰的形式放在饮食中,如将胡萝卜泥放在土豆泥中,若将牛奶加于果冻中,则小孩就可摄取更多的牛奶。

同时幼儿不仅只要求他所吃的是什么,更要求他所用的盘子的式样。他的行为可能很古怪,即使他的动作很慢且笨拙,他仍喜欢自己喂食。自己用手指至用汤匙的过渡期中,“手抓食物”是特别有用的,例如对幼儿来说没有牛奶和糖的干麦片可能更动人,当有些事情并不是太重要时,则母亲可有弹性及幽默地处理,如此可使他觉得重要,也加强母亲与小孩间的良好关系。

许多小孩在此年龄是具有反抗性的,许多时候幼儿可能对特别的食物说不,只因为其反抗的特性,对其行为应设一些限制。小孩的幻想、建议若得到允许,他反而会觉得不舒服和害怕,在进餐后不久,小孩会拒绝食物,吃得太多或太快,他会觉得难过,所以真正亲切的母亲要求小孩做的是使他觉得身体和情绪都能舒适与平衡。

活动会影响小孩的进食,合理的跑步,可增加其食欲,还有进餐时间对他的游戏会是一个打扰。因此,即使他很饿却仍拒绝坐至桌旁。因此,母亲就应依经验来排出一个进餐、点心、午睡,以及室内、室外游戏的最好时间表。

幼儿在饮食习惯上是仪式化的,他可能对某些器皿和餐盘有强烈地喜好,他也许会坚持以某种次序吃食物,成人不应将自己的饮食习惯强加于孩子身上,这个年龄仪式化行为是发展中的正常部分。3岁时幼儿应与双亲一起进餐,因为此时他已不喜欢一个人吃东西了。在此期间用手进食会更明显,可允许小孩以双手来喂自己,把汤匙放在他前面以便他随时可以用手拿起使用。幼儿进食技巧的发展如下:

12~15个月——自己握着杯子喝。

15~18个月——能握着自己的汤匙，母亲可在地上铺张报纸，并让他穿上围兜，以免衣服溅渍食物。不可以强迫他，只在需要时给予协助，并使用不会破的盘子，以免伤害小孩。

24个月——已可自己吃得很好，但这需要有以前协助母亲喂自己的早期经验来补助，母亲不可为了怕小孩喷溅食物而一直喂他。

然而要养成良好的饮食习惯还须注意以下各点：

- (1) 避免在两餐之间吃点心。
- (2) 决定孩童饮食的正确时间。
- (3) 保持餐桌上的气氛愉快。
- (4) 不要忘记餐桌上的礼貌。
- (5) 让孩子自己进食。
- (6) 增加食物的种类。
- (7) 孩童知道他自己能吃多少。
- (8) 给予适当的食物。

体重 13 千克、身高 86 厘米的小儿每日营养需要量

蛋 白 质	25 克
热 量	5 400 千焦
① 脂溶性维生素	
活性维生素 A	2 000IU
维生素 D	400IU
活性维生素 E	7IU
② 水溶性维生素	
维生素 C	40 毫克
烟碱酸	9 毫克
核黄素	0.7 毫克

续 表

蛋 白 质	25 克
热 量	5 400 千焦
③ 矿物质	
钙	800 毫克
磷	800 毫克
碘	60 微克
铁	15 毫克
镁	150 毫克
锌	10 毫克

