

BAOBAO SANSUI QIAN

郑莉丽 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝三岁前/郑莉丽编著.-北京:中国人口出版社,1996.8

ISBN 7-80097-337-0

I. 宝… II. 郑… III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 13674 号

宝宝三岁前

郑莉丽 编著

*

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码: 100081)

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 8.125 字数: 180 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—11 000 册

ISBN 7-80079-337-0/R·88

定价: 8.00 元

版权所有 翻印必究



序

3岁之前，是宝宝身心发展的关键时期，这一时期基础打得好，孩子将拥有健康的体魄、机智的头脑、良好的个性。从而使他们在今后的生活中成为一名强者，有一个幸福的人生。

细心的父母不难发现，自从宝宝出生起，每天都有新的变化，这变化不仅给父母带来欣喜，也可能带来新的问题。这期间的宝宝，无论是从生长发育方面，还是从心理发育上看，都处于一个突飞猛进的阶段，把握好这一时机，了解孩子、抚育孩子、培养教育孩子，使他们顺利成长，是父母的责任，也是父母的希望。

从免疫学角度看，孩子过了6个月以后，从母体携带来的抗体已大大减少，而到他3岁之前，其自身的免疫机能尚未完善，因此，在3岁前，孩子很容易患感染性疾病。

从心理学角度看，3岁前是孩子性格、人格、道德观的奠基时期，为孩子打下好的基础，使其具有良好的心理素质，孩子将受益终生。同时，这也是心理可塑性最强的时期，如果孩子存在着不良的个性，纠正起来也较容易。然而孩子过了3岁，孩子的个性已基本形成，遇到问题再纠正起来往往较难，俗语中所说的“3岁看大”，指的就是这一现象。

从教育学看，3岁前是开拓宝宝智力的黄金时期，早期教育就应该从3岁前开始。诚然，早期教育要了解孩子的自身条件，要根据儿童的特殊情况进行，只有遵循了儿童教育的

规律，才能收到预期效果。因此，要给孩子创造愉快而适宜的学习环境，让孩子在游戏中学习，针对孩子的具体情况来因人施教，切忌强行灌输或“拔苗助长”。

虽然自打离开母体时起，宝宝就是一个“独立”的人了，但3岁前的小宝宝，就像一株嫩嫩的小苗，最需要父母慈爱的阳光和雨露，离不了父母的悉心照顾。而对于父母来说，要使这株幼苗茁壮成长，光有一颗爱心显然是不够的，还要有育儿的知识。在这本书中，作者依据育儿的亲身体验和多年从事医学科普工作的经验，同年轻的父母谈谈怎样照看好宝宝，并为年轻的父母解答在宝宝3岁前常遇到的困惑，与他们共享育儿的无穷乐趣，为使每一位宝宝都能享有一个健康、快乐、幸福的童年而努力。

目 录

第一部分 新生儿

1. 一出生就有大本领	(1)
2. 新生儿每天睡多久	(2)
3. 小宝宝为何多眼屎	(3)
4. 宝宝为什么总闭着眼	(3)
5. 小水泡、小黄点与小黄珠	(3)
6. 不要给孩子挑“马牙”	(4)
7. 宝宝口中的“螳螂子”要去掉吗	(4)
8. 新生儿的尿	(4)
9. 新生儿的尿	(5)
10. 脐带的护理	(5)
11. 宝宝生后头几天为何体重下降	(5)
12. 注意宝宝皮肤的褶皱	(6)
13. 头皮结痂怎么办	(6)
14. 宝宝为何便秘	(6)
15. 新生儿腹泻怎么办	(7)
16. 影响孩子体温的因素	(7)
17. 孩子为什么总打嗝	(8)
18. 孩子呛奶怎么办	(8)
19. 睡不睡硬枕头	(9)

20. 影响新生儿智力发育的因素及预防	(9)
21. 青屁股不是打的	(10)
22. 红记不可怕	(10)
23. 宝宝为什么会脱皮	(11)
24. 宝宝耳朵怎么了	(11)
25. 乳腺肿与假性月经	(12)
26. 宝宝的皮肤黏膜为什么会变黄	(12)
27. 受刺激后四肢抖动是病吗	(13)
28. 小腿弯曲怎么办	(13)
29. 新生儿保暖很重要	(13)
30. 怎么给新生儿洗澡	(14)
31. 日夜颠倒的小宝宝	(14)
32. 为新生儿准备小衣服	(14)
33. 宝宝吃奶不好怎么办	(15)
34. 脖子上有包, 恐为斜颈	(16)
35. 新生儿脐炎	(16)
36. 新生儿呕吐	(16)
37. 甲沟炎的防治	(17)
38. 孩子为什么抽痉	(17)
39. 孩子为什么水肿	(17)
40. 宝宝为何呼吸急促	(18)
41. 新生儿为何皮肤苍白	(18)
42. 新生儿为何青紫	(18)
43. 颅内出血会留下后遗症吗	(18)
44. 新生儿巨结肠	(19)
45. 新生儿肺炎	(19)
46. 新生儿出血症	(19)

47. 新生儿败血症	(20)
48. 一般性产伤有后遗症吗	(20)
49. 新生儿窒息会出现后遗症吗	(20)
50. 新生儿硬肿症	(21)
51. 病理性黄疸	(21)
52. 新生儿心脏杂音	(21)

第二部分 哺育篇

1. 小儿体格发育的规律	(22)
1.1 体重	(22)
1.2 身长	(22)
1.3 头围	(22)
2. 3岁内小儿神经心理发育规律	(24)
2.1 感知	(24)
2.2 运动	(24)
2.3 语言	(25)
2.4 性格发育	(26)
2.5 认知	(27)
3. 孩子要进行哪些预防接种	(27)
4. 我庆幸坚持了母乳喂养	(29)
5. 市售婴儿食品	(32)
5.1 婴儿配方奶粉	(32)
5.2 婴儿米粉	(33)
6. 怎样给宝宝添辅食	(33)
7. 怎么给宝宝补充微量元素	(35)
7.1 铁	(36)
7.2 铜	(36)

7.3 锌	(37)
7.4 碘	(37)
8.1~3岁孩子的营养配餐	(38)
9. 宝宝喝什么好	(40)
10. 小食品不是儿童食品	(42)
11. 别让宝宝成为肥胖儿	(45)
12. 从小预防高血压冠心病	(46)
13. 纠正偏食有办法	(47)
14. 孩子用具要定期消毒	(50)
15. 常洗澡 宝宝壮	(51)
16. 预防臀部皮炎和褶烂	(53)
17. 孩子妈爱聊宝宝的尿	(54)
18. 训练宝宝大小便	(55)
19. 孩子尿床怎么办	(57)
20. 宝宝为何尿频	(59)
21. 宝宝衣服有讲究	(60)
22. 买鞋的注意事项	(62)
23. 装扮宝宝 莫损健康	(64)
24. 别忽视宝宝的卧具	(65)
24.1 床	(66)
24.2 褥子	(66)
24.3 枕头	(66)
24.4 被子	(67)
25. 在不在宝宝床头挂玩具	(67)
26. 宝宝睡中为何多汗	(68)
27. 宝宝夜啼寻原因	(69)
27.1 缺钙	(69)

27.2	惊吓	(69)
27.3	患病	(70)
27.4	衣被因素	(70)
27.5	饥饿	(70)
27.6	尿憋	(70)
27.7	昼夜颠倒	(71)
27.8	需要爱抚	(71)
28.	宝宝为何夜磨牙	(71)
29.	不要让孩子蒙头睡	(72)
30.	成长的烦恼	(73)
31.	笑是开慧的好方式	(75)
32.	哭——宝宝的语言	(76)
33.	妈妈抱抱孩子吧	(78)
34.	宝宝何时出牙	(80)
35.	保护好宝宝的小牙齿	(81)
36.	宝宝脱发再生记	(82)
37.	鼻痂风波	(84)
38.	男孩子包皮过长与包茎	(86)
39.	注意女孩的外阴卫生	(87)
40.	给宝宝查查身体	(88)
40.1	每天检查的项目	(88)
40.2	每月检查的项目	(88)
40.3	特殊检查内容	(88)
40.4	定期送孩子参加保健体检	(89)
41.	给孩子做做按摩	(89)
41.1	常用的保健按摩法	(89)
41.2	按摩的用途	(90)

42. 小心将手足癣传给宝宝	(91)
43. 防痂子有妙法	(92)
44. 纠正不良习惯	(93)
44.1 吮指	(93)
44.2 咬指甲	(94)
44.3 抠鼻孔	(94)
44.4 眨眼	(94)
44.5 咬衣被	(95)
44.6 恋物	(95)
45. 小宝宝为何抓自己的脸	(96)
46. 对宝宝进行安全教育	(97)
46.1 防止意外教育	(97)
46.2 防走失教育	(98)
46.3 防止伤人教育	(98)
46.4 分清鲁莽和勇敢	(99)
47. 常发生意外的原因及对策	(99)
48. 耳鼻喉及气管食管异物	(102)
49. 当心自行车绞伤孩子脚	(104)

第三部分 教养篇

1. 注重对孩子非智力因素的培养	(106)
2. 做一个好脾气的小宝宝	(107)
3. 纠正任性与固执	(110)
4. 不能打骂恐吓孩子	(113)
4.1 生理上的创伤	(114)
4.2 心理上的创伤	(114)
5. 教会孩子爱父母	(116)

6. 让孩子懂礼貌	(118)
7. 诱导孩子多提问	(120)
8. 允许孩子“异想天开”	(122)
9. 教育放在时时处处	(124)
10. 暗示教育的方法	(126)
10.1 语言暗示	(126)
10.2 行为暗示	(126)
10.3 榜样暗示	(127)
10.4 情境教育	(127)
11. 与宝宝一起动手做	(127)
12. 让宝宝有双小巧手	(129)
13. 和宝宝一起做游戏	(132)
14. 玩具是儿童的天使	(133)
15. 石头是自己捡来的	(136)
16. 听音乐 学唱歌	(139)
17. 让宝宝拿起小画笔	(141)
18. 故事——宝宝的精神食粮	(142)
19. 帮宝宝与书交朋友	(145)
20. 儿子学话	(148)
21. 小淘气学跳记	(150)
22. 你是男孩女孩	(152)
23. 争斗中发展了自我意识	(154)
24. 妈妈，别……	(157)
25. 宝宝进入了“反抗期”	(159)
26. 怎么对待小霸王	(160)
27. 孩子怕生怎么办	(161)
28. 让宝宝从恐惧中解脱出来	(164)

29. 宝宝不合群怎么办	(167)
30. 宝宝是在说谎吗	(168)
31. 孩子怎么结巴了	(171)
32. 宝宝愉快入园了	(172)
33. 怎样看待双语教育	(175)
34. 好习惯受益终身	(176)
34.1 养成卫生习惯	(177)
34.2 养成学习习惯	(177)
34.3 养成文明习惯	(178)

第四部分 3岁前小儿的常见病

1. 孩子生病的早期信号	(180)
2. 小儿常规化验及头发中元素正常值	(181)
2.1 小儿血细胞正常值	(181)
2.2 尿常规正常值	(181)
2.3 粪便正常值	(181)
2.4 每克头发中元素正常值	(182)
3. 昆虫蜇咬的处理	(182)
3.1 蜂蜇处理	(182)
3.2 蜈蚣咬伤	(182)
3.3 蚊叮	(182)
3.4 蝎、毒蜘蛛咬伤后	(183)
4. 孩子流鼻血怎么办	(183)
5. 宝宝长了湿疹(奶癣)怎么办	(184)
6. 扁桃体肥大要切除吗	(185)
7. 要注意维生素缺乏与过多	(186)
7.1 维生素 B ₁ 缺乏症	(186)

7.2	维生素 B ₂ 缺乏症	(186)
7.3	维生素 C 缺乏症 (坏血病)	(186)
7.4	维生素 A 缺乏症	(187)
7.5	维生素 A 过多症	(187)
7.6	维生素 D 缺乏性佝偻病	(188)
7.7	维生素 D 过多症	(188)
8.	保护好宝宝的小眼睛	(188)
8.1	麦粒肿	(188)
8.2	睑内翻	(189)
8.3	急性结膜炎 (红眼病)	(189)
8.4	角膜炎	(190)
8.5	沙眼	(190)
8.6	眼外伤	(190)
8.7	弱视	(191)
8.8	从小注意用眼卫生	(192)
9.	孩子发烧的护理	(192)
10.	宝宝经常感冒怎么办	(196)
11.	会传染的出疹性疾病	(199)
11.1	麻疹	(199)
11.2	风疹	(199)
11.3	幼儿急疹	(200)
11.4	水痘	(200)
11.5	猩红热	(201)
12.	痒腮不可怕, 当心并发症	(201)
13.	小儿病毒性心肌炎	(203)
14.	柯萨奇病毒及埃可病毒感染	(205)
15.	何谓川崎病	(206)

16. 病毒性肝炎	(207)
17. 病毒性脑炎	(209)
18. 小儿口炎	(210)
19. 小儿鼻窦炎	(211)
20. 小儿中耳炎	(211)
21. 怎么护理婴幼儿肺炎	(212)
22. 支原体肺炎的识别	(214)
23. 急性支气管炎的防治	(215)
24. 怎么防治支气管哮喘	(216)
25. 孩子心律失常莫惊慌	(218)
26. 防治儿童贫血	(219)
27. 小儿出血性疾病	(221)
27.1 特发性血小板减少性紫癜	(221)
27.2 血友病 A	(222)
28. 遗传性疾病	(222)
28.1 21 三体综合征	(222)
28.2 猫叫综合征	(223)
28.3 苯丙酮尿症	(223)
28.4 半乳糖血症	(223)
29. 癫痫	(224)
29.1 小儿癫痫的表现	(224)
29.2 治疗原则	(225)
30. 小儿常见的寄生虫病	(226)
30.1 蛔虫症	(226)
30.2 蛲虫症	(227)
30.3 钩虫症	(227)
31. 谈谈肾小球肾炎	(228)

32. 小儿泌尿系感染	(229)
33. 婴幼儿腹泻	(230)
34. 提防细菌性痢疾	(232)
35. 流行性脑脊髓膜炎	(234)
36. 小儿结核病	(235)
37. 小儿斜疝要及早治疗	(236)
38. 小儿肠套叠	(237)
39. 当心牵拉肘	(238)
40. 小儿切忌乱用药	(239)

第一部分 新生儿

1. 一出生就有大本领

从可爱的小宝宝诞生起到他长到4周止，被称为新生儿。刚生下来的小生命身长多在50~51厘米，体重以3~3.5公斤为多见，如果超过4公斤，就是巨大儿；如果不足2.5公斤，就是低出生体重儿。

哇——，年轻的父母，听到这有力的哭声了吗？它在展示着生命的活力，它在呼唤着母爱父爱，它在期待着美好的未来。

别以为小宝宝才临人世就可以小看了他哟。一离开母体，他就不再像在母腹中那样靠胎盘血供氧了，他要自己去呼吸氧气，够争气的吧！为了能“独立”地生活，他的血液循环系统也将随之有所变化，而他的消化器官也不甘落后，“蠢蠢欲动”地要工作。你说小宝宝有多忙，他要应付多少新情况呀！

当你端详那粉粉的皱皱的小家伙时，突然，他放了个屁，不容你惊叹声停止，他可能又打了个小喷嚏，你可能要忍俊不禁：小宝宝会得还挺全。这就是你不了解他喽，不要认为小东西除了吃喝拉撒什么都不知道，其实，宝宝本领大着呐。

他们能听到声音。证实的方法很简单，在安静状态下，你只需突然将不锈钢小勺往搪瓷盆里一放，这奇怪的动静就能让宝宝四肢抖动一下来抗议——干吗吓唬我！宝宝还能靠听

来找妈妈。

生后几天内，宝宝就能“看”东西了。当然，这时宝宝两眼的运动也还不协调，还是个远视眼。

从小生命降临人间那天起，他的小鼻子就已经具有嗅觉，给孩子闻刺鼻的氨水，他就会扭动着身体表示“讨厌”。

宝宝舌头的味觉也挺好，对酸甜苦辣咸有不同反应，他们生来就偏爱甜。

宝宝还可以感受温度的变化。在温暖的环境中，宝宝会舒舒服服、安安静静地躺着，但要把他放到寒冷的地方，他就会啼哭、烦躁、打抖，就连皮肤的颜色都可能变紫。

宝宝的触觉也很敏感，不信，你用手轻轻触一下他的小脸蛋，他会马上扭头来找，你若用小指头碰碰他的小手心，他会马上紧紧握住不放。

不过，有一个感觉宝宝稍稍迟钝，这就是痛觉。所以，当妈妈的看到给宝宝打预防针时，不必那么心疼，因为宝宝自己不怎么疼。

知道了宝宝有这么多本领，您一定会想马上在自己宝宝那儿验证一下了。正常的婴儿都有这些本事，它们正是进行早期教育的内在基础。

2. 新生儿每天睡多久

正常的新生儿每天大约需睡 20 小时，也就是说，除了吃奶、尿布湿了等因素使其醒觉外，几乎都是在睡眠中。睡眠对新生儿非常重要，睡眠状态可以保护宝宝脆弱的大脑皮层，使之免受外界过度的刺激，而且，小宝宝的大脑发育尚未健全，很容易出现疲劳。充足的睡眠有利于孩子的成长发育。