

儿童养育

福建科学技术出版社



(闽)新登字 03 号

现代家庭生活百科精品丛书

儿童养育

沙田 文文 梁琬 少波

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

三明日报社印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 4.875 印张 2 插页 109 千字

1998 年 9 月第 1 版

1998 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5335-1338-X/R·272

定价: 8.20 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

随着社会的发展、经济的繁荣以及人际交往的频繁、双休日的实行，现代人对家庭生活的内涵有了更高的要求。为使人们更好地尽情享受现代社会所赋予的物质财富和精神财富，科学、合理地安排日常生活，轻松地渡过休闲时光，使生活更加丰富多彩、充满欢乐，我们特组织了有关专家、行家，编写了这一套现代家庭生活百科精品丛书。

现代家庭生活百科精品丛书共分《夫妻生活》、《儿童养育》、《美容服饰》、《饮食营养》、《居室美化》、《卫生保健》、《购物指南》、《家电使用》、《休闲娱乐》和《旅游度假》十册，每一册的内容都相对独立，并力求以凝练的语言、生动的笔触和尽可能图文并茂的形式，对与现代家庭生活息息相关的诸多问题进行阐释，使人们更加明了应当如何去构筑幸福的“巢穴”，塑造健美的体魄，争取和谐的性爱，孕育聪明的后代，排遣世事的烦恼，消除工作的疲劳，享受天伦的乐趣，欢度愉快的假日……使每个家庭更加温馨、和睦。

本丛书既可作为现代家庭的生活参考书，亦可作为新婚夫妇的新婚礼品书。

编者的话

年轻的父母都希望养育好自己可爱的小宝宝，使孩子健康成长。但在养育过程中往往会遇到这样或那样的问题，一时又不知道怎么办？《儿童养育》一书就是为此而编写的。

本书分为儿童喂养、儿童保健、疾病防治、早期教育、性格养成、智力开发等六个部分。书中汇集了经过实践证明行之有效的各种育儿方法，针对性、科学性、实用性强，能够帮助家长解决养育孩子过程中经常遇到的问题，从而更好地抚养、教育好孩子，使他们成为德、智、体、美全面发展的

目

录

儿童喂养

- 母乳喂养好处多 (2)
- 哺乳孩子有技巧 (3)
- 母亲患病慎哺乳 (3)
- 吐奶原因及预防 (4)
- 适时断奶加辅食 (5)
- 高蛋白早餐益智力 (6)
- 多吃蔬菜益孩童 (7)
- 多喝开水好处多 (7)
- 孩子补钙有秘诀 (8)
- 宝宝补碘莫忘怀 (9)
- 适时补锌益健康 (10)
- 进食甜食应控制 (11)
- 养好习惯纠偏食 (11)
- 小儿厌食要防治 (12)
- 调整饮食防肥胖 (13)

儿童保健

- 新生儿期的特点 (16)
- 婴儿时期的特点 (17)
- 学龄期前后小儿的特点... (17)
- 身高体重计算法 (18)
- 怎样给新生儿洗澡 ... (19)
- 小儿脐带要护理 (20)
- 孩子长牙要料理 (20)
- 刷牙时间及方法 (21)
- 注意保护六龄牙 (21)
- 儿童换牙七注意 (22)

目
录

美的体型从小养	(23)
孩子爬行学步时	(24)
孩子需要静入睡	(24)
新生儿睡姿有讲究 ...	(25)
孩子不宜睡软床	(25)
小儿慎用电热毯	(26)
居室五要五不要	(27)
最好少抱婴幼儿	(28)
怀抱小儿有讲究	(28)
进餐习惯从小养	(29)
饮食有方孩子壮	(30)
孩子要壮不要胖	(31)
锻炼身体始于幼	(32)
婴儿锻炼讲方法	(33)
户外游戏应注意	(34)
养成卫生好习惯	(35)
绘画写字调姿势	(35)

疾病防治

儿童免疫不能少	(38)
观察小儿要细心	(39)
什么情况去医院	(40)
孩子病情诉说法	(41)
孩子喂药有技巧	(42)
高热惊厥巧处理	(42)
湿疹患儿妥护理	(43)
预防小儿佝偻病	(44)
小心幼儿肠套叠	(44)

目
录

腹痛慎用止痛药	(45)
儿童疳积的预防	(46)
正确服用驱虫药	(47)
肝炎家庭隔离法	(48)
预防儿童患上感	(49)
预防小儿传染病	(50)
讲究卫生防沙眼	(51)
小儿遗尿防治法	(51)
谨防泌尿系感染	(52)
小儿包茎要早治	(53)

早期教育

早期教育从零始	(56)
精神营养育婴法	(56)
孩子何时认识人	(57)
幼儿排泄训练法	(58)
抓握视听训练法	(59)
训练婴儿的触觉	(60)
语言发展三时期	(60)
提高口语表达力	(61)
语言训练不可少	(62)
数字概念启蒙法	(62)
集中幼儿注意力	(63)
教子识字须得法	(64)
游戏教子有意义	(65)
3岁孩童游戏法	(66)
儿童玩具妥选择	(66)
激发幼儿想象力	(67)

目
录

儿歌作用可发挥	(68)
编讲故事五要诀	(69)
早期智力巧开发	(70)
艺术教育须重视	(70)
儿童成长音乐随	(71)
绘画兴趣从小养	(72)
如何教子爱读书	(72)
优良品格靠培养	(73)
认定孩子莫过早	(74)
衡量孩子有标准	(75)
妥立家规教孩子	(76)
感情交流多进行	(76)
拒绝孩子讲艺术	(77)
怎样向孩子道歉	(78)
棍棒教育有八害	(79)
要求孩子要恰当	(80)
培养生活自理力	(80)
四二一家庭教育	(81)
溺爱孩子十表现	(82)
婴幼儿的性教育	(83)
性格养成	
身教应重于言传	(85)
家庭环境宜孩子	(85)
儿童意志培训法	(86)
注意激发上进心	(87)
培养孩子自信心	(88)
教会孩子懂得爱	(89)

目
录

教育孩子择时机	(90)
使孩子乐于交谈	(91)
交往能力的培养	(92)
适应能力的培养	(93)
引导孩子不嫉妒	(94)
培养正常羞耻心	(95)
独立性的培养法	(96)
自我教育中成长	(97)
劳动意识的培养	(98)
教会孩子心宽容	(99)
开朗性格可培养	(100)
自尊心的培养法	(101)
培养孩子解人意	(102)
礼仪教育不可少	(103)
热爱动物与自然	(104)
培养健康的情感	(105)
竞争意识的培养	(106)
勤奋精神的培养	(107)
吃苦精神的培养	(108)
自我形象的建立	(108)
尊敬长辈是美德	(109)
责备孩子的艺术	(110)
褒贬孩子的原则	(111)
纠正撒谎的办法	(112)
纠正任性与固执	(113)
孩子顶嘴怎么办	(114)
慎防儿童忧郁症	(115)

目

录

自私心理的预防 (116)

恐惧心理的消除 (117)

智力开发

基本素质的培养 (120)

善于发现潜智能 (121)

影响智能的因素 (122)

求异思维的培养 (123)

智力开发身边起 (123)

培养成才的途径 (124)

超常儿童的表现 (126)

神童的心理特征 (127)

饮食营养与智力 (127)

领导才能的培养 (128)

开发孩子的智能 (130)

训练孩子动脑筋 (131)

与父相处智商高 (131)

激发儿童创造力 (132)

妨碍智力十因素 (133)

发展幼儿记忆力 (135)

开发孩子的右脑 (135)

发现孩子的天赋 (136)

如何看待“笨”孩子.....(137)

锻炼孩子的耐心 (138)

培养孩子的恒心 (139)

鼓励孩子多提问 (140)

善于回答孩子问 (141)

聘请家教有学问 (142)

目

录

督促孩子做作业 (142)

怎样为孩子投资 (143)



儿童喂养

当妈妈第一次抱起新生儿的瞬间，一种做母亲的自豪感和对宝宝的疼爱就充满心怀。但又多少会有些不知所措。担心能不能很好地给宝宝哺乳，一天喂多少奶才能让宝宝既饿不着又胀不着，什么时候该增加营养、喂辅食等。归根结底就是怎样才能让宝宝吃得好，长得壮，发育健康。本篇向年轻的父母介绍如何进行科学喂养的知识，帮助解决在儿童喂养过程中遇到的各种实际问题。

母乳喂养好处多

(1) 母乳喂养的婴儿比用奶粉喂养的婴儿不容易得病。母乳喂养的婴儿，其体内抗体可由初乳内的抗体得到补充。母乳中含有比牛乳多的铁蛋白，可抑制大肠杆菌和白色念珠菌的生长，有较强的抗感染作用。又如，母乳中含有溶菌酶、补体、巨噬细胞及有抗体活性的分泌型免疫球蛋白 A，有防止肠道感染的作用。再如，母乳中的双歧因子，能使乳糖转化成酸类，使肠道呈酸性环境，从而抑制大肠杆菌的生长，减少肠功能紊乱的可能性，减少腹泻的发生。还有些抗体，诸如抗脊髓灰质炎病毒抗体是存在母乳内的，因此，用母乳喂养婴儿能起自动保护婴儿的作用。

(2) 母乳比牛奶更容易和更快消化。母乳所含多种营养成分的比例比牛奶得当，因此可以有效地和完全地被消耗殆尽。母乳喂养的婴儿大便往往软而无臭，婴儿不易患尿布疹，也不会得便秘。

(3) 母乳比奶粉经济卫生、喂哺方便。母乳清洁无菌、温度适宜，完全不必浪费时间去消毒奶瓶和配制奶方，又可节省购买奶瓶等用品的开支。母乳喂养的婴儿少肠气、睡眠时间较长、无奶臭味，奶味不难闻。而且因婴儿吸吮刺激催乳素分泌增加而促进产乳量。

(4) 母乳喂养对母亲体形恢复有好处。有关研究结果表明：如果采用母乳喂养法，在妊娠期间所聚积起来的脂肪就会消除。在母乳喂养期间，母体内能释放一种激素，这种激素能促进子宫恢复到原来的正常大小，骨盆更快恢复正常，腰围亦然，从而帮助母亲早日回复窈窕的身材。另外，据报道，哺乳能减少乳腺癌的发生率，对预防乳腺癌能起一定的作用，且不会影响乳房的形状和大小。

(5) 母乳喂养可增进母子感情。母亲自己喂哺婴儿，可密切观察婴儿变化，随时照顾护理婴儿，有利于增进母子感情。

哺乳孩子有技巧

喂奶前乳母必须洗净双手，并以温开水洗净乳头及其周围皮肤，然后将孩子抱起，使之躺在自己的怀里。同时，乳母将食指和中指分开，轻轻压住乳房，以免乳房堵住孩子的鼻孔，妨碍呼吸和影响吸吮，还可以防止奶汁流得太急，使孩子发生呛咳。

每次哺乳时应尽量吃空一侧乳房的乳汁。乳汁不够吃时再哺喂另一侧，下次则由后哺的一侧乳房开始哺乳。务必使乳房尽量排空，以利乳汁分泌。每次哺乳时间大约 15~20 分钟。避免小儿养成边吃边玩和边吃边睡等不良习惯。哺乳后将孩子抱起直靠肩头，同时轻轻拍背数分钟，以便将吞入的空气排出。哺乳完毕用柔软的布或软毛巾轻轻擦净乳头。

乳母在哺乳期间，一定要勤换衬衣，衬衣要穿棉织品的。洗涤一般用软皂，切忌用普通的洗衣粉洗内衣。

白天在每两次哺乳之间，可适当给孩子喂点温开水，但在寒冷季节也可以不喂或少喂开水。

注意：勿将正吸食中的婴儿从乳房移开；哺乳时母亲宜以微笑的脸对着孩子、轻柔细语闲谈、细心观察孩子的吸食情况。

母亲患病慎哺乳

乳母若患比较轻的病，如感冒等，仍可给孩子喂奶，但要带上口罩，以防传染孩子。

母亲若患较重的病，就要暂时停止哺乳，以便母亲能得到较好的休息，尽快康复，也可避免药物进入孩子体内（因药物可通过乳汁影响孩子）。为了病愈后重新哺乳，治病期间要定时把奶挤

掉。

若出现下列情况，为有利于婴儿的生长发育，为母婴的健康，请不要再母乳喂：

(1) 母亲患有心脏病、肾脏病、糖尿病、恶性肿瘤、结核病等严重疾病时不宜母乳喂养。此时若喂奶，一方面会使母亲疾病加重，另一方面也会影响婴儿身体健康。

(2) 母亲患有流感、痢疾、肝炎等传染病时，不宜母乳喂养，以防传给孩子。

(3) 母亲患有精神病、智力低下、癫痫发作，无照料孩子的能力，甚至威胁着孩子的安全时，不宜喂养。

(4) 母亲患有慢性疾病，需要长期持续服用抗生素、磺胺、激素等药物时，不宜哺乳。因为药物可通过乳汁进入孩子体内，长期服用长期影响，孩子生长发育就会受到极大影响。

(5) 母亲患有严重乳腺炎，乳房有脓肿或患有其他急性病时，不能哺乳。

吐奶原因及预防

漾奶和呕吐，是新生儿常见的症状之一。呕吐的方式及呕吐物各不相同，常见的孩子漾奶、呕吐多数是喂养不当而引起的，但一些内、外科疾病也常常会引起孩子呕吐，这就要请医生明确诊断。

(1) 属于喂养不当引起的呕吐。新生儿的胃呈水平位，食管下端的肌肉肌力很弱，同时新生儿胃的容量很小，如果喂奶量过多或速度过快，或人工喂养的奶头太大，或吞入较多的气体，或喂奶后没有把小孩子抱起竖起拍背使空气排出，都易发生呕吐。

(2) 内、外科病引起的呕吐。有些孩子患严重肺炎、败血症及脑膜炎等内科疾病也会呕吐，但多伴有其他疾病的症状。外科

疾病引起的呕吐，多为先天性消化道畸形，如食管闭锁或狭窄、小肠狭窄或闭锁等。胃扭转、肠梗阻也可引起呕吐。患儿有的出生后就呕吐，也有些是出生后几天发生呕吐，呕吐物为奶、奶块或黄色的粘液。

预防孩子吐奶，首先对孩子采取正确的喂养方法，喂奶要定时定量；人工喂养者，奶头的大小、喂奶的速度、定时定量等方面都要合适；最好抱起孩子喂奶，喂后将孩子竖起使之伏在母亲肩上，用手拍打孩子背部。令其打嗝，将胃内空气排出。

对容易吐奶的孩子，应注意这几方面：一是喂奶前就换好尿布，喂后尽量减少活动；再就是喂后竖抱拍背；还有就是放孩子躺下时头部稍抬高一些，取右侧卧位。

适时断奶加辅食

孩子出生后的三四个月时间里，生长发育变化是很大的，最适用母乳喂养。若母乳充足，可喂到6~8个月，在此期间母乳成分是好的。再往后，母乳成分就开始下降了，这时单靠母乳喂养已不能满足孩子生长发育需要了，并且易造成孩子营养缺乏症，母亲也得不到休息，总之对母子双方都不利。

随着小孩的不断生长，其消化机能的发育和牙齿的长出，对食物的品种、质和量的适应性增强，因此，在一定时期需增加一部分辅助食品，以适应孩子的需要，为断奶做好准备。

一般来说，孩子长到8~12个月时是断奶的最佳时期。若遇炎夏可延至秋季凉爽的时候进行。或孩子患病可延长些时候，等病愈再开始断奶。开始断奶时，每天减少哺乳一次并以辅食代替，以后逐渐减少哺乳次数，增加辅食次数。在这段时间用汤匙喂养，以养成习惯。添加辅食应有规律，更换辅食不宜过频。值得一提的是：切勿突然断奶，这样对孩子身心健康不利。

断奶后，孩子的主食应富于各种必须营养素，而且要选用易于咀嚼、易于消化的食物。不宜与成人吃同样的饭食、同样的餐数。避免偏食和寒食，由每天4~5餐逐渐过渡到3餐加一次点心。

断奶后喂食应注意以下几条原则：

- (1) 孩子食物量由少到多，食物品种也是由少到多。
- (2) 食物可由稀到稠，如米糊、稀粥、饼干、馒头、肉末、碎菜、软饭、面条等。
- (3) 由淡到浓。如喂牛奶添水按比例等。
- (4) 由细到粗。如开始喂菜汤，再后喂菜泥；起初喂肉泥，再后喂碎肉；先喂面条，再后喂馒头、软饭等。

高蛋白早餐益智力

当代营养学家的反复研究、实践考查结果提示，对于处在生长发育期的儿童、少年来说，每天早餐给予高蛋白饮食，对充分发挥儿童、少年的智力水平，是颇有助益的。

据以色列科学家的一项调查研究证明，早餐与考试成绩密切相关，尤其是考前30分钟进餐者，比不食或少食或2小时前食者的成绩优异。成绩最好者早餐是：吃蜜饯、喝牛奶。

国外有关专家还有这么一个调查试验报告：试验者中分不吃早餐组、一般早餐组、高蛋白早餐组三个组，还有早餐后30分钟、2小时、4小时组，对他们分别进行智力测验。得出试验结果发现：吃高蛋白早餐，且活动量多的这一组的孩子平均得分最高，吃一般食物那一组成绩一般，而不吃早餐那一组的孩子平均得分最低；早餐后30分钟应试者成绩最好，2小时后次之，4小时后的最差。

高蛋白早餐者吃什么呢？主要是鸡蛋、面点、牛奶、豆浆等。家长们明白高蛋白早餐的重要性后，就每天早上给孩子准备高蛋白饮食吧！