

胖小子俏丫头 喂养教育指南

文 新 罗顺菊 主编



中国友谊出版公司

(京)新登字191号

书名 胖小子俏丫头喂养教育指南
作者 文 新 罗顺菊等
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 广西区新华书店
印刷 空军高炮学院印刷厂
规格 787×1092毫米 32开本
9.625印张 208000字
版次 1994年4月第1版
印次 1994年4月第1次印刷
印数 1—10000册
书号 ISBN7—5057—0461—3/G·40
定价 4.95元

前 言

谁不希望自己的孩子聪明伶俐、健康俊俏，谁不希望自己的孩子有一个美好而成功的未来。然而，光靠希望是远远不够的。万丈高楼平地起，千年伟业靠地基。孩子成功的未来，离不开科学的喂养和良好的教育。要想使你的孩子具有强壮的体格、良好的气质和科学的头脑，成为未来的科学家、艺术家、军事家或政府首脑、企业总裁，就必须尽早对其进行各方面的准备和投资，其中，掌握科学的育儿知识是非常重要的。《胖小子、俏丫头喂养教育指南》就是为年轻的父母准备的一本较为系统全面的科学育儿教科书。

本书以0-6岁儿童为对象，以医学、教育学、心理学、营养学等科学为依据，以问答的形式告诉你，从宝宝呱呱落地开始，如何运用科学的方法对其进行喂养、教育，帮你解决在哺育儿女过程中可能遇到的实际问题。本书内容丰富，语言简练，通俗易懂，既有理论阐述，又有方法介绍，具有很强的实用性和可操作性。

本书是集体智慧的结晶。在编著过程中，参照和吸收了有关专家学者的资料和研究成果，得到了中国友谊出版公司吴新萍，广西师范大学的蒋燕萍等同志的大力支持和帮助，在此谨致谢忱。

由于我们水平有限，本书错漏之处在所难免，敬请广大读者、同仁批评指正。

编者

一九九四年三月于桂林

目 录

喂 养 篇

- 1 什么叫优生优育? (1)
- 2 为什么要提倡优生优育? (1)
- 3 怎样推算产期? (2)
- 4 怎样给宝宝取个好名字? (2)
- 5 应为新生儿准备哪些用品? (5)
- 6 什么叫新生儿? (6)
- 7 刚出生的婴儿是什么样的? (7)
- 8 新生儿穿什么样的衣服好? (7)
- 9 新生儿卧室有什么要求? (8)
- 10 新生儿的标准体重、身长应是多少? (9)
- 11 刚出生的婴儿体重为什么会下降? (9)
- 12 新生儿多久开始排尿、排便? (10)
- 13 怎样护理新生儿的脐部? (11)
- 14 新生儿脐出血怎么办? (11)
- 15 新生儿皮肤为什么会发黄? (12)
- 16 新生儿秃顶是一种病态吗? (13)
- 17 小儿体重、身高的增长速度怎样? (13)
- 18 怎样预测婴儿成年后的身高? (14)

19	什么叫早产儿?	(15)
20	早产儿有何特点?	(15)
21	怎样护理早产儿?	(16)
22	母乳喂养有什么好处?	(17)
23	初乳对新生儿成长有什么作用?	(19)
24	新生儿出生后何时给他吃母乳?	(19)
25	婴儿多长时间喂一次奶?	(20)
26	每次喂奶只喂一边乳房, 还是两边都喂?	(20)
27	要不要把孩子叫醒喂奶?	(21)
28	如何提高母乳喂养率?	(22)
29	婴儿为什么容易吐奶?	(23)
30	给婴儿喂奶时应注意些什么?	(24)
31	怎样判断母乳够不够?	(25)
32	母乳不够怎么办?	(26)
33	什么情况下不宜母乳喂养?	(27)
34	什么叫混合喂养?	(27)
35	混合喂养的方法有哪些?	(28)
36	什么叫人工喂养?	(28)
37	人工喂养的食品有哪些?	(29)
38	人、牛、羊乳的营养成分有何不同?	(29)
39	对奶瓶、奶头有何要求?	(31)
40	怎样正确使用奶瓶?	(31)
41	如何掌握牛乳喂养时婴儿的吃奶量?	(32)
42	牛奶为什么要对水? 比例多少?	(33)
43	牛奶为什么要加糖? 加多少为宜?	(34)
44	为什么喝牛奶时不能吃巧克力?	(34)

45	何时添加辅助食品?	(35)
46	给婴儿添加辅食的原则有哪些?	(35)
47	婴儿什么时候断奶好?	(36)
48	如何搞好婴儿断奶后的饮食?	(37)
49	婴幼儿需要的营养素有哪些?	(39)
50	蛋白质对婴幼儿有什么作用?	(40)
51	脂肪对婴幼儿有什么作用?	(42)
52	碳水化合物对婴幼儿有什么作用?	(43)
53	维生素对婴幼儿有什么作用?	(44)
54	矿物质对婴幼儿有什么作用?	(46)
55	水对婴幼儿有什么作用?	(47)
56	婴幼儿为什么不能乱饮水?	(48)
57	婴幼儿适量饮茶有何好处?	(49)
58	婴幼儿喝饮料应注意什么?	(50)
59	婴幼儿为什么不宜喝浓茶?	(50)
60	母亲在哺乳期为什么不宜喝浓茶?	(51)
61	婴幼儿吃菜为什么不宜过咸?	(51)
62	怎样纠正婴幼儿偏食和厌食?	(52)
63	孩子不爱吃蔬菜怎么办?	(54)
64	爱吃零食有什么害处?	(56)
65	婴幼儿饮食为什么不宜过饱?	(57)
66	为什么饭后不宜马上吃水果?	(57)
67	婴幼儿为什么不宜多吃冷饮?	(57)
68	婴幼儿为什么不宜多吃巧克力?	(58)
69	婴幼儿为什么不宜多吃泡泡糖?	(59)
70	婴幼儿为什么不宜多吃麦乳精?	(60)

71	婴幼儿为什么不宜喝果子露?	(60)
72	婴幼儿为什么不宜多吃蜂蜜?	(61)
73	用筷子吃饭对孩子有什么好处?	(62)
74	怎样训练孩子使用筷子吃饭?	(62)
75	经常抱抱婴幼儿有什么好处?	(63)
76	怎样给孩子进行空气浴?	(65)
77	怎样给孩子进行日光浴?	(65)
78	怎样给孩子进行水浴?	(66)
79	怎样给婴幼儿洗澡?	(67)
80	怎样给新生儿更换衣服?	(68)
81	为什么不要给新生儿包“蜡烛包”?	(69)
82	婴幼儿为什么不宜穿皮鞋?	(70)
83	婴幼儿一天的睡眠时间是多少?	(71)
84	婴幼儿的睡眠特征是怎样的?	(71)
85	如何从婴幼儿的睡眠中发现疾病?	(72)
86	婴幼儿为什么不宜和父母同床睡?	(73)
87	婴幼儿为什么不能睡席梦思?	(74)
88	婴幼儿为什么不能蒙头睡觉?	(74)
89	婴幼儿睡觉为什么不宜开灯?	(75)
90	婴幼儿吹电风扇应注意什么?	(75)
91	怎样保护婴幼儿的脸蛋?	(76)
92	婴幼儿的牙齿是怎样生长发育的?	(77)
93	小孩何时开始刷牙?	(78)
94	为什么不要和婴幼儿接吻?	(78)
95	为什么不能嚼食喂婴幼儿?	(79)
96	怎样使乳儿养成良好的排便习惯?	(79)

教 育 篇

- 1 什么是早期教育? (81)
- 2 为什么要进行早期教育? (81)
- 3 早期教育有哪些主要内容? (83)
- 4 为什么家庭成员的教育态度要一致? (83)
- 5 教育孩子应忌讳哪些语言? (84)
- 6 新生儿的脑和神经系统状况如何? (85)
- 7 新生儿无条件反射主要有哪些? (85)
- 8 新生儿条件反射何时出现? (86)
- 9 新生儿形成的最初条件反射有何特点? (86)
- 10 新生儿的视觉状况如何? (87)
- 11 新生儿的听觉状况如何? (87)
- 12 新生儿的味觉和嗅觉状况如何? (88)
- 13 新生儿的温度感觉如何? (88)
- 14 新生儿的触觉如何? (88)
- 15 新生儿的情绪有何特点? (89)
- 16 怎样促进新生儿感觉能力的发展? (89)
- 17 新生儿有哪些突出的动作? (90)
- 18 如何让新生儿多活动? (91)
- 19 乳儿的视觉状况如何? (91)
- 20 怎样训练乳儿的视觉? (92)
- 21 乳儿的听觉状况如何? (92)
- 22 怎样发展乳儿的听力? (93)
- 23 乳儿的情绪发展状况如何? (93)

24	怎样才能使乳儿保持良好的情绪状态?	(94)
25	如何加强乳儿的抬头练习?	(96)
26	怎样引导乳儿爬行?	(97)
27	怎样教乳儿学走路?	(97)
28	能否利用学步椅来帮助乳儿学走路?	(98)
29	乳儿动作发展有何规律?	(98)
30	怎样训练乳儿的动手能力?	(99)
31	乳儿言语的发展状况如何?	(100)
32	如何对乳儿进行言语教育?	(101)
33	怎样对乳儿进行音乐教育?	(103)
34	怎样使乳儿养成良好的卫生习惯?	(104)
35	婴幼儿脑和神经系统的发展状况如何?	(105)
36	婴幼儿的知觉发展状况如何?	(106)
37	婴幼儿的注意发展状况如何?	(108)
38	怎样培养婴幼儿的注意力?	(109)
39	婴幼儿的记忆发展状况如何?	(111)
40	幼儿的记忆有何特点?	(112)
41	怎样培养婴幼儿的记忆力?	(113)
42	幼儿的观察力有何特点?	(115)
43	如何培养孩子的观察力?	(116)
44	如何培养孩子的良好性格?	(117)
45	婴幼儿的言语发展状况如何?	(119)
46	怎样发展婴幼儿的语言?	(121)
47	婴幼儿的自我意识是如何形成和发展的?	(123)
48	如何培养婴幼儿良好的自我意识?	(124)
49	婴儿有哪几种气质类型?	(125)

50	如何对待“均衡型”的孩子？	(126)
51	如何对待“灵敏型”的孩子？	(127)
52	如何对待“缓慢型”的孩子？	(127)
53	如何对待“强感受型”的孩子？	(128)
54	婴儿第一反抗期是怎么回事？	(129)
55	怎样对待反抗期的婴儿？	(130)
56	如何评价自己的孩子？	(131)
57	溺爱孩子为什么不好？	(132)
58	恐吓孩子为什么不好？	(133)
59	随意打骂孩子为什么不好？	(134)
60	孩子的头和背部为什么不能打？	(134)
61	孩子的屁股为什么也不能打？	(135)
62	怎样纠正婴幼儿吮手指的不良习惯？	(136)
63	怎样对待婴幼儿的好奇心与求知欲？	(137)
64	如何引导婴幼儿参加劳动？	(138)
65	幼儿劳动有何特点？	(139)
66	如何使孩子认真玩、喜爱学？	(140)
67	幼儿游戏的种类有哪些？	(141)
68	幼儿的游戏是如何发展的？	(142)
69	游戏在幼儿生活中有什么作用 and 意义？	(144)
70	怎样指导婴幼儿开展游戏活动？	(145)
71	玩玩具对婴幼儿有何作用？	(146)
72	为什么说多给婴幼儿玩玩具可以促进其身心成长？	(147)
73	怎样给孩子挑选玩具？	(149)
74	如何纠正孩子乱扔、乱拆玩具的习惯？	(153)

75	如何培养孩子养成收拾玩具的好习惯?	(154)
76	怎样教孩子玩球?	(155)
77	怎样给孩子讲故事?	(158)
78	怎样给孩子挑选图书?	(159)
79	怎样指导孩子看图书?	(160)
80	怎样引导孩子动脑?	(162)
81	怎样教孩子猜谜语?	(164)
82	怎样教孩子数数?	(166)
83	怎样教孩子辨认颜色?	(167)
84	怎样教孩子识字?	(169)
85	怎样教孩子学古诗?	(171)
86	怎样教孩子画画?	(174)
87	怎样教孩子折纸?	(179)
88	怎样教孩子剪纸?	(183)
89	怎样教孩子泥塑?	(186)
90	怎样教孩子粘贴画?	(189)
91	怎样教孩子玩构筑游戏?	(191)
92	怎样教育孩子防止被拐骗?	(192)

保 健 篇

1	乳儿的保健重点是什么?	(195)
2	婴幼儿的保健重点是什么?	(195)
3	婴幼儿多长时间进行一次健康检查?	(195)
4	什么叫体温? 婴幼儿的正常体温是多少?	(196)
5	怎样给婴幼儿测量体温?	(196)

6	怎样看体温表?	(197)
7	给婴幼儿测量体温时应注意些什么?	(198)
8	什么叫预防接种?	(199)
9	预防接种的疫苗有哪几种? 它们分别预防哪些 疾病?	(199)
10	为什么打预防针能预防传染病?	(199)
11	如何处理预防接种后出现的反应?	(200)
12	哪些孩子暂时不能打预防针?	(201)
13	怎样计算婴幼儿用药剂量?	(201)
14	怎样给婴幼儿喂药?	(203)
15	怎样防止婴幼儿食物过敏?	(204)
16	预防新生儿感染应注意什么?	(205)
17	什么是新生儿破伤风?	(206)
18	破伤风有哪些症状?	(206)
19	怎样预防婴儿尿布皮炎?	(207)
20	怎样防治婴幼儿湿疹?	(207)
21	什么叫佝偻病?	(209)
22	引起婴儿维生素D缺乏的因素有哪些?	(210)
23	怎样预防佝偻病?	(211)
24	什么叫肺炎?	(212)
25	新生儿肺炎有哪些症状?	(212)
26	婴儿肺炎有哪些症状?	(213)
27	儿童大叶肺炎有哪些症状?	(214)
28	怎样预防肺炎?	(214)
29	怎样治疗肺炎?	(215)
30	怎样护理肺炎患儿?	(216)

31	怎样从婴幼儿大便变化中发现疾病?	(217)
32	婴幼儿为什么容易腹泻?	(218)
33	腹泻对婴幼儿身体有哪些影响?	(219)
34	怎样护理腹泻病儿?	(221)
35	怎样预防婴幼儿腹泻?	(222)
36	腹泻的食疗方法有哪些?	(223)
37	什么叫感冒?	(226)
38	怎样预防感冒?	(226)
39	用食醋熏蒸消毒为什么可预防流感?	(228)
40	感冒的食疗方法有哪些?	(229)
41	什么叫百日咳?	(232)
42	百日咳与一般咳嗽有什么不同?	(232)
43	怎样预防和治疗百日咳?	(233)
44	什么叫细菌性痢疾?	(237)
45	什么叫中毒性痢疾? 其症状怎样?	(238)
46	为什么儿童容易得中毒性痢疾?	(238)
47	中毒性痢疾为什么常在腹泻前出现高烧、抽风 等症?	(239)
48	细菌性痢疾为什么会出现里急后重?	(239)
49	怎样预防细菌性痢疾?	(240)
50	痢疾病儿的食疗方法有哪些?	(241)
51	什么叫麻疹?	(243)
52	小儿麻疹有哪些症状?	(243)
53	怎样护理麻疹病儿?	(245)
54	麻疹病儿的食疗方法有哪些?	(246)
55	怎样预防麻疹?	(249)

56	什么叫水痘?	(251)
57	水痘有哪些症状?	(251)
58	怎样护理水痘病儿?	(252)
59	水痘病儿的食疗方法有哪些?	(253)
60	什么叫流行性腮腺炎?	(254)
61	小儿腮腺炎有哪些症状?	(254)
62	怎样护理流行性腮腺炎病儿?	(255)
63	怎样预防流行性腮腺炎?	(256)
64	蛔虫的感染率为什么比其它寄生虫高?	(257)
65	蛔虫对人体有哪些危害?	(258)
66	怎样防治蛔虫病?	(259)
67	为什么婴儿容易得蛲虫病?	(260)
68	蛲虫对婴幼儿有哪些危害?	(261)
69	怎样预防蛲虫病?	(262)
70	怎样预防小儿麻痹症?	(263)
71	怎样防治婴幼儿鹅口疮?	(263)
72	怎样治疗婴幼儿脓疱疮?	(264)
73	怎样预防和治疗婴幼儿冻疮?	(265)
74	怎样处理和预防婴幼儿扭伤?	(266)
75	怎样防治痄子?	(266)
76	怎样预防和治疗婴幼儿沙眼?	(268)
77	灰沙进了眼睛怎么办?	(268)
78	用手挖鼻孔为什么不好?	(269)
79	婴幼儿鼻子出血怎么办?	(270)
80	为什么不能乱给孩子掏耳朵?	(271)
81	耳屎多了怎么办?	(271)

- 82 昆虫、泪水等异物进入小儿耳朵里怎么办? ... (272)
- 83 怎样预防和治疗婴幼儿龋齿? (273)
- 84 四环素类抗生素对小儿的牙齿有何影响? (274)
- 85 用茶水嗽口刷牙为什么能防止小儿龋齿? (275)
- 86 偏侧咀嚼为什么不好? (276)
- 87 怎样防治婴幼儿传染性嘴角炎? (276)
- 88 婴儿为什么勿用复方阿斯匹林? (277)
- 89 婴幼儿为什么不宜服用速效感冒丸? (277)
- 90 婴幼儿为什么不宜常服营养保健药品? (278)
- 91 新生儿为什么不宜用小儿退热片? (278)
- 92 婴幼儿为什么不能滥用丙种球蛋白? (279)
- 93 婴幼儿为什么不滥用维生素C? (280)
- 94 婴幼儿为什么不能多吃鱼肝油? (281)
- 95 为什么不宜用茶水服药? (282)
- 96 为什么70—75%的酒精比95%的酒精杀菌作用
强? (283)
- 97 母亲用药对新生儿有什么影响? (284)
- 98 为什么父母在家里吸烟对小孩健康有害? (284)

1. 什么叫优生优育

优生优育是实行社会主义计划生育的基本保证，也是社会主义人口生产的基本要求。所谓优生优育，一方面是指生一个质量优良、健康聪明的孩子；另一方面是指在少生优生的基础上，对婴幼儿进行科学、合理的培养、教育，使其成为具有较高的科学文化素养，德、智、体全面发展的优秀之材。

2. 为什么要提倡优生优育

优生优育是我国的一项基本国策，是社会和家庭对再生人口质量的基本要求。提倡优生优育，通过改良人体素质和科学教养，才能培育出聪明健康的跨世纪人才，以适应世界科学技术不断飞跃发展的新时代的需要。如果不搞优生优育，让其自生、自长、自灭，就会出现大量的智力和体格缺陷者，给社会和家庭带来沉重的负担和不幸。

就拿优生来说吧，如不提倡，将对人类带来巨大的危害。据有关资料记载，目前全世界发现的遗传病就有3000多种。我国现有3亿多儿童中，智力低下的占3%，达1000万人以上。现在我国每年出生婴儿1000多万，其中85万多人有先天性缺陷。全国共有无法医治的先天白痴达200万之多。这些患者虽然丧失了劳动力，但都依然存在生殖力。恶性循环，后患无穷，如1686年一对患有血紫病的荷兰青年结为夫妇，300年后的今天，他们在南非洲的后代就有8000多人患有这种疾病。可见，危害之大，提倡优生何等重要。

但是，生一个智力健全的孩子，不等于就生了一个将来一定能成为国家的有用人才。因为智力不等于才能，智力只能是实现才能的基础和前提，才能需要后天的培养、教育。因此，我们不仅提倡优生，生一个健康的孩子，还要提倡优育，为孩子创造一个良好的早期教育环境，使孩子在优养、优教中健康成长。

3. 怎样推算产期

提前知道自己的产期，有利于做好迎接小生命的准备工作，计算预产期的方法很简单，从末次月经第一天算起，胚胎在母体子宫内经过280天后娩出。其公式是：产期 = 末次月经 + 280天，也就是讲，末次月经加上280天，就是分娩的预定日。例，末次月经为5月1日，那么，预产日应是第二年2月5日。又如，末次月经为8月15日，那么，预产日应是第二年的5月22日。

分娩预产日只是一个大概时间，不能机械的认为，一到预产日就一定生，也不能认为，不到这一天，就一定不生，实际上有的提前10来天，也有的推迟好几天。因此，孕妇必须提前做好一切准备工作，免得到时手忙脚乱，不知所措。

4. 怎样给宝宝取个好名字

取名是人生必做的一件事，名字一旦取定，它将与主人伴随终身，所以，做父母的都希望给自己的孩子取一个叫起