

复旦大学附属儿科医院名医 悉心打造

健康宝宝

——0~6 岁儿童养育大全

桂永浩 邵肖梅 徐秀 主编



Healthy
Baby

0~6岁儿童日常如何保健
婴幼儿常见症状家中如何处理
怎样开发儿童智力
更多精彩内容尽在其中

上海科技教育出版社

健康宝宝

——0~6岁儿童养育大全

本书是一本奉献给年轻父母和基层保健工作者的育儿科普读物。复旦大学附属儿科医院的儿童保健以及临床医学专家们把对孩子们的爱融入到文章中,把科学、实用、可操作的方法交给家长。愿每一个宝宝都能健康成长。

复旦大学附属儿科医院

院长 桂永浩

还有一本好书

中国福利会国际和平妇幼保健院名医 悉心打造

健康妈妈

——妇女孕产保健大全

苏琦枫 主编



ISBN 7-5428-3277-8



9 787542 832771 >

ISBN 7-5428-3277-8/R·241

定价: 25.00 元



健康宝宝

——0~6 岁儿童养育大全

桂永浩 邵肖梅 徐秀 主编

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝:0~6岁儿童养育大全/桂永浩,邵肖梅,徐秀
主编. —上海:上海科技教育出版社,2003.8

ISBN 7-5428-3277-8

I. 健... II. ①桂... ②邵... ③徐... III. ①婴幼儿-妇幼保健 ②小儿疾病-诊疗 IV. ①R174 ②R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060451 号



健康宝宝

——0~6岁儿童养育大全

主 编: 桂永浩 邵肖梅 徐秀

责任编辑: 许华芳

版式设计: 丁国朝

封面设计: 汤世梁

出版发行: 上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址: www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 890×1240 1/32

印 张: 10

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 12 月第 2 次印刷

印 数: 5 001-8 000

书 号: ISBN 7-5428-3277-8/R·241

定 价: 25.00 元

前言

FOREWORD

儿童是祖国的花朵,更是国家的未来和希望。如何使孩子们健康成长不仅是父母亲们的殷切希望,也关系到国家的宏图伟业。

对人的一生来说,新生儿期、婴儿期和幼儿期是非常重要和基础的阶段。这一时期,孩子生长发育快,且各重要器官功能尚不成熟。社会的发展、日趋激烈的竞争更要求孩子们身心全面健康,从小培养良好的社会适应性和心理素质。21 世纪的儿童健康成长,需要三方面的保护,即健康促进、安全保护和疾病防治。

这是一本奉献给年轻父母和基层保健工作者的有关儿童喂养、保健、护理和疾病预防的科普读物。复旦大学附属儿科医院的儿童保健、临床医学的专家们总结了几十年来临床工作和科学研究的丰富经验,把对孩子们的爱融入笔端,把科学、实用、可操作的方法教给家长和老师,力求通俗易懂、图文并茂。

本书分为上、下两篇。上篇主要介绍与儿童养育、保健有关的问题,使读者领会其中的道理并能掌握方法,应用在日常生活中。下篇介绍儿童常见疾病的症状、家庭护理等问题,使读者能增强防病意



识,并能进行及时处理。

愿所有的宝宝都能健康成长。

复旦大学附属儿科医院 院长

桂永浩

2003年7月



目 录

CONTENTS

第一篇 儿童保健

第一章 1~3 个月 徐 秀

1. 体格生长 3
2. 如何给宝宝称体重 4
3. 如何给宝宝量身高(身长) 5
4. 如何测量宝宝的头围 6
5. 如何测量宝宝的胸围 6
6. 定期带宝宝去健康体检 7
7. 神经心理发育 8
8. 宝宝每天需睡多长时间 9
9. 宝宝为何易惊吓 10
10. 如何做果汁、菜汁 11
11. 如何抱小宝宝 11
12. 如何帮宝宝穿脱衣裤 12
13. 用纸尿裤,还是布尿布 13
14. 宝宝一天生活作息表 14
15. 预防接种 15
16. 婴儿被动操 16



17. 亲子游戏	21
----------------	----

第二章 4~6个月 姚海丽

1. 体格生长	22
2. 神经心理发育	23
3. 营养与喂养	24
4. 生活照料及安全防护	25
5. 宝宝出牙了	26
6. 添加辅食的重要性	27
7. 如何添加辅食	28
8. 4~6个月可以添加的辅食	29
9. 营养性缺铁性贫血的预防	29
10. 吃水果的学问	30
11. 训练宝宝定时大便	31
12. 教宝宝认识周围的世界	31
13. 坐的训练	33
14. 亲子依恋关系	33
15. 亲子游戏	34

第三章 7~9个月 丁艳华

1. 体格生长	36
2. 神经心理发育	37
3. 营养与喂养	38
4. 生活照料	39
5. 宝宝变得爱生病了	40
6. 宝宝变得“挑食”了	41
7. 宝宝光喝鱼汤、肉汤,行吗	42
8. 训练宝宝坐盆大便	43
9. 出牙与乳牙的保护	43
10. 爬行的重要性	44



11. 爬行训练与安全卫生	45
12. 宝宝认生怎么办	46
13. 语言训练	47
14. 亲子游戏	48
15. 婴儿主被动操	49
 第四章 10~12 个月	徐 秀
1. 体格生长	55
2. 神经心理发育	56
3. 1 岁宝宝还不会叫妈妈,怎么办	57
4. 营养与喂养	58
5. 训练宝宝学走路	59
6. 如何给宝宝断奶	60
7. 教宝宝自己吃饭	61
8. 科学烹调小儿食物	62
9. 培养孩子早期阅读	64
10. 如何给宝宝选购玩具	65
11. 为宝宝买双合适的鞋	66
12. 宝宝为什么喜欢扔东西、撕纸片	67
13. 对孩子进行早期教育	67
14. 亲子游戏	69
 第五章 1 岁~1 岁半	姚海丽
1. 体格生长	70
2. 神经心理发育	71
3. 宝宝凶门该关闭了	72
4. 营养与喂养	73
5. 生活照料及安全防护	74
6. 视觉保护	75
7. 如何给孩子选衣服	77

- 8. 如何对待爱闯祸的宝宝 78
- 9. 让宝宝拿起小画笔 79
- 10. 给宝宝锻炼的机会 80
- 11. 亲子游戏 81

第六章 1岁半~2岁 丁艳华

- 1. 体格生长 83
- 2. 神经心理发育 84
- 3. 营养与喂养 85
- 4. 生活照料及安全防护 86
- 5. 给孩子穿上满裆裤 88
- 6. 控制孩子零食摄入 88
- 7. 纠正孩子吸吮手指的毛病 90
- 8. 快2岁的孩子还不会讲话,怎么办 91
- 9. 孩子发音不准,正常吗 92
- 10. 动作训练 93
- 11. 如何对待孩子的任性 94
- 12. 幼儿模仿操 95

第七章 2~3岁 徐秀

- 1. 体格生长 97
- 2. 神经心理发育 98
- 3. 营养与喂养 99
- 4. 纠正孩子挑食、偏食的习惯 100
- 5. 安全防护 101
- 6. 宝宝爱打人,怎么办 102
- 7. 孩子不愿意午睡,怎么办 103
- 8. 如何培养孩子的社交能力 104
- 9. 带孩子走进大自然 105
- 10. 亲子游戏 106



第八章 3~4岁 姚海丽

1. 体格生长 108
2. 神经心理发育 109
3. 营养与喂养 110
4. 注意孩子的早餐 111
5. 食品价格越高越好吗 112
6. 每日蔬菜不可少 112
7. 小儿厌食有良策 113
8. 生活照料及安全防护 115
9. 视力检查 115
10. 如何教孩子欣赏音乐 116
11. 如何教孩子绘画 117
12. 通过游戏发展智能 119
13. 亲子游戏 120

第九章 4~5岁 丁艳华

1. 体格生长 122
2. 神经心理发育 123
3. 营养与喂养 124
4. 生活照料及安全防护 124
5. 语言训练 125
6. 玩具和游戏 126
7. 孩子要学才艺吗 127
8. 孩子说谎怎么办 129
9. 家长不能当着孩子的面吵架 130
10. 如何对待孩子的提问 131
11. 如何培养孩子的观察能力 132
12. 我的孩子有“多动症”吗 133



第十章 5~6岁 徐 秀

1. 体格生长 135
2. 神经心理发育 136
3. 营养与喂养 137
4. 安全防护 138
5. 孩子换牙要注意什么 138
6. 如何培养孩子的独立性 140
7. 妈妈的小帮手 142
8. 入学前的准备 143
9. 创造良好的家庭教育环境 145
10. 指导孩子合理看电视 146
11. 亲子游戏 147

第二篇 婴幼儿常见症状与疾病

第十一章 发热 罗飞宏 赵诸慧

1. 婴幼儿的正常体温 151
2. 给孩子测体温哪个部位最好 152
3. 如何给孩子测量体温 153
4. 小儿发热有害吗 154
5. 小儿发热一定有病吗 155
6. 小儿发热的病因 156
7. 有的孩子为什么会长期低热 158
8. 高热惊厥是怎么回事 160
9. 高热惊厥的预防和处理 160
10. 孩子中暑怎么办 162
11. 孩子发热怎么办 163



第十二章 咳嗽 陆国平

1. 咳嗽的原因及常见疾病 166
2. 怎样的咳嗽要警惕 167
3. 小儿咳嗽时的饮食禁忌 168
4. 上呼吸道感染是怎么回事 169
5. 小儿感冒时为什么耳朵会疼 170
6. 上呼吸道感染时的家庭护理 170
7. 小儿反复呼吸道感染怎么办 171

第十三章 气急 陆国平

1. 气急的常见原因 173
2. 小儿肺炎的表现 174
3. 小儿肺炎的并发症 175
4. 小儿肺炎的治疗和护理 176
5. 哪些原因会引起哮喘 177
6. 孩子哮喘发作怎么办 178
7. 如何预防支气管哮喘的发作 179

第十四章 紫绀 陆国平

1. 婴儿出现紫绀的原因 181
2. 中央性紫绀 182
3. 婴儿不能吃井水调制的奶制品 183
4. 小儿常见的心脏问题 183
5. 先天性心脏病患儿的家庭护理 185
6. 小儿病毒性心肌炎症状及家庭护理 186

第十五章 皮疹 周文浩

1. 怎样区分各种皮疹 188
2. 传染性皮疹的鉴别方法 189



3. 麻疹的皮疹特点	189
4. 风疹的皮疹特点	190
5. 幼儿急疹的皮疹特点	191
6. 猩红热的皮疹特点	191
7. 水痘的皮疹特点	193
8. 夏季常见的小儿皮肤疾病	194
9. 宝宝为什么会得尿布疹	195
10. 得了婴儿湿疹怎么办	196
11. 婴儿异位性皮炎是怎么回事	197

第十六章 消化系统疾病 黄 瑛

1. 认识不同的口腔炎	198
2. 呕吐和回奶是一回事吗	199
3. 胃食管反流怎么办	200
4. 小儿腹痛的可能疾病	201
5. 如何早期发现小儿阑尾炎	202
6. 小儿肠套叠是怎么回事	203
7. 小儿也有胃炎吗	204
8. 小儿有没有溃疡病	204
9. 小儿消化性溃疡的诊治	205
10. 婴儿肠痉挛是怎么回事	207
11. 小儿为什么容易腹泻	207
12. 小儿腹泻的治疗与护理	208
13. 慢性腹泻是怎么回事	209
14. 为什么有的孩子经常便秘	210
15. 小儿便秘的家庭调理	211
16. 小儿便血的可能疾病	212

第十七章 泌尿系统疾病 翟晓文

1. 小儿水肿的常见原因	213
--------------------	-----



2. 小儿血尿的常见原因	214
3. 小儿为什么会尿频	215
4. 小儿尿路感染的治疗	216
5. 小儿遗尿怎么办	216
6. 小儿包茎要紧吗	217
7. 急性肾炎的常见症状	218
8. 急性肾炎患儿的治疗护理	219
9. 肾病综合征的常见症状	220
10. 肾病综合征的治疗护理	221
11. 肾病综合征患儿出院后的护理	221

第十八章 血液系统疾病

翟晓文

1. 怎样判断小儿贫血	223
2. 生理性贫血需要治疗吗	224
3. 营养性贫血的常见原因和治疗	224
4. 母乳喂养的小儿需补充维生素 K	225
5. 败血症和白血病是一回事吗	226
6. 为什么有的孩子不能吃蚕豆	227
7. 血小板减少性紫癜	227
8. 小儿淋巴结大要紧吗	228

第十九章 神经系统疾病

周文浩

1. 婴幼儿抽搐	230
2. 儿童多动综合征	231
3. 小明为何挤眉弄眼	232
4. 小儿头痛与头晕	233
5. 小儿脑瘫能早期诊断吗	234
6. 婴幼儿情感交叉性擦腿	236
7. 做腰穿会有后遗症吗	236
8. 对智能缺陷小儿的早期干预	237

第二十章 内分泌疾病 罗飞宏

1. 什么是儿童肥胖症 240
2. 如何判断孩子是否肥胖 241
3. 怎样的孩子容易肥胖 242
4. 哪些食物容易引起肥胖 242
5. 肥胖常见的危害 243
6. 怎样科学减肥 244
7. 身材矮小的原因 245
8. 生长激素缺乏症 246
9. 常见的其他矮小症 247
10. 得了矮小症怎么办 248
11. 生长激素的治疗 248
12. 儿童也有糖尿病吗 249
13. 儿童糖尿病怎么办 250
14. 儿童性早熟是怎么回事 251
15. 小儿性早熟怎么办 252

第二十一章 传染病 周文浩

1. 小儿接触传染病之后怎么办 253
2. 预防接种的注意事项 254
3. 麻疹患儿的护理 255
4. 流行性腮腺炎的预防 256
5. 百日咳真要咳一百天吗 258
6. 流行性感冒可怕吗 258
7. 小儿肝大就是肝炎吗 259
8. 乙肝病毒携带者怎么办 260
9. 得了结核病怎么办 261



第二十二章 五官科疾病 赵诸慧 罗飞宏

1. 孩子视力早检查 263
2. 早产儿的视力问题 264
3. 如何早期发现孩子的视力问题 265
4. 孩子近视怎么办 266
5. 孩子远视怎么办 268
6. 弱视和斜视是怎么回事 269
7. 弱视和斜视的治疗 270
8. 儿童常见眼部炎症 270
9. 儿童常见眼外伤和异物 272
10. 如何早期发现孩子听力障碍 273
11. 中耳炎的防治 275
12. 儿童鼻炎和鼻窦炎 277
13. 孩子鼻出血怎么办 278
14. 咽喉炎和扁桃体炎 279

第二十三章 小儿常见急症的处理 陆国平

1. 割伤 281
2. 刺伤 281
3. 咬伤 282
4. 出血 283
5. 烧(烫)伤 285
6. 扭伤 286
7. 骨折 287
8. 头部受伤 289
9. 中毒 289
10. 过敏 291
11. 溺水 293
12. 窒息 294

