

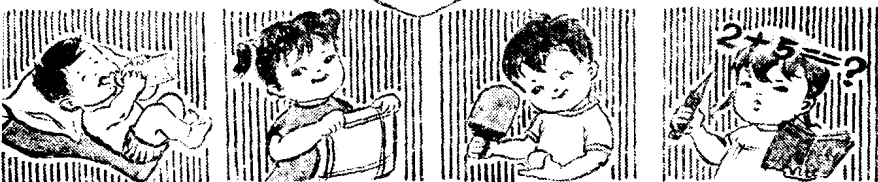
婴幼儿教养须知



婴幼儿教养须知

本社编辑部主编

广东科技出版社



婴幼儿教养须知

本社编辑部主编

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本3.625印张180,000字

1982年3月第1版 1982年3月第1次印刷

印数1—43,000册

统一书号 7182·31 定价0.75元

内 容 简 介

这是一本供婴幼儿父母阅读的、内容十分丰富的书。它分有保育和教育两大部分，介绍从母亲怀孕、分娩直到孩子进小学前如何对孩子进行正确的抚养、管理、保健，并按照孩子生理、心理规律进行体育、智育、德育、美育教育，它是年青父母必读的好书。

本书由下列同志执笔

刘展如	李丽英	李坤仪	宋国维
麦碧云	仇凤琴	罗鼎辉	王美娟
龚兰凤	杜霭梅	简志端	伍中桂
游丽斯	黄自重	黄守洁	

插图：陆洁贤 文 懿 陈汉中

封面：梁培龙

我的推荐

我向广大的年轻父母们推荐《婴幼儿教养须知》一书。

这是一本适合小学毕业以上文化程度读者的普及性图书，内容丰富，从妇女怀孕到婴儿出生以至七岁入学前整个期间父母所需要知道的抚育、管理、教育孩子的各方面知识，全都具备。它适合新生儿的家庭使用，且文字通俗，兼顾到农村读者水平，是值得推荐的一本好书。

廖奉灵

* 廖奉灵同志是八十高龄的教育家，从事教育工作已六十年，现任广州市政协副主席、广州市儿童福利会会长、广州市教育局顾问。

目 录

献给新的爸爸妈妈们(代序)	1
---------------------	---

·保 育 篇·

一、让胎儿在母体内正常生长和发育	7
------------------------	---

1. 避免近亲婚配(7) 2. 注意孕期的卫生和保健工作(注意体格检查、登记——在孕期合理安排生活——妊娠反应——关于妊娠早期患病毒感染性疾病——孕期用药问题——X射线对胎儿的影响——节制房事——早期发现胎儿畸形)(9)

二、小儿生长发育的知识	13
-------------------	----

1. 小儿年龄阶段的划分(新生儿期——乳儿期——幼儿期——学龄前期)(13) 2. 什么叫生长与发育(14) 3. 新生儿的生理特点是什么(呼吸——循环——体温调节——消化——皮肤——免疫)(14) 4. 几种特殊状态是否病态(生理性体重下降——生理性黄疸——马牙——生理性乳腺肿胀——生理性阴道出血)(16) 5. 正常小儿的生长发育特点(体重的增长——身高的增长——头的发育——胸的发育——出牙的时间和顺序——小儿动作与行为的发育)(18) 6. 影响小儿生长发育的因素(26) 附录: 婴儿的十二种啼哭(27)

三、谈谈科学喂养	30
----------------	----

1. 科学喂养的意义(30) 2. 怎样安排婴儿一天的饮食(怎样用母乳喂婴儿——没有母乳吃的孩子怎样喂养——怎样为婴儿添加辅食——如何制作辅助食品——怎样为孩子断奶)(31) 3. 怎样安排1岁以后幼儿每天的饮食?(38) 4. 介绍一点营养学的知识(蛋白质——脂肪——糖——矿物质——维生素

——水与人体的关系)(39)5.正常的婴幼儿需要什么营养?需要多少?怎样计算营养量?(总能量的需要——各种营养素的需要——食物成分表)(43)6.怎样选择食物(什么食物的营养价值高——怎样选择新鲜肉类、鱼类和蛋类)(57)

四、儿童生活习惯与卫生习惯的培养.....61

1.合理地安排儿童一天的生活(61)2.培养儿童良好的生活、卫生习惯(63)3.不要在吃饭时训斥儿童(67)4.要保护好儿童的五官(68)

五、婴幼儿的体格锻炼.....71

1.为什么要重视婴幼儿的体格锻炼(71)2.怎样加强婴幼儿的体格锻炼(体格锻炼的基本要点——怎样进行婴幼儿的体格锻炼——介绍几种适合7岁以下小儿体格锻炼的方式——体格锻炼应注意的事项)(74)

六、怎样使孩子不生病或少生病101

1.要注意孩子的饮食质量和卫生(避免营养不足——分配不当——饮食不洁)(101)2.要让孩子有适当的活动、休息和睡眠(102)3.要注意随气候冷热变化增减衣服(103)4.要注意孩子的皮肤清洁(103)5.要积极预防孩子得传染病(104)6.要注意大人把疾病传给孩子(105)7.家长要定期带孩子到保健门诊检查(105)

七、做好预防接种、保护儿童健康106

1.什么是预防接种(106)2.为什么要给小孩进行预防接种(107)3.预防接种为什么要复种(107)4.健康小儿应该接受哪些预防接种(108)5.预防接种的反应及处理(108)

八、婴幼儿常见病的防治110

1.如何护理新生儿脐部(110)2.孩子吐奶是不是病态表现(110)3.小儿鹅口疮是怎么回事(111)4.婴儿为什么容易发生消化不良(112)5.如何预防婴儿尿布湿疹(113)6.小儿呼吸系统常见的急性炎症(114)7.小儿易得哪些肠寄生虫病(116)

8.如何预防小儿维生素D缺乏性佝偻病(117) 9.小儿贫血(118) 10.小儿肾炎是怎么回事(120) 11.小儿麻疹的诊断、治疗及护理(121)12.水痘(123)13.疥腮(124)14.扁桃腺炎(125)15.小儿“暑热症”(夏季热)是怎么回事(127)16.传染性肝炎的防治(128)17.你知道这样一种易被忽视的疾病吗(131)18.意外损伤的预防及紧急处理(132)

九、病儿的饮食治疗135

1.饮食治疗的意义(135)2.患病儿童的几种饮食(136)3.按照不同病情给以饮食(病儿发烧时的饮食——病儿腹泻时的饮食——病儿便秘时的饮食——病儿呕吐时的饮食——病儿贫血的饮食——低血糖的饮食——急性肾炎的饮食——肝炎病儿的饮食——糖尿病儿的饮食——营养不良病儿的饮食——佝偻病儿的饮食)(188)

·教 育 篇·

十、父母要懂一点儿童心理发展的知识149

1.活泼好动(149)2.好奇、好模仿(150)3.情感态度不稳定,控制自己的能力差(151) 4.认识事物带有强烈的兴趣性和形象性(152)5.口语能力迅速发展(155)6.兴趣、性格、能力等个性倾向逐渐形成(155)

十一、从摇篮时开始为培养人材奠定基础157

1.早期教育的重要性(157)2.早期教育应注意的问题(159)附录:“神笔”何来(162)

十二、儿童智力的培养170

1.父母要重视婴幼儿的智力培养(170) 2.什么是智力?为什么必须重视发展婴幼儿的智力(171) 3.怎样发展孩子的智力(175)4.怎样发展婴儿的感知觉(发展婴儿的视觉——发展婴儿的听觉——发展婴儿的嗅觉、味觉和肤觉)(179)5.怎样丰富婴儿的词汇(183)6.怎样培养儿童的口语能力(186)7.培养

幼儿对周围事物的兴趣(190)8.怎样指导孩子观察(191)9.怎样对待幼儿的提问(195)10.怎样培养幼儿的记忆(196)11.如何培养和训练孩子的思维能力(199)12.怎样给孩子讲故事、念儿歌(202)13.如何对待智力超常的儿童(204)14.父母应怎样正确对待接受教育能力较弱的孩子(208)15.一位乡村教师教育孩子的事例(211)

十三、儿童思想行为的教育215

1.必须重视儿童的思想品德教育(要为儿童树立良好的学习榜样——要给儿童讲清道理,逐步培养儿童辨别行为是非的能力——要指导儿童实践,使儿童做到言行一致——要坚持一贯、一致的要求——要坚持耐心说服,切忌简单急躁、体罚或变相体罚——要经常关心、观察儿童的思想言行,及时抓住苗头,鼓励扶持,防微杜渐)(215)2.“树大自然直”对吗?(219)3.怎样培养儿童热爱劳动(222)4.谈谈儿童诚实行为的培养(224)5.怎样培养儿童坚强勇敢(227)6.怎样培养儿童谦虚有礼,尊重别人(229)7.怎样培养儿童关心集体,关心同伴,乐意到幼儿园(231)8.为什么教育孩子不应该采取打骂、哄骗等错误方法(233)9.为什么要尊重儿童?尊重和迁就娇纵有什么区别?(235)10.家长应如何正确对待孩子的要求?(236)11.怎样使儿童做到言行一致(237)12.谈谈家庭教育和托儿所、幼儿园教育的一致性(240)13.怎样正确处理孩子之间的纠纷?(242)14.谈谈独生子女的早期教育问题(244)

十四、美的教育249

1.谈谈孩子的家庭美育(249)2.培养“四美”好孩子(255)

十五、为儿童的健康成长创设条件258

1.要为儿童的学习、生活、游戏创设良好条件(258)2.怎样为儿童选择玩具(259)3.怎样为儿童选制服装(263)4.怎样合理安排儿童的生活(265)



献给 新的爸爸妈妈们 (代序)

每个父母都希望自己的孩子能够健康地成长。但是，孩子的身心发展得怎样才算是健康地成长？怎样养，怎样教，才能在体、智、德、美等方面达到健康地成长的标准呢？恐怕多数父母亲都难以作出具体的科学的答案来。这也难怪，人们都不是学了婴幼儿教养知识才当父母，而是被人类生存规律把他们推到父母的位置上来，当了父母，才学做父母的。他们对婴幼儿教养的科学知识懂得不多，支配他们教养孩子的思想行动，是社会传统的观点、方法和习惯，许多父母希望养一个又白又胖的娃娃，但孩子健康的标准不仅是肤色与体重，健康的肤色不一定白，如果体重、胸围超出了年龄所容许的限度，却是一种病态。许多父母强调要孩子听话，可是，如果把孩子教成一动不动都遵令而行，就会妨碍孩子天真活泼的个性和独立思考活动能力的发展。因此，父母们必须补习婴幼儿教养这门功课。这本《婴幼儿教养须知》内容包括从母亲怀孕到孩子出生以至孩子入学前这个阶段身心发育的特点，如何进行正确的抚养、管理和进行体育、智育、德育、美育等方面教育的基本知识和方法，可以作为父母们的

自学读本。

人们希望多办托儿所、幼儿园，政府也一再号召发展托幼事业，但在目前条件下，短期内还不能完全满足人们的要求，能够进托儿所或幼儿园的孩子还是少数，大多数孩子的婴幼儿时期都要在家庭里度过，教养的主要责任落在父母肩上。纵使孩子进了托儿所或幼儿园，孩子的教养也需要家庭的配合，因为影响孩子身心发展的原因是复杂的，多方面的。对某些问题可能是托儿所或幼儿园的影响较大，另一些问题则家庭环境起决定性的作用。且往往由于双方对孩子情况的了解不同，对孩子的具体要求和教育方法不一样，以致对孩子产生不良的教育后果。这些问题只有双方都有对孩子教养的科学知识，在这个共同认识基础上，才能得到完满地合作解决。因此，不管孩子能否进托儿所、幼儿园，父母也必须重视家庭环境影响教育的重大作用，必须掌握科学的婴幼儿教养知识，这本以父母为主要读者对象的《婴幼儿教养须知》是从教养的实践需要出发，阐述父母应知应会的基本知识和方法，并列举了许多成功的经验和失败的教训。可以作为缺乏婴幼儿教养知识和经验的父母借镜。

懂得婴幼儿教养的基本知识，不一定就能用得上，因为父母们回到家里都要干家务事、学习、休息、接待客人……，而孩子的吃、穿、玩、病等问题经常要人照顾，且孩子往往当父母干别的事情时，提出一些要求来纠缠你。那时就要看能否体贴孩子的心理，是否同情孩子的合理要求，会不会耐心地不怕麻烦地教导孩子，特别是有没有一种做父母所必须的“牺牲精神”，如果只是力图使孩子不干扰自己，那就很可能把哄、吓、骗、打、骂、罚等错误方法用上，且有的还是明知故犯去做。因此，对孩子教养的正确思想态度，是决定

能否正确地使用科学的教养方法的基础。这个问题不是本书论述范围，但有必要提醒父母亲注意。要把这方面的矛盾处理得好，涉及许多复杂、细致的问题，要经过实践锻炼，不断地总结经验才能逐步解决。

本书于去年春夏间就开始组织编写，但作者们都是儿童教养工作战线上的忙人，要挤时间出来执笔，要找一个共同的时间来讨论本书的读者对象，基本观点、内容和结构等，都不容易。今年三月党中央副主席陈云建议要编写教养婴幼儿的综合性读物。这个号召使作者、编者都受到很大的鼓舞，明确了本书的基本内容和要求，加速了编写的速度，使本书能早日和读者见面。由于本书牵涉方面广，又要写得具体、细致，而作者又那么多，难免会有不少缺点和错误，会有不够协调的地方，这得要请孩子的父母们多提出宝贵的意见，以便再版时改正。

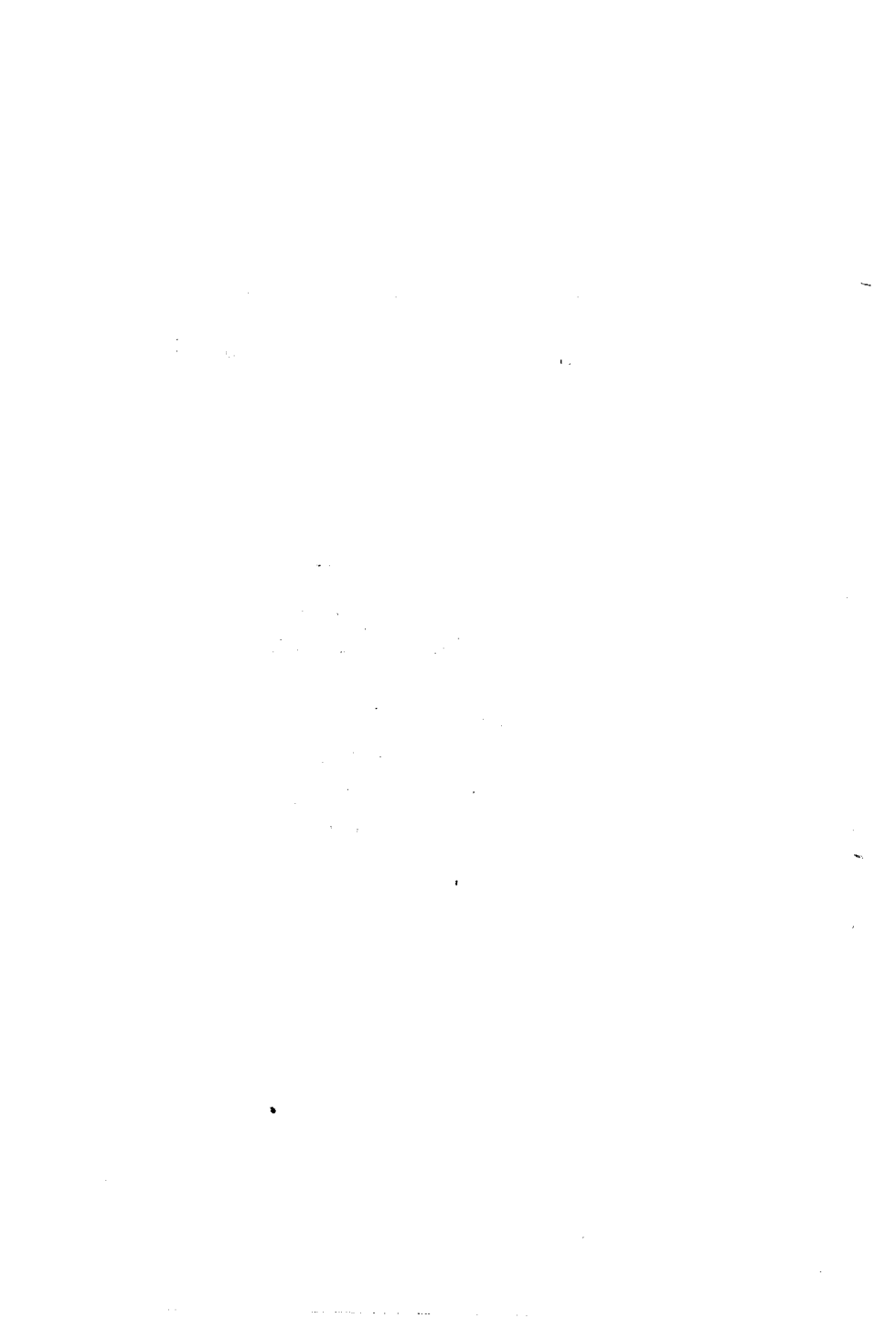
本书在编写和审校过程中，得到宋月琼、甘少周、蒋均堂、陈月清、梁群芳、李淑英、刘淑仪等同志协助，谨此致谢。

• 编 者 •



保 育 篇





一、让胎儿在母体内 正常生长和发育



在怀孕头三个月中，正是胎儿胚胎形成期，尤其在怀孕五十六天左右，是器官发生期，胚胎已初具人形，对可能造成畸形的因素特别敏感，可能发生功能或形态两方面的畸形，四个月以后发生畸形的可能性就相对地减少了，因此，做好妊娠头三个月的保健十分重要。

胎儿的生长发育与母亲的健康息息相关，母亲的营养、精神状态和生活方式、健康状况等都影响胎儿的发育。如母亲体质虚弱、营养不足、过度劳累、生活不规律或患有急慢性传染病，孕期用药或父母近亲婚配，都能不同程度地影响胎儿的生长发育，以致引起早产、先天营养不良、先天畸形或死胎等。为了使胎儿在母体子宫内正常地生长发育，顺利地出生，使做妈妈的能抱上一个健康的娃娃，应注意以下几点：

1. 避免近亲婚配

遗传和变异是生物的普遍自然现象。遗传指子代和亲代

之间在形态结构和生理功能方面的相似。变异指亲代与子代之间或子代个体之间的相异。现在多数学者认为，细胞核内的染色体是遗传的物质基础，是遗传信息的载体。在染色体上含有许多个遗传因子（称为基因），人体细胞的染色体为46个（23对），其中有一对（2个）是决定性别的，称为性染色体，女性为XX，男性为XY，其余22对染色体男女都一样，称为常染色体。每一种生物的染色体能够在世代相传中保持稳定的数目，赖以维持其遗传特性。

遗传基因可分显性和隐性，显性基因在一对基因中只要有一个病理基因存在，就能够得到表现，为显性遗传。而隐性遗传则不同，常染色体隐性基因，只有成双存在时，才能得到表现，在一般人群中，每种遗传病的患病人数虽然不多，但致病基因的携带者（隐性基因）的数目却相当可观。近亲之间往往有某些基因相同，据分析，父母和子女之间有一半基因相同，而堂兄妹、姑表兄妹之间则有八分之一相同。一个是致病基因携带者时，另一个就很可能也是如此。这样，当堂兄妹或表兄妹结婚时，两个相同的致病基因相遇在一起的机会就大得多。有人统计近亲婚配比较随机结婚易得遗传病的机会大了十九倍。据国际卫生组织调查报告指出，近亲结婚下一代的死亡率比不是近亲结婚的要高三倍多。因此，避免近亲婚配有助于显著减少某些遗传病的发生。

另外，前面已提到，如果亲代带有病理基因是显性的，则只要有一个这样的基因传递给子代，子代就会表现出与亲代之一相同的病态，这就是显性遗传。

如果亲代带有的病理基因皆是显性的，则近亲结婚就有75%为患者，只有25%为正常人。而非近亲结婚则只有50%为患者，50%为正常人，由此可见，随机婚配比近亲婚配可