



母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你：

①~③岁幼儿

如何保健

• 主 编 姚国英

• 副主编 陈津津

李爱求

宝宝牙齿萌出的特点吗？

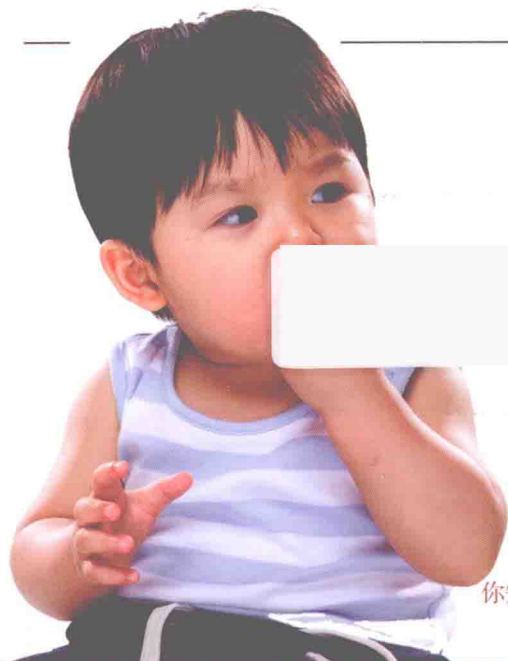
个子矮小该怎么办吗？

你知道如何陪伴宝宝玩耍吗？

你知道宝宝腹泻该怎么办吗？

你知道如何对待宝宝的提问吗？

你知道如何对待宝宝的“自私”吗？



科学出版社

母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你：

1~3 岁幼儿如何保健

主 编 姚国英

副主编 陈津津 李爱求

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

1~3岁是儿童快速生长的时期,幼儿需要家人各方面的照顾。本书旨在为爸爸们和妈妈提供各方面的知识和技术支持,包括1~3岁幼儿的营养需求、运动技巧、家庭日常保健、幼儿常见病防治及用药安全知识、情绪疏导等。希望本书能够为家长日常育儿护理、家庭教育等作为参考,同时也希望通过本书普及儿童医学、儿童营养学及教育学等各方面知识,为儿童的健康成长提供一些帮助。

图书在版编目(CIP)数据

让医生告诉你:1~3岁幼儿如何保健 / 姚国英
主编. — 北京: 科学出版社, 2014.11

(母婴、儿童保健系列丛书)

ISBN 978-7-03-042301-6

I. ① 让… II. ① 姚… III. ① 婴幼儿—保健—
基本知识 IV. ① R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250846号

责任编辑: 潘志坚 朱灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年11月第 一 版 开本: A5 (890×1240)

2014年11月第一次印刷 印张: 4.75

字数: 97 000

定价: 24.00 元

《母婴、儿童保健系列丛书》

专家组成员

(按姓氏笔画排序)

朱丽萍(上海市第一妇婴保健院)

庄薇(上海市第一妇婴保健院)

余剑珍(中国社区健康联盟护理中心)

张静芬(中国社区健康联盟护理中心)

赵琤(知爱母婴专护中心)

姚国英(上海市儿童保健所)

龚梅(上海市儿童医院)

《让医生告诉你: 1~3岁幼儿如何保健》

编写组成员

主 编 姚国英

副主编 陈津津 李爱求

编 委 (按姓氏笔画排序)

王瑜 吉桂芳 李丹 李爱求 何琳

沈彤琴 张凤玲 张晶 陈芳 陈津津

周佳蕾 郑小斐 姜莲 姚国英 龚梅

目录

第一部分 生长发育情况

体格发育情况	1
15 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	3
18 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	3
21 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	4
24 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	4
30 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	5
36 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围	5
你知道宝宝有哪些指标需要家长重点关注吗?	6
眼、听力、口腔发育	6
12~24 个月宝宝视力发育特点	6
怎样防治宝宝弱视?	7
12~18 个月宝宝听力发育特点	7
19~36 个月宝宝听力发育特点	7

你知道新生儿听力筛查通过的宝宝是否还要做听力保健吗？	8
你知道2岁内宝宝牙齿萌出的特点吗？	8
你知道什么时候可以替宝宝选牙刷了吗？	9
你知道如何替宝宝选牙膏吗	9
你知道宝宝有了龋齿是否需要治疗吗？	10

第二部分 营养要求

1~3岁儿童营养的基础知识	13
你知道1~3岁宝宝每天营养需要量是多少吗？	13
你知道母乳喂养应该持续多久吗？	13
你知道什么时候可以给宝宝喝酸奶吗？	14
你知道如何培养孩子正确的饮食习惯吗？	14
你知道1~3岁宝宝该如何喂养才能均衡膳食吗？	15
你知道怎样为宝宝选择合适的零食吗？	15
你知道如何培养餐桌小淑女、小绅士吗？	16
宝宝长大了，可以和家里人一起吃饭了吗？	16
宝宝不喜欢吃蔬菜，用水果替代可以吗？	16
你知道怎样给宝宝吃水果吗？	17
宝宝不爱吃饭，是缺锌吗？	17
你知道宝宝是否需要补钙吗？	18
你知道哪些食物有助于促进宝宝的智力发育吗？	18
你知道怎样给宝宝喝水吗？	20
你知道不适于婴幼儿食用的食物有哪些吗？	20
你知道幼儿期应注意哪些饮食安全问题吗？	21
你知道宝宝饭量时多时少是否正常吗？	21
你知道宝宝多吃冷饮的坏处有哪些吗？	22

1~3 岁儿童的喂养技巧	22
你知道宝宝不爱吃饭该怎么办吗?	22
你知道如何培养宝宝的进食技巧吗?	23
你知道宝宝边吃边玩该怎么办吗?	23
你知道宝宝偏食、挑食该怎么办吗?	24
你知道如何给抵抗力低下的宝宝安排饮食吗?	24
你知道如何给感冒的宝宝安排饮食吗?	25
你知道怎样给宝宝补充微量营养素吗?	25
你知道宝宝容易缺乏哪些维生素吗?	26
你知道适当吃些硬食对宝宝有好处吗?	26
你知道夏季如何给宝宝安排饮食吗?	27
你知道如何给多汗的宝宝安排饮食吗?	27
你知道如何给超重的宝宝安排饮食吗?	28
你知道宝宝营养不良该怎么办吗?	28
你知道如何给患胃肠炎的宝宝安排饮食吗?	29
你知道宝宝个子矮小该怎么办吗?	29
你知道如何给贫血的宝宝安排饮食吗?	30

第三部分 运动、行为与心理

1~2 岁幼儿	33
宝宝动作发育的特点	33
你知道如何促进宝宝的动作能力吗?	33
宝宝言语发育的特点	34
你知道如何促进宝宝的语言能力吗?	34
宝宝感觉发展的特点	35
你知道如何促进宝宝的感覺发展吗?	36
宝宝情绪发展的特点	36

你知道如何促进宝宝情绪的发展吗？	37
你知道如何对待宝宝的分离焦虑吗？	37
你知道如何陪伴宝宝玩耍吗？	38
你知道如何为宝宝选择玩具吗？	39
你知道宝宝见到陌生人紧张害怕该怎么办吗？	39
要了解宝宝的气质	40
要根据气质养育宝宝	40
你知道宝宝喜欢黏人该怎么办？	41
你知道宝宝进行早教的最佳年龄是什么时候吗？	41
2~3岁幼儿	42
宝宝动作发展的特点	42
你知道如何促进宝宝的动作能力吗？	43
宝宝语言发展的特点	44
你知道如何促进宝宝的语言能力吗？	45
你知道什么时候可以对宝宝进行第二语言的培养吗？	46
你知道如何促进宝宝的认知能力吗？	46
宝宝的注意力发展的特点	47
宝宝记忆力发展的特点	48
你知道如何培养宝宝的智力发展吗？	49
宝宝的情绪发展的特点	50
你知道如何做好宝宝的心理保健吗？	50
你知道如何对待宝宝的第一反抗期吗？	52
你知道如何对待宝宝的“自私”吗？	53
你知道如何陪伴宝宝玩耍吗？	54
你知道如何为宝宝选择玩具吗？	55
你知道如何对待宝宝的提问吗？	55
你知道如何培养宝宝的自理能力吗？	56

你知道宝宝发脾气时该怎么办吗?	57
你知道如何训练宝宝上厕所吗?	57

第四部分 家庭日常护理

生活篇	61
你知道孩子不爱喝水该怎么办吗?	61
孩子总是在晨起后会咳嗽一两声,却不见他在白天清醒后咳嗽,这算是感冒吗?	61
你知道如何给 1~3 岁的宝宝选择合适的儿童读物吗?	62
你知道如何在 1~3 岁培养宝宝的兴趣爱好吗?	63
你知道宝宝睡眠容易中断又多梦该怎么办呢?	63
你知道宝宝喜欢吃零食但不爱吃正餐该怎么办吗?	64
你知道 2 岁的宝宝走路不稳怎么办吗?	64
你知道宝宝走路形态异常该怎么办吗?	65
你知道如何预防宝宝蛀牙吗?	65
你知道宝宝“恋物”该怎么办呢?	66
你知道如何训练宝宝上厕所吗?	67
你知道宝宝出行时需注意些什么吗?	68
你知道 1~3 岁的宝宝要接种哪些疫苗吗?	69
你知道宝宝为什么哭闹吗?	69
你知道夏季如何预防宝宝被蚊虫叮咬吗?	70
你知道如何看护学走路的宝宝吗?	71
宝宝胆子太小,社交能力较差该怎么办呢?	71
你知道 3 岁的宝宝还经常尿裤子是否正常吗?	73
你知道给 2~3 岁的宝宝讲道理行得通吗?	74
你知道如何控制 3 岁左右宝宝看电视的时间吗?	74
你知道该怎样呵护男宝宝的“小鸡鸡”吗?	75

你知道宝宝贪吃泡泡糖会引起肠梗阻吗？	76
睡眠篇	77
你知道宝宝几岁可以开始培养独立睡觉的习惯吗？	77
你知道什么是宝宝夜惊吗？	78
你知道如何判断宝宝是否夜惊吗？	79
你知道宝宝为什么会夜惊吗？	79
你知道宝宝发生夜惊该怎么办吗？	80
你知道如何避免宝宝坠床吗？	81
宝宝可以使用电热毯吗	82

第五部分 常见疾病、常见不适症状及 处理方法

你知道宝宝呕吐是不是得病了吗？	85
你知道哪些情况不宜给宝宝使用创可贴吗？	86
你知道宝宝厌食该怎么办吗？	87
你知道宝宝腹泻该怎么办吗？	88
你知道宝宝噎食该怎么办吗？	89
你知道宝宝咳嗽需要观察哪些症状吗？	89
你知道如何帮助宝宝止咳祛痰吗？	90
你知道什么是宝宝百日咳吗？	91
你知道宝宝老打喷嚏是否患上感冒了吗？	91
你知道宝宝感冒了该怎么办吗？	92
你知道宝宝鼻塞了该怎么办吗？	92
你知道宝宝发热了该怎么办吗？	93
你知道宝宝高热时为何会抽搐吗？	93
你知道宝宝高热抽搐该怎么办吗？	94
你知道宝宝得了肺炎该怎么办吗？	95

宝宝喘息加重要及时就医	95
你知道宝宝哮喘发作该怎么办吗?	96
你知道如何通过便便观察宝宝的健康状况吗?	96
你知道如何预防宝宝秋季腹泻吗?	97
你知道宝宝细菌性痢疾的症状有哪些吗?	98
你知道如何预防宝宝细菌性痢疾吗?	98
你知道宝宝患上细菌性痢疾宜服用哪些药物吗?	99
你知道宝宝患上细菌性痢疾该如何安排饮食吗?	100
你知道宝宝感染手足口病该怎么办吗?	100
你知道宝宝便秘该怎么办吗?	100
你知道宝宝便秘是否可以用开塞露吗?	101
你知道夏季如何预防宝宝脓包疮吗?	101
宝宝眼病要重视	102
你知道肥胖的宝宝阴茎短小是否需要就医吗?	103
你了解白血病的早期症状吗?	103
你知道如何预防小儿白血病吗?	104
宝宝脉搏跳跳停停是有原因的	105
你知道宝宝夜磨牙该怎么办吗?	105
你知道宝宝肠套叠有哪些症状吗?	106
让扁桃体不发炎有诀窍	107
你知道如何预防宝宝眼外伤吗?	107
你知道宝宝眼睛受到外伤该怎么办吗?	108
你知道怎样避免宝宝摔伤吗?	109
你知道如何判断宝宝是否骨折吗?	109
宝宝穿衣不配合,警惕肘关节畸形	110
你知道宝宝汗多该怎么办吗?	110
秋季天气多变,谨防宝宝过敏	111

你知道宝宝尿路感染该怎样护理吗？	111
你知道如何预防夏季宝宝中暑吗？	112
你知道小儿佝偻病如何护理吗？	112
你知道宝宝打呼噜是否会影响发育吗？	113
宝宝淋巴结肿大父母勿惊恐	113
小儿近视、弱视有信号	114
你知道小儿溃疡病的临床表现吗？	114
患有先天性疾病的孩子最佳的手术诊治时间是什么时候？	115

第六部分 意外、突发状况紧急处理

你知道如何预防宝宝发生意外伤害吗？	119
宝宝总是反复脱臼，该如何预防呢？	119
你知道宝宝脚扭伤是冷敷还是热敷吗？	120
你知道宝宝误服了异物该怎么办吗？	120
你知道宝宝喉咙被卡住了（气道异物）该怎么吗？	121
你知道宝宝食物中毒该怎么办吗？	121
男孩子易发生哪些危险？	122
女孩子易发生哪些危险？	122
你知道宝宝摔跌了该怎么办吗？	123
宝宝走失了该怎么办	123
你知道幼儿阶段意外伤害事件的特点吗？	124

第七部分 用药安全知识

宝宝不适一定需要用药吗？	127
你知道家中可以备哪些常用的药物吗？	127
你知道宝宝用药有哪些特点吗？	127
你知道宝宝用药的剂量是怎么计算的吗？	128

你知道居家给药的途径有哪些吗？	128
你知道如何选择适合宝宝的喂药工具吗？	129
宝宝不肯吃药可以捏住他（她）的鼻子吗？	129
你知道使用肛栓剂需要注意什么吗？	130
你知道怎样涂抹外用类药膏吗？	130
你知道宝宝服药的时间应该怎样安排吗？	131
如果开了多种药，该怎么服？	131
宝宝服药时有禁忌的饮食吗？	132
可以用牛奶服药吗？	132
你知道怎样服用培菲康吗？	133
你知道怎样口服补液盐吗？	133
宝宝需要使用增强免疫力的药物吗？	134
你知道如何护理输液宝宝吗？	134
宝宝需要吃补药吗？	135
宝宝生病时可以打预防针吗？	135
你知道打预防针后需要注意什么吗？	136
儿童用药安全目前所面临的问题	136
要正视药物的不良反应	137
你知道如何储存药物吗？	137
医院常用的外文缩写和中文意译	138



生长发育情况



体格发育情况



15 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围

按 2005 年上海市男、女童体格发育指标评价参考标准, 15 月龄男童、女童体重、身长、头围、胸围正常值如下:

		体重/kg	身长/cm	头围/cm	胸围/cm
男童	市区	8.99~13.43	75.07~88.27	45.25~50.17	44.05~51.29
	郊区	8.45~13.53	75.53~86.65	44.77~49.85	43.36~50.96
女童	市区	8.16~13.60	75.11~86.35	43.78~49.02	42.96~50.92
	郊区	8.19~12.51	74.31~85.87	43.86~48.86	42.50~49.90



18 月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围

按 2005 年上海市男、女童体格发育指标评价参考标准, 18 月龄男童、女童体重、身长、头围、胸围正常值如下:

		体重/kg	身长/cm	头围/cm	胸围/cm
男童	市区	9.64~13.96	78.33~90.49	45.94~50.42	44.79~53.23
	郊区	8.88~14.20	77.89~89.41	45.52~50.00	43.53~52.33
女童	市区	8.87~13.35	77.37~88.05	44.35~49.25	43.54~51.02
	郊区	8.45~13.25	76.78~87.98	44.17~49.53	42.74~50.38



21月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围

按2005年上海市男、女童体格发育指标评价参考标准，21月龄男童、女童体重、身长、头围、胸围正常值如下：

		体重/kg	身长/cm	头围/cm	胸围/cm
男童	市区	10.32~15.04	81.97~93.77	46.24~51.32	45.92~53.08
	郊区	9.88~14.92	81.30~93.30	45.88~51.28	45.03~53.03
女童	市区	9.51~14.75	81.25~93.06	45.29~50.43	44.47~52.23
	郊区	9.14~13.98	79.26~92.30	44.78~49.78	43.62~51.50



24月龄男女宝宝体重、身长、头围、胸围

按2005年上海市男、女童体格发育指标评价参考标准，24月龄男童、女童体重、身长、头围、胸围正常值如下：

		体重/kg	身长/cm	头围/cm	胸围/cm
男童	市区	10.74~16.46	85.06~98.38	46.84~51.76	46.02~54.38
	郊区	10.09~16.13	84.46~97.42	46.43~51.43	45.27~54.07
女童	市区	10.04~15.64	83.07~97.79	45.51~50.41	45.20~52.84
	郊区	9.62~15.18	82.56~96.24	45.06~50.78	44.40~52.52