

0~6
岁育儿大全

0~6岁儿童全方位养育指南



苏祖斐等 / 主编

远方出版社

0~6岁育儿大全

0~6岁儿童全方位养育指南



苏祖斐等 / 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁育儿大全/苏祖斐等主编. —呼和浩特:远方出版社,
2005.8

ISBN 7-82245-348-3

I. 0… II. 苏… III. ①婴幼儿—哺育—手册 ②小儿疾病—防治—手册 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028940 号

0~6岁育儿大全

苏祖斐等

出	版:远方出版社	
社	址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号	
邮	编:010010	
印	刷:北京市黄坎印刷厂	
经	销:全国新华书店	
开	本:880×1230 毫米 1/32	彩插:4 页
印	张:19	
字	数:470 千字	
版	次:2005 年 8 月第 1 版	
印	次:2005 年 8 月第 1 次印刷	
书	号:ISBN 7-82245-348-3	
定	价:32.80 元	

如有质量问题,请寄回印刷厂调换

内容提要

本书第一版于 1991 年面世以来,倍受社会各方青睐,先后印刷 17 次,销售 20 余万册,曾被评为全国和上海优秀科普读物。为了适应知识更新的要求,上海市儿童医院发挥新老专家的集体智慧,经年余的努力,此次再版。

本书由著名婴幼儿保教专家姚念玖、儿蛻专家吴明漪及现任上海市儿童医院院长宋英杰担任主编,参加编写的主任级医师有印余位。全书以上海市儿童医院近 50 年的实践经验为背景,分“健康成长篇”和“防病治疗篇”两大部分进行编写。各篇保留第一版的精华,增加由于新观点、新技术、新方法的发展所引出的新问题。前篇介绍从胎儿到 6 岁小儿的卫生保健、安全保护、饮食营养、智力开发、技能训练心理素质教育和性格培养等有关知识和方法;后篇介绍小儿各科常见病的早期症状、护理和防病要点。书末附编有关的资料,可供备查。这是一本知识全面、实用性较强的科学育儿手册。

本书不仅适合家长,对儿童工作者、基层儿科医护人员、保教人员,以及工会、妇联等群众组织的干部,在学习、培训、宣传工作中都是一本实用的参考书。

主 编

苏祖斐 姚念玖 吴明漪

编 者

儿童医院主任级医师

陈孙敏	孙 惠	姚念玖	杨培云	韩棣华
苏祖斐	邵汉玉	夏志恬	叶大瑜	周坤祥
杜洪蓉	陈子英	许 力	谭惠玉	邬惠琴
施云程	吴明漪	陆际晨	陈秀玉	钱晋卿
沈卓华	何威逊	赵 琳	张云秋	朱葆伦
缪维洲	徐大地	邵世昌	徐蔚霖	袁惠珍
姚德芝	王 舒	顾莱莱	蒋 巍	陈志平
胡奇儒				

邀请外院主任级医师

谢德秋 许时暄 徐续宇 徐佩珍

(按文章先后为序)

书 稿 整 理

谢安乐 任仕裕 钱飞敏

主 编

姚念玖 吴明漪 宋英杰

执行主编

王 舒

编 委

姚念玖 吴明漪 宋英杰 王 舒 钱飞敏

龚 群 朱光华 景 虹 李庆华 张 泓

编 者

儿童医院主任级医师

陈孙敏	姚念玖	孙 惠	汪 玲	章 煜
张凤玲	蒋一方	袁丽娟	龚 群	谭惠玉
沃乐柳	杨培云	杜洪蓉	李江奇	何威逊
韩棣华	宋英杰	景 虹	杨文修	邵汉玉
曹其绂	李庆华	罗运九	夏志恬	叶大瑜
周坤祥	孙庆懿	陈于英	许 力	李 敏
邬惠琴	施云程	吴明漪	陆际晨	陆 权
余嘉飞	陈培丽	沈 鸣	陈秀玉	钱晋卿
黄 敏	徐大地	沈卓华	任志德	朱光华
赵 琳	蒋 慧	陈丽琴	张育才	陆燕芬
姚国英	张云秋	方林钧	汤锡华	朱葆伦
缪维洲	徐蔚霖	王 舒	姚德芝	缪 虹
韩燕乔	周金铃	余淑珠	顾莱莱	陈莲红

蒋 巍 胡奇儒 袁惠珍 汤定华 田素凤
陈志平

邀请外院主任级医师

谢德秋 张家庆 陈赣生 庄依亮 周韞珍
姚蓓喜 胡虞志 朱建幸 徐佩珍 徐续宇
许时暄 石四箴 汪受传 洪昭毅

(按文章先后为序)

书 稿 整 理

邱 林 吴 岚

序

改革开放以来,我国医学卫生事业日新月异。成绩斐然。广大医务工作者为挽救人类生命,增进人民健康所做出的巨大贡献受到人民群众的敬佩和称赞。

随着社会进步,儿童身心健康越来越受到社会和家庭的广泛重视。因此,儿科医务人员除了治病救人、保障儿童健康外,还要承担起优生、优育、优教的重任。《0—6岁小儿养育手册》的再版,是上海市儿童医院的医务人员为新世纪的下一代献上的最好礼物。

《手册》以优生、优育、优教为主线贯穿始终。从“健康成长”和“防病治病”两个方面,阐述了从胎儿至6岁不同年龄组小儿的生长发育、营养、早期教育、心理咨询及小儿各种常见疾病的临床表现、预防和早期诊治的新知识,抓住了儿童健康成长中体格发育、心理发育、防病治病三个重要环节。从这本书里,父母们可以找到许多明智的建议,可以为困惑问题找到科学的答案。

作者们以热爱祖国花朵、热爱本职工作的热情,总结了多年积累的保教、临床经验,并融入了科学育儿、防病治病的新知识,使《手册》不失为一本科学而实用的好书,值得一读。相信《手册》既可帮助年轻父母得到养育子女的全面而具体的指导,也是儿童工作者、基层儿科医务人员、保教人员等学习、培训、宣传工作中实用的参考书。

刘永志

2000年11月

写给年轻的父母

《0—6岁小儿养育手册》出版有10年了,至今已印刷18次,印数达几十万册,这说明家长还是很欢迎的。10年来,儿童的卫生保健、早期教育事业有了很大的发展,一些新的观点、新的技术和方法值得向家长介绍,所以,这次再版作了一些必要的增删。“再版”仍遵循全面、实用、有针对性的特点,家长可根据自己的需要和困惑选读有关章节,正确及时地处理在教养孩子过程中所碰到的各种问题和麻烦;我就不再赘述。

1942年我在燕京大学读书期间,勤工俭学在托儿所“打工”,开始和孩子结下不解之缘。半个世纪过去了,我看着一代又一代的孩子出生、成长、结婚、为人父母,很想借此机会谈一谈在和年轻父母接触中的一些感受和体会。这里既有一个老保教工作者的理性思考,更多的是自己作为一个母亲的亲身感受。希望对大家能有所启迪。

宽松、自然好

现在,社会生活节奏加快,人们的压力越来越大,特别需要一个宽松、自然、和谐的生活环境和家庭气氛。精神紧张是当今社会广泛流行的“文明病”。相当多的父母在养育孩子的过程中也同样处于紧张状态:孩子饭吃得不香;体重轻一点;身高差一分;出牙晚半个月;开口慢几个月;举步迟几天……;都会让父母惶惶不安。他们想方设法给孩子搞好吃的,或紧张地四处求医。恰恰是这些过急的做法,或使孩子的嘴巴愈吃愈刁,或对食物爱好有偏差,进而影响孩子正常生长。

实际上,孩子发育有一定规律和标准范围,只要在范围之内。孩子某项指标早点、晚点,都不是问题。哺喂也是这样,只要孩子发育正常,暂时没有食欲,饿他两餐就会有改善。许多本

来不成问题的事,家长紧张,反而成了问题,对孩子的心理、情绪都会产生影响,孩子会因大人给他太多的束缚而不安。宽松、自然的表现应为父母对孩子不强求、不操之过急,与孩子说话温和亲切。多用暗示、商量、鼓励的口气,少用指令性的语言。

解除“哺喂式教育”

我认为,人的发展相当程度是先天素质自然成熟的过程。对于这种与生俱来的属于“内在目的的追求”,后天的环境和教育的作用主要是创造条件,促其发展。成人尤其不能以自己的意志强加于孩子。培育孩子好比园丁育苗,只能按照植物的自身特点加以培育。若将有生命的树苗,按人的要求用铁丝棍棒扭曲成盆景,尽管可供欣赏,实为违反自然的一种压制。教育孩子,绝不可如此。

今日父母的责认是什么?供吃供住供就学已不在话下,我以为尽责的好父母就是要给孩子创造机会,让他们通过自己的实践,主动探索认识环境,发展能力。在以往的传统观念中,教育简单地说就是一个“管”字。孩子从小在父母的“管护”下长大,再在幼儿园、学校的“管教”下成为一个听话、守规矩的“好孩子”。这类孩子一般听话,像个小大人;模仿力强,创造性差;胆子较小,适应能力、动手能力较差;至于克服困难的毅力和不怕失败的勇气则更不多见。

难怪有人称我们的教育为“哺喂式教育”。孩子从出生到中学,近20年一直处于被大人“拖着走”、“牵着走”、“赶着走”的状态。现在的孩子,物质条件虽好,精神却不快乐,因为他们不能做自己喜欢做的事,不能尝试;没有失败,也就得不到克服困难、获得成功的欣喜和欢乐。所以,父母要放手,从婴儿期起给他们机触摸、咬啃玩具,从中获得乐趣。可以这么讲,受成人的干涉少,孩子的创造力就会强一些。

不少父母习惯对孩子的一举一动都要干涉、禁止。走路不许跑、不许跳,怕跌跤;吃饭怕弄脏衣服;不许坐地,更不许玩沙玩水。不少家庭装修得很漂亮,于是这也不能碰,那也不能动,

孩子没有自己活动余地。孩子要做什么,无论是拿东西,还是迈腿爬沙发,大人至多助一臂之力,不要代替,不要剥夺他们的兴趣和机会。要给孩子一个空间,最好让他们到户外去玩,多锻炼、多活动。动手本身也是对孩子的一种尊重。

不要期望孩子成为天才

有的家长非常注重智力投资,记孩子学外语、练乐器、绘画等。他们一心要培养孩子成为佼佼者,出人头地。

孩子是有潜力的,也是有先天差异的,兴趣是发挥潜力的动力。父母要善于观察,理解自己孩子的素质特点,因势利导,扬其所长,才能事半功倍,否则就是拔苗助长,有害无益。以自己的愿望、理想强加于孩子,是对孩子的不尊重。

我读过一份有关少年大学生的分析报告,很有启发。不少少年大学生,主要是记忆力和在理科方面超常。他们可以考出好成绩;但由于实践经验不足,动手能力则欠缺。而且由于孤芳自赏,自命不凡,他们的心理承受能力差,成绩一滑坡,就会失去信心。有人说得好,少年大学生是“大学的智,中学的性格,小学的脾气”。有些少年大学生也认为,自己只是一部学习机器。

目当放远面对未来

今天的孩子,今后要面对未来高度文明、竞争激烈的社会,可与他人竞争的不仅是学历和专业,重要的是个人的教养、气质与创造开拓能力。

一个高度文明的社会,对人的仪表、举止、言谈、动作方面都有一定的要求。礼貌是内部心灵的体现,它是一种润滑剂,可以避免冲突,缓解矛盾,有利于安定团结。现代社会,讲究礼貌、遵守公德已成为一个人的行为准则和习惯,也是一种社会风气。文明礼貌的基础,是对人的尊重。一个人有没有教养,有没有高尚的品质,是文明还是愚昧,在第一次接触中就会给人留下难忘的印象。“先入为主”可能不一定准确。但它对人与人之间的交往却起了极其重要的作用。2—3岁是培养礼貌的年龄,父母

不可忽视。从小懂文明、讲礼貌，长大后待人接物得体，懂得自尊，也懂得尊重他人，这种习惯将获益终身。

一个有教养的人，自尊、自信、自爱、不骄不躁、自制力强，容易与人共事，能适应不同环境；对事认真负责，可以信赖，委托重任。这是事业有成的关键。对孩子从小就培养“责任心”，这才是将来有所作为的根本。培养责任心很简单就是“给他责任”，2岁孩子已可自己收拾玩具；大些的孩子则对自己作的选择牙行为负责，错了自己纠正，父母不必苛责，也不需代替解决。常见一些父母，当孩子做错事的时候，怒气冲冲，责骂不断，同对却动手收拾残局。这样做，孩子不但得不到教育和教训，反而自尊心受到伤害，对父母心存怨恨。所以，自由一定要伴随责任，这对孩子、对成人都一样。

至于能力，是指观察、思考、创新、开拓的能力。孩子从小好奇、好动，兴趣广泛，探索实践的机会多，有助于注意、记忆、思维以及想象力的发展，为今后创新开拓打下基础。能力来自实践，实践出真知。

祝愿每一个孩子都有一个快乐幸福的童年。

姚念玖

2000年12月



目 录

健康成长篇

一、卫生与保健	3
1. 遗传与优生	3
1) 新生命的开始	3
2) 种瓜要得优质瓜	4
3) 遗传病的发生	4
4) 遗传病的特征	5
5) 遗传病的种类和数目	6
6) 望而知之的“先天愚型”	7
7) “猫叫综合征”	8
8) 只在男孩中出现的低智能	8
9) 三种性畸形遗传病	9
10) 从双胞胎看遗传	10
11) 皮肤纹理与遗传	11
12) 不能吃奶的婴孩	13
13) 既“白”又“痴”	13
14) “道尔顿病”是怎样遗传的	14
15) “鸭行鹅步”小儿	16
16) 出血难止的“皇家病”	16
17) 与遗传有关的常见病	17
18) 近亲结婚之弊	18
19) 几种常见的先天性畸形	19
20) 血型 and 遗传	21
21) 白细胞也有血型	22
22) 药物反应的遗传差异	23

23) 细胞质遗传和线粒体病	24
24) 生男还是生女	25
25) 甲胎蛋白测定的新用途	26
26) 胎儿遗传病的产前诊断	27
27) 婴幼儿遗传性痛症	28
28) 基因诊断和基因治疗	28
29) 新生儿遗传病普查	29
30) “试管婴儿”的普遍问世	30
31) 浅说遗传工程	31
32) 破译人类的“生命百科全书”	32

2. 生长发育	33
33) 衡量孩子健康的标准	33
34) 体重的增长	34
35) 身高的变化	35
36) 测量头围和胸围	35
37) 卤门闭合时间	36
38) 小儿动作发育有规律	37
39) 智力测试的几种方法	37
40) 智力、智龄、智商	38
41) 智力可变吗	39
42) 与智力有关的几个因素	40
43) 智能发育迟缓的表现	40
44) 正确对待弱智小儿	41
45) 慎防不知不觉的铅害	41
46) 细心观察婴儿的听力	42
47) 视力发育与视力障碍	43
48) 数数小牙齿	44
49) 必须爱护乳牙	45
50) 孩子食欲要从乳儿期开始重视	46
51) 儿童肥胖的三个关键期	47
52) 肥胖损害健康	47
53) 肥胖有碍智力发育	48
54) 睡得好有利长得高	48
55) 不必治疗的儿童生长痛	50
56) 抓住关键期矫治残疾儿	51

0~6岁育儿大全



准妈妈育儿必备丛书

3

57) 必须按时进行计划免疫	52
58) 哪些孩子不能预防接种	53
59) 注意季节变化	53
60) 建立一个良好的生活环境	53
61) 要定期作健康检查	54
62) “三浴”锻炼好处多	55
63) 小儿体育锻炼要恰到好处	57
3. 怀孕后的胎儿保护	58
64) 如何知道怀孕了	58
65) 预产期的推算	59
66) 见红与保胎	59
67) 胎儿的家庭监护	59
68) 当心病毒对胎儿的危害	60
69) 当准妈妈携带乙肝病毒时	60
70) 孕妇用药要谨慎	62
71) 孕妇合理运动好处多	62
72) 重视妊娠后期的营养	63
73) 不要轻视乳头的准备	63
74) 妊娠早期宜补叶酸	64
4. 迎接小生命的到来	65
75) 准备一张舒适的小床	65
76) 选择一辆合适的童车	66
77) 洗澡用品和衣服的准备	66
78) 谈谈“蜡烛包”	67
79) 奶瓶奶头的选择和使用	67
80) 不要忘记买一袋奶粉	68
5. 初到人间的新生儿	68
81) 新生儿特点	68
82) 初生婴儿的特有现象	69
83) 早产儿为何容易得病	70
84) 生了早产儿怎么办	71
85) 不要割“螳螂嘴”和“板牙”	71
86) 为什么新生儿会脱皮	72
87) 溢奶和吐奶的鉴别及其处理	72



0~6岁育儿大全

准妈妈育儿必备丛书

4

88) 打隔是怎么回事	73
89) 新生儿的大便	73
90) 新生儿头上“长包”的原因和处理	73
91) 要保持五官清洁	74
92) 做好脐部护理	74
93) 如何给宝宝洗澡	75
94) 满月就要剃胎毛吗	76
95) 夏季慎防脱水热	76
96) 减少新生儿与外人接触	77
97) 含奶头睡觉习惯要不得	77
6. 宝宝的前半岁(1-6)	78
98) 前半岁特点	78
99) 6个月内的孩子为什么得病少	78
100) 谈谈婴儿的睡姿	79
101) 抱婴儿的学问	80
102) 洗小屁股也有讲究	80
103) 婴儿何时需睡枕头	81
104) 开窗睡眠好	81
105) 懂得孩子吃奶时表达的“语言”	82
106) 啼哭也是一种“语言”	82
107) 夏天防痒疹	83
108) 对婴儿异常大便的识别	83
109) 吮手指习惯不好(钱飞敏)	84
110) “斗鸡眼”的预防和矫正	84
111) 正确疏通鼻塞	85
112) 服式要符合婴儿生长的特点	85
113) 被褥和睡袋的准备	86
114) 让宝宝动起来	86
7. “呀呀”学语的后半岁(7~12个月)	89
115) 后半岁特点	89
116) 出牙晚不一定是缺钙	90
117) 小儿渣涎不要紧	90
118) 慎防感冒	91
119) 哪些现象可能是佝偻病	91



120) 容易发生事故的月龄	92
121) 户外活动内容	93
122) 7-12个月婴儿保健操	93
8. 蹒跚学步的小幼儿	97
123) 1~3岁儿的特点	97
124) 日生活安排	98
125) 睡前的“特殊爱好”	99
126) 不正常的双下肢交叉发作	99
127) 左撇子的习惯不必强行改	100
128) 小儿不宜长睡软垫床	100
129) 孩子不愿午睡怎么办	100
130) 胃口不好别勉强	101
131) 病后食欲的恢复	102
132) 好踢被子的小儿易着凉	102
133) 小儿便秘的防治	102
134) 夏季低热的常见原因	103
135) 预防反复呼吸道感染	104
136) 睡觉时磨牙是病吗	104
137) 预防营养不良的发生	105
138) 穿尼龙裤引起的湿疹	105
139) 从小培养爱清洁的好习惯	106
140) 选择合适的儿童服装	106
141) 谈谈开裆裤	107
142) 户外睡眠好	108
143) 喂饭有技巧	109
144) 12-18个月小儿竹竿操	110
9. 学龄前的幼儿(4—6岁)	114
145) 4~6岁儿的特点	114
146) 小儿入睡后出汗种种	115
147) 对孩子尿床不能操之过急	115
148) 过分打扮对孩子有害无益	115
149) 不要把“顽皮”当“多动”	116
150) 别把电视机当“保姆”	117
151) 孩子为何满牙发黑	118