

学前儿童的 养育 0~6岁

Xueqian Ertong De Yangyu

主编 刘晓红



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

当代儿童保健系列丛书

丛书主编

崔红

当代儿童保健系列丛书

学前儿童的养育

(0 ~ 6 岁)

XUEQIAN ERTONG DE YANGYU

丛书主编 崔 红

副主编 (按姓氏笔画为序)

刘晓红 辛德莉

主 编 刘晓红

编 委 张忠浩 郑 杨 张英超

绘 图 于春华

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童的养育/刘晓红主编. —北京:人民军医出版社,
2006.1

(当代儿童保健系列丛书)

ISBN 7-80194-839-4

I. 学… II. 刘… III. 学前儿童—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068078 号

策划编辑:于 岚 贝 丽 文字编辑:海湘珍 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.875 字数:172 千字

版次:2006 年 1 月第 1 版 印次:2006 年 1 月第 1 次印刷

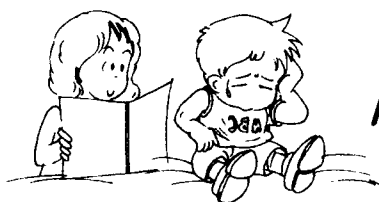
印数:0001~6000

定价:19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书主要介绍0~6岁儿童的养育。系统介绍了新生儿的生理特点、特殊表现、喂养、护理及注意事项,1岁内婴儿的生长发育特点、如何添加辅食、补钙、预防接种、睡眠指南和婴儿的心理发展规律;重点介绍了2~3岁幼儿的智力测定、心理发育特点和语言、记忆、注意力、思维的发展与培养;4~6岁儿童体格发育特点、入幼儿园的注意事项及如何做好入学准备等。全书贴近生活,密切联系实际,内容丰富,举例生动,通俗易懂,具体实用。此书适用于学龄前各期儿童的家长们阅读,也可供幼师及幼儿园工作人员和广大关心学龄前儿童健康成长的朋友们阅读参考。

责任编辑 于 岚 贝 丽 海湘珍

序

儿童是祖国的希望,关系着国家和民族的未来。给他们创造一个良好安全的生存空间,使他们健康幸福地成长,不仅是家长们的迫切要求,也是我们医务工作者义不容辞的责任和社会与国家共同关心的问题。

我们编辑这套“当代儿童保健系列丛书”,包括《学前儿童的养育》、《矿物质与儿童健康》、《小儿单纯性肥胖》、《儿童健康200问》共4本。选择这四部分内容,是因为我们在长期的临床工作实践中发现,与此相关问题较多,需要介绍这方面的新观念和科学知识。20世纪80年代以前,中国的经济尚不发达,人民的生活水平不高,人们对儿童健康的要求还仅仅停留在对疾病的预防和治疗上。近20年来,中国的经济有了较大的发展,人民生活水平也有了较大幅度的提高,人们对健康的认识和要求也有了很大的改变,尤其是儿童,不仅仅是少生病和不生病,还要身体健康、心理健康,身体和心理都发展良好。但是,在这种转变过程中,由于一些家长朋友在科学养育、健康理念上的偏差,也给儿童带来了一系列的问题,如不平衡膳食造成的微量元素缺乏,小儿单纯性肥胖发生率的明显上升,不良生活习惯等所致的习惯性便秘,运动不协调,情绪障碍等等。因此,我们希望

通过这套儿童保健系列丛书,给家长提供一些科学养育的观念和方法。我们在编写中一方面追求“新”,即力图把相关领域最新、最具科学性的理念和知识介绍给大家;另一方面追求“实用”,注重这套丛书的实用价值和可操作性,希望它能成为家长朋友的“问题解答”、“育儿手册”。

在这套丛书的编写和出版过程中,我们还得到了张玉书教授和于彩祥先生等的关心和支持,在此表示感谢。

崔 红

2005年10月于北京

前 言

孩子的发育和发展是多方面的,既包括体格,又包括心理;也是多层次的,由低级到高级,由不成熟到逐渐成熟;有连续性,与阶段性,儿童的发展是一个连续的过程,但并不是等速的,在某一方面有时慢一些,某一方面有时快一些;存在个体差异性,有的孩子在某一方面的发展比较突出,而有的孩子在另一方面的发展比较突出。家长的任务就是要充分掌握儿童发育和发展的规律,但不能对儿童的发展要求过高,也不能忽视或无视这些规律,要预见到新的发展,采取各种有力的措施,促进儿童的发展。

孩子能否身心健康地成长,极大程度上依赖于父母的教育方法,尤其是孩子幼年、童年时期的养育。对不同育儿阶段中宝宝的成长特点、养育重点、教养方法以及父母和宝宝可能面临的问题等本书都做了较详尽、全面的叙述。书中既有最新的研究成果、专家建议,又有成功父母的宝贵经验、实用技巧,特别适用于毫无育儿经验的年轻父母。

这本书将为年轻的父母排忧解难,书中提出了一些全新的、权威的育儿新概念,为年轻的父母传授育儿经验,并讨论0~6岁儿童的成长过程中的一些问题。

这本书由儿科专家及高年资儿科医师撰写,这些医师曾从事过孩子的生长发育的监测、智力发育和智商的跟踪测评指导,为孩子家长解答过大量的育儿问题,积累了一定的经验,提供给读者促进孩子身心健康成长的全面、可靠的科学育儿建议,如0~6岁学前儿童的基本护理方法;各生长期体格、情感、语言、运动和认知发育的标准和促进其发展的方法;各种常见疾病、意外伤害及其他健康问题的识别和护理;亲子间感情交流的重要性及其方法。

我们真心希望,这本书能为给予宝宝最佳养育的父母,提供全面的、科学的育儿指导。

编 者

2005年10月

目 录

第一部分 新生儿篇



一、什么是新生儿	(3)
二、新生儿的分类	(3)
1. 按胎龄分类	(3)
2. 根据出生体重分类	(6)
3. 根据体重与胎龄关系分类	(7)
三、新生儿的生理特点及特殊表现	(7)
1. 新生儿呼吸系统的生理特点	(7)
2. 新生儿消化系统的生理特点	(8)
3. 新生儿泌尿系统的生理特点	(9)
4. 新生儿循环系统的生理特点	(9)
5. 新生儿血液系统的特点	(10)
6. 新生儿代谢的特点	(10)
7. 体温调节	(10)
8. 新生儿神经系统的特点	(11)
9. 新生儿的感知觉	(11)
10. 假月经	(12)
11. 新生儿生理性体重下降	(12)
12. 新生儿黄疸	(12)
13. 马牙或板牙	(12)
14. 乳腺肿大	(12)
四、新生儿家访和 42 天随访的内容 ..	(12)
1. 家访	(12)

目 录



2. 随访	(13)
-------------	------

五、新生儿矿物质的需要量及其作用

.....	(13)
-------	------

1. 钙	(13)
------------	------

2. 磷	(13)
------------	------

3. 锌	(13)
------------	------

4. 铜	(14)
------------	------

5. 铁	(14)
------------	------

6. 硒	(14)
------------	------

六、什么是乳糖不耐受症	(14)
-------------------	------

1. 乳糖酶缺乏症	(14)
-----------------	------

2. 葡萄糖-半乳糖不耐受症	(15)
----------------------	------

3. 继发性双糖酶不耐受症	(15)
---------------------	------

七、新生儿时期的计划免疫	(15)
--------------------	------

八、为新生儿清洗时应注意哪些问题

.....	(16)
-------	------

九、新生儿脐部的护理	(17)
------------------	------

1. 脐带脱落前	(17)
----------------	------

2. 每日护理并注意观察	(18)
--------------------	------

3. 脐部护理的步骤	(18)
------------------	------

十、关于婴儿纸尿裤	(18)
-----------------	------

1. 纸尿裤分类	(18)
----------------	------

2. 怎样更换纸尿裤	(18)
------------------	------

3. 发生侧漏的原因	(19)
------------------	------

4. 选择适合宝宝的纸尿裤	(19)
---------------------	------

目 录



十一、宝宝得了尿布疹怎么办·····	(20)
十二、哪些新生儿需要多喂水·····	(20)
十三、母乳喂养·····	(21)
1. 母乳喂养的优点·····	(21)
2. 新生儿期母亲乳汁分类·····	(22)
3. 应该怎样喂母乳·····	(22)
4. 不适宜哺乳的母亲·····	(23)
5. 母亲患病时能哺乳吗·····	(23)
十四、如何为新生儿准备衣服和生活必需品·····	(24)
1. 为新生儿选择合适的衣服·····	(24)
2. 新生儿生活必需品的准备·····	(24)
十五、鱼肝油何时添加？怎样添加？新生儿是否需要添加钙和磷·····	(25)
1. 宝宝出生2~4周即可添加鱼肝油·····	(25)
2. 新生儿能否添加钙和磷·····	(25)
十六、新生儿的吐奶和溢奶·····	(26)
1. 什么是溢奶·····	(26)
2. 溢奶的原因·····	(26)
3. 溢奶的预防·····	(26)
4. 帮助孩子打嗝的方法·····	(26)
5. 溢奶后怎么办·····	(27)
6. 吐奶·····	(27)

目 录



十七、母乳化奶粉的应用及注意事项	
.....	(27)
1. 人工喂养新生儿的首选乳品是配方奶粉	(27)
2. 婴儿配方奶粉的包装上有详细说明, 应参考其推荐的奶粉与水的比例	(28)
3. 在 24 小时内喂哺新生儿冲调好的奶量不宜超过 1 000 毫升	(28)
4. 哪几种奶制品不适合喂哺新生儿	(28)
5. 预防大便干结	(28)
6. 适当多喂水	(29)
7. 奶瓶奶嘴正确的消毒方法	(29)
8. 目前市场常见品牌新生儿适用配方奶粉一览	(29)
9. 解读奶粉关键词	(31)
十八、新生儿发热如何对待	(32)
1. 发热是机体对致热原的一种保护性生理反应	(32)
2. 个体差异性	(32)
3. 宝宝不能控制和很好地调节自己的体温, 因此你需要仔细观察	(32)
4. 如感觉发热, 首先想到测测体温	(32)

目 录



5. 可以在宝宝身体的不同部位测量
体温,这取决于使用的是哪种温
度计 (32)
6. 有些发热不是生病 (33)
7. 体温正常值与发热 (33)
8. 如果出现高热,帮助宝宝降温会使
宝宝感觉舒服一些 (33)
9. 出现哪些情况应尽快带宝宝去看
医生 (33)

十九、新生儿的睡眠状况及护理注意 事项..... (33)

1. 新生儿一般每天要睡 12~20 小时
..... (33)
2. 睡眠持续的时间和睡眠的深度可以
通过明亮和黑暗来调节 (33)
3. 17:00~22:00 点哭闹的处理 ... (34)
4. 眯眼睡正常吗 (34)
5. 关于“婴儿摇晃综合征” (34)

二十、宝宝喂药过程中可能遇到的问题 (35)

1. 喂药后吐了 (35)
2. 同时服用两种药 (35)
3. 按年龄还是按体重标准用药 (35)
4. 用什么计量药液 (35)

目 录



二十一、新生儿可以晒太阳吗？夏天晒	
太阳时需要注意哪些问题……	(36)
1. 避免曝晒 ……………	(36)
2. 养成涂抹防晒霜的习惯 ……………	(36)
3. 涂抹防晒霜 15~30 分钟以后再	
出门 ……………	(36)
4. 每天多涂抹几次 ……………	(36)
5. 注意掌握时间 ……………	(36)
二十二、用按摩安慰哭泣的宝宝……	(36)
1. 每个小宝宝都喜欢父母的抚摸 …	(36)
2. 按摩的准备 ……………	(37)
3. 止哭按摩法 ……………	(38)
4. 双脚按摩法 ……………	(38)
二十三、宝宝表情在说什么……	(39)
1. 兴趣 ……………	(39)
2. 快乐 ……………	(39)
3. 悲伤 ……………	(40)
4. 愤怒 ……………	(40)

第二部分 生命的第一年（婴儿篇）

一、婴儿生长发育的特点……	(43)
1. 身长和体重 ……………	(43)
2. 动作和智力的发育 ……………	(43)
3. 皮肤、肌肉和骨骼的发育 ………	(45)

目 录



4. 婴儿的消化器官	(46)
5. 婴儿的呼吸器官	(48)
6. 婴儿的神经系统和感觉器官	(49)
二、宝宝牙齿和辅食的密切关系	(51)
1. 4~12个月:牙齿萌发阶段	(51)
2. 辅食添加对牙齿健康的帮助	(51)
3. 牙齿护理方案	(53)
三、添加辅食	(54)
1. 辅食添加的原则	(55)
2. 不同月龄婴儿的辅食添加	(56)
3. 辅食的制作方法	(58)
4. 断奶时机的选择	(60)
四、小儿预防接种	(61)
1. 卡介苗	(62)
2. 白喉、百日咳、破伤风混合疫苗 (简称 DPT)	(62)
3. 脊髓灰质炎疫苗	(63)
4. 麻疹疫苗	(63)
5. “风疹”活性减毒性疫苗及“腮腺炎” 活性减毒性疫苗	(64)
五、儿童佝偻病防治新概念	(64)
1. 预防佝偻病是补充钙制剂还是维 生素 D	(64)
2. 头发或尿钙检测能否诊断佝偻病? 血钙和血磷测定能否早期诊断佝	

目 录



佝病	(65)
3. 出汗多、脑后有枕秃是不是佝病	(65)
4. 治疗佝病是使用大剂量还是小 剂量维生素 D	(66)
5. 怎样预防佝病	(66)
6. 预防小儿佝病首先要预防先天 性佝病	(67)
六、生理性腹泻	(67)
1. 生理性腹泻的原因	(67)
2. 如何正确看待生理性腹泻	(68)
七、婴儿睡眠指南	(68)
1. 培养良好的睡眠习惯	(68)
2. 如何帮助宝宝睡眠(白天)	(70)
3. 如何对待半夜醒来的宝宝	(71)
4. 宝宝早醒的应付方法	(71)
5. 宝宝拒绝上床睡觉怎么处理	(71)
6. 如果宝宝非要你陪他(她)睡, 该怎么办	(72)
八、当心鱼肝油中毒	(72)
1. 当心鱼肝油中毒	(72)
2. 怎样给婴儿服鱼肝油	(73)
九、婴儿的心理发展规律	(74)
(一) 2~3 个月	(74)
1. 心理特点	(74)

目 录



2. 优教艺术	(76)
(二)4~6 个月	(79)
1. 心理特点	(79)
2. 优教艺术	(82)
(三)7~9 个月	(85)
1. 心理特点	(85)
2. 优教计划	(87)
(四)10~12 个月	(89)
1. 心理特点	(89)
2. 优教计划	(90)
十、小儿哭泣的九种可能	(94)
1. 是否肠绞痛	(94)
2. 问题是不是出在父母身上	(94)
3. 宝宝是不是饿了	(95)
4. 宝宝是不是累了	(95)
5. 宝宝是不是病了	(95)
6. 宝宝是不是孤单	(95)
7. 宝宝是不是不舒服	(95)
8. 宝宝是不是刺激过大	(95)
9. 宝宝是不是疼了	(95)
十一、婴儿操	(96)

第三部分 2~3 岁幼儿篇

一、反抗期(2 岁)——家里有个小霸王	(101)
---------------------------	-------