

婴幼儿家庭教育

1000问



周 静 芳 编

YING YOU ER
JIA TING JIAO YU

轻 工 业 出 版 社

婴幼儿家庭教育100问

周 静 芳 编

轻工业出版社

内 容 提 要

家庭教育是人类全部教育活动的重要组成部分，它与学校教育、社会教育一并构成一个教育的有机整体。搞好家庭教育，无论从当前形势发展要求和孩子各方面发展情况来看，都是当务之急。本书用深入浅出的语言，回答了我们生活中经常遇到的问题，告诉年青的家长们，如何用科学的方法教育、培养自己的小宝宝，使其身心都得到健康的发展。

婴幼儿家庭教育100问

周静芳 编

轻工业出版社出版

（北京广安门南滨河路25号）

北京通县觅子店印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米1/32印张，515/32 字数，70千字

1988年 11月 第一版第一次印刷

印数：1—21,000 定价：1.50元

ISBN7—5010—0438—3/G·013

前 言

万丈高楼从平地起，孩子教育必须从家庭起。一个孩子从降生到步入社会历史舞台，有三分之二时间是在家庭里度过的，特别处在婴幼儿时期的孩子，其主要是在家庭中接受父母及其他成员的家庭教育。孩子出生后生理、心理素质及其他各方面发展，是在家庭中发展成长的。因此，家庭教育的好坏，直接影响着孩子各方面的发展。

家庭教育也是人类全部教育活动的重要组成部分，它与学校教育、社会教育一并构成一个教育的有机整体，而且已作为一门家庭教育的科学理论进入历史舞台，如果家庭教育搞不好，社会教育和学校教育也会受到影响。因此，搞好家庭教育，无论从当前形势发展要求和孩子各方面发展情况来看，都是当务之急，应该引起全社会的重视和关注。

处在婴幼儿时期的孩子，是智力发展的最佳期，大脑发展的激增期，个性行为的形成期，所以，这个时期是孩子各方面发展的关键期，这个时期的教育好与坏，会影响其今后终生发展，如果能在这个时期采取有成效的家庭教育，能取得时半功倍的显著效果，能促使孩子早日成材。据有关调查资料表明，凡小时候经过严格家教的孩子，长大后成才的比例占绝大多数。

教育孩子，是一门艺术，又是一门科学，而且是一门很高的教育艺术，但当前一些父母普遍存在着缺乏科学的家教方法和科学的育儿知识，一些父母望子成龙心切，只是在望字上，而不良的教育方法使孩子身心受到很大影响，因此，

我编著《婴幼儿家庭教育100问》一书，目的在于使年轻父母们从中受到一些启发，得到一些育儿知识及家教方法，我衷心地希望大家欢迎这本书。

本书在编写过程中，曾得到中共泰兴县委宣传部、县妇联、县总工会、县教育局等单位的大力支持，承蒙于鼎九、方琳、缪如珍、陈月华、刘寒等同志为本书审稿，本书在编写时曾参考有关著作，在此，向有关方面一并致谢，对书中的错误，请读者诚恳指出。

目 录

1. 为什么孩子健康是成才之本? (1)
2. 孩子身体健康的标准是什么? (1)
3. 选一选——您的孩子哪些营养素最需要? (2)
4. 比一比——哪些酸、碱性食物搭配
给您的孩子好? (3)
5. 哪些“益脑食品”应经常给孩子多吃? (4)
6. 哪些“损脑食品”应尽量少给孩子吃? (5)
7. 怎样预防小儿“四病”发生? (6)
8. 怎样预防孩子患呼吸道传染疾病? (8)
9. 怎样预防孩子生痱子? (9)
10. 怎样让孩子渡过夏天关? (10)
11. 怎样让孩子渡过严寒冬天? (10)
12. 怎样为孩子常备家用药品? (12)
13. 为什么要给孩子进行预防接种? (12)
14. 怎样对孩子加强安全教育? (13)
15. 家庭中怎样防止孩子发生事故? (14)
16. 带孩子外出要注意哪方面的安全? (14)
17. 为什么婴幼儿身上不宜直吹电风扇? (15)
18. 为什么孩子睡醒后不宜马上吃冷饮? (16)
19. 为什么孩子会厌食? (16)
20. 为什么孩子吃饭时要细嚼慢咽? (18)
21. 为什么孩子不宜不适当地打扮? (18)
22. 为什么孩子不宜穿不适当的衣着? (20)
23. 为什么孩子睡前应保持愉快、平静的精神状态? (21)

24. 为什么要给孩子养成独睡习惯?	(21)
25. 为什么孩子常在晚上哭闹?	(22)
26. 家庭中的噪音对孩子发育有何危害?	(23)
27. 给孩子看电视要注意些什么?	(24)
28. 怎样保护孩子的眼睛?	(25)
29. 怎样保护孩子的听觉?	(26)
30. 怎样保护孩子的嗓子?	(27)
31. 怎样保护孩子的牙齿?	(28)
32. 怎样知道孩子够暖了?	(29)
33. 怎样培养孩子爱清洁的习惯?	(30)
34. 孩子的眼睛里飞进异物怎么办?	(31)
35. 孩子的耳朵里钻进异物怎么办?	(32)
36. 孩子吃东西时卡住喉头怎么办?	(33)
37. 怎样护理发烧的孩子?	(34)
38. 怎样护理患腮腺炎病儿?	(35)
39. 怎样护理患湿疹病儿?	(36)
40. 怎样护理患水痘的患儿?	(37)
41. 为什么智力≠知识?	(37)
42. 为什么早期教育≠早期识字?	(38)
43. 为什么过早入学利少弊多?	(39)
44. “健、优、美”宝宝必须具备哪些条件?	(41)
45. 为什么要多让孩子参加“健、优、美”宝宝评选活动?	(42)
46. 测一测,您的孩子智力发展是否符合年龄要求? ...	(43)
47. 记一记,您的孩子存在哪些不良心理因素?	(46)
48. 看一看,您的孩子具有哪些良好心理素质?	(48)
49. 怎样注意孩子的精神营养?	(49)

50. 为什么在愉快的精神状态下更适合孩子们的智力发展? (50)
51. 为什么娇生惯养会损害大脑发展? (51)
52. 为什么“让他爬”是开发婴幼儿智力潜能的起点 (52)
53. 为什么“玩”对孩子发展起着重要作用? (54)
54. 为什么没有艺术的生活如同荒野一样? (55)
55. 为什么美育有如此重要作用? (56)
56. 为什么大自然是最好的老师? (57)
57. 为什么讲故事是启迪孩子智慧的金钥匙? (58)
58. 为什么要多启发孩子发问“为什么”? (59)
59. 为什么要区分孩子的想象和说谎? (60)
60. 为什么孩子要养成从小爱劳动的习惯? (61)
61. 为什么世界上再没有比骄傲自大更可怕的了? ... (62)
62. 为什么要舍得给孩子吃点亏? (63)
63. 为什么要成才先成人? (64)
64. 为什么要及早发现孩子身上的某种特殊功能? ... (65)
65. 为什么孩子才能潜力的发掘和家庭环境有关? ... (66)
66. 为什么要及早阻止孩子不安分守己的行为? (68)
67. 怎样才能从小发现孩子身上的特殊才能? (69)
68. 怎样培养孩子具有良好的心理素质? (70)
69. 怎样培养孩子分清是非? (72)
70. 怎样教育“任性”、“固执”的孩子? (73)
71. 怎样对待爱哭的孩子? (74)
72. 怎样正确处理孩子间的纠纷? (75)
73. 怎样教育孩子讲礼貌? (76)
74. 怎样教育患多动症的孩子? (77)

75. 怎样为孩子选择玩具？	(78)
76. 怎样教育孩子爱惜玩具？	(79)
77. 孩子有以下这类行为问题怎么办？	(79)
78. 孩子出现破坏性行为怎么办？	(81)
79. 孩子有逆反心理怎么办？	(82)
80. 孩子有“人来疯”怎么办？	(83)
81. 孩子说话迟怎么办？	(84)
82. 孩子胆小怎么办？	(85)
83. 孩子的适应能力方面对以后发展有何意义？	(86)
84. 在家中让孩子驯养小动物、种花草之类有何 意义？	(87)
85. 比一比，哪种教育方法对孩子最有效？	(87)
86. 为什么民主型家庭更利于孩子心理发展？	(88)
87. 为什么慈母出孝子？	(89)
88. 为什么暴父出劣子？	(90)
89. 为什么低能儿更加需要得到爱？	(91)
90. 为什么病残儿更加需要得到温暖	(92)
91. 为什么严不等于打骂？	(92)
92. 父母的十戒要求是什么？	(93)
93. 对父母的十勤要求是什么？	(93)
94. 父母要为孩子树立哪些榜样？	(94)
95. 要为即将上学的孩子准备什么？	(94)
96. 要为即将入园、入所的孩子准备些什么？	(95)
97. 怎样和园、所配合教育好孩子？	(96)
98. 日本的“每十分钟育儿法”是什么？	(97)
99. 卡尔·威特的教子经验是什么？	(97)
100. 为什么抓好家庭教育是当务之急？	(98)

1. 为什么孩子健康是成才之本？

俗话说：“万贯家产何稀罕，健康之本实难得”，看来人们对身体健康是自古以来就十分重视的，把它看作为比财产更重要的根本。从实践中也体会到，只有健康的身体，才能更好地从事学习、劳动和其他一切工作，并发挥自己的才能。有人认为，天才往往是体弱多病的。其实，并非全是如此。如果那些病弱的天才是健康的，一定会成为更加伟大的天才人物。世界上健康的天才人物并不少，自古至今都有，象韦白斯特、富兰克林、林肯等，这些天才人物中绝大多数不仅身体健康、而且体格魁梧，很有力气。

翻开历史，可以看到一个国家兴亡，也可以发现它与人民的健康状况有关。人民健康状况下降的国家，尽管拥有悠久的历史和文化、博大的物产和资源，却不能使国家富强。因此，一个人的健康也关系到国家繁荣昌盛。作父母的其神圣的职责就在于，要抚育一个健康的孩子，这不仅关系到孩子成长与否，更关系到国家的繁荣富强。过去那种认为才子佳人都是手不能拿，肩不能挑的陈旧观念，早已不适合今天和将来21世纪科学突飞猛进的时代了。要懂得身体是孩子成才之本，就必须要从婴幼儿时期抓起，让他们茁壮成长。

2. 孩子身体健康的标准是什么？

一个孩子，身体健康与否，应从以下几方面来衡量：

(1) 看其外表形态上是否正常，有无先天缺陷，如耳、眼、鼻、嘴等五官及四肢是否正常。其它功能发育，如皮

肤、胸廓、脊柱等是否正常。

(2) 看其食欲是否正常：俗话说：“人是铁，饭是钢”。一般说食欲不振的孩子，即使饭菜营养再好，其身体也较瘦弱。所以要鉴别食欲好差，首先就要看其胃口是否好，吃饭是否香。

(3) 看其睡眠是否正常：睡眠正常的孩子，入睡快，睡得实，睡得沉，睡时不出虚汗，睡态平静、舒坦。

(4) 看其精神状态是否正常：精神状态好的孩子，活泼愉快，精神舒畅，笑颜常开，不吵闹，不缠人。愉快是健康的标志、笑是愉快的象征，一个孩子如果整天精神不振、笑脸不开，说明他有一定原因。

(5) 看其对疾病的抵抗力：一个健康的孩子，对疾病有一定抵抗力，一般不生病或很少生病，对外界气候变化也有一定抵抗能力。在正常情况下，一年四季气候变化均能适应。

(6) 看其发育是否正常：健康的孩子，身高、体重、头围、胸围及其他部分发育均符合各年龄规定的要求标准，有的甚至能达到高限度标准。

(7) 看其动作是否协调：小儿的动作，也是衡量智能、体质发育的重要标准之一，所以用动作来推断其年龄，又用年龄来衡量其动作发展是否达到要求，动作及发育是否正常，按年龄要求看其走、跳、跑等是否灵敏、协调，姿势是否正确。

3. 选一选——您的孩子哪些营养素最需要？

下列食品含有不同的营养：

蛋白：蛋类、肉类、鱼类、豆类及豆制品类、各种奶

类、果仁、瓜子。

糖：谷物类、马铃薯、玉米、高粱、面包、各色糖果。

脂肪：各类酥油、动物油、奶油、肥肉、香肠、果仁、瓜仁。

维生素A、C：肝、鱼肝油、胡萝卜、红萝卜、蛋黄、白薯、绿叶蔬菜、鲜蘑菇、马铃薯。

维生素B₁、B₂：果仁、奶类、肝类、瘦肉、绿叶蔬菜、杂粮（粗粮） 各类主副食制成食品。

烟碱酸：肝类、肉类、家禽类、鱼类、粗粮、豆类、果仁、各类主副食品制成食品。

钙：奶类、酸乳酪、海鱼类、瘦肉类、芥菜、肝脏类。

铁：牛羊肉、瘦肉、肝类、青豆、绿叶蔬菜、雪里蕻、大头菜、梅脯汁。

维生素D：肝类、鱼肝油、牛羊油。

维生素E：蛋类、菠菜、各类豆芽菜、芝麻、萝卜。

4. 比一比——哪些酸、碱性食物搭配给您的孩子好？

婴幼儿时期，是生长发育的重要时期。这个时期，对各类营养素要求比例要合适。如比例失调，会引起发育不良及其他各种疾病发生。酸性食物一般指：糖类、五谷类、肉类、水产、蛋类、花生、核桃等。碱性食物一般指：蔬菜、块茎类植物（白薯、马铃薯）、水果、牛奶、粟子、杏仁等。上述食物之所以成酸性或碱性，都和它们含有某些元素有关，如氯、硫、磷是属酸元素；钾、钙、钠、镁是属碱元素。食物中含这些元素成分的多少可决定其酸、碱性质。如果能经常使酸性食物和碱性食物适量地配合使用，就可使体

内酸、碱性中和或表现为弱碱性，对健康十分有利。否则过多地吃酸性食物，容易使婴幼儿血液酸性化，引起疾病。轻者手脚发凉、易感冒、皮肤脆弱、爱哭、易受惊；重者则影响脑与神经功能，引起记忆力和思维能力衰退。

在酸性食物中，危害婴幼儿健康最大的是糖类。孩子吃糖过多，不仅容易发胖，更容易使糖汁留在牙缝里，造成龋齿。如果长期过量吃糖，易使孩子形成酸性体质和酸性脑，这种酸性脑就会影响智力发展。

综上所述，对孩子的饮食，要酸、碱性食物合理搭配，除了多吃些含有丰富的维生素、纤维素之类的碱性食物外，对酸性食物要相应搭配，做到主副兼顾、粗细结合、荤素搭配、品种多样，使酸碱性食物适量配合，做到平衡膳食，饮食科学化，这样才能有利孩子生长发育。

5. 哪些“益脑食品”应经常给孩子多吃？

(1) 胡萝卜：胡萝卜除含有丰富的胡萝卜素外，还含有维生素B₂（缺乏维生素B₂会发生思维迟缓和忧郁症状）。维生素B₁、B₂，这些都能改善脑的功能。

(2) 菠菜：含有大量的维生素A、C、D，尤为重要的是它含对大脑记忆功能有益的维生素B₁和B₂，缺乏B₁会出现神经炎、神经传导受阻，出现健忘和不安症状。此外，菠菜中的叶绿素，也有健脑益智作用，它在各种蔬菜中名列前茅。

(3) 桔子：是含有维生素的宝库。桔子中维生素B₁含量是苹果的10倍，维生素C含量是苹果的12倍，维生素A含量是苹果的70倍，故人们称它为水果之王。维生素B₁和A的作用已如上述，而维生素C对脑也有重要作用。它可以促

进神经介质——儿茶酚和五羟色胺的生成，从而在调节神经活动方面起着重要作用。柠檬、广柑和柚子都是桔子的同族，有着同样的益脑营养价值。

(4) 牛奶：含脂量为3.5%，奶中的脂肪颗粒很小，呈高度分散状，化学组成大多为长键的不饱和脂肪酸，对脑有益。另外、钙、磷、钾、碘、铜含量丰富，它们有益脑作用。

(5) 鱼：含有丰富的蛋白质，含量达15~20%，鱼肌肉蛋白组织结构松软，比畜肉蛋白质更易吸收，鱼体内脂肪大多由不饱和脂肪酸组成，极为益脑。

(6) 核桃、枣子、金针菜、黑芝麻、紫菜等植物性食物里含有大量丰富的维生素A、E、B等，多吃以上植物性食物，可以加速血液循环，血液也就清洁，因而大脑清晰，听到或看到什么东西就会牢牢记住，大大增强了记忆功能。枣子本身就是健脑剂，经常吃可使脑记忆增强。

(7) 大豆及豆制品：大豆油中含丰富的脂肪酸和磷脂，营养价值很高，对大脑神经发育非常有益，有助于脑髓发育。

(8) 蛋类：蛋黄含有卵黄磷蛋白，含铁较多，还含有儿童必需的氨基酸。卵黄中含有大量属于磷脂的脂质，既易消化，又利于脑髓发育。

6. 哪些“损脑食品”应尽量少给孩子吃？

(1) 肉类：人体如呈微碱性状态是最适宜的，如偏食肉类，则使体内趋向酸性，致使大脑迟钝，不灵活，有的孩子很爱吃肉，膳食中肉的成分偏高，这就影响孩子智力发展。

(2) 精白米、面类：在米、面精制过程中，使有益于

大脑的成分丧失殆尽，剩下的基本上就是碳水化合物了，而碳水化合物在体内只能起到“燃料”作用，因此不是益脑食品，而是损脑食品。

(3) 咖啡：有人认为咖啡是兴奋剂，有利于清醒头脑，实际上这是由于咖啡因的兴奋作用对大脑刺激的结果，使头脑变清醒只不过是一种错觉，在咖啡影响下向大脑输送的血液减少，这就严重影响着孩子智力发展。

(4) 黄油：黄油又名奶油，其实就是脂肪块，脂肪滞留在血管壁上，会妨碍血液流动。脑中有为数众多的毛细血管，通过这些毛细血管向脑细胞输送营养成分，如果脂肪使毛细血管不畅通，就会引起脑功能恶化，使大脑发展受到阻力。

(5) 精白白糖、精砂白糖：精白砂糖等可直接进入血液中，结果使血液不能畅通。多吃精白砂糖等渍制的食物，也会产生这种不良效果。精白砂糖进入细胞中，可带进水分，使脑细胞呈“泥泞”状态，这不仅有损大脑，而且还导致脑溢血、脑血栓。所以如果孩子长期食用精白砂糖，对孩子脑细胞发育是很不利的。

7. 怎样预防小儿“四病”发生？

格兰特有句名言：“一两预防胜于一磅医疗”，有病早治，无病早防，这是原则。在我国许多儿科专家及医务工作者的努力下，经过多年调查研究，我国儿童的“四病”发病率显著下降。父母们懂得简单的“四病”预防知识，能及时预防孩子“四病”发生：

1. “婴幼儿佝偻病”的预防

(1) 提倡母乳喂养，及时添加辅食，保证小儿对各种

营养素的需要。

(2) 多晒太阳，多在户外活动，以增强小儿抵抗力，并对体弱儿在冬春季节多食含维生素D的食物来预防。

(3) 在母亲孕期就要增加维生素D和钙、磷的营养成分，多晒太阳。

2. “小儿营养性缺铁性贫血”的预防

(1) 合理喂养，提倡母乳喂养，普及防治营养性贫血的知识。

(2) 要加强母亲哺乳期营养，提倡合理、全面的膳食，切勿偏食、挑食，以防止这个时期营养素的缺乏。

3. “小儿肺炎”的预防

(1) 尽可能避免接触呼吸道感染的患者，在孩子患病期间不出门，感冒流行季节少串门，不去公共场所。家庭成员中有患感冒的，接触时要戴口罩，同时要给孩子服些感冒预防药，以防患上感冒。当发现孩子仅有些发热、咳嗽时，要及早治疗。做到有病早治早防。

(2) 加强锻炼，增强孩子的抵抗力，从温暖季节开始就要给孩子洗冷水澡，冷水洗手、脸、脚，这是防感冒最有效的方法。衣着不宜过多过厚，以防孩子束缚手脚。

(3) 要注意合理喂养，以保证孩子有足够的营养，促使身体全面发育。

4. “婴幼儿腹泻”的预防

在全世界的婴幼儿中，腹泻是导致死亡的主要原因之一，在我国患此病也不少，为此预防腹泻非常重要。

(1) 母婴都要养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手，奶具要消毒，注意饮食卫生，不喝生水，不吃腐烂变质的瓜果蔬菜等食物，食物防蝇叮，菜要洗净煮熟。

(2) 对于有痢疾、伤寒及其他传染病的地区和个人，应严格隔离，防止接触。

(3) 提倡母乳喂养，给予合理营养，增强孩子抵抗力。

8. 怎样预防孩子患呼吸道传染疾病？

婴幼儿期间的吸呼道传染病有流脑、流感、白喉、百日咳、麻疹、水痘、猩红热、腮腺炎等疾病。这些疾病的病原体有的是细菌，如流脑、白喉、百日咳、猩红热；有的是病毒，如流感、麻疹、水痘、腮腺炎。它们的病原体虽然不同，发病症状也各有特点，但其传播途径，均是通过空气飞沫传播，从呼吸道传入。所以当病人在呼吸、说话、咳嗽、打喷嚏时，寄寓在鼻咽部的病菌或病毒，就会随着飞沫散播到空气中，这样，没有抵抗力的孩子或对这种疾病没有免疫力的孩子，吸收这种飞沫就会感染上述几种疾病而发病。白喉、腮腺炎、猩红热、水痘等，除了上述途径传播外，还可以通过病人的接触物传播。由于这些疾病的发病急、传播快，因此，如不及时预防，对婴幼儿身体健康危害极大，那么怎样预防呢？

(1) 提高孩子抵抗力，是主要的预防措施。加强锻炼，增强体质，多晒太阳，在户外多呼吸新鲜空气，特别要坚持用冷水洗脸、手、脚及洗澡（温暖季节）。

(2) 在以上疾病流行期间，切勿带孩子到公共场所及有患该病的家庭串门，并对患病的患儿串门也要劝说隔离，带孩子外出要戴口罩。

(3) 餐食具要经常消毒，孩子的被褥要常洗、晒，保持人个及环境卫生，室内要开窗通风。要定期在室内用消毒醋。