



科学育儿

新观念

主编 秦国钧
主审 李慎廉



 人民卫生出版社



科学育儿

新观念

主 编 秦国钧
主 审 李慎廉
副主编 顾燕明 王劲波 郭鲁红

编写人员 (按姓氏笔画排列)

马本宽	李健	孔 丽	王劲波
王明霞	刘绪杰	孙劲松	房 莉
秦国钧	杨 军	杨根领	赵金枝
高亚锋	郭鲁红		

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学育儿新观念/秦国钧主编. —北京: 人民卫生出版社, 2004. 11

ISBN 7-117-06448-X

I. 科... II. 秦... III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 098940 号

科学育儿新观念

主 编: 秦国钧

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 原创阳光印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10.25

字 数: 191 千字

版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06448-X/R·6449

定 价: 18.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

◆ 前 言



生一个健康聪明的孩子，并把孩子培养成为一个有用的人才，是所有父母共同的心愿，也是现代幼苗工程的光荣任务。怎样才能实现这个美好的愿望呢？俗语说，孩子是父母的一面镜子。要想教育孩子，父母就必须先学习。这真有点难为了为人之父母者。不过，为了孩子，家长们先“充充电”吧。父母们应了解儿童各个生长发育阶段有关生理知识和智力开发方面的知识，也要了解一些现代心理学、新的健康观和教育观的知识。出于这方面的考虑，我们邀请部分儿科专家和教育工作者编写了这本书，专家们就育儿方面的新认识和新进展，用通俗易懂的语言写出来供大家参考。全书着重叙述了婴幼儿的生长发育、营养、护理、早期教育和婴幼儿期常见疾病的预防及护理，学龄前儿童的生长发育特点、营养、保健、智能培养、品德培养、常见的心理行为问题及调治、入学前的心理准备，学龄期的生理特点、儿童保健、智能培养、素质教育、常见的心理行为问题及疾病，青春期保健要点、特殊心理问题的处理、常见疾病、女性保健和男性保健。本书

● 科学育儿新观念 ●

适合男女青年、年轻父母、广大家长以及幼教人员
阅读。相信此书定能成为读者的益友。

编 者

2004年6月



2

● 前 言 ●

◆ 目 录



第一部分 婴 儿 篇

一、婴儿的生长发育	(3)
(一) 体格的生长发育	(3)
1. 体重	(3)
2. 身长	(3)
3. 头、胸部的发育	(4)
4. 牙齿的发育	(5)
(二) 神经心理的发育	(6)
1. 视觉发育	(6)
2. 听觉发育	(6)
3. 味觉和嗅觉发育	(7)
4. 运动功能的发育	(7)
5. 语言功能的发育	(8)
6. 记忆功能的特点	(9)
7. 心理的发育	(10)
8. 婴儿的情绪	(11)

● 科学育儿新观念 ●

(三) 智能发育的危险信号	(12)
(四) 家庭智力自测方法	(13)
1. 婴儿语言与情感测试	(13)
2. 婴儿视力测试	(13)
3. 婴儿听力测试	(14)
4. 运动发育测试	(14)
5. 6个月以上婴儿记忆测试	(15)



二、婴儿的营养

(一) 婴儿的营养需要	(17)
(二) 母乳喂养	(17)
1. 母乳的成分	(18)
2. 母乳喂养的优点	(19)
3. 乳汁的分泌	(19)
4. 喂奶后的护理	(21)
5. 不宜哺乳的乳母	(21)
(三) 人工喂养	(21)
(四) 辅食的添加	(23)
1. 何时添加辅食	(23)
2. 为什么添加辅食	(23)
3. 添加辅食的原则	(23)
4. 添加何种食物	(24)
(五) 断奶	(25)
(六) 婴儿不能吃的食品	(26)
(七) 婴儿期补钙	(26)

三、婴儿期护理

(一) 生活照料	(29)
1. 婴儿睡姿	(32)
2. 选择尿布	(32)
3. 纸尿裤的使用	(33)
4. 保护眼睛	(33)
5. 保护听力	(34)
6. 保护牙齿	(34)
7. 少去公共场所	(35)
8. 不要抛摇宝宝	(35)
9. 婴儿不宜看电视	(35)
10. 减少噪声	(36)
11. 宝宝穿衣不宜捂	(36)
12. 宝宝不宜睡沙发床	(36)
13. 食具消毒	(37)
14. 清洁身体	(37)
(二) 婴儿期常见意外的预防	(37)
1. 防止外伤	(37)
2. 防烫伤	(38)
3. 防触电	(38)
4. 防止窒息	(38)
(三) 计划免疫	(39)
1. 接种疫苗为什么能防病	(40)
2. 卡介苗的反应	(40)
3. 服过脊髓灰质炎疫苗后还会引起 肢体瘫痪吗	(41)
4. 接种过“乙脑”“流脑”疫苗还会 得脑炎吗	(41)



● 科学育儿新观念 ●

- 5. 接种后的反应 (41)
- 6. 不能免疫接种的情况 (42)
- 7. 在下列情况下可进行免疫接种 (42)

四、婴儿的早期教育 (44)

(一) 婴儿的学习 (44)

- 1. 视觉刺激 (44)
- 2. 听觉刺激 (45)
- 3. 语言刺激 (45)
- 4. 动作刺激 (45)

(二) 婴儿期生活习惯的培养 (45)

(三) 婴儿的语言训练 (46)

- 1. 胎儿期 (46)
- 2. 出生~3个月 (47)
- 3. 3~9个月 (47)
- 4. 10~12个月 (48)
- 5. 说儿歌、讲故事 (48)

(四) 音乐的启蒙 (49)

- 1. 创造良好的音乐环境 (49)
- 2. 选择优美的音乐内容 (49)



第二部分 幼 儿 篇

一、幼儿的生长发育 (53)

(一) 体格的发育	(53)
1. 身高体重的增长	(53)
2. 头颅骨的发育	(53)
3. 牙齿的发育	(53)
4. 脂肪与肌肉的发育	(53)
(二) 神经心理发育	(54)
1. 感知的发育	(54)
2. 运动的发育	(54)
3. 语言的发育	(55)
4. 情绪情感的发育	(57)
5. 注意与记忆	(57)
6. 思维和想象	(58)



二、幼儿期营养	(60)
(一) 幼儿所需营养素	(60)
1. 水	(60)
2. 蛋白质	(61)
3. 脂肪	(62)
4. 碳水化合物	(63)
5. 矿物质	(64)
6. 维生素	(64)
(二) 幼儿的食物	(65)
(三) 营养与健康	(66)
1. 营养不良与智力发育	(66)
2. 微量元素与小儿健康	(66)
3. 蔬菜无可替代	(67)
4. 小儿不宜多吃的食物	(68)

● 科学育儿新观念 ●

- 5. 幼儿的营养平衡 (70)
- 6. 宝宝挑食怎么办 (71)

三、幼儿期护理 (73)

(一) 幼儿的日常生活照料 (73)

- 1. 刷牙 (73)
- 2. 养成良好的饮食习惯 (74)
- 3. 养成良好的睡眠习惯 (74)
- 4. 养成定时排便的习惯 (75)
- 5. 养成讲卫生的良好习惯 (76)
- 6. 户外活动 (76)
- 7. 游戏 (77)
- 8. 到野外去 (78)
- 9. 带宝宝去旅游 (78)

(二) 幼儿期的预防接种 (79)

(三) 幼儿期常见意外及处理 (80)

- 1. 外伤 (80)
- 2. 烧伤和烫伤 (81)
- 3. 异物误吸 (81)
- 4. 误服 (82)
- 5. 其他意外 (83)

四、幼儿的早期教育 (84)

(一) 幼儿良好行为习惯的培养 (84)

- 1. 良好的礼貌行为习惯 (85)
- 2. 主动学习的行为习惯 (86)
- 3. 自愿参与劳动的行为习惯 (86)

● 目 录 ●

4. 举止行为习惯	(86)
(二) 幼儿性格培养	(87)
1. 培养宝宝坚强的性格	(88)
2. 培养宝宝关心别人, 与人共享欢乐	(89)
3. 树立幼儿的自尊心与自信心	(89)
4. 对宝宝教育的一致性	(89)
5. 隔代抚养不利于孩子心理健康	(90)
6. 重视对宝宝的情感教育	(91)
7. 给孩子良好的安全感	(92)
8. 良好的家庭教育环境	(93)
(三) 幼儿的智力培养	(95)
1. 积极培养, 提高智商, 早日成才	(96)
2. 培养宝宝早期阅读	(100)
3. 科学启蒙教育——亲近科学	(100)



第三部分 婴幼儿期常见疾病的 预防及其护理

一、感冒	(105)
1. 症状	(105)
2. 预防	(106)
3. 护理	(107)
二、急性喉炎	(108)

● 科学育儿新观念 ●

1. 病因 (108)
2. 症状 (109)
3. 防护 (110)

三、气管炎、支气管炎 (111)

1. 病因 (111)
2. 症状及护理 (111)



四、支气管肺炎 (114)

五、宝宝为何反复呼吸道感染 (116)

六、非感染性腹泻 (118)

1. 病因 (118)
2. 症状 (119)
3. 护理 (119)

七、感染性腹泻——细菌性痢疾 (122)

(一) 急性痢疾 (123)

(二) 慢性痢疾 (124)

八、感染性腹泻——秋季腹泻 (126)

九、腹泻患儿的合理膳食 (129)

十、便秘 (131)

1. 病因 (131)
2. 症状 (132)
3. 护理 (132)

十一、小儿佝偻病 (134)

十二、过敏	(136)
1. 何谓过敏	(136)
2. 为什么会过敏	(137)
3. 怎样找出过敏原	(138)
4. 对过敏的综合治疗	(138)
十三、婴儿湿疹	(140)
十四、川崎病	(142)



第四部分 学龄前期儿童生长 发育特点及营养

一、学龄前儿童生长发育特点	(147)
(一) 学龄前儿童的生理发育特点	(147)
1. 体重增长的规律	(147)
2. 身高增长的规律	(148)
3. 心脏与脑	(148)
4. 抗疾病能力	(149)
5. 运动功能	(149)
6. 活泼好动	(150)
7. “六龄牙”	(151)
(二) 学龄前儿童的心理发育特点	(151)
1. 心理特点	(151)
2. 好奇心强	(152)

● 科学育儿新观念 ●

- 3. 语言能力 (152)
- 4. 思维具体形象 (153)
- 5. 抽象概括能力 (154)

二、学龄前儿童的营养 (155)

- (一) 学龄前儿童营养素需要量 (155)
- (二) 学龄前儿童的合理膳食 (157)
 - 1. 膳食安排 (157)
 - 2. 良好饮食习惯的培养 (158)
 - 3. 挑食、偏食的纠正办法 (159)
 - 4. 合理安排零食 (161)
 - 5. 美味佳肴少不了豆制品 (162)
 - 6. 保护菜中维生素 (163)
 - 7. 不吃半熟的鸡蛋 (164)
 - 8. 多吃萝卜 (164)

三、学龄前期儿童保健 (165)

- (一) 一般注意事项 (165)
- (二) 日常活动 (165)
 - 1. 空气浴 (166)
 - 2. 日光浴 (167)
 - 3. 水浴 (168)
- (三) 预防疾病和意外 (169)
- (四) 教养 (170)
- (五) 性教育 (170)
 - 1. 正确、恰当的性别角色 (170)
 - 2. 孩子对性的好奇心 (171)



3. 巧妙回答性问题	(172)
------------------	-------

四、学龄前儿童的智能培养

(一) 注意力的培养	(175)
------------------	-------

(二) 观察力的培养	(177)
------------------	-------

1. 学龄前儿童的观察特点	(177)
---------------------	-------

2. 培养和提高宝宝的观察力	(178)
----------------------	-------



(三) 记忆力的培养	(182)
------------------	-------

1. 学龄前儿童记忆特点	(182)
--------------------	-------

2. 如何培养学龄前儿童良好的记忆品质	(183)
---------------------------	-------

3. 学龄前儿童一般记忆能力的培养	(184)
-------------------------	-------

(四) 想象力的培养	(185)
------------------	-------

1. 学龄前儿童想象活动的特点	(185)
-----------------------	-------

2. 想象能力的培养	(186)
------------------	-------

(五) 思维发展的培养	(189)
-------------------	-------

1. 创造性思维能力的培养	(189)
---------------------	-------

2. 创造性思维的五种形式	(190)
---------------------	-------

3. 创造性思维的培养方法	(192)
---------------------	-------

(六) 语言能力的培养	(193)
-------------------	-------

1. 让宝宝多观察多议论	(195)
--------------------	-------

2. 让宝宝多模仿	(196)
-----------------	-------

3. 让宝宝多练习	(197)
-----------------	-------

(七) 计算能力的培养	(197)
-------------------	-------

1. 对数量的感知阶段	(197)
-------------------	-------

2. 数词和物体数量联系的建立阶段	(198)
-------------------------	-------

3. 数的运算初期阶段	(199)
-------------------	-------

● 科学育儿新观念 ●

(八) 业余爱好的培养	(200)
-------------------	-------

五、学龄前儿童品德培养

(203)

(一) 重视宝宝的情感教育	(203)
(二) 培养宝宝良好的性格	(205)
(三) 培养宝宝的社会交往能力	(209)
(四) 培养孩子的自制力	(211)
(五) 良好的素质教育	(212)
1. 良好的自我意识	(212)
2. 培养宝宝兴趣和探索的动机	(212)
3. 帮宝宝确立远大理想	(213)
4. 进行挫折教育	(213)
5. 培养宝宝的吃苦精神	(213)
6. 让宝宝学会自我反省	(213)
7. 教宝宝了解和尊重别人	(214)
8. 教宝宝自立自强	(214)
9. 心理暗示原则	(215)

六、常见的心理行为问题及调治

(216)

1. 吮拇指和咬指甲	(216)
2. 遗尿	(216)
3. 口吃	(217)
4. 性格孤僻	(217)
5. 羞怯	(218)
6. 依赖	(219)
7. 恐惧	(220)
8. 说谎	(221)