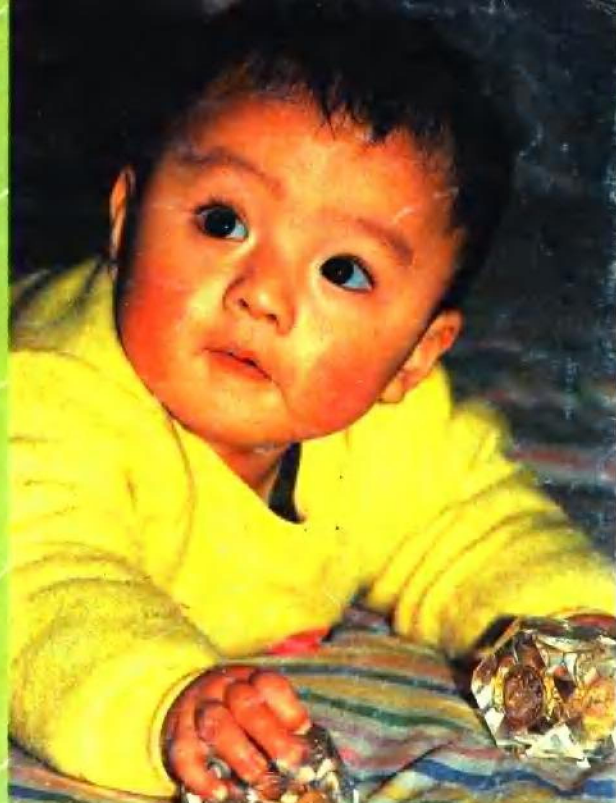


KEXUE YUER
300 WEN



科学育儿300问

金盾出版社

R174
ZAL

科学育儿 300 问

主 编

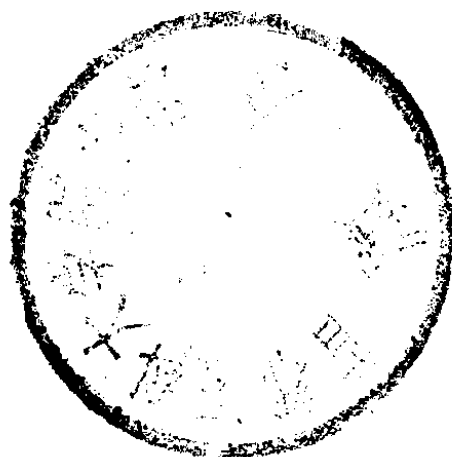
张 蔼 丽

编 者

(以姓氏笔画为序)

于庭芝	马 犇	王惠珊	刘兰香
刘越璋	牟 军	李寄平	张蔼丽
陈欣欣	金 曦	奚一生	滕红红

1991/12



A0281885

金 盾 出 版 社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书主要介绍1~3岁儿童的养育知识。全书按3个年龄档次具体阐述了幼儿的发育特征、喂养与衣着以及护理、保健和防病等方面的知识。内容全面,条理清楚,叙述通俗,科学实用,是家庭育儿的良好读物。

科学育儿 300 问

张蔼丽 主编

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印公司

正文印刷:2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7 字数:156千字

1992年12月第1版 1994年5月第3次印刷

印数:100001—150000册

ISBN 7-80022-533-X

R·98 定价:3.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者通信处:张蔼丽 北京市儿童保健所

邮编:100045

目 录

第一章 1 岁小儿

一、发育特征

1. 1 岁小儿的体重应该是多少? (1)
2. 1 岁小儿的身长应该是多少? (2)
3. 1 岁小儿应出多少颗乳牙? (3)
4. 1 岁小儿的心跳、呼吸次数应该是多少? (3)
5. 1~2 岁小儿听力—语言的发育特征是什么? ... (3)
6. 1 岁小儿会模仿些什么? (4)
7. 对 1 岁的小儿应该教些什么? (5)
8. 小儿没爬就会走了有什么不好? (6)
9. 如何对 1 岁小儿进行口语训练? (6)
10. 1 岁小儿手眼动作能协调吗? (7)
11. 怎样同 1 岁小儿“玩”? (8)
12. 游戏与人际关系的发展有何联系? (9)
13. 1 岁小儿能看书吗? (10)
14. 你的小儿爱听故事吗? (10)
15. 为什么 1 岁后的小儿更认生? (11)
16. 在 1 岁小儿心目中的父亲是怎样的? (11)
17. 为什么需要经常亲亲抱抱小儿呢? (12)

18. 为什么1岁多的小儿不易入睡? (13)
19. 光脚散步对小儿发育有什么好处? (13)
20. 1岁多的小儿总是说一些听不懂的话是怎么回事? (14)
21. 小儿胆子小怎么办? (14)
22. 小儿总爱玩沙子好吗? (15)
23. 要不要限制小儿爬楼梯? (16)
24. 小儿不爱理发怎么办? (16)
25. 你会给1岁小儿选择玩具吗? (17)
26. 为什么1岁多的小儿还爱扔玩具? (18)
27. 有必要给小儿一个玩具箱吗? (18)
28. 为什么有的男孩子总爱抱娃娃玩? (19)
29. 如何教小儿认识自己? (20)
30. 为什么说父母是小儿的第一任老师? (20)

二、喂养与衣着

31. 1岁后的小儿一天吃多少食物合适? (21)
32. 1岁后的小儿一周的食谱应如何安排? (22)
33. 为1岁后的小儿制作食物时应注意什么? (22)
34. 怎样结合季节的变换为小儿安排饮食? (23)
35. 怎样为1岁小儿制作多铁菜肴? (24)
36. 1岁小儿喜爱的多铁食谱是怎样的? (24)
37. 怎样为1岁小儿制作多钙菜肴? (25)
38. 1岁小儿喜爱的多钙食谱是怎样的? (26)
39. 如何为感冒发热的小儿安排饮食? (27)
40. 如何为腹泻的小儿安排饮食? (27)
41. 怎样培养1岁后的小儿自己用匙吃饭? (28)
42. 小儿总爱吃奶不吃饭怎么办? (29)
43. 小儿挑食怎么办? (30)

- 44. 为什么要鼓励小儿多吃蔬菜? (32)
- 45. 小儿吃得越多越好吗? (32)
- 46. 1岁小儿春季常用食谱是怎样的? (33)
- 47. 1岁小儿夏季常用食谱是怎样的? (34)
- 48. 1岁小儿秋季常用食谱是怎样的? (34)
- 49. 1岁小儿冬季常用食谱是怎样的? (35)
- 50. 怎样制作能脱卸的男童(1~2岁)罩衫? (36)
- 51. 怎样制作小披风? (36)

三、护理、保健和防病

- 52. 什么是合理的一日生活制度? (38)
- 53. 1岁小儿的一日生活应如何安排? (38)
- 54. 怎样培养1岁小儿的良好生活习惯? (39)
- 55. 小儿入睡时有坏习惯怎么办? (40)
- 56. 怎样训练1岁后的小儿自己大小便? (41)
- 57. 小儿穿开裆裤为什么不好? (42)
- 58. 怎样训练1岁小儿早晚漱口保护牙齿? (43)
- 59. 为什么临睡前吃糖果、饼干容易生虫牙? (43)
- 60. 小儿为什么要进行体育锻炼? (44)
- 61. 1岁小儿适合进行哪些体育锻炼? (45)
- 62. 为什么小儿要定期进行健康检查? (45)
- 63. 为什么1岁后的小儿容易生病? (46)
- 64. 有病没病吃点至宝锭对吗? (47)
- 65. 小儿入睡后出汗多是有病吗? (47)
- 66. 为什么有的小儿睡觉时磨牙? (48)
- 67. 小儿喝水多是有病吗? (49)
- 68. 小儿发热是否就需要用抗生素? (50)
- 69. 高热抽风对小儿有什么损害? (50)
- 70. 小儿1岁半还不会走有问题吗? (51)

71. 环境与智力的关系是怎样的？	(51)
72. 营养与智力有关系吗？	(52)
73. 如何对待智力低下的小儿？	(52)
74. 智力低下和发育迟缓有什么区别？	(53)
75. 发现小儿斜视应如何治疗？	(54)
76. 小儿斜视有什么特征？	(54)
77. 为小儿上眼药应注意哪些问题？	(54)
78. 小儿眯了眼怎么办？	(55)
79. 打针能致聋吗？	(56)
80. 先天性聋都是遗传的吗？	(56)
81. 怎样早期发现急性化脓性中耳炎？	(57)
82. 怎样为聋儿选配合适的助听器？	(58)
83. 怎样使用及保养助听器？	(59)
84. 何时修复唇、腭裂？	(60)
85. 为什么有时医生要让患儿做血常规检查？	(60)
86. 你知道血常规包括哪些项目吗？	(61)
87. 小儿血液内血细胞的正常范围是多少？	(61)
88. 各类血细胞在人体内起什么作用？	(62)
89. 各类血细胞在人体内的寿命有多长？	(63)
90. 血细胞是否越多越好？	(64)
91. 1岁小儿的脉搏随呼吸而快慢不齐是否有毛病？	(65)
92. 1岁小儿的心脏有杂音要紧吗？	(65)
93. 什么样的心脏杂音是属于生理性的？	(65)
94. 1岁的小儿心脏有毛病会出现什么症状？	(66)
95. 小儿做心电图检查能解决什么问题？	(67)
96. 1岁后的小儿佝偻病有哪些特征？	(67)
97. 1岁小儿如何预防佝偻病？	(68)

- 98. 1岁小儿为什么容易脱肛? (69)
- 99. 1岁小儿有时为什么会出现四肢发凉? (70)
- 100. 1岁小儿为什么容易发生低血糖? (71)
- 101. 小儿的低血糖有什么特征? (72)
- 102. 如何防治小儿低血糖? (73)

第二章 2岁小儿

一、发育特征

- 103. 2岁小儿的体重应该是多少? (74)
- 104. 2岁小儿的身长应该是多少? (75)
- 105. 2岁小儿应出多少颗乳牙? (75)
- 106. 2岁小儿听力—语言的发育特征是什么? (77)
- 107. 2岁的小儿能表达些什么? (78)
- 108. 你知道怎样提高2岁小儿的表达能力吗? (78)
- 109. 为什么说2岁小儿是一个跑来跑去的小儿?
..... (79)
- 110. 2岁小儿涂涂画画是正常现象吗? (79)
- 111. 动作与智力有关系吗? (80)
- 112. 你给2岁小儿以尝试的机会了吗? (80)
- 113. 玩具对小儿重要吗? (81)
- 114. 小儿与玩具娃娃是什么关系? (82)
- 115. 怎样为2岁小儿选择玩具? (82)
- 116. 独生子女一定“独”吗? (83)
- 117. 经常带小儿到大自然中去好吗? (84)
- 118. 小儿的注意力不集中怎么办? (84)
- 119. 2岁小儿对颜色感兴趣吗? (85)
- 120. 如何让2岁大的小儿听话? (85)

121. 2岁小儿依然离不开母亲是否不好?	(86)
122. 你知道2岁小儿的探索兴趣吗?	(87)
123. 小儿为什么喜欢玩水?	(88)
124. 为什么2岁左右的小儿总爱说“不”?	(88)
125. 能教2岁小儿学外语吗?	(89)
126. 唐诗背得多的小儿才聪明吗?	(89)
127. 如何提高2岁小儿手动作的灵巧性?	(90)
128. 严格就是严厉吗?	(91)
129. 2岁大的小儿知道哪是对哪是错吗?	(91)
130. 对小儿有影响的“3种声音”是什么?	(92)
131. 小儿不愿去幼儿园怎么办?	(92)
132. 为什么2岁左右的小儿情绪总是变化无常?	(93)
133. 小儿不合群怎么办?	(94)
134. 怎样才能不挫伤小儿的自尊心?	(94)

二、喂养与衣着

135. 2岁小儿最需要吸收什么营养物质?	(95)
136. 食物中的营养物质是怎样被吸收的?	(96)
137. 如何为小儿提供平衡膳食?	(97)
138. 2岁小儿最宜吃什么样的食物?	(98)
139. 2岁小儿一天吃多少食物合适?	(99)
140. 2岁小儿一周的食谱应如何安排?	(99)
141. 为2岁小儿制作食物时应注意什么?	(100)
142. 2岁小儿春季常用食谱是怎样的?	(101)
143. 2岁小儿夏季常用食谱是怎样的?	(101)
144. 2岁小儿秋季常用食谱是怎样的?	(102)
145. 2岁小儿冬季常用食谱是怎样的?	(102)
146. 2岁多的小儿仍离不开奶瓶怎么办?	(103)

- 147. 2岁的小儿能独立吃饭吗? (104)
- 148. 小儿多吃巧克力好不好? (104)
- 149. 为什么有的小儿不好好吃饭? (105)
- 150. 怎样制作女童凉爽裙? (106)
- 151. 怎样制作连帽马甲? (107)

三、护理、保健和防病

- 152. 2岁小儿居住的房间应注意些什么? (108)
- 153. 2岁小儿的一日生活应如何安排? (109)
- 154. 2岁小儿能进行哪些体育锻炼? (110)
- 155. 怎样培养小儿饭前便后洗手的好习惯? (110)
- 156. 怎样纠正小儿吮手指的坏习惯? (111)
- 157. 怎样正确评价小儿的健康状况? (112)
- 158. 宝宝胖是健康的表现吗? (113)
- 159. 小儿个子矮小都有病吗? (114)
- 160. 智力低下的早期表现是什么? (115)
- 161. 怎样认识先天愚型? (115)
- 162. 小儿得了脑炎、脑膜炎后会变傻吗? (116)
- 163. 2岁小儿晚上尿床是遗尿症吗? (117)
- 164. 小儿鸡胸需要治疗吗? (118)
- 165. 小儿异食癖是怎么回事? (118)
- 166. 小儿缺乏微量元素锌有什么表现? (119)
- 167. 如何预防和治疗锌缺乏症? (120)
- 168. 为什么有的小儿晚上肛门发痒? (121)
- 169. 为什么有的小儿晚上睡觉总爱翻滚? (121)
- 170. 小儿大便干燥怎么办? (122)
- 171. 小儿颈部有花生米大小的硬块是什么病? ... (123)
- 172. 小儿肝大是不是有病? (124)
- 173. 小儿脾大是不是有病? (125)

174. 小儿排黑色大便是怎么回事?	(126)
175. 2岁小儿经常说肚子痛,家长该怎么办?	(126)
176. 2岁小儿怕打针,家长怎么办?	(128)
177. 2岁小儿的身上出现小红紫点或紫斑是怎么回事?	(129)
178. 小儿手足口病是怎么回事?	(130)
179. 小儿水痘是怎么回事?	(131)
180. 小儿看电视应注意什么?	(131)
181. 如何早期发现小儿视力异常?	(132)
182. 什么是弱视?	(133)
183. 小儿为什么易患弱视?	(133)
184. 哪些原因会导致弱视?	(133)
185. 小儿弱视有什么危害?	(134)
186. 弱视可以预防吗?	(134)
187. 小儿一到春天眼睛就发痒是怎么回事?	(135)
188. 怎样预防小儿传染性眼病的传播?	(135)
189. 小儿患了“针眼”怎么办?	(136)
190. “耳屎”多了怎么办?	(136)
191. 鼻子有什么功能?	(137)
192. 怎样保持鼻腔卫生?	(137)
193. 口吃是怎么回事?	(138)
194. 哪些因素能导致口吃?	(139)
195. 如何预防口吃?	(139)
196. 如何矫正小儿的口吃?	(141)
197. 当小儿鼻腔里有异物时怎么办?	(141)
198. 当小儿耳朵里有异物时怎么办?	(142)
199. 小儿误食药物后怎么办?	(143)
200. 小儿吃进异物后怎么办?	(143)

201. 小儿气管异物是怎么引起的? (144)
202. 当小儿出现气管异物时怎么办? (145)

第三章 3 岁小儿

一、发育特征

203. 3 岁小儿的体重应该是多少? (146)
204. 3 岁小儿的身高应该是多少? (147)
205. 3 岁小儿听力—语言的发育特征是什么? ... (147)
206. 3 岁小儿是一个较成熟的人了吗? (148)
207. 3 岁小儿的智力水平能达到什么程度? (148)
208. 什么时候教小儿认识性别? (149)
209. 小儿多大可以学习认识图形? (150)
210. 咀嚼与语言发育有关系吗? (151)
211. 小儿与动物玩好吗? (151)
212. 怎样为 3 岁小儿选择玩具? (152)
213. 给 3 岁小儿一个玩具角好吗? (153)
214. 如何教 3 岁小儿学会收拾玩具? (153)
215. 要给 3 岁小儿一点自由时间吗? (154)
216. 小儿太乖好吗? (154)
217. 小儿爱问“为什么”好不好? (155)
218. 怎样对待 3 岁小儿的提问? (155)
219. 什么事总要“自己来”对吗? (156)
220. 小儿做错了事怎么办? (157)
221. 为什么有的小儿爱“撒谎”? (157)
222. 怎样教 3 岁小儿正确认识“1”? (158)
223. “自言自语”是病态吗? (159)
224. 3 岁小儿能与父母共同玩什么样的游戏? ... (159)

225. 怎样培养小儿的想象力?	(160)
226. 孩子总爱发脾气怎么办?	(160)
227. 当小儿说“我讨厌妈妈”的时候怎么办?	(161)
228. 3岁小儿为什么还吃手?	(162)
229. 3岁小儿怕黑怎么办?	(162)
230. 如何培养3岁小儿的空间认识能力?	(163)
231. 小儿为什么总是“以我为中心”?	(164)
232. “一哄一打”的教育方式对吗?	(164)
233. 3岁小儿总坐不住是不是“多动症”?	(165)

二、喂养与衣着

234. 3岁小儿一天吃多少食物合适?	(165)
235. 3岁小儿一周的食谱应如何安排?	(166)
236. 为3岁小儿制作食物时应注意什么?	(167)
237. 3岁小儿的饮食为什么需要定时定量?	(168)
238. 3岁小儿为什么吃饭要细嚼慢咽?	(169)
239. 肝炎病儿的饮食应如何安排?	(170)
240. 如何为肥胖儿安排膳食?	(170)
241. 对小儿吃强化食品应抱什么态度?	(171)
242. 小儿偏食、挑食有什么坏处?	(172)
243. 怎样纠正小儿偏食的不良习惯?	(173)
244. 引起小儿厌食的一般原因有哪些?	(173)
245. 3岁小儿喜爱的含热量较高的食品是什么? ...	(175)
246. 3岁小儿春季常用食谱是怎样的?	(175)
247. 3岁小儿夏季常用食谱是怎样的?	(176)
248. 3岁小儿秋季常用食谱是怎样的?	(177)
249. 3岁小儿冬季常用食谱是怎样的?	(177)
250. 怎样制作小儿花边裙?	(178)
251. 3岁小儿适合穿什么款式的裤子?	(179)

252. 怎样利用旧衣改制女童泳装?	(180)
--------------------------	-------

三、护理、保健和防病

253. 3岁小儿的一日生活应如何安排?	(181)
254. 3岁小儿能进行哪些体育锻炼?	(182)
255. 怎样教3岁的小儿学刷牙?	(182)
256. 怎样为小儿选择牙刷、牙膏?	(183)
257. 小儿是“左撇子”,要不要改?	(184)
258. 小儿吃维生素是越多越好吗?	(185)
259. 小儿维生素A缺乏对身体有何危害?	(185)
260. 小儿维生素B ₁ 缺乏对身体有何危害?	(186)
261. 小儿维生素B ₂ 缺乏对身体有何危害?	(186)
262. 小儿维生素C缺乏对身体有何危害?	(187)
263. 3岁小儿经常说腿痛是怎么回事?	(188)
264. 小儿习惯性阴部摩擦是怎么回事?	(188)
265. 小儿一哭就屏过气是怎么回事?	(189)
266. 小儿的肚子里怎么长出了蛔虫?	(190)
267. 蛔虫对小儿生长有什么害处?	(190)
268. 怎样预防和治疗肠道寄生虫病?	(191)
269. 小儿睡觉常打呼噜是怎么回事?	(191)
270. 怎么知道小儿有可能患了肝炎?	(192)
271. 肝炎是怎样传染的?	(193)
272. 怎样预防肝炎?	(193)
273. 小儿麻疹有什么特点?	(194)
274. 怎样护理患麻疹的小儿?	(195)
275. 小儿风疹有什么特点?	(195)
276. 你如何知道小儿患了小儿麻痹症?	(196)
277. 流行性脑脊髓膜炎是怎样得的?	(196)
278. 小儿患了流脑有什么症状?	(197)

279. 小儿患了流脑有什么危险?	(197)
280. 怎样预防流脑?	(198)
281. 流行性乙型脑炎是怎么得的?	(198)
282. 小儿患了乙脑有什么症状?	(199)
283. 小儿患了乙脑有什么危险?	(199)
284. 怎样预防乙脑?	(200)
285. 流行性腮腺炎有什么特征?	(200)
286. 流行性腮腺炎是怎么传染的?	(201)
287. 3岁小儿患了流行性腮腺炎有没有危险? ...	(202)
288. 流行性腮腺炎能致聋吗?	(202)
289. 怎样护理患流行性腮腺炎的小儿?	(203)
290. 患扁桃体炎是否都需要手术?	(204)
291. 小儿猩红热有什么特点?	(204)
292. 猩红热对小儿有何危害?	(205)
293. 小儿口臭是怎么回事? 怎么办?	(205)
294. 小儿牙龈出血是怎么回事?	(206)
295. 怎样教3岁小儿认识视力表?	(207)
296. 散瞳药对小儿眼睛有害吗?	(207)
297. 小儿为什么一定要散瞳验光?	(207)
298. 为什么要从小培养小儿良好的写字姿势? ...	(208)
299. 小儿为什么张口呼吸?	(208)
300. 小儿总流鼻涕要紧吗?	(209)

第一章 1岁小儿

一、发育特征

1. 1岁小儿的体重应该是多少?

随着科学育儿知识的普及,现在许多家长已经懂得了观察小儿体重增长的重要性,明白了体重不单单是一个度量的指标,重要的是通过观察体重的变化可以反映小儿近期营养状况,从而进行有针对性的科学哺喂,使小儿健康生长。

当宝宝长到1岁时,他的体重该是多少呢?这是年轻父母最关心的问题。下表为目前儿童保健中所用的1岁小儿体重的标准(见表1)。

表1 1岁小儿体重表 (公斤)

性 别	平 均 值	低 限 值
男	9.87	7.79
女	9.24	7.18

家长们根据体重表,可以看看自己的宝宝是否在正常标准的范围内,如果低于低限值就要引起注意,及时寻找原因。此外,根据小儿生长的规律,1岁以后小儿体重的增长就不像1岁以前那么明显。体重增长的速度是随着年龄的增长而逐渐减慢并趋于稳定。1岁后的小儿开始行走,活动越来越多,

身体也会变得越来越结实,看上去虽然不像1岁以前那样胖乎乎,但只要体重是在正常范围内,那么他的体格发育就是正常的。

在小儿满1岁至不满2岁期间,我们建议家长应每3~4个月给小儿测体重1次,至少半年1次,这样能及时了解小儿体重变化的情况,发现营养不良儿及寻找体重不增或下降的原因,从而进行有针对性的治疗和改善喂养方法,使我们的宝宝更加健壮。

2.1岁小儿的身长应该是多少?

小儿长到1岁,已经能独自站立并开始学着行走了。当同龄的小儿在一起玩耍时,家长们总爱将自己的宝宝与周围的小儿相比较,看看宝宝的个子是高一点还是矮一点。如果矮一点,家长们心里就开始琢磨了:是不是我的宝宝营养不好?是不是我的宝宝有什么病?是否要去医院看看?

在哺育小儿的过程中,家长们有必要知道1岁小儿的身长应该是多少。掌握了这个知识就像手中有了一把尺子,用这把尺子来衡量一下自己的宝宝,知道宝宝现在的身长是在什么水平上,这样心里就有了数。下面我们将目前儿童保健中常用的1岁小儿身长的标准告诉家长们(见表2)。

表2 1岁小儿身长表 (厘米)

性 别	平 均 值	低 限 值
男	76.5	70.9
女	75.1	69.7

在正常人群中,同龄同性别的小儿个子总是参差不齐的,总会有些高点有些矮点,只要宝宝的身长是在平均值的左右