



岁

婴幼儿

养育顾问

主编 蔡徐黎
编审 宁芝实
田书



东南大学出版社

普

2174
1

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿养育顾问 / 蔡忆宁主编. — 南京: 东南大学出版社, 2005

0~3岁婴幼儿养育顾问

I. 0... 蔡... ①婴幼儿—养育—顾问 ②婴幼儿—养育—顾问

IV. R174 蔡

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第25663号

蔡忆宁 主编

徐田芝 主审
黎书实

印刷

字 505 千

本 16

东南大学出版社 (南京) 中国标准书号: 1550-3705-3705357

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿养育顾问/蔡忆宁主编. —南京:东南大学出版社, 2000. 12

ISBN 7-81050-704-4

I. 0... II. 蔡... III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 57663 号

东南大学出版社出版发行。

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销

南京京新印刷厂印刷

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32 印张: 8.25 字数: 202 千字

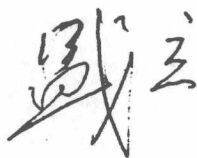
2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 定价: 12.00 元

(凡因印装质量问题,可直接向发行科调换。电话:025-3792327)

序 1

儿童是祖国的未来和希望。儿童的身心健康不仅直接影响中华民族的素质，而且直接关系到国家的前途和未来。在大力推行计划生育的同时，科学地引导年轻的父母养育下一代是提高儿童群体健康素质水平的需要，也是发展社会生产力的一种前期投资。为了祖国的下一代，经享受国务院政府津贴的儿科老专家和有丰富临床经验的中青年学者共同努力，编制了《0~3岁婴幼儿养育顾问》一书。该书所有参编者倾注了对下一代的关爱，科学、系统地传播了优生、优育、优教知识，为每一个需要得到帮助的年轻父母提供了通俗易懂的专业指导。希望该书能成为年轻父母养育孩子过程中的真正顾问。



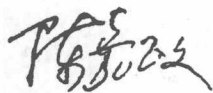
江苏省卫生厅

2000年11月

序 2

计划生育为我国的既定国策,在控制人口数量的同时,还要提高人口质量。每一个家庭都期望拥有一个健康聪明的后代;每一个国家都希望民族一代比一代强。由于民族的昌盛、国家的富强、经济的繁荣都与该国人口质量有关,所以人口质量不仅要靠出生后良好的培养教育和保健来维护,还要靠选优去劣的优生措施来保障。

由江苏省科技情报研究所副研究员蔡忆宁主编,南京市儿童医院名誉院长徐田芝、南京医科大学附属南京第一医院儿科主任黎书实主审的《0~3岁婴幼儿养育顾问》一书,介绍了婴幼儿生长发育的特点与保健、婴幼儿心理卫生与保健、营养与喂养、婴幼儿保健基本措施、新生儿特点与常见病的预防、婴幼儿常见症状鉴别与护理、日常家庭护理及安全与保护等方面的养育知识,同时还介绍了国内、国外最新的研究成果。该书内容丰富、形式生动、贴近生活,是妇幼保健人员、新婚夫妇、准父母、父母以及祖父母养育下一代的高级顾问,是指导优生优育、家庭教育的一本重要的普学、普教的科普读物。



南京市妇幼保健院名誉院长

2000年11月

目 录

八 婴幼儿生长发育的特点与保健

一、胎儿期的生长发育与保健要点	(1)
1. 孕妇在妊娠早期应该注意哪些日常行为?	(1)
2. 孕妇在妊娠中、晚期应该注意哪些日常行为?	(1)
3. 孕妇应注意哪些日常行为?	(2)
4. 孕期常见的症状有哪些?如何处理?	(2)
5. 如何调配孕妇饮食?	(3)
6. 胎儿各期的生长发育有什么特点?	(4)
7. 孕期营养对胎儿脑发育有何影响?	(4)
8. 孕期与胎儿钙代谢的关系如何?	(5)
9. 孕期药物易致畸为何时?	(5)
10. 孕期如何选择常用药物?	(6)
11. 避孕失败而怀孕的孩子能要吗?	(6)
二、婴幼儿生长发育的特点与养育要点	(6)
12. 何谓“婴儿期”、“幼儿期”?	(6)
13. 生长发育的含意是什么?	(7)
14. 什么是生长发育的总规律?	(7)
15. 如何评价小儿的体格生长?	(8)
16. 怎样测量婴幼儿的体重?	(9)
17. 怎样测量婴幼儿的身高?	(9)
18. 观察婴幼儿的头围与胸围有何意义?	(10)
19. 婴幼儿乳牙萌出的顺序如何?	(10)
20. 1~6个月婴儿的养育有哪些特点?	(11)
21. 6~12个月婴儿生长发育有哪些特点?	(11)

22. 1~3 岁幼儿的养育有哪些特点?	(12)
23. 1~3 岁幼儿生长发育有哪些特点?	(13)
24. 影响小儿生长发育的因素有哪些?	(13)
三、婴幼儿神经心理发育与养育要点	(14)
25. 婴幼儿感知觉的发育有何顺序?	(14)
(1) 26. 如何促进婴幼儿感知觉的发展?	(15)
(1) 27. 婴幼儿动作能力的发展有哪些规律?	(15)
(1) 28. 如何促进婴幼儿动作能力的发展?	(16)
(2) 29. 婴幼儿语言能力的发展有哪些规律?	(16)
(2) 30. 如何促进婴幼儿语言能力的发展?	(17)
(2) 31. 婴幼儿认知能力的发展有哪些规律?	(18)
(4) 32. 怎样促进小儿注意力、观察力及记忆、思维能力的发展?	(19)
(4) 33. 怎样促进小儿意志、良好情绪与情感的发展?	(20)
(2) 34. 影响幼儿智力发育的因素有哪些?	(20)
(2) 35. 婴幼儿智力低下早期有哪些表现?	(21)
(4) 36. 非智力因素是指什么?	(21)
(4) 37. 为什么要重视孩子非智力因素的发展?	(22)
四、婴幼儿的健康标准	(22)
(4) 38. 婴幼儿需要“精神营养素”吗?	(22)
(7) 39. 何谓“健康”?	(23)
(7) 40. 怎样促进婴幼儿社会行为的发展?	(24)
(8)	
(9) B 婴幼儿心理卫生与保健	
一、孕妇心理卫生及胎教	(25)
(0) 1. 孕育新生命应保持何种心境?	(25)
(0) 2. 如何调整家庭生活?	(25)
(1) 3. 孕期夫妻性生活应如何安排?	(26)
(1) 4. 分娩时会发生意外吗?	(26)

(02) 5. 剖宫产的孩子更聪明吗?	(27)
(02) 6. 什么是胎教?	(27)
(04) 7. 未出世的孩子有感觉吗?	(27)
(04) 8. 胎教能增加智力吗?	(28)
(14) 9. 如何进行胎教?	(28)
(54) 10. 音乐确能有助于胎儿身心发育吗?	(29)
二、婴儿期心理卫生与保健	(29)
(24) 11. 为什么说遗传是儿童心理发展必要的物质前提?	(29)
(24) 12. 遗传素质对婴幼儿个体的发展有何影响?	(30)
(44) 13. 为什么说婴儿心理的内部矛盾是婴儿心理发展的动力?	(30)
(44) 14. 婴儿原有心理水平与新的需要的关系如何?	(31)
(24) 15. 为什么说婴儿的活动是婴儿心理发展的基础和源泉?	(31)
(24) 16. 婴儿意志行为如何发展?	(32)
(04) 17. 婴儿期自我意识是怎样形成与发展的?	(33)
三、幼儿期心理卫生与保健	(33)
(84) 18. 幼儿期儿童的心理特征与心理发展规律是什么?	(33)
(84) 19. 幼儿期心理卫生包括哪些内容?	(34)
四、母爱与婴幼儿健康	(35)
(02) 20. 怎样成为一个既轻松又称职的新妈妈?	(35)
(02) 21. 母爱对小儿智力有何影响?	(35)
(12) 22. 溺爱是否等于母爱?	(36)
(52) 23. 母爱、父爱对孩子哪个更重要?	(36)
24. 如何获得做母亲的技能?	(36)
25. 缺乏母爱的孩子有何心理障碍?	(37)
(22) 26. 如何减少婴儿猝死综合征的危险?	(37)
(22) 27. 你了解自己的宝宝吗?	(38)
(22) 28. 怎样主动与小婴儿交流?	(38)
(42) 29. 如何寻求母子间的和谐?	(39)

五、早期智能开发与教育	(39)
30. 如何进行早期教育?	(39)
31. 新生儿饥饿会影响智能发育吗?	(40)
32. 怎样培养小儿良好的行为习惯?	(40)
33. 被动运动是否有益于婴儿的智能发展?	(41)
34. 如何培养孩子的创造力?	(42)
35. 小儿爬行与智能发育有什么关系?	(42)
36. 智能开发只限于教小儿识字、认图吗?	(43)
37. 家庭环境对小儿智能发育有何影响?	(43)
38. 语言交流与智能开发有何关系?	(44)
39. 为什么说动作发育是智能发育的早期表现?	(44)
40. 小儿的性格与气质有何关系?	(45)
41. 怎样训练孩子的记忆力?	(45)
42. 怎样培养孩子的思维能力?	(46)
43. 如何培养孩子的独立性?	(47)
44. 怎样培养孩子的好奇心和探索精神?	(48)
45. 怎样面对孩子的反抗?	(48)
46. 如何对待孩子任性?	(49)
47. 为什么要尊重孩子?	(50)
48. 怎样培养孩子活泼开朗的性格?	(50)
49. 孩子胆小、性格脆弱怎么办?	(51)
50. 孩子不合群怎么办?	(52)

营养与喂养

一、营养的基本知识	(53)
1. 婴幼儿所需的营养素包括哪些?	(53)
2. 为什么热能的供给要适宜?	(53)
3. 蛋白质的供给为何特别重要?	(54)

(80) 4. 脂肪的主要功能是什么?	(54)
(90) 5. 为什么碳水化合物应为幼儿的主食?	(55)
(107) 6. 维生素对健康的重要性在哪里?	(55)
(107) 7. 为什么说矿物质及微量元素是不可缺少的营养素?	(56)
(117) 8. 为什么水亦属于主要营养素?	(56)
(157) 9. 为什么要重视纤维素的供给?	(57)
(157) 10. 营养素的需要量与供给量有哪些区别?	(57)
(157) 11. 婴幼儿常用食品包括哪些?	(58)
二、婴儿期喂养	(58)
(157) 12. 母乳喂养有哪些优越性?	(58)
(157) 13. 促进母乳分泌有哪些要诀?	(59)
(157) 14. 初乳有哪些特殊功能?	(60)
(177) 15. 怎样掌握断奶的时间与技巧?	(60)
(177) 16. 乳母患哪些疾病不宜喂奶?	(61)
(187) 17. 乳母患哪些疾病须暂时停止喂奶?	(61)
(187) 18. 乳母吃药物会影响婴儿吗?	(62)
(187) 19. 乳汁中含哪些药物会对婴儿造成危害?	(62)
(197) 20. 怎样用牛乳喂养婴儿?	(62)
(198) 21. 怎样选择及冲调奶粉?	(63)
(198) 22. 人工喂养应注意哪些事项?	(64)
(118) 23. 为什么婴儿必须及时添加辅助食品?	(64)
(158) 24. 添加辅食应掌握哪些原则?	(65)
(158) 25. 常用婴儿辅食怎样制作?	(65)
26. 婴儿食物过敏与辅食添加有何关系?	(66)
三、幼儿期喂养	(67)
(148) 27. 1~2岁幼儿饮食有哪些特点?	(67)
(148) 28. 2~3岁幼儿饮食有哪些特点?	(67)
(148) 29. 幼儿每日需要多少热量与营养素?	(68)

(42)	30. 为什么婴幼儿要吃低盐饮食?	(68)
(22)	31. 怎样为幼儿选择点心?	(69)
(22)	32. 幼儿合理膳食有什么要求?	(70)
(02)	33. 常见的幼儿饮食误区有哪些?	(70)
(02)	34. 食用蛋白质越多越有益吗?	(71)

四、营养缺乏性疾病的防治..... (72)

(72)	35. 怎样防治小儿营养不良?	(72)
(82)	36. 怎样防治维生素 D 缺乏症?	(72)
(82)	37. 怎样防治维生素 A 缺乏症?	(73)
(82)	38. 怎样防治维生素 B ₁ 缺乏症?	(74)
(02)	39. 怎样防治缺铁性贫血?	(75)
(00)	40. 怎样防治钙缺乏症?	(75)
(00)	41. 怎样防治碘缺乏症?	(77)
(10)	42. 怎样防治锌缺乏症?	(77)

五、常见病患儿的饮食..... (78)

(50)	43. 病儿基本饮食的要求是什么?	(78)
(50)	44. 哪些饮食适宜发烧病儿?	(78)
(50)	45. 怎样安排腹泻病儿的饮食?	(79)
(80)	46. 便秘病儿应选用哪些饮食?	(80)
(40)	47. 呕吐病儿的饮食应注意什么?	(80)
(40)	48. 肝炎病儿的饮食应注意什么?	(81)
(20)	49. 急性肾炎病儿的饮食与注意事项有哪些?	(82)
(20)	50. 怎样为肥胖儿提供合理饮食?	(82)

② 婴幼儿保健的基本措施..... (84)

一、婴幼儿的生长监测..... (84)

(70)	1. 何谓生长发育迟缓?	(84)
(80)	2. 家长如何对孩子进行生长发育监测?	(84)

3. 生长发育监测有何意义?	(85)
4. 小儿体重增长慢的原因是什么?	(85)
5. 为什么要定期给婴幼儿做检查?	(85)
6. 健康检查应包括哪些内容?	(86)
二、婴幼儿体格锻炼	(86)
7. 小儿为什么要进行体格锻炼?	(86)
8. 在家里可给婴幼儿进行哪些体格锻炼?	(87)
9. 怎样给婴幼儿进行日光锻炼?	(87)
10. 怎样利用空气给婴幼儿进行锻炼?	(88)
11. 婴幼儿如何利用水进行锻炼?	(89)
12. 婴幼儿怎样通过擦澡进行锻炼?	(89)
13. 婴幼儿怎样通过体操进行锻炼?	(89)
14. 怎样给婴幼儿合理安排一日的生活?	(90)
15. 合理的生活制度对婴幼儿健康有什么重要意义?	(90)
16. 婴幼儿一日睡眠多长时间为宜?	(91)
三、婴幼儿计划免疫	(91)
17. 婴幼儿为什么要打预防针?	(91)
18. 哪些小儿不适合打预防针?	(92)
19. 婴幼儿基础免疫包括哪些内容?	(92)
20. 婴幼儿预防接种出现反应怎么办?	(92)
21. 怎样给小儿接种卡介苗?	(93)
22. 什么叫全程足量接种疫苗?	(94)
23. 怎样给小孩服婴儿麻痹糖丸?	(94)
24. 怎样给小儿接种百白破三联疫苗?	(94)
25. 怎样给小儿接种麻疹疫苗?	(95)
26. 麻疹疫苗和丙种球蛋白能同时注射吗?	(95)
27. 定期给小儿打丙种球蛋白好吗?	(95)
28. 婴幼儿漏种或误种了预防接种怎么办?	(96)

(2829. 婴幼儿如何接种乙肝疫苗?	(96)
---------------------------	------

(2830. 什么是 Hib 疫苗?	(96)
--------------------------	------

(28) 8 新生儿的特点与常见病的预防

一、新生儿的概念与特点	(98)
-------------------	------

(281. 何谓新生儿?	(98)
--------------------	------

(282. 新生儿的特点有哪些?	(98)
------------------------	------

(283. 怎样处理新生儿的“马牙”、“螳螂嘴”?	(99)
---------------------------------	------

(284. 如何防止新生儿溢奶及呕吐?	(99)
---------------------------	------

(285. 如何观察新生儿的大便?	(99)
-------------------------	------

(286. 如何观察新生儿的小便?	(100)
-------------------------	-------

(287. 如何观察新生儿的呼吸及心跳?	(100)
----------------------------	-------

(288. 为什么新生儿容易发生感染?	(101)
---------------------------	-------

(289. 如何防治新生儿的脱水热?	(101)
--------------------------	-------

(290. 怎样护理新生儿的产瘤、头颅血肿?	(101)
------------------------------	-------

二、新生儿期特殊的生理状态	(102)
---------------------	-------

(291. 新生儿体重为什么会下降?	(102)
--------------------------	-------

(292. 为什么新生儿的皮肤会发黄?	(102)
---------------------------	-------

(293. 新生儿出现乳房肿块怎么办?	(103)
---------------------------	-------

(294. 为什么女婴易发生阴道出血现象?	(103)
-----------------------------	-------

三、早产儿与小于胎龄儿的概念及特点	(103)
-------------------------	-------

(295. 什么叫早产儿?	(103)
---------------------	-------

(296. 什么叫小于胎龄儿?	(103)
-----------------------	-------

(297. 早产儿和小于胎龄儿各有什么特点?	(104)
------------------------------	-------

四、新生儿护理	(104)
---------------	-------

(298. 新生儿居室的温、湿度多少为宜?	(104)
-----------------------------	-------

(299. 新生儿怎样保暖?	(105)
----------------------	-------

(300. 怎样给新生儿沐浴?	(105)
-----------------------	-------

(01 21. 新生儿的衣、被有什么要求?	(106)
(01 22. 怎样给新生儿测体温?	(106)
(05 23. 抚触对新生儿有什么益处?	(107)
(05 24. 新生儿脐带脱落后家长应如何护理?	(108)
25. 怎样护理新生儿的皮肤?	(108)
26. 怎样护理新生儿的五官?	(109)
(15 27. 预防新生儿交叉感染应采取什么措施?	(109)
(15 28. 新生儿哭闹应考虑到哪些原因?	(110)
(15 29. 新生儿期用药有哪些注意事项?	(110)
五、早产儿及小于胎龄儿的护理	(111)
(55 30. 怎样护理早产儿及小于胎龄儿?	(111)
(55 31. 如何喂养早产儿及小于胎龄儿?	(112)
(55 32. 为什么早产儿易发生感染?	(112)
(55 33. 为什么早产儿易发生先天性佝偻病?	(112)
(55 34. 早产儿发生缺铁性贫血怎么办?	(113)
六、新生儿疾病的早期发现及护理	(113)
(55 35. 新生儿会发生哪些疾病?	(113)
(55 36. 新生儿皮肤出现脓疱疹怎么办?	(114)
(55 37. 如何早期发现新生儿硬肿症?	(114)
(55 38. 什么叫新生儿颅内出血?	(114)
(55 39. 新生儿口腔内有白色片状物怎么办?	(115)
(55 40. 新生儿肺炎有哪些特点?	(116)
(55 41. 哪些征象提示新生儿有败血症的可能?	(116)
(55 42. 为什么会发生新生儿出血症?	(117)
(55 43. 什么是病理性黄疸?	(117)
(55 44. 何为母乳性黄疸?	(118)
(55 45. 新生儿惊厥有哪些表现?	(118)
(05 46. 有哪些疾病可引起新生儿惊厥?	(119)

- (40) 47. 新生儿发生紫绀有哪些常见疾病? (119)
- (40) 48. 如何早期发现新生儿斜颈?怎样护理? (119)
- (50) 49. 怎样才算舌系带过短? (120)
- (80) 50. 新生儿应采取何种睡眠姿势? (120)

(801)

(901)

婴幼儿常见症状鉴别与护理

一、呕吐.....(121)

- (01) 1. 婴幼儿呕吐有哪几种表现方式? (121)
- (01) 2. 婴幼儿为什么容易发生溢奶或吐奶现象? (121)
- (11) 3. 哪些常见疾病可引起婴幼儿的呕吐现象? (121)

二、腹痛.....(122)

- (51) 4. 婴幼儿腹痛有哪些常见的原因? (122)
- (51) 5. 家长如何判断婴幼儿腹痛? (122)
- (51) 6. 婴幼儿出现腹痛现象在家如何处理? (122)

三、便秘.....(123)

- (81) 7. 婴幼儿便秘有哪几种? (123)

四、惊厥.....(123)

- (41) 8. 小儿为什么容易发生惊厥? (123)
- (41) 9. 小儿发生惊厥现象会有哪些不良后果? (123)
- (41) 10. 小儿惊厥有哪些临床表现? (123)
- (21) 11. 小儿发生惊厥时有哪几种类型? (124)
- (61) 12. 婴幼儿的哪些常见病会引起惊厥? (124)
- (61) 13. 婴幼儿高热惊厥有哪些特点? (124)
- (71) 14. 婴幼儿高热惊厥与癫痫有什么关系? (125)
- (71) 15. 孩子发生惊厥时,家长在家中如何紧急处理? (125)

五、发热.....(125)

- (81) 16. 婴幼儿体温有什么特点? (125)
- (91) 17. 婴幼儿高热前为什么会发冷发抖? (126)

18. 婴幼儿发热有哪几种类型?	(126)
19. 对高热患儿使用退热剂应遵循哪些原则?	(126)
六、婴幼儿哭闹	(127)
20. 婴幼儿哭闹常见原因有哪些?	(127)
21. 小儿哭闹不停父母怎样处理?	(128)
22. 家长如何从哭声中判断婴幼儿患病?	(128)
七、紫绀	(128)
23. 怎样发现小儿出现紫绀?	(128)
24. 紫绀有哪些类型? 常见病因有哪些?	(129)
八、婴幼儿身材异常	(129)
25. 怎样算是身材矮小?	(129)
26. 身材矮小分哪几种类型?	(129)
27. 造成婴幼儿单纯性身材矮小的因素有哪些?	(130)
28. 如何及早发现小儿先天性甲状腺功能减退?	(130)
29. 怎样使孩子长得更高?	(130)
30. 小儿怎样算是肥胖?	(131)
31. 小儿肥胖如何分类?	(132)
32. 专喂米糊、奶糕的孩子真会长得肥胖吗?	(132)
33. 造成小儿单纯性(生理性)肥胖有哪些因素?	(132)
34. 小儿肥胖会造成哪些危害?	(133)
35. 怎样对肥胖孩子进行正确的减肥?	(133)
九、智力异常	(134)
36. 父母怎样早期识别孩子智力异常?	(134)
37. 有没有鉴别婴儿智力的方法呢?	(134)
38. 引起小儿智力异常的常见病因有哪些?	(135)
39. 家长对智力异常的小儿如何护理?	(135)
40. 影响孩子智力发育的食品有哪些?	(136)

婴幼儿日常家庭护理

一、生活护理	(137)
1. 父母应怎样抱婴儿?	(137)
2. 婴儿睡觉需要枕头吗?	(138)
3. 婴儿在家中如何沐浴?	(138)
4. 怎样清洁护理婴儿的臀部?	(139)
5. 婴儿尿布该怎样清洗?	(140)
6. 怎样给婴幼儿合理穿衣?	(140)
7. 怎样给孩子喂奶?	(141)
8. 怎样对婴幼儿进行大小便训练?	(142)
9. 如何清除婴儿头上的乳痂?	(143)
10. 给婴儿剪眼睫毛、剃光头有益吗?	(143)
11. 怎样给婴幼儿剪指甲?	(143)
12. 婴幼儿五官如何护理?	(144)
13. 幼儿是否需要保护皮肤?	(145)
14. 幼儿何时开始刷牙?	(145)
15. 如何纠正孩子的不良口腔习惯?	(146)
16. 孩子耳内有耳屎怎么办?	(146)
17. 为什么不能用手挖鼻孔?	(147)
18. 如何指导婴幼儿看电视?	(147)
19. 哪些玩具有利于婴幼儿智力开发?	(148)
二、家庭护理常识	(148)
20. 正常婴幼儿的心率和呼吸频率是多少?	(148)
21. 父母如何观察和测量婴幼儿呼吸?	(149)
22. 怎样为孩子测量体温?	(149)
23. 孩子咬破口表误服水银后如何处理?	(150)
24. 怎样给婴幼儿喂药?	(150)