

育儿之道

徐宝珍 编著

第四版

YU'ER ZHI DAO



图片提供 IMAGEOER Co., Ltd.

ARTIME
时代出版

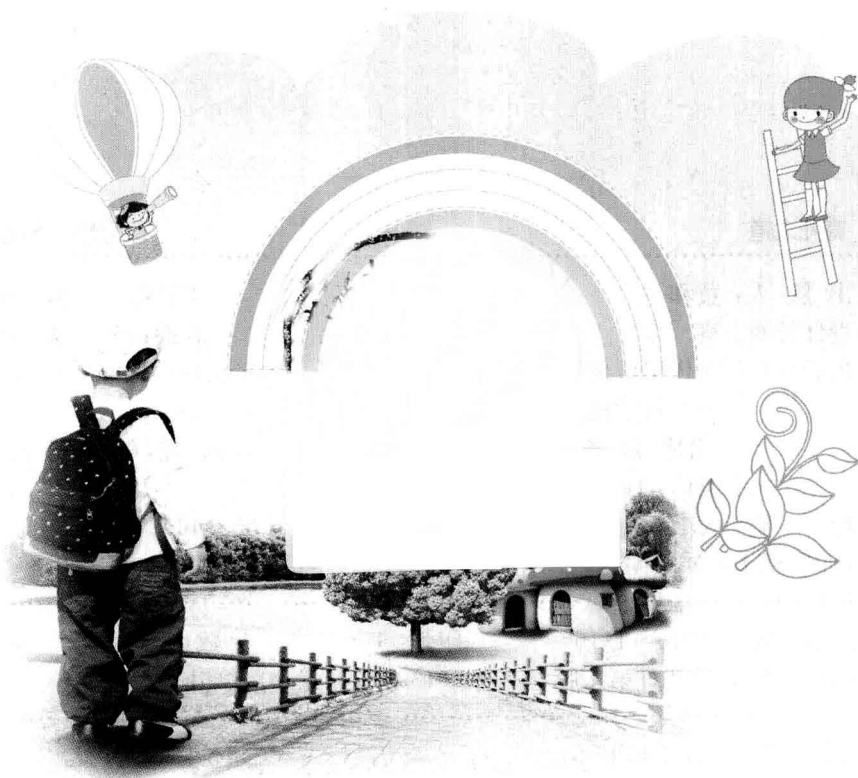
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

育儿之道

YU'ER ZHI DAO

徐宝珍 编著

第四版



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿之道/徐宝珍编著. —4 版. —合肥:安徽科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5337-6116-5

I. ①育… II. ①徐… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 210683 号

育儿之道

徐宝珍 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 李 春 责任编辑: 李 春
责任校对: 盛 东 责任印制: 梁东兵 封面设计: 冯 劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330
印 制: 安徽新华印刷股份有限公司 电话: (0551)65859178
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 15 字数: 160 千
版次: 2013 年 9 月第 4 版 2013 年 9 月第 10 次印刷

ISBN 978-7-5337-6116-5

定价: 30.00 元

版权所有, 侵权必究

致正在养育和将要养育孩子的父母

“十年树木，百年树人。”培育孩子是一项系统工程，从胎儿、婴幼儿、儿童、少年到成人，是一个脚踏实地、精心培育的过程，需要科学的知识和方法。

笔者从事育儿研究近40年，多次参加国内外相关学术交流，并专程到国外进修学习。本书是笔者把多年的研究、经验积累和国内外最新、最权威的有关知识融汇贯通起来，用简洁、通俗易懂的语言，把复杂的育儿知识描述出来，让家长一看就懂，看了就管用，看了就立马能解决问题。

本书的内容是围绕“健康、聪明、高情商”三大方面，系统地介绍从胎儿到少年时期家长在培育孩子的过程中所必需掌握的知识和方法，帮助家长实现培养一个“健康、聪明、高素质”优秀人才的期望和目标。

徐宝珍

目 录

第一章 营养与喂养	1
一、厌食、挑食及其他不良饮食习惯	2
(一)孩子为什么厌食、挑食	2
(二)厌食、挑食有哪些害处	5
(三)培养良好的饮食习惯——预防和治疗厌食、挑食	8
二、怎样吃才能营养好	10
(一)各种营养素的作用	10
(二)多样化平衡饮食营养最好	11
(三)食物状态要适合不同年龄的小儿	13
(四)根据食欲调整食物量	13
(五)不要吃滋补品	14
(六)培养良好的饮食习惯	14
三、吃多少奶合适	14
(一)吃奶过多的害处	14
(二)婴儿为什么会吃奶过多	14
(三)吃多少奶合适	15
四、出生至4个月婴儿的喂养	16
(一)母乳喂养	16
(二)人工喂养	19
(三)混合喂养	20
(四)按需喂奶和喂奶次数	20
(五)菜汤和果汁的制作方法	20
五、5个月至1岁婴儿的喂养	21
(一)为什么要添加辅食	21
(二)添加辅食的时间和方法	22
(三)有些婴儿为什么不愿吃辅食	22
(四)断母乳的时间和方法	22
(五)5个月至1岁婴儿的喂养方法	23

(六)辅食的家庭制作	24
六、1~2 岁幼儿的营养	25
七、2~3 岁幼儿的营养	26
八、3 岁以上儿童的营养	27
九、维生素 D 缺乏性佝偻病	27
(一)佝偻病的表现和危害	28
(二)佝偻病的原因	29
(三)佝偻病的防治	29
(四)合理补钙	30
十、营养性贫血	31
(一)贫血对健康的危害	31
(二)哪些原因引起营养性贫血	31
(三)怎样预防和治疗营养性贫血	32
十一、肥胖是病	33
(一)肥胖也是病	33
(二)多吃少动是单纯性肥胖的根本原因	33
(三)肥胖病重在预防	34
(四)减肥的关键在于决心和毅力	34
十二、营养不良	36
十三、微量元素与健康	36
(一)锌	37
(二)铜	38
(三)氟	38
十四、铅对儿童的危害和防治	38
 第二章 护理与保健	41
一、新生儿护理	42
(一)正常新生儿的护理	42
(二)新生儿期的几种特殊情况	45
(三)父母应注意观察的现象	46
二、穿衣盖被也与健康有关	47
(一)穿衣盖被不合适是引起感冒的重要原因之一	47
(二)衣被应当舒服、适用	48
三、睡得好才能身体好	49

(一)充足的睡眠是健康的必要条件之一	49
(二)怎样保证足够的睡眠	50
四、睡眠障碍	51
(一)孩子为什么容易发生睡眠障碍	51
(二)常见的睡眠障碍和处理	52
五、预防接种	53
六、牙齿保健	54
(一)牙齿的生长发育过程	54
(二)牙颌畸形	56
(三)龋齿	57
(四)牙齿的保护	58
七、近视	59
(一)眼的简单结构和视力的发育过程	59
(二)近视是怎么回事	60
(三)近视眼是怎样形成的	60
(四)如何尽早发现近视	61
(五)近视的预防和治疗	62
八、斜视与弱视	63
九、意外事故的预防	63
(一)预防窒息	64
(二)预防烫伤、烧伤	64
(三)预防异物吸入	65
(四)预防从高处摔下和牵拉脱臼	66
(五)预防中毒	66
(六)预防交通事故、触电、溺水等	67
(七)预防猫、狗、蛇、虫等咬伤	67
(八)玩具、活动场所应当安全	67
十、心脑血管病的预防需从儿童期开始	68
(一)动脉硬化的形成过程	68
(二)从儿童期控制动脉硬化的危险因素	69
 第三章 生长与发育	 71
一、体格生长发育规律	72
(一)体重	72

(二)身高	73
(三)头围	73
(四)前囟门	73
二、身材矮小	74
(一)看身高为什么都要计算骨龄	74
(二)生长激素缺乏的矮小症——垂体性侏儒	75
(三)其他原因的身材矮小	76
(四)生长激素的治疗	78
(五)改善身高应注意的事项	79
三、性早熟	80
(一)正常性发育过程	80
(二)性早熟的表现和原因	81
(三)性早熟的危害	81
(四)性早熟的预防	82
(五)性早熟的治疗	83
四、几种先天发育异常	83
(一)隐睾症	83
(二)先天性肌性斜颈	84
(三)腹股沟疝	84
(四)脐疝	85
(五)先天性髋关节脱位	85
五、智力低下和孤独症	86
(一)什么是智力低下	86
(二)什么是孤独症	87
(三)康复训练是主要治疗方法	87
(四)康复训练的注意事项	88
(五)康复训练的基本方法	88
(六)特殊训练方法	89
六、语言障碍	91
(一)聋哑	91
(二)智力低下	92
(三)发音器官缺陷	92
(四)发育性说话不清楚	92
(五)发育性说话晚	93

(六)口吃	93
(七)语言训练	94
七、脑性瘫痪	95
(一)表现	95
(二)原因	97
(三)预防和治疗	98
第四章 其他常见症状与疾病	99
一、发热	100
(一)什么是发热	100
(二)小儿发热时应注意哪些事项	100
二、感冒	101
(一)感冒的症状和治疗	102
(二)如何预防感冒	102
(三)鼻塞的处理	103
三、急性呼吸道感染	104
(一)什么是急性呼吸道感染	104
(二)如何观察上述症状	105
(三)急性呼吸道感染的处理	106
四、呕吐	106
(一)呕吐时应注意观察哪些现象	107
(二)呕吐时怎么办	108
五、哭闹	108
(一)阵发性哭闹	108
(二)经常哭闹	110
六、腹泻	110
(一)病毒性感染性腹泻	111
(二)细菌性感染性腹泻	112
(三)非感染性腹泻	112
(四)迁延性、慢性腹泻	113
七、出皮疹的传染病	113
(一)麻疹	114
(二)风疹	115
(三)幼儿急疹	115

(四)猩红热	116
(五)水痘	116
(六)带状疱疹	116
八、常见皮肤病	117
(一)脓疱疮	117
(二)毛囊炎、疖肿	118
(三)痱子	118
(四)擦烂与尿布皮炎	118
(五)婴儿湿疹	119
(六)荨麻疹	119
(七)药疹	120
九、口腔炎症	120
(一)鹅口疮	120
(二)口角炎	121
(三)疱疹性口炎	121
(四)急性细菌性口炎	121
十、肠道寄生虫病	122
(一)蛲虫病	122
(二)蛔虫病	123
(三)钩虫病	123
十一、生长痛	124
十二、鼻出血	125
十三、多尿	126
(一)尿频	126
(二)多饮多尿	127
十四、遗尿症	128
十五、多发性抽动综合征	129
十六、习惯性擦腿动作	130
 第五章 智力开发——使孩子更聪明	133
一、发育健全的大脑是聪明的物质基础	134
(一)聪明是人的宝贵财富	134
(二)发育健全的大脑是聪明的物质基础	134
(三)3岁前是大脑发育的关键时期,也是开发智力的关键时期	135

(四)促进大脑发育的三大要素	136
二、感觉器官的训练是婴幼儿期训练的基本方法	136
(一)充分进行感官训练	136
(二)感觉器官的发育过程	137
三、小儿智力发育规律	138
四、怎样检查智力	140
五、游戏是开发智力的最好办法	141
(一)训练必须遵循智力发育规律	141
(二)训练时间要适宜	142
(三)训练中要不时地给予恰当鼓励	142
(四)创造条件,多与其他小朋友一起做游戏	142
六、越玩越聪明——94种游戏	142
 第六章 培养高情感智商(高素质)——走向成功	193
一、影响情感智商培养的因素	194
(一)母亲的责任与特殊作用	194
(二)家庭的义务与作用	196
(三)爷爷奶奶的作用与影响	196
(四)儿童教育儿童的意义	197
(五)玩具的作用与选择	197
(六)不要让孩子成为电视、游戏、网络迷	198
二、怎样培养高情感智商	199
(一)不要一哭就哄,适当采取冷处理	199
(二)教会孩子区分对与错	199
(三)让孩子经受负面情感	199
(四)积极地约束和限制	200
(五)多鼓励、少指责	200
(六)表扬、赞扬应准确、真诚	201
(七)批评、惩罚要公平、适度、有效	201
(八)培养爱心与责任心	201
(九)重视体能和意志的锻炼	202
(十)多沟通交流,不要打骂、唠叨	202
(十一)培养学习兴趣与习惯	203
(十二)培养良好的生活习惯	203

三、多动症的防治	204
(一)什么是多动症	204
(二)多动并不都是多动症	205
(三)多动症有哪些危害	205
(四)多动症的药物治疗	206
(五)合理的教育和帮助最为重要	207
(六)培养良好的习惯,减少多动症的危害	209
 第七章 胎儿的健康与保健	211
一、预防先天异常	212
(一)什么是染色体与基因	213
(二)常见遗传病	214
(三)预防	216
二、选择最佳生育时机	216
(一)最佳生育年龄	217
(二)生育间隔	217
(三)男女双方身体状况	218
(四)避免未婚先孕	218
(五)避免有毒物质	218
(六)不要吸烟及酗酒	219
(七)做好避孕,有计划地安排生育	219
三、做好孕期保健	220
(一)预防感染	220
(二)流产和保胎	221
(三)合理营养	221
(四)运动和休息	222
(五)保持愉快的心情	222
(六)注意观察胎儿发育情况	223
(七)产前检查	224
四、把好分娩关	224
(一)预防早产	224
(二)注意胎位	225
(三)注意孕妇自身的身体状况	226
(四)注意临产征象,尽量住院分娩	226

育儿之道



第一章

营养与喂养

一、厌食、挑食及其他不良饮食习惯

人活着就要吃，吃是人的第一享受，可是近年来很多孩子不好好吃饭，厌食、挑食。有的边吃边玩，一顿饭吃一个多小时；有的喂饭就是不张口，或是把饭含在嘴里，不嚼不咽，硬是让他吃，便会吐出来；有的吃荤不吃素；有的吃零食、喝奶制品，就是不吃饭；有的看到饭就有气，有的说肚子疼，有的含着眼泪无奈地吃几口……家长为此头痛发愁，忧心忡忡，有的担心孩子缺乏营养，有的担心孩子有病，到处看医生，反复吃药，也不见明显效果。

（一）孩子为什么厌食、挑食

1. 以荤食为主，很少吃粮食、蔬菜 家长们都希望孩子营养好一些，但很多人不知道怎样吃才是真正营养好。也许我们的祖祖辈辈生活都十分贫苦，平时只能粗茶淡饭，只有逢年过节才能吃顿荤，因此，无形中形成一个概念，鸡、鱼、肉、蛋、奶等荤食营养好，于是设法让孩子多吃荤食。

有的孩子早晨2个鸡蛋一杯牛奶，或是鸡汤、骨头汤下面条、煮肉饺；中晚餐虾仁瘦肉蒸鸡蛋，或是清蒸鱼、红烧鸡，无荤不餐；睡前、夜间还要喝牛奶。有的家长听说鱼虾有营养，天天买鱼虾，自己舍不得吃，塞给孩子吃；杀了一只鸡，除去头脚，好的都让孩子吃了。2~3个月的婴儿，2~3天吃完一袋奶粉；有的嫌新鲜牛奶稀不熬饥，还要和上奶粉或米粉。有的孩子1~2岁了，还将牛奶当茶，一天喝5~6次，一个月吃十几袋奶粉。类似情况，不胜枚举。

荤食含蛋白质、脂肪多，在胃中停留的时间长，吃多了，不容易消化，肚子不饿，没有食欲。这就与成人参加宴会或是除夕吃了一顿荤食，下一顿没有食欲一样。以荤食为主，看起来吃的食物量并不多，但能量很高，足够孩子活动的需要，因此孩子没有饥饿感。

这些孩子不但不饿，还往往能量过剩，一天到晚动个不停，有用不完的劲，

汗多,易兴奋。

孩子自幼以荤食为主,吃惯了味浓的食物,对清淡食物不感兴趣,因而也不愿吃粮食、蔬菜。

2.餐次太多 不少家庭,孩子一哭即喂奶,很容易吃奶过量,肚子不饿;时间长了,还形成恋奶,而且只会吸吮奶头,不会咀嚼,不会用勺吃饭,因此不吃其他辅食。

有些家长总是怕孩子营养不够,一餐吃得不多,没有等到下一餐,就急忙给孩子做吃的;有的家长到幼儿园接孩子,总是带一份吃的,一般幼儿园下午都有点心,孩子刚刚吃过东西,又吃,晚餐自然没有食欲。

3.整天零食不断,很少吃饭菜 现在的儿童食品到处皆是。打开电视机,诱人的儿童食品广告叫人馋涎欲滴;走进商店,琳琅满目的儿童食品使人目不暇接。家长们有的是怕孩子肚子饿,有的是怕孩子受委屈,孩子要什么给什么;很多家长不知道怎样疼爱孩子,给孩子买零食成了他们表达对孩子疼爱的主要方法;还有一些年轻的妈妈自己爱吃零食,自然也要给孩子吃。由于上述种种原因,一些孩子整日零食不断,零食成了主食,他们自然很少吃饭菜。

虾条、雪饼、方便面、火腿肠、果冻、巧克力、糖果、话梅、瓜子等,各种各样的零食使得孩子从早到晚吃不停。有的家长为了满足孩子的需要,夏天,饮料成箱批发回家。孩子没有自制力,一天饮料能喝7~8瓶,冰棒能吃5~6根,甚至消灭奶制品一排(10瓶)。

有些农村家庭在孩子断奶前后,用糖水当零食哄孩子。

大多数零食的主要成分是糖和面粉,其他营养素很少,还含有大量味精、香料等调味品。调味品刺激性强,吃多了使人舌头上的味蕾变迟钝,吃饭菜时感觉不出来味道,引不起食欲;糖、面粉吃多了,肚子不太饿,因此,很少吃饭菜。

4.边吃边玩,含饭不咽 不少孩子吃饭不是坐着专心吃饭,而是边吃边玩。有的边跑边吃;有的一边看电视、看小画书、讲故事、说话,一边吃饭;有的一口饭在嘴里含半天,不嚼不咽,一顿饭吃1~2个小时。

人的食欲时有变化,大人可以自己控制,食欲不好时少吃一些,调整一下就好了。孩子则要受大人控制,当食欲不好、不想吃饭时,大人不去体会孩子为什么不吃饭,找找原因,而总是怕孩子吃少了营养不够,于是就想出各种方法来让

孩子多吃。

有的孩子在前面跑,大人端着碗跟在后面追;有的让孩子玩玩具、看电视、看画书,趁孩子不注意,给孩子塞一口饭;有的用汤水把饭泡软、泡滑溜,好让孩子不用咀嚼,就吞咽下去。家长看到孩子多吃一口,心里很高兴,其实这样往往会使孩子胃肠负担过重而受到损伤,还让孩子养成了边吃边玩、吃饭慢的坏习惯。

5.嚼后吐渣,或吞咽恶心、呕吐 有些孩子只能吃稀软食物,如吃稍粗糙的食物如米饭、青菜、瘦肉等,在嘴里含半天,最后还是把渣子吐掉。

吃稀软食物与固体食物时,口腔的运动方式是不一样的。吃稀软食物,如牛奶、米糊、蒸鸡蛋、汤、稀饭、软面条等,不用多咀嚼,即可直接吸进去。吃固体食物,如米饭、青菜、瘦肉等,要多次咀嚼,经过咀嚼,牙齿把食物研磨碎,同时把食物与唾液搅拌在一起,形成柔软的食物团丸,才容易吞咽下去,咀嚼也为吞咽动作做好了准备。

通常,婴儿在5~6个月时就要开始添加带渣的食物,锻炼咀嚼吞咽能力。但是,很多家长认为牛奶、米粉、蒸鸡蛋、鱼汤、骨头汤、鸡汤有营养,有的是怕孩子卡着,长期给孩子吃稀软食物,使得孩子没有充分学会咀嚼,因此,吃固体食物时仍不咀嚼,即直接吞咽。粗糙的食物刺激咽部,就像吞药丸子一样,引起恶心,甚至呕吐。孩子因吞不下食物渣子,只好吸干食物中的液体后,把渣子吐掉。

孩子长期吃稀软食物,咀嚼肌得不到锻炼,咀嚼力量不强,吃稍粗糙的食物时,嚼起来很累,腮帮子发酸,甚至头痛,因此也不愿咀嚼。

有些孩子因为龋齿严重,不能咀嚼。

6.边吃边喝水,或是汤泡饭、开水泡饭 有的孩子吃饭时先准备一杯水,喝一口水吃一口饭,或是用汤、开水把饭泡软、泡滑溜,才能吃得进去,其原因也是不习惯咀嚼吞咽。

7.暴饮暴食或过食 孩子的自控能力差,看到好吃的、喜欢吃的,或是新换的花样就嘴馋。家长若放纵孩子,不加控制,孩子很容易吃过量。暴饮、暴食或过食不仅损害胃肠,还会使孩子对过食的食物产生厌恶。

8.不自己动手吃饭,要大人喂饭 有些家长怕孩子自己吃饭吃不饱,或是怕孩子撒饭,弄得很脏,或是嫌孩子自己吃饭慢,喜欢给孩子喂饭。因自幼习惯了

大人喂饭,有些孩子虽然已是小学生了,但大人不喂就不好好吃饭。

9.睡前或夜间吃东西,白天无食欲 健康的孩子3个月以后就要开始培养夜间不吃食物的习惯。可是有些家长怕孩子营养不够,或者是有些孩子夜间容易醒,为了怕孩子吵,夜间或睡前给孩子吃奶或其他食物。时间长了,孩子养成夜间易醒、不吃就不睡觉的坏习惯,而且奶、水喝多了,小便增加,也容易醒。

晚上吃多了,白天肚子不饿;夜间睡眠不足,白天精神不好,这些原因都影响食欲,因此白天食欲不好。

10.厌恶吃饭、逃避吃饭 “馋涎欲滴”,人想吃东西,即有食欲时,唾液等消化腺分泌增加,口水增多,孩子不善于控制自己,往往“垂涎三尺”。同时,胃肠的消化液也增多,这是在为咀嚼消化食物作准备。此时吃食物,不仅吃起来香,津津有味,而且消化吸收也好。

可是很多家长不知道孩子一天需要吃多少食物,怎样给孩子搭配食物,而是凭自己的主观愿望,让孩子多吃、吃荤食。时间长了,胃肠、肝肾终因负担过重,消化功能下降,表现出食欲不好,不想吃东西。这实际上是机体自身保护能力的反映,就像人干了一天重活,需要躺下来休息一样。如果在这个时期让孩子吃得少一些、清淡一些,让胃肠肝肾休息一下,很快也就调整过来了。

可是,家长们还是担心孩子吃少了营养不够,用各种办法强迫孩子吃饭。有的哄、劝、诱、骗孩子吃饭,有的喂饭,有的吓唬,有的打骂——吃饭的时候把棍子放在桌旁。

“吃、喝、玩、乐”本是享受。可是对这些孩子来说,吃已不再是一种享受,而是一种负担、痛苦,甚至是折磨,他们一看到饭就反感。小的孩子拒不吃,或是吃了吐;大的孩子借口肚子痛、要解大便、想睡觉等来逃避吃饭,有的则含着眼泪,无可奈何地吃几口饭应付。

11.喜欢咸菜泡饭,不愿吃其他食物 有些小儿由于多种原因破坏了食欲,长期以咸菜泡饭为主,很少吃其他食物。

(二)厌食、挑食有哪些害处

1.营养平衡失调 人体需要多种营养素,各种营养素之间还要有严格的量