

健康江苏科普丛书

儿童养育与保健

江苏省卫生和计划生育委员会
江苏省爱国卫生运动委员会办公室 编
江苏省健康教育协会



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

健康江苏科普丛书

儿童养育与保健

江苏省卫生和计划生育委员会
江苏省爱国卫生运动委员会办公室
江苏省健康教育协会 编

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

儿童养育与保健 / 江苏省卫生和计划生育委员会,
江苏省爱国卫生运动委员会办公室, 江苏省健康教育协会
编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.2

(健康江苏科普丛书)

ISBN 978-7-5537-8677-3

I. ①儿… II. ①江… ②江… ③江… III. ①婴幼儿
- 哺育 - 基本知识②儿童 - 保健 - 基本知识 IV.

①TS976.31②R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第274532号

儿童养育与保健

编 者 江苏省卫生和计划生育委员会
江苏省爱国卫生运动委员会办公室
江苏省健康教育协会

责任编辑 姚 革 王 幸

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 江苏扬中印刷有限公司

开 本 718mm×1 000 mm 1/16
印 张 16
字 数 200 000
版 次 2018年2月第1版
印 次 2018年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8677-3
定 价 58.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

健康江苏科普丛书

编 委 会

主 任：汪 华

副主任：陈晓进 徐 燕

委 员：(按姓氏笔画为序)

马小莹 张 璇 许 铁 朱 蓓 池 霞
李小宁 汪 华 陈晓东 陈晓进 吴 洁
吴剑卿 姚天红 姚 革 徐 燕 徐 峰
聂时南 童梅玲 葛 环 赖 滨 燕宪亮
潘 毅

《儿童养育与保健》

编 著 者

主 编：童梅玲

副主编：池 霞 姚天红

编著者：(按姓氏笔画为序)

朱 春 李 悦 陈 玲 杨 蕾 张春梅
胡小沙 姚天红 徐亚琴 梁 沂 董 菁
解雅春

序 言

健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是广大人民群众的共同愿望。习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调，没有全民健康，就没有全面小康，要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康。中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》将推进健康中国建设上升为国家战略，为推进健康中国建设绘就了宏伟蓝图，确定了行动纲领。根据国家部署，省委、省政府出台了《“健康江苏 2030”规划纲要》，明确健康江苏建设的主要目标，提出全民健康素养提升等十大行动，为推进健康江苏建设指明了方向。

为认真贯彻落实《“健康江苏 2030”规划纲要》，进一步提升全民健康素养水平，推进健康江苏建设，我们组织省内从事临床、急救、妇幼、疾控工作的专家，围绕女性、儿童、老年人等重点人群的健康问题，编写了《健康江苏科普丛书》。本套丛书分为 5 册，其中《走上健康之路》分册主要介绍健康的概念，生活方式、心理、膳食、运动、环境等与健康的关系，以及健康管理、健康江苏建设的方法与策略；《中老年常见疾病防治》分册主要介绍中老年人常见疾病发生、诊断、治疗和预防；《儿童养育与保健》分册按年龄段分别叙述儿童出生后成长过程中，在体格生长、发育行为、营养喂养、疾病防治和家庭护理方面的常见问题，及其对策与解决方法；《女性健康与保健》分册根据女性一生不同时期生理特点，分别从生理、心理、营养和常见病防治四个方面加以阐述，让女性朋友了

解自己一生的生理、心理、营养的变化特点，以及如何保持健康的生活方式，预防各时期的常见病；《家庭急救与自救常识》分册主要介绍家庭常见的突发症状、常见慢性疾病急性发作、常见中毒以及一些急危重症的特点和应急处置要点，重点介绍一些在家庭和现场可以实施的基本自救和互救技能。

本套丛书由相关领域权威专家运用科普语言编写，内容深入浅出，图文并茂，是一套科学性、普及性、实用性很强的健康丛书。希望本套丛书能够成为您健康方面的良师益友，为您的健康保驾护航。

江苏省爱国卫生运动委员会办公室

2017 年 10 月

前 言

儿童是国家的未来、人类的希望,是社会可持续发展的宝贵资源。儿童健康是全民健康的基础,儿童健康发展,直接关系到我国人口素质的提高和国家的长远发展。儿童早期(0~6岁)是其生理、心理、智力发展极为迅速、极其重要的关键时期,科学指导这一时期的儿童发展,给予必需的保护、照顾和良好的教育,将为儿童一生发展奠定重要的基础。

在日常工作中,我们经常接触到许多不同类型的家长和儿童,深深地感受到,无论是年长的长辈还是年轻的父母,无论是普通百姓还是有一定医学背景的人,在养育儿童的过程中或多或少都会遇到一些问题。有一些问题是儿童身体的原因,需要寻求专业医生来解决;也有不少问题是因父母缺乏育儿知识、技能导致的,则可通过掌握育儿知识,提升育儿技能来解决。

为更好地帮助父母建立科学的育儿理念,掌握正确的育儿技能,省爱卫办组织专家编写了“健康江苏科普丛书”,单列《儿童养育与保健》一书。本书主要针对0~6岁的儿童,分为体格生长、发育行为、营养喂养、疾病预防和护理四个部分,内容通俗易懂、简明扼要,实用性、可操作性强。希望本书能成为父母育儿的好助手,使父母在育儿过程中多一点快乐和享受,少一点焦虑和烦恼,陪伴宝宝健康成长。

需要特别说明的是,每个儿童都是独立个体,有其特殊性,对书中提供的养育方法和建议,父母需结合自己孩子的实际,灵活变通、合理运用,这样,才能做到得心应手、事半功倍。

本书编写组

2017年12月

目 录



第一章 体格生长篇

第一节 0 ~ 1 岁

1. 认识体格生长的总规律	2
2. 影响儿童体格生长的因素	3
3. 婴儿期体重增长规律	4
4. 婴儿期身长增长规律	5
5. 婴儿期头围增长规律	6
6. 家庭体格测量方法及注意事项	7
7. 生长曲线图——监测宝宝体格生长的好工具	8
8. 囟门与脑发育	9
9. 关于头型的那些事	10
10. 枕秃、肋骨外翻与“缺钙”	12
11. 脊柱的生长特点	14
12. 解密“罗圈腿”	16
13. 宝宝出牙的进程	17
14. 关爱宝宝的小乳牙	18
15. 伸舌与口齿不清	19

16. 早产儿的生长监测	20
17. 健康体检全攻略	22
18. 教你读懂体格评价报告	23

第二节 1 ~ 3 岁

1. 幼儿期体重、身长、头围增长规律	25
2. 从骨龄看发育	27
3. 认识扁平足	28
4. “O”型腿和“X”型腿	30
5. 囟门晚闭与“缺钙”	31
6. 奇怪的牙齿——融合牙	32
7. 牙齿上的小黑斑	33
8. 了解地图舌	34
9. 令人烦恼的淋巴结	35
10. 乳房硬结与“小青春期”	36

第三节 3 ~ 6 岁

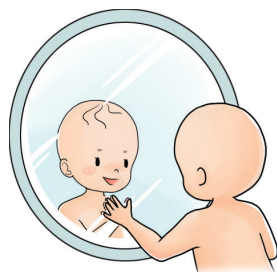
1. 学龄前期体重、身高增长规律	37
2. 儿童超重需警惕	39
3. 认识生长痛	40
4. 别忽视儿童身高增长速度	41
5. 说说换牙那些事	42
6. 六龄牙与窝沟封闭	44
7. 正确坐走姿势，预防脊柱畸形	45
8. 体格锻炼好处多	47



第二章 发育行为篇

第一节 0 ~ 1 岁

1. 0 ~ 6 个月宝宝认知发育特征及游戏示例 50
2. 0 ~ 6 个月宝宝运动发育特征及游戏示例 53
3. 0 ~ 6 个月宝宝语言发育特征及游戏示例 55
4. 7 ~ 12 个月宝宝认知发育特征及游戏示例 57
5. 7 ~ 12 个月宝宝运动发育特征及游戏示例 59
6. 7 ~ 12 个月宝宝语言发育特征及游戏示例 60
7. 科学看待宝宝吃手 61
8. 机智应对宝宝扔玩具 62
9. 婴儿的睡眠模式 63
10. 婴儿睡眠的影响因素 65
11. 正确应对夜醒频繁的宝宝 66
12. 了解亲子依恋 68
13. 如何培养安全型依恋 69
14. 警惕宝宝精神发育迟滞 70
15. 给宝宝一个宽容的养育环境 72



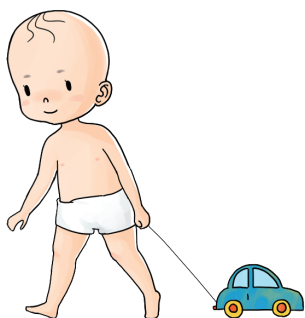
第二节 1 ~ 3 岁

1. 1 ~ 1.5 岁宝宝认知发育特征及游戏示例 73
2. 1 ~ 1.5 岁宝宝运动发育特征及游戏示例 74
3. 1 ~ 1.5 岁宝宝语言发育特征及游戏示例 75
4. 1.5 ~ 2 岁宝宝认知发育特征及游戏示例 76
5. 1.5 ~ 2 岁宝宝运动发育特征及游戏示例 77

6. 1.5 ~ 2 岁宝宝语言发育特征及游戏示例	78
7. 2 ~ 3 岁宝宝认知发育特征及游戏示例	79
8. 2 ~ 3 岁宝宝运动发育特征及游戏示例	80
9. 2 ~ 3 岁宝宝语言发育特征及游戏示例	81
10. 宝宝夜间磨牙不用怕	82
11. 训练大小便有妙招	83
12. 宝宝发脾气不可怕	84
13. “可怕的 2 岁”	85
14. 培养宝宝的有意注意	87
15. 给宝宝一个优质的语言环境	88
16. 别忽视宝宝语言发育迟缓	90
17. 帮助说话不流利的宝宝	92
18. 看电视与宝宝语言发育	93
19. 及早培养宝宝的性别意识	94
20. 父爱的重要性	95
21. 早期识别孤独症宝宝	96

第三节 3 ~ 6 岁

1. 3 ~ 4 岁儿童认知发育特征及游戏示例	97
2. 3 ~ 4 岁儿童运动发育特征及游戏示例	98
3. 3 ~ 4 岁儿童语言发育特征及游戏示例	99
4. 4 ~ 5 岁宝宝认知发育特征及游戏示例	101
5. 4 ~ 5 岁儿童运动发育特征及游戏示例	102
6. 4 ~ 5 岁儿童语言发育特征及游戏示例	104



7. 5 ~ 6 岁宝宝认知发育特征及游戏示例	105
8. 5 ~ 6 岁宝宝运动发育特征及游戏示例	106
9. 5 ~ 6 岁宝宝语言发育特征及游戏示例	107
10. 入园前的准备	108
11. 正确看待儿童“说谎”这件事	109
12. 儿童活泼好动需要排除多动症	110
13. 科学看待儿童“说话不清楚”	111
14. 建立权威型的教养模式	113
15. 解读“感觉统合失调”	114
16. 儿童发育性协调障碍	116
17. 帮助儿童接纳自己的弟弟妹妹	117
18. 培养一个高情商的儿童	119
19. 学习能力	121



第三章 营养喂养篇

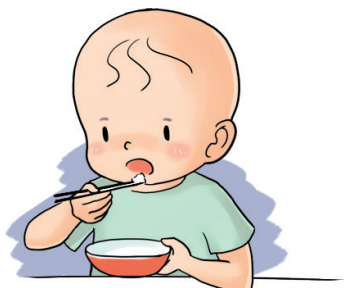
第一节 0 ~ 1 岁

1. 母乳——宝宝最佳的天然食品	124
2. 母乳喂养好处多	125
3. 母乳喂养成功的关键	126
4. 前奶和后奶	127
5. 宝宝正确含接，妈妈轻松喂奶	128
6. 判断母乳够不够的标准	129
7. 顺利度过“厌奶期”	130

8. 顺应喂养——养育新模式	131
9. 母乳的储存方法	132
10. 冻奶的处理方法	133
11. 母乳喂养宝宝是否要喝水	134
12. 配方奶粉——无奈的选择	135
13. 配方奶的正确冲调及贮存	136
14. 科学添加辅食	137
15. 重视训练宝宝的咀嚼功能	140
16. 培养宝宝的进食技能	141
17. 辅食添加常见误区	142
18. 维生素 D 补充知多少	144

第二节 1 ~ 3 岁

1. 宝宝一日饮食安排	145
2. 断奶前的准备	147
3. 帮宝宝自然断母乳	148
4. 乳制品的选择	149
5. 让宝宝学习自己吃饭	150
6. 培养宝宝良好的饮食习惯	152
7. 宝宝吃的食物不宜太精细	153
8. 宝宝“厌食”原因多	154
9. 帮助宝宝告别奶瓶	155
10. 科学补钙应知晓	157
11. 少喝果汁益健康	158



第三节 3 ~ 6 岁

1. 学龄前儿童的营养	159
2. 适当给儿童吃点粗粮	160
3. 贪吃零食危害多	161
4. 科学选择零食	162
5. 儿童挑食、偏食有原因	164
6. 纠正儿童挑食、偏食有妙招	165
7. 浅谈儿童“喂养困难”	167



第四章 疾病预防与护理篇

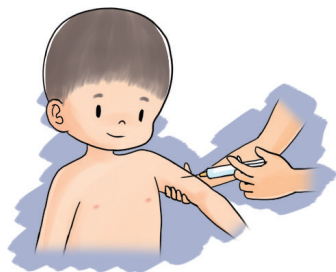
第一节 0 ~ 1 岁

1. 解读疫苗接种	170
2. 计划内与计划外疫苗	172
3. 预防接种前后注意事项	173
4. 呵护“高危儿”	174
5. 重视高危儿早期干预	176
6. 婴儿常见皮肤病	177
7. 新生儿黄疸知多少	180
8. 口腔白斑 - 鹅口疮	181
9. 新生儿脐炎需重视	182
10. 新生儿肺炎早发现	183
11. 新生儿结膜炎	184
12. 关于佝偻病的那些事	185

13. 缺铁性贫血——宝宝成长的“绊脚石”	187
14. 微量元素缺乏的家庭调养	188
15. 正确应对肠套叠	190
16. 别错过斜颈治疗的关键期	191
17. 髋关节筛查用处大	192
18. 宝宝私处问题的困扰	194
19. 对付吐奶有绝招	196
20. 天天做操身体棒	197

第二节 1 ~ 3 岁

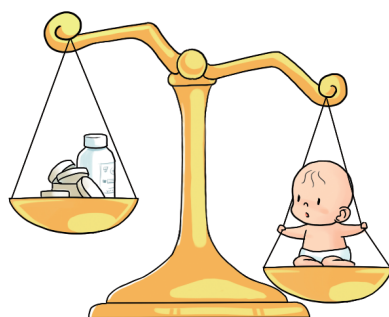
1. 家庭常备小药箱	200
2. 合理使用抗生素	201
3. 宝宝输液护理要点	202
4. 安全喂药指南	203
5. 带宝宝就医的注意事项	204
6. 宝宝便秘学问多	205
7. 宝宝腹泻全攻略	206
8. 宝宝感冒知多少	208
9. 从支气管炎到肺炎	210
10. 急性喉炎最危险	211
11. 正确认识哮喘	212
12. 恼人的鼻炎	214
13. 听力的隐形“杀手”——分泌性中耳炎	215
14. 警惕尿路感染	216



15. 轻松应对皮肤病	217
16. 发热的家庭护理	219

第三节 3 ~ 6 岁

1. 儿童鼻出血，家长莫慌张	220
2. 儿童误服药，救治要及时	222
3. 学会处理烫伤	223
4. 远离红眼病	224
5. 手足口病不可怕	225
6. 家有小胖墩儿	226
7. 无处不在的“铅”	228
8. 揭秘性早熟	230
9. 身高大作战	231
10. 保护好心灵之窗	232
11. 龋齿虽小危害大	234
12. 由“地包天”引出的话题	236



第一章 体格生长篇

儿 童 养 育 与 保 健

