

图书在版编目 (CIP) 数据
1~3 岁儿童健康养育指南/刘纪平主编.
—成都: 四川少年儿童出版社, 2008. 4
(宝贝计划)
ISBN 978-7-5365-4393-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 033515 号



策 划/杨 路
编 著/刘纪平
插 图/铁皮人美术
责任编辑/左倚剑
封面设计/周筱刚
技术设计/邓红莲
责任校对/覃 秀
责任印制/王 春



书 名: 1~3 岁儿童健康养育指南
出 版: 四川出版集团·四川少年儿童出版社
地 址: 成都市槐树街 2 号
网 址: <http://www.sccph.com>
经 销: 新华书店
印 刷: 四川锦祝印务有限公司
成品尺寸: 230mm×170mm
印 张: 11.5
字 数: 230 千
版 次: 2008 年 5 月第 1 版
印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷
印 数: 1-6 000 册
书 号: ISBN 978-7-5365-4393-5
定 价: 16.80 元

序

每一位新爸爸和新妈妈都希望自己有个好孩子；然而，一个好孩子更需要好父母。

在科学技术日新月异的 21 世纪，什么样的父母才是好父母呢？我想这是一个值得每一位父母深思的问题。人们对这个问题的回答也是千差万别的。我认为，要想有好孩子，首先自己要当好爸爸或好妈妈，而做好爸爸或好妈妈是需要学习的。我说的学习不仅仅指学习科学育儿的知识、方法和技能，更要学习新的观念，学会尊重孩子和孩子的权利，并把这些新的观念、知识和方法融会贯通到日常生活当中。

刘纪平大夫的新作《宝贝计划》就给我们提供了一个很好的学习宝库。刘大夫近年来在与我们合作开发“小脚印”儿童家庭养护支持中心早期儿童综合发展项目中，对儿童的权利与儿童早期发展有了较为深刻的研究和理解。在此我谨向刘大夫表示感谢，并愿意把自己多年从事儿童项目工作的体会和最近在做妈妈的体验中对儿童权利的一点感悟贡献出来，与大家共勉。

联合国儿童基金会驻中国办事处儿童
保护与社区服务项目官员



2008 年 3 月

前言

儿童是人类的未来。从世界卫生组织、联合国儿童基金会、教科文组织、开发计划署、世界银行等八大国际组织共同出版的《生命知识》第三版所阐述的观点中，从早期儿童综合发展项目中，从最新提出的八大儿童观中，我们深有体会的是最新的育儿观都是建立在尊重儿童权利的前提之下的。天赋儿童生存的权利、与成人平等的权利，如保护权、发展权、参与权等。因此，在养育中要尊重儿童个体发育的生理特点和发展规律。很多家长对孩子寄予过高的期望，不可否认他们“爱”孩子，但这种焦虑心情下的“爱”会使孩子不安、不吃、不长、不学，甚至在各种“强迫”或“劝诱”下反而学会了反抗。通过本书，如果你学会了以平和的心态对待孩子，那么就可以说在科学育儿中你已经成功了一半。

对孩子最早的教育就是应该给他们充分的爱，并把这种爱贯穿到注视孩子眼神中、肌肤相亲的接触中，给孩子洗澡、换尿布、喂奶以及一起游戏的点点滴滴的生活细节中。母子交流、父子交流建立的好坏，关系到孩子的人格、性格的养成，关系他长大后与社会交往的能力和做事的自信与成功。所以，父母千万不要以工作忙为理由，把孩子推给老人、保姆、电视机……

要做到正确对待孩子，与孩子同步成长，家长必须学习一些新的育儿理念，比如：早教是感知教育，让孩子在游戏中学，让孩子在玩耍中学，是发挥他学习的主动性的最成功的方法；又如：智力是多元的，吃也需要学习，而且要从小学起，这关系到他一生的健康等等。这些新理念在本书中你都可以找到答案。

《宝贝计划》是我国著名育儿机构——北京儿童医院儿童保健中心刘纪平主任医师集35年儿科医疗和儿童保健工作之经验和心得，精心编写的又一部育儿力作。本书逐月讲述了孩子的生长发育规律、护理重点、吃的演变、常见病的识别和家庭护理、环境与安全、早期教育等内容。最可贵之处在于，它教育父母如何将最新的育儿理念融会贯通于育儿的日常生活之中。

我希望每一位儿科医生都能将传播科学育儿知识的普及工作视为己任，这样才能使祖国的花朵成长为健康的新一代。大家应该认识到，现代健康观是指一个人身心健康和具有良好的社会适应状态。更有人提出积极的健康观，它指有充足的精力、稳定的情绪、敏锐的头脑去胜任体力和脑力工作的需要，有良好的体质去抵抗疾病的侵袭和预防疾病的发生，延缓衰老，健康长寿，提高生命质量。为此，我希望每一位父母关注孩子起步的第一年，注意他的营养、锻炼、环境、生活方式的选择和培养。这样才能为孩子早期综合发展打下坚实的基础，才能帮助孩子实现健康一生的长远目标。

中国科学院院士
北京儿童医院名誉院长



2008年3月

第一章

1 ~ 1.5 岁



一、生长发育特点

1. 生长发育指标是什么？

年龄(月)		女 童			男 童		
		-2SD	中位数	+2SD	-2SD	中位数	+2SD
体 重 (kg)	12	7.4	9.5	11.6	8.1	10.2	12.4
	13	7.6	9.8	11.9	8.3	10.4	12.7
	14	7.8	10.0	12.2	8.5	10.7	13.0
	15	8.0	10.2	12.4	8.7	10.9	13.2
	16	8.2	10.4	12.6	8.8	11.1	13.5
	17	8.3	10.6	12.9	9.0	11.3	13.7
	18	8.5	10.8	13.1	9.1	11.5	13.9
身 高 (cm)	12	68.6	74.3	80.0	70.7	76.1	81.5
	13	69.8	75.5	81.2	71.8	77.2	82.7
	14	70.8	76.7	82.5	72.8	78.3	83.9
	15	71.9	77.8	83.7	73.7	79.4	85.1
	16	72.9	78.9	84.8	74.6	80.4	86.3
	17	73.8	79.9	86.0	75.5	81.4	87.4
	18	74.8	80.9	87.1	76.3	82.4	88.5

(注:SD代表统计上的标准差)



2. 体格发育有何特点?

1岁以后,孩子的体重增长明显减慢了,这让父母感到十分困惑。难道是没有给孩子吃好吗?其实不然,这和孩子的生长规律有关。1~3岁的孩子体重每年增长2千克,与从出生时到1岁时,一年增长7千克相比,自然少了许多。为了不让父母着急,我在前面的表格中列举了12~18个月的孩子每个月的平均体重和身高,并列出了加减两个标准差的具体数值,给出了一个供参考的范围。孩子的体重和身高只要在这个范围内呈上升的趋势增长,基本上就是正常的。

头围反映了孩子的脑发育情况,它也有自己的生长规律。头围一般第一年由34厘米长到46厘米,第二年长2厘米,第三年长1~2厘米。

前囟门在孩子1岁至1岁半时闭合。过晚闭合要考虑孩子是否患有佝偻病;过早闭合有时与家长给孩子服用大量的鱼肝油有关。因此正确使用维生素A、D制剂,科学补钙是十分重要的(请参考1岁以内相关内容)。

孩子1岁时头围和胸围基本相同,1岁以后胸围逐渐大于头围,这与孩子的营养、运动关系密切。而胸廓和胸肌发育好的孩子胸围会比较大一些。

3. 神经心理发育有何特点?

孩子1岁以内学吃、学走、学说话是我们重点描述的内容。到了1岁多,家长可能更关心孩子的走与说。

大部分孩子10~11个月左右可以独站、扶走;满1岁可以独立走几步;15个月时能走得很好,甚至会倒退走几步;18个月时已经行走自如、步态平稳,并在大人搀扶下会上、下楼梯,此时,有的孩子还会抬起脚来把面前的皮球踢向前方。

可是在儿童保健门诊,我们也经常见到,有的孩子1岁零4个月了还走不稳。



分析起来,这可能是以下几个原因造成的:

(1)孩子大运动能力发育较滞后,1岁内抬头、翻身、坐、爬、站、走均比一般孩子晚。到了1岁多,到了该独自走路的年龄,还是比其他孩子落后。

(2)老人带的孩子因过分爱护及老人活动能力与精力有限,致使孩子从婴儿期起至现在,大运动能力落后。

(3)训练走路的方法不正确。家长太依赖学步车,导致孩子迟迟不会单独行走。

对这些孩子家长应该采用正确的方法加强走路的训练。在让小儿先学会独自站立的基础上,用手扶住小儿腋下,或用宽带子从小儿前胸至腋下穿过,从身后拉住带子,也可与孩子面对面拉住双手练习走路。这样可以让小儿的双腿适应支撑全身的重量,再逐渐地协调好步伐。

至于学说话,大部分孩子从1岁开始学会说单音字,如“爸”“妈”“拿”“要”等等,而且孩子已经会用这些简单的字表达自己的意思。14~16个月的孩子会说10个以上的单字,并开始说两个字以上的单词。18个月的小孩能说出熟悉物品的名称,如苹果、布娃娃等。

虽说孩子到1岁以后就该学会说话了,但语言是需要学习的。如果没有人与孩子说话、交流,孩子处在一个无声的世界里,是无法学会说话的。在教孩子学说话的过程中最重要的三点是:(1)创造一个良好的语言环境;(2)用正确的发音、较慢的语速教授孩子;(3)要有耐心,不能急躁。

4. 如何观察孩子是否产生了自我意识?

在现代育儿书中,我们会经常看到:孩子以自我为中心、孩子进入了第一心



理反抗期、孩子知道了什么是“我你他”等等。这些专业词汇让家长很难去查找相关资料,即便找到资料也很难去深入理解其中的含义。

能否比较通俗地解释呢?

其实,这些词汇代表了一种现象,只要你去细心观察就可以发现。孩子在8个月时,生理开始萌发,表现为对物品的占有欲和对他人及自己的支配感。1岁的孩子逐渐认识自己,意识到自己,会把自己作为主体从客体中区分开来。比如,进入了幼儿期的孩子慢慢知道了自己是一个独立的个体,是不同于其他人的,知道自己身体各个部位,以及相应的感觉。这是自我意识产生的开始,是孩子心理成熟度提高的标志,家人应给予鼓励和强化。

孩子生理心理成熟度的提高及日常生活中经验的积累使他们的自我意识不断生成。比如:从镜子中认出了自己的影像,在生活中了解了爸爸妈妈的形象,从而知道了区别自己和他人,知道了自己与爸爸妈妈是不同的个体;并从生活实践中了解到奶瓶、小床、玩具是自己的,有了“我的”这一概念。但这时的幼儿并不真正懂得“我”这个字的概念,也不会用“我”这个代词,只是简单地将他的用品及愿望与自己的身体相联系。比如问他:这个苹果是谁的?他会答:“宝宝的。”问谁想吃苹果?他会答:“宝宝吃。”真正会用“我”字,要到孩子两岁左右才行,那时他会说:“苹果是我的,我吃苹果。”

自从有了自我意识,孩子明显地表现为“以自我为中心”,虽蛮不讲理,但又不失可爱。你会发现孩子没有以前听话了,他们有主意了,说话中“我”字多了……他们没有行为标准,全凭自我的需要与爱好而行动。心理学把这叫做“自我中心期”,也叫“第一反抗期”。

生活中1岁多的幼儿,看到别人的玩具是他没有的,就非要拿过来,甚至抢



过来,即:你的玩具是我的,我的玩具还是我的。这是因为他还分不清玩具的归属,只知道这是我喜欢的,就是我的。有的家长不理解孩子这一阶段的特点,就大声训斥孩子,这样做是不恰当的。要知道,孩子这种以自我为中心的表现是幼儿期所特有的,这种行为会随年龄增长而逐渐减弱。

当遇到这种情况时家长的正确做法是:(1)千万不要训斥孩子。(2)转移孩子的注意力。(3)告诉孩子,这是别人的玩具,不是自己家的。如果你很喜欢,妈妈可以给你买。(4)可以跟玩具的主人商量一下,借给孩子玩一会儿,或用另一个玩具去和那个孩子做交换。





二、养育及护理

1. 可以断奶了吗？

虽然世界卫生组织提倡将母乳喂养持续到两岁或更长，但是在日常生活中，大部分妈妈在孩子1岁以内就给他断奶了。为了让母乳喂养尽可能地延长一段时间，这里告诫做母亲的，母乳喂养至少要到1岁至1岁半。

1岁多的孩子已经可以吃许多食物了，只要膳食搭配合理，他完全可以通过食物获得全部的营养需求。要注意的是，即便断了母乳，奶和奶制品仍然是孩子主要的营养来源之一。

断奶时间最好不要安排在夏季。一方面夏季太热，给孩子做的食物容易腐烂变质；另一方面孩子出汗多、胃酸分泌少、胃酶活性丧失快等原因造成消化和吸收功能较差。春季、秋季是断奶的最佳季节，此时气温适宜，感觉舒适，食物丰富，孩子的消化、吸收功能俱佳。

断奶要选择恰当的方式，否则会对孩子造成心理伤害。1岁多的孩子已经能听懂话了，在断奶之前要和他充分沟通，要有一个循序渐进的过程，让他有足够的心理准备。妈妈要安排好孩子的一日三餐、两次点心和两顿奶，让他吃饱吃好。妈妈不必躲开孩子，以免他产生妈妈不要他的误会；更不要在奶头上涂抹颜色或异味，这样做会给他造成恶性刺激。

采用科学的方法断奶并不困难，一般1~2周就可以断掉母乳。其间，妈妈要保持良好的心态，不能今天想断奶，就坚决不给喂母乳；明天孩子一哭，于是心



一软,又喂两口母乳。三天打鱼两天晒网,反反复复的,结果不但母乳断不成,孩子还可能生病。因此,一旦决定断奶就要坚持到底,一次成功。

2. 为什么要建立合理的生活制度?

根据孩子生理以及心理发育的特点,将孩子一天的吃、喝、拉、撒、睡、活动和游戏等主要生活环节,在时间、顺序、次数和间隔上进行合理的安排,使之形成一定的规律,即称之为建立孩子一日生活制度。

为什么要给孩子建立合理的生活制度呢?

合理的生活制度是保证每个儿童健康成长的重要条件。孩子具有充足的睡眠、按时进食和游戏是健康成长的保证。

合理的生活制度有助于孩子各生理系统的正常发育。比如,按时作息有利于中枢神经系统的发育,可以避免大脑的过度疲劳;安排好一日三餐,能够对孩子的消化系统起到保护作用。

合理的生活制度可从小培养孩子良好的生活习惯,这将有利于孩子一生的健康成长。

如果每个家长都能为自己的小宝宝从1周岁起开始建立一整套合理的生活制度,那您的小宝宝一定会玩得好,吃得好,睡得好,健健康康地长大。

3. 如何撤掉纸尿裤?

大多数1岁半左右的孩子可以逐渐撤掉纸尿裤了。开始时,孩子白天可以不用纸尿裤,但晚上睡眠时仍需用纸尿裤。

大部分双职工家长为了夜间能休息好,一般夜间不给孩子把尿,而是整晚



让孩子穿着尿裤睡觉,这样是可以的。随着孩子膀胱容量的逐渐增大,当连续一周以上,家长在早上发现孩子的纸尿裤是干的时候,就可以试着撤掉纸尿裤了。刚撤掉纸尿裤的头几个月里,孩子偶尔还有尿床的情况,这可能与睡前液体摄入量较多、白天过于兴奋、做梦等有关,不用再恢复使用纸尿裤。这么大的孩子膀胱的容量已能积存5~10小时的尿量。所以,家长一般夜间给孩子把一次尿就可以了。在开始的几个月里,家长还应给孩子垫个小褥子,发现尿湿了,就及时更换。直至孩子连续1~2个月不再出现尿床,就可以连小褥子也撤掉了。

有的家长怕孩子尿床,夜间给孩子把三四次尿,这样做并不好。因为这样做的结果是大人、孩子都休息不好,不利于孩子的成长,同时也不利于孩子膀胱容量的增加以及让孩子学会控制排尿。

应当提醒家长注意的是,当孩子夜晚尿床后,不要埋怨孩子或挖苦孩子。大人的不当行为会加重孩子的心理负担。由于紧张,孩子尿床的几率只会更加频繁。其实,这个年龄段的孩子尿床是一件很正常的事,家长要以一颗平常心来对待。随着孩子一天天长大,尿床的次数必然会越来越少。



三、营养与喂养行为

1. 孩子的膳食可以加多少盐？

父母应知道,4~6个月的婴儿肾功能远远不及成人,因此他们的食物中无须加盐。而当孩子8个月之后,随着孩子味觉的发育和身体对盐的需求,家长要在他的食物中加少量的盐。每日要加多少盐?这是个很多家长和医务人员似乎都说不清的问题,让我来帮大家想想办法。

(1)1~3岁孩子每日摄盐量不超过1.3g。3~7岁孩子每日摄盐量不超过2.3g。

(2)婴儿食品食盐浓度在国际标准的0.5%以下,就可以安心食用。

(3)每日需盐量(NaCl)mg=(体重kg-4kg)×100mg/kg

例如,1岁体重10kg的孩子每日需盐量=(10kg-4kg)×100mg/kg=600mg,即0.6g。

(4)做菜后品尝一下,基本上以尝不出咸味为宜。

(5)准备一个可装0.5g盐的小勺,做到对每日用盐量心中有数。

调味品对婴幼儿来说不仅仅限于盐,沙拉酱、西红柿酱、自制白酱(黄油1大勺、面粉2.5大勺、牛奶1杯、盐1/5小勺。先用黄油小火炒面粉,之后加牛奶搅匀,最后加盐调味)、肉汤、鱼汤、鸡汤、酸奶、果汁等都可以丰富孩子的味觉。因此,用各种不同食物来调味可以尽显妈妈的手艺,还可以帮助孩子健康成长,不妨多试一试。

有些市面上常用的调味品不适合婴幼儿使用,比如味精、糖精、辣椒粉、咖



喱粉等。总之,过咸、辛辣的食物、调料都不宜。

2. 如何观察和判断一岁多的孩子食物添加是否得当?

一个健康的孩子可以从面色红润、精神好、体重增长正常来判断,而家长可从吃、喝、拉、撒、睡的日常生活各环节是否正常,来判断对孩子的食物添加是否得当。食物添加得当的孩子有良好的食欲、喜欢进餐;排便有规律且为软便;入睡好且夜间不哭闹;体重增长符合纵向生长速率,不过快或过慢。

喂养不足的孩子精神欠佳,爱哭闹,表情呆滞不好动;皮肤干皱、头发枯黄;面色发黄、指甲发白;大便秘结;体重增长缓慢且多病。

喂养过度的孩子常有腹胀、呕吐、大便频繁,多为稀便且恶臭等状况。有些孩子消化吸收功能较好则表现为体重增长过快,成为肥胖儿。这些孩子一般大运动能力比较落后。

3. 幼儿固体食物有什么特点?

幼儿固体食物的特点是软、烂、碎,为1~1.5岁的孩子准备饭菜更要注意这一特点。

有些家长看到孩子已长了不少牙,就认为他们可以和大人吃一样的饭菜了;另有一些家长为了省事而让孩子和大人吃一样的饭菜,这样做是不对的。

1~1.5岁的孩子有的还没有萌出磨牙,有些仅萌出上、下第一颗磨牙,咀嚼能力还很差。即使到了两岁半以后乳牙出齐了,由于孩子的咀嚼肌力量较弱及乳磨牙仍较恒牙少八颗,致使咀嚼能力仍较弱。所以,1~3岁的孩子的饭菜仍要单做,应做到软、烂、碎。对于不容易消化的肉类、含纤维较多的蔬菜更要加工精





细。否则会因孩子咀嚼能力差而不能充分磨碎,这样的食物进入孩子的胃肠道后,时间长了必然会引起消化吸收不良。长此以往,还会影响孩子的生长发育。这样的孩子从小学习的不是细嚼食物而是吞咽食物,长大以后他的咀嚼能力虽然增强了,但还是习惯于吞咽食物。这将影响他一生的健康。

4. 断了母乳的孩子喝什么奶好?

断了母乳的孩子可以喝的奶很多,常见的有配方奶粉、鲜牛奶、普通奶粉、酸奶等。

给孩子喝什么样的奶最好呢?这就要根据孩子的生理需求、消化系统的特点以及每个孩子的具体情况来定。

1~3岁幼儿期的孩子,尤其是幼儿早期的孩子咀嚼能力较弱,消化吸收能力也较差,这就要求父母给他们准备营养丰富、易于消化的食物。其中,奶和奶制品是提供热量和优质蛋白质的主要来源。孩子能走会跑了之后,每天的活动量明显加大,这就使他们对能量及各种营养素的需求量也随着增大。如果不能提供合适的饮食,很容易导致孩子脾胃不和、消化不良。

在各种奶和奶制品中,配方奶粉是根据孩子的特点专门配制的,其中热量和各种营养素配比均较适合于他们。每天400~500ml配方奶可以平衡因膳食结构欠合理而造成的营养失衡,尤其对进食量较少、挑食、偏食的孩子更为适合。

对于进食量较大的孩子,可以将配方奶的量减少一半,改加100ml酸奶。因为酸奶中含有大量的益生菌,有利于肠道正常菌群的形成,可以对食物的消化吸收起促进作用。

对于1~3岁幼儿期的孩子来说,鲜奶及普通奶粉是可以作为奶类食物来食



用的,但和配方奶相比,仍存在不足。比如,营养成分蛋白质中含酪蛋白比例过大;脂肪中含饱和脂肪酸过多;钙、铁、锌等矿物质含量不适合这个年龄段的孩子等等。更何况市面上卖的某些鲜奶并非是真的鲜奶,而是奶粉冲兑的还原奶,还有的加入了增稠剂、防腐剂等,就更不适于孩子食用。至于市面上出售的许多果奶表面上添加了钙、维生素A、维生素D等营养成分,但实际上它们不能称为奶,而仅仅是含奶饮料,其主要成分是水 and 糖。其营养价值比奶要低很多。如果将它当成奶来喂养孩子,势必会影响孩子实际的营养摄入量。

5. 春天可以多给孩子吃点什么?

最近在电视台做节目,编导让我介绍一下春天可以多给孩子吃点什么。我觉得这个话题很有意思,可以和大家一起探讨一下。

一年分为四季,古人形象地称之为:春暖、夏热、秋燥、冬寒。中国人讲究养生,四季饮食要随季节进行调整。

春季,天气变暖,万物复生,孩子外出活动时间及运动量逐渐增加,呼吸道疾病和传染病也增多了,因此在饮食上要格外注意。此时的饮食应以清温平淡为主。牛肉、羊肉、鸡肉等温热食品不宜食用过多,蔬菜食用量应适当增加。可以多吃一些绿叶菜,如菠菜、油菜、小白菜、韭菜都是较好的选择。为了预防呼吸道疾病,还可以增加一些清热润肺的食品,如梨、萝卜、白果、百合、山药、柿饼、藕、荸荠等等。

春天的菠菜营养丰富,含有较多的钙、铁、 β 胡萝卜素、维生素B、维生素C等,不仅可以促进孩子体格的生长发育,还有利于孩子眼睛和皮肤的健康。除此之外,菠菜还有预防贫血、便秘的功效。但是菠菜中的草酸会和钙结合形成草酸