

# 科学育儿自助手册

沙 伟 编著

中国林业出版社

## 《科学育儿自助手册》编委会

主编 何 丽

编委 欧阳重辉 孙 伟 李 青 刘 一

王 华 柏 晶 罗 寒 司 朋

李 十 张 霞 王 东 阮 伟

张 冰 何民霞 王 林 田梦生

## 前言

著名文学家高尔基曾经说过“爱护子女是连母鸡都会做的事，但教育子女，这是一件伟大的国家大事，它需要才能和广泛的生活知识。”这段话告诉我们教育子女父母不仅要具有科学的育儿知识，更要掌握各个时期孩子身心发展的规律。

那么针对于各个时期的孩子身心发展的不同特点，饮食、营养、教育等各个方面我们又该采取什么样的变化呢？万一孩子生病了或发育不好了，我们又该怎样预防呢？因此，针对学龄前的婴幼儿以上的种种问题，我们特组织编写了此书，本书通俗易懂，适合不同文化程度的父母阅读。

由于编者水平有限，书中难免有一些偏颇之处，敬请读者批评指正，不胜感激！

编者

2001.11

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 新生儿的科学喂养.....     | 1  |
| 第一节 迎接小生命的到来.....     | 1  |
| 新生命的开始 .....          | 1  |
| 准备一张舒适的小床 .....       | 2  |
| 洗澡用品和衣服的准备 .....      | 3  |
| 奶瓶奶头的选择和使用 .....      | 4  |
| 买一袋奶粉 .....           | 4  |
| 第二节 新生儿的保健.....       | 5  |
| 什么是新生儿的胎龄.....        | 5  |
| 怎样评定胎龄 .....          | 5  |
| 新生儿特点 .....           | 6  |
| 早产儿为何容易得病.....        | 8  |
| 生了早产儿怎么办.....         | 9  |
| 为什么新生儿会脱皮.....        | 10 |
| 做好脐部护理 .....          | 11 |
| 如何给宝宝洗澡.....          | 12 |
| 满月就要剃胎毛吗.....         | 12 |
| 夏季慎防脱水热.....          | 13 |
| 减少新生儿与外人接触.....       | 13 |
| 新生儿的大便 .....          | 14 |
| 新生儿头上“长包”的原因和处理 ..... | 14 |
| 新生儿患病时有什么征象.....      | 15 |
| 新生儿穿什么样的衣服才合适 .....   | 15 |
| 尿布的正确选择与使用 .....      | 16 |
| 穿开档裤的弊端.....          | 16 |
| 第三节 新生儿的科学喂养.....     | 17 |
| 初乳的重要性 .....          | 17 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 母乳喂养好 .....           | 18 |
| 新生儿喂母乳不必定时 .....      | 19 |
| 怎样给新生儿哺乳 .....        | 19 |
| 哪些母亲不宜哺乳 .....        | 20 |
| 怎样知道母乳喂养的孩子吃饱了 .....  | 21 |
| 喂母乳应注意的问题 .....       | 22 |
| 怎样进行人工喂养 .....        | 22 |
| 人工喂养应注意的问题 .....      | 23 |
| 混合喂养应注意的问题 .....      | 24 |
| 小婴儿也可用米汤冲调奶粉 .....    | 25 |
| 牛奶与配方奶粉哪个更适合于婴儿 ..... | 25 |
| 牛奶中加糖的意义和用量 .....     | 26 |
| 保暖杯不宜久放奶液 .....       | 27 |
| 早产儿的喂养 .....          | 27 |
| 足月小儿的喂养 .....         | 28 |
| 溢奶和吐奶的鉴别及其处理 .....    | 28 |
| 打嗝是怎么回事 .....         | 29 |
| 含奶头睡觉习惯要不得 .....      | 29 |
| 第四节 新生儿的早期教育 .....    | 30 |
| 早期教育是一门科学 .....       | 30 |
| 为什么说早期教育是一门科学呢 .....  | 30 |
| 树大自然直吗 .....          | 31 |
| 什么时候开始早期教育 .....      | 32 |
| 早期教育不是单纯知识教育 .....    | 33 |
| 早期教育是重要的基础教育 .....    | 33 |
| 知识与智力 .....           | 34 |
| 早期教育会损伤孩子大脑吗 .....    | 35 |
| “塑造”腹中的胎儿 .....       | 37 |
| 母子互通信息 .....          | 37 |
| 为胎儿提供良好的条件 .....      | 38 |
| 小生命生长的基础 .....        | 40 |
| 喂奶是最早的教育 .....        | 40 |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 手脚乱动是最初的体操.....               | 41        |
| 最喜欢的是洗澡.....                  | 42        |
| 睁开眼睛看世界.....                  | 42        |
| 给新生儿听音乐.....                  | 43        |
| 生下来就和他(她)说话.....              | 44        |
| 要新生儿学会用橡皮奶头.....              | 44        |
| 当心新生儿头形不正.....                | 44        |
| 新生儿正常神经反射的家庭测试.....           | 45        |
| 新生儿的五种感觉功能.....               | 46        |
| <b>第二章 1岁以内的婴幼儿的科学喂养.....</b> | <b>48</b> |
| <b>第一节 1~6个月婴幼儿的特征.....</b>   | <b>48</b> |
| 前半岁特点.....                    | 48        |
| 6个月内的孩子为什么得病少.....            | 49        |
| 谈谈婴儿的睡姿.....                  | 49        |
| 抱婴儿的学问.....                   | 50        |
| 洗小屁股也有讲究.....                 | 50        |
| 洗小屁股时要注意以下几点：.....            | 50        |
| 几种洗屁股的姿势：.....                | 51        |
| 开窗睡眠好.....                    | 52        |
| 懂得孩子吃奶时表达的“语言”.....           | 52        |
| 啼哭也是一种“语言”.....               | 53        |
| 夏天防痱疖.....                    | 54        |
| 对婴儿异常大便的识别.....               | 54        |
| 下面谈谈常见的几种不正常大便：.....          | 55        |
| 吮手指习惯不好.....                  | 55        |
| “斗鸡眼”的预防和矫正.....              | 56        |
| 正确疏通鼻塞.....                   | 56        |
| 服式要符合婴儿生长的特点.....             | 57        |
| 被褥和睡袋的准备.....                 | 57        |
| 让宝宝动起来.....                   | 58        |
| 2~6个月的婴儿进行的是被动保健操。.....       | 58        |
| <b>第二节 1~6个月婴幼儿的喂养特点.....</b> | <b>60</b> |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 一天该喂几次奶.....           | 60 |
| 乳母患病能不能继续哺乳.....       | 60 |
| 母乳喂养可能发生的异常.....       | 61 |
| 哪些药物会通过母乳影响婴儿.....     | 62 |
| 婴儿腹泻时应调整母奶的喂哺.....     | 63 |
| 以牛奶喂养的婴儿腹泻时怎么办.....    | 64 |
| 吃奶睡着怎么办.....           | 64 |
| 产妇乳房胀了怎么办.....         | 65 |
| 乳母月经来潮不是断奶的理由.....     | 65 |
| 婴儿添加辅食的最佳月龄.....       | 65 |
| 添加辅食应注意的问题.....        | 66 |
| 辅食制作方法有哪些.....         | 67 |
| 还有几种治疗小儿消化不良的食品：.....  | 67 |
| 儿童吃奶类食品的禁忌.....        | 68 |
| 儿童忌空腹饮牛奶.....          | 69 |
| 儿童不宜多饮酸牛奶.....         | 69 |
| 微量元素不能缺.....           | 70 |
| 初始补铁宜选蛋黄.....          | 70 |
| 怎样给小儿食用果汁.....         | 70 |
| 有必要喂些菜泥.....           | 71 |
| 只喝鱼汤、肉汤不科学.....        | 72 |
| 何时添加鱼肝油和钙剂.....        | 72 |
| 婴儿吃蜂蜜要注意什么.....        | 73 |
| 婴儿食用蜂蜜要注意什么呢.....      | 73 |
| 淀粉类食品何时添加.....         | 74 |
| 患奶癣婴儿的喂养.....          | 75 |
| “嚼喂”有害.....            | 75 |
| 第三节 1~6个月婴幼儿的智力开发..... | 76 |
| 怎样训练小儿的感觉.....         | 76 |
| 按“吃、玩、睡”的顺序生活.....     | 77 |
| 前半岁练习的动作.....          | 78 |
| 多抱孩子好不好.....           | 79 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 听懂“嗯嗯”“嘘嘘”是最早学会的本领.....   | 80  |
| 最早的游戏——玩手.....            | 81  |
| 训练看和听.....                | 81  |
| 逗引“呀呀”学语.....             | 83  |
| 哭与笑.....                  | 83  |
| 有了记忆——认生.....             | 84  |
| 第三节  7~12个月婴幼儿的特征.....    | 85  |
| 7~12个月婴幼儿特点.....          | 85  |
| 出牙晚不一定是缺钙.....            | 85  |
| 小儿流涎不要紧.....              | 86  |
| 慎防感冒.....                 | 86  |
| 佝偻病的主要表现有三点：.....         | 87  |
| 容易发生事故的月龄.....            | 87  |
| 户外活动内容.....               | 88  |
| 第四节  7~12个月婴幼儿的喂养特点.....  | 89  |
| 什么时候断母乳好.....             | 89  |
| 掌握好断母乳后的饮食.....           | 90  |
| 为什么吃牛奶会“火气大”.....         | 91  |
| 帮助小儿习惯吃猪肝.....            | 91  |
| 出牙早晚与饮食有关.....            | 92  |
| “喂养”有学问.....              | 93  |
| 吃过量鲜牛奶会引起婴儿贫血.....        | 93  |
| 第五节  7~12个月内婴幼儿的智力开发..... | 94  |
| 开始训练坐便盆.....              | 96  |
| 发展两只手的技能.....             | 96  |
| 理解的培养——语言和动作相结合.....      | 97  |
| 满足小儿的好奇心.....             | 98  |
| 爱模仿.....                  | 99  |
| 屋里呆不住了.....               | 99  |
| 8个月的婴儿怎样进行爬行训练.....       | 100 |
| 怎样教孩子学走路.....             | 100 |
| 1岁了.....                  | 101 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 7~12个月婴儿保健操 .....     | 101 |
| 第三章 1~3岁幼儿的科学喂养 ..... | 104 |
| 第一节 1~3岁婴幼儿的饮食 .....  | 104 |
| 为孩子安排菜单 .....         | 104 |
| 早餐吃什么好 .....          | 105 |
| 幼儿午餐的配制 .....         | 106 |
| 如何增进孩子食欲 .....        | 107 |
| 喂饭有技巧 .....           | 108 |
| 有的幼儿为总是吃不胖 .....      | 109 |
| 幼儿喜欢吃肥肉怎么办 .....      | 110 |
| 暑日莫贪吃冰饮料 .....        | 110 |
| 幼儿不宜食用的食物 .....       | 111 |
| 出现“花舌头”是怎么一回事 .....   | 112 |
| 水果的安全食用法 .....        | 113 |
| 第二节 1~3岁婴幼儿的保健 .....  | 114 |
| 1~3岁婴幼儿的特点 .....      | 114 |
| 睡前的“特殊爱好” .....       | 116 |
| 不正常的双下肢交叉发作 .....     | 116 |
| 左撇子的习惯不必强行改 .....     | 117 |
| 小儿不宜长睡软垫床 .....       | 117 |
| 孩子不愿午睡怎么办 .....       | 117 |
| 胃口不好别勉强 .....         | 118 |
| 病后食欲的恢复 .....         | 119 |
| 好踢被子的小儿易着凉 .....      | 119 |
| 小儿便秘的防治 .....         | 120 |
| 夏季低热的常见原因 .....       | 121 |
| 预防反复呼吸道感染 .....       | 121 |
| 睡觉时磨牙是病吗 .....        | 122 |
| 预防营养不良的发生 .....       | 122 |
| 穿尼龙裤引起的湿疹 .....       | 123 |
| 从小培养爱清洁的好习惯 .....     | 123 |
| 选择合适的儿童服装 .....       | 124 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 介绍几款实用的服装供读者参考：  | 125 |
| 户外睡眠好            | 127 |
| 12~18个月小儿竹竿操     | 127 |
| 12~18个月小儿竹竿操：    | 128 |
| 5. 前走后退运动        | 128 |
| 第三节 1~3岁婴幼儿的智力开发 | 129 |
| 培养孩子独自入睡         | 129 |
| 学着自已吃饭           | 130 |
| 抓住第一次行为          | 131 |
| 吃饭与零食            | 132 |
| 自己坐盆定时大小便        | 133 |
| 走、跑、跳、攀、掷的标准     | 134 |
| 让孩子到户外去玩         | 135 |
| 左右手同等受训          | 136 |
| 学说话的最佳期          | 136 |
| 重视一个字一句话         | 137 |
| 聪明的孩子提问多         | 138 |
| 当心孩子口吃           | 139 |
| 认识事物从自身开始        | 139 |
| 指导孩子细心观察         | 140 |
| 在游戏中增长知识         | 140 |
| 父母是孩子游戏的伙伴       | 141 |
| 识别颜色、形状和大小       | 142 |
| 对时间、空间概念的测试      | 143 |
| 尽早给孩子画图、捏泥、折纸    | 144 |
| 在生活中学数数          | 145 |
| 利用废弃物做有趣的玩具      | 146 |
| 玩沙玩水好            | 147 |
| 培养合群的性格很重要       | 148 |
| 纠正任性苗子           | 149 |
| 要有一点约束           | 150 |
| 能干来自早期训练         | 151 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 入托前的感情熏陶.....        | 152 |
| 第四章 4~6岁幼儿的科学喂养..... | 154 |
| 第一节 4~6岁幼儿的科学饮食..... | 154 |
| 膳食的参考量.....          | 154 |
| 早晨空腹只喝牛奶好吗.....      | 155 |
| 肉、蛋类食物要适量.....       | 156 |
| 幼儿不宜多吃“洋快餐”.....     | 157 |
| 小儿不宜吃汤拌饭.....        | 157 |
| 吃零食坏处多.....          | 158 |
| 引起孩子吃蔬菜的兴趣.....      | 159 |
| 培养用膳时的好习惯.....       | 159 |
| 洗手不是小事.....          | 160 |
| 注意体锻后的营养.....        | 161 |
| 第二节 4~6岁幼儿的特征.....   | 161 |
| 4~6岁幼儿的特点.....       | 161 |
| 小儿入睡后出汗种种.....       | 162 |
| 对孩子尿床不能操之过急.....     | 163 |
| 过分打扮对孩子有害无益.....     | 163 |
| 不要把“顽皮”当“多动”.....    | 164 |
| 别把电视机当“保姆”.....      | 165 |
| 孩子为何满牙发黑.....        | 166 |
| 小儿口吃怎么办.....         | 167 |
| 穿皮鞋要注意的事项.....       | 167 |
| 小儿可以长跑锻炼吗.....       | 168 |
| 运动后不能立即给孩子大量饮水.....  | 169 |
| 第三节 4~6岁幼儿的智力开发..... | 169 |
| 必不可少的教育配合.....       | 169 |
| 培养良好的饮食习惯.....       | 171 |
| 早用筷子动作灵巧.....        | 172 |
| 用眼卫生与保护眼睛.....       | 172 |
| 注意孩子的仪表.....         | 174 |
| 重视身心健康发展.....        | 175 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 正确姿势的培养.....              | 176        |
| 给孩子一些生活常识.....            | 177        |
| 丰富的体育活动.....              | 178        |
| 幼儿体育锻炼“六要”.....           | 180        |
| 5~6岁幼儿可以做徒手操了。.....       | 181        |
| 户外散步情趣多.....              | 182        |
| 给孩子一方“空间”.....            | 183        |
| 指导孩子开展智力游戏.....           | 184        |
| 激发树立自信心.....              | 185        |
| 发展幼儿的观察力.....             | 186        |
| 发展幼儿的记忆力.....             | 187        |
| 丰富幼儿的想象力.....             | 188        |
| 创新思维的培养.....              | 189        |
| 口语表达能力的培养.....            | 191        |
| 发展幼儿口语，可以通过多种途径：.....     | 191        |
| 家庭艺术训练——字与画.....          | 192        |
| 家庭艺术训练——音乐.....           | 194        |
| 家庭艺术训练——幼儿文学.....         | 195        |
| 玩具的选择.....                | 196        |
| 家庭玩具大致有以下几种：.....         | 196        |
| 安排好节假日.....               | 198        |
| 自己的事情自己做.....             | 199        |
| 注重文明礼貌的培养.....            | 200        |
| 教孩子爱科学.....               | 202        |
| 怎样从兴趣着手呢？.....            | 202        |
| 怎样为孩子过生日.....             | 203        |
| 该为上学作准备了.....             | 203        |
| <b>第五章 婴幼儿的保健</b> .....   | <b>206</b> |
| <b>第一节 婴幼儿的生理特征</b> ..... | <b>206</b> |
| 衡量孩子健康的标准.....            | 206        |
| 体重的增长.....                | 206        |
| 标准体重（千克）=足岁数×2+8.....     | 206        |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 身高的变化 .....                 | 207        |
| 身高(厘米) = 足岁数 × 5 + 80 ..... | 207        |
| 测量头围和胸围 .....               | 207        |
| 囟门闭合时间 .....                | 208        |
| 小儿动作发育有规律 .....             | 209        |
| 智力测试的几种方法 .....             | 209        |
| 智力、智龄、智商 .....              | 210        |
| 智力可变吗 .....                 | 211        |
| 正确对待弱智小儿 .....              | 212        |
| 慎防不知不觉的铅害 .....             | 213        |
| 细心观察婴儿的听力 .....             | 214        |
| 视力发育与视力障碍 .....             | 215        |
| 哪些孩子易发生近视眼 .....            | 216        |
| 数数小牙齿 .....                 | 217        |
| 必须爱护乳牙 .....                | 217        |
| 怎样保护六龄牙 .....               | 218        |
| 怎样防治孩子牙齿发黄 .....            | 219        |
| 怎样教孩子正确刷牙 .....             | 220        |
| 舌系带短要不要切开 .....             | 220        |
| 小儿嘴唇干裂的防治 .....             | 221        |
| 怎样为孩子查诊眼病 .....             | 222        |
| 不必治疗的儿童生长痛 .....            | 222        |
| 抓住关键期矫治残疾儿 .....            | 224        |
| 必须按时进行计划免疫 .....            | 225        |
| 哪些孩子不能预防接种 .....            | 226        |
| 注意季节变化 .....                | 226        |
| 要定期作健康检查 .....              | 227        |
| 定期体格检查的年(月)龄为: .....        | 227        |
| “三浴”锻炼好处多 .....             | 227        |
| <b>第二节 婴幼儿的合理饮食 .....</b>   | <b>230</b> |
| 孩子食欲要从乳儿期开始重视 .....         | 230        |
| 抓好膳食营养的质和量 .....            | 231        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 平衡膳食的四项原则 .....      | 232 |
| 食物和营养素 .....         | 234 |
| 也要吃点粗粮 .....         | 234 |
| 绿叶蔬菜少不了.....         | 235 |
| 培养孩子对蔬菜的兴趣.....      | 236 |
| 维生素 C 片剂可以代替蔬菜吗..... | 237 |
| 婴幼儿需要多少热能.....       | 237 |
| 小儿食咸味何时开始为宜 .....    | 238 |
| 猪肉不能作为孩子的主打菜 .....   | 238 |
| 小儿应少喝罐装类饮料 .....     | 239 |
| 严格选择色素食品.....        | 240 |
| 植物油和动物油搭配食用 .....    | 241 |
| 油炸食品营养素遭破坏.....      | 241 |
| 不同年龄小儿的食物切烧法 .....   | 242 |
| 幼儿不宜多吃烧烤食物.....      | 243 |
| 应给幼儿吃些苦味食品 .....     | 244 |
| 苦味可泄热通便排毒.....       | 244 |
| 幼儿健康与饮水.....         | 245 |
| 婴幼儿每天需要多少水.....      | 246 |
| 儿童情绪异常与挑食、偏食 .....   | 246 |
| 要不要给孩子吃高级营养品 .....   | 247 |
| 小儿营养不良与药物有关 .....    | 248 |
| 造成营养不良的原因是什么 .....   | 249 |
| 巧克力为啥不能多吃.....       | 250 |
| 孩子多吃赖氨酸不好.....       | 250 |
| 哪些食物能保护孩子的眼睛 .....   | 251 |
| 用果汁类饮料喂药不科学.....     | 252 |
| 孩子患病后应安排什么样的饮食 ..... | 252 |
| 儿童肥胖的三个关键期 .....     | 253 |
| 怎样安排肥胖小儿的饮食 .....    | 254 |

# 第一章 新生儿的科学喂养

## 第一节 迎接小生命的到来

### 新生命的开始

从男、女生殖细胞（精、卵）结合而成受精卵（即受精）之时起，一个新生命发展、发育的漫长历程，就宣告开始。

女子在 13~15 岁时进入性成熟期，约 28 天为一个月经周期，每次由左右两侧卵巢交替地排出一个卵，一生共排卵 400 个左右。卵的寿命很短，若不受精，24 小时左右即退化消失。男子在 14~16 岁（较女子晚 1~2 岁）时进入性成熟期，产生精子。每次射精排出精液 2~5 毫升，每毫升含精子 3 亿~5 亿个，一生共可产生精子 1 万亿个以上。精子的寿命比卵子长些，在女性生殖道中能活 3 天左右，但有受精能力的时间也仅约 20 几个小时。

若恰在女子排卵时间发生男女性生活，则女子排出的卵子与男子在射精中排出的精子就有可能相遇而受精，拉开了新生命诞生的“序幕”：

数以亿计蝌蚪般的小精子在女性生殖道内首先经过一种叫做“获能”的变化，才具备与卵结合的能力。它们沿着子宫壁向上游动，只有一小部分“强者”可到达输卵管受精的部位。受精开始时，经常需要有许多精子从四面八方同时向卵“进攻”，但最终突破卵外膜而钻入卵内的却只能有一个精子，它是数亿个精子剧烈竞争的“优胜者”；甚至连这唯一的“优胜者”也不是整个儿进入的，它的头部钻进了卵，而把长长的尾巴丢在卵外。

受精，是精、卵两个细胞融合成一个受精卵细胞的过程，似乎符合一个特殊的算式： $1+1=1$ 。但是，成熟的精、卵细胞所含的遗传物质数目已经减半，当它们受精时，各自所含的一半遗传物质合并而恢复为原来数目。因此，就遗传物质数目而言，受精过程又符合普通算式：

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1。$$

受精 30 小时后，受精卵一分为二；再过 10 小时，二分为四；……

6~8天，发育成“桑椹”一般的细胞团；又经称“囊胚”的发育期，种植在子宫壁上，这叫“着床”。8周后，神经系统和主要器官开始形成，并已显示人的外形，开始可以称为“胎儿”了；第三个月底，外生殖器清晰可辨，已能分出男女，而且从母体腹壁开始能听到胎儿的心跳。……如此不断地发育，直到足月分娩，新个体来到人世。

### 准备一张舒适的小床

有许多家庭，婴儿和父母睡在一张床上，十分拥挤。父母常提心吊胆怕压着孩子而睡不安宁，夜间给孩子换尿布、喂奶更是行动不便。当孩子学会翻身和爬时，睡在没有围栏的大床上，免不了会发生意外。对孩子来说，与大人挤在一张床上也不太卫生。因此，给孩子选择一张舒适的小床是很有必要的。

现在市场上婴儿小床都做得很别致。但家长选择时一定要注意小床周围要有栏杆，最好三面固定，一面能移动，栏杆高度约为0.5米左右。栏杆既对孩子有安全作用，又可在孩子会扶站学移步时起到扶持作用。如果自制木床，要注意每根栏杆之间的距离应在8~10厘米为宜，如间距太宽，会有夹住头部的危险，过窄又会卡住小脚而发生扭伤。小床的高低可与大床相同，并放在紧靠大床边，便于夜间换尿布和喂奶。在夏季可在小床上挂一顶蚊帐，避免蚊子叮咬。

有的家庭给孩子准备的是能摇晃的小床。摇晃具有催眠作用，但孩子一哭，就用力摇晃几下，使孩子一直处于昏昏欲睡的状态中，对小儿的生长发育是不利的。孩子除了睡眠外，要有一定的活动时间。

### 选择一辆合适的童车

孩子应有一辆合适的童车，如何选择呢？老人觉得实惠点好，妈妈认为漂亮点好。无论是实惠还是漂亮，主要应根据孩子生长发育的特点来进行选择。

小儿的脊柱发育分几个阶段。新生儿的脊柱很柔软，出生3个月时开始抬头，脊柱出现第一个弯曲，颈部的脊柱前凸。6~7个月开始会坐，出现第二个弯曲，胸部的脊柱后凸。1岁开始行走，出现第三个弯曲，即在腰部的脊柱前凸。小儿在生长发育过程中，逐渐形成脊柱的三个自然弯曲，能有效地保持身体的独立平衡。因此，在选择童车时应注意到小儿这一生理特点。1岁以内的孩子活动量较小，应选择既能睡又能坐的两用推车，车上面要有顶篷，可避免灰尘和阳光直

射孩子。1~3岁的孩子活动量增加，活动范围也扩大了，应重新选择一辆以坐为主的推车，外出游公园和散步时，可让孩子坐着，又能让孩子自己推着小车学行走。在家中，推车又是孩子学吃饭的小桌椅。

有种可以折叠的伞柄式推车，虽然便于携带，但当孩子睡或坐时，背部弯曲如虾。这种推车对于脊柱尚未发育好的婴儿，显然是不合适的。

### 洗澡用品和衣服的准备

新生儿的皮肤娇嫩，代谢旺盛，皮脂分泌多，在皮肤的皱褶处如腋下、腹股沟、颈部等处容易发生糜烂，如果皮肤破损还会发生细菌感染。因此，保护皮肤的清洁和干燥，勤洗澡、勤换衣，对新生儿来说是非常重要的。春、夏、秋三季较暖和，最好每天洗澡，尤其是夏天，出汗多，如能早晚各洗一次澡，有利于孩子安睡。

先谈谈洗澡用品的准备。沐浴盆1只，每次洗完澡都要擦洗干净。小毛巾2条，洗脸和洗身分开，用完要日晒。浴巾1条，出浴后包裹婴儿用，用完也要洗清日晒。洗澡用的皂液应该选婴儿用皂或婴儿沐浴露，不能用碱性较大的成人皂。爽身粉一盒，浴后用在皮肤的皱褶处，保持干爽。消毒棉签一扎，浴后擦脐部和耳朵用。以上这些物品要做到孩子专用，避免与成人合用，减少感染的机会。

在选择婴儿的衣服时，必须符合简单、方便、轻柔、保暖性好和没有刺激性的基本要求。布料质地要选柔软、容易吸水、颜色浅淡的全棉布。由于新生儿的颈部较短，衣服的式样以无领斜襟衫为宜，背后一片做得短一些，避免大小便的污染。衣服要做得宽大些，便于穿脱，衣服上不宜钉扣子，做成毛边，可避免对皮肤的损伤。由于新生儿的屈肌较紧张，四肢常处在卷曲状态中，手臂缩在衣袖内，所以衣服的袖子要做得大一些，在上臂部位可用短带子扎一扎，但不宜过紧。小儿的裤子最好选背带裤或连衣裤，这样可避免因束带或橡皮筋而影响胸廓发育。各种衣裤都要准备3套，便于更换。要将准备好的衣物放在阳光下晒晒，并集中收藏备用。但要注意，在存放小儿的衣物箱内忌用樟脑丸之类的化学物品，以免引起过敏性疾病和少见的溶血性黄疸。