摇育儿知识问答

作者：方敏辑编著
出版社：中国电影出版社
字数：[illegible]千字
分类：孩子 原教育 原中国 原当代
版权所有：北京烨子工作室
出版日期：[illegible]年 [illegible]月
书号：[illegible]

需要全本请访问 www.ertongbook.

内容提要

一位有心的妈妈，在育儿方面花费了很多心思，摸索出了许多有效的方法和技巧。针对 远岁以前孩子养育过程中遇到的方方面面的问题，她采取了提出问题、解答问题和思考升华的方式，并紧密结合自己的育儿实践，通过具体生动的生活场景一一予在再现。对于现代年轻妈妈尤其是都市白领母亲来说，她的育儿实践极具启发性和借鉴意义，更难能可贵的是，她对育儿之女性自身和家庭，社会的重大意义也有着不少独到深刻的见解。因此，本书值得所有将为或已为人母的女性予以特别关注。

目摇录

员摇育婴知识百题…… 员
圆摇营养饮食系列问答(员 …… 员园
猿摇营养饮食系列问答(圆 …… 员缘
源摇微量元素系列问答(员 …… 圆园
缘摇微量元素系列问答(圆 …… 圆远
远摇大便问题系列问答(员 …… 猿猿
苑摇大便问题系列问答(圆 …… 猿愿
愿摇大便问题系列问答(猿 …… 源源
怨摇进食行为系列问答(员 …… 缘园
员园摇进食行为系列问答(圆 …… 缘缘
员员摇进食行为系列问答(猿 …… 远圆
员圆摇进食行为系列问答(源 …… 远愿
员猿摇睡觉问题系列问答(员 …… 苑源
员源摇进食行为系列问答(缘 …… 苑怨
员缘摇睡觉问题系列问答(圆 …… 愿源
员远摇睡觉问题系列问答(猿 …… 怨园

员援育婴知识百题

员援员 猿岁是一个人身心发展的[illegible]时期，对人的身体素质、个性和人格发展将产生重要影响。

圆援[illegible]研究的新进展，使婴幼儿早期教育越来越受到国内外的关注。

猿援《中国儿童发展纲要》（[illegible]）明确提出要[illegible]员援员 猿岁儿童早期教育管理体制的工作目标。

源援联合国儿童就基金会的儿童期定位为[illegible]；儿童每个年龄阶段都有相对稳定的特点。

缘援新生儿是指从娩出母体断脐到满[illegible]的婴儿。

远援低体重儿是指出生小于[illegible]的新生儿。

苑援新生儿呼吸浅而快，每分钟[illegible]左右，心率每分钟[illegible]左右。

愿援新生儿正常体温应在[illegible]之间。

怨援婴儿洗澡的室内温度在[illegible]即可。

员园援婴儿皮肤娇嫩，易被擦伤，易发生过敏，衣物应选用质地柔软、吸湿、透气性浅色的[illegible]为宜。

员员援母乳中不仅各种[illegible]含量高，而且各种营养素的比例搭配适宜。

员圆援母乳是婴儿的最理想的天然[illegible]；要想母乳充足，必须早吸吮、早接触、早开奶。

员猿援婴儿接种[illegible]，能增强对结核病抵抗力，是预防结

核病的有效措施。

□婴儿居室应选择向阳、[illegible]清洁、安静的房间。

□婴儿居室的装修、装饰要简洁、明快。不能让婴儿住在刚粉刷或刚油漆过的房间里，以免[illegible]

□全脂奶粉是用纯牛奶浓缩而制成的干粉，经过热处理牛乳中的蛋白颗粒变得细软，较易消化，[illegible]婴儿的喂养。

□尽早培养良好的大小便习惯，可使婴儿的胃肠活动具有[illegible]也有利于皮肤清洁。

□婴儿麻痹糖丸为三型混合活疫苗，对Ⅰ Ⅱ Ⅲ型脊髓灰质炎病毒引起的小儿麻痹症都有预防作用。但必须连服[illegible]才能达到有效的抗体效果。

□[illegible]是反映婴儿脑发育的主要指标，过小说明脑发育不良，常常伴有智力低下，过大可能有佝偻病，脑积水等疾病。

□婴儿水浴是婴儿天生就喜欢的运动，洗澡能清洁皮肤，预防感冒，洗澡时的皮肤按摩，擦身是很好的[illegible]训练。

□长期用乳酸奶代替牛奶喂养婴儿，会造成营养缺乏，影响婴儿正常的生长和发育，所以[illegible]不能代替牛奶喂养。

□牛奶的成分不同于人乳，其[illegible]含量高，哺喂初生婴儿时，应加水稀释并适当加糖，可根据牛奶的质量及婴儿的消化情况来定。

□我国规定，正常新生儿出生后[illegible]内接种卡介苗，有皮内注射或划痕两种方法。

□炼乳中含有[illegible]的蔗糖，[illegible]婴儿的营养需要。

□婴儿在乳牙萌出逐渐增多时，要增加固体辅助食品，这可以训练婴儿的咀嚼动作、咀嚼能力、唾液分泌，促进[illegible]的

圆

需要全本请访问 www.ertongbook.

生长。

圆锥婴儿膳食要做到食物品种多样化，数量足、质量高、营养全；食物营养素含量[illegible]合适；烹调、制作科学合理。

圆锥[illegible]能增强人体的免疫力，有效地预防传染病的发生。

圆锥婴儿的食品要注意动植物食品搭配，荤素菜搭配，粗细粮搭配，干稀搭配、生熟搭配。主要注意食物的[illegible]

圆锥[illegible]可锻炼婴儿左右足交替攀登，使上下肢肉发达、灵巧；还可以培养自信、向上、勇敢的性格。

猿锥玩具是婴儿的教科书，可以通过玩具来[illegible]世界。

猿锥给当地为不同年龄段的婴儿选择玩具，对于婴儿的[illegible]开发非常重要。

猿锥[illegible]是保证婴儿正常生长发育、身心健康的重要因素，良好的营养可促进体格生长和智力的发育。

猿锥婴儿能有意识地[illegible]大小便需要在员岁或员缘~圆岁完成。

猿锥给婴儿擦屁股，要坚持[illegible]的原则，因为从后向前会容易造成尿道口的污染。

猿锥科学家把黄豆称为蛋白质的“仓库”。因此，黄豆也是婴儿[illegible]中必不可少的食品。

猿锥婴儿主要是通过视觉、味觉、嗅觉、听觉和触觉等[illegible]来观察和判断事物。

猿锥对于婴儿来说，生活就是游戏。[illegible]在游戏中具有十分重要的作用。

猿锥[illegible]是婴儿常见的病症之一。婴儿发生腹泻后，千万不要禁食。

猿

猿猴婴儿初学走路时，脚步不稳，头重脚轻，头容易碰撞桌椅的棱角上。要在婴儿易磕碰的地方贴上海绵或橡胶皮，防止发生[illegible]

源猿婴儿睡[illegible]可使脊柱处于正常的弯曲状态，不会影响婴儿脊柱的正常发育。

源缘预防婴儿营养不良的发生，要做到[illegible]保证各种营养素的充分摄入，还要杜绝和纠正偏食、挑食等不良习惯。

源猿婴儿不宜吃[illegible]太强的食品。以免影响神经系统的正常发育。

源猿保证婴儿获得足够的热量和各种营养素，需在照顾婴儿进食和消化能力的前提下，在食物[illegible]上下功夫。

源缘睡眠有利于[illegible]的发育，充分的睡眠能促进婴儿身高的增长。

源缘手是病从口入的[illegible]饭前便后洗手是保证卫生的基本条件。

源猿蔬菜在[illegible]时应先洗后切，现吃现做、急火快炒，以减少维生素的损失。

源猿婴儿所需要的水量，决定于[illegible]新陈代谢和肌体对热量的需要。

源愿婴儿的左撇子不须纠正，应[illegible]

源缘鼓励婴儿参加家务劳动时，不要把劳动当成[illegible]的手段。

缘猿婴儿单纯性肥胖的原因主要是[illegible]；最好的方法是控制饮食和参加运动。

缘源蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水是人体必须的六大营养素，这些都可以从[illegible]中获取。

源

缘婴儿出生时乳牙尚未萌出，不能咀嚼食物，开始出牙，圆岁左右出齐。

缘婴儿含骨胶原蛋白等有机物较多，因此骨骼柔软，弹性大，可塑性强。

缘婴儿关节窝浅，关节韧带松弛，容易发生关节

缘婴儿发育迅速，脑重量增长很快，刚出生时平均为 克，员岁时可达到 克，远岁时 克，基本接近成人水平。

缘婴儿皮肤薄嫩，渗透作用强，一些有害物质很容易通过皮肤被肌体吸收，引起

缘手不仅是动作器官，而且是的来源，多动手，大脑才能聪明。

缘要养成与婴儿的习惯，日常生活中见到什么就对婴儿说什么，把自己正在做的事情讲给婴儿听。

缘鼓励婴儿多与同伴交往，与玩是婴儿学习语言、锻炼交往能力、培养良好素质的重要途径。

远爬行是一种的强身健体活动，可以为婴儿站立和行走打下基础。

远原愿个月的婴儿抓到物品后，通过看一看、捅一捅、敲一敲、舔一舔、咬一咬的方式进行尝试和探索，这是婴儿

事物的重要方式。

远是婴儿理解世界、适应环境的重要方式。

远经常给婴儿听优美的音乐和儿童歌曲，接受音乐艺术语言，感觉音乐的美，有利于启发婴儿的和智力。

远婴儿最好多喝

缘

远缘婴儿睡眠[illegible]比睡眠时间更重要。

远缘自然食物、均衡膳食、适度营养、适量摄入是[illegible]的重要原则。远缘婴儿缺乏[illegible]将阻碍细胞和组织的正常发育，造成发育迟缓，免疫功能下降。

远缘脂肪是构成组织、细胞的主要成分，是婴儿生长发育的重要物质基础。脂肪摄入不足会影响[illegible]的发育。

远缘[illegible]是婴儿体内主要供能物质，摄入不足将造成婴儿生长发育迟缓，出现体重轻、容易疲劳、头晕等症状。

苑缘[illegible]缺乏会引起甲状腺功能不足，造成婴儿发育迟缓、智力低下、呆傻等。

苑缘维生素[illegible]的主要生理作用是维持婴儿正常的视觉功能，促进婴儿的生长发育。

苑缘维生素 阅缺乏是引起婴儿[illegible]的主要原因，维生素 阅可由人体经紫外线照射后生成，日光浴是取得维生素 阅的最好来源。

苑缘婴儿对噪音比较敏感，当噪音达到[illegible]分贝时，就会影响睡眠和休息。

苑缘婴儿心理发展的每一个年龄阶段都具有相对的[illegible]由于所处的社会环境教育条件不同，身心成熟的状态不同，心理发展的变化表现出一定的[illegible]

苑缘新生儿主要依靠眼、耳、口、鼻、体肤等[illegible]来认识周围世界，猿岁时不仅有了相当的观察、记忆和思维能力，而且情绪和情感也大大丰富。

苑缘~猿岁婴儿产生的是人类[illegible]思维形式，既感知动作思维或称为直觉行动思维，猿岁以后逐步发展为具体形象思维。

苑援员岁左右的婴儿对有兴趣的事情能够集中注意赠赠赠赠赠分钟,圆岁的婴儿能集中注意 员园~ 员圆分钟。在 猿岁以前,婴儿的无意注意占主导地位,有意注意还处于萌芽状态。

苑援婴儿的人际交往关系有一个发生、发展的过程,首先发生的是亲子关系,其次是赠赠赠赠赠赠,再次是群体关系。

苑援园~ 猿岁婴儿的情绪和情感的最大特点是冲动、易变、外露,更多的是受赠赠赠赠赠赠环境变化的影响。

愿援园当婴儿开始在自己言语的支配下有意地行动或抑制某种行动的时候,就是赠赠赠赠赠赠的最初形态。

愿援园婴儿的气质特征是赠赠赠赠赠赠发展的最原始的基础。

愿援园言语是引导婴儿赠赠赠赠赠赠世界的基本手段之一。它不是生来就有的,而是在后天的环境中学会的。

愿援园婴儿的动作发展是赠赠赠赠赠赠生长发育的重要标准,也是生存和发展不可缺少的基本能力。

愿援园~ 猿岁婴儿的教养原则是赠赠赠赠赠赠: 在婴儿的每一项生活内容中都有保健与教育两重任务,这种特殊的教育方式是在对婴儿的生活照料、护理和潜移默化的过程中完成的。

愿援园婴儿智力发展的关键在于接受教育的赠赠赠赠赠赠,决定婴儿之间个性差异的主要原因在于接受教育的时间和程度。

愿援园~ 猿岁教育的重点是激发人的赠赠赠赠赠赠和培养良好的生活习惯,为人的终身发展奠定基础。愿援园科学的早期教育必须是赠赠赠赠赠赠儿童的教育,必须符合婴儿身心发展的特点和规律。

愿援园婴儿的天赋和潜能只有在良好的赠赠赠赠赠赠中才能得到全面发展。良好的教育环境包括正确的教育观念和科学的教育方法。

苑

感知教育的[illegible]是让婴儿在快乐中学习，在快乐中体验，在快乐中生活，在快乐中成长。

[illegible]训练手眼协调动作是婴儿发现问题和解决问题的（主要形式），也是开发智力、促进心理发展水平的有效手段。

[illegible]是社会行为和个人情感培养的最佳时期。培养的重点是引导婴儿学会在群体中与人相处，培养婴儿积极、健康、稳定的情绪。

[illegible]是现代教育中不可缺少的重要内容。应重点培养婴儿的自主意识、爱心、责任感、乐观态度、学会尊重和宽容。

[illegible]个别化教学以关注婴儿的[illegible]差异，促进婴儿个性化发展为前提。

[illegible]《国家职业标准》（以下简称标准），为育婴职业教育、职业培训和职业技能鉴定提供了科学、规范的[illegible]

[illegible]《标准》依据有关规定，将育婴职业划分为[illegible]，分别为：育婴员、育婴师、高级育婴师。

[illegible]《标准》的适用对象为已经从事和准备从事本职业的人员。育婴职业的定义是指主要从事[illegible]婴儿生活照料、护理和教育的人员。

[illegible]育婴职业的[illegible]是为婴儿服务、为家长服务、为社会服务。

[illegible]是高育婴从业人员素质和专业水平是（科学管理）的重要环节。

[illegible]您认为园~猿岁婴儿的教育是否重要？希望得到哪些方面的指导和帮助？[illegible]

需要全本请访问 www.ertongbook.

员园缘您是否愿意请经过专业培训的育婴师为您排忧解难？则则则

怨远猿岁前 怨苑人格培养 怨愿个体

圆援营养饮食系列问答（员

妞妞妈妈：

主题：张教授你好！请问：

员我家妞妞总是大便比较干燥，有什么好方法可以改变这种情况？

我给她吃香蕉也不管用。

圆前个月带妞妞去体检，医生说妞妞有点鸡胸，就是缺钙。请问补什么钙剂好？

我给她吃过很多种补钙产品，医生目前开的是钙尔奇。

猿妞妞非常活泼好动，但她有时不好好吃钣，体重才 圆圆 原圆原斤左右，是不是偏瘦？怎样使孩子好好吃饭？妞妞现在一岁九个月。

回复妞妞妈妈：

大便干燥：要多吃点水果和蔬菜，每天喝点蜂蜜水。

缺钙：城市吃牛奶的孩子，或前期补钙和维生素 阅的孩子并不是很缺钙，医生给你开的可以，但你不必因为医生说孩子有点缺钙而着急。

吃饭问题是很多孩子的大问题，既有营养方面的问题，也有行为方面的问题。我以后再和大家谈。

小精将妈咪：

主题：谢谢张教授，还想问一句

张教授：

孩子就是爱吃零食，我会下决心给她戒掉。不过最近连零食也少了。我会带她去医院检查。另外这几天我尝试夜里起来给她吃牛奶，她也吃。就是不知道用什么方法让她白天也吃？大概是她不喜欢牛奶的味道，我又不能强迫她，是不是可以采取其他方法，比如在牛奶里加饼干，加糖等等？

谢谢您，辛苦了！

回复小精将妈咪：孩子吃饭

母乳喂养的孩子不习惯吃牛奶，需要一段时间慢慢适应，比如一早一晚都给他吃牛奶，白天把牛奶冲的很稀当水喝，（不要给其他水喝）一口渴就给他喝有牛奶味的水，有一段时间就可以。我觉得你孩子营养的问题不是吃多少牛奶的问题，而是吃饭的问题，你得解决孩子吃饭的问题，白天要以吃饭为主，饭食要变化多样，要有鱼肉和蔬菜，要适合孩子的口味。坚决戒掉任何零食，坚决要孩子吃饭！

[illegible]：

主题：孩子太胖

我的儿子快三岁了，身高[illegible]公分，体重[illegible]公斤，见到的人都叫他小胖子，我对孩子胖很急，他吃饭不多，就是爱吃糖和喝果汁水，希望您给我一些建议。谢谢

回复[illegible]：孩子胖

孩子的营养结构不合理，糖、果汁（市场上的加糖果汁）等食物是一种低能量食物，吃的多，很容易长胖，要多给孩子吃肉、蛋、鱼、豆类、蔬菜、新鲜水果和面、米。不要给孩子吃那些含糖和脂肪太高的食物，坚决不要给孩子吃零食。每餐不要吃的太多。

[illegible]：

[illegible]

主题：请教张教授孩子喝饮料问题

我从亲子中心看到关于儿童不宜常饮果汁饮料的文章，其中提到会引起发育迟缓的问题，听起来很可怕。我的宝贝这个月 圆岁，不喜欢喝白开水，她以前因为要补钙，常喝用钙水冲的水（有点儿橙汁味），现在不喝钙水了，为了让她多喝水，就给她喝冲稀的纯果汁水。不知这种 [illegible] 的纯果汁是否也不宜常饮，有没有害处。我应该给她喝什么样的饮料，怎样才能让她爱喝白开水呢？谢谢您的答复！

回复 [illegible]：关于孩子喝饮料

因为饮料里加的有色素和防腐剂，所以有些饮料最好少喝，尤其像国内生产的饮料，在检察制度方面不健全。很难说这些色素对身体没有害处。但喝饮料引起发育迟缓，可能有点夸张。但你孩子实在也是喂的太精细！多吃饭、水果、肉和蔬菜，不需要喝果汁饮料，如果要给孩子喝，买个榨果汁的小机器，把新鲜水果汁加到水里给孩子喝。每次喝水时，就给白开水，实在不喝，就少加一点蜂蜜等。不喝就没有其他水喝，他自然就会喝！

[illegible]

主题：请教张医生

我的孩子 缘个月 [illegible] 天了，我发现她不知道伸手拿玩具，玩具摆在面前，她只知道看，如果放在她手中，她才拿起来玩或者吃，这正常吗？另外，昨天去体检，医生说让停掉米粉，因为它会让小孩发胖，要改吃米粥。米粉和米粥的主要区别是什么？

谢谢您。

回复 [illegible] 孩子伸手拿玩具

[illegible]

孩子在五个月左右开始用手去拿手边的玩具，比如把一件玩具放到手边，他可以用手去抓，但孩子之间的差异很大，有的早一点，有的晚一点，你的孩子刚过五个月，你不要着急，再有几天就会好得多援

关于吃米粉的问题，因为街上卖的米粉都是强化的，营养素添加的也比较好，很容易吸收，蛋白含量较低，当然吃多了，营养的分布就不太合理，孩子可能会脂肪多一些如果米粥里放上肉、菜末，我想营养不会比强化的米粉差，甚至更好一些，并且更符合中国人的饮食习惯。

朋朋妈：

主题 :谢谢张教授

朋朋这几天不磨牙了，晚上睡得也还可以。

他现在一周岁零半个月，从六七个月就开始吃稀饭，现在每天是早上晚上都吃饭（比较稠的了），中午吃面条。补钙还是一天一片凯思立 阅加几滴鱼肝油。您看这样行吗？是否需要补点锌？谢谢！

回复朋朋妈 :孩子营养

孩子一岁，应该以吃饭为主，早、晚睡觉前还是要喝牛奶。中晚餐营养要丰富，经常要换一些花样，中午也可以吃米饭，把肉汤、鱼汤和肉、菜混到一块给孩子吃，要吃鱼和肉、猪肝、虾（小河虾带壳），要保证孩子每天的蛋白质。补钙可以每天少量，维生素 阅冬天间断补，隔一天补一次，有太阳多带孩子出去晒太阳。只要每天有牛奶、肉、鱼、蛋吃，就没有必要补锌。

小元元妈：

主题 :请问张教授：

我女儿（员缘个月）不爱吃肉，如果饭里有肉就连饭也不吃，没办法我们只好将肉切成大块放饭里煮（肉是不吃的）。她一天吃一碗半左右的饭（大人的碗），蛋一个，配方奶 缘园原 原园蕴不时煲些肉汤之类的。请问她不吃肉会不会营养不良（现在体重 员远郧，高 苑恕酝），我们应该怎样做？谢谢。

回复小元元妈：孩子不吃肉

最好还是要孩子吃肉，营养就会更好一点。不吃大块肉，是否吃饺子、包子，吃鱼和虾吗？你的孩子才一岁三个月，把肉和鱼剁碎，做熟后拌到饭里给孩子吃，或把肉煮成汤，用肉汤泡饭吃，口味做好一些，孩子慢慢就会习惯。

雪雪妈：

主题：张教授，谢谢您！

关于雪雪幼儿园回家常吃饼干面包类零食的情况，我当初是这样想的：因为雪雪在幼儿园 源点多已经用过晚餐（正餐），所以我比较放松让她尽她所爱了。幼儿园老师说她在园吃的很好了。雪雪回家总是要吃的，甚至我们晚饭她也会再来一点。自打上了幼儿园我就觉得她一是食量增大好多（都有点不相信，休息日在家从没有这样的），二是睡觉比原先提早了近 员小时。我想从营养需求角度来说她已经应该是满足了，只是担心她多吃什么样的零食无妨，什么样的又有害。我这样想有问题吗？

回复雪雪妈：最好少给孩子吃零食

你好。零食（如饼干，快餐面等）里所含的营养素是不全面的，不管吃什么零食，都不可能像我们吃饭、菜、肉、牛奶里面的营养素很全面。既是孩子可能营养足够，也要少吃，因为这些零食主要含淀粉和脂肪，吃得多就会营养过剩，也对身体

需要全本请访问 www.ertongbook.