

科学育儿知识丛书

怎样使孩子更加聪明健康

(二)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

目 录

◎关于胎教的几个小秘密	1
◎蒙台梭利教育理念	4
◎多元智能教育理念	7
◎学龄儿童膳食指南	10
◎学龄儿童的营养需要	11
◎学龄儿童不宜不吃早餐	17
◎新生儿的营养和需要量	18
◎小儿饮食 11 大秘笈	19
◎小儿发热的饮食原则	21
◎小儿发热的食物选择	22
◎小儿菜肴不要多放味精	22
◎喂牛奶应注意的问题	23
◎喂牛奶的方法	24
◎挑食、偏食的纠正办法	27
◎喂哺持续的时间和频率	29
◎营造让宝宝专注的氛围	30
◎注意力培养进程	34
◎宝宝注意力发展的奥秘	40
◎新生儿肝炎综合征会影响小儿智力发育吗	46

◎新生儿低钙血症对智力有影响吗.....	48
◎新生儿窒息对小儿智力有影响吗.....	49
◎新生儿呼吸暂停对小儿智力有影响吗.....	50
◎新生儿吸入综合征对小儿智力有影响吗.....	51
◎过期产儿智力会受影响吗.....	53
◎早产儿的智力发育会受影响吗.....	54
◎新生儿黄疸影响小儿智力吗.....	55
◎新生儿低血糖会影响小儿智力吗.....	56
◎缺氧缺血性脑病对小儿智力有影响吗.....	58
◎新生儿破伤风对小儿智力有影响吗.....	59
◎新生儿败血症对小儿智力有影响吗.....	60
◎新生儿化脓性脑膜炎对小儿智力有影响吗.....	61
◎新生儿颅内出血对小儿智力有影响吗.....	63
◎新生儿溶血病对小儿智力有影响吗.....	64
◎小儿惊厥会影响智力发育吗.....	67
◎婴儿痉挛症对小儿智力有影响吗.....	69
◎癫痫小运动型发作对小儿智力有影响吗.....	71
◎精神运动性癫痫对小儿智力有影响吗.....	72
◎癫痫大发作对小儿智力有影响吗.....	73
◎癫痫持续状态会影响小儿智力发育吗.....	74
◎急性中毒性脑病对小儿智力有影响吗.....	76
◎脑发育迟缓综合征对小儿智力有影响吗.....	77

◎脑积水对小儿智力有影响吗	78
◎脑性瘫痪对小儿智力有影响吗.....	79
◎颅脑损伤对小儿智力有影响吗.....	81
◎烟雾病会影响小儿智力吗.....	82
◎结核性脑膜炎对小儿智力有影响吗.....	83
◎化脓性脑膜炎会影响小儿智力吗.....	84
◎小儿急性偏瘫会影响智力吗	86
◎麻疹脑炎对小儿智力有影响吗.....	88
◎流行性乙型脑炎对小儿智力有影响吗	89
◎百日咳会影响小儿智力吗.....	91
◎水痘脑炎对小儿智力有影响吗.....	92
◎亚急性硬化性全脑炎对小儿智力有影响吗	94
◎白喉会影响小儿智力发育吗	95
◎中毒型细菌性痢疾会影响小儿智力吗	96
◎疟疾会影响小儿智力发育吗	98
◎单纯疱疹病毒感染会影响小儿智力吗	99
◎艾滋病会影响小儿智力发育吗.....	101
◎急性重型肝炎会影响小儿智力发育吗	102
◎流行性腮腺炎会影响小儿智力发育吗	104
◎钩端螺旋体病会影响小儿智力吗.....	106
◎神经纤维瘤病对小儿智力有影响吗.....	108
◎结节性硬化症对小儿智力有影响吗.....	109

◎三叉神经血管瘤病对小儿智力有影响吗.....	110
◎共济失调毛细血管扩张症对小儿智力有影响吗.....	111
◎色素失调症对小儿智力有影响吗.....	112
◎异染性脑白质营养不良对小儿智力有影响吗.....	113
◎球形细胞脑白质营养不良对小儿智力有影响吗.....	115
◎肾上腺脑白质营养不良对小儿智力有影响吗.....	116
◎中枢神经系统海绵样变性影响小儿智力吗.....	117
◎鞘磷脂沉积病影响小儿智力吗.....	118
◎葡糖脑苷脂沉积病影响小儿智力吗.....	120
◎婴儿孤独症会影响小儿智力发育吗.....	122
◎蜡样质脂褐质沉积病影响小儿智力吗.....	123
◎GM2 神经节苷脂病影响小儿智力吗.....	124
◎脑病合并内脏脂肪变性综合征对小儿智力有影响吗....	125
◎精神性厌食对小儿智力有影响吗.....	126
◎屏气发作会影响小儿智力吗.....	128
◎口吃会影响儿童智力发育吗.....	129
◎小儿多动症会影响小儿智力发育吗.....	131
◎儿童精神分裂症会影响智力发育吗.....	132
◎多发抽动症会影响小儿智力发育吗.....	134
◎21-三体综合征对小儿智力有影响吗.....	135
◎猫叫综合征对小儿智力有影响吗.....	136
◎先天性睾丸发育不全症影响小儿智力吗.....	137

◎先天性卵巢发育不全症影响小儿智力吗.....	138
◎苯丙酮酸尿症对小儿智力有影响吗.....	139
◎粘多糖病对小儿智力有影响吗.....	140
◎肝豆状核变性病对小儿智力有影响吗.....	141
◎同型胱氨酸尿症对小儿智力有影响吗.....	142
◎枫糖尿症对小儿智力有影响吗.....	144
◎丙酸血症对小儿智力有影响吗.....	145
◎甲基丙二酸血症对小儿智力有影响吗.....	146
◎组氨酸血症对小儿智力有影响吗.....	147
◎垂体前叶功能减退症对小儿智力有影响吗.....	148
◎甲状旁腺功能不全会影响小儿智力吗.....	150
◎地方性呆小病对小儿智力有影响吗.....	150
◎小儿糖尿病对小儿智力有影响吗.....	151
◎高钠血症会影响小儿智力吗.....	153
◎溶血尿毒综合征会影响小儿智力发育吗.....	154
◎新生儿窒息导致的智力障碍能防治吗.....	156
◎巨细胞包涵体病对小儿智力有影响吗.....	157
◎先天性酶缺乏所致的高铁血红蛋白血症会影响小儿 智力吗.....	158
◎婴儿闷热综合征会影响小儿智力吗.....	159
◎法洛氏四联症会影响小儿智力发育吗.....	161
◎铊中毒对小儿智力有影响吗.....	162

◎铋中毒对小儿智力有影响吗	163
◎砷中毒对小儿智力有影响吗	165
◎强酸中毒对小儿智力有影响吗	166
◎强碱中毒对小儿智力有影响吗	168
◎安定中毒对小儿智力有影响吗	169
◎吗啡、可待因中毒对小儿智力有影响吗	170
◎驱蛔灵中毒对小儿智力发育有影响吗	172
◎维生素 D 中毒对小儿智力有影响吗	173
◎含氰甙果仁中毒对小儿智力发育有影响吗	174
◎霉变甘蔗中毒对小儿智力发育有影响吗	176
◎食物中毒引起的高铁血红蛋白血症对小儿智力 有影响吗	177
◎发芽马铃薯中毒会影响小儿智力发育吗	178
◎如何预防铅中毒	179
◎有机磷中毒对小儿智力有影响吗	180
◎急性乙醇中毒对小儿智力有影响吗	181
◎乙酰苯胺类中毒会影响小儿智力吗	182
◎乙胺嘧啶中毒会影响小儿智力吗	184
◎溴中毒会影响小儿智力吗	185
◎一氧化碳中毒对小儿智力有影响吗	186
◎触电和雷击会影响小儿智力吗	187
◎溺水对小儿智力有影响吗	189

◎母乳喂养的早产儿是否需要添加营养素.....	190
◎铁与婴幼儿智能发育有何关系，如何预防 婴幼儿缺铁.....	191
◎锌与儿童智能有何关系，如何预防锌缺乏症 或锌中毒.....	194
◎微量元素硒缺乏或过量会影响小儿智力发育吗.....	196
◎锰缺乏或中毒会影响小儿智力发育吗.....	198
◎钴缺乏或中毒对小儿智力发育有影响吗.....	200
◎铜与儿童智力有何关系.....	201
◎铅缺乏或中毒会影响小儿智力发育吗.....	202
◎铜不足或过量对小儿智力有何危害.....	203
◎如何预防小儿铜不足或过量.....	204
◎母乳喂养与婴儿智力发育有何关系.....	204

◎关于胎教的几个小秘密

几乎所有的孕妈咪怀孕时要多听音乐，多看可爱的婴儿的照片，要抽空多与宝宝说说话，要多散步，保持心情愉快等等，做到以上这些，对胎儿的生长发育确实帮助很大，但很重要的一点是：在这个过程中，孕妈咪也在学习对胎儿表达爱，为作好母亲角色作准备。关于胎教，你还想知道更多的讯息吗？

1、胎儿确实可听到妈妈的说话声

科学家研究证实，在某种声音下，胎儿在仪表上显示的心跳速度增快，在怀孕 30-34 周之间，约有 80%的胎儿会有这类反应，到了怀孕 40 周左右，几乎所有的胎儿对于声音都有心跳加快的反应。

胎儿对不同的声音有不同的反应，他们最喜欢妈妈的说话声，小鸟的鸣叫声和风吹风铃的声音。此外，胎儿也有讨厌的声音，如摩托车的引擎声，汽车的紧急刹车声，大声叫嚣的人声，妈妈发脾气等的声音等。

如果你能经常以温和的声调和胎儿交谈，你的声音能使胎儿产生安全感。

2、母爱是最好的胎教

当了妈妈之后，最需要你付出的是爱心与耐

心。从胎儿在你的身体里“扎根”那一天起，你可以与他“谈情说爱”，使用爱的语言，充满爱的心情，传递爱的信息。

胎儿宛如初生的“心芽”，而孕妈咪则像培育“心芽”，而孕妈咪则像培育“心芽”的大地，为了让胎儿得到最完整的爱，准爸爸也要以温柔的爱来对待与体贴孕妇。

与你的胎儿保持“心”的接触吧！让他每一天都能得到充足的母爱。

3、“第一天”胎教也重要

也许有人要问：究竟什么时候才算是第一天呢？根据妊娠周数的算法，名义上“妊娠的第一天就是最后一次月经开始的第一天”。

但所谓的“第一天”你也可以将它当作你想要孩子的那一天。不管什么时候，为一个新生命的诞生作的那一天，你就可称之为“第一天”。

从“第一天”起，你与你丈夫都要注意身体的健康状况，尤其是你的身体状况，保持生活规律，以喜悦的心情迎接一个新生命的来临。

你们必须做的事项有：双方都做必要的身体健康检查，制订未来生活计划，每天测量基础体温等，胎儿最怕的是酒与烟，为了得到一个健康的胎

儿，年轻的丈夫最好戒烟。

从“第一天”起，你们就可以开始记日记，记录每一天的心情与准备，这将是一份十分珍贵的家庭档案。

4、运动能使胎儿的大脑活化

妊娠中的运动，不仅对分娩有帮助，也能有效地转变孕妈咪的心情，更重要的是，运动能使孕妈咪充分地吸入氧气，胎儿是通过脐带来摄取氧气与营养的，如果母亲能充分地吸入氧气，胎儿的大脑就会因为充足的氧气而变得活性化，所以，孕妈咪适量的活动可使胎儿的头脑更灵敏，但剧烈的运动效果适得其反，反而会抑制胎儿大脑的发育。孕妈咪每天都要保持一定的运动量，但要配合自己的身体状况来进行。

5、短途旅行也是一种很好的胎教

妊娠第六个月是最适宜孕妈咪短途旅行的时机。这时，胎儿渐渐安定，你离生产还有一段时间，身体还比较便于活动，不妨选一个好天气，与胎儿，准爸爸一起享受一下外出度假的乐趣。

在制订旅行计划时，你们一定要考虑到胎儿，行程不要安排得太紧，行程不要过于劳累。一般而言，空气清新、宁静的地方最理想，最好离家不太

远，如有绿色的草地、湖泊则是最佳的选择。孕妈如感到心旷神怡的话，胎儿也会从中受益。

在大自然中呼吸新鲜空气、散步，规则的子宫收缩运动，对胎儿是最快活的皮肤刺激，同时也可以促进胎儿脑部的发达。别忘了：告诉胎儿你来到了什么样的地方，你看到了什么。

旅行时，你们两人也可一起讨论给宝宝取名，这些经验和过程将会成为你们日后最美好的回忆。

◎蒙台梭利教育理念

蒙台梭利(Montessori)教学法是由意大利教育家玛莉亚·蒙特梭利博士倾其毕生经历所创造的。其教学法的精髓在于培养幼儿自觉主动的学习和探索精神。在蒙氏教室里，有丰富多彩的教具，它们都是根据儿童成长发展敏感期所创立的适宜儿童成长的“玩具”。蒙台梭利教学内容包括日常生活教育、感官教育、数学教育、语言教育、科学文化教育等内容。孩子通过自我重复操作蒙氏教具创新建构完善的人格，在自由操作中得到了多方面的能力训练。

蒙台梭利教育理念的具体教学内容

日常生活教育

包括基本动作、照顾自己、照顾环境、生活礼仪等，培养日常生活自理能力，以及互助、爱物等好习惯。

感官教育

培养敏锐的感官，进而培养观察、比较、判断的习惯与能力。

数学教育

使用直观教具玩数学。让孩子在学具操作中懂得数与量的关系，感受四则运算的快乐。

语言教学

让孩子通过对实物的描述，促进语言表达能力的发展，同时渗透文字活动，培养阅读能力，为书写做准备。

文化教育

蒙氏教室里备有动物、植物、天文、地理、历史、地质等各方面教具，使儿童在玩中探索科学的奥秘，从宏观到微观，培养对科学的兴趣。

蒙台梭利教育理念的特点

以儿童为主

为孩子打造一个以他们为中心，让他们可以独立“做自己”的“儿童世界”。

提供充分的教具

孩子是靠感官来学习的，幼儿园提供给孩子的良好刺激愈多就愈能激发其内在潜能。蒙台梭利教室为孩子提供了丰富的教材教具(包括自然的、人文的……)，以诱发孩子自我学习的乐趣。

不“教”的教育

反对传统以教师为中心的填鸭式教育，主张提供良好的学习环境，亮丽丰富的教具，让儿童主动去接触、研究，形成智慧。

把握敏感期的学习

0~6岁的儿童，在不同的成长阶段，会出现对不同事物的偏好，也就是所谓的“儿童敏感期”。蒙台梭利幼教法强调掌握儿童的“敏感期”，而给予孩子恰当的引导。

教师居于协助启导的地位

教师必须放弃传统的自以为是的教育方式，而是从旁适时地给予儿童协助与引导，让儿童成为教育的主体，使他们开动脑筋、挖掘潜力。

蒙台梭利教学关键词

吸收性心智

孩子与生俱来地能够向周围环境吸收一切，0~6岁是吸收最佳期，其中0~3岁是最重要的吸收阶段。

敏感期

每个孩子在成长过程中各种能力的获得都有一个最佳阶段，在这个阶段里孩子可以轻松地获得各种能力，所以称这个阶段为敏感期。所以在敏感期里要给孩子创造适宜发展各种能力的环境。

尊重儿童

儿童成长过程中所想要做的事情，就应该让他们去做，给孩子一个自由发展的环境，以帮助孩子自发学习。

◎多元智能教育理念

儿童多元智能教育理论由美国哈佛大学著名教育学家加得纳提出。这一教育理论将人的智能分为 8 个方面，即语言智能、音乐智能、数学逻辑智能、空间智能、肢体运动智能、内省智能、人际关系智能和自然观察者智能。其理论更注重儿童智能的全面开发。理论指出 0~7 岁是幼儿各个智能发育的关键期，这一阶段幼儿的智能能否全面平衡地发展直接关系到幼儿的一生。每一个人的智能组合是不同的，通过教育可以发现孩子的优势智能，从而把每一个孩子培养成富有个性的、适合未来社会发展需要的人。

多元智能教育理念的具体教学内容

语言智能

培养、提高孩子们的语言表达能力。例如，通过孩子对童话故事的喜爱，培养他们自己听故事、说故事的能力。

音乐智能

让孩子感受音乐的节奏、旋律以及音色，从而使孩子爱上音乐艺术并培养良好的音乐表现力。比如唱歌、弹唱弹奏以及简单的填歌词等。

数学逻辑智能

通过游戏活动，教会孩子们能够运用数字运算。例如：通过开商场、开医院的的游戏，来认识货币，并学会进行简单的加减运算。

空间智能

通过美工活动和做游戏培养孩子前后左右上下的空间概念。例如：画画写生活活动，通过对描画对象的观察体验感觉空间概念。

肢体运动智能

通过日常生活和形体活动来发展孩子的大小肌肉群和动作协调性。

内省智能

让孩子能够正确地认识自己。例如：在数学活