科学育儿自助手册

沙伟

生 活 百 科
青苹果电子图书系列

科学育儿自助手册

沙 伟 编著

《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
选择一辆合适的童车.....	3
洗澡用品和衣服的准备.....	4
奶瓶奶头的选择和使用.....	5
买一袋奶粉.....	6
第二节 新生儿的保健.....	7
什么是新生儿的胎龄.....	7
怎样评定胎龄.....	7
新生儿特点.....	9
早产儿为何容易得病.....	12
生了早产儿怎么办.....	13
为什么新生儿会脱皮.....	14
做好脐部护理.....	16
如何给宝宝洗澡.....	17
满月就要剃胎毛吗.....	18

夏季慎防脱水热	19
减少新生儿与外人接触	19
新生儿的大便	20
新生儿头上“长包”的原因和处理	21
新生儿患病时有什么征象	21
新生儿穿什么样的衣服才合适	22
尿布的正确选择与使用	22
穿开档裤的弊端	24
第三节 新生儿的科学喂养	24
初乳的重要性	24
母乳喂养好	26
新生儿喂母乳不必定时	27
怎样给新生儿哺乳	28
哪些母亲不宜哺乳	29
怎样知道母乳喂养的孩子吃饱了	30
喂母乳应注意的问题	31
怎样进行人工喂养	32
人工喂养应注意的问题	33
混合喂养应注意的问题	34
小婴儿也可用米汤冲调奶粉	35
牛奶与配方奶粉哪个更适合于婴儿	36
牛奶中加糖的意义和用量	37
保暖杯不宜久放奶液	38
早产儿的喂养	38
足月小儿的喂养	39

溢奶和吐奶的鉴别及其处理	40
打嗝是怎么回事	41
含奶头睡觉习惯要不得	42
第四节 新生儿的早期教育	42
早期教育是一门科学	42
为什么说早期教育是一门科学呢	43
树大自然直吗	44
什么时候开始早期教育	45
早期教育不是单纯知识教育	46
早期教育是重要的基础教育	47
知识与智力	49
早期教育会损伤孩子大脑吗	50
“塑造”腹中的胎儿	52
母子互通信息	53
为胎儿提供良好的条件	54
小生命生长的基础	56
喂奶是最早的教育	57
手脚乱动是最初的体操	58
最喜欢的是洗澡	59
睁开眼睛看世界	60
给新生儿听音乐	61
生下来就和他(她)说话	62
要新生儿学会用橡皮奶头	62
当心新生儿头形不正	63
新生儿正常神经反射的家庭测试	64
新生儿的五种感觉功能	65

第二章 1岁以内的婴幼儿的科学喂养	68
第一节 1~6个月婴幼儿的特征	68
前半岁特点	68
6个月内的孩子为什么得病少	69
谈谈婴儿的睡姿	70
抱婴儿的学问	71
洗小屁股也有讲究	72
洗小屁股时要注意以下几点：	72
几种洗屁股的姿势：	72
婴儿何时需睡枕头	73
开窗睡眠好	73
懂得孩子吃奶时表达的“语言”	74
啼哭也是一种“语言”	76
夏天防痱疖	77
对婴儿异常大便的识别	77
下面谈谈常见的几种不正常大便：	78
吮手指习惯不好	79
“斗鸡眼”的预防和矫正	79
正确疏通鼻塞	80
服式要符合婴儿生长的特点	81
被褥和睡袋的准备	81
让宝宝动起来	82
2—6个月的婴儿进行的是被动保健操。	83
第二节 1~6个月婴幼儿的喂养特点	85
一天该喂几次奶	85
乳母患病能不能继续哺乳	86

母乳喂养可能发生的异常	86
哪些药物会通过母乳影响婴儿	88
婴儿腹泻时应调整母乳的喂哺	89
以牛奶喂养的婴儿腹泻时怎么办	90
吃奶睡着怎么办	91
产妇乳房胀了怎么办	92
乳母月经来潮不是断奶的理由	92
婴儿添加辅食的最佳月龄	93
添加辅食应注意的问题	94
辅食制作方法有哪些	95
还有几种治疗小儿消化不良的食品：	96
儿童吃奶类食品的禁忌	97
儿童忌空腹饮牛奶	97
儿童不宜多饮酸牛奶	98
微量元素不能缺	99
初始补铁宜选蛋黄	99
怎样给小儿食用果汁	100
有必要喂些菜泥	100
给小儿多吃菜水和果汁	101
只喝鱼汤、肉汤不科学	102
何时添加鱼肝油和钙剂	103
婴儿吃蜂蜜要注意什么	104
婴儿食用蜂蜜要注意什么呢	104
淀粉类食品何时添加	105
患奶癣婴儿的喂养	106

“嚼喂”有害	107
第三节 1~6个月婴幼儿的智力开发	107
怎样训练小儿的感覺	107
按“吃、玩、睡”的顺序生活	109
前半岁练习的动作	110
多抱孩子好不好	113
听懂“嗯嗯”“嘘嘘”是最早学会的本领	114
最早的游戏——玩手	115
训练看和听	116
逗引“呀呀”学语	117
哭与笑	118
有了记忆——认生	120
第四节 7~12个月婴幼儿的特征	121
7~12个月婴幼儿特点	121
出牙晚不一定是缺钙	122
小儿流涎不要紧	122
慎防感冒	123
佝偻病的主要表现有三点：	123
容易发生事故的月龄	124
户外活动内容	125
第五节 7~12个月婴幼儿的喂养特点	127
什么时候断母乳好	127
掌握好断母乳后的饮食	128
为什么吃牛奶会“火气大”	129
帮助小儿习惯吃猪肝	130

出牙早晚与饮食有关	131
“喂养”有学问	132
吃过量鲜牛奶会引起婴儿贫血	133
第六节 7~12 个月内婴幼儿的智力开发	134
开始训练坐便盆	137
发展两只手的技能	137
理解的培养——语言和动作相结合	138
满足小儿的好奇心	140
爱模仿	140
屋里呆不住了	141
8 个月的婴儿怎样进行爬行训练	142
怎样教孩子学走路	142
1 岁了	143
7—12 个月婴儿保健操	144
第三章 1—3 岁幼儿的科学喂养	147
第一节 1—3 岁婴幼儿的饮食	147
为孩子安排菜单	147
早餐吃什么好	149
幼儿午餐的配制	151
如何增进孩子食欲	152
喂饭有技巧	153
有的幼儿为总是吃不胖	154
幼儿喜欢吃肥肉怎么办	156
暑日莫贪吃冰饮料	156
幼儿不宜食用的食物	157

出现“花舌头”是怎么回事	158
水果的安全食用法	159
第二节 1—3岁婴幼儿的保健	161
1—3岁婴幼儿的特点	161
睡前的“特殊爱好”	164
不正常的双下肢交叉发作	164
左撇子的习惯不必强行改	165
小儿不宜长睡软垫床	166
孩子不愿午睡怎么办	166
胃口不好别勉强	167
病后食欲的恢复	168
好踢被子的小儿易着凉	169
小儿便秘的防治	170
夏季低热的常见原因	171
预防反复呼吸道感染	172
睡觉时磨牙是病吗	173
预防营养不良的发生	174
穿尼龙裤引起的湿疹	175
从小培养爱清洁的好习惯	175
选择合适的儿童服装	177
介绍几款实用的服装供读者参考：	177
谈谈开裆裤	178
户外睡眠好	179
12—18个月小儿竹竿操	181
12—18个月小儿竹竿操：	181

5. 前走后退运动	182
第三节 1~3岁婴幼儿的智力开发	183
培养孩子独自入睡	183
学着自己吃饭	184
抓住第一次行为	186
吃饭与零食	187
自己坐盆定时大小便	189
走、跑、跳、攀、掷的标准	190
让孩子到户外去玩	191
左右手同等受训	192
学说话的最佳期	193
重视一个字一句话	194
聪明的孩子提问多	196
当心孩子口吃	197
认识事物从自身开始	197
指导孩子细心观察	198
在游戏中增长知识	199
父母是孩子游戏的伙伴	200
识别颜色、形状和大小	201
对时间、空间概念的测试	203
尽早给孩子画图、捏泥、折纸	204
在生活中学数数	206
利用废弃物做有趣的玩具	207
玩沙玩水好	208
培养合群的性格很重要	210

纠正任性苗子	211
要有一点约束	213
能干来自早期训练	214
入托前的感情熏陶	216
第四章 4—6岁幼儿的科学喂养	218
第一节 4~6岁幼儿的科学饮食	218
膳食食的参考量	218
早晨空腹只喝牛奶好吗	220
肉、蛋类食物要适量	221
幼儿不宜多吃“洋快餐”	222
小儿不宜吃汤拌饭	223
吃零食坏处多	224
引起孩子吃蔬菜的兴趣	225
培养用膳时的好习惯	226
洗手不是小事	227
注意体锻后的营养	227
第二节 4—6岁幼儿的特征	229
4—6岁幼儿的特点	229
小儿入睡后出汗种种	230
对孩子尿床不能操之过急	230
过分打扮对孩子有害无益	231
不要把“顽皮”当“多动”	232
别把电视机当“保姆”	234
孩子为何满牙发黑	235
小儿口吃怎么办	236

穿皮鞋要注意的事项	237
小儿可以长跑锻炼吗	238
运动后不能立即给孩子大量饮水	239
第三节 4—6岁幼儿的智力开发	240
必不可少的教育配合	240
培养良好的饮食习惯	242
早用筷子动作灵巧	243
用眼卫生与保护眼睛	243
注意孩子的仪表	246
重视身心健康发展	247
正确姿势的培养	249
给孩子一些生活常识	250
丰富的体育活动	251
幼儿体育锻炼“六要”	253
5—6岁幼儿可以做徒手操了。	255
户外散步情趣多	257
给孩子一方“空间”	258
指导孩子开展智力游戏	259
激发树立自信心	261
发展幼儿的观察力	262
发展幼儿的记忆力	263
丰富幼儿的想象力	265
创新思维的培养	267
口语表达能力的培养	268
发展幼儿口语，可以通过多种途径：	269

家庭艺术训练——字与画	271
家庭艺术训练——音乐	273
家庭艺术训练——幼儿文学	275
玩具的选择	276
家庭玩具大致有以下几种：	276
安排好节假日	278
自己的事情自己做	280
注重文明礼貌的培养	281
教孩子爱科学	283
怎样从兴趣着手呢	284
怎样为孩子过生日	285
该为上学作准备了	286
第五章 婴幼儿的保健	289
第一节 婴幼儿的生理特征	289
衡量孩子健康的标准	289
体重的增长	289
标准体重（千克）=足岁数×2+8	290
身高的变化	291
身高（厘米）=足岁数×5+80	291
测量头围和胸围	291
囟门闭合时间	293
小儿动作发育有规律	293
智力测试的几种方法	294
智力、智龄、智商	295
智力可变吗	296

正确对待弱智小儿	297
慎防不知不觉的铅害	298
细心观察婴儿的听力	300
视力发育与视力障碍	302
哪些孩子易发生近视眼	303
数数小牙齿	304
必须爱护乳牙	305
怎样保护六龄牙	306
怎样防治孩子牙齿发黄	308
怎样教孩子正确刷牙	308
舌系带短要不要切开	309
小儿嘴唇干裂的防治	310
怎样为孩子查诊眼病	311
不必治疗的儿童生长痛	312
抓住关键期矫治残疾儿	314
必须按时进行计划免疫	315
哪些孩子不能预防接种	317
注意季节变化	318
要定期作健康检查	318
定期体格检查的年(月)龄为:	319
“三浴”锻炼好处多	319
第二节 婴幼儿的合理饮食	323
孩子食欲要从乳儿期开始重视	323
抓好膳食营养的质和量	324
平衡膳食的四项原则	326

食物和营养素	328
也要吃点粗粮	329
绿叶蔬菜少不了	330
培养孩子对蔬菜的兴趣	331
维生素 C 片剂可以代替蔬菜吗	332
婴幼儿需要多少热能	333
小儿食咸味何时开始为宜	333
猪肉不能作为孩子的主打菜	334
小儿应少喝罐装类饮料	335
严格选择色素食品	337
植物油和动物油搭配食用	338
油炸食品营养素遭破坏	339
不同年龄小儿的食物切烧法	340
幼儿不宜多吃烧烤食物	341
应给幼儿吃些苦味食品	342
苦味可泄热通便排毒	343
幼儿健康与饮水	344
婴幼儿每天需要多少水	345
儿童情绪异常与挑食、偏食	346
要不要给孩子吃高级营养品	347
小儿营养不良与药物有关	349
造成营养不良的原因是什么	350
巧克力为啥不能多吃	351
孩子多吃赖氨酸不好	352
哪些食物能保护孩子的眼睛	353

用果汁类饮料喂药不科学	354
孩子患病后应安排什么样的饮食	354
儿童肥胖的三个关键期	355
怎样安排肥胖小儿的饮食	356

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。

奶瓶奶头的选择和使用

市场供应的奶瓶，主要有玻璃和塑料的两种。玻璃奶瓶光滑透明，容易清洗干净，瓶上标有明显刻度，高温消毒也不会变形。塑料奶瓶中有的是半透明乳白色的，常用开水泡洗，容易老化，每次洗刷后看不清楚是否干净，同时刻度也易模糊。但塑料奶瓶也有携带方便，不易打碎的优点。购买时要挑选透明度好的一种，备孩子外出时使用。有的家长用药水瓶代替奶瓶，这不太恰当。因为药水瓶不耐高温消毒，容易破碎，瓶口也较小，不便洗刷，瓶上又没有正确的刻度，难以掌握婴儿的吸奶量。

奶瓶容量规格有大有小，家庭至少准备二大一小的奶瓶。中、小容量的盐水瓶符合奶瓶要求可以代用。大奶瓶喂奶用，小奶瓶喂水、菜汤、果汁用。全部是人工喂养的婴儿，大小奶瓶要多准备几个，保证奶瓶的充分消毒。每个奶瓶要配上一个奶头。新买来的乳胶奶头若没有洞孔，可用 1—2 号缝衣针在火上烧红后刺扎 3—4 个小孔，注意烧红的针一刺即拔

出，时间久会使洞孔过大。用牙签尖端从奶头里边将乳胶顶出少许，然后用剪刀剪去的打洞方法也可。孔的大小应掌握在将奶瓶倒置时，牛奶下落以每秒钟一滴为宜。备用的奶头应放在带有盖的搪瓷杯内，最好再准备一把镊子（或筷子），专一钳奶头用。

奶瓶和奶头，每次用过之后，应立即清洗干净，然后放在容器内（或锅内）以备消毒。吃剩的牛奶，如果存留在奶瓶内的时间较长，容易繁殖细菌。尤其是夏季气温高，细菌繁殖快，一旦消毒不彻底就很容易引起腹泻等疾病，所以剩奶最好不吃。消毒时可将一天用过的奶瓶、搪瓷杯子、镊子等，一起放入锅内加冷水到全部浸没，然后煮沸5分钟。乳胶奶头沸煮的时间不宜过长，一般待奶瓶煮沸5分钟左右，将奶头放入沸水1—2分钟即可。最后将锅中的水倒掉，镊子和奶头放在搪瓷杯内，奶瓶留在锅中备用。

买一袋奶粉

每个小家庭在迎接小生命到来之前，都要忙着准备衣服和各种用品，可以说事情真不少。特别当新生儿接回家的最初几天，忙乱更可想而知。然而，最容易忽略的却是买一袋奶粉。

产后第一星期，产妇体力尚在恢复之中，母乳量一般分泌不足，可牛奶对嗷嗷待哺的小儿来说却刻不容迟。因此即将做父母的夫妇，在忙乱中千万不要忘记为自己的孩子准备一袋新鲜奶粉，以备急需时冲饮。这样，对产妇也不致于因奶粉无准备，而自己奶又不足，增加精神压力，结果更影响乳汁的分泌。

第二节 新生儿的保健

什么是新生儿的胎龄

新生儿并不都是一样，体重有的轻，有的重；胎龄（在胎内的时间）有的长，有的短。新生儿按胎龄分类有足月儿、早产儿和过期产儿；按体重与胎龄的关系分类，有适于胎龄儿、小于胎龄儿和大于胎龄儿。正常新生儿是足月的适于胎龄儿。

怎样评定胎龄

如果妈妈的月经规则，可以从怀孕前最后一次月经的第一天算起，至出生的一天止计算胎龄。这个方法很简便，也比较可靠。

如果妈妈的月经不规则或不知道最后月经日期，就只好从新生儿的外观和肌肉的力量来估计胎龄。例如根据新生儿皮肤的娇嫩程度、脂肪组织的多少、足底纹路的多少，以及四肢肌肉的紧张度和颈肌的力量等项，每项都按规定评出分数，加在一起得总分，然后查出胎龄。这个方法虽不一定可靠，但和第一种方法相比符合率还是相当高的。

正常新生儿指胎龄已满 37 周至 42 周的新生儿，一般体重在 2500 克以上，通常约 3000 克左右，身长约 50 厘米上下，皮肤红润，皮下脂肪丰满，胎毛少，头发可多可少，乳晕清楚，乳头突起，四肢呈屈曲状，良好的反应，哭声响亮，能

吃能睡。出生后 48 小时内应有大小便。开始数天的大便称胎便，颜色黑绿，粘稠发亮，以后颜色渐转淡。母乳喂养的婴儿大便转为金黄色，质软；牛乳喂养的婴儿大便转为淡黄色，质较硬；开始数天的小便颜色也较黄，是由于含有较多的尿酸盐所致。新生儿出生后由于大小便的排泄，母乳量不足，小儿体重有所下降，5—6 天后又逐渐上升，至 10 天左右，即可恢复到出生时的水平。

胎龄不满 37 周的新生儿，称早产儿，体重大多在 2500 克以下，身长不足 47 厘米。早产儿由于胎龄短，故体质弱、哭声轻、呼吸不规则；皮肤红嫩，皮下脂肪少，皮肤上胎毛多，细弱而长，头相对较大，有细软的头发，趾指甲软，足底纹路少，仅在拇趾跟部有一两条；足跟光滑，四肢肌肉力量低下。早产儿的内脏发育也不够成熟，不能保持自己的体温；抗病的能力也差，容易得病。因此早产儿需要特殊护理，甚至需要住院。

胎龄超过 42 周的新生儿称过期产儿。若胎盘功能正常，只是因为母亲分娩较晚而过期，则胎儿在子宫内发育正常，且因过期而长得较大，除出生时容易发生难产外，尚无影响，这还是生理现象。但过期产常常是由于胎盘功能衰退所致，母亲的营养物质和氧气到达胎儿的量减少，于是胎儿营养不良，皮下脂肪少，消瘦，皮肤松弛，多皱纹，像个小老人。有的胎儿因氧摄入不足，肛门括约肌松弛，排出胎粪，污染羊水，使之成为黄绿色，甚至使胎盘、脐带和胎儿的指趾甲都染黄。这种胎儿在胎内即出现不安稳的征象，如胎动异常，胎心增快，出生时无呼吸，需要急救。

新生儿如体重小于相同胎龄应有的最低体重，称为小于胎龄儿，如果胎龄已足月，称为足月小于胎龄儿，或足月小样儿，这是小于胎龄儿最多见的一种。这种小儿因在胎内月份已足，只是瘦小些，像个营养不良儿，但精神正常和新生儿相仿，醒时眼睛可以睁得大大的，吃奶很有力，吃的量也多，外形也和正常新生儿相仿，胎毛不多，乳房有结节，足底纹路较多。不过小儿由于营养不良，容易发生低血糖症，特别是出生后的头几天，要注意喂养，如果喂奶量足够，小儿可以长得比较快。

新生儿中，有的婴儿比较大，是由于父母个子高大，或因母亲在妊娠食欲特别好，使胎儿长得较大，这是正常现象。但也有些巨大儿是不正常的。如体重超过相同胎龄婴儿应有的最高体重，称为大于胎龄儿。大于胎龄儿并不都健康，有的和早产儿一样不成熟，有的则有病。生活能力差的需要特殊护理。

刚刚出生的新生儿如果体重不足 2500 克，不论其胎龄多少，统称为低出生体重儿，它包括早产儿及小样儿。如果体重低于 1500 克，称极低出生体重儿，更需要特殊护理，如有条件应送到新生儿监护中心。

新生儿特点

年轻父母常用胖瘦作为衡量婴儿发育好坏的标准，这显然是不全面的。我们必须了解新生儿的特点，分辨出正常和异常，才能更好地护理。从出生到满月（28 天）的婴儿，称之为新生儿。

正常的新生儿，应在母亲子宫内发育 37—42 周，过多地

超前和延迟对胎儿都是不利的。新生儿出生时体重约为 3000 克左右（近几年有上升的趋势），头较大，占身长的 1/4，头顶囟门开放而平坦，可看见表面有规则的跳动。健康的新生儿哭声响亮，吮吸能力强，睡眠时间也长。

出生 24 小时内，新生儿就有大小便了。开始 3—4 天的大便颜色为墨绿、粘稠、发亮，称为胎粪。如果 36 小时内无胎粪或排便很少，同时有腹胀或呕吐现象，则有肠道畸形的可能，应引起重视，及时请医生检查。

由于新生儿体内胎粪的排出，加上产妇最初几天多睡少吃母乳分泌不足，婴儿体重会略有下降，10 天后可恢复到出生时水平。最初 3 个月以内的婴儿，体重增长最快，平均每天可增加 25—30 克，满月时能增加 500—750 克。如果体重不按常规增加，甚至出现下降，除患病外大都是由护理不当或营养不足引起。

身长是反映骨骼发育的一个指标，出生时婴儿为 46—50 厘米长。头三个月增加最快，平均每月增加 3 厘米。头围和胸围大小，能反映脑和胸的发育状况，正常新生儿头围是 33—34 厘米，3 个月内能增加 5—6 厘米。胸围一般比头围小 1—2 厘米。

从生理特点来看，新生儿体温调节能力差，如穿着过暖，由于皮肤蒸发性散热增加，血液变浓，也会引起 39 的高热。对于这种生理性高热，只要适当松开衣被，并喂给一定水分后，24 小时内体温大都能降至正常。新生儿皮下脂肪少，保温能力也差，在环境温度较低时，一定要采取保温措施，否则新生儿体温降到 35 以下，就会不吃不哭，甚至得硬皮病。

皮肤表层薄而嫩，并布有丰富血管，是新生儿肌肤的特点。由于皮肤容易受损伤，全身都有可能成为感染的门户，因此，护理人员动作需轻柔，指甲要清洁平整。出生6个月以内的婴儿从母体内带来的免疫球蛋白尚未消失，对某些传染病有免疫力，但新生儿对腹泻、肺炎、败血症等病没有抵抗力。母乳中含有大量抗体和免疫细胞，能提高小儿免疫能力，减少疾病发生，所以要提倡母乳喂养。

初生婴儿的特有现象

刚出世的婴儿，会发生各种使年轻妈妈想象不到的现象。其实，有些是正常的生理现象，父母可不必担心。下面介绍最常见的几种，帮助大家分辨。

1. 体重减轻

婴儿出生后1星期内往往有体重减轻现象。这是因为刚出生的婴儿还不能立即进食或进食量少，而体内的胎粪开始排出，大小便正常，还有因呼吸和皮肤排出的肉眼看不到的水分，加上产妇最初几天乳汁分泌不足等，使体内一时失去平衡，造成暂时性减重。这种现象在10天内即可恢复。如果10天后仍未恢复到出生时体重，要寻找原因，是否因哺乳量不够充足，牛奶冲调浓度不符合标准，或有无疾病等。

2. 四肢蜷曲

小儿出生后，常有两小腿轻度弯曲，双足内翻，两臂轻度外转，四肢呈屈曲状态。这些都是正常现象，家长可不必顾虑。这些现象与胎儿出生前在子宫内的位置有关，胎儿在母亲腹内都是头向胸、双手紧抱于胸前、腿曲起的姿势。出生后仍暂时保持着原有的胎儿体形，大多需满月后消失，双

足内翻 3 个月后会正常。如果肢体有较严重的反转现象，应送往医院检查。

3. 呼吸不规律

新生儿的呼吸不但浅，而且不规律，有快慢不匀现象。这主要是新生儿肋间肌较弱，加之婴儿鼻腔短，鼻咽部和气管狭小，肺泡适应性差，呼吸主要靠膈肌的升降，所以新生儿以腹式呼吸为主。又因胸廓运动较浅，新生儿每次的呼气与吸气量均少，不能满足机体对氧的需要。因此呼吸较快，一般每分钟呼吸为 40—50 次，这些属正常现象。如有面色发紫及不安状况出现，应及时就医。

4. 下巴抖动

由于新生儿神经系统尚未发育完善，抑制功能较差，故常有下巴不自主的抖动。这不是病态，家长可不必紧张。但在冬天家长应做好保暖工作，如有不正常体温变化，则要考虑疾病因素。

早产儿为何容易得病

妇女怀孕到第 8、9 个月时，胎儿发育增长得特别快，平均增重分别有 700 和 1000 克左右。此期各器官的功能也相应趋于成熟，离开母体后可以抚育生存。如果由于种种原因，胎儿在宫内不满 37 周就提前出生了，而且体重不到 2500 克，这就成了早产儿。显然，胎儿缺少后一阶段的发育，自然会存在许多缺陷。

大脑功能发育不全是早产儿体弱多病的关键所在。例如，体温调节中枢能力差，皮下脂肪少，很容易散失体温；若是穿得过暖，又因汗腺发育不良，出汗不畅，热量散不出而发

高热。因此早产儿体温常高低不稳，影响正常的生长和活动。又如，早产儿呼吸中枢不健全，常会出现呼吸暂停现象。平时哭声低弱，吸入氧气少，特别在喂奶时，脸部常呈青紫色。一旦有粘痰或奶液滞留在气管内，不易被咳出，导致窒息或患肺炎。吮吸和吞咽反射功能弱，容易引起呛咳和呕吐，胃体小、消化液分泌少，又是早产儿的一大缺陷；然而早产儿生长比较快，需要各种营养量多，这是一对矛盾，使早产儿常处在营养不良状态。另外，由于早产儿肝脏功能低下，如出生时有生理性皮肤发黄现象，相对持续时期就较长。显然，这样的小儿白细胞吞噬细菌的能力要比足月儿低，抗病能力弱，任何细菌或病毒的侵入，都有可能导导致严重的疾病。

那么生了早产儿该怎么办？家长也不必害怕，可从下文中找到答案。

生了早产儿怎么办

母亲的子宫是胎儿生长发育最良好的环境，无论温度、湿度、营养、氧气都能满足胎儿的需要，为出生后的生存创造了有利条件。然而早产儿的各器官发育成熟度低，从母亲体内得到的营养物质贮备不足，免疫能力更弱，容易得病。我们必须针对早产儿的弱点，给予耐心细致的护理，一般怀孕满7个月以后，早产儿体重在2000克左右，也能养得和正常新生儿一样。

首先要注意保暖和空气新鲜，室内温度最好保持在24—26℃，湿度约55%—65%。衣被应轻、软、暖，在小包被外两侧或垫被下放热水袋，使早产儿的肛门温度维持在36—37℃。在房间内放一盆水，使水分蒸发，提高室内湿度。开窗

通风时，要避免阵风直接吹到小儿。集中护理操作，勿过多翻动孩子。

第二是喂养和营养问题。一般每 2 小时喂奶 1 次。如早产儿没有吮吸能力，可将母乳挤到消过毒的盛器内，用吸管吸奶后慢慢滴入小儿口中。如母乳不足，可用 3 份牛奶加 1 份水的比例，再放 8% 的糖调配成奶液。但配制的奶液需在小火上煮沸 3 分钟，保证牛奶无菌，又可使蛋白质凝块变小，容易消化吸收。如喂养得好，早产儿 1 岁时的体重可达初生时的 5 倍半。

第三是隔离和预防感染。早产儿室内应避免闲人入内，母亲接触孩子前需洗净双手，平时不要随便亲吻孩子。消过毒的干净的用品不能和其他东西放在一起，锅盖和遮奶瓶的布放置于桌面时要清洁面朝上。如果大人有感冒，要戴好口罩才能护理孩子或喂奶。

其他还要注意孩子的体位，最好是平侧卧，不用枕头。出生后 2—4 星期即可添加维生素 A5000—10000 国际单位，维生素 D1000—1500 国际单位，直接喂滴；每天补充维生素 C50—100 毫克，2.5% 硫酸亚铁 2—5 滴。早产儿要长到体重 2500 克以后，才能接种卡介苗及牛痘。

为什么新生儿会脱皮

在给孩子洗澡或换衣服的时候，常会发现薄而软的白色小片皮屑脱落，特别多见于手指及脚趾部位。家长会担心孩子得了皮肤病，其实这是正常现象。

新生儿皮肤最外面的一层叫表皮的角化层，由于发育不完善，因此很薄，容易脱落。皮肤内面的一层叫真皮，表皮

和真皮之间有基底膜相联系。新生儿基底膜不够发达，细嫩松软，使表皮和真皮连接不够紧密，表皮脱落机会就更多。何况新生儿出生前是处在温暖的羊水中，出生后受寒冷和干燥空气的刺激，皮肤收缩，也更容易脱皮。家长只要注意对新生儿皮肤的清洁护理，动作温和轻柔，避免外来的感染和损伤就可以了，不必为此而感到惊慌。么新生儿会脱皮在给

孩子洗澡或换衣服的时候，常会发现薄而软的白色小片皮屑脱落，特别多见于手指及脚趾部位。家长会担心孩子得了皮肤病，其实这是正常现象。

新生儿皮肤最外面的一层叫表皮的角化层，由于发育不完善，因此很薄，容易脱落。皮肤内面的一层叫真皮，表皮和真皮之间有基底膜相联系。新生儿基底膜不够发达，细嫩松软，使表皮和真皮连接不够紧密，表皮脱落机会就更多。何况新生儿出生前是处在温暖的羊水中，出生后受寒冷和干燥空气的刺激，皮肤收缩，也更容易脱皮。家长只要注意对新生儿皮肤的清洁护理，动作温和轻柔，避免外来的感染和损伤就可以了，不必为此而感到惊慌。

要保持五官清洁

小宝宝出世不久，年轻的爸爸妈妈在照料、护理孩子时，会碰到许多问题。如有的小儿眼角会发红，有的睡醒后眼内有很多眼屎，有的因鼻腔内分泌物塞住鼻孔而影响呼吸等。可是，家长不知道如何给小儿揩洗。

胎儿在娩出过程中，要经过母亲的产道。产道中存在着某些细菌，新生儿出生时，眼睛可能会被细菌污染，引起眼角发炎。所以当孩子出生后，要注意眼睛周围皮肤的清洁。

每天可用药棉浸生理盐水替小儿拭洗眼角一次，由里向外，切不可用手拭抹。如发现眼屎多或眼睛发红，待揩净后用氯霉素眼药水滴治，每日3—4次，每次1滴。

遇到小儿的鼻腔内分泌物较多，清洁时要注意安全，千万不能用发夹、火柴棍等挑挖，以免触伤鼻粘膜。如鼻屎在鼻孔口，一般都能拉出，但动作要轻柔。如鼻屎近于鼻腔中部，可先用棉签沾点温水湿润一下，然后用棉签轻轻卷出。

有的父母喜欢经常用布给小婴儿揩洗口腔，这样做是不好的，因为小婴儿的口腔粘膜娇嫩，很容易引起破损而造成感染。正确的做法应在两次喂奶之间，喂几口温开水即可。至于耳朵内的分泌物是不需要清理的，只要洗脸时注意耳后及耳外部的清洁就可以了。保持五官的清洁，同样有利于小儿的健康，每个家长都应该重视。

做好脐部护理

新生儿出生后，被剪断的脐带是一个创面，护理不当，容易引起感染。因脐部发炎，细菌进入血液，造成败血症的也不乏其例。

对脐部的护理主要是保持清洁干燥。勤换尿布，并使尿布折叠在脐部以下，防止粪尿渗脏包扎的纱布而污染脐带，洗澡时注意脏水不要碰湿脐部。每天用75%酒精消毒脐带根部和周围皮肤，如发现根部略有红肿或有液体渗出，在揩去渗出物后，用75%酒精棉球湿敷脐部，或涂上2%甲紫（龙胆紫）。如果脐带已脱落，也需轻轻拨开脐孔，用酒精棉球消毒。刚脱落脐带的脐孔，皮肤娇嫩，仍要敷盖消毒纱布，以免尿布和衣服擦伤。给孩子扑粉时，注意勿撒在脐孔上。

如果发现脐带根部或脐孔的皮肤红肿，甚至有脓性的分泌物，并带有臭味，应尽早去医院治疗。

如何给宝宝洗澡

洗澡不但能清洁和保护皮肤，还能促进血液循环，增加身体抵抗力。新生儿皮肤娇嫩，在皱褶处如颈部、腋下、腹股沟等处，受胎脂氧化后刺激，或因潮湿污物的积聚，易使皮肤破损而发炎。因此，在室温能保持 24—26 的条件下，最好每天洗澡 1 次。

时间的选择，一般应安排在早晨喂奶前，以防呕吐。如果室温达不到要求，可用浴罩以增加沐浴范围的温度。水温须保持在 38 左右，先放冷水，后放热水，以防烫伤。准备干净的尿布、衣服、浴巾等放在边上。

将孩子身体托夹在成人腋下，并用左手扶头，使其脸面朝上。拇指和中指从耳后向前，拇指按住外侧耳的耳廓，内侧耳贴向成人身体，以堵住外耳道，防止洗澡水的流入。洗澡前先将专洗头面部的小毛巾蘸水，从眼角向外轻拭双眼，然后由内向外洗脸，再搓肥皂洗头。

洗完头面，换一块小毛巾洗身。成人将左前臂垫在孩子颈下，左手拇指按住孩子肩胛，其余四指插在腋下，把孩子放入水中，使孩子呈半坐姿势。如果脐带尚未脱落，则不能浸在盆内，应上下身分开洗，以免水浸脐部。清洗时要注意皮肤皱褶处是否有胎脂，若有就不能用力搓洗，可在浴后用少量植物油轻轻除去。洗完前身和四肢后翻过孩子，使其趴在成人的右前臂上，由上到下清洗背部，特别是肛周和腠窝。现在市场上有一种专给婴儿用的腰子形澡盆，内配有一个斜

坡网。洗澡时，孩子可躺在网上，成人只要用一手托住其头部自如地给孩子清洗，十分方便。洗毕把孩子包在浴巾或大毛巾内迅速擦干，夏天可抹少量爽身粉。在擦粉时要注意避开眼、耳、口、鼻部，也不可用得过多，以免与汗水混合后刺激皮肤。冬天要预防受凉，先给小儿穿好上衣，再解开浴巾包尿布。

孩子是喜欢洗澡的。在浴毕喂奶后，必然会发现孩子睡得特别安静舒适，红喷喷的小脸显得格外健康。

满月就要剃胎毛吗

宝宝满月了，听老人说：“胎毛是从娘胎里带来的，不干净，必须全部剃光，孩子才能长得好。”于是为了讨吉利，不但为孩子剃光头发，而且把眉毛也刮得干干净净。那么，剃头和刮眉毛与孩子的健康究竟有什么关系呢？

讨吉利的说法当然是不科学的。胎发和胎毛是在胎儿时期形成的，孩子出生以后，这些体表的毛发对皮肤有保护作用。尤其是在冬天，由于天气寒冷，头发有保暖作用，满月后不一定要剃光。在夏天，因为婴儿出汗多，头上容易生痱子，满月后将头发剃光既凉爽又便于清洗，对孩子健康有利。至于刮眉毛，那就没有必要了，有时反而弄巧成拙，划破婴儿娇嫩的皮肤，造成感染就麻烦了。现在还有许多家长喜欢给孩子剪睫毛，认为剪后睫毛长得长，显得漂亮，其实这样做址有害无益的。一是不安全，剪睫毛时稍不注意就会损伤眼睛；二是剪下的碎睫毛很容易进入孩子的眼睛，刺伤眼球而发生炎症。再说睫毛与人身上其他的毛发一样，也要新陈代谢，到时会自行脱落而重新长出，家长不要随便给孩子修

剪。

夏季慎防脱水热

中国的传统习惯，对新生儿过分讲究保暖，有的地区，夏天穿的也是长袖衣衫加包被，还不肯开窗通风。新生儿新陈代谢旺盛，尤其是在夏季，天气炎热干燥，新生儿通过皮肤蒸发、呼吸和排泄，水分丧失很多，因此对水的需要量也特别大。通常新生儿体内含水量要占体重的 80%，失去较多的水分以后，机体正常生理活动受到障碍，体温就会突然升高到 39—40℃，这就是新生儿脱水热。此时新生儿表现皮肤发红、口唇干燥、哭闹不安，严重的两眼呆滞，面色灰暗。

在高温季节，要切实安排好降温措施，如窗口或阳台装竹帘子遮蔽强烈阳光，注意开窗和打开电风扇等。风扇要向天花板或地面吹，避免阵风直接吹在婴儿身上。有条件的可在室内放置冰块降温，或开启空调，但温度应控制在 27℃ 左右为宜。新生儿衣服要适宜，夏天不必用“蜡烛包”；勤洗澡，勤喂水，预防发生脱水热。

发现新生儿无病痛的突然高热时，可先松开衣服，用酒精加等量水擦揩颈部、腋下、腹股沟和四肢，并喂以温开水或 5% 糖水。一般 24 小时内能够退热，如果热不退，或退热后情况不见好转，有其他反常现象，需立刻去医院诊治。

减少新生儿与外人接触

新生儿从产院回家后，皆大欢喜，亲朋好友纷纷前来探望祝贺。殊不知来来往往的人群对产妇的休息和刚出世的婴儿来说都是不利的。

新生儿身体各部分都很娇嫩，对外界环境的适应能力差，

抵抗力也弱。特别是呼吸道的发育还不成熟，气管短而狭长，容易感染。由于在探望的人中，难免带有各种病菌，这些病菌在成人身上不致病，而对新生儿却是祸害。新生儿得病后往往病势较重，有时甚至危及生命，所以应当尽量减少新生儿与外人接触。

另一方面，产妇需要有一个安静舒适的环境，如探望的人很多，势必影响产妇睡眠和休息，增加疲劳。而产妇得不到足够的休息，乳汁分泌也会减少。何况有客人在场，母亲喂奶也不方便。所以，对亲友的来访要婉言谢绝，或者缩短会客时间，室内要经常开窗，禁止吸烟，保持空气新鲜，这样有利于母子健康。

新生儿的大便

新生儿在出生后不久即排便，粪便呈棕褐色或墨绿色，粘稠状，没有臭味。这种粪便是由胎儿期的肠道分泌物、胆汁及咽下的羊水内所含的胎儿皮脂等组成，所以称为胎粪。新生儿所有胎粪应在 72 小时内排清。有少数新生儿出生后两天两夜尚无胎粪排出，属于异常情况，应由医师检查有无消化道畸形或其他原因。

新生儿由于中枢神经系统发育尚未完善，因此对消化道的调节活动不够稳定。直肠内一有大便积聚就刺激肛门括约肌而随时引起排便。新生儿大便次数各有不同，有的一天排 2—3 次，有的每块所换尿布上都有。大便的性质也不同，有的呈金黄色，有的呈绿色，有较干的，也有较稀的。一般吃母乳的新生儿大便次数比较多，颜色常呈金黄色，质较稀；人工喂养的新生儿大便次数较少，颜色较淡，质较干。只要

新生儿吃奶正常，这些都属于正常大便。如果排出水分多、粪汁少、伴有明显酸味，或粪便中带有粘液及血丝，甚至大便呈灰白色等，均属不正常现象，该去医院诊治

新生儿头上“长包”的原因和处理

新生儿头上“长包”有两种情况。一种是新生儿刚娩出，头上就鼓起一个“包”，用手摸感到柔软，压之有凹陷，2—3天后完全消失。这种“包”医学上称产瘤，又称先锋头。那是新生儿出生时，头部在子宫口受到压迫，致使局部血液循环受到阻碍，结果引起皮下组织水肿。另一种是发生在新生儿出生2—3天后才逐步明显形成，用手摸也感到柔软，但用手指压迫无凹陷出现。这种“包”称头颅血肿，大多是由新生儿娩出不顺产所引起。为了有利胎儿娩出，医生动用产钳或胎头吸引器来进行助产，此时胎儿头部受挤压，就有可能造成骨膜下血管受伤破裂，血液慢慢积聚成一个血肿。约需经过3—4星期时间，肿块逐渐被吸收、变小、变硬，个别的新生儿可能需更长些，要4—6个月才吸收消失。

了解以上情况以后，对新生儿头上“长包”就不会惊慌了。产瘤、头颅血肿都是分娩时造成的，不需任何治疗，都会自行痊愈。由于头颅血肿吸收比较慢，切忌用针挑破，或用注射器去抽血液，这样反而会因带入细菌而发生感染，引起不良后果。

新生儿患病时有什么征象

由于新生儿各个脏器发育尚不完善，生理功能也还没有健全，以及机体所起的屏障功能薄弱，故对复杂多变的环境适应和防御能力都差，因此容易发病，病易于扩散。新生儿

患病虽然病因、病理不同，但其表现症状很相似，极难鉴别。如果新生儿出现哭吵、嗜睡、呻吟、呕吐、拒奶、黄疸、呼吸异常、腹泻、皮肤青紫、苍白、发热以及体重不升等，家长就应警惕孩子是否得病。另外，窒息、产伤、感染以及畸形是新生儿期的主要疾病。新生儿患病，病情变化快，病死率高，因此，如果发现以上的症状，必须立即就医。

新生儿穿什么样的衣服才合适

新生儿的衣服从料子到式样都和成人有很大的不同。从料子来讲，成人的衣服一般总希望能挺括一些，但新生儿皮肤娇嫩，因此，衣服最好用质地柔软的绒布或旧布做成，太硬的布衣服容易擦伤皮肤。贴身的衣服千万不能用化纤料子，化纤织物不仅不容易吸汗，使人感到闷气，而且由于经过树脂处理，可能会残留少量甲醛，从而引起皮肤过敏。穿绸衣服偶尔也会引起过敏性皮炎，因此，不能贴身穿。

新生儿的头部相对较大而颈部很短，所以要避免穿套头衣服，也不要做成翻领的上衣，否则不仅穿脱麻烦而且容易把皮肤擦破。此外也不要纽扣，纽扣质地硬容易擦伤皮肤。系衣服的带子最好在腰边，免得孩子朝天睡时感到不舒服。

衣服的颜色以浅色为宜，因为颜色浅淡便于发现衣服是否脏污，从而及时更换。衣服偏于宽松，这样既便于穿脱，也有利于手脚活动和身体的发育。少数新生儿红细胞中酶有缺陷，一旦碰到樟脑丸（萘）会发生溶血，所以衣服最好不要和樟脑丸放在一起。

尿布的正确选择与使用

现在的家庭大多只有一个孩子，未来的妈妈不论是准备

衣物还是尿布，都觉得用新布最好。其实，新布除质地较硬、吸水性较差外，往往还含有一些染料及甲醛等化学成分。刚出生的孩子皮肤娇嫩，抵抗力较差，如果使用新布做尿布，会使孩子的臀部及会阴部受到摩擦刺激，造成肉眼看不到的皮肤破损，一旦发生感染，可引起皮肤发炎，严重者可导致皮肤坏死并危及生命。

因此，必须使用柔软细腻的布做尿布，如大人的旧棉毛衫、棉毛裤、旧棉被里、旧床单，剪成大小合适的布块洗净晒干即可使用。现在很多家长给孩子使用一次性纸尿布，虽然有很多优点，但价格昂，作为临时应急或外出时使用较好。对婴儿来说，并非最昂贵的就是最好的，舒适才是孩子的第一需要。清洗尿布时，最好不要用碱性太重的肥皂，更不能洗衣粉，因为这样洗过的尿布一般还残留着看不见的阿摩尼亚（氨）和洗衣粉，这些都会刺激婴儿的皮肤，易引起过敏，出现湿疹、瘙痒等症状。如果在清洗尿布时加几滴醋，便可清除掉这些残留物。另外，洗净的尿布晾晒前用沸水烫一烫，既干净又消毒。

使用尿布时，有的人爱用尿布兜；有的是用橡皮筋在孩子下腹部松紧适度地系上一圈，将尿布固定在橡皮筋上。不管使用什么方法，都不要让尿布把孩子的双腿裹得太严实，只要能盖住会阴部、不易挣脱就行。尿布的使用不影响孩子的腿部活动、裹上后孩子的腿呈蛙式最好。有的人怕小孩长大后是罗圈腿，在裹尿布时把婴儿的双腿拉直并拢，其实这是不科学的。这是因为胎儿在子宫里双下肢是屈曲状的，而且新生儿的髌臼尚未发育成熟，只有呈蛙式位时，股骨头才

正好在髌臼内，从而使髌关节发育完全。另外，新生儿尤其是女婴关节囊松弛，如果将两腿并直也可引起髌关节脱位，影响日后的行走。折叠尿布时，男婴女婴要稍有区别，因为男女身体构造不同。男婴儿的尿布前面要多折一层，稍厚一些，女婴儿的尿布正好相反，后面要厚一些。

穿开档裤的弊端

开档裤是数千年来流传下来的婴幼儿服装式样，因为它换尿布方便，裤子也容易弄湿。但是随着时代的发展，人们讲究卫生、预防疾病的观念越来越强，加上一次性尿布的普遍应用等等，目前在城市里幼儿穿开档裤的愈来愈少。的确，穿开档裤有不少弊端。

穿开档裤时如果不用尿布，外生殖器暴露在外，尤其女孩的尿道短，容易染上行水路感染；男婴会无意中玩弄外生殖器，引起尿道口炎或者出现手淫的不良习惯。

婴幼儿可能将小东西如绿豆、赤豆或小玻璃珠子塞入阴道或尿道口，引起感染。

寒冬腊月穿开档裤在户外，臀部暴露在外容易受凉引起腹痛、腹泻。

穿开档裤容易随地大小便，一旦形成习惯难以纠正。所以，如果条件允许，婴幼儿应穿连衫裤或满裆裤。

第三节 新生儿的科学喂养

初乳的重要性

人乳的成分，因产后不同的时期而有差别。初生五天内

分泌的乳汁为初乳，产后 6—10 天分泌的乳汁为过渡期乳，以后分泌的乳汁为成熟期乳。其中初乳虽然稀薄，但有较多特点。

据蛋白质含量测定，产后第一天的初乳，平均每 100 毫升中含蛋白质 8.84 克，第二天为 5.96 克，至第六天稳定在 1.40 克。可见，产后头几天的初乳中，蛋白质的含量是较高的，以后逐日下降。第二三天的初乳每 100 毫升所含蛋白质的平均量是 2.38 克，远远高出成熟乳的含量（1.2 克）。

免疫球蛋白在初乳中的含量较高，尤其是免疫球蛋白 A 和乳铁蛋白，经测定，含量以产后第一二天最高，到第六天稳定。这些免疫球蛋白不易被胃肠道吸收，而是附在粘膜内，能结合或中和病毒及其毒素，从而避免微生物与肠粘膜表皮细胞的接触，阻止了感染。所以给婴儿及早开奶，可获得较多的免疫物质。

初乳中含有巨噬细胞、中性粒细胞和淋巴细胞。这些细胞都有防止感染和增强免疫功能。

初乳中微量元素铜、铁、锌的含量也较高，以后显著减少。

可见，初乳内免疫物质含量高，能防止幼嫩的新生儿肠胃道和呼吸道感染。因此，鼓励母亲及早开奶对保证婴儿健康是非常重要的。

上海及全国主要省市曾开展对 0—6 月龄婴儿母乳喂养的调查，结果表明开奶越早，母乳喂养率越高。基于这个发现，已有产院对抱奶制度进行了改革，由原来分娩后 36 小时才开奶，提前到分娩后 2 小时。国外在产妇同意的情况下，

已提前到分娩后 1.5 小时开奶，以利促进乳腺的分泌。所以，初乳对保证婴儿健康有利，及早开奶对持续母乳喂养，也是一个有利条件。

母乳喂养好

新生儿一出生就要合理的喂养，而母乳是最能满足婴儿生长发育所需的营养品。

母乳营养成分好，包含着一个健康婴儿所需的所有营养素，而且随着婴儿月龄的增长，母乳成分也随之改变相适合。母乳的蛋白质质量最好，利用率较高，脂肪在胃内形成的凝块较小，易于消化吸收。婴儿一天热能的摄入量，50%来自母乳的脂肪。母乳中所含乳糖在婴儿小肠中可变成能量，有利于小肠功能的正常进行，促进钙的吸收。这种糖在小肠中还可抑制致病性大肠杆菌的孳生，有利于预防肠道受细菌感染。母乳所含的无机盐量较少，这对肾脏尚未发育完善的婴儿，不会增加负担。母乳中的钙、磷比例适合，如有充分日晒机会，婴儿期常见的佝偻病可免于发生。母乳还含有维生素和帮助消化的酶，有利于乳汁的消化吸收。

母乳中含有抗体和其他免疫因子，尤其是初乳中含有多量的免疫球蛋白，能和肠内病毒及侵入的细菌结合而抗病。在母乳中还含有多种抗体，能抑制微生物的生长，使婴儿避免受细菌感染，不易发生腹泻等肠道疾病。据报道，从出生至 6 个月的纯母乳喂养儿比人工喂养儿的患病率低 2.5 倍。母乳中含有牛磺酸、中链脂肪酸等已被证实是婴儿大脑发育的重要物质。有学者观察到，用母乳喂养的孩子视觉发育更为敏锐，还可减少“奶瓶龋”的发生。

母乳具有温度适宜、清洁无菌、经济等优点，哺喂方便。母亲自己喂奶，还能及时发现婴儿的寒暖、疾病，便于及早诊治。

母乳喂养对维系母婴感情有极大影响。当母亲喂哺孩子时，那种肌肤相亲、目光交流、悉心爱抚和偎抱的亲昵动作，使婴儿心理得到极大满足，感到有安全感和愉快感。这对婴儿情绪、智力和性格的发展均起一定作用，有利促进婴儿身心健康发育。母乳喂养还可帮助母亲产后子宫的收缩。

由此可见，母乳喂养不仅有利于婴儿健康成长，也有利于母亲的产后康复。凡有条件哺乳的母亲，都应用母乳喂哺婴儿。

新生儿喂母乳不必定时

新生儿胃容量小，每次吸入的奶量少，约 30 毫升左右。初生婴儿吸吮动作尚不熟练，母亲又是初产妇，对哺喂方法也未能顺利实行，往往每喂一次奶，母婴均疲惫不堪，而婴儿却未能满足食量。婴儿吸吮乳头时常易入睡，捏耳、鼻，抓脚心等均不能唤醒婴儿使他继续吮乳，因此也常影响食量。这样，喂哺后不久，婴儿便因饥饿而啼哭不已。在过去，比较强调喂奶次数，不到一定的间隔时间，不允许再哺母乳，常以糖水或牛奶补充，其实这不利于泌乳的促进。

有关专家对这个问题进行了研究，提出“按需要”喂奶的新观点，试行按需但不定时和定次喂哺，当新生儿感到饥饿时即喂哺，也称“自律调节哺乳”。结果婴儿的食量得到满足，便不再啼哭，营养也得到了保证。而且由于加强了对乳头的不定时刺激，乳量也由少逐渐增多，增强了母亲对喂哺

母乳的信心。母乳能使新生儿血中的胆红素含量降低，因此也降低新生儿黄疸的发生程度。由于这种喂哺方法不但符合新生儿的生理特点，也由实践证明对保证母乳喂养有利，现在已得到普遍推行。

新生儿在出生 2 星期后可自身调节吃奶的次数，一般 2—3 小时喂哺一次，每次喂哺 4—20 分钟不等。随着母亲泌乳量增加，婴儿吃奶的间隔也会逐渐延长。需注意的是，婴儿每天或每次对乳量的需要不可能绝对相等，喂奶时间应根据孩子的饥饿状况而定，不必机械地按照时刻表进行。在婴儿长到 6 个月以上，母乳已逐渐被其他代乳食品或辅助食品所取代时，再建立按时饮食的制度。如乳母产后无长假，则应在上班前适当建立定时喂奶的制度，以使婴儿较易习惯哺乳室的抱奶制度。

怎样给新生儿哺乳

新生儿出生后半小时即应开奶。初乳颜色淡黄，稀薄，含糖及脂肪少，但蛋白质较多，含多种免疫抗体，可以增加新生儿对一些传染病的抵抗力，千万不要弃去。每次哺乳时间为 15—20 分钟，吮吸时间过长，婴儿会吸入过多的空气且易疲劳。每次吸空一个乳房，再吸另一个，下次调换，这样使乳汁充分排空，才会分泌更多的乳汁。郁积的乳汁要挤通，否则易发生乳腺炎。两个乳房轮换吸吮还可避免两则乳房发育不对称。

喂奶前要洗手和洗净奶头，以保持清洁。母亲可坐着喂奶，一腿垫高，用侧上臂肘托住新生儿的头颈，使新生儿张大嘴含住大部分乳晕，并头稍向后仰，便于吞咽。喂后将新

生儿直立抱起，头部侧靠母肩，轻轻拍背，使咽入的空气排出，而后放于右侧卧位，半小时内少惊动，以防止呕吐及呕吐后误咽。

哪些母亲不宜哺乳

患有下列疾病的产后母亲不宜哺乳婴儿：

1. 传染病

如急慢性肝脏疾病、肺结核、痰菌阳性者、梅毒血清呈阳性者。

2. 严重的心脏病

母亲患有心脏病，哺乳可使心血流量减少，使心功能恶化。肾脏疾病并有肾功能不全的母亲和贫血母亲也不宜哺乳。

3. 甲状腺疾病、糖尿病

这些病人因患病而机体代谢、内分泌功能均受到影响，奶水质量不高，婴儿食用后对身体发育不利，易造成营养不良症。

4. 精神病

发作期的精神病母亲意识错乱，恐怕会伤害孩子。同时发作期母亲使用大量的抗精神药物、镇静抑制药，这些药物的成分可进入奶水，对婴儿智力发育和生长有严重影响。

5. 患肿瘤的母亲

因服用抗肿瘤药物可通过乳汁传给婴儿，易造成婴儿的肝、肾等内脏的严重损伤。

6. 患乳腺炎

乳腺炎因乳汁内有大量的细菌繁殖，可通过母乳传给婴儿，严重的可造成婴儿败血症。

7. 病毒感染

巨细胞病毒（CMV）急性感染期，在产后3个月内乳汁中CMV阳性率高，因此母乳喂养是传授CMV的重要途径。风疹病毒急性感染期也可通过母乳传给婴儿。爱滋病毒（HIV）也可在爱滋病产妇乳汁中分离出来。

8. 服某些药物

如服用激素、孕激素、雌激素、避孕药物时，不宜哺乳，因为这些药物对婴儿有副作用。如避孕药可引起婴儿乳房肿胀、子宫出血、第二性征改变等。另外，有些药物在哺乳期不应使用，如麦角胺，可引起婴儿呕吐、腹泻；有的抗生素如四环素、红霉素、磺胺类药物等，均对婴儿发育有不良后果，对母乳分泌也不利。

怎样知道母乳喂养的孩子吃饱了

对于新生儿来说，妈妈的乳剂量大多应该是足够的。从母亲的乳房观察，若乳房胀满，静脉显露，也说明奶量充足。细心的妈妈还可估测一下自己的乳汁分泌量，如果从分娩后一星期到3个月，每天的泌乳量有600—900毫升，说明已基本能满足婴儿最初3个月的营养素需要。

那么，怎样判断孩子是吃饱了呢？

1. 喂奶时观察孩子吮奶及吞咽的次数

乳母有充足奶汁，婴儿在吃奶时能够连续吮吸15分钟左右，并有明显的吞咽声，母亲要注意倾听。正常婴儿在吮奶多次后吞咽一下，平均吸2—4次咽一口；若婴儿吮吸得多而很少有吞咽声，说明奶量分泌不足。

2. 一次喂哺后能安静入睡的时间

正常小儿吃完奶后有满足感，能安静入睡 3—4 小时，醒后精神愉快，这表示一次喂哺的奶量已够了。如果喂奶后，孩子仍咬着奶头不放，或哭闹不安，或睡不到 2 小时左右即醒来哭吵，这都表示他没有吃饱。

3. 体重是否正常增长

在新生儿期间，如果小儿每月体重能稳步增加 500—600 克，且面色红润、哭声响亮，则表示乳母的奶量已能满足小儿生长发育的需求。如果每月体重增加缓慢，可能是孩子每次未吃饱之故。

4. 注意大小便状况

母乳喂养的新生儿，小便一天 6—8 次，量中等，大便一天 3—4 次，呈黄色稀软便，这反映母乳供应良好；如果母乳不足，婴儿粪使颜色稍深，呈绿色稀便或大便量少。

当然，上述情况应排除可能喂养不当或其他因素而造成的类似情况。

喂母乳应注意的问题

用母乳喂养婴儿，既清洁无菌，又经济方便，这是众所周知的。然而要真正达到母乳喂养的要求，还有一些问题需要注意。

每次哺乳前母亲必须做到用肥皂洗净双手，将干净纱布或小毛巾用温开水打湿后清洁乳头，挤掉几滴奶，然后轻轻将换好尿布的婴儿抱于怀中开始喂奶。除特殊情况外，妈妈最好坐着喂奶，并用中指和示指压住乳房，避免乳房堵住婴儿的鼻孔而影响呼吸。喂奶时要左右乳房轮流喂，一侧吸空

再吸另一侧。如果奶量较多，喂一侧已足，可以这一次喂右侧，下次喂左侧。鼓励母亲尽早开奶，一般产后 2—4 小时即可开奶，但喂奶时间以满足新生儿需要为主，不必定时。

喂奶结束后，应将婴儿直立抱起将头靠在妈妈的肩膀上，轻拍婴儿的背部，使在吃奶时一起吸入胃内的空气排出。如排气未成功，睡时应将小儿头抬高并向右侧卧，以减少回奶。如喂哺后乳房内仍有多余的奶，要用吸奶器吸出，将乳房吸空，以保证下次喂奶时乳汁的分泌。

在喂哺时，要给孩子一个安静愉快的气氛。妈妈不要与人争吵或大声交谈，也不要随意逗引孩子，不要使孩子分散注意力，让他集中精神吸乳到喂饱为止。如果妈妈患感冒，应带上口罩喂奶，以免传染给婴儿。

怎样进行人工喂养

如果母乳缺乏或不适宜母乳喂养需要人工喂养，或母乳不足时补充其他食品混合喂养。这种情况下牛奶或羊奶是最好的代用品。

牛、羊奶的蛋白质含量比人乳高一倍以上，但其中的 4/5 的酪蛋白，而较易消化的白蛋白只占 1/5。酪蛋白中所含的必需氨基酸较白蛋白少，且在胃中常结成较大的凝块，不容易消化。牛奶含脂肪较人奶略多，但质量不如人奶，必需的脂肪量比人奶少，而且脂肪球较大，新生儿能吸收母乳脂肪的 90%—95%，却只能吸收牛奶脂肪的 80%—85%。牛奶中乳糖的含量比人奶少得多，不能满足新生儿的需要。牛奶中的矿物质也比人奶多一倍以上，但比例不适当，吸收较差。了解这些特点才能针对牛奶的不足给以适当的改进，如需加

水稀释，加糖补充碳水化合物含量，以助其消化吸收。

新生儿中吸吮能力和吞咽好的应尽可能早喂。出生后 6 小时开始喂 5% 糖水 20 毫升 1—2 次，9—12 小时开始喂牛奶，3—4 小时 1 次。

如消化能力好，可每次增加最多 20 毫升，每天总量约为婴儿体重的 1/5。喂食牛奶的婴儿的大便如干燥，可在白天两次喂奶之间加喂糖水，每天 2—3 次。奶瓶最好是直式的，奶头用火烧红的针扎穿孔 2—3 个，以奶瓶倒置水呈滴状为宜。奶头和奶瓶每次喂奶后洗净盖好。奶的温度以滴在手背上不烫为宜。喂奶时要倾斜奶瓶，使奶充满奶头，以免吸入空气。喂奶中途应休息片刻，喂奶的姿势和喂完拍背等同母乳喂养。

配制奶粉方法：奶粉和水的比例按容量是 1 : 4，按重量是 1 : 8，即一平匙奶粉加 4 匙冷开水调成糊状，煮沸。

长期单纯喂羊奶，因缺乏生血及细胞发育所必须的维生素 B₁₂ 及脂肪酸等，容易发生营养性贫血。

人工喂养应注意的问题

现在，人工喂养在小儿喂养中占很大比例，其中主要以婴儿配方奶哺喂，因此有必要了解些喂养时应注意的问题。

1. 奶具消毒

婴儿所用的奶瓶、奶头、汤匙、碗、锅子等，必须每次消毒，并放在固定盛器内，最好是带盖的钢精锅内，以保证清洁和消毒质量。

2. 奶液调配

婴儿配方奶成分最接近母乳，因此适合于无母乳的婴儿

喂养。奶液宜新鲜配置，防止变质。冲奶时不能用沸水，而用冷却到 60—50 的开水冲调为宜，以免破坏配方奶中的营养成分。剩余奶液不宜放置后供下一次喂养，这一点非常重要，不严格执行，极易导致腹泻等疾病。

3. 奶量的掌握

1 岁以内的小儿宜以母乳化奶粉——配方奶喂养。奶量按说明书介绍的量冲服，并按孩子服后体重增加的情况增减。

4. 试温

喂奶前需先试温。试温方法只需倒几滴奶于手背，切勿由成人直接吸奶头尝试，以免受成人口腔内细菌的污染。

5. 喂奶的姿势

婴儿最好斜坐在母亲怀里，母亲扶好奶瓶，慢慢喂哺从开始至结束，都要使奶液充满奶头和瓶颈，以免将空气吸进。喂奶后需将婴儿抱起，轻拍背部，使空气排出，避免回奶。

混合喂养应注意的问题

母乳量不足，或母亲因工作关系不能按时喂奶，可用牛乳、羊乳、奶粉或其他代乳品代替一部分母乳。这种喂养叫混合喂养。

6 个月以内婴儿，每次应先喂母乳，然后用牛乳或其他代乳品补充。这样可以保证乳头按时受到刺激而保持乳汁分泌，千万不可完全改用人工喂养。每次补奶量应根据婴儿月龄和母乳缺少的程度来决定。一般先哺母乳后再用奶瓶加喂其他乳品，让婴儿自由吮吸，直至婴儿满意为止。试喂几次后，如婴儿无呕吐，大便正常，可以确定这是每次该补充的奶量。这种每次喂母乳后再补充其他乳类的方法，叫补授法。

6个月以后的婴儿，可一次喂母乳，一次喂牛奶，间隔进行，这是代授法。但这样喂法容易使母乳量减少，所以必须注意哺乳次数不可少于每日3次。如果这时母乳仍较多，则可用补授法，以免影响泌乳。

至于喂奶次数和喂哺其他乳类的方法，以及应注意的问题等，均可参考有关章节的内容介绍，这里不再重复。

小婴儿也可用米汤冲调奶粉

是否可以用米汤冲调奶粉来喂养出世不久的新生儿，这是很多初为人母的妈妈提出的问题。

米汤的主要成分是淀粉，也含有一定量的维生素和无机盐。新生婴儿口腔唾液中缺少消化淀粉的淀粉酶，对淀粉类食物消化能力有限。因此一度曾对新生儿的米汤添加问题产生困惑。而事实上，当经常给小婴儿哺喂米汤后，通过米汤对婴儿口腔粘膜的刺激，增强大脑皮质的反射，能促进唾液的分泌及淀粉酶的产生。同样的道理，米汤的摄入也可增加肠道淀粉酶的产生，这样小儿对淀粉的消化功能随之增强。米汤中淀粉的补充可增加婴儿生长发育所需热量。因此，用米汤冲调奶粉可减少糖的添加，减少了肠内发酵过程。米汤的渗透性不强，不会因肠道渗出增加而致腹泻。种种优点说明，用米汤冲调奶粉的方法是可取的。

用米汤冲调奶粉与用水冲调奶粉一样，都按1:4的容量（1份奶粉，4份米汤）稀释。新生儿可选用稀米汤冲调奶粉，随着月龄的增加，米汤的浓度逐渐增加。

稀米汤的制作方法是：用大米或小米20—30克，加水1000毫升，文火熬煮并不断补充水分至原有的量，煮1小时

后过滤即成。满月后的婴儿可用5%—10%的米汤冲调奶粉，所需的大米或小米为50—100克，加水1 000毫升，其后以同样方法制成米汤。满3个月后，米汤的浓度再适当增加。

牛奶与配方奶粉哪个更适合于婴儿

在市售的众多配方奶粉产品前，那些无法用母乳喂养宝宝或母乳不足的年轻妈妈不禁会问：鲜牛奶与婴儿配方奶粉哪个更适合喂养孩子？

婴儿的消化功能较弱，肾脏功能也未发育完善。相对来说，牛奶中蛋白质含量高，并以酪蛋白为主，在胃内形成凝块较大，不易消化；牛奶中所含脂肪以饱和脂肪酸为多，脂肪球大，无溶脂酶，消化吸收较难；牛奶所含的乳糖少，其无机盐成分较高，不仅使胃酸减少，且加重肾脏负担；而锌、铜等微量元素含量很少，钙与磷比例也不太合适。如果用鲜牛奶喂养小婴儿，这些是其不足之处。为了更好地利用牛奶的丰富营养，又改正其缺点，将牛奶加工成婴儿配方奶粉，使它的营养成分更为完善，更接近母乳。

配方奶粉减少了牛奶中的酪蛋白含量，添加了乳清蛋白，使酪蛋白与乳清蛋白的比例与母乳相当；以植物油代替牛奶脂肪，增加必需脂肪酸的含量。这些都使婴儿易于消化吸收，满足其生长发育的需求。在配方奶粉中，强化维生素，调整无机盐的含量，如减少磷、钠元素的含量，调整钙、磷的比例，增加铁质，使之更接近母乳。这对促进钙质吸收，使牙齿与骨骼得到健康发育，减少贫血发生等都十分重要。配方奶粉中的乳糖量相对增加，以补充婴儿快速生长所需的热能，并保持肠道呈酸性状态，有利肠内正常菌群生长；有的配方

奶粉中还添加了双歧杆菌、异构化乳糖、乳铁蛋白等，使肠道建立健康的微生态，可减少婴儿肠道感染性疾病的发生。有的配方奶粉中还添加有牛磺酸、DHA、 β -胡萝卜素，对促进脑细胞和视网膜发育 增强小儿的免疫功能都有一定作用。

综上所述，配方奶粉更适合 1 岁以内的婴儿喂养。而且配方奶粉还具有良用方便的优点，随吃随冲，又易于贮藏。但相对于鲜牛奶，配方奶粉价格较贵些，家庭中可按经济许可条件自由选择，最好在医师指导下喂养。

牛奶中加糖的意义和用量

牛奶是婴幼儿均可食用的食品。婴儿以牛奶为主食代替母乳时，应该加糖，而幼儿作为营养食品时，就不一定加糖。为什么呢？因为牛乳所含碳水化合物比母乳少，欲使牛乳提高热能，则必须用加糖方法来弥补。加糖量是每 100 毫升牛乳加 5—8 克。加糖绝不是为了增添甜味，不可随便乱加。有的给婴儿平时喂水时已加葡萄糖或蜂蜜等，则牛奶中就不必加糖了。现在市售的婴儿配方奶粉已考虑乳糖的含量，保证提供热能，因此在调配奶液时也不需加糖。当婴儿逐渐长大，淀粉类食品如乳儿糕、粥、面条等逐渐补充在每日膳食中加在牛奶中的糖就可适当减少。因为淀粉也是碳水化合物，可以弥补牛乳中碳水化合物的不足。

对于幼儿来说，吃牛奶没有加糖的规定，淡牛奶也可饮用，若吃甜牛奶的习惯已经养成，少加些糖也无妨，但太多要影响胃口。而且多吃糖容易发生龋齿，不利于婴幼儿牙齿的健康。同时，过多的糖在体内会转化成脂肪积存起来，久而久之，致使幼儿患肥胖症，对健康也不利。

保暖杯不宜久放奶液

有些家长喜欢将冲好的奶液或米汤放置在保暖杯中，夜间当婴儿饿了要吃时，就可不用再加热，觉得很方便。其实，这样做法是很不妥当的。

我们知道，牛奶以及食具中不免会残留一些肉眼看不见的细菌，而保暖杯的温度很适宜细菌的繁殖，牛奶或米汤又是很好的细菌培养基，经过一定时间后，细菌会迅速繁殖，并产生毒素。婴儿吃了这种奶液后，就会发生腹泻、呕吐等症状。新生儿一旦得病，病势较重，严重危害身体健康。因此，不要将牛奶放在保暖杯中保存。一般可将奶液或米汤煮沸后，灌放在数只小奶瓶中，奶瓶放在阴凉处或冰箱内，套上奶头罩或上盖一块洗净的干纱布，待婴儿需吃奶时，取一小瓶放在杯中用热开水温热，这才是简易方便的好办法。

早产儿的喂养

所谓早产儿，即指胎龄未满 37 周、体重小于 2500 克、身长少于 48 厘米的婴儿。因此早产儿个子小、体重低，有的机体发育还不太成熟，对生存环境的适应能力相对较弱，在喂养上需采用特殊方法。一般早产儿在最初的几天，每日每千克体重需热能约 210—250 千焦，作为基础热能，以后需要量逐渐加到每日每千克体重供给约 500 千焦，这样，早产儿的体重才能增加。

早产儿口与舌的肌肉很弱，消化能力差，胃容量小，可是每日所需热能又不能太少，因此只能分作多次喂哺。一般体重低于 1500—2000 克的小婴儿，每日分 8 次喂哺，不能耐受者，可分成 12 次喂哺。母乳喂养最适合早产儿的胃口和消

化能力。若用人工喂养，应以早产儿配方奶为宜。

有些早产儿在最初几天往往不能吮乳，家长可用滴管慢慢滴喂。待几天后，便能直接用母乳或奶瓶喂哺。早产儿早期还应补充维生素 E，约 1 个月后每日可用浓缩维生素 A、D 制剂，剂量从每日 1 滴起逐渐增加至 5 滴。出生 3 个月后可补充铁制剂，用硫酸亚铁为宜，每日 0.3 克，分 3 次口服。

与正常新生儿一样，早产儿在初生的 3—4 天内，体重往往要减轻，主要原因是喂哺不足和大小便排泄所致。但因早产儿体重原本已偏轻了，家长更要注重合理地喂养，设法防止体重持续减轻。若喂养合宜，每日体重应增加 25 克，到 1 岁时体重应是初生时的 4 倍。

足月小儿的喂养

凡胎龄在 38—42 周、出生体重在 2 500 克以下的婴儿，称为足月小样儿。小样儿主要表现为营养不良、消瘦，可以说是胎内营养不良的患者。因此，小样儿应按照营养不良儿的原则喂养。同时考虑到小样儿的代谢较同体重的早产儿高，热量需要也多，所以早期足量的喂养很重要。这不但可以防止低血糖的发生，有助于体重增长，还有利于脑神经胶质细胞生长，可减少智力低下等后遗症的发生。

在哺喂时，对无吸吮能力的小样儿，需在医务人员的指导下，将母亲的乳汁挤出，通过胃管或滴管喂养，以保证母乳的摄入；有的需用静脉补充葡萄糖液或营养液。出生时，已有吸吮能力的小样儿，可直接哺喂母乳，开始时每日 8—10 次，每次 5—10 分钟。如婴儿在进奶时无疲劳和食欲减退现象，可适当延长进奶时间。

足月小儿对糖消化吸收好，蛋白质为次，对脂肪消化吸收能力差。如果采用人工喂养，应选择小样儿的配方奶，以半脱脂奶较为理想。需要指出的是，选用的橡皮奶头要软，开孔 2—3 个，孔的大小以倒置时奶液适能滴出为度。流奶过快，来不及吞咽，易引起呛咳乃至窒息；流奶过慢，吮吸时费力，易使疲劳而拒食。足月小样儿体内维生素、无机盐贮存量少，生长速度又快，应在医生指导下及时补充维生素 D、钙、磷、铁剂等营养素。

由于小儿消化功能较早产儿成熟，消化不良现象很少发生，只要喂养得当，并保证供给各种足够的营养，体重增长很快。但若喂养不足，婴儿可发生低血糖和组织损害。

溢奶和吐奶的鉴别及其处理

溢奶是婴儿的一种常见现象，只要适当喂养和精心护理可以避免或者减少发生。因为新生儿的胃是横躺的，食管与胃连接处的贲门和胃与十二指肠连接处的幽门几乎处在同一水平面上，不像成人的胃呈斜立状。另外新生儿胃的容量较小，贲门肌肉发育也尚不完善，关闭不严，容易引起胃内奶汁倒流。尤其在喂奶后换尿布、哭吵或多动时，更会发生溢奶现象。有的是因为用奶瓶喂养，乳汁未充盈橡皮奶头，使空气大量吞入，造成胃体过度膨胀而引起溢奶。为了预防溢奶，一般可采用坐着喂奶，防止给婴儿吸进大量空气。在喂奶时，当妈妈感到自己奶阵太急，可用手轻按乳头或把乳头从婴儿嘴里拉出，流掉一些奶后再喂。喂奶后轻轻抱起婴儿，头部靠在母亲肩上，用手轻拍其背部 2—3 分钟，待听到婴儿打嗝声，表示胃内气体已被排出，再轻放在床上。刚睡下时

最好取右侧卧位，使胃的贲门朝上，一般 30 分钟后奶汁进入肠腔，这时就可以平卧或者左侧卧了。

吐奶与溢奶不同，吐奶的量多，有时像喷出来一样，它是一种病态。在吐奶前新生儿常有不适、吵闹等现象，一般由疾病引起，如上感、肺炎、消化不良等。由疾病引起的吐奶还可伴有其他症状，应作仔细观察，但这种吐奶常随疾病的治疗而好转。另外，还有一种由先天性消化道畸形而引起的吐奶，这要比内科疾病引起的呕吐严重得多，呕吐物也因畸形部位不同而有奶汁、胆汁、粪汁等。此种吐奶必须要经过医师诊断，并需做好手术治疗的思想准备。

打嗝是怎么回事

打嗝是一种极为常见的现象，尤其多见于新生儿。许多父母不理解这是怎么回事，认为婴儿得了什么病。殊不知这是由于小儿神经系统发育不完善而致，不算是病。

膈是人体中一块很薄的肌肉，它不仅分隔胸腔和腹腔，而且又是人体主要的呼吸肌。膈肌收缩时，扩大胸腔，引起吸气，膈肌松弛时，胸腔减少容积，产生呼气。新生儿由于神经发育不完善，使控制膈肌运动的自主神经活动功能受到影响。当新生儿受到轻微刺激，如冷空气吸入、进食太快等，就会发生膈肌突然收缩，从而迅速吸气，声带收紧，声门突然关闭，而发出“嗝”声。随着婴幼儿的成长，神经系统发育逐渐完善，打嗝现象也会逐渐减少。因此，家长不必为新生儿打嗝而惊恐。打嗝时可以给新生儿喝些温开水，或者抱起轻轻拍背部，打嗝便可止住。

含奶头睡觉习惯要不得

小婴儿含着奶头睡觉，是个非常不好的习惯。奶头含在嘴里睡觉，孩子一醒就吮吸，时间长了容易导致胃肠功能紊乱而发生消化不良。同时，婴儿嘴里含着奶头，呼吸便会受到影响，有可能引起孩子呼吸不畅而睡眠不安。如果母婴同床，一旦妈妈因疲劳而熟睡，身体和乳房有可能堵住孩子的口鼻，但婴儿无力挣脱，这样会引起呼吸困难，甚至发生窒息危险。

小婴儿吃奶后常有溢奶现象，如嘴里含着奶头，呕吐物因不能吐出，会反流入气管或肺而造成窒息，严重的会给家庭带来无可挽回的伤害。

由于含着奶头睡觉，在遇到小儿呕吐时，溢出物会顺流到孩子的耳朵里去。小婴儿耳部咽鼓管短，位置平而低，加之免疫功能低下，细菌侵入耳的鼓室和中耳后，易患急性化脓性中耳炎，如果治疗不及时，对小儿的听力会有很大的影响。含着奶头睡觉的另一弊端，是影响婴儿牙床的正常发育，有可能形成“反颌”，也就是俗称的“地包天”，或者产生蛀牙。蛀牙对小儿的危害，家长们都已知道了。因此，孩子含着奶头睡觉的习惯要不得。

第四节 新生儿的早期教育

早期教育是一门科学

著名文学家高尔基曾经说过：“爱护子女，这是母鸡都会做的事。而会教育子女，这是一件伟大的国家大事，它需要

才能和广泛的生活知识”。这说明在教育子女方面，父母不仅要具有科学育儿的知识，还要掌握孩子各个时期身心发展的规律和进行合理教育的才能。此外，还要注意教育方法的艺术性和创造性。

世界上没有一个完全相同的家庭。由于家庭的环境条件不同，父母的生活习惯、教育方法也不同，孩子的兴趣、爱好、个性、脾气都不一样。因此，书店里也找不出一能完全针对自己孩子的情况来进行教育的书籍。父母们必须加强自己的学识，努力去探索，掌握早期教育这一门科学。

为什么说早期教育是一门科学呢

从孩子怀在母胎中起，父母就应该懂得怎样去保护胎儿。除了注意母体的健康与营养外，还要使胎儿受到良好的胎教，这就要学点优生学。

孩子出生后，要了解孩子的身体结构及生长发育的进展情况。孩子的发育是否正常，这就应该掌握生理学的基本知识。

新生儿生下来就要哺乳，怎样喂奶？又怎样为婴儿添加辅食？幼儿的饮食如何调配？孩子需要哪些营养？供给多少才能适合生长发育的需要？种种问题的提出，说明父母需要营养及喂养知识。

父母最担心的是孩子生病，发育不好。怎样预防疾病？怎样培养孩子的卫生习惯，掌握生活规律，使孩子长得活泼，健康？日常生活中就不可缺少卫生保健知识。

孩子喜欢些什么？他们在想些什么？孩子为什么会无理取闹？有的胆大闯祸，有的又胆小怕事，等等。这就要了解

孩子的心理发展，学点儿童心理学。

教育孩子应有目标，应有原则。各年龄阶段孩子的特点不同，教育的内容及方法也不同。父母应具有教育孩子的基本知识，才不会对孩子束手无策，或者采取打骂、哄骗等不科学的教育方法来对待孩子。

培养孩子将来成为一个具有高尚道德情操的人，从小就应要求孩子有良好的品德行为。父母必须要加强自身修养，使孩子在现实生活中去接受教育，感受到心灵美、行为美、语言美、环境美。因此，家长也应该学一些伦理学和美学的知识。

由此可见，早期教育涉及到优生学，生理学，营养学，卫生保健学，心理学，教育学，伦理学以及美学等多种学科。近年来，科学技术发展突飞猛进，国内外学者有条件使用新的科学技术去研究婴幼儿的身心发展与变化，使早期教育更趋向综合性科学发展。

树大自然直吗

许多老人有一种说法：“孩子到应该走路时自然会走，到应该说话时自然会说”，即所谓“树大自然直”，“孩子长大就会懂事”。这种看法会导致父母对孩子采取放任自流的态度。

事实上种树需要园丁的精心栽培，才能使树木长得大而直，而自由生长、无人管理的幼苗，怎能会长得大又直呢？教育孩子也是一样，若是放任自流，任其发展，孩子受到不良的影响，染上坏习气，等长大后再教育就困难了。一个人将来成什么样的人，主要看在5岁以前，如果在此年龄期不正确地教育他，那么以后就不得不进行“再教育”了。而“再

教育”就需要加倍地付出时间和精力。

有些年轻的父母，由于自己工作忙，或是嫌麻烦、图舒服，将孩子寄养在他人家里，或是寄宿于托儿所，以为孩子同样有人管教。但是任何其他人都不能代替父母，他们只是与孩子暂时或短期生活，而父母是长期和孩子生活在一起的，对他们一生的发展和成长起着决定作用。因此，父母再忙也不能放弃教育子女的责任。

教育孩子是每个家庭最重要的一件事。正确的教育子女使我们有幸福的晚年，不良的教育或放任自流，将给家庭带来痛苦，使国家受到损失或危害。因此对自己子女的教育，不应当只看作个人的事情，而要看作是对社会，对国家应尽的责任。父母教育孩子时不能只顾眼前，要看到将来孩子能否成为称职的建设者。

什么时候开始早期教育

有这么一个小故事：一百多年以前，有个年轻的母亲带着孩子去请教大科学家达尔文，她问：“先生，我的孩子应该何时开始教育？”达尔文反问道：“你的孩子有多大了？”那位母亲得意地说：“他才2岁半呢！”这时达尔文惋惜地回答：“夫人，你已经迟了2年半了。”

时隔一百多年的今天，仍有不少父母对孩子的早期教育不以为然，认为孩子小，等到上了学再受教育也不迟。这样，往往忽略了学龄前可贵的6年，这是能够接受早期教育的最佳时期。根据近年来国内外的科学研究认为，即使从3岁开始也太迟了，应该从零岁开始进行早期教育。

瑞士动物学家普尔特曼，曾对人类和各种动物的胎儿以

及出生后的婴儿进行研究比较。他发现幼猴出生 1 星期后就能和大猴一起行动，狗、猫、马等动物一出生就能下地，用四条腿站立行走。它们之所以能在极短时间内同成年动物一起生活，主要是支配它们行动的大脑已达到成年动物的成熟程度。人类的新生儿出生后，虽然和成年人一样具备有呼吸、消化、吸收、排泄等维持生命的机能，但脑的发育及成熟程度还不健全。根据普尔特曼的计算，如果以脑的发育成熟度来衡量，那么胎儿早出生了 10—11 个月。由于大脑在出生时还未完全成熟，出生后就更需要食物营养和精神营养。食物营养指的是以供给蛋白质为主的喂养，精神营养也就是良好的早期教育与训练。生理学研究认为，人的大脑生理发育最迅速是生命的头两年。在这大脑发育的“黄金时代”如果得不到良好的刺激和教育，那么脑的功能就会逐退化。

目前，国内外已有一些产科医院开始注意到孕妇的精神卫生和胎教，并设立了母婴室，让孩子出世后就接受母爱和教育训练。教养学家们提倡，婴儿从出生起，父母不仅要注意他的身体发育，精心护理与喂养，还要注意孩子的精神和智力发育，应从零岁开始进行教育。

早期教育不是单纯知识教育

一提起对孩子进行早期教育，有些父母就认为是教孩子早识字、计数、背诵诗、学外语等文化知识。有的甚至将小学的课本教幼儿死背硬记。孩子往往只知其然，不知其所以然。例如，有的孩子学计数，只会机械地记忆，问他 1 加 2 等于几？他记得是 3，但却不知道 2 加 1 是多少。有些孩子，由于父母每天要他学的东西太多，几乎没有时间可以自由玩，

看见别的孩子在玩，羡慕极了，就说：“学习太苦了，我长大再也不读书了。”这种强制性的知识教育，往往会挫伤孩子的求知兴趣，结果是欲速而不达，效果适得其反。

对婴幼儿进行早期教育，并不是不可学点知识性内容，但要适合幼儿的年龄特点、智力发展水平和健康状况。教育的方法要启发孩子的兴趣，最好通过游戏的方式。要从经常接触到的社会环境和自然环境中去学习，使孩子见多识广，不能只局限在授教方式范围内学习。

早期教育是一项奠基工程。婴幼儿时期是个体发育的一个阶段，要他们将来成为一个健全的人，不能只注重智力开发的教育，更不能用正规上课的方法进行，应该在孩子的身体、智力、品德、审美等方面进行启蒙式的基础教育。

早期教育是重要的基础教育

早期的基础教育，应该包括体、智、德、美多个方面。只有全面地实施基础教育，才能使孩子获得全面发展，而具有高尚的品德，健康的体魄，发达的智力，良好的性格。这好比建造房子一样，只有地基造得科学、合理、牢固，高楼就不易倒塌、损坏。

体育是培养孩子有健壮的体魄。健康的身体是保证孩子活动、学习以及长大成人后劳动和工作的重要条件，是基础的基础。自孩子出生起，就注意培养他们的良好卫生和生活习惯，保证供给生长发育所需要的营养并合理喂养。注意发展各年龄期孩子的基本动作，增强活动能力，进行体格锻炼，严防疾病。

智育是发展孩子的智力以及进行文化科学知识的教育。

要从初生开始，从发展感知觉着手，逐步认识日常生活中的社会环境和自然环境，教给简单的知识。培养观察、注意和记忆能力，启发孩子的求知欲，帮助学会思考、提出问题、激发学习的兴趣。在认识事物的过程中，还要培养对语言的模仿、理解、运用及表达能力。这些都是将来成长为知识丰富、智力发达的人应具备的基础教育。

德育在早期往往被忽视。现在每个家庭只有一个孩子，父母的过分宠爱、放任，会使孩子从小娇生惯养，稍不注意就会养成不良的行为、习惯和思想倾向。孩子从婴儿时期起，在与人交往中感受到亲人的关怀与爱抚，此时就开始孕育着美好的心灵。在生活中，伴随着成人对他的要求与教育，使他逐渐学习好的行为习惯，区分美丑、是非与善恶，知道如何对待别人，如何约束自己，评价自己。成人掌握品德教育的内容应以五爱教育为主，从爱自己父母、家庭到爱人民、爱祖国，以及爱劳动、爱公共财物、爱科学。此外，还应培养孩子团结友爱、诚实、勇敢、有礼貌、守纪律的品质，学会自己能做的事要自己做。这些好的行为习惯将是一个高尚的人应具备的基础。

美育是培养孩子对美好事物的兴趣、爱好及感受。从婴儿开始，在接触社会生活和大自然中，可利用一切美好的事物进行教育，用生动、鲜明、优美的艺术形象，悦耳的声音和语言来感染孩子的心灵，特别是音乐、图画、故事等对孩子有很大的吸引力。不少音乐家、画家、诗人和演员，都是从小就接受美的教育，培养他们的兴趣和爱好。

体、智、德、美四育作为培养孩子全面发展的基础教育，

是互为联系而不可分割的。一个体弱多病或品德不好的孩子，他的智力也难以充分发展。如果只重视孩子的智力发展而忽视品德教育，将来就很难保证他的聪明才智能贡献给社会。愿每一个父母让孩子从小接受全面的基础教育，培养出全面发展的下一代。

知识与智力

有人常常将知识与智力混淆不清，以为知识多就是智力高，其实知识并不等于智力。知识与智力有什么区别呢？

知识是人对客观事物及其规律性的认识。知识的内容是极其深广的，它包括政治、经济、历史、文学等社会科学以及物理、化学、数学、生物等自然科学，此外还有美术、音乐等。人的一生竭尽全力也仅能掌握其中极其有限的部分。

智力是人们获得知识和运用知识的能力以及所表现的智慧，一般表现为观察力、记忆力、思考力、想象力和实践能力。这些智能之间是相互联系、相互制约的，其中每一种能力的发挥都要依赖于其他智能的发挥，而且作为一个统一的整体来发挥作用。有的父母往往以为孩子记忆力强，能背诵许多诗歌而认为是智力高。其实记忆力仅仅是智力的一个因素，不能把总智力与一种智能（如记忆力）等同起来，否则会忽视了其他智力因素的发展。

知识与智力不能等同。有的孩子学了许多知识，但不知其中的道理，因为他们只是被动的接受，机械的记忆，不能举一反三，触类旁通，缺乏创造性地解决问题的能力，这就是知识多而智力差。有的孩子能将平日所得到的知识经常运用头脑去思考，智力就得到很快的提高。如有一个2岁半的

女孩子，人家开玩笑地问她：“2只牛和2只马相加等于什么？”估计这个年龄的孩子一定无法回答，因为数学中有一条原则，不同单位不能相加。但是这个孩子思考了一下就回答：“等于4只会耕田的动物。”出人意料的，不同单位不能相加的原则竟被一个2岁半的孩子突破而有了新的概括。她的知识是从图画书上得来的，知道马、牛都是耕田的动物。可见这个孩子虽然获得的知识并不多，但她能运用获得的知识通过注意、观察、记忆去思考，这孩子的智力就高了。

知识与智力虽不能等同，但它们之间是有联系的。智力是通过知识的掌握而形成与发展起来的，而掌握知识的难易和速度又依赖于智力的发展水平。因此对婴幼儿进行早期教育，绝不能用填鸭式的方法向孩子灌输知识，而应采用适宜的方式去启发孩子的兴趣，使孩子愿意接受，能积极主动地去思考和提出问题。父母要经常带孩子去散步、游公园、参观、旅行，扩大孩子的活动范围，开阔孩子的视野，并将看到、听到的知识结合图书上的知识来教孩子认识事物，让孩子能多方面地接受知识，启迪智慧。这样就能使感知到的实例与智力密切地结合起来，既增长了知识，又能提高智力。

早期教育会损伤孩子大脑吗

有的父母怀疑：“孩子那么小，能够接受教育吗？”有的父母担心：“教早了，会不会损害身体？”还有些老年人甚至认为：“聪明的孩子会短寿。”让我们带着这些问题来了解一下大脑的发育情况，看看婴儿的大脑是否具备接受早期教育的条件。

在人体的各部分发育中，大脑发展最快。虽然在出生时，

脑发育尚未成熟，但在外界刺激的不断作用下，2年后基本上完成了它的生长过程。7岁左右孩子的大脑生理上的成熟已接近成人的水平。从人脑重量的发展来看，出生第一年增长最快，新生儿脑重约为390克左右，是成人脑重（约为1400克左右）的 $\frac{1}{3}$ 。9个月约为660克左右，是成人脑重的 $\frac{1}{2}$ ，几乎增加了1倍。3岁左右约为1100克左右，是成人脑重的 $\frac{2}{3}$ ，约增加了2倍多。7岁时脑重达1280克左右，是成人脑重的 $\frac{9}{10}$ ，约增加了3倍，基本接近成人的脑重。由此可知，婴幼儿时期是脑重发展的最快时期。

再看人脑的结构，新生儿的大脑结构在出生时已接近成人，其大脑皮质与成人一样分为六层，脑神经细胞的数目也与成人一样多，约达140亿个。与成人所不同的是大脑皮质上的沟和回比成人浅，神经细胞体积小，呈分离状态，这时能发挥作用的脑细胞很少。出生后脑神经细胞急剧地生长出许多分支的树状突起，像“桥”一样的把细胞联系起来，这些神经细胞的联系70%—80%是在3岁前形成的。当神经细胞的联系日益增多，神经通路逐步畅通，于是大脑就具备了反应和传递外界信息的功能，说明大脑已能进行工作了。这就是婴幼儿可以接受早期教育的生理基础。

从脑的机能来看，新生儿出生后就具有一系列的反射能力，如生下来就会吃奶（吸吮反射），触动眼皮就会眨眼（眨眼反射），手掌碰到东西会抓紧（抓握反射）。这些都是无条件反射，是生来具有不学而能的。出生10天后的婴儿，由于神经细胞间已开始联系，就能在无条件反射的基础上建立条件反射，能适应新的复杂多变的生活环境，如“抱起来就知

道找奶头”，“吃惯甜水就不肯再吃无糖的水”等。这说明婴儿对外界的刺激有惊人的反应能力，并具有对新事物的学习能力，表示婴儿已具备了接受早期教育的条件。

由此看来，父母们所担心的孩子不能太早接受教育，或是怕损伤其身体的想法都是不必要的。正确的进行早期教育，应是符合孩子年龄特点的教育，而不是正规的、局限于知识的教育，更不是超过孩子的年龄，强迫他学习多种技能，增加精神及体力负担的教育。正确的早期教育，非但不会影响孩子的正常发育，还能促进大脑的发育和发展，使孩子身体健康，智力提高。相反，如果在生命的早期，大脑缺乏外界的刺激，对婴儿不加以教育，就会使孩子发育迟缓。

科学家研究人的脑细胞，普通寿命的人仅用了一部分，有相当部分未被利用，尤其是婴儿期，具有“未被充分利用的财富”等待父母去开发。因此，父母也不必顾虑孩子会引起早衰。古今中外许多知名学者，既接受早期教育又享有高寿的不乏其人，如德国大诗人、剧作家、思想家歌德，法学家卡尔·威特，他们聪颖过人，都活到83岁高龄。

“塑造”腹中的胎儿

随着现代科学的发展，对于人类的智力发掘，已重视到从腹中胎儿开始，也就是进行“胎教”。

对于“胎教”存在着种种说法。如认为“孕妇看花和美丽的人像画，出生的孩子也会美”，或者“孕妇经常听音乐，就会对胎儿赋予先天的音乐才能”，甚至有“看兔子会缺唇”等说法。虽然这些说法缺乏科学根据，但从胎儿期开始，避免不良的刺激对胎儿的影响，注意母亲的生理和心理卫生，

创造良好的环境条件,对胎儿的发育无疑是有着一定影响的。

从解剖生理学研究得出,胎儿的脑在受孕2—11周形成,到出生前大脑皮质的大部分细胞已分裂完成。在神经系统的发育中,感觉神经又先于运动神经,尤其如内耳的前庭神经发育较早。这是胎儿在母体内受到体位改变的刺激而形成的,因此孩子的平衡感觉发展也就较好。

母亲与胎儿之间虽然没有神经的联系,但其内分泌、代谢、血液中的化学物质,通过胎盘可直接影响胎儿。当母亲情绪发生剧烈的波动或惊吓等,引起肾上腺素、皮质激素等的变化,通过胎盘到达胎儿,使胎儿的胎心加快,胎动增多,从而直接干扰胎儿的正常发育。这些科学的研究结果,确实是客观存在的。

因此,胎儿在母体子宫内生长发育,母子之间心心相印,脉脉相通,互为一体。医学家们提倡的“胎教”,就是要人们重视孕妇的身心保健。

母子互通信息

未出世的孩子也有感觉吗?近年来已有不少有趣的报道,有一位母亲注意到自己在打字时,胎儿的活动就增加;另一位妇女不得不放弃参加交响音乐会,因为听众的掌声会引起胎儿的剧烈活动,使她感到难受。这些报道确被科学家的实验所证明,胎儿的内耳在孕母妊娠中期已完全发育,对各种声音都有反应。胎儿在宫内能感受到子宫动脉有节律的血流声,孕母肠管的蠕动声。胎儿对子宫外的杂音如同听到猛烈的关门声,会出现胎动次数的增加。还有学者把孕妇的心音录下来,然后在胎儿娩出后放给他听,当婴儿在啼哭不

安时，这录音竟可使他安静下来。说明胎儿在宫内已习惯这种声音，因此，出生后同样的声音能起安抚的作用。可见，未来的母子既互通信息，又相互干扰，胎儿并非“两耳不闻宫外事”。为此，我们可给有胎动以后的胎儿听母亲委婉的音调，如唱歌声、说话声，也可放些录音、唱片，让胎儿倾听柔和的乐曲。

一般怀孕 5 个月开始出现胎动，它使未来的妈妈兴奋和喜悦，也引起夫妇双方对未来婴儿的感情。孕妇每天在临睡前，躺在床上把双手放在腹部的侧面，感受宫内胎儿的胎动数、胎动强度和间隔的时间，可了解胎儿的生活和运动情况。也可用手轻轻的抚摩腹部，使胎儿在受按压、抚摩后出现蠕动，或者当感受到胎儿在踢腿、伸拳头时，用手在其动作的部位加以轻轻的抚摩。这种抚摩能促使胎儿在母体内相应的运动。有时胎儿经过抚摩就安静下来，有时按动一下，就会回顶一下，这是胎儿对母亲爱抚的回答。这种母子间相互的抚爱，进一步加强了信息的流通，对母子双方的身心健康都是有益的。

为胎儿提供良好的条件

胎儿的生长发育主要取决于他所遇到的各种不同的生理、社会和心理因素，显然，这是通过母体所提供的。

母亲的年龄以 25—27 岁为最佳生育期。此期生殖器官发育成熟，能为胎儿提供舒适的生活宫殿。母体的神经系统和骨骼系统也不会因承担营养胎儿而受到影响，分娩时宫缩有力，难产率小。现在女性参加工作的多，结婚、生孩子都较晚，一般不要超过 35 足岁为好。

母亲的营养要全面，因胎儿所需的营养都通过胎盘从母体吸收。营养好的母亲，怀孕期不但自己身体健康，供给胎儿的营养也充足，能满足胎儿生长发育的需要，尤其是脑发育的需要。出生后婴儿的智力发展被证明与胎儿期的营养有关。一般孕妇每天约需米（面）500克，蔬菜500克，鱼肉虾之类100—150克，鸡蛋1—2只。不能因有妊娠反应而限制饮食，更不能把营养食品留在“月子”时用，而忽略了孕期营养。

孕妇在妊娠头三个月要预防感染，避免放射线、化学物质和烟酒等刺激。母亲感染病毒性和原虫性疾病，受放射线照射或滥用药物、烟酒等，有毒物质会直接影响胎儿的发育。有的是通过胎盘产生代谢物质，造成母体代谢障碍而影响胎儿，如改变子宫内环境、造成胎儿缺氧、营养供给不畅等。

孕妇生活要有规律，并养成良好的习惯。具体指：

1. 保证充足的睡眠

每天有10—12小时的睡眠时间，保护神经细胞不过度疲劳。家庭要给孕妇创造条件，不要干扰她的休息。

2. 按时进餐

妊娠早期不要因早孕反应而过分紧张，起床后吃些干点，减少呕吐。如有呕吐，半小时后仍可进食，少吃多餐，避免油腻，少吃汤水。当妊娠反应好转后，可安排“三餐两点”，注意充足的营养。不偏食和暴饮，也不要怕胎儿过大而少吃。

3. 多到户外活动

散步、晒太阳、呼吸新鲜空气是孕妇必要的活动，每天最好有1—2个小时，尤其是冬天。散步有利全身循环，保证

肌肉活动能力，维持肺和皮肤的正常功能，增强身体抵抗力，促进新陈代谢，当然也有利胎儿的生长发育。

4. 注意全身健康

孕妇不可吸烟和饮酒，也要避免被动吸烟。少去公共场所，预防各种感染。做好个人卫生，经常用温水淋浴，不可坐浴，勤换内衣，保护皮肤卫生，定期进行产前检查。

5. 参加正常工作和适当的家务劳动

孕妇要避免体力过重的劳动，以不感到疲劳为宜。每天上下班乘车应尽量回避拥挤高峰，如家离单位不远，不妨步行一小段路，既做到户外散步，又避免车辆拥挤。

6. 丈夫要关心、体贴妻子

最主要是在感情上多给予抚慰。在孕期头个月和最后三个月，应避免房事，以免流产或早产。

7. 孕女必须保持良好的情绪

任何过分兴奋、忧虑、焦躁和悲伤都对胎儿不利。要善于控制自己的情感，做到心平气和，遇事不焦躁、不气恼，怀着喜悦的心情迎接小生命的到来。

小生命生长的基础

我国传统计算孩子的年龄，出生即为1岁，实际上是有道理的。孩子在出生前已在母体中生活了280天，这是人生一个重要时期。胎儿在母体内一直处于恒温（37℃）的羊水中生活，无需为维持自己的小生命而操心，一切由妈妈代劳。在母体中生活的最后几个星期，胎儿明显增加气力和重量，有时安静，有时活跃。胎儿的整个生长过程都是为了适应未来世界的生活做好准备。

孕妇分娩是一个艰难的过程，英语称为“Labour”，与“劳力”同词，意思是妇女生孩子要付出很重的劳力。此时胎儿要被迫通过产道，经受住巨大的腹压，从狭窄的产门推出，离开母体。刚出世的新生儿，从温暖的羊水进入寒冷的产房，还要立即张开千百万个小肺泡自己呼吸，全身各个系统同时工作。种种考验，显示了新生儿强大的生命力。虽然一开始任人摆布，但他却是一个对生活警觉而清醒的小生命，蕴育着很大的潜力，是父母所难以想象的。这正是小生命以后飞速生长的基础。

喂奶是最早的教育

母亲和新生儿的接触从喂奶开始，喂奶是母亲与婴儿第一次面对面的接触，对双方都是重要的一课。

对于刚出生的新生儿来说，母亲的胸怀是任何东西无法代替的最好“课堂”。新生儿是有“感觉”的，他有一二秒钟的“记忆”，能将乳头和妈妈周围的皮肤分辨出来。对新生儿来说，触摸就是语言，母亲身上温暖皮肤是最有刺激性的。吸吮着母亲的奶，听着母亲心跳的声音，看着母亲微笑的脸，从母亲的爱抚中感到温暖，也能从粗暴不适当的抚摸中感到不快。啼哭的、有病痛的小婴儿，母亲的奶头是最好的安慰剂。吃母乳的婴儿吸吮手指比吃瓶奶的少，也说明吃母乳使小婴儿感到安全而没有紧张感。吃母乳不可太快，要让新生儿得到足够的满足，吸吮时间短，吃过母乳后他常常还要吃自己的小手。

母亲喂奶时，要将新生儿小手放在自己乳房上，看着婴儿的眼睛，和他轻轻地说话，这就是小婴儿3个月就认识母

亲的缘故。喂奶的妈妈自己要保证足够的休息，不要紧张。有的妈妈开始喂奶时总是抱不好，新生儿找不到奶头，不要着急，可以用手托住其颈部，先将奶头放在他口中，让他吸住，再将小身体抱好。安祥的态度十分重要。

如果没有母乳或由于其他原因用奶瓶喂，也要把喂奶当做一项教育。最好母亲亲自喂哺新生儿，或者固定一位对小婴儿有感情的亲人代劳，抱的姿势，喂时的动作和说话的声调，同样要让小婴儿感到温暖和安全。喂奶前换好尿布。以后遇到横抱斜卧姿势，小婴儿很快就学习到这种姿势与吃奶有关，将头钻进妈妈怀里找奶头。当成人提起他的双腿换尿布时，小婴儿会停止哭声。这些对婴儿来说，都是他的第一课。

手脚乱动是最初的体操

活动是身体内部需要和外界刺激的结果，只要不加以束缚，小婴儿会自发地活动。打开“蜡烛包”，我们可以看到新生儿会舒展小身体，伸伸懒腰，用力将小手高举，把小腿伸直，逐渐有节奏地蹬踢。这种手脚乱动是小婴儿最早的肢体活动，也可以看作是最初的体操。当小婴儿看到有鲜艳色彩的玩具或对他微笑的面孔，听到悦耳的乐曲、歌声，也会手舞足蹈地表示他的兴奋和欢乐。这种带有全身性的运动，不仅发展了身体的运动能力、活动四肢关节肌肉、促进新陈代谢，而且也有利于情绪愉快，促进心理健康发展。

现实生活中，小婴儿活动是很少的。我国传统用“蜡烛包”要相当长的时间，“蜡烛包”确有保暖和使小婴儿安静不惊跳的好处，但是它也有束缚小婴儿四肢活动的缺点。研究

证明，过紧“蜡烛包”的限制，只要一个月就明显会减慢婴儿肌肉动作的发育。有些家长认为用“蜡烛包”将小婴儿手脚捆得直直的才不会变弯而畸形，这种顾虑完全不必要。夏天生的新生儿，不用“蜡烛包”不是也长得很正常吗？经常把新生儿抱在手上也会影响他手足活动。即使在冬天，新生儿在换尿布、洗澡时，也是舒展小身体的好机会。

最喜欢的是洗澡

新生儿喜欢水，因为他在母亲的子宫内就是在温暖的羊水中漂浮着的。他不怕水，还能把进入口中的水吐出，瞬时浸在水中也不会被水呛住，这个反射也是在母腹中就有的。所以，长给小婴儿洗澡不必担心水会流到面部，浸一下水也不要紧。

触觉是很重要的生理功能，但不像视觉和听觉那样被人们重视。心理学家认为长大以后手的灵巧程度和触觉的早期发育有密切关系。从生理学讲，洗澡是一种有利于清洁卫生、生长发育的好习惯。从心理学讲，洗澡是一种最好的触觉训练。新生儿在洗澡中全身可以接受水温、毛巾、肥皂以及成人双手动作的刺激。

洗澡时要注意水的温度，成人用肘部试试不冷不烫即可。水温与室温有关，一般水温 37℃ 与人体温相同，但在 10℃ 的室温时，洗澡水要上升到 38—40℃。新生儿对冷热的刺激反应还不够灵敏，注意防止烫伤。将小儿放入水中前用毛巾搭在其肩部，将两只小手臂盖住，不使惊吓。洗澡时用手、细海绵或软毛巾在婴儿身上抹些肥皂，冲净后用浴巾吸干。洗前脱光时和洗好后要在新生儿的全身用手轻轻拍打，抚摸他

的胸腹、背部肌肉和四肢。如果新生儿时不养成洗澡习惯，到了三四个月以后他就不肯下水洗澡了。有的婴儿有过一次不愉快的经验(大多数是较热的水或肥皂水进眼的刺激)，就不喜欢洗澡，一碰水就会惊吓大哭。成人动作较粗或带有强制性，并且较匆忙，都会使婴儿感到恐惧而拒绝。遇到这种情况时需隔几天再洗，让他把这个记忆抹掉，或用毛巾将新生儿包好放在水中，不直接接触洗浴水，等他安静后再慢慢将毛巾松开，或者先放很少的水等他入盆适应后逐渐加水。

从新生儿起天天洗澡，不仅预防疾病，增进健康，而且是促进愉快情绪和触觉功能的训练，也是一种教育。

睁开眼睛看世界

眼睛是“心灵的窗户”，是人的重要感官。

人的视觉功能是在出生后睁开眼睛接受外界的刺激中逐渐发育成熟和完善的。科学研究证明，婴儿出生几小时后第一次睁开眼睛就开始对光有反应。小婴儿都喜欢看光亮、鲜明的东西，会分辨光明与黑暗。例如，抱到光亮的地方，他会张开眼睛盯着看，抱到黑暗的地方就会感到不安，手脚乱动。接近满月时，新生儿逐渐产生视觉的选择与注视活动的物体。例如，红色光亮的物体与灰色暗淡的物体同时放在新生儿的眼前，他会注视红色的，无声不动的玩具与有响声能摇动的玩具同时放在眼前，他会注视后者。随着月龄的增长，大脑发育的进展，这种选择与注视会不断地变化。

研究婴儿发育的专家指出，光线和鲜明的色彩对婴儿智力发育之重要如同食物对胃一样。新生儿的眼睛尽早地接受适当的刺激，可使视觉细胞及感觉功能得到迅速发展。加强

他们视觉通路的成熟和大脑细胞的发育，对婴儿的智力发展极为有利。我们可在新生儿醒着的时候，让他看着人脸和色彩鲜艳的、有声响的玩具，以此逗引注视。

给新生儿听音乐

胎儿在母腹中可以听到母亲的肠鸣、血流和心跳音，还可以听到腹外世界的声音。心理学家试验，将耳机放在孕妇腹部，同时测听胎心，发现胎儿的心率是随着音乐而起变化的，如将耳机放在孕妇耳边，由孕妇听时，胎儿就没有反应了。这说明胎儿不但有听觉，而且有乐感。

给新生儿听音乐有两方面作用。一是为了培养他稳定愉快的情绪，可在睡前听几首催眠曲，在他啼哭时给他一些轻快柔和的乐曲；二是进行听觉训练。研究证明，一个出生 24 小时的新生儿，当他啼哭时在他耳边摇几下响铃，他马上停止哭声，并睁开眼睛；一星期的新生儿就能分辨出妈妈的声音。对新生儿来说，听觉比视觉刺激大，生下来就能听到声音，而且会作出反应。不要以为新生儿有时会因响声而“惊吓”，就在屋里禁止出声，这样听觉刺激减少，会影响新生儿听觉细胞的发育和功能的提高。

听音乐不能代替成人的声音，故不能一直放音乐，应该每天在固定的时间听几次，不间断的刺激就失去了刺激的意义。初生不久的婴儿，父母就可让他听温柔优美的乐曲，速度缓慢、音轻轻柔、音色优美的乐曲对小婴儿是较为适宜的。在放音乐时，父母面带微笑，若拉着孩子的小手，手舞足蹈地活动，这对培养孩子活泼开朗的性格十分有益。为了催眠放的音乐应该固定，可以形成条件反射，音乐的曲调要与婴

儿的活动内容相符合。

生下来就和他(她)说话

美国有位学者在训练她女儿的经验中，最突出的是语言训练。她女儿1岁就会说话，3岁会写诗，4岁写剧本，5岁时能讲8国语言。当人们觉得很惊异时，孩子的爸爸说：“我女儿刚生下来，我的妻子就开始教她说话。”许多家长以为新生儿什么也不懂，每天又忙得团团转，从未想到和他说话，这种疏忽是很遗憾的。

发展听觉是发展语言功能的前提。对新生儿的听觉训练，主要是通过听成人讲话和日常生活中的各种声音，其中妈妈讲话最重要。和新生儿讲话要面对着他，要有声有调有高有低，亲切温和，第二三星期他就会发出“哦哦”声音来回答你了。刺激愈多，他也讲得多。对讲时，要让小婴儿注视着成人的脸，还注视口形变化，使他的视觉与听觉协调。与新生儿讲话的机会是很多的，如睡醒睁眼时、换尿布时、喂奶洗澡时、逗引时，在放下睡觉时，都可以进行。这样婴儿会有很好的情绪，而且愉快地顺从成人对他的要求。

要新生儿学会用橡皮奶头

母乳是婴儿最理想的营养食品。在用母乳哺喂婴儿时，也要让他们学会用橡皮奶头喝水，而且要从新生儿时期做起。

婴儿有很灵敏的感觉，他吃惯了母乳以后，就不肯吃奶瓶，因为母亲的奶头比较柔软，橡皮奶头较硬。有的吃惯奶瓶的婴儿，不肯吃母乳，因为母亲的奶头太小，而且没有奶瓶那么大的洞，流得不够通畅。但新生儿时期的婴儿对这些并不挑剔，容易接受训练。新生儿有一种先天觅食反射，凡

是碰到他嘴边的东西，他都会去吮吸。瓶奶的奶头比较长，碰到口腔这比嘴唇还敏感的部位，更容易引起吮吸，所以对新生儿来说，没有困难。

有的母亲认为自己的乳汁很充足，已够孩子吃了，就不想到去给婴儿喂水，家里也不准备奶瓶和橡皮奶头。等到婴儿要补充菜汤、果汁或天热需要喝水时，婴儿拒用奶瓶，就发生了困难。特别是母乳不足要补充牛奶时，婴儿不肯使用橡皮奶头，给家长和婴儿都增加了麻烦。所以，在新生儿时期要用奶瓶给他喝水，让他习惯橡皮奶头。

当心新生儿头形不正

头形不正是必须在新生儿时期注意和纠正的一件事。婴儿的头形不同，有的大大圆圆，有的脑后扁平，有的头形两边不对称。这大多是在新生儿时期造成的。

新生儿时期，头骨较软，一个月头围要长3厘米，而且头骨也变硬。如果此时不注意睡眠时头的方向，2个月以后就很难纠正了。新生儿躺着时，脸转向哪一边，有他自己的爱好，也与环境有关。他喜欢转向有亮光、有人走动、有色彩或能看见母亲的方向，久之成为习惯，头形也就不正了。母亲喂奶时往往先喂的一只吃的时间长，后喂的一只时间短，所以每次喂奶要注意左右交替，不能总是从固定一边开始。如果躺在床上喂，切忌固定在新生儿的一边。为了不使新生儿的头朝一个固定方向转动，小床不要放在窗光、灯光都集中在一侧的地方。如住房条件不允许，小床搬动不易，那么较方便的办法是喂奶后将小枕头换个方向。这样每天有几次调换睡觉的方向，可以避免新生儿头部只偏于一个方向的习

惯。

不要给新生儿睡较硬的枕头，很容易压平后脑。正常新生儿睡觉有时面朝上，有时头向左右转。如发现新生儿坚持只肯转向一边，无论怎样换位置，仍朝一个方向，这就要考虑颈部有无血肿，是否有先天斜颈的可能，需要到小儿外科进行检查。因为先天斜颈的新生儿，一边颈部有血肿，肌肉紧缩，只有朝这个方向比较舒服。注意新生儿头的转向，避免头形不正的同时，也可以避免由于固定注视一个方向而引起的斜视。

新生儿正常神经反射的家庭测试

新生儿有一些生下来就会做的动作，称为无条件反射。从这些反射可以检查出新生儿的神经系统发育是否正常。这里介绍几种反射是家长容易检查的。

用手指轻碰新生儿的面颊或嘴唇周围，看看他的嘴是否朝手指的方向寻找，这种反射称为“觅食反射”。在喂奶前做这个试验较好。

用手指轻轻划新生儿脚底外侧部位，新生儿的五个脚趾会分开，大拇指向上跷起。

将棍棒放在新生儿手心上，看他是否抓得很紧，有时甚至能将他的手提起。

扶住新生儿腋下，让其直立，轻轻用手按他一只脚脚背，他就会成功地先后抬起左右脚，像走路的样子。

将有刺激的某种气味放在鼻子附近，新生儿会将头扭向另一边，表现他的躲避能力。

俯卧时他会尽力把头抬一下，然后把脸扭向一边。

遇见强光会眨眼睛，以此来保护眼睛少受刺激。

扶新生儿坐直时，他的脖子摇晃不停，但不会受伤。一旦坐稳了，他的大脑袋竖直时，若头向前倒，他会纠正变成向后倒。这种倒来倒去，是一种平衡反应。

轻拍他一条腿，腿就会缩回去，如果挣不脱，另一只脚会来帮忙。

把“蜡烛包”打开，新生儿会伸懒腰，并出现双脚踩自行车样的运动。新生儿的这些反射，并不是一种无意义的运动，孩子将来的能力就是从这些反射的经验贮存中发展起来的。如果做了几种试验，发现新生儿反应不灵敏，要注意观察，及时向儿保医师或神经科医师咨询，以便早期发现神经系统功能是否有障碍。

新生儿的五种感觉功能

人的五官——眼、耳、鼻、舌、唇，可以反映出人的五种感觉功能，即视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。其中触觉泛指一般感觉，包括冷热、痛痒等感觉。

小儿出生后的一个月称新生儿期，此时期内新生儿的五种感觉功能正常表现是怎样的呢？

1. 新生儿的视觉功能

新生儿的视力比较差，只能看较大的物体。新生儿喜欢类似人脸的图形。在注视物体或看人脸时，新生儿的双眼可向鼻根部转动，出现暂时的“斗鸡眼”。当新生儿注视的目标移动时，新生儿的眼和头会追随目标移动。新生儿有一定的辨色能力，喜欢彩色图案。

2. 新生儿的听觉功能

新生儿出生 24—48 小时后即有敏锐的听觉能力。在觉醒睁眼状态下，新生儿听到“卡嗒”声时，其眼睛和头会向声源方向转动。如果新生儿睡眠过程中，稍微大些的响声可引起新生儿惊跳反应，即头颈肌肉抽动一下。倘若声响过大，新生儿可惊醒并以哭闹表示拒绝过响的声音干扰。

3. 新生儿的嗅觉功能

新生儿出生后的一周之内嗅觉功能不灵敏，一周以后嗅觉功能明显增强，可以通过嗅觉来区别母乳气味与其他母亲的乳汁气味，同时可区别母乳和牛乳及乳制品的气味。新生儿只需通过嗅觉即可决定接受或拒绝所吃的母乳和其他代乳品。

4. 新生儿的味觉功能

新生儿出生 24 小时之后开始有味觉功能。一般来说，新生儿只接受无味或甜味乳汁，对其他酸、咸、苦等味道以哭闹拒绝。小儿出生二周之后喜欢喝浓度高的糖溶液，对白开水则不感兴趣。吃母乳的新生儿对甜的溶液也不太感兴趣，有时对菜汁或果汁感兴趣。

5. 新生儿的一般感觉功能

新生儿的触觉功能比较敏感。当新生儿哭闹时，家长用手放在新生儿腹部，或将新生儿抱起，或母亲用乳头接触新生儿口唇，都可使新生儿很快平静下来。新生儿的冷热和痛痒感觉相对不太敏感，因此，新生儿易着凉、受热，也容易发生轻度皮肤损伤。

对新生儿五种感觉功能的观察和检测有利于优生和早期

智力开发。如果发现新生儿感觉异常，往往说明新生儿存在神经系统方面的损伤或疾病。由于新生儿的神经系统发育，促进新生儿代偿性康复，从而使小儿能够逐渐恢复正常的感觉功能。

第二章 1岁以内的婴幼儿的科学喂养

第一节 1~6个月婴幼儿的特征

前半岁特点

小儿度过了新生儿期，进入了生命的第一年。第一年的关键又在于前半岁（1—6个月），这是孩子一生中生长发育最迅速的时期。

前半岁的小儿体内留存有从母体中带来的抗体，很少得病。如果吃得饱，睡得好，小儿体重和身高增长的幅度也较大，是一生中长得最快的阶段，平均每月增重600克左右，身高增长2.5—3厘米。由于小儿的体重增长是以克来计算的，所以每月称体重时，要力求准确地扣除其身上衣物的重量，这样才能较准确地反映孩子的增重情况。这一月龄段小儿体重一般可用下列式子来计算：

出生体重（克）+月龄×600（克）

例如，6个月小儿的体重应为：3300克（出生时平均体重）+6×600=3300+3600=6900克。可见，6个月的小儿，体

重已比出生时增加一倍。身高的增长也同样很快，出生时身长约 50 厘米，到 6 个月时，一般男孩能达到 67 厘米，女孩为 66 厘米。

头围和胸围也是衡量小儿生长发育的两项重要指标。头围能反映头颅、脑发育的情况，胸围可说明胸廓的发育以及皮下脂肪丰厚的程度。在前半年中，头部发育很快，头围增加 8 厘米左右，即 6 个月的孩子头围已有 42 厘米左右。出生时的胸围约为 32 厘米，较头围略小，1 岁左右胸围应超过头围。

6 个月前后，乳牙开始萌出，孩子喜欢咬东西，这时，可给他吃点面包干、饼干之类食品，帮助乳牙萌出。同时，改变以乳类食品为主的喂养，可以吃粥、面等软食。

在行为上，从只会在襁褓中“呱呱”啼哭而变为能抬头、撑胸、翻身，从只能以啼哭来表达要求到会伸手、认人、咿呀学语，变化可真不小啊！

孩子长得这么快，父母就要根据这一年龄期的特点，加强生活上的护理，特别要注意合理的营养和喂养。如果在前半岁喂养不当，可能会带来最常见的贫血、佝偻病和营养不良等症。

6 个月内的孩子为什么得病少

许多孩子出生后 6 个月内太平无事，即使稍有感冒，不需吃药也会恢复；而 6 个月以后患病就多了。为什么 6 个月以内的孩子得病较少？这里谈谈免疫球蛋白的作用。

免疫球蛋白分 IgA、IgM 和 IgG 三种，它们各尽所能、各司其职，又互相协同，共同维持机体的免疫功能。IgA 是

粘膜局部抗感染的主要抗体，凡有粘膜的器官，如呼吸道、肠道等受到 IgA 的保护，就会降低感染的机会。IgM 是抵抗革兰氏阴性杆菌的主要抗体，它的存在降低了大肠杆菌等感染的机会。IgG 又称丙种球蛋白，它能抵抗多种细菌和病毒的感染，对防御白喉、麻疹、脊髓灰质炎、肺炎球菌等感染起着重要作用。婴儿体内的免疫球蛋白并非都是与身俱来的。胎儿在母体内，自身不产生 IgA，而产生 IgM、IgG 的能力也很差，胎儿所拥有的免疫球蛋白主要来自母体。但是母体中的 IgA 和 IgM 不能通过胎盘，只有 IgG 才能通过胎盘，因此新生儿体内 IgA、IgM 含量很低，而 IgG 含量可以持续到出生后 6 个月。出生后的母乳喂养，特别是初乳中含有大量的 IgA、IgM，这就补充了婴儿体内这两种免疫球蛋白的不足，对预防婴儿各种感染起着重要作用。这也是母乳喂养的一大优点。6 个月后，自母体获得的 IgG 水平接近零，自身产生抗体水平又不足，疾病就会乘虚而入。

6 个月以内的孩子得病少，并非是不得病，但是，如果先天性免疫功能缺陷、营养不良或人工喂养的孩子，因体内免疫球蛋白水平低，得病机会相对增多。另外，当孩子严重感染超过机体免疫应答水平时也会生病。

谈谈婴儿的睡姿

常见的睡觉姿势有三种：仰卧、俯卧和侧卧。

仰卧是婴儿经常采取的一种睡姿。仰卧有利于肌肉的放松，也不会使内脏器官受压，内脏能在负担较小的情况下进行活动。但是，仰卧时可使放松的舌根后坠，有时会阻塞呼吸道，使婴儿呼吸感到费力。对有回奶习惯的婴儿，仰卧有

发生窒息的危险。同时，1岁以内的婴儿如长时间采取仰卧睡姿，会使枕骨平塌，变成扁头。

联合国世界卫生组织提倡婴儿采取俯卧式体位。他们的研究表明，采取这种睡姿，可以增加婴儿头部、颈部和四肢的活动，并能促进心肺等器官机能的作用。但是，俯卧睡姿使婴儿的口水不易下咽，而造成口水外流。再则，由于婴儿不会转动头部及翻身，被褥可能会阻塞口鼻，有发生窒息的危险。俯卧睡的床要平，不可过软，不要用枕头，并要将婴儿的双足摆好。

当婴儿吃完奶后，总习惯于往右侧卧，这样适合胃的水平位，并不会对心脏产生压迫感。即使小儿有溢奶发生，一般也不会引起窒息，这是一种较好的睡姿。但是，1岁以内的婴儿，由于头颅骨缝还没有完全吻合，长时间将头偏向一侧睡，容易发生脸部两侧不对称，也有造成斜视的可能。

由此可见，1岁以内婴儿睡觉时，父母要注意仰卧、俯卧、侧卧三种睡姿经常更换。

抱婴儿的学问

年轻的父母对孩子百般爱护，但由于以前很少接触孩子，当自己的宝宝出世后，不会用正确的姿势抱孩子。孩子抱在怀里卷成一团，很不舒服。

婴儿头部的体积和重量占全身的比例较大，而头颈又很软，对头部的支撑力很弱。将孩子竖直抱起时，头会摇晃不稳，所以必须用手托住其颈部。在外出时，要在斗篷的尾部用绳子扎住，特别在冬天，孩子的斗篷里子和面子大多是用绸缎制成，一不小心，孩子会从斗篷中滑下来，造成不必要

的损伤事故。

婴儿需要有足够的睡眠时间，这是保证孩子正常发育的必要条件。父母不要过多地将孩子抱在怀里，一般每天抱 2 小时左右，在食后睡前抱较好，这样可锻炼孩子的背肌、胸肌和腹肌。过多地抱孩子，会影响小儿的行为发育，如抬头晚、起坐迟，严重的还可能发生脊柱弯曲。年轻的父母要重视这一问题。

洗小屁股也有讲究

婴儿的皮肤十分娇嫩，受含有酸碱性的大、小便刺激后，容易引起红臀。如果大便污染尿道口，还会发生尿路感染。因此，婴儿大便后应及时洗清小屁股。

洗小屁股时要注意以下几点：

水温要适宜，一般在 36℃ 左右，大人先用手试温，不能有烫手的感觉。注意在容器中先倒冷水后加热水，以免发生烫伤事故。

要用质地柔软的小毛巾或纱布洗屁股，每次洗后要搓洗干净，并放在阳光下晾晒。

洗时要从上向下洗，就是先洗尿道处，再洗肛门周围，以防肛门部位的细菌污染尿道口。这对女孩子尤为重要，因为女孩的尿道口离肛门近，更容易感染。

几种洗屁股的姿势：

1. 床边洗

在冬季，婴儿常穿、盖得较多，在更换尿布洗屁股时要注意保暖，上身用小被子盖好。将预先准备好的水盆放在床边的凳子上，大人用左臂轻轻挟抱起小儿，用左手托住小腿，

右手用小毛巾自上往下洗净、擦干，动作要轻快。

2. “把尿式”洗

大一点的婴儿最好有两人配合进行，一人将孩子抱成“把尿式”姿势，另一人蹲在孩子的对面，从上往下洗。

3. 蹲式洗

比较大的孩子可采用这种方法，只需一人完成。大人坐在小凳上，两腿分开，让孩子蹲在大人的两腿之间，两只小手放在大人的左腿上，水盆放在孩子屁股下，由前向后洗。

每次洗完屁股后，要注意检查尿道口、会阴部和肛门周围，如皮肤有发红、发炎等情况，要及时进行处理。

婴儿何时需睡枕头

成人睡觉时都要用枕头，使头部抬高一定角度，睡觉才感到舒服。显然，这与成年人脊柱呈“S”型的生理性弯曲有关，当人躺平时，将头部垫高一点，符合头部和躯干间的弯度。

那么，婴儿要不要睡枕头呢？

刚出生1—2个月的小婴儿，脊柱是直的，还未出现生理性的弯曲，睡觉时头部和背部在同一平面上，可以不用枕头。3个月以后，婴儿身躯发育，脊柱开始出现弯曲，这时可用一只小枕头。但枕芯要柔软，以3厘米高度为宜。需注意如尿垫用得较厚，枕头也要相应垫高。平时枕头要多晒太阳，拍拍松，让婴儿感到舒适。如采用俯卧，则不必用枕头。

开窗睡眠好

现在，人们的居住条件有了较大的改善，但据统计，到儿童医院就诊的人数中，呼吸道感染仍占多数。究其原因，

这与小儿呼吸系统的解剖生理特点和全身免疫功能有关外，还与孩子缺乏相应的锻炼有关。我们有些家长喜欢让小儿睡在门窗紧闭的房间内，以为少吹风就不会生病，可孩子还是经常感冒。其实，充分利用自然条件进行锻炼是一种既简单又实用的好方法，开窗睡眠就是其中之一。

人在睡眠状态，全身肌肉放松，呼吸平稳，代谢减慢，对外界刺激的敏感性降低，正是锻炼的好机会。此时适量吸入冷空气，能够刺激呼吸道粘膜如鼻、咽、喉、气管粘膜对冷空气的适应能力（就像经常洗冷水澡的人不觉得冷一样），使粘膜富有弹性，粘膜纤毛摆动有力，易将空气中的细菌、病毒和灰尘清除体外。久而久之，孩子的呼吸道抵抗力增强，即使冬季受凉也很少感冒。

开窗睡眠还可使室内空气流通，增加氧气含量，减少二氧化碳和污浊空气对小儿的影响。孩子吸入新鲜空气容易入睡，而且睡得更香。在托幼机构中几十个孩子同居一室，一旦发生呼吸道传染病容易交叉感染，更应提倡开窗睡眠。

开窗睡眠时的空气温度控制要按一定顺序：由温 低冷缓慢地进行。先从夏季开始，经过秋季逐渐过渡到冬季，不应从冬季开始，以免孩子不适应。锻炼的年龄可从满月开始。不要让孩子睡在窗下或对流风处。入睡前脱衣，刚入睡和醒后穿衣时要关窗，避免着凉。冬季风大时，窗开小些或开气窗，室内温度保持在 10—15 为宜（视小儿年龄而定）。如遇小儿身体不适或下雪天气，则不宜开窗睡眠。

懂得孩子吃奶时表达的“语言”

母亲喂奶是母爱的最好体现，也是与孩子沟通的极好时

机。孩子面色红润，体重逐日增长，吸奶强有力，吃饱后安睡 2—3 小时。这等于孩子在告诉你：“妈妈，我一切正常。”但也有异常情况需要倍加注意：

孩子吃奶无力，吸几口就要停顿喘息，而且吃奶时气急，面色苍白，大汗淋漓——“妈妈，我有病，太累了。”此时要警惕孩子有无心脏病引起的心功能不全，因为吃奶对孩子来说也是一种剧烈运动，会增加心脏的负担；应立即到医院就诊检查心电图、拍胸片或做心脏超声，以明确诊断。

当孩子的口接触到奶头时妈妈感觉很“烫”，吃奶也不像平常有力或不想吃——“妈妈，我发烧了。”此时，母亲应解开孩子的衣服，使之散热降温，或做些冷敷等物理降温，或服用泰诺等退热药，然后送医院诊治。

孩子含着奶头吸 2—3 口后，马上放掉奶头哭吵，有时鼻子发出“哧哧”声——“妈妈，我鼻子不通，感冒了。”如家中备有 0.5% 呋喃西林麻黄碱，可滴鼻 1—2 滴，15 分钟后鼻子通了再喂就不会出现上述情况了。

婴儿若吃奶总是吃吃睡睡，大多是母亲奶量不足，孩子用力吸很累，不到 3—5 分钟就睡了，半小时左右又醒来；婴儿体重增长缓慢——“妈妈，我没有吃饱”。解决的方法有两个；一是先喂母乳，然后再补充代乳品，如婴儿配方奶粉或牛奶。为了防止婴儿挑剔拒食，奶液调制的温度与甜度应与母乳尽量一致。二是人工喂养儿大多因奶头过硬或奶洞过小，婴儿吸吮时过累而出现吃吃睡睡的现象。因此奶头洞口大小要适中，一般以奶瓶侧过来后，乳汁能一滴一滴迅速滴出为宜。喂哺时要让奶汁充满奶嘴，这样不易引起打嗝或呕吐。

啼哭也是一种“语言”

婴儿爱哭，这是很平常的事。当他们遇到饥饿、寒冷、燥热、疼痛时，都不会用语言来表达，只能用哭来表示。哭吵的原因很多，可分两大类，即无病啼哭和有病哭闹。这里主要介绍无病啼哭的几种可能，有病哭闹后面将有专题分述。

小儿饿了就要哭。饥饿时的哭声带有乞求感，如用手指触碰婴儿的面颊，会立刻转过头来，并同时有吸吮动作。

睡醒或吃奶后啼哭，哭时无泪。这多半是尿布湿了，要及时给予更换。

小儿有意向的啼哭，即哭时头不停地左右扭转。当有人接近时哭声停止，这表示要抱的意思。

有的孩子白天睡得很好，晚上哭闹不休。这是因为孩子出生后对自然环境不适应，黑夜和白天颠倒，父母应耐心地予以纠正。

过冷或过热也会使小儿哭吵，大人应经常摸摸孩子的手脚，如手脚欠暖，说明穿得过少，需适当增加衣服。还可摸摸孩子的颈部，如有出汗，说明孩子太热了。总之，要注意小儿的冷暖适宜。

有时孩子口渴也会啼哭。大人只要注意一下孩子的口唇，如较干燥，喂些水就不会再哭了，夏天更要多喂水。

另外，衣带上有异物刺痛孩子或虫咬等原因，孩子的哭声较尖。父母要仔细作检查，及时排除异物，处理患处皮肤的症状。

父母要学会鉴别孩子的哭吵原因，便于及时发现问题进行护理。

夏天防痱疖

炎热的夏天，有的孩子因为满头的痱子，刺痒难忍；有的头面部生疖，感染发烧，吃不好睡不安，影响健康。俗话说：“防病于未患”，夏天做好预防痱疖，对孩子的健康是很重要的。

盛夏气温很高，汗水不容易蒸发，汗腺排泄不畅而被阻塞，就会生痱子。小儿的皮肤娇嫩，抵抗病菌的能力弱，如果稍不注意卫生，细菌就容易繁殖，引起脓头痱子，如细菌侵入部位较深就形成疖子。因此，在夏天，小儿的衣服要穿得少、宽大、柔软，每天洗澡两次，甚至数次，保持皮肤清洁、清爽。出汗后，要随时用热毛巾或干毛巾揩干汗水，不能用冷毛巾。室内空气要流通，多饮温凉开水，也可吃一些清凉饮料，如大麦茶、金银花露茶等，帮助祛暑清热。若孩子已经生有痱子，局部应常用温水洗，揩干后用痱子粉或搽痱子药水。如已得疖子，要保持疖子周围的皮肤清洁，服些消炎药，千万不能用手去挤疖子，免得细菌扩散，发生败血症。

对婴儿异常大便的识别

大便可以反映婴儿消化情况，家长平时加以注意，能及时发现问題，调整饮食。

满月以后，婴儿大便次数和形状可因不同的喂养方式而不同。母乳喂养的孩子大便每天2—3次，粪便软而不成形，呈金黄色，有一股酸臭味。如在空气中放置一些时间后，表面可见绿颜色，这是粪便中的胆红素被氧化之故，属于正常。用牛奶喂养的孩子大便每天1—2次，粪便较硬而成形，淡黄

色或近似粘土色，有时还混有灰白色的“奶瓣”，很臭，这也是正常的。

有些刚满月的孩子，换下的每块尿布都沾有一点粪便。这不属于腹泻，而是小婴儿的神经系统发育不成熟，不能很好控制肛门的肌肉所引起，会慢慢好的。有些婴儿的大便次数每天有3—4次，有时还带有不消化的食物，粪便呈黄绿色，稀糊状。如果婴儿的食欲良好，精神也佳，体重增加正常，这种暂时性的腹泻可不必治疗，随月龄增大会自愈的。

下面谈谈常见的几种不正常大便：

1. 蛋花汤样大便

婴儿大便次数增多，大便像蛋花汤一样，粪便和水分散在尿布中，并带少量粘液，但不是很腥臭。多数孩子同时有发热、咳嗽、流涕等上呼吸道感染的症状，这是由病毒引起的肠炎。

2. 水样便

大便次数每天可达5—10次，重者可有10余次，黄色水样大便，还有酸臭味，这也是肠炎。

3. 粘液便

粪便中混有鼻涕样粘液，这多为结肠炎或慢性细菌性痢疾。

4. 泡沫便

大便呈泡沫状，有较强烈的酸臭味。这是婴儿摄入过多的淀粉类食物，如乳儿糕、米糊等，使肠内的细菌过度发酵，肠蠕动增强，造成泡沫便，并次数增多。

凡不正常的大便，都需到医院检查治疗。

吮手指习惯不好

一部分婴儿到2—3个月以后，开始有吮手指的习惯，一般吮拇指的较多。许多父母为此感到不安，担心手上带有的细菌和污垢，通过吮吸进入体内，可能引起多种传染病和寄生虫病。那么怎样对待孩子吮手指的习惯呢？

吮手指是一种心理不满足的表现。一般说吃母乳的婴儿吮手指的现象比吃奶瓶的少些，所以要尽可能用母乳喂养婴儿。人工喂养的孩子，不要喂得太快，而且要在母亲的怀抱中喂，给孩子以亲切的话语和声音，使他在感情上得到满足。当婴儿睡足吃饱后给他一个小玩具，使他的两手总有东西玩弄，这对减少吮手指的习惯会有帮助。如果有些婴儿固执地坚持这个习惯，父母也不要急躁。用打婴儿小手的办法是有损无益的，那样会使他更注意自己的小手指，促使将手指放到口中去。

另外，有些婴儿在睡觉时吮手指，父母切不可用假奶头之类的东西代替，因为长期吮假奶头会影响孩子牙床的正常发育。在小婴儿时期，一时改不了这个习惯，只要经常留意把两只小手洗干净便可以了。常常逗孩子玩，引起他对周围环境的兴趣，不要使他过多地注意自己的小手，吮手指的习惯会慢慢改正的。

“斗鸡眼”的预防和矫正

出生数月的婴儿，经常出现“斗鸡眼”。妈妈为此很着急，十分想了解有关预防和纠正的方法。

人的每个眼珠上有六条肌肉互相牵拉配合，两个眼珠也总是协调转动，注视物体。婴儿的眼球因发育尚未成熟，直

径很短，缺乏用双眼注视物体的能力，这样就会出现暂时性的两眼向内斜视，俗称“斗鸡眼”。家长平时不要把吸引孩子的东西放得过近或过偏，玩具应放在距小儿上方40—70厘米处，最好左右均有，而且要变换位置。同时不要让孩子躺在离灯光较近的地方，避免固定地只注意一个目标，这样便可预防“斗鸡眼”的发生。

一般在小儿满6个月后，用双眼视物的能力增强，不会有斜视出现。如果随着小儿年龄增长，“斗鸡眼”仍未好转，那就要及时请医生检查治疗。因为有的孩子远看时正常，走近看人就会出现“斗鸡眼”，这是远视眼的关系，应对症及时矫治。

正确疏通鼻塞

婴儿感冒鼻塞，一种是炎症引起分泌物增多，另一种是由于鼻粘膜水肿使狭小的鼻腔堵塞。这两种情况都会影响呼吸和吃奶，常常使小婴儿哭闹不休。对此，家长也可用两种方法加以处理：先在喂奶前10分钟用吸鼻器吸出鼻内分泌物；如鼻塞未缓解，再用0.5%麻黄碱或滴鼻净往小鼻孔内滴上1—2滴。鼻子很快通了，孩子又能安静地吮奶和甜睡。但是在使用滴鼻剂时，有的家长不注意用的次数和剂量，过多地使用而引起不良反应，甚至出现中毒症状。例如，过量使用滴鼻净婴儿会发生嗜睡、呼吸减慢、体温下降、心率减慢、四肢发冷等，这是很危险的。

一般每隔3—4小时重复使用一次。待婴儿感冒鼻塞好转，应立即停止使用，千万不能用量过多。

服式要符合婴儿生长的特点

1岁以内的婴儿处于生长发育最旺盛时期，真所谓“日长夜大”，身体各部都在发生变化。婴儿的骨骼比较软，含钙盐较少，与成人相比较，小儿的骨骼富于弹性，不容易骨折，但衣裤过紧压迫，也很容易发生变形。

根据上述特点，孩子的衣着应宽大，式样要简单，以免影响孩子的骨骼发育。小儿的衣裤容易尿湿或弄脏，更换机会多，为了穿脱方便，又有利于孩子的四肢活动，衣袖和裤腿要做得宽大些。6个月以内的孩子尽量避免做从头套下去的衣服，因为这时孩子的颈部不但软，而且较短，从头上套穿的衣服不适宜。无论是单衣或毛衣，都应做成开襟衫，最里层的衬衣要有领子，毛衣不要做领子，穿着时将衬衣的领子翻出，避免毛衣直接接触皮肤。有的妈妈习惯将裤腰带紧紧地缚于孩子的胸间，不仅影响肺的扩张，使氧气交换减少，时间长了还会影响孩子胸廓的正常发育，造成肋外翻。为了避免这些情况，提倡给孩子穿背带裤或连衣裤。

总之，孩子的衣服要做得宽大得体，接缝要平展，尽量减少钮扣和系带，这样的衣服才符合孩子生长的特点。

被褥和睡袋的准备

宝宝从小就和母亲分床睡觉，有利于卫生习惯的培养。但单独睡在小床上就应该准备一套婴儿自己的被褥。

被褥要选用新棉絮和柔软的浅色棉布或绒布制作，不要用陈旧的棉花胎改制，致使硬而保暖性差。新棉被柔软而保暖性好，但是盖被不宜过厚，一般以750克左右棉花为宜。棉被需制作两条，冬天寒冷时两条可同时盖，气候转暖后，

盖一条就可以了，灵活掌握。垫的褥子应比盖被厚一些，褥子外面做个套子，便于洗换。

小婴儿常喜欢用两只脚将被子蹬掉，这在秋冬季节就容易着凉感冒，所以可特别为小儿制作一个睡袋。睡袋轻便而保暖性好，重量一般在 1500 克左右，长度要比小儿的身长多 20 厘米，适当宽大一点，这样不会妨碍孩子的动作。睡袋的式样可类似于一件无领的大棉衣，前襟用拉链、钮扣或布绳均可。婴儿睡在里面，四肢能自由活动，又不会因蹬掉盖被而引起着凉感冒，能保证妈妈和孩子都睡得好。

让宝宝动起来

婴儿出生后，随着月龄增大，各种活动逐渐增多。为使宝宝长得更健康、聪明、活泼、可爱，应该让宝宝动起来，每天坚持做婴儿体操。

体操能促进婴儿基本动作的发展，使他们动作灵敏协调。2—6 个月婴儿保健操是在成人有节奏的操作下，带动小婴儿运动的一种锻炼形式。成人柔和的动作配以悦耳动听的音乐，使婴儿处在愉快的情绪之中，活动四肢，伸展全身。这不仅能促进婴儿血液循环通畅，增强骨骼肌肉的发育，同时也能促进语言和各种认识能力的发展，有利于大脑的发育与成熟。因此，婴儿体操是益智健身的好方法，也是进行早期教育的内容之一。

在给宝宝做操以前，成人应该脱去手上的首饰，洗净双手，为宝宝脱掉外衣，换好尿布，让宝宝产生轻松愉快的感觉。做操时，动作要轻柔并有节奏感，最好同时播放优美舒缓的音乐。给宝宝做操也是一种交流和沟通的方式，成人表

情要亲切温和，面带微笑地看着宝宝，这样可以增进成人和宝宝间的情感交融。

做操时间的安排也有一定的讲究，一般来说，宜在宝宝醒后或哺喂前情绪较好的时候。做操要持之以恒，除了发热腹泻等特殊状况以外，最好每天做 1—2 次，每次 3—5 分钟。

2—6 个月的婴儿进行的是被动保健操。

1. 两手胸前交叉

预备姿势：成人两手握住宝宝两手的腕部，让宝宝握住成人大拇指，两臂放于身体两侧。

动作：第 1 拍将两手向外平展与身体成 90 度，掌心向上；第 2 拍两臂向胸前交叉；重复共两个 8 拍。

注意：两臂平展时可帮助宝宝稍用力，两臂胸前交叉动作应轻柔些。

2. 伸屈肘关节

预备姿势：同 1。

动作：第 1 拍将左臂肘关节前屈；第 2 拍将左肘关节伸直还原；第 3 拍换右手屈伸肘关节；重复共两个 8 拍。

注意：屈肘关节时手触宝宝肩，伸直时不要用力。

3. 肩关节活动

预备姿势：同 1。

动作：第 1 拍将左臂弯曲贴近身体，以肩关节为中心，由内向外作回环动作，第 2 拍还原；第 3 拍换右手，动作相同；重复共两个 8 拍。

注意：动作必须轻柔，切不可用力拉宝宝两臂勉强做动作，以免损伤关节及韧带。

4. 伸展上肢运动

预备姿势：同 1。

动作：第 1 拍两臂向外平展，掌心向上；第 2 拍两臂向胸前交叉；第 3 拍两臂上举过头，掌心向上；第 4 拍动作还原；重复共两个 8 拍。

注意：两臂上举时两臂与肩同宽，动作轻柔。

5. 伸屈踝关节

预备姿势：宝宝仰卧，成人左手托住宝宝的左足踝部，右手握住左足前掌。

动作：第 1 拍将宝宝足尖向上，屈曲踝关节；第 2 拍足尖向下伸展踝关节；连续做 8 拍换右足，做伸屈右踝关节动作。

注意：伸屈时动作要求自然，切勿用力过猛。

6. 两腿轮流伸屈

预备姿势：成人两手分别握住宝宝两膝关节下部。

动作：第 1 拍屈宝宝左膝关节，使膝缩近腹部；第 2 拍伸直左腿；第 3 拍屈伸右膝关节；左右轮流，模仿蹬车动作，重复共两个 8 拍。

注意：屈膝时稍帮助宝宝用力，伸直时动作放松。

7. 下肢伸直上举

预备姿势：两下肢伸直平放，成人两掌心向下，握住宝宝两膝关节。

动作：第 1 拍将两下肢伸直上举 90 度；第 2 拍还原；重复共两个 8 拍。

注意：两下肢伸直上举时臀部不离开桌或床面，动作轻

缓。

8. 转体、翻身

预备姿势：宝宝仰卧并腿，两臂屈曲放在胸腹部，成人右手扶胸部，左手垫于宝宝背部。

动作：第 1 拍轻轻将宝宝从仰卧转为右侧卧，第 2 拍还原；第 3 拍成人换手，将宝宝从仰卧转为左侧卧，后还原；重复共两个 8 拍。

注意：侧卧时宝宝的两臂自然放在胸前，使头抬高。

第二节 1~6 个月婴幼儿的喂养特点

一天该喂几次奶

婴儿每次吃进的奶汁，在胃里要经过 3—4 小时才能排空，所以一般按每隔 3—4 小时喂奶一次为适宜。但在 1—6 个月龄期，喂奶间隔也稍有变化。

满月以后的婴儿，可逐步养成定时哺乳习惯。每次间隔时间增加到 3.5—4 小时，每天喂奶次数可减少 1—2 次。当 3—4 个月龄以后，婴儿的胃容量增大，每昼夜喂奶可改为 5—6 次，并应考虑减去夜间的喂奶。要做到这一点只需在临睡前把婴儿喂饱，使孩子不会因饥饿而惊醒，只要睡得很好，母亲不必为了喂奶而唤醒他。因为夜间休息的时候，无需增添热能，只需维持基础代谢即可，睡前喂饱已能够满足夜间的需要。在做法上可适当推迟睡前的一次喂奶时间，如晚上 10 时左右，早上提前在清晨 4—5 点喂奶。这样婴儿一夜不会感到饥饿，睡得很好，也保证了母亲的休息。4—6 个月龄

酌婴儿，每昼夜只需喂奶5次已足够了。因为此期已开始增添辅食，更耐饥，替代了部分母乳的喂哺。

乳母患病能不能继续哺乳

母亲患病期间能不能继续喂奶？这要根据乳母患的是什么病，病情的轻重程度及治疗所用药物来决定。有的仅需暂时停止喂奶，有的则需要断奶而改用人工喂养。主要有以下几种情况。

母亲患一般感冒，不发热，则不必停止哺乳。可以在喂奶及护理婴儿时戴上口罩，避免将疾病传染给婴儿。

乳头皲裂并发生乳腺炎时，可暂停喂奶，但要按时挤出乳汁，以免乳汁进一步淤积或病愈后已无奶的状况发生。

母亲患全身性疾病，如流感、肺炎、肾脏病、心脏病、糖尿病、精神病和癌症等，因病情重、病程长，营养和体力消耗大，不宜喂奶。

母亲患传染性疾病，如活动性肺结核、传染性肝炎等，不应继续喂奶，以保证母婴健康。

母亲患慢性疾病需长期应用药物治疗，而该药物可使乳儿中毒或成瘾，将影响婴儿生长发育，则要立即停止母乳喂哺。

母乳喂养可能发生的异常

母乳是婴儿最理想的天然食品，内含有婴儿生长发育必不可少的各种营养成分。母乳喂养是全世界都在推行的喂养方式。但从一些研究中发现，少数母亲的乳汁中因某些成分的变化，可导致新生儿出现一些异常情况，也引起妈妈们的恐慌。一般有上下列几种：

1. 母乳性青紫

多见于乳母吃了腐败变质、腌制不久或放置过久的蔬菜，这样的食品含有亚硝酸盐。亚硝酸盐进入乳汁后，通过哺乳又进入乳儿体内，使血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，抑制了正常血红蛋白携氧、释氧功能，造成组织缺氧。婴儿可出现口唇、肢端皮肤青紫，也就是母乳性青紫，并伴有恶心呕吐等亚硝酸盐中毒症状。一旦发现应立即送医院治疗。

2. 生理性腹泻

多见于6个月以内小儿，尤其是初生婴儿。大便稀薄，每天4—6次，甚至多达10余次，并伴有奶块和少量透明粘液，常在喂奶后排便；但不伴呕吐，并食欲正常、精神愉快、睡眠安稳、体重增加、大小便化验都正常。造成腹泻的原因，一般认为可能与小儿消化系统发育不成熟，消化功能暂时低下有关。有研究表明，母乳中含有较多的前列腺素E₂，有可能引起腹泻。这种腹泻往往随婴儿长大，消化功能渐趋熟、完善和添加辅助食品后逐渐消失，不必停止喂奶，家长也无须紧张。

3. 母乳性黄疸

多见于母乳喂养的新生儿，发生率约为0.5%。在生后第一星期末和第二星期初出现比较明显的巩膜、皮肤黄染，无发热，食欲好，生长发育正常，若停喂母乳，黄疸在6—9天消失。这是因为母乳中含有一种与孕二醇有关的激素，这种激素能抑制肝脏中葡萄糖醛酰转移酶，而这种酶与胆红素的处理有关。此种激素在新生儿出生3—10星期后逐渐自行消失。由于母乳性黄疸的预后较好，至今未见诱发胆红素脑

病的报道，因此有专家认为不必停喂母乳。但建议可采取下述措施：新生儿血清胆红素一旦高达 22.7 微摩尔/升应停喂母乳 2 天以上，当血清胆红素下降至原有水平的 50% 以上时，可再开始喂母乳，胆红素即使“反跳”也不会超过原来的浓度。在医生排除其他病理性黄疸后，母亲应消除顾虑，继续给小儿喂母乳。

哪些药物会通过母乳影响婴儿

母乳是新生儿理想的食物，大多数药物都能通过母亲的血液循环转入乳汁影响婴儿。一般认为，母乳中药物浓度即使不高，但因新生儿的肝、肾功能相对不全，也有可能发生药物蓄积；而且新生婴儿血浆中蛋白浓度较低，没有足够的血浆蛋白与药物相结合，使得游离药物的浓度相对较高。

药物进入乳母体内，根据母亲用药的剂量多少、疗程长短和药物自身的结构、性质、溶解性、离解度等因素，使药物在母亲血浆与乳汁中的浓度不完全相同。可有下列四种情况：

药物在乳汁中的浓度低于母亲血浆中的浓度。如青霉素、链霉素、头孢唑啉、阿托品、苯海拉明、水杨酸、水合氯醛、呋喃妥因、维生素 K、维生素 B₁₂ 等。

药物在乳汁中的浓度相近于母亲血浆中的浓度。如异烟肼、地西泮（安定）、氯丙嗪、溴化物、碘化物、四环素、氯霉素、磺胺嘧啶、苯巴比妥、苯妥英钠、地高辛、麦角胺、茶碱等。

药物在乳汁中浓度高于母亲血浆中的浓度。如红霉素、硫氧嘧啶、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、钙、铜等。

药物在乳汁中无浓度。如先锋霉素 I、头孢氨苄（先锋霉素）、新型青霉素、丙胺太林（普鲁苯辛）、普奈洛尔（心得安）、保泰松、丙咪嗪等。

上述前三种情况使得婴儿虽然没有病，但也通过乳汁获得了母亲正在服用的药物。由于药物不同，乳儿的月龄不同，因此对乳汁中药物的反应也不完全相同。例如，乳母服用了氯霉素，由于新生儿体内酶系统发育不健全，肝、肾功能未成熟，吃奶后，婴儿表现出面色苍白、气急等，临床上称为“灰婴综合征”，甚至可危及生命；同时氯霉素会使婴儿的骨髓功能受到抑制。链霉素、庆大霉素、卡那霉素会影响小儿的听力。红霉素可引起婴儿呕吐。利血平可使婴儿溢奶、鼻塞、心律过缓。四环素可与乳汁中的钙结合，使婴儿对钙的吸收障碍。甚至乳母服用阿托品后，阿托品样的中毒症状如口干、皮肤潮红也会在婴儿身上反映出来。

总之，哺乳的妈妈用药要谨慎，不要；忘记药物可通过乳汁影响婴儿的健康。当有病需要服药时，必须告诉医生自己正处在哺乳期，让医生有选择地开出处方。

婴儿腹泻时应调整母奶的喂哺

婴儿腹泻以夏、秋多见，其发病原因除肠胃道受细菌感染外，主要是由喂养不当、天气太热、或突然受凉引起。如果未按时添加辅食或喂养不定时，一旦食物变化较多，小儿肠道不能适应，也会引起消化不良而腹泻。对婴儿腹泻，除要注意衣着、用药物治疗外，饮食调理也非常重要。用母乳喂养的婴儿，不必停止喂奶，只需适当减少喂奶量，即缩短喂奶时间，并延长喂奶间隔。一般正常喂奶时间是每只乳房

哺 10 分钟，现改为 5—7 分钟，并将剩余奶汁挤去，因为后一部分奶汁内脂肪含量高。此外，腹泻时应停止添加辅食，随着病情的好转，逐渐恢复喂奶量和各种已食用过的辅助食品。

母乳的营养成分与母亲的饮食密切相关，当婴儿腹泻时，母亲应少食脂肪类食物，以避免乳汁中脂肪量增加。同时每次喂奶前，母亲饮一大杯开水，稀释母乳，有利于减轻婴儿腹泻症状。有一些家长因婴儿腹泻，母乳全部停喂，换喂米汤，这是不恰当的，单吃米汤是不能满足蛋白质供给的。

以上处理是针对腹泻不严重，只需饮食调整即可得到矫治的情况。如果腹泻次数较多，大便性质改变，或婴儿两眼凹陷有脱水现象时，应立即送医院诊治。根据医生安排，合理掌握母乳的喂哺，有时也需要暂禁食而停喂母乳。

以牛奶喂养的婴儿腹泻时怎么办

以牛奶为主食的婴儿患腹泻时，要根据腹泻、呕吐、食欲和消化情况来确定饮食治疗方案。如病情较重，每天腹泻超过 10 次，并伴有呕吐现象，应暂时停喂牛奶，即禁食 6—8 小时，最长不超过 12 小时。禁食时可用胡萝卜汤或焦米汤代替，间隔时间和每次用量均与喂牛奶时相同。这些食物易于消化，能减轻肠道的负担。腹泻情况如有好转，逐渐改用米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶，最后恢复原来的饮食。如婴儿腹泻情况并不严重，每天腹泻 5—6 次或 7—8 次，比正常多 2—3 次，无呕吐，此时可先暂用 1—2 天米汤，以后用冲淡牛奶或以牛奶和水各掺半的浓度，或制成 2 份牛奶 1 份水的浓度，使肠道逐步适应。当大便恢复正常后即可改用

原有的牛奶浓度。如婴儿偶然出现腹泻，而且病情也轻，则只需用冲淡的牛奶喂 1—2 天即可，以后恢复正常牛奶饮食。冲淡牛奶时最好用米汤，因为米汤没有发酵作用，减少酸对肠道的刺激，有利于腹泻的治愈。

腹泻时期，无论病情轻重，辅助食品应全部停止添加，到痊愈后再逐步恢复。

吃奶睡着怎么办

喂奶母亲经常会碰到这样一个问题：婴儿一吃奶就要睡着，过不多久却又醒来哭吵着要吃奶，吃了一会儿又睡着了。这种吃吃睡睡的现象，最多发现在新生儿时期。婴儿吃不好，睡不足，影响健康，产妇妈妈也得不到很好的休息。怎么办呢？

首先，乳母应考虑自己乳汁的分泌量是否充足。乳母奶量不足，婴儿吮吸费力，易出现吃吃睡睡的现象。这需在喂哺时用手轻挤乳房，帮助乳汁分泌，或及时补充牛奶。如果是人工喂养的婴儿，特别要注意勿使橡皮奶头过硬或奶洞过小，避免婴儿吮吸太累。在排除这些因素后，婴儿仍吃吃睡睡，妈妈可轻轻揉他的耳垂，或用手指弹他的足底，将婴儿弄醒后继续喂哺。如果婴儿实在不醒，也不要勉强，让婴儿在小床上睡，过不多久婴儿醒来可继续喂哺。如此连续 4—5 次之后，由于数次吸乳，婴儿所需乳量也已得到满足，就会睡较长的时间。这时也不必把他唤醒，等到婴儿饥饿时自会醒来，虽然这样喂奶的时间规律打乱，但并不会影响婴儿的奶量。这种喂奶的方法实际上就是“按需喂奶”法。等到婴儿满月后，这种一吃奶就睡觉的情况会逐渐改变，那时再建

立按时喂奶的习惯也不晚。

总之，母亲要细心观察，针对喂奶时婴儿所出现的吃吃睡睡现象加以分析，区别对待。

产妇乳房胀了怎么办

产后 1—2 天，产妇往往感到乳房肿胀又坚硬，奶汁挤不出，或仅能挤出少量的奶汁。这些现象是由于乳腺刚开始分泌奶汁，因未能及时吸吮，乳腺管内乳汁郁积所致。一般及时多次吸吮持续 1—2 天，乳腺管通畅，奶汁分泌增多后会自然消退。

如果乳房过度肿胀，产妇感到疼痛难熬，局部可用热毛巾湿敷或冷热毛巾湿敷交替使用。也可用生大饼（即发酵面粉）两个，压成扁圆形，分敷两侧乳房，每隔 24 小时换一次，效果也很好。口服中药鹿角粉，每日 9 克，胀痛退尽即停用。如果因乳汁分泌过多，孩子吃不完而乳房过度肿胀，可用吸奶器把多余的奶吸空。这样既解决产妇乳房胀痛，又能促进乳汁分泌。吸出的乳汁经煮沸后可给没有母乳的婴儿食用，或母亲本人饮用，不要任意丢弃。

乳母月经来潮不是断奶的理由

产妇在产后恢复月经是一个自然的生理现象。恢复的时间有早有晚，早的可在满月后即来月经，晚的要到小儿 1 岁后才恢复。不论月经在什么时候恢复，都不是断奶的理由。

一般说来，产后月经的恢复与母亲是否坚持母乳喂养有一定关系。哺乳时期越长，婴儿吸吮乳头的次数越多或吸吮力越强，都有利于乳母血浆内催乳激素的水平增高，这对抑制月经恢复最能起作用。如果较早停止哺母乳，乳母血浆内

催乳激素的水平降低，抑制月经的作用减退，月经也就很快恢复。

月经来潮时，一般乳量减少，乳汁中所含蛋白质及脂肪的质量也稍有变化，蛋白质的含量偏高些，脂肪的含量偏低些。这种乳汁有时可引起婴儿消化不良症状，但这是暂时的现象，待经期过后，就会恢复正常。因此，无论是处在经期或经期后，都无需停止喂哺，还应坚持一定阶段的母乳喂养。

婴儿添加辅食的最佳月龄

儿科专家建议添加辅食的开始时间推迟到婴儿 4—6 个月之间。没有什么理由要更早开始添加辅食，添加辅食要慢慢地开始，数量要逐渐增加，同时为了强调母奶的摄入量，辅食以定量为宜。现在各类育儿杂志、书刊都强调给婴儿添加辅食的重要性。确实，在我国，6 个月以内的婴儿身体状况与发达国家比，相差无几，但差距在 6 个月以后逐步扩大，这与我们过去不注意给婴儿及时添加辅食有关。但是，过早给婴儿喂辅食并不能促进婴儿健康成长，往往会适得其反，引起小儿消化不良、食物过敏等。

婴儿在 10—12 周以前，吮吸主要是早期哺乳的动作，包括整个口部、食道及上部胃肠道，到 3 个月龄时才可能进行较随便的吞咽动作。所以，出生后头几个月里，婴儿不能消化辅食的复杂成分。儿科专家在分析小婴儿大便时发现里面有大量未消化的食物颗粒，其中有复杂的碳水化合物，影响婴儿对所需营养的吸收，干扰母乳喂养，给婴儿的成长带来诸多不利因素。

某些迹象表明，头几个月的婴儿比较容易对食物产生过

敏，许多婴儿在六个月前对鸡蛋过敏，但过了六个月就不过敏了。

婴儿对新食品过敏有几种表现形式：如婴儿对桔子汁过敏经常会引起迅速反应，每次喂桔子汁就吐，当天或次早大便次数增加、变稀，婴儿可能连续几小时十分烦躁、腹部胀气；对辅食的迟缓反应则表现为过敏性皮疹，通常是喂辅食一周后开始出现干燥脱皮、呈红色的皮疹等症状（通常出现在用人不当上，但偶尔也在身上）。

添加辅食应注意的问题

无论是母乳喂养、人工喂养还是混合喂养的婴儿，随着机体的长大，活动量加大，消化功能也渐趋成熟，对各类营养素的要求量也需增加，因此有必要及时添加辅食。但婴儿胃肠道嫩弱，对接纳新辅食的适应力较差，添加不当，容易引起消化功能紊乱。对此，应注意以下问题：

按小儿月龄大小和实际需要，循序渐进地添加，切勿操之过急。

逐渐增加辅食品种，并先试喂一种，待3—4天适应后，再添加另一种，不能同时喂几种。如婴儿不愿意吃，不要勉强，过几天再试，但不能因为一次拒食而停止，要有信心。遇天气炎热，婴儿易患消化不良，可暂缓添加新品种。

任何辅食添加时，都应由少到多、由稀到稠、由细软泥状到碎块过渡。例如，添加谷类食物时，从米汤、米糊开始，渐加稀粥、稠粥到软饭；添加蔬菜时，先喂菜汁、菜泥再到碎菜。这样，有利于婴儿消化道的逐步适应和咀嚼、吞咽能力的逐步完善。

添加辅食要选择小儿身体健康时开始，小儿易于接受。当小儿患病时，往往食欲减退，对新辅食的适应能力更弱，容易引起消化不良。在添加过程中，小儿发生腹泻、纳呆、呕吐等情况，应暂停添加辅食，待消化功能恢复正常后，重新开始，并要求在数量上比上次减少些。

除上述是需注意的一般问题外，家长还要根据小儿的个体差异，灵活掌握辅食的品种及数量，不能千篇一律。

辅食制作方法有哪些

小儿常用食物制作法：

一是粥类：小豆、黄豆、绿豆等各种豆类加米煮烂。也可在煮好的粥内加豆浆，再煮熟。

二是菜粥：粥内加炒熟的鱼、肉、脏腑、菜等碎末，或蛋花。

三是甜粥：白薯、倭瓜、枣（枣煮熟后去皮和核）、山药、土豆等加米煮烂，再加糖。

四是米饭类：

煨饭：软饭加炒熟的鱼、肉、脏腑、菜末，再煨烂。

饭蒸烂：软饭加牛奶或豆浆、糖，蒸熟。软饭加鸡蛋炒青菜末，蒸熟。

五是软饼类：面粉加土豆泥，或白薯泥，或豆腐粉，与适量鸡蛋或牛奶，糖或盐和葱花调匀，摊成软饼。也可以软饼内卷上豆泥或枣泥或果酱等，蒸熟。

六是发面类：包子、两面发糕、馒头、金银卷、蒸饼等。

七是蒸白薯、煮荸荠、煮芋头、蒸土豆。

还有几种治疗小儿消化不良的食品：

1. 胡萝卜汤

胡萝卜洗净剁碎，加水少许煮料，滤出菜汁，加水到 1000 毫升，加糖 30—50 克，煮沸即成。它富有碱质，含果质，有使大便形成和吸附细菌、毒素的作用。

2. 苹果泥

苹果洗净切成两半，用勺刮成泥。苹果泥纤维较细，对肠道刺激少，因含碱质与果胶，有吸附作用，且含有鞣酸，具有收敛作用。

3. 焦米汤

米粉炒黄，加水熬成糊状，加适量糖即成。因焦米汤中的淀粉已成糊精，更易消化，且炒过的米粉一部分已炭化，具有吸附作用。因此，小儿腹泻严重可用焦米汤。另外，把江米泡开，蒸熟，晾干，炒黄，煮成粥，给腹泻小儿吃，也有一定效果。

4. 稀释牛（羊）奶

牛、羊奶加 5%—10% 糕干粉（面粉或米粉也可），根据小儿的消化情况，适当加水调匀煮开，并适当减少糖量，这样可影响牛（羊）奶的胶质状态，形成柔软而疏松的酪蛋白凝块，易于消化，同时奶内加了淀粉后，能减弱乳类中糖的发酵作用。

5. 脱脂牛、羊奶及酸牛奶

牛、羊奶煮开晾凉，徐徐滴入乳酸 5 毫升或桔汁 60 毫升，即成酸牛奶。边滴边快速搅和，吃时可再加温。这两种乳类含有较多的蛋白质、无机盐，而含脂肪及碳水化合物少，用

来哺喂消化不良的小儿比较适合。但由于它所含的营养成分不能满足健康小儿的需要，因此，只能给小儿作为短期治疗之用，不可长期服用。

儿童吃奶类食品的禁忌

满两个月后如消化功能正常，则可饮用全奶，若是冲饮奶粉，则取奶粉 1 份加水 4 份，相当于全奶的比例。如果婴儿饮用浓度过高的牛奶，将会危害婴儿健康，因为牛奶中的钠含量是人体所需的两倍，可使婴儿血钠升高，从而可能引起一系列严重的症状，如便秘、高血压、抽搐、昏迷等。

1. 不宜在牛奶中添加米汤喂婴儿

牛奶中含有维生素 A，而米汤、稀饭这些以淀粉为主的食物里含有脂肪氧化酶，会破坏维生素 A。婴幼儿摄取维生素 A 的主要来源是乳类食品。维生素 A 长期不足会导致孩子发育迟缓、体弱多病，所以，不宜在牛奶中添加米汤、稀饭等喂养婴儿，最好分开喂。

2. 不宜单纯用牛奶喂养婴儿

单纯用牛奶喂养的婴儿常常会发生缺铁性贫血，而母乳喂养的婴儿则较少发生，这是因为牛奶中的含铁量比人乳少 50%，且吸收率低，只有 10% 左右，而母乳中铁的吸收率为 50%。铁是人体必须的微量元素之一，是组成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素、过氧化氢酶等的重要成分，摄铁过少会导致缺铁性贫血的发生。所以，用牛奶喂养婴儿需添加含铁丰富的辅食。

儿童忌空腹饮牛奶

空腹饮用牛奶会促进胃肠蠕动，牛奶中的营养成分尚未

充分吸收就被排到大肠，既造成了营养物质的浪费，也容易使这些营养物质在大肠中受细菌作用，引起腐败，形成有毒物质，危害健康。因此，饮用牛奶时宜吃点面包、糕点之类的淀粉性食品，可使牛奶在胃中停留较长时间，以利消化吸收。

儿童不宜多饮酸牛奶

在乳酸菌系列饮料大发展的今天，儿童的龋齿率也在增加，这与常饮乳酸菌饮料不无关系，因为乳酸菌中的某些菌种对龋齿的形成起着重要作用，所以，在饮用酸牛奶等乳酸菌饮料后要及时用白开水漱口。此外，儿童空腹时忌饮酸牛奶，因适宜乳酸菌生长的酸碱度 pH 值在 5.4 以上，而人的胃液的 pH 值在 1—3 之间，肠液的 pH 值在 5—7 之间，因此，乳酸菌在肠道中可生长繁殖，而在胃液中容易被胃酸杀死。空腹时，人的胃液酸碱度 pH 值在 2 以下，饭后胃液被稀释，pH 值可上升到 3—5。由此可见，空腹饮用酸牛奶，乳酸菌易被杀死，保健作用减弱，而饭后 2 小时内饮用酸牛奶，则乳酸菌不宜被杀死。

忌用炼乳喂养婴儿：一些家长把炼乳作为有营养价值的代乳品来喂养婴儿，其实这种做法很不科学。由于炼乳太甜，必须加 5—8 倍左右的水来稀释，以使糖的浓度和甜味下降，而这时蛋白质和脂肪的浓度却比鲜牛奶少一半。如果长期以炼乳为主食喂养婴儿，势必造成婴儿体重不增，面色苍白，平时容易生病，还会患多种脂溶性维生素缺乏症。如果在炼乳中少加水，使其蛋白质和脂肪的浓度接近鲜牛奶水平，则糖的含量偏高，这样又会常常引起婴儿腹泻，使小儿胃口不

好，造成辅食添加困难。

微量元素不能缺

我们知道，尤其是4个月以后的婴儿，除了喂乳汁外，应添蛋黄、菜泥、肝末，以提供一些含铁丰富的食品。此外，还应注意补充维生素C含量多的酸性食物，以促进铁的吸收。人体主要的微量元素是铁、锌、铜。铁在动物的肝脏和其他内脏，如鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊的肝脏、脾、肾、心脏、猪肚中含量最多；其次是蛋黄、瘦肉、海带，木耳；蔬菜中以菠菜、芹菜、油菜、香菜中含量多；水果中杏、桃、葡萄干、桔子、橙子等含量多。所以，小儿饮食应注意多样化，

锌、铜存在于谷类、豆、海产品及肉蛋奶制品等食物中。所以，小儿饮食一定要注意调剂，不能偏食，以防各种微量元素的缺乏。

初始补铁宜选蛋黄

铁是婴儿时期所必需的无机盐，它的最大功用是制造血红蛋白，缺乏时便会导致贫血。然而，婴儿出生后的主要食品是母乳或牛乳，其中铁的含量极少，不能保证供给。

足月产的婴儿，在胎儿期从母体内摄取了较多的铁质，出生后一段时期还贮存着，无需添加含铁食物。5—6个月的婴儿，体内贮存的铁已逐渐用完，因此，最好在4个月时，开始补充铁质。

铁质的来源，在自然食物中以猪肝、鸡肝等含量较多，且在人体内吸收率高，瘦肉、蛋黄、鱼等次之。植物食品中，则以大豆含铁最丰富，吸收率也较好，绿叶蔬菜次之。1—6个月龄的小婴儿还是选蛋黄作为铁的补充食物为宜。相对于

其他含铁食物来说，蛋黄容易消化。初食时，给予煮熟的蛋黄 1/4 个，研碎放在奶糕中食用，以后渐加到 1/2 个和 1 个。蛋黄奶糕吃到婴儿 6 个月左右时，即可改食蛋花粥，6—8 个月时，可吃全蛋、蒸蛋等。月龄近 1 周岁时，即可选猪肝泥等含铁最好、吸收率又高的食品。

怎样给小儿食用果汁

一般出生半个月后的新生儿，就可以食用果汁或葡萄汁，3 个月后可食用李子汁、樱桃汁、桃汁或杏汁，但要切忌将苹果汁与其他果汁混合食用。各种水果汁的营养价值都很高，对小儿发育极有好处。可是有些年轻的父母往往不敢贸然喂孩子果汁，担心会拉肚子；也有的父母目前还没有认识到果汁对小儿的营养价值，将果汁忽视了。

水果汁中含有碳水化合物、无机盐、维生素、酶及矿物质等营养成分，它能促进小儿身体发育，增强体质，减少胃肠疾病，提高新陈代谢。食用果汁第一天，可给 2—3 滴，第二天增至 5—6 滴，半周岁的婴儿一般可食 60—80 毫升。若小儿拉肚时，可食用柠檬汁；便秘时，可食用橙子汁。

值得注意的是，在给小儿食用果汁时，应先哺乳，然后再食果汁，否则将会影响小儿食欲。

有必要喂些菜泥

婴儿从 1 个月开始添食菜水是为了补充维生素 C。蔬菜中的其他无机盐，如钙、磷、铁及脂溶性维生素等不溶于水，所以小儿长到 4—6 个月时，只吃菜水是摄取不到这些对机体有用物质的，必需在喂菜水之外，加食由蔬菜制成的菜泥或碎菜。开始时喂 1 汤匙，逐渐增多至 3—4 汤匙。由于绿叶蔬

菜中无机盐及维生素的含量较其他蔬菜多，所以宜多选食绿叶蔬菜。无论是母乳喂养、混合喂养，还是人工喂养的婴儿，在添加辅助食品时，应将菜泥放在重要的地位。这是因为：

与婴儿健康最有关系的无机盐是钙、磷、铁。钙、磷是构成骨骼和牙齿的主要成分，铁是制造血红蛋白的主要物质。这些无机盐的来源各不相同，但主要取自各种绿叶蔬菜，而且维生素 A 的先导体胡萝卜素和维生素 B 在绿叶蔬菜中也很丰富。

菜泥含有适量的纤维素、木质素和果胶，能促进肠道蠕动，有利排便，避免便秘发生。

补充半流质状的菜泥，也是训练婴儿吞咽能力和咀嚼功能的重要步骤，不致在吃碎菜等半固体食物时造成进食困难。

给小儿多吃菜水和果汁

维生素 C 是婴儿所需的重要营养素之一。它作用于细胞和细胞之间的组织。例如，维生素 C 能将微血管细胞联结起来，使微血管不致渗血。缺乏维生素 C 时，人的牙龈、皮肤都要出血，严重者内脏也要出血，就是维生素 C 缺乏症（坏血病）。又如，维生素 C 存在时，人体容易吸收铁质，可避免发生缺铁性贫血。所以，维生素 C 能抗坏血病，平衡正常的生理作用，促进健康，增加抵抗力。

含有维生素 C 的食品主要是新鲜蔬菜和水果。然而，吃奶的婴儿是以母乳和牛乳为主食，其中维生素 C 的含量不多，并常因母亲的膳食质量而变动，牛乳煮沸后维生素 C 也更少。为保证婴儿维生素 C 的需要，应以菜泥供给（具体制作见题 196“辅食的制备”），因绿叶菜经烧煮，维生素 C 便溶于水中，

婴儿可用奶瓶吸吮。夏季番茄较多，而且价廉，可制成番茄汁与菜水间换使用冬天橘子、甜橙上市，所含维生素 C 丰富，将其挤汁，也能代替菜水。婴儿 1 个月时即可开始食用，用量宜少，每日半汤匙，随着月龄长大逐渐增加到每日 200 克。番茄汁、橘子汁制成后，质均较浓，初食时应用水稀释一倍。

只喝鱼汤、肉汤不科学

有的家长认为，把鸡肉、牛肉、鲜鱼、排骨煨成浓汤后，肉中的营养成分都溶解在汤中了，营养丰富，味道鲜美，能增进小儿食欲；而锅中的肉被认为是“肉渣”，营养成分所剩无几，小儿又嚼不烂，所以光给小儿喝汤而不吃肉。实际上，这种做法很不科学。

鱼、肉煨成汤后，只有少量的脂肪、蛋白质被分解成的氨基酸、无机盐等进入汤中，虽然增加了肉汤的美味，但汤中的营养成分并不理想。因为大量的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐都仍留在肉中，如肉汤中的蛋白质含量仅占肉的 10% 左右，肉汤中的无机盐含量仅为肉的 20%—30%。动物性食物的主要营养成分是蛋白质，在煮汤时，蛋白质遇到高温很快就凝固了，所以大部分蛋白质仍留在肉内，汤中的蛋白质含量很少。显然，只给小儿喝肉汤，是得不到应有营养的。

科学而经济的喂养方法，应该在补充动物性食物时，既要喝汤，又要吃肉。因为鲜肉汤中的氨基酸可刺激胃液分泌，增进食欲，帮助消化；而肉中丰富的蛋白质等能提供所需的营养。尤其是优质蛋白质，能促进小儿的生长发育，使肌肉长得结实，免疫力增强，减少各种疾病的发生，保证小儿健

康成长。

何时添加鱼肝油和钙剂

鱼肝油的主要成分是维生素 D 和维生素 A。维生素 D 能促进肠道对食物中钙、磷的吸收，并转运至骨骼，有利于小儿骨骼的生长发育。维生素 A 可防止夜盲症和眼干燥症的发生。若维生素 D 摄入不足，会使钙、磷代谢失常，导致发生小儿佝偻病。

小儿每天需要维生素 D 为 400—800 国际单位。母乳或牛乳中维生素 D 含量很低，远远不够小儿的需要。新生儿大多又生活在室内，得不到日光中紫外线的照射，使皮肤不能自然合成内源性的维生素 D。因此，在新生儿期就要加以补充鱼肝油，特别是冬春季出生的婴儿。

一般足月新生儿在出生后两星期就可开始添加鱼肝油了。开始时每日 1 次，每次 1 滴。观察几天后无消化不良的反应便可逐渐增加，但最终每天总量不得超过 5 滴。早产儿或双胎儿，添加鱼肝油时间可适当提前在出生 1—2 星期开始。值得注意的是，给小儿服用鱼肝油要严格掌握剂量，最好在医生的指导下使用。

在服用鱼肝油的同时，应加服钙剂，从小剂量开始，逐步适应直至正常量。0—6 个月小儿每天补充元素钙 100—150 毫克；7 个月—3 岁小儿每天补充 150—200 毫克；3 岁以上小儿每天补充 200—250 毫克。

孩子满月后，可每天抱到室外晒一会儿太阳，这是预防小儿患维生素 D 缺乏性佝偻病的简便而有效的方法。

婴儿吃蜂蜜要注意什么

蜂蜜主要成分为糖类，包括葡萄糖、果糖、蔗糖等，并有多多种氨基酸、蛋白质、酶、维生素及铁、铜、钾、钠、磷、镁等无机盐。蜂蜜产热量很高，每克蜂蜜食用后产热量约 13.7 千焦，可提供为小儿生长发育所需的能量。祖国医学认为，蜂蜜有清热解毒、补中益气、润燥止痛等功效，可促进脾胃的消化吸收功能，对婴儿便秘、肝炎综合征均有一定的治疗作用。

婴儿食用蜂蜜要注意什么呢

1. 用温开水冲饮

蜂蜜中所含的氨基酸、维生素等营养物质，若用沸水冲调会使这些有效成分遭受不同程度的破坏，尤其是维生素 C，这样蜂蜜的营养价值就下降了。所以，蜂蜜要用温开水冲饮。

2. “返砂”的蜂蜜仍可食用

在气温较低的秋冬季，蜂蜜中有凝脂状的小颗粒出现，称为“返砂”。这是蜂蜜中糖的结晶，一般沉在容器的底部。“返砂”不影响蜂蜜的营养价值，仍可食用。

3. 发酵的蜂蜜不可食用

新鲜瓶装的蜂蜜因为含水量较少，容器灭菌后密闭，如放在 10℃ 以下的地方贮存 1 年都不会变质。如在 13℃ 以上久贮，蜂蜜易发酵、起泡、变酸，不可再食。

4. 谨防食用蜂蜜中毒

植物的种类繁多，所含有毒成分也各不相同，有些植物的花蜜中含有剧毒的生物碱。如食用这些植物花蜜制成的蜂蜜将引起小儿呕吐、腹泻、呼吸急促等中毒症状。在蜂蜜加

工、运输、存放、销售等环节中，如遭肉毒杆菌污染，婴儿服用后会出现吃奶无力、哭声低微、不能抬头等中毒症状。

蜂蜜按蜜源植物的名称而命名，如紫云英蜜、荔枝蜜、刺槐蜜等，目前我国有 50 多种蜜源植物，根据蜜的色、香、味等性状将蜂蜜分为 4 级。购买蜂蜜时最好选择罐装的，以 1—3 级为好。经过食品卫生部门检验过的蜂蜜，一般不会引起中毒。

淀粉类食品何时添加

婴儿 4 个月后，唾液腺逐渐发育，肠内淀粉酶活力增强，已具备消化淀粉类食品的生理条件。此时，婴儿活动量也加大，所需热能相应也增多，应及时添加淀粉类食品以补充热能。

传统上，我国南方为小儿添加淀粉类食品，常用以大米粉为主要原料的乳儿糕（俗称奶糕）。最好选择强化维生素和矿物质的米粉，尤其是强化铁的米粉，因乳类中铁含量少，足月婴儿出生时在胎儿期贮存的铁至 4 月龄已用尽。初喂米粉时应从稀到稠，尽量试用小匙喂食，每日从一茶匙开始，3—5 日后渐增至 3—4 茶匙。于喂乳前 1—1.5 小时喂食，避免紧跟在母乳喂哺后进食，以免谷类中植酸影响母乳中铁的吸收。也不要贪图方便，将奶糕冲调在牛乳中用奶瓶喂哺，这会影影响孩子对新食品的尝试，失去及时从奶头吸吮再学会用匙和杯等摄食的机会，极易造成断奶后不会咀嚼喂食固体食物的困难而致“奶痨”。但对个别因消化功能差或易溢奶的婴儿，在一段时间内不得已仍暂用此法。

婴儿 6 个月后，乳牙萌出，可改喂厚粥、烂面，量也增

加到每次一小碗（约 25—50 克），可分上下午两次喂完，加上其他菜泥及蛋白质食品，可代替 1—2 次乳类。7 月龄时可给饼干或略烤黄的馒头片或面包片，每次一片，以训练咀嚼能力，助长出牙。10 月龄后，可吃小馄饨、软饭。

淀粉类食品不能代替乳类作为婴儿期的主食，但又是断奶期的主要辅助食品，所以要合理安排好婴儿 4 月龄至 1 岁期间的逐渐添加。原则上，6 月龄以内小儿不能因急于添加淀粉类食品而减少较多乳量，6 月龄后随辅食添加量的增多，乳量的减少也不应少于原先的一半以上。巨大儿及超重儿更要注意不宜过早或过量添加淀粉类食品。

患奶癣婴儿的喂养

1 岁以内吃奶的婴儿常常患有“奶癣”，医学上称为婴儿湿疹。有些家长认为既然奶癣与吃奶有关，就采取提前断奶的办法。结果，不仅湿疹照样发，而且婴儿因为得不到母乳或牛奶喂养，极易发生营养不良、抵抗力下降、经常得病的现象。那么，怎样喂养有奶癣的婴儿呢？

引起奶癣的原因很多，主要是婴儿的过敏性体质所致，也有认为与母亲在怀孕期间饮食单调有关。一般说，奶癣是在婴儿出生 2—3 个月时开始发病，有的在面颊、前额、头颈，严重的可蔓延到躯干、四肢和臀部，有时还可继发细菌感染。痒是婴儿患奶癣时的主要症状。婴儿患奶癣，年轻的父母不要过于着急。如果婴儿是用母乳喂养的，母亲应多吃些蔬菜、水果、豆制品和肉类等食物，少吃鱼、虾、蟹等水产品。如果婴儿是用牛奶喂哺的，可适当延长牛奶的烧煮时间，以利蛋白质变性，减轻致敏作用，不论是采用哪种喂养法，都应

注意不要给婴儿喂得过饱，因为消化不良会使奶癣加重。

患湿疹的孩子在护理上更应重视一些。洗脸洗身都应用温开水清洗，少接触肥皂，以免婴儿皮肤受到肥皂的碱性刺激，必要时可用淡盐水浸泡纱布敷在湿疹处止痒。婴儿的衣服要宽大，经常更换，保持清洁，避免细菌感染。衣服和被褥均应选用全棉布制作，忌用化纤或毛织品，避免接触鸭绒等容易引起过敏的物品。患奶癣较严重的婴儿，应禁止接种多种疫苗，不能注射预防针。一般在1—2岁以后，奶癣会自然减轻消退。

“嚼喂”有害

在给婴儿喂哺食品时，有些妈妈、姥姥或奶奶恐怕孩子咬不动、嚼不烂，常常把食物放在自己的嘴中咀嚼后喂孩子。这样做不好。因为成人的口腔中可能存在着细菌和病毒，当用嚼烂的食物喂给孩子时，细菌和病毒随食物进入口腔，孩子的抵抗力弱，容易得病。有时这些亲人中，很可能是某种疾病的带菌者，他们本人不知道，而却把病传给了孩子。所以还是应该让孩子自己咀嚼食物，也有利于下巴骨骼和咀嚼肌的发育。通过咀嚼还可以刺激唾液的分泌，对孩子的吞咽和消化也有好处。只要把食物煮得烂一些，直接喂孩子就可以了。

第三节 1~6个月婴幼儿的智力开发

怎样训练小儿的感觉

小儿最早出现的是皮肤感觉。新生儿触觉比较发达，最

敏感的部位是嘴唇、手掌、脚掌、前额和眼睑。例如，当乳头或奶瓶嘴接触孩子嘴唇时，能立即引起口部动作（吸吮乳头或奶嘴）。孩子的温度感觉和痛觉也很敏锐，出生后，就对外界较冷的环境有不安的反应。身的任何部位受到痛刺激，都会引起全身性或局部性反应。

小儿的嗅觉、味觉、视觉、听觉出现晚一点儿。孩子出生后第一个月末至第二个月初，开始形成由香味引起的条件反射，或是由甜味引起的条件反射。从第四个月起，能够比较准备而精细地区分酸、甜、苦等不同味道。例如区分白水、桔子水和白糖水。所以，一般来说，在新生儿时期，由母乳换牛奶，或由牛奶换母乳，不会引起孩子的拒绝。大一些后，就不行。当孩子吃惯母乳后，突然改换牛奶，孩子就不爱吃或者干脆不吃。

小儿集中的视觉，大约发生在生后第二、三周。这时，小儿可以短时间地注意燃烧着的火柴。满月左右，小儿开始能随着发光物体的移动而移动自己的目光，最远能看到 1.5 米处的物体。第三个月起，可以较长时间地注目亲近的人的用人不当，成人如果用布遮掩，忽隐忽现自己的用人不当，可以逗得小儿发笑，这时最远可以看到 7 米处的物体。第四个月起，可以区别颜色，特别是红色物体，最容易引起小儿的兴奋。约从五、六个月起，小儿可以注视远距离的物体，如天上的飞机、月亮、大街上的行人、汽车。小儿明显的听觉，发生在出生后第二、三周。二至三个月时，能够安静地倾听周围的音乐声和成人的说话声。三至四个月时，听到某个声音，可以将头部或视线转向源的方向。听到轻快、柔和

的音乐，表示出愉快，而对强烈的噪音表示出不快。在自然条件下，到第五个月，能辨别母亲的声音。

感觉只能反映事物的个别属性，知觉才能反映客观事物的整。任何一个事物，都包含多方面的属性，单纯靠某一种感觉，是不能把握的。例如，孩子要认识一个苹果，仅凭视觉，只能看到它的颜色；仅凭嗅觉，只能闻到它的香味；仅凭味觉，只能尝到它的酸甜；仅凭触觉，只能感到它的软硬。必须靠各种感觉器官的综合活动，全面地了解苹果各方面的属性，才能正确认识它。

小儿半岁以前，由于眼手不能协调活动，很难完成上述任务。半岁以后，眼手可以协调活动，孩子通过眼睛可以看到抓气球的物体，并在视觉的调节下，两手摆弄物体，看、摸、闻、咬、敲打，逐步了解物体各方面的属性，对该物有一个整体的认识。这已经是知觉活动了。

小儿出生后的后半年，开始喜欢看、听、触摸、品尝各种物体。这时，为孩子提供较多可玩的东西，可以发展他们的各种感觉和知觉能力。

按“吃、玩、睡”的顺序生活

婴儿进入2个月以后，建立合理的作息制度，是婴儿生活的基础。婴儿的学习是条件反射的建立，条件反射表现为一种习惯。条件反射建立得愈早，愈有助于大脑皮质机能的成熟。1岁以内婴儿心理的满足，首先是生理需要的满足与舒适的生活照顾和爱抚，小婴儿有规律的生活和良好习惯，有利于今后时间观念的建立，自我控制和适应能力的培养。

对小婴儿来说，最早也是最重要的学习就是合理的作息

制度，即按照吃、玩、睡这个顺序进行。建立这个作息制度首先要相应地规定饮食的时间（间隔3—4小时），然后再安排在吃以后玩。4个月以前的小婴儿白天要吃5-6次，睡4次；4个月以后的婴儿白天吃4—5次，睡3次。许多婴儿习惯一边吃奶一边睡，这种情况往往是由于婴儿疲倦而没有吃饱就睡着了，没有吃饱的婴儿不可能睡得长。这种作息制度使婴儿吃不好、睡不好，生活没有规律，当然不会有愉快的情绪。

建立吃、玩、睡的顺序也要训练，喂好奶要让婴儿玩一会儿，放开他的手脚，引他看玩具，和他讲话，不要让他吃好奶就睡着。合理的作息时间建立以后，婴儿好带，成人也可以腾出手来从事家务，便于建立家庭秩序。

现在提倡吃母乳的婴儿不要硬性规定吃奶的时间，这是为了刺激母乳分泌，使新生儿自然形成自己的饮食规律。2个月以后的小婴儿，已经能形成较好的生活习惯，可以开始注意培养吃、玩、睡的顺序。小婴儿也有较大的个别差异，建立生活顺序要顺其自然，加以引导，逐步调整，不可勉强从事。

前半岁练习的动作

婴儿的动作发展按照从上到下的原则，前半岁主要发展上半身的动作——俯卧、抬头、抬胸、翻身、独坐、跳、蹬。满月以后小婴儿从“蜡烛包”里解放出来了，他有了较多的活动机会。从开始全身性的无目的地手脚乱动，逐步发展一些有目的地大肌肉活动。

俯卧、抬头、抬胸是前半岁重要的动作训练。俯卧动作

可以增强全身肌肉组织，特别是腹压肌和胸廓肌。抬头有利于颈肌的锻炼，还可以扩大视野，更多的环境刺激会引起小婴儿的兴趣。俯卧抬头是翻身、爬行的基础，所以从2个月开始，要每天两次在婴儿睡醒换好尿布、喂奶以前让他趴一会儿，将他的双手臂曲放在胸前。这样训练会使小婴儿的颈肌有力，学会控制自己的头部。3个月婴儿就不用小拳头靠着胸口抬头，而是在胸前伸直双臂，照样可以抬起头。4—5个月小儿，可以用肘部的力量使头越抬越高，一直到可以将双臂撑直抬胸。如果没有训练，有的婴儿到7个月还不能将头抬到90度，影响视野。仰卧犹如汽车四个轮子朝上，他们除了手脚活动外很难有所作为，如果让他们俯卧，他们不仅能手脚活动，还可翻身、移动，就有效多了。前半岁的小婴儿俯卧时，成人用手抵住他的脚心，让他努力用肚子和乱动的手脚试图向前推进，锻炼胸、背肌肉，这样为爬行做准备动作。

翻身可以使小婴儿自由改变身体的姿势，从不同角度，不同距离看到周围的人和物，由仰卧到侧卧，再由侧卧到俯卧。如果小儿有了俯卧训练，翻身动作从4个月开始就可以练习。一般婴儿到了4个月就不满足于仰卧，他们常常会用力把头从枕头上抬起来看看。成人先将婴儿双脚交叉，然后用手轻推背部，帮助他从仰卧位到侧卧。5个月就可以将他从侧卧推成俯卧位，并教他用小手臂撑着抬起头和胸，6个月可以从俯卧位翻到仰卧位。在训练过程中，要和小婴儿讲话，用玩具引导，让他情绪愉快。改变体位时要注意小婴儿手的位置，从仰卧到侧卧先要将压在身下的一只手放在胸前，

从侧卧到俯卧时要将双手屈放在胸前，不要放在身边，这样俯卧后不会使面部受压。俯卧时间不可太长，小婴儿有点不耐烦时要将他抱起来玩玩，称赞他的努力。练习俯卧翻身的床要硬（木板床好）、平滑，还要有一定的空间。动作练习与衣着有密切关系，冬天穿衣较多，手脚不灵便，会有一些影响。

小婴儿5个月双腿就有支持力了，抱他时常常能在成人腿上一蹬一蹬，偶尔也能极短暂的立着。到6个月，成人放开双手他也能靠在你身上立一会儿了。我们可从4个月开始训练小婴儿脚的支持力，成人扶着婴儿腋下叫他跳跳蹬蹬。开始时只要双脚碰到成人腿就将他提起，只有跳、蹬动作，不要站。到6个月就可以让他短立几秒钟，或者由成人抱住其腰部，小手扶在桌前短立一会儿玩玩，练习扶站。4个月的小婴儿就可以扶坐。婴儿会坐以后生活有了很大变化，他已经脱离那种仰卧为主的生活，坐起来可以环视周围，视野比抬头翻身时更加广阔，视觉、听觉都会随着坐而得到发展。坐起来以后婴儿的手才发挥作用，可以随着看见的听见的东西而活动，更准确地伸手去触摸看到的物体，锻炼手眼协调。4个月小婴儿可以靠在成人身上坐，5个月就可以练独坐，但需在背后和两边有支撑的东西。一般6个月独坐时间还不长，会歪向一边。婴儿独坐开始时，身体朝前双手扶床面，以后就可以竖直，坐稳后再发展到转动身体。为了不影响婴儿的脊椎发育，不可让他坐得太早，时间不可太长，不可以背靠硬物。

动作发展是一种本能，对婴儿来说，成人不过是给予“借

力”，为他创造条件。因此在训练时，动作不要刻意追求，更不要勉强，也不需要超前。

多抱孩子好不好

我国的传统，孩子可以说是“抱”大的，小婴儿除了睡觉，不是抱在妈妈的怀里，就是抱在外婆、奶奶的怀里。放在哺乳室里，妈妈看见保育员把自己的孩子抱在手上，才放心满意。在国外，年轻的妈妈总是把孩子放在堆着玩具的小床上，任他自己踢蹬玩耍；能坐以后，大多在地上、草地上玩或坐在坐车上玩；会走以后跟在大人身后，或在自己的小桌旁玩，他们自己玩的时间早而多，独立能力的培养也早得多。

最近，国外有些心理、教育学家认为，孩子受到抚爱不够，提出所谓“皮肤饥饿”，多给孩子一些抚摸、亲昵，以满足孩子心理正常发展的需要。但有些年轻妈妈把弥补“皮肤饥饿”理解为多抱孩子，在月子里“爱不释手”抱着新生儿入睡，满月后自己的两条手臂酸疼难抬。而且一直抱着入睡的婴儿，放下后睡不久就会醒来，对身体发育不利。另外，习惯于抱在手上的婴儿，由于活动受限，3个月俯卧头抬不高，更影响爬行动作的发展。有些地区由于母亲要从事劳动就将婴儿系在背后，这对骨骼尚未发育好的婴儿来说，时间长了也是不利的。

婴儿是需要爱抚的，那应体现在孩子睡醒后，换尿布和喂奶时的温和对话，喂奶后可以在妈妈身上玩一会儿。入睡前要放在床上，训练他自动入睡，或唱些催眠曲，轻轻拍拍。随着月龄的增大，孩子醒的时间长了，要让他有在小床上或

小车里自己玩的习惯。成人也可以一边做事一边和他呼应，让他知道有人在身边。婴儿哭闹原因很多，如果不是生理原因，那么面对着说说话，给些玩具，孩子能止住哭声。如果一哭就抱，养成一直要抱的习惯，纠正起来就要费大力气了。

听懂“嗯嗯”“嘘嘘”是最早学会的本领

大小便对婴儿来说都是无条件反射，只要膀胱内尿充盈就有刺激，信息传到大脑的有关中枢，中枢再通过传出神经指挥膀胱收缩排尿。大便的刺激部位不同，道理也是一样。小婴儿由于神经系统发育不完善，对大小便是不能自主的，但是通过成人用“嗯嗯”“嘘嘘”，建立声音、姿势与大小便的条件反射，3个月就可以开始。

一天内大便的次数比较少，只要掌握规律，观察表情是容易成功的。吃牛奶的小婴儿一天一次，吃母乳的多几次。一是抓准婴儿大便时间，一般说昨天晚上已经大便，今天早上就不会再有了，多数婴儿在吃奶后排便。二是看表情，婴儿需大便时，他的括约肌要张开，刺激会使他“发呆”、凝神，小脸发红。三是听声音，大多数婴儿由于肠道容易充气，所以排便前会先放屁，有时还有使劲的声音。掌握这几点，大便正常的婴儿训练把屎是容易成功的。这样定时排便不仅每次排得干净，而且可以减少排便的次数。8个月的婴儿在成人的看护下，可以自己坐在便盆上大便了。西方对婴儿排便是任其自然，一般到2岁才有要求，3岁的小儿夜间还用尿布。在这点上，我们的孩子能干多了，这与训练是分不开的。

婴儿每天排尿量为1 000—1 200毫升。月龄越小，排尿次数越频繁，把尿成功的机会不多，可以比排便稍迟些训练。

如果过于热衷不用尿布，把得太勤，就会使婴儿尿短。因为建立了条件反射以后，婴儿尿不急也会撒出来，这样影响以后的习惯。把尿一般在睡前、醒后、哺喂前后、出门前后为好，并注意观察两次排尿的间隔时间。婴儿不肯配合时就会挺肚子、伸腿，这时不要勉强，以免引起反感。

最早的游戏——玩手

心理学家认为手指是“智慧的前哨”。人类绝大多数艺术作业，如写字、画画、弹琴、绣花、编织、雕刻，都是通过手指的活动来实现的。

小婴儿最早的游戏就是玩手。出生不久，大多数的婴儿都有吸吮小手的兴趣。他们将整个小手放在口中吮吸，津津有味，感到极大的满足，有时拉都拉不出来。当他小手可以握物时，也总是将手里的东西送进口中。满3个月的婴儿就会看自己的小手，而且看得很认真，并会用小手抚摸他所接触到的小被子、小衣服，还想把它们拉入口中。4个月小婴儿会把手伸向奶瓶，扶在奶瓶上，手指灵活但还抓不住玩具。5个月的婴儿可以抓住玩具连自己的手一起摇动。6个月后的婴儿会坐了，由于手眼协调，他可以有目的地抓抓玩玩，还可以有意识地用一个玩具敲打另一个玩具，或敲打桌子椅子。他的手已真正成为认识事物的器官。

要给婴儿活动手的机会。新生儿时把他小手伸出来，成人多抚摸它，把手指放在他的手心上练习抓握，这时他的手握得很紧。2个月以后逐渐放松，要把玩具放在他手里练习抓。要让他摸妈妈的脸，摸各种不同性质的物品，发展触觉。4个月以后可把玩具放在他的手旁，或碰他的手，引诱他抓。

5个月婴儿就可以伸手抓住物体。6个月能坐起时，要引导他去抓放在面前的玩具，玩具应放得比他手高一点，可以吸引他把手举高或伸出，身体前倾。把玩具放在身边可以吸引婴儿翻身，把玩具放在前面吸引婴儿去爬。手握的玩具不仅要色彩鲜艳有声响，而且把手要细、光滑，要能洗晒消毒。

训练看和听

满月的孩子视线已能集中了，2个月可以随物体移动。用红色塑料花、玩具或红布包着的电筒吸引婴儿的视线，使他目光追踪这个物体。2个月的婴儿只能跟踪左右水平位的移动，到了3个月可以跟踪上下垂直位的移动。以后可以将物体在他头的四周转圈，从左、上、右、下地移动，如他不跟踪了，就要重新吸引他的视线。有时他的头也会随着目光转移而转动，甚至会引起身体的移动。

3个月的婴儿最喜欢人脸，因为人脸既复杂，又清晰，变化无穷，眼睛有光有色，伴随着还有表情和温声笑语。这时候，婴儿的视线已能从一个物体转到另一个物体上了。4个月的婴儿可以分辨颜色了，但仍最喜欢红色。他对自己喜欢的一件物体或一张挂历会注视很久。5个月的婴儿喜欢照镜子，看见镜子里的人会发出欢乐声。

6个月的婴儿对陌生环境会感到不安，东张西望，家里一件新买的東西或陌生人，很快就会被他发现，而且盯住看，并能看到街上的汽车，路上的行人，还会跟踪面前不远的飞鸟，会找掉在地上的东西，这是4个月婴儿所做不到的。前半岁的婴儿逐渐有了模糊的记忆，如爸爸戴眼镜，他就对所有戴眼镜的人都不感到陌生。

要根据婴儿视觉功能的日渐成熟，满足他的要求，促其发展。如在小床（小车）前上方挂些色彩鲜艳有声响的玩具，但不宜太多，小婴儿不喜欢眼花缭乱。不要都挂在当中，可分挂两边，距离以50—70厘米为宜，大玩具可以略高，小玩具略低些，形状可以不同。会坐后的婴儿视野扩大，给他一些玩具练习抓握、摇晃。每天可以进行两次有目的地训练。为了发展婴儿的视觉，房间光线要充足，窗户光和灯光都不宜直射在婴儿的视野内，以免干扰他的视线集中，影响视力。

听比看更能引起婴儿的注意，一点微小的声音都会引起婴儿的警觉。满月以后，婴儿的听觉更加灵敏了。听觉随着视觉的集中而完善，为今后的语言发展做好准备。2个月的婴儿听见妈妈的声音会做出积极反应。3—4个月婴儿喜欢听音乐，可以找到声源，区别不同频率的声音。

研究表明，此期婴儿对音乐有不同的反应，一般喜欢催眠曲。婴儿5个月开始能分辨成人发出的声音，听见母亲或亲人的声音格外高兴，手舞足蹈。6个月婴儿能区别严厉或和蔼的声音，并有不同反应，叫他名字时会注视找声音方向，而且表示兴奋。

训练看和听开始是通过成人温柔的逗引和谈话。有时离他近些，有时远些声音高低变化，给他听各种不同的歌曲、音乐，看不同形状颜色的物体。也可用玩具逗引，做“藏猫”、抱他照镜子等游戏活动。同时在日常穿衣、盥洗及生活照料的过程中，和他多说话，吸引他的注意力，发展视觉和听觉。

逗引“呀呀”学语

语言发展与动作不同，语言主要靠模仿，所以更需成人

的训练。

前半岁婴儿的语言训练主要是发音。婴儿从第2个月时对成人的话语开始有反应，你对着他讲，重复多次逗引，小婴儿就会“说”起来。开始的发音主要是一些元音 a、i、u、e、o，简单短促，断断续续。逐渐声调拉长，然后会发一些辅音，如 b、p、m、d。到了5个月会将元音辅音拼起来，偶尔发出“ma”“ma”“ba”“ba”等声音。婴儿对自己的发音很有兴趣，一个人常常躺在小床上拉长调自言自语。5个月开始，他还要用自己的小嘴玩，如玩口水、吐泡泡，还会用嘴唇、舌头打出声音。有些婴儿“创作”了自己独特的语言，在快睡着之前用一种特定的调子“哄”自己入睡，眼睛已经闭上了，还在哼哼唧唧地“说”个不停。

为了促进前半岁婴儿的发音兴趣，家长可有意识地加以逗引。多讲，婴儿先听后讲，听得愈多，讲得愈早。讲话要面对着婴儿有声有调、温和地讲。说话要简洁、重复，引起婴儿兴趣。发现婴儿发音中有的音和我们语言中的声音相似时，要有意识教他重复这几个单音，多模仿成人的口型和发音，如“妈妈”“爸爸”“阿婆”，使无意识变成有意识。

婴儿对成人发音的模仿，不是简单重复自己的声音，而是逐渐掌握一些单音音组和单词的正确发音。给婴儿听录音中自己的声音或成人的声音，都会引起他发音的兴趣。

哭与笑

婴儿来到人间，第一件事就是哭。只有哭才能使他有第一次呼吸，成为一个独立的小生命。哭从此成为小婴儿的独特语言，他以此表示不满：疲倦了、饿了、湿了、冷了、生

病了等。有经验的父母和儿科医护人员，能从婴儿的哭声中知道其原因，并分辨出病痛的严重程度。新生儿的哭主要是生理方面的原因，除此之外大多是要求有人逗引和活动机会的一种表示。

随着生活规律的建立，小婴儿的哭声逐渐减少。3个月的婴儿由于生理性的原因哭闹很少了，但是他却有了许多社会性的和心理方面的要求。例如，3—4个月婴儿要竖起来抱，他以为躺着抱是要他睡觉，因而持反对态度——哭闹。婴儿要求有人理他，当他一个人时就会哭，亲人突然离开也会哭。4—5个月的婴儿分辨能力强了，有许多挑剔行为，如吃惯甜的，不甜的水就不肯吃。6个月后懂得怕生，哭也有了新的含义。平时因为哭而满足他的要求，有时他就会哭哭停停，等待成人的注意和反应。健康的婴儿是很少哭的。哭常常会成为不讨人欢喜的习惯，要从小婴儿开始注意避免养成好哭的习惯。

新生儿的哭仅仅是脸下部肌肉的牵动，并不是情绪的表达。2个月的小婴儿开始真的会笑了，他们喜欢看色彩鲜艳的玩具，会手舞足蹈和发出声音，但只有看见人脸，听见亲人的逗引时才会甜甜地微笑。4个月以后，他的笑开始有些选择，对自己喜欢的人一见就笑，对不熟悉的人，要逗引他才出现微笑，如不再理他，他就不笑了。

婴儿喜欢被人抱起来摇他，3个月时对大幅度的运动，如举高、悠荡都会发出“咯咯”的笑声。4个月时对突然出现的逗引声和形象最开心，会发出长时间地笑，一次比一次长。在小婴儿身上我们已经可以看到他对成人的感情和行为

已能作出反应。每天早上婴儿睁开眼时要对他讲话，引他微笑，让他有一个愉快的开始。

笑与哭是表达小婴儿健康、安宁、情绪的重要信息，家长要多观察、了解。婴儿笑和哭与成人的反应有密切关系，哭代表他的愿望得不到满足，是向家长提出抗议；笑代表他的欢乐，是对父母最大的安慰和报偿。年轻父母从小婴儿的哭笑中了解他们，要在他哭以前预防。

有了记忆——认生

有记忆才能积累经验和知识，才能认识世界，改造世界。小婴儿有没有记忆呢？2个月的小婴儿有运动记忆和姿势记忆，如横抱小婴儿就要找奶吃，双腿一提就知道换尿布，停止了哭声。他是不是也知道换好尿布有奶吃呢？至少说明这些姿势与吃奶所建立的联系已形成条件反射。3个月的小婴儿就能在许多人中区别出他的母亲，他注视母亲脸的时间比对别的人要长，他已经能记住这个带给他温情和欢乐的面孔了。如果不当心给小婴儿吃的奶烫了些，他就会一再躲避奶头。如果一次洗澡水太热或者肥皂水渗进眼睛，下次再下水就会哭。5个月的小婴儿到了陌生环境就东张西望，家里买了一件新东西他会久视不移。这些都说明小婴儿已经有了记忆。

懂得认生是婴儿观察力的发展，5个月开始比较明显。5个月以前小婴儿到了陌生环境是以新鲜好奇为主，东张西望。6个月开始有情绪记忆，有了怕的情绪，见到生人特别是当生人要亲近他时，他会怕得哭起来。这个过程是表示婴儿的成长。婴儿认生时的表现是怕见生人，但又要偷偷张望，这

是好奇与怕交织的结果。从小在托儿所的婴儿不怕陌生，因为他接触的人多，习惯各种陌生环境和人。我们不要把婴儿关在家里，要让他多与外界接触。

第四节 7~12个月婴幼儿的特征

7~12个月婴幼儿特点

这个时期的婴儿，发育速度较前相对要慢些，但在一生中仍是个相当快的阶段，每月体重约增加500克，增长约1.2厘米。到1周岁，体重达到出生时3倍，身高是1.5倍，多数婴儿囟门已闭合，头围、胸围可长到46厘米，强壮的小儿胸围已超过头围。

由于生长旺盛，单靠乳类已无法满足小儿的营养需要，此期辅助食品添加甚为重要。有的母亲以为自己奶多不予重视，有的添加辅食不够合理，都会影响小儿生长，甚至造成贫血和佝偻病等。6个月以后的小儿，先天免疫力开始减退，而后天获得性免疫又赶不上，正处于免疫功能青黄不接之时，伤风感冒、腹泻等常见病明显较前增加，因此在护理上需特别当心。

随着月龄的增加，此期小儿的活动量大大增强了。他们从坐、站、爬到扶走，十分好动，还表现用手指捻物，此时更要注意安全，防止发生意外。1岁左右，孩子开始说话了。“呀呀”学语是这个年龄期的特点之一，父母要正确引导，耐心地多和孩子说话，有利语言发展。

出牙晚不一定是缺钙

婴儿出牙有早有晚。出牙早的4—5个月就长出两颗下门牙，晚的到9—10个月还未出牙，这些均属正常现象。

上海地区曾对数万名未满7岁儿童的生长发育作过一次调查：从婴儿出牙情况分析，出牙最早的是4个月，其中10个月还未出牙的婴儿占5%，但其他生长发育方面大部分是正常的。父母不要因为自己孩子出牙晚而担心，也不要误以为孩子出牙晚就是缺钙，于是盲目地给孩子补充大量钙剂。这样做不仅对孩子出牙不会带来什么好处，反而造成胃口不好，影响对营养的吸收。为了促使萌生的乳牙及时长出，不妨给孩子以面包干或馒头片啃啃，摩擦齿龈，有助乳牙萌出。不长牙齿的异常婴儿是极少的，只要孩子身体健康，没有其他疾病，晚些出牙也不是问题。

小儿流涎不要紧

口水在医学上称唾液，是由唾液腺分泌出来的。人体有三对唾液腺，位于口腔周围，唾液有帮助消化的作用。新生儿因唾液腺尚未发育完善，唾液分泌量极少，口腔比较干燥，这时很少有流口水的现象。5—6个月以后的小儿，由于乳牙的萌生对三叉神经的刺激，唾液腺的分泌量显著增加，每天有200毫升左右。而此时小儿的吞咽功能不强，闭唇和吞咽动作不协调，所以有的婴儿唾液不自主地流出口外。这在医学上称为生理性流涎，属于正常现象。有人喜欢捏孩子的脸颊，这将增加对唾液腺的刺激，口水会流得更多，应予注意。

婴儿常流口水不要紧。随着年龄的增长，吞咽功能的完善，不需治疗，流口水现象就会自然消失。

慎防感冒

这一年龄期的小儿特别容易感冒。尤其是在春秋季节，气候变化多端，小儿的呼吸道对细菌和病毒的抵抗能力弱。有的家长对孩子的衣着添加不适宜，往往穿得偏多，以至捂出汗来，一经风吹，就容易得感冒。感冒又称上呼吸道感染，是孩子最常见的疾病。婴儿感冒时可因鼻塞而发生呼吸和吮奶困难，有些孩子还有呕吐、腹泻等症状，严重时体温升高，高烧有可能引起抽搐。经常感冒会影响孩子的生长发育，所以家长要重视对婴儿感冒的预防。

感冒是由呼吸道传染的。病毒和细菌存在于病人的鼻咽部，通过咳嗽、打喷嚏、说话等机会散发在空气中。当孩子吸入这种带有细菌或病毒的飞沫后，便容易引起感冒。因此要尽量避免与患有感冒的孩子或成人接触，不要到人多拥挤的公共场所中去。平时要保持室内空气流通，冬天室内温度不宜太高，如果室内外温度相差太大，孩子一接触冷空气就会感冒。孩子的衣着要适宜，一般比成人多加一件就可以了，不要捂得太热。要从小多让孩子在户外活动，晒晒太阳，这样能增强身体的抵抗力，有效地预防感冒的发生。

佝偻病的主要表现有几点：

1. 出汗多

尤其在冬、春季节，天气寒冷时，只要稍一活动（如吃奶），头上就会冒出大粒大粒汗珠。睡觉时也会出汗，甚至会使衣服、枕头、被褥都沾湿。

2. 睡觉时常惊跳

尤其在夜间，惊跳引起哭吵，不能安静入睡。

3. 烦躁不安

经常哭闹不止。有的孩子还可表现为脾气怪癖，胃口不佳。有的还容易脱发，尤其在枕部形成片状或带状脱发，叫“枕秃”，这是因为头部出汗多，头皮发痒，小儿的头在枕头上摩擦所致。

除了以上症状外，较重的佝偻病还有多种骨骼畸形表现。6个月以内的婴儿可发生头颅骨像乒乓球那样弹性，用手指稍加压就出现凹陷，放松后又恢复原状，所以又称“乒乓头”。6个月以后的孩子，颅骨顶部及额部隆凸，又可表现为方头。胸部可能会发生肋骨外翻，严重的还会出现漏斗胸或鸡胸，脊柱也相对变形。双下肢由于负重关系，弯曲呈“O”型或“X”型腿。另外，孩子出牙延迟，前囟门到一岁半或两岁还没有完全关闭，独走也较晚。患佝偻病的孩子肌肉和韧带都很松弛，抵抗力差，所以经常发热、感冒或腹泻。

值得注意的是胖孩子更易得佝偻病。因为胖孩子生长快，体内需要更多的维生素D和钙，而家长认为孩子胖、长得好，忽视了需补充足量钙和维生素D。

如果发现孩子有以上情况就要请医生检查，确诊是否得了佝偻病。由于许多其他疾病也可以有类似表现，因此家长不要随便给孩子吃药，要根据医生的医嘱进行服药和治疗。

容易发生事故的月龄

半岁以后是小儿容易发生事故的月龄，主要是跌伤和吞食异物。

这半年，婴儿已经会翻身、爬行以移动身体，有可能从没有栏杆的床上坠落。以后小儿扶着墙壁、床沿能站起，还

会扶着走几步，但站不稳、扶不住就会跌倒。有的小儿 11 个月推着椅子可在屋里走，有的虽不会走却会爬高，因此跌伤、撞痛的可能性很大，如果走到楼梯口就更危险了。由于小儿能在屋内摇摇晃晃地走几步，那么一切可能导致烫伤的热水、电器、煤炉等都要放在孩子碰不到的地方。

此期小儿喜欢捏小东西，而且什么东西都要放在口内。日常小儿吞食异物的情况很多，丢在地下的瓜子壳、糖纸，忘在床上的钮扣、别针，成人的药片，都会往嘴里送。小儿还喜欢玩开关、拉电灯、按电铃，都要引起家长注意。

为了预防事故，小床的栏杆不要忘记拉起并拴上，大床边要用椅子挡住。扶站、扶走时，大人要在旁边照顾。孩子活动所及的地方都要清理干净，不要遗落任何大人的东西，特别是针线。一般说这个月龄的孩子醒了以后不肯躺在床上，可以拦出一个角落铺上垫子（或席子），让他在地上玩。

这个月龄的小儿容易发生事故，常是由于大人对他们的发育特点不了解而忽略可能发生的问题，如吃辅食都应做成泥、糊、碎的状态，不可喂以固体食物。我们医院曾有一个急诊病例，就是外婆给 10 个月的婴儿吃虾仁而呛到气管，结果小生命还是没有抢救成活。值得警惕！

户外活动内容

户外活动是让小儿接触自然环境进行锻炼，促进小儿健康成长最简便易行的方法。7 个月以后的小儿，能动性开始增大，有主动自由活动的要求。这时带孩子到户外活动，一般都是由成人抱着或坐小推车外出。

为了发展各种基本动作及其他方面的能力，又能吸收新

鲜空气，照到和煦的日光，做父母的单抱着小儿站在户外，是远远不能满足小儿要求的。从这个年龄期起，小儿进行户外活动必须重视选择既清洁、卫生，又安全、优美的场地，周围无有害气体的排放。现在的小区式住宅有比较宽敞的水泥地和绿化地带，可抱小儿在小区内走走，推小车在小区内活动或把小床搬到户外让小儿自由活动。

开始学走的小儿可让他扶着小车向前走，也可带小儿到街心花园、住宅区的小花园内，把他放在草坪上玩耍。对学坐、学爬的小儿，可在草地上垫一块毛巾毯或塑料布，任其上面自由活动或与成人一起玩滚球、爬行等游戏，使小儿伸出手臂接触空气和日光。抱孩子到儿童乐园滑滑梯、骑小转车、扶着荡秋千等，孩子的情绪会更活跃。为避免小儿吸入汽车的排气而影响身体，千万不要让小儿躺或坐在童车内，到有汽车行驶的马路边或人群拥挤的地方玩耍，这对婴儿都是不适宜的。

户外活动的时间，可逐步增加到1—3小时。夏季，最好在上午日升以前，下午在日落以后；冬天，安排在上午九点到下午四点之间有日照的时间；春秋季节，应尽量多带孩子去户外，但要注意避免穿堂风。活动时自始至终应有成人在一起玩，也可带一些玩具，如摇马、球类、小车等，增加孩子的活动内容与兴趣。

第五节 7~12个月婴幼儿的喂养特点

什么时候断母乳好

母乳是婴儿最好的天然食品,最好能让小儿吃满6个月,如能喂哺8—12个月则更好。但喂母乳时间过长,既无必要,也是不妥当的。因为小儿8个月以后牙齿已逐渐萌出,咀嚼机能加强,已具备吃儿童饮食的条件,这是婴儿生长发育的自然趋势。同时,随着小儿月龄的增长,活动量加大,对食物和营养素的需求量大大增加。而这时母乳的量已大为减少,质也渐差,远远不能满足小儿的生长需要。通常不及时断母乳的小儿,容易养成“吊奶头”的坏习惯,不愿接受其他食品的喂给,这样反而使小儿健康受阻。

为使小儿能顺利断掉母乳,在断奶前必须及时添加各种辅食,使小儿对饮食和消化有一个适应的过程。俗称的奶痨,即1—2岁时幼儿常出现的面黄肌瘦、消化不良、多哭、多病等现象,就是由于断乳前未能补充适当食物使营养素平衡失调所致。

8—12个月是断奶适当时期。如遇夏天,最好延到秋季断奶,夏天小儿消化力差,稍有不慎,就可能引起消化道疾病,如遇冬天,最好延到春季断奶,冬天气候太冷,小儿因断奶晚上睡眠不安,容易感冒,当饮食改变时,也易引起消化不良。断奶要逐渐进行,自8个月起,母乳喂哺次数可先减去一次,以牛乳、奶粉或其他辅食代替,以后逐次减少

到完全停止母乳。必须指出，断母乳并非断其他乳制品食物。如无牛乳代替，可保留每日 1—2 次母乳，但最迟不超过 1 岁半。母亲患重病或再孕，必须立即停止哺乳。

掌握好断母乳后的饮食

小儿的胃肠消化功能较弱，刚刚断奶以后还不能和正常儿童一样进固体食品。要根据小儿已习惯用的各种辅食的基础上，逐渐增加新品种，使小儿有一个适应的过程，逐渐把流质、半流质改为固体食品。这一时期的饮食中，牛奶仍然是不可缺少的食品，一定要继续补充。其他饮食调理非常重要，密切关系着以后的营养状况，家长必须重视这件事，妥善安排。

断奶后，必须注意为孩子选择质地软、易消化并富于营养的食品，最好为他们单独制作。在烹调方法上要以切碎烧烂为原则。通常采用煮、煨、炖、烧、蒸的方法，不能油炸。有些家长为了方便，就在孩子的饭里拌些大人所吃菜的菜汤，这是很不合理的。因为汤只能增加些滋味，里面所含的营养素极少，经常食用会导致营养不良。有的家长以为鸡蛋营养好，烹调方法又简便，每天用蒸鸡蛋作下饭菜，这也不太妥当。鸡蛋固然营养价值较高，孩子也很需要吃，然而每天都用同样方法制作，时间久了，孩子会有厌食感，影响食欲而产生拒食的现象。

进餐次数以每天 4—5 餐最好，即早、中、晚三餐，午睡后加一次点心。如小儿较弱，食量少，也可在上午 9 时左右加一次点心。至于每餐的量，应特别强调早餐“吃得饱”。因为小儿早晨醒来，食欲最好，应给以质量较好的早饭，以保

证小儿上半天的活动需要。午饭量应是全日最多的一餐，晚餐宜清淡些，以利睡眠。

那么，每天各种食品应吃多少呢？下面的量可作参考：

蔬菜 应以绿叶菜为主，每天至少占 50%，一日总量为 50—75 克。以后小儿日渐长大，量应增到 100 克。

豆制品 每天 25 克左右，以豆腐和豆腐干为主。

鸡蛋 每天 1 个，煮、蒸、炖、炒嫩蛋均可。

肉、鱼、脏腑类 每天 50—75 克，不同品种，轮换使用。

豆浆或牛奶 每天 500 毫升，1 岁半以后可减到 250 毫升。

粮食 每天的主食为大米、面粉，共需 100 克，随着年龄的增长渐增。

水果 此项食品可根据家庭情况灵活掌握，如条件许可，作补充部分的蔬菜量。但并非吃了水果就不必吃蔬菜，因为它们的营养价值是不同的。

油、糖 一般每种每天 10—15 克即足。

为什么吃牛奶会“火气大”

常说“吃牛奶火气大”，认为小儿食用牛奶后大便会干结，甚至便秘。探究这种说法的原因，是由于人们所说的牛奶指全脂鲜奶或奶粉（不包括“婴儿配方奶”），在小儿食用后的反应而形成的概念。全脂鲜奶或奶粉含有较高的蛋白质（每 100 毫升牛奶中为 3 克），且大分子的酪蛋白占 80%，所含的脂肪又多；鲜奶中所含钠、钾、钙等无机盐比母乳多 3 倍。以这类奶液哺喂的小儿，易使小儿造成消化不良，在大便中出现奶块；而蛋白质和无机盐在体内代谢后，由肾脏排出所需的水分较多，因而小儿常有口干、尿多、便干现象；加上

奶中乳糖成分低，肠内发酵作用少，肠蠕动减慢，综合这些因素，就易发生便秘。“口干、便秘”在传统观念上即是“火气大”的反映，看来“吃牛奶火气大”还真事出有因。

为了避免上述牛奶和奶粉的缺点，婴儿可选用经科学加工的配方奶粉，它既保持牛奶营养又减少了牛奶中的酪蛋白含量，并增加了必需无机盐品种和乳糖，保证小儿排便通畅。

对饮用鲜奶的1岁以上幼儿，为防止大便干结，可在牛奶中加蜂蜜，并应保证每日食主粮100—150克，蔬菜50—100克和水果50克。这样，肠道中有一定量的膳食纤维，将水分吸收，并刺激肠的蠕动，促使大便变软而易于排出，就不会发生便秘了。

值得一提的是，奶类对儿童生长发育有极为重要的作用，是儿童补钙的主要来源。除对牛奶特殊过敏者外，小儿每天都应吃适量的牛奶，特别是对断奶后的小儿，一定要继续补充足够的奶类，才能保证持续健康地生长。

帮助小儿习惯吃猪肝

猪肝除了含有较丰富的蛋白质外，还含有较多的铁质和维生素B₂，经常食用可以预防缺铁性贫血、口角炎、地图舌等症。但是猪肝有些腥味，孩子们不太喜欢吃，这就需要在烹调方法上下点功夫，去其腥味，变不好吃为好吃。

为婴儿制作猪肝泥有两种方法：一是将生猪肝横剖开，或剥去外皮，用刀刮下如酱样的猪肝泥；二是先把猪肝煮熟后，再剁成细碎泥状。然后加葱、姜、黄酒等用少量油炒，有利去腥味，烧好后加些味精提鲜。如果孩子还是不肯吃，可用7份猪肝泥和3份肉糜一起炒，有利于去掉猪肝腥味。

经过实践证明，用这个方法制作的猪肝泥粥，孩子们是爱吃的。

对幼儿来说，最好每星期能吃上 1—2 次猪肝，能预防营养缺乏症。因此，更要强调烹调方法。采用猪肝与其他动物食品混烧，如猪肝丁和咸肉丁、鲜肉丁、蛋块混烧，或猪肝炒肉片等，孩子们大多喜欢吃。将猪肝制成白切猪肝片或卤肝片，在孩子还未进餐的时候，洗净手一片一片拿着吃也是个好方法。平时对幼儿多讲些以猪肝为题的故事，使他们懂得为什么要吃猪肝的道理。这样既纠正孩子不吃猪肝的习惯，还增加了知识。

出牙早晚与饮食有关

乳牙萌出早晚是评价小儿体格发育指标之一。一个健康的宝宝，大多在 6—8 个月萌牙，少数早在 4 个月左右，迟在 10 个月萌牙，这都属于正常情况。乳牙萌出延迟除了遗传、内分泌疾病等因素影响外，还与机体营养状况有关。

牙齿的发育从牙胚出现开始，经过各种组织的形成、钙化，直至牙尖完全闭合，是一个连续的成熟过程。在此期间，需要多种维生素，如维生素 A、D、C 和无机盐如钙、磷、镁、氟。

如果母亲在孕期缺乏上述营养素，将会影响胎儿的牙胚发育，造成牙釉质发育不全。孩子出生后，如果没有及时补充鱼肝油和钙剂，日后的饮食中又缺乏维生素 D，将影响小儿牙齿的钙化，造成出牙延迟。婴儿饮食中缺乏维生素 A、维生素 C，将影响小儿牙齿釉质的发育。

因此，要使婴儿乳牙正常萌出、长齐、长得坚固，母亲

在孕期就要注意合理饮食，对婴儿要及时添加辅食，多吃含钙丰富的食物，如牛奶、蛋黄、豆制品和绿色蔬菜等。同时，在日常生活中多晒太阳也是不可缺少的。此外，在添加辅食时，逐渐增加食物的硬度，锻炼咀嚼功能，有利于牙齦的萌出。

值得注意的是，有些家长看到孩子八九个月还未出牙，非常着急，自认为是缺钙，盲目地补充大量鱼肝油。这样可能会造成小儿维生素 D 或维生素 A 的中毒，对健康更不利。

“喂养”有学问

婴儿自下半岁开始，除了吃奶及少量果汁、蛋等以外，要开始添加辅食，并逐步过渡到以后“三餐两点”的饮食。

添加辅食对婴儿来说是一件新鲜事，可以引起他的兴趣，丰富他的生活，扩大认识范围，同时培养必要的技能、技巧，如手眼协调，吸入、咀嚼、吞咽等口腔动作的协调。因此，家长不要把喂食看成将食物“塞”进小嘴为目的。一匙盛得多，婴儿来不及吞咽，不仅会产生反感，还会发生意外。喂食应注意几个要点：

要有固定的时间和地点，不可轻易改变。还要有合适的坐椅，周围不要有人分散他的注意。这样可以建立条件反射，引发食欲。

事先将餐具准备好，好看的小杯、盘、匙都会引起婴儿的兴趣。有的孩子较好动，坐不住，可以给他一个安全的塑料匙，让他敲敲打打。备一块半湿小毛巾，一块较干的毛巾，随时将婴儿口边的食物擦干净，但没有必要随时清除其身上、桌上、地上的掉落食物。婴儿吃东西，保持整洁，只能逐步

培养，不可为了成人要清洁，剥夺孩子动手的实践。

婴儿从吸奶瓶发展到用小匙进食，先要学会“碰匙张嘴”，匙压在舌上时，会把食物或吸或卷入口中（开始时会用舌头顶出来，要再送入），然后咀嚼、吞咽。学会这些动作，有一个逐步过程，成人要有耐心。多咀嚼可以增加唾液分泌，促进口腔发育。喂食要咽完一口再喂一口。

4个月的婴儿，可以用匙喂其糊状食物，到6个月可以吃粥和面条。7个月的婴儿自己能用手拿面包、饼干来吃，9—10个月会自己抱着奶瓶吸水，也可以训练用杯子喝水。有的家长为了方便，将半流质冲在奶瓶中让孩子吃，这对咀嚼训练不利，也影响口腔和牙齿的发育。

婴儿吃的食物要软、烂，能用手捏的如面包、米饭、鸡蛋等，当婴儿10个月以后，在成人的关注下，都可以让他用手送进口中，但不影响成人的喂食。凡嚼不烂的如荔枝、桂圆、果冻、虾仁等，均不可喂吃，以免发生意外。

吃过量鲜牛奶会引起婴儿贫血

近年来人们发现，当每天用未经煮沸的1000毫升以上鲜牛奶喂养婴儿时，可出现慢性肠道失血，导致贫血。这在现代免疫研究中已得到解释。牛奶中至少含有5种抗原蛋白成分，对婴儿来说它们都是异性蛋白质。当这些蛋白质进入未发育成熟的婴儿胃肠时，由于胃肠中缺乏分解它们的酶，外来的异性蛋白就作为抗原进入血液循环刺激人体产生抗体。进入体内的异性蛋白越多，所产生的抗体也越多。

如果发生在少数免疫功能不全的婴儿身上，就会产生抗原抗体的结合，引起过敏反应，而过敏反应会在肠道内引起

慢性失血。婴儿正处在迅速生长发育之中，而且长速最快，血容量不断扩充，即使少量失血也会产生贫血。

由此可见，婴儿最好用母乳喂养，无母奶的可用婴儿配方奶粉喂哺，以避免由鲜牛奶引起的过敏反应。如果必须用鲜牛奶喂养，则应注意控制摄入量，最好每天不超过 750 毫升，并且鲜牛奶一定要反复煮沸，使牛奶中蛋白质充分变性后方宜饮用。这样，可以减少牛奶中异性蛋白在肠道内的过敏反应，进而导致慢性肠道失血而引起的婴儿缺铁性贫血。

第六节 7~12 个月内婴幼儿的智力开发

后半岁练习的动作

后半岁的婴儿运动肌突飞猛进地发育，动作发展也很快。

1. 翻滚

已经会翻身和坐的婴儿，要让他在硬板床、大桌面、或草地上练习各种翻身动作，从坐到卧，从仰卧到俯卧，再翻身成仰卧到坐。

2. 爬行

有的家长看到孩子在地上爬，就大惊小怪地叫了起来：“太脏了，太危险了”，马上加以阻止。因此，有许多孩子未经爬的阶段就行走了。这样好不好呢？

从新生儿仰卧到小儿直立行走的过程中，爬是很关键的阶段。爬对婴儿的全身发育起着重要作用，它既活动了全身，也锻炼了骨骼、关节、肌肉和内脏各器官。在爬的过程中，躯干和双腿相继离开地面，只有脚掌接触地面支撑着全身的

重量，最后达到直立的姿势。如果不让孩子充分练习翻身和爬，而过早地坐，他会坐在地上用屁股和双手移动前进，造成站、走动作推迟。以后虽然会走了，但平衡能力、手脚协调能力却很差。因为“爬”在脑发育过程中有重要意义。爬行促进脑、眼、手、脚的神经协调，加强运动功能、视觉功能和听觉功能的发育。促使技巧和躯体感觉的发育。要不失时机地训练婴儿爬行。对孩子爬的训练可从6个月开始，有意识地先练习翻身，再练习双手支撑身体向后退着爬。9个月开始练习向前爬，父母帮助孩子双脚用力向外蹬，用上肢支撑往前爬。俯卧是爬行的前提，开始爬行时婴儿只会四肢乱动，蹬脚，用腹部匍匐前移，有时滚动、扭动很不协调。当我们用玩具在前逗引，用手抵住他脚掌帮助向前时，他可以向前移动。直到婴儿学会用手掌的力量，腿屈曲用膝盖跪着将身体撑起向前移动才算爬行。爬是很艰巨的训练，但可以锻炼孩子意志和胆量，培养独立性和自信心，家长可别忽视了。

3. 扶站

6个月以后的婴儿双脚更加有力了，成人扶着他可以站立，拉着两只手也可由坐起到站立。有的婴儿能从躺着直接慢慢拉站起来。但成人不可过分用力，要让孩子自然顺着自己的力站起来。平时多训练他自己抓住小栏杆站，8个月的婴儿可以自己抓住栏杆站起来，9个月后扶站得比较稳，有的还会单手扶站，但还不能由站到坐下。

4. 扶走

9个月小儿可以训练迈步。将婴儿脚放在成人自己脚上，

左右交替迈步，或扶住婴儿的腋下向前推动婴儿左右脚交替迈步，然后训练婴儿扶着小床、栏杆或沙发边移步。成人要用玩具或自己在前面逗引，并注意防止跌跤和碰撞。10个月可以扶成人手向前迈步了，11个月的小儿可以训练推小车向前行走，甚至转弯。

4. 独站与独走

婴儿在12个月前能独走的不多。从8个月起可以先练习独站，开始让婴儿扶成人双手，以后扶一只手，从抓得紧到逐步放松，只有独站比较稳才可能开步走。走对婴儿是最伟大而严峻的任务，是一种全身运动，需要费相当的力气。开始牵着成人手走，然后扶墙走。成人松开婴儿小手，当他迈出第一步时，表情相当严肃，绷紧全身肌肉一步一步走过来，快要到达时步履蹒跚，最后扑倒在大人怀中。开始训练时只走一二步，让他得到成功的喜悦，每天练习。看婴儿走路时成人面部表情要轻松，并给予鼓励，不要过分紧张，否则大人情绪会传染给小儿，使他畏缩不前。小儿能走后，生活将起重大变化，智力发育也将飞跃。

5. 平衡动作

许多高空作业需要有较高的平衡能力，平衡训练对坐、走时空概念有重要关系，需要从婴儿时开始。把小婴儿举高，抱着转圈，用大毛巾兜住悠荡，抱他坐秋千，甚至倒提训练。成人以为婴儿会头晕不喜欢，会害怕，恰恰相反，只要从婴儿时期进行训练，他们总是非常兴奋，并希望“再来”。但要在喂食后1小时才能进行。由于这个月龄婴儿还不能长时间独坐，一般公园的转椅、滑梯是不适合的。

开始训练坐便盆

婴儿会坐、会立以后，可以开始训练坐便盆了。一般说，8个月开始，细心的妈妈已经能够掌握婴儿排便的规律，而且可及时把尿、把屎。从把尿到坐盆排便是这个月龄应该培养的能力。坐便盆最好在早晨起床后或晚上临睡之前。清晨大便对婴儿一天的吃、玩、睡都有好处，晚上临睡前大便可使婴儿睡得深沉。像训练把尿一样，先根据婴儿排便时间培养每天一次定时坐盆大便。坐便盆时妈妈要扶着小儿，以防跌倒，同时不仅让他听到习惯的“嗯嗯”声音，而且把这个声音和坐便盆的感觉建立联系，形成条件反射。最好掌握婴儿排便表情再坐盆排便，习惯更易养成。如果没有大便，硬让他坐盆，会引起反感。有的孩子2岁还不肯坐盆大便，就是因为开始训练时有不愉快的记忆造成的。

小便坐盆训练比较困难。这个月龄不要求每次小便都坐盆，只要让孩子开始学习坐盆就可以了，为行走后不用尿布做好准备。总之，这个月龄培养坐盆不要急于求成，不要引起孩子反感，不要坐盆时间太长。

发展两只手的技能

婴儿手的动作在后半岁有了进展，首先是握物的技巧提高了。6个月以前，他几乎是用手掌握物，大拇指不起什么作用，6个月以后拇指和示指分开，可以对立握物；8—9个月的婴儿会用拇指和示指捏弄小东西，掌握了精细动作的技巧，还会把蒙住小脸的纱巾拉下来。第二个进展是从单手抓握发展到双手配合一起活动。6个月以前的婴儿，大多是一只手抓物时另一只手会松开，现在可以两手同时抓握。过去

他抓住东西只会单调地摇晃，现在会将玩具换手，会用两手捧起一只球。通过动作实践，小儿理解了玩具的性能，知道皮球会滚，小鸭捏了会响，花铃棒要摇才会响等，同时还学会了放入、倒出、抛掷等新的技巧。10个月的小儿会模仿成人玩套叠玩具，继而发展能运用物体的能力，如把袜子从脚上拉下，把帽子从头上摘下，把小手指伸进小洞去挖。11个月的小儿可以握笔乱划。12个月的小儿两手会做许多事，如拉自己的鞋带，试着脱衣服等。

让婴儿用手去“够”玩具是训练触觉、技巧、视觉、运动功能的好方法。它可以训练视觉目测物体距离的能力，加强眼、手协调，同时激发婴幼儿“动机”。训练时可把玩具放到婴儿努力才能“够”到的地方，引他去拿，当他快接触到时再放远一些。要在婴儿没有失去信心前让他得到，感到快乐。这个游戏任何年龄都能玩，伸手“够”、举手“够”、爬着“够”、垫脚“够”，从而发展到用竹竿、木棒去“够”，这是一种教会小儿探索解决问题的训练。

通过手的动作可以使小儿进一步认识事物，学会许多技能，还加强与人交往。要教他用手做礼貌动作，如“谢谢”“再见”“敬礼”“欢迎”等。

理解的培养——语言和动作相结合

随着婴儿前半岁对周围事物的认识和一些动作的发展，后半岁在理解语言方面取得很大的进展。人与人之间语言的交往是以理解对方说话为前提的。婴儿到七八个月时已经能够发出“爸爸”“妈妈”音节，他也能理解一些简单的语言。成人的任务就是要引导小儿用语言和动作来回答提问或要

求，培养他理解语言的能力。

结合日常生活，教小儿讲接触的人和物的名称。成人要缓慢而清晰地讲：“这是灯”、“这是奶奶”……，并通过找人或物加以复习巩固。例如，问他“灯在哪儿？”开始他不懂，我们引导他注意灯，多次重复后他就会用眼睛看或用手指出了；问他“奶奶在哪儿？”这时奶奶叫他一声说“奶奶在这儿”，重复以后他就知道奶奶是指谁了。通过叫他“做事”来让他理解一些动词，如在讲“过来”、“坐好”、“躺下”、“起来”的同时，教他做这些动作。训练小儿以动作表示对问话的理解，如招手表示再见，鞠躬表示谢谢，把小脸贴过去表示“要好”，摇头表示“不要”等。训练婴儿理解事物的特点，如问“飞机”能指天上，问“猫叫”会学“妙鸣”等。通过成人的语气、声调、表情和手势，让婴儿理解什么可行，什么不可行。可行的要温柔鼓励，不可行的要严肃，将他小手移开或牵走，使他懂得是非和行为的限制。一般说，1岁小儿如果成人注意施教，他可以说10个词语，听懂20个词语，而且懂得词意。

我们不仅要教小儿理解成人的语言，而且要学习理解小儿独特的动作和语言。通过他所“做”的“动作”，了解他在“想”什么，如高举双手表示要起来，双手伸扑向你怀里是要抱，扭头表示拒绝，持续的“喂”声，是叫人注意他，用“哼”和挺肚子表示不满等。婴儿是用动作、表情、姿势和一些自己创造的“语言”来和成人交往的。

小儿听得多，就理解得多，他可以同时理解家人中几种不同的方言，但对他以后开始讲话会带来一些困扰。

满足小儿的好奇心

充满活力的小儿具有好奇心，但好奇心需要有一定时机才能起作用。周围事物强烈地吸引着小儿进行观察和探索，探索的事物越多，就变得越好奇。这在后半岁表现得更为明显，也是小儿学习的一个动力。

特别机灵好奇的小儿，会聚精会神地盯着任何新鲜的东西。拿到一样东西，小儿通过摸、碰、舔、咬、玩弄与观察，了解这些东西的性质，如用手和嘴探究自己的身体，知道小脚可以“尝尝”。好奇心是最强烈的学习动力，我们要鼓励小儿，并尽可能地满足他。当小儿注视镜子里的自己时，表现兴奋，手舞足蹈，那就给他仔细看看，并告诉他这是谁。小儿洗澡爱抓肥皂，那就给他闻闻香味，并在他身上抹一抹，让他体验到肥皂滑溜溜的感觉。小儿伸手爱摸水龙头，就让他抓一抓，感受水龙头是凉的、硬的，里面还会流出水来。诸如此类，就是说不要限制小儿的活动，在满足好奇心中进行学习效果最佳，对以后培养注意力和观察力有重要作用。

爱模仿

模仿行为在小儿后半岁有了明显的发展，而且成为学习的主要方法。7—8个月的小儿就能注意到周围人的举动，而且开始模仿。如试图模仿一些发音和连贯的词，叫“爸爸”、“妈妈”，学做“小眼睛”，敲打玩具，还会模仿成人咳嗽、用口唇发“嘘”的声音。10个月的小儿会模仿“拍手”、“再见”、“挥手”等动作。11个月的小儿不仅直接模仿成人的动作，而且会模仿一些人和物的特征，如爸爸生气，小狗、小猫叫等。通过模仿学会讲话，学会一些穿戴的象征性动作，

如看见妈妈戴头巾，他也拿一块花布盖在头上，大人擦桌子，他也要一块布抹两下。1岁的孩子模仿得更细致明确。我们要利用婴儿好模仿的心理特点，有意识、有目的地进行教育，教他发音、说话、认识事物。

对小儿的模仿行为要进行评价。孩子模仿得好要表扬，亲亲他，抚摸他，如果他做得不对要用摇头、摆手来表示否定，并要重复教他练习直到学会，最后加以肯定、表扬。

屋里呆不住了

半岁以后的小儿对外界传入的各种刺激更加敏感。他已经从看人和物进入分辨的阶段，能分清爸爸、妈妈、生人和熟人。他已经会观察周围人的行为，看出大人的不同表情，听出大人声音中是鼓励还是禁止，从而懂得是非。他能认识许多日常生活用品和玩具，还能区分几种颜色。他能从脸的轮廓、表情、声音、头发、服饰中分出男女老少。他已经不满足于成人和他单纯的情感交流，要求成人和他玩，身边没人他就会大叫，听觉也有了进一步分化，他能区别，声音的强弱、频率、速度，还能听懂音调，虽然还不完全懂得词义。

小儿的这些发展，使他不满足每天家里老一辈的视听刺激，他要求扩大自己的视野，丰富自己的生活。这时候的小儿最喜欢戴帽子，他知道戴帽子可以到外边去玩了。一旦有机会到了户外，他就会被美丽的大自然和令人眼花缭乱的社会生活所吸引。他惊讶地注视着川流不息的人群和车辆，听喇叭响他会一惊，但绝不害怕。然而这一切对他非常新鲜的东西还要靠成人的帮助，才能获得真正的认识。要告诉他这是什么，那是什么，告诉他洒水车怎么叫，汽车喇叭怎么响。

在户外活动中使小儿开阔眼界，同时开始培养注意力和观察能力。

8个月的婴儿怎样进行爬行训练

训练的方法很多，这里向大家介绍几种：

让孩子俯卧，用玩具吸引孩子，使孩子仰起头，两手推起身体，试图前爬拿到玩具。

在床上或垫子上的不同位置放上各种玩具，让孩子自己爬行拿到玩具，自我玩耍。

玩钻“山洞”的游戏。大人两膝跪地，两臂伸直两掌撑地，使身体成为“山洞”。接着可说“钻山洞！钻山洞了！”让孩子慢慢地爬过。

爬越各种障碍物，如毛巾、枕头、坐垫、横木棒、塑料玩具等。

爬上或爬下斜面。

与孩子玩各种爬行游戏，如爬行追逐游戏，捉迷藏游戏等。

爬行训练时应注意以下几点：(1)大人要做好保护和帮助工作，但要注意发挥孩子独立解决困难的能力；(2)要循序渐进地进行训练，新的练习或游戏一般做3—5次，总练习时间不超过20分钟，每天做1—2次；(3)活动应放在孩子饭后、饭前一小时；(4)完成活动后要给予表扬。

怎样教孩子学走路

首先要教小儿学习变换身体重心。人的行走是用两条腿交替向前迈步，每迈一步都需要变换重心。

婴儿从卧位到立位，已有一些移动重心的尝试。例如：8

个月的小儿能坐在床上自如地转身体；10个月的小儿会从坐位顺利地改为俯卧位。但是，这些尚属于最基本的能力，进一步的训练可让孩子两腿跪着，不扶任何物体，向前蹭着走；还可拉住小儿的双手或单手，让他向前迈步。时机成熟时，设置一个引导孩子独立迈步的环境。比如，让孩子靠墙站好，妈妈退后两步，伸开双手鼓励双手：“走过来，走到妈妈这边来。”当孩子第一次迈步时，你需向前迎一下，避免他在第一次尝试时就摔倒。以后再进行第二次、第三次，逐渐加大距离，并对孩子每次的成功都给予鼓励。

通过以上训练，孩子很快就能掌握两腿交替向前迈时的重心移动，用不了多长时间就学会走路了。

1岁了

1岁的小儿已度过了飞速发育的阶段。他长得结实健康，养成了一些好习惯。他能站得很稳，甚至可以走上几步。他已能听得懂许多话，掌握有一定复杂度的动作，对周围世界也有了更多的兴趣和了解，产生要独立活动的愿望。这一切标志着1岁小儿即将迈出第一步，走向人生。

在这个月龄阶段，培养良好的生活习惯是主要的教育内容。在此基础上，发展感知觉和各种运动，伴随着对语言的理解，小儿便能开始对人们进行友好的交往。要使1岁的小儿达到这样要求，可从以下几方面着手训练：

1. 小儿最重要的学习条件是与人的接触

他的学习是通过模仿而获得的，成人要有一定的时间与婴儿在一起，或和他说话、游戏。

2. 培养与训练要结合日常生活内容进行

每天早上、下午睡醒后，按照月龄要求，让他观察周围事物，和他讲话。喂哺半小时以后，可以做些婴儿体操或基本动作训练，活跃情绪。训练以玩的形式进行，伴以音乐，不求规范，不可勉强。

3. 要为婴儿自己活动创造一定的条件

首先要有一个安全的空间，他可以自己坐、爬、扶站、扶走，并配以适合月龄的玩具。

4. 天气适合时

尽可能到户外有绿化的场地活动、玩耍

这是非常重要的内容，但一定要注意安全。

7—12个月婴儿保健操

婴儿长到7个月以后，有一些大动作出现了，如坐、爬、站、弯腰等。根据小儿动作的发育，编排的7—12个月婴儿保健操，既要求婴儿自己发挥作用，又要求成人辅助完成某些动作。

它对孩子的成长发育是非常有帮助的。它不仅能使小儿对这些动作及早掌握，也间接地促进了婴儿的大脑、神经、肌肉和骨骼系统的发育，有利智力的发展。通过锻炼还可促进婴儿全身血液循环，增强婴儿体质，减少疾病的发生。在活动中，婴儿情绪好，心情愉快，又活泼。因此，建议每个家长给小儿做这种保健体操。

1. 起坐运动

预备姿势：宝宝仰卧，成人双手握住宝宝双手，或用右手握住宝宝左手，左手按住宝宝双膝。

动作：第 拍牵引宝宝从仰卧位起坐；第 拍还原；重复共两个 8 拍。

注意：拉宝宝起坐时，如果宝宝不配合就不能过于用力。还原时成人一手托住宝宝的头颈部。

2. 起立运动

预备姿势：宝宝俯卧，成人双手托住宝宝双臂或手腕。

动作：第 拍牵引宝宝俯卧跪直、起立，或直接站起；第 拍还原；重复共两个 8 拍。

注意：扶宝宝站起逐步让他自己用力。

3. 提腿运动

预备姿势：宝宝俯卧、两手放在胸前，两肘支撑身体，成人双手握住其两足踝部。

动作：第 拍轻轻抬起宝宝双腿约 30 度；第 拍还原；重复共两个 8 拍。

注意：动作轻柔缓和。

4. 弯腰运动

预备姿势：宝宝与成人同一方向直立，成人左手扶住宝宝两膝，右手扶住腹部，在宝宝前方放一玩具。

动作：第 拍让宝宝弯腰前倾，捡起桌上玩具；第 拍直立还原；重复共两个 8 拍。

注意：让宝宝自己用力前倾和直立，如不能直立，成人可将左手移至宝宝胸部，帮助宝宝完成动作。

5. 挺胸运动

预备姿势：宝宝俯卧，两手向前伸出，成人双手托住宝宝肩臂。

动作：第 拍轻轻地使宝宝上体抬起并挺胸，腹部不离开桌面；第 拍还原；重复共两个 8 拍。

注意：动作要缓和，在挺胸、挺腰时可稍用力。

6. 转体、翻身运动

预备姿势：宝宝仰卧、两臂屈曲放在前胸，成人右手扶胸部，左手垫于宝宝背部。

动作：第 拍成人轻轻地将宝宝从仰卧转为左侧卧，第 拍成人帮助宝宝从左侧卧位转成俯卧位；第 拍成人轻轻地将宝宝复原仰卧位。第二个 拍成人换手将宝宝从仰卧转为右侧卧，后再转为俯卧位。重复共两个 8 拍。

注意：俯卧时宝宝的两臂自然放在胸前，使宝宝处于撑胸抬头的准备姿势。

7. 跳跃运动

预备姿势：宝宝与成人对面站立，成人双手扶宝宝腋下。

动作：第 拍抱起宝宝，第 拍使足离开床或桌面，同时说“跳、跳”做跳跃动作，以足前掌接触床或桌面为宜。重复共两个 8 拍。

注意：动作要轻快自然，让宝宝脚尖着地。

8. 扶走运动

预备姿势：宝宝站立，成人站在他背后，两手扶宝宝腋下，或成人站在宝宝前面，两手扶住宝宝前臂或手腕。

动作：每一拍扶宝宝使其左右腿轮流跨出，学开步行走；重复共两个 8 拍。

注意：场地要清洁平坦，让宝宝站稳后再鼓励他开步学走。

第三章 1—3 岁幼儿的科学 喂养

第一节 1—3 岁婴幼儿的饮食

为孩子安排菜单

为孩子安排菜单，不少家庭可能还没有这个习惯。有的随意在孩子的饭碗里拌些成人吃的肉汤、鱼汤，有的爱给孩子吃油腻食品或零食，不是从营养学角度全面考虑。为了孩子的健康成长，家长应向他们提供平衡膳食，保证孩子得到合理营养，最好养成为他们安排菜单的习惯。具体可参照以下几点要求：

1. 孩子的食谱应包括 5 个保护性食品组

粮食组、蔬菜组、水果组、肉禽鱼蛋组、奶及奶制品与豆奶及豆制品组，每天缺一不可。在此基础上，从各组食品中挑选多样化食物，一天的食物总数以 15—20 种为宜。提倡吃得广一些、杂一些，菜谱要经常翻新，不要老是盯着虾蟹等少数荤腥。菜肴的口味可向孩子倾斜，尤其是对食欲不佳的儿童更应如此，但要帮助孩子纠正挑食偏食的不良饮食习

惯。

2. 妥善调整食物结构

注意各组食物的供给量及相互比例,以保持营养的均衡。如以 2—4 岁儿童为例,各组食物的每日摄入量如下:粮食 150—200 克,蔬菜 100—150 克,水果 75—100 克,肉禽鱼 85—105 克,鸡蛋 50 克(1 个),牛奶 200—400 克,豆制品 25 克,植物油 10—15 克,糖 15 克。

3. 注意食物的搭配

如粗细杂粮搭配、荤素搭配,蔬菜量一定要大于荤菜量,深色蔬菜如绿色、深绿色和红色蔬菜应占蔬菜总量的一半以上。

4. 养成每天喝奶、吃水果的良好习惯

适量摄入高能量食品如油脂和糖,但要控制甜食、冰淇淋、充气饮料、巧克力、糖果等的摄入总量。注意选择与孩子体质相适宜的食物,如脾胃虚寒的孩子要少吃寒凉性食物,易上火的孩子要少吃温热性食物。

5. 每星期摄入 1—2 次富含特殊营养素的食物

如猪肝、海带或紫菜和硬果类如核桃、瓜子、长生果等,吃时需适当加工捣碎。

下表列举的菜单,可供家长们参考。

表 2—3 岁儿童一日菜单举例

	春	夏	秋	冬
早餐	粥叉烧包	白粥咸蛋	蛋花粥	赤豆泥粥
点心	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
午餐	菜肉馄饨	烂饭肉末 碎菜胡萝 卜	烂饭 猪肝末粉 皮	肉末黄芽菜 煨面
点心	蛋花片儿面	绿豆泥汤	豆沙酥饼	莲心枣泥粥
晚餐	烂饭 鱼圆烧豆腐 碎油菜	烂饭 番茄炒蛋 紫菜虾皮 豆腐汤	肉末青菜 煨饭 番茄蛋花 汤	烂饭 鲜肉末胡萝 卜 卷心菜土豆 罗宋汤
水果	香蕉	西瓜	生梨	橘子

早餐吃什么好

餐是一日三餐中很重要的一环，它关系着上午的活动能量，也关系着一日的饥饱，俗语说“早饭饱，一日饱”。营养学家一贯主张早餐不仅要吃，而且要吃好。因为晚餐摄入的各种饮食，经过一夜休息已消化殆尽，消化道基本排空；尤其是孩子一早醒来精神旺盛，食欲较好。因此，早餐是孩子最喜欢吃的一餐，也是家长最应该满足孩子的一餐。

然而，好多家庭历来只重视午餐和晚餐，对早餐经常是马马虎虎。有些家长早上忙于上班赶时间，匆匆给孩子进餐，甚至未吃完便随家长外出。这样孩子经常处于半饥饿状态，上午上课或游戏等活动所需要的热能很难得到保证。

长此以往，孩子机体所贮存的能量减少，结果日益消瘦，影响健康生长。有的家长很想把早餐准备得比较合乎营养，但又往往忽略膳食平衡的问题，如常给孩子吃牛奶加鸡蛋。固然，这两种食品在供给蛋白质方面是优良的，但碳水化合物含量较少，一个上午所需热能只有依赖蛋白质供给，既量不足，又浪费了蛋白质。按照完善的膳食制度，早餐摄入热能应占全日总热能的 30%，与晚餐相同。目前儿童的早餐现状令人担忧，有相当一部分儿童早餐吃得简单马虎，一般只占热能的 15%—20%，有部分儿童甚至不吃早餐。

一份营养早餐是正正经经的一顿饭，应由鸡蛋、牛奶、点心及水果所组成，其形式上可有多种变化，但仍要贯彻平衡膳食的四条基本原则，即食物多样化、均衡性、适量和个体化原则。

从总体上讲，早餐宜选择体积小、能量密度高的食物，牛奶、奶粉或豆奶、豆奶粉等，配加点心，如菜馒头、肉馒头、馄饨、饺子、鸡蛋煎饼、果酱面包、炒鸡蛋夹面包、三明治、奶酪火腿夹面包等。鸡蛋可以是煮鸡蛋、荷包蛋或茶叶蛋、炒蛋等。有条件的还可吃适量水果，如猕猴桃、苹果、香蕉、桃子、新鲜的番茄或黄瓜等。全麦面包、多谷面包、全麦片、玉米脆片等食品可增加维生素 B₁ 和 B₂ 的供应，并增加胃肠道的蠕动，可选择作为点心品种，尤其适合于肥胖或有便秘的儿童。对肥胖儿童应注意控制早餐摄入总量，牛奶中应少放糖或不放糖为宜。

总之，提倡平衡膳食要从每天早上做起，合理营养要从每天早上开始。

幼儿午餐的配制

幼儿正处于生长发育的重要时期，这是一个以奶类食品为主的婴儿膳食向以饭菜类为主的成人食品发展的过渡时期，因而对膳食的合理安排就显得更为重要。午餐是一天的主餐，幼儿通常上午身体热量消耗较大，午后还要继续玩耍，午餐不仅要满足幼儿的热量及其他营养素需求，也是培养饮食习惯的良好时机。1岁的幼儿，仍然以奶类食品为主，但在安排午餐时，可以加些米面、肉菜蛋类。2—3岁幼儿的午餐，就应以饭菜为主，午餐供给的热量应占全天热量的 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ 。

幼儿午餐的选择应根据年龄和饮食风俗而定。在我国，总体上说，北方以面食为主食，南方以米饭为主食。主食以50—100克为宜，主要提供碳水化合物、植物蛋白和B族维生素；肉蛋禽类需25—75克，主要提供动物蛋白质、脂类、微量营养素等；水果和蔬菜约需100—250克，主要提供微量营养素和纤维素；再加适量豆类食品，以增加植物蛋白质。幼儿午餐的营养素力求平衡，使碳水化合物与蛋白质、脂肪的供热比例大致在3:1:1。另外，食物的选择应尽量多样化，这是营养素平衡的前提和保证。从小吃多样化的食品就能避免挑食和偏食的发生，多种食物同时食用还可提高蛋白质的生理价值，使之发挥良好的功效。

幼儿午餐的烹饪是落实午餐选择原则的另一关键。烹饪方法要符合幼儿消化吸收的特点，既要注意食物的色、香、味，又要避免过于油腻和刺激性强的口味。以蒸、煮、炖、烩为好，少用油炸，保证食物细软可口，还要做到干湿搭配，

以利于消化吸收。此外，幼儿午餐要努力做到定时定量，逐渐养成良好的饮食习惯，避免暴饮暴食并及时纠正不良饮食习惯。

如何增进孩子食欲

影响孩子食欲的因素很多，养成良好的饮食习惯是其中最重要的一环。但是饮食习惯不是一个孤立的问题，与很多方面有关。

1. 定时饮食

饮食定时可以使胃、肠的消化液分泌及蠕动等形成规律，摄入的食物得到完全消化，到时自然产生食欲。这个习惯从婴儿时起即应注意培养，随着月龄增长，食物内容和如何定时可以变化，但定时饮食原则不能变。

2. 勿随意吃零食

两餐之间随意吃糖果、糕点等零食会造成消化液分泌紊乱，规律破坏，食欲便渐渐减退。

3. 要有好的饮食环境

孩子在整洁、安静、空气清新、精神愉快的环境中用膳，消化液的分泌不会受抑制，对增进食欲有利。

4. 适当活动

在新鲜空气中进行户外活动可促进新陈代谢，有助于食物的消化吸收。但需避免过分疲劳及兴奋，还要注意每日保证充足的睡眠。

5. 食物要有吸引力

给孩子吃的食物要注意色、香、味、美，使食物有吸引力，如番茄炒蛋、鲜鱼丸、菠菜粉丝汤等，是极能刺激食欲

的菜肴。看到美的颜色，嗅到扑鼻的香味，促进孩子唾液分泌。因此食潜的合理安排，烹调方法的多变对增进食欲极为重要。

此外，成人也常有食欲不振的时候，在与孩子们一起用膳时，千万要注意不能挑肥拣瘦。凡要孩子做到的，自己先做到，要作出好榜样。如果食欲不好是因为病痛，那么就on应该请有关医生诊治。孩子身体康复后，食欲应自然好转。

总之，影响食欲的因素很多，家长要随时观察。从中找出不利因素，有的放矢地去解决或加以预防，使孩子的食欲保持正常。

喂饭有技巧

孩子在1岁以后，就可以吃软饭了。但这时家长最头痛的就是喂饭，怎样能让自己的宝宝多吃一点，吃得快一些，嘴里不含饭菜，不挑食。这里有一个方法问题，它包括行为习惯的培养和科学合理的喂饭技术，从添加辅食开始，就应尝试这个方法。具体的做法是：

喂饭时要创设一个安静、愉快的氛围，一个大人对着一个孩子喂饭，周围不宜有任何干扰，最好在单独房间里喂饭。

喂饭安排在大人进餐前进行，并定时、定桌椅。

给孩子介绍饭菜，即大人一边给孩子喂饭，一边讲现在吃什么饭菜，并同时给孩子看。这样，当孩子看到色、香、味俱全的饭菜时，就能引起食欲。

遇到孩子不愿吃时，家长应先尝一口，并做出这饭菜味道很鲜美的模样，让孩子受到感染，然后让他也尝一口，再

配合讲些与吃饭有关的孩子感兴趣的事情，慢慢引导其吃。

遇到孩子打恶心时，家长千万别惊慌，不宜做出拍背、手或碗搁放在孩子嘴边等举动。一旦这样做，反而在起暗示作用，孩子定会将嘴里的饭菜吐出来。若真的吐出来了，家长也应表现得若无其事，照旧给孩子喂饭，这样就不会养成用“呕吐”行为来“吓唬”大人了。

当孩子出现嘴含饭菜的现象时，家长不能当着孩子的面指责，否则会起负面强化的作用。可以采用每口少喂一点，边喂边讲与这饭菜有关的种养殖知识、烹调技术、小故事等，使孩子在不知不觉中改正嘴含饭菜的不良习惯。对略有进步的表现，应当即表扬。

每次喂饭后，大人要表现出很高兴的样子，也可当着孩子的面对他人讲述他如何吃好这顿饭，强化孩子的好行为。

家长自己不能有挑食的现象流露，要把吃饭当成一种享受和快乐，让孩子感染和模仿。

孩子在生病或病后期间，如胃口还没有恢复，不要强迫他吃饭，应顺其自然。

餐前 1.5 小时禁止孩子进食，包括各种零食和饮料，如虾条、饼干、山楂片、乐百氏奶等，以免影响孩子正常的进食量，造成吃饭不香、喂饭困难等现象。

有的幼儿为总是吃不胖

对胖，不能一概而论。超重的肥胖不是小儿健壮的标志，对身体发育有害而无益；但让孩子适当长些肉，胖一点，是小儿健壮的体现。可有的幼儿吃得不少，但长得不如吃同样多食物的孩子那样健壮。家长实在想不明白：“为什么我的孩

子总是吃不胖？”

究其原因，可能有这样几种：消耗多、睡眠少，而活动量又较大；疾病因素如胃病、肠虫症、糖尿病、甲亢等；饮食安排不合理，如饮食的质和量不恰当，造成热能营养素摄入不能满足儿童生长发育的需要。对家庭来说，还是要从改变孩子不合理的饮食着手。常见有以下几种情况：

1. 以荤菜代饭

孩子荤菜吃得很多，而饭量很少，家长以为这是营养好。由于粮食摄入少，热能供给不足，使摄入的肉禽鱼等优质蛋白均作为热能而消耗掉了，不能起到蛋白质用来构成和修补人体组织及促进体重、身高增长的作用。蛋白质摄入过多，使小儿代谢增快，消耗增多，体质呈“内热”状，表现为大便干结。这类孩子往往活动量较大，睡眠相对少，但能吃却长不健壮。

2. 以汤拌饭

不喝或很少喝牛奶，平时吃饭又常以肉禽鱼类的汤拌饭的孩子，虽饭量吃得不算少，但由于肉类摄入很少，又无足量牛奶补充，体内缺乏优质蛋白，生长速度就会减慢。

3. 挑食、偏食

孩子喜吃荤菜，不愿吃蔬菜、豆制品、猪肝、蛋黄等，易造成维生素 A 摄入不足和钙的缺乏。这两大营养素摄入不足，会影响小儿生长发育，并易发生反复呼吸道感染，使消耗增多。要使幼儿长得结实，必须做到吃多样化食物。

4. 食物的烹调方法

食物的烹调方法要适合孩子年龄的消化特点，否则也会

产生吃得多吸收少，自然会出现长得并不理想的状况。

幼儿喜欢吃肥肉怎么办

肥肉煮酥后，不需咀嚼即可咽下，有部分小儿怕吃瘦肉嵌牙齿，尤其是蛀牙较多怕咀嚼或不愿咀嚼的孩子，特别愿吃肥肉。为何不提倡吃肥肉呢？从肥、瘦肉的营养成分比较，可显示出肥肉的不足之处。

食用 100 克肥肉，其中脂肪含量达 90% 左右，蛋白质仅为 1.6%；而瘦肉中脂肪含量为 6.2%—12.9%，蛋白质为 17.7%—20%。二者相比较，肥肉中脂肪比瘦肉高 5 倍，而蛋白质低 10 倍。在儿童膳食安排上，肉禽鱼类等主要提供优质蛋白和铁、锌等，这些营养素基本都存在于瘦肉中，即使需要脂肪提供能量，也最好用含不饱和脂肪酸高的植物油（如豆油、麻油等），有利于小儿脑和神经系统的发育；肥肉中脂肪所含不饱和脂肪酸很少，仅为植物油中的 1/4—1/6。因此，从营养角度来分析，幼儿不宜多吃肥肉。

此外，儿童常吃肥肉使摄入的热能过多，当超过消耗时易于转化为脂肪积聚于体内，而造成肥胖、脂肪肝等。多吃肥肉，脂肪在胃内消化慢，滞留时间长，可产生“畏食”。为此，对不愿吃瘦肉或吃肉吐渣的孩子，家长应不断改进烹调方法，让儿童多次尝试，习惯后会乐意吃下去。为了儿童的健康成长，更应注意培养孩子多咀嚼食物的习惯。

暑日莫贪吃冰饮料

赤日炎炎的夏季，喝一杯冰的饮料确实能解渴消暑，小孩子更是喜欢各种各样的冰饮料。有的家长认为，天热让孩子喝些冰饮料既有营养又解暑热。事实是，孩子的胃肠粘膜

较娇嫩，血骨丰富，冰冷的饮料进入胃内，刺激胃粘膜，引起血管强烈收缩，使胃液和消化酶分泌减少，大量液体又稀释胃酸，以致大大削弱了胃的杀菌和消化功能。同时，胃肠道平滑肌受到冷饮料的刺激，蠕动增强，可引起腹痛甚至腹泻。另外，大量喝冷饮，会过多摄入冷饮中的糖分，有可能产生两种情况：一种是食欲不振，影响正常的进食；另一种是摄入过多的热能，可能造成肥胖。中医也认为多喝冰饮料使胃肠不和，影响肠胃功能和食欲。

值得指出的是，喝冰的牛奶更不利于孩子的健康。除了有上述“冰”的危害以外，还因为牛奶在常温下放置12小时后，其细菌总数可增加至原来的381倍。尽管从乳品厂送出的牛奶经过消毒灭菌，但难免有少量的细菌漏网而未被杀灭；在贮存、运输过程中，这些细菌将利用牛奶丰富的营养加以繁殖。而当小儿直接饮用冰牛奶后，由于胃酸被奶液稀释和消耗，胃肠道的杀菌力又大大降低，加上小儿分泌的胃酸量少，这样细菌可直入小肠，引起肠胃炎，出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。所以说，服用冰牛奶的风险更大。

小儿夏季切忌贪喝冰饮料，更不要在饭前或临睡前喝。牛奶要煮沸并自然冷却后吃，既安全又科学。

幼儿不宜食用的食物

小儿的消化功能是随着年龄的渐长而逐渐成熟的，所以他们每日所进的膳食，应随着年龄而有所变化。

2岁以下的幼儿消化器官还较稚嫩，吞咽活动也不太灵敏，膳食中的许多食物需作适当加工。

带刺的鱼，带壳的虾、蟹、蛤类，带骨的鸡、鸭肉都不

宜随意食用，需去刺、去骨、去壳，切碎烧酥煮烂方可给幼儿吃。

含粗纤维的蔬菜，如芥菜、黄豆芽、金针菜、橄榄菜、芹菜等则应切碎，胀气食品如洋葱、生萝卜、干豆类宜尽量少用。

带核的水果，如桃、杏、李、葡萄最好去核煮成果羹饮用，不宜随意整食。如果家长能做到去皮去核，而又保证卫生的话，也可切成小块生食。

豆类、花生、杏仁和糖果等颗粒状食物也不宜食用，偶遇小儿不慎，容易咽入气管，造成窒息，危害甚大。

3岁以上的幼儿，已经受了1年左右时间的膳食锻炼，可逐渐改用与成人一样的食品。但仍需注意，多油、煎炸过的不易消化的食品，辣椒、咖喱等刺激性食品，酒、咖啡、浓茶等兴奋饮料，都应根据不同情况慎重使用。巧克力、麦乳精等含脂肪和糖太多的食品只能偶然作点心食用，不宜多用，更不宜当作正餐使用。市售“橘汁”饮料幼儿应少用，因内含色素和香料，没有什么营养价值，更不能用作补充维生素C。

出现“花舌头”是怎么回事

“花舌头”是“地图舌”的俗称，是孩子最容易发生的维生素B₂（核黄素）缺乏症。发病时，病儿舌面光剥，色刺红，边缘呈灰白色隆起，整个舌面呈花斑状，形似地图，因而得名。患儿一般无其他主观症状，仅对某些刺激性食物较敏感，舌部偶有烧灼感。

维生素B₂缺乏在儿童的膳食中较易出现，因为它在食物

中来源不广，只在肝、肾、乳类、鲑鱼、螃蟹、鲜豆、花生和绿叶菜中含量较高。如果家长没有重视，孩子不能每天吃到，再加上维生素 B₂ 很容易受烹调影响，溶于水，怕氧化，稍有不注意，就会造成维生素 B₂ 的丢失与浪费，食物中所含的量也剩下无几。日子久了，孩子会产生维生素 B₂ 缺乏症。此外，如孩子多病，经常用抗生素，会增加维生素 B₂ 的需要量。如此时不能从膳食中得到满足，也会出现“地图舌”。

由上可见，这种症状不完全是单纯的维生素 B₂ 缺乏引起，常与机体健康有关。如简单地以补充维生素 B₂ 药物进行治疗，效果并不显著。平日需注意合理调配膳食，保证足够的营养，增强体质，少生疾病，是预防“地图舌”的好办法。

祖国医学认为，五脏六腑通过经络直接或间接与舌联系，所以舌象能客观地反映人体气血阴阳盛衰及内脏变化的部分情况。中医认为“花舌头”大部分属阴液亏损的阴虚现象，患儿常会出现手足心热、肤热、大便干燥、小便黄赤、口渴喜饮、人体消瘦等症状。医治时需根据体征不同表现给予辨证用药，如常服白木耳、百合、淮山药等养阴之品，“花舌头”能自愈；也可服成药如生脉饮、天王补心丸、一贯煎、沙参麦冬汤、六味地黄丸等治疗。一般来说，中医治疗“花舌头”还是比较满意的。

水果的安全食用法

蔬菜、水果的消毒方法，必须效果可靠，对人安全无害，使用方便，而又不造成营养素的损失。

水果虽然大多生长在树上，但因使用农药和在摘取、包装、运输、销售过程中的损坏，往往会被污染，其污染程度

与水果的表皮是否破损有关。表皮破损的水果，细菌污染率较高，如不好好消毒，常易导致肠道传染病的发生。

消毒水果最好的方法是沸水（快速）消毒法，简便经济，效果又好。操作过程是先用肥皂或瓜果浸洗剂将水果刷净，再用自来水冲洗，然后放入沸水中充分浸泡，时间约 30 秒钟，最后削皮。某些水果如葡萄、草莓、杨梅等无法用肥皂等清洗，则可用自来水漂洗后再用高锰酸钾溶液浸泡，高锰酸钾溶液的浓度以配成淡粉红色为度。浸泡 10 分钟后，取出用冷开水冲洗于净即可食用。如果没有高锰酸钾，用浓盐水浸泡亦可。

水生植物，如红菱和荸荠等都有可能被姜片虫囊蚴污染，不宜生食，应该洗净后煮熟。由刀切开食用的水果，如西瓜，也应将外皮用肥皂洗净，再用消过毒的水果刀切开，万勿与切菜刀公用。

不同年龄的孩子，可以吃什么样的水果呢？可参考表 13。

表 13 水果的食用方法

年龄 (足岁)	苹果 香蕉	梨	橘	杏、桃、李、 葡萄、樱桃	荔枝 枇杷
1—2 岁	去皮切片和食	去皮煮熟	去皮、生食或榨汁	去皮、去核煮熟	去皮、去核生食 (熟透的)
2 岁以 上	去皮整食	去皮生食	去皮生食	去皮、去核生食	去皮、去核生食

蔬菜凉拌要注意卫生。常吃有海带、芹菜、番茄等，先要充分洗净，然后用沸水烫过。切菜要用切熟食的刀具和

砧板。拌时加少许醋，具有消毒作用。番茄生吃，还要剥皮、去子、加糖，待入味后食用。操作人员的手一定要用肥皂洗净，保证清洁卫生。

第二节 1—3 岁婴幼儿的保健

1—3 岁婴幼儿的特点

孩子满周岁以后，体格发育的速度较前相对减慢了。例如体重的增加情况，第一年内增加 6—7 千克左右，第二年增加 2.5—3.5 千克，第三年只增加 2 千克左右。又如身高，第一年增加 25 厘米左右，第二年约增加 10 厘米，到第三年只增加 8 厘米左右。骨骼发育的明显状况是，1 岁半左右囟门完全闭合，2 岁到 2 岁半全套乳牙长齐，共 20 只。

随着年龄的增长，中枢神经系统发育加快。由于孩子与周围环境接触增加，促进了语言和思维的发育，孩子的活动能力明显较周岁小儿强多了。从刚会迈步走路到能爬梯、奔跑，活动范围大大扩展了。但是孩子毕竟还很幼小，缺乏生活经验和调节、控制自己行动的能力，所以往往容易发生摔伤、撞伤等危险。父母要掌握孩子活动的规律，合理安排好周围的环境，避免大小事故的发生。

这个年龄期的孩子机体免疫力仍然比较低，又由于活动范围扩大，接触面广，所以急性传染病的发病率较高。家长要重视这一特点，少带孩子到人群拥挤的公共场所去，同时要按时作好各项预防接种，减少疾病的发生。

1—3 岁孩子的膳食已从乳类过渡到以粥、饭为主，家长

要注意食物的质量和烹调方法，做一些适合小儿口味，以及适合于尚未发育成熟的胃肠道消化机能的饮食，增进孩子食欲，保证健康成长。

一日生活安排

家长在安排小儿一日生活时，应以这个年龄期孩子的特点为依据，同时照顾好吃、玩、睡三个方面，不要只重视孩子的吃而忽略了孩子的睡和玩。

表5 一日生活安排举例

1—1.5岁

6:00—8:30	起床、大便、洗手脸、进早餐、游戏
8:30—10:00	第一次睡眠
10:30—11:00	起床、午餐
11:30—13:00	游戏
13:00—15:00	第二次睡眠
15:00—16:00	起床、吃点心或喝牛奶
16:00—18:00	游戏
18:30—19:30	晚餐及饭后安静活动
19:30—20:00	盥洗、准备睡眠
20:00—次晨6:00	睡眠

1.5—3岁

6:00—7:30	起床、大便、洗手脸、早餐
7:30—10:30	游戏
10:30—11:30	午餐
12:00—14:00	午睡
14:00—15:00	起床、吃点心
15:00—18:00	游戏
18:00—19:00	晚餐及饭后安静活动
19:00—20:00	盥洗、准备睡眠
20:00—次晨6:30	睡眠

在一日生活中，如果每天给孩子喝2瓶牛奶，可以安排在早餐及下午吃点心时，不要在正餐时给孩子喝牛奶，免得吃不下饭菜，或可在晚上睡前吃一次牛奶（吃后漱口）。由于每个孩子的身体情况不同，睡眠时间可以稍长或略短，体弱或患病的小儿应增加睡眠时间。在安排睡眠时，还应根据季节有所不同，夏季早些起床，午睡时间适当延长，冬季可晚些起床，午睡时间适当减少。除了吃和睡，父母应该在空暇时多和孩子玩，或带他们到户外散步游戏，使孩子保持活泼愉快的情绪。

以上时间安排适合在家生活的孩子。如果孩子上托儿所，一般在孩子吃完早餐后送入托，下午四五时接回家。在孩子回家到上床睡觉前，应安排一定的时间和孩子玩。有的孩子已经在托儿所吃了晚餐，父母可以在晚上六七时给孩子吃些水果和点心。有的孩子不在托儿所吃晚餐，父母在接回孩子后马上给他们吃晚饭，尽量不要吃零食，以免影响孩子的食

欲。

孩子的生活应有规律，不要因为欢度节假日而随意改变生活规律。

睡前的“特殊爱好”

孩子的睡眠习惯是从小培养的，有的孩子上床后即入睡，有的孩子躺在床上总要玩一会儿才会入睡。难入睡的孩子往往有他的“特殊爱好”，如小嘴做吸吮动作、嗅常用的毛巾或手帕、捏着大人的耳朵、爱抱着自己喜爱的玩具同睡等。有这些表现的多见于人工喂养的孩子，用母乳喂养的孩子较少见。

人工喂养的孩子往往缺乏感情上的满足，有些孩子在睡前母亲又不陪伴，就产生一种离不开母亲的难舍感情，由此表现出各种各样的特殊爱好。对有这种爱好的孩子，每当睡前母亲最好愉快地陪伴他入睡，多加抚慰，使孩子得到感情上的满足。同时不要责备或勉强加以纠正，使孩子感到紧张，各种各样的“特殊爱好”会随着年龄的增长而改掉的。

不正常的双下肢交叉发作

不少家长发现小儿有发作性的双下肢交叉动作，并伴有双眼神不自然，误以为是“惊厥”而上医院看病。这种动作医学上称为“情感交叉擦腿发作”，如在较大儿童则表现为“手淫”，属于习惯问题，并不是病。

幼儿期发作大多在刚入睡或才醒时，表现为两大腿交叉或伸直，上下移擦而使会阴部肌肉伸缩，实际上是在摩擦外生殖器。年长儿表现为在家具角或骑跨的物体上活动身体进行摩擦。发作时无知觉丧失，但有双眼凝视或兴奋、紧张感，

有时面色胀红出汗，持续数分钟后自然停止。

这种习惯有时因疾病如湿疹、包茎、蛲虫、尿道炎、阴道炎等局部瘙痒引起，小儿因偶然机会而形成习惯。家长发现后先注意一下小儿外阴部清洁，发作时转移其注意力，到户外活动，避免单独活动。睡前衣着要宽松，有成人陪伴着讲故事，分散注意，醒后即刻起身。不可对小儿惩罚、责骂、讥笑。发作不频繁不会影响健康，但对懂道理的小儿要耐心帮助他克服，鼓励他改正的信心。许多人一听“手淫”就认为是不得了的坏事，其实不然，只要成人正确理解、正确对待，孩子被各种生活、学习兴趣所吸引，这种习惯会逐渐消失。

左撇子的习惯不必强行改

2岁前的孩子，习惯用手以哪一只占优势尚不明显。当用匙吃饭后，就会发现有的孩子喜欢用左手玩积木、拿东西、吃饭，家长急着马上要孩子改过来。其实，左右手习惯都一样，不必强行改。

用左手或右手的习惯是由大脑皮质支配的。习惯用右手的孩子，皮质支配中心在左大脑半球，如果孩子从小就左手为主，则皮质支配中心在右大脑半球。一般在7—8岁时支配中心的优势才固定下来，3岁以内优势灶尚未定位。即使孩子习惯用左手也并无坏处，因为左手也同样可以生活、工作和学习，体育界还有专门培养“左撇子”运动员参加有关项目的比赛，以利用他们与众不同的特点在比赛中取胜。如果硬将左手改成右手，那么这些孩子容易发生口吃、言语不清、阅读和书写困难等。有人还建议训练双手的功能，家长

不妨也可试试。

小儿不宜长睡软垫床

有的家长用沙发、席梦思等软垫给孩子当床，认为床垫软绵绵的，可以使孩子睡得安稳舒适。其实，孩子是不宜长期睡软垫床的。

小儿正处于生长发育阶段，骨骼比较柔软，骨中所含磷酸钙、碳酸钙等无机盐较少，而含骨胶原和骨粘蛋白等有机物质多。从小儿脊柱的发育来说，新生儿的脊柱很柔韧，基本上是直的，到出生后3个月能抬头时出现第一个弯曲——颈曲向前，6个月会坐时，出现第二个弯曲——胸曲向后，1岁左右开始行走时，出现第三个弯曲——腰曲向前。这样，在发育过程中，逐渐形成了脊柱的自然弯曲，以保持身体的平衡。长期给孩子睡软垫床，会使小儿的脊柱经常处于弯曲状态，容易使骨变形，甚至发生驼背，同时也不利其他骨骼肌肉的发育。而且有的软垫床不平，小儿翻身不方便。为了保证孩子正常地生长发育，最好给孩子睡平整的棕棚床、木板床或者钢丝床。

孩子不愿午睡怎么办

足够的睡眠，能使孩子精神活泼，食欲旺盛，促进正常的生长发育。孩子活泼好动，容易兴奋也容易疲劳，故年龄越小睡眠时间越长，次数越多。到了1岁半以后，白天还需睡一次午觉。因孩子活动了一个上午，已相当疲劳，在午后舒舒服服地睡一觉，使脑细胞得到适当休息，可以精力充沛、积极愉快地进行下午的活动。午睡对于1—3岁的孩子来说是必不可少的。

然而，家长常常因孩子不愿意午睡而伤透脑筋。这就要找一找原因，并采取相应的措施。如果孩子每天早上睡懒觉，到了午后还不觉疲劳，自然不肯午睡。父母要注意调整孩子的睡眠时间，早上按时起床，上午安排一定的活动量，孩子有疲劳感就容易入睡了。养成孩子的午睡习惯十分重要，父母不严格规定午睡的时间，今天早睡，明天晚睡，后天有事不睡，这样不能形成孩子到时间午睡的条件反射。要在固定的时间安排孩子午睡，节假日带孩子上公园或到亲戚朋友家作客，也不要取消午睡。

平时用不正确的方法强制孩子午睡，会使孩子产生反感，而应该是耐心地加以提醒：“该午睡了，睡醒再玩。”更不要大声叫喊甚至吓唬孩子。如果家里环境不够安静也要影响孩子的午睡，这就要求父母能为孩子创设一个安静的空气新鲜的睡眠环境，做到在孩子午睡时不高声谈话或发出较大的响声，适当开窗，拉好窗帘。如果孩子在午后过多地活动，或正在做他们感兴趣的事情，孩子的精神处于兴奋状态时也不愿意午睡。家长要让孩子在午睡前安静下来，不要给孩子讲可怕的故事或作剧烈的活动，以免神经紧张或兴奋而影响睡眠。

父母只要坚持每天在规定的孩子午睡，并安排一个良好的睡眠环境，用正确的方法对待孩子，孩子一定会养成午睡习惯的。

胃口不好别勉强

2—3岁的孩子，常常会表现吃饭费事、胃口变小，家长常为此焦急不安。对待胃口不好的孩子，要寻找原因，“对症

下药”。

2—3岁的孩子生长发育速度相对1岁内缓慢，对热量的需要也相对减少，又因孩子开始自己迈步玩耍，常常不能安静地坐着吃饭。这时家长不必着急，此年龄的孩子已基本懂得饥饱，只要注意培养良好的用餐习惯，保证一天基本的营养摄入，即使饭吃得少些，也不会影响孩子的生长发育。切不可硬塞给孩子吃东西，这样会适得其反。

有的孩子自小饮奶量就不大，满周岁后食量还是比不上其他孩子，这并不是厌食。在夏天，天气炎热，出汗多，喝水量增加，使胃液冲淡而影响食欲。因此，夏季可给孩子多吃些瓜果，并注意调配清淡饮食，使孩子仍保持平衡膳食。孩子的情绪对饮食也有很大关系，因为消化酶的分泌受神经系统控制，如饭前或吃饭过程中，孩子受训斥、打骂，情绪不愉快，都会抑制消化酶的分泌，不利对食物的消化吸收，影响正常食欲。为增进孩子食欲，还要注意合理调配饭菜，经常更换品种，注重色、香、味。

另外，有些孩子胃口不好是因为有疾病引起，如患缺铁性贫血，或者因微量元素（锌）缺乏。所以家长要及时带孩子到保健门诊检查鉴别，针对病因进行治疗。总之，这个年龄的孩子胃口时差时好是常有的事，父母不要过分担心。

病后食欲的恢复

无论是感冒、发热、腹泻、肺炎等，只要是生病，总会影响孩子的食欲。在疾病期间，由于服用抗菌素会使孩子的食欲减退，家长不要为此担心，也不必服用开胃药。一般只要停药3—7天后，食欲就能恢复正常。患有腹泻的孩子，由

于消化功能发生暂时紊乱，会导致食欲不振。腹泻好转后，随着胃肠功能的恢复，食欲也就正常了。腹泻的孩子要吃些容易消化的食物，如粥、烂糊面等，大便成形后再添加蔬菜等纤维类食物。患口腔溃疡、咽喉炎、扁桃体炎的孩子，往往由于吃东西时感到疼痛而引起拒食，这时应以冷甜的流质饮食为主。只要不是在冬天，可以吃些冷牛奶、冷藕粉等，进食后喂些冷开水，以保持口腔清洁。

孩子病后胃口不好要让其慢慢恢复，家长不要硬塞，勉强容易引起呕吐。病后孩子的饮食要清淡些，尽量少吃油腻和过分甜的食品，如清蒸鱼、咸鸭蛋等清口的菜，既有营养又可口，有利于食欲的恢复。

好踢被子的小儿易着凉

孩子感冒了，一找原因，原来是睡觉时踢被子着了凉。父母是不是知道，孩子睡觉时为什么好踢被子？又怎样来防止呢？

孩子睡觉时好踢被子，可能是玩得太累或临睡前玩剧烈的游戏，入睡后大脑皮质的兴奋状态还未消失。更多的原因是给孩子盖得过暖，裹得太紧，而小儿体温调节机能尚不完善，容易受热也容易出汗，结果两脚就使劲地把被子踢掉。

一般说，小儿的免疫能力比成人差。睡着后皮肤表面的毛孔是张开着的，如果踢掉被子，身体受寒，抵抗力减弱，细菌或病毒就容易乘机而入。有的孩子平时衣服穿得过多，睡觉时盖得过暖，又缺少体育锻炼，他们的抗寒能力弱，这样的孩子更易着凉感冒。

为了防止孩子因踢被子而着凉，父母应采取措施。给孩

子用的垫被和盖被不宜过厚过重，要用轻软的被褥，根据季节变换被子的厚薄。冬天，临睡前可用热水袋把被窝焐热，然后取掉，这样既使孩子感到暖和又不过分热。睡觉时给孩子穿宽大柔软的单衣裤，穿毛衣睡既不舒服又太热。最好给孩子一个人睡一条被子，盖被子时注意盖好两肩和两脚就可以了，裹得太紧孩子动弹不得反而容易踢被子。冬天给孩子睡睡袋的方法既方便，又不会着凉。另外，睡觉前应使孩子安静下来，不要玩得太累，室内空气要流通，最好能开些窗睡，孩子睡得舒适就很少踢被子了。若天气不是十分寒冷，孩子睡时手脚都不要盖没，也是一个好办法。

小儿便秘的防治

大多数的孩子每天解一次大便，但有一部分孩子没有这个习惯，有的2—3天解一次，有的甚至要隔4—5天解一次。引起便秘的原因很多，家长要根据不同原因给予不同的解除办法。

2—3天解一次大便的孩子，如果排便很轻松，不能算便秘。食量较小的孩子，食物残渣少，自然大便量也少。以吃鱼、肉、蛋、牛奶等高蛋白食物为主的孩子，由于摄入蛋白质过多，大便就会干燥，次数减少，如果同时增加蔬菜和水果等纤维类食物就会使大便变软，容易解出。

生活无规律和缺乏按时大便的习惯是便秘的主要原因。有的孩子经常更换环境，如外婆带几天，奶奶带几天，休息天爸爸妈妈带回家，使孩子的生活没有规律，平时又缺乏按时大便的习惯，以致排便反射难以形成，造成便秘。家长要把孩子的生活安排得有规律些，同时要培养按时大便的习惯，

这样就能改善孩子便秘的情况。有的孩子活动量过小或患有佝偻病、营养不良等，都能使肠功能紊乱而引起便秘。针对性的解决办法是适当增加些活动量，及时治疗病况，便秘会逐渐减轻的。

用按摩腹部的方法可以解除便秘症状。具体方法：成人用手掌顺时针方向按摩孩子的腹部，每天1—2次，每次按摩3分钟。也可在每天早晨给小儿喝一杯盐开水，增加肠蠕动，对改善便秘有利。

如果小儿几天不解大便而难受哭吵时，家长可以切一小长条肥皂，蘸些水用手搓成圆柱形，塞入肛门。也可以用小拇指戴上橡皮手套后涂些凡士林或石蜡油伸入小儿肛门，或采用市售开塞路进行通便。但这些方法不宜常用，还是应该以培养按时大便习惯为主。

夏季低热的常见原因

到了夏季，有的孩子就经常会有低热，测量肛温在38—38.5之间，家长为此而着急，到处奔走就医。

引起孩子低热的原因很多。体温随着气温的变化而升高，这往往是小儿对热的调节功能不健全，不能及时散热所造成。有的孩子在得了某种疾病以后发生低热，这是因为病后自主神经功能紊乱而影响了体温的调节。有的孩子表现的低热是由于自身的基础体温较高，有的孩子在摄入高蛋白质的饮食后也可以出现低热。

以上这些低热现象在医学上称为功能性低热。功能性低热的孩子，清晨时体温往往是正常的，活动以后体温上升。大部分孩子精神良好，胃口正常，体重增长如常。只有少数

孩子有乏力、胃口差、体重不增等现象，但体格检查和化验都正常，这样的孩子预后良好，不需要治疗。

除了功能性低热外，有些疾病也会引起低热，如结核、慢性扁桃体炎、齿龈炎、牙周脓肿、中耳炎、慢性肾炎、甲状腺功能亢进等。患这些疾病除有低热外，还伴有其他症状，必须及时治疗，不要延误病情。

预防反复呼吸道感染

呼吸道感染是一种常见疾病，成年人只是局限在上呼吸道，很少发展成气管炎和肺炎。小儿由于抵抗力较薄弱，容易发展成气管炎、肺炎或中耳炎等病，少数孩子甚至并发心脏疾病。

1—3岁年龄的孩子容易反复感染呼吸道疾病，特别是面部（鼻梁）有青筋（血管暴露）和容易出汗的小儿最易发病，家长要采取措施进行预防。

锻炼身体、增强体质是预防呼吸道感染的好方法。对孩子来说，户外散步、踢球、摇木马、骑小自行车等都是锻炼的项目。让孩子从热天开始喝冷开水，用冷水洗四肢、洗脸，冷天用温水而不用热水，这样使孩子能适应冷环境，增强对冷空气的抵抗能力。平时要注意孩子的营养，保证蛋白质的供应。蛋白质是制造抗体的原料，原料不足，小儿对疾病的抵抗力就会降低。在补充足够营养素的同时，还要养成良好的饮食习惯。在气候变化时，衣服要勤穿勤脱，不要只加不减，也不要穿得过多，一般比成人多穿一件就够了。小儿活动时多出汗，要及时用毛巾擦干；入睡后汗多的小儿，前后胸垫上小毛巾防止汗湿内衣。减少出汗、及时擦汗是防止

小儿受凉的重要措施。

平时多注意不要让孩子接触病源，不要带孩子到人群拥挤的公共场所去，不要让孩子与患有上呼吸道感染的病人一起玩耍。如果家里有人得了感冒，应减少病人与孩子的接触。室内要开窗通风，有条件还可用酒精炉烧醋薰，进行空气消毒。

睡觉时磨牙是病吗

有些孩子在夜间睡觉时会磨牙齿，这与睡眠时口腔内唾液分泌减少，牙齿表面缺乏润滑液有关。如果长期磨牙会使牙表面的釉质磨损，影响咀嚼功能，也易患龋齿。

引起磨牙的原因很多。孩子在白天没有节制地玩耍，打乱了正常的生活规律而影响睡眠，会不由自主地磨牙。在白天受到家长或保育员的训斥，孩子精神紧张，疲劳过度，使大脑管理咀嚼肌的部分处于兴奋状态，从而不断地做咀嚼动作。如果孩子能劳逸结合，精神愉快，这些磨牙的习惯会逐渐好转的。

有的孩子患有蛔虫病，由于蛔虫扰动使肠壁不断受到刺激，也会引起咀嚼肌的反射性收缩而出现磨牙。这就需要经驱蛔虫后，磨牙现象才会消失。

个别孩子临睡前吃了不易消化的食物，使消化道得不到充分休息，也会发生磨牙。所以在临睡前不宜给孩子吃不消化的食物或者吃过多的零食。

孩子磨牙应引起家长的重视，寻找磨牙原因，积极检查和治疗，使孩子长得更健康。

预防营养不良的发生

营养不良是由于体内营养不足或因疾病使机体消耗过多而出现的体重减轻，皮下脂肪减少或消失。轻者表现为面色苍白、皮肤干燥、肌肉松弛、表情淡漠，抵抗力低下，重者可出现四肢浮肿、生长发育迟缓等。

引起营养不良的原因之一是喂养不当。有的婴儿由于母乳量不足，又未及时添加代乳食品，经常处在半饥饿状态。日久造成胃容量小，营养摄入不足，使体重、身高等发育明显差于正常儿。这个年龄期小儿应由原来单一的乳类饮食转变为多种多样的以谷类食物为主，再添加适当的辅助食品。但家长往往忽视了辅食添加的问题，仍以乳类喂养为主，一直到2岁左右，摄入的营养素不能满足生长发育所需。有些家长缺乏合理的喂养知识，给孩子吃过多的蛋白质、脂肪类食物，致使孩子经常因消化不良而腹泻。较长时期的反复腹泻不愈，会引起食欲减退，营养素不足。另一原因是小儿体内由母体所供的抗体已逐渐减少，自身抗体还未完全产生，抵抗力差，发病机会多。这就影响食欲和消化机能，导致营养不良的发生。

除以上这些原因外，有些疾病如佝偻病、缺铁性贫血等，也会引起食欲不振，摄入减少，抵抗力下降而发生营养不良。2岁以后的孩子蛔虫感染较多见，可引起消化功能紊乱；某些慢性疾病如结核、慢性腹泻等都会引起营养不良。

要预防营养不良的发生，应首先注意科学合理喂养孩子，注重辅助食品添加和主食的改变。同时要正确安排孩子的生活制度，保证充足时间的户外活动，加强体格锻炼，增

强机体抵抗疾病的能力。减少到人群拥挤的场所去，预防感染性疾病的发生，如有慢性疾病和蛔虫症等，应及时治疗，这样才能有效地预防营养不良的发生。

穿尼龙裤引起的湿疹

春秋季节，许多家长喜欢给孩子贴身穿又小又包屁股的尼龙裤，尤其是对小女孩，在短短的裙子里面穿上一条紧身的尼龙连裤袜作为保暖。殊不知，由此会发生皮肤湿疹。

尼龙衣料属于化纤织品，透气性和吸水性差，穿上后有闷热潮湿的感觉。孩子的皮肤娇嫩，汗腺丰富，容易出汗，分泌物增多后，该处的细菌繁殖，往往会发生局部的湿疹。也有不少孩子对化纤织品产生皮肤过敏。有些表现为米粒样红疹，有的溃破而分泌出黄水，使孩子遭受肉体上的痛苦。因此，尼龙织品虽有耐磨富有弹性及色泽鲜艳的特点，可用来给孩子做外套，而不宜直接与皮肤接触。家长既要考虑色彩外表美，更重要的是考虑对孩子健康有益。

从小培养爱清洁的好习惯

清洁卫生直接影响孩子的身心健康，有许多疾病如泻肚子、结膜炎、沙眼、寄生虫病等，都是由于不讲卫生引起的。讲卫生是保健的基础，婴儿的良好卫生习惯是成人培养下逐步养成的。整洁的生活环境和衣食护理，如每天给婴儿喂奶、换尿布，这都有意无意地培养着小儿爱清洁讲卫生的好习惯。

清洁卫生内容包括很多，也很琐碎，家长要不厌其烦地去做。按时洗脸洗手，晚上洗脚、洗屁股，冬天每周洗澡、洗头一次，夏天每天洗澡一次。定期理发、修剪指（趾）甲，勤换内衣，经常保持衣服整洁。小儿应单独使用一套毛巾、

脸盆和浴具。每天早上起床后进食前，用温水洗脸、洗手。只要妈妈动作轻快，不把水或肥皂弄到小儿的眼睛、鼻孔、嘴里，一般小儿是喜欢洗脸、洗手的。早晨洗脸、洗手可不用肥皂，晚上临睡前要用肥皂，因为经过一天东摸西摸比较脏，特别是洗手一定要用肥皂。用手拿饼干吃食品前必须用肥皂洗手。用肥皂洗手杀菌效果比单用水洗大7—8倍，可使手上的细菌除去90%左右。指甲最容易藏细菌，所以指甲长了就要修剪，这也能防止长指甲无意中抓伤别人或自己的脸部皮肤。

修剪指（趾）甲不能过深，以免使婴儿感到疼痛。每次吃奶或吃饭后要随时用毛巾擦净流出的食物，有鼻涕要随时擦干净。小儿的脚一般比手干净，洗脚主要清洗脚上脱落的皮屑、皮脂和汗液，用不着天天用肥皂。洗屁股时应从前向后洗，防止肛门处的细菌污染尿道口。特别是女孩肛门与尿道口比较近，容易引起尿路感染。为了防止感染还应注意先洗屁股，换盆水再洗脚，不能用洗脚水洗屁股，也不能用洗脸水洗屁股。

开始洗澡小儿可能不习惯，可在水中放一个漂浮玩具引起他的兴趣，再慢慢地把他放进水中，或给他一块小毛巾在水中玩，这样小儿很快就习惯洗澡了。洗好澡小儿常常不肯离开澡盆，可用更有兴趣的玩具逗引他，用转移注意力的办法让他出来。

一个良好习惯的培养，父母是孩子的榜样。在每一件琐事上，父母的一举一动、每个眼色、每句话都对孩子有着直接的影响。潜移默化的榜样可使小儿养成良好的卫生习惯，

而马马虎虎不仅养不成这种习惯，还会影响小儿精神、情绪的发育。

选择合适的儿童服装

选择合适的儿童服装，会对宝宝健康有益。在选择时要考虑到实用、卫生、安全，有利于孩子的生长发育和活动便利。

孩子的内衣宜选择浅色、带小花、小动物图案的全棉布料，冬季可选择绒布或棉毛衫裤。外套宜选择透气、易清洗、干得快的面料，但对脸面部有奶癣的孩子，外套最好选用全棉的布料，以免引起过敏。

衣裤要适合孩子的身材，过大、过小都会影响孩子的活动幅度。过大的外衣易被桌椅等物品勾住，容易撕坏衣服或撞痛孩子，造成一种不安全因素；袖子过长会使小手缩在衣袖里而影响活动；如裤子过长，裤脚容易被自己或他人踩住而摔跤。所以，为孩子选择合适的服装是非常重要的。

介绍几款实用的服装供读者参考：

1. 反穿衣

在毛衣或棉袄外面罩上一件漂亮的反穿衣，孩子会显得干净伶俐。反穿衣的优点是穿脱简便，不会扭痛孩子手臂，缝制洗涤也较方便。反穿衣的袖子要宽大些，使孩子活动自如；袖口边装上松紧带，游戏时会碰到其他玩具和物品，但松紧带不要过紧，以免影响手的血液循环。反穿衣前面不要钉装饰小纽扣，以免被孩子摘下误入口中。

2. 开襟毛衣

开襟的毛衣易穿脱，而且可以把衬衣领子翻出，使颈部

皮肤不直接接触毛衣,这样不容易引起皮肤过敏和颈部糜烂。较大的孩子可以自己学习穿脱,有利于锻炼孩子小肌肉动作,还培养了孩子的自理能力。

3. 小背心

冬季可以把棉衣做得稍薄一点,在外面加件棉背心,孩子在玩耍时两手能活动自如,又能保暖。春秋季天气冷热多变,可以做一件灯芯绒的夹背心或用毛线织一件小背心,穿在毛衣外,按气温变化,随时穿脱,使孩子不易着凉。夏季用全棉浅色花布做件小背心,既风凉,又吸汗。

4. 内裤

孩子的内裤要选择全棉的布料,做得稍宽大一些,三角裤、平脚裤都可以。不论男孩女孩都要穿内裤,并且每天要换洗,保持清洁。

5. 背带裤

背带裤的优点是不会因裤带束胸引起肋骨外翻,又不会因孩子奔跑和活动而顾虑到裤子掉下来。1岁左右的孩子,夏季可以穿“田鸡裤”,这种裤子凉快轻便。2岁以上的孩子要穿满裆背带裤,可避免孩子随地大小便和玩弄生殖器。冬季穿背带棉裤不要过厚,以免影响孩子的活动。在裤腿一侧装上拉链,既可保暖又便于洗脚。童裤的式样要宽松简单,裤裆不宜过短。男孩裤子的前门襟不宜使用拉链,以免皮肤挟在拉链中造成不必要的痛苦。

谈谈开裆裤

开裆裤可算是具中国特色的婴儿传统衣着。尽管大家都知道开裆裤一不文明,二不卫生,三不保暖,四不利于良好

习惯培养，但在我国包括大城市，仍不能取消。

在欧、美一些发达国家中，婴儿是不穿开裆裤的。首先因为室内有空调设备，婴儿不需要穿又厚又肥的棉裤。其次是他们大多用一次性纸尿布，吸水而不透湿，一般 2—3 小时才换一次，所以小婴儿衣服下边都用扣子，尿布包好后衣服拉下来扣住就行。但是这也有缺点，一是一次性纸尿布用量大，花费昂贵，还难普遍推广；二是由于不透气容易患红屁股。

日本妇女在生孩子后都不工作，自己带孩子。除了外出用纸尿布外，有些妇女为了节省仍用棉布尿布。他们把尿布裁成长方形，对叠成筒状使用，便于洗晒，用多少块可以随意，外包一层特制的尿布，类似羊毛或法兰绒的质地，既不透湿，又可透气。

目前，许多父母不惜花几十元钱为孩子买一件衣服或一双小鞋，是否可以考虑用一些旧的羊毛内衣或毛线编织几块三角形的尿布，用它包在尿布外面不使湿透裤子。天热婴儿光屁股没问题，薄薄的垫一层尿布也可以，3 个月以后就可以把尿。问题就在天冷穿棉裤时被尿湿后，随时要换，又易受凉，如果用羊毛质地的包尿布就可以解决。

市售有一种假满裆裤，开裆处钉上尼龙搭攀，坐盆时一拉就开，很方便。冬季在开裆裤的外边罩上一条满裆的罩裤，用松紧带，3 岁以上的孩子自己可以拉下坐盆。训练得好的小儿，2 岁就可以不穿开裆裤了。

户外睡眠好

空气和阳光对婴儿健康的好处是大家都知道的，这里向

家长介绍白天户外睡眠的好处和方法。

户外睡眠在俄罗斯是比较普遍的，因为他们冬季较长，日照不多，如果由于寒冷而不出门，孩子就很少能得到户外空气和阳光的好处，容易生佝偻病。所以，俄罗斯对小儿体格锻炼特别重视。户外睡眠的好处是接受新鲜空气，能使婴儿睡得深沉。特别是使呼吸道接受冷空气的锻炼，能增强其抵抗力。

户外睡眠的条件就是要有一个朝南的比较整洁安静的场所，平台、院子、附近公园都可以，再准备一辆小推车。婴儿满月即可开始，一年四季均可进行。如果是冬季，在开始以前先要有每天户外活动的习惯基础，婴儿最好套以睡袋放在小车内推出去。如果是夏天，在树荫下或室内窗前空气流通的地方就可以了。

户外睡眠的目的不是为了晒太阳，因为1岁以内的小儿应避免太阳直射，特别是面部不宜对着日光，主要是冷空气锻炼，所以天气愈冷愈要坚持。下过雪的空气更新鲜，只要注意保暖，仍可推车到户外，但要有顶篷。如下雨天空气过分潮湿或风太大，不宜户外睡眠。

大多数婴儿入睡后半小时到1小时左右，从浅睡中常会惊醒，如果没有成人在旁，可能会清醒。为使婴儿睡得深沉，应该有成人在旁照顾，必要时轻轻推推小车或拍拍婴儿。如果婴儿醒后发出声音，就要温柔地叫他的名字，和他说话，他会开心地微笑，然后把他推进屋内。如果室内外温差较大，要让婴儿躺一会儿，适应一下再起来。

户外睡眠不仅有利于健康，增强呼吸道对冷刺激适应和

抵抗力，对减少呼吸道的发病极为有效。户外睡眠的婴儿醒后不哭，东张西望，喃喃自语，有利于婴儿愉快情绪和独立性格的培养。

12—18个月小儿竹竿操

1—1岁半小儿刚开始学步，但还走不稳，不能独立做操。但可借助竹竿的支撑，在成人的协助下做操，既灵活又有趣，也比较安全。这样能够有效地锻炼小儿的抓握和平衡能力，并训练他们走路。

准备工作：两根竹竿（长2米左右，直径2—3厘米，可用色彩鲜艳的塑料带或彩纸条缠在竹竿上加以装饰，也可涂上彩色油漆），两把小椅子。

方法：父母亲分别坐在竹竿两端的小椅子上，两手各持两根竹竿的一端。竹竿间保持一定的距离，宝宝站立在中间，双手分别握竹竿，手心朝下，在成人的带动下一起做操。

注意事项：父母亲在做操时动作要轻柔，使宝宝顺势做一些动作；全操8节，开始时可选做4节，以后逐渐增加；应选择平坦和能充分活动的场地做操。

12—18个月小儿竹竿操：

1. 双臂摆动

预备姿势：宝宝两手握竿站在两竿中间，两腿分开与肩同宽。

动作：第 1 拍左手臂向前，右手臂向后；第 2 拍动作相反；两脚原地不动。左右臂随着竹竿向前向后轮流摆动，重复共两个8拍。

2. 上肢运动

动作：第 拍两臂侧平举；第 拍两臂侧上举；第 拍同第 拍；第 拍还原。重复共两个 8 拍。

3. 体侧运动

动作：第 拍两臂侧平举；第 拍右臂侧上举，身体向左侧屈；第 拍两臂侧平举；第 拍还原。第 一 拍动作相同方向相反。重复共两个 8 拍。

4. 下蹲运动

动作：第 拍两手握竿侧平举；第 拍轻轻下降竹竿，使小儿扶着，做全蹲动作；第 拍站起、还原。重复共两个 8 拍。

5. 前走后退运动

动作：第 一 拍向前走 3 步；第 拍两脚并拢。第 一 拍后退 3 步；第 拍两脚并拢。重复共两个 8 拍，后退时要慢一些。

6. 单臂上举运动

动作：第 拍左手下垂扶竿，右臂上举；第 拍还原；第 拍右手下垂扶竿，左臂上举；第 拍还原。重复共两个 8 拍。

7. 跳跃运动

动作：第 、 拍小儿两手握竿，两脚离地跳跃 2 次，成人把竹竿抬起放下；第 拍原地休息不跳。重复共两个 8 拍。

8. 划船运动

预备姿势：两根竹竿并拢，小儿站在一侧，双手握竹竿，

身体微前倾。

动作：第 一 拍两拍向前，两拍向后作划船动作。重复共两个 8 拍，最后一拍还原。

第三节 1~3 岁婴幼儿的智力开发

培养孩子独自入睡

1 岁半以上的孩子睡眠时间较前减少，每昼夜约需 13 小时左右，到了 3 岁，每昼夜保证 12 小时即可。由于孩子接触外界的机会增多，活动量增加，睡前比过去兴奋，常常不能安静，有时还会闹着要爬起来。

先要合理安排好孩子睡觉的时间。夜间睡眠释放的生长激素比白天多得多，可促进孩子的成长发育，如夜间睡眠不足对孩子的健康是不利的。平时要遵守睡眠的时间，一般晚上不要超过 9 点，早上 7 点起床，中午睡 2—3 小时为好。凡是养成按时睡眠好习惯的孩子，才容易安静入睡。

在孩子入睡前，要作好充分的准备工作。睡前半小时不要让孩子太兴奋，给孩子洗干净手脸，或洗个澡。2 岁开始可以刷牙，先用冷开水漱口，逐步学会吐水，由大人替他刷牙；3 岁小儿可以自己刷牙了。如白天光线太亮可以拉上窗帘，晚上要关灯，如孩子不习惯黑暗，可以开壁灯，造成安静的睡眠气氛。

培养孩子独自安静入睡的好习惯，要从小做起，但相当多的孩子需要家长陪伴在旁才肯入睡。有的孩子睡前容易吵闹，大人要找原因，如白天睡的时间过多还不困倦，可以晚

些睡，有时家里晚上来客人，或外出回家比较兴奋，可以静一下再睡。有的孩子有夜间喝奶的习惯，随年龄增长要自然改掉。有的孩子喜欢抱着自己心爱的玩具或小毛巾，嗅嗅小被头才睡得着，可以听其自然（勉强纠正，会发生其他问题），使孩子愉快入睡。

要孩子睡得好，睡时的护理很重要。孩子刚入睡时会出汗，因此开始要少盖被子，等完全睡熟后，把头上和颈部的汗擦干，再把被子盖好。注意在孩子睡觉时，打开气窗，使室内空气流通，但要避免“穿堂”风直吹在孩子身上。睡眠时都要脱掉一些外衣裤，穿适合季节的内衣，合衣睡眠孩子容易出汗、受凉而感冒。

有些孩子（大多在4岁以下）夜间哭闹，常在固定时间突然醒来不睡，有的还大哭，很难哄好，一定要哭一阵才完。这种情况可能与白天兴奋有关，也可能与体质有关。家长不必紧张，只要没有发热或其他症状，过一段时间就会好的。

总之，要采取符合孩子各自特点的方法，让孩子在身体舒适、心理满足的情况下，培养安静入睡的好习惯。

学着自己吃饭

让孩子学着自己吃饭，不仅能培养孩子独立生活能力，而且对孩子智力发展，心理发展都有帮助。

吃饭，要用手的基巧，要握羹匙或使用筷子，这就需要大脑神经的支配控制，使手眼协调地动作。例如，孩子用匙子或筷子要把饭菜尽量不漏地送到口中，再咀嚼、吞咽，需完成一系列的行为动作。这对于1—3岁的小儿来说，并不是简单的事，也从另一侧面反映了孩子智力发展的状况。同样

是3岁的孩子，有的已初步会使用筷子，用匙子的技术也得得心应手，饭粒撒地很少；而有的孩子一顿饭后，两手沾满油腻，桌上、地上全是饭粒。

孩子年龄小，乐于模仿，喜欢尝试，往往想自己吃东西，不要父母喂吃。此时，父母应给予帮助，提供孩子有这样实践、操作、锻炼的机会。父母要为孩子安排一个整洁、卫生、宽松、愉快的进餐环境，使孩子容易产生饮食的条件反射。进餐前，让孩子洗干净手，围上餐巾，坐在固定的位置上。同时，父母应为孩子提供适合其年龄特点的餐具，如色彩鲜艳、形状美观、不易打碎的儿童餐具，以调动孩子对学习进餐的积极性。进餐时，父母还要用生动形象的语言，介绍各种食品如何好吃，并自己先尝一口，表现出香甜可口的情绪，再让孩子尝一小口，然后让他一口饭一口菜地自己学着进餐。

孩子刚开始学吃饭时，动作还不很协调，父母可在旁协助。有的孩子不愿自己吃饭，往往是任性的一种表现，或者坐不定，爱玩耍，乱走，也可让他离开餐桌几分钟后再吃。如果孩子实在不想吃，不要责骂他，更不要勉强他非全部吃完不可，当他有饥饿感时，下一顿会补上的。但父母不可嫌孩子自己吃饭慢、脏、乱，在尝试一段后中途退却，这样剥夺了孩子的锻炼机会。

孩子自己吃饭有很多好处：首先，可以提高他对吃饭的兴趣，因为吃饭是一种享受，尤其看到色、香、味、形俱全的饭菜，能引起孩子的食欲。其次，自己吃饭可以训练孩子手的精细动作。开始学时，小肌肉动作不灵活，会把饭菜打翻，但经常练习，就逐渐熟练了。另外，也培养孩子独立生

活的能力，使他逐渐脱离大人的帮助，减少依赖的心理。对孩子来讲，自己吃饭，是使孩子高兴的大事。

抓住第一次行为

俗语说“习惯成自然”，这话很有道理。每天早晨起来，洗脸刷牙已成为每人的常规，不会有人感到多此一举。反之，不是从小培养，哪怕是徒手之劳，也会觉得是额外负担。例如，明明知道临睡前刷牙比早晨刷牙更重要，但迄今有些人仍不能坚持。主要是家长对这一科学道理认识不足，从小不曾要求我们这么做，长大后再想形成一种惯例，就要花很大的毅力。

小孩不懂什么叫清洁，当他刚学会走路、攀爬时，踩着脏鞋就上床，看到地上的东西抓起来往嘴里送，还喜欢随地打滚，甚至伸手去抓便盆里的粪便。教育得及时与否，能使每个孩子的这段经历长短不同。当孩子穿着脏鞋爬上床或站在小椅子上时，家长要不厌其烦地每次都将其鞋子脱去，要讲明道理。长此以往，形成上床、爬椅与脱鞋的联系，以后就会主动要求脱鞋。

关键是抓住第一次行为和坚持不懈的精神。一旦坏习惯形成，靠打骂不是办法，并要付出几倍的精力。日本筑波大学教授松原达哉认为：“经常弄脏的孩子是头脑聪明的孩子。”聪明的孩子喜欢动手，勇于探索，对什么都要摸一摸，看一看。孩子在游戏活动时，正是创造性、想象力、观察力充分发挥的时刻。而活动难免会弄脏衣裤、手脸，所以父母在这个问题上不要偏激与苛求，但这并不影响对孩子好习惯的培养。

养成卫生习惯，看来要做很多烦琐事，如按时洗脸、洗手、洗脚，定期洗头、洗澡，教育孩子不随地大小便，不乱抛纸屑等。坚持不懈，每天都不能放松，并可利用孩子喜欢模仿的脾性带教他。如每次成人刷牙时，给孩子也准备一杯水，孩子好胜性强，总要和大人比比谁刷得干净，一段时期后，刷牙的习惯就养成了。走在路上想丢冰棍纸，非得找废物箱不可，孩子看了记在心里，父母以身作则是孩子养成良好卫生习惯的关键之一。

吃饭与零食

有人认为孩子喜欢吃零食，就让他去吃。因为糖、饼干与米饭一样，都是糖分，正餐所不足的热能可以从零食中得到补充。但更多的人持相反看法。有些家庭父母刚巧持两种截然不同的观点，这对孩子的教育带来很大的不利。

这里摘录某托儿所调查所得的数据，很说明问题。

2岁年龄组一季度平均增重

全托 半托

1班 1.25 千克 1班 0.55 千克

2班 1.4 千克 2班 0.7 千克

3班 1.35 千克 3班 0.65 千克

全托幼儿的增重要比半托的高出一倍多。为什么？请看孩子们的反应。

“饭饭阿婆来啦！”全托班的孩子们每次一听见门外营养师的脚步声，就会情不自禁地拍手欢呼起来。“饭饭阿婆”这个多么亲切的称呼，出于2岁幼儿自己的创作灵感，说明他们有强烈的食欲。每天午睡后，孩子一看见牛奶壶都抑制不

住地叫“牛奶、牛奶！”他们三口两口吃完了，还争先恐后地要求添上一杯。而半托班的孩子有的连一杯牛奶也吃不完。究其原因，往往是半托班的家长过于宠爱、迁就孩子，下午回家后吃了饼干、糖果、冷饮等零食。一时消化不了，吃饭当然不香了。

凡正常吃饭以外的所有零星小吃都可称为零食。随着人民生活水平的提高，孩子吃零食的范围也在不断扩大，零食种类越来越多。如果孩子养成正餐不吃，零食度日的坏习惯，不仅会影响对所需营养素的摄入，还会加重肠胃负担，导致消化功能紊乱。由于零食中甜食较多，多吃了还会引起龋齿和肥胖。

在零食中，应选择易于消化吸收、能补偿主食所缺营养素的食品，以满足孩子生长发育的需要。零食量要适可而止，每日最多不超过2次。饭后可吃些水果，下午补充一顿点心。在正餐前半小时至1小时不能吃零食，以免影响主食的进餐量。切忌睡前吃零食，尤其是甜食，以防牙病，保持口腔卫生。

最好逐渐减少零食，即有计划地减少吃零食的次数和量。刚开始时，这对吃惯了零食的孩子可能会不适应，出现哭闹，甚至以拒食正餐来“威胁”家长：不给吃零食就不吃饭。这时家长绝不能心软，一定要坚持耐心引导，同时，每天为孩子合理安排好膳食，经常变换菜类和点心，使花色品种多样化，引起孩子对吃饭的兴趣。

在吃零食问题上，家长要以身作则，更不要在沿街小店和摊贩上买烤羊肉串、油炸鸡腿等零食给孩子吃。这类食品

的卫生大多存在问题，而且一切烟熏、火烤、油炸类的食品都不易消化吸收，还含有不利于身体健康的其他物质。

自己坐盆定时大小便

小婴儿时，父母注意培养孩子定时大小便的习惯，到 1 岁半左右，孩子自己坐盆排便已不成问题了。

可是有些父母不重视这方面的早期训练。认为孩子长大了，自然会控制大小便，无需花精力。为了怕尿湿裤子，白天、夜里总是在屁股上兜块尿布。到了孩子入托儿所后，麻烦的事接踵而来。经常尿湿裤子，受凉感冒；有的还天天夜里“尿床”，甚至延续了好几年。带着“遗尿症”的心病去求医，才知道这不是病，主要是从小没有养成定时排尿的习惯。

可见，培养孩子自己坐盆定时大小便是十分必要的。

训练孩子夜间不尿或少尿 白天孩子玩得高兴，若睡前又忘记小便，常会发生“尿床”现象，对此，父母不应训斥孩子。关键在于家长对孩子习惯的培养和训练，临睡前尽量不喝水，并小便一次。掌握好晚间小便规律，一定要让孩子在清醒的状态下坐盆或把尿。逐渐延长小便间隔，减少次数。

自己坐盆，定时大小便 周岁左右可以训练自己坐盆。先让小儿熟悉自己的便盆，引导他坐盆大便。坐盆时间掌握在 5 分钟左右，既不要让小儿坐下即起来，也不要长时间地坐盆，更不能边坐盆边玩或吃零食。让孩子专心地大便，迅速排便，这样经过一段时间的训练和培养，便能形成定时大便的好习惯。一般每天清晨或晚间培养坐盆，形成条件反射，避免便秘发生。当孩子成功地坐盆排便了，父母要给予表扬和鼓励，让他巩固已学会的“新”技能。同样，每天按固定

时间督促孩子小便，如在饭前、饭后、睡觉前和活动前后，并训练推迟排尿时间。当出现尿意时，能主动控制暂时不排尿，开始可推迟 1—2 分钟，以后逐渐延长。会走以后可不用尿布。

走、跑、跳、攀、掷的标准

一般家长比较重视对孩子的智力投资，而对如何发展孩子的运动能力想得很少。

当婴儿刚出世时，父母很关心孩子的点滴成长。他们经常翻阅书本，知道什么时候会抬头、翻身、坐起、爬行……奇怪的是，当孩子学会走路以后，父母对孩子的动作发育就不甚关心，而把精力倾注到发展智力上。他们认为运动能力的发展和智力发展是两码事。其实不然，对儿童来说，智力是通过运动能力而发展起来的。

孩子学会走路以后，有了基本平衡自己的能力。这时可以培养孩子跑、跳、攀爬、投掷等动作，要求在 30 个月龄内完成。

1. 跑

能向指定的目标跑，沿着圆圈跑。连续跑 10—15 秒，较快的能跑 4—8 米。

2. 跳

能双脚原地跳，双脚向前随意跳，从 10—15 厘米的高处跳下。

3. 钻

会上体前屈，手不着地钻过障碍物（如钻过悬高 60 厘米左右的绳子）。

4. 爬

会双手双膝着地爬行，自动站起；能手脚并用爬上楼梯。

5. 攀登

能独立上下攀登架，双脚交替上下台阶。

6. 投掷

能把球滚过拱形门（门宽 70 厘米，距离 70—100 厘米）；用双手将球抛起来，能将球投入筐里或画在地上的圆圈里；会用球投打目标。

运动不但能促进身体健康，动作灵敏，智力发展，而且可以锻炼性格，如持久性、忍耐性、判断力、周密性等。

让孩子到户外去玩

孩子们都喜欢到户外去玩。其实不仅是小孩，大人也喜欢外出散步、运动、旅游……

著名作家契柯夫的小说《打赌》，对这个问题作了寓意深刻的披露。有人为了得到一笔巨款，荒谬地接受打赌，答应在舒适的环境中独自生活 15 年。虽然他有吃有喝，穿着不愁，也有弹琴看书、姿意作乐的条件，但与世隔绝的痛苦，终于使他精神崩溃，近乎疯狂，在临近期限时，毅然冲出了禁室，放弃了万贯巨款。这篇小说揭示了一个颇为深刻的哲理：社会和大自然是人类赖以生存的精神支柱。更何况是天真活泼的儿童呢！不要以为家中有丰富的玩具，有优裕的环境，就让孩子老呆在屋里。这会使他感到烦躁不安，只不过孩子还小，尚不能表白自己的痛苦而已。

户外广阔天地，其乐无穷，是室内无法比拟的。近则在住宅小区、街心花园内，跳跳蹦蹦、骑骑小车；远则到公园、

儿童乐园去，翻翻滚滚、攀登滑梯，发展动作，锻炼肌肉。夏季，玩沙玩水，池中游泳；冬季，堆堆雪人，打打雪仗。充足的阳光，清新的空气，使孩子骨骼健壮，体质增强。动物园内，神话般的海底世界及树林里的飞禽走兽，使孩子犹如身临其境，见多识广。户外活动时，还会结识小伙伴，弥补独生子女的不足之处。总之，好处不胜枚举。

特别对一些体弱多病的孩子，更应该通过阳光浴、空气浴和水浴来增强抵抗力。目前，有不少孩子患有不同程度的佝偻病，与其服用维生素 D 和各种钙剂，还不如多晒太阳。感冒、咳嗽、气管炎的发病率在 3 岁以下的幼儿中很高，如果经常在低温的空气中进行户外活动，或者通过游泳进行体格锻炼，就能适应冷热气候的变化。

父母们！不要因为忙，或是怕孩子摔痛、跌伤，担心风吹受凉而剥夺儿童户外活动的权利。

左右手同等受训

有的人习惯使用左手，俗称“左撇子”，这并非病态。科学研究告诉我们，遗传基因在左撇子形成过程中起着主导作用，绝不是因为左手使用得多。

当孩子刚会伸手拿饼干、糖块时，父母注意到他总是先伸出左手，从此，他们就特别注意加以纠正。当孩子左手抓匙时，急切地帮他换到右手，可一转身，匙又“跑”到左手去了。孩子用左手搭积木，父母想办法把他的左手塞进小口袋，强制性地让他使用右手，可搭不上几块，就推倒积木玩别的去了，为什么呢？只要作仔细观察，是不难找出答案来的。原来他右手的拇指、示指对掌功能较差，动作不灵活。

孩子因左手比右手灵活，所以就养成了用左手的习惯。大脑优势学说对此是这样论述的：习惯于使用左手的人，其大脑占优势地位的是右半球，习惯于使用右手的人，其占优势的大脑是左半球。这种优势一旦受到干扰，就会造成语言混乱、阅读困难等现象。既然“左撇子”的大脑优势在右半球，所以右手就难于运用自如。再加上父母经常强制性地破坏孩子的习惯，这就使他灵巧的左手失去许多锻炼的机会，结果造成左右手都发育迟缓。

其实“左撇子”并没有什么不好。有些乒乓球、网球、击剑等运动员就是利用左手的优势大显身手，取得辉煌的成绩。只不过人类“右撇子”为多数，就出现以右为准的习惯，特别是写字的笔顺也是以“右撇子”定的，“左撇子”写字就不顺手。

我们主张左右手同等受到训练，既发挥长处，又弥补短处，使大脑两个半球都得到发展。

学说话的最佳期

许多心理学研究证明：在某一特定年龄时期，儿童学习某种知识和行为经验比较容易，这就是所谓最佳期。1岁至4岁是学习口语的最佳年龄期。这是为什么呢？

儿童学说话的必然过程是：语音——理解——表达。模仿成人语音是一个较复杂的过程，而不是像其他动作那样，可以由成人把手教。孩子只能通过视觉（看口形）、听觉（注意发音）和言语动觉（自己的声带、唇、舌等发音器官）的协调活动来进行。因此，6个月左右的孩子，虽然也能发出“爸”“妈”等语音，只是这两个音最容易发，而且父母亲又

是最亲近的人，不是有意识的模仿发音。真正开始发出语音是在1岁左右。

1岁至1岁半是孩子理解词义的迅速发展时刻。开始是“再见”，摆摆小手；“谢谢”，握双手作揖。这时能说出的词很少，一般是用动作替代语言。1岁半开始是真正掌握词、说出词的阶段。此时他已学会了独立行走，在儿童生理发展上出现了一个转折点。随着视野不断向外扩大，接触事物日益增多，与成人语言交往频繁，外界丰富的环境刺激大脑迅速发展，机能分化日趋成熟，从而提高了对语言的理解力和表达能力。超过了学说话的最佳期，学起来就比较困难了。

许多实例和科学研究都表明，人的能力具有各自不同的发展期，口语发展与年龄增长成反比。一切能力若在发展期得到训练，就会收到加倍的效果。儿童的潜在能力遵循着一条递减规律，早期教育就是要使儿童的潜力百分之百地发挥出来。也就是说，教育得越晚，潜力发挥越少，收到的效果也不理想，所以切莫错过时机。

重视一个字一句话

1岁至1岁半孩子的语言特点，是讲一个字，一句话，即单词句阶段。小儿往往用一个字来表达意思，如呼唤“妈妈”，可以包含多层意思：要妈妈抱，要妈妈带他到外面去玩，要吃糖等。父母多半是看着孩子的表情、动作，来猜测它的含意。

由于小儿刚刚学会说几个词，因此只会用一个字来代表一句话，而且说话的积极性不高。只有当非常快乐或惊讶时，在熟人面前才说话。他们依然习惯用点头、摇头与成人交流

思想。父母应当坚持激发孩子用语言来表达意思。有些父母在这方面做得比较好，抓住各种机会对小儿滔滔不绝地讲。例如，在乘车途中，母亲说：“妈妈抱囡囡到奶奶家去吃饭饭。”并以极大的兴奋逗引孩子学说“奶奶”“饭饭”这两个词。接着讲“奶奶屋屋有个小哥哥，跟囡囡玩球球……”“哥——哥”，“球——球”孩子跟着母亲说了一段话。

这样，抓紧时间和婴儿进行应答训练，对发展婴儿口语是很有利的。虽然婴儿不一定完全听懂意思，但却能够引起想说话的反应。

婴儿语言发展的差距是很大的，有的孩子甚至到了2岁多，还停留在单词句阶段。我们曾经对这些语言发展缓慢的孩子进行家访，发现他们的父母不同程度地犯有同样的毛病。有的是父母本身性格较内向，不大喜欢多说话；有的是因为工作忙，接触孩子的机会少。

实际上，父母可以利用一切机会，如送孩子上托儿所的路上，平时照料孩子的时候，随时和孩子进行语言交往。当孩子习惯用动作来表示时，应该不厌其烦地让孩子看着大人的嘴型，一字一句模仿着发出语音来。同时让孩子多接触事物，环境刺激物越多，词汇也就越丰富。任何词都是客观现实生活中一类事物（或动作）的概括结果和标志。

例如，要小儿掌握“车”词，就要让他看各种车辆，小汽车、卡车、电车等。多带孩子出去走走、看看、听听、摸摸、尝尝、闻闻，当孩子各种感觉器官共同发挥作用时，就很容易地将词汇记住了。

聪明的孩子提问多

做父母的一般都有偏爱自己孩子的倾向，认为自己的孩子聪明。然而聪明与否是有客观标准的。目前国际上比较通行的是，通过智力测验表来测量。例如，旧金山的公立学校，为识别具有特别潜力的学生，拟定了 31 条标准，其中有一条就是“好奇好问”。“好问”是独立思考，求知欲强的表现。孩子的提问，是与他原有的知识水平分不开的，一般 2 岁的孩子才会提问。孩子由于生活经验简单，知识面狭窄，所以提的问题较幼稚，常常使人捧腹大笑。

从从很敬佩解放军。有一天，当他看见身穿威武服装的军人，手牵一孩子时，大惊失声地叫起来：“解放军怎么也有孩子？”这对他来说，真是太新奇了。解放军叔叔应该是冲锋陷阵的战士呀！怎么能拖儿带女？问题提得好，想得也深刻。

月月懂得母鸡会孵出小鸡，于是她高兴地引伸开来：“小猫是猫妈妈的孩子，小鸭是鸭妈妈的孩子，小西瓜是大西瓜的孩子。”孩子的推理虽然不全正确，但她举一反三，独立思考是很值得赞赏的。

虽然是幼稚的提问，然而经过不断地智力锻炼，孩子的思维就很活跃。理解力使他领会别人的解释，记忆力使他记住新学到的知识，因此他成为同龄儿童中的佼佼者。“渊博”的知识，又使他发现更多、更深奥的问题。这里引用心理学家的两段话：“每个儿童特有的性格是对其所处的社会条件和所受教育影响的反映。”“能力的发展与性格分不开。”许多超常儿童都有某些共同的性格，比一般儿童勤学好问，好奇心

和求知欲特别旺盛。家长要善于启发孩子提问，要欣赏、鼓励孩子提问，不要嘲笑、讽刺。要耐心回答孩子的问题，不懂不要装懂，更不能哄骗孩子。

当心孩子口吃

孩子在 2、3 岁时容易发生口吃。造成口吃的原因很多。孩子要想跟别人抢着说话，心一急，就结结巴巴起来了。有的是因为父母压制孩子说话，或别的小朋友很善辩，使他想说而没有机会所引起。也有的是出于好奇心，模仿口吃的成人所引起。

为什么 2、3 岁的孩子容易口吃呢？根据研究得知：幼儿形象记忆的效果，高于词语记忆的效果。也就是说，认识的事物已经很多，但掌握的词汇较少，且不牢固。迫切地想表达自己的意思，一下子又找不到适当的词汇，再加上发音器官尚未发育成熟，对某些发音会感到困难，而神经系统调节言语的机能又未完善，也就容易形成口吃了。

发现孩子口吃，切不要严厉责备，孩子一急，又会张不开口，更不能重复学他口吃。纠正的方法是，只当没那回事，让他慢慢说。也可以换一种语言，譬如原来说上海话的孩子，让他讲普通话，改变他的语言习惯，迫使他动脑筋，想好了再说。多唱歌，念儿歌，讲故事，锻炼说话连贯也有利纠正口吃。只要避免模仿，消除紧张，加强训练，到 4、5 岁时，神经系统逐步发育完善后，口吃是可以纠正的。

认识事物从自身开始

在智力测定中，让 2 岁的孩子指出图片中的头、脚、手、眼、耳、鼻、嘴七个部分，结果有一部分孩子不能全部指出。

然而当拿去图片，让他们指自己的五官时，却对答如流。这说明认识事物是从自身开始的。

小儿认识事物，最先是通过感官来认识的。人的手是一种特殊的感觉器官。当手眼协调动作发展后，触摸觉加上视觉的参与，就能反映客观事物。孩子的小手在乱抓乱摸中，最先和最多碰到的是自己的身体，手、脚、头发、脸。以后词的发生，对记忆事物起了重要作用。成人常常对孩子说：“手手香香”“亲亲小脸”“摇摇头”，有时还打趣地说：“臭脚脚”。所以，手、脚、脸、头等最先被孩子认识。

掌握了认识事物从自身开始的规律，家长就不会无所适从地让孩子识记。只要遵循由近到远，由具体到抽象，由浅入深，由已知到未知的原则，再逐步引伸认识更多的事物，孩子就容易接受。

引导孩子细心观察

每个家长都很重视培养自己的孩子，也很羡慕那些智力超群的孩子。听说他人的孩子能认字计数，就急于拼命“追赶”，担心自己的孩子落后了。殊不知，智力是在掌握知识的过程中形成和发展的，而知识的广度和深度取决于对客观事物的认识程度。细心观察是认识事物掌握知识的基础，观察得越仔细，认识事物越深刻。

这里讲个小故事。一天，妈妈放了一盆水，准备让孩子洗澡。她忙碌地在屋里转了一圈，走进洗澡间，吃惊地看到：替代他儿子正在盆里洗澡的是小汽车、小老虎、积木、纸片……一大堆东西在水上漂浮，而自己的孩子正聚精会神地光着屁股，拼命嬉水。妈妈很生气，责问他为什么泼水？孩

子兴高采烈地回答：“这是海浪呀，海浪就是一高一低的。”

“你为什么把玩具丢到水里？”孩子说：“小汽车是铁的，很重，沉下去了！小老虎是塑料的，很轻，会浮起来。还有这些积木、纸片……。”妈妈听了很激动，原来孩子正在验证自己以前教他的知识。于是就因势利导地告诉他：“铁遇到水会生锈，妈妈去拣块石头来，石头也很重，也会沉下去的。”新的知识，又在不知不觉中传授给了孩子。

这个故事生动地告诉我们，丰富的知识，来自于细致的观察。这里，父母是孩子进入大千世界观察的向导。

观察事物，需要集中注意，而注意的专一性持久与否，取决于对观察对象的兴趣。所以，父母在引导孩子观察时，语言要生动有趣，常常可带有惊奇的口吻，好像突然发现什么似的，吸引他去看一件很平常的事。如果能让孩子摸、嗅、听、尝，充分利用感官去感知事物，就更能引起孩子兴趣，使观察细致、持久。当孩子注意力不再集中时，应转向另一事物，引起他对周围事物广泛的兴趣。兴趣愈多，知识面愈广。随着儿童年龄增长，家长可不断提些问题，启发他有意识地去观察事物的变化，找出事物间的联系，甚至极微小的差异。以后，他自然而然地养成了习惯，每遇到一桩新事物，就会仔细地去观察、研究，问个为什么，这样，知识就会源源不断地充实。

在游戏中增长知识

早期教育虽已讲得比较多了，但家长做起来并不是一件容易的事。孩子2、3岁了，让他坐下看卡片认字，煞费苦心地教他数数，都只能维持一二分钟时间。孩子手脚不停地动、

爬，卡片抛得满地。于是，有的父母失去信心，走向另一极端，任其自然发展。

为什么孩子不能接受父母的“早期培养”呢？先看看3岁前儿童心理发展的特点：他们非常好动，往往不能控制自己，注意力不能长时间集中在某一事物上，情绪不稳定。这就是说，小儿的神经系统发育尚未完善，尤其是大脑的抑制能力，是随着年龄的增长而逐渐增强的。所以孩子不能安下心来听父母“说教”，是不奇怪的。

既然孩子活泼好动，不能安静坐定听父母“上课”，那么，把知识贯穿在游戏里，让他们在欢乐的气氛中，不知不觉地掌握知识，岂不更好。游戏的形式可以多种多样，除了智力游戏外，可以编成活动性较强的体育游戏，或是边唱边跳的音乐舞蹈游戏。要掌握一条原则，把枯燥的知识技能，变成活泼的游戏内容。游戏时，彼此间没有父母之分，孩子的情绪很轻松，没有拘束的环境，显得很活泼。如果有小伙伴或爷爷、奶奶一起参加，气氛浓厚，孩子的兴趣更高。孩子积极地开动脑筋，充分地活动手脚，在快乐的情绪中也更容易接受，不知不觉地增长了知识。

父母是孩子游戏的伙伴

每个孩子都喜欢游戏。对于孩子来说，游戏就是生活。可是，现在家庭中的独生子女没有玩的伙伴，太扫兴了。园园想玩“娃娃家”，可没有“爸爸妈妈”，成个什么家呢？他想玩“开汽车”的游戏，没有售票员和乘客，怎么办？还是玩“小熊滚球”吧，又没人比赛，有什么劲！于是，他大刀挥舞，在房间里学起“少林武士”来。有时候，拿起笔把“大

作”画在墙上、沙发上。这一切，使得爸爸妈妈很恼火。

这能怪孩子吗？他精力旺盛，有劲没处使。对任何事都好奇，总想探个究竟。他天不怕地不怕，因为生活经验实在太少，一切的一切，都使得他很调皮。这就要引导他，让他的劲往正路上使，更要使他的聪敏才智及早地发挥出来。作为父母，应当成为孩子游戏中最好的伴侣。

在游戏中，父母可以有意识地安排一些内容，训练孩子的认知能力。例如，家长和孩子边拍手，边念儿歌《拍手歌》：“上上下下，左左右右，前前后后，我一下，你一下。”反复念，使孩子熟悉最基本的空间概念。又如，父母和孩子一起做“捉迷藏”、“老鹰抓小鸡”等游戏，不断强化空间概念。看图画是培养孩子观察能力、发展空间想象力的极好方式，如飞机在天上飞，人在地上走，鱼在河中游，等等。在看画时，要让孩子讲出画中的内容，并要求用“空间词”来表达。

父母的参加，使游戏的成员增加，孩子劲道大增。父母和孩子可以经常相互调换角色，使游戏更富于趣味性。在游戏时，父母不仅便于观察和引导，还可增进与孩子的感情，进而强化他对游戏的兴趣。父母利用游戏时机，观察孩子的行为表现和知识掌握情况，可及时启发孩子去探索、尝试和操作。对于一些活动性强的游戏，父母可以掌握活动量，起到保护孩子、避免危险的作用。父母与孩子一起玩耍时，也一定会尝到天伦之乐。

识别颜色、形状和大小

孩子周围的世界色彩斑斓，形状各异，大小不一，通过识别图的颜色、形状和大小，是培养孩子认知能力，进而认

识世界的途径之一。在家庭中，也可从区分颜色、形状和大小着手，有意识地加以训练。

1. 发展色觉

孩子出生后，首先映入他感官的是鲜艳的颜色。4个月的婴儿就能对颜色有反应，特别是红色最能引起孩子兴奋。以后对色觉的分辨力发展较快，1岁半—2岁半已能逐渐认识红、黄、蓝三种基本原色。父母在养育孩子的过程中，可把所见的物体尽可能地与这三种原色建立联系，如红红的苹果，黄黄的香蕉、蓝蓝的天空等。在带孩子到公园去玩时，准备黄、蓝两张透明玻璃纸，将其重叠起来，对着太阳让孩子看是什么颜色——绿色。然后坐在草地上熟悉绿色的小草，再引导他在公园里找红色、黄色、蓝色、绿色的花草。这样，孩子对颜色的知觉已有了基础，进而可让他认识白、黑、橙、棕等各种色彩。同样，结合日常生活内容，如每天穿衣服时识别黑皮鞋、白衬衫、红毛衣、蓝裤子、绿马甲、黄袜子……世界是五彩缤纷的，父母应随时随地引导孩子说说他认识的颜色。

2. 观察物体形状

各种物体都有一定的形状，让孩子多加以观察，使他对周围世界有一种清晰的感觉。先让2岁的孩子认识圆形、三角形和正方形这三种基本形状，知道皮球是圆形，手帕是正方形，小房子的尖顶是三角形等。在此基础上可认识椭圆形、长方形、梯形等各种形状的物体，并通过做游戏方式加以训练。例如，用硬纸板剪成圆形、半圆形、正方形、长方形、三角形、梯形等各种形状，每种2—4块，分别涂上不同颜色，

放在一个盒子里，先由成人拿一块图形，让孩子“找朋友”拣出相同的纸板块，熟练后要求把相同的图形归类。对图形的分辨掌握后，便可教孩子将各种物体以平面图作分解组合，如茶杯是长方形和半圆形的组合，洗衣机（全自动）是长方形和正方形的组合，微波炉是长方形和长方形的组合，等等。将物体分解为几何图形的组合，是小儿的一种创造性思维，已初步有了抽象的概念。这不仅有助于孩子对物体形状的更深认识，而且丰富了想象力，发展了创造力，自然就促进智力的提高。

3. 区分大和小

大和小是一个相对的概念，只有当两个物体相比较时，才能体现。1岁半—2岁的孩子一般已具有区分大小的能力。父母在生活中，可抓住各种机会来加以训练。例如，让孩子分苹果，要求把大苹果分给奶奶，小苹果留给自己；吃饭时让孩子说说菜碗大，饭碗小；穿鞋时让孩子区分爸爸的鞋最大，妈妈的鞋比宝宝的鞋大。通过比较，孩子不仅逐渐学会区分大小，而且懂得大和小是相对的。

不失时机地引导孩子多观察、比较和表达，在孩子的视野里就会逐步发现并积累事物之间的相互关系。

对时间、空间概念的测试

对3岁前幼儿来说，掌握时间概念是指知道早晨、晚上等时间知觉，空间概念则是指辨别上、下、左、右、前、后等空间知觉。时间知觉与空间知觉都是比较抽象的相对概念，如上对下而言，前对后而言。要求孩子通过视觉来目测方位，经过他自己反复实践活动摸索出来。早晨和晚上的概念，也

是随着生活经验的丰富，慢慢明白过来的。我们知道，知觉是在感觉的基础上形成的，所以掌握时间、空间知觉要比区别颜色、形状、大小等感觉稍迟一点。一般 2 岁—2 岁半知道上、下；2 岁半—3 岁知道前、后，早晨、晚上；3 岁以后逐渐掌握左、右。

这里提供几个测试方法，父母可以借鉴来考核一下自己的孩子，看看他是否理解上、下、前、后等时间、空间概念的含意。

出示几张图片，让他指出图上物件的上、下、前、后关系。例如，图中央画有一张桌子，桌上有瓶花，桌下有一只猫，桌前有只凳子，桌后是只橱。也可以用具体实物来提问，让他按要求去做。

分辨左、右比上、下、前、后更难一层，问的时候应举一反三。例如，左眼在哪儿？左脚呢？左耳呢？……

区别“早晨”、“晚上”，可指着画册问。“太阳出来是早晨还是晚上？”“月亮出来是什么时候？”或反问“哪一张图是早晨？”“哪一张图是晚上？”

应当注意，千万不要简单从事。以为说到“上”，孩子头往上抬一下，说到“左”，左手稍动一下，就想象他已懂了。这不一定是理解词意，而是对“上”，“左”声音（信号）的一种条件反射。例如，“椅子上”，头就应朝下看。所以，要真正解词的含意，是应该推敲的。

尽早给孩子画图、捏泥、折纸

2—3 岁的孩子已非常喜欢画画，纸上、地上、墙上、门上，甚至床单上，凡他能够得着的地方都要涂涂画画，并对

自己的“作品”很为欣赏，表现出对画画的极大兴趣。家长千万别小看这乱七八糟的涂画，它是小儿在这个年龄时期所具备的共有特性，也是早期智力发展的一个阶段，心理学上把它称为“涂鸦期”。

父母对孩子的潜在能力是并不十分了解的，此类情况在保教人员中也存在。在对3岁孩子进行智力测定时，让他们模仿着，测试人员做画图、捏泥、折纸，结果90%的孩子都能按规定画直线、横线和圆圈；会搓圆球，压成饼状；将纸折成正方形和三角形。孩子已具备了学习各种技能技巧的条件，只不过没有及早被人重视，加以训练而已。

那么，何时开始培养孩子这些技能呢？心理学家们认为2岁比较合适。这是根据婴幼儿动作发展的顺序和规律来定的。

或许有的父母认为，我们并不想让孩子成为画家、雕塑家，所以早一些晚一些是无关重要的。这里，且来分析一下画图、捏泥和折纸，究竟有些什么好处。

发展手指小肌肉动作，使手眼协调灵活 当孩子念小学一年级的時候，在米字形的方格里，无论如何不能把一竖写得很直，一横写得很平稳。这往往使父母大发雷霆。千万别迁怒于孩子，倘若尽早地给孩子画图折纸，使手的技能得到发展，那么，写字就不会感到困难了。

使创造性、想象力得到充分发挥 孩子通过感觉器官，感知了许多事物，但如何使心目中的具体形象再现出来呢？画图、折纸、捏泥可以满足孩子的这一愿望。当孩子无意地画出一圆圈时，就会惊奇地联想到“太阳”；随意地捏着泥团，

搓成长条，便高兴地称之为“筷子”；当他将纸折成“枪”时，神气活现的劲儿，更是无法形容。孩子有着他们的童话世界，有着奇特的幻想和丰富的想象力。让他们在画图、捏泥、折纸中获得这一切吧！

使观察力敏锐细致 同年龄的孩子，画画的水平是悬殊的。这里，除了手的技巧之外，观察力的细致与否，也是一个关键。经常给孩子画图、捏泥、折纸，孩子从自己的作品与实物对比中，加强对周围事物的观察力。

在生活中学数数

孩子刚学会数数的时候，很感兴趣。常常情不自禁地数起 1、2、3……然而，当父母买了许多计算书，开始正规教学的时候，他却怎么也不肯照书按部就班地学习。由此孩子经常受到无端的训斥，实在是父母的不是。

一是忘了孩子好动的性格，二是忘了孩子的年龄特点。对 1—3 岁的孩子来说，从生活中学会数数是最好的方法。生活中数数的机会很多，可以随时训练。例如，给孩子吃糖时，问他有几颗糖；走楼梯时，数一下有几级；家里来了客人，让他想一下共有几个。以游戏的口吻启发他回答，会使他兴趣盎然，人脑也积极思考起来了。由于生活中反复的机会多，也不要花专门时间，而且每一次都有实物可对照数数，就能使孩子真正理解数的概念。

一些家长并不注意这一点，只求 1、2、3、4……“唱山歌”，认为数得越多越是好。其实，倒不在乎能背数多少，那怕只会数到 3，只要真正理解 3 的含意，知道 3 的组合，并能融汇贯通。例如，知道 $1+2$ 、 $2+1$ 、 $1+1+1$ 、 $0+3$ 都是 3，

这才是真正有了计数能力。顺口溜似地数数，口中讲的与手指的不符，这并不是真正的识数。

3岁儿童大约能数到4，即理解4的概念。2岁的孩子虽也会伸出两个指头来回答2，但只是机械记忆。真正理解数的概念，一般在3岁以后。

教孩子数数必须遵循孩子认识的规律。一般口头数数的能力比按物点数能力发展得早。3—4岁孩子能进行5以内的口头数数，但不会按物点数；4岁左右，能进行10以内的口头数数，有的能数到20或30。按物点数时，往往手口不一致，也不能正确说出总数。因为孩子在用手点实物时往往会漏数或重复。家长教孩子数数时，可用实物和卡片，让孩子用右手从左向右指着实物点数，说得慢一些，使口说的数和手点的物体个数相对应。点到最后一个数时，家长可把声音提高一些，帮助孩子对总数的理解。

利用废弃物做有趣的玩具

玩具是孩子生活中的最好伴侣。然而，昂贵的玩具往往使家长望而生畏。其实，有些玩具完全可以自制。特别是对小年龄的孩子来说，只要是新鲜的东西，精神上就得到无限的满足。所以，我们提倡利用家中的废物来做有趣的玩具，丰富多采，经济简便。以下介绍几例：

1. “娃娃家”

收集各种塑料空盒做大的盛器，眼药水瓶当老酒瓶、热水瓶，药瓶盖当小碗，纸杯冰淇淋盒当水桶或饭盒，冰淇淋小匙当调羹，棒冰棍作筷子。凡此种种皆可作为“娃娃家”最好的餐具。

2. 拼图

把旧画册上的人或动物剪下，贴在硬纸上。把每幅图剪成四五块，要求孩子拼成原样。

3. 滚空罐

取一只空罐，把发响的东西（钮扣、木珠）放入罐内，盖紧罐盖，叮当作响，引导孩子捕捉。

4. 拖拉玩具

将机动失灵的小汽车用绳子系住，绳拉车走。

5. 串木珠

利用旧算盘珠，让孩子学串珠子，或将硬板纸剪成各种形状，中间戳一小洞，也可练习串。

6. 摆图形

将厚纸剪成三角形、长方形、正方形、圆形，让孩子摆成各种图形

玩沙玩水好

不知你有没有观察过，许多孩子在雨天里特别喜欢踩水潭，非要溅一身水才高兴呢！不管母亲在身后如何指责、阻挠，也要看看水花是怎么往上溅的。要是下大雨就更来劲了，冲出屋子在雨中嬉戏玩水，淋得浑身湿透，毫不在乎。沙子和泥土对成人来说，也许是一些不受欢迎的东西，而它却可以给孩子们带来无穷的乐趣。当孩子走过工地旁的沙堆和石子堆时，偏偏要从这“小山”上走过去，伸手捞点什么，然后再扔出去。有时候就索性蹲在沙土堆边，造起“小山洞”，挖起“小河沟”来。

泥、沙、石、水在大自然中到处可见，是孩子们最易获

取的游戏材料。孩子们在玩沙玩水时，比玩价格昂贵的机械玩具、电子玩具更无顾忌，思想更开阔。这对发展孩子的各种能力有积极的意义。沙和水有一个共同的特点，它们都没有固定的形状，可以根据自己的意愿，变幻莫测地玩。水，可以静静地流过，也可以拍打着溅起水花；用手指划圈圈，会出现一个个小旋涡；从指缝里可以看到水一滴一滴往下流；把水灌进小瓶子里，能再倒出来；还可以玩水枪。把玩具扔下水，如塑料小帆船、大鲸鱼、海龟等，顷刻澡盆变成了“大海洋”。什么东西这么沉，一下子直冲“海底”？而小纸船能漂在水面。思考、探究、琢磨、联想层出不穷。同样，在沙堆上能造鸟窝、挖洞、建水库、筑堤坝，孩子们成了一个个小建筑师。孩子们在沙和水中，千变万化地玩个不停，带来无穷欢乐，并大大地发展了想象力和创造力。

当然，孩子玩沙玩水，会弄脏衣服和手、脸，因此应注意有节制、有选择地玩。首先要有一个固定的时间，如上午9：30—10：30，下午3：30—4：30。此时，不影响孩子吃饭与睡眠，也有充分时间收拾玩具、沙盘和澡盆。给孩子准备一套旧罩衫、罩裤作为“劳动服”，在玩的时候给他穿上。衣服的领口要塞住，袖口用松紧带扎紧，这样沙子就不会往里钻。有条件的话，给孩子制作一个围裙，反面用塑料纸衬上，在玩水时围上。场地也应加以选择，玩水的澡盆宜放在铺有磁砖地的厕所间或水泥地走廊上，以便玩后及时拖净，容易干燥。玩沙的沙盘可放在阳台、走廊、天井、小院子里等处，不至于弄脏屋子。

培养合群的性格很重要

一个心理发育健全的孩子，一般都喜欢合群。小婴儿都喜欢成人的爱抚、逗引和亲近，这就是最初的“集体欲”。当孩子精神上得到满足后，身心才会健康成长。所以合群是孩子生长发育和个性发展的需要，也是精神生活的主要内容之一。

2—3岁的孩子，喜欢和同伴一起玩“娃娃家”、“开汽车”、“小商店”等游戏，他们在游戏中扮演一定的角色，初步了解人与人之间的相互关系，学习到社会道德和行为准则，学习与人交往和处理问题的能力，为今后适应社会创造了条件。有的孩子，在家逞大王，出门胆小、拘束，与同伴也不合群。对此，家长可从以下几方面着手，为培养孩子合群的性格创造条件。

1. 扩大交往范围

现在的家庭，大多只有一个孩子。家长要有意识地创造条件，使孩子走出“以我为中心”的小圈子，放心地让他和小伙伴一起玩，鼓励他参加各种游戏和集体活动。

2. 不溺爱也不专横

家庭中提倡采取民主、开放的教养方式，平时多和孩子交谈，经常一起看书、讲故事、看电视、做游戏，培养孩子活泼、开朗、勇敢、大胆的性格。如果家长对孩子过分溺爱或专横，容易导致孩子的任性和胆怯。有的孩子在家无法无天，任性妄为，出去却胆小如鼠、软弱无能，在活动中成为一个“孤独者”，这往往与家庭过分宠爱、保护过严的不当教育有关。

3. 不要强化弱点

家里来了小客人，可孩子不愿和他一起玩，有的家长为掩饰尴尬，往往会在一旁解释：“这孩子就是胆小，没出息。”实际上，这就是在反复强化孩子的弱点。结果使孩子也“认命”了，更会将自己“封闭”起来，不与外人交往，不愿和小伙伴共游戏，不合群的现象也就越来越严重了。

一个不合群的孩子是很难适应集体生活和社会生活的。所以，父母应激发孩子活泼的天性，耐心引导，热情帮助他与小伙伴们一起玩。开始时可陪着他一起玩，消除孩子拘束的心理，当孩子有合群的表现时，鼓励他与更多的小朋友接触。在各种游戏活动中，懂得各人所扮演的角色，懂得游戏规则，要求相互配合，共同游戏。这样，孩子就会克制自己的任性去服从游戏的内容和规则，履行角色的责任和义务，他也就和小伙伴们融洽、亲近、欢快起来了。

纠正任性苗子

任性几乎成为独生子女的一种通病，往往是由于父母过于溺爱造成的。但父母在关心孩子的成长过程中，却不意识自己的溺爱所在。

最普遍的是自己舍不得吃，舍不得穿，处处满足于孩子。例如，夏日炎炎，妈妈抱着孩子，头上冒出豆大的汗珠，她舍不得吃一根冰棍，却望着孩子一口一口地喝着橘子水。虽是小事，但在孩子看来，唯他独尊。

在生活上照顾孩子是父母的责任，但要考虑到孩子的独立性。譬如，有的家庭为了孩子吃饭，一家人围着他团团转，吃一口，玩一圈。久而久之，造成以“我”为中心的局面，

自私的心理在不知不觉中形成。以后一旦偶尔有一次不顺着他，就感到委屈，以任性来对抗。有些孩子当着客人面显得特别任性，不顾周围人的劝阻，随心所欲，所谓“人来疯”发作，稍不满意，就吵闹不停，非要成人满足他的要求不可。任性的孩子，从撒骄开始，进而吵闹，最后大哭大叫，有的家长却不知所措。

我们不是说父母要和孩子享受同样物质条件，孩子正在发育，需要更多的营养。但诸如分水果等可以当着孩子的面，每人一个，如果大人舍不得吃，可趁孩子不备时再收起来。2岁的孩子已懂得这些道理，可以每次让他来分配。

这样形成一个概念：心目中要爱爸爸妈妈。以后他一旦想撒娇任性，只要父母假装生气不理他，他会因失去宠爱而感到痛苦，停止任性。相反，有的父母颠倒地位，处处争取孩子的爱，只要他一发脾气就慌了神。这种孩子是不会珍惜父母之爱的，因为只有来之不易的东西才会使人更为珍惜。

要把孩子的任性克服在萌芽状态。父母一旦发现孩子有任性的表现，应迅速提出良好行为方向，分散他的注意力，同时以鼓励为主，引导他向好的方面转化。如果孩子已经有任性的苗子，那么当他固执己见的时候，可以采取转移注意力的方法暂且度过，事后再与他说理。如果此法不灵，孩子继续任性，或哭闹不止，则可暂且不予理他。孩子看到无人娇惯、依顺他，也会自动停止哭闹。当他平息后，还是要再与他说理，让他懂得任性的孩子是不受欢迎的。孩子逐渐从父母的言行中明白道理，受到教育，任性的习惯就会得到纠正。

要有一点约束

3岁以下的孩子究竟有没有约束自己的能力？有人认为有，有人否定。这里有个生动的例子可以说明问题。

一天，托儿所的保教员无意中把一盒糖忘在桌上了。一转眼功夫，孩子们都涌了过来，教室里立刻像开了锅似地沸腾起来。有的眉开眼笑地剥开了糖纸，一下子把糖塞进了小嘴；有的兴奋地抓到糖块甜滋滋地笑着；更多的孩子一边搜索着老师的目光，一边急得大叫：“糖，糖……”他们终于没动手，只是激动万分。是不是他们不爱吃糖？显然不是。从他们兴奋、焦急的神色可以看出，他们正在努力抑制住自己。他们懂得，没有经过老师的允许是不能随意行动的。

孩子的约束能力实际上在出生后半年之内就可开始训练。例如，当他对着奶瓶哇哇啼哭时，没能立刻满足他的要求，经过数次之后，孩子就渐渐学会了短暂的安静等待。换句话说，如果从小有意识地给孩子一定的条件抑制，诸如饭前洗手，玩具玩好要放在固定的地方，等待家人到齐后一起进餐，客人送来的礼品，走后才可打开品尝或欣赏，等等，这样就会使孩子的约束力增强与巩固。

如果3岁的孩子一点也没有约束自己的能力，这对于他的智力发展也会有一定的影响。想让他学习绘画，他不能控制自己的行动，满墙满屋乱涂，想培养他剪纸的手艺，他却把新的沙发戳了无数个小洞。在托儿所里上课，随意爬、滚、跳、跑，不能约束自己注意听讲，结果什么都没有学会。

父母教育、培养孩子有初步的自我约束能力，应该掌握一条原则：对于孩子提出的要求，切不要随便应允。合理的

要想方设法满足他，不合理的决不迁就。孩子想做一件事情，父母一定要事先说明在哪里可以干，哪里不可以干，否则就取消权利，并培养做事有始有终的好习惯。

能干来自早期训练

生活的实例告诉我们，独生子女养尊处优的环境，使孩子失去了应有的实践机会，以至于长大后独立生活的能力很差。就3岁儿童全托和半托的调查情况来看，已经能够发现这些差异。

全托的孩子到了2岁以后，逐步开始学习自己脱袜、脱鞋，有的还会解衣服扣子。到了2岁半，大多数孩子都会自己拉裤子坐盆，有的还会自己穿袜、穿裤。别看他们小得连路也走不稳，话也说不清，可已经开始学会自我服务。而且孩子在完成这一系列“高难度”动作时，所显露的得意兴奋的表情，就不难想象劳动能使儿童体验无比的乐趣。劳动既满足了孩子好动、好模仿的愿望，又锻炼了孩子的勇气和意志。

然而，半托的孩子在这方面就逊色了。几乎所有的孩子在2岁半的时候都不会穿袜，更不会穿裤。较多的孩子在午睡起来时，只会拿着自己的两只鞋，等待着保教员给他们穿，有的甚至使着性子哭。由此可见，生活能力的强弱，还影响孩子的情绪和他的性格。

从全托和半托孩子的生活能力差异，不难看出，半托的孩子因为家里为他服务的人多，养成他依赖成人，不愿意“自己干”的坏习惯。

科学研究证明，手的灵巧能影响智力发展。从小缺乏锻

炼的人，工作效率慢，思维决策能力也会受到影响。在个人生活方面，也怕艰苦，做事笨手笨脚，无所适从。劳动是人类生活的基础，它是在后天环境的活动中发展起来的，父母应当尽早地为孩子创造实践的机会。标准如何？可参照表16。

这里再提醒家长，如果孩子在“自己干”时，做得不好或闯了一些祸，这是难免的，千万不可训斥孩子。相反应鼓励孩子，并耐心指导他怎么干。相信经过这样的早期训练，孩子一定会变得精明强干。

表 16 1—3 岁小儿独立生活能力参照表

	进餐	睡眠	起床	盥洗	坐盆
1—1.5岁	学拿匙往口内送食物，1岁半会双手捧杯子喝水	初步有配合脱衣的动作	1岁半知道穿上衣时伸胳膊，穿裤时伸腿，穿鞋袜时蹬脚	懂得要洗手，会自己做擦鼻涕的动作	在成人提醒下坐盆
2岁	会自己用匙吃饭，饭后自己用餐巾擦嘴	学习自己脱鞋袜，解上衣扣。在成人帮助下，脱去外衣	学扣扣子，学穿满裆裤	学会洗手，用毛巾擦手，能用手帕擦鼻涕	会主动要求坐盆。用语言表示大小便。在成人帮助下，会拉有松紧带的裤子

3岁	能独立吃饭，知道饱。注意不撒饭粒。	能自己脱鞋袜及一部分衣裤。知道脱衣顺序，衣服放在固定地方	在成人帮助下，逐渐能独立穿衣裤和鞋袜，缚鞋带。分清左右脚。知道穿衣顺序	会用肥皂洗手	男孩会站着小便。会拉、脱松紧带裤子
----	-------------------	------------------------------	-------------------------------------	--------	-------------------

入托前的感情熏陶

现在大多数家庭的孩子都进托儿所。对孩子来说从家庭到托儿所，生活环境发生了巨大变化。有些孩子不习惯新的环境，对陌生的老师和阿姨，对托儿所安排的生活，感到恐惧和无所适从。不少孩子第一天就要大哭；有的第一天还不大懂，玩得开心时没有发现妈妈已经走了，到吃午饭，特别睡觉时就会找妈妈而大哭起来，第二天不肯来了；有的进托儿所已经一个星期了，可走到校门口仍旧要哭起来。这些都是不奇怪的。为了使孩子较快适应托儿所的生活，减少由于环境变化带来心理上的压力，必须早做准备。

首先要经常带孩子到大街上走走，到公园去玩玩。早晚让孩子在里弄与数名小朋友一起玩玩，不要关在家里。对依赖性比较强的孩子要给他创造接触陌生人的机会。其次，在送托儿所之前，经常在家说说托儿所有趣的事，使孩子对托儿所有好感。不可在孩子面前说托儿所老师的坏话，更不能以“不听话要送托儿所”来威吓孩子。有条件的话可以先带

孩子到托儿所去看看，和小朋友一起玩玩，让他熟悉这个环境，并产生乐意到托儿所的愿望。

在入托时要向老师介绍自己孩子的性格，在家的生活习惯和特点，便于老师掌握情况进行教育。家长要坚持天天送孩子入托，不要舍不得，停停送送反而增加孩子重新适应的负担。有的家长常常骗着孩子去托儿所，或将孩子送到托儿所后乘其不备，偷偷溜掉，这样反而会造成孩子害怕的心理而大哭大闹。父母应该事先和孩子讲明道理，让他有充分的心理准备。

同时还可准备一个小书包，放一些小玩具和衣裤等，带到托儿所去。让孩子知道：宝宝已经长大：要到托儿所去学本领，和小朋友们一起做游戏。通过托儿所丰富的活动，老师的亲切关怀，孩子感到托儿所里有很多小朋友，和大家一起玩更快乐。家长来接孩子时，也可和孩子一起在托儿所玩一会儿，增加孩子对托儿所和老师的感情，使他尽快地熟悉环境、老师和小朋友，从而适应托儿所的集体生活。

第四章 4—6 岁幼儿的科学 喂养

第一节 4~6 岁幼儿的科学饮食

平衡膳食的参考量

4—6 岁或以上儿童的膳食，基本上与成人相同，只是很少用带辛辣味的刺激性食物。食品类别注重多样化，如粮食、蔬菜、豆类及其制品、肉、鱼、蛋、乳品等都可以吃，但要注意食物的数量及其搭配，既不少也不过量。这样做的目的是为了组织好平衡膳食。所谓平衡膳食也可称为合理膳食，是一种将多样化食物按比例、有节制地供给的膳食模式，保证儿童一日所需的各种营养素和热量。现以 4—6 岁儿童为例，介绍落实平衡膳食的一天参考量。有这一年龄期孩子的家长可参照一下，自己的孩子是否已食足此量。

1. 粮食组

每天 200—250 克。注意细粮与粗杂粮的搭配，吃得粗一点杂一点。增加玉米、干豆类食品如绿豆、赤豆和薯类，也可吃全麦面包、多谷面包、全麦片、豆面条、豆米粥、杂粮

饭等。

2. 蔬菜组

每天 150—250 克。绿色、深绿色蔬菜应占 1/2，选择 4—8 种时鲜菜。

3. 水果组

每天 100—150 克。可选择时鲜水果，养成每天吃水果的习惯。

4. 肉禽鱼蛋组

鸡蛋每天 50 克（1 只），畜肉、禽肉、河海鲜及内脏每天 105—125 克。各种荤腥要交替食用，切莫总是盯着虾、蟹类。

5. 奶及奶制品、豆奶及豆制品组

每天牛奶或豆奶 200—400 克，豆制品平均每天 25—50 克。

上述 5 种食品又称为保护性食品组，每天的食谱应由这 5 组食品组成。

6. 油脂、糖组

该组食品又称为高热量食品组，要掌握适量原则。对富含油脂与糖的食品如肥肉、油炸食品，甜食如冰淇淋、巧克力、含气饮料、奶油蛋糕等，均要节制食用，尤其对肥胖儿童更应严格控制摄入总量。儿童饮食原则上宜清淡。

除此以外，还应食用富含特殊营养素的食物，如肝类、海带或紫菜，每星期 1—2 次，给儿童适量提供硬果类食物如核桃、瓜子、花生及甜杏仁等。每天的食物总数宜保持在 15—20 种，表 14 列出的是 4—6 岁儿童一日的菜单，可供参考。

表 14 4—6 岁儿童一日菜单

	春	夏	秋	冬
早餐	粥 黑洋酥馒头 酱黄豆	馒头 咸蛋 粥	蛋花粥 蟹壳黄	红枣粥 素包
午餐	蛋条虾仁胡 萝卜 青菜煨面	青 椒 银 芽、炒鳝 丝 冬瓜肉糜 汤、饭	蘑菇鱼条、碎 芥菜豆腐羹、 饭	咸鲜肉片煨饭 青菜油豆腐粉 丝汤
点心	牛奶 盐水豆腐干	牛奶 夹心酥	牛奶 面饼	牛奶 五香茶叶蛋
晚餐	回锅肉 胡萝卜白萝 卜肉三丝汤 饭	陈 皮 豆 干、小肉 干番茄蛋 汤、炒鸡 毛菜、饭	茄汁肉片 炒卷心菜 黄豆肉骨头汤 饭	蚝油牛肉 土豆卷心菜洋 葱蘑菇胡萝卜 汤 面包
水果	苹果	西瓜	生梨	橘子

早晨空腹只喝牛奶好吗

牛奶是一种较为理想的食品，男女老少皆宜。它含有丰富的优质蛋白和多种维生素，如维生素 A、E、B₂ 等。奶类含钙量较高，且容易吸收，是天然钙质的极好来源。牛奶中的碳水化合物主要是乳糖，有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化腺分泌的作用。乳糖还能助长乳酸杆菌的繁殖，抑制腐败

菌生长。

中医认为，牛奶味甘、性平，有补虚养身、生津润肠等功效。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右，而4—6岁小儿的膳食基本和成人相同，但他们需钙量比成人高，因此更要提倡小儿经常喝奶。

牛奶虽然营养丰富，但早晨空腹喝并不适宜。人体经过一夜睡眠，胃肠道已处于排空状态，此时只喝牛奶，可使胃肠道蠕动加快，这样牛奶在胃肠内停留时间就很短暂，营养成分得不到充分吸收和利用。再说光靠一杯牛奶所提供的营养是远远不够的。

儿童一般在上午的活动时间较长，活动量也较大，早餐必须提供足够的能量，牛奶可作为早餐的重要组成部分之一，应与其他食物一起食用。一份合理的早餐应是干稀搭配，既要有富含蛋白质的牛奶和鸡蛋，又要有富含碳水化合物的粮食类食物，如一杯牛奶、一只鸡蛋、加上点心（馒头或面包等25—50克）和水果（50克左右），是一份很好的营养早餐。

牛奶也可放在课间供幼儿饮用。对部分乳糖不耐受的人而言，就不宜喝牛奶了。如情况不是很严重，可以改喝酸奶，或从饮少量牛奶开始，坚持一段时间后，或许能耐受牛奶。

肉、蛋类食物要适量

4—6岁的儿童，活动量加大，机体的消耗也相应增大，家长会首先考虑给孩子多吃荤菜来加以补养。荤菜是指动物性食物，如禽肉类、蛋类、乳类、鱼虾蟹类等，它们均含有丰富的动物蛋白和脂肪，是机体必需的营养素。但过多地吃这类食物，容易引起消化不良，胃肠饱胀，大便干结，最终

影响食欲。况且胃的容量和消化能力是有一定限度的，进食超量，肠胃负担加重，以致不能按时完成各餐的消化任务，食欲自然要减退。

荤菜中脂肪的含量比较高，尤其是猪肉内的脂肪，大多是饱和脂肪酸，过多摄入会影响对钙的吸收和利用；还会引起血脂和胆固醇的升高，从而潜伏着心血管疾病。至于脂肪过剩造成肥胖，已为家长知晓了。另一方面，不易消化的脂肪在胃中滞留时间较长，而且产热量大，具有较强的饱腹感。这就是孩子过多地吃荤菜，反而容易引起倒胃口的原因。同时，过量脂肪易在小肠中产生低级脂肪酸，刺激肠粘膜，增强肠蠕动而引起腹泻。腹泻时，孩子的胃口也肯定是不好的。

所以无论哪一种食品，即使是生理价值较高的蛋白质，用量也要适当。

幼儿不宜多吃“洋快餐”

目前，在饮食行业中，“洋快餐”占有一定市场，尤其是对儿童，吸引力很大。

“洋快餐”实际上是“三高”饮食的代表，即含高蛋白、高脂肪和高热能。科学研究已证实，被称为现代社会富裕病如高血压、糖尿病、冠心病等的发病率增高，与“三高”饮食有关。“洋快餐”常包括炸鸡翅、炸鸡块、炸薯条等炸制食品，冰淇淋、水果派、可乐等高甜度的食品饮料，精细加工的谷物制作的面包及少量的蔬菜等。这种食物结构不是平衡膳食。

美国营养学家曾对一份“洋快餐”的食物结构进行分析，发现其中脂肪占总能量的30%—52%，而纤维素含量很低，

非常不利于消化吸收。而糖、脂肪和动物性蛋白质均属酸性食物，过量食用易使体液酸化，呈现酸性体质。幼儿正处于生长发育的关键阶段，他们的生长发育要比年长儿快，体重增加每年为2—3千克，每年平均身高增长6—7厘米，语言和智能发育也很迅速，因此需要更多的营养物质。

如果经常吃“洋快餐”不仅会损伤幼儿稚嫩的肠胃功能，而且有可能使幼儿整个机体呈现酸性体质。有研究表明，呈酸性体质的幼儿会逐渐出现一些症候，如手足发凉、容易感冒、哭闹不休、皮肤脆弱，免疫力降低等，严重的还可殃及大脑功能。也有学者认为，酸性体质可能对儿童孤独症的发生、发展有关，其典型特征为脾气孤僻。有的表现淡漠、行为迟钝，甚至可出现语言障碍，不愿与人交往；有的则怯懦恐惧，沉默寡言，也可表现非常敏感，情绪易激动、易发脾气。

由此可见，家长不能让幼儿图一时之快，多吃“洋快餐”，家庭中也不宜经常提供与“洋快餐”结构相类似的食物。只有给幼儿提供平衡膳食，才能获得合理营养，有利健康成长。

小儿不宜吃汤拌饭

以各类菜汤拌饭是孩子们所常见的吃饭方法。小儿刚刚会吃饭的时候，父母想让他吃得快一点，常常用汤拌饭。以后孩子渐长，这个习惯已形成，自己用膳也要汤拌饭。其实，用汤拌饭对孩子有害无益。道理很简单：

1. 减少饭量

用汤拌和过的饭，容量增加，孩子食用时很易产生饱胀感，而每餐的粮食摄入量相应减少。常此下去，孩子一直处

在半饥饿状态，影响生长发育。

2. 食欲减退

以汤泡饭，在口腔中的咀嚼机会减少，有时甚至未经咀嚼，食物即已咽下。孩子对食物尚未产生味觉，消化液的分泌也就受到影响，久之食欲减退。

3. 增加胃的负担

咀嚼是食物消化过程的第一步，然而因汤泡饭，囫圇吞下，增加了胃的负担。过量汤水又将胃液冲淡，影响消化。现在的孩子患胃病的增多，经常出现胃痛，甚至患胃炎、胃溃疡等，与此不无关系。

吃零食坏处多

香、脆、甜、酸、咸等多味的小食品，如话梅，奶糖，巧克力等是这一年龄期孩子最喜欢吃的食品。往往正餐时饭不吃，而这些食品不离口，结果孩子越吃越瘦小。

不时地摄取零食，势必使肠胃得不到充分休息，消化液的分泌减少，引起肠胃功能失调。同时，过多地吃甜食，糖在肠道中容易发酵产气，使肚子产生饱胀感，食欲便大受影响。这样孩子就处在似饱非饱的饥饿状态，所需营养不足，阻碍了正常生长。此外，吃零食必用手，有时因手没有洗干净而感染了疾病，如急性肠胃炎、肠虫症等发生与此不无关系。在这种情况下，孩子每天的营养又如何保证呢！

尤其是睡前吃零食，坏处更大。睡眠是使大脑皮质充分休息，恢复疲劳的手段。孩子的大脑发育，尚处在逐步完善阶段，髓鞘在3岁时刚刚形成，需要得到很好的保护。而消化系统各器官在消化食物的活动中，受中枢神经的直接支配。

如果在入睡前让孩子吃饼干、糖果之类食品，势必增加胃、肠负担，也减少了大脑休息，久之，对神经系统的发育造成不良影响。

当然，这些小食品也不是绝对不能给孩子吃，关键是要适量适时。饭后用些糖果还是可以的，但量要少，次数不宜多，更不能以吃零食度日。

引起孩子吃蔬菜的兴趣

孩子不肯吃蔬菜的习性，不是几天内养成的，而要孩子每顿吃一定量的蔬菜，也不是几天内训斥所能改变的。怎样引起孩子吃蔬菜的兴趣呢？

1. 耐心引导

这一年龄期的孩子已能听懂道理了，在吃饭时多介绍一些所吃蔬菜营养价值。如青菜是绿叶蔬菜，其中维生素C含量最高，能预防牙齿出血，增强对疾病的抵抗力。蔬菜中还含有钙和磷，这是长骨头的材料；吃青菜通大便，能使吃其他东西更有味道。同时，坚持轮换供应各种不同品种的蔬菜，孩子逐步会养成习惯。

2. 注意烹调方法

做些菜肉包子、菜肉馄饨、水饺，碎菜面、菜饭等，使孩子尝到蔬菜的好味道，引起兴趣。

3. 注意品种搭配

利用孩子喜欢吃的食品与蔬菜搭配在一起，如荠菜肉末豆腐羹、炒番茄鱼块、菠菜炒蛋等。搭配的蔬菜最好切碎些，烧得入味，孩子就欢迎了。

4. 不论吃多少，坚持每天每顿供给

从少量开始，渐渐增多，直至每天供给 200—250 克。

当然，要培养孩子吃蔬菜，最重要的一条是父母要以身作则，这对有偏食的父母更要注意克服。要求孩子坚持每顿吃蔬菜，自己首先要做到，否则孩子不吃蔬菜的习惯很难纠正。

培养用膳时的好习惯

培养孩子有良好的饮食卫生习惯，关键在于父母。父母如能以身作则，言教身带，孩子们的模仿性强，就会自然地养成良好的饮食卫生习惯。下面提出应予注意的几点：

1. 做好食前准备

在吃任何食物前，必须注意手的清洁。食时切勿边吃边玩，或翻阅连环画之类的读物。书上沾染细菌很多，翻阅书页又把手弄脏了，而且边吃边看会分散对食欲的注意力。有的家长让孩子在马路上用手拿着糕饼，边吃边走就更不卫生了。

2. 培养孩子细嚼慢咽的好习惯

帮助孩子每餐用膳能在规定的时间内完成，但也不宜过急催促。每次盛饭不宜过多，情愿吃完后再添，有利刺激孩子吃饭的积极性。如果各餐饮食品种较多，要一样一样地分给，不要全部放在饭碗里，使孩子吃时不方便，容易贪多嚼不烂。

3. 保持清洁安静的用膳环境

轻松愉快的用膳气氛。用膳时绝对不能责骂孩子，避免造成神经紧张而影响消化功能。

4. 饮食要定时定量

避免饥饱不匀。否则，时间长了会影响胃肠道的正常功能，甚至形成胃病。

每逢节日，要注意孩子不要暴饮暴食或不按时进食，吃得过量要伤胃以致引起急性肠胃炎等。

洗手不是小事

我国有一句谚语：“病从口入”。确实如此，手的接触面广，生活中的一切琐事，均要用手去完成，传染病菌的可能性也较大。手所接触的食物有生熟的、有干净的、也有污染的，除注意食品卫生外，手的清洁是人们避免疾病侵袭的重要环节。对家长来说，洗手不是可有可无的小事，饭前、便后一定要洗手，下班回家第一件事应该是洗手，走入厨房准备饭菜时也要洗手，接触孩子的食物或餐具以前必须洗手。

尤其在用手直接接触熟食品时不仅要用肥皂洗，而且需用刷子将手洗刷干净。特别要提醒的是，要用流动水冲洗，切忌在一盆水内大家一起洗。这些都是家长应该养成的好习惯，同时注意及时给孩子洗手，基本上就可以堵塞“病从口入”的途径。

将手洗干净并不是消毒，因为自来水并不是灭菌水。洗手是要求用肥皂与污垢粘合，使脏的东西与手分离而被水冲掉。但是，最好防止“病从口入”的方法，还是尽量做到不用手直接拿熟食品，用筷或匙均要比用手卫生。

注意体锻后的营养

3岁以上的幼儿，还处在生长发育阶段，每天增加体格

锻炼会加倍地消耗热能。特别是大量出汗与身体过热，体内各营养素相对消耗增加，胃的消化液分泌减少，胃蠕动减弱，消化功能下降。因此，体锻后营养和膳食必须加以调整，使幼儿既能更好地适应体锻，又能增强体质。

体锻时一定会大量出汗，因此必须补充水分。如果不适时补充水分，孩子精神状态会明显不振。在补充水分时最好多次少量地进行，这样可使排汗减慢，防止食欲减退。若出汗过多，应在水分内加少量盐，避免虚脱。

增加必要的蛋白质，以补充体锻的消耗。膳食中蛋白质应争取一半来自鱼、瘦肉、蛋类、奶制品和豆类食品。

增加各种维生素，主要是维生素 C，其次是维生素 B₁、B₂。这些维生素在蔬菜、水果、粗粮中含量较多，在膳食中应加以补充。

适当增加食量，以补充体锻消耗的热能。

此外，还必须注意到体锻后因大量出汗，唾液、胃液、肠液和胰液的分泌都会减少，胃液酸度降低，肠液中消化酶减少。而且由于大量饮水，会抑制消化系统的正常功能，进而影响食欲。因此，一定要注意饮食中烹调技术，经常调换花色品种，适当吃些糖醋菜肴，促进胃液的分泌。同时适当增加餐次，安排在休息时或起床后，以适应体锻后食欲较差的特殊情况。

第二节 4—6 岁幼儿的特征

4—6 岁幼儿的特点

这一时期称为学龄前期，这一年龄与前三年有许多不同的发育特点。例如，体重的增加速度较前减慢，平均每年增加约 1.5—2 千克左右，身高的增长速度较体重相对快些，平均每年增 7—8 厘米。这一时期的孩子给人的印象是“长个不长胖”。

随着年龄的增长，孩子睡眠时间逐渐减少，3—4 岁的孩子每天需睡 12 小时（包括午睡），4—6 岁每天需睡 11 小时。6 岁左右的孩子开始换牙，乳牙逐渐脱落，恒牙开始长出。换牙的顺序与乳牙萌出的先后顺序大致相同。家长要注意观察孩子的换牙情况，并培养早晚刷牙，饭后漱口的良好习惯，保持口腔清洁，预防龋齿的发生。

4—6 岁的孩子是视觉发育的关键时期，要保护好视力，必须从这一时期开始。家长要督促孩子的用眼卫生，如看书视物要保持一定距离，不要在光线暗的地方用眼。如果发现孩子视力有异常，应及时到医院检查并进行治疗矫正。

这一年龄的孩子体格发育速度虽然减慢了，但大脑功能的发育，智力的发展日趋完善。孩子好奇、好问、模仿能力强，家长要注意正确引导。同时，由于生活范围扩大，与外界接触机会增多，容易感染肠寄生虫病以及各种传染病，家长要多加预防，及时发现疾病并治疗，使孩子健康成长。

小儿入睡后出汗种种

有许多孩子入睡后有出汗现象，家长为之着急。如能鉴别下述几种情况，对症下药就好了。

有些孩子每当入睡后，全身出汗多，尤其在头部更为突出，还表现在出汗的同时常伴有摇头症状。这些孩子在枕后部可发现有一圈脱发，有时还可见到入睡后惊跳、惊哭或者烦躁不安。有这些症状的孩子，常是佝偻病的早期表现，家长要及时带孩子到儿童保健门诊作检查治疗。

另一种孩子，刚入睡时无汗，入睡一段时间后，尤其是下半夜出现全身大汗，皮肤湿粘，这种叫“盗汗”。如孩子同时有面色苍白或苍黄，两面颊部潮红，精神不振，胃口极差，并伴有低热和咳嗽等症状，家长应及时带孩子到医院检查，有无结核病可能。

一般孩子表现为入睡后不久出汗，这是因为孩子从兴奋状态逐渐进入抑制状态过程中，全身血液流动仍较快，这种出汗不属异常。家长要注意孩子开始入睡时，不要把被子盖得过多，待熟睡后完全处于稳定状态，再将被子盖好，并注意室内的空气流通。

对孩子尿床不能操之过急

3 岁左右的孩子，白天能自己控制大小便。春夏季节衣裤穿得较少，穿脱方便，孩子小便能自理。冬季由于衣裤穿着较多，式样又不便于穿脱，对孩子自理小便带来困难。因此，父母要为孩子创造条件，衣裤的式样要简单，易于穿脱，养成小便自理习惯。

这一年龄的孩子，常因贪玩或来不及脱衣裤而尿在裤子

上，有的小儿在夜间因睡得深也会发生尿床现象。家长要寻找原因，不要责怪和训斥孩子。如在临睡前饮水过多，或在白天过于兴奋地玩耍等，偶尔发生尿床现象，这不属于病态。只要引导孩子白天有规律地生活，避免玩得过累，睡前少饮水，尿床现象会有所减少。一般到5—6岁后，就很少发生尿床了。如果有些孩子尿床次数频繁，在排除某些原因后仍不见效，可到医院检查。

过分打扮对孩子有害无益

有的家长凭着自己的兴趣打扮孩子，给孩子涂指甲油、口红、胭脂，戴项链、戒指、耳环。他们不知道，这样做对孩子是有害无益的。

先从健康和安全来说，孩子皮肤及粘膜柔嫩，局部免疫力不强，容易受损伤、过敏和细菌感染。如果皮肤经常被质地较硬的项链、戒指摩擦，或受化妆品中化学物的刺激，容易使皮肤损伤，甚至发生皮炎。口红引起的“口唇过敏症”时有所见，表现为嘴唇发痒，有烧灼感、红肿、干裂。口红还可吸附空气中的有害物质和病原体，随食物进入口内。另外，孩子年幼无知，也会把戒指、珠子等东西含在嘴里玩，不慎吸入气管造成窒息等后果严重事件。因此，涂化妆品和戴手饰对孩子来说既不利于健康，也是不安全的。

从生理心理特点来说，孩子新陈代谢旺盛，生性好动，容易出汗，手上和身上随时可被弄脏，需要经常洗净。如脸上涂了化妆品，弄脏了反而不美，又难以洗净。而且，孩子对美与丑的辨别能力不强，特别好模仿，需要成人正确地引导。如果经常给孩子涂脂抹粉，打扮得像个“小大人”，孩子

容易产生爱虚荣、好表现自己等不良的行为习惯。

女孩子都爱打扮，而健康、清洁、整齐才是真正的美。逢年过节，家长可以适当给孩子打扮一下，如给女孩系上漂亮的蝴蝶结，穿上色彩鲜艳而舒适的衣裙，充分显示孩子天真活泼的可爱形象。

不要把“顽皮”当“多动”

活泼、好动是孩子的天性，好动的程度有很大的个体差异。一般说男孩子比女孩子更好动些。由于孩子模仿性强，所以跟男孩子在一起玩的女孩子就顽皮些，而和姐姐一起长大的弟弟会比一般男孩子文静。

现在的孩子受到无微不至的宠爱，比较任性，缺少自我控制的锻炼。从另一个角度讲，现在的孩子见多识广，比较聪明，因此也就更顽皮些。顽皮也是要动脑筋的。

那么家长怎样才能知道自己的孩子是“顽皮”还是“多动”呢？这可以从两个方面来区分。

一是自我控制的能力。多动症孩子的“多动”往往是不能控制的“乱动”，小儿不可能较长时间集中注意力于一件事上，有的患儿小脑有轻微损伤。顽皮的孩子却不同，虽然有时也坐不住，但如果看所喜爱的“黑猫警长”、“孙悟空”等动画片，却能安静地坐在电视机前一二个小时。兴趣爱好证明顽皮孩子的注意力能集中相当长时间，没有病。

二是“动”的目的。多动症的孩子到了医院门诊，到处乱跑，看见什么都要摸，行为没有明确的目的性，而且行为表现明显地幼稚，比其年龄要小。顽皮的孩子有的却很聪明，知道什么场合可以顽皮，什么场合不可以顽皮。顽皮起来，

花样百出，都有自己的想法，有一定的目的。

但是，有些家长对孩子过于溺爱，百依百顺，孩子发展到随心所欲，情绪冲动，完全没有控制自己的能力。这种孩子玩什么都不专心，坐不住，以至于出现没有目的地“多动”“乱动”现象，日久发展成为多动症也是有的。

据统计，我国多动症患病率为 1.5%—10%，男童明显多于女童，二者之比为 4—9 : 1。多动症患儿有这样一些特点：

1. 活动过度

这一现象有些在胎儿时就出现，母亲会觉得胎动特别厉害。3—6岁时，孩子活动过度表现得更加突出，一刻不能安宁，还会不顾危险地做一些冒险举动。有些小儿在睡觉时表现磨牙、说梦话、身体不停地翻动，尿床现象也比同年龄小儿多。

2. 注意力涣散

无论玩积木，看画册，都不能集中较长时间，对大人说话也不能完整地听完。

3. 情绪不稳

这类小儿冲动任性，经常哭笑无常，做事随心所欲，遇有不称心就大吵大闹。

4. 学习困难

虽然多动症的儿童智力一般都正常，但因注意力涣散，活动过度而影响学习成绩，无论唱歌、背诗、识画都比其他小朋友学得慢。

5. 协调动作差

走路经常发生冲撞，奔跑时常常摔跤。手指活动如扣纽扣、系鞋带等动作很笨拙。

以上症状因年龄、性别、个性、环境等多种因素而表现为各种各样。对于多动症孩子的预后，有些专家认为随着小儿年龄的增长，自我控制能力逐步发育完善，可以自愈。如要服药治疗，必须遵照医生的嘱咐，不可滥用药物。

别把电视机当“保姆”

现在，许多家长都很重视孩子的早期教育，认为看电视就像看图画一样，可以发展孩子智力。有的父母为了自己做家务，不管电视节目内容如何，打发孩子去看电视，把电视机当成照顾孩子的“保姆”。

孩子在看电视时往往爱坐在前面，离荧光屏较近，电视机的光度时亮时暗，变化很大，图象变化又快，这样会使儿童眼睛的睫状肌调节功能降低，逐渐使晶状体突出而导致近视。因此，孩子看电视的时间不宜过久，在看时要离电视机远一点，最好同时开一盏小灯，可以减少光亮对眼睛的刺激。

有人对看了 20 分钟电视后的小儿进行脑电波检查，发现脑电波大多呈睡眠波。儿童看电视时间较长，实际上是处在朦胧状态中，对孩子的智力发展并无帮助。有时电视里的情节比较紧张，对孩子也不适宜。孩子看电视一般以 10—20 分钟为宜，不要看过分惊险的电视，免得受惊后在半夜哭吵不安。希望家长不要只图自己做家务方便而让孩子过多看电视，要以关心孩子的身心健康为重。

孩子为何满牙发黑

龋齿，俗称“蛀牙”、“虫牙”。其实，口腔里并不长虫子，而是由存留在牙面上的食物残渣在致龋菌的作用下发酵产酸，造成牙体组织破坏所形成的一个个龋洞。

目前，独生子女的蛀牙已经上升到儿童缺点矫治项目的第一位，引起有关部门的高度重视。但是有些家长认为，孩子到6岁会换牙，有一点蛀牙不要紧，用不着及时去补牙。结果孩子蛀牙的范围逐步扩大，影响到吃各种食物，热的痛，甜的也痛。有的孩子牙被蛀得满口发黑，甚至只剩下一个牙框，严重地影响了进食和营养吸收。

龋齿也需在一定条件下才会发生，归纳起来大致有以下几点：

1. 致龋菌的存在

口腔是一个与外界相通的器官，其内生存着很多细菌，与龋齿关系最密切的为变形链球菌、乳酸杆菌和放线菌。

2. 食物

最容易引起龋齿的食物是糖，尤其是蔗糖。还有含糖量高、粘性强的食物也易致龋，可乐型之类含碳水化合物的饮料也是牙齿致龋的“隐性杀手”。

3. 个体因素

在相同的外在因素情况下，龋齿与每个孩子的个体差异有关。牙齿的组织结构，口腔内唾液的含量，唾液中抗体的多少，唾液的流量多少等都会影响龋齿。例如，唾液对牙面有冲洗作用，其中所含的抗体和酶则有抑菌作用，所以唾液分泌量少就容易患龋。

4. 时间

造成一个牙的龋坏，不是一时就发生的，它需要一定的时间。食物残渣存留在牙面上，细菌至少要几个小时才能使其发酵产酸，牙体组织长时间受到浸蚀才会脱钙崩解。牙齿被龋成为一个深洞一般需要 1—2 年时间。

知道了龋齿的原因后，就要针对地采取预防措施，这将在“龋病的预防”中专题讲述。一般 2 岁的孩子就要开始刷牙，发现有蛀牙（黑点）更要注意饭后漱口。蛀牙应及时补好，不要因为孩子小不易合作，而往往拖到上幼儿园时再去补牙。目前许多医院的牙科已有新的机器，磨牙不酸，补牙不痛，按幼儿年龄是能忍受的。

小儿口吃怎么办

语言在人类沟通情感、传达思想方面起了极其重要的作用。所以，一旦孩子出现说话重复、延长、结巴，也即所谓的口吃时，做父母的往往焦虑万分。

其实，这种现象在学龄前期儿童中常可见到。因为 2—4 岁的小儿正处于学说话阶段，当情绪激动或紧张时，发音器官的功能和所掌握的词汇跟不上思维的速度，会出现一过性口吃。随着年龄增长，这种口吃会逐渐消失。我们把这种口吃称为“发育性口吃”。但如果家长在孩子出现口吃时，经常批评或立即修正，反而会加重小儿紧张、焦虑的情绪，慢慢地就导致语言中枢正常功能的失调，口吃会越来越重。

孩子出现了口吃，家长首先不要紧张，只当没听见，不要任意打断或纠正其说话，而是要耐心地听他讲完。与孩子讲话的语速尽量放慢，使用的词汇和句子力求简单，保持平

静、温和、慈祥的口吻，使他感到没有任何环境压力。一般容易出现口吃的小儿大多是“急性子”，家长平时更要教导孩子遇事冷静、心平气和，吃饭要细嚼慢咽，走路、上楼等动作放慢些，说话一定要轻而慢。一般情况下，口吃的孩子在唱歌和朗诵时口吃就消失了，家长可让孩子跟着录音唱歌、朗诵。这不仅为小儿提供了正确的说话模式，而且可使小儿增强自信心，克服自卑感。

据统计，幼儿期的小儿约有5%会出现口吃，5岁以后逐渐减少，到12岁就很少发生。其中约有80%的儿童口吃会自然消失，真正终身口吃需要治疗的仅占1%。

穿皮鞋要注意的事项

孩子们穿皮鞋已很普及。3—6岁的孩子正处在骨骼发育阶段。各骨之间由关节和韧带紧紧相连，两脚的骨头发育呈弓形排列，在脚底中央自然形成一个拱形穹窿部，称谓足弓。它是身体稳定的支点，靠肌肉收缩和韧带牵拉来平衡支持体重。孩子骨中的胶质较多，骨有弹性，容易弯曲变形。在骨的表面有一层骨膜，上面有丰富的血管，起着滋养骨头的作用。一般的皮鞋比较坚硬，缺少弹性，如再不适合脚形，就会影响足弓的自然形成。所以，在给孩子穿皮鞋时，应注意以下几点：

1. 皮鞋大小要合适

孩子脚的长宽比例与成人不同，一般比较宽，脚背也厚，所选皮鞋既要有足够的长度，又要有足够的宽度，应根据孩子的脚形，选择合脚的皮鞋。合脚的鞋保持脚掌、脚趾自然形状，穿时舒适。在选购时应穿好站起来试一试，大人用一

个手指从孩子脚的后面向鞋内插入，能伸进去就可以了。皮鞋不宜过大，以免不跟脚孩子走路时容易疲劳，鞋子也常会掉下来，有时还会跌跤或扭伤脚踝，损伤皮肤。皮鞋更不应过小，因为鞋子太小会压迫脚部的血管，造成血液循环障碍、影响脚掌和脚趾的正常发育。鞋子过紧还会造成脚趾弯曲重叠和变形，使脚的肌肉、韧带发育受到影响。

2. 皮鞋内衬上鞋垫

3—6岁的孩子活动量已增大，经常奔跑容易出脚汗，使用鞋垫可以吸收水分防潮湿。鞋垫要有两付，每天更换。每星期将鞋垫用肥皂水刷洗一次，保持鞋垫的干燥和清洁，防止因真菌的生长而引起脚癣的发生。鞋垫的大小要适合皮鞋的尺码，如鞋垫大于皮鞋，走路时容易拖出来，过小了走路时滑动而皱在鞋子内，使孩子觉得不适。

3. 上幼儿园少穿皮鞋

孩子在幼儿园里要上活动课或做操运动，而皮鞋比较硬，鞋底弹性差，容易造成脚部扭伤或跌跤，最好让孩子穿软底胶鞋或者布鞋。

4. 宜穿满头凉鞋

到了夏天，大多数的孩子穿皮凉鞋或塑料凉鞋，在选购时要注意前面不宜漏脚趾的。孩子好动，尤其是男孩常常在走路时喜欢一边走一边踢。这样容易损伤脚趾和趾甲，若处理不好会引起感染，造成甲沟炎等。

小儿可以长跑锻炼吗

长跑是一项锻炼体力和耐力的运动。用成人的标准，女子跑 800 米以上，男子跑 1500 米以上才称长跑。然而，早晨

在幽静的马路上,常可见到 5、6 岁的孩子跟随大人在一起跑。从保护儿童的健康出发,让 3—6 岁的孩子跟成人一起长跑是不合适的。

儿童机体各部分的功能还不成熟,从 3—6 岁孩子的骨骼、肌肉的发育特点看,骨骼弹性大,硬度小,容易发生变形,肌肉的纤维较细,易疲劳和受损伤。呼吸、循环方面,小儿的肺活量相对较小,所以呼吸频率要比成人快,才能满足身体的需要。孩子的心脏只有成人的 $\frac{1}{3}$ 大,心脏壁薄,每搏输出量少。显然,儿童的身体对较激烈的运动适应能力差,同样不能耐受如长跑、举重之类的运动项目。

在选择小儿体育项目时,应该考虑儿童年龄的特点。选择强度较小,内容多样的锻炼项目,活动时间也不宜过长,如玩飞碟、踢小皮球、体操、游泳、短暂的跑步训练等游戏性的活动。万不可脱离儿童的实际,而以成人的标准来安排和要求孩子。

运动后不能立即给孩子大量饮水

在运动量加大时,孩子消耗的能量增加,心跳和呼吸的次数都会有明显的加快。此时,大量带有氧气的血液流向四肢和体表,供肌肉活动的需要。

全身血液经过这样的调整,胃肠道的血液量就相对减少了,对水的吸收能力也相应降低。如果运动后即喝很多水,胃内的水分不能及时送到小肠进行吸收和利用,水就贮留在胃里,孩子会感到不适。而且胃内水分过多,胃酸被冲淡,减弱了杀菌和消化的能力。另外,运动时心脏工作量已经增加,过多饮水还会加重心脏负担,对健康不利。

在运动后应有一段慢跑行走，作整理活动，使呼吸心跳逐渐减慢而恢复正常。然后待孩子休息片刻，再喝适量的水，补充运动中丧失的水分，这样做才是正确的。

第三节 4—6 岁幼儿的智力开发

必不可少的教育配合

孩子该上幼儿园了，标志着他从家庭生活开始走向集体生活。这有一个从不适应到逐步适应的过程，鼓励孩子天天上幼儿园，是家长配合的开始。那么，在孩子入园期间，家长应如何配合幼儿园对孩子共同进行教育呢？

1. 要求一致

家庭和幼儿园对孩子的要求应相统一。最基本的是作息制度，应从小培养孩子有规律地生活，按时睡觉、按时起床、按时吃饭、按时活动。对孩子的一天生活要求做到动、静交替，室内室外活动交替，智力活动和一般活动交替，使孩子身心得到和谐发展。在行为习惯方面，包括生活习惯、卫生习惯、文明习惯和学习习惯，应按要求坚持培养，如饭前便后要洗手，坐在固定位置上吃饭，对成人要有礼貌，看书、画画要专心认真等。实践证明，只有家庭和幼儿园要求一致了，孩子才能有各方面的进步。

2. 及时联系

孩子在幼儿园和家庭里的表现，家长和老师都要及时沟通，相互了解。凡是家长能主动与老师取得联系，互通孩子的情况，如思想表现、智力发展、行为习惯、生活点滴等，

共同配合教育，孩子的进步就明显。

3. 重视孩子的汇报

孩子在幼儿园每天能学到新东西，于是便产生新想法，回家特别希望告诉爸爸妈妈，有的还会绘声绘色地表演。家长一定要满腔热情地听取或观看，最好平等地与孩子一起讨论，在肯定的基础上加以引导，这将会产生良好的效果。

4. 热情参加幼儿园活动

一般幼儿园定期向家长开放半日教育观摩活动，家长要尽可能争取参加。这不仅能全面了解幼儿园的教育状况，有利于针对性地对孩子开展教育，而且更能激发孩子学习的积极性和自豪感。如果哪一个幼儿的家长没有来参加，幼小的心灵会有失落感觉。同样，幼儿园每学期要召开家长会，也要求能积极参加。家长从中可了解园内的教育任务及其具体内容和教育活动的安排，并征求对幼儿园的意见和要求。家长与老师同策同力，能有力促使教育方法的改革。

5. 正确对待老师的家访

老师的家访，有两个目的：一是了解孩子在家情况，包括健康状况、生活规律的执行、性格爱好和周围环境等；二是与孩子建立感情。家长要尊重老师，支持老师的工作，如实提供孩子的全面情况，并采取积极的态度，配合老师，共同教育孩子。如果对孩子的教育有不同意见，可以利用送老师的机会进行交谈，也可另约时间交换意见，切莫当着孩子的面与老师发生争执，或在老师背后加以议论。这样不仅会增加老师教育的困难，主要是对孩子的成长有害无益，消极影响极大。

培养良好的饮食习惯

建立良好的饮食习惯，是幼儿吃得好、吃得饱、促进身体健康的关键。根据这一年龄期特点，培养方面有三条：

1. 定时进餐

不挑食成人对幼儿每顿饮食、品种应合理调配，让幼儿习惯吃各种食物，能吃完富有营养而适量的一份饭菜和点心。挑食怎么办？可以先少吃些，或把不爱吃的与爱吃的食品放在一起吃。根本的办法是把挑食的原因找出来。有的受家长的影响，家长不吃什么，孩子也跟着不吃。家长不仅应该做出不挑食的榜样，还需在幼儿面前注意言语，少讲这不好吃，那不好吃。有的是因为吃了零食，孩子根本不饿，坚持不让孩子吃零食，是纠正挑食的好办法。

2. 训练吃东西要细嚼慢咽

常见幼儿吃菜汤拌饭，大口吞下，这对胃很有影响。有时，大人贪快硬塞，引起孩子不舒服而对吃饭有反感。一定要教会幼儿细嚼慢咽，一口一口地专心吃饭，大人可做样子给他看。随时讲点小道理，让幼儿懂得食物经咀嚼后碎了，吃下去容易消化，身体长得好；细嚼慢咽是吃东西的一种文雅行为。

3. 脏物不入口

弄脏的食物，再好吃也不能入口，讲清吃了脏东西，肚里要生“虫”，肚子要痛的道理。遇到幼儿不当心，一块爱吃的巧克力掉到地上了，成人应坚持丢掉，给孩子留下深刻印象，有条件可再给他一块。平时要经常提醒、督促幼儿，吃食品以前用肥皂洗手。

早用筷子动作灵巧

3—4岁幼儿独立生活能力有了进步，会自己穿衣、扣钮、结鞋带，这使幼儿大肌肉、小肌肉动作得到锻炼和发展，也为使用筷子做了准备。用筷子夹食物是十分复杂而精细的一种动作，它涉及到肩部、手腕、手掌、手指等30个大小关节，50多条肌肉的运动，而且受大脑中枢神经的指挥。孩子一日三餐使用筷子，不但锻炼了手指运动，使小肌肉动作发展更协调、更灵敏，对脑神经发育也有促进作用。

幼儿开始学拿筷子，往往不能同时拿住两根，经常会一根在手一根落了下来，需要反复练习。用筷子扒饭夹菜容易撒在桌上和地上，这也不足为奇。有的家长在盘子里放几个玻璃球让幼儿夹着玩，这游戏可促进拿筷子的手劲。当幼儿能灵巧地用筷子吃饭时，其他动作也显得准确、有力，尤其一双小手变得灵巧了，如捏泥工捏得细致了，画图用笔也熟练了。

父母要耐心教会幼儿使用筷子，鼓励他有兴趣练习。同时，要为幼儿准备合适的食具，如碗要大而轻，筷子要短一些，让幼儿用起来方便省力。

用眼卫生与保护眼睛

眼睛和视力的关系密不可分，而且对人的生活质量影响极大。从小保护好眼睛，让人的一生都能享受五彩缤纷的世界。

做到用眼卫生，是保护眼睛、预防近视的关键。应做到：

1. 注意采光

孩子看书或画画时，应让自然光或台灯照明从左侧过来，

以保障右手写、画时采光的方便。室内光线要适度，光线过暗容易引起视觉疲劳、视力下降；光线过亮会有刺目感，更不能在直射的阳光下看书，损伤眼睛内的晶体。

2. 掌握用眼时间

幼儿用眼的的时间不能过长，如看电视、弹琴看谱、剪剪贴贴、引线串珠等，都会引起视觉疲劳，一般宜控制在半小时左右。然后让孩子望望远处的绿树或做眼保健操。看电视时，电视机与孩子的距离保持 2—3 米，坐的位置也不宜固定在某一方向。

3. 要有正确的姿势

不论看书或画画，幼儿不可趴在桌上，或将胸部紧压桌缘，或扭着身子歪着头。人体应端坐，距桌为一拳间隔，眼睛与书的距离呆持在 30 厘米左右。千万别让孩子养成躺在床上看书、看电视的坏习惯。

3 岁以后的孩子，明理能力增强了，要教会他保护自己的眼睛。着重以下两个方面：

4. 防止眼外伤

教育孩子，平时不能玩尖利状的东西，如小刀、细而尖的游戏棒和铁棍等。孩子年龄小，小肌肉动作发育尚不完善，手上的控制能力较差，很容易发生意外，刺伤眼睛。放烟花爆竹，是孩子最高兴的事了，但因意外致眼睛伤残的事例却屡屡发生，特别要叮嘱孩子远离放爆竹场地。在玩沙、玩石子的游戏中，教育他们切莫撒抛。

5. 预防眼病传染

当幼儿用手揉眼睛，说眼睛痒时，要想到是否有沙眼；

当幼儿爱摸眼角，说眼睛痛时，要估计是否有什么眼病。这样便能及时发现，及时求医，及早治疗。要告诉幼儿沙眼会传染的道理，嘱咐他不用别人毛巾和手帕，不能用手擦眼睛，要用肥皂洗手，每天带干净的手帕。在眼病传染季节，别带孩子到公共场所游玩，或外出活动回来必须先洗手，有条件的话每天给孩子滴1—2次眼药水。

6. 面对孩子的提问

3岁左右的孩子，已爱向成人问：“为什么”了。

“为什么？”这是孩子好奇心的表现，也是幼儿心理发展水平的一种反映。他们大多是想了解千变万化的自然现象，身边生活常识产生的原因。例如，太阳为什么白天升起在天空，而月亮是在晚上？我们为什么要走人行道？电动玩具怎么会自己跳动？等等。孩子的兴趣很广泛，他们有时会将玩具乱拆一通，看看里面究竟有些什么？拉着爸爸妈妈，非要去看看母鸡是怎样下蛋的？看到小草从泥土里钻出，他会拔出一棵对根看个究竟……孩子们对世界万物的好奇心，产生了他们的探索行为和语言，因此，一系列“为什么”也就产生了。对此，家长要满腔热情地给予鼓励和保护，要认真听，用孩子能理解的语言正确地、耐心地回答，并结合实物作演示说明。正是由于对许多未知晓问题的解答，孩子才能逐步了解世界，认识世界。如能启发孩子自己去寻找答案，更能促进孩子积极思考和探索精神。

有的孩子会接二连三地问“这是为什么？”“那是为什么？”缺乏耐心的家长对孩子寻根究底的提问会感到厌烦，常常以不耐烦的口气讲：“真烦人”，“不知道”“瞎问什么”

等，这种简单而生硬的态度会使孩子的情绪立即低落，极大地挫伤了他求知的积极性。很难说，这样的孩子以后是否会导致不爱学习、不求上进的后果。

对于孩子提出的问题，有的很难直接回答，家长可以和孩子一起讨论，或打个比方，让他了解个大概。对于自己一时也回答不了的问题，那就坦率向孩子表明，等看了书或有了答案后再告诉他。家长千万不要只顾维护自己的威信，敷衍了事，给孩子一个错误的回答。这种“先入为主”的影响，在孩子的心灵中是很深刻的，日后要加以纠正就较为困难。如果家长不负责任地回答，会给孩子留下后患。

注意孩子的仪表

美，虽然各有不同的看法和做法，但被公认的美，是仪表的美。美可以增添人对生活的热爱，显示人的高尚、文明和自尊。孩子具有爱美心理，当大人帮他梳洗干净，换上一件合身的衣服，就特别高兴。因此，从小注意孩子仪表大方，把孩子打扮得整洁、天真活泼、美一些，这对发展孩子向上品格和自尊心都有良好影响。

要使仪表大方，首要一点必须保持整洁。孩子的头、面、手指、衣服、鞋袜都要干净、利落，不拖拖拉拉。早晨和午睡起来要梳头、洗脸，洗脸不忘擦洗耳朵和脖子。勤剪指甲勤理发，定时更换衣服，及时换脏衣服。同时，要注意培养孩子自己慢慢学会料理，养成爱整洁的好习惯。

孩子穿的服装也要合体，过紧、过小的衣服不利发育，过分大穿着不舒服，不便活动。孩子长得快，一转眼衣服就显小了，家长在裁剪时适当放宽放长缝头，以备来年放大留

有余地。用绒线为孩子编织衣、裤目前很时行，既便于由小改大，又便于翻新式花样。

服装的式样要美观大方，符合儿童化和艺术化。目前市场上孩子服装式样繁多，大多适合不同年龄、性别、体态的孩子。如春秋穿套色（白、天蓝、粉红）上衣和裤子，在衣袋或裤腿上用花朵、彩球或小动物等装饰；有的女孩穿短袖白衬衫，配上花格背带短裙；男孩穿花格衬衫配一色短裤，都很别致。夏天服装要简单风凉，色泽以浅色为宜，给人以明快凉爽感觉。冬季可穿双襟式棉袄，或两面能穿的滑雪衫，简便又轻软。

这里顺便提一下，有关为孩子选择衣服的布料问题。幼儿活动性强，很容易出汗，所穿服装应有良好的透气性和吸水性。尤其是内衣裤，要用柔软、透气性强的全棉制品，不要用人造纤维织品。化纤服装穿着闷热，引起皮肤潮湿，易繁殖细菌或患湿疹。孩子的外套也应选择透气好，柔软而轻便的面料。有的家长喜欢给孩子穿牛仔衣裤，但由于这种面料太重、太厚，质地又硬，会影响孩子手脚的充分伸展，不利于活动。人造制品的运动鞋不透气，幼儿运动后易出脚汗，日后会患脚癣，一般以穿皮革类或布料类的运动鞋为宜。

重视身心健康发展

根据国内外有关教育和心理调查表明，父母教育不当或家庭关系紧张，会造成孩子的心理障碍。有的孩子患有自闭症，对外界一切不感兴趣，缺乏积极反应；有的孩子发育迟缓，身体矮小，容易出现神经质倾向，如咬指甲、舔舌头、性格怪癖、缺乏自我控制力等；有的孩子语言上发生障碍，

而行为上出现不安宁地重复某种动作，不断摇晃着身体等。为此，父母必须重视家庭教育，促进孩子的心理健康发展。

1. 创设和谐、温暖的家庭环境

家庭生活环境直接影响着孩子的身心健康。家庭成员亲密无间，家庭气氛活泼团结，父母对孩子的教育观念一致，彼此情感上相互尊重，这样的家庭既充满活力，又温馨和谐，有利于孩子的正常心理发展。

2. 教育要尊重科学、讲究方法

父母在热爱孩子的同时，更要尊重他的人格，平等相处，让孩子毫无拘束地愉快生活，情绪饱满地投入各种活动和学习。每天，父母有一定时间和孩子对话、交流，进行情感沟通，随时了解孩子的心理变化，使他健康地发展。

3. 培养交往能力

父母可经常邀请邻居、朋友的孩子来家做客，鼓励自己的孩子多参加集体活动，鼓励孩子交朋友。在与他人的交往中，培养他“心中有父母，心中有他人，心中有集体”的好品质，懂得“把孝心献给父母，把爱心献给他人，把信心留给自己，把热心献给集体”这样的做人准则。通过参加各项活动，培养了孩子的社会交往能力。

4. 培养坚强意志

不少独生子女是家庭的“小皇帝”，生活优越，生活琐事全要依靠成人；怕吃苦，怕困难，意志薄弱，经不起挫折，心理承受能力也较差。培养孩子有自立精神很重要，让他懂得“自己的事情自己做，不会的事情”学着做，学会的事情要经常做的道理，孩子在生活、学习、劳动和各项活动中，

逐步培养独立自主的精神。在人生的道路上，每个人总会遇到各种困难和挫折，冤枉和委曲，因此家长要正确引导孩子，从小经受得起碰钉子。面对孩子的过失，要帮助他分析，增强对挫折的容忍力，鼓励他始终以高涨热情，坚持不懈地努力，直至取得成功。对孩子的点滴进步，父母要及时肯定、表扬，让孩子增强自信心，激发克服困难的勇气和力量，从而把孩子培养成为身心健康的下一代。

正确姿势的培养

幼儿在生长发育过程中，有时会出现各种不协调动作，甚至产生缩肩、拱背、歪头等错误的姿势，如不及时纠正，养成习惯就难改了。

正确的走路姿势应是由迈步带动胸挺、松肩，手臂自然下垂，身体姿态优美。有的孩子走路脚向外斜，俗称“外八字”，有的脚尖向里迈，俗称“里八字”。这些都是不正确的行走姿势，要靠家长耐心提醒、观察，正确示范，加以纠正。如忽略了这一着，没有及时纠正自己孩子的错误姿势，造成骨骼变形或其他缺陷，真是可惜了。

培养幼儿正确姿势，要从多方面着手，如参加各种体育活动、做游戏、玩运动器具、做体操、学舞蹈等，多练习正确的基本动作。同时，在日常生活习惯方面，包括走路、吃饭、看书、写字等，要随时纠正不正确的姿势。成人的动作处处是幼儿的榜样，幼儿好学好模仿，家长要注意自己动作和姿势的协调正确性，时刻想到在为孩子做示范。那种不知不觉中所表露出来的挤挤眼、咧咧嘴等多余动作，在孩子面前要防止。

给孩子一些生活常识

3 岁左右的孩子开始迈步涉世，他们迫切需要了解一些生活常识。家长可从以下几方面给予关心：

1. 认识家庭

主要是指自己的姓名和年龄；父母的姓名及其工作单位和所从事的职业；家庭其他成员的称谓。

2. 认识幼儿园

能讲出所在幼儿园名称、地址，编排在哪一班，班上老师和小朋友的名字。

3. 认识基本生活用品及其分类

家庭中的生活用品主要指家具、餐具和衣物三大类。能让孩子知道这些名称和用途，并会初步分类，如桌、椅是家具，碗、筷是餐具，上衣、裤子是服装等。除此之外，还要说出物品的外部特征，如颜色、形状、大小、长短等，还会按物品的用途和材料分类。

4. 认识交通工具

最初步的是自行车、汽车、火车、飞机，说出它们的名称、特征和用途，进一步认识公共汽车、电车、卡车、小轿车、轮船、火车等。5 岁左右的孩子还能按“陆上的”、“水上的”、“空中的”交通工具进行分类。

5. 认识四季

知道春、夏、秋、冬四季名称及其变化的主要特征，如春天气候暖和，树上开花了，地上长出了小草。4—5 岁孩子还可认识四季的水果、蔬菜、花木等。

6. 认识动物

带孩子去动物园，让他辨认不同的动物，说出名称，讲讲主要特征，爱吃什么等。平时在图册上也可练习。

7. 认识时间和空间

这个年龄段孩子应分得清上、下、前、后、左、右各方位；知道白天和晚上，昨天、明天和今天；能表述一年有12个月，1个月主要有30—31天，今天是星期几；开始认识钟表，学习看懂整点、半点，甚至分钟。

8. 认识货币能

区分常用的元、角、分硬币。

9. 认识普通人劳动职务

让孩子熟知司机、售货员、炊事员、医生、教师等社会职务名称和工作性质，知道商店、邮局、食品店、理发店的名称和性质。

10. 学习科学小常识

结合家庭装置，知道水、电、煤气的用途以及与人们生活的关系；从实物或图片上识别电话、灯泡、指南针、火箭、宇宙飞船等。

丰富的体育活动

幼儿在家也能开展体育游戏活动。他们可以和邻居小同伴一起玩，大人若能参加则更好了。

1. 玩球

按年龄不同选择内容。

3—4岁幼儿：

滚球 球滚过线，滚到对方再滚回来。

踢球 教幼儿学习用脚踢球。

接球 大人抛出球，让幼儿接住。

抛球 幼儿力气小，有时抛不出，练习后会有进步。

顶球 把球顶在头上向前走，要求不让球落下来。

传递球 三人坐成三角相互传递，幼儿先抱住球，再传递球。

3—4岁幼儿适合玩大球，大球容易接住、抱住，传递时不易掉，滚时缓慢不跳，符合此年龄活动。

5—6岁幼儿：

拍球 拍得多，兴趣高。大人与幼儿一起拍球，大人故意拍得少些，让幼儿多拍多练习。

打羽毛球和乒乓球 以学基本动作为主，右手拿球拍，把球放在球拍上向上抛。两人一起玩，看谁接得住。

打篮球 主要学投篮。家长可为幼儿制作简便的铁圈或藤圈钉在墙上，让幼儿练习。

2. 踏车

一般家中都给幼儿购置一辆脚踏车。3—4岁幼儿喜欢踏车做各种游戏，如送信，带娃娃去看病，两人玩踏车比赛，看谁踏得快。如果在游戏中途停下，幼儿会学大人停车、上车的动作，十分逼真。4—6岁幼儿，对自己的车子能和大人一样起作用特别感兴趣，如在大人陪同下，在住宅小区的杂货店买东西等。

3. 跳绳

经过反复练习，5—6岁幼儿可以学会简单的跳绳动作。跳绳运动量大，大人需加以掌握，跳一会换做别的游戏。

4. 踢键子

5—6岁幼儿学会踢键子是不容易的，可把键子系上一根粗线，踢起来就方便多了。彩色鸡毛向上一飞一飞，煞是好玩。

5. 跳房子

适合6岁幼儿玩。地上画一排房子，可画成圆形、方形或三角形。幼儿手拿一个籽，丢进一间房子里，然后一脚落一脚地跳进一排房子，跳错一间就算没有房子了。

6. 捉迷藏

4岁幼儿就可开始玩捉迷藏了。将一个幼儿的眼睛蒙住，其他幼儿藏起来，然后让他找。谁被找着了就换谁来捉，游戏重新开始。

7. 玩风车

用一张方纸，四角剪开，取四角的半角间隔粘住，一个大头针按下，钉在筷子上做成风车。两个幼儿玩时，在相同距离内面对面跑，看谁的风车转动并跑得稳。这游戏3—4岁幼儿在成人帮助下就能开始玩了，5—6岁幼儿可自己独立玩。

其他如“走过障碍物”“扑光影”“顶沙袋”“飞纸镖”等都很能吸引幼儿。但安排玩游戏要注意季节性，以上体育游戏春、秋、冬三季都可以进行，炎夏要注意安排活动量小一些，时间短一些，以免过多出汗。

幼儿体育锻炼“六要”

幼儿正处在身心迅速发展阶段，只有经常参加合适的体育活动，才能使他们的各器官机能、身体素质、活动能力不

断增强。但幼儿基本活动能力较差，动作还不灵活，躲闪和平衡能力较差，碰、撞、摔的现象时有发生。因此，父母既要积极鼓励幼儿参加体育活动，又要在孩子活动时，时刻注意安全，去除容易发生的事故和各种不利因素，以防止意外。具体说，幼儿体育锻炼应注意“六要”。

1. 要有一个合适的场地

幼儿在家的体育活动大多安排在小区或屋内进行，由于场地窄小，路面不平坦，孩子很容易出事故。如在户外活动，应在家附近选一块平坦而较大的场地，施工地段禁止让孩子前往。如在屋内活动，椅子、小凳和杂物等一定要安排妥当，不能成为孩子活动的障碍。

2. 安排好一天的生活日程

孩子的体育活动内容也需要多样化，一成不变的形式会让孩感到乏味，不能引起对体育锻炼的兴趣。因此有必要对每天的日程作一个简单的安排，包括饮食、睡眠、游戏、散步等，有规律地进行，保证幼儿摄入足够的营养。做到既符合幼儿年龄特点，又掌握动与静交替的原则。

3. 活动量要适当

冬季活动量可大一些，夏季宜小；饭前饭后不宜进行体育活动，应坐定休息，午睡后是主要活动时间。体弱幼儿的活动量要控制，如散步、滚球等，以不出汗为宜。对于特别好动的幼儿，应注意不要让他们长时间地剧烈运动。

4. 注意穿着

在活动时，幼儿不宜穿过多衣服，尤其是到户外活动，运动量大，更易出汗。衣服口袋里不要放硬物，更不能拿尖

头棍子奔跑。衣扣、鞋带、裤带都要结牢，出去之前要小好便。

5. 要多去户外活动

让幼儿多接触阳光、空气和水，更有利于增强幼儿的体质。

6. 安全第一

要随时当心幼儿的安全，使保护和锻炼相结合。

早上做操好

早晨空气新鲜，坚持带幼儿到户外做做操，对增强体质很有作用。3—4岁幼儿喜欢边念儿歌边做模仿动作操（表17）。

5—6岁幼儿可以做徒手操了。

下面介绍拍手操：

表 17 模仿操

儿歌	动作说明
早上空气真正好	两臂上举，向左右自然摆动。
我们大家来做操	两臂胸前屈肘，后拉三次放下。
伸伸臂，伸伸臂	两臂侧平举，然后放下。
弯弯腰，弯弯腰	两手叉腰，上体前屈两次。
踢踢腿，踢踢腿	两手叉腰，左右腿向前各踢一次。
蹦蹦跳，蹦蹦跳	两手叉腰，上跳四次。
天天做操身体好	原地踏步。

第一节 上肢运动（两个8拍）

预备姿势直立； 两臂侧平举； 两臂向前击掌一次；

还原成 的姿势； 还原成直立。 — 动作同 — 。

第二节 下蹲运动（两个8拍）

预备姿势直立； 两臂侧平举； 两腿屈膝半蹲，同时两臂屈肘在左肩前击掌一次，头自然左歪； 还原成 的姿势； 还原成直立。 — 动作同 — ，方向相反。

第三节 扩胸运动（两个8拍）

预备姿势直立； 两臂屈肘，在胸前击掌两次； 两臂胸前平屈(掌心向下),后拉两次。 — 动作同 — ，最后一拍，还原成直立。

第四节 体转运动（两个8拍）

预备姿势直立； 两臂侧平举； 上体向左转90°，同时两臂屈肘在左肩前击掌一次； 还原成 的姿势； 还原成直立。 — 动作同 — ，方向相反。

第五节 腹背运动（两个8拍）

预备姿势直立； 两臂侧平举； 上体前屈，同时两臂在体前下方击掌一次； 还原成 的姿势； 还原成直立。 — 动作同 — 。

第六节 跳跃运动（两个8拍）

预备姿势直立； 两臂屈肘在左肩前击掌一次，头颈自然左歪。 动作同 ，方向相反； 两手叉腰，上跳两次。 — 动作同 — ，最后一拍，还原成直立。

第七节 整理运动（一个8拍）

预备姿势直立； 两臂自然前摆(手半握拳,掌心向下),脚跟起踮； 两臂自然放下，脚跟落地； — 动作同 — ，重复三次，最后一拍还原成直立。

大人带操，姿势要正确，如臂要举平，踏步时眼向前看，脚抬起。同时要教幼儿站队，如两人对站、横站、竖站；学听口令，如立正、稍息、看齐、原地踏步、齐步走、立定。3—4岁幼儿先学一个跟着一个走；5—6岁幼儿可按口令内容变化行动。

户外散步情趣多

散步是最和缓而轻松的体育活动，在户外自然环境里，有充足的阳光、新鲜的空气，还有一年四季不断变化的气候。经常带幼儿到户外散步，可以锻炼上路，调剂精神，提高对自然条件冷热变化的适应能力。特别是每顿饭后坚持散步，有助于消化，促进新陈代谢。因此，最好让幼儿养成一个按时散步的好习惯。

一年中，除了严冬个别恶劣天气不宜外出，在每天生活日程中，包括早晨起床、早饭后、上午10时左右、午饭后、晚饭后这几个时间，都可到户外散步。散步要选择合适的地段，如离家附近小花园、树林、安全的人行道上、公园里都可带幼儿去。3—4岁幼儿可在家附近散步，约一刻钟；5—6岁幼儿可走远一些，约半小时。

幼儿最喜欢跟大人外出散步，因为在散步途中常会遇到一些意外有趣的情景，如跳过小水潭，绕过小土堆，把横放着的水泥柱当独木桥。孩子就在这新奇有趣的活动中运用他已学会的动作。散步时还有机会观察自然和社会现象，如随着四季变化，看到春天树枝发出绿芽，夏天有许多西瓜，秋天落叶飞舞，冬天下大雪；有时下雨前，天空中飞舞着蜻蜓，下雨后，天空边悬挂着美丽的彩虹……大人和孩子手牵着手，

边走边谈，彼此间的情感也更深了。孩子在散步中增长了知识，陶冶了情操，感到心情愉快。

给孩子一方“空间”

随着孩子的成长，他们个性的表露就显得突出了，有时还会要求点小独立，所谓由自己来安排“空间”。这个“空间”概念包括两个方面：一是地域上的，给他一个活动场所；二是心理上的，让他做自己感兴趣的事。现在，“给孩子一方空间”已成为越来越多的明智家长的共识。给孩子一方“空间”，让孩子自主安排，自由活动，这样有利于孩子个性和爱好的发展。

各个家庭可以根据条件的可能，为孩子安排一个活动场所。如居住条件好的家庭，给孩子一个小房间，让他按自己的意愿布置环境，安排游戏，接待小朋友。如果家里没有多余的房间，可给孩子划出一个角落，让他自己设计成色彩斑斓的小天地。如果连角落也不行，那就给孩子一张桌子或一只抽屉，允许他放一些玩具和自己的用品。

孩子在自己的小天地里，毫无顾忌地玩自己想玩的东西，做自己想做的事情。一切由他自主安排，自由活动，孩子的心理空间潜力得到挖掘，那末他的个性和爱好就得到充分发展。当然，这里还需家长的帮助和引导，如有的孩子喜欢听歌曲，有的孩子特别喜欢小动物和捕捉昆虫，而有的孩子老是爱拆装汽车玩具。凡此种种，家长应热情鼓励他们去充分发挥，说不定他们就是未来的歌唱家、生物学家和汽车设计师哩！家长不能过多地干预或控制，硬性规定他们该做什么，不该做什么，这样会抑制孩子对心理空间的开发。

世界是五光十色的，不同的人从不同的角度去观察它，认识它，就会有不同的收获，于是产生不同的爱好。如果将这种爱好持之以恒，发展下去，便是一种特殊的爱好，也将发展成特殊的才能。许许多多科学家就是这样产生的。为此，家长要了解自己孩子的特殊爱好，并要予以尊重，创造条件，让其发展。

指导孩子开展智力游戏

智力游戏是开发孩子智力的有效手段。在家庭教育中，父母要积极通过智力游戏，让孩子在轻松愉快的气氛中学习语言、计算、生活常识和自然常识，满足孩子的好奇心和求知欲，从而发展智力。

如何指导？以下几点可提供参考：

1. 遵循年龄特点

3—4岁的孩子，注意力不易集中，控制能力较差。思维特点是直接、形象具体，模仿性强。为他们选择智力游戏，应是孩子熟悉而感兴趣的内容，通过生动形象的实物和玩具的演示，让他们有直观的感受。游戏中的角色以2—3个为宜，动作不宜过多，规则不能繁琐。4—5岁的孩子，思维能力增强，会作初步想象，基本动作也掌握较好，注意力集中时间相对增长，稍有自我控制能力。因此，智力游戏内容可适当广泛一些，如增加语言表达和竞赛性智力活动，动作也可多样化一些。5—6岁幼儿，接触生活面广了，爱想象、探索，思维也活跃了。在自我控制能力方面有所加强，对感兴趣的事和话能集中注意力去做和听，语言表达能力也提高了。这个年龄期的孩子已能接受较为复杂的智力游戏，如棋类活动

等。在游戏中，已能讲明要求和规则，并提倡多动脑，运用自己已掌握的和尽可能地多用语言来表达。

2. 提倡动手操作

家长放手让孩子独立做智力游戏，鼓励他去尝试、探索，这对开发孩子的智力很有帮助。有些智力游戏的结果，往往是孩子几经尝试，甚至在错误操作中顿悟出来的。但智力游戏需要动手动脑，在时间上要给孩子充裕些，让他能放松地思考。家长不要急于将答案告诉孩子，通过努力，一旦他能取得成功，也将从智力游戏中获得极大欢乐。孩子的自信心增强了，他更喜欢做智力游戏，并由此培养起克服困难的毅力。

3. 掌握时间

每个智力游戏的完成时间一般以 15 分钟为宜。时间过长，孩子思想不易集中，也会引起他烦躁的心理。最好是在孩子对游戏尚有兴趣，并希望再玩一会儿的情况下结束，使他对智力游戏始终保持有新鲜感和好奇心。

4. 注重形式

智力游戏要讲究趣味性，对孩子有吸引力，这样他们的积极性就大大提高了。智力游戏一般以棋类最为普遍，有利发展孩子的观察和思维能力，如“黑猫警长”棋、配对棋、接龙棋等，2—3 人一起玩。棋类游戏有胜负结果，孩子们个个要力争取胜，胜利将给孩子带来满足和欢乐。玩输了，有的孩子便不肯罢休，家长要教育孩子正确对待，千万不能强化输赢，有利孩子的性格健康地发展。

激发树立自信心

有人曾问居里夫人：“您认为成功的窍门在哪里？”居里夫人肯定地说：“恒心和自信心，尤其是自信心。”自信心，是人的品质修养的主要内容之一，它建立在自我意识成熟的基础上。自信心强的人，相信自己的力量，不指望依靠别人的帮助，懂得今天办不到的事，经过不断地努力，明天一定能办到。因此，自信心是一个人在事业上取得成就的必要条件，家长要注重激发孩子的自信心。

1. 鼓励尝试

自信心是孩子在实际活动中，通过各种亲身体验和给予适当教育所形成的。当孩子第一次提出要做一件什么事时，父母应特别予以重视，因为这是孩子自信心的萌芽。成人要十分尊重孩子的意愿，保护他的积极性，让他进行第一次“尝试”，并力图帮助他获得成功。孩子年龄小，知识经验少，总喜欢跃跃欲试，做点超越自己能力的事情。家长不要轻率地否定说：“不行，你是个小孩子！”这将会损伤他的自信心。在鼓励尝试的同时，还要帮助孩子获得初次成功的体验，因为只有成功中，孩子才体会到欢乐，才会有“我能行”的感受，这样可增强他的自信心和自尊心。即使孩子尝试失败，成人应带着鼓劲的口气说：“没关系，我们再来试试。”帮助孩子树立信心，坚持不懈地去取得成功。

2. 培养一点“冒险”精神

人应该敢于探索和追求，而且要从幼小时培养独立性和主动性做起。孩子是无所畏惧的，他们喜欢冒险，而自信心就是在“冒险”过程中确立的。如2岁的孩子在搭积木，他

总爱冒着积木倒塌的危险，一块一块地往上加，加得越高，他越高兴。高兴是孩子自信心确立的一种表现，也可以说，自信来源于冒险的激励和失败的体验。

3. 鼓励勇于克服困难

在不断克服困难的过程中，孩子坚定了信心。如孩子看到别人开“碰碰车”很好玩，而自己有些害怕，不敢开。这时成人应鼓励他去开，让他稳妥地坐在车上，教他由慢到快地开。当车飞快地跑，到处碰撞时，他会感到很紧张，不由自主地用手紧紧抓住方向盘，左转右转，几圈开下来，他就学会了。这时，他会高兴地跳到父母面前说：“我会了！我还要开。”就这样，在克服困难过程中，增强了孩子的勇气和信心，他变得更为自信了。

发展幼儿的观察力

幼儿时期是智力发展十分迅速的时期，观察是发展幼儿智力的主要途径。没有观察，不可能积极思维，也不可能产生丰富的想象。通过观察，孩子才可能对事物有明确的认识。

幼儿观察事物，主要依靠各感觉器官，即用眼看、耳听、鼻闻、口尝、手触。他观察一朵花，知道这朵花是红的；闻一闻，知道这朵花是香的；摸一摸，知道花瓣很细软。幼儿在观察中，运用感官认识许多事物。

家长不仅要引导幼儿多观察，还要教会他观察的方法。例如，观察一条游动着的鲫鱼，要从整体到局部，从头到尾或从上到下按次序进行。从整体看，鲫鱼的身体是扁扁的，两头小，中间稍大，全身披着闪亮的小鳞片。从头到尾看，头部两侧面各有一只眼睛，口位于头的前端，一张一张地不

时吐出水泡，尾上有鳍。要求4—5岁幼儿，把观察到的简单内容能用语言表达出来。5—6岁的幼儿，观察的内容可以加深一些，如鲫鱼头上有鳃盖，鲫鱼是用鳃呼吸的，它是依靠尾上鳍的摆动，在水里转弯游动。为了使幼儿感知清楚，还可运用比较观察的方法，如把两种不同的鱼放在一起，找出它们的相同点和不同点，这样，孩子的印象就更深刻了。

培养幼儿的观察力，最主要是引起他对观察的兴趣。兴趣是动力，当幼儿对观察表示出极大兴趣时，应仔仔细细地观看，津津乐道地解答，增加他的观察兴趣。家里如果养几条蚕宝宝，可在大人精心带教下让幼儿一起照料。他从新奇到产生兴趣，然后进入观察，能学到许多知识。他知道了蚕吃桑叶很快，一生要蜕好几次皮，最后蚕宝宝吐丝做茧，还发现蚕排出一粒粒黑色的大便，一切是多有趣啊！对幼儿感兴趣的观察对象，家长应及时满足他们的愿望。例如，家里买来一只母鸡，孩子会很自然地去抓一把米来，家长不要阻拦，让他去喂，因为这正是幼儿观察鸡吃食的好机会。

在家庭中、马路上、公园里，供幼儿观察的事物是丰富的，大人要有心选择对象，引导幼儿观察。在观察中，掌握从近到远、由浅入深、从易到难的原则，培养幼儿仔细认真地观察习惯，发展幼儿的观察力。

发展幼儿的记忆力

所谓记忆，就是指对已学过或接触过的事物的识记、保持、再认和回忆的过程。具体地说，幼儿看见一对小兔，红眼、白毛、长耳朵，这一可爱的形象在幼儿脑中留下印象，这是识记和保持；以后看见小兔，他能辨认出来，这是再认；

当不存在小兔的情况下，幼儿也能叙述出小兔的形象特征，这是回忆。记忆的过程，是把生活中所获得的知识 and 经验加以保存、积累和巩固的过程。记忆能力是人所不可缺少的。

记忆是后天形成的，良好的记忆能力需要在幼小时重视培养，并根据记忆的特点进行培养。

幼儿时期，无意识记占优势，有意识记在逐渐发展。无意识记指没有预定目的，也不花努力的识记，如美丽的花、有趣的小动物、形象鲜明的人和物，凡幼儿感兴趣的东西，就很容易在无意之中自然而然地记住了。幼儿期的记忆主要是无意识记，因此，对幼儿要求记住的各种人和事，应当尽量注意直观、形象、具体、生动，引起幼儿的注意和喜欢。有意识记指事先有明确任务，并需花一定努力的识记。这在记忆中占比重较少，也有些困难，但在幼儿记忆发展中是一个重要质变，需通过一定方法进行启发诱导。如在游戏中，事先提出角色的要求，或讲故事之前向幼儿提出要复述的任务，促使有意识记的发展。

幼儿的机械识记多于意义识记。机械识记是根据材料外部联系，采取简单重复的方式所进行的识记，如背拼音字母，背数字。生活中有些事幼儿并不理想，也能留下印象，就是运用机械识记的方法。意义识记是指自己理解的材料，运用有关经验进行的识记，如一首理解的儿歌，能很快就学会。意义识记效果好，在理解的基础上，容易记忆。尽管幼儿运用机械识记多于意义识记，但意义识记的能力在不断发展，二者相互结合，并不排斥。因此，要幼儿记住的对象，应尽量寓以意义，如学韵母“o”可与公鸡叫声联系，学声母“m”

可与两个门洞联系，幼儿会记得更迅速更清楚。

幼儿形象记忆效果高于语词记忆 形象记忆是借助具体形象的识记，如认识父母，分辨熟人和陌生人。语词记忆是利用词的识记，如语词进行解释说明。幼儿语言水平较低，形象记忆效果较高。但形象记忆的效果也借助于词语的运用，幼儿语言发展得好，形象记忆的效果会更好。父母可以充分运用直观材料，同时加强语词的说明，使形象和词义在幼儿记忆中密切相互作用，促使记忆的发展。

另外，发展幼儿的联想，有利提高记忆能力。联想是指在已有的知识基础上，建立广泛的联系。如幼儿认识了圆，包括圆球、圆瓶、圆桌子、圆盘等，就在生活环境中找圆，回忆自己见过的圆，广泛联系到锅、锅盖、月饼、饼干、瓶口、水桶、西瓜、葡萄等。知识经验越丰富，越容易建立多种联想，所记忆的东西也会越多。在培养幼儿联想习惯时，可积累一些直观生动的材料，按类别分放，供幼儿摆弄、体验，留下丰富、美好的记忆。

对要求记住的内容，要反复练习。幼儿记忆的特点是学得快，忘得快，几天不过问就忘记了。另外，要设法先吸引孩子的注意力，再提出具体的要求，养成对新事物能集中精力注意的习惯，能发展良好的记忆力。

丰富幼儿的想象力

想象力，是指头脑中创造新事物形象的能力。它不是凭空产生的，而是从过去感知所得到的形象，经过加工改制而成，是在想象的条件下去进行的。例如，幼儿对妈妈的形象记忆最深，因此，当他接触到娃娃时，就产生做“妈妈”的愿

望。他的话语和动作，有些是模仿妈妈的，有些是凭自己的想象。这就是新事物的形象，即“娃娃的妈妈”创造的过程。

幼儿时期的想象十分活跃，他可以从一只玩具引起一联想的想象。例如，用花纸折一只“船晒衣裳”送他玩，他会高兴地边玩边说：“一只小船水上走，我在水里洗衣裳，洗好晒在小船上。”4岁的孩子就能有这样丰富的想象了。幼儿时期，想象力的发展也是很快的。当孩子偶然用两条交叉线画出一条“鱼”时，他会欢跳地叫起来：“一条鱼，一条鱼”。此时，父母对他的“作品”加以肯定、鼓励，他会画了一张又一张，以此感到满足。以后，父母有意带他去看水池中的金鱼，图书上的各种鱼的画片，他所画的鱼逐渐就有变化了，如鱼背上添了鱼鳍，鱼身下画有横曲线表示水波。经过多次练习，他能画出各种颜色的鱼在水里游玩，其主题构思虽然简单，但在成人的启发引导下，想象已从无意识进入到有意识的创造性阶段。这也说明，幼儿期是智力发展的最佳期，想象力在幼儿身上有较大的潜力。

幼儿的想象多受情绪的影响，有时会把想象当做真事，或夸大想象。例如，幼儿特别喜欢万能积木，他会告诉同伴说：“爸爸给我买了万能积木”。这绝不是说在说谎，而是受情绪影响，或做过梦，以致真假混淆了。遇到这样情况，父母不要责斥他是“说谎”，也不要认为“有趣”，应正确对待。有条件可满足他，否则应转移他对这一玩具的兴趣。

对幼儿来说，想象更多是在活动中进行的。幼儿的活动，最常见的是游戏。在游戏中，幼儿模仿成人的活动，如做“娃娃家”，幼儿会假设情景，扮演角色，提出活动内容，整个游

戏充满想象。如果成人能参与游戏，有意识地设置一些要求，增加一些难度，更能促使幼儿动脑、想办法，进行想象和创造。幼儿也会在游戏中越玩越有劲，使想象活动朝着创造性方向发展。

创新思维的培养

创新是人们所追求的目标，而教育的根本目标是培养具有创新精神的下一代。有了创新精神，才能促使人类文明的发展和时代的进步。

幼儿正处于创造力的萌发阶段，尤其是 4—4 岁半的幼儿最富于幻想。他们在游戏活动时，不仅在感知、在想象，同时也在描绘、在创造，他们对外界的感觉就是一种特殊的创造。因此，只要细细观察孩子日常的游戏、绘画、塑造、搭积木等活动，就不难发现他们各种创新的表现。那么在家庭中，父母应如何培养孩子的创新精神呢？

1. 建立一个鼓励创造性思维的环境

幼儿的创造性活动是在其生活的环境中培养出来的。家庭中，也要为孩子创造一种自由、宽松、和谐的氛围，让他自己来选择活动内容，这样更具有自由和安全感，在创建过程中，也能大胆地决定，不断地思索。当幼儿在活动中有突出创造性表现时，家长要及时肯定和表扬；当孩子遇到了困难，家长要鼓励他，增强他的信心，引导他自己设法解决。对孩子来说，创造性地思考，自己做出决定，独立解决问题，这对培养创新精神是至关重要的。爱因斯坦曾说过：“发展独立思考和独立判断的能力，应当放在首位。”“思考、思考，我就是靠这个学习方法成为科学家的”。从幼儿时代始，父母

就应加强观察，注意培养。

2. 进行发散性思维的训练

现代心理学上有这样一个公式：创造力=知识 x 发散性思维能力。从中我们可以看到，孩子创新精神的培养与发散性思维训练有很大关系。为此，家长要经常向孩子提出有多种答案的问题，鼓励他去设想解决问题的各种方法。例如，用一根绳子，让孩子想想有几种玩法（提示：可将绳子比作小沟放在地上，跳来跳去“跨越小沟”；可视作动物尾巴，缚在腰后边，小朋友一起来“抓尾巴”；可当拉力绳，两个孩子来回玩“拉锯”，等等）；用正方形、三角形、圆形等几何图形，要求孩子拼成各种不同的图案；给孩子讲故事，但故事的结尾让他来编。诸如此类，不断训练，孩子的创造精神得到充分发挥。

3. 爱护好奇心

孩子都具有好奇心，家长应提倡让他们多问“为什么？”问是孩子求知欲的表现。好奇心、自信心和创造性有相互制约的关系，一般好奇心多，其创造力就显得强。家长发现孩子由好奇而萌发的各种探索苗子要加倍爱护，对孩子取得的直接经验要给予信任，并提供机会，让他们多实践，使其在直觉中学习，如允许他们拆开玩具，看个究竟。

家庭的每一成员都要珍惜孩子的思维火花，支持他们的创造性活动，那么你的孩子就将成为具有创新思想的人才。

口语表达能力的培养

幼儿期是掌握口语表达的重要阶段。培养幼儿口语表达能力，可从以下几方面着手：

1. 正确发音

幼儿有些语音发得不准，如“奶奶”说成“来来”，“热”说成“乐”，“岁”说成“睡”等。这是幼儿发音器官尚未发育完善，或受方言影响所致，成人千万不要取笑和模仿，应随时给予纠正。

2. 丰富词汇

教幼儿学说衣着、食物的名称，如“毛衣”、“饼干”；学招呼人，如“妈妈”、“爸爸”、“阿姨”、“爷爷”；学礼貌用语，如“你好”、“谢谢”；学说自然现象，如“春天”、“下雨”；学形容景象，如“蓝蓝的天”、“黄橙橙的橘子”。反复巩固已学过的词汇，不断增添新的词汇，词汇丰富了，口语表达能力才有了基础。

3. 教短句

句子是表示一个完整意思的语言单位，是由词构成的。先教幼儿说短句，才能进一步练习说连贯性语言。

4. 鼓励学讲连贯性语言

5—6岁幼儿词汇已丰富了，有名词、动词、形容词、连接词、数量词等，还掌握了不少短句。应鼓励幼儿把各种词串起来，连贯地用口语描述某一事物或情景，如：“冬天到了，天气很冷，我跟妈妈上街，穿了大衣，戴了帽子和手套”。

以上四方面，父母可根据幼儿实际反映结合练习，有所侧重，不可偏废。

发展幼儿口语，可以通过多种途径：

1. 模仿父母的语言

幼儿学口语，父母是第一任老师，孩子主要是模仿他们

的语言。父母必须注意正确地、文明地使用祖国语言，学讲普通话，为幼儿做出榜样，并有意识地及时纠正幼儿错误的发音，注意语句的完整性和连贯性。

2. 在游戏中练习口语

幼儿最喜欢玩游戏，游戏中的问答和自言自语，就是练习口语的好机会。孩子所熟悉或理解的事，都会自然而然地在游戏中通过他自己的语言表达出来。

3. 观察

在日常生活中，可供幼儿观察的内容很丰富。口语表达能力可在观察中得到较多的练习机会。

4. 生活中交谈

自由地、亲切地与幼儿交谈，是发展幼儿口语能力的一种好形式。父母可根据孩子的年龄，从简单到复杂与幼儿进行交谈，并作恰当评定，按幼儿发展情况进行引导。

5. 通过故事、儿歌等文艺作品

幼儿在家应有自己爱听的故事、童话、儿歌、寓言和传说。父母讲时语句要优美动听，内容要丰富多采。对孩子爱听的内容，大人可多讲几遍，让孩子记熟、复述。其他如绕口令、谜语等，感染力也很强。这些文艺作品，能大大丰富幼儿的想象与思维力，经常练习，口齿变得伶俐，语言善于表达。

6. 通过图片、画册、玩具、木偶等艺术作品

形象的、鲜艳逼真的实物对幼儿吸引力很大，容易引起他们的注意和兴趣，能得到好的效果。幼儿会看图说话，背木偶戏的台词，两个幼儿在一起，边玩边交谈，在欢乐中发

展了口语表达能力。

家庭艺术训练——字与画

在对幼儿进行感性知识教育的同时，父母在家中可开展一些符合幼儿兴趣的知识艺术训练。只要选择内容适当，孩子是可以接受的。

1. 识字

在日常生活中，孩子随时能接触到文字，并且会很有兴趣地问：“这个字念什么？”他看着大人的口形会跟着念。报纸来了，读一下报，过不了多久，邻居的几份报纸，差不多都能认出来。走在街上，认认招牌，自然而然地认识了一些字。继而认孩子自己的名字，父母的名字。还可以做成识字卡片，一面看图，一面认字，效果更好。但文字比较抽象，幼儿不宜大量认字，死记硬背，否则孩子会感到单调，产生反感情绪。要让幼儿多接触实际，学会观察，为系统识字打下基础。

2. 写字

幼儿能绘画，也能练习写字。孩子动笔总是先画画，对画圈圈、涂黑点、画线条印象很深，所以，幼儿把写字叫“画字”。

4—5岁的幼儿可练习写自己的名字和几岁了。开始时确像画字，如把“口”画成“ ”。父母应把教孩子握笔的方法，引导他按笔顺写字，注意从左到右，从上到下的顺序。写字要与认字相结合，在认字过程中，孩子记住了字的形象，临摹起来就方便了。孩子写字用的铅笔，色要浓，铅芯要软，使字迹写得清楚，不易戳破纸。5—6岁孩子见大人用毛笔写

字，他也试试，家长应予以鼓励。写字时需注意正确姿势，用眼时间不可过长。

3. 绘画

孩子喜欢看图画，更喜欢拿笔在纸上学画。但绘画是孩子童趣的一种表现，成人千万不能刻意地要求，硬要他按规范的模式去画，追求技巧什么的，反而使幼儿失去了大胆幻想、稚拙笔墨的童趣。也不主张让幼儿去临摹成人的画，太注重画的“真、准”，这会使孩子失去画画的兴趣。最好的方式是多带孩子到大自然中去观察。

观察是认识事物、形成概念的重要方法，也是绘画的基础。孩子画什么要给他观察什么。3—4岁幼儿进行观察时，往往只注意物体的明显部分，而且不能持久。所以，只能要求他们观察物体的主要特征，如画大象，抓住它的长鼻子、大身体、粗圆腿等，然后鼓励孩子大胆地想象，不必要求画得太像。其实，抽象、夸张也是绘画的艺术表现之一。以游戏口吻启发孩子练习绘画技能会收到好的效果。例如，画直线用“天下雨”“地上长草”作比喻；学画横线时，画一条作地，画两条做马路。5—6岁的幼儿，不但能观察所画物件的整体，还能注意细部。他们中大多数已掌握横线、直线、圆圈、点点、三角形和方形。家长可以进一步启发孩子用这些图形构成简单的画面，如电视机、伞、房子、脚踏车等，把孩子的眼光引向丰富的实际生活。

孩子画完一张画，常会给父母看，父母要热情给予评价和鼓励。最好给孩子创设一个绘画的环境，彩笔、画纸、颜料、图册等用品有序地放在桌上，随时刺激孩子勤画多练，

表达自己的思想，流露童趣的情感。还可引导孩子把画贴在本子里或墙上，供家人欣赏，把绘画当做一件美好的事情来做。绘画不仅能学到绘画技能，对孩子的注意力、记忆力、想象力，特别是观察力，都可以得到良好发展。

家庭艺术训练——音乐

孩子是喜欢美的，美的花，美的画，美的音乐，孩子都需要。音乐特别能吸引孩子，因为孩子的听觉灵敏，在听听唱唱、敲敲打打的旋律中，能感受到生活的欢乐和温暖。从小注意音乐教育，不仅能培养孩子的音乐才能，而且能开发智慧，陶冶品德和性格。

在家庭中，如何早期注意音乐教育呢？

1. 多欣赏

现在，电视机、录音机已普遍进入家庭，孩子在家听音乐的机会多了。电台有专为孩子放录的音乐节目，舒展的乐曲，雄壮的歌声，充实了孩子的听觉。培养孩子欣赏音乐，要注意环境不嘈杂，音响不刺耳，作品短小，节奏明快，适合孩子的年龄特点，并培养坚持听完一曲的习惯。最好能引导孩子说说感受，即使是讲得肢离破碎，也要鼓励、表扬。这不仅有利进一步理解歌曲内容，学说讲话，也易于学会唱歌。

2. 用自然声唱歌

唱歌是音乐表现中最易理解、最易接受和最富有感染力的一种形式。孩子最喜欢唱歌了，顺口的曲调听几遍就能上口了。每当他们在幼儿园学会一首新歌时，总要一遍两遍地唱给爸爸妈妈听，或在游戏中哼哼。孩子开始学唱歌时，父

母要注意培养他们用自然声唱歌，自然地站着或坐看唱。唱歌姿势不正确，往往会直起嗓子喊叫，声音极不悦耳。有时孩子高兴了，喜欢唱得很响，父母要及时提醒，并使他懂得在集体中唱歌时，自己的声音不可突出，歌声要整齐才好听。

在日常游戏活动中，也要提醒孩子说话要轻，养成不叫喊的习惯，保护嗓子。有的孩子嗓音比较低，唱歌像说话，也可用游戏方法加以纠正，如模仿公鸡啼、火车叫等逐步提高嗓音，多参加集体唱歌，也能带动嗓音提高。有的孩子对唱歌不感兴趣，或听音能力差，这要慢慢引导，让他多听琴声，多听发音准的同伴唱，父母若不喜欢唱歌，也别忽略孩子接受音乐熏陶的机会，让音乐纳入日常生活之中。

3. 创造环境条件

3—4岁幼儿可以学弹钢琴、拉手风琴、小提琴等乐器了。从小能学会一种乐器，不仅为长大成才打下基础，而且可以锻炼孩子的学习习惯和毅力。

无论学什么乐器，都需从培养孩子兴趣着手，不能过分勉强，增加孩子心理负担。识五线谱比较枯燥，可以形象地比喻“音符像蝌蚪”，“五条线就是蝌蚪的家”；若孩子音符弹不准那就是小蝌蚪还不认识自己的家，不肯听话。孩子觉得很有趣，就会一遍遍地练。一曲弹完，应予拍手鼓励。学习任何一种乐器，必须有老师手把手地教，严格地按教材由浅入深进行学习。老师的示范、讲解很重要，不能心急贪快。有一定基础后，最好创造机会让孩子参加演奏，或听适合程度的音乐会，以扩大眼界，进一步提高兴趣。

幼儿特点之一是注意力不容易集中，即使是对他有明显

刺激的欢快旋律，能够集中的时间也甚短。因此，幼儿练习乐器时间不宜过长，3—4岁幼儿应从几分钟开始，经过一段时间接触乐器，可延长到一刻钟，不宜超过20分钟，一天分几次练习。

家庭艺术训练——幼儿文学

幼儿文学内容是多方面的，有故事、儿歌、谜语、绕口令等。它运用形象的、生动有韵的语言，创造有趣的情节，告诉孩子，什么是美、什么是丑、自然的伟大、人类的聪明、生活的欢乐，把孩子带进神奇的天地，陪伴着度过幸福的童年。

故事童话、神话、寓言是幼儿最爱听的故事题材，还包括介绍有科学知识和描述大自然的故事。孩子对故事百听不厌，有的成了上床入睡的催眠曲。故事能给孩子以智慧、勇敢和理想，多听故事，不仅能长知识，发展想象力，而且可提高语言表达能力。但给孩子讲故事，切忌教训口吻，寓教育于故事情节之中，多让孩子自己去品尝推敲。

儿歌凡有孩子的地方，伴随在耳边的就有那优美的稚声，有韵、有声、有色的儿歌，都能够给孩子更多的欢乐。儿歌的内容广，有美好的生活、美好的形象，有歌颂祖国，歌颂大自然。孩子将从儿歌中接受熏陶，培养美好的情感，高尚的志趣，纯朴的愿望。家长要多鼓励孩子背诵儿歌。

猜谜语是幼儿动脑筋思考的一种游戏活动。谜语既有韵又有歌，一般是用儿歌、顺口溜的形式，以恰当的比喻表达事物的特征。因此猜谜语过程，幼儿思想活跃，锻炼了分析判断能力，加强联想，对发展智力和语言表达能力都有利。

每个孩子都具有好胜心，在猜谜语时孩子愿意自己动脑筋想，不希望大人透露谜底。如孩子几次猜不着，家长可用启发方式，如提示“这是吃的”，“这是玩的，你也有”……孩子将越猜越有兴趣。谜语内容，应该是幼儿接触过的、生活中较熟悉的物品，从吃的、用的、自然现象和动物等中取材，当然要适合孩子的年龄。

教幼儿绕口令，有助于发展语言。教的方法主要一条是慢中求快。开始教时正确示范，一句句慢慢学，待完全学会并习惯后，要求说快就不会错了。绕口令要求有一定的速度，说得慢就不稀奇不好笑了。相声中常用绕口令内容，孩子特别感到新奇、有趣，越是说不好越是要学着说。

玩具的选择

玩具是孩子的好朋友，它不仅给孩子带来欢乐，而且使孩子变得聪明，发展想象力和创造力。由于孩子的思维是直观的，常常看到了玩具才想玩游戏，因此孩子的生活是离不开玩具的。

玩具是玩耍的东西，也是游戏的工具，孩子能用来玩的东西都是玩具。因此，家庭玩具包括商店里买来的玩具，家长、孩子自制的玩具和利用废旧物品或材料充当替代品的玩具。家庭玩具要求卫生、安全、结实、多样，便于孩子抓握和玩弄，为孩子所喜欢。

家庭玩具大致有以下几种：

1. 运动性玩具

发展孩子走、跑、跳、爬、攀登、钻、投掷等基本动作，如拖拉玩具、球、沙袋等。尤其是球，活动性最强，一拍即

跳，而且玩法多，拍、接、追、滚、递都可以。运动性玩具有利于发展孩子大肌肉动作。

2. 动手动脑的智力玩具

这类玩具主要用以发展小肌肉动作，促进手、眼、脑并用并协调地活动，如各种拼图板、积木、木珠、套圈等，孩子可按自己设计构建图形。各种棋类，如象棋、跳棋、五子棋、斗兽棋等都有简单的规则，5—6岁的孩子能在遵守规则的前提下，避败取胜，兴趣很高。扑克配对玩法花样也很多，如数字配对、图形配对、翻牌配对等，可以训练记忆力。

3. 音乐玩具

这是发展感知觉、听觉的玩具，能增进孩子对音乐的感受能力，如小铃、小鼓、小钢琴等。可以让孩子边听音乐磁带边跟着节奏敲打音乐玩具，也是训练节奏感的好方法。

4. 娱乐性玩具

一般以增添孩子生活乐趣为主，如“熊猫打鼓”、“熊猫吹池泡”、“笑娃娃”等玩具，孩子在玩的过程中情绪愉快，充满欢乐。

5. 创造性玩具

孩子们在开展“娃娃家”、“医生看病”、“开商店”、“理发”等的游戏中所用到的玩具，如娃娃、小家具、听筒、针筒、理发工具等都属创造性玩具。通过这些玩具，孩子们创造性地扮演角色，模仿成人的动作和语言，接触到社会交往的实践。

6. 自制玩具

大多是利用废旧物品制作的玩具，如塑料豆腐盒做成“小

汽车”，用小塑料圆盖做饭碗等。根据游戏需要，就地取材，满足孩子活动的要求。如果家长提供半成品材料，引导孩子作简单加工，做成游戏所需的玩具或用具，这既能满足游戏的需要，又能开发孩子的智力和活动能力。

寓教于乐中，是孩子们最容易接受的教育方法。家庭玩具同样有其不可忽视的教育作用。例如：

1. 激发活动的积极性

家庭玩具内容丰富，形象有趣，深受孩子的喜欢，能吸引孩子去玩耍、操作，从而开展各类游戏。

2. 积累知识，发展智力

家庭玩具品种多样，孩子通过对各类玩具的玩耍便熟悉了他生活周围的许多东西，如交通工具、生活文化用品等。尤其是对智力玩具的操作，更是发展孩子的感知、认知、观察、想象、判断推理能力的最佳手段。通过用废旧物品、半成品制作玩具，也能发挥孩子的想象和创造力。

3. 美的享受

色彩鲜艳、形象可爱的家庭玩具，对孩子是一种美的感受。孩子在玩耍中轻松活泼，情绪愉快，得到美的享受。

4. 有利于良好行为习惯的养成

家庭玩具往往会吸引小伙伴来共同玩耍，孩子们的友情在相互交往、相互合作中得到发展。游戏结束，通过要求孩子将玩具有序放置，培养他们自己收拾玩具、爱劳动的好习惯。

安排好节假日

节假日，对孩子来说该是多么美好的时光。节假日与爸

爸妈妈整天在一起的愿望，永远活跃在孩子的心里。每到这一天，过得新鲜、有趣、舒适，孩子的情绪将是稳定、欢快、生气勃勃的；大人的心情也愉快，感到欣慰，连日工作的疲劳得到消除。可是，这一天如果过得杂乱无章，孩子得不到应有的照顾，弄得太兴奋，午睡也没睡，他的情绪便会烦躁不安，甚至哭哭闹闹，搅得全家不安宁。因此，每逢节假日，家长要注意妥善安排好孩子的生活。

节假日不论在家度过，还是外出游玩，都要掌握时间与生活规律。不可忽略孩子平日的生活习惯，要按时吃、睡、玩，特别注意少吃零食，要睡午觉，不要玩得过累。

假日带孩子到公园里去看动物或划船，孩子看啊、问啊，游玩一次能学到不少常识。有时也可安排去朋友家做客，到儿童商店去买玩具，外出看儿童画展、看电影、参加音乐会，对孩子都将留下难忘的印象。

有时大人趁假日搞大扫除或做家务，每遇这种情况，必须先把孩子安顿好：让孩子按照自己意愿玩；找近邻适合的小同伴一起玩；大人做事中间休息时，可和孩子一起玩玩，如讲个笑话，当个角色，来个变戏法等娱乐一下。凡是假日大半时间在家度过的，必须注意抽出时间到附近散散步，在户外活动活动。

节日到来，孩子格外欢乐。春节、“六一”儿童节等，都是孩子心爱的节日。春节前，家里打扫卫生时，也应让孩子整理自己的玩具，干干净净迎新春，让他体会到长一岁的自豪。“六一”节是孩子自己的节日，父母要为孩子准备一份他所喜爱的礼物，鼓励孩子成长。

节假日是短暂的，安排的内容不必繁多，但要处处从促进孩子身心健康出发。每年寒暑假时间较长，家长更要全面考虑周到，从各方面巩固和促进孩子的成长。

自己的事情自己做

幼小时学做一些力所能及的、切身的、简单的劳动，对孩子一生会有良好的影响，逐步养成爱劳动、爱整洁、有条理的生活习惯，长大了有利于学习专心、做人严格、意志顽强。孩子在自我照顾时，总是通过视觉、触觉等各感官来感知事物，探索窍门，通过动手能想出各种办法，人会变得聪明。因此，家长要重视培养幼儿“自己的事情自己做”的好习惯。

幼儿能做哪些事呢？3岁幼儿会用匙自己吃饭，穿脱袜子，扣钮扣，玩具玩后放在固定的地方。4岁幼儿可学着自己刷牙、洗手洗脸，擦鼻涕，洗手帕，饭后擦嘴，自己穿脱衣、袜、鞋，系鞋带，搬小椅子，帮大人拿递小物件。5岁幼儿会用筷子吃饭，能够收拾自己的抽屉，折叠晒干的衣服，叠被子。在家里能完成大人交给的临时任务，进了幼儿园学做值日生。6岁幼儿生活基本自理，很少需大人帮忙。他们为集体做事十分负责，乐意帮助大人做事。他们常以自己能独立地克服一定困难，把某件事做好而感到愉快和满足。家长应掌握让幼儿做他力所能及的事，时间不要长。

那么怎样培养呢？可从以下几方面着手：

不要包办代替

3岁幼儿已有自己动手的愿望。由于父母的过分娇养，有的幼儿走路要抱，吃饭要喂，脚一伸要大人给穿鞋，养成

处处依赖大人的习惯。有的大人事多心急，怕孩子自己吃饭时饭粒漏在桌上地上，让孩子自己洗手水溅一身，就什么都包办了。这样一来，幼儿的积极性受到抑制，就不动手了。幼儿小，学做事要大人耐心地反复示教，绝不可包办代替。

适当协助

为了不妨碍幼儿生活进程，大人要给予适当协助。特别是冷天，大人可先给孩子套上毛衣，然后让他自己穿，这样既省时间又避免孩子着凉。生病幼儿体力弱，要大人较多帮助，不应强调让他自己来。

多示范

幼儿从自我服务到为集体做事，大人要一件一件地做给他们看，边示范边讲，以便幼儿模仿。较难的动作如系鞋带，需要多次示范，包括对游戏动作的示范，让幼儿练习。

多鼓励

要及时指出幼儿的进步，对做得对的予以微笑、点头、拍拍手，表示赞赏。幼儿最需要大人的鼓励。

培养兴趣

幼儿喜欢做的事，大人要满足他。4岁幼儿洗自己的手帕擦上肥皂，搓出泡沫，最有兴趣了。兴趣还可通过文艺作品来培养，如幼儿学唱《小小手》，会更爱做事了。

注重文明礼貌的培养

不懂礼貌的孩子常常使父母很窘迫。在公园的长凳上，老公公爱抚地摸着邻座小男孩的头，但是不论父母怎么指教，孩子硬是不肯说一声“公公好！”本来欢乐的气氛一下子烟消云散了。星期天，全家高高兴兴地走亲访友，想不到孩子在

客人家“翻箱倒柜”，弄得父母骂也不是，求也没用，只好匆匆离开才告收场。

懂礼貌的孩子是人人称颂的。当他随同父母做客受到款待时，会有礼貌地谦让：“我吃小的苹果。”在拥挤的公共汽车上，当陌生的叔叔热心地抱他下车时，他会主动地说声“谢谢！”这使得叔叔甘心情愿地为他“效劳”。

是不是孩子年龄小，礼貌行为可以暂且忽视呢？答案自然是否定的，懂礼貌的孩子倍受人们的喜爱。但礼貌行为要成为一个良好的习惯，非得坚持不懈、始终如一地培养不可。

1. 注重家庭氛围

创设一个讲文明、懂礼貌的家庭氛围，家庭成员平等互敬，行为文明，以礼貌用语交流，为孩子树立良好的榜样，并以此严格要求孩子。

2. 八条准则

在日常生活中，要求孩子做到：

三轻——教育幼儿走路轻、说话轻、拿放东西轻；

早晚向父母、家人问好，外出与家人道“再见”；

对父母及他人的问话要认真听取，并有礼貌地回答；

要求他人帮助时会说“请”，对他人的帮助应说“谢谢”；

吃东西时，要分给父母和家人一起享受，当对方说“谢谢”时，应以“不用谢”表示；

对客人要有礼貌称呼，对大人谈话不打扰、不插嘴，与客人道别说“再见”；

因不小心而有损他人的要说“对不起”；

小伙伴来家时，要热情接待，乐意将好吃东西和玩具与

小朋友一起分享。

3. 善于引导

在一天生活的各个环节，家长都要注意孩子的行为规范。如果孩子一时忘了没有做到，家长可在旁轻声地提醒他，督促孩子反复练习，直至养成好习惯。有的孩子胆小怕羞，在客人面前不肯练习，父母千万不能当着客人的面指责、批评他，或者命令式地强迫他去做，这样会严重挫伤孩子的自尊心，反而影响他实践的勇气。有经验的父母采用轻声提醒的方式，引导孩子礼貌称呼客人。当孩子听到客人连声称赞他“懂道理，有礼貌”时，就会因受到鼓励而显得高兴和自信。

4. 榜样的作用

古人说：“己正而后能正人”。若上车抢座位，为了一点小事和邻居争吵等，这些活生生的反面教育给孩子留下极坏的影响。然而父母良好的榜样，孩子也会自然仿效。如父母不当心碰到孩子，马上说：“对不起，碰疼了吗？”父母重视生活中每一件小事，在孩子纯洁的心灵中，打下了文明礼貌的烙印。孩子所获得的最初良好印象，将会终身受益。

教孩子爱科学

孩子是祖国的未来，科学的希望。及早注意培养孩子爱科学的兴趣，是实施国家培养大批科技人才的起点部分，其中父母是孩子的第一任老师。

对孩子进行爱科学的教育，绝不是死记硬背灌输知识。主要是激发孩子对科学的兴趣，培养对事物观察、思考、探索的习惯。早些，再早些，在孩子心灵上播下爱科学的种子。

怎样从兴趣着手呢

孩子对周围世界充满了好奇心，他们对水、雨、风、花草、树、小动物等的形形色色都感到有趣。可是孩子真正发生兴趣，必须通过具体接触，如白天看到了蓝天、白云、金亮亮的太阳，晚上看到天空中的星星、月亮。孩子会好奇地发问：“太阳的家在哪里？”“星星可以下来跟我玩吗？”说明他对自然现象产生了兴趣，家长如果能认真地回答，孩子的兴趣就得到了保护。有时家长也可以提问启发孩子，引起他的思考，如孩子回答错了，或根本没有听清楚，家长可以再说一遍，并根据孩子的年龄能力，慢慢诱导。

为了培养孩子对科学的兴趣，家里可以随时积累一些材料，如木块、竹片、铁片、吸铁条、小石头、彩色玻璃纸、硬板纸、小瓶子、破乒乓球等，让孩子经常摆弄，亲自摸摸、看看、比比，逐渐认识它们。例如，偶然间发现一张纸不费力地一撕就破，而布要用剪刀剪；两张不同颜色玻璃纸叠在一起对着阳光照，颜色变了，黄和蓝变成绿，红和蓝变成紫，这该多么吸引孩子啊！家里还可以养些花、小金鱼、小蝌蚪，冬天切下萝卜根、土豆养在盘里，让孩子一起照料。当发现土豆钻出绿芽，萝卜长出嫩叶，孩子该多么兴奋啊！一点奥秘，一点道理，引起孩子的思考和探索都离不开大人的诱导。一般孩子总爱问：“天为什么会下雨？”家长有空时不妨跟孩子一起做个小实验。用一大杯开水，放上一个冷的盖子，水蒸气碰上盖子就变成水珠往下流，这水珠就是“雨”，一试就知道了。

盆水，里面放一块铁和一木块，木块浮在水面上，而铁

块沉到盆底，看看哪个重，哪个轻。两块同样的硬糖，把其中一块敲碎，越细越好，同时放在一只盛有热水的杯中，让孩子看看，哪种糖先溶化。通过这个实验，让孩子懂得成了粉末的糖比整块糖和水接触多，所以溶化快。小实验使孩子发现一点科学的奥秘和道理，并深深印在孩子的心灵里。

怎样为孩子过生日

有些家长在给孩子过生日时，或摆酒请客，或买上许多高级的食品、衣服送给孩子，或给孩子放几天假，等等。这样一来，弄得孩子觉得过生日就要吃得好、穿得好，孩子到一起还要比比谁过生日过得阔呢。在孩子过生日时，西方的传统做法是给孩子赠送生日蛋糕。家长用白面、糖、奶油、巧克力、各种果仁、果酱等做成美味可口的生日蛋糕，在上面插上点着的小蜡烛，让孩子一口气将蜡烛吹灭。在欢乐中，亲友、小朋友赠送各种礼品，并相互祝福。这样，孩子不仅感到了父母的爱，加深了对父母的感情，而且能学会基本的礼节。

为了使孩子的生日过得愉快、有意义，家长要从孩子的性格爱好考虑，很细微的关怀、体贴都会渗进孩子幼小的心灵。如果可能，家长可抽出一些时间陪孩子到公园去玩玩，做做游戏，这也会增加孩子生日愉快的气氛，使这一天成为孩子难忘的一天。

儿童正处在长身体、长知识的时期，在他们心情愉快的时候进行思想品德教育，往往能收到很好的效果。所以给孩子过生日，应该注入一定的教育内容。

该为上学作准备了

孩子从幼儿园到入小学,是人生道路上的第一个转折点。由于生活习惯上的骤变,以及必须承担的学习课目,使许多孩子在进入小学后出现疲劳、消瘦、害怕学习的现象。因此,幼儿园和小学的衔接工作很重要。家长应该为孩子顺利地向小学过渡作好一切准备。

1. 心理上的准备

孩子在幼儿园里以“游戏”为主,进入小学后以“学习”为主(上午4节课,下午2节课)。孩子要突然由“动”转为“静”,确实很难一下子适应。主要的是学习上负担,要认、读汉语拼音,识字、背课文,学算术,有的孩子会感到没兴趣,负担重。为了使孩子能较好地适应环境的变化,家长应该在入学前几个月,有意识地多向孩子介绍一些小学里的学习、生活情况。包括学习哪些课程,每天上几节课,作息制度,上下课应该注意些什么,老师和同学们的相互关系等。也可带他到附近小学去参观一下,使他对学校生活有一定的了解,并盼望自己做个小学生,对学校产生向往感和愉快感,从心理上作好入学的准备。

2. 学习习惯准备

为了使孩子逐步习惯学习生活,在家可以适当减少孩子的活动和游戏时间。先让孩子多玩些安静的桌面游戏,如搭难度较大的装拆积木、看连环画、下跳棋、折纸、画画、捏泥等。特别是画画,既可以培养孩子“坐得住”,又为今后写字打下基础。通过绘画,使孩子能熟练用笔,掌握正确的执笔姿势,养成良好的书写习惯。以后,再增加一些学习内容。

例如，让孩子每天练习写自己的名字，学写阿拉伯数字、中文数字以及简单的词汇，每天做几道 10 以内的算术题。汉语拼音基础较好的父母，还可以适当教孩子学习汉语拼音。这样，孩子进入小学后，不会有学习负担过重的反应，每项学习任务都能轻松、愉快地完成。

3. 独立性的培养

幼儿园的孩子，生活上处处要依赖成人。而入小学后，情况一下子发生变化：放学后，跟着队伍要自己过马路回家；双职工的孩子中午在校吃包饭，不仅没有人喂，还要自己排队取饭菜，洗饭盒；在校要自己整理书包，自己上厕所时不让背带掉入便池里……因此生活能力上的培养和逐步过渡，也是很重要的。平时，每天让孩子多做些力所能及的事情，尤其是吃饭和穿脱衣裤一定要让他自己来。带孩子外出时，告诉他不要乱窜马路，过马路一定要遵照“红灯停、绿灯行”的交通规则，并要走横道线，教会他看清来往车辆（先向左看，再向右看），在成人的看护下独自学会过马路。

在生活习惯上也要改变一下，让孩子按照学校作息制度起床、睡眠和吃饭，不致于进小学后突然变得消瘦和疲惫不堪。早晨起得早，早餐要吃耐饥和富有蛋白质的食品，让孩子一顿吃饱，午餐前不吃零食或甜食，中午准时开饭。午睡从少睡一点逐步过渡到不睡午觉。晚上早一些睡觉，少看电视。还可以教会孩子认识钟点，使他养成时间概念，学会掌握时间，以后上学不致于迟到。

4. 物质上的准备

主要是准备好必要的文具用品和运动衣裤、运动鞋等，

一切用品以舒适、简单、美观、大方为主。过于花钱的东西，孩子弄丢弄坏很可惜，复杂的用品孩子不会用，为时过早。也不一定完全要买新的，家里有旧的也可以利用，不要造成孩子对物质的追求。

幼儿园和小学的衔接问题，长期来一直是一个未能很好解决的问题，许多孩子在入学后第一学期就出现“困难期”。良好的开端，是成功的一半。因此，家长一定要重视这个问题，让孩子作好充分准备，尽量避免出现“困难期”。

第五章 婴幼儿的保健

第一节 婴幼儿的生理特征

衡量孩子健康的标准

做父母的总希望自己的孩子聪明、活泼又可爱。要达到此目的，标准是什么呢？

首先要有一个健康的身体。按世界卫生组织的定义：“健康不仅是没有身体上的疾病和缺陷，还要有完整的生理、心理状态和适应社会的能力。”概括起来，主要体现在体格和心理发育两个方面。体格发育的衡量方法是通过量身长、称体重，如能加上量头围、胸围就更为理想，当然还要看孩子是否有较强的抗病能力。心理发育可以从婴幼儿的动作发育、对语言的理解和表达能力、以及对周围环境和人的反应上来观察，同时，还要注意孩子是否有愉快、活泼的情绪。关于身心发育的具体要求可参考附表4与5。根据孩子的月龄，对照附表各项标准看看是否达到。这几方面结合，才能对孩子健康与否下一个较为客观的结论。

体重的增长

在衡量小儿体格发育的指标中，体重是一项较为敏感的

指标，父母应对自己孩子的体重增长状况倍加关心。

正常的规律是年龄越小，体重增长越快。一般婴儿出生体重为3千克左右。新生儿出生后3—4天内，可出现生理性的体重下降，下降的幅度为6%—9%，正常情况下，到生后第10天体重可恢复到出生时的水平。在生后最初的3个月内，体重增加的速度最迅速，每月平均可增800克，第4—6个月平均增600克，7—12个月平均增500克，1岁时的体重可达出生时的3倍。以后每年平均增加约2千克。推测1—10岁儿童的体重可用下列算式：

$$\text{标准体重 (千克)} = \text{足岁数} \times 2 + 8$$

这一算式得出的只是大约的平均数，各个孩子之间是有差异的，所以还要用“正常范围”来评定，即只要在乎均数的上下2个标准差之内，都认为是正常的（见附表5）。在注意孩子体重是否达到标准的同时，不要忽略体重的动态变化。例如，有的孩子出生体重轻，但其增长速度符合正常规律，尽管尚未达到标准，家长可不用担心。相反，孩子出生基础体重较大，但增长速度比正常慢，那就应积极寻找原因，及时纠正。

由于体重能敏感地反映小儿生长的情况，家长有必要给小儿定期自称体重。称体重的方法很简单，在家庭内用买菜的秤就可以了。先用小被单将孩子兜包好，用秤称重，然后减去包括尿布在内的一切衣着重量，即为婴儿体重。每次测重后，父母要认真做好记录，观察增长速度。也可定期带小儿到儿童保健门诊接受人体测量和检查。这样能及时发现小儿生长发育中的异常情况，及时得到医生指导和处理。

身高的变化

身高与体重一样，有其增长的规律，年龄越小增长越快。一般足月的新生儿出生时的身长约为 50 厘米（躺着测量为身长，站着测量为身高）。生后第一年变化最大，一年增长可达 25 厘米。1 岁时的身高约为 75 厘米，第二年以后增长速度逐渐减慢，2 足岁时的身高约为 85 厘米。推测 2—10 岁儿童的身高可用下列算式：

$$\text{身高（厘米）} = \text{足岁数} \times 5 + 80$$

由于婴儿不会站，医院与保健门诊部测量 3 岁以下小儿身长有特定的身长板。在家庭测量时，可将软尺固定在桌子上，使其一端沿桌边，小儿仰卧于桌上，头与沿桌边的软尺并齐，轻轻顶住墙或固定的物体。成人一手按住小儿膝关节，使其全身保持伸直，不扭曲，记录足底处读数即可。3 岁以后孩子已能很好站立，可将皮尺固定在门框边上，按时测量、记录。

身高的增长受遗传因素影响较明显，所以父母的身高与孩子的身高有密切的关系。除此，营养状况、生活条件、疾病和内分泌等因素，都会不同程度地影响小儿的身高增长，这说明后天因素也很重要。只要合理安排孩子的生活，注意营养，积极开展体格锻炼，小儿的长速相应就快。同时要定期观察其动态变化，尤其是出生后第一年是关键的一年。如果发现长速不符合规律，应及早寻找原因，采取措施，使孩子能得到健康地成长。

测量头围和胸围

脑壳的大小，在一定程度上能反映脑发育的情况，通常

是通过对婴幼儿头围的测量来反映的。测量方法是，用做衣服的软尺，绕头一圈，前经过眉弓上缘，后要经过头颅最突出的部分。新生儿出生时头围约 34 厘米，1 周岁时可长到 46 厘米。以后长速渐渐减慢，每隔 2—3 年长 1 厘米，直至成人 为 57 厘米左右。

头围长得过快或过慢都是不正常现象。有的孩子出生时头围正常，但在开始 3—4 个月内，头围已增加到 42 厘米。这可能是脑积水的表现——脑脊液产生过多或通路中某一部分阻塞，使脑脊液在脑中积聚而造成的。患佝偻病的孩子头呈方颅状，头围也相应大些。有的孩子出生时头很小，仅 32 厘米，长到 42 厘米左右则停止了，这在医学上称为小头畸形，是一种先天性遗传疾病。此外脑发育不良的小儿，头围也比正常的要小。年轻父母应经常给孩子测量头围，并作好记录。如发现增加速度明显不符合正常值时，应立即去医院作进一步检查，以达到有病早发现、早诊断、早治疗的目的。

定期测量胸廓的大小，也能从一个侧面反映孩子的健康状况。刚出生时的婴儿，胸围约 32 厘米，比头围小 2 厘米。测量时用软皮尺绕胸一圈，前胸通过乳头下缘，背部要经过肩胛骨下缘。一个发育良好的小儿，到 1 岁时胸围已赶上头围，约 46 厘米。以后胸围超过头围，二者之差即为实足年龄数，也就是说一个 3 岁的小儿，胸围应大于头围 3 厘米。

目前，不少小儿胸廓发育不够理想，主要是缺乏锻炼，有的是父母给小儿穿束胸的衣裤所致。胸廓发育不良，会影响胸腔内两肺发育，使小儿易得支气管炎、肺炎等呼吸道疾患。因此，家长要重视小儿的体格锻炼，经常带他们到户外

去，呼吸新鲜空气，进行适合于各年龄阶段的扩胸运动或体育活动。

囟门闭合时间

囟门虽小，但从它的发育却能反映孩子的健康状况。婴幼儿出生时在头上有两个囟门，称前囟门和后囟门。后囟门位于枕部，一般3—4个月时闭合。前囟门又俗称“天门盖”，位于头顶部前中央，内径约有2.5厘米左右，触摸柔软，时有跳动感。

囟门像个小天窗，正常情况下是平坦的，但当某种原因颅内压力增高时，囟门就会鼓起。小儿哭闹时也会使囟门短暂的隆起，但安静后很快恢复。婴儿患严重腹泻时，因全身脱水，使前囟凹陷。因而，前囟高、低都是不正常的。

一个发育良好的孩子，前囟门常在12—18个月时闭合，过早或推迟闭合都是不健康的表现。囟门早闭，常见于小头畸形。这种患儿出生时头颅就比一般小，大致到6个月时前囟就闭合了，因而患儿的头颅明显小于正常儿。有些家长为自己婴儿囟门较小而紧张，唯恐孩子患小头畸形。其实，囟门小些倒不要紧，只要头颅在不断增大，头围生长始终在正常值范围就可以了。囟门迟闭的常见原因是患佝偻病，孩子骨骼组织发育不良，囟门难以闭合。对这种孩子要让他们多晒太阳，增加营养，积极用药，囟门就会很快闭合。

小儿动作发育有规律

婴幼儿的动作发育很重要，它是标志着神经系统发育的一项重要指标。动作发育与心理、智能的发展有着密切的关系，尤其在婴儿期，由于言语能力有限，心理发展水平更多

是通过其动作来表现的。因此，父母应该重视对婴儿动作发育的观察。

婴儿出生后，其动作发育从先天的五条件反射到逐渐形成比较复杂的动作技能，其过程不是随随便便无章法的，而是遵循着一定的原则，有着比较严密的内在规律。其发育特点是：从不随意到随意，从不准确到准确；其发育顺序是：从上到下（即从头到脚），从中心到外周。1岁以内的婴儿，可用这样一句话来简单表示其动作发育的顺序：一看二听三抬头，四抓五撑六翻身，七爬八坐九扶站，一岁娃娃会扶走。也就是说，1个月的婴儿能看，2个月时能听，3个月会抬头，4个月会用手抓东西，5个月时俯卧着会用双手撑起，6个月会翻身，7个月会爬，8个月会独坐，9个月会扶着栏杆站立，1岁左右会扶着开步走路。

以上是婴儿动作发育的一般规律。虽然大部分的孩子都遵循这共同的规律，但具体到每个孩子，其发展速度会有所不同，个体差异是存在的。父母要根据这些规律，抓住时机，创造条件，促进婴儿动作的正常发育。

智力测试的几种方法

智力可以测试吗？这是人们较为关心的问题。事实上目前世界上已有几百种智力测试的方法。其中基本方法不外乎是通过观察小儿对试题的解答或对作业完成的情况，与已知的正常标准进行对比，计算出表示智力水平的智商。

将众多的智力测试方法归纳起来，主要为两大类：筛查性和诊断性。

筛查性智力测试以简捷、快速、经济为特点，能在较短

的时间内粗略地看出孩子发育状况是正常或异常，但不能判断其异常程度及精确的智商。常用的有：

1. 丹佛发育筛查测验 (DDST)

该方法是美国丹佛地区的儿科医师与心理学家在总结 10 余种量表基础上制订的，共有 104 个项目。适合从出生到不满 7 岁的小儿，通过对动作、语言理解与表达、与人交往、自己料理生活能力等方面进行观察，作出综合评定。

2. 图片词汇测试

适合 3 岁半到 8 岁半的孩子。该方法是用一本有 120 张图的测试本，通过词与图的联系，观察小儿对物体的认识和词汇的理解，从而推断小儿的智商水平。

3. 瑞文试验

适合 6 岁以上孩子，直至成人。它是一种非文字的智力测验，通过对缺失图的填补选择，反映小儿观察力及思维能力。

另一类为诊断性测试方法，目前国际上常用的有魏克斯勒和斯丹福-比奈方法。它们的共同特点是内容详细全面，既有反映小儿操作能力的项目，又有较抽象的需要有一定思维和逻辑推理能力的项目，能较正确地反映孩子的智能水平。因内容多，故测试一次需化费一个多小时，一般经筛查为异常的小儿需作进一步检查时才用。

智力、智龄、智商

人们常把活泼、外向、能说会舞的孩子，看作是聪明的孩子，智力高。其实这是很不全面的。智力应包括很多方面，如认识、思维、语言表达、推理、逻辑等，更重要的是有独

创性分析和解决问题的能力。概括地讲，智力包括认识世界和改造世界的能力，不是只看一般表现就可下结论的。

智力常用的表示方法是智商（IQ），它是以智力年龄（MA）与实际年龄（CA）相比而得出的。其计算方法是：

$$\text{智商} = \frac{\text{智力年龄}}{\text{实际年龄}} \times 100$$

所谓智力年龄是小儿在智力测试中所能达到的年龄水平。例如一个5岁的孩子，在测试中能完成6岁孩子的测试项目，说明他的智力年龄已达到6岁。孩子的智商（IQ）= $\frac{6}{5} \times 100 = 120$ 。表4为按照斯坦福-比奈测试法对智商的分级。

IQ 范围	等级
130	非常超常
120—129	超常
110—119	高常
90—109	正常
80—89	低常
70—79	边缘
67	智力低下
52—67	轻度
36—51	中度
20—35	重度

智力可变吗

“智力是可变的，还是恒定的？”“儿童智力是与生具有的，还是后天学得的？”这是心理学家长期争论的问题。早期人们认为智力与遗传有关，父母聪明，孩子必然聪明，并

世代相传，因而是固定的。以后研究发现，早年智商相近的小孩，如同卵双生儿，分别培养在不同的家庭环境中，几年之后智商竟有 30—50 分之差，兴趣也截然不同。显然，“智力是固定的”说法不全面。

有些研究还认为，早期的智力与以后智力关系不大，而且愈在早期关系愈小。其理由是智力是一种与思维、学习、适应新环境有关的能力，而小儿还没有真正的思维。因此，儿童心理学家和儿科医师对 3 岁以下婴幼儿智力评估，主要是从动作、语言、适应环境、对人和社反应等方面进行观察的。这样测试内容，往往以感知觉和运动项目为主，而理解、推理、逻辑、思维等抽象智能部分就无法评估。加上智力测验量表本身有它的局限性，一次智能测试不可能完整地反映被测孩子的全部智能状况，也就不能把他们潜在的智能表现出来，更谈不上预测智力的发展了。

本院曾对近 3000 名 2—6 岁的儿童作过智力测试，发现受测孩子的情绪和所处环境，对测定结果有较大的影响。一般智商高的孩子大多注意力集中、外向、大胆果断，整个测试过程情绪饱满、愉快。相反测试时紧张、拘谨、缺乏信心、碰到困难容易放弃的儿童，智商一般或偏低。这些非智力因素也明显影响着测试的结果。因此，父母不要对一次测得的结果，看得过重，关键要注意以后的教育和培养。

正确对待弱智小儿

当父母发现自己的孩子智力不正常时，感到焦虑和苦恼，更感到手足无措，不知如何是好。那么应怎样正确对待呢？首先要带患儿去医院检查，尽可能查明原因，以便对症治疗，

控制疾病的发展，并且通过智力测验，了解智商水平。由于弱智儿童常伴有体能、行为等方面的障碍，因此除到康复中心进行综合治疗外，家庭教育和不良行为的纠正也是非常重要的康复环节。

任何一个弱智儿童都有他自己的闪光点，因此家长一定要尊重孩子，坚持正面教育，并根据障碍轻重程度，采用不同的方法给予引导。

1. 轻度患儿

他们有接受教育的能力，只是理解速度慢，需耐心辅导，切忌操之过急。

2. 中度患儿

应以生活技能训练为主，学会生活自理的能力和社交的本领。

3. 重度患儿

为数较少。以生活照顾为主，学会躲避危险及自理部分生活的能力。

虽然弱智儿童的教育是艰苦的，但经过父母正确教育和训练，儿童的智能肯定会提高。我们曾对患同等智力障碍小儿进行跟踪观察，用同样的药物治疗，由于家庭教育不同，治疗效果差别很大。孩子越小，越早教育，收效越好。特别是2岁以内的孩子，此期是神经系统发育最快的阶段，家长千万莫失良机。

慎防不知不觉的铅害

铅是一种重金属元素，在日常生活环境中普遍存在，但是它对儿童的危害是不能低估的。

我们平时所说的“铅中毒”，并不是一般意义上的药物中毒或食物中毒之类，人体可出现能够辨识的征象，而铅中毒对人体的损害，早在出现临床症状以前已经存在。如果人体中的血铅浓度超过一定水平时，虽然不一定有特异性的临床表现，但已能对儿童的智能发育、体格生长、学习能力和听力产生不利影响。也就是说，铅中毒往往在不知不觉中对儿童造成危害。

爸爸、妈妈们常百思不得其解，孩子体内的铅从何而来？环境中的铅是它的主要来源，水管中的微量铅、油漆、儿童玩具、铅笔、彩色蜡笔，甚至儿童看的书籍，都含有一定量的铅。由于儿童常有吸吮手指和啃咬玩具的习惯，所以一部分的铅可从手或口的动作进入消化道。大气污染、汽车尾气的排放等，使靠近地面的大气中含铅量较高，而幼儿的身高往往不到1米，故小儿又会通过呼吸吸入一定量的铅。因此，儿童比成人更易受到铅的危害。

当然，也不能谈“铅”色变，对家长和儿童来讲，良好的行为习惯，能阻止铅自环境进入体内，从而降低铅的毒性作用。在此列出以下几点，供家长们参考：

家长和儿童都应养成勤洗手的习惯，特别是在进食前一定要洗手。

勤剪指甲，指甲缝是最易藏匿铅尘的地方。

经常清洗儿童的玩具，尽量不要把玩具放入口中。对大孩子劝说其不要啃咬蜡笔和铅笔。

少去交通繁忙的马路和工业区附近游玩。

每天早上用自来水时，应先将水笼头打开约1—5分钟，

放去晚上囤积于水管中的水，切不可将早上前一段自来水为小孩调制奶粉或煮食。

如果父母的工作常接触铅，那么在下班前必须按规定洗澡、更衣后才回家。

儿童进食应定时，并保证膳食中含有足够量的钙、铁和锌，如乳制品、豆制品、动物肝脏、蛋类、肉类、海产品等。

细心观察婴儿的听力

根据美国的调查资料，耳聋在 0—6 岁小儿中占了 3/1000—5/1000。1997 年上海市进行了一次全市性调查，结果得出 7 岁以下儿童的听力障碍占 3.43/1000。我国有 2000 多万人患有听力障碍，其中儿童占一半。这些数字提醒人们，切莫忽视保护儿童听力。

在分析原因中得知，约 1/3 听力障碍为先天性，2/3 听力障碍为后天所致。而后天所致的主要原因为：

使用耳毒性药物，如常用的卡那霉素、庆大霉素、链霉素等；

有耳聋家族史；

产出时曾有窒息或新生儿期黄疸延迟；

曾患过一些疾病如反复中耳炎史、头颅外伤史等。凡有这些因素的小儿属于听力异常高危范围，家长要特别重视。现在各地妇幼保健所的儿保门诊部大多有听力筛查条件，家长可带孩子定期去进行检查，以便早期发现听力异常，早期进行治疗。

根据婴儿大脑发育的规律，2 岁以前是语言发育的重要阶段，如果错过这一关键年龄，那么训练语言的效果就很不

理想了。临床医生经常碰到家长带着3—4岁的孩子去就诊，主要是不会说话，或口齿不清。仔细检查，发现不少是听力有障碍。这是因为婴幼儿主要靠外界声音的刺激而学会言语的，如果听不到声音，必然会影响讲话能力。特别是严重耳聋，往往因聋而发生哑的悲剧。但是，若能及早发现、及早进行治疗，包括语言训练，效果会很好。

如何早期发现儿童的听力障碍呢？这要靠家长对小儿行为的细心观察。具体可参照以下各月龄段小儿的听力障碍表现描述：

3个月以下 对于突然而来的巨声毫无反应。

3—6个月 不会寻找声源。

6—9个月 不会听声转头，对大人的说话无反应。

9—12个月 不懂得跟从大人的指示。

12—15个月 不会叫“爸爸、妈妈”和说简单的单词。

15—18个月 对在邻房的呼唤无动于衷。

18—24个月 不能说两个字以上的短句。

较大的孩子常常表现为：

要求别人重复他们的讲话。

喜欢将电视机和收音机的音量调得很高。

看电视时常常歪着头，将一侧耳朵尽量靠近电视机。

说话口齿不清，语言发育迟缓。

听不见别人在背后叫他。

对电话铃声和门铃声反应淡漠。

父母可以根据以上内容对婴幼儿进行听力的观察，如发现有异常，应及早到医院作进一步检查，以确定听力障碍的

程度。对于中度以上听力障碍的儿童，必须选配合适的助听器，帮助他们提高言语的辨别能力，有利于与他人的正常交流。

视力发育与视力障碍

婴儿时期是视力发育的关键时期，外界不良刺激和先天眼球发育异常均会影响视力正常发育。而在此期间，婴儿不会表达自己眼部不适症状，家长若不加注意，很难发现孩子的视力异常。对于不良视力如不及时纠正，错过有利时机，往往会影响孩子终生视力。

在正常情况下，刚出生的新生儿是没有视力的，出生数天后即有光反应，看到强光就会瞳孔缩小，闭上眼睛。满月后能注视较大的物体；4个月后能看自己的手，偶尔还会用手去触摸物体；1岁时具有躲避外来刺激能力，视力达到0.4；2岁时对天上的飞机有兴趣，视力达到0.5—0.6；3岁时视力可达到0.8；大部分4—5岁的孩子，视力可达到1.0；6岁的孩子视力已发育完成，可达到1.2—1.5。

早期发现婴儿视力障碍，对其视力的矫治十分关键。首先要注意婴儿双眼的情况和对朝向注视的反应，包括观察眼睛大小、位置、外形、运动和色泽状况。如果发现眼睛有大小差异，就要注意是否有眼睑下垂、小眼球、小角膜等症状。要发现眼球活动有无异常应观察是否有眼球震颤。对眼球位置对称性的观察可发现婴儿是否有斜视。其他还需注意角膜颜色，正常的是发白、发青。如有所述的任何先天性异常，都可能造成视力障碍。

日常生活中还要关心小儿视物时的表现，如看东西时喜

欢凑得很近或歪着头、斜着眼，看人、看远处时喜欢眯着眼、皱眉头或揉眼睛，平时眼睛容易流泪等，家长都不应疏忽。及时带孩子到医院进行检查，是尽早发现视力障碍的关键。3岁孩子已能配合医师作视力检查，可定期进行，以观察他的视力发育情况，必要时可以及时作矫治。家长和医师配合，真正做到对视力障碍早预防、早治疗，让孩子有一双明亮的眼睛。

哪些孩子易发生近视眼

近视眼是由综合性因素引起的一种眼病。在同样的生活和学习条件下，有些孩子发展成为近视眼，有些孩子则不发生近视眼。眼科医生在研究近视眼的过程中，发现有数种因素与近视眼的形成有关，但其中最主要的因素有以下5个方面。

1. 睡觉时间少的孩子易患近视眼

在儿童生长发育的快速期，特别是7—9岁和12岁—14岁时，如果孩子睡眠时间减少，或人为剥夺睡眠时间（功课负担过重），会引起部分儿童发生近视眼。

2. 低出生体重的孩子易患近视眼

凡出生时体重小于2500克的小儿，在青春期前容易发生近视眼。这主要由于低出生体重儿童的先天发育不足，后天遇到不良因素导致眼轴发育过长所致。

3. 早产儿童易产生近视眼

早产2周或2周以上的小儿，在儿童期常发生近视眼。这些儿童发生近视眼的机理，与低出生重儿童发生近视眼的机理是一样的。

4. 父母亲为近视眼，其子女易患近视眼

近视的遗传程度随近视度数的增加而增加。一般来说，-3.00度以下的近视与遗传关系不大；-3.00—-6.00度的近视与遗传关系密切；而几颗大于-6.00度的近视几乎百分之百与遗传有关。

5. 看电视距离近的儿童易患近视眼

每天看电视时间超过2小时，眼与电视机的距离小于3米，在此条件下，多数儿童发生视力疲劳，其中一部分儿童会发生近视眼。

在日常生活中，人们要关心儿童的视力，对于有早产史和低出生体重儿童，要特别注意用眼卫生，这部分孩子先要保持充分的睡眠时间，减少看电视时间，调整眼与电视屏幕的距离，这样至少可以使一部分儿童免除患近视眼的危险，使这部分健康成长。

数数小牙齿

人的一生中要长两副牙齿，第一副牙齿称乳牙，到6岁以后更换的牙齿称恒牙。

乳牙一般在6个月前后开始萌出，但每个孩子不一样，有的早在3—4个月，有的晚到10个月左右，一般都属正常范围。牙齿出得早晚与骨骼发育有一定关系，不一定是缺钙造成的；也可能由于某些疾病所致，如甲状腺功能低下、先天性骨骼发育不全、牙龈增生肥厚使乳牙萌发不出等。出牙顺序见下图。一般是先出下中切牙，后出上中切牙，再出上侧切牙，到1岁左右出下侧切牙，这时共有8只乳牙。在出牙前，孩子喜欢咬东西，这时可给他吃点面包干、馒头干

之类的食品，帮助乳牙萌出。牙齿萌出以后，注意不要长期给小儿吸吮橡皮奶头，以免引起口腔上腭变形，牙床向外，影响美观和咀嚼能力。

婴幼儿口腔内的牙齿数，可用月龄数减去6来估计，如10个月的婴儿，应有牙齿4只。营养不良的孩子，不但牙齿数目少，而且出牙程序反常，长出牙齿黄而无光泽。如果母亲在妊娠期服药不当，对婴儿的牙齿生长也有一定影响。

必须爱护乳牙

有的家长认为，婴儿期长出的乳牙是临时性的，以后要被恒牙所替换，坏了也没关系。这种想法是非常错误的。由于乳牙的质地不如恒牙坚固，如不加以爱护非常容易龋坏，一旦龋坏又可造成多方面的危害。

从局部看，患龋齿后幼儿首先有疼痛感，不愿用患侧牙齿咀嚼，久之使颌骨发育不平衡，有可能造成将来的“大小脸”。如果龋齿发展到牙根炎症，除了局部肿胀、剧痛，还会感染到深部的恒牙胚，导致尚未萌出的恒牙畸形或有色斑。有的幼儿根尖长期慢性发炎，进而侵蚀周围组织，使残根倾斜暴露，摩擦唇颊粘膜，造成严重的创伤性溃疡。另外，当乳牙龋坏使牙体大面积缺损时，临近的乳牙产生倾斜移动，甚至占位，使得日后替换的恒牙排列错位、挤压，影响咀嚼功能和美观。

从全身看，乳牙龋坏时龋洞内有大量细菌残留，特别是牙根的炎症，细菌会随根尖血管流入全身，引起菌血症和高热，并可进入心脏、肾脏、骨关节、鼻、眼等处，造成其他系统的疾病。幼儿一旦多个乳牙龋坏又未及时治疗，必然影

响咀嚼进食，使营养摄入不足，影响生长发育。如果乳前牙龋坏了，还会影响孩子的美观和发音，有碍孩子的心理健康。

有的家长喜欢让孩子含着奶头睡觉，使乳前牙一边萌出一边龋坏，到萌全时最先长出的一个已坏得残缺不全，还认为：“这颗牙一长出来就是坏的。”所以牙医师认为，小儿在乳牙萌生期就应刷牙，长一颗刷一颗。为婴儿刷牙只能采用被动刷牙法。现在有一种婴儿用的指套式牙刷，在一个指套腹侧带小刷头，家长可把示指套进去，用温开水擦拭孩子牙齿的各个面。如果没有指套式牙刷，选头小、柄短的儿童牙刷也可以，但要注意消毒和不擦伤孩子娇嫩的口腔粘膜。

3岁孩子大多已懂得漱口，不会把牙膏咽到肚里，可教他主动刷牙。在牙刷上加些适合儿童口味的如水果型牙膏，一般不主张4岁以下儿童用含氟牙膏，以防氟摄入过高。

乳牙龋坏的危害是严重的，家长必须重视爱护孩子的乳牙。注意小儿口腔卫生，半年一次定期检查，发现问题尽早治疗，给孩子一副漂亮、坚实的牙齿。

怎样保护六龄牙

孩子到6岁左右开始换牙。六龄牙，是孩子6岁左右长出的第一颗磨牙，是从正中门齿算起，在第六位上的一颗恒牙。六龄牙在口腔中有定位支架作用，它长的位置不仅决定其他恒牙的排列，而且还能够影响孩子的颌骨发育，一旦失掉六龄牙，就会使邻近的牙齿松动歪斜。

六龄牙是磨牙中最有力的一颗，因为它长得早，用得最多，以及牙体上有窝沟裂，所以容易得龋齿。

提醒您 母亲，孩子六龄牙，需要特殊保护！

保护牙齿的主要方法，是保持好牙齿的清洁，要注意刷牙和刷牙的科学方法。

刷牙、漱口是我们清洁口腔的好办法。有人曾对漱口水做过细菌检查，发现在 0.1 毫克的牙石上有 2 亿个细菌，1 立方厘米漱口水中能有 1 万—50 万个细菌。如果我们把早上起床时口腔里的细菌定为 100%，刷牙后就可减少 60%，如果不刷牙光漱口，也能减少 15%。这说明刷牙漱口对清洁口腔、预防龋齿和其他牙病都是很有好处的。在日常生活中，人们多是早晨刷牙，觉得睡了一夜，嘴里发粘，甚至有味儿，早晨不刷牙是不卫生的。这种看法是对的，但从保护六龄牙来说，睡前刷牙比早晨刷牙更重要，因为睡觉时口腔里唾液分泌减少，起不到冲刷牙齿的作用，给细菌繁殖创造了良好条件。细菌产生的酸性物质能腐蚀牙齿，久而久之就会造成龋洞。所以最好还是早晚都刷牙。我们一日三餐，每次饭后都会有食物残渣留在牙缝里，给口腔里细菌的繁殖提供了丰富的养料，所以饭后漱口是很有必要的，特别是不会刷牙的儿童在牙疼时，更要注意坚持饭后漱口。

买牙刷时，要注意：刷头要小，在口腔里运用灵活，活动范围大，上下刷使用方便；毛束要少，一般最多三排，儿童牙刷最多两排 12 束；刷毛软硬要合适，不损伤牙龈；牙刷样式以毛束等高平面型较好，这样能使牙刷充分接触齿面，刷得干净。牙刷要专用，一人一把；牙刷用后要冲洗，甩干水分，将有毛的一端朝上存放在漱口杯里，并放在通风的地方，以免细菌繁殖。

孩子 6—7 岁开始换牙，一般到 13 岁左右才能换完。据

调查，7—8岁是孩子发生龋齿的高潮期，得龋齿最多的又常是后面几颗乳磨牙（俗称大牙，即臼齿），这些牙齿要等到11—12岁时才能脱落替换，因此，孩子有了龋齿，一定要及早治好。

怎样防治孩子牙齿发黄

对不注意口腔卫生所引起的黄牙，可以用每天刷牙的方法来使牙齿变白。要鼓励孩子每天刷两遍牙，早晚各一次，可以用含有增白的牙膏。

个别小孩是由于饮水含氟量过高而引起的斑釉牙（牙齿上有深黄或褐黄色的斑块），严重者可到医院去用下面方法处理：用棉签沾4%稀盐酸抹牙面，把斑釉色素溶去。用消毒盐水清洗后，再用75%氟化钠糊剂涂擦，以促进斑釉再钙化。用防龋涂料涂在已经用磷酸处理过的斑釉牙面上，再用光敏固化器紫外线灯照射，使涂料固化，即同于正常牙。

服用四环素类药物所形成的钙磷酸盐的沉着，小孩的牙齿呈灰黄色，目前没有什么特效药物或方法使孩子的牙齿复原，唯一有效的方法是合理使用四环素类药物，包括孕妇在妊娠期间和从孩子降生到换牙前，都不宜用四环素类药物。如因用药不慎，已使小儿的牙齿变黄，只有待孩子长大后请医生采取下列手术矫治：在黄牙上作白色套冠。把黄牙外面磨去一层，贴上一层假牙面。

怎样教孩子正确刷牙

刷牙就是为了保护牙齿健康，预防龋齿的发生。孩子长到3、4岁时就可以培养他的刷牙习惯了。要讲清楚为什么刷牙，刷牙有什么好处，让孩子喜欢刷牙，并教给他们正确的

刷牙方法。同时父母要能够做到按时刷牙及正确地刷牙，因为孩子的模仿能力很强，从小刷牙也是先和父母学起，父母养成良好的习惯并督促孩子，就会使孩子也养成良好的刷牙习惯。

怎样才是正确的刷牙方法呢？首先给孩子准备标准牙刷（或叫保健牙刷）。这种牙刷横排 2—3 排毛，竖排 6—7 排毛。先教孩子怎样拿牙刷，然后告诉他在刷牙前先漱下口，把牙刷在漱口杯中浸湿，再挤上一点牙膏就可以刷牙了。刷牙的顺序是，顺着牙缝由上向下，再由下向上地直刷；刷完牙外面，再刷内侧，方法同上；最后刷牙的咬合面，然后用水含漱干净。这样，既可清洁口腔，也可改善牙龈的血液循环，预防牙病的发生。

舌系带短要不要切开

舌系带短是小儿常见口腔疾病。舌系带长在舌下正中，当你把舌抬起时，可见到一个褶，这个褶连结着舌体及口腔底部，像一个系带系住舌及口底，医学上称舌系带。正常的舌系带不影响活动，如舌系带过短可影响说话，必须采用手术治疗。

1. 舌系带短的表现

我们知道，语言除去靠声带发声外，还靠气流在口腔内的流动、震动来区别声音，而气流的震动主要靠舌、腭、齿的活动来完成，如果舌系带短，影响舌的活动，有些音就发不准，特别是卷舌音，如 e、r、sh、zh 等。因此检查舌系带短不短，可让孩子发这几种音，如果发音不准就有可能是舌系带短。还有的小儿舌伸出来没有舌尖，舌尖是 V 形，这些

都是舌系带短的表现。

2. 怎样治疗舌系带短

舌系带手术很简单，一般医院的外科、口腔科都可以做，方法是用消毒的剪子，轻轻剪断舌系带的筋膜。此外因没有血管，剪断时几乎不出血，因此不用止血，只需缝一针。术后可在伤口上保留纱布 1—2 小时，手术 3—7 天拆线。

3. 护理舌系带术后病儿的方法

舌系带术后刷牙时要特别小心，不要碰伤口，不会刷牙的小儿可用淡盐水漱口，保持口腔清洁对伤口的愈合有很大好处。

术后吃普通饭有困难，一般在 2—3 天内吃含高蛋白的流食，如牛奶与米汤的混合物，3 天后可给半流食，如牛奶与米粥或面片等，千万不可勉强吃普通食物，以免刺激伤口。

小儿嘴唇干裂的防治

秋冬季节，有些小儿容易发生嘴唇、口角干燥，甚至嘴唇或口角出现裂口，疼痛不已。由于疼痛而少食或拒食，啼哭不眠，时间久了，小儿营养不良而消瘦，影响其身心健康。

中医学认为，燥为秋、冬季主气，燥邪干涩、易耗津液。人的嘴唇上没有汗腺，不能分泌汗液补充表面水分的散失。嘴唇的润滑是依赖皮脂腺分泌的皮脂来维持的，在正常情况下，嘴唇一般不会干裂。而在气候干燥、寒冷的秋、冬季，皮脂腺分泌减少，就容易发生嘴唇干裂和疼痛。另外，由于秋、冬季新鲜蔬菜较之夏季为少，有些小儿偏食、挑食，就容易导致机体内核黄素摄入量不足，这也是秋、冬季小儿易发生嘴唇、口角干裂的一个原因。

一些孩子常因嘴唇、口角干裂不适而喜欢用舌头舔上下嘴唇及口角，让唾液滋润嘴唇和口角，结果越舔越干燥，甚至开裂、出血、疼痛加重。这是因为，唾液中有蛋白质、淀粉酶等物质，舔在嘴唇上，经冷风吹刮，水分蒸发，淀粉酶粘在嘴唇上，使干燥程度更严重。此外，许多小儿喜欢吃桔子，由于桔子为芳香辛温之果，多食容易引起燥热，耗气伤津，使小儿“上火”而出现唇干咽痛等症状，桔子吃得越多嘴唇干燥越严重。因此，小儿不宜多吃桔子。

平时应多喝水，多食新鲜蔬菜和水果，宜多吃些有生津、止渴、滋阴作用的梨、荸荠、藕等食物。患病后，每天用温水洗嘴唇 2—3 次，然后涂 70% 甘油溶液；也可用维生素 E 胶丸中的油脂涂抹嘴唇和口角；可口服维生素 B₂，每次 5—10 毫克，一日三次。咽干唇燥患者可用银耳 30 克，茅根、麦冬各 15 克，水煎代茶饮服。同时教育小儿戒除用舌头舔嘴唇、口角的习惯。

怎样为孩子查诊眼病

当发现孩子有羞明（怕光）表现时，应考虑这是红眼病初期症状；另外，麻疹、水痘、风疹和流行性腮腺炎初期，也有羞怯明喜在阴暗处的表现。当孩子眼睛发红，并伴有白色分泌物时，首先应考虑流感和麻疹，此外，猩红热和红眼病亦会有不同程度的眼睛发红现象。若孩子由原来的双眼皮变成单眼皮时，这是眼睑水肿，首先应考虑是患了急性肾炎。

流行性脑脊髓膜炎早期也有轻微眼皮水肿现象，但必须伴有结膜血斑，才有诊断意义。另外，百日咳剧烈咳嗽后亦常见眼睑浮肿现象。当孩子无端流泪时，应考虑流感、风疹，

鼻炎、鼻窦炎也会因鼻泪管阻塞而泪流不止。若发现孩子有意识地频繁眨眼，应检查有无异物入眼，是否有角膜轻微炎症及眼睑结石发生。如果是无意地频繁眨眼，甚至牵动面部肌肉，半伴有精神不集中时，可能患有小儿多动症。若孩子眼睑总下垂，这是重症肌无力的先兆症状，应及时诊治。

此外，当你的孩子眼神黯淡，缺乏应有神光时多为体质虚弱。引起体质虚弱的原因，大多为消化不良、贫血、肝炎、结核等慢性疾病。另外，假性近视也可出现眼神无光。若是孩子眼睛瞳孔变大，时而发出像猫眼在暗中闪出的黄白色反射光时，这是视网膜平细胞病的早期信号，应及时诊治，否则后果不良。

不必治疗的儿童生长痛

在儿科门诊中，医生常会碰到这样的病例：妈妈带着一个活泼可爱的孩子，诉说他平常很少生病，可近半年来老是说“腿痛”。尤其是当白天活动过多，晚间便说两个膝关节和小腿部位疼痛不适，但既没有全身发热，局部未见红肿，也没有明显的压痛。第二天清晨，不知是“疼痛”消失了还是忘记了，孩子照样在幼儿园又蹦又跳，什么事情也没有。起先妈妈以为孩子是在撒娇，没在意。后来这种特殊的“疼痛”又发生了好几次，妈妈弄不清楚究竟是真痛还是假痛，不免担心起来，生怕会得“风湿”或其他难治的病，赶紧抽空带着孩子到医院去检查。最后医生诊断是一种儿童期生理现象——“儿童生长痛”，真让人虚惊了一场！

在儿童生长发育阶段，尤其在3—6岁期间，约有4%—

15%的孩子双下肢经常出现不规则的短暂性疼痛，医生进行体格检查，化验“血沉”、“抗O”等，以及局部X射线摄片检查均无异常，而这种疼痛症状随着年龄的增长会逐渐减轻，最后完全消失。这种与生长发育有关的肢体疼痛，医学上称为“儿童生长痛”。

那么，引起生长痛究竟有哪些原因呢？

1. 骨骼迅速生长

儿童尤其是3—6岁的儿童，骨骼生长迅速，而四肢长骨周围的神经、肌腱等不能相应地增长。每当孩子剧烈活动后，会使附着于骨骼的肌肉、韧带组织受到牵拉而产生轻微的疼痛。由于孩子白天玩耍时大脑兴奋，抑制了疼痛感，而到了晚间才感到局部不适，甚至疼痛。

2. 代谢产物堆积

小儿过度活动，或发育过程中组织代谢产物过多，不能迅速地排泄清除，如乳酸等物质会对局部肌肉产生刺激而引起疼痛。

3. 肢体长骨血液循环旺盛

由于儿童的肢体不断地增长，尤其是下肢长骨，其血液循环十分发达，新陈代谢旺盛，致使骨骼处的血管网经常处于轻度充血状态，于是出现膝关节及下肢的胀痛，但局部无红、肿、热等炎症现象。

4. 疼痛阈值较低

一般当痛觉超过疼痛阈值后，人才会产生疼痛感。多数儿童并无生长痛，仅有少部分孩子会出现症状，这说明存在个体的差异性。疼痛阈值较低的孩子，当骨骼周围组织承受

较大的张力时，就会出现程度不同的疼痛感觉，尤其是白天活动过度时，晚间才会出现下肢疼痛。

正因为儿童生长痛是生长发育中的正常生理现象，故不需要任何药物治疗。平时可以注意控制孩子的活动量，减少疲劳和紧张，保证每天有充足的睡眠时间，保持良好的情绪。一旦晚间出现下肢疼痛，只要用手轻轻按摩局部，稍稍活动肢体，以及心理上的抚慰，均能减轻疼痛，一般不需服用任何止痛剂。

应该提醒的是，虽然部分儿童会出现这种不必治疗的生长痛，但也有不少疾病如风湿性关节炎、过敏性关节炎、过敏性紫癜，甚至骨肿瘤早期症状，亦可表现为小儿肢体疼痛。俗话说得好，“小儿嘴里无假话”。一旦小儿诉说下肢疼痛，家长除了应仔细观察孩子有无发热、皮肤有无出血点等伴发症状外，还是及早到医院就诊为好，以免因疏忽而贻误治疗。

抓住关键期矫治残疾儿

孩儿有残疾，家长可能会有心理障碍。他们不愿带孩子走亲访友，不愿陪孩子参加属于儿童天地的场所活动，甚至对有关残疾儿保健康复咨询门诊、活动、机构都回避。分析原因，可能是家长过度自尊或消极心态；也有部分家长不愿承认孩子有残疾症状，怕治疗本身会对残疾孩子造成心理伤害，以及不重视残疾儿童早期康复训练的重要性。

以上海为例，据 1998 年对全市 12810 名 3 个月至 6 岁的儿童调查发现，7 岁以下儿童现残率为 9.68/1000。各类残疾中以智力残疾居首，现残率为 5.15/1000，其次分别为综合残疾、听力残疾、肢体残疾和视力残疾。在智力残疾中，男

童明显高于女童。残疾儿童如果早期发现并进行康复训练，可以提高康复效果，缩小他们与健全儿童的差异，这已成为专家们的共识。为此，专家们呼吁：提高人口素质，要靠每位家长树立残疾儿童的早发现、早干预、早康复意识。

对残疾儿童的早发现、早诊断、早矫治，以及早期的康复训练目的，就是要使孩子由重残变轻残，由轻残向健全儿转化。这种例子是很多的，如上海市对 1337 名聋儿进行治疗，训练后，其中 244 名康复进入普通小学和幼儿园。所以家长若发现孩子有可疑情况，应及时带孩子到医院作系统检查，明确诊断。一旦诊断为某种残疾，家长要面对现实，积极配合做好孩子的矫治和康复训练。抓住关键期是非常重要的。一个 2 岁时弱视的孩子，将来有可能发展成 1500 度的高度近视患者；一个不会与人交往的孩子，也可能会演变成自闭症

患者；在 2 岁前发现耳聋即给孩子配戴助听器，今后就能和正常人一样生活、上学、工作，如果错过这个关键期，孩子不仅仍要配戴助听器，还要进行语言训练，十分耗时、耗力、耗钱，而且也很难恢复到正常人水平。因此，家长们一定要细心观察孩子的行为，尽早发现症状，及时接受有关专家的咨询、治疗和康复训练，积极创造并改善孩子全面参与社会生活的能力。

必须按时进行计划免疫

说起传染病，很多家长都有谈虎色变的感受。怎样才能最大程度地保护孩子免受传染病的感染呢？有效措施就是按时进行计划免疫。

计划免疫就是从婴儿出生起，根据当地传染病流行病学

的规律，按不同的年龄进行有计划的预防接种，使孩子自身产生对某些传染病的免疫力，从而控制传染病的发生。计划免疫可以保护 90% 以上的孩子免患儿童期若干最危险的传染病。

我国目前实行世界卫生组织提出的规定，小儿在 1 岁内接种 4 种疫苗，从而预防 6 种疾病。它们分别是：婴儿一出生就接种卡介苗以预防结核病；2 足月起口服脊髓灰质炎糖丸以预防脊髓灰质炎；3 足月起接受百白破混合制剂的注射，以预防百日咳、白喉、破伤风；8 足月起接受麻疹疫苗注射，以预防麻疹。上海市还实行新生儿接种乙肝疫苗，1 足月起注射乙脑疫苗，3 足月起注射流脑疫苗；防疫部门还向家长宣传近年来新研制并已投入使用的一些疫苗，如甲肝疫苗、风疹疫苗、麻疹风疹腮腺炎疫苗、水痘疫苗、流感疫苗等，这些疫苗能有效地预防相应的传染病。家长可以根据孩子身体状况及家庭经济条件（有的疫苗价格较高）决定选用。

预防接种所使用的疫苗和菌苗，都是由病毒、病菌以及它们的毒素加工制成的生物制品。注入人体后都会出现一些反应，这是预防接种的正常现象。只是接种后，有的孩子反应重些，有的孩子反应轻些。一般在接种后数小时内在注射的部位上出现红、肿、热、痛等局部反应。注射部位附近的淋巴结可能有轻微肿大和压痛。有的全身感到不适，发热 38 左右，头痛，有的甚至出现恶心、呕吐，有的可能还有轻度腹痛、腹泻等反应。预防接种所产生的反应，一般不需要任何治疗和护理，过 1—2 天就会自然消失。倘若全身和局部反应严重，如孩子出现烦躁、哭闹，热度比较高并持续不退，

局部皮肤红肿逐渐加重，应立即去医院检查治疗。

一般情况下，在进行计划免疫前后，家长应注意：

要在孩子身体状况良好时进行，接种前最好洗个澡，测量一下体温。

接种完的当天应让孩子多休息、多喝水，不要让孩子太兴奋、太疲劳，当天不要洗澡。

不能在指定的日期接受预防接种的，应主动去街道或乡医院的预防接种门诊预约补种日期。

哪些孩子不能预防接种

给孩子接种疫苗对预防传染病的发生有举足轻重的作用。因为将特殊处理过的细菌、毒素或病毒做成各种特异的预防针，接种到人的身上后会刺激人体产生特异性抗体，如果再有这种病原体侵入人体，人就有足够的抵抗力去消灭它们，使人不发病或发病很轻。孩子接受预防接种后，体内产生抗体，这时可能会有一些反应，所以对要预防接种的孩子身体必须处于健康状态，否则会使反应或原来就有的疾病加重。由此看来，有些孩子不能接种疫苗，家长应了解疫苗接种的禁忌症原则：

既往诊断有明确过敏史的孩子一般不予接种。

有免疫缺陷的孩子应视为疫苗接种的“绝对禁忌证”。

正在患病而且症状较重的孩子，可暂缓接种，待痊愈后补种。如正在发热应暂缓打预防针，患腹泻、口腔炎的孩子不能口服脊髓灰质炎糖丸，可待病愈后补服。

各种疫苗的禁忌证，应以疫苗使用说明书为准。

总之，身体健康的孩子才能进行预防接种，如患某些疾

病，应经过医生检查诊断，然后在预防接种专职医生的指导下决定是否预防接种。

注意季节变化

小儿不少疾病的发生与季节密切相关。冬春是呼吸道传染病的好发季节，例如麻疹、猩红热、流感、流脑等大多发生在这个季节。这些病的病原体寄生在人的鼻咽部，当他们咳嗽，打喷嚏或讲话时，病菌污染了空气。而冬春时节，人们为了御寒，往往紧关门窗，室内空气不流通，这样疾病就容易传播。夏秋季节气温高，蚊蝇孳生，病菌极易繁殖。如果饮食消毒不严，病菌入肚就易得肠道传染疾病。在气候多变的春秋季节，时风时雨，忽冷忽热，身体一旦不能适应，就容易患伤风、感冒和气管炎，也是气喘病患者的发病时节。

新生儿由于体温调节中枢发育尚未完善，体表面积又相对较大，皮肤较薄，易于散热。早产儿更是如此。此外，新生儿的皮下脂肪中含固体脂肪酸的化学成分多，易发生凝固，一般体温在 35℃ 以下时，皮肤会出现硬肿。因而，冬季出生的婴儿要做好保暖工作，否则易患皮肤硬肿症。日光能使皮肤中的 7-脱氢胆固醇转变为维生素 D₃，从而促进肠道对钙的吸收，因而冬天出生的婴儿，一定要创造条件多晒太阳。

要定期作健康检查

定期健康检查，是对 0—6 岁的小儿按一定间隔时间进行的系统检查。由于孩子出生后即处于生长发育的最旺盛时期，对营养的需要量相对较多，但是孩子的消化吸收功能却还未成熟，年轻的父母又缺乏科学育儿知识，所以常会发生因营养不足或饮食过量等情况而引起的各种问题。定期健康检查，

一方面可以系统及时地了解小儿各个阶段的生长发育情况，包括体重、身高、头围、胸围各项指标增长速度，尽早发现一些症状不明显的疾病，如缺铁性贫血、轻度智力低下等，使小儿得到及时治疗；另一方面，父母可以从医生处得到许多科学育儿的知识，指导你如何正确养育宝宝。

定期体检的内容除了体格发育的各项指标外，医生还要进行全身系统的检查。近年来又增添了神经精神发育指标和五官保健的内容。在关键年龄期还要作血红蛋白检查、智力测试、听力测试、视力测试和口腔检查，必要时还要增加检查血钙、血磷、锌、铅等微量元素测定。通过检查，医生会根据每个孩子的情况进行喂养、护理和卫生保健方面的指导，从而使孩子长得更健壮。

定期体格检查的年（月）龄为：

1岁内 每2—3个月检查一次，即出生后28天（满月）、2个月、4个月、6个月、9个月、12个月各一次。

1—3岁 每半年检查一次，即1岁半、2岁、2岁半、3岁、3岁半各一次。

4—6岁 每一年检查一次，即4岁、5岁、6岁各一次。

希望父母按以上的年（月）龄，定期带宝宝到儿童保健门诊接受健康检查和科学育儿的导。

“三浴”锻炼好处多

“三浴”锻炼是指让婴幼儿充分利用自然环境中的空气、阳光和水进行体格锻炼，使孩子增强体质，提高健康水平。

1. 日光浴

日光中的红外线照射具有活血和调节体温的作用，可使

体内血液循环加快，刺激骨髓的造血功能，防止贫血。尤其是日光中的紫外线可促使皮肤下的脱氢胆固醇转化为维生素D，保证钙的吸收，并参与钙、磷代谢，有利强健骨骼。紫外线还有消毒杀菌作用，适当照射可增强皮肤抵抗力。

日光浴宜在早餐后1—1.5小时进行，最好选择无风晴朗天气。春秋季节为上午9—11时，下午1—3时；夏季为上午9时之前，下午4时以后；冬季为正午前后。但需注意阳光必须是直射，经玻璃过滤的阳光无效果。小婴儿不宜直接照射，可在树荫或凉棚下进行，1岁以后可直接照射。进行日光浴时，阳光不能直接照射脸部和头部，可戴上白色帽子及墨镜。有湿疹的小儿进行日光浴要听从医生嘱咐，有异常情况应立即停止。

日光浴的实施过程：第1—2天，指尖到手腕，足尖到足踝，各5分钟；第3—4天，指尖到手腕，膝关节以下，各5分钟；第5—6天，肘关节以下，膝关节以下，各7分钟；第7—8天，腰部以下，10分钟；第9—10天，腹部以下，13分钟；第11—12天，胸腹部以下，15分钟；第13—14天，前全身暴露，15分钟；第15—16天，前全身15分钟，背部3分钟；第17—18天，前全身15分钟，背部5分钟；第19—20天，前全身15分钟，背部15分钟。

日光浴后应擦干汗水，稍作休息，适当喝些开水、果汁之类，不要立即进食。

2. 空气浴

通过孩子与室外新鲜空气的充分接触，可提高人体对空气中的温度与湿度变化的适应能力。同时新鲜空气可活跃机

体的组织代谢，促进血液循环及神经系统的调节功能，并使呼吸变慢而深，增强呼吸功能，降低呼吸道的发病率。空气中的负离子对大脑能产生良好的刺激作用，使婴幼儿精神舒畅，从而改善食欲和睡眠状况，促进身体健康发育。

空气浴时间以饭后 1—1.5 小时进行为宜：每日 1—2 次，选择无风、气温适宜的天气。气温的掌握因年龄而异，小婴儿不低于 15℃，3—7 岁幼儿不低于 12℃。二三个月婴儿即可开始，先在室温不低于 20℃ 的室内进行，待适应后再移到户外。空气浴时间的长短要根据婴幼儿的年龄、体质、反应状况并结合季节变化而安排，做到循序渐进，衣服逐渐减少。

3. 水浴

利用水的温度及水的机械化学作用（即水对肌肤的摩擦力）进行低于体温的水浴锻炼，可刺激机体，提高机体的应激能力和调节能力。同时对呼吸、循环系统都有很好的促进作用，可预防感冒，增强体质。

水浴方法有多种，家长可根据孩子的年龄和体质状况进行选择。

冷水洗手、洗脸、洗脚：一般从夏天开始，逐渐习惯后，春秋季节也可坚持。冬季一般用温水（水温 26—33℃ 为宜），时间不宜过长，擦到皮肤微红即可，然后用干毛巾擦干。

温水浴：适用于小婴儿、新生儿。水温以 37—37.5℃ 为宜，每日一次，每次 7—12 分钟，浴后擦干全身，注意保暖。

冷水擦浴：婴儿 6 个月即可开始进行。6—12 个月的婴儿刚开始擦浴时水温应为 33—35℃，以后每隔 2—4 天降低水温 1℃，水温一般保持在 25℃ 左右。擦浴时室温应保持在

16—18 之间。先可进行 1—2 星期干擦期，以便为湿擦做准备。干擦时选用质地柔软的毛巾分区擦拭，顺序为上肢、后背、腹部、下肢。每次擦拭时间为 1—1.5 分钟，基本上擦至皮肤微红为宜。湿擦后要用干毛巾擦干皮肤，以免着凉。擦浴时其他不擦部位要用大毛巾包裹好，擦完后让婴儿静卧 10—15 分钟。

冷水沐浴：适用于 3 岁以上幼儿。开始用冷水沐浴或冲淋时，水温为 35—37℃，以后每隔 2—3 天降低水温 1℃ 左右。最低水温为 23℃ 左右，但要保持一定的室温。沐浴或冲淋次序是先上肢、下肢，后胸、腹、两肋，最后背部，不可冲头部。冲淋时间为 20—40 秒钟，冲淋后立即用干毛巾擦干，并按摩全身皮肤至发红发热，再静卧休息，注意保暖。

游泳：应从幼年开始，气温掌握在 30℃ 左右。水温，婴儿不低于 28℃，幼儿不低于 25℃，一般温度掌握在 33—35℃ 之间。在水中时间从 1—2 分钟开始逐渐增加，不超过 20—30 分钟。游泳时应有成人带领，并备用气垫圈。空腹与饱食后均不宜立即游泳，下水前适当作热身运动，出水后尽快擦干全身，注意保暖。

“三浴”锻炼，一般先进行空气浴，适应后再做日光浴、水浴。然后“三浴”交替进行，效果更佳。进行锻炼前，应先请医师给婴幼儿做详细的身体检查。体弱儿不宜进行“三浴”锻炼，但可采用冷水洗脸、洗脚，加强日常生活中的锻炼。由于每个孩子的身体健康状况、神经系统的兴奋性以及自然因素的耐受力、反应状况等各有不同，所以锻炼的时间、强度和方式要因人制宜。

第二节 婴幼儿的合理饮食

孩子食欲要从乳儿期开始重视

营养在孩子生长发育中的重要地位已为大家所公认。但就目前的情况来看，如何引起孩子的食欲，以使营养满足要求，却已成为大问题。许多家长往往只注重给孩子过多的直接营养品，而忽视培养食欲的方法，结果孩子不愿吃。培养孩子食欲应从新生儿开始就要加以重视。因为新生儿的味觉已基本发育完善，不仅能分辨甜酸苦辣味道，也能辨别各种食具，对习惯的乐意接受，对陌生的则表现出犹疑以致反抗。下面提出的是容易疏忽的问题，希望引起家长们注意。

1. 量必须吃足

新生儿饮食较简单，以吃奶为主，但怎样才算吃饱，也就是吃足量呢？人工喂养的可以参考奶瓶体积来估量，但用母乳喂养时，年轻妈妈往往不会正确估计奶量。有的因乳房结构关系产生漏奶现象，误认为自己奶多，孩子吃不完。乳母奶水充足喂奶时，婴儿一般是吸2—4次下咽一口，如果吸得多咽得少，说明母乳不足，需要用牛奶等补充。最好是观察、记录孩子每月体重增重数，看是否能达到标准。只要小儿胃口正常，在月子里就应喂足量，以后食欲问题就小多了。

2. 学会吃橡皮奶头

母乳是婴儿最理想的食品，一个正常的婴儿，如有足量的母乳，一定会健康生长。但不要忘记，在给孩子吮吸母亲柔软的乳头时，也要训练其吃橡皮奶头，如喂开水、钙粉等。因为随着孩子长大，母亲奶量势必供不应求；这时想到用奶

瓶，小儿会不习惯吃橡皮奶头而哭闹。开始用橡皮奶头时，应尽量挑选软的，或放在开水里多煮一下，并在孩子饥饿时喂，这样训练几次小儿就慢慢适应了。

3. 学用汤匙

有的父母认为用奶瓶方便、省时，因而常将奶糕调在奶瓶中，给孩子一天吃上5—6瓶。开始几个月问题不大，但到5—6个月需给小儿添加辅助食品时，困难就来了，孩子不会吃汤匙。有一位母亲把装满菜粥的奶瓶喂已有9个月的小儿，奶头洞开得很大，这样食物完全囫囵吞下，不仅对消化不利，同时也影响日后牙齿的整齐。因此小儿在4—5个月时，可尝试用汤匙喂食，如吃米粥、蛋黄等，使以后对汤匙不感到陌生。

抓好膳食营养的质和量

众所周知，营养存在于食物之中，一日三餐是我们获得营养的主渠道。如果我们安排的食谱不合理、不科学，就会引起营养不足或过剩。目前在一些城市中出现的为数不少的“豆芽型”孩子和“小胖墩”就是由于不平衡膳食所致的两极分化现象。由此可见，如何抓好膳食营养的质和量，是一件很重要的事情，是关系健康的大事。

营养从医学角度上讲，是人体吸收和利用食物的过程，而更为直接的是指对人体有用的一大类物质的总称，即营养素。据现代科学研究揭示，人体所需营养素有七大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐（常量与微量元素）、水和膳食纤维，前三类称为三大产热营养素。更进一步细分，人体所必需的营养素共有40多种。基本上讲，这些必需营养

素是人体不能自己合成的，必须通过摄入食物才能得到。

所以，膳食营养的第一层意思就是要求全面的营养。如果我们的膳食能提供所有的必需营养素，膳食营养的质就得到了基本保证；如缺少某种或某些必需营养素，就存在膳食营养质的缺陷，即称为不合理营养。应指出，全面营养仅仅是合理营养的一个内涵。膳食营养的第二层意思就是要求平衡的营养，或称之为均衡的营养，这是合理营养的另一个重要内涵。它要求我们的膳食能做到两点：提供营养素的数量要合适，既不能少也不能过量；能保持营养素之间的平衡。假如我们的膳食做到了这两点，膳食营养的量就得到了基本保证。如果膳食供给的量过多或过少，或不注意食物的合理搭配如荤素搭配、粗细粮搭配、动植物蛋白搭配，或不注意节俭地使用油脂或糖，我们的身体得到的是不均衡的营养。

同样，儿童的膳食营养，也必须强调膳食中所包含营养的质和量。倘若一种膳食能保证提供全面的营养（质保证）和均衡的营养（量保证），就可称之为平衡膳食或合理膳食，它所提供的是合理营养。合理营养是儿童健康的物质基础。

正常儿童在不同年龄时，对三大营养素的每日供给量列出如表 6。这是经过部分幼托机构的实践，定出每天各种食品的摄入量，可供家长及托儿所工作人员参考。以此为依据安排孩子们的膳食，便可基本达到膳食平衡。显然，儿童间的差异很大，如食欲有好坏，食量有大小等，宜灵活掌握。

不同年龄儿童每日膳食食品及数量

名称	2—4 岁摄	4—6 岁摄
----	--------	--------

	入量范围（克/ 日）	入量范围（克/ 日）
粮食	150—200	200—250
蔬菜	100—150	150—250
水果	75—100	100—150
肉、禽、鱼	85—105	105—125
鸡蛋	50	50
牛乳	200—400	200—400
豆制品	25	25—50
植物油	10—15	15—20

平衡膳食的四项原则

为了保证膳食营养的质和量符合合理营养的要求，就要组织好平衡膳食。这对于千家万户的家庭主妇来讲并不是一件容易的事。以往的一些膳食指南是向民众推荐营养素。事实上，民众对某种食物含什么营养素及营养素数量有多少，并不了解，因此在具体组织食谱时缺乏可操作性。20世纪80年代，国外已将营养素推荐转变为食品的推荐，并同时提出了落实平衡膳食的基本原则。现结合我国传统饮食文化辨证用膳的准则，总结出平衡膳食的四条基本原则，以帮助家长科学地为小儿安排一日三餐。

1. 食物多样化原则

营养学家认为世上无任何一种食物能提供人体所需的全部营养素，因此我们必须吃多样化食物才能获得全面的营养。面对林林总总的食物，营养学家把它们分成5个保护性食品组：粮食组、蔬菜组、水果组、肉禽鱼蛋组、奶及奶制品与

豆奶及豆制品组，以及一个高能量食品组，即油脂与糖组。食品多样化要求在每天的食谱中都包含这 5 个保护性食品组，缺一不可，并在各组内挑选多样化食品，每天宜保持 15—20 个食物品种。

2. 食物均衡性原则

这个原则是对整个膳食模式而言，强调食物的结构，要注意各组食品的供给数量及相互之间的搭配。只有调整好食物结构，提供均衡的食物，才能获得均衡的营养。该原则的要点是科学地处理好荤素食品、粗细杂粮、动植物蛋白等的搭配，产生一个均衡的膳食结构。例如，一个 2 岁幼儿，每日只吃米饭和肉末蒸蛋，则每日膳食中只有大米 200 克，猪肉 50 克与鸡蛋 1 个，所摄取到的营养素及热能不可能满足需要，所含食物品种也不平衡。如果合理调配，用大豆 25 克，猪肝 25 克及蔬菜 150 克予以补充，则除钙以外，基本能满足 2 岁幼儿的需要，这样的膳食才是平衡膳食。

3. 适量的原则

营养学家把油脂和糖称之为高能量食品。限制这些食品的供给量，是调整膳食结构的一项重要措施。显而易见，摄入过多高能量食品，可使体内营养过剩，造成脂肪在体内堆积而引起肥胖病。对胆固醇与食盐也应采取适量原则。

4. 个体化原则

该原则是我国数千年来传统饮食文化的核心思想，主要强调食物的天然属性（温热、寒凉与平性），季节特点（春暖夏热秋凉冬寒）、烹调方法（清淡或辛辣）与摄食者个体的体质要保持辩证统一关系，尽量做到天、物、人三者的协调一

致。

食物和营养素

简单地说，食物就是人们为了维持生命而需要每天摄入的物质。它由口腔、食管、胃肠等消化器官，经过物理和化学的作用，分解成可以被人体吸收利用的营养物质。在机体内这些营养物质建造和修补组织，调节生理功能，提供热量，维持体温，使人具有工作、活动等能力。营养素就是指食物中的营养物质，食物的功用就是通过营养物质而实现的。

食物可分成两大类。一类是动物性食物，如兽禽肉、鱼、虾、奶、蛋、猪油、羊油等；另一类是植物性食物，如米面、蔬菜、瓜果、植物油等。营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、水和膳食纤维。膳食纤维原属碳水化合物类中不能消化的物质，但它能促进胃肠蠕动，保持大便排泄通畅，据进一步研究，还有降低胆汁、胆固醇和防止肠癌的作用。

这些营养素的基本功能是：

构成与修补机体组织，维持和促进生长发育。完成这个功能的营养素主要是蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐和水。

供给热量和能量，使身体具备活动和工作能力。完成这个功能的营养素是碳水化合物、脂肪和蛋白质。

调节生理机能，使身体各器官的工作正常进行。完成这个功能的是全部营养素，然而仅有调节生理功能作用的营养素是维生素和膳食纤维。

为了便于科学地选择食物，根据所含营养素的多少及其

所发挥的作用，食物又可分成三种类型。第一类，含蛋白质为主的食物，如瘦肉、内脏、鱼、蛋、乳、干豆及豆制品、花生、核桃、瓜子仁等。第二类，含无机盐和维生素为主的食物，如蔬菜和水果等。第三类，以供给热能为主的食物，如米、面、薯类、土豆，各种食糖及动植物油等。

也要吃点粗粮

维生素 B₁ 广泛存在于植物和动物组织中，以稻、麦、玉米、高粱等五谷的谷芽和麦麸内含量最高。市售的标准米、标准粉、玉米、高粱等粗粮，谷皮去掉较少，口味虽较粗糙，但内含有丰富的维生素 B₁ 和矿物质，经常选食能促进小儿生长发育。

粗粮中有较丰富的膳食纤维，它不为肠道消化酶所分解，而部分为肠道细菌所水解，虽无营养功能，但膳食纤维增加粪便体积，可促进排便。近年来的研究提示，膳食纤维对防止结肠、直肠癌有一定作用。高纤维食物尚可延缓摄入碳水化合物后引起的胰岛素反应，并可降低血胆固醇，对肥胖症、高血压等有防治作用。

细粮是指精制的大米和面粉等，食用时软糯、细滑而爽口，易被接受。由于这些粮食是经反复将谷粒外皮轧去而成，因而维生素 B₁ 已大量丢失。谷粒外皮中还含有一定的蛋白质和无机盐，因此精白米、面中的营养素含量受损较多，这也是细粮的营养价值略低于粗粮的一个原因。哺乳母亲和小儿如长期食用细粮，极易发生维生素 B₁ 缺乏，使小儿出现烦躁、思想不集中、胃口不佳、脚气病等症。由于维生素 B₁ 在身体内不能长时间地贮存，所以在饮食中要经常补充。

但是，谷粒外皮中粗纤维含量多。粗纤维过多会减少人体对食物中蛋白质、维生素和无机盐的吸收与利用，所以谷物加工太粗也对食用不利。对于小儿来说，应以粗细粮搭配食用为宜，玉米、高粱粉、小麦和麸皮面等均可选择食用。

绿叶蔬菜少不了

蔬菜是人类膳食中的重要食品，在膳食中所占比例较大，也是机体所需的维生素、无机盐及膳食纤维的主要来源。这些营养素在新鲜的绿叶蔬菜中含量最为丰富，如维生素 C 含量很高。孩子常吃的绿叶菜如小白菜、油菜、塌棵菜、芥菜、苋菜等，每 500 克中含维生素 C 约 200 毫克左右，其他如根茎类的白萝卜、藕等，每 500 克含有 100 毫克左右。有的孩子不爱吃蔬菜，家长就用吃水果来代替。是的，水果品种很多，色、香、味俱佳，对帮助消化、增进儿童食欲有利。但水果的营养价值近似浅色蔬菜，不能代替绿叶蔬菜。而且水果上市有一定季节性，冬春季节经保存的水果其维生素 C 含量已受到影响，听装罐头内的水果更因制备时的高温处理，大部分维生素 C 已被破坏。所以，小儿即使有条件能每天吃到水果，还是不能完全满足对维生素 C 的需要量。

维生素 A 的先导体胡萝卜素也在各种有色蔬菜中含量较多。虽然蔬菜并不是供给维生素 B₂ 的主要来源，然而在绿叶蔬菜中的含量也不少，如塌棵菜、油菜、菠菜、苋菜、胡萝卜、雪里蕻等，对机体所需的维生素 B₂ 均有补充作用。钙、铁对于儿童来说是比较重要的无机盐元素，钙是生骨的物质，铁是造血所不可缺少的原料。这两种元素在蔬菜中含量也较丰富，在乳类、大豆、肉类等食品缺乏或不可多得时，蔬菜

是常被选用的食品。

膳食纤维在蔬菜中含量最高，这是蔬菜的一大特点。纤维素能促进肠蠕动帮助大便排泄。患有便秘的小儿，常常是因为不吃蔬菜的缘故。所以吃了水果，仍应注意天天多吃点蔬菜，尤其是新鲜和深绿色的蔬菜。

从绿叶蔬菜中维生素、无机盐和膳食纤维等的含量，可见其对机体所发挥的作用不可低估。显然，绿叶蔬菜的营养价值是值得推荐的。

培养孩子对蔬菜的兴趣

蔬菜以丰富的营养及多种特殊的抗病物质，在儿童生长发育中起着不可替代的作用。遗憾的是不少孩子对蔬菜缺乏兴趣，往往挑三捡四。

科学家一直在找寻个中原委。最新的解释是，儿童连接舌头的神经尚未充分发育，因而大脑不能辨别嘴里吃的是什么。悉尼大学食物研究中心戴维·莱恩教授认为，女孩子通常在8岁左右具有与成人相同的味道鉴别能力，男孩子更晚一些，大约在10—15岁。

然而，人的一生中奠定健康体魄的正是在这生命最初的10年中，因此专家们提供了以下建议：

1. 父母要有耐心

尽量选择孩子较为喜欢的蔬菜品种。研究表明：孩子们并非厌恶所有的蔬菜，有些品种还是较受欢迎的。悉尼大学的专家对3岁孩子进行试验显示，嫩玉米粒、胡萝卜、豌豆、番茄、西兰花、蘑菇和菜花等蔬菜较易为孩子所接受，不妨以这几种为突破口，逐渐扩大范围。

2. 喂奶母亲应多吃点蔬菜

使奶汁充满菜味，这样可让婴儿在吸奶时就开始品尝各种蔬菜，为以后的喂养做好准备。如母亲吃大蒜后，婴儿吸奶更有力而且时间也更长些，这是因为母奶中浓郁的大蒜味吸引了他。这也是母乳喂养的婴儿比非母乳喂养的婴儿更容易学会吃菜的奥秘之一。

3. 注意辅食喂养关键期

出生后 5—7 个月是婴儿加辅食的关键时期，如果连续 10 天给婴儿吃点绿色蔬菜，可以培养孩子对蔬菜的感情。

4. 恰当的烹调方法可提高孩子对蔬菜的兴趣

一般焯或焗炸的方法可保存蔬菜的脆劲，孩子乐于接受。

儿童心理学家观察到，婴儿对食物的喜好，常与大人进餐时的表情有关，虽然他们听不懂大人对某种蔬菜的评价，却能读懂进食时的表情，并铭记在心。所以父母在吃蔬菜时，如果表现得津津有味，常能激发孩子对蔬菜的热情。

维生素 C 片剂可以代替蔬菜吗

维生素 C 片剂内只含维生素 C，而在每一种蔬菜内，除含有维生素 C 外，还含有其他维生素和无机盐。例如，小白菜、塌棵菜、菠菜、油菜、蕹菜等各种绿叶蔬菜，除含有丰富的维生素 C 外，还含有维生素 B₂ 等其他维生素，并是供给无机盐钙和铁的主要来源。又如，根茎类蔬菜中的胡萝卜，含有丰富的胡萝卜素，在人体内可转化为维生素 A。

此外，肉类、蛋类以及鱼类等富含蛋白质的食品，在体内代谢转化后呈酸性，而蔬菜在体内经过消化转化呈碱性，所以蔬菜对于体内酸碱平衡的维持也非常重要。蔬菜中含有

膳食纤维，可促进肠道蠕动，有利于粪便排出。另有一些蔬菜，还具有特殊的生理学和药理学作用。例如，大蒜中含有植物杀菌素，对防治痢疾等疾病有良好效果；苦瓜有明显降血糖作用，花菜、卷心菜有防癌作用等。

据有关报道，多服维生素 C 片剂，使体内产生酸性环境，易引起无机盐沉积而形成结石，如肾结石等。而每天摄入一定量的蔬菜和水果，它既能满足人体所需的各种营养素，又起到防病作用。所以，维生素 C 片剂是不能代替蔬菜功用的。一般说来，维生素 C 片剂在人患病时用以补充体内不足，调节生理功能是必要的，但平时应以吃蔬菜和瓜果来满足对维生素 C 的需求。

婴幼儿需要多少热能

人体所需的热能由产热营养提供，它们是：碳水化合物、脂肪和蛋白质。热量主要用于保持体温、维持基础代谢、供给各种活动和补偿对食物进行消化吸收利用的消耗。对于婴幼儿来说，热量还要用于满足快速的生长发育所需，这部分热量占主要地位（约为总热能需要量的 20%—30%）。1981 年第三届全国营养学会修订的每日膳食供给量中指出：1—6 个月的婴儿每日每公斤体重需 502 焦，6—12 个月需 418 焦而 1—3 岁幼儿若不考虑体重差别，每日每人约需 502 焦热能。

热能供给不足将使婴幼儿生长发育迟缓或停止；热能摄入过多，超过需要，多余的热能将转变为脂肪，贮存在体内而导致肥胖

小儿食咸味何时开始为宜

食盐在膳食中是必不可少的调味品，如果没有食盐，各

种饭菜将没有味道，会严重影响食欲。食盐也是体内钠和氯的主要来源，钠和氯是人体内必需的无机元素，起调节生理功能的作用。钠、氯在体内吸收迅速，排泄容易，约90%以上从尿中排出，少部分从汗液排出。健康儿童排出量与摄入量大致相等，多食多排，少食少排，使体内钠、氯含量保持相对稳定。但6个月以内婴儿，尤其是怀胎不满8个月的早产儿，肾脏滤尿功能低，仅为成人1/5以下，不能排泄过多的钠、氯等无机盐，应避免吃咸食。一般小儿6个月后，肾脏滤尿功能开始接近成人，此时在逐渐添加的辅食中，可酌量给予咸食。

6个月前，婴儿的食物以乳类为主，也逐渐添加少量乳儿糕、米粉等副食品。这些食品内均含有一定量的钠、氯成分，可足以满足小儿对钠、氯的生理需要，所以不必担心不吃咸味会对小儿有什么不利。

食盐摄入过多会加重肾脏负担，肾脏长期负担过重，有引起成年后患高血压的可能。如肾脏有病变，过量的食盐更会引起机体水肿。因此，小儿的食品不宜过咸，仅以满足其食欲感即可，不能以成人口味标准来衡量咸淡。健康小儿食盐的用量一般掌握在每天2.5—5克，6个月左右初食咸味时，量宜更少。

猪肉不能作为孩子的主打菜

小儿生长发育中，蛋白质是最主要的营养素之一。一提到蛋白质，人们总习惯地想到了猪肉，而且以多吃猪肉来增加人体所需的蛋白质也比较廉价。可以说，多数家庭中猪肉是动物食品的主角。在小儿食谱中，若常以猪肉翻花样，不

仅有食物单调、营养欠平衡的缺点，还会影响到小儿健康成长。我们不妨看一下表 10。

各种动物肉类每 100 克内蛋白质/脂肪含量比较表

	五花猪肉	瘦猪肉	瘦牛肉	兔肉	鲢鱼	带鱼
蛋白质(克)	13.3	20.3	20.2	23.7	20.9	21.2
脂肪(克)	37	6.2	2.3	3.7	4.9	5.8

从上表可以得知，猪肉中蛋白质的含量不是很高，而脂肪含量却是最多的。如果小儿常以猪肉为主打菜，猪肉中所富含的脂肪分解后，多余的热能就会以脂肪的形式贮存在体内，久之形成肥胖；即使是瘦猪肉内的脂肪，其主要成分是饱和脂肪酸，过量食用也会造成血脂和胆固醇升高。肥胖及高血脂均可诱发心血管疾病。此外，饱和脂肪酸还会影响人体对钙的吸收和利用，从而影响孩子的生长发育。

因此，为了孩子的健康成长，一定要安排食谱的多样化，不要单一地给孩子吃猪肉。一般 3 天左右吃一次为宜，并注意控制进食的量。吃猪肉量一次不超过 100—150 克，晚餐不宜多食猪肉，其他可选择牛肉、蛋类、鱼类等荤菜及豆制品，使孩子的营养更趋合理、均衡。

小儿应少喝罐装类饮料

饮料有液体、固体等类型。液体饮料又可分两大类：一类是含有碳酸气的各种果味型、果汁型、可乐型汽水，含气矿泉水等；另一类是不含碳酸气的可以即饮和需要稀释若干倍之后才能饮用的各种果汁、浓缩果汁、蔬菜汁等。固体饮料是指具有一定形状，须经冲溶后才可饮用的颗粒状或粉末

状的饮料，如麦乳精、果珍、菊花晶等。

罐装类饮料，常用的包装原料有纸、玻璃、塑料和金属等。纸质包装，因质地疏松有一定渗水性，因而易受微生物污染。玻璃、塑料包装的饮料，启封见光后饮料内成分易被氧化破坏。更值得注意的是金属罐装产品，主要的卫生问题是有害金属的溶出。

有研究发现，儿童饮用罐装饮料越多，其血液中含铅浓度越高，这可能是许多金属饮料罐仍然用铅锡作为焊缝材料的缘故。为减少铅污染对儿童生长发育的不良影响，小儿应少喝罐装类饮料。若偶尔饮用，注意要一次饮完，吃不完的饮料可倒入杯中当日吃完，不可留在罐内存放冰箱分次饮用。

不少饮料的外包装上标有所含营养成分，并以新鲜果汁为主。其实，在加工、消毒、贮存过程中，一些水溶性维生素大多被破坏，尤其是维生素 C 所存无几。而有些家长总认为饮料中多少有一点营养，孩子又喜爱喝，故常用饮料代替白开水给小儿饮用。分析饮料中的甜味，主要是含糖分较多，有的饮料中还含有较多色素和香精。据报告，一些儿童多动症的发生与此有关。龋齿的发病率增高也与摄入过多糖分有关。许多肥胖儿童从小有喜食甜食、饮料的习惯。

有数据表明，一听可乐型饮料，其含糖量所产生的热能比吃小碗半碗饭还要多。糖进入人体后，在代谢过程中产生的中间产物丙酮酸，如缺乏足够的维生素 B₁ 的参与，会大量存在于血液中，进而刺激中枢神经系统及心血管系统，出现疲乏、食欲降低等症状。一些患厌食症的儿童，也常存在有喝过多含糖饮料的不良习惯。汽水和各种含气饮料中，都含

有碳酸氢钠，与胃中的盐酸化合生成大量的二氧化碳气体，积聚在胃内，使胃内压力增大，胃胀而难受，甚至有造成胃破裂的危险。因此，饱餐后食物充满胃腔时，更不宜让儿童再喝含气饮料。

小儿在炎热的天气或运动后出汗较多，以喝白开水、矿泉水为宜，少量多饮。也可自配淡盐开水：100毫升凉开水加0.9克盐、5克食糖，这符合人体所需，也能解渴。适量给予牛奶、豆浆和天然果汁可作为营养的补充，果汁又以番茄和西瓜汁更好。

严格选择色素食品

目前市场上色彩艳丽、形状各异的水果冻、软体饮料及糖果等确实非常诱人，让小儿爱不释手。然而这些色泽鲜艳的食品是在加工中添加了食用色素制成的，对小儿健康并非都有利。

食用色素分为天然色素和人工合成色素两类。前者主要来源于天然食物，如从胡萝卜中提取的胡萝卜素；红辣椒中提取的辣椒红素等，这些色素安全无毒。而人工色素本身无营养价值，特别是不合格产品，内含合成染料一类的偶氮化合物，对人体有害，特别是对小儿的危害更为严重。因为婴幼儿各脏器发育尚未完善，肝脏解毒功能和肾脏排泄功能较弱，这种人工色素容易在体内积聚，导致慢性中毒。中毒症状主要表现为腹痛、腹胀、消化不良和消瘦等。

另外，偶氮染料还会消耗机体内的解毒物质，干扰人体正常代谢，从而影响小儿体格和智能的发育。已有报道，过量地摄入人工色素可导致小儿多动症、过敏性疾病，甚至癌

症。

因此，为了小儿的身体健康，家长在择取小儿食品时，尽量选择天然、新鲜的食物。

植物油和动物油搭配食用

脂类中的油脂，在常温下多呈固态或半固态的叫做脂肪，也称动物脂肪；常温下呈液态的叫做油，也称植物脂肪。脂肪是由脂肪酸和甘油所构成的，是人体需要的三大产热营养素之一，也是食用油的主要成分。

植物油来源于植物，常用的可食用植物油有花生油、豆油和菜油等；还有一些如茶油、橄榄油等营养价值很好但由于来源较少而鲜为大众食用。动物油来源于动物，如畜类动物油、禽类动物油和海洋动物油。在化学结构上，这些不同来源的油脂具有相同的甘油成分，但它们含有的脂肪酸链的长短和饱和程度不同。植物油的特点是含不饱和脂肪酸，较易吸收，不含动物胆固醇，必须脂肪酸和维生素 E 含量较丰富，能预防动脉粥样硬化。畜、禽类脂肪主要含饱和脂肪酸，含动物胆固醇，长期大量食用易致高血脂、高血压、动脉粥样硬化、冠心病等。

近年来，发现深海鱼油和一些海洋动物如海豹油中含有长链多不饱和脂肪酸（EPA、DHA 等）。它们也是人体必需的脂肪酸，EPA 有抑制动脉粥样硬化和抗炎作用，DHA 是脑组织的重要成分之一，其他有效成分还具有刺激免疫活力和清除自由基作用。

从人体组织所含的脂肪酸组成结构来看，饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸之比约为 2 : 3。特别是多不饱和脂肪酸虽然具

有多种保健功能，但也有极易被过氧化而危害机体的缺点；而动物性脂肪中的胆固醇对人体也并非全无益处，据研究，它对生长发育及维持正常生理机能都很重要。

因此，营养学家们认为，饱和脂肪酸与单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例以 1 : 1 : 1 为宜，也就是说，饮食中的动物油和植物油需适当搭配，不必单纯都吃植物油。根据我国营养学会推荐，每天摄入脂肪应占总热量的 15%—25%。每天摄入动物胆固醇应小于 300 毫克。

油炸食品营养素遭破坏

小儿一般都喜欢吃油炸食品，如炸鸡腿、炸土条、油条、春卷等。这类食品不仅外观好看，而且香脆可口，因此不少家长为增进小儿食欲，经常烹调或外买此类食品给小儿换口味。要知道，多吃油炸食品对小儿有害而无益。

食物在加工烹调时，其中营养成分之一——维生素最易受影响，而随烹调方法、受热时间和温度高低对控制损失程度又有很大关系。例如，炸制油条时，因同时加碱，使食物中维生素 B₁ 全部破坏，维生素 B₂ 和尼克酸损失 50% 左右；在炸制肉类食品时，维生素 B₁、B₂ 等都有很大程度的损失；而炒肉片时，维生素 B₁ 损失较少，仅为 13%。

另外，油炸食物中常常含有大量的脂肪，脂肪经过高温处理后，产生一种叫丙烯醛的物质，这种物质将会影响小儿胃肠道的消化吸收功能。丙烯醛在高温油炸中还可进一步分解出有致癌作用的氧化物，对人体具有毒性作用。何况小儿胃肠道的消化功能原本就较弱，多吃油炸食品更易引起消化不良。

为了保证小儿合理营养，不但要重视选择营养丰富的食品，而且不能忽视食物的科学烹调方法。

不同年龄小儿的食物切烧法

合理的烹调方法有两个目的：一是通过烹调尽可能地保留食物中最高的营养价值，如洗菜要先洗后切，现吃现烧等；二是通过合理的烹调，使食物能够更适合不同年龄儿童的消化能力。断奶后的小儿虽然乳牙逐渐萌出，咀嚼和消化能力增强，可以接受除乳类食品外的多种食物。然而仍需经历一个过渡时期，接受对日益增多的食品锻炼，进入到以谷类、鱼肉类和蔬菜等为主的儿童饮食时期。在这一锻炼过程中，尤其是对刚断奶后的小儿，食品的切法、烧法特别需加注意（见表 11）。小儿经过对各种食品烹调的适应，儿童饮食时就不成问题了。

表 11 各年龄组食物切烧法

年龄(岁)	1—2	2—3	3—6	
切法	蔬菜	泥或碎末	细丝、小片、小丁	大块
	鲜豆	泥	煮烂、整烧	整烧
	干豆	泥	碎烂	整烧至酥
	豆腐干	碎烂	细丝、小片、小丁	大块
	鸡鸭	去骨、切末	去骨、切末	由去骨大块逐渐过渡到带骨大块
	鱼	去刺、切末	去骨、切末	由去刺大块逐渐过渡到带刺大块
	虾	碎末	虾仁	带壳整烧
	肉	碎末	细丝、小片、小丁	大块
	脏腑	碎末	细丝、小片、小丁	大块
	血	碎末	细丝、小片、小丁	大块
烧法	饭	烂、用荤菜煨饭	烂、用荤菜煨饭	同成人
	面食	蒸、煮、烧、煨	可加饺子、包子	可加油煎
	粮	粉糊	烂粥	烂饭
	荤菜	烧、煮、煨	烧、煮、煨	可加油煎
	蔬菜	烧、煮、煨	烧、煮、煨	可加油煎
	点心	烧、蒸、煨、煮、烤	烧、蒸、煨、煮、烧	可加油煎

幼儿不宜多吃烧烤食物

众所周知，烧鸡、烤鸭、烤鱼、烤羊肉串等烧烤食品不仅色鲜、肉嫩、味浓，而且爽口健胃，因此是人们普遍喜欢的食物。许多年轻父母不仅自己吃，还经常买给孩子吃。然

而，从医学与营养的角度来说，吃烧烤食物要适可而止，尤其是幼儿不宜多食。

因为烧烤食物在制作过程中，总要先在食物中涂些烧烤汁、麦芽糖等佐料，然后再在炭火上烧烤。当烤到肉类表面焦黄时，蛋白质和糖类在热的激活作用下发生化学反应，会散发出诱人的芳香气味，这种气味虽可产生可口的滋味，但同时却破坏了其中的维生素、蛋白质与脂肪，也容易发生变性。这样，就大大降低了肉类中蛋白质和氨基酸的利用率。

研究还表明，鸡、鸭、鱼等食物的核糖与大多数氨基酸在加热时产生一种基因突变物质，很可能使幼儿诱发某些癌症，加之烧烤食物时炭火、木料等燃料也会产生致癌作用较强的一种物质，这种物质可通过消化道、呼吸道及皮肤等途径进入体内，除容易引起胃癌外，还会诱发肺癌、白血病等。另外，烧烤时，鸡、鸭的油脂滴落在炭火中燃烧产生的烟雾也有大量致癌物。还有，烧烤食物时还会产生二氧化碳、二氧化硫及二氧化氮等有害气体和灰尘，容易污染食物，幼儿食入后严重妨碍身体健康。

幼儿正处于生长发育的旺盛阶段，体内各器官的功能尚未健全，肝脏的解毒能力弱，身体的抵抗力差，更易诱发多种疾病。所以，幼儿不宜多吃烧烤食物。

应给幼儿吃些苦味食品

人在通过食物摄取辛甜苦酸咸五种味道时，大致是平衡的。但现在幼儿摄取的咸、甜之味过多，会引发许多疾病，造成幼儿体质不佳，抵抗力下降。为改变五味失衡状况，应给孩子适量吃些苦味食品。

1. 苦味可以增进食欲

苦味以其清新、爽口的味道而能刺激舌头的味蕾，激活味觉神经；也能刺激唾液腺，增进唾液分泌；还能刺激胃液和胆汁的分泌。这一系列作用结合起来，便会增进食欲，促进消化，对增强体质，提高免疫力有益。

2. 苦味可清心健脑

苦味食品能泄去心中烦热，具有清心作用，也会使头脑清醒，使大脑更好地发挥功能。

3. 苦味可促进造血功能

苦味食品可使肠道内的细菌保持正常的平衡状态，这种抑制有害菌、帮助有益菌的功能，有助于肠道发挥造血功能，尤其是肠道和骨髓的造血功能，改善小儿的贫血状态。

苦味可泄热通便排毒

我国医学认为，苦味属阴，有疏泄作用，对于由内热过盛引发的烦躁不安有泄热宁神之作用。泄热通便不仅可以退烧，还能使内毒素随大、小便排出体外，使幼儿不生疮疖，少患其他疾病。

苦味食品就在日常饮食生活中，关键是注意选择，合理食用。苦味食品以蔬菜和野菜居多，如莴苣叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、蔓菁、苜蓿、曲菜、苔菜等。在干鲜果品中，有苹果、杏、荸荠、杏仁、桃仁、黑枣、薄荷叶等。此外还有荞麦、莜麦等。更有食药兼用的五味子、莲子芯等，用沸水浸泡后饮用更好，五味子适用于冬春季，莲子芯适用于夏季饮用。

幼儿健康与饮水

人体所需的六大营养素：糖、脂类、蛋白质、维生素、无机盐、水。水和其他五类的载体，五类营养素依靠水传送到人体各处，被人吸收利用。水在人体内的生理功能是：

有利于溶解于水的食物营养素的吸收。

能促进人体内化学反应，是人体内许多物质代谢的溶剂。在体内物质代谢过程中，许多化学反应均需要水的参加才能进行。

水运输物质，促进血液循环，输送营养物质，参与废物的排泄。

水调节体温，当机体内热量的产生有所增减或外界温度有变动时，一般体温不会有明显变化，因为可以通过汗排泄水分，散发热量，以调节体温。

水是关节、骨骼、肌肉活动的润滑剂。

总之，水是人体内不可缺少的重要物质，它是血液、淋巴液、消化液、内分泌液、脑脊液及其他组织的重要组成成分和不可缺少的营养物质，缺水便无法维持生命。

水是人体内含量最多的物质，约占体重 60% 左右，婴幼儿体内水含量占体重的 70%—80%，婴幼儿需水量，按单位体重计算比成年人大 2—4 倍。

婴幼儿时期生长发育旺盛，所需水分也比成人明显多。按每日公斤体重需水量：出生一周至 1 岁是 120—160 毫升，2—3 岁是 100—140 毫升，4—7 岁是 90—110 毫升。

若体内缺水，消化液分泌就减少，使食物的消化和营养的吸收受到影响，从而引起幼儿食欲减退、精神不振、口唇

干裂无光泽、易于疲倦、排泄系统功能受阻，体内应泄出的废物积聚，不能顺利排出体外。多见孩子咽红、扁桃体肿大、口舌生疮、发烧，甚至出现上呼吸道感染等一系列症状，有碍于婴幼儿的健康成长。

因而，必须合理安排婴幼儿的生活日程，对婴幼儿的饮水定时而不限量，督促孩子饮水，保证孩子足够的水分供应，使孩子能茁壮地生长发育。

婴幼儿每天需要多少水

水对于人体是非常重的，水的需要量随年龄、体重、气候与活动情况的不同而有所不同。一般而言，年龄越小，其每公斤体重所需的水量越大，到成年后，需水量方达到相对稳定。

不同年龄每天的需水量如下：

年 龄	需水量（毫升/公斤体重）
1 周—1 岁	120—160
2—3 岁	100—140
4—7 岁	90—110
8—9 岁	70—100
10—14 岁	50—80
成 人	4

这些水分的来源，除摄入的蛋白质、脂肪与碳水化合物在体内由于代谢每 100 克可分别产生 41、107、55 毫升水外，主要依靠食物中的水与饮料水。前者由于各种食物的含水量不同，如蔬菜、水果、牛奶等含水量较多，可达 80%—90%；而面包、饼干、干炒豆等含水量就不高。因此，还必须适量

饮用饮料。牛奶含蛋白质和无机盐较人奶为多，故人工喂养的小儿应将牛奶稀释。即使母乳喂养，也应在两次喂奶之间，加喂少量温开水，以防脱水或酸中毒。喂水量随月龄增大而逐渐增加，一般每次喂水量为：1周龄者为30毫升，2周龄为45毫升，1—3月龄为60—70毫升，4—6月龄为90—100毫升，8个月以上为120毫升。大龄儿童也需每天补充水分，特别应给予一定量白开水，不宜只饮用饮料。至于浓茶、浓咖啡更应少饮为宜，因为浓茶、咖啡含兴奋剂，它对婴幼儿健康不利，特别是对于肝、肾发育不健全的婴幼儿不利。

儿童情绪异常与挑食、偏食

英、美科学家近年来进行的一项专题研究显示，孩子出现的某些异常情绪或异常行为，除了某些疾病原因外，还可能与挑食、偏食等不良习惯息息相关。专家们认为，正是由于偏食或挑食，孩子体内某些营养成分过多或不足，最后可能导致他们生理或心理出现异常现象。专家们建议说，在排除了某些可能的疾病和遗传、环境因素后，父母不妨利用调整饮食或教育孩子改正挑食、偏食恶习的办法来促使异常的情绪或行为减轻乃至消失。

如果孩子长期情绪多变、性格暴躁、爱激动、喜吵闹，应考虑可能甜食吃得太多（大量摄入糖分还可能诱发小儿多动症）。芝加哥一位名叫杰利的少年常以拳脚攻击同伴而且屡教不改，营养学家经调查发现，这名狂暴的“少年犯”长期偏爱甜食。在父母有意识的禁止他多吃甜食后，他的行为逐渐恢复了正常。

性格郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木的儿童很可能是体

内缺乏维生素 C 和蛋白质所致。含维生素 C 丰富的食品有西红柿、青菜、苹果、桔子等，而鱼类、禽类、贝类和瘦肉则含丰富的蛋白质。据试验，这类食品能增强神经系统的反应能力和精神活动。

经常忧心忡忡、惊恐不安、紧张健忘的儿童可以让他多多摄食爆玉米花、土豆片、油炸糖糕等富含碳水化合物的“安抚食物”，这是因为碳水化合物可刺激大脑产生血清素，血清素可使神经松弛。此外，多多补充豆类、蛋黄、猪肝、核桃仁、奶制品等含有丰富卵磷脂和维生素 B 的食品也有“立竿见影”之效，其原因是：这类食品能促进脑细胞的正常活动，帮助牢固记忆、活跃思维。

夜间常手脚抽筋是体内缺钙的信号；贪睡不醒、整日昏昏欲睡可能是过分嗜好咸食所致；头昏目眩、体弱气虚可能由缺铁所致；而体内缺乏锰、锌等微量元素可导致异食癖；过量喝咖啡则因体内咖啡碱的过量积聚而引起沮丧感。

父母不仅应及时发现孩子是否有异常情绪或行为，而且还应灵活地调整家庭食谱以做出积极反应。

要不要给孩子吃高级营养品

现在，人民生活水平比过去大大提高了，生活富裕多了，吃穿也自然要好些。而且，由于我们的计划生育政策，提倡一对夫妇只生育一个孩子，同时提倡优生优育，因此，夫妻俩在孩子身上花的钱就相当可观。如穿衣服要穿名牌，用品要最好的，更有甚者，乘小轿车、出租车上下学者，不乏其人。而孩子的吃，则更是“天上之天”了。

当然啦，生活好了，当然要吃好，因为孩子正是长身体

需要营养的阶段，关键在于，究竟怎样才算吃好？怎样才能正确地补充好孩子的营养？

有这样一个女孩，她不吃肥肉。这一现象在孩子当中具有普遍性。试问有几个孩子愿意主动吃肥肉呢？可肥肉又是不可缺少的食品之一。肥肉中，含有大量的脂肪成分，这是供人体所需能量的主要来源之一。此外肥肉中还含有许多其他的营养成分，都是人体不可缺少的东西。所以肥肉虽然难吃，可人们还非得吃它不可。

为了孩子吃肥肉，家长们想尽了办法。有的家长把肥肉切碎拌在饺子馅里，让孩子不得囫囵吞下；有的家长把肥肉馅混上胡萝卜等蔬菜，做成丸子给孩子吃；还有的家长把猪肉白煮之后进行加工，使之蘸酱油、醋等佐料，吃时味道鲜美，香而不腻；……家长为了让孩子吃肥肉，可谓心思用尽，想尽了办法。

许多家长，为了孩子的“健康”成长，不惜血本，用巧克力当主食，以蜂王浆当饮料，结果非但无功效，还令孩子严重上火。更有甚者，让孩子在考试期间吃什么人参之类的高级补品，结果身体没补了，反而使孩子鼻子流血不止，实在是荒唐。

即使不是如上述所说的，也往往以价格贵贱论营养品之好坏，以为但凡高价营养品，其功效必然显著。因此家长为孩子置备高级营养品，以期能出人头地，智体超人。但是真正的效果却远不如期待者盼望的那样美好。

正确地选用营养的方法，应该是以科学为依据的原则，以营养学为标准，辨明真假优劣，合理地、适时适量地选用

之。如果家长自己难以决定，可以参考保健医生的意见，或者求教于专家，严肃认真的健康报道也可供参考。

总而言之，营养品还是需要的，尤其对孩子来说更是不可缺少。高级营养品也没必要一味地拒绝，只要经济条件允许。但是，切不可盲目施用，以免贻害孩子。

小儿营养不良与药物有关

最近不少营养学家指出：小儿营养不良的多种因素中，药物因素是其中重要的一点。因为许多药物对小儿的营养会带来不良影响，造成小儿药物性营养不良症。

长期服用某些激素类药，会导致小儿生长发育迟缓，可引起骨质疏松而发生骨折，还可能使小儿体内蛋白质、脂肪、糖等营养物质代谢紊乱，抑制蛋白质的合成，减少组织对葡萄糖的利用和再吸收。

治疗多动症的利太林、苯丙胺等，有明显的抑制食欲作用，小儿过多服用会影响食欲。

小儿服氯霉素或磺胺等广谱抗菌素，会因抑制肠道正常菌群的生长，而发生维生素 K 缺乏症，出现鼻出血及再生障碍性贫血和灰色综合症；口服四环素可使维生素 B₂ 的排出量增加。

常用的抗结核药如异烟肼，可减少体内维生素 B₆ 的含量，使小儿发生周围神经炎；氨基水杨酸钠能阻滞肠道摄取脂肪、维生素 B₁₂。异烟肼和氨基水杨酸钠能导致小儿发生运动性红细胞贫血症。

小儿服用过量的鱼肝油，会引起小儿腹泻，造成吸收不良甚至维生素 A、D 中毒。

常服缓泻剂可使大量胡萝卜素、钙及维生素 A、D、K 等经肠道失去；碳酸氢钠可干扰铁的吸收，引起小儿缺铁性贫血；青霉胺、乙胺丁醇等药会导致小儿锌的缺乏；长期应用大剂量庆大霉素以及利尿剂等，会产生低镁症。

所以，小儿因患病服用药物后，如出现与原发病无关的症状，就应考虑为药物性营养不良。

小儿药物性营养不良症的发生与用药时间的长短、剂量大小、药物种类、原发病及服药者年龄等密切相关。因此，小儿患病必须严格按医生的嘱咐用药。能短期用药就不长期用药；用一种药能解决就不用几种药；小剂量可以则不用大剂量；小儿无病或生长发育良好，家长不要滥用营养药。如果小儿因病长期用药而症状不减或每况愈下，应当想到是药物所致营养障碍，要及时请医生诊治，保证小儿的正常生长和发育。

造成营养不良的原因是什么

婴幼儿营养不良，是由于机体缺乏蛋白质、热卡而引起的消瘦、生长发育减慢、反应淡漠、全身抵抗力低下的一种慢性消耗性疾病，它主要见于 3 岁以下的婴幼儿。因为婴幼儿生长发育较快，对营养素的需要量相对较多，再加上消化吸收功能未完善。近年来，由于人民生活水平普遍提高，营养不良已比较少见。

引起营养不良的主要原因是：

1. 营养素长期摄入少，如婴儿出生后缺奶，过早地采用米粉和粥类为主食；或者因唇裂、腭裂而哺乳困难；有少数病儿是由于长期偏食、挑食吃零食所引起。

2. 营养素的吸收不良。小儿经常腹泻或伴有胰腺功能不全、肝功能障碍，妨碍了营养素的吸收利用。

3. 营养素的需要量增多。双胎、早产儿、各种急慢性感染、生长发育加速期等都会增加人体对营养素的需要量，从而造成营养素及能量相对不足。

4. 营养素的排泄量增加。如糖尿病时增加体内葡萄糖的丢失，肾病综合症时常伴有大量蛋白尿，这些疾病往往容易合并营养不良。

因此，要防止营养不良首先要提倡母乳喂养，合理、及时补充辅助食品，正确安排小儿的生活；提倡户外活动，增强体质，预防感染；及时治疗慢性疾病和消化道疾病，纠正各种先天性畸形，必要时可适当补充一些消化酶、维生素和微量元素等。

巧克力为啥不能多吃

巧克力是一种以可可油脂为基本成分的含糖食品，它含有 40% 左右的脂肪和 40%—50% 的糖，另外还有少量（5%—10%）的蛋白质。由于巧克力含有大量的脂肪，所以热量很高，每 100 克巧克力可产生 9424 千焦热量（2294 千焦的热量，相当于 162 克大米）。对体力消耗较大，如临近分娩的产妇，和需要应付可能发生意外的特殊人员来说，随身携带一些巧克力是完全必需的。但对于一般的孩子，多吃巧克力确实有不少弊端。

首先它所含的蛋白质和脂肪的比例与小儿的正常需要的比例相差甚远。脂肪过多，不容易被消化，所以不少孩子吃了巧克力后便不思饮食。其次，醇厚的口味对味觉是一种强

烈的刺激，常吃巧克力会使味觉敏感度下降，如再吃一般菜肴就会感到味同嚼蜡了。巧克力粘性较大，临睡前吃巧克力极易引起龋齿。这一点应当引起家长们的足够重视。当然，偶尔吃上 1—2 块小的巧克力并无多大坏处；但如果把这笔开支用在购置瘦肉、猪肝、鸡蛋等营养丰富的食品上，那么必将能使您的孩子长得更健壮。

孩子多吃赖氨酸不好

近几年来，市场上出现了各种加赖氨酸强化的食品，以及赖氨酸片、赖氨酸 B₁₂、糖浆等药物。小儿多吃赖氨酸究竟好不好？有人对此进行了专门的研究，他们给 115 名 11—12 岁的孩子每天增加 0.5 克赖氨酸，一年后这些孩子比不补充赖氨酸的孩子身高多长 1.5 厘米，体重多 1.8 千克。由此可见适当补充赖氨酸确能帮助小儿生长发育。但也有实验表明，长期多吃赖氨酸，不仅会降低孩子的食欲，还会出现手足痉挛和生长停滞。那么究竟在什么情况下才需要补充赖氨酸呢？

根据我国目前的实际情况，谷类食物是蛋白质的主要来源，由于谷类食物含赖氨酸较少（每 100 克大米中含 295 毫克，每 100 克面粉中含 277 毫克），仅相当于牛肉中赖氨酸含量 1/5 或大豆中赖氨酸含量的 1/10，因此单吃谷物容易造成赖氨酸缺乏。

所以在以谷类为主的食品（如面包、奶糕）中加入适量的赖氨酸，可显著提高其营养价值，促进孩子生长发育。但是赖氨酸吃得太多，徒然增加肝脏和肾脏的负担，还会抑制肝脏精氨酸酶活力，造成血氨增高和脑细胞损害，表现为肝

肿大、痉挛、生长停滞以及智能障碍。因此添加赖氨酸务必慎重，不可滥用，更忌盲目服用赖氨酸类药物。

哪些食物能保护孩子的眼睛

有的孩子小小年纪就戴上了近视眼镜，给学习和生活带来了不便。造成眼睛近视的原因很多，例如遗传、用眼不当等。然而，在发育期间的儿童、青年，如能在饮食中注意摄入有利于眼睛功能的营养，则可大大降低近视或其他眼疾的发病率。哪些食物有利于眼睛保健呢？

1. 富含维生素 A 和胡萝卜素的食品

维生素 A 主要来源于动物肝脏、奶类、鸡蛋黄、黄油等。但维生素 A 是脂溶性维生素，只有在脂肪的参与下，才能被人体吸收，所以，在进食富含维生素 A 的食物的同时，应适当吃一些富含脂肪的食物；一些绿色蔬菜，如油菜、菠菜以及番茄、胡萝卜等中，含胡萝卜素较丰富，而胡萝卜素在人体内能转变成维生素 A。所以，平时应多吃蔬菜，特别是胡萝卜。

2. 富含维生素 B₂ 的食品

主要有奶类、动物的内脏、蛋类、鳕鱼、紫菜、香菇、花生和绿叶蔬菜等。

3. 含有维生素 B₁ 的食品

主要是米、麦、酵母、鱼、瘦肉等。但是，谷类的外皮中含维生素 B₁ 较多，所以不宜长期食用磨得太精的米面，以免维生素 B₁ 供应不足。

可见，儿童膳食必须多样化，主食要粗细搭配，蔬菜品种要丰富，少吃含糖高的食品，以达到保护眼睛的目的。

用果汁类饮料喂药不科学

小儿不愿吃药，成为父母的一大难题。为了减轻小儿服药时的苦味，减少喂药的困难，有些家长就用各种酸甜果汁来喂小儿吃药。但是，这种做法非常不科学。

有许多药物在酸性环境中会加速分解，即使有糖衣外包装的药物，也不宜用酸性饮料送服。因为酸性饮料可使药物外层保护膜——糖衣提前在胃中溶化，严重影响了药物在小肠内吸收，这样就降低药物在血液中的浓度，达不到治疗效果。有的药物在酸性环境中还会增加其副作用，如安乃近等小儿退热片属酸性药物，本身对胃粘膜有刺激作用，若再用酸性饮料送服，更加大了胃的酸度，从而增加药物对胃粘膜的刺激作用，严重时还会引起胃粘膜出血。碱性药物如氢氧化铝等与酸性果汁同时服用，会发生中和作用而降低药效。正确的服药方法应该用温开水送服。给小婴儿喂药时，家长可用左手拇、示两指挟住小儿面颊部，使婴儿小嘴自然张开，然后用小匙盛着药水慢慢倒入小儿舌下，让其咽下。这样能减少苦味，也不易呛咳和呕吐。

孩子患病后应安排什么样的饮食

孩子病了，营养的消耗就要增加，但因食欲不佳，进食的营养反而会减少，所以要给孩子提供合理的营养，以满足疾病消耗的需要。所谓合理营养，是供给优质蛋白质，易消化的糖类，充足的维生素和水，并制成可口、易消化吸收的稀软食品。最容易消化吸收的饮食，是牛奶、豆浆、藕粉、米汤、菜汤、果汁等。对于疾病较重，特别是高烧、呕吐、腹泻及患口腔疾病的孩子，可以给予此类食品。但这类食物所

含的热量和营养不多，需 2 小时吃 1 次，且只能短期食用。若病情较重，或已好转，可以食用稀饭、挂面汤、馄饨、豆腐脑、饼干、蛋糕等，每 3 小时 1 次；病情较缓后，渐渐换成软食。所谓软食，即较普通饮食软一些，容易消化和吸收的食物，如稠粥、鸡蛋、肝末、水果、烂面条、豆腐等，可按正常喂养时间食用，随着病情渐愈，再逐渐转为普通饮食。另外，在食物的制作中，还要注意色、香、味，以增进孩子的食欲。多吃水果汁、菜汁，多饮水也是十分有益的。

儿童肥胖的三个关键期

我们知道，肥胖主要是摄入营养过多而引起的，然而同样是肥胖，情况却有所不同。比如，有些人中年以后发胖，他们的肥胖是以脂肪细胞肥大为主，而非数目增多。如果从小就肥胖，不但有脂肪细胞增殖，数目很多（脂肪细胞一旦增殖过多则无法变少），还有细胞肥大混合存在，以致到成人后就成为一个难以逆转的大胖子。因此，预防肥胖要从小开始，从儿童开始。研究证实，对儿童肥胖的预防要抓住三个关键时期，即孕末期、哺乳期和幼儿园期。

1. 孕末期

正常孕妇在妊娠过程中，体重增加 10—12 千克，其中在怀孕 7—9 个月所增加的体重为胎儿重量，每周可增加 0.35—0.4 千克。在这一时期如果营养过度，可使胎儿生长过快，脂肪细胞增殖，结果生出胖的小儿，不但增加分娩难度和产科并发症的机会，还可能导致孩子将来肥胖。

2. 哺乳期

1 岁以内的小儿，生长发育极为迅速，也是脂肪细胞数

目增殖的阶段。有些家长怕孩子吃不饱，2—3个月就开始加米粉、奶糕等，导致婴儿体重增加过快而发胖，但身体并不结实。据报道，出生3个月内，如果婴儿体重增加3千克以上，5—15岁时将显著肥胖。因此，乳儿期要母乳喂养，按需哺乳，不要强求小儿过量进食，特别应纠正希望小儿越胖越好的想法。

3. 幼儿园期

据上海市1996年肥胖儿调查结果显示，1—3岁很少有肥胖儿，4岁时肥胖发生率为2.20%，以后逐渐上升，6岁年龄组已达到6.40%。这是由于4岁以后的幼儿消化呼吸系统发育完善，这年龄又最易受到食品广告和不断更新的超市食品的诱惑，导致过量进食饮料、冰淇淋、膨化食品、油炸食品等，因而发生肥胖。科学统计表明，7岁时肥胖的小儿，有41%转为成人肥胖，与正常的同龄小儿11%转为成人肥胖相比，风险高出3.33倍。

怎样安排肥胖小儿的饮食

人体皮下脂肪积聚过多，体重超过同年龄同身高小儿的10%称为“过重”小儿；超过20%以上称为“肥胖”小儿。肥胖可分为两类：第一类是单纯性肥胖，过食为主要原因。这类孩子喜欢食油腻、甘甜食物，食欲佳、食量大，长期摄入的热量超过身体消耗的热量，加上缺乏适当的运动等就造成肥胖。第二类是继发性肥胖，多系神经或内分泌疾病所引起。单纯性肥胖可以通过调整饮食的质和量加以控制。下面介绍单纯性肥胖小儿的饮食管理。

家长须知，控制肥胖儿饮食一方面是通过“饥饿方法”

来消耗肥胖儿体内积聚过多的脂肪；另一方面是防止新的不必要的脂肪组织增生。因此，在饮食的具体安排上应注意下列几点：

严格限制糖类和脂肪，因为它在体内消化代谢后容易变成脂肪组织，所以应少给或不给甜的食品，如糖果、点心、巧克力等。含脂肪过多的花生、果仁、芝麻以及动、植物油必须加以节制。含淀粉过多的食物如土豆、红薯等应尽量少食。

蛋白质的供应量不宜太少，按每日每公斤体重 3 克供给。

小儿每日吸收的总热量应有标准，5 岁以下者每日 2508—3344 焦；5—10 岁 3344—4180 焦；10—14 岁 4180—5852 焦。逐渐减少进食量，但不宜限制过严。

食盐量要管当控制，食物不宜过咸。

多吃蔬菜和水果。