0—3岁

中国教育电视台
《万婴跟踪》节目教材

万婴跟踪育儿咨询

《万婴跟踪》专家组 主编



图书在版编目（CIP）数据

万婴跟踪育儿咨询/“万婴跟踪”专家组编著.
-北京：中国林业出版社，1999．1
ISBN7-5038-2164-7
Ⅰ．万… Ⅱ．万… Ⅲ．①婴幼儿-保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 Ⅳ．R174
中国版本图书馆 CIP 数据核字（98）第 38245 号

中国林业出版社出版发行
（100009 北京西城区刘海胡同 7 号）
北京密云银河商标印刷厂印刷
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月 第 1 次印刷
开本：850×1168 毫米 1/32 印张：9．5
字数：200 千字 印数：1～10000
定价：85．00 元

致全国年轻父母的一封信

年轻的父母们：

你们好！

当你们怀着幸福、激动的心情迎接自己可爱的小宝宝降生的时候，正值1996年新春之际。1996年，是我国实施第九个五年计划的第一年；是落实第四次世界妇女大会精神的第一年；是实施“科技兴国”战略的第一年；也是落实《九十年代中国儿童发展规划纲要》第二阶段目标的第一年。

儿童事业是面向未来的事业。今天的婴儿，是明天国家的栋梁。他们将肩负起接受未来社会的多重挑战和创造新世纪文明的历史重任。中国的孩子，应当得到更好的教育；更好的教育，将造就更加美好的中国。为在广大年轻父母中宣传普及科学育婴的知识，传授现代育婴方法与技能，开发婴儿的身心潜能，切实提高中华民族的素质，国家计生委宣教司、卫生部妇幼司、全国妇联儿童部、中国家庭教育学会、中国教育电视台隆重推出“零岁起跑线——面向21世纪万婴成长跟踪指导示范工程”。

此项工程将对1996年春节以后出生的新生儿实施“万婴成长跟踪指导示范”。为此，中国教育电视

台将专门开辟“万婴跟踪”栏目，聘请多学科、跨学科的儿童成长专家在北京随机跟踪指导数名“示范婴儿”，通过卫星频道和北京35频道，向全国新生儿家长进行电视授课，大力传播科学而实用的育婴知识、方法和技能。从零岁开始对婴儿营养、保健、心理、教育等方面进行全面、具体的科学指导。

万婴跟踪活动的根本宗旨在于树立科学的育儿观，宣传普及科学育婴知识，提高广大婴儿家长的科学育儿水平，使我国婴儿在专家指导下，迈好人生的第一步，为其一生的发展奠定良好的基础。这对于家庭的幸福、民族的兴旺、国家的昌盛，具有十分重要的意义。

希望广大婴儿家长踊跃参加这一活动，为使孩子拥有更加美好的未来，为中华民族在21世纪的腾飞做出更大的贡献。

国家计划生育委员会宣教司
卫生部妇幼司
全国妇联儿童部
中国家庭教育学会
中国教育电视台

目　录

第一部分　喂养与营养

对母乳喂养的新认识 …… (2)
婴儿喂养的几个问题 …… (3)
怎样给婴儿添加辅食 …… (4)
什么时候开始给小儿加辅食 …… (5)
巧喂母乳治疗疾病 …… (6)
怎样判断母乳是否够吃 …… (7)
怎样保护乳房 …… (8)
怎样给婴儿断奶 …… (8)
如何保证奶多奶好 …… (9)
促进乳汁分泌的饮食和方剂 …… (10)
什么情况下不宜母乳喂养 …… (11)
把食物嚼碎喂孩子不好 …… (11)
为什么婴儿喜欢把吃进的饭吐出来拨弄 …… (12)
乳类是宝宝钙的最好来源 …… (13)
服钙后为啥效果不明显 …… (14)
各种钙的吸收率差不多 …… (15)
补碘并非多多益善 …… (16)
服用微量元素需谨慎 …… (17)
鸡蛋是宝宝的好食品 …… (18)

精汤养不出健儿 …… (19)
遍尝五味不偏食 …… (20)
小儿为什么会厌食 …… (20)
宝宝爱吃零食怎么办 …… (22)
乳酸菌饮料不能代替牛奶 …… (23)
慎重选购活性奶 …… (23)
什么是健脑食品 …… (24)
红色食品营养多 …… (25)
婴儿吃蜂蜜好吗 …… (26)
苹果吃得过多也有害 …… (26)
别将奶粉冲得太浓 …… (27)
别让孩子吃得过饱 …… (27)
“傻吃”的孩子会吃傻 …… (28)
睡前少量进食有助发育 …… (28)
吃蔬菜对儿童牙齿发育有益 …… (29)
吃菠菜应适量 …… (29)
儿童吃饭前最好喝点水 …… (30)
冷饮不能代替白开水 …… (30)
不宜多吃的食物 …… (31)
彩色食品要少吃 …… (32)
小孩不宜吃皮蛋 …… (32)
幼儿少吃烧烤食物 …… (33)
未满三岁幼儿不宜吃巧克力 …… (34)

婴幼儿饭菜内不宜加味精 …… (35)
发烧患儿的饮食 …… (35)
宝宝饮食六忌 …… (36)
小儿食谱举例 …… (37)
几种辅食品的制作方法 …… (41)
十种营养素的来源 …… (43)
食物中钙、铁的含量 …… (44)

第二部分　生活与护理

蜡烛包的弊端 …… (48)
生活有规律宝宝乃康乐 …… (49)
从初生起就培养良好的生活习惯 …… (50)
带好新生儿应注意的五件事 …… (52)
小儿睡眠习惯的培养 …… (53)
新生儿白天睡夜间不睡怎么办 …… (54)
婴儿每天睡多少时间 …… (55)
怎样让婴儿快速入睡 …… (55)
晚睡影响长个头 …… (56)
为啥宝宝总在夜间哭 …… (57)
把尿不宜过勤 …… (59)
如何辨别婴幼儿的大便 …… (60)
大小便异常反映的疾病 …… (61)

让婴儿趴着好吗 …… (62)
爬行是宝宝成长的里程碑 …… (63)
莫让腹泻的宝宝挨饿 …… (66)
如何辨别婴儿哭闹的缘由 …… (67)
夏季新生儿的护理 …… (67)
颅囟不能摸吗 …… (69)
新生儿脐部的护理 …… (69)
怎样去除婴儿头皮垢 …… (70)
水痘的护理 …… (70)
预防接种后的反应及护理 …… (71)
婴儿无须剃胎发 …… (72)
婴儿能睡凉席吗 …… (72)
吃饭时不宜说话 …… (73)
如何让婴儿走好第一步 …… (73)
孩子多汗是病吗 …… (74)
孩子视力与咀嚼有关 …… (75)
耳仓是“福”吗 …… (76)
“O”“X”腿的家庭矫正 …… (76)
小儿鼻子堵塞怎么办 …… (77)
婴儿烧烫伤的预防 …… (78)
按摩有益婴儿发育 …… (78)
几岁穿满裆裤好 …… (79)
幼儿不宜穿松紧带裤 …… (80)

婴儿的枕头有讲究 …… (80)
婴儿坠床后应注意什么 …… (81)
婴儿为什么不愿洗头 …… (82)
多看绿色有益眼睛 …… (82)
婴儿看电视应注意些什么 …… (83)
婴儿勿听过量音响 …… (84)
如何给婴儿喂药 …… (85)
如何给婴儿服中药 …… (85)
怎样给婴儿消除蚊叮 …… (86)
幼儿衣着宜宽松 …… (86)
七分暖三分寒 …… (86)
婴儿的枕头要常晒 …… (87)
卫生纸不可当尿布 …… (87)
婴儿不宜用电热毯 …… (88)
孩子吞食异物怎么办 …… (88)

第三部分　疾病与防治

哪些疾病会影响智力 …… (92)
新生儿发生黄疸怎么办 …… (93)
母乳性黄疸不需药物治疗 …… (93)
小儿夏季防治感冒 …… (95)
季节转换防感冒 …… (96)

小儿反复感冒怎么办 …… (97)
婴幼儿肺炎的护理 …… (98)
怎样区分肺炎与感冒 …… (99)
如何合理使用退烧药 …… (101)
物理降温法 …… (102)
细菌性痢疾 …… (102)
霉菌性腹泻 …… (103)
生理性腹泻不用治 …… (104)
怎样防止春夏季腹泻 …… (105)
夏季腹泻和细菌性痢疾的护理与预防 …… (106)
秋季腹泻患儿的护理 …… (107)
腹泻患儿防脱水 …… (109)
腹泻患儿的几种治疗膳食 …… (110)
婴儿便秘的原因及防治 …… (111)
便秘的食物疗法 …… (112)
枕秃不一定是佝偻病 …… (113)
佝偻病为何久治不愈 …… (114)
怎样服用维生素 D 和钙预防佝偻病 …… (115)
宝宝患了佝偻病吗 …… (117)
预防维生素 A 和 D 中毒 …… (118)
锌营养缺乏的表现及其预防 …… (119)
小儿贫血的症状及原因 …… (121)
警惕铅对儿童身体的影响 …… (122)

孕妇携带乙肝病毒怎么办 …… (123)
鹅口疮的预防与治疗 …… (124)
为什么婴儿会流口水 …… (125)
为什么婴儿容易出现呕吐? …… (126)
预防急性化脓性中耳炎 …… (127)
先天性喉鸣能自愈 …… (128)
宝宝为啥摇头掏耳 …… (129)
小儿睡觉打呼噜多是病态 …… (130)
婴儿用手拍头摇头正常吗 …… (131)
紫红黄药水的使用 …… (131)
麦粒肿(针眼)的护理 …… (132)
怎样发现新生儿听力异常 …… (133)
警惕肠套叠的发生 …… (133)
如何及早发现先天性髋关节脱位 …… (134)
如何发现孩子的视力异常 …… (136)
假内斜视是怎么回事 …… (137)
新生儿常见眼疾 …… (138)
学步儿需防“牵拉肘” …… (138)
宝宝“八字脚”的防治 …… (139)
“大憋气”发作时 …… (141)
吞气症的防治 …… (141)
淋巴结肿大是怎么回事 …… (142)
怎样知道孩子有蛔虫 …… (143)

有虫斑就要驱虫吗 …… (144)
肛门发痒是怎么回事 …… (145)
小儿脱肛是怎么回事 …… (146)
怎样处理小伤口 …… (147)
孩子为什么用脚尖走路 …… (147)
马蹄内翻足应及早矫正 …… (148)
全身麻醉会影响智力吗 …… (148)
先天性斜颈的最佳治疗时机 …… (149)
小儿多瞬症事出有因 …… (149)
舌系带过短会影响小儿口齿不清 …… (150)
膈肌痉挛怎么办 …… (150)
警惕小儿药物致聋 …… (151)
三个月腹痛和间发过敏性啼哭 …… (151)
先天性心脏病护理 …… (152)
儿童孤独症的表现特点 …… (154)
婴儿脑瘫的防治 …… (154)
婴幼儿生病的预兆 …… (156)
婴儿拒食要找原因 …… (157)
从幼儿步态发现疾病 …… (158)
新生儿急诊要点 …… (159)
什么叫幼儿急疹 …… (160)
辨别小儿发热的轻重缓急 …… (161)
高热惊厥的防治 …… (161)

发烧时查查尿 …… (163)
婴儿吃奶忌平躺 …… (163)
小儿慎用抗生素 …… (164)
乳母用药应谨慎 …… (165)
宝宝有哪些情况禁忌预防接种 …… (166)
谨防小儿药疹 …… (167)
新生儿的三种皮疹 …… (168)
新生儿有些皮肤改变可自愈 …… (168)
夏季皮肤病的护理与预防 …… (170)
小儿湿疹的预防与护理 …… (172)
不可忽视小儿皮下出血 …… (173)
治疗小儿尿疹二则 …… (174)
当发生以下情况时 …… (174)
莫给孩子挑“马牙” …… (175)
合理使用一次性尿裤 …… (176)
乳牙的发育和保护 …… (176)
小儿隐睾应及早治疗 …… (178)
鞘膜积液是怎么回事 …… (178)
得了疝气怎么办 …… (179)
脐疝多能自愈 …… (179)
警惕婴儿猝死 …… (180)
孩子为什么会气死过去 …… (181)
给孩子吃药时要阅读说明书 …… (182)

如何留取大便 …… (183)
新生儿怎样避免意外事故 …… (183)
带孩子看病要注意什么 …… (184)
过假日应预防“节日综合症” …… (186)
体弱与免疫缺陷有关 …… (187)
核苷酸与婴儿疾病 …… (188)
丙种球蛋白不防感冒 …… (189)
小儿常见外科病手术年龄 …… (190)

第四部分　教育与心理

掌握早期教育的“最佳期” …… (194)
如何进行智力启蒙 …… (195)
重视提高宝宝的“情商” …… (196)
不要漠视宝宝的哭声 …… (200)
怎样对待宝宝的“反抗期” …… (201)
怎样与孩子和睦相处 …… (202)
宝宝哭闹要冷处理 …… (204)
孩子是在妈妈嘴里长大的 …… (205)
孩子养育观的差异 …… (206)
交流感情促进智力发展 …… (207)
多同孩子交流语言 …… (208)
多给宝宝些“刺激” …… (208)

让孩子笑口常开 …… (210)
婴儿潜在的天赋 …… (211)
婴儿猝死与父母有关 …… (213)
宝宝也会察颜观色 …… (213)
婴儿也能看书 …… (214)
小儿为什么喜欢模仿 …… (215)
为什么婴儿总爱敲打东西 …… (216)
为什么两岁前的孩子爱哭 …… (217)
为啥幼儿总爱在床下爬 …… (218)
婴儿认生怎么办 …… (218)
为什么十个月的小儿喜欢扔玩具 …… (219)
孩子为什么总爱拿东西往口里放 …… (220)
吃手指是“毛病” …… (221)
宝宝总咬下唇怎么办 …… (223)
孩子为什么爱咬人 …… (224)
怎样改掉任性的“毛病” …… (224)
怎样纠正孩子脾气暴躁 …… (226)
孩子胆小怎么办 …… (227)
孩子就是不学怎么办 …… (228)
幼儿注意力不集中怎么办 …… (230)
小儿习惯用左手是不是毛病 …… (231)
怎样纠正小儿口吃 …… (232)
睡前听故事有益 …… (233)

你的孩子聪明吗 …… (233)
如何早期发现小儿智力落后 …… (234)
宝宝是在说谎吗 …… (235)
孩子悔过莫再责罚 …… (237)
轻易莫言“一边玩去” …… (237)
玩是婴幼儿的良师益友 …… (238)
孩子还是自己带 …… (239)
让宝宝走进大自然 …… (240)
别怕孩子玩野了 …… (241)

第五部分　生长与训练

怎样衡量孩子的体重 …… (244)
怎样衡量孩子的身长 …… (246)
哪些因素影响孩子长个儿 …… (248)
孩子越胖越好吗 …… (250)
头大就聪明吗 …… (251)
新生儿的呼吸、脉膊、体温 …… (251)
宝宝前囟小、闭合早,能否服用维生素 D …… (252)
三岁前婴儿的头围测数 …… (253)
家庭噪声影响宝宝听力 …… (254)
新生儿拍照忌用“闪光灯” …… (254)
玩具应经常消毒 …… (255)

如此哄逗婴儿不妥 …… (255)
“尼古丁”会使儿童厌食 …… (256)
巧除体内垃圾 …… (257)
宝宝为何开口晚 …… (258)
怎样训练小儿的语言能力 …… (259)
培养宝宝用手的本领 …… (261)
让宝宝学会吃饭的本领 …… (262)
“细嚼慢咽”有利健康 …… (263)
怎样培养宝宝的咀嚼能力 …… (264)
怎样训练孩子坐便盆 …… (265)
怎样训练幼儿双脚蹦跳 …… (266)
幼儿期的动作协调训练 …… (267)
多关心孩子身体素质的发展 …… (268)
“春捂秋冻”有道理 …… (269)
冬季开窗睡眠好处多 …… (271)
多带宝宝去户外 …… (272)
多带宝宝去嬉水和游泳 …… (273)
怎样教孩子玩 …… (274)
幼儿总爱玩沙子好吗 …… (276)
不同年龄应玩不同玩具 …… (277)
怎样教宝宝搭积木 …… (278)
综合训练——套碗 …… (278)

第一部分　喂养与营养

对母乳喂养的新认识

近年来，我国通过对母乳喂养好处多的宣传，婴儿母乳喂养率不断提高。

母乳喂养的好处确实很多。如母乳内所含营养素比例合适，质地优良，易于消化吸收。又如母乳中含有多种抗感染因子，包括抗体、酶等，可以保护婴儿免受细菌和病毒的侵袭等。

最近对母乳喂养的好处又增加了新的认识：

1．母乳蛋白可杀死癌细胞。美国科学家黑坎森发现，母乳中的a乳清蛋白能选择性地诱导癌细胞凋亡。a乳清蛋白单体对癌细胞无作用，这种蛋白的二聚体和三聚体对癌细胞有显著杀伤作用。

2．母乳喂养可提高婴儿的视力。澳大利亚弗林德斯医学中心的研究人员报道，母乳中含有丰富的廿二碳六稀酸(DHA)，可促进视觉和大脑发育，如果能坚持母乳喂养4~12个月，婴儿就能较长期的得到DHA，这是获得最佳视力所必需的。该医学中心的研究人员将70名4~6日龄的婴儿分成三组，第一组母乳喂养，第二组人工喂养，第三组人工喂养补充DHA，16和30周后，第一组和第三组婴儿的视力优于第二组，试验表明人工喂养而又未补充DHA的婴儿的视觉发育，赶不上母乳喂养的婴儿。

由此希望妈妈们能克服困难坚持母乳喂养，家庭成员要大力支持鼓励母乳喂养。

婴儿喂养的几个问题

1. 哺乳次数和间隔：出生~2月龄每日哺食7~10次，白天两次间隔2~3小时，夜间隔5~6小时。2月龄~3月龄每日6次，白天两次间隔3小时，夜间隔6个半小时。3月龄~5月龄每日6~5次，白天两次间隔3~3个半小时，夜间隔8小时。5月龄~7月龄，每日5次，白天两次间隔4小时，夜间隔8小时。7月龄~12月龄，每日5~2次，白天两次间隔4小时，夜间隔8小时。

4个月以前小儿，间隔时间和哺喂次可适当灵活，母乳喂养的新生儿可根据孩子的需要随时哺喂，1~4个月小儿可根据其饥饱的需求提前或错后1/2小时左右。

2. 4个月加辅食，可逐渐减少加辅食时的奶量。加辅食可由上午（10点左右）一次，逐渐增加到上下午（18点左右）各一次，每次喂完辅食后即喂奶。

3. 6个月时随着上午和下午辅食量的增加，每餐奶和辅食约各占1/2。

4. 8个月左右，早餐除乳类外，适当加些谷类食物。

5. 10个月左右，上下午两餐可仅吃辅食不加乳类，其他各餐可逐渐减去母乳，由牛乳代替。

6. 12个月的早餐也可以辅食为主，每日5餐，3次饭2次奶，全部由牛乳代替母乳。如母乳仍很充足也可延长至1岁半再断奶。

7. 晚上睡前的一次奶，务必让孩子吃饱，以免晚上多

次醒来要吃奶。一般5个月以后夜间就不再哺乳。

8. 1岁前孩子的饮食，也要参照孩子的具体情况，但总的原则是一定要在及时增加辅食的基础上逐渐断奶。

9. 孩子夜间睡眠有动静时，如哼哼、哭闹、转辗不安，爬起来玩等，要分析原因，有针对性地处理，不要轻易就给喂奶，或抱起来哄，以免养成习惯。

怎样给婴儿添加辅食

随着婴儿逐渐长大，母奶或其它奶品中的营养成份已不能满足婴儿生长、发育的需要，必须逐步添加辅食。添加辅食也可使婴儿逐渐过渡适应成人饮食，最后以主副食取代母乳或其它代乳品，为断奶做准备。此外按时添加辅食也可以培养小儿良好的饮食习惯。

按时添加辅食很重要。但又是一件很细致的事，弄得不好反而会影响小儿的生长发育，故添加辅食必须注意以下几点原则：

1. 婴儿消化能力必须良好。

2. 要一样一样地加，从一种到多种，从少量到多量，不能求之过急。

3. 辅食要由稀到干、由细到粗、由软到硬、由淡到浓，逐渐过渡，便于小儿适应。

4. 辅食添加应在吃奶前，因为这时小儿正是饥饿时，容易接受。

5. 应采用新鲜、优质的食品，不要做得太多，够吃一顿即可。

6. 锻炼进食动作，细嚼慢咽有益于锻炼口咽部肌肉。同时也可促进牙齿的萌出，增强消化的机能。还要逐渐培养小儿由成人喂过渡到自己吃。

7. 夏季炎热及婴儿生病时应暂缓添加辅食，防止引起消化道疾病。

辅食的品种和质量必须结合小儿月龄阶段的生理特点和对各种营养素的需要，一般在4个月前仅添加维生素D、C等，只能吃流质。4~6个月的小儿体内淀粉酶活力增强了，可以开始加淀粉类食物，如面糊、奶糕等。此期婴儿体内储存的铁已用完，应添加蛋黄。6个月以后，乳牙已萌出，可添加流质食物，如粥、面条等，也可吃些鱼泥。7个月以后可加蛋白质食物，如肉末整蛋等。10个月以后消化能力更强，种类可多样化，可吃软食和固体食物。

什么时候开始给小儿加辅食

有许多年轻父母来信问，应什么时候开始给小儿加辅食。由于初生婴儿消化功能低下，除人乳或牛奶外，不能增加其他食物。

一般婴儿在生后半个月可开始服浓鱼肝油，弥补乳类中维生素D的不足，以预防佝偻病。

2~3个月龄：可喂给新鲜的果汁或菜水，每日两次，

每次从1匙开始逐渐加到10余匙，以补充维生系C和其他营养成分。

4~5个月龄：母奶不足者，每天可适量增加牛奶或米糊。4个月以上的婴儿，体内铁质已逐渐消耗完，应添加富含铁的食物，如蛋黄。每次可以从1/4个开始，逐渐增加到1个。还可给少量的苹果泥、菜泥或鱼泥等。

5个月龄：可给些烂稀粥，在吃奶前试吃少量。

6个月龄：此时婴儿开始萌牙，可给些稍硬的条状饼干、烤馒头片，适量的蛋羹、烂面片、肉松等。

7~9个月龄：添加肝泥、豆腐、肉末、碎菜，每日2~3顿，适量的面包、蛋糕等。

10~12个月龄：可给烂饭或面片加些瘦肉末、蔬菜、煮烂的鸡、鱼、肝，每日两三顿。随着辅食量的增加，奶量和喝奶次数随之减少。

巧喂母乳治疗疾病

母乳是婴儿的最佳食品，只要母婴身体状况许可，就应尽可能母乳喂养。一般吸吮一侧乳房需10分钟左右。在喂哺过程中，人乳的成分不断发生变化，其中蛋白质和脂肪的含量，后5分钟分别是前5分钟的1．2倍和1．66倍。根据这种变化，对不同情况的婴儿可适当调整哺乳时间。

1．脂肪消化不良或腹泻的婴儿。

这些婴儿临床表现为大便次数多，且稀薄，化验正常或

含有脂肪滴。可仅喂前 5 分钟的乳汁，并适当增加哺乳次数，以免后阶段乳汁中的高脂肪加重脂肪消化不良。剩余的母乳应挤出。小儿一旦大便正常，就应哺喂全过程的乳汁。同时，遇到婴儿腹泻时，母亲膳食中应适当控制脂肪的摄入。

2. 营养不良的婴儿。

这些婴儿多数胃口差，吸吮力弱，往往不能吸空乳房的乳汁，因而吃不到蛋白质含量高的后半部分乳汁而造成营养不良。这类婴儿如果脂肪消化功能正常，建议母亲先挤出前 1/3 的乳汁，让孩子吸吮后 2/3 的乳汁，这样，能保证足够的蛋白质和脂肪摄入，有助于治疗营养不良。

怎样判断母乳是否够吃

现在提倡母乳喂养，有很多母亲担心自己的奶水不够，怕孩子吃不饱，那么怎样知道母乳是否够吃呢?

1. 喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软；

2. 喂奶时可听见婴儿的吞咽声；

3. 母亲有下乳的感觉；

4. 尿布 24 小时湿 6 次及 6 次以上；

5. 孩子大便呈黄色，稀软便；

6. 在两次喂奶之间婴儿很满足、安静；

7. 孩子体重平均每天增长 18 ~ 30 克或每周增加 125 ~ 210 克左右。

母亲可以根据自己的观察，看孩子是否饱了。

怎样保护乳房

母乳是婴儿时期的最佳食品，有“白色血液”之称。这说明它的营养作用可以与血液相类似。所以应保护好乳房，使哺乳期乳液畅通，满足婴儿正常的生长发育的需要。

保护乳房应从青春发育期做起，如乳房开始隆起时，不要穿过紧的内衣，否则容易影响乳房的正常发育；另外，平时要注意身体锻炼促进胸部肌肉的发育，增加乳房的血液供给；在怀孕6个月时就应开始每日用清水擦洗乳头和它周围皮肤皱褶的地方，以增加乳头表皮和根部皮肤的韧性，防止哺乳时乳头发生破裂和感染。产后哺乳前要先洗手和清洁乳头，为了防止两侧乳房发育不均匀，最好养成两侧乳房先后轮流喂哺的习惯，哺乳后可用干净的毛巾擦净乳头上的乳液，盖上干净的纱布或柔软的小毛巾。并洗净双手，以免细菌侵入乳房中。为了防止乳房下垂，可戴乳罩将乳房向上托起，这样不但有利于血液循环，增加泌乳量，还可避免感染。

怎样给婴儿断奶

随着小儿年龄的增长，母奶已不能完全满足小儿营养所需。另一方面随着乳牙萌出，消化功能成熟，已能接受其它食物，饮食必须以乳类逐渐转化为主副食。

断奶需逐渐进行。4~5月起加蛋黄、菜泥等食物；从6

~8个月起，可以先减去一次母乳，以辅食替代。以后继续减少母乳次数，至1岁左右就可以断母奶了，至迟2岁就应完全断母乳。但仍需每天给1~2次牛乳。

母乳喂哺太久的婴儿，尤其是不添加辅食的可致食欲不振，体重减轻，发生各种营养缺乏症，感染疾病等。

添加辅食的原则：由少量逐渐增量。食物须从稀到稠，从细到粗，一种食物适应后再加第二种食物。

断奶对婴儿来讲是一个重要时期，处理不当，会给孩子身心健康带来不良后果。那种在奶头上涂辣椒或紫药水吓唬孩子的办法，对婴儿心理有害无益，不要采用。

如何保证奶多奶好

母乳是婴儿时期最佳的天然食品，营养价值高还能增强宝宝的抵抗力，既方便又安全经济，那么如何保证奶水多且好呢?

1．新生儿期要让小儿频繁地吸吮乳头，增加对乳头的刺激，这是乳汁分泌的动力。乳汁越吸越多，而且边吸边分泌。

2．每次喂奶时，应将一侧乳房吸空后，再吸另一侧，两侧乳房都要吸空。若小儿吃不完，应该用吸奶器将剩余的奶吸出来、吸空。这样两侧乳房才能得到多次刺激，促使乳汁分泌增多。

3．乳母的情绪也很重要。愉快的情绪可促进乳汁分泌，

忧虑焦虑能抑制乳汁分泌。因此要保证乳母精神愉快和充分的睡眠。

4. 要保证奶好，还应注意乳母的膳食营养。膳食要多样化，搭配合理，严防偏食、挑食，避免带刺激性的食物和烟酒。多吃些富含蛋白质的食物，如蛋类、瘦肉、鱼类和豆制品及含钙和维生素的蔬菜水果类，这样分泌的乳汁营养全面。

5. 还要给乳母每天多喝些含高蛋白质的汤水，如鸡汤、排骨汤等，以确保奶水质量。

促进乳汁分泌的饮食和方剂

1. 花生仁炖猪蹄：猪蹄二个洗净，加调料和水，炖至八成烂，加花生米 100～200 克，再共同炖烂，即可食用。

2. 通草猪蹄：猪蹄二只或猪蹄膀一只，洗净后加调料和水，煮至快烂时，加通草 2 克，同煮至猪蹄烂后，可食肉喝汤。

3. 通乳汤：猪蹄二只，洗净加水和调料煮烂后捞出，然后在汤中加入中药炒川芎、当归、童木通、王不留行各 9 克，煎后去渣服用，猪蹄单食。

4. 清汤鲫鱼：活鲫鱼一条（约 500 克）洗净，加调料和水煮至鱼汤成乳白色时，放入适量白菜、香菜、胡萝卜等，稍煮片刻，即可食用。

5. 清炖乌骨鸡：乌骨鸡肉 1000 克，洗净切碎加调料拌匀，放入容器中，上面放入党参 15 克、黄芪 25 克、枸杞子

15克，蒸熟即可食用。

6. 母鸡炖山药：母鸡一只洗净，在鸡肚内加中药黄芪30克，党参、山药、红枣各15克，并加入黄酒50克，蒸熟后即可食用。

什么情况下不宜母乳喂养

母乳是婴儿最理想的食物，母乳虽好，但在下列情况下不宜用母乳哺喂婴儿。如母亲患有心脏病、肾脏病、糖尿病、精神病、活动性肺结核、恶性肿瘤等病症者，或体质过于虚弱者，以免增加母亲身体的负担。同时，由于母亲患有疾病，乳汁成分也会受到一定的影响，而且有病的母亲需要服药，有些药物可通过体内代谢，影响乳汁，乳儿吸食后可引起药物反应有碍健康。有精神病的母亲，可因精神失常而伤害婴儿。

在哺乳期间，母亲如患乳腺炎，应暂时停奶，因为乳汁中很可能混入大量细菌，婴儿食后可引起细菌感染，重者可造成败血症，如治疗不及时，还可危及生命。母亲患重感冒时，细菌或病毒可借喂奶的机会由呼吸道传给婴儿。另外，母亲发烧时乳汁浓缩，可能引起婴儿消化不良。

把食物嚼碎喂孩子不好

有些老人认为，把食物嚼碎后再喂孩子使食物好消化，

有利于孩子健康成长，实际上这是不正确的。因为这样，大人口腔中的一些病菌便会传染给孩子。大人抵抗力强，可以不生病，而婴儿的抵抗力差，病菌到了他身上，就会生病。让孩子自己咀嚼可以刺激牙齿的成长，同时还可以反射性地引起胃内消化液的分泌，以帮助消化，提高食欲。口腔内的唾液也可因咀嚼而分泌增加，更好地滑润食物，使吞咽更加顺利地进行。对孩子来说，咀嚼这种任务自己完全可以胜任，无须大人多此一举。

为什么婴儿喜欢把吃进的饭吐出来拨弄

10个月的婴儿看起来真够调皮，他们总喜欢把喂进嘴里的饭吐出来，用手指拨弄。母亲很生气，责怪道："浪费粮食，真是个坏孩子。"

其实，我们的婴儿刚刚10个月，他哪里懂得母亲的责怪呢？他的好奇心与求知欲促使他做这种事，他就是想把饭吐出来，看看是什么东西，然后再抓起来放进嘴里，仔细嚼嚼是什么味道。对孩子的这种探索行为，我们不要一味干涉。妈妈可以再给孩子一把小匙，允许他拿匙在碗里拨弄。当他笨拙地用匙在拨弄时，你早已顺利地把饭喂完了。

孩子的任何探索行为都需要保护。然而，如何既满足婴儿的需求，又不致于把事情搞糟，则是每个母亲应动脑筋之处。

乳类是宝宝钙的最好来源

预防宝宝缺钙，是家长们关心的热点，但究竟如何给宝宝补钙，家长们困惑也不少，如宝宝一天究竟需要多少钙？如何给以补钙？那种钙好？……

按钙的每天供给标准，初生～6月龄为400毫克；6月龄～3岁为600毫克；3～7岁为800毫克。

乳类是宝宝钙的最好来源，每100毫升母乳含钙34毫克；每100毫升牛乳含钙125毫克。宝宝每天如能吃到500或1000毫升母乳，可得到钙170或340毫克；如果能吃到500或1000毫升牛乳可得到钙635或1250毫克。按供给标准，母乳喂养的宝宝得到的钙似乎不足，但母乳所含的钙吸收率高同时人体对营养素的实际需要比供给标准低，所以也能满足需要。一般认为每天能吃到500毫升以上的母乳或牛乳，或以母乳为主要食物的宝宝就不需要额外补充钙剂。所以6个月以前以乳类为主要食物的宝宝，就不需要额外加钙。以后随着宝宝长大，辅食增加，乳量减少，需钙量也增加，就需适当补充。据调查按我国传统膳食，人体中钙摄入量低于供给标准的1/3～1/2，所以断奶后以饭菜为主要食物的宝宝，就应注意补钙。

究竟哪种钙好？据实验分别服用同量不同钙剂的人群，其吸收率几乎相似。在人体缺钙的情况下，由于自身具有的代偿应急能力，对各种钙都能很好的吸收，所以不必化高价去购买所谓吸收率高的钙，可根据四个原则选择：

1．选择安全性好的产品。从骨粉、海洋生物贝壳等来源的钙，一般重金属含量较高，成分复杂，不适于婴幼儿。

2．选钙元素含量高的产品。某些钙产品的元素钙含量只有几十毫克，每天补充二三百毫克的钙，要吃一大把，对宝宝来说，无疑是负担。

3．选添加维生素 D 的产品。维生素 D 就像是人体钙代谢系统的一把钥匙，是钙吸收过程中不可缺少的关键因素。

4．价格便宜。

服钙后为啥效果不明显

钙是制造硬骨主要元素之一，因此缺钙就会引起软骨病(佝偻病)。孩子缺钙通常是母体缺钙或自身食物中的钙摄入不足引起的。为什么有些孩子服用钙后还缺钙呢？因为这些孩子有的是母体或自身食物中的钙质摄入不足，也有的是由于钙的吸收和利用不良，以致服了许多钙还缺钙。

食物中的钙质大多需在酸性溶液中溶解，只有能溶解的钙质才能被小肠吸收，否则食物中的钙质将原封不动地由大肠排出。所有能使钙成为不溶性物质的因素均能妨碍钙的吸收。如过多摄入富含碱、磷酸盐或草酸盐的食物（如波菜、苋菜、竹笋等）则能与钙形成不溶性钙盐沉淀，食入大量的脂肪或吸收不良时，也会使钙与脂肪酸结合成不溶性钙皂(脂酸钙）而影响吸收，体弱多病也易影响钙的吸收。

防治吸收不良性缺钙，首先应为孩子选择好食物中钙质的来源，一般动物性食物的钙质比植物性食物的钙质好。最

好的食物钙质来源是母乳，容易被消化、吸收和利用。其次是牛奶，牛奶中的钙质比米面中的钙约高 5～10 倍。有些城市销售的牛奶中已含强化维生素 A 和 D，只要吃够两瓶牛奶就能满足人体对维生素 A、D 的需要。豆制品中的钙和加有鱼刺粉的鱼松均是较好的钙素来源。同时，还应补充维生素 D，因为维生素 D 能帮助吸收钙。

各种钙的吸收率差不多

目前市场上的补钙品不下数十种，消费者面对众多钙制品真有点无所适从。在选择钙剂时除了考虑含钙量的多少、有无毒副作用、口感与价格等因素外，钙在体内的吸收率也是家长最为关注的问题。

口服的钙主要在小肠吸收。钙的吸收可以通过主动转运和被动转运两种途径，前一种过程依赖维生素 D 的存在，后一种过程主要通过钙在细胞间浓度不同的扩散作用。当摄入量低时以主动吸收为主，在摄入量高时，则主动吸收以外的钙剂靠小肠内外浓度梯度不同而达到吸收的目的。

钙的吸收受到很多因素的影响。一方面与肌体本身的状况有关，如婴儿的吸收率就高于成人，而老年人的吸收率则较差，另一方面，钙的吸收与摄入的剂量关系很大，在一定范围内，钙摄入量低时吸收率高，摄入量高时吸收率低，摄入过高时就大量排出体外，这也形成对肌体的保护作用。此外，其他食物成分也会影响钙的吸收，如食物中草酸和钙形

成难溶的草酸钙就影响了钙的吸收，像菠菜、笋、苋菜、茭白等含草酸高的食物，其所含钙的吸收就很差。

其实各种钙剂的吸收率并无天壤之别，作者以大鼠为实验动物对多种补钙品进行了表现吸收率的比较，实验表明吸收率受钙摄入量的影响很大。当每克饲料含钙5毫克时，吸收率在50%左右；每克饲料含钙量减少1～2毫克时，吸收率可达90%或更高；在摄入钙的水平相同时，各种补钙品中钙的吸收率很相近，一般没有显著差别。

人体钙吸收率的测定操作复杂，耗费较大，我国在这方面的工作还不多。据国外报道，葡萄糖酸钙、乳酸钙、醋酸钙及牛奶中的钙在人体的吸收率从31%～39%，虽然在不同的人身上得到结果稍有出入，但相差不大，一般市售钙剂在成人的吸收率均在30%左右。另外，动物钙的吸收率数值不等于人体钙的吸收率。不能将一种产品在动物的吸收率数值与另一种产品在人体的结果直接进行对比。

补碘并非多多益善

很多家长来电话询问孩子的补碘问题。碘是制造甲状腺素的原料，人体如果缺碘，会造成甲状腺功能低下，对孩子来说，会影响智力和生长发育，但并非供给得越多越好，补碘过多，也会对身体产生危害，如每日摄入300～1000微克碘，即易发生高碘甲状腺肿；每日补200～500微克碘，可发生碘性甲亢。

我国卫生部门曾三令五申，补碘的主要渠道是通过食用碘盐，目前我国规定碘盐中碘的含量是每10克食盐含碘200～400微克；宝宝碘每日的需要量1岁内40～50微克；1岁≤4岁70微克。由此推算，小于1岁的孩子每日给予1至1．5克碘盐就能满足需要。4个月前以乳类为主要食物的孩子虽然不能从碘盐中得到需要的碘，但可从乳类中获得，据有关资料介绍，每100毫升母乳中含碘7微克；每100毫升牛乳中含碘21微克，所以孩子每天能吃到600毫升母乳或200毫升牛乳，就能达到碘的供给标准。4个月以后开始加辅食，同时随着孩子生理功能的成熟，就可以吃略带咸味的食物。随着孩子成长，消化功能日趋成熟，还可通过海产品、奶制品、肉蛋、蔬菜等食物补允，所以没有必要再额外补充碘制剂。为防止碘盐中的碘挥发，每次不要买得太多，并应装在有盖的容器中，菜炒到快熟时再放盐。

服用微量元素需谨慎

微量元素在人体内虽不可缺少，但并非多多益善。人们服用微量元素药物必须十分谨慎。美国宾州有位69岁的老妇因虚脱和语言障碍入院治疗，心电图也表明她心脏冠状血管狭窄。血液化验却表明她体内镁含量极高。医生使她的镁含量趋于正常后，病人才恢复了说话能力。她说为治胃病，每天服用两瓶含有镁的抗胃灼热药。为此，医生告诫“不要低估了镁可能有的毒性。”钙缺乏会引起骨质疏松，但是，

过量食用钙片，体内太多的钙会导致膀胱癌和肾结石。医生指出，只要饮食得当，人们所需的微量元素就完全可以得到保证，一般情况下不必专门服用微量元素药物。

鸡蛋是宝宝的好食品

鸡蛋是宝宝较好的食物蛋白质来源，蛋白质进入人体后，必需分解成氨基酸才能被身体吸收利用，鸡蛋蛋白质所含的必需氨基酸（指人体自身不能合成，必需由食物供给的氨基酸）的组合比例比较接近人体蛋白质，其营养价值较高，按某种蛋白质必需氨基酸组成的比例接近人体需要的程度评分，鸡蛋蛋白质为100分，评分越高，说明这种蛋白质的营养价值越高，按普通方法烹调，鸡蛋蛋白质的消化率为98%。鸡蛋虽具有优质蛋白质，并且消化吸收率高，但并不是全能食品。按人体所需的六类营养素分析，鸡蛋中含碳水化合物较少，几乎没有维生素C，所以不能把蒸蛋羹做为宝宝的一顿正餐。同时鸡蛋也不是吃得越多越好，吃得越多，其蛋白质吸收率越低，一般每天不能超过2个。

鸡蛋蛋白质营养价值高，食用方便，但常听说有些宝宝不爱吃鸡蛋，有的只吃蛋清不吃蛋黄，不妨改变些花样和做法，也许能引起宝宝的食欲。

例如蒸蛋羹可分别加入西红柿末、青菜末、海米末、肉末、土豆泥、肝泥、鱼泥……等做成各种口味；煮鸡蛋可做小金鱼、小白兔、小乌龟、葵花等各种造型。

精汤养不出健儿

很多人认为肉汤、鸡汤、鱼汤等是营养佳品，而煮过汤的肉营养成分已所剩无几。其实，这是极大的误解。众所周知，蛋白质是人体所需的重要营养，它是由多种氨基酸结合而成的大分子物质。肉类中含有较多的蛋白质，具有较高营养价值。肉类经水煮后，一部分氨基酸从蛋白质内解离出来而溶于汤中，95%的营养成分仍留在“肉渣”中。

对于生长发育中的儿童来说，摄入足够的蛋白质至关重要。因此，以肉汁或汤喂婴儿，甚至孩子牙齿出齐后亦以此作为荤食的主要形式，结果这些孩子往往生长缓慢、食欲低下甚至厌食。其原因除了蛋白质供给不足外，另一个重要原因是这些孩子往往伴有其他营养物质消化不良以及缺锌等症。

另外，孩子习惯了饮汤，很少吃需咀嚼的辅食，这使孩子的咀嚼和吞咽的协调动作得不到应有的训练。即使在牙已经出齐的情况下，这些孩子也难将食物嚼碎，一吃固体食物就恶心甚至呕吐，使家长误以为孩子的“喉咙太小”吞不下食物。长期如此便会造成营养物质消化吸收不良，导致孩子生长发育迟缓。

年轻的父母们，请不要再把“上汤”作为主要的营养佳品了。当孩子出牙后就应开始添加半固体食品，训练孩子的咀嚼能力，从而促进孩子正常的生长发育。

遍尝五味不偏食

在人的舌面上布满味蕾，按其接受食品滋味刺激的不同，分为甜、酸、苦、辣、咸五味。这些味蕾的发育需要食品滋味的刺激。由于各种味蕾有专一性接受食品滋味刺激的特点，因此，在给婴幼儿添加辅食时，要让其尝遍五味，这对刺激味蕾的发育，防止婴幼儿对某种滋味的食品偏食、挑食十分重要。

有些家长往往根据自己的好恶，要孩子跟自己一样。如自己不吃酸，也从不让孩子品尝酸味食品，久而久之，孩子偏食、挑食的习惯也就养成了。因此，当孩子处于婴幼期，就应让其品尝各种滋味的食物，但刺激性不能太强烈。

小儿为什么会厌食

厌食是指较长时间的食欲不振消瘦。这是家长感到焦虑和关心的问题。小儿厌食的原因很多，可分为病理性因素和非病理性因素两大方面。

厌食应首先排除微量元素锌、铁、钙的缺乏及佝偻病、营养性贫血、肝炎、结核等疾病因素，并应积极治疗。

小儿厌食绝大多数是属于非病理性因素，如从小就吃得少，胃肠道的消化功能差，消化液分泌少，饥饿感不强，食欲差。有的孩子偏食，只吃稀粥、米糊，缺少蛋白质及维生素。有的不能做到定时定量，整天零食不断，哭闹就给吃，

日久造成消化系统活动紊乱，食欲下降。还有孩子进食情绪不好、食物单调等都影响食欲，家长又不能理解，追着、吵着、哄着、强塞硬灌，吃饭成了家长和孩子的苦差事，在这种紧张苦恼的情况下更谈不上食欲。再有就餐环境不好，不能使孩子注意力集中来进食，如大人谈笑风声，看电视或对菜评论，听讲故事吃饭等等。边吃、边看、边听、边玩都影响食欲。以上种种原因都不属于病态，是可以预防及纠正的。

总之非病理性因素的厌食，必须要调整对孩子的教养方法。首先要培养孩子定量进食的好习惯，其次给孩子选择安静舒适的吃饭环境有利于孩子集中思想吃饭。对偏食的孩子家长既要做到狠心，又要有决心及耐心。所谓狠心并非是打骂、训斥强逼孩子，而是不能心软，怕孩子饿坏，最后还是让孩子吃爱吃的东西。开始孩子可能会哭闹，不肯张嘴或口含食物不咽，甚至吐出来，这时要有耐心，要由少量开始逐渐加量。但要注意不要顿顿给孩子吃不爱吃的食物，要改进食品制作、烹调方法，以变换花样引起孩子想吃的兴趣，从而使孩子主动要吃，并要边吃边给鼓励。

在这里要提醒家长，纠正孩子厌食，必须全家齐心协力，千万不要大人之间发生矛盾，甚至当着孩子面争吵。再有家长要以身作则，进食时不要议论什么菜不好吃等影响孩子。在孩子添加辅食的时候，注意品种多样。

宝宝爱吃零食怎么办

据调查约有50%的宝宝常吃零食而耽误正餐，其责任主要还在成人，有些家长常把零食作为体现父母之爱的主要方法、哄宝宝的诱饵、正餐吃得少的补充，于是造成了宝宝爱吃零食的不良习惯。

常吃零食会扰乱宝宝胃肠的规律性活动，影响消化功能；零食口感一般都比较浓厚，对人体味觉是一种较强烈的刺激，会使宝宝的味觉敏感度下降，造成味觉迟钝，这些都会影响食欲。常吃零食会防碍宝宝从正餐中获得身体所需要的全面均衡的营养成分，影响健康。

零食不是绝对不能吃，但要注意选择合适的品种，掌握合适的数量，安排合适的时间，这样既能补充营养，又不影响正餐，还能调剂口味。品种以水果为好，饭后吃水果，能帮助消化、补充维生素和无机盐，每天可吃一二次。糖果也可以在饭后吃，能避免影响食欲，其他如旺旺鲜贝，鸡味鲜等小食品和冷食应在两餐之间吃，也是为避免影响食欲。数量要少，不能代替正餐，一定要在保证吃好正餐的前提下，合理给予零食。要根据宝宝的年龄特点，合理安排进餐的次数和间隔，每餐进食时间基本固定，一般2～10个月的宝宝，每日哺喂5～6次，4个月以前以乳类为主，4个月以后开始增加辅食，在增加辅食的基础上逐步减少哺乳量和次数，两餐间隔3－4小时；10～18个月的宝宝，每日哺喂5次，逐步以牛乳代替母乳，每日2次奶3次饭，两餐间隔4

小时左右；18～36个月的宝宝，每日进餐4次，1次牛乳3次饭，两餐间隔4小时左右。饭菜的选择要注意每日均衡地供给宝宝所需要的营养，吃得全，吃得杂，既有鱼、肉、蛋、豆、乳类，又有五谷杂粮、蔬菜水果，每餐干烯、粗细、荤素搭配。对已养成吃零食而影响正餐的宝宝，即使正餐吃得少，也不要以零食补充，坚持到下餐再吃，对此成人态度要一致。

乳酸菌饮料不能代替牛奶

现在，广大家长都已了解为孩子买饮料时选乳酸菌饮料好的道理。乳酸菌饮料是利用乳酸杆菌发酵后制成的饮料。乳酸杆菌是一种对人体有益无害的细菌，对人体有良好的保健作用。经过乳酸杆菌发酵的饮料，其中蛋白质和脂肪容易消化，糖、磷、铁的利用率也高，并能抑制有害细菌的繁殖，具有抗菌和预防感染的作用。但有些家长用乳酸菌饮料代替牛奶，这就不对了。目前市场上供应的乳酸菌饮料一般含奶量约30%或更低，同等量的饮料，所含营养成分最多也只是牛奶的1/3，所以乳酸菌饮料不能代替纯牛奶。

慎重选购活性奶

目前，以“活性”冠名的食品，如活性奶、活性钙、活性水等，在市场上频频“亮相”，其中尤以活性奶居多。有

关专家和业内人士认为，目前市场上出现的活性奶没有国家统一的生产和检测标准，市售产品缺乏良好的冷藏保管条件，难保其名实相符，有的甚至是商业炒作行为的产物。

温度是影响食品在流通过程中质量稳定性的重要因素之一。绝大多数活性奶在其说明上都标明，要在0～4℃的温度下保存，而不少商家都做不到这点。一些商店没有足够的冷藏设备，活性奶被放在室温环境下销售；更有一些个体商店或饮食摊点，将其放在阳光灿烂的室外路边出售。有关专家介绍说，乳酸菌在－18℃环境中为冬储储存期，0～4℃为静止存活期，随着环境温度的升高及时间的延长，乳酸菌会快速繁殖、快速死亡，使活性奶成为无活菌的酸性乳品。因此，须在生产、运输到储存、销售全过程中，建立一个完整的良好的冷链系统，才能确保产品到消费者手中时，乳酸菌的存活量不会大量减少。由于种种原因，目前市场上销售活性奶的商家的冷藏条件并不令人乐观。

有关专家建议消费者莫轻信生产企业的宣传，购买活性奶要到有冷藏条件商家去选购，而且距出厂时间越接近，产品质量越有保障。

什么是健脑食品

从健脑这个角度可以说，母乳是婴儿最理想的健脑食品。正常母乳中牛磺酸的含量达每升425毫克，是牛乳的10～30倍。牛磺酸对促进婴儿神经系统和视网膜的发育有重

要作用，对婴儿大脑的发育具有特殊意义。因此，世界卫生组织呼吁，6个月以内的婴儿的母乳喂养率应达50%。

婴儿期过后应吃平衡膳食。动物的瘦肉、内脏和脑等可以提供蛋白质及人体需要的脂肪酸、脑磷脂等，对健脑有利。

豆类、粮食类可以提供蛋白质，不饱和脂肪酸以及大脑活动需要的葡萄糖。粗粮、蔬菜、水果可以提供矿物质与各种维生素，其中尤其是维生素，是脑力活动必不可少的重要物质。

要特别强调的一点是吃鱼。科学家通过近20年的研究，认为鱼体中含有DHA（二十二碳六烯酸），对人体来说是必需的脂肪酸之一，而且是高度不饱和脂肪酸。经最近研究发现，DHA有增强记忆能力的作用，而它只存在于鱼油中，猪油、牛油中一点也没有。很简单，吃鱼就可以给身体补充DHA，什么鱼都行，怎么吃都行，DHA都不会被破坏。

红色食品营养多

科学家认为，多吃些红色食品可预防感冒。红色食品有红柿椒、西红柿、胡萝卜、红心白薯、红果（山楂）、红苹果、草梅、红枣、老南瓜、红米、柿子等。

这些食品中富含β胡萝卜素和维生素A，对孩子上皮组织和呼吸道粘膜有很强的保护作用，可提高预防感冒的能力。

婴儿吃蜂蜜好吗

蜂蜜是一种很好的滋补品。一些家长喜欢在孩子喂牛奶时或大便干燥时加些蜂蜜。现在证明1岁以下的婴儿不宜食用蜂蜜。因灰尘和土壤中常常含有一种肉毒杆菌的细菌，蜜蜂在采花粉酿蜜的过程中有可能把被污染的蜜带回蜂箱。婴儿抗病能力差，易引起肉毒性食物中毒。另外蜂蜜中含有类激素性物质，长期食用可促使婴幼儿性早熟。为了婴儿的健康成长，最好不要给一岁以下的婴儿吃蜂蜜。

苹果吃得过多也有害

有些家长从报纸杂志上看到多吃苹果好处多的宣传，就尽量给宝宝多吃，有些婴儿喝的是苹果水，吃的是苹果泥，甚至一天吃数次。应该明确与强调的是苹果水是可以喝的，苹果泥是可以吃的，而且应该喝也应该吃，关键在不宜过多，以预防形成“胃石症”。从营养的角度来谈，任何食物也不宜过多的食用，如果某种食物吃的过多，其他食物必然会吃的少或者不吃，这样膳食达不到平衡，体内得到的营养素就不会全面，反而影响健康。

刚成熟的苹果内含有一定量的鞣酸和果酸，果酸遇胃酸可凝集沉淀粘合成盐，鞣酸与蛋白质结合成不溶于水的沉淀的鞣蛋白。胃酸与鞣酸作用，就会变成一种极粘稠的胶状物，进一步与植物纤维及食物残渣等胶合成团块，这种团

块，可以堵塞胃肠道，造成梗阻，必须手术治疗。

对婴儿来说无论是煮水或吃苹果泥，要选用质量较好的成熟苹果，用小勺刮着吃，根据月龄，每日半个～一个，分两次吃就可以了。

别将奶粉冲得太浓

奶粉中含有一定量的钠离子。如不加足量水适当稀释，婴幼儿食用后大量的钠离子将进入血液，使血中钠含量增高，血液粘稠度增加，对血管的压力增大。由于婴幼儿的毛细血管很娇弱，血管受压后，脆性增强，容易引起脑部毛细血管破裂。因此奶粉忌冲得过浓。

别让孩子吃得过饱

儿童全身的各个器官都处于一个幼稚、娇嫩的阶段，它们的活动能力很有限，如消化系统各器官所分泌的消化酶的活力比较低，量也比较小。在这种生理条件下，如果吃得太饱，就会加重消化器官的工作负担，引起消化吸收不良。所以，父母一定要有计划的供给食品，使儿童能始终保持一个正常的食欲。

“傻吃”的孩子会吃傻

有些母亲喜欢孩子多吃，认为吃得多是孩子健康的表现。殊不知，孩子吃得太多，除了造成肥胖症之外，还会伤害大脑。首先，“傻吃”容易使大脑疲劳。为了消化过多的食物，消化道必然扩张，有限的血液和氧气从头部转移到消化道，脑细胞因而暂时缺血，所以吃得越多，胃肠需要血液越多，脑供血越少，对大脑危害越大。其次，“傻吃”会抑制大脑智能区域的生理功能，管胃肠消化的大脑相应区域兴奋的时间过多，必然引起语言、思维、记忆、想象等大脑智能区域的抑制，智力会越来越差。第三，“傻吃”会促进大脑早衰。研究发现，早衰物质会因饮食过饱于饭后增加数万倍。

睡前少量进食有助发育

一日三餐是我国普遍的生活习惯，如果按就餐时间计算，就会发现：白天 12 小时之内吃了三餐，而晚上 12 小时以内却一餐没有。而从生理学角度看，人在白天吸收的营养，基本上都被学习、活动、工作消耗了。睡前吸收的营养，则大部分用于身体各器官的发育。一位专家对 100 名身材高大、体魄健壮的青年调查发现，87%以上的青年都有睡前一小时左右吃点心的习惯。可见，睡前吃少量食品，如一小杯牛奶，几小块钙质饼干等，有利于身体健康。特别是对

成长中的儿童、少年尤为重要。

吃蔬菜对儿童牙齿发育有益

绿叶蔬菜是钙的重要来源，一般每 100 克含量在 350 毫克以上。而钙是牙齿珐琅质和牙本质的钙化所必需的营养物质，它还具有阻止龋齿产生的作用。常食蔬菜，还能使牙齿中钼元素增加，增强牙齿的硬度和牢固度。这是蔬菜供给牙齿的独特营养。

吃菠菜应适量

许多人认为菠菜里含有大剂量铁质，以为吃菠菜可以防治贫血，因此给小孩吃大量的菠菜，殊不知效果却适得其反。

菠菜里面是含有大量的铁质，但是在人体内很难被吸收，因此对于造血原料的补充起不到什么作用。相反，由于菠菜里面含有大量的草酸（吃起来发涩，就是这个原因），草酸一遇到钙，会凝固成不易溶解的草酸钙。小孩在生长发育阶段，骨骼和牙齿需要大量的钙。如果吃了过多的菠菜，菠菜里的草酸就会和钙结合起来，凝固成草酸钙，从而夺去儿童生长发育的原料——钙，进而影响儿童骨骼和牙齿的发育。

当然，去掉草酸也有办法，就是在炒菠菜以前，把切好

的菠菜放在开水中焯一下，可以使大部分草酸被破坏。不过，这样做也使菠菜中丰富的维生素 A、C 和 B_1 受到破坏，有利也有弊。

因此，小孩以及体质较差的老年人还是少吃菠菜。

儿童吃饭前最好喝点水

儿童的消化系统各器官分泌消化酶的活动比较低，量也比较少。在这种生理条件下，儿童饭前 1 小时左右喝点水，可以及时将水补充到全身各个细胞组织，保证消化器官分泌必要的和足够的消化液，促进食欲，帮助食物的消化吸收。特别在早饭之前，由于一夜的睡眠，人体损失的水分较多，多喝点水就更为必要。

进食时应有汤水，有助于溶解食物，促进对食物的消化、吸收，若饭前不喝水，吃饭时又没有汤水，饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴，这时再喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的消化吸收。

冷饮不能代替白开水

夏日炎炎，各种饮料纷纷登场，多姿多彩的广告，招引着家长和孩子，据调查有 85% 的孩子不喝白开水，以冷饮解渴，但冷饮是不能代替白开水的。市售饮料，一般含糖较多，口感甜腻，只能一时解渴，以后反而会增加口渴感。喝

多了还会产生各种不良影响。

1. 影响食欲。人体血液内的糖分（血糖）降低到一定程度，可以产生饥饿感而引起食欲。喝过多的含糖饮料，会使血糖总是维持在一定水平，不出现降低现象，就不会出现饥饿感，也就没有食欲。

2. 影响消化吸收和胃液的杀菌作用。胃液含有多种消化食物的酶，胃酸能杀死进入消化道的有害细菌，防止胃肠道感染。饮料喝多了，能稀释胃内的消化液和酸度；同时冷饮进入胃里，可使胃粘膜血管收缩，胃液和胃酸分泌减少，两者都会影响消化吸收和胃液的杀菌作用。宝宝胃肠道粘膜柔嫩，对寒冷的刺激敏感，更易产生上述不良反应。

3. 造成疾病。一般饮料中常含有色素、糖精、香精。据研究认为，人工合成的色素与孩子的多动综合症有关；糖精与肿瘤发病有关；饮料喝多了，由于糖分摄入的增加，会造成肥胖，能为将来发生高血压、冠心病、糖尿病等种下祸根。

因此炎热的夏季，切莫让孩子以饮料代替白开水。

不宜多吃的食物

国家卫生部特别提醒，有9种食物不宜多吃：

松花蛋、臭豆腐、葵花籽、烤牛羊肉、方便面、猪肝、油条、腌菜、味精。

有几种新鲜蔬菜不能食用：

新鲜黄花菜、木耳，用化肥发的豆芽，发了芽的土豆，青藩茄，新鲜蚕豆。

彩色食品要少吃

儿童食品色彩越鲜艳，对身体健康的危害越大。这决不是危言耸听，而是有科学依据的。

彩色食品离不开色素。一般用于食品的色素分为两大类：一类是对人体健康无害的天然色素，但价格较高；一类是或多或少都对人体健康有害的人工合成色素。合成色素由于成本低廉，色泽鲜艳，被大多数儿童食品厂家广泛采用。虽然国家对人工合成色素的使用范围和用量都有严格规定，但由于利润的诱惑，许多厂家无视国家规定，依然我行我素，因而市场上的儿童食品，使用人工合成色素的多，使用天然色素的少。

儿童肝脏的解毒作用和肾脏的排泄功能都比成年人弱，因而人工合成色素所含的毒素会消耗解毒物质和干扰正常的代谢功能，导致腹泻腹胀、腹痛、食欲不振和营养不良等多种疾病的发生。为了儿童的健康，应该尽量少食用彩色食品。

小孩不宜吃皮蛋

皮蛋的腌制原料中含有一氧化铅或盐铅，因而腌好的皮

蛋内含有少许铅。铅是对人体有害的金属之一，长期吸入微量铅，对神经系统、造血系统和消化系统会造成明显的危害。儿童对铅毒尤为敏感，吸收率高达50%，加上儿童的脑部和神经系统还没有成熟，更易受铅毒损害，影响智力发育，所以应避免给孩子吃皮蛋。

幼儿少吃烧烤食物

烧烤食物时，先要在食物上涂些烧烤汁、麦芽糖等佐料，然后再在炭上烧烤。当烤到肉类表面焦黄时，糖类和蛋白质在热的激活作用下发生化学反应，就散发出诱人的芳香气味，这种过程在食品科学上叫作“梅拉得反应”。烧烤食品虽产生了可口的滋味，维生素却受到了破坏，蛋白质与脂肪也发生了变性，从而降低了蛋白质和氨基酸的利用率。

鸡、鸭、鹅、羊等肉类中的核酸在梅拉得反应中，还会与大多数氨基酸在加热分解时产生基因突变物质，这种基因突变物质可能使人诱发某些癌变。烧烤食物时，炭、木材、石油等燃料也会产生致癌作用较强的苯并芘，这种致癌物可通过皮肤、呼吸道、消化道等途径进入人体内，除易引起胃癌外，还会诱发肺癌、白血病等。

幼儿正处于生长发育时期，体内各个器官功能尚不完善，特别是肝脏的解毒功能差，身体的抵抗力弱，更容易致病。因此，幼儿吃烧烤食物要适可而止。另外，在吃烧烤食物时，家长应教孩子细嚼慢咽，因为人的睡液中含有过氧化

酶，在较长时间咀嚼中，它能有效地降解食物中的致癌物质。

未满三岁幼儿不宜吃巧克力

巧克力是一种高能量食品，但其中蛋白质含量偏低，脂肪含量偏高，其营养成分的比例不符合儿童生长发育的需要。所以，儿童不宜多吃巧克力。在饭前过量吃巧克力会产生饱腹感，因而影响食欲，但饭后很快又感到肚饿。这使正常的生活规律和进餐习惯被打乱，影响儿童的身体健康。巧克力含脂肪多，不含能刺激胃肠正常蠕动的纤维素，因而影响胃肠道的消化、吸收功能。再者，巧克力中含有使神经系统兴奋的物质，会使儿童不易入睡和哭闹不安。此外，多吃巧克力还会发生蛀牙，并使肠道气体增多而导致腹痛。

因此，3岁以下小儿不宜吃巧克力，稍大一点的小孩子吃巧克力要适量。另外牛奶与巧克力不宜同食。有的家长为给孩子增加营养，常常在牛奶中放些溶化的巧克力或吃奶后再给孩子巧克力吃。这是不科学的。因为牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合以后，可形成草酸钙，草酸钙不溶于水，如果长期食用，容易使孩子的头发干燥而没有光泽，还经常腹泻，并出现缺钙和发育缓慢的现象。

婴幼儿饭菜内不宜加味精

科学研究表明，味精对婴幼儿，特别是几周以内的婴儿生长发育有严重影响。它能使婴幼儿血中的锌转变为谷氨酸锌随尿排出，造成体内缺锌，影响宝宝生长发育，并产生智力减退和厌食等不良后果。因此产后3个月内的乳母和婴幼儿菜肴内不要加入味精。

有些家长认为宝宝的饭菜中加些味精，能增加食物的美味，激发宝宝的食欲，这样常常会适得其反，造成宝宝厌食，因为锌具有改善食欲和消化功能的作用，在人体的唾液中存在的一种味觉素，是一种含锌的化学物质，它对味蕾及口腔粘膜起着重要的营养作用，缺锌可使味蕾的功能减退，甚至导致味小蕾被脱落的上皮细胞堵塞，使食物难以接触味蕾而影响味觉，品尝不出食物的美味而不想吃饭。

发烧患儿的饮食

发烧是小儿很多疾病的症状。发烧时小儿新陈代谢加快，营养物质和水的消耗大大增加。而此时消化液分泌却减少，消化力减弱，胃肠运动减慢。所以发烧小儿的饮食原则，第一 是供给充足的水分，第二补充大量的无机盐和维生素，第三供给适量的热能和蛋白质，而且要以流质和半流质饮食为主，少吃，多餐。

1. 流质饮食

(1) 牛奶。可供给孩子蛋白质，如果加些米汤，还可以供给小儿一些碳水化合物。

(2) 米汤。大米煮烂去渣，水分充足，便于小儿肠胃吸收。

(3) 绿豆汤。绿豆性凉，有清热解毒祛暑的作用。

(4) 鲜果汁：①西瓜汁，夏季用。有清热解暑、止渴、利尿、除烦的作用。②鲜梨汁，秋冬用，有润肺、清心、止咳、祛痰等作用。③鲜桔汁，有祛湿、化痰、清肺、通络作用。

(5) 藕粉、杏仁粉、代乳粉等营养米粉。

2. 半流质饮食

如稀饭、蛋、面片汤等。

应用以上食物时，应注意患病急性期多用流质食物，恢复期或退烧期多用半流质食物。发烧患儿食欲不好，不要勉强喂食，但要注意补充水分。患儿发烧期内不要突然增加他过去没有吃的食物，以免造成腹泻。

宝宝饮食六忌

1. 忌多食。孩子吃得多，热量过剩，容易发胖，会形成弓形腿或扁平足，甚至会造成发育不匀称。

2. 忌暴食。孩子对喜欢吃的东西，吃得过多或过饱，会造成停食厌食和消化不良。

3. 忌偏食。偏食会出现孩子的营养不均衡，影响身体

和智力的正常发育。

4. 忌凉食。夏天天热，万不可多吃冷饮和冰淇凌，造成胃寒和“冰箱症”，一吃凉的就胃疼。

5. 忌烫食。冬天天冷，孩子吃的不可过热，因为过热会导致烫伤口腔粘膜和食道。吃火锅时要特别注意。

6. 忌骂食。孩子在吃饭时受到父母的训斥和责打，会由于恐惧和气愤而引起消化功能紊乱。久而久之，孩子会面黄肌瘦。

小儿食谱举例

5~6月龄婴儿食谱

6点：母乳或牛乳150~200毫升；

8点：果汁2~4茶匙，维生素D200国际单位；

10点：母乳或牛乳120~150毫升，碎菜末烩粥并加蛋黄半个（约1/3小碗）；

14点：母乳或牛乳150~200毫升，维生素D200国际单位；

18点：母乳或牛乳120~150毫升，碎菜末烩面并加蛋黄半个也可加些鱼泥（约1/3小碗）；

20点：果汁2~4茶匙；

22点：母乳或牛乳150~200毫升，两餐间根据需要可适量喂温开水。

5~6月龄婴儿一日食物参考量

乳类：720～900毫升；

糖：30～40克；

谷类：50克；

蛋黄和鱼泥：50克；

蔬菜：50克；

水果：1个；

维生素D：400国际单位。

7～9个月婴儿食谱

6点：乳类约200毫升，谷类食物少量；

8点：菜水或水果水约150毫升，维生素D200～400国际单位；

10点：菜和肉蛋类烩粥或烩面约2/3小碗，乳类约150毫升；

12点：果汁或果泥适量；

14点：乳类约200毫升；

16点：菜水或水果水约150毫升，维生素D：200～400国际单位；

18点：菜和肉蛋类烩粥或烩面约2/3小碗，乳类约150毫升；

22点：乳类约200毫升。

7～9个月婴儿一日食物参考量

乳类：750～1000毫升；

糖：30～50克；

谷类：75～100克；

蛋、鱼、肉、肝类：75～100克；

蔬菜：75～100克；

水果：1～2个；

植物油：10～15克；

维生素D：400～800国际单位。

注：10点和18点两餐随着辅食增加可逐渐取消乳类。

10～12个月婴儿食谱

7点：乳类约200毫升，谷类食物适量；

9点：维生素D200～400国际单位，水和水果适量；

11点：蔬菜、肉蛋类烩粥或烩面1小碗，发面食物适量；

14点：乳类约200毫升，水果适量；

16点：维生素D200～400国际单位，水果适量；

18点：蔬菜、肉蛋类烩粥或烩面1小碗或略多；

21点：乳类约200毫升。

10～12个月婴儿一日食物参考量

乳类：约600毫升；

蔬菜类：100～150克。

谷类：100～150克；

水果：1～2个；

鱼、蛋、肉、肝类：75～100克；

糖：30克；

豆制品：25克；

植物油：10～15克；

维生素D：400～800国际单位。

1～2岁幼儿食谱举例

7点：牛乳150毫升，谷类食物适量；

9点：维生素D200国际单位，水果半个~1个；

11点：软饭加肉蛋类和蔬菜1小碗或带馅发面食物加粥；

15点：维生素D200国际单位，牛乳200~250毫升，水果半个~1个；

17点：软饭或面条加肉蛋类和蔬菜1小碗；

22点：牛乳150毫升。

1~2岁幼儿一日食物参考量

牛乳：约500毫升加糖15克；

谷类：150~170克；

肉、鱼、蛋类：75~100克；

蔬菜：75~100克；

维生素D：400国际单位；

值物油：10克。

注：①母乳如果充足可到1岁半再断奶改牛乳。②宝宝满1岁后可不加维生素D，并可减掉22点的乳类。③根据宝宝需要白天适量喂温开水。

2~4岁幼儿食谱

7点：米粥或豆浆1小碗，菜包或面包1个；

9点：水果1个；

11点：米饭加荤素炒素1小碗或带馅面食加粥；

15点：牛乳250毫升，水果1个；

19点：米饭或面条加荤素菜或带馅面食加粥。

2~4岁幼儿一日食物参考量

牛乳：250 毫升，加糖 15～20 克；

谷类：150～175 克；

蛋、肉、鱼类：100～125 克；

豆制品：20～25 克；

水果：2 个；

蔬菜：100～150 克；

植物油：10～15 克。

注：宝宝的饭菜仍应单做，比成人稍细软。

几种辅食品的制作方法

1．菜水及水果水

做菜水最好选用新鲜的青菜，做法是：先将菜清洗干净，放在碗中备用，然后将水烧开（一饭碗菜放一饭碗水），将洗好的菜从碗中拿出折断成 1 寸长或用刀切断，放入水中，加盖煮 10 分钟，带盖离火放置 10 分钟，取净菜水加少许糖或盐至合适温度将水装瓶即可服用。水果水最好吃新鲜的。做法：取适量苹果（梨、菠萝、橘子等）去皮、去核，切块，放入开水锅内，开锅后加盖离火，10 分钟后温度适合即可饮用（2～3 个月的小儿可以开始饮用）。

2．鸡蛋黄

将鸡蛋洗干净，连壳放入水中煮熟，然后蛋皮剥开，取出蛋黄，加入少许凉开水，用汤勺捣成蛋黄泥，也可将蛋黄泥混入牛奶、米汤、菜水、粥中调服。服用蛋黄要根据月龄

和消化能力服用（4个月吃1/4个，5个月吃2/4个，6个月吃3/4个或全蛋黄）。

3．巧蒸鸡蛋羹

①半岁前：先将鲜牛奶煮开放凉。只用蛋黄打入碗中，加两倍于蛋黄的牛奶调匀，待锅内水烧开后放入蒸熟。

②半岁后：将排骨汤去油放凉待用，将鸡蛋打匀加适量排骨汤，放少许精盐调匀。将盛鸡蛋的碗放入锅内蒸熟。

鲜奶蛋羹：鸡蛋两个、6汤勺鲜奶兑入碗中，加葱花、打匀至起泡沫。放入烧开的锅中蒸熟后放入食盐、香油和少许味精。

蔬菜蛋羹：将打开的鸡蛋中放入火腿肉末或肉松，以及嫩白菜、油菜、熟胡萝卜末一起打匀，兑入排骨汤、加少许精盐蒸熟即可，适合8个月后的孩子。

豆腐蛋羹：将两个鸡蛋打成蛋液，再将少许豆腐、虾仁，葱切成碎末放入蛋液中，再对入少许开水，将火捻至中火蒸熟，取出后放入少许香油。也可以蒸熟的土豆研成泥，代替豆腐。

4．酸奶

适合于患消化不良或不爱吃牛奶的小儿，做法是牛奶500毫升，加鲜桔汁30毫升（6茶匙）或食醋20～30毫升（4～6茶匙），将鲜桔汁或食醋慢慢滴入煮开晾凉的奶内，快速搅动奶汁。待奶成为细小的颗粒后即成酸奶，然后装入奶瓶，放冰箱内，食用时把奶瓶放温水中温热。酸奶不能再煮沸，以免结成凝块。

5．肉末碎菜粥

将整块肉放入水中煮沸，按需要量取煮熟的肉切碎成肉末状，然后将菜（最好是新鲜绿色菜叶）洗净切碎，用少量油炒成半熟后再煮沸片刻，连同切碎的肉末，同时放入已烧的粥中，煮熟加入少许盐即可食用（接近周岁时可以食用）。

增加辅食一定要遵循循序渐进的原则，要一样一样的加，不可急于求成，如超过小儿的接受能力反而引起消化道的疾病，此时一切辅食都要停加。如果辅食添加顺利，等到一岁时可将几种已经适应的食品搭配在一起，形成一些新的花样。

十种营养素的来源

1. 钙：牛奶、肉卷、蔬菜、芥末、酸乳酪、沙丁鱼、萝卜叶、带骨大马哈鱼。

铁：牛羊肉、梅脯汁、肝、干豆、青豆、粗粮、绿叶蔬菜、粮食制品。

3. 糖：谷物、土豆、干豆、玉米、面类、红薯、糖类等。

4. 蛋白：肉、鱼、禽、干豆、青豆、蛋类、果仁、瓜籽、奶酪等。

5. 脂肪：酥油、奶油、油类、肥肉、香肠、花生、果仁、瓜籽、豆类、人造黄油、色拉油等。

6. 维生素 A：肝、红瓤白薯、奶油、胡萝卜、绿色蔬菜、人造黄油等。

7. 维生素 B：瘦肉、果仁、粗粮、主副食营养品（如粗面面包、强化麦片等）。

8. 维生素 C：菜花、草莓、土豆、芒果、柑桔、西红柿、绿叶蔬菜等。

9. 维生素 E：肝、牛奶、酸乳酪、绿叶蔬菜、粗粮、粮食制品等。

10. 烟碱酸（抗癞皮病维生素）：肝、肉、鱼、禽、花生、粗粮、干豆、青豆、果仁、粮食制品等。

食物中钙、铁的含量

一些食物中的钙含量

（每 100 克食物中所含钙的毫克数）

食物名称	含量	食物名称	含量
大　米	10	青　菜	163
标准粉	38	紫　菜	229
鸡　蛋	55	雪里蕻	235
核　桃	109	豆　腐	277
牛　奶	120	芝麻酱	870
猪排骨	178	海　带	1119
		小虾皮	2000

一些食物中的铁含量

（每 100 克食物中所含铁的毫克数）

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
糯　米	6．7	银　耳	30．4	羊　肾	11．7
标准粉	4．2	鸡　蛋	2．7	鸡　肝	8．2
小　米	4．7	蛋　黄	7．0	虾	69．8
黄　豆	11．0	黑木耳	185．0	海　带	150．0
赤　豆	5．2	瘦猪肉	2．4	小青菜	7．0
绿　豆	3．2	桂　圆	44．0	芥　菜	6．3
豆腐干	7．9	猪　肝	25．0	雪里蕻	3．4
油豆村	9．4	牛　肉	3．2	红　枣	3．1
牛　肝	9．0	羊　肝	6．6	海　蜇	9．5

国家有关部门建议的每日钙供给量，初生 4 月每日为 400 毫克，2 岁以内每日为 600 毫克，3～9 岁为 800 毫克，10～12 岁为 1000 毫克，13～15 岁为 1200 毫克。

铁的供给量 1～9 岁每日为 10 毫克，10～13 岁为 12 毫克，13 岁以上为 15 毫克。

第二部分　生活与护理

蜡烛包的弊端

按传统的习惯，刚出生的孩子，需要用“蜡烛包”紧紧包裹。理由是，新生儿的下肢呈屈曲状态，如果不加以捆绑，将来就长不直；孩子的手和脚伸到被窝外，容易着凉；包裹在蜡烛包里，抱起来来方便。这样的结果是使原来生活在充满羊水的子宫里，可以自由伸胳膊、踢腿、游泳的胎儿，来到人间世界，却被紧紧的捆梆在“蜡烛包”里，不但四肢受束缚，活动受限，失去自由，更有甚者还会造成髋骨头半脱位。因为新生儿的下肢，像青蛙似的稍呈绻曲状态，这种姿势，可使大腿根部的髋骨头，刚好合适的镶嵌在髋关节窝（髋臼）里，能相互适应的生长发育。如把他的下肢紧紧的捆直，髋骨的上半部就会从髋臼中脱出，被迫成为半脱位状态，天长日久，就会形成半脱位。长大后就会成为瘸子。新生儿的小腿稍向外弯曲，是绻曲在子宫内时的姿势造成的，是正常生理现象，随着发育成长，能逐渐变直。孩子被捆绑在“蜡烛包”里，还会限制胸廓的运动，影响胸廓和肺脏的发育；限制四肢活动，使肌肉和神经感受器得不到应有的刺激，从而影响脑和全身的发育。所以“蜡烛包”对新生儿只有百弊而无一利，应该废除。在气温室温较低时，上身可穿适宜的衣服，然后用柔软的棉布或绒布包被齐腋下松松包裹。胸部以成人手能插人为宜，下身要使孩子双腿能保持绻曲状态，并能自由蹬踏。

生活有规律宝宝乃康乐

1. 生活作息要有个制度

要把各项生活内容，如吃、喝、拉、撒、睡、穿、洗、玩，根据不同年龄特点，在时间和顺序方面进行合理的安排，以满足其生理需要。按一定的时间、顺序和要求，安排宝宝的生活，天长日久就能养成按时作息、按要求进行各项活动的好习惯。医学术语称为在时间、顺序和一定的要求这些条件刺激多次重复的影响下，形成了条件反射。到时候他身体各系统就能为即将开始的活动做准备，如到睡眠时大脑皮层的抑制就开始扩散，为按时入睡发出信号，宝宝就会感到困倦有睡意，就能按时入睡；到进餐的时候胃肠就开始蠕动，产生饥饿感，消化液就开始分泌，准备消化食物；到一定的时候就产生便意，养成定时排便的习惯……，总之在一日生活中，上一个“节目”后，下一个该是什么“节目”，宝宝“心”里都有数，能培养宝宝积极自觉、按要求对待每一个环节，时间像上了弦的闹钟到时就响铃，顺序能像节目演出一项接着一项，一日内各项活动的时间顺序出现了习惯成自然的自动化倾向，身体就像各系统组成的机器有规律的运转，宝宝的生活就能有条不紊，养成良好的生活习惯。进餐、睡眠等基本生理需要能及时得到满足，有利于宝宝保持积极愉快的情绪，神经系统也能以较少的劳动获得较高的效率。

2. 根据年龄特点，安排生活制度

宝宝的生活作息，要根据年龄特点安排，进餐和睡眠的次数和睡眠的总时间应随年龄的增长而逐渐减少，活动时间相对的延长。这是与身体各系统的“工作能力”和所吃食物的性质等有关，宝宝所需的睡眠次数与时间，一定程度上与他大脑成熟的程度有关，所以年龄小的宝宝白天睡眠的次数就多，两次睡眠间活动的时间就比较短，适量的睡眠对宝宝的神经系统有保护作用；又如不同的食物在胃内停留的时间是不同的，母乳在胃内停留的时间为 2．5～3 小时；牛乳则为 4 小时；混合食物为 4～5 小时。4 个月前以乳类为主食的宝宝约间隔 3 小时左右哺喂一次（月子里的新生儿应根据宝宝需要随时哺喂）。此后随着辅食的添加，食物品种的多样化，可根据每餐食物的品种，适当安排进餐间隔。一般 2～10 个月的宝宝每日哺 5～6 次，两餐间隔 3～4 小时，白天睡 3 次，每次约 2 小时，夜间睡 10 小时，一昼夜总计 16 小时左右；10～18 个月的宝宝，每天进餐 5 次，两餐间隔 4 小时左右，白天睡 2 次，每次 2 小时左右，夜间睡 10 小时，一昼夜总计 14 小时左右；18～36 个月的宝宝，每天进餐 4 次，两餐间隔约 4 小时，白天睡一次约 2．5 小时，夜间睡 10．5 小时，一昼夜总计 13 小时左右。

从初生起就培养良好的生活习惯

新生儿来到人间，在生活的实践中，逐渐学会在一定的条件下产生一定反应的能力，这就是新生儿的学习行为。在

日常生活中，成人遵照一定的时间、顺序和规范进行护理工作，和小儿交往，经多次重复，小儿就会养成良好的生活习惯。新生儿时时刻刻都在学习，所以从初生开始就要注意避免养成不良习惯。

小儿睡眠时不要用拍、抱、摇晃等人工催眠方法，可播放些柔和的音乐，每次睡眠前听同样的曲子，渐渐地就会成为小儿睡眠的信号，小儿把该乐曲和睡眠联系起来，能养成听音乐入睡的好习惯。夜间睡眠尽量少打搅小儿，延长夜间哺乳时间，少换尿布，不要小儿一哭就喂奶、喂水，逐渐让他分清昼夜，培养晚上睡大觉的习惯。

不要以抱作为解除小儿哭闹的方法。对新生儿的哭闹要进行分析，如果是由于疾病、冷热不适、饥饿等因素造成，应及时处理。如没有什么不舒服，成人可摸摸他的小手，叫叫他的姓名，或让他听些悠扬悦耳的音乐，看些色彩鲜艳的玩具图片，他就会慢慢停止哭闹。通过安抚逗引，不仅能起到安慰作用，对小儿的心理和智力也有好处。小儿出生3周后就会以啼哭来引起成人注意，如果总是以抱的方式来解除他的哭闹，小儿就会养成习惯，懂得可以此为“武器”向你示威。

新生儿已具备较好的味觉，喜欢甜味，对甜的水或奶会积极吸吮，对苦的药和酸的果汁会皱眉、闭眼、作苦脸表示拒绝，常喝甜度较高的水或牛奶，就不愿喝白开水或母乳。所以小儿喝的水或牛乳，甜度不能太高，以免养成小儿爱吃甜食的习惯，并且会对甜度的要求越来越高。

带好新生儿应注意的五件事

正常情况下，胎儿的“家”（妈妈的子宫）是一个温度比较恒定、暖和、无菌的温室，自然界寒来暑往，生活环境里的细菌病毒，对他都不会有多大影响。他虽已五脏俱全，但不需为自己的生存操劳，一切由妈妈代劳。一朝分娩，来到人间，就意味着一切将由依赖到独立，如何帮助他适应新生活，保证健康成长呢？

1．尽量喂母乳。母乳是妈妈为孩子准备的宝贵财富，不但是满足小儿生理需要和增强抵抗力的最佳营养品。通过吸吮妈妈的乳汁，小儿既经历着由饥到饱的生理体验，也经历着舒适安全的心理体验，哺乳时母子间的接触和联系，既是情感发展的基础，也是智力发展的良好方式。

2．合理保暖。新生儿体温调节能力差，环境温度不合适，会造成体温升高或降低，影响生长发育。保暖合适的标志是脸色红润、手足温暖，不出汗，吃睡正常，腋下体温36.5～37.3℃，在没有疾病的前提下，体温超过37.5或低于36℃，都说明保暖不当。

3．襁褓衣着宽松。上身可穿无领斜襟衫，下身用单子齐腋下松松包裹，胸部以成人的手能插入为宜，应能保持双腿呈卷曲状态。传统的蜡烛包弊端很多，会使胸廓和四肢活动受限，甚至造成髋关节半脱位，如不及时矫治会成为瘸子。

4．预防感染及早发现疾病。新生儿感染的预防，除注意环境卫生和个人卫生外，要特别注意保护脐部清洁干燥。

有些家庭有大办满月的习俗，宾客盈门，环境嘈杂，空气污浊，有百弊而无一利。由于生理特点的影响，新生儿有病，常常症状不明显，不典型，不易察觉，如果不爱吃奶、哭声不响亮，常是疾病的先兆。

5．和宝宝说说笑笑。新生儿不是一个一般的小生命，他所需要的不仅是充足的乳汁、清洁的尿布、温暖的摇篮，他们对妈妈的脸和与妈妈肌肤接触有偏好，喜欢有生命的东西，睡醒喂饱后和在护理穿洗过程中，要和他说说笑笑，抚摸抚摸他的肌肤，逗 逗他愉快的应答，这些刺激，能给他未来性格注入丰富完善的营养，促进智力的发展。

小儿睡眠习惯的培养

家庭首先要为小儿创造一个良好的睡眠环境。睡眠环境要安静，室内空气新鲜，温度适宜，冬季 18～20℃，并应坚持开窗通风，夏季通风凉爽，室内光线要稍暗淡些，被褥厚薄和枕头高矮要合适。

睡眠习惯的培养：

1．8～9 个月前的宝宝要按照吃－玩－睡的顺序培养。孩子吃饱后，先玩一会再睡觉。培养按时睡眠的习惯，保证足够的睡眠时间。

2．睡前给小婴儿换好尿布，大孩子先解大小便；夜间尽量少扰动孩子，用手摸摸尿布不湿，不用换尿布。

3．睡前饥饱要适度，婴儿喂完奶后要抱立轻拍其背部，

让婴儿打个嗝，把吃进的空气排出来，以防吃的过饱溢奶或睡不踏实。

4．培养不拍、不摇、不抱着、不哭闹就能迅速自动入睡的良好睡眠习惯。

5．应培养正确舒适的睡眠姿势。

6．睡眠过程中，有时小儿可能由于某种原因骚动或惊醒，如果不是由于疾病或其他不适，成人可去轻轻拍拍他，使之继续入睡。千万不要孩子一哭就给奶吃或抱起来，这样对孩子习惯的形成是不利的，还会养成晚上不睡觉的不良习惯。对有些总是要求成人抱着入睡的孩子，可在他入睡后，身体两侧各压一个枕头。

婴儿以右侧卧为好，可预防吐奶，避免心脏受压。如孩子不习惯右侧卧，可把左侧枕头略垫高一些，背后再垫个枕头，孩子就会转向右侧，但醒着的时候就不必如此，避免偏头偏脸。如果仰卧则两腿常伸直，全身肌肉较紧张，不可能完全放松，并且双臂常不自觉的放到胸前，压迫胸腔，使胸部和心脏受压，时间长了，会引起呼吸不畅，血液循环受阻，还易做恶梦。如果俯卧，也可使胸脸部受压，影响呼吸和血液循环。

新生儿白天睡夜间不睡怎么办

有些月子里的孩子白天睡觉，夜里精神、哭闹。这样的孩子，俗称“夜哭郎”。为什么会有这种现象呢？这是因为胎儿在母体内是不分昼夜的，出生后还没能适应外界环境，

黑夜白天分不清。对这样的孩子设法让他白天少睡些，例如白天少喂一些，让他吃个半饱，睡不踏实，一会儿一醒；或多给他些刺激（轻轻弹孩子脚心，捏耳垂），不让他多睡，使他疲劳，夜晚就自然能睡熟了。

婴儿每天睡多少时间

生后1个月的小儿除吃奶吃饱外，其余的时间都是睡眠。也有个别的婴儿虽无任何异常，但睡眠较其他健康新生儿少。随着小儿月龄的增长，睡眠时间逐渐缩短，1岁之内白天睡2~3次，1~1.5岁以后白天睡1次。小儿到了两岁，由于对周围环境兴趣的增加，或因兴奋或贪玩，有时影响睡眠，成人应正确引导，使他有充足的睡眠。下表可供参考。

小儿睡眠时间参考表：

初生：18~22小时

6个月内：16~18小时

1岁：14~16小时

2岁：12~14小时

3岁：10~12小时

怎样让婴儿快速入睡

1. 宝宝入睡前最好能洗个热水澡，然后再喝适量的热

牛奶，注意不要吃得太饱，平躺在床上后，妈妈用手轻轻抚摸宝宝的头部，由头顶向前额方向，一边抚摸一边唱催眠曲，这样可以避免养成睡前又摇又拍的坏毛病。

2．有的宝宝养成了睡前含奶头或吃手指的习惯，这与宝宝的发育正处于口腔敏感期，需要一些口腔刺激有关。如果在宝宝入睡前，妈妈用食指或中指轻轻按揉口唇四周，宝宝便会在舒适的感觉中入睡，同时可以纠正吃手的习惯。

3．对经常发生腹泻、消化不良的宝宝，入睡前妈妈可用两手掌互相搓热后，将一手按在肚脐上，先顺时针方向环形轻揉 30 圈，再逆时针方向揉 30 圈。这样的按摩，不仅能帮宝宝入睡，又可促进宝宝的胃肠功能恢复正常。

晚睡影响长个头

一些年轻父母有晚睡觉的习惯，让孩子也跟着他们熬夜。他们以为孩子晚上少睡一会儿，白天可以补上，对身体没有什么影响。其实，婴幼儿时期白天睡觉和晚上睡觉，生理效果不大相同，不能相互代替。

睡眠是一种生物本能。人在睡眠时，全身肌肉松弛，对外界刺激反应减弱，心跳、呼吸、排泄等活动减少，有利于各种器官恢复机能。人体内的生物钟支配着内分泌系统，释放各种激素。其中有一种生长激素，作用是促进肌肉新陈代谢，恢复体力，促使骨骼生长。儿童时期，此激素分泌呈现昼夜周期规律性，晚上 11 点到半夜之间释放生长激素要比

白天多得多，可促进孩子在夜间生长发育。显然，如果婴幼儿长期晚睡，将影响生长激素的正常生理分泌，对生长发育颇为不利，尤其是对身高影响较大。

经常熬夜的成人容易衰老，而婴幼儿则表现为情绪不稳定，常诉说腿脚酸痛，不爱走路，双腿易乏力，有的孩子还易患气管炎和鼻炎等疾病。因此，为了婴幼儿键康地生长发育，父母应保证孩子睡眠时间充足。

为啥宝宝总在夜间哭

宝宝总在夜间哭，有下列几种情况：

1．护理不当

吃的过饱或吃的过少、盖被过厚或盖被过薄、尿布湿了、蚊虫叮咬、裤子不平整、睡眠姿势不舒服、睡前玩得过于兴奋等。由于父母缺乏护理经验，往往发现不了啼哭原因，常以哺乳或抱起来哄解决。这些方法会形成习惯，造成孩子经常夜间哭闹，要求哺乳或抱。

2．不良习惯

独生子女，特别偏爱，这个抱那个抱，即使宝宝睡了，也不肯放在床上，日久天长宝宝养成抱着睡的习惯。家长一旦把他放在床上睡，就哭闹不休。有些家长为了照看孩子，夜间总开着灯，时间一长，宝宝养成开着灯睡觉的习惯。一旦关灯，宝宝就哭起来。有时宝宝有噙着妈妈乳头睡觉的习惯，母亲一旦撤出乳头，宝宝就哭。当然改变 这些不良习惯，应该慢慢来。

3. 皮肤搔痒

婴儿湿疹：俗称奶癣。宝宝的额部，两颊、头皮、耳根周围和四肢，有成堆的红色班疹和丘疹，有的有渗水。这种病痒的厉害，特别是夜间，如果盖的多，被窝暖和，就更痒。

蛲虫病：宝宝肠子里面有小虫，白天这种虫子不出来，夜晚宝宝睡觉时，蛲虫就从肠子里面爬到肛门外产卵，引起宝宝肛门剧痒。如果家长在宝宝睡觉时，扒开宝宝的肛门，常能发现有蛲虫存在。

疥疮：疥虫是一种很小的虫子，人的眼睛看不到，白天在皮肤里面活动，所以在宝宝的头、面、腋窝前面、肘窝阴面、指缝间、脐部周围和外阴部，有针头大和粟粒大的豆疹和水泡。由于夜间雄虫和雌虫爬到皮肤表面交配，所以夜间特别搔痒。这种病传染性很大，多是由父母传染的，所以是家庭病。

这三种病都是夜间搔痒厉害，影响宝宝睡眠，造成夜间啼哭。但这些病都有特效的治疗方法，所以应该抱宝宝去医院看皮科医生和儿科医生。

4. 夜啼症

这种孩子白天没事，一到夜晚就哭起来。有的宝宝开哭的时间很准，西医检查不出毛病，中医认为与心热、脾寒、惊恐有关。所以家长应抱孩子去医院中医科看病，吃上几付中药就好了。

把尿不宜过勤

有些家长怕孩子尿湿裤子和床褥，常常频繁地给孩子把尿。过度频繁的让孩子排尿，会造成孩子憋不住尿而尿频的习惯，即尿的次数多量少，这种“毛病”甚至对他长大后也会有影响。稍大些还会产生对立情绪，即坐在盆上不尿，站起就尿裤子。

孩子出生 3～4 个月头能竖起后就能开始把尿，开始可能不成功，但大约 1 个月左右孩子就能把成人把尿时发出的嘘嘘声和把尿的姿势联系起来，建立条件反射，在这种声音和姿势的刺激下就排尿，逐渐养成不尿湿衣裤和床褥的习惯，到 5～6 个月要小便时就会有所表示，会坐后就可让孩子坐盆小便，到 1 岁末就能控制小便，2 岁时会自动要求坐盆小便。

要在孩子需要的时候让他排尿，一般在睡醒后、喂奶喂水 10 分钟后，或上次排尿后 1/2 小时左右收效较好，每次排尿以 1～2 分钟为宜，如不尿应过一会再把或坐盆。在孩子有排尿的表示和要求时，如 5～6 个月的孩子会有双眼凝视、激灵，稍大的孩子会发出嘘嘘声，要及时让他小便，这样可以强化他发出有尿的表示，如果总是不予理采，他这种表示就会淡化，养成毫无表示随便排尿的习惯。晚上叫尿，以不影响孩子睡眠为原则，一般每晚不要超过 1～2 次，如果由于叫尿而影响孩子睡眠或大哭大闹，应暂时不叫。

如何辨别婴幼儿的大便

婴幼儿大便的次数和性质常反映胃肠道的功能情况。通过对大便的一般观察，可初步了解孩子的消化情况，不同喂养方式孩子大便的次数和外观是不一样的。

母乳喂养孩子的大便，在未加辅食时为稠度均匀的黄色或金黄色的膏状，有时稍稀并稍带绿色，有时还有小米样的颗粒，这些都是正常现象。母乳喂养的孩子，一般每天大便2~4次，如果经常大便4~5次，甚至7~8次，孩子一般情况好，食欲正常，体重按规律增长，不算病态，不要任意停喂母乳改用牛、羊奶等代乳食品，也不要乱用药品。但如果平时大便1~2次，突然增至5~6次，则属病态，应及时诊治。初加菜泥、菜末时，孩子大便的颜色可随菜泥的颜色稍有改变或有少量的菜末。这是孩子添加食物时的常见现象，不要误认为是消化不良而停喂菜泥、菜末，渐渐习惯后就会好的。但如果发生腹泻，就应暂时停喂，待大便正常后再逐渐增加。

牛、羊奶喂养孩子的大便为淡黄或土灰色，较硬较干，一般每天1~2次。如果经常是1~2天1次，大便并不十分干硬，排便也不困难，不算病态。在奶内多加些糖，大便会变得稍柔软，次数也会增多。鲜牛、羊奶喂养的孩子，大便中会有奶瓣，这是未消化吸收的脂肪与钙或镁化合成的皂块，如量不多，不算异常现象。牛乳喂养的孩子如大便的颜色变绿，则是腹泻的征兆。

大小便异常反映的疾病

孩子大小便的情况与喂养情况有密切关系，同时也反映胃肠道功能及有关疾病。家长们如能初步辨别一些异常大小便的病因，有利于早就医、早诊治。

1．大便

（1）大便灰白色，同时孩子的白眼珠和皮肤黄色，可能为胆道梗阻或胆汁粘稠或肝炎。

（2）大便黑色，可能是胃或肠道上部出血或服用防治贫血的铁剂药物所致。

（3）大便带鲜红血丝，可能是大便干燥，肛门周围皮肤破裂。

（4）大便小豆汤样，可能为出血性小肠炎，这种情况多发生于早产儿。

（5）大便淡黄色，呈糊状，外观油润，内含较多的奶瓣和脂肪小滴，漂在水面上，大便量和排便次数都多，为脂肪消化不良。

（6）大便黄褐色稀水样，有奶瓣，有刺鼻的臭鸡蛋味，为蛋白质消化不良。

（7）大便蛋花汤样，泡沫多，酸味重，量多，为碳水化合物消化不良。

（8）大便次数多，量少，绿色或黄绿色，带有透明丝状粘液，孩子有饥饿表现，为奶量不足，饥饿所致。

2．小便

（1）小便次数多，量少，小便时哭闹疼痛，可能尿道有

炎症。

(2) 小便金黄色或橘黄色，可能受维生素 B_2、黄连素、痢特灵等药物的影响。

(3) 小便啤酒色或尿色发红，为血尿，多见于肾炎，本病多见于 3～8 岁的孩子，2 岁以下少见，有的新生儿可由于尿酸盐结晶把尿布染红，不算病态。

(4) 小便棕黄色或浓茶色，摇晃时黄色沾在便盆上，泡沫也发黄，多见于黄疸型肝炎。

(5) 小便乳白混浊，如加热后变清则为正常现象，加热后变得更混浊则不正常。

(6) 小便放置片刻有白色沉淀，如果孩子一切正常，尿检查除盐类结晶外，无其他异常，不属病态，多喝水，少吃蔬菜水果等含无机盐多的食物，沉淀即会消失。

让婴儿趴着好吗

有些婴儿家长来信问，宝宝趴着好不好。在婴儿尚不能坐、站时只能躺着，取什么样的卧姿好呢？许多家长常常让婴儿总是保持着一个姿势，平躺在床上，认为这样既安全又保险，婴儿的脑袋也能睡平，将来脑袋长得好。但家长却很少让婴儿侧卧，觉得侧卧脑袋要睡扁，更不敢让小婴儿趴着，怕这样容易捂死小婴儿。由于这种顾虑，极大地限制了小婴儿各种卧姿的训练，丧失了这一时期良好的锻炼机会。

我们提倡小婴儿采取各种卧姿，每天不能总固定一个姿势，因为这样不利于小婴儿很好生长发育。平趟、侧卧，家

长往往能够接受，但是让小婴儿趴着，却非常担心。其实，刚出生的新生儿就具备自身防御的能力。如果仔细地观察就会发现，当小婴儿趴着的时候，他会本能地想方设法使自己舒服一点，并将口鼻露出来，舒畅地呼吸。但由于小婴儿自身保护能力有限，在趴着的时候，家长应给予关照。初次趴时，要因人而异，掌握一定的时间。

小婴儿趴着有许多好处。当小婴儿趴着的时候，为了自身保护，他就需要支撑手臂，努力抬头。这样的运动锻炼了颈、臂及胸部的肌肉，是在平卧时很难得到的运动练习。更重要的是，趴着压迫胸部，小婴儿需要用力呼吸，这样不仅提高了肺活量，促进了呼吸系统的发育成熟，同时也增强了对抗呼吸道感染的抗病能力。再有，当小婴儿趴着的时候，如果出现漾奶、吐奶时，会顺着嘴角流出，不易发生平躺时误吸入气管，造成意外窒息的危险（但应在哺乳后 1.5 小时后再让其练习俯卧）。小婴儿经过一段时间趴着的练习，头会越抬越高，越抬越稳，在他眼前展现的不只是平躺时看到的那一小块天地，他的视野开阔了许多，他可以想看什么就看什么。

爬行是宝宝成长的里程碑

爬，是宝宝成长过程中具有里程碑意义的行为。年轻的父母们，应当十分重视宝宝学爬，锻炼宝宝爬行的能力，因为多爬好处多。

1．爬行的五大功能

(1) 爬行能锻炼宝宝全身大肌肉活动的力量，尤其是四肢活动的协调性和灵活性，是一种综合性的强体健身活动。

(2) 爬行需要大、小脑之间的密切配合，多爬能够丰富大、小脑之间的神经联系、促进脑的生长。

(3) 爬行能使婴儿开始主动移动自己的身体，开阔眼界，增长见识，促进其认知能力的发展。

(4) 多爬增进了母子间的交流，能够促进宝宝语言的发展。

(5) 爬给宝宝带来了许多意想不到的乐趣，而“摸爬滚打”，也锻炼了宝宝的意志和胆量，有利于宝宝的个性培养。

2．爬行能力发展的三个阶段

(1) 抵足爬行：用手抵住宝宝两只小脚，他就会趁势以腹部为支点向前爬行。这是新生儿期开始就有的能力。

(2) 手膝爬行：8～12个月，宝宝能够用手和膝盖支撑身体爬行。

(3) 手足爬行：1岁左右，宝宝能够用两手和两脚掌支撑身体，向前爬行。

3．小步骤爬行训练和爬行游戏

(1) 抵足爬行：从新生儿期就可利用爬行反射练习，每天2～4次，每次爬行2～4米，要天天坚持练习。

(2) 上肢准备：

①俯卧抬头两臂撑起上半身：可用镜子、玩具、画报、人脸逗引宝宝抬头，满月前每天累计10～15分钟，第二个月开始，每天3～4次，累计半小时。

②单臂支撑体重：当宝宝会上述动作后，可在其俯卧时，用玩具在他一侧手臂上方逗引他够玩具，就在其抓够的一瞬间，便练习了单臂支撑体重，两臂可轮流练习。

③前臂交叉练习：宝宝俯卧在床边，你在床沿，把你的两手掌向上，垫在宝宝的掌下，前面用玩具逗引，交叉移动你的手掌，带动宝宝两臂交叉活动。

（3）下肢准备：

①练跪：3～4个月左右，可将宝宝跪抱在你的大腿上，或当你仰卧时，让他跪在你的体侧，手扶着你的身体；你可和他一起看画报、念儿歌、玩玩具，使宝宝锻炼膝部的支撑力量。

②两腿交叉运动：宝宝腹下垫上枕头呈俯卧位，你用双手抓住宝宝踝部，做前后交叉运动。

（4）四肢协调爬行：让宝宝手膝（或手足）着地，腹部离开床面，四肢协调爬行。若开始时宝宝腹部不能离开床面或不能向前移动，可用手托住宝宝腹部或用长围巾兜住宝宝腹部，用玩具诱导他爬行。

（5）爬行游戏：当宝宝会手膝爬行后，就可以和宝宝玩爬行游戏了。

①越障碍：在宝宝前面放一枕头或大盆，让他爬越障碍，“突破封锁线”；

②钻“山洞”：你拱腰在地上，腹下形成一个“山洞”，让宝宝在你的保护下爬过去；

③爬“高楼”：在楼梯上铺一地毯，让宝宝在你的保护下爬上“高楼”；

④跟踪“追击”：用一个宝宝喜欢的可移动玩具，如皮球、小汽车等，让宝宝爬向缓慢移动的玩具，跟踪“追击”。

莫让腹泻的宝宝挨饿

传统习惯认为，宝宝腹泻，应少进饮食。过去医务界也曾实施过禁食疗法，即让患儿停止进食一段时间，然后再慢慢增加进食量，理由是让消化道适当的休息。但据研究和实践证明，让腹泻患儿挨饿，不利于疾病的康复和生长发育。宝宝腹泻，身体已丢失了大量营养物质，如果再减少或停止进食，身体所需的营养得不到满足，造成抵抗力下降，会延误疾病痊愈，甚至可能发生营养不良。据实际观察，一些经过减少进食或禁食的患儿，腹泻痊愈后逐步增加饮食时，很容易再次发生腹泻，这样反反复复，食物加不上去，宝宝的健康状况常会由此“一蹶不振”。1993 年 12 月国家卫生部颁布的《中国腹泻病诊断治疗方案》中，对没有脱水的腹泻病提出一条原则：要给患儿足够的食物，以预防营养不良。所以建议家长们不要让腹泻的宝宝挨饿。母乳喂养儿可照喂不误；人工喂养儿可在牛乳中加 5% ~ 10% 的米粉或面粉，根据患儿消化情况，稍减少牛乳量，适当加水调匀煮开，奶粉喂养儿，可稍减奶粉，以 5% ~ 10% 米汤冲调。对已加辅食的患儿，不必停喂辅食，但应注意清淡细软。已经断奶的宝宝，要给以营养丰富全面易消化的食物，如鱼、蛋、乳类、纤维素较少的蔬菜、水果、烂粥、烂面等。

如何辨别婴儿哭闹的缘由

孩子往往以哭来表示某些要求或不适，家长可根据孩子哭闹的时间、表情、声调，做出种种判断：

新生儿哭声宏亮，时间短暂，精神愉快，面色红润，食欲好，说明宝宝是健康的。

哭哭停停，间歇时有觅食的吸吮动作，若把奶头塞进宝宝口中，哭声立即停止，并开始强烈吸吮，这种哭声表明宝宝饿了。

哭声刺耳，宝宝躁动不安，并有突发性或持续性哭闹，碰触他某个部位时，哭声加剧，说明宝宝该部位有疼痛或患有其他疾病。

哭声调高而尖，停止快，无回声，则可能是颅内出血或其他脑部疾病。

吃奶时反复避开奶头哭闹，则可能是宝宝口腔里有炎症或鼻子不通气。

哭声小，哭哭停停，抱起来就不哭闹了，这是要求抚爱。

要对不同的哭声有针对性地用不同的方法进行处理。

夏季新生儿的护理

夏季新生儿护理有四个重点。

1. 防止室温过高。酷暑季节气温高，湿度大，如果新

生儿盖的过厚、包裹过严，加上新生儿体温调节能力差，体温很容易升高。所以防止室温过高有重要意义。

有空调设备的家庭可将室温调到 22～24℃，这是新生儿居室最理想的环境温度。无空调设备的家庭，可采用其他办法降低室温，使之接近 24℃。如开窗通气，但不能形成对流风，即开窗不开门，或开门不开窗。也可在室内容器中放冰块，冰块逐渐溶化，吸收热量，也可降低室温。

2. 勤洗澡。洗澡可清洁皮肤，促进血液循环，也可降低体温。酷暑季节，每天可洗澡 2～3 次，水温以摸着不烫手为宜。脐带未脱落的新生儿不用盆浴，以免脐部感染；脐带脱落后可在澡盆中洗澡。洗澡时重点是脖子、腋窝，大腿根和会阴部。注意防止洗澡时孩子耳道进水。洗完后，用干浴巾包裹，轻拍吸干皮肤，并用爽身粉涂搽皱褶处，然后换上柔软宽松的衣服。

3. 预防肠道感染。夏季是肠道传染病多发季节，因宝宝的吃、喝、拉均需母亲照料，如果母亲吃了不洁食物，患了肠道传染病，传给孩子的可能性非常大，所以母亲应特别注意自己的饮食卫生。另外母亲要勤洗澡，勤换内衣，保持乳房清洁。给孩子喂奶前，要洗净双手，用干净的温手巾擦净乳头和乳晕，然后喂奶。如孩子吃牛奶，奶头、奶瓶和牛奶均应煮沸消毒后使用。两次喂奶之间应给宝宝喂水。

4. 保护皮肤。新生儿皮肤薄嫩，抵抗外界病原微生物侵入的能力差。夏天气温高，湿度大，适合细菌繁殖，所以容易发生脓疱病。痱子、皮肤褶烂、蚊虫叮咬、尿布皮炎等皮肤损害也多见。所以应给宝宝勤洗澡，勤换尿布，勤换内

衣。洗澡和换尿布时，应仔细检查宝宝皮肤有无不正常的地方，如有，应去医院儿科看大夫。

颅囟不能摸吗

许多年轻的父母看到小儿的前囟一跳一跳的，好似软乎乎的，不敢触摸，也不敢给小儿洗头。这样一来，轻者会出现头皮乳痂，不卫生，影响美观，重者可引起头皮感染而患脓疱疹。

其实，颅囟是可以摸的。当保健医生为小儿检查身体时，摸摸颅囟能了解其大小和闭合情况；患病时也能通过颅卤的检查发现问题。如颅囟凸起，是颅压增高的表征，结合其他症状，可能是婴儿脑炎、脑膜炎的重要体征；颅囟凹陷，常表示小儿脱水。有时用手摸前囟有跳动的感觉，这是因为头皮下有血管通过的缘故，是正常的现象。家长应该经常为婴儿洗头和摸一摸颅囟有多大，只要动作轻柔，是绝对不会带给婴儿任何伤害的。

新生儿脐部的护理

新生儿一般生后 3～7 天脐残端脱落。脱落后应保持局部清洁。如局部常较湿润并有少量渗出属正常现象。可涂 75%酒精，涂时从里向外每日 1～2 次，局部保持清洁干燥防尿湿。也可涂 1%龙胆紫，勿撒消炎粉等。如有脓性分泌

物并有异味，脐周围发红，则属炎症表现，需到医院外科求治。

怎样去除婴儿头皮垢

婴儿头顶囟门处有污垢，可用石蜡油或植物油涂擦除去。方法如下：

用棉签沾油涂在污垢处，待 24 小时后，用棉签从边缘处轻轻擦拭。如果污垢已与头皮脱离，即可稍用力擦掉。如果一次不能去除干净，可再次涂油，待完全剥离后，用婴儿皂洗净。切勿过急硬性去除，以免引起皮肤损伤而发生感染。

水痘的护理

水痘是常见的婴儿传染病。一般的症状是皮肤粘膜分批出现红色丘疹，迅速变成水疱，几天后变成结痂，伴有发热、全身不适、烦躁等。小朋友得病后家庭护理特别重要。

首先要冲服板蓝根、抗病毒口服液等药物，减轻病情，如有发热、全身不适等症状，应让孩子卧床休息。

饮食要清淡，并多喝开水，必要时服用退热剂。待热度下降、病情好转时，给半流食，多吃新鲜蔬菜、水果。

为了避免继发感染，要将病儿的指甲剪短，双手保持清洁，可以用纱布包裹婴儿的双手，避免抓破疱疹。

疱疹破溃时，要及时用2%龙胆溶液涂抹局部。晚间瘙痒厉害时，可服用小剂量止痒或镇静剂。

皮肤、衣服、床具要保持清洁，衣被不要过紧，被子不要过厚过热，免得发痒加剧，不利于病情好转。

预防接种后的反应及护理

预防接种是用各种疫苗、菌苗或类毒素，注射到健康的婴幼儿的身体里，使小儿增强相应的抗病能力。

预防接种后小儿常会产生一些反应，一般分为局部性及全身性两大类。

1．局部反应：一般在预防接种后24小时左右出现。接种部位可出现红、肿、热、痛等现象。反应较重的可引起附近的淋巴结、淋巴管发炎。注射部位肿大的硬结范围又分为轻、中、重。轻的直径小于2.5厘米、中的在2.5～5厘米之间。超过5厘米为重反应。这种反应可持续数小时或数天。如果局部红肿较重，可以热敷（卡介苗接种后红肿严禁热敷）。早晚各一次，每次5分钟左右。并要勤换内衣，避免破溃后感染。如局部感染时可涂龙胆紫药水。

2．全身反应：首先表现就是发烧，轻的37～37.5℃，中的37.6～38.5℃。39℃以上为重的。除此之外，部分小儿可伴有头痛、头晕、全身无力、寒颤、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，以上反应一般多在24小时之内消退。很少持续3天以上。如果重度发烧可服用退烧药。一般体温恢复正常后，其他症状也就自行消退。如果高烧不退或有其他异

常，应及时送往医院诊治。

注射预防针后要加强护理。

1. 要好好休息，不要跑跳过多。

2. 保护打针部位的清洁，不要用手抓。

3. 不吃有刺激性的食物，如大蒜、辣椒等。

4. 多喝开水。

5. 家长随时观察小儿接种后的反应。

婴儿无须剃胎发

我国有些地区有给婴儿剃胎发的习俗，以为这样会长出乌黑的头发来。实际上这种做法不仅没有科学道理，而且对婴儿有危害。

因为婴儿的头皮很娇嫩，给婴儿剃胎发极容易造成外伤，引起感染或导致其他疾病。另外婴儿头上常常有一层对头皮起保护作用的“胎皮”，剃头易伤及“胎皮”，从而导致多种皮肤病的发生。

胎发的黑与黄、粗与细、密与稀取决于营养、遗传、健康状况等多种因素，如果幼儿的头发黄又稀，只要注意维护宝宝健康，一般到七八岁会慢慢变黑。所以勿须剃掉胎发。

婴儿能睡凉席吗

小婴儿神经系统发育尚未成熟，体温调节功能尚差，因

此，炎夏应注意预防小婴儿受热、长痱子，甚至中暑。给小婴儿使用凉席无疑是一种防暑的措施。

为婴儿购买凉席时，应挑选质地较好的凉席，正面要光滑无刺。使用前先将凉席洗净，再用开水烫几遍，然后晾干。使用时最好用纱布或豆包布铺在席上，以防凉席划伤婴儿皮肤。要经常换洗纱布，擦洗凉席。应随时注意气温变化，气温下降应及时撤掉凉席。

凉席内容易滋生螨虫，故长时间放置的凉席在使用前务必烫洗干净，最好曝晒一天。

吃饭时不宜说话

吃饭时，食物通过食管进入食道，然后到达胃肠。随着不断进食，气管、食管都承受了很重的负担。说话需要腹部收缩，向上运气而发声，这就与进食发生了“冲突”。这边往下进食，那边向上运气，“战场”则在气管附近，稍有不慎，就有可能发生食物误入食管的危险。

所以，孩子吃饭时不说话好。

如何让婴儿走好第一步

大家知道，人走路是用两条腿交替向前迈步，每迈一步，就要交换一次重心。因而教婴儿学走路，首先要教婴儿学习变换身体重心。开始应培养宝宝掌握一些基本能力。如

8个月的婴儿能坐在床上自如转动身体，而10个月的婴儿已能从坐位顺利地改变成俯卧位。可让婴儿双腿跪下，不扶倚任何物体向前趿蹭着走；拉着婴儿的双手或单手让婴儿向前迈小步。掌握以上基本功能，应设置一个引导婴儿独立迈步的环境。如妈妈退后一两步，伸开双手鼓励婴儿走过来，或让婴儿扶墙走。当婴儿第一次迈步时，父母都要向前迎一下，以防第一次尝试就摔倒。随着尝试次数的增加，应逐渐加长距离，并注意对婴儿每次成功的迈步进行鼓励。这样经过多次训练，婴儿便可较快地学会走路了。有的宝宝其实自己已经会走了，由于胆小，总想成人扶持，这时可用一块小手绢，成人和宝宝各拉一外角，开始时把手绢绷紧，让宝宝感到有个外力的作用，逐渐就把手绢放松，虽然双方都还拉着手绢的一角，但实际已没有外力的作用，慢慢地宝宝就敢自己走了。

孩子多汗是病吗

多汗有生理性多汗和病理性多汗，孩子一般还是生理性多汗较多见。但刚出生的新生儿，尤其是早产儿，因汗腺发育尚未完善，生后几周或几个月之内极少出汗。稍大的婴儿，管理出汗的神经（交感神经）兴奋性强，汗腺又逐步发育完善，同时新陈代谢旺盛，皮肤毛细血管分布较多、含水量也较多，所以出汗量常比成人多。还有些孩子，白天活动量大，产热多，身体来不及把热量发散出去，入睡后便通过出汗发散体内多余的热量，所以晚上刚入睡时特别爱出汗，

但人睡一段时间后（多半在前半夜）就不再有汗了。孩子除了汗多，精神食欲正常，无其他不适，这种多汗属生理多汗，不需治疗。

如果没有任何引起多汗的环境因素（天气炎热、室温过高，穿盖过多等）的影响，孩子刚入睡时出很多汗，吃饭哭闹时也特别爱出汗，同时伴有爱发脾气、烦躁不安、夜间爱惊醒和哭闹，或者夜间不但前半夜汗多，后半夜汗多，后半夜天亮前汗也多，出汗部位以胸背部为主，同时还有低热、轻咳、无力、食欲不振等现象，这时应去看医生。

孩子视力与咀嚼有关

视力是由相当于透镜的水晶体的厚度根据脉络膜组织活力进行调节的，并成像在视网膜上，从而决定出视力的好坏；也就是说肌肉力量不十分发达会对视力产生影响。

随着食物软化倾向的出现，孩子的下颌会不发达，牙齿排列不整齐和上下牙齿咀嚼咬合不好。虽然脉络膜组织和牙齿咀嚼的运动没有直接关系，但饮食长期不咀嚼，面部皮肤肌肉力量变弱，水晶体的调节机制就不能很好地工作，令视力减弱。

有人对406个女学生的调查也证实了这一点，喜欢吃硬食的视力都很好。在临床调查中也有类似发现。

耳仓是“福”吗

常言道：“前仓藏粮、后仓藏糠，耳朵棱上藏衣裳。”有的宝宝生后耳朵前面有一个小孔，被认为是“福气。”真是这样吗？这个小孔又是怎么形成的呢？对人体有什么影响呢？

耳朵前面小孔医学上称耳前窦道（或瘘管），是在胚胎发育时期第一腮沟融合不全造成的遗迹。国内统计单侧多于双侧，女孩多于男孩。它可以长在耳前、耳轮、耳后，甚至耳道口内。小孔下面连着一个盲管，盲管深浅大小不一，有的还有分支，与软骨相连，甚至穿透软骨，有数毫米到数厘米长。挤压管口可有少量白色粘液或皮脂样物，有臭味，常伴有刺痒感。

耳前窦道继发感染时，周围皮肤红肿，甚至化脓，需要切开排脓。有过感染的窦道在感染愈合后应及时做手术，将窦道切除。大多数耳前窦道也许一生也不发炎，不需要处理。平时不要用手挤压窦口，保持局部清洁。耳前窦道与听力无关。

“O”“X”腿的家庭矫正

正常儿童双下肢碰拢时，双膝双踝同时靠拢。如果双踝碰拢而双膝不能靠拢称“O”型腿；双膝碰拢而双踝不能碰拢称“X”型腿。

“O”型腿和“X”型腿的孩子，膝关节承载身体重量的位置不正，可出现“外八字”“内八字”等异常步态，严重的走路时左右摇晃，像鸭子，累了容易发生腿痛。要避免这种畸型的发生，首先要积极预防佝偻病。

得了这种病可用垫鞋的方法来矫正。垫高鞋底外侧治疗“O”型腿，垫高鞋底内侧治疗“X”型腿。绝大多数5岁以下畸型不严重者经1~3年的治疗可痊愈。也可根据孩子的症状到修鞋处将鞋底的1/2钉上像胶鞋垫，厚度为0.5厘米，靠近鞋中间部应削平，以免出现棱角而硌脚。

小儿鼻子堵塞怎么办

2个月以前的婴儿即使不感冒，很多时候也会鼻子不通气。遇上这种情况家长该怎么办呢?

孩子鼻子堵塞厉害时，家长可用热毛巾敷鼻部，或在房间里搞点水蒸汽，鼻子会通畅些。也可以用棉签蘸橄榄油、香油通鼻子。用橄榄油时要注意有无过敏反应。

如在鼻腔深处有分泌物，而且呼吸很困难，每次只能吃50毫升左右奶，并且晚上睡不熟，应请医生检查，有的必须请医生用吸引器吸掉或进行治疗。虽然药店也有家庭用吸引器出售，但有些家长不会使用，所以，还是请医生操作好。

婴儿烧烫伤的预防

由于小儿各部分发育尚未完善，动作不协调，对周围环境不熟悉好奇心强，反应迟缓，故容易发生意外损伤。在生活中烧伤、烫伤时有发生，所以预防很重要。

如热水瓶、强酸、强碱等都应放在宝宝拿不到的地方。热粥、热汤锅不要放在地下，也不要放在铺有桌布的桌上，以免宝宝拉扯桌布发生危险。不要抱着宝宝喝热水、热粥，更不要在宝宝头上递送。成人提着水壶或端着盛热食物的锅时应避开在地上玩耍的宝宝。饭菜冷热可口再喂宝宝。做饭时不要让宝宝进厨房。有煤炉要设护挡，农村炕下的地炉或连着炕的锅台要加护栏。宝宝洗澡时应先加冷水后放热水。

按摩有益婴儿发育

美国有关专家建议：家长可对大于3个月的婴儿做按摩，动作须轻，时间也不宜长；但对1岁以后的幼儿，动作可做得重些，时间可长些，每日3次，每次20～30分钟。具体作法是：

1．胸部按摩：家长先将双手相互摩擦到发热，然后将双手手掌轻按于婴幼儿胸部，顺着肋骨从中央向外侧轻刮，然后双手手指在孩子胸上做画心脏动作，同时向中央靠近。

2．腹部按摩：家长以擦热的双手手背刮擦孩子的腹部，再用手掌在孩子肚皮下画圆，最后用手指稍稍用力挤压下

腹。

3. 臂部按摩：家长用一只手轻轻握住孩子的一只手，尽量将其拉直，用另一只手摩擦孩子从肩到手指的整个臂部，然后沿相反方向再做几遍，直至臂部皮肤微微发红。

4. 腿部按摩：当孩子爬行或学走路后，可让他们躺下并将大小腿放平，此时家长可利用手指、手掌和手背对其大小腿、膝盖、脚踝进行揉搓。

5. 背部按摩：让婴幼儿俯卧在床，然后，用手指和手掌轻压其脊椎的每个关节，或轻拍其背部的每块肌肉。

几岁穿满裆裤好

小儿在1岁以内，为了护理上的方便，一般说来，需要穿开裆裤。孩子到1岁半以后，就该穿满裆裤了。其理由是：

1.1岁半以后的小儿，喜欢在地上爬，若是穿着开裆裤，生殖器暴露在外，泥土或其他不洁之物极易进入尿道口或阴道口，尤其是女孩的尿道短，细菌更易经尿道口进入膀胱或肾盂，引起急性膀胱炎或肾盂炎。如染此病，则会出现高热、尿频、尿痛、血尿或脓尿。

2.1岁半的小儿，常在室外活动，如穿开裆裤，臀部暴露在外，前后不保暖，腹部很容易受寒，易患感冒。有些小孩子常感到腹痛、腹泻，很可能与此有关。不管怎么说，小儿到1岁半以后，还是穿上满裆裤为好。

幼儿不宜穿松紧带裤

新生儿至学龄前儿童都不宜穿松紧带裤，这是因为：

1．此时期的孩子正处在快速生长发育阶段，松紧带裤会影响胸腹部发育，尤其在秋冬季节，内裤、衬裤、外加罩裤，从里到外1~3条松紧带紧紧箍在孩子的胸腹部，大大限制了他的胸廓发育和呼吸运动。

2．容易出现衣裤分离现象。由于幼儿腰段尚未发育，随着他跑跳、下蹲，裤子常常滑脱下来，往往前面露出肚脐，后面露出腰板。这不仅妨碍孩子活动，而且长期暴露腰腹部易受凉，会引起孩子脾胃不和、消化不良，或腹痛、腹泻，直接影响孩子的健康。

学龄前儿童最好穿背心式连衣裤或背带式童裤。在钉背带时，背带要相对长些，可随时挪动扣子，以防孩子长高后勒着肩部。这种样式既可防止衣裤分离，又便于运动和保暖。

婴儿的枕头有讲究

宝宝的枕头过高过低，都会影响呼吸通畅和颈部的血液循环，影响睡眠的质量和白天的精神状态，那么宝宝的枕头究竟多高合适呢？这要根据宝宝年龄和生理特点来确定。

月子里的宝宝，脊柱基本是直的，头相对较大，几乎与肩同宽，平卧时，后脑勺和背部处于同一平面，因此没有必

要使用枕头，也可用成人洗脸的毛巾叠成四折当枕头用。溢乳的宝宝，也不是能用加高枕头的办法可以解决的，应让他右侧卧，把上半身垫高些。宝宝到3个月会抬头时，脊柱颈段出现突出前面的颈曲；6个月会坐后，脊柱胸段出现突向后面的胸曲；1岁时会走，脊柱腰段出现突向前面的腰曲，所以从3个月后，脊柱就不再是直的了。同时随着躯体的发育，肩部也逐渐增宽。这时为使睡眠时体位合适，就应该开始用枕头了。婴儿的枕头的高度4厘米左右，儿童则为6~9厘米。

宝宝的枕头软硬度也要合适。过硬易造成扁头偏脸等畸形，还会把枕部的一圈头发磨掉而出现枕秃，家长常由此误认为宝宝患了佝偻病；过于松软而大的枕头，会使小年龄的宝宝特别是新生儿发生窒息的危险。枕芯一般以荞麦皮或泡过茶后晒干的茶叶为好，不但软硬度合适，吸湿性透气性强，且能清洗。其他如稗草籽等类似的物品也可以。

婴儿坠床后应注意什么

当宝宝不慎从床上掉下时，应立即检查宝宝有无皮肤擦伤、头皮血肿和四肢活动是否灵活。如发现上肢活动受限，一动即加重哭闹，应引起注意，因婴儿易发生琐骨骨折。另外观察宝宝是否嗜睡、精神不好，如发现上述情况应立即到医院就诊。

婴儿为什么不愿洗头

许多年轻的妈妈都为自己的宝宝在洗头时哭闹不休而烦恼。其实，幼儿害怕洗头，这种现象与幼儿在被洗头时缺乏安全感有关。洗头时，幼儿的躯体往往被悬空横放，仿佛摇摇欲坠，改变了原本安全稳定的姿势而使幼儿产生恐惧心理，因而在洗头时哭闹不休。

不妨在洗头时让孩子的身体尽量靠近妈妈的胸部，较密切地与妈妈的上身接触，小孩的头部也不要过分倒悬，稍微倾斜一点便可以了。洗头时，妈妈不断说：宝宝乖，现在妈妈给你洗头，妈妈在身边……等类似的话，以增加幼儿心理的安全感，几次之后适应了，幼儿也就不哭闹了。

哭闹的另一些原因，如与水的温度以及洗发剂的使用是否得当有关系。一般使用温的水，以及不用含薄荷等刺激性药物浓度太高的洗发水，可使小儿不致因为不适而哭闹。

多看绿色有益眼睛

自然界各种物体的颜色，对光线的吸收和反射水平是有差异的。如红色对光线反射是67%，黄色反射65%，绿色反射47%，青色只反射36%。红色和黄色对光线反射比较强，容易产生刺眼的感觉。绿色和青色对光的吸收和反射的程度都比较适中，对人的神经系统、大脑皮层和眼睛里的视网膜都无不良的刺激反应。

据观测研究，青色、绿色的树木和草丛不仅能吸收强光中对眼睛有害的紫外线，还能减少强烈光线对眼睛的产生的耀眼程度，使紧张的眼睛适当缓和。

因此，让孩子多看看绿色的树木、草地和农作物，对眼睛大有益处。

阳光明媚，气温适宜，树木蓬勃生长的季节，家长应尽量多带宝宝去户外绿地多的地方玩，除有益于眼睛外，还能更多地呼吸新鲜空气。见见阳光，能增强身体的抵抗力，还能促进体内产生维生素 D，预防佝偻病。

婴儿看电视应注意些什么

小儿的兴趣和爱好和成人不同，应根据小儿的年龄特点，帮助小儿选择一些既看得懂又能长知识的电视节目，1岁以内的婴儿，一般对电视不感兴趣，有时对它的颜色和光彩注意片刻，1岁半以后随着眼界的扩大和知识的增长，逐步喜欢看动物世界及小朋友节目。

小儿看电视时，眼睛与荧光屏的距离要合适，荧光屏距离眼睛越近，要求眼睛的调节能力越大，眼睛也越易疲劳，时间长了易产生近视眼，所以一般电视与眼睛的距离以 1.5 米左右为宜。电视的高度以荧光屏中心比小儿眼睛稍低一些为宜。同时在室内应有弱光照明，如开一个 3～5 瓦的小灯，这样可以减轻荧光屏的亮度与周围黑暗背景形成的强烈反差，有利于保护小儿视力。小儿看电视应注意以下几点：

1．白天看比晚上看好，因为白天有自然光线做陪衬，可以起到保护视力的作用。

2．看20分钟左右，要稍休息，以避免眼睛疲劳。

3．睡前不宜看过度兴奋的内容，以免影响睡眠质量或不易入睡。

4．电视声音不宜过大，太强的声音刺激，会影响小儿的听力及情绪。

5．屏幕不真需及时调好，再给小儿看。

6．小年龄的小儿，由于知识领域小，思维活动比较简单，若有条件最好有成年人陪伴，边看边讲，通过电视来发展小儿的智力。

婴儿勿听过量音响

现在，不少刚做父母的年轻人认为音乐对婴幼儿健康有益，于是不分场合，不加选择地将收音机、电视机的音量开得过响，整个房间充满强烈的音响振动。

其实，过量的音响属于噪声。据测定，长期生活在高分贝的强噪声环境中，会使人听觉迟钝、呼吸和心跳加快、头痛失眠、烦躁不安等。噪声对于生长发育阶段的婴幼儿危害更大。他们的感觉器官和神经系统都十分娇嫩，对新事物非常敏感。如果长时间受到强烈音响刺激，会使小孩烦躁不安、食欲减退、夜梦多哭，对今后的智力发育有害无益。科学测定，收录机、电视机所产生的高频噪声影响孩子的语言

发育，带来思考能力和研究兴趣的障碍，导致孩子思想不集中，对新鲜事物缺乏持久注意力。因此，家长们应注意收录机、电视机的音量不要开得过响。

如何给婴儿喂药

多数孩子常常不能好好吃药，家长便捏着孩子的鼻子硬灌，灌下去又吐出来，有时甚至呛入小儿气管。这个办法不行。喂药前应有个准备阶段。首先不要让孩子看见，先给孩子喝点甜水，趁机将备好的药喂下，不要把药倒在舌面上，以免小儿尝到苦味把药喷出来。另外可将勺放入舌根部，使它自然咽下后再把勺抽出来。还可顺嘴角流入。对稍大的孩子，很小的药片可放在食物里一起咽下。注意喂药时应固定孩子的手和头。

如何给婴儿服中药

中药对治疗病毒性感冒等效果较好。为保证服药效果，现介绍一下喂药方法。

首先煎药剂量应少而浓，3岁以内可煎40毫升，分3~4次服。喂药时间应在两餐之间，以使药物充分吸收。

喂服时药的温度要适中，以滴一滴在前臂不烫为宜。不要硬性灌药，免得药液呛入气管。可用小勺将药液顺嘴角慢慢喂进。药中可适量放糖。不要在喝完药后大量喝水，以免

冲淡药液，减轻疗效。

怎样给婴儿消除蚊叮

婴幼儿被蚊子叮咬后，局部常肿起红斑，尤其在头面部，若涂抹风油精或清凉油常会不小心被宝宝揉入眼中，这时可用母乳滴涂患处，每日3~4次，一般3日见效，且不留斑痕。

幼儿衣着宜宽松

有些家长给孩子穿的衣服过紧，甚至脖子下面的扣子也系得严严的。这对幼儿的发育成长很不利。应以宽松的衣着服饰打扮孩子，如果给他们“包装”得过严过紧，会影响孩子的发育成长。脖子下面的扣子最好不系，让孩子呼吸畅通无阻。

七分暖三分寒

幼儿的衣着或被褥等，不宜穿得过厚、盖得太多，这样很容易捂出“火”来。少穿点、盖薄点没坏处，只要冻不着就可以。应坚持“七分暖三分寒”，免得孩子“上火”，从而引发眼疾或其他不适。

婴儿的枕头要常晒

孩子睡觉时，有时出汗，有时因哭叫流泪，枕头上会留下许多汗渍或污垢。所以，必须经常给孩子洗晒枕头，最好每年换一两次枕芯，保持枕头的清洁、干爽、无异味，以免引发一些过敏性疾病。

卫生纸不可当尿布

一些母亲用卫生纸代替尿布给新生儿垫屁股，认为这样既可免除反复洗刷尿布的麻烦，又可防止病菌的感染。其实，这是很不妥的。

因为到目前为止，人们所用的以各种保健、治疗为目的卫生纸，不管制作工艺多么精细，都不能完全清除纸中残存的烧碱（NaDH）等碱性物质，也不能完全除去纸中的漂白剂等氧化程度不同的化学物质。这些物质虽然浓度不高，对成人一般不会产生明显的毒副作用，但对皮薄、肉嫩的初生婴儿来说，腐蚀或刺激作用就不可忽视了。

婴儿不宜用电热毯

婴幼儿的身体处于生长发育时期，其身体对于水分的摄入量按体重比例要高于成年人，营养的吸收、代谢物的排泄、散热出汗等要消耗较多的水分；由于婴幼儿的肾功能发育还不完全，所以从尿中回收水分的能力很弱。若使用电热毯，因水分蒸发速度加快，会使婴幼儿的非显性失水量增大，从而导致咽喉粘膜干燥，出现声音斯哑、烦躁不安等脱水症状，以致减弱上呼吸道的抗病能力。

另外，婴幼儿因燥热出汗蹬开被子，容易着凉腹泻或感冒。一旦发现婴幼儿因使用电热毯出现脱水现象时，只要不发热，可多给其饮用些开水。如果饮水之后仍然烦躁不安或有热度，那么应及时送医院就诊。

孩子吞食异物怎么办

花生、瓜子、豆粒等是小孩非常喜欢吃的食物，纽扣、硬币、曲别针等常常被小孩拿着玩，这些小东西进入孩子口中时，很容易滑入孩子的气管内。异物一旦进入孩子呼吸道，最突出的表现是剧烈呛咳，还可把气管堵塞，发生呼吸困难，烦躁不安、憋气、嘴唇发青，甚至窒息、昏迷，如抢救不及时，可于短时间内憋死。小异物也可通过气管落入支气管，形成一侧支气管堵塞，而另一侧支气管吸入空气增多，产生肺气肿。如果没有及时发现，便会延误治疗。

当我们遇到小儿的喉头、气管呛入异物时千万不要惊慌，应立即将小儿下肢抬高，头低位，通过呛咳和胸腔内气体的冲击，促使异物向外咳出；如仍咳不出，应赶紧上医院，请医生取出。

为防止小儿误吞异物，家长在小儿进食时，千万不要逗他玩，更不要在啼哭时，往嘴里塞花生米、瓜子之类的食品，以防异物吸入呼吸道。若发现婴幼儿将金属或塑料小物品放入嘴里时，切忌对孩子惊吓或打骂，也不可用手指伸进小孩口腔内，强行掏取，应引导孩子自然吐出。

第三部分　疾病与防治

哪些疾病会影响智力

1．新生儿核黄疸：亦称新生儿黄疸脑病。新生儿体内胆红素过高，可和脑细胞结合，从而使脑细胞功能发生故障，影响新生儿的智力。

2．新生儿脑膜炎：这是一种死亡率较高的疾病，由于细菌及毒素直接侵犯到脑细胞组织，使脑细胞功能受到严重破坏。

3．产伤引起颅内出血：由于颅内受压使血管破裂出血，出血部位脑细胞血液循环受阻碍，使细胞变性坏死，从而影响孩子的智力。

4．新生儿轻度窒息：即新生儿出生时没有呼吸或心跳很慢，若抢救及时，恢复较快，对日后的智力不会有影响。若抢救不得力，会使脑缺氧时间过长而损伤脑细胞，日后智力就会受到不同程度的影响。

5．新生儿低血糖：尤其是早产儿更为多见，由于神经组织在一般情况下几乎完全利用糖作为代谢能源，若反复发生低血糖或低血糖发生时间过长，会产生持久性脑功能障碍，从而影响到智力发育。

6．新生儿营养不良：特别是蛋白质的供应不足而影响脑细胞的生长。大脑发育的关键时期是怀孕后期3个月到出生后6个月。脑细胞有一个特点，就是其增殖是“一次性完成”的，错过这个机会就无法补偿了。故此新生儿期的喂养很重要。

新生儿发生黄疸怎么办

新生儿黄疸是一种多原因引起的症状，有生理性和病理性黄疸之分。

1．生理性黄疸

生后2~3天出现，皮肤呈浅黄色、巩膜（白眼珠）以蓝为主微带黄色、尿稍黄、不染尿布，孩子精神、神态好，吃得好没什么不适，一般1周左右即可消褪。这是正常的新生儿必然要经过的生理性黄疸阶段，不需要治疗，不会造成智力发育落后。在此期间要让孩子吃好、吃饱，避免感染，秋冬注意保暖，给孩子喝葡萄糖水，加速胆红排出，减轻生理性黄疸症状。观察黄疸一定要在自然光线下进行，如果屋子里光线暗或在灯光下则看不清。

2．病理性黄疸

（1）黄疸出现过早，生下来就有或1~2天内出现，进展快；（2）黄疸重，尿黄染尿布，手足心黄；（3）持续时间过长，超过2周以上；（4）黄疸重。大便呈灰白色；（5）新生儿出现黄疸后，同时不肯吃奶，哭吵不安或不哭，出现气急、抽搐等症状。这几种情况要立即去医院治疗。

母乳性黄疸不需药物治疗

近些年来，纯母乳喂养的孩子多了，母乳引起的婴儿黄疸也增加了。

纯母乳喂养的孩子皮肤发黄很常见，黄疸多在生后3~7天发生，缓慢加深，1~2个月时颜色最深，和桔子皮的颜色一样。宝宝能吃能睡，精神很好。如果抽血化验，胆红素多在每公升20毫克以下。宝宝的肝脏和脾脏不大，无贫血和组织细胞增高，肝功也正常，这种情况下坚持吃母乳，黄疸会自然消失。

吃母乳的孩子为什么会发生黄疸呢？到目前为止还搞不很清楚。多数学者认为母乳中含有一种特殊物质，能使宝宝肠子里的结合胆红素变成未结合胆红素，未结合胆红素容易被肠子吸收进入血液，结果宝宝血中的胆红素浓度高了，从而使皮肤变成黄色。

父母发现宝宝皮肤黄了以后怎么办？首先应该抱孩子去医院看儿科医生，因为母乳性黄疸和其他能引起宝宝皮肤变黄的疾病容易混淆，如感染、溶血、肝炎等。儿科医生能通过检查和化验，把它们区别开来。儿科医生确诊你们的宝宝属母乳性黄疸后，就不要反复跑医院了。

母乳性黄疸不需要吃药。轻时可以继续吃母乳，重时，应该停用母乳，改用其他配方奶。停喂母乳期间，要把乳房挤空，以保证母乳分泌，预防乳汁减少。因为黄疸是母乳引起的，所以停用母乳3~4天后，黄疸就会明显减轻。如果是这样，应该恢复母乳喂养，即使黄疸再加重，也不会达到原来的程度。以后随着月龄增长，黄疸会逐渐消失。如果停用母乳后黄疸没减轻，或反而加重，应该抱孩子再去医院检查。

小儿夏季防治感冒

感冒是指鼻咽部发炎。90%以上的患儿都是由病毒感染引起的。受寒是患感冒的重要诱因，夏季气温高、湿度大，孩子感冒的机会也不少。体表受寒，如雨后气温下降，未给小儿及时添加衣服；孩子睡觉时蹬掉被子未及时发现；有时孩子睡觉或洗澡时，门和窗都开着形成对流风等等。中医学有句名言："形寒欲冷必伤肺"，就是说形体受寒，过食生冷，会降低呼吸道的抵抗力，给病毒侵入呼吸道造成条件，所以感冒、气管炎在夏季也易发生。

病毒性感冒西医目前尚无特效药物治疗，所以小儿感冒最好看中医。

夏季气温高、湿度大，不同体质的孩子患感冒时表现也不一样，根据中医辨证论治的原则，不同类型的感冒择药也应不一样。

(1) 风寒感冒：发热轻，恶寒重，不出汗，头疼鼻塞，流清涕，舌淡红，苔白。

可选用风寒表实感冒冲剂、午时茶冲剂。

(2) 风热感冒：发热重，恶寒轻，有汗，鼻塞流浊涕，咽疼，舌红、苔薄黄。

可选用风热感冒冲剂、小儿金丹片。

(3) 伤暑感冒：高热无汗，头痛鼻塞，胸闷泛恶，食欲不振，呕吐腹泄，舌红，苔白腻。

可选用暑热感冒冲剂、藿香正气水。

各型重症感冒可服汤剂。

如果白细胞计数明显升高，考虑会是细菌引起的感冒，可选用抗生素口服。

孩子感冒期间，家长应做好下列事情：

(1) 鼓励孩子多饮水。多饮多尿能排出体内蓄积的毒素，减轻感冒症状。大便秘结的孩子可服用小儿牛黄散、消降片或用开塞路、甘油栓塞肛通便。

(2) 饮食应营养好、清淡、易消化，不要吃油炸或荤腥食物。

(3) 体温在 38～38．5℃以上，可选服西药退烧药、百服宁或泰诺等制剂。

季节转换防感冒

感冒多发于秋冬和冬春等季节交替时。一般认为感冒系着凉引起，其实着凉只是诱因，真正的病因还是“着”上了病毒和细菌。正常人的呼吸道内常寄居着一些病毒和细菌，由于身体抵抗力和呼吸道粘膜的保护作用，它们能与人和平共处。但当孩子受凉、过食、过劳、惊恐之后，身体抵抗力降低，这些病毒和细菌就会乘虚而人，使人发生疾病。此外季节转凉后，门窗不经常打开，室内空气污浊，细菌和病毒的密度高，同时孩子室内活动时间增多，也会增加感染的机会。预防感冒，关键要加强身体和呼吸道对寒冷空气的适应能力，并防止细菌病毒人侵呼吸道。寒冷季节仍应坚持户外活动，不要给孩子穿得过多，室温也不宜过高，注意锻炼孩

子的耐寒能力；经常开窗通风，这是最经济、简便、有效的室内空气清洁方法；还应注意孩子一天的活动要有张有驰、每餐饥饱适度。最后要提醒家长的是，孩子感冒，90%以上系病毒引起，抗生素对病毒性感冒无效。不要随便给孩子用抗生素，滥用抗生素会造成继发其他疾病。汤药效果很好，高热可服用退热药，同时多喝白开水，可帮助退热。5岁以下的孩子禁用 APC 退热，因其含有咖啡因，易引起孩子过度兴奋甚至抽风。如系细菌感染引起的感冒，则应用抗生素，用一种就足够了。

小儿反复感冒怎么办

小儿反复感冒也称为“反复呼吸道感染”，其原因很多，但主要原因第一是机体免疫功能低下，使呼吸道内的细菌病毒乘虚而入。第二是生活中某环节的护理照顾不够细致。为减少发病次数就要采取综合防治措施：

1. 加强日常生活护理：要根据气温变化时增减衣服，特别是季节转换时更加注意，睡眠时应避开窗户以免风直吹受凉。平时要多饮白开水，多吃蔬菜水果以去除内热。

2. 坚持体格锻炼：做到平时穿戴不要过多，免得出汗遇风而感冒；好天气要经常到户外活动，采取短时间、多次数的方式。还可以从夏季开始用冷水洗手洗脸，增强机体对冷刺激和气温变化的适应能力。锻炼时要注意循序渐进。

3. 在传染病的流行季节，少到人多的公共场所去，防止交叉感染。

4. 当发生呼吸道感染时，要按时服药配合治疗，发烧体温达 38.5℃时，可服用镇静退热药，如阿苯片等，有细菌感染时可应用一些抗菌素（遵医嘱）。如果是病毒感染则不必用抗生素。

5. 家中亲人如母亲、父亲或保姆患上呼吸道感染时，应避免与婴儿接触或戴口罩，谨防婴儿被传染，并保持室内空气清新流通，家长不要在室内吸烟。

6. 有的孩子反复感冒也可能是因为吃糖类食品过多，缺乏蛋白质，维生素 A、B、C、D 和铁、锌、钙、磷、铜等微量元素，影响了免疫功能，所以要注意全面均衡供给孩子营养。此外滥用抗生素，也可能影响免疫功能。

婴幼儿肺炎的护理

肺炎是小儿常见的呼吸道疾病，尤其是两岁以下的幼儿最容易发生，此病多在冬春两季发病。小儿得了轻型肺炎，不一定都要住院治疗，按时服药、合理护理是肺炎痊愈的关键。在家中如何护理肺炎患儿呢?

1. 注意室内空气新鲜。居室要通风，但风不要直接吹到患儿身上，患儿的居室人不要太多，更不能在室内吸烟。

2. 注意保持合适的室内温度、湿度。肺炎多发生在冬季，南方室内一般没有取暖设备，室温较低，应设法保持室温在 20℃左右；北方冬季气候比较干燥，居室又有暖气或火炉，为了保持一定的湿度，可以在暖气或火炉上放一盆

水，同时可经常用湿墩布擦地，使居室内空气湿润些，这些可以使患儿痰液稀，容易咳出。

3. 注意供给营养丰富、容易消化的清淡饮食。患儿可根据食欲、消化情况，给以鲜牛奶、豆浆、烂粥、烂面条、蛋糕等，发烧时应以流质食物为主，烧退后改为半流质或软饭。患儿因发烧 、咳嗽、呼吸较快，丢失水分较多，特别要注意少量多次喂水。

4. 注意环境安静，保证患儿休息。除必要的喂奶(饭)、喂水、喂药、换尿布外，应尽量让患儿休息。减少烦燥、哭闹的各种因素，以免增加氧气的消耗而加重病情。

5. 注意合适的体位。应让患儿侧卧，有气喘时可将枕头垫高些，有喘憋时最好在床上半躺半卧，这样可以减轻患儿喘憋现象。如果平躺，体内大量的血液就会流向胸腔和肺部，使肺部血液循环缓慢，发生瘀血，影响炎症的吸收。患儿咳嗽时可轻轻拍背部，这样不仅能使肺部和支气管内的痰液松动，而且容易咳出，同时可促进心肺部的血液循环，有利于炎症的吸收。

怎样区分肺炎与感冒

小儿肺炎起病急、病情重、进展快，是威胁小儿健康乃至生命的疾病。但有时它又与小儿感冒的症状相似，容易混淆。因此，家长有必要掌握这两种小儿常见病的鉴别知识，以便及时发现小儿肺炎，及早医治。鉴别它们并不太难，可从“一测、二看、三听”入手：

一测，是指测体温。小儿肺炎大多发热，而且多在38℃以上，并持续2~3天以上不退，如用退热药只能暂时退一会儿。小儿感冒也发热，但以38℃以下为多，持续时间较短，用退热药效果也较明显。

二看，主要看以下四个方面：

(1) 看咳嗽及呼吸是否困难。小儿肺炎大多有咳嗽或喘，且程度较重，常引起呼吸困难。感冒和支气管炎引起的咳嗽或喘一般较轻，不会引起呼吸困难。呼吸困难表现为憋气，两侧鼻翼一张一张的，口唇发紫，提示病情严重，切不可拖延。

(2) 看精神状态。小儿感冒时，一般精神状态较好，能玩。小儿患肺炎时，精神状态不佳，常烦躁、哭闹不安，或昏睡，抽风等。

(3) 看饮食。小儿感冒，饮食尚正常，或吃东西、吃奶减少。但患肺炎时，饮食显著下降，不吃东西，不吃奶，常因憋气而哭闹不安。

(4) 看睡眠。小儿感冒时，睡眠尚正常，但患肺炎后，多睡易醒，爱哭闹；夜里有呼吸困难加重的趋势。

三听，是指听孩子的胸部。由于邃和的胸壁薄，有时不用听诊器用耳朵听也能听到水泡音，所以家长可以在孩子安静或睡着时在孩子的脊柱两侧胸壁，仔细倾听。肺炎患儿在吸气末期会听到“咕噜”、“咕噜”般的声音，称之为细小水泡音，这是肺部发炎的重要体征。小儿感冒一般不会有此种声音。

经过上述的一测、二看、三听，如果出现其中大部分情

况，即应怀疑小儿得了肺炎，应及早到医院就医。

如何合理使用退烧药

发烧是小儿生病时常见的症状。其中以呼吸道、消化道炎症时最为常见，特别是上呼吸道感染，有时没有别的症状，只有发烧的表现。小儿发烧家长最着急，常常急着给服用退烧药，这种做法并不好。主要缺点有三：一是小儿发烧只是一种症状，如果刚发烧就服退烧药，小儿烧暂时退了，容易掩盖真实的病情，会给医生诊断带来困难。二是发烧是人体抗御疾病的一种反应，是为消灭病原体，并使炎症痊愈创造的有利条件，所以不要急于给小儿服退烧药，可先给小儿多喝些温开水。三是退烧药只能治表，并不能真正治病，往往因服退烧药出汗过多，易损失大量水分和盐分，反而使患儿身体变得虚弱，更加降低抵抗力。

治疗发烧性疾病时应针对病因进行治疗，如得肺炎时需注射青霉素，得痢疾时需要服用复方新诺明等等，同时再采取退烧对症治疗。因为长时间发烧，会使小儿身体失去正常调节的功能。一般认为小儿体温超过 38.5℃时，应该及时服用退烧药，原因是小儿中枢神经系统发育尚未成熟，体温超过 39～40℃时就会诱发抽风。

小儿最适合服用的退烧药叫阿鲁片（或阿苯片），这种复方制剂既有退烧作用，同时还有镇静作用以防止高烧抽风。5 岁以前的宝宝不要服用 A.P.C. 因为这种片剂含有咖啡因，是一种兴奋剂，会引起不良反应。

物理降温法

如果病儿体温升至39℃以上，就该及时采取降温措施。办法有药物降温和物理降温两种。物理降温法在护理儿童疾病中常用，尤其是6个月内的婴儿用得更多。

1．头部冷敷法：将毛巾浸凉水后敷在前额部，每5至10分钟换一次。也可用热水袋灌进凉水，枕在脑后。如有冰块更好，可将冰砸成小块，放入热水袋中作冰枕。

2．温敷法：用毛巾浸泡在低于患儿体温2~3℃的温水中，然后拧去水分，将毛巾敷盖在患儿的胸腹部，温湿毛巾可以每十至十五分钟调换一次。如应用后小儿发抖，面色发灰，即应停止敷用。

3．酒精擦浴法：取一定量酒精或白酒，加入等量温水，用小毛巾浸泡后轻擦患儿四肢和血管丰富的腋下、肘部、颈部，初生婴儿要避开心脏部位。进行时要注意避风，擦过的部位要及时盖上，不要让孩子着凉。

细菌性痢疾

细菌性痢疾是宝宝夏秋季常见的消化道传染病，主要通过痢疾病人粪便污染过的食物、餐具引起。夏秋季苍蝇密度高，它们喜欢在脏的地方或在食物水果上停留。苍蝇脚上有许多毛，毛上粘有大量痢疾杆菌，所以他们是痢疾杆菌的搬运工，在痢疾传播方面起重要作用。因此苍蝇密度高的地

方，痢疾病人也多。

痢疾杆菌进入人体后，多数经2~3天发病，大便为稀水便，粘液便，浓血便，但每次便量很少。大便显微镜检查是诊断痢疾的主要依据。应该挑选大便中的脓血和粘液部分，每高位视野血细胞15个以上，而且有少量红细胞，就应按痢疾治疗。有少数2~7岁的孩子对痢疾杆菌产生的毒素反应强烈，微循环发生障碍，病人表现萎靡、嗜睡、反复抽风、休克或呼吸衰竭，病情非常凶险。这种病人大多肠道症状不明显，往往经过1天才排出痢疾样大便，这就是中毒性痢疾。

普通型痢疾可在家隔离治疗，患儿食具专用，用后煮沸消毒后再清洗，家庭成员接触患儿和进食前彻底洗手。服药3天观察疗效，如无疗效再换其他药物，服药最短时间为7天，服药时间过短易转成慢性痢疾，庆大霉素只宜口服，不宜注射（副作用为耳聋和肾损害）。重症痢疾应住院治疗。

霉菌性腹泻

小儿腹泻是一种常见病，其原因错综复杂，除生理性腹泻、细菌性腹泻、病毒性腹泻外，霉菌性腹泻虽为数不多，但危害不浅。因为霉菌感染具有传播广、传播快、治疗难度大，以及容易被误诊的特点。

能致病霉菌中，最多见的是白色念珠菌，通常存在于正常人的口腔、上呼吸道、肠道和阴道粘膜。由于正常机体能

抵抗念珠菌的毒力，故平时处于抑制状态，当机体防御机能降低，念珠菌就会乘机作乱，大量繁殖，损坏皮肤、粘膜，形成感染。小儿霉菌性腹泻就是一种典型的霉菌性疾病，已成为影响小儿生长发育的重要原因。

不良卫生习惯是小儿发生霉菌性腹泻的主要原因，如母亲的乳头周围皮肤或指甲有霉菌时，可经哺乳或喂食而使小儿摄入霉菌。小儿脐部、腋窝、肛门等部位发生霉菌时，因搔痒也可使霉菌经口腔摄入。小儿霉菌性腹泻还与乱用抗生素药物有关。当人体内肠道菌群数量和种类变化时，就会出现菌群失调症造成继发感染和腹泻。如长期使用抗生素，由于正常肠道菌群的减少，使霉菌乘机大量繁殖，引起霉菌性腹泻。为此，小儿有不适时，不要随便服用抗生素。

小儿霉菌性腹泻的主要表现是持续性腹泻，大便次数可多至每天 10～20 次，大便水样或豆腐渣样，泡沫较多，同时伴有腹胀、腹痛、呕吐、厌食及低热等，常可持续数日，最终导致营养不良和发育迟缓。

生理性腹泻不用治

有些宝宝，吃妈妈的奶，奶水很多，孩子长得胖胖的，十分活泼可爱。可就是生后不久就开始腹泻，每天大便 7～8 次，黄绿色的稀便中混有少量奶瓣，有时稀稀糊糊的像打碎的蛋黄。医院没有少去，药也吃了不少，但总是不见好。原来宝宝患的是生理性腹泻。什么叫生理性腹泻呢？是什么原因造成的呢？

生理性腹泻的发生，主要是由于孩子胃肠功能尚未发育成熟和过敏性体质，多见于6个月以下母乳喂养的婴儿。这些孩子外观常显得比较虚胖，并且脸部常有湿疹，生后不久就出现上述症状的大便，有酸味，但无臭味。孩子除大便次数多不成形外，无其他不适，精神好、食欲佳，体重照常增长，到6~7个月增加辅食后，大便就能转到正常。所以患生理性腹泻的孩子，不必到处问病求医，乱用药物，更不应停喂母乳改用牛、羊奶等代乳食品。根据孩子的生理特点，随着月龄的增长，按时增加辅食，自然就会好的。

怎样防止春夏季腹泻

春夏季是腹泻多发的季节，水果蔬菜大量上市，各种诱人的冷饮使家长在孩子面前不知所措。以下几件事在春夏季特别要注意。

1．刀具。切水果和生吃凉菜的刀具要与切生肉和生菜的刀具分开。准备水果和凉菜时既要用洗涤灵清洗瓜果凉菜的外皮，也要用开水清洗刀具。不要买已经切开的西瓜，因为摊商常用脏抹布擦刀，使西瓜受到污染。为婴儿准备生吃的水果尽量不要接触刀具，软水果可用勺子刮烂喂吃。草莓可用开水烫熟加糖然后用勺压烂喂吃。水果蔬菜不宜煮久变色而损失维生素C。为婴儿做菜泥用的纱网要放在锅中煮沸消毒，不能用开水涮后再用。周岁后的孩子要用杯和碗喝水和吃牛奶，不要用奶瓶以减少感染。

3．冷饮。饱餐后不宜吃冷饮，因为胃肠道在适宜温度

下消化酶才发生作用，冷饮会妨碍消化和吸收。此外，冷饮是用紫外线照射自来水消毒，设备不良的工厂出售的冷饮不可靠。周岁内婴儿消化功能还未完善，不宜吃冷饮。

每年随着草莓、黄瓜、小萝卜上市，腹泻的人也相应增多，因此，饮食卫生不能松懈。

夏季腹泻和细菌性痢疾的护理与预防

1．腹泻

小儿消化系统机能薄弱，腹泻是比较常见的疾病之一，其直接影响小儿的生长发育。俗话说“好汉架不住三次稀”，这话很有道理，小儿要是一连拉上几次稀，就会软弱无力，严重时还会使小儿发生脱水、血压降低等不良后果，因此除要按医生嘱咐服药外，还要加强护理。要让小儿卧床休息以减少身体的消耗和肠道的蠕动，腹部要注意保暖，要少量多次喂水，根据病情给营养丰富的流质或半流质的饮食，对频繁腹泻的应注意肛门护理，应在肛门周围涂少量油剂。如出现皮肤起皱缺乏弹性、两眼窝下凹或高烧的现象时，要及时送往医院就诊。

预防措施：

（1）积极提倡母乳喂养，因母乳营养价值高，易消化吸收，是防止腹泻的最佳食物。注意不要在夏季断奶。

（2）人工喂养的婴儿，注意食具每天要煮沸消毒，每次用前用开水冲烫，消毒好的食具要避免污染，奶瓶上加罩。牛奶每次要煮沸后食用。

(3) 不论服用母乳或牛乳的小儿都应按时定量，如大便稀、次数多不要添加新的辅食。在添加辅食时原则是从流质→半流质→软食→固体食物等都要从少量逐渐加多，切忌几种食物一起加。

(4) 夏季炎热要避免过食或脂肪含量较多的食物。

(5) 小儿生活要有规律，充足睡眠，加强适当的户外活动，以增强体质。

2. 细菌性痢疾

它也是夏秋季小儿较为常见的一种急性肠道传染病，是由痢疾杆菌所引起的，一年四季均可发生，但以6~9月份发病最高。主要症状是发烧、腹痛、里急后重（即总像是没拉完的感觉），大便中含有粘液、脓、血而较稀。它的发生与不良的卫生习惯有密切的关系。

预防细菌性痢疾，最关键是控制传染源，早期诊断、早期治疗及早期隔离。患病小儿要彻底治疗，治疗过程一般为7~10日，如不坚持疗程，腹泻停止后就停药，有可能复发或转成慢性。痢疾是从口传入的，预防办法主要是把住病从口入这一关，不吃腐烂、不干净的食物，生吃瓜果蔬菜要洗干净，被褥衣服要常晒常洗，另外要消灭苍蝇，搞好饮食卫生。

秋季腹泻患儿的护理

秋季腹泻多见于2岁前的小儿，以6个月至1周岁婴儿发病率最高。主要发病季节为秋末冬初，9月份为高峰。患

儿大便每日 3～5 次至数十次不等，外观水样或蛋花汤样，混有奶瓣或未消化的食物残渣，多为淡黄色，也可为白色或绿色，无腥臭味，常有粘液，一般无脓血（粘液为白色透明、鼻涕状富有弹性的液体；浓液为灰白色，污垢状，不富弹性）。患儿常同时伴有流鼻涕、咳嗽等感冒症状，体温多数在 38～40℃，部分患儿可发生呕吐。

预防和及早诊治脱水是护理秋季腹泻患儿非常重要的措施，由于腹泻或同时伴有呕吐，身体内的水分和无机盐大量丢失，会发生脱水和酸中毒，发展严重会危及生命。患儿轻度脱水的一般症状是：精神稍差，脸色稍灰白，眼窝稍凹，尿量比平时稍少。发展严重的则表现为精神萎靡，阵阵烦躁，皮肤苍白发灰弹性差、掐起不能立即展平，强烈口渴，口唇干燥，尿量和次数明显减少。如果轻度脱水，注意保证患儿有足够水分，应按医生嘱咐饮用口服补液盐，也可喂新鲜果汁、淡茶水、淡糖盐水。如有呕吐，可少量多次给予，但如脱水情况严重，应及时去医院诊治。

患儿不要过分限制饮食，母乳喂养小儿照吃不误，牛乳喂养则可加少量米汤适当冲淡。辅食可在原来基础上注意清淡、细软、少渣。过分地限制饮食，会减少小儿营养的摄入，不利于疾病的康复，而且往往在治疗结束增加食物后，腹泻又复发。

不要滥用抗生素。秋季腹泻系病毒感染所致，抗生素对此无效，相反可能产生副作用，延长腹泻时间。中药汤剂效果较好。秋季腹泻是一种自限性疾病。调理适宜，一般 3～14 天（平均 5～7 天）即能痊愈。

腹泻患儿防脱水

腹泻病孩子由于大便次数多，特别是大便稀水样又有呕吐的患儿，身体丢失大量的水分和无机盐，很容易发生脱水。脱水严重会危及生命，所以要注意防治。防治要点就是要给孩子补充足够的水分，腹泻的孩子补充哪些水分好呢?

1．口服补液盐。腹泻患儿去医院看病，一般医生都会给的，一定要按医生的嘱咐饮用。如果医院没有也可自己配制，原料是1茶匙盐（用孩子喂饭用的小勺，约重5克），2汤匙糖（成人喝汤用的小勺，1汤匙约重15克），加入4玻璃杯凉开水（约重100克）中溶化后饮用。

2．糖盐淡茶水。2玻璃杯淡茶水中加糖1茶匙，盐小半茶匙，溶化后饮用。茶叶含有鞣酸，有收敛止泻作用。

给患儿补充水分时，要少量多次饮用，特别是伴有呕吐的患儿，一次饮用多了，会引起呕吐，吐出的水分可能比喝进的还要多，很可能加速加重脱水。如果发现患儿脱水要及时送医院治疗，脱水分轻、中、重三度，轻度脱水的症状是患儿精神稍差，面色略苍白，皮肤稍干但弹性尚好，眼窝稍凹，小便次数稍减；发展严重后会出现患儿极度口渴，特别想喝水，囟门凹陷，眼窝下凹，睡眠时眼睛闭不严，哭时无泪，尿极少或无尿，皮肤弹性差（用拇食指捏起腹部皮肤松开后皮褶展平时间延长），手足发凉，患儿显得突然消瘦，精神萎靡。

腹泻患儿的几种治疗膳食

1. 胡萝卜汤：胡萝卜0.5千克，洗净切碎，加水少许煮烂，挤出菜汁，加水1千克，煮开即成，适合小婴儿。较大婴儿可将滤掉纤维的胡萝卜泥，加入上法制成的胡萝卜水中煮开食用。胡萝卜是碱性食物，并含有果胶，有促使大便成形和吸附细菌病毒的作用。

2. 苹果泥：苹果洗净，切成两半，用小勺刮成泥喂食。苹果纤维较细，对肠道刺激性小，并含有果胶、碱质和鞣酸，有吸附和收敛作用。也可煮熟后给婴儿食用。

3. 焦米汤：大米洗净炒黄煮成粥，小婴儿仅喝米汤，大婴可吃粥。也可将米粉或面粉炒黄，煮成米糊或面糊，给较大婴儿食用。焦米汤中淀粉已成糊精，易于消化，而且米或面炒时，一部分已碳化，具有吸附止泻作用。

4. 脱脂奶：鲜牛乳煮开晾凉，撇去上面的奶皮，这样反复三次即成。适合于脂肪消化不良的患儿，但其营养价值低，不能长期使用，也可仅除去一次奶皮，即成半脱脂奶，适合腹泻不严重的婴儿。

5. 莲肉糊：干莲肉20克，加水200毫升，煮至150毫升，每日分3次食用，莲肉能补虚止泻。

6. 山药糊：山药加入大米煮成糊状，山药能健脾止泻，常用于脾虚胃弱、少食体倦、腹泻等症。

婴儿便秘的原因及防治

小儿发生便秘的主要原因是：

1．饮食因素。如食物不足，使粪便形成的过少，不能刺激直肠壁引起排便。有时又因食物成分不合适。如吃进的食物中含纤维素多的蔬菜、水果不足，或者蛋白质、钙含量比较多，喝水又少，使粪便干燥。

2．疾病因素。直肠或直肠的神经有缺陷，使肠道内平滑肌的蠕动减弱，肛门括约肌不能舒张，影响排便而发生便秘。也有可能是肛门狭窄、肛门裂等。

3．生活不规律。没有养成定时大便的习惯，没有形成大便的条件反射，造成肠肌松弛无力而便秘。

4．精神心理因素。如环境和生活习惯的突然改变，突然的精神刺激等。

小儿发生便秘怎么办？首先是调整饮食。如果是饮食不足，应多增加食物量。母乳喂养的一般不常发生便秘。如果发生了，可以在喂奶之间添加些桔汁、红果汁、菜水（以上汁水要一种一种加，不要一天换许多种）。牛奶喂养的小婴儿，因为牛奶比母乳不容易消化，含糖量也较少，所以容易发生便秘。那么可在牛奶中加糖 8%（每 100 毫升奶中加白糖 8 克），因糖可在肠道发酵，使蠕动增加，大便较易排出。另外也应多喂些菜水、果汁。大点的婴儿已添加辅食及软饭的可增加些蔬菜。

此外，还应训练婴儿养成良好的排便习惯，婴儿从 3 个月就应开始训练大小便习惯，可由成人把。8 个月或孩子会

坐后，可培养坐盆大便，但坐盆时间不能太长，一般不得超过5分钟。如果大便干硬不易排出，可往肛门内塞肥皂条或用开塞露。这种方法不宜常用，以免形成依赖性。如果是外科疾病引起的便秘，如肛门狭窄、先天性巨结肠等，手术治疗后同样需要作上述的训练。

便秘的食物疗法

孩子便秘是父母很焦急的事情。便秘的主要表现是大便干燥，有时呈羊粪球状，落到地上有声响；有的是排便困难，时有肛门被撑破的情况。为了防治便秘，提请家长注意以下几点：①每日给孩子饮水，每顿饭都要吃蔬菜，每日吃水果。②多让孩子运动，以促进肠蠕动，有利于大便排出。③每日按时让孩子大便，以便养成按时排便的习惯。这些方面做到了如仍然不能解决便秘问题，不妨可作两种粥，让孩子食用。

香蕉冰糖粥：取香蕉3条约300克，糯米100克，冰糖100克。将糯米淘洗净，香蕉去皮，切段，两者加适量水煮成稀粥，再加入冰糖化开，让孩子经常食用，可起到润便、补虚的作用。

红薯粥：取红薯500克，大米200克，少量白糖。将红薯洗净切块，与大米一起置锅内，加适量水煮成稠状烂粥，加入白糖，早晚让小儿温热食用。因为冷后再吃易引起胃部泛酸。常吃可起到健脾益胃、通大便的作用。

枕秃不一定是佝偻病

经常有家长来电话询问：我的孩子后脑勺一圈没有头发（医学术语叫枕秃），是不是缺钙（佝偻病的俗称）？我们说枕秃是佝偻病的症状之一，但有枕秃的孩子，不一定就是患了佝偻病。

佝偻病多发生于2~3岁前的孩子，其症状主要有神经精神和骨骼两方面的变化。患病早期骨骼变化不明显，仅出现一系列精神症状，如不活泼、爱发脾气、磨人、睡眠不安易惊醒、与环境因素无关的多汗、在多汗的基础上出现枕秃。然后逐渐出现骨骼症状，如头部有颅骨软化、方颅，前囟闭合晚（正常一般在12~18个月闭合）等；胸部可有肋骨串珠、郝氏沟、鸡胸；下肢可见罗圈腿（O型腿）、X型腿等；脊柱可出现后弯、侧弯等。但这些症状的诊断应结合年龄、环境、检查的姿势等因素考虑，如易惊发生在孩子2个月以前，则属正常现象，因这时孩子的神经系统尚未发育成熟，听到较大声响，会出现状似惊吓的动作。多汗要排除环境或遗传因素，佝偻病患儿的多汗是与环境因素无关的，即并非气候炎热或穿盖过多所造成。人们出汗是受交感神经支配的，小年龄的孩子，交感神经兴奋性高，一般都比较爱出汗。有的孩子在刚入睡后，常常全身大汗淋漓，过一段时间即汗液消退不再出汗，这叫生理性多汗，不是病态。同时孩子多汗，也与遗传有关。颅骨软化出现在孩子3个月以前也非病态，因这时孩子骨骼发育尚未成熟，会出现非佝偻病性颅骨软化。天气炎热或穿盖过多，枕头被汗液浸湿，孩子

感到不适，爱左右摇晃头部，就会把枕部头发磨掉而发生枕秃；同时枕头稍硬，也容易发生枕秃。郝氏沟要仰卧位检查，坐着检查时，会出现假阳性，特别是一些胸部脂肪发达的孩子。检查罗圈腿、X型腿时必须采取立位，同时要注意观察孩子的步态，罗圈腿一般在学步前后出现，X型腿一般在孩子会走后出现。几个月的孩子小腿常有些弯曲，这是由于胎儿期在子宫内的体位造成的，叫生理性弯曲。所以奉劝家长，不要看到孩子有某些症状，就轻易认为是佝偻病，随便用药。

佝偻病为何久治不愈

以下因素与佝偻病久治不愈有关：

1．户外活动少，接受阳光紫外线照射不够，因为人体中源性维生素D是通过日光照射，使皮肤中7－脱氧胆固醇转变而来的。因此日光照射不足时，体内维生素D的形成就少。

2．维生素D摄入量不足，由于喂养不当，人奶和其他奶类含维生素D_3极少，又不能及时添加辅食补充维生素，往往会因缺乏维生素D而使佝偻病不能治愈。食物中钙、磷含量不足或比例不当也影响佝偻病的治疗效果。

3．小儿生长发育迅速，所需维生素D的量相对较多，容易供不应求，造成维生素D的缺乏，特别是1岁内的婴儿、早产儿、双胎儿更易影响维生素D的治疗量，佝偻病也不能治愈。

4. 长期患有慢性疾病，如肝、胆、肾等，均可影响维生素 D 及钙、磷的吸收和利用。

总之，经医生诊断为佝偻病，就要按医生嘱咐给小儿进行治疗。对于已出现骨骼变化又不能逆转，甚至长时间不能消失体征的病例，在服用一定量的维生素 D 及钙后就应减量或停药。2 岁以上的患儿一般已进入后遗症期，不需要再添加维生素 D，因为 D 过量会引起中毒，而中毒的早期症状与 D 缺乏症的表现不易区别。所以对 2 岁以内患儿要按规定用药，不能有轻微症状就长期大量使用维生素 D 剂。

怎样服用维生素 D 和钙预防佝偻病

维生素 D 和钙是防治孩子佝偻病的重要营养素，但维生素 D 服用过多，会发生中毒。钙服用过多，也会产生抵消体内某些营养素的作用。

维生素 D 在食物中含量较少，不能通过食物满足身体需要，需额外补充。孩子出生后 2 周即应开始服用维生素 D 制剂，每日 400～800 国际单位。

钙在有些食物中含量虽较丰富，但据调查，按人们一般的饮食习惯和食物品种，钙的摄人，多数也达不到供给标准，所以主张额 外补充供给标准的 1/3。孩子每天钙的供给标准：初生至 6 个月为 400 毫克；6 个月至 2 岁为 600 毫克；3 至 7 岁为 800 毫克。各年龄应补充的钙可按此标准计算（5～6 个月前以乳类为主要食物的孩子不必补钙）。

预防孩子佝偻病应从孕期开始，孕妇如有腿抽筋、腰酸

腿疼、四肢发麻等缺钙症状，应服用维生素 D 和钙。应尽量采用人乳喂养，人乳中维生素 D 的含量高，钙的吸收利用率也高。并应通过户外活动利用阳光中的紫外线，促使体内合成维生素 D，夏季可在荫凉处接受折射的阳光中的紫外线。乳母多进行户外活动，可使乳汁维生素 D 含量增多，对母婴都有好处。

服用维生素 D 和钙预防佝偻病时应注意几个问题。

1. 避免重复服用，目前维生素 D 和钙制剂品种名称很多，如维生素 D 制剂有浓鱼肝油、贝特灵、胆维丁、骨化醇……等；钙制剂有各种钙片、粉剂、针剂等，有的钙制剂中也含有维生素 D。不同名称的维生素 D 和钙制剂不要重复服用，避免过量。

2. 看清购买制剂的维生素 D 和钙元素的含量，按需要量服用。一般每天是 400 国际单位（IU），最多不超过 800 国际单位（IU），按此计算浓鱼肝油每天可服 3 滴，不超过 5 滴；3∶1 维生素 AD 油每天 4 滴，不超过 8 滴。实际要掌握 1 克刚好 30 滴是比较困难的，有时会滴得大些，有时又会滴得小些，浓鱼肝油可每 4～2 个月吃完一瓶，3∶1AD 油则可 2～1 个月吃完一瓶。服用时应从 1 滴开始，逐渐加至足量，以免发生腹泻。从出生后 15 天开始服至 1 岁半。

3. 服用浓鱼肝油时，要从少量开始，逐渐达到所需要的量，以免造成孩子腹泻。一般从每天 1～2 滴开始，再逐渐增加，每月不超过 25000 国际单位。

4. 佝偻病分活动期、恢复期、后遗症期三个阶段。2～3 岁后的孩子，虽遗留一些骨骼系统症状，但已属后遗症

期，就不再需要用维生素 D 治疗，治疗也不会有效果。轻度的骨骼症状多能自然痊愈，较重的要去医院外科或骨科。

宝宝患了佝偻病吗

佝偻病主要是由于身体内维生素 D 不足，使肌体内钙、磷代谢失常，导致神经、肌肉系统的变化，以致骨骼发育障碍。

以下几种情况下的小儿易患佝偻病：

（1）佝偻病多发生于 2 岁以下的婴幼儿，因为 2 岁以下小儿生长发育最快，户外活动机会少，维生素 D 的需要量相对多。另外早产、双胎儿生长发育更快，更容易患佝偻病。

（2）吃牛奶的小儿比吃母乳的小儿易患佝偻病，因为母乳中钙、磷比例合适，易于吸收。

（3）缺乏户外活动，晒不到太阳的小儿易患佝楼病，因为维生素 D 主要来源于日光中的紫外线照射，日光照射在小儿皮肤后能合成维生素 D。

（4）经常患腹泻及肝、肾有病的小儿易患佝偻病，因为这些病影响维生素 D 及钙、磷的吸收及利用。

患有佝偻病的小儿有以下几种表现：

早期，患儿爱出汗，夜间易惊醒，脾气大，爱哭闹，以后逐渐出现方脑袋，后脑勺轻压时有兵乓球样感觉；同时在该处的头发因出汗多（汗酸性易发痒）和枕头磨擦而脱落（枕秃）；胸骨旁的肋骨与肋软骨交界处有圆形突起（串珠）；

胸廓下缘肋骨向外翻，胸骨前突起（鸡胸）；手脚腕踝部肿大如戴镯子一样；会坐后可出现驼背脊柱侧弯；会走后腿呈“O”型、“X”型及“K”型腿；小儿出牙晚（正常6~12个月萌出）；前囟门迟迟不闭（正常1岁半应闭合）；腹部肌张力低下，故腹胀膨隆如蛙腹。患儿不活泼、语言发育也迟缓，同时易出现肺炎、腹泻。

综上所述如果您的小宝宝出现上述两种以上的表现，并有导致佝偻病的病因，应及时去医院检查及治疗。

预防维生素A和D中毒

俗话说“是药三分毒，只是量不同”。有人认为维生素类药品是营养药，多吃些没有关系，这就错了。例如维生素A和D用多了，会发生中毒。

1. 维生素A中毒

一般一次注射维生素A30万国际单位，可在数天内发生急性中毒，症状是食欲减退、烦躁、呕吐、爱睡觉、头围增大、前囟隆起等。如果每日服用2~4万国际单位，则1~3月后可发生慢性中毒。早期症状为食欲减退、烦躁，以后可有骨骼疼痛、前囟隆起、双眼内斜、头痛、呕吐等，此外还可有皮肤搔痒、脱屑、皮疹、口唇皲裂、毛发枯干等情况。目前对孩子来说一次注射维生素A30万国际单位的情况是很少的，但为预防佝偻病常用的浓鱼肝油，一瓶中含维生素A50万国际单位，如果常年每月服用一瓶，则距离每日2万国际单位可诱发慢性中毒的剂量就很接近了。目前市

场出售的贝特令和3∶1AD油等，维生素A含量较少，比较适合孩子服用。

2. 维生素D中毒

每个孩子对维生素的耐受量不同，所以个体间发生中毒的剂量差别很大，常与孩子有无佝偻病、佝偻病的严重程度，给药途径（注射或口服）等有关。一般每日摄取维生素D4000国际单位，1~3个月后即可出现中毒症状。最早发生的现象是食欲减退、兴奋、烦躁、精神不振，多数孩子有低热。还可有恶心、呕吐、便秘或腹泻等症状。接着逐渐出现特别爱喝水、尿的次数增多、夜间尿多等现象。

3. 维生素A和D中毒的预防

要按医生嘱咐严格掌握维生素A和D的用量，看病时主动向医生说明孩子曾用过多少维生素A和D及用药方式。切勿根据某一类似佝偻病的症状，如枕秃、多汗、夜间哭闹等擅自诊断，擅自用药。佝偻病患儿虽然可能有上述症状，但有上述症状可不一定是佝偻病。维生素A和D的商品名称很多，如鱼肝油、骨化醇、胆维丁、贝特令等，有些小儿食品中也强化了维生素A和D，要仔细看清上述药品及小儿食品中维生素A、D的含量，避免重复过量服用。

锌营养缺乏的表现及其预防

（1）喜欢吃泥土、煤渣、纸张、墙皮、鸡蛋皮等。也就是说，喜欢进食非食物性异物，医学上称为异食癖。

(2) 长期食欲不振，厌食、拒食。

(3) 生长发育速度缓慢，但需排除遗传性疾病及某些药物中毒等。

(4) 复发性口腔溃疡也是缺锌的症状之一。

(5) 经常发生呼吸道及消化道感染，每年不少于 10～12 次。

(6) 有肢端皮炎、慢性湿疹、痤疮，外伤后创伤面不易愈合。

上述症状是常见的临床表现，必要时可去医院测定身体中锌的含量，有助于疾病的诊断。

预防小儿锌营养缺乏最简单的办法是强调母乳喂养，因为人的初乳中含有大量的锌，随着月份的增长，终乳的锌含量也逐渐减少。牛奶含锌虽然不亚于人乳，但吸收比较困难，这也就更显示人乳喂养的好处。婴儿不断地生长发育，就需要丰富小儿食品的种类，单一的食品往往会造成锌的缺乏。一般动物性食物除脂肪和蛋白外，锌的含量均比植物性食物高。特别是海生贝壳类，含量更丰富。在植物性食品中，海带和紫菜含量最多，豆类和花生米等坚果也有一定的含量，水果含量较微。植物性食物中锌的吸收率为 10%～20%或更低，而动物性食物中锌的吸收率可达 35～40%。

小儿若能吃全谷类、坚果、肉类和海味，就能获得足够的锌。

小儿贫血的症状及原因

缺铁性贫血对小儿的智力、体格发育危害极大。其最早表现是厌食、体重增长停滞或下降。大脑对缺铁极为敏感，所以当小儿患上缺铁性贫血后，会出现表情呆滞、易激动、好哭闹，对周围事物不感兴趣等症状，失去小儿应有的活泼；严重者反应迟钝，注意力、记忆力都比健康儿差，智商数降低。缺铁还会损害免疫系统，使幼儿易生病且不易治好；引起体内组织缺氧，而导致幼儿出现呼吸困难、脸色苍白和头晕等症状。

缺铁的早期仅是体内贮存铁减少，没有症状，当体内贮存铁耗竭以后，才出现症状。所以为较早发现幼儿是否贫血，首先要掌握造成贫血的可能因素，主要有四个方面：

(1) 先天性储铁不足：母亲在孕期患有严重的缺铁性贫血，幼儿易出现贫血；早产儿、双胞胎易贫血；另外，母亲在生产时，如胎盘血管破裂，失血过多，也会导致孩子贫血。

(2) 需要量增加：随小儿体重增加，血容量也在增加，尤其生长发育快的孩子，血容量增加也快，因此铁需要量多。如早产儿、双胞胎、出生低体重儿以及肥胖儿生长速度快，如铁补充不足就易贫血。

(3) 饮食因素：食物中摄入铁量不足，这是发生缺铁性贫血的最重要原因。非母乳喂养的小儿或没科学地添加各种辅食，以及孩子偏食、挑食、厌食，甚至拒食都易发生缺铁性贫血。

(4) 疾病因素：失血性疾病，如肠息肉、钩虫病、慢性腹泻、反复感染、发热，以及喝大量牛奶因肠道过敏而失血都可造成缺铁性贫血。

如果孩子有上述情况，要注意预防贫血，并定期到保健门诊进行体检。定期采指血测查血红蛋白，及早发现治疗。

警惕铅对儿童身体的影响

警惕铅对儿童脑功能及营养状况的影响，这是近年来北京儿科工作者和营养学专家经过对 300 多名学龄前儿童血铅水平调查后发出的呼吁。研究发现，超过世界卫生组织规定的血铅水平在 10 ~ 15ug/dl（微克/分升）的小儿占 21.2%，从而不同程度地影响了他们的生长发育和智力发育。

铅是有害的微量元素之一，对人体有广泛的影响，小儿各器官防御机制不完善，特别是血脑屏障发育不全，超过限量标准的 1%以上，即可引起小儿脑地形图异常改变，出现智力低下。世界卫生组织有关专家调查表明，儿童在发育早期，特别是生后头 4 年内，是铅影响智商的最敏感时期，血铅浓度每增加 10ug/dl，可降低智商 1 ~ 3 点，甚至高达 5 点。另外，铅可影响铁、锌的吸收，铁、锌缺乏又可促进铅的吸收，使体内铅超限量的小儿身高、体重增长明显偏低。

引起儿童铅超限量的原因：

(1) 随着工业生产的发展和城市汽车数量的猛增，使用含铅汽油，废气造成环境的污染；水源污染，输水管多采用铅锌含金；含铅涂料的墙皮；油漆玩具、铅笔；含铅电池等

都是铅的污染源。—（2）儿童体内自身缺钙。钙主要来源于膳食，我国儿童膳食供给钙量只相当标准供给量的 50% 左右。科学家研究认为，钙、铅这两种元素在体内享用同一结合的蛋白基因，当饮食中缺钙时，肠粘膜中原有结合钙的蛋白基因有剩余，被铅所利用，从而铅吸收过多。因此，补钙可预防铅超限量，防止铅中毒。

为了防止儿童铅超限量，保护儿童身心健康，首先，家长不要经常带孩子到马路边玩耍，以免呼吸被污染的空气。其次，家长注意，装修新居时千万不要用含铅的涂料。为了孩子免遭危害，可以在装修房屋时带孩子到亲戚家住两周。第三，孩子经常玩的玩具和使用的铅笔，不要放在嘴里，防止铅从口入。

孕妇携带乙肝病毒怎么办

孕产妇将乙肝病毒传给后代，主要发生在三个时期：产前，乙肝病毒可通过胎盘破损处引起宫内感染；产中，分娩时胎儿通过产道吞咽含有乙肝表面抗原（HBSAg）的母血、羊水、阴道分泌物等引起感染；产后，母婴的直接接触，婴儿吞咽母亲的唾液和母乳引起感染。

据统计，孕妇为乙肝病毒携带者，如不采取干预措施，一般乙肝表面抗原（HBsAg）阳性，所生孩子中有 40% ~ 50%会感染乙肝病毒；而乙肝表面抗原（HBsAg），乙肝 e 抗原（HBsAg）双阳性的孕妇，其子代乙肝病毒的感染率可高

达70%~90%。由于胎儿及新生儿的免疫系统尚未完全成熟，这时期如果感染乙肝病毒，虽不会影响胎儿的正常生长发育，但多数孩子将会成为乙肝病毒携带者。目前可采取有效的预防措施来阻断母婴传播，一般不需要中止妊娠。

要阻断乙肝病毒的母婴传播，最有效的措施是，让新生儿接受免疫预防，阻断率可达到90%左右。如果孕妇在分娩前3个月，每隔3~4星期一次肌肉注射乙肝高效免疫球蛋白200国际单位，减少胎儿在宫内感染机会，则效果更明显。婴儿出生后24小时、1个月、6个月都要接种乙肝疫苗，每次肌肉注射10~20微克。如果出生后先加用乙肝高效免疫球蛋白，过1~2周后按程序再注乙肝疫苗可加强阻断效果。如果单纯乙肝表面抗原（HBeAg）阳性的母亲可以考虑母乳喂养，但急性乙肝，乙肝表现抗原（HBsAg）和乙肝e抗原（HBeAg）双阳性的母亲产后不宜哺乳。此外乙肝病毒携带者的母亲应注意个人卫生，喂奶前清洁乳头，不要口对口地喂食，饭前便后要洗手。

鹅口疮的预防与治疗

什么是鹅口疮？

鹅口疮俗称“白口糊”，也称“雪口症”，多见于2岁内婴儿，尤其在新生儿中发病率较高。宝宝患了这种病，开始会在舌缘和颊部口腔粘膜上看到芝麻或麦片大小的点状或片状白膜，渐渐可蔓延到舌面、牙龈、上颚和咽部，并可融合成大片，和奶块相似，但不如奶块容易擦掉。鹅口疮的白膜

擦掉后，局部粗糙潮红。本病患儿，一般口腔内粘膜干燥，不红肿，不流口水，不影响食欲，无全身不适。严重的则会影响吃奶，宝宝虽饥饿，但当奶头放到嘴里时，却又哭闹摇头，不肯吸吮。这时应用小匙慢慢喂，以保证营养。抵抗力差的患儿，可蔓延到鼻腔、气管、肺脏、食道和肠道，产生食管炎，出现呕吐；还可引起霉菌性肠炎。如引起了深部霉菌病，也可威胁生命。

新生儿为什么比较容易患鹅口疮？

常常是因为在分娩过程中感染了阴道分泌物中的霉菌，或由于使用或吸吮了霉菌污染的食具或乳母的奶头而得病，以出生后第二周发病较多。此外体质虚弱、营养不良、消化不良或过多使用抗生素的婴幼儿，也容易患这种病。

怎样预防和治疗？

要注意口腔卫生，每次喂奶后喂几口温开水，冲掉口腔内存留的乳汁，以控制霉菌生长。每次喂奶前乳母擦净奶头，洗干净手。

宝宝患了鹅口疮，可在喂奶前后用消毒棉棍蘸3%紫药水、冰硼散、青黛粉，制霉菌素鱼肝油等药品中的任何一种涂于患处，每日2~4次，也可按医生嘱咐口服制霉菌素，同时可给适量的维生素B和C；咽部有白膜时应轻轻擦去，以免白膜脱落发生窒息。

为什么婴儿会流口水

许多家长来信说：小孩已经3个月多了，可是口水流得

厉害。不知道这是不是正常?

其实婴儿流口水是一种比较常见的现象。这一现象可以分作两类。一类是正常的生理现象，因为，口水是由口腔内的唾液腺分泌出来 的，新生儿由于唾液腺的发育还不十分完全，口水较少，可是3~4个月后，唾液分泌相对增多，到了5~6个月后，唾液腺发育成熟，唾液量的分泌就增多了。但由于小儿的吞咽功能还不完备，不能像成人那样及时将唾液吞咽下去，就变成了口水流出来。对于这种正常的生理现象，家长不要惊慌，只要用布质柔软、吸水的围嘴围在下巴上就行了，并经常用温水清洗，切不要用硬布或不干净的纸擦，以免擦破皮肤导致炎症。随着年龄的增大和吞咽功能的完善，这一现象会自然消失。

另一类流口水是由某种疾病引起的，也就是俗称的“病理性流口水”。这种流口水多由口腔炎、鹅口疮、神经麻痹、咽炎、智能低下、脑炎后遗症等引起，这就需要去医院看医生，对症处理了。对此，家长应引起足够的重视。这时，婴儿会伴有过度的哭闹、不吃奶等表现（这往往是疾病的表征)；也可能孩子过份安定，没有正常儿童的行为，这时往往有神经、智力方面的问题，家长要格外注意。

为什么婴儿容易出现呕吐

婴儿呕吐的原因很多，绝大多数是因为喂养不当引起的。如喂奶不定时，有时吃得太多、有时又吃得太少，因而

使小儿的胃蠕动不规律。特别是小儿在喂奶前后哭闹、人工喂养的小儿吸吮的奶嘴孔眼过大，吃奶时吸进大量的空气，当吸进的气体由胃底向上排出时，把吸进的奶带出来，造成呕吐。所以小儿呕吐先要在喂养方法上找原因。如果不是以上原因引起的，就要想到是否有消化道异常，最常见的是小儿胃扭转，就是胃这个口袋扭了个。治疗方法很简单，就是喂奶时应采取立位喂（小儿头靠着母亲的上臂竖起来），这样就能使扭转的胃逐渐恢复正常位置，呕吐症状也就会好了。还有一种是胃上口（医学叫贲门处）肌肉松弛，使胃在蠕动时把吃进去的奶或物从这里溢出，引起呕吐。矫治方法是把奶加稠，减少流动性，防止上溢，松弛的贲门会随着小儿月龄的增长逐渐恢复正常。

呕吐的小儿若伴随着肚子痛（小儿哭闹）、精神不好、发烧，就要考虑小儿是否患有急腹症，如急性阑尾炎、肠套叠、胃幽门肥大等，总之有腹痛性呕吐应及时找医生就诊。

预防急性化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎常发生于孩子急性呼吸道感染或某些传染病后，也可能是奶水等流入耳内所造成。患病早期孩子疼痛剧烈，但耳内并没有脓液流出，仅有高烧、呕吐、腹泻等症状。幼小的孩子不会诉说，只能以哭闹表示，有时能以手挠耳，家长可轻轻牵拉孩子的耳廓，注意他的表情，是否有哭闹怕疼、用手自卫和其他不合作的表现，如有这些现象，应去医院耳科检查。一旦脓液从耳内排出，疼痛即减

轻，孩子也就不哭了。

急性化脓性中耳炎的治疗要用足量的抗生素，耳道停止流脓后，还应继续使用几天，巩固治疗效果，以保证彻底治愈，同时还要注意局部清洁。把外耳的脓液洗净，耳内滴入消炎药水，每日滴4~6次，每次2~3滴，滴药时患耳朝上，滴药后用手按压耳屏，使药液进入中耳，加强疗效。含有庆大霉素、卡那霉素的滴耳药有可能造成孩子耳聋，最好不用。

急性化脓性中耳炎的预防要针对病因，对上述易诱发本病的疾病加强预防，一旦发生这类疾病，密切观察及早发现，及时治疗；婴儿喂奶时要抱起来喂，喂完竖直抱起孩子，轻拍背部使其打呃，睡眠时上半身稍抬高右侧卧，既可预防吐奶，又可防止吐出的乳汁流入耳内；洗头洗澡时用棉球堵住耳孔，洗完后取出。

先天性喉鸣能自愈

这种孩子出生时喉软骨还没发育好，支撑能力差，吸气时由于负压的作用，喉口变得很窄，由于气流受阻，所以吸气时发生喉鸣，喉鸣出现的迟早和严重度不同，多数宝宝生后1~2个月发病，重症孩子生后即可发生。因喉软骨软化程度不同，喉口梗阻程度也不一样。轻症孩子仅在兴奋时有喉鸣，睡觉时喉鸣消失，吃奶不受影响，没有呼吸困难，也没有缺氧的表现。重症患儿或先天性喉鸣合并呼吸道感染时，症状加重，喉鸣声大，呼吸费劲，面部有缺氧表现。此

时应让患儿侧躺，喉鸣和呼吸困难就会减轻些。因为喉鸣不断发生，家长怕患儿得了重病，经常去多家医院看医生，其实家长不要过分着急，随着年龄增长，喉软骨发育逐渐成熟，喉软骨支持能力也会增强，多数孩子2~3岁时先天性喉鸣就痊愈了。

先天性喉鸣的孩子容易呛奶，所以给孩子喂奶时要格外注意，最好少量多餐，不要强喂，喂药也是如此。另外这种孩子容易感冒，感冒后容易沿气道向下发展形成气管炎和肺炎，喉鸣和呼吸困难加重，所以家长要多注意天气变化，尽量减少感冒机会，一旦合并肺炎应住院治疗。先天性喉鸣的孩子更应规范地服用鱼肝油和钙制剂，防治佝偻病。

宝宝为啥摇头掏耳

几个月的小宝宝常常用小手揉搓耳朵、摇头，在妈妈怀里蹭来蹭去。当妈妈用手轻轻按摩外耳时，宝宝显得特别乖、恬静。有时家长还会发现孩子耳道内有水，湿乎乎的，以为得了中耳炎。这是怎么回事呢？原来宝宝患了外耳湿疹。

湿疹是一种由于变态反应引起的皮肤病。以乳品为主食的小婴儿，常常会对异性蛋白产生过敏反应，尤其是过敏体质的小儿。外耳道与面部皮肤一样，也会患湿疹。

得了湿疹，轻者皮肤脱屑、潮红、重者丘疹、水肿、水泡、糜烂、渗出、结痂，范围可波及耳道内、外耳及耳后皮肤。小儿感觉瘙痒烦躁。由于耳道比较隐蔽，泪液及水流入

后不易干燥，更易引起湿疹。如果吃了鱼虾等食物，湿疹会加重，中耳炎脓汁刺激皮肤也会引起湿疹。出现上述情况，应带孩子到医院专科检查，局部要涂药；如有继发感染，要服用消炎及脱敏药。最后提醒家长，湿疹容易复发，涂药时间要长些。如果小儿因发烧、感冒、耳朵疼，甚至流水流脓，可能是患了中耳炎，应及时治疗。

小儿睡觉打呼噜多是病态

睡觉打呼噜是体胖老人经常出现的现象。其原因是由于过度肥胖导致咽壁周围脂肪组织过多或雍垂过长而引起；此外与睡眠时咽部肌肉松驰或舌后坠也有关。

小儿睡觉一般来讲是不会打呼噜的。但是，有些小儿睡着后也会打呼噜，这是怎么回事呢？原来当孩子患有慢性鼻炎、慢性鼻窦炎，特别是患有腺样体或扁桃体肥大时，肥大的腺体占据了鼻咽部和咽喉部，在睡觉时便会打呼噜。此外，这些孩子除打呼噜外，还表现为张口呼吸。由于空气不能通过鼻腔，达不到加湿、湿润以及过滤的作用，以致这些孩子容易反复出现上呼吸道感染。此外，长时间呼吸不畅，导致体内慢性缺氧，甚至会影响孩子的发育。

由此可见，小儿睡觉打呼噜，大多数是病态的表现，会影响身心健康。因此，当孩子打呼噜时，应及早到医院诊治。

婴儿用手拍头摇头正常吗

1．婴儿如果用手拍头、摇头常常是头痛的表现。如果同时发现婴儿有发热或是轻微咳嗽、呕吐、腹泻，继而出现嗜睡、烦躁、尖声哭叫、眼神发呆、前囟门隆起等，则十之八九是得了化脓性脑膜炎，千万不要等闲视之，因为如不及时诊治，后果是很严重的。

2．婴儿用手拍头、摇头也可能表现头部生疖肿或中耳炎，引起局部疼痛。应检查头部皮肤是否正常、有没有红肿，耳道有无分泌物等。

3．若是经常用手拍头、摇头的婴儿，也要注意检查有无结核性脑膜炎、颅内占位性病变的可能。

紫红黄药水的使用

1．紫药水：学名龙胆紫，是一种碱性染料，对一些细菌有杀灭的作用，外用的是0．5%和1%、2%的溶液。常用于皮肤和粘膜的创伤及溃疡，可起到杀菌、收敛保护皮肤的作用，是治疗鹅口疮的常用药。如果放置时间较长，颜色变淡，就不能使用。

2．红药水：即红汞，有抑制细菌的作用，但效力比较弱。市场出售的为2%～4%的水溶液，可用于皮肤和粘膜伤口的消毒，对汞过敏者不宜使用。

3．黄药水：即碘酊，为1%～2%的酒精溶液，有较强

的杀菌力，用于皮肤消毒。浓度大时皮肤会起泡、脱皮及发生皮炎，个别还出现发烧、皮疹等过敏反应，因此，如果5%的碘酊涂抹皮肤时，稍干后要用70%的酒精擦去。

要特别注意的是，碘酊和红汞不能同时涂抹在一个伤口上，因为这两种药水混在一起时会产生一种刺激性很强的碘化汞，不仅失去了原有的灭菌作用，还能腐蚀伤口组织，引起溃烂。如人体吸入碘化汞过多，还会发生汞中毒。碘酊应放在有色瓶中，用后盖紧瓶盖，置阴暗处存放，时间不宜超过半年。

麦粒肿（针眼）的护理

麦粒肿就是人们常说的针眼，是外眼部的化脓性感染。麦粒肿和皮肤长疖子一样，起初局部充血、肿胀，主要表现为局部红肿热疼，当炎症进展到一定程度出现化脓，红肿中心发白、凸起，成熟后即破溃排脓，一般排脓后即愈合。

麦粒肿多数由化脓菌引起，所以严重感染应口服或肌注抗生素，一般局部应点眼药水及眼药膏消炎，同时可做局部热敷来促进成熟化脓。

特别要注意麦粒肿出脓要听其自然，千万不要去挤压排脓，因挤压可能会将脓及细菌挤入脑血管，引起致命的海绵窦栓塞及脑膜炎；特别大的麦粒肿要去医院切开引流排脓；并要教育孩子不要用手揉眼睛，让孩子多饮水，吃易消化食物。

怎样发现新生儿听力异常

新生儿3~7天开始出现明显的听觉，如仔细观察，就会发现正常新生儿在日常生活中的一些听觉反应。

一个正在睡眠的新生儿，当突然有大的声响出现，就会随之有皱眉、两眼睁开或全身轻微抖动或闭眼，或眼睛或头轻轻转向声响方向的动作。如果用一个小铃铛或拨浪鼓放在小儿头边摇，他也会皱一皱眉或微微转一下头，表示听到声音了。

新生儿不仅愿意听到声音，而且偏爱柔和、缓慢的声音，表现为安静、微笑，对于有节律的声音更为敏感。在小儿哭闹时，将母亲心跳的声音放大后给小儿听，他就会很快安静下来。

正常的新生儿对声音有以上的反应。但如遇到新生儿过分安静，睡觉不怕大声吵闹，对大人的招呼、逗引声音毫无反应，而只是用眼注视大人的面部表情和举止动作，那就说明小儿的听力可能有问题，应及时到医院做进一步检查。

警惕肠套叠的发生

肠套叠是指一段肠子连同它的系膜套入下段肠腔内。好发年龄通常为4个月到2岁左右的婴幼儿。

肠套叠一般有以下症状：患儿起病时突然异乎寻常的啼哭，哭一阵好一阵，并反复间歇性发作，并伴有出汗。一般

几分钟或几十分钟发作一次。不发作时，孩子可活动和正常吃奶。渐渐地开始精神不好，嗜睡、呻吟。发病后 6～12 小时会排出少量果酱样的粘液便，若两天未能及时诊断，会出现危及生命的肠坏死、腹膜炎、休克等。

为什么小儿会发生肠套叠？主要原因是喂养不当，引起消化不良，或肠道感染，致使肠蠕动节律紊乱。由于不规律运行，上段肠管就可能套入下段肠腔内。另外，小儿的肠道生理特点也可构成局部诱因而引发肠套叠。

肠套叠的治疗：如能及早发现，一般先在 X 光下进行气灌肠，使套入的肠管在一定的压力下退出复原。如果发现较晚，则需手术治疗。各位家长，为了孩子的健康成长，当你的宝宝出现上述症状时，请立即请教医生，以免延误治疗。

如何及早发现先天性髋关节脱位

先天性髋关节脱位如能在新生儿期仔细观察、及早发现、及时治疗，则治疗方法简单，效果也好。从新生儿期开始治疗，多数经 3 个月就可见效，若能在 9 个月以前得到治疗，多数可治愈。如不及时治疗或处理不当，长大后可造成患侧髋部和腰部疼痛跛行（瘸腿），影响劳动及体形。

症状和检查方法：仔细比较两侧大腿，患侧的大腿短和粗，皮肤皱纹多。给孩子换尿布时髋关节不能充分外展，有时可有弹响声，膝关节屈曲时，患侧的膝关节较健侧低。小儿平卧在桌上，成人将膝关节及髋关节各屈 90°，然后用双

手握着小儿双膝同时外展。正常时膝部可外展 90°，其外侧面能触及桌面。而髋关节脱位时，患侧部仅能外展 75°～80°，其外侧面不能触及桌面。有些髋关节脱位的新生儿，患肢外展 75°左右时，髋关节突然有弹跳感及弹响声，然后可将展至 90°，但仍属不正常。家长如发现有以上可疑之处，应去医院进一步检查确诊。

治疗及护理：

1．新生儿期三角枕法

(1) 两腿会阴部放一呈三角形枕，使两腿保持外展蛙式位。

(2) 尿布应垫厚一些。

2．连衣挽具治疗法（特制衣袜）

(1) 备两套挽具交替清洗使用。

(2) 避免更换时松解时间过长。

(3) 抱、躺或卧时双腿不得并拢，应保持外展蛙式位。

(4) 根据小儿月龄增加移动扣眼保持正确位置。

3．外展支架固定法

(1) 不得擅自移动支架固定的任何部位。

(2) 注意双下肢颜色及有无压伤。

4．石膏固定法

(1) 观察肢体末端是否发紫发凉。

(2) 石膏干后应定时翻身，预防压伤。

(3) 保持石膏不被尿液浸湿。

(4) 改为短腿石膏后，鼓励病儿练习坐起。

(5) 训练病儿做双手触足动作，活动髋关节并协助膝关

节屈曲。

如何发现孩子的视力异常

父母及早发现孩子眼睛的异常情况十分重要，因为治疗效果与年龄密切相关。家长怎样及早观察和发现孩子的视觉缺陷呢?

1. 瞬目反射：用手或其他的物体突然出现在孩子的眼前时，不能引起孩子眨眼。

2. 孩子对小玩具不感兴趣，没有追随或捕捉的表现。

3. 当一只眼被遮挡时，引起孩子的反感、哭闹或用手去撕扯遮挡物，说明被盖眼为好眼；而盖另一只眼时孩子无反应，说明这只眼是视力差的眼。

4. 孩子看东西时歪头，这是因为两眼不平衡，一眼高、一眼低，视物成双（复视），孩子为了克服这种干扰而歪头。这种歪头与一般的“先天性斜颈”不同，可以用一种试验来区别。将孩子的一只眼盖上后，歪头现象减轻或消失。这就说明孩子的歪头是因眼病引起的，应找眼科医生诊治，千万不要当成“先天性斜颈”而做手术。

5. 有弱视的孩子常常有畏光现象，在阳光下喜将视力差的眼闭起。

6. 由于视力不好，与同龄相比，他们的活动范围常受限制，动作缓慢，这是因为孩子视功能不好，看不清周围景物与自己的距离、高低和深浅的关系。

7. 黑眼珠（角膜）过大，超过一般孩子，常伴有“夜哭症”，烦燥不安。这种孩子很可能是先天性青光眼，如不及时治疗可能致盲。

8. 瞳孔区（瞳仁）发白光反射，多是先天性白内障，应尽量手术治疗。

9. “黑朦猫眼”，这是一种严重的眼部恶 性肿瘤——视网膜母细胞瘤。它表现为瞳孔区呈黄光反射，如猫眼的反光，一经发现应及时治疗。

上述的观测虽较粗糙，但它可以帮助家长早期发现眼睛的异常。为保护眼的健康，应该至少每年进行一次眼的检查，听到医生的建议与指导。

假内斜视是怎么回事

人们在判断眼位是否正常时，常常是看黑眼球两侧露出的白眼球是否一样多，如两侧白眼球相当，就认为眼球是正位的，没有斜视。而有的小儿，鼻梁较低，眼距较宽，内眼角一侧的眼睑挡住了部分白眼球，使人看起来好像黑眼球向中间移了，怀疑有对眼，也就是内斜视。其实，这在医学上叫“内眦赘皮”，并不是真正的内斜视。随着小儿长大，鼻梁长高，内眦赘皮就会逐渐消失。判断真、假斜视的方法很简单，用角膜映光法就可以。方法是将手电距小儿眼约 33 厘米，照在鼻梁处，如反光点在瞳孔中央，即无斜视；如反光点偏向瞳孔外侧，就是真的内斜视了。

新生儿常见眼疾

1．眼炎：新生儿眼炎主要是经产道感染披衣菌引起的，通常在出生后2周开始出现症状，表现为红眼、分泌物多、睁不开眼等。如果感染的细菌是淋菌，通常在出生后的两三天就发生，而且进展非常快，甚至有可能把整个角膜溶解，有失明的危险。患眼炎的婴儿应及时就医。

2．下眼睑赘皮：婴儿刚出生的时候，在眼睛的下方预留了一块皮肤，作为鼻子及眼部成长时所用。但有时候这块皮肤预留得太多，堆积在下眼睑，造成下眼睑内翻。此时婴儿的症状是不停地眨眼，因此会造成眼睛感染或角膜刮伤。如果角膜没有受损，等到孩子十一二岁，眼鼻肌肉发育之后，就会自动痊愈。

3．先天性鼻泪管阻塞：鼻泪管阻塞会使泪囊发炎，经常流泪。刚出生2周之内的婴儿，因泪腺还没有发育完全，所以在哭的时候不会流泪。如果2周以内的新生儿哭的时候流泪，就可能是先天性鼻泪管堵塞。95%的患本病的新生儿，通常在出生6周之内会自然痊愈。不能自然痊愈的，如果是小于6个月的婴儿，可用按摩鼻梁两侧的方式帮助疏通，6个月至1岁的婴儿，可行手术。

学步儿需防“牵拉肘”

有的小儿在大人牵拉下学走路时突然大哭起来，随即发

现其被牵拉一侧的手臂不能旋转，呈半屈曲位；手不能上举，也不能握物。手桡骨小头处有压痛，局部无肿胀，也无畸形，X线检查未见异常。这种情况，医学上叫做“牵拉肘”，是肘关节受伤所致。

牵拉肘又叫桡骨小头半脱位。肘关节由肱骨下端，桡骨小头和尺骨鹰嘴组成。肘关节部位的桡骨与尺骨之间，由一条环状韧带包绕，形成一个骨纤维环。学走路的幼儿桡骨尚在发育之中，头与颈的直径几乎相等，加上环状韧带松驰，当关节处在伸直位受到牵拉时，桡骨小头很容易被环状韧带卡住，回复原位受阻，从而形成“牵拉肘”。

发生牵拉肘后应去医院诊治复位，复位后数天内切莫再牵拉患肢，以免形成习惯性“牵拉肘”。牵拉学步幼儿的正确方法是：以扶幼儿身体为主，切不可单侧牵拉幼儿腕部或前臂部，更不应提起幼儿前臂让幼儿做单足跳跃。当幼儿在跨越阶梯或跌倒时，更应牵拉住其双肘以上的部位。

宝宝“八字脚”的防治

众所周知，“八字脚”走起路来不但难看，而且姿势不正，步态不稳，步子也迈不开。

“八字脚”有“内八字”与“外八字”之分。“内八字”的人行走时足尖相对、足底朝外；“外八字”的人则相反。孩子从小形成的“八字脚”，成年后是很难纠正的。这种步态不仅会影响孩子成年后的形象，而且会给劳动和运动带来

不便。孩子形成“八字脚”的原因大致有以下几种：

1．过早过久学步及站立。由于小儿身体处于发育阶段，脚部的力量不够，学步及站立时，双脚便自然地分开，使脚底面积加宽以增加力度来防止跌倒，结果产生双脚自然分开的姿势。

2．过早穿皮鞋。幼儿学走路时就穿皮鞋，特别是一些质硬的皮鞋。由于小儿足部骨骼软，脚腕部力量弱，往往就有一种“带不动”鞋的感觉，久而久之，便扭曲了步态。

3．体内缺钙。幼儿时期体内缺钙，致使骨骼含钙成分低，行走和站立时由于重力作用的结果，容易使双侧骨髋关节出现向外分的现象，而形成“外八字”脚。

那么，怎样防止孩子形成“八字脚”呢？首先，幼儿初学走路时，家长最好给孩子穿布鞋，而不要过早地给他们穿硬质皮鞋。其次，不要给孩子穿过大的鞋。鞋一旦挤脚，则要及时更换，不能凑合。另外，不要让孩子过早过久地学走路，及时供给孩子充足的含蛋白质、钙质和维生素 D 丰富的食物，多去户外活动，预防佝偻病。

倘若孩子已经形成了“八字脚”，应及早进行纠正练习。对于年龄较小的孩子，在训练时家长可把双手放置在孩子的后背双腋下，使孩子沿着一条较宽的直线行走。行走时要注意使其膝盖的方向始终向前方。注意孩子的脚离开地面时持重点在足趾上，屈膝向前迈步时注意两膝之间有一个轻微的碰擦过程。这种方法每天锻炼 2 次，坚持下去必有效果。

“大憋气”发作时

婴幼儿屏气，俗称“大憋气”，是婴幼儿时期常见的发作性神经官能症，发病率46%，多在2岁以内发作，3~4岁以后发作次数逐渐减少。

婴幼儿常在注射、跌倒、碰撞、惊吓等诱因情况下，大哭一声后突然无声无息，出现短暂性的呼吸停止，继之出现口唇青紫，重者有明显发绀、全身僵直、脚弓反张、意识丧失，甚至出现抽搐，过后肌肉松驰，一切恢复正常。轻发作在1分钟以内，重发作可达2~3分钟。

本病一般不需药物治疗，家长不必惊慌失措，患儿发作可自行恢复。若屏气发作时间过长，会造成脑部缺氧，可以掐人中、印堂、合谷等穴位，使其尽快恢复。对频繁发作的病儿，可在医生指导下，用阿托品治疗。平时家长对小儿不要过分溺爱，注意生活环境的安排，解除引起精神紧张和冲突的因素，尽量避免突然意外的刺激。

吞气症的防治

有的婴儿，在哺乳中或哺乳后，突然中断吮乳，躁动不安，阵发性两手捏拳，两臂屈曲（或伸直），两腿伸直，全身用力，面红耳赤，哭闹不停；或在睡中突然尖叫，头向后仰，辗转不安，面色苍白，满额大汗，手腿发凉，吐奶不止，腹鸣响亮，放屁频频，放屁后略见轻松。其原因是由于

婴儿吃奶时吞进了较多量的空气。吞下的空气聚集在胃下部，乳汁留在胃的上部，空气不能逸出而进入小肠或者大肠，引起阵发性痉挛和腹痛。这与小儿的体质有一定关系。多见于男婴。小儿性子急，母亲的奶头括约肌如果过度紧张，出奶太慢，或奶头太短，甚至隐入，使小儿吃不到奶，小儿就会吞进大量空气。

预防的措施是：每次哺乳时间不宜超过 20 分钟，有吞气症的婴儿喂奶时不要取卧位，而要采用立位或坐位，哺乳中或哺乳后，要竖抱小儿靠在母肩，轻拍儿背，使吞进的气体逸出，睡时要让婴儿取半坐半卧位。

淋巴结肿大是怎么回事

淋巴结是人体内一道重要防线，每个组群如同一个小小的战斗班，扼守一个关卡，过滤回流的淋巴液，清除混入其中的细菌、病毒和其他入侵者，并杀死体内恶变的肿瘤细胞，阻止它们扩散。

幼儿处于生长发育期，淋巴系统与其他系统一样，发育旺盛。他们的皮肤和浅表淋巴结周围组织又很娇嫩、柔软，正常情况下，比较暴露部位的皮下，如颈部、耳后及颌下等部位，可以摸到几个散在的淋巴结，有黄豆或蚕豆大小。还有的孩子受到轻微感染（如上呼吸道感染），虽无发热，但机体可能出现较为激烈的防御反应，即淋巴结肿大。这些肿大的淋巴结多见于颈部，质地软，表面光滑，摸上去无疼痛

感，并有一定活动度。孩子接种卡介苗后1个月左右，也可出现腋窝淋巴结肿大，这些都属于生理性肿大。

当然也有病理性淋巴结肿大。其中小部分为单纯淋巴结发炎，而大部分为因附近组织或其他器官感染而引起。如扁桃体炎，可引起颈部淋巴结肿大；头部疖肿、脓疱、痱子、湿疹、中耳炎或鼻咽部炎症，可引起枕部、耳前后和颈部及腋下淋巴结肿大；下肢、会阴部局部感染，可引起肘部及腋下淋巴结肿大；下肢会阴部局部感染，可引起腹股沟处淋巴结肿大。特别要注意的是，颈部等处慢性、多发性淋巴结肿大，应警惕是否有淋巴结结核。

生理性淋巴结肿大，一般不须进行特殊检查和治疗，注意观察就可以了，过几个月自己会慢慢消下去的。如果是病理性的，应及时去医院检查、治疗。

怎样知道孩子有蛔虫

孩子很容易被蛔虫困扰，年轻的父母们常常手足无措，但只要掌握以下观察方法，就简单多了。

一看：有蛔虫的孩子脸色常显得苍白，特别是口唇、眼睑等处更为明显。有的脸上还有指头大小、圆形、白色的癣块，甚至面部浮肿，头发稀少、干燥、没有光泽，并伴有精神不振等症状。

二察：有蛔虫的孩子经常食欲不振，消化不良，消瘦，严重时会影响发育和智力；睡觉时常磨牙、惊恐，时有不明原因的气喘发热。

三问：问孩子是否有不经常性脐周疼痛，因蛔虫可产生毒素，导致肠痉挛，引起腹痛，痛的部位多在脐周。

四查：检查面部是否有虫斑；舌面有没有散布圆形和边缘整齐的乳头状红色丘疹；用手按摩腹部是否有肠型疙瘩。

如孩子有上述症状，请带孩子到医院检查确诊。

有虫斑就要驱虫吗

许多家长将孩子面部出现的淡白斑称做虫斑，认为有虫斑的孩子肠道中必然有肠寄生虫，所以带孩子到医院要求医生开驱虫药。其实家长所说的虫斑就是白色糠诊或称单纯糖诊，是儿童时期常见的皮肤病，呈圆形或椭圆形，大小不等，直径0.5~2厘米，边界较清楚，表面干燥，有糠状鳞屑，通常有2~3个。患儿多无自觉症状，有时有轻微瘙痒。口周、两颊、前额较多，有时颈部、肩部和前臂也可发生。多数春季发病，夏季加重，秋后消褪。病因众说不一，可能与营养缺乏，日照过强，皮脂腺发育障碍，病毒、真菌、链球菌和肠寄生虫有关。本病可以自愈，也可以外用维生素B_6霜、四环素、可的松膏、氯霉素膏等。既然虫斑不一定是肠寄生虫引起的，所以不要仅据虫斑就驱虫。如果孩子有排虫史或大便显微镜检查有寄生虫卵，应该服驱虫药，否则不要滥用驱虫药。

肛门发痒是怎么回事

有的小孩夜晚经常肛门发痒，而且烦躁、夜惊、睡觉磨牙、哭闹不休，家长往往不知所措。这时家长应在光线明亮的条件下，察看小儿的肛门，就会发现在肛门皱襞处有许多白色细小的线虫。这就是人们经常说的蛲虫病，是小儿中很常见的一种肠道寄生虫病。

患蛲虫病后为什么肛门会发痒？这是因为虫卵在进入人体后，在肠道内发育为成虫，雌雄成虫交配后，雄虫很快就死亡并排出体外，而雌虫产卵时刺激肛门周围的皮肤，因而引起瘙痒。

蛲虫成虫的寿命一般不过20~30天，如果不重复感染，蛲虫病可以自愈。但如果小儿由于肛门痒痒而搔抓，虫卵就会污染手指，当小儿不洗手而用带有虫卵的手拿食物吃或吸吮手指时，就会再次感染，使蛲虫病不能断根。

为了预防蛲虫病，要教育孩子讲究个人卫生，饭前便后要洗手，不吃手指，勤剪指甲，勤换洗内衣裤，穿满裆裤。对于已经患了蛲虫病的孩子，家长首先要注意避免重复感染，要给孩子穿满裆裤睡觉，以免抓挠肛门而污染手指。换下来的衣裤要用开水烫，最好煮沸，以灭虫卵。此外，可用蛲虫软膏外用药涂肛门处，有杀虫止痒作用，并可选用安乐士或肠虫清口服驱虫。

小儿脱肛是怎么回事

现代医学认为，小儿直肠脱垂与骶骨弯曲度尚未形成有关。其发病高峰多见于6个月至3岁的婴幼儿。此时，小儿盆腔支持组织发育不全，不能对直肠承担支持作用，加之婴儿期脊柱发育较慢，骶骨曲与直肠几乎垂直，固定的弯曲尚未形成，其后壁失去骶骨的有力支持，如果长期腹压增加，可导致直肠与周围组织分离，从而发生直肠脱垂。直肠息肉、腹泻、便秘、痢疾、百日咳等疾病，若得不到有效的治疗，也可导致小儿直肠脱垂。

小儿直肠脱垂有自愈的倾向，所以在治疗方面应以保守治疗为主，多以纠正造成脱垂的后发因素和局部处理并举。随着年龄的增长，骶骨弯曲度发育成形，轻度粘膜脱垂的部分患者可获得治愈。

当小孩子在家发生脱肛时，应让患儿趴在家长的膝上(或膝胸卧位)，家长的手指涂上石蜡油或食用香油，然后缓慢地将脱出的直肠推入肛门，使脱垂的直肠复位，清洁肛周皮肤。若脱出时间较长，脱出部位充血水肿，用一般方法不能复位。直肠脱出后应尽快复位，以避免脱垂部充血、水肿，甚至发生嵌顿、绞窄，给复位带来困难。

小儿直肠脱垂一定要在专科医生的指导下进行治疗，不要盲目求治。平时多食水果、蔬菜，保持大便通畅，养成定时排便的习惯。

怎样处理小伤口

随着年龄增长，活动增多，小儿常常摔倒出现外伤。

家长应根据当时的情况注意外伤后的检查。如活动四肢有无受限或拒绝碰摸；头部有无疱；表面皮肤有无擦伤或裂口出血。如果出现上述症状应及时予以处理。

1. 活动肢体时哭闹不止应到医院外科。

2. 伤口不大，出血不多，擦破点儿表皮，可上些红药水、紫药水，保持局部清洁（面部不能擦紫药水）。

3. 伤口较深应用干净布或毛巾包扎，这样可防止脏东西进入伤口，又可压迫止血。包扎后到医院处理。受伤后12小时以内伤口可以清洗缝合。一般都能顺利愈合，1周左右就可拆线。

4. 深又脏的伤口应打破伤风预防针。

5. 头部有疱，说明皮下血肿，应加压包扎，一般1周即可消退。

孩子为什么用脚尖走路

对于才刚开始学会走路的孩子，踮着脚尖走路并非异常。尤其偶尔走或跑时出现这种姿势，不算是病态，可任其自然发展，以后会发育正常。如因跟腱较短而脚尖站立，这样的患儿若让其后脚跟着地膝关节一般都会向外弯曲，此种姿势应到外科诊治。

马蹄内翻足应及早矫正

先天性马蹄内翻足，是足部畸形中最多见的，常双侧多于单侧的。一旦诊断明确，就应尽快治疗。新生儿时期适用于手法矫正，用一手抵住小腿外侧，另一手握住足前部，做外翻外展动作。每日抽时间反复操作，次数愈多愈好，以使婴儿不感到疲劳、疼痛为宜。手法治疗常需3个月的巩固时间，6个月后再配合石膏固定，1个月更换一次。经诊治效果不理想的还需进一步手术治疗。

全身麻醉会影响智力吗

有些小儿所患的疾病，只能通过手术治疗才能好转，有些手术需用“全身麻醉”，以减轻小儿在手术中的痛苦。有些家长道听途说，以为全身麻醉会影响小儿的智力，使其变傻而不愿手术，从而使一些小儿能通过早期手术而治愈的疾病错过了最佳 的手术时间，使小儿病情加重或产生一些并发症，尽管最后做了手术，但却造成了终生遗憾。

全身麻醉如果不发生意外是不会影响小儿智力的。一般情况下，在手术前，麻醉医生首先要了解小儿的病情，然后决定采用什么样的麻醉方法；并充分估计手术中可能发生的问题，术前做好各种准备。在手术时，还要随时观察小儿手术中出现的问题随时采取应变措施。

由于现代医疗技术的提高，目前麻醉医生能做到无论手

术时间的长短，在手术结束后能使小儿很快苏醒。

先天性斜颈的最佳治疗时机

先天性斜颈的小儿出生后 9～10 天在颈部出现肿块，2～3 个月后胸锁乳突肌便开始萎缩，因此，最佳治疗时机是在新生儿期。此时可通过理疗，同时配合手法按摩，按摩时固定肩部，下颌转向健康侧，使之牵拉患侧。家长可用手配合按摩患侧，每日约 200 次左右，以防止胸锁乳突肌萎缩。平日在喂奶的时候，让小儿侧卧于健康侧，使之牵拉患侧。此治疗一般需半至一年的时间，若不见好，即在 1 岁时给予手术矫治。

早诊断、早治疗对预防继发性的肌肉萎缩很重要，若在新生儿期治疗，80%可以治愈；若治疗晚易引起头、脸、颈椎的畸形；若在 10 岁以上手术，脸部畸形已出现，手术效果不理想。

小儿多瞬症事出有因

阵发性频繁眨眼成为日渐增多的一种少儿眼病，河南省眼科研究所的两位医生指出，这种病是少儿长时间看电视引发的现代文明病。患有这种“少儿多瞬症”的孩子频繁眨眼，每分钟在 12 次以上，还伴有面肌痉挛及其他全身症状。由于患儿发病时影响仪容，往往遭到家长斥责，引起孩子心

理紧张，使症状加重。在2～11岁的138例患儿中，经调查，这些孩子每天看电视1～8小时不等。医生指出，在视觉发育不全的少儿阶段，家长应耐心帮助孩子避免长时间看电视。

舌系带过短会影响小儿口齿不清

小儿舌系带短并不少见，正常情况下孩子的舌头可伸出口外，舌尖前端是“V”形。一旦舌系带过短，舌头前伸就比较困难，即使勉强伸出，舌前端也不是尖的，而是“W”形。如果用手指抬舌可见到粗而短的舌系带，限制着舌头上抬。舌体活动受限会影响发音的准确性。如果小儿的舌系带在6个月以上仍然短粗，即可判断为舌系带过短。先天性舌系带过短的儿童最好在学说话以前，也就是1周岁前后手术治疗。一般医院口腔科和整型医院都可施行这一手术，术后即可正常发音。手术只需局部麻醉，时间短，较安全。

膈肌痉挛怎么办

小婴儿尤其是3个月以前的婴儿不定时连续不断的打嗝，此种表现为膈肌痉挛。此时喂些温开水或奶即可停止。随着婴儿的长大此种现象会自然减少。

警惕小儿药物致聋

有些药物容易引起小儿耳聋，这些药物有抗生素类，如链霉素、新霉素、卡那霉素、庆大霉素、多粘菌素等，还有利尿酸、速尿等利尿剂及抗疟药奎宁等也具耳毒性。一次大剂量注射或长期使用这些药物，以及对该药有特殊敏感性的均可致聋。

药物致聋目前尚无有效的治疗方法，因此关键在于预防。首先要慎重用药，在不是十分必要的情况下不要使用耳毒性药物。如因患结构病等必需使用时，要同时进行听力监测。如小儿家族中有因应用上列药物致聋者，小儿可能也属于过敏体质，应禁用该类药物。

在外用含有上列药物的滴耳剂时，也有致聋的可能，尽可能不用该类滴耳药。

三个月腹痛和间发过敏性啼哭

3个月腹痛的现象：肚子胀气、蜷身蹬腿、刺耳尖叫并可能放屁。

间发过敏性啼哭的表现：吃得很多也会在每天固定的时间大哭几小时，腹部不胀气。

两者通常在婴儿3~4周时出现，一般到3个月就消失了，个别也可延长到6个月，发作时间一般在下午2~6时或晚上6~7时到10时，这对孩子健康没有什么影响。

发作原因：神经系统发育不成熟、不稳定、间发性紧张，张力亢进，消化系统调节功能差，疲劳。

处理：保护平静和安定的生活，护理动作轻柔，态度亲切和蔼，哺后拍背打嗝，还可让婴儿俯卧在父母胸前或膝盖上，同时轻轻按摩背部。冬天用热水袋热敷腹部，抱起来走走，下午让他睡个好觉。

先天性心脏病护理

先天性心脏病是胎里带来的心脏结构异常。心脏有四个腔，上方有两个，叫左房、右房，房间有隔断，叫房间隔。心房间隔不完整，就叫房间隔缺损；下方也有两个，叫左室、右室，室间有隔断，叫室间隔。室间隔不完整，就叫室间隔缺损。左房室间有闸门，叫二尖办；右房室间也有闸门，叫三尖办。左房血液经二尖办进入左室，然后经主动脉送到全身。右房血液经三尖办进入右室，然后经肺动脉送到肺脏。如果主、肺动脉间的动脉导管生后没闭锁，就叫动脉导管未闭。这三种先天性心脏病为最常见。因为左心压力比右心大得多，所以这三种心脏病都有相当数量的左心动脉血流向右心，所以患儿皮肤粘膜不发绀，但周身缺血，患儿生长缓慢，活动能力差；肺部多血，肺功能差，患儿易患肺炎。法氏四联症与前三种心脏病不同，它是由肺动脉狭窄，主动脉右移，室间隔缺损和右室肥厚组成的。右心静脉血有相当数量流到左心，静脉血含氧特别少，所以患儿全身都发绀，手指和脚趾末端肥大。患儿不能坚持步行，有时缺氧突

然加重而晕厥。

先天性心脏病患儿生活能力低，所以家长护理特别重要。

1. 预防呼吸道感染。前三种心脏病患儿容易患肺炎。小婴儿患肺炎症状严重，不易治愈，所以预防呼吸道感染特别重要。居室应该暖和，空气应该新鲜，秋冬季节室内保持一定的湿度，少去公共场所，随天气变化增减衣被。家庭成员也应预防感冒，以防传给患儿。

2. 饮食管理。先天性心脏病患儿消化道也缺血缺氧，消化能力弱，患儿应吃富营养易消化的食物，少吃多餐，顺口的食物也不能多吃。小婴儿应该抱着喂奶，注意不要呛奶。

3. 限制活动量。婴儿不能哭得时间过长。如果患儿胸闷、气短，不能平卧，应去医院检查。按时按量服药，应该限盐，菜里不放盐或少放盐。大便秘结时应该用甘油栓或开塞路通便。

4. 急救处理。四联症患儿突然晕厥时，应让患儿仰卧，四肢卷起来，有助于缓解。因血液粘稠，平时适量饮水，以免血栓形成。

5. 手术问题。心脏结构异常，只能通过心脏手术矫治。婴儿室间隔缺损有自愈可能性，但机率很低。手术时机由心脏科医生决定。近年来手术成功率很高，许多患儿手术后心脏功能恢复正常。

儿童孤独症的表现特点

儿童孤独症发病较早，而且比较缓慢，因此很易被家长和医务工作者所忽视。儿童孤独症一般具有如下特点：

1. 在两岁半以前发病。但这时期孩子语言发展还不完善，接触生活环境有限，所以不易引起人们的注意。

2. 缺乏正常儿童的情感反应。对周围人冷漠，对亲人不亲，无相应的情感流露；缺乏眼对眼的对视；也很少微笑。

3. 言语障碍。语言发育迟缓，多数保持沉默，很少说话；如有语言表达，也常伴有特殊形式的语言异常。如用词颠倒，表达呆板或模仿重复等。

4. 行为异常。表现为无目的、无意识或强迫性、刻板式活动。例如，旋转身体、用足尖走路、摸这动那、反复摇晃身体、手舞足蹈等。

5. 固执地坚持同一格式，反对一切变化。对物体的排列、日常惯例、行动、室内的陈设、环境布置等坚持同一模式，不准变动。如有变化，就会表现强烈的情绪反应。

此外，还有多动或少动、认知障碍、社交障碍、不知躲避危险及某些奇异的习惯等。

婴儿脑瘫的防治

1．造成脑瘫的原因有哪些?

脑瘫的致病原因按时间分为三类：

（1）出生前：遗传因素、近亲结婚、母孕期有慢性病、饮酒、吸烟、先兆流产等。

（2）生产过程：新生儿窒息、难产、颅内出血等。

（3）出生后：吸入性肺炎、高烧抽风、脑炎、脑膜炎、新生儿硬肿症、核黄疸等。

2．怎样才能早期发现患儿？

（1）根据婴儿的动作发育规律和会说话的大致水平观察，如果你的孩子有致病因素，发育又落后于同龄儿就应提高警惕，去找小儿神经科医生诊断。

（2）如果你的孩子6个月以上还竖头不稳，10个月还不会坐，扶站时两腿交叉、足跟不着地，又有上述致病原因，应及早就医。

3．脑瘫是否为不治之症？

过去一直把这类病划为不治之症的范畴，现在人类进步了，科学发达了，治疗脑瘫的医院也越来越多了。脑瘫应当说是难治之症，如果治疗得法，效果还是较理想的。

4．脑瘫能否治愈？

治愈这个词在脑瘫疗效评估当中还没有人运用。因为治疗效果再好，也还会留有这样或那样的缺陷。但如果早发现、早治疗，坚持治疗，绝大多数都能达到生活自理的程度；不是极重型的患者，经过治疗都能上学、参加工作。但应当说这是难治之症，必须有耐心，要持之以恒。

5．脑瘫患儿的家长怎样配合治疗？

（1）要有真正的爱子之心。当然爱子之心人皆有之，但

怎样爱法很重要。因有了这样一个孩子，要治好并非一日之功，要花很大的精力和财力，因为你现在多付出一分力，将来孩子就多减少一分残，要有坚持力，要增强信心，不能在短时间内见不到效果就恢心丧气，因为每个孩子病情不同，接受能力也不尽一样，有人快点，有人慢点，不能有不切实际的要求，奇迹难以出现，坚持就是胜利。另外一些溺爱孩子的母亲，怕孩子痛，怕孩子在治疗中受罪，不考虑其后果，这也不是真正的爱。

(2) 要有主动性，特别是功能训练方面。大夫指导训练时间是有限的，家长和孩子在一起的时间最长，要遵循大夫的指导加强训练。家长的主动配合是治疗成功的重要因素之一。

婴幼儿生病的预兆

婴幼儿生病很难早期发现，因为他们不会像大孩子那样向父母诉说自己的不舒服，因而父母只有仔细观察。如果宝宝进食、睡眠情况突然发生变化，则应怀疑他是否病了。首先要做的是给宝宝试体温，虽然有时生病不一定发热，但发热仍是生病的一个重要征兆。但千万记住，最重要的不是体温升高多少，而是孩子的精神状况如何。一个体温 正常的孩子，如果无精打采、嗜睡、拒食少饮，那么，比一个眼睛亮晶晶，什么都能吃的体温升高的孩子更像是病得严重，更应及早请医生诊治。

婴儿拒食要找原因

将近1岁的婴儿除了吃奶之外，有很多辅食可以吃，但每个小孩的食欲对不同饮食品种的喜好有较大差异，如有的婴儿喜欢喝奶，有的则更喜欢吃些带咸味、香味的食品，正常情况下，一般都能满足热能及营养素的需要。如果孩子对本来爱吃的食品不像平常那样有兴趣，食量也减少，这就是食欲不振。如果给食物时不张嘴，或勉强吃些吐出来，或在喂食时摇头躲避，用手推开，这就是明显地拒食。

婴儿食欲不振和拒食多数是由于疾病的缘故。很多全身性感染性疾病（如各种急慢性化脓性感染、病毒性感染、高烧、营养缺乏性贫血等）、消化道病（如消化不良、胃肠炎、肝炎等）都会使消化液分泌减少和消化功能下降而造成食欲减退，甚至拒食。一些局部性炎症，如疱疹性口腔炎、咽炎、舌炎等，由于进食时疼痛也常引起拒食。这类拒食，并不是没有食欲，而是想吃不敢吃，因此孩子常表现为烦躁不安，一吃就哭。

对于拒食的孩子要到医院检查，针对病因进行治疗。对拒食辅食但还能喝奶的孩子，可先多喝些奶，连奶都不愿喝的就尽量喂些糖水、果汁或白开水。由于口腔炎、咽炎引起的拒食，可喂些冷饮、凉奶等，如口腔或舌面有明显溃疡面，可在喂食前用1%如佛卡因涂抹，以局部止痛。

从幼儿步态发现疾病

正常情况下，1～1岁半是幼儿从扶物行走发展到独立行走的阶段。在学步时期，幼儿为了防止跌交，走路时不得不两脚分开，重心下移。大约3岁之后这种现象就消失了。已经能独走的孩子，如果出现步态异常，往往提示存在着某些疾病，应引起家长注意。

1．八字步：有内八字和外八字之分，也就是人们常说的X型腿和O型腿。X型腿，站立时两侧膝关节靠近，两踝关节明显分开；O型腿，两侧踝关节靠近而膝关节明显分开。这两种类型都是佝偻病引起的后遗症。

2．剪刀步：当患儿站或扶走时，腰背部挺直，二脚尖着地，两腿呈剪刀样交叉，严重的双臂活动也受限制。剪刀步常见于脑瘫患儿。

3．醉步：儿童2岁之后还出现走路不稳、左右摇晃或向一侧倾倒，犹如成人喝醉酒后的步态。主要见于小脑疾病患儿。

4．鸭步：孩子走路的姿势像鸭子，挺胸突肚，下肢缓慢向前移动。如果这种患儿不慎跌倒在地，要采取一种特殊的姿势才能爬起来，即先以两手撑地，弯腰，再将两手撑在膝关节上，然后逐渐直腰起立。造成鸭步的主要原因是肌营养不良，此外，还见于两侧先天性髋关节脱位。

5．跛行：这种情况多见于小儿麻痹症或肠道病毒感染后引起的一侧下肢不完全瘫痪。发病前患儿肢体活动正常，发病后才出现一侧肢体瘫痪而致跛行。先天性跛行常由单侧

髋关节脱位引起，学会走路后即出现一侧下肢跛行。

新生儿急诊要点

新生儿时期的主要常见疾病有：吸入性肺炎、新生儿败血症、溶血症、颅内出血、缺氧性脑病、新生儿肠炎、化脓性脑膜炎、脐炎、脓疱病、硬肿症、破伤风及产伤等等。通过密切观察，从而及早发现并诊治，对孩子的生长发育至关重要。那么疾病的前期异常表现有哪些？什么异常情况需送医院急诊呢？

1．体温过高或过低，一般用肛门表测量，如体温超过38℃或低于36℃，应视为异常。

2．不哭、不吃或少哭、哭声低弱，以及哭时面色青紫或苍白。

3．排便异常，包括腹泻、便秘（3天不解大便）、少尿或无尿，以及排血便等。

4．频繁地溢奶或发生吐奶现象。

5．呼吸过深、过促、面色发灰、口吐白沫或咳嗽。

6．口腔中出现白色片状物，伴有孩子吃奶困难。

7．发生抽搐。如新生儿出现憋气、四肢抖动、口角抽动或阵发性眨眼、全身强直等情况。

8．臀部皮肤发红、起疹或出现脱皮现象。

什么叫幼儿急疹

天气暖和的春季，家长会带孩子到户外或公园去晒太阳。人多的地方容易感染上幼儿急疹。这种病多见于6～12个月的婴幼儿。孩子突然高烧，常达39～40℃，使家长十分着急。往往辗转几次到医院看病，总是不退烧，也显不出有什么特殊的征兆，不咳嗽、不喘憋、不流涕、不拉稀、少有呕吐。直到高烧3天后，突然退烧，胸前背后及四肢、全身出现红色小疹。家长再次到处求医，但见孩子食欲好、精神好，不出3天疹子自然消退，完全不留痕迹。这种疾病称为幼儿急疹，是一种病毒性传染病，由呼吸道传染，患病一次以后不会再犯。幼儿急疹很少有后遗症，是一种良性婴幼儿疾病。

婴儿高烧39℃以上会发生高热抽风，所以要注意高热时的护理。可用凉毛巾敷头，用温水轻试四肢。应特别注意双腿是否温暖，如果脚凉要马上用温水浸泡，足下放热水袋保暖，防止末稍循环不良、热不易散而抽风。衣服及被子不宜过多，多了有碍散热。高烧时水分蒸发增加，要让孩子多喝水，人工喂养可在奶中加水；母乳喂养应勤喂，母亲多喝水及牛奶，使奶水充足。高烧时暂停辅食，防止消化不良。吃奶后一定要竖抱，防止溢奶入耳而引起中耳炎。出疹时不必敷涂药物，不要刮痧，以免损伤皮肤而感染。

辨别小儿发热的轻重缓急

小儿正常腋下体温一般为 36～37℃。但由于小儿体温调节功能差，体温可在一定范围内波动。短暂的体温波动，但小儿吃睡玩都正常，没有不舒服的感觉，不是病态。

发热是小儿很多疾病的一种症状，也是对疾病的反射性反应，是人体对感染的防御性反应，能刺激机体的抗病解毒功能，抵抗病菌的侵袭，促进康复。热度的高低与病情的轻重不一定平行。如婴儿患感冒或幼儿急疹等疾病，体温可突然升高至 40℃左右，但患儿一般情况较好，热退后恢复也较快；体质较弱的新生儿，患有严重的疾病，体温也可能不升高，他们对疾病的防御能力较差。所以对发热的小儿既要重视其热度，也要注意其精神状态和全身情况。如果发热的同时精神不好，应加以注意。如果仅是热度较高，其他情况较好，就没有必要多次去医院看医生。如发热患儿体温下降，病情随之好转，是正常退热现象。如体温骤退，病情未见好转反而恶化，是危重的现象，应及时就诊。

高热惊厥的防治

高热惊厥是小儿最常见的症状，多为上感、扁桃腺炎及各种急性传染病初期引起的。体温上升越快，体温升的越高，越容易发生惊厥。患儿多为 6 个月至 3 岁的孩子，惊厥多在发烧后 24 小时内发生。发作时患儿突然意识丧失，两

眼凝视、斜视或上翻，头向后仰，面部和四肢肌肉抽动，手握得很紧，一般持续数分钟，多数每次发热只抽1次，发作过后神志很快清醒。这种高热惊厥叫单纯性高热惊厥，愈后一般不会发展成癫痫，对智力影响不大。有些高热惊厥发生在6个月以前或6岁以后，多在发烧时发生，抽风时间往往超过15分钟，抽风多为局限性或两侧不对称，中等程度发烧也可发生惊厥，一次发烧可抽风几次。这种惊厥叫复杂性高热惊厥。愈后恢复比单纯性高热惊厥差，部分患儿会发展成癫痫，应该去小儿神经科门诊做进一步检查。

惊厥发作时，家长应就地做下列处理。让患儿侧卧，防止呕吐物吸入；解开衣领和腰带，用干净布包裹牙刷柄或筷子放在上下磨牙之间，防止舌头咬伤；枕冷水袋，用白酒兑少量温水擦浴降温；指压人中、合谷穴止抽；咽部有分泌物设法吸出；如有条件可给患儿吸氧。惊厥不缓解，应及时去医院儿科急诊。

因高热惊厥容易复发，所以孩子每次发烧时，家长不要给孩子穿得过多、盖得过厚，即不要“捂孩子”，积极用物理方法或药物方法退烧。即使体温不高也应及时服退热药。

内热重的孩子感冒时容易发高烧，而且体温上升很快，容易出现高热惊厥。所以平时不要吃得过多，舌苔厚、腹部胀满时可吃些消食的中成药，如促脾消食丸、婴儿素等。大便秘结的孩子，应服用小儿牛黄散、清降片等缓泻药。

发烧时查查尿

发烧是3岁以下婴儿最常见的症状，尿路感染是引起发烧的原因之一。

给发烧的婴幼儿验尿，方法简便、快速，对病儿无痛苦，有重要的临床意义：（1）有助于及早发现尿路感染；(2) 初步了解患儿肾功能状况，为抗生素选择提供客观指标(如肾功能异常，慎用或禁用有肾毒性抗生素)；(3) 作为判断尿路感染病儿治疗反应及愈后的可靠指标。

验尿时，应收集婴幼儿清晨主动排出的中段尿送检，对3岁以下以高热为主要表现，而病因未明的婴儿，无论症状如何，有经验的医生都会让婴幼儿留尿化验，同时进行尿细菌培养，如多次验尿均未见异常，可排除尿路感染。

值得一提的是，婴幼儿发烧，尤其是高热时，验尿常可发现蛋白，一般每100毫升中含50～100毫克蛋白。此症状产生原因为肾小球毛细血管通透性增高，以及致热源的毒性作用所致，热退后尿蛋白随之消失，属于功能性蛋白尿的一种，一般不需处理。

婴儿吃奶忌平躺

婴儿平躺在床上吃母乳或用奶瓶吃奶，虽然方便了年轻的妈妈，也有利于婴儿入睡，但常容易引起婴儿中耳炎。因为咽部与中耳之间有一相通的管道，叫咽鼓管。婴儿的咽鼓

管比成人短，但粗细相同，而且几乎成水平状态。婴儿平躺吃奶，由于其胃也呈水平位，常发生溢奶或呕吐，呕吐物容易通过咽鼓管进入中耳内，从而引起发热、耳痛和慢性中耳炎。因此，婴儿吃奶忌平躺。

小儿慎用抗生素

当人体受到细菌侵犯而发病时，服用抗生素类药物疗效非常明显。但是，当抗生素使用不当或过量时，会使人受到药物的毒害，容易产生抗药物菌群，尤其是婴幼儿。

家长们切不可不分原因，胡乱给孩子服用抗生素，以免产生种种危害。

1. 引起免疫力下降。如一些孩子常常越用药病越多，病越多越用药，形成恶性循环。

2. 引起药物性营养不良。许多药物会影响人体对某些营养素的吸收、合成、代谢和排泄等过程，对儿童成长极为不利。

3. 引起毒副反应。婴幼儿的各个脏器未发育完善，对于药物过敏反应较多，稍有不慎，极易引起毒性反应。

4. 引起耐药菌株的增长。有的孩子有病吃药后效果不好常是这一原因。

乳母用药应谨慎

许多乳母病了不敢用药，怕药物通过乳汁影响宝宝。母亲的这种担心是有道理的，虽然大多数药物乳母用后对婴儿无害，但确有为数不少的药物对婴儿有明显影响。药物通过乳汁影响婴儿取决于两个因素：（1）药物在乳汁中的浓度。浓度高的药物易对婴儿产生影响。(2) 药物毒副作用。有些药物在乳汁中浓度不高，但药物本身毒副作用大，也易对婴儿产生影响。

临床用药数千种，许多药物没有通过乳汁影响婴儿的总结资料，仅据有限药物种数供乳母选择用药。

1. 有些药物乳母应该禁用，如澳隐亭（抗震颤麻痹药），抑制乳汁分泌。可卡因（麻醉药），引起婴儿可卡因中毒。环磷酰胺（免疫抑制剂），抑制婴儿免疫功能，白细胞减少。多角胺（治偏头疼药），引起婴儿呕吐、腹泻、抽风。锂制剂（精神科用药），可在婴儿体内蓄积。甲氨蝶呤（抗肿瘤药），毒性作用与环磷酸胺相同。苯茚二酮（抗凝剂），婴儿容易出血。苯环哌啶（麻醉药），婴儿会产生幻觉。苯丙胺（大脑皮层兴奋药），使婴儿兴奋，睡眠障碍。尼古丁(吸烟)，使婴儿呕吐、腹泻、心跳快、兴奋。

2. 有些药物乳母应该慎用，如阿斯匹林（解热镇痛药），婴儿可发生代谢性酮中毒，容易出血。吡咯醇胺（抗过敏药），婴儿嗜睡、兴奋、拒奶、哭叫，苯巴比妥（镇静安眠药），精神弱，母亲长期用此药，突然停掉，婴儿可抽风。扑痫酮（抗癫痫药），婴儿嗜睡，吃奶困难。氧丙嗪

(精神科用药)，婴儿多睡。氨霉素（抗生素），抑制骨髓发生贫血。灭滴灵，母亲单次用药，应停乳 12～24 小时。胃复安（止吐剂），对婴儿中枢神经有强烈作用。安苯硷（止喘药)，婴儿兴奋。呋喃旦丁（抗感染药)，婴儿溶血。异烟肼引起婴儿中毒。阿托品，抑制泌乳，同时引起婴儿中毒。安定剂引起婴儿体重减轻，高胆红素血症。雌二醇（雌激素)，停药时女婴阴道出血。所以这些药物尽量避免服用。

3．大多数药物乳母都可以服用。如抗高血压和治疗心血管疾病的药物：硫甲丙脯酸，地高辛，抑胺苄心啶，甲基多巴，心得安等。抗感染药物：各种青霉素，各种先锋霉素。各种维生素，如 B_1、B_6、叶酸、K_1 等。这些药物对婴儿无害。

宝宝有哪些情况禁忌预防接种

各种预防接种是其相应传染病的克星，对保证宝宝身体健康意义重大，但有某些禁忌疾病的宝宝暂时或者长期不能进行预防接种，前者叫短期禁忌症，后者称长期禁忌症。

1．短期禁忌症：指在治愈和康复后即可进行预防接种的疾病，如湿疹、化脓性皮肤病、体温超过 37．3℃以上。否则会加重病情。大便每天超过 4 次以上的宝宝不宜服小儿麻痹糖丸，因为腹泻可能把糖丸中的疫苗排泄掉，失去作用。母乳喂养的宝宝在口服小儿麻痹糖丸前后两小时不宜哺喂母乳，因为母乳中的抗体，会使疫苗失效，影响接种效

果。

2. 长期禁忌症，指某些对宝宝不能进行预防接种的疾病，如有荨麻疹、支气管哮喘等过敏体质的患儿；癫痫、大脑发育不全等神经系统疾病患儿；严重心脏病、肝脏病、肾脏病等慢性病患儿；先天免疫缺陷的患儿。这些患儿有的预防接种后易发生过敏反应，有的身体各器官系统承受力差，接种后易产生不良后果。

谨防小儿药疹

药疹也叫药物性皮炎，就是通常所说的药物过敏。家长务必了解这方面知识，以便将小儿用药后的特殊表现告诉医生，避免发生意外。

有的小儿对某种药物可引起皮肤及内脏过敏，表现轻重也不同。轻的药物性皮炎如皮肤出现红斑，多是服了 APC、阿斯匹林、磺胺类药物、安眠药等引起。严重的可表现为大疱性表皮松懈及剥脱性皮炎，即全身出现大小不等、松懈的大疱，数天内变为棕黑色，表皮呈现多数平行的长条皱纹，易擦破；或全身皮肤红肿瘙痒，大片脱皮，露出鲜红潮红的创面；孩子高烧可合并心、肝、肾脏损害。最严重的是过敏性休克，可以在几分钟内死亡。

据统计，容易引起药疹的四大类药是：解热止痛药、磺胺、抗菌素及镇静剂。

一旦发生药疹，轻的立即停药，口服一些抗过敏的药物，如扑尔敏、苯海拉明、非那根、钙剂及大量维生素 C

即可。外用不含抗菌素的止痒药，如白色洗剂、炉甘石洗剂。重度药疹，除停药外，必须找医生，勿乱用药。

新生儿的三种皮疹

1．毛细血管痣：常见于脸上、脑后、颈部，特别多见于眼皮和上唇，外观为淡紫或淡红色的斑块，周围界限不清，细看痣内还有许多纤细的血管，是局部毛细血管扩张所形成，和新生儿生后受外界刺激及家族遗传有关。面部毛细管痣一般在生后3~5个月消褪，颈后部则不一定消失。

2．草莓状痣：开始为一小的红色皮疹，在半岁内迅速长大。其表面高低不平，隆起于皮肤，黑红色呈草莓状，约80%在7~8岁时自行吸收。但如迅速增大，并明显高出皮肤，应及时检查治疗。

3．大理石纹理：新生儿肢体和躯干皮肤，有时会出现网状花纹，一般为环境温度较低引起，常在保暖后可减轻或消失，但如孩子同时伴有食欲减退，面色不正常，则属病态。

新生儿有些皮肤改变可自愈

妈妈对出生的宝宝观察得特别细，有时皮肤上的轻微改变都会引起妈妈左思右想。其实新生儿有许多皮肤改变是暂时的，经过一段时间可以自愈。

1．红斑：有些宝宝出生后3天内，躯体和四肢近侧出现红斑，大的大小的小，形状也不同，表面光滑，边缘不清。宝宝吃喝正常，精神好，不发烧，3~5天可消失。

2．会阴水肿：这种水肿女孩多，大阴唇红肿明显，用手指按压可以出现凹痕，不需治疗，几天后水肿便可消失。

3．色素斑：有的宝宝腰髋部、屁股、背部有灰蓝色斑，形状不一，大小不等，用手指按压不褪色，这就是色素斑，也叫胎生青记。宝宝不痛不痒，到5~6岁时可消失。

4．粟粒疹：有些宝宝出生时在鼻子周围，前额处，颊部和面部出现一些黄白色小颗粒，直径1毫米大小，宝宝没有任何痛苦，多在满月时消失。还有一种出现在面颊部和鼻部的1毫米大小的黄白色颗粒，是由皮脂腺堵塞所致，约半年内即可吸收消失。

5．皮肤颜色改变：少数新生儿出生后身体左半部和右半部皮肤颜色有所不同。身体上部和下部皮肤颜色有所不同，如身体上部皮肤苍白，而身体下部皮肤鲜红。这种颜色改变发生突然，宝宝精神状态和别的健康新生儿一样，不需要治疗，常在数天内自行消失。

6．皮下脂肪坏死：这种毛病与宝宝出生时缺氧有关，所以妈妈在分娩时多有难产史。宝宝出生后数日内，即在肩背、屁股、大腿和面部出现无痛性皮下硬结，小的和豌豆一样大，大的和鸡蛋一样大；硬结皮肤蓝色或褐色，软硬度和橡皮一样，用手指推，硬结可稍移动，用手指按，硬结无凹痕。宝宝精神好，吃喝正常，体重正常增长。这种毛病不需治疗，一般3~5个月消失，不留痕迹。

夏季皮肤病的护理与预防

皮肤是人体的最外层器官，它覆盖着全身。皮肤不仅具有感觉、分泌、排泄、呼吸、调节体温、吸收等功能，还对人体有保护作用。小儿的皮肤柔软薄弱、细嫩、抵抗力差，很容易受感染，尤其是夏季。因此，小儿皮肤病的预防和护理就显得格外重要。下面介绍几种夏季皮肤病的护理和预防。

1．痱子：即汗腺轻度发炎。炎热的夏天小儿最容易长痱子。夏天如果不经常洗澡，皮肤上的汗垢堵塞住汗腺开口，汗液就不能通畅排泄，汗液一时不易蒸发而积聚在毛孔周围就会形成痱子。多发生在头、脸、颈、胸、背、腰等处，有时丘疹中央有小白点，如果保持皮肤清洁，几天后小丘诊就会消失。痱子有痒感，出汗后由于汗液的刺激而有痛感，使小儿很不舒服，总想抓它。如果皮肤抓破感染上细菌就会变成痱毒或脓疱疮，还可以引起附近的淋巴结肿大发炎。

长痱子不能搔抓，可用热水洗后局部表面涂痱子粉，或用炉甘石洗剂擦洗，或用1%的薄荷脑涂抹。如果抓破化脓要去医院就诊。

预防痱子，主要是保护皮肤清洁，经常用温水洗澡。夏天天热时每天应给小儿洗一次澡，婴儿可洗两次澡，洗后抹痱子粉或痱毒粉；少穿衣服，衣服应是宽大、清洁和易蒸发汗液的棉织品；少吃油腻及有刺激性的食物；小儿玩耍出了汗，要给他随时擦干，室内空气要保持流通凉爽。

2. 脓疱病：由一种常见的化脓性球菌所引起，具有接触传染的特点，蔓延迅速，大多在春季开始上升，夏季可达到高峰。若不及时预防和治疗即可并发周围淋巴腺炎、疖肿、败血症及急性肾炎。脓疱病多发生在头、脸、颈、背等处，也可蔓延全身，但一般没有全身症状，也不发烧。如有并发症可产生发烧或全身症状。护理小儿的家长要剪短指甲，洗净双手；要保持小儿皮肤清洁，经常用温水洗澡；患儿的衣、裤、被、褥要保持松软适体；同时注意患儿的饮食，吃易消化、少油腻、少刺激性的食物，少吃糖类和带鱼等“发物”；另外要保证婴幼儿大便畅通。

脓疱病早期如数量少，疱壁薄，直径小，可用消毒棉棍蘸75%酒精，擦破脓泡，吸出脓液，然后涂2%紫药水。如脓疱较多，创面糜烂或结有脓痂，可用马齿苋液外洗或温敷5～10分钟，使创面清洁，去掉脓痂后再涂药。袍疹部位如有脓液渗出，应及时用消毒棉棍吸干，防止溢出蔓延传染。周围皮肤经常用75%酒精棉棍消毒。

3. 痱毒：早期可热敷或外涂1%～2%碘酒，其周围皮肤用肥皂洗后擦酒精，以防感染扩散。如已化脓要去医院切开排脓。痱毒疖肿不能用手挤压，挤压后细菌会随血液扩散，严重者可发生败血症。特别是面部从鼻根部至口腔双侧的危险三角区，挤压后细菌会随血流扩散到颅内，造成化脓性脑膜炎等严重后果。

小儿湿疹的预防与护理

小儿湿疹，俗称奶癣。其原因复杂，是一种过敏性皮肤病。婴儿皮肤发育尚不健全，最外层表皮的角质层很薄，毛细血管网丰富，内皮含水及氯化物比较丰富，故容易发生过敏反应。

诱发湿疹的原因很多，主要有①对牛羊奶、牛羊肉、鱼、虾、蛋等食物过敏。②过量喂养而致消化不良。③吃糖过多，造成肠内异常发酵。④肠寄生虫。⑤强光照射。⑥肥皂、化妆品、皮毛化纤、花粉、油漆的刺激。⑦乳母接触致敏因素或吃了某些食品，通过乳汁影响婴儿。⑧湿疹也有遗传倾向。

预防小儿湿疹要注意：①避免过量喂食，防止消化不良。②如系牛奶过敏，可把牛奶多煮开几次，改变其成分结构，减少致敏因素，奶内少加糖，或试用其他代乳食品。③如系某些食物过敏，可开始吃少量，再慢慢加量，使小儿逐渐适应。吃鸡蛋时，试着单吃蛋黄，不吃蛋白，必要时可选用植物蛋白质食物。④食物中要有丰富的维生素、无机盐和水，糖和脂肪要适量，少吃盐，以免体内积液太多。⑤母乳喂养小儿如患湿疹，乳母应暂停吃引起过敏的食物。

湿疹患儿在日常护理中要注意：①尽量少用肥皂和水洗，不用碱性大的肥皂。除用适于婴儿的擦脸油外，不用任何化妆品。②不穿化纤、羊毛衣服，以柔软浅色的棉布为宜，衣服要宽松，不要穿盖过多。③为避免抓破皮肤发生感染，可用软布松松包裹双手，但要勤观察，防止线头缠绕手

指。④头皮和眉毛等部位结成的痂皮，可涂消过毒的食用油，第二天再轻轻擦洗。⑤在湿疹发作时，不作预防接种，以免发生不良反应。

湿疹可使小儿奇痒难忍、夜不成眠、烦躁不安。药物治疗有一定效果。必要时可在医生指导下使用消炎、止痒，脱过敏药物，切勿自己任意使用“肤轻松”等激素类药膏。因为这类药物外用过多会被皮肤吸收带来副作用，长期使用还会引起局部皮肤色素沉着或轻度萎缩。患儿在停药后，往往会复发，如因搔痒而影响睡眠时，可请医生开点镇静药。如果湿疹化脓感染或小儿因此发烧时，应及时去医院诊治。

不可忽视小儿皮下出血

在生活中有的孩子身上常出现一些青紫块，如腿部、臂部或臀部，有时也出现在面部。青紫块从出现到消失一般需要几天时间，但消失之后，隔一段时间又会出现，如此反复，可能几年不断。这种现象是婴幼儿的一种常见病，医学上把它称为紫癜，属于出血性疾病，对人体发育和健康极为不利，应引起家长们的注意。

紫癜一般分为两种，一种是过敏性紫癜，一种是（特）发性血小板减少性紫癜。孩子身上出现紫癜之后，家长应及时带孩子去医院确诊，弄清楚类型，然后开始用药。紫癜临床治疗较为困难，目前可选择的药物品种也较少，常用的是地塞米松和强的松等激素类药物。但是，婴幼儿正处在身体生长发育的关键阶段，激素类药物不仅影响婴幼儿的生长发

育，还容易引起感染和水电解质平衡紊乱，所以不宜使用。假如家庭经济允许，家长可以在医生的指导下为孩子选择人血丙种球蛋白。若经济状况不允许，家长可以在医生的指导下为孩子选择一种叫芪藤益血颗粒的纯中草药制剂。

假如你的孩子属于过敏性紫癜，应少给他吃鱼、虾、牛奶、鸡蛋等蛋白质含量高的食物。若属于血小板减少性紫癜，除应避免碰撞或挤压身体之外，还应该去医院，进一步弄清楚病因。

治疗小儿尿疹二则

1．取花椒15～20粒，盐适量，水10～20倍。煮10至15分钟，凉后澄出，用纱布湿敷局部。轻度的每天1～2次，重度的每天3～4次，每次洗5～10分钟，或根据情况自定。

2．用淡茶水冲洗或湿敷患处，每天1～2次，或根据情况自定。

当发生以下情况时

1．沙子迷眼——勿“揉”

嘱小儿轻轻闭上眼，等着大人给处理。揉眼会损伤角膜、结膜。

2．异物在鼻——勿“夹”

小儿误将豆粒、果核、纸团等塞入一侧鼻孔，可按住另一侧鼻孔，用力擤鼻，无效时也不可以用镊子夹取，因为很难夹住异物，若将异物捅后，落入气管，则有窒息的危险。可请医生用异物钩，手到病除。

3．骨鲠在喉——勿“噎”

被鱼刺、枣核、骨头渣等扎在咽部，不能硬噎。硬往下吞咽食物，可能使异物刺向咽部深处，有伤及大血管的危险。

4．烫出水泡——勿“挑”

烫伤皮肤，除红肿外，并有水泡，属二度烫伤。勿挑破、压破水泡。可用干净纱布、毛巾等敷料盖在伤处，送医院处理。

5．面部长疖——勿“挤”

面部的鼻、唇周围为“危险三角区”，该处皮下的静脉与颅内静脉相通，若疖肿被挤压，脓液就可能循静脉波及颅内，引起严重的颅内感染。

莫给孩子挑“马牙”

医务人员告诫家长：民间称之为“马牙”的黄白色颗粒，是由正常口腔上皮细胞堆积而成的，呈芝麻粒大小，一般生长在新生儿牙龈或上颚中线上，经2~3周可自行消失，对孩子吃奶不会有影响。由于新生儿口腔膜细嫩，如果用针挑或布擦，很容易造成损伤、出血、感染，以致引起败血症

而死亡，所以千万不要给孩子挑“马牙”。

合理使用一次性尿裤

一次性尿裤吸水性强，使用比较方便。当尿裤吸满尿液时，贴着皮肤的一面并不使婴儿感到十分潮湿。所以，当父母带婴儿外出或晚上睡觉时，使用一次性尿裤最为合适。

然而，一次性尿裤在使用中也有一个时间问题。一般来说，一条尿裤使用时间不宜超过 6～8 小时。如果使用时间过长，因尿裤透气性较差，尿裤中的尿液和汗液将会刺激婴儿较嫩的皮肤，使皮肤发红，进一步发展可引起表皮脱落而出现红臀，甚至向大腿内侧及会阴部蔓延，而且红臀处常常继发霉菌感染。有的尿裤透气性特别差，吸水性又欠佳，再加上使用时间太长，易引起尿布性皮炎。

为此建议，在白天婴儿宜使用传统的尿布片，少用或不用一次性尿裤。

乳牙的发育和保护

人一生有两副牙齿，一副叫乳牙，一副叫恒牙。乳牙一般从孩子 6～8 个月开始萌出，少数早到 4 个月或晚于 12 个月。可以月龄减 4 或 6 推算孩子应有的乳牙数，例如 8 个月的孩子一般有 4～2 颗乳牙。乳牙共计 20 颗。2 岁～2 岁半出齐。保护乳牙要注意：

1．从胎儿期开始注意提高牙齿的质量

牙齿的生长包括生长期、钙化期和萌出期，牙齿在生长过程中钙化好，就比较坚硬结实，不易被腐蚀而产生龋齿，同时牙齿一旦钙化，即使再补充营养，也不能再改变牙齿的结构。孩子乳牙的牙胚在胎儿2个月时开始发育，4个月时开始钙化，出生后继续钙化和逐渐萌出。牙齿的发育与钙、磷、维生素D等营养素有密切关系，这些营养素充足，则能按时出牙，牙质优良，牙齿整齐，所以要想让孩子有一口高质量的乳牙，必须在胎儿期保证足够的有关营养。

2．从婴儿期开始注意预防食物致龋

食物中的糖类在细菌的作用下，产生有机酸，能腐蚀牙齿，产生“虫牙”，所以乳牙萌出后，应在每次哺乳后，喂几口温开水冲刷牙面，晚上不要让孩子含着乳头睡眠，并且尽早停止夜间哺乳。孩子到1岁半左右长出第一颗乳磨牙时，应在早晨和睡前帮助他刷牙，进餐后漱口。乳牙全部萌出后，应开始培养孩子自己刷牙和漱口的习惯。漱口刷牙是自我清洁口腔，防止食物和细菌产酸致龋的有效措施，还能预防多种牙病。

3．乳牙龋坏及早修补

乳牙发生龋齿后，咀嚼功能减退，会影响咀嚼器官的发育；乳牙龋坏造成的根尖病灶，会影响乳牙牙根；乳牙龋坏不及时修补，腐蚀过度，未到相应恒牙的替换期，过早残缺脱落，会造成恒牙萌出受阻，次序错乱，排列不齐，歪斜重叠，不但影响美观，还会造成牙逢的食物残渣不易刷净，易使恒牙发生龋齿。所以乳牙龋坏，要及时修补。

小儿隐睾应及早治疗

发育正常的男孩在胎儿发育到5个月时，左右两侧睾丸下降至腹股沟内环口处，9个月时下降进入阴囊内。如果在这个过程中由于某种原因，睾丸停留在中途而不能进入阴囊就形成了隐睾，有单侧隐睾和双侧隐睾两种。有少数婴儿在出生数月至1年内睾丸才降到阴囊内，这也是正常现象。隐睾症是发育不正常的一种表现，对小儿的影响有以下方面。

（1）.影响生育：有资料统计，单侧隐睾的患者有30%~60%的人出现不育。双侧隐睾的患者有50%~100%出现不育。

（2）.由于睾丸处于不正常位置，尤其是位于腹腔内时温度较高，容易发生恶变，形成恶性肿瘤，其发生率是正常人的20~40倍。

（3）.由于隐睾处于腹股沟或腹腔的表浅位置，且相对固定，极易受到挤压而导致睾丸组织损伤。隐睾的治疗可在医生指导下试用绒毛膜促性腺激素，以促进睾丸的发育及下降。如无效则应手术治疗。孩子1岁半是手术的最佳时期。

鞘膜积液是怎么回事

鞘膜积液俗称水蛋，是发生在宝宝阴囊部分的囊性肿物，表面光滑，用手触摸有囊性感觉，用手电直接照射阴囊，可见整个阴囊通红透亮。

鞘膜积液一般在小儿6个月内发病，2岁以内常能自行吸收，不必作任何治疗。如果2岁以后仍未吸收，会造成长大后行动不便，应手术治疗。

得了疝气怎么办

腹股疝（简称疝气）是外科常见的先天性疾病之一，多见于婴儿和儿童，常见于男性，单侧多于双侧。当小儿哭闹、咳嗽或跑跳时出现，安静或平卧时消失，也可用手指轻推回腹腔。如在下腹部靠近腿跟处凸起一光滑、整齐、稍有弹性的圆形或椭圆形肿物，应考虑是否患有疝气。一旦确诊，应避免婴儿啼哭或便秘。手术治疗的适宜年龄在6个月以后。

（1）. 右侧伤口，身体应向左侧卧；左侧伤口，身体应向右侧卧；双侧伤口，应仰卧，双腿略屈以利伤口愈合。

（2）. 手术后1周内应平卧，避免过早坐起或站立，3个月内避免剧烈活动。

（3）. 保护伤口防止尿液污染，必要时应更换敷料。

脐疝多能自愈

少数婴儿患有脐疝，在啼哭、咳嗽或便秘时，脐部有明显的圆形突起，用手指加压，可将肿块推回腹腔，而在小儿静卧时，肿块常可消失。脐疝的发生是因新生儿的脐环闭合

不全引起的。直径小于2cm的脐疝，常可随着年龄的增长和两侧腹直肌发育而自行愈合。脐环较大者，可在2岁以后考虑手术治疗。

脐疝患儿平日应注意不要过于哭闹，咳嗽、便秘均会使腹压增强，不利于脐疝的愈合。此外，脐疝突出明显时，家长可将五分钱硬币一个洗净，外裹纱布，放在脐部，外用弹力绷带或自制腹带包紧，此法可帮助早日闭合。治疗3个月无效，则不用此法。

另一办法是，用较宽的橡皮膏粘在脐孔的两侧，使脐孔两侧皮肤牵拉靠拢，以利于脐环的愈合。但此方法的不良之处是小儿皮肤较嫩，用橡皮膏易出现皮肤过敏糜烂，应慎用。

患有脐疝的小儿，一般不会影响身体其他方面的发育，家长不要为此而过分谨慎，从而错过对小儿运动及其方面智能开发的最佳时期。

警惕婴儿猝死

从出生至12个月的婴儿有的会在安静的状态下悄悄死亡。这种现象多发生在午夜至清晨。欧美各国每1000例婴儿中就有1~5例不幸死亡，使父母疑惑不解。最近，美国有关专家调查研究发现：176例发生猝死综合症的原因是，婴儿睡在过分松软的床铺和枕头上面，头面部下陷，堵塞口、鼻或与母亲同睡被压迫，最终因窒息而死。此外，产妇

有多胎、吸烟、酗酒、营养不良或产前检查疏忽等情况，可使婴儿体质虚弱，抵抗力下降。在这种情况下，婴儿体内代谢异常及对外界冷暖环境适应能力减弱，一旦患感冒、腹泻，或对牛奶、化纤及油漆气味过敏，或空气污浊，婴儿吸入煤气或含铅的汽车尾气时，就会因其中任何一种刺激因素而引发中枢性窒息。少数喂食方法不当，液体呛入气管也可使婴儿窒息致死。

为了避免婴儿猝死，专家指出，孕产妇要注意科学饮食，不吸烟，不饮酒，保持良好的生活方式，按医嘱进行孕期和产前检查，分娩要在正规医院进行。婴儿放在有围栏的结实的童床内，不要与大人同床睡，更不要睡在母亲被窝里。要密切注意婴儿的冷暖及饮食，盖被不要捂住婴儿口鼻，保持婴儿口、鼻呼吸通畅，婴儿枕边不要放塑料袋或其他物品，以免堵住婴儿口鼻。喂食不可仰面直灌，应从侧面轻轻、缓缓地喂食。如果发现婴儿面色变紫，或呼吸暂停，应立即将婴儿抱起，除去口鼻内堵塞的物体，或轻拍胸背，并及时去医院检查有无其他病因，排除隐存的心肺疾病，以便及时抢救。

孩子为什么会气死过去

孩子气死过去称呼吸暂停症，又叫屏气发作，有青紫屏气发作和苍白屏气发作。

青紫屏气发作，常发生在孩子玩得正高兴时，成人强迫他去做别的事，或拿走了他的玩具，或没有满足他的某些要

求，激怒了他，因此大声哭叫，随后哭声突然中断，出现全身僵直，呼吸停止，面色青紫，不久即恢复正常。这种由愤怒引起的呼吸暂停也叫愤怒惊厥。

苍白屏气发作，是由于孩子突然受到惊吓或疼痛，哭喊后即出现脸色苍白，全身软弱，神志不清，呈濒死状态，不久便恢复正常。

呼吸暂停症多见于2岁以内的孩子，但6个月内的很少，开始发病时次数不多，大多随年龄增长而增加，3～4岁后逐渐减少，6岁以后即极少发生。随着年龄的增长绝大多数患儿会逐渐停止发作。

本病一般不需药物治疗，但要避免发生激怒、惊吓和剧烈疼痛，以预防发作。必要时也可看医生，服些镇静抗惊厥药，减少发作。

给孩子吃药要先读说明书

小孩子发烧，父母在给他们吃药前，必须仔细阅读药品说明书。目前很多退烧药都是商品名，很多种药中所含的成份都是一种药，稍有不慎，便会使孩子重复用药，使用药量过大，轻则造成不适难受，重则引起虚脱而伤害孩子健康。

目前，退烧药的种类繁多，不易分辨。国内外公认的较好的退烧药是扑热息痛。它的名称就很多，单一成分的就有：百服宁、泰诺糖浆和一粒清等，复方中含有它的还有一些。孩子发烧后，家长总想早点给他退烧，吃了泰诺未退，就吃百服宁，不行再吃一粒清，反复多次，实际上吃的都是

一种药。结果药量过大，不仅会使孩子虚脱，还会消除疾病信息，使医生不易正确判断诊治而延误必要的治疗。所以父母们一定要一字一句地阅读药品说明书。

如何留取大便

夏季小儿易患肠道疾病，为了准确诊断，取留粪便标本非常重要。应注意以下几点：

(1) 用蜡纸盒或小瓶。

(2) 用小棍或纸板取新鲜粪便异常部分，量如指甲大小装入盒中盖好即可。

(3) 取出的大便应尽快送验，时间长会影响病菌的检查结果。

(4) 痢疾病人取粪便时应取脓血和粘液部分。

新生儿怎样避免意外事故

新生儿期的意外事故几乎都是人为造成 的，只要家长注意是可以避免的。

(1) 新生儿抵抗能力差，要尽量避免外人探望，以免孩子发生感染。

(2) 对夏天出生的新生儿，居室要经常通风，但不能有对流风。对新生儿不能捂得过严和盖得过多，以免中暑。

(3) 对冬季出生的新生儿，要注意保温，但不要用棉被

将其头部包蒙太严，以免呼吸困难。如需用热水袋或热水瓶保温，一定不要让这些物品直接接触孩子的身体，以免发生烫伤。

(4) 母亲与婴儿最好不要同床睡觉，以免压伤孩子。喂奶时母亲要取坐位，不要躺着，以免乳房将孩子的鼻孔堵住。

(5) 每次喂完奶后要抱起孩子轻轻拍背，使其打一个“嗝”。放下孩子后再观察一会儿，看看孩子有无漾奶情况。

(6) 给孩子换尿布或者换衣服时，动作一定要轻柔。如果动作过重、过猛，孩子易发生骨折或脱臼。

(7) 千万不要用装过农药的塑料布作尿垫，以免发生农药中毒。

(8) 冬季在室内生火炉时，要注意通风，防止新生儿煤气中毒。

(9) 不要给新生儿戴线手套，以免线头缠住手指而发生坏死。

带孩子看病要注意什么

看病吃药对孩子来说很难避免，但医院既是治病的场所，也往往是传播疾病的地方，怎样才能较快治愈已有的疾病，避免“着”上其他疾病呢。

1. 就近治疗。家长们都希望孩子的病能得到及时正确的治疗，但有些家长比较迷信大医院。医院是病人集中的地方，医院越大，病人越集中，室内环境会受到严重的污染，

孩子看一次病，一般至少要在医院逗留 2～3 个小时，患病的孩子本身抵抗力就差，在这样的环境中逗留这么长的时间，很容易通过呼吸道或直接接触等渠道，“着”上其他患儿散布的病菌，造成旧病未愈又添新病。孩子的病，一般“伤风感冒”、“拉肚子”等常见病占绝多大数。据统计去北京儿童医院看病的孩子，上呼吸道感染占 60%～70%，其他常见病占 10%～20%。这些常见病治疗方法相同，一般医院都能诊治，没有必要舍近求远去大医院。

2. 不要乱投医。孩子看病用药后，病情的好转，要有个过程。有些病毒性疾病，如病毒性感冒、秋季腹泻等，是自限性疾病，经过适当处理，一般 1 周左右就能自然痊愈。有些家长心中无底，只要孩子不退烧，能带孩子去好几个医院。每到一处，医生都要从头了解病情，重新检查。有病的孩子，需要按时服药，好好休息。过多地去医院有害无益。至于发烧是很多疾病的症状，疾病的根本原因未解决，服退热药，过 3～4 个小时后体温还可能再升高。服退热药后要多喝水才能较好的发挥退热作用，同时体温的高低，也不完全代表病情的轻重。如果孩子精神较好，没有异乎寻常的哭闹、严重的吐泻或抽风等情况就不必忙着去医院。

3. 简单扼要地向医生诉说病情。恰当地诉说病情，是医生诊治疾病的重要资料，能使孩子得到及时有效的治疗，有利于疾病的早日康复，减少复诊。医生需要了解的情况一般有：疾病发生的时间，主要症状，病情变化过程，如系复诊还要说明用药的效果。有时医生还要了解过去曾患过哪些疾病，打过哪些预防针，孩子和家庭成员对哪些药物过敏。

家长事先应把这些情况考虑好，前面部分，主动向医生介绍；后面部分，当医生问到时，迅速准确地回答。

4. 看病时注意防病。在医院候诊，要采取一些适当的防护措施，如观察了解周围患儿的情况，与呼吸道传染病的患儿尽量离得远一些，与消化道传染病患儿避免直接接触，呼吸道传染病流行季节，最好给孩子戴一个6层纱布的口罩，可挡住病菌。看完病回家后，成人和孩子都要彻底洗手，给孩子服药前成人也要洗手。服药后要注意观察孩子情况，如出现与原来疾病无关的情况或其他不良反应时，应立即停药，及时就诊。

过假日应预防“节日综合症”

每逢节假日特别是春节以后，儿童医院常会增加很多病儿。这主要与年节期间对孩子的吃、睡、穿、玩调理不当有关。有以下几种情况值得注意。

1. 吃的方面：餐桌上荤腥过多，为孩子准备的零食也多。如春节的年夜饭，成人常是吃得腹胀肚圆，孩子娇嫩的肠胃，就更难以“受用”了。众多的年货零食，不但对大孩子不加限制，几个月的孩子也总愿让他尝尝鲜。饮食不节制、膳食不平衡，消化系统超负荷的运转，加上季节寒冷，就很容易“停食着凉”。

2. 睡的方面：年节期间，孩子的生活规律常被打乱，守岁熬夜，通宵达旦看电视，白天不睡午觉。“缺觉”造成

身体过度疲劳，常是发生疾病的诱因。

3．玩的方面：亲友聚会、逛庙会是年节期间主要的活动方式，但拥挤的交通工具、公共场所嘈杂的人群、家里众多来往的亲友，都会对孩子的呼吸系统和消化系统产生不利影响。

4．穿的方面：穿新衣、戴新帽是孩子过春节的惯例。孩子的穿戴除注意美观、舒适、卫生外，还要适应天气冷暖。一般情况下寒冷的冬季，人们常是比较怕孩子冻着，不大担心捂着，其实穿戴过多，出汗着风，更易感冒。实际情况证明越是捂得多的孩子越爱感冒。

上列因素从不同方面对孩子身体各系统产生不利影响，造成孩子机体抵抗力下降，为病菌的入侵提供了条件，打开了缺口这些与年节有关的因素造成的疾病，我们就叫它节日综合症。

节假日，大人们总是愿意让孩子吃得好些、玩得好些、穿得好些。但如果分寸掌握不当，常常事与愿违，招来一场疾病。大人着急，孩子痛苦。所以假日期间应注意不要让孩子吃得太多，玩得太累，睡得太少，穿得太暖，不去人群拥挤，空气污浊的场所。

体弱与免疫缺陷有关

儿童的免疫缺陷分为两种：一是由于先天发育不良所致的免疫功能缺陷，它与母亲孕期的健康状况及遗传因素密切

相关。另一种是由于后天某些因素的刺激，如疾病、手术、外伤、烧伤及某些药物作用，从而导致孩子的免疫功能低下。

免疫功能缺陷的儿童，表现为反复出现各系统的感染，其中以呼吸道感染最常见，如感冒、咽炎、扁桃体炎、鹅口疮、支气管炎、肺炎等。有的患儿以慢性腹泻、肠炎、痢疾等肠道感染为主，有的皮肤反复出现化脓性感染及淋巴结炎、中耳炎等。简言之，孩子经常生病，成天不是打针就是吃药，每月光感冒就2~3次。这就是由于免疫系统先天发育不良或后天病损，机体不能有效地抵御外来细菌、病毒的侵袭所引起的各种感染性疾病。

如果您的宝宝经常生病，特别是呼吸系统疾病，如一年发生10次感冒或3次肺炎，不妨去医院查查免疫功能，以便采取针对性治疗。

核苷酸与婴儿疾病

母乳是婴儿最佳的的营养来源，其中至关重要的一点是，母乳中含有足够的核苷酸来增强婴儿的免疫力。

新生儿的免疫系统处于一个快速发展的阶段。产妇分娩时，婴儿自体合成的免疫球蛋白刚刚出现。在出生后的第一年内，婴儿的免疫系统不断发展，但由于面临的病原体范围广泛，因而处于可能发生轻微或严重感染的危险期。

此外，现代医学证明，许多婴儿疾病的发生，如呼吸系

统感染、肠炎等，均与免疫力低下有关。

而含有核苷酸的母乳和含有标准 TPAN（可利用核苷酸总量）配方的婴儿奶粉则可使婴儿有效地产生抵抗各种病原与细菌感染的抗体。

究竟核苷酸的组成与功效是怎样的呢？核苷酸是存在于母乳和所有活细胞中的一种小分子，它是参与体内许多重要代谢过程的一种营养素（如能量的代谢），它也会与其他分子结合，来活化多种生化反应（如活化制造乳糖的单糖）。核苷酸还是构成维生素活化形式的成分之一，更为重要的是，它是构成遗传物质 RNA（脱氧核糖核酸）和 DNA（核糖核酸）的基础分子。

所以说，核苷酸是增加婴儿免疫力与抵抗各种病原与细菌人侵的重要元素。

丙种球蛋白不防感冒

婴幼儿患伤风感冒的机会特别多，上周患病毒感染，本周患细菌感染，说不定下周又有另一种病毒“光临”，总之，恨不得每周都要去医院。这种孩子的家长常常要求医生注射一支丙种球蛋白，求得一段时期的“太平日子。”

丙种球蛋白是从健康人血液中提取的，包括各种免疫球蛋白。免疫球蛋白是非特异性的，其中所含的抗体不对某一种细菌或病毒具有特异的抗病作用，换句话说，就是针对性并不强。另外，丙种球蛋白中的各种免疫球蛋白的半寿期也

不相同，以免疫球蛋白 C 为例，它的半寿期最长，也仅 23 天。也就是说，注射后 23 天，其效价已降低一半，再过 23 天又降低一半。所以，如果说能防病的话，也仅仅是短暂的一段时间，并不如一般人所说的“打了一支丙种球蛋白可以保证半年不生病。”再有，丙种球蛋白毕竟是一种血液制品，是一种异性蛋白，难免会发生过敏反应。

目前，注射丙种球蛋白主要用于预防甲型肝炎及麻疹，即在接触甲型肝炎病人后 7 天内，或接触麻疹病人后 6 天内注射丙种球蛋白，可以起到预防或减轻病情的作用。

小儿常见外科病手术年龄

疾病名称	手术名称	手术适宜年龄
先天性肌性斜颈	胸锁乳突肌切断术	1~2岁
脐疝	修补术	2岁以后 (脐环>2cm)
腹股沟斜疝	疝囊高位结扎切断术	6个月以后
包茎	包皮环切术	2岁以后
多趾、多指畸形	切除术	3-6个月以后
先天性髋脱位	闭合复位/切开复位	3月~3岁/3岁以后
先天性马蹄内翻足	石膏矫形/手术松 解加石膏矫形	2~6月/1~3岁

（续表）

唇裂	修补术	单侧6个月以后 双侧1岁以后
腭裂	修补术	4岁以后
鞘膜积液	高位结扎切断术	2岁以后
隐睾	睾丸固定精素松解术	3~4岁以后
尿道下裂	尿道成型	4~5岁矫正阴茎下弯 7~10岁尿道成型

上表所述是常见疾病的手术适龄，对于一些外科急症，则是越早越好。而像先天性斜颈、脐疝等疾病，随着小儿年龄的增长，均有自愈的可能，所以家长不必为此而忧心忡忡。

第四部分　教育与心理

掌握早期教育的“最佳期”

宝宝在不同年龄，存在着接受某种教育的最佳时期，也叫“关键期”，这时可以说是宝宝发展某种能力的最佳时期。据研究证明，在关键期实施某种教育，可以收到事半功倍的效果；如果错过了这个年龄阶段，再进行某种教育，效果就差多了。

出生至2个月是视、听、味、嗅、触等感觉训练的最佳期。宝宝出生后就具备一定的视、听能力，如见到光亮会眨眼、闭眼或皱眉；听到声音就不动，较大的声音能引起吓了一跳似的拥抱反射；温度、疼痛、触、嗅等感觉也已出现，味觉发育良好，对酸、甜、苦、辣、咸，往往以紧锁或舒展眉间、伸舌或挣扎、作苦脸等表示欢迎或拒绝。所以宝宝出生后，就应和他说笑、谈话、玩耍，听些和谐悦耳的声音，看些色彩鲜艳、形象单一的挂图、图片、玩具，适当地抱一抱、拍一拍、抚摸抚摸他的皮肤（不是整天抱着或一哭就抱）。满月后可喝些乳类以外的果汁、菜水，逐渐培养口味多样化。随着月龄增长，引导他对周围环境和事物看看、听听、摸摸，以促进感觉能力的发育。

6个月是宝宝形成习惯多种食物口味和学习咀嚼的关键期。辅食品种要多样化，不要总是让宝宝吃泥状、糊状食物，应给些有渣的碎菜末烂粥或烂面条，稍有点油盐味，否则他以后就不认或不会吃这些食物。例如有的8~9个月的宝宝还只能抱着奶瓶吃牛奶、蛋黄、米糊调制的糊状食物，

吃点有渣的食物就呛，这就是没有适时培养咀嚼能力的结果。

2~3岁是学习口语的关键期。这时应要求宝宝用语言表达自己的要求，而不是用手势或哼哼；学习讲述简单的图书，复述简短的故事；说一些儿歌；成人要用语言指导他完成某些任务，不要轻易动手帮助。

当然，以上时期划分不是绝对的，往往因人而异，但关键期是确实存在的，家长要掌握时机因时制宜对宝宝进行培养教育。

如何进行智力启蒙

智力是人对环境的适应能力和反应能力，是各种心理能力的总和，包括观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力、创造力和实践能力。

观察力和注意力是感知事物的能力，是智力结构的眼睛。

记忆力是回忆和追忆事物的能力，是智力结构的储存器。

思维力是思考问题、解决问题的能力，是智力结构的核心中枢。

想象力是将头脑中的印象组成新事物的能力，是智力结构的翅膀。

实践能力和创造能力是智力结构转换成物质力量的转换

器。

智力启蒙对小年龄儿童来说，首先要重视感知能力的培养和发展。

1. 要让孩子多听多看多动手，以发展视、听、触觉。如观看各种玩具、物品的颜色形象，了解其软硬、粗细等性质，分辨其大小；多让孩子自己摆弄、抓摸、蹬踢各种玩具和物品，主动获得各种刺激，激发感知的发展。

2. 要多和孩子说话和交往。既能促进听觉功能，还能满足孩子对情感的需要。在和孩子说话时，要逗引他积极反应，激发其交往应答能力。还可在一定时间内让孩子听听音乐，发展培养听觉和音乐感受力。在睡醒后和哺乳时听些欢快的乐曲，睡前听些安祥的乐曲，同样乐曲在同样条件下反复听，孩子就会逐渐熟悉，并将其视为他某些活动的信号。此外，各种声响玩具也是培养孩子听觉的重要工具。听音乐和玩声响玩具要注意避免噪音。

3. 要结合日常生活和一些简单的游戏培养孩子的思维、想象、实践、创造等能力。如通过找东西，让他记住某些玩具物品的位置和认识家人的衣物等。通过模仿成人活动，在成人指导下处理一些简单问题，培养思维、创造等能力。

重视提高宝宝的“情商”

“情商”，又称“情绪智商”，是美国心理学家相对于“智商”提出的一种心理能力。情商主要包括自制力、热忱、

毅力、自我激励能力以及处理人际关系的能力等。在某种意义上，它比智商更能决定一个人事业的成功与家庭的幸福。

著名科学家爱因斯坦曾经说过："智力上的成就在很大程度上依赖于性格的伟大。这一点往往超出人们通常的认识。"众所周知，影响儿童成长及至成熟的两大心理因素是智力因素和非智力因素。智力因素是一个智能操作系统，它是儿童在生活中解决各种问题时进行感知、注意、观察、记忆、思维、想象、言语活动能力的总和。而非智力因素是一个动力系统，它在儿童活动中起着定向、引导、维持、强化等作用。它包括需要、欲望、动机、兴趣、情绪和情感、意志、自信心、性格、气质、习惯等。广义的非智力因素甚至包括身体素质等生理因素。由此看来，非智力因素中就包括着"情商"。

在儿童成长过程中，智力因素作为操作系统，每时每刻都在起作用；而非智力因素或情商往往在关键时刻，起着决定性的影响！

然而，目前在婴幼儿教育中，尽管许多有识之士多次呼吁应重视儿童的非智力品质培养，但在相当一部分家长中，仍然存在着重"智"轻"非"的倾向。这里，固然有相互攀比，随波逐流者，但在一些家长的思想深处，认为将来只要孩子有知识、有能力，就能成就一番事业者也大有人在。从而忽视了孩子良好的行为习惯和优秀个性心理品质的培养与教育。

美国心理学家推孟曾比较过智商在 140 以上的 150 名"神童"，他们在成年后成就非常悬殊。为什么呢？其结论是

令人深思的：这些早年的神童成年后的智商并没有多大变化，而主要差异在于他们的个性心理品质。在自信、进取心以及坚持精神等非智力品质方面，成就显著的一组远远强于成就低的一组。

仅仅为造就“神童”而进行的智力教育，是有失偏颇的。人们常说，天才多怪人。许多天才人物由于接受了不恰当的早期教育，尽管取得了个人事业的辉煌，却因其病态的人格而没有获得幸福的人生。如音乐神童莫扎特、哲学家尼采、文豪约翰·罗斯金、宗教改革者路德，甚至现代控制论的创始人维纳，几乎都有病态的人格。难怪有人研究“天才病态学”。探寻古今高智名人的异常心理表现，恰恰从一个侧面反映了早期教育的过失：仅仅把教育的焦点集中在智力方面。因此，我们不得不重新审视我们的教育目的了！从家庭教育的角度讲，教育的最终目的，应当是使孩子拥有幸福而完整的人生。要达到这一目的，我们必须对孩子进行全面而和谐的教育：既重视早期智力开发，又重视健全人格的塑造；既大胆、合理地开发孩子的身心潜能，又使其个性得到充分而和谐的发展。

“三岁看大，七岁看老。”在3岁前这一人之初的教育奠基工程中，全面、和谐就显得更加重要。当前，尤其应当重视3岁前婴儿的非智力品质的培养。这些心理品质、习惯和能力，将对孩子的一生产生重大影响：

1. 独立与自信。首先应培养孩子的独立生活能力。在吃、睡、拉、穿、行等方面，为孩子提供锻炼能力的机会。如6个月会自喂饼干，7个月能扶杯喝水，1岁学拿勺，2

岁独立吃饭；3~4个月时能独自睡觉，夜间不必喂奶；1个月时识“把大小便”，1岁半时白天能控制排便；周岁时穿衣会主动配合，15个月会脱袜子，2岁会脱衣服；会爬以后就不要老是抱在成人手上，等等。孩子能独立地完成一件事，会使他感到自己是有能力的，这就大大增强了他的自信心。

2. 好奇心与求知欲。当宝宝会爬乃至会走之后，便进入好奇心与求知欲极为旺盛的时期。要为孩子创造一个安全、富有探索性和应答性的环境，像居里夫人所称道的“科学第一美德”——好奇心不被“过分限制”之手扼杀在摇篮里。

3. 专注与坚持精神。要着重培养孩子专注于干某一件事和不达目的不罢休的坚持精神。当他一次又一次地将倒下的积木搭成“高楼”时，当他一回又一回地尝试用什么“工具”将掉在沙发下面的球够出来时，他的专注与坚持性就得到了锻炼。

4. 阅读兴趣与习惯。每天都要和孩子一起看图书、讲故事，让他从读书中得到知识与欢乐。

5. 驾驭情绪与情感的能力。当他渴了，但水还烫时，他必须学会等待；当他病了，需要打针吃药时，他应当学会服从和勇敢……

6. 关心他人、与人合作的态度。两岁以后，孩子发现了“自我”，产生了强烈的自我意识和以自我为中心的态度，这是心理发展的自然现象。这时，要善于让孩子从自我的感受出发，去理解别人的感受，进而培养孩子尊重他人、关心

他人、富有同情心和与人合作的态度。当孩子学会与亲人、同伴分享自己或别人的食品、玩具，做必须与人合作的游戏，如踢球、过家家时，关心他人、与人合作的态度就会逐渐建立起来。

不要漠视宝宝的哭声

哭声是宝宝表达需要的“语言”。饥了，渴了，不舒服了，都用哭声来表达。尤其宝宝长大一些后，大人不理会他就会哭。一些家长担心宝宝一哭就哄逗，将来会惯坏了脾气，因此故意不理会。

其实，这种做法是相当错误的。宝宝出生后，离开了母体来到世上，对未知世界是非常陌生的，哭声也是他（她）探索世界的开始。当他（她）哭泣时，如果得到了积极的回报，就会增加探索的兴趣和信心；如果哭声没有回报，久而久之他（她）就不会再哭了，而且自己跟自己玩。这样，父母感觉孩子是“懂事”了，而事实上宝宝探索的兴趣泯灭了，其未来性格中冷漠、孤僻、自闭的成份加大了。

最近，美国人兰德勒姆写了一本书——《影响世界的13位男性》，这13位男性是乔布斯、里尔、史密斯、盖茨、本田、琼斯、盛田昭夫、莫邦汉、毕索、布什内尔、海德、普拉斯、特纳。对这些成功人士分析时，发现一个共同的规律——：这13位人士有12人是头生子。另外，美国头23位飞行员中有21位是头生子，52%的美国总统也是头生子。

为什么头生子成功率较高？主要是因为头生子往往是家里的第一个男孩，因而格外得到家长的关爱，他们的每一个哭声和反应都容易得到家长的回报，从而更激起他们探索的兴趣。

再者，宝宝性格的形成也是从听懂大人的话以后开始的，而且是受大人性格影响的。只要父母用心灵之爱去跟孩子打交道，孩子也会用同样的爱去回报家长。

所以，家长千万不要忽视宝宝的哭声，应该积极地回报他（她），爱抚他（她），让宝宝建立起对世界和亲人的信任，增强探索的兴趣。

怎样对待宝宝的“反抗期”

随着宝宝的健康发育，1岁多的他（她）刚会蹒跚学步，父母就发现一向顺从的孩子开始说“我不……”了。这说明，宝宝的“反抗期”到来了。

从1岁多开始，到2岁半，宝宝的“自我”意识开始萌芽。他（她）用明确的态度和对抗的行为告诫大人“我不是全部从属于他人的”。这是父母在忽视了孩子所珍视的“自我”，而以命令或强制的态度相待时，遭到孩子反抗的最具体的表现。

由于父母们总是在期待着他（她）能像以往那样听话、顺从，结果导致了父母与孩子之间的“战争”。

怎样对待宝宝的反抗心理呢？

父母能理解孩子的“自我意识”，对孩子以宽容、容忍相待，就会启发孩子将潜在的自制心转变为自制行为。相反，如果父母无视孩子的自我，以命令、强制甚至体罚的方式来规范孩子，孩子为了维护“自我”会奋力反抗的。

孩子的反抗心在2岁时最容易在心灵上播下种子，过了3岁这种反抗心往往会以反抗行动表现出来。古语所说的“三岁看大，七岁看老”，就是说孩子在3岁时形成的反抗心会在一生中留有痕迹，左右终身。

父母如果经常以“不行”“不可以”来命令、强制、规范孩子，由此所产生的反抗心随着年龄的增长会逐渐转变为攻击心，甚至会变为复仇心。

理解孩子，而决不是用命令、强制的方式，尽量用充满爱的、慈祥的目光一边注视着孩子，一边和孩子交谈，这样，孩子与父母的信赖关系会建立，孩子的心也一定会向父母敞开的。

怎样与孩子和睦相处

宝宝自我意识萌生后，做父母的与宝宝要有一个相互适应的过程。宝宝必须明白哪些行为是可以接受的，而父母们必须让自己原来的作风有所改变，做一个称职的父母——他们原来的作风可能不会是那么有耐心、言行一致及公正。宝宝不只是需要父母告诉什么是良好的行为，还要看他们是如何做的。和蔼、文雅、有礼、体贴——所有这些，只有父母

亲是这样对待她，她才能照着样子去做。

如果家长既亲切又严厉，可以肯定孩子能以最好的态度回应，并且非常愿意按照大人所说的去做。但是要正确掌握分寸，并不总是那么容易。

1. 父母亲自己要言行一致。如果孩子淘气时被父母亲掌掴了，那么当她对其他孩子发脾气时，也会打他们，不管怎么叫她别打也无效。

2. “该这样做”的说法，所起的作用比“不该那样做”的说法好。“把大衣挂起来，免得被人踩了”比“不要把大衣扔到地上”能带来更积极的反应。

3. 当父母叫孩子做某些事的时候，要说“请”和“谢谢”之类的话。

4. 允许孩子做什么，父母亲态度要一致，并且要互相支持。

5. 循循善诱，不要强迫。如果孩子正在玩某项游戏玩得入迷时，这样对她说“让我们玩完这一次，就上床睡觉了”，而不要说“现在该睡觉了，拿走玩具”。

6. 不要限制太多。不要使用诸如“住手，你有没有照我说的那样做，不准碰!”之类带有威胁性的说法。

7. 如果某些事是家长做得不合理，要承认并道歉。

8. 不要不必要地维护家长的权威——避免意气用事。如不要说“我数到几，你必须说对不起或你必须怎样，要不我就揍你”。为了家长自己的面子，而揍孩子。

9. 始终要向孩子解释清楚，为什么不该做某些事，以及应该做的是什么。即使孩子还太小，不能完全明白，也应

告诉他。

宝宝哭闹要冷处理

有的家长来信说：我家宝宝脾气特别大，一不如意就大哭大闹，对这种情况该怎么办？

这种暴躁脾气的形成，往往是和家长的态度密切相关的。宝宝“自我”意识萌芽后，正是宝宝性格形成的关键时期，在这个时期，家长的强制性限制和过分迁就，都容易加速宝宝暴躁性格的形成。

前者是因为家长的暴力施压暂时将孩子的情绪压制到了极点，但同时也加剧了他（她）心理上更强烈的对抗，性格也更趋暴躁。后者则因为孩子的不正当要求经常由于哭闹而得到家长的重视和解决，所以，哭闹已成为孩子满足要求的重要手段，使用也更加频繁。

针对这种情况，当孩子哭闹时，家长要“冷处理”和“软着陆”。应该首先让孩子明白：不该做的事情，家长不赞同他（她）去做，不会轻易妥协。同时，还要让孩子明白：家长很爱他（她）、关心他（她）。家长可以在孩子哭闹过后，去跟他（她）交谈，去抚摸和安慰他（她），并讲清道理。切忌强制和迁就孩子。

家长只要能改掉自己“急躁”或“迁就”的毛病，宝宝哭闹的毛病就容易改掉。

孩子是在妈妈嘴里长大的

有位母亲，经常当着她孩子的面对别人说：这孩子只爱听故事，不爱讲故事；爱乱画，不爱写字；胆子大得谁都不怕……果然，孩子上学后，不愿回答老师的提问，爱自己乱画不愿写字，并常常不听老师的劝阻与批评。老师和家长都以为他是个弱智儿童，智力测验结果却表明他智力正常。最后经专家鉴定，孩子患的是“诱导性智愚症”，其病因就来自他母亲那些经常性的口头语。

在父母眼中，孩子天生该是听话的，因此对他们的好行为总是视而不见，而对他们的一些不良行为，则格外注意，甚至大肆宣扬。殊不知这样做，只会使孩子的不良行为更加根深蒂固。第二次世界大战期间，心理学家曾做过一次这样的试验：当时美国招募了一批不三不四的人到前线打仗，他们纪律散漫，很不听指挥。心理学家要他们每人每月都给家人写一封信。他们很高兴，但都不知写什么。于是，心理学家就将信的内容拟好，要他们自己抄一遍。信的内容是告诉亲人，他们在前线如何守纪律，如何勇敢，如何听指挥和立战功等，每次内容都基本相同。半年之后，他们竟一个个都变了样，变得像信中说的那样勇敢和守纪律。是什么力量使他们变好了呢？就是那良好愿望的暗示作用。大人都如此，更何况孩子呢？

所以，父母在教育孩子时，首先要看到孩子的好行为，看到他的长处和进步，哪怕是微小的进步，都要给予及时鼓

励；然后再提出更高的要求，使孩子感到父母对他信任中含有期待。

孩子养育观的差异

经常听到有的家长谈对孩子的养育的看法，如有的认为孩子不管多大甚至11个月，只要没出牙，就只能喂奶及米糊，并且认为孩子吃得多、长得胖就是健康。还有的认为孩子冬天要多穿衣服，否则就要生病等等，这些基本上代表了我国父母的育儿方式。在这里我们不妨看看日本人的儿童养育观与我们的有什么不同。

在中国的父母还给婴儿吃糊状食物时，日本人就已开始给6个月婴儿喂较粗整的饭菜了。他们认为吃硬东西有利于牙的萌出和发展咀嚼能力；并且他们“生怕孩子胖”，因为“胖”是不健康的标志。

中国人认为孩子小，娇嫩，抗寒能力低，冬季要多穿衣。而日本的孩子比成人穿得少，日本人认为孩子只有少穿衣才能增强皮肤对温度的调节能力，从而达到提高抗寒能力及防止生病的目的。

从以上比较不难看出日本人为使儿童健康地成长，采取锻炼型的养育方式，创造条件让儿童逐步适应环境，在发展自身能力过程中，依靠自己的力量走向成熟。相比之下，中国人采取保护型养育方式，创造条件让环境适应儿童，使儿童习惯于依赖外部力量保护，减慢了自身能力发展。

其实中国有句俗语“要想小儿安，常带三分饥和寒”，

但是照着做的家长却寥寥无几。希望中国的家长们从日本人的养育观中得到一些启示，把孩子养育得更健康。

交流感情促进智力发展

格林斯潘是美国著名的心理学和行为学方面的专家。最近，他出版了《智力发展》一书，充分论述了父母的感情交流对儿童智力发展的影响。

他认为，卡片、形状、拼图这些没有感情色彩的教育方式并非没有作用，而只是远远不如语言交流和一起玩耍更为有效。他说，智力只有与感情、意志及自我意识结合在一起时才能使人产生思维。他指出，儿童思维的发展有6个关键阶段：保持平静，集中注意力；与他人建立亲密的信任关系；非语言表达，如对父母笑、皱眉头等（半岁～1岁）；简单的表达如：拉着父母指着冰箱中他们想吃的食物（1～1.5岁）；创造性思维，如父母和孩子一块游戏；逻辑抽象思维。

格林斯潘教授说，卡片等方式虽有助于智力，却干扰了儿童正常的发育期。美国1/2以上儿童在家庭以外生长，而全美80%的托儿所没有在儿童智力发展之关键阶段与他们进行感情交流。他指出，现代教育的技术越来越多，但人的参与却越来越少。人们普遍采用大课堂教学而无双向交流；托儿所也往往忽视父母、社区及文化对孩子的作用。

格林斯潘希望父母能重视与孩子的感情交流，他甚至要求父母为孩子选择那些拥有善于感情交流的工作人员的托儿

所。

多同孩子交流语言

有的家长认为，孩子还小，跟他（她）说什么也不懂。其实不然，只要你常同他（她）“叨唠”，即便是很小的孩子，也会听懂日常生活中许多成人的语言。

医学研究认为，人的聪明程度，主要取决于人脑神经网络的发育程度。人出生后，来自家庭生活环境的景物、气味、声音以及最为重要的语言交流，对大脑的发育，起着至关重要的作用。有一个实验，对不同家庭文化背景的孩子，从出生至2岁半，每月用1小时记录孩子听到的词汇及同父母的交流，结果显示，单位时间平均听到词汇最多的孩子得分最高。

由此可见，父母不仅要对孩子的生活精心呵护，更要营造良好的家庭语言交流环境。孩子在这里，虽不能全部理解那丰富多彩的语言含意，但大脑的神经细胞发育强大起来了。

多给宝宝些“刺激”

婴幼儿学习主要是通过感觉器官，包括视、听、嗅、味、触、本体等六种感觉。积极地利用各种感觉发育的敏感期进行感觉刺激，是开发婴儿智慧潜能的最佳途径。

怎样利用各种刺激去促进感觉发育呢?

1. 视觉刺激。宝宝一出生就有视觉功能，他喜欢追视光亮及母亲慈祥的面孔，还有色彩艳丽、对比明显的玩具、图案。在哺乳时，妈妈要注视宝宝的双眼，使宝宝能尽早地认识妈妈。

2. 听觉刺激。在宝宝吃饱睡足后，妈妈要常和宝宝对话，亲切地呼唤其名或放首轻柔流畅的音乐，这时宝宝会手舞足蹈，咿呀学语。反复地对话，可促进宝宝早日说话。

3. 嗅觉刺激。宝宝的第一个嗅觉判断是能嗅出母亲身上特有的体味，而寻找乳房；遇有冷空气刺激可打喷嚏。经常让宝宝适当地闻一闻酸味（食醋）、白酒味、香水味等，以刺激嗅觉发育，增强其嗅觉判断能力。

4. 味觉刺激。宝宝出生后的第一个味觉刺激是母乳或代乳品。如果不及时给其他的味觉刺激，将会引起宝宝偏食、拒食。所以应当在宝宝 1 个半月时适当地喂些桔子汁；3 个月左右可以用筷子沾些各种菜汤给宝宝尝尝味儿；用奶粉喂养的宝宝，应 3～5 个月换一种奶粉，避免长期使用单一口味的奶粉。

5. 触觉刺激。宝宝每天都应洗澡。其意义除了清洁，也是最早的触觉刺激。触觉刺激不良的孩子，长大后可能会出现人际关系的淡漠、心理障碍等。在给宝宝洗澡时，妈妈要对宝宝全身抚摸，手、脚心按摩。平时要注意手部的触觉刺激。如让宝宝触摸不同质地（如木质、塑料、布）、不同形状（圆形、长形）、不同温度（凉水、温水）的物品。

6. 本体感（平衡感）训练。及时地将婴儿竖抱起来或

将宝宝由仰卧转到伏卧，感受不同体位的地球引力，对宝宝将来的大运动协调力及立体感判别有重要的意义。可在宝宝高兴时轻轻地用双手托起在空中做“荡秋千”的游戏；训练其运动平衡能力；也可将宝宝平放在床上，拉住双手，使其坐起、躺下，配以儿歌反复训练。

六感的学习对宝宝的整体发育，包括智力、心理及学习生活能力等，都有重要意义。如果能从婴幼儿期就注意全面均衡地进行六感训练，将使您的宝宝受益终生。

让孩子笑口常开

婴儿离开母腹来到人世间，就会睁开小眼睛打量周围的环境，并作出最初的反应——哭和笑。哭易引起大人注意而笑不易。其实婴儿生出来几个小时就会笑了。但这种笑仅是面部表情肌的牵动，还说不上是心理活动，更谈不上情感交流，可称之为“无意识的笑”。

在促使婴儿由无意识的笑转变为有意识的笑的过程中，妈妈的眼睛、笑容、语言和抚摸起着强化刺激的作用。当婴儿开始在妈妈的怀里吸乳时，总是好奇地注视着妈妈的眼睛。如果妈妈伴之以亲切的笑脸能使婴儿产生依恋感和安全感，能促使婴儿较早地露出“有意识的笑”。这时，妈妈以笑来回报，就是一种强化刺激，能促使婴儿笑得更多、更甜。婴儿爱笑、善笑，久而久之，便易形成活泼开朗、无拘无束、合群随和、与人友善等良好的个性品质，为长大后形

成心胸开阔、豁达大度、幽默风趣、积极乐观的性格打下基础。

相反，做妈妈的如果从不注意逗孩子笑，在给孩子喂奶时，缺少笑意，甚至与人吵闹、生气，孩子看到的是“横眉立目”，是充满怨意的目光，心里就会产生压抑。在此情况下，孩子自然不会笑，也不可能笑，还会逐渐变得爱哭爱闹，表情呆滞。久之会形成烦燥、冷漠、内向、孤僻、倔犟、执拗、不合群、郁郁寡欢等不良个性。

良好的个性、健康的心理是孩子一生受用不尽的宝贵财富，而能否拥有这笔“财富”也与幼时受父母“笑教育”大有关系。

年轻的父母们，让你的孩子笑口常开吧！

婴儿潜在的天赋

汉堡心理学家安格利卡·法斯博士说：“小小孩自愿做的和给自己带来乐趣的事情实际上可能是提前发出他们有这方面天赋的信号。因此，如果父母仔细观察孩子，并发现他们有什么爱好，这是有益的。”小孩在出生后头几个月经历了一个学习过程，形成其自己的优点和弱点。

1. 音乐。唱歌会使小孩变得对节奏敏感。

宝宝在几乎还站立不稳时就会按音乐的节奏摇晃。在播放宝宝熟悉的曲调时，他们会鼓掌。听音乐一般能使大脑得到训练。

2. 运动。婴儿的运动能表明其将来从事体育运动的天赋。

在怀孕第7周时，婴儿就开始学习运动，2岁时婴儿已经能够翻跟头和在围墙上保持身体平衡。到4岁，小孩学习运动的阶段就结束了。

3. 绘画。颜色会促进小艺术家成长。

婴儿在出生后第4个月到第8个月开始学习看东西，眼睛和大脑中的视力中心被接通，这时婴儿可以准确地观察其周围环境。不久后，婴儿就开始寻求表达方式，复述自己所看到的颜色和画面。有些宝宝很早就有良好的色彩感。父母应为孩子购买彩笔，让孩子绘画。如果父母发现小孩在二三岁时到处乱写乱画，就应该扩大小孩的视野，例如带孩子参观博物馆，与孩子一起翻阅挂历。

4. 语言。念诗和多说话会唤起婴儿的语言兴趣。

语言天赋既是天生的又是教育养成的。与婴儿多说话至少会促进婴儿的语言兴趣。小孩小时候说话多，长大后也往往很健谈。所以，父母要让小孩多说，说错了也没有关系。

5. 性格。在感情方面父母是榜样。

每个小孩的个性都不一样。但控制我们感情的大脑区与听、看或运动一样也依赖于外部的刺激和经验，他们在与外界的交往中发育成熟，而父母则是婴儿与外界交往的第一人。父母要多关心小孩，多倾注爱。这是父母能够为孩子形成好的性格所做的最重要的事情。得到许多爱和悉心照料的小孩往往形成稳定的性格。

婴儿猝死与父母有关

英国一家医院的科研小组发表论文指出，婴儿出生几分钟就需要父母的关怀。如果长时间没有父母的关怀，便会变得非常焦躁不安，而长期处于焦躁状态会影响上呼吸道肌肉的发育。如果睡眠前得不到父母的关怀，婴儿睡眠质量会非常差，而不正确的睡眠体位，则会导致窒息死亡。自 1988 年以来，英国婴儿猝死者减少了 70%，这与该病症引起人们的注意有关。新生儿的父母增加了与孩子接触的时间，并在孩子睡眠前反复检查其睡眠姿势，因而使许多婴儿免于猝死。

宝宝也会察颜观色

做家长的“大人”往往过于关注宝宝的“吃、喝、拉、撒、睡”，而对小宝宝的心理活动则认为是“无关紧要”的事。

国外医学科研最新的发现认为，刚满 2 周岁的小孩即会观望成年人的“眉眼高低”并渴求“大人”多予以抚慰、体贴，多给个“好脸色”、“好眼神”；小宝贝非常愿意让妈妈温柔的手触摸其肌肤，以温馨的目光注视他（她），以显示他的“存在”及应有的“尊重”与“位置”。

研究者认为，多触摸小宝宝的肌肤，可增加孩子“生长激素”的释放，有助于宝宝的“长高”与发育。家长若由于

疲惫、焦虑、不适或心绪愁闷而表现出“漠不关心”的神态或烦躁、惆怅等，婴儿也会受到“感染”而反应出抑郁、紧张、焦虑、不快……。所以说，婴儿也会得“抑郁症”。

科研人员指出：“过去人们从未想到婴儿和新生儿会有情感，也不明其会懂得好歹，片面认为只有成年人才有抑郁概念。现在终于认识到，小生命不单纯是被动的、完全不能独立的小生物，他们有自己的‘内心世界’，当家长摸不着其心理时，常以哭或踢腿来反驳，所以大人对娃娃应少一点指责，多一些体贴、理解与爱抚……”

家长不应简单地只抓娃娃的“物质文明”享受，应晓得，娃娃极渴求良好丰富的“精神赡养”。家长的言行举止，时刻耳濡目染着娃娃。和睦祥和的家庭环境、精神文明的方方面面，对于娃娃的心理健康成长也具有“举足轻重”的影响，不可小视。

婴儿也能看书

书是什么？对3岁前的婴儿来说，书是能够打开合上、能学说话的玩具！

在多年的婴儿成长跟踪与指导过程中，我们发现，许多对人的一生都将产生重要影响的习惯和能力，尤其象阅读的兴趣和习惯，应当在孩子1岁半前就形成。因为1岁半左右的孩子开始进入心理发展的“第一反抗期”。这时你若想请他安静地去阅读，是何等的困难！然而，怎样抓住1岁半前婴儿学习阅读的敏感期，让孩子自然而然地形成阅读的兴趣

和习惯呢？第一，要及早地培养婴儿的专注力；第二，要有合适的图书；第三，必须天天阅读，才能形成习惯。

婴儿的专注力应当从新生儿期就开始培养。你可自制一些20×20厘米的图卡，如靶心图、棋盘图或者父母的面孔等，距离宝宝眼睛20厘米处让他注视，每天2~3次。给宝宝看婴儿画报时要做到“三定”：即定时间、定地点、定内容。比如从出生第2个月起，每天临睡前，在小床上，妈妈读，宝宝看和听。每月或每周只读画报中的一个小故事或儿歌，如果再配上固定的背景音乐，就更易使宝宝条件反射形成阅读的兴趣和习惯。关键在于天天坚持。

小儿为什么喜欢模仿

小儿很喜欢模仿。刚出生的宝宝，就能模仿。7~8个月的婴儿，已经会模仿简单的发声和动作，例如听到小猫叫，他也会学着“喵喵”；看见电视中有人拍手，他也会拍拍小手。2岁左右的小儿就能模仿较复杂的动作，如看到爸爸扫地，他也会拿起扫帚扫一扫；看到妈妈给他洗澡，他也想给玩具小猫、小狗洗个澡。3~4岁的小儿，由于活动范围大了，眼界扩展了，模仿的内容就更丰富了，如在街上看见商店里卖东西，小儿也会以游戏方式卖糖果等等。

为什么小儿更喜欢模仿爸爸、妈妈呢？因为爸爸、妈妈是他最亲近的人，小儿无选择地喜欢他们的言行；又因为小儿和爸爸、妈妈接触最密切，也更有利于模仿。

常言说：“身教胜于言教。”爸爸、妈妈的一举一动、一

言一行都是孩子的榜样。婴幼儿辨别是非的能力差，知识又很浅薄，对成年人的模仿是无选择的，因而父母的言行和榜样的作用，便显得更重要了。

为什么婴儿总爱敲打东西

婴儿快1岁时，大多数都喜欢拿东西当鼓敲。有的家长专门为孩子买了电动玩具，没想到孩子拿起来就往桌上敲，几下就敲打坏了。有的妈妈无法忍受这种声音的刺激，抱怨说："真吵人，嘭嘭嘭，一天到晚都像做木匠活。"

其实，这是婴儿在发育过程中的一种探索行为。8～12个月的小儿，要了解各种各样的物体，了解物体与物体之间的相互关系，了解他的动作所产生的结果。通过敲打不同的物体，使他知道这样做能产生不同的声响，而且用力强弱不同，产生音响的效果也不同。比如，用木块敲打桌子，会发出啪啪的声音；敲打铁锅则发出当当声；一手拿一块对着敲，声音似乎更为奇妙。婴儿很快就学会选择敲打物，学会控制敲打的力量，发展了动作的协调性。

我们建议，对这个年龄的孩子不必去购买高档的新玩具，只需找一些带把的勺子、玩具锤子、玩具小铁锅、积木、纸盒、塑料小药瓶之类的东西就足够了。愿您在与孩子的游戏交往中关心他、理解他，帮助他找到各种技能方法。

为什么两岁前的孩子爱哭

小婴儿不会讲话，啼哭是表达自身要求的主要方式。刚生下来的新生儿，全身很少活动，啼哭引起的全身运动对孩子的身体发育有好处。

但有些新生儿白日整天睡，晚上就哭闹，吵得全家不得安宁。这种白天黑夜睡眠颠倒的现象，是因为他生活在妈妈的子宫里时，没有白天黑夜之分，所以初到人间不懂得人们白天活动、晚上睡眠的“规矩”。要改变这种现象，首先家长应该有意识地使孩子的睡眠集中在晚上，夜间尽量减少喂奶次数，少移动他，也不要过多地喂水换尿布；白天多逗逗孩子，减少白天的睡眠。如果无效，大人可以临睡前给孩子服 2~3 天镇静药（遵医嘱）。短期服镇静药，对孩子不会有影响，无需顾虑。服药配合训练，就可把孩子睡眠时间纠正过来。

有的母亲一听到孩子哭就给奶吸，甚至让婴儿含奶头睡觉。一哭就吃，吃几口再睡，醒来再吃，这样没有规律地吃奶，影响消化功能。同时睡后吸母亲奶头，不小心容易堵塞孩子口鼻，发生窒息；还会养成孩子晚上不好好睡觉的坏习惯。

另外，孩子睡眠时啼哭，也可能是维生素 D 缺乏性佝偻病（俗称缺钙或软骨病）所致。应请大夫诊治，及时补充维生素 D 及钙剂。

为啥幼儿总爱在床下爬

多数幼儿都喜欢爬行，而且喜欢在桌子和床底下爬，尽管冒着磕头碰脑的危险也在所不惜。许多父母对此疑惑不解："这孩子是怎么回事？别的大的地方不玩，非要到床底下去。看，头上又磕了一个包。"

幼儿游戏的选择往往不以成人的意志为转移。小儿会走后，除了学习跑和上楼梯以外，兴趣主要集中在钻爬方面。成人一般不愿去或达不到的窄小地方，便成了孩子绝好的游戏场所。在家中，孩子尤其喜欢钻爬在桌子下、椅子下、床下。他在这些地方灵巧地转动身体，一会儿爬进去，一会儿爬出来，向成人显示着他独特的能力，同时享受着钻爬运动给他带来的无比欢乐。

孩子总在家具下面爬，难免磕磕碰碰。父母要时刻留心孩子的一举一动。可根据孩子喜好钻爬的特点，在屋子中间放几把椅子或小钻圈，让小儿在椅子之间爬来爬去，在圈子中钻来钻去。这样，既满足了孩子的需求，又便于父母看管孩子。

婴儿认生怎么办

婴儿从4个月起就能认母亲，6个月开始认生，8～12个月认生达高峰，以后逐渐减弱。多数8个月以后的婴儿见到生人都有些拘谨或惊慌；有的婴儿尤为严重，见到生人就

哭。父母对这样严重认生的孩子总是头痛："没出息，怎么见不得人?"

其实，认生是婴儿发育过程的一种社会化表现。小婴儿在母亲和家长的照料下，产生了一种依恋之情，只有在母亲或家人身旁才觉得安全；而生人的出现打破了原有的格局，婴儿就会出现焦虑，甚至恐惧。认生的程度与婴儿的先天素质有关。性格内向、胆子较小的婴儿，认生较严重；而性格外向、乐于交往的婴儿，认生较轻。

对婴儿认生的表现不能斥责，否则会加重他的紧张与恐惧。我们常常采用"系统脱敏"的心理疗法来克服婴儿的胆小、认生行为。具体做法是：先由妈妈抱着让孩子在远处观望生人，然后离得近一点让他与生人接触，以后逐渐增加强度，鼓励他与生人相处，慢慢地使他的焦虑或恐惧程度降低。家里来了陌生人，不要让他一开始就抱或亲孩子，而应在相互交谈和婴儿与他熟悉之后再亲热，以免引起不必要的恐慌。随年龄的增长，小儿独立能力得到发展，社会适应能力增强，认生的现象会很快好转。

为什么十个月的小儿喜欢扔玩具

小儿长到9、10个月时，神经系统迅速发育，动作发展已有了很大进步，这时在正确的教养下已会自己站起来，能扶着栏杆走，两只手的活动已很自如，不仅双手可以传递玩具，而且用手指可以捏起小的物品，能将发响的玩具捏出声音。虽然常常独自玩，但他不甘心孤单，喜欢成人逗逗他，

陪陪他，所以当妈妈将小儿放在小床上，自己忙着干活时，小儿常将手中玩具扔到地上，扔完一个又扔一个。如果妈妈拣起来，他还接着扔，有时甚至扔的比拣的还快，小儿为什么要这样呢？

（1）想引起成人的注意。用扔玩具吸引成人和他玩，当成人走近他时，他边扔边笑，情绪很愉快，显得很开心。

（2）借着扔玩具来显示一下自己的能力。我不但站起来了，还会把玩具扔出去。

（3）喜欢听玩具掉下的响声。

家长对孩子的这一游戏要耐心配合，给孩子一些不同弹性又经摔的玩具，如皮球、吹塑玩具、木块等，让孩子自己尝试和区别物体的性质。随着思维的发展，孩子扔玩具的行为会很快结束。

值得注意的是，对于2岁左右的小儿，随意扔东西或食物，是一个应该教育的问题，并应持之以恒，直至其改正。

孩子为什么总爱拿东西往口里放

6~8个月的小儿总喜欢把抓到手的东西放进口里吮一吮、舔一舔、咬一咬。这是他在这个时期重要的一种探索方式。宝宝学会坐后，视野比躺着的时候开阔了许多。随着视野的扩大，他的小手也开始活跃起来，到处抓东西。这时正值小儿探索事物的萌芽期，当他抓到物品后，除了看看和敲敲，还要放入口中，通过吮、舔、咬等方式来尝试、探索，从质感上获得对物品的进一步认识。所以奉劝年轻的父母们

不要太阻挠孩子的这一探索活动。但同时要注意孩子的玩具应经常清洗，以免因不卫生引起肠道疾病；有毒的或危险的玩具不要让孩子咬，比如上了漆和有锐边的玩具等。

吃手指是“毛病”

宝宝把手指放在嘴里，是一种不良的口腔习惯。它既不卫生，且有害于牙齿的发育和排列，还会使颊肌收缩，引起牙弓狭窄，上前牙前突，以致开唇露齿，影响美观；并且，宝宝一旦吃上手指，就满足于吃手指的乐趣，不愿参加其他活动，对智力和心理也有影响。这种习惯，多半是从小养成的，但较大孩子也可突然出现这种现象。

1．发生原因

（1）吸吮的需要没有得到满足。宝宝出生后就具有吸吮的本能，如把乳头放进他嘴里就会猛烈地吸吮。如果人工喂养宝宝，乳头孔太大，母哺喂时间过短，没有满足宝宝吸吮的需要；另外，乳量不足，宝宝没有吃饱，也可能发生这种情况。

（2）生活单调。如醒着的时候，没有吸引他兴趣的玩具；没有人陪他玩闹说笑，宝宝感到寂寞无聊，便以吸吮手指解闷、自慰和引人注意。

（3）小手接触刺激面颊，无意中开始吸吮，渐渐成了习惯。

（4）突然的精神刺激和情绪创伤。这主要发生在较大宝

宝中，如父母离异、教育方式不当，宝宝就以此来获得精神安慰。

2．预防和矫治

首先应注意预防。这种习惯，一旦形成，就比较顽固，需较长时间才能纠正。家长要有耐心，全家配合，坚持不懈。

(1) 丰富宝宝的生活内容。从小开始，成人应经常和他说笑逗趣，激发欢乐情绪。应为宝宝创造各种游戏活动的条件，可准备些发展视、听、触觉和想象力的玩具及锻炼动作发育的器械。不会走的宝宝，除睡眠外，就不要让他独自在小床上玩，应把他放到大床上，引导他玩些适合年龄特点的玩具，并不时地和他说说笑笑，任他自由地翻滚爬行（注意预防坠床)。随着年（月）龄的增长，游戏活动的内容更可多样化，为他准备些可以自由取拿、动手动脑的玩具。总之要让宝宝感到一天生活丰富多彩，有得可玩，有得可听，有得可看，有人交往，不感到孤独无聊。这些方法，既是预防措施，也是矫治手段，对没有形成吃手指习惯的宝宝，令其没有机会把手指放到嘴里；对已养成吃手指习惯的宝宝，可以淡化他对手指的依恋。

(2) 睡眠时加强照顾。上床后成人在旁陪他一会儿，把小手掖在被窝或睡袋里，宝宝入睡后再离开。发现睡眠过程吃手指，要及时纠正，可戴上宽松的无指手套，手腕部不要勒得太紧，毛边放在外面，防止棉线缠绕手指，影响血液循环，损害手或手指。

(3) 转移注意，正面教育。3 岁以前的宝宝自我控制能

力差，可在他吃手指时，把手拿出并给他玩具玩或提示他去做他特别感兴趣的游戏。随着宝宝自我控制能力的增长，可给他讲吃手指的危害性，培养其自觉克制能力，切忌简单粗暴、责骂批评，如“这么大的孩子还吃手指，真没出息”，“把手拿出来，没记性”。这会产生反面的强化作用，使孩子脑子里对吃手指的印象更深刻，更会经常想起把手指放到嘴里去。

(4) 哺乳不要匆忙结束。新生儿期根据需要随时哺喂，以后也不必过于强调定时，以满足宝宝吸吮本能的需要，并保证让他吃饱。另外，尽可能采用母乳喂养。研究证明，宝宝用母乳哺喂，不但存在着饥饿温饱的生理需要，还有心理上的需要。母乳喂养的宝宝，情绪比较稳定，神经质少，对吮指癖会有一定的预防作用。

宝宝总咬下唇怎么办

有家长来信反映，宝宝近期总爱咬下嘴唇，而且用多种办法，如咬奶嘴、抹药，甚至打都无济于事，并且愈咬愈甚。

宝宝在幼儿期许多动作是无意识的、自慰的，过一段时间就会忘记。如果强行制止，无疑是在提醒宝宝有哪个毛病，反而在其意识上强化了这种毛病。应当用转移注意力的方法去帮助宝宝纠正。

每当宝宝咬下唇的时候，要拿玩具逗他（她）玩，逗他

(她)笑、说话、念儿歌等，宝宝一说一笑，嘴就放松了。宝宝咬下唇的毛病要及时纠正，不然时间一长，会导致上下牙床变形，影响牙齿的生长发育。

孩子为什么爱咬人

很多母亲反映，孩子有时会突然咬住妈妈的肩膀或胳膊不松口，咬得妈妈好痛，这是怎么回事?

孩子半岁以后，乳牙开始萌出，他经常喜欢咬一些固体食物来磨牙，并形成咬物的习惯。同时，孩子的情感逐渐发展，依恋家里的亲人，离不开母亲。有的婴儿情绪变化大，容易冲动，又不会用语言表达，所以常常是行为表现特殊。比如，遇到不高兴、不满足的时候，他可能趴在妈妈的怀里，咬住妈妈的胳膊不松口，而遇到高兴的时候，他也可能对亲爱的妈妈咬上一口。随着年龄的增长，咬物习惯逐渐被手的动作所取代，情绪趋向稳定。如果2岁以后的小儿再咬人，则是人为发泄愤怒的方式了。

因此，对小婴儿的咬人习惯不必大惊小怪。尽量给孩子提供愉快的环境，这对他们以后的情绪发育极有好处。

怎样改掉任性的“毛病”

心理学家研究发现，孩子到1周岁，就会用发脾气的方式来表达他的愿望了，稍不顺心，就大哭大闹，甚至满地打

滚、打人咬人、毁坏东西，对这种“毛病”应如何预防和矫治呢？

1. 满足合理的要求。并尽量鼓励、支持、帮助孩子完成他自己想做的事，不要成天总是没完没了地对孩子发布禁令，这不许摸、那不许干。例如不到1岁的孩子想自己拿着勺子吃饭，但又吃不到嘴里，弄得满身满桌满地都是饭菜。这时可以给他一个勺子，同时成人再用另一把勺子喂他。假如有些要求不合理，例如要爬到窗台上玩，要动热水瓶等，对小年龄的孩子要用转移注意力的方法解决，可引导他去玩最喜欢的玩具，做最愿意做的事，既不要和孩子顶牛对着干，又不要迁就。

2. 立点规矩。让规矩来约束孩子，但规矩不能要求过高，要符合年龄特点。例如出生后逐渐培养他遵守一定的生活制度，按时吃和睡。自动入睡。晚上能睡大觉，逐渐延长夜间哺乳时间（3～4个月时夜间可间隔6小时，5～6个月可间隔8小时）。不侵犯小朋友，能和小朋友分享玩具和食物。不玩弄危险物品等。

3. 以身作则，态度一致。成人是孩子的镜子，孩子是成人的影子，如果家庭成员间总是爱大喊大叫，吵吵嚷嚷，对孩子没有耐心，动辄发脾气，孩子就会模仿这些行为。立了规矩，家长们态度要一致，如果妈妈愿意培养孩子自己入睡，刚哭几声，奶奶却抱起来又拍又哄；爸爸要孩子坐下专心吃饭，妈妈怕饿着孩子，总是端着饭碗追着满地跑的孩子喂；孩子要玩危险物品，有的不让，有的则认为看着玩玩也无妨。这种要求不一致，处处破例，什么规矩也建立不起

来，永远分不清是非，孩子任性的毛病就很难预防和矫治。其实适合年龄特点的规矩，开始执行几次，孩子是很容易习惯的，但破例一次，再矫治就比较困难。

怎样纠正孩子脾气暴躁

有许多家长反映孩子脾气特别暴躁。一不如意就哭，一哭起来脸就涨得通红，甚至接不上气。不知该怎么办好。

儿童气质分为三种主要类型，即难养型、启动缓慢型、易养型。难养型儿童生物功能不规律，对新事物和陌生人退缩，适应较慢，经常表现消极情绪且反应强烈。当然，孩子归哪一种气质类型，不能单凭某一点下结论，要综合起来全面评定。

影响儿童气质的因素较多，除遗传学基础、围产期危险因素（如低出生体重儿、早产儿等）外，家庭因素也有一定影响。这除了父母个性特点以外，怀孕末期的情绪障碍也起作用。

儿童气质是一种先天的素质，且有稳定性和持续性，但并非不能改变。在儿童心理发展过程中，环境因素可以使气质特点发生变化。因此，无论孩子的脾气暴躁是否是气质问题，都有可能通过教育引导、行为矫正等予以改变。这里提出部分矫正方法，仅供参考。

1. 家长以身作则，避免动辄勃然发怒。

2. 尽量避免诱发孩子发脾气的外部条件。如不要使孩子过度兴奋或过度疲劳；玩具或提出的要求要适应孩子的年

龄水平，不要过于复杂；当孩子做事有困难时，及时予以适当的提示和帮助。因为孩子在过度兴奋或过度疲劳时，容易控制不住情绪。

3. 不要孩子一哭闹就依从他。小年龄的孩子可用转移注意力的办法，引导他玩最喜欢的玩具做最喜欢的游戏，如果不灵则可保持沉默置之不理，这也是比较有效的方法。因为孩子发脾气的一个重要目的是想得到家长的注意。只要孩子没有什么危险，家长就不要去理他，可转身走开或继续做自己的事。这样孩子就会意识到发脾气也没用，从而减少这种行为。但孩子在最终放弃这个行为前，会加倍哭闹，家长要坚持住。稍大的孩子只要没有什么危险，家长也可以把哭闹不停的孩子隔离在一个房间里，告诉他必须坐多少分钟(此分钟数等于年龄数)，只有安静下来30秒后，才可离开那里。请注意，这时家长要能观察到孩子，而让孩子看不到家长。

4. 当孩子能用正确的方式而不是用发脾气来表达自己的不满或引起家长的注意时，及时给予表扬鼓励，效果会更好。

孩子胆小怎么办

有许多家长来信咨询：孩子特别胆小，不知如何教育。孩子为什么胆小呢？一般有以下几个原因：

(1) 生活范围小，所见所闻少。有的小儿从出生就由老

奶奶照看，对外界接触少，晚上才能见到爸爸、妈妈。

(2) 教育方法不得当。如当小儿不听话时，成年人就恐吓小儿，使小儿产生恐惧感，失去安全感，从而胆小。

(3) 在日常生活中对小儿限制过多，如小儿摸摸茶杯，大人就嚷："别动，看，摔了!"；小儿摸摸扫帚，大人就说："扎着你，多脏，快放下"等等，造成小儿不敢从尝试与实践中获得知识，取得经验，从而胆小。

胆小的小儿，一般勇敢精神不足，创造性也差。因此，应培养教育小儿不该做的事不做，应该做的事就要勇于尝试，不要伤害孩子的探索精神。解决孩子胆小问题应注意以下几点：

(1) 要随着年龄的增长，扩大孩子的眼界，使之多接触生人，多认识世界。

(2) 让孩子多和小朋友交往，还可以和稍大一些的小朋友玩，以获得更多的知识。

(3) 鼓励小儿的探索与尝试精神。不要一个劲儿地下禁令，这也不行，那也不许。

(4) 在生活中严禁恐吓小儿。

孩子就是不学怎么办

在和家长的交流中，一些1~2岁孩子的家长常常提出这样的问题：我们按照专家提出的新目标教孩子学习，但他有时就是不学，这该怎么办？我们认为，可以从以下几个方面着手处理。

1. 激发兴趣。孩子有时不乐意你教他的东西，是因为他不感兴趣。因此，你要想方设法激发他的兴趣和好奇心。比如，照着镜子认五官，戴上面具或头饰学双脚跳等。有时，煞有介事地给他喜欢的一个玩具娃娃或小动物“上课”，他就可能凑过来看你做、听你说，甚至主动要求自己来。

2. 难度适当。有时孩子不乐意学或不按照你的要求去做，是因为你要他做的事的难度过高或过低。例如，用玻璃丝穿扣眼，你可以分成若干个小步骤：①用纸绳穿珠子。②用纸绳穿眼较小的玩具。③用玻璃丝或涂脂细线穿扣子。这样，使孩子容易获得成功，得到及时的强化。

3. 减少分心。孩子有时不服从你的要求，是因为周围吸引他注意力的事物太多。比如，你打开电视时让他学东西，或周围有许多他喜欢的玩具等，都会引起他的分心。你应当事先将可能引起他分心的事物减少到最低限度。

4. 适时帮助。如果孩子在学习一项新技能时，一开始就遇到挫折或失败，往往会减少他的兴趣或自信心，从而不爱做这些事情。因此，你应当在孩子努力过程中有可能出现挫折前，及时地给予帮助。如他学步时刚要跌倒，或搭最后一块积木就要倒下时，给他提供动作或言语的帮助，有利于他的进步。

5. 不要强迫。一些家长唯恐孩子不达标，或盲目地和别的孩子比，往往采取强迫孩子做的办法，有时可能会暂时奏效，但却不能真正激发孩子的好奇心和求知欲，反而会使孩子厌倦不堪。因此正确的做法是，不轻易打断孩子的活动，把孩子硬拉入成人的世界，强迫孩子学习，把孩子搞得

心烦意乱，而是将发展目标悄悄加进孩子的活动中去。

6. 鼓励得法。孩子的行为要靠大人的鼓励来强化。1～2岁的孩子是特别喜欢夸奖的。但只有鼓励得法，才能使孩子完成新的目标。在孩子开始学习一项新技能时，你应当在他取得一点点进步时，立刻给予鼓励，这种鼓励不要超过2秒钟。而在孩子处于巩固新技能或稍稍提高难度时，你应当采用间断的无规律的鼓励方法，使孩子保持兴趣，更上一层楼。

幼儿注意力不集中怎么办

1～2岁幼儿的注意力不能维持较长时间，这是正常的。这时期小儿的大脑发育还不够成熟，兴奋和抑制过程不能平衡，兴奋性较高，容易受外界影响，注意力不集中，不能稳定地较长时间地干一件事。另一方面，这个年龄段的孩子，特点就是多动的，他有意识集中的时间一般只能是3～5分钟，经过训练或在游戏活动中，注意力可集中长达30分钟左右。如果小儿不能集中精力干一件事，1分钟也坐不住，不一定是多动症，可能是从小没养成良好的习惯，或是父母对他太娇惯了。

培养孩子集中注意力，建议做到以下几点：

1. 为幼儿安排一个井井有序、安静舒适的活动环境，大人不要过多来回走动。当孩子专注于自己感兴趣的事情时，家长不要以“吃饭”、“出去玩”等事去打断孩子。

2. 利用幼儿的兴趣和爱好，多与他们一起做游戏。

如宝宝注意听我说，如果妈妈说到可以喝的东西，你就用力拍手；不是喝的东西拍手就错了。好，一、二、三，开始：

房子、汽水、糖果、牛奶、粥、饺子，啊！拍错了一下，咱们再来。这次，听到有香味的拍手；听到可以穿的东西拍手……

这样，不仅可以训练孩子的注意力，还可以训练孩子准确而迅速的判断力。

3. 防止幼儿做一些单调活动，使他们能手脑并用，玩具、玩法要有变化。

4. 培养幼儿自己能控制自己，坚持把每件事都干好、干完，从小养成这个良好的习惯。

小儿习惯用左手是不是毛病

人的各种高级神经中枢，分别位于脑子的左右两半球上。习惯用右手的人，是因为大脑左半球占优势；习惯于用左手的人，是因为大脑右半球占优势。这是先天发育决定的。不管哪一侧占优势，并不影响人的正常智力和正常生活。但是，大脑两半球也有分工。语言、逻辑思维神经中枢在左半球；感知中枢在右半球。

法国科学家研究证实，左撇子对外界反应更快些，这是因为外界信息总是先传到右半球的感知中枢，惯用右手的人要等信息从大脑右半球转送到左半球，而惯用左手的人却能直接将反应下达到左手。这种差别虽然极其细微，但在极高

水平的比赛中就会显示出来，尤其在单手为主的运动中更能表现出来。

据调查，习惯用左手的人约占全人类的 1/10。如果强迫惯用左手的小儿改用右手，则占优势的大脑右半球就要与左半球调整功能，这样就容易引起语音与逻辑思维中枢的紊乱，造成口吃，说话不清，写字看书迟钝，以至智力发育受到影响。经有关学者长时期观察表明，强迫小儿改用右手，不仅易发生以上情况，而且长大后精神障碍也会多些。所以，习惯多用左手的小儿还是听其自然，这些有利于大脑的平衡发育。

怎样纠正小儿口吃

口吃与一些小儿的神经系统兴奋性强及精神紧张有关，当然也与周围人对口吃小儿的态度有关。遇到小儿口吃，可温和地请小儿模仿成人的发音再说一遍，有进步时给以表扬。鼓励小儿树立信心，主动练习，养成不慌不忙和从容不迫的发音习惯。一定要避免周围人的饥笑和嘲弄，千万不要重复或模仿，如果这样，不但不能矫正小儿的口吃，反而在小儿的大脑皮层上强化了口吃的兴奋点，口吃就不易纠正。

如果在有条件的家庭或托儿所、幼儿园，能配合音乐、舞蹈，培养小儿掌握不急不慌有节奏的动作，对矫正小儿口吃，也是有效果的。

睡前听故事有益

外国人很重视给临睡的孩子念故事听。因为临睡前是大脑神经与小脑神经交替工作的时候，是一天中精神状态最平静、最稳定的时候。

利用这段时间，将美丽、快乐、明朗的，以及能培养美好情操的童话，轻轻地念给孩子听，很容易被孩子接受。将一些有意义的、能激发孩子情绪的故事念给孩子听，会丰富孩子的语言表现力。

你的孩子聪明吗

一个早慧的孩子，在小时候（一般指学龄前）总会表现出一些突出的典型的行为。因此，当你发现孩子有以下一些聪明的先兆时，就要好好地培养、指导他。

(1) 能使用比较复杂的词汇。如两岁左右的孩子能说“房里有一只猫，它正睡在沙发上”这类较复杂的话。

(2) 善于观察，非常好奇。如两三岁的孩子能向父母提出：“为什么猫在晚上看得见东西?”“蜘蛛吃小虫为什么不生病?”等大人意想不到的问题。

(3) 记忆力强。三四岁时能背诵多首儿歌或讲述一些大人给他讲过的情节比较复杂的故事。

(4) 思维能集中。两岁左右便能全神贯注地听 5 分钟或更长时间的故事。

(5) 具有理解复杂问题和抽象概念的能力。如刚会说话，看到男人就会叫“叔叔”或“爷爷”，看见女人就会叫“阿姨”或“奶奶”。

(6) 具有广泛的兴趣。一个具有天赋的孩子，爱玩积木、爱唱歌跳舞、爱看连环画，对什么都感兴趣，并有一定的持久性。

如何早期发现小儿智力落后

早期发现智力落后儿，关键是要了解其早期表现，其主要表现是：喂奶困难，出生后不会吸吮，无进食要求或吐奶；哭声高尖，声音发僵；或哭闹无力，似猫叫；或反复多次刺激后才有哭声；整天昏昏欲睡，对周围事物不注意，眼发直；对声音无反应；或出生后各方面发育都迟缓，生后6个月仍不会微笑等。

如果是早产儿，或产前、产时曾有窒息或产伤的新生儿，或有严重肢体、躯体畸形的小儿出现上述表现，应及时请医生检查，并在医生指导下，及早对小儿进行早期教育和训练。

专家认为，早期发现轻度智力落后儿童，并在其脑发育期（3岁以下，尤其是头6个月）进行早期教育、早期训练，可以使小儿智力得到最大限度的发展，处理得当，是有可能赶上正常儿的智力水平的。

宝宝是在说谎吗

3岁前的孩子有时会说些与事实不符的话。家长可能会担心，这么小就说谎，非要好好教训他一下不可。但家长的训斥，很可能招来孩子委屈的眼泪。这是为什么呢?

一般说来，3岁前的孩子是不会说谎的。他们说的话与事实不符，往往有其原因。

1. 概念模糊。3岁前的宝宝，对时间、空间、数量、人物关系等概念还是比较模糊的。他可能把以前发生的事情统称为昨天，或把昨天发生的事情挪到今天。当有人问："你去过动物园吗?"孩子可能回答："我昨天去了。"而他昨天并没去，他是反映自己曾经去过。

一件东西搞坏了，家长问："怎么弄坏了?"孩子回答说："妈妈。"但事实是他弄坏的。孩子的意思很可能是说"妈妈看着我时弄坏的。"

当家长给孩子拿糖时说："够了，不能多吃。"孩子却反复说："才两个。"这也并不是在说谎，他的本意可能是给的糖太少。

2. 受大人提示。有时宝宝说谎是受了大人的启示。比如保姆打坏了杯子，她对孩子说："你打坏了杯子"。当父母问："杯子谁打坏的?"孩子可能会高声答道："我!"同样，孩子自己打坏了杯子，父母说："怎么同小芳（保姆）一样，总打坏东西。"这时如奶奶问："杯子谁打坏的?"孩子可能会说："小芳阿姨。"

3. 幻想当成现实。临近3岁，孩子的想象力丰富多了。他常常把自己想做什么当成事实来表达。比如，他非常想让爸爸带他出去玩，但爸爸总没时间，他会说："我爸爸带我去公园玩了。"他非常想要个同小朋友一样的玩具，但父母不给他买，他也可能会对小朋友说："我有，妈妈买的。"

4. 真的在说谎。这往往同父母教育不当有关。如父母动不动就打骂孩子，孩子渐渐明白，做错了会挨打。一次不经意的推脱，家长便不再追究，孩子从中得到了"经验"：这可免受皮肉之苦。对孩子而言，教育的目的是让孩子明白什么是对，什么是错。错了就要改正。简单粗暴的打骂，也许能让孩子知道错了受痛苦，但孩子却不明白为什么错。如果家长在孩子认错后依然又打又骂，孩子就会认为，认错也会挨打；不承认错误，反能躲过责罚。这样孩子就会被"教"会说谎。

有的孩子说谎是要求得不到满足。如孩子想出去玩，家长说："玩什么，快吃饭。"孩子就会说："我吃过饭了。"所以，家长对孩子正当或不过分的要求，应给予满足，不要认为只有"挫折"教育才能使孩子明理。在更多情况下，"顺境"教育对孩子良好个性的形成更有益。

当父母听到孩子的话与事实不符时，先不要认定孩子就是在说谎，而是要分析为什么。如果是希望，就尽量给予满足；如果是概念不清，就要耐心教孩子，如果是受大人提示，就应该先告诉他正确的答案，然后问他两个哪个对。至于孩子真的说了谎，就要先从自身找原因，注意纠正。同时要告诉孩子，说谎是不对的，好孩子是不说谎的。

孩子悔过莫再责罚

美国一位儿童教育家说过："当孩子悔悟的时候，就不该再去责罚他了"。事实上，现在有不少家长平时对孩子百依百顺，骄纵放任，但是，一旦孩子违反了自己的意愿或者犯了错误时，家长就气不打一处来，即使孩子泪流满面，悔恨求饶，也会照样受到家长的惩罚。当孩子明白在家长面前自己悔悟的眼泪总是白流时，就不会再流泪或求饶了。长此以往，孩子在心理上就会走向可怕的逆反方面，拒绝家长的教导，甚至走上顶撞、对抗的道路。

因此，当孩子犯错误后悔悟流泪时，家长就不要再责罚孩子了，而应该抓住机会，循循诱导，进行教育，让孩子明白错在哪里，应该怎样改正。

轻易莫言"一边玩去"

"爸爸，给我扎风筝吧。"

"爸爸没空，一边玩去。"

"妈妈，给我讲个故事好吗?"

"妈妈有事，一边玩去。"

这类父母与子女的对话，在不少家庭中经常可闻。这种做法对孩子的成长是消极的，甚至会挫伤孩子的自尊心和求知欲。

十几年前，报上曾报道过广西桂林市一名叫王亚妮的小

女孩成长的经历。她从小善于作画，4岁时，作品便在国际上得了奖。小亚妮之所以成功，与其父母善于引导，而不是对她的要求简单应付了事有密切的关系。有一次去动物园游玩，看到顽皮活泼的小猴儿，亚妮入了迷，随后几天都吵着要爸爸教她画猴。爸爸见女儿对猴有特殊的兴趣，便耐心地给她讲画猴的知识和要领，告诉她许多有关猴的知识，还特意为她买了一只小猴养在家中，一有空就陪女儿认真观察。她每天一边逗小猴玩，一边构思作画。亚妮笔下的小猴渐渐地形象逼真，栩栩如生……

从亚妮的成功中可以看到，她不懈的努力固然起了决定性的作用，但与其家庭的环境、父母的精心培育也是分不开的。假如当初她吵着要画猴的时候，爸爸只是贪图省事给几颗糖哄道“一边玩去”，那么，这个小画家就不会出现了。她爸爸的可贵之处，就在于能根据孩子的爱好和心理特点循循善诱，激发孩子的兴趣，让孩子的潜能得到很好的发挥，使孩子受益终身。

玩是婴幼儿的良师益友

常听到家长们这样数落自己的孩子：“你怎么就知道玩，什么也不学！真没出息！”不少家长认为小孩子玩娃娃家、吹泡泡、捏泥人是幼稚无知。而孩子学拼音、背古诗、写汉字才是正经事，是学习。把超前的知识学习当成早期智力开发，以为这才是成才之道，殊不知，这恰恰是幼儿教育的误

区。

有这样一项研究：某研究者对4个年龄相同、智商差异不大的孩子进行了长达十几年的对比实验和跟踪调查，在入学前对男孩A和女孩C施加以知识教育，让他们学会了两千多个汉字和整数的加减乘除。对男孩B和女孩D不教这些，平时只给讲一些生动有趣的故事，做些动手动脑的游戏，而且没让B、D两人上幼儿园和学前班。后来4个孩子同年同校同班学习。小学三年级前，A、C成绩显著高于B、D。小学毕业时，4个人成绩基本相同，同时考入中学。初中毕业时B、D的成绩却超过了A、C。

这项研究是否给我们这样一点启示：儿童的智力发展可塑性很大，超前的知识训练也许会出现一定的短期效应，但其后的发展未必像某些家长们所期盼的那样超乎常人。

孩子还是自己带

自己带孩子有许多好处。

1. 现在的年轻父母都参加工作，文化程度比较高，接触面广。孩子在父母身边，能接触到许多在爷爷、奶奶身边接触不到的东西，这样得以培养孩子多方面的兴趣。

2. 年轻人接受能力强，思想开放，虽说育儿经验少，但现在科学育儿方面的书籍很多，年轻人可以边学边育儿，并能对过去不科学的育儿方法加以辨别、改进。

3. 年轻父母精力充沛、充满生气，经常带孩子出去活

动，有利于孩子形成良好的性格，开阔视野，增长知识。

4. 老人怕出事，不敢让孩子跑，不敢让孩子跳；而年轻的父母能从锻炼的角度出发，放手让孩子去跑去跳，有利于培养孩子勇敢无畏的精神。

如果为图轻闲把孩子交给老人或其他人带，孩子和你在感情上就会产生隔阂，你要想教育好他（她），真是难乎其难。等到孩子性格或行为上出现了偏差，你再想补救，就为时太晚了。

让宝宝走进大自然

冬去春来，万物复苏，在风和日丽的春天，带上被“关”了一个冬季的宝宝去春游，是让人非常开心的事。春天的阳光不像夏天那样强烈，因而在春天，除中午前后几个小时外，宝宝可以直接接受太阳光的照射，使体内产生抗佝偻病的维生素 D，增强宝宝对钙的吸收能力。

春天的大自然空气新鲜，生机盎然，是让宝宝避开城市污浊的空气，进行空气浴的好季节。同时，春季自然界中的小草、小树、花朵、蜜蜂、蝴蝶、松鼠等各种动植物随处可见，因而是宝宝识别动植物，提高宝宝记忆和认识能力的大好时机。大自然各种各样的颜色、清新的气息、花草的味道，也是刺激宝宝视觉、味觉的最佳方式。

在松软而充满生命力的草地上，还可以教宝宝进行追逐的游戏，增强宝宝体能，提高肺活量，让宝宝感受到爱的幸福和生命的乐趣。

而且，由于平常工作忙碌，难得与宝宝聚在一起的父母，也可通过带宝宝去大自然，进行各种游戏，增进亲子感情，促进家庭幸福。

别怕孩子玩野了

有些独生子女性情孤僻，主要原因是由于缺少与小伙伴的交往。可是，为什么许多家长非要让孩子一个人呆在家里呢？原因不外乎是嫌弃别人家的孩子不卫生；嫌弃别人家的孩子不文明……这些家长总是看自家的孩子好，不愿意、也不放心别的孩子同自己的孩子往来、玩耍。这样的家长，自觉不自觉地就把自己的孩子孤立了起来。孩子的天性是喜欢群体的，孩子在群体中玩耍和游戏，才能更好地发展聪明才智，锻炼意志，陶冶情操。因此家长应把自己的孩子带到他（她）的小伙伴中去，不要顾虑孩子生病、玩野了心等等。孩子的小伙伴中有几个小淘气也可以，主要是多教育孩子明辨是非，做事情要坚持原则。同时，应当正确对待自己孩子的缺点和弱点，让这些缺点和弱点在和小伙伴的交往中逐渐得到克服。

第五部分　生长与训练

怎样衡量孩子的体重

体重是衡量孩子体格发育比较敏感的指标，灵敏度强。当孩子受到一些环境因素影响时，很快在体重方面会有所反映，所以一般首先以体重来衡量孩子的体格发育。可以通过以下几种方法大致了解各年（月）龄小儿应有的体重。

1．增长的倍数。按一般增长规律，生后4~5个月的孩子，体重相当出生时的2倍。例如出生体重3千克的孩子。到4~5月时约为6千克。11~12个月时相当出生时的3倍。2岁时相当出生时的4倍。4岁时相当出生时的5倍。

2．增长的数量。初生~3个月，每周约增250~200克。4~6个月，每周约180~150克。7~9个月，每周约增120~90克。10~12个月。每周约增90~60克。孩子在出生后的第2年内，全年约增2．5~3千克。第二年后至10岁前每年约递增2千克。

3．按公式推算。推算1~6月孩子体重的公式

〔出生体重（克）+月龄×700〕（克）

例如某个孩子出生时体重为3000克，到5个月时其体重约为$3000+5\times700=6500$（克）

推算7~12个月孩子体重的公式

（6000+月龄×250）（克）

例如8个月的孩子，其体重约为$6000+8\times250=8000$（克）

推算1岁~10岁孩子体重的公式

（年龄×2+8）（千克）

例如5岁的孩子，其体重约为5×2+8=18（千克）。

4．与衡量数值（见表）比较。某个年（月）龄段的孩子，体重在其相应年龄组的高低限度之内都是正常的。同时体重是有个体差异的，同年龄的孩子体重可以有一定的差别。此外如与增长的倍数、数量或按公式计算的结果略有差异，也不能认为孩子的体重不正常。

初生至4岁小儿体重衡量数值（千克）

年龄组	体重	
	高限度	低限度
初生	3．95	2．47
1月～	6．12	3．68
2月～	7．48	4．56
3月～	8．28	5．20
4月～	8．96	5．76
5月～	9．45	6．13
6月～	10．27	6．51
8月～	10．96	7．04
10月～	11．52	7．36
12月～	11．95	7．79
15月～	12．62	8．14

（续表）

18月	13．16	8．60
21月～	13．88	8．96
2岁～	14．80	9．68
2岁6月～	15．81	10．45
3．0岁～	16．97	10．93
3岁6月～	17．91	11．59
4．0岁～	19．11	12．11

怎样衡量孩子的身长

身长也是衡量孩子体格发育不可缺少的指标。当孩子处于对生长不利的环境时，生长速度就会减慢，这在短期内不易测量出来，至少半年才能显出。所以一般以身长作为衡量孩子远期营养状况的指标，可通过以下几种方法大致衡量孩子身长的增长。

1．增长的倍数。按一般增长规律，孩子1岁时，其身长相当出生时的1．5倍，如出生时身长约50厘米，则1岁时为50×1．5=75（厘米）。4岁时相当于出生时的3倍。

2．增长的数量。初生至6月增长最快，平均每月约增长2．5厘米，半年共增长15厘米。7～12个月时，平均每月约增长1．5厘米，半年共增长9厘米左右。第一年约增

长 25 厘米。第二年全年约增长 10 厘米。以后每年约增长 4 ~ 7．5 厘米。

3．按公式推算。计算 2 ~ 12 岁孩子身长的公式为

年龄 × 5（厘米）+ 80 厘米

例如 4 岁的孩子，其身长为 4 × 5 + 80 = 100（厘米）。

4．与衡量数值（见表）比较。某个年（月）龄组的孩子，身长在其相应年（月）龄组的高低限度之内都是正常的。

表中所列身长的衡量数值是有关人员在某个时期对各类年龄组一定数量的孩子测量调查后，用统计学计算出来的，可做为某个时期衡量孩子的标准。体重的衡量也是用相同方法计算出来的。

初生至 4 岁小儿身长衡量数值（厘米）

年龄组	身长	
	高限度	低限度
初生	53．6	46．8
1 月 ~	61．1	51．9
2 月 ~	64．9	55．3
3 月 ~	67．2	57．6
4 月 ~	69．3	59．7
5 月 ~	70．9	61．7
6 月 ~	73．8	63．4
8 月 ~	76．5	66．1

（续表）

10月~	79．2	68．4
12月~	82．1	70．9
15月~	85．0	73．4
18月~	88．0	75．2
21月~	90．8	78．0
2岁~	94．9	80．9
2岁6月~	99．1	84．3
3．0岁~	102．5	87．7
3岁6月~	106．3	90．7
4．0岁~	110．5	93．7

哪些因素影响孩子长个儿

孩子的身长是家长比较关心的一个热点，哪些因素能影响孩子的身高呢？

1．营养。身长是头、脊柱和下肢的总和，是反应骨骼，特别是长骨生长的重要标志。当孩子骨骼生长营养不能满足需要时，身长增长的速度就会减慢。与骨骼生长关系密切的营养素有维生素D、钙和磷。碘和锌不足，也会造成孩子个子矮小。

2．睡眠。脑下垂体分泌的生长激素，是刺激孩子生长

的重要激素。人体生长激素的分泌一天 24 小时内是不平衡的，其分泌量睡眠时高于觉醒时。睡眠不足会影响孩子长个儿，一般要求初生小儿每昼夜睡 20 小时，2～6 月，为 15～18 小时；6～18 月，13～15 小时；18 月～3 岁，12～13 小时；3 岁～7 岁，11～12 小时。孩子每天所需睡眠时间，个体差异较大，如果有的孩子睡眠时间较少，但精神、情绪和生长发育正常，也不必强求。

3. 运动。运动能促进血液循环，改善骨骼的营养，使骨骼生长加速，骨质致密，促进身长的增长。3～4 个月前的孩子，每天应俯卧数次，以促进全身活动，并应随着月龄的增长，及时培养翻身、爬、站、走等基本能力。孩子不应过久地抱着或坐着，孩子抱着不便于活动全身，久坐会影响下肢发育。同时，孩子学会坐后，常常不愿学翻身和爬。

4. 疾病。很多疾病都会影响孩子身长的增长，一般急性病仅影响体重，慢性病则能影响身长。如经长期测量观察，孩子的身长始终低于同年龄小儿平均身长的 10%以上，则称为生长迟缓；低于 30%以上，则属异常，都应及时诊治。

5. 遗传和性别。据报道相当一部分孩子的身长受遗传影响。在性别方面，男孩一般高于同龄女孩。

6. 生活环境、社会文化、气候地区。据调查，我国北方的孩子比南方的孩子要高些。生活环境、社会文化好的地区，孩子也长得较高。

孩子越胖越好吗

孩子有胖有瘦，胖瘦不是衡量孩子健康的唯一标准。一般地说，孩子只要精神饱满，食欲较好，睡眠正常，智力和身体发育在正常范围之内，都算健康。

有的家长常把自己的孩子和别人的孩子相比，总觉得自己的孩子没有别人的孩子胖，因而怀疑自己的孩子是否有什么病，是否喂养上出现了什么问题，有的甚至把很好的母乳断了，改用牛乳喂养或补充一些成年人用的营养品，这些都是错误的。其实孩子的个体差异很大，有的孩子胃口大，食量也大；有的胃口小，食量也小，做母亲的不必为此而烦恼。

家长们总是希望孩子吃得越多越好，但应注意，长期过量饮食会让孩子患上肥胖症。肥胖会使婴儿动作笨拙，限制婴儿的活动量。活动少不仅影响身体健康，而且神经系统发育也会受影响，长此下去，会因进食多、消耗少而更加肥胖。婴儿时期的肥胖，是成年肥胖的基础。

肥胖的婴儿，体内的内分泌代谢也会发生变化，成人后易患高血压、冠心病、糖尿病等。因此在孩子1岁以内应注意肥胖症的发生，按正常生理量喂养孩子，如发现体重超重应马上减少食量，同时加强身体锻炼。

头大就聪明吗

头部发育以出生后前半年为最快。第2年内增加2厘米；第3年与第4年内共增加1.5厘米；第4年后直至10多岁时共增加1.5厘米，以后一般增长比较缓慢。还可根据囟门的大小和骨缝闭合的情况来衡量颅骨的发育。

囟门和骨缝的闭合，反映颅骨的骨化过程，过早闭合，造成小头畸形，影响脑子发育，孩子智力较差；晚闭多见于佝偻病、呆小病或脑积水。佝偻病时，孩子的头大，顶部四角突出呈方形，但脑子体积不一定大，并不比其他同龄者聪明。患呆小病的孩子不仅不聪明，反而痴呆。脑积水常见于脑膜炎等疾病之后，头颅里的脑脊液量增加，孩子的头颅增大，而脑子却被液体挤小了，这样的孩子智力发育受影响，会比平常孩子呆傻。因此，头大就聪明的说法是没有科学根据的。人的聪明与否，与头颅的大小无关，而在于头颅里脑子体积的大小及其结构，更在于后天的开发。

新生儿的呼吸、脉膊、体温

宝宝出生后，很多家长不知道宝宝的呼吸、脉搏、体温等是多少才算正常。

1. 呼吸

新生儿呼吸每分钟约为40～44次。一般新生儿在出生后1小时内呼吸不应超过60次/分或持续少于30次/分。否

则，应警惕孩子是否异常，请医生检查。

2．脉搏

新生儿脉捕每分钟约 125～140 次。同时，脉搏的次数，个体差异较大，易受多种因素影响。哭闹时脉搏会加快，睡眠时每分钟约减少 20 次。

3．体温

新生儿的体温是 36.5～37℃，皮肤温度是 36.2～36.5℃。但小儿哭闹时，体温会升高。

宝宝前囟小、闭合早，能否服用维生素 D

近日很多家长来电话询问：宝宝的前囟小，有的前囟闭合较早，还能服用维生素 D 预防佝偻病吗？我们认为宝宝即使前囟小、闭合早，只要头围增长的厘米数符合正常规律，属于正常范围，就不算异常。还是应按当地要求服用维生素 D 剂，预防佝偻病的发生。

按 1985 年的测查（表 1），初生宝宝的前囟的斜径为 2.5 厘米，宝宝长到 1 岁或 1 岁半时前囟即闭合。

头围增长的规律是，出生：34 厘米（男 34．3 厘米，女 33．7 厘米），头颅发育先快后慢，出生头半年增长 8 厘米，后半年增长 4 厘米，第一年增长 12 厘米；1 岁时头围 46 厘米，第二年增长 2 厘米；3～15 岁增长 4～5 厘米。成人头围为 53～54 厘米。

三岁前婴儿的头围测数

年龄	头围±2个标准差（厘米）
初生	33．9±2．4（31．15~36．3）
1月	37．8±2．4（35．4~40．2）
2月	39．6±2．6（37．0~42．2）
3月	40．8±2．6（38．2~43．4）
4月	42．0±2．4（44．4~39．6）
5月	42．8±2．4（40．4~45．2）
6月	43．9±2．6（41．3~46．5）
8月	45．0±2．6（42．4~47．6）
10月	45．72．6（43．1~38．3）
12月	46．3±2．6（43．7~48．9）
15月	46．8±2．6（44．2~49．4）
18月	47．4±2．6（44．8~50．0）
21月	47．8±2．6（45．2~50．4）
2岁	48．2±2．6（45．6~50．8）
2．5岁	48．8±2．6（46．2~51．4）
3岁	49．1±2．6（46．5~51．7）

注：表中数据测自1985年。

家庭噪声影响宝宝听力

耳朵是获得信息的重要器官，宝宝通过辨别和模仿周围环境中不同的音响，学习语言、获得知识、交流情感，所以保护听力、发展听觉，对宝宝的身心健康会产生积极的影响。

噪声是指对人体有强烈刺激的声音，是对人们生活和工作有妨碍，影响人们生理和心理状态的声音。噪声的大小通常用分贝表示，如耳语声和翻书声在 30 分贝以下，环境显得很安静；轻声说话和图书馆的环境，一般在 50 分贝以下，也显得较安静；大声说话则达 60 分贝，就会使人感到有点吵闹。一般要求居民区环境的噪声，白天在 50 分贝以下，晚上在 45 分贝以下。现代医学证实，噪声超过 50 分贝，会影响休息和睡眠；超过 70 分贝，会使人烦躁，精力不集中。如果宝宝经常受到 80 分贝以上的噪声刺激，首先会使听力受到影响，并会造成语言发展差，缺乏表达能力和好奇心等情况。

新生儿拍照忌用“闪光灯”

年轻的父母都喜欢给自己的宝贝儿拍“满月照”，还有“百日纪念”、“周岁”等照片。要注意的是，给半岁前的婴儿拍照时，切不可使用“闪光灯。”

这是因为婴儿眼球尚未发育成熟，还很嫩弱，非常怕

光。在拍照时，“闪光灯”在闪光的一刹那光线十分强烈，会损伤婴儿眼球中对光异常敏感的视网膜。闪光距离越近，伤害越厉害，严重时还会给孩子带来终身的痛苦。

玩具应经常消毒

现如今的家庭大部分家长都舍得给孩子买玩具。但不论是孩子常玩的，还是大部分放进玩具箱偶尔玩一次的，都会沾染上各种细菌。孩子通过抚摸玩具易受细菌感染，从而影响健康，家长应对玩具定期进行消毒。

消毒的方法很多，不同的玩具有不同的消毒方式，比如，耐热的木制玩具可在开水中煮沸 10 分钟左右，塑料和橡胶玩具可在 0．2%的漂白粉溶液中浸泡 20～30 分钟；一些怕湿怕烫的毛类玩具，可在烈日下曝晒 4～6 小时，借助太阳紫外线的照射，也可将细菌杀灭；一些高档电动、电子玩具，可定期用酒精棉球擦拭孩子经常抚摸的部分。

如此哄逗婴儿不妥

在城镇或乡村，有个传统习惯：高兴时，将娃娃“举个高”或让小宝宝骑坐在大人的脖颈上，或手抱娃娃颤悠、摇晃，以此逗乐宝宝；也有人以此法来哄婴儿不哭。新的爱婴观点认为，这些均是欠妥的。

婴儿的神经系统和颅脑的发育尚不完善，比较脆弱，剧

烈的摇晃或颤悠可产生头颅震荡性损伤，极易出现小血管破裂出血，而颅脑出血后在头颅外表又看不出“痕迹”。也有发生震荡性骨折的事例。

最近，加拿大一位医生对 49 例因被摇晃而入院的婴儿进行了短期的研究，其中有 10%的婴孩因过重摇震而死亡；其余的婴儿中，有的表现为发育迟缓，有的竟出现了“脑瘫”。

科学研究认为，摇晃 10 个月以内的婴儿导致颅脑血管破裂出血的机率最高，并与摇晃震动的时间和强度成正比关系；若将婴儿眼睛的视网膜摇震受伤，日后有可能影响其视力。

医学专家将由于摇晃而招致婴儿出现精神不振、表情淡漠、眼神呆滞、食欲不振等等的表现统称为“婴儿摇晃综合症”。

小宝宝不会讲话，当其饿了、尿了、渴了、皮肤痒了、肚子痛了……，常以哭闹或踢腿来表达“信息”。家长应多多“洞察”小宝贝的内心世界，万万勿以摇动、震颤等错误又过时的老法来逗哄。

“尼古丁”会使儿童厌食

如果孩子对某种食物表示出厌恶，说不定家长就是儿童厌食的根源。想想看，是否恰在孩子进食时您抽烟了？

有些专家对孩子厌食的原因作了深入探讨，他们认为问

题就出在尼古丁上。因为儿童对烟雾十分敏感，特别是婴幼儿。由于孩子肝脏和脑的发育尚未完善，一旦把尼古丁吸入体内，常常不能迅速解毒，甚至会在体内停留很长时间，显然这会增加毒副作用。

科学试验表明，把5微升的尼古丁滴在老鼠的皮毛上，就足以使它死去。那么，孩子以其弱小的身躯去接受尼古丁的烟雾刺激，出现恶心厌食就不足为怪了。有的专家做过这样的实验，婴幼儿在烟雾中或这之后的几小时内吃一种他不曾吃过的食物，会下意识地对这种食物表现出厌恶，并且从此之后拒绝进食这种食物。

由此看来，婴幼儿的偏食、厌食并非孩子天生的坏习惯，有可能是由爱吸咽的家长一手造成的。家长当着孩子恣意吸烟，就会使无辜的孩子痛失品味多种美食的口福，而最重要的是给孩子的身体成长发育带来不良影响，请家长们不要为了满足自己的不良嗜好而伤害了可爱的宝宝。

巧除体内垃圾

1．常饮果菜汁：鲜果汁、鲜菜汁是体内的“清洁剂”，能有效清除体内堆积的毒素和废物。原因是果菜汁进入消化系统后，能使血液呈碱性，将积累在细胞里的酸性毒素分解掉，排出体外。

2．常吃海带：海带对放射性物质有特殊的亲和力，海带胶质能促使体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减

少放射性物质在体内集聚，防止放射性疾病的发生。

3. 常吃猪血：猪血中的血清蛋白经胃酸和消化液中的酶分解后，会产生一种解毒和滑肠物质，与侵入胃肠道的粉尘、有害金属微粒发生化学反应，变为不易吸收的废物而排出体外。

宝宝为何开口晚

尽管宝宝会说话的时间各人不一，但2~3岁的宝宝还不会说话，那就应该引起家长的注意了，必要时还应到医院检查。宝宝说话晚的原因，临床上常见的有以下几种情况：

1. 智力低下。智力与发育密切相关，语言较其他方面更能反映宝宝的智力水平。弱智宝宝对别人讲的话不能理解，也不会模仿。

2. 听力障碍。听力丧失的宝宝，无法学习说话，最终会成为哑吧。这就是十聋九哑的原因所在。婴幼儿时期药物损伤听神经，是致聋哑的重要原因。

3. 遗传因素。父母小时候开口晚，宝宝学会说话的时间也较晚，这是遗传的原故。

4. 环境因素。环境对宝宝语言发育影响很大。如果孩子从小托给性格孤癖、很少与人交往、也很少与人说话的老太太带领，宝宝的语言发育必然落后。父母的文化程度及对宝宝的关心程度也影响着宝宝的语言发育。

5. 病态表现。有的宝宝1岁多开始说话，但到2~3岁后却逐渐不讲话了，这可能是得了精神孤独症或其他中枢神

经系统疾病，应及时去医院诊治。

怎样训练小儿的语言能力

语言是交际的工具，思维的武器，对一个孩子来讲，及早掌握语言是很重要的。刚出生的新生儿是不会说话的，在正确的教育下4~5岁的幼儿语言已很丰富了，仅仅几年的工夫，孩子就能把人类几千年创造的语言财富基本掌握下来，这在小儿的发育过程中是个很大的跃进。

小儿语言的发展是一个连续的、有规律的过程。先学发音，例如2~3个月的婴儿，当大人“啊”、“哦”地和他说话时，就会咿呀学语，逗他时会大笑。进而是理解语言阶段，如7~8个月的婴儿，已能理解简单的语言，如问他灯灯在哪儿呢，婴儿就会指灯或看灯。常常听到1岁左右孩子的妈妈说：“这孩子什么都懂就是不会说”，这是因为婴儿仍处于理解语言阶段。2岁左右的幼儿语言进入一个蓬勃发展的时期，这时已会说3~4个字组成的词，知道常见物品的名称，很喜欢和成人学说话。

怎样才算语言发育得好呢？在咿呀学语阶段，能情绪愉快，积极发音，在理解语言阶段，能理解得多，理解得对；在会说话时，语言清楚，内容丰富。这完全不是自发的，而是正确教育的结果。

怎样训练婴幼儿的语言能力呢?

(1) 要创造一个能促使婴儿不断咿呀学语的愉快环境，

以提高婴儿的发音质量。妈妈的爱抚、语言和笑声，最能鼓励婴儿做出咿呀反应。实验证明，甚至只播放母亲声音的录音带，都能使婴儿兴奋，用咿呀语对母亲的声音做出回答。所以成人要尽量多和婴儿交谈，长时间的沉默会使婴儿感到寂寞。

(2) 培养婴幼儿理解语言，要和小儿生活中的事物联系起来，就是干什么，说什么，帮他理解什么。如吃饼干时，就告诉小儿："等着妈妈给拿饼干去"，拿来饼干时，妈妈还可强化一下，对婴儿说："这是饼干，多好吃啊"。

(3) 会说话时，也要本着做什么学什么的原则，教幼儿说话。如吃饭时教小儿说："牛奶"、"白菜"、"张大嘴"等。睡觉时教小儿说："上床了"、"躺下"、"闭上眼"等。在玩时教给小儿玩具的名称、玩的方法，如"把皮球滚过来"。这样联系小儿的生活学说话，既形象又具体，由于重复多，每日每时都可起到对语言的强化作用。

(4) 教小儿说话要趣味化，游戏化。如要教会小儿说"请"，妈妈就可说："汽车来接熊猫了，宁宁快说：'请熊猫上车吧'"；如要教会小儿说"再见"，妈妈说："娃娃睡觉了，宁宁快说：'明天见'或'晚安'"。用这样的方式小儿就容易学会。

总之语言是智力发展的基础，是接受知识的工具。要按顺序和规律培养教育，使小儿在提高语言能力的同时，也获得心理上的满足。注意培养说话时不要用方言、土语，更不应说粗话，从小培养语言美，使小儿懂得举止谈吐优雅。

培养宝宝用手的本领

“用手”是人类智慧的独特表现，婴儿掌握用手的本领需要一个相当长的教与学的过程。家长如能根据宝宝生长发育的规律及时给予适当的训练，不仅能使宝宝的小手灵活，同时还能促进大脑的发展。

1．新生儿期：宝宝醒着的时候，不要总是把他的小手裹在襁褓里，上身应穿得暖和些，把小胳膊放在外面，让其自由活动。新生儿的小手，总是保持着紧紧的握拳状态，每天应轻轻掰开他的小手清洗几次，在清洗过程中，成人手的抚摸和水的温度可以刺激宝宝手部皮肤的感觉，同时能使小手保持清洁。

2．2个月：可以把成人的手指或带环的或环状的能发出声响的玩具放在宝宝手中，让他握住，可重复多次放入和拿出，让宝宝练习握持和对物体的感觉，同时可把着他的手摇晃摇晃，听听玩具发出的声音，锻炼听觉。

3．3~4个月：家长可以用玩具碰触宝宝的小手，引逗他抓握。也可在小床上宝宝胸部的上方挂些色彩鲜艳的玩具，高度以宝宝伸出小手能碰到为合适，让宝宝有主动触摸的机会，即使成人不在身边，他也可以主动自由地练习。在用奶瓶喂奶或喂水时，应握持他的小手，让他用双手抱扶奶瓶。到半岁左右，宝宝就能学会自己抱扶奶瓶了，奶嘴扁了还能自己拔出来，等奶头充满空气后再放进嘴里，这是他有生以来第一件自我服务的本领。

4．5~6个月：宝宝仰卧在床上时，家长要逗引他用手抓握悬挂的玩具，或俯卧时抓取前面放的玩具，并可教他双手传递或敲击玩具，以培养手和眼的协调能力和动作的准确性。

5．7~8个月：应逐渐培养宝宝手指的分工合作，如给他一个小水杯，教他用拇指和其他四指握住杯把，模仿喝水或给娃娃喂水；还可学习自己拿着饼干吃。

6．9~10个月：可培养宝宝打开纸包着的小玩具，自己剥糖纸，用拇指和食指捏细小东西，把小盒放入大盒内。

7．11~12个月：家长可教宝宝搭积木、打鼓、摇铃、套圈，玩拖拉玩具、动物玩具、机动玩具及各种娃娃。

通过1年的训练，宝宝便可有一双灵巧的小手，为以后双手精细动作的发展打下良好的基础。

让宝宝学会吃饭的本领

现在许多妈妈由于育儿经验不足和生活节奏紧张，图快图省事。在宝宝喂养方面常包办代替，或将食物做成流体装入奶瓶，或将宝宝的双手紧握，一勺一勺地喂他。长此以往，很易影响食欲，宝宝不是偏食，就是挑食。

在宝宝2~3个月时，应适当用小勺给宝宝喂些果汁、果泥，使宝宝认识奶瓶的同时，对勺子也有一定的感情认识，并学会把食物由舌前送到舌根部，为将来添加辅食奠定良好的基础。

6个月左右，宝宝可以自己拿饼干吃了，可能会吃得满脸满身的饼干，别干涉他，让他吃饱后再去清理。

10个月左右宝宝就应学习从成人端着的杯子里喝水，12个月就会自己拿着杯子喝水了。

宝宝1岁左右，喜欢跟成人在一起吃大桌饭，不要因为他“捣乱”而将他“束之高阁”，可以用一小碟盛上适合他吃的各种饭菜，让他尽情地用手或用勺喂自己，即使吃得天花乱坠也应为宝宝的独自操作而庆贺。这时的宝宝最不能容忍的就是妈妈一边将其双手紧束，一边一勺勺地喂他。这对宝宝生活能力的培养和自尊心的建立有极大的危害，宝宝常常报以反抗或拒食。年轻的妈妈，你是否已意识到了？

“细嚼慢咽”有利健康

人们常把狼吞虎咽看成孩子食欲旺盛的标志，但这并不符合饮食卫生。进餐时要注意培养孩子的咀嚼能力，养成细嚼慢咽的习惯，对孩子的健康有重要意义。

1．有利于食物的消化吸收。实验观察证明，同样的食物，经过充分咀嚼后，其中某些营养成分的吸收率要提高10%左右。因为食物在口腔咀嚼的过程中，一方面变得细碎，同时能与唾液均匀混合，唾液中的消化酶，可使食物的结构由复杂变得简单，有利于消化吸收。

2．能促进咀嚼器官的发育。在咀嚼过程中，能使上下颌骨、下颌关节、咀嚼肌及牙齿等咀嚼器官得到锻炼，从而

促进他们的发育，对保证乳牙排列整齐和功能完整非常重要，并有利于恒牙的萌出。

3．能预防肥胖。据观察肥胖者每餐的进食速度要比瘦的人快5分钟左右；有人试验给肥胖的人吃不经咀嚼就无法下咽的食物，经5个月左右，体重减轻4~5千克。

4．勤咀嚼健脑。咀嚼运动不仅关系到咬肌，对味觉、嗅觉神经都是一种适时刺激，如此大范围的刺激作用能增加脑部激素的分泌，促进大脑功能的提高。于是有专家总结出这样一个公式：咀嚼力×频度＝大脑功能。

5．减毒防癌作用。有人研究把一些致癌和可疑致癌物质加入人体分泌的唾液中，发现其毒性逐渐消失，因此认为唾液能使致癌物质转化为无害物质。

怎样培养宝宝的咀嚼能力

宝宝的咀嚼能力要从小培养，对他们的食物既要注意适应其消化能力，也要注意锻炼促进消化能力，随着月龄的增长，食物要由细软逐渐变得粗硬。4~5个月以前可吃些泥状、糊状食物。6~7个月时可吃些烂粥、烂面条等有渣的食物，粥和面里还可加些切得碎碎的、炒得烂烂的纤维素少的菜末，刚加时大便里可能会带些菜末或颜色稍发绿，只要不是腥泻，不算病态。6~7个月时可给些馒头片、面包片等有一定硬度的食物，既能增强咀嚼功能，且能刺激牙床，促进乳牙的萌出。1岁左右，蔬菜、肉类等副食可切成碎

末，2岁左右可切成细丝、薄片、小丁。

培养孩子的咀嚼能力，还应注意：喂饭不要太快，等孩子把食物嚼碎咽下后再喂第二勺；按顿吃饱，按时进餐，端到孩子面前的饭菜，温度合适可口，否则孩子饿了，或者看着热的饭菜吃不下，到吃时就会发生狼吞虎咽，不嚼就咽等现象。

在孩子的成长过程中，到某个月龄或年龄他就具备培养某种能力的条件和基础，这个月龄或年龄，就是培养某种能力的关键期或称为最佳期。错过这个时机，培养就比较困难，咀嚼能力也是这样。例如一般孩子到4个月左右就具备把食物由舌尖送到咽部的能力，假如总是把牛奶、蛋黄、米粉混在一起用奶瓶喂，孩子就很难学会和愿意用小勺进食。又如孩子到6个月时就开始产生对各种食物的认同作用，如果不在这时给他添加各种辅食，他以后就会不爱吃这些食物，给挑食埋下隐患。常听有的家长说“我的孩子嗓子很细，都9个月了，吃点有渣的食物，就呛得把原来吃的食物都吐出来了”，我们认为这还是从小缺乏咀嚼能力培养的原因。

怎样训练孩子坐便盆

首先培养孩子养成定时排便的习惯，从婴儿（3～4个月）开始把尿，把尿时妈妈嘴里发出“嘘嘘”声，这是一个信号，这样多次重复使婴儿在妈妈一做把尿的动作，一发出

这种声音时就会排尿。训练排便也同样，要摸清排便规律，孩子便前可表现出“吭吭”脸红、瞪眼等等，如发现这样表情立即“把”他，嘴里发出“嗯嗯”声音，最好每天固定时间，这样逐渐形成条件反射，孩子到时就大便。

孩子会坐后可以培养孩子坐便盆，每次坐盆不超过3~5分钟，若孩子哭闹打挺表示拒绝就不要勉强，如果坐盆后大小便顺利要给予表扬。但是如果几分钟便盆也无大小便时，也不要训斥惩罚，可以反复训练，一般1个多月左右可以养成习惯。

使用便盆时要注意：便盆不能过凉，否则易抑制孩子的排便意念。不要养成坐盆时边吃、边拉、边玩的坏习惯。便盆要经常保持清洁，放在固定明显的地方。

养成良好的排便习惯，不但利于卫生，而且能使消化系统活动规律，有利于小儿生长发育。做父母的一定要耐心，不要几次不成功就放弃，一定要持之以恒，使孩子逐渐养成良好的习惯。

怎样训练幼儿双脚蹦跳

双脚蹦跳是2岁后的幼儿喜爱的一项活动。每当父母说：“小白兔，蹦蹦跳”时，总喜欢把小手举在耳朵两侧，一蹦一蹦地向前跳。但是，有的幼儿已2岁多了还不会蹦，很是让妈妈着急。怎样来教幼儿尽快学会双脚蹦跳呢?

教幼儿双脚蹦跳，首先需要训练他腿部肌肉的力量。当

幼儿1岁半以后，要多让他练习上楼梯（台阶），练习蹲下，站起，再蹲下，即反复蹲起，以及练习跑的动作。当他腿部肌肉的力量足够的时候，才有可能跳起来。在此基础上，可让他拉着成人的两只手，试着从台阶上跳下来，体会起跳的暴发力和落地的感觉。从高处拉手跳下时要注意保护大脑，不用脚跟落地，地面最好铺上地毯或在泥地、草地上进行。反复以上练习，当幼儿的能力具备时，他就能很快学会平地双脚蹦跳了。

双脚蹦跳是2岁左右幼儿神经系统成熟的一个行为表现。对于反复教、反复练习仍未学会双脚蹦的幼儿，应找医生做一下神经系统和发育方面的检查，及时发现影响运动发育的因素，以便采取相应措施。

幼儿期的动作协调训练

有许多家长反映孩子的运动能力很差，动作极不协调，上小学后，在学习上发生了许多困难。研究证明，这是都市生活和小家庭的生活方式使孩子的动作发展受阻，产生所谓“儿童感觉统合失调”。通过生活方式的调整，强化幼儿的动作训练，可起到预防孩子动作不协调的作用。在婴幼儿时期，家长应注意用以下方法对孩子进行动作训练：

1. 让婴儿有丰富的身体感觉，通过触摸各种玩具，不同的睡眠姿势，七八个月龄后的任意爬行，体验摇篮的摇晃，轻度震动等，帮助孩子控制自己的身体感觉；使孩子与

周围的人有活跃的交流，与婴儿多说话，让他喜欢和习惯于听音乐、儿歌和故事等，并能够不由自主地手舞足蹈。

2. 在孩子会走路之后，每天应安排孩子有 2 小时左右的户外活动，让孩子喜欢自己走路，教他学会各种幼儿的体育运动方式，并与他做各种游戏，创造条件让孩子多与同龄人共同游戏。

3. 限制幼儿看电视、录像或玩游戏机的时间，每天不超过 1 小时。

4. 训练孩子 1 岁多开始做一些精细的动作，如自己穿脱衣服、鞋袜；端茶杯、饭碗；拿勺、筷子吃东西；帮大人拿东西，按大人的指令做简单的动作；玩拼图、插接的游戏，玩积木和过家家的游戏等。

多关心孩子身体素质的发展

如果人们看到两个 2 岁多的孩子，一个黑而结实的正在地上赤脚奔跑跳跃，膝盖上有爬行时留下的黑瘢，然后是口里一半地下一半地自己吃饭；另一个白胖干净的正乖乖地坐在奶奶的怀里，妈妈在一口一口地喂饭。人们也许会认为前者是山里娃或者是没娘的可怜孩子。难以置信的是这个孩子出生在经济条件很好的家庭，父亲是日本人，母亲是中国人。据其母亲说这孩子在日本幼儿园里，每周三次要求光脚在泥泞地里行走。也许这一番鲜明的对比从一个侧面反映了两种截然不同的幼儿教养观念和方法。

人类在进化过程的长河中，远古时期茹毛饮血需要强健的体魄肌肉，而现代科技往往需要聪明的头脑。外界环境的变化使得人类适应性消退，某些生存的基本能力与素质，比如爬行、攀登、奔跑等能力减弱，因而现代人对外界的反应速度、肌肉力量、动作协调等基本素质还不如古代人。这种情况对人类到底是进步还是退步？学者们争论不休。然而在现实中城市人所推崇的户外体育活动正在返璞归真，人们已经意识到基本素质的退化对健康不利。但是否注意到儿童的基本素质同样需要保持和发展？保持发展素质的最佳时间一般在0~3岁，因为这时是孩子大脑、身体发育最快的时期。

“春捂秋冻”有道理

“春捂秋冻”是一句卫生谚语，是人们维护身体健康的经验，有一定的科学道理，对身体各系统尚未成熟的婴幼儿来说，更有积极意义。

“春捂”就是说在春季，气温刚转暖时，不要过早脱掉棉衣，使身体产热散热的调节与冬季的环境温度，处于相对的平衡状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大。俗话说“春天孩子儿脸，一天变三变”。过早脱掉棉衣，一旦气温降低，给宝宝的神经系统、体温调节中枢来个突然袭击，会使其措手不及，难于适应，会使身体抵抗力下降。同时进入春季，病菌大量繁殖，乘虚侵袭宝宝机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

“秋冻”就是就在秋季，气温稍凉爽时，不要给宝宝过早过多地增加衣服。炎热的夏季，人们的体温调节中枢，千方百计增加散热，减少产热，以防受热中暑。进入凉爽的秋季，体温调节中枢可以缓点劲，这对它来说是比较容易接受的，以产生一种舒适感。适宜的凉爽刺激，有助于锻炼宝宝的耐寒能力，这叫“低温习服”。就是说在逐渐降低温度的环境中，经过一定时间的锻炼，能促进体内的物质代谢，增加产热，提高对低温的适应力。同样道理，季节刚开始转换时，气温常不稳定，秋风乍起，暑热尚未退尽，过多过早地给宝宝增加衣服，一旦气温回升，出汗着风，很容易伤风感冒。

当然凡事皆有个度，“春捂秋冻”并不排除根据天气变化及时给宝宝增减衣服。人们的体温，总是要保持在37℃左右，一方面靠自身的调节，同时要靠增减衣服来保证。如果春末和深秋，仍让宝宝捂得过多或过于单薄，这样的“春捂秋冻”就过度了。每年的3月和11月左右是宝宝呼吸道疾病高发季节。这与气温变化大、衣着调适不当有很大关系。

根据我国的传统观念，总是比较怕宝宝冻着，不怎么怕捂着，认为宝宝身体娇嫩，抗寒能力低，冻着爱生病，不注意积极增强宝宝的御寒能力。其实捂得越多，越爱着凉生病，在一定范围内，少穿比多穿好。

冬季开窗睡眠好处多

寒冷的冬季，为保持室温，预防孩子着凉，很多家庭常常门窗紧闭，其实这并非良策。伤风感冒虽与着凉有关，但主要还是感染了细菌或病毒。冬季人们在室内活动时间长，加上通风不良，室内空气污浊度高，所以冬季是呼吸道感染的高发季节。据测定，在一个 10 平方米的房间里，如果门窗紧闭，有 3 个人在室内看书，3 个小时后，房间内二氧化碳增加 3 倍、细菌增加 2 倍、灰尘增加 9 倍，还发现其他物质 20 余种。孩子抵抗力差，室内活动时间又长，因此更易遭殃。冬季开窗通风是提高室内空气清洁度最简单经济有效的方法。据研究观察，室外气温在 8～10℃时，打开相当房间面积 1/50 的窗户通风 30 分钟，可使室内空气中的细菌污染率降低 40%；外界温度在零下 3～9℃时，打开同样大的通风窗通风 10 分钟，室内细菌污染率能降低 65%。

1．冬季开窗睡眠的有益作用

（1）促进小儿生长发育，特别是大脑的发育。小儿生长发育快，尤其是大脑的生长发育更快，新陈代谢旺盛，所需要的氧气相对比成人多，所以应尽量为小儿创造空气新鲜的生活环境。小儿在睡眠时、呼吸深沉，新鲜空气能深入肺内组织，充分换气，提高呼吸效率，可更有效的满足小儿对氧气的需要。

（2）增强小儿机制的抵抗力和对外界环境的适应力。新鲜寒冷的空气，刺激呼吸道粘膜，能增强其抗病能力，还可

改善体温调节功能，增强对外界环境气温变化的适应力。

(3) 培养良好的睡眠习惯。新鲜寒冷的空气有催眠作用，能使小儿入睡快，睡得深沉，睡眠时间长。

2. 冬季开窗睡眠的方法

在小儿入睡后盖好被子，打开气窗，室温可降至 12℃。盖被以小儿脸色红润、手足温暖为宜。小儿的床要离窗户远些，避免风直接吹着小儿，如能在气窗上装个风斗，则效果更好，可改变风向，并使气温缓慢下降。小儿睡醒起床前关好窗户，待室温恢复到 16℃时，再让小儿起床穿衣。如室温过低，不适于睡眠全过程开窗通风的，也可在睡前通风一段时间，关好窗户，再让小儿上床睡眠。

多带宝宝去户外

一般习惯都是把宝宝带到户外去活动，称为“晒太阳”。宝宝在户外活动时，除阳光外，还可呼吸到新鲜空气及开展游戏等锻炼。“晒太阳”并不是一年四季都要在阳光下曝晒，要根据季节和宝宝的年龄，选择合适的时间、场所和方式。夏季天气热、阳光强，可在通风凉爽的树荫下、房檐下做些安静的活动，这些地方有折射的紫外线，其量为直接阳光照射的 40%，同样能使体内产生抗佝偻病的维生素 D。天气暖和时多到户外活动，维生素 D 能贮存在体内，补充冬季的需要。冬季户外活动，除天气特别恶劣外，较大的宝宝应保证在 2 小时左右，可在阳光下做些活动量较大的游戏，衣服

不要穿得过多，以免妨碍活动。室内温度不要过高，室内外温度悬殊太大，宝宝从较热的室内外出活动，容易着凉。较小的宝宝可在背风处晒晒太阳，戴个有沿的帽子，以免阳光刺激眼睛；洗干净脸擦点婴儿护肤品，以保护脸部皮肤；保持鼻子通气，以免张口呼吸。据报道，冬季户外活动时，即使仅是面部和手暴露在阳光下，也有抗佝偻病的作用。户外活动要选择空气清新、宽广平坦的场所，不能把逛商店、溜马路认为是带宝宝户外活动，这些地方空气污浊，对健康不利。

多带宝宝去嬉水和游泳

露天嬉水和游泳，可使日光、空气和水同时作用于宝宝的身体，并与宝宝水中的游戏活动和游泳动作相结合，能获得全面锻炼身体的作用。开始时应选择气温不低于25℃，水温不低于23℃的无风天气，时间安排在饭前1小时或饭后1．5小时。下水前可在成人帮助下用干毛巾摩擦全身皮肤或进行些全身活动，下水后引导宝宝追逐漂浮玩具、拍水、踹水、双手划水、向前迈步等，然后逐渐学习游泳动作。第一次在水中活动1~2分钟，如果天气炎热水温稍高，可根据宝宝的兴趣适当延长，以后可逐渐延长至30分钟左右。离水后立即擦干身体，穿好衣服，用浴巾包裹全身。要注意观察宝宝在水中的反应，如出现脸色苍白、寒颤等现象，应立即离水，及时采取保暖措施。一般6月龄至1岁的

宝宝可先在澡盆里玩，满1岁后可去符合条件的嬉水池或游泳池。据报道，有些国家已开展了1周岁以前婴儿游泳的研究，并取得了较好的成果。

怎样教孩子玩

与1岁前婴儿玩主要是发展他的感知觉、基本动作和语言能力。培养婴儿看、听、抓握、爬、行走及语言的具体方法如下：

1. 成人可以抱着小婴儿在屋里走动，让他看四周的环境，扩大婴儿的视野，还可以边走边哼音乐和他说话。

2. 用带绳的红线球举至距离小儿眼15厘米处，让婴儿注视，然后慢慢移动，练习婴儿眼和头随之转动。

3. 在婴儿胸前上方60~70厘米处悬挂大而色彩鲜艳的玩具或彩球、红金鱼等，逗引婴儿看或移动玩具引逗婴儿视线随玩具移动。

4. 成人在婴儿左右侧摇动带响的玩具或响铃，练习婴儿随声音转动找声源，或拿响铃在婴儿床边，边唱边将响铃从一侧摇向另一侧，逗引婴儿发笑、发声及抓握玩具。还可以边拍铃鼓边逗引婴儿听和看。

5. 5~6个月婴儿坐在车里面对成人，成人用双手或手绢蒙住自己脸说："妈妈在哪儿?"一会把手或手绢拿下说："妈妈在这儿"。或是成人在小儿身后躲藏叫小儿名字逗引小儿寻找。

6. 藏猫猫。成人用手绢遮住自己的脸，然后沿手绢边露面并说："猫猫"，让小儿注视成人的脸。

7. 用彩纸做成小鸟或飞机，在婴儿面前飞动，时远时近，吸引婴儿观看。

8. 成人拿玩具抱着婴儿边唱边逗引婴儿抓握玩具，抓到后再换另一个玩具。

9. 让婴儿两手各拿一个物品（小方木、药盒），教他用一物敲打另一物。

10. 小儿仰卧或抱在怀中，用拨浪鼓（花铃棒）接触小儿手指背或指端使婴儿抓住。

11. 给婴儿一个物品，然后再拿一个物品呈现在他握第一个物品的手前，逗引婴儿会"换"。

12. 婴儿俯卧，在距小儿 60 厘米处放些小儿喜爱的玩具，成人在前面逗引婴儿爬行。

13. 若小儿不会爬，成人可用手掌顶住他的脚掌让他蹬着往前爬。若婴儿会爬后可将玩具移动，引逗婴儿爬得远一些。还可以将玩具放在大床上让婴儿自由地爬。

14. 8 个月后可练习弯腰动作，成人扶婴儿站立，将玩具放在婴儿脚前弯腰能拾到的地方，逗引婴儿拾取或让婴儿一手扶栏杆另一手拾取，9 个月后可将各种色彩鲜艳的玩具放在小塑料筐或篮子里，让婴儿任意倒出来放进去，训练手的动作，培养手眼协调。

15. 用套碗或套筒启发婴儿一层层取出来，再依次把小的放到大的里面去，若放对了应及时表扬鼓励。

16. 训练婴儿认识五官，成人经常教婴儿认识自己的五

官："眼睛在哪儿"，"鼻子在哪儿"。

17. 培养婴儿理解简单的语言，如"再见"。成人或客人走时让婴儿说："再见"。

18. 成人扶婴儿迈步或让婴儿站稳后松开手说："走过来，慢慢走过来"，让婴儿自己抬脚迈步。

19. 成人可站婴儿背后，以手拉着婴儿双臂，让婴儿双脚踏在成人脚背上，待站稳后说："开车了"，成人向前走，让婴儿踏着成人一步步向前走。

20. 婴儿能独自站立后，成人手中拿着玩具，边后退边用语言逗引婴儿向成人走去，快走到时成人再后退几步，直到婴儿走不稳时才把婴儿抱起来，夸奖他走的真好，并把玩具给他。

幼儿总爱玩沙子好吗

沙子是一种天然的游戏材料。婴幼儿的早期发育主要是感知运动的发展，沙子可以提供特殊的感知觉。沙子有流动性，踩上去会下陷，从沙堆高处又可滑下，特别是当抓起一把沙时，指缝中沙粒流动会给幼儿一种特殊的感受。用沙子做"装入倒出"的游戏，更能给他增添乐趣。幼儿通过玩沙子，既锻炼了手的精细动作和肌肉的力量，又对小桶与沙子之间的关系有了初步理解。尤其是把装满沙子的容器倒扣过来，出现一个个造型时，更会进一步发展幼儿对空间关系的认识能力。

"沙子堆是儿童的乐园"。如果您家附近没有沙子堆，不

妨用盒子装些沙子，让孩子玩，但要注意清洁卫生，因通过沙土，也能传染一些疾病。

不同年龄应玩不同玩具

婴幼儿是在游戏中学习和成长的，而玩具是他们游戏的工具。儿童玩玩具要根据年龄的特点而有所区别。

周岁以内，是婴儿身心发展最快的时期。他们靠着视觉、听觉和触觉来认识世界。这个阶段的孩子，特别喜欢注意靠近他的、会移动的、有鲜艳色彩的、会发出声音的玩具，如摇铃、小串铃、小手鼓、小布娃娃，也喜欢可以随意啃咬、拿捏、扔掷的玩具，如塑料的小彩色球、不倒翁、小皮球、小汽车、学走路的学步车等等。

1～3岁是孩子什么事都有点会又不太会的年龄，他们学走路、讲话，爱做简单的事，探索欲望强，而且开始模仿成人。家长可以选择那些能培养他们的语言能力、动手动脑能力、跑跳能力、观察能力，以及想象能力的玩具，如积木、拼图、橡皮泥、小拉车、沙包、小皮球、小汽车、三轮自行车、七巧板、小鼓及电动声控玩具。

买了一件新玩具后，父母应该陪孩子一起玩，了解玩具的玩法，待孩子自己从中找到乐趣以后，大人再放手，让孩子自己去玩耍。

怎样教宝宝搭积木

1. 先给孩子示范搭 3～4 块积木，让他模仿着搭，每加一块都夸奖他。

2. 先用大积木垫底，再依次用较小的积木，或磁性积木以保证他容易成功。

3. 如果孩子不感兴趣，你可先搭 2～3 块积木，只让他搭最后一块，必要时抓着他的手腕让他搭，搭好后，立刻称赞他，并可让他推倒作为鼓励。

4. 可先手把手地教他，然后换成语言指导，最后提出任务："搭高楼"。

5. 学会搭 3—4 块积木后，为巩固成果，保持兴趣，可变换方式让孩子继续练习手眼协调地搭高物品的能力。如将积木换成棋子、小瓶子的包装盒、硬皮书、罐头盒等，也可教他搭品字形的小桥或金字塔（底层 3 块、中间 2 块、上层 1 块），或者在小桌子上方的墙上贴一颗星星和他玩"给小猴搭梯梯摘星星"的游戏等等。

综合训练——套碗

这是数个不同颜色和大小的塑料小碗组成的玩具，可以通过以下几种方法教孩子玩。

1. 认识每个小碗的颜色。

2. 小的放在大的里面，让孩子分辨大小。

3. 把两个相同大小的小碗扣在一起，然后一个个叠起来，让孩子练习搭高。也可在对扣在一起的小碗里放个小铃铛，让孩子摇着听声响。

4. 把所有扣在一起的或没有扣的小碗摆成各种图案。

5. 用小碗给娃娃喂水、喂饭，或以碎纸等做成各种吃的分别装在里面玩过家家。