成功育儿的24个法则

陈红喜 主编

河北科学技术出版社

成功育儿的24个法则

陈红喜　主　编

河北科学技术出版社

前　言

现在社会生活环境在不断变化，相应地人本身的心理、情绪等方面也会有所变化。就像现在有些人在宝宝还没有出世时就计划一定要培养孩子某方面的才艺，以便孩子将来在激烈的社会竞争中能占据优势。

为人父母者在憧憬未来幸福快乐的生活时，同样会面对宝宝成长阶段中的问题。自然界中的事物有自己本身成长的规律和周期，人也是如此。随着现在育儿知识更科学、系统，让我们对宝宝的成长过程中各方面的规律会有更全面、深刻地认识。了解这些会帮助我们对宝宝在生理、心理和社会能力等方面的变化心中有数。这样就可以按照实际情况选择正确、适合的方式养育孩子。

在实际育儿过程中，父母面临的问题很复杂和琐碎。为此，本书将育儿过程中24个重要方面做了科学、系统、针对性的论述。旨在帮助年轻的父母面对宝宝成长过程中的日常照顾问题；在宝宝学步和走路时懂得扶持与放手；在宝宝学说话和人交流时尽量教导和启发；在宝宝学习和游戏当中培养智力与性格；在宝宝生病前后知道预防与治疗；在宝宝出现安全意外前了解预防与急救。

我们希望想成功育儿的父母，通过学习本书的内容，能够成为成功的父母，同时也是成功的老师。

编　者

目录
Contents

第一篇　了解最新育儿理论
法则1　掌握成功育儿的科学观点
聪明并非仅由IQ来决定
新时期的教育方式
脑部发育的过程与方式
发挥智能作用的智能感觉
头脑发育也有性别之分
烟、酒严重影响胎儿的脑部发育
法则2　科学育儿从母体内起步
期待拥有聪明孩子请重视胎教
胎教可促进胎儿五感发育
胎儿的心灵形成期
胎儿的记忆形成期
胎儿会吸吮手指的时期
有效刺激皮肤可促进脑部发育
剧烈的温差对胎儿造成不良影响
胎儿的听觉发育
胎儿的视觉发育
母亲熬夜阻碍胎儿脑部的发育
自然生产是胎教与0岁幼儿教育间的重要桥梁
法则3　重视早教与胎教的衔接
重视0岁婴儿教育

正确认识早期教育
何时开始早期教育
基础教育不可忽视
不能错过教育的最佳期
早期教育能使弱智儿得到提高

第二篇　新生儿养育以爱为基础
法则4　提倡母乳喂养
母乳是宝宝的最佳食品
母乳喂养让宝宝健康聪明
母乳喂养对妈妈大有好处
母乳喂养的正确姿势
关于挤奶的技巧
母乳喂养的技巧
母乳喂养的秘诀
产后奶少的原因
产妇奶胀的处理
不哺乳的风险
乳母患病时的哺乳
法则5　进行早期抚触
新生儿依恋的形成和发展
对宝宝进行抚触按摩

第三篇　婴儿养育应及时进行早期教育
法则6　及时添加辅食
添加辅食的意义及其原则

1～3个月婴儿的喂养
4～6个月婴儿的喂养
7～9个月婴儿的喂养
10～12个月婴儿的喂养
法则7　防止孩子缺钙
囟门晚闭与缺钙
出牙晚与缺钙
孩子夜啼与缺钙
枕秃与缺钙
反复呼吸道感染与缺钙
小儿腹痛与缺钙
注意缺陷障碍（儿童多动症）与缺钙
如何确诊孩子缺钙
为什么母乳喂养仍会缺钙
小儿补钙4大理由
婴幼儿需要补钙
早产儿更需要补钙
钙、铁、锌同补
钙与维生素D不需同时补充
钙剂的种类与给药途径
各种补钙剂的优缺点
婴幼儿服钙剂的方法
钙剂不宜与牛奶同服
正确掌握补钙的剂量
儿科补钙存在的问题
最好的方法是饮食补钙
牛奶是人体最好的钙源

法则8　语言训练帮助宝宝学会说话
语言开发要从0岁开始
学说话要先培养小儿倾听的习惯
训练小儿听觉辨别能力
高声说话会伤害小儿听觉
小儿的听性反应
注意小儿听觉发育过程
同婴儿说话的关键点
儿歌、故事是训练婴儿语言的好素材
让幼儿早点开口说话
良好的语言环境促进小儿说话
婴幼儿语言能力的训练
能教孩子外语的时期
利用图画书进行语言训练
给孩子“饭桌演讲”的机会
小儿舌系带过短要警惕
莫轻视小儿声音嘶哑
矫正小儿发音不清
孩子口吃应尽早纠正
法则9　动作训练教宝宝学步
婴儿运动能力发展规律与发展关键期
教孩子学走路的注意事项
条件成熟才能走路
别把小儿踏步反射当迈步
学步太早腿易变形
学步太早易近视
别以小儿走路早晚判断智能

初学走路不稳勿惊慌
脚尖走路早纠正
牵拉小儿手臂有隐患
小儿“八字脚”的预防与矫正
走路像鸭子要找原因
预防小儿“先天性髋脱位”
足弓与小儿扁平足有关系
法则10　早期教育开发宝宝智力
智商及其判定
智力低下的预防与补救
开发智力的措施
语言能力与智能
影响教育效果的因素
早期教育的方法
第四篇　幼儿养育以发展孩子的情商为主
法则11　了解宝宝的成长发育特点
孩子第1个月
孩子第2个月
孩子第3个月
孩子第4个月
孩子第5个月
孩子第6个月
孩子第7个月
孩子第8个月
孩子第9个月

孩子第10个月
孩子第11个月
孩子第12个月
孩子第24个月
孩子第36个月
法则12　培养宝宝坚韧的性格
早期教育方式与性格培养
孩子健全性格的培养
培养宝宝关心别人
树立幼儿的自尊心与自信心
对宝宝教育的一致性
隔代抚养不利于孩子心理健康
培养良好的情感
多多表扬孩子
形成表扬宝宝的习惯
批评要注意方式
法则13　培养宝宝良好的生活习惯
纠正边吃边玩的不良习惯
孩子怕黑的对策
孩子怕看医生的对策
孩子贪玩的对策
孩子“人来疯”的对策
孩子嬉皮笑脸的对策
孩子容易分心的对策
孩子好学样的对策
纠正孩子浪费的恶习
遵守时间的培养

幼儿良好行为习惯的培养
培养宝宝卫生习惯
教宝宝刷牙
培养宝宝排便习惯
培养孩子良好的睡眠习惯
儿童独睡的好处
迟睡的孩子长不高
法则14　促进宝宝情商的发展
培养情商的重要性
关注孩子情商
开发孩子情商
重视宝宝的情感教育
培养宝宝的社会交往能力
培养孩子的自制力
进行良好的素质教育
道德的培养
正确对待幼儿的无理要求
教育幼儿不讲脏话
培养谦让品质
爱惜物品的培养
诚实品格的培养
培养幼儿同情心
法则15　培养宝宝的才艺素质
从小培养孩子的音乐智能
学乐器的条件
培养宝宝进入色彩世界
绘画启蒙教育的艺术空间

培养艺术的想像空间
培养绘画艺术的点滴渗透

第五篇　孩子教育中应注意方式方法
法则16　解决问题要选择适宜的方式方法
正确面对孩子屡教不改
正确面对孩子撕书
正确面对孩子说假话
正确面对孩子“两面派”
纠正孩子喜欢虐待小动物的行为
孩子适宜送幼儿园的时间
正确认识孩子的羞愧和内疚
孩子打人的教育
孩子喜欢扔玩具的教育
帮助孩子克服认生
离异的父母应该怎样对待孩子
正确教导孩子判断是非
正确引导“吃亏”的孩子
法则17　防止伤害孩子身心的方式方法
教养子女十戒
勿过多地将孩子与别人比较
勿教孩子抢东西玩
逗孩子玩勿过度
勿哄骗孩子
勿事事过多地照顾孩子
勿教孩子推卸责任

孩子摔后勿过度哄
勿讲会引起孩子恐惧的故事
不要让孩子学得太累

第六篇　为宝宝的健康成长保驾护航
法则18　按计划免疫接种与健康检查
疫苗的种类
预防接种的种类
预防接种的注意事项
预防接种的异常反应
定期健康查体的意义
定期健康查体的具体日期
1岁内小儿查体内容
1～3岁小儿查体内容
法则19　掌握宝宝常见问题的应对方法
哭闹
多汗
便秘
血便
不会吸乳头
偏食及挑食
体重异常
头上长痂皮
眼屎多
耳朵渗液
打喷嚏、流涕、鼻塞

咳嗽
喉鸣
发热
呕吐
腹痛
惊厥
不良习惯
嫉妒心
法则20　预防意外与意外急救
新生儿意外
婴儿意外
幼儿意外

第七篇　疾病防治与安全用药
法则21　婴幼儿常见疾病防治
营养不良
肥胖症
维生素缺乏症
维生素过多症
婴幼儿贫血
感冒
肺炎
婴幼儿哮喘
小儿腹泻
急性扁桃体炎
蛔虫病

肝炎
遗尿
儿童近视眼
假性近视与真性近视
小儿弱视
湿疹
痱子
睑腺炎
沙眼
斜视
结膜炎
法则22　小儿家庭用药要慎重
药物的作用
药物的剂量与服药时间
用药途径及选择
药物不良反应的种类及预防
婴幼儿用药特点
成人药慎重给孩子吃
家庭药品的保存方法
家庭常备的药物
乱吃补药有害处
怎样煎服中药
第八篇　呵护宝宝健康成长注意宜与忌
法则23　注意婴幼儿营养饮食宜与忌
让孩子长出高个子宜掌握方法

婴儿长牙时宜吃的食物
幼儿营养宜三平衡
幼儿补充营养宜趋于自然
宝宝忌吃鸡蛋的3种情况
婴幼儿忌多喂酸奶
婴幼儿不宜喝碳酸饮料
婴幼儿忌多喝苹果汁
婴幼儿忌喝咖啡
婴幼儿忌喝茶
婴幼儿忌多食味精
婴幼儿忌吃过多水果
婴幼儿的饮食忌太咸
婴幼儿忌节食
婴幼儿忌进食油炸食品
婴幼儿腹泻时忌停食
婴幼儿忌过多吃甜食
不要过分要求宝宝的吃饭速度
小儿忌多吃巧克力
小儿忌长期食用膨化食品
小儿忌不吃早餐
小儿忌多吃零食
小儿忌暴饮暴食
忌让孩子边看电视（或边听广播）边吃饭
幼儿忌食不洁食物
忌给小儿进食未熟透的牛肉和猪肉
法则24　注意婴幼儿日常护理宜与忌
为婴儿挑选内衣宜考虑五要素

婴儿内衣洗涤宜知
护理婴儿臀部宜适当
婴儿一次性尿裤宜合理使用
婴儿的指甲宜常剪
幼儿房间宜装饰
宜注意幼儿的服装式样
选购幼儿鞋注意事项宜知
幼儿要健康起居宜得当
婴儿夏季护理5忌
婴儿忌湿发睡觉
忌让蚊香伤害幼儿
新生儿衣物忌放樟脑丸
打扮幼儿忌颠倒性别
忌给婴儿穿过多衣服
幼儿穿衣4忌
忌给幼儿掏耳朵

第一篇　了解最新育儿理论

法则1　掌握成功育儿的科学观点

聪明并非仅由IQ来决定

现在，各种有关婴儿才能教育的书籍很多，将自己的孩子培养成聪明的孩子，对双亲而言是理所当然的事。然而，市场上这么多的才能教育书籍，怎样做才是有效可行的，实在令为人父母者难以选择。

IQ（智能指数）通常被用来作为代表聪明与否的指数。IQ的数字高则表示聪明。不过，近来IQ已开始受到教育界的质疑。

以前“IQ永生不变”的想法比较普遍。而且由于有“IQ永生不变”的想法，使IQ在教育界受到重视，导致有些父母亲对孩子的IQ值感到忧心。一时间IQ甚至成为人类标注优劣的道具。

但是实际情况却是原本应该是永生不变的IQ值，有的人却随着成长而提升20或30；或者有的人在幼儿园时代的IQ高达160，甚至被誉为未来之天才的孩子，长大成人之后也不过是平凡的人。种种事实证明，IQ数值不是绝对的。

美国曾经对受过天才儿童教育的孩子们（IQ约

200～220）进行过问卷调查，结果竟然发现80%的孩子曾经想过自杀。IQ值虽然很高，生存却很痛苦，人们究竟为何要实施天才儿童教育呢？

IQ不过是测量人类拥有的多种能力中的一小部分而已。而且，IQ和性格、意志等毫无关系。

那么，到底该把出生的婴儿培育成什么样的人呢？

从大脑生理学的角度来研究，兼具动物性感性和智慧性感性的人类，不论在何种情况下，都能靠自己的力量探索出生存之道。

然而，为了培育聪明的人类，为何必须具备动物性感性呢？

动物性感性是真正聪明的孩子所必备的。


a
b
c
+
−
×
÷
E
D
F

有一个孩子从小便接受母亲安排的才能教育，1岁半的时候就会认汉字和数字，能看懂小学2～3年级的文字，令一旁的大人吓一跳。双亲乐于计划未来，将小孩送往幼儿启蒙教室，长大后，进入有名的小学、中学，顺利地培育小孩。母亲不让孩子为读书以外的事情分心，一概不准孩子碰家事，连到外面跑个腿买个东西的事都不曾发生。

从3岁的时候开始让小孩学小提琴、上幼儿教室、拼音班、学游泳、学英语……孩子本身也听话地接受安排生活。

由于父母赞成小时开始的才能教育，所以在周六负责接送小孩上才艺班时，甚至在车上和孩子谈论这个话题。聪明的孩子马上就了解双亲对自己的期望，喜欢读书，成绩也不错，学校的老师对其将来的期望也很高。但是，仔细观察的话，其实这种孩子的朋友一定很少。

对这种认为朋友是敌人，非得战胜对方进入一流大学的孩子，父母也通常会觉得孩子很有男子气概、非常优秀。

接着，从一流大学毕业，进入一流的公司之后，双亲这才好不容易觉得可安心了。然而，求学过程看来相当顺利的青年，却渐渐地开始讨厌到公司，最后甚至拒绝到公司上班。唯有玩自小喜好的

电动玩具和所热衷音乐的时候，才是他感到快乐的时候。

双亲虽然极力逼迫孩子到公司上班，不过，孩子已经是一个大人了，不是简单地三言两语就可以妥协的。无奈之下，双亲只好将孩子送进精神病院。在旁人看来，应该是还没有彻底无希望的时候，双亲就已经决定完全放弃了。

对双亲而言，从小到大一向让人引以为傲的儿子，现在如此的表现确实令他们感到失望。回顾在培养的过程中，儿子凡事皆以成绩为第一，为了进好学校只有不断地读书，而交朋友、游戏、吵架、玩得脏兮兮或帮忙做家务一类的事，在其身上一概未曾发生过。儿子只管专心地搞好学习。

这种孩子在中学时叛逆的情况最多，由于满足于自己傲人的成绩，所以遇到障碍的时期也会比较晚，发生问题的时间也会比较慢。现代，这种无法面对社会的人是越来越多了。

完全按照双亲的期望受教育、出社会、就业、结婚、生子……完全无法照自己的想法进行，心灵的平衡自然受到打击。如果无法亲自体验自然或社会上的各种关系，一旦出现障碍时，便缺乏克服困难的勇气，只能单靠头脑的想像，这就是因为未曾培养动物性的感觉所致。

读到这里，几乎所有的人都会认为，我是绝对不会这样，我一定要培育全面发展的孩子……但是，有以上想法的众多父母亲，还是具有让孩子多上才艺班、上小学后读书第一的观念。

为了能促进脑部发育，最重要的究竟是什么呢？那就是——快乐。快乐就是愉悦的心情、轻松的活动，如此就可以促进脑部的发育。

婴儿出生1～2个月之后，就会开始吸吮手指了，因为这个动作让婴儿产生快感。如果吸吮手指不愉快的话，婴儿就不会自己吸指头了。婴儿吸吮手指、触摸物品，可以促使脑部发育，而且心情愉快。

被抱着时的肌肤触感促进心情的愉快、母亲在旁边陪着入睡的好心情——每件事都可以促进婴儿脑部的发育。开始学走路时，会走路的愉快亦有相同的效果。

婴儿或孩子们本身愉快进行的事情，的确可以促进脑部的发育。

人脑的构造，简单来说，由掌握动物性感觉的部分和进行思考的高级功能的部分组成。而主司智能作用的部分（前头叶），则完全以动物性感觉为基础。喜好英才教育的母亲很容易忘记这个事实，即使孩子某一段时期记忆力极佳，但如果基础不好

的话，也无法长久持续下去。

新时期的教育方式

许多一流的优秀学者或社会上的知名人物，一谈到小时候的话题，通常可以发现颇耐人寻味的共通之处。他们的共通点是：幼时生活可说与幼儿教室无缘，经常在大自然的原野中尽情玩耍，玩泥巴，让手脚不断发挥作用。幼儿期的生活与大自然接近，观察自然、培养想像力的生活，有助于培养未来的创造力、判断力及思考力。

身为母亲，对孩子的将来又是如何打算呢？是让孩子就读有名的小学？让孩子进入一流的大学，进入顶尖的企业？还是让孩子拥有一个自主的人生？

下一代是生活在21世纪的新人类。虽然他们生存在科学技术极度发达的文明社会里，同时却不得不面临原始森林被破坏、温室效应、臭氧层破裂、野生动物濒临绝种等等地球环境遭受严重破坏的问题。这许许多多的未知情况，相信已经远远超过现代人所能预测的范围了。

要在这样的社会中生存，仅靠填鸭式塞满头脑的教育已难以应付了。唯有令五感发挥作用的教育

才能打下最坚实的基础。

脑部发育的过程与方式

一个小小的头里面，约有1000亿个神经细胞。其中，主司高等与重要功能的脑部表面（大脑新皮质）神经细胞，据说数量就已高达150亿个。

10012

或许有人会质疑，既然婴儿的神经细胞数量与成人相仿，为何还不会思考呢？事实上，神经细胞的数量虽然相同，但其重量是不同的，而且脑细胞的神经组织也是略有不同的。

神经细胞的形成，是在母体内的时期发展而成，至于脑部的发达、神经组织的形成及重量的增加，则在出生以后才逐渐发展完成。

人类的脑究竟如何形成？如何发展智力，变成聪明的孩子呢？以下就从大脑生理学的角度来讨论。

胎儿时期是脑部物质的形成时期。约1000亿个脑神经细胞，在受精之后的280天里，就已经在母体内逐渐形成。卵子与精子相互受精的时候，原本只是一个细胞。在短短的280天之间，分裂并形成身体的各个器官，同时，完成1000亿个脑细胞的制造，其细胞分裂的速度相当惊人。

接下来，简单地介绍腹中胎儿脑部成长的过程和方式。

①怀孕1个月左右。受精卵重复细胞分裂的旺盛时期，类似脑的原形形成。尚未感到怀孕的时期。

②怀孕2～3个月。脑的各部，如大脑、延髓等器官逐渐分明，脑的分化也开始进行。慢慢感觉到怀孕。

③怀孕4～5个月。脑迅速长大，脑部的原形形成，脑的表面尚未产生皱褶。

④怀孕6～7个月。脑细胞分化、逐渐形成，表面开始产生皱褶，接近成人的脑部构造。此时是怀孕最稳定的时期。

⑤怀孕8～9个月。胎儿的脑部发育完成。皱褶基本成形，脑细胞几乎与成人相同。

⑥出生时，脑的重量约400克。脑的神经细胞约有1000亿个。此后，神经细胞数量不会再增加。为了传达信息，开始髓鞘化，神经胶质细胞开始增加，脑部逐渐发达。

顺便一提，脑细胞有两种，即神经细胞与神经胶质细胞。神经胶质细胞不断重复新陈代谢，而神经细胞则自出生后不会再生。由于神经细胞的神经线路网形成，因此，脑的重量才会增加。

⑦1岁的时候，脑的重量约为出生时的2倍，并不断进行髓鞘化。

⑧3岁的时候，脑部发育约为成人的80％，达960克，占成人脑部重量的2/3。

简单了解脑部的发育过程之后，接着，从机能发达的角度来探索。

腹中的胎儿只是一个受精卵，经过280天的时间，才成为人类的婴儿，其间的发展过程，可说是

循着与动物进化相同的顺序进行。

受精卵分裂最初的形态是鱼类。其后，便依照两栖类→爬虫类→哺乳类→类人猿→人类的过程一步步发展。脑的功能发展顺序亦同。

鱼在水中游泳，起初是运动系统与皮肤感觉的发达，借着运动促进脑部的发育。身体被皮肤覆盖之后，与羊水的接触促使皮肤感觉的发达，也助长了脑部的发育。

然后是听觉系统的发达。高级感觉，在发育完成上较缓慢。至于视觉、嗅觉、味觉等，在腹中虽然未能完成，出生以后，在成长的过程中逐渐完成。

腹中的胎儿首先发展人类生存最低限度所需的能力如视觉、嗅觉、味觉、听觉、触觉，即五感。这种五感就是最原始的感觉，实际上也是人类脑部智能活动的基础。如果未能充分发展的话，出生之后的智能也就无法顺利发展了。

刚才曾提到高级感觉的发育较为缓慢，例如，视觉神经网络发育完全就需要8年左右，至于判断、思考、议论及想像等功能的完成，可能就需要9年甚至更长的时间了。

大脑联合区从出生一直到死为止都在持续发展。在5个大脑联合区中，前头叶联合区，主司记

忆、判断、思考、欲念、创造、判别等功能。人类之所以成为人类的原因亦即在此。这个部分又称为脑的软体，其他的4个联合区则可称为硬体，与感觉、运动的功能息息相关。

怀孕17～18周的胎儿，脑部还没有大脑联合区，只有运动区，大约过了20周以后，运动区会被推往脑部后方，开始产生联合区。在怀孕32周（9个月）左右的时候，联合区已近乎成人的阶段。

脑部重量的发育

婴儿在出生时，脑神经细胞的数量大约有1000亿个，这个数量从此就不会再增加了。脑的神经胶质细胞与皮肤或身体中的细胞不断地新陈代谢，旧的细胞死掉，再生新的细胞。唯有脑的神经细胞不会再新陈代谢产生新的细胞。

胎儿时期是脑部基础形成的重要时期，主要是因为脑神经细胞不会再生的原因所致。也就是说，纵使再出色完美的建筑物，倘若根基没有打稳的话，就随时都有崩塌的危险；而且，如果基础松动的话，建筑物本体亦无法构筑得很高。而人类的大脑发育也是一样的道理。

怀孕时，丝毫不为腹中胎儿着想，随意任性地过自己想要的无禁无忌的生活，等到孩子出生以

后，才猛然想到要对孩子进行才能教育，这不过是亡羊补牢的措施而已。

怀孕时正是胎儿脑部发育的重要时期，为人母亲者一定要相当谨慎、注意。

出生后，脑神经细胞虽然没有增加，但脑的重量却迅速的成长。婴儿出生时，脑部的重量约达400克，1年之后即增加1倍，达到800克。脑的重量与出生体重没有必然的关系，但却会相互影响。

成人发育完成的脑重量：女性约为1200克，男性约为1350克。可见出生1年以后的脑部发育速度之快，仅仅1年的时间，就完成脑部2/3的发育。此后，从1～3岁之间，脑的重量愈来愈重，几乎达到成人脑重量的80%。



俗话说3岁定终生，意即3岁之前养成的基本习惯，记忆的事物，即使到100岁都不会忘记。从大脑生理学来看，这是非常有道理的。

此外，许多幼儿精神发展专家、学者或小儿科

医师一致认为，3岁前的教育方式相当重要，提倡英才教育的人们也认为3岁决胜负。这完全是因为脑的发育80%是在这个时期之前完成的。

脑部重量增加的方式

婴儿出生后，脑神经细胞数量未增加，为什么脑部重量会增加？脑中究竟存在着什么秘密呢？

事实上，这是因为神经胶质细胞在脑内急速增加所致。

神经胶质细胞供给脑神经细胞的营养，排除废物，制造避免不良物质进入脑内的关卡（血液脑门）。同时，制造让脑神经细胞发挥作用的线路网（网络构造），为传达信息在神经细胞上进行盖鞘、髓鞘化作业。

这些神经胶质细胞的功能，在腹中的胎儿时期多少已经开始执行，出生之后则以惊人的速度增加，于是增加了脑部的重量。

胎儿时期增加庞大的细胞数量，已为日后进一步发育打造基础，一旦到了外界，借着神经胶质细胞的作用，促使各种机能与智能的发展。总之，在胎内是制造脑神经细胞的数量，在胎外则提升脑的质量。

脑部传递信息的突触

脑的神经细胞是由细胞体和长神经纤维两个部分构成的，称之为NEURON。从细胞体会突出刺状的树状突起，从神经纤维的末端也会突出几根类似胡须的物体，称之为末端按钮。

这种神经细胞互相连接，以传达信息。为了传达信息，一定要有名叫“突触”的接触点，如果突触愈多，脑的网络便愈细密复杂，就可以传达更多的信息。

然而，要如何增加突触的数量呢？从神经细胞突出类似胡须的物体，成为神经纤维，从其他神经细胞的反面会突出被称为棘的托盘，连接之后即成突触。

依种类的不同，一个神经细胞可以制造数十个至数万个突触。为了反应外在环境的平衡刺激，脑会制造突触来应对，这种增加神经网络的能力称之为脑的可塑性。

突触为了保持脑的这种可塑性，于是新生、消失或移动于神经细胞的表面，其本身就宛如一个活跃的生物体。突触在脑中扮演相当重要的转播站，可以将神经细胞的细胞体部分所发生的信息传达给下一个细胞。

突触数量繁多，可以到处传递信息，使信息网络变得复杂，因而能同时处理众多信息，充分发挥

脑部的功能。这被称为平衡的刺激。

如果面临不平衡的刺激，即使突触形成，也可能变成具有负面功能的网络构造。那就非常可怕了。

神经网络的形成会促进脑部变重

人类的脑神经细胞实在相当细密复杂，若只有神经网的形成，其实是不太足够的。神经细胞如果裸露，传达信息时不仅会遗漏，而且传达的速度也会变慢。

若以电线来比喻的话，应该就比较容易理解。如果电线只有铜线的话，必定会产生漏电的情形，使信息混乱，如此效率必然不高，所以还要在外层覆盖皮膜，以防止讯息混乱及漏电的情形。相应的，也可以用这种方法来理解神经细胞。

如果将神经细胞的周围包起来，信息便可以迅速地传达了。这种包起来的作业方式，在大脑生理学中称之为髓鞘化。

神经细胞一旦进行髓鞘化，信息传达的速度会比以往提升近100倍。总之，脑部发达的程度，完全在于髓鞘化完成的多寡。

而髓鞘化时不可缺少的就是神经胶质细胞。

出生之后，由于神经胶质细胞增加，并逐渐进

行髓鞘化，脑的重量也迅速增加。虽然脑在胎儿时期即已开始髓鞘化，然而就整个脑部来看，却只是完成少部分而已，神经胶质细胞也不多。在这脑部发育的重要时期，母亲所摄入的任何不良物品，都会通过脐带到达胎儿的脑部，阻碍脑部的发育。

至此，大家应该大致可以了解人类脑部发育过程，在胎儿时期与出生后婴儿时期的不同。

胎儿时期慢慢制造脑的神经细胞，形成突触，其一部分开始覆盖上鞘。一旦从母亲的腹部出生之后，便开始专心盖鞘作业。出生之后，脑的发育由量变转换为质变。胎儿时期为脑部打造基础，出生之后则在基础上构筑建筑物。

发挥智能作用的智能感觉

人类生存最基本的感觉，不外乎视觉、嗅觉、味觉、听觉、触觉等五感。这些感觉的基础，在胎儿时期即已建立，不过视觉、听觉、皮肤感觉在出生前只完成一部分而已。

人类之所以成为人类的原因，在于具有思考、判断、想像、创造等高级的脑部功能。如果动物性的感觉未能充分发达，那些高级的功能也就不会发达了。

一位知性、聪明、敏锐的出色男性，懂得品味高级的中国菜、法国菜，可是，如果味觉、嗅觉的感觉失灵或不够发达，那么，他是不会感到食物的可口的。同时，即使脑中一直认为中国菜、法国菜既可口又高级，若感觉不到美味，而且用餐时的谈话也毫不起劲的话，必然也无法产生那种“高级享受”的感觉。

大部分的动物性感觉都是在胎儿时期完成的，所以，怀孕中的母亲扮演了极重要的角色。

对“动物性感觉”的形成有重要影响的，应该是脑中的大脑边缘系统及大脑新皮质系统。接下来，以味觉为例简单地说明其中的构造。

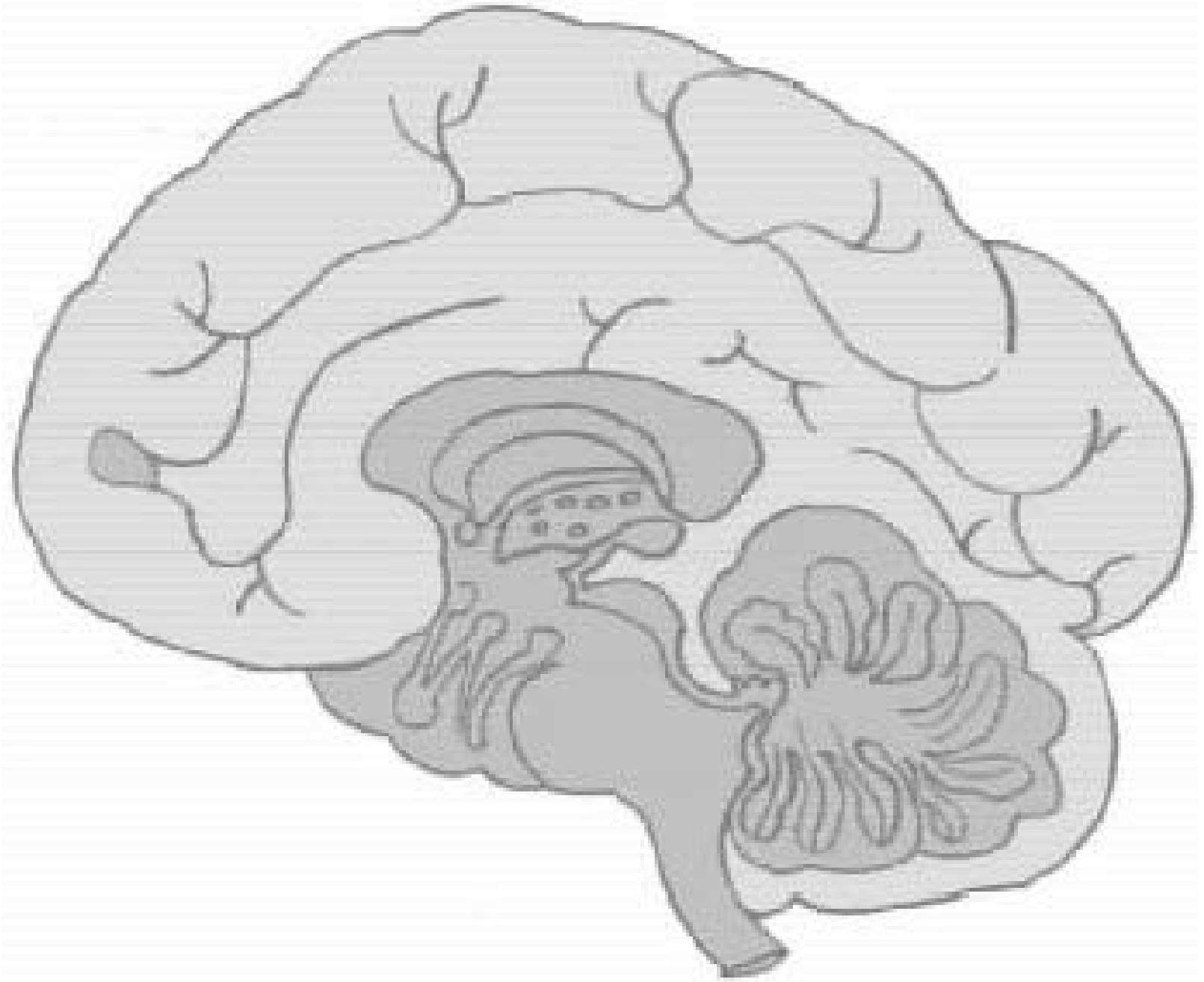
鼻中感觉味道的细胞，首先接收到某种味道的粒子。但是，仅是如此仍无法感觉味道。鼻中的接收器受到刺激，会先传到大脑边缘系统，经过处理之后，变成一个信息。然后，信息会再传到大脑新皮质系统，感觉是好的味道、讨厌的味道或浓烈的味道。如果结合大脑边缘系统与大脑新皮质系统的网络构造没有完成，信息的传达在途中便会中断。

这个网络构造在怀孕3～5个月时形成。这个时期，对胎儿脑部的发育相当重要。请不要忽视！

接下来，谈谈大脑新皮质的发育。大脑新皮质分为前头叶、头顶叶、后头叶、侧头叶等4个部

分，换言之，大脑新皮质就是掌控知性心灵的脑。这个部分的厚度只有2.5厘米。若将2.5厘米的皱褶展开来看，到底有多大呢？大约有一张报纸的面积。

大脑新皮质共由6层构成。第六层及第五层属于控制运动的领域，第四层是与感觉神经有关的领域，第三层、第二层及第一层是与思考有关的脑部高级功能之领域。



大脑新皮质的发展过程，同样由原始阶段而逐渐发展为高级阶段。简而言之，与运动有关的内侧第六层与第五层，是在怀孕3个月时发育；与五感有关的第四层是在怀孕3～5个月时形成，并由内侧开始发育；至于表层的第一层则在7岁左右完成。请注意！酒精会阻碍表层的第一层至第三层。因此，怀孕中摄入酒精与婴儿智力发展较慢息息相

关。

成为未来智能感觉基础的感觉，在怀孕3～5个月时就开始发育，着实令人吃惊。

有关脑部的话题很艰深，令人头脑发昏，大家千万不要有这样的想法，至少再深入了解一点。如果能理解这些事情，相信今后对所要展开的胎教或0岁幼儿教育，一定会顺利进行的。在不了解胎儿脑部构造的情况下，随便施行胎教或0岁幼儿教育，反而会产生不良的结果。

如前所述，脑的神经细胞覆盖上鞘，主要是为了加速脑中的信息传达，与脑的发展关系密切。接下来，我们来看看髓鞘化的顺序。与先前所言相同，掌控运动的部分首先盖鞘，接着，其他部分逐一髓鞘化。

接受皮肤刺激的感觉系统、运动领域等部分，在怀孕8个月时形成。由于运动机能与皮肤刺激有密切的关系，所以，很早就展开神经盖鞘的作业。

而且，就胎儿会吸吮手指的动作来看，说明怀孕8个月以前，胎儿偶尔就会产生手指触摸嘴唇的动作；怀孕满8个月以后，自己就可以将手指放到口中了。胎儿就在吸吮的动作当中，促使皮肤感觉发达的。

此外，与所谓海马有关的部分，也在胎儿时期

开始髓鞘化。包含所有感觉的信息进入称之为海马的部分，它可以选取记忆部分或不要的部分。

记忆使大脑可以了解皮肤感觉舒适的程度，所以，与海马有关的部分在极早的阶段就开始盖鞘了。

头脑发育也有性别之分

头脑发育的性别之分

你知道男性的头脑和女性的头脑在胎儿时期就已经决定了吗？每当为人父母者听到这个说法，脸上都会现出一副不可思议的表情。

“老师，男性或女性不是由受精时的染色体决定的吗？精子的染色体若是XX，就是女性；若是XY，就是男性……”常常有人提出这样的问题。

正如同上面这个问题所言，遗传的性别是在受精时决定的。但是，即使出生时附带着漂亮的阴茎，脑部若非男性化的脑，也可能出现娘娘腔的男性。

男性与女性的性格差异，受在出生后教育方式的影响非常大。不仅如此，胎儿时期进行脑部性别分化的时候，母亲的生活方式，也会造成很大的影

响。其原因在于母亲承受的压力。

有一份报告显示，第二次世界大战中，德国怀孕4个月后遭受强烈空袭压力的母亲所产下的孩子中，出现同性恋倾向个性的男性相当多。日本最近也发现有相同的事例。这些事实，足以表明在怀孕4个月之后，脑部性别分化进行时若遭受强大压力会造成可怕的后果。例如，战争中的空袭，让母亲随时笼罩在死亡的恐惧之中。

以往心理学家对同性恋者的研究，只是针对其心理层面来进行研究，但是，随着脑的性别分化受到重视，人类慢慢了解到怀孕中承受压力所会带来的影响。

压力会使胎儿的脑趋向女性化

受精后，怀孕初期逐渐分化的胎儿脑部，此时并没有男女的区别。但是，怀孕3个月左右，男性的性器官逐渐形成。从怀孕4个月左右开始，胎儿会从自己的精巢分泌男性激素；女性的卵巢形成之后，会分泌出女性激素。

另一方面，母亲的子宫内也会分泌女性激素。胎儿的脑就处于母子分泌的混合激素中，其中女性就完全置身于女性激素中，而男性则置身于本身分泌的男性激素及母亲的女性激素之混合激素之中。

依照其混合激素的比例，影响其性格变得男性化或女性化。

然而，激素究竟是如何对脑部产生影响的呢？

男性激素可以制造“性二型核”的脑部组织，如果组织庞大，男性就偏向男性化；如果小的话，男性也会变成女性的性格。这种男女性格的决定，在怀孕3～7个月的时候形成。若能在此期间创造一个和平、舒适的环境，脑的性格分化应该不会产生任何问题的。

然而，正如刚才所提德国在第二次世界大战中的情形，这个时期若遭受太大的压力，男性胎儿也无法充分地分泌男性激素了。

女性胎儿自怀孕3个月左右开始，会利用自行分泌的女性激素制造外性器，即使某些影响导致女性激素无法顺利分泌时，母亲的女性激素仍能顺利分泌，可以分化成女性脑，所以不用太担心。

胎儿的脑性别分化，一旦决定就不会再改变。即使出生后努力要培养转化为男性，也是非常困难的。同性恋虽说是文明的产物，但其与母亲遭受压力的机会多也有密切的关系。

烟、酒严重影响胎儿的脑部发育

脑细胞在逐渐形成的时候，如果出现有害物质进入胎儿的体内，必然阻碍脑部的发育。我们可以将这些有害物质称之为刺激。刺激又可分为有形的刺激与无形的刺激，有形的刺激会直接阻碍脑部及身体器官的发育。无形的刺激意指怀有胎儿之母亲的心理状态。母亲的心理状态会造成母体激素的变化，经过胎盘传达到胎儿的脑部。有形的刺激，意指能够毫无阻碍地进入脑神经细胞的有害物质，例如：酒精、水银、一氧化碳、枯叶剂、香烟、毒品及药品等等。

当然，由于这些有害的物质大多是经母体传达到胎儿的脑部，所以，母体的环境亦可说是胎儿的环境。

那么，所谓的有害物质，究竟会对胎儿的脑部发育带来哪些影响呢？

香烟

各位应该都知道怀孕期间是不可以吸烟的。但是事实上，女性的吸烟率却在不断上升。或许她们认为等怀孕时再戒烟也不迟吧！但是，怀孕后不是所有的人说戒烟就都能立刻就戒烟的。而且，在胎儿脑部急速形成的怀孕初期，仍有许多人因为不知已怀孕，还吸着烟。等到发现怀孕时再来戒烟，就

已经太迟了。



在怀孕期间吸烟的母亲，所产下的婴儿不仅体格较小，且容易产生先天性畸形的现象，死产、流产、早产的几率也会提高。而且前置胎盘、胎盘早期剥离、胎膜早破等生产时的问题，发生的比率也比较高。

香烟中含有4000种以上的化学物质，其中200种据称对身体有害。这其中就包括尼古丁与一氧化碳。尼古丁会导致母体的末梢血管缩小，减少流至胎盘的血液量；一氧化碳会降低血液输送氧气的能力，影响胎儿大脑发育。由于尼古丁会阻碍掌控呼吸功能的相关组织的发达，造成胎儿的呼吸系统虚弱。虽然想要培育健康强壮的胎儿，香烟的有害物质却造成阻碍。

如果你已经怀孕，建议你赶快戒烟，决不要再拖；如果未怀孕但想在将来生一个健康、活泼的孩子的女性，也请你马上戒烟。在你戒烟的同时，请你的另一半务必一起戒烟。因为二手烟对旁人也会造成不良的影响。

酒精

酒精也是胎儿的大敌，甚至直接刺激胎儿的大脑皮质。大脑皮质是从怀孕初期到中期之间发育的，如果酒精在这个时期进入胎儿脑部，将会导致

大脑皮质的发育顺序混乱，形成阻碍。特别重要的是掌控思考的组织发生障碍，就会造成智能发育迟钝，还会形成运动障碍。

那么，每天喝一小杯的话，又会怎么样呢？根据统计，每天喝3杯酒的母亲，其死产率是滴酒不沾者的2倍。酒精是各种有害物质中最容易进入胎儿体内的物质，而且，胎儿也确实会喝醉！

其他有害的物质

水银对胎儿造成的影响就是胎儿性水银病。许多母亲，因为食用含有有机水银的鱼（排放海中的工业废水中含有大量的有机水银，蓄积在鱼的体内），所产下的婴儿在腹中时，脑细胞已遭到破坏。

目前，在我们日常生活中接触到的化学物质，数量却多得惊人。报纸和电视媒体经常提及环境破坏或保护地球的话题，对培育腹中生命的母亲来说，这并非事不关己。

你的饮食是否过度依赖速食品、冷冻食品或罐头食品呢？

要知道这些食物当中，也使用了许多化学添加剂。单一的食品添加剂可能比较安全，然而，当多种添加剂累积在一起的时候，其所造成的影响就非

同小可了。想完全食用天然的食物，似乎有点困难，但是，当你感觉到腹内小生命存在的时候，就尽可能注意自己的饮食习惯吧！

法则2　科学育儿从母体内起步

期待拥有聪明孩子请重视胎教

听到胎教这个名词你会联想到什么呢？很多人会出现以下的反应：

“听说是教育，可是孩子都还没出生，能做些什么呢？”

“可能是重视腹中的胎儿吧！那是理所当然的事嘛！”

“是不是指时下孕妇杂志所说的胎教？”

“胎儿在腹中什么都还不知道，谈到教育不是很奇怪吗？”

以往一般人大都认为，所谓教育（育儿）通常是孩子出生以后才开始。因为还不知道腹中胎儿的模样，唯有平安无事地生下来才是最重要的。

但是，现在的医学相当发达。从开始排卵，到任一时期的器官形成，甚至该时期会受到哪些影响，都可以详细地了解。医学研究发现，母亲怀孕时的生活方式，甚至可以影响胎儿出生后智能的发展。

近来，可能是因为妈妈类杂志颇受欢迎，且在这个领域里讨论热烈，胎教的重要性也已获得大众

的关心。为了未来孩子健康聪明，请务必实施胎教。

目前，由于胎儿的发育可以借由医学仪器来观察，只要孕母有心，应该可以给予腹中胎儿良好的影响。

胎教可促进胎儿五感发育

五感可说是人类生存必备的最低限度的感觉。在腹中受到母亲保护的胎儿，能够清楚地听到外界的声音，也能感受明暗，甚至有味觉，会吸吮指头，也知道触摸。

腹中的胎儿，在五感方面已经有所发达。不过，并不是所有的感觉都一样发达。胎儿的每一种感觉的发达程度不同，而且发展不见得完整。这些感觉自出生以后迅速发育，于腹中时只是做好准备。

这就是不得忽略胎教的原因。在无法知悉胎儿模样的时间里，母亲只有在怀胎5～6个月左右能感觉到胎动时，才深切体会到胎儿的存在。

在现代，在怀孕初期，只要用超声波诊断，便可以清楚地看到胎儿的模样。胎儿医学的发展，不仅可以了解到胎儿五感的发达，还可借用仪器详细

地观察胎儿脑部的发育情形，从孕早期即可对胎儿进行教育。

胎儿的心灵形成期

胎儿的心灵和大人的心灵并不完全相同。虽然称之为心灵，却因为母亲平常的生活方式，而区分为好的心灵或坏的心灵。如果能以平静的心情过日子，就可以培养胎儿优异的心灵。

提及此，母亲脸上不禁浮现出振奋的神情。那么，母亲心情最稳定是什么时候呢？一言以蔽之，就是指满足的时刻！如孕妇空腹获得满足，爱情、亲情获得满足，舒适的生活获得满足……所有心情舒适的时候，腹中的胎儿也一样，他能感到舒适、愉悦，心灵即获得发展。

舒适属于心灵的一部分，同样地，不愉快、不安、愤怒也属于心灵的一部分。为了满足人类生存的基本条件，塑造胎儿的心灵，也塑造了出生之后的心灵（即胎儿心灵对出生后婴儿的情绪有很大影响）。

胎儿的心灵形成



胎儿心灵在母腹中大概是何时形成的呢？胎儿能感受舒适或不快，是怀孕14周，约4个月的时

候，也是母亲好不容易开始习惯怀孕的时候。胎儿在不知不觉形成人形的时期，心灵已经开始发展。

怀孕14周左右，胎儿脑中的大脑边缘系统开始形成。大脑边缘系统掌控支配人类的动物性感觉（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五感），具有极重要的功能。

腹中胎儿的心灵非常单纯。保护生命的本能欲求若能获得满足，就会记忆快感；若无法获得满足时，就会记忆不快感。

当不快的感觉逐渐升高时，胎儿就会踢母亲的肚子，以行动拼命向母亲表示不满。

母亲的心与胎儿的心紧紧的联系着

不安、恐惧或悲伤的感情，不仅会对母亲造成冲击，而且会使胎儿的动作不规律。有一位曾经在怀孕7个月时痛失亲人的母亲，据说1周之内，胎儿的动作都很奇怪，而且感到相当疲倦。

相反的，母亲高兴或喜悦的时候，胎儿的动作会变得温和而缓慢。



另外，有一位怀孕8个月的母亲，因为获悉丈夫年纪轻轻就晋升为总经理，欣喜之余跳了起来。丈夫斥责她说：“别乱跳！这样会吓到胎儿的。”不过，这时胎儿并未因为母亲的大幅度动作而受惊

吓，反而是出乎意料的温和缓慢。

到了怀孕后期，胎儿已经具有体会母亲的喜悦、不安、愤怒等感情的能力。当然，从怀孕4个月左右开始，胎儿的心灵就可以感受愉快与不满，到了6～7个月的时候，这种能力就更明显了。

因此，希望孕妇经常保持稳定的心情。心情稳定的生活，可以培育胎儿良好的心灵，对脑部的发育产生积极的影响。

胎儿的记忆形成期

“照理说，胎儿应该没有记忆才是吧！连刚出生的0岁婴儿时期也都还什么都不懂，肚子里的胎儿又如何记忆呢？”大多数的母亲都是这么认为的。

事实上，胎儿也有极佳的记忆能力，何况是出生的婴儿，当然也有很好的记忆能力。

与记忆有关的激素

主司人类记忆的部分是脑中所谓的海马。海马约在怀孕4个月时开始形成，因此，从这个时期起胎儿就具备了记忆能力。或许令人难以置信，当母亲终于习惯怀孕的身体时，胎儿的记忆发育也就完

成了。

海马中存在一种与记忆有关的激素——索马托斯特钦。正是因为这种激素，影响大脑发挥记忆作用。

比如罹患痴呆症的老人，其脑中的索马托斯特钦激素就只剩下一点点。老年痴呆症的真正原因，虽然目前医学界还没有正式的研究文献出来，但是，至少证明记忆与索马托斯特钦激素之间有紧密的联系。

此外，猴子的胎儿实验也可以证明这种激素的存在。人类和猴子的脑部基本构造相近，在母体中的时候，应该已经完成记忆发育了。

当母亲的心灵蒙受强烈的不安、不快和恐惧时，胎儿的索马托斯特钦激素分泌将会受到抑制。结果，造成胎儿记忆力受到抑制。当然，也有可能是因为胎儿本能地发挥不想记忆之事的能力，进而导致这种记忆激素的分泌受到抑制。

不安、恐惧与不快等情绪，与生存的危险具有直接关系。千万不要以为胎儿具有自卫能力，就漠不关心。当索马托斯特钦激素的分泌受到压抑时，记忆的能力就会丧失，对脑部的发育绝对没有益处。

就记忆的角度来看，怀孕中的母亲内心的想法

相当重要，请务必明白。

给胎儿传达美好的信息

明暗、味道、皮肤刺激、冷热、愉悦、不快等，凡进入体内的种种刺激，全部集聚在脑内与记忆有关的海马区域。所有的刺激一定会通过这个区域。光是思考，所纳入的信息量就非常庞大。因此，海马会不断记忆重要的信息，判断并取舍不需要、无关紧要的信息，记忆之后将好的资料移转至脑中的联合区。

如果将所有的信息完全囤积在脑中，那么头脑可能就会受不了，所以，还得加以区分选择。此外，在必要时将库存的记忆信息释放出，也是海马的功能之一。总之，海马具有掌控记忆的作用。

对胎儿属于好的信息，有愉快、安定、喜悦、舒适……这些都和大人一样。可能的话，尽早把讨厌的事情忘掉吧！

不好的信息，例如不快、不安和恐惧，由于不可能全部去除避免，所以，平常要尽可能多地注意提供好的信息。

胎儿会吸吮手指的时期

吸吮手指大约从怀孕12周（4个月）开始，称之为吸啜运动。只要嘴巴接触到任何东西，都会进行吸吮的运动。

这个时期的胎儿，与其说是人类的胎儿，不如用水中的生物来形容显得贴切。然而胎儿与出生的婴儿一样会吸吮手指，这的确会令人感到不可思议。

婴儿在出生之后，就会本能地吸吮母亲的乳头。事实上，这种吸吮运动，胎儿从怀孕12周左右就开始在母腹中练习了。

婴儿如果不吸奶就无法存活，这种重要的吸啜运动，胎儿早就开始进行自我练习了。

有效刺激皮肤可促进脑部发育

谈到吸啜运动，吸吮手指当然是其中最具代表性的动作。

胎儿会吸吮嘴巴接触到的任何物品，母亲的子宫壁、自己的腹部、手、肩以及脐带等等。这种吸吮（吸啜运动）是重要的皮肤感觉之一。将嘴巴接触到物质称之为感觉，是唇与口可以发挥皮肤感觉的表征。

首先，胎儿可以借此促进皮肤感觉的发达，这

个皮肤感觉与脑的发育有着密切的关系。正如皮肤是第二个脑或皮肤是薄而延伸的脑而言，皮肤与脑的构造和性质非常相似。脑是由外胚叶分化出来，皮肤也一样是由外胚叶的细胞层发展而成的。

皮肤的厚度与脑的皮质相同，约2.5厘米，同样是由外胚叶形成的。外胚叶是制造受精卵最外侧的细胞。外胚叶发达之后，部分成为脑、部分成为皮肤，宛如兄弟。这种关系之下的脑与皮肤，当然会互相影响了。

吸吮手指的感觉，通过手指的皮肤以及嘴唇的皮肤，被记忆在脑中，借由多次重复之后，脑便深刻地记下了这种行为与感觉。

为了吸吮手指促进脑部发育，在羊水中的漂浮生活时，胎儿就开始自行发展让脑部发育的动作，如自己晃动身体摇动羊水，皮肤感受到震动而传达至脑部。因此，胎儿可以体会到很舒服或是摇晃太厉害的感觉。除振动身体刺激脑部使之发达，胎儿还不断产生新的动作，靠自己的力量达到脑部发育的目的。

此外，皮肤到处分布着能够感受痛感、寒热、情绪等各种感觉的感觉接收器。

这些感觉接收器受到刺激，并传送信息至脑部，从这个接收器通过脊髓的神经，约有50万条。

或许50万条听起来并没什么，不过，人类的身体确实比精密的机械更优越。

如果皮肤缺乏这种接收器，当人体直接受到刺激，那么人体必然会受到损坏。皮肤的功能与脑部直接连接，发挥保护身体的功能。皮肤的作用是不容轻视的。

剧烈的温差对胎儿造成不良影响

近来，或许是由于地球温室效应的影响，夏天变得非常炎热，加上冷气普及，整天呆在冷气房中的怀孕母亲也越来越多。

专家曾经利用猴子来进行实验，调查温度变化对母亲与胎儿的影响。

在怀孕的母猴的子宫上，装上可以测量心电图的电极，将温度提高至30℃，再降低至零下10℃，检测会有哪些变化。

母猴对温度的变化，会用流汗或颤抖来调节体温。本来胎儿因为受到羊水的保护，不受外界温度变化的影响。不过，母猴因为处在低温之下，导致羊水的温度随之下降，子宫开始收缩，从而对猴子的胎儿造成影响。



人类的胎儿也一样，母亲虽然不会长时间呆在零下10℃的房间里，可是，剧烈的温差会导致母亲的子宫强烈收缩。羊水的温度即使没有下降，不过，从温暖的地方突然移动至寒冷的地方时，尤其是温差在5℃以上的话，的确会引起子宫收缩。

日常会产生极大温差的原因，大多是因为夏天时所吹的冷气。就南方的夏天而言，外面的温度大约30℃，室内的温度设定在25℃的话，似乎不太好。如果没有冷气就无法生活的话，最好是设定在28℃。可能的话，怀孕时尽量在自然的环境中生活。

所以，如果长期呆在冷气房中，身体会感到寒冷，对腹中的胎儿绝对不好。最好保持在室温之下，提供舒适的环境给胎儿。冬天外出的时候，不妨随时准备毯子或毛衣。

胎儿的听觉发育

有的母亲总是会用手抚摸着越来越大的肚子，潜意识里对着胎儿说话。这种行为被解释为：怀孕的女性本能地感受到胎儿可以听到外界声音的缘故！

胎儿的五感会在母腹中发育，其中发育最明显的就是听觉。

①胎儿的耳朵在受精后6周左右开始形成。当母亲发现自己可能怀孕的时候，胎儿的耳朵已经开始成形。半规管先形成，接着是外耳、内耳、中耳，其他附件逐步形成。

②怀孕4个月之后，胎儿脑部的听觉神经系统慢慢形成，使胎儿可以感觉到声音。

怀孕进入第5个月之后，主司传达声音功能的内耳“蜗牛壳”也逐渐完成，听觉器官几乎与成人相同。

当母亲习惯怀孕的状态时，胎儿在腹中也听得到外界的声音了。这么快就听得到声音，确实令人感到惊讶！

胎儿脑中的海马部分，在怀孕4个月左右已经制造完成。海马也是声音的信息中心，可以选择取舍该遗忘或该记忆的事情。随着海马的发达，胎儿可以一点一点地记住声音的种类。最早进入海马的声音，大概是母亲的声音！

③怀孕5个月之后，胎儿就会记忆母亲的声音了。母亲的声音不仅可以从耳朵听到，亦可以通过身体的振动直接传达给胎儿。同时，婴儿自出生之后，必须依附母亲而生存，所以，为了保护自己的生命，必然本能地将母亲的声音输入自己的脑中。

怀孕8个月的胎儿可以分辨出声音的强弱及高低

胎儿非常喜欢母亲的声音，不过，胎儿大脑在刚形成的时候，尚无法分辨声音的高低与强弱。胎

儿通过胎盘从母体获得营养，当母亲的好心情传达给胎儿时，情绪稳定将有助于胎儿脑部的迅速成长。

怀孕7个月左右时，胎儿可以听得很清楚。怀孕8个月之后，能够分辨声音强弱的神经亦发育完成，对高音或低音皆可加以分辨。

当母亲发出的声音很大的时候，胎儿会在腹中振动，代表胎儿听得非常清楚。即使不懂母亲说话的涵义，胎儿也能感觉到音调、声音的高低强弱。

愉悦的声音可以促进胎儿脑部发育

在以猴子为对象的实验中发现，在蜂鸣器的声音、电话铃声或狗叫声之下培育出来的婴儿，情绪极不稳定而暴躁。怀孕期间不愉快的声音，会令母猴及胎儿的血压迅速上升。

胎儿在母亲的腹中不断地听着心跳声及血液流动的声音，不断地听到低沉的心跳声、沙沙的血流声，让胎儿的记忆留下悦耳的声音。如果夫妻一味地吵架，母亲的声音不仅听起来讨厌，原本悦耳规律的心跳声和血流声也变得激烈混乱，而成为不愉快的声音。

怀孕期间夫妻间不停地吵架的母亲所生下来的婴儿，脸上总会流露出慌乱的神情。即使是足月生

产，体重却只有2400多克，而颈部的发育要到4个月以后才挺直，一切都显示发育似乎有延迟的现象。

那么，胎儿究竟喜欢哪种声音呢？

母亲温柔的声音，风声、流水声、小鸟叫声等自然界中的与母亲心情稳定时的心跳声和血流声类似的规律声音。

以上每一种都是连成人也会感到心神愉快的声音。人类感到愉快的时候，脑部亦随之松弛。此时，脑部会释出α波，相反的，紧张时则会释出β波。α波释出时，脑部会分泌出各种激素，帮助脑部成长，而释出β波时，则会抑制脑部的成长。

促使α波释出的声音，具体来说是怎样的声音呢？简而言之，有助于胎教的音乐就是释出α波的声音。例如，听到贝多芬的命运交响曲，会导致胎儿的心跳加速，而莫扎特的乐曲则令胎儿情绪稳定。

音乐能促使胎儿脑部快速成长

自古以来音乐即与人类的生活密不可分。每年一度的祭典，是为了对于大丰收及生命平安表达感谢之意，音乐在典礼中是不可缺少的角色。

旋律在内心响起，节奏是身体反应。高兴的时

候，身体会不知不觉地随着节奏摇摆；愉快的时候，会无意识地随意哼起歌来。精彩的演奏震撼人类的灵魂，名曲不论时代或民族，均受到大众的喜爱。

在大脑生理学极为发达的今天，专家不断研究何时、何种曲子对人脑产生何种作用。

或许有人认为，怀孕初期胎儿的耳朵还听不到，音乐没什么意义，其实并非如此。胎教就是为胎儿而实施的，胎儿所生活的世界，就在母亲的体中。母亲如果一味受到刺激压力，对胎儿绝对是不良的影响。

人脑在松弛时释出α波，紧张时释出β波。如果让紧张而不断释出β波的人听轻松的音乐，应该会慢慢地释出α波。富于节奏的声音及令心情舒适的声音，会让身心松懈下来，最终影响到脑部的发育。

母体紧张的时候，子宫会突然收缩，令胎儿感到不适，并受到紧张的压迫。因此，胎儿的脑就会呈现释放β波的状态。为了让胎儿的脑释出α波，在母体紧张的时候，母体本身一定要先松弛下来。

研究表明，母体在释放出α波的状态之下会分泌各种激素。众多激素之中，有许多与成长有关的物质。为了让胎儿的脑顺利发育，母体一定要随时保

持释放出α波的状态。

到了怀孕5个月以后，胎儿可以清楚地听到声音，应该可以和母亲一起聆听音乐。让胎儿的耳朵听到音乐，使之释出α波，才可以顺利地促进胎儿的脑部发育。

音乐的种类中，仍然以古典音乐较能让心情稳定，节奏感强的电子音乐也可以。古典名曲，超越时空与地域。莫扎特的温柔曲目、维尔第富节奏感的曲子等，对胎教都极为有效。

有些人以前可能未曾听过古典音乐，也可能听不习惯。但是，千万别以为不听这些音乐，就会对胎儿产生不良的影响。只要母体情绪轻松，胎儿也就会随着轻松，为了听古典音乐形成压力反而不好。

听曲子只要是自己喜欢的曲子就可以。有的人一听到与先生具有共同回忆的音乐，就会感到情绪稳定；也有人喜欢听童谣。

胎儿讨厌噪声或杂音，所以，也讨厌激烈的摇滚音乐。听到激烈的音乐，胎儿在母体内会剧烈地颤动身体，血压也会急剧上升，甚至从脑部释放出代表紧张的β波。脑中如果释出β波，即会分泌各种激素阻碍脑细胞的分化。

胎儿的视觉发育

一般人认为，“胎儿在母体中虽然视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉五感已经逐渐发育。但是，在妈妈的腹中不是很暗吗？怎么能看见东西呢？”我们这里所说的视觉当然不是指在羊水中张开眼睛看东西。胎儿在黑暗中还是闭着眼睛摸索！



胎儿的视觉形成

人类的视觉是在出生之后，靠视觉神经的迅速发达，在7～8岁便可逐渐发展完成。生存在母亲的腹中时，属于视觉神经发达的准备阶段。主司眼睛视野功能的网膜，在怀孕4周左右即告完成，怀孕7个月时已具有看东西的能力，但并不表示眼睛看得见。

早产儿因为保温箱中的氧气导致网膜受损，从而罹患“早产儿网膜症”，主要就是因为视觉领域的神经网络尚未形成之故。

胎儿可以感觉明暗

胎儿几乎是与外界的明暗毫无干系地生活着。不过，胎儿却确实能感觉到明暗。因此母亲感到明暗的时候，胎儿也会间接受到影响。

当母亲感到暗的时候，脑中的松果体所分泌的“梅拉东尼”激素会激增；相反的，感到明亮的时候，“梅拉东尼”则会降低。

感觉明暗的这种原理，在腹中的胎儿也是一样的。感觉明亮时会降低、感觉黑暗时则增加的“梅拉东尼”激素，经过胎盘传到胎儿的脑中，因此胎儿可以区分明暗。

母亲熬夜阻碍胎儿脑部的发育

胎儿必然需要大自然的节律。对人类而言，大自然的节律就是白天时工作、夜晚时睡觉。规律的生物钟是每一种生物所固有的。

母亲熬夜对胎儿脑部发育的影响

白天活动、夜晚睡觉的人类生物钟，深深地刻画在胎儿的脑中。因此母亲规律地生活，可以促使生物钟发挥作用。

如果母亲常常熬夜的话，将会导致“梅拉东尼”减少，破坏体内的节律。夜晚老是呆在明亮的地方，子宫经常收缩，会使腹中的胎儿感到痛苦。

另外，如果白天经常关着窗帘睡觉，持续日夜颠倒的生活，与生物钟相反的节律也会传给胎儿。胎儿的脑部对这种错乱的节律非常敏感，而且会影响脑部的发育。

总之，怀孕中无规律日夜颠倒的生活不仅使母体伤神，其生活步骤也会变得混乱。孕妇应尽可能规律地生活，为胎儿建立正常的生物钟。

解除胎儿的压力即是胎教的重点

医学科学的进步相当惊人。科学技术的进步，

虽然为人类带来了幸福，但也令人类的感觉变得迟钝了。就胎教、怀孕、生产、0岁幼儿教育等各个领域来看，情况又如何呢？

胎教方面，由于超声波诊断仪器的发达，在怀孕初期就可以了解腹中的情况。而且，不断发展的医学技术，甚至可以观察从排卵到着床的情况。这些技术的进步，推翻了腹中胎儿受到羊水的保护，不会承受外界压力的说法。而且，胎儿的脑部发育、发达的过程以及各种器官的形成，所需的时间也只有短短几天而已，所以，怀孕中的生活方式的重要性要更加受到重视。

谈到胎教，或许有人认为：还在腹中就实施才能教育或英才教育，岂不是太早又可笑吗？那表明他们对胎教根本就一无所知。

脑的神经细胞一旦被制造出来，就会使用一辈子。因为不会再生的缘故，因此形成的过程很重要。人类生存最基本而重要的感觉系统，就是在胎儿时期奠定基础的。这就是关键。

胎教最重要的时间就是在脑部的发育阶段。脑部是否能迅速发育，完全看胎教的实施情况而定。在脑部发育阶段，如果受到任何伤害，都将成为不可逆的。若说怀孕时期的生活方式，可以决定胎儿是否成为聪明的孩子，似乎也不为过。

胎教并非教导胎儿学习阿拉伯数字或算术。如何在怀孕期间保持稳定的身心状态，降低胎儿的压力，这是胎教的精髓所在。

有形的压力会直接冲击胎儿的脑部及各个器官。例如：香烟、酒、药品及化学物质等等。这些物质都是经由母亲的口进入体内，通过胎盘传给胎儿。唯一例外的是X线，这是从母亲的腹壁上直接对胎儿造成影响的。

有形的压力中最麻烦的就是进入母亲的口中时，母亲并不见得感觉不好。不论是吸烟或喝酒，有时可以镇定母亲的情绪，偶尔还能换得好心情。服药的时候也一样，痛苦的症状可以利用药物暂时获得解放。即使是经过化学物质污染的食物，入口时也不会感到太难吃。

如果母亲的嘴巴可以发挥为胎儿把关的作用，完全排除危险物品，或许就不太需要担心有形的压力了。有些母亲在刚怀孕的时候，可能会觉得酒、咖啡变得难喝，药吃起来很苦。但是，不是所有的母亲都一样。假设大家都可以的话就不用担心了……



无形的压力就是母亲所受到的心理压力。从前以为母亲承受的压力与胎儿无缘，后来，研究发现母亲的压力对胎儿具有极大的影响。母亲一旦承受压力，体内各种激素的分泌便会产生变化，这种变化会经过胎盘传给胎儿。胎儿的组织及功能也会受其影响，即使是微量的激素变化。由于母体的压力而导致内分泌变化的话，当然对胎儿会有不良的影响。

这些也会对脑的性别分化与五感产生影响。有形的压力阻碍脑部的发育，无形的压力对五感造成影响。

尽量启发胎儿的潜能，这种心态是每一位父母亲都有的。为了让这个愿望实现，使培育胎儿成长的母体环境保持良好的状态，这就是我们所谓的胎教。

自然生产是胎教与0岁幼儿教育间的重要桥梁

你打算在哪种环境生产呢？当然是大医院！如此回答的人，请稍等一下！很可惜，现在有些大医院，并不完全主张自然生产。虽然人为控制生产并不是完全不行，可是，好不容易实施好的胎教，如

果不能自然生产，岂不可惜？要知道，胎儿通过产道既是对胎儿生存能力的一种磨炼，也是另一种意义上的胎教。

医学进步促使胎儿医学发达，诞生新的胎教理论。然而，另一方面，有关生产的主张，却用医学进步的名义，与自然背道而驰。

负责生产医疗的妇产科，由医师掌控生产的时间，这对医院一方虽然相当方便。然而，这对出生的婴儿和生产的母亲身心来说，却会造成极不良的后果。

因为阵痛时会很痛，所以就进行麻醉分娩，而为了缩短分娩的时间便施打缩宫素，种种措施皆是借着医疗技术的名义来进行的（而此时并无生产的危险症状）。但是，对婴儿来说，属于人生出发点的诞生瞬间，却逐渐与自然远离，其结果反而造成许多无法预知的问题。

进行过胎教且遵行正常孕妇生活的人，请务必以自然分娩的方式来生产。

自然生产之所以重要，主要是因为人类的婴儿必须花些时间，慢慢地经过母亲的产道而出生。因此，如果没有特殊情况，一定要顺应自然生产的节奏，进行必要的待产。

法则3　重视早教与胎教的衔接

重视0岁婴儿教育

婴儿教育与胎教的衔接

出生的时候，脑的神经细胞虽然已经完成，却还无法独立思考。这是因为脑部发育未成熟之故，从脑部的发育来看，还是需要保护的胎儿。

婴儿出生时的脑重量约400克，1年之后就变成800克，约为出生时的2倍重。因此，子宫内胎儿与出生后的婴儿，就脑的发育来看，必须联系起来考虑。

胎教如果是以胎儿脑部的稳定发育为目的，与子宫内胎儿期的脑细胞增加同等重要的0岁婴儿教育，就必须得从这个角度（即子宫内胎儿与“子宫外胎儿”的连续性）来考虑。

婴儿未成熟的脑靠快感的经验而发育

“子宫外胎儿”（0岁时期）时期，据说神经胶质细胞增加的量为脑神经细胞的5倍。神经胶质细胞在神经线上盖鞘，为了防止不良物质流向脑部而增加新的关卡，掌控神经细胞的代谢，间接与神经

细胞结合，为处理许多信息而形成。神经网络具相当重要的作用。

若将0岁婴儿视为“胎儿”，其教育亦与胎儿时期的教育相同，基本上应当将重点放在脑部的发育过程。

谈到0岁婴儿教育，很多人大概会联想到比胎教更上一层的天才教育或英才教育，其实并非如此。

0岁婴儿教育就是让婴儿感觉舒适，也就是让婴儿的脑部感到舒适，由此举一反三即可。

为了促进脑部的发育，首先就是要母乳喂养。第二是尽可能拥抱婴儿，与之讲话。第三是接受婴儿的要求。

这里简单谈谈为何要拥抱。拥抱是母亲与婴儿肌肤接触的最佳方法，可以促进皮肤感觉的发达。皮肤是人类的第二个脑，皮肤与脑的发达有密切的关系。用嘴唇吸吮乳房，有益皮肤感觉的发达，对脑部的发育也有良好的作用。

0岁时期既然是“子宫外胎儿”，让五感发挥作用基本上是最重要的。而且，请务必尽量以母乳来哺育你的爱儿。

正确认识早期教育

早期教育父母须具备的条件

俄国（前苏联）文学家高尔基说：“爱护子女，这是母鸡都会做的事。而会教育子女，这是一件伟大的国家大事，它需要才能和广泛的生活知识。”这说明教育子女并不简单，父母不仅要具有科学育儿的知识，还要掌握孩子各个时期心身发展规律和进行合理教育的才能。此外，还要注意教育方法的艺术性和创造性。

努力探索、创造适合孩子的教育途径

世界上没有2个完全相同的家庭。由于家庭的环境条件不同，父母的生活习惯、教育方法也不同，孩子的兴趣、爱好、个性、脾气都不一样。因此，书店里也找不出一本能完全针对自己孩子的情况来进行教育的书籍。父母们必须加强自己的学识，努力去探索、创造适合于孩子的教育途径，这就必须掌握早期教育这一门科学。

早期教育的多层次

为什么说早期教育是一门科学呢？从孩子怀在母胎中起，父母就应该懂得怎样去保护胎儿。

①优生学。除了注意母体的健康与营养外，还

要使胎儿受到良好的胎教，这就要学点优生学。

②儿童生理学。孩子出生后，要了解孩子的身体结构及生长发育的进展情况，孩子的发育是正常，还是超前，或是落后？就应该掌握生理学的基本知识。

③营养及喂养知识。新生儿生下来就要哺乳，怎样喂奶？又怎样为乳儿添加辅食？婴幼儿的饮食如何调配？孩子需要哪些营养？供给多少才能适合生长发育的需要？种种问题的提出，说明父母需要营养及喂养知识。

④儿童卫生保健知识。父母最担心的是孩子生病，发育不好。怎样预防疾病？怎样培养孩子的卫生习惯，掌握生命科学研究规律，使孩子长得活泼、健康？日常生活中就不可缺少卫生保健知识。

⑤儿童心理学。孩子需要些什么？他们在想些什么？孩子为什么会无理取闹？有的胆大闯祸，有的又胆小怕事，等等。这就要了解孩子的心理发展，学点儿童心理学。

⑥伦理学和美学的知识。培养孩子将来成为一个具有高尚道德情操的人，从小就应要求孩子有良好的品德行为。父母必须要加强自身修养，言行一致，使孩子在现实生活中去接受教育，感受到心灵美、行为美、语言美、环境美。因此，家长也应该

学一些伦理学和美学的知识。

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

教育是一门科学，也可以说是一门综合性的科学。近年来由于科学的发达与技术的进步，为了早出人才，国内外学者有条件使用新的科学技术去研究婴幼儿的心身发展与变化，认为早期教育是一门新兴的科学。

何时开始早期教育

接受早期教育的最佳时期有下面几种根据和观点：

近年来国内外的科学研究

根据近年来国内外的科学研究认为，即使从3岁开始也太迟了，应该从0岁开始进行早期教育。

普尔特曼的推算

瑞士动物学家普尔特曼，曾对人类和各种动物

的胎儿以及出生后的小儿进行研究比较。他发现出生1周后幼猴就能和大猴一起行动，狗、猫、马等动物一出生就能下地，用四条腿站立行走。它们之所以能在极短时间内同成年动物一起生活，是因为支配它们行动的大脑已达到成年动物的成熟程度。人类的新生儿出生后，虽然和成年人一样具备有呼吸、消化、吸收、排泄等维持生命的功能，但脑的发育及成熟程度还不健全。

根据普尔特曼的计算，如果要使新生儿脑的成熟度达到生下来就会走的要求，那必须在母体内发育21个月。如果是以脑的发育成熟度来衡量，那么胎儿早出生了10～11个月。由于大脑在出生时还未完全成熟，出生后就更需要食物营养和精神营养。

食物营养指的是以供给蛋白质为主的喂养，精神营养也就是接受好的早期教育与训练。生理学研究认为，人的大脑生理发育最迅速是生命的头两年。在这大脑发育的“黄金时期”如果得不到良好的刺激和教育，那么脑的功能就会逐步退化。

母婴同室有助于早期教育

目前，国内外已有一些产科医院开始注意到孕妇的精神卫生和胎教，并设立了母婴室，让孩子出

世后就接受母爱的教育训练。


母婴室

据报道，某产科医院曾对刚出生的24个新生儿分为两组：一组睡在乳儿房内，一组睡在母婴室内。过了2年后，在随访中发现，后者的乳儿语言能力比前者发展得早。

因此教养学家们提倡，新生儿从出生起，父母不仅要注意他的身体发育，精心护理与喂养，还要注意孩子的精神和智力发育，应从0岁开始进行教育。

基础教育不可忽视

早期的基础教育，应该包括德、智、体、美的教育，此外，还包括社会生活的适应性和生活技能教育等等。只有全面的实施基础教育，才能使孩子获得全面发展，而具有高尚的品德、健美的体魄、发达的智力、良好的性格等，成为国家需要的优秀人才。这好比建造房子一样，只有地基造得科学、合理、牢固，高楼就不易倒塌、损坏。

德育

德育在早期往往被忽视。现在每个家庭只有一个孩子，父母的过分宠爱、放任，会使孩子从小娇生惯养，稍不注意就会养成不良的行为、习惯及思

想倾向。这不但影响孩子的品德，还会影响智力和身体。

孩子从乳儿时期起，在与人交往中感受到亲人的关怀与爱抚，此时就开始孕育着美好的心灵。在生活中，伴随着成人对他的要求与教育，使他逐步学习好的行为习惯，区分美丑、是非与善恶，知道如何对待别人，如何约束自己，评价自己。

成人掌握品德教育的内容应以五爱教育为主，从爱自己父母、家庭到爱人民、爱祖国，以及爱劳动、爱护公物、爱科学。此外，还应培养孩子团结友爱、诚实、勇敢、有礼貌、守纪律的品德，以及自己能做的事要自己做。这些行为习惯将是一个具有高尚品德的人应具备的基础。

智育

智育是发展孩子的智力以及进行文化科学知识的教育。从初生开始，从发展感知觉开始，逐步认识日常生活中的社会环境和自然环境，教给简单的知识。培养观察、注意和记忆力，启发孩子的求知欲，帮助他学会思考、提出问题，激发学习的兴趣。

在认识事物的过程中，还要培养孩子对语言的模仿、理解、运用及表达能力。这些都是孩子将来

成长为知识丰富、智力发达的人应具备的基础教育。

体育

体育是培养孩子有健壮的体魄。健康的身体是保证孩子活动、学习以及长大成人后劳动和工作的重要条件。

这也要从出生起，就注意培养孩子的良好卫生习惯及生活习惯，保证供生长发育所需要的营养及合理喂养。注意发展各年龄段孩子基本动作，增强活动能力，进行体格锻炼，预防疾病。

美育

美育是培养孩子对美好事物的兴趣、爱好及感受。从乳儿开始，在接触社会生活和大自然中，可利用一切美好的事物进行教育，用生动、鲜明、优美的艺术形象，悦耳的声音和语言来感染孩子的心灵，特别是音乐、图画、故事等对孩子有很大的吸引力。

不少音乐家、画家、诗人和演员，都是从小就接受美的教育，培养他们的兴趣和爱好。

德、智、体、美四育作为培养孩子全面发展的基础教育是互为联系而不可分割的。一个体弱多

病，或品德不好的孩子，他的智力也难以充分发展。如果只重视孩子的智力发展而忽视品德教育，将来就很难保证他的聪明才智能贡献给社会。愿每一个父母让孩子从小接受德、智、体、美的基础教育，培养出全面发展的下一代。

不能错过教育的最佳期

接受教育的最佳期

人的一生中，接受教育的最佳期是在什么时候？心理学家平特纳（R. Pintner）研究认为，“初生到5岁是智力发展的最快时期”，也是教育的最佳期。教育学家马卡连柯指出：“教育的基础主要是在5岁前奠定的，它占整个教育过程的80%。”

某些能力发展的时间性

据研究，孩子的某些能力发展是有时间性的，在某一特定时期，孩子对某种能力的发展或学习某种知识、技能既容易又学得快。若错过了这个时期再去学，就得花费更大的精力和时间，而还只能事倍功半。因此，过早启蒙或过晚教育都不利于智力

的发展和良好品德的形成。

①感知和动作发展。一般说来，出生到2岁是感知和动作发展的最佳时期，这时可以给孩子多听、多看、训练动作。2～4岁是发展语言的最佳期，可教孩子讲话、发音、学儿歌、讲故事、学说外语（口语）等。

②学习音乐。3岁是学习音乐的最佳期，可学唱歌、弹琴。

③图形辨认。4岁是图形辨认最佳期，可教孩子绘画，认简单的字形。

④数字运算。5岁是数字运算最佳期，可教孩子掌握数的概念和简单的加减运算，还可以用游戏方式学习珠算，使其迅速掌握数的运算。

此外，还应特别重视习惯培养。婴幼儿时期养成好的行为、习惯，对孩子一生的影响是很大的。愿年轻的父母们，抓紧最佳时期对孩子的各种能力进行培养。

早期教育能使弱智儿得到提高

智力超常是早期教育的结果

如果每个孩子在出生时的大脑发育是正常的，

身体是健康的，一般说来，他们都具有成才的潜能。古今中外都有一些智力超常的孩子，经过调查和追踪研究得出的结论，主要是接受了早期教育和受到良好环境的影响。

弱智儿可从早期教育得到补偿

有一些孩子由于遗传及其他因素的影响，智力发展迟缓，有的由于难产窒息缺氧，有的由于脑部疾患以至视觉、听觉有缺陷或肢体动作障碍等，限制了他们的学习。父母对这样的子女是很担忧的，有的甚至失去教育的信心。这样的孩子常常会因父母及别人对他歧视，嫌他笨而产生严重的自卑心理，因此更影响他的智力发展。



如果能及早发现，除了进行有效的治疗外，积极配合适合其年龄特点及心身发展水平的早期教育，是可能得到补偿的。有的孩子还可以接近或达到正常儿的水平。

弱智儿通过教育和训练甚至达到“超常”

许多国家都在重视对弱智儿的研究，如美国费城的人类潜力开发研究所，从事治疗脑性残废儿童的工作已40余年。他们在治疗过程中发现，孩子通过教育和训练，智力可以提高，甚至其中有个别孩子达到“超常”水平。

早期教育能使弱智儿在原有的生理和心理基础上得到最大限度的发展，提高智力。父母千万不能放松对这些弱智儿的教育与训练，还要有信心和耐心，持之以恒，才能取得良好的效果。

第二篇　新生儿养育以爱为基础

法则4　提倡母乳喂养

母乳是宝宝的最佳食品

母乳是大自然赐予婴儿的最佳食物，母乳中含有丰富而独特的营养元素及活性物质，其复杂而合理的养分搭配完全适合婴儿的需求，任何配方奶粉不可能等同于母乳。

营　养　多

母乳中含有400多种营养元素，是任何奶粉制造商都无法仿制的，即使某些奶粉添加了人工提炼合成的二十二碳六烯酸（DHA），相比母乳还是望尘莫及。

奶粉中的牛奶含有数倍于母乳的脂肪、蛋白质、盐分和矿物质，这些多余的物质会增加宝宝的肾脏负荷以及消化道负担，甚至为宝宝将来的健康埋下高血压、少年糖尿病和青春期肥胖症的隐患。

母乳含有促进大脑发育的牛磺酸、促进铁吸收的乳铁传递蛋白、预防疾病的溶菌酶、促进组织发育的核苷酸、增强视力的DHA等，这些宝贵的营养元素都是奶粉所无法仿造的。

易　消　化

母乳非常容易消化吸收，奶粉则易致宝宝便秘。母乳含有生化酶，有助于宝宝消化，乳清是母乳的主要蛋白质，易消化，其养分大多被完全吸收，所以母乳宝宝的大便非常通畅。

而奶粉的主要蛋白质是酪蛋白，会形成橡胶般的凝乳，非常不容易消化，很少能被完全吸收，大多成为废物。因此奶粉宝宝的大便又硬又臭，还经常有便秘的痛苦。

免　疫　强

母乳中有丰富的活性免疫因子，为宝宝提供“抗体”，而当宝宝的身体受到新的病菌或病毒侵袭时，会通过吸吮乳汁将这个“新敌人”传送到妈妈身体里。妈妈的身体会立刻根据“敌情”制造免疫白细胞和球蛋白，再通过乳汁传送给宝宝，保护宝宝不受感染。

人工喂养增加了病菌入侵的机会。奶粉或其他代乳品的加工过程、使用各种奶具喂养宝宝的过程中，有很多感染机会，如消毒不严，就有可能使宝宝感染细菌、病毒而生病。

不　过　敏

婴儿永远不会对母乳过敏，却经常会对奶粉过敏。母乳中的蛋白质完全适合婴儿，牛奶中的蛋白质却往往给宝宝带来麻烦：腹痛、呕吐、腹泻、鼻塞、咳嗽、疹子、烦躁不安、无法入睡等。



母乳保护宝宝不对其他食物过敏，减少罹患其他过敏引起的疾病的几率。母乳喂养可以长期预防湿疹、食物过敏以及呼吸道过敏症。

母乳喂养让宝宝健康聪明

母乳营养丰富，是宝宝最理想的天然生理食品。母乳中含有较多的脂肪酸和乳糖，钙、磷比例适宜，适合宝宝的需要，不易引起变态反应。吃母乳的宝宝很少发生腹泻和便秘。母乳中富含利于婴儿脑细胞发育的牛磺酸，有利于促进宝宝智力发育。

母乳不仅含有婴儿生长发育所必需的全部营养成分，而且其成分及比例还会随着婴儿月龄的增长而有所变化，即与婴儿的成长同步变化，以适应婴儿不同时期的需要。母乳中所含丰富的免疫物质又能保护宝宝免受各种病邪的侵袭，增强宝宝的抗病能力。

母乳中几乎无菌，直接喂哺不易污染，温度合适，吸吮速度及食量可随宝宝的需要增减，可以随时喂哺，既方便又卫生。而且母乳有利于宝宝味觉的发育，长大较少挑食。

哺乳时母婴间皮肤的频繁接触、感情的交流、

母亲的爱抚与照顾都有益于孩子心理和社会适应性的健全。

牙医们鼓励长期母乳喂养，因为吸吮动作有助于面部肌肉和牙床的发育，有助于宝宝长一口健康牙齿和漂亮的脸蛋儿。

母乳喂养对妈妈大有好处

宝宝的吸吮过程反射性地促进母体缩宫素的分泌，促进妈妈子宫的收缩，能使产后子宫早日恢复，从而减少产后并发症。

有利于消耗掉孕期体内堆积的脂肪，促进妈妈体形的恢复。

母乳喂养在某种程度上可抑制排卵和月经的到来，达到产后避孕的目的。

母乳喂养过程中，妈妈和宝宝肌肤、目光、语言的接触与交流，可促进亲子感情的建立，也可使妈妈得到心理上的满足。

降低乳腺癌与卵巢癌发生的可能。

母乳中几乎无菌，可直接喂哺，不易受污染，温度适宜，吸吮食量可随宝宝需要增减，方便、卫生、经济，可以在一定程度上减轻家庭育儿的压力。

母乳喂养的正确姿势

正确的哺乳姿势：母亲应处在放松舒适的体位（卧、立、站均可）抱孩子；孩子贴近母亲，脸朝乳房，婴儿鼻子对着母亲乳头，还要令头、颈、身体基本呈一直线，如果是刚出生的婴儿母亲还得用一只手托着其臀部；婴儿的下颌应触到母亲的乳房。

为使婴儿的口与乳头取得正确的含接姿势，首先母亲要用乳头刺激孩子的口唇周围皮肤，趁孩子张大嘴巴之际，及时将乳头及大部分的乳晕放在孩子的口中。

如果含接姿势正确的话，则此时婴儿的嘴会张得很大，下唇向外翻，舌头呈勺状环绕乳房。此时婴儿的两颊鼓起呈球形。含接时可看到上方的乳晕要比下方的乳晕要多，并可出现深、慢而有节奏的吸吮动作，不时又暂停一会儿，还可以听到婴儿在吞咽时所发出的很特别的“咕！咕！”声音，令你有一种难以描述的满足感和欢乐享受感。

母亲正确托乳房的姿势是：手掌微握，拇指张开，食指和其他的手指合拢并排贴在乳房下的胸壁上，食指托乳房的根部，而拇指轻轻地放在乳房的上方。此时应注意的是母亲的手不应离乳头太近，

避免妨碍婴儿的含接。

关于挤奶的技巧

在什么情况下需要挤奶

首先要懂得挤奶的适应证，说得通俗一点就是在怎样的情况下才需要挤奶。因为并非任何时候都需要挤奶，但挤奶对于母亲开始和坚持母乳喂养有好处，而且显得很重要。挤奶大概只用于以下一些情况：

①解除乳腺管堵塞或乳汁淤积。
②在孩子开始练习吸吮凹陷的乳头时。
③孩子拒绝吸吮时。
④低体重儿不能吸吮时。
⑤对有病患儿吸吮力量不足时。
⑥婴儿母亲生病，需保持泌乳时。
⑦因母亲工作和外出时。
⑧母亲奶胀孩子不能很好地含接时。
⑨有需要直接将乳汁挤到孩子的口中时。
⑩婴儿有先天性口腔畸形（如“兔唇”、裂腭）时。

正确的挤奶方法

①母亲把手洗干净。

②采用自己认为舒适的体位，并将盛奶容器靠近乳房。

③将拇指放在乳头及乳晕的上方，食指放在乳头及乳晕的下方，与拇指相对，其他手指则托住乳房。

④用拇指及食指向胸壁方向轻轻下压，注意不可压得太深，否则反而会使乳腺导管因受压而引起阻塞。

⑤压力应作用在乳晕下方的乳房上，即拇指及食指所压部位需在乳晕深面的乳窦上。

⑥反复动作一压一放。除非操作不正确，一般不应引起疼痛。首次不一定有奶挤出，挤压数次后自然就会有奶滴下。

⑦手指围绕乳头顺次作圆周转移，从各个方向按照同样方法挤压乳房，务使乳房前方每一个乳窦的乳汁都被挤出。

⑧在每次压乳晕时，手指不应有滑动或摩擦式或其他类似滚动式的动作出现。

⑨不要挤压乳头，因为挤压或者牵拉乳头都不会出奶，同样道理，婴儿如果仅仅吸吮乳头亦同样不会有奶被吸出。

⑩通常一侧乳房经挤压3～5分钟后，乳汁就会

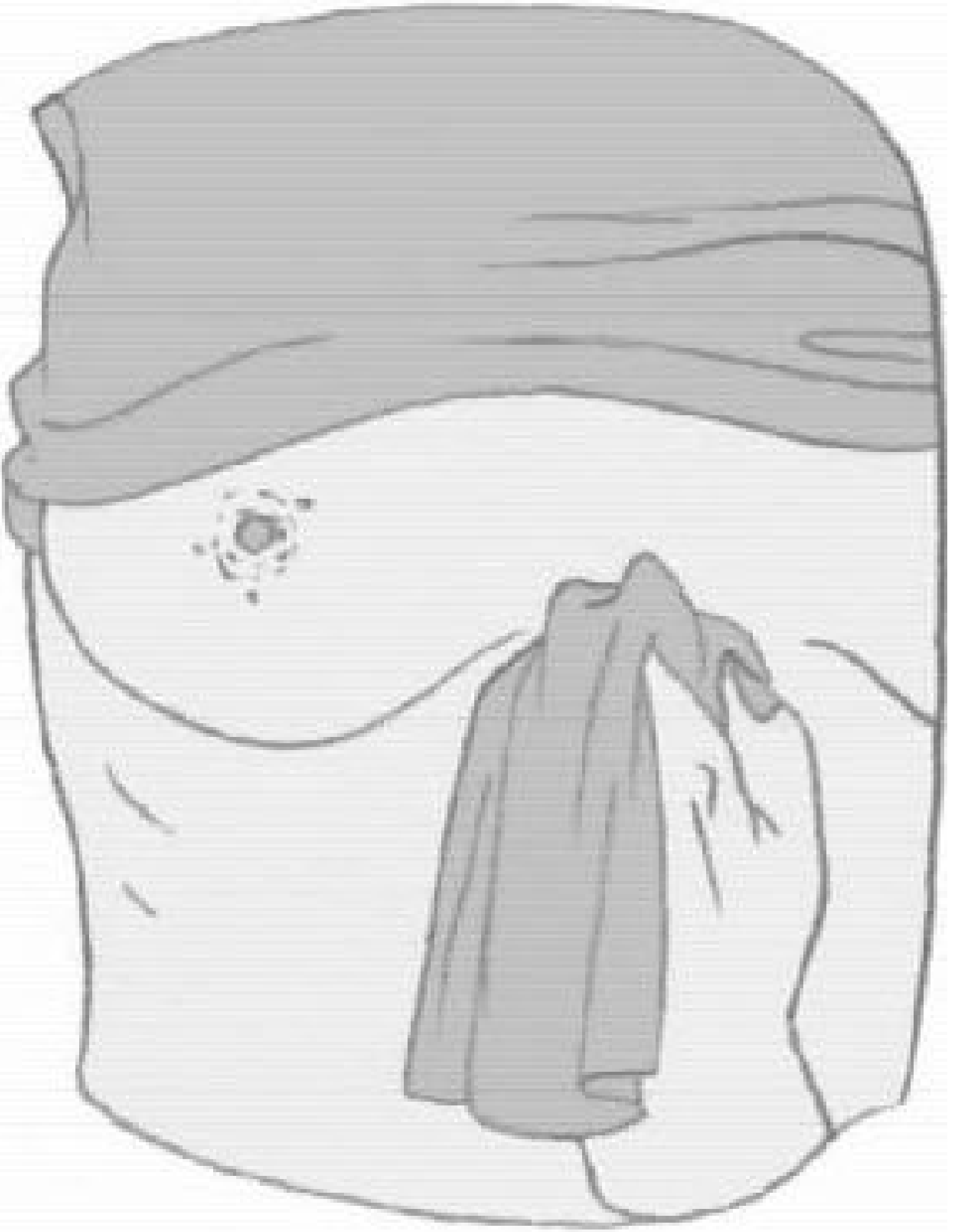
明显减少，这时可挤另一侧乳房，如此反复多次。

挤奶是个累活，双手可以交替使用，以减少疲劳；但需要指出每次挤奶时间以20～30分钟为宜，特别在开始几天，泌乳量还不多，不必再延长每次挤奶所需的时间。

母乳喂养的技巧

产前准备

①孕妇要了解母乳喂养的好处及喂养方法，明确人工喂养的缺点，学习母乳喂养的知识，对母乳喂养产生兴趣和信心。



②加强营养。合理膳食、不偏食，平衡营养以保证孕妇的需要，维持母体正常代谢，促进胎儿和乳房的发育，为分娩和哺乳做好准备。

③怀孕后及早进行乳房检查，发现乳头内陷或平坦时及早纠正，可经常按摩、向外牵拉乳头。

产褥早期

①早接触、早吸吮。新生儿断脐后，于30分钟内裸体放在产妇胸前，并帮助新生儿吸吮乳头。吸吮反射是人的本能，此反射于出生后10～30分钟最强，早接触、早吸吮有助于母乳喂养的成功。

②哺乳期乳房的护理。哺乳前柔和地按摩乳房，以刺激排乳反射。用含有清洁水的揩奶布清洁乳头和乳晕，忌用肥皂和酒精之类物品，以免引起皮肤干燥、皲裂。

每次哺乳应两侧乳房交替进行，并挤出剩余乳汁，这样可促进乳汁分泌增加，预防乳管阻塞及两侧乳房大小不等。哺乳期间母亲应戴上合适的棉制胸罩，以支托乳房和改善乳房血液循环。

母乳喂养的秘诀

母乳喂养对于宝宝和母亲来说都是一次美妙的

体验。遇到问题时不要灰心丧气，这一点很重要。对一位母亲和宝宝适用的做法对另一位母亲可能不适用。只管用心找到适合于你和自己宝宝的程序和位子就可以了。以下是一些在此过程中的秘诀：

①早些开奶。在生产后（如果可能的话在1～2个小时之内）宝宝睡醒且吸食本能强烈时，要尽早开始喂奶。即使你会有数天没有乳汁分泌，但你的乳房中含有一种黄色浓液体，称为“初乳”，这种液体有助于防止宝宝生病，不但不要丢弃它，而且应提早或尽快进行畅通乳腺管保健，以达到乳汁向外喷射200毫米以上的效果，使早开奶取得成功。

②宝宝第1次吮吸妈妈乳头的小嘴巴位置要正确，如果第1次错误吮吸，往后要纠正就困难较大。

宝宝嘴的位置要正确，宝宝的嘴应尽量张开。你可以用乳头碰宝宝的嘴唇，让宝宝把嘴张开。让乳头尽可能深地放入宝宝口内，使宝宝身体紧靠自己，并且使其腹部面向并接触你的腹部。宝宝的嘴唇和牙龈要包住乳晕（乳头周围的深色区域）。一定不要让宝宝只用嘴唇抓住或吮乳头。这样可以让你的宝宝不只吮乳头而避免你的不舒适。

如果宝宝吃奶位置正确，嘴唇应该在外面，而不是内收到牙龈上，可以看到宝宝的下颚在来回

动，并听到轻微的吞咽声。宝宝的鼻子会接触乳房，但是可以呼吸到足够的空气。切记：如果觉得疼痛，姿势就一定错了。将宝宝从乳头上移开，再试1次。将手指轻轻放在宝宝的嘴角让宝宝停止吮吸乳房即可。

③新生儿1周内按需喂奶。以后在白天至少每1.5小时喂1次奶，晚上适当延长时间，并在宝宝有饥饿的迹象时喂奶，例如变得更警觉或活跃，做吃的动作（手或拳头，放在嘴里和嘴有吸吮动作）或者寻乳（转脑袋找乳头）。等到哭时早已经饿了。

每个乳房喂10～15分钟。母乳喂养的宝宝比用奶粉喂养的宝宝吃奶次数更多。这是因为母乳比奶粉更容易消化和吸收。

④仅喂宝宝母乳即可。你无需喂宝宝水、糖水或奶粉。最初约6个月仅用纯母乳喂养。喂食其他液体会减少宝宝对母乳中所含营养的吸收。

⑤延迟使用人工乳头（奶瓶和奶嘴）。新生儿需要时间学习吃母乳。最好等到新生儿已有很好的吸吮方式，再给宝宝奶嘴。人工乳头与真乳头吸吮方式不同。在第1次开始学习吃母乳时，吸吮奶瓶还会使某些宝宝感到困惑。如果在出生后你的宝宝需要离开你一段时间且必须喂奶粉，应使用生理型硅胶短乳头，严禁宝宝吮吸大孔型硅胶长乳头。

⑥在生病时或病后用母乳喂养生病的宝宝（患急性肠炎需要专科医生鉴别选择）。很多时候，生病的宝宝会拒绝吃东西，但是会吃母乳。母乳可以给宝宝提供必需的营养并防止脱水。

⑦让乳头自然风干。直至产后数日乳头变硬前，每次喂奶后要让乳头自然晾干，以防破裂。破裂会导致感染。

如果奶头破裂，原来涂一些母乳或其他自然润湿品（例如维生素E油和羊毛脂）的常规方法不理想，宜涂儿童鱼肝油帮助恢复。一定不要用肥皂清洗乳头。肥皂会引起干燥破裂，使乳头更容易疼痛。

⑧注意感染。乳房感染的迹象包括：发烧、刺痛感和肿块疼痛以及乳房皮肤发红。如果出现这些症状，你需要立即求诊于医护人员，或直接咨询母乳喂养中心。

⑨生育一个婴儿的母亲乳汁过多时，会使乳房变大、变硬和持续疼痛。这种情况称为“乳房肿胀”。发生这种情况的主要原因是乳腺管闭塞和受阻，此时切不可掉以轻心，费时费力地使用一些常规的保健法。如使用热的湿毛巾在乳房上敷，或者洗个热水澡，这些都只能暂时舒缓疼痛，挤捏、按摩，吸奶器用力抽吸乳头等，并不能彻底解除症

状。为了避免贻误病情，增加母亲痛苦，继发乳腺炎或乳腺脓肿，应立即与医院联系。

⑩吃得好并充分休息。哺乳的母亲需要健康的饮食，每天额外摄取2100焦（总共大约11340焦）和6～8杯液体，每杯约200毫升，这有助于母亲为宝宝产生足够的母乳。

母亲需要尽可能多休息，这有助于防止乳房感染。疲劳会加重感染。完全吃素的女性可能需要增加维生素B_{12}的摄入，应与医生讨论。由素食母亲喂养的宝宝会出现缺乏维生素B_{12}的迹象。

产后奶少的原因

几乎所有的母亲都能为自己的宝宝提供足够的乳汁。真正乳汁少，不能满足宝宝需要的并不多见。

母乳究竟够不够，应从婴儿的体重增长和排尿情况来判断。倘若婴儿在出生后6个月内，每月体重增加小于500克，或每周小于125克，或出生2周后，体重低于出生时体重，则表示婴儿体重增长不够。只要体重增长正常，就表示不存在奶量不足。纯母乳喂养的婴儿，24小时内排尿不少于6～8次，尿色较清，提示奶量足够；若每天排尿少于6

次，尿色深黄或呈橙色、尿味重，则提示奶量不够。所以，奶量足不足，应根据婴儿体重增长和（或）排尿情况来作出客观的判断。

奶量不够的原因

乳母乳汁分泌不足可由诸多因素引起，常见的原因有以下几方面：

①喂养不当。产后开奶迟，不是在产后6小时内开始吸吮；喂奶次数少；夜间停止哺乳；每次喂奶时间短；含接不良，婴儿吸吮时，没有将大部分乳晕也含入口中；用奶瓶或奶嘴；添加了辅食。

②乳母对哺乳的心理因素。对哺乳信心不足，担心自己没有足够的奶水；对哺育婴儿有忧虑，担心自己喂养不好；乳母不愿喂养；乳母过于疲惫等。

③乳母身体状况。乳母在哺乳期间又怀孕了；乳母严重营养不良；哺乳期间错误地选用了避孕药避孕；乳母的乳房发育不良，但这种情况较罕见。

④婴儿因素。婴儿患病；婴儿畸形，如唇、腭裂等。

在以上因素中，以喂养不当和乳母的心理因素最为常见，因此，对于真正奶少者应首先从前两种因素中寻找原因。

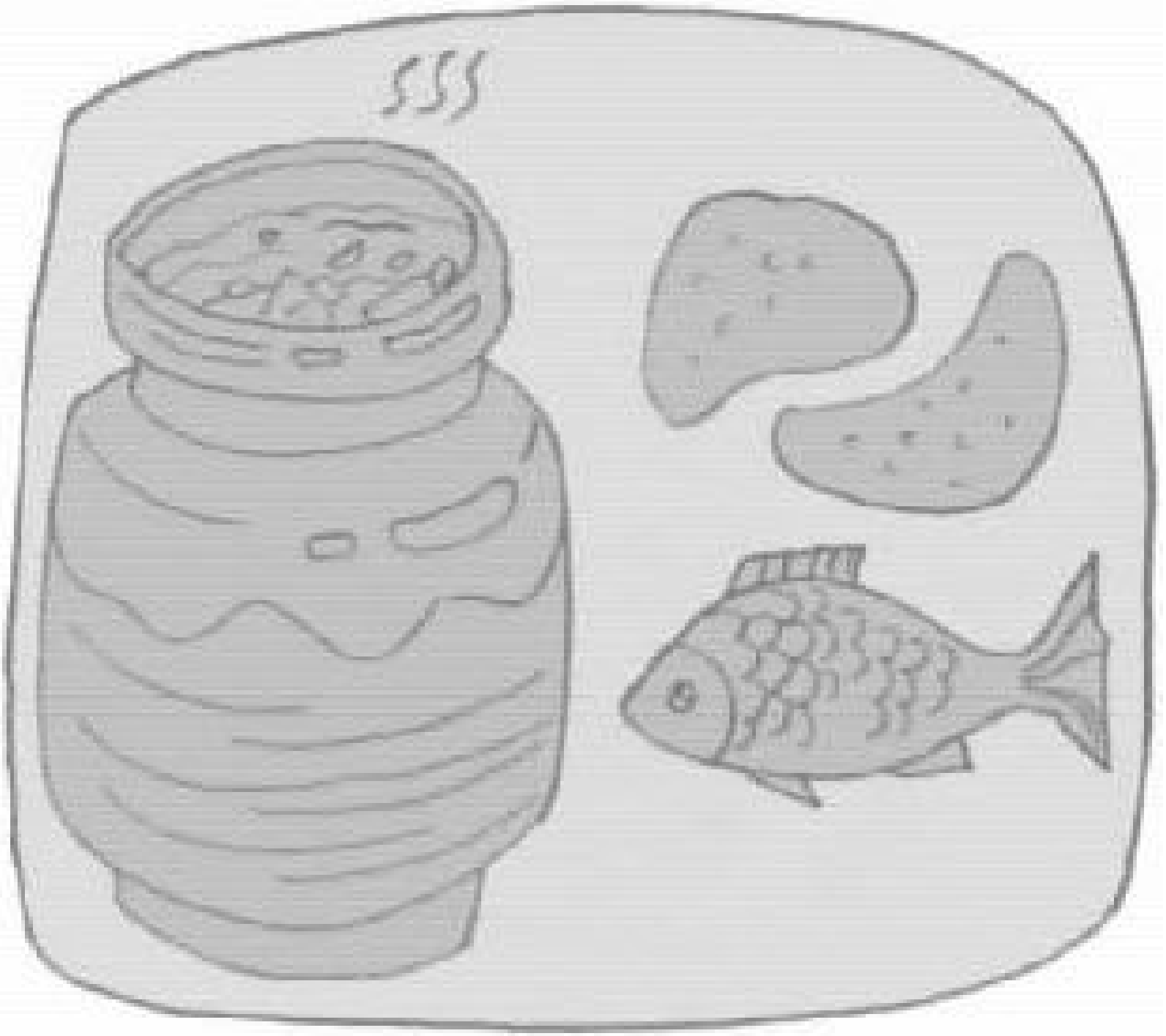
奶量过少的处理

①详细向产妇介绍有关乳汁分泌的知识，使之懂得早开奶、频哺乳对乳汁分泌的重要性。帮助乳母建立哺乳的信心，对指导哺乳过程中的任何一点进步，应适当地给予肯定和表扬，从精神上给予支持。

②在哺乳方法上提供实际帮助，如使乳母做到频繁哺乳及延长每次哺乳的时间，纠正含接姿势及废除奶瓶和奶嘴。

③保证乳母足够的休息、睡眠，使其精力充沛；消除不利于哺乳的因素，如家庭不和睦等，使乳母保持心情愉快。

④增加营养，多进食营养丰富的煲汤，如黄豆猪蹄汤、猪肝汤及鲫鱼汤等。



⑤即使乳汁少也应哺乳，通过婴儿的频繁吸吮，可以促进泌乳素的分泌，从而增加奶量。

⑥中药催奶。炙黄芪12克，当归9克，王不留行9克，穿山甲9克，路路通9克，通草6克，川芎3克，煎服。

⑦对乳房发育不良，经采用上述措施无明显效

果者，可考虑加喂代乳品，但须放在哺乳后补充，切不可用它来替代一次哺乳。

产妇奶胀的处理

产后，产妇发生乳房胀痛是常见的现象。表现为产妇乳房肿胀、变硬、疼痛，严重者上肢不敢活动，因上肢活动会增加乳房疼痛，有时还可能有短暂的发热。

奶胀的乳房挤不出乳汁，或只能勉强挤出少许乳汁。奶胀大多发生于产后2～3天内，这是由于产后乳腺刚开始分泌乳汁时，乳房内静脉充盈、间质水肿、淋巴淤滞所致。大多数产妇的奶胀不严重，可以忍受，一般持续2～3天，待乳汁通畅后可自然消退，而部分产妇的奶胀可能十分严重，常使产妇倍加痛苦。

治疗乳房肿胀，关键在于排出乳汁。乳汁若能顺利排出，则乳房肿胀也就消除了。乳房肿胀可采取以下措施进行治疗：

①乳房湿热敷。用湿热的毛巾包裹乳房，进行湿热敷，局部温度不宜过高，以免烫伤乳房。

②乳房按摩。用两手相对贴于乳房上，轻轻按摩，每次10分钟左右。

③乳房热敷和按摩后，就让新生儿吸吮。若新生儿不能吸吮，可帮助产妇将奶挤去。助手以食指和大拇指相对压在乳晕部，一边挤，一边压向胸部，促使乳汁排出，也可用吸奶器将乳汁吸出。若夫妇双方认可，还可由丈夫将奶吸出，尽量达到乳房柔软为止。

④常用发酵的生面粉100克，分别敷于两侧乳房，有一定效果。

⑤中药鹿角粉，每次5克，每日2次，用黄酒冲服，有消肿催乳的作用。

⑥哺乳结束后，可采取乳房冷敷，有助于减轻乳房水肿，减轻症状。

不哺乳的风险

从未生育或生育后未充分哺乳的女性极易患乳腺小叶增生、子宫肌瘤和卵巢癌。

从未生育或生育后未充分哺乳的女性是乳腺癌的高危人群。

婴儿未获纯母乳喂养者健康素质下降，容易生病，不但加重家庭经济负担，更加重国家的医疗开支。

婴儿未获纯母乳喂养者影响脸部肌肉发育和心

肺功能，智商与情商也相对较低。

牛奶中普遍存在抗生素残留量。新生儿大量食用奶粉易导致抗生素耐药性。

乳母患病时的哺乳

母乳喂养的好处人所共知。但当出现以下情况时，则不宜哺乳，否则，会给婴幼儿的健康带来不良影响。

乳母因素

①急性传染病。乳母患病后，致病微生物有可能进入乳汁。其次，哺乳过程中，母婴间的密切接触，都可能使乳儿受到传染。

②慢性病。乳母患有活动性肺结核、迁延型和慢性肝炎时，哺乳可加重病情，而且在哺乳过程中的密切接触，有可能使乳儿受传染。严重的心肺疾患、肾脏病及重度贫血等，哺乳可增加乳母的体力消耗，导致病情加重，不利于乳母的健康。

③感冒。乳母伤风感冒后，倘若只有头痛、鼻塞等症状，没有发热，可以哺乳，但应注意防止传染给乳儿。哺乳时，乳母须戴口罩。

倘若有发热，体温达38℃以上时，应暂停哺

乳。在停止哺乳期间，应定时把奶挤掉，以免引起乳房结块，影响奶量。待治愈后，再恢复哺乳。

婴儿因素

婴儿患有先天性遗传性代谢病，如苯丙酮尿症和半乳糖血症时就不能哺乳。

①苯丙酮尿症。患有苯丙酮尿症的小儿，体内缺乏消化苯丙氨酸的酶，就会产生大量酮酸，酮酸在体内大量蓄积，导致脑发育障碍，造成智力低下。人乳、牛乳等乳类含有大量蛋白质，蛋白质又由包括苯丙氨酸在内的众多氨基酸组成，患儿吸乳后，体内发生大量酮酸蓄积，可导致患儿弱智。

倘若患儿出生后不予哺乳，改用低苯丙氨酸食品喂养，可使患儿正常发育，避免弱智。

②半乳糖血症。患有半乳糖血症的婴儿，缺乏将母乳中的乳糖分解产物——半乳糖分解为葡萄糖的酶，导致半乳糖在体内大量蓄积，引起患儿智力障碍。

倘若出生后停止喂乳类食品，改用米粉、豆浆等替代，即可避免发病。

法则5　进行早期抚触

新生儿依恋的形成和发展

依恋是指婴儿和照看人之间亲密的、持久的情绪关系，表现为婴儿与照看人之间相互影响和渴望彼此接近，主要体现在母亲和婴儿之间。

依恋的形成和发展分为4个阶段，包括前依恋期、依恋建立期、依恋关系明确期、目的协调的伙伴关系。

在新生儿期主要表现为前依恋期。前依恋期即出生至2个月，宝宝对所有的人都做出反应，不能将他们进行区分，对特殊的人（如亲人）没有特别的反应。刚出生时，他们用哭声唤起别人的注意，他似乎懂得，大人绝不会对他们的哭置之不理，肯定会与他进行接触。随后，他用微笑、注视和“咿呀”语与大人进行交流。这时的婴儿对于前去安慰他的人没什么选择性，此阶段又叫无区别的依恋阶段。

从来，对新生儿影响最大的是母亲。母亲是否能够敏锐而且适当地对宝宝的行为做出反应，是否能积极地同小宝宝接触，是否在孩子哭的时候给予及时的安慰，是否能在拥抱小宝宝时小心体贴，是

否能正确认识小宝宝的能力等等，都直接影响着这种母子依恋关系的形成。

新生儿同母亲和父亲的依恋几乎是同等程度的，尽管通常是母亲和宝宝在一起的时间多些。但母亲和父亲在同宝宝的关系上有一些区别，父亲通常更充满活力，母亲则更温柔而且语言更多一些。

对宝宝进行抚触按摩

新生儿期是人体生长发育最快的时期，也是最关键的阶段。为宝宝做抚触按摩包括抱、逗、按、捏和被动体操，是妈妈帮宝宝健身简便易行的有效方法，经观察对宝宝身心健康有良好的促进作用。

多抱抱宝宝

抱，是母子感情信息的传递，是宝宝最轻微得体的活动。当宝宝在哭闹不止的时候，恰恰是最需要大人抱的时候，从而得到精神安慰。

有的家长怕“惯坏了孩子”而不愿意抱，这对宝宝的身心健康和生长发育是很不利的。为了培养宝宝的感情思维，特别是在他那种哭闹的“特殊语言”的要求下，不要挫伤幼小心灵的积极性，要适当地多抱一抱小宝宝。

经常逗宝宝

逗，是宝宝最好的一种娱乐形式。逗可以令小宝宝高兴得手舞足蹈，使全身的活动量进一步增强。



有人观察，常被逗引的宝宝比长期躲在床上很少有人过问的宝宝不仅表现得活泼可爱，而且对周围事物的反应也显得更加灵活敏锐。不难想像，这对宝宝今后的智力发育有着直接的影响。所以，我们一定不能忽视这种在婴幼儿时期智能培养和启蒙的方法——“逗”。

用手掌轻轻按摩

按，是家长用手掌给宝宝轻轻地按摩。先取俯卧位，从背至臂部、下肢；再取仰卧位，从胸至腹部、下肢，每行10～20次。

按不仅能增加胸背腹肌的锻炼，减少脂肪细胞的沉积，促进全身血液循环，还可以增强心肺活动量和肠胃的消化功能。

用手指捏捏肌肉

捏，是家长用指捏揉宝宝。捏较按稍加用力，它可以使宝宝全身和四肢肌肉更加坚实。一般从两上肢和两下肢开始，再从两肩至胸腹，每行10～20次。

据有关医学研究，在捏的过程中，宝宝胃液的分泌和小肠的吸收功能均有增进，特别是对脾胃虚弱、消化功能不良的宝宝效果更加显著。

“抱、逗、按、捏”除了“抱”以外，其他均不宜在进食当中或食后不久进行，以免宝宝呕吐，甚至吐出的食物呛入气管。时间一般应选择在喂乳后2小时进行。操作手法要轻柔。不要用力过度，以让宝宝感到舒适为度。注意不要使其受凉，以防感冒。在逗引宝宝时，笑态表情要自然大方，不要做过多的挤眉、斜眼、歪嘴等怪异动作，以避免宝宝模仿而形成不良的“病态习惯”，将来不好纠正。

第三篇　婴儿养育应及时进行早期教育

法则6　及时添加辅食

添加辅食的意义及其原则

为了生长发育的需要所添加的食物，叫做辅助食品，简称辅食。年龄愈小，生长发育愈快，所需营养的全面性也愈迫切。若有不足，即可造成严重影响。

添加辅食的意义

当婴儿长到3个月以后，胃肠道消化酶的分泌日趋完善。5个月婴儿渐出新牙，胃容量变大，这时在乳类之外，渐渐添加半流质以及部分固体食物，无论从营养需要还是对消化器官适应性的锻炼，都是必要的。5～6个月的婴儿，即使乳类充足，不加辅食也会导致某些营养缺乏，从而导致抵抗力低下。

辅食还是乳类过渡到饭食的“桥梁”，这座桥搭得好，婴儿就能很好地断奶，尔后步入正常饮食。这是整个婴幼儿时期营养的基础，打好这个基础很重要。

婴儿胃肠功能不完善，对新添食品适应力弱，

易发生消化吸收紊乱，故增加辅助食品必须遵照循序渐进的原则进行，不能操之过急。

怎样为宝宝添加辅食

宝宝4个月以后，消化酶分泌日益完善，为补充乳类营养成分的不足，满足宝宝生长发育的需要，锻炼咀嚼功能，为断奶做好准备，从本月起母乳喂养的宝宝应逐步添加辅助食品。

辅助食品的添加原则如下：

小量试喂，逐样尝试。即先加一种，小量开始，逐渐加量，由少到多，由稀到稠，由淡到浓，由细到粗，由一种到多种，循序渐进。

1～3个月婴儿的喂养

鲜鱼肉可代替乳类喂哺

鱼是人类的重要食品之一，含有丰富的蛋白质，以单位重量计算，鱼肉的蛋白质含量超过牛奶与鸡蛋、瘦猪肉、牛肉相当。在蛋白质氨基酸组成方面，鱼肉蛋白比猪肉、牛肉等更接近于儿童的营养需要。鱼类肝脏还含有维生素A、维生素D和一定量的维生素B_{12}，鱼肉中含钙量一般也较畜类

高。对小儿生长发育来说，鱼肉完全能满足所需的多种营养素。

此外，鱼肉是动物肉类中最容易消化的一种，肌纤维较细，组织结构显得特别柔软，进食之后，容易受到消化液的作用，故消化吸收率较高。

根据鲜鱼肉所具备的这些条件，上海市儿童医院曾经做了以鱼肉代乳类食品喂养婴儿试验，结果证明，婴儿从1个半月起即可用鱼肉喂哺。鱼肉对促进生长发育的作用与奶粉相比，有过之而无不及。

食用的方法是：将鱼洗净去其内脏，整条蒸熟，去皮、去骨后研碎，混入乳儿糕中加糖或盐，调成稀糊状用奶瓶喂食。初食时量宜少些，随着婴儿的成长逐渐增加食量，制成厚糊状，用匙喂哺。这对无法用母乳喂哺，而又不能保证牛乳、奶粉或其他代乳食品供应的地区，可以用鲜鱼肉来代替或补充。

婴儿加喂辅食的时间

婴儿在满3个月之后，就不能单纯只是母乳喂养了，为了保证婴儿的营养，就应适当增加一些辅助食品，以促进婴儿消化系统的不断完善。

另外，孩子在第1年身体长得最快，光靠吃奶达

不到逐步增加营养的需要。到6个月时已出牙，为了锻炼孩子的咀嚼能力，要逐步给孩子吃菜末儿、肉末儿、米粥、饼干、馒头片等，这些食物中水分含得少，营养素浓缩，能满足孩子生长发育的需要。食物从液体逐渐过渡到半固体及固体，也为孩子将来断奶打下了基础。



婴儿辅食主要制作方法

苹果泥：将苹果洗净后切成两半，用小勺轻轻

刮取果肉，搅烂即可得到苹果泥。

香蕉泥：取熟透的香蕉去皮后放入碗中，用不锈钢小勺背用力挤压、搅烂即为香蕉泥。

鱼泥：将鲜鱼去内脏洗净，放入锅内蒸熟或加水煮熟，去净骨刺，放入调味品，挤压成泥，可调入米糊（奶糕）中食用。

豆腐：将煮熟的嫩豆腐稍加些盐搅碎，加入粥或蛋黄中喂食。

蛋羹：将整蛋搅匀，加入温水半小杯、酱油1茶匙、盐少许，待锅内水开后再上锅蒸8～10分钟即成，应在正餐中喂，不要在两餐之间喂食。

肝泥与肉末儿：将煮熟的瘦肉或肝用干净的刀在砧板上剁成泥，加调料和水少许蒸成肉饼或肝糕直接喂食，或放在粥或烂面里喂食。

红枣小米粥或玉米面粥：将红枣洗净，煮烂去皮去核，压成枣泥，放在煮好的小米粥或玉米面粥中再煮沸即成。

肉末儿菜粥：瘦猪肉50克，青菜2小棵，植物油10毫升，酱油、精盐、葱末、姜末各少许。将猪肉洗净去筋、剁成细末儿，青菜洗净切碎。锅内加入植物油，油热后下入肉末不断煸炒，放入葱末、姜末，再加入少许酱油炒至全熟即成肉末。将炒好的肉末及碎菜加入熬好的米粥内煮沸。待温后即可喂

食。

微量元素的补充方法

（1）添加含铁丰富的食物

婴儿出生3～4个月后，体内贮存的微量元素基本消耗殆尽了，特别是铁已基本耗尽，仅喂母乳或牛奶已满足不了婴儿生长发育的需要。因此，需要添加一些含铁丰富的食物。鸡蛋黄是比较理想的食品之一，它不仅含铁多，还含有小儿需要的其他各种营养素，比较容易消化，添加起来也十分方便。

一般可采用下面几种方法给孩子添加蛋黄：

取熟鸡蛋黄1/4～1/2个，用小勺碾碎，直接加入煮沸的牛奶中，反复搅拌，牛奶稍凉后喂哺婴儿。

取1/4～1/2个生鸡蛋黄，加入牛奶和肉汤各一大勺，混合均匀后，用小火蒸至凝固，稍凉后用小勺喂给婴儿。

给婴儿添加鸡蛋黄要循序渐进，注意观察婴儿食用后的表现，可先试喂1/4个蛋黄。3～4天后，如果孩子消化很好，大便正常，无过敏现象，可加喂到1/2个，再观察一段时间无不适情况，即可增加到1个。

（2）补充需要量一半的钙

婴儿在6个月以内，每天需要钙600毫克，6个月以上的婴儿每天需钙800毫克。一般来说，婴儿从食物中（母乳、牛奶等）只能摄取到钙需要量的一半。例如母乳喂养的小婴儿，全部吃母乳，每100毫升母乳中含钙34毫克，即使每天能吃进700毫升母乳，钙的含量也不足250毫克。因此，为了满足婴儿骨骼、牙齿的正常发育和全身正常代谢的需要，还要另外补充宝宝需要量一半的钙。

给婴儿补钙有两个途径：一是在婴儿食物中添加钙，如市售的配方奶粉、婴儿营养奶米粉、奶麦粉等都含有钙；二是用钙剂补充。后者是目前普遍采用的方法。

那么选择哪种钙剂好呢？选择钙剂时，一要看钙剂的含钙量；二要看钙剂的溶解度，只有易溶于水的钙剂吸收才会好；三要看是否纯天然，是否安全无毒副作用；四是价格适宜。

补充钙剂的同时应该补充维生素D，这样钙才能很好地吸收和利用，否则大部分喂进的钙都由肠道排泄了，起不到应有的作用。

（3）维生素E的补充方法

维生素E是一种抗氧化剂，它对氧自由基发生作用，起到清除氧自由基的作用，稳定了细胞，因而有治疗生长痛的作用。维生素C也是一种抗氧化

剂，适当应用也有裨益。维生素E剂量为每次5～10毫克，每天3次，一般1～2个月后孩子不会再感到下肢疼痛。疼痛完全消失后再服用一段时间予以巩固。

（4）锌的作用及补充方法

锌虽为微量元素，但参与很多的重要的生理活动，与蛋白质、核酸及70多种酶的合成有关。婴儿期每天需锌3～5毫克，人乳中锌的含量高于牛乳，初乳含量尤高，鱼、肉、虾等动物性食物也含锌丰富，故一般不易发生锌缺乏。哺母营养不足和未给婴儿按时增加辅助食品等均可造成锌缺乏。缺锌影响婴幼儿生长发育，挑食的婴儿常可因锌缺乏而出现食欲减退，生长停滞。缺锌的婴幼儿一般表现食欲差、生长慢、容易感冒，不少孩子还有反复的口腔溃疡和脂肪泻。在味觉敏感度的测定中发现锌缺乏的孩子，一半以上对甜、酸、苦、咸4种基本味觉都很不敏感。缺锌还会给免疫功能带来不良影响。因此缺锌的孩子容易发生咳嗽、发烧、腹泻、头疖等疾病。



预防缺锌的关键是合理安排膳食。乳品一般锌含量不足，孕妇、哺乳母亲应注意营养的全面摄入以及按时为婴儿添加辅食，这是预防婴儿缺锌的主要措施。要保证肉、鱼、蛋类动物性食物与粗粮及蔬菜的供给。发酵食品，如馒头、面包等能促进锌吸收，要鼓励孩子食用。婴儿在4个月后可添加番

茄、鱼、虾、肉泥、黄鱼小馅饼等，这些食物均含丰富的锌。

（5）钙与磷的比例及补充方法

足够的钙磷能促进骨骼、牙齿的生长和坚硬。婴儿体内的钙约占体重的0.8%，到了成年以后达到1.5%，婴儿每天约需钙600毫克、磷400毫克。婴儿缺乏钙、磷，可患维生素D缺乏病及牙齿发育不良、心律不齐、手足抽搐、血细胞凝集不正常、易于流血不止等症。

钙与磷摄入的比例是1：1.5较为相宜。钙与磷过高或过低，都会影响其吸收。母乳这个比例较为适当，故母乳喂养的婴儿患营养不良的维生素D缺乏病者明显少于人工喂养。一般婴儿配方奶粉，钙与磷为1.2：1。维生素D能调节钙、磷代谢，促进骨骼和牙齿的正常生长，对生长期的婴幼儿极为重要。所以说，维生素D摄入的多少也会影响到婴儿体内钙、磷比例。

我国婴幼儿的膳食容易缺钙，而磷不缺乏。婴儿6个月后添加辅助食物时应多选用大豆制品、牛乳粉、蛋类、虾皮、绿叶蔬菜等，用这些原料制成的食物，如牛奶大米糊、牛奶玉米粥、鸡蛋面条、豆豉牛肉末儿、豆腐糕、鸡蛋羹、苋菜水等均含有丰富的钙、磷。

（6）碘、铜、硒等微量元素补充方法

碘缺乏时可引起甲状腺肿大，引起“大脖子病”。孕妇缺碘会使胎儿生长迟缓，造成智力低下或痴呆，甚至发生克汀病（呆小病）。一般来说，碘来自海产品，海带和紫菜中含碘丰富。现在用碘强化食盐，发病率大大降低，成人每天需碘100～200微克，孕妇、乳母、婴幼儿应适当增加碘的摄入量。

铜与造血、婴幼儿发育有关。婴儿大约每天每千克体重需0.05～0.1毫克铜。一般来说，铜来自肝、牡蛎、肉、鱼、豆类、有壳果等，大多数动物和自主食品中都含有铜。长期腹泻、肠吸收不良以及因病不能进食采用肠道外供给营养时可发生铜缺乏症。缺铜的婴儿主要表现为白细胞减少、贫血、面色苍白、厌食、腹泻、肝大、脾大及生长发育停滞。可口服1%的硫酸铜溶液，每日1～2毫升。

硒是动物性食物的重要成分，其主要功能在于组成谷胱甘肽过氧化物酶，参与代谢，先天性愚型、克汀病、心肌病患儿中硒含量降低，而小儿糖尿病硒含量升高。有报道说，硒对致癌物起抑制作用。

另外，钠、钾、氯、镁等也都是人体不可缺少的矿物质，它们在体内与酶、激素、维生素、核酸

等一起维持生命的代谢过程。

4～6个月婴儿的喂养

菜汤、菜泥、水果泥的喂养

5个月以后的婴儿除了喂菜汤外还应喂食菜泥、水果泥。

（1）菜汤的喂法

取新鲜绿叶蔬菜或胡萝卜50～100克，洗净，切碎。锅内加少许水煮沸后将绿叶蔬菜或胡萝卜加入，继续煮7～8分钟，煮熟烂。倒入清洁的漏瓢中，去汤后用匙背压榨成细末过瓢孔，去除粗纤维。剩下的倒入碗中即可食用。

4～6个月的婴儿初次吃菜汤可从少量开始，第1次吃20～30毫升菜汤，适应了再增加至40～50毫升。

（2）菜泥的喂法

先将新鲜的蔬菜如菠菜、小青菜、胡萝卜、空心菜等，选任何一种取50～100克，洗净，切碎。往锅内放碗水煮沸后将切碎的菜放入锅内。继以大火煮沸6～7分钟停止，开锅将菜及汤倒入消毒的漏瓢内，漏下的菜汤盛入碗中，加少许盐即成菜汤，

供食用。

初次吃菜泥的婴儿可从少量开始，第1次可喂1/2汤匙（10～15克），第2天如无反应增加到1汤匙（20克），3～4天后无反应可增至2汤匙（30～40克）。

（3）水果泥的喂法

新鲜苹果50克，糖10克，将苹果去皮，切碎，以大火煮软后，加入糖，放入清洁的铁筛内，用匙压迫过小孔，即成苹果泥。简单的苹果泥的做法：将苹果洗净，削去皮，以小匙慢慢地刮，刮下的即成苹果泥，开始每次喂1/2汤匙，以后渐增，小儿腹泻时吃点苹果泥有止泻作用。

开始断奶及过渡方法

婴儿在将近半岁时，就可以逐渐走向断奶，这需要有一个过程，并不是马上断奶，改喂其他食品，而是给婴儿吃些半流体糊状辅助食物，以逐渐过渡到能吃较硬的各种食物的过程。

让婴儿从吃母乳或牛奶转成吃饭，需要半年左右的时间。逐渐让婴儿从吃母乳或牛奶转成习惯于吃饭，这个过程应有一个喂易消化的软食的时期，即半断奶期。

半断奶期吃的食物就是代乳食，但它绝不是非

要特别制作婴儿专用食物不可，大人平常吃的食物中，适合这时期婴儿吃的也有很多，稍经加工即可，如熟的鸡蛋、豆腐、薯类、土豆泥、鱼肉及肉丝等。实际上，最好的代乳食就是尽量利用大人所做的部分饮食。

在喂代乳食时，应让婴儿上身直立，用东西撑住他（她），让婴儿坐着吃饭。

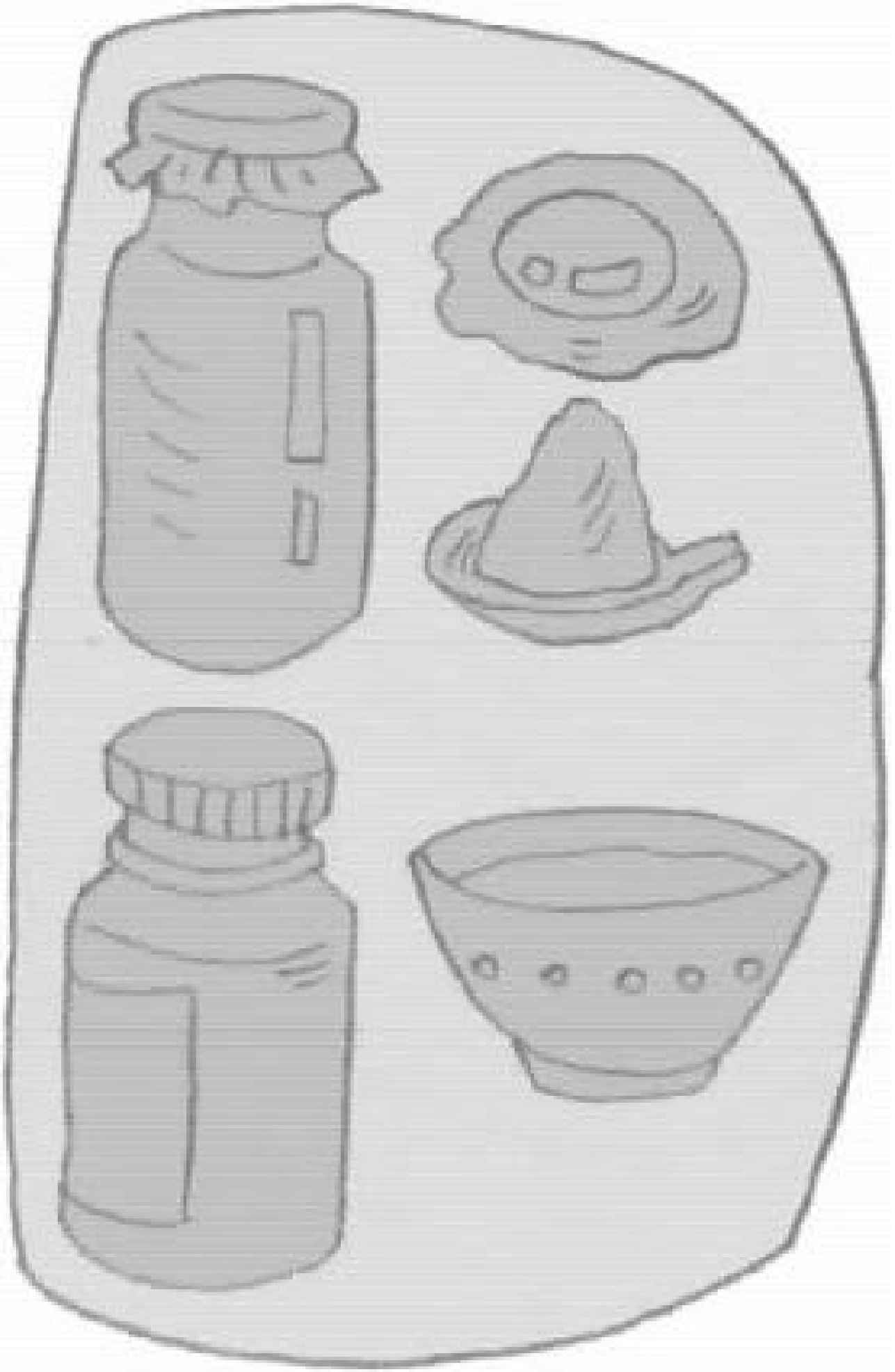
小食品制作方法

（1）蛋黄粥

大米2小匙，洗净加水约120毫升，泡1～2小时，然后用微火煮40～50分钟，再把蛋黄研碎后加入粥锅内，再煮10分钟左右即可。

（2）面包粥

把1/3个面包切成均匀的小碎块和肉汤2大匙一起放入锅内煮，面包变软后即停火。



（3）水果麦片粥

把麦片3大匙放入锅内，加入牛奶1大匙后用微火煮21～30分钟，煮至黏稠状，停火后加切碎的水果1大匙（可用切碎的香蕉加蜂蜜，也可以用水果罐头做）即可。

（4）奶油蛋

蛋黄1/2个、淀粉1/2大匙，加水放入锅内均匀混合后上火熬，边熬边搅拌，熬至黏稠状时加入牛奶3匙，停火后放凉时再加蜂蜜少许。

（5）牛奶藕粉

藕粉或淀粉1/2大匙、水1/2杯、牛奶1大匙一起放入锅内，均匀混合后用微火熬，边熬边搅拌，直到出现透明糊状为止。

一日饮食安排

要安排好婴儿一天的饮食，关键一点是要合理搭配好准备喂的食物，最好父母能看点营养学方面的科普书，掌握一些有关营养的常识，这样安排起来就比较合理，不然就显得有些盲目了。

这个月龄的孩子，饮食上仍以奶为主，同时适当喂些谷类食物，每天保证有水果、蔬菜、动物性食物。每天的食物尽量不要重复，让婴儿吃得不枯燥，保持旺盛的食欲。每个婴儿对食物的爱好是不

同的，可以说是有天生的喜厌，父母没有必要严格按食谱上所说的那样去做，应该根据孩子的爱好去安排饮食，如果把婴儿不爱吃的食物硬塞到他的嘴里，这样喂养是不会成功的。给婴儿喜欢吃的食物，这是顺利地添加辅食的一个诀窍。下面举一个例子供参考：

早晨6时：母乳。
上午9时：奶糕1/2～1块，加1/4～1/2蛋黄。
中午12时：母乳，少量鱼肉，菜汤。
下午3时：半个香蕉。
下午5时：烂粥半碗加少许菜泥。
晚上8时：母乳。
晚上11时：母乳。

嘴对嘴喂食不卫生

成人口腔里有许多细菌，通过嘴对嘴喂食，就会把细菌带给孩子。尤其是患肺结核、肝炎、伤寒、痢疾、口疮、龋齿、咽喉炎的人，更容易把病菌带给孩子造成传染。小儿的身体抵抗力弱，很容易因此而患病。嚼过的食物势必妨碍孩子的唾液和胃液的分泌，降低孩子食欲和消化能力，自幼就造成了胃肠道消化能力不强，阻碍了生长和发育。另外，经常嘴对嘴喂小儿，使小儿形成一种依赖性，

并习惯成自然，不利于锻炼其咀嚼能力和使用餐具的能力，也不利于培养其独立生活能力。

7～9个月婴儿的喂养

婴儿的消化特点

婴幼儿的消化系统娇嫩，与成人相比有较大的差异。

从消化器官上看，婴儿口腔黏膜柔软，面颊部脂肪发育较好，舌短而宽，有助于吸吮乳头。

婴儿的胃贲门（胃的进口）括约肌发育不完善，关闭作用不强；幽门（胃的出口）肌肉发育良好，但由于自主神经调节功能不成熟，易紧闭，在吸饱奶后略受震动或吞咽过多空气，都容易吐奶。新生儿及婴儿阶段，胃容量甚小，婴儿每次哺乳量容易超过胃的平均容积，哺乳量过多，容易引起呕吐。婴儿胃的排空时间因食物种类不同而异，水为1～1.5小时，母乳为2～3小时，牛乳为3～4小时。

婴儿肠管总长度为身长的6倍（成人为4.5倍），有利于食物消化吸收。

从消化的另一个系统——消化液上看，新生儿

的涎腺发育不全，唾液分泌量较少，3～4个月时，涎腺逐渐发育完全，唾液分泌量增加，淀粉酶含量增多，消化淀粉的能力增强。

婴儿的胃液成分与成人基本相同，有胃酸、胃蛋白酶、胃凝乳酶和脂肪酶。婴儿的胃液分泌机能与成人相比明显不全，但完全能消化人乳。婴儿的胃蛋白酶有凝乳作用，可使乳汁凝固，有利消化。

肠消化液内有胰蛋白酶、脂肪酶和淀粉酶。肠液从婴幼儿时起，已含肽酶、乳糖酶、麦芽糖酶、蔗糖酶和脂肪酶等，加上胆汁的乳化作用，可使食物消化完全。食物经过小肠，除了不能消化的部分外，都已分解成为最简单的物质（氨基酸、单糖、甘油等）而被吸收。

1～3岁的幼儿消化系统也比较娇气，在饮食上需要必要的照顾。3岁之后的儿童的消化系统已渐渐接近成人，但是在营养上也有特殊之处，应予以注意并加以调解，使儿童得到合理、完善的饮食。

不宜给婴儿断奶的情况

婴儿如有以下情况不宜断奶：

该婴儿从未添加过辅食，消化道对断奶后食品没有适应的能力，如果采用突然断奶会给婴儿带来不利，易引起消化紊乱、营养不良，影响小儿生长

发育。

婴儿患病期间不应该断奶。断奶时母婴的身体都发生变化。小儿患病时，再加断奶，将使病情加重或造成营养不良。

炎热的夏天不宜断奶。夏天天气炎热，小儿消化能力差，稍有不慎，就可以引起消化道疾病，故不应断奶。

预防婴儿断奶综合征

断奶传统的方式往往是当决定给孩子断奶时，就突然中止哺喂，或者采取母亲与孩子隔离几天等方式。如果此时在孩子断奶后没有给予正确的喂养，孩子需要的蛋白质没得到足量供应，长此下去，往往造成婴幼儿的蛋白质缺乏，可出现小孩反应迟钝，表情淡漠，头发由黑变棕，由棕变红，兴奋性增加，容易哭闹，哭声不响亮，细弱无力，腹泻等症状。这种孩子脂肪并不少，看上去营养还可以，并不消瘦，但皮肤常有浮肿，肌肉萎缩，有时还可见到皮肤色素沉着和脱屑，有的孩子因为皮肤干燥而形成特殊的裂纹鳞状皮肤，检查可发现肝脏肿大。这些都是由于断奶不当引起的不良现象，医学上称为“断奶综合征”。


斷奶
綜合症

其实，有些妇女把断奶理解为一个截断过程是错误的。孩子如突然断奶而改喂粥及其他辅食时，心理上和精神上的不适应要比消化道的不适应更为严重。如果母亲因断奶而与孩子暂时分开，则孩子精神上受到的打击更大。蛋白质摄入不足和精神上的不安会使孩子消极，抵抗力下降，易患发热、感冒、腹泻等病。预防断奶综合征的关键在于合理喂养和断奶后注意补充足够的蛋白质。

每天每千克体重1～1.5克蛋白质，同时多吃些新鲜蔬菜和水果来补足维生素，这样孩子就会很快获得好转和痊愈。

婴儿断奶后的饮食

小儿的肠胃消化功能较差，刚刚断奶以后还不能和正常儿童一样进食固体食品。应在小儿已习惯用的各种辅食的基础上，逐渐增加新品种，使小儿有一个适应的过程，逐渐把流质、半流质改为固体食物。这一时期的饮食调理非常重要，密切关系着以后的营养状况，家长必须重视这件事，妥善安排。

断奶后必须注意为孩子选择质地软、易消化并富于营养的食物，最好为他们单独制作。在烹调方法上要以切碎烧烂为原则。通常采用煮、煨、炖、

烧、蒸的方法，不宜用油炸。有些家长为了方便，只给孩子吃菜汤泡饭，这是很不合理的。因为汤只能增加些滋味，里面所含的营养素极少，经常食用会导致小儿营养不良。有的家长以为鸡蛋营养好，烹调方法又简便，每天用蒸鸡蛋做下饭菜，这也不太妥当。鸡蛋固然营养价值较高，孩子也很需要吃，然而每天都用同样方法制作，时间久了，会使孩子感到厌烦，影响食欲而产生拒食的现象。

进餐次数以每天4～5餐最好，即早、中、晚三餐，午睡后加一次点心。如小儿较弱，食量小，也可在上午9时加一次点心。至于每餐的量，应特别强调早餐“吃得饱”。因为小儿早晨醒来食欲最好，应给予质量较好的早饭，以保证小儿上午的活动需要。午饭量应是全天最多的一餐，晚餐宜清淡些，以利睡眠。那么，每天各种食品应吃多少呢？下面的量可作参考：

蔬菜：应以绿叶菜为主，每天至少占50%，每天总量为50～75克。以后日渐长大，量应逐步增到100克。

豆制品：每天25克左右，以豆腐和豆腐干为主。

鸡蛋：每天1个，煮、蒸、炖、炒蛋均可。

肉、鱼、脏腑类：每天50～75克，不同品种，

轮换食用。

豆浆或牛奶：每天500毫升，1岁半以后可减到250毫升。

粮食：每天的主食为大米、面粉，共需100克，随着年龄的增长渐增。

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

油、糖：一般每种每天10～20克即足。

断奶后婴儿的喂养

宝宝在9～10个月就可以断奶了，饮食也大部分固定为早、午、晚一日三餐，主要营养的摄取已由奶转为辅助食物。不过完全断奶后，一定要注意宝宝的饥饱问题和饮食标准，不能或多或少，或这或那。宝宝一天的饮食标准大致如下。但一日三餐都只吃一样的婴儿是很少的。三餐中总有一餐要比所列的量吃得少些或多些，这些都属正常。

（1）婴儿一天的饮食量标准

鸡蛋：1个。

蔬菜：大匙子为2匙半。

食油：1天3～4匙。

点心、牛奶、水果、饼干等，不影响三餐饭量

为好。

另外，这个时期可以让孩子练习用杯子喝牛奶，每天喂牛奶400毫升左右。

用做辅助食物的种类可大大增多，可以让孩子吃各种各样的食品。

（2）可喂的食物

淀粉类：面条、软饭、面包、通心粉、薯类、热点心、饼、燕麦粥等。

蛋白质：牛奶、脱脂奶粉、乳酪、蛋、肉、鱼、猪肝、豆腐、豆类等。

蔬菜水果：四季蔬菜水果，特别要多吃些红、黄、绿色的。

海藻类：紫菜、海带、裙带菜等。

油：黄油、人造乳酪、花生油、芝麻油、菜油、核桃油等。

如婴儿还不习惯吞咽硬食，可以比大人吃得软些、烂些，味道稍淡些。

米、面食品搭配喂养

面食的做法花样比较多，可以经常变换。用米、面搭配使膳食多样化可引起孩子对食物的兴趣。从营养角度分析，面粉的蛋白质、维生素B_1、维生素B_2和烟酸的含量都比米要高，而且不同粮食

的营养成分也不完全相同，如用几种粮食混合食用，可以收到取长补短的效果。所以，每天的主食最好用米、面搭配，或不同的品种搭配。

10～12个月婴儿的喂养

断奶后1周食谱举例

表1　断奶后1周食谱

星期 餐次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	白粥、炒豆腐干末儿	蛋花粥、发糕	白粥、腐乳	碎菜粥、糖包	糖粥、花卷	白粥、炒酱瓜末儿	白粥、肉松
午餐	碎肉末儿青菜面	烂饭、芥菜肉末儿、豆腐羹	烂饭、碎菜馄饨皮	烂饭、肝末儿粉皮	鸡胸肉末儿碎菜饭	烂饭、肉末儿菜花、豌豆泥	馒头、肉末儿碎青菜汤
下午加餐	蛋糕	碎鸡番茄面片	枣泥包	鸡蛋羹	饼干	水果羹	肉末儿包子

星期 餐次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
晚餐	烂饭、炒鱼片菜花胡萝卜末儿	烂饭、肉末儿蔬菜鸡汤	烂饭、番茄炒蛋、炒碎菠菜	烂饭、肉末儿碎青菜	烂饭、红烧鱼、葱末儿豆腐	菜包、葱油蛋花汤	烂饭、肉末儿蒸蛋番、茄豆腐汤

食用山楂的好处

由于小儿脾胃不足，对营养物质的吸收消化功能较差。因此，小儿宜多食能消食化积、散淤行滞的山楂。常用的山楂食疗方如下：


山
森
林

①山楂汤。即山楂一味煎汤饮，尤宜于食肉不消的儿童。

②山楂饼。用山楂、白术各120克，神曲60克，均研末儿，做成梧桐子大的蒸饼丸，每服70丸。可治儿童食积。

③山楂粉。用山楂肉不拘多少，炒后研为末儿，用蜜和砂糖拌，每服3～6克，水送服。尤宜于小儿痢疾赤白相兼者。

④山楂丸。茴香、山楂各等份，研细末，盐、酒调和，空腹热服，可治小儿小腹痛。

米粥的制作

粥类的共同制法是：取大米、小米或麦片等约30克，加水3～4碗，浸1小时，置锅内煮1～1.5小时，煮至烂如糊即可。为婴儿煮制的补充营养的粥是指在粥内加入一定数量的鱼、肉、蛋、猪肝、蔬菜、豆制品等。原料为：大米500克，鱼、肉、蛋类250～350克，蔬菜250～350克，豆制品50～150克，另加植物油50～75毫升。常用的婴儿粥类的做法如下：

①肉泥粥。取猪里脊洗净，剁成细末儿，加入粥中煮熟，可适当加葱、姜、盐，滴几滴香油。

②鱼粥。洗净去内脏的鱼（如青鱼、带鱼、鳗

鱼等）整条蒸熟去骨刺压碎，将鱼肉研碎，拌入粥中煮熟，加适量食盐、葱，少许酒，即成鱼粥。最好每周吃1～2次。

③肝泥粥。洗净的猪肝用刀横切，再刮取切面处泥状物，加酒、盐放入粥中煮透。也可适当加些调料。最好每周吃1～2次。

④蛋花粥。将1只鸡蛋打碎放入已煮好的粥中，边搅边烧，煮沸后放盐和熟油。

⑤芝麻、花生或核桃仁粥。芝麻、花生或核桃仁炒熟，研成面，加入粥中即可。

⑥菜粥。将嫩菜叶如菠菜叶、油菜叶等洗净切碎，放在粥里煮熟。

⑦藕粉。取藕粉约5克，糖约5克，先用少许冷开水调和，再用沸水调成1小碗。

上述各种粥内最后都可以加入菜泥和豆制品煮熟再吃。

芋薯类食品的制作

①牛奶土豆。将土豆泥与牛奶一起搅拌，再加上胡萝卜泥与少许酱油即可。

②肉土豆。将土豆泥与肉末儿放在锅里煮，加少许酱油、白糖，边煮边搅拌。

③芝麻土豆。将土豆泥与熟芝麻、少许蜂蜜一

同搅拌即可。

④土豆丸子。将土豆泥与胡萝卜泥、鸡蛋调匀，加少许盐，做成丸子，在植物油锅中过一下，时间不宜长。

⑤地瓜泥。将地瓜洗净去皮蒸熟，研成泥，加少许蜂蜜即可。

⑥蒸地瓜。将地瓜与苹果洗净削皮去核，切成薄片，相间码放在小碗中上笼蒸熟，加少许蜂蜜即可。

合理的营养配备

虽然此时的宝宝不再如以往一样生长得那么快，但从一个人生长的总过程中看来，宝宝的生长仍是很迅速的。合理营养对于宝宝的健康成长绝不可忽视。合理的营养包含两方面：其一是提供足够生长需要的营养；其二是各营养成分之间比例要恰当，不要某种营养过剩，而某种营养又不足。

前一种情况做不到便会出现营养不良，可使宝宝的骨骼、肌肉发育受阻，比如身体矮小、瘦弱等，这样宝宝的身体抗病能力也会下降，易得一些传染病，以及消化不良、腹泻等。此外，宝宝脑重此时已达到了成人的75%，是脑发育的关键时期，直接影响到日后的智力活动和行为的发展，应十分

注意。宝宝这时营养不良，蛋白质和热量以及某些微量元素供应不足，脑细胞的数量就会减少，脑的重量降低，引起脑发育不良，宝宝的智力发展受到阻碍，甚至会导致智力衰弱，影响以后的学习和对社会的适应能力。

前一种情况容易引起家长的重视，但后一种情况却往往被忽视，比如现在的宝宝中尤其城市里的小胖墩非常多，究其原因是营养过剩所致。这其实并非好事，也不意味着一定健康。饮食中含糖高的食品如巧克力、甜点心，以及高脂肪的食品吃多就容易引起肥胖症，肥胖症的害处是显而易见的。营养中如果蛋白质过多，会加重宝宝肝、肾的负担，造成肝、肾功能不良，维生素A、维生素C、维生素D若过多则会引起维生素中毒。可见，尽管各种营养是宝宝生长中所必需的，但过犹不及。宝宝一天可参考以下的饮食标准：

米或面150克，肉类40～50克，牛奶（或豆浆）250～500毫升，豆制品25～50克，鸡蛋1个，蔬菜150～250克，糖10克，油10毫升，水果150克。

一定要注意，宝宝的饮食中既要含有人体需要的一切营养及热量，同时各营养素之间应有合理的比例关系。蛋白质与糖类之比为1：0.64。应提醒

的是营养充分和合理是阶段性的，比如从1～2周内的饮食来看应达到上述要求，而并非每顿饭都应达到标准，大可不必因此而搞上七八个菜。

保持婴儿食品营养的方法

（1）主食的烹调

精米、精面的营养价值不如糙米及标准面粉，因此主食要粗细搭配，以提高其营养价值。淘大米尽量用冷水淘，最多3遍，且不要过分用手搓，以避免大米外层的维生素损失过多。煮米饭时尽量用热水，有利于维生素的保存。吃面条或饺子时，也应连汤吃，以保证水溶性维生素的摄入。

（2）肉食的烹调

各种肉最好切成丝、丁、末、薄片，容易煮烂，并利于消化吸收。烧骨头汤时稍加醋，以促进钙的释出，利于小儿补钙。

（3）肉菜共烹调

先将肉基本煮熟，再放蔬菜，以保证蔬菜内的营养素不至于因烧煮过久而破坏太多。

（4）蔬菜的烹调

要买新鲜蔬菜，并趁新鲜洗好、切碎，立即炒，不要放置过久，以防水溶性维生素丧失。

注意：要先洗后切，旺火快炒，不可放碱，少

放盐，尽量避免维生素被破坏。

开始训练婴儿吃“硬”食

吃惯了流质食物的婴儿，虽长了几颗牙齿，也像是有了些咀嚼能力，但要吃“硬”食（固体食物），还应有个实习的过程。

让初为人母忐忑不安的是，什么时候才能让宝宝去学吃“硬”东西。因为人们担心，早了，怕不消化，或堵住嗓子眼儿发生意外；迟了，又担心不能摄入足够的营养，影响发育。就此，儿科专家向妈妈们建议：孩子在12个月大时，就可以开始吃固体食物，因为在这个阶段，宝宝们通常已能掌握拿东西、嚼食物的基本技巧了。当然，在开始时可将固体食物弄成细片，好让孩子便于咀嚼。可以先吃去皮、去核的水果片和蒸过的蔬菜（如胡萝卜）等。



当婴儿已习惯吃这些“硬”东西后，便可以使食物的硬度“升级”，让他们尝试吃煮过的蔬菜，但不宜太甜、太咸或含太多的脂肪，以免“倒”了

胃口，产生厌食、拒食行为。

在让宝宝逐渐适应不同硬度的食物时要有耐心，不可过高估计他们牙齿的切磨、舌头的搅拌和咽喉的吞咽能力。固体食物应切1厘米大小，太大时很容易阻塞咽喉。

硬壳食物，至少要到4～5岁时才适宜吃。试吃时先破成4份，以防“囫囵吞枣”，酿成意外。

法则7　防止孩子缺钙

囟门晚闭与缺钙

婴儿出生时由于骨化未完全，前额部有一个菱形未闭的凹陷，称之为前囟。沿颅缝向后还有一个后囟。正常发育的小儿出生时，后囟基本闭合，即使未闭，生后不久也会自动闭合。前囟一般在1岁半左右闭合，延期闭合则称之为囟门晚闭。囟门晚闭除了一些先天性疾病、颅脑感染所致的脑水肿外，绝大多数是由于缺钙引起。缺钙导致的骨骼发育不良，是囟门晚闭的罪魁祸首。婴幼儿缺钙主要是因为怀孕期间母亲摄入的钙不足，母乳中含钙不高等众多原因引起的。因此，适当增加母亲钙的摄入，给母亲补钙，是防治这一系列疾病的根本。

出牙晚与缺钙

严格地讲，人有两套牙齿，第一套为乳牙，共20颗，上下各10颗，从中间向外依次为乳中切牙、乳侧切牙、乳尖牙、第一乳磨牙、第二乳磨牙各2颗。乳牙从婴儿6个月时开始萌出（也有5个月即萌出者），到2岁半全部长齐。第二套牙齿称做

恒牙，共32颗，上下各16颗，从中间向外依次为中切牙、侧切牙、尖牙、第一前磨牙、第二前磨牙、第一磨牙、第二磨牙、第三磨牙各2颗。一般从6岁开始萌出至13岁长齐，仅第3磨牙即最后一颗牙可以延续到25岁才萌出，有的甚至终身空缺，故又称迟牙或智齿。乳牙在出生后6个月左右开始萌出，但4～10个月萌出都算正常。一般1岁出6～8颗牙，2岁出18～20颗牙。我们还可以用下面的方法计算出婴儿应该萌出的牙数，即月龄减6～4即为应萌出的牙数。例如9个月婴儿应萌出的牙数为9－6＝3或9－4＝5，也就是说，应萌出3～5颗牙。恒牙一般在6岁左右萌出。如果到了3岁乳牙还没有长齐，那就不正常，叫萌出迟延，就应该寻找出迟萌的原因。

机体缺钙可以导致乳牙或恒牙迟萌。小儿患维生素D缺乏病、呆小病、垂体甲状腺功能低下时，机体严重缺钙，同时伴有乳牙或恒牙萌出迟延。临床观察证明，周岁左右还未出牙的婴儿，每天补充4～6粒活性钙，每餐1～2粒，1个月后则乳牙陆续长齐，效果十分明显。可见，小儿出牙晚与钙营养不足有很大关系，特别是目前营养调查表明，孕妇、儿童严重缺钙，日摄入量仅达规定营养标准的30%～40%，每天差500毫克以上。注意给孕产妇

和儿童加强补充钙营养，对母亲、婴儿的牙健康会有极大好处。

在乳牙和恒牙交替时，会出现两种情况：一种是该脱落的乳牙稳如泰山，丝毫不见动静；另一种是乳牙早已脱落却迟迟不见恒牙长出。

氟可防止牙釉质的破坏，即龋齿的发生。如市面上所售加氟牙膏就是这个机制。但大量的氟进入人体，会产生氟中毒导致全身各系统的损害，其中损害最大的是牙齿和骨组织，产生氟斑牙、氟骨症。

氟斑牙的产生与缺钙有何关联呢？实验证明，在低钙饮食的情况下投予过量的氟，很容易导致氟斑牙的发生；而与此相反，在高钙饮食的情况下给予过量的氟，则很不容易引起氟斑牙。这个实验提示，钙离子可以破坏抗氟离子与牙釉质的结合，而起到保护牙釉质作用。

预防氟斑牙别忘了给孩子补钙，补钙可不光光是治疗氟斑牙，而且能治疗全身的氟中毒，减轻氟骨症的症状，起到整体的效果。

孩子夜啼与缺钙

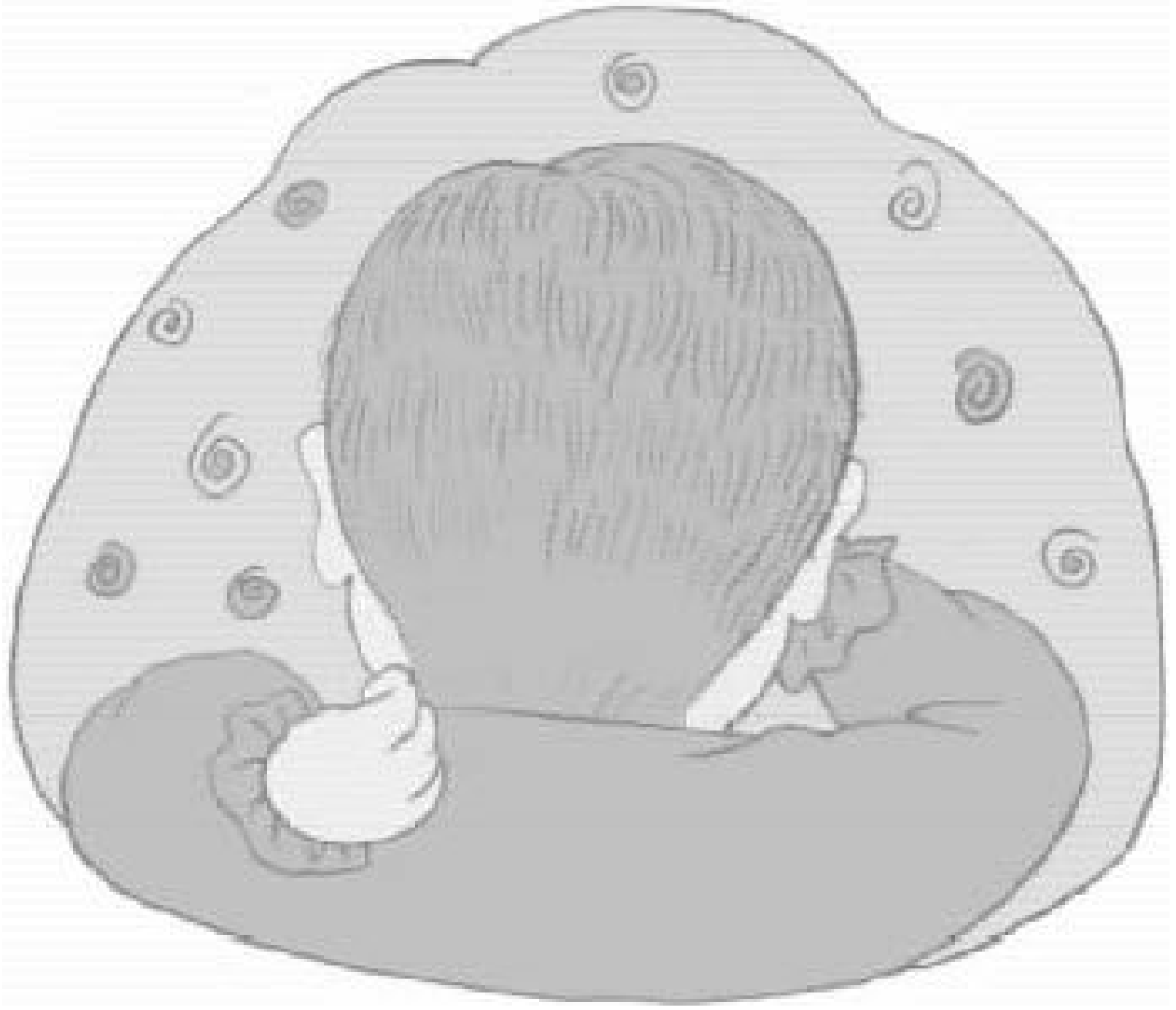
经常有家长抱怨孩子老在夜间啼哭，可是孩子

又没有其他疾病。有的家长很着急，看了很多医生，都没有特殊的治疗方法，孩子白白胖胖的，有的医生认为这根本不是一种疾病。其实是因为你的孩子缺钙，补充一定的钙剂，夜啼症马上就会控制。夜啼往往是婴幼儿早期缺钙的表现，通常多见于生长发育迅速的孩子。所以我们说白白胖胖的孩子同营养不良的孩子一样，都会发生夜啼。孩子长得快，营养物质消耗得多，供给的营养物质相对不足，故缺钙症状更明显。而钙又参与神经肌肉的活动，调节神经肌肉的兴奋，抑制神经冲动的传导，有镇静和解除失眠的作用。缺钙可导致神经系统的兴奋性增高，白天小孩易出现烦躁、好动、易激惹、精力不集中；夜间小孩不易入睡、睡后易醒，而且易突然惊醒而啼哭不止。治疗可给予钙剂，鼓励孩子多到室外活动，多抱宝宝晒太阳。一般来说，经过2个月的治疗，夜啼的症状基本会消失。

枕秃与缺钙

有的孩子长得很好，但细细一看，孩子的后脑勺头发稀疏，枕骨的一圈头发很少，或者根本就不长头发，这种现象称之为枕秃。这种宝宝的头往往凹凸不平，头大，从前面看很可能是一个方头，即

前额两个角，后枕部又有两个角，这些都是缺钙的体征。枕秃的发生与出汗也有关系，因为睡觉时头部枕在枕头上，汗液不容易吸收、蒸发，影响局部头发毛囊的生长，头发失去养分就容易枯黄，失去水分容易脱落。孩子睡觉出汗也是缺钙的早期表现，缺钙导致神经系统自我调节功能失常，自主神经异常，神经兴奋度增加，交感神经亢进，孩子出汗增多。不过孩子若平时有轻度的出汗也并不一定是坏事，孩子生长发育迅速，新陈代谢旺盛，体温高于成年人，少量出汗是正常现象。若出汗量大，适当补充钙剂，就能得到明显的改善。



反复呼吸道感染与缺钙

由于儿童生理与病理的特点，呼吸道疾病的发病率居高不下。呼吸道疾病的发生原因是由于儿童的特异性免疫和非特异性免疫低下，且呼吸道缺乏一种称之为分泌性免疫球蛋白的物质。反复呼吸道

感染的特点是经常感冒，发热、鼻塞、咳嗽，并迁延不愈。反复呼吸道感染会带来生活上巨大的不便，影响孩子的休息与学习。

反复呼吸道感染的孩子经常吃药、看病，给家庭带来经济上的负担和生活上的不便，影响孩子的生长发育。家长也知道这种孩子体质差，经常给孩子服用增强体质的药物，可效果不尽如人意。

补钙能增强孩子的免疫力，经常服用钙剂的孩子，体质明显增强，极少患上呼吸道感染。钙剂增强免疫力的原因在于它能增强巨噬细胞的吞噬能力，加强非特异性免疫的功能。钙剂还能促进很多酶的释放，增加体内溶菌酶的功能，进一步对致病微生物进行杀伤。

小儿腹痛与缺钙

小儿腹痛有很多原因，如寄生虫、胃肠炎、先天性畸形、肠梗阻、肠粘连、消化不良、腹型癫痫、坏死性小肠炎等等。但在儿科疾病中最常见的是功能性腹痛，也就是原因不明的腹痛，其特点是腹痛往往非常剧烈，但没有任何器质性的改变，各种各样的检查均不见异常，而且腹痛可自行缓解，又自行出现，缓解期一切活动如常。家长忙着给孩

子吃打虫药、吃胃疼药、吃止痛片，可是腹痛还是经常发生，周而复始。

是否说孩子功能性腹痛就不能治疗呢？当然不是。最近发现，功能性腹痛的一个很主要的原因是缺钙。那么缺钙是如何引起腹痛呢？钙的生理功能包括：参与机体各方面的代谢活动、血液凝固、肌肉收缩、神经递质的传递、调控多种酶与激素的激活。钙能维持肌肉的正常兴奋性，而人体的肠道是由大量的平滑肌组成，其收缩与舒张需要钙的参与，缺钙导致神经的兴奋性增加，平滑肌痉挛性收缩，发生肠痉挛而导致腹痛的发生。因此，我们说补钙可以治疗功能性腹痛。要是你的孩子经常腹痛而又没有任何器质性改变，各项检查又无异常，发现不了病因，不妨补补钙，可能会收到意想不到的效果。

注意缺陷障碍（儿童多动症）与缺钙

随着时代的发展，儿科疾病的疾病谱也发生了变化。儿科的常见病除了感染性疾病、病毒性疾病外，儿童心理疾病、性格发育不完善越来越受到社会的关注。儿童多动症就是一种广为人知的精神疾病。多动症是由于神经系统持续兴奋，传递一些不

自主的冲动而引起的，常表现为精神不集中，经常无意识的乱动，上课老走神，夜间难于入睡，学习成绩下降等等。



多动症的产生是由于儿童大脑发育不完善，神

经细胞及神经纤维之间还未很好的绝缘，冲动容易泛化。而且神经细胞的阈值很低，大脑过度敏感。而钙能维持神经系统的正常联络，降低神经系统的兴奋性，起到镇静作用。实验与临床均证明，补钙能有效缓解小儿多动症的症状，是目前比较有效的治疗方法。值得一提的是，儿童多动症随着年龄增加，会逐渐减轻和消失的，因此，家长及小孩不必心理负担过重，补充钙剂能有效地消除症状，促进疾病痊愈。千万记住小儿多动症是一种疾病，家长应给予理解，不能盲目地责怪孩子，应该积极进行治疗。

如何确诊孩子缺钙

孩子是否缺钙主要可从临床症状上来判断，如夜啼、多汗、方颅、肋骨外翻等。实验室检查主要包括发钙的测量和血钙的测定。发钙的测量十分简单，只要取孩子的一点头发，做生化分析即可。这种方法无痛苦，不给孩子带来任何影响，在临床上也得到推广。但发钙测量有一定的缺陷，即与体内钙的真实水平相关性较差，也就是说不大准确。血钙测定是通过抽血来分析血液中钙的含量，较为准确，但操作较复杂，给孩子带来一定的痛苦。当

然，血钙含量正常也不能完全说明体内不缺钙，尤其在缺钙的早期阶段，更不能精确反映。其原因是血钙存在一个自稳系统，在钙平衡的代偿期，骨骼中的钙能起到一个钙库的作用，维持血钙的平衡。因此，临床上判断是否缺钙还需要根据患儿的出生史、喂养史、临床症状和体征全面进行分析。

为什么母乳喂养仍会缺钙

母乳是婴儿的天然甘泉，最佳的天然食品，可常发现母乳喂养的孩子患有婴幼儿维生素D缺乏病。可见，母乳喂养仍会缺钙。近年研究发现，母乳钙与母亲血清钙含量并不是完全一致的。母乳汁中尚有20%～23%的低钙乳，伴有妊娠合并症、贫血、妊高征、胎膜早破的产妇，低钙乳率达50%。低钙母乳喂养的婴儿钙摄入不足，也会患维生素D缺乏病。

母乳喂养是婴幼儿最佳的营养方式，对母婴健康均有益处，但必须保证母乳乳汁中各种营养素比例正常。由于孕期和产后产妇特别是晚期孕妇的钙营养严重缺乏，一般日缺失量在700～1000毫克左右，由此也影响到母乳中的钙含量。及时给母亲补充钙，如活性吸收型钙片，每天达1000毫克钙

量，几天后即可收到明显效果，婴儿哭闹不安、多汗、夜惊等症状会显著减轻、消失。因此，发现并及时纠正低钙乳，补充钙质，是母亲产后体质、体形恢复和婴儿正常生长发育的基本保证。

小儿补钙4大理由

由于我国膳食结构不合理，我国居民缺钙现象较为普遍，特别是婴儿缺钙现象更为普遍。原因大体可分以下几类：

（1）饮食单一

主要为乳类，包括人乳、牛乳、羊乳。人乳中的钙、磷比例适合婴儿吸收，但钙质少。如果单纯用人乳喂养，不注意添加辅食，钙质便会摄入不足，易出现缺钙症状。婴儿每天约需钙600毫克，主要来自于食物。因此在母乳喂养的同时，要注意给婴儿提供虾皮、蛋黄、排骨汤等含钙量较多的食物，以满足生理需要。牛奶、羊奶含钙量多，但钙、磷比例不适合，婴儿不易吸收。人工喂养的婴儿更容易出现缺钙症状，在人工喂养的早期，应添加含钙食品。必要时添加维生素D（浓缩鱼肝油5滴/天）和钙剂（600毫克/天）。

（2）对钙的需要量大

婴儿时期是人一生中生长发育最快的时期。骨骼系统的发育需大量的钙质，如果每天钙的摄入量低于600毫克，会使钙不能满足生长的需要而出现串珠肋、“X”或“O”形腿等缺钙表现。轻者可多接触阳光，改善饮食喂养。重者应肌注维生素$D_3$3万单位/月，同时加服钙片或钙粉每天1.5～2克，连服1个月后改为维生素D400单位/天、钙500毫克/天。

（3）钙吸收减少

近年来随着城市建设，高层建筑日益增多，儿童接受日光照射的机会减少，自身产生的维生素D_3不足。维生素D_3有促进钙吸收的作用，维生素D_3减少，必然引起钙吸收减少。因此，家长应让婴儿多晒太阳（不要隔着玻璃），使婴儿自身产生足够的维生素D_3促进钙质吸收。一般情况下每天直接接受阳光照射的时间不应少于2小时。

（4）钙储备不足

如果母亲孕期缺钙，可致婴儿在出生后储备的钙量少，尤其是早产和多胎妊娠的婴儿，易出现夜惊、出汗等缺钙症状。这种情况下，婴儿出生后1个月即应给予浓缩鱼肝油2～4滴/天和钙剂400～500毫克/天。

婴幼儿需要补钙

婴幼儿期尤其是婴儿期是生长发育最迅速的时期。新生儿出生时体重约3千克，生长到4～5个月时体重可达到出生时的2倍，1岁时体重约为出生时的3倍，4岁时体重就可达到出生时的5倍以上。身高到1岁时可以达到初生时的1.5倍，4岁时约为出生时的2倍。因此，婴幼儿时期钙需要量非常大，但是婴幼儿消化道功能尚不完善，可吃的食品受限，因而限制了婴幼儿从食物中获取足够的钙。如果在出生后光照不足，在6个月后不能及时增加辅食，钙供给不足或者食物营养成分结构不合理，如食物中植酸、草酸含量过多而影响钙吸收，就可能造成婴幼儿缺钙，严重的可发生维生素D缺乏病。在我国北方地区由于婴幼儿接受日照少，维生素D缺乏病的发病率就较高。据统计，0～3岁婴幼儿维生素D缺乏病的患病率在黑龙江省可高达60%～70%，内蒙古可高达80%。

有调查资料显示，婴幼儿每天从食物中摄取的钙仅有160～300毫克，缺钙问题十分严重。况且孕妇和乳母缺钙又导致和加剧了婴幼儿的缺钙，婴幼儿维生素D缺乏病的患病率居高不下。因此，对婴幼儿的补钙问题必须有正确的认识，通过科学补

钙来积极预防婴幼儿维生素D缺乏病。

早产儿更需要补钙

过去认为，早产儿易缺钙、易患维生素D缺乏病的原因在于先天不足，是因其在母体内未发育成熟，出生后相对生长发育快，而自身生活能力低下，各器官的功能都不如足月儿健全，胃肠功能也相对低下，吸收的营养素未能满足生长发育相对快的需要。

对早产儿特别需要加强喂养，才能弥补在母体发育未成熟的缺欠。

近年来，医疗保健工作者对产妇乳汁中含钙量的相关因素进行研究的结果证明，胎儿足月产者母乳中钙的含量最高，低钙乳汁率为11.8%，而孕周小于37周的产妇，低钙乳汁的人数占30.8%。这说明早产儿即使母乳喂养也易缺钙。易患维生素D缺乏病的另一重要原因是早产引起的母亲乳汁低钙。其他试验还证明乳汁中的钙与血钙浓度呈正相关。母亲补足钙即可提高乳汁钙含量，使母乳达到含钙300毫克/升以上的正常水平。因此，不仅早产的新生儿需及时补充钙剂，早产儿的母亲更应当及时补钙。乳母进食含钙丰富的饮食，同时补充适量钙

剂，既有利于产妇自身体质恢复，预防乳母分泌低钙乳汁，还可以减少早产儿因钙摄入不足而导致生长发育障碍。

钙、铁、锌同补

钙、铁、锌等微量元素的摄取量不足，影响着人们的身体健康。从不同人群的分类情况看，我国儿童缺钙、铁、锌现象最为突出。钙、铁、锌作为人体必需元素，对儿童的生长发育及智力发展极为重要。从我国第三次营养调查来看，儿童缺钙或钙营养不足占50%，儿重缺铁或铁营养不足占45%，儿童缺锌或锌营养不足占60%。

儿童体内缺乏微量元素钙、铁、锌会引起多种疾病。



缺钙会发生软骨病及出牙迟、牙齿稀松、鸡胸、身体矮小、“O”或“X”形腿等儿童维生素D缺乏病症状。

缺铁使细胞色素和含铁酶活性减弱，致使供氧不足，使氧还原及能量代谢紊乱，免疫功能下降，导致贫血症。

缺锌表现为生长发育迟缓、智力下降、精神委靡、厌食等，严重时会造成缺锌性侏儒。

按照科学剂量同时补钙、铁、锌会使3种元素都能得到很好的吸收，在治疗效果方面还有相互协调的作用。医学专家在摄取不同钙量的锌平衡实验中，证明钙对锌的吸收并没有影响。儿童服用钙剂后，并没有影响对铁、锌的吸收。同服钙、铁、锌的药代动力学研究表明，3种元素都得到了有效的吸收。实验还证明，补锌后能促进钙的吸收。3种元素的科学组合，可以有效地改善人体中钙、铁、锌的缺乏，满足身体生长发育对钙、铁、锌的需要。

儿童单纯补钙、补铁或补锌的治疗效果不理想，是因为在钙、铁、锌都缺乏的情况下，单纯地补哪一种都达不到治疗的目的。在补钙防止维生素D缺乏病的同时，给予补铁、补锌可以改善小儿免疫功能，增强抗感染能力，改善代谢机能，促进小儿维生素D缺乏病的痊愈。儿童在单纯补铁纠正贫血后，行为落后的状态仍不能完全恢复，补充钙、锌有助于贫血儿童改善智力、稳定情绪，促进贫血

儿童智力和体力的恢复。补锌改善食欲的同时，常需补充钙、铁以促进机体的恢复，补充钙、铁有助于增进食欲，促进儿童生长发育。

同时服钙、铁、锌复合制剂，临床表明，儿童食欲增加，维生素D缺乏病的临床症状得到改善，血红蛋白值显著增加，能促进儿童智力及身体的健康生长发育。

钙与维生素D不需同时补充

维生素D与钙的关系密切，维生素D可促进肠道钙的吸收、促进钙离子在骨骼中的沉积、减少肾脏钙离子的排出。可以说没有维生素D，钙就无法吸收、无法沉积、无法在体内保存，维生素D与钙息息相关。

是否因为这样就可得到一个必然的结论，钙必须与维生素D同时补充、钙剂中必须含有维生素D才能吸收、选择钙剂的时候最好能选择含有维生素D的钙剂？其实这是误区。长期服用维生素D与钙的合剂，必然导致维生素D的蓄积，发生维生素D中毒。

其实，只要能接受正常的太阳光照射，胃肠道、肝和肾功能没有损害的正常人群，维生素D的

合成与含量是不会缺乏的。维生素D的合成有外源性与内源性之分。内源性的维生素D是由自身产生的，其产生的途径是皮肤接受太阳光紫外线的照射而生成内源性的维生素D；外源性的维生素D主要是通过食物的摄入。通常说来只有特殊的人群才补充维生素D，如在北极地带冬令出生的婴儿、患维生素D缺乏病的儿童、自身肝和肾功能不全而不能合成有活性的维生素D的患者、青少年生长发育迅速维生素D大量消耗者等。因此，我们说维生素D与钙同补，不但是一种浪费，而且弊大于利，对健康有害，一定要掌握适应证，不可盲目补。

钙剂的种类与给药途径

钙剂的种类、来源很多，但总的说来大致可分为6种：一是以石头中的苯酚钙作为主要成分；二是以动物骨骼为原料，如鳗鱼骨、牦牛骨、其他鱼骨等；三是以贝壳、牡蛎等煅烧后的成分为原料加工而成；四是从粮食中提取出来的；五是以磷酸钙、葡萄糖酸钙等为原料加工而成；六是从奶制品中提炼出来的。

钙剂的给药途径主要有3类：一为静脉给药；一为口服；一为肌肉注射。静脉药的品种单一，主要

是葡萄糖酸钙。肌肉注射的情况也类似，主要是维丁胶性钙。口服补钙的药品十分繁多，有冲剂、糖浆剂、片剂等。

各种补钙剂的优缺点

钙剂主要用于钙的需求量大而单由饮食很难满足者。市场上钙剂的种类繁多，口服的有葡萄糖酸钙、乳酸钙、枸橼酸钙、活性钙、骨粉等，注射剂有葡萄糖酸钙、氯化钙、维丁胶性钙等等。如此千差万别的钙剂是否效果都一样呢？其实各种钙剂因为其化学性质及制剂的不同，其生物利用度及疗效上存在着很大的差异。

（1）苯酚钙

苯酚钙最大的优点是钙的含量高，钙提取简单。根据这个优点，很多国家用苯酚钙作为主要的补钙来源。但遗憾的是苯酚钙的溶解性很差，生物利用度很低，且在胃中难于消化，耗费大量的胃酸，并且进一步促进胃酸的分泌，导致胃溃疡的发生。苯酚钙最大的不良反应是消化道症状，如腹胀、恶心、嗳气等，严重影响孩子的食欲。

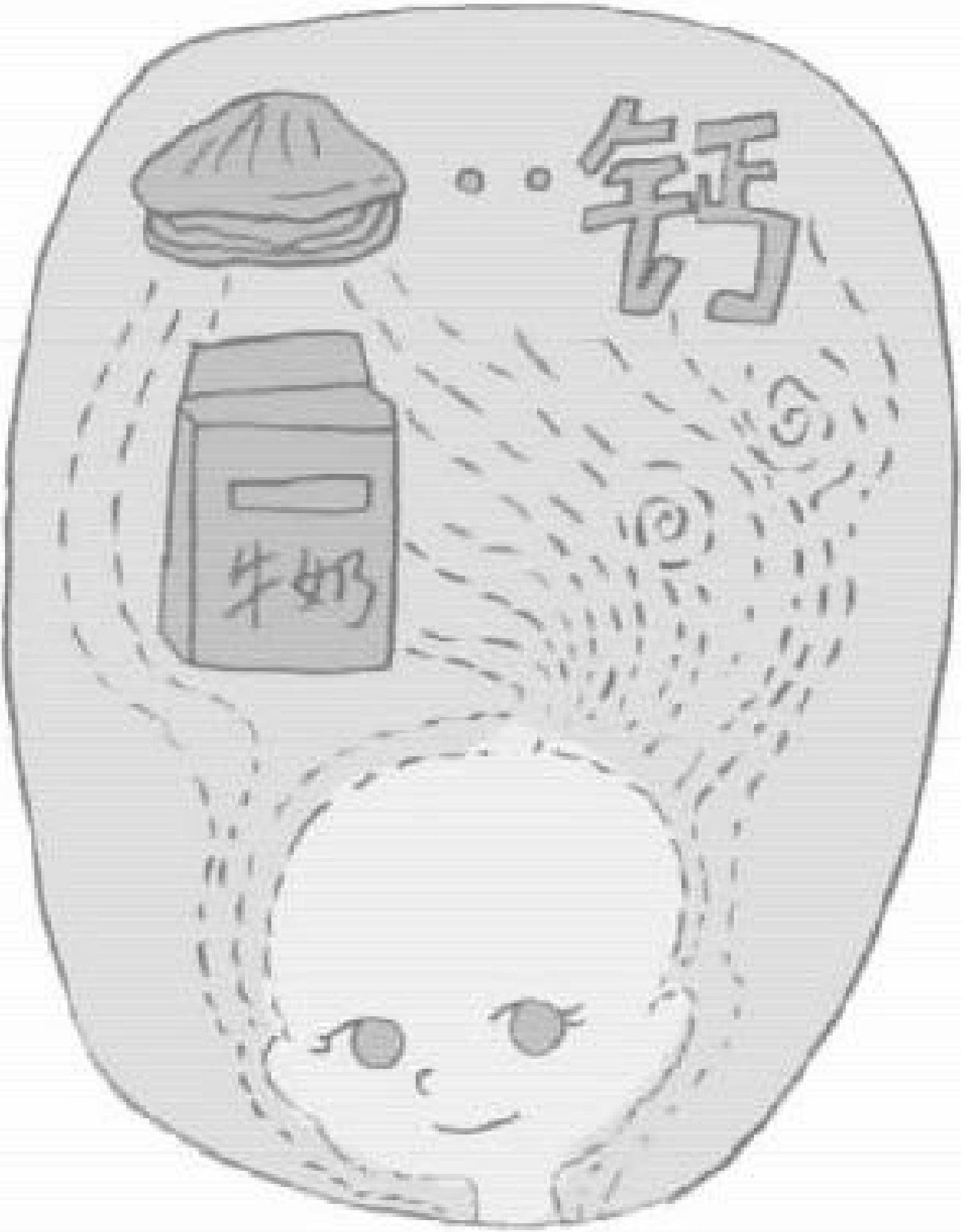
（2）活性钙

活性钙是以天然牡蛎科动物的贝壳等煅烧，并

添加辅料而成。活性钙实际上就是氧化钙、苯酚钙、磷酸氢钙的混合物。活性钙吸收不佳，极易引起消化道的反应。

（3）维丁胶性钙

维丁胶性钙含有苯酚氢钙、维生素D_2等，其优点在于钙与维生素D同时补充，钙的吸收较好。常用于治疗维生素D缺乏病，以及妊娠孕妇、哺乳妇女、婴幼儿钙的补充。其缺点在于钙与维生素D同时补充，日积月累易发生维生素D中毒。


牛奶

（4）乳酸钙

乳酸钙来源为奶制品，钙的来源相对较好，不良反应少。乳酸钙的溶解度大，吸收也相对较好。牛乳中含钙高，特别是其酪蛋白的水解物——酪蛋白磷酸肽，可以和钙结合成可溶性的复合物，提高钙的溶解度，促进钙的吸收，是理想的补钙制品。

（5）醋酸钙

醋酸钙的钙含量高，易溶解于水，也是较好的补钙产品。

（6）枸橼酸钙

枸橼酸钙的特点是可溶性强，遇胃酸不会形成二氧化碳气体，引起腹胀，还能运用于结石患者的治疗，能预防结石的形成。

（7）葡萄糖酸钙

葡萄糖酸钙的溶解度很好，口服吸收优良，口味较好，适宜婴儿使用。其缺点是钙的含量不高。

（8）L-苏糖酸钙

来源于粮食，是分子形式的钙，吸收好，不良反应小。

（9）钙尔奇D

钙尔奇D是一种高浓度的补钙剂，其主要成分是苯酚钙、维生素D。片剂中含苯酚钙300毫克，维生素D60国际单位。钙尔奇D补钙的特点是钙含量

高，钙盐吸收率高，胃肠道反应小，且适当加入了维生素D，更有利于钙的吸收。钙尔奇D的钙含量较纯，除维生素D、钙元素外，不含有其他的杂质。钙尔奇D钙含量高，其效价比十分优越，因此，使用起来价廉物美，经济实惠。

（10）龙牡壮骨冲剂

龙牡壮骨冲剂是国家认可的中药产品，该药物是以龙骨、牡蛎为主要原料加工而成，其配方根据中医辨证施治的原则，调节阴阳平衡，在补充钙剂的同时，采取治本之法，脾肾双补，调节人体的功能，促进人体钙、磷的吸收，尤其适用于体质娇弱的小儿。中医认为肾为先天之本，脾为后天之本，营养不良是由于先天与后天的不足，而脾主运化，若脾的功能正常，消化功能正常，就能够保证人体营养物质的均衡。龙牡壮骨冲剂在补钙的同时加入健脾益肾的中药，对钙、磷的吸收能起到明显的促进作用，实验与临床均证明能很好地纠正缺钙的症状，增加骨骼中钙的沉积。

婴幼儿服钙剂的方法

一般来说，妊娠期间营养素摄取均衡的母亲娩出的胎儿，在出生后正常喂养的情况下，3～6个月

内不应当缺钙，但是对于那些先天性维生素D缺乏病、早产儿、低体重儿或营养素摄取不均衡的婴幼儿，合理、适当地补充钙剂及各种营养素，对促进其正常的生长发育是非常重要的。

如果是奶粉喂养的婴幼儿，应首选牛奶和豆浆。随着婴儿的月龄增加，逐渐减少稀释水的数量，3个月开始给孩子及时添加辅食，如麦粉、蛋黄等婴儿营养粉，补充钙、铁等元素。注意以牛奶喂养的孩子两餐之间要饮水，每天至少饮1～2次果汁或白开水，防止便秘。3个月后要加蔬菜汁、蔬菜泥或水果，钙剂可以混在饮水或菜泥中喂服。如果用珍珠钙口服液，可以加1倍温水后装入奶瓶喂服。如果用珍珠钙胶囊，可以打开胶囊倒出钙粉，拌在蛋黄、麦粉或菜泥中喂入。中、重度缺钙婴儿每天喂珍珠钙口服液1～2瓶（15毫升）或珍珠钙胶囊2～3粒，轻度缺钙喂口服液1瓶或胶囊1粒即可。精心喂养，细心呵护，宝宝才能健康地成长。

钙剂不宜与牛奶同服

牛奶和钙强化剂都是很好的钙源，但钙强化剂与牛奶同服会降低钙的吸收利用率，造成钙质的浪费，所以钙强化剂最好不与牛奶同服。

众所周知，牛奶是富含钙质的食品。而一般来说，钙的吸收率与孩子的摄入量呈负相关，即达到一定的浓度之后，钙的摄入量越大，胃肠道对钙的吸收利用率就相对越低，在同样条件下，低钙膳食中钙吸收率高，而高钙膳食则吸收率低。钙质加入牛奶后，无形之中造成一种钙质浪费。另外，牛奶中蛋白质和脂肪含量都较高，钙已接近饱和状态，牛奶中大分子胶质遇到大量的钙质易形成紧张状况，容易被误认为牛奶腐败。食品中的钙强化剂或钙剂最好与米或面同时服用，因钙与可分解的糖类食物同时服用有利于吸收，且含糖类的食物中一般含钙量较低，如每100克大米中含钙8～11毫克，面粉20～38毫克。钙强化剂与米、面等粮谷类食品混合食用时，既可弥补钙的不足，又不降低钙的吸收率，确实是经济、方便、实用。

正确掌握补钙的剂量

补钙应该了解钙制剂中钙元素的实际含量，并了解各年龄段补钙的合理剂量，明白各种钙产品的吸收率。一般来说，含糖的钙剂含的钙成分较低，不应该作为补钙的主要途径。人体吸收1.0克钙元素所需要的钙剂剂量为：苯酚钙2.5克，磷酸钙2.6

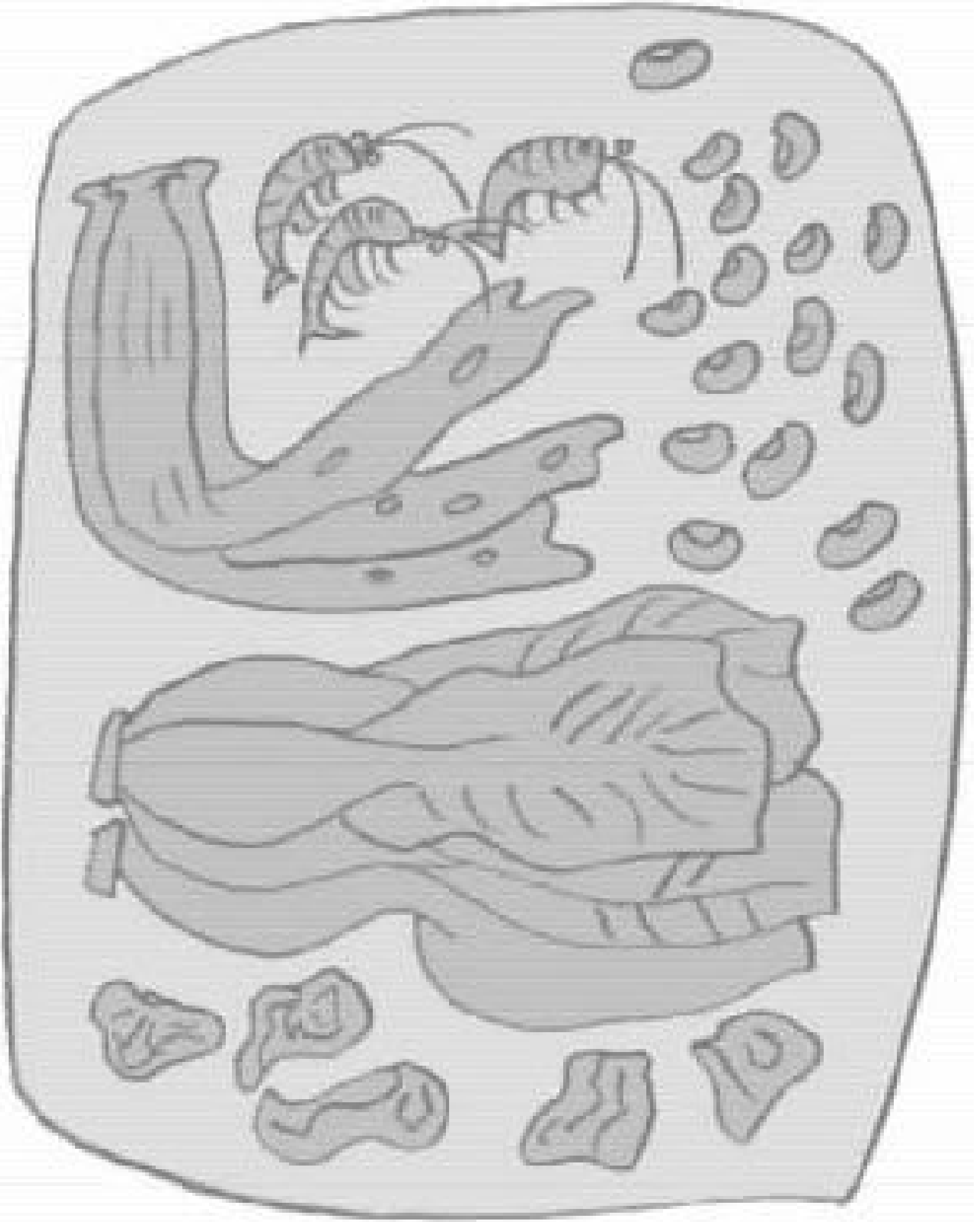
克，葡萄糖酸钙11.1克，乳酸钙7.7克，海洋生物钙2.05克。各种钙剂的吸收率大体相同，但也存在着微小的差异，如苯酚钙的吸收率为39%左右，葡萄糖酸钙为27%左右，乳酸钙为23%左右，枸橼酸钙为30%左右。举例说明，若一儿童缺钙量为400毫克，因只需要补充钙缺乏量的一半，即需要补充钙元素200毫克即可。若以苯酚钙补充，则需要苯酚钙的量为0.2×2.5÷0.39＝1.26（克）。所计算的值为苯酚钙含量，若要换算成化合物的含量还需再乘以苯酚钙的比例。

儿科补钙存在的问题

虽然儿科补钙受到了极为广泛的重视，钙剂在儿科中的应用日益增多，但儿科补钙仍然存在着很多的问题。尽管目前补钙呼声不断，儿童补钙得到了大多数家庭的认可，儿童缺钙的现状仍十分严重，主要与儿科补钙存在的问题有关。

①儿科的钙制剂含钙量太少，补钙很难达到预期的目的。尽管我国儿童目前已经大量地服用高钙的食品，但钙的摄入量离预期值还有一段距离。市场上的钙产品所标明的往往是化合物钙的含量，其金属钙的含量往往只在25～50毫克，若要达到每

天补钙500毫克，则需要钙剂10～20包，十分不现实。



②钙的吸收率低，生物利用度不高。国内的钙制剂主要为乳酸钙、葡萄糖酸钙等不容易吸收的钙产品，而国外多采用吸收较好的苯酚钙制剂。

③钙产品中标明的是钙盐的含量，容易使人误解。钙盐中含钙元素的量往往只有其1/4，这就导致父母给孩子补钙时剂量严重不足，起不到治疗的作用。

最好的方法是饮食补钙

俗话说药补不如食补。

民以食为天，一日三餐是人体摄取能量、补充营养物质的主要途径。显而易见，体内大部分钙均来源于饮食，经常食用含钙高的饮食，不仅能防止缺钙的发生，还能保证丰富的饮食营养，使人远离疾病的苦恼。我们建议各年龄段的人都使用高钙饮食，以纠正全国普遍低钙的现象。

饮食补钙有两种方法。一是选择含钙丰富的食品，如食用豆制品、奶制品、海带、紫菜、虾米、带鱼等海产品；食用一些白菜、芥菜、香菜、木耳、芝麻等素菜。二是选择合适的烹饪方法，如在熬骨头汤时加一些醋，使钙质更容易溶解、释放。奶制品和豆制品是极好的钙源，两者可以同时食

用，既经济又能取得很好的疗效。

牛奶是人体最好的钙源

牛奶是一种营养丰富的理想食品，科学检测表明，每100克牛奶含热能294.9千焦、蛋白质3.4克、脂肪3.7克，以及维生素B_2、维生素A等。牛奶中的蛋白质具有人体生长发育所必需的各种氨基酸，吸收率在98%以上。100克牛奶中钙含量有125毫克，且容易吸收，是人体钙质最好的来源。

专家们认为，喝牛奶是提高国民健康水平的重要措施，是关系到民族素质提高和民族发展的根本大计。他们呼吁，消费者、政府、企业都要行动起来，培养喝牛奶的好习惯。

法则8　语言训练帮助宝宝学会说话

语言开发要从0岁开始

在什么时间对婴儿进行语言训练？如何对婴儿进行语言训练？这是开发婴儿语言潜能的两个基本问题。

对婴儿语言训练的误解

在我国至今还存在着两个影响很深的误解。

①认为语言能力是人的本能，婴儿早晚会讲话，婴儿早些讲话、晚些讲话没有什么问题，在婴儿讲话前没有必要进行专门的训练，在婴儿会讲话以后再训练也不晚。

②认为婴儿在上幼儿园之前（3岁左右）没有必要进行科学系统的语言训练，在婴儿上幼儿园以后再开始训练也不晚。

以上两种误解有极大的迷惑性，这主要是人们仅从自己的经验出发，而不了解人类语言产生、发展的规律，尤其是不了解语言发展的关键期理论造成的。

首先，我们先来了解一下人类语言发生的生理机制和语言发生的中枢机制：人类的语言活动包

括“说”和“听”两个方面，在生理上，由发音器官和听觉器官掌管。发音器官包括呼吸器官、喉头和声带，以及口腔、鼻腔和咽喉三部分。在婴儿出生的前几个月这些器官发育尚不成熟，只能发极少的单音节，随着时间推移，这些器官逐渐成熟，便能发出多音节语音。

语言是人的大脑皮质的功能，语言中的“听”、“说”功能，在大脑中有相应的语言运动区和听觉区的功能定位。而这两个功能定位区都在人的左半脑。国内的研究还发现，胎儿、新生儿和1～3岁的婴幼儿大脑两半球的功能已有明显的单侧化倾向，语言反应区域已明显表现在左半脑，这一点与成人极相似。这已表明，就人的语言中枢——大脑的发育而言，婴儿已具备了初级语言的功能需要。

在还没有开始讲第一句话之前，婴儿并不是远离语言，而是处于前语言理解阶段和语言理解阶段。在前语言理解阶段，婴儿正在为理解语言而积累信息；而在语言理解阶段，婴儿通过理解语言、语义，学习掌握语法、语义，开始学习用语言进行交流。经过前语言理解阶段和语言理解阶段，婴儿逐步学会了说单词句、双词句以及以后的完整句。

婴儿学习理解语言阶段

美国心理学家埃莉诺（Eleanor. R）和乔治（George. Counts）对婴儿学习语言理解阶段进行了多年的研究，把这一阶段分为5个时期：

①刚出生的新生儿能对听觉刺激做出反映，根据声音的频率、强度、持续时间和速度来辨别各种声音的差别。

②新生儿在2周左右开始分辨噪声和其他声音之间的区别。例如：新生儿哭闹时如果有人逗他，他会笑，如果引他咿呀发音，可令哭闹的婴儿安静下来。

③2个月时，婴儿已能区别熟悉与不熟悉的语言，对友善的语言能够报以微笑，对惊吓的语言会躲避。

④5～6个月的婴儿学会区别几种不同的语言内容，已经意识到语言的语调和节奏。

⑤1岁左右的婴儿已学会辨别语言中的单个语义，为学习讲话打下基础。这时的婴儿已开始能理解一些语句的意思，并能模仿发音，可以学习如“妈妈”之类词汇了。

从出生开始就进行语言训练，不仅是人类语言发展的规律所决定的，也是人类大脑的发展所决定的。

婴儿的语言潜能是巨大的，只要教育得法便会

收到意想不到的效果。例如：3岁左右的婴儿就完全可以开始认字、写字了，可是有多少3岁的婴儿开始认字写字呢？许多成人觉得婴儿还太小不可能识字，其实3岁左右的婴儿一天学习两三个生字是一件很轻松的事。

实验表明：3～4岁左右的幼儿在语言训练下，半年的时间里就认识了200多个汉字，有些发展好的幼儿能认识400多个汉字，并且能看一般的儿童读物了，而没有经过训练的幼儿几乎一个字也不能认、不会写，这些幼儿的语言能力没有能发挥出来是件十分可惜的事。

语言开发的意义

综上所述，0岁开始进行语言开发有以下的作用和意义：

①0岁开始进行语言开发有利于婴儿尽早进入意义音节阶段，从而早日理解掌握语言的真谛。

②有利于婴儿大脑语言中枢以及整个大脑的发育。

③有利于婴儿未来智力素质、知识学习和优秀非智力心理素质的建立。

④有利于大脑代偿能力的发展。

我们应该明确，从1岁左右婴儿开始学习说话，

到2岁左右婴儿能讲简单句和一些复合句，并掌握母语常见语法规则，语言已开始成为影响婴儿心理发展的最重要的因素。

巴甫洛夫指出：婴儿开始讲话后，词和语言给人的高级神经活动带来了新的原则，从而使人的心理和动物的心理有了本质的区别。

语言对婴儿心理发展的作用

语言对婴儿心理发展有6个主要作用：

（1）语言开始使婴儿产生概括能力语言使婴儿逐渐理解概括性的东西，并能够凭借词对外界刺激物进行不同等级的抽象概括，从而使人能够认识事物的本质属性和规律性。

例如，2岁半左右的婴儿知道了“兔子”一词，不论婴儿见到白色的兔子还是黑色的兔子，甚至兔子的模型和画片，婴儿都能认识“兔子”。这就表明，“兔子”一词概括了各种“兔子”（包括真、假），而婴儿也就能认识这些“兔子”。

通过运用词汇婴儿学会了概括，从而使思维发展到了较高的一级，为向更高一级发展做好了准备。

（2）语言开始对婴儿的行为起调节作用

自语言被婴儿掌握和使用后，婴儿可以通过语

言去调节自己的行为和他人的行为，同时，也可以按他人的语言来调节自己的行为。语言对人的调节作用使人的行为成为有意识的自觉行为。



例如，在婴儿不会讲话之前，婴儿想干的事情，他不能用语言表达，常用哭闹、叫喊的动作表示，而一旦会讲话了，婴儿就能让他人按他们的意思去为他们做事。同理，在婴儿不会讲话前，成人要影响婴儿的行为，也只能用具体的行为。例如，不让婴儿吃手指就必须在婴儿把手指放到嘴里时把手指拿出来，而一旦婴儿会讲话了，成人就可以在任何时候告诉婴儿不要把手指放入嘴中，而婴儿也能较自觉地做到。

（3）语言开始成为婴儿认识世界、学习知识的最重要工具

由于语言能力的获得，婴儿开始摆脱利用感觉和形象来判断和思考。

例如，要知道一个杯子是不是会摔碎，婴儿不会讲话只能用手去摸一摸，发现是玻璃的便知道会摔碎，是塑料的就知道不会摔碎。而在学习语言后，婴儿只要问一下别人不必用手亲自去摸就能够知道。这时的婴儿已开始进入间接学习期，即不必每件事都亲自做过才能理解或学会，而从他人的语言中就可以学习、获得某种知识。

（4）语言开始成为婴儿交流思想、表达情感的工具

婴儿对语言的掌握，完全改变了婴儿的生活内

容和思维形式：婴儿开始学习用语言来表达自己的思想、感情和希望。

在没有掌握语言之前，婴儿只能利用手势、表情、哭喊以及身体动作来表达他们的要求和愿望，但是由于这些形式并不能准确地表达婴儿的各种思想和内容，因此限制了婴儿整个精神世界的发展。

例如，婴儿饿了会哭叫，身体难受也会哭叫，成人很难区别出婴儿哭叫的意义。婴儿掌握了语言就可以准确而及时地表达出他们的思想、愿望和要求，他们用语言与他人交流思想，并学会通过语言去感受事物。

（5）语言的产生发展了婴儿的求知欲和学习能力

婴儿语言的掌握不但丰富了他们的生活内容，而且开阔了他们的眼界，极大刺激了婴儿求知欲的发展。我们都知道刚会讲话不久的婴儿，总爱问：“为什么？”这个时期仿佛成了“提问的年代”，人的一生中如此强烈的求知欲的时代仅此一段。

语言的掌握在发展婴儿求知欲的同时，也使婴儿运用语言学习种种知识和技能成为可能。通过语言的媒介，婴儿的学习能力得到极大的锻炼和发展，婴儿开始不自觉地自我发展各种学习能力（有

人也认为这是人的一种遗传特性）。

研究表明，讲话早的婴儿，他们无论在求知欲方面和学习能力方面都超过讲话晚的婴儿，这种优势将保持到6岁左右，以后随着环境的影响（主要是教育的原因），婴儿的求知欲和学习能力才开始摆脱由于讲话早晚造成的影响。

（6）语言的产生影响非智力心理品质的发展

非智力心理品质主要指人的性格、气质、情感、道德观念等心理品质。婴儿期人类的非智力心理品质也如同智力因素一样，开始飞速发展。婴儿语言发展的水平对非智力心理品质的发展有直接的影响。婴儿通过语言认识、学习他人的非智力心理品质，同时成人还可以利用语言矫正婴儿不良的非智力心理品质，如果婴儿的语言不发达，一些优秀的非智力心理品质就很难发展起来。

研究表明，城市婴儿的非智力心理品质比农村婴儿在许多方面优秀（如自信心、独立性、竞争性、果断性等），其中一个原因就是城市婴儿语言能力比农村儿童发达，他们可以通过语言学习成人优秀的非智力心理品质，并得到成人对不良非智力心理品质的及时矫正。

学说话要先培养小儿倾听的习惯

小儿早在4个月时就有倾听的能力。当家长对着小儿讲话或唱歌时，小儿就会发出笑声，或“阿、啊”等声音，表示应答。所以，培养小儿倾听的习惯应从4个月大小开始！

如何培养小儿的倾听习惯

①对还不会说话的小儿，要不断地对小儿说话、讲故事，使小儿逐渐对听话产生兴趣。

②对会说单字的小儿，家长有意识发出单字，让小儿听清单字后，能够重复出来，这同时也在训练小儿说话。然后逐渐发展到双字。注意发出字音的内容以小儿生活环境中的事物为主，不必照着书教，以免小儿对发音失去兴趣。

③对会说短句的小儿，就开始给小儿讲故事或听音乐，家长不断与小儿用眼神进行交流，根据小儿的年龄选择故事或音乐的内容，让小儿先听，然后引导小儿说出听过的内容。小儿听觉容易疲劳，年龄越小，听觉注意时间越短。所以家长要注意观察小儿，从小儿的眼神中可以发现小儿是否还愿意听。如果孩子不愿意听了，就停止。

④家长平时可以利用各种机会培养小儿倾听的习惯，同时激发孩子乐于收听的兴趣，这是提高对声音敏感性的前提。

小儿学会倾听对于今后的学习和人际交往都是非常重要的。小儿具有倾听的好习惯后，自然对声音的反应速度也会提高。

听—说通道三过程

小儿通过听—说通道接受信息，包括3个过程：听觉收讯过程、听觉联合过程和语言发讯过程。这3个过程畅通无阻，人才能真正听懂信息并做出恰当反应。而听觉的分辨力恰恰是听觉收讯过程的基础环节。小儿只有会准确分辨各种声音，将信息听清了，才有可能记住正确的信息并做出准确的反应。

听觉分辨力低下的小儿，往往对相差不大的语音容易产生混淆，从而使语言的接收出现错误，妨碍对所接受内容的理解。这对小儿的发音、阅读会有很大的影响。

训练小儿听觉辨别能力

听觉辨别能力训练是建立在小儿会倾听的基础上的。听觉辨别能力强同时也会丰富小儿听觉的经验和提高听觉敏感性。听觉辨别能力训练内容根据小儿的年龄选择。

听觉辨别能力的训练

①在小儿生活的日常环境中，引导小儿对声音进行辨别，如人的说话声（家庭成员的声音鉴别）、冰箱启动的声音、钟表声、乐器声、交通工具声等。家长把各种日常生活环境中的声音进行录音，让孩子听音后辨别。

②当小儿对日常生活环境中的声音能够辨别后，就开始提高声音辨别的难度，让孩子辨别相近的声音和语音，如：让小儿分辨相近音的大小、快慢、长短等，如“我—五”，“是—四”，“山—三”等。这其实是语音的识别过程，在从事语音辨别过程中，小儿的视、听、口（即发音）得到了整体训练和提高。

小儿听觉发育五阶段

①0～3个月。听性反射期，对声音有身体反应。

②4～6个月。听性反应期，对声音有反应（有声音和视觉的应答）。

③7～9个月。定向反应期，小儿能主动地向声源方向转脸，即有了辨别声音方向的能力。

④10～11个月。语言反应期，小儿对自己的名字有反应，听到节奏性音乐可做出有节奏的活动。

⑤1～1岁半。语言学习期，小儿对听到的语言能做出反应，如家长说灯在哪里，小儿会指向灯的位置等。

促进婴儿听觉的方法

①各种音响玩具，如各种音乐盒、哗铃棒、摇铃拨浪鼓、各种形状的吹塑捏响玩具、能拉响的手风琴及各种发出声响的悬挂玩具等。

②除了用音响玩具外，大人还可以利用各种声音，如拍手发声，学猫“喵呜”叫、学狗“汪汪”叫等。

根据不同月龄，用声音逗引小儿，观察使孩子对声音方向的转头反应。注意声音刺激要柔和、动听。

高声说话会伤害小儿听觉

超过70分贝的声音对小儿就是噪声，大人高声说话的强度超过70分贝，会伤害小儿的听觉系统。

80分贝的声音会使小儿感到吵闹难受，如果噪声经常达到80分贝，婴幼儿会变得容易出现激动、缺乏耐受性、睡眠不足、注意力不集中等现象；大孩子会头痛、头昏、耳鸣，引发小儿情绪紧张和记

忆力减退等。

40分贝以下的声音对小儿无不良影响，家长平时要养成低声、亲切对小儿说话的习惯，避免伤害小儿的听觉系统。

高科技玩具会伤害小儿听觉

高科技如声、光、电融合的许多玩具，虽然会使小儿体验到高科技玩具的神奇，但是另一方面也会造成潜在伤害。如光和电可能有弱的电磁辐射，而超过70分贝的声音对小儿的听觉系统有伤害，所以对一些噪声大的玩具，如冲锋枪，大炮，遥控的汽车、飞机、坦克车等玩具，要拒绝给孩子玩耍。家长在选购玩具时需要考虑声音的强度，避免高科技玩具伤害小儿听觉。

还有一些玩具会播放音乐和歌曲，有益于小儿的智力发育，但要注意音量调得小一些。

小儿的听性反应

皱眉眨眼就是听性反射

小儿从出生到3个月的时期称为听性反射期，表现为当突然听到60分贝以上的声音时会出现全身抖

动，两手握拳，前臂迅速屈曲或皱眉头、眨眼、睁眼等，这在医学上称为惊吓下反射。

常有家长说孩子特别怕关门，因为听到关门的急促响声或其他突然发出的较高声音，孩子就表现为全身抖动或两手握拳等，好像特别害怕的样子。其实这是小儿的正常发育过程，如果在这个阶段的小儿，没有这样的惊吓反射，那可就不正常了，要警惕小儿的听觉是否出问题了。

惊吓反射通常到4个月后消失，小儿4个月后对声音的反应不再是运动的身体反应，而是用自己的声音和视觉应答。

注视发笑就是听性反应

小儿出生后4～6个月的时期，惊吓反射消失，由听性反射期进展为听性反应期。这时的宝宝表现为对声音的呼唤会用眼睛注视，或发出笑的声音；对熟悉的声音（如妈妈或直接养护人员的声音）有特别的反应。如听到妈妈的声音，孩子会停止自己本身的行为，期待着妈妈；如果妈妈还没有到小儿的身边，则孩子报以响亮的哭声，呼唤妈妈；当妈妈来到宝宝身边后，孩子就转为发出笑声并注视着妈妈。

注意小儿听觉发育过程

由于小儿年龄小，不会表述自己的听力问题，所以需要大人（如家长、幼儿园老师、朋友等）细心观察，方可早期发现。小儿的听力障碍越早发现，干预措施越早实施，越会收到良好的效果。不同年龄的小儿听力障碍表现是不同的，如果发现与年龄不符的反应，应及时到医院进行听力测试，明确诊断，采取医疗或康复措施。

1～3个月击掌无反应要警惕

如果1～3个月的小儿睡眠时不能被大声（60分贝以上）惊醒，或宝宝在刚入睡时对突然的击掌声无任何反应，或对于突然而来的巨响毫无反应，要警惕听力问题。

4～6个月对妈妈声音无反应要警惕

4～6个月的小儿对声音已经有反应，尤其是能辨别出妈妈的声音，能够在妈妈对自己说话时，用眼睛注视着妈妈。或在听到妈妈的声音时停止活动，将头转向声源。如果妈妈在小儿的旁边大声呼唤，而小儿的头不会寻找转向妈妈；或妈妈对小儿说话，小儿与妈妈无眼神交流等，要警惕听力问

题。

7～9个月不向声源转脸要警惕

7～9个月的小儿能主动向声源方向转脸，即有辨别声音方向的定位能力。如果小儿不会大声笑，头从不转向声源寻声，对突然或奇特的声音毫无反应，或哭闹时妈妈的声音不能使其安静等，要警惕听力问题。

10～12个月对指令做动作无反应要警惕

10～12个月的小儿对自己的名字有明确的反应，能学说“妈妈”、“爸爸”。听到悦耳的音乐，肢体会随音乐有运动的动作，对语言有应答反应。如果小儿不会听从大人的指令做动作，
如：“再见”动作、把球拿过来、对自己的名字无反应等，要警惕听力问题。

1～3岁不开口说话要警惕

1～1.5岁的小儿能发出单字，
如“妈”、“爸”、“灯”、“大”、“车”等；能按听到的、语言做出反应，能够指出身体部位。1.5～2岁的小儿可以用简单语言表达自己的感受和意识了，如“出去”、“吃饭”、“喝水”等。2

~3岁的小儿能够说3~5个字的短句，能辨别颜色。



如果1～1.5岁的小儿对大人在隔壁房间的呼唤没反应、不能够指出身体部位等，要警惕听力问题；1.5～2岁的小儿不能运用两个字的短句，仍不会说话，或只会简单发音等，要警惕听力问题；2～3岁的小儿说出的字少于100个，或不能运用3～5个字的短句等，要警惕听力问题。

3岁以上不会交流要警惕

3岁以上的小儿，语言能力已经相当丰富，能背诵儿歌、讲故事。如果3岁以上的小儿语言发育较同龄儿晚，喜欢重复问话，喜欢用某一侧耳倾听，喜欢把收音机、电视机等的声音开得很大，经常听错话或答非所问，辨别声源不准确，对熟人的声音常不能区别等，要警惕听力问题。

同婴儿说话的关键点

婴儿2个月时，妈妈便可有意识地跟他说话，这样会增强他的语言能力。但需注意以下几点：

①最好没有任何背景噪声，以便让婴儿高度集中注意力，并保证婴儿能清清楚楚地听清你的发音。说话时仔细观察婴儿（特别是目光和面部表情），看看他究竟对什么“话题”最感兴趣。

②婴儿的注意力难以较长时间持续保持集中，每次“谈话”最好不要超过5分钟，但在婴儿长到9个月后，每次“谈话”时间可延长至半小时左右。

③跟婴儿说话时不仅要面带笑容，并辅以手势或身体动作，语调需注意抑扬顿挫。

④说话人可从父母渐渐扩大至祖父母、哥姐甚至邻居。说话人的变化可增加婴儿对“倾听”的兴趣。

⑤利用各种机会对小儿说话，如玩耍、穿衣、大小便等日常生活，应随时随地给孩子以丰富的语言刺激。

儿歌、故事是训练婴儿语言的好素材

儿歌和故事是训练婴儿语言的良好素材，对婴儿说儿歌或讲故事，是训练婴儿语言能力的良好途径。

婴儿期虽然不会说话，但孩子的听力、模仿发音的能力已发展起来，所以给孩子说儿歌和讲故事，是发展宝宝听力的有效方法。在孩子情绪愉快的时候，选一些语句较短或韵律较强的儿歌，如《大苹果》、《小白兔》等，说给孩子听。经过多次反复训练，孩子的语音会在不知不觉的愉快情绪

中得到较快发展。

说儿歌时注意速度应比平时说话稍慢一些，讲故事的语言要亲切，要儿童化，故事中出现小猫时，父母要给孩子学猫叫，有小狗时学小狗叫。尽管孩子听不懂故事的内容，但宝宝会在父母给他们讲故事的语言中受到熏陶，从而更好地完成婴儿期的最初语言训练。

让幼儿早点开口说话

①多和孩子说话。在日常生活中多和孩子讲话，别以为孩子不会讲话，觉得对他们说话没用，他们也听不懂。事实完全不是这样，他们能听懂你说的任何一句话。

②对6个月以后的孩子就可以用普通话给他们讲故事、念儿歌，让他们多接触丰富多彩的语言和标准的普通话。

③给孩子准备一个放音机，根据孩子的年龄及喜好给他们放儿歌、童话故事、成语故事、知识百宝箱等，这样既可以给家长节省时间，而且孩子也能学到标准的普通话。

孩子通常在10～13个月开始能说出简单的话，少数孩子可能较早些，较迟的要到15个月。如果过

了这个阶段还不能说，应找医生检查。不要等到孩子2岁后才去检查。因为第二年是孩子需要学习很多语言的重要时刻，如果放任自流，将失去解决语言问题的机会。

良好的语言环境促进小儿说话

语言学习需要良好的语言环境

对小儿讲话一开始就要做到吐字准确，发音纯正，像对成人说话那样，尽量去掉语言中的“奶味”，诸如吃糖糖、坐车车、睡觉觉等，因为这些“奶味语言”对孩子的语言发育不利。甚至一些较为复杂的词汇也可以这样教，比如，不说“化了”而说“溶解”，不说“好看”而说“美丽”，听久了他也会领悟并掌握，这样在学习书面语言的时候可以少走弯路。小儿学说话是从听说话开始的，对于幼儿来说要随时提供听说话的环境，让孩子感受生活中的语言环境，以促进小儿说话。

营造良好语言环境的方法

①说你正在做的事，如你在洗衣服，可对孩子说：“妈妈给爸爸洗衣服”等等。随时告诉孩子你

在干什么，这种语言环境的作用在于开拓小儿的“听—说系统”。



②小儿与成人交往时，在最初自发发音的基础上和视、听、触的过程中，通过生活活动和游戏，就会模仿成人的语调，也就是学会了说话。

③在训练孩子听话能力的时候，父母可适时选用较慢、重复的话语对孩子说话，有助于孩子理解和模仿父母的话语，这对幼儿初期的语言发展很有好处。

④父母说话时务必做到发音准确、清楚，因为孩子从小养成的语言习惯和发音特点，以后是很难改正的，要让他们从小就规范化地使用语言，为将来的口语表达奠定基础。

婴幼儿语言能力的训练

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。语言能力是可以训练的，当小儿开口说话后，就可以根据小儿的年龄进行相应的语言训练了，包括婴幼儿语言能力训练、多字口头造句训练、表达相同内容的训练和语言寓意训练等。

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。家长尽量多和婴儿交谈，长时间的沉默会使婴儿感到寂寞。

①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，比如，吃饼干时，就告诉孩子：“等妈妈给你拿饼干去。”拿着饼干时，妈妈还可强化一下，对婴儿说：“这是饼干，多好吃啊。”

②小儿会说话时，也要本着做什么学什么的原则，教孩子说话。

③教小儿说话要趣味化、游戏化。如要教会孩子说“请”，妈妈就可说：“汽车来接熊猫了，宁宁快说，请熊猫上车吧。”如要教会孩子说“再见”，妈妈说：“爸爸上班去了，宁宁快说，爸爸再见。”用这样的方式训练，孩子就容易学会。

多字口头造句训练

多字口头造句训练是作文训练的第一步，它不仅能够培养小儿语言的自觉性和完整性，还能够培养小儿语言的分析能力和组织能力。这是一项可以长期坚持的训练。

据研究发现，那些长期坚持训练的小儿，词汇量丰富，表达清楚，口头作文能力很强，能在很短的时间里完成出色的短文，入小学后作文能力远远

超过同龄人。

表达相同内容的训练

让小儿用不同的词汇，说出相同内容的话，能有效地训练幼儿的语言理解能力，发展小儿学会多种表达思想的方法，同时还能培养孩子有目的、有条理地自我整理语言材料的能力。

例如，找出相同的句子，家长就可以引导小儿从多方面去思考。如从出生年代的方面就有“甲的出生年代比乙早”，从甲、乙所受的教育方面有“甲上大学，乙上小学”，从生活方面有“甲每天上班，乙的妈妈每天送他上幼儿园”等。另外，还可以从称谓方面、亲属关系方面造句。

总之，只要小儿学会了从不同的方面思考问题，就会找出很多符合要求的句子，小儿表达方式也会逐渐丰富起来，语言会变得灵活、生动、准确、充满智慧。

语言寓意训练

对语言寓意的理解，以及成功地讲出富含寓意的句子，可以认为是很好地掌握了一种语言的标志。

研究表明，就是一些成年人，也常不能理解一

些寓意深刻的句子与文章。当然，小儿学习理解充满寓意的句子的难度是较大的，但并不是不可以，只要家长耐心地指导，不断实践，小儿是能够较好地完成的。

要培养小儿理解语言的寓意，家长首先应向孩子讲解一些充满寓意的句子，并让小儿在日常生活中反复应用，让他们真正学会去领悟语意中的寓意。

另外，家长还应为小儿创造必要的环境，在适合的环境中说出含有寓意的句子，这样有利于孩子理解和掌握。例如，语言中的“说反话”是最常见的含有寓意的句子，家长可以在小儿做了错事时“表扬”他，以此来让他“身临其境”地悟到“家长的表扬”实际上是最严厉的批评。渐渐地小儿就会在不同环境中学会去领悟他人语言中的寓意，并根据具体情况说出含有寓意的句子。

能教孩子外语的时期

孩子多大开始教外语，这一问题，许多家长都很关心。科学研究表明，小儿一出生就可以学习英语。0～6岁是小儿学习外语的最佳时期。在这一年龄段的孩子，都有在大脑中形成2个以上语言中枢

的可能性。

德国教育学家卡尔·毕贴认为，0～3岁婴幼儿对语言具有奇迹般的吸收力，这时的孩子对输入给他的任何语言信息，都会神奇般地全部吸收，处在语言吸收力疯狂上升阶段；3～6岁幼儿的语言吸收力小于0～3岁的婴幼儿，但依然处于吸收力旺盛的阶段，同时能够接受更复杂的句子。

0～6岁孩子的语言接收系统呈开放状态，能够自然而然地学习语言，只要具备一定的语言环境，除母语外，可以同时学习一两种外语，甚至更多。

教育学家认为，6～8岁儿童处于语言缓慢吸收期，与6岁前相比，学起来明显变慢；8岁以上的儿童处于语言吸收力平稳下降阶段，思维趋向于成人。有了逻辑思维能力，就会对吸收的东西有所取舍且吸收过程有所缓慢。

成年人学习新语言时会产生一种潜在的紧张感和恐惧感，会不自觉地表现出一种心理上的障碍，因为已经形成的成熟的母语习惯会潜意识地抵制新语言，学起来反而会更加吃力，而且永远也不可能学得像母语那么好。

利用图画书进行语言训练

家长还可借助图画书教孩子学说话，如买一些《看图说话》及文图并茂的小图书等。小儿好奇心强，这些形形色色的图画，形象生动，容易引起孩子的兴趣，便于接受。

大人在教孩子看图书时，不要照本宣科，要一边看画一边讲。把画页上的内容概括成一两句话，用简洁、生动、形象、适合儿童口语特点的语言讲出来，这样使孩子感到亲切，便于他们记忆和复述。



较大幼儿，已有了一定的理解能力和接受能力，可让他们自己对着图画练习说话，大人只是适当地加以指导。这对训练孩子的说话能力和发挥其想像能力很有好处。大家都知道学龄前儿童的模仿力是极强的，作为孩子学习语言的第一任老师——父母，说话时一定要为孩子做出表率。

美国心理语言学家施莱伯说：“要想知道你孩子将来的语言如何，就必须先研究你本人现在的语言。”如果父母在孩子面前粗话、脏话随便说，对孩子的身心健康和语言发展都会产生不良影响。为此，父母在孩子面前一定要注意自己的一言一行，万万不可粗心大意。

给孩子“饭桌演讲”的机会

小儿到了5～6岁时，一坐到饭桌前，就喜欢开始他的“演讲”、讲他和小朋友的故事，讲他看到的、想到的，甚至把大人给他讲的故事再讲给大人听。有时讲得兴致勃勃、眉飞色舞。忘记了吃饭。遇到这种情形，部分家长总是板着面孔制止孩子：“有话吃完饭再说。”但到吃完饭后，孩子又不想讲了，就连大人叫他复述吃饭时讲的故事，也讲不全了。

其实，此时的小儿其智力开始飞跃发展，饭桌上的演讲是孩子身心发展的必然结果，作为父母不应该对这种现象予以简单甚至粗暴的制止，而应该给予适当的引导，并将这种自发的“饭桌演讲”发展成为有目的、有组织地培养口语表达能力的自觉行动。比如，组织“家庭演讲会”、“星期日家庭演讲比赛”、“邻里间小朋友的演讲会”等形式，以培养孩子的观察、思维、记忆、语言表达等各种能力，并要指点孩子把事情讲清楚，把话说明白。可对孩子的演讲题目划范围、提要求，但不要限定得过多过死。可把孩子所讲的过程录下来，再播放给孩子听，以提高孩子的兴趣。

孩子刚开始演讲时，可能讲得不那么流畅自然，家长一定要耐心细致地诱导、鼓励。并注意克服孩子的语病，锻炼孩子的观察力、感受力、想像力，提高口语表达的完整和准确程度。孩子初学演讲时的内容，应限定在儿童的社会活动范围，注意符合儿童的心理特点。可以利用一些生动有趣、丰富多彩的儿童读物上的小故事让孩子复述、演讲，这对初学演讲的孩子有着很大的吸引力。

小儿舌系带过短要警惕

小儿发音不清的原因

发音不清的原因是多方面的，而舌系带过短是其中原因之一。应及早发现舌系带过短，早纠正，避免影响小儿语言发育。

舌系带是位于舌下正中的一个带，连接着舌体及口腔底部，正常的舌系带不影响舌的活动。正常情况下新生儿的舌系带延伸到舌尖或接近舌尖，在舌的发育过程中，系带逐渐向舌根部退缩，2岁以后舌尖远离系带。

发育不正常的小儿可出现舌系带过短，表现为舌不能前伸，舌向上抬时也触不到前牙内侧。舌系带过短表现为发卷舌音（zh、ch、sh、r）时语音不清，舌伸出时舌尖出现“W”型凹陷，婴幼儿还可因为舌前伸时舌系带与下颌前牙经常摩擦，从而形成舌系带附近溃疡。

小儿舌系带短有办法

如果舌系带过短影响舌前伸，妨碍吐音，一般可简单地把舌系带薄膜的前部剪开，不需要局部麻醉。如果系带发生纤维化，短而粗硬，即舌系带短缩，则应进行手术。

治疗一般可以去口腔科就诊，做舌系带矫正术即可解决问题。舌系带过短的治疗比较简单，只需

在门诊做个小手术就可解决，但要选择合适的治疗时机。如小儿还不足6个月，建议不做治疗，继续观察。因为有的小儿有一过性的舌系带短。待6～7个月小儿下前牙萌出后，牙龈向下降，舌系带就不显得短了。如下前牙已萌出，舌系带仍较短，且婴儿舌系带薄，无血管通过，可在6～7个月进行舌系带切断术。若婴儿舌系带过粗，有血管通过，或1岁后才发现舌系带过短，则宜在小儿2周岁后进行手术。此手术比较复杂，所以早期发现小儿舌系带短很重要。

莫轻视小儿声音嘶哑

小儿声带较细，位于喉腔气管的最上端。出现声音嘶哑，最常见的原因是发生了急性喉炎。容易有呼吸困难或窒息，需要毫不犹豫地去看医生。小儿声音嘶哑除了患急性喉炎以外，还有如下可能：

①当说话比较多、大声喊叫或比较劳累的时候可出现声音嘶哑。

②有慢性喉炎，声带肥厚，声音会变得低哑。

③有声带息肉、声带小结等，导致声带闭合不严，声音嘶哑。

④声带张力差，如声带松弛，不能拉紧，闭合

时声带间形成梭形空隙，闭合不严，造成声音嘶哑。

⑤声带运动受限，如声带麻痹、喉狭窄、受损的声带不能向中间闭合，发声时会因为漏气而感到费力而且嘶哑。

矫正小儿发音不清

经常会有这样的孩子，检查时并没有发现有器质性的病变，可就是发音不清楚，说话经常是除了妈妈以外别人难以听懂。这种情况和孩子的语言环境很有关系，如在学习语言的早期阶段与发音含糊不清的家长较长期地一起生活，通过模仿就学习到发音不准确的语言。有的家长听到孩子不准确的发音，并不太在意，只是善意地笑笑，孩子得到这样的暗示，会加重发音不清的现象。



一般认为，在汉语普通话中，正常的语音发育期在出生后到5岁之间，5岁时小儿的语言发育基本完成。所以，如果孩子在5岁以后发音仍然不清晰的话，则应找医生做检查，对症下药，及时纠正。

此时，父母说话要顺畅、清晰，给孩子以效仿的表率；要鼓励孩子大胆说话，树立信心，开始时语言表达的节奏不妨放慢一些，逐渐加快；还有，多唱歌、背诵儿歌或朗诵诗词，借以调整心理，可使语言表达趋于正常。

孩子口吃应尽早纠正

语言学习的确是小儿成长发育的一大关键问题。家长若对孩子的语言教育差，孩子就容易形成不良语言习惯或出现语言发育迟缓、发音不标准、口吃等问题。对于无先天畸形的孩子，如果存在发音不清、口吃等问题，家长要及早着手进行纠正。因为越早纠正，越容易让孩子从小（开始学习语言时）便有一个发音清楚、条理性强、语法规范的基础。如果到孩子有一定语言能力并形成习惯以后，再纠正错误就比较困难了。

纠正口吃的方法有：

①不要训斥和讥讽孩子，要耐心地做示范。

②让孩子听广播和电视里播音员的发声，并鼓励孩子模仿正确发音。

③发现孩子在模仿不良发音，如模仿口吃者及方言时，要及时制止，并把正确的发音告诉孩子。

④减少小儿心理紧张的环境，可以事先告知让他准备充分或减慢语速等，让小儿心情放松。

法则9　动作训练教宝宝学步

婴儿运动能力发展规律与发展关键期

婴儿运动能力的发展是一个从胎儿期到出生后3年半的连续性、阶段性的发展过程。胎儿期（妊娠2～3个月）是运动发展的最初起点。所有的婴儿其运动能力的发展都遵循着共同的发展程序，但具体到每个婴儿又各不相同，不仅与婴儿大脑、神经中枢、肌肉的发展有关，而且还与教育环境和教育方法有密切的关系。

婴儿运动能力发展的基本规律

世界各国婴儿运动能力的发展有着普遍规律。我国儿童心理学家朱智贤曾经把婴儿动作发展的规律概括为如下3点：

①从整体动作到分化动作。婴儿最初的动作是全身的、笼统的、散漫的，以后才逐渐分化为局部的、准确的、专门化的动作。

②从上部动作到下部动作。婴儿早期发展的是与头部有关的动作，其次是躯干动作，最后才是脚的动作。任何婴儿的动作总是沿着抬头→翻身→坐→爬→站→行走的方向发展成熟的，缺少中间任何

一环，都会造成以后的心智与行为问题。

③从大肌肉动作到小肌肉动作。婴儿首先发展的是躯体大肌肉动作，如双臂和脚部动作等，以后才是灵巧的手部小肌肉动作，以及准确的视觉动作等。

婴儿运动能力发展的两条规律：

①从中央部分的动作到边缘部分的动作，即婴儿最早获得的是头和躯干的动作，然后是双臂和腿部有规律的动作，最后才是手的精细运动能力。

②从无意动作到有意动作，即婴儿动作发展也服从其心理发展的规律——从无意向有意发展的趋势，向着越来越多地受意识支配的方向发展。

婴儿双手的运动能力的发展也有其规律性。如：无意识地运动（3个月前）→无意识地抚摸（3个月起）→手眼协调地抓（4、5、6个月）→五指活动分化地去拿（5～6个月起）→双手配合开始摆弄物体（7个月后）……

婴儿双手精细运动能力发展关键期

5～6个月：婴儿双手协作能力产生发展的关键期。

7～8个月：单手抓住多物能力发展的关键期。

11～12个月：放物入孔能力发展的关键期。

12～13个月：双手控制物品运动能力产生发展的关键期。

16～17个月：垒叠平衡能力产生发展的关键期。

24～25个月：婴儿用笔画直线的能力产生发展的关键期。

33～34个月：婴儿构思建构能力产生发展的关键期。

婴儿大肌肉运动能力的发展关键期

3～4个月：婴儿翻身能力发展的关键期。

7～8个月：婴儿爬行能力发展的关键期。

10～11个月：婴儿独自站立能力发展的关键期。

11～12个月：婴儿独自行走能力发展的关键期。

24～25个月：婴儿单腿站立能力发展的关键期。

30～31个月：婴儿单脚跳跃能力发展的关键期。

36～37个月：婴儿控制物体平衡能力发展的关键期。

教孩子学走路的注意事项

大多数孩子在1岁时，就开始学习走路了。对孩子来说，最初的良好行走体验是非常重要的，所有家长在教孩子走路时，一定要注意：

（1）注意保护孩子

待步伐灵活以后，才可以撒开手，与孩子相隔约50厘米。当孩子迈出第一步时，要认识到这是非常可喜的一步，代表着孩子将要走向独立，家长这时要给予鼓励，说一句“宝宝真棒”，这样可以激发孩子走下去的信心。

（2）首先要选平坦的路面

因为，若是在开始学走路时，孩子由于路面不平而被绊倒，会挫伤孩子学走路的积极性，使孩子怕走路，不愿离开大人的手。

（3）激发孩子走路的兴

趣当孩子能走几步的时候，可让孩子在地上玩球，当球向前滚动时孩子自然有追的欲望，此时完全不会顾及摔倒，一下子可能连续迈出几步，这样就会增长孩子的信心。

（4）培养孩子的坚强意志

在孩子练习走路的过程中，不可能一跤不摔，当孩子摔倒的时候，家长要鼓励孩子不哭，勇敢地

站起来，这对培养孩子的坚强意志是有好处的。

（5）其他事项

①正确的姿势。父母应该从孩子学走第一步起，就让他有个正确的姿势。行走是婴儿的一种运动，它能促进血液循环，加快呼吸，锻炼下肢肌肉。同时，孩子开始走路以后能迅速成长。

②使室内空气新鲜。如果天气不允许孩子在室外学习行走，那就一定要保持室内空气新鲜。走路加快了孩子的呼吸，所以要在孩子下地走路之前，就先把窗户打开。

③父母保护得法。当教孩子学步时，父母最好是站到孩子身后，两手托住他的腋窝，不要牵着孩子的两只手，因为乳儿的关节很娇嫩，容易脱臼。如果牵孩子的手，一旦他摔倒，父母就会不由自主地猛拽他一下，极易把孩子的关节拉脱臼。妈妈可以给孩子买一辆学步车，但是不要让孩子呆在车里时间太长。



④注意强健孩子的足弓。只要孩子能走几步，就要让他每天练习一下，走走路，但是走路的时间不能过长。

⑤脚掌的锻炼与脑的发育。当孩子学会行走之后，可让他光着脚在沙滩或草地上行走，这样能使脚掌得到锻炼，也有利于脑的发育。不过，不能长期光脚走路。

条件成熟才能走路

小儿走路应具备的条件

当小儿的神经发育和生理发育到能够胜任站立，方可以进行走路训练，过早或过迟走路对小儿整体发展都无益处。所以当小儿具备了走路的条件后，我们要适时帮助小儿走路。小儿走路应具备的条件有：

①能自主性地握拳，并随其意志使用手指及脚趾。

②能转移身体各部位的重心，运用四肢。

③上下肢动作能协调，腿部肌肉的力量足以支撑身体的重量。

④能使自己的腰部、髋部（即大腿部）和膝关

节（即小腿部）伸直站立。

具备上述条件后，小儿就可以尝试走路了。多数小儿在9个月左右就具备训练走路的身体条件了，但小儿要真正独立走路至少要训练2个月。

给小儿穿合适的鞋

由于小儿脚骨、脚踝和脚部肌肉均稚嫩娇弱，初学走路，双脚稳定性差，走路时脚又会出汗，使脚在鞋子里更不稳定，所以要给小儿穿合适的鞋。

①穿牛筋底、软布面或软皮面、后帮硬挺的鞋。

②鞋大小要适中，即鞋要有足够的空间让脚趾头伸展，通常大脚趾头离鞋顶部有5毫米左右的距离。鞋太大，小儿穿后走路容易绊脚；鞋太小，不利于脚的发育。

③初学步的小儿，眼睛常只顾向前看，不向下看，脚容易踩到或踢到物品，所以鞋底和鞋帮不能太薄，要有一定厚度，以保护小儿的脚。最好让小儿穿上防滑的鞋袜，有助于防止小儿跌倒。或给小儿穿走路鞋底会响或挂有铃铛的鞋子，这样既可以训练听觉，也引导小儿注意自己的脚；同时走路发出的铃铛声响会使家长的注意力更为集中。

小儿走路前的安全措施

①家里的阳台、门、窗要装有安全装置，如门加防夹软垫，以防夹伤孩子；窗户边不能有帘绳，以防孩子玩窗帘绳，发生被绳子缠绕，严重者造成窒息；阳台的围栏或栏杆高度要在85厘米以上，栏杆间隔不能大于10厘米。阳台不摆放小凳子，以防小儿误爬或误钻，发生意外事故。

②家具摆放尽量不要妨碍小儿练习走路；与孩子身高近似的家具不能有尖锐的角，以防伤害小儿；小儿走路的场所不能有危险性物品。

③小儿在走路的时候，家长不要给孩子进食各种食物，以防呛入气管，发生窒息的危险。

④地面不能湿，也不能有坡，以免小儿滑倒或受伤。

别把小儿踏步反射当迈步

小儿在1个月时就存在许多原始反射，踏步反射就是其中之一，具体表现是，竖直把小儿抱起时，让小儿的足背接触到桌边或床边时，小儿就会主动出现“迈步”的样子。但此时小儿的神经功能尚不成熟，肌肉、脊柱和关节等不能协调地支撑身体，小儿是没有能力站立的。如果此时有意识引导和训练小儿去站立或行走，将有许多危害。

当小儿的神经功能逐渐发育成熟后，各种原始反射均逐渐消失，如小儿的踏步反射一般在出生后6周就消失了。如果小儿的踏步反射不消失，不仅以后的走路会延迟，更要警惕小儿的大脑是否有问题，要去看医生了！

小儿的生长发育有一定的规律，先会抬头，再会坐，然后会站。只有小儿能够胜任站立后，才是训练小儿走路的时机。

学步太早腿易变形

家长总盼望孩子能早一些走路，实际上只有小儿发育到具备走路的条件后，才能学步。让小儿太早学步，不仅不利于小儿的生长发育，还有多种危害，如容易发生腿变形。

在8～9个月前，小儿的长骨中钙化尚不够，肌肉力量相对弱。让小儿过早学步，站立和行走时身体的重量会使小儿的腿变形，具体表现为：

①双膝关节之间的距离增大，即两腿伸直时，双膝关节不能并拢，双踝关节能并拢，两腿向外形成类似“O”的形状，称为“O”型。

②双踝关节之间的距离增大，即让两腿伸直时，双膝关节能并拢，但双踝关节不能并拢，两小

腿向外形成类似“X”的形状，称为“X”型。如果宝宝有维生素D缺乏病，更易发生双腿变形。

学步太早易近视

小儿的视觉发育要经历一个过程，1个月的小儿只能看到20厘米以内的物品，可谓“高度近视眼”。这可不是真的近视眼，是小儿的视觉系统还没有发育好，以后小儿的视力就逐渐增强，看远了。当小儿6个月时，目光会随着水平和垂直方向移动，到9个月时，小儿就能够看到3.5米距离内的物体了。

如果让小儿在9个月前学走路，因小儿视觉范围较小，站立行走时，小儿需要看远处，由于小儿看不清较远的物体，就会努力调整眼睛去注视景物，会使小儿娇嫩的眼睛产生疲劳损害，从而损害视力，诱发真性近视眼发生。所以不能让小儿过早走路，在9个月前，提倡训练小儿爬行。爬行时小儿的视野不远，不会诱发近视眼。

别以小儿走路早晚判断智能

只有当小儿的神经、精神和生理发育到能够胜

任站立，方可以进行走路。事实上，小儿走路早晚与智力发育水平并没有直接关系，并不是越早会走的小儿就越聪明。

当然，并不是独立行走晚的小儿都智能不佳。独立行走晚的小儿多是由于维生素D缺乏病或先天性髋脱位，一般没有智能发育的问题。但我们仍然强调要及时发现，及时诊疗，不留后遗症。但的确有些小儿是因智能和体能发育均差引起独立行走晚的，如先天性脑发育不全、大脑瘫痪、小头畸形、脑积水等脑部疾病。这些需要更系统的智能和体能训练，越早发现，越容易帮助宝宝早走路。

初学走路不稳勿惊慌

小儿刚学会走路时，由于身体的协调性不好，不能掌握自己身体的重心，所以走路便是跌跌撞撞的。



另外还有一个因素就是，小儿在妈妈腹中（胎儿时期）是屈曲抱团的姿势，刚出生的孩子四肢仍然是伸不直的，3个月后小儿的肢体才逐渐伸直，但脚趾内屈状态会持续更长时间，以至于有些孩子到学走路的年龄时还由于脚趾内屈，出现走路跌跌撞撞的现象。

刚学走路的小儿，出现这样跌跌撞撞的现象，多数是正常的，家长不必担心。只要没有脑部异常问题，随着孩子走路训练的增多，会逐渐平稳的。但如果小儿有脑部异常问题，这种跌跌撞撞现象就难以在短时间内消失，这时就需要系统训练，帮助小儿走路。

脚尖走路早纠正

小儿初学走路时，由于运动协调性不够，表现为跌跌撞撞、步态不稳、摇摇晃晃、脚尖走路等。通常要到3岁后小儿的运动协调性才发展成熟。所以孩子有时用脚尖走路一般不用担心，但是，如果小儿总是用脚尖走路，就要检查是否是大脑有疾病了。

有时小儿为让家长高兴，有意踮脚尖走，因为孩子感到自己踮脚尖走路，大人看了很开心。所以

对初学走路的小儿，大人要避免诱导宝宝用脚尖走路。

短时间脚尖走路对小儿没有太大的伤害，但长期用脚尖走路，容易发生意外，如扭伤、关节脱位和足弓形成异常等，故对用脚尖走路的小儿不能不管，要及时纠正。

牵拉小儿手臂有隐患

牵拉宝宝手臂的隐患

经常会发生这样的情况，全家人高高兴兴地出游，家长先上了车。招呼小儿快上车，小儿要自己上车，家长就从车上回身拉孩子的一侧手臂，结果小儿在登上车的过程中突然大哭起来，原来孩子被牵拉的手臂呈半屈曲位，不能伸直了，并且不能转动、不能上举、不能握物，这就是通常所说的“牵拉肘”。由于小儿的肘关节比较薄弱，若牵拉不当，孩子一侧手臂肘关节内的骨头（医学上称为桡骨小头）被关节周围的肌肉（医学上称为环状韧带）卡住，导致桡骨小头不能回复到原来位置了，即肘关节脱位，因该肘关节脱位系牵拉引起，故称“牵拉肘”。

防范“牵拉肘”的方法

小儿发生了“牵拉肘”应去医院诊治复位。关键是平时防范“牵拉肘”，具体注意事项为：

①已经发生过“牵拉肘”的小儿，家长再别牵拉孩子曾发生“牵拉肘”的手臂，以免形成习惯性“牵拉肘”。

②初学走路的小儿，家长以扶孩子身体为主，避免牵拉小儿一侧手臂，尤其要避免向上提小儿的手臂。

③如小儿跌倒时，家长可抱腰扶起孩子，避免牵拉手臂。

小儿“八字脚”的预防与矫正

走路的正常步态是两只脚接近平行的。如果小儿走路时两脚尖相对或两脚跟相对，就会出现“八字脚”，前者叫“内八字”，后者叫“外八字”。

小儿“八字脚”的形成原因

①过早学走路，尤其是较胖的孩子。

②给刚学走路的小儿穿硬质皮鞋，使孩子走路步态异常。

③有维生素D缺乏病的小儿。

“八字脚”的预防与矫正

预防：

①避免过早让孩子学走路。

②让小儿穿合适的鞋子走路。

③预防和治疗维生素D缺乏病，如多晒太阳，合理补充维生素D和钙剂。

矫正：

①摆正小儿走路时的步型，引导小儿踏着节拍迈步。

②在地上画两条平行的直线，相距8～10厘米，引导小儿两脚踩着直线，沿着直线走，步伐由小到大，由慢到快。

走路像鸭子要找原因

鸭子走路的样子是身体晃动，尾部后撅。有的小儿走路姿势也是这样，所以医学上就称为“鸭步”。由于孩子是刚学会走路。家长以为没有关系，可是有个孩子的“鸭步”并没有随着时间的流逝而改善，同时家长发现小儿走路速度慢，容易摔倒，于是带孩子看医生，才知道孩子有“先天性髋

脱位”。

有“先天性髋脱位”的小儿，其实在出生时或出生后不久就有表现，但家长往往不能发现，多数是孩子走路呈“鸭步”姿势或跛行后才带孩子看医生，这样就耽误了最好的矫正机会了。

预防小儿“先天性髋脱位”

判断“先天性髋脱位”的主要依据

“先天性髋脱位”在小儿并不是少见病，家长要学会观察小儿是否患上“先天性髋脱位”。其主要根据是小儿两腿的长度和臀纹。

①两腿的长度。让小儿仰卧在床上，双腿并拢、伸直，正常的两腿是一样长的。

②臀纹。将小儿翻身放在床上，在大腿和臀部之间有皱纹（医学上称为臀纹），通常只有一条皱纹，并且左右两腿的臀纹是在同一水平，即是对称的。

当发现小儿两腿不一样长或两条臀纹不一致时，要及早看医生。

“先天性髂脱位”发现早晚差别大

先天性髋脱位越早发现，年龄越小治疗效果越好，治疗方法也越简单。所以，及早发现小儿“先天性髋脱位”的表现是上策。如发现下述症状之一，均应尽早看医生：

①1～3个月小儿的自然体位是四肢屈曲的，如果不有意去观察，是难以发现的。家长可以稍用力将孩子的双腿并拢伸直，发现一侧腿伸不直。

②4个月后的小儿双腿就自然伸直了，发现双腿不一样长。

③小儿一侧腿总是屈曲的（医学上称屈膝屈髋状态）且动得少，或平卧双足平放时双膝高低不一样。

④两腿臀纹不对称，或一侧腿臀纹增多。

⑤以“鸭步”姿态走路，或走路跛行，或走路慢且容易摔倒。

足弓与小儿扁平足有关系

足弓的用处

通常，在人的脚掌内侧及中间部位向上隆起，此处称为足弓。足弓的用处很大：

①支撑全身的重量，通过足弓能使人体的重力

分散到脚的各处，从而确保人站立时能够稳定。

②避免足底的血管、神经直接受压迫。

③富有弹性，可缓冲震荡，保护人体各器官（如大脑、脊椎、胸、腹器官等），尤其是减少运动对大脑的冲击。

足弓与小儿扁平足密切相关，因为扁平足就是因为足弓塌陷或消失。有扁平足的小儿当站立和行走过久时，容易疲劳、腿酸胀或疼痛。

如何了解小儿是否有扁平足

家长可以在纸上印出小儿的脚印，有空白区（即足弓部分）和实心区（即脚掌部分），通过估算空白区和实心区面积的比例，可以了解小儿是否有扁平足：

①正常足弓或高足弓。空白区和实心区面积的比例为2：1，即足弓的空区大小明显大于脚掌部分。

②轻度扁平足弓。空白区和实心区面积的比例为1：1，即足弓的空白区大小与脚掌部分相同。

③中度扁平足弓。空白区和实心区面积的比例为1：2，即足弓的空白区大小明显小于脚掌部分。

④重度扁平足弓。几乎无空白区。



小儿扁平足的预防

①避免9个月以内的小儿学走路和长时间站立。
②避免婴幼儿过于肥胖。
③纠正走八字步的习惯。
④适当训练6岁以内的小儿赤脚走路。
⑤平时穿鞋要大小合适，鞋最好稍带后跟（1厘米左右），但不宜穿高跟鞋。避免让小儿穿太小的鞋，活动时尽量穿软底鞋或运动鞋。
⑥适宜的运动项目有跳绳、跳高、跳橡皮筋、跳远等活动，可锻炼足弓。

婴幼儿平足非真扁平足

家长按照上面的标准观察自家的小儿，发现完全符合扁平足，再量一下邻家差不多年龄的小儿，也有扁平足，怎么回事？

的确，许多婴幼儿都有扁平足的，这是出为婴幼儿的足弓还没有长出来呢！随着小儿年龄的增长，肌肉和韧带力量逐渐发育，足弓才会慢慢形成。通常到6岁时，小儿脚上足弓就成形了。

法则10　早期教育开发宝宝智力

智商及其判定

小儿智商判定的原理

小儿智商在某种程度上能反映一个孩子的智力发展水平，所以就派生出了许多测算智商的方法，但不管什么方法，原理都是相同的。那就是根据各年龄阶段小儿智能发育的典型表现，设计出小儿神经精神发育各方面的能力。如抬头、坐、爬、站、走等大体活动能力；用手拿物件、搭积木、拿笔写字、用筷子、打活结等手的精细动作能力；小儿的语言发育以及小儿的观察力、记忆力、想像力、思维力等认识方面的能力。然后，在规定的条件下，也是先去测一测大批各年龄阶段的正常小儿，得出每个年龄组正常小儿完成这些项目的情况，作为正常标准。以后，对被测验的小儿在同样条件下，进行同样项目的测试，得出的结果与正常标准相比较，就可判断小儿的智能发育水平。

智能测试方法

智商及其他智能测试方法为了应用方便，目前

许多测算方法都数量化，正常标准以量的形式列出。智商就是诸多方法中的一种，是世界通用的智能测试方法。

智力发育除了通过智能测试的方法来鉴别孩子智力天赋的优劣外，还有其他的观察方式可以鉴别。例如，判断一个孩子创造性的高低，就要从以下一些方面进行检验：

①听人说话、观察事物和行动时是否专心致志。

②口头表述时能否准确使用比喻方法。

③是否在阅读和写字时全神贯注。

④完成幼儿园教师或家长布置的作业后，是否有兴奋的表现。

⑤是否经常对大人的话或观点提出疑问。

⑥好奇心是否很强。

⑦是否喜欢寻找事物的各种原因，寻根究底。

⑧是否能仔细地观察事物。

⑨是否能从他人的谈话中发现问题。

⑩除一种方法外，是否能够提出解决问题的其他方法和可能性，并能产生新的设想。

儿童时期的智能水平只能说明小儿当时在该条件下的神经精神发育水平，不能预测成年时的智力水平，智商高的孩子长大后并不一定都有大的成

就，而智商低的小儿，如能找到原因，采取措施消除不良因素，进行特殊训练，智商也是能够提高的。此外，无论何种测试方法，测验的项目及标准是随文化、风俗、习惯等不同而不同的。

智力低下的预防与补救

智力低下的分类

智力低下亦称精神发育迟缓，造成小儿智力低下的原因可概括为两大类。

第一类是各种先天与后天疾病。

（1）先天疾病

①遗传性疾病。即人体遗传物质染色体和基因异常。目前，已知人类遗传性疾病有3000余种，其中不少遗传性疾病如唐氏综合征（先天愚型）、苯丙酮尿症等严重影响小儿脑的发育，常造成严重的智力低下。


先天性疾病
300

②孕早期病毒感染。母体孕早期即怀孕头3个月，如患风疹和巨细胞病毒感染等，病毒可以通过胎盘侵袭胎儿，使中枢神经系统发育障碍，也是造成智力低下的常见原因之一。

③孕妇饮食中碘缺乏。由于地方水土中缺碘及孕妇饮食中碘缺乏，可生出克汀病患儿，如不及时治疗，可发生智力低下。

④围生期损伤或窒息。在分娩过程中发生产伤（如颅内出血）、窒息等，均可造成大脑损伤而影响小儿智力发育。

（2）后天性疾病

小儿出生后患严重疾病，如婴幼儿期患脑炎、脑膜炎、癫痫等，常留有神经系统后遗症造成智力低下。

第二类是社会文化性智力低下，小儿脑发育正常，由于家庭环境不良，父母文化素质低，婴幼期及学龄前期缺乏适当教育和训练所致。此类多为轻度智力低下，是可以教育的。

智力低下的预防

智力低下尚无有效疗法，因此要特别注意预防。

①禁止近亲婚配。近亲结婚的子女发生遗传性

疾病的机会大大增加，应按照婚姻法禁止近亲婚配。

②孕早期预防病毒感染。做好孕期保健是优生优育的前提，妊娠初期注意防止风疹等病毒性感染。

③做好孕期保健。保证孕妇充足的营养，如妊娠头6个月内营养不良，胎儿脑的发育将受到影响。合理安排孕妇的生活和工作，防止过劳，避免早产。

④加强对早产儿护理。早产儿脑发育不良易引起各种损伤而造成智力低下。

⑤35岁以上不要再怀孕。高龄妇女容易产生老化卵子，受孕后受精卵不能正常发育，常生下先天愚型的患儿。一般35岁以上不要再生育，对于欲晚孕晚生女强人可通过第三代试管乳儿技术解决。

⑥做好产前诊断。如母亲已生过异常患儿，再次怀孕后要作产前诊断，如发现胎儿异常应及早终止妊娠或早期治疗，这是从根本上防止智力低下的措施。

⑦提高产科接生助产技术。在分娩过程中，要提高产科接生助产技术，在农村提倡新法接生，防止和减少产伤和窒息等发生，也是预防智力低下的重要措施。

弱智儿的早期迹象

某些引起弱智的疾病，如克汀病、苯丙酮尿症等如能早期发现是可以治疗的，否则若延迟到神经系统受到严重损害时再进行治疗则很难奏效。

一些弱智儿，如及早发现进行早期干预，智力可能不同程度的有所提高，甚至接近正常。要能做到及早发现，必须了解哪些因素容易发生弱智，这些因素称为高危因素。

（1）引起弱智的高危因素

包括高龄妊娠、近亲结婚、有弱智家族史、孕早期感染、分娩异常及生后患有严重疾病等。

（2）高危因素的表现

凡具有高危因素者，应特别提高警惕，注意观察小儿有无下列具体表现：

①睡眠时间很长。整日安睡，不活泼，很少哭闹，有时伴尖叫，哭声无力。

②会笑时间延迟。正常儿出生后4～6周便会对母亲微笑，弱智儿3～4个月时还不会笑。

③神情呆滞，面无表情。正常儿1个月时就能注意周围环境，弱智儿对周围人和事物不感兴趣。

④玩手指活动晚。正常儿3～4个月时躺着时看手玩手，弱智儿一般6个月以后才出现，且动作笨拙。

⑤经常流口水、伸舌，1岁后此现象继续发生。

⑥2～3岁仍继续将小玩具或其他物品放入口中，而正常小儿1岁后不再将物品放入口中。

⑦对语言反应差，不注意大人和他说话，语言发育延迟。

⑧不识数，3～4岁时或者更大些还不会数数，更不会简单加减计算。

⑨开始抬头、翻身、坐、站立、行走等大运动发育均延迟。

⑩有特异外貌，与一般小儿长得不一样。

如发现以上表现，应带小儿到医院检查确诊，以便早期发现早期治疗。

弱智儿童的教育

首先应该看到弱智儿童是成长中的儿童，尽管他们在智力上有缺陷，心理发展的速度缓慢，但还是随着年龄的增长而有所发展。弱智儿童和正常儿童有同样的心理上的需要，如需要父母的爱抚、同伴的平等待遇及获得表扬和鼓励等。他们也有一颗“童心”，好奇、好动、喜欢游戏。



有人将弱智儿童比作根系发育不好的植物和迟开的花朵，如对这些植物加以妥善的照料，给予适合生长的土壤和营养，也可能开花，只是比一般迟一些而已。事实证明，人们对弱智儿的发育潜力不

可低估，只要给予适当的教育，就能使他们的智力缺陷得到一定程度的补偿，有的还能逐渐接近一般正常儿童的发展水平。

总之，弱智儿童更需要教育，需要特殊教育，通过一系列的教育和训练，他们的感知、动作、记忆、思维、语言等都能有所发展，为将来走向社会生活做好必要的准备。

开发智力的措施

开发孩子的智力并不单纯是让孩子认字，会背诗，会算题。主要是启发孩子的思维、培养孩子爱动脑筋的习惯。每位父母都希望自己的孩子聪明，那么用什么方法可以开发孩子的智力呢？

（1）三多（多看、多听、多动手）

要组织孩子多看、多听、多动手。智力发展是脱离不了掌握知识的，而获得知识必须通过看、听、摸等感知活动，因此多看、多听、多动手，是幼儿认识事物、发展智力的重要途径和方法。

父母可给孩子买一些适合孩子的儿童读物，培养孩子爱看书的兴趣和好习惯。最初，父母可以念给孩子听，使孩子对书有兴趣，当孩子年龄增大，已经能认识一些字时，要鼓励他们多看书，如果有

不认识的字，父母可以告诉他们。

（2）引导和鼓励孩子多提问题

多提问题自然会使孩子开动脑筋。对孩子提出的问题，尽量解释清楚。如果家长不懂，一定要搞清楚了再给孩子讲，千万不要教给孩子错误的概念。

孩子爱提问题，对事情喜欢追根究底，这说明他是动脑筋了，父母对孩子提出的问题要不厌其烦地解答。

（3）扩大孩子的眼界

让孩子把书本上学到的知识在实际生活中进一步加深理解和记忆。

（4）启发性的玩具

有些玩具对孩子智力开发很有利，可以使孩子在实际操作中动脑筋，这既培养了孩子的兴趣，又发展了孩子的想像力和创造力。当然，开发孩子智力的方法还有很多，家长可以根据孩子的实际情况选择有效的方法。

语言能力与智能

语言能力是人类智能结构中最重要的基础能力之一，是人类许多能力得以产生、发展、成熟的先

决条件。尤其语言能力与人的思维能力有着最直接和一致的发展关系，没有理想发展的语言能力就不会有理想发展的思维能力，因而也就不会有发达的智能基础。

语言体系智能发展阶段

这个阶段是指0～3岁的时期。在这个时期婴儿的语言能力是人类整个智能结构建构的支柱性能力。如果在这个时期婴儿的语言能力得到最佳发展，那么婴儿的智能结构就将得到最佳发展的决定性条件。如果这个时期婴儿的语言能力发展不好，那么婴儿的整个智能结构的发展将受到极大的阻碍，对婴儿许多能力的发展产生不良的影响。

注意力是婴儿智能结构建构的基础，没有注意力婴儿就不会与外界有信息的交流，没有信息进入婴儿的大脑，婴儿是不可能有智能发展的。

观察能力与婴儿的动作发展是建构婴儿智能结构的两个重要的条件，婴儿通过有意无意的观察，借助有意无意的各种动作和对各种物品、工具的操作，获得信息和进行交流探索，从而为智能发展提供基础条件。而语言能力则是婴儿智能结构的核心支柱，婴儿只有具备了优秀的语言能力，才能认为婴儿的智能结构得到了理想的建构。

研究表明，语言能力与婴儿整个智能水平的相关系数为0.7以上。也就是说，如果一个婴儿他们语言能力得到了很好的发展，我们就可以认为他的智能得到了很好的发展，婴儿期语言能力与智能可以画一个约等号。

记忆体系智能发展阶段

这个阶段是指4～7岁的时期，在这个时期幼儿的记忆能力是人类整个智能结构建立的支柱性能力。如果在这个时期幼儿的记忆能力得到最佳发展，那么幼儿的智能结构就将得到最佳发展的决定性条件。如果这个时期幼儿的记忆能力发展不好，那么幼儿的整个智能结构的发展将受到极大的阻碍，对幼儿许多能力的发展产生不良的影响。

观察能力：它是幼儿期智能结构建构的基础，没有幼儿有意无意的观察获得的信息，幼儿的大脑就不可能有对信息的处理，没有了信息的输入输出的加工，人的智能就不会有发展的条件和材料。

语言能力：它是幼儿期智能结构建构的重要条件之一。随着年龄的增长和智能水平的提高，幼儿大量的信息将通过语言获得，没有理想的语言能力，幼儿的智能结构的建立将受到极大的影响。

数学能力：它是幼儿期智能结构建构方面之一

的另一个重要的条件之一。人类认识社会、认识自然最重要的就是认识各种形状以及数与量的关系。同时，数学能力的发展是人类抽象思维能力发展的重要基础与条件之一。而且，数学能力自身的抽象性，也是幼儿智能发展的一个重要方面。

记忆能力：它是幼儿期智能结构的核心支柱性能力。幼儿只有具备了优秀的记忆能力才能把通过观察和语言交流所获得的信息在大脑中储存、保持，并在需要提取时，反复再现出来，并为未来各种能力的发展提供条件和材料。

研究表明，记忆能力与幼儿整个智能水平的正相关系数为0.65左右。也就是说，如果一个幼儿的记忆能力得到了很好的发展，我们就可以认为这个幼儿的智能得到了很好的发展。幼儿期记忆能力与智能可以画一个约等号。

影响教育效果的因素

影响家庭教育的因素

家庭是孩子的天然学校，父母则是孩子的第一任老师。孩子的健康成长以及他们的学习生活，都与父母的精心抚育是分不开的。但是，家庭中许多

因素却直接影响着家庭教育的效果。这些因素总结起来主要有以下几点：



（1）讲求原则

父母对子女的爱是有原则的，不是盲目的爱，

不是溺爱。能从孩子的成长着想，为了孩子在德智体方面得到很好的发展而严格地管教、要求孩子，教育的效果就会好。

（2）父母具有一定的道德品质

对自己的思想品德有较严的要求，对工作热爱，忠于职守，精于业务，尊长爱幼，模范地遵守社会公德，节俭朴实。这些能给孩子以潜移默化的影响，日久天长对孩子就会产生教育的力量和效果。

（3）父母具有一定的文化素养

具有教育学、心理学等学科的基本常识，重视知识、能力教育，坚持教育的原则，了解孩子的心理，对孩子尊重、信任、关怀，有正确的教育方法。这些能够使孩子的生活充实，在学习、生活中得到具体的帮助，会促使孩子健康成长，达到良好的教育效果。

家庭教育的有利因素

（1）创造良好的家庭环境

家庭是育人的场所，父母要努力创造一个适于孩子生长的环境。由于孩子的模仿力强，可塑性大，父母的一言一行都给孩子以潜移默化的影响，因此，父母要善于给孩子做表率，要求孩子做到的

自己首先做到，这才真正具有教育的力量。

另一方面也要重视孩子自身的学习环境，尽可能安排一个方便、安全的小天地，尽量使孩子不受周围环境的不良影响。

（2）关心孩子的身心健康

积极向上的心理状态和健康强壮的身体素质，是孩子全面发展的重要保证。父母在对孩子的教育的过程中，要注意与孩子保持心理沟通和感情联络，关注孩子的思想、性格及情感上的细微变化。要耐心帮助其解决困难，克服缺点，还要积极鼓励孩子锻炼身体。

（3）加强孩子的学习督导

父母督导孩子学习，首先是要督促，从作息时间到学习效率，从学习态度到学习效果等，均要经常进行有的放矢的引导。

其次是在有条件的情况下，适当进行学习辅导，培养孩子学习的兴趣，教会学习方法，安排学习程序，以及辅导他完成各科作业。

（4）正确树立自己的威信

父母要采取科学的方法，在孩子心目中树立自己的威信，切忌用高压建立威信，要坚持启发、诱导，让孩子明理心服；切忌用疏远建立威信，要关心、亲近孩子，让孩子感到亲人的温暖；切忌用傲

慢建立威信，要和孩子建立民主平等关系，诸事能听取孩子意见、建议；切忌用严厉建立威信，要和蔼恳切，对孩子体现尊重、信任；切忌用教训建立威信，要注意孩子的可接受性，多提正面要求，恰当运用批评；切忌用无原则的溺爱建立威信，要分清是非，严格要求孩子，不一味迁就纵容，以严格要求和关怀体现爱；切忌用慈善建立威信，要坚持原则，不姑息孩子；切忌用金钱财物赏赐建立威信，要多给孩子增添精神食粮。

早期教育的方法

早期教育的方法很多，不好用一个统一的模式而定，需要根据孩子的年龄，选择合适的方法，为发展认知能力，培养良好的生活习惯而去加强教育。一个完整的早期教育应该涉及儿童早期发展的所有领域，运用有效的方法，使儿童在动作、认知、语言、生活自理、适应环境等方面得到全面发展。

运　动　法

1周岁以内的婴儿的运动发展是很迅速的，特别是手的运动和行走方面。从出生后的躺卧状态，逐

渐发展到翻身、坐、爬、站立、行走；手的运动从握抓发展到拇指和食指的捏拿及用手做复杂动作，这些都是在人生的第一年取得非常大的进展。

婴儿运动能力的发展与其脑结构和功能有关，因为各种运动都是在大脑皮质的直接参与和控制下发展的。运动的发展能促进婴儿的神经精神发育和智能发展，是婴儿智能发育的一个重要体现，对智能发展非常重要。因此，婴儿的动作和运动能力的训练是早期教育的重要内容，也是父母的重要任务，对孩子的未来有深远的影响。

婴儿的认知能力是在运动过程中发展的，如婴儿趴着抬起头来，可以看到仰卧所看不到的许多事物；坐起来又会看到立体范围内的新鲜事物；四处爬动，可以主动去接触想要拿到的物品；自由行走，就可以四处玩耍，想干什么就可以干什么。运动使婴儿的活动范围不断扩大，认识的事物更加丰富，在活泼愉快的运动中，接受新异多彩的刺激，大脑会更快地发育。

年轻父母应该根据婴儿的不同月龄和运动发展的具体情况给婴儿创造条件，让婴儿多运动，多锻炼。运动不但使婴儿动作更加随意，更加灵活，而且能发展其独立性，扩大认识的范围，对促进思维能力的产生也有重要意义。运动既能增强婴儿体

质，促进机体的生长发育，又能促进智能发展，使婴儿健康成长。

培养方法：

应根据婴儿不同时期的生长发育情况和生理特点采取不同的运动方法。

6个月以内的婴儿，大部分时间是在房间里，可以在床上由父母帮助进行四肢关节伸展和屈曲运动，经常进行抬头、翻身、拉坐以及双手抓握运动的锻炼。

6～12月的婴儿应多在户外运动，在父母的适当扶助下进行坐、爬、站、蹲、走和双手捏拿、撕扯、翻揭、搓揉、折叠等运动的锻炼，促进大运动和精细运动的发展，使婴儿手眼协调和四肢配合性运动能力逐步增强。在做运动的同时，最好伴随着有节奏的轻音乐或口令，有意识地对婴儿说话，促进婴儿情绪、注意力、语言的发育。

通过运动训练，婴儿大运动和精细运动的能力愈来愈强，手眼、四肢协调能力也愈来愈高，促进了身体发育和智能发育，有利于婴儿的身心健康。

注意事项：

婴儿做运动时最好安排在孩子情绪最好的时间，一般是在哺乳前后1小时左右进行，每日1～2次。气温在20℃以上，也可以在户外进行，最好给

婴儿穿比较宽大、轻便的衣服。父母在做运动前洗净双手，取下手表及其他饰物。做运动时要用亲切的语言引逗孩子，动作要轻柔，有节奏，不要用力过大，以免损伤婴儿。

观　察　法

观察是智慧之窗。通过观察才能反映客观事物的外部特征，观察是婴儿在认识事物中获取感性经验的重要途径。有无观察能力，眼光是否敏锐，常常影响到个人对事物认识的正确性。

观察是培养孩子观察力的基本方法，通过观察婴儿能够获得大量的感性认识，同时观察又是把思维和知觉结合起来的一种感知觉的活动过程，这种活动过程刺激着脑中枢神经细胞，促进着脑功能的发育。从小注重对孩子观察能力的培养是开发智力的重要内容。

培养方法：

①激发婴儿观察的欲望。儿童的观察能力都是在实际生活中培养起来的，要想有满意的观察效果，首先要有主动的观察欲望。对婴儿来说，无论观察是否全面细致，都没有关系，关键是要激发婴儿的观察欲望。要利用丰富多彩的日常生活来激起婴儿的观察欲望，引起婴儿的好奇心去观察周围环

境，随着观察的不断深入，孩子的观察能力肯定会从中得到锻炼和提高。

②创造丰富的观察环境。单调的环境不利于培养孩子的观察能力，静止不动的物体不如活动的物体更能引起孩子的观察兴趣。丰富多彩、有趣的环境有利于激发孩子的观察力，让孩子多观察有具体、生动、活泼、好看、好玩、好听等特性的现象和事物，引起婴儿的注目，培养其观察力，父母再加以诱导教育就能教会孩子观察事物，激发孩子的主观能动性去动脑思考，提高婴儿的认知能力。

婴儿通过深入比较，获得知识，智能获得发展。为了观察力的培养，父母要提供较多的认识对象，让孩子接触事物的范围不断拓宽，丰富观察的内容。例如安排的图画、玩具、植物、小动物、机械玩具等，不但色彩要多样，形状也要各具特色，让孩子多观察并摆弄这些玩具，这样会促进他们的观察活动、增加兴趣，使孩子开阔眼界，增长知识，促进思维的发展。

注意事项：

观察力作为一种心理活动，不是单一的，它是与思维、理解及机体的感觉神经系统有密切关系的。所以，无论用什么样的方法去教育、培养和发展孩子的观察力，都要注意通过引导各种事物相互

之间的密切联系，培养孩子感知事物的正确性，对于存在的问题，应及时给予纠正。

注意培养孩子观察的敏锐性、条理性、深刻性、目的性，使婴儿通过观察而获得的知识得到进一步的强化和巩固。

游　戏　法

游戏是婴幼儿感兴趣并能产生愉快情绪的基本活动，是培养婴儿活动的最好方法，是早期教育的一种有效的形式，也是特殊方式的学习。通过游戏，婴儿可以学习做各种事情，提高认知能力，培养个性，增长智慧，开发智力的同时，也认识了周围的事物。

游戏法



游戏是孩子的天职，是他们最感兴趣的活动。没有游戏，活动贫乏枯燥，将影响孩子的健康成长。心理学家研究发现，在游戏中，小孩视觉敏感度比平常状态下显著加大，错误减少。在游戏条件下的记忆数量和质量比一般实验室条件下的记忆也高得多。

通过游戏孩子表达了内心活动。以模仿代替现实活动，满足了孩子好奇、好模仿、好学的心理欲望，充分调动了孩子活泼好动的主动性和积极性，促进了各种能力的迅速发展，有利于智能潜力的尽早挖掘。

培养方法：

在成人的引导下，把早期教育的内容贯穿在游戏之中。在游戏中孩子通过使用各种玩具，一边玩，一边自然地发展了他们的观察力、注意力、理解力、想像力和记忆力，促进了脑功能的发育，同时使他们的动作更协调，四肢运动也越来越灵活。

婴儿在游戏时，父母要注意观察婴儿的动作，可以通过提出问题，发展他们思考问题和解决问题的能力，发展婴儿思维推理能力。婴儿的思维主要依靠具体形象，只要有具体物品，他们的思维就有可能丰富多彩。例如在婴儿身边放汽车、火车类玩具，他可能就会努力让汽车、火车开动，让小布娃

娃和其他动物玩具乘坐，并让它们上车下车忙个不停。让婴儿玩布娃娃时，他可能会给布娃娃拿糖果吃，也可能给它喂奶、让它吃饭、睡觉，跟它一起做游戏。

可见，游戏能模拟现实生活，让孩子在游戏中扮演角色，能发展和丰富孩子的想像思维，如果离开实物和玩具的游戏，孩子思维的内容就相当贫乏了。因此，要把早期教育的许多内容寓于游戏之中，通过游戏开发孩子的想像力，不要因孩子表现出来的动作幼稚而加以限制，轻视游戏的巨大作用。

注意事项：

应该为婴儿做游戏创造条件，选择适合孩子年龄特点的玩具，启发他正确运用玩具。内容要简单，不需要有连贯性，要保证有充分的游戏时间，父母要适当地参与，细心引导，不能干预过多，也不能听之任之，错过游戏中进行早期教育的良好时机。

情　趣　法

把早期教育寓于情趣之中，培养孩子对周围事物的兴趣，激发其好奇心，促进他的思考。婴儿早期教育的目的，不在于孩子学会多少具体知识，关

键是引导孩子接受教育的兴趣和努力进取的程度。因为，在实施教育方法和教育内容时必须根据儿童各个年龄阶段的发育特点，考虑到怎样发挥儿童在接受教育中的主观能动性，怎样能够引起孩子的兴趣，适合孩子的心理活动，激发其好奇心，使他容易理解，愿意接受，而且愿意主动参与探索。

一些有情趣的活动、游戏、生活细节可以培养孩子的学习兴趣、求知欲望，提高他思考和分析问题的能力。学习兴趣对每个孩子来说都非常重要，是能否最大限度地开发其智能，取得好的学习效果的重要条件。因此，作为父母，应该注意从小培养孩子的学习兴趣。

培养方法：

我们生活的自然环境是绚丽多彩、五光十色、千变万化的，对孩子有较强的吸引力。大自然是孩子们活动、生活、学习的最好场所和课堂，无数新异事物可以引发孩子的探索欲望。

父母应该根据孩子的年龄选择合适的内容，安排合适的时间、地点带孩子到大自然中去。孩子在大自然的天地中，亲眼看到那些花草树木，池塘里的小鱼，动物园里的动物，地上忙碌的小蚂蚁，听到小鸟的叫声，他们都会表现出极大的兴趣，总是看不够、玩不停。借此机会父母可以细心引导，认

真讲解，提出问题来培养孩子的学习兴趣，培养他的求知欲和探索兴趣，发展孩子动脑思考的能力，启迪他们的智慧。

提　问　法

提问是启发教育的一种形式。在早期教育的过程中，能否调动起婴儿勇于探索周围事物的主动性，去认识周围的人和学习人的语言，提高认知能力，促进逻辑思维，父母和教育者的提问起着非常重要的作用。

培养方法：

对于比较小的婴儿，要经常面对面地提出比较简单的问题，让婴儿注意听、注意看，培养和训练婴儿对提出的问题用眼神和表情给予应答性的反应。

对7、8个月以后的婴儿，要经常提问周围的人和物，“这是谁”，“这是什么”，最初父母可以用手指向婴儿所熟悉的人和物，让婴儿用眼睛寻找应答，进行感知能力训练。随着婴儿年龄的增长，父母要逐渐提出简单的要求，诱导婴儿观察周围的事物和周围的亲人，让婴儿自己看、指、找，自己找答案，并启发婴儿用词语来表达。父母要给予表扬和鼓励，随着答对次数的逐渐提高，父母再由浅

入深提出较难的问题，训练孩子的思维敏捷性、正确解答问题的能力。要经常用提问的方法来促使孩子多动脑筋，开拓思路，促进思维，增长知识，提高认知能力和智力水平。

注意事项：

提出的问题应在婴儿所领会的知识范围内，使他能够理解。提出的问题还要有明确的目的性，便于婴儿正确应答，同时应该具有由浅入深的启发性和教育性。

发　现　法

发现问题标志着向新的领域和高度迈进，是创造的开始，是进一步学习的过程。许多有发明有创造的科学家和发明家，他们取得成功的第一个条件就是善于发现问题，从而积极地解决和应答问题。从小培养孩子善于发现问题和善于思考的能力，是促进孩子勇于探索和勇于实践的方法之一。

培养方法：

在早期教育的训练中，作为父母应当充分利用孩子勇于探索周围环境的特点，因势利导，引导孩子发挥主观想像力，展开丰富联想，让他们在接触新鲜事物中发现问题，区分不同点。哪怕他们发现的问题十分幼稚可笑，没有什么道理，近乎幻想，

也应当给予鼓励支持。因为主动探索的精神是可取的，孩子发现问题比“视而不见”、“不动脑筋”要好得多，父母应该给予重视。对孩子发现的问题，提出的疑问，父母要给予正确解答。

随着科学技术的发展，社会竞争越来越激烈。从小培养孩子善于发现问题、解决问题和克服困难的勇气，培养独立进取和富有创造性的个性是未来社会的需要。这就要求父母一定要从小就培养孩子良好的品格，使他们成为能够适应未来社会竞争的有用人才。

总之，早期教育的方法很多，一定要遵循婴儿神经系统的发育规律，适合婴儿的年龄和心理发育特征，根据每个婴儿具体发育情况和实际水平采取适当的教育方法进行早期教育，为智能的早期开发创造有利条件，为儿童的未来发展打下一个好的基础。

第四篇　幼儿养育以发展孩子的情商为主

法则11　了解宝宝的成长发育特点

孩子第1个月

孩子从出生之时起直到满28天为止称为新生儿。正常新生儿的胎龄大于或等于37周，体重在2500克以上。胎龄不足37周而出生的孩子，被称为早产儿，也称为未成熟儿。

若胎龄满37周，但体重却不足2500克，一般称为足月小样儿，又称低体重儿。平时说的新生儿一般是指正常足月产的孩子。

（1）体重

2500～4000克

（2）身长

47～53厘米

（3）头围

33～34厘米

（4）胸围

约32厘米

（5）坐高（即顶—臀长）

约33厘米

（6）呼吸

每分钟40～60次

（7）心率

每分钟140次左右

（8）大便

新生儿一般在出生后12小时开始排便。胎便呈深绿色、墨绿色或黑色黏稠糊状，这是胎儿在母体子宫内吞入羊水中胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的大便，3～4天胎便可排尽。吃奶之后，大便逐渐转成黄色。

一般情况下，喂牛奶的婴儿大便呈淡黄色或土灰色，且多为成形便，常常有便秘现象。而母乳喂养儿多是金黄色的糊状便，次数多少不一，每天1～4次或5～6次甚至更多些。有的婴儿则与之相反，经常2～3天或4～5天才排便1次，但粪便并不干结，仍呈软便或糊状便，排便时要用力屏气，脸涨得红红的，好似排便困难，这也是母乳喂养儿常有的现象，俗称“攒肚”。

（9）排尿

新生儿第1天的尿量很少，为10～30毫升。在生后36小时之内排尿都属正常。随着哺乳、摄入水分，孩子的尿量逐渐增加，每天可达10次以上，日总量可达100～300毫升，满月前后每天可达250～450毫升。孩子尿的次数多，这是正常现象，不

要因为孩子尿多，就减少给水量。尤其是夏季，如果喂水少，室温又高，孩子会出现脱水热。

（10）体温

新生儿的正常体温在36～37℃，但新生儿的体温中枢功能尚不完善，体温不易稳定，受外界温度环境的影响体温变化较大，新生儿的皮下脂肪较薄，体表面积相对较大，容易散热。因此，要对新生儿注意保暖。尤其在冬季，室内温度应保持在18～22℃，如果室温过低容易引起小儿硬肿症。

（11）听觉

新生儿的听觉是很敏感的。如果你用一个小塑料盒装一些黄豆，在新生儿睡醒状态下，距小儿耳边约10厘米处轻轻摇动，新生儿的头会转向小盒的方向，有的新生儿还能用眼睛寻找声源，直到看见盒子为止。如果用温柔的呼唤作为刺激，在宝宝的耳边轻轻地说一些话，那么孩子会转向说话的一侧，如换到另一侧呼唤，也会产生相同的结果。新生儿喜欢听母亲的声音，这声音会使孩子感到亲切，不喜欢听过响的声音和噪声。如果在耳边听到过响的声音或噪声，婴儿的头会转到相反的方向，甚至用哭声来抗议这种干扰。

为了培养孩子的听力，在喂奶或护理时，只要宝宝醒着，就要随时随地和他说话，用亲切的话语

和宝宝交谈，还可以给宝宝播放优美的音乐，摇动有柔和响声的玩具，给予听觉刺激。

（12）触觉

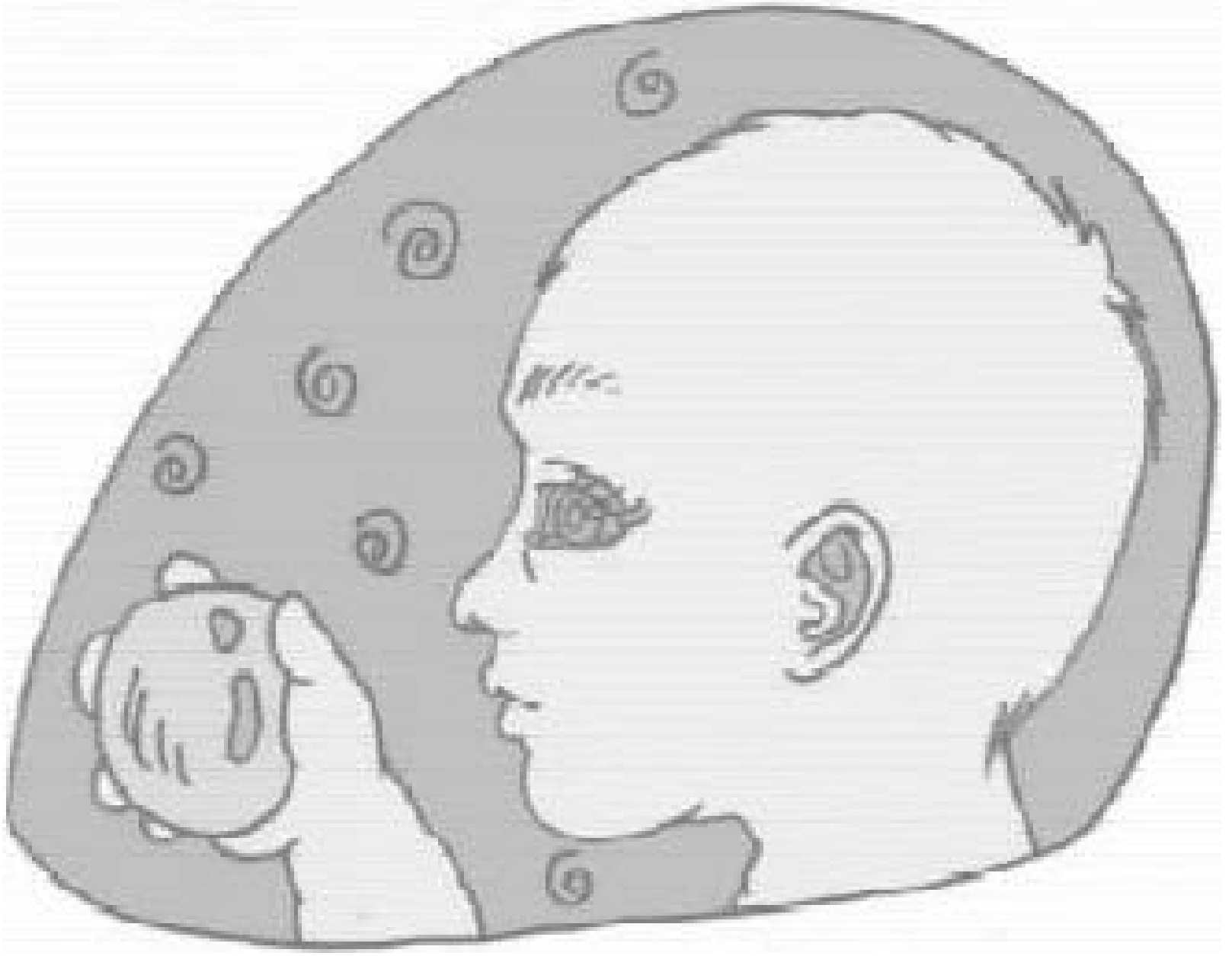
婴儿从生命的一开始就已有触觉。习惯于被包裹在子宫内的婴儿，出生后自然喜欢紧贴着身体的温暖环境。当你抱起新生儿时，他们喜欢紧贴着你的身体，依偎着你。当宝宝哭时，父母抱起他，并且轻轻地拍拍他，这一过程充分体现了满足新生儿触觉安慰的需要。新生儿对不同的温度、湿度、物体的质地和疼痛都有触觉感受能力，就是说他们有冷热和疼痛的感觉，喜欢接触质地柔软的物体。嘴唇和手是触觉最灵敏的部位。触觉是婴儿安慰自己、认识世界和与外界交流的主要方式。

（13）视觉

新生儿一出生就有视觉能力，34周早产儿与足月儿有相同的视力。父母的目光和宝宝相对视是表达爱的重要方式。眼睛看东西的过程能刺激大脑的发育，人类学习的知识85％是通过视觉而得来的。

新生儿70％的时间在睡觉，每2～3小时会醒来一会儿，当孩子睁开眼时，你可以试着让宝宝看你的脸，因为孩子的视焦距调节能力差，最佳距离是19厘米。还可以在20厘米处放一红色圆形玩具，以引起孩子的注意，然后移动玩具使其上、下、

左、右摆动，孩子会慢慢移动头和眼睛追随玩具。健康的宝宝在睡醒时，一般都有注视和不同程度转动眼和头追随移动物的能力。



（14）睡眠

新生儿期是人一生中睡眠时间最多的时期，每天要睡18～20个小时，约占1天的70%。其睡眠周期约45分钟。睡眠周期随小儿成长会逐渐延长，成人为90～120分钟。睡眠周期包括浅睡和深睡，在

新生儿期浅睡占1/2，以后浅睡逐渐减少，到成年仅占总睡眠量的1/5～1/4。深睡时新生儿平静、眼球不转动、呼吸规则。而浅睡时有吸吮动作，面部有很多表情，有时似乎在做鬼脸，有时微笑，有时撅嘴，眼睛虽然闭合，但眼球在眼睑下转动。四肢有时有舞蹈样动作，有时伸伸懒腰或突然活动一下。父母要了解孩子在浅睡时有很多表现，不要把这些表现当做婴儿不适，用过多的喂食或护理去打扰他们。新生儿出生后，睡眠节律未养成，夜间尽量少打扰，喂奶间隔时间由2～3小时逐渐延长至4～5小时，使他们晚上多睡白天少睡，尽快和成人生活节律同步。同样父母精神好了，就能更好地抚育自己的孩子健康成长。

（15）心理

对于刚出世的宝宝来说，除了吃奶的需要，再也没有比母爱更珍贵、更重要的精神营养了。母爱是无与伦比的营养素，这不仅是因为宝宝从宫内来到这个大千世界感觉到了许多东西，更重要的是在心理上已经懂得母爱，并能用孩子的语言（哭声）与微笑来传递他的内心世界。宝宝最喜欢的是母亲温柔的声音和笑脸，当母亲轻轻地呼唤宝宝的名字时，他就会转过脸来看母亲，好像一见如故。这是因为孩子在宫内时就听惯了母亲的声音，尤其是把

他抱在怀中，抚摸着他并轻声呼唤着逗引他时，他就会很理解似的对你微笑。宝宝越早学会“逗笑”就越聪明。这一动作，是宝宝的视、听、触觉与运动系统建立了神经网络联系的综合过程，也是条件反射建立的标志。

孩子第2个月

（1）体重

体重是儿童发育的重要指标。正常婴儿，满月时的体重比出生时增加约1千克，到第8周，又增加约1千克，每天增加30克左右。

（2）身高

孩子满月时比出生时身长增加3厘米左右，因为从比例上看，体重发展更快些，因此孩子显得胖了。到第8周，还要增加3～4厘米。有的孩子长得稍快些，有些稍慢些，只要孩子精神好，身体健康，小的差异不必在意。

（3）头围

男婴约38.43厘米，女婴约37.56厘米。

（4）胸围

男婴约37.88厘米，女婴约37.00厘米。

（5）坐高

男婴约37.94厘米，女婴约37.35厘米。

1个多月的孩子，一逗他（她）会笑，面部长得扁平，阔鼻，双颊丰满，肩和臀部显得较狭小，脖子短，胸部、肚子呈现圆鼓形状，小胳臂、小腿也总是喜欢呈屈曲状态，两只小手握拳。

（6）动作

孩子在8周时，俯卧位下巴离开床的角度可达45°，但不能持久。要到3个月时，下巴和肩部才能都离开床面抬起来，胸部也能部分地离开床面，上肢支撑部分体重。孩子俯卧时，家长要注意看护，防止因呼吸不畅而引起窒息。孩子双脚的力量在加大，只要不是睡觉吃奶，手和脚就会不停地动，虽然不是十分灵活，但他动得很欢。

从出生到2个月的孩子，动作发育处于活跃阶段，孩子可以做出许多不同的动作，特别精彩的是面部表情逐渐丰富。在睡眠中有时会做出哭相，撇着小嘴好像很委屈的样子；有时又会出现无意识的笑。其实这些面部动作都是孩子吃饱后安详愉快的表现。

（7）听觉

孩子经过1个多月的哺育，对妈妈说话的声音变得熟悉了，如果听到陌生的声音他会吃惊，如果声音很大他会感到害怕而哭起来。因此，要给孩子听

一些轻柔的音乐和歌曲，对孩子说话、唱歌的声音都要悦耳。婴儿玩具的声响不要超过70分贝，生活环境的噪声不要超过100分贝。孩子很喜欢周围的人和他说话，没人理他的时候会感到寂寞而哭闹。

婴儿此时的听力有了很大发展，对大人跟他说话能做出反应，对突然的响声能表现出惊恐。到8周时，有的婴儿已能辨别声音的方向，能安静地听音乐，对噪声表现不满。

（8）感觉

1个多月的孩子，皮肤感觉能力比成人敏感得多，有时家长不小心，把一丝头发或其他东西弄到孩子的身上刺激了皮肤，他就会全身左右乱动或者哭闹表示很不舒服。这时的孩子对过冷、过热都比较敏感，以哭闹向大人表示自己的不满。两只眼睛的运动还不够协调，对亮光与黑暗环境都有反应。1个多月的孩子很不喜欢苦味与酸味的食品，如果给他吃，他会表示拒绝。



（9）视觉

孩子能看见活动的物体和大人的脸，将物体靠近他眼前，他会眨眼，这叫做“眨眼反射”。这种

反射一般出现在1个半月到2个月。有些斜视的孩子在8周前可自行矫正，双眼能一致活动。

（10）睡眠

婴儿发育不完全，容易疲劳，因此年龄越小睡眠时间越长。1个多月的孩子，一天的大部分时间是在睡眠中度过的。每天能睡18～19个小时，其中约有3个小时睡得很香甜，处在深睡不醒状态。余下的时间，除了吃喝、拉撒以外，玩的时间并不多。

（11）心理

宝宝先天的本能就是会吸吮，吃饱后被竖直在妈妈的怀抱中轻轻地拍拍他的后背，有时孩子会打几个嗝出来，之后他会有一种满足感。

如果是在光线微暗的房间里他就会睁开眼睛，喜欢看母亲慈爱的笑容，喜欢躺在妈妈的怀抱中，听妈妈的心跳声或说话声。所以在育儿开始，提倡母子皮肤直接早接触、多接触、早喂奶、多吸吮、多抚摸、多交谈、多微笑，尊重宝宝的个性发展，让宝宝充分享受母爱，让宝宝的心理健康地发展，对其今后人格健康的形成起着重要作用。

通过以上与宝宝的交流，也正是触觉、动觉、听觉、视觉、平衡能力综合训练刺激的过程，对脑发育过程提供了信息和促其发育的营养素。

孩子第3个月

（1）体重

3个月的男婴体重可达6.03千克，女婴可达5.48千克，每天增长25～30克。

（2）身高

男婴此时约60.30厘米，女婴约58.99厘米。由于体重增长比身高增长速度快，所以孩子比较胖。

（3）头围

男婴头围平均39.84厘米，女婴头围平均38.67厘米。

（4）胸围

男婴胸围平均40.10厘米，女婴胸围平均38.76厘米。

（5）坐高

男婴坐高平均40.00厘米，女婴坐高平均39.05厘米。

（6）动作

孩子仰卧时，大人稍拉他的手，他的头可以自己稍用力，不完全后仰了。他的双手从握拳姿势逐渐松开。如果给他小玩具，他可无意识地抓握片刻，要给他喂奶时，他会立即做出吸吮动作。此时，他会用小脚踢东西。

（7）听觉

随着月龄的增长，听觉能力也逐步提高。到3个月时，婴儿的听力有了明显的发展，在听到声音后，头能转向声音的方向，并表现出极大的兴趣；当成人与他说话时，他会发出声音来表示应答。

因此，在日常生活中，应多和孩子说话，适当让孩子听一些轻松愉快的音乐，将有利于孩子的听觉发展，也有利于孩子语言的发展。

（8）语言

孩子在有人逗他时，他非常高兴，会笑，并能发出“啊”、“呀”的语音。如发起脾气来，哭声也会比平常大得多。这些特殊的语言是孩子与大人情感交流的方式，也是孩子意志的一种表达方式，家长应对这种表示及时做出相应的反应。

（9）感觉

当听到有人与他讲话或有特别的声响时，孩子会认真地听，并能发出咕咕的应和声，会用眼睛追随走来走去的人。

如果孩子满2个月时仍不会笑，目光呆滞，对背后传来的声音没有反应，应该检查一下孩子的智力、视觉或听觉是否发育正常。

（10）睡眠

第3个月的孩子比上个月时睡眠时间要短些，一

般在18小时左右，白天孩子一般睡3～4次，每次睡1.5～2小时，夜晚睡10～12小时。白天睡醒一觉后可以持续活动1.5～2小时。

（11）心理

第3个月的孩子喜欢听柔和的声音，会看自己的小手，能用眼睛追踪移动的物体，会有声有色地笑，表现出天真快乐的反应。对外界的好奇心与反应不断增长，开始用咿呀的发音与你对话。

第3个月的孩子脑细胞的发育正处在突发生长期的第2个高峰的前夜，不但要有足够的母乳喂养，也要给予视、听、触觉神经系统的训练。每天生活逐渐规律化，如每天给予俯卧、抬头训练20～30分钟。宝宝睡觉的位置应有意识的地变换几次。可让宝宝追视移动物，用触摸抓握玩具的方法促进发育，也可做婴儿体操等活动。

这个时期的宝宝最需要人来陪伴，当他睡醒后，最喜欢有人在他身边照料他，逗引他，爱抚他，与他交谈玩耍，这时他才会感到安全、舒适和愉快。

总之，父母的身影、声音、目光、微笑、抚爱和接触，都会对孩子心理造成很大影响，对宝宝未来的身心发育，建立自信、勇敢、坚毅、开朗、豁达、富有责任感和同情心的优良性格，会起到很好

的作用。

孩子第4个月

（1）体重

这一阶段婴儿长得最快，到这个月底，婴儿的体重可增加1倍。男婴平均为6.93千克，女婴平均为6.24千克。

（2）身高

身高比体重的增长速度要慢一些，这时男婴平均身高63.35厘米，女婴平均身高约61.53厘米。看上去比较胖。

（3）头围

这时头围与胸围大致相等。男婴头围平均约41.25厘米，女婴头围平均39.90厘米。头围的增长是有规律的，头围过小或过大，都要请医生检查。小头畸形、大脑发育不全、脑萎缩等头围过小；脑积水、脑瘤、巨脑症等头围过大。

（4）胸围

男婴胸围平均约41.75厘米，女婴胸围平均约40.05厘米。

（5）坐高

男婴坐高平均约41.69厘米。女婴坐高平均约

40.44厘米。

（6）动作

3个多月的孩子，头能够随自己的意愿转来转去，眼睛随着头的转动而左顾右盼。大人扶着孩子的腋下和髋部时，孩子能够坐着。让孩子趴在床上时，他的头已经可以稳稳当当地抬起，前半身可以由两臂支撑起。当他独自躺在床上时，会把双手放在眼前观看和玩耍。扶着腋下让孩子立起来，他就会举起一条腿迈一步，再举另一条腿迈一步，这是一种原始反射。到6个月时，扶他直立，他的下肢能支撑全身。

这时的孩子会抬头，就是在孩子仰卧时，用双手抓住孩子的两只手腕，轻轻拉起，在孩子上身拉起的同时，孩子的颈部撑着头，使头也跟着抬了起来。

手的活动范围扩大了，孩子的两只手能在胸前握在一起，经常把手放在眼前，这只手拿那只手玩，那只手拿这只手玩，或有滋有味地看自己的手。这个动作是3个多月孩子动作发育的标志。

（7）语言

3个多月的孩子在语言上有了一定的发展，逗他时会非常高兴，并发出欢快的笑声，当看到妈妈时，脸上会露出甜蜜的微笑，嘴里还会不断地发出

咿呀的学语声，似乎在向妈妈说着知心话。

（8）感觉

3个多月的孩子视觉有了发展，开始对颜色产生了分辨能力，对黄色最为敏感，其次是红色，见到这两种颜色的玩具很快能产生反应，对其他颜色的反应要稍慢一些。这么大的孩子就已经能认识奶瓶了，一看到大人拿着它就知道要给自己吃奶或喝水，会非常安静地等待着。在听觉上，发展也较快，已具有一定的辨别方向的能力，听到声音后，头能顺着响声转动180°。



（9）睡眠

3个多月的孩子每天睡眠时间是17～18小时，白天睡3次，每次2～2.5小时，夜里可睡10个小时左右。

（10）心理

3个多月的孩子喜欢从不同的角度玩自己的小手，喜欢用手触摸玩具，并且喜欢把玩具放在口里试探着什么。能够用咕咕噜噜的语言与父母交谈，有声有色地说得还挺热闹。会听自己的声音，对妈妈显示出格外的偏爱，离不开。

此时，要多进行亲子交谈，如跟孩子说说笑笑，给孩子唱歌，或用玩具逗引，让他主动发音，要轻柔地抚摸、鼓励他。

孩子第5个月

（1）体重

第5个月男婴约7.52千克，女婴约6.87千克，每天增长25～30克。

（2）身高

男婴约65.46厘米，女婴约63.88厘米。

（3）头围

男婴约42.30厘米，女婴约41.20厘米。

（4）胸围

男婴约42.68厘米，女婴约41.60厘米。

（5）坐高

男婴约42.72厘米，女婴约41.56厘米。

（6）牙齿

有的孩子已长出1～2颗门牙。

（7）动作

第5个月的孩子所做的各种动作较以前熟练了，而且能够呈对称性。抱在怀里时，孩子的头能稳稳地直立起来。俯卧位时，能把头抬起并和肩胛成90°角。拿东西时，拇指较以前灵活多了。扶立时，两腿能支撑着身体。

（8）听觉

听觉已很发达，对悦耳的声音和嘈杂的刺激已能做出不同反应。妈妈轻声跟他讲话，他就会显出高兴的神态。

（9）语言

这个时期的孩子在语言发育和感情交流上进步较快。高兴时，会大声笑，声音清脆悦耳。当有人与他讲话时，他会发出咯咯咕咕的声音，好像在跟你对话。

（10）感觉

5个月的孩子会用表情表达自己内心的想法，能区别亲人的声音，能识别熟人和陌生人，对陌生人做出躲避的姿态。

（11）睡眠

第5个月的孩子睡眠时间每天在16～17个小时，白天睡3次，每次睡2～2.5小时，夜间睡10个

小时左右。

（12）心理

这时的孩子喜欢和人玩藏猫咪、摇铃铛，还喜欢看电视、照镜子，对着镜子里的人笑，还会用东西对敲。

家长可以每天陪着宝宝看周围世界丰富多彩的事物，你可以随机地看到什么就对他介绍什么，干什么就讲什么。如电灯会发光、照明，音响会唱歌、讲故事等。各种玩具的名称都可以告诉宝宝，让他看、摸。

孩子第6个月

（1）体重

这时孩子体重增长速度减慢，每天增长20～26克，6个月的男婴的体重平均为7.97千克，女婴平均体重为7.35千克，由于个体因素不同，有的孩子胖些，有的瘦些。不要因自己的孩子比别人的孩子瘦就拼命喂，只要孩子健康，瘦些也是正常的。

（2）身高

6个月的孩子身高发育较快，男婴的平均身高为66.76厘米，女婴的平均身高为65.90厘米。

（3）头围

男婴头围平均为43.10厘米，女婴头围平均为41.90厘米。

（4）胸围

男婴胸围平均为43.40厘米，女婴胸围平均为42.05厘米。

（5）坐高

男婴坐高平均为43.57厘米，女婴坐高平均为42.30厘米。

（6）动作

5个多月的婴儿肌肉发育增快，手脚的运动能力增加，对眼前的东西，都喜欢伸手抓上一把，并且会两手一齐抓。大多数孩子还不会用手指拿东西，只能用手掌和手指一起大把抓。当然孩子手的发育也有个体差异。

随着视觉和运动能力的发展，孩子不仅能看周围的物体，而且会把看到的东西准确地抓到手。抓到手里以后，还会翻过来倒过去地仔细看，把东西从这只手换到另一只手。

5个多月的孩子会用一只手够自己想要的玩具，并能抓住玩具，但准确度还不够，往往一个动作需要反复好几次。洗澡时很听话并且还会打水玩。

5个多月的孩子还有个特点，就是不厌其烦地重复某一动作，经常故意把手中的东西扔在地上，拣

起来又扔，可反复20多次。也常把一件物体拉到身边，推开，再拉回，反复做。这是孩子在显示他的能力。

5个多月的孩子懂事多了，口水流得更多了，在微笑时流涎不断。如果让他仰卧在床上，他可以自如地变为俯卧位。当大人扶助孩子站立时，能直立。在床上处于俯卧位时很想往前爬，但由于腹部还不能抬高，所以爬行受到一定限制。

6个月的孩子能独坐一会儿，会自己握脚玩。

（7）语言

5个多月的孩子，可以和妈妈对话，两人可以无内容地一应一和地交谈几分钟。他自己独处时，可以大声地发出简单的声音，
如“ma”、“da”、“ba”等。妈妈和孩子对话，增加了婴儿发声的兴趣，并且丰富了发声的种类。因此在孩子咿咿呀呀自己说的时候，妈妈要与他一起说，让他观察妈妈的口型。耳聋的孩子也能发声，后来正是因为他们听不到别人的声音，不能再学习，失去了发声的兴趣，使语言的发展出现障碍。

（8）感觉

5个多月的孩子会用表情表达自己的想法，能辨别亲人的声音，能认识母亲的脸，能区别熟人和陌

生人，会不让生人抱，对生人躲避，也就是常说的“认生”了。这时的孩子视野扩大了，对周围的一切都很感兴趣，妈妈可以有意识地让孩子接触各种事物，刺激他的感官发育。

孩子能比较精确地辨别各种味道，对食物的好恶表现得很清楚。能够注视较远活动的物体，如汽车等。能静静地听他喜欢的音乐，对叫他的名字有应答的反应，喜欢带声音的玩具。

（9）视觉

在第3阶段，婴儿对于第2阶段期间所培养的观察附近环境的兴趣得到进一步提高，凡是他双手所能触及的物体，他都要用手去摸一摸；凡是他双眼所能见到的物体，他都要仔细地瞧一瞧（不过，这些物体到他身体的距离须在70厘米以内），由此证明婴儿对于双眼见到的任何物体，他都不肯轻易放弃主动摸索的大好时机。

（10）睡眠

5个多月的孩子每昼夜睡15～16小时，夜间睡10小时，白天睡2～3次，每次睡2～2.5小时。白天活动持续时间延长到2～2.5小时。

（11）心理

5个多月的孩子睡眠明显减少了，玩的时候多了。如果大人用双手扶着宝宝的腋下，孩子就能站

直了。6个月的孩子可以用手去抓悬吊的玩具，会用双手各握一个玩具。如果你叫他的名字，他会看着你笑。在他仰卧的时候，双脚会不停地踢蹬。



这时的孩子喜欢和人玩藏猫咪，摇铃铛，还喜欢看电视、照镜子，对着镜子里的人笑，还会用东

西对敲。

家长可以每天陪着宝宝看周围世界丰富多彩的事物，你可以随机地看到什么就对他介绍什么，干什么就讲什么。如电灯会发光，可照明；音响会唱歌、讲故事等。各种玩具的名称都可以告诉宝宝，让他看、摸。这样坚持下去，每天5～6次。开始孩子学习认一样东西需要15～20天，学认第二样东西需12～16天，以后就越来越快了。注意不要性急，要一样一样地教，还要根据宝宝的兴趣去教。这样，5个半月时就会认识1件物品，6个半月时就会认识2～3件物品了。

孩子第7个月

（1）体重

第7个月的男婴约8.46千克，女婴约7.82千克。

（2）身高

此时男婴约68.88厘米，女婴约67.18厘米。

（3）头围

男婴约44.32厘米，女婴约43.80厘米。

（4）胸围

男婴约44.06厘米，女婴约42.86厘米。

（5）坐高

男婴约44.16厘米，女婴约43.17厘米。

（6）牙齿

婴儿开始萌出下前牙。

（7）动作

第7个月的孩子会翻身，如果扶着他，能够站得很直，并且喜欢在扶立时跳跃。把玩具等物品放在孩子面前，他会伸手去拿，并塞入自己口中。

（8）听觉

在这个阶段开始的时候，幼儿对于声音虽然有反应，但是他还不能明白话语的意思。你也许会觉得婴儿已能领悟别人在叫他的名字，其实，那是因为他熟悉你的声音特性的缘故，才会做出他的响应。但是，到了这个阶段快要结束的时候，婴儿对于话语就会表现出选择性的反应，对于说英语或汉语的婴儿家庭来说，宝宝们的最初语汇几乎都是相同的，而且也是可以预料的语汇：妈妈、爸爸、再见以及婴儿等。

在这个阶段的前半部时间里，婴儿对于话语本身并无显著的兴趣，他们只是对于自己玩弄出来的咯咯的声音感兴趣，同时对于你在和他接触时所发出的一些简单声音会有反应动作。可是婴儿嘴里含有唾液所制造的声音和婴儿平常的声音并不一样。在这个时候，婴儿不论是单独一人，或和别人在一

起，都是兴致勃勃地耍弄口水声音（他会制造出不同声音，同时也会改变声音的特性）。

（9）语言

第7个月的孩子的听力比以前更加灵敏了，孩子能分辨不同的声音，并学着发声。

（10）感觉

第7个月的孩子已经能够区分亲人和陌生人，看见看护自己的亲人会高兴，从镜子里看见自己会微笑，如果和他玩藏猫咪的游戏，他会很感兴趣。这时的小儿会用不同的方式表示自己的情绪，如用哭、笑来表示喜欢和不喜欢。

（11）视觉

婴儿在6～7个月以后，远距离知觉开始发展，能注意远处活动的东西，如天上的飞机、飞鸟等。这时的视觉和听觉有了一定的观察能力和倾听的性质，这是观察力的最初形态。这时期的婴儿，对于周围环境中新鲜的和鲜艳明亮的活动物体都能引起注意。拿到东西后会翻来覆去地看看、摸摸、摇摇，表现出积极的感知倾向，这是观察的萌芽。这种观察不仅和动作分不开，而且可以扩大小儿认知范围，引起快乐的情感，对发展语言有很大作用。但是，婴儿的观察往往是不准确的、不完全的，而且不能服从于一定的目的和任务。

（12）睡眠

第7个月的孩子一昼夜需要睡15～16小时，一般白天睡3次，每次1.5～2小时，夜间睡10个小时左右。

（13）心理

第7个月的孩子，从运动量、运动方式、心理活动都有明显的发展。他可以自由自在地翻滚运动。如见了熟人，会有礼貌地哄人；向熟人表示微笑，这是很友好的表示。不高兴时会用撅嘴、扔摔东西来表达内心的不满。照镜子时会用小手拍打镜中的自己。经常会用手指向室外，表示内心向往室外的天然美景，示意大人带他到室外活动。



第7个月的宝宝，心理活动已经比较复杂了。他的面部表情就像一幅多彩的图画，会表现出内心的活动。高兴时，会眉开眼笑、手舞足蹈、咿呀作语。不高兴时会怒发冲冠，又哭又叫。他能听懂严厉或亲切的声音。当你离开他时，他会表现出害怕的情绪。

情绪是宝宝的需求是否得到满足的一种心理表现。宝宝从出生到2岁，是情绪的萌发时期，也是情绪、性格健康发展的敏感期。父母对宝宝的爱，对他生长的各种需求的满足以及温暖的胸怀、香甜的乳汁、富有魅力的眼光、甜蜜的微笑、快乐的游戏过程等，都为宝宝心理健康发展奠定了良好的基础，为智力发展提供了丰富的营养。

孩子第8个月

（1）体重

8个月婴儿体重增长已经趋缓，同样月龄的孩子体重的差异也加大。男婴体重平均约为8.8千克，女婴体重平均约为8千克。如果孩子太瘦，如婴儿只有6千克多，应请医生检查。

（2）身高

8个月男婴身高平均为70厘米，女婴身高平均为

68厘米。

（3）头围

男婴头围平均为44.6厘米，女婴头围平均为43.5厘米。

（4）胸围

男婴胸围平均为44.7厘米，女婴胸围平均为43.8厘米。

（5）坐高

男婴坐高平均为45厘米，女婴坐高平均为43.7厘米。

（6）牙齿

如果下面中间两个门牙还没有长出，这个月就会长出来了。如果已经长出来，上面当中的两个门牙也就快长出来了。

（7）动作

7个多月的婴儿各种动作开始有意向性，会用两只手去拿东西。会把玩具拿起来，在手中来回转动。还会把玩具从一只手递到另一只手或用玩具在桌子上敲着玩。仰卧时会将自己的脚放在嘴里啃。7个多月的孩子不用人扶能独立坐几分钟。

孩子手指的活动也灵巧多了，原来他手里如果有一件东西，再递给他一件东西，他便把手里的扔掉，接住新递过来的东西。现在他不扔了，他会用

另一只手去接，这样可以一只手拿一件，两件东西都可摇晃，相互敲打。这时孩子的手如果攥住什么不会轻易放手，妈妈抱着他时，他就攥住妈妈的头发、衣带。对孩子的这一特点，妈妈可以给他一件正适合他攥住的玩具。另外，他也喜欢用手捅，妈妈抱着他时他会用手捅妈妈的嘴、鼻子。

7个多月的孩子对周围的事物越来越感兴趣。他喜欢摸摸、敲敲，能拿到手里的东西便放在嘴里啃。

（8）听觉

此阶段的幼儿对于话语以及片语的了解兴趣，一周比一周更加浓厚了。由于你的小宝宝现在日渐变得通达人情，好像你初交不久的朋友一样，你会开始觉得你有了一位伴侣。当他首次了解话语的时候，他在这段时间内的行为会顺从。慢慢地，你叫他的名字他就会反映出来；你要他给你一个飞吻，他会遵照你的要求表演一次飞吻；你叫他不要做某件事情，或把物体拿回去，他都会照你的吩咐去办。不过，你在这个时候还不能期望你的小宝宝和你说话，因为不足1岁的婴儿还不会说话。即使会说话，字数也太少。

（9）语言

7个多月的孩子能听懂妈妈的简单语言，妈妈说

到他常用的物品时，他知道指的是什么。他能够把语言与物品联系起来，妈妈可以教他认识更多的事物。妈妈想让孩子认识一件东西，可先让他摸摸、看看，吃的东西可尝尝，先让他懂得了，然后反复告诉他这件东西的名字。

（10）感觉

孩子在6个月以后对远距离的事物更感兴趣了，7个多月时则观察得更细。对拿到手的东西则反复地看，更感兴趣。此时应常带孩子到户外去，让他看各种小动物、行人、车辆、树和花草以及小孩，这些都是婴儿喜欢看的。

（11）视觉

8个月幼儿有一个十分显著而且经常表现的行为，那就是我们所说的探望，也就是利用观察获得情报的意思。我们的观察研究对象是许多不同类别的孩子们，发现此阶段幼儿除睡觉以外，最常出现的行为就是一会儿探望这个物体，又一会儿探望那个物体，简直就像永远探望不尽似的。你如肯花时间观察你自己的幼儿（趁他看不见你的时候），定会相信你的小宝宝是一位“观察家”。婴儿们只花费很少时间来探望自己的妈妈或其他的主要照顾者，会对一些物体频繁地探望；他们会向窗外探望，他们会向远方游戏的孩子们展开探望。我们发

现从8个月到3岁大的幼儿，会把20%的非睡觉时间，用在一会儿探望这个物体，又一会儿探望那个物体上。

（12）睡眠

7个多月和6个多月时差不多，孩子每天仍需睡15～16个小时，白天睡2～3次。如果孩子睡得不好，家长要找找原因，看孩子是否病了，给他量量体温，观察一下面色和精神状态。

（13）心理

7个多月的宝宝已经习惯坐着玩了。尤其是坐在浴盆里洗澡时，更是喜欢戏水，用小手拍打水面，溅出许多水花。如果扶他站立，他会不停地蹦跶。嘴里咿咿呀呀好像叫着爸爸、妈妈，脸上经常会显露出幸福的微笑。如果你当着他的面把玩具藏起来，他会很快找出来。喜欢模仿大人的动作，也喜欢让大人陪他看书、看画，听“哗哗”的翻书声音。

年轻的父母第1次听宝宝叫爸爸、妈妈是一个激动人心的时刻。7个多月的宝宝不仅常常模仿你对他发出的双复音，而且有50%～70%的孩子会自动发出“爸爸”、“妈妈”等音节。开始时他并不知道是什么意思，但见到家长听到叫爸爸、妈妈就会很高兴，叫爸爸时爸爸会亲亲他，叫妈妈时妈妈

会亲亲他，孩子就渐渐地从无意识的发音发展到有意识地叫爸爸、妈妈。这标志着宝宝已步入了学习语音的敏感期。父母们要敏锐地捕捉住这一教育契机，每天在宝宝愉快的时候，给他朗读图书，念念儿歌和绕口令。

孩子第9个月

（1）体重

男婴约重9.12千克，女婴约重8.49千克。

（2）身高

第9个月的男婴身高约71.51厘米，女婴身高约69.99厘米。

（3）坐高

男婴坐高约45.74厘米，女婴坐高约44.65厘米。

（4）头围

男婴头围约45.13厘米，女婴头围约43.98厘米。

（5）胸围

男婴胸围约45.28厘米，女婴胸围约44.40厘米。

（6）牙齿

第9个月的孩子大部分已经出牙，有些孩子已经出了2～4颗牙齿，即下前牙和上前牙。

（7）动作

第9个月的孩子不仅会独坐，而且能从坐位躺下，扶着床栏杆站立，并能由立位坐下，俯卧时用手和膝趴着挺起身来；会拍手，会用手挑选自己喜欢的玩具玩，但常咬玩具；会独自吃饼干。

（8）语言

第9个月的孩子能模仿大人发出单音节词，有的孩子发音早，已经能够发出双音节“ma—ma”“ba—ba”了。

（9）睡眠

第9个月的孩子每天需要睡14～16个小时，白天可以只睡2次，每次2小时左右，夜间睡10小时左右。夜间如果尿布湿了，但孩子睡得很香，可以不马上更换。如有尿布疹或屁股已经淹红了的孩子要随时更换尿布。如果孩子大便了，也要立即换尿布。



（10）心理

第9个月的孩子常有怯生感，怕与父母尤其是母亲分开，这是孩子正常心理的表现，说明孩子对亲人、熟人与生人能准确、敏锐地分辨清楚。因而怯生标志着父母与孩子之间依恋的开始，也说明孩子需要在依恋的基础上，建立起复杂的情感、性格和能力。

孩子如见到生人，往往用眼睛盯着他，怕抱走他，感到不安和恐惧。对第9个月的婴儿来说，这是一种正常的心理应激反应。为了孩子的心理健康发展，请不要让陌生人突然靠近孩子，抱走孩子；也不要在生人面前随便离开孩子，以免使孩子不安。

孩子第10个月

（1）体重

9个多月的孩子体重增长不是太快，有时可能不增长。孩子活动量增大，身体长高，也不是小婴儿那样胖乎乎的了。10个月的男婴平均体重是9.4千克，女婴平均体重8.8千克。

（2）身高

10个月的男婴平均身高约73厘米，女婴平均身

高71厘米。

小儿身体的高低与营养状况有密切的关系，但同时也受到遗传、性别、母亲健康状况、生活环境等因素的影响。所以，身高不够正常标准的小儿，不一定都有病，很可能是由于父母身材矮，孩子个头也不高。7～12个月的小儿身高平均每月增长1.2厘米左右。

（3）头围

男婴平均头围约45.6厘米，女婴平均头围约44.5厘米。

（4）胸围

男婴平均胸围约45.6厘米，女婴平均胸围约44.6厘米。

（5）坐高

男婴平均坐高约46厘米，女婴平均坐高约45.2厘米。

（6）牙齿

小儿乳牙开始萌出时间，大部分在6～8个月时，最早可在4个月时，晚的可在10个月时。

小儿乳牙萌出的数目可用公式计算：月龄减去4～6，例如9个多月小儿，9－（4～6）＝5～3，应该出牙3～5颗。

（7）动作

9个多月小儿能够坐得很稳，能由卧位坐起而后再躺下，能够灵活地前后爬行，爬得非常快，能扶着床栏站着并沿床栏行走。这一段时间孩子的动作发育很快，有的孩子从会站到会走只需1个多月的时间，有的学爬只是很短的时间，孩子就不喜欢爬了，他要站起来扶着走。这段时间的运动能力孩子的个体差异很大，有的孩子慢些。因此，家长不要将动作发育的指标看得太死，也不要把自己的孩子与别人的孩子做比较。

9个多月的孩子会抱娃娃、拍娃娃，模仿能力加强。双手会灵活地敲积木，会把一块积木搭在另一块积木上，会用瓶盖去盖瓶子。

（8）语言

能模仿发出双音节如“爸爸、妈妈……”女孩子比男孩子说话早些。学说话的能力并不表示孩子的智力高低，只要孩子能理解大人说话的意思，就说明他很正常。

（9）睡眠

9个多月孩子的睡眠和8个月时差不多。每天需睡14～16个小时，白天睡2次。正常健康的小儿在睡着之后，应该是嘴和眼睛都闭得很好，睡得很甜。若不是这样，就该找找原因。

（10）心理

9个多月的孩子知道自己叫什么名字，别人叫他名字时他会答应。如果他想拿某种东西，家长严厉地说：“不能动！”他会立即缩回手来，停止行动。这表明，9个多月的小儿已经开始懂得简单的语意了。此时大人和他说：“再见！”他也会向你摆摆手。给他不喜欢的东西，他会摇摇头。玩得高兴时，他会咯咯地笑，并且手舞足蹈，表现得非常欢快活泼。

9个多月大的孩子一旦想要什么，就非要拿到不可。他很喜欢看各种东西，好奇心表现得较强烈。他更喜欢大人抱他，因为抱着他到处走，可以看到很多新东西。

9个多月的宝宝在心理要求上丰富了许多，喜欢翻转起身，能爬行走动，扶着床边栏杆站得很稳。喜欢和小朋友或大人做一些合作性的游戏，喜欢照镜子观察自己，喜欢观察物体的不同形态和构造。喜欢家长对他的语言及动作技能给予表扬和称赞。喜欢用拍手欢迎、招手再见的方式与周围人交往。

9个多月的宝宝喜欢别人称赞他，这是因为他的语言行为和情绪都有进展，他能听懂你经常说的表扬类的词句，因而做出相应的反应。

孩子第11个月

（1）体重

第11个月的男婴约重9.66千克，女婴约重9.08千克。

（2）身高

男婴身高约74.27厘米，女婴身高约72.67厘米。

（3）头围

男婴头围约46.09厘米，女婴头围约44.89厘米。

（4）胸围

男婴胸围约49.99厘米，女婴胸围约44.89厘米。

（5）牙齿

第11个月的孩子一般出4～6颗牙齿，多为上边4颗前牙和下边2颗前牙。有的孩子才刚开始出牙，也是正常的。

（6）动作

第11个月的婴儿能稳稳地坐较长的时间，能自由地爬到想去的地方，能扶着东西站得很稳。拇指和食指能协调地拿起小的东西。会招手、摆手等动作。



（7）语言

第11个月的孩子能模仿大人说话，说一些简单的词。第11个月的孩子已经能够理解常用词语的意思。并会一些表示词义的动作。第11个月的孩子喜欢和成人交往，并模仿成人的举动。当他不愉快时他会表现出很不满意的表情。

（8）睡眠

第11个月的孩子每天需睡眠12～16个小时。白天睡2次，夜间睡10～12小时。家长应该了解，睡眠是有个体差异的，有的小儿需要的睡眠比较多，有的小儿需要的睡眠就少一些。所以，有的小儿到了10个月，每天还要睡16小时，有的小儿只需12小时就足够了。只要孩子睡醒之后，表现非常愉快，精神很好，也不必勉强他多睡。

（9）心理

第11个月的宝宝喜欢模仿着叫妈妈，也开始学迈步学走路了。喜欢东瞧瞧、西看看，好像在探索周围的环境。在玩的过程中，还喜欢把小手放进带孔的玩具中，并把一件玩具装进另一件玩具中。

第11个月后的宝宝在体格生长上，比以前慢一点，因此食欲也会稍下降一些，这是正常生理过程，不必担心。吃饭时千万不要强喂硬塞，如硬让孩子吃会造成逆反心理，产生厌食。

这个阶段的孩子，是最喜欢模仿说话的时期，

家长应抓住这一时期多进行语言教育。父母此时要对宝宝多说话，内容是与他生活密切相关的短语。如周围亲人、食物、玩具名称和日常生活动作等用语。注意不要教孩子儿语，要用正规的语言教他，当宝宝用手势指点要东西时，尽量教他发音，用语言代替手势。在学习的过程中，要让孩子保持愉快的心情。心理上愉悦健康的孩子学东西就快。

孩子第12个月

（1）体重

此时孩子不像6个月以内，都胖乎乎的，有些孩子显得瘦高。男婴平均体重约9.8千克，女婴平均体重约9.3千克。

（2）身高

男婴平均身高75.5厘米，女婴平均身高74厘米。

（3）头围

男婴平均头围约46.3厘米，女婴平均头围45.3厘米。

（4）胸围

男婴平均胸围约46.37厘米，女婴平均胸围45.3厘米。此时胸围等于头围或稍大一些。

（5）坐高

男婴坐高平均47.8厘米，女婴坐高平均46.7厘米。

（6）牙齿

按照公式计算，第12个月应出5～7颗牙。

当然也有些孩子刚刚开始出牙，但乳牙萌出最晚不应该超过1周岁。

小儿正常出牙顺序是这样的，先出下面的一对乳中切牙，再出上面的乳中切牙，然后是上面的紧贴乳中切齿的乳侧切牙，而后是下面的乳侧切牙。小儿到1岁时一般能出这8颗乳牙。1岁之后，再出下面的一对第一乳磨牙，紧接着是上面的一对第一乳磨牙，而后出下面的乳侧切牙与第一乳磨牙之间的乳尖牙，再出上面的乳尖牙，最后是下面的一对第二乳磨牙和上面的一对第二乳磨牙，共20颗乳牙，全部出齐在2～2.5岁。

如果小儿出牙过晚或出牙顺序颠倒，可能会是维生素D缺乏病的一种表现。严重感染或甲状腺功能低下时会出牙迟缓。

（7）动作

11个多月的孩子坐着时能自由地左右转动身体，能独自站立，扶着一只手能走，推着小车能向前走。能用手捏起扣子、花生米等小东西，并会试

探地往瓶子里装，能从杯子里拿出东西然后再放回去。双手摆弄玩具很灵活。

动作发育快的孩子不但会站，还能摇摇晃晃地走，但孩子学会走路的平均年龄是1岁3个月。

这时孩子的手眼协调进一步完善，能拉抽屉和开门。孩子的模仿能力更强，会模仿成人擦鼻涕、用梳子往自己头上梳等动作，会打开瓶盖、剥开糖纸、不熟练地用杯子喝水。

（8）语言

11个多月的孩子喜欢嘟嘟叽叽地说话，听上去像在交谈。喜欢模仿动物的叫声，如小狗“汪汪”、小猫“喵喵”等。能把语言和表情结合起来，他不想要的东西，他会一边摇头一边说“不”。

这时孩子还能够理解大人很多话，对大人说话的语调也能理解。婴儿还不能说出他理解的词，常常用他的语音说话，一般来说妈妈能知道他说的是什么，如他说“外”，意思是想到户外玩，妈妈此时要告诉他正确的话是怎么说。

（9）睡眠

11个多月的小儿每天需睡眠12～16小时，白天要睡2次，每次1.5～2小时。

有规律地安排孩子睡和醒的时间，这是保证良

好睡眠的基本方法。所以，必须让孩子按时睡觉，按时起床。睡前不要让孩子吃得过饱，不要玩得太兴奋，睡觉时不要蒙头睡，也不要抱着摇晃着入睡，要给孩子养成良好的自然入睡的习惯。

（10）心理

11个多月的宝宝喜欢和爸爸、妈妈依恋在一起玩游戏，看书画，听大人给他讲故事。喜欢玩藏东西的游戏，喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩边咿咿呀呀地说着什么。有时发出的音节让人莫名其妙。这个时期的孩子喜欢的活动很多，除了学翻书、看图书外，还喜欢搭积木、滚皮球，还会用棍子够玩具。如果听到喜欢的歌谣就会做出相应的动作来。

11个多月的孩子，每天活动是很丰富的，在动作上从爬、站立到学行走的技能日益增加，他的好奇心也随之增强，宛如一位探察家，喜欢把房里每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。

为了孩子心理健康发展，在安全的情况下，尽量满足他的好奇心，要鼓励他的探索精神不断发展，千万不要随意恐吓孩子，以免伤害他正在萌芽的自尊心和自信心。

孩子第24个月

（1）体重

男孩约12.64千克，女孩约11.92千克。

（2）身高

男孩约89.06厘米，女孩约87.42厘米。



（3）坐高

男孩约54.02厘米，女孩约53.06厘米。

（4）头围

男孩约48.44厘米，女孩约47.39厘米。

（5）胸围

男孩约49.66厘米，女孩约48.47厘米。

（6）牙齿

此时孩子大约萌出16颗牙，已萌出第二乳磨牙。

2岁左右小儿腹部前突已比以前减轻。大小便已经完全能够自我控制了。

（7）感觉运动

将近2岁的幼儿走路已经很稳了，能够跑，还能自己单独上下楼梯。如果有什么东西掉地上了，他会马上蹲下去把它拣起来。这时的孩子很喜欢大运动的活动和游戏，如跑、跳、爬、跳舞、踢球等。并且很淘气，常会推来椅子，爬上去拿东西，甚至从椅子上桌子，从桌子上柜子，你会发现他总是闲不住。

现在他只用一只手就可以拿着小杯子很熟练地喝水了，他用匙的技术也有很大提高。他能把6～7块积木叠起来，会把珠子串起来，还会用蜡笔在纸上模仿着画垂直线和圆圈。

（8）语言、适应性行为

将近2岁的孩子注意力集中的时间比以前长了，记忆力也加强了，他大约已掌握了300多个词汇。他能够迅速说出自己熟悉的物品名称，会说自己的名字，会说简单的句子，能够使用动词和代词，并且说话时具有音调变化。他常会重复说一件事。他喜欢一页一页地翻书看。给他看图片，他能够正确地说出图片中所画物体的名称。大人若命令他去做什么，他完全能够听得懂并且去做。他开始学着唱一些单调的歌，还喜欢猜一些简单的谜语。

他会自己洗手并擦干，会转动门把手，打开盒盖，会把积木排成火车，总想学着用小剪刀剪东西。总之，这时的孩子非常可爱。

（9）睡眠

2岁的孩子每天夜间需睡眠10个小时左右。午睡2～3个小时左右。

（10）心理

2岁左右的宝宝喜欢看画片，喜欢听故事，喜欢看电视动画片，喜欢大运动游戏，也很喜欢模仿大人的动作。他会学着把玩具收拾好，并且对自己能独立完成一些事情的技能感到很骄傲，比如他可能把积木搭好然后拉你去看。2岁左右的孩子很爱表现自己，也很自私，不愿把东西分给别人，他只知

道“这是我的”。他还不能区分什么是正确的，什么是错误的。将近2岁的孩子独立性还很差，如果突然给他改变环境，或让他与父母分离，他会感到恐惧。

宝宝快满2岁了，喜欢独自到处跑着玩，在床上跳上跳下地蹦个不停，喜欢和小朋友们玩捉迷藏的游戏，喜欢玩有孔的玩具，习惯地将物体塞入孔中，反复玩弄，不厌其烦。还喜欢听儿歌、听故事、搭积木、按开关等有趣的活动。

2岁左右的孩子，胆量大一些了，不像以前那样畏缩了，不再处处需要家长的保护，他不再像以前那样时刻依赖着大人，能够较独立的活动，宝宝的情绪多数时间都比较稳定愉快，有时也发脾气。在高兴时会用亲昵的声音和举动靠近你，在家庭中经常起到节目主持人的角色。

这一年龄阶段的孩子做事喜欢重复，并且有一定的顺序和规律性。家长可以在日常生活中，如玩具的摆放、家庭简单物品的放置和生活规律上，有意识地对他进行培养。

孩子第36个月

（1）体重

女孩13.13～15.13千克，男孩13.53～15.60千克。

（2）身高

女孩91.7～93.2厘米，男孩93.4～95.6厘米。

（3）头围

女孩48.7～49.8厘米，男孩49.8～50.95厘米。

（4）胸围

女孩50.2～52.2厘米，男孩50.5～52.5厘米。

（5）牙齿

20颗乳牙。

（6）体格发育

3岁末，脑的容量为1000克，整个幼儿期脑容量只增长100克。但脑内的神经纤维迅速发展，在脑的各部分之间形成了复杂的联系。神经纤维的髓鞘化继续进行，尤其运动神经锥体束纤维的髓鞘化过程进行更为显著，为幼儿动作发展和心理发展提供了生理条件。

神经系统的抑制过程明显发展，但兴奋过程仍占优势，因此幼儿仍容易兴奋。



幼儿期大脑皮质活动特别重要的特征，就是人类特有的第二信号系统开始发育，为儿童高级神经活动带来了新的特点。儿童借助于词语刺激，可以形成复杂的条件联系，这是儿童心理复杂化的生理基础。

（7）感觉运动

3岁的孩子，自主性很强，能随意控制身体的平衡和跳跃动作。可掌握有目的地用笔、剪刀、筷子、杯，还可以进行折纸、捏面塑等手的精细技巧。学会单脚蹦、拍球、踢球、越障碍、走S线等。

（8）语言和适应性行为

3岁的孩子，主动接近别人，并能进行一般的语言交流。学会复述经历，学会较复杂用语表达。好奇心强，喜欢提问。生活自理能力增强，会自己穿脱衣服及鞋袜。此阶段，个性表现已很突出，喜爱音乐的爱听录音机的歌曲；对画感兴趣的，喜欢各种颜色；对文学感兴趣的喜听故事，朗读也带表情，语言流畅，能表达自己的意思，会讲故事、背诗词，会编简单谜语等。

（9）睡眠

夜间睡10～11个小时，午睡1～1.5个小时。

（10）心理

幼儿期的心理发育是在新的生活条件和各种活动中向前发展的。

3岁的儿童独立行走后便能自由行动，主动接近别人，和其他儿童一起玩，接触更多事物，对儿童的独立性、社会性和认识能力的发展均有积极作用。3岁儿童的双手动作发展得复杂多样，自己穿脱衣服，自己洗手、洗脸等。双手协调，在动作的速度和稳定性上都有明显增加。

3岁的儿童已熟练掌握300～700个单词，和人交往时已能使用合乎日常语法的简单语句，并出现问句形式。

由于动作和语言的发展，智力活动更精确，更有自觉性，在感知、想像、思维方面都得到发展。幼儿通过游戏活动，开始出现高级情感萌芽，懂得一些简单的行为准则，知道“洗了手才能吃东西”，“不可以打人，打人妈妈不喜欢”。这些行为准则，可以和小朋友们和睦相处，也是为品德发展做准备。

法则12　培养宝宝坚韧的性格

早期教育方式与性格培养

（1）性格培养的关键期

人的性格并不是一成不变的，但是一旦形成了就有相对的稳定性。3岁的孩子在性格上已有了明显的个体差异。因此，性格培养的关键期是在3岁以前。超过这段年龄越长，改变性格所花费的努力就越大，而性格改变的可能性也就越小。

（2）良好性格品质的培养要从0岁做起

儿童性格形成的起源是乳儿期的生活习惯，而形成某种习惯则取决于抚养人的养育方式。早期的养育方式对儿童性格形成的深刻影响还未能引起人们的注意。常听到父母抱怨自己的孩子天生胆小、天生的娇气爱哭，却没有意识到这正是父母自己无意中以错误的育儿方式养成了孩子的这些毛病。实际上，培养良好的性格品质要从0岁做起，从建立良好的生活习惯着手。这些先入为主的习惯就是他日后的习性。

①良好的生活习惯的培养。从孩子一出生起，就应通过一些安排，如睡眠安排、饮食安排、排泄训练、自理能力训练等着手培养孩子良好的生活习

惯。

②父母的情感态度的导向作用。父母所表现出的情感交往方式，直接影响到儿童性格。父母的情感态度对孩子性格的导向作用十分明显。

现代父母的情感流露比以往具有更高的强度及显露度，这也是弱化孩子性格的重要原因。父母情感的过度流露使家庭气氛过于柔软，孩子也会因此受惊而大哭不止，显示出极度脆弱的性格特征。一般来说，娇气软弱的孩子常常缺乏足够的心理承受力，一旦在非家庭环境中受到挫折，容易出现心理障碍。

③体弱多病与性格懦弱。培养孩子的良好的个性品质，不仅从生活习惯做起，还应从身体锻炼做起。现在的父母把孩子的身体健康寄托在各种的食品与药品上，而不是让孩子在阳光、新鲜空气和水中锻炼身体，以提高自身的抵抗力和免疫力，弄得孩子体弱多病。而体弱多病与性格懦弱之间有一定的内在关联，因为病童会受到父母更细心的照顾和宠爱，从而使病弱身体成为助长软弱的温床。

重饮食、轻锻炼的育儿方式，使孩子的性格具有明显的惰性特征，一是身体上的惰性，表现为好吃懒做、好静懒动；二是精神上的惰性，表现为缺乏靠自身能力解决问题的内在动力。

④“过度症”。

孩子缺乏良好的性格的根源在于父母的过度保护与过度照顾。这种“过度症”表现在各个方面，对孩子的正常活动限制过多，对孩子宠爱的情感流露过多等。

父母过度保护的心理根源，则是出于对孩子过度的溺爱，由于这些担心的出现，所以采取了具有“过度”特征的养育方式。

父母过度担心的心理状态将不可避免地通过脸部表情及言行举止显露出来，对孩子引起了消极的暗示作用。不少父母在孩子想参加某项活动之前，就向孩子列举自己的种种担心，结果使孩子产生了恐惧心理，并因此而畏惧不前。年龄越小的孩子越易受暗示，父母的性格特点极易通过早期的生活途径，以心理暗示的方式传导给孩子。

良好的性格是在孩子参与实际生活中锻炼出来的，如胆量、意志力、独立和信心等性格品质，都是在经历危险、挫折以及困难的过程中逐渐培养起来的。然而，过度保护型的养育方式却剥夺了孩子经历这一切磨炼的机会。

从性格培养来看，也许父母最该学会的便是如何巧妙地、合理地为孩子提供经历各种困难的机会，以便帮助孩子建立起个性的力量，用以解决各

年龄阶段所面临的自身问题。科学的早期养育方式对孩子的性格有着极其深远的影响。


健全生活

孩子健全性格的培养

性格是人的个性中最重要、最显著的特征。它不是与生俱来的，而是在生活中逐渐形成的。对幼儿来说，家庭环境和家庭教育又起着举足轻重的作用。家庭和睦、父母勤俭、热爱劳动，孩子就容易形成诚实、爱劳动、责任心强的性格。父母过分溺爱和放纵，会使孩子胆小、幼稚、任性、娇气、自私，形成不好的性格。

家庭是孩子的第一所学校

要培养孩子健全的性格，首先家长在教育孩子时不要训斥、打骂孩子，即使孩子有了错误或学习成绩不理想时，也应寻找原因，“对症下药”，减轻孩子的心理压力。因为，拳打脚踢会造成孩子的心理创伤，这种创伤有时是难以弥补的。但是，对孩子也不要过于溺爱，不能事事都替孩子去做，使孩子养成依赖性。

身教重于言教。父母要为孩子做出榜样，如果父母热情好客，豪爽要强，乐于助人，工作积极努力，从不与别人吵架，这些性格也会传给孩子的。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一

任老师，家庭教育的重要性绝不可低估。为了培养孩子健全的性格，每一位父母都要既有身教，又注重言教，相互配合，才能取得教育的成果。

培养宝宝坚强的性格

①加强对幼儿意志的培养。以生活制度为例，规定合理的制度，要求幼儿必须遵守，这对于培养他们的坚强意志是十分重要的。规定儿童在一定的时间起床，是对于意志的最根本的训练，它可以纠正在被窝里幻想的习惯。

坚持体育锻炼对宝宝的意志也有极为重要的意义。宝宝什么时候能真正坚持体育锻炼了，他的意志也就坚强了。“坚持”二字很重要，当幼儿遇到困难时，家长不必立即出面解围。要给他们自己处理困难的机会，当遇到难题束手无策时，应鼓励宝宝再想想办法，胜利往往在于“坚持一下”的努力之中。

②让宝宝做一些力所能及的事情。尤其对两三岁的宝宝要有耐心。有些孩子虽然一心想“独立自主”，凡事都坚持自己做，但实际上往往是心有余而力不足，每件事情都无法做好，如吃饭时把桌面搞得一团糟，衣服穿得东歪西扭。

有些急性子的家长不能耐心地等待，就一手包

办以提高效率和节省时间。这不但剥夺了宝宝锻炼的机会，同时也助长了宝宝的依赖心理。所以父母一定要有耐心，让宝宝慢慢学着自我探索成长，千万不可操之过急，凡事抢着“代劳”，要知道这样的孩子是永远长不大的。

③认真对待孩子的问题。好奇爱发问也是幼儿最大的特点之一，面对宝宝提出的问题，家长不要简单处理，更不要急于给宝宝一个标准答案，最好是解释出前因后果慢慢启发引导，使孩子在这个过程中渐渐学会独立思考、追根探底，同时也培养了孩子坚韧、不轻易放弃的意志。

培养宝宝关心别人

独生子女处在家庭中让人围着转的地位，因而也决定了他们的特性，如自私、孤独、不合群、不关心别人等不良性格。

培养宝宝关心、帮助别人的品质并不难，只是一定要从日常生活中最常见的情景开始，从日常生活中的小事着手，让宝宝在行为上得到陶冶。如给宝宝吃东西时，告诉他先给祖辈吃，再给长辈吃，最后自己吃；懂得大的给别人，小的给自己；同时还应有意识地让宝宝与同伴交往，能借玩具给别人

玩，对小同伴应该谦让、关心、友爱，让宝宝的心灵播下关心别人、与人共享快乐的种子。

树立幼儿的自尊心与自信心

自尊心和自信心是人的精神支柱，即使是能力差的宝宝，只要我们能发现他的长处，并提供一些取得成功的机会，及时给予表扬和鼓励，就能让他内在的潜力发挥出来。

我们更应尊重宝宝，特别是发现宝宝犯了错误，不能用打骂或一些较难听的言语来刺激他们，而应抓住他们某些特长或进步给予鼓励、表扬，这样幼儿就会有自信心。

对宝宝教育的一致性

现代家庭中的孩子大多都是独生子女，他们的长辈有父母、爷爷、奶奶、外婆、外公等。所以祖辈们对子孙们就特别溺爱和顺从，经常为一些小事情，父母说应该这样做，而祖辈却说这样做不行，应那样做。长辈之间的矛盾造成了孩子的无所适从。久而久之使孩子缺乏正确的是非观念，所以在教育孩子时长辈们必须有统一认识，克服“树大自

然直，孩子大了自然会懂事”等错误的观点，一定要保持教育的一致性。如当孩子犯了错误后，家长们的态度应该一致，无论是严厉批评还是委婉说教，前提都应是：你这件事做错了。千万不能出现父母批评他，而长辈却站出来帮孩子的情况。这样才能使孩子知道“对”与“错”的标准，逐渐形成良好的性格品行。父母的一言一行、一举一动，都应该为幼儿做出良好的示范。

隔代抚养不利于孩子心理健康

现在的孩子绝大多数都是独生子女，爷爷、奶奶或外婆、外公退休后身体健康，又无其他事可做，而年轻的父母由于工作节奏快，压力大，祖辈们自然就担负起抚养孙代的义务。隔代抚养虽然有诸多的好处，然而也有很大的弊端。尤其对孩子心理健康的影响更大。老人的心都比较慈善，加上孩子都是独生子女，真可谓“含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了”，什么事都依着孩子，迁就孩子。在此环境中成长起来的孩子，极易形成自私、任性等不良性格。

老年人抚养孩子，常常是过分地关心和溺爱，包办孩子的一切事情，使孩子没有机会亲自动手做

自己的事情。长期下去，会使孩子缺乏独立性、自信心和果断力，产生依赖心理和承受能力差的毛病。这使孩子在成长过程中，稍微受挫，就一蹶不振，产生心理与行为障碍。

现代心理学研究表明，孩子对父母的情感需求，是其他任何感情所不能取代的。即使孩子的爷爷、奶奶、外婆、外公整天全身心地围着孩子转，将自己全部感情投注到孩子身上，也是无法取代父母之爱的。

隔代抚养常常使孩子的情感需求得不到满足，孩子缺少血肉相连的父母之爱，极可能使孩子因情感缺乏而产生情感和人格上的偏差，这既不利于孩子的健康成长，也影响父母与子女之间的感情和关系。这样的孩子会产生心理和行为障碍，对人、对物缺乏爱心，易产生暴力倾向和其他行为问题。

因此，对于年轻的父母来说，孩子是最重要的，不管有多重要的事、有多繁忙的工作，都应尽量亲自抚育孩子，使你的宝宝不但有健康的身体，更有健康的心理。

培养良好的情感

宝宝情感的发展，对其身心健康成长以及个性

形成具有重要的影响。因此，家长应该重视培养宝宝的良好情感，具体应从以下几个方面入手。

丰富宝宝的生活内容

合理的生活制度不仅有利于宝宝身体健康和良好行为习惯的形成，也有助于宝宝的情绪稳定。为此，在家庭中应为宝宝建立起科学合理的生活制度，为宝宝安排丰富多彩的活动，如游戏、散步、郊游等，让宝宝生活在轻松活泼的环境中。这样既可丰富宝宝的知识，又可以使宝宝感受到各种各样的美，从而使宝宝的情感得到全面发展。而单调的生活、枯燥的活动，容易使宝宝疲劳，从而产生厌倦的、不愉快的情绪。

做宝宝的榜样

宝宝的情绪易受感染、模仿性强，因此成人的情绪示范很重要。日常生活中若家长经常显示出积极热情、乐于助人、关心爱护宝宝等情感，对宝宝良好情绪的发展将起到潜移默化的作用。家长不仅要为宝宝的良好情绪树立榜样，同时对宝宝的教育、管理应有正确态度。坚持正面教育，多表扬、赞许和支持，不能恐吓、威胁宝宝，也不能溺爱或过分严厉地对待宝宝，否则会使宝宝形成不良情绪

和不良性格。

纠正不良情绪

宝宝不良情绪的产生有诸多因素。如对宝宝的冷淡、粗暴容易造成宝宝情绪退缩、适应性差；不公正容易造成嫉妒；溺爱容易造成宝宝情绪激动，这些都应该加以纠正和克服。在日常生活中还应当注意的是，每个宝宝都有可能发生冲突、受到挫折，从而表现不良情绪反应。如面部肌肉紧张、坐立不安、睡眠不好等等。为了避免宝宝产生严重的不良情绪困扰，家长有时也应该给宝宝适当发泄情绪的机会，不要让幼小的心灵总受压抑。

培养宝宝优雅的气质

一个人的气质是内部修养、外在的行为谈吐、待人接物的方式态度等的总和。优雅大方、自然的气质会给人一种舒适、亲切、随和的感觉，因而它会使人在社交场合受到欢迎，增加成功的几率。气质是要从小培养的。因此要从小鼓励孩子多学知识，锻炼孩子思维的敏捷性、灵活性和创造性；开阔孩子的视野，丰富孩子的社会经验。这些都会使孩子在言谈举止中透出智慧与大方，对培养孩子气质十分有益。

其次，要使孩子养成良好的语言行为习惯。在这方面，家长尤其要注意给孩子做出表率。模仿是宝宝的天性，父母的一言一行都会给孩子带来深远的影响，父母在孩子面前说脏话，就会在不知不觉中传染给孩子。因此，家长要尽量使家庭中充满愉快、和谐、文明、平等的气氛，使孩子从小养成文明礼貌的好习惯。

同时，要培养孩子良好的道德品质。品德是良好气质的灵魂，孩子具有同情、关心他人的品质时，才会在公共汽车上把座位让给老人，表现出谦虚有礼、尊敬长辈的品质。同样，孩子只有表现出合群、合作等良好的品德时，他才不会表现出性格孤僻、我行我素等不良气质。所以，家长在日常生活中应以身作则，言传身教，培养孩子的道德情感，训练孩子的道德行为，使孩子成为一个品行高尚的人。这样孩子自然就会具备良好的外在气质。

最后，要注意孩子服饰打扮，服饰是一个人精神面貌的体现，得体的服饰给孩子的气质锦上添花，家长在打扮孩子时，应以自然、朴素、大方、美观为原则，不要过分追求奇装异服，以防养成孩子追求穿戴、自我欣赏、爱慕虚荣和任性等不良习惯。此外，有的家长喜欢把男孩打扮成女孩，女孩打扮成男孩，这些做法不利于宝宝人格的发育，不

利于养成孩子优雅、大方的气质。

给孩子以关爱

专家指出：“爱是发自内心的感觉，爱不是摘取，不是抓到什么，也不是得到或失去什么。爱是自己享受自由，同时给他人以自由。”爱的力量是：“在这个世界上，只要有了爱，就没有什么障碍是不能跨越的。”然而有些父母在爱孩子方面还存在不少误区。例如，有些父母认为爱孩子就是在物质上过分满足孩子的要求；学习成绩标准要求过高；生活起居过分呵护；对孩子的事干涉过多，等等。美国心理学家罗斯·坎贝尔认为，孩子不仅需要物质上的给予，还要给予孩子以指导，而最主要的一点就是爱，父母应表现出这种爱，让孩子感受到父母的爱，父母给孩子的爱应发自内心，给孩子以自由，这才是真正地爱孩子。父母应如何去正确地爱孩子，按照专家的建议，需要注意以下几点：



（1）善于传达爱

不少父母不会自然而然地把自己的爱传达给孩子，而使孩子感觉不到来自父母无保留的爱和无条件的赞同，从而使孩子成为难于管教者。父母要做到善于把自己对孩子的爱传达给孩子，首先，要建立良好的夫妻关系，丈夫应当主动地表现出爱和关怀，这样，妻子的爱就会十倍于他的温情，从而形成十分亲切和温暖的气氛。在这种情况下，就容易把爱传达给孩子，使无保留的和无条件的爱能够作为根本的并且能保证孩子成长和充分发挥孩子潜能的基础。

（2）满足感情需要

孩子从刚一出生开始就在感情上十分敏感，每一个孩子都有一定的感情上的需要。孩子感情上需要每天能够在多大程度上得到满足（通过爱、关怀、理解、纪律），决定着孩子行为中的许多东西（如听话、顽皮、快乐、孤僻等）和孩子所感觉到的东西（如凶恶、忧郁、高兴等）。当孩子的感情需要得到满足，孩子的感情贮存库才能充实，孩子才能感到自己处于最佳状态，才能得到相应的发展。孩子的感情贮存库越充实，孩子的情绪就越高涨，他的行为也就越良好。父母必须满足孩子感情上的需要，使孩子的感情贮存库得到充实，这也是

父母的责任。为此，父母要学会以不同的方式向孩子表示和传达自己的爱，不管孩子表现如何，都要表示疼爱他们，无条件地疼爱他们，要始终如一地努力使自己对孩子的爱尽可能地成为无保留的，这样，就为孩子得到感情上的满足奠定了基础，在这种基础上，孩子的行为就会良好，其未来就有稳固性。

（3）创造爱的环境

孩子们的感情状况取决于他们如何看待自己所处的环境。如果孩子们处在一个充满爱和温暖的家庭环境中，孩子的行为就会良好，他们的成长就得到保证，孩子的潜能就能充分地发挥。反之，如果孩子所处的环境，是充满敌意的、令人讨厌的、不讨人喜欢的，那么，惊恐不安的情绪就会影响孩子的说话、行动以及进行交往和学习的能力。为此，父母们要为孩子创造一个充满爱、温馨和关怀的家庭环境。

（4）处理好传爱方式

坎贝尔认为，有4种主要的传达无条件爱的方式，即：面对面的直接接触；身体接触；无微不至的关怀；纪律。在这4种中缺少任何一种，另一种也不会起作用；也不要靠贬低另一种形式来夸大某种形式（如纪律）。不要把纪律和惩罚混淆起来，

这绝不是同义词。因此，父母对这4种方式应有较全面的了解。

①面对面的直接接触。这对父母与孩子建立相互关系以及满足孩子的感情需要都是十分重要的。父母可以用眼睛的接触，来表达自己对孩子无条件的爱，用眼睛看孩子的时间越长，孩子的感情贮存库就越充实。但父母绝不能利用眼睛的接触来表示对孩子的责备和惩罚。如果采取不用眼睛接触作为一种惩罚而不看着孩子，那就更加有害了，它所产生的影响可能比体罚还要有害。所有父母都应该懂得，友好地长时间地直视孩子的眼睛，以表达自己无条件的爱，而不是表示不赞成的态度。这一点孩子不仅会模仿，还会帮助孩子与同龄孩子建立良好的接触。医学家和心理学家的研究都表明，在幼年丧失同家长的身体接触和面对面的直接接触（即所谓孤儿病或孤儿院生活病）的孩子发育不好。

②身体接触。这种接触不必亲吻和拥抱，而是拍拍肩膀，拉拉手，简单地抚摸一下，摸摸小脑袋，拢拢头发，就足够了。这可以增强孩子在感情上的信心，能在实际上表现出对孩子的无保留的爱。面对面的接触和身体接触都应是善意的、自然的，更主要的是经常的。对男孩子来说，同父亲的接触很重要，可使男孩子的表现越来越勇敢。随着

孩子年龄的增长，同男孩子或少女的身体接触在形式上应当有所改变，但无论如何不能停止。在孩子生病、疲乏或情绪不高时，在安排孩子睡觉时，这种身体接触更为重要。对男孩子的直接身体接触（亲吻和拥抱）在最初几年很重要，而女孩子最需要父母的爱抚和关怀的关键年龄是11～12岁。在过渡阶段的年龄上，女儿最需要父亲的支持和称赞的话，如果父亲不给予关怀，不称赞女儿，还批评女儿，女孩子就不得不去向其他男性寻求称赞的话，这就会造成过早地产生性欲。

哈佛医学院神经生物学家玛丽·卡尔森的研究表明，缺乏爱的触摸会影响孩子的成长。缺乏拥抱造成可的松分泌失去控制。爱不仅对感情的发育有着良好作用，而且是身体成长的强大动力。

③无微不至的关怀。这对培养孩子的自知之明能力很重要，也会对孩子正确地对待他人和热爱人的能力产生影响。父母给孩子任何礼物和帮助也不能取代无微不至的关怀。父母要永远牢记，无私的、无条件的、符合孩子需要的爱，对孩子的情绪平衡，对于孩子身体上、心理上和精神上的成长与独立，是至关重要的。然而，不适当的、过分的爱，甚至溺爱，或者把孩子视为私有财产，或者违背孩子的愿望和能力，要求孩子实现自己未能实现

的理想。这些都是有害的，并成为孩子多病之源。

④纪律。爱和纪律是不能分开的。父母应当记住，惩罚只是纪律的一个无足轻重的部分。父母只有在做好面对面的个人接触、身体接触和无微不至的关怀的基础上，才能要求孩子守纪律，否则，只能是徒劳的。父母在教育孩子时，应当把纪律理解为对心理、智慧和性格的磨炼，以便使孩子成长为善于自我控制的、能够进行创造性思维和创造性活动的社会成员。

（5）原谅不好表现

如果父母学会原谅孩子不怎么好的表现，这样，孩子本人也会学会努力改正。最重要的是要使孩子真正感到后悔。在许多情况下，简单地及心平气和地提醒一下，尤其是幽默地提醒一下就足够了。

总之，父母对孩子的爱做到适度，而不溺爱，才算真正地爱孩子，才能使孩子有良好表现，开朗活泼，勇于创新和自信，从而充分地发挥他们的潜能和健康地发育成长。

多多表扬孩子

专家们指出：“强烈的自尊心是完美人格的核

心。但赞扬并不是神奇的工具，不能带来自尊。一个孩子必须知道自己能够胜任相当于自己年龄的工作，才能真正感到自尊。”尽管鼓励方法比施加压力或批评的方法有效一千倍。但是，父母要学会鼓励，善于鼓励，因为鼓励的方法如果不正确，有时可能适得其反。正确鼓励孩子的方法有：

（1）具体而适度

当孩子通过自己不懈地努力，出色地完成了一项任务时，就应该让孩子知道，他的成绩得到了人们的赞赏，父母也为此感到高兴。这种称赞应是具体的、适度的、绝不过分的。因为不适当的表扬，会使孩子不能最大限度地认识到自己的全部能力。过分的称赞还会使孩子失去冒险的勇气，父母如果对孩子做到每件事都说“了不起”、“好极了”或“真惊人”，也就不存在什么真正的出类拔萃了。

如果父母或老师一直用高标准要求孩子，一次审慎的表扬“完成得不错”，就会使受表扬的孩子感到自己确实做得很不错，促使他向更高一层次迈进。美国佛罗里达大学的一项研究表明，“习惯于受表扬的学生较少有创造性，在挑战面前也容易败下阵来。他们的努力往往更多的是为了受表扬而不是为了满足学习的需要。相反受称赞较少的学生则

能独立地学习，面临挑战也能顽强应战。他们都习惯于逆水行舟”。

（2）由衷而真实

称赞孩子是最好的勉励，但称赞必须由衷，而且要真实。有人认为，在称赞中长大的孩子会有自信。然而，虚伪地称赞孩子，很可能适得其反，会使孩子对真与假、好与坏无法分辨，却使孩子学会了虚伪。

（3）不谈失望往事

在鼓励孩子时，不要特别提及使人失望的往事，而要通过谈论幸福的回忆和成就（不管是多么小的成就）来增强孩子的信心。因为常提起失望的往事，会降低孩子的信心，使孩子丧失自尊心，不能发挥独创性思考，也就很难取得成就。

（4）不夸其聪明

美国的一位教育学家曾说“赞美犹如阳光”，获得别人的肯定和赞美是人们共同的心理需要。当人们的心理需要一旦得到满足，便会成为其积极向上的原动力。但是，不要轻易夸孩子聪明。因为这很容易使孩子自我陶醉，容易将失败归咎于不够聪明。

而夸孩子努力比夸他聪明好。因努力学习而受到夸奖的孩子失败时，会认为是自己不够努力而造

成的，他们更有可能“振作精神，继续努力”。美国哥伦比亚大学的卡罗尔·德韦克说：“当孩子遇到困难时，应该教育他们努力学习、集中精力，以及想方设法解决困难。这将使他们保持学习热情，增强自信。”

（5）不“贿赂”孩子

有的父母对孩子考了高分数或较好的表现，就用金钱或物质来奖励孩子，其实，这是在“贿赂”孩子，是非常有害的。心理学家指出，儿童的某些行为如只靠单纯的外在刺激维持时，刺激一旦减弱或消失时，其行为也随之消失。故“贿赂”孩子不利于孩子养成良好的习惯。

虽然，孩子的成长离不开父母的鼓励，但真正的鼓励来源于内心的赞许和精神上的支持。如父母的赏识会催促孩子奋进，启发孩子对生活充满自信，进而养成积极向上的人生态度和乐观豁达的心理品质等。不在人前说孩子不好，珍惜孩子的荣誉，能够增强孩子的自信心，鼓励孩子争取更大的成绩。

形成表扬宝宝的习惯

家长应对孩子良好的行为表现给予经常的关注

和及时的表扬。在日常生活中，不少家长总是抱怨自己的孩子毛病太多，诸如吵嘴、打架、乱叫……而实际情况往往并非如此。试问家长们，你是否认真地观察过自己的孩子？当孩子安静地游戏或做自己的事情时，家长一向熟视无睹，等到孩子吵嘴了、打架了，才来充当调解人，进行严厉的批评，甚至夹带武力。在孩子看来，这种爸爸妈妈总是跟自己过不去，整天板着面孔训人，他们一点也不亲切可爱。

家长应该明白，在孩子的小心眼里，渴望着自己的行为引起关注，得到赞许。要知道如果他们积极地行为不能达到目的，就必定采取消极的行为。

假如你没有表扬孩子的习惯，不妨现在就试一试，留心孩子在做什么，如果他现在的表现让你感到满意，就马上予以表扬。当然，任何事情的开端都会有困难，但随后就会变得容易起来。表扬的力量是巨大的，在你不断的表扬声中，孩子的行为将发生奇迹般的变化，积极的表现会越来越多，消极的行为随之减少。家长也不必担心孩子会过度依赖表扬，其实对他们来说，家长的表扬不是太多了，而是太少了。

让孩子知道因为什么会受到了表扬

表扬方式要得当。表扬要具体明确，因为这样的目的是增加所期望的行为，所以要让孩子知道究竟哪一种行为受到了表扬，表扬越具体明确，孩子就越容易理解，并且重复这一行为，比如当孩子起床后自己穿好衣服，然后去刷牙洗脸，你表扬说：“你做得很好。”孩子就不清楚自己的什么举动得到了妈妈夸奖，如果换一种方式可能就好些：“你起床后把床收拾得很整齐，真是太好了。”

完成既定目标后及时予以表扬

表扬孩子的进步，首先要确立一个目标，当孩子的行为向这个目标前进时，即使进步渺小，都要提出表扬。比如你的目标是要求孩子玩耍后自己收拾好玩具，尽管孩子从来不这样做，但是你还是坚持不懈地重复这一要求，如果有一次他把一个玩具放在玩具盒里，表扬的时机就来了，“你把布娃娃放进了玩具盒里，真不错，妈妈帮你把别的玩具收起来好吗”。又如，你跟别人说话时，孩子总是打岔乱嚷，希望你不要忽视了他，最初孩子静静地听你和别人说话，过了一段时间（比如1分钟），你停下来跟他说一句“真乖”，然后继续讲话，这一次时间可以长些（比如3分钟），你再来表扬他一

次，这样孩子就学会了等待。当目标达到时，一种新行为完全建立起来，稍许的表扬就足以使这种行为得到维持，但仍然不能完全放弃表扬。

表扬还要及时，当孩子表现出了好的或者家长所期待的行为，要马上表扬，及时的表扬才能更有效，对越小的孩子越应如此。

表扬的方式还应适合孩子的年龄阶段，比如对年龄很小的孩子在口头表扬的同时能给他一个吻、一次拥抱或者其他的身体接触，效果将更好。而大一点的孩子表扬的方式应含蓄一些，可心领神会地向他们眨眼睛，或者竖起大拇指表示自己已经注意到他做得不错。总之，家长应不断地尝试，留意一下哪一种表扬的方式对自己的孩子更好。

在对孩子的教育中，家长要经常向孩子表达对他们无条件的爱，父母与孩子之间的这种爱是实施教育的基础。同时，由于孩子知道父母是爱他们的，也不必过多地考虑为了得到父母的爱而学什么，而把注意力指向自己的行为，不断地取得进步，这样就达到了教育的目的。

批评要注意方式

父母对孩子应以鼓励为主。当孩子有了过错必

须批评或惩罚时，也要注意方式方法，才能收到应有的效果。有些父母和教师，对孩子的过错或学习成绩不好，却采用体罚，如抽打孩子的屁股、拎耳朵、打耳光、罚站墙角、不让孩子吃东西、取消孩子的课休时间、罚做作业等等。



美国的一份研究报告指出，体罚孩子只会使孩子的行为更加不规矩。美国社会学家默里·施特劳斯说：“体罚效果适得其反，它令父母自食苦果，并使事情变得更糟。”

研究表明，若不考虑其他影响因素（如家庭的社会经济地位、父母给孩子的温暖和支持的程度等），则体罚越频繁，最终孩子反社会行为（包括欺骗、撒谎、吹牛、对待他人野蛮、刻薄、做了坏事毫不内疚、刻意打坏东西、在学校不守纪律、与老师关系恶化等）的程度也就越高。为此，对孩子的过失，在批评或处罚时，必须采用正确的方法。主要是注意以下问题：

（1）公正评判

父母和老师都要用公正的眼光评判孩子，要写出孩子的优点，不要把社会、时代的发展给孩子带来的一些变化，视为毛病。专家分析，孩子们乐于接受新事物、新思想；主体性增强；平等意识、批评精神增强；法律意识、自我保护意识增强；公民意识增强；环保意识增强；求实精神增强；做事认真；积极的人生态度；兴趣爱好广泛等10个方面超过成人。

因此，父母和老师应将孩子当人，是成长发展中的人，是有独立人格、终将走向社会的人。多以

孩子的观点看孩子，父母和老师就能对孩子多一分尊重，多一分理解。

（2）协商解决

当孩子出了问题，父母和老师，应该探本求源，找出症结所在，与孩子协商解决，而不能采取简单化的惩罚行为。

（3）明确告诉

父母和老师如果认为孩子有不当的行为时，不妨坦白地、明确地告诉孩子。不要采用间接的方法，以防孩子产生不安感和罪恶感。

（4）不翻旧账

父母和老师不要老是记着孩子以前不好的地方，不要让孩子觉得他在父母和老师面前永远无法翻身。要原谅孩子的过错，动不动就翻老账，会很伤孩子幼稚的心，也是孩子不愿接受的。

（5）不注意错处

当孩子做错了事时，父母和老师不能只注意孩子的错处，这样会让孩子觉得大人眼中只看到他不好的行为，只注意他不好的地方。于是孩子就会怀疑当他表现好时、做出努力时，父母和老师到底能看得见吗？

当孩子做错了事，要批评时，应先对孩子做得好的方面给予肯定，然后再指出他做得不对的地

方，让孩子知道父母和老师并不是只把眼睛盯着他的错处，他做得好的地方同样也看得见。

此外，还要让孩子对自己的过失负责，只要孩子有一定的能力，孩子所犯的过失，就应当让他承担责任，这是现代父母的真正爱心。父母和老师在批评孩子的过错之后，更要表达对孩子的感情依旧，希望他更茁壮成长起来。

采取合理的惩罚

幼儿能听懂话，但对道理似懂非懂，而且自控能力差。苦口婆心的教育，幼儿似乎不太“领情”，一味地责怪，又使幼儿不知所措。对幼儿的教育应以表扬、鼓励为主，而不损害幼儿身心健康的小小惩罚手段也是可以适当运用的。

自然后果的惩罚

有些事的结果是不好的，但又性质不严重，可以让幼儿体验一下因自己不听话、不规范而得到的苦果。如果幼儿不按时吃饭，你无论如何劝说也不听，尤其当他以此要挟家长来满足他不合理的愿望时，那就让饥饿这种自然后果惩罚他。幼儿硬闹着跟你上街，你就不必有“既来之，则听之”的想法，不要给他买好吃的，让累和乏味给他一个小小

的惩罚。这样，幼儿了解了并体验到了自己行为的后果，那么他在事先就会有比较正确的选择。

权力剥夺性惩罚

告诉有不良行为的幼儿他犯错误的严重性，之后剥夺他一些不损伤身心健康的权力，例如，做值日的权力，参加游戏的权力，限制他一定程度上的自由。

物质剥夺性惩罚

如果幼儿把洁白墙壁画得乱七八糟，应让幼儿知道这会给家长制造麻烦，也会污染环境。可把他的注意力吸引到在纸上画。如果幼儿不听话，家长就可剥夺其用笔的权力，限制他几天不用蜡笔。等到他的不良行为能够改正，就可以归还给孩子了。

情感剥夺性惩罚

如果你是一位受幼儿尊敬的人，最有效的手段是使用眼神责备他，暂时不理他，表示对他不信任。他说话你也不要理睬，对他讨好的微笑你也要装作没有看见。你要坚持到底，让幼儿尝尝这种滋味。

采用这种方法的目的并不在于使幼儿与你交往

的愿望得不到满足，而在于让幼儿意识到你坚强的意志，意识到你所坚持的原则和做法是不容违背的。等到幼儿主动认错并改掉不良行为之后，你可以对他说：“你的所作所为刺伤了我的心，所以我才不愿理你。你现在改正了，你还是个好孩子，我继续爱你。”

暂时离开集体的惩罚

这是让幼儿在一个短暂的时间里，离开集体活动。这种方法在很多时候有助于幼儿改正不良行为，只是不要让幼儿离开集体时间太长，注意不要嘲笑、挖苦幼儿。

对幼儿实施惩罚的特别提醒

要让幼儿知道错在哪儿，为什么是错的。因为幼儿的是非辨别能力有限，家长或老师不说，他可能不知道为什么受到惩罚，下次依然重犯。或即使他知道错了，但对压制有抵触情绪，家长或老师一离开，幼儿又会故态重萌。要使幼儿不但口服，更要心服。

幼儿的记忆力有限，事情过后惩罚，幼儿就会不知为何，感到委屈。

惩罚不应随家长或老师的心情变化而宽严无

度，以免造成幼儿看大人脸色行事的坏习惯。

惩罚的方式和程度要考虑幼儿的个性特点。对胆小、软弱、孤僻的幼儿，惩罚时要慎之又慎。

叱责之后加以抚慰

孩子做错了事，纠正错误是父母的义务，但并不是责骂过就完了，骂过之后的安抚也很重要。通过这个安抚，还可以分辨骂得好还是不好。松下电器的松下幸之助先生对待部下的方法，值得中国父母借鉴。

有一天，某职工犯了一个小过错，松下知道后暴跳如雷，拿着火钳拼命敲地板。骂完之后，又把敲弯的火钳拿给那位职工看，告诉他：“刚才骂得太专注，连这根火钳都弄弯了。帮我弄直吧！”修好之后，他笑嘻嘻地：“哇，真棒呀！比原来的还漂亮。”看到那种情形，被责骂的职工心想“大男人受这种耻辱，不想干了”，整个人失魂落魄。令人惊讶的是，回到家中，夫人准备了酒等他回来。从来没这种习惯，为什么今天这么做？于是问夫人原因，原来松下先生早一步打电话来，告诉她：“今天你先生回来时心情应该不好，请帮他准备酒菜。”听到这里，他心中的阴影一扫而空。于是下定决心“只要是为了他……，就全力以赴”。

对于松下先生的斥责方式，被骂的人心中一定会痛恨骂人的人，以及有担心自己是否被抛弃的不安感。松下先生借着骂过之后的适当安抚，抚平部下受伤的心。

反之，如果骂归骂，不晓得事后安抚的话，被骂一方心中产生的反抗心理和不安全感，会随着时间的推移越来越严重，有时候甚至演变成无法重修旧好的裂痕。因此，在你心情不好的时候，骂了孩子，过后一定要去安抚他。

不事后安抚，还怪孩子“骂一下就赌气”的话，只会使孩子的叛逆心更严重。被骂就反抗，这是人类的普遍心理。尤其是处于叛逆期的孩子，被父母骂的话，自己绝对不和父母站在同一边。骂过之后置之不理，无助于使孩子产生反省的念头。所以，骂过后父母最好解围一下。比方，骂过后说：“骂你骂得肩膀都疼了，帮妈妈捶捶吧！”以幽默的语气解除孩子心中的紧张，或者说，“刚才由于生气，骂得有点过分了，妈妈请求你的原谅。但你以后不能再做出那样的行为了。”帮助孩子冷静下来，反省自己为什么挨骂。



如果父母在骂完后丢下不管，导致孩子感情方面的疙瘩在日益加重，当然没有余力反省自己挨骂

的原因。结果，根本搞不清楚自己究竟错在哪里。

责备孩子应遵循的三大原则

好的责备孩子的方法，应遵循以下三大原则：

第一，把孩子当做一个完整的人去面对他。通常在父母的眼中，孩子是半大不大的人，很容易就可对付；但是孩子依然有自己的感情和立场的。如果不能认清这一点，他们也不会老老实实听父母的话！

第二，最重要的是要向孩子说明，自己为什么遭到责备。如果只说明这一点就能得到自我反省的回应，就可以不再追究。相反，一味地追问，只会伤害孩子幼小的心灵，得到反面的效果。

第三，为避免孩子下次再犯同样的错误，应让他注意自己该怎么做才好。责备这个行为，目的并不是责备本身，骂得再厉害也只达到一半目的。当然，父母表达出自己的想法，也是一种手段；但是最好不要强迫，而是提供一个暗示，让孩子自己思考并判断何对何错。

借用旁人效果会更好

有些父母因为自己的孩子太吵，所以不好意思带到别人家去。

事实上，把孩子带到亲戚和朋友家时，对孩子的不礼貌行为，母亲不必担心。

不知道父母们有没有注意到，有时候，旁人一句话比父母的一百句话还有效。比如在这种情况下，与其自己直接责骂，倒不如利用他人也是一种方法。你可以试探性地问那一家的主人：“在你家，允许这样胡闹的事吗？”当然，相信大部分的人都不会直截了当地说“不允许”；但是要知道，孩子不会喜欢当时对方的态度。然后告诉他：“在这个房子里，是不可以吵吵闹闹的！”借着那个家庭的规则教养孩子，可以轻易地教孩子要懂礼貌。

心理学家认为，孩子对其他人，比对自己的亲人，能更强烈地感受到“社会”性。即使同样是由母亲的口传达，但一旦发现是他人的意思，孩子也会规规矩矩地听话。带孩子到别人家时，可以说是教导孩子礼仪和改正他的坏毛病的绝佳机会。

当然，教养孩子的主体是父母不是他人，如果过多地依赖他人教育自己的孩子并不是明智之举。但是，当孩子百叫不听的时候，及时地通过摆脱亲子间的过分熟悉，利用他人的介入来教育孩子，有时也不失为一种良好的计策。不过，伴随这种方法的借用，其直接条件是在他人面前暴露孩子的缺点，其后果是使孩子觉得丢尽面子。做父母的，一

定要把握好这个度。

讲究语言艺术

现在，不少父母都说自己的孩子越来越不听话，但是很少有父母会这样反过来想一想，自己对孩子说的话“中听”吗？是不是自己说的话让孩子产生了逆反心理，使孩子难以接受父母的好意呢？其实，这样的情况的确并不少见。

同样的一句话，用不同的方式说出来，收到的效果往往是大相径庭的。俗话说：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。对理解能力和心理承受能力还较弱的儿童来说，更要讲究教育方式，特别是说话的艺术。

孩子难免犯这样或那样的错误，也难免做出让大人不满意的事情，这时应该怎样用语言来教育孩子，让他纠正自己的行为呢？在美国的小学里，教育父母这样对孩子说话，比如：孩子的画没有画好，父母不能说：“你怎么画得这么难看？怎么这么笨。”而要说：“试试看，你能不能画得更好些。”而当孩子做错了事时，最好不要生硬地对孩子说：“你做得不对，你怎么又做错了？”而是应该委婉地告诉孩子：“你再想一想，这样做对吗？是不是还有更好的方法呢？”

“永远不要伤害孩子的自尊。”这是教育专家的忠告。如果在孩子成长的过程中，你始终能够用正面的、积极的思考方法对待孩子，那么孩子长大后也会以正面和积极的方式对待他人，思考人生。相反，如果孩子从小接触的就是恶意的、否定的言词，他将来也会以负面的、消极的方式来看待生活中的人和事。

切勿厉声喝阻

有的父母在孩子正在做父母认为不应该做的事时，想马上让孩子停下来，厉声喝阻。提高声调，在声音及情绪上都是一种暴力，让孩子产生畏惧，伤害自尊。孩子如果缺乏自尊，学习更加困难，行为混乱，不会快乐。如果让孩子觉得自己不好，表现肯定不佳。

厉声喝阻也会使孩子相对提高声音，以回应你的讯息。父母以吓阻的方式，命令孩子安静，孩子从父母行为中得到的讯息和言语形成强烈对比。显然，父母觉得大声说话比低声有效。但是这样的教导和原意相去甚远。只会增加孩子的逆反情绪。

在教育孩子的过程中，父母难免有时候会产生急躁的心理，尤其是当有时正好时间比较紧，而孩子做事情又表现出一副漫不经心的样子的时候，更

是如此。比如说父母两个人都是上班族，早上起来要送孩子上幼儿园，家里面又有很多的事情等着做，心里肯定很急，恨不得孩子快点吃完早餐以保证准时上班。

可是当我们很急的时候，“急”这种心理对解决问题往往是于事无补的，它有时候甚至反而会促使我们不自觉地向别人大吼大叫，到头来事情并没有办好，情绪却闹得乱糟糟的。所以做父母的需要掌握好这个度，心里很急，但要学会如何处理自己很急的心情，如何控制住它。

如果大人们不能够觉察到自己的这种急躁情绪，或者掌握不住自己的情绪，父母就有必要在宝宝面前向他解释清楚这些情绪，以取得他的理解和合作。

其实，我们每个人能够容忍消极情绪的能力都是有限度的，就像一个水杯，假如已经装得很满了，我们只要再加一滴水，它都会溢出来，因此我们必须经常去化解自己的情绪。

法则13　培养宝宝良好的生活习惯

纠正边吃边玩的不良习惯

边吃边玩是不良的进餐习惯中最显著的一种。不良的进餐习惯主要是指有些儿童吃饭时不能按照正常的习惯来进食，有的孩子喜欢一边吃饭一边玩；有的孩子一定要家长喂饭，家长不喂就不吃；有的孩子喜欢躺着吃饭；有的孩子喜欢吃一口饭喝一口饮料等等。这些都是不良的进餐习惯。

当前，最明显也是最让家长头痛的就是边吃边玩。从孩子的身体发育来讲，边吃边玩的孩子往往摄食量不足，这样摄入的营养相对减少，不利于孩子的生长发育；从孩子的身体机能来讲，边吃边玩时消化腺和胃酸分泌少，摄入的食物消化和吸收不良。儿童的消化系统结构本来就很柔弱，还有待健全，进餐习惯不良有损于神经系统的卫生；从孩子的卫生状况来讲，边吃边玩时各种细菌会趁机经食道侵入体内，成为孩子腹泻、呕吐的最根本原因，不利于孩子的健康；从社会道德角度来说，边吃边玩也不符合文明准则。边吃边玩还会影响孩子未来的健康水平和文明面貌。

要解决这个问题，首先要从家长身上找原因。

比如，孩子喜欢吃零食，家长没有在孩子吃饭以前进行制止，而孩子在吃饭前已吃了很多，到了吃饭的时候便没有胃口再吃了，所以无论家长怎样强迫都是没有效果的。家长应注意孩子吃饭以前不要让孩子吃零食，留着胃口吃饭。又如，饭菜色香味欠佳，无法增进孩子的食欲，等等。如果这些原因都存在的话，家长应尽可能地纠正，才能有效地教育孩子。

家长在教育的过程中，可以利用孩子模仿欲望强的特点，以自己的行为为孩子做榜样，如家长自己吃饭时不看电视，那么孩子就无法找到边吃边玩的借口。另外，还可以在适当的机会让孩子观察其他小朋友正常的进餐状况，让其他人为自己的孩子做榜样。当然，这个模仿对象最好是比自己的孩子优秀一些，可以刺激孩子产生模仿欲望的同龄人。孩子的好胜心强，看到父母表扬本来就比他优秀的孩子自然不服气，想要比别人做得更好，这样一次两次下来，孩子习惯一次性把饭吃完以后，一些不良的进餐习惯就自然而然地纠正了。还有，父母要注意多给孩子正面的鼓励，而不要轻易责骂孩子，那样不仅会引起孩子的逆反心理，更容易由不良情绪引发孩子厌食，结果适得其反。如果孩子某一次吃饭表现良好，父母应该对其进行正面强化，甚至

还可以给予一些奖励，比如买孩子喜欢吃的水果，暗示孩子把好习惯一直保持下去。

既然称之为“习惯”，就不可能是一次两次就可以立竿见影的，家长不能企求一次成功从此一劳永逸，而要多一些耐心，根据孩子的实际情况采取正确的对策，并且要能坚持下去，一段时间以后，孩子的不良进餐习惯是可以纠正的。

孩子怕黑的对策

孩子怕黑不是天生的，基本发生在初步接触社会并渐渐懂事以后，大约3岁开始。孩子怕黑有外在的原因，也有内在的原因。内在的原因是有的孩子比较胆小或者娇气。一般来说，怕黑的女孩多于男孩。外在的原因是电视节目的影响，节目中有些恐怖的镜头如妖魔鬼怪等都是伴随着黑夜出现的，这等于给了孩子一个暗示：“妖魔鬼怪都是黑夜出来的。”再者是成人的吓唬，有些家长习惯于把“关黑房子”当做惩罚孩子的方式，这样孩子无形中就把“黑暗”和“惩罚”联系起来。这些都是造成孩子怕黑的原因。


咱白黑

怕黑是孩子普遍存在的问题。许多孩子不敢独自走进没开灯的房间，不敢关灯后睡觉，必须父母跟随安抚。其实，孩子轻度怕黑是正常的，但是如果过分怕黑，比如有的孩子到了夜晚就会显得不安、恐惧，做任何事都要家长作陪等等，长此以往，孩子的身心发展就会受到影响。所以，父母要注意适当纠正孩子过分怕黑的习惯。

想让孩子勇敢起来，家长首先要做榜样。家长在孩子面前不能表现得胆小、怕黑，许多年轻的母亲自己也怕黑，所以和孩子在一起难免会把这种情绪感染给孩子，加剧孩子怕黑的心理。孩子的许多言行往往是对成人的一种模仿，如果成人在孩子面前扮演勇敢不怕黑的“英雄”，比如和孩子一起走夜路时跟孩子大声地交谈，并且鼓励孩子大声地自己说“宝宝不怕黑”，以安抚孩子的不安情绪；又如孩子不敢走进没开灯的房间时，家长可先进去打开灯，在孩子面前搜寻一番，告诉孩子房间是安全的，这样时间久了，孩子的胆子也会越来越大。平时，应告诉孩子黑暗并不可怕，黑是因为眼睛在夜晚看不清外界。在日常生活中父母要给孩子更多的关心，要有意识地锻炼孩子的胆量，增强其安全感。

其次，家长要陪同孩子有选择地观看影视节

目。现在许多电视节目在播放之前都有提示，有些节目是需要家长陪同孩子观看的。学龄前的儿童好动，模仿性强，但是思考能力还没有达到第二次飞跃，他们往往全盘接受电视节目中的内容。一些恐怖镜头会对孩子的心理造成直接的影响，如伴随着黑夜出现的妖魔鬼怪等，给孩子造成“魔鬼藏在黑暗的角落”的心理定势。以往的家庭教育，对孩子观看电视节目没有正确的引导，有些孩子从此开始怕黑，以为黑暗中总有很多吓人的东西，晚上不敢一个人呆在家里，不敢走夜路，因此家长陪同孩子观看电视节目，对其中的恐怖镜头要正确地解释，及时地进行引导是很重要的。

最后一点，家长不要利用孩子对黑暗的恐惧吓唬孩子。有的家长为了对不听话的孩子进行“制裁”，习惯把孩子关进不开灯的房间；为了制止孩子哭闹，经常用“黑房间里的老鼠喜欢咬不听话的孩子”等吓唬孩子。这样更加剧了孩子对黑暗的恐惧心理，这样的教育方式是不可取的，造成的不良影响也是显而易见的。有的孩子就是由于怕黑而对与黑暗有联系的事物避而远之，失去了儿童对新鲜事物的好奇和探求的欲望，扼杀了孩子的求知欲。可见，怕黑的孩子需要的是家长的正确引导和充满关爱的教育。

孩子怕看医生的对策

医生恐怕是孩子最不愿意见到的人之一了。许多孩子“谈医色变”，生了病不看医生，不肯配合家长，严重的甚至一提到看医生就哭闹撒泼，家长为此一筹莫展。

那么，孩子为什么会怕看医生呢？最主要的原因是第一次打针吃药给孩子留下了恐怖的印象，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”；其次，还可能是家长平时用“医院”、“打针”来吓唬孩子，让孩子认为看医生是一种惩罚；最后，可能孩子听人讲过吃药打针的痛苦，所以“谈医色变”。这样看来，孩子怕去医院、怕看医生，实质是怕打针、吃药。出现了这种情况，家长首先要记住，切忌强拉硬扯、不理会孩子的哭闹，强制性打针、吃药，那样不论是生理上还是心理上都会对孩子造成极大的伤害，产生逆反心理，从此也更加害怕看医生，严重者还会引起心理障碍，对以后的生活会造成不良影响。那么，该怎样解决这个心理问题呢？

（1）激将法

父母可以利用孩子的好胜心理，使他自觉配合医生的治疗。例如，可以这样告诉孩子：“听隔壁的王阿姨说，他们家的欣欣昨天去医院看病，医生

叔叔说欣欣可勇敢了，打了针都不哭。我们家的宝宝也能像欣欣一样勇敢，对不对？”也可以启发孩子，使孩子克服害怕的心理：“医生不喜欢哭闹的孩子，要是宝宝哭呢，医生就会打很疼的针，要是宝宝勇敢一点，不哭不闹，医生打得很快，就一点也不疼。”

（2）榜样法

父母要给孩子树立一个勇敢的榜样。如请看过医生且表现勇敢的孩子给自己孩子进行现身说法，或给孩子讲个令人敬佩的人物故事，使孩子的思想感情和注意力沉浸在故事情节中，对这些形象产生学习和模仿的愿望，从而把看医生的可怕在心理上降到从属地位，然后及时地把这些形象和孩子自然联系起来，让孩子从心理上接受并有勇气克服打针、吃药的困难，从而配合医生的治疗。

（3）潜移默化法

平时的言传身教是很重要的。父母平时要注意对孩子进行潜移默化的教育，使他们了解生病看医生、打针吃药是治疗疾病的必要方法，只有看过医生，病才能好，才能正常地和小朋友玩耍等等。家长还可以在孩子面前表现出看医生是很平常的事情，而不要孩子一生病就全家出动，表现出过分的紧张，这样会给孩子造成心理压力，也会加剧孩子

的恐惧心理。

（4）转移法

家长可利用孩子注意力不容易集中的特点，把孩子的注意力转移到其他方面。看医生之前，可以告诉孩子，看医生以后可以去游乐园玩等等，这样孩子的注意力就集中到游乐园的事情上。有条件的话，在孩子打针或者吃药的时候，可以放一些他感兴趣的电视节目之类转移其注意力。不过这只是权宜之计，最根本的是成人应在平时进行一些行为习惯、意志品质方面的教育，从根本上解决孩子怕看医生的问题。有的家长平时不注意，把看医生、打针这些作为吓唬孩子的手段，使孩子在心理上对医生产生了恐惧，这是不足取的。

孩子贪玩的对策

爱玩是孩子的天性。许多孩子都有贪玩的毛病，他们爱玩，静不下来，好像有用不完的力气，想让他们安安静静地坐一会儿跟家长说说话是难上加难，更不用说学习了。有的家长称贪玩的小孩为“野孩子”，为他们将来上幼儿园、上小学发愁，这种担心不是没有根据的。孩子贪玩很难管束，幼儿园还只是培养一些基本的生活、学习能

力，但是如果上了小学，学习的时间大大增加，贪玩的孩子很难接受，可能连基本的学习都会成问题，要追求成绩就更困难了。

孩子贪玩的原因，有可能是因为家长工作比较忙，平时对孩子教育不够，孩子只由负责其生活的保姆带大。只懂得照顾生活起居的保姆对孩子的行为并没有意识或者不愿意限制，有人与孩子玩，只要不闯祸就行了；或者孩子没人管，整日和其他孩子一起玩耍，无人加以约束和引导，使得孩子沉溺于玩耍。有的孩子由祖父祖母带大，老人家溺爱孩子，对孩子的“无法无天”听之任之，助长了孩子的“贪玩”，或者由于精力不济，无法承担陪孩子进行剧烈活动的任务，孩子觉得“憋闷”。还有的家庭比较严肃，对孩子爱玩的天性限制得太死，孩子产生逆反心理，造成贪玩的习惯。

对于爱玩的孩子，家长不能粗暴地控制他们的行为，那样会伤害孩子的心灵。家长应该认识到，玩不是坏事，如果能够正确引导的话，孩子可以在玩中学习知识，增长才干。因此，家长对孩子的玩不应该一律加以强硬地干涉，而应该区别对待，正确引导，要根据孩子贪玩的原因对症下药。

从家长方面来说，每天要抽出一定的时间专门陪孩子玩，在和孩子玩的过程中培养感情，同时也

对孩子的“玩”进行正确的引导。对于那些喜欢乱跑乱跳的孩子，设法让他由喜欢自己乱跑乱跳过渡到以控制玩具来满足自己的愿望，比如带有遥控器的玩具汽车等，同时注意通过玩游戏来激发孩子的求知欲，使孩子从单纯的贪玩转入对知识的渴求之中，比如一些益智游戏。

家长可以根据孩子的兴趣爱好选择一些较为安静的游戏，如下棋等。这些活动可以逐渐改变孩子好动的性格，也能达到开发孩子智能、培养和锻炼孩子的毅力的效果，此外，还能使孩子的注意力集中。家长还可以在每星期抽出一天来让孩子释放一下精力，去公园、郊外等地方让孩子尽情地玩耍，这样也可以使孩子爱玩的天性得到释放，同时更能集中精力做下一件事情。

有的男孩子贪玩，如果让他每天跟一些男孩在一起，那么“贪玩”会越演越烈，这时候家长可以让孩子暂时远离那些比较贪玩的孩子，如果不行的话，可以限定一个时间，比如每天在一起1个小时就让他们分开，并促使孩子和别的小女孩一起玩，那样男孩子很快可以被文静的小女孩“同化”，变得安静下来。另外一种情况是，孩子的贪玩是由“小儿多动症”导致的。怀疑自己的孩子是“小儿多动症”，不要轻易下结论，一定要就医请专业

的医生来鉴定，从而得到适当的药物和精神方面的治疗。



孩子“人来疯”的对策

一般的孩子到了陌生的环境或者是见到了陌生的人都会比较谨慎，而有的孩子就恰恰相反，这种孩子有人称之为“人来疯”。人来疯的孩子平时表现正常，但是有客人来时则像换了一个人似的，表现得异常兴奋而且不听劝告，给父母带来许多麻烦，使客人也很尴尬，弄得大家不欢而散。什么叫“人来疯”呢？简单地说，就是孩子由于见到生人或者陌生的环境而产生的兴奋、激动的异常行为。有的孩子显得非常高兴，在陌生的环境里喜欢乱跑乱跳，遇到陌生人说话多、动作多，有的孩子还会恶作剧，例如扮鬼脸吓唬人，未经允许在客人面前跳舞唱歌，甚至拿玩具枪对着客人等等。

孩子的行为习惯较差，不懂得应该怎样面对客人，而且感觉到有客人在，父母不好意思训斥自己，更加放肆。还有的孩子则是表现欲较强，喜欢在众人面前表现而又不会掌握分寸所造成的。出现人来疯的原因是由于小儿神经系统发育不完善，无法完全控制自己的行为，对新的刺激容易引起兴奋。特别是有的家庭不常来客，一有客人来对孩子的刺激就更强烈。这和有的孩子怕生相反。有些孩子见到生面孔会有新鲜感，也就加强了想要接近生

人的欲望。一般家里来了客人会有两种情况：一种是，客人喜欢小孩子，逗逗他，跟他说两句话，给孩子吃糖或者别的，表扬一下孩子。这样的客人会引起孩子的好感，孩子希望通过一些动作和表现吸引客人的注意力，所以就免不了卖弄一下，比如在爸爸、妈妈和客人聊天的时候大声唱歌，想吸引人的注意力。另一种是，客人不喜欢小孩或者是有正事要和父母谈，没时间理会孩子，也就在一定程度上“冷落”了孩子。这样的客人会引起孩子的反感，孩子会通过一些夸张的言行举止表现他对客人的不满，比如把电视开得很大声，干扰父母和客人讲话，拿自己的玩具枪来对着客人等，以此来反抗客人对自己的忽视。这两种情况都会引发人来疯。对于前一种情况，由于客气，家长当着客人的面不好批评孩子，客人对于孩子不礼貌的行为也不在乎，人来疯也就愈演愈烈；对于后一种情况也是如此。

纠正人来疯应从平时着手。平时的家庭生活不要过分紧张，要为孩子创造一个舒适、轻松的生活环境，要能让孩子充分体会父母的和蔼可亲和家庭的温暖，而不会因为客人一个和蔼的表情就受宠若惊、忘乎所以。客人来后，可以向客人介绍一下孩子的一些情况，稍加夸奖与鼓励，如“我家孩子是

个非常懂事的孩子，最会自己玩了”等。当孩子仍按捺不住自己的兴奋时，成人可以继续暗示道：“客人阿姨最喜欢听话的孩子，快去自己玩吧！”与此同时，可以用较严厉的目光或稍用力地拍孩子的肩膀，暗示自己的不悦。

父母对孩子要注意行为的规范训练，要告诉孩子客人来了什么是应该做的，什么是不应该做的。家长与客人谈话时，可以分配一些任务如洗水果、给客人拿拖鞋等等给孩子，让孩子有事可做。客人到家时，不要忘记向客人介绍孩子，让孩子感到家长和客人没有冷落他。如果孩子人来疯发作，事后要对孩子进行教育，告诉孩子那样做会惹人讨厌，客人以后都不喜欢来家里了。平时常带孩子外出，多让孩子与别人交往接触，孩子见得多了，即使来了客人也不会感到新鲜，人来疯的劲头也不会太足。

遇到宝宝人来疯，家长不要当着客人的面责骂孩子，或者使用暴力把孩子关进房间里，那样的效果只会适得其反，孩子在房间里哭闹，搞得客人很尴尬，整个家庭的气氛也不好。最好的办法就是不去理睬他，孩子感到这种行为无法引起别人的注意，自然而然就减少、停止了。也可以用转移注意力这一方法，比如可以让孩子看喜欢看的动画片，

或者陪孩子出去玩等等。宝宝人来疯的目的就是要引起别人的注意，如果家长愿意陪他玩，那么在某种程度上也达到了引人注目的目的。客人离开后，可以和孩子认真谈谈孩子刚才的表现，好的或知道做错的，应及时给予奖励，差的要批评或取消本来要带他去公园的约定等，给他一个深刻的教训。训练久了，孩子往往就会中止人来疯的行为了。

孩子嬉皮笑脸的对策

在家长批评孩子的时候，会出现这样的几种情况：哭闹，嬉皮笑脸不肯承认错误，对大人的批评不理不睬。其中以嬉皮笑脸来对待大人批评的孩子最为麻烦。对于家长来说，“伸手不打笑脸人”，对于这样的孩子自然打不出手，但是不批评又不行。这样的孩子该怎么教育呢？

而孩子不听话、嬉皮笑脸，正是找准了家长这个心理。当他犯了错误，也意识到自己的错误时，往往为了掩盖自己的错误，害怕家长的询问或教育，就会用嬉皮笑脸的方式来对待。当然，也有可能是孩子有了错误而没有意识到自己做错了事，在家长指出他的错误时，孩子会若无其事，满不在乎，嬉皮笑脸。

对用嬉皮笑脸掩盖错误的孩子，家长要严肃批评。不能因为孩子嬉皮笑脸而不去批评他，也不能把孩子的这种做法看成小事，对孩子的这种行为一笑了之。家长要向孩子指出，他除了自己原来犯的错误以外，还要加上这一条“嬉皮笑脸”的错误，这样逃避错误是一种很不负责任的行为。让孩子知道这样做的危害和严重性，“每个人都必须有责任心，缺乏责任心的孩子是不能做好事情的，而嬉皮笑脸逃避错误就是一种没有责任心的表现，这比打破盘子更严重，更要批评”——让孩子明确知道用这种方式掩盖不了错误。



当然，孩子嬉皮笑脸不肯承认错误与家长也有很大的关系。如果家长自己做错了事情，被孩子当面指出后，因为自己面子上过不去，就嬉皮笑脸地对待孩子指出的错误，孩子有样学样，当下次家长批评孩子的时候，孩子也会嬉皮笑脸地对待。也有的家长在批评孩子的时候，自己也忍不住嬉皮笑脸地和孩子沟通，这样的批评也会引起孩子嬉皮笑脸。有的家长性格急躁，孩子犯了错误，不分大小轻重，也不注意批评的场合，对孩子严加训斥。时间长了，孩子的自尊心受到伤害，对家长的批评也产生了厌恶的情绪，所以就不愿意再承认错误。

出现这样的情况，家长的确要负很大责任。家长要认识到，对孩子批评的轻重程度、场合都要适当，不要在外人或者孩子非常在乎的人前严厉批评。因为孩子的自尊心非常强烈，如果家长批评而伤害了孩子的自尊心，那么孩子很有可能恼羞成怒，再也不可能承认错误。聪明的家长则会利用孩子的这种心理，用一些比较灵活的方法对孩子进行教育。而当家长自己犯了错误被孩子指出时，一定要虚心接受，认真对待，给孩子做出好榜样，不能对孩子指出的错误置之不理。在批评孩子的时候，家长必须严肃认真，不能嬉皮笑脸，满不在乎，这样才能在孩子面前树立威信。

在批评嬉皮笑脸的孩子时，家长首先应该指出孩子所犯的错误，使他知道自己做错了事，这是使孩子认识到自己错误的最重要的环节。家长应该耐心地对待，一旦孩子对自己的错误有了认识，便容易接受批评，嬉皮笑脸的行为也会得到纠正。在批评的时候还要注意，不能伤害孩子的自尊心，家长应理解和保护孩子的自尊心，使孩子认识到嬉皮笑脸的行为是让人感到羞耻的事情。

孩子容易分心的对策

有的孩子注意力不集中，做事情容易分心，在家里一刻也安定不下来，一会儿去开电视，一会儿又去搬弄玩具，过一会儿又想看书，家长管也管不住；教孩子写字，写了没一会儿，他突然说想弹琴，弹了2分钟，又说想看电视。

要探讨孩子容易分心的原因。首先要明白，儿童的注意力本身就不能持久，一般维持在10～20分钟。如果超出了这个时间，孩子分心是很正常的事情；如果孩子安定不到5分钟就会分心，那就需要矫正。家长还要注意观察孩子是否小儿多动症，如有必要应该请医生确诊。

孩子容易分心，最有可能的原因是他还没有培

养出自己的爱好，即使正在做一件事情，当受到外界干扰的时候就很容易分心。对于这样的孩子，家长应该帮助孩子培养兴趣。3岁以下的孩子，家长应该有意地观察或者测试孩子，看看他对什么东西比较感兴趣，然后对症下药。在孩子偶尔能够专注做一件事情，哪怕是在捏泥人的时候，也不要用强制力去制止或者干扰，以培养孩子的耐力。同时，家长要注意孩子的能力和心智的成熟程度，为孩子安排合适的工作和休息时间，避免给他难度过高的工作。

孩子容易分心，也有可能是家长的强制所造成。有的家长对孩子管得太多，一定要孩子朝着自己想的方向发展。比如孩子不喜欢弹琴而喜欢绘画，家长却偏偏要逼着孩子每天弹半小时钢琴，孩子本来就已经很讨厌弹琴了，还要一动不动地弹上半个小时，要想不分心是不可能的。不仅如此，孩子在弹琴的时候也很可能像凳子上有钉子一样坐不住，一会儿想去厕所，一会儿又说要喝水，所以有时候表现出分心，其实这是对家长强迫自己做的事情的反抗，以不断分心来暗示家长“我不喜欢”。对于这种情况，家长要反省自己。如果孩子的确是不感兴趣，应该考虑停止。当然，也可以用孩子喜欢做的事情来做交换，比如“不弹琴可以，但是你

每天都要画一幅画给妈妈打分。如果你不愿意，那就还是继续弹琴吧”。

孩子容易分心，还有可能是由于孩子的性格比较急躁、好动。这样的孩子什么都想学，什么都想做，但是做每件事情都有头无尾，没有恒心。对于这样的孩子，家长要从日常生活中一点一滴地矫正。和孩子玩一些容易静得下心的游戏，如下棋、钓鱼等等，培养孩子的耐力，在矫正孩子的过程中，家长本身要耐心，切不可操之过急。

孩子容易分心的原因，还可能是受到家长的影响。如果家长本身就三心二意，无法固定下来做某件事情，那孩子必定也会这样。家长在教育孩子的时候，要注意自己的行为，如果你正在给孩子讲故事，当看到好看的电视节目就停止讲了一半的故事而自己去看电视；如果你在洗衣服的时候突然想吃东西，那孩子看在眼里，也会有样学样。所以，家长的以身作则，对孩子可起到潜移默化的效果。

孩子好学样的对策

孩子都有爱学样的毛病，看见别人玩什么，自己也要玩什么；看见别人有什么，自己也就要什么；看见别人做什么，自己也跟着做什么。而不去

分辨这样做对不对、有没有意义。身边一切事情都有可能是孩子模仿的素材。

孩子爱学样，是好奇心的促使，也是好胜心的引导。家长不能仅仅因为孩子爱学样而去批评，这会挫伤孩子求知的积极性。其实这也是一种学习的过程，孩子的能力在不断地发展，只是他们还没有成熟到足以分辨什么是该学的，什么是不该学的。

所以，家长教育的关键在于引导孩子学习好的方面，比如学习认真、有恒心等优点，而不是学讲脏话、学淘气等等。

有的孩子见人家有什么自己也要什么，这种情况会随着孩子的长大而逐渐消失，作为家长也不要着急，希望父母不要溺爱孩子就行。有的家长自己虚荣心也比较重，总想让自己的孩子比过别人，因此别人孩子有什么也给自己孩子买什么，时间长了孩子就会养成这种攀比的坏习气。

家长可以用孩子喜欢模仿的特点来教育孩子。比如孩子和妈妈上街去，如果妈妈把手里的垃圾扔进垃圾桶，孩子也会跟着学；如果家长把垃圾随手一丢，那么孩子也会学着随地扔垃圾。所以，家长要学会利用孩子爱学样的特点来引导孩子学习好的，摒弃不好的。在孩子偶尔有了良好的行为举止时，家长要给孩子一定的鼓励，比如孩子帮家长做

家务，家长应该鼓励孩子，“宝宝长大了，会帮妈妈做事了”等等，以强化孩子的正面行为。



在教育孩子的过程中，家长也要注意自己的行为举止。大人的一言一行、一举一动都会成为孩子学习的榜样，如果一边教育孩子要尊老爱幼，一边却又和自己的父母顶撞，这样的教育是没有用的。

纠正孩子浪费的恶习

“孩子是家里的宝贝，钱全花在他身上了。”许多家长抱着这样的态度，以孩子的需要为全家的需要，宁可自己节衣缩食也要给孩子买高档的玩具、衣服。许多刚刚懂事的孩子见什么要什么，毫无约束，家长也咬紧牙关满足孩子的要求，殊不知这样便为孩子的将来埋下了祸根。孩子从小在高质量的物质生活中长大，也习惯了这样的生活水平，在大人的宠爱之下，难免会养成浪费、乱花钱的习惯。孩子小的时候会毫无节制地花钱，再大一点会跟幼儿园的小朋友盲目攀比，这样很有可能养成他爱慕虚荣的性格。而一旦有一天家长不能满足孩子过高的要求时，心理上的落差很可能造成孩子心理上的创伤。

有句话是“再穷不能穷孩子”，有人建议应该改成“再富不能富孩子”，这是有一定道理的。孩子从小就不懂得节俭，花钱大手大脚，对孩子的成

长是有害的。家长应该在日常生活中逐步教育孩子养成勤俭、节约、不乱花钱的好习惯。即使自己家里经济条件很宽裕，也要让孩子知道钱是来之不易的。有必要的话可以让孩子了解自己的工作情况，跟孩子讲述自己上班的辛苦，让孩子知道钱是父母用辛勤的工作换来的，是来之不易的。家长还要学会节制孩子过分的要求，给孩子买玩具、衣物，要建立在自己家庭的生活水平之上，不要购买那些严重超出支付能力的东西，家长应该让孩子懂得要根据家庭实际情况来考虑自己的需要。其实这也是对孩子品性的一种教育，教孩子会为他人着想。

家长还可以让孩子自己学会支配金钱，教孩子学会储蓄。让孩子从小就懂得勤俭节约是一种美德。

遵守时间的培养

遵守时间是一种良好的生活与工作习惯。心理与教育学家认为，幼儿时期是形成这一良好习惯的关键时期。在这一时期，要根据幼儿的特点，对幼儿进行这一习惯的培养。

（1）为幼儿制订一份家庭作息制度表

幼儿生活中的一些不遵守时间行为，往往是由

于家中对幼儿没有严格的作息时间约束所造成的。如不能按时起床、入睡，玩耍时不能按时回家吃饭等。为了培养幼儿遵守时间的良好习惯，要专门为幼儿制订一份家庭作息时间表。如规定早晨6时半起床，7时半准时送入幼儿园。晚上8时洗浴，8时半准时上床睡觉。星期日，起床、入睡等时间也和平时要求一样，早、午、晚饭以及午休等时间，都尽量做到与幼儿园保持一致，决不放松对幼儿的要求。这样，使幼儿初步形成了遵守时间的观念。

（2）严格执行制度，纠正幼儿不守时间行为

由于幼儿在长期的生活过程中已养成一些不遵守时间的行为习惯，制定家庭作息制度后，在执行之初，幼儿往往不能按照要求执行。如起床、入睡的时间总是往后拖延，若催促便发脾气，甚至哭泣等。每当此时，父母要密切配合，决不妥协和迁就，在严格要求的基础上，耐心地引导教育幼儿，有时甚至采取强制与命令的手段使幼儿执行制度。吃饭也是一样，幼儿若在外贪玩不能按时回家吃饭，不必多次寻找和等候，可自己先吃。幼儿回家后，便清楚地告诉他——因为没有按时回家吃饭，好吃的饭菜都吃完了，只有一点剩饭剩菜在锅里，幼儿以后只好吸取教训。作息制度长时间的严格执行后，幼儿不遵守时间的坏习惯就可慢慢纠正了，

逐渐形成了遵守时间的良好习惯。

（3）为幼儿做遵守时间的榜样

在对幼儿制定作息制度的同时，父母要严格遵守时间的要求。不仅保证每天按时接送幼儿，而且在生活、工作、言行等方面都尽量做遵守时间的人。平时答应幼儿到什么地方，就一定准时带幼儿去，决不拖延、提前或食言；即使有特殊的情况，导致不遵守时间的现象出现，如单位突然有急事走不开，没有按时接幼儿等，都一定向幼儿道歉，并说明缘由，使幼儿知道不是有意的。

通过长期的培养教育和榜样行为的影响，幼儿便会初步懂得了遵守时间的重要性。

幼儿良好行为习惯的培养

我国教育家陶行知先生曾说过：“6岁以前是人格陶冶最重要的时期，凡人生之需要的习惯、倾向、态度多半在6岁以前培养成功，这个时期培养得好，以后只要继续培养下去，自然会成为社会的优良分子。”陶行知先生的话表明，从幼儿期培养良好的行为习惯是培养高素质人才最“根本”所在。培养幼儿良好的行为习惯实际上是对幼儿实施怎样做人的基础教育，这是社会的需要，也是一个

人自身成长的需要。现在独生子女家庭越来越多，家长对子女溺爱多于理智的教育，很多孩子形成了自私、任性、独立性差、注意力不集中、做事浮躁等劣性性格。因此培养孩子良好的行为习惯应从早抓起，也是幼儿教育中最重要的部分。

良好的行为习惯包括生活行为习惯、卫生行为习惯、礼貌行为习惯、主动学习的行为习惯、自愿参与劳动的行为习惯、举止行为习惯等等。

良好的礼貌行为习惯

①让宝宝学会礼貌用语：“请、早、你好、再见、谢谢、对不起、没关系”等。不说粗话、脏话。

②让宝宝从小懂得尊敬长辈、爱护弱小，帮他们做力所能及的事。

③礼貌做客，不随意动别人的东西。

④礼貌待客，不打扰成人活动。

⑤不随意任性发脾气。

⑥乐意与同伴交往，能愉快地与小伙伴一起玩耍游戏。

主动学习的行为习惯

学习动机是直接推动儿童进行学习的一种内部

动力。它表现为学习的意向、愿望或兴趣等形式，对学习起着推动作用。幼儿时期，是天真好奇、主动探索的时期。我们要抓住这一时期幼儿的特点，注重激发宝宝活动和学习的愿望，调动宝宝的积极性和主动性。实践证明，充满好奇、兴趣广泛的宝宝，一般都能积极主动地参与各种活动和游戏，遇到困难和挫折时，有较强的克制能力和顽强的精神。因此，我们应从培养宝宝有益的兴趣出发，让宝宝产生良好的愿望，使宝宝积极主动、心情愉快地进行学习活动，以此来培养宝宝良好的学习习惯。在日常活动中，为宝宝提供丰富的游戏活动，使宝宝对周围事物的变化感兴趣，爱提问，家长可制订一个小问号本、绘画日记本。可以和宝宝一起进行操作，做小制作、小实验等；种植花卉、养小金鱼以培养宝宝对大自然的浓厚兴趣，为将来的探索精神播下早期的种子。

自愿参与劳动的行为习惯

让宝宝做力所能及的事，自己吃饭、刷牙、洗脸，自己走路，自己穿脱衣服和鞋袜，自己整理玩具等等。家长不要小看这些小事，随着宝宝自我服务能力的增强，宝宝的自信心也在不知不觉中得到了培养和加强。



举止行为习惯

①让宝宝从一开始就形成正确的坐、立、行的姿势。

②不挖鼻孔、不吮咬手指。

③爱护公共环境，不有意损坏物品，不攀折花草树木。

④不随意涂画墙壁，从小懂得珍惜别人的劳动成果。

⑤在公共场所不大声喊叫，家长要让孩子懂得个人应遵守公共秩序的道理。

⑥家长从小就应给宝宝指认国旗、国徽，教育宝宝在升旗时要行注目礼。从小培养爱国、爱家的情感。

培养宝宝卫生习惯

清洁卫生直接关系到宝宝的身心健康。宝宝的良好习惯要从小培养。

1～2岁的宝宝接触外界的机会较多。这个时期他们的好奇心强，常常摸摸这个，动动那个，似乎对什么都感兴趣。尤其喜欢捡地上的小石头、小木棍、小纸片，喜欢玩沙、玩土，这样一来，小手时

常弄得脏兮兮的。如果用小脏手揉眼睛，易引起眼睛感染；用小脏手拿东西吃，易造成腹泻或肠寄生虫病。因此要培养宝宝饭前、便后洗手，从外面玩回来洗手，弄脏手后随时洗的习惯。不用手或衣袖擦鼻涕，教会宝宝用手绢擦鼻涕和眼泪。

脸虽不像手那么容易弄脏，但至少每天早起后、晚睡前各洗1次。洗脸的水温要适宜，洗脸时手要轻柔，使宝宝感到很舒服，这样宝宝一般会愿意洗脸的。洗脸时要避免把水或肥皂溅到宝宝的眼、鼻中，以免使宝宝对洗脸产生恐惧或反感。

晚上入睡前要养成洗脚、洗屁股的习惯。每次大便后也要洗屁股，这样可防止大小便刺激外阴皮肤黏膜，引起局部瘙痒。入睡前还应养成刷牙的习惯，保持口腔卫生，预防龋齿。开始可用棉棍蘸温开水擦洗宝宝牙齿的各个面，2岁后可试着用牙刷刷牙。

头发长了及时理，指（趾）甲长了赶快剪。夏季坚持每天洗澡，其他季节每周洗澡2～3次。

习惯的培养应循序渐进，坚持不懈。不要因“特殊”情况破坏已养成的习惯；更不要“三天打鱼两天晒网”。

教宝宝刷牙

在光线好的地方刷牙

1～3岁的宝宝，由于手部发育及肌肉运动协调还不成熟，加上缺乏耐心，很难做到彻底清洁口腔，不能很好地保护牙齿。父母除鼓励孩子养成刷牙的习惯外，应尽可能协助并教育孩子做到正确刷牙，彻底清洁口腔。

很多人习惯在浴室或清漱室刷牙和洗脸，一般情况下是可以的，但家长要协助孩子刷牙。由于洗漱室光线不好，不利于观察孩子牙齿，可以把晚上这次刷牙改在客厅、卧室或其他光线好的地方进行。

轻松地帮宝宝

刷牙前，可让孩子自己准备好刷牙工具，如挤好牙膏的牙刷、自用的毛巾等。刷牙时，可让孩子仰卧，头部靠在较固定的地方。然后家长再轻松自如地帮孩子刷牙，溢出的牙膏沫和口水用毛巾拭去，刷3分钟。对已能较好掌握刷牙方法的孩子，也可先让其不用牙膏，刷3～5分钟。然后再用牙膏很快地刷一遍。对不足2岁的孩子，可用消毒纱布或煮沸的毛巾擦拭牙齿表面，时间以睡前或喂奶后20分钟为宜。

让宝宝习惯成自然

让宝宝养成刷牙习惯，父母要注意3点：

①要教育和督促孩子每天早晨和晚上睡觉前各刷1次牙。尤其是晚上刷牙更重要，天天坚持，不要中断。因为一日三餐后，牙的表面和牙缝间存留有食物残渣，晚上如不刷去，夜间口腔自洁作用低，在细菌的作用下，更容易发酵产酸，腐蚀牙齿。

②要训练孩子掌握正确的刷牙方法。即采用竖刷法，上牙从上向下刷，下牙从下向上刷，最后再刷上下咬面。这种竖刷法比横刷法刷得干净，尤其是排列不整齐的牙齿效果更好，并且不伤牙龈和牙齿。



③刷牙要认真，不可匆忙应付。为保证刷牙效果，认真细致很重要。即每刷一处，要反复刷6～10次，使牙齿的上上下下、里里外外都刷到。刷牙的动作也宜慢不宜快，以免损伤牙龈。要避免匆匆忙忙走过场。身教重于言传，要训练孩子养成良好的刷牙习惯，父母首先要身体力行，做出榜样，孩子才能更好地学习和模仿。

培养宝宝排便习惯

别让幼儿憋尿

孩子神经系统发育未完全，自制能力差。下课后只顾玩得开心，往往忘了上厕所，等到上课时才想起小便。说出来怕老师批评，同伴笑话，于是便憋住。孩子膀胱容量小，贮尿机能差，实在憋不住，就会解在裤子里。

经常憋尿对孩子身体健康和心理发育都不利。尿液在膀胱潴留时间太长，可导致括约肌松弛，产生尿失禁，反复如此，便可导致习惯性遗尿。经常性尿湿裤子，容易受凉生病。同伴讥笑，则会伤害其自尊心，使之产生自卑、胆怯心理。

因此，家长从小就应培养孩子养成良好的排尿

习惯，建立合理的生活制度。老师、家长应注意提醒幼儿下课后先去上厕所。对那些因为忘了上厕所、尿胀难受，显得思想不集中、坐立不安的幼儿，老师要注意观察，及时发现，以适当方式安排他们上厕所。一旦发现他们尿湿裤子，要及时更换，切不可粗暴训斥，要照顾他们的面子，提醒以后注意。

频 繁 排 尿

排尿次数过多即称尿频。孩子尿频时要注意排尿的次数和尿量的关系，尿量多，常与饮水多有关。分两种情况：一是多尿在先，多饮在后，即因排尿多引起口渴而更多饮水，越喝越尿，常见病如尿崩症及糖尿病。另一种多尿的原因是多喝在先，多尿在后，即因喝水多而排尿也多。后者是婴幼儿多尿的主要原因，这种情况往往是人为造成的，所以也叫精神性多尿。

婴儿的饮食主要是流食，所含的水分已经不少，在每次喂奶间又加喂水，而且喝的多是含有糖分的各类饮料，这些甜水本身就有利尿作用，加上婴幼儿的肾脏浓缩功能差，容易发生多尿现象。有些孩子已形成习惯，非甜水不喝。这就需要引起父母的注意，含糖饮料未必有营养，多喝甜水会使孩

子排尿的次数更多。

排尿频繁，而每次的尿量并不多，这一现象如发生在冬季，可能与出汗少、水分蒸发少及寒冷的刺激有关。

另外，孩子多尿时，还要注意孩子外阴部、尿道口是否发红，有无湿疹，包皮是否过长，这些都可以刺激局部，发生尿频。如果孩子有发热现象或排尿时哭闹，说明感染的可能性更大。应该把孩子的尿送到医院去进行化验，及时治疗。

辨别孩子大小便的异常

在照顾孩子时，由于妈妈接触孩子的时间比较多，所以总是能最早发现孩子的异常情况，尤其是孩子大小便异常情况，常常预示着某些疾病的发生，所以提醒家长要注意观察孩子的大小便。

（1）大便异常反映的疾病

①大便灰白色，同时孩子的白眼珠和皮肤呈黄色，有可能为胆道梗阻或胆汁黏稠或肝炎。

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大便带有鲜红的血丝，可能是大便干燥，或者是肛门周围皮肤破裂。

④大便为小豆汤样，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比较多，可能是脂肪消化不良。

⑥大便黄褐色稀水样，带有奶瓣，有刺鼻的臭鸡蛋味，为蛋白质消化不良。

⑦大便为蛋花汤状，泡沫多，酸味重，量多，为糖类消化不良。

⑧大便次数多，量少，绿色或黄绿色，含有胆汁，带有透明丝状黏液，孩子有饥饿表现，为奶量不足、饥饿所致；也可能是腹泻。

⑨大便黏液性、鼻涕状并带血，多为痢疾。

（2）小便异常反映的疾病

①小便次数较多，每次尿量少，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B2、盐酸小檗碱、呋喃唑酮等药物的影响。

③小便啤酒色或尿色发红，为血尿，多见于肾炎，此病多见于3～8岁的孩子，2岁以下少见。有的新生儿由于盐结晶把尿布染红，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。

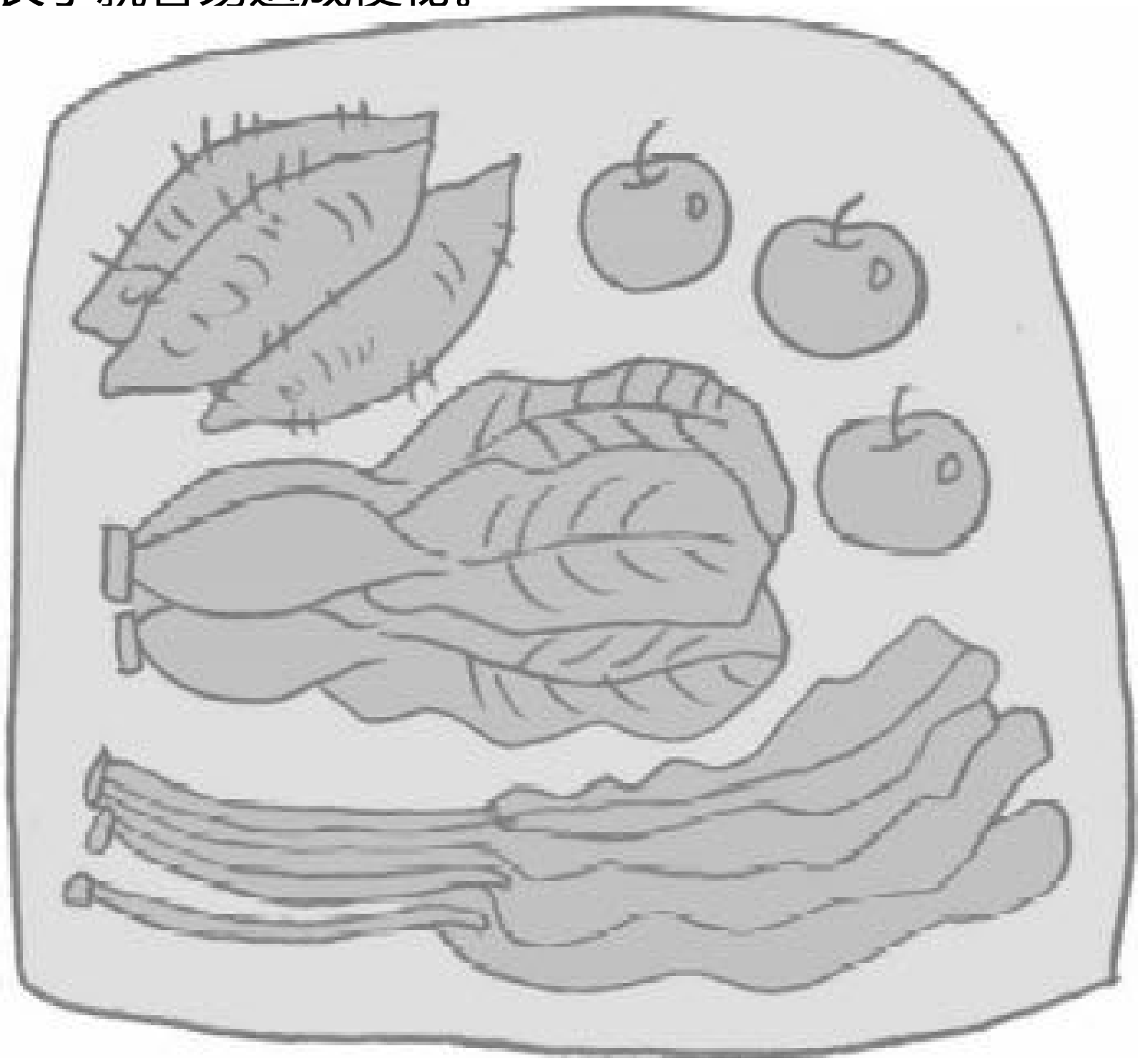
孩子的大小便状况能够很好地反映他的身体健康状况，如果需要带孩子去医院就诊，可以在家中提前留取孩子的大便样，以便到医院能够及时进行化验，尽早得到诊治。

大便干燥的处理方法

人工喂养或饮食过于精细、蛋白质摄入过多的孩子常易引起大便干燥。因此，3岁以上的孩子应多吃含纤维多的蔬菜、水果之类加以改善，如青菜、白菜、芹菜、苹果、红薯等。小婴儿可喂些新鲜的菜汁、果汁，也可适当地每天喂点麻油，增加滑肠作用。

重要的是，每天要养成定时大便的习惯，排便前可以从上腹部开始顺时针方向轻轻地按摩，使肠蠕动增加，促进排便。便秘达2天以上者，可用开塞露或小肥皂条塞入小儿肛门内，帮助排便。但不宜长期使用。小肥皂条在使用前要用温开水烫软后塞入肛门。有肛裂的小儿，必须治疗肛裂，涂一些

润滑油，以免排便时肛门痛，小儿不愿排便，时间长了就容易造成便秘。



培养孩子良好的睡眠习惯

如何培养良好的睡眠习惯

（1）按时睡觉

在孩子入睡前0.5～1小时，应让孩子安静下来，不看刺激性的电视节目，不讲紧张可怕的故事，也不玩新玩具。晚上入睡前要洗脸、洗脚、洗屁股。睡前让孩子排空小便。脱下的衣服应整齐地放在相应的地方，要按时上床、起床。逐步形成按时主动上床、起床的习惯。

（2）自然入睡

孩子上床后，晚上要关上灯；白天可拉上窗帘，使室内光线稍暗些。孩子入睡后，成人不必蹑手蹑脚。习惯在过于安静的环境中睡眠的孩子容易惊醒。只要不突然发出大的声响，如“砰”的关门声或金属器皿掉在地上的声音即可。要培养孩子上床后不说话，不拍不摇，不搂不抱，自动躺下，很快入睡，醒来后不哭闹的好习惯。并让孩子养成不蒙头、不含奶头、不咬被角、不吮手指，不把玩具放在床上或抱玩具入睡以及不把衣裤放在床上的好习惯。对不能自动入睡的孩子要给以语言爱抚，但决不迁就，要让孩子依靠自己的力量调节自己入睡前的状态。不要用粗暴强制、吓唬的办法让孩子入睡。有的孩子怕黑夜，可在床头安一个台灯，教会孩子开关，使他能控制黑夜，有利于孩子安然入

睡。

（3）睡姿舒适

1岁以后的孩子已形成了自己的入睡姿势，要尊重孩子的睡姿，只要孩子睡得舒适，无论仰卧、俯卧、侧卧都是可以的。如果孩子晚上刚喝完奶就要接着睡，宜采取右侧卧位，有利于食物的消化吸收。若孩子睡的时间较长，可以帮他变换姿势。

（4）睡眠不安的处理

有的孩子夜里睡眠不安、易惊醒、哭闹，父母便立刻将其抱起来又拍又哄，让其再度入睡，结果孩子很快习惯于这种在父母怀里睡眠的情况，不拍不哄便不再入睡。为此，对偶然出现的半夜哭闹，要查明原因。如白天是否受了委屈，听了惊险的故事，睡前是否吃得过饱，或饥饿、口渴、尿床、内衣太紧、太硬以致躯体不适，以及肠道寄生虫或其他原因导致的腹痛、呼吸道感染导致的鼻塞等，给予针对性的处理。若无躯体疾病，则应改变其睡眠环境，如让其一个人独睡；对其夜间醒来，父母应克服焦虑情绪，既不宜过分抚弄孩子，也不要烦躁或发脾气，则夜间哭闹可自行纠正过来。

（5）注意事项

①保持被褥清洁，每周最少晒2次，一年最少拆洗3～4次；厚薄应随季节不同及时调换。

②卧室经常开窗通风换气，打扫卫生。夏天可开窗睡眠、露天睡眠或在凉棚下睡眠。寒冷季节可打开1～2个通风窗睡眠，孩子起床前20分钟可关闭窗户以提高室温，防止孩子穿衣时着凉。

甜美的睡眠

睡眠是与觉醒截然不同的一种状态，睡眠时各种感觉活动减退，个体与外界的多数联系暂时中断，意识活动处于潜伏状态，精神活动由觉醒时的主动变为相对被动。从睡眠的实效上讲，人一生中有近1/3的时间在睡眠中度过。在睡眠中，活动了一天的疲劳身体要在睡眠中得到休息和恢复，体内多种激素的分泌也是在睡眠中进行的，睡眠对正在生长发育的儿童来讲显得更为重要。睡眠是一个有规律的周期性变化的主动过程，在每一个睡眠周期中，都有不同的身体活动、内脏变化和生理机制。心理学家把人身心放松、进入完全熟睡的状态称为“积极睡眠”，而将虽然进入安静，但眼球仍在跳动、出现梦话、身体反复动作的状态称为“消极睡眠”。据专家们的细致观察，幼儿的夜晚睡眠在1.5～2小时的“积极睡眠”之后，将会产生20～30分钟的“消极睡眠”；如此重复地进行，最后是在“消极睡眠”之中醒过来。

儿童的睡眠特点：不同年龄阶段，睡眠时间也不相同。一般说来，从出生到童年再到少年，每天的睡眠时间逐渐减少，成年以后则相对稳定，老年期以后又逐渐减少。

新生儿需要的睡眠时间为17～18小时；1岁婴儿需要的睡眠时间为13～14小时；4～6岁幼儿需要的睡眠时间为10～12小时。儿童和成年人一样，对睡眠的需要量因人而异，但差异幅度没有成年人那样大，对具体某一个儿童，不可机械地考虑睡眠时间，要根据具体情况确定睡眠时间。衡量儿童睡眠时间是否够标准也和成年人一样，就是要看儿童白天是否精力充沛，是否打瞌睡。如果睡眠充足，儿童白天表现为精力充沛、生龙活虎；如果睡眠不足，则会表现为白天活动过多、注意力不集中等。

睡眠周期的变化：新生儿无明显昼夜睡眠节律，通常连续睡眠3～4个小时，醒0.5～1小时。以后由于受生物节律调节、外界环境的影响和大脑发育的逐渐成熟，夜间睡眠逐渐增多，白天睡眠逐渐减少，觉醒—睡眠格局逐渐形成。

儿童独睡的好处

从小培养孩子独睡，有利于形成良好的睡眠习惯，对孩子的身心健康发展有许多好处。

从生理方面看，孩子和成人睡在一起，尤其是和母亲睡在一个被窝，彼此头离得较近，夜间共同呼吸，成人的肺活量要比孩子大得多，大量的氧气被成人夺去，而成人呼出的废气则很容易被孩子吸入。另外，成人在社会上的活动范围比孩子广，很容易传染各种病毒、细菌，成人抵抗力强，有时不一定发病，孩子各种器官娇嫩，抵抗力弱，成人和孩子同睡，容易把病毒、细菌传染给孩子，造成孩子发病。如果成人自己患有传染病，则更易在不自觉中危害孩子的健康。此外，在夜间睡眠中，成人和孩子都会有数次自然翻身，成人和孩子睡在一起，翻身不方便，还常常容易因被窝漏风而使孩子着凉感冒。而且母亲睡眠时还会随时担心压着、碰着孩子，从而产生一种心理压力。因此，成人和孩子分开睡，安全、卫生，成人和孩子都会睡得无忧无虑，双方都能得到充分的休息。

从心理角度讲，孩子和父母睡在一起，对训练孩子的独立性以及勇敢、不依赖他人等品质的培养，都将是一种无形的障碍。独立性在孩子的发展及日常生活中，扮演着很重要的角色。例如，孩子进了托儿所，就必须自己独自睡眠，入了幼儿园还

要自己穿脱衣服、自己钻进被窝、独立安静地入睡、自己叠被等等。如果孩子在家里还与父母同睡，甚至被母亲搂在怀里睡觉，那么要适应托儿所、幼儿园的这种相对独立的生活，对他来说，将是一个艰苦的过程。据调查，在幼儿入园1周后还不能适应幼儿园午睡的孩子中，大多是在家里不能单独睡眠，有的还要成人拍着、搂着才能入睡的孩子。因此，从小培养孩子独睡的习惯对孩子将来的入托、入园也是一个实实在在的准备，尤其是入寄宿制托幼园所的孩子，就更为重要了。



总之，让孩子单独睡自己的床，对孩子生理和心理的健康成长都是十分有益的。即使没有这样条件的家庭，也应该让孩子独自睡一个被窝，从小养成自己独睡的习惯。

迟睡的孩子长不高

有些家长常常埋怨自己四五岁的孩子早晨赖床，即使在父母的千呼万唤下勉强醒来，也是赖在床上不肯起来，早餐来不及吃，上幼儿园经常迟到。家长还反映这些孩子晚上睡得很迟，大多在10时后才上床，到11时才能入睡。其实，正是迟睡造成了孩子赖床。

促进孩子长高的一种激素——生长激素的分泌高峰在睡眠中，尤其是在熟睡时。如果孩子迟睡的话，就会影响生长激素的正常分泌，一两年后，这些孩子的身高将明显低于早睡的孩子。许多父母很关心孩子的身高，却往往忽视了孩子每天的睡眠时间。

此外，孩子为了赶着去幼儿园，早餐马马虎虎吃上几口或者根本不吃，这样就容易出现心慌、头晕、出冷汗，甚至昏倒等低血糖现象，其危害更是不言而喻。

造成孩子迟睡的原因有很多，大多与家长的生活习惯有关。

如果孩子有单独的卧室，可以安排他早些睡觉。若是与父母同寝一室，父母就应该给孩子营造一个有利于睡眠的氛围，把室内的灯光调得暗一些，孩子上床前尽量不要和他交谈。有的孩子晚上看了一些刺激性的电视节目，就会回忆电视中的惊险场面，使大脑处于兴奋状态，因此很难入睡。所以，在临睡前应避免让孩子看这类节目。另外，一些倔强的孩子，如果他坚持要在晚上10时睡觉，家长可以把时钟拨快2小时，孩子只好老老实实地上床睡觉了。

家长改变孩子的迟睡现象不宜操之过急，应该找出原因，有的放矢，循序渐进地培养孩子早睡的好习惯。

法则14　促进宝宝情商的发展

培养情商的重要性

由于知识和智力在人的成功历程中所扮演的角色作用有限，情商或许比智商更为重要。因此，父母和老师都应重视培养孩子的情商。情商是情绪商数（emotional Intelligence quotient，简称EQ）的简称。

情商，也就是情绪智力，是宝宝对情绪的认识和处理的能力。人对事物都有一定的情绪态度，凡符合主观需要就出现肯定的态度，表示爱、满意、愉快等，反之就会出现憎恨、忧愁、愤怒等。怎样控制个人情绪，怎样觉察他人的情绪及社交暗示，怎样处理外来的压力，表现了儿童对情绪处理和认识的能力，也就表现了情商的高低。心理学家认为，一个心理健康的宝宝至少应该具备以下5个方面的特点：

①有正常的智力，有求知欲。

②能逐渐学会调控自己的情绪，保持乐观向上的心境。

③能学会与周围人正常的交往，懂得分享与合作、尊重别人、乐于助人。

④能自我接纳，有自制力，能积极地面对生活中遇到的问题、困难，能适应环境。

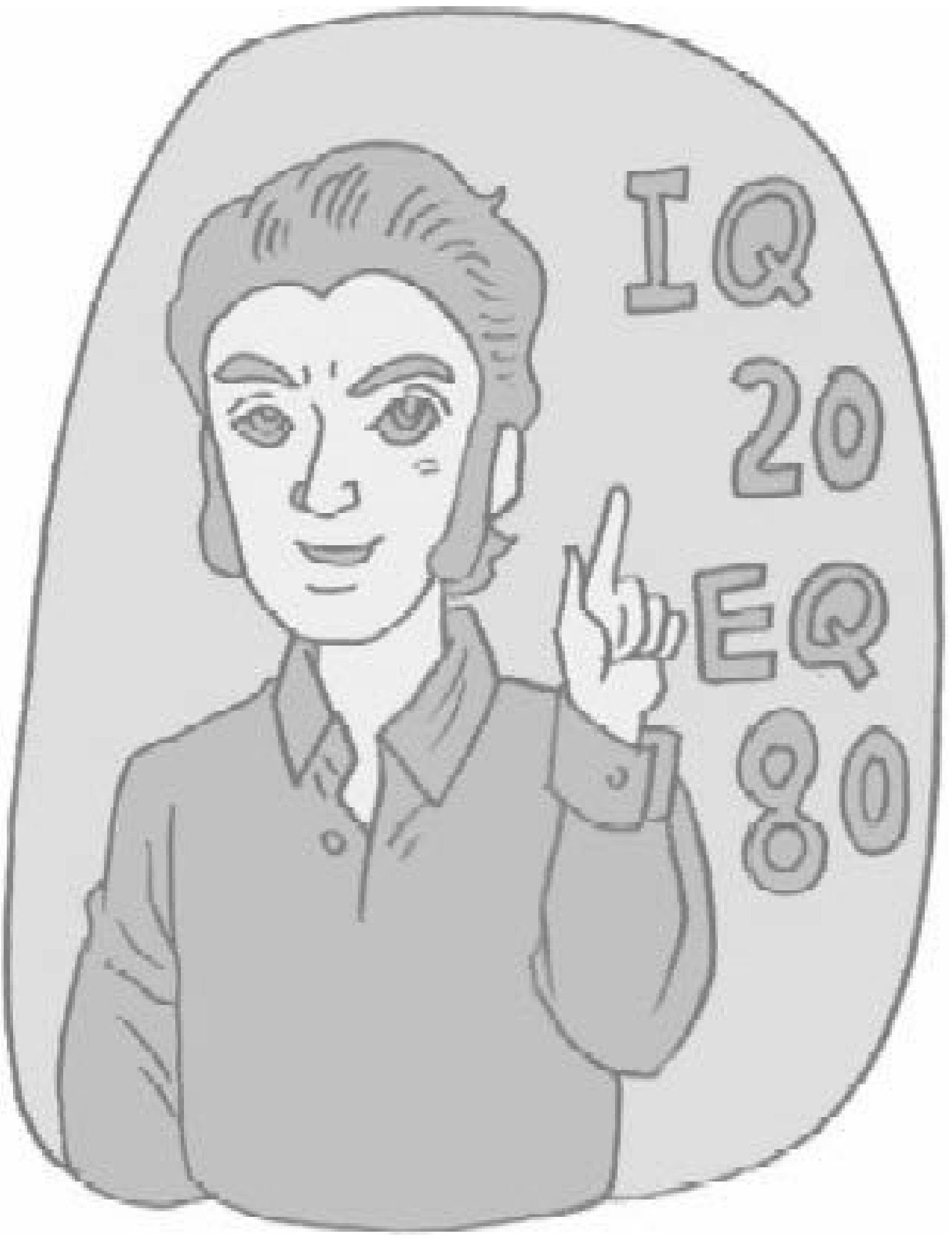
⑤具有良好的行为习惯和健全的人格。

宝宝只有具备良好情绪智商，具备良好的性格、道德品质，才能充分发挥自己的才智。

关注孩子情商

所谓情商，简言之就是指情感支配着智力。戈尔曼把情商定义为：“能认识自己和他人的感受，自我激励，以及很好地控制自己和在人际交往中的情绪的能力。”高情商者善于表达和控制自己的情感，有良好的心理状态和融洽的人际关系，成功的几率比高智商者要高。故专家认为，在人的成功道路上，情商胜于智商。智商所起的作用只占20%，而情商却占80%。戈尔曼说：“情感智商高者，即能清醒了解并把握自己的情感，敏锐感受并有效反馈他人情绪变化的人，在生活各个层面都占尽优势。‘情感智能’决定了我们怎样才能充分而又完美地发挥我们所拥有的各种能力，包括我们的天赋智力。”因此，情商高的人，生活比较快乐，能够维持积极的人生观，不管做什么，成功的机会也比较大。父母和老师都应关注孩子的情商。根据情商

的理论，人的情商至少涵盖以下5个重点：


IQ
20
EQ
80

（1）自动自发

情商高的孩子，懂得自动自发，自动做事、自动读书、自动做功课……因此，他们的智商虽不比别人高，但成绩却比别人好。由于他们的自发性很强，决定做一件事后，没有完成决不罢休。他们做事不需要靠外在推动力，学习也好，做事也好，都是自动自发的，他们往往都能取得成功。

（2）自我认识

每一个人都有某些个性上的盲点，是自己看不清楚的。因此，每一个人都应该经常自我反省，从不同的角度了解自己，人如果不了解自己，就很难建立自信心。没有能力了解自己的感情，也就不可能了解别人的感情。

（3）控制情绪

控制自己的情绪，化解自己的一些不良情绪，是情商的一个重点。在很多时候，人们很容易被激怒，其实发脾气根本不能解决问题，但如果能够给不好的东西一个好的解释，保持头脑冷静，就可以压制激动的情绪，使自己心情开朗。另外，懂得在适当的时候，对适当的人，适度地发脾气，是情商的另一特征。

（4）眼光放远

只注重眼前利益的人，是情商不高的表现。戈

尔曼告诉一批小孩：“这里有棉花糖，你们可以马上吃，但如果你们等我出去办完事，回来才吃，你们可以得到双份棉花糖。”结果是：那些能抵抗短暂诱惑，有耐心等待的孩子，不但在学习上表现优异，长大后，比较能适应环境，比较讨人欢心，比较敢冒险，比较有自信，比较可靠；而那些要满足眼前欲望的孩子，他们没有办法克制自己，情商比较低，长大后，各方面的成就，都比能克制自己的孩子低。

（5）人际技巧

提高情商水平，包括搞好人际关系。人际技巧（即社交技巧），是与他人交往的才能，是一种掌握好自己情感的特别的才能。要搞好人际关系，就要了解别人的心态、尊重别人的想法。即感觉别人的感受。

情商的上述5个重点，有人（如乔·卡洛）称其为5种情绪能力和社会能力，即：自知（知道自己当前的感受，使人际关系成功）、移情（了解自己的情绪、感知周围人的情绪。移情能培养我们的同情心和无私精神，带来合作）、自律（控制自己情绪的能力，能从人生的挫折和低潮中恢复过来）、自强（即自动自发，不满足于现状，不靠冲动或刺激就能采取行动）以及社交技巧（即人际技巧，是能

与他人自如地交流，来掌握人际关系的能力）等。

情商是一种心灵力量，它不像智商，受先天基因局限，而会随着人生经验的丰富、学习的增长而增长。因此，情商从小学起固然很佳，而成年后开始也不算推迟。

开发孩子情商

如何开发孩子的情商

情商是一个人获得成功的关键，故必须加强对孩子情商的开发。要开发孩子的情商，就是重视非智力教育，重视情操教育，使孩子具有良好的心理素质、精神状态和积极的人生观等。除了对孩子做好上述5个重点的培养之外，还要注意培养孩子的忍耐力、适应能力、好奇心和探索精神等。

（1）培养忍耐力

父母应从孩子小时候起就注意培养他的忍耐力。当孩子急于喝奶时，不要马上给喝，可让他哭一会儿。可与孩子说话并拍他的后背，待孩子忍一会儿后，再让他喝奶，忍耐时间从几秒钟逐渐延长到几分钟。当孩子遇到困难，父母也不要马上给予帮助，鼓励孩子坚持，让孩子忍受一下挫折所带来

的不愉快。孩子逐渐长大，应教导孩子学会自我控制，不要受目前利益诱惑，不断地提高孩子的忍耐力。

（2）培养适应能力

人的适应能力强，不仅是人体健康的一种标志，更是情商高的一个特征。孩子的适应能力主要是指对新环境的良好适应。这种对新环境适应，包括了对自然环境、学习环境、学校环境、工作环境、人际环境、生活环境以及社会环境等的适应。

（3）培养好奇心

具有好奇心是孩子的天性。父母要有意识地培养和促进孩子的好奇心。如经常带孩子到新的地方玩耍，参观博物馆等以增强孩子的好奇心。

（4）培养探索精神

孩子喜欢拆装玩具或其他东西，这表明孩子具有探索精神，这时父母应加以指导和培养。如果孩子把家里某个东西拆卸了，父母千万不能责备孩子，否则，孩子的探索精神就被你扼杀了。家里的贵重东西应放在孩子看不到的地方，万一被孩子拆了，也不要责怪。

总之，父母在培养孩子的观察力、注意力和思维能力的同时，还要培养孩子具有饱满的乐观情绪、愉快的心境、积极的意志品质、优良的性格特

征等。

提高逆境情商

培训咨询专家保罗·斯托茨博士所提出的“逆境情商”（advelsity quotient，简称AQ）是测试人们将不利局面转化为有利条件的能力的一项指标。它取决于一个人对困难的适应能力。也就是说，一个人对困难的适应力强，他的AQ高，适应力弱，则AQ低。AQ低的人，很容易被困难吓倒，而AQ高的人，则会以一种平静、积极，甚至乐观的态度去迎击困难，找到补救的办法。


AQ

如果提高AQ，就可以迈向成功。为此，父母应从孩子小时候起就注意提高他的AQ。提高孩子的逆境情商，就是提高孩子应对逆境的能力。因此，应教孩子学习英雄事迹，像英雄那样思考。斯托茨说：“关键是态度的转变。学着将麻烦的问题在脑子里系统地理顺，这样做就可以将惊慌减少到最小程度。”

斯托茨说：“应对逆境的能力可以分解为控制、归属、延伸和忍耐等4个关键因素。”控制就是认清自己改变局面的能力；归属是指承担后果的能力；延伸是对问题大小及其对工作、生活其他方面的影响的评估；忍耐是指认识到问题的持久性，以及它对你的影响会持续多长时间。调整好这4个关键因素，就要对每个问题都进行这样的思考：这个问题导致的今后两天必然发生的结果是什么？对于这些必然结果，你最有可能改变的（即使部分改变）是哪些？怎样做能防止问题的扩散？有什么迹象表明问题的后果会持续很长时间？有了这样一份在脑子里形成的清单，就可以使我们在问题发生后减少恐慌，并帮助我们确定轻重缓急。这样做，不仅可以测试人们的AQ的高低。也可以帮助提高AQ的水平。

重视宝宝的情感教育

俗话说：“人非草木，孰能无情。”宝宝虽小，他们同样有喜怒哀乐，同样需要别人的爱、关心和注意。但是，在日常生活中，有时家长或者因为太忙，或者因为没有引起重视而忽视了宝宝的需求，忽视了与宝宝的情感交流。以为只要让宝宝吃饱穿暖就行了，很少与宝宝一起共进早餐、晚餐。宝宝体会不到父母对他的关心、爱护和理解。这种忽视孩子情感需求的做法不利于宝宝身心的发展。

3～6岁是宝宝情感发展和进行情感教育的重要时期。儿童情感的出现和发展要比语言出现得早，也更早地起作用。孩子的信任感、自主感和主动感均产生于学龄前期，如果在此时期宝宝的情感未能得到培养，将会给宝宝情感的发展造成不良影响。宝宝虽然涉世尚浅，但他们对情感世界的领悟，对“爱”与“情”却非常敏感，渴望别人对自己的爱和关心。如果宝宝在幼年期情感体验缺乏，会在其一生的发展中隐伏很大的后遗症。比如成年人情感中的压抑、冷淡、缺乏同情心、孤僻、自卑等，都可能是幼年情感受到伤害造成的。儿童情感的发展对宝宝个性的形成起着重要的作用。因此，应从小培养儿童良好感情，如教育宝宝爱祖国、爱人

民、爱劳动、爱学习、爱护公物等，同时也注意克服一些不良情绪，如虚荣心、嫉妒心等。父母要重视宝宝的情感需要，并对其进行适当的教育。

首先，家长要对宝宝的情感世界有所了解。有些家长做得很好，他们知道宝宝的喜怒哀乐。宝宝在家里或在幼儿园遇到不顺心的事会不高兴，老师的冷淡、大孩子的欺侮会使宝宝心情沉重。这时，他们会注意到宝宝情绪的变化，耐心地询问原因，告诉宝宝应当怎样做，帮助他们调整情绪。所有的宝宝都会有情绪的起伏，但不同的儿童表达自己情绪的方式会各不相同。有的宝宝用语言表达自己的情感需要；有的宝宝则以吵闹、闯祸或沉默的方式表达自己的不满和需要；有的宝宝则压抑自己的消极情绪，把话闷在心里，不表达出来。家长要了解自己宝宝的性格特点，及时发现他们言谈举止上的变化，体会他们的情感。

其次，对宝宝的情感教育要注意选择合适的方法。家长观察了解到宝宝的情感世界只是开始，在了解的基础上，要分析宝宝的情感世界，对那些有益的部分，要及时表扬并加以保护；而对不良的苗头，则要及时予以纠正。宝宝的情感世界是丰富多彩的，这就要求家长对宝宝的情感教育也不能千篇一律。当宝宝的情感受挫时，要适时帮助孩子寻找

原因、克服困难，从而建立自信心。在与小朋友发生争执时，要引导宝宝珍惜同伴友谊、学会宽容；当宝宝主动将座位让给老人、病人坐时，要表扬宝宝的利他之心。

再次，家长要注意自己的教育方式，为宝宝营造一个良好的情感氛围。以平等的、民主的方式对待宝宝，使家庭成为宝宝充分表达情感的自由场所。

培养宝宝的社会交往能力

交往是人类的基本需求之一。宝宝之间的交往是社会化行为发展的重要方面。儿童和小伙伴之间的交往，对他们社会行为的发展起着积极作用。因为，宝宝的模仿性很强，儿童之间的行为，是彼此模仿的榜样。而且，他的行为正确与否，也在同伴的交往过程中得到积极的或消极的强化。



从儿童心理发展规律来看，一般3岁左右的宝宝社会交往的欲望逐渐强烈，喜欢和小朋友之间玩耍。这时，家长应当放手让宝宝到同伴中去，最好能去幼儿园。宝宝在幼儿园里可以接触许多小朋友，他会感到集体生活的乐趣和温暖。通过幼儿园里有目的的活动及学习，可以培养宝宝们互相友爱的精神。如老师组织小朋友在做“乘公共汽车”的游戏时，有的当“老爷爷”，有的当“小学生”，当“老爷爷”上汽车时，“小学生”就让座，这就使宝宝懂得了在交往中要互相谦让，要富有同情心，要关心别人。如果有小朋友主动去扶起摔倒的伙伴，并安慰他，老师可及时表扬这个小朋友。这样就会使他懂得助人为乐是好的行为。同时，宝宝在与同伴的交往中，从“自我中心”中解脱出来，逐渐学会自我克制，懂得自己不可随心所欲，体会到集体友好交往中的规则的制约性，以及合作、愉快地在一起生活，从而产生友谊和同情心。

在宝宝的交往中，家长要为他们创造一起玩的条件，提供玩的机会和环境。当小朋友之间发生矛盾而争吵时，应教育他们学会谦让，学会说“对不起”、“没关系”等礼貌用语，还要告诉他们“要看到别人的优点和自己的短处”，父母和老师常常是儿童模仿的榜样，因此，父母和老师应时刻注意

自己的言行举止，用模范行为为孩子树立好榜样，使他们的交往能力随着心理活动的发展而获得发展。

有些宝宝缺乏社会交往能力，往往是家长对宝宝教育不当而形成的。家长不了解社会交往对宝宝心理发展的重要性，有的家长怕宝宝和别的小朋友一起玩会受到欺辱，有的则怕自己的宝宝学坏，因而阻止宝宝之间的交往，甚至用种种威吓、惩罚的手段来反对宝宝之间的正常交往。如果家长在宝宝交往的萌芽时期，把宝宝关在家里，不让他们与小朋友接触，那么宝宝交往的需要就会逐渐减退，而形成退缩、孤僻、不合群的不良个性倾向。

培养孩子的自制力

自制力是一种控制自己的情绪、支配自己行为的能力。孩子的中枢神经系统未发育成熟，神经纤维未完全髓鞘化，传递的神经行为容易泛化、不准确，因而自制力较弱。如妈妈不让宝宝饭前吃零食，但是当宝宝看到好吃的点心和巧克力时，经不住美味的诱惑，饭前便偷偷地吃了，到吃饭时就不想吃饭了。又比如：宝宝看病前答应妈妈不哭，可是当医生的听诊器放在后背时，他又哭起来了。这

些行为表明，宝宝缺少控制自己的能力。

对宝宝的自制力，不能消极地等待他自然增强，而要积极地培养。首先应建立一套家庭规则，父母要态度一致地对待孩子，使孩子知道什么事情能做，什么事情不能做，宝宝才能逐步树立抑制不良行为的能力。开始时，宝宝不一定理解某种做法的道理，而是单纯的反应。例如，父母不准宝宝玩火柴，当宝宝拿起火柴时，就受到不允许玩的约束。时间长了，宝宝看见火柴就不拿了。但是对于火柴可引起失火，玩火非常危险的道理仍不清楚。随着孩子长大，在培养宝宝建立约束自己准则的同时，要让宝宝明白其中的道理。家庭规则做父母的首先要认真执行，不能朝令夕改，否则将使宝宝无所适从，不利于培养宝宝的自制能力。另外，规矩不宜过多，“不准”多了会压抑孩子的探索性。

当宝宝做了一些缺乏自制力的事情时，如打破东西、弄脏了地毯等等，父母应当宽容，给他讲清道理，不应以粗暴的方式对待有过失的宝宝，否则可引起宝宝的反抗情绪，起不到教育的效果。

进行良好的素质教育

培养良好的自我意识

宝宝的自我意识是在生活中逐渐形成的。自幼养成限制不良的自我意识，发挥其自我意识的优良方面，使其认识自我，喜欢自我，珍惜自己的品德和名誉而洁身自爱。学会自己的事情自己做，教会孩子说“我能行”，“我自己来”，在锻炼中认识自我，了解自我，对自己进行正确的评价。

培养宝宝兴趣和探索的动机

兴趣是人对客观事物的一种积极认知倾向，它推动人们去探求新的知识，发展新的能力。只有兴趣浓厚，才能勤于思考，才能信心充分，意志坚强，才能促进思维力、想像力，才能在实践中充分发挥自己的才能。

帮宝宝确立远大理想

理想是和目标联系在一起的，是以现实为依据，具有实现可能的一种稳定的想像。宝宝自懂事以后，多向往美好，向往英雄，向往多学习本领。总想像我长大了也能开汽车、开飞机，或成为一名医生、一名老师，他们崇拜理想中的人物，甚至幻想有一天，宇宙会被他征服，而获得全地球人的拥戴。家长应该帮助宝宝设定目标，选择正确的理想范例，让他们把自己理想中的人物作为自己生活和

行为的榜样。有了目标，有了榜样，就需做出努力，激发其不断地向理想中的目标迈进。



进行挫折教育

什么是挫折呢？当某一行为遇到阻碍，没有依照自己的愿望，达成预定的目标时，他所感受到的失望、不满意、沮丧或本身各方面受到伤害或打击的感受就叫做挫折。然而在我们的日常生活中，在这世事纷扰的大千世界中，每个人很难事事都能轻易地获得完全满足，一帆风顺者几乎没有，挫折是无法避免的。要培养宝宝面对挫折的勇气，在困苦中磨炼意志，经得起考验和打击，相信“失败是成功之母”，摆脱困境，超越困境。

培养宝宝的吃苦精神

人生中任何事情，苦与乐都是相对的，吃苦耐劳，勇于攀登是人类的美德，应从小培养。

让宝宝学会自我反省

宇宙间绝对完美的事物很少，绝对完美的人则更难求。一个人只有正确的评价自己，才能认识自己。

教宝宝了解和尊重别人

每个人各有所长，又各有所短，平时父母应教

导宝宝，我们需要取长补短，精心协作，相互沟通，相互帮助，相互建立起友谊；尊重别人，才能尊重自己，才能在和谐的人际关系中事事顺利，有利于今后事业的成功。

教宝宝自立自强

有的宝宝不愿意上幼儿园，往往大哭大闹“奋力反抗”，甚至还有中间偷偷溜回家的。宝宝的这种行为多半是担心被父母“抛弃”，而父母却认为宝宝长不大，依赖性太强了。从心理学的角度来说，宝宝的这种“表现”称“分离焦虑”，这种情况常发生于3～6岁的孩子。这是一种成长的过程。

宝宝直到5岁左右，才能给以必要的“独立”锻炼，例如：有意抽些时间与孩子分离，然后渐渐把分开的时间延长，直到他不需要你也可以玩得非常快乐为止。开始时，宝宝可能会哭闹，但你不要被吓倒，这时你的办法是，忽视一会儿宝宝的行为，或者自处一段时间。例如，宝宝老是大吼大叫时，你可以躲进自己的房中，等到他恢复平静后再出来，并微笑地告诉他：“爸爸、妈妈最喜欢不哭闹的宝宝哦！”这样不出两三个月，宝宝就可以从你的语言中知道，父母喜欢哪种表现。当宝宝独自一人在房间玩玩具或看画书时，父母摸摸宝宝的头，

告诉他：“我喜欢你能自己做事。”甚至让宝宝说一说玩玩具的心得或看到的故事情节。

心理暗示原则

心理暗示是在一个人清醒的时候去暗示他，使他产生觉醒。心理暗示可以通过一种语言、一个动作或一件事情的处理，对他人产生一种感化或启示作用。心理暗示又分为积极作用及消极作用的两种影响。家长应该通过自己的一言一行，引导宝宝积极向上，避免负面心理影响。

道德的培养

幼儿时期是教育的黄金时期。随着对幼儿成长的关注加深，人们越来越清醒地认识到幼儿教育的重要性。在对幼儿进行教育时，必须注意德、智、体、美全面的平衡发展，不应把早期教育片面地理解为智育。

人的道德品质，从广义上讲，都是通过教育和修养形成，并通过教育和修养不断提高。作为家长，应根据孩子的不同年龄特征，对孩子进行相应的道德教育。家庭德育必须从小抓起，因为优秀的品格，只有从孩子还在摇篮之中开始陶冶才有希

望，在孩子的心灵中播下道德的种子越早越好。

在充满竞争的现实社会中，重智力、重技能，轻品行、轻个性的现象并不少见，这将会对幼儿今后的发展带来负面影响。幼儿期是道德品质、行为习惯受熏陶和形成的重要时期。应当抓住这个打基础的阶段，努力培养幼儿优良的品德、文明的行为、健康的生活方式以及开朗的性格。

音乐家贝多芬曾经说过：“把‘德性’教给你们的孩子，使人幸福的是德而不是金钱，这是我的经验之谈。在患难中支持我的是道德，使我不曾自杀的除艺术外，也是道德。”一个没有道德感的人，就是有再多的知识学问，也难以成才。家庭教育的首要任务就是对孩子进行思想品德教育，教给孩子做人之道。

家庭德育的要求

（1）给婴幼儿以多方面鼓励

1岁以前的幼儿还不可能有道德判断能力，也不可能做出什么道德行为。1岁以后，在孩子游戏和交往中可观察到各种积极和消极的关系，如为抢夺玩具而表现的攻击性动作，因失去玩具而放声哭闹，这可算是儿童道德行为的最初形态。随着儿童咿呀学语，词汇增多后，道德行为就同时在成人的

影响下，开始逐渐强化。如当儿童表现出合乎道德要求的行为时，成人投以愉快的表情，并用“好”、“乖”等词语给予正刺激。这个过程，就可促使儿童不断表现出合乎道德要求的行为，会十分有利于儿童养成良好的道德习惯。与此同时，儿童很自然地会认定，成人赞许的行为是好的行为，而被成人斥责的行为是不好的行为，这就是婴幼儿最初的道德判断。仅仅只有“好”、“不好”两大类而已。从儿童很小的时候起，就用合乎年龄特征的方法来培养正确的道德判断能力和良好的道德行为，对儿童以后的个性品质的形成有着重大意义。

（2）对学龄前儿童要有明确的要求

学龄前儿童对事物已开始有了自己独立的评价，在道德行为方面，有了各种道德感的明显表现。例如，大一些的孩子乐于照顾小一些的孩子，常同情被欺侮的小朋友，互相谦让玩具等。然而，学龄前儿童的道德感以及被这些情感激发出来的行为虽然多是真诚的，但道德行为的动机往往受当时刺激所制约，需要成人对其提出明确的要求。而且，学龄前儿童在道德判断方面，还带有很大的具体性、情绪性和受暗示性。研究表明，学龄前儿童对于道德观念的理解还很模糊。因此，在对学龄前

儿童进行道德教育时，应注意，要让孩子有实际的道德体验。对良好行为进行仿效是这个时期道德教育的主要方法，而空洞的道德说教绝难奏效。

针对学龄前儿童具有较强的模仿能力的特点，家长的示范作用很重要。要孩子做到的，家长一定要以身作则，为孩子先树立好的榜样。

家庭德育的内容

（1）爱心教育

如今独生子女得到了太多的关注与爱，但往往忽视了对孩子的爱心教育。其实，爱心是需要父母精心培育的。爱心教育主要包括爱祖国、爱社会主义、爱人民、爱集体、尊老爱幼等。爱心教育要从孩子生活的环境开始，可先引导孩子爱家庭、爱父母、爱自己周围亲近的人，进而开阔眼界，引导他们爱家乡、爱居住的街道和村庄，爱名胜古迹、壮丽山河，最后升华到爱祖国、爱人民。



（2）礼貌与礼仪教育

文明礼貌是一个人有修养、有道德的反映，主要有以下一些具体内容：

①礼貌用语。

②待人接物的礼节，如大人讲话时，小孩不能随便插嘴；不经允许不要随便拿他人东西；到别人家前应先敲门等。

③文明行为规则，如讲究个人卫生，不随地吐痰，不乱扔纸屑果壳；公共场合不大声叫嚷，不损坏公物等。

礼仪是一个人心灵美好程度的反映，礼仪是社会文明进步的一种标志，也是社会文明水平的一个阶梯。幼儿的礼仪教育，其实质是幼儿社会化过程中，学会如何与人相处、与人交往的问题。

尽管幼儿礼仪与成人礼仪有着各不相同的规范与要求，但随着社会的变革和进步，幼儿礼仪的重要性也日益显现出来。在现代社会里，人们往往把礼仪与一个人的文明程度联系起来，那么贯穿于幼儿生活中的礼仪主要表现在3个方面：

①文明的外表，如出门做客要仪表整洁。

②语言方面的要求，如见面语、感谢语、告别语。

③行为规范，如乘公共汽车给老人让座，和幼儿在一起玩耍时不独占玩具等等。以上几个方面都

将有利于幼儿日后性格的发展，在社交场合广受欢迎，在社会集体中拥有威信，在家庭里与家人感情融洽。

除了家长、幼儿园教师要给予幼儿长期的潜移默化的影响外，必要时也可对幼儿进行强化训练，并在日常生活中及时给予暗示和鼓励。不少家长把礼仪简化为礼貌，礼仪与礼貌毕竟是有区别的。礼仪指的是礼节和仪式，礼貌则是用言语和动作表现出来的对他人的谦虚和恭敬，其共同点在于对人的尊重。对于幼儿来说，首先应加强礼貌教育，礼仪活动往往时间长，有较大的约束性，不符合孩子的天性。现在的礼貌教育普遍还存在两大障碍：一是不少独生子女往往以我为中心，不懂得尊重人；二是在社会、学校、家庭中缺乏榜样和气氛。

礼仪教育的过程是渐进而漫长的，因此对幼儿进行礼仪教育，不能单纯地以成人的标准来要求幼儿。

（3）劳动教育

通过劳动，让孩子理解劳动的意义，懂得劳动的艰辛，知道劳动成果的来之不易，从中磨炼孩子意志，培养孩子的责任心，学会勤俭节约。劳动教育内容主要有：

①生活自理，要先从自我服务开始，让孩子学

会基本的生活自理。

②家务劳动，要求孩子逐渐懂得自己是家庭的一员，应该主动去干点家务，有点责任感。

③集体公益劳动，孩子入学后，应积极参加学校社会上组织的劳动，培养孩子的集体主义精神。

（4）良好品格教育

诚实、正直、勇敢、毅力、进取心、自尊心等等，这些都是做人的一些不可缺少的品格。

家庭德育的方法

（1）从小抓起

童年时有一颗对父母、兄弟、家乡、伙伴的热爱之心，到成年才可能发展成为对祖国、对人民的热爱；童年时在游戏中激发责任心，长大才可望成为一个有责任感的社会人；孩提时玩玩具总是入迷、持久，长大才可能升华为对科学、事业工作的执著与热情；从小不怕碰钉子，长大才可能勇于克服困难；从小尊重父母长辈，团结小朋友，长大才可望具备良好的道德修养和职业道德。凡此种种，说明家庭道德教育的重要性。

（2）贵在明理

教导结合，即正面教育和引导行动结合，使孩子切实做到言行一致。有些家长虽然也给孩子讲故

事，带孩子看电影、电视、录像，但往往不考虑孩子能否辨别其中的是非、恶善，不明确怎样引导，让孩子从中学到一些什么，而是听其自然。这样即使是有教育意义的材料，也达不到好的教育效果。尤其是电视，这就更需要家长的引导教育。如5～6岁的孩子看了武打片，如果不加分析，孩子只会对武打感兴趣，容易产生副作用。

（3）榜样示范

父母德行如何，会直接影响孩子的品行。一个老是对亲人、同事、朋友说谎的父亲想要教育孩子做老实人、做老实事，是绝不会取得教育效果的。因为他自己的行为起了反作用。

父母是孩子的老师，家庭是孩子第一所启蒙学校，要让孩子品行端庄，父母就要做出榜样，以身作则。

（4）切身体会

儿童心理，具有容易接受暗示性，容易接受具体形象的特征，而且，对道德的认识也是从无到有，由浅到深，从简单到复杂，由零碎到系统的。因此，注意形象性、渐进性和针对性，才能取得较好的教育效果。而游戏、故事是儿童最容易接受的形式。

正确对待幼儿的无理要求

既要拒绝幼儿的无理要求，又要让幼儿乐于接受，这确实不易。但只要方法得当，还是可以达到目的的。

别怕幼儿任性

幼儿任性是父母平时娇生惯养的结果，其心理表现是幼儿自己的欲望不受限制，一味想从心理上、行动上求得满足。这与幼儿认识水平低和克制能力弱有关系，同时也与幼儿所处环境有关系。

溺爱，往往是养成幼儿任性的温床。家长对幼儿娇惯，只爱不教，任其为所欲为，只能滋长幼儿形成任性等不良习性。亲子之爱只有理智而合乎分寸，才有积极的教育价值。当幼儿不听劝阻，家长也不能施以简单、粗暴的打骂，这会使其产生逆反心理，而应耐心说服、诱导，或采取转移兴奋中心的方法，使幼儿的注意力发生转变。



一些父母对独生子女的教育问题往往发生意见

分歧，一方认为对幼儿要爱教结合，一方则对幼儿溺爱迁就。这样，幼儿便会抓住父母的弱点，遇到不合己意的事就大吵大闹，总想着有人会偏袒自己。

幼儿任性往往表现在对自己的情绪缺乏自控力。针对这一情况，家长可对幼儿进行意志力的培养，以集体舆论来约束其言行。

对第一次任性不让步

对幼儿的第一次任性做出让步，分明就是告诉幼儿：满足不了的要求可通过哭闹撒泼来得到满足。这样，撒泼就会成为幼儿满足非分要求的手段，任性的毛病就自然养成了。当孩子在第一次出现无理取闹的撒泼行为时，父母双方应意见统一，相互配合，进行恰当的说服教育和耐心劝导，坚持正确的教育原则。这样，孩子就不会再提出种种不合理的要求。

不一味迁就

父母、老师在对待幼儿的无理要求时不可感情用事，不要怕委屈了幼儿。平时可定好一些协议，让幼儿心中有数，什么可以得到，什么暂时不能得到，什么经过努力可以得到。一旦制定了协议，家

长就应照章办事。对于幼儿的一些无理要求，不要怕幼儿哭闹、发脾气，这种坚决的态度往往可以避免“后遗症”，否则会形成恶性循环，使幼儿变本加厉。

转移注意力

面对幼儿的一些无理要求，可转移幼儿的注意力。如一个身体不适应待在家里的幼儿，吵着要去室外跟别的幼儿追闹，家长可通过讲故事或一起做游戏等方式分散其注意力。

如幼儿不肯吃饭，可让他扮演小老虎，说把饭给小老虎吃，并鼓励小老虎把嘴张大。这样，幼儿则认为不是他在吃饭，是小老虎在吃而吃得很欢。

教育幼儿不讲脏话

说脏话的原因

幼儿喜欢并善于模仿，只要听见有人骂人或开一些低级的玩笑，就会跟着学，开始并不知道是好是坏，只是从家长赞成或反对的态度中才明白自己该不该说这些话。当他生气或不高兴时，就会说出这些脏话来。

说脏话的对策

（1）净化语言环境

家长和幼儿园老师要以身作则，讲究语言美，这是至关重要的。幼儿说脏话是学来的，家长和老师说话文明，教育幼儿不说脏话才有力量、有效果。发现幼儿说脏话，家长可流露出厌恶的表情，冷淡幼儿，也会有效地抑制幼儿说脏话的坏习惯。还可通过儿歌、故事、游戏的形式让幼儿学会使用文明语言。

幼儿好模仿，且缺乏是非观，他们往往会从电视、电影中，从父母、同伴那儿学来许多脏话。为此，父母应做好表率，带头讲文明，慎重选择影视节目，发现幼儿和小伙伴说脏话时，应及时指出并给予纠正。

（2）采取恰当的措施

对偶尔说脏话的幼儿，成人应以文明的语言把幼儿所需要表达的重复说一遍。如幼儿经常津津乐道重复一些脏话，家长应严肃地告诉幼儿那些话不文明，爸爸、妈妈和所有的人都不喜欢听，并和幼儿一起分析幼儿所尊敬的成人及小英雄们是怎样说话的。

在此基础上，教育幼儿学会使用表达气愤、激动情绪的文明用语。和他人发生争执时可以

说：“请你住口！”“你快走开！”“你不讲理，我很不高兴。”或自己先走开等等。

培养谦让品质

谦让是中华民族的传统美德，它的形成主要在于后天的培养，而家庭的熏陶和老师的教育显得尤为重要。

独生子女在家中的地位比较优越，有的幼儿根本就不懂得什么叫谦让，怎样去谦让；有的幼儿即使懂得一点谦让，也只是为了得到老师或家长的赞许，并非“心甘情愿”。如让大班幼儿自己拿水果，有的幼儿见大的就抢，甚至在桶里挑，最后剩下的都是小的。针对这一现象，讲讲《孔融让梨》的故事可使幼儿知道谦让是一种美德。

讲道理是培养幼儿互相谦让品质的第一步，重要的是让幼儿懂得怎样去做，家长和幼儿园老师在各方面都要有意识地为幼儿树立榜样，注意自己的言行举止，做到时时、事事、处处以身作则，做幼儿的表率。

培养谦让品质最主要的是造就幼儿的自觉性，要让他们学会自己主动去做。为了让幼儿在日常生活中自觉做到互相谦让，应有目的地在幼儿中树立

榜样，从而达到预期的目的。幼儿互相谦让的良好品质，并不是一朝一夕就能形成的，需要老师和家长培养和引导，循循善诱，使他们逐渐养成谦让的美德。

幼儿自私的对策

现在的孩子大多是独生子女，生活条件优越，特别是祖辈和父母众星捧月的态度，孩子说一不二的核心位置，助长了孩子的独占欲，强化了他们的自我中心意识。孩子只知享受和索取，忘却付出和奉献，长期下去，逐渐发展成极端自私的情感和行为。心理学家们把幼儿们的语言录下来，统计其中出现次数最多的词。结果，“我”排在第一位。现代家庭对子女生活的过分溺爱和照顾，使幼儿形成了“自我中心”的概念，他们在不同程度上存在着自私、任性、娇气、懒惰、唯我独尊等不良的性格特点。如果不及时防止与纠正，会影响他们将来的发展。

学会尊重别人

现代家庭中，兄弟姐妹关系很少存在了，应把这种关系推广到祖孙、父子、母子之间。在日常生活中，要尽量不给孩子特殊待遇，合理满足孩子的

需求，让孩子知道自己在家庭中与其他成员是平等的，消除其“以自我为中心”的意识。要让孩子学会享受时应首先考虑长辈，就餐时好菜要先挟给长辈吃，舒服的位置让给长辈坐；别人为自己服务要表示感谢；别人不方便时，应尽可能提供帮助，逐步体会到帮助、关心别人是愉快的。千万不要一听到幼儿的吆喝，就心急火燎地赶到幼儿身边。久而久之，幼儿就会自觉不自觉地养成以“自我”为中心的坏毛病。成人应把一部分业余时间留给自己，不要围着幼儿转，要让幼儿学会博爱。

平等对待朋友

为孩子创造经常与小伙伴交往的机会，鼓励孩子将自己的玩具、图书借给小朋友们玩和看，学会与小朋友团结友爱，养成互相谦让的好品德。让幼儿尽早合群，接纳别人、承认别人、尊重别人，这是每个正常人从小就有的心理需要。现在，有的家长总怕自己的小孩吃亏，怀有这种心理怎能使幼儿健康成长？家长要把幼儿送进幼儿园，使他尽早懂得与人平等友好相处的重要性。如果幼儿在幼儿园里一味地想独占、独吞，那么他就会被孤立、排挤。让幼儿在拥有众多伙伴的环境里学会友爱、团结。

让幼儿知理

“知理”就是要让幼儿懂得与人分享的道理，让幼儿产生关心人、同情人的良好心理。如给幼儿提供为家长分食物的机会，幼儿如果分得合理，就应进行表扬。如在人流拥挤的公共汽车上、地铁里主动将座位让给孕妇和老人，这可以在幼儿心里种下“知理”的种子。让孩子学会主动承担力所能及的家务劳动，家长应指导孩子从小学会自己穿衣、洗手帕、整理玩具，以及给爸爸、妈妈倒茶水等，让他体验父母劳动的艰辛，懂得要从小养成热爱劳动的好习惯和独立生活能力，以便将来为家庭和社会多做奉献。对孩子提出的不切实际、无理的要求，父母必须坚决而明确地予以拒绝，并说明拒绝的理由。



培养利他行为

幼儿思维的一个显著特征是自我中心。就是说，幼儿完全是从自己的角度来看待世界的。处于“自我中心”时期的幼儿不能把自己的思想同他人的思想区分开来，他不能了解他人的观点，也不能体验别人的思想感情。自我中心化是婴幼儿阶段的一种自然的心理特征，它与人的认知结构紧密相关。随着幼儿认知能力的发展，社会交往的增加，自我中心化会逐渐减弱乃至消失。但在现代社会中，由于社会环境的影响，这种变化受到了很大的阻碍。如果家长存在某些错误观念，害怕自己的幼儿吃亏，教育幼儿做事要先想着自己，当然也是不利于幼儿克服以自我为中心的。

幼儿利他行为的培养是幼儿社会性发展的一个重要组成部分，对幼儿的健康成长将发挥重要作用。利他行为是一种自愿的、以利他人为目的的亲社会行为，它有助于人更好地与他人交往，建立良好的人际关系，适应社会生活的要求。

爱惜物品的培养

爱惜物品是一种美德。要想使幼儿具备这一良好品质，必须及早地培养。日常生活中，幼儿往往在吃、喝、穿、玩等方面提出一些物质要求。幼儿

的要求有些是合理的，有些却是不合理的，父母要具体分析，适时适量地给予满足。不随意乱给、多给，这样，幼儿便不会轻易把某种物品扔掉，养成大手大脚的习惯。

幼儿损坏物品的原因

3～6岁的幼儿经常会损坏东西，成人往往因所损坏物品价值的大小而采取或重或轻的惩罚手段。成人事后若问孩子为何损坏某物，孩子或支支吾吾说不清楚，或害怕更重的惩罚不肯说出真情，成人不免感到茫然。幼儿损坏东西主要有以下8种因素：

（1）好奇心与探究心理

好奇心是对新异事物进行探究的一种心理倾向，是求知欲的表现。幼儿刚步入社会，世界上许多事物对他们来说都是新鲜有趣、充满吸引力的。好奇是幼儿心理的主要特征，他们对不理解的事物，都有强烈的探究心理，总想摸摸、看看、闻闻、尝尝，弄个明白，因而孩子喜欢拆卸钟表、玩具、收音机、笔，乱按电器开关或遥控器，从而损坏了东西。这种好奇心有时会给孩子带来危险。

孩子因好奇损坏了东西，家长不要粗暴惩罚，以免伤害了孩子的好奇心与求知欲。家长可引导孩

子把拆下的东西装配起来，恢复原样。孩子在装配活动中能进一步了解物体的结构并弄清有些东西是不能拆的，一拆就坏了。对爱动手的孩子，可为他们购买拼插、组合玩具，使他们在装装拆拆的活动中体会构造的快乐。

（2）盲目模仿心理

爱模仿是幼儿典型的心理特征。孩子把成人当做行动的榜样，成人怎样做，他也机械、盲目地跟着学，往往由此产生一些不良后果。例如看见父亲刮胡子，便将小猫胡子剪了；模仿医师用针筒注水给鸡打针，打死了鸡；模仿少女穿一脚蹬鞋子，将自己鞋带剪掉……，这种盲目模仿甚至会给家庭、社会带来不幸。成人要在事后耐心给孩子讲解知识，使他们明白为何自己的行动会带来破坏。平时要告诉孩子哪些事可以学成人的样子做（如刷牙、洗脸、摆碗筷、洗手帕等）；哪些事是不能做的，尤其是不能乱动煤气、电器的开关。

（3）好心办坏了事

幼儿行动的出发点是好的，但由于经验不足或能力有限，结果事与愿违。被调查的学生回忆道：见冬天的金鱼缸里结了一层薄冰，怕金鱼冻死，把金鱼全捞上来包在手帕里；看到盐有点脏，把盐放在淘米篮里用水淘；出去打开水摔坏了水瓶……成

人首先要肯定孩子的想法是好的，并要告诉孩子失败的原因。教育孩子自己不懂的事先要请教大人，不要冒冒失失独自去做；自己力不能及的事等长大了再去做。



（4）感到有趣

有些幼儿损坏东西并未意识到行动的后果，而是对活动的过程感兴趣，觉着好玩。例如把图书中

色彩鲜艳的画面撕下来折叠玩具；到田里揪下菜花、豆角、嫩瓜；用刀、笔在墙上、桌上乱刻乱画……成人发现后要及时制止和教育，使他们认识到这些东西损坏就再也恢复不了原样了。要适当引导幼儿兴趣，例如对爱撕书折叠的，可提供孩子色彩鲜艳的彩纸和《折纸玩童》一类的指导书籍；对爱乱刻乱写的，可提供专门的硬纸、刻刀、彩笔及作品范例，让孩子模仿着刻画。

（5）赌气

因成人未满足孩子的要求，孩子便与成人赌气，故意损坏家中的财物，发泄心中的愤怒，某些被溺爱的孩子常以此要挟成人，以达到个人目的。对这种故意破坏的行为，成人绝不能姑息迁就，既要严厉批评，也要让孩子尝到破坏的滋味。例如摔坏了玩具，至少在半年内不买新玩具；砸坏了碗碟，告诉孩子2周内不买他最爱吃的冷饮或零食，以省下购买新碗碟的钱。孩子在事后受到一定的惩罚，会留下深刻印象，以后就不敢由着性子耍泼了。

（6）嫉妒

幼儿见别人东西比自己的好，产生嫉妒心。由于孩子的情感外露、冲动，自控力差，嫉妒往往直接付诸行动，发生破坏行为。嫉妒是一种阴暗、狭

隘的心理，它既给孩子心中带来了苦恼，也影响孩子的进步以及与他人的交往，必须从小改掉这种不良心理状态。家中若有两个孩子，家长在物质分配时要一视同仁，以免孩子产生不平衡心理。要教育孩子学会欣赏别人的优点或美好的东西，也要看到自己的长处和别人不具有的东西，使孩子心胸开阔起来。

（7）报复

有些幼儿因体力弱小，斗不过“强者”，便偷偷地采取报复破坏，以求心理上得到胜利感、平衡感。对同伴暗地里使坏是卑劣的行为，成人要及时制止和批评。若孩子果真受了委屈，可告诉对方家长或老师，寻求恰当的解决矛盾的措施。

（8）满足个人需求

有的孩子因提出的要求被大人拒绝，便以破坏为手段，迫使大人“就范”。例如故意磨破衣服、鞋子，让家长买新的；偷吃家中的食品，弄坏橱门或碗碟。对于孩子这类行为的发生，大人要满足孩子合理的需要，在家里不要把孩子当贼防（例如不要把好吃的锁起来）；若不能满足孩子的需要，应把原因告诉孩子，取得孩子的理解。一旦发现这类不良行为，要严肃教育，使孩子认识到欺骗成人是错误的。

对幼儿损坏物品的对策

幼儿由于无知或认识、控制能力较差，往往出现一些损坏物品的行为。如在桌子上乱刻、墙上乱画、打碎玻璃、摔破饭碗、扯烂衣物、弄坏玩具等。发现幼儿的这些不良行为后，要先弄清原因。幼儿若是无意的，便及时给予引导，指出其危害，提醒幼儿以后注意；幼儿若是有意或用以要挟，则及时给予严厉的批评，使其认错。在幼儿的不良行为面前，若不能及时地批评纠正，采取迁就、让步的态度，往往易使幼儿一错再错，形成不良的行为习惯。

幼儿特别喜欢听童话、故事等。针对幼儿这一特点，利用饭后、睡前等空闲时间，有意给幼儿讲一些有关爱惜物品内容的故事，每次讲完都要提出一些问题，帮助幼儿理解与认识。在长时间的熏陶下，对幼儿便会起到潜移默化的作用。

为了使幼儿形成爱惜物品的良好习惯，家长严格要求自己，为幼儿树立学习与模仿的榜样。如在看书时，家长首先把手洗净擦干；翻书页时也轻柔小心；若发现有卷撕之处，立刻展平与粘补；看完后，不乱放乱扔，及时放回书柜等。吃饭时，无论碗、筷、桌、凳都轻拿轻放，碗里不剩一粒饭。

经过一段时间的教育培养后，幼儿在认识与行

为方面，便会形成一定的爱惜物品的观念与特点，但往往很不稳定。此时，若放松教育，不注意巩固，则很容易使其已形成的观念、行为消退。根据这一原理，在日常生活中，要有意采取不同的活动与形式对幼儿进行练习指导。并及时发现和表扬幼儿爱惜物品的行为，在不断的练习与指导过程中，幼儿爱惜物品的良好习惯便会得到不断地巩固与提高。

你的孩子1个月后就送到乡下爷爷家，叔叔又不喜欢他，在这种缺乏“爱”的家庭中孩子得不到温暖。孤独和冷漠造成了孩子心灵上的创伤，尽管小小的年纪也会看人行事，真实的感情受到压抑。这种压抑的情感是要宣泄的，因此比他更弱小的动物就成了他宣泄的对象，孩子在虐待小动物中显示自己的力量，获得感情上的满足。这样发展下去，造成孩子心理不健康。因此当孩子回到你的身边，要给孩子更多的“爱”，让孩子明白爸爸、妈妈是真心地爱他，每当孩子受到你们的表扬或批评都要让孩子谈谈自己的感受，允许孩子发泄自己的情感，发泄过后给予引导。多和孩子做一些丰富多彩的亲子活动，让孩子的精力转移到其他更有趣的活动中去。

诚实品格的培养

教育孩子做诚实的人，是培养孩子健全的人格和高尚的道德品质所不可缺少的一个方面。人世间最美的品德就是诚实。

只懂得道理是远远不够的

孩子并不是天生就会撒谎的，不少孩子也懂得诚实比撒谎好的道理，有的孩子甚至还有因撒谎受到皮肉之苦的经验。按理说，孩子应该说老实话，做老实事，但是不少家长还是纳闷儿，为什么孩子仍然要经常说谎？

其实，要培养孩子诚实的品质，只是让他们认识到应该成为诚实的孩子还是远远不够的，认识的提高并非必然在其行为方式和习惯中体现出来。有的孩子有严重的说谎行为，甚至在没有说谎必要的情况下还是不由自主地说谎，这并不是因为他们不懂得应该成为诚实的孩子的道理。

让孩子从小懂得要说老实话，做老实事，用诚实的行为规范要求自己，这还远远不够，更为重要的是要让孩子从小就生活在和谐、融洽、人与人之间相互信任的环境之中。在孩子说了谎话的情况下要避免给予训斥或者体罚，而且要在向其指出的同

时给予改正的机会。在这种和睦、协调、充满信任的环境中，孩子会逐渐形成说老实话、做老实事的态度。这是一种基本态度，它将成为一个人持久而又一致的行为倾向。在它的推动下，孩子遇人遇事就会自然地吐露真情，无需掩饰、隐瞒和欺骗。

在很多情况下，孩子的说谎行为都是大人给予的压力造成的。例如，如果大人对孩子的要求过高，不切合孩子的实际情况，又与孩子在感情上存在距离，孩子就会感到高不可攀，不愿努力去做。当孩子没有达到期望的要求时，大人又对其施加压力。这样，孩子自然会用撒谎的方法来应付家长。又如孩子如果出现一点过失，成人就不由分说地给予重罚，直至孩子讨饶认错方肯罢休，那么为了逃避惩罚，孩子也会编造各种谎话蒙混过关。这类给孩子施加压力的做法，其失策之处还不仅是成人当时并没有达到解决问题的目的，更可怕的是孩子对人对事会形成一种欺人又自欺的评价和行为倾向，它会直接地、持久地影响孩子的行为，而且很难改变。以这种态度处世为人、待人接物，无责任感和信誉可言，自以为“聪明”，终究是会吃大亏的。从人格完整的角度而言，这样的人是有很大的缺损的。



要对孩子说真话

撒谎在形形色色的人群里很盛行，要使儿童不看到不听到别人撒谎是很困难的。孩子经常看到、听到别人撒谎，又怎么能不学呢？的确，在太多的场合，我们经常在无意中教会了孩子说谎。

要培养孩子诚实的品质，成人要检点自己的一言一行，凡事都应对孩子说真话，决不要为了达到某种暂时的目的而欺骗孩子，否则，就要付出很大的代价。其次，成人也不要轻易地对孩子许下诺言，一经许下的诺言就要兑现，做到言而有信，在实在无法兑现的情况下，则应向孩子说明理由，求得孩子的谅解，或者采用其他方法加以补偿。

培养幼儿同情心

由于家长和幼儿之间具有密切的情感依恋，家长又是幼儿认同、模仿的主要对象，所以家长的一言一行更容易全面深入地影响幼儿，会在幼儿心灵深处产生深刻的印象。因此，在培养幼儿同情心的过程中，不能忽视家庭教育的影响。导致儿童缺乏同情心的因素主要表现在：

①家长重知识、技能教育，忽视同情心的培养。

②有些家长怕孩子吃亏，受人欺，对幼儿进行

消极教导。如：“他打你，你就打他”等。

③在家庭教养中，父母自身缺乏同情心，难以给幼儿树立一个好的榜样。

④有些家长只给孩子爱，却不教孩子爱同伴、爱别人。

重视同情心的培养

家长要从重知识、技能的教育中转到关心幼儿一生幸福、快乐的教育上。家长更新教育观，掌握科学、恰当的方式、方法与幼儿相处，使家长体会到对幼儿进行同情心培养，不仅仅是一家一户的事，而且是关系到幼儿一生的成长，关系到提高一代人的素质的一件大事。

发挥榜样的作用

家长与幼儿的交往是一对一的关系，所以家长的言行，幼儿看得最清楚。有些家长非常注意自己的言传身教，给孩子施以良好的影响；但有些家长在外时，比较注意自己的举止，对周围的人也很友善，可一回到家里，就觉得没那么多讲究，对自己的亲人往往缺乏关心和同情，殊不知孩子也就失去了学习同情感和行为的榜样。对幼儿进行同情心培养的关键在于激发幼儿的同情情感，家长对周围的

人施以同情、关心、爱护，日久天长，让这种无声的默默教育在孩子心灵中产生影响，渐渐形成关心他人的行为。

要从一点一滴做起

有些家长生怕自己的孩子受委屈，一味的给予，满足孩子的各种物质欲望，从没考虑要孩子回馈什么。这种只是给予孩子爱，却从没有教过孩子回报爱的行为，是孩子缺乏同情心的重要原因。培养幼儿的同情心，家长一定要在日常生活的一点一滴做起，要教导孩子逐渐体会到关心他人的意义，运用一些具体的事例去激发孩子的同情感，最关键的是要孩子经常做一些关心他人、施以爱心的行为，进行行为训练。只要能够持之以恒地这样做，孩子的同情心就一定会逐渐培养起来。

法则15　培养宝宝的才艺素质

从小培养孩子的音乐智能

音乐是一种聆听的艺术，是指人敏感地感知音调、旋律、节奏和音色的能力。每个人都有可能发展这种智能，音乐智能是从小就可以培养的。

培养孩子的音乐才能不可能要求每个孩子都成为音乐家，但是通过音乐才能的培养陶冶了孩子的美好情操，使得孩子精神愉快，在人生的道路上充满了乐观自信，有助于孩子的创新思维的发展，有助于在其他领域中的潜能获得充分的发展。

音乐智能的发展可以分为3个阶段：

第一阶段：喜欢听音乐。

第二阶段：能够正确且富有感情地演唱或演奏出旋律。

第三阶段：能够作词谱曲，以抒发他们的情感。

既然音乐是聆听的艺术，因此就离不开“听”。孩子一出生就具有了听力，对于小婴儿，应该去听大自然中的各种声音：人声的沸腾、山林的寂静、潺潺的小溪流水声、雷雨的轰鸣、呼啸而过的列车、鸟语蜂鸣……，有心的家长还可以

将这些声音录制下来，给孩子播放，并且让孩子分辨，随着成长逐渐学会分辨各种声音的音高、节奏、音强和音色。



另外，还需要有一个音乐的环境：当孩子吃饭

时，可以给孩子播放古典音乐；当孩子游戏玩耍时可以播放欢快的乐曲；当孩子要睡觉时可以播放摇篮曲或小夜曲（不过需要注意的是这些乐曲不能高分贝或者是噪声，否则对孩子的听力是有损害的，而且孩子也不可能有聆听的兴趣）。在聆听各种乐曲时，不妨带着孩子配合乐曲韵律做有节奏的肢体动作或者有节奏地敲击一些物体，让孩子逐渐感知音乐的旋律和节奏。培养孩子的节奏感，有助于提高孩子的音乐感受力和理解力。

当孩子2～3岁时，可以教孩子说有韵律的歌谣，让孩子学会“吟诵”。孩子最初的歌唱就是吟诵，逐渐发展了节拍感和对多种韵律持续性的感悟，就会由吟诵发展为歌唱。吟诵和歌唱不但需要听觉器官去感受这些美妙的音乐，而且通过自己的嗓子和自己的动作去感受音乐，包括音乐的旋律、语言。孩子到了4～5岁就进入了对声音和音调敏感性发展的关键期。

模仿是孩子学习的一种方式，有心的家长可根据孩子不同的年龄段，诱导他们去模仿自然界以及各种歌曲和乐器的声音。鼓励孩子自编、自唱，家长给予及时的鼓励，逐渐使孩子对唱歌或乐器产生兴趣，进而产生学习音乐的动力。

音乐是情感的艺术，开发孩子的音乐潜能是需

要在长时间、潜移默化的过程中进行的。因此要想让孩子学习某种乐器，必须要引起孩子的兴趣，产生自发的学习的欲望，这样才能学习得愉快，才能学会这种乐器。

但是每个孩子的天赋是有差异的，也不是每个孩子都喜欢学习音乐或学习乐器，强迫让孩子去学习他不感兴趣的东西，把学习音乐看做是一种负担，这样不但学习效果不好，而且会产生逆反心理，产生厌恶情绪，那么也就失去了家长的初衷。因此要求家长在挖掘孩子的音乐天赋时要抱着一种平常的心态，既不要横向攀比，也不要急功近利。

有的孩子虽然不喜欢唱歌或学习乐器，但是由于从小受到音乐的熏陶，养成了聆听音乐，喜欢在音乐的环境中生活和工作的习惯，同样也达到了我们培养孩子具有音乐素质的目的。

音乐熏陶的最终目的

音乐可以陶冶人的性格和情感，对新生小宝宝进行音乐熏陶很重要，是培养小宝宝对音乐的感受力，提高音乐修养的基础和前提。父母应该为小宝宝创造一个安静、舒适的艺术环境，给小宝宝精心选择一些乐曲，每天早、中、晚播放3次，最好能持续几个月播放同一首乐曲，使小宝宝在音乐的感

染和熏陶中，对音乐艺术产生极大的兴趣，使其成为一个热爱音乐的人。

声音的魅力无所不在

科学研究证明，每个人在科学和艺术方面都有卓越的潜能，有许多人之所以没有显露出他们的非凡才能，是因为没有使大脑两半球的协调功能发挥作用。音乐与智力发展有着密不可分的关系，运用音乐培养小宝宝的智力，让他在音乐的熏陶中，变成一个聪明睿智的人。

欣赏古典音乐

古典音乐具有独特的魅力和艺术价值。从小就让小宝宝欣赏一些古典音乐，可以扩大小宝宝的音乐视野，有助于培养活泼开朗的性格。



学乐器的条件

演奏需要极具艺术灵感和灵活、熟练的弹奏技巧。而乐器只是完成演奏的工具。然而，演奏的技

能，是需要经过长期艰苦磨炼才可能具备的能力。

学习乐器是为演奏奠定基础的一项重要工程，它不仅对培养良好的音乐文化素养和熟练的技能技巧有着极其重要的意义；同时，对培养刻苦、持之以恒的学习精神也有重要作用。

学习乐器往往不像教小宝宝学唱歌、听音乐那么简便，需要具备一定的条件。在小宝宝练习乐器时，还需要给予他经常的督促和耐心的辅导，这些都给小宝宝学习乐器增添了一定的困难。然而，音乐艺术对发展小宝宝的智力才能、道德情操有良好的教育影响。所以，好多父母为了给小宝宝创造学乐器的条件，不惜一切代价。然而，小宝宝学习乐器从几岁开始学习最合适，有好多父母很盲目。

据有关教育专家的调查，婴幼儿学习钢琴的最小年龄是2岁。但有些教育专家认为，婴幼儿学钢琴的最佳年龄在3岁以后，学小提琴在3岁半开始最适宜。

至于让小宝宝学什么乐器，应该根据小宝宝对乐器的兴趣和对音乐的鉴赏力、感受力以及自身的音乐才能和条件而定。因为，小宝宝自身的音乐素质是基础，兴趣是他学习乐器的动力，而选择的乐器是他必不可少的学习工具。但还需要具备持之以恒的顽强精神。所有这些因素汇合在一起，小宝宝

的音乐天赋才能有望得到实质上的体现。如果不具备以上因素，父母要慎重考虑小宝宝是否应该学习乐器。

培养宝宝进入色彩世界

最近，国外有学者对几百名婴儿进行了长达5年的观察和研究，结果表明，一个在五彩缤纷环境中长大的小宝宝，其观察能力、思维能力和记忆的发挥能力都高于普通色彩环境中长大的小宝宝。相反，如果婴幼儿经常生活在黑色、灰色和暗淡等令人不快的色彩环境中，就会影响他大脑神经细胞的发育，使他变得呆板，反应迟钝，更严重的是，智力很可能变得低下。

“好看”的颜色会使人的身体感到舒适，情绪得到均衡，行为变得灵活和协调。因为不同的颜色会对人的心理产生不同的效应，所以，色彩在一定程度上还能左右人的情绪和行为。

一般来说，红、黄、橙等颜色能产生暖的感受，属于暖色调。暖色有振奋精神的作用，使人的思维活跃、反应敏捷、活力增加。绿、蓝、青等颜色能产生冷的感觉，属于冷色调。冷色有安定情绪、平心静气的特殊作用。所以，给小宝宝布置一

个适合他身心发展的多彩世界，对培养他的艺术才能非常重要。

色彩的启蒙教育

认识色彩，是学习美术最基础的知识。

刚出生不久的小宝宝对色彩感受特别强烈，艳丽的色彩常常会引起他的兴趣，用色彩装饰他的房间更让他喜爱。实验证明，一个刚出生仅23天的小宝宝，看到光照的玫瑰红窗帘和红色物体就能引起他的高度兴奋。因此，色彩感觉启蒙要在小宝宝时期开始，这是培养小宝宝美术才能最关键的一步。

妈妈要抓住小宝宝对色彩感受力很敏感的时期，用较好的方法帮助宝宝认识颜色，这对宝宝的智力发展和培养绘画兴趣是非常有帮助的。对小宝宝进行颜色认识训练不是一时半刻就能完成的事，必须经过不断的训练和培养。然而，最好的方法还是根据小宝宝好玩的天性，利用游戏的方式进行是最合适的。

缤纷大自然

教小宝宝认识色彩，最好带他到大自然中去体会、去学习，看看蔚蓝的天空，漂浮的彩云，看看公园里五颜六色的鲜花等。让小宝宝从小就多接触

绚丽多彩的颜色，能帮助他对色彩产生良好的刺激和兴趣，那五彩缤纷的世界会给小宝宝带来深刻的影响和启迪，对促进他的大脑发育非常有效。

利用四季的变化来教育小宝宝学习认识色彩，真是一个很好的方法。有机会的话，父母还是带小宝宝去大自然中，让他亲身体会四季的自然变化，将会对他的视野扩展很有帮助。

方法是：妈妈在小宝宝还不适合亲身去自然中体会时，可以为他准备几套四季的图片，这些图片不但对季节有明显的标志，还要有代表各个季节的特征。例如：

春季：春天的特征是，草绿了，树上长出新叶子，迎春花开了，还有许多花也开了。

夏季：夏天的特征是，草长高了，大地绿油油的，树上长满了绿叶，百花盛开在大地。



秋季：秋天的特征是，树叶变成了枯黄色，也有美丽红枫叶四处飘落。

冬季：冬天的特征是，树枝枯萎了，草也枯黄

了。冬天下雪了，河流结冰了。

绘画启蒙教育的艺术空间

一切艺术品皆由感觉产生。启蒙之所以重要，是因为，艺术的起源与发展，是由启蒙而深入人心的。

小宝宝的艺术天赋首先表现在他们的兴趣之中。如果小宝宝对某一项艺术活动表现出强烈的、不可遏止的兴趣，这就表明他具有这方面的天赋。此外，有艺术天赋的小宝宝，对自己喜爱的艺术形式往往会表现出异乎寻常的热情和良好的素质。

如果小宝宝对绘画艺术感兴趣的话，他会对形象的记忆特别清晰，对色彩的观察比较细致，观察力也非常敏锐，对色彩、造型有较强的辨别能力。如何挖掘小宝宝的艺术潜力，并使他的艺术天赋发挥作用，这的确需要父母的良好素质和丰富的生活经验，并有广博的学识。

培养用艺术的眼光观察生活

敏锐的观察力，是想像力、创造力的源泉，对于小宝宝今后的智力发展和才艺的培养都十分重要。培养小宝宝的观察力，是学习绘画艺术最关键

的，它和学习认识色彩同等重要。因为，绘画是一门造型艺术，它是通过感觉和观察的综合能力，来创造完成的视觉艺术。所以，对小宝宝观察力的培养一定要重视，父母切不可掉以轻心。

大自然中的艺术创作

小宝宝在2岁以后，是绘画启蒙教育最佳阶段。也正是小宝宝语言和思维发展的萌芽时期。在小宝宝学会说话以后，他完全可以用一些词语来表达自己的想法。如果他对绘画有兴趣，他也可能会拿起画笔涂涂画画，以此来表达他对生活的感觉，这种情况下父母就可以积极引导小宝宝学画画了。多带他去参加一些活动，比如，看戏、上公园、看动物、郊游等，主要目的是为了丰富他的视野。

引导小宝宝涂涂画画

2岁左右的小宝宝学画，完全是一种游戏，他并不知道什么是艺术。所以，在游戏中教小宝宝学习绘画技能是最好的方式。充分利用和珍惜小宝宝绘画兴趣的萌芽时期，在小宝宝乱涂乱画的阶段，父母给他提供色彩鲜艳的蜡笔任他随意去涂去画。在这段时期里不要规定小宝宝应该画什么，而是任他画什么形状，都不要否决他的成绩。因为，那稚嫩

的线条和方块，也许就是一个画家的起步。不管小宝宝在画什么涂什么，在他的世界里都是在游戏，那么还是跟他一起游戏吧！

教宝宝涂色

一幅美丽的图画作品，它的成功与否一半取决于漂亮的色彩。所以教小宝宝学涂色是绘画艺术中至关重要的学习内容，父母一定不要忽略了这个问题。

在小宝宝还只会画物体的轮廓线时，他对涂色与绘画的关系还没有概念，所以他根本就不管涂不涂色的问题。就算是涂也是随意用一种颜色将画全部涂上，或是乱用颜色，该用红色的却涂了绿的，毫无美感。因为2岁左右的小宝宝对画画的概念就是一种游戏。在纸上涂涂画画得有点样子，他们就会十分满意，并产生一种成功的快乐感。如何教小宝宝涂色，还是要靠父母的耐心引导和帮助。

培养艺术的想像空间

自然界是想像力的资源。对小宝宝来说变化万千的大千世界，有许多东西都能引起他浓厚的兴趣，大自然中的自然现象是丰富他想像力的最佳资

源，没有什么可以与之媲美。那早晨的日出，傍晚的落日，多变的浮云和夜空的星辰明月，还有那冬天的冰雪，夏天的风雨，各种生长的植物、动物等，都是启发、丰富小宝宝想像力的资源。所以，要经常带小宝宝到大自然中去沐浴去熏陶，才有利于培养小宝宝的才艺发展。

除了接受大自然的熏陶外，还可以利用游戏的方式开发小宝宝的想像力。玩具是小宝宝最喜欢的东西，游戏是他实践的内容，天性贪玩的小宝宝在游戏中，既可锻炼身体，又可丰富想像力和增强智力。因此，要给小宝宝一定的时间做各种游戏，是培养小宝宝各种技能的重要措施之一。

培养小宝宝的想像力，对发展小宝宝才艺能力有很大好处。然而，培养小宝宝的想像力，如果在游戏中进行，就会变得更加得心应手。游戏不只是让小宝宝体验乐趣的方式，也是让他学习创作的方式，几乎所有的小宝宝都喜欢这种学习的方式。但是2岁左右的小宝宝的想像力，不是教出来的，而是在生活中、游戏中实践和体验出来的。给小宝宝提供想像的空间和条件，为他设计更多的游戏方式，让他亲临大自然，更多地接触大自然为他准备的养料和成分，让他有充分而广阔的自由空间，来实践自己的各种技能吧！

培养绘画艺术的点滴渗透

用渗透来启迪对艺术的热爱，那一点一滴所产生的影响，也许就是一生一世的愿望。

人的智力尽管与先天遗传关系密切，但后天的培养至关重要。所以，启用渗透这个词不是没有道理。所谓水滴穿石也是如此。培养小宝宝才艺技能和创造能力，是一个很严峻的课题。能否使他的智力得以充分的开发，能否获得对艺术感性的丰富知识，这与平时的培养和点滴渗透是分不开的。所以，培养小宝宝的各种技能，我们的确要做到利用生活的点滴来渗透影响他。



帮宝宝选画册

给小宝宝多看一些他喜爱的画册，这对培养他的绘画才能很有帮助，但如何选择小宝宝喜爱的画册呢？这的确是小宝宝的父母们所关心的问题。很多父母很早就给小宝宝看图书画册，希望培养他爱读书的习惯。然而，有不少父母因小宝宝对画册缺乏兴趣而感到一筹莫展。其实，为小宝宝选择画册有以下2个方面需要考虑。

①不要看图画有多么漂亮，如果故事缺乏生活情趣，对小宝宝而言不好理解，因而没有兴趣。应该选择一些画有生活物品和小动物的小宝宝容易理解的画册，这种画册能引起小宝宝的关注和欣赏，慢慢就会对画册产生兴趣。

②父母和小宝宝一起看画册有很大的好处，父母可以当解说员，一边跟小宝宝欣赏画册一边跟他讲画册里的内容，这样小宝宝就显得对画册很有兴趣。

绘画应具备哪些绘画工具

为了使绘画艺术更加深入小宝宝的内心世界，使他从中体会到无穷的乐趣，父母应为他准备一些绘画工具。所该准备的有以下几种：

①对3岁左右的小宝宝最好给他准备大号的彩色蜡笔，这种蜡笔的优点是不易折断和不需费力就能在纸上画出色彩鲜艳的画来。

②彩色水彩笔也很合适，用它画出来的符号清晰明亮，但不能用它来涂色。

③当小宝宝不再乱涂乱画后，就不用给他准备太大的纸了，可以给他提供一些大小形状不一的纸，这样会使他更有意识地控制手的动作。

④让小宝宝在较宽敞的桌子上画画，要求他把每一件东西都放在固定的地方，并给他准备一件罩衫，以免弄脏衣服。还要为小宝宝准备大口的盛水瓶、抹布、调色盘、大小不一的毛笔。

第五篇　孩子教育中应注意方式方法

法则16　解决问题要选择适宜的方式方法

正确面对孩子屡教不改

孩子是在不断犯错误以及不断纠正错误的过程中逐渐成熟起来的。因此在处理这类事情时家长一定要了解这个阶段孩子的生理和心理的特点，同时要理解孩子，尊重孩子，孩子是需要培养自尊心的，不能以成人的标准来要求孩子。

幼儿阶段是培养孩子健康心理的黄金时期，早期的生活模式和行为习惯都是在奠定基础，因此在教育孩子方面一定要掌握教育的艺术。赏识教育属于愉快教育理论，但是不能无原则地表扬孩子，结果使得孩子不能正确认识自己、评价自己。批评孩子也要注意方法。

首先要了解孩子犯错误的性质，是明知故犯的错误还是由于生活经验不足导致了一种不好的后果。前者是需要批评的，后者是需要和孩子共同分析原因，帮助孩子将事情做好，让孩子在修正错误和不足的过程中学习到必要的知识。

批评孩子要就事论事，不能翻老账或者胡子眉

毛一起抓，让孩子一头雾水，不知所措或引起反感，因此批评就失去了效果。对于年龄小的孩子恐怕用“晓之以理”的方式是不行的，因为这个阶段的孩子缺乏足够的生活经验和判断能力，必须要依赖家长的指导，甚至要给予强制性的教育管理。同时批评要及时，否则时间一长，孩子就缺乏了必要的羞愧和内疚的情感体验，也就达不到最佳教育的效果了。

对于屡教不改的孩子要充分体现家长奖惩分明的作风。孩子如果屡次犯同一个性质的错误或者是明知故犯，就需要适度的惩罚，惩罚的方式多种多样，比如剥夺一项特权、面壁5分钟等等。

对孩子实施了批评后，还要注意孩子的情绪和行为表现。如果孩子愉快地改正了，要及时给予肯定，如果孩子情绪不佳，需要及时了解孩子的思想，消除孩子的误解和隔阂，让孩子愉快地接受批评，使得批评达到最好的效果。

正确面对孩子撕书

当孩子喜欢摆弄书，并且喜欢撕书时，你可以将自己废弃的书和报纸给孩子摆弄和练习撕纸。如果为了让孩子从小学会阅读，你可以给孩子买颜色

鲜艳、不易撕坏的4页布书，内容是孩子接触过的东西，最好能有触觉刺激的书。



不过，你要知道，婴幼儿主要是以无意注意为

主，有意注意时间很短，因此教孩子读书（实际上是看书、听书）要掌握在这段时间里。孩子读书主要是给予感官上的刺激，如视觉、听觉和触觉。不妨让孩子自己翻书，教会孩子掌握拇食指对捏翻书。相信通过这些亲子活动，孩子会学会不少东西，而且也增进了你和孩子之间的感情。

正确面对孩子说假话

孩子思考问题是以自我为中心的，孩子喜欢显示自己的力量和成功，容易出现逆反心理。孩子在与外界接触的过程中通过自己不断地摸索，不断地学习，不断地积累生活经验，来满足自己在物质生活上和情感上的需要，以进一步融入到这个社会中去。他需要家长对自己关注，同时孩子也在揣摩用哪种方式能够获得家长对自己的关爱，因此就出现了如吃饭时要求大便，睡觉前要求小便的行为。通过几次实践，他发现只有这样家长才会围着自己转，自己才被关注，因此他很乐意重复去做，以达到自己的目的。

孩子由于认知水平的限制，并不懂得他说的这些话是假话，是骗人的，而且也不会准确地把握自己需求的表达方式，因此孩子出现这种行为就不足

为奇了。不要以自己成人的观点和思维来理解孩子，无形中就给孩子的行为上纲上线了，这对孩子是不公平的。

正确面对孩子“两面派”

假如孩子能分辨出在家里谁是最具有权威性的、谁没有，谁的话必须服从、谁的话可以不理。出现这种情况恐怕有以下的原因：

①父母在家中有绝对的权威，平时曾经流露出忽视老人的言行或有不礼貌的行为，作为思维简单的孩子就可能认为老人的话可以不听。

②父母对孩子平时可能太严厉，甚至动用体罚的手段，使得孩子感到了压力产生了恐惧的心理，所以对父母的命令言听计从。但是内在的压力积累到一定程度必须要进行宣泄，她不敢向敬畏的父母宣泄，而娇惯她的奶奶就成了她宣泄的对象。

③家长的矛盾化教育，让孩子感觉大人说的是一套做的是另一套，使得孩子在认知行为上产生了困惑，容易引起孩子两面派的做法。

因此家长平时需要注意自己的言行，处处、时时、事事应该提醒自己是一个教育者，应该表里如一、言行一致，给孩子树立楷模形象，同时也要学

会掌握教育方法，不能简单粗暴对待孩子。

同时家里人应该统一思想，对于孩子的教育口径一致，不给孩子找到可乘之机。另外，家长也需要提高自己的素质，尊重他人尤其是孝敬老人，避免自己平时不经意的一句话或举动给孩子造成负面影响，以使孩子形成双重人格，影响孩子一生。

纠正孩子喜欢虐待小动物的行为

在日常生活中，经常会看到有一些幼儿残酷地对待小动物。例如捉到小昆虫把它们的翅膀揪掉，把头扭掉或把眼睛捅瞎；用手掐猫、狗的脖子，打断猫、狗的脚，并扔入水中看它们痛苦地挣扎等。

孩子出现虐待小动物的现象，可能源于以下几种情况：

（1）出于好奇

孩子认知水平有限，孩子只是出于好奇，想看看这样做，小动物有什么反映，有的孩子可能对小动物的叫声感兴趣，他不认为这是小动物痛苦的叫声，因为他的移情能力差，不会设身处地替小动物着想。

对于这样的孩子应该告诉他：你这样对待小动物它会很难过的，因为你打它，它很痛，如果妈妈

也这样打你，你是不是也很疼呀！你希望妈妈打你吗？而且你以后可经常带孩子去动物园，让孩子看看饲养员叔叔如何喂养动物。也可以让孩子轻轻摸摸温顺的小动物，让孩子体会和动物和平相处的乐趣，这样孩子不但知道应该如何对待小动物，也培养了他的同情心，并由此增长了很多知识。

（2）感情的宣泄

心理学家研究发现，幼儿的残忍行为往往是其有压抑感的一种表现。如果幼儿的父母感情失和，谁都不关心幼儿，家庭中充满着不和睦、不健康的气氛，幼儿生活在其中就会感到压抑，从而产生发泄的冲动，借对动物发狠来暂时消除内心的不满情绪和压抑感。

自卑感、受歧视感也是幼儿产生残忍行为的原因之一。有的幼儿长得不漂亮或有某种生理缺陷，在家里或幼儿园受到歧视；有的父母想生男孩却偏偏生了女孩（或相反），便不喜欢，冷落了这个幼儿；有的再婚父母歧视甚至虐待前夫（妻）所生的幼儿等。这些都会使这些幼儿感到“低人一等”，产生自卑感、受歧视感，从而借残忍行为来表明自己的“强大”，消除内心压抑，寻求畸形的心理平衡。幼儿周围的成人如父母、老师等缺乏同情心，对幼儿动辄便以关黑屋、打耳光、立墙角等体罚，

或让幼儿过多地观看电影、电视中的暴力镜头，都会造成幼儿的残忍行为。

（3）效仿大人

孩子年龄小，很多的生活经验是通过效仿大人获得的，不管好的坏的，照收不误。因此孩子生活的环境以及家长的行为规范对孩子的影响是很大的，所谓“近朱者赤，近墨者黑”正是这个道理。

你孩子生活的周围是不是有虐待小动物的现象，对孩子起了潜移默化的作用。所以要注意孩子生活环境的净化和检点大人的行为，培养孩子同情心，让孩子逐渐明白动物是人类的朋友，大家应该和平共处。让你的孩子同你一起喂养自己家的宠物，共同照料，在饲养的过程中让孩子学会体贴入微地关怀和照顾小生命。明确告诉孩子对虐待小生命的现象要加以批评，而且家长要说到做到。

孩子适宜送幼儿园的时间

对母亲（或抚养者）的健康的依恋关系是婴幼儿社会性行为和社会性交往发展的重要基础。3～6个月的孩子开始对不同人的反应有了区别，对母亲（抚养人）更为偏爱。而到了6个月～2岁，是婴幼儿特殊的情感联结阶段，对母亲（抚养人）有特别

亲切的情感。当和母亲（抚养人）在一起时特别高兴，而且感到安全，能够安心地探索周围环境，母亲（抚养人）离开则哭闹不止。婴幼儿表现出了明显的专门依恋母亲（抚养者）的情感联结。这个阶段是培养早期依恋发展的最好时期。



当孩子2岁以后，才开始逐步与同伴进行交往。如果孩子不到2岁就送幼儿园，孩子与母亲的分离

造成孩子的分离焦虑，孩子会反抗、哭闹、愤怒继而失望，虽然孩子以后可能接受了这个现实，但会产生严重的心理负担。如果幼儿园的老师再关照得不好，孩子早期的感情经历对他的个性发展可能产生持久的不良影响，对孩子今后建立良好的人际关系，进入高层次的情感发展也都会产生不良的影响。

2岁前的孩子各项基本生活能力比较差，不能很好地照顾自己。孩子还不能自己吃饭，和大孩子在一起做任何事由于能力有限总是落后一步，孩子容易产生自卑的心理。另外，孩子总是处于被别人照顾的环境中，这样发展下去也不利于孩子的成长。

按照国家有关规定，小班的孩子入园的年龄应满3周岁。这个年龄的孩子从生理和心理上都适合入园。如果希望孩子能够体验集体生活，可以带孩子参加一些早期教育学习班。最好也让爷爷、奶奶陪同参加，在这里孩子可以与其他小朋友接触，学习一些有助于孩子智力发育的知识和技能。家长可以学习一些喂养和教育孩子的新知识，家长之间也可以互相交流育儿经验，对爷爷、奶奶的育儿观念也是一个更新，为孩子将来送幼儿园减轻分离焦虑打好基础。

正确认识孩子的羞愧和内疚

必须指出的是，羞愧和内疚虽然是负面的情感，但是它是孩子情感生活中的正常部分。适度的羞愧和内疚感对孩子的成长是必要的。孩子在1～1.5岁时随着认知水平的提高和自我意识的发展以及开始的社会交往，逐渐产生羞愧、内疚等情感。这是与社会性需求有关的情感体验。

当孩子做出了感到羞愧和内疚的事情时，孩子还没有理会，家长就应该启发他的羞愧感和内疚感，这种情感虽然让孩子处于一个痛苦状态中，但这种情绪体验让孩子能够纠正自己的行为，留下深刻的印象，更好地促进孩子的社会化。这种情感的体验甚至可以影响孩子的一生。关键是让孩子产生一定的羞愧感和内疚感后，家长还应该引导孩子很快从羞愧感中解脱出来，回到兴奋的情绪中去。

从事脑神经生物学研究的专家也明确指出：一些羞愧的情绪，有助于刺激右脑更快地建立有关情感体验的神经通道的连接，如果家长能够帮助孩子及时地从羞愧中复原过来，那么孩子在感情和自律能力上都能均衡地发展。如果长期处于羞愧中，神经通道也就做了错误连接，造成孩子自闭、激怒甚至产生暴力倾向。

孩子打人的教育

孩子学会打人，责任在大人。因为孩子自出生以来，对周围的世界充满了好奇，时时、处处在学习，通过他们的感知器官不断地观察成人，向成人学习，来获得各种生活经验和提高认知水平。家庭是他学习的第一课堂，孩子的学习方式是模仿，而家庭成员就是他模仿的对象。当孩子看到家中的人有这种动作，或者其他人有这种动作，不管是真的打人还是家中人逗着玩，孩子并不理解，就会学着打人。孩子的第一个打人的动作发生后，如果家长不去制止，孩子本人并不知道这个动作是好还是坏，下次他还会重复这个动作。有的家长觉得孩子动作好玩，或是被打后大叫，实际上都强化了孩子的这个行为。经过多次重复，这种行为就会固定下来成为一种习惯。

首先家庭的认识要一致，就是必须纠正这个坏习惯，否则会助长孩子以势凌人、霸道的恶习。

教育孩子不是儿戏，在孩子面前家长应该做出榜样。你要孩子成为什么样的人，你首先应该成为什么样的人。

孩子打人后不要理他，冷淡他。待孩子冷静下来后再告诉他：妈妈因为他打人很不高兴，你打了

别人，别人是很痛的。有什么不满意的事要向妈妈说，就是不能打人。你喜欢妈妈打你吗？这样孩子就会明白因为自己打人，妈妈不高兴，打人是不对的。让孩子的这个行为逐渐改正。

如果孩子仍不听从，就要采取惩罚的手段。例如，不允许他去他喜爱的一次游玩或不给他买他喜欢的玩具。明确地告诉他，就是因为他打人，妈妈才这样做的。告诉他，如果他一个星期不打人，就带他出去玩。你可以为他在日历上画好记号，这样他就知道因为这个行为受到惩罚，促使他以后约束自己不再犯这个错误。

孩子喜欢扔玩具的教育

这是孩子动作发展的一个特点。孩子在10个月左右，开始有了这些动作，叫重复连锁动作。这个阶段孩子有了自我意识，他对周围世界充满了好奇，需要去探索，实际上这也是孩子学习的一种方式。因此孩子通过扔玩具让别人捡，可以得到几种体验。

首先体验和证明了“我”的力量，这是孩子自我意识的一种表现。其次孩子通过扔玩具，听到玩具落地的响声，这让孩子明白了一个因果关系。家

长捡回玩具给孩子，孩子认为这是家长在和他做游戏，这种生活体验是孩子发育过程中不可缺的。

如果就此训斥孩子，孩子学习的积极性会受到打击，使得孩子不敢再做这种体验。从心理学上看容易造成孩子恐惧胆小，不敢去探索，丧失自信心，也减少了孩子获得知识的机会。



其实家长应该利用孩子的这个特点有意识地让孩子获得一些知识。例如，可以给孩子不同重量的东西或玩具（当然是经得住摔的玩具）让孩子扔。不同重量的玩具扔的远近不同，落地的声音不同，孩子使的劲也不一样。孩子就有了这种生活体验。虽然孩子不明白里面的科学道理，但是这种现象的

信息会储存在孩子的大脑里。不要认为孩子是在折腾你，这实在是家长给孩子学习提供的一次好机会。

帮助孩子克服认生

孩子“认生”是生长发育中的一个过程，一般主要是在婴儿阶段有这种现象。如果孩子出现这个问题，可能与所处的家庭环境以及接受的教育有关。例如，家里人很少和外人交往，家庭环境比较闭塞，使得孩子不能获得与人正常交往和合作的生活经验。

出现这个问题主要责任在家长。以后要多让他接触其他年龄的小朋友，刚一开始接触的时候，家长一定要在身边，因为孩子需要有一把安全的保护伞。首先从说一句话、握一次手开始，慢慢来、别着急，让他逐渐能够接受别的孩子。

还有一个办法就是邀请小朋友到自己家里来，让孩子把自己的玩具与别的小朋友共同分享，也可以让其他小朋友把他的玩具拿来，让你的孩子跟他一块儿玩。这样，孩子就会觉得他的玩具我没有玩过，我愿意跟他玩，就逐渐产生了和小朋友合作的欲望。

不妨经常请外人到自己家中做客，带着孩子一起招待客人，只要孩子有一次表现得不错，就要表扬他，使他获得自信，以后孩子就乐于这样做。同时你们也要经常去朋友家做客，尤其是有孩子的朋友家。现在的孩子基本上都是独生子女，住在高楼里面，小朋友之间接触得少，因此要创造机会，让孩子与其他小朋友多多地进行接触，最好带着孩子一起做一些公益事业。让孩子在这些活动中体会到为别人做好事带来的乐趣，这也是帮助孩子克服“认生”的一个好办法。

离异的父母应该怎样对待孩子

家庭的离异肯定会给孩子带来伤害。孩子需要来自父亲和母亲双方的爱，这样的爱才是完整的爱。家庭的离异，造成孩子得到的爱是不完整的、残损的爱，不管理由如何，对于孩子来说都是残忍的，尤其是他最亲近的人消失后，对于小儿来说容易引起其行为能力倒退。对孩子的这种伤害是很难弥补的。

离异的一方尤其是作为孩子的监护人，会产生不同的思想：有的家长觉得由于离异给孩子造成损失，感到愧疚，因此就总想补偿，开始溺爱孩子，

造成孩子以“我”为中心，成为小霸王；还有的家长把孩子当成自己的出气筒，或者认为孩子是自己的累赘而厌恶或疏于管理。随着孩子的成长，以及社会的偏见，使得孩子感觉低人一等，孤独、自卑、自暴自弃以及产生攻击行为。

已经有不少的例子证明了由于家庭离异造成孩子长大后的行为怪异、无所作为、人格异常，甚至走上歧途。在离异的家庭长大的孩子，由于父母不和在他小小的年纪就留下了烙印，使得他长大后可能惧怕婚姻。因此希望父母要离异时，不但要考虑自己，也应该慎重考虑孩子，不应该让孩子这么小就承担离异后果，这对孩子实在是不公平的。既然有了孩子就应该对家庭和孩子负责，对社会负责。如果实在不能在一起了，也要让孩子明白：虽然爸爸、妈妈分开了，但是你还是我们的孩子，我们都是爱你的。

不要在孩子面前诋毁对方或者把孩子作为要挟对方的手段。

爸爸、妈妈仍然要肩负抚养孩子的职责，让孩子感到两个家庭都喜欢他。

仍然要正确地教育孩子，不能溺爱、专横或撒手不管。

正确教导孩子判断是非

孩子在3岁以前判断是非是很困难的，因为这个阶段的孩子心理发育水平有限，还不能理解判断事物的好坏曲直。也就是说孩子的道德观念是在3岁以后才逐渐产生的，随着社会交往的逐渐增加，从外界学来后逐渐内化形成自己的道德标准。

3～4岁孩子判断事物是非的标准仍是以家中大人对此事物的态度、情绪、情感来作为自己判定的参照物。只要是自己妈妈、爸爸或奶奶肯定的东西，他就认为是对的，只要家人认为错误的，他也肯定会否定它。这缘于这个阶段的孩子对事物的认识还不深刻，概括能力差，还没有形成自己的判断标准，而他的是非标准是家中大人施加给他的。如果大人经常重复这些观念，就会逐渐稳定成为孩子自己的判断是非的标准，所以就出现了孩子以上的表现。随着孩子认知水平的提高，社会经验的丰富以及思维水平的提高，孩子是会逐渐形成自己判断是非的标准的。

在对孩子进行教育时，要做到身教重于言教。家长必须注重自己在家中的一言一行，给孩子树立良好的榜样。同时家长时时处处要有一个正确地判断是非的观念，让孩子在大人的教育中掌握正确地

判断事物好坏的标准。当然，家长也不要把自己错误的观念强行施加给孩子，使得孩子丧失自己判断事物的能力，以后将很难适应社会发展。家长的正确教育会让孩子在是非和道德观念上很快成熟起来。

正确引导“吃亏”的孩子

孩子1岁以后开始和其他的小朋友接触，在接触的过程中学习交往的技巧。家长在这个时候要正确地引导，为孩子将来建立良好的人际关系打下一个坚实的基础。既然是交往，就有可能出现所谓的“吃亏”或“占便宜”、“欺负”或“被欺负”的问题。孩子通过自己吃亏或被欺负逐渐学会如何捍卫自己的权利，如何对付欺负人的孩子，如何公平地处理同伴之间的纠纷，获得了这方面的生活经验。



有的家长在自己的孩子欺负别人或占便宜时，视而不见，充耳不闻，或者轻描淡写地批评，助长了孩子的坏习惯，那么孩子在和同伴交往的过程中，渐渐会失去友谊，甚至遭到同伴的排斥，这样的孩子很孤独，不利于其健康心理的发展。如果有的家长向孩子灌输“以牙还牙”的报复手段，不仅

向孩子传递了暴力可以解决一切的信息，也助长了孩子今后的暴力倾向。

下面3点值得注意：

①要用平常的心态对待孩子之间的纠纷，不要把不良的价值观传递给孩子。

②孩子之间的纠纷由孩子自己解决，家长不要干涉。

③家长做出宽容、善良、尊重他人、助人为乐的表率。

法则17　防止伤害孩子身心的方式方法

教养子女十戒

父母们在教养子女时，应该注意些什么？美国《读者文摘》在1996年6月号上曾发表了“训子十戒”的文章，其中的一些内容，值得父母们在教养子女时注意，现简介如下：

（1）戒谬赞挑剔

父母对孩子不能事无大小都大加赞赏，否则会弄巧成拙。心理治疗医师詹姆斯·温德尔说：“惯于受父母称赞的孩子，做事往往不是为了自己满意，而是为了博得别人赞赏。”这类孩子做什么事都希望别人称赞，若没有赞赏似乎就难以把事做好。对孩子做事过分挑剔也有害无益。温德尔说：“光是指责孩子怎样不对，也许只会导致孩子不断犯错。”专家认为，赞赏与管教的比例应是3:1。比例过高，赞赏显得虚伪夸大；比例过低，则显得挑剔过甚了。总之，称赞孩子要实事求是。通常说一句“谢谢”就够了。

（2）戒当大人看

儿科医生施米特说：“孩子小时候管教越宽松，长大了就越容易任性。难以管束。”管教孩子

毋须凡事解释，对幼儿一句“因为是我说的”就够了。当孩子对一些规矩提出疑问，父母应尽可能给孩子讲道理，也要听听孩子的意见，但不要把孩子当小大人看待。

（3）戒情绪失控

当孩子在争吵时，父母要防止情绪失控，如果你自己失去了控制，在恢复冷静之后，你就弯下身来直视着孩子，以严肃的口吻告诉孩子应该怎样做。如果孩子容易在傍晚时分闹脾气，可以为孩子安排一些安静的活动，准备一些有益健康的茶点。



（4）戒手法不变

对7岁的孩子，你也许发觉墙角罚站的办法已不奏效。管教孩子的方式，虽不可朝令夕改，但也不能一成不变。温德尔说：“以往有效的办法不一定

永远有效。”管教孩子要因时制宜，灵活运用各种技巧。如用隔离、限制看电视、置之不理等。

（5）戒不分轻重

有些办法对性情温和的孩子适用，而对性情暴躁的孩子则不适用。教育孩子的方法，必须适合孩子的个性。如孩子心不在焉时，要孩子收拾房间的话，最好给孩子明确指示，如将书放在书架上，衣服放在柜橱里。主要是教育他们避免受伤、禁止粗鲁行为；对学龄前儿童则要给他们灌输爱护公物和友善待人的观念。

（6）戒过犹不及

当孩子犯了错误父母不加以管教就难以让孩子从错误中汲取教训。温德尔说：“只要能够公平，不苛刻，处罚孩子并无不妥。”体罚孩子可能收一时之效，但从长远来说，则适得其反。当孩子遭到捆打，他不会从中学到自制，所得仅有恐惧，也就因此觉得以大欺小并无不妥。

（7）戒撒手不管

施米特医生说：“有的父母不愿喋喋不休地教训孩子，以免影响相处的乐趣，因此孩子怎样闹都由他。但即使难得一次的郊游，孩子也要守规矩，例如不得揪头发、损坏玩具、乱丢食物等。”父母语气坚定才能使孩子听话。

（8）戒滥用奖励

温德尔说：“用奖励方式制止孩子顽皮，无异于贿赂。这样做也等于暗示父母定下的规矩是多余的。”只有当孩子做对了再给予奖励，才是正确的做法。应该帮助孩子体会到有了好的表现，才可以从中得到满足。

（9）戒意见分歧

在管教孩子时，如果父母意见有分歧，并被孩子听见，定会有无所适从之感。管教孩子，父母必须齐心。若意见不同，就应该私下协调，对于大原则则彼此意见应一致。任何一方对某一规矩坚持时，另一方不妨让步。父母也可以分管不同的范围。

（10）戒认定孩子错

应该对事不对人，要孩子改正，就要明确表示。当孩子一旦遇到难题，父母应该先听孩子的意见。专家认为：“你要是能够体谅孩子，孩子就能平心静气了，客观地分析自己的处境。”孩子只要知道父母是在为他着想，他就能循规蹈矩了。

勿过多地将孩子与别人比较

谁都想让自己的孩子出类拔萃，对于自己孩子

的一点一滴都关怀备至，喜欢与别的孩子比较。而问题就出在家长经常拿自己孩子的短处（更何况还不是短处）去比别人的长处。这样比较就使得自己信心不足，产生焦虑情绪。这种情绪也会在不经意的言谈话语中流露出来，使得孩子受到影响，要知道孩子对自己的评价是以别人的评价来评价自己的。由于家长这种情绪的流露，孩子可能认为自己就是笨而失去了进取的信心，久而久之孩子会产生自卑的情绪，严重地影响着孩子的进步。

现在一些家长误解了早期教育的理念，将小学的教育提前到幼儿园，将幼儿园的教育提前到婴幼儿阶段。这种所谓的超前教育实际上是拔苗助长，也是违背孩子生理心理发育的规律。婴幼儿阶段主要应该在生活能力方面进行培养。孩子需要玩、需要游戏，在玩和游戏的过程中不断训练自己的能力，丰富自己的生活经验。我们不需要在这么小的阶段就对他灌输书本知识，让孩子整天去机械地记忆，使得大脑丧失了自由储存各种信息的机会。可能有的孩子现在表现出所谓的天才，但是由于缺乏各项能力的培养，在上学以后，生活经验缺乏，能力不足，逐渐显露出与同龄人的差距；而自己的优势已经不再是优势，那时孩子就会产生严重的自卑，而成为一个平庸者。这样的例子比比皆是。

每个孩子都有自己的长处，也都有自己的短处，作为家长不能拿自己孩子的短处去比别的孩子的长处，也不能用自己孩子的长处去比别人孩子的短处。要用一个平常的心态去对待自己的孩子，毕竟真正能成为社会精英的是极少数，但是只要他身心健康，积极向上，就是一个成功的孩子。因此需要家长注意做到：

①制定适度的培养目标。有了目标，家长就有了努力的方向，但是这个目标必须符合孩子大脑发育的规律，符合孩子心理发展的规律。这些目标适合自己的孩子，而且是经过你的培养和孩子的努力确实能够达到的。在培养的过程中发现孩子的潜能，进行个性化培养，有利于自己的孩子成为一个有用之才。

②培养孩子的自信心。无论是家长还是孩子在做任何一件事情时，都可能有失败和挫折，这个时候家长应该亲自帮助孩子一起进行分析，鼓励孩子坚持将事情继续做好。对于孩子来说，原来不会做的，现在已经会做了；原来做得不好，现在做得好了；别人不会做的，自己会做，就是孩子的一大进步。家长都要给予表扬，让孩子对自己充满信心，更加乐意去不断地努力和尝试。

③学会尊重孩子。孩子虽然小，但是他也是社

会中的一个独立个体，孩子在人格上与家长是平等的，孩子也需要尊重。因为孩子幼小，心理发育不成熟，往往对事物不能做出正确的判断，这时家长不能用蔑视的语言讽刺孩子，使得孩子对自己产生怀疑，在心理产生阴影，这将影响孩子的一生。

勿教孩子抢东西玩

孩子正是处于“自我中心化”的思维阶段，他们不能站在别人的角度去考虑问题，孩子认为不管谁手里拿的玩具都是自己的，自己都可以随便玩。作为家长要指导和鼓励孩子一起玩玩具，或者轮流玩，告诉孩子：“幼儿园的玩具是属于大家的，如果你不玩可以让给其他小朋友，你玩另一个，然后你们再轮换。”可以与老师一起有意识地引导他们，而不是教孩子“抢玩具”还做“示范动作”，这样的教育反而是教会孩子“自私”、“霸道”，以后养成习惯就麻烦了。



经过家长耐心的引导，让孩子多多体验成功的合作游戏，孩子就会学会体贴别人，学会“分享”，学会“合作”。同时也学会如何与同龄小朋友进行交往。

逗孩子玩勿过度

应该从小培养孩子的自信心，而自信心的建立又是在孩子每天生活中一点一滴地积累起来的。家长对此有着义不容辞的责任。当孩子面前有一个他喜欢的玩具，他通过自己的努力拿到这个玩具，体现了自己的力量，对自己充满了信心，这就是自信心的建立，使得孩子以后更乐于通过自己的努力去获得自己喜欢的成果。

可是有的家长逗孩子时，在孩子用双手来拿玩具时突然拿走，反复好几次，直到孩子急得大哭。这样做不好。因为这个阶段的孩子是直观动作思维，他只能在动作中进行思维，不可能先想好了再去做，也不可能预想到事情的结果，因此他不可能知道这是在逗他，只明白通过自己的努力不能达到他想得到的东西，这样孩子就会认为自己不行，对自己产生疑惑，丧失了信心。经过几次的努力达不到目的，孩子就不愿意再去尝试，也就失去了学习的机会。如果家长经常这样，还会让孩子认为大人是说一套做一套，大人的话不可信，让孩子失去了对别人的信任，对孩子将来的成长有百害而无一利。

勿哄骗孩子

我们总说要尊重孩子，尊重孩子的人格，要把孩子作为一个独立的“人”来看待。可是在我们的实际生活中，往往做不到这一点。例如，有的时候哄骗孩子，经过几次后造成了孩子认为大人说话不算数的印象，对家长失去了最起码的信任。

本来家庭是孩子生下来的第一课堂，父母是孩子的第一任老师，孩子获得的生活经验和做人的道理首先从这里开始。孩子对这个世界的信任也是从这里开始。因此家长的言行对于孩子来说是最可靠的，也是最可信赖的。这个时期的孩子考虑问题是表面的、简单的、固定的，而且凭借经验，因此根据孩子思维的这个特点家长就不能哄骗孩子也不能说话不算数。

想一想如果孩子最信赖的父母都在欺骗他、说话不算数，孩子就会不相信父母甚至发展到不信任这个世界。他们会认为大人说话是“说一套，做一套”，不利于孩子的人生观和价值观的建立。孩子将来也会效仿大人，那不是违背了家长养育孩子的初衷了吗！2.5～3岁是给孩子立规矩的关键期，1～7岁也是培养孩子良好行为习惯的关键期。因此为了孩子的全面素质发展，必须重视这个时期。

有的孩子经常为一些小事哭闹不止，可能与家长经常哄骗孩子有关，造成孩子对家长不信任，同

时孩子也学会了用哭闹来要挟父母，以达到自己的目的。为了养成孩子良好的行为规范，必须要在家庭中制定一定的家规，到公园或其他公共场所也需要遵守规矩，这一点是不容置疑的。而且不光是孩子，包括父母都要遵守。谁破坏了都要受到谴责和惩罚。

同时父母对于孩子的合理的要求承诺了就必须兑现，说话要算数。对于孩子的无理要求家长坚决拒绝或者淡化处理。如果家长为了摆脱狼狈的处境，最后答应了孩子的要求，实际上是强化了孩子的这个行为，孩子以后还这样做。同样也可能是家长说话不算数造成的。

勿事事过多地照顾孩子

当孩子学会了行走之后，开始有要求独立的意识。他们有了个人的爱好，愿意努力自己做事，并且开始不愿意受大人的控制，这是孩子作为个体独立于社会中的开始。但是由于孩子认知水平有限，往往事与愿违。因此家长以认为孩子还小，不放心他做为由，过多地照顾孩子或者阻止孩子做一些事。当孩子遇到困难时，不是鼓励孩子想办法去克服困难，而是直接代替孩子去做。这样的结果是：

本来在这个年龄段应该掌握的技能孩子没有学会；本来孩子能够自己独立完成的事，却因为大人的代替，而失去了独立完成的机会；每逢遇到挫折，他也就只学会了放弃。

尤其是在家长总认为孩子笨时，可能在语言上和行动上就对孩子采取了否定的做法。其实不见得是孩子笨，而是因为家长不创造机会让孩子进行练习造成的，责任还应该在家长。父母不经意的帮助在限制中挫伤了孩子探索的积极性，同时也挫伤了孩子的自尊心，这样做的结果会造成今后孩子在处理一切事物时认为自己无能，不愿意去尝试，甚至逃避，进而产生自卑，对自己丧失了信心，同时也造就了一个不负责任的人。

因此，爱孩子就要放手让孩子独立去做力所能及的事情；当孩子遇到困难时要鼓励孩子，与孩子一起去找克服困难的办法；教会孩子一些生活技巧，让孩子做自己生活的主宰。当孩子对家长的正确劝告反抗时，只要没有危险，不妨让孩子去尝试，挫折或失败也是孩子需要储存的另一种经验。

勿教孩子推卸责任

在我们生活中经常碰到，当小孩摔倒哭泣时，

家长为了哄孩子会故意说是路太滑或有东西挡住了孩子，所以不是孩子的原因，作为大人很清楚这是安慰孩子的一个借口，但是作为幼儿却不会明白，他认为大人是绝对的权威，大人的判断就是对和错的标准。

因此当家长将孩子摔倒的责任推给“马路”时，孩子就会认为自己摔倒不怪自己，应该怪“马路”。这样做的结果，反而使孩子更觉得自己委屈了，家长也在不知不觉中给孩子灌输了推卸责任的思想，以后孩子就会效法，将自己做错的一切事情都推给别人。

家长要告诉孩子实际情况，并鼓励孩子自己爬起来，这样既让孩子承担了不听话的后果，也让孩子在家长鼓励之下，能够勇敢地面对这次摔倒后的疼痛。通过这次摔倒孩子吸取了教训，也学会了如何面对挫折，同时孩子也明白了自己做错的事自己要承担责任，不能将责任推给别人。从小培养孩子做任何一件事都要负责到底。在做事的过程中孩子也学会了处事的方法和技巧。不管结果是好或是坏，都要勇于承担自己的责任。做成功孩子可以有成就感，失败了可以锻炼自己的毅力，使得孩子经受挫折训练。实际上，孩子在生活中会经常成功或失误，我们在宽容和理解孩子的同时也要让孩子明

白什么叫责任。从小培养孩子的责任心，为将来形成良好的人格打下坚实的基础。

孩子摔后勿过度哄

痛是一种感觉，它是一种主观感觉，受心理、情绪影响很大。幼儿对事物的判断是以大人的情绪表现为参照物的。越小的孩子痛觉就越小，痛觉随着年龄的增大而增大，所以幼儿摔后的痛觉不像大人想像中的那样痛。当家长看着孩子时，孩子因为看到家长很平静的表情，本来自己也不觉得痛，因此就表现得不在乎了。但是可能由于长辈在孩子摔倒后紧张的表现，反而使得原本不一定疼痛的孩子，由于大人错误的判断以及紧张的情绪的感染，孩子认为我确实是摔痛了。越哄越觉得疼痛，于是也就觉得更害怕了，所以长辈越哄反而孩子哭得更厉害了。这就像冲锋陷阵的士兵一样，即使受伤也不觉得痛，但是如果情绪悲观失望，就会加剧疼痛的道理一样。

因此需要和长辈耐心地沟通，统一认识，只要检查孩子没有什么问题，就鼓励孩子自己站起来，并且对孩子的积极表现给予及时的表扬，让孩子明白摔倒没有什么，我自己能够勇敢地站起来！这样

做的结果孩子会逐渐坚强勇敢，培养了孩子好的品质。当然如果孩子确实摔坏了，需要马上送医院。

勿讲会引起孩子恐惧的故事

恐惧是一种消极的情绪，当孩子处于恐惧的状态中时，思维受到抑制，很大的程度上影响着孩子的认知和活动，造成孩子退缩和逃避。如果孩子长期经受恐惧，会严重影响孩子个性的形成。当然，适度的恐惧可以让孩子提高警惕，促使孩子逃离危险和远离危险。

其实孩子生下来就有一种本能的、反射性的恐惧，例如：突然的降落、疼痛或大声的刺激都可以引起小婴儿的恐惧。随着孩子的发育以及记忆的产生，以往的任何不愉快的经验都可以引起孩子产生恐惧。



不同时期的孩子会对不同的事物产生恐惧情绪：从出生到6个月孩子对噪声或大的声响容易产

生恐惧；6～9个月随着孩子产生“认生”，对陌生人产生恐惧，同时也会产生恐高的情绪；1～2岁孩子容易产生分离焦虑。尤其是孩子2岁以后，随着想像力和推理思维的发展，孩子开始对黑暗、动物、独处一处和想像中的东西产生恐惧。

因此要求家长需要注意：

给孩子讲故事尽量不要超过孩子的认知水平，不要诱导孩子产生恐惧的情绪。

不要用恐惧的语言和事例来威吓孩子，并将其作为教育孩子的一种手段。长期下来容易造成孩子胆小、怯懦、退缩的个性。

当孩子出现恐惧的情绪时，家长要及时发现，并给予孩子适当的安抚和鼓励。

不要让孩子学得太累

给予孩子自由，让孩子自由发展，这是目前一种育儿的论点。

孩子的天性是玩，孩子的工作也是玩。孩子在玩的过程中可以获得种种信息和生活经验，也学会了很多的生活技能。

孩子在学龄前主要的学习任务就是在家长有意识的引导下，到大自然中去多看、多听、多见识、

多体会，把从感官获取的大量信息和生活经验储存在大脑的仓库里，以备今后取用。就像发明化学物质“苯”的科学家，当初不知道如何用分子结构式来表示这种化学物质，苦思冥想，百思不得其解。夜间他做了一个梦：看到蛇头咬蛇尾。醒来后他想：我为什么不能把“苯”的分子结构式用六边形表示出来呢。如果这位科学家没有见过蛇头咬蛇尾，没有这个信息储存在大脑里，他就不会有这个联想，也就没有了这个发明。举这个例子就是说明应该让我们的孩子在学龄前一定要好好玩，多长见识，让孩子的大脑多储存各种各样的信息，以备日后取用。

为了孩子智商和情商更好发育，不能过早地让孩子背上学习的负担，让他们去干他们不感兴趣的事情，剥夺孩子欢乐的童年。家长也不能过早地为孩子设计未来的蓝图，其实家长的这种努力往往到后来是“竹篮子打水一场空”。

然而让孩子“随其自然”也不能放任不管。那种“树大自然直”的养育观点是不可取的。没有规矩不成方圆。孩子生下来面对大千世界需要不断地学习才能适应外界的变化生存下来。孩子的大脑就像海绵一样，不断吸收外界的一切，包括好的和坏的行为、习惯、生活经验和大自然中的各种知识。

孩子没有是非之分，需要家长的正确培养和引导，让孩子从小就明白什么是他该学习的，什么是他应该摈弃的。用一定的规则来约束自己的行为，使得孩子能够健康地成长。同时也需要家长细心观察孩子，发现孩子某种潜能，给予孩子相适应的指导，让孩子在成才的道路上走得更快。

孩子在接受教育过程中也促进了家长自身素质的提高，这是双赢的事情。

第六篇　为宝宝的健康成长保驾护航

法则18　按计划免疫接种与健康检查

疫苗的种类

疫苗有活菌疫苗、死菌疫苗、类毒素3种，具有以下特点：

活菌疫苗

减毒活菌苗作为疫苗用，如脊髓灰质炎（小儿麻痹）、麻疹、卡介苗（BCG）等疫苗。接种活菌疫苗时，会发生轻微的感染，但免疫力长久持续。

死菌疫苗

杀死病原体，只留下能够产生免疫力的毒素作为疫苗，如百日咳、乙脑、流行性感冒等疫苗。接种死菌疫苗，可在血中产生抗体，以杀死入侵的病原体。死菌疫苗无法像活菌疫苗那样在体内增殖，所以必须经常追加接种，以强化免疫。

类毒素

取出病原体的毒素，加以削弱毒性而进行无毒

化，如白喉、破伤风疫苗。与死菌疫苗相同，不具有持续免疫力，必须经常追加接种。

预防接种的种类

卡介苗（BCG）

接种卡介苗能预防结核菌感染。新生儿出生1周内即可接种。其余人群要先做结核菌素试验，检查有无免疫力后再接种，只要结核菌素反应阴性，可在2周内接种BCG。如因身体不适，这期间未能接种，待欲接种时，接种前仍需做结核菌素试验。

BCG的接种方法是在左上臂三角肌处皮内注射，接种后2～3周会局部红肿，大约4周结成疮痂，有时呈脓痂，不要用力摩擦，轻轻擦拭直到自然剥落为止。

脊髓灰质炎疫苗（婴儿瘫糖丸）

接种脊髓灰质炎疫苗能预防小儿麻痹。一般在宝宝2个月时口服，每月1次，每次1粒，务必服用3次。

腹泻时要避免接种，如果是软便，次数和平常一样的话，口服婴儿瘫糖丸也没有问题。

百白破三联疫苗（DPT）

这是百日咳、白喉、破伤风3种混合制剂的预防

接种。第一次接种是出生后3个月。大约间隔1个月再接种第二次，连续3次。间隔1年再注射1次。

此种混合疫苗经常会使宝宝发热或出现其他不良反应。第一次接种如宝宝发生高热，第二次应告诉医生，采取适当措施，如减少接种剂量，发热多发生在接种当天或第二天，有时发热可长达3天，接种后高热时可酌情用退热药。

若宝宝正患感冒等疾病，须延缓接种，不妨碍免疫效果，第一次与第二次可间隔2个月，第二次与第三次可间隔6个月。只接种1次，几乎毫无效果，如接种2次，基本达到免疫效果，最好接种3次。

麻疹疫苗

一般初种在宝宝8个月以后，7岁时加强1次。方法是上臂外侧皮下注射疫苗。注射后7～10天，约半数小儿发热，个别小儿可出现轻微疹子，体温约38℃，持续1～2天消退。


三年疯班

乙肝疫苗

乙肝疫苗为B型肝炎遗传工程疫苗。接种年龄为出生后0、1、6个月，共3次，接种后一般无不良反应。接种完成后如查乙肝表面抗体阳性，表示接种成功，可每2年加强1次。

预防接种的注意事项

（1）接种前的注意事项

①从2～3天前检查健康状况。

②尽量避免外出，保持清洁。

③测体温。

④带好预防接种手册和有关疾病挂号本。

⑤让宝宝穿宽松的衣服。

⑥尽量由妈妈陪伴。

（2）接种后的注意事项

①当天在家休息、观察。

②检查宝宝的状态，如有异常，可去看医生。

③在接种手册上做好记录。

④当天禁止洗澡。

（3）其他注意事项如有以下情况，是否接种可由医生决定：

①感冒。

②过敏。除了过敏体质较严重的孩子外，原则上多数孩子都可预防接种。

③急性疾病。应待疾病恢复，并于1个月后再接种。腹泻时要停止口服婴儿癍糖丸。

④慢性疾病。许多慢性疾病，如心血管疾病等易出现不良反应，而一旦再患上传染病就更严重，所以，家长不可忽视。接种时，若能设法预防不良反应，即无多大妨碍。

⑤抽搐、惊厥。预防接种时应注意有惊厥病史的小儿。若在1年内曾有上述症状的小儿，在原因不明前，同年不要接种。原因清楚后，也要和医生商量，慎重接种。

⑥湿疹。避免接种卡介苗，湿疹处如附BCG菌苗的话，会形成严重的皮肤病。

⑦未熟儿、难产儿。

⑧发育迟缓，身体虚弱时，必须延期接种。

预防接种的异常反应

个别孩子在接种后出现一些异常反应或合并症，有时较为严重，必须及时处理。

（1）晕针

注射后突然晕厥，轻者只感心慌、恶心或手足发麻等，短时间即可恢复正常。重者脸色苍白、心跳加快、出冷汗，甚至突然失去知觉。晕针与空腹、疲劳、室内空气不好、精神紧张或恐惧有关，是由刺激后出现的反射性周围血管扩张引起的一时性脑缺血造成的。

（2）无菌性脓肿

因吸附剂（氢氧化铝或磷酸铝）未被完全吸收，或接种部位不准，引起局部组织坏死、液化而形成。一般于接种后24～48小时前后，可见注射部位有较大的红晕或浸润，2～3周后局部出现硬结，伴有疼痛，肿胀可持续数周或数月，随之发生脓肿、破溃，不易愈合。遇到这种情况应去医院处理。

（3）过敏性皮疹

较常见，皮疹多种多样，以荨麻疹最常见，一般在接种后数小时到数天发生，接种活菌疫苗在1～2周内发生，重者可给予抗过敏药，预后良好。

（4）过敏性休克

个别孩子预防接种后会发生休克，多在接种后数分钟至半小时内发生，表现为烦躁不安、面色苍白、发绀、四肢凉及出虚汗等症状，重者神志不清、血压下降、大小便失禁。遇上这种情况应立即

送医院儿科，或就地皮下或静脉注射肾上腺素，争分夺秒，组织抢救。同时建议家长在孩子接种疫苗后，在现场观察半小时再离开。

（5）血管神经性水肿

个别孩子在接种后1～2天内，注射部位红肿范围加大，皮肤发亮，重者水肿可扩大至整个上臂及手腕。处理方法是局部热敷，口服抗过敏药物。

（6）接种后全身感染

多为孩子免疫缺陷，接种后引起全身感染。处理时应注射特异性免疫球蛋白或输血浆。

定期健康查体的意义

健康查体是贯彻“预防为主”的方针，防病于未然。通过对小儿的健康状况、生长发育等进行连续监测，了解孩子的生长发育情况，预防和处理小儿常见病及某些特殊疾病，对孩子的营养和教育提供指导。这些均有利于小儿体格与社会行为的健康发育。所以，健康查体是非常重要的，年轻的家长们千万不能忽视。


健康未昌体

定期健康查体的具体日期

具体日期是孩子出生后42天左右到分娩所在医院做产后检查，了解孩子喂养及发育情况。孩子3个月时，到就近医院的儿保科建立系统管理档案，进行4:2:1查体，即1岁内查体4次，每隔3个月1次，一般为婴儿满3个月、6个月、9个月、12个月各查1次；3岁之内每年查体2次，即每隔半年查1次；3岁以后，每年查体1次。

1岁内小儿查体内容

主要对小儿生长发育指标进行监测，包括身长、体重、头围、胸围4项指标，还对小儿视听、心理、智力发育进行筛查和咨询，对小儿“四病”（维生素D缺乏病、营养性贫血、腹泻、肺炎）进行防治宣教，指导家长对小儿进行生长发育监测，教给家长怎样护理和喂养宝宝。发现某些小儿患了疾病，能及时给予治疗。

1～3岁小儿查体内容

1～3岁的小儿正处于断奶后时期，吃的食物发

生了很大的变化，原来的辅食变为主食，所以喂养不当易致小儿腹泻，影响生长发育。查体的内容除继续监测身高、体重、头围、胸围4项指标外，应注意指导合理喂养及智力筛查，观察小儿精细动作及大动作的发育是否正常。这时期小儿生活上逐渐获得独立性，活动范围加大，但没有安全感，易发生意外事故。所以在此期查体时，儿保医生往往指导家长如何避免孩子发生意外事故，例如：怎样防烫伤、外伤，怎样防小儿吃异物，怎样防中毒、溺水等。

法则19　掌握宝宝常见问题的应对方法

哭　　闹

对婴儿来说，哭是表达情绪的唯一方式，因此当宝宝哭闹时，说明其有所要求。正常情况下，宝宝哭闹，只要妈妈抱抱他、哄哄他便可停止，但如抱他仍然痛哭不止时，便应找出哭的原因。

宝宝啼哭，抱他、喂他，仍哭个不停，且脸色不好、想吐或发现粪便混有血液或黏液时，有可能是肠套叠，要带孩子去医院治疗。

夜啼原因很多，如太热、太冷、口渴、皮肤痒、异物刺痛皮肤等。此外，由于宝宝边吃奶边睡觉，吸进大量的空气，嗝打不出来也会哭。习惯于被抱着睡的婴儿，夜晚睡眠也会哭。维生素D缺乏病、肠痉挛、蛲虫病也是宝宝夜啼常见的原因。

宝宝哭闹时把脚朝肚子上缩，像虾一样弓着身体哭。通常提示肚子痛，如肠痉挛、肠套叠、肠道蛔虫等，应去医院请儿科医生诊断治疗。

发热、摸到耳朵就哭、摇头或吐奶时，可能是中耳炎，应去医院。突然痛哭后停止呼吸几秒钟，起初脸色红润渐变成紫色，精疲力竭时，是剧哭晕厥。这种发作只是一下子，常见于情绪不稳定的婴

儿。

发热、分开大腿换尿布时大哭，则可能是股关节炎，应就诊。卧床不哭，抱起即哭（拒抱）和移动肢体时哭，应考虑肢体疼痛，如骨关节脱位、维生素C缺乏病、扭伤等。如排便时哭闹应注意结肠炎、尿道炎、肛裂、便秘等疾病。

多　　汗

出汗是一种神经反射活动，通过出汗可调节体温，促进水、盐代谢。由于婴幼儿新陈代谢旺盛，活泼好动，故出汗较成人更多。

在安静、睡眠情况下，多汗则为病理性。很多疾病均可表现为多汗，常见的是先天性心脏病、维生素D缺乏病、结核病、疼痛及某些药物反应（如退热药）。如多汗伴有口周发紫、身体发育慢，应去医院；如多汗伴有夜啼、枕秃、方颅等，可能为低钙性维生素D缺乏病；如出汗伴阵发性哭闹，应注意可能是肠套叠、肠痉挛引起的疼痛所致；如多汗伴随有面色苍白、疲乏无力，应考虑低血糖。



病理性多汗护理的重点在于治疗原发病，同时应给宝宝勤洗澡，勤换衣服，保持皮肤干燥，以防感染。

婴幼儿多汗最常见的原因是低钙性维生素D缺乏

病，应给宝宝长期服用维生素D制剂，尤其是人工喂养儿。

便　　秘

婴幼儿便秘主要看质和量以及对宝宝有无不良影响，而不是以大便的次数来确定。每个宝宝排便的情况都不一样，同时与宝宝吃的乳类、量等有关系。一般情况下母乳喂养婴儿大便次数较喂牛奶儿多，牛奶喂养儿大便硬度较母乳喂养儿高。如果宝宝2～3天无大便后，轻轻松松排一次一般硬度的粪便，量也正常，又无任何其他不适，则不能认为是便秘，父母就不必担心。

平时注意饮食多样化，多饮水，多食含纤维素较多的蔬菜汁或蔬菜泥，如南瓜汁、菠菜汁、胡萝卜汁等。牛奶的调配应按说明，不可随意提高浓度。

生活有规律，养成早晨起床后大便的习惯。

发生便秘时，可做纸捻蘸上少许香油或液状石蜡，插入肛门1厘米处刺激肛门使粪便排出。把肥皂烫软捏成子弹头状，用手塞入肛门保留2～3分钟，也会收到良好效果。必要时在医生指导下用开塞露或生理盐水灌肠。

如系肛裂、巨结肠、甲状腺功能低下所致，应去医院。

如果大便干燥，量少又难以排出，甚至排便时宝宝烦躁、哭闹，重者惧怕排便，这属于病态。常见的便秘原因有肠梗阻、巨结肠、饮食不当、发热及甲状腺功能低下等。

血　　便

宝宝排便时偶尔排出血便，不必太担心。因粪便太硬时常会磨破肛门出血，多在便后滴几滴血。可用软纸或布擦干净或用温水洗净，也可用呋锌膏涂擦保护肛门，如肛门肿大、脱落则要去医院就诊。

粪便掺杂着黏液或血液，如果宝宝精神好，不发热，可能是过敏所致（如对牛奶过敏）。

如出血量不多，不必担心，如出血量偏多应去找医生。

如果宝宝粪便中经常有少量血丝，并且有面黄、食欲不振等贫血现象，要注意可能是寄生虫感染、肠息肉等，应在医生的指导下驱虫、治疗贫血或手术。肠套叠或痢疾排出的血便，大便中掺杂血液、黏液甚至脓液，宝宝多有哭闹、发热、呕吐现

象，必须立刻去医院，不要忘记带上粪便。

不会吸乳头

多见于刚出生不久的宝宝。常见原因多为妈妈乳头太大、太小或内陷。有时宝宝感冒鼻塞，张嘴呼吸时也会不吸乳头，这种情况下哺乳比较困难，不过不必担心，可采取以下措施慢慢纠正：

在喂奶前选择一个舒适的姿势，最好采取坐位。先用热毛巾敷乳房3～5分钟，再按摩乳房，促进排乳反射，挤出部分乳汁使乳晕变软，刺激乳头，使乳头立起，使宝宝大口将乳头及大部分乳晕含入口中，在口腔内形成一个长乳头，哺乳就成功了。

宝宝饥饿时，应先吸吮平坦乳头，此时吸吮力强，比较容易成功。

哺乳结束后戴乳头罩防止乳头下陷。

偏食及挑食

宝宝在喂养过程中，随着年龄的变化，对食物经常会产生好恶感，导致偏食，多为心理因素所致。偏食严重时会导致营养失调，影响生长发育，

如果不严重，父母就不要过于理会，因为在生长发育过程中会改变。

每个孩子的偏食各有不同，如果对某些食物感到厌恶，只要以其他食品代替，如厌鱼，却喜欢肉、蛋、牛奶等，这在蛋白质营养上就不会构成太大问题。

下面介绍几种容易厌恶食品的烹调法。

（1）厌恶鱼

鱼所具有的腥味及鱼刺最容易令孩子厌恶和父母担心，尤其当鱼刺卡喉咙时，会使宝宝再也不肯吃鱼。

烹调法：添加番茄酱或咖喱，可以消除腥味。此外，在蒸熟的鱼上，加点沙拉，也是种好方法。油炸也是除腥的好方法。

代替食品：不吃鱼时，不可勉强，可用其他食物代替，如鸡肉、猪肉等富含蛋白质的食物。

（2）厌恶蔬菜

蔬菜含有纤维，宝宝味觉大多对其不敏感，因此会厌恶，尤其是胡萝卜类蔬菜。

烹调法：把蔬菜切细，加蛋、豆腐，做成肉丸，让孩子感觉不出蔬菜的味道即可。此外，也可将擦碎的胡萝卜和苹果汁混在一起，还可把蔬菜和肉一起煮烂，亦可用咖喱加以变化。

代替食品：厌恶某种蔬菜，只要喜欢其他蔬菜就不必担心。常用代替蔬菜的食品是水果，大部分孩子都喜欢水果，十分方便。

（3）厌恶肉

肉质坚硬，难以咀嚼，或是油脂较多、味道特殊，这些都是令孩子讨厌的原因。



肉类中最令孩子厌恶的是鸡肉，大概是因为鸡肉有腥味，而且肉色呈淡白色、丝质多、塞牙等。

烹调法：加咖喱、番茄酱消除腥味，也可炸或

红烧炖熟。还可切碎添加马铃薯或南瓜泥，再与豆腐、蒸蛋混合，孩子多能接受。

若厌恶牛肉、羊肉、猪肉的话，可把肉绞碎或切细，加少许蔬菜做成丸子或包子等。

代替食品：可用富含蛋白的豆制品、蛋类替代，大部分孩子喜欢蛋，可用蒸蛋、荷包蛋方式补给。

（4）厌恶牛奶

牛奶的膻味令一部分孩子生厌。可在煮牛奶时添加些鱼肉、鸡肉、胡萝卜片、葱等一起煮熟。有时，在牛奶中加少许糖，或加入切碎的草莓以代替奶油、乳酪、酸乳酪等。

体重异常

婴幼儿食欲旺盛，很容易发胖。有些父母对此非常担心，尤其是家庭有肥胖病患者时。可用考普指数简单判断孩子的肥胖程度［考普指数＝体重（克）/身高（厘米）^{2}×10］，见表2。

表2　孩子肥胖程度考普指数判断法

考普指数	肥胖程度	考普指数	肥胖程度
20 以上	太胖	18～20	胖
15～18	正常	13～15	瘦
13 以下	太瘦		

对于肥胖儿，除防止偏食、吃零食或甜食太多以外，应多做运动，尤其是集体活动，防止产生自卑心理。平时少穿些衣服，做做按摩，但绝不可因此降低孩子的饭量。

只有考普指数未达13时，才算是瘦。处理的方法应查清原因，分别对待。如是病症所致，应去医院查明原因，治疗疾病；如是喂养不当所致，应调整饮食，加强营养；如为体质性消瘦，父母不应勉强让其增胖，采取强行喂食，那样反而会造成食欲缺乏。

头上长痂皮

有的宝宝，尤其是几个月的婴儿，头皮上会长出一些黏的痂皮，这是由于油脂多，又不注意清洁卫生所致。

处理的方法可先在痂皮上涂擦些蒸熟的花生

油，使痂皮变软，用梳子轻轻刮梳，然后用婴儿肥皂清洗去除痂皮，擦拭干净，一次不行可多洗几次。还要注意经常给宝宝洗澡，保持清洁。

眼　屎　多

由于婴儿鼻泪管阻塞，眼泪流不到鼻腔，致使细菌感染。大多数婴儿一般会自然痊愈，因此不必担心。妈妈可用消毒棉签蘸凉开水为孩子擦拭，另外多饮水，也可吃些蜂蜜，必要时点些眼药水。

有时眼睛周围长湿疹，也会分泌眼屎。伴发热、出疹的症状时，可能是咽结合膜热、麻疹或其他疾病，应立刻去医院。

此外，如果宝宝感染了淋球菌时，眼屎多而是脓性分泌物，严重者导致失明，应立即去医院诊治。

当宝宝患流行性角膜炎或结膜炎时，眼睛会通红、流泪、视物模糊，这时需去找眼科医生。

耳朵渗液

耳孔入口处是皮肤，里面是黏膜。此部位常有分泌物，当较多时称为湿耳，用棉花棒擦拭时常粘

有黄色的黏液状物，经常患湿疹的孩子这一现象更明显。

可用湿疹膏涂擦在外耳道，湿疹痊愈，渗液自然减少。

如流出脓性分泌物，并且伴有发热、烦躁、耳朵疼痛，应立即去医院。

注意洗耳时不要让水流进耳孔，并保持清洁，不要乱挖耳孔。

打喷嚏、流涕、鼻塞

有些宝宝动不动就打喷嚏、流涕、鼻塞，使全家人手忙脚乱，甚至会兴师动众，去医院、吃药，这大可不必。因为小儿鼻腔非常狭窄，鼻旁窦尚未发育，且鼻黏膜血管丰富敏感，加上自身免疫力较差，会经常出现上述症状，大人不必惊慌。

如果宝宝只是打喷嚏、流涕，感冒程度不重，没有发热，可用热敷的方式治疗。把拧干的热毛巾敷到宝宝的鼻子到口的部位，鼻黏膜湿润后，宝宝就会感到舒服，或让他喝温开水或热牛奶，过一会儿鼻子就会通畅。如流鼻涕时间较长，超过1周以上，或鼻涕由清变成黄色时，要去找医生诊查。

另一种情形是过敏体质的孩子所引起的过敏性

鼻炎，表现为打喷嚏、流涕、鼻塞等，也不必担心，待孩子稍长大，体质渐强后会自然痊愈。

小儿鼻塞会引起呼吸困难，张口呼吸，甚至拒乳、烦躁，遇到这种情况除热敷外，可滴1滴0.5％呋麻液。

家人感冒时要戴口罩，并做一些简易可行的室内消毒或隔离。另外，家中要备一些感冒药，父母学一些简单的育儿保健知识，最好有一名能经常联系上的儿科医生给予咨询和指导，这样就不用动不动就去医院。

咳　　嗽

注意保暖、防寒，夏天宝宝不应长时间吹风扇，有汗要及时擦干。

饮食清淡，不吃辛辣刺激性食物，可用莲子、玉竹、沙参、百合等润肺止咳的药材煲汤喝。



若咳嗽较重，时间较长，应请医生给予治疗，不得滥用止咳药物，以免抑制排痰反射。如痰液较多，为黄色黏痰，且有发热，多为各种炎症，如肺

炎、气管炎、肺脓肿、支气管扩张等。如痰呈粉红色泡沫样血痰，可能为肺水肿。而犬吠样咳嗽常见于喉炎。

可用热水袋敷背部或用其他理疗方法，以促进早日康复。

喉　　鸣

许多婴儿在吃奶或睡眠时出现喘鸣，像是打呼噜。但只要吃奶正常，呼吸平稳，体重增加，父母就不必过于担心。

有时宝宝在早晨起床时会像有痰卡在喉咙般喘鸣，这是睡觉时分泌物积存在喉咙，又咳不出所致。轻轻拍背或喝点温开水即可消失。还有部分婴儿经常喉鸣，喉头凹陷，医学上称这为先天性喉喘鸣。多由低钙所致，大多数到了1岁左右就自然痊愈。不妨一边向医生咨询，一边观察情形，必要时可适当补充钙剂。

如宝宝突然发作的喘鸣伴有频繁痉咳，可能是呼吸道有什么东西塞住，要立刻去医院。阻塞呼吸道的东西常见的有豆类、瓜子、花生、纽扣等，因此要把这些东西放在宝宝拿不到的地方。

此外，高热、咳嗽、气喘或伴有犬吠样咳嗽，

声音嘶哑，大多是患有肺炎或急性喉炎，应立刻去医院。

要注意喘鸣与小儿气喘的区别。后者包括婴幼儿哮喘和喘息性支气管炎。哮喘发作时会突然喘息，呼吸困难。继发感染时伴有发热、咳嗽，应去医院处理。

发　　热

发热是育儿中最常遇到的问题，对此有的父母非常焦急，甚至乱用退热药，这是非常不科学的。发热时要注意：

①多饮水，给清淡、易消化的流质饮食，避免辛辣、刺激或油炸食物。

②保持室内通风，衣服适当松开，宝宝有汗时应及时擦干，防止风吹。

③体温在38.5℃以下时，应给予温水或40%～50%的酒精擦颈下、腋窝、大腿根部等处，避免擦胸、腹部，以免着凉，诱发腹痛或腹泻。也可用冷敷或口服退热药等。

④肌注退热药应在医生指导下进行，并观察效果，如出汗淋漓，应多喂淡盐水以防虚脱。新生儿、体弱儿用退烧药要谨慎，防降温过快引起体温

不升。

⑤不要把肾上腺皮质激素类药作为常规退热药应用。

⑥体温超过38.5℃或平时有高热惊厥史者应去医院诊治。

呕　　吐

将宝宝头偏向一侧，拍背引流出呕吐物，如鼻腔内有残余物，应及时清除。宝宝呕吐后精神好，食欲好，正常活动，可能为过饱、进食或吃奶过急咽下空气所致。应限制食量，养成好的饮食习惯。乳母可在吃完奶后将宝宝竖起，轻拍背部，嗝出咽下气体，轻放床上，并让其右侧卧片刻。

呕吐物酸臭，并有腹痛、腹泻，可能为急性胃肠炎或消化不良，可在医生指导下服一些助消化药并补充液体，防止脱水。

如频繁喷射状呕吐、头痛、烦躁等，应警惕颅脑疾病，应去医院诊查。

如呕吐物混有粪便或血迹，伴发热等，可能是外科急腹症，应立即送医院就诊。

呕吐完给温开水漱口，转移宝宝注意力，安静休息。

腹　　痛

婴幼儿由于语言功能发育欠完善，腹痛时表达困难，但有其独特的可为成人理解的表达方式，如持续或阵发性哭啼和下肢屈曲不伸展等。腹痛可由多种疾病引起，多见于腹部炎症、肠痉挛、肠套叠、肠扭转、蛔虫等。

如腹痛、拒按、下肢屈曲，多为炎症或器质性病变所致，应立即送医院。

如下腹坠痛、发热、脓血便，多为菌痢，应去医院。

婴幼儿期最常见的腹痛为肠痉挛，表现为阵发性、无规律痛，脐周明显，触摸腹部柔软，无明显压痛或肌萎征，无包块，如分散孩子的注意力多能缓解。可用热敷的方法缓解症状，并嘱咐孩子饭前饭后注意休息，进食时精力集中，避免边说边吃、边看电视边吃以及边跑边吃，疼痛明显时可用解痉药，如口服普鲁卡因或颠茄合剂。

部分孩子大便干燥、发硬，也可致左下腹痛。要督促孩子定时大便，多喝水，多吃水果和蔬菜。

不论哪种腹痛，不能自行缓解时，应到医院进行检查诊治，不要延误，以免病情加重。

惊　　厥

惊厥又称抽风、惊风，是3岁以前婴幼儿常见的症状，常令家长非常恐慌与紧张。

发现小儿惊厥，家长千万不要慌乱，不要用力拍打和摇晃小儿，也不要使劲搂紧孩子，而是要将小儿平放，将头、面歪向一侧，使口腔分泌物流出来，保持呼吸道通畅，使孩子能呼吸到新鲜空气，防止窒息。在按压人中时要用拇指指腹中等用力压按，不要用指甲用力掐压，以防损伤孩子的上唇。父母不要把手放入患儿口中以防咬伤。在送医院途中要给予相应的降温处理，如枕凉袋、酒精擦浴等。

惊厥如为高热引起的，多发生在发病初期体温急骤升高时（39～40℃），发作时间多较短暂，大多发作1次，但也有多次发作者，所以退热要迅速，特别是在发作时。

有些孩子无明显原因突然发作时，要警惕是否有误服药物或有毒物质的可能。

由于惊厥可能造成脑组织缺氧，时间久了会引起大脑损伤，所以对有惊厥史的孩子更要细心护理。家中应备有退热药或镇静药，如鲁米那，待孩子感冒发热时可在体温达38℃时服用退热药，并预

防性服用镇静药。

不良习惯

（1）吸吮手指

吸吮手指是婴儿最常见的不良习惯。在宝宝未满周岁前，可说是正常现象，随着身体发育，兴趣转移，自然就会消失。但是不要让这种现象延续到周岁以后，父母应多抽出时间陪宝宝游戏，戴小手套可起一定作用。



（2）咬东西

宝宝在长牙时，非常喜欢咬东西，这是生理现象，不久就会消失。如果年龄增长后，还有此种情形，就需要家长留意。在幼儿园经常见到这种现象，当孩子想引起成人注意或欲望得不到满足时，都会出现这种现象。此外，和语言功能的发育有很大关系，无法借助语言表达意思时，也很容易发生这种现象。

家长应尽量扩大孩子的活动范围，充当其玩伴，当他无法表达自己的意思时，应进一步揣摩他的心理。对孩子的进步及时进行鼓励。

（3）异食癖

有些孩子喜欢吃一些似乎是不可思议的东西，如泥土、砖块、烟蒂、纸屑等。这多与孩子缺铁、锌有关，还可能与营养性贫血、肠道寄生虫有关。

及时添加辅食，尤其是含铁、锌等微量元素丰富的饮食，多能纠正，必要时在医生的指导下服用铁剂，效果更明显。

（4）触摸阴茎

对孩子来讲，自己的阴茎与其他部位没有什么不同，因此偶尔触摸它，大人就过分注意，反而会引起孩子常去摸它。若是因为阴茎发痒，只要把发痒的原因驱除，就不会再去摸了。假若周围的人过于注意孩子触摸阴茎，反而会促使其养成习惯。

总之，摸阴茎的习惯大都是因为大人们过于注意而造成的，越要孩子改掉，越糟糕，大人们不要过度去关心它。时间长了，孩子自然会改掉这一习惯。

嫉　妒　心

随着独生子女的增多，孩子会自然产生“嫉妒心”，表现为不合群，自己的玩具不让小伙伴摸，父母抱人家的孩子时表现出不高兴的样子。

这是一个不容忽视的社会问题，应该积极进行教育，可让孩子多参加集体活动。邻居有小娃娃时，可领着孩子去串门，让孩子试着摸摸小娃娃的手，并告诉他小娃娃会哭、会笑，比玩具娃娃更可爱，小娃娃长大后会和你一起玩，并让孩子从家里拿玩具给娃娃玩。在孩子做了这些举动后，要表扬他，鼓励他，离开小娃娃时要讲“再见”，不妨在1～2天后再拜访小娃娃，培养孩子的爱心。久而久之，潜移默化，就会矫正孩子们不正常的“嫉妒心”。

法则20　预防意外与意外急救

新生儿意外

烫　　伤

烫伤是这个年龄小儿最容易发生的意外事故。常常发生在给婴儿洗澡、喂牛奶、喂水、用热水袋取暖时，如把新生儿放在大盆里洗澡时，把热水放在一边由于不注意碰翻，烫伤孩子；有的烫伤是因为热水袋塞子不紧，热水流出来把婴儿的脚至臀部烫伤，或热水袋不知不觉地触到婴儿脚跟而烫出水疱；喂奶、喂水时，如果牛奶和水太热，会将口腔黏膜烫破。

上述的这些情况大多是宝宝身边大人的过错，只要注意以下几点，是完全可以防止烫伤的：

①用盆洗澡时，应把盆放在适当的位置，先放入冷水，再加热水，边加水边用手试水温，待水温适合后，再给新生儿洗澡。

②喂奶或喂水时先把奶瓶倒置，把奶滴到手背上，或把奶瓶挨着脸试一试，感觉不烫后再喂。

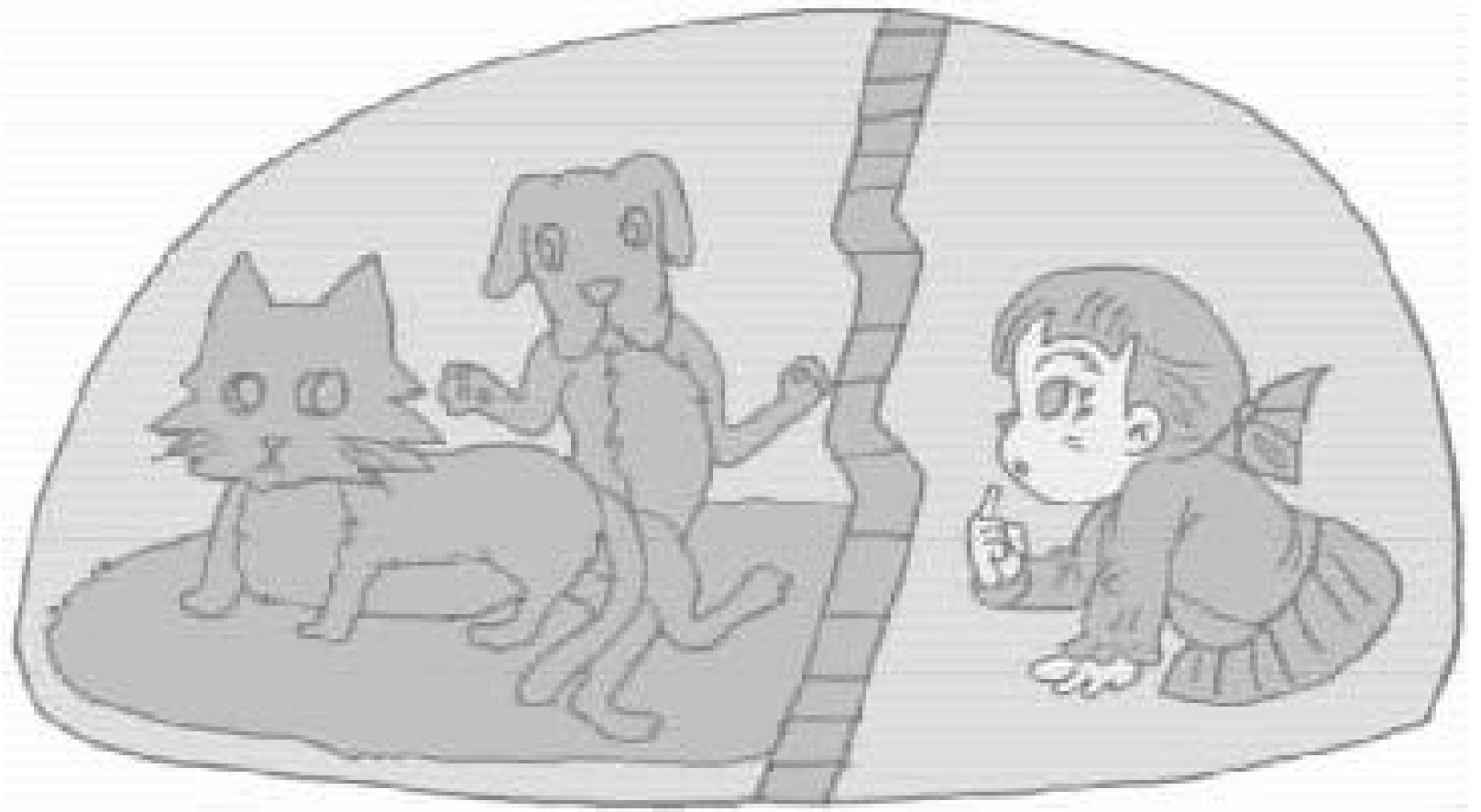
③使用热水袋保温时，不要注入开水，热水就可以，要把塞子塞严，并用毛巾或防护袋包好，放

置的位置也不能紧紧贴近婴儿身体，而要保持一定的距离，以保证安全。

④电热毯因使用方便已经普及，但对婴儿不安全，调节错了或恒温器发生故障就会过热而引起脱水症。为防意外，应避免使用电热毯。

咬　　伤

婴儿因自己缺乏防卫能力，手脚活动不灵活，婴儿吃奶或喂奶后如不将脸擦洗干净，晚上会招引老鼠，发生老鼠咬伤婴儿，甚至咬死婴儿的意外事件。



预防的最好办法当然是灭鼠，但保持婴儿脸面

清洁，随时观察婴儿室，也可以防止此类悲剧的发生。

家长还应该注意，不要让猫、狗等动物接近婴儿，这也是很危险的。

窒　　息

新生儿时期，因没有自卫能力，最易发生窒息。窒息的后果是严重的，轻则会影响小儿的智力，重则可导致死亡。用奶瓶喂奶时，奶瓶要慢慢倾斜，不能太快；奶嘴的孔不要太大，否则奶会呛到气管引起窒息。

喂奶时，切忌让婴儿仰卧喂食，也不要用毛巾垫着奶瓶喂奶而自己走开去做其他事，这样易发生呛奶、窒息等意外。

对经常吐奶的孩子，要特别注意。婴儿吃完奶在10分钟或20分钟后睡着时，大人一定要守护在旁边，可及时发现婴儿吐奶，防止奶块吸入气管里而引起窒息。睡着的婴儿侧睡比较安全。常吐奶的婴儿，不能使用塑料围嘴，因塑料围嘴卷起来时，会堵住鼻子和嘴。也不要因婴儿吐奶，弄脏床单，就在枕头旁铺块塑料布，当风把塑料布吹到婴儿脸上时，会因婴儿本身没有能力取下来而使其窒息。在婴儿的枕边放塑料袋也同样是危险的。

婴儿伏卧睡眠时，应睡在硬板床上，要注意把床单拉平，把毛巾被盖在婴儿颈部以下，枕头应低而平，不易过高和松软，以免让折皱的布角、大而松软的枕头堵住婴儿的口和鼻孔，造成窒息。

闷　　死

冬天，年轻的妈妈喜欢搂着婴儿睡觉，而且把被子盖得严严实实的，经过几个小时后，婴儿可能会发生窒息或“蒙被缺氧综合征”。

母亲躺着喂奶时，很容易睡着，这样乳房压住婴儿鼻腔和嘴，引起窒息，如果是稍大点的婴儿，由于呼吸困难就会反抗，但是一两个月的婴儿是没有这种能力的。所以母乳喂养尽量坐着喂奶，并提倡与孩子分床、分被而睡，经常照料孩子。

一氧化碳中毒

冬季出生的新生儿，家里都很注意防风保暖，一般门窗是紧闭的。

如使用煤气或炭盆取暖，需防止一氧化碳中毒（俗称煤气中毒）。

一氧化碳是一种无色、无味的有毒气体，它进入人体血液后可引起缺氧，严重者窒息死亡。因此，新生儿室内使用煤炉取暖一定要安装通风烟

筒，绝对不能用没有烟筒的蜂窝煤炉，在关闭的房间取暖或洗澡。炭火盆也不能放在新生儿房里。房间每天要定时开窗透气，开窗时不使冷风对新生儿和产妇直吹。在用以煤气为燃料的快速热水器时，千万不能安装在门窗关闭的卫生间里使用。

婴 儿 意 外

摔　　落

婴儿从床上掉到地上，这是在任何一个家庭都难免的，因2～3个月的婴儿动作有了一定发展，尤其是腿脚喜欢乱蹬，反复用脚蹬被子身体就会逐渐移到床边，碰巧就掉到地上。所以，当婴儿能用脚蹬开被子时，就必须注意预防婴儿的跌落。婴儿睡的小床一定要有栏杆，如让婴儿睡在大人床上，成人要不断地给予照顾，离开时，一定要用东西挡上。

随着婴儿动作的发展，5～6个月的婴儿已经会翻身、移动身体甚至滚动，从床上坠落的事也越来越多。故不能将婴儿单独留在床上、椅子上、桌上或沙发上，去做其他的事，即使时间很短，也是不安全的。如果不慎坠地，轻则伤筋折骨，重则颅脑

损伤，还会危及生命。

婴儿睡觉时，一定要将床上的栏杆安好再离开房间。

孩子玩耍时，可放在地板上或地毯上，让孩子坐着玩耍，或学滚动、踢脚而不至于跌伤。如在成人睡的大床上玩耍，成人要守在床的边沿，床的另三边沿不管是否靠墙，最好都用被子挡住，以免婴儿碰伤。

另外，不能把熨斗、暖水瓶、铁锅等金属器具放在婴儿床边，以免孩子从床上掉下来让金属器具刮伤脸，而留下终身瘢痕。

烫　　伤

在北方农村，让孩子睡在火炕上是危险的，掉下去就会烫伤，在有地炉的地方，不能让婴儿睡在地炉附近。以前发生过由于不小心碰翻了坐在煤炉上的水壶，严重烫伤婴儿的事。

夏天，把点着的蚊香放在躺在席子上的婴儿身旁，婴儿一翻身，手就触到蚊香而被烫伤。

当婴儿7～8个月会爬以后，活动范围增大，发生烫伤的机会也会相应增多。如婴儿拉下饭桌上的台布、弄倒汤碗、碰倒房间里的热水瓶、挨上电熨斗、热饭锅、碰翻成人手中的热水杯等，都是造成

婴儿烫伤的原因。

在日常生活中，预防烫伤的办法如下：

①成人在日常生活中要细心，把孩子放在安全的地方，抓碰不到热源，以免烫伤。

②成人不宜抱着婴儿抽烟、倒开水或拿热水瓶等，也不要从孩子头上递盛满热饮料、热水的杯子等，以免碰翻了烫伤孩子。

③抱婴儿同桌吃饭时，不能把装有沸汤的火锅和肉汤的容器放在孩子面前，不要抱着孩子去厨房做饭、烧菜。

④冬天给婴儿热被窝时应特别注意，热水袋上的塞子掉下来或裹热水袋的防护套掉下来会烫伤婴儿。

⑤在婴儿房间里，应把取暖用的火炉和暖气片周围安上栏杆。没有围栏的火炉上放水壶，烫伤会随时发生。农村使用火灶的家庭，周围应设围栏。

指甲挠破脸

这期间，婴儿用自己的指甲挠破脸的现象较多，特别是婴儿面部和头部常因湿疹而发痒时，会自己用手挠。为了防止挠破，应该常用指甲剪给婴儿剪指甲，要把指甲尖修圆。有的母亲喜欢用纱布做的袋子套在婴儿手上，但这不安全，因为袋子里

毛边的线会缠在婴儿手指上，时间长了会影响手指上的血液循环，甚至坏死溃烂，如用袋子，可把光滑面朝里，并经常脱下来检查，看看有无线头缠指。



碰　　伤

7～9个月的婴儿，已经学会坐、爬或扶着床边

站起来了，但动作不稳，很容易摔倒碰伤，如想站但没站好而摔倒、手没有抓住东西而滑倒、坐时向后仰倒等等。特别是能爬的婴儿，他可移动到房间的任何一个角落。因此，一定要把房间的每个角落都收拾得干干净净，把有棱有角的和硬的东西收拾起来，即使摔倒也不至于碰伤。

孩子站在学步车里活动时，应放在宽敞的房间，因这时婴儿的腿部已经有劲，速度一快很容易撞到物体上，戳伤手指或碰伤头部。

跌　　落

10个月以后的婴儿跌落事故最多，这时期的婴儿爬行自如、可扶物行走，活动范围日益扩大，他在大人不注意的情况下，爬上楼梯而跌下来或独自爬上高处摔下来，坐在童车里的婴儿也常常在大人转身的瞬间从车上摔下来。婴儿睡觉时，母亲也很容易疏忽，以为婴儿睡得很熟，离开一会儿没有关系，哪知婴儿很快醒了，而出事故。因此，成人一定不要把孩子随便地放在床上或童车里，抽空去做事；孩子在椅子上爬上爬下时，大人要看护好；通向楼梯口和阳台的门要关好，以免小孩独自上阳台或楼梯发生意外；婴儿睡觉时，最好用高栅栏的婴儿床，如果不是在有栅栏的床，就不能让婴儿独自

睡在上面。同睡醒后的婴儿待在同一屋子内时，若大门外有人叩门，要抱着孩子一同出去迎接才安全。

吞食异物

由于婴儿能够在室内自由移动，所以会捡食各种东西，甚至打开抽屉拿里面的药片、香烟、别针、纽扣吃，或用刀片割破手指，应当把婴儿能够用手够到的抽屉里的东西整理一下，拿走一切能被婴儿吞食或弄伤手指的物件，还要注意不让他弄开容易打开的衣服柜门，拿里面的樟脑丸吃，一切药物、清洁剂、杀虫剂、化妆品、汽油等都应远离婴儿，最好用柜子锁好。

发现婴儿误服了洗涤剂、黏合剂或药水后应立即找医生，同时带上装过这些溶液的容器，便于医生及时处理治疗。随着小儿活动范围的增加，收拾东西不仅要注意到床上、地上、抽屉里，更高处的东西也要收拾干净，把碗柜门关好，汤匙、叉、筷要放在小孩够不着的地方。

溺　　水

在给婴儿洗澡时，听到敲门声或电话铃声时，不能将孩子放在澡盆里就急急忙忙去应答，因为这

个年龄的孩子，只要2分钟便可能在50厘米深的水中淹死，所以，如要应急，应把孩子用毛巾包好，放在摇篮或有栏杆的小床上，然后去开门或接电话。

其他盛水的容器，如金鱼缸、水桶、痰盂、水缸、盆等都可以成为溺水的祸根，因此要尽可能放妥。把通向浴室、厕所、厨房的房门关紧，使婴儿不能打开。

匙、筷戳伤

严禁婴儿把小匙子放在嘴里玩，要是养成习惯了，一旦戳进嘴里，会使口腔受伤，同样筷子也不能让婴儿抓在手上玩。

触　　电

10个月的孩子，手的动作有一定的发展，虽然行动还不自如，但凡是能够到的地方就想摸一下，所以家用电器的摆放应尽量远离婴儿经常活动的地方，活动插座应放在较高、隐蔽、安全的地方。插座最好选用加安全保险挡板的，并要经常检查，防止漏电。如果房间本身带的封闭式插座位置较低的，也应用适当的家具如桌子、书柜等加以遮盖，露在外表的电线要经常检查，如有破损，要及时更

换。

幼儿意外

孩子发生意外时，父母适当处理是非常重要的。孩子喜欢冒险，在尝试各种经验的过程中逐渐成长，稍微碰伤、擦伤是家常便饭。如果父母认为每件事都太危险，担心孩子受伤，这样会使孩子很难从自己的经验中学习如何保护自己。此外，如果孩子稍微受一点伤，父母就大惊小怪，常会使孩子利用这种方式吸引到父母的关心。受到严重伤害时，父母应当采取严谨的态度。



出　　血

孩子害怕看到血，但是适度的出血并没有危险，反而有洗净伤口的功能。

（1）出血过多时

出血过多是很危险的，压住伤口，流出的血液凝固了便会堵塞破裂的血管，使血流停止。护理方法：

①把伤口弄干净，然后用手帕或纱布按压，按压2分钟，出血多半会停止。

②轻轻把手放开，缠上绷带。

③如果还流血不停止，看看血液是否会渗过绷带，一般经过这种方式处理后流血多半会停止。

④按压之后血还不停止的话，应继续按压2分钟，如果依然不停止，应前往医院外科。出血的本身没有危险，但是伤口太深就必须缝合。

（2）危险性出血的情况

如果伤口有血液喷出，多半是割到动脉。这种情形由于血压很强，伤口血液就是凝固也无法阻塞血管。护理方法：

①因为情况紧急，洁净卫生以及孩子的疼痛都是次要的问题。

②用手帕盖在喷出血液的伤口上，用力按压，

如果没有手帕就用手指。为了使血流减少，患部应比头部高。

③如果按压之后，周围有血喷出，应用力按压伤口下方靠近骨头的血管。如果因此出血减少的话，该处即为止血点，不要放开手指，继续按压。

④如果伤口在腋下等不容易按压之处，可让孩子躺下，用拳头顶在骨头上。

⑤如果能够不松开手而移动孩子的话，应赶快打电话求救。

注意：除了已经没有其他方法，应尽量避免自己开车送孩子到医院。因为中途停止按压，若有血液喷出就无法开车了。

划伤、擦伤

①小伤没有特别治疗的必要，血液流出能够清洗污染的伤口，血液凝固可将伤口阻塞。

②如果需要处置，可用净水一点一点地清洗伤口，没有使用消毒剂的必要。药性越强，伤口部分的组织也就越疼痛，也不要使用软膏，因为软膏会延迟疮痂的形成。

③为了保护伤口而使用绷带，包缠的时间不可太长。让伤口接触空气，可以较早封口。

蜇　　伤

孩子被虫子蜇伤，因害怕和惊慌孩子会陷入混乱状态。

①让孩子情绪稳定。告诉孩子现在最痛，慢慢疼痛会减轻。

②蜇的刺还残留的话，应当清除。

③如果有治疗蜇伤的药物，应立刻喷在被蜇的部位。如果没有药物，应尽量将患部冷却。患部会稍微发胀，如果严重发胀，应请医生检查。

注意：嘴巴被蜇伤，严重发胀，会变得呼吸困难。这时应让患儿口含冰块，并立刻请医生检查。

刺　　伤

①如果刺的一端突出在皮肤外面，应用镊子取下。

②如果刺深入皮肤，看得见是在皮肤下面的话，应仔细观察是从哪一个方向刺进去的。朝刺进去的方向轻轻按压皮肤，刺会从皮肤中钻出来。如果无效，可燃火柴把针消毒，然后用针挑出。

③刺入皮下组织，垂直进入，只看见一端时，用针去挑只会使伤口扩大。应请医生处理。被玻璃或金属物所刺到，应当请医生清除。因为每一个面都很锐利，一般人处理会使伤口扩大。

手脚指头的受伤

手脚的指头有许多神经，因此受伤时非常疼痛。

孩子手指被门夹住时，应赶紧告诉孩子不要动。硬拉扯手指，会使患部扩大。护理方法：

①打开门，小心地把指头抽出。如果皮肤没有破裂，冷却可减少内出血，并减轻疼痛。

②如果皮肤破裂，指甲剥落，手指弯曲的话，应立刻到附近的医院外科。有可能要作麻醉，因此暂时不可进食。孩子被重物砸到脚趾时，趾甲下面会出血，应立刻送往医院。医生会在趾甲上开个小孔，将聚集的血液取出。趾甲没有异状，仅脚趾疼痛时，应观察30分钟。如果疼痛不消失，应到医院检查，也许已经骨折。

眼睛受伤

眼睛受伤不论是何种程度，都应当立刻请眼科医生检查。眼白即使受到很轻微的伤害，也应当做防止细菌侵入的处置。瞳孔受伤时更应立即治疗。



如果孩子愿意，可将受伤的眼睛覆盖起来，其他不必作任何处置，及时请医生医治。眉毛、鼻子、脸颊受到强烈打击后立刻发胀，眼眶形成黑圈。但因有骨头保护，眼睛本身很少会受到伤害。

如果眼睛有受伤的可能，应立刻请医生检查。

异物进入眼睛

灰尘、沙子等进入眼睛会流泪，异物排出后即可痊愈。

如果无法自动排出，可将患儿头后仰，稍微偏向患眼一侧，从患眼的鼻侧部倾倒清洁的冷水，使水向耳侧流出，可冲出异物。也可嘱患儿向下看，操作者用拇指和食指捏住其上眼皮，稍向前牵拉后，食指轻压而拇指向上翻转，将眼睑翻开，找到异物后，用清洁手帕或湿棉签轻轻取出。

刺激物进入眼睛

肥皂、洗发液虽然不会损伤眼睛，但是却会把眼睛刺激得非常疼痛，甚至发红。

洗洁剂、防臭剂、杀虫剂等进入眼睛则非常危险，应立刻处理，把刺激物完全清除。要不断地用水清洗，不论孩子怎么哭叫反抗，都应当予以清洗。强酸或强碱性的东西进入眼睛，对视力有不良影响。立刻到水龙头处，把水龙头开到中等程度，用杯子装上清洁的水，慢慢清洗眼睛。要注意避免将清洗水冲入另一只眼睛。一只手抱住孩子，另一只手撑开眼皮。经常变换头部的位置，从不同的角

度将眼球清洗完全。至少应清洗10分钟左右。

如果家里没有别人在，应立刻与医生或医院联络。联络的时候依然应继续清洗。并且把进入眼睛的东西告诉医生。如果医生判断没有大害，会要求充分清洗之后再到医院去复诊。

耳朵进入异物

孩子把小珠子或其他圆的东西放进耳朵时，不要自行贸然取出。因为这样反而会使东西深入耳中，有时甚至会伤到耳膜。应立刻送到附近医院进行检查。异物如果是凹凸不平或柔软的东西，可以用镊子取出。但是只可轻轻地试一次，如果拿不出来就应当到医院处理。

耳 朵 进 水

耳朵进了水很不舒服，有时会暂时失听。如果从前没有患过中耳炎就不会有其他的危害。但若孩子很不舒服，可让孩子躺下来，让进水的耳朵朝下，以使水流出。

耳朵嗡嗡作响

乘飞机或在高山上开车郊游，由于气压的变化，耳朵会嗡嗡作响。用力咽口水使压力相等就可

恢复，含一颗糖在口中，一直咽口水情况就可改善。若是婴儿，只要吸吮牛奶即可。

流　鼻　血

挖鼻子或是自然状态下鼻中的血管破裂，都会流出鼻血。但是若头部或鼻子受到打击而流鼻血时便必须请医生诊察。护理方法：

①先让孩子感到安心。大多数孩子都怕看到血，流鼻血时，应到洗脸池前弯下身体，不停地用水把流出的血冲掉。把血液咽下会觉得不舒服，应加注意。

②严重流鼻血时，2分钟以上还不停止的话，应用棉花卷好塞在鼻孔观察2分钟。

③血液凝固之后，至少1个小时之内不可擤鼻涕。

头 部 受 伤

婴儿或幼儿就身体的比例而言，头部显得特别大，摔倒之后头部最容易受伤。通常轻微碰到、打到不必担心。由于头皮上充满血管，稍微受伤后看起来往往比实际上更严重。稍微擦伤也会大量出血，稍微割伤，血液也会流个不停。

头部受伤之后，幼儿除了大哭之外和平常没有

两样的话，多半就不必担心。脱脂棉沾冷水拧干，敷在发肿的部位就会感到轻松。如果昏迷、发抖的话，让幼儿躺下，盖上毛毯，跟幼儿聊天、安慰他，并且观察，多半幼儿很快就会睡着。脸色不好，呼吸急促时，应当把幼儿摇醒。如果立刻醒来就不必担心，如果不容易摇醒，应送往医院。头部碰撞1个小时之内，应注意是否有如下征兆：

①是否呕吐（躺着的时候注意避免将吐出的东西吸入）。

②瞳孔大小是否异常，两眼是否能够转动，眼睛是否有异样。

③手脚是否能够活动，活动是否灵活。

④说话是否清楚，是否会胡言乱语，还不会说话的幼儿是否会发出奇怪的声音。

⑤是否认得母亲，对周围的东西是否有与平常不同的反应。

⑥除了头部受到碰撞之外，是否一直表示头痛。

⑦耳、鼻、口中是否出血（咬到舌头或嘴唇的情况除外）。

如果有以上任何症状，应到医院去，必要时可叫救护车。

脱　　臼

理论上只要是会动的关节都会脱臼。例如股关节是大腿骨上部的球状骨头，嵌在骨盆下部凹槽状的骨头中，能够转动。如果这一球状的骨头从凹槽状的骨头中脱开，关节就会脱臼。

事实上，没有骨折而仅发生脱臼的情形非常少见。因为支持关节的肌肉或韧带，比骨头更有弹性。不过有两个例外：一个是肩部的关节，这一关节非常容易活动。上臂的上部球状骨头往头部后方用力拉扯时，就会从肩膀的凹槽状骨头中脱开来；幼儿从高处落下时，本能地会伸出两臂保护头部，这时肩部的关节就容易脱开。另一种情形是用力打呵欠时，下颚经常脱开。但是下颚几乎不会因受伤而脱臼，导致伤害的多半是骨折。

是脱臼还是骨折，往往很难判断。能够诊断的只有经验丰富的医生或X线照片。关节脱臼要想恢复原状，在脱臼后的两三个小时内还不太困难，时间太久，周围的组织就会肿胀，复原就困难。护理方法：

①脱臼之后非常疼痛，应安慰孩子，并立刻处理。关节脱臼的部位会压迫神经，这时拉长的韧带以及肌肉，稍微一动就非常痛。单纯的脱臼往往比骨折要更疼痛。下颚脱臼时孩子会大哭，有时随着嘴巴的一张一合，自然就会恢复原状。如果开口和

闭口都不痛的话，就表示已经康复。



②肩关节脱臼时，手会垂在胸前。可用大围巾

折成三角形把手臂吊在脖子上，应尽早就医。

③也许需要麻醉，不可进食。活动脱臼的部位，会使周围的组织受到伤害，应加以注意。即使关节恢复到原来的位置，受伤的韧带或周围的组织也都需要治疗。几个星期都不可活动关节，这期间比骨折的情况更为疼痛。

扭　　伤

幼儿很少发生扭伤。突然摔倒时关节剧烈震动，使支撑关节的韧带受伤，这时就会发生扭伤。脚踝、膝盖、手腕、肩关节等处特别容易发生。

扭伤是肌肉的纤维组织伸张过度而发生的疼痛，因突然剧烈使用手脚而发生。护理方法：

①停止患肢的运动，用枕头或被褥将患肢垫高，用冷水或冰块进行局部冷敷，以减轻疼痛和皮下渗血。

②伤后24小时内，不要按摩伤处，也不要热敷或浸泡，否则会加重淤血、肿痛。

③如果伤处疼痛、肿胀严重、皮下淤血明显、内翻畸形等，要考虑是否有骨折，应及时到医院诊治。

④伤后24小时以后，可适当热敷，擦跌打药水，以促使组织吸收，肿胀消退。

休　　克

休克有各种程度的症状。最轻微的情形是幼儿因不愉快的事情而发抖，引起暂时性面色苍白。严重受伤时会引起循环系统障碍而导致呼吸障碍。

（１）轻微休克

轻微休克时，就像脑贫血时一样，流到幼儿脑部的血液量暂时缺乏，因此脑部无法有效地发挥功能，幼儿会发抖，并且觉得不舒服。为了将血液送到体内重要内脏器官，因而封闭皮肤的血管，结果患儿变得苍白而发冷。休克的原因之一是单纯感情性的，如听到不好的消息、目击事故的现场；另一种是感情与身体两方面同时感受到的，如受伤之后引起可怕的回忆。

这种休克会因为恐惧或疼痛而变得更为严重。孩子会哭泣、脸色苍白、身体发冷、脸部会出冷汗、昏迷、目眩、精神不振、呕吐。护理方法：

①躺下，头要比脚低，让血液流到头部。

②侧头，万一呕吐才不会窒息。

③松开衣服，使呼吸顺畅。

④为了保温，盖上毛毯或外衣。

⑤设法安慰，以消除恐惧。

注意：在恢复正常状态之前，不可给予任何温热、甜的食物以及其他饮料。因为在休克状态时，

是无法消化任何食物的，也不可用暖水袋来暖和身体。因为身体暖和之后，虽然皮肤的血管会畅通，肤色会变好，但是就无法将足够的血液送向内脏器官。静躺5分钟，这种休克就会停止，脸色转好，紧张会消除。

（2）严重事故或急性疾病所引起的医学性休克

有时仅靠静卧是无法恢复的，严重脱水状态、严重烧伤、无法停止的呕吐或腹泻等，使得体内循环的血液或体液不足造成身体障碍，胸部或神经系统发生障碍之后，心脏、循环系统无法将充足的血液运向脑部，因而引起医学性的休克。

通常循环的血液量不足时，心脏会自动地积极运行，但是在这种休克状态下血液量虽然不足，但心脏并不会加紧运行。由于没有足够的血液回到脑部，脑部无法充分发挥功能。如果不予治疗，严重的会转变成循环障碍、呼吸困难等。

严重的医学性休克，其征兆与轻微休克相似，但较明显。幼儿有虚脱现象，此外还会目眩、昏迷、意识不清，甚至会呓语。护理方法：

①休克也许会变严重，应立刻送医院。

②如果知道明确的原因，应及早予以护理（例如，制止严重出血），尽量减少引起更严重的休克。

（3）昏迷

护理方法：

①即使非常短暂的昏迷，只要是昏迷，就应当立刻找医生或叫救护车。

②在幼儿意识恢复之前，应注意避免窒息，为了帮助血液循环应采取容易恢复的位置——腹部朝下，头部朝向一边，腿弯曲向上与头部同侧，手肘弯曲，放在横躺的脸前。采取这种姿势不会妨碍呼吸，吐血或呕吐都容易从口中流出。

注意：有可能窒息，因此不可进食任何东西。幼儿如果醒过来，可采取比较舒适的姿势，但是在医生诊察之前应当静静地躺着。

鼻孔闭塞而造成的窒息

（1）塑料布造成的窒息

塑料布完全无法透气，而且非常柔软，紧贴脸部会造成窒息。婴幼儿有时容易出现这样情况。护理方法：

①尽早处置最为重要，应立刻将塑料布拿掉，如果小儿立刻呼吸就可安心。

②如果没有呼吸，一秒钟也不能耽误，应立刻采取口对口人工呼吸法，然后送往医院。

（2）泥、沙、水泥所造成的窒息

细微粒状的东西从幼儿上方崩落时，会盖住头部、胸部，使得口或鼻孔闭塞。为了使他能够呼吸，应立刻予以清除。绝对不可让他单独在沙堆或土堆上玩挖隧道、钻隧道的游戏。在海边玩挖沙的游戏也很危险。沙丘对幼儿来说是很好的游戏场所，但应随时注意沙崩的危险。游戏时必须有父母在旁陪伴。护理方法：

①立刻处置最为重要。将幼儿挖出来，清理脸部与胸部。

②口、喉头、鼻子的沙都应当清除，能够从口里吐出口水多半就没有问题。不过沙也可能进入肺部，应立刻送往医院。

③如果看起来脸色苍白，像是停止呼吸，懂得人工呼吸的话就应立刻施行。用力吹气，可能会把沙子吹进肺里，但是先送进氧气更为重要。如果不懂得口对口人工呼吸法，应立刻送往医院。

（3）误食、误饮所造成的窒息

食物、饮料或其他异物，没有进入食道，而进入气管所造成的窒息。本能地会咳嗽，使进入气管的东西重新回到喉头。护理方法：



①如果咳嗽不断，而脸色没有变苍白，就没有关系。因为气管即使稍微被阻塞，但是空气充分流通，自己能够用咳嗽使异物离开气管。用力拍打背后肩胛骨之间，可以较快咳出。吃下像扣子或弹珠

之类圆的东西是很危险的，这些东西会嵌在喉头深处，使呼吸无法畅通。

②如果幼儿能够咳嗽，就不必太担心。能咳嗽也能够呼吸，如果不能呼吸也就不能够咳嗽。可以把他放在你的手腕或膝盖上，让头、胸比腿、腰更低，然后用力拍打肩胛骨之间，随着咳嗽就可以把异物咳出。

③如幼儿无法咳嗽，脸色发红，变得苍白，赶快将口打开，把手指伸到喉头深处，将异物取出或者使幼儿呕吐出来。

④如果无法立刻取出，应叫救护车，并且告诉救护人员，幼儿无法呼吸，母亲也应当一起到医院去。运送的途中，头部应当放低，并且不停地拍打背部。

烧　　伤

烧伤并不只是在皮肤的外侧造成伤害，热力会到达皮肤下面的血管，使血管扩张，使血液中的血浆流出。小面积的烧伤，流出的血浆会形成水疱。皮肤剥落时，发红的患部会一直沁出血浆，会使体内循环的血液量减少。严重烧伤时，患儿会陷入休克状态，需要在医院治疗。烧伤是否严重，依面积的大小与程度而定。

①烧伤的部分应快速予以冷却，使热量尽量不要到达下面的组织深处。患部可用自来水冷却10分钟左右，这样可以使受伤的血管封闭，以防止血继续流出，冷却也可暂时减轻疼痛。如果衣服被热水、油、酸或碱的东西泼到时，用水冷却的时候，应当将衣服撕开。

②为了避免空气中的细菌从烧伤的部位侵入，应当用清洁的床单把幼儿包起来，然后送往医院。轻微烧伤时不可将水疱弄破，这样可以防止细菌侵入，也可防止血流出。不要涂软膏或油，只要用清洁的绷带包起来即可。

晕　　车

晕车船是因为摇晃使得中耳的平衡感紊乱所造成。激烈的摇晃之下，大多数的人都会晕车晕船。但是许多幼儿即使是轻微的摇晃，也会觉得不舒服而头晕。晕车船从出生后6个月左右开始，幼儿园到上小学的阶段最为严重，以后程度逐渐减轻。

（1）预防

①旅行的方法非常重要。大多数的幼儿都不会晕火车，相对坐垫柔软的交通工具容易晕，坐垫坚硬的交通工具不容易晕。

②汽车前面的座位比较不容易造成晕车，但是

需要考虑安全的问题。如果幼儿非常容易晕车的话，可以坐在前面的座位上，但是要绑上安全带，或者让幼儿躺在后座，也可减轻晕车之苦。

③出发之前应吃些简单的食物，然后在旅途中吃些饼干、马铃薯片之类的点心。应避免喝碳酸饮料，用保温瓶装冷开水饮用是很适当的。

（2）症状

说话或唱歌的中途，突然沉默，脸色苍白，或者不停地打呵欠，是大多数幼儿晕车的最初征兆。流眼泪、流汗、口角流出口水、呕吐，都是严重晕车的现象。

（3）护理方法

要完全康复除了停止乘车之外没有其他方法，不过旅行之前可以请医生开药方。有时避晕的药会产生不良反应，应注意服用的剂量。

呕　　吐

有的幼儿不论得什么病，在患病初期，或紧张的时候、乘车的时候，甚至毫无理由地都会发生呕吐。呕吐本身并不严重，不过有如下的情况时需要注意：

①一天之内呕吐2次以上时。

②幼儿表示不舒服，吐了之后依然精神不振

时。

③同时患有腹泻时。

④头部受伤后发生呕吐时。

⑤胃部疼痛时（幼儿很难明确地表示出哪边疼痛……）。

如果没有以上的情形应稍作观察，是否真的有疾病较容易分辨出来。

第七篇　疾病防治与安全用药

法则21　婴幼儿常见疾病防治

营 养 不 良

（1）主要症状

消瘦、体重下降，皮下脂肪少，生长发育停滞，皮肤皱纹多，逐渐缺乏活力，懒动，眼神迟钝，起初有饥饿感，渐渐食欲低下。不仅消瘦，各种生理功能减退，抵抗力弱，容易形成肺炎或消化不良症。常伴有贫血、维生素缺乏症，重者智力迟钝。

（2）常见原因

①喂养不当。包括长期喂养的质和量不适当，饮食习惯不良，导致蛋白质和热量不足。

②疾病影响。使孩子食欲低下、摄入不足、消化吸收障碍或者消耗过多。

③先天异常使消化吸收能力差，喂养护理不当更易造成营养不良。

（3）防治与护理

①提倡母乳喂养，及时添加辅食，积极防治各种传染性疾病。

②合理膳食，尤其断奶后必须供给含蛋白质丰

富的食物。新鲜蔬菜及水果是无机盐与维生素的主要来源。严禁偏食、挑食或零食过多。

③加强体格锻炼，增强抵抗力。

肥　胖　症

3岁以下考普指数［体重（克）/身高（厘米）$_2$×10］超过22为肥胖。婴儿期肥胖，大约1岁后即可矫正。

防治与护理：

①饮食管理。在保证孩子基本热量与营养素的需要保持正常生长发育的原则下减少热量供给，限制脂肪和糖类摄入量，以蔬菜、水果、米面食品为主，注意供给粗粮与糙米面，减少精白米面；保证维生素与无机盐的供给量；加适量蛋白质，如蛋、瘦肉、豆类等，使蛋白质供应量每天不少于1～2克/千克体重。应选择热量少、体积大的食物，如蔬菜类，以避免饥饿感，限制体重速增。

②增加运动。制定适合孩子年龄的运动方式，要持之以恒。

③精神治疗。要教孩子正确对待肥胖，既注意饮食控制，又不过度紧张，消除自卑心理。

④做好预防。从孩子出生起就要注意科学喂

养，避免过胖。

维生素缺乏症

由于宝宝饮食是被动饮食，加之饮食不合理，膳食不平衡，很容易患维生素缺乏症，尤其是潜在性缺乏。

维生素A缺乏症

主要表现为角膜干燥、软化、夜盲及全身皮肤干燥、脱屑。患上麻疹时维生素A消耗过多，容易并发此症。可服用维生素A加以预防和治疗。

B族维生素缺乏症

维生素B_1缺乏会引起维生素B_1缺乏病（脚气病），宝宝会出现吐奶、腹泻、声音沙哑、心脏肥大、精神淡漠、嗜睡等现象；维生素B_2缺乏会引起口角炎、皮炎；维生素B_6缺乏会发生痉挛；维生素B_{12}缺乏则发生贫血或精神、神经异常。



预防B族维生素缺乏，除供给相应的维生素，经

常食用新鲜蔬菜、蛋类、肉类食物外，米面加工不要过精过细，并适当供给粗糙米面类食物。

维生素C缺乏症

宝宝缺乏维生素C，会出现牙龈肿胀、出血，手脚关节浮肿、疼痛、麻痹、假性瘫痪等，供给维生素C或多吃含维生素C较多的水果、蔬菜能有效预防。

维生素D缺乏病

（1）症状

早期症状：以神经兴奋症状为主，表现为烦躁不安、惊哭、多汗、睡眠不安及枕秃。

活动期：颅骨软化，3个月婴儿枕部触摸有“乒乓球感”；出牙晚、牙序不整、牙质差；方颅，前额隆起；前囟闭合晚（正常1岁半闭合）；肋骨外翻形成何氏沟。会爬、站立时，手脚因不堪负重出现“手足镯”，下肢呈现“X”型或“O”型。

（2）防治与护理

①轻度维生素D缺乏病患儿每天口服维生素D0.5～1万单位，重症者每天口服2万单位，1个月后改为预防量，每天口服400单位。消化不良、肺炎及肝胆病患儿可采用突击疗法：维生素$D_3$30～

40万单位，4周肌注1次，根据病情可肌注1～4次，最大量不超过120万单位。同时口服钙剂每天1～3克。

②增加户外活动。宝宝出生后1～2个月时应抱到户外多晒太阳，因阳光中紫外线直接照射皮肤，可产生内源性维生素D_3。每天坚持1～2小时户外活动，夏天可利用清晨或傍晚的阳光，或树阴下的折射光；冬天可在室内打开窗子晒太阳。照射时应尽量暴露皮肤，应避免对流风直接吹到宝宝身上，以防着凉感冒。

③注意皮肤护理。维生素D缺乏病患儿头部爱出汗，要注意全身皮肤及头部清洁，有汗时及时擦干，勤洗澡，勤换洗内衣。

④合理喂养。提倡母乳喂养，因母乳中钙、磷比例合适（钙:磷为2:1），有利吸收。及时添加富含维生素D的食物，宝宝出生后1个月口服维生素D滴剂，每天400～800单位，早产儿可于生后2周加服维生素D滴剂每天1000单位。3个月时添加蛋黄，7个月后可添加肝末、肉末等，及时给予新鲜水果和蔬菜。

⑤预防感染。患儿体质弱，易患呼吸道及胃肠道感染。胸骨畸形患儿会影响肺活量，更易患肺炎。因此要注意保暖，冷热适宜，少去公共场所，

避免接触感染源。

⑥保持功能位。不能久坐、久站（站时父母双手要托住其腋下，以支撑身体重量）和过早行走，以免加重骨骼畸形。

维生素过多症

主要指脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素K，因其能在体内蓄积，过多时就可导致中毒。

维生素A过多症

大量服用维生素A，数小时后就会出现颅内压增高症，表现为头痛、呕吐、嗜睡、复视等，一般1～2天后症状消失。长期过量服用维生素A，会表现食欲缺乏、手脚肿胀、脱毛、肝大等慢性症状。

婴幼儿维生素A中毒量个体差异较大，婴儿日剂量超过90毫克（30万单位）就会发生急性中毒。

常见的原因是误服或口服鱼肝油剂量过大。如有人曾把1滴、2滴的单位误以为1毫升、2毫升等。

维生素A过多症，只要停止服用，症状会逐渐消失。

维生素D过多症

长期服用维生素D数万单位以上，就会发生中毒，主要症状是血中钙质增高、食欲缺乏、体重停止增加、喝水多、便秘，从X线片上可见骨端有大量的钙质沉积现象。

一旦发生维生素D中毒，应立即停服维生素D剂和钙剂，避免日光照射，纠正脱水酸中毒。预防维生素D缺乏病时，避免大剂量肌注维生素D；治疗维生素D缺乏病时，应尽量避免大剂量突击疗法。防止孩子误服。

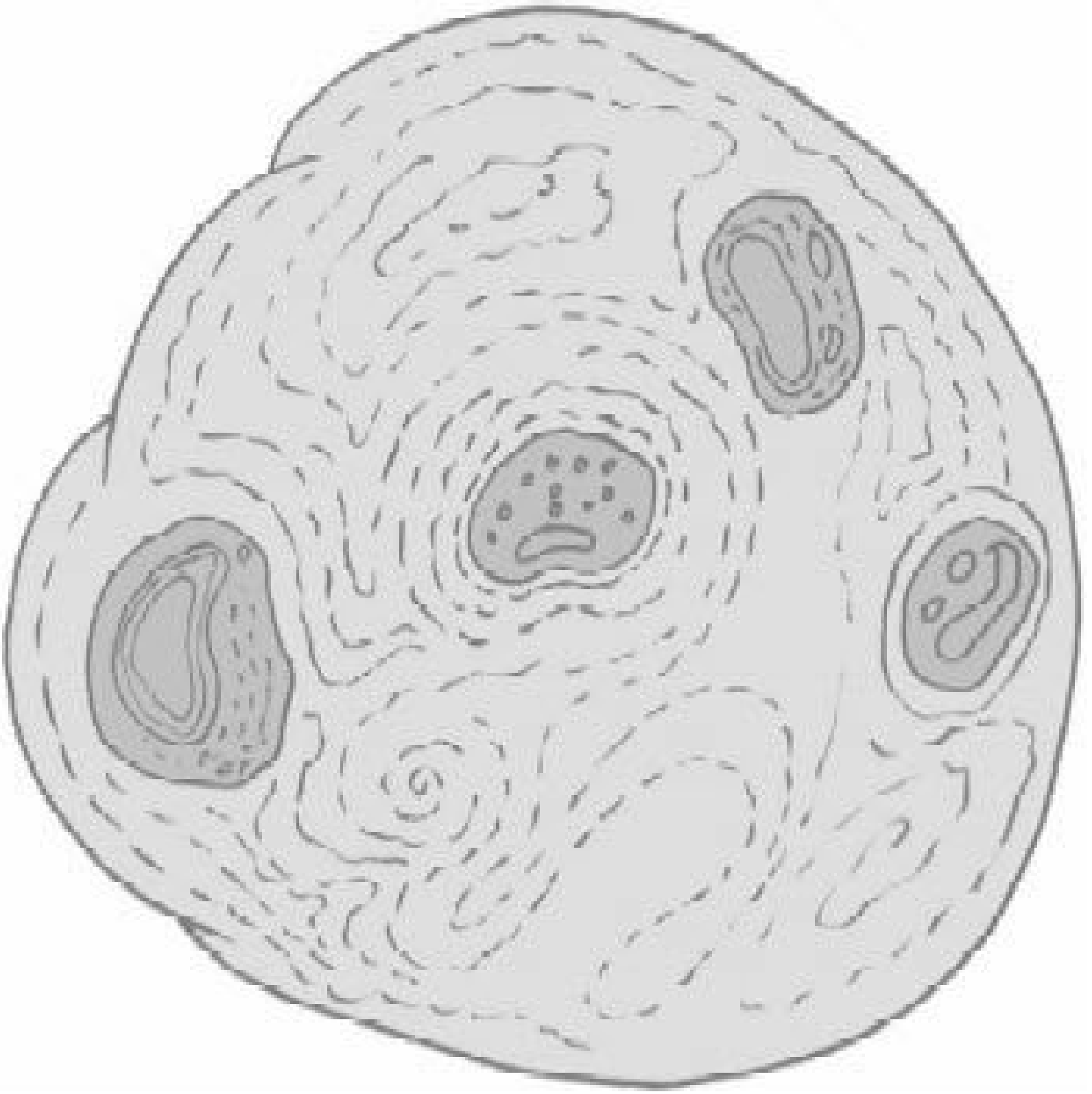
婴幼儿贫血

当1毫升血液中红细胞数量未达350万，血红蛋白未达0.11克时，就称为贫血。红细胞中的血红蛋白是以铁、蛋白、维生素为原料，在骨髓中生成，如果在制造过程中因原料缺乏、骨髓障碍或外周血破坏、丢失，就会发生贫血。

（1）主要症状

①营养性贫血。系饮食中缺铁、叶酸、维生素B_{12}所致。小儿大部分贫血属此类贫血。表现为皮肤黏膜苍白、不爱活动、烦躁不安、注意力不集

中，有些孩子有异食癖。因缺维生素B_{12}所致的贫血可出现手、足、舌震颤等。



②失血性贫血。小儿常见于钩虫感染、肠息肉、肠道息室等慢性失血。

③溶血性贫血。因输血血型不合、感染、先天异常等使红细胞过多、过早地被破坏，超过身体再生能力所致。此类贫血除贫血外多有黄疸及其他症状。

④生成障碍性贫血。即骨髓障碍，无法制造红细胞，导致贫血。此类贫血较严重，如白血病、再生障碍性贫血等。

（2）防治及护理

轻度营养性贫血主要是饮食治疗。进食高蛋白食物，添加含铁丰富的食物，如肝、瘦肉、豆类、蛋黄、动物血、黑木耳、绿色蔬菜等。

中度以上贫血必须用铁剂治疗，一定要在医生指导下进行，还要辅以饮食治疗。

如贫血小儿出现震颤等精神症状，应结合喂养情况和实验室检查，考虑有无大细胞性贫血合并存在。如存在可加用叶酸口服，必要时可肌注维生素B_2。

对失血性贫血、溶血性贫血及骨髓障碍性贫血应以去除病因为主，辅以铁剂或输血治疗。

贫血的预防措施：坚持母乳喂养，3个月后添加辅食，特别是含铁丰富的食物；对早产儿可于2个月后给予铁剂预防；纠正不良饮食习惯，讲卫生，定期服驱虫药；母亲怀孕时要注意营养，尤其是怀

孕的最后几个月要补充含铁量高的食物。

感　　冒

感冒主要累及鼻、鼻咽和咽喉部，医生常诊断为“急性鼻咽炎”、“急性咽炎”、“急性扁桃体炎”或“急性咽喉炎”，也可统称为“上呼吸道感染（上感）”。感冒是小儿最常见的疾病，全年都有发生，冬季多见。容易并发中耳炎、颈淋巴结炎、肺炎等。大多由病毒引起，也可继发细菌感染。

（1）主要症状

表现为发热、鼻塞、流涕、打喷嚏、干咳或声音嘶哑。有的表现为呕吐、腹泻或食欲缺乏。小婴儿可因鼻塞而张口呼吸或拒乳。重者可因高热而发生惊厥。

（2）防治与护理

没有特效药可以治疗感冒，主要采用中成药来对症处理。若疗效不好，也可使用抗生素，但最好在医生指导下使用，不应滥用。

最重要的是调节室内温度和安排休息。气温最好保持在20℃左右，湿度为60%最理想，尤其是冬天较干燥，温度容易下降，应以蒸气提高温度，

空气太干燥会刺激鼻黏膜。穿着要适宜，太暖和孩子易出汗，反而易感冒。室内空气应流畅，但要防止穿堂风。

患病期间尽量不去托儿所等公共场合，减少孩子继发感染的机会，并减少活动，注意休息。应选用易消化、少油腻、多维生素的饮食。人工喂养者可将牛奶稀释，或少量多次，多饮开水，以利排泄体内毒素。孩子往往食欲缺乏，父母不要急躁，疾病痊愈后，食欲自然恢复。

平时应养成日光浴及少穿衣服的习惯，使皮肤黏膜具有抵抗力。

发热时不宜洗澡，退热时用物理降温或口服药物，效果不佳时可肌注退热药，不可滥用激素类药。

肺　　炎

肺炎是由不同病原体或其他因素所致的肺部炎症，主要临床表现为发热、咳嗽、呼吸困难及肺部湿性啰音，是小儿常见病之一。如果合并营养不良、先天性心脏病、维生素D缺乏病，不仅病情重，而且迁延不愈。

（1）主要症状

肺炎一般表现为发热、咳嗽、精神不振、食欲低下、呕吐、腹泻及烦躁不安。查体可见鼻翼扇动，呼吸增快，大于40次/分；肺部听诊时可听到呼吸音粗或中、细湿啰音，以背部及双肺下部较多。

如果出现呼吸急促，面色青紫或苍白，烦躁不安，心率增快，大于160次/分，或出现嗜睡、昏迷、惊厥，或腹胀、吐咖啡色样物和血便等，为病情危重的表现。

（2）防治与护理

①大多数重症肺炎是由细菌引起的，或在病毒感染的基础上合并细菌感染，故应选用抗生素治疗。常用的抗生素有青霉素、氨苄西林、先锋霉素等。对于支原体肺炎或衣原体肺炎，红霉素、吉他霉素等均有效。用药时间应保持至体温正常后5～7天，临床症状消失后3天。支原体肺炎至少用药2～3周，以免复发。葡萄球菌肺炎一般于体温正常后继续用药2～3周，总疗程以6周为宜。

②病毒感染性肺炎，临床无特效药，但中成药如鱼腥草、穿琥宁、清开灵等效果较好。

③对于痰多不易吸收或咳出、喘憋明显者，除用止咳、平喘、祛痰药外，可采用雾化吸入或理疗。

④高热者给予物理降温或药物降温。

⑤让孩子卧床休息。咳喘患儿取半卧位，平卧时应将颈后部稍垫起，以保持呼吸道通畅；急性期要常翻身，更换体位，以防肺充血或肺不张；病情稳定后要适当增加活动。



⑥室内应保持清洁、安静、空气新鲜，定时开窗通风，每天2次，每次10～30分钟，但应避免穿堂风。通风后要用热水喷洒地面。居室阳光要充足，使室温保持在20～22℃，湿度在50%～60%为宜。

⑦给孩子富有营养易消化的食物，宜少量多次。有气急、发紫的宝宝，在喂食或服药时应将其抱起，呛咳严重者可用小勺慢慢喂，以免吸入气管引起窒息。鼻塞者进食前10～15分钟用0.5%的呋麻液点鼻，清除鼻痂及鼻腔分泌物。鼓励孩子多饮水。

⑧经常更换衣服，保持皮肤清洁。衣着应宽大、轻软、保暖。每天用淡盐水漱口2～3次。对痰多、咳喘息儿定时翻身，勤拍背，以利痰排除。

⑨密切观察病情变化，如出现烦躁不安，面色苍白或青紫，呼吸急促，鼻翼扇动，心率快，腹胀明显，吐咖啡色样物或便血等，应送医院治疗。

⑩恢复期应逐渐恢复活动，保持适当休息，避免过累，适当增加营养。如果肺部啰音未消失，应给予祛痰药或超声波理疗。积极治疗贫血及维生素D缺乏病。

婴幼儿哮喘

（1）按计分法诊断

凡年龄小于3岁，喘息反复发作者，可按计分法进行诊断。计分法为：自有喘息病史以来发作3次以上（包含3次）者计3分；肺部出现哮鸣音者计2分；喘息症状突然发作者计1分；有其他特异性病史（如荨麻疹、湿疹等）者计1分；一二级亲属中有哮喘病史者计1分。评分标准为：总分5分以上者诊断为婴幼儿哮喘；总分4分以下者初步诊断为婴幼儿哮喘。肺部有哮鸣音可做以下试验：

①10的肾上腺素每次0.01毫克/千克体重皮下注射，15～20分钟后喘息缓解或哮鸣音减少者加2分。

②沙丁胺醇的气雾剂吸入，观察喘息或哮鸣音改变情况，如减少明显者加2分。

（2）防治与护理

发作时，患儿呼吸困难，应松缓衣被，抬高其上半身，使之侧卧或坐起，促进呼吸；对烦躁不安者，可用镇静剂，如水合氯醛；保持室内空气新鲜流畅；根据医生指导定期服止喘药，发作较重时最好去医院治疗。

不发作时，积极锻炼身体，避免穿着太多太厚；患儿可自由活动，不必限制；积极寻找诱因或过敏源，加以防治，并注意环境清洁卫生，空气新

鲜；可选用免疫调节剂或中医药提高机体免疫力，降低过敏性。

小儿腹泻

腹泻病是一组多病原、多因素引起的疾病，是儿童的常见疾病，也是造成小儿营养不良、生长发育落后及死亡的重要因素之一。随着我国医疗卫生条件的不断改善，腹泻的死亡率已明显下降，但其发生率依然很高，尤其是条件较差的地区。儿童腹泻大多数是2岁以下的小儿。腹泻引起死亡的主要原因是脱水和电解质紊乱。

腹泻是指小儿大便的性状和次数与平时不同，以性状改变为主，可以呈稀便、水样便、黏液便或脓血便，或每天大便次数比平时增多。一般来讲，小儿的母亲最能明确地判断出孩子的大便是否与平时有所不同，因为不同小儿的饮食习惯不同，大便次数和性状也会有所不同，如吃母乳的小儿，平时每天3～4次稀软大便，这不是腹泻。腹泻的小儿可能有发热、呕吐等其他表现。

腹泻的主要传播途径是粪—口传播，即通过食入被粪便污染的水或食物而感染腹泻，还可能直接接触有感染性的粪便而发生腹泻。

（1）小儿易发生腹泻，与下列因素有关

①生后6个月内的小儿，没有给予母乳喂养的人工喂养婴儿。

②使用奶瓶喂养，奶瓶易被污染而且不易清洗。

③室温下保存食物时间过长，食物易被污染而且易于细菌滋生。

④饮用被污染的水，水源被污染或贮存过程中被污染。

⑤饭前便后或处理粪便后不洗手。

⑥没有正确处理粪便，如忽视小儿粪便的处理，忽视动物粪便的管理。

腹泻患儿绝大多数是2岁以下的小儿，其中高发人群是6～11个月的婴儿，这一年龄的小儿易患感染性腹泻的主要原因是从母体带来的抗体水平下降而自身产生的抗体少；开始添加食物，而食物易被污染；由于开始爬、走而接触人或动物粪便的机会增多。

预防腹泻首先要给6个月内的婴儿母乳喂养，喂母乳可减少因对奶制品不耐受而引起的腹泻或过敏，4个月以上的婴儿则应开始合理添加辅助食物以适应其生长的需要，但同时应继续喂母乳至1岁，有利于保护小儿免受感染，尤其是减少严重腹

泻。

（2）腹泻的家庭治疗与护理

腹泻的治疗应根据感染的病原体不同，有无脱水制定不同的治疗方案，根据临床表现和病原体的不同，可将腹泻分为3种类型：有脓血便的腹泻、急性水样便腹泻和迁延性腹泻。

①有脓血便的腹泻。这种腹泻是细菌感染引起的，小儿常常伴有发热、食欲差、中毒症状重，肠黏膜受损较重，需要带孩子到医院用抗生素治疗。

②急性水样便腹泻。急性起病，病程在14天以内（大多数病程为7天左右），每天多次水样便或稀便，没有脓血，可伴呕吐和发热。这类腹泻最大的危险是很快引起脱水，甚至死亡。另外，由于进食减少和丢失增多可引起营养不良。引起儿童急性水样便腹泻的病原体大多是轮状病毒和产毒性大肠杆菌，主要治疗是及时补充水分，纠正脱水。



③迁延性腹泻。一般起病较急，开始可以是急

性水样便腹泻或痢疾，但病程迁延持续14天以上。造成的主要危害是大量营养物质的丢失，患儿体重减低，如果大便量多，也可引起脱水和电解质紊乱。引起迁延性腹泻的病原一般不是单一的，多数属于肠道功能紊乱。需寻找原因进行治疗。

腹泻尤其是急性水样便腹泻的治疗是根据患儿的临床表现及时采取有效可行的治疗措施。如依靠实验室的病原检验结果再决定治疗方案是不及时、不现实的，急性水样便腹泻病原常常是病毒，有一定的病程。因此，腹泻的孩子可在家治疗，其治疗原则是：

①及时补充水分，预防和纠正脱水。尤其是对急性水样便腹泻的患儿，父母要给患儿喂更多的液体以预防脱水。由于腹泻的危害是因丢失大量的水和电解质而造成的，因而及时补充水和电解质是必需的，父母可给小儿喂各种方便的、小儿可接受的、有效的液体，如母乳、牛奶、酸奶、米汤、稀粥、菜汤、白开水等，以及口服补液盐（ORS）等。只要孩子想喝，就应喂给，直到腹泻停止。

服用方法：小于2岁的，1～2分钟喂1小勺；大一点的孩子可以直接用杯子喝；如果患儿呕吐，停10分钟再慢慢给患儿喂服，每2～3分钟喂1勺，直到腹泻停止。

②给小儿营养丰富的食物。继续母乳喂养，若患儿不是母乳喂养，可用患儿日常食用的奶或奶制品继续喂养。若患儿年龄在6个月以内，且还没有开始吃固体食物，则用等量水稀释的牛奶或其他代乳品喂养患儿2天，若患儿年龄在6个月以上或已开始食用固体食物，则给些米粥或其他淀粉混合食物，有条件者可加些蔬菜、鱼或肉末，每次喂饭可加些植物油；给些新鲜水果汁或香蕉泥，以补充钾；喂新鲜制作的食物，这些食物要很好地烹制、研磨或捣碎；鼓励患儿进食，每天至少喂6次。腹泻停止后继续给患儿喂上述食物，且在腹泻停止后2周内每天至少加餐一次直至体重恢复正常。

③如小儿腹泻3天不见好转或出现下列症状时应带患儿去找医生：多次水样便、频繁呕吐、明显口渴、不能正常饮食、发烧、大便带血。

急性扁桃体炎

孩子长到3岁以后，当受凉感冒时，常表现为喉咙疼，去医院看病，医生会诊断是急性扁桃体炎。3岁以前，由于全身淋巴系统尚未完全发育，小儿感染后常常是向全身扩散；3岁后，全身淋巴系统发育进入高峰期，咽部扁桃体增生，正常情况下都

能在咽部看到增大的扁桃体。急性扁桃体炎是咽部扁桃体的急性炎症，这是扁桃体作为第一防线抵抗病原菌的侵入，是小儿全身防御能力增强的表现。急性扁桃体炎可以是细菌也可以是病毒感染引起。

发病时，患儿突然出现39～40℃的高热和剧烈的喉咙疼痛为本病的特征性症状，特别是在进食乃至咽唾液时都引起疼痛。但患儿的精神较好，也不影响食欲。而病情较重的患儿，引起颈部及颌下淋巴结的肿胀、疼痛，并且在扁桃体的表面可附有浅黄色的分泌物甚或形成一层薄膜。由于病原体的不同可引起中耳炎、副鼻窦炎、肺炎等并发症，链球菌感染可合并风湿热和肾炎，应引起重视。如果反复发作则形成慢性扁桃体炎，每遇受凉、感冒就会急性发作，有时1年要发作数次，给孩子的身体发育带来不良的影响，尤其是已经继发风湿热和肾炎的患儿。因此，在发生急性扁桃体炎时，应及时请医生诊治。

一般来说，如果是由病毒引起的急性扁桃体炎，扁桃体红肿，有一些分泌物，但不会化脓，颈部淋巴结不肿大，可局部用药消肿止痛，应用中药银翘散、银黄口服液、板蓝根冲剂等治疗。如由细菌引起的急性扁桃体炎，扁桃体红肿明显，严重时发生化脓，化验血白细胞增高，应及时用抗生素治

疗。由于扁桃体内存在有产生免疫球蛋白类抗体的细胞。因此，扁桃体等咽部淋巴组织不仅是咽喉、气管、肺的保护性屏障，而且在人体免疫中也起着重要作用，因而对慢性扁桃体炎的扁桃体摘除术应持慎重态度。近年来，国外已有应用干扰素等治疗慢性扁桃体炎的免疫疗法。只有在扁桃体已成为病灶者，会引起肾炎、风湿热等反复发作时，才应考虑手术切除扁桃体。

蛔　虫　病

蛔虫病是人体最常见的肠道寄生虫病之一。首先，我们了解一下蛔虫是如何感染人体的。

蛔虫的成虫形似蚯蚓，寄生在人体小肠内并产卵，雌虫每天可产卵达20万个，虫卵有受精卵和未受精卵之分。自粪便排出的受精卵，在适宜的条件下经3周即发育成感染性虫卵，这种虫卵能在土壤中生存1～5年，一般调味品（如酱油、醋、辣椒）、生拌蔬菜和盐水泡菜都不能杀灭虫卵。人如果吃了带有成熟虫卵的食物即可得病。特别是儿童由于喜欢玩土，手上可能沾有蛔虫卵，如果饭前不洗手，蛔虫卵即可以通过手而被吞入胃内，所以儿童更易得蛔虫病。虫卵被吞入体内后，孵化发育成

幼虫，孵出的幼虫并不能立即发育成成虫，必须在体内经过一番“旅行”，它首先是侵入肠壁，经血液循环进入肺内，以后沿支气管、气管逆行至咽喉部，再进入到胃，最后在小肠内定居而发育成成虫，成虫的寿命一般在1年左右。



蛔虫病患儿多数没有什么症状，但有不少患儿会出现脐周围的腹痛和食欲不好。腹痛虽不重，但反复发作，发作时患儿喜按压腹部，发作停止后嬉

戏如常。年幼的患儿常常有异食癖，喜吃煤渣、石灰、土块等。有的可影响孩子的肠胃功能，出现恶心、呕吐、轻度腹泻或便秘，大便中可夹有不消化食物，并能排出蛔虫。如果体内的蛔虫数量增多，它不仅消耗体内营养，而且妨碍孩子的正常消化与吸收功能，使孩子出现营养不良和贫血，甚至影响孩子的生长发育和智力发育。同时蛔虫产生的毒素，还可以引起孩子精神委靡或兴奋不安、头痛、易怒、睡眠不好、夜惊、磨牙等症状。又因为蛔虫有喜钻孔的特点，特别是在孩子感冒、发热或其他不适时，肠内蛔虫也不安而扰动起来，可钻入胆道引起胆道蛔虫症，或在肠道扭曲成团可致肠梗阻。这些情况下如果不及时治疗则可危及生命。而在幼虫移行时又可引起蛔虫性哮喘，出现咳嗽、咳痰或血痰、哮喘、呼吸困难、发热等症状；也有的会出现荨麻疹、皮肤瘙痒、急性结膜炎等过敏症状。

蛔虫病的治疗并不困难，药物种类也很多，如左旋咪唑、甲苯咪唑等都有较好的疗效。此外，中医中药对蛔虫病的治疗也有肯定的效果。但驱一次虫不一定就能根治，一般治疗2周后复查大便，根据情况再服驱虫药。对有并发症的患儿，应立即送医院治疗，蛔虫病的预防在于搞好个人卫生及环境卫生，饭前便后洗手，生吃的瓜果、蔬菜要清洗干

净，最好再应用消毒水浸泡，并要教育孩子不咬指甲，不吮指头，不喝生水，不随地大便。在农村还要加强粪便管理和无害化处理，保持水源及食物不受污染等。

肝　　炎

谈起肝炎人们虽不像提到艾滋病那样恐怖，是因为肝炎很常见，就在我们身边，但在所有传染病中，肝炎常常使人们谈虎色变。确实肝炎是一种十分可怕的传染病。

（1）肝炎的类型

肝炎是由肝炎病毒引起的常见传染病，根据肝炎病毒的不同型别，命名不同，一般最多见的是甲型肝炎（俗称甲肝）和乙型肝炎（俗称乙肝）两种，其他还有丙型、丁型、戊型肝炎。肝炎患者和无症状的携带者是本病的传染源，不同类型的肝炎传染的途径和方式不同。

甲型肝炎主要是由甲型肝炎患者的排泄物传染。由于患者的粪便污染了水源或食物而引起暴发，但最常见的感染原因是和甲型肝炎患者日常接触，通过手、食具、饮水、食物经口传染。因此在幼儿和学龄儿童中易引起流行。

乙型肝炎则主要是通过注射途径传染。大家现在都知道，应用了带有乙肝病毒的血液制品（如输血、血浆、白蛋白、丙种球蛋白等）可传染乙型肝炎，但乙型肝炎传播主要是采用污染的针头注射。儿童传染乙肝常常是由于打针、挂点滴时没有使用一次性的注射器，而玻璃注射针管消毒不严，尤以农村医疗卫生条件较差地区更易发生；也可能由于生活上的密切接触、乳汁、唾液等而传染；此外，母亲如果为乙肝患者或是带毒者，可通过胎盘使新生儿感染乙肝，这种传染途径感染率很高，一般有30%～45%的儿童乙型肝炎是通过这种方式传播的，使孩子一来到人世就背上了乙肝的包袱。

（2）如何防治肝炎

甲型肝炎和乙型肝炎的表现是不相同的，甲型肝炎常常急性发病，容易发现，治疗及时，预防相对容易；而乙型肝炎常常无任何症状，常在体检时发现，一经发现，常常是慢性肝炎，由于本人无症状，成为重要的传染源，预防和治疗都较困难。

儿童在感染甲肝病毒后2～6周出现症状，感染乙肝病毒后经1个半月至6个月才会出现症状。肝炎的临床表现有很大差别，一般来说，甲型肝炎的发作多以发热、感冒样症状起病。起病后患儿就显得全身乏力、懒动，患儿稍稍活动就会感到疲劳。同

时患儿的食欲也明显减退，且伴有恶心、呕吐，也有不少的患儿一发病就表现为乏力、容易疲劳、食欲减退、恶心和右上腹部肝区的疼痛。部分较重的患儿在发病1周左右出现巩膜（眼白部分）和皮肤的黄染，小便的颜色也发黄甚至如浓茶样，这就是平常所说的“黄疸”，黄疸约持续1个月左右。发病后，患儿常常有肝脏的肿大和疼痛，并有肝功能的异常。平时医生总是把出现黄疸的肝炎称为“黄疸型肝炎”，而未出现黄疸的肝炎称“无黄疸型肝炎”。整个病程约经1个月，各种症状逐渐减轻乃至消失，但完全恢复约需几个月的时间。而乙型肝炎如果是急性起病，常表现为无黄疸型，但乙型肝炎更多为乙型肝炎病毒携带者，无临床症状，化验血为乙型肝炎表面抗原阳性。

由于目前对肝炎尚无特效药物治疗，无论是甲型肝炎还是乙型肝炎患儿，一个安静的休息环境就显得特别重要，最好能让患儿卧床休息，这是因为在安静的状态下能使肝脏的血流量增加，这样肝脏的营养供应也就相应增加，从而能促使肝脏功能尽早地得到恢复。相反，如急性期得不到很好的休息，肝脏功能的恢复也就受到影响，容易发展成为慢性肝炎，甚至引起肝硬化。因此，在孩子患肝炎后最好能住院治疗，并适当应用中西药物以改善症

状，促进病情的恢复。但是，用药过多反可增加肝脏的负担，弊多利少，应引起注意。一般来说，甲型肝炎在急性期治疗后多能完全恢复，而乙型肝炎常会转变成慢性肝炎。目前，对慢性乙型肝炎的治疗尚无理想的药物，许多能使乙型肝炎表面抗原转阴的药物并不可靠。

肝炎的预防首先是注重个人卫生，对甲型肝炎把好“病从口入”这一关。急性期的患儿应住院或在家隔离。甲肝的隔离期自发病日起至少30天。对患儿的排泄物、衣物、玩具、碗筷等应彻底消毒。对乙肝患儿和乙肝表面抗原携带者也应进行适当隔离，如饮食和漱洗用具应与健康人分开，单独使用，平时家人在一起进餐时最好应用公筷。丙种球蛋白的注射对预防甲肝有较好的预防效果，但应在接触患者后10天内应用。乙肝疫苗则对乙肝有较好的预防效果，目前我国已将乙肝疫苗纳入计划免疫，对出生的婴儿在出生时、生后1个月和6个月注射乙肝疫苗，以防止母婴垂直传播，使乙型肝炎的发病有所减少，但针头注射仍是重要的传染途径。所以采用一次性注射用具对乙型肝炎的预防具有重大意义，广大农村地区的家长亟待增加这方面的知识。

遗　　尿

3岁以上的儿童在睡眠时不能控制排尿称遗尿症。遗尿症是由于体内膀胱逼尿肌与括约肌之间的神经功能失调造成。3～5岁的儿童偶尔遗尿是常有的事，不必担心，这是由于小儿脑神经调节功能尚未健全或膀胱括约肌发育不全所致。但3岁以上的儿童每天晚上遗尿或进入小学以后，1周遗尿4～5次，就应请医生诊治。



遗尿症可能与下列诱发因素有关，如蛲虫病、包茎、包皮龟头炎、尿道口狭窄等，由于有炎症或异物刺激，导致有小便感而发生遗尿。此外，睡前饮水过多、疲劳过度或某些不良习惯等也会造成遗尿，这种遗尿在去除诱发因素后常能消失。脊柱裂、脑发育不全等神经系统疾病引起的遗尿是器质性遗尿，这种遗尿不仅症状重，而且治疗较难。然而大多数的遗尿不是以上因素，而是父母亲造成的，是父母没有给孩子养成良好的夜间排尿习惯。1岁半以后小儿就可以训练夜间起床小便，但家长常常担心孩子会着凉，又担心孩子尿床，因此，总是主动给孩子把尿，而孩子在朦胧中、在无意识的情况就撒尿了，这样孩子没有建立起正常的排尿反射。夜间有小便时，小儿没有醒来起床的意识就随意撒尿，形成了遗尿。而孩子有遗尿时，家长没有寻找到根本原因进行纠正，而是责备孩子，给孩子造成了很大的心理压力，形成遗尿的恶性循环。

孩子有了遗尿症，首先寻找有无这种原因，如果没有，应带孩子到医院检查，以找出遗尿的原因。如摄腰椎片，检查有无脊柱裂；进行智商测试，了解有无智力发育异常情况；做尿常规检查，看是否患肾炎、膀胱炎、尿道炎等；对由包茎或包皮过长引起者可行包皮环切术。对精神因素所造成

的遗尿症，家长在治疗中起着极其重要的作用。

首先家长不要责备孩子，应循循诱导，清除孩子精神心理上的一些障碍，让孩子树立战胜疾病的信心。

其次训练孩子养成良好的排尿习惯：如白天让孩子在固定的时间排尿，睡觉前让孩子排尿后入寝。家长也应注意孩子遗尿的时间，定时唤醒幼儿起床排尿，一定要将孩子完全叫醒，最好带孩子去卫生间小便，这样孩子在有小便时会醒来自己起床去小便。

此外，还应帮助孩子去除各种诱因。如注意外阴部的清洗，使其保持清洁；睡前不要多饮水；避免孩子白天过度兴奋等。只要父母耐心纠正不良的排尿习惯，遗尿症绝大多数是能治愈的。

儿童近视眼

目前，儿童近视眼相当普遍，中小学生中不少人戴近视眼镜。患近视眼的孩子，在看远处物体时，表现为远视力减退，但对近距离的目标，经过眼球的屈光系统仍在视网膜上成清晰的像，因此近视力正常。由于看远处物体不清，近视眼的儿童往往喜欢眯起眼睛看物，这样可以使眼内光线集中，

并且还可以适当改变眼球的状态，使视网膜黄斑区的物像变得清晰一些。

一般来说，近视度数越高，远视力越差。但有时会遇到这种情况，一只眼睛近视200度，裸眼视力为0.2，而另一只眼睛近视1000度，裸眼视力也是0.2，这种现象可能与检查视力时是否保持自然状态有关，如将眼睛眯起来，高度近视眼的视力与不眯眼睛的低度近视眼的视力一样。这说明有时裸眼远视力的好坏，与近视眼度数高低不一致，近视眼的儿童看远物时喜欢眯起眼睛。

儿童为什么会发生近视眼呢？这与以下几个因素有关：

①早产。早产是引起近视的一个重要原因。早产儿日后的近视发病率比足月儿高，是因为早产儿生活能力低下，不少早产儿要给予吸氧，而长时间使用高浓度的氧可引起视网膜水肿、玻璃体液化，使眼轴过度伸长而造成近视。

②营养缺乏。儿童眼睛的正常发育与营养状况密切相关，营养缺乏，特别是蛋白质、维生素和钙的缺乏，对产生近视和近视的发展有重要影响。另外，有人发现缺铬与近视的发生有一定关系，缺铬可促使晶状体变凸，增加眼的屈光度，而体内铬的含量随着儿童的发育逐渐下降。因此，饮食中铬的

不足可增加儿童近视的发生。早产儿出生后生长发育快，所需的营养多，更容易发生营养不足。营养缺乏使巩膜发育不良、变薄，经不起正常眼内压力的冲击，使眼球的前后径伸长，婴幼儿期的近视常常与此有关。

③不注意用眼卫生。这是造成近视的最主要的环境因素。一些孩子长时间近距离用眼，如无节制地看电视、玩电子游戏机、弹钢琴等，使眼睛长时间处于紧张调节状态；有时孩子看书写字时，喜欢扭着身子歪着头，或眼睛与书本距离很近；或躺着、趴着看书，或在直射阳光下及暗淡的灯光下看书，这些都使眼的调节十分费力，极易引起视觉疲劳，促使近视眼的发生。调查表明，不注意用眼卫生的儿童，近视眼发病率高于注意用眼卫生者。另外，现在小学生的课程负担重，课外作业多，常常需要花1～2个小时，甚至更长时间才能完成；有些儿童读物、课外作业题的印刷质量差，字迹不清楚或过小；再加上孩子识字后看书机会多，有些孩子甚至走路、上厕所或坐车时都看书，这些都是小学生近视眼增加的原因。

④遗传因素。近视眼的发生与遗传有一定关系，但完全由遗传引起的近视眼所占的比例很小。

由此可见，儿童中绝大多数近视是由于在眼球

发育过程中，受到不良的后天因素影响而造成的，应主要采取改善环境、注意用眼卫生、减轻学生的学习负担、注意儿童的营养平衡等措施来预防近视眼。

假性近视与真性近视

家长发现孩子近期视力有问题，经常抄错黑板上的题目，到医院检查发现孩子远视力下降，医生多半会告诉家长要验光检查，排除是不是假性近视。

眼睛在看近处物体时，通过睫状肌收缩，晶状体悬韧带松弛，晶状体依靠自身的弹性变凸，来增加眼的屈光率；而看远处时，睫状肌松弛，晶状体复原。正常视力的儿童能灵活调节晶状体的凸度，使光线聚焦在视网膜上。但当长时间近距离用眼时，如写字看书时间过长，睫状肌就必须长时间收缩调节，得不到休息与松弛，久而久之，睫状肌因为极度疲劳而产生痉挛，呈持续收缩状态，而在眼睛看远处时，变凸的晶状体也不能恢复，失去了调节，所以，看远处物体就不清楚，这种情况称为假性近视。假性近视并不是说近视是假的、不存在的，而是指这种近视可通过消除眼睛疲劳，解除睫

状肌痉挛，视力就能恢复正常。

如果已经发生了假性近视，但仍未引起注意，睫状肌持续痉挛时间过久，就会发生肌纤维肥大、萎缩，形成永久性变化，收缩的睫状肌不再能恢复，失去了应有的调节作用，晶状体就一直处于看近时的变凸状态，这就形成了真性近视。



这种由环境因素所造成的近视，其发生过程是从假性近视开始，最后发展为真性近视。但假性近视与真性近视有根本的区别，它们在治疗方法和治疗效果上都是截然不同的。假性近视可通过解除睫状肌痉挛、纠正不适当的用眼习惯而治愈，不需要戴眼镜；而真性近视一般治疗都没有明显效果，只有配戴眼镜才能矫正视力。

小儿弱视

弱视不同于近视、远视和散光，有些家长会将它们混为一谈，常常认为弱视就是近视或远视，对弱视的概念十分模糊。

（1）何为弱视

弱视的医学定义是：眼部无明显器质性病变，以功能性因素为主所引起的远视力≤0.8，且不能矫正者均为弱视。近视、远视和散光则是屈光因素造成的视力低下，完全可以通过戴眼镜使视力达到正常，有完好的立体视。但如果屈光不正的因素不及时矫正，孩子长时间处于视觉的模糊状态，视觉功能就不能很好地发育起来，这也会导致弱视。

弱视是儿童视觉发育过程中的常见病，在人群中的患病率为2%～4%。它的危害不仅仅是造成视

力低下，而且会影响双眼视觉的正常发育，导致立体视的丧失。因此，如果孩子一旦确诊为弱视，家长应给予足够的重视，抓紧时间，尽早治疗，去除不良因素，让视觉完好地发育起来，可望康复。一旦过了视觉的发育期就很难治愈，那将影响孩子的一生。

（2）弱视是如何形成的

当得知自己的孩子得了弱视后，许多家长觉得莫名其妙。父母双方视力都正常，孩子怎么会有弱视？弱视是怎么患上的？是什么原因造成的？弱视的发病原因可分为4种：

①斜视性弱视。患儿有斜视或曾经有过斜视，常见于内斜视。当一眼发生眼位偏斜后，视觉投射方向出现改变，与另一只眼在视网膜上产生的影像出现分歧，传入大脑后无法形成一个完整清晰的物像而产生复视。为了克服复视和视觉紊乱，大脑视皮质会以主动的方式去抑制斜视眼传入的视觉冲动。斜视眼由于长期抑制，不能发挥其功能，影响了视觉的发育，从而形成了弱视。

②屈光不正性弱视。常发生在没有戴过矫正眼镜的高度屈光不正者，多为双侧性，多见于远视眼，由于屈光的原因，在双眼视网膜产生的影像长期处于模糊状态，视网膜黄斑功能得不到很好的发

育，产生了弱视。这种弱视的双眼视力一般相似或相等，没有双眼物像融合障碍，也就谈不上有大脑的抑制。所以，只要佩戴合适的眼镜，视力会逐渐提高，如果能做增视训练，效果会更好。

③屈光参差性弱视。由于屈光度数的不等，造成在两眼视网膜上所形成的物像大小和清晰度不等，大脑视皮质无法将之融合成一个单一的清晰的物像，为了视觉效果，只能抑制来自屈光不正较严重的眼的物像，日久之后此眼就形成了弱视。

④形觉剥夺性弱视。出生后由于先天性白内障、角膜浑浊等疾病，造成光线不能进入眼内刺激视网膜黄斑功能的发育，使视觉发育在早期就形成了障碍。

从治疗的疗效及年龄来看，过小的儿童由于不能很好合作，无法保证治疗效果，过大的儿童视觉发育已趋向成熟，也不容易纠正。而3～5岁的儿童是最佳治疗时机，这时期正处于视觉发育的重要阶段，只要去除造成弱视的因素，经过一段时间的正规治疗与训练，视力及双眼单视功能都能恢复。加上这个年龄段的儿童属于学前儿童，没有繁重的学习任务，相对来说，在时间上有条件每天去医院接受治疗，这也是治疗效果的一个保证。上学后，一般家长是不会因为要治疗而让孩子缺课的，这会在

时间上无法保证治疗。另外，治疗也要花去相当多的时间，会在一定程度上影响孩子的学习与作业的完成，因此，早期发现儿童有弱视，家长应及时让孩子开始治疗，这样才能可望康复。

湿　　疹

湿疹又称过敏性皮炎，多为过敏体质所致。大多出现于额部、眉毛、两颊部、头皮及耳廓周围，有时也可蔓延全身。起初为散发或密集的红斑丘疹或血疹，后渐增多，并有渗出、糜烂，最后结痂脱屑，反复发生，经久不愈，患儿常因瘙痒烦躁不安，夜不能眠。

防治与护理：

①局部用药。可选用呋锌膏、氧化锌软膏涂抹，痒感明显时可擦用炉甘石洗剂，不能用肥皂洗，防搔抓而继发感染。

②全身用药。主要是抗组胺类药，如氯苯那敏、异丙嗪等，急性期可短期应用泼尼松，因其不良反应较大，停药后易复发，应慎用。此外也可用钙剂、维生素C等。

③饮食护理。避免喂食过量，如疑牛奶过敏，可煮沸使蛋白变性。

痱　　子

痱子多见于脸面及皮肤皱褶处，夏季多见。表现为针尖大小的红色丘疹，圆或尖形，有时疹顶部有微疱，称为汗疱疹。瘙痒明显，宝宝烦躁不安，用手去抓，多于数天或1～2周后消退。

防治与护理：

①可用滑石粉、呋锌膏或爽身粉在洗浴后涂在皮肤皱褶处，也可用止痒剂，保持患处干燥、凉爽。

②勤洗澡，用中性肥皂及洗浴液，洗澡后立即擦干，涂上爽身粉。一旦感染，可用酒精擦破，再涂甲紫。防搔抓。

睑　腺　炎

多由金葡菌感染引起眼睑腺体急性化脓性感染。表现为眼睑皮肤局限性红肿、胀痛，一般3～5天后形成脓头，破溃排脓后，疼痛缓解，红肿消退。

处理时可用抗生素眼药水或眼药膏。切忌挤压排脓，以免造成炎症扩散，引起严重的眼眶疏松结缔组织炎或败血症。更不能用手揉眼。

沙　　眼

沙眼是沙眼衣原体感染所致的慢性感染性结膜炎。表现为发痒、异物感、轻度怕光、流泪等，眼结膜滤泡及乳头样增生。可滴0.1%的利福平眼药水，每日4～6次，晚上涂抗生素眼药膏。

斜　　视

双眼的视线无法一致，称为斜视。即一只眼视正前方，另一只眼却视侧方。婴幼儿内斜视较为多见。

斜视的原因可能是屈光不正（如远视）或眼肌发育异常。治疗上应在医生了解斜视原因后酌情处理。

结　膜　炎

结膜炎常由细菌或病毒引起，主要表现为流泪、眼屎多、结膜充血。

防治与护理：

不要用手揉眼睛，小儿应有专用的毛巾和脸盆，按时点眼药水，如利福平眼药水、氯霉素眼药

水，每小时1次。

教育孩子勤洗手，不用手揉眼睛，不用公共毛巾，游泳后用流动水洗眼。必要时点眼药水预防。

法则22　小儿家庭用药要慎重

药物的作用

药物是治疗、预防和诊断疾病的重要手段之一。不论是中药还是西药，都是人们祛病、预防保健的武器。药物的主要作用有以下几点：

（1）杀死病原体

如各种抗生素，对各类细菌及其他病原微生物有杀灭作用。有些药物可消灭环境中的病原体或传播病原体的媒介，如各种消毒剂、杀虫剂等。

（2）补偿作用

维生素、微量元素、电解质缺乏所致的疾病，可用相应的药物补偿、治疗。

（3）调节功能

当身体各器官和系统功能出现过分增强或减弱时，机体就会出现病态。有些药物就是通过调节和改善器官或系统功能而发挥作用的，如助消化药、强心药、呼吸兴奋剂等。

（4）诊断疾病

有些药物是用来辅助诊断疾病的，如钡餐造影用的碘剂、其他造影剂以及实验室检查用的试剂等。

药物的剂量与服药时间

（1）药物剂量

小儿用药不同于成人，各年龄组用药也各不相同，应在医生指导下用药，一般估算方法见表3（仅供参考）。

小儿用药常按体重计算剂量，方法是先测出小儿体重，或按年龄推算出平均体重，再计算剂量。

表3　小儿用药剂量

年　　龄	剂　　量
出生至1个月	成人剂量的1/18～1/14
2～6个月	成人剂量的1/14～1/7
7个月至1岁	成人剂量的1/7～1/5
1～2岁	成人剂量的1/5～1/4
2～4岁	成人剂量的1/4～1/3
4～6岁	成人剂量的1/3～2/5

（2）服药时间

一般药物每天3次服用，分早、中、晚；每天2次服用，分早、晚；每天1次服用，在早晨服用；若是特殊服药，可在医生指导下，根据药物血浓

度、半衰期决定给药时间。

健胃药，如胃蛋白酶合剂等，可刺激胃液分泌，增进食欲，宜饭前服；助消化药及对胃黏膜有刺激的药物，如酵母、阿司匹林等，应饭后服；导泻药，如果导片、液状石蜡、蓖麻油及驱虫药等，安眠药，如安定等，宜睡前服；解热镇痛药，如APC、复方氯苯那敏等，应发热时服；利福平应空腹时服用；平喘药应喘息发作时服；特殊药应遵医嘱按时服。

用药途径及选择

用药治疗疾病采取的途径多种多样，用药方法及给药途径是否正确，对药物作用影响很大。常用的用药途径有以下几种：

（1）口服给药

绝大多数药物经口服、胃肠道吸收而在体内发挥治疗作用，其优点是简便、安全、经济、无痛苦，患儿较易接受，家庭中也便于实施。缺点是作用缓慢，吸收量不规则，不适用于急救。

（2）胃肠道途径给药

①舌下含服。如硝苯地平（心痛定）、硝酸甘油片等。此种方法作用快，对黏膜无刺激，少不良

味道。

②直肠给药。如肛门栓剂、保留灌肠等，对胃肠无刺激，比口服给药作用快。

（3）注射给药

注射给药也是一种比较常用的给药途径，其特点是用量准确、作用快、排泄快。缺点是操作技术较强，要求严格无菌，家庭使用不方便。注射给药包括皮内注射、皮下注射、肌肉注射、静脉注射及静脉输液等。

（4）局部给药

直接将药物用于患处，使局部保持较高的药物浓度，产生对局部的治疗作用，包括涂擦、喷雾、含漱、湿敷、滴入、吸入等方法。

有些家长认为打针比吃药效果好，因此不管得的是什么病和病情的轻重，一律要求注射治疗，也有的家长觉得打针比吃药省事，图方便而要求注射治疗。其实有些病口服给药比注射给药效果会更好，如肠炎和痢疾等消化道疾病。另外，小儿肌肉欠发达，臀部较小，血管细小，操作起来有一定难度，小儿治疗又不易合作，因此注射时稍有不慎，就会造成局部感染和损伤。

药物不良反应的种类及预防

不良反应的种类

药物能治病，也能致病。许多药物除具有治疗作用外，还会产生一些不良反应，如副作用、毒性反应、变态反应和继发反应等。

（1）副作用

是指药物除发挥治疗作用外，还可产生对人体不良影响，但一般较轻微，不会造成严重危害，如服用红霉素可引起恶心、呕吐、胃部不适等，服用氯苯那敏能引起头晕、嗜睡等。

（2）毒性反应

是指药物对人体造成较严重的危害，不仅影响治疗效果，同时可给患儿造成难以恢复的损害，如链霉素、庆大霉素引起耳聋等。

（3）变态反应

是指特异体质的患儿，在用药时引起的一种病理性免疫反应，如皮疹、荨麻疹、血管神经性水肿，甚至过敏性休克。

（4）继发反应

是指应用某种药物而引起的间接的不良反应，如镇痛药引起的成瘾性、广谱抗生素引起的继发感染、皮质激素引起的依赖性等。

不良反应的预防

要严格掌握用药指征，正确选择和使用药物，尽量不用和少用药物，一种药能解决问题就不用两种药，协同作用虽然能提高疗效，但毒副作用也会增强，还要注意药物的配伍禁忌。

①要按医嘱用药，不可滥用、乱用，不可自行增减药量及次数或停药。

②用药时不仅要考虑到药物的效能和安全性，还必须考虑到孩子的一些具体情况，如年龄、个体差异和身体状况等。

③患有慢性病的孩子，家长要记住哪些药不宜服用，如溃疡病患儿不应服用阿司匹林，否则会诱发溃疡出血。

④凡有药物过敏史者，家长就医时应向医生讲明，避免使用这类药物。如用某些药物后出现与本病无关的征象，如皮疹、发热、哮喘等，应怀疑是否过敏，立即找医生诊治。

⑤要根据病情选择用药途径，病情轻者尽量口服，不但方便而且安全。

⑥患有肝、肾疾病时，用药要格外小心，尽量避免能加重肝、肾功能损害的药物。

长时间应用某种易发生毒副反应的药物，如洋地黄、氨茶碱等，应监测药物浓度，随时调整剂量提高疗效，避免不良反应。

婴幼儿用药特点

婴幼儿用药并不是单纯地将成人剂量减少，而是在许多方面有特殊性。

婴幼儿处于生长发育阶段，身高体重不断增长，生理功能日趋成熟，用药时应充分兼顾这些特点。

（1）新生儿期

此期器官发育不成熟，尤其是肝的解毒和肾脏的排泄功能比儿童和成人低，用药应严格按体重计算。

（2）婴幼儿期

这一时期生长发育迅速，要密切注意有些药物可通过不同的机理影响孩子的发育。避免使用四环素类药物、类固醇或某些含激素的制剂等，还须警惕某些中枢抑制药物对智力的损害。婴幼儿不会说话或表达不明确，所以对药物的毒副作用的观察比较困难，如链霉素和庆大霉素，成人可能先出现耳鸣、眩晕等症状，及时停药后可避免耳聋发生，而对于婴幼儿却难于及时发现，即使发生了耳聋也难以察觉。因此，婴幼儿用药一定要慎重，严密观察，及早发现不良反应。

小儿患病后常常起病急、进展快，如不抓紧治

疗，病情易恶化。因此，应及时准确地用药治疗。

小儿新陈代谢旺盛，血液循环快，药物排泄也快，应按时服药，以保证药物在体内的有效浓度。

小儿患病机会比成人多，用药也多，经常用药不仅增加了发生毒副作用的机会，还会使某些敏感细菌被杀死，而抗药细菌却大量繁殖，导致抗药细菌的严重感染，给治疗带来困难。因此，对小儿用药更应讲究适应证，当用则用，可不用时不能乱用，严格遵守用药时间及疗程。

成人药慎重给孩子吃

成人吃的药小儿不一定能吃，即使是常用药也是如此。如成人用的止咳药喷托维林、止咳糖浆，内含麻黄碱、鸦片等成分，不能随便给婴幼儿服用。1%的呋麻液或麻黄碱也不能随便给孩子用，不得已用时要对半稀释。凡是说明书上注明小儿不宜使用的，就一定不要给小儿用。有些成人用的药，虽然小儿也能用，如抗生素、维生素、助消化药等，但用药前要了解每片药的含量及小儿用药量，精确推算后，才能给孩子服用。



家庭药品的保存方法

一般家庭都应备些常用药，如解热镇痛药、助消化药、跌打扭伤药等，如何妥善地保存并合理地使用这些药品呢？

①放于清洁干燥、避光的地方。标签清楚，标签不清时要及时更换或不用；内服、外用药要分开放置。

③定期检查药品日期，变色、浑浊、沉淀、发霉者弃掉不用，要注意药品的有效期。

④不同性质的药品应用不同的保管方法。因室温过高而易变质的药品，如青霉素、链霉素、乙肝疫苗、丙种球蛋白等，应放于冰箱低温保存；易氧化潮解的药物，如新霉素、利福平等，应密封于瓶或袋中；需避光的药物，如维生素K、维生素B_{12}等，应放于棕色瓶中。

⑤将药品放于小儿拿不到的地方，防止小儿误服药物引起中毒。

⑥中药丸、散类药要防潮、防鼠、防虫蛀；芳香类药要瓶装，防挥发；易霉变药要放于阴凉通风处。

⑦成人用药最好与小儿用药分别放置，以免错服。

家庭常备的药物

发热为小儿最常见的症状，应为小儿准备小儿APC、复方氨基比林、小儿退热栓等，此类药对胃肠道有刺激作用，最好饭后服用，服用后要多饮水，出汗后换衣服，胃溃疡者忌用，长期服用者可定期查血象。

（1）助消化药

小儿常因消化功能紊乱或喂养不当发生消化不良、腹胀、腹泻等，应备有胃酶合剂、妈咪爱、十六角蒙脱石、乳酸菌素片等助消化药。

（2）止咳平喘药

止咳药有小儿止咳糖浆、止咳露、止咳化痰冲剂等，平喘药有蜜炼枇杷川贝膏、氨茶碱、沙丁胺醇等。咳嗽是机体排出炎性分泌物的保护性反射，利于病原体及分泌物的排出。若咳嗽较轻，不影响活动和休息，可不用止咳药；若咳嗽较频，甚至痉咳，影响孩子休息，重者出现面部浮肿、出血点等，则必须用镇静止咳药。服用止咳糖浆后不要饮水，以免冲淡药物降低疗效，如同时服用多种药物，应最后服用止咳糖浆。

（3）抗贫血药

硫酸亚铁、葡萄糖酐铁、人造补血糖浆、维生素B_{12}等。铁剂药物有胃肠道刺激症状，饭后服可减轻；服用铁剂后会使大便变黑，不必担心，也无

需处理；忌与茶、奶同服；溃疡患儿慎用。

（4）抗过敏药

常用的有氯苯那敏、异丙嗪、炉甘石洗剂等。服用后小儿会有头晕、嗜睡、口干、恶心等现象，宜睡前服用。

（5）抗生素药

可选用强必林、莱特新、阿莫西林、利巴韦林等，根据病情选用一种，一般感冒可不服用抗生素。

（6）小儿常用中成药

中成药服用方便，用药量小，价格相对便宜，对小儿常见病有良好的疗效。应根据医生或药品说明书的推荐剂量服用。如小儿感冒冲剂用于退热解表，消积止咳口服液用于帮助消化、止咳化痰，小儿牛黄散用于发热、咳嗽、大便燥结等。

（7）常用外用药

①酒精。医用酒精浓度为75%，多用于皮肤感染，如小疖肿、脓疱等的涂擦，也可稀释后用来擦澡。新生儿脐部感染时也可用来清洁脐部。因其易挥发，最好瓶装。

②碘酒。碘酒是碘或碘化钾溶入酒精配制而成。常用浓度为2%～2.5%，其应用范围同酒精，但对皮肤的刺激比酒精大，特别是新生儿要慎重使

用。可用于皮肤消毒、疖子初起、毒虫咬伤等。黏膜处如嘴唇不宜使用。因其成分不稳定，应装入深色小瓶中并放置阴暗处。

③甲紫。甲紫俗称紫药水，有杀菌和收敛作用，对组织无刺激性，可用于皮肤感染、口腔溃疡、鹅口疮等。也应放在阴暗干燥的地方，瓶塞要塞紧，以防酒精挥发。

④红汞。红汞俗称红药水，是一种常用的皮肤消毒剂，适用于各种外伤，本身刺激性小，皮肤黏膜发生破裂者也可使用，但注意不能和碘酒、紫药水一起使用。

⑤高锰酸钾。高锰酸钾简称PP粉，俗称回锰氧。一般外用时多配成1:5000溶液，通常放数粒晶体于盆中，加温水制成淡紫色液即可。高锰酸钾是一种很强的氧化剂，溶液浓度不可过高，否则会引起皮肤灼伤。

（8）其他外用药

包括0.25%氯霉素眼药水、0.5%呋麻液、呋锌膏、开塞露等。

乱吃补药有害处

现实生活中，不少家长为了让宝宝长得更健壮

些，经常给孩子吃一些“营养药”，特别是当宝宝经常生病时，父母认为是身体太虚弱所致，于是想方设法给孩子增加营养，除饮食中提高质量外，另加脑白金、助长灵、多维片等，有的甚至给孩子吃人参、黄芪、当归、阿胶等，只要是补药，什么都给孩子吃。家长的这种心情是可以理解的，但这种做法是不合适的，往往会适得其反。

目前，市售的小儿营养品名目繁多，其实是大同小异，有的营养价值也不高，小儿吃多了反而影响食欲，中药的补药更不能随便给孩子服用。



营养药主要是在营养缺乏病或营养消耗增多等情况下应用。如平时单纯为了增加营养而服用过多的营养药并无好处，这些药物虽然毒性较小，但如长期大量和短期超量服用，照样会出现某些副作用或毒性反应。如婴儿生长发育需要的维生素D，当患有维生素D缺乏病时，需要维生素D治疗，但用

量过大会造成维生素D中毒，此时婴儿出现恶心、呕吐、烦躁、哭闹、皮肤瘙痒、前囟凸起、眼球震颤、尿频、脱水等中毒症状。因此，维生素营养药也不能滥用。

怎样煎服中药

煎服的器具以沙锅、搪瓷制器为佳，禁用铁器，因为铁质能与植物中的鞣质结合，使药中的有效成分沉淀而丧失药效。

药物倒入药锅内，应先加干净冷水浸泡30分钟，加水量以淹没过药2厘米为宜，并用干净的筷子搅拌，使药物充分浸透。

每剂药煎2次，第一次先用大火将药液煮沸，然后改中、小火维持药液沸腾；第二次煎加水较头煎略少，煎煮方法同头煎。

药物煮煎的时间从药液沸腾开始计算，一般头煎20～30分钟，二煎15～20分钟。矿物和贝壳以及甲、骨类动物药，如石膏、牡蛎、鳖甲、虎骨等，有效成分不易煎出，须先煎40分钟至1小时，再加入其他药物共煎。

有些有效成分受热后易挥发、消散或受热时间稍长即被破坏的药物，如薄荷、大黄、番泻叶等须

后下，一般在其他药煎好前10分钟加入共煎，或用沸水浸泡后服用。

某些花类药物，如旋复花做汤剂内服，其冠毛可刺激咽喉引起咳嗽；质地较轻的粉末状药物，如青黛，煎后多悬浮液面，不利服用；质坚硬沉重的粉末药物，如灶心土，煎时易沉降结底，不利制备。上述药物应先包扎好，再同其他药物共煎。

贵重药物，如人参、鹿茸、冬虫夏草等，为避免耗损，需放在另一煎器内煎煮取汁，再对入其他药液内，或单独分次使用。

胶类药物，如阿胶、龟板胶等，为了避免煎后因药液黏稠而溢出锅外、黏结锅底，或使其他药物有效成分溢出，应放在滤出药渣的药液内加热溶化，或用温开水溶化后，对入滤去药渣的药液内，搅匀，分次服。

某些药物需压榨或火烤取汁，如甘蔗、竹沥等，对入滤去药渣的药液内服用，以保存其清热作用。另外，煎煮后有效成分容易挥发的药物，如沉香；煎煮会降低其疗效的药物，如犀角；所含有的有效成分不溶于水的药物，如朱砂，均需碾成粉末，用药液或开水冲服。

煎煮时可酌量加水，不断搅拌，防止药液外溢或黏结锅底，一旦药物煎干或糊锅，切忌服用，以

免中毒。

中药煎剂每次取滤液50～100毫升，可二煮合并，分早、晚2次服用，也可煎1次服用1次。汤剂宜温服，以免药液偏热或偏冷对胃产生刺激，引起呕吐和胃脘不适。滋补药宜饭前服用，镇静催眠药宜睡前半小时服用。

第八篇　呵护宝宝健康成长注意宜与忌

法则23　注意婴幼儿营养饮食宜与忌

让孩子长出高个子宜掌握方法

据有关营养学专家介绍，身材矮小始于生后第一年并持续到第二年，如果在该阶段采取纯母乳喂养与辅食添加相结合的方法，则会对宝宝摄取最佳的营养物质发挥极重要作用。

婴儿出生后4个月内完全依赖纯母乳喂养，可以满足婴儿生长发育的热能及各种营养物质的需要。在此阶段添加其他饮食，婴儿就会少吃母乳，还增加了婴儿患腹泻的可能性，从而进一步损害了婴儿身材的发育。

4个月以后，婴儿必须开始添加辅食。研究与实践已证实，宝宝生长发育所需的热能与营养素（如锌、铁等）主要来自动物性食物及蔬菜。18～24个月的婴幼儿如在食物中添加动物性食物的比例提高10%，其身材矮小的发生率则下降2.6%，添加蔬菜、水果类食物也可得出相似结果。所以在婴幼儿生长高峰期，每一天，每一顿，不论食物好坏，都要保证吃饱吃好。

身高是由骨骼决定的，蛋白质是组成细胞的基

础，蛋白质胶原纤维组成了骨骼的钢筋，钙、磷等是骨骼的混凝土。鱼、蛋、奶、瘦肉、豆制品可提供优质的蛋白质。牛奶、虾皮、动物软骨、海带、芝麻、豆类、粗杂粮含钙丰富。含磷丰富的食物有：蛋黄、大豆、花生、南瓜子、葵花子、核桃、鱼。

同时要供给孩子充足的维生素和微量元素，维生素C是产生人体胶原组织的必需元素，一旦停止供应，骨骼的生长也会停止。猕猴桃、大枣、山楂、柿、椒、菜花中含维生素C颇丰。胡萝卜、红薯、绿色蔬菜和黄色水果中含有大量胡萝卜素，具有抗病助长的作用。禽蛋和动物内脏含维生素D，促进人体对钙的吸收。铁是人体血液的魂，动物内脏、鱼虾、瘦肉、动物血中含铁丰富，与含维生素C的食物同时吃，可提高铁的吸收率。锌参与体内许多酶的合成，缺锌的孩子生长发育明显落后于正常儿。缺锌还会使免疫力下降，导致生病影响生长发育。经常吃海产品、瘦肉、动物肝、花生能有效防止缺锌。碘是组成甲状腺素的必需元素，甲状腺素与智力和身高的关系至关重要。

总之，要以营养科学指导膳食，避免营养不良和肥胖，使孩子茁壮成长。

婴儿长牙时宜吃的食物

在小儿出牙期间，吃些什么东西比较好呢？一般认为吃一些点心或饼干，可以锻炼婴儿的咀嚼能力，促进牙齿的萌出和坚固，但同时也容易在口腔中残留渣滓，成为龋齿的诱因，因此在食后最好给些凉开水或淡盐水饮服代替漱口。

婴儿的牙齿要从小就保护好，不能没有规律滥用甜食和点心，这些东西除了使孩子的食欲不振外，还对细菌的生长造成了有利的环境。甜的东西还有脱钙的作用，使牙质疏松。

在食物中脱钙作用较强的有：奶制糖果、炸面包、巧克力、蛋糕、香蕉等。脱钙作用较弱的食品有苹果、胡萝卜、黄瓜、元葱、甜脆饼干、米饭等，所以给小儿食用时应注意。

幼儿营养宜三平衡

在我国，目前1～3岁幼儿以家庭喂养为主。受传统饮食习惯、生活观念、食物充裕程度和家庭文化层次的影响，幼儿喂养中存在许多不正常现象。有的营养过剩，小小年纪就成了小胖子；有的营养缺乏，面黄肌瘦。据专家长期研究发现，要确保幼

儿健康生长、发育，保证三种营养供给平衡十分重要。

（1）热能平衡

幼儿热能除满足基础代谢、食物特殊动力作用、肌肉活动消耗外，还需满足身体的增长需要和排泄损失。其相对需要量高于成人，一般每天每千克体重420～462千焦。若能量供给过高，虽保证了幼儿生长，但同时造成幼儿肥胖或超重，也可能会造成成人后肥胖潜在的体质代谢机制。幼儿动物性食物摄入（如火腿等肉制品、鸡蛋、牛奶）过高可使体内酸性增加而不利于某些矿物质的吸收。

在幼儿喂养中，有些家长经常以满足小儿的嗜好为主，而且有喂养次数过多、摄食过多的现象。小儿胃肠始终保持充裕状态对小儿健康不利，喂养中须注意改正。

（2）蛋白质平衡

幼儿处于生长发育期，当膳食中蛋白质供给不足时，会出现生长速度减慢或停止，食物消化吸收障碍，如腹胀、水肿、贫血等现象。而过多摄入蛋白质对机体同样有害，长期过量摄入蛋白质会引起便秘、肠胃病、口臭、舌苔增厚等现象，增加体内氨类毒副产物，加重肝、肾负担，使钙的排出增加，影响幼儿生长。

幼儿对蛋白质的需要量相对较高，而且不仅表现在数量上，也表现在质量上。一般婴幼儿的供给量标准为每天每千克体重2～4克，2岁幼儿每天40克，而且动物性、豆类蛋白质要在1/3以上，以满足对优质蛋白和必需氨基酸的需要。但蛋白质摄入过高（如鸡蛋、牛奶、肉类制品等），会对幼儿产生不利的影响。有专家认为，儿童吃鸡蛋每天不宜超过3个，应控制动物蛋白的过量摄入，适当增加豆类蛋白和谷类蛋白摄取量。

蛋白质



（3）钙平衡

钙长期缺乏，会使小儿发育迟缓，出牙迟，出现抽搐、枕秃、钙圈、易烦躁、哭闹等现象，严重时会出现软骨病。我国2岁幼儿的钙供给量标准为每天600毫克。保证幼儿牛奶、豆制品、绿叶菜的供给，应能满足钙的需要。不能单靠补充钙剂或促钙吸收因子来增加幼儿钙的吸收，必须依靠整个膳食的平衡。

人体营养平衡是一种动态的平衡，幼儿期正处在长身体的时期，必须保证平衡。搞好平衡的关键是合理喂养。对幼儿来讲，合理的喂养应是保证总量和优质多种类食物粗细、荤素合理搭配，多餐次且定时定量，以保持能量、蛋白质、钙的相对良好的平衡。

幼儿补充营养宜趋于自然

目前各种营养品充斥，每位为人父母者深怕自己孩子输在起跑点上，都不吝于花钱购买营养补充品，却又不知如何为其宝宝选择适当的品牌。而小宝宝真正需要的，可能是增加正常的饮食量，而非猛吃营养补充品或维生素。

以婴幼儿的营养观点而论，一般是鼓励孩子应

该摄取多方面的营养，尤其是自然的食物。然而许多父母对自己宝宝的生长状况并不满意，老是认为过于瘦小，不如别人，尤其是一两岁的宝宝一小部分正值厌食期，父母最希望能有妙方来解决这个问题，于是婴幼儿营养补充品便应运而生。

面对琳琅满目的商品，提供以下几点原则供父母参考。

（1）确定宝宝是否需要额外的营养补充品

与儿科医师一起对照讨论，了解孩子真正缺乏的是什么？有无其他方法可提供较多量的自然食品？还是根本就不缺？我们常发现有些孩子的生长曲线还在正常区间内，或父母本身就属于瘦小型，家长却一味地认定孩子营养不良。

（2）了解营养品的内涵与宝宝的体质

例如有的宝宝可能有乳糖不耐症，此时含高乳糖的营养品可能就不适合；某些蛋白质过敏的宝宝，也不能随意地进用高蛋白补品；更甚者，某些商品可能含有类固醇、兴奋剂等，目的虽为增加食用者的胃口，但其后续的副作用却是相当大的。

（3）先排除有无内在的疾病

如心脏、肺脏、肾脏疾病等，都会引致生长迟缓，应先确定并加以适当的治疗。

（4）不要被广告及其标志所迷惑

首先，许多广告文字的标志并不可信。其次，有的强调高蛋白，吃多了反而会增加宝宝的肾脏负担，或不利身体内的新陈代谢；有的添加高钙，如果宝宝同时已从其他地方摄取足量钙质，则钙质过多，可能会有意想不到的不良后遗症，如食欲不振、肾结石、精神差等。

（5）营养品尽量取于自然

农畜产品的组合若有添加药物时（包括综合维生素），就得小心其含量。

（6）浓缩补品的定量与稀释

使用浓缩补品时切记要定量且加以稀释，否则长期使用对宝宝的肝脏、肾脏反而是一种毒害。

最后再次强调的是，正常且自然的饮食对宝宝最好，目前国内绝大多数的宝宝并无所谓营养不足的问题。市场上的儿童营养补充品需要谨慎地使用，最好听从儿科医师建议，在准备长期服用前，一定要深入了解孩子的体质与营养品的内容才可。

宝宝忌吃鸡蛋的3种情况

（1）宝宝发热时忌吃鸡蛋

因为鸡蛋蛋白食用后会产生额外热量，使机体内热量增加，不利于患儿康复。

（2）宝宝皮肤生疮化脓时忌吃鸡蛋

因为鸡蛋具有发酵特性，吃了会使病情加剧。

（3）宝宝腹泻时忌吃鸡蛋

因为腹泻患儿体内消化液分泌减少，体内脂肪、蛋白质和糖类代谢紊乱，大量营养物质经消化道排出体外。

婴幼儿忌多喂酸奶

酸奶中的乳酸菌能抑制和消灭很多病菌，但同时亦破坏了对人体有益的正常菌群的生长条件，还会影响正常的消化功能。尤其是患胃肠炎的婴幼儿及早产儿，如果给他们喝过多的酸奶，可能会引起呕吐和坏疽性肠炎。

此外，酸奶含钙少，对婴儿骨骼发育不利。

婴幼儿不宜喝碳酸饮料

这是因为：其一，碳酸饮料中碳酸与胃肠道内钙结合，影响钙的吸收，引起缺钙；其二，碳酸饮料在胃肠道内释放CO_2，引起胃肠道胀气；其三，碳酸饮料含糖分较多，易引起饱腹感，影响食欲。

婴幼儿忌多喝苹果汁

近年来的有关研究发现，过量摄入苹果原汁会引起婴幼儿腹泻。婴幼儿的消化系统尚未成熟，涎腺（唾液腺）分泌功能差，胃酸和消化酶分泌量少，倘若再加上喂养不当，很容易引起婴幼儿腹泻。由于苹果原汁中含有果糖和山梨醇，在胃肠道中，果糖吸收很慢，山梨醇吸收更慢，婴幼儿对这两种物质都不能完全吸收。而且，大量摄入的山梨醇还会因吸收过慢而影响肠道渗透压，引起腹泻。因此，对有腹泻倾向的婴幼儿，应少喝或不喝苹果原汁，以免引起腹泻或腹泻加剧。

婴幼儿忌喝咖啡

咖啡中含有的咖啡因会兴奋大脑皮质，婴幼儿对咖啡因更为敏感，饮后易出现兴奋、烦躁、吵闹、失眠等症状。另外，咖啡因还可影响钙的吸收，破坏维生素B，所以，婴幼儿忌喝咖啡。

婴幼儿忌喝茶

小儿喝茶是否有益是一个有争论的问题。现代

科学证明，儿童少量喝茶对健康是有益的。因为：

①茶叶中含有丰富的维生素C，一般每100克绿茶的含量为200毫克，经常给孩子喝点茶，可促进儿童生长发育，增强抗病力，防治维生素C缺乏病。

②茶叶中的叶酸是预防儿童贫血的重要的B族维生素的来源。



③茶叶中的氟含量为一般食物中的10倍左右，对坚固齿质、预防龋齿有良好的作用。

但对于婴幼儿来说，饮茶是没有好处的，因为茶叶中含有大量的鞣酸，会干扰人体对食物中蛋白质及钙、锌、铁等的吸收，导致婴儿缺乏蛋白质和矿物质而影响其正常生长发育。另外，茶叶中的咖啡因是一种很强的兴奋剂，可能诱发小儿多动症。茶叶中的单宁易与食物中的铁质结合成不溶性的复合物，从而影响对铁质的吸收。

婴幼儿忌多食味精

味精（主要成分为谷氨酸钠）是一种调味食品。一些家长为了增进孩子的食欲，在烧菜时加入较多的味精，从科学的角度来说，这种做法将适得其反。

据科学家研究发现，大量摄入味精会加重婴幼儿缺锌，因味精能使血液中的锌转变成谷氨酸锌而从尿中被过多地排出。所以大量摄入味精，长期看，反而会加重小孩厌食。

当孩子经常厌食，而且生长缓慢时，应考虑孩子体内是否缺锌。若发现缺锌，可以在医生指导下服硫酸锌，每日20毫克，分2次服，短期内就能纠

正缺锌。平时应给孩子常吃富含锌的食物，如牡蛎、猪心、牛心、瘦猪肉、牛肉和大豆等。

婴幼儿忌吃过多水果

水果含有多种营养成分，适当吃水果对婴幼儿健康无疑是有益的，但不宜吃得过多。这是因为婴幼儿的消化吸收功能较差，进食过多的水果，就会加重消化器官的负担，导致消化和吸收功能障碍。水果中的大量果糖、无机盐和有机酸等成分不能被身体吸收，须从肾脏排出体外，就形成了乳白色的“水果尿”，严重者还会引起肾脏病理性变化。

另外，婴幼儿吃梨过多会发生寒中作泻，吃橘子过多会“上火”和患柑橘症，吃荔枝过多会患外源性低血糖病，吃柿子过多会发生便秘，吃香蕉过多会引起肠胃功能紊乱，不利于身心健康。因此，水果不可不吃，但也不可多吃。

婴幼儿的饮食忌太咸

许多父母常常按照自己的口味来喂养婴幼儿，这对婴幼儿来说是有害的，对其生长发育不利。食盐是以氯化钠为主的调味品，食物太咸会使婴幼儿

体内的钠增加，而婴幼儿的肾脏尚未发育成熟，不能排出体内过多的钠，造成肾脏负担加重。时间一长，婴幼儿体内的代谢产物就不能正常地排出体外，致使肾功能衰退，出现多种病变。体内钾的含量则相应地降低，钾缺乏时肌肉就无力，持续的缺钾将导致心脏衰弱。

顺便提一下，婴幼儿应以奶类为主食，其中的钠已足够满足婴儿的需要，故3个月以内的婴儿的饮食一般不必放盐，随着月龄的增加，会逐渐增加各类食物，可稍放点盐，但绝不能太咸了。原则上，6个月以后的婴儿可将食盐日摄入量控制在1克以内。

婴幼儿忌节食

贪吃会加速大脑早衰，但并不意味着吃得越少越好。大脑和智力的发育需要全面均衡的营养。蛋白质、核酸、磷脂和卵磷脂的缺乏会使脑细胞数减少，脑体积变小，神经胶质细胞、神经纤维发育差，造成智力发育迟缓。所以婴幼儿忌节食。

婴幼儿忌进食油炸食品

油炸食品在加工、烹调过程中，不仅蛋白质变性失去生物活性作用，而且还部分转化成致突变物质。油炸食品在制作时常加入一定量的明矾，明矾中过多的铝进入人体内，能直接破坏神经细胞内的遗传物质——脱氧核糖核酸的功能，使脑细胞发生退化、病变，故应不食和少食油炸食品。

婴幼儿腹泻时忌停食

当婴幼儿由于某种原因引起腹泻时，如果停食，可避免吸收不良，使水盐丢失减少，减少胆汁酸的丢失及避免肠黏膜损伤。但是，继续喂养腹泻的婴幼儿，则可改善其一般的营养状况，还可降低发生并发症的几率。腹泻期间，可给予清淡易消化流质饮食，避免生冷、油腻及粗纤维的食物，必要时暂禁食。适当饮糖盐水，以防脱水。腹泻婴幼儿，在恢复期间应注意进行饮食调理。为加速生长，他们的热能摄入量要增加，应选择那些富含热能的食物。

婴幼儿忌过多吃甜食

适量吃些甜食，有助于大脑发育，但过量则弊

多利少。糖属于酸性食物，它在体内代谢形成酸根，导致体液酸化，使人形成不利于健康的酸性体质，引起脑功能下降，表现为头晕烦躁、精神不振、睡眠不安、反应迟钝。故婴幼儿不宜过多进食甜食。

不要过分要求宝宝的吃饭速度

在人的唾液中有许多消化酶，食物咀嚼的时间越长，食物就会被研磨得越小越细，食物与唾液混合的时间就越长，就越能使食物得到初步消化。由于孩子的胃肠道发育还不完善，胃蠕动能力较差，胃腺的数量较少，分泌胃液的质和量均不如成人，如果进食时充分咀嚼，在口腔中就能将食物充分地研磨和初步消化，就可以减轻下一步胃肠道消化食物的负担，提高宝宝对食物的消化吸收能力，保护胃肠道，促进营养素的充分吸收和利用。

小儿忌多吃巧克力

许多小儿喜欢吃巧克力。由于巧克力味道香甜，小儿吃起来就没有个够，一块接着一块。许多家长认为巧克力是好东西，是高级营养品，小儿喜

欢吃就管够。实际上巧克力是一种热量很高的精制食品，吃得过多对小儿非但无益，反而会给小儿带来害处。

巧克力的主要成分是糖和脂肪，因此能提供的热量比较高，具有独特的营养作用。在体力活动较强、消耗热量较多的情况下，吃些巧克力能及时补充消耗，维持体力，所以运动员、舞蹈演员就常用吃巧克力来补充热量的消耗。

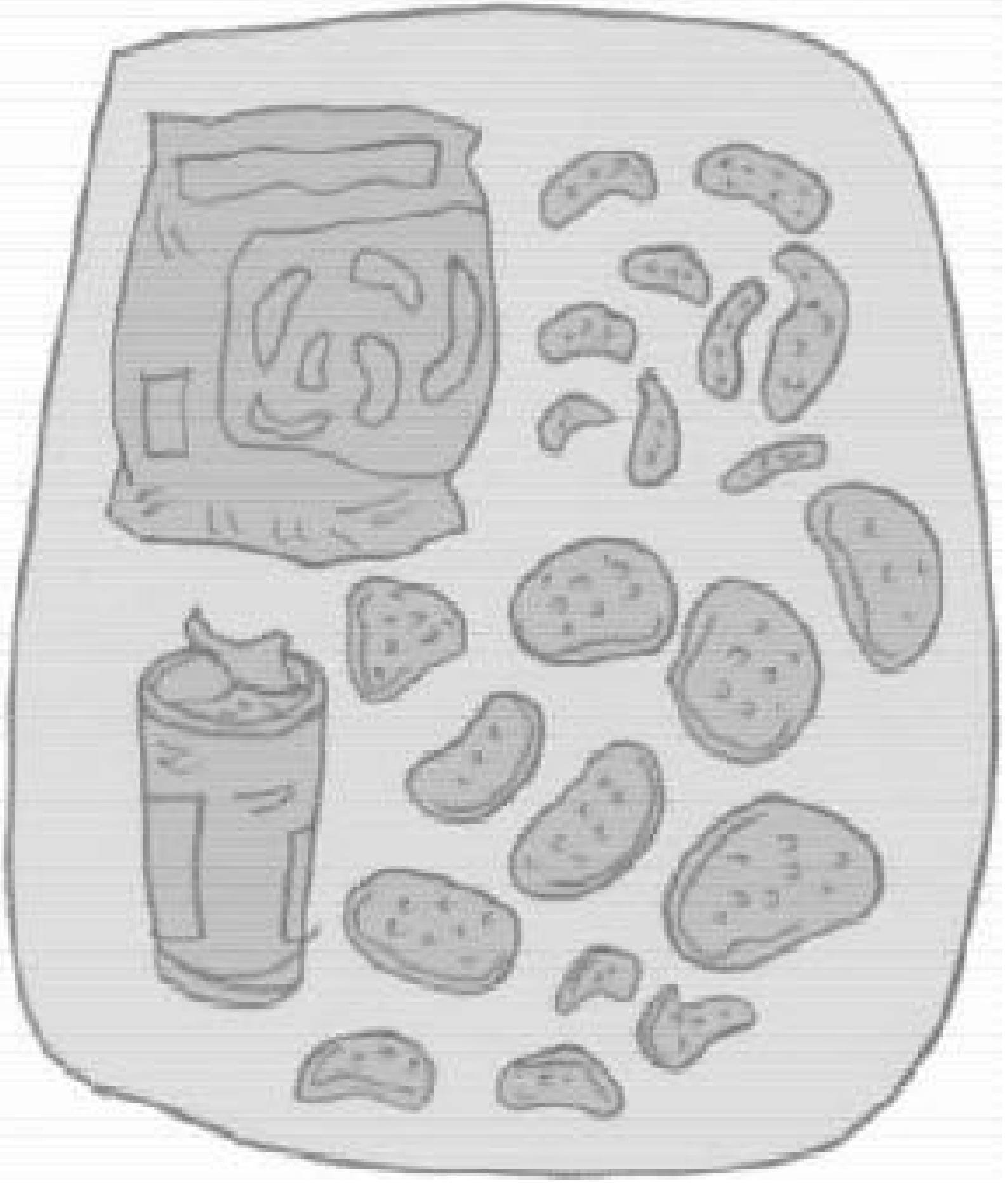
但是巧克力也有它的不足之处，它所含蛋白质、维生素非常少，而这些营养素是小儿在生长发育中所必需的。因此对于小儿来说，巧克力并不是理想的高级营养品。

由于巧克力所含的营养物质比较单纯，并不能完全满足小儿生长发育的需要，所以小儿可以适当地吃些巧克力，但吃得过多是无益的。另外，含油（脂肪）多的食物在胃里停留时间比较长，就会感到比吃一般食品饱得多（饱腹感强），因此小儿吃多了巧克力会影响食欲，吃不下饭。长期如此，就会直接影响小儿的营养摄入和身体健康。

小儿忌长期食用膨化食品

膨化食品口感脆嫩，很适合小儿的口味，但其

中的调味品过浓，亦会有色素，易败坏小儿胃口，影响正常进食。另外，膨化食品在制作过程中污染了铅，长期食用会导致大脑损害。



小儿忌不吃早餐

早餐对孩子非常重要。因为前一天晚上吃的食物，到了清晨已消耗殆尽，若早餐吃得差或没吃早餐，会导致人体血糖降低，注意力不集中。一顿好的早餐可以提高大脑的活动效率，所以早餐一定要让孩子吃饱、吃好。

所谓吃好，就是不仅要吃主食，还要喝杯牛奶，吃个鸡蛋，配些豆制品和蔬菜。这样孩子才能保持充沛的精力完成上午的学业。家长不能让孩子凑合，更不能让孩子不吃早餐，否则，日积月累，就会影响孩子的健康。

小儿忌多吃零食

小儿吃一点零食无可非议，可如果吃得太多，则对小儿没有好处：

①影响正餐进食。

②加重胃肠负担。

③不卫生、易生病。

④对孩子身心健康不利。

小儿忌暴饮暴食

在短时间内若有大量食物和水分进入胃肠道，消化液供不应求，会造成消化不良；又由于胃容量过大，使胃失去蠕动能力，机械性膨胀，可造成胃下垂或急性扩张；也可因为胃肠道血液大量集中，使脑、心等主要器官缺血、缺氧，而感到困倦无力；还可使胰腺负担加重而发生胰腺炎。因此，暴饮暴食不利于孩子的生长发育。

忌让孩子边看电视（或边听广播）边吃饭

这样做分散了孩子的注意力。如果吃饭时心不在焉，会减少胃肠道的血液供给及消化系统消化液的分泌，进而影响食物中营养的消化吸收，而造成孩子食欲不好、消化不良等。应该给宝宝固定的就餐位置，同时家长也不要一边看电视一边吃饭，以便引导孩子养成良好的就餐习惯。

幼儿忌食不洁食物

俗话说“病从口入”，小儿时期的肠道寄生虫病更是如此，如蛔虫病、蛲虫病等。这类疾病都是在小儿吃了不洁的食物后，将虫卵带入消化道，在那里虫卵孵化为幼虫再经肠黏膜血管进入血液而导

致发病。

因此，让小儿养成良好的卫生习惯，包括不吃不洁的食物、饭前便后要洗手、勤剪指甲、不吸吮指头等，可有效地预防寄生虫感染。

忌给小儿进食未熟透的牛肉和猪肉

未煮熟透的牛肉和猪肉中可能会有绦虫成虫，如让小儿进食这样的肉类，这些绦虫会进入小儿肠道的小肠部位，引起猪绦虫病或牛绦虫病。所以牛肉或猪肉应烧熟后再食用。做菜用的菜刀和砧板应生熟分开；盛了生肉的盘子未经消毒切忌盛放熟食，以杜绝绦虫感染。

法则24　注意婴幼儿日常护理宜与忌

为婴儿挑选内衣宜考虑五要素

婴儿内衣的挑选宜注重舒服，应注意以下5个方面的因素：

（1）做工

因宝宝皮肤最外层耐磨性的角质层很薄，即使不大的刺激也容易使皮肤变红，甚至损伤，因此质地是否柔软应是妈妈首要考虑的因素。

妈妈在选择时，先用手背抚摸一下是否柔软，然后翻看里边的缝边是否因粗糙而发硬，尤其要注意腋下和领口处；如果能给新生的宝宝买到缝边朝外的内衣则对他们非常合适。

（2）质地

宝宝处在生长发育旺盛时期，因而新陈代谢快，活动量也很大，非常易出汗，如果选用具有吸汗和排汗功能的棉织品，会减少汗液对宝宝皮肤的刺激，从而避免发生各种皮肤问题。因此妈妈们在选择时要注意质地标签上是否有“100%纯棉”。

（3）保暖

宝宝体表面积相对较大，皮肤表层易于散热的血管多，而防止体内热量散发的脂肪层较薄，因而

容易体温低。所以，不能忽视内衣的保暖性，尤其是在气温较低时出生的宝宝，需要穿上双层有伸缩性的全棉织品，外面再套上薄绒衣等。

（4）方便

宝宝头较大而脖子较短，新生的宝宝更是脖子软绵绵的很不方便衣服的穿脱。因此内衣款式不仅宜简洁，而且要方便穿脱。传统式前开襟、无领、腰边系带子的和尚服就很适合宝宝，而且它还能在胸腹处重叠，这种设计会避免宝宝因腹部受凉而引起的腹泻。

（5）花色

内衣色泽宜浅淡，无花纹或仅有稀疏小花图案，以便及早发现异常情况，而且还可避免有色染料对宝宝皮肤的刺激。

在此提醒一下，如果内衣颜色非常白，其中可能含有荧光增白剂等化学物质，最好不要选购。100%纯棉内衣的颜色白中透着淡黄，色泽看起来自然而柔和。为了确保安全和卫生，内衣在临穿时，均应先下水清洗一下。

婴儿内衣洗涤宜知

（1）买回来就要洗不论买回来的宝宝内衣是否

有甲醛等化学物质存留，也都要下水洗涤后，再给宝宝穿。

因为经过洗涤后，一些化学物质的残留量会有所减少，同时，也可将棉絮、细小纤维洗掉，将内衣在制作、搬运、出售等过程中因经过许多人的手而带来的部分细菌和脏污除去，更能保证卫生，保护宝宝的皮肤健康。

（2）要用专用洗涤剂

内衣直接接触宝宝娇嫩的皮肤，而洗衣粉、肥皂等，对宝宝而言碱性都比较大，不适于用来洗涤宝宝的内衣，应该选用专为宝宝设计的洗衣液来清洗。

这些洗衣液对宝宝身上经常出现的奶渍、汗渍、果汁渍有特效，去污力强、易漂洗，对皮肤无刺激、无副作用；而且一般还是无磷、无铝、不含荧光剂的环保产品。



（3）科学保养

虽然宝宝长得很快，衣服刚买不久就穿不上了，但妈妈也要注意保养好宝宝内衣，先不管以后是否还有用，至少现在能让宝宝穿得舒服些。

保养的前提是洗涤方式要正确，要按照产品标

识上的洗烫方法处理，这才是对宝宝最贴心的呵护。

护理婴儿臀部宜适当

如果宝宝的小屁股护理得不好，可能让他们的屁股出现尿布性皮炎（臀红）。出现这种情况是什么原因造成的呢？

①婴儿大小便后没有及时更换潮湿的尿布，尿液长时间地刺激皮肤。或者大便后没有及时清洗，其中的一些细菌使大小便中的尿素分解为氨类物质从而刺激皮肤。

②尿布质地粗糙，带有深色染料或尿布洗涤不净，都会刺激臀部皮肤。

③由于腹泻造成大便次数增多等。其临床表现为臀部、大腿内侧及外生殖器、会阴部等处皮肤初起发红，继而出现红点，以后融合成片，甚至造成皮肤糜烂、感染而发生败血症。

婴儿常因臀红而烦躁、睡卧不安。其实，只要护理得当，臀红是完全可以预防的。

①给宝宝勤换尿布，然后用护肤柔湿巾擦拭，有效保护宝宝不得尿布疹。

②尿布质地要柔软，以旧棉布为好，应用弱碱

性肥皂洗涤，还要用热水清洗干净，以免残留物刺激皮肤而导致臀红。

③腹泻时应及早治疗。

④培养宝宝良好的大小便习惯。

⑤臀部轻微发红时，可使用护臀膏。严重时应引起注意，每次清洗后暴露宝宝的臀部于空气或阳光下，或用红外线灯照射使局部皮肤干燥。

婴儿一次性尿裤宜合理使用

随着科学技术的发展，人们的生活用品发生了很大变化，就连婴儿的尿片也有了改变。以往谁家有婴儿，只要从阳台上晾着的尿布片便一望而知。如今，这种现象正在逐渐消失，经济收入一般的家庭，尿布片和一次性尿裤参半使用；经济收入较高的家庭，干脆只用一次性尿裤。那么，究竟怎样来选择和使用一次性尿裤呢？

一次性尿裤是一种新型的婴儿保健用品，使用比较方便。尿裤采用多层结构，内衬纯白绒毛木质浆及高分子吸水材料，因而吸水性较强。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，一次性尿裤越来越受到父母的青睐，特别是当父母抱着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、大便和汗液将会刺激婴儿娇嫩的皮肤，使皮肤发红，进一步发展可引起表皮脱落而出现红臀，甚至向大腿的内侧及会阴部蔓延，而且红臀处常常继发真菌感染。

当然，出现上述问题与一次性尿裤的质量也有关。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，容易引起尿布性皮炎。

有关专家建议，在白天婴儿宜使用传统的尿布片，少用或不用一次性尿裤。因为尿布片是棉制品，较柔软，易清洗，而且经济实惠，特别适宜于刚出生不久的新生儿。由此看来，尿布片和一次性尿裤各有千秋，父母可根据具体情况作出相应的选择，并做到合理使用。

婴儿的指甲宜常剪

婴儿指甲长时，一定要剪，因为指甲下容易藏污纳垢，成为多种疾病的传播源。长的指甲还容易折断，甚至伤了自己的手指头。婴儿如果感觉皮肤

痒或有其他不适，就会用手抓，如果指甲长，就很容易抓破自己娇嫩的皮肤。

定期为宝宝剪指甲，这是保持皮肤清洁的方法之一，也有助于防止“病从口入”。但父母为宝宝剪指甲时应当谨慎，以免剪伤。另外，还得注意不要将指甲剪得过短，因为孩子会因此感到疼痛，或活动时磨损指部皮肤。

幼儿房间宜装饰

近年来，人们越来越重视对宝宝房间的装修和装饰，尽管宝宝房间的空间也许不大，但是装修起来也颇费脑筋。下面介绍一些关于宝宝房间装修的省时省力小技巧，让宝宝的房间焕然一新且预算合理。

将宝宝的房间整个粉刷一遍就会起到立竿见影的不同效果。可以根据宝宝的性格或者自己想把宝宝培养成什么样的性格来决定用哪种颜色来粉刷屋子。你可以选择温馨的粉红色或淡紫色，也可以用冷静的绿色，奔放的红色或生动的蓝色。

在硬木地板上，宝宝容易摔伤，可以买一些拼图覆盖在地板上，这样既可以有效地保护小宝宝，同时也能对地板起到保护作用。现在拼图的图案有

很多，像长颈鹿、小浣熊、飞机、火车、卡通动物等都深受宝宝喜欢。

对于窗帘的选择，最好用那种可以透一点光的布料，使阳光能透过窗帘照进屋内，让柔和的光晕笼罩着宝宝的房间。

宝宝的房间当然还不能少了照明的灯具。要选择与房间以及地板整体色调和谐的台灯或壁灯。



宜注意幼儿的服装式样

大一些的孩子基本上都会自己穿脱衣服，自己穿脱鞋子、系鞋带。在幼儿园，老师也要求孩子生活完全自理。

为了配合幼儿园的教育，家长在为孩子选择服装时，应考虑到孩子自己穿脱方便。衣服要选前面开襟的，不要给孩子穿后面开襟的以及套头衫，这种衣服孩子不容易穿脱。

同时孩子的衣服应宽松，不要给孩子穿紧身衣裤。连衣裤虽然穿起来很漂亮，但孩子大小便时很不方便，最好不要给孩子穿。鞋子以松紧口布鞋为首选，系鞋带的旅游鞋也可。因为这个年龄的孩子已会自己系鞋带了。

总之，为孩子选择服装时应首先考虑孩子穿脱方便。如果孩子的服装穿脱不方便，那么他在集体生活中总是落后于别的小朋友，在心理上会产生一种自卑感，影响孩子的身心发展。

选购幼儿鞋注意事项宜知

鞋能影响孩子足的成长与正确步态，婴儿足心

的脂肪组织较多，看上去像是平底足。等到会站立了，双足分开使足基底变宽，这样才可以保持体位的稳定。当孩子会走路了，双下肢逐渐靠拢，双足不再分开了。到了3～6岁，骨骼处于发育阶段，各块趾骨之间由关节和韧带紧紧相连，足的骨头发育成弓形排列，肢体运动和肌肉的发育，体重渐渐移向足外侧，在足底中央自然形成一拱形穹窿部，称之足弓。足弓是身体稳定的支点，依靠肌肉的收缩和韧带牵拉来支持体重，孩子的骨骼富有弹性，易变弯，在骨表面有一层骨膜，膜上有丰富的血管营养骨骼。明白了孩子骨骼发育的特点，父母对孩子鞋的挑选则应适应这种特点。

①上幼儿园的小朋友，最好是少穿或不穿皮鞋，以软底胶鞋或布鞋为好。因为幼儿园活动多，要做操、跑、跳，而皮鞋底弹性差，易造成脚踝部扭伤或跌伤。

②夏天穿凉鞋，宜穿满头凉鞋，不宜露脚趾，因孩子走路喜欢边走边踢、边跳，这样不易损伤脚趾和趾甲。

③鞋内要衬上鞋垫：3～6岁的孩子活动量大增，尤其是男孩子，经常奔跑易出脚汗，所以要有鞋垫，最好有2～3副，来回替换，保持清洁干燥。鞋垫要合适，如大于鞋，走路容易拖出来，如小于

鞋，则走路时易卷在鞋内，孩子会感到不舒适。

④挑鞋要合适：孩子的脚长宽比例不同于成人，孩子脚宽而厚，足背高，挑舒适合脚的鞋，使脚趾保持自然形状，最好选软底、布底、胶底。买鞋时务必带孩子去试穿，穿好后站起来，来回走走，大人用一手指从孩子脚后跟向鞋内插入，能插入为准。

⑤皮鞋的挑选：现在穿皮鞋的孩子已经不在少数了，皮鞋大小的挑选方法同上，但要记住鞋面要软，鞋底不能太硬。因为孩子脚部血管丰富，不能因受压而造成血循环障碍，影响脚掌、脚趾的正常发育，鞋子不可太紧太窄，否则会造成脚趾变形，使脚肌肉和韧带发育受到影响。

幼儿要健康起居宜得当

生活水平提高以后，有些家长想为孩子改善起居条件。婴幼儿生长发育有自身的特点和规律，掌握不好，往往会适得其反。人们常说：“要想宝宝健康，起居务须得当。”这里，谈谈幼儿起居中容易疏忽的三件事。

（1）不宜睡软床

目前，有的家庭已经具备了与孩子分床、分室

睡的条件了。年轻的父母十分愿意买弹簧床给孩子睡，认为床软不会碰伤孩子，睡得舒服，能增加睡眠时间。其实这是一种误解，床太软对婴幼儿骨骼生长发育并不利。

有专家对500名婴幼儿睡的床做了观察对比，发现长期睡软床的孩子，由于长时间脊柱呈弯曲状，造成畸形的竟达60%；而在平硬的木板床或砖炕上睡觉的孩子，脊柱畸形的只占5%。原因就在于婴幼儿各器官发育很快，其中骨骼的生长速度最明显。但他们的肌肉和韧带却特别柔软，稍不注意，受到外力影响，极易导致脊柱和肢体的骨骼变形。所以，家长一定要慎重为孩子选睡床。

（2）夜间室内不宜放花草

婴幼儿生长发育迅速，新陈代谢旺盛，他们随时需要吸收充足的氧气。而花草在夜间吐出的是二氧化碳，吸进的是氧气，室内放花草会使供氧量明显减少，直接影响孩子的健康。

婴幼儿的各个器官都很娇嫩，尤其是皮肤。会走路的孩子，看到鲜艳美丽的花草，出于好奇，常喜欢用手去摸。万年青、仙人掌、洋绣球等沾到皮肤上，往往会使孩子皮肤发生急性过敏，出现瘙痒、水肿等症状；如果孩子不慎将一些枝叶含于口中，还会使咽喉黏膜充血、呼吸困难，甚至急性中

毒。

有些香味甚浓的花草，像茉莉、丁香、水仙、木兰等，长时间放置室内，会减退婴幼儿的嗅觉和食欲，严重时甚至会引起头痛、恶心、呕吐，直接影响孩子的饮食和休息，对他们的健康成长极其不利。

（3）不宜通宵亮灯

一些年轻的父母添了小宝宝以后，为了夜间喂奶和换尿布等方便，常爱将卧室的电灯通宵开着。岂不知这样做会导致婴幼儿睡眠不好，睡时缩短，增重速度减慢，有的造成昼明夜暗的生活规律颠倒，影响婴幼儿的正常新陈代谢，不利于他们的生长发育。因此，婴幼儿睡觉时，应将电灯关掉。

婴儿夏季护理5忌

①忌不敢开窗户。其实夏季室内外温度的温差很小，甚至室外温度比室内温度还高，因此，开窗不会使婴儿受凉，相反还能使室内空气新鲜。

②忌不敢让婴儿睡凉席。小婴儿完全可以睡凉席，只是要注意安全，不要让凉席扎着孩子，在凉席上面铺薄被、毛巾被都可以。

③忌随便用电风扇，如果不是太热，不要用空

调或电风扇为孩子降温。

④忌不敢让小婴儿光屁股，小婴儿除了护好腹部外，其他部位都可以裸露。

⑤忌补水不足。

婴儿忌湿发睡觉

很多妈妈都会把宝宝弄得洁净可爱，可是往往忽略了一些小节，最常见的就是让他们湿发睡觉。

这是因为妈妈们以为宝宝的头发稀薄，洗发后会自然风干，所以从来没有考虑宝宝干发的需要。要知道宝宝的生长速度是很快的，头发也会很快由稀薄变得浓密，所以不把头发吹干便睡觉是很不好的习惯，头发又湿又凉，触感很不舒服。而且从中医的角度来看，湿发睡觉容易患上伤风、头痛，有碍身体健康。

忌让蚊香伤害幼儿

时至夏天，一些家长为防蚊虫叮咬孩子，纷纷在家中点蚊香或灭蚊片。然而医生提醒：蚊香内的灭蚊气息在赶走蚊虫的同时，有可能对幼儿造成伤害。

据专业人士介绍，蚊香产品的有效成分是一种叫丙烯菊酯的化学物质。从一些蚊香的说明书上可以看到，各种蚊香所含丙烯菊酯的成分相差极大，含量最大的高达0.35%，最低的只有0.02%。含量不一样，驱蚊的效果也会存在差异。这种物质是一种低毒品，尽管在国家规定范围内，它的毒性很小，但对于年龄小、抵抗力差的婴幼儿来说，仍然有危险。而一些劣质蚊香还将丙烯菊酯换成敌敌畏等有机磷农药，幼儿的机体解毒功能较差，对这类物质很敏感，如果房子空气不流通，可能出现过敏，严重者还可出现中毒现象。



新生儿衣物忌放樟脑丸

一些老年人早就盼着抱孙子，一旦媳妇有反

应，到医院一查果真有喜了，就乐得忙里忙外，早早为孩子准备好了单的棉的衣裤，备在箱子里，还怕生虫子，就将樟脑丸放在其中。其实等孙子降生后，穿上这样的衣服，易患上樟脑丸引发孩子的急性溶血性黄疸。

儿童医院的医生说，樟脑丸是用来防蛀虫，其主要成分是萘酚，具有强烈的挥发性。当孩子穿上放置过樟脑丸的衣服后，萘酚通过皮肤进入血液。如果孩子血液中红细胞内缺乏葡萄糖磷酸脱氢酶或者此酶活性不足，均会使红细胞膜发生改变，使其完整性受影响，红细胞破坏而导致急性溶血。表现为进行性贫血，严重的黄疸，尿呈浓茶样，严重者可发展为心力衰竭，有生命危险。

医生建议：新生儿新衣服做好后，可放在干燥的衣柜中，使用时在阳光下晒一晒即可穿用，存放衣服不要放樟脑丸。

打扮幼儿忌颠倒性别

有的家长喜欢让女孩穿上男孩子衣服，不知是出于对孩子的宠爱，还是有意标新立异。大概这些家长们还不了解，这种异性打扮，对孩子尤其是3岁以内的幼儿，身心健康十分有害。

研究发现，幼儿3岁前是大脑发育的重要阶段。这一时期，幼儿的生理和心理发育异常迅速，思考能力、想像能力、分析能力及记忆力都已开始形成，大脑的构造与功能日趋完善。此阶段幼儿对周围事物因好奇而发生极大兴趣，表现出浓厚的求知欲望。

这个时期对幼儿的身心发育和日后个性的形成都将会产生极为深刻的影响，如果在这一时期让幼儿着异性打扮，就会使幼儿心理状态发生变化，潜意识地存在异性化的心理，这就可导致幼儿将来可怕的性变态。这种人常是“同性恋”者，或“恋物癖”者，喜好穿用异性衣物，如内衣裤、胸罩、饰物等，甚至可能忸怩作态，模仿异性动作，以此得到性的满足。

童年时期的心理障碍和精神创伤，不正常的家庭教育及不良的社会环境影响，是造成性变态的重要因素与潜在的危险。幼儿时期是培养健全人格的关键时期，而心理健康与否又直接影响人格的形成。因此，培养健全的人格必须从幼儿做起，这一点是不容忽视的。

忌给婴儿穿过多衣服

人们都知道，穿衣应根据不同季节，随着天气的冷暖而增减。婴儿生活自理能力差，自己不能主动换穿不同季节的衣服，需要家长照料和提醒。而多数家长总怕孩子受冷挨冻，常给穿很多很厚的衣服。可是家长却不知道穿着过多对孩子有诸多弊端。

首先，由于婴儿好动，处在不停地活动中，即使对那些只能躺在床上看天花板的小婴儿，哭就是他重要的运动方式。而婴儿哭闹或活动时多易出大汗，若穿着过多，汗水浸湿内衣，湿衣服冰凉地贴在孩子身上，非常容易感冒着凉，以至引发气管炎、肺炎。好心的家长给孩子多穿衣服本意是为防寒保暖，其效果却适得其反。

有时包裹得太多太厚，还会引起“婴儿闷热综合征”，严重时甚至会危及生命。

其次，孩子穿得太多，活动就不方便，妨碍其运动功能的发育。如10个月的婴儿，在夏天时衣服穿得少，活动灵活，会很快学会站立和扶走；而同样是10个月的婴儿，在冬季穿衣多，动作不便，显得笨拙，上述运动功能的发育也会延迟。

实际上，正常的婴幼儿与成人的体温相同，只是婴儿体温调节中枢功能尚不完善，对过热、过冷的调节能力较差而已。因此，一般健康的婴儿平时

穿着比大人稍微增加一点就可以了，体质差的比成人多穿1～2件衣服也足够了，不必穿得过多。

在此提醒家长，孩子穿衣的总的原则是适当地少穿些，这不仅有利于孩子的心身发育，也是锻炼和增强孩子御寒、抗病能力的最积极而有效的方法。只是在气候多变的春、秋季，要注意根据气温的变化，及时为孩子增减衣服。

幼儿穿衣4忌

（1）忌穿连衣裤的整体装束

宝宝装束要方便穿脱，妈妈也方便配合，也不用让宝宝受冷冻之苦，等到上幼儿园时，自己便可方便入厕。生活中经常见宝宝因为来不及解裤子，尿在裤子里。

（2）忌图案太多、太杂

图案太多，使宝宝整天心思在衣服上，分散注意力，从小养成注意力不集中，影响将来生活。图案太多，也显得衣着俗气，既无生机，也无个性。图案选择尽量不超过两种，要少而精，并且要选择温和、可爱的图案。

（3）忌不穿内裤

好多妈妈为孩子入厕方便而不给孩子穿内裤，

但是没有意识到穿内裤的好处，从安全、卫生角度讲，既避免外来物损伤宝宝的生殖器官，又减少细菌侵入，从小培养宝宝自我保护意识。

（4）忌穿化纤衣服

宝宝穿衣尽量要选择棉布，既吸汗，又不会引起皮肤过敏。

忌给幼儿掏耳朵

有的家长常常拿掏耳勺或小发卡给孩子掏耳朵，其实这样做有很多害处，而且也是很危险的。

人的外耳道皮肤具有耵聍腺，分泌一种淡黄色黏稠的物质称为耵聍，俗称“耳屎”或“耳蝉”。它像“哨兵”一样守卫着外耳道的大门。这种物质有的遇空气干燥后呈薄片状，有的如黏稠的油，平时“藏”在外耳道内，具有保护外耳道皮肤和黏附外来物的作用。