育儿宝典

监修／[日] 高桥悦二郎　翻译／于进江　等　审校／于进江



山东友谊出版社

图字：15—96—09 号

翻译（以所译章节为序）：
于进江　侯广泰　李　霞　史栗平
李　磊　单亦学　刘淑梅　王凤菊
范淑玲　高　化　李福荣　陈明福

责任编辑：刘　铎　姚文瑞
封面设计：郭　光
版式设计：李建美　池　骋

© （1986）高桥悦二郎
版权所有
（1986）日本国东京　株式会社讲谈社
初版中文版经株式会社讲谈社授权，由山东友谊出版社出版发行
© （1986）Etsujiro Takahashi
All rights reserved
First published in Japan in (1986) by Kodansha Ltd., Tokyo
Chinese version published by Shandong Friendship Publishing House under licence from Kodansha Ltd.

育儿宝典

监修：〔日〕高桥悦二郎
翻译：于进江等
审校：于进江
出版：山东友谊出版社
（地址：济南市经九路胜利大街 39 号　邮编：250001）
发行：山东省新华书店
印刷：山东新华印刷厂临沂厂
开本：787×1092 毫米　16 开本
文字：24.125 印张　400 千字　415 幅插图
版次：1996 年 8 月第 1 版　1996 年 8 月第 1 次印刷
印数：1—30000
定价：55.00 元
ISBN7—80551—836—X/R・17

序言

婴儿诞生

爱育会保健指导部特聘部长
女子营养大学教授　高桥悦二郎

◉欢迎你——降临人世的小天使

“嗯啊——”

这是新生儿向经过有幸妊娠、戏剧性分娩之后的母亲发出的第一声啼哭……

完成分娩作业，第一眼见到自己的孩子，在女性的一生中可以说是最激动人心的时刻，最珍贵的体验。

尽管为分娩的痛苦折磨得精疲力尽，但当母亲看到自己的宝宝，让他含上自己的乳头时，一定会暗下决心和自己的孩子永不分离。

我作为一名小儿科医生，尽管多年来一直从事这项工作，但每当我看到沉浸在幸福之中的母亲，和一天天茁壮成长的婴儿的笑脸时，就会有新的感慨。

睡在母亲怀中的一个柔软、娇嫩的小生命，他的躯体中隐藏着一张如何度过漫漫人生的图纸。对婴儿来说，未来具有多种可能性。的确，可以说每个婴儿都是一种神秘的存在吧。



婴儿的可爱，吸引长辈们产生了一种自发的想抱起孩子的愿望，而借助于长辈们的帮助，婴儿要靠自己的力量去完成发育。

尽管婴儿看起来娇弱无力，但是他们却满怀信心地说：“我有自我发育的力量。请你们好好观察一下我的创造性吧，为了我的自立，请帮帮我！”

年轻的父母们，请你们不要忽视这来自小生命的呼声啊！

下面，将向大家详细地介绍完美的育儿方法。当然，完美育儿与娇生惯养完全是不同的概念。

对婴儿过分溺爱或无视婴儿的需要，及漠不关心的态度都无助于其健康的发育。

要时刻注意观察来自婴儿的呼声，要尽量创造适合婴儿成长所需要的环境。

“婴儿的眼睛炯炯有神”——这是衡量婴儿身心是否健康发育的重要标志。

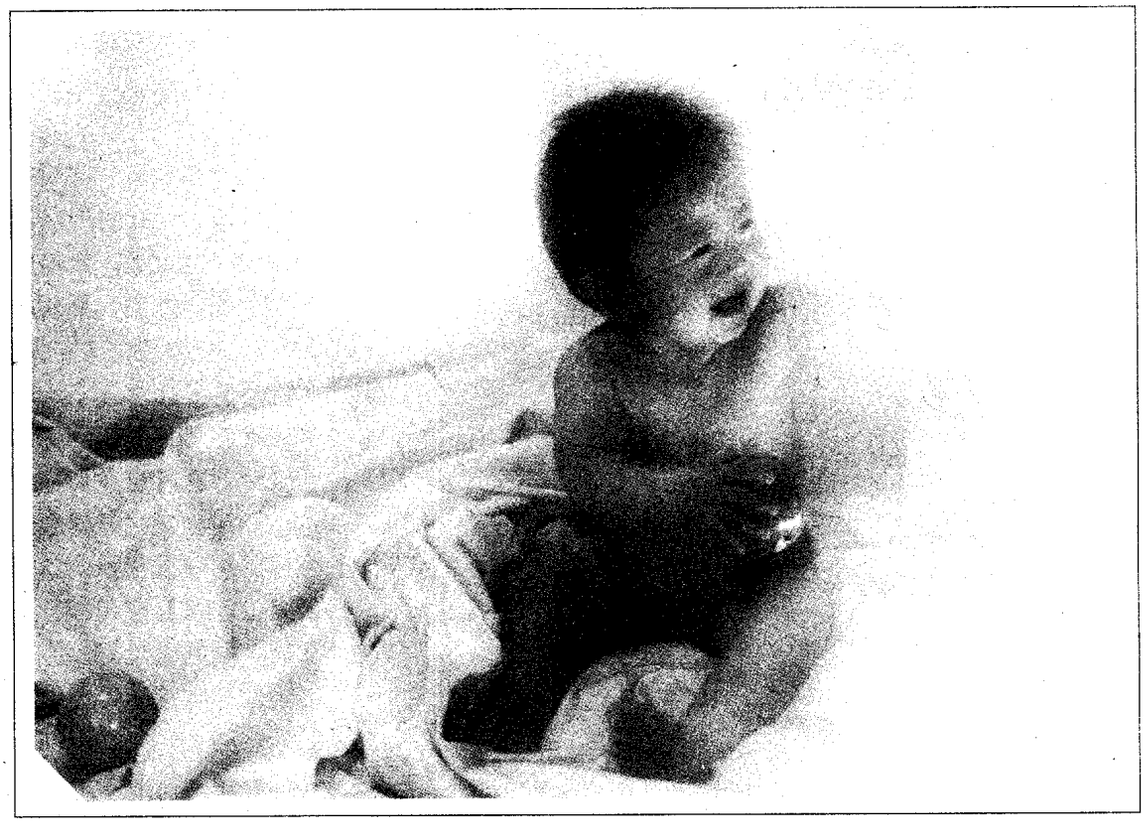
母亲的笑脸、恰当的营养和清洁、舒适的自然环境和户外空气、以及小朋友和玩具，具备了上述条件，婴儿的眼睛一定会露出欢快的目光。不仅如此，甚至连大人喜悦的目光中也能折射出婴儿的心态。

我希望初为双亲的父母们要全力以赴，为把您的孩子培养成一位有高尚人格的人，而迎接挑战吧！……

◉ 令人感动的零岁儿

因分娩而入院的母亲平安分娩后，刚刚松了一口气，一出院又开始了繁忙的育儿生活，如夜间哺乳、换尿布、给婴儿洗澡……

当然，刚出院的几周，因有人帮忙料理



家务而减轻了负担，但照料婴儿却是父母义不容辞的责任。这种生活与只有夫妇两人的自由生活截然不同。对很不习惯整日围着孩子转的母亲来说一定会感到棘手吧？

但是，我希望年轻的父母应该知道：婴儿时代在人的一生中是最变幻莫测的时期，是最危险的一年。

首先，婴儿在出生的同时，进行体内生理的大转换。如，由从羊水中到直接呼吸空气的转变；由胎内呼吸转为靠自身的肺器官呼吸；由从母体摄取营养转为排泄法等。无论哪种转换，如果失败，都将是生死攸关的大事。并且，即使平安地度过新生儿期以后，还会有许多转变。如由母乳向固体食品的转变；由整日躺着的生活向翻身、爬行、坐立、直立步行的转变；微笑、发脾气、学会用只言片语和大人进行交流，完成向幼儿转变的过程。

的确，这是每天、每月都发生惊人变化的、令人感动的一年，是转瞬即逝、不会再来的一年。

初次育儿的母亲一定会感到异常疲劳吧？但是作为对疲劳的补偿，肯定会体验到无数次的感动。婴儿第一次微笑的日子，第一次喊“妈妈”的日子，第一次迈步学走路的日子……我希望以上婴儿成长过程中的每个进步都会永远深深地刻在母亲的记忆中。

◉ 始于胎内的学习

关于出生后的育儿，以上已谈了不少。最近，有关胎儿期的研究，取得了长足的进步。通过应用电子学的超声波电子扫描器，在电



视画面上能映出胎儿的图像。由此，胎儿神秘的面纱正被一层层剥离。

人所共知，婴儿是由精子和卵子结合发育而成的，即始于原生动物的阶段。大约胎儿发育到6—7毫米的3周左右时，心脏的原形已开始形成；1—2个月时，像鱼类，近似于两栖类，终于发育成像狗或兔子似的哺乳类，然后经过原始的猴子、高级的猴、类人猿等进化过程，最后作为人而诞生。

母亲十月怀胎固然不易。然而，腹中的胎儿也在10个月中经历了人类长达35亿年进化史，完成了一项艰巨而又复杂的工程，体验了宝贵生命的神秘。

胎儿3—4个月开始手舞足蹈，甚至能看到跳跃。7个月左右开始嘬手指，接近10个月时会微笑，时而喝羊水，时而排小便（这是指妊娠后期胎儿喝羊水，在胎内进行过滤，废物作为胎便积存于胎内，通过小便将净化了的羊水排出这一合理的构造），据说在接近分娩时能区分母亲的声音。

的确，无论是母亲，还是婴儿，在诞生前，在分娩后，只有他们母子俩才能体验这一生命诞生的戏剧。

不言而喻，妊娠中的母亲应遵从古训，充分注意妊娠前期（从3—4个月前后开始），多观赏美的东西，欣赏优美的音乐，轻松愉快地渡过每一天。这样，能促进胎儿顺畅地分泌荷尔蒙，可以说这也与顺产密切相关。



◉ 育儿是一门艺术

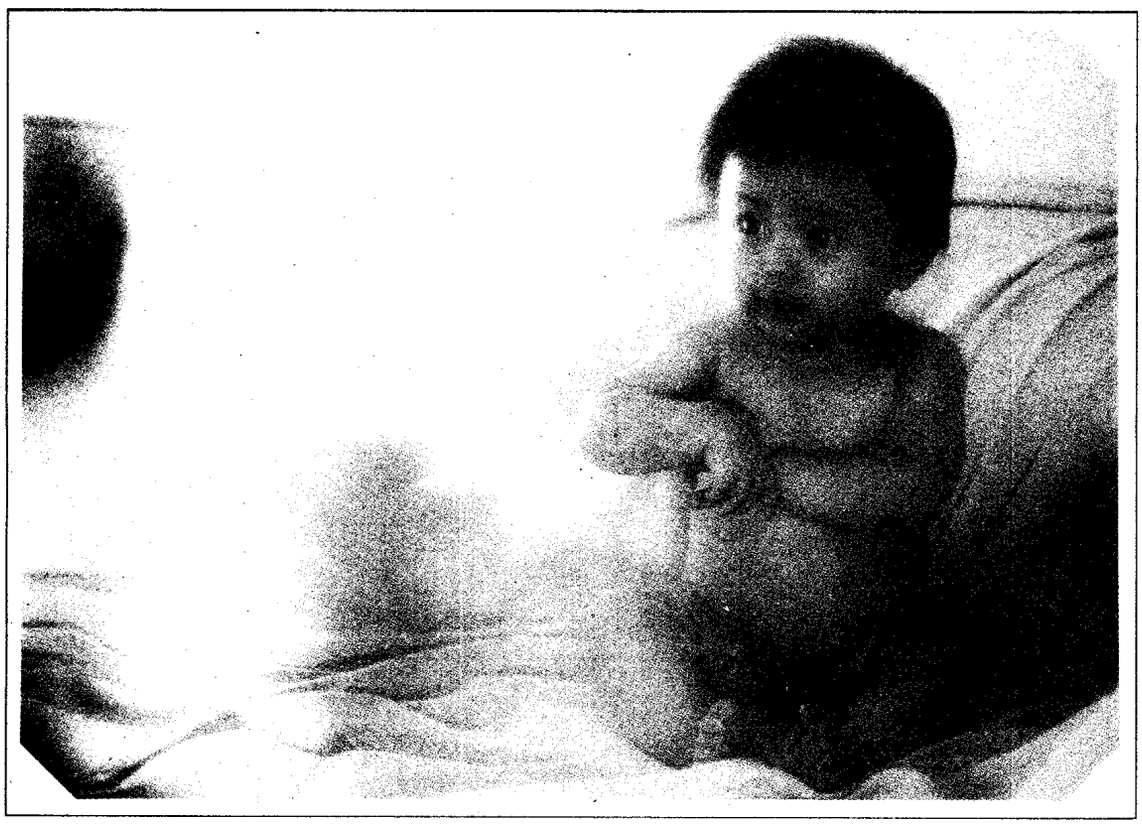
我的恩师——内藤寿七郎先生有一句名言：“育儿是一门艺术”。

无论怎样伟大的人物诞生后，都要经过母乳哺育，从父母的笑脸中受到鼓舞，茁壮健康地成长，勤奋自学，最后靠自己的力量去完成人格自我完善的过程。作为父母的责任就是在孩子靠自己的力量开始走自己的路之前，给他一个健康的体魄，培养他具有奋发进取的精神。这样，将来总有一天孩子会离开父母，独自一人去闯自己的人生之路。

婴儿出生不久就喜欢阳光，喜欢能发出优美声音的玩具，喜欢让妈妈抱到能看见鲜花和动物的地方散步。不久，就好动，四处爬行，过了扶着东西站起来的阶段后就想自己走路。尽管还是个幼儿却希望到外面去找小朋友。

这时，父母应为想靠自己的力量发育的婴儿提供必要的环境、物质条件及体力支援，这就是育儿。另一方面，请父母注意不要犯将不符合婴儿发育阶段的做法强加给孩子的错误。例如注意不要给爱动的婴儿穿上厚衣服使其难以活动；不要扔给婴儿一个有缺陷的玩具关在屋内代替散步；不要因父母的事情而打乱孩子的生活规律等。

拘泥于教养，总是训斥婴儿，限制其活动，婴儿就会情绪低落，出现食欲不振等症状。过分溺爱、过度干涉的结果会使幼儿目光呆滞、死气沉沉。



请您心情舒畅、面带微笑地育儿吧！虽然婴儿还不会说话，如果你能微笑地接受婴儿用姿势所表示的“我饿了”、“我想去外边”等要求，那么，婴儿就会深化与父母及其他人的信赖感。而且，一个人吃饭、解手、穿脱衣服的能力也将会增强，随着这种自我能力的完善，就会形成充满自信的人格。

此外，在引导婴儿向理想的人格发展时，父母将会遇到自身所存在的那种不尽人意的性格，这就要求父母必须和孩子一起努力培养高尚的人格。这就是人们常说的“育儿也是育父母。”

培养一名健康、聪明、品德高尚的子女是一位女性终生为之追求的高雅艺术。年轻的父母们，为了你的宝宝的健康成长，胸襟开阔、满怀爱心地去完成那义不容辞的育儿工程吧！



目　录

序言 …… (1)

第一章　婴儿的发育及哺育方法

婴儿的生长发育 …… (2)
刚刚出生的婴儿 …… (2)
基本动作的发展 …… (4)
手及手指的发育 …… (8)
眼和耳的发育 …… (10)
思考力的发育 …… (11)
语言的提高 …… (12)
人际关系的培养 …… (13)
婴儿的日常护理 …… (14)
尿布的垫法和叠法 …… (14)
纸尿布的合理用法 …… (15)
洗浴的方法 …… (16)
肚脐、眼、鼻、耳、指甲的清洁 …… (18)
母乳的喂法 …… (20)
奶粉的调制 …… (22)
调奶用具的消毒 …… (23)
奶粉哺乳 …… (24)
抱婴儿的方法 …… (26)
抱（背）带的用法 …… (27)
空气浴 …… (28)
日光浴 …… (29)
必备的宝宝用品 …… (30)
衣物 …… (31)
洗浴卫生用品 …… (33)
调乳用品 …… (35)
寝具、家具 …… (37)
不同月龄期的婴儿哺育 …… (39)
只要婴儿的精神好，发育就算正常 … (39)
出院后需要有个帮手 …… (39)
新生期（零月） …… (40)
1个月 …… (44)
2个月 …… (48)
3个月 …… (52)
4个月 …… (56)
5个月 …… (60)
6个月 …… (64)
7个月 …… (68)
8个月 …… (72)
9个月 …… (76)
10个月 …… (80)
11个月 …… (84)
12个月 …… (88)
婴儿的庆贺仪式和喜庆事 … (92)
●系带仪式——为祈求平安分娩，系上腹带 …… (92)
●恭贺分娩——祝贺孩子出生 …… (92)
●周岁生日——庆贺一年的健康成长 …… (92)

就职的妈妈如何轻松愉快地育儿 …… (93)
家务、育儿两不误的窍门 …… (93)
巧理家务的懒办法 …… (95)
动动脑筋，巧做断奶食品 …… (97)
孩子入托时 …… (99)
便利的育儿用品 …… (101)

第二章　营养与断奶食品

哺乳期的营养 …… (106)
乳汁也是精神食粮 …… (106)
母乳是最佳保健食品 …… (108)
近似母乳的牛奶 …… (110)
母乳不足要采用混合营养法 …… (112)
●对不吃牛奶的婴儿所采用的对策 …… (113)
断奶期的营养 …… (114)
婴儿发育成长，断奶食品不可少 …… (114)
咀嚼食物的作用 …… (116)
●培养婴儿对饮食感兴趣 …… (117)
婴儿5个月左右时断奶为宜 …… (118)
制作断奶食品的6个要点 …… (120)
采取因人而异的断奶方法 …… (122)
断奶后宜采用的食品 …… (123)
不适于断奶期间的食物 …… (124)
断奶期间宜用成品婴儿食品 …… (125)
断奶食品的制作方法 …… (126)
经常使用的婴儿食品的基本调制方法 …… (127)
●米饭 …… (127)
●面包 …… (127)
●面条 …… (128)
●肉类食品 …… (128)
●鱼类食品 …… (129)
●大豆制品 …… (129)
●蛋类食品 …… (130)
●肝脏食品 …… (130)
●乳制食品 …… (131)
●薯类食品 …… (131)
●蔬菜类食品 …… (132)
●水果类食品 …… (132)
断奶预备期 3—4 个月左右 …… (133)
断奶初期 5—6 个月左右 …… (135)
●断奶初期的一周食谱 …… (137)
断奶中期 7—8 个月 …… (139)
●断奶中期的一周食谱 …… (141)
断奶后期 9—11 个月左右 …… (145)
●断奶后期的一周食谱 …… (147)
从成人饭食中制作断奶食品 …… (154)
日本料理 …… (154)
●炒豆腐 …… (154)
●火锅 …… (155)
●蒸鸡蛋羹 …… (156)
●炸虾 …… (157)
●猪肉汤 …… (158)
●五香素锅（炖杂烩） …… (159)
西餐 …… (160)
●汉堡牛肉饼 …… (160)
●色拉菜 …… (161)
●炖牛肉 …… (162)
●生炸鲑鱼 …… (163)
●意大利式面条 …… (164)
●肉馅洋白菜卷 …… (165)
中餐 …… (166)
●古老肉（糖醋里脊） …… (166)
●饺子 …… (167)
过敏性体质和断奶食品 …… (168)
身体不好时的断奶食品 …… (172)
料理器具和餐具 …… (177)

幼儿饭食和点心 …… (179)
向幼儿饭食过渡 …… (179)
儿童喜欢吃的饭食 …… (181)
●蛋类 …… (181)
●肉类 …… (182)
●鱼类 …… (183)
●豆类食品 …… (184)
●谷类食品 …… (185)
●蔬菜类 …… (186)
点心为幼儿带来乐趣 …… (187)
充满爱心的母亲自制点心 …… (188)

第三章 孩子的教育

教育的思想准备 …… (192)
教育奠定孩子成长的基础 …… (192)
教育的5个要点 …… (192)
1岁幼儿的教育 …… (193)
1岁儿童的成长和发育 …… (193)
身体的发育和教育 …… (194)
加强孩子独立走路的训练 …… (195)
●刚开始走路因人而异 …… (196)
●注意孩子的走路姿势 …… (197)
玩耍须知 …… (198)
●对玩具娃娃不感兴趣亦不必担心 …… (199)
画书的挑选与指导 …… (199)
如何发展智力 …… (201)
心理教育 …… (202)
语言训练 …… (203)
●看电视过多，影响孩子的语言表达能力 …… (204)
吃饭的训练 …… (205)
●不要强迫孩子纠正左撇子 …… (207)
排便的训练 …… (208)
●只在特定的场所大便 …… (210)
清洁教育 …… (210)
穿脱衣服的训练 …… (212)
进行安全教育的方法 …… (212)
令人担心的癖性 …… (214)
2岁幼儿的教育 …… (216)
2岁幼儿的成长和发育 …… (216)
身体的发育和教育 …… (216)
玩的训练 …… (217)
●要培养“真正的男子汉”，就要让孩子自信 …… (219)
增强智力的教育 …… (219)
心理教育 …… (221)
语言的训练 …… (223)
生活习惯的教育 …… (224)
3岁儿童的教育 …… (226)
3岁儿童的成长和发育 …… (226)
玩的教育 …… (227)
增强智力的训练 …… (228)
心理教育 …… (230)
●孩子喜欢听故事时，应用象声词和叠语 …… (231)
语言的训练 …… (232)
●父亲要成为家庭的“中枢” …… (233)
社会生活的教育 …… (234)
●不要把挨肩儿的孩子当大孩子看待 …… (235)
生活习惯的培养 …… (236)
●入园前事先进行基本教育 …… (236)
安全教育的方法 …… (238)

第四章　增强体质　开发智力

婴儿体操 …… (240)
与身心的发育同步进行…… (240)
满 2 个月前后…… (241)
满 3 个月前后…… (242)
满 4 个月前后…… (244)
满 6 个月前后…… (246)
满 8 个月前后…… (248)
满 10 个月前后 …… (250)
幼儿游泳锻炼…… (251)
●水中平衡 …… (251)
●适时呼吸 …… (253)
●仰浮 …… (255)
●跳水 …… (257)
●你能做好吗？水中转圈游戏 …… (258)
幼儿体操 …… (259)
做体操之前…… (259)
1 岁孩子的幼儿体操 …… (261)
2 岁孩子的幼儿体操 …… (265)
3 岁孩子的幼儿体操 …… (270)
智力培养游戏…… (275)
应多观察孩子是否愉快…… (275)
0—6 个月　唤起婴儿的感受力，
　培养婴儿丰富的感情…… (276)
6—9 个月　通过手的动作，使
　婴儿对周围事物感兴趣…… (277)
9—12 个月，增强婴儿的好奇心和
　探索精神，培养婴儿的记忆力
　…… (278)
1—2 岁刺激幼儿旺盛的好奇心，加深
　幼儿对语言和数字的理解…… (279)
2～3 岁培养幼儿各种能力及基本
　生活习惯…… (281)
玩具与画书 …… (283)
0—3 个月　给婴儿色彩（暖色系列）
　鲜艳、能发出声音的玩具…… (283)
3—6 个月　用手能抓住的玩具，能
　抓着摇出声音的玩具对婴儿最合适
　…… (284)
6—9 个月　给婴儿玩布球和能发出声
　音的玩具，看简单的小画书…… (285)
9—12 个月，给婴儿玩积木、布娃娃，
　讲有故事情节的画书…… (286)
1—2 岁　幼儿有了自己中意的玩具
　和画书，并喜欢把一种玩具
　当做另一种玩具玩…… (287)
2～3 岁　幼儿开始对现实生活感兴趣，
　与小朋友一起做过家家、模仿开
　火车等游戏…… (288)

第五章　疾病与受伤

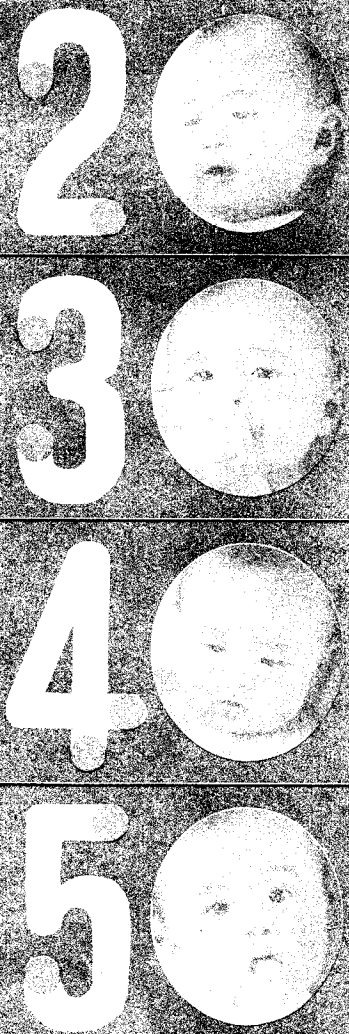
根据症状判断孩子的疾病
　…… (291)
鉴别方法的要点…… (291)
就诊之前…… (293)
就医须知…… (299)
新生儿、早产儿疾病…… (302)
新生儿疾病…… (302)
●头颅血肿 …… (302)

●颅内出血 …… (302)
●新生儿黑粪症 …… (303)
●分娩麻痹 …… (303)
●脐带感染症 …… (303)
●脐带肉芽肿 …… (304)
●新生儿黄疸 …… (304)
●维生素K缺乏症 …… (305)
早产儿疾病 …… (305)
●出血性疾病 …… (305)
●特发性呼吸窘迫综合症 …… (305)
●早产儿贫血 …… (306)
●早产儿视网膜疾病 …… (306)
婴幼儿疾病 …… (307)
消化道疾病 …… (307)
●消化不良 …… (307)
●单纯性腹泻 …… (307)
●白便性腹泻 …… (307)
●肠套迭 …… (308)
●急性阑尾炎 …… (308)
●腹股沟疝 …… (309)
●脐疝 …… (309)
●急性肝炎 …… (310)
●慢性肝炎 …… (310)
呼吸系统疾病 …… (311)
●感冒综合症 …… (311)
●流感 …… (311)
●支气管炎 …… (312)
●假性哮吼 …… (312)
●小儿肺炎 …… (312)
皮肤疾病 …… (313)
●尿布疹 …… (313)
●皮肤念珠菌病 …… (313)
●痱子 …… (313)
●特异性皮炎 …… (314)
●脂溢性湿疹 …… (314)
●红斑痣 …… (315)
●色素痣 …… (315)
心、血管疾病 …… (316)
●先天性心脏病 …… (316)
●川崎病 …… (317)
●后天性心脏病 …… (317)
●心律不齐 …… (318)
●要尽量使心脏病患儿过正常的生活 …… (319)
血液疾病 …… (320)
●缺铁性贫血 …… (320)
●溶血性贫血 …… (320)
●血管性紫斑病 …… (320)
●血小板减少性紫斑病 …… (321)
●再生障碍性贫血 …… (321)
泌尿、生殖系统疾病 …… (322)
●急性肾炎 …… (322)
●慢性肾炎 …… (322)
●膀胱炎 …… (322)
●肾盂炎 …… (323)
●肾病综合症 …… (323)
●阴囊鞘膜积液 …… (324)
●隐睾 …… (324)
脑、神经系统疾病 …… (325)
●高烧性痉挛 …… (325)
●癫病 …… (326)
骨骼、关节、肌肉疾病 …… (328)
●先天性髋关节脱位 …… (328)
●内翻足 …… (328)
●O型腿、X型腿 …… (329)
●斜颈 …… (329)
●弹簧指 …… (329)
内分泌、代谢系统异常 …… (330)
●小儿糖尿病 …… (330)
●垂体性侏儒症 …… (330)
●甲状腺功能异常 …… (330)
眼科疾病、视力异常 …… (331)
●结膜炎 …… (331)
●麦粒肿 …… (331)
●倒睫毛 …… (331)
●斜视 …… (331)
●远视 …… (332)
●近视 …… (332)
●屈光参差 …… (332)
●散光 …… (333)
●影响视力发育的其他异常 …… (333)
耳、鼻科疾病 …… (334)
●外耳道炎 …… (334)

●急性中耳炎 …… (334)
●渗出性中耳炎 …… (334)
●副鼻窦积脓症 …… (335)
●听力障碍 …… (335)
喉、口腔、牙科疾病 …… (336)
●口腔炎 …… (336)
●鹅口疮 …… (336)
●地图舌 …… (337)
●扁桃体炎 …… (337)
●增殖腺肥大症——鼻塞 …… (337)
●龋齿 …… (338)
过敏性疾病 …… (339)
●出现荨麻疹、湿疹、呕吐等 …… (339)
●支气管哮喘 …… (339)
●食物过敏 …… (340)
●荨麻疹 …… (340)
●过敏性鼻炎 …… (341)
传染性疾病 …… (341)
●水痘疮 …… (341)
●手足口腔病 …… (342)
●猩红热 …… (342)
●幼儿急疹 …… (342)
●麻疹 …… (343)
●腮腺炎 …… (343)
●风疹 …… (344)
●苹果病 …… (344)
●水痘疹 …… (344)
患儿的护理 …… (345)
体温、脉搏、呼吸、病房 …… (345)
灌肠、眼屎、鼻塞的处理 …… (347)
冰枕、冰袋、热水袋的使用 …… (348)
海绵擦身浴、坐浴、饮食 …… (349)
服药方法 …… (350)
服药须知 …… (351)
预防接种 …… (353)
预防传染病 …… (353)
3岁以下幼儿的预防接种 …… (355)
预防接种问答 …… (357)
事故的预防和急症处理 …… (359)
事故的预防 …… (359)
急症处理的基本常识 …… (361)
创伤、烧烫伤、溺水事故 …… (362)
误吞异物时的处理 …… (365)
异物、虫咬、中暑等 …… (367)
●为应付突然事故，应准备的急救用品 …… (368)
触电、手指被挤时的处理 …… (369)
译后记 …… (370)

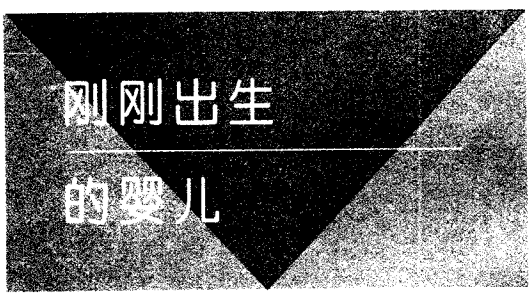
1 婴儿的发育及哺育方法

高桥悦二郎　佐藤礼子



婴儿的生长发育

从婴儿时期到幼儿期的生长发育，可以说是异常惊人的。尤其是出生后到1周岁左右婴儿的发育尤为显著。



即使视线和母亲相遇，也不知是否能看清母亲的脸庞儿。然而，不久和母亲的目光相遇时，却会微微一笑了。而且，刚开始甚至连自己身体的方向都不能改变，但经过翻身，爬行阶段以后不久，两条腿就完全能够直立了。

仅仅一年的时间，就能发生如此大的变化，婴儿这种发育的能力，的确让人吃惊。

相信婴儿的这种发育能力，为婴儿充分发挥其能力提供帮助是父母应尽的最大职责。

原始反射是进化的残余吗？

婴儿尚在母腹中时已经对声音及光等的刺激逐步有所反应。刚出生不久则更为明显，对一定的刺激表示出固定的反应。这种反应虽然自婴儿诞生之日起出现，但几乎大部分都随着婴儿一天天发育而自然消失。因而，人们一般称这种反应为原始反射。

原始反射中有让人联想到人类是由猿猴进化而来的如下反射：

◉ 紧握反射

刚刚出生的婴儿，一般场合下，多半紧握双手。当有时他伸开小手，戳一下他的手心时，会马上紧握拳头。如果你把手指放在他的手掌上，他就会用力地紧紧握住不放。甚至上下摇动都难以抽出手指。

可以说这是人类继承了在树上生活的猿猴时代的特点。

紧握反射是猿猴时代的残余的另一佐证是一触动婴儿的脚掌，就出现脚向内侧弯曲的反射。

人类自用两腿站立行走之日起，就不能用脚抓物体了。但在树上生活的猴子却能用脚抓东西。

婴儿是否存在着猿猴已退化的痕迹呢？

◉ 莫罗反射

当有大的声音或突然被放在床上而感到吃惊时，婴儿的双手就呈高呼万岁状举起，好像要抓住什么东西似的。一般认为，这也和

猿猴快要从树上落下时，想抓住什么的相似的动作。

体现生命力的反射

此外，原始反射中还有婴儿为保护自己的生命所必备的反射。

◉ 寻乳反射

当母亲把乳头放到婴儿的脸蛋儿或嘴角时，他就会转过脸寻奶吸吮的一种反射。这是婴儿寻找乳头的一种本能的行为。

◉ 吸吮反射

当母亲把乳头放到婴儿嘴边时，他会马上含上，吸起来，并且乳汁一泌出就会狼吞虎咽地吸吮。这一连串的动作，没有任何人教他，这是生来就具备的一种本能的反射。

◉ 原始步行反射

用双手支撑刚出生不久的婴儿的腋下让其站立，他就会迈动双脚走上一二步。据说这证明人的大脑中天生就具备一种控制步行的机能。

以上反射终于消失，而随着大脑的发达，婴儿用生来获得的力量，发育、成长。

原始反射可以说是婴儿对刺激能够表示准确的反应为止的准备期。



●紧握反射 尽管刚刚出生，已经具备支撑自己身体的力量。



●吸吮反射 乳头一接触嘴角或脸蛋儿，婴儿就回扭头，含住乳头吸起来。



●莫罗反射 一吃惊，婴儿就会呈现出想抓住什么的姿势。



●原始步行反射 尽管刚刚出生，却能迈开双腿想走一二步。

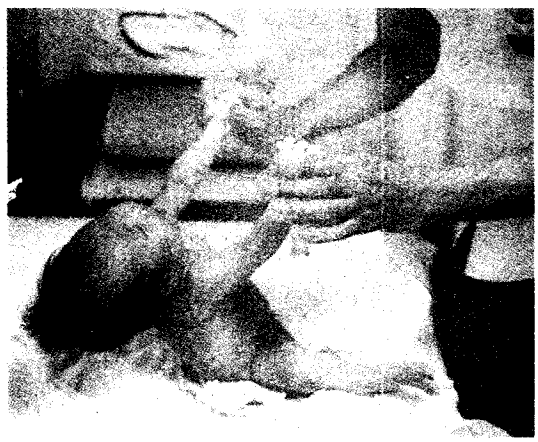
基本动作的发展

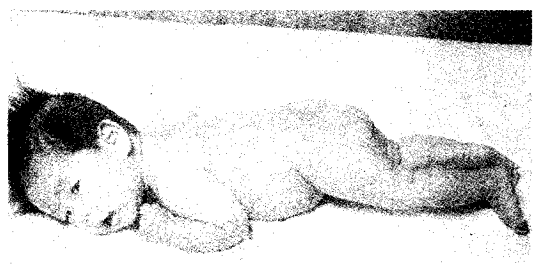
小动物刚生下来就能行走，但是婴儿一年以后才终于能行走。

区别人和动物的最大特征之一是两条腿能否站立行走。这和匍匐不同，必须以很不自然的姿势，用两条腿支撑重重的头和上半身，保持身体的平衡。

到婴儿能步行为止的发育阶段就是掌握平衡力的过程。

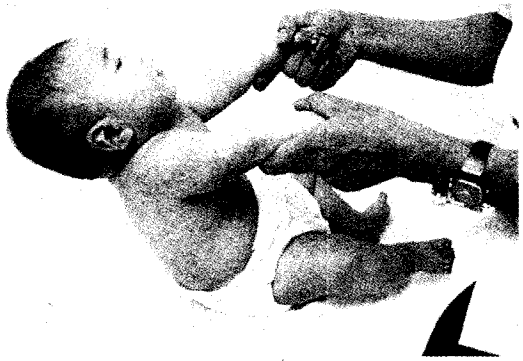
首先脖颈直立





●脖颈直立前

刚出生的婴儿，即使能拉起其上体，头部仍会向后仰（上图）让婴儿俯卧，几乎不能抬头（下图）。





●脖颈直立

到3个月左右时，脖颈能直立，拉起上体时，头部也一起抬起。但如果抱着，头部还不能固定。

抱刚出生的婴儿时，如不支撑脖颈后部，头就会摇摆不定，使母亲异常紧张。

出生1个月左右以后，脖颈将逐渐能固定，3—4个月前后就能直立了。

婴儿能以逆重力方式支撑着很重的大脑袋则证明婴儿的身体是很结实的。为了培养婴儿的这种力量，虽然说是婴儿期，不要让婴儿整日卧床酣睡，请托着婴儿头的后部，竖着抱其腰部或使其俯卧。

婴儿能翻身的时期因人而异差别很大

婴儿活动自己的身体，首先从翻身开始。翻身的时期因人而异，有很大差异。翻身早的婴儿出生后4个月，晚的有时需等8—9个月之后。





●翻身

使劲地转动身体，让腰部转动，使劲呀，好！终于翻过来了。





●坐立

6个月左右时，如不用手扶着，许多婴儿坐不稳（上图）到了7个月时，能笔直地坐稳。（下图）

婴儿活动自己的身体时，离不开支撑身体的骨骼和发达的肌肉。而且想活动的意愿是极大的原动力。在婴儿转身伸手能够着的地方放置玩具等。在大人的帮助下，能促进婴儿的发育。

让孩子尽情地爬行

据说站立、步行之前的趴卧，是婴儿在追溯人类的进化过程。

但是，不知是否与最近的住宅情况有关？有的婴儿不爬行，即使爬行，练习也不多，但很快就会走。当然，虽然说不爬行就能行走，也不能因此说发育不正常。

一边爬行并能很好地掌握左右平衡，可以用从手腕到肩膀的肌肉锻炼支撑身体的力量。请整理好您的房间，为婴儿创造一个能自由爬行的空间吧。

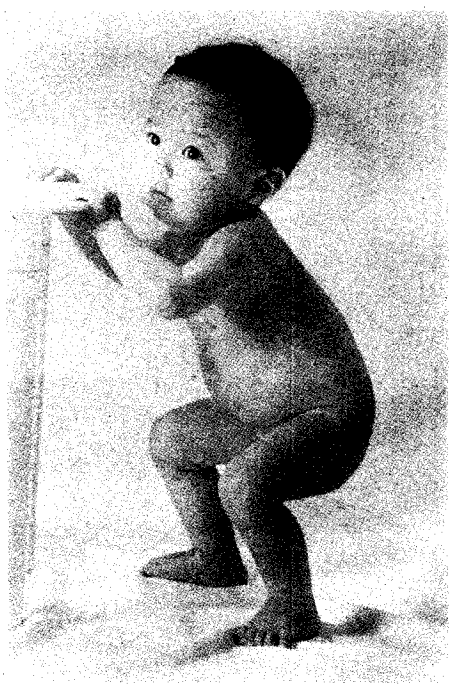
另外，月龄早就能俯卧玩的婴儿不厌烦地趴着玩，自然地就锻炼了手腕支持身体的力量。





●爬行

朝有自己喜欢的东西的地方和想去的地方匍匐前进是爬行的原动力。



●扶着物体站立

扶着物体站立，伸手去取高处的物品，或蹲下取下面的东西，培养保持高低均衡的力量。

但是，在某种程度上说，婴儿稍大些后，为了让其练习爬行，即使让其趴下，不少孩子并不喜欢。从小就让婴儿趴下，在其前面放置玩具等，让其练习爬着玩。

能独自行走的时期个人差别也很大

发育早的婴儿在1岁生日的前后就能够行走，而发育晚的婴儿过了1岁半才能学步，这样开始走路的时期因人而异，差别很大。

婴儿学走路，除了个别的走得晚以外，没有特别令人担心的必要，因为早晚是会走的。正因为如此，莫不如让婴儿尽情地爬着玩。

此外，婴儿扶着物体行走的过程中或蹲下拾东西，或伸腰取东西，能培养孩子即使身体重心发生变化也能保持平衡的力量。

作为学步前的准备，为了培养婴儿这方面的兴趣，要用玩具等加以引导。



●**一个人步行** 刚刚学步的时候，伸开双手，用双手保持身体的平衡。



●**搬运**

走得好时，这么大的玩具筐也能搬动。



●**跑**

走已经没问题，也能跑了。

手及手指的发育

人类的另一大特征是前脚从步行中得以解放，作为手而灵活地使用。人类用这双手创造了文明世界。

因此，人类的手及指变得灵巧这一事实与脑的发达有很密切的关系。

首先从培养婴儿的主动性做起

刚生下的婴儿能紧紧握拳是一种本能，而并非出自自己的意愿。为了从自己的意愿出发抓东西，首先必须使紧握的手完全伸展开。

婴儿出生4—5个月时，能伸开手指去抓东西。此后就会伸手去抓自己感兴趣的东西了。

通过使用而变得灵巧

婴儿渐渐地会有意识地用手，在使用的过程中，指尖会变得更加灵巧。

刚开始抓东西时，用整个手掌去抓，仿佛一只手分不开似的，渐渐地拇指和食指能够独立地活动。到出生10个月左右时，已经能用指尖等灵巧地抓小东西了。

眼和手的连锁作用

为了伸手去抓发现的东西，就要判断离物体的距离，然后伸手去抓，这需要眼和手的巧妙配合。反复地练习这种动作，婴儿使用手和手指的能力就会逐步提高。

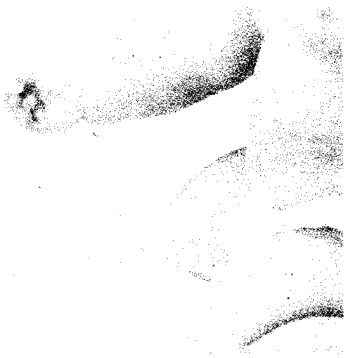
虽然，仅仅是用手抓，但有时从一只手倒到另一只手上，有时把两个东西在一起碰撞，或穿孔、或堆积，渐渐地手的运用就会灵巧起来。婴儿非常喜欢的一种游戏是从纸箱中往外抽卫生纸，或克嗤克嗤地撕纸。婴儿灵巧地用指尖，享受运用手指而带来的有趣变化。

在手和手指变得灵巧的同时，婴儿的智力也逐步提高。如知道汤匙是吃饭时用的，铅笔是用来写字、画画儿的。

过了1岁生日以后，婴儿会仔细观察大人的动作，并模仿，一点儿一点儿地记住东西的使用方法。

终于，孩子也学会边思考、边用灵巧的手及手指使用工具，并在使用工具的过程中变得更加聪明。





●捏小东西

到10个月左右时，张开拇指与食指捏小的东西。



●握

刚开始让他（她）握时，会用力地全握住。



●拿

自己伸手拿想要的东西，放在嘴边。



●自己喝

牢牢地拿杯放到嘴边。



●用手拽

当毛巾盖在脸上时，会用手抓住拽开。



●自己吃

刚开始时，用手抓着吃，不久便开始使用汤匙。



●双手拿

左、右手能同时紧握。



●投

练臂力能向预定目标投球。

眼和耳的发育

婴儿在母腹中时已经对光和声音有反应。另外，据说触觉也已发达。出生后，婴儿通过耳和眼第一次接触到外部世界。

对声音的反应很早就已开始

即使刚刚出生不久，婴儿也会对大的声音做出吃惊的反应。这是由于耳朵很早就已很发达。不仅如此，出生后才1周的婴儿似乎能区分母亲和他人的声音。这是因为已具备用耳朵判断声音的能力。

由此可见，听力的发育很早就已开始。当然，为了能够理解听到的内容，要经过各种体验，一点点提高听力。

首先辨认身边人的面孔

刚出生的婴儿能看东西，但据说只能模糊地看近处的东西。此后视觉不断提高，1个多月后，用目光追寻经过枕边的母亲，当逗他（她）时，会笑了。

最初只是被动地接受周围世界的婴儿，渐渐地会自己发笑，积极地向大人做出一些动作。

这样，到了出生6个月时能区分亲人和不太熟的人。

与此同时，通过体验，渐渐地记住了周围事物的名称及使用方法。

如上所述，婴儿在视觉发育的同时能学习、获得不少知识。



●注视

注目鲜艳的色彩，目不转睛地看。



●注视发出声音的方向

把脸转向发出声音的方向。



●用眼睛追踪

随着发音物的移动，扭头用眼睛追踪。



●为发出声音而高兴

非常喜欢喇叭、小鼓等出声的玩具。

思考力的发育

当婴儿满1岁时，已能听懂不少父母的话。并能根据父母简单的暗示做出反应。与前一段整天要么睡觉、要么吃奶时相比，有了惊人的发育。

全身心都处于学习阶段的婴儿

婴儿的发育和成长不是一蹴而就的，而是从婴儿时开始，循序渐进的，大脑也随之发育。

从出生3个月嘬手指开始，婴儿就会只要是手能摸到的东西，马上就往嘴里放。在这个时期婴儿的感觉中，最常使用、体验的是敏感的嘴唇。

另外，学会爬行后，婴儿整个身体边前进，边接近感兴趣的东西，以满足自己的好奇心。让婴儿多多活动身体，使其变得更敏捷吧！

玩耍是最好的学习

婴儿到了1岁前后时开始学说只言片语，如“曼马”（吃饭）、“布—布—”（汽车）等，到了2岁多时，已经能说“我想去外边”等句子。虽然母亲并没有系统地教，但却能不断地记住不少。此外，拿到剪子就想剪东西，拿到铅笔，就想画一画等，对工具的用途等能准确地理解。

看起来只知道玩耍的婴儿及幼儿们正因为一个劲地玩，才能边满足其好奇心、边增长知识。

过了2岁时，把玩具娃娃看作是朋友，玩过家家儿，已经能边思考边玩了。

父母是使婴儿健康、聪明发育的启蒙老师。婴儿从与其对话、做游戏的父母那里学到许多知识。



●嘬手指

到会嘬手指时，什么都想尝一尝，亲口确认是什么味道。



●打电话

能卸下听筒，但还不能贴近耳边。



●玩积木

开始时还摆不好，但渐渐地会摆房子、汽车等。



●画画儿

紧握腊笔，很认真地画。当然画得很潦草。

语言的提高

人类通过语言向他人表达自己的感情和观点，并能了解他人的心情与看法。把人和其它动物加以根本区别的表达能力是构成婴儿社会存在的第一特征。

即使不能说，也能相互表达心情

自出生1个月后始，婴儿高兴时就会“叽—咕—”“噢—噢”地咿呀学语。这时，如果母亲对他（她）说：“真是个乖孩子”、“你好啊!”他就会停止学语，目不转睛地注视着母亲，母亲的声音一停，又会发出可爱的咿呀声。

如上所述，尽管婴儿不明说的意思，却已出现了很好的交流气氛，这就是相互交流的开端。

在会说话前培养婴儿的理解能力

在婴儿会说话以前，已能渐渐地听懂父母说话的意思。例如，出生半年后，听到喊自己的名字时，就会回头看看。又如，对他说：“咱们去外边看看吧”，就会赶快地向门口爬去。这样就培养了孩子理解大人说的话，培养了语言能力，而这种能力将成为说话的基础。因而，母亲为婴儿换衣服、洗澡时应对尚不会说话的婴儿说说话，这样在日常生活中能培养婴儿的说话能力。

必须有想表达自己心情的愿望

婴儿出生10个月以后，就会用手去指自己想要的、或发现的东西。到了婴儿会用手指示的阶段时，离开始说话的日子也不会太远了。

促使人说话的动力是想向他人表达自己的心情和想法这一愿望。因此，为了说话，与耳朵的作用及说话器官的正常发育一样，想创造人际关系的心理发育也很重要。



●听母亲的声音 母亲一说话，就会认真听似地注视着母亲。



●用手指指 如果能用手指表达自己的心情，不久就会说话了。

人际关系的培养

考虑婴儿的发育时，与身体的发育及智力的提高一样，心理发育也是很重要的。

可以说人是一种非常明显的社会动物。作为其社会存在，非常重要的是建立密切的人际关系的能力。而且这种能力与走路、说话的能力一样，从婴儿期就要开始培养。

密切人际关系可以稳定婴儿情绪

刚刚出生的婴儿无论是饿了、还是尿布湿了，感到不舒服时，都会以哭泣诉说。于是，母亲赶紧跑来喂奶，或换下湿尿布，婴儿就会恢复正常。

通过这种体会，婴儿知道了母亲理解自己的心情，满足自己的要求，于是和母亲建立起信赖关系。

这样，首先，婴儿和母亲建立密切的人际关系就可以稳定婴儿的情绪。

顺其自然培育人际关系

虽说要建立良好的人际关系，但没有必要采取一些不自然的作法。如，为培育婴儿的心理发育而竭尽全力牺牲一切；参照什么为榜样去培养理想的孩子。

无论是谁，都会把刚生下的婴儿当作无价之宝。只要有这种心情，当婴儿大声啼哭时就会自然地抱起来哄一哄，看到孩子尽情地玩耍时，就会和他（她）搭话，或一起玩。

此外，有时因很忙，一时脱不开身时，婴儿一哭会感到很棘手，以抱歉的心情对孩子说："对不起，等会儿妈妈就来，啊。"

从这种体会中，婴儿会自然地知道自己的要求不可能百分之百地得到满足。母爱会自然地给婴儿以安慰。这样，在爱心的熏陶中发育的婴儿进入2—3岁的幼儿期时，就会安心地离开母亲的身旁，和小朋友一起玩耍，也能入幼儿园过集体生活。



●一逗就笑 一逗，就会放声笑起来。



●认生 生人一抱就哭起来，是认生的开始。



●爱小伙伴 开始喜欢小孩或和小朋友玩耍。

婴儿的日常护理

指导：佐藤礼子　母子爱育会综合母子保健中心保健指导部　保健护士长

对婴儿进行日常照料时，和他说说话，母亲的温情就会传给婴儿。

尿布的垫法和叠法

婴儿的腿以M字形张开120—140度。一般都采用这种自然体形垫法。即腿能自由活动的胯部垫法（只把尿布前后垫上，不包腰和腿的方法）。

换尿布对保持婴儿臀部清洁是很有必要的，同时可检查大小便的状态及是否出现尿布斑疹。

换尿布时，从臀部下面入手，不要直接拉婴儿的腿，一定要保持自然的姿势，为了不让尿布盖住肚脐，要叠得小些。

尿布的垫法



①**铺在臀部下面**　把尿布和胶布尿布一起垫在臀部下面。



②**打褶子**　在臀部处打褶子绕到肚脐下向左右展开。



③把胶布、尿布固定

注意不要让尿布从胶布尿布中露出。



④两条腿呈M字形弯曲

为了保持裸体时的自然体型，腿自然弯曲。



⑤穿衣服

垫上尿布后，很和蔼地和婴儿说着话穿衣服。

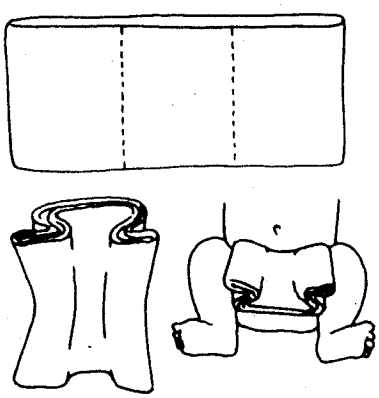
尿布的叠法

长方形轮形尿布如下图叠。

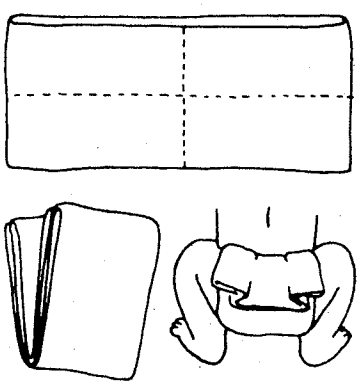
男孩的尿布前面叠的厚，女孩的要后面叠得厚些。

新生儿期用一块，3—4 个月后，将两块叠起来用。

●男　孩



●女　孩



纸尿布的合理用法

布尿布没干，或外出及晚间时，使用不需洗涤的纸尿布很方便。商店里出售许多设计新颖、简便易用的新产品。

纸尿布有两种：一种是不带胶布尿布的短裤式，一种是和胶布尿布并用式的。对需频繁换尿布，月龄小的婴儿来说，用比较便宜的与胶布尿布并用型的较好。

无论哪种尿布，其纸浆中的高分子吸收体都具有吸尿、整洁肌肤的作用。尽管如此，不要过分依赖这种便利，婴儿把尿布弄湿后应马上换下来。并且，用完后，从接触腹部处向里一圈一圈地缠好，用胶带固定。处理用过的尿布垃圾，因各个自治体要求不同，请按要求执行。



洗浴的方法

婴儿新陈代谢旺盛，好出汗，易污染。臀部也因大小便而弄脏。所以为保持清洁，每天应给他(她)洗个澡。

洗澡水的温度以40度左右为宜，为不使婴儿疲劳，控制在5—7分钟为好。

出生1个月以内，要使用婴儿专用的浴盆。首先在浴盆外，用肥皂洗头和身体，用纱布仔细擦洗，然后放入浴盆中。采用这种方法在浴盆中没有滑倒的危险，能沉着、放心地给婴儿洗澡。

用肥皂把脸、头发、身体、腿洗净，最后抱起来，用热水冲洗。

如果水太热，孩子不舒服，没精神时，请不要洗澡，仅仅擦洗脖颈、耳后、脸、肋下、臀部即可。

◉洗澡用具：

婴儿浴盆、热水测试计、香皂、脸盆、(擦脸时用)，1块毛巾、2块沙布、浴巾、浴巾被。

◉洗澡用小物品：

清洁棉、美容棉、棉棒、肚脐刷、指甲剪、橄榄油。

●洗浴的顺序



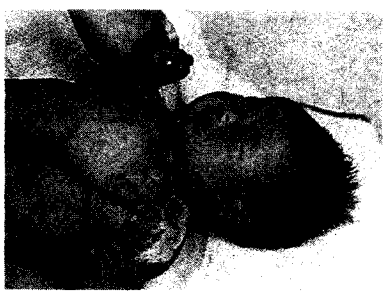
①**用脸盆的水擦脸** 不脱衣服，用脸盆的热水和擦上香皂的纱布擦脸。



②**在脸盆中洗头** 一只手擦上香皂，轻轻揉洗头发和头皮。在腋下抱着婴儿的身体，会很安稳的。



③**在脸盆中涮洗头发** 用擦脸的纱布擦掉香皂沫，再用另一块纱布涮洗头发，擦干。



④**从脖颈开始擦洗** 脱去衣服，蘸热水擦一擦双手，用香皂擦洗脖颈、下颌等处。

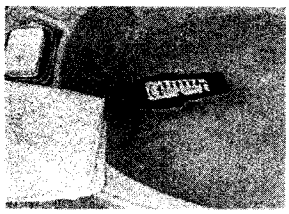


⑤**从手腕、腋下到手** 从肩部擦到手臂，擦腋下时要抬起手臂，从胳膊肘到手腕、手掌、指间都要认真擦洗。



⑥**从胸部到腹部** 从胸部到腹部不停地画圆似地进行按摩式的擦洗。

●测试水温的方法



用水温计测 把水温计放入浴盆中测试，水温以40°C左右为宜。



用胳膊肘测 没有水温计时，把胳膊肘内侧柔软的部分放在热水中测试。



准备换的衣物 洗澡前，要准备好换的衣服和尿布。



⑩**放入浴盆中** 用浴巾包裹着身体放入浴盆中，为不让热水进入耳朵，要用一只手轻轻堵住。



⑪**在浴盆中泡2—3分钟** 把身体浸泡在热水中，用纱布冲洗掉香皂沫，泡2—3分钟。



⑫**用浴巾揩干** 浸泡完后，抱到浴巾被上包好，揩干身上的水分。



⑦**从臀部周围到大腿根、脚** 臀部难擦的部位，要仔细擦。用双手按摩似的擦大腿根，然后按膝盖、脚脖的顺序擦洗。



⑧**从脖颈到侧背、臀部** 让婴儿侧卧，由脖颈向臀部擦洗，最后抬起腿，仔细地擦试肛门。



⑨**用纱布擦去香皂沫** 把纱布放到浴盆的热水中涮净，轻轻拧干，擦去肥皂沫。

肚脐、眼、鼻、耳、指甲的清洁

洗浴后，应认真清洁肚脐、眼、鼻、耳、指甲等细小的部位。

从浴盆中抱出后，用毛巾被仔细揩干婴儿身体的各个部位。然后解开毛巾被，晾晾水气，穿上备好的衬衣和外罩。

首先垫上尿布，在合上衣服的前襟以前，进行肚脐的清洁。

然后按眼、鼻、耳、指甲的顺序认真进行清理，梳理头发。

洗浴后，婴儿和大人一样会口渴，应补充水分。用奶瓶给他（她）渴30毫升左右的冷开水或淡茶水。不过，如果婴儿不愿喝不喝亦可，因母乳中所含的水分能够充分补充。

◉仔细地揩干身体

从浴盆中抱出后，要把婴儿的腋下、臀沟等处的水分揩干。皮肤晾干后，垫上尿布，穿上衣服。如趁着身体发热时穿衣服，反而会成为感冒的原因。



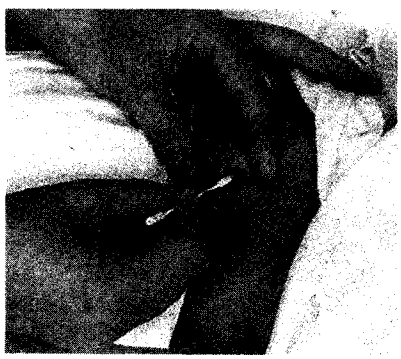
①捂着揩干水分 用浴巾包裹婴儿，隔着浴巾捂着轻轻擦蹭，彻底地揩干水分。



②穿上备好的衣服 垫上尿布、穿上衬衣和宝宝服。让婴儿的胳膊从袖口处穿过。

◉ 肚脐的清洁

婴儿出院不久时，脐带刚脱落，所以，清洁时要特别注意。



●用干纱布或棉棒揩干水分， 当肚脐眼部完全长好，恢复正常状态时，洗浴后要仔细揩干。

◉ 擦眼

从外眼角向大眼角擦



●用一只手捂住婴儿的头 用洁净的棉纱敏捷地由大眼角向外眼角擦一下。

◉ 鼻垢的清洁

如婴儿鼻子堵塞，就不能很好地吃奶和喝牛奶。所以洗浴后应清除鼻垢等。



●**用棉棒或美容棉清理** 紧摁头部，把棉棒或缠上美容棉的棉棒放进鼻内清扫。

◉ 剪指甲

趁着洗浴后指甲柔软剪指甲。如果指甲过长，有时会抓伤脸颊。



●**用婴儿专用指甲剪剪** 使用小型、尖圆、刃弯曲的婴儿用指甲剪，小心地修剪。

◉ 清洁耳朵

清洁耳朵时，婴儿好动，或用棉棒，缺乏信心时，可用美容棉擦拭。



①**擦拭耳孔周围** 一只手摁头，用涂少量橄榄油的棉棒或美容棉擦拭。

耳孔周围及耳后等部位易滞留分泌物，洗浴后，应仔细擦拭、清洁。



②**耳朵的凹处及耳后也应擦拭** 轻轻转动棉棒，每个角落都仔细擦拭，耳垂可用纱布擦。

◉ 梳头

身体的各个小部位清洁完毕后，把头发好好地梳理一下。如果头上有湿疹时应注意。



●**用婴儿专用的发刷梳** 用毛尖圆滑、不刺激头皮的柔软型毛刷梳理头发。

◉ 洗浴后应补充果汁、温开水等水分



●**喂凉白开水** 洗浴后口渴，应补充水分。如婴儿不想喝，不喝也没关系。

母乳的喂法

被母亲抱着吃奶，对婴儿来说有一种安全感。母乳有丰富的营养，尤其是分娩后几天内分泌的初乳，含有抑制病毒及细菌的免疫抗体，婴儿吃初乳可获得对疾病的免疫力。

刚开始时，母乳分泌的量尚不固定，婴儿吃奶的方法也不熟练，所以婴儿不规律地要奶吃。在这段时间，婴儿想吃就应满足其要求。不过，间隔时间过于短时（30分到1个小时）不要马上让他（她）吃。而应抱着他（她）说说话，变换一下气氛，停一会再喂。

2—3个月后，以大约3个小时左右的间隔喂奶。

喂奶时，先喂涨的乳房，左右合计约20分钟为宜。3—4个月以前，要先用消毒棉擦拭奶头，然后让婴儿大口裹住吸。

◉ 喂奶前的准备



①首先，换尿布

喂奶前，检查婴儿的尿布，如果尿湿，即换新的。有时，尿布弄湿，婴儿不能安心吃奶。



③擦拭乳头及乳晕周围

在让婴儿含乳头之前，用消毒棉仔细擦拭乳头及乳晕周围。婴儿嘴角周围也应擦一擦。



②换完尿布一定洗手

换完尿布后，要用肥皂洗手。抱起婴儿，做好喂奶的准备。



④揉乳头周围使之柔软（松弛）

乳房膨胀，乳头涨硬时，应稍揉摩一会，等变得柔软时，让婴儿吸吮。

◉ 母乳的喂法



①以稍倾斜、稳定的姿势抱婴儿

喂奶时母亲应挺直身子，以稳定的姿势斜抱婴儿，让他（她）把乳头全裹住。



② 喂奶时间以左右乳房合计 20 分钟为宜

不满月前，喂奶时间不受限制，只要婴儿想吃就喂。2～3 个月以后，以 20 分钟为宜。



③ 如婴儿吃奶入睡时，用手轻轻捅一下其面颊

喂奶期间，如婴儿迷迷糊糊地想睡时，要轻轻地把他（她）捅醒，一直到吃饱。



④ 吃饱后，嘴从乳头上离开

婴儿满足地从乳头离开嘴是吃饱了的标志。请用清洁的纱布为婴儿擦拭嘴角。



⑤将身体竖着抱起来排气

婴儿吃饱后，竖着抱起，由下向上轻轻摩挲，让其打嗝儿。



⑥挤出残奶

如乳房中有残奶，会影响乳汁的分泌，请务必将其全部挤出来。

奶粉的调制

对人工喂养的婴儿来说，奶粉是唯一的营养源。市场上出售的奶粉称调合奶粉，有许多类。从营养的角度看，可以说没有大的差别。使用时请事先仔细阅读调制方法，按奶罐的说明调浓度。

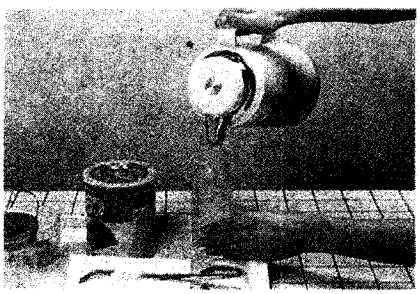
不过，喂奶的量，因婴儿而异，各不相同。喝剩的奶易繁殖细菌，请务必处理掉。

喂奶前先换尿布，洗手。牛奶的温度应与人体皮肤温度相同为宜。从婴儿吃奶的表情可以了解温度是否适宜。

开罐后的奶粉应在10—14天以内用完。所以当婴儿1—2个月时，吃的不多，应买小罐的奶粉。已打开的奶粉罐应放在通风处保管，不要放在冰箱里。

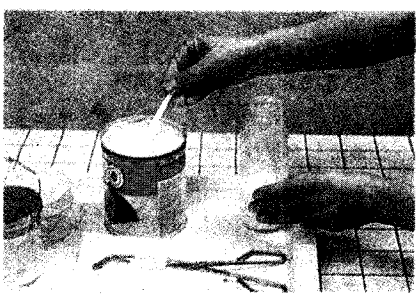
①先往奶瓶里倒三分之二的开水

首先往奶瓶里倒婴儿饭量的三分之二的开水(约60度)。



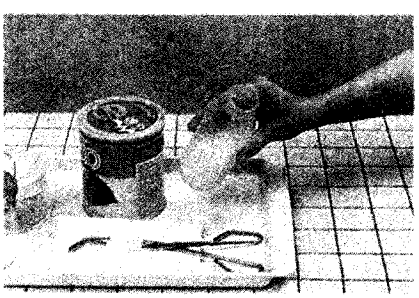
②放入奶粉

用罐中备用的小勺取出规定量的奶粉，放入奶瓶。



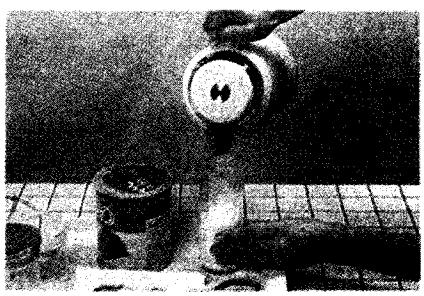
③轻轻摇动，使其溶化

轻轻摇动奶瓶，使奶粉在水中溶化，请不要用力摇，以免起泡沫。



④再一次注水

奶粉溶化后，注入规定量的开水，调制成所需的牛奶。



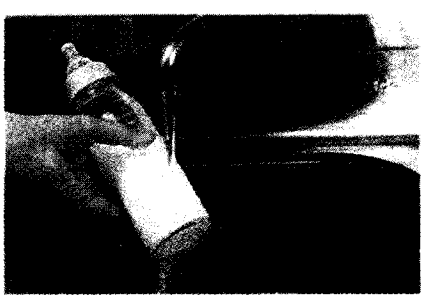
⑤装上奶嘴

用瓶钳取出奶嘴，安在奶瓶盖上。



⑥把奶瓶温度降到人体的温度

用自来水凉奶瓶，放到母亲胳膊的内侧，如果和人体温度相同，即温度适中。

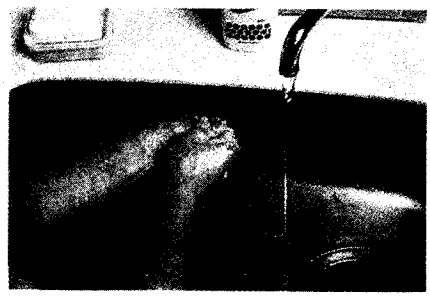


调奶用具的消毒

婴儿抵抗力弱，容易被细菌所感染，所以，4～5个月以前奶瓶应经常消毒。因奶瓶中如附有残奶，易繁殖细菌。喝剩的奶粉应立刻处理掉。用专用的奶瓶洗涤剂及瓶刷在水龙头下冲洗干净。奶嘴也应卸下冲洗，放在碗中。用完的奶瓶积攒在一起，每天分1～2次煮沸消毒。

在深锅中放入除奶嘴以外的奶瓶及瓶钳，水漫过用具后加热煮沸10分钟，奶嘴和瓶盖加热3分钟即可。

在调乳时也不要用手直接接触奶嘴，要用瓶钳。消毒后，连同奶瓶及瓶盖一起放到食品盒中保管。



①洗手

在消毒调乳用具之前，一定用肥皂把手洗干净。



②用瓶刷刷奶瓶

用专用洗涤剂，用瓶刷把奶瓶中的奶渣彻底洗刷掉。



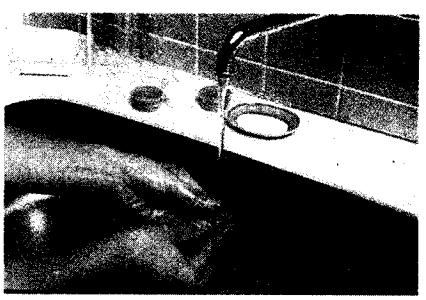
③用塑料奶瓶时

用海绵制的柔软的刷子刷塑料奶瓶。



④用流水彻底冲洗

用流水冲洗，注意不要残存洗涤剂。如有条件，请用温水。



⑤洗奶嘴

从瓶盖上取下奶嘴，反过来涂上洗涤剂，揉洗，用流水冲洗干净。



⑥煮沸消毒

把调乳用具放入锅中，点火，水开后煮10分钟，奶头和瓶盖加热3分钟。

奶粉哺乳

喂奶粉与喂母乳一样，先换尿布，洗手。奶粉的温度应与人的体温相同，确认奶粉的温度及出奶量。

对人工喂养的婴儿来说，特别应注意的是，与母乳相比，易产生与母亲皮肤接触不足的问题。所以哺乳时应轻轻地抱着婴儿，以慈祥的目光与婴儿交流，通过与婴儿说话加深理解。喂完奶后，也应稍抱一会儿。

用奶瓶喂时，由于比母乳易吸，注意不要让婴儿吸过量。此外，婴儿在不同的日子食欲会有变化，所以即使喝不完，也不要勉强。

哺乳间隔在1—3个月期间，每日间隔3个小时喝6—8次；4—6个月时，间隔4个小时喝5—6次，喝奶的量，因婴儿不同而各异。

◉ 喂奶前的准备



①确认奶瓶的出奶量

把奶头和瓶盖安在奶瓶上，倒过来，以能叭嗒叭嗒地往下滴的程度为宜。



②用脸颊和胳膊的内侧确认温度

把奶瓶放在脸颊或胳膊的内侧，感到稍热的程度即为最佳温度。适宜的温度为38℃左右。

◉ 调制奶粉的喂法



①亲切地向婴儿打个招呼后再让他(她)喝

奶粉调好后，让婴儿看着奶瓶说声「喂！喝奶喽！」才让他(她)喝。



②喂奶时间是与婴儿接触加深感情的好时间。

母亲边注视着婴儿的眼睛边喂奶，母亲也可身心愉快地享受与婴儿接触的快乐时光。

⑥**横着抱一会儿**

喂完奶后，横抱15分钟左右，逗孩子玩一会儿，然后让他（她）静静入睡。





③**将奶瓶倾斜，使奶嘴部分的奶量充足**

为了不让婴儿吸进空气，可将奶瓶倾斜，使奶头部分奶量充足。

◉ 爸爸喂奶时



①**让婴儿含奶头**

轻轻地用奶嘴碰一下婴儿的嘴唇，让其含上。



②**抚摸孩子的背部让其排气**

喂完奶后，竖抱婴儿由下向上摩挲，使其排气。



③**和爸爸一起享受接触的温馨**

喂完奶后，在爸爸健壮的臂膀中玩一会儿。



④**哺乳以10～15分钟为宜**

哺乳应控制在10—15分钟以内。喝完后，母亲用纱布为婴儿擦一擦嘴角周围。



⑤**喝完后应排排气**

喝完奶后，竖抱婴儿由下向上摩挲背部，轻轻地拍打几下，让婴儿打嗝排气。

抱婴儿的方法

在头能抬起来之前要横抱，头能抬起来之后要竖抱

对婴儿来说，被大人抱着是件很开心的事。

出生后3个月，头尚不能抬起来，摇摆不定，所以要一只手托住后脑勺，另一只手的手掌托住臀部。

◉ 头抬起来之前



①把手放在头下

因头好摇晃，把右手放在头下，用左手掌托着臀部。



②抱到膝盖上

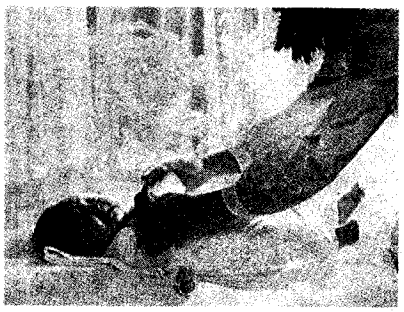
轻轻地抱起来，把婴儿的臀部放在膝盖上固定住。



③斜着横抱

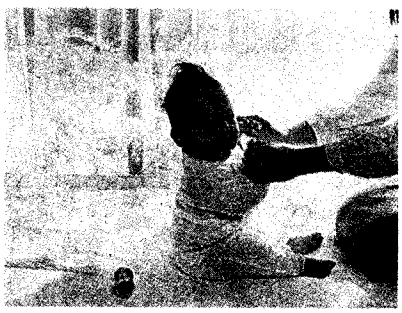
用手托着婴儿的脖颈和肩部，横抱着。头放在母亲的胳膊肘上。

◉ 头能抬起来之后



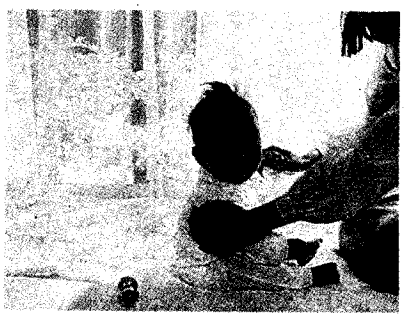
①握住婴儿的双手

婴儿的脖颈能直立后，握住其双手，轻轻地拉起来，也可以把双手伸到婴儿的腋下，把其拉起。



②轻轻拉起

保持原有姿势，轻轻拉起上身，婴儿也就随着坐起来。



③让婴儿保持坐势

如果还没到一个人能坐稳的月龄，就应迅速地用一只手支撑其上身。



④抱在膝盖上

把两手放在婴儿的腋下，抱在膝盖上。



⑤竖抱

用一只手臂控制婴儿的重心竖着抱。

抱（背）带的用法

抱婴儿外出时，如使用抱（背）带，婴儿的姿势就会固定，母亲的双手亦可自由地操作，行动方便。

用抱、背带抱或背婴儿时，婴儿就会紧靠母亲的身体，两腿能自然伸开。

不过，抱（背）带应在婴儿的脖颈能直立的3—4个月以后使用，如果抱（背）带两用，则行动更方便。



① 系上抱带

让婴儿躺下，两腿穿过带子，扣上旁边的扣子。



② **把带子挂在脖子上**

母亲把抱带挂在脖子上，使婴儿坐在膝盖上，紧靠在自己身上。



③ **两腿自然张开**

系上带子，婴儿的两腿自然伸开。

◉ 背的方法



① **请人帮忙，放在后背**

放上背带，背在后背，必须在婴儿6个月以后，脖颈能够挺直时才能背。



② **在前面系上背带**

让婴儿紧靠母亲的后背，两条腿自然张开。注意背带上下平均承受重量。

◉ 婴儿睡觉注意事项



① **选择寂静、采光好的房间**

由于婴儿睡眠时间长，应选择人出入少、采光及通风好、寂静的地方。



② **轻揿领口（脖子）**

夏天盖毛巾被，春天及秋冬盖床毛毯及被子，轻轻按下领口，用浴用毛巾折四叠作枕头。

空气浴

出生后3周左右，婴儿以室内生活为中心，但到了1个月左右时，要渐渐地到室外适应外面的空气。

暖和的日子要打开窗户，让婴儿吸3—5分钟左右的室外空气。适应后，母亲可抱着在自家周围散散步。

当婴儿的脖颈挺立，能坐立时，可把他(她)放在婴儿车上，在室外转30—40分钟。不过，如果路面不平，剧烈震动时，容易使婴儿的身体疲劳，请务必注意。

空气浴对于婴儿的气管、粘膜、皮肤的发育，增强适应气候的体力非常重要。由此，婴儿既适应新环境，也扩展了生活范围。

此外，对于预防食欲不振及半夜啼哭也大有益处。阴天亦可带婴儿去室外散步。



①**刚开始时，抱着到院内走走。**
风和日丽的日子，可抱着婴儿到院内走走。



②**适应后，在外面转30—40分钟**
每天去室外一次，慢步30—40分钟。





③**坐宝宝车，扩大活动范围**
如果脖颈能挺直，可坐着宝宝车在住宅周围转一圈。

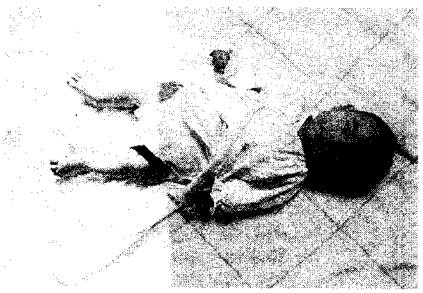
日光浴

让婴儿接受日光直射的紫外线，进行日光浴，在阳光充足的日本并没有多大必要。但是，如让被尿布、衣服紧裹的婴儿光着身子，随心所欲地活动身躯，一定会非常高兴的，另外，还能治臀部的湿疹。

日光浴应在出生后1个半月或2个月时开始。应选择暖和的晴天，在采光好的角落，铺上浴巾，让婴儿躺下。母亲边微笑着和婴儿说说话，轻轻地抚摸婴儿的手脚，可以转换一下环境、气氛。请父母务必珍视和孩子一起欢度愉快的时光。

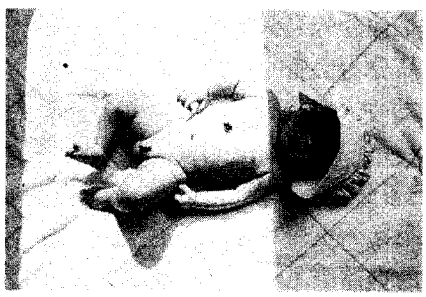
如果是冬天，从上午10点到下午2点，夏天则要在上午10点以前，下午3点以后进行。

另外，为避免日光直射头部，请一定给婴儿戴上帽子。外出时也要养成戴帽子的习惯。



①刚开始时，腿部晒5分钟

刚开始的2～3天，只露出双腿，让阳光照射5分钟。注意不要让阳光直射脸部。



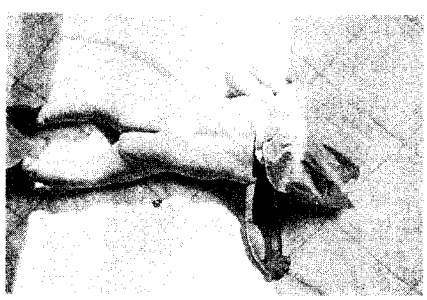
④裸体晒5～10分钟

适应后，把衣服全脱掉，仰卧晒5～10分钟，连续晒3～4天。不要忘记给婴儿戴帽子。



②露出臀部晒10分钟

接下来的2～3天，撤下尿布，露出臀部晒10分钟左右。



⑤背部也晒3分钟

让婴儿趴着，背部也晒一晒，不过，婴儿脖颈能挺直以后，一定守候在身旁。



③露到胸部晒10分钟

一周以后，露到肚脐或胸部每天10分钟，晒2～3天。



⑥补充水分

日光浴后，给婴儿喝凉开水、果汁等，以补充水分。

必备的宝宝用品

指导：佐藤礼子　母子爱育会综合母子保健中心保健指导部　保健护士长

为迎接婴儿出世应做的准备——衣类、寝具、洗浴用品……，备齐宝宝用品对初为人母的妈妈是件分外高兴的事。

宝宝用品分为必备的和有则很方便（带☆标志的）两种。

首先，准备必备品，在下列育儿用品一览表上把已备好的物品画上○，在决定接受他人馈赠时，可作为参考。此外，出生后2～3个月以内的必备品，分娩前应准备好。此后所需的物品，可随时选购。

使用时间不长的婴儿床、椅子、体温计表等，充分利用租赁商品也是一种方法。

选购物品时不要只注意美观，而应重视实用性。应选购对儿童来说很舒适的物品。

育儿用品一览表

	品　名	需要数量
新生儿用衣类	尿　布	40块
	尿布套	3—4
	贴身衬衣	3—4
	长内衣	2—4
	宝宝服	1—2
	坎　肩	1—2
	襁褓（包婴儿用）	1
三个月以后的衣物	连衣裤	1—2
	围嘴儿	数块
	宝宝服	2—3
	帽　子	1—2
	纸尿布	酌　量
	袜　子	2—3
洗浴卫生用品	宝宝浴盆	1
	肥　皂	1
	脸　盆	1
	热水温度计	1
	浴巾、毛巾	2—3
	浴　垫	1
	发　刷	1
	指甲剪	1
	冷水枕	1
	体温表	1
	棉　棒	1盒
	橄榄油	1
	体重计☆	1
	棉　绢	10块
	纱　布	1袋

	品名	需要数量
调乳用品	奶　瓶	2—3
	消毒用锅☆	1
	奶　嘴	3—4
	热水瓶	1
	奶　粉	1
	抹　布	数　块
	瓶　刷	2
	消毒钳	1
	奶　瓶	1
	奶嘴罐	1
	奶瓶专用洗涤剂	1
寝具、家具	毛　毯	1
	毛巾被	1
	被　褥	1套
	婴儿围床☆	1
	婴儿摇床☆	1
	婴儿摇篮	1
	婴儿椅	1
	婴儿柜	1
	衣物筐	1
	婴儿车	1

衣物

婴儿新陈代谢旺盛，好出汗，而且，肌肤很娇嫩，所以，贴身衬衣要选用富于吸湿性、触感好、百分之百纯棉质地的为宜。

●**尿布**：为预防胯股关节脱臼，一般使用长方形的简形尿布，质地有漂白布和提花织物两种。提花织物吸水性强，触感好，而漂白布用来作腰部较结实，因而最近出现一种二结合的尿布，其特点是，垫臀部的部分用提花织物，两侧用漂白布的。

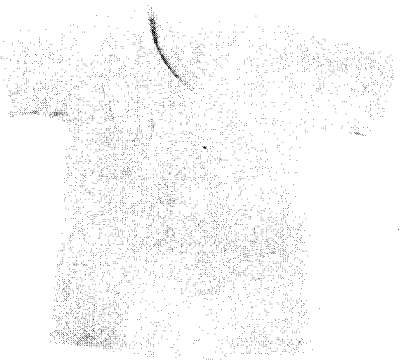
●**尿布套**：新生儿期用纯毛织物的。腰带细、兜裆宽，不会妨碍婴儿腿的活动。

●**贴身衬衣**：无论哪个季节都能穿，选择百分之百纯棉的面料。为了盖住腹部，应选用大襟式的。

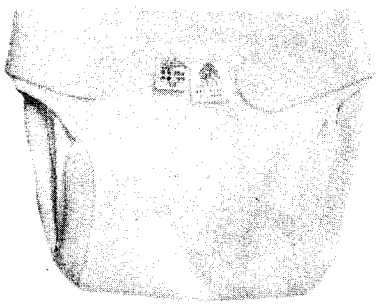
●**长内衣**：穿在衬衣外面起保温作用，是把贴身衬衣底摆放大的一种形式，前大襟的接合部可用魔术扣调节。

●**婴儿礼服（宝宝服）**：带帽子的婴儿礼服，应选前开襟，下摆宽松式样的。

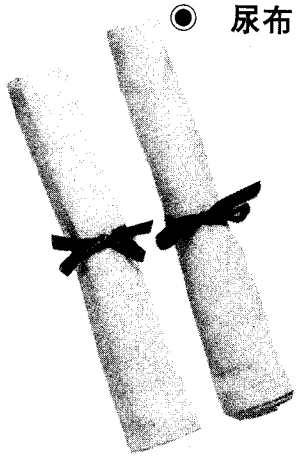
◉ 贴身衬衣



◉ 尿布套



◉ 尿布



◉ 坎肩



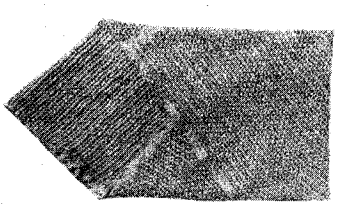
◉ 婴儿礼服（宝宝服）



◉ 长内衣



◉ 襁褓



●**坎肩**：调节温度很方便，穿在衬衣、长衬衣外边，用毛织或棉布夹上棉花绗过的棉坎肩。

●**襁褓**：包婴儿用的，冬天用棉布和棉花绗引缝起来（小包被），夏天为预防冷气选用柔软的毛巾被。

●**连衣裤**：选购具有伸缩性、百分之百纯棉的面料，通过调节底摆，既可作连衣裤用，亦可作礼服用，这种连衣裤礼服，能穿较长时间。

●**围嘴儿**：准备干得快、吸湿性好的棉拉毛织物、或毛巾、纱布围嘴儿，湿了应勤换。

●**宝宝服**：婴儿脖颈短，领口有装饰物时，会对脸部造成障碍，所以，应选用式样简单的。

●**帽子**：为日光浴、外出时遮日、防寒用。选购1—2顶棉织、通风性能好的备用。

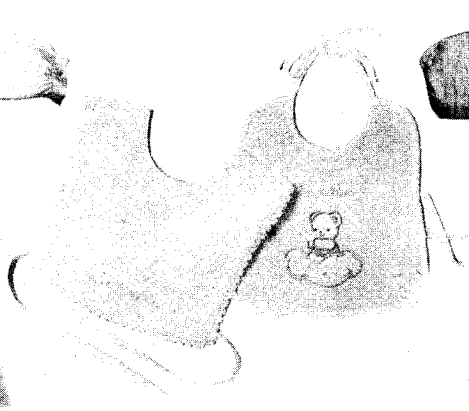
●**纸尿布**：布尿布没干或外出旅行时，省去洗尿布的麻烦。

●**袜子**：虽然室内不用穿，但为外出或天冷时用，应准备2—3双。

◉ 宝宝服

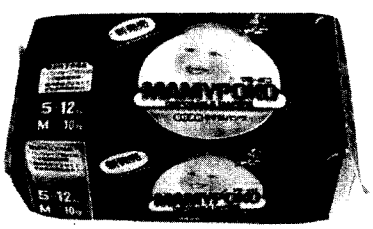


◉ 围嘴儿



◉ 连衣裤





◉ 纸尿布

◉ 袜子

◉ 帽子



◉ 宝宝服



洗浴卫生用品

由于新生儿期皮肤敏感，加上抵抗感染力差，在卫生方面需要格外注意，请务必事先备好如下婴儿专用卫生用品。

●**浴盆**：出生后的1个月内，与大人分开，用婴儿浴盆洗浴。其标准以长70厘米、宽50厘米、深60厘米为宜。

●**浴皂**：选用香味小、颜色浅、刺激小的浴皂。

●**脸盆**：预备一个洗浴时专为婴儿洗头和洗脸用的脸盆。

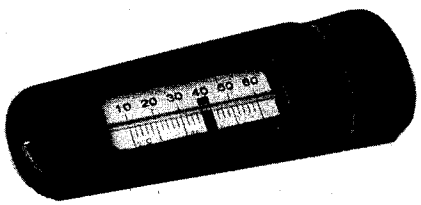
●**热水温度计**：在浴盆洗澡时，测热水温度用。初为人母的母亲有了它可以放心。

●**浴巾、毛巾**：准备2块柔软的浴巾，亦可用作襁褓。专用毛巾准备2—3块。

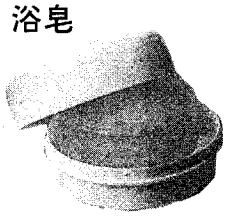
●**浴垫**：洗浴时垫在婴儿浴盆下，亦可用大号的塑料包袱皮代用。

●**发刷**：为保护婴儿纤弱的头皮，选用刷毛柔软、毛尖为圆型的（不刺激婴儿的皮肤）发刷为宜。

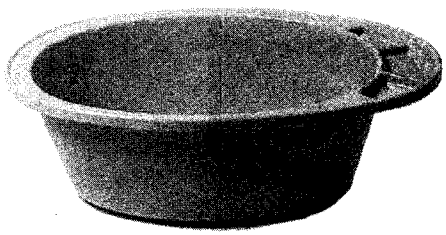
◉ 热水温度计



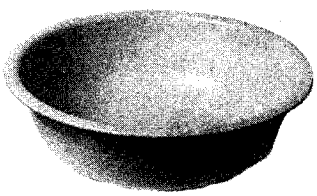
◉ 浴皂



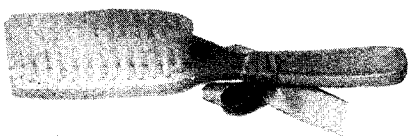
◉ 浴盆



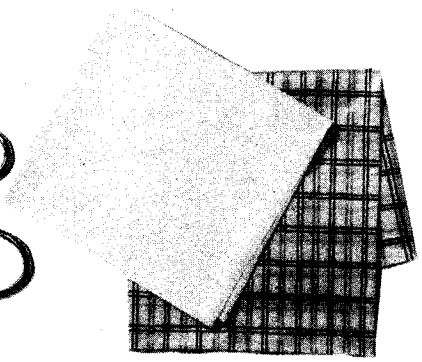
◉ 脸盆



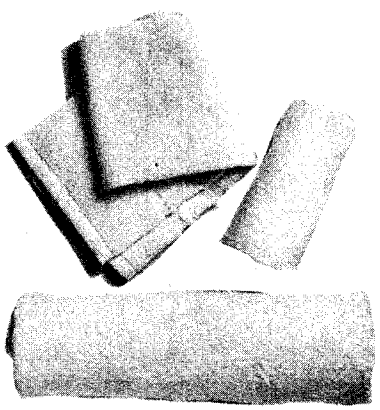
◉ 发刷



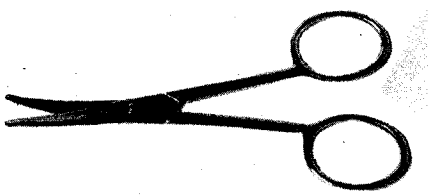
◉ 浴垫



◉ 浴巾、毛巾



◉ 指甲剪



● **指甲剪**：婴儿的指甲薄，如用成人指甲剪会令人不安。为避免指甲剪剪伤皮肉，所以选用顶端圆滑的指甲剪。

●**冷水枕**：有专用的塑料冷水枕。如果是橡胶制品，既可灌冷水作冷水枕，又可灌热水兼作热水袋，用起来更方便。

●**体温计**：婴儿用腋下体温计或肛门体温计很实用。亦可选用数字显示的婴儿电子体温计。

●**棉棒**：清洁耳朵、鼻子、肚脐时很方便。选用药棉缠得柔软的棉棒亦可。

●**橄榄油**：用于润滑婴儿臀部皮肤，亦用于清洁肚脐。

●**体重计**：把婴儿放上即可知道重量的婴儿专用的体重计。亦可利用租赁品。

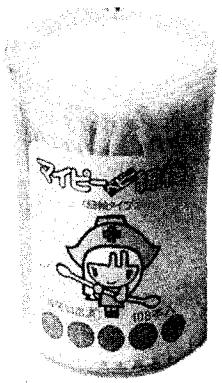
●**纱布手绢**：为了洗浴或擦汗擦拭吐奶等，要准备 10 块清洁的纱布手绢。

●**纱布**：为消毒或急救时用，请预备一袋。

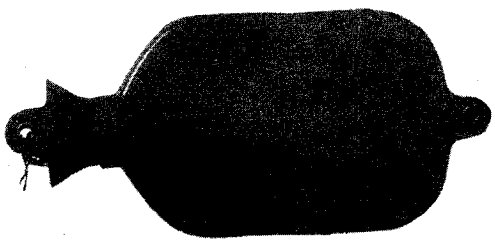
◉ 橄榄油



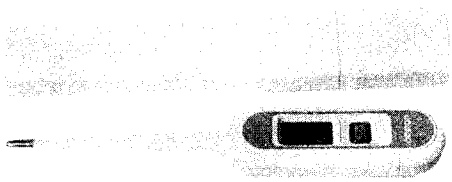
◉ 棉棒



◉ 水枕



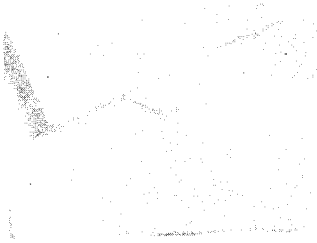
◉ 体温表



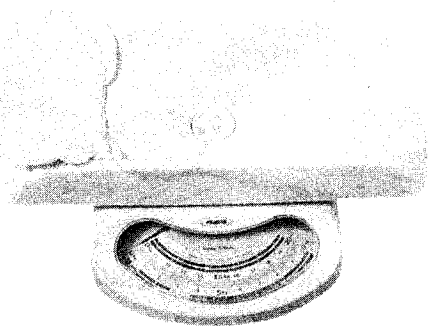
◉ 纱布



◉ 纱布手绢



◉ 体重计



调乳用品

人工哺乳时，必须具备调乳用品。母乳哺育的婴儿洗完澡，喝凉开水时，同样要用奶瓶。4—5个月以前要消毒后才能使用。

●**奶瓶**：要准备2—3个可以煮沸消毒、耐热性强的玻璃奶瓶。塑料奶瓶可外出时用。母乳喂养时，为喝凉开水、果汁准备1—2个即可。

●**消毒锅**：有专用的消毒器，但亦可用有一定深度的家用锅代替。不过需婴儿专用，一定和做饭用锅分开。

●**奶嘴**：因消毒易损坏，要选用3—4个硅橡胶制品。因使用过程中，奶嘴上的孔会逐渐增大，要视情况更换。

●**热水瓶**：为使婴儿想喝牛奶时不慌张，把煮开的牛奶凉到60℃放入暖瓶中备用。用家中原有热水瓶即可。

◉ 奶嘴



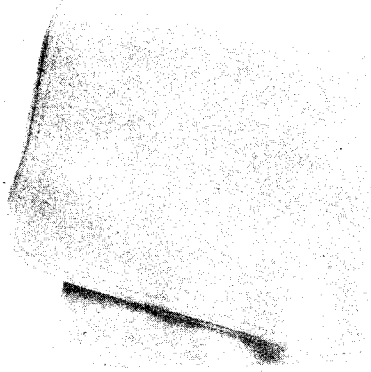
◉ 消毒锅



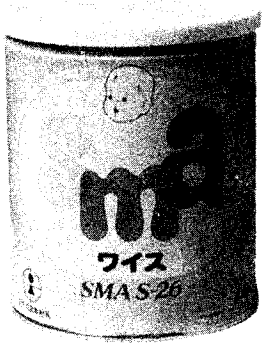
◉ 奶瓶



◉ 抹布



◉ 调制奶粉



◉ 热水瓶



● **调制奶粉**：有各种牌号的，从营养的角度上看，大致相同。即使母乳喂养，为预防紧急情况，如能准备一小罐则会感到放心。

●**抹布**：为处理调乳用品及婴儿把牛奶洒出来时用，应准备几块专用的抹布，并勤换洗。

●**瓶刷**：专用于刷奶瓶。刷玻璃奶瓶时，用尼龙刷；刷塑料瓶则用柔软的海绵刷。

●**消毒钳**：用于从锅中取消毒了的奶瓶。夹的中间部分有橡胶，所以能毫不费力地挟起来。

●**奶瓶盒**：用于装消毒的奶瓶和奶嘴等。对清洁地保管调乳用品是很有必要的。如果把奶瓶立放，亦可用空罐代替（奶瓶盒）。

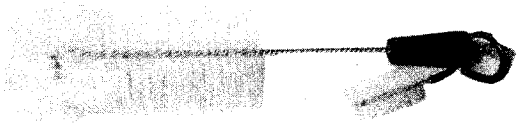
●**奶嘴罐**：带盖的装奶嘴的小容器。如每个容器都能煮沸消毒，亦可用带盖的空瓶代用。

●**奶瓶专用洗涤剂**：洗奶瓶或蔬菜的专用洗涤剂，由于是从食物中提取的，对婴儿是安全可靠的。

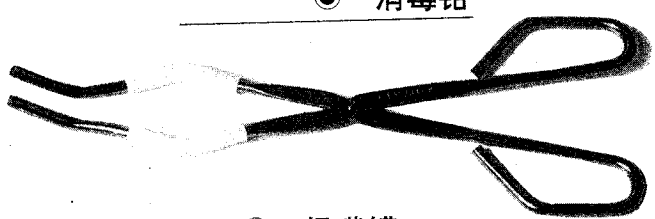
◉ 海绵刷（刷塑料瓶用）



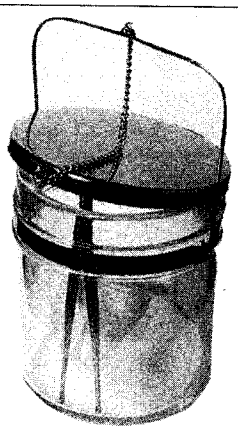
◉ 瓶刷（刷耐热玻璃瓶用）



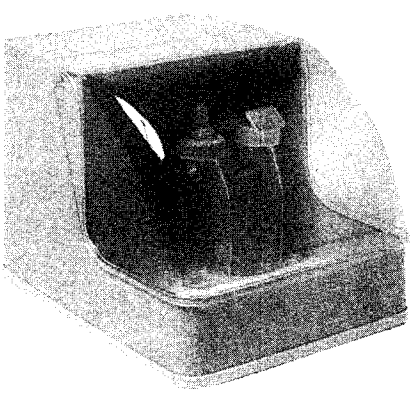
◉ 消毒钳



◉ 奶嘴罐



◉ 奶瓶盒



◉ 奶瓶专用洗涤剂



寝具、家具

寝具应选择吸湿性好，有一定硬度的为宜。如过分柔软则会影响婴儿脊椎骨的健全发育。

●**毛毯**：为保护婴儿纤弱的肌肤，一定要在毛毯外加棉布套。

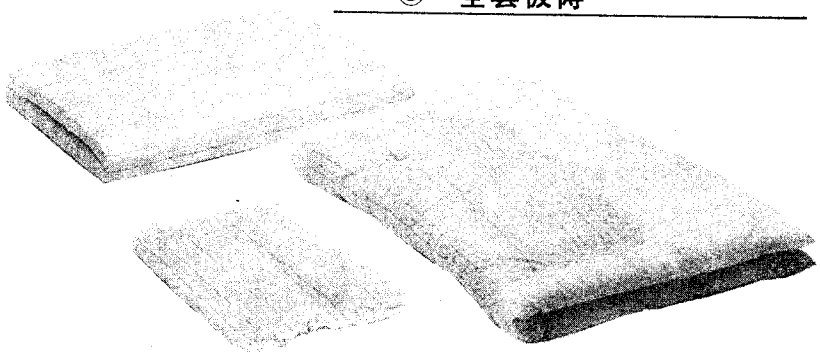
●**毛巾被**：夏天用带孔的，冬天用不带孔的、轻的为宜。也可用浴巾替代。

●**全套被褥**：请选用稍硬的棉褥子、轻快的被子。不必准备枕头。由于头好出汗，可把浴巾叠四折当枕头用。

可用比被子稍薄点的夹被调节温度，冬天可用毛毯或被子。

●**婴儿围床**：随着婴儿的发育，选购一种高度分为三段可变换的兼用型婴儿床较方便。先铺上床垫，上面再铺上褥垫，然后再用布床单包上。

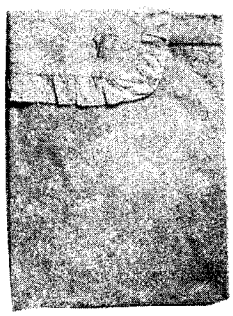
◉ 全套被褥



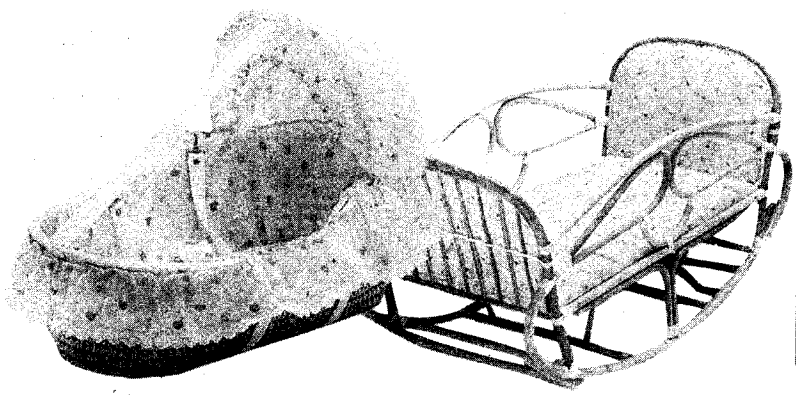
◉ 毛毯



◉ 毛巾被

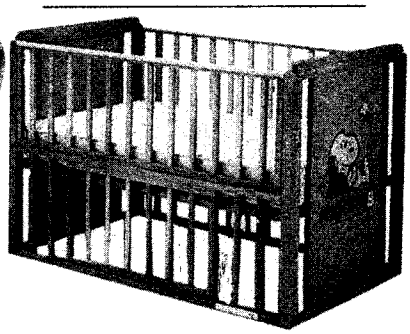


◉ 摇篮



◉ 摇床

◉ 婴儿围床



●**摇床**：既轻便，又易移动的婴儿副床。通气性能好的藤制品为宜，如能安上制止摇动器则可兼作压板用。

●**摇篮**：如没有放婴儿床的空间时则很方便。由于轻便易搬动，出生3个月后，开车外出时，可直接放到车上。

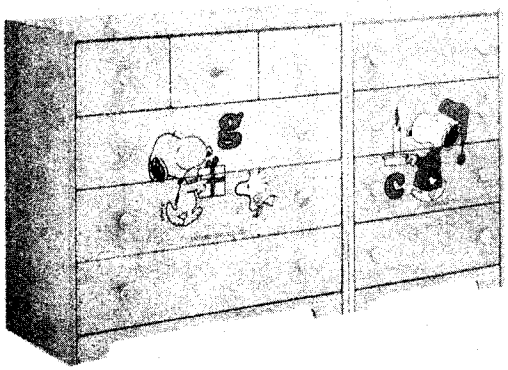
●**婴儿椅**：开始断奶的4—6个月时，可作为吃断奶食品时用的坐椅。

●**婴儿柜**：用于装婴儿的衣服。选购的标准如下：抽屉底板要结实，不易褪色，能够一直使用到幼儿期。

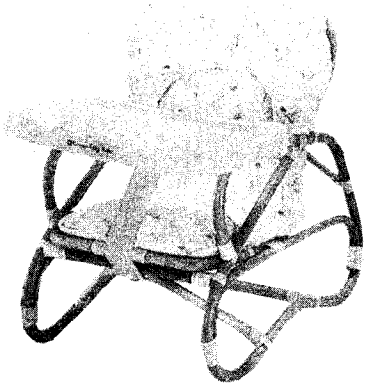
●**衣物筐**：用于放置尿布、衬衣、长衬衣等衣物。请选用婴儿长大后亦可收藏其它物品的类型。

●**宝宝车**：请选用安全、母亲使用轻便、容易搬运的婴儿车。右图为折叠式，车身为3段斜倚式，重8.6公斤。左图为能拆卸、车体为折叠式，重7.6公斤。无论哪一种前轮都能360°旋转。

◉ 婴儿柜



◉ 婴儿椅



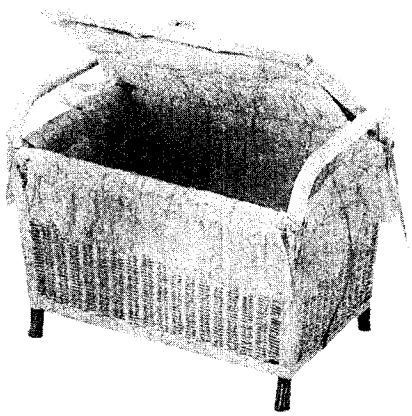
◉ 宝宝车



◉ 宝宝车



◉ 衣物筐



不同月龄期的婴儿哺育

只要婴儿的精神好，发育就算正常

开始哺育婴儿时，最重要的是要注意两点：平均体重和平均身长。

对自己孩子的发育，不能稍有与育儿书中写的不一样时，就感到坐立不安，总爱与他人的孩子做比较。因而，要牢记，婴儿的发育是各不相同的。

婴儿发育的顺利与否，不能用平均数字，或者以其他孩子为标准去衡量，而是要看孩子发育的好坏。即使长得瘦一点，或者会坐得晚一些，如果婴儿健康活泼，就应视为发育正常。要承认婴儿发育存在着个人差异，要以大度的胸怀育儿。

出院后需要有个帮手

从医院里和孩子一起回到家，全家人就会每天围着婴儿转。刚给婴儿喂完奶，让他睡下不到1个小时，就又睁开眼睛哭闹，又要换尿布。本来母亲分娩后，必须有一段安静的休养时间，然而出院后因要给婴儿换尿布、喂奶，不停地忙。这样每天就会得不到很好的休息。为了尽量使母亲得到休息，婴儿的洗浴、洗衣服等，需要找一个做家务的人来做。当然也离不开做父亲的积极协助。不久，形成了规律，生活也就习惯了。

新生期(零月)

婴儿刚问世,就能体验到母爱

- 新生儿也有视力和听觉
- 对气味、味道敏感,最喜欢母乳味
- 大部分都嗜睡,但其中也有爱哭的孩子。



体重		身长	
男	女	男	女
2.76—3.71 公斤	2.68—3.67 公斤	47.5—52 公分	47—51.5 公分

新生儿的身体

◉ 刚出生的婴儿头大体瘦

在母亲腹中生活了 10 个月(40 周)的婴儿,出生后体重一般在 3000 克左右,平均身长约 50 公分左右。当然也有较大一点和较小一点的婴儿。

因为婴儿从生下来时,身体大小就有差别,所以,没有必要去和其他婴儿作比较。人们往往认为刚出生的婴儿会是一个胖呼呼的样子,不会料到看到的却是很瘦的孩子。手脚细长,头很大,几乎占身长的 1/4。头围一般平均为 33 公分,胸围为 32 公分左右。不同的婴儿身体和头所占比例稍有不同。这就是生来的个性。

◉ 即使身体瘦小,只要超过 2000 克就能健康发育

有体重不足2500克的婴儿，这种婴儿被称做“低体重出生儿”。其中也有未足月出生的婴儿被称为“未成熟儿”。

现在，出生时只要超过2000克以上的婴儿，一般都能健康发育。这种婴儿在医院需要放在保育器里。得到的是与一般婴儿不同的护理。其呼吸器官及各器官的功能都不如一般婴儿，易受感染。这种未成熟儿，要比母亲晚一点儿出院。如要出院，必须持有“家庭也有护理条件”等证明才能出院。哺育这种婴儿要树立信心，精心护理。

◉ 体重在一定时期内会减少

在婴儿出生后3—4天内，由于还不能熟练地吸奶。因此，体重会稍微减少(5—10%左右)。这种现象被称做生理性的体重减少，每个婴儿都会出现这种现象。一周以后，便会恢复到出生时的水平。完全没有必要担心。

◉ 新生儿的皮肤光润呈粉红色

健康的婴儿出生后皮肤呈粉红色，把其称做“红儿”是非常确切的。刚问世的婴儿，有的手尖和脚尖出现青紫色。对这种情况则可不必担心。如全身出现青白色时，需请医生进行诊断。

在臀部或背部出现青斑点，称做蒙古斑。是东洋人特有的一种痣，待上小学时，几乎都能消失。有的孩子在眼皮上，或者是在脖子的后面长出红痣，一般到婴儿一岁时，也会消失。如果仍存在并有发展时，应到皮肤科请医生查看。

在婴儿出生后一周时，有的在皮肤上出现粒状物，也有的随着汗腺及毛细孔的发育，在脸部出现许多红色小疙瘩或小粉刺。这都属于生理现象。勤用温水敷洗，便可渐渐消失。

◉ 头呈椭圆形

刚出世的婴儿头呈尖形，或呈椭圆形。这是因为组成头部的7块骨头还没发硬，出生时头骨多少有点重迭，受到细小产道的挤压而形成的。同时头部骨头还未完全形成，头部还有两处无骨的柔软处。一处在头的前方，叫做大泉门。另一处在后脑附近叫作小泉门。从外侧触摸时会有很柔软的感觉。随着婴儿的发育成长，这两块凹下去的地方逐渐发育闭合。

比例数值和婴儿发育

在母子健康手册里，列出一个表示身长、体重、占百分比的坐标图。坐标图的标值为1—100。如果婴儿的体重在坐标线上10的位置上，则说明在100个婴儿当中，属于轻的，占第十位数。反之，如体重在坐标线90的位置上，则说明在100人当中，从重的一方排属第十位。而从轻的一方排则为第九十位。

从上述坐标图上看，婴儿只要进入从10到90的数值线内，对婴儿的发育可称做放心段。在婴儿出生后就建立这么一个表，把身长和体重随时作个记录，对婴儿的发育就会一目了然，否则，如在坐标的上下两端，或在坐标线上发生了变化时，应向医生说明，检查一下身体发育是否正常。

◉ 新生儿一般出现手足蜷曲的睡姿

刚出生的婴儿在自然躺睡时，总喜欢手脚蜷曲。这是因为在其手足的肌肉里，弯曲部分的肌肉发紧所形成的。如果手足出现无力状态，松弛地牵拉时，反而应引起注意。

另外的一种睡姿是，脸朝一方侧，同侧的胳膊和腿都伸展开，而另一侧的手脚却呈弯曲的姿势，这是一种叫做紧张性颈反射的正常反射。

在新生儿中，还经常见到各种各样的反射。如当听到大的震动时，婴儿身体会随之突然一动，好像是受惊似的手脚伸开，做出一种好像要拥抱的姿势。这种动作叫作莫罗反射。另一种是用手轻轻地按一下婴儿手心，手指就会出现蜷曲握紧，这种现象则叫作紧握反射。还有，用手指触动婴儿的嘴和腮部时，小嘴就会噘起来抽动，好像是要吃奶的样子。这叫作吸吮反射。这些都是生理上的反射。其详细说明请看第 3 页。

健康的婴儿，即使躺着，两手两脚也是活泼乱动的。对这种情景，请在给婴儿洗完澡后注意观察。

新生儿的精神发育

◉ 有意识，但不会支配身体

刚出世的婴儿，大脑尚未形成清楚的概念。健康的婴儿手脚爱动，但都是无目的性的，只是随便乱动而已。

◉ 能看到光亮和晃动

新生儿的眼睛基本上是看不到东西的，但婴儿的脸却总爱朝着光亮的一侧。好像能模模糊糊地看到大体的轮廓。

新生儿的耳朵，好像也能听到声音，对突然响起的大的声音会随之一动。出现莫罗反射。

◉ 婴儿的哭啼能反映其舒适与否的情绪

婴儿的哭啼，多半是婴儿肚子饿了的反应，尿布湿了，或是身体某个部位疼痛不舒服做出的表示。哭是婴儿唯一的诉说方式。一定要尽快地查找原因。

◉ 要仔细地观察婴儿的表情

只会哭啼而不会表达要求的婴儿，在接近 1 个月时便能看出其情绪好时的表情。尽快熟悉婴儿情绪好时的面部表情，对未满月期间的婴儿是非常重要的。

新生儿的营养

◉ 母乳哺育为第一原则

特别是在婴儿初生后的两周内，用母乳喂养尤为重要。这个期间的母乳叫作“初乳”。它含有保护婴儿不生病的各种免疫物质，所以一定要把这种浓厚的、油黄色的初乳奉献给你那可爱的宝宝。

◉ 用母乳哺育的婴儿很少出现过敏症

用母乳哺育的婴儿，比用奶粉和牛奶喂养的婴儿，出现过敏症比率低。而且易消化，易吸收，母乳能百分之百地被婴儿消化。

◉ 母乳分泌旺期是在出生后的 1—2 周后

刚出生几天的婴儿，由于对吮吸母乳还不习惯，母乳的分泌也不流畅。1 到 2 周后，随着乳汁的逐渐增多，婴儿吃起来就更加顺利。不要因母乳分泌不顺而灰心。至少在前两周内，要想尽一切办法促使母乳分泌（其详细介绍参照第 109 页）。

◉ 不能用母乳哺养的情况下，要用人工喂养

母亲患了传染性疾病（结核病等），或患了化脓性乳腺炎，有的因工作不能脱身时，婴儿就需靠人工喂养（用调合奶粉）。

如今的奶粉，非常接近母乳。消化及吸收率也非常高。给婴儿喂奶所使用的器具及奶瓶要经过认真消毒。按照配量要求进行配制。

其方法请看第 22 页中的详细说明。

◉ **只有在婴儿想吃奶时才喂奶**

出生 1 个月的婴儿，每隔 1—2 个小时，或者是隔 3—4 个小时才想吃奶。只有在婴儿想吃奶时才喂奶。婴儿吃奶的方式也因人而异。即有一气就吃足的，也有的只吃几口便停下，但停停又想吃的。接近 1 个月期间的婴儿，也经常在吃奶后出现哭闹，而且体重也不见增长时，有的与母乳不足有关(参照第 112 页)。

初生儿的生活

◉ **保持清洁和安静**

保温、预防感染、安静、营养这四项是新生儿非常重要的生活要素。对杂菌的抵抗力弱，体温调节能力也差的婴儿，大人有必要为其创造出一个条件优越的环境。

室内温度要尽可能地保持在 20℃左右。要勤更换衣服。在扫除时注意不要起灰尘。在婴儿发育，能适应环境之前，必须严格注意。

◉ **每天洗浴**

婴儿的新陈代谢较快，需要每天洗澡。特别是在易出汗的季节里，要经常用湿毛巾，从头至脚，把易脏的地方进行擦洗。

洗澡可取暖，但更重要的是为了清洁。婴儿易疲劳，洗澡时注意时间要短。

◉ **要勤换洗尿布**

未满月儿，大小便次数频繁，尿布要勤换洗。特别是吃母乳的婴儿，大便的次数很多，也经常出现拉稀水便。若出现绿便和粘便时，只要婴儿精神好，吃奶正常，则不必担心。

新生儿的注意事项

◉ **新生儿黄疸**

新生儿特有的黄疸，一般在出生后的 2—3 周内消失。母乳喂养的婴儿，有的能延续近一个月的时间。出院后只要肤色不再加重，一般不会出现问题。但如果发现皮肤比出院时黄色加重，则应请儿科大夫查看。

大便的颜色发白或发灰白色时，易出现肝脏病。即使黄疸时间长，也不要给婴儿断奶。

◉ **注意避免事故**

这个期间的婴儿，最易出现的事故是窒息。要注意给婴儿盖轻软的被子。要避免使用重棉被。

跟大人在一块儿睡觉时，夜间喂奶，乳房易堵住婴儿的嘴和鼻子，要注意避开。

爸爸和婴儿

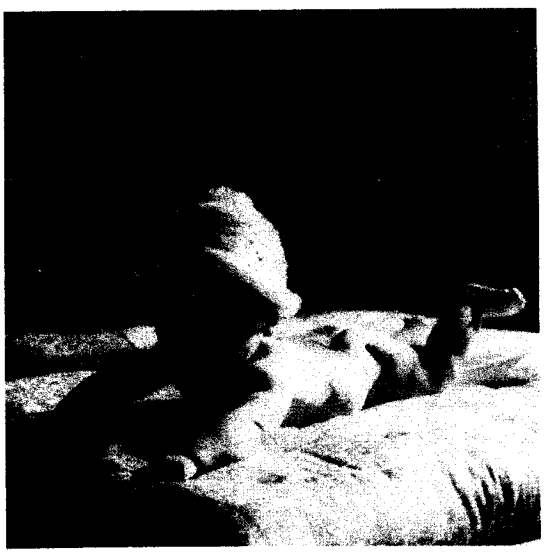
初次见到自己的孩子时，有不少父亲与其说是感动，不如说是不知所措。对婴儿的存在需要经过一段时间才能够习惯。作为孩子的爸爸，首先要为刚完成分娩的妈妈创造一个良好的休息环境。

为婴儿做点事情也可以，但更重要的是要分担一些家务。这对妻子是一种安慰。如打扫卫生、或洗洗衣服。能够干的活要尽量去干。特别是给婴儿洗澡，最需要有个男帮手。如条件许可，为婴儿洗澡可作为父亲每日的必修课(入浴方法参看 116 页)。

1个月

该抱孩子到室外看看了

- 婴儿体重每日能增长30克左右
- 对活动、色彩鲜艳的东西有反应
- 睁着眼睛玩的时间多点儿了



体重		身长	
男：	女	男：	女：
4.33—5.75公斤	4.04—5.36公斤	53.5—58.8公分	53.5—58.3公分

1个月时婴儿的身体

◉ 婴儿身长和体重增长最快的时期

这个时期是婴儿一生中生长最快的时期。平均体重每天约增长30克左右。有的可达到40克。身长的增长和上个月大体一样，约增长3—4公分。满1个月的婴儿体重比出生时约重1公斤，抱着时会有稍重的感觉。

◉ 睁着眼的时间长了

在一天，中婴儿能够多次睁开眼睛玩30分钟左右。在婴儿睁着眼睛的时候，要给婴儿说说话，或抱抱。给婴儿说话时要面带笑容。婴儿有时能表现出看到妈妈笑脸的样子。满月后的婴儿，在高兴的时候能咿咿呀呀地发出声音来。尽管如此，还是醒一会儿便会马上入睡。有时会将昼夜时间搞颠倒。给母亲带来很大的麻烦。

◉ 手、腿的活动开始多了

婴儿不睡时会手舞足蹈地乱动。这说明

婴儿的脑神经有了少许的发展。在这个时期由于婴儿的活动机能尚未发达到分化，只要左手一动，右手也便一起跟着动。乍一看好像是木偶的动作。这种还不灵活的动作，正是婴儿要朝着自己喜欢的东西伸手要的一种动作的前兆。

婴儿的手指能够伸开了。在新生儿期所见到的把握反射（展开手触及其手心时便会马上把手蜷曲起来的反射）就很少见了。

◉ **睡觉时呈青蛙形**

婴儿睡觉的姿势手脚关节蜷曲，呈青蛙状。脸朝一侧歪是这个时期婴儿睡觉的一种正常睡姿，如让婴儿趴下，婴儿能将下颚短时间地抬起。

◉ **易出汗**

一个月后，迄今尚未成熟的汗腺和毛细孔已发达，常出汗。由于婴儿表皮上的毛汗孔比成年人密，容易出汗也容易生痱子。一定要给婴儿勤换洗内衣、多用湿毛巾擦洗。

1个月时婴儿的精神发育

◉ **眼睛能跟踪东西转**

对光亮、对活动的物体或色彩鲜艳的东西有明显的反应。躺着的时候眼睛会直楞楞地向周围看，对红、黄等色彩醒目的东西或能活动的物体能跟踪看。如果把艳丽且能转动的八音盒或把能滑动的玩具吊起来，婴儿便会很高兴地盯着看。

◉ **听到声音便会停止哭声**

婴儿哭的时候，可用温柔的声音对他说：你怎么啦，为什么要哭啊等，听到声音后，也许能停止哭泣。这个时候的婴儿有时好似能知道有人在跟他说话。对那种爱哭的婴儿，就需要母亲更多地关照，给他说说话，抱抱等。通过声音和皮肤的接触，可以安慰婴儿的情绪。1个月的婴儿还仍然存在着新生儿期的莫罗反射。当听到大的声音时，就会被惊吓一跳。要尽量地避免出现强烈地关门声和东西落地声。尽管这样要求，如果把婴儿安排在毫无声音的环境里，也可能会有相反的结果。多少出现点生活中的声音，对婴儿的发育并没有妨碍。如果过于拘泥不要出声，有时会导致婴儿神经质。

◉ **常抱婴儿有益于健康**

当婴儿肚子饿了，或是尿布湿了哭闹时，给婴儿换上尿布、喂饱奶、再抱抱，婴儿便会表现出很满意的样子。

当婴儿不明理由地哭泣时，要去抱抱他、给他说说话，一般就会好的。抱一抱婴儿，婴儿会很喜欢与母亲脸贴脸地亲热一会儿。通过这种皮肤接触的亲热，安定了婴儿的情绪。母子情爱的萌芽也开始萌发了。刚满1个月的婴儿，当他的要求得到满足时就会露出微笑。当你看到婴儿这种甜蜜的微笑，因育儿尚不习惯所带来的疲劳，一定会抛到九霄云外的。

1个月时婴儿的营养

◉ **要尽力用母奶喂养**

婴儿的吮奶力已经很强了。1个月以后应每隔3个小时喂一次奶。如果吃10分钟左右婴儿就停下睡着了，或者是吃一会儿就起来往周围看看，表明乳汁很充沛。有的婴儿吃奶时间间隔很短，一个半小时左右就又要求吃。这种频繁地要求，母亲也会感到疲劳。应给婴儿喂点白开水、果汁等，或抱到外面走

走。延长喂奶时间。

◉ **母乳不足**

婴儿吃奶时间长达30分钟，仍不愿意离开奶头。一离奶就哭时，则要考虑母乳不足的问题。如果对母乳不足而产生疑问时，可给婴儿称称体重。在喂奶前，换好尿布，把婴儿放在平秤上称称。吃奶后再称一次，便能清楚婴儿的吃奶量。通过几次称，如果平均每次吃奶都在100克以内，体重的增长也不好，则证明乳汁不足。只得考虑给婴儿一天增加两次奶粉来做补充(参照第112页)。

◉ **上班后应进行混合喂养**

休完产假，母亲上班后，采取混合喂养的较多。最近有很多人将奶挤到瓶里，放在冷藏箱保存使用。一般家庭是将婴儿托嘱给人，中间喂奶粉。上班前和下班后喂母乳。在工作单位如感到奶涨时，可把奶汁挤进瓶里，放在冰箱里冷冻或扔掉。将乳房的乳汁挤空，能延长供奶时间，保持母乳畅通。

◉ **开始喂果汁**

为了使婴儿适应各种味道，先给婴儿吃点果汁试试看。把季节性的鲜水果绞碎取汁。绞果汁用的器具要清洁后使用。在给婴儿洗澡或从外面回来后，首先让婴儿喝上1—2小勺10毫升左右果汁试试。如果婴儿习惯喝，就让他喝原汁。否则，可在果汁中加上一倍的凉开水。习惯以后，量要增加。可使用奶瓶喂，刚一开始时，婴儿可能会出现不愿意喝的样子，但很快就会好的。水果皮上易有农药，做前一定要清洗干净。果汁对预防便秘很有效。如果婴儿不愿意吃时，就不要勉强。每次少喂一点儿，习惯就好了。

1个月时婴儿的生活

◉ **开始进行日光浴和室外空气浴**

婴儿非常喜欢室外空气浴和日光浴。吸取室外空气可以增进呼吸道粘膜的功能，日光浴则能促使骨骼的发育，一定要每天坚持。开始时到门外或阳台上即可。通过接受室内和室外温度差，来促进调节体温的机能。冬天利用靠窗朝阳的地方，夏天利用树荫等。洗澡后或换尿布时，让婴儿赤身少凉一会儿，接触一下空气也有好处。

◉ **注意不要穿着过多**

婴儿的衣服自然应根据冬、夏及室温进行薄厚调换。即使在冬天，用手在婴儿背上摸摸，如果有汗，就脱掉一件。如果不进行更换，体温就得不到调节。气温在25℃以上时，上身穿一件半袖小褂，下面包着尿布即可。即使婴儿的手脚少微凉一点儿，也不需要给婴儿戴手套和穿袜子。手脚发凉，是因为在调节体温。如果把手脚全包起来，就妨碍了皮肤适应外界空气的发育。但是，如果发现婴儿的手脚和脸部冻的发青时，就要注意给婴儿穿上袜子，加上热水袋，提高室内温度。

◉ **接受健康检查**

当婴儿满1个月时，要尽早带婴儿到小儿科接受健康检查。健康检查时，不但对婴儿的体重、身长的发育情况进行检查，还要检查婴儿是否有先天性的髋关节脱臼、斜颈、手脚麻痹等复杂症状(请参照第328、329页)。

像斜颈这种病，在婴儿出生后一周内很难发现，甚至有的到满月时才发现。俗话说“早发现早治疗”，但如在这个时期治疗，很难彻底治愈。所以，必须接受1个月的健康检

查。

有的小儿科医院能预约健康检查。应事先联系好，可利用这个机会与大夫协商决定就诊大夫(参照第 299 页)。

1 个月时婴儿的注意事项

◉ 头上出现黄色浮皮

有的婴儿头部结一层黄色的硬茧，一般称作脂漏性湿疹。在给婴儿洗澡时要注意洗患部。在结茧上涂上一层橄榄油，结茧就会慢慢地脱落下来。严重时需要找皮肤科大夫诊断。

◉ 易便秘的婴儿

满月后的婴儿，大便常会出现各种各样的情况。有的一天要便 10 次左右，腹泻状便。也有的每隔 2—3 天才便一次。要充分注意母乳不足的情况，但也有的因体质不好出现便秘。用人工喂养的婴儿易出现便秘。让婴儿多喝点果汁，多数能够治好。在这个阶段，婴儿大便有黄色便、绿色便、粘液性便和粒状形便的等很多种。只要婴儿精神好，一般不会出现问题。

爸爸和婴儿

● 抱婴儿前要洗手

一个月的婴儿，身上还保留着一部分从妈妈身上带来的免疫功能。但对细菌和病毒传染的抵抗能力还很差。不赞成爸爸下班回家后就马上去抱婴儿。

这个时期的婴儿感冒，几乎都是爸爸从外面带来的病菌引起的。特别是未足月出生的婴儿抵抗力就更弱，要特别引起注意。有时因感冒而引起肺炎等重病。咳嗽、打喷嚏散发出来的细菌能引起感冒。因此不要用带着细菌和病菌的手去抱婴儿。

在外面上班的爸爸，在上下班的电车上，以及人如潮涌的车站，身上会粘满很多病菌，这些细菌和病毒对具有免疫力的大人来说也许没有什么。但对刚刚出生的婴儿来说却是个严重的大问题。因此，当爸爸回到家时，首先要洗手，换掉外衣，漱漱口，然后再去抱婴儿。也让婴儿体验一下魁伟的身躯和有力的臂膀，和对母亲的感觉就是不一样。如果婴儿睁着眼睛的时候，也要轻轻地给婴儿说说话，让婴儿听到爸爸的声音。

这样每天抱抱婴儿，给婴儿说说话，通过父子(女)俩人的心理勾通，感情的萌芽也会开始萌生。用你那清洁的大手，每天都抱抱婴儿吧。

2个月

胖乎乎的，比1个月时好看多了

●昼夜的生活已形成规律。
●既能看也能听了。
●引逗时，能发出可爱的声音。



体重		身长	
男	女	男	女
5.20—7.03公斤	4.77—6.45公斤	56.9—62.7公分	55.4—61.2公分

2个月时婴儿的身体

◉ 已发育成一个胖乎乎的孩子了

这个月的体重增长速度比上个月少微缓慢一些，上个月体重增长了1公斤左右。在这个月里也只能增加700～800克。身体渐渐地趋向发胖，发育成一个胖乎乎的孩子。脖颈及手脚还都比较细软，给婴儿洗澡时，需要有耐心。

由于婴儿的头还不能挺直，抱时要格外小心。

让婴儿趴下时，想往上抬头。有的则能抬起几十秒钟。

◉ 两只脚活动有劲了

因手脚活动频繁，脚也有劲了，能从被窝里窜出来。容易蹬掉厚被子。不带栏栅的床对婴儿来说已是很危险了。

◉ 昼夜生活已形成规律

婴儿渐渐地形成了白天起、晚间睡的生活规律。在白天里，看看周围，听听声音，玩的时间延长了。不少婴儿夜间不用喂奶，一觉睡

到天亮。这对母亲来说有点省心了。对那些白天和晚间生活形不成规律的婴儿，白天应在外面多晒晒太阳，或散散步，晚上睡前再洗洗澡，慢慢地把生活规律调整过来。

◉ **会眨眼了**

眼睛渐渐地能看东西了。突然把手放在婴儿眼前时，会反射性地眨眼。如果到近3个月还不会眨眼时，应到医院找大夫查看。

在这个月的前半期，由于婴儿的神经系统还未发育成熟，不能很好地调节脸部及手脚肌肉的活动功能。因此手脚总爱乱动。在碰到亮光时，脸部表情会出现皱眉头，脸向一侧扭等。感情的表现总是很不自然。到这个月的后半期，以上表情就会消失，而看到的笑脸就多起来了。

◉ **能握住哗啷棒**

婴儿还不会自己伸手抓东西。但母亲让他握时，能握好长时间。此时，尚不能熟练地握，总是乱摇乱摆。有时还会往自己的脸上打。

2个月时婴儿的精神发育

◉ **见人会笑了**

眼睛能看见东西了。见到妈妈时会发笑，能表露出高兴的样子。而且在有人逗时，能咿呀地发出声音，好像在做出回答。1个月时还没有任何反应的婴儿，现在能与大人进行感情交流了。要尽量地多给婴儿说说话。对婴儿发出的声音，也要做出“噢，你在玩呀，高兴吧，”等回答。

◉ **耳朵也能听见声音了**

婴儿的听力，比上个月提高了一步，据说婴儿最早能分清的似乎是妈妈声音。另外，好像对其他婴儿的声音也很敏感。听到大的声音仍有惊吓状反应。对八音盒等玩具发出的悦耳的音质很感兴趣。听到声音就会把脸转向发音的方向。但声音一停就会很快忘掉。

◉ **喜欢有声音并能活动的玩具**

喜欢八音盒、不倒翁、哗啷棒等，即能动又能发出优美音质的玩具。似乎对红、绿、黄等色彩鲜艳的玩具有更浓厚的兴趣。

如果将哗啷棒放在婴儿面前，上下左右慢慢地移动时，婴儿的眼睛会追着看。有时也会用眼睛追踪在干活的妈妈。但是，只要超出婴儿的视野看不见时，便会马上忘掉。

◉ **发现自己的手**

随着手的不断运动，只要手出现在眼前，就会死死地盯着。这时婴儿不但能发现自己的手的活动变化，还发现手能根据自己的意志活动。这个重要的发现，一下子扩展了婴儿认识事物的世界。用自己的眼睛发现了自己身体上的一部分以后，便将手放到嘴里，开始

婴儿经常打嗝儿

婴儿咕嘟咕嘟地吃完奶后，肠胃受到刺激时或因尿布湿，屁股受凉时常会打嗝儿，打嗝儿是由于横隔膜受到刺激发生痉挛引起的。婴儿对受到的刺激很敏感。很容易引起打嗝儿。不需要担心。

打嗝儿时，首先要看一下尿布是否湿了，换下尿布；如在吃奶后打嗝儿，则应轻轻地拍拍婴儿后背，稳定其情绪。暖暖婴儿的身体，静静地抱一会儿就会停止。如果在婴儿吃奶时打起嗝儿，要停止吃奶，按摩几下婴儿后背，静静地抱抱。如果婴儿恢复正常，则可继续喂奶。

了吮吸，并确认其感触。这时的嘬手，可以说是确认自己存在的一种本能的行为。

◉ **喜欢让抱了**

因为婴儿越长越可爱，常常会引来家人频繁地引逗。在被抱或逗玩时，婴儿有时两眼会盯着大人。有时也会撒娇似地哭闹几声，这大概就是要求大人抱抱了。如果婴儿在那里静躺着，环视四周，或嘬手、看玩具不哭不闹时，就不要去管。这些举止是这一时期婴儿学习玩耍的启蒙。如果此时过多地抱或引逗，婴儿容易神经质。容易养成总爱让人抱，让人陪的坏癖。

2个月时婴儿的营养

◉ **试着给婴儿喂点菜汤**

从上个月开始喂果汁的婴儿，这个月开始应给他喝各种各样的果汁。除了让婴儿喝果汁以外，还应该让婴儿喝点蔬菜汤，或比较稀点的酱汤。刚开始让婴儿喝时，可能会出现不爱喝的表情。但慢慢地就会喜欢的。让婴儿品尝一下各种食物的味道，也是婴儿的一种乐趣。在给婴儿喂菜汤或酱汤时要用小勺，一勺一勺地喂，要让婴儿锻炼用勺子吃饭 。

◉ **喂奶粉时不要过量**

对喂奶粉的婴儿，不要婴儿一想喝就喂，有时容易过量。每次喂奶不要超过200毫升。一天喂奶量最好限制在1公升以内。

能大量喝奶粉的婴儿，体重会猛增，也许会很快成为一个胖娃娃。所以，在婴儿一次喝完200毫升后，还感不足时，可用果汁或菜汤做补充。

◉ **夜间要节制喂奶**

这个阶段的婴儿，晚上10点时让其喝足一天最后一次奶。大部分婴儿便可一觉睡到天亮。如果婴儿在夜间饿得直闹时，可以加点奶。但婴儿的胃在夜间里也需要休息，要慢慢地节制夜间喂奶。

◉ **不喜欢喝奶粉的婴儿**

一直在喂奶粉的婴儿，这个月末突然不愿喝。造成不喜欢喝的原因很多，一般是由婴儿饮用过量所致。强制性地让婴儿多喝，渐渐地婴儿便形成逆反心理，拒绝喝奶粉。

每次的喂奶时间要限制在20分钟以内，短时间内如哭闹时，喂点果汁或白开水。喂奶时间要间隔4小时喂一次。如能严格遵守，不久婴儿也许就能恢复喝奶。带婴儿常到室外进行空气浴等，使之空腹，也是一种治理恢复喝奶的好办法。

2个月时婴儿的生活

◉ **要勤洗澡**

有些婴儿在出生后便长出湿疹，只要平时注意清洁就会自行消失。不言而喻，必须每天给婴儿洗澡。在炎热的夏季里应一天洗2次。只要出了汗，就要用湿毛巾勤擦洗。由于吃奶和流口水，脸也易脏，注意擦洗。

◉ **预防尿布湿疹**

在换尿布的时候，最好每次都要给婴儿洗一下屁股。在暖和的季节里可暂时撤掉尿布。不要在尿湿的屁股上撒痱子粉等是很不好的。如果湿疹严重时，要

到皮肤科请大夫查看(参照第 313 页)。

◉ **要多到室外,进行空气浴**

到室外,受到外面空气的刺激,皮肤以及粘膜都能得到锻炼。同时也能让婴儿看看外面 的景色。这对婴儿的心身发育起着很大的作用。要尽量地多带婴儿到外面去。

◉ **2 个月的婴儿也要进行定期检查**

即使发育正常的婴儿,通过这个月的健康检查,也能发现不少症状,如母乳不足,视力异常,脖颈挺不直,脱臼等。所以,应去接受检查。

2 个月时婴儿的注意事项

◉ **呼吸节奏快的婴儿**

身体小,脉拍也快的婴儿呼吸当然就会加快。尤其是在婴儿空腹找奶吃的时候,经常出现呼吸加快。这种情况一般不需要担心。如果婴儿的胸部和腹部一起时而鼓起,时而凹下,或者是胸部鼓起而腹部却异常往下凹。呼吸节奏伴有加快时,婴儿心脏或呼吸器官易出现故障。应找大夫诊断(参照第 311、316 页)。

◉ **有时也能出现贫血的症状**

其表现为:婴儿喝奶食欲大增,发育超出常规;2 个月左右时,造血功能不足,脸色苍白。如一天的喝奶量控制在 800 毫升以内,一般还不会出现问题。严重时则说明身体需要补充铁的成份。这时开始吃断奶食品便能满足这种需要。

爸爸和婴儿

◉ **不要在婴儿房间里吸烟**

大概有不少父亲决心以婴儿的诞生为契机作为戒烟的起点。对那些能为婴儿、能为自身而彻底戒烟的人,我们从心里表示欢迎。

遗憾的是,对那些只是一时戒烟,而不久又恢复成受烟家的爸爸们再次提个醒,一定要认清吸烟的危害。吸烟不仅对自己有害,会更加严重地危害你周围的人。特别是对粘膜的抵抗力还很弱的婴儿,则危害更大。烟雾侵犯了婴儿的上呼吸道,易引起支气管发炎和气喘。如果在关闭门窗的房间里吸大量的烟,很快就会引起婴儿咳嗽。

据说母亲吸烟的婴儿比母亲不吸烟的婴儿,患气管炎或患肺炎而入院的要多。

◉ **请来客也不要吸烟**

对那些难以戒烟的爸爸,至少在婴儿房间里不要吸烟。如要吸,请注意打开换气扇或使用空气清洁器。

最近市场上出售能吸收烟雾的烟灰缸。不在婴儿房间吸烟时亦可利用。

来客要吸烟时,希望避开婴儿房间。

3个月

由只会睡觉的婴儿向会笑的婴儿过渡

- 脖颈能挺直
- 引逗时能发出笑声
- 能摇哗啷棒玩



体重		身长	
男	女	男	女
5.89—7.89公斤	5.41—7.19公斤	50.9—65.6公分	58.0—63.8公分

3个月时婴儿的身体

◉ 体重是刚出生的一倍

出生时3公斤左右的婴儿，到了第三个月时，体重能增加到6公斤左右。由此可见，这段时间婴儿体重的增长是多么快，此后再增加3公斤时，大约就要到1周岁的时候了。由于婴儿的手脚能够活泼地活动，身体逐渐结实发胖。

进入这个时期，婴儿间的差距就更加明显了。有身体较胖大的婴儿，也有很瘦小的婴儿。婴儿发育速度因人而异。对胖一点儿或瘦一点儿都不要太在意。只要婴儿的精神好、活泼，就不必要担心。

这时的婴儿发育，头围和胸围几乎相同。也有胸围比头围大一点的。身长要比出生时增长10公分左右。

◉ 脖颈能开始直起来了

在婴儿平躺着时，用双手抓住婴儿的两只小手腕往上拉拉看。头和上身一齐往上挺起，当拉到能坐的位置时，头不歪也不晃，说明脖颈能挺起来了。如果在拉起时，头往后垂，左摇右晃，说明脖颈还不能直起。能抬头是证明婴儿智力发育正常的一个标准。

◉ 大人用手少扶一下便能翻过身来

让婴儿脸朝下趴着时，婴儿的两只手支撑头和胸便可离开床铺。这时大人稍扶一下，婴儿便可将身子翻过来。这证明婴儿的头、背、腹部等部位的肌肉有了发育，长了劲。虽然婴儿还不能自己翻身，但是当让婴儿趴下时，手脚就会灵活地动。

3个月时婴儿的精神发育

◉ 能笑出声了

脸上有了丰富的表情，引逗时便会笑出声来。特别是见到妈妈时，就高兴地笑起来。

婴儿越长就越可爱，但也不要过多地去引逗。当婴儿嘲着手玩或在玩哗啷棒时，就暂切不要管他，要让他一个人玩一会儿。

◉ 智力发育最快的时期

这个时期，婴儿越来越频繁地吮手指了。眼睛能跟着东西转。如果东西脱离视野，便会急着寻找。随着这种感觉的发育，运动机能和神经系统开始急速地发展。其实，在这个时期的脑重量只是出生时的2倍。3个月的婴儿，可以说是今后迅猛发育的起点。

◉ 不要养成爱抱的怪癖

抱孩子是母亲的一件高兴事儿。尽管如此，不能总是抱着。比如干活脱不开身时，婴儿撒娇哭闹着时，就要给他说说话："现在正在忙着呢，稍等一会儿好吗？"即使这样，有的孩子仍然哭啼不止，好像在故意为难妈妈。有的妈妈就断然认为："对婴儿来说，哭就是工作"。所以就置之不理。有时婴儿在不得已的情况下，哭累了就睡着了。既有生来就欲望高、总爱哭的婴儿；相反，也有不爱哭，总不爱给人添麻烦的婴儿。对那种爱哭、让人厌烦的婴儿，一哭就抱则会适得其反。对那种老实不爱哭的孩子，就需要多给他说说话，多去抱抱。不管对哪种孩子都要经常细心了解，掌握情况。去抱也好，让他去哭也好，最重要的是母亲应该理由充分。

3个月时婴儿的营养

◉ 知道母乳不足后

知道了婴儿体重不增加，是母乳不足的原因后，就需要增加人工营养。吃惯了母乳的婴儿，突然换成奶粉，有不少婴儿就会下决心拒绝不喝。在没办法的情况下，就需要下决心断奶，全部换成喂奶粉(参照第112页)。

◉ 开始准备断奶食品

要让婴儿多练习使用小匙喝果汁和菜汤。这个时期可以给婴儿喂点苹果泥、酸乳酪等。不能让婴儿只喝菜汤，也需要喝点肉类做的汤，如鸡、牛肉等脂肪少的汤。

只靠母乳已感不足的婴儿，又不习惯于人工喂养，母亲也不愿意断奶的情况下，更应该提前给婴儿喂断奶食品。

◉ 喝奶少的婴儿

对用奶粉喂养的婴儿，为掌握婴儿喝多少为宜，许多母亲都特别注意奶量。尤其是对吃奶量少，身体小的婴儿，做母亲的都要想尽办法让其多喝。婴儿的食欲如同体格一样带

有个性。奶喝得虽少，但只要精神好、发育正常，一逗就笑，就无需担心。相反对那些一次能吃200毫升以上，奶量较大的婴儿，则要引起注意。食欲好、长得胖是让人喜爱。但有的可能会发展成肥胖型的婴儿。

3个月时婴儿的生活

◉ 抱着婴儿出去散步

白天，婴儿醒着的时间长了，上午和下午各睡上2—3个小时，其他时间都在睁着眼睛。这时可以抱着到外面散散步。

婴儿非常喜欢到外面去玩，在外面会很高兴地到处看。带婴儿到外面走走，接受空气和阳光能使皮肤受到刺激。不但能增强体质，而且还能改变母子两人的气氛。也能增加食欲，增强晚间的睡眠。

只要天气好，每天都要坚持散步。一天活动一个小时即可。

◉ 准备一个箱形的婴儿车

带婴儿出去散步，很多母亲喜欢利用婴儿车。这时候婴儿头虽然能挺起来了，但身体还很软弱，还不能长时间地让婴儿坐在车上，最多坚持一个小时。箱形婴儿车能够躺着，婴儿比较舒服。

如有条件，散步时母亲尽量地抱着婴儿。婴儿醒着的时候，可以把婴儿竖起抱，在婴儿高兴的时候两手可以舞动。看到喜欢的东西时头还可以摇动。能使婴儿得到充分地活动。

◉ 由小儿浴盆转向成人盆浴。

随着婴儿的身体逐渐长大，再使用小型的浴盆就很不方便了。和大人一块儿洗澡，母亲也会很高兴。

如家庭有浴室，可以和大人一块儿洗，利用晚上时间也可以。只是不要使婴儿过度疲劳，10分钟以内要结束。

给婴儿洗澡，不但是为了调节婴儿的体温，更重要是以清洁为目的，要为婴儿准备专用的洗脸盆和毛巾。

◉ 注意穿得薄一点儿

婴儿总是活泼爱动，要尽量地穿得薄一点儿。满3个月的婴儿比大人少穿一件更合适。从现在起不要给婴儿穿妨碍活动的长襟婴儿衣，而应给婴儿穿手脚都能自由活动的短裤或者连衣裤，其质地为全棉性质的最好。贴穿的衣服不要带有荧光涂料，应选用触感好的，脏了或出汗后能马上换洗，这样的衣服要多准备几件。

◉ 准备围嘴儿

3个月的婴儿流口水的很多，用纱布擦较频繁。要准备围嘴儿。腰部系上根带子，系结实，孩子动时也不易被围嘴儿遮住脸。注意不要使用里布为塑料布的围嘴儿。万一腰带开了，遮住婴儿脸是很危险的。

养宠物的家庭须知

在养着猫和狗的家庭里，要注意不要让猫和狗接近婴儿。婴儿身上散发着奶的香味，它能诱使狗猫去舔，有时会被伤害。

家里虽然不养以上动物，也要防备猫从窗户跳进来伤害婴儿。迫不得已短时间出门，也要注意将门窗关闭好，除此之外，也要防备鸟、鼠的危害。婴儿还没有能力驱赶这些动物、保护自身。所以，夏天在窗户上钉上防护网，不要让小动物进入婴儿房间，以保护好婴儿。

3个月时婴儿的注意事项

◉ 3—4个月时的婴儿诊查

如果接到保健诊所等部门要3—4个月婴儿的体检通知后，一定要带婴儿去检查。

在给婴儿查体时，医生会向大人提出婴儿能不能抬起头来？会不会向有声音的方向转头等问题。因此，平时要注意把对婴儿的观察情况记录在母子手册的备忘录栏里。体检时，对日常生活中所遇到的担心事、不明事项，可多请教医生。

◉ 开始做预防接种

婴儿从母体中带来的免疫功能越来越少了。从现在起，就要开始做预防接种。要按照保健所的指导进行接种(参照第353页)。

◉ 3个月腹部绞痛

有的婴儿总在傍晚时，或者是在夜间出现哭闹。怎么抱、哄都不能止哭。一个小时左右便突然停住哭声。从进入3个月开始，有的能持续1个月。因此叫做“3个月腹部绞痛”。

所说的绞痛是指腹内像针扎似地疼痛，疼时坐立不安，由此而得名。其原因尚不明。但不必担心。

爸爸和婴儿

● 婴儿出生后，就会发生很大变化

新成员来家已经3个月了。这位一天天长大的小成员，开始展示自己的存在了。迄今为止各方面照顾地非常周到，而且对做家务等都井井有条的妻子，已经名副其实地变成孩子妈妈了。为照料婴儿而每日都是忙忙碌碌。

经过一天的紧张工作已是疲惫不堪。回到家里看到的妻子不是没有做好晚饭，就是还在洗尿布。作为一个丈夫，也许都不愿意碰见这种不能令人满意的场面。有时还能听到妻子：「请你帮帮忙，给孩子换换尿布吧」等要求帮忙的话。不管怎样，这都是为了这位新增加的小天使。即使房间脏了，晚饭误了，也是可以理解的。

在妻子忙的时候，即使勉强，也应为婴儿换换尿布，有时会看到婴儿微笑的样子。当看到婴儿那张可爱的笑脸，会使爸爸把工作中带来的疲劳暂时忘掉。越是与婴儿接触，就越能感到孩子的可爱。给婴儿洗澡、换尿布、配制奶粉以及喂奶等，通过频繁地接触，会加深父子(女)之间的感情，婴儿也能体验到爸爸的爱心。

尽管如此，有不少爸爸因工作忙很晚才能回家。在这种情况下，早晨早起，带婴儿出去散散步也是个好办法。休息日里，要为精疲力尽的母亲多留出点时间休息一下。哪怕几个小时亦可。在这个时间里让婴儿多听听爸爸的声音。多体验一下爸爸的大手和膝盖的爱抚。

4个月

要逐渐地加断奶食品

- 开始能辨认妈妈了
- 想抓喜欢的东西了
- 开始预防接种



体重		身长	
男	女	男	女
6.4—8.48公斤	5.95—7.83公斤	62.1—67.7公分	60.5—66.0公分

4个月时婴儿的身体

◉ 头能抬起来了

3个月的时候，即使头摇摇晃晃地抬不起来的婴儿，此时因筋肉的发育，头完全能抬起来了。不久头便会左右摆动、自由活动。躺在床上头还在不断地左右摇动。因此不少婴儿后脑勺发秃。

◉ 自己能将身体翻向一侧

让婴儿躺在床上，一个人便会把身体转向一侧。这时用手稍微扶一下，有的婴儿则能翻身。体瘦的婴儿，这个动作更容易些。

让婴儿坐在有靠背的沙发上，在婴儿的后背和身体的两侧用软靠垫挡扶着便可坐一会儿。但很快就会歪倒，不要远离婴儿。

◉ 体型因人而异

体重以每天10—20克的重量增长。增长的速度有所回落。但是由于体内的皮下脂肪不断加厚，渐渐地就会长成胖婴儿了。

在这个阶段，婴儿身体的差别越来越分明。有的婴儿吃奶量很多，但身体却很瘦。这可能与双亲的遗传有关。像这样的孩子，体重及身长都有增加，身体健康，精神好，不用担心。不要因为瘦而猛让婴儿多吃，反而会导致婴儿厌食。

◉ 眼手能协调一致地玩了

进入这个时期，婴儿的眼能看见的东西，就想用手去抓。这是因为眼、手能协调一致地玩了。只要把哗啷棒等玩具放在婴儿近处，婴儿就会伸出手去抓。有时很快就会抓到手。

这个期间，婴儿的视力也发达了。小的东西以及较远的东西都能看得见了。

◉ 背着也没关系

只要婴儿的头能够完全挺起来，大人背着婴儿也没关系了。出去散步，或去购物等，若是能背着婴儿，对母亲事说就省事多了。在寒冷的季节里，母子两人还能互相取暖。夏季背婴儿时，母亲和婴儿之间最好放一块毛巾会舒服些。只是时间长了，母子双方都会感到疲劳。最好不要超过一个小时。另外母亲背着婴儿干活的时候，要注意不要碰着婴儿头。特别是在烧火做饭时，背着婴儿是很危险的。

4个月时婴儿的精神发育

◉ 能辨认妈妈

随着婴儿智力的发育。能够辨认妈妈和其他人了。发育快的婴儿开始出现认生。有了记忆力。当看不见妈妈时，就会用哭啼呼唤。

◉ 从镜子里看到自己时会发笑

在婴儿面前放上一面镜子，当婴儿从镜子里看到自己时会感到高兴。虽然婴儿并不知道镜子里的人是自己，但对镜子里的人却很感兴趣，看到镜子里的那张笑脸就非常高兴。这时不但喜欢妈妈逗他，而且也喜欢和其他人在一起玩。可以说除了自己以外的人际关系的意识也开始萌生了。

◉ 能独自一个人玩了

白天婴儿不睡时，时常自己吃手玩，或嘴里边说着什么玩。只要给婴儿安全的玩具，就应鼓励婴儿自己玩。

◉ 注意不要过分地引逗

婴儿非常喜欢和大人一起玩，由于婴儿越长越会招人喜爱，周围的人谁见了都会抱起来逗一逗。经常逗抱孩子并不是件坏事。但决不能忽视对孩子情绪的影响，当婴儿一个人玩的时候，大人就不要每天围起来引逗。特别是在人多的大家庭里，更需要注意。婴儿一个人玩是一项很重要的学习。尽管这样说，也没有必要吹毛求疵地把偶尔来看孙子的爷爷、奶奶疼爱地逗孩子说成是娇惯孩子。

让婴儿单独睡

和母亲在一块儿睡，如果母亲能习惯，就不会有问题。相反母亲因此不能入睡而感到困惑时，就应果断地让婴儿一个人单独睡。

在给婴儿纠正坏癖时，最好的办法是：只要他想哭就让他哭去，不予理睬。有的婴儿会持续一周，最后还是停止哭声，一个人睡着了。

如上述方法仍无效时，应去小儿科就诊。许多婴儿是经过使用镇静剂纠正怪癖的。

白天里，大人对孩子又抱又逗，亲密无间。但到了晚上，大人和孩子还是分开睡为宜。归根结底，这与尊重孩子的人格有密切关系。

◉ 要对婴儿的喃喃语做回答

从两个月开始就咿咿呀呀说话的婴儿，现在会发出几种声调。在高兴、寂寞、撒娇等不同情绪时，发出的声音不同。母亲在无意识中能分辨出上述声音，做出不同的回答。比如：在婴儿发出寂寞的声音时，对婴儿说："寂寞了吗，妈妈和你在一起呀"；在婴儿高兴的时候，说："噢！这么高兴啊！"等。用这样的方式回答婴儿，将会更加扩大婴儿的语言世界。

4个月时的婴儿营养

◉ 开始给婴儿喂断奶食品

开始使婴儿练习吃奶粉以外的食品。从吃较柔软的食品开始。对已习惯用小匙喝菜汤的婴儿，就会比较适应了。

婴儿发育虽然存在着差别。但喂奶时间应形成规律。一般是早晨6点钟开始，每隔4个小时喂一次，间隔时间为上午10点、下午2点和6点及晚上10点。在上午10点钟喂奶前，先给婴儿喂一小匙过滤后的小米汤、芋头汤或者南瓜汤等。如果母亲在下午有时间时，也可在下午2点喂。

◉ 不要强迫吃断奶食品

在给婴儿喂断奶食品时，有的婴儿将会把用小勺送进口的食物用舌头推出来。这时大人要有耐心，如经过几次喂，都不吃时，就不要再强迫喂。

到了断奶期，可让婴儿看着大人吃饭，以引起婴儿的食欲(参照第115页)。

◉ 吃母乳的婴儿时而也要喂点奶粉

在母乳充足的情况下，在给婴儿喂奶的同时加点断奶食品。如母乳量少，婴儿体重增加也不理想时，给婴儿喂断奶食品时也可经常加点奶粉。用这样的方法给婴儿断奶时就很容易了。



开始喂断奶食品

4个月时的婴儿生活

◉ 外出时间逐渐增多

婴儿都很喜欢到外面玩。这个时期的婴儿对周围的好奇心已很强了。因此要适时地多带婴儿到外面去，让婴儿多熟悉一些家庭以外人的面孔。

◉ 在人多的地方停留的时间要短

不宜带婴儿去车辆多、人员拥挤的商店、街道等地方散步。要去买东西等，必须路过人多拥挤的地方时，应尽量缩短时间。最好能在空气新鲜的早晨把事情办完。

要带婴儿去买东西时，对腰板尚不能挺起的4个月的婴儿来说不宜用小儿推车。

◉ 婴儿的手以及玩具要保持清洁

这个时期的婴儿，只要手抓到东西，都会往嘴里送、舔、嘬。这大概是想通过嘴确认玩具的形状、硬、软程度的吧。对婴儿的这种行为不必要过于制止，关键是把经常玩的玩具和手要注意保持清洁。否则容易引起口腔发

炎。另外，在婴儿周围也要注意不要放扣子、花生、硬币等一些危险物品。

◉ **不能把婴儿放在床上不管**

对那些不爱哭闹的婴儿，因为省心，大人往往将其放在床上不去照管。对这种孩子也要注意关照，常去抱抱。也要让婴儿体验一下床以外的世界。

对爱哭的孩子，父母格外操心，因此，这种孩子往往会受到很多刺激。倒不如越是老实的婴儿，父母越要多给一些爱护。

4个月时婴儿的注意事项

◉ **头抬不起来**

进入4个月的婴儿，头还抬不起来。手也不能握住哗啷棒。给他说话也没有任何表情。这种情况，需要到小儿科找医生诊治。

◉ **特应性体质**

使用尿布易出湿疹的婴儿，是因为其父母曾患有气喘病或者荨麻疹病。婴儿便容易形成特应性体质。出现湿疹后，严重时应带婴儿到皮肤科诊断。

特应性体质的婴儿，皮肤及粘膜容易过敏。气温少有变化就会出现流鼻水、鼻堵塞、打嗝儿、咳嗽等症状。偶尔会出现哮喘病状。眼睛易出眼屎。便的次数时多时少、变化无常。如果精神好、不发烧，要注意留神观察。否则，情况一旦出现变化，需要到小儿科进行检查。很多婴儿随着身体的成长，可自行消失。

爸爸和婴儿

◉ 选玩具要慎重

母亲为家庭主妇的家庭，为孩子买玩具大多数是爸爸的事情。最近市面上婴儿的玩具种类繁多，真有点儿令人目不暇接。对过去的那些八音盒、不倒翁、哗啷棒等，也许会认为是已过时，没有价值了。但是作为耳朵刚刚能听、眼睛也刚刚能看、刚能分辨颜色的婴儿却非常喜欢这些老式玩具。这个时期的婴儿，暖色与中间色相比，对鲜艳的暖色反应快。婴儿的玩具大多数是原色的，大概就是这个道理。

婴儿喜欢音调柔和优美的音质，而不喜欢高尖刺耳的声音。这个时期，因婴儿易将东西往嘴里放，故在选购玩具时，要选易刷洗，碰到脸上也不觉太疼的玩具。

如上述，玩具过小，易入口堵塞气管，注意不要购买。有许多外国的玩具，对色、形、音以及素材都是经过细致研究开发的，多走走看看也是一种乐趣。

总之，给婴儿买玩具，要安全第一，要到有信誉的专卖店，或者到有导购小姐的百货店里选购。

5个月

能伸手摸妈妈的脸

- 手脚变得有劲，能开始翻身了
- 能准确地去抓自己喜欢的东西
- 有的见人认生和夜间哭闹



体重		身长	
男	女	男	女
6.78—8.9公斤	6.39—8.37公斤	63.8—69.4公分	62.5—67.9公分

5个月时婴儿的身体

◉ 体重达7公斤左右

婴儿的体重大约增加到7公斤左右，每日增长速度约为10—15克。随着身体活动的增加肌肉也发达了。体形的差别越来越明显，出现了胖瘦两种体型的孩子，请不要与他人的孩子就体形作比较，那是毫无意义的。

◉ 有的婴儿能翻身了

这个时期是婴儿的运动机能发展较快的时期，相比之下，身体的发育却趋向缓慢了。有的婴儿用手支撑着能坐一会儿了，也有的婴儿坐下后像只虾一样弯曲，能啃到自己的脚趾头。

脚有了力气，让婴儿站在大人的膝盖上，两脚便会蹦跳起来。到了5月份风和日丽的季节里，婴儿可以少穿一点儿，手脚活动自由，能将平躺着的身体翻趴过来了。

翻身动作是巧妙地使用手脚，移动身体

的重心。由平躺侧翻过来趴下，这个动作对婴儿来说是一个很大的飞跃。婴儿因某一个机会翻身后就会记住这个要领，反复地练习。

◉ **能伸手去抓喜欢的东西**

在婴儿面前放上玩具，婴儿便会伸出两手去抓，但或许他抓住东西后，不会适时地放弃。这时婴儿能将盖在脸上的布拉开，手的动作有了进步后，像以前那样盯着自己手玩耍的现象就不再见了。这是因为作为婴儿已经明白了这双神奇的手，可以根据自己的意愿去活动，是非常方便的工具。随着手的动作的进展，婴儿的身心也得到了全面的发展。

5个月时的精神发育

◉ **婴儿的智力发育进入了惊人的阶段**

当婴儿看到妈妈和奶瓶时，就会非常高兴地伸出手来。有时以摸摸或抓抓妈妈的脸为乐趣。对经历过的事有记忆力的证据是听到妈妈那熟悉的脚步声和说话声时就会露出高兴的样子。喜欢反复做藏猫儿等游戏，也是这一时期。

◉ **开始认生了**

对亲人持有好感，对不认识的人却表现出相反的态度。或表现出恐怖的表情。这正是人们所说的开始认生了。这种认生，一般出现在6—7个月后，但也有的从5个月开始认生的婴儿。认生是婴儿接触到自己熟悉环境以外的人时，本能性地感到恐怖的表现。换句话是有记忆力的一个证据，也可以说是正常发育阶段中的一种表现。生活在经常有很多人出入的商店里的婴儿，有的就不出现认生期。相反，平时不外出，没有机会接触外界人的婴儿更好认生。

◉ **出现撒娇和依赖心理**

过分地溺爱，任其撒娇对婴儿当然没有好处。但理解婴儿的有益要求并给予积极的配合是很重要的。如果婴儿提出“藏猫儿”或“举高”要求时，就应陪孩子多玩几次。在增进母子感情的同时，也能促进智力的发育。不过不要过分地引逗，注意不要使婴儿太疲劳。

◉ **要经常引逗婴儿发笑**

婴儿的感受性很丰富，对喜悦具有敏感性的婴儿和对日常生活非常满足的婴儿，会经常发出笑声。对于不太爱笑的婴儿，母亲应该积极引导，要常和孩子一起做游戏，表达父母的爱心，为婴儿带来更多的快乐。

5个月时婴儿的营养

◉ **要引导婴儿吃断奶食品**

5个月时的婴儿，所需要的营养都几乎是从母乳或奶粉中吸收。在母乳量不足时，要

婴儿夜间哭闹的原因很多

3—4个月的婴儿在夜间哭闹，多为肚子饿或渴等生理上的原因。从5月份开始，大概由于智力的发育，白天过于兴奋，容易造成夜间啼哭。有的是因打预防针或外出旅行引起大脑兴奋而到了晚上就啼哭不止。还有的是因白天没玩够，到了晚上不想睡等都会成为夜间哭的原因。其对策就是要调整婴儿白天的生活规律，延长在室外玩的时间，入睡之前，注意不要引逗使婴儿过于兴奋。夜间婴儿哭时，妈妈要用手抚摸其身体，使其情绪得到稳定。

用奶粉做补充，也应该努力让婴儿吃点断奶食品。这时还没有达到从断奶食品中能得到足够营养的阶段，而是为了使婴儿逐渐地适应吃各种味道，从现在就要开始一点点地增加断奶食品。如果过晚地让婴儿食断奶食品，一旦婴儿出现味道偏爱再让他(她)吃就比较困难了。特别是母乳不足，而又对喝牛奶和使用奶瓶不习惯的婴儿及早加断奶食品尤为重要。

◉ **喂奶要形成规律**

这时一天一般喂4—5次，期间要安排一次和断奶食品一块儿吃。婴儿中有的不喜欢喝奶粉，有的吃奶不规律，不要强迫。一次喂奶时间不要超过20分钟。喂奶间隔时间要固定，如果婴儿一直哭到下次喂奶时间，可喂一点果汁或凉开水等，这样食欲就会增大，喂断奶食品也就容易了。

◉ **注意贫血**

母乳中含铁的成份越来越少，断奶食品中要多补充一些含铁食物。蛋黄和动物肝是含铁成份最多的食物。如果身体缺铁，全身的抵抗力就会减弱，易患病。因此，必须引起注意。

◉ **断奶食品要选用婴儿易吃的食物**

虽然说要让婴儿开始吃断奶食品，但此时婴儿吃的量是极少的，从大人吃的饭中取出一点即可(参照第154页)。



在这个时期给婴儿喂断奶食品要特别注意卫生。使用的餐具要注意用热水烫一遍。用小匙的背面比用难以消毒的过滤器和研钵更方便。如果婴儿能够适应，也可让婴儿吃成品的婴儿食品。省下的做饭时间可以陪婴儿多玩一会儿。

5个月时婴儿的生活

◉ **婴儿的睡眠时间要集中到晚间**

这个月的婴儿，每天上午和下午各睡1—2个小时，其余的都要集中在晚上睡。睡眠时间固定后，生活就会形成规律，母亲照料婴儿也就容易了。把喂奶、午睡和散步的时间要有规律地安排好。如果因旅行或生病打乱了生活规律，或因母亲不能按时喂奶和散步，有时也会给婴儿造成夜间啼哭或食欲不振。

◉ **要想方设法为孩子创造玩的条件**

要给婴儿玩哗啷棒、橡皮奶嘴、布娃娃等。锅盖、笊篱，勺子等日常生活用品也是婴儿喜欢玩的玩具。但要注意玩具的清洁和安全性。这个时期的婴儿已很活泼爱动。不但在床上玩，也可以在榻榻米上或地板上玩。不过由于婴儿手只要拿到东西，就会往嘴里送、舔，要注意将危险的东西放起来。特别是扣子、硬币、玻璃球等不要让婴儿误吞食。

◉ **要尽量多带婴儿到室外玩**

为开扩婴儿的世界，要多带婴儿到室外去玩。此时大多数婴儿还坐不稳，为了锻炼婴儿的腰部，可以让其坐坐小儿车。如果在碎石道或山坡道上走，注意不要时间太长。如遇上连阴天或妈妈太忙，一连几日不能外出，满足不了婴儿的玩心时，夜间可能会出现哭闹。在寒冷的日子里或下雨天为满足婴儿的玩心，

背着婴儿到外面站一站，一会，婴儿的情绪就会好转。

◉ **便秘的预防和治疗**

出现便秘的原因很多。因吃奶量少而引起便秘的情况较多。对出现便秘的婴儿要检查一下婴儿的体重是增加还是减少，当大便干结便不出来时，可给婴儿多增加点断奶食品或喝点白糖凉开水，也可以喝点杏汁或桔子汁。吃麦芽浸膏对便秘很有效(药店有卖)，在断奶食品中加点酸奶也很有效。

5个月时婴儿的注意事项

◉ **腹泻婴儿**

婴儿开始吃果汁和断奶食品后，大便的颜色会出现变化或出现腹泻。多数情况是因婴儿初次吃乳汁以外的食物而引起的，不必担心。只要婴儿精神饱满、不发烧、有食欲就没问题。腹泻时，断奶食品的量不要增加，这样持续几天，大多数婴儿会自愈的。待腹泻减轻时，再一点一点地增加断奶食品的量。但是如果腹泻时精神不好，出现呕吐时，可能是消化不良，请马上找医生诊断(参照第307页)。

◉ **初次发烧**

5—6个月时，从母体中带来的免疫力逐渐减少。这个时期不少婴儿出现第一次发烧。无论怎么去引逗也提不起来精神，食欲下降，和平时不一样，一抱才知道发烧。因高烧有时会出现抽搐。这种情况多半由感冒引起，有时也会出现突发性疹子(参照第343页)。体温达到37.5℃时要尽快去医院。

爸爸和婴儿

◉ **爸爸是位摄影者**

当婴儿出生后，每个做爸爸的都会给婴儿拍许多照片，都想给一天天在长大的婴儿拍些好照片。一般都是利用那种全自动的傻瓜照像机，在这种傻瓜像机中，有的带有长镜头和双镜头反光式的两种，还有的是单镜头反光式等，有时间可到商店多转转，研究研究。

给婴儿拍照时，要把镜头尽量地靠近婴儿，才能把婴儿的各种表情照出来。由于婴儿尚小，不会为照像而摆姿势。一般不使用长镜头。吃奶的样子，睡觉的姿势，要把那些难得的表情，尽量地都拍下来。另外再把镜头对准婴儿头能挺起来时，快会翻身时和刚会坐时等拍下来。把照片存放好。也许会成为以后的一种纪念。

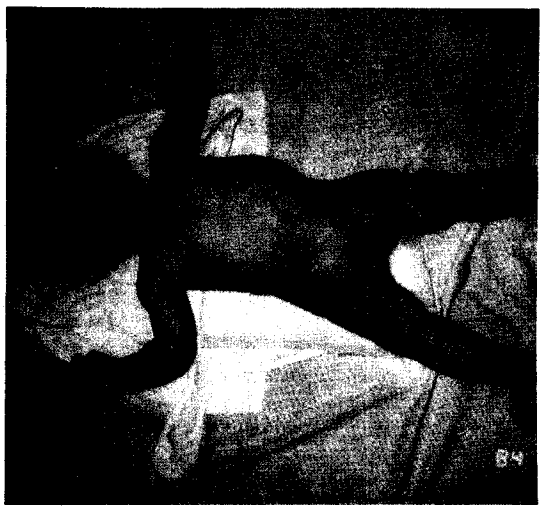
现在都是使用彩色照片。拍黑白色照片会有不同的乐趣。给婴儿拍张在母亲怀抱时的黑白照片，放大后便是一张肖像画，理想的作法是把拍下来的照片按顺序分别贴在影集里。如果没时间整理。要在照片的后面注明日期。以后再集中整理。

不仅是照像，用录像机把婴儿一天的生活录下来，用磁带把婴儿的声音也录制下来。也是一种很好地纪念方式。也可以作为一种礼品送给在外地的老人。

6个月

有的婴儿会坐了

- 有的婴儿开始长牙
- 会向母亲撒娇
- 免疫力减弱，疾病多起来了



体重		身长	
男	女	男	女
7.10—9.24公斤	6.72—8.77公斤	65.1—70.8公分	64.0—69.5公分

6个月时婴儿的身体

◉ 男女婴体重有别

个人差别也开始明显。身长、体重的增长速度开始缓慢，在这个阶段男女婴差别和个人差别也开始明显起来。只要不脱离母子健康手册里的10—90%的坐标示意图，一般不会出问题，尤其是幼儿期和学龄期身长发育快的婴儿。

◉ 骨骼和肌肉有了发育，能熟练翻身

如让婴儿趴下，上半身能够挺起来，能用一只手支撑着身子，另一只手玩玩具了。这证明脊骨和肌肉发达了，也能很灵巧地翻身了。有的婴儿会坐了，也有的婴儿靠扶着，可短时间地站立。这种发育，早的婴儿与晚的婴儿能出现3—4个月的差别。虽然有差距，但也不要焦急。

能够坐稳的婴儿，有时能用两只手撕纸玩，有时自己拿着饼干吃。这是由于婴儿的

眼、手指和意识三方面的协调有了长进。另外，让婴儿坐着，能扩展婴儿的视野、智能得到更进一步地发展。

◉ 发育快的婴儿开始长乳牙了

婴儿通常是在6—10个月间开始长乳牙。一般下牙床两颗门齿几乎同时长出。长牙的顺序和时间差别很大，有的婴儿先从里面开始长起，或者是上下无秩序地长。没有因营养不足而晚长牙的婴儿，所以不必担心。有的母亲因在婴儿长乳牙以前不敢给婴儿吃断奶食品，其实这个时期婴儿还不会用牙嚼食物，因此，婴儿长牙和开始给婴儿吃辅助食是完全不同的两回事。即使长不出牙，婴儿也能吃进东西，相反，即使长出牙也不能吃硬东西。请不要给婴儿吃带疙疙瘩瘩的食物。

6个月时婴儿的精神发育

◉ 能和妈妈打招呼了

在此以前，妈妈引逗就会笑出声音的婴儿，进入这个时期后，自己便会主动向妈妈表示了。一会儿看着妈妈的脸发笑，一会儿又向着妈妈啊啊地喊叫。当婴儿发出这种表示时，妈妈应用柔和可亲的声音回答，这对婴儿的发育成长有很大的作用。妈妈要尽量看着婴儿的眼睛作出回答。妈妈亲切的回答能促进婴儿语言表达能力的提高。

◉ 见人越来越认生

能区分熟人和生人，见到不认识的人就会哭。能明白自己与他人的关系。能表达出这种感情，也正是婴儿智力发育的象征。买东西、逛公园等要经常带着婴儿出去走走。给婴儿多增加一些接触外界的机会，婴儿就会渐渐不认生了。

◉ 能去掉遮在脸上的布

如果把一块布蒙在婴儿脸上，婴儿能很顺利地将布抓掉。这个月婴儿躺着能去掉遮在脸上的布。到了7个月后，坐着时也能去掉遮在脸上的布。

◉ 喜欢模仿大人

如果有人敲敲桌子，婴儿便会模仿着敲打或模仿大人的动作玩。

另外，还特别喜欢藏猫儿游戏，会反复催促妈妈一起玩。这时已能记忆，若把玩具藏起来，便会四处寻找。在婴儿的游戏中，如加入藏玩具、找玩具的内容，则更能促进婴儿的智力发展。

◉ 听力发达了

听到优美动听的声音，就表示非常喜欢的样子，听到令人不快的声音，便会显示出反感的样子。婴儿的听力正在发育，所以要尽量地让婴儿多听些愉快、激情的声音。母亲亲切的声音自然不言而喻，母亲悠闲的催眠曲，对婴儿来说是使其心情舒畅的音乐。相反，而

礼品步行器

从老人那里得到的礼品中有的是步行器。最近，因用步引器婴儿不爬了，学走路也推迟了等，议论步行器的缺点成为人们话题。因而，有不少母亲对是否使用步行器而犹豫不决。实际上把婴儿放在步行器里是件值得高兴的事情。即使不能走也能自然地改变方向，还能自由地到自己喜欢的地方。在此期间，母亲也能有空，带来很多方便。

但需要注意的是要根据妈妈的情况，不要将婴儿放的时间太长。要把这种步行器看作是令婴儿高兴的一种游乐工具来考虑，待婴儿会坐后，短时间里，在安全地带使用。

对那些推土机、压路机发出的声音和大人高声的喊叫声就会很反感。为使婴儿情绪安定，要给婴儿创造一个良好的环境。另外，整天放收音机和电视机对婴儿不好。

6个月时婴儿的营养

◉ 断奶食品一天应吃2次

这个时期，很多婴儿形成一天吃4—5次奶，在上午和下午各有一次加上断奶食品一起喂。不管怎么说，这个时期应是婴儿多吃断奶食品的时期，因此应不断地多喂一点断奶食品。

◉ 应增加食物的种类

这个时期很适合给婴儿逐渐增加食物的种类。根据婴儿的食欲，各种食品都可试试看。



把玩具作为小伙伴一起玩

婴儿已能较熟练地喝了，所以在给婴儿吃的稀溜溜、粘糊糊的食物里少加一些颗粒状的食物也没关系。或许想用牙床来体验咀嚼感触的婴儿，已经厌倦了粘糊饭食了。

◉ 减少奶粉的用量

随着断奶食品的增加，喝奶粉的量就应逐渐减少。有的婴儿这时不喜欢吃断奶食物，反而更喜欢吃奶了。特别是一直吃母乳的孩子，这个倾向似乎更加强烈。婴儿到了6个月，只靠吃奶，营养已经不足。在某种程度上最好要控制婴儿吃奶，而使其多吃点断奶食品。

6个月时婴儿的生活

◉ 每天坚持日光浴

除夏天之外，每天都要考虑到日光浴的问题，大约需30分钟，戴上帽子，避开日光的直射。如在婴儿裸体时，顺便做做婴儿体操，会对身体更好。这也是与婴儿接触表达母爱的一种方式(参照第240页)。每天进行日光浴对婴儿的打嗝或早、晚的轻度咳嗽能起到治疗作用。

◉ 散步能使婴儿增长智力

6个月左右正是婴儿非常喜欢到外面玩的时期。不要说“等到有空了再出去”，就是再忙，上、下午也要多抽出一定的时间到外面玩玩，还应该成为一门必修课。

带婴儿到外面看看电车、汽车等交通工具，看看猫或狗及婴幼儿玩耍的情景，对开阔婴儿视野，增进婴儿智力是大有好处的。相反，经常呆在家里的婴儿智力发展慢，到外面去，婴儿的情绪特别高，母亲不要怕麻烦，带孩子走出去吧。

◉ 帮助婴儿运动的玩具

由于婴儿的筋骨、肌肉有了发育，手的活动能力也发达起来了，要逐渐地给婴儿增加一些帮助运动的玩具。如：用海绵或毛巾做的

球、橡皮球、不倒翁、小喇叭、小鼓、铃铛等，让婴儿拿着又晃又啃又滚，尽情地玩。

在婴儿入迷地玩的时候，要静静地守着看，如果大人总是干涉，不但孩子不能一个人玩，而且会分散精力，不能专心致志。通过玩耍，婴儿脑细胞的发育就会渐渐地完善。特别是在小的时候，智力发育是靠运动的机能，尤其是手指的运动发展起来的。可以说如果手指很灵巧，智力也就能顺利地发育。

6个月时婴儿的注意事项

◉ 预防事故的发生

在婴儿会坐以后，婴儿一个人坐着的时候，大人不要离开。因为这个时候婴儿很容易歪斜或仰倒。越是体形瘦小、身体轻的孩子一般都坐得早，但也容易翻倒。所以要注意家里的家俱、门槛的楞角等不要碰伤婴儿头脸。让婴儿坐在小而轻的椅子上时，要注意不要让孩子和椅子一块儿翻倒。

另外，此时有不少婴儿会从床上掉下来。在床栏杆门上一定要挂上锁，让婴儿睡在沙发上是很危险的。婴儿的枕头旁不要放塑料袋和痱子粉。

◉ 免疫力消失，疾病增多

婴儿到了6个月后，从母体中带来的免疫功能逐渐减少，自身的免疫力还很弱，外出的时间多了，生病的婴儿也增多了。感冒能引起中耳炎支气管炎等并发症。有时也会引起感冒性的消化不良症。如果身体不好，要尽快到医院小儿科治疗。

◉ 突发性疹子

这个时期，婴儿常会出现突然性的38°—39°C高烧，没有其他症状的时候，可能是出现突发性的疹子。高烧持续3—4天，有时出现腹泻，一般不出现咳嗽和流鼻水。退烧后，全身出现像麻疹和汗疹样的小疹子。3—4天后消失(参照第342页)。

◉ 翻身晚的婴儿

穿着厚，放在垫子上或床上睡觉的婴儿，翻身就会晚一些给婴儿穿的单薄一些，让婴儿在地板上爬，创造一个容易活动的环境，就会促使婴儿自发性的活动。

爸爸和婴儿

●夫妻吵架，要尽量地避开婴儿

这个时期的婴儿听力发展特别快。虽不能说让婴儿生活在超出一般条件的环境，但也不能说出机器声、杂声、争吵声等对婴儿的发育没有影响。打麻将的声音，高音量的电视声以及夫妻的吵闹声都要尽量地避开婴儿。

婴儿六个月时，妻子已是一个合格母亲了，已习惯于照料婴儿生活了。但是又洗衣服，又做饭，整日忙的团团转的妈妈是很疲劳的。一般能够说说话的人也只能是近邻和孩子。当丈夫回到家时，妻子也许时常发几句牢骚。特别是职业女性，为了育儿中断自己的工作，一个人在家忙碌，容易产生一种落伍的感觉。听听妻子发发牢骚也是应该的。不要责怪妻子的牢骚，丈夫应权当把它作为育儿的一种参与吧。尽管这样，夫妻两人也会出现争吵，无端火起争吵时，要互相忍耐一下，等孩子睡后再解决。

这时婴儿，不但听觉有了发展，也开始记忆语言，迄今什么也不会说的婴儿也会接收周围的说话声，对婴儿的精神发育也会带来影响。如果婴儿经常听到的是亲切的声音和美丽的语言，就会成为文明的孩子，如果两耳经常听到吵闹、谩骂的声音，则会使孩子形成一种情绪不安定的性格。

在出现争吵前，通过对话解决矛盾，这也许是培养有教养的孩子的第一步。

7个月

身体动作已相当灵活

- 会用两手同时拿两个东西
- 见人更加认生了
- 能表达出喜欢和讨厌的表情了



体重		身长	
男	女	男	女
7.4—9.56公斤	6.97—9.07公斤	66.4—72.2公分	65.3—70.9公分

7个月时婴儿的身体

◉ 身体长结实了

这个月，婴儿身高增长比例已大于体重，胖乎乎的体型发育成稍微细长的体型。同时运动机能也发达了。进入7月后，1000名婴儿中有9个会坐。这个时候的婴儿坐姿是用脊骨支撑着的，是一种熟练地运用许多肌肉的姿势，可以说这是一种非常复杂的运动机能，是骨骼和肌肉已相当发达的表现。

◉ 发育快的婴儿会往后退了

7个月的婴儿，会坐也会翻身了。在不扶的情况下，坐的时间一长，就会趴，屁股往后移。发育早的婴儿，有的能往前移动，用坐着的姿势往前磨蹭。婴儿会爬的时期确实相差很大，其中有的婴儿根本不需爬行，而能直接扶着东西站立。

◉ 长出下面的两个门牙

这个时期长牙的孩子比较多。长牙的时间和顺序存在着很大的个人差。比如说，没长牙的婴儿，消化能力并没有差别，因此在做断

奶饭食时可少偏硬一点。

◉ **手指灵活了**

能抓住很小的东西或能把东西从这只手里转到另一只手。两只手还能同时拿东西，两手拿积木会往一块儿碰，听到声音后，会显示出非常高兴的样子。

◉ **会扔东西了**

拿在手里的东西，能会扔了，这个动作看起来简单，因需伸开双手、驱使物体出手，可以说是一项相当复杂的运动机能。

让婴儿坐好，在他面前多放一些玩具，一会扔，一会两手拿着碰着玩。一个人会玩很长时间。即使能扔着玩也要选择比较安全的玩具。因婴儿易往嘴里放，玩具要经常保持清洁。

7个月时婴儿的精神发育

◉ **害怕见生人的时期**

婴儿从6个月就开始认生，到了7个月就更加厉害了，见了生人就会吓得哭。有的人为了改变这种认生劲，硬是把婴儿推给其怕的人抱，婴儿就会嚎啕大哭，这说明婴儿心目中，已有了恐惧感。婴儿到了认生时期一定要注意调整，应逐渐地到户外多接触些人。

◉ **萌生自我意识**

这个时候，给婴儿擦脸，他会把脸歪到一边去；如果他不愿意换尿布，身体就会乱动。相反地，如果看到他所喜欢的东西，就会很快把手伸过去，手里拿的玩具等如果有人要，就会使劲地抓住，害怕别人拿去。如果被拿走，就会发怒大哭起来。

这说明婴儿萌生了自我意识，自己喜欢的事情和自己不喜欢的事，都能用明显的表情表示，因此可以看出，婴儿的智力以及情绪又有了很大的发展。喜、怒、哀、乐的表情也丰富了，很快就要成为一个小大人了。

◉ **发育快的婴儿能模仿大人了**

对周围的人和物的观察力有了提高，好奇心也强了。手的灵活能力发育也相当快，有的孩子已经能够模仿大人的动作。看见大人打大鼓等动作时，婴儿的两只小手就会拿积木等玩具敲打起来。那种可爱的姿势，常常会引起周围的人发笑，婴儿会更起劲地反复做，这样，婴儿被逗弄感到非常高兴，会模仿一个个新的动作。

◉ **要照看婴儿自己玩**

婴儿能坐下来，自己玩耍，多数是重复单纯的动作，这对大人来说是很无聊的，但婴儿是想通过多次重复去确认这种游戏。有时没有达到自己想的结果，就会大发脾气，其实婴儿这种重复动作，能促使婴儿大脑的发育。只要没有危险，大人就不要干涉，默默地照看就可以了。

7个月时婴儿的营养

◉ **要一日两餐，什么都可以吃**

对断奶顺利的婴儿这个时期要一天吃2次饭，食物的种类也要增加。食谱也要多种多样，丰富一些(参照第139页)。婴儿愿意吃时，要适当增加量。断奶食品要做成能用舌头弄碎的颗粒状食物，也可以给婴儿增加一点动物蛋白质方面的食物，少量的肉、鱼。如嫌麻烦，可利用成品的婴儿食品。

◉ **可开始喂牛奶了**

婴儿的消化能力增强了，如能从断奶食品中补充铁和各种维生素，要逐渐地把奶粉

换成牛奶。吃母乳的婴儿，不愿意吃辅助饭食时，作为断奶的准备应减少喂奶的次数，换吃牛奶，逐渐增加辅助饭食。多维奶粉含丰富的蛋白质，是适合婴儿身体发育的一种营养品。

◉ 还不需要给婴儿吃点心

7个月的婴儿还不能吃点心，如果食欲好，什么都想吃的话，就给婴儿吃点果汁，果泥之类的东西。如果口干，给婴儿喝点麦茶或者凉开水。吃甜食易失掉食欲，特别是食量小的婴儿，最好不要给他吃。

另外，不要给身体过胖的婴儿吃甜食。如果一定要给时，最好给吃些无糖饼干，水果制品或乳制品。

7个月时婴儿的生活

◉ 让婴儿到外面游玩

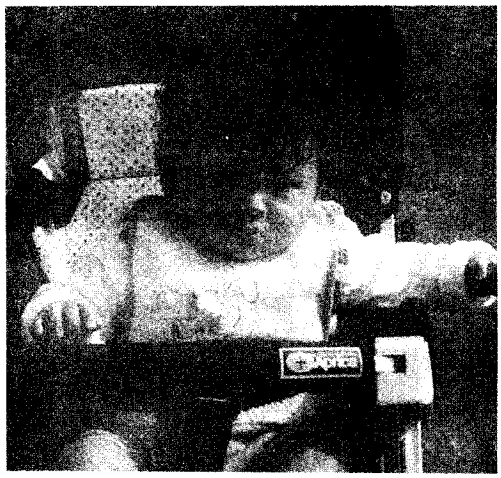
这个时期，让婴儿坐在小儿车上到外面散步是很快乐的。在天气好的日子里，带孩子到外面，在草坪上或地面上铺上塑料布等东西，让婴儿坐在上面玩一会。有时会从地上摘小草往嘴里放，但感觉不好吃时，马上就吐出来。外出婴儿看到一些石头和树木等感兴趣的自然物，也会引起他的玩意。把脏东西和危险物打扫干净，也可让婴儿直接坐到草坪上玩耍。

◉ 要养成早睡早起的习惯

在城市里，熬夜的婴儿逐渐增多，因为爸爸回来的时间晚，婴儿也经常不睡等候爸爸回来。要尽量地让婴儿早睡，早晨在爸爸上班前的一个小时叫醒与爸爸亲热亲热，这种做法似乎适宜婴儿身体发育的规律。

◉ 让婴儿一天睡足12小时

婴儿的睡眠时间过了6个月之后，平均每天12—13个小时左右即可。其中，夜间睡10个小时左右，中午睡2—3个小时。睡眠不足容易引起精神不佳，白天动作缓慢，不活跃，食欲也不好。夜里哭便是睡眠障碍的一种。如果出现夜间啼哭，也应考虑这个因素并努力调整。让婴儿睡好觉。



坐着小儿车去散步

◉ 夜间哭闹的婴儿

在夜里哭闹的原因是多方面的。到

防止虫牙，要从保护乳牙开始

如果乳牙长成为虫牙，将会影响以后生的恒牙。由于容易导致牙齿排列不整齐，或出虫牙，因此要注意乳牙的保护。

开始长乳牙时就要预防虫牙。要控制吃带糖的甜食，饭后，要注意清除残渣。有的医生建议：在饭后要给婴儿擦洗牙齿。7个月的婴儿牙的数量不多，做起来很麻烦，能坚持做的人不多。不如不给婴儿吃甜食更简单。因为吃糖最容易导致虫牙，这是人所共知的。要让婴儿养成吃完辅助饭食后，喝点茶或水，冲掉附在牙上的残渣的习惯。

了6—7个月的婴儿，智力迅速发育，这时多数婴儿出现夜哭。如每天夜里哭闹20—30分钟，大人、婴儿都很难受，要查找原因，尽快纠正。是否因饿了、噪音、热、冷等，从环境方面查找，另一方面是因白天运动不足或引逗过度、疲劳、兴奋或由于旅行打乱了生活规律等，原因是多方面的。查找原因，尽快纠正。在还没查到原因时，母亲总是担心“今晚是不是还会哭？”婴儿看到母亲这种心情不安的样子，夜间就更睡不好觉，还会哭闹。如果母亲下决心：“哭也不理他，呆会儿会好的。”却意外地不哭了。

如哭10分钟左右就停的话，就不能称夜啼。如果每天晚上哭30分钟到1个小时，并且持续数月，就需要请医生诊治了。

7个月时婴儿的注意事项

◉ 要注意小型的危险物

这期间坠落、烫伤、烧伤、误食东西等事故会接连不断地发生。发育比较快的婴儿在床上扶着栏栅就想站起来，栏栅低、头又重，往往会从床上翻下来。当婴儿向前趴，屁股往后磨蹭想干什么的时候很容易出事故，特别是冬天，火炉、熨斗、水壶以及咖啡壶等东西容易烫着孩子。要把热的东西尽量放在离孩子远的地方。

另外，一些小型的东西也要避开婴儿，不然会出现误吞现象。特别是香烟，绝不能放在婴儿抓到的地方。对使用的针、剪子等用具，也要注意放好。

◉ 出现发烧

在这个时期，出现发烧的婴儿很多，年纪大的人总把它说成是什么“长智慧引起的发烧”、“出牙引起的发烧”等，这是民间传说。一般认为是因婴儿从母亲体内得到的免疫抗体逐渐消失，容易生病而引起发烧。

·感冒、突发性疹子、口腔炎症等都一般容易引起发烧。

爸爸和婴儿

●夫妇双方工作，需要爸爸协助

最近，休完产假后继续工作的妈妈增多了。作为女性，想继续上班的心情与经济上两人必须工作的理由交织在一起，这就出现了孩子必须往哪里寄托的问题。由于接受休完产假马上就送孩子进幼儿园的保立保育园很少，送无认可的公育园、个人经营的托儿所或送回娘家照看的人增多了。

不管怎样安排，寄送孩子的问题夫妇双方必须认真协商，两人共同寻找幼儿园和阿姨。如果父亲只说「想工作那是你的自由，我不管」而把育儿的事情全推给妈妈一方的话，那只能说明是爸爸的失职。路途再远，也应为孩子选一个好的保育员，即使迁居也是值得的。都希望找工作单位、托儿所以及家（宿舍）三方面离得很近。接送婴儿多数都是母亲的事，因此应把找离母亲工作单位近的托儿所作为首选条件。如找到一个比较理想的托儿所后，夫妇双方都应该与托儿所的保育员经常交流情况，不要单纯地认为托儿所是寄托婴儿的地方，重要的是要考虑托儿所的老师和作父母的两方面对孩子的教育问题。因此在早晨送和晚上接的时候和托儿所的老师相互交流一下孩子的情况是非常必要的。下午接孩子一般是母亲，那么，至少早晨送孩子应由爸爸去承担。早晨送孩子也正是父亲和孩子最亲密地接触的时候。

8个月

约半数婴儿会爬行

- 扶着两手能站一会儿
- 约半数的婴儿会用拇指和食指抓东西
- 逐渐能懂大人的话



体重		身长	
男	女	男	女
7.68—9.90公斤	7.19—9.32公斤	67.7—73.6公分	66.4—72.2公分

8个月时婴儿的身体

◉ 胖瘦有差别

8个月时，婴儿体重增速由1—2个月时的1/5减到1/4，而身高则以每月1公分的速度增长。所以这个时候的婴儿显不出胖来。

身材略大的婴儿，7个月时就有超过9个月时婴儿平均值的，而有的婴儿7个月时却只相当于5个月大小婴儿的平均值。如果身体健康，发育正常，长得小一点儿也不要担心，相反，倒是那些食欲过盛、长得太胖的婴儿需要引起注意。对于肥胖婴儿，应让其做一些婴儿操，多运动运动。

◉ 开始爬行

手脚活动灵活，身体有劲，一旦能爬行，就会前爬爬后退退。这种新奇动作反复几次后，不久就会向前爬。还能改变方向，朝着

自己喜欢的地方爬行。有的婴儿用腹部作支撑转来转去。这样慢慢地就会爬了。

婴儿开始爬行的时间和方法，都各不相同。其中有的不会爬，直接能扶着东西站起来。此种情况大多是由于房间狭窄，没有活动空间。对此也不要担心。不过爬行能够训练手腕和肩膀的力量，所以应尽量地腾出地方，以便让婴儿爬行。

◉ 防止危险

对于活动频繁、到处乱爬的婴儿，大人一时一刻都不能离开。一些危险物及贵重东西要放在婴儿手够不到的地方。尤其像书一类东西，婴儿特别喜欢，从书架上拖下来就撕。为供婴儿玩耍，可以给些废杂志之类的东西，但重要的书籍绝对要保存好。

◉ 手指灵活

这时的婴儿手指灵活。眼前一有什么东西落下，马上会用拇指和食指抓住，舔几下就往嘴里放。像纽扣、花生仁儿、硬币等一类东西不要丢落在床上。为了让婴儿手指更加灵活，可以练习一些抓东西的动作。如可适当地给些像菠萝豆之类的一到嘴里马上就会化的食物，这样也能让孩子感到新奇、有趣。

8个月时婴儿的精神发育

◉ 略懂大人说的话

这个时期，已能牢牢记住母亲的模样儿，懂得大人高兴和生气的表情。

还能理解“危险”、“不行”等禁止语的意思。

吃饭时如果说“等一下”，婴儿就能等一会儿。如果喊名字，就能朝喊话人的方向看。对大人的动作越来越能作出反应。

同时，婴儿也能对大人的引逗“阿、阿”地作出回应，伸出手要求大人抱或嘎嘎地笑。

◉ 模仿能力、活动能力增强

8个月末的时候，一直在观察大人行动的婴儿，开始了模仿。这种模仿活动是记住东西的一个重要过程，对于开发智力起着非常重要的作用。给孩子些小儿过家家用的玩具，孩子就会非常高兴，一个劲儿地用手摸。不过，有的婴儿马上就不喜欢了，倒想要大人的东西。我们可以让婴儿尽情模仿玩一些没有危险性的东西，像笊篱、锅盖等。

◉ 性格越来越鲜明

性格随和、神经质、过度贪欲……这一时期婴儿各种不同的性格已表现得很鲜明。其中也有过于逍遥、反应迟顿的孩子。对于此种情况，应经常和婴儿说说话，做做“藏猫儿”、“举高”游戏，从各方面给予刺激。婴儿就是从各种体验中，在与周围人的活动中发育成长的。让婴儿整天躺在床上，对于成长发育极为不利。

◉ 好恶分明

将几个玩具放在婴儿面前，婴儿就能挑选出自己喜欢的来。如果小孩第一次见生人不害怕，那以后再见到生人就不会害怕。另外，对断奶食品的好恶也在这个时候表现出来。

8个月时婴儿的营养

◉ 从糊状向固状转变的断奶食品

断奶食品一天可喂两次，发育快的婴儿一天喂3次。断奶食品可由糊状改为粒状，



婴儿非常喜欢背

可将鱼用筷子捣烂，大人吃的东西可以用勺子弄碎来喂，孩子会吃得很香。

◉ **勉强喂饭会适得其反**

断奶食品要慢慢地添加。刚断奶时，有的婴儿不肯吃饭。体重如果不减，就不要勉强硬喂。勉强喂饭只会起相反效果。

喂饭时间控制在半小时以内，不肯吃时就暂停喂饭；牛奶也要控制在100毫升以内。

婴儿的体温与发烧

婴、幼儿的体温通常比大人略高，在36～37℃之间。体温可从腋下和肛门处测量。一般是将腋下的汗擦干净后夹入体温表，过3～4分钟左右取下。婴儿体温容易上升，即使没病，体温在37.5℃左右也不鲜见。

抱着孩子时感到小孩热乎乎的，或者喂奶时奶头感到小孩脸热乎乎的，拿体温表测量，即使温度在37.5℃以下，如婴儿精神不佳也应找医生诊断。

退烧要用医生开的坐药和药水。婴儿如果看上去不太难受了，用湿毛巾或水枕冷服，让其安静入睡。

◉ **适于断奶的时期**

8个月到10个月时是最容易断奶的时候。如果奶水多，婴儿发育正常，也可以不断奶。

◉ **自己拿着奶瓶喝**

最好能让孩子自己拿着奶瓶喝牛奶，或者由母亲扶着孩子的双手，拿杯子喝，然后母亲将手逐渐离开杯子。注意：亦可让婴儿拿带吸嘴的杯子喝奶。

8个月时婴儿的生活

◉ **整理房间，排除险情**

这时孩子不停地转、爬，乱拿乱动。丢落在床边的发卡、香烟、垃圾等，什么都会拾起来往嘴里放。所以打扫房间一定要仔细。只要是婴儿能看到的地方都要重新打扫。

这时候的婴儿开始对细绳感兴趣。注意不要勒着脖子发生意外。因抽屉等拉门能自己打开，所以不要装入危险物。

◉ **婴儿喜欢背着**

婴儿活动能力增强，就一步也不能离开。这时最方便的方法是背着孩子。既不耽误做家务，婴儿也能感觉到母亲的温暖而心里踏实，同时，也因视野变得广阔而欣喜。背着不会长成罗圈腿。

还有，去综合商场及超级市场买东西时背着比用婴儿车安全。在过车辆拥挤的道路时，婴儿坐婴儿车正面容易吸进车辆排出的污气，所以还是背着好。此外在风大、冷天、雨天，如背着外出，婴儿一定会高兴的。

应注意的是，背时间长了，婴儿的胸部和腹部会有压迫感，所以背的时间最多不要超过2小时。

◉ 危险的事情要明确禁止

活动范围广了，婴儿的兴趣变得多样化，就难免出危险。不好的事情，就明确说不行，来加以禁止。什么事儿都依着孩子是不好的。对婴儿来说不知道什么是危险，说了不行以后，就会将兴趣转移。但是一味地禁止，婴儿会着急，感到愿望得不到满足。为什么是危险的，让婴儿体验一下，也是一种方法。如可让婴儿靠近炉子，伸出手让婴儿感觉到热，或用针和图钉稍扎一下让婴儿知道疼。

8个月时婴儿的注意事项

◉ 不要太介意吮指头

吮指头成习惯的婴儿，这时吮得更厉害。也有的婴儿从这个时候开始吮指头。吮指头是种毛病，但无需太介意。当孩子正在吮时，如强行使其停止就会哭闹。如孩子玩的开心了就不会吮。还有，孩子在吮指头吮得起劲时，如果给孩子一个感兴趣的玩具，马上就会停下来。如果玩得范围广了，自然也就不会吮手指了，同时睡觉时吮指头的毛病不知不觉中也会改正的。

◉ 防止跌倒、滚下

常发生头重脚轻站不稳的婴儿跌倒、从床上掉下来的事故。即使碰了头，孩子也不太在乎，上上冷服，静静抱一会儿也就好了。如果气色不好，伴有呕吐现象，就要带婴儿找医生检查。

为防止危险，应收拾好凳子一类的东西。此外，这个时期婴儿掉到浴盆里的现象也极易发生，所以一定要锁好洗澡间的门。

爸爸和婴儿

● 亲自和婴儿玩耍

到8个月，婴儿的身体就已经相当结实了。活动量大，兴趣范围一天天广，渐渐地能和爸爸做掰手腕的游戏了。

一开始可做做“举高”游戏，这对于总在床上或地板上的婴儿来说是非常喜欢的。从比爸爸妈妈还要高的地方往下看，世界突然变了样，一定会感到惊奇。在家中是如此，如是在室外“举高”，视野变得更加广阔，孩子甚至还会兴奋得吧嗒吧嗒拍打手脚，发出声音。

接下来可抱住婴儿，慢慢转圈，像飞机一样，嘴里一边哼着“嗡……”。婴儿感到有趣，就会缠着你多次这样做。

这种活动，能培养孩子的平衡感觉。玩这种游戏需要胆量和力气，最好由父亲和婴儿玩，因父亲力气大，婴儿相对来说也更放心。

另外，外出时，因活动量大，父母背着婴儿，婴儿会很高兴，这是因为婴儿能从比母亲高的地方张望到更多的东西。

这种机会使父母和婴儿直接接触，婴儿可以发现不仅仅是母亲，父亲也在守护自己，从而增强了父子之间的感情。“孩子从大人那里得到多少爱，都会毫无保留地回报。”西洋的这句谚语真是一语见地。

注意睡前不要作剧烈活动，一兴奋婴儿就难以入睡，也容易夜间啼哭。

9个月

会爬了，大人一步也不能离开

●睡醒后能坐起来
●能扶着墙等站起来
●断奶食品一天可吃3次



体重		身长	
男	女	男	女
7.91—10.21公斤	7.41—9.56公斤	69.0—74.9公分	67.5—73.5公分

9个月时婴儿的身体

◉ 渐渐从婴儿向幼儿过渡

这个时期体重增加虽然不明显，但个头大了，从后边看，原来一直缩在身体里的脖子也长出来了。因活动增加，影响了体重的增长，有的体重甚至还会减少。如果身体其它方面都正常，也无需担心。能看得出这时的婴儿体形慢慢地在向幼儿的体形转变。

◉ 由爬行发展到能扶着东西站起来

在活动能力方面，因人而异，差别很大。9个月的婴儿几乎都能爬行。趴下后能直起腰来，有的也能用胳膊腿一起爬。慢慢地开始能扶着东西站起来。发育快些的婴儿能扶着墙到处走动了。

婴儿一旦会站，视野就比会坐着的时候一下子广阔了许多，婴儿自然会高兴不已。

寒冷季节，因身着棉衣活动不方便，站立走动就相对困难些。另外，体胖婴儿因身体笨重也不会马上学会站立。

◉ **能自由地变换姿势**

刚才还在那儿坐着玩，但转眼间爬起来了，爬着去找自己感兴趣的东西。有的婴儿能趴下再起来、坐着趴下地自由变换姿势。

婴儿坐得稳当些，就能多玩一会儿。白天睡醒后不再躺着，更多的是采取坐立的姿势。

婴儿爬行不仅用手的力量，也开始用腿，四肢爬行速度就相当快。所以，大人越来越不能离开婴儿。

◉ **坐着能抓两个东西**

这时的婴儿坐着能同时抓两个玩具。有的婴儿手指运用得很灵活，能试着用食指和拇指拿东西。让婴儿拿匙子，婴儿就会高兴地敲打，玩够了后就会扔掉。

9个月时婴儿的精神发育

◉ **好奇心强**

见到的东西什么都想摸摸，摆着看看，这时的好奇心明显增强。同时，为满足自己的好奇心，到处乱动，哪儿都想爬过去看看。

爬行可锻炼婴儿的肌肉，也对婴儿的探索行为起一定作用。爬行能触摸到各种各样的东西，既满足了婴儿的探索精神和好奇心，又对婴儿的智力开发起很大作用。

◉ **预料、期待事物**

藏猫儿的游戏，玩几次后就会了，还想再继续玩。

如果照婴儿的愿望反复做几次，婴儿会非常高兴。预料和期待事物，都是婴儿智力发达的表现。

◉ **喜欢让人抱**

当你伸出双手说“抱抱”时，孩子就会爬过来，探着身体希望抱抱。短时间内谁都可以抱，但如果看不到母亲，就会四下张望。婴儿愿意接触的人可以说相当广，但如果母亲和保姆一旦不在身边，就会立刻表现出不安。有的婴儿离不开母亲，就连母亲上厕所的时候都要哭着追着找。

◉ **跟父亲说“再见”**

9个月时，有的婴儿会说“再见”。如果跟婴儿说“抱抱”，婴儿听了会很高兴，可跟婴儿说“再见”，婴儿脸上就会表现出不高兴来。这是因为这时候的婴儿已经能理解语言的意思，并能表现出当时的心情，可以说这表明婴儿已进入社会生活了。

◉ **表现力丰富**

遇到自己不中意的事情就马上拒绝或躺在地上哭闹。对食物的好恶也表现得很鲜明，不喜欢吃的，绝不张口，喜欢吃的东西，只要一见就伸手要，想马上能吃到。通过声调和身体动作，都能表现出当时任性、撒娇、想找人抱的心情。

不要过分地听从婴儿摆布。当然，要求抱抱的时候，还是要尽量满足其想接触的愿望。

9个月时婴儿的营养

◉ **断奶食品一日三次**

起床后喂牛奶，然后加3次断奶食品，睡前再喝牛奶。再一种方法是，和成年人一样，早、午、晚加断奶食品，然后分别再喝50—100毫升牛奶。两种方法都简便易行。

◉ 试着改换牛奶

婴儿开始一日三餐的时候，也是改换牛奶的好时候。牛奶中不能完全提供的铁、维生素，可通过食品补充。牛奶继续喂下去也没关系，婴儿如果不愿意用杯子喝，就给换上奶瓶，这样喝起来方便，也洒不了。

◉ 容易断奶的时期

这个时期很容易给婴儿断掉母乳。对饮食非常挑剔，各个方面都很任性的这个时期，婴儿通过吃母乳有种安全感，所以，此时断奶对婴儿来说是件痛苦的事情。

中止母乳喂养由母亲决定。母亲如果不想让婴儿吃自己的奶水，婴儿也会顺其自然。所以从下了断奶的决心之日起，就不要再给婴儿哺乳了。

◉ 边吃边玩是生长发育的一个阶段

吃饭精力不集中，是由于贪玩儿。如果硬要婴儿吃，婴儿就会把脸转过去或猛然把饭桌上的东西搅个乱七八糟，或者把匙子、碗等当成玩具玩。有的时候甚至离开饭桌玩起来。

边玩边吃的现象，从许多婴儿那里都能看到。这个时期很难使婴儿全神贯注地吃饭。所以过半小时就要收拾桌子。如果孩子真的饿，情况就不同了。吃饭时就会好好吃。

如果强制性地让孩子坐在凳子上吃饭，就会导致孩子越来越厌食。



边玩边吃是婴儿发育的一个阶段

9个月时婴儿的生活

◉ 应把日常穿的衣服和睡衣分开

这个时候，白天坐着玩，到处乱爬，所以白天应给孩子穿一些便于活动的衣服，以易脱、易洗的便服为宜。一旦能扶着墙站立，站着时也可以给孩子换尿布，所以最好不要给孩子穿连衣裤。

夜里给孩子穿上能保护肚子的宽松睡衣，即便是上衣、裤子分开的也要选择扣扣子的睡衣为好。

◉ 要允许孩子失败（吃苦）

坐着想拿东西就会翻倒，想站起就会摔跤，如果没危险，这时候最好不要管。失败几次，尽管有些疼痛，孩子的好奇心、探索劲却没有减弱。即使哭泣，暂时也不要管，哭一会儿就会停下来，继续做完想做的事。其满足感会使孩子更加积极主动。要珍惜孩子想独立做事情的意识。如果过于介意不敢放手，就会使孩子变得懦弱胆怯，缺乏独立。

◉ 在室内应光脚丫

穿着袜子时容易发滑，脚底下没劲，不易站稳，勉强站起来是很危险的。再者穿着袜子，脚心感觉就不灵敏。所以，冬天如果室内又不冷，还是让孩子光脚板好。同样，在暖和的房间里，建议也不要穿单尼龙袜。

9个月时婴儿的注意事项

◉ 凉台上不要放东西

9个月时婴儿自己还不会挪动板凳。但看见高架子就会往上攀。所以要特别注意凉台。不要因闲置的花盆及用不着的纸箱而发生意外事故。如果有可能，凉台上什么也不要放。

◉ 注意冬天感冒和夏天感冒

婴儿9个月时容易患感冒。冬天比较典型的是流感，高烧连续4—5天。

婴儿夏天感冒，出疹子的较多，手、脚、口等处出现红疙瘩，喉咙里面溃烂，有时连续高烧。

感冒后容易引起肺炎，所以如果出现异常，要马上去小儿科接受治疗。

爸爸和婴儿

● 注意处理好与老人的关系

最近，家庭向小型化发展。父亲、母亲、孩子三口之家的家庭较多。尽管如此，爷爷、奶奶看望孙子的机会也很多。爷爷、奶奶看到孙子的样子就会感觉到自己孩提时代的身影。

“跟某某小时候一模一样。”

“某某跟你这么大时已经会走了。”

爷爷、奶奶这样说着的同时，会意识到自己的生命已流淌到孙子的血液中。爷爷、奶奶因孩子妈妈的扶养方法跟自己不一样而吃惊，他们给她出主意，或者干脆说“我来做吧”，开始照顾起孙子来。因为是爷爷、奶奶，孩子的爸爸对此不会介意。可是作为妻子会因奶奶掺进来而不高兴。不是奶奶抚养孩子方法不对，其实上了年纪的人比年轻夫妇更会带孩子，有许多值得学习的地方。奶奶喜欢孙子，媳妇看不惯老人的做法，做丈夫的在这种时候确实很为难。

如果能老老实实地听听父辈培养孩子的经验，夫妇两人就不会产生分歧，尤其是当夫妇双方与父母培养孩子的方法不一样，他们如果对年轻妈妈说点什么，年轻的妈妈就会很为难。作为丈夫，这个时候不要表态说谁的方法好，谁的方法不好。应该心平气和地告诉他们自己抚养孩子的打算。而不是拒绝爷爷、奶奶的想法。如果双方都能理解彼此生活方式不同的话，一切都会顺利。

不管怎么说，人总认为自己的父母好。成了夫妇以后，虽说应该互相尊敬对方的父母，但丈夫或妻子也不要过分介意。如果育儿的事全听父母的，什么都言听计从，这是不可取的。爷爷、奶奶虽说是自己的父母，但毕竟不是孩子的爸爸、妈妈，如果能意识到这一点，就会处理好的。

10个月

扶着墙开始走动，活动范围扩大

- 有的孩子会模仿“再见”等动作
- 某种程度上能理解大人的话
- 能够吃断奶食品获取营养



体重		身长	
男	女	男	女
8.09—10.49公斤	7.63—9.84公斤	70.2—76.1公分	69.7—74.7公分

10个月时婴儿的身体

◉ 身体由婴儿型向幼儿型转变

这时候的孩子体重增加较慢，和9个月时没什么区别。因会爬行、扶墙走动，活动量增加，体重不会增加。甚至有时还会降低。如果体重降低不过1公斤，都属正常现象。这是由婴儿型向幼儿型转变的一种表现。

◉ 坐、爬都非常自如

这时候的幼儿能坐立，身子会向前弯够玩具，或听着电视里的音乐声晃身子也倒不了。躺下后，能自己起来。

早已会爬的幼儿，这时想趴在地上，开始用胳膊、腿爬。这时的幼儿有些淘气，刚坐起来，一会儿就嗖嗖地爬走了。看护人一时一刻都不能撒手。

◉ 开始扶墙走动

发育快些的幼儿，这时不仅会抓着东西站起来，而且会扶着墙走动了。有时在饭桌

周围转来转去，有时扶着墙一步步地走。有时还可以撒开手让幼儿走一两步。

◉ **能抓积木**

这时幼儿的手指相当灵活，能用中指和拇指的手指尖牢牢地抓住积木什么的。

另外，还能把箱子里的东西拿出来或装进去。幼儿非常喜欢玩这种游戏，整天玩都不会烦。孩子玩的时候，父母不要吭声，只管悄悄地观察。装入东西的练习，不仅可以使孩子手指灵活，也对孩子的智力开发起到很大作用。

10个月时婴儿的精神发育

◉ **越来越能模仿别人**

这时候的孩子完全能理解大人的话，大人教孩子拍拍头，把手一张一握什么的，孩子会高兴地学着做。这种模仿大人的游戏并不是非做不行。这仅仅是一种促进孩子心理发育、开发智力的较合适的方法。孩子最喜欢这种游戏，大人孩子可一起玩。

◉ **能记住大人说的词**

这个时候孩子张开嘴能说“饭饭”、“汽车”等简单语言。这期间还应教孩子一些发音较复杂的单词。有的孩子教喊爸爸妈妈后，接着就会喊爸爸、妈妈，父母听了激动万分。也有不少孩子马上忘记什么也不说。母亲有时间应该跟孩子多说说话，语言不说不问是记不住的。如果孩子高兴看画书，这时要告诉孩子“这是苹果”，“苹果好吃”。这样说说会促进婴儿语言的记忆。

◉ **懂大人的话**

问孩子眼睛在哪儿，孩子就会指着自己的眼睛；问“妈妈呢”，孩子就会看看自己的母亲。这个时候的孩子已经听懂大人的话，完全懂得像“不行”、“危险”这些话的意思。孩子有时还进行反抗，故意不按大人说的去做。

另外，这时的孩子还经常模仿大人的动作。

◉ **容易害怕的时期**

有的孩子这个时候开始害怕黑暗，讨厌不稳当的姿势，悬空起来感到害怕。

◉ **拿着东西故意往地上扔**

孩子拿着东西就不撒手，父母如果想拿，小孩手反而握得更紧，以示反抗。有时还故意拿着东西往地上扔，大人拾起来小孩儿故意又扔掉。这是因为这时候的孩子已经能强烈地意识到自己手中拿着东西了。吃饭的时候如果这样做，父母会很生气，但想到这是幼儿发育的一个阶段，也就不会生气了。这种现象很快就会消失。

10个月时婴儿的营养

◉ **营养的2/3来自断奶食品**

不久将结束吃断奶食品的时期。所需热量的2/3来自断奶食品，剩余的靠牛奶补充。主要营养来自断奶食品，所以注意保持饮食的营养平衡相当重要。

◉ **与大人吃一样的饭菜**

这个时期可与大人吃同样的饭菜了。硬食物要切碎或用匙子捣碎。菜谱可与大人相同，但婴儿的要细心调制，清淡、柔软。

◉ **牛奶可在吃间食时喝**

10个月的婴儿一日可喝400毫升的牛奶。牛奶可在吃断奶食品时喝，也可在午后吃间食时喝。

◉ **逐渐减少喂母乳的次数**



非常喜欢厨房用具及小物品

如果母乳很多，可以让婴儿继续吃。不过最好早晚只吃两次，中午吃饭时，让孩子喝牛奶。过了1岁以后，断奶就比较困难，所以应该适当地减少喂奶的机会。喂奶次数少了，奶水也就少了，双方断奶就都容易了。

不要让婴儿长时间地看电视

婴儿非常喜欢看电视。特别是有商业广告，小孩、动物出场的电视节目，婴儿看起来会目不转睛，偶尔还用身子打着拍子，看上去非常开心。虽说电视能让孩子高兴，但严禁让电视吸引孩子而置之不管。

电视有损于眼睛的健康，如果把孩子长时间地放在电视机前，还会影响孩子的说话能力。

只能单向传播声音与图像的电视对培养婴儿的感情决不能说是有益的。看电视最好挑选一些较好的节目，母亲也一起看，而且时间不要过长。

◉ 要爱护孩子想自己吃的欲望

这个阶段的孩子，大多还需大人喂饭吃。当然也有的孩子想自己吃。因为还不会用匙子、筷子，所以有时就下手抓。要尽量满足孩子想自己吃饭的欲望，不要对此不耐烦。可以在地板上铺块塑料布，这样既能让孩子学会自己吃饭，又不会弄脏地板。孩子刚开始自己吃饭时，就是下手抓也没关系，用不了多久就会用匙子的。如果发现孩子开始玩着吃了，就要赶紧收拾饭桌。

还有，孩子长到10个多月以后，就可以和大人一起进餐。大人虽然忙活一点，可对孩子来说，和家里人一起吃饭是件非常愉快的事情。吃饭时为了不分散孩子精力，最好关掉电视。

10个月时婴儿的生活

◉ 跌倒时大人的帮助要适度

孩子如果扶着东西会走动了，绊倒、跌倒的情形是常有的。如果每一次都去帮孩子起来，以后一旦摔倒了，就总会想让别人扶。摔倒了，只要没危险，就不要管，让孩子自己起。孩子正是有想看看桌子上的东西啦、打开那边的抽屉看看啦等好奇心，才想要抓着东西站起来，扶着墙等行走的。为此有时就是跌倒了，也不哭，站多少次也要站起来。所以我们大人在这方面与其帮什么忙，倒不如收拾一下房间，精心设计腾出一个伤不着孩子的地方来。

◉ 清除家中易发事故的隐患

离窗附近绝对不能放椅子、桌子一类东西。

凉台上绝对不要放置一些踩着可以爬高的东西。

洗衣机的地线、浴池的水桶等，对我们大人来说没什么，可孩子却非常感兴趣。只要孩子视线达到的地方，都要仔细找找，检查检查是否有危险品。这个年龄段因触电、溺

水造成的事故较多。要慎之又慎，千万大意不得。

◉ 玩具有助于运动

这个时期的孩子，对家庭用品比玩具更感兴趣。孩子专用的玩具箱里，如果放进一些较安全的无用的零碎东西，孩子会非常高兴的。像锅、勺子等一些厨房用具及衣服夹子等，都可成为孩子的好玩具。买玩具时，可以选择球、小鼓、喇叭，大一点的布制玩偶、木制的手推车，还有脚踢或手一摁就能动的汽车等，也就是说，应尽量选购一些能促进身体活动的玩具。

10个月时婴儿的注意事项

◉ 挑选便于活动的服装

白天孩子活动量大，要选择一些合身的衣服穿。上衣、裤子分开的衣服比连身衣服容易脱，活动也方便。

夏天手脚多露在外面，出了汗便于擦拭。冬天与其穿一些厚的棉衣，不如薄的衣褂多穿两层，便于孩子活动，根据气温高低，加减衣服也方便。

◉ 容易打乱生活节奏

随着智力的发展，孩子对各种事物越来越感兴趣，对什么东西玩得起劲时，就是困了，也使劲硬撑着，拚命地玩。这样一来，就打乱了以往的生活规律，常常吃着饭就睡着了。对于孩子的睡眠，无论白天还是夜里，都要给孩子创造一个容易入睡的环境。

◉ 排泄训练还为时过早

这个阶段的孩子，在某种程度上已能意识到大小便的感觉。就是孩子没有这种意识，父母从孩子的表情上也会觉察到。每当这时，如果赶紧带孩子去厕所，就会很好解决。不过处理好的时候极少。

孩子能大小便，必须能有清楚地感觉到要大小便的意识，而且会用语言表达出来才行。这一般要到一岁半左右。当然，因人而异，不能忽视孩子的发育程度，一味地训练孩子的排泄意识是没有什么意义的。在一岁半左右以前，尿布对母亲及孩子都是很方便的。

爸爸和婴儿

● 和孩子渡过一整天

到了10个月，孩子就能和大人吃一样的东西了。同时，活动也比以前自如了。这时虽说也还不能从孩子身边离开，但因为这个阶段照管起来比以前容易，所以可以给母亲点儿时间，让孩子和父亲在一起呆上一天。

为了给平常在家照顾孩子、忙家务的母亲一点自由支配的时间，让母亲外出到她想去的地方去，星期天父亲可从早到晚陪着孩子。这样父亲可以体会一下带孩子的辛苦，同时，也能享受到其中的喜悦。

不习惯于跟父亲接触的孩子，一离开妈妈就会四下找母亲的身影，或许还会哭泣。这个时候，当父亲的可带孩子到外面走走，玩玩，一会儿孩子就会不哭了。饭食只要从自己的里面取一点儿用勺子背弄得碎碎的，即可。午睡前，静静地让孩子看看画书什么的，情绪稳定下来，很容易入睡。当然也有的孩子，既不好好吃饭，也不肯入睡。

夜晚，当孩子妈妈回家时，看了一天孩子的父亲已经相当疲倦。不过，父亲对孩子的爱却因此加深了。会切身地体会到育儿也是体力劳动。像这样偶尔和孩子呆上一天，父亲本身既能从每天繁忙的工作中获得轻松，又能通过照管孩子受益匪浅。

11个月

活泼、好动，大人不能放手不管

- ●能爬楼梯
- ●会说一两句话
- ●摇头拒绝，表示不喜欢



体重		身长	
男	女	男	女
8.25—10.78公斤	7.83—10.03公斤	71.2—77.4公分	69.9—75.9公分

11个月时婴儿的身体

◉ 体重是出生时的3倍

11个月末的时候，孩子的体重约增长到出生时的3倍，身长约是出生时的1.5倍。当然这只是平均数，有的孩子发育得快，有的发育得慢。孩子体型的胖、瘦渐渐明显起来。如果健康，长得即使小一点儿也没关系。注意肥胖型的孩子不要喝得过多、吃得过多。

◉ 学走路已很自信

11个月的孩子，身体很结实，坐姿也相当稳。学走路很自信，速度也很快。母亲扶着两手就能走动。发育较快的孩子自己就能走了，一岁前会走的孩子平均5人中就有1人。

◉ 顺着楼梯往上爬

孩子自己一个人走路还走不好的时候，就会开始往椅子上爬，然后爬到桌子上。平常因爬楼梯而摔倒的情况较多。

◉ 上、下腭牙床开始长牙

7个月左右时，在下腭牙床上长牙，而这时候上下腭牙床上的牙会各增到4颗，而且一般都在中央长。

出牙的时间和顺序，孩子之间有所不同。有的孩子一周岁时还不长牙，后来就一下子长出4颗、6颗，这种情况也是有的。

即便是乳牙，饭后也要让孩子漱口。这个阶段的孩子饭后马上喝水没关系。

11个月时婴儿的精神发育

◉ 找藏的东西

这个时候的孩子，记忆力更加发达。如果趁孩子不注意的时候把玩具藏起来，孩子就会马上拚命找。

喜欢藏猫儿，也是记忆力发达的一种表现。寻找藏起来的面孔，然后再等待着面孔的出现，这种游戏没有一定的记忆力是玩不了的。再进一步，孩子自己就会做藏猫儿的动作，来引起大人的注意。

◉ 拿出大人不注意的东西

11个月的孩子，手指相当发达、灵活，能抓各种各样的东西，有时能掏出夹在榻榻咪缝隙中的垃圾、窗棂子中的虫子等来。掏出来后，有的小孩喜欢往嘴里放，大人要特别注意。另外，这时候的孩子懂得把瓶子弄歪，以便喝到里面的东西。一旦掌握这种常识，那么像药瓶、墨水瓶等都可能成为误饮的对象，请务必充分注意。

◉ 不喜欢时摇头

当大人拿出不喜欢吃的东西时、散完步要回家时、还想玩却硬要让其上床时等等，一旦碰到自己不中意的事情，孩子就会摇头表示反对。

通过表情能表示出自己要表达的意思来，这对今后孩子的心理发育将会有很大帮助。

◉ 能说一两句话

11个月末的时候，发育早的孩子除了会说“饭饭”、“爸爸”、“妈妈”以外，还能说“汽车”了。肚子一饿就说“饭饭”。能用少量的语言，表达出自己的要求。

◉ 对动物和交通工具感兴趣

一到外面，孩子就对动物和小孩等表示出极大兴趣。尤其对电车、汽车、摩托车等跑得快的交通工具特别喜欢，总是看不烦。

能找出画书中的动物，并喊“汪、汪”什么的，这说明孩子已经理解了动物的名字和动物本身的关系，并且，将动物画在画书上也能认得出来。

◉ 喜欢能自己玩的玩具

孩子对手拿着就能转动的自行车、一按或一扭就有声的玩具以及能自动转动的玩具特别喜欢。另外，像电话机等用手指来转动的玩具也很喜欢，并且还能模仿大人打电话。

11个月时婴儿的营养

◉ 吃断奶食品应和大人同步进行

断奶食品一日三次，可以和大人同一个时间进行，中间需要加点心的话，可给一些牛奶、水果、饼干等。

因为孩子想模仿大人吃饭，所以一起吃饭时，可将大人的饭菜拨出点儿来捣烂给孩子吃。

米饭如果很柔软，跟大人一样吃也没关系。面包要吃烤的，面食要弄碎后吃，味道

最好淡一点儿。

甜食导致食欲不振和虫牙

“我们家的孩子不怎么吃饭。”有这种抱怨的母亲，是不是您给孩子吃的甜食及桔子汁太多了？小孩特别喜欢吃甜的，给多少吃多少，这样一来，吃饭的时候当然没有食欲，也就摄取不到重要的营养。这个时候，恰好又是不断长牙的时期，牙齿很怕糖分，长出来的好端端的牙齿稍不注意，就会长出虫牙。如有可能，应从孩子的饮食中去掉甜食。即使不加糖，如果吃的食物均衡，营养方面也决不会出问题。砂糖会降低人身体内的钙，所以要尽量少用。

◉ 间食点心不要选甜食

除给牛奶、水果等外，给一些手工制作的糖分较少的布丁、果冻、鸡蛋烤饼等比较好，甜食一定要控制。像炸马铃薯片、咸煎饼一类咸味较浓的食物也要少给。总之，给的点心量以不要影响吃饭为宜。婴儿不想吃的话，就不必给。

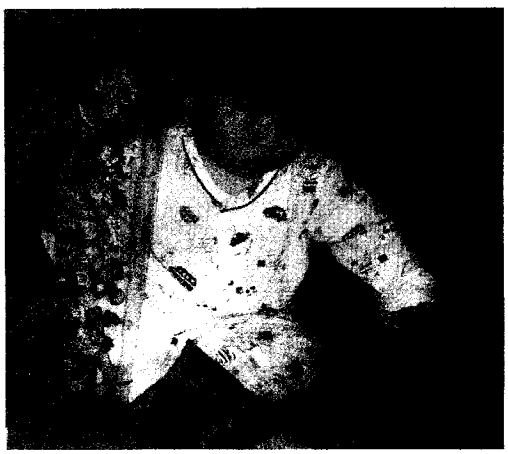
◉ 该断母乳的时候了

孩子到了这个阶段就不能全指望母乳了。这个时候的母乳已经很稀，大部分的营养来自断奶食品，婴儿想吃母乳与其说是喜欢其味道，不如说是想通过接触获得母爱。不过从这个时候起，应该让孩子通过玩来满足跟妈妈接触的愿望，以此来断掉母乳。

◉ 训练不用奶瓶用杯子喝

牛奶应让孩子用杯子喝。如果正式吃饭时喝牛奶，那么用杯子比用奶瓶更合适。而且，大多数孩子都喜欢用杯子。如果从一岁半到两岁之间还继续使用奶瓶的话，就会导致虫牙。

11个月时婴儿的生活



对发声的玩具感兴趣

◉ 用围栅防止危险

熨烫衣服、做针线活等，不能让孩子靠前的时候，就一定要使用围栅。让小孩老呆在一个地方是呆不住的，倒不如让孩子稍稍体验一下熨斗的热劲儿和针扎的疼痛。另外，因为有危险而把孩子扔到另外屋子里的做法是不可取的。必要时可进行安全隔离，但同时应该告诉孩子什么是危险的，让孩子适应生活环境。

◉ 危险的情况下，不要喊“危险”

趁大人不注意，孩子爬到楼梯上或爬到阳台上探出身子时，母亲这时候千万不要大声喊。如果在下面大声一喊孩子受惊，就会摔下去，造成事故。请记住：大声喊叫更易出现危险情况。

◉ 睡觉前的毛病

经常可见孩子睡觉时有吸吮手指头或衔着毛巾的毛病，请不要担心，长大了就会改掉的。反复一次次地往床栅上撞头，乱闹腾

的孩子，可能是因为白天运动不足、能量剩余的缘故。白天尽可能让孩子散散步，在沙地等处玩玩就会改掉的。

◉ 养成一个人玩的习惯

不和妈妈在一起就不能玩的孩子比较麻烦。这种孩子除了性格上的因素外，大多好像都是由于母亲太不舍得孩子，过于溺爱造成的。孩子玩得开心时母亲应该悄悄地呆着。为了培养孩子的自立性格，应该养成让其一个人就能玩的习惯。不管是外出的时候，还是带孩子到沙地玩的时候，都要离孩子远一点儿，以培养孩子独自玩的习惯。

11个月时婴儿注意事项

◉ 左撇子问题

孩子玩时，有的母亲担心孩子老用左手拿玩具会养成左撇子。孩子是不是左撇子，过了2岁左右才能明显看出来。11个月的时候还不能清楚断定。仔细观察一下，动不动就用左手拿东西的即是左撇子，右手拿东西的将来就用右手了。

递什么东西的时候，就是发觉孩子好用左手，也无需介意，硬要孩子改过来用右手接，并没什么意义。

◉ 大人的生活影响孩子

如果父亲边看着电视或报纸边吃饭，孩子吃饭时精力也不会集中，也会玩着吃。还有，如果家里晚上搞到很晚，孩子当然也是熬夜型的。要想给孩子养成好的生活习惯，父母自己首先应该调整一下生活节奏。

◉ 囟门开着是正常的

孩子头中央开着的大囟门有的过了周岁生日以后还不能全部合上，这也是正常现象，用手指一摁有点儿凹陷，好多母亲都很担心，不过一岁以后就会合上的。

◉ 便秘时改吃别的食物

有的孩子便秘，其原因是偏食，净吃些柔软、纤维较少的东西造成的。像白薯、蔬菜等纤维多的食物应该多吃一点儿。植物油、酸奶等是治疗便秘较好的食品。平衡好饮食，多运动，也对治疗便秘有好处。

爸爸和婴儿

● 带孩子旅行时

带孩子去旅行时，父母的相互配合是不可缺少的。如果光是母亲背孩子，忙着照顾孩子的话，母子俩都会很疲劳。运行李及搬重东西、背孩子类的重活，都需要父亲分担。

旅行日程要考虑孩子的情况，应尽量安排得宽松些，最好不要打乱日常的生活节奏。一旦生病就要改变旅行计划。应选择那些到达目的地所需要的时间少，途中颠簸少，不拥挤的交通工具。尤其是乘汽车外出时，事先一定要考虑好休息时间。

回老家探望父母时，孩子是中心人物，并且很容易跟家里人混熟。可母亲一旦有什么不高兴，孩子能敏感地觉察到，经常会感到不安。按理说，如果孩子不愿意回老家而非要带着去的话，孩子简直是活受罪。回老家省亲，如果夫妇俩意见不一致，是很令人头痛的事。

到海边或去爬山时，大都要视父亲的情况而定。为了让孩子不至于太疲劳，夫妇俩要商量好，尽可能避开人群，并应选择就近的地方。

并不是说一有了孩子夫人完全就不能外出，父亲可以与公司职员一起去旅行，打打高尔夫球什么的，跟单身时候一样耽误不了玩。但条整又在家哪儿也去不了，情绪上难免处于焦躁状态。父亲偶尔哪儿也不去，在看孩子的同时，让妻子外出，亲会很感激的。

12个月

从婴儿期进入幼儿期的转换

- 约有一半的婴儿开始会走
- 能说2～3个连贯词
- 在外边玩，开始交朋友



体重		身长	
男	女	男	女
8.44—11.03公斤	8.00—10.27公斤	72.3—78.6公分	70.9—77.2公分

12个月时婴儿的身体

◉ 渐渐长成幼儿的体型

由于运动量增大，身体变得结实，孩子的体型已接近幼儿。出生时头部的长度为身长的1/4，而这个时期孩子头部的长度为身长的1/4.5，胸围也比头围有所增加，已能掌握全身的平衡。

◉ 从扶着墙走动到独自行走

满1岁就能独自走路的孩子，约占总数的50%，满1岁零3个月的约占80%。发育早的孩子11个月的后半月就会走了，晚的孩子最迟1岁半左右也就会走了。孩子开始走路的时间差别很大，不要太介意。孩子一开始摇摇晃晃，用手保持平衡，不久就会走得很好，没必要一遇磕磕绊绊就快去帮孩子。

◉ 爬楼梯和椅子

孩子扶墙走也不能大意，因为孩子能爬到楼梯或椅子上，所以大人不能随便离开。房

间要收拾得没有危险，防止事故。孩子的好奇心很强，喜欢把抽屉和门窗一个个打开甚至撕破拉门、隔扇，捅上窟窿。只要没有危险，可让孩子这样玩一会儿以满足其好奇心。不过一定要留神危险物。

◉ 一旦会走路，运动机能会进一步发达

小孩一旦会走路，运动机能也就进一步发达。玩球、玩沙、玩水、爬滑梯、玩攀登器等，在室外能玩的项目一下子增加了许多。另外，因为这些室外活动能促进孩子运动机能的发展，所以与其在家呆着倒不如多带孩子在外面玩玩。

12个月时婴儿的精神发育

◉ 能说2—3个单词

这个时期的孩子会说“饭饭”、“汽车”、“爸爸”等带有一定意义的话了，而且通过语言和手势能要求做自己想做的事情。

因为会用的语言不多，不能很好地将自己的意思转达给大人，所以这个时候的孩子很容易着急。父母应重视孩子想要表现自己的愿望，顺着孩子要表达的思路，慢慢地领会孩子的语言。

◉ 虽然不会说，但能理解的语言却很丰富

这个时期的孩子虽然不会说，但听了以后能够理解的词汇却有好多，如“表”、“自行车”、“报纸”、“电视”等身边有的东西，只要一说，孩子就能指认出来。这是因为孩子听了大人讲的话能不断地蓄积到自己的大脑中。现在不怎么会讲，可有一天就会突然冒出来，从此便开始说话了。大人不要担心孩子嘴笨，重要的是应多跟孩子说说话。

◉ 有时脾气暴躁

这个时候的孩子不满意，一下子就发起火来，反抗、任性的时候多起来了。这是因为孩子跟以前相比，自我意识强了。也可以说是心理发展到了一个新的阶段吧。因为更加淘气、离不开人，所以母亲发火的时候也就多了。不过没什么危险的时候不要老指责孩子，相反地要多夸奖孩子，比方说提醒孩子注意危险时，如果孩子能听进去，就不要忘了夸孩子两句“真能啊”、“好孩子”什么的。

◉ 想找小伙伴玩

到了这个阶段，对同年龄的孩子开始感兴趣。带孩子逛公园，就想去有小孩子的地方，尽管还不能在一块玩。有时让小孩两个人在一起，也是各忙各的，但终究是能够在一块玩的朋友。要经常带孩子到公园、空地等地方让孩子自然地跟小朋友玩。

12个月时婴儿的营养

◉ 和大人一样一日三餐

孩子和大人一样，一日三餐。大部分食品可与大人吃的饭菜相同，但因消化能力不够充分，调制一些容易消化、口感好、碎状食物比较合适。

◉ 漂亮的食物促进食欲

搭配装盘一旦漂亮，食欲不振的孩子也会张口。从这个时候起孩子很喜欢用手抓着吃（像一些棒状蔬菜、三明治等）。如果总用手抓着吃可不行。但如果孩子食欲下降，暂时照顾一下也是可以的。

◉ 限制饭量小的孩子吃零食

这个阶段因孩子的胃口小，一日三餐还不饱的时候很多。不吃饭的时候要给孩子加水果、牛奶等零食。给孩子零食的量最多不能超过一天饭量的10%左右。

不过要控制饭量小的孩子和肥胖型孩子的零食。一天三顿所吸收的营养对这些孩子就足够了。



在饭菜装盘、色彩上动脑筋

◉ 断奶的好时期

选择断奶时间是个人的自由。尚在哺乳的孩子，可选择周岁作为断奶期限为宜。母亲如果总是喂奶，不但母亲会感到疲劳，孩子也越来越难以离开母乳。

如果长出许多牙的时候继续吃母乳，跟总用奶瓶喝牛奶一样，容易生虫牙。

只要母亲下定了决心，断奶也很容易。要想不给孩子吃母乳，孩子就是哭两三天也没关系。但如果孩子发育很好，让孩子吃母乳，母子双方都感到很愉快，而且母亲也还想继续哺乳的话，也没必要硬给断掉母乳。

◉ 讨厌牛奶的孩子

有的孩子讨厌喝牛奶，只喝奶粉。不习惯鲜牛奶的味道是因为鲜牛奶大概有种腥味的缘故吧。

最近一种“多维奶粉”上市了。其特点是与一般调制奶粉相比，营养更丰富。所以即使不喝鲜牛奶也没关系。

有的孩子不用奶瓶就不喝牛奶。大概孩子认为牛奶和奶粉都是用奶瓶喝的吧。喝果汁和凉茶等时如果不讨厌用杯子的话，那在牛奶中稍加进别的味道（果汁、乳酸饮料、可可粉）调调味，孩子也会容易接受，慢慢地什么不加也就会用杯子喝了。

12个月时婴儿的生活

◉ 上午和下午各到外面玩一次

上午可玩1～2个小时，下午午睡后也要带孩子到外面玩玩。可玩玩沙子，在公园爬爬滑梯和玩玩跷跷板等。由母亲看护着，孩子会玩得更好。

受外界刺激，慢慢地开始接触小伙伴。应注意交通工具等的突然惊吓，因为刺激过于强烈，孩子夜里会啼哭。

会走路了就让孩子穿好鞋

会走路的孩子所穿的鞋可以从以下3个方面考虑：

①用料是皮革或毡的、弹性好的，穿上试一试，脚尖和脚后跟在鞋内能伸开就合格。

②在脚后跟大约45度的线上，有脚背和脚脖子的界线，那里是系绳的位置。这个地方如果太松走路就很难受。

③孩子一开始走路，身体重心在后，需要鞋跟儿尽量薄一些。凉鞋、拖鞋等，这个时候还不能穿。因这时的孩子骨头还较软，不穿合脚的鞋，脚就会变形，对以后会有不良影响。

◉ 养成早睡早起的习惯

父母的生活若不规律，孩子的生活节奏

也会容易被打乱。有规律的生活对孩子的健康是最重要的。注意：不要让孩子受父母的生活规律的影响，要养成早睡早起的习惯。吃饭时间、散步和户外玩耍、午休等时间每天都尽量保持一致。这样家务事做起来也就快了，孩子、母亲都会感到轻松。

◉ 适当帮孩子玩

玩积木和往纸上涂涂画画、室内游戏等是开发智力的好办法。

如果孩子在静静地玩，母亲就不要惊动他，精神上做好辅助的准备。如果孩子拿着画书央求给读的话，此时只要时间允许还是应该读给孩子听的。

◉ 说“不行”倒不如夸孩子

不仅在玩的方面，就育儿整体而言，母亲对孩子也应起一种“辅助”作用。但母亲如果总是按照自己的思路培养孩子，动不动“这不好”、“那不行”地禁止孩子做这做那，抑制孩子的兴致，母子双方都容易上火。倒不如多说两句“做得真好啊”、“真棒”等一些赞扬的话。1岁到3岁据说是人一生中最关键的时期。多受表扬总比老受责怪心情要舒畅，益于孩子发育生长。禁止的语言只限于真正危险的时候使用。

12个月时婴儿注意的事项

◉ 不能随便让孩子独自出门

孩子能一个人走动了，就会打开门，随便出出进进。为防止发生意外，大人可采取点对策在门上安上链子锁，防止小孩一个人出去。

◉ 接受周岁体检

小孩满1岁，一定要进行体检。这是一个就孩子的智力发育状况、每天生活中所担心的事情等和医生进行商谈的好机会。

爸爸和婴儿

● 可邀请朋友带孩子来家作客

有了孩子以后，比只有夫妻两人时结交朋友的机会少了。这可能是因带着孩子外出不方便，不能在外玩的缘故吧。带着孩子到朋友家串门或邀请朋友到自己家里来玩，这方面国外比日本要随便得多。人与人的生活习惯确实不一样，可总在家里呆着是很寂寞的，尤其是母亲闷在家里的时间越来越多，这样就会缺乏对社会的了解。

“注意一下，你会发现我们很少跟丈夫以外的男性讲话。”这样的母亲多起来了。这样一来母亲和孩子不知不觉中就只能生活在一个狭窄的圈子里。

每个家庭结交朋友的方式各有不同。有的家庭善于结交朋友，有的就不善于结交朋友。人是应该结交朋友的。夫妇俩的朋友就是有了孩子后也要继续交往下去。孩子跟父母以外的人接触，能开阔视野。

可能的话，举办个大人孩子一起参加的宴会，创造一种能互相照管孩子的和谐氛围。这样，一旦有事必须外出时，孩子可以得到照顾，这就帮了自己一个大忙。关系处好了，能互相照顾孩子，夫妇俩有时都可以去看电影了。如果因有了孩子就不能再结交朋友或客再不能外出，也就会因育儿而变得苦闷。

婴儿的庆贺仪式和喜庆事

系带仪式——为祈求平安分娩，系上腹带

妊娠第五个月时为祈求平安分娩举行的庆祝活动叫“带祝”。希望能像狗分娩时那样顺产，在戌日系上“岩田带”。“岩田带”又叫腹带，是用红白绸子或用红笔写有“寿”字的棉织品制成的。

过去，都是由胎儿的父母或者助产妇来系腹带，在孕妇的肚子上象征性地系上带子，然后孕妇的丈夫和父母跟娘家父母一起，按照惯例围在一起吃贺席。但最近孕妇系上从市场买来的“岩田带”或孕妇腰带，夫妇一起单独庆贺的较多。当然最好把双方的父母邀请来一起庆贺。

恭贺分娩——祝贺孩子出生

孩子一出生，就要慰劳平安分娩的母亲并祝福孩子的前途。过去按照惯例，生孩子都要回娘家住。切掉脐带，给刚生下来的婴儿洗澡、穿上婴儿服，再举行“初飧”仪式，即把米、干鲍鱼片等装进方木盘中，在产妇跟前摆好以后，全都交给助产婆的仪式。从“初飧”那天起一直到第七天的夜晚，除了助产婆以外，别人是不能进产妇房的。

现在，人们大都到医院生孩子。一听说生了孩子亲属马上会到医院去祝贺。其他的人也会出于礼节在第二十一天之后去庆祝的。在医院能收到朋友委托花店送来的庆贺鲜花也是非常叫人高兴的。

庆贺分娩，过去习惯上娘家都是赠送一套盛装。近来，一般都赠送孩子穿的东西和用的东西，因为有送重的时候，所以问一下对方想要什么之后，再送比较好。在孩子满月参拜神社前后，可回敬礼品，在礼单上写上孩子的名字，以孩子的名义回礼。

周岁生日——庆贺一年的健康成长

周岁生日是孩子出生后的第一个生日。出生一年来，孩子健康成长，大人很高兴，应该庆贺一番。

过去过生日时，有一种让孩子背着生日年糕走走的习惯，这是一种叫做“催力糕”、“催站糕”的年糕。这天还要邀请双方的父母、亲朋好友，摆上宴席，共同庆贺。

现在，人们渐渐只在自己家人中庆贺了。买个生日蛋糕，在上面写上孩子的名字，点上一支蜡烛，进行庆祝。再拍几张生日纪念照，留下美好的回忆。

生日食谱，要以孩子为主，准备一些孩子喜欢的三明治、混合饭和桔子汁等比较好。

被邀请来祝贺孩子生日的人，要送较实用的礼物。如送小孩子衣服、玩具、鞋等一些小孩用品，都会让孩子的父母高兴。

在贺礼上加一个生日卡，或在有礼签的纸上写上“生日快乐”的字样送给对方。

当收到了没有参加生日宴会的人的礼物时，在生日过后一周内，要买上点心作为回礼，以孩子的名义送给对方。

就职的妈妈如何轻松愉快地育儿

指导/佐藤礼子　母子爱育会综合母子保健中心保健指导部　保健护士长

休完产假，不久又要上班，无法整天照顾孩子，无论哪一位母亲都会感到不安。

但是许多上了年纪的妈妈都是工作和抚养孩子兼顾，度过非常时期的。

抚养孩子和工作并存，怎样才能做得好呢？

这就需要在生活上多动脑筋，安排要有计划。

家务、育儿两不误的窍门

孩子成长是很快的。眼看着一天天地不用费事了。回过头想想孩子小时候那么费事，简直就像梦一样一下子过去了。

正是因为孩子生长发育很快，所以作为母亲，工作就是再忙也要照顾抚育孩子。

首先做到生活有计划

长时间的产前产后休假结束后，有的就职的妈妈想大干一场，以挽回迄今为止耽误的工作。请在一段时间内控制住想全力以赴工作的心情，制定一个使工作和抚养孩子能协调起来的生活计划。

◉ 尽可能地遵守每天的习惯

孩子小的时候，调理好生活节奏，对母子健康是很重要的。虽说也有在难得的休息日好好睡个懒觉或出去玩玩的想法，但是一切的前提是不打乱孩子作息时间和吃奶时间。或者，父母双方互相配合，想出办法，交替照看孩子。

◉ 珍惜和孩子接触的时间

白天，孩子入托，能跟孩子在一起的时间很短。因此，即使家务往后推迟，也要创造一个跟孩子在一起相处的机会。

另外接送孩子的途中，洗澡的时候，跟孩子接触的时间还是相当多的。生活总是将大人和孩子连在一起。比方说给孩子洗澡不单单是以清洁为目的，更不要机械地让孩子脱衣服，应很和气地跟孩子打声招呼说“脱呀”什么的。孩子会相应地和大人相对而视，如果慈祥地跟孩子一边说着话一边给孩子洗的话，该洗 10 分钟时也要洗 15 分钟。孩子从中能体验到母爱。

抚养孩子的每一个行为动作都是接触孩子的珍贵机会。

得过且过，不必求全

◉ 家务事分个先后

父母每天工作完了回家还要照顾孩子，一天 24 小时本来就非常紧张，再加上还想把家务料理得井井有条，无论丈夫帮多大的忙，也难以做好。

每天的扫除，只打扫浴池和小孩呆的房间就可以了，家务事也要分个先后，能不做的可以先不做。

◉ 花钱能解决的话，就要下决心投资

非常疲劳、非常忙的时候，洗衣服也是非常累人的。如果有了全自动洗衣机，那就大不一样了。方便的东西就要想得开，进行必要的投资。洗尿布很麻烦，可以租尿布抵挡一阵儿，忙的时候，也可用纸尿布。

毫不客气地接受周围人的帮助

◉ 和丈夫齐心合力

只有夫妇两人时，就是丈夫不怎么插手家务事，有的妻子也能把家料理得井井有条。

但是一有了孩子，当然一个人就照顾不过来了。不要什么事都一个人硬撑着，应和丈夫两人制定出互相分担家务和抚养孩子的步骤。

◉ 有困难时互相照顾

不光是丈夫，就是亲属和附近的人要给自己帮助时，也应该感到很难得，要诚心诚意地接受。现在别人帮自己，将来别人有什么事时自己同样也会帮别人。有这种心情，帮自己的人会心情愉快，很愿意援助自己。

因为有了孩子，想不到当妈妈的人际关系的范围也扩大了。

◉ 在同一保育园寄托孩子的妈妈们结成了伙伴

出乎意料，同为职业妇女的母亲们成了相互依赖的朋友。尤其是在同一个保育园寄托孩子的父母们关系熟了之后，感到非常高兴。

如果自己家的人来不及去接孩子时，别人家的父母就会一起接回来。节假日上班时，可以相互关照一下，能互相帮助是常有的事。带孩子的双职工差不多都一样，所以不要感到奇怪，彼此也不要客气。这也是彼此处理好关系的一个诀窍。



妇夫俩人分担家务

巧理家务的懒办法

在哪些方面能偷懒呢？可分别从衣、食、住三个不同方面下功夫。

要多备一些易洗涤的衣服

◉ **多准备衣服**

孩子容易脏，特别是在保育园好玩的孩子，要洗的东西很多。多准备点衣服，就是下雨也没关系。还有忙的时候，就是顾不上洗也有衣服替换。

因为孩子很快就能长大，所以可以有效地利用近邻大孩子穿小了的、及义卖市场上处理的服装。

◉ **选购能用洗衣机洗的衣服**

洗涤物中，需要单独手洗的东西是非常烦人的。尿布也有能用洗衣机洗涤的，买时要仔细看好。

孩子冬天的毛衣、背心等与其用100%毛料的，不如用混纺的，混纺的可用洗衣机哗啦哗啦地洗。

带花边和嵌花的衣物，用洗衣机洗容易洗坏，一般作装饰用。

◉ **选购不费功夫的东西**

同样100%的棉布，有的需要熨烫，有的就是不熨烫，也不会起绉。买衣服类的东西时，不仅要注意式样，还要考虑到是否容易起绉。经这样挑选，买回家的东西，事后省心。

◉ **灵活使用漂白剂**

小孩的脏衣服难以洗干净。吃东西时撒在衣服上的污渍、爬了之后弄到身上的脏痕、弄到身上的脏泥、沙子等，一下子难以洗干净。放在漂白剂中浸泡后洗就会省劲。

那些含氧系列的漂白剂，不会损伤布料，不使衣服褪色，可用来浸泡衣服。

◉ **巧晾衣服，先叠后晾**

晾晒衣服之前，先叠好，用手掌拍整齐再晾开，这样大部分衣服晾干后就不需要熨烫了。

另外，孩子的衣服要和大人的分开，可以单独装在别的抽屉里，分类晒干叠起来，以后穿时就省事了。

◉ **晚上洗涤为宜**

晚上洗衣服晾干，第二天早晨就可以穿了。另外，夜间水分容易蒸发，就是雨天，或冬天光照时间较短的季节，都比较容易晾干。

要有计划地一次性选购，充分利用冰箱

◉ **有计划地一次性选购食物**

考虑好一周内的食谱，列个菜单，一次买齐，不仅可以节省时间，也能减少浪费，更不会不知道今天吃什么。

买来的东西，按照使用计划，分别放在冰箱的冷冻室和冷藏室。

◉ **有计划地事先做好准备**

有空的时候，各方面都事先准备准备。汤汁一次多准备些装到瓶子里放入冷藏室，或放在制冰块的小器皿里冷冻，然后装入塑料袋，用时根据需要马上能从塑料袋里取出来。

肉末儿和葱头碎末儿，一起炒一炒后，放

入冷藏室，能放好长时间，根据每次用量多少分别用棉纸包好，弄得薄薄的。做鸡蛋卷、麻辣豆腐、炒饭、烧麦等都可使用，非常方便。

◉ **灵活使用冷冻室**

冷冻食品中，还是哪些半成品比较方便。各种蔬菜、鱼类等买来后都事先切好，以后用起来就很方便了。

做汉堡包、油炸鱼、炸肉饼的时候，可以一次准备好两次的用量，放在冰箱冷冻着，这样没时间的时候也能做。



条帚作为扫除工具不能忽视

◉ **充分使用现代化的烹饪器具**

现在有了高压锅，定时自动开关，万能料理机、电烤箱等一些方便烹饪工具，好好地使用，就能大大缩短做饭的时间。

◉ **炖饭菜省事**

做其它的饭菜，即使时间上不急，但有小孩在旁边磨磨蹭蹭，靠近火源那是很危险的。所以还是炖着吃对孩子比较安全。

◉ **饭后收拾用卫生纸**

清洗油垢，非常麻烦，先用纸擦拭，再收拾就方便多了。用餐巾纸很不经济，用卫生纸即可。

用条帚扫除最方便

◉ **防止吃饭时撒东西**

小孩长大以前，每次吃饭总是撒东西。拿出点时间给孩子做一大一小的围裙。戴小围裙可将每次吃饭撒的饭菜接住，大围裙防止把饭弄到身上弄脏衣服。还有，在孩子吃饭桌椅下铺一张大纸或用不着的座垫。这样，过后打扫就简单了。

◉ **使用条帚**

使用条帚，一些乱七八糟的地方一下子就能扫干净。用饭桌条帚、窗子条帚等收拾孩子弄撒的面包渣、点心渣非常方便。

◉ **先大体收拾收拾**

没时间仔细打扫，就在乱七八糟的房间里生活，的确会令人感到不快。如果先将壁橱的角落打扫干净，收拾出个放东西的地方，再整理别处就方便了。

把孩子乱腾腾的玩具，收拾到一个大箱子里，几下子就能收拾利索。

◉ **备用一些一次性抹布**

将破损的毛巾、衣服等剪成条状，可做一些一次性抹布。也不用锁边，用它可擦拭污垢多的地方，扫除厕所、收拾小孩尿床等。

◉ **使用卫生纸也很方便**

特别是每次上厕所后，把马桶周围先擦擦，就能使打扫厕所也变得简单起来。

动动脑筋，巧做断奶食品

断奶食品吃的无论多么少也得费事做。早晨急着上班，傍晚下班回家，孩子肚子还饿着，需要快速把饭做好。

从大人吃的饭菜中挑出一份儿较省事

◉ 把大人的饭菜做得接近断奶食品

孩子的断奶食品和大人吃的饭菜分别做成两份，是很麻烦的。

如果大人的饮食，以炖的食物为主或者吃鱼和肉馅的话，就不用单独给孩子做吃的了。

早晨少吃生蔬菜，多吃菜汤和浓汤。

◉ 平衡好一天的饮食营养

为保持断奶食品营养平衡，也必须掌握好大人饮食上的平衡。

但一顿饭的营养不可能都很平衡，所以，每顿饭的营养不要太偏即可，过后，可按一天的总量，保持平衡。

◉ 再加工

直接从大人的饭菜中分一份儿给孩子吃，饭菜可能过硬过大。应按照孩子吃断奶食品的要求，再放到火上煮煮或切碎，吃起来就不会有问题了。

◉ 调味前分出孩子的份儿

口味儿无论多么淡的家庭，如果孩子和大人吃同样味道的饭菜，对孩子来说都过于口重。一定要在调味前把孩子的那份儿先分出来。

在小食品上再动动脑筋

◉ 忙的时候断奶食品可用小食品代替

每顿饭让孩子吃点小食品。即使有抵触，早点或回家晚了不能买其它食品时，如有预备好的小食品也能帮大忙。

◉ 费事的饭菜用小食品调配

菜泥、肝泥等也在做饭费事的时候使用，有小食品做饭就非常便利。

◉ 将小食品进行分类

菜泥可以做成浓汤，水果泥可以做成调味品，在小食品使用方法上如果稍微想点办法，或换点花样，会帮助解决营养平衡。

巧用家庭冷冻

◉ 费事的食品集中一次做好冷冻

做稀饭、菜泥、白色酱汁等都很费时间，但孩子每顿吃得却很少。这种情况下，要集中一次做好，按每次用量分成小份儿，放入冰箱冷冻起来。

◉ 冷冻的食品使用起来也方便

像菜泥、水烫过的菠菜每次冷冻一点儿，切碎后，做成断奶食品，这种方法很方便。另外，还可把青菜过一下热水，切碎，轻轻地挤一下，将每次的用量包上一层棉纸，放入冰箱冷冻。

可以用大人吃的鸡蛋汤、汤菜码、晒干的小沙丁鱼及火腿拌菜。

胡萝卜等也可稍微过一下水冷冻，磨碎用很方便。

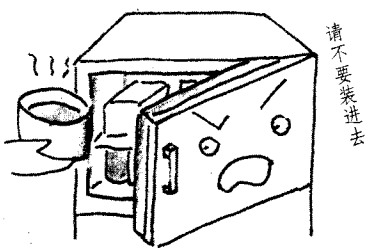
除此以外，便于冷冻的东西还有：

●晒（煮干）的小沙丁鱼
●米饭
●面包
●肉馅、葱头末儿、炒胡萝卜末
●去汁南瓜
●土豆泥
●火腿、香肠

冷冻注意事项

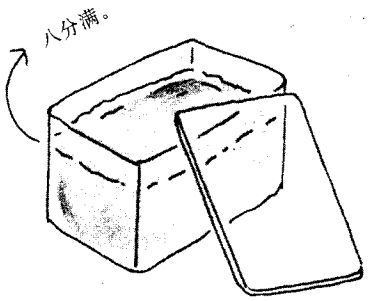
①一定要放凉后冷冻

如果饭菜还热时就装入冰箱，冰箱内温度会上升，冷冻起来浪费时间。为了不改变饭菜的质量和味道，饭菜放入冰箱后应马上把冰箱内的温度表从1度调到5度。



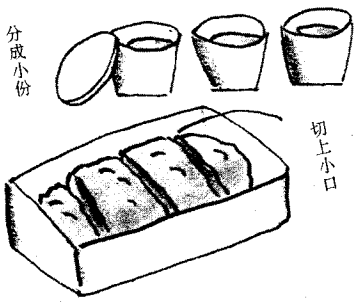
②冷冻食品不要超过容器的八分

冷冻后食品体积会增大，如果装得满满的，容器就会被涨破或溢出。



③分成小份密封冷冻

冷冻后难以弄开的东西，应事先分成小份，或切上小口。因遇到空气就很快变色、变质，所以一定要完全密封。



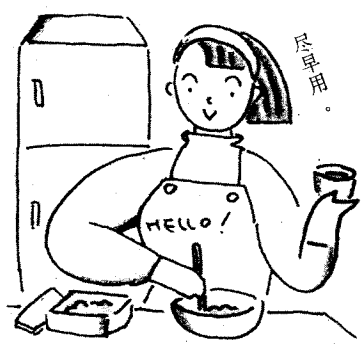
④事先贴好标签

冷冻就难以分清冻的是什么东西，所以一定要把食品名、冷冻日期等写成标签贴在冷冻物上。



⑤尽快用完

家用冰箱冷冻效果有限。鱼、肉大致一周，蔬菜两周就要用完。



⑥吃之前一定要加热

让孩子吃之前一定要先加热



孩子入托时

把孩子托付给别人是件非常不放心的事。因此为了让孩子过得愉快，就要找好的保育园。

亲自弄清保育内容

要想找好的委托点，父母就必须去保育园弄清有关事项。

◉ 打听一下保育园的保育方针和保育内容

入托之前找保育园园长和班主任了解保育园的方针是什么。

得到国家认可的保育园在房间大小、保育阿姨的人数、饮食等方面没多大差别，但需要了解保育园的方针。

没有得到国家认可的服务设施实际上就是为了赚钱而开设的，所以保育内容尤其需要确认。

◉ 入托之前参观一下保育园

入托后往往会发现和入托前讲的不一样，应该先看一下实际入托的情况。

什么“参观会影响其他孩子啦”、“放心地交给我们吧”等等，当对方以各种理由拒绝参观时尤其要特别注意。从道义上讲，如果保育园的工作人员能理解做父母的心情，就会让参观。而且，保育园对自己的服务设施及保育内容很自信的话，也不会反对孩子父母参观。

参观时，要看保育室是否宽畅、舒适，孩子们是否能活动得开，是否能好好地玩。阿姨人手是否够用。

◉ 避开入托费便宜的地方比较放心

虽不能说保育费高的幼儿园就保证能让人放心，但那些太便宜的地方空间狭窄，入托的多，为缩减人头费，保育阿姨人数常常不足。

◉ 向已经入托的人打听

入托之前向已经入托的和以前入过托的人打听一下还是比较好的，没有熟人的可趁接孩子的时候向接孩子的妈妈打听一下。

把孩子的身体状况告诉保育园阿姨

◉ 制定应付生病时的对策

孩子小的时候，经常感冒发烧。入托1—2年时特别容易生病。

由于孩子妈妈要工作，孩子身体状况不好时也得入托，当母亲的的确很难受。

把孩子起床后磨磨蹭蹭、食欲不振、便稀等让人担心的事都告诉阿姨。

孩子带病入托时，不知什么时候保育园会来电话。如妈妈上班为万全之计，重要的工作应在上午完成，尽可能不给同事添麻烦。为了能放心继续工作，平常在单位建立一种相互信任关系是非常重要的。哪天孩子又哭又闹身体不好的时候，保育园就是不通知自己，自己也要及早地去接孩子。回家后，慢慢地吃过饭，洗个澡，让孩子好好地睡一觉。

◉ 送孩子入托时要果断

还不习惯时，大都哭着不愿跟妈妈爸爸分手。对父母来说跟孩子分手是最难受的时

刻。此时父母如果稍一犹豫，孩子就会存在幻想，很难顺利地进幼儿园。

信赖保育园的人，分手时很干脆地说声“我走啦”，去接孩子时，很友好地跟保育阿姨打招呼。

◉ 遵守规定

家庭和保育园之间有各种各样的约定。像需准备必要的换洗衣服啦、建立联络簿、通报家庭生活啦、必须事先跟孩子父母取得联系啦等等。

遵守保育园的约定事项和规则是理所应当的，也是非常重要的。

就是委托别人培育孩子，自己也应考虑到今天天热，孩子会出汗、在保育园孩子会玩水，应该多准备些替换衣服送去，不使幼儿园老师为难而能一心一意地照顾好孩子，这是家长和幼儿园之间建立相互信赖关系的基础。

另外，即使父母不能直接照料孩子在幼儿园的生活，也应间接地努力尽到作父母的责任。



托付孩子时要果断

便利的育儿用品

市场上有各种各样能帮助自己抚养孩子的方便用品。有时应下决心选购这些方便的用品。

储奶器：一种把奶粉的每次用量都事先量出装好的容器。装满可用 3 次。外出时或夜晚喂奶时用它很方便。

奶瓶保温桶：把装有热水的奶瓶放到保温桶里，3 个小时左右能保持合适的温度，可在外出时或夜里使用。注意：喝奶前一定调均匀。

断奶食品料理机：转动摇柄，桔子汁和断奶食品就很简单地做成了。探亲、旅行途中用来做断奶食品最方便。

小围裙：孩子吃饭时撒在衣服上的污垢，很难洗掉。如果有了小孩吃饭时专用的围裙，在早晨上班之前吃断奶食品的时间，大人也能安心地吃早饭了。

储奶器



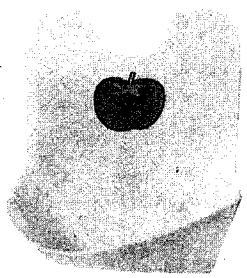
奶瓶保温桶



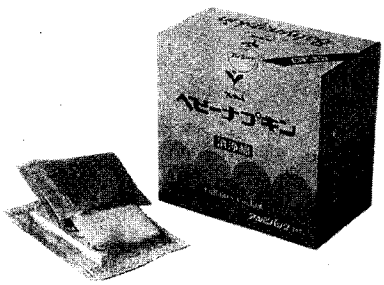
断奶食品料理机



小围裙



一次性卫生棉



尿布纸



一次性卫生棉：吃饭喂奶前后用来擦嘴、手。对孩子来说，使用湿棉纸，不如用杀菌消毒的卫生棉更放心。

尿布纸：小孩便后，收拾起来非常麻烦。如果在尿布上再铺上一层尿布纸，那么洗起来就会轻松多了。

垫床苫布：小孩从嘴里溢奶或夜里小便等都容易弄脏小孩被子。因工作有时候不能晒被子，所以如果在床单下面铺上一层苫布。就不会弄脏被子了。

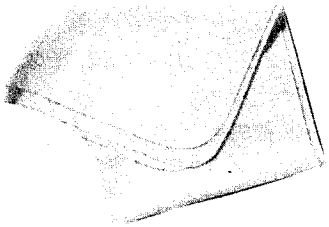
纸尿布：外出、夜间连续下雨的季节，使用纸尿布很方便。因工作忙，懒于洗涤时，纸尿布会帮大忙。

被子烘干机：小孩好出汗，即使想勤快些晒晒被子，可由于工作关系外出就没办法。这时候被子烘干机就会帮你圆满地处理好。

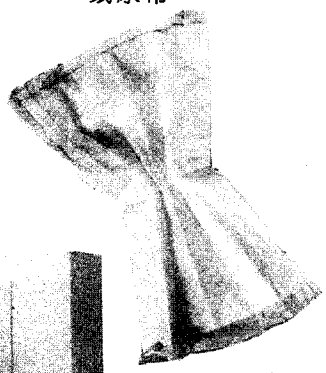
衣服烘干机：孩子入托需要好多衣服，有了衣服烘干机就是回家以后洗，也能保证有干衣服穿。

微波炉：需快点给孩子做饭时，让冷冻了的断奶食品解冻时，微波炉是难得的宝物。

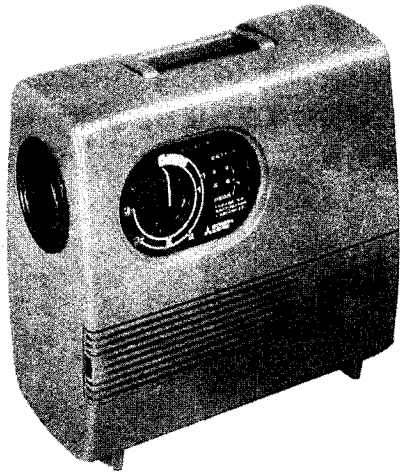
垫床苫布



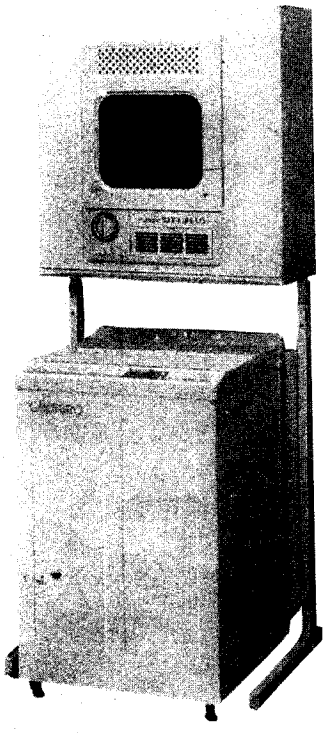
纸尿布



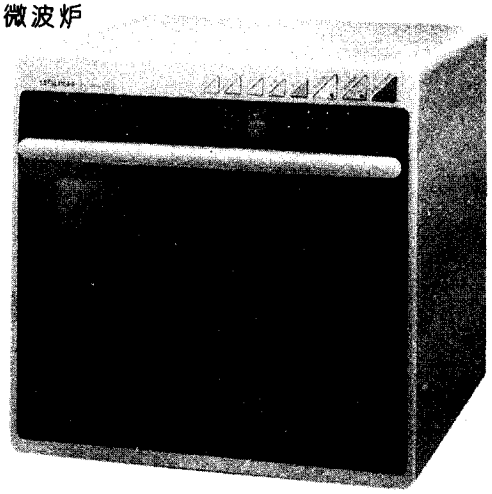
被子烘干机



衣服烘干机



微波炉



有的育儿用品租赁方便

孩子的成长非常快，育儿用品中有好多只是短期间用得着的东西，买的话虽浪费，但对工作较忙的双职工来说还是比较方便。这种东西，利用出租品也是一种解决办法。

租赁的东西，用不着就可以退还，这是租赁的魅力之一。租来的东西既不用保管，用完也不需要收拾整理，这是很难得的。想租着用时，只需按行业编排的电话簿查一下就能解决问题，简单极了。

此外，通过分娩的医院或寄托孩子的幼儿园介绍，利用租赁品也是一种途径。

下面的费用表仅供参考，实际上不同的经营业主收费标准不同。如长期租用或租用数量多时要从几家公司索取目录进行比较。

可以向已租赁的人询问情况作为参考。



方便的租赁用品一览表：

品名	租赁费 单位（日元）			备注
	一个月	3个月	6个月	
婴儿床（大）	4000～6000	5200～7800	7000～10500	席子另加费用
婴儿床（小）	2700～4500	3900～4500	5700～9500	
摇　篮	3000	4000	半月 2500	
成套被子	3000～4000	5000～6000	半月 2000～3000	
婴儿围床	3000～4500	3600～5500	7000	半月 2700～3200
婴儿车	1000	1200	半月 800	
婴儿天平	1500～1800	2100～2400	3000～3300	半月 1000～1300
奶瓶消毒器	2500～3000	3500～4000		
八音盒	2300～2500	2900～3100		
婴儿衣帽架	1900～2600	2700～3000	3900～4900	半月 1500～2100
吃饭用桌椅	1800	2400	3300	
婴儿衣橱	2100～2400	2700～3000	3600～3900	半月 1800～2100
摇篮车	3000～3500	4000～4500	5500～6000	半月 2500～3000
婴儿车（保姆用）	3000～4500	4500～5500	5500～7000	
婴儿手推车	2500～3000	3500～4000	5000～5500	
加湿器	2300	2900	半月 1500	
汤壶	1000	1600		
便盆	2000	2600	半月 1500	
租赁尿布一天5组—1个月5000日元，1日10组—1个月6500日元				
1986年8月1日豪克逊婴儿调查				



二木武　　关根久惠

哺乳期的营养

吸奶动作是婴儿出生后最初为了生存的本能行为。

乳汁也是精神食粮

婴儿吸取乳汁，在补充身体营养的同时，也为心灵的成长提供了养分。

母乳中含有人体所必需的营养成分

刚开始给婴儿喂奶时，婴儿用意想不到的劲头吸吮乳汁，使你感到婴儿的可爱和顽强的生命力。这时，你就会觉得自己已是一位真正的母亲了。婴儿不用跟谁学就会吸奶，而母体与婴儿吸吮乳汁的动作相配合便不断地分泌乳汁，这是一种不可思议的生命纽带。

乳汁中含有婴儿所必需的比例适中的营养成份，这些营养成份都有利于婴儿消化吸收，不会给婴儿带来任何负担。

吸吮乳汁可使婴儿精神稳定

吸吮乳汁不仅仅为婴儿提供了生存、发育的条件，而且通过这一过程，作为女性母亲将更加成熟，婴儿也更容易受到母亲的影响逐渐长大。在母亲的怀抱里边吃奶，边看着母亲，母婴的目光交织在一起，会激发母婴之间的感情。

婴儿吸奶不仅仅是填饱肚子，对婴儿本身来讲也是精神的安慰。给哭泣的婴儿喂奶，他会马上停止哭泣。已经断奶的孩子，时常想抚摸母亲的乳房，就是想得到这种安全感。

婴儿会敏感地观察母亲的表情。有的母亲在喂奶时很着急，希望婴儿快吃完；有的惦记着其他的事情，这样婴儿也会吃不好。喂奶时母亲一定要心情平和、轻松、温柔地抱好孩子。

最初的吸奶动作是条件反射

最初，不管是婴儿还是母亲都很笨拙，随着不断地积累经验，渐渐地变得比较轻松。

刚一开始，婴儿只是条件反射地吸吮。不管是手指，还是毛巾的一角，不管什么东西，只要放入口中，都要吸吮。如不去管他，会一直吸吮到疲倦为止。

刚出生的婴儿一个心眼地吸吮动作，会使人感到好笑，但这对婴儿来说却是件了不起的工作。他要集中全身的力量去做。

一个月左右以后婴儿能轻松地吸奶

婴儿出生一个月左右，吸奶方法便固定下来，并且有一定的节奏感。在此之前，是屏住呼吸，使出全身的力量才能吃到奶，慢慢地就会边呼吸边吃奶了。到2个月时会边吃奶边看周围的东西，而且时而冲着母亲笑。这时，婴儿的味觉、触觉、情绪开始变化，能区别牛奶和母乳的不同味道。而且拒吃牛奶。有时，还会被其他事情所吸引，停下吃奶。

由于婴儿时吃时停，有时母亲会很急躁，但应该知道，婴儿吃奶也需要轻松愉快的气氛，所以应体贴关怀她。

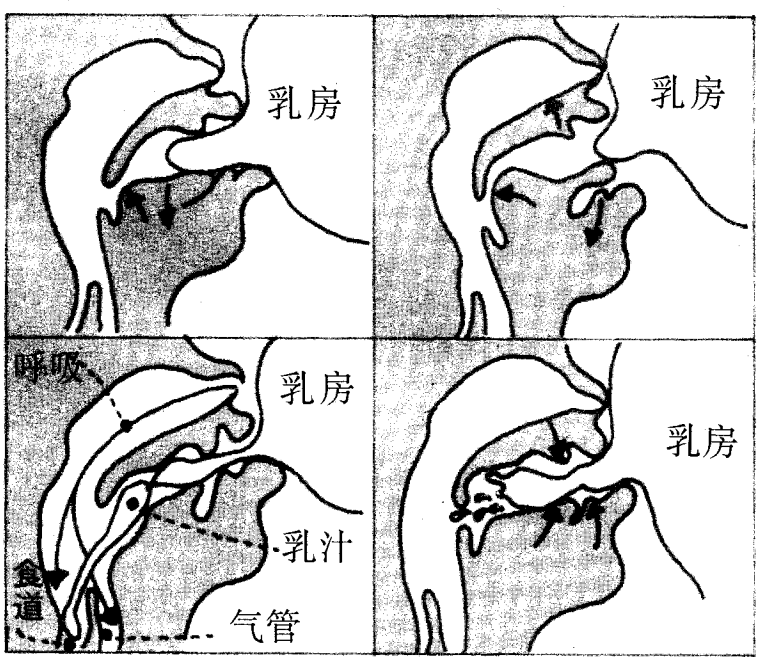
婴儿开始会控制吸奶量

到了3个月时，婴儿的吸奶动作已经很熟练，即使身边受到一些刺激，也不会受到影响。他能一边作出反应，一边吃奶。以前吃奶时，不疲倦是不会停下的。但到了3个月时，开始会控制自己。这样可能比头一两个月吃得少一些。有些母亲会因此而担心。其实，婴儿这时是懂得自己该吃多吃少的阶段。母亲的担心是不必要的。

婴儿在4～5个月的时候，已经完全掌握了吸吮要领，而且吸得非常好。

这时，有时会咬住乳头不放，这是告诉大人做好断奶准备的征兆。这样就由吸吮乳汁阶段向吃东西或用麦管从杯子里吸饮的阶段过渡。

从乳房吸吮乳汁的过程



母乳是最佳保健食品

母乳是婴儿的最佳保健食品，请珍惜大自然赐与的这种恩惠。

母乳中含有重要的营养成份

婴儿不断地成长，需要很多的营养。但是由于消化吸收机能还未完全成熟，如果营养过量，还会出现很多毛病。

大自然为婴儿准备的母乳中，比例适中地含有婴儿所必需的各种营养成份，易吸收消化，丝毫不给婴儿增添负担，会100%地被吸收。

初乳对婴儿尤为宝贵

产后7～10天内分泌的母乳叫初乳，初乳呈淡黄色，粘稠。这些乳汁在数日内逐渐变化，颜色也慢慢变白。大约在产后10天左右就会泌出成分固定的一般母乳。初乳与普通的母乳相比，蛋白质和无机物多，乳糖和脂肪量小。而且含有大量的对疾病的免疫抗体及抗菌物质，保护着婴儿，使之不感染疾病。新生儿未成熟，很容易受到细菌侵袭，初乳中含有这种免疫抗体，可以说是大自然的不可思议的力量。

母乳中含有预防疾病的免疫抗体成份

婴儿降生，凭借从胎盘那里得到的免疫抗体可以预防很多感染。但是没有大肠菌等抗体。而母乳中的免疫抗体，附在婴儿的肠粘膜上，从而阻止从肠粘膜上入侵的细菌和病毒。初乳中，含有很多这样的抗体，在母乳中也有各种各样的免疫抗体，可以预防疾病。

牛奶中的蛋白质容易使婴儿过敏。但母乳中的蛋白质由于和构成婴儿的蛋白质相同，所以与牛奶相比不易过敏。

因此，对抵抗力弱的婴儿，应尽量喂母乳。



母乳的分泌有复杂的过程

怀孕后乳房便迅速增大，但并不出乳汁，可是婴儿一出世，乳汁就分泌出来。

真是不可思议，原来这是荷尔蒙的复杂作用所致。怀孕时，从卵巢分泌出来的荷尔蒙可以促使乳房及乳腺发达，同时又能限制乳汁的分泌。随着婴儿的出世，荷尔蒙便消失，对乳汁分泌的限制也就停止。

乳汁分泌受脑下垂体前叶的荷尔蒙影响。这种荷尔蒙受到吸乳动作的刺激而分泌。因此，为了让乳汁流出来，必须让婴儿吸吮乳头。

如果想用母乳哺育婴儿，请在妊娠期就要做准备。妊娠5个月以后，要开始保健，洗澡时或洗澡后，要养成按摩乳房、乳头的习惯。妊娠后期，会有分泌液流出。按摩后要擦洗干净。

母乳不是自动流出来的，而是挤出来的

可以说母乳不是自然流出来的，而是挤出来的。也有的母亲，无论怎样挤也不出乳汁，但大多数的母亲只要用力挤，乳汁是会流出来的。

为了出乳汁，就要让婴儿用力吸吮，最初虽然乳汁不多，但只要坚持让婴儿吸吮，乳汁量会不断增加。喂奶后，要使乳房变空。如果有残存的乳汁，下次乳汁的分泌就不流畅，而且有乳汁积存也容易得乳腺炎。

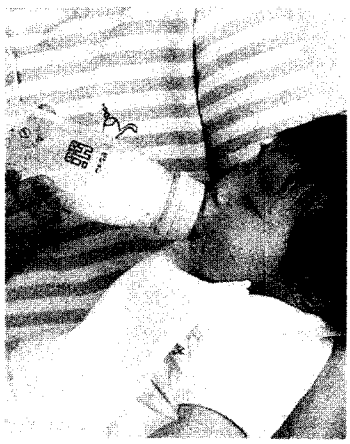
母亲的焦虑、疲劳、睡眠不足等，会影响使乳汁分泌的荷尔蒙。因而不要过于劳累，注意休息。当婴儿熟睡时，母亲也要很好地休息。

母亲的营养是母乳的来源，要注意母亲营养的平衡，要多吃些含铁、钙、维生素多的食品。哺乳期，母亲容易口渴，要多喝牛奶、汤、果汁等。体内水分充足，才会有足够的乳汁。

哺乳的原则是想吃时才喂

喂奶要在婴儿想要时才喂。最初也许不太规律，但慢慢就会规律起来。出生后2个月左右，大体间隔3小时喂一次奶；出生后3个月以后，开始间隔4小时，一天约喂5—6次。这个阶段的婴儿吃奶有了白天与黑夜的区别，夜里可以少喂一次。

喂奶时间规律起来以后，一次喂奶的时间可以持续10—20分钟。两侧乳房分别各喂7—8分钟，婴儿吃饱后，会自动停下来。



近似母乳的牛奶

牛奶经过多次加工，其成份和母乳基本相同，当母乳不足时，可以补充牛奶。

牛奶是母乳的仿制品

加工后的牛奶是以牛奶为原料，尽量以母乳的标准成份进行加工制作的。以前，只要一提到人工营养，就知道是指牛奶。但牛奶中的蛋白质与母乳相比，难以消化。脂肪也难以吸收，会使婴儿的体内负担太重。

所以，经反复地研究，用各种方法对牛奶进行调制，生产出了成份与母乳相近的牛奶。

蛋白质和脂肪被易消化吸收的物质所取代，在牛奶中加入少许乳糖，其成份比例与母乳大体相同。此外还含有维生素C、E、D、铁等成份。其成份与母乳也相近，所以在营养方面完全用不着担心。但是不管怎样加工，牛奶中也不会含有母乳中所含有的婴儿的免疫抗体。而且担心有的婴儿对牛奶会过敏。

不能喂母乳时，可喂牛奶

母亲如果患有重肾炎、糖尿病、恶性肿瘤、心力衰竭、肾机能障碍等慢性病时，要停喂母乳，改用牛奶，以免给母体增加过多的负担。

当患有结核病、急性传染病或感冒时担心传染婴儿母亲，母亲应戴口罩哺乳。

母亲生病，服用肾上腺皮质激素、水杨基类或是安眠药时，因为药物有可能溶于乳汁中，因此，要在医生的指导下服用这些药物。感冒时，要跟医生讲清楚，自己正在哺乳期，用药时要和医生商量。另外，当乳头形状异常或是异伤乳头时，对喂奶也会造成困难。

母亲患有乳腺炎尚不严重时，还是坚持喂奶的好。如果化脓，那只好放弃母乳。

牛奶的营养很全面，当母亲患病或是乳汁不足时，要果断地给婴儿改喂牛奶。

要一直选用合乎婴儿口味的牛奶

市场上所销售的牛奶，13%左右要溶解后饮用。每100毫升牛奶中可摄取热量65—70大卡，蛋白质1.5—1.8克，脂肪3.5克，无机物0.3克。而母乳的营养结构是，热量65大卡，蛋白质1.07克，脂肪3.5克，无机物0.2克。

牛奶制品在成份上没有大的差别，无论哪种都可以。只是味道上有微小的不同，如频繁调换品牌，对婴儿不利，因此要持续选用适合婴儿口味的牛奶。

选用合适的乳头

婴儿吸吮牛奶时，不仅仅是满足食欲，而

且还促进下颚和面部的发达，同时又可以保持安定的心情。

奶瓶的橡皮乳头的下部相当于母亲乳房的乳晕的大小，突起部分相当于母亲的乳头，婴儿在吸吮母乳时，需要下颚和舌头使劲地吸吮，这样可以使下颚发达。用奶瓶喂奶时乳头的孔不要太大，孔大容易出奶，但婴儿下颚得不到锻炼。

因此，首先要选用合适的乳头。一般在10—15分钟左右吸完最为合适。若不到上述时间就吸完了，婴儿会不满足；若用20分钟以上，婴儿中途会疲劳。

乳头分S、M、L三种型号。S适用于0—3个月的婴儿；M适用于3—6个月的婴儿；L适用于7个月以后的婴儿。根据婴儿的月龄和实际情况，选择适当的型号。如果出现牛奶溢出嘴外或呛奶等情况时，就要换用小型号的乳头了。

哺乳要定大致的标准

牛奶和母乳一样，婴儿想要时便给他（她）吃。但是牛奶与母乳不同，可以定量。因此，喂牛奶时要大体规定次数和间隔的时间。

喂牛奶也要像喂母乳一样，要抱起婴儿，不能让婴儿躺着含乳头，以防婴儿的鼻和喉被牛呛着。

哺乳是母婴相对而视的宝贵时间。要满怀深情地凝视婴儿，对于婴儿的凝视与微笑要有所表示。这样，母婴之间心息相通，与母乳哺育一样建立起温馨的母子感情。

哺乳的标准量

月龄	0个月	1个月	2个月	3个月	4个月	5个月
一次量	10—140	140—160	160	200	200	200 (ml)
每日次数	8～6	6	6	5	5	5
每日总量		840～960	960	1000	1000	1000 (ml)

母乳不足要采用混合营养法

有的人乳汁不足，也有的人因工作忙而无法喂母乳。这时，要果断地采用混合营养法。

哺乳超过30分钟，则有可能母乳不足

通过喂奶时间的长短可以检验母乳充足与否。一般情况下，婴儿吸奶10—20分钟左右后就可以吃饱，会自动放开乳头。可是，当母乳不足时，婴儿就总觉得不满足，已超过30分钟，仍含着乳头。这时就要考虑添加牛奶以弥补不足。

还有，喂奶超过30分钟，或者1个小时后，婴儿仍哭，闹着想吃奶时，则应引起重视。如持续2—3天睡不好，就要改用混合营养法。

另外一种测定母乳充足与否的方法是计算婴儿的体重。3个月之内的婴儿，每天平均增加体重25—35克。先测定婴儿体重，一周以后再次测定，两次数值之差除以7，就是婴儿每天增加的体重。如果得出的数值比上面的平均数少得多，就要考虑是不是母乳不足。但是，每个婴儿都有自己的实际情况，单凭体重判断有些片面，要和医生商量，若没有其他疾病，再考虑补充牛奶。

哺奶时加牛奶的方法

母乳不足添加牛奶的方法有两种：一种是喂母乳时添加牛奶；另一种是母乳和牛奶分开喂。

如果可能的话，最好还是喂母乳时添加牛奶。因为只有让婴儿不断地吸吮乳头，才不会影响乳汁的分泌。

如图所示：

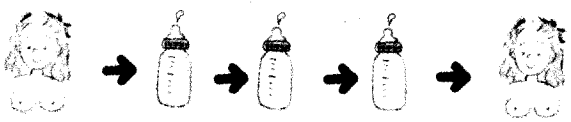
混合营养法



ⓐ哺乳时添加牛奶。



ⓑ哺乳时，把牛奶和母乳分开喂。



ⓒ哺乳期的职业女性，白天喂牛奶，早晚喂母乳。

喂奶时要先把左右两侧乳房让婴儿吸吮7—8分钟。然后再添加适量的牛奶。乳房胀，出奶不好时，也一定让婴儿吸，直到吸空为止。

喂母乳后添加牛奶的量即是母乳不足的量。如果每次添加牛奶的量超过100毫升，则表明母乳已不多，已到了应全部用牛奶哺乳的时期了。

母乳和牛奶分开喂养法

有些婴儿吃完母乳后再喂牛奶，因不喜欢奶瓶而拒喝牛奶。

对于这样的婴儿，一般采用把母乳和牛奶分开喂的方法，就不会拒绝了。

这种喂奶法，母亲乳房会发胀，但不要一胀就喂婴儿，要积存到够婴儿吃一次的量时再喂。这时，喂母乳的次数会比以前少，减少的部分要用牛奶来补充。

分泌母乳的荷尔蒙，在睡眠时活动激烈。因此，一般母亲在第二天早晨乳汁很充沛。到下午逐渐减少。多数到傍晚乳汁不足，这期间喂1—2次牛奶即可。

有的母亲上班工作，白天不能喂母乳，这时可采用白天喂牛奶，早晚喂母乳的方法。

工作的母亲由于喂母乳的次数减少，乳房受刺激也减少，乳房的分泌也会渐渐地不足。

在工作时间，如果乳房发胀，可用手或者吸奶器把乳汁挤出来。这是为了能继续使婴儿多少吃到些母乳。乳房里积存乳汁时，一定要挤净，把乳房挤空。

对不吃牛奶的婴儿所采用的对策

刚出生不久的婴儿，由于条件反射，由母乳向混合营养过渡时，不管是母乳还是牛奶都同样喜欢。

可是经过2个月之后，有不少的婴儿只吃母乳，不喜欢牛奶。这是由于婴儿习惯于母乳的味道和感觉，对牛奶产生一种异样感。而且一般认为：由于吸母乳和用奶瓶吸牛奶时婴儿的嘴和下颚运动的方法也不同，婴儿不习惯于用奶瓶吸奶。

对于这样的婴儿要采取母乳和牛奶分开喂的方法。但也有的婴儿不管怎样都不吃牛奶。遇到这样的婴儿，首先要把牛奶和乳头的种类不断调换，直到喜欢为止。似乎有不少婴儿调换也不喜欢吃牛奶。

上述方法不管用，就用汤匙试试看。用匙喂和吸母乳完全不同，相反倒会容易接受。可是匙喂要花费很长时间，选用带汤匙的奶瓶会方便些。

如果有的婴儿仍很顽固地拒喝牛奶，在母乳又不多的情况下，要下决心停喂母乳。母乳完全停止后，毕竟是婴儿饿一阵，过2—3天就会喝的。

婴儿出生3个月后，如果母乳稍有不足时，可以不喂牛奶。在尽量喂母乳的同时，可以开始喂断奶食品。断奶食品和牛奶截然不同，相反，更容易被婴儿接受。

断奶期的营养

断奶食品是母亲育儿最初遇到的问题，要懂得断奶的意义，积极主动地喂婴儿断奶食品。

婴儿发育成长，断奶食品不可少

从一个吸乳汁的婴儿，发育到能吃成人的食品，其间，断奶食品是过渡的桥梁。

吃断奶食品可以练习咀嚼

吃东西是人类生存的第一条件。婴儿随着不断的发育成长，一定要吃些乳汁以外的食品。

婴儿吃奶是先天所具有的能力，而咀嚼食物是后天的。大人很自然地咀嚼食物是从婴儿时起得到的训练结果。详细分析咀嚼动作，就会明白实际是口腔和下腭进行的很复杂的协调运动。

因此从婴儿时起，就应该逐渐地进行咀嚼训练。最近有些孩子不会咀嚼，吃断奶食品正是训练咀嚼能力的时候。而且断奶期的婴儿，也是训练咀嚼效果最显著的时期。从吃糊状食物开始，配合婴儿的成长，逐渐从软到硬，不断进行咀嚼训练，最后直到孩子能吃任何食物。

随着婴儿不断成长必须补充营养

母乳对婴儿是最理想的食品。但随着月龄的增加，90%是水的母乳，营养就显得不足。特别是出生5—6个月以后的婴儿，容易缺铁和维生素，必须补充乳汁以外的食品。

人工营养食品里添加铁和维生素等成份，一直到能满足2—3岁儿童的需要量。如果孩子只喝牛奶，会缺乏营养。因此，随着孩子发育成长，必须练习吃营养全面的食品。

培育丰富味觉的最初机会

作为基本的味道是指“甜”、“酸”、“咸”、“辣”四种。这和红、黄、蓝三原色一样构成味觉的基础。

“甜”是要求能量的味觉。“咸”是调整体内盐份，取得平衡的信号。“辣”是发现有毒物质的警报，放在口中觉得辣，就要吐出来，阻止食物进入体内。“酸”同样起着发现有毒物质的作用。因为腐烂变质的东西才发

酸。

儿童一般喜欢“甜”或者“甜酸”，讨厌“酸”和“辣”。喜欢“甜”味道也许是因为身体本身的需要。相反，“苦”和“酸”难以适应，要对孩子进行训练，使之对其味道逐渐习惯。

“咸味”几乎和生理要求无关，只是饮食习惯形成一种嗜好。因此，断奶期的婴儿对咸味的感觉好似一张白纸。在断奶食品里不加咸味，对婴儿也无影响。习惯于盐多的人，其味觉会很迟钝，而习惯于清淡的人却很敏感。如果从断奶期开始就多盐，那么此人一生对盐的摄取量都会很多。

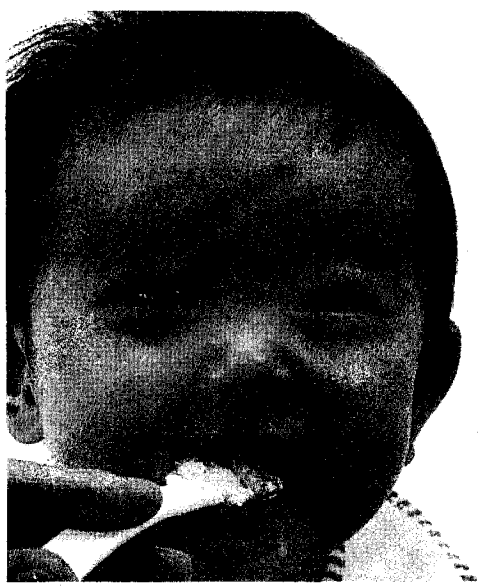
断奶期是味觉开始发达的重要时期。婴儿虽然具备基本的味觉能力，但只有给婴儿吃各种食物，适应各种味道，记忆各种味道，才能具备一般人的丰富的味觉。断奶期也是很容易习惯各种味道的时期。因此，在这一时期，让婴儿品尝各种味道，扩大味觉的范围，以后也会很容易适应未曾品尝过的味道。

如对大人的饭菜感兴趣，则应开始加断奶食品

“初食”仪式在婴儿出生100天或120天举行。准备红小豆饭，全鱼——让婴儿模仿吃饭，祝愿他一生都不愁吃。这对于还不能吃东西的婴儿来说，也许是无意义的。但从中我们可以了解到，古时人们准确地观察到婴儿对食物反应的时间和心态。

在此之前，婴儿只是吃奶。而此时，婴儿会自己伸手拿奶瓶，并且开始对大人的饭菜感兴趣。因此，出生后100天或120天所进行的“初食”仪式，并不是没有道理，这表明断奶的准备时期。

这时对父母的饭菜探身、嘴动着想吃的样子，正是证明婴儿在生理上和心理上都发育到一定的阶段。以此判断可以给婴儿提供断奶食品。



咀嚼食物的作用

会咀嚼很重要，能带来很多好处。

咀嚼可以帮助消化、吸收

吃断奶食品可以培养婴儿咀嚼食物的能力，会咀嚼有很多好处。

首先可以更好地吸收消化食物。使用下腭和口腔的所有器官及肌肉，咀嚼可以把食物嚼碎咽下肚。嚼碎后的食物到胃里，接触胃液的面积会增大，易消化。咀嚼的同时唾液和消化液会增多，更能促进消化。

实验证明，同样的食品认真的咀嚼和一般地咀嚼，排泄物会有很大不同。就是大人如果连续几日牙痛，不能很好地咀嚼食物，也会有腹痛，腹泻等现象。所以说咀嚼可以帮助消化。

咀嚼可以保护口腔卫生

由于咀嚼能分泌大量唾液，促进口腔的血液和淋巴循环，加速口腔的新陈代谢。口腔的唾液有杀菌作用。由于新陈代谢加快，便产生了良好的抗菌效果。因此可以说咀嚼对口腔的卫生有保护作用。

咀嚼硬食物，能防止残滓和齿石附着在牙齿上。虫牙在夜间容易形成，是由于唾液在睡眠时停止分泌，细菌容易繁殖造成的。一般来说吃坚硬食物的野生动物及未开化人的牙齿都很健康，而文明社会的人易得虫牙引起的齿槽脓肿病，都是由于过多食用制作好的软食品的结果。最近，很多日本儿童得虫牙病，可以说这也是由于随着社会进步，儿童的咀嚼运动发生变化的一种表现。

咀嚼的同时可以发现有毒物质和其它异物

口腔非常敏感，边咀嚼食物边可以发现食物里面是否混杂着有毒物质和其他异物，并且阻止其进入体内。

把食物放入口内，经过咀嚼才能知道是什么样的食物。大块或者坚硬的食物首先将其咬碎。如果其中有对消化器官有损伤的、有毒的或者是异物，就会立刻发现，吐出来。送到喉部的食物，如果咀嚼不充分就咽不下去。靠喉部的感觉也会将其吐出来。

喉部的这种感觉，婴儿非常敏感。随着慢慢地习惯会逐步适应。喉部的感觉能影响到人对食物的好恶。一般儿童喜欢吃容易咽的面条和流汁等食品，而不喜欢蔬菜类，也是属于这种原因。因此，婴儿断奶后要吃些容易咽的食物。

咀嚼会使牙齿整齐，脸蛋漂亮

婴儿吃奶时，口腔形状适于吃奶。由于咀嚼食物，不断地发育，下腭会逐渐变大。与此同时，下腭及下腭的关节也逐渐长成适于

咀嚼的形状。而且越嚼越结实。这和运动员一样，由于不停地锻炼，身体更加健壮。下腭形状是脸形的重要特征，如果总是一侧咀嚼食物，脸形也会朝一方倾斜。

婴儿时期的乳齿，齿与齿之间，有一定空隙。那是为将来恒齿能整齐地排列而留出的间隔。

如果下腭不发达，没有恒齿排列的空间，就会出现恒齿重叠，上下不合。也容易患虫牙。

据说最近婴儿的乳齿间已不大有空隙，这是由于饮食文化发生变化，使咀嚼机能退化，下腭缩小所致。要想使自己的孩子有一口整洁的牙齿，长一副端正的脸形，就应该从婴儿时起进行咀嚼训练。

培养婴儿对饮食感兴趣

咀嚼使人类产生食欲。因为咀嚼直接刺激大脑。由于虫牙和疾病不能咀嚼时，即使食物很有营养，也不能引起人们的食欲。咀嚼连带下腭不停运动，此时各种味道感觉就不断地传向大脑。使大脑受到兴奋的刺激。如果没有刺激人们会感到很乏味，无聊。大脑也很迟钝。因此，人体中最敏感的部位是口腔。它的感觉直接传向大脑，对大脑的刺激效果也明显。

饭菜味道越香对大脑的刺激就越大。不过，每天都要吃同样食品的话，不但不能刺激大脑，还会引起食欲不振。因此，好吃的食物，要尽量丰富多变，这样对大脑刺激的效果会更大。每天变化食谱，要注意营养的平衡，不偏食。营养比例适合的饭菜才会使身体健康成长。

营养平衡的饮食应该是每顿都要有含蛋白质的食物（鱼、肉、蛋、大豆等），粮食、蔬菜、水果。虽说婴儿吃得很少，但也不能只吃稀饭和豆腐。各种食物要搭配，即使很少也要做成和大人吃的一样。吃对婴儿来说也是一种考验。对新的样式新的味道不断地适应，既可以培养婴儿的意志，也可以引起好奇心。但在开始时婴儿会感到紧张，有压力，新的食物要让婴儿一点一点地逐步地习惯。吃是一种享受，和家人团聚品尝美味佳肴会更加感到美味可口、回味无穷。

婴儿5个月左右时断奶为宜

婴儿断奶时间过早或过晚，都不太合适，一般在5个月左右最适宜。

无论营养方面还是生理方面，婴儿在5个月时断奶最合适

有的母亲说："除了母乳和牛奶之外，也经常添加一些果汁和断奶食品。"实际上这不是开始断奶。开始断奶是带着某种目的开始喂断奶食品。

断奶开始的时间并不是越早越好。一般认为婴儿从营养和生理上比较适宜的断奶时间为5个月左右开始最适合。

婴儿在出生后一段时间里，固体食物放入口中要反射地吐出来。在4个月左右，这种反射逐渐消失，在4—5个月左右时，开始有咀嚼动作，从生理上讲，也开始接受固体食品了。

恰在此时，婴儿开始有各种动作表示。4个月左右时拿在手里的东西马上放到嘴里。大人吃饭时，探着身体露出想吃的样子。而且如发现不是母亲时会不停止地哭泣，母亲的样子它记得很牢。因此，这个时期也是母亲和婴儿感情的纽带紧紧地连在一起的时期。

在营养方面，一般在5个月前，喂母乳或牛奶就足够了。没必要再给其他食品。到5—6个月时，开始添加一些必需的食品。因此，在此以前不是要奶。

这样大约在5个月左右时，婴儿具备了断奶条件。

体重多少，不是婴儿断奶的标准

有人把婴儿的体重作为断奶的标准。有人认为婴儿的体重到7公斤时，就可以断奶。但实际上体重的多少并不能表示发育的程度。

婴儿的身体发育情况，每个人都不相同。比如，有些婴儿3个月体重就达7公斤，如果此时断奶，为时尚早。相反，有些婴儿虽然已经到5个月，但体重还不到7公斤，因而推迟断奶期，也并非好事。因此，此时断奶，不能按婴儿的体重决定，应根据婴儿自身的发育情况决定断奶时间。

比如可以用汤匙喂婴儿些酱汤表层的清汤，还可以把捣碎的苹果泥放在婴儿的舌尖上让其舔尝。如果婴儿不讨厌，并且咽了下去，则表明婴儿已具备断奶的条件。

婴儿出生4—5个月后，喂奶时间就能固定下来。婴儿有饱和饿的感觉。由于用母乳喂养的婴儿养成了想吃就吃的习惯。因此，到接近断奶期时应尽量按时间喂奶，使之有饱、饿的区别。

早断奶没有什么益处

想要早些断奶也不是不可以。在美国，不少的婴儿出生后一个月，就开始断奶。在日本，也出现了部分婴儿早断奶的倾向。

可是，早断奶会有许多麻烦，效果不佳。由于过早地喂母乳以外的蛋白质食品，易患过敏症。并且由于婴儿食欲调解机能还不健全，吃得过多，营养过剩，易发育为肥胖儿，而且盐份摄取过量也容易出问题。

有的婴儿虽然月龄少，但不喜欢牛奶，不吃奶。相反，还有些婴儿奶不够就哭，对于这样的婴儿可以考虑在2—3个月左右时断奶。

断奶晚会带来各种问题

断奶晚和断奶早一样无利而有害。如果断奶晚1个月左右，问题还不大，如果再晚的话，就会产生营养不良。

此外，如果错过断奶时间，再断奶是很困难的。最晚不能超过7—8个月。此时，要进行切实的训练。到一岁半以前，要使婴儿基本学会咀嚼。

如果晚于上述时间，训练咀嚼会有困难，将成为不会咀嚼的孩子。

1岁左右要完全断奶

断奶完成期一般在1岁左右。当然因人而异，有满1周岁完全断奶的婴儿，也有早一点或者晚一点的婴儿。

这个时期，婴儿还没有长出臼齿，虽然不能完全咀嚼食物，但已经有相当的咀嚼能力。而且，身体所需要的热量和蛋白质的营养2/3都要从乳汁以外的固体食物中摄取。当牛奶每天减少到400毫升左右时，表明已经完成断奶。喂母乳的婴儿这个时期也不太想吃母乳也是断奶期的一个标志。



制作断奶食品的6个要点

对于初为人母的人来说，制作断乳食品感到很难，因此下面介绍一下做断乳食品的几个要点。

食品形状的大小和软硬程度要分阶段进行

制作断乳食品最基本的一点，是要适应婴儿的咀嚼能力。

过去一直认为首要的问题是什么食物。要按怎样的顺序给婴儿。也就是说一般按粮食→蔬菜→蛋→鱼→肉的顺序进行，是“食品主义”优先。

实际上按这样的食品顺序，喂婴儿并无多大意义。是否容易消化，可以说与制作食品的形状大小、软硬程度有密切的关系。当然，在实际操作中，由于做软食品比较难，因此才把食品按软硬程度排列。从根本上讲，无论是米、胡萝卜、还是鱼、肉，把这些东西作成糊状，对婴儿的作用基本相同。

还有人说：“不要把两种以上的新食品同时喂婴儿”“食品的种类和量不要同时增加”等等。其实不用考虑过多，只要制作卫生，软硬适合，婴儿不会引起消化不良。

断奶食品的进程从软食品开始逐渐到硬的食品。参照月龄，断奶食品的标准如下：

◉ 初期(5—6个月左右)，婴儿练习喝的初期。一般要喝浓稠状的半流汁食物。

◉ 中期（7—8个月左右）能闭着嘴简单地咀嚼时期。如豆腐、土豆泥之类的食品。用舌便可弄碎的食物。

◉ 后期(9—12个月左右)已经很会咀嚼。虽然还没长臼齿，可是已经能够用齿龈弄碎稀饭中的饭粒，能吃软米饭。

食量要逐渐增加，不能着急

断乳期食品要从一日一次，一次一匙开始。以后每两三天稍微增加一些。最初，母亲可能只顾给孩子增加进食量，然而在婴儿断奶初期，比增加食量更重要的是，使孩子接受断奶食品，习惯断乳后的饮食。这一过程需要慢慢完成。如果婴儿习惯并且接受这样的饮食，再相应地增加食量。如果婴儿不太想吃，就不要勉强。

婴儿的发育，每个人都各自不同。只是一味地按育儿书上写的方法硬塞给孩子，会适得其反，使婴儿厌食。有些孩子到了三、四岁也不会咀嚼，多数是由于婴儿在断奶期被硬塞的结果。喂婴儿时，母亲的关怀体贴至关重要。根据月龄，每次大致是：初期（5—6个月）是5—80克；中期（7—8个月左右）是80—150克；后期（9个月以后）是150—200克左右。饮食次数，开始1个月左右一天一次，以后逐渐增加到一日两次，从9个月左右开始一日三次。这也不是固定的标准，在每次喂完后，根据婴儿的需要，还可以适当地喂些牛奶或母乳。

营养要平衡

断奶饮食进行到了一定程度，在每一次的饮食中，都添加些含有蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质的食物，取得营养平衡。每餐要把粮食、蛋白食品、蔬菜、水果三个种类搭配在一起，作成花样繁多、富于营养的婴儿食品。特别是蛋白质，是身体构成不可缺的营养物质，无论制作什么样食品，都应作为重要成份考虑。

食品的味道要清淡

断奶期要给婴儿打下各种味道感觉的基础。因此，如果在这个时候，喂盐味过重的食品，那么一生都口重。此时盐份过多，给婴儿的肾脏会带来负担，成人之后，容易患高血压病。

过于喜欢甜食，将来会长虫牙，容易肥胖。因此在断乳期的食品味道如何，有着重要的意义。

一般情况下，成人感觉味道清淡、可口时，含盐量是0.9%。而美国制作的婴儿食品含盐量在0.25%以下。由此可见，盐份多少是何等的重要。

断奶食品的味道，一般以成人几乎感觉不到盐味的程度最理想。不要使用调料，加进各种味道，最好要使食品保持自然的味感。

厨具和餐具要保持清洁

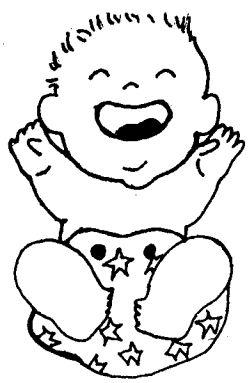
由于刚刚断奶的婴儿的消化器官很弱，对细菌还没有抵抗力。所以，在制作婴儿食品时，稍不注意就容易引起消化不良或者胃肠功能发生障碍。

为避免上述情况，在做婴儿食品时，注意把手洗干净。有条件的话，给婴儿专门准备一套厨具和餐具，注意清洁卫生。

挑选食品时，新鲜第一

断乳食品中，常用的豆腐，切好的肉、鱼等，容易变味，要特别注意。在挑选材料时新鲜第一，做好后要马上喂婴儿。

另外，买现成婴儿用食品时，要注意生产日期，不得超过一年。瓶装的罐头之类食品也要注意是否新鲜。



采取因人而异的断奶方法

有些婴儿不愿意吃断奶食品时，母亲也不必着急，要按婴儿的个性慢慢调理。

断奶方法要按婴儿的特点进行

按着育儿书上写的方法给婴儿断奶虽然可行，但不是每个婴儿都能很顺利地进行。对断奶食品，有的婴儿吃，有的则不吃，还有的吃得很少。如舌感不好，有的还会马上吐出来，这对初做母亲的人来说感到很为难。母亲用特别爱心做的食品，婴儿却连看都不看。有时母亲会难过得想哭。但要理解婴儿也和成人一样。有时有食欲，有时没食欲，不要太勉强婴儿。并且，婴儿也有个性。有的神经质，有的我行我素，的确如俗话所说“各人有各人喜欢的味道”。虽说孩子不想吃断奶食品，也不必焦躁，希望您能大度地想：“这就是我们孩子的个性。”

在轻松愉快的气氛中喂婴儿

开始断奶或者换新花样时，对婴儿来说都是初次体验，因此会有紧张感。婴儿不吃时，母亲不要硬往婴儿嘴里塞，如果硬塞，会被吐出来。婴儿对母亲心里活动也很敏感，母亲焦急不安的态度会影响婴儿。

一般在喂婴儿时，应该心情平静、愉快，面带微笑，这样会使婴儿感到很轻松，就会张大口吃东西。

不要着急，要循序渐进

喂断奶食品，开始由稀糊状过渡到粘稠状，然后到颗粒状，各个阶段都要认真地去作。在还没熟悉适应时，就转入下一步，是需慎重考虑的。这样做，不利于对婴儿咀嚼能力的训练。有如上台阶一样，要一步一步地去做才行。

断奶开始阶段，有障碍时，先检查一下是食品的舌感有问题，还是软滑程度有问题。如食物非常软滑的话，开始时，婴儿虽不想吃，也会逐渐喜欢。

总之，喂婴儿食品时，不能着急。为了使婴儿有食欲和好奇心，就要按不同个性的婴儿逐步进行。



断奶后宜采用的食品

只要遵守饮食形态，在断奶初期，几乎所有食物都可以采用。一般情况下都选用营养价值高，易消化易吸收的食物作断奶食品。

肉、鱼、蔬菜、乳制品要搭配合理适中

● 蛋——含有维生素A、D、B_1、B_2、铁，属于高蛋白食品。但是，在断奶初期不要吃蛋清，要吃蛋黄，因蛋清过敏性很强。过7个月以后的婴儿才能吃全蛋。

● 牛奶、酸乳酪、奶酪——都是适于断奶期蛋白质的来源。酸乳酪在刚一开始断奶时就能食用。而牛奶和奶酪断奶开始1个月以后再食用。

● 豆腐　豆豉——与动物蛋白质相比，不容易发生过敏。把豆腐磨碎或者过滤后做成汤，煮成粥状，可在初期使用。把豆豉切成细末，过滤后放入磨碎的酱汤中，便可喂婴儿。

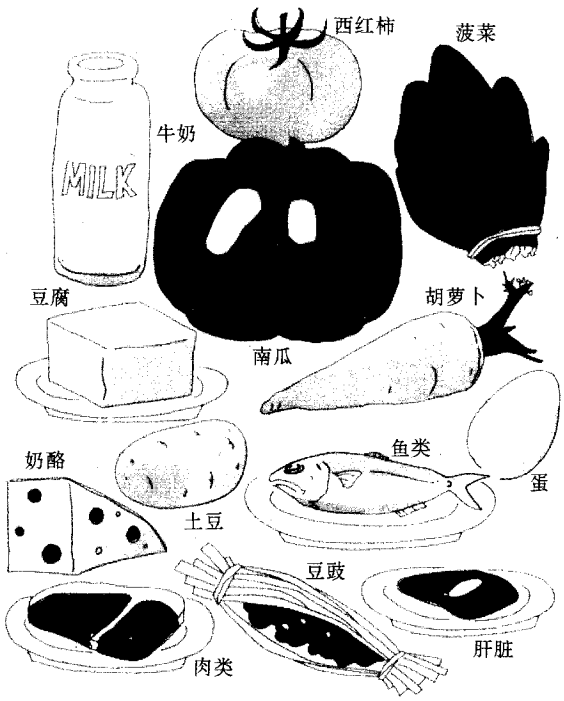
● 肉、肝脏类——指鸡胸脯、上等牛肉、瘦猪肉、肝脏等。肝脏中因含有铁、维生素A、B_1、B_2、B_{12}、D等成分，做成糊状，是断乳初期的理想食品。肉类中也含有大量蛋白质，要尽量做成婴儿喜欢吃的食品。如果把糊状肉汤放进能炖的食物中，或者放在浓汤或马铃薯泥中，都适于喂婴儿。但把上述食物做成糊状非常麻烦，因此在初期可以使用婴儿专用食品即可。

● 鱼贝类——和肉一样含有丰富的蛋白质，在初期，比目鱼、鲽鱼等白色鱼肉适于婴儿食用，青花鱼和秋刀鱼等是青色的鱼，易过敏，最好少吃。贝类不宜于初期断奶的婴儿。

● 红薯、胡萝卜、南瓜等蔬菜类——维生素、矿物质很丰富，适于断奶初期。制作时要煮烂，然后磨碎或者是过滤即可。

● 水果——含有丰富的维生素C和矿物质。把水果作成果汁，或者擦成末即可。香蕉可以直接弄碎。

适合作断奶食品的食物



不适于断奶期间的食物

如果下功夫制作的话，什么样的食物都适用。不过，还是有些不适于婴儿断奶期使用的。那么，有哪些食物不适合呢。

避开难以消化、吸收的食物

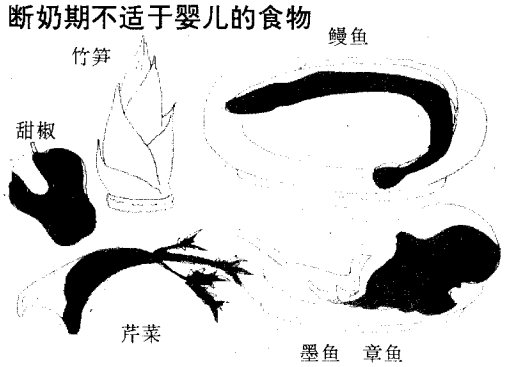
● 脂肪多的食物——鳗鱼、金枪鱼等，脂肪很多，不用为宜。

● 经过加工制作也不易烂的食物——墨鱼、章鱼、贝类，即使用火煮也不烂，不利于消化、吸收。不过，贝类中的牡蛎还能煮烂，可以食用。

● 纤维粗硬的食物——经过水煮后能煮烂的蔬菜可以喂婴儿。可是，如牛蒡、竹笋、蜂斗菜、紫萁、蕨菜、土当归等的纤维很硬，不宜使用。另外，生蔬菜也是如此。

● 味浓的食物——柿椒、韭菜、春菊、芹菜、冬葱等，味道很浓，不宜喂婴儿。

断奶期不适于婴儿的食物



断奶食品中不能用有刺激性的食物

● 调料——指胡椒、山蒿菜、姜等。但往蕃茄酱、咖喱粉里加少许调料也未尝不可。

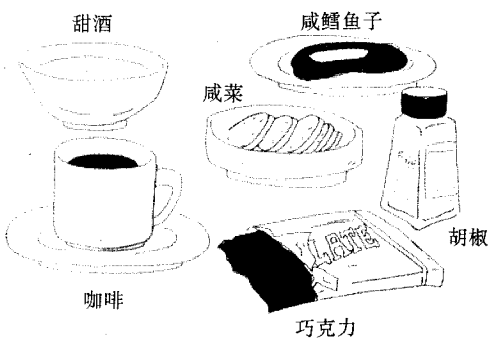
● 食盐过量——指咸菜、酱菜、米糠酱菜、甜烹海味、咸鳕鱼子、盐渍鲑鱼子、海胆酱、咸煎饼等食品。

● 含有咖啡因以及与此相似的兴奋剂食品——咖啡、红茶、绿茶、功克力等。

● 酒精——酒类不用说，其它还有奈良酱菜、加酒精调味的酱汤、甜酒等，不用为宜。

上述这些食品对婴儿的身体健康都有影响，因此，在断奶时不宜喂婴儿。除此之外，还有火腿、香肠、咸牛肉、鱼肉山芋丸子、圆筒状鱼糕。鱼糕等加工食品里面含有许多添加剂，而且盐分很重，因此即使到断奶后期都不宜喂婴儿。

断奶期不可以使用的食物



断奶期间宜用成品婴儿食品

制作过滤肝脏等婴儿食品非常麻烦，这时最好使用加工好的婴儿食品最为方便。滑腻程度和味道都适于婴儿。

成品婴儿食品在卫生、安全等方面都经过严格检查

做断奶食品很麻烦，又磨碎又过滤，特别是刚开始时，很不习惯。有不少的母亲说："光做婴儿食品就累得精疲力尽。"

在这种情况下，一般使用成品非常方便。婴儿的成品食品中没有人工合成的甜料、色素等对人体有害的添加剂。而且在质量和杀菌方面都经过严格的检查，卫生也使人放心。

成品婴儿食品营养全面

成品婴儿食品从滑腻感、味道、营养方面都属上乘。在断乳初期和中期，食品滑腻容易吃下去，对婴儿来说是第一条件。有的母亲虽然很细心地作了婴儿吃的食品，但婴儿却不爱吃。这时，最好能喂些成品婴儿食品。因为这些食品的味道、盐分，一般控制在0.25%以下。对婴儿的清淡程度正适合。

另外，在这样的婴儿食品中，混和着蔬菜和鱼等几种材料。虽数量很少，但营养很全。作为初期、中期的断乳食品，非常合适。另外，在自己给婴儿作食品时，可以以这些成品作参考。

但是，这种婴儿食品到婴儿的断奶后期有些过软，已经满足不了婴儿。这时，要以母亲手工作的食品为主，再附加一些这类成品即可。

在购买婴儿食品时要认准生产日期

现在在市场上出售的婴儿食品有干燥型和罐头型两种。干燥型食品可适量加水，浓度可自由调节。罐装食品打开盖后可直接用。

婴儿食品能够保存，因此在购买时，要认准生产日期。在正常情况下，一般从生产日期起一年以内都可以放心。

罐装食品和瓶装食品，在开盖后，尽快用完。如在2日内使用可放在冰箱里保存。并用薄膜纸包好，把瓶盖盖严。



断奶食品的制作方法

制作断奶食品并不难，和成人的饭菜相同，只要掌握基本要领，做起来很简单。

汤汁与木鱼汤汁冷藏起来用方便

作断奶食品时一般都用汤或者木鱼汤，这对婴儿初期的断奶食品，非常适合。由于一次用量比较少，这样可以把做好的食品冷冻保存，以备再用。

● 鸡骨汤的做法。①150克的鸡骨放两量杯水。②把去掉涩味的鸡骨、元葱、胡萝卜等放入热水里。③撇去涩水，煮烂，用细网眼的过滤器皿过滤即可。

★ 另外，用鱼骨、蔬菜做鱼汤。把卷心菜、胡萝卜、元葱放一起做蔬菜汤。

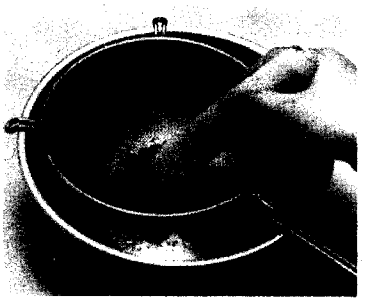
● 木鱼汤的制做方法。①5克木鱼配两量杯水。②锅里放好水，烧开后放木鱼片，立即停火。撇出涩水。③稍放片刻，木鱼片沉底之后，用纱布过滤，去掉细滓。

做海带和小杂鱼汤时，不是加热水，而是加生水。

过滤、磨碎、擦碎是做婴儿食品的根本方法

筛网过滤或者磨碎、擦碎是做婴儿食品的基础。菠菜、芋头、豆类、豆豉、胡萝卜、花茎甘蓝、南瓜、大萝卜等，用筛网过滤后，变得很滑腻。磨碎和用筛网过滤的作用相同，都是把蔬菜中的纤维弄碎，使之有滑腻感。鱼肉、肉末儿、芋头、肝脏、卷心菜等，都磨碎后使用。做苹果汁时，要擦碎。除此之外，大萝卜、胡萝卜用擦板擦碎、再煮，也省事得多。

筛网过滤



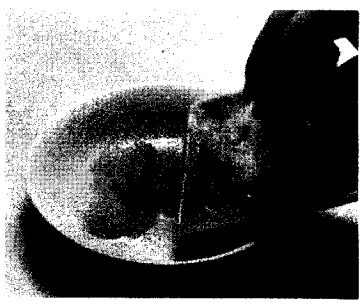
①往锅内放入嫩菠菜（红薯，胡萝卜等均可）加水，煮烂为止。②除水后放筛网滤器内过滤。

磨碎



①把卷心菜、马铃薯放入锅内加水，添至刚没过来的程度，然后煮烂。②把煮过的东西去掉水份，放到臼内，磨碎到很滑腻的程度为止。

擦碎



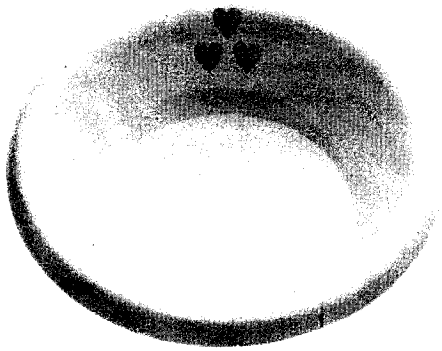
①把苹果切成八份去皮，取核，浸泡在淡盐水中。②用擦板把苹果擦碎，再把擦碎的苹果用纱布包好，拧出苹果汁。

经常食用的婴儿食品的基本调制方法

从糊状到颗粒状，哪个期间，作成什么样的软硬程度合适，下面对比一下，作为制作断奶食品的参考。

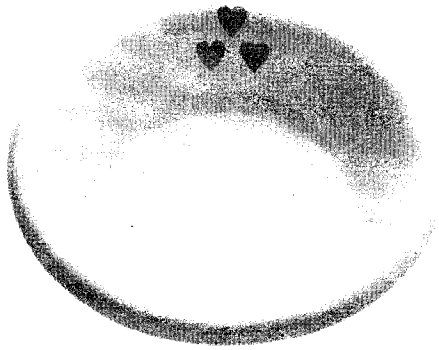
断奶初期（出生后5—6个月左右）

米饭



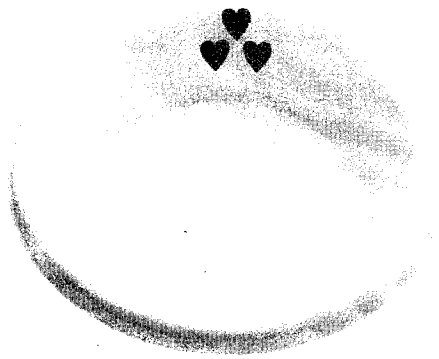
稀薄米片粥：①取两匙婴儿米饭粥原料倒入碗内。②加3—4大匙开水搅拌成糊状。

面包

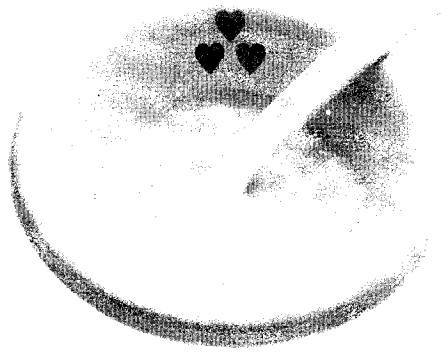


面包片粥：①取两大匙婴儿面包片粥的原料放入锅内，加少量的水。②用温水化开后，再加3大匙牛奶。

断奶中期（出生后7—8个月左右）

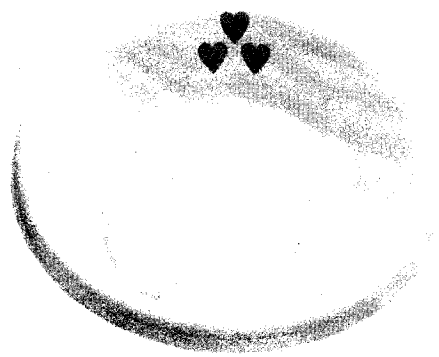


加7倍水的米饭粥：①米和水的比例是1∶7，放入锅内。②先用大火煮，开锅后用小火，煮至软烂为止。

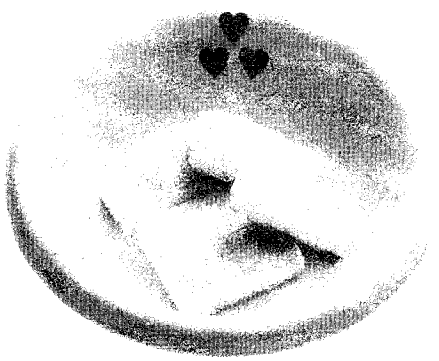


烤面包片粥：①取食品面包片1片的$\frac{3}{4}$，微烤后，去掉边角，切成5毫米的方块。②用婴儿食品汤煮，成稀粥状即可。

断奶后期（出生后9—11个月左右）



软米饭：①米和水的比例为1∶1.7，调后放入锅内。②先用大火，煮开后用小火。煮至软烂为止。

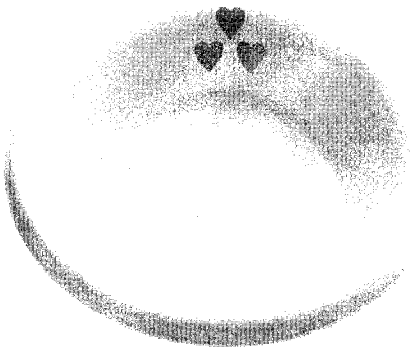


烤面包：①取食品面包1枚微烤后，去掉边角。②涂一层薄薄的奶油，切成容易进口大小的方块。

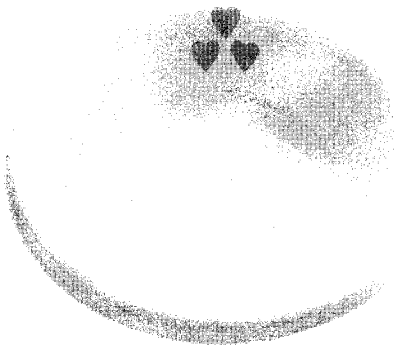
面条

肉类食品

断奶初期（出生后5—6个月左右）

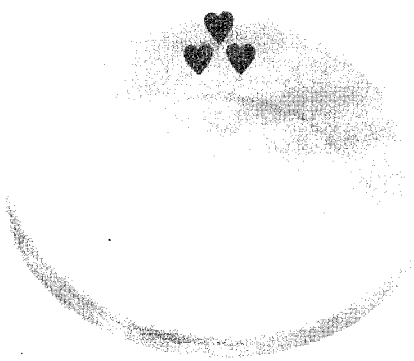


煮烂面条：①取少许面条弄成碎块。②把面条的细碎块和汤汁一块用温火煮，至软烂为止。



鸡胸脯汤：①把鸡胸脯肉煮烂，磨碎。②往磨碎的肉里加汤，再放少许酱油，最后稍放点淀粉。

断奶中期（出生后7—8个月左右）

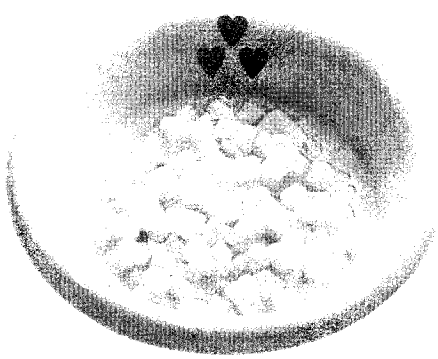


煮软面条：①取少许面条掰成3—5毫米大小的块。②往面条里加汤汁，用温火煮软烂即可。

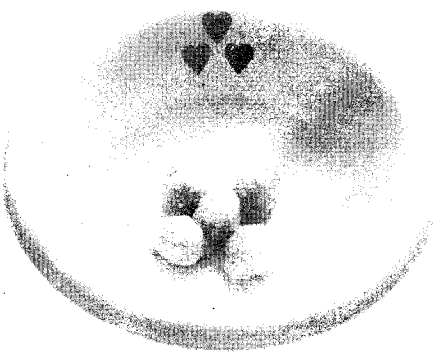


松煮鸡肉末：①把鸡肉块用开水煮后立即捞出，磨碎。②然后重新加水，取出涩水后，放少许酱油和砂糖即可食用。

断奶后期（出生后9—11个月左右）

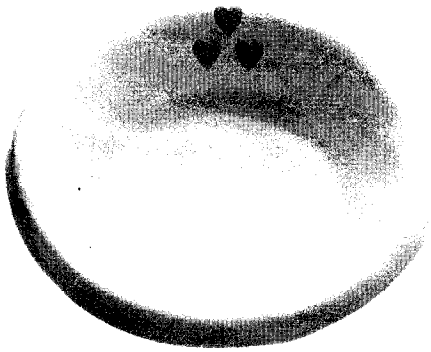


慢火面条：①把少许面条掰成7毫米大小。②然后往面条块里加进汤汁，刚没过米即可。再用慢火煮烂。

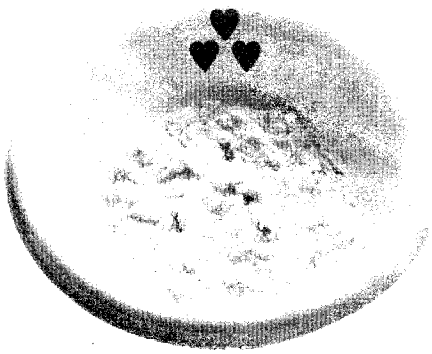


肉丸：①往肉末儿里加入元葱碎末和淀粉搅拌。②然后作成小肉丸，用汤煮，再加少许砂糖和酱油。

鱼类食品



鱼汤：①先将鱼肉块用白水煮熟，然后磨碎。②往磨碎的鱼肉里加汤汁再煮，并放少许调料，再加些淀粉成粘稠状即可。

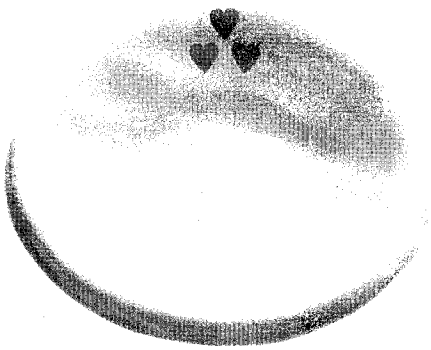


炖鱼松肉：①把鱼肉块用开水煮片刻捞出，然后弄松碎。②加汤汁，边搅拌边煮，再加少许酱油和其他调料调味。

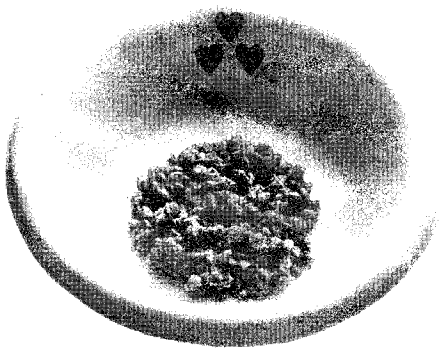


炖鱼肉块：①将鱼洗净后切成7毫米的方块。②放入锅内，加汤汁炖，再放入少许酱油和调味料。

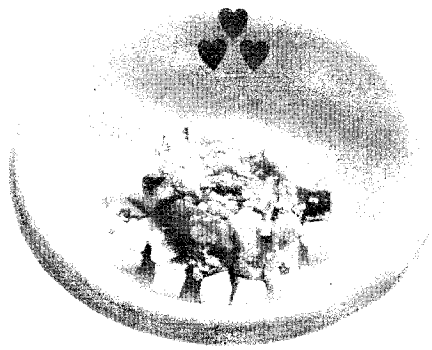
大豆制品



炖碎豆腐汤：①先把豆腐用筛网过滤。②加汤汁炖，并放少许酱油和调料，然后再加少量淀粉，成黏稠状即可。



煮豆豉：①将豆豉弄碎。②加少许酱油搅拌，然后加汤汁煮片刻。



肉松豆腐：①将煎好的豆腐切成一厘米的块，加汤汁煮，再放少许调料。②再加碎肉末儿，元葱，胡萝卜炖，然后放少许酱油，砂糖，淀粉即可。

断奶初期（出生后5—6个月左右）

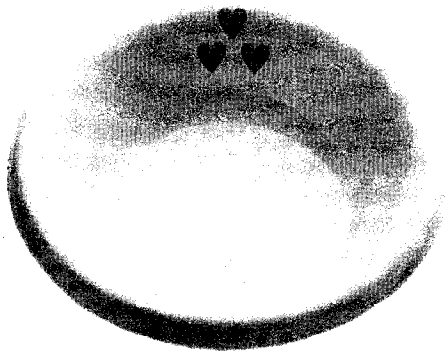
断奶中期（出生后7—8个月左右）

断奶后期（出生后9—11个月左右）

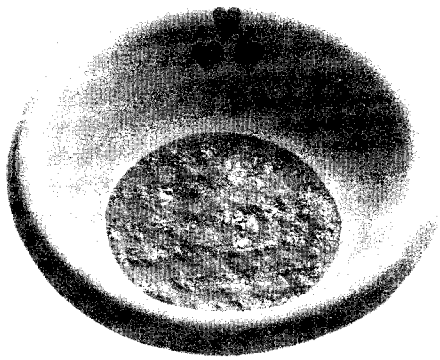
蛋类食品

肝脏食品

断奶初期（出生后5—6个月左右）



蛋黄糊：①把蛋煮熟，取半个蛋黄，用匙背捣碎。②加入少许汤汁，成糊状即可。

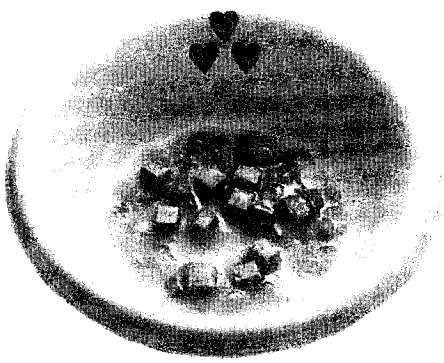


肝脏糊：①把鸡肝洗净，加热水煮熟。②将煮熟的鸡肝放白内捣碎，再放锅内加汤煮成糊状即可。

断奶中期（出生后7—8个月左右）

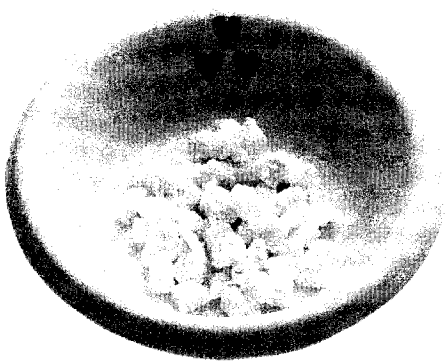


蒸蛋羹：①将全蛋搅拌溶在一起，然后取$\frac{1}{2}$量，加4—5大匙汤汁，再放少许酱油调味。②放入碗内，用温火蒸7—8分钟左右即可。

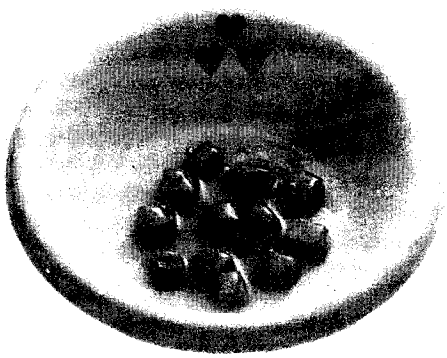


西红柿炖鸡肝：①将鸡肝用开水煮过后取出，切成5毫米的方块。②西红柿去皮放入锅内同肝块一起煮，再放番茄酱即成。

断奶后期（出生后9—11个月左右）



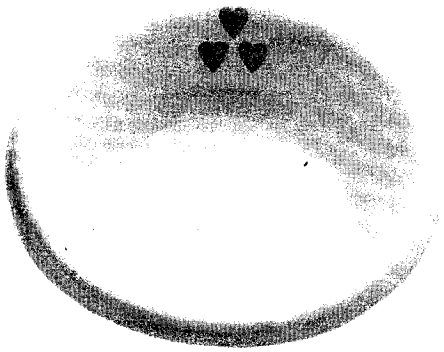
蛋黄酱拌煮蛋块：①取鸡蛋一个煮熟。②切成6—7毫米的方块，加少量蛋黄酱即可。



煮肝块：①将鸡肝切成7毫米—1厘米的方块。②加水、砂糖、酱油炖，然后再加少许淀粉。

断奶初期（出生后5—6个月左右）

乳制食品



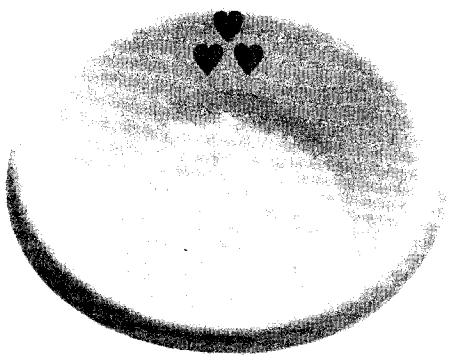
酸奶：①把市场上出售的酸奶稍微过滤一下，然后加进蜂蜜或者过滤后的婴儿水果汁即可。

薯类食品

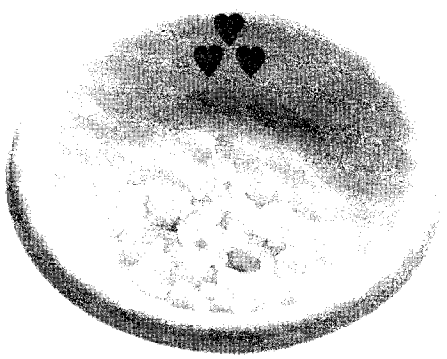


黄油炖土豆泥：①将土豆煮过后过滤。②将过滤后的土豆泥放入锅内，放汤、黄油稍炖即可。

断奶中期（出生后7—8个月左右）

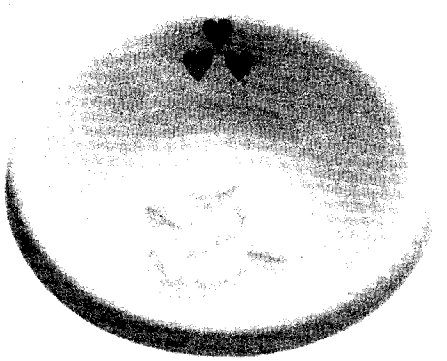


乳酪拌萝卜泥：①把干酪切成3—5毫米的方块。②用不锈钢萝卜擦成萝卜泥和干酪块拌在一起。

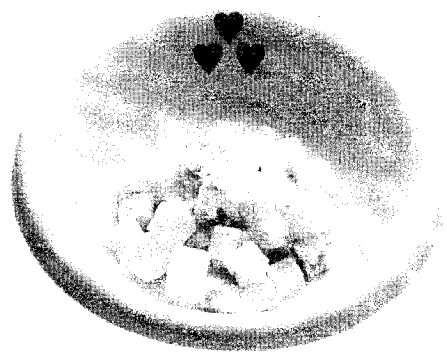


红薯炖苹果：①红薯和苹果去皮，切成3—5毫米的方块，把红薯用开水稍过一下。②然后放锅内，添水刚没过即可，再加砂糖炖烂。

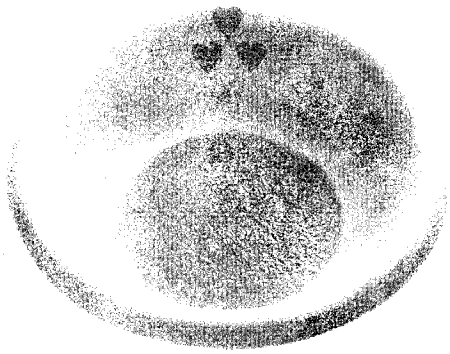
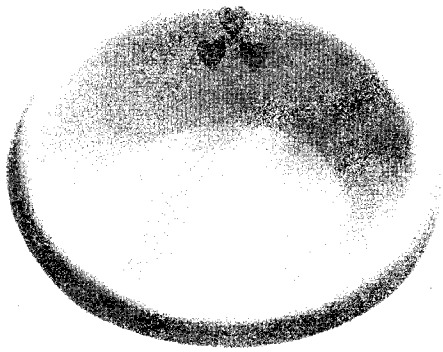
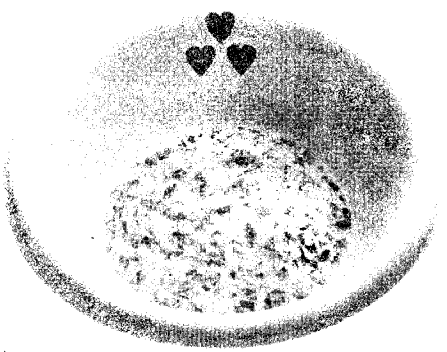
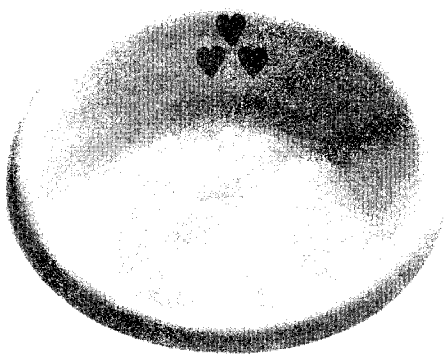
断奶后期（出生后9—11个月左右）



条状乳酪：把干酪切成宽7毫米左右，长2厘米左右的条状，每次吸7根左右。



色拉土豆：①把土豆、胡萝卜分别切成5毫米的方块，用水煮熟。再把黄瓜切成5毫米左右的方块，加少许盐。②加蛋黄酱拌即可。

	蔬菜类食品	水果类食品
断奶初期（出生后5—6个月左右）		
	煮胡萝卜泥：①胡萝卜去皮，擦成泥状。②加汤，刚没过胡萝卜即可。然后煮成糊状。	**炖苹果泥**：①苹果去皮，切成薄片，加水和砂糖煮烂，至透明状为止。②然后用臼捣碎。
断奶中期（出生后7—8个月左右）		
	牛奶炖波菜：①把波菜煮熟后切碎。②然后加汤炖，再加牛奶、淀粉和少许盐。	**煮甜苹果**：①苹果去皮、取核，切成5毫米的块。②加水，刚没过苹果，再放入少许的砂糖，至煮烂为止。
断奶后期（出生后9—11个月左右）		
	炒蔬菜：①将卷心菜和胡萝卜切成2厘米长的细丝，再把菜豆也切成细丝，豆芽菜切碎。②然后用油炒，加少许盐和酱油调味，最后加少许淀粉。	**酸奶拌水果**：①把香蕉、草莓和菠萝罐头切成5—7毫米。②加少许酸奶拌即可。

断奶预备期

3—4个月左右

当婴儿对大人的饭菜感兴趣，嘴咕容咕容蠕动时，就要做断奶的准备。

开始做断奶的训练

婴儿到了3个月时，体重已达到刚出生时的两倍，呈胖乎乎的婴儿体型。头也能挺直，即使不会抱孩子的父亲也能放心的抱起婴儿。婴儿的表情这时也很丰富，如果逗弄他，会笑出声来。而且能把母亲与他人区别开来。母子感情这时也牢牢地连接在一起。

婴儿在这时会边吃奶边活动手脚，而且对父母吃的饭菜也开始感兴趣。

到了3—4个月左右，嘴里放进固体食物时，也不大吐出来。小嘴经常咕容咕容地蠕动，做咀嚼运动。这将表明断奶的条件已经成熟。

但是，并不是说所有的婴儿都必须经过断奶预备期，可把这一时期当作对婴儿断奶的训练或练习吃东西的游戏。

喂奶时间要有规律

婴儿刚出生时，不分白天黑夜，只要饿了就吃奶，吃饱了再睡，渐渐地生活才变得有规律。白天运动，晚上睡眠，这时母亲也可松口气。

喂奶时间也逐渐地有规律了。如果是人工喂养，喂奶的时间规律很容易掌握。可是喂母乳的话，其时间的规律性就要差一些。

因为有些时候，婴儿一哭就要喂奶，这样其规律性很难养成。在此情况下，即使喂断奶食品，如果还不饿，就不会吃，即使吃下去也会产生消化不良。

婴儿到了3个月以后，夜里不吃奶，这样可以4小时喂一次，一天要喂5次。在断奶预备期，喂奶时间要固定，使婴儿懂得饱和饿。

首先要习惯于乳汁以外的其他食品

在断奶预备期，应先给婴儿喝些果汁、菜汤之类的东西。但这些果汁、菜汤是没有什么营养的。让婴儿喝这些东西，主要是让他们熟悉母乳、牛奶以外的味道，习惯于一些汤汁食品。因此，大可不必看到婴儿不爱喝这些汤汁，就担心婴儿无法断奶。

要在日光浴、洗澡等活动之后喂果汁

做果汁时，每个季节上市的新鲜水果，如

苹果、桃、草莓、西瓜、甜瓜、梨、葡萄、桔等，都可以作为果汁的原料。只是像草莓这类水果，在制作前，要仔细用水洗净。

制作桔子汁时，用压榨机和果汁机很方便，但这样易破坏果实中所含的维生素C，机器的消毒和用后处理也很麻烦，最好用擦菜板、柠檬挤榨器或者汤匙来试一试。苹果、梨、桃等用擦菜板。橙子、桔等用柠檬挤榨器。而草莓、西瓜、甜瓜等水果，只用勺子背挤碎就出果汁。

喂果汁是为了让婴儿熟悉乳汁以外的味道，所以在喂奶的间隔喂即可。并且果汁可以补充体内水分，所以在日光浴或洗澡之后喂比较合适。开始只喂一匙，逐渐可以增至4—5匙。如果这时婴儿仍很愿意喝，就可以将果汁装入奶瓶喂。一天的定量约为50毫升。婴儿可能较难接受带有酸性的桔汁、苹果汁。这时可以在果汁中加入1倍的凉开水稀释，再放入少量的蜂蜜、砂糖即可。



当婴儿适应果汁之后，再喂菜汤

婴儿适应果汁的味道后，就可以试着喂些菜汤。卷心菜、元葱、白菜、胡萝卜、萝卜、西红柿等等，只要是当季的蔬菜就可以。菠菜虽然营养很丰富，但煮出的汤中含有大量的草酸物质，而且煮后的菜汤味道也不太好，所以最好不用菠菜。但在断奶后，用滤器过滤后的菠菜汤，可用到断奶食品中去。

制作菜汤时，不要只用一种蔬菜，可选用三四种蔬菜。这时调配出的菜汤，营养丰富。将这些蔬菜切成碎块，混合在一起，加进适量的水，放锅内煮烂。然后用筛网过滤一下，菜汤就制成了。如果在煮蔬菜时加入一些海带，汤的味道会更好，婴儿会更喜欢喝。

喂菜汤的方法与喂果汁相同。也是从一匙开始，逐渐增至四五匙。待到婴儿习惯后，就可以每天喂30—50毫升。

断奶对婴儿来讲是件大事。虽然婴儿能喝果汁、菜汤，但也要注意别让婴儿患感冒、痢疾等疾病，时刻注意孩子的身体。

断奶初期

5—6个月左右

断奶初期的食品要以易于吃的软、滑为标准。循序渐进，让孩子越吃越爱吃。

断奶初期要喂浓汤

很快将进入断奶期，母亲也要开始紧张了。刚刚进入断奶期，有些婴儿可能会又哭又吐，但母亲不必着急。婴儿以前一直吃流汁食品，所以不论断奶食品多么滑软，婴儿在咽下时也会感到不同。断奶初期适用的食品，原则是软、滑，易于下咽。

稀糊状，一般是浓汤和酸奶混合后的状态。调制断奶食品的标准是当匙倾斜时，能一滴一滴地慢慢落下来的状态。

从一匙开始，循序渐进

喂断奶食品要选在对母亲和婴儿都合适的时间。一旦决定了就不要再改变。如果一天的喂奶时间是上午6点、10点和下午的2点、6点、10点的话，那么上午10点左右喂一次断奶食品最合适。当然，其他时间也可以，但要尽量避开婴儿想睡或母亲很忙的时间。

喂婴儿断奶食品的时间确定后，从一日一匙开始。虽说调成糊状就行，对所用原料并不限制。但考虑到每次喂入量少，所以还是以米粥和麦片粥等粮食食品为最佳。制作起来也很方便。

喂婴儿时，可将一匙分几回喂，放到婴儿舌的中间。开始时，婴儿可能会往外吐匙，或不将食物吞下撒出来。有时紧闭小嘴抵抗，甚至哭起来没完。遇到这种情况，也不必强喂。第二天可重新开始。但如果婴儿只是稍微抵抗，可将他吐出的食物再喂进去，多喂几次。

这样持续二三天后，婴儿逐渐接受，可以在第四天喂两匙，第六天喂3匙，这样持续1—2周后，可增加到4—5匙。

对粮食类食品习惯后，可以加些适量的蔬菜、或者稀糊状的鸡蛋黄，以增加蛋白质。一般情况下，断奶两周后，婴儿对粮食食品、蔬菜以及含蛋白质的食物，都能吃。这只是一般标准。具体情况，还要具体分析，不可强求。

喂断奶食品后，仍要喂足乳汁

喂完断奶食品后，婴儿仍像以前一样要母乳或牛奶，就应喂给他。因为5—6个月的婴儿虽说吃断奶食品，但量很少，婴儿吸收营养的主要来源是母乳或牛奶。只是有一部分婴儿在吃断奶食品一周左右，有的暂时不愿

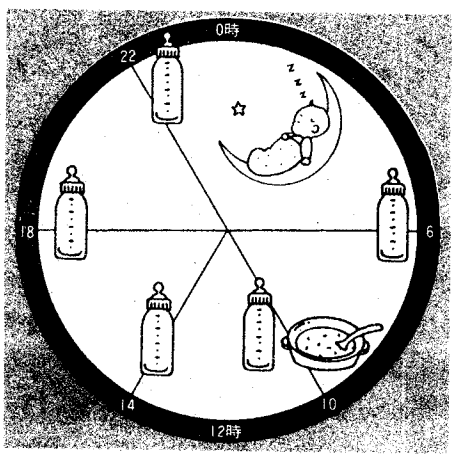
吃奶，有的吃奶量减少。但那是婴儿刚刚接触断奶食品的正常反应，一般在一周后会适应。如果这种状态持续了一个月，就要先喂母乳，然后再喂断乳食品。

改换制作方法，适合婴儿口味

孩子爱吃断奶食品还好办，如果孩子无论如何也不愿意吃，母亲就要沉不住气了。其实这个时候应该耐心些，慢慢来。如果孩子抵触情绪大，就等第二天再喂。还不行，就可以拖到下一周再进行。

在改变制作方法后，有些婴儿对这些食品可以从抵抗变得爱吃，所以还可以改变食品的滑软度，再试一试。

断奶初期的一天食谱：



有的婴儿很爱吃断奶食品，母亲当然很高兴，但不能因为爱吃就一个劲地增加数量，那样反而会适得其反。请妈妈们应该记住，不论婴儿对断奶食品接受的快还是慢，在最初的一个月里，主要培养婴儿的饮食习惯，不要急于增加数量。

婴儿一次进食10—15匙时，可增至一日两次

当婴儿一次能吃10—15匙粮食、蔬菜、含蛋白质的混合断奶食品时，就可以增至一日喂2次。第一次可以在上午10时，另一次可在下午2点或6点。仍然是从一匙开始。而且这时可以减少断奶食品中的水份，最好是糊状。



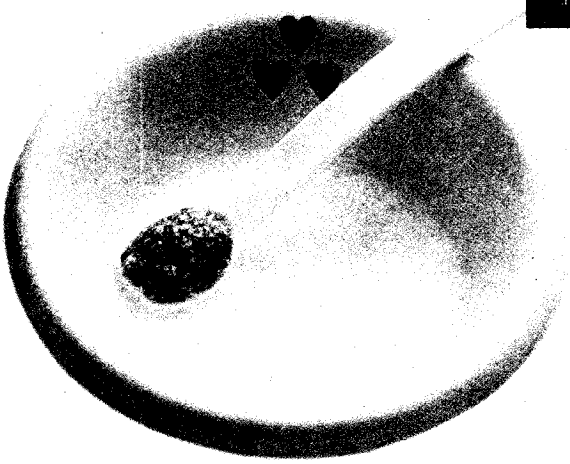


断奶中期的一周食谱

断乳初期，只是让婴儿熟悉断乳食品，与其说是吃，不如说是喝。所以食品必须滑软、易于吞食。尽量保持食物原味，不加任何调料。

星期日

面包粥、豆腐菜泥

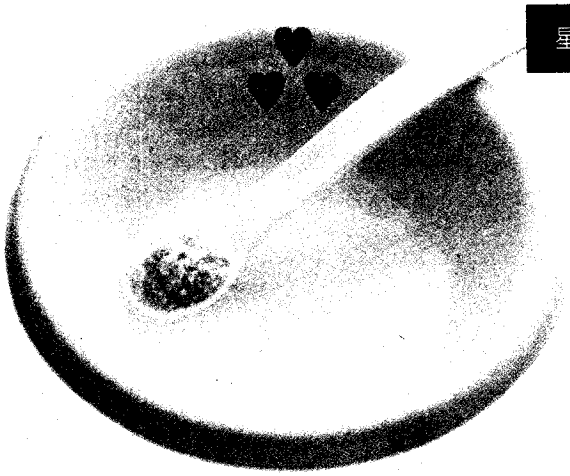


面包粥：婴儿调制食品面包一大匙与水溶奶粉4大匙混合，弱火烧成粥状（不要烧开）。

豆腐菜泥：取碎豆腐一小匙，菠菜和胡萝卜磨碎过滤后混合成一小匙，放入锅内稍煮，再放入面包粥中即可。

星期一

10倍水稀粥、菜汤炖鸡胸脯



10倍水稀粥：米与水以1：10的比例混合，用强火煮，开后用小火。中途不要搅和，约40—60分钟左右即成。

菜汤炖鸡胸脯：鸡胸脯肉与胡萝卜煮后磨碎、各取半小匙，卷心菜煮后弄碎，取一小匙，再加入木鱼汤炖，最后放湿淀粉勾芡即成。

星期二

蛋黄菜粥、果泥



蛋黄菜粥：10倍水稀粥半小碗，与煮后过滤的菠菜、卷心菜各1小匙混合，加进木鱼汤炖。放少许酱油调味。将半个蛋黄溶释后，加入锅内搅拌混合。

果泥：将婴儿食品苹果泥过滤后取少量，放入制作好的蛋黄粥内一起喂婴儿。

星期三

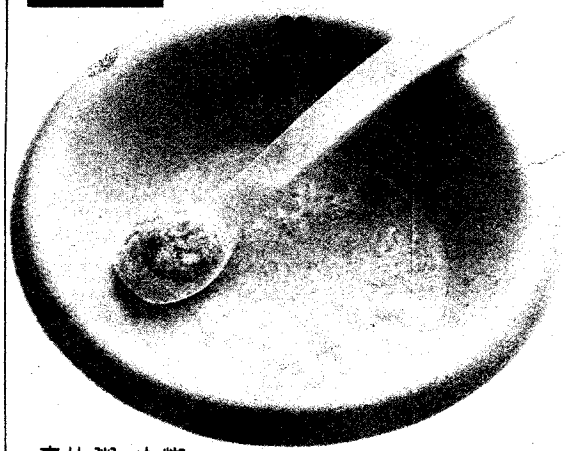


面包粥、蔬菜炖鸡肝

面包粥：取食用面包片1/4量，切碎后放入锅中，加水刚没过即可。再加进奶粉或鲜牛奶一起煮。

蔬菜炖鸡肝：煮过并滤过的鸡肝与煮过并滤过的胡萝卜各取半小匙，加进过滤后的马铃薯泥1小匙，放木鱼汤炖，再放少许酱油调味。

星期五

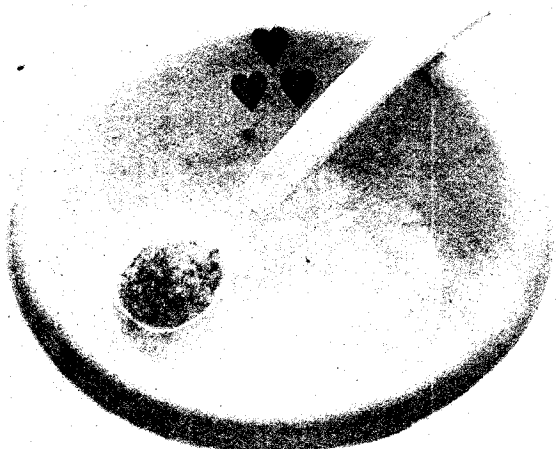


麦片粥、肉糊

麦片粥：二大匙麦片加入三大匙汤炖，3～4分钟后放入少许水溶牛奶即可。

肉糊：取煮熟磨碎的鸡胸脯一小匙，加进煮熟过滤后的胡萝卜和卷心菜各半小匙，放入鸡肉汤继续炖，少许酱油调味即可。

星期四



面条粥、蔬菜炖鱼肉

面条粥：将小把挂面揉碎，加入面条量1倍的木鱼汤煮，再放少许酱油调味。

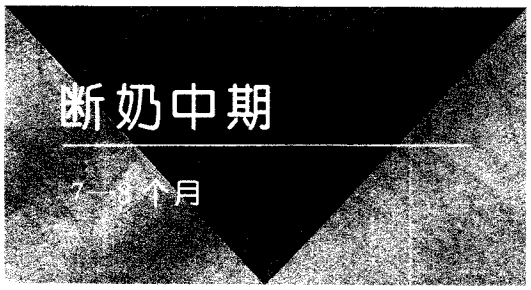
蔬菜炖鱼肉：取煮熟磨碎的鱼肉一小匙，加进煮熟磨碎的元葱和过滤后的青菜各小半匙，放入刚没过材料的木鱼汤炖，再放少许酱油即可。

星期六



三色粥

三色粥：将半小碗加10倍水的稀饭放入锅中煮。用少许酱油调味。取煮后过滤的胡萝卜和卷心菜各半小匙，再将煮熟滤过的蛋黄半个一块放入稀饭中加热，拌合即成。



当婴儿接受断奶食品后，便逐渐减少食品中的水分，呈糊状最适宜。并且增多食品种类，不断变换花样。

以布丁与蛋黄酱的软硬程度作为标准

在开始断奶的两个月，无论是母亲还是婴儿，对初期的断奶食品多少有些困惑。不过，最初不太会吃的婴儿会逐渐地适应下来的。

把粮食、蔬菜、蛋白质类食品混合在一起，第一顿饭若能顺利地喂5—10匙，第二顿就很顺利了。

喂婴儿食品时并不是突然地在某一日开始进入下一个阶段，应逐渐地减少食品中的水分，如果吃得很顺利，再进一步减少水分，使之成为粘糊状。

这一阶段断奶食品的标准，软硬程度和豆腐、布丁、蛋黄酱差不多。

使婴儿习惯于各种味道

到7—8个月左右时，婴儿每天所必需的营养30—40%是从断奶食品中获得的。因此，在制作断奶食品时，要使用营养丰富的粮食、薯类、蔬菜、水果和含有蛋白质的食物，而且要注意营养平衡。要让婴儿尝各种味道，使之适应。

这个阶段，如果食品的味道很单调，婴儿时期没有尝到过的味道，会成为以后婴儿偏食的重要原因。如果品尝了各种味道，则可以引起婴儿的好奇心。单调乏味的食品会使本来就偏食的孩子，更缺乏好奇心和食欲。

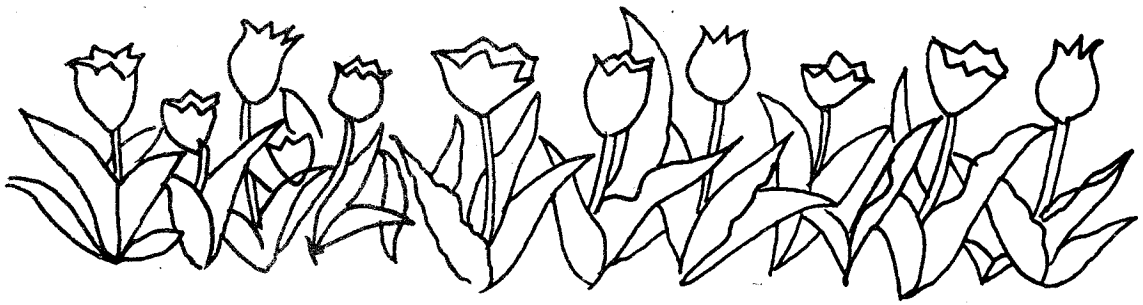
断奶中期可食用的食品及制作方法

下面说明一下食用什么样的食品，怎样制作：

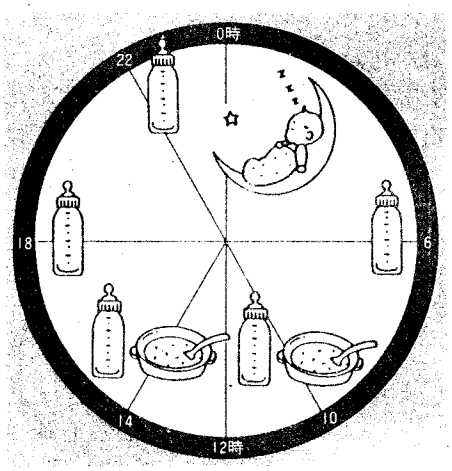
●**粮食、薯类**：饭粥要加入7倍水煮成稀饭；面包粥里面要能看到面包渣；面条、通心粉要切碎煮；薯类要煮烂，用匙背捣碎喂。

●**蔬菜、水果类**：蔬菜要煮烂、捣碎。菠菜煮后，切碎用黄油炒，婴儿喜欢吃。水果要擦碎、捣碎。桔子之类也要弄碎才能用。

●**蛋白质食品**：对蛋类不过敏的婴儿，可逐渐把蛋清放到粥或者杂烩里，也可以做成蛋羹或布丁。但一定注意要煮熟。鱼也不仅限于白鱼肉，也可用秋刀鱼、鲐巴鱼、金枪鱼、大马哈鱼的肉。要炖熟或蒸熟再弄碎，也可做成鱼松。贝类中可用牡蛎。肉类可用肝脏做成糊状，也可把瘦肉切碎做成肉松。大豆制品，豆腐必须炖熟，豆豉要切得细碎再喂婴儿。



断乳中期的一日食谱：



和每日一餐一样，要从一匙开始

喂断奶食品的方法，每日喂两次和喂一次一样，都从一匙开始。以后每二三天增加一匙。与此同时，可以暂时停止增加第一次喂断奶食品的量，等第二次喂入量达到 10—15 匙，即与第一次喂入量相同的时候，再同时增加两次的喂入量。但如果婴儿食欲很好，在一开始便可以同时增加喂入量。

喂奶的量，要随着断奶食品量的增加而减少。如果婴儿能吃 150 毫升的奶，吃断奶食品后，就只能吃 50 毫升了。如果婴儿不想吃奶，那是吃断奶食品已饱，不要强喂奶了。



当婴儿不爱吃时，要耐心地坚持

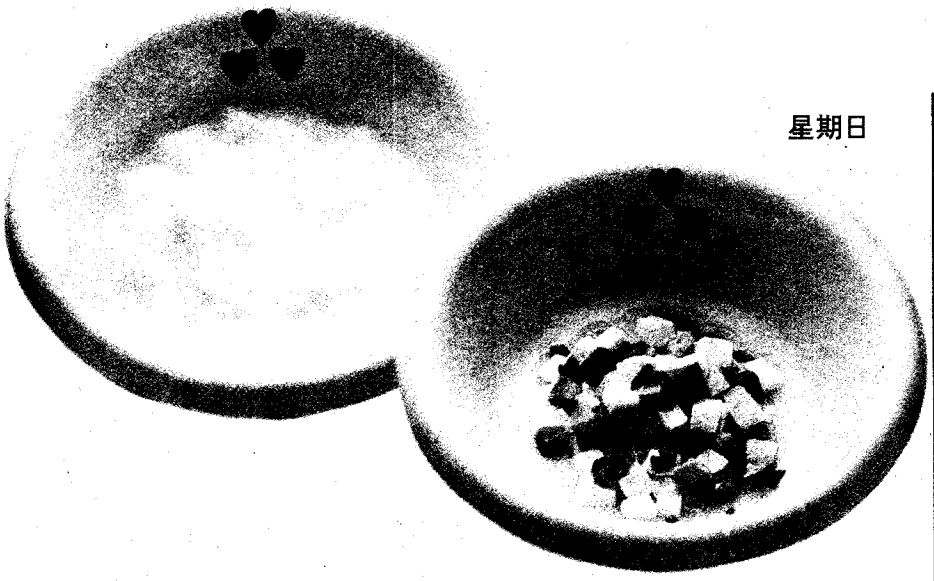
断奶食品有时稍硬一点，有的婴儿就不想吃，有的婴儿甚至连黏糊状食品也不吃。吃断奶食品是一种锻炼。今天不吃，明天再让吃，要耐心。如果无论如何都不爱吃的话，再从粥状食品重新开始。如果光吃粥状食品，那就会使断奶训练期延长，因此，必须要有耐心。

另外，还有些婴儿，也并不是生病，就是不想吃断奶食品。这时，不必着急，因为婴儿也和大人一样，有时也没有食欲。如果无论如何都不想吃的话，那就再看一下是否断奶食品的外形、味道不适合，或者是强喂的原因。

断奶中期的一周食谱

黏糊状食品，要做成用舌能破碎的程度。制作时，要把所用的材料切成3—5毫米大小的块。有的汤没有详细说明做法，这时可用婴儿用的雏鸡或者蔬菜做汤。

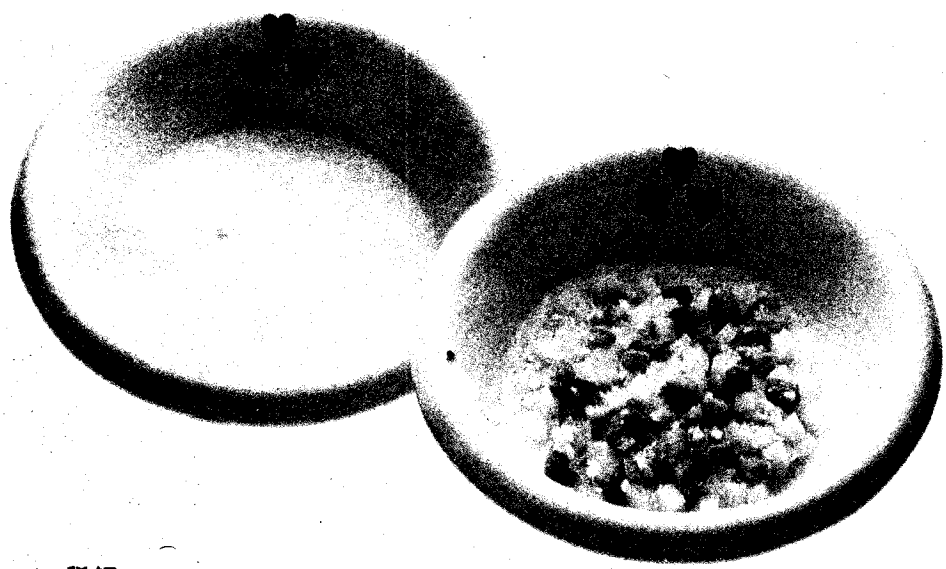
星期日



1. 面包粥
木鱼汤炖豆腐，蔬菜

面包粥：①取约半片面包，去掉边角，切成3—5毫米的块，水刚刚没过即可。用慢火炖。②煮烂后加两大匙牛奶，搅拌。

木鱼汤炖豆腐、蔬菜：①胡萝卜、青菜煮烂，切成3—5毫米的块。②取一大匙胡萝卜，半大匙青菜，放进木鱼汤汁，加热用酱油调味。③再把豆腐20克，切成3—5毫米的块放一起稍炖，取出即可。

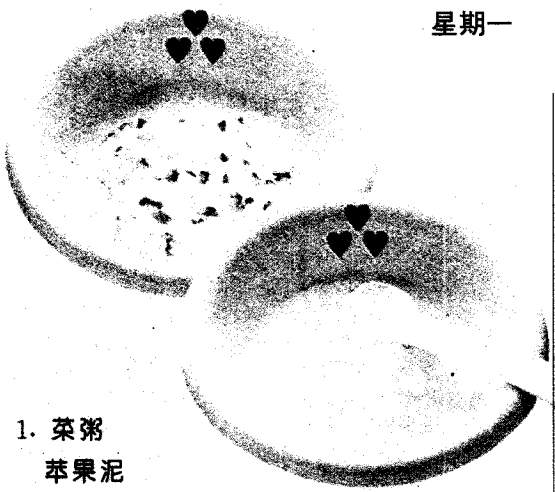


2. 稀饭
炖蔬菜

7倍水稀饭：①米和水的比例是1∶7。用大火煮开后再用小火，直至煮烂为止。②用量是儿童用碗的大半碗。

炖蔬菜：①取一大匙鸡肉碎块。再将元葱和胡萝卜切成3—5毫米的块，各取半匙。土豆一大匙，一起放进木鱼汤里，刚没过即可。然后用温火炖。②将菜豆切成3—5毫米的块取半匙，放入锅内，到炖烂为止。然后，再加少许酱油。

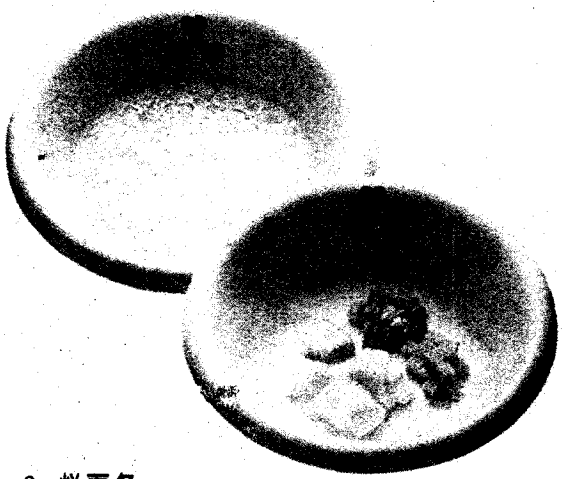
星期一



1. 菜粥
苹果泥

菜粥：①煮 7 倍水稀饭(参照星期日的②)。取儿童用碗的$\frac{1}{2}$或$\frac{1}{3}$量。②把元葱切成 3—5 毫米的块。取一大匙放进木鱼汤内。煮好后再加进稀饭，煮至黏稠状，再加少许酱油。③把青菜切成 3—5 毫米的块，放入锅内。最后再放半个鸡蛋，搅拌好。

苹果泥：将苹果去皮，去核，擦成泥。

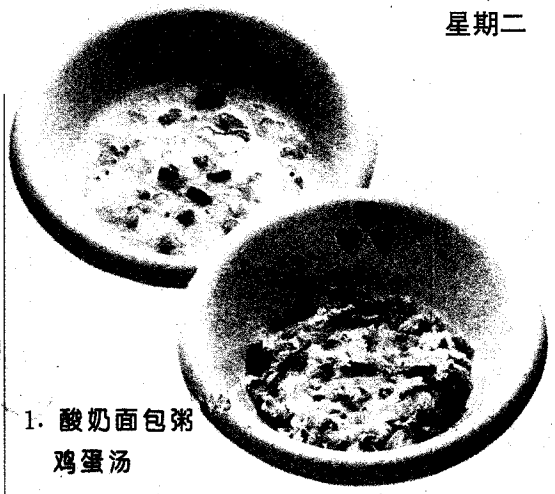


2. 烂面条
多味鱼肉

烂面条：①将小把挂面折成 3—5 毫米长条。加木鱼汤煮烂。②加少许酱油调味。

多味鱼肉：①取白鱼肉 15 克，煮松软。然后把南瓜、卷心菜，切成 3—5 毫米的块。取南瓜一大匙，卷心菜半匙，各自煮烂。②取少许蛋黄酱和蕃茄酱，混合后放在鱼肉上。然后放上各样煮好的蔬菜。

星期二



1. 酸奶面包粥
鸡蛋汤

酸奶面包粥：①取 1 片食品面包的$\frac{1}{3}$量。去掉边角，切成 3—5 毫米的块。加水，刚没过即可。加热，再加进少许蜂蜜。②木天蓼果去皮，草莓去蒂，分别切成 3—5 毫米的块。放进面包粥里。

鸡蛋汤：①将元葱切成 3—5 毫米的块。取一大匙放进木鱼汤里，煮烂。②把青菜用开水一烫，取出后切成 3—5 毫米的块，取半大匙加入①中。再加少许酱油，再放进半个搅好的鸡蛋汁。

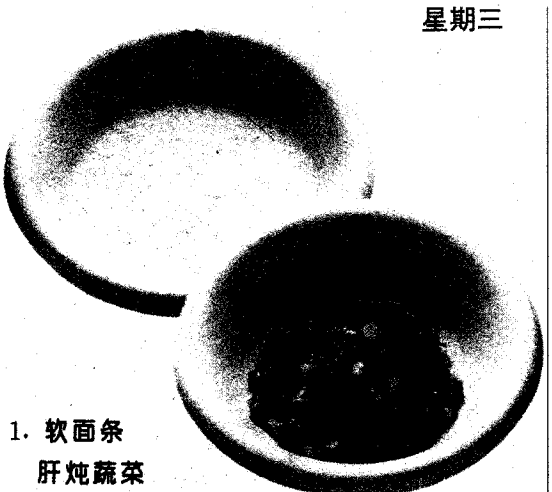


2. 通心粉炒西红柿
拌萝卜泥

通心粉炒西红柿：①把通心粉和胡萝卜煮烂，切成 3—5 毫米的块。然后把元葱，奶酪西红柿也切成 3—5 毫米的块。②取食油半小匙加热。将胡萝卜、元葱各取半大匙，取西红柿 1 大匙放入锅内炒。然后放一把通心粉和 1 大匙奶酪即可。

拌萝卜泥：①把黄瓜切成 3—5 毫米的块，取 1 小匙，放进少许盐，然后用水洗。②萝卜泥取 1 大匙，桔罐头的桔瓣取 2 片，切成 3—5 毫米的块，拌在一起即可。

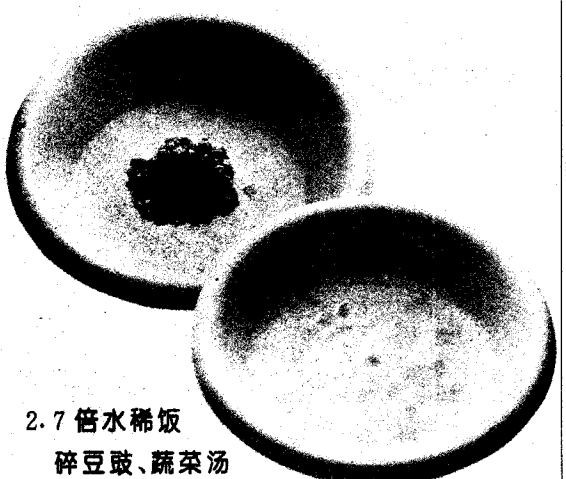
星期三



1. 软面条
肝炖蔬菜

软面条：①将小把挂面折成3—5毫米的长条。加木鱼汤炖烂，再用少许酱油调味。

肝炖蔬菜：①鸡肝煮后切成3—5毫米的块。再把红薯和元葱也切成3—5毫米的块。青菜用开水烫后立即取出。然后切成5毫米的块。②鸡肝、红薯各取1大匙，元葱取半小匙，放少许汤炖烂。再放少许酱油调味。最后放青菜。再放淀粉勾芡。



2. 7倍水稀饭
碎豆豉、蔬菜汤

7倍水稀饭：参照星期日2即可。

碎豆豉：①把豆豉切成3—5毫米的块。取1大匙，再放些海菜拌合。②木鱼汤和酱油按1∶0.5的量混合，再放少许豆豉拌合，浇在稀粥上面。

蔬菜汤：①土豆，元葱，胡萝卜切成3—5毫米的块。②土豆取1大匙，元葱、胡萝卜各取半小匙，加木鱼汤炖，用酱油调味。

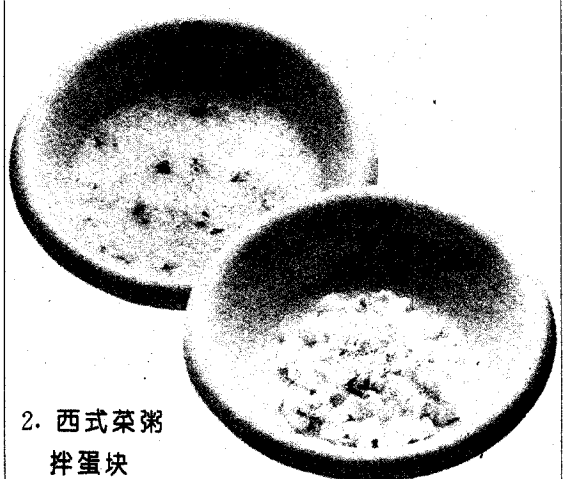
星期四



1. 面包粥
鱼炖蔬菜汤

面包粥：参照星期日1即可。

鱼炖蔬菜汤：①取鱼片15克，切成3—5毫米的块。青菜用开水烫过后也切成3—5毫米的块。再将萝卜切成3—5毫米的块。西红柿去皮，去籽后，切成5毫米的块。②取1大匙萝卜，用木鱼汤炖烂。放鱼肉，加热煮。然后放西红柿和青菜各1大匙炖。③放少许酱油调味，放湿淀粉勾芡。

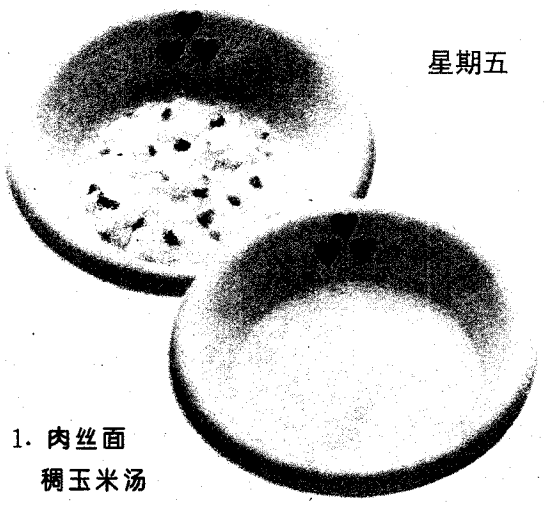


2. 西式菜粥
拌蛋块

西式菜粥：①取儿童用碗大半碗稀饭（参照星期日2）。用少半碗雏鸡汤炖。放少许酱油调味。②把用水烫过的青菜，切成3—5毫米的块，取1大匙，加进稀饭内即可。

拌蛋块：①把鸡蛋煮熟。西红柿去籽，黄瓜去皮，各切成3—5毫米的块。黄瓜上面撒少许盐后，再用水洗掉。②取半个煮好的鸡蛋。西红柿、黄瓜各取半大匙，加进半小匙蛋黄酱拌合。③把蛋黄弄碎，撒在上面。

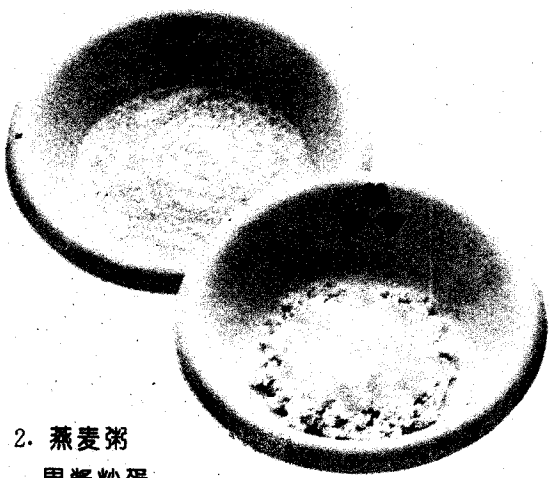
星期五



1. 肉丝面
稠玉米汤

肉丝面：①将小把挂面折成3—5毫米长条。②取半匙鸡肉末儿，把元葱和胡萝卜切成3—5毫米的块，各取半大匙，加进木鱼汤煮烂为止。③然后加面条，煮烂后，用少许酱油调味。

稠玉米汤：①玉米奶油罐头取1大匙，再把菜豆切碎，取1小匙，加4大匙汤、两大匙牛奶炖。最后放到臼里磨碎。

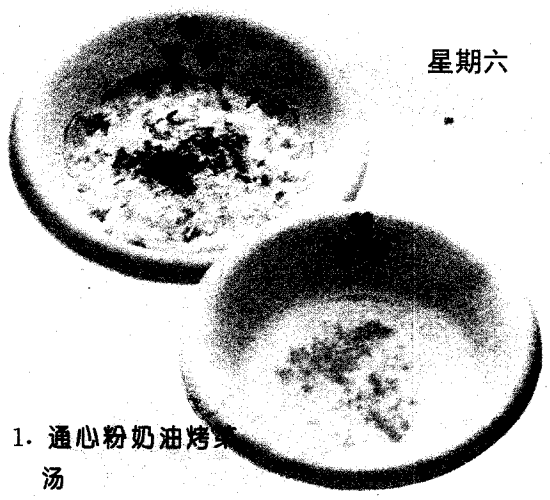


2. 燕麦粥
果酱炒蛋

燕麦粥：①取燕麦片4大匙，加进5—10大匙水。加热，冒蒸气后再放溶水后的奶粉。

果酱炒蛋：①胡萝卜切成3—5毫米的块，取少半匙加热煮。把菜豆和元葱都切成3—5毫米的块，各取半大匙，再用半小匙油炒。加1大匙水。然后再放进搅好的半个鸡蛋炒。②取婴儿用苹果泥1大匙，加进溶解后的湿淀粉加热后，浇到炒蛋上面。

星期六



1. 通心粉奶油烤菜
汤

通心粉奶油烤菜：①把煮软的通心粉和煮熟的蛋，各切成3—5毫米的块。②再把元葱、胡萝卜、蘑菇切成3—5毫米的块。各取半大匙，加少许黄油炒，然后加汤炖。③罐装白色酱油取出70毫升，加进②中。再加入①的通心粉与鸡蛋块，上面撒上面包粉和奶酪粉用烤炉烤。

汤：将婴儿用汤加热，再把荷兰芹切碎撒进汤内。



2. 牛奶泡面包
咖喱蔬菜炖鱼肉

牛奶泡面包：①把食用面包取大半片，切成宽5毫米，长2厘米的长方形。②取少半杯牛奶，加热后把面包块泡在牛奶里，混合即可。

咖喱蔬菜炖鱼肉：①鱼肉15克，切成3—5毫米的块。②元葱和胡萝卜都切成3—5毫米的块，各取半大匙。土豆取1大匙。用半小匙油炒。再加进比材料稍多的汤，炖烂。③再把①中的鱼肉放进锅内，加少量的咖喱粉和少许的盐调味。

断奶后期

9—11个月左右

进入断奶后期，每天要吃3顿饭。已能吃粒状的软米饭了。

食品以能用牙床磨碎的软硬为宜

喂断奶食品4—5个月之后，婴儿有了一定的咀嚼能力，但只长出几颗牙，还未长出臼齿，不能完全咀嚼食物。因此，做断乳食品时，其软硬程度应该是能用牙床磨碎为标准。从黏糊状逐渐变硬，里面可以加进些带有颗粒状的食物。循序渐进。

这个阶段也和以前一样，注意粮食、蔬菜、蛋白质食品的营养平衡。

断奶后期可选用的食物及制作方法

在断奶后期，几乎所有的食物都能采用。并且做出的食品营养丰富。

●**粮食，薯类**：普通的稀饭。当婴儿适应以后，可逐渐加软米饭，面包，粗面条(荞麦面条)、细面条等等。芋头要炖烂，并且捣碎。

●**蔬菜，水果**：除硬纤维食物外，其他什么都可以选用。要以带颜色的蔬菜为主。要把蔬菜炖烂或者用油炒。除西红柿外，其他蔬菜不可以生吃。

●**蛋白质食品**：蛋可以用全蛋。可做成菜肉蛋卷。炒鸡蛋要变花样。鱼、虾、蟹都能吃。但要炖、烤、煎熟后磨碎再喂婴儿。肉类也不受限制，只是磨碎后用。也可以做成肉松、肉丸子、炸肉饼等。火腿，香肠切成细碎块，加热以后再吃。但咸的不可以用。豆类制品也是加热以后再喂婴儿。

在用蛋白质食品时，不要偏于哪一方。鱼、肉、蛋、大豆制品，每餐应注意各种食品不断调换。

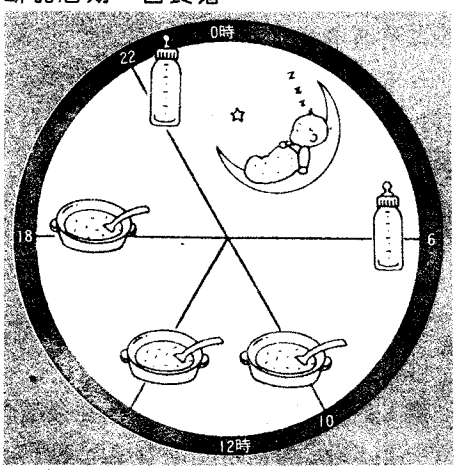
喂断奶食品后，要减少喂奶量

进入后期，每天要吃3顿饭。如果喂奶次数每天是5次，那么喂断奶食品一般在上午10点，下午2点和6点。要喂完断奶食品后再喂奶。随着食品的量和种类不断地增加，变化，饭后喂奶量要从100毫升逐渐减少到50毫升。一般婴儿吃完断奶食品后不太想吃奶，这时不可强喂。但在另外两次喂奶时，要喂饱。

喂母乳的婴儿，10个月左右是断奶期，这时只靠母乳营养会不足。这时母乳的分泌量也逐渐减少。因此最迟也要在生日前断奶。此时婴儿已有一定的适应能力，可全部改喂牛奶。



断乳后期一日食谱



引导婴儿自己产生想吃的好奇心

断奶初期一直是母亲喂婴儿食品，到后期婴儿已能用手抓，自己拿匙往嘴里吃。而且吃饭时也不专心，吃到中途常好玩儿。这时对婴儿来说，正是产生好奇心的时候。不要因为不认真吃东西而硬塞给他吃，要尽量等待，让他自己主动吃。而且注意别弄脏，事先在饭桌上铺好塑料布，手边经常放块抹布。

外出时的断奶食品，应以卫生第一

在外边喂婴儿时，要特别注意卫生，如果是刚断奶不久的婴儿，就不要喂断奶食品，可只喂牛奶。如果有理想的就餐场所，也可以带婴儿吃习惯了的婴儿食品。

断奶中期，外出时间很短的话，可以吃些牛奶、饼干或者威化饼干。外出时间较长，要带二、三种婴儿吃习惯的婴儿食品。

断奶后期，可以带些母亲亲手做的饭团或三明治最为合适。如果不太方便，可带些吃起来方便，又很卫生的食品，比如香蕉、奶油卷儿等。

如果是不得已的情况，要喂饭店的饭或者盒饭时，一定要加热，挑选味儿淡的、容易吃的饭菜，但母亲一定要亲口尝过。不需要牛奶的婴儿，要准备凉开水。

喂断奶食品，要尽量在周围环境比较安静的地方。尽量不在车上、飞机上或者是列车内。如果是自家汽车，要在休息的地方喂；如果是列车，要到达目的地之后再喂最为适宜。另外还应注意不要吃过了量，易晕车。

对婴儿来讲，外出并不太合适，因此在外出时，要首先考虑婴儿的身体状况。

断奶后期的一周食谱

就要进入吃颗粒状食物的阶段。这时食物的软硬用牙床能够磨碎。用的材料一般要切成1～2毫米左右。味道要清淡，养成口轻习惯。

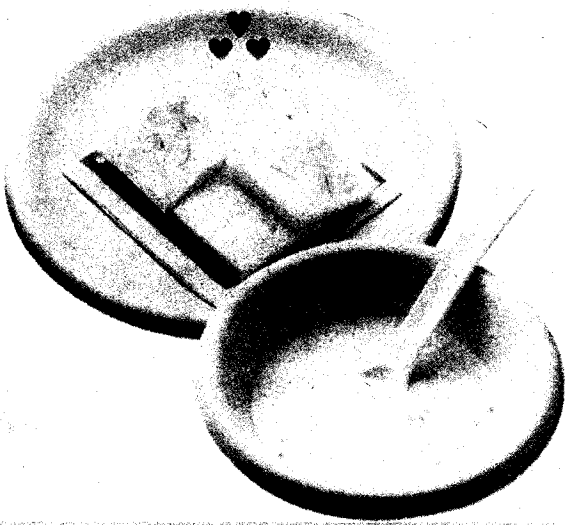
星期日



1. 软米饭、豆豉汤

软米饭：①米和水的比例是1∶1.7，饭要软、烂。②用量为儿童用碗的大半碗。

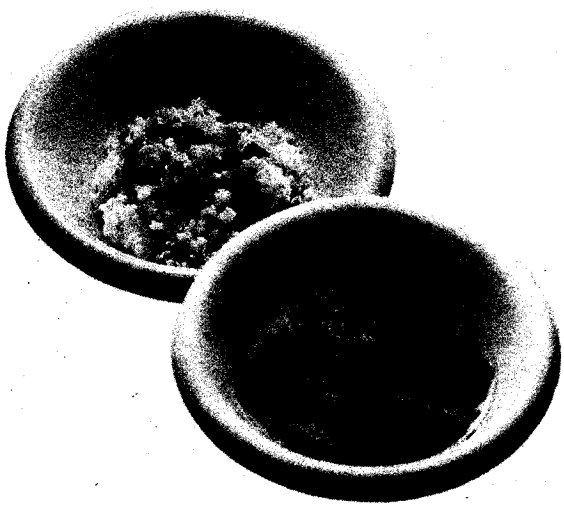
豆豉汤：①胡萝卜，大葱，豆豉各10克，分别切成5—7毫米的块。②先把木鱼汤和胡萝卜加热，炖烂后再加葱和豆豉煮开，葱要软，烂。③停火后加少许酱油调味。



2. 面包、桔皮果酱 奶油玉米汤

面包、桔皮果酱：①取食用面包片1枚，去掉边角，用1小匙桔皮果酱（蜂蜜或者草莓果酱也可）涂在面包上。②切成容易吃的大小块即可。

奶油玉米汤：①元葱，胡萝卜各取10克，切成5—7毫米的块，加20克鸡肉末儿，稍多加些汤，煮烂为止。②取罐装奶油玉米两大匙，加入锅内，再用少许盐调味。最后加30毫升牛奶，总量在120毫升左右即可。

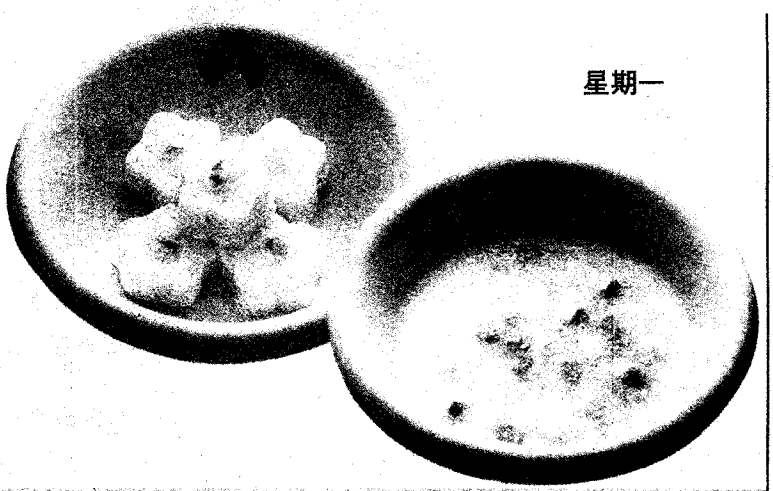


3. 油菜花饭 清汤

油菜花饭：①取一个鸡蛋搅开，加少许糖，再取奶油半小匙，加热，将鸡蛋炒熟，弄成细碎块。②青菜10克，用水煮一下，立即取出。切成碎块，再用半小匙奶油炒熟。③将儿童用大半碗软米饭加进炒鸡蛋和青菜，大体拌一下即可。

清汤：①海菜用水泡后，切成细碎块，再把油炸豆腐切碎，加进热汤。②再煮大半碗木鱼汤汁，少许调味后，取海菜，油炸豆腐各1大匙放入汤内。

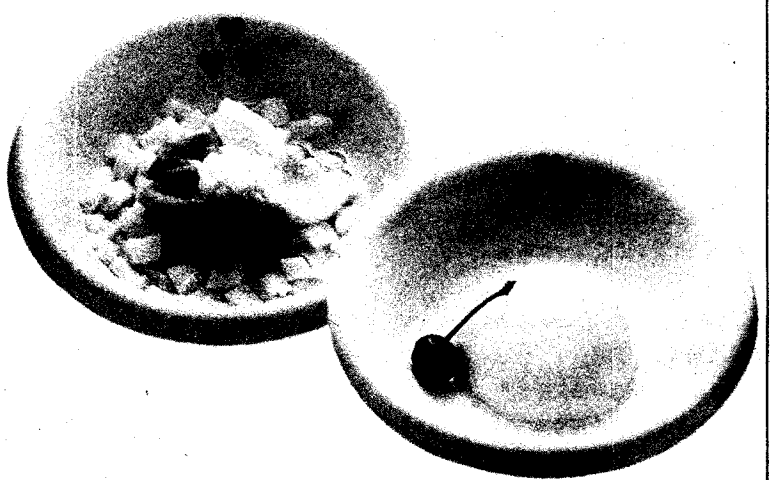
星期一



1. 面包
肉菜汤

面包：①取食品面包1枚，涂上5克奶油。②切成喜欢的形状，上面放少许桔皮果酱。

肉菜汤：①元葱、香菇各5克，土豆20克，胡萝卜10克，各切成7毫米的块。②取鸡肉末20克和蔬菜一块放入锅内，加进汤汁，没过锅内材料即可。然后再加热，直到把胡萝卜煮烂为止。③最后加少许盐，胡椒调味。



2. 打卤面
水果

打卤面：①将一小把挂面折成7毫米长短。再将20克鱼肉用开水煮后弄碎。②胡萝卜10克切成7毫米的块，煮烂。再把一个煮鸡蛋切成4瓣。③面条里加木鱼汤炖，放少许酱油调味，放进碗内。在面条上面放上鱼，胡萝卜，鸡蛋。再把青菜和葱，用开水煮后切成7毫米的块，葱要切得薄一些，块小一些，然后放在面条上。

水果：桃罐头取一个瓣，樱桃取一颗粒，放进碗内。



3. 软米饭
豆腐菜汤

软米饭：参照星期日1即可。

豆腐菜汤：①取豆腐30克，切成2块，用木鱼汤放酱油，稍炖。②取胡萝卜10克，蘑菇5克，豆芙菜1枚，元葱5克，切成短细丝。③取油半小匙加热，将②中的菜炒一下，然后加汤，再加少许酱油，砂糖调味。用湿淀粉勾芡。④将③中做好的菜汤浇在豆腐上面。

星期二

1. 软米饭、荷包蛋 面筋青菜酱汤



软米饭：①参照星期日1的做法。

荷包蛋：①卷心菜15克，胡萝卜5克，青椒5克，切成宽3毫米，长2厘米的细丝，用少半匙油炒。加少许盐、胡椒调味。再取一个鸡蛋，放在锅中间煎熟。

面筋青菜酱汤：①面筋用水泡，青菜用开水烫，然后各切成7毫米的块。②烧大半碗木鱼汤，往里加进面筋和青菜，停火后加少许酱油即可。

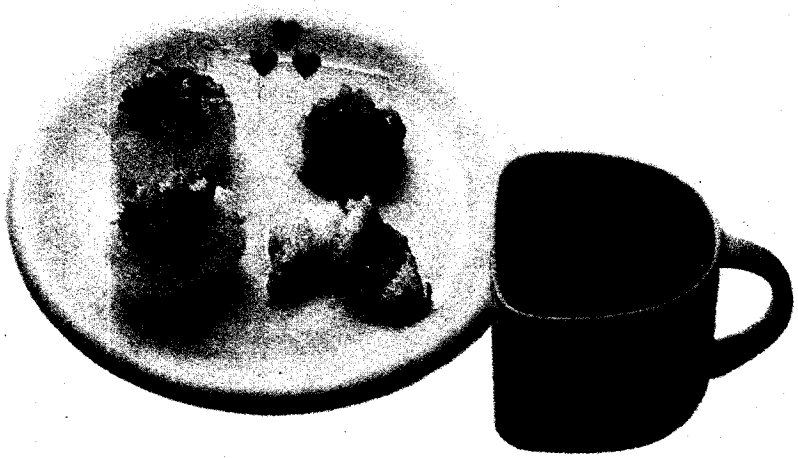
2. 意大利式风味肉丝面 拌水果块



意大利式风味肉丝面：①将90克细面条煮烂，然后切成7毫米长短。②胡萝卜10克，生香菇5克，元葱10克，青椒5克，切成细碎块。猪肉末儿20克，加水煮熟。再放入蕃茄酱、酱油少许。③往切好的细面条上面浇汁即可。

拌水果块：香蕉、桔子共70克，切成7毫米的块。再将一粒樱桃切成瓣放在上面。

3. 饭团子、黄油炒鱼肉 蔬菜酱汤



饭团子：①取大半碗软米饭，作成长方形的团子。②干鱼松加少许酱油然后放在饭团上面。

黄油炒鱼肉：①取鱼肉20克，用少半小匙黄油两面煎熟。②取卷心菜20克，切成细丝，开水煮后，和鱼块放一起。

蔬菜酱汤：①萝卜10克，胡萝卜5克，魔芋10克，土豆20克，分别切成7毫米的块，加进木鱼汤炖。停火后，加少许酱油调味。

星期三



1. 面包、水果
蔬菜蕃茄酱炖肉

面包：①取食品面包1枚，去边角、涂5克黄油，切成细条。

水果：①菠萝罐头或者季节性水果，切成7毫米的块。

蔬菜蕃茄酱炖肉：①土豆20克，元葱10克，胡萝卜10克，均切成7毫米的块，放入锅内，加进猪肉末儿。再加汤汁或水，刚没过材料即可。炖烂。②再加少许蕃茄酱调味。



2. 软米饭、西红柿
麻婆豆腐

软米饭：参照星期日1即可。

西红柿：①西红柿去皮去籽，切成7毫米的块。②装进碗中，约10克左右。

麻婆豆腐：①豆腐30克，元葱10克，青菜10克，切成7毫米的块。青菜稍用开水烫一下。②炒锅内放半小匙油加热，先炒元葱，然后加进豆腐，最后放青菜。再加少许酱油调味。③放少许湿淀粉勾芡。



3. 炒面条
煮鸡蛋拌水果块

炒面条：①将小把面条折成7毫米长短，并煮烂。②元葱20克，切成7毫米大小的片。胡萝卜5克，切成7毫米的块。然后加进鸡肉末一块放锅内炒。③再放半小匙油，放进切好的面条炒，再加少许酱油调味。

煮鸡蛋拌水果块：①一个煮鸡蛋，切成7毫米的块，再加进婴儿食品苹果末儿1大匙即可。

星期四

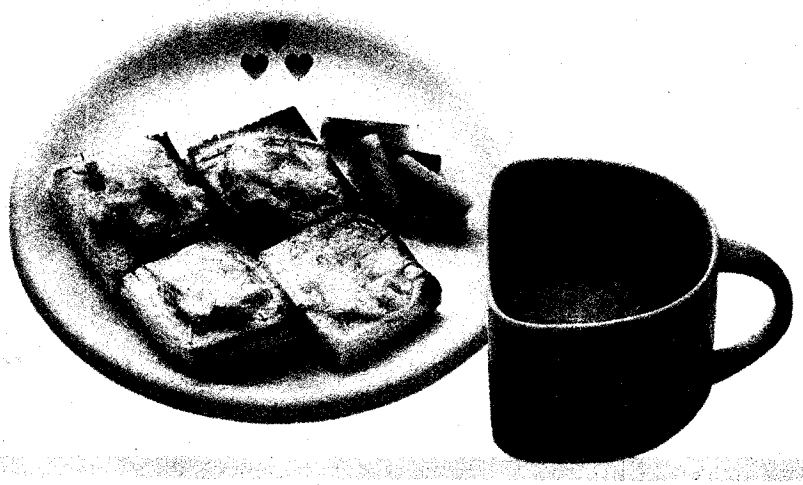
1. 软米饭
炖鱼



软米饭：①参照星期1的做法。

炖鱼：①鱼20克，胡萝卜10克、土豆20克，菜豆10克。各切成7毫米的块。②锅内放汤或者水。然后放进胡萝卜炖。③再加进土豆，菜豆，直到炖烂为止。另外再放少许砂糖，酱油清淡地调味。④当把土豆、菜豆烧开后加鱼。⑤慢火将鱼炖烂为止。

2. 意大利式烤面包
西红柿汁



意大利式烤面包：①取食品面包1枚，去掉边角，切成4块，涂上黄油。②元葱10克，菜豆5—10克，胡萝卜1.5克，用开水烫过后，切成7毫米的细丝。③面包片上面放上薄奶酪片，用烤炉烤4—5分钟。④黄瓜10克，切成3厘米长的块，放入盘中。

西红柿汁：西红柿100克，去皮和籽，磨碎。

3. 软米饭
浇汁菜豆腐、清汤



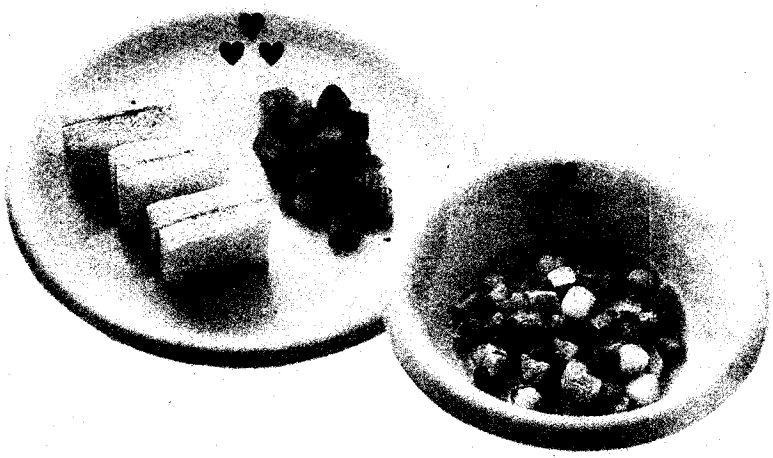
软米饭：参照星期日1的做法。

浇汁菜豆腐：①碎豆腐30克、元葱10克，煮胡萝卜5克，切碎。煮青豌豆5—6粒。②搅拌好的鸡蛋取半个量放入①中拌好后，放入器皿内，再放进烤炉，烤好后切成可口大小的块。③然后用木鱼汤，加少许调料和湿淀粉做成浇汁。

清汤：①鱼肉10克，磨碎，加少量淀粉，做成鱼丸。②木鱼汤少许调味，再将鱼丸和青菜放入汤内。

星期五

1. 面包、水果杂烩

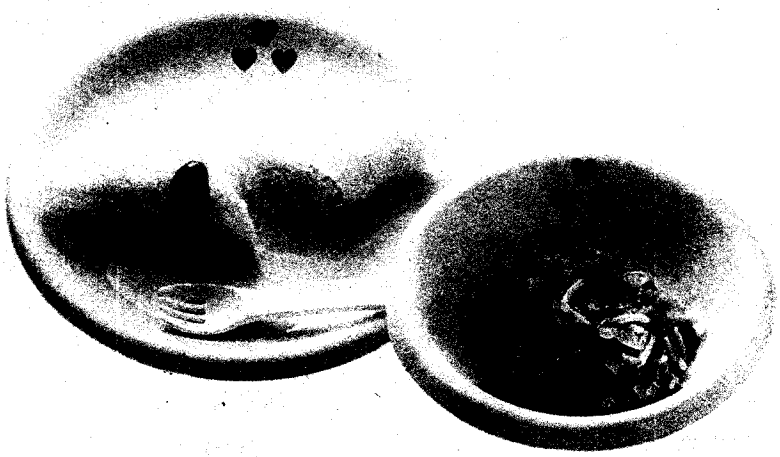


面包：取食品面包1枚，去掉边角，涂上草莓酱。

水果：弥猴桃50克，切成7毫米大小的块。

杂烩：①猪肉20克，胡萝卜15克，元葱10克，菜豆10克，土豆20克，分别切成7毫米的块。②锅内放半小匙砂糖，加热溶化后放肉，蔬菜。然后加汤炖。并且再加少许蕃茄酱、盐调味，用湿淀粉勾芡。

2. 蛋包饭油炸肝、炒菜



蛋包饭：①半碗软米饭加少许黄油炒，然后再加少许蕃茄酱。②大半个鸡蛋搅拌后用油煎成薄饼，把①米饭包好，再放些蕃茄酱。

油炸肝：肝20克切成7毫米方块，用少许油煎，再加些酱油、砂糖，并用湿淀粉勾芡浇汁。

炒菜：元葱10克、胡萝卜、豆荚各5克，切成丝。豆芽10克去掉豆和根，切成7毫米长短，炒。然后再加少许的盐和水。

3. 面条油煎鱼肉块、糖煮南瓜



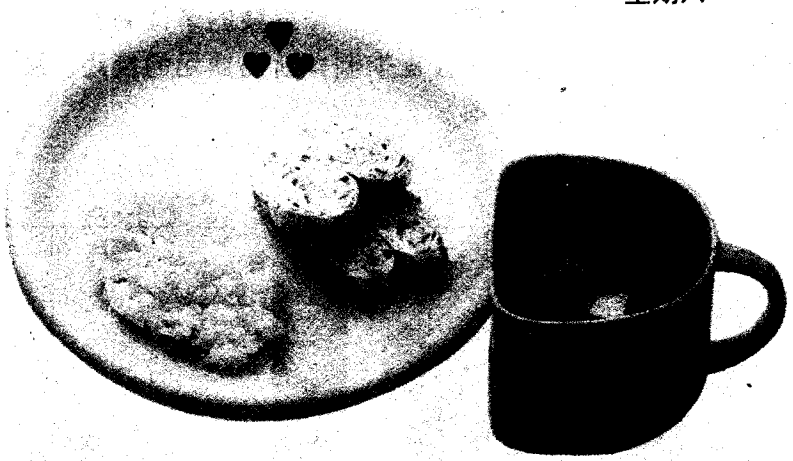
面条：将小把面条折成7毫米长短。然后加木鱼汤炖，再加少许酱油调味。

油煎鱼肉块：①元葱5克，生香菇一小块，切成7毫米的块。②鱼肉20克，放在涂好油的锡纸上，放上些菜，包好后，放锅内加热。

糖煮南瓜：①南瓜20克，切成7毫米的块。②放水，刚没过材料即可。然后放少许砂糖、酱油炖。

星期六

1. 软米饭、花样炒蛋
酱汤豆腐



软米饭：参照星期日1的做法。

花样炒蛋：①胡萝卜、豆荚各5克，切碎煮烂，然后放一个生鸡蛋搅拌。②放锅内用油煎成蛋饼，卷成卷，再切成1厘米厚的蛋卷块。

酱汤豆腐：①豆腐20克，切成7毫米的块，葱10克，切成小块。②木鱼汤大半杯煮开，放进豆腐和葱。停火后，放少许酱油调味。

2. 豆面通心粉
菜汁炸鱼块



豆面通心粉：①把通心粉煮烂，切成7毫米长短，然后抓一把放入碗内。

菜汁炸鱼块：①鱼肉20克，切成7毫米的块，撒上淀粉后放到油里炸。②豆荚菜，胡萝卜各5克，竹笋10克煮烂。生香菇少许切成7毫米长丝。③把②煮过后，用少许酱油、砂糖调味，湿淀粉勾芡，浇在油炸鱼上。

3. 紫菜卷寿司
汉堡牛肉饼



紫菜卷寿司：①在小竹帘上铺上半张干紫菜，放上大半碗软米饭，中间放上干松鱼，再放少许酱油卷成卷。

汉堡牛肉饼：①猪、牛肉的混合绞肉20克，放进切细碎的元葱5克，面包粉，搅拌好的鸡蛋、牛奶各少许放在一起拌合。②做成椭圆形饼，然后用油两面煎。③蕃茄酱、水，各取半大匙加热，勾芡。然后涂在饼上。再在饼上放上糖煮胡萝卜10克，水煮卷心菜20克即可。

从成人饭食中制作断奶食品

你是否认为制作断奶食品是一种麻烦的事情呢？
如果你能学会从成人饭食中制作断奶食品的技巧。那么制作断奶食品也就成为一件轻而易举的事。

日本料理



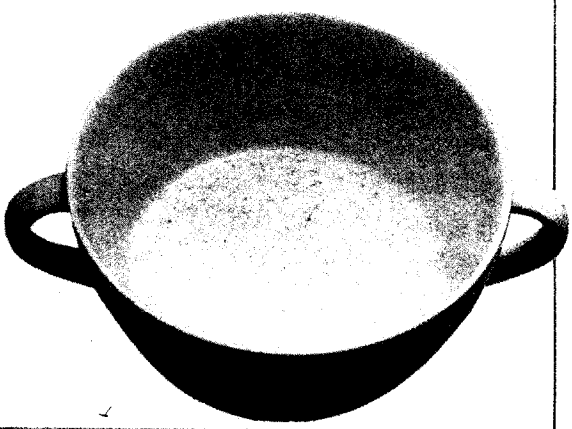
炒豆腐

●**配料**：（成人3人份）水豆腐1块、青虾100克、胡萝卜40克、香菇2朵、葱2根、色拉油1.5大匙、白糖、酱油各2大匙，酒1大匙、盐少许。

●**制作方法**：①豆腐切碎，热水烫过，用擦布挤出水份。②青虾剥去皮，抽去虾背筋，用开水汆一下。

初期

（5—6个月左右）



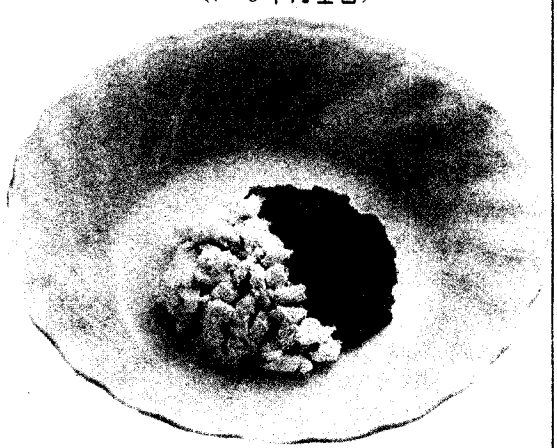
后期

（9—11个月左右）

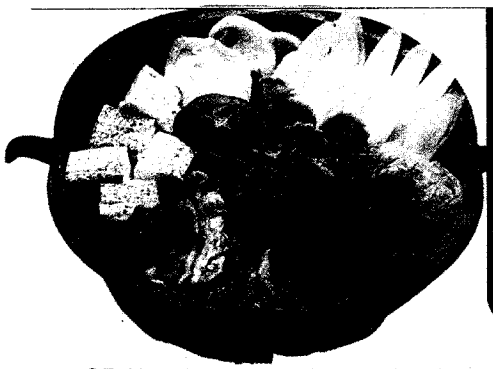


中期

（7—8个月左右）



日本料理



火锅

●**配料**：（成人4人份）牛肉500克、葱3根、炸豆腐1块、粉丝1把，鲜菇8朵、茼蒿菜200克、胡萝卜80克、面饼4个、牛油少许、调料汁（海带汁$\frac{1}{2}$杯，酱油、料酒各$\frac{1}{2}$杯）、鸡蛋4个。

●**制作方法**：①胡萝卜切成花形。用开水余一下。葱斜切成段。茼蒿菜除茎，切成7公分的段。②鲜菇去根切

初期

（5—6个月左右）



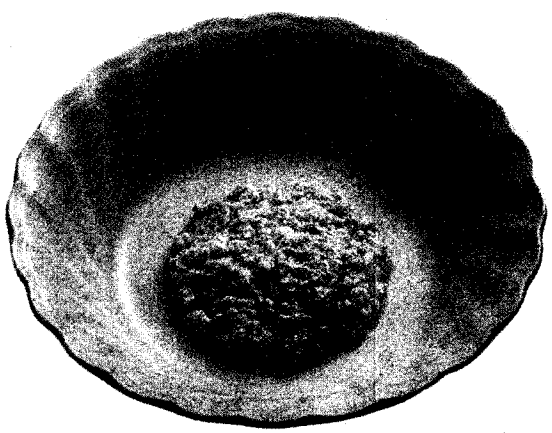
后期

（9—11个月左右）



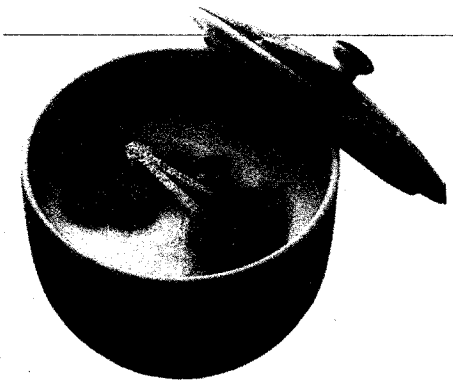
中期

（7—8个月左右）



日本料理

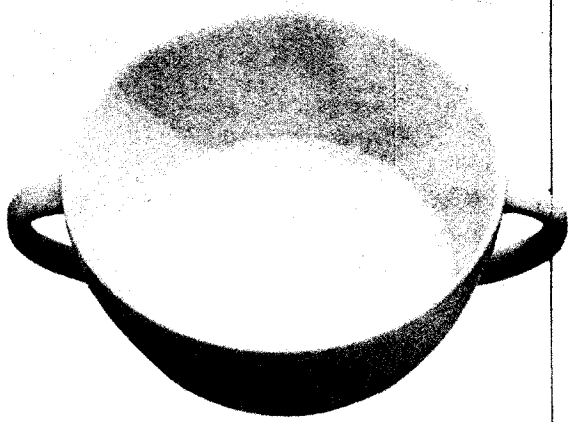
蒸鸡蛋羹



●**配料**：（成人3人份）鸡蛋3个、鲜汤（海带、木鱼制成的汤）3杯、淡味酱油2小匙、鸡胸脯肉3块，盐、酱油、酒各$\frac{1}{2}$小匙、鲜菇3朵、鱼肉山芋饼$\frac{1}{2}$个、花纹胡萝卜3片、白果3个、鸭儿芹、柚子。

●**制作方法**：①萝卜片少汆一下，鱼肉山芋饼切成1[illegible]，鲜菇去根切成十字花瓣。②将鸡胸脯肉切片，[illegible]，料酒煮透。③白果去壳煮一下。④将鸡蛋[illegible]，加入鲜汤及酱油、盐调匀，用纱布过滤。⑤将①—③放入碗具中，将④适量注入，用蒸[illegible]，④出锅后放入鸭儿芹和柚子。

初期（5—6个月左右）



[illegible]，鱼肉山芋饼[illegible]

[illegible]，用蒸[illegible]成稀糊状。

后期

（9—11个月左右）

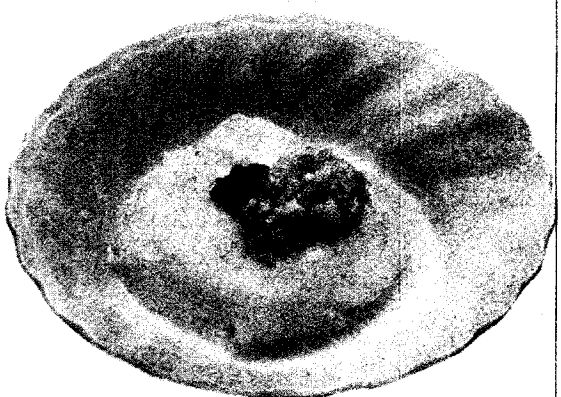


[illegible]，煮软胡萝卜20克，[illegible]

[illegible]人份[illegible]$\frac{1}{2}$人份和少量[illegible]

中期

（7—8个月左右）



[illegible]

[illegible]

日本料理

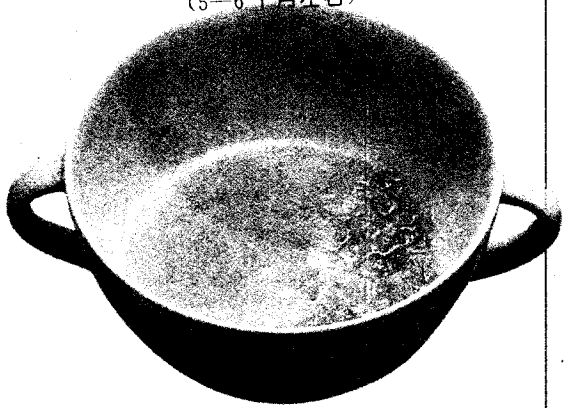


炸虾

●**配料**：（成人2人份） 大虾4尾、白丁鱼2尾、小茄子1个、菜豆10根、南瓜120克、挂芡料（淀粉$\frac{1}{2}$杯、蛋清$\frac{1}{4}$个、山滋姑粉少许、米粉1小匙、冰水$\frac{1}{2}$杯）、调料汁（鲜汤$\frac{1}{2}$杯弱、酱油2大匙、料酒2大匙）、萝卜、姜。

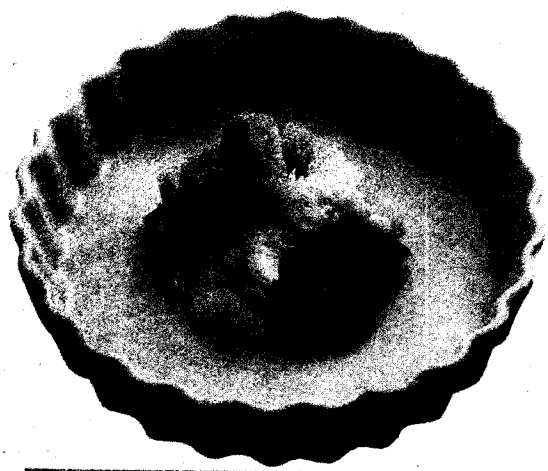
初期

（5—6个月左右）



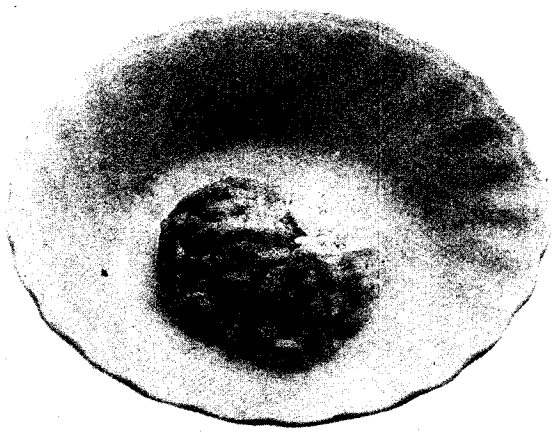
后期

（9—11个月左右）



中期

（7—8个月左右）



日本料理



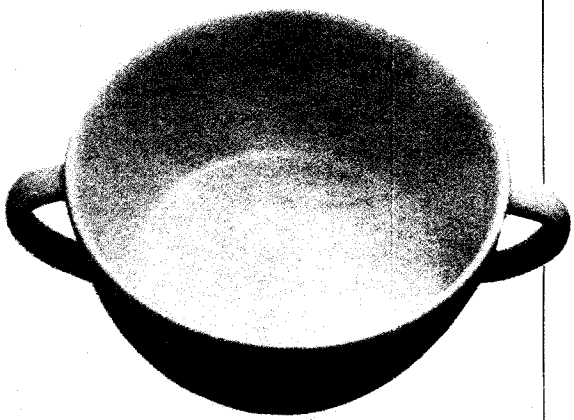
猪肉汤

●**配料**：（成人2人份） 猪五花肉80克、萝卜100克、胡萝卜（中）$\frac{1}{4}$根、牛蒡$\frac{1}{4}$根、芋头3个、葱2棵、鲜汤3杯、豆酱3大匙弱、色拉油少许。

●**制作方法**：①牛蒡切成薄片，醋水过一下去涩味。②萝卜、胡萝卜切成扇形，芋头切成3公分左右的块，同

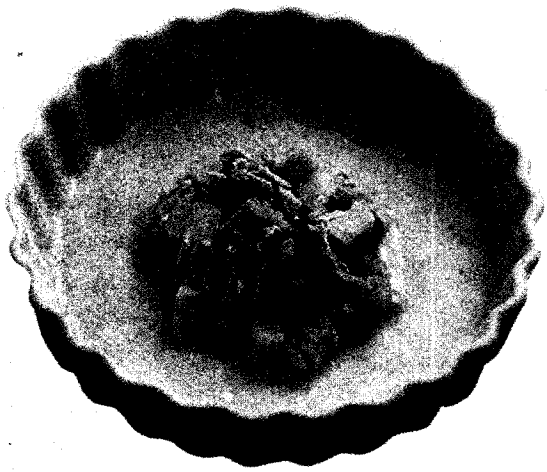
初期

（5—6个月左右）



后期

（9—11个月左右）



中期

（7—8个月左右）



日本料理



五香素锅（炖杂烩）

●**配料**：（成人3人份）萝卜（中）$\frac{1}{4}$根、鱼卷3个、鬼芋$\frac{1}{2}$个、鸡翅3个、芋头3个、袋装物（油炸豆腐15个、粉丝、胡萝卜20克、干香菇2朵、鸡肉30克、胡芦干10克）鲜汤5杯、海带（10公分宽）3条、酱油2大匙、白糖$\frac{1}{2}$大匙、盐1小匙、酒$\frac{1}{4}$杯、料酒少许。

初期

（5—6个月左右）



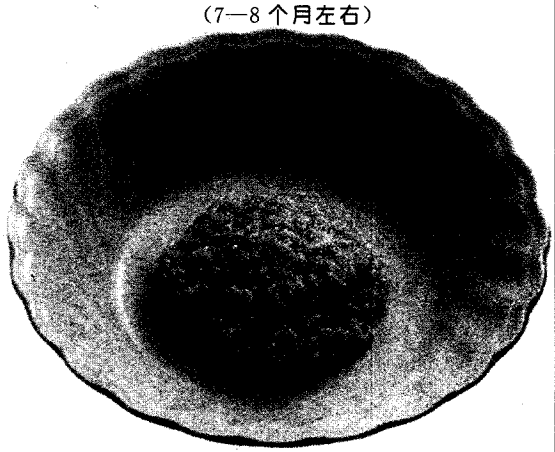
后期

（9—11个月左右）



中期

（7—8个月左右）



西餐

汉堡牛肉饼



●**配料**：（成人2人份） 牛肉馅150克、圆葱（中）$\frac{1}{4}$个、黄油1大匙、面包$\frac{1}{2}$个、牛奶3大匙、鸡蛋$\frac{1}{2}$个、肉豆蔻、盐、胡椒各适量。调料（番茄酱2大匙、调味汁2小匙）、配菜（冷冻混合蔬菜2包、奶油1大匙、水芹适量）。

●**制作方法**：①圆葱切碎，用奶油炒。②面包弄碎，[illegible]

[illegible]

[illegible]

西餐

色拉菜

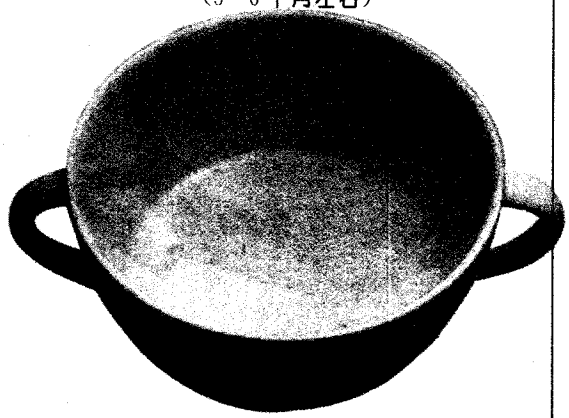


●**配料**：（成人2人份）色拉菜4棵、黄瓜$\frac{1}{2}$根、鸡蛋1个、土豆1个、胡萝卜$\frac{1}{4}$根、金枪鱼罐头100克、切碎圆葱1小匙、西红柿1个、菜豆5根、香菇少许、调料（蛋黄酱$\frac{1}{4}$杯、番茄酱1大匙、圆葱、泡菜切碎各1小匙）。

●**制作方法**：①鸡蛋煮熟，切好，[illegible]。②[illegible]。③土豆和胡萝卜[illegible]。④[illegible]。⑤[illegible]。⑥[illegible]。

初期

（5—6个月左右）



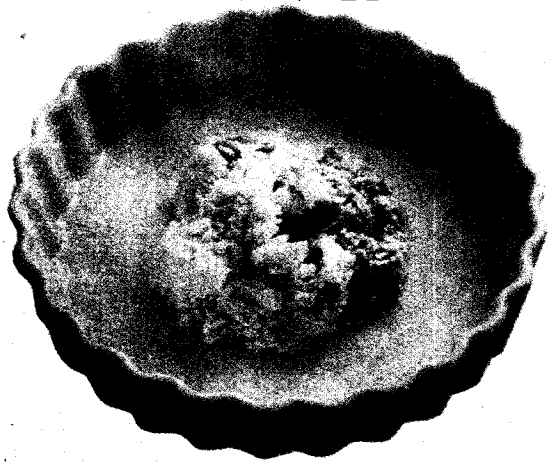
①从料理制作③中取出土豆、胡萝卜共10克研碎。

②从制作方法①中取出煮熟的蛋黄$\frac{1}{4}$个，放入[illegible]。

[illegible]食品菜汤1大匙稀释搅匀。

后期

（9—11个月左右）



②从制作方法⑤中，取出土豆10克，胡萝卜10克。

[illegible]金枪鱼1大匙，煮熟的蛋黄$\frac{1}{4}$个。

[illegible]①研碎，全部混合一起。

中期

（7—8个月左右）

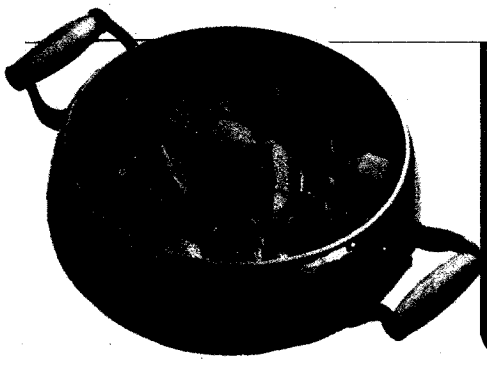


①从制作方法③中，取出土豆和胡萝卜共20克，[illegible]研碎。

②金枪鱼1大匙研碎放入①中，加婴儿菜汤$\frac{1}{2}$大匙[illegible]煮成粥状。煮熟的蛋黄$\frac{1}{2}$个搅碎点缀。

西餐

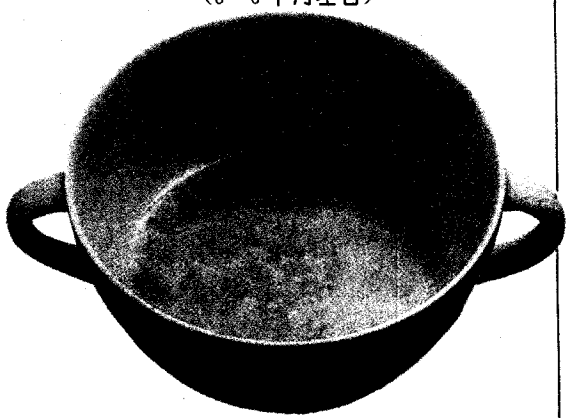
炖牛肉



●**配料**：（成人3人份）牛腰条肉400克、圆葱1大个、大蒜1头、色拉油、小麦粉各1大匙〔番茄酱、番茄食品各1.5大匙，红葡萄酒$\frac{1}{2}$杯、固体汤料12克、水6杯、调料（桂圆1片、芹菜笋茎2根、鸡儿芹7公分、麝香草少许）〕、土豆（小）2个、胡萝卜（中）1根、圆葱（小）6个、青豌豆$\frac{1}{4}$杯。

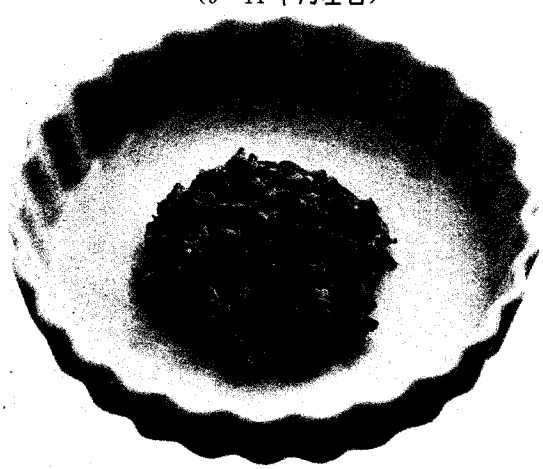
初期

（5—6个月左右）



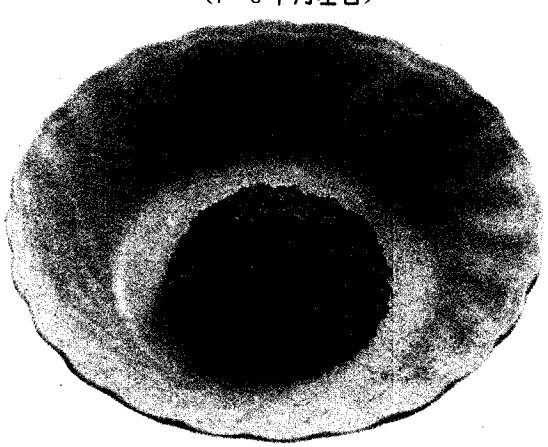
后期

（9—11个月左右）



中期

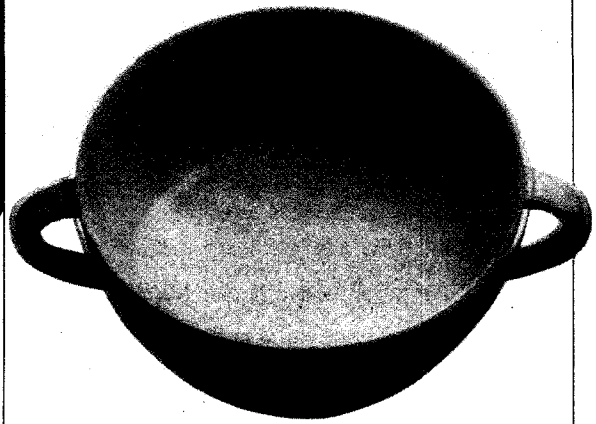
（7—8个月左右）



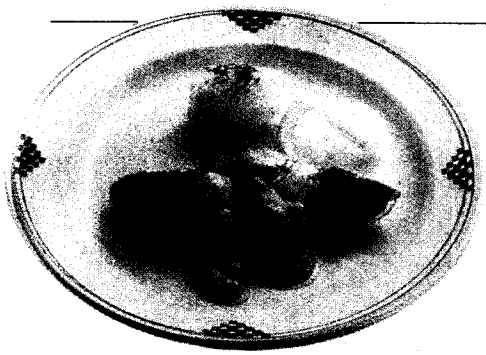
西餐

初期

（5—6 个月左右）



生炸鲑鱼

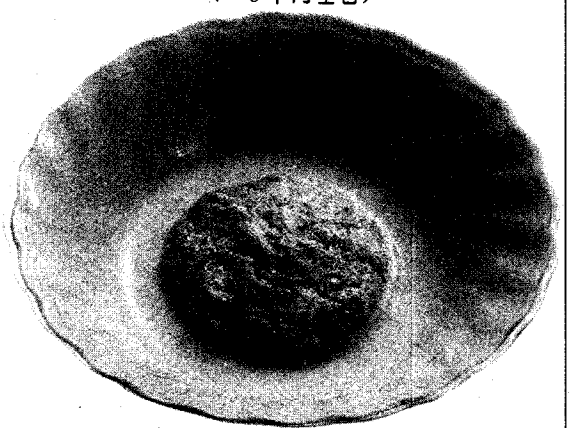


●**配料**：（成人 2 人份）生鲑鱼片 2 段（1 段 80 克）、土豆 1 个、盐、胡椒、小麦粉、鸡蛋、面包粉、牛奶、熟油各适量，荷兰芹、柠檬各少许、调料汁（香蕈 30—50 克、黄油 1 大匙、番茄酱$\frac{1}{2}$大匙、生奶油$\frac{1}{2}$杯弱）。

●**制作方法**：①鲑鱼用牛奶除去腥味，稍涂些盐和胡

中期

（7—8 个月左右）



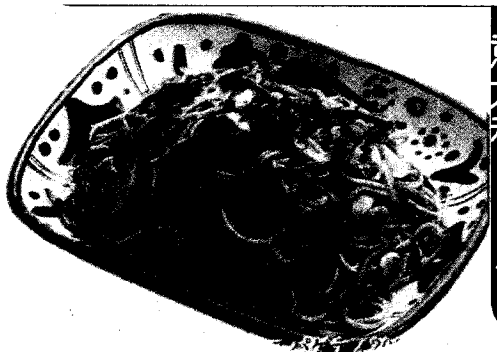
后期

（9—11 个月左右）



西餐

意大利面条式

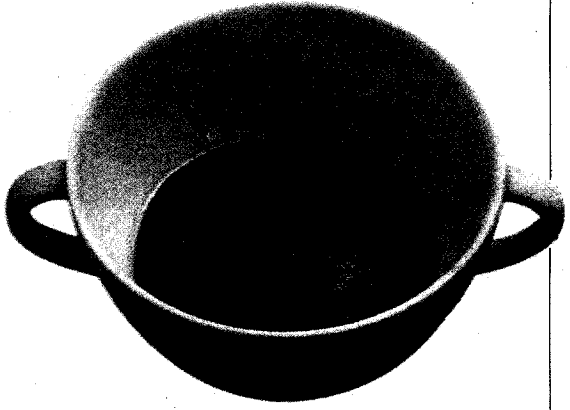


●**配料**：(成人2人份)意大利面条200克、火腿2块、圆葱$\frac{1}{2}$个、香菇5朵、甜椒2个、盐、胡椒适量、荷兰芹少许、腊肉100克、切碎的元葱1杯、大蒜1头、西红柿(大)3个、(鲜花一束、肉豆蔻适量、鸡汤1公升、小麦粉3大匙)、橄榄油2大匙。

●**制作方法**：①面条煮熟。②将火腿、圆葱切细和香菇一块炒，加盐和胡椒调味。③切开的腊肉，切碎的圆葱大蒜混合在一起炒，西红柿切碎1大个加水[illegible]

初期

(5—6个月左右)



[illegible]

后期

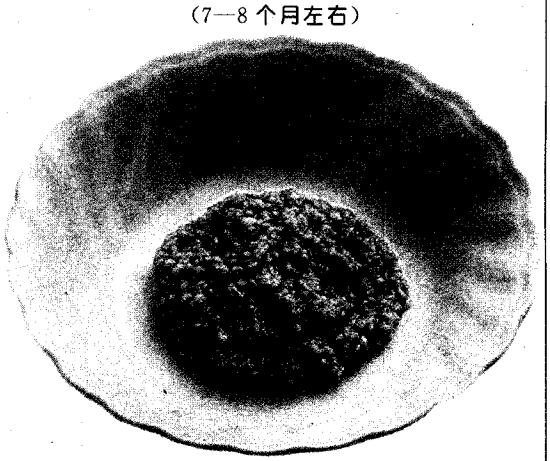
(9—11个月左右)



[illegible]

中期

(7—8个月左右)



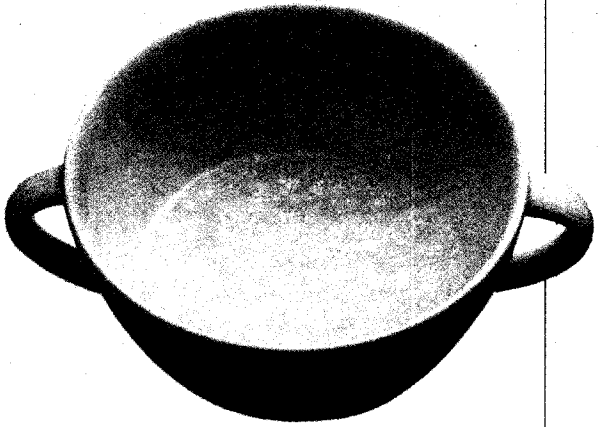
①从配料中取出面条7根，圆葱10克，西红柿(大)1/3个，洋葱10克，用清汤煮熟压烂。

②将食品研钵和圆锥研磨[illegible]

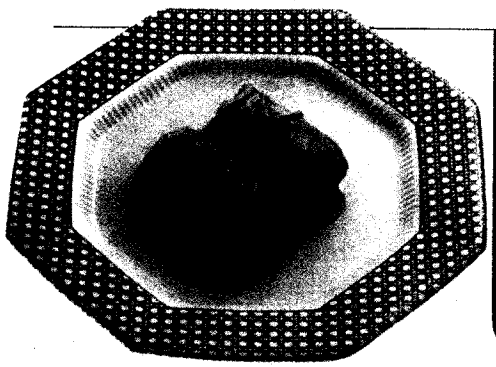
西餐

初期

（5—6 个月左右）



白菜肉馅洋卷

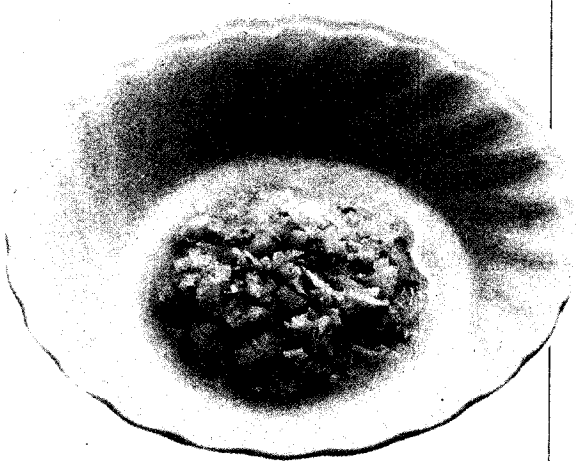


●**配料**：（成人 3 人份）牛肉馅 300 克、面包 40 克、牛奶$\frac{1}{4}$杯、鸡蛋$\frac{1}{2}$个、洋白菜$\frac{1}{2}$个、火腿 3 片、汤汁 3 杯、盐、胡椒各适量。

●**制作方法**：①洋白菜去心，开水烫一下滤水。②面包捻碎后牛奶浸泡，加入盐、胡椒和搅匀的牛肉馅及

中期

（7—8 个月左右）

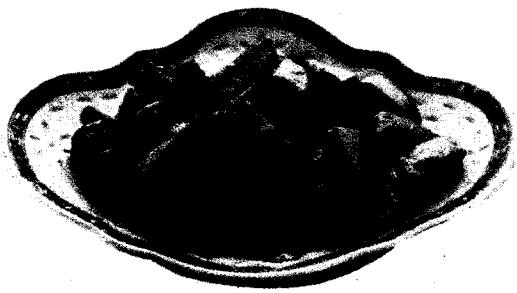


后期

（9—11 个月左右）



中餐

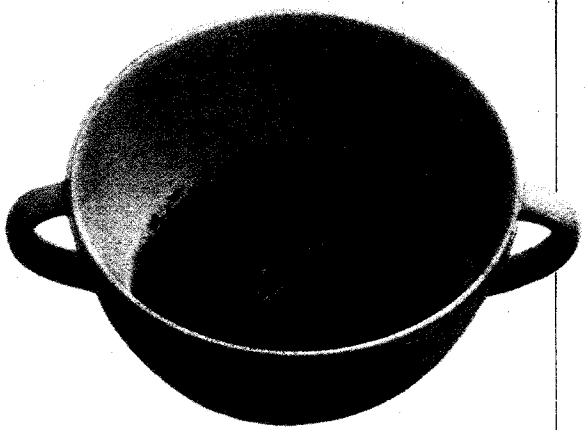


古老肉（糖醋里脊）

●**配料**：（成人3人份）猪大腿肉200克、酱油酒各$\frac{1}{2}$大匙、姜汁1小匙、胡萝卜$\frac{1}{4}$根、鲜菇3朵、竹笋70克、圆葱$\frac{1}{2}$个、青豌豆70克、山慈姑粉$\frac{1}{2}$大匙、色拉油3大匙、甜醋汁（水$\frac{1}{4}$杯、酱油、醋、白糖各2大匙、酒$\frac{1}{2}$小匙）、山慈姑粉2大匙。

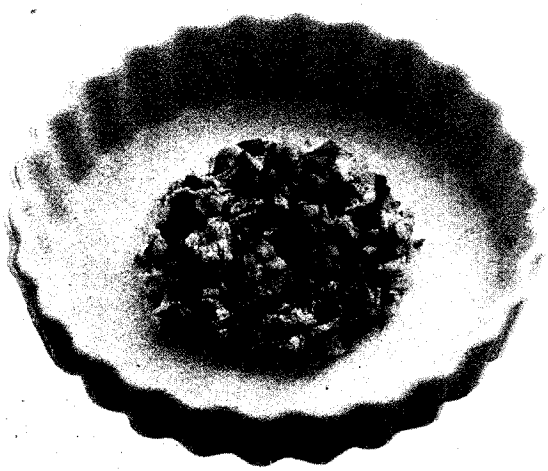
初期

（5—6个月左右）



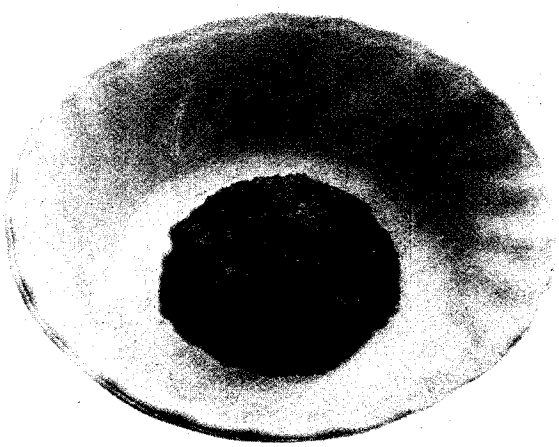
后期

（9—11个月左右）



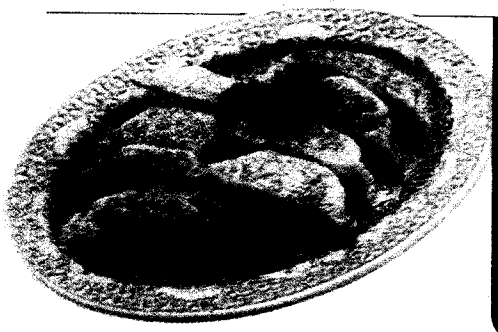
中期

（7—8个月左右）



中餐

饺子

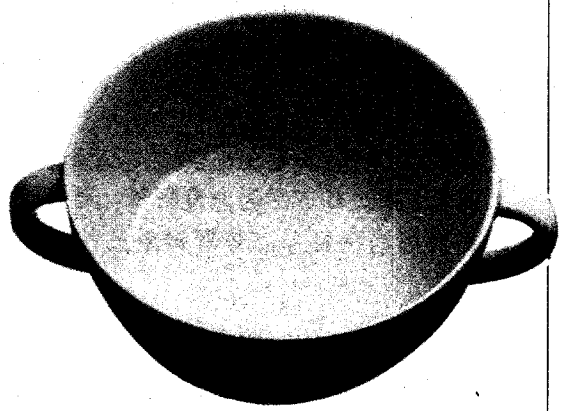


●**配料**：（成人5人份）猪瘦肉馅300克、酒2大匙、酱油1.5大匙、白糖1小匙、香油3大匙、白菜400克、盐$\frac{1}{2}$小匙、韭菜、葱切碎各2大匙、大蒜2头、面皮大35个、色拉油适量。

●**制作方法**：①白菜煮过切碎。②把猪肉馅、酒、酱

初期

（5—6个月左右）



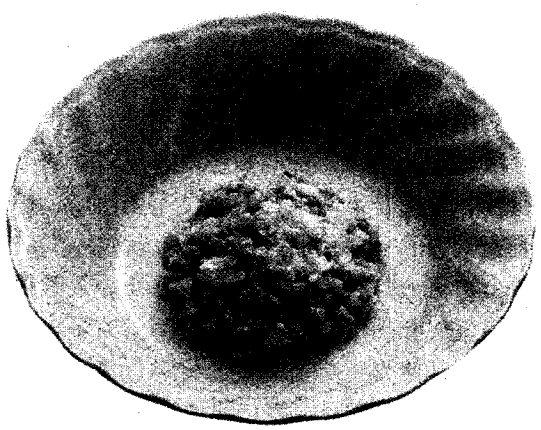
后期

（9—11个月左右）



中期

（7—8个月左右）



过敏性体质和断奶饭食

明确了解过敏的原因为食物时，用替代原断奶食品的食物补充营养素是至关重要的。

推迟断奶食品中鸡蛋的喂养时间

过敏性体质与先天的素质有关系。双亲有过敏体质病史者，发病率很高，婴儿一般也有过敏体质。双亲中一方有过敏体质，也不能掉以轻心。所以，家庭中有过敏体质者，婴儿也是过敏体质怀疑的重点。在制作断奶食品时，要特别注意。

作为注意的一点，据说首先应推迟鸡蛋的食用时间。蛋含有丰富的蛋白质，但也是形成过敏的食品，特别是蛋白有非常强的过敏性，即使普通的婴儿初期也不要使用。越推迟鸡蛋的喂养时间，过敏系数就越小。所以，被重点怀疑有过敏体质的婴儿，关于使用鸡蛋喂养的时间，最好先同医生商量。

刚开始食用鸡蛋时，可将鸡蛋煮熟，再用锅炒一下，烹调时要充分加热。温度越高，食品的原来性质失去的越多，这样过敏的因素相对减少。这不只是鸡蛋，各种食品都是如此。牛奶自不必说，包括肉和鱼等，先煮一下，然后再炒，经过较长时间的加温，吃起来才放心。

要特别注意食用蛋和牛奶的过敏

把形成过敏原因的物质称作过敏源。壁虱灰尘、花粉等吸入性物质；接触油漆等引起皮肤炎症的物质；饮食引起的食物性物质等等。情况各异，其中最麻烦的是食物性过敏。

食物过敏是没有消化能力的婴幼儿最容易发生的。一般是吃了过敏源的食物后，出现过敏症状，其症状持续一定时间后消失，不留后遗症。但每当食用过敏源的食物则会出现反复。所以，在排除过敏源食物以前，一定要慎用食物。

食物过敏的过敏源，最多的是牛奶和鸡蛋。除此以外，还有肉类、鱼虾类、大豆等含蛋白质较多的食品几乎都在其中。过敏婴儿，过敏源也各不相同，有的鸡蛋过敏，而牛奶则没事；有的牛奶没事而肉类不行。

此外，假设尽管知道过敏源是鸡蛋，但通过长时间的烹调后，有的食后也会不出现过敏现象。所以，不能完全确定过敏源就是鸡蛋，应在医生的指导下，进行认真核查。

根除过敏源的食物

过敏性体质不能改变，但食物性过敏多数是幼儿期出现，随着年龄的增长会逐渐减弱。所以，治疗多数是从断乳期到幼儿期之间。作为一般的治疗方法，排除构成过敏源的食品最低也要1个月以上。完全排除以后，还要采取少量逐步增加喂该食品的形式。

尽管说要根除过敏源的食品，但完全中止是母亲非常难办的一件事情。例如：如果确定鸡蛋是过敏源，不但饮食不能使用鸡蛋，还必须避开市场上卖的蛋糕和饼干，还要记住制作汉堡牛肉饼时不能放鸡蛋等。再者，如牛奶是过敏源时，除牛奶以外，还有酸奶酪、干酪、奶油、冰激凌等乳制品；布丁及饼干等使用牛奶和奶油制品必须全部距之于门外。如果只要把食品加热，就不会出现过敏症状的话，就没有必要过于神经质了。限制饮食是由于过敏症状的出现，那么首先必须确定实施范围。

限制饮食，用替代食品补充营养

因食物过敏限制饮食时，母亲还必须从营养方面考虑。特别是牛奶、鸡蛋、大豆等含蛋白质多的食品是孩子营养不可缺少的。因此，用替代食品补充营养是非常重要的。

如果鸡蛋过敏的话，合理食用肉、鱼、干酪、豆腐、纳豆等补充蛋白质。因牛奶除含大量的蛋白质外，含钙也较多。所以牛奶过敏者，不要忘记使孩子使用沙丁鱼干、裙带菜及小鱼等补充钙源。最近，豆乳制品相当丰富，使用牛奶替代品——豆乳制作料理及布丁等，扩大了断奶食品的范围。

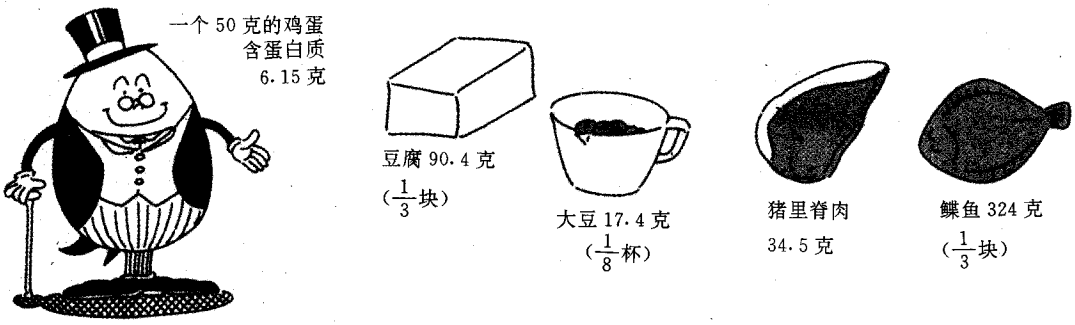
如果说：既不能食蛋又不能喝牛奶的话，经常食用单一的饭食的断奶食品，则会太委屈婴儿了。这时是显示母亲本领的时候，因不能食用牛奶和鸡蛋，要想办法制作具有少量水分的汉堡牛肉卷等食物。但是，每天的断奶食品对婴儿的成长至关重要。所以，随意除掉特定的食品是非常危险的。哪种食物限制在什么样程度，还是遵照医生的指导实施为宜。

对于过敏性体质，遗憾的是至今没有特效药品。但根据每天积累的经验，克服过敏是完全可能的。制作忌食的断奶食品对母亲来说是一件头痛的事，然而，焦燥不安对婴儿更不利。不要抱有马上就会治好的心理，而应坚信只要有毅力会逐步克服的。

不能食用鸡蛋的婴儿的饮食

作为替代鸡蛋的蛋白食品、肉、鱼、大豆制品、干酪等要交叉使用。食用蛋白食品时，请不要忘记搭配蔬菜，制定保持营养平衡的饭谱。

●一个鸡蛋所含蛋白源

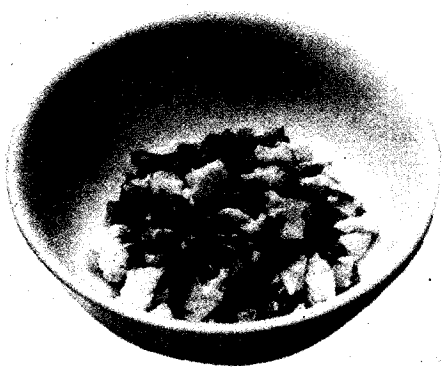




蒸鱼干酪（后期）

配料：白鱼肉20克（$\frac{1}{4}$块）、盐、柠檬汁少许、西红柿20克（小$\frac{1}{4}$个）、溶解奶酪10克、薄火腿一片，青菜适量。

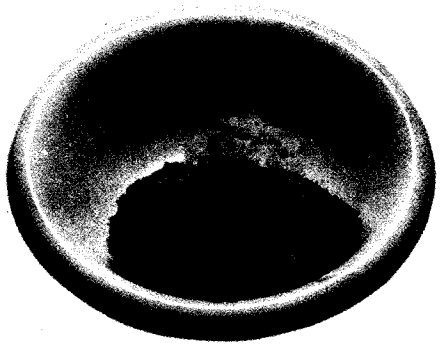
制作方法：①将银鱼切成小块，用盐和柠檬汁渍上。②除去西红柿皮和籽切成1公分左右的块。③将①和②放入较深的盆中，把溶解的干酪放在上面，放在蒸具上蒸5分钟，放上少量的成品青菜，增加色彩。



炒豆腐（后期）

配料：豆腐50克（$\frac{1}{6}$块）、鸡肝10克、胡萝卜10克、青豌豆少许、香油、糖、白芝麻各$\frac{1}{2}$小匙、酱油少许。

制作方法：①豆腐用开水余下去水。②鸡肝煮后去筋，用匙背研碎。③胡萝卜、青豌豆切丝煮熟。④在平底锅中倒入香油将①～③的配料全部炒过，用糖、酱油调味，把熟芝麻放入混合。



炸鱼肉（后期）

配料：白鱼肉20克、小麦粉5克、水少许、面包粉、炸油适量。

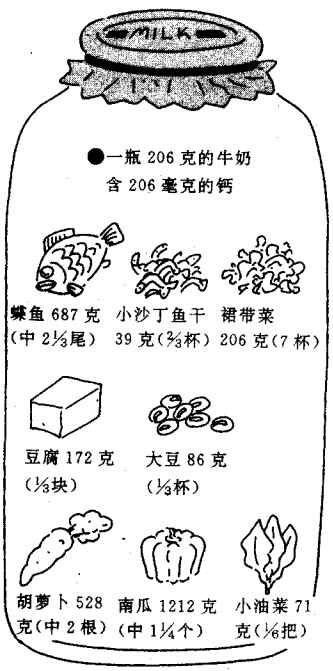
制作方法：①小麦粉加水，按制作天妇罗面衣的要领调成糊状。②把鱼肉放入①中挂糊。③把②的鱼肉挂上面包粉，将多余的面包粉抖掉。④把③放入温油中炸。

注意：炸制品一般制作过程是按：小麦粉→蛋糊→面包粉的要领挂衣。但因不能使用鸡蛋，使用炸天妇罗的挂面衣法。

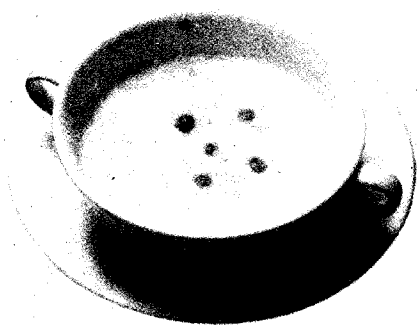
忌用牛奶的婴儿食谱

使用代替牛奶的豆奶，能够制作汤、干酪等断奶食品，与使用牛奶制品的料理完全一样。而且，不仅蛋白质，钙的补充也不能忽略。应在使用小鱼和海藻类的断奶食品上下功夫。

一瓶牛奶所含钙源



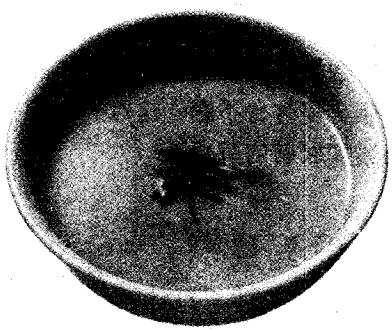
豆腐汤 (后期)



配料：鸡肉 10 克、菜花 20 克、圆葱 10 克、汤$\frac{1}{5}$杯、色拉油、小麦粉各$\frac{1}{2}$小匙、豆奶 4 大匙、通心粉 5 克、盐少许、青豌豆少许。

制作方法：①鸡肉用汤煮熟切碎，菜花和圆葱切碎用色拉油炒，撒上适量的小麦粉，加入鸡肉煮。②通心粉煮熟加入①中，少许盐调味，加入豆奶稍煮，放入熟青豌豆。

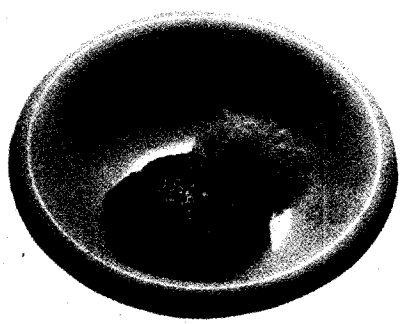
蒸鸡蛋羹 (后期)



配料：鸡蛋$\frac{1}{2}$个、鲜汤$\frac{1}{4}$杯、盐、酱油少许、胡萝卜 10 克、沙丁鱼干 1 小匙、豆腐$\frac{1}{6}$块、青豌豆少许。卤汁(鲜汤 2 小匙，料酒、酱油、山慈姑粉各少许)。

制作方法：①鲜汤中加盐、酱油与蛋糊混合搅匀。②胡萝卜切碎，豆腐弄碎和沙丁鱼加鲜汤稍煮加①混合。③把②盛入汤盘中，小火蒸 10 分钟左右，浇上卤汁撒上熟青豌豆。

汉堡牛肉饼 (后期)



配料：混合肉馅 20 克、圆葱 10 克、山慈姑粉、面包粉、色拉油少许、水适量(能浸泡面包粉)。

制作方法：①圆葱切碎。②肉馅和圆葱混合搅匀，加入山慈姑粉、面包粉、水再搅。③锅内放薄薄的油煎。

注意：此汉堡牛肉卷不用蛋和牛奶。也可给鸡蛋过敏的婴儿做。

身体不好时的断奶食品

好不容易开始食用断奶食品，但如身体状况不佳，有时会不吃。这时一般应恢复到加断奶饭食以前的阶段。

没有食欲，不要强行进食

◉ 不吃奶

有不少婴儿突然不吃牛奶，使母亲感到束手无策，其原因几乎都是强行喂奶所引发的。

牛奶的数量，尽量按婴儿的需要（少点也没关系）为宜。如婴儿饮用牛奶的数量比母亲期望的数量少，往往会出现即使强迫，也要让其饮用的现象，其结果导致厌食牛奶的情况。

◉ 治愈厌食牛奶症

一旦发现厌食牛奶的先兆，决不要勉强进食。到了喂奶时间，如孩子不吃应尽快结束。不要经常滴滴嗒嗒地使其强行全部喝完。即使下次吃奶前哭闹（不一定是想要吃奶的信号）也要让其等到预定的吃奶时间。由于下次喂奶时是空腹，势必会吃得很好。

如果到了喂奶时间而孩子睡着了，那就等因饿醒后哭泣时再喂。

◉ 不吃断奶食品时，不接受断奶食品时，不要强行进食，不想吃时就应停止

发生此种情况，倒不如反省一下饭菜的形式或味道是否孩子不喜欢？是否有强行进食？请把饭菜形式恢复到以前，在柔软、味道上下功夫。

◉ 创造轻松的进餐气氛

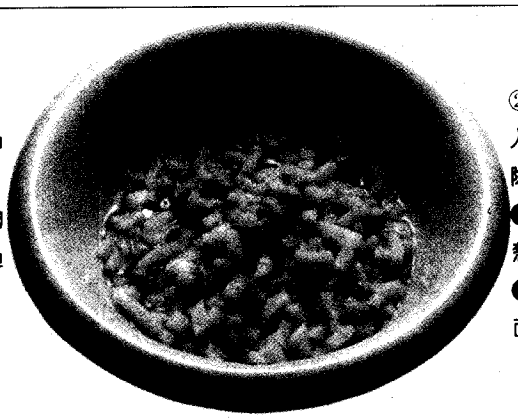
不但要在喂奶时间和饭菜形状、味道上下功夫，还应创造一个轻松、愉快的喂奶和进食的气氛。不仅是吃饭时，还应通过一天的生活，努力创造一个与孩子愉快交流的空间。

（为接受能力差的婴儿）

△煮西红柿面条（适于断奶中期）

配料：熟面条 50—100 克、切块的西红柿 2—3 大匙、松鱼汁适量。

制作方法：①面条切段。



②把面条和较多的鲜汤放入锅内煮柔软。③加入去皮除籽切成块的西红柿再煮。

●加入切碎的胡萝卜、圆葱、鸡肉更好。

●亦可用通心面代替方便面，但要煮透。

发烧时宜食用刺激小的食物

◉ 发烧时首先补充水分

婴儿发烧，因出汗功能旺盛，容易出现脱水症状。婴儿发烧的原因多数是病毒感染所致，并伴有消化不良，形成严重脱水症状。如出现像痢疾及呕吐等身体内的水分直接排出症状时，会导致虚脱，是非常危险的。必须牢记，发烧时，首先补充水分，不要一下子喝大量的水，要分多次喝，只要想喝就喝。

如果出现脱水现象，又不想喝水，口水减少，进一步出现口唇发干，口中有粘膜，应考虑症状恶化。必须马上去医院输液。

如果想喝水，那么病情就是有所好转，要让其痛快地喝。

补充水分最好用凉开水、茶水或用凉开水冲淡数倍的苹果汁。浓桔汁和柑桔汁类容易诱发呕吐，应避免使用。在首先牢记补充水分的基础上，断奶食物大体可恢复到刚开始阶段。

◉ 发烧时的断奶食品

咽喉炎和疱疹性咽峡炎等口腔炎症，由于食物的刺激，会产生发辣感、发腌、发痛。应该避免浓汁（咸、辣）凉热等刺激的东西。总之，以刺激小又能补充水分的汤汁、饮料为宜。

酸乳酪、布丁、面条等是婴儿喜欢的食品，要制作符合上述要求的饭菜。

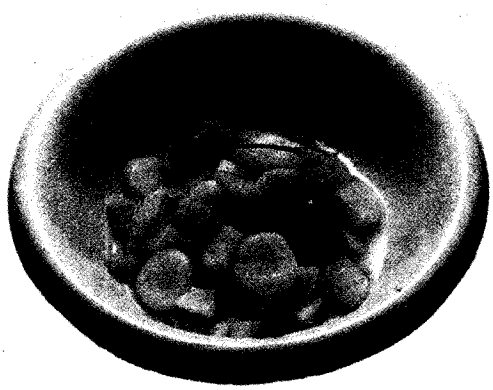
高烧容易引起呕吐，有时稍微一咳嗽等刺激，便出现单纯性呕吐。这种情况，要特别注意断奶食品的喂养。制作一些易消化的食物，要一边观察，一边慢慢地喂。像成人发烧时不愿意吃饭一样，多数婴儿发烧时也没有食欲。如果不需要时，不要勉强进食。

因感冒等一般感染症，多数是发烧3—4天即可退烧，恢复食欲。

（适于发烧婴儿的饭食）

△糯米粉团和水果（后期—结束期）

配料：糯米粉（后期2大匙、结束期$2\frac{1}{2}$大匙）、季节性水果（后期30克、结束期40克）、糖少许。



制作方法：①糯米粉加水搅匀，做成直径1公分大小的丸子。②放入沸水中把粉团煮熟。③粉团浮上后，捞出放入冷水中，凉后捞出。④季节水果（草莓、苹果、香瓜等，罐头亦可）剥皮去核，切成小块。⑤糖（蜂蜜亦可）加水成汁浇上面。

患口腔炎时食用近似液体的断奶食品

◉ **不可轻视的口腔炎。**

患口腔炎时，因有炎症食物进入口中就会有辣感、发腌、痛疼，产生对食物厌烦，其结果，几乎不进食。严重时，会引起脱水症状。所以不要认为只不过是口腔炎而已，应请医生诊治，早日全愈。

扁桃体炎也是一样，婴儿不愿吃饭，喝水。应尽量吃些增加营养的食物，这样全愈也较快。所以，应想办法制作对患部没有刺激的饭食使其吃下。

另外，因患麻疹，口腔内出现斑点时，婴儿不愿吃饭。但麻疹的斑点不痛疼，所以，小斑点自身不是厌食的原因，几乎都是发烧引起食欲不振。

◉ **尽量食用近似液体的饭食**

作为口腔炎患儿的断奶食品为减少咀嚼对患部的刺激，应尽量食用近似液体的食物。

食用一些布丁、酸乳酪等容易通过嗓子的食物。市场上卖的东西过甜，还是尽量动手自己做。

作为既有营养又易食用的食物，首选应是浓汤。使用各种蔬菜，肉和鱼等能制作理想的营养平衡的断奶食品。蔬菜过滤搅匀、肉鱼等研碎取汁，可成为理想的饭菜。

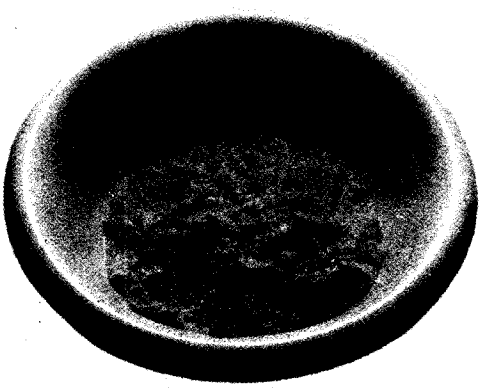
◉ **食用味淡、近似体温的食物**

因辣、咸、酸和过甜的食物有刺激，应尽量食用味淡的饭菜。过热、过凉也会产生痛疼，应尽量避免。热的东西凉一会，凉的东西热一下，使其基本接近人体温度为宜。

无论如何也不愿吃时，喂些牛奶和母乳，边补充水分边观察情况。如果毫无食欲，水分也难于补充，尿的次数和数量极少时，恐怕会出现脱水症状，应抓紧请医生诊治。

（适于患口腔炎婴儿的饮食）

△豆腐蔬菜汁（初期—结束期）



配料：豆腐（初期1大匙、中期20克、后期30克、结束期40克）、胡萝卜、卷心菜切碎（初期$\frac{1}{2}$小匙、中期5克、后期10克、结束期15克）。松鱼汁少许。

制作方法：①豆腐煮过搅碎。②胡萝卜和卷心菜入锅放入松鱼汁加入蔬菜煮。③蔬菜煮熟后研碎。④将③再煮，加入①的豆腐混合。

有的尽管患痢疾也没有必要担心

◉ 痢疾的状态

所谓痢疾就是大便的次数增多，而且大便呈泥水似的稀状，粘液增多。产生的原因是多方面的。总的特征是肠的蠕动活泼。

断奶期的痢疾大致区别有单一症候性痢疾和多症候性痢疾（消化不良症）。

◉ 单一性痢疾

除痢疾外无其它症状，叫单一性痢疾

特征是：身体状况好，精神、食欲也没有变化，并且体重增加，一切正常。特别是开始实行断奶食时会短暂出现。多数伴随着吃断奶食品，不知不觉地大便就恢复正常了。所以，不必限制饮食。

◉ 多症候性痢疾（消化不良症）

除痢疾外，伴有喘粗气、呕吐、发烧、不精神、倦态、食欲不振、流鼻汁等多种症状叫多症候性痢疾。

主要由病毒和细菌感染引起，不但伴有肠道炎症，泥状便和水样便，不少还含有不消化便和粘液便（混有像鼻汁似粘液便）。因此，这种情况，多数采用中止断奶食品的食物疗法。必须接受医生的诊治。

◉ 患多症候性痢疾时的断奶食品

在急性消化不良的情况下，应遵照医生的要求，短期内有必要限制饮食。

例如：中止断奶食品，减少喂奶量等减轻肠道负担。

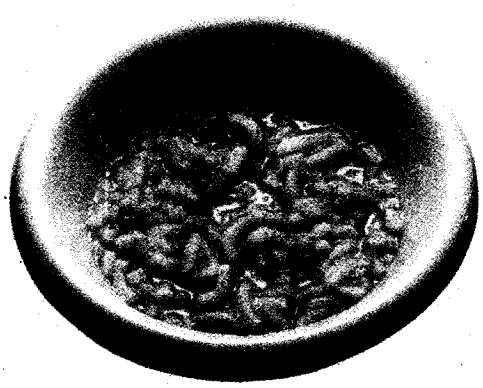
一般情况下，严重期为3—4天时间，之后，进入恢复期，要边观察、边逐步恢复平时的喂奶。在此基础上，再食用断奶食品。应避免食用油脂和纤维多不易消化的食物。

如果在断奶中期患病，断奶食品的数量和营养要恢复到前期；如是后期则恢复到中期，恢复饮食7天之内，即可恢复到痢疾前的状态。

超越必要的饮食限制，会造成营养状态恶化，反而会延长拉痢疾时间。

（适于痢疾恢复期婴儿的饭食）

煮面条（初期—结束期）



配料：挂面（初期$\frac{1}{8}$包、中期$\frac{1}{6}$包、后期$\frac{1}{3}$包、结束期$\frac{1}{2}$包）、过滤后的胡萝卜、卷心菜切碎（初期$\frac{1}{3}$—$\frac{1}{2}$小匙，中期$\frac{1}{2}$—1小匙，后期1—1$\frac{1}{2}$小匙，结束期1$\frac{1}{2}$—2小匙），鸡胸肉研碎（初期$\frac{1}{2}$小匙，中期1小匙，后期1—1$\frac{1}{2}$小匙，结束期1$\frac{1}{2}$—2小匙）、松鱼汁适量，酱油少许。

制作方法：①挂面按不同时期折断。②把配料全部放入锅内炒后再煮。③煮好后，浇上酱油提味。

便秘时应食纤维成分多的蔬菜

●便秘的原因

排便次数少，而且大便坚硬、感觉排便困难称便秘。如果尽管排便次数少，但大便柔软不叫便秘。

便秘的原因是肠的运动恶化和饮食搭配有问题。

肠的运动恶化是因大肠中的大便长时间积压，便中的水分被过量的吸收变硬，形成排便困难。所说饮食的搭配问题，有两种情况：一、母乳和人工营养、断奶食品等数量不足；二、不是数量的不足而是形成大便的食物纤维成分（主要是蔬菜中的含量）不足。

●易通便的断奶食品

最常见的便秘原因是母乳不足，人工营养不足或者断奶食品撮取量不足。

所以，如出现便秘，必须首先考虑是否是母亲奶量不足，或者是否是断奶食品增加过慢。为此，应适当增加数量及次数。

●食用纤维成分多的蔬菜

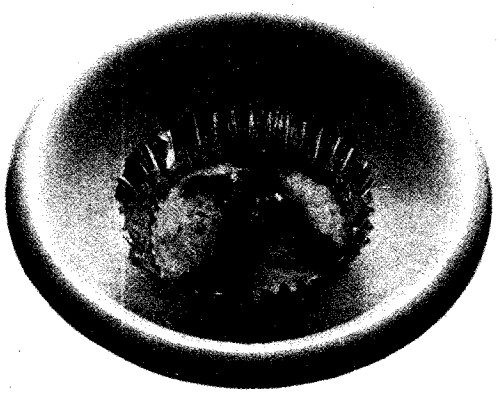
从断奶食品的成分和便秘之间的关系看与撮取纤维成分的蔬菜的多少占很大的关系。特别是卷心菜、萝卜、胡萝卜、地瓜等蔬菜含有大量的纤维。如果经常吃这样的蔬菜，大便就不会那样硬，也不会妨碍肠的蠕动运动。

另外，蛋白质成分过多，碳水化合物过少也容易便秘。这是因为炭水化合物在肠内发酵，具有使肠蠕动的功能。如碳化合物不足，则会抑制肠的蠕动。

从以上的情况看，地瓜含纤维成分多，碳水化合物也很丰富是改善便秘的最理想食品。除此以外，果汁和糖，还有酸奶酪、乳酸饮料、栗子、草莓等具有柔软大便的作用。烹调时，不防试试看。

（适于便秘婴儿的饭食）

蒸蔬菜点心（中期—结束期）



配料：小麦粉（中期 $1\frac{1}{2}$—2 大匙、后期 2 大匙、结束期 $2\frac{1}{2}$ 大匙）、发酵粉、胡萝卜切碎（中期 $\frac{1}{2}$—1 小匙，后期 1 小匙、结束期 $1\frac{1}{2}$ 小匙）、青豆角切碎（中期 $\frac{1}{3}$ 小匙、后期 $\frac{2}{3}$ 小匙、结束期 $\frac{1}{2}$ 大匙）、糖、色拉油少许。

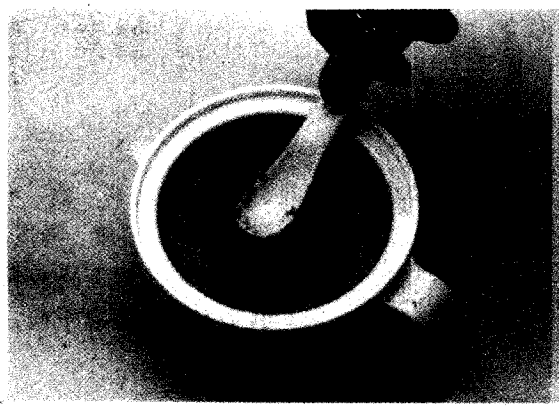
制作方法：①将小麦粉和发酵粉放入碗内加入蔬菜和水搅匀。②色拉油涂在铝纸碟上把①倒入，用强火蒸 15 分钟。

料理器具和餐具

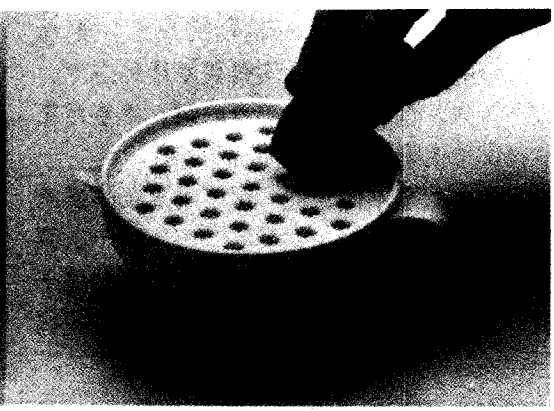
断奶食品需要调制成稀溜溜、粘糊糊、颗粒状的状态。料理器具是婴儿专用，应注意保持清洁。

用专做断奶食品的制作器具非常方便

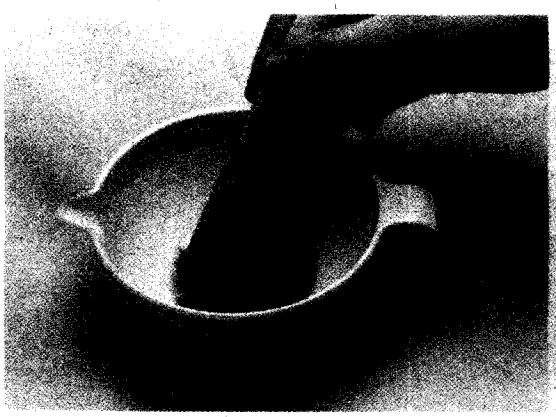
断奶食品的制作方法基本是磨碎、擦碎过滤、绞汁、切碎等。可以使用成人料理器具，但卫生方面必须充分注意。不是不能兼用，但应尽量准备小巧玲珑的婴儿专用器具，使用起来既方便又卫生。还要配备小菜板（合成树脂也可以）、菜刀、擦菜板、研钵、研棒、过滤器等。



·**过滤器与刮铲** 过滤汤、蔬菜



·**擦菜器** 下面有碗　配套用很方便



·**研钵和研棒** 用于初期做断奶饭食



·**绞汁机** 用于制作桔子汁等很方便

如下图所示市场上有集四种功能于一体的功能齐全的断奶食品料理机，使用起来还是很方便的。

还有断奶食品搅拌机也非常方便。转动手柄，食物会很容易被搅碎，刷洗也简单、方便，不占用时间，深受母亲们的欢迎。用于从成人料理中再加工婴儿食品也很方便。

料理器具要经常用热水消毒

婴儿的身体，对细菌的抵抗力还不强，所以制作断奶食品时，特别是要考虑到卫生。

首先，母亲制作断奶食品时，手要用肥皂很好地消毒，用流水冲洗干净。

擦布丝毫不能迁就，脏了马上要用餐洗漂白粉溶液洗净，在直射的太阳下晒干。菜板是木制品的话，放清洁剂或洗涤液用刷子刷干净；合成树脂制品则放洗涤液用尼龙刷子或海绵擦干净。不光刷两面、边角部分也不可忽视，时常用开水消毒。

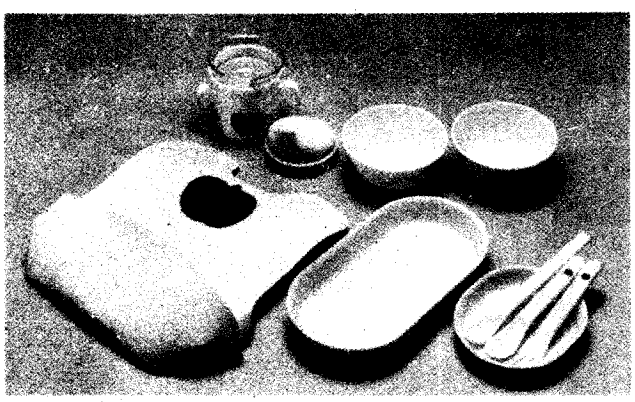
擦磨具等其它料理器具，也要用洗涤剂刷洗干净，自然凉干或擦干。在家庭、器具没有每次都需煮沸消毒的必要。但是，如果家庭有传染性疾病患者，还是消毒为宜。

餐具也是同样。

还有，易忘的菜刀把手部分，洗时要用海绵刷子，将菜刀把手刷干净。刷子和海绵要经常用热水消毒。希望勤更换，使用新鲜、干净的。

婴儿的（最初的）餐具要轻便耐用

准备婴儿的餐具、茶碗、碗、杯、盘、小匙等。要选择使用方便、耐用、易放、清洁、色彩较淡的为宜。餐具的材料主要有陶瓷和合成树脂制品，它们的实用价值各有千秋。



·断奶餐具和围裙



·断奶食品料理机

幼儿饭食和点心

向幼儿饭食过度

婴儿渡过一生中成长、发育速度最快的一年，进入幼儿期，这个时期的饮食称幼儿饭食。但和断奶饭食并没明显不同。

逐步向成人饭食过渡

1—2 岁的饭食，可说是断奶食品的延续，像断奶时期一样，逐步慢慢地向成人饮食靠近。这个时期，幼儿已经较熟练地使用匙子自己吃东西。不需要这样那样的帮助。所以，请父母以辅助的心情给予照顾。

制作近似于断奶结束期的饭食

1—2 岁幼儿，不但有咀嚼能力，消化能力和吸收能力，都不能说十分健全。所以，还是按照断奶结束期制作为好。

饭食应注意切成小块，易食柔软、滑溜的食品。像果冻那样较硬的东西，要用匙背研成细小的颗粒状。

因习惯于断乳期淡味的饮食习惯，应注意不要调成像成人一样的咸味。如养成口重的习惯，则引起味觉麻痹，不断向重口味升级，长大后，会成为成人病的诱因。所以，请注意食用清淡食物。

强行进食，会招致食欲不振

1—2 岁时，可以说是一生中最不好好吃饭的时期。的确，这时孩子的食欲变幻莫测。当你看到正好好的吃时，却突然又玩了起来，或对周围事物感兴趣马上又不吃了。

这是因为从身体方面来看，同婴儿期发育相比成长已暂时告一段落。另外，兴趣的对象广泛了，自己的爱好也更明确等理由所致。

虽说不吃饭，四处追赶强行进食，大声训斥，只能形成恶性循环，应马上停止。强行进食是造成幼儿厌食的主要原因。

进入幼儿期，饭量大小也有一定差别。从体质方面讲，基本没有饭量小的孩子。不吃的原因应考虑到吃过多的点心；因过度疲劳和熬夜引起生活紊乱；再者，外出机会少，运动量不足等。应该很好地检查日常生活的节奏，使其养成正确的饮食生活习惯。

制定营养平衡的食谱

断乳期过后，母亲松了口气，对孩子的饮食比较随便。有种婴儿时期基础不错，今后多吃些营养的东西就可以了的倾向。

幼儿期尽管没有婴儿时变化快，但仍然成长迅速，会走的幼儿运动量也比较大。所以，为适应活动必须给孩子提供充分的营养。

1—2 岁的幼儿一天饮食的标准为谷类：米饭 20 克、面包 40 克、白糖 15 克。蛋白质：牛奶 1—2 杯、鸡蛋 1 个、肉或鱼 35 克、蔬菜水果类共计 200 克、油脂类共 15 克。特别是构成血肉之躯的基础的蛋白食品、调整身体状态的蔬菜、水果容易缺乏，所以为确保满足基本标准，必须精心制作营养平衡的食谱。

不要随便指责孩子偏食

1—2 岁的幼儿特别容易受情绪的影响，食欲时有时无，母亲往往会认为幼儿挑食毛病多。其实，1—2 岁的幼儿还不明白什么是挑食。因为这种挑剔如要形成习惯，记忆力需要发达到某种程度，而 2 岁左右的幼儿还谈不上定型。所以孩子厌烦，不吃饭时，不如说大都是不好吃，或者母亲不给，还没吃惯的理由所引起的。

与此同时，这时期，挑食会反复无常。以前看也不愿看的食物，突然，有一天又急于想吃起来。

再者，吃与不吃，每日都有变化。不要一说就不高兴，不吃就恼火，不要责怪孩子。应创造一个愉快的进餐气氛。

培养饮食礼节

在结束断奶食品阶段，应开始进行饮食方面的教育。在此之前，母亲饭前边为孩子擦手边招呼“吃饭了”“好香的饭呀。”从一岁开始，逐渐使其自动去做。为此，首先，父母等家庭成员要有正确的饮食态度和礼节，起示范作用。

不要刚开始吃饭就急急忙忙地催促，而应使其在快乐轻松的气氛中进餐。使其养成慢慢咀嚼的习惯。但是，1—3 岁的孩子，有时吃饭时对吃饭以外的事情感兴趣。往往养成边玩边吃的习惯。这时，为掌握玩和饮食的界限，饮食时间大约限制在 30 分钟左右。尽管孩子还没有全部吃光，也应权当“吃好了”撤去碗筷。

此外，即使幼儿能自己拿匙子和杯子吃喝，往往还是容易失败。不过母亲不要插手，应遵重孩子想自己做好的心理。作为孩子，与满嘴周围粘上饭渍所带来的不快相比，能自己吃饭所带来的喜悦是难以比拟的。这样，就会向新的目标挑战。

养成生活习惯

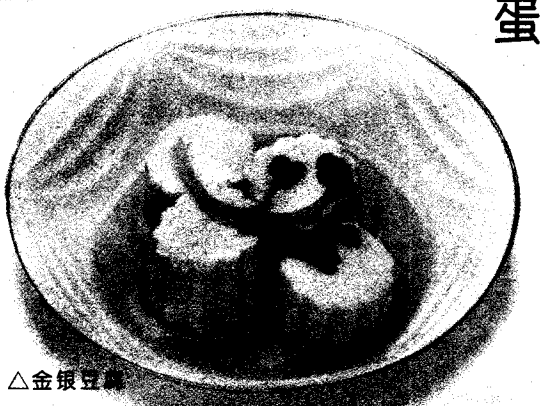
1 岁后最大的特征是：自己能够单独走动，行动范围突然扩大，频频出现一些探索性行动。所以，这时应教给孩子一些防止事故的方法。而且，到了 1 岁后半期，孩子能够使用像“饭饭”“没有”“妈妈、抱抱”等 2 个字组合的词组。个性也逐渐增强。

2 岁的孩子，摘掉尿布垫，可灵活、活泼地到处转着玩，接近 3 岁时，穿、脱衣服等一般生活习惯已基本掌握，自己的日常生活也逐步能自理。

儿童喜欢吃的饭食

装盘讲究、色美形佳，既好吃又柔软是制作儿童饭食的要点。这里介绍几种主要配料及制作方法。

蛋类



△金银豆羹

配料：(2人份)鸡蛋1个、鲜汤$\frac{1}{4}$杯、豆腐$\frac{1}{2}$块、调料（鲜汤1大匙、料酒$\frac{1}{2}$小匙、酱油$\frac{1}{2}$小匙、水溶山慈姑粉1小匙)。

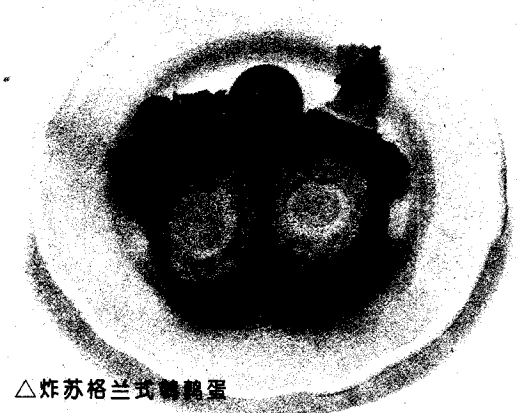
制作方法：①将鸡蛋搅糊，加入鲜汤搅至无泡沫，用过滤器过滤。②把①倒入模具中，放进蒸具中用微火蒸15—20分钟，不要出现蜂窝状。③将②中的蛋糕冷凉，将豆腐和蛋糕在盘中交叉摆好（切成菱形也很美观)。④制作淡调料汁浇到③上。最适合炎热的夏天食用。



△西红柿蛋羹

配料：(2人份）西红柿（中）1个、菠菜80克、鸡蛋2个、色拉油、盐、胡椒少许。

制作方法：①将西红柿去皮除籽切成7—8毫米的块。②菠菜汆过挤去涩液，切成2—3公分的段和①混合。③平底碗底涂上薄薄的色拉油(微波炉也可用茶杯)，把②放入，鸡蛋打碎放入。④放进烤炉（微波炉）中，鸡蛋烤到半熟即可。

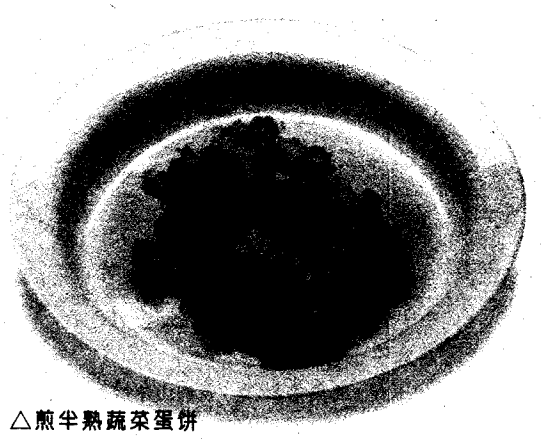


△炸苏格兰式鹌鹑蛋

配料：(1人份)鹌鹑蛋1个、圆葱30克、胡萝卜10克、鸡肉馅60克、小麦粉、蛋糊、面包粉适量。

制作方法：①鹌鹑蛋煮熟去皮。②鸡肉馅中加入切碎的圆葱、胡萝卜、盐、酱油，味要淡，搅匀搅粘。③用②将①包住，按顺序涂上小麦粉、蛋糊、面包粉整形。④用180℃左右的油炸至金黄色。

食谱例：以苏格兰炸鹌鹑蛋为主菜。配蔬菜的加喱肉、牛肉素锅、米饭，是一顿丰盛可口的晚餐。



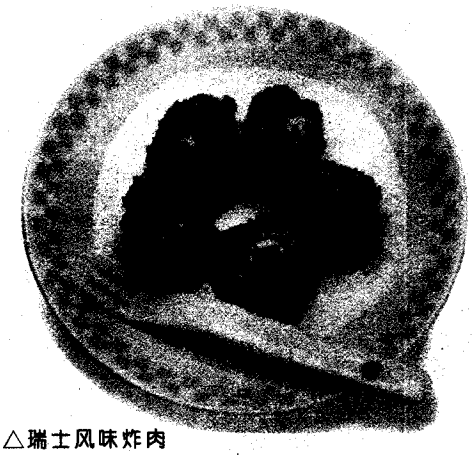
△煎半熟蔬菜蛋饼

配料：(2人份）混合蔬菜（冷冻）20克、鸡蛋1个、牛奶1大匙、白糖$\frac{1}{2}$小匙、奶油$\frac{1}{2}$大匙。

制作方法：①混合蔬菜在热水中解冻，煮软。②鸡蛋打碎加入牛奶和白糖搅匀。③奶油（或人造奶油）放入锅内加热，放入①和②，用筷子（4—5根）快速地搅动，似熟非熟时灭火，余热将鸡蛋烤成金黄色。

食谱例：意大利式肉丝面、卷心菜汤。

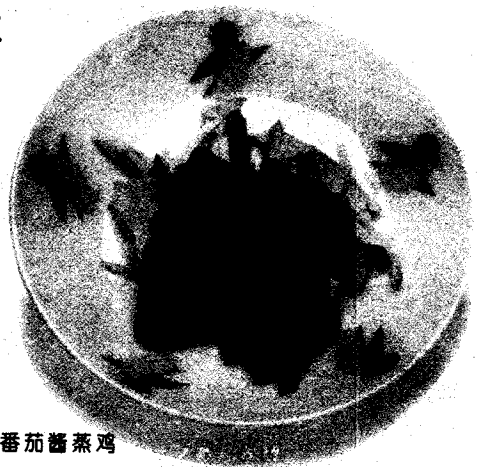
肉类



△瑞士风味炸肉

配料：（2人份）猪大腿瘦薄片肉4片、甜椒1个，胡萝卜（中）$\frac{1}{2}$根、干酪20克、小麦粉、蛋糊、面包粉适量，盐、胡椒少许。

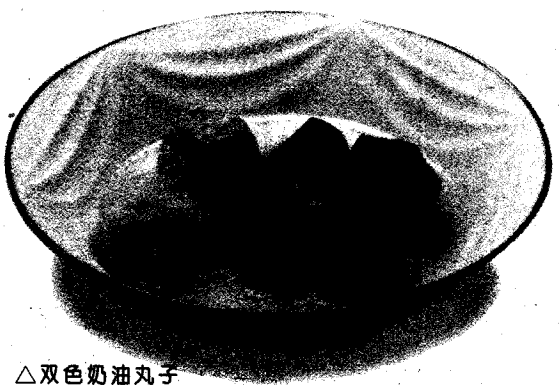
制作方法：①猪肉去掉脂肪，选择薄片瘦肉，切成7—8厘米的条，放入盐、胡椒。②胡萝卜切成火柴棒般粗的条，煮软，干酪切成相同的条。③用①的猪肉片将②的胡萝卜和干酪卷入，挂上面衣，放进温油中炸透。



△番茄酱蒸鸡

配料：（2人份）鸡胸脯肉3块、甜椒1个，胡萝卜（中）$\frac{1}{3}$根，圆葱（中）$\frac{1}{4}$个，竹笋（嫩软部分）10克、鲜菇1朵、番茄酱1大匙、水溶山慈姑粉适量，酒、盐少许。

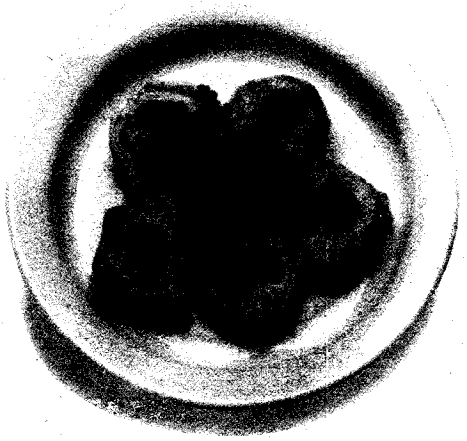
制作方法：①将鸡肉（脂肪少的胸肉）放盐、酒蒸，凉透切开。②蔬菜切成3公分长的段。③将油加热，放入②翻炒，炒软后加水放番茄酱调味。④用水溶山慈姑粉挂芡，倒在蒸鸡上。



△双色奶油丸子

配料：（2人份）鸡肉馅80克、鱼肉山芋饼1卷、圆葱$\frac{1}{6}$个、胡萝卜（中）$\frac{1}{4}$根、南瓜$\frac{1}{8}$个、硬花球花椰菜$\frac{1}{4}$（或花茎甘蓝）、牛奶1杯、小麦粉1大匙、奶油1大匙、汤料1包、蛋糊$\frac{1}{4}$份、山慈姑粉1小匙。

制作方法：①鸡肉馅加入切碎的圆葱、胡萝卜搅匀搅粘，作成丸子。②鱼肉山芋饼过滤加入蛋糊，山慈姑粉制成丸子，放进蒸具中蒸10分钟。③锅内放入①、②和汤料及煮熟的南瓜、硬花球花椰菜煮透，放入白色调味汁。

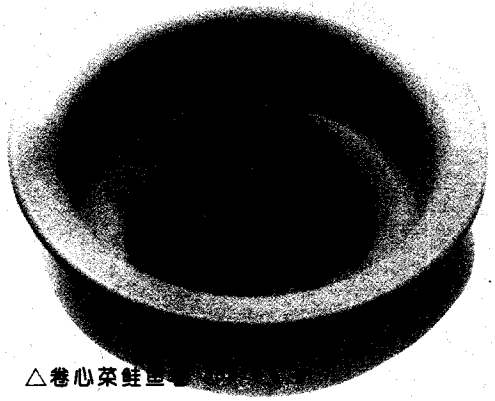


△蒸鸡肉蛋卷

配料：（2人份）鸡蛋1个、甜椒$\frac{1}{2}$个、胡萝卜$\frac{1}{3}$根、圆葱$\frac{1}{4}$个、鸡肉馅80克、番茄酱少许。

制作方法：①鸡蛋搅成蛋糊，煎成薄蛋饼。②鸡肉馅加入切碎的蔬菜（圆葱、胡萝卜、甜椒）搅匀。③用①把②卷起来。④把③放入蒸器中用中火蒸10—15分钟。⑤把蒸熟的蛋卷切成高2公分的段，切口向上摆好，浇上调味汁。

鱼类

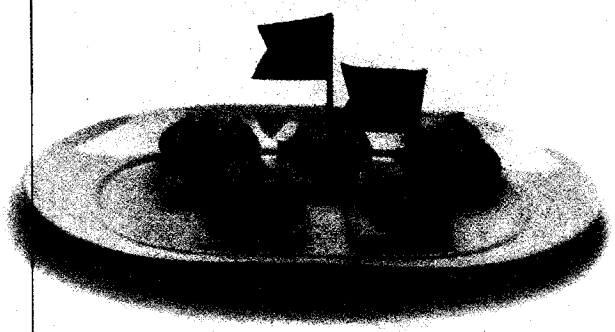


△卷心菜鲑鱼[illegible]

配料：(2人份) 卷心菜叶2片、鲑鱼罐头$\frac{1}{4}$个、切碎的圆葱2大匙、胡萝卜（中）$\frac{1}{4}$根、土豆$\frac{1}{2}$个、鲜汤、料酒、白糖、酱油各少许。

制作方法：①卷心菜叶洗净用开水汆一下。②鲑鱼、圆葱和切碎的胡萝卜、土豆混合搅匀。③把②放入①的卷心菜叶中包好。④鲜汤煮沸，将③放入用弱火煮。⑤用料酒、白糖、酱油调味。

食谱：什锦寿司、青菜拌花生米。

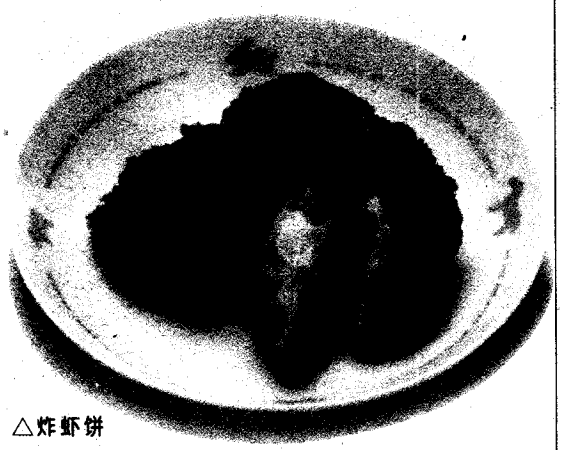


△金枪鱼面包片

配料：(1人份) 面包1片、黄瓜$\frac{1}{8}$根、切碎的圆葱1大匙、胡萝卜、茄子薄片各2片、金枪鱼（罐头）30克、蛋黄酱1小匙、人造奶酪适量。

制作方法：①黄瓜切细丝和圆葱、金枪鱼混合调入蛋黄酱。②面包切成4片，稍烤一下。③面包片上涂上一层薄薄的人造奶酪，放上炒熟的胡萝卜、茄子。④将③的上面轻轻放上①。

食谱例：配以浓菜汤作午饭。



△炸虾饼

配料：(2人份) 小麦粉1大匙、奶油1大匙、牛奶1杯、虾50克、冷冻蔬菜20克、蛋糊、小麦粉、面包粉、番茄酱、沙司各少许。

制作方法：①锅内放入奶油溶化，加入小麦粉炒一下，加入少量的牛奶，制成白色较硬的沙司。虾稍微汆一下，捞出切成小块。②把煮过的冷冻蔬菜和虾放入调料中搅匀冷冻，制成一口大小的块，挂上面衣。③放入中温油中炸透。

食谱例：熟色拉菜、牡蛎鸡蛋汤。



△烧鲅鱼菜团

配料：(2人份) 鲅鱼块50克、胡萝卜$\frac{1}{4}$根、甜椒$\frac{1}{2}$个、圆葱$\frac{1}{4}$个、鲜菇1朵、蛋黄酱适量。

制作方法：①鲅鱼用盐稍渍。②胡萝卜、甜椒、圆葱、鲜菇切碎，加入蛋黄酱搅拌。③锅内放入色拉油，用②的蔬菜包住鱼块，用烤炉（中温）烤10—15分钟。

食谱例：小混合饭团（把鳕鱼、蛋絮、绿紫菜掺入饭中）、地瓜和煮苹果泥。

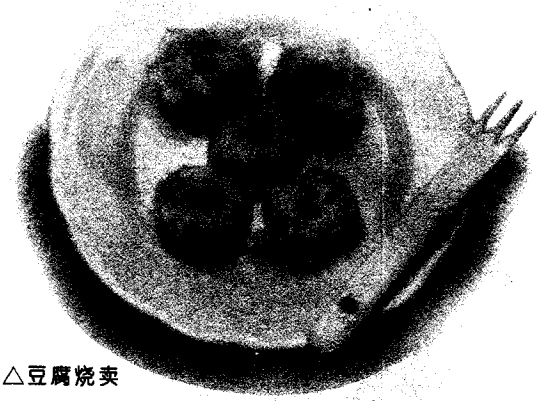
豆类食品



△福荷包（福豆腐袋）

配料：(2人份) 炸豆腐1 $\frac{1}{2}$个（袋装炸豆腐3片）、胡萝卜30克、青豌豆10克、鲜菇1朵、萝卜50克、胡芦干（重新泡煮）7公分长3条、浓鲜汤、酱油、白糖、料酒少许。

制作方法：①炸豆腐装袋，用开水汆一下。②将配料蔬菜全部煮过切碎。③将②装入①的豆腐袋内，大约占豆腐袋的一半左右，用胡芦条扎口。④浓鲜汤中加水，放入调料与③同煮。⑤切成两半盛入盘中。

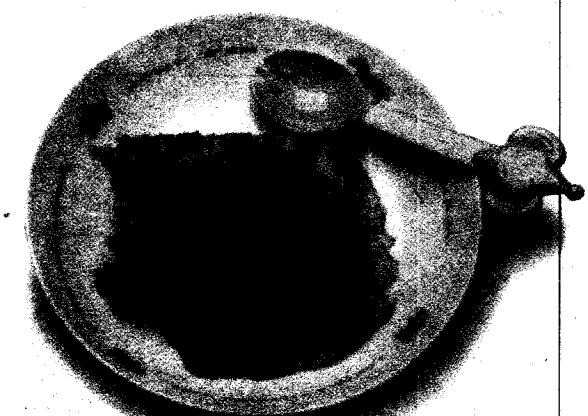


△豆腐烧卖

配料：(1人份) 烧卖皮5张、豆腐$\frac{1}{6}$块、青葱30克、胡萝卜20克、鲜菇1朵、鸡肉馅30克、冷冻蔬菜（化冻）少许。

制作方法：①豆腐切碎。②青葱、胡萝卜、鲜菇切碎。③将②和肉馅放入①的豆腐内搅粘、④用烧卖皮将③的馅放入，逐个包好，用蔬菜点缀，放入锅内蒸20分钟。

菜谱例：韩国风味和菜、中国风味的奶油白菜汤。



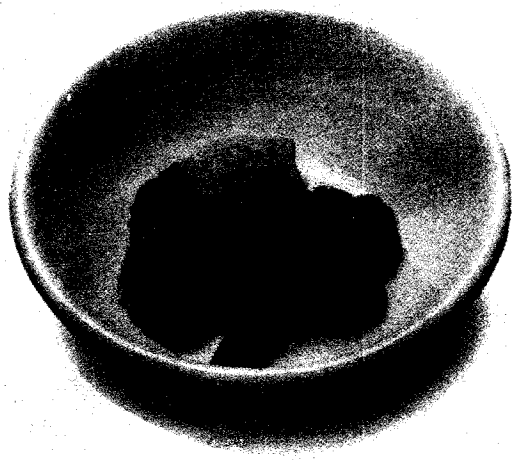
△烧豆腐排（苹果、胡萝卜、沙司）

配料：(2人份) 豆腐$\frac{1}{2}$块、小麦粉少许、胡萝卜$\frac{1}{3}$根、苹果（中）$\frac{1}{3}$个、白糖少许。

制作方法：①豆腐控去水分，切成1.5公分的块，表面撒上小麦粉。②锅中放油，把①炸透。③胡萝卜、苹果搅碎放入白糖煮熟搅粘糊。做成调料汁。④把③的调料浇到②的炸豆腐上。

食谱例：鱼肉酱汤、米饭、醋卷心菜。

※：调料汁中加入胡萝卜，颜色非常漂亮。

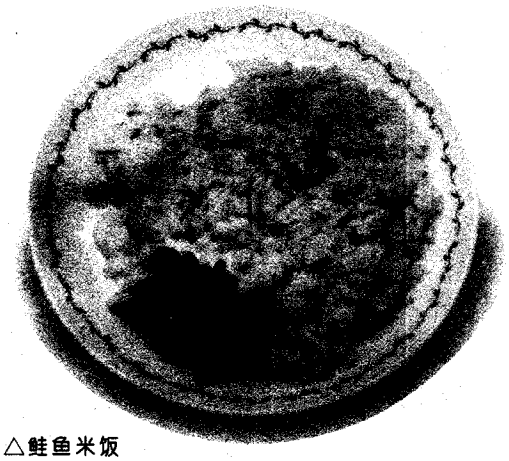


△炖肉馅高野豆腐

配料：(2人份) 高野豆腐1块、青葱10克、鸡肉馅40克、山慈姑粉少许、胡萝卜4片、青豌豆4条、鲜汤、白糖、料酒、酱油各少许。

制作方法：①高野豆腐用开水汆一下，切成4份，横切刀。②葱切碎和鸡肉馅搅匀填入高野豆腐片内，切口处粘上山慈姑粉。③鲜汤加白糖、料理，酱油调味与②同煮，随后放入煮过的胡萝卜、青豌豆即成。

谷类食品



△鲑鱼米饭

配料：(1人份) 米$\frac{1}{4}$杯、鲑鱼块50克、圆葱切碎2大匙、玉蕈10克、白色酱汁适量。

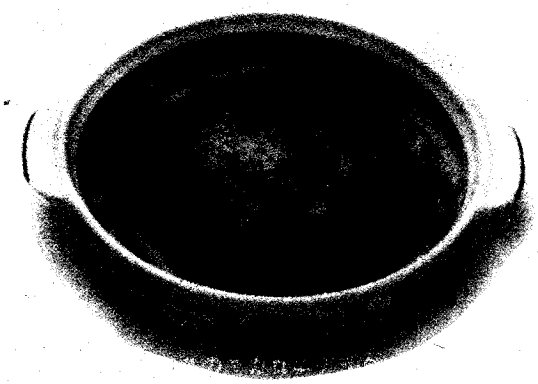
制作方法：①鲑鱼用酒蒸，除去小骨撕开。②切碎的圆葱用奶油炒过，加入淘好的米再炒。③把$\frac{1}{2}$杯的水加入②中煮熟。④将③的煮米和①的鲑鱼、炒的玉蕈混合盛入盘内，从上面浇上白色酱汁。



△三明治面包卷

配料：(2人份) 三明治面包4片、苹果（中）1个、胡萝卜（中）1根、南瓜80克、硬花球花椰菜、柠檬汁3大匙、白糖6大匙。

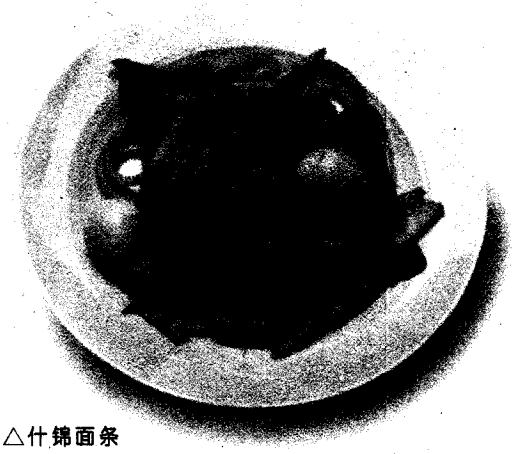
制作方法：①做胡萝卜酱。胡萝卜煮熟和$\frac{1}{3}$个苹果一块搅碎，放入锅中加白糖2大匙、柠檬汁1大匙，用弱火煮成粘糊。②南瓜酱、硬花球花椰菜酱同样按上述方法制作搅成酱。③把蔬菜酱涂在面包上，卷成圈，用保鲜膜分别包好。



鳕鱼通心粉烤菜

配料：(1人份) 鳕鱼块60克、通心粉40克、胡萝卜（中）$\frac{1}{3}$根、圆葱（中）$\frac{1}{4}$个、甜椒1个、干酪粉1大匙、番茄酱2小匙、玉米粉少许。

制作方法：①鳕鱼放盐、胡椒、酒蒸后撕开，通心粉煮软。②胡萝卜、圆葱、甜椒切碎用油炒，加入①的鳕鱼，用番茄酱调味后，再用水溶玉米粉勾芡。③汤盘中涂上奶油，放入通心面、鱼沙司、干酪粉，放进烤箱烤。



△什锦面条

配料：(2人份) 方便面1包、猪肉片40克、鹌鹑蛋4个、胡萝卜30克、竹笋30克、青豌豆6个、盐、胡椒、酱油、油少许。

制作方法：①猪肉切细丝、胡萝卜、竹笋切丝、鹌鹑蛋煮熟剥皮。②在油热油锅内放入猪肉、胡萝卜、竹笋翻炒，柔软后，马上放入面条翻炒，用盐、胡椒调味。③加入煮熟切丝的青豌豆和鹌鹑蛋，放入酱油混合。

蔬菜类



△色拉西红柿

配料：（1人份）西红柿（中）$\frac{1}{2}$个、柑桔、桃（罐头）、黄瓜共80克、酸奶酪1大匙、土豆（小）$\frac{1}{2}$个、蛋黄酱1小匙。

制作方法：①将西红柿洗净横切两半，中间挖空。②将土豆煮熟过滤，用蛋黄酱和同样多的酸奶酪调拌，做成土豆泥。③将②涂在西红柿内侧壁。④水果、蔬菜切成7—8毫米的块，放入酸奶酪调匀，放进③的西红柿中。



△混合蔬菜汤

配料：土豆1个、圆葱$\frac{1}{4}$个、胡萝卜（小）$\frac{1}{2}$根，固体调料1袋、牛奶40克、水2杯。

制作方法：①将土豆、圆葱、胡萝卜、切薄片，黄油用温火炒加入水和固体调料，将蔬菜煮软。②将①放入搅汁机搅碎成糊。③将②稍煮，加入盐、胡椒调味。④放入牛奶（或生奶油）即成。

食谱例：混合蔬菜汤、比萨烤面包、油煎火腿和菠萝、肉饼可作午饭。

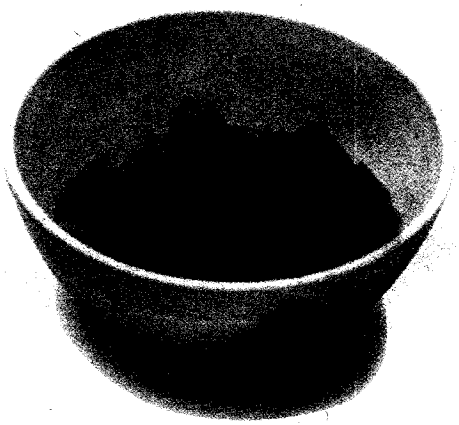


△鸡蛋拌菠菜

配料：（2人份）菠菜100克、鸡蛋$\frac{1}{2}$个、樱虾1小匙、酸奶酪1小匙、酱油少许。

制作方法：①菠菜烫软、除去涩味，切成2—3公分的段。②将蛋糊放入锅内，边炒边用筷子搅成蛋絮，越细越好。③将①的菠菜和蛋絮、樱虾内放入酸奶酪、酱油调拌即成。

食谱例：地瓜饭、肉团汤。



△炖双萝块（青萝卜与胡萝卜）

配料：（2人份）萝卜60克、胡萝卜40克、白糖1小匙、酱油1小匙、料酒1小匙、鲜汤汁适量。

制作方法：①萝卜切成1公分左右的块，胡萝卜切成比萝卜更小的块。②将色拉油加热，把①加入翻炒。加鲜汤将配料炖软。③加入白糖、料酒、酱油调味。

食谱例：以蒸鸡和什锦蛋炒饭为主食，加煮双萝、豆腐和青菜做清汤，是孩子们的美味佳肴。

点心为幼儿带来乐趣

点心不但有补充营养的作用，而且给孩子带来生活上的乐趣。

可以给孩子些不影响正常饭食的食物

断奶期的点心，无论是从确立饮食习惯，还是从营养角度考虑都没有必要。

幼儿期只靠3顿饭食，从幼儿胃的容量来说，仅靠三顿饭还不能完全满足必要的热量和营养。可以用小点心代替断奶时喝的二次牛奶，相当于一天必须热量的1—2成，100—200大卡的热量，就可以从小点心中摄取。

但是，最近日本人的饮食生活水平提高，优质的蛋白质油脂类增多，引起腹大体胖。加之孩子生活环境的变化，整体的运动量减少，到了正常3餐吃饭时不吃饭的孩子逐渐增多，这样的孩子给其点心后，就更不想吃饭了。所以，可以说设有必要给孩子吃点心。尽管如此，点心对孩子是一种乐趣。除补充营养作用以外，可以使孩子每天过得更开心。所以，以不影响正常饭食为限，可以给孩子些易消化的点心。

母亲亲自动手制作

尽管前面说，点心不像以前那样重要了，但对于孩子来说是最有魅力的食品，这一点并没有改变。吃点心时短暂的接触，也是分享孩子喜悦的时刻。母亲亲手为孩子制作的独具风味的点心是最美味可口的。

市场上的食品会担心添加剂和热量有问题，有的过甜，有的过咸，总让人不放心。

应控制甜食，制作蛋白质、淀粉、矿物质等保持营养平衡的柔软易消化的食品。母亲制作点心时，可在漂亮的点缀和形状上多下功夫。

另外，吃点心的时间，应在饭食中间2个小时为宜，确定吃点心的时间后，应每日按时吃。



充满爱心的母亲自制点心

造形不雅观也没关系，母亲制作的点心中充满深深的母爱，即使是极其简单的食物，如在装盘、造形等方面巧夺天工，定会令人耳目一新。

用煎锅制造点心

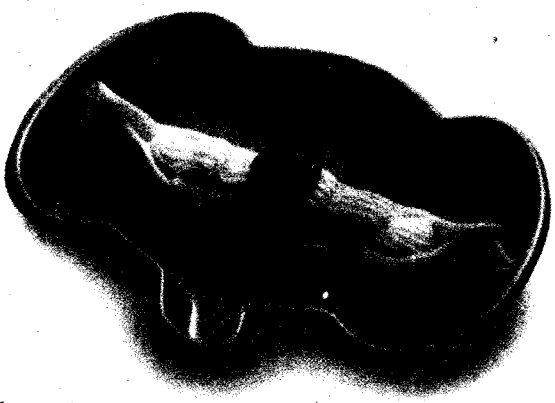


桃布丁

配料：牛奶50克、鸡蛋2个、白糖1小匙，香草精少许、葡萄干10克、桃（罐头）$\frac{1}{2}$个、面包1片。

制作方法：①面包和桃切成1公分左右的块。②碗中把鸡蛋、白糖混合搅匀。③将牛奶香草精加入②中。④然后把①的面包、桃和葡萄干加入轻轻搅匀。⑤把④逐渐注入锅内，两面煎烧。

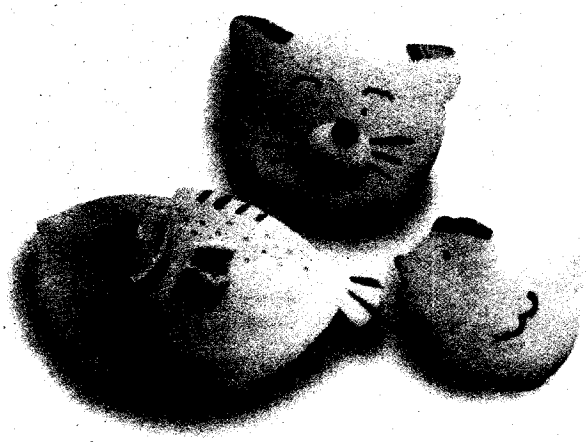
应用：加入蔬菜和火腿，具有快餐风格。



船形蛋糕卷

配料：牛奶100克、蛋黄1个、白糖1小匙、小麦粉40克、发酵粉1小匙弱、奶油蛋糕（蛋黄4个、牛奶360、克砂糖30克、小麦粉30克）、水果适量、色拉油少许。

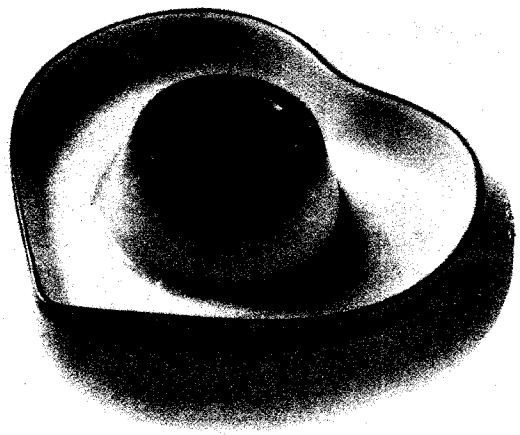
制作方法：①蛋黄和砂糖、牛奶混合，加入小麦粉、发酵粉搅匀。②将①放1—2个小时后，分成6等份，流入锅内，煎成饼。③制作奶油蛋糕。把蛋黄、白糖搅成冒白泡后，加入小麦粉搅匀，逐渐加入热牛奶过滤，用弱火煎成冰琪淋状。④将②制作的饼凉透后，把奶油蛋糕涂上面，两端卷起，用水果点缀。



薄烧饼

配料：（5张的量）奶油40克、鸡蛋2个、白糖40克、小麦粉260克、发酵粉（小）3匙，牛奶250毫升、械糖浆少许。

制作方法：①蛋制成蛋糊，加入白糖，牛奶奶油搅匀。②将小麦粉和发酵粉加入搅匀，放30分钟左右。③逐渐流入平锅内，用弱火煎成黄色。④用盘纸作成动物的形状，把饼装入纸型中，切去多余的部分。⑤如果想刻上动物的眼、嘴等图案时，可将铁扦烧热，在饼上点眼。此外，用巧克力糖和切成小块的水果放在上面点缀，则会更加增添色彩。根据爱好亦可添加奶油或糖汁。



用蒸具制作点心

奶油蛋糕布丁

配料：(小布丁型5个的量)牛奶250毫升、白糖10克、鸡蛋2个、香草精少许、糖色(白砂糖20克、水40毫升)。

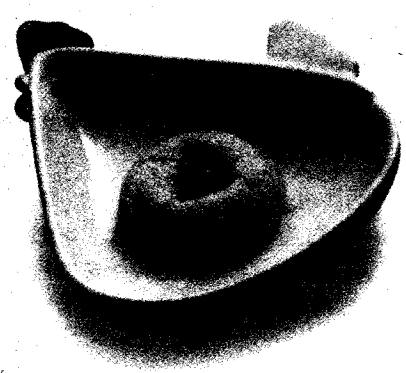
制作方法：①制作糖色。将白砂糖放入锅内，加半量水煮，变成焦色后，将剩余的水逐渐加入。②模型上涂上奶油，注入少量的糖色。③蛋和糖搅匀加入温牛奶、香草精搅匀。④倒入②的模型中，放入蒸具用弱火蒸20分钟左右即成。



安琪儿蛋糕（直径16公分的安琪儿型）

配料：胡萝卜70克、柠檬$\frac{1}{2}$个、白砂糖30克、鸡蛋2个、玉米粉15克、杏仁粉或者小麦粉70克、奶油（奶干酪100克、白糖10克、柠檬汁$\frac{1}{2}$大匙、生奶油2大匙）。

制作方法：①胡萝卜搅碎，柠檬取汁除皮。②蛋黄加入白砂糖20克搅匀，之后加入①中搅匀。③蛋起白泡，加入白砂糖10克，再加入玉米粉搅匀。④将杏仁粉加入②和③中搅匀。⑤将安琪儿型模具涂上奶油，将④倒入蒸具中用中火蒸30分钟。⑥用调制奶油点缀即成。



用烤箱制作点心

小甜饼

配料：白糖60克（使糕点松脆）、油脂120克、鸡蛋2个、小麦粉350克、发酵粉1大匙、肉豆蔻、香草精少许、樱桃。

制作方法：①砂糖和油脂混合。②①中加入蛋糊搅匀放入香草精。③②中放入筛好的小麦粉、发酵粉、肉豆蔻搅匀，冷藏1—2小时，作成直径4公分的圈。④，在③中放入樱桃，放入烤箱烤10—15分钟。



甜饼动物园

配料：奶油 200 克、白糖 20 克、鸡蛋 1 个、小麦粉（强力粉）300 克。

制作方法：

①小麦粉筛 2—3 遍。②奶油放入碗中打成泡，白糖分 2—3 次倒入搅匀。③把蛋糊分 2—3 次放入②中搅匀加入香料。④把小麦粉加入③中搅匀，归拢在一起，放 1 晚上。⑤将面用棒压好作出喜欢的形状，放入烤箱烤 5—10 分钟。⑥甜饼做成后，用糖霜点缀。

用冰箱制作点心

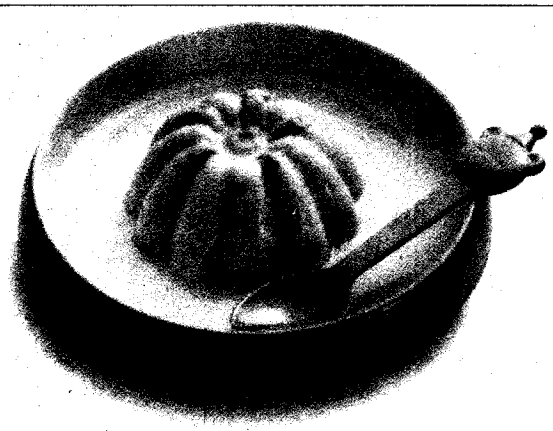


苹果奶油冻

配料：（2 个）苹果 2 个、鸡蛋 1 个、白糖 20 克、明胶 2 小匙。

制作方法：①蛋黄中加入一半的白糖搅匀。②把①（放在容器内）放入开水中使之起泡，放入明胶溶化。③苹果从上面切去一部分做盖，挖出中间部分过滤。④制作蛋白甜饼。首先搅拌蛋清，放入白糖 10 克，再次搅匀。⑤②—④混合搅匀。⑥把⑤放入挖空的苹果中，放入冰箱内冷藏 1 夜。⑦用杏仁粉加白糖合成糊状，制成梗和叶加以装饰。

应用："奶油冻"是法语起泡的意思。除苹果外，草莓、桃等季节性水果都可利用。



青豌豆果冻

配料：（6 个）青豌豆（使用冷冻的更方便）200 克、牛奶 300 毫升、白糖 20 克、柠檬汁 1 大匙、酸奶酪 $\frac{1}{4}$ 杯、明胶粉 1 大匙、水 3 大匙。

制作方法：①明胶粉加水搅匀，使之泡涨。②青豌豆加牛奶（牛奶浸过豆即可）煮。③青豌豆煮软过滤或用搅碎机搅成糊状。④把剩余的牛奶加入③中，全部为 500 毫升。⑤加入溶化的明胶、白糖。⑥加入酸奶酪、柠檬汁混合，倒进小模具中冷藏。

应用：也可以使用水果等。


1
2
3
孩子的教育
高桥种昭
4
5

教育的思想准备

教育奠定孩子成长的基础

一提到教育，人们马上就想到批评，甚至有不少母亲认为教育就是惩罚。

其实，教育决不仅仅是惩罚。惩罚仅是教育的极小部分。要想进行教育，首先要考虑以下情况。

要正确地进行教育，就必须正确理解教育的含义。总之，教育使孩子作为社会的一员，在人生道路上，具备必要的生活态度和行为准则。

要达到上述目的，方法很多。做好事，给予表扬；做错事，给予惩罚。还有，爱和信赖的纽带会紧紧地联结着孩子和父母，父母的品质会自然而然地传授给孩子，可以说这也是一种很好的教育吧。因而，即使父母不大声批评斥责，孩子也会模仿父母的日常行为去行事。孩子知道让父母伤心是不好的，所以就不会做让父母伤心的事。

教育的5个要点

在进行实际教育时，需遵循什么样的原则呢？以下五点需特别注意：

1. 耐心。在现在这样的竞争激烈的社会中，许多人很容易被拖入竞争的旋涡。在教育方面有很多妈妈显得急躁。“十年树木，百年树人”，其实很多教育在10年甚至20年才显出效果。所以，不能因没立即见效就急躁，而马上改变教育方针和方法，这种做法本身，大概不能期望得到好的教育效果。

常言说“诲人不倦”，这种精神对教育来说是必不可少的，是很重要的。

2. 沉着、冷静。有的妈妈遇到孩子有意外行为时，便惊慌失措，不知如何是好。其实，这时必须沉着镇静，使孩子信赖你，有安全感。如果父母惊慌失措，一味地娇惯孩子，那么，孩子变得骄横任性丝毫不足为怪。“要啥给啥”，“想干啥就干啥”，持这种态度的父母，就没有资格做父母。尤其是性格软弱的妈妈，容易出现这种情况，要特别注意。

3. 理解孩子。完全无视孩子的心情，不管孩子的哭闹，只按自己的意志让孩子去做，这哪谈得上教育，简直就是虐待。

在婴幼儿时期，孩子不能用语言来表达自己的心情，所以，常常是又哭又闹，只好用情绪表达自己的心情。

因此，父母必须注意观察孩子的心情，不了解孩子被自己批评后的心情，就不配做妈妈。

4. 教育孩子应反省自己。正如人们所说“孩子是父母的镜子”。希望大家都能知道你孩子的身上能折射出你的身影。

似乎有不少母亲并未意识到批评孩子的过错实际上是在反省自己的过错。如果父母自身能严格要求自己，孩子肯定也会以此为榜样。

5. 全家人齐心协力。这或许无需重新再提，但教育必须是一致的。家庭成员在教育上意见要统一，否则，会使孩子无所适从。

夫妇的配合尤其重要。还有和老人一起生活的家庭，要提高教育效果，老年人与年轻人之间的配合是必不可少的。

1岁幼儿的教育

1岁幼儿的成长和发育

从婴儿到幼儿的转变过渡期

终于迎来了1岁的生日。“哎呀！小宝宝的婴儿期终于结束了”，作为初为人母的妈妈，持续了一年的艰苦奋斗，也许正要松口气吧。

不过，请稍等一下！

的确，迎来了1岁生日的婴儿，身体健壮，表情丰富，与刚出生时是不可比拟的。而且，有时从婴儿细小的举止表情中，让我们看到了幼儿的特征。

但仅凭这些还不能说婴儿期结束了。

婴儿被承认进入幼儿期，必须能独立走路，表达具有一定意思的内容。

虽说满1岁了，但并不能突然会走路、说话。父母屈指等待的生日，从孩子自身的成长来看，也仅仅是“出生后过了一年的一天”。

当然，有些孩子在生日前就开始走路，但仅是少数。大多数孩子是一年之后，才摇摇晃晃地开始走路，而且到了这个时期，也终于会说“嘟嘟（汽车）”“饭饭”这类词了。

总之，大部分婴儿向幼儿迈出的第一步是在15个月之后，在此之前，可以说还是婴儿。



开始显示幼儿的举止，有婴儿毕业的迹像

生活规律接近成人

以前，几乎一整天都在睡觉的婴儿，一接近幼儿期，生活规律逐渐接近成人。

在1岁半前，有的孩子上午和下午各睡一次。但过了1岁半，一天只睡一次，睡2—3个小时就足够了。当然，这个时期个人差别很大，有的孩子上午只睡一会儿，中午不午

睡。

吃饭也不必像从前，饿了一哭就喂奶。随着断奶期的结束，要严格地一日三餐。和成人不同的是这个时期是孩子成长的最盛期，所以，仅一日三餐是不够的，因此，除了吃饭外，在估计饿的时候，必须给孩子吃点心，以弥补饥饿和营养成份的不足。

由此可见，午睡和点心是必不可少的，逐渐接近成人的生活规律，可以说是1岁儿童了。

身体的发育和教育

头大身小，注意不要跌倒

过了1岁，体型明显变化，首先身长成为出生时的1倍半。有的体重达到出生时的3倍，这是指出生时约3000克的婴儿。出生时3000克以下的婴儿，大多达到3倍以上。超过3000克的，有的达不到3倍。

通常在这个时期，身长比体重长得快，从前胖墩墩的体型变得匀称些，这是由于身体活动多，皮下脂肪减少的缘故。因此，到了1岁，即使看上去孩子明显地瘦了，只要孩子每天有朝气，不停地活动，则不必介意。不过，尽管说体型匀称些，但还是脑袋大身子小，容易跌倒。

请多加注意，勿发生跌倒事故。



头大身小，注意不要跌倒。

孩子的活动范围扩大，母亲要多加照看

孩子一旦能独立走路，活动范围急剧地扩大。同时，与婴儿时相比，行动更加敏捷、频繁，有时会溜进桌子下面等。而且，伴随着全身运动，指尖的运用会更加灵巧，所以，孩子变得很调皮。

如：婴儿时不能熟练地运用指尖，所以，不可能打开抽屉。而到了这时，能模仿成人，熟练地开东西，把屋子里的东西拉出来。

“这样的事还不会做吧”。母亲总是以这种想法自我安慰，但不知何时，会屡屡发生孩子让母亲惊慌的事。正因为孩子的发育是惊人的，母亲就必须时刻照看孩子，注意孩子在哪里，在干什么。



看到意外的东西，就用力拉。

正确看待孩子的淘气

1岁时期是指尖活动发育非常快的时期。如：到1岁3个月，能堆摞2～3个积木，也会向前抛球。而且，在1岁半后，会熟练地剥糖纸，双手捧杯喝水，用匙吃饭。

一过1岁半，就开始乱涂乱画，这对锻炼指尖的灵巧很有帮助。多给孩子些旧报纸和广告单，让孩子经常涂涂画画。总之，这个时期，尽量给促进指尖活动发展的东西。积木和砌块都可以，让孩子能尽情地玩。

作为母亲来说，看见房间弄得乱七八糟，弄脏衣服，不由得就想责备孩子。但孩子凭着自己喜欢的活动进行了指尖活动的训练。请不要过于责备孩子。



不要过于批评孩子调皮。

加强孩子独立走路的训练

为孩子创造自由活动的场所

独立走路，对于扩展孩子的生活舞台具有划时代的意义。同时，自由活动在保护精神健康方面，也非常重要。因此，在运动急剧活跃时期，被关闭在房间里，会使孩子的欲望得不到满足而焦躁不安。为避免这种现象，就必须让孩子顺顺当当地自由活动、走路，得到满足。

因此，首先要把房间整理妥当，即使跌倒，也不会有危险，创造一个自由活动的场所。要注意热东西和药品，移到孩子够不到的地方。

要让孩子自由活动就要做好孩子会受点小伤的思想准备

有的母亲总牵着孩子的手，决不让他离开半步，否则就放心不下。父母的这种心情完全可以理解，但决不能压制孩子想自由活动的心情。

孩子到1岁半，尤其讨厌被大人牵着手，想挣开被牵着的手，一个人跑。这时，与其慌慌张张地追，不如以不会发生大的危险为前提，做好受点小伤的思想准备，让孩子自由活动。

这时的走路姿势，不像成人那样稳健。迈开双腿弯曲胯股和膝盖，边找平衡边前进，自然摇摇摆摆地走。不过3个月后，走习惯了，速度就快了，姿势也好看了。

婴儿的腿一般多少都弯曲成O型，没有不弯曲的。这不是腿骨弯曲，而是腿外侧的肌肉比内侧发达，脂肪也多的缘故。到3岁左右，几乎都能改正过来。

刚开始走路因人而异

●走路开始晚也不必担心

在许多孩子中，与一般孩子相比，有的孩子走路晚。作为母亲虽然知道不应和其他孩子比较，但不知不觉会焦虑不安，担心孩子的智力发育有问题等。其实，如果大脑与神经有毛病的话，不仅走路，颈椎与翻身也会有异常。

即使没有这些原因，胖而文静的孩子比瘦而好动的孩子要走得迟些，再是性格拘谨内向的孩子也总是走得晚。不过，一旦开始走，不久就赶上来，虽说比其他孩子走的晚，但决不能还不会站就硬让孩子练走。

当孩子的身体条件已具备会走路的条件时，就自然地等待孩子迈步那一刻的到来吧。当孩子按自己的意愿开始迈步时，只要想走就让他走好了。

●经常活动的孩子是健康的孩子

有的母亲担心“我们的孩子总是摇摇摆摆地走路，一点也不老实。”其实，孩子起床后经常活动是很正常的，一动不动地呆着反而有问题。不要认为孩子不老实等等，而应以活泼、健康、发育良好的眼光看待孩子。

服装设计应优先考虑孩子的好动特性

要使孩子自由活动，必须十分留意孩子的服装。

在选择孩子的服装时，往往被图案和色彩所吸引，其实重要的是利于孩子的活动，耐洗。如：穿肥大的衣服，容易在什么地方被挂住，不能轻松愉快地活动。相反，穿过于紧身的衣服也不方便。适当的留有余地和伸缩性是必要的。

还有，尽量把尿布弄成小垫，或者养成在冬天也让孩子穿薄衣服的习惯。

同样，鞋子也是如此。刚开始走路的孩子脚脖子软，脚的力量小，所以必须注意鞋子的尺寸。鞋子的原料应是柔软的皮革或极轻的毡制品；最适合的型号是矮腰的、没有后跟的鞋。鞋尖以不压迫指尖为宜。如果很早就让孩子穿硬底鞋，就会妨碍脚掌和肌肉的发育，一定要弯曲鞋底看看，是否能自由弯曲。

注意孩子的走路姿势

●不会爬就会走的孩子

最近，在住宅区等地方，不会爬就会走的孩子多了起来。

有人认为，省略爬这个理应经历的过程，不利于儿童精神方面的成长。但是，由此引起什么妨碍的例子还没有。

婴儿在围栅和婴儿床中成长，失去爬的场所和机会，冷不防突然能扶着东西站起来是很自然的。我们批评孩子不能这样，可又有什么办法呢？

在屋子里孩子的附近不放任何东西，铺上座垫，让孩子躺下，不管什么样的孩子，理应会爬得很好。

●好跌跤的孩子

虽说孩子本来走路就不稳，但有的孩子尤其好跌倒。这些孩子当然有天生的体质，但很多好像是被过分娇惯造成的。

如果是安全的场所，即使快要摔倒，也不要马上伸手去扶，只是照料着就可以了。只有这样，孩子的运动神经才能发育，走路才能稳当，才能掌握跌倒时的处理方法。

然而，如果跌倒得剧烈，次数异常的多，则要考虑腿可能有缺陷，应跟整形外科医生商谈。

玩耍须知

不要给孩子玩易坏的东西

居住条件与生活方式不同，孩子的兴趣和玩法也不同。因此，对1岁儿童来说什么样的玩具好？喜欢怎样的玩耍？不能一概而论。

原则上，只要不危险，就要不断给孩子喜欢的玩具。这样，玩的范围扩大，内容也丰富。

厨房里的小物品等也成了独一无二的玩具。

对孩子来说，弄坏东西既是玩也是学习，孩子弄坏东西，奇怪地窥视里面，又毛毛腾腾地四下张望，样子的确很认真。

对极富好奇心的孩子来说，很难禁止他不要弄坏玩具。所以，要注意不要给他易坏难修的贵重玩具。一旦给他玩过的玩具，以后只要他想玩就给他玩好了。但是，像塑料那样的，损坏后破片带尖、有危险的东西，要十分注意。

1岁儿童力量小，不能熟练地拿东西，所以，稍大、稍重的东西马上会落地，经常使脚受伤。请不要给孩子拿不动的厚画书以及角尖而重的东西。

玩具与促进婴儿发育紧密相连

1岁儿童还不能玩“过家家”等正规的游戏。主要玩看、听、摸等感觉游戏。但到1岁半后，就渐渐开始玩沙、堆积木等有变化乐趣的结构游戏。

这个阶段，让孩子玩正规的游戏是难以办到的。应顺其自然地发展。

和婴儿时期不同，这个时期是促进婴儿身心全面发育的时期。所以，玩具也应与促进发育的游戏联系起来。从这个意义上可以说，积木、孩子坐上去能转动的汽车等是与孩子一起玩的好伙伴。



厨房的烹调用具是最喜欢的玩具



玩具车是孩子玩的好伙伴

一起玩与独立玩并行

这一时期，还不能和小朋友一起玩耍。不过，一遇见同龄的孩子，大多会高兴地伸伸小手等。所以，不让孩子和朋友接触是不好的，尤其是独生子和第一个孩子，要尽量让其和其他孩子交往。加入到同龄孩子中去，相互刺激，游戏会更丰富多彩。

另一方面，为提高孩子的智力与兴趣，独自玩是不能缺少的。在成人看来孩子有时热衷于极其无聊的事，当孩子一个人玩时，请静静观看，不要中途出声说话。因孩子在玩耍中能培养注意力和创造力。

创造玩的机会，为孩子当好助手

这个时期无论怎么说孩子还是期待母亲能和自己一起玩，但母亲不可能整天片刻不离。

在玩的时候，主角终归是孩子，母亲只是创造玩的机会，起辅助作用而已。不过虽说是配角，并不是敷衍了事，而是认真地陪着玩。即使时间很短，由于大人认真地陪伴，孩子学到玩的技巧，能顺利地进入孩子们的世界。

对玩具娃娃不感兴趣亦不必担心

有的孩子对玩具娃娃一点儿都不感兴趣，有的孩子却离开玩具娃娃就玩不了。爱惜玩具娃娃的孩子或许是将玩具娃娃看作自己的伙伴，有一种亲近感吧。

即使对玩具娃娃感兴趣和关心，也并非感到它可爱，所以，虽说爱惜玩具娃娃，也未必能说这个孩子心地善良。相反，不能因孩子对玩具粗鲁就说他是粗暴的孩子。另外，有的小孩对玩具娃娃又蹭又摸，大多是效仿大人。当然，有时也能通过玩具娃娃体现出孩子对父母的那种依恋情趣。

画书的挑选与指导

选择图画清楚的画书，给孩子做生动地讲解

面向1—2岁幼儿的画书，是以父母为孩子讲解而编写的。因此，仅仅送给孩子，孩子是不会表示出兴趣的。相反，只有妈妈讲



画书的标准是：对孩子来说是否通俗易懂

得好听的孩子才会喜欢上画书。

另外，同样的一个画面，讲给孩子听时，父母如果能做出令孩子高兴的表情，好像听一首动听的歌曲一样，边欣赏着妈妈的声音，自然地对画书感兴趣。

1岁儿童还不能理解有情节的故事，对漫画及幻想画也不感兴趣。这个时期是在画书中发现自己认识的东西而高兴的阶段。因此，清楚地如实地描绘身边事物的画书最受欢迎。

书中的说明文字，不管是易懂还是难懂，要以父母能否给孩子解释清楚为基准来选择。父母的感受会如实地传授给孩子。所以，如果父母的解释含糊不清，那孩子也听得稀里糊涂，到头来，费劲讲完一本书，孩子却毫无收获。



对这个时期的孩子有点难

做符合孩子心理的指导

喜欢画书的孩子，也要分成几种类型。

有的孩子长时间沉醉在大人看来没有任何奇特的画面；也有的孩子一想看画书就纠缠大人；还有的孩子执拗地要求大人说明画书的内容。

默默地独自看画书的孩子，大致求智欲强，连画的细节部分也好奇。

央求大人讲书的孩子，与其说对画书感兴趣，倒不如说希望大人成为自己的伙伴的心情强烈。实际上给他讲也心不在焉。

总之，必须清楚孩子现在期望什么，以便做符合孩子兴趣和心理的指导。

孩子想看时应满足其要求

有的母亲感叹道："孩子一点儿也不看画书。"这时应反省一下是否内容超过孩子的接受能力，或者孩子不想看强迫孩子看，因撕破书而严厉地责备了孩子。

要尊重孩子的兴趣，想看就让他看，喜欢什么就让他尽情地看什么。看够了，就不要硬逼他看。

另外，还有其他快乐的游戏。有许多孩子对画书连理都不理。这时，与其硬逼迫他看，不如等他慢慢地感兴趣。

下雨天和睡觉前是引导孩子对画书产生兴趣的好时机，不妨因势利导试试看。

指导孩子看画书的6个条件

①符合发育成长。如果是头一个孩子，不知道送什么样的好，可向卖书的人或同龄的年轻母亲请教。

②注意不要送得过多。要培养孩子集中注意力，切忌送得太多。

③把孩子的兴趣放于首位。特意买了，但若孩子不喜欢，那是毫无益处的。所以平时就要注意观察孩子喜欢什么样的书。

④大人的引导要得当。孩子看不懂画书上写的是什么，大人有必要给予讲解。不过，孩子稍大一点时，大人应扮演只回答提问的配角了。

⑤创造安静的环境　孩子打开画书，不要插嘴，让他慢慢地看。

⑥让孩子自己整理收拾。这样的习惯，能培养孩子将来尽职尽责，同时，养成爱惜书的习惯。

如何发展智力

看、摸、尝试

1岁儿童充满着想做与自己相适应的各种尝试的强烈欲望。

不管什么，已不满足只是看看、听听，而是想摸摸、敲敲、扔扔，不断探索事物的性质和变化。同时，由于能站立，了解上下关系；由于到处活动，理解距离和方向。

可以说1岁时期不断接触周围的事物，通过从中得到的体验，了解各种事物。

培养动脑筋、辨别、记忆能力的时期

1岁时，在某种程度上婴儿已能动点脑筋。如：想要的东西够不到时，拉来椅子站上去，或用木棍去够。也就是说已会开始思考：怎样才能达到目的，并在某种程度上预测怎样达到自己的目的。但这只能循序渐进，不会一蹴而就。

接近2岁，让孩子看三角形和四角形等，孩子就能区别与此相同的形状。如：在剪下简单的图形的纸上，镶上相同的形状，做2—3个的话，就明白了。

记忆力尚不发达，但能记住10—20分钟左右的事。所以，有时甚至不知何时吃掉了母亲藏在抽屉里的点心。



不满足于只看、想敲敲、想摸摸

让孩子随心所欲

发展智力最好的方法是让孩子随心所欲地做。从中学习各种东西。

“危险”、“不行”这样的限制会妨碍孩子的智力发育。培养成消极的孩子。尽管如此，1岁儿童还不能判断自己的行为是否危险。所以，当大人认为危险时，无论孩子如何着迷也必须禁止。

所谓增强智力的好环境，并不像一部分人想象的那样，只给买好书就可以了。而是指为孩子创造能自由地安全地做各种事情的环境。

从这个意义上来讲，在宽敞的有草坪的公园，让孩子自由地尽情地玩耍是件值得推崇的事情。



让孩子在宽敞的有草坪的公园自由玩耍。

心理教育

了解孩子发脾气的原因

婴儿时，尿布脏了，或者肚子饿了等等身体不适之时，只会用哭来诉说。

到1岁时，就能清楚地明白高兴、悲伤、生气、害怕等感情，并用表情和动作表达自己的这些感情。

随着自我的发育，孩子会用一切的手段表达自己的要求和主张。同时，脾气变得暴躁让母亲棘手。

发脾气是因为不能用语言明确地表达自己的心情，焦急所致。所以，一不满足要求，就躺在地下号啕大哭，乱踢手脚。特别是健康的孩子，脾气更暴躁。

孩子一哭，母亲也会火冒三丈。此时，母亲应冷静地考虑孩子有什么要求。如果要求合理，就应满足；无理要求，就明确拒绝，设法把注意力引向其他的事情。若还是哭闹，那就由他去吧。如果拗不过他，最后满足了他的要求，那他总是想法哭闹以达到目的，以后会反复出现同样的情况。如果严词拒绝，以后将不会出现类似情况。



必须冷静地考虑孩子发脾气的原因。

父母不要在孩子面前表现出恐惧

如孩子认生和胆小，不必去看医生，只不过是孩子纠缠大人，怕见生人，想离开。

害怕有两种，一是突然出现大的响声本能的害怕；再是在生活中渐渐知道而产生的恐惧。

如：以前认为“小狗狗真可爱”，可是有一天，买东西的途中被狗追过，于是，孩子就认为“狗真可怕”。还有，开始觉得消防车的汽笛很有趣，但一旦附近有火灾，把火灾与汽笛联系起来，以后就害怕消防车的汽笛了。

希望母亲们务必注意，自己惧怕的东西，会敏感地传染给孩子。

最近，连蚊子、苍蝇、蟑螂等小的虫子也害怕的孩子增多了，这既有接触自然机会少的原因，又有父母说“脏”、“可怕”等吓唬的原因。因此，母亲即使看到讨厌的动物，也要尽量不在孩子面前表现出自己的恐惧，母亲说一句：“一点不可怕，真可爱呀。”就会消除孩子的恐惧感。

直接、坦率地接触，能培养孩子丰富的情感

一般认为母亲对孩子的事情往往好感情用事，而不能理智处理。实际上，孩子稍调皮些，就大声斥责，或不必要的打骂，不是往往会感到后悔吗？母亲生气时，完全忘记了对方还是个孩子，对孩子来说是困惑的事。但如果因此就说总是心平气和的母亲好，也未必如此。

据某些研究认为：在缺少各种条件的托儿所里成长的孩子，大多缺少喜怒哀乐的情感表现，这是因为老师与保育员忙得无暇生气，能理智地处理孩子们的“抱抱”、“怕怕”等撒娇、害怕的感情。与此相反，母亲在孩子面前会大发雷霆。这种与直接表达喜怒哀乐情感的亲人之间的接触会培养孩子丰富的情感。



时刻记住他还是个孩子。

语言教育

从一个词向两个词发展的时期

到1岁时，孩子就能用语言表达自己的想法和感情。当然只不过是“饭饭”、“汪汪”这样咿咿呀呀的声音，但一个词能作为

一个意义完整的句子来使用。

如："饭饭"不仅指饭，还指肚子饿了想吃饭。而"汪汪"则表示狗来，有狗，看狗等意思。

因此，和孩子在同一场所，看的不是同样的东西的话，仅听孩子说却不知孩子说些什么。这"一个词时期"大约持续到1岁半。

到了1岁半，就能给词加上动词和形容词，使用二个词了。如"妈妈拿，""外面去！"等。

为孩子创造愉快地说话的气氛

语言的发展个人差异很大。早熟的孩子，1岁半后就能说得很好，但也有许多孩子只会说一个词或两个词，即使只会说"嘟—嘟—"，如果是明确地指汽车，也不必太担心。如果智力和听力有障碍的话，1岁是不会说话的。

"为什么我的孩子只会说一个词？"有的母亲因着急越是想多教，孩子反而不说了。其实，认真地听孩子的咿咿呀呀，并不时地随声附和，创造愉快地交谈的气氛，是至关重要的。对孩子来说，说话毕竟只是玩，母亲必须在玩的气氛中，轻松愉快地跟孩子交谈，听孩子说话。特别是语言迟缓的孩子，要考虑各种各样的障碍。性格孤僻的孩子往往语言迟缓，这是因为语言是在与人的交往中学会的。所以，极不愿意与人交往的孩子学习语言的机会就少。这样的孩子，父母必须尽量和他交谈。而且，首先必须改变其性格。

我们必须了解，语言迟缓的孩子也能很好地理解大人的谈话。

看电视过多，影响孩子的语言表达能力

要提高表达能力，就必须对话，理解对方的谈话，提出疑问，或者回答提问的过程中，自然地学会交谈。

但电视上播音员和动画片的主人公，只顾说话，并不回答孩子的疑问和提问。这种没有对话机会，只听画面语言的电视节目无论孩子看多长时间，多么认真地看，也不能诱导孩子说话。光看电视的孩子语言迟缓，就在于此。

母亲喋喋不休，影响孩子语言发展

母亲沉默寡言，孩子也就不善言谈，这是否正确呢？不，并不是这样，除非是病理性的话少。倒是喋喋不休的母亲容易使孩子沉默寡言。因为孩子想说什么，喋喋不休的母亲抢先替孩子说了，不给孩子说话的机会。

如：孩子从外面回来，洗手时，母亲可以只这样说："哎呀，把手洗干净吧，在哪里弄脏的呢？"但如果接着说："啊，手脏了，在砂堆上玩了吧？"那就使孩子失去了插嘴的机会。请尽量让孩子说，做一个能真正理解孩子的母亲。

有的母亲，当孩子要求做什么，还没说时，就满足了他的要求。这是善解人意的母



让孩子说并能真正理解。



尽量让孩子自己吃饭。

亲，但这样一来，孩子总没说话的机会，语言发展也就迟缓。请不要剥夺孩子自己用语言表达自己要求的机会。

吃饭的的训练

制造气氛，诱发食欲

这个年龄的孩子，稍吃点东西，就马上玩起来。大人为了让孩子多吃点，就陪着孩子边玩边吃，这样，吃饭时间拖得很长。

母亲各方面包办代替并不好。在 1 岁半以前自始自终让孩子一个人吃是不可能的，但希望能尽量让他独立吃。

吃饭本来是一种享受，大约在 1 岁初期，一边摇摇摆摆地乱跑，一边吃饭，这也许比强制让他坐下来吃好。但快 2 岁的话，就必须严厉地提醒他："不能边玩边吃。"

吃饭时间以 30—40 分钟为宜，而必要时可以延长。认为"放在那里，也许高兴时会吃的。"等。把饭放着不收起来的作法是不可取的。如果认为孩子什么时候想吃就什么时候吃，反而使孩子越来越不想在规定的时间吃饭。

但不分时间和场合指责孩子，会使孩子失去食欲。要使孩子产生食欲，就要想方设法创造愉快的气氛。准备小巧玲珑、新颖的餐具。



和爸爸一起吃饭的欢乐时刻。

不必太介意孩子的偏食

孩子挑食，不必太介意。说得再过火些，没有必要强迫改正孩子的偏食。

从各种实验结果看，孩子的食欲本来很好，即使看上去暂时营养失调，若从长远看，以后也会很好地平衡。身体需要的东西，总会以某种方式自然地吸取。

在食物丰富的今天，不必强迫孩子特意吃不喜欢的东西，有很多可以替代的食品。

如：不喜欢蔬菜可以吃水果，或者讨厌吃鱼但喜欢吃鸡蛋。在孩子喜欢的食物中，可以既考虑营养的平衡，又使孩子吃得高兴。

不过，令人感到难办的是孩子讨厌的食物，往往大都是母亲一定让吃的。于是，经过反复考虑，弄得碎碎的夹到汉堡饼里，使孩子不易发现；或者磨碎放入汤里。不过，敏感的孩子，只闻味就会发现不想吃了。这时，一旦强迫他吃，他不仅不吃，反而会更加偏食。如想尽办法孩子还是不吃，那干脆就让他暂时别吃了。

但食物的爱好有时会因年龄不同而不同，所以，不能因为给他一次不吃就不再让他吃了，必须再找机会试试。



年龄不同爱好不同，不要着急。

当孩子不想吃时，再怎么恳求，再怎么表扬也无济于事，即使用“这个有营养，要好好吃”的说教或“不吃这个就不许出去”的强制式都不会有效果。

孩子吃点不喜欢吃的东西，母亲就满心欢喜，不过，孩子万一不吃了，也不要太在意，如果母亲生着气收拾，孩子吃饭哪还谈得上愉快，简直是一种痛苦，食欲等也随之消失。

另一需注意的是一起进餐者的态度。孩子能直接理解大人的感情。所以，有时大人无意的一句话会成为孩子偏食的的原因。

有这样的例子，由于父亲无意说了句“这不好吃”，以后孩子就真的讨厌那食物了。为使孩子不偏食，大家都不挑剔，在愉快的气氛中就餐是至关重要的。

应保护孩子独立吃饭的热情

到1岁3个月左右，一直依靠母亲的孩子也开始想独立吃饭了。不过，用匙喝水仅靠自己难以如愿。弄倒杯子啦，弄撒食物啦，弄掉东西啦，饭桌周围简直是战场。而且，孩子因不能熟练地用匙而焦急，于是就用手抓着吃，对此，母亲大概不会不管。的确，这样添麻烦不如母亲喂他吃省事，而且也不会把周围弄脏。这才是真该忍耐的时候。

但是，想独立吃饭是心理独立的表现，如母亲喂他吃，心理自立就缓慢，永远不想独自吃饭。

弄得再乱，也不要责备孩子，应满足孩

子，让他自己吃。孩子在又撒又掉的过程中慢慢地就会吃了。并不会因为受到斥责，而立即有长进。孩子在努力地做，却受到责备，反而会失去信心。

不要强迫孩子纠正左撇子

从前有的母亲为孩子的左撇子而苦恼，左撇子应纠正的观念根深蒂固。

现在，即使是左撇子也丝毫不难为情，相反，棒球等里面的“左撇子投手”受到重用。特意为左撇子做的工具也出现了不少。

虽说如此，社会还是为用右手的人提供更多的便利。因此，可能的话，还是从1岁时就让孩子使用右手，如在3岁时发现，仍然还是让孩子改用右手。

总之，要“尽量”，而决不是强制。因为过于强制常使孩子变成结巴，或者完全不会画画等，妨碍孩子的成长。

实际上，纠正时不要突然从右手夺东西，而应在给东西时传递到右手为好。

另外，应想办法让孩子经常均衡地使用双手，比如：在玩玩具等时候。

原则上说，不应强制而应以豁达的态度对待孩子。如果母亲过于在意，那么孩子将会消极地对待一切。

不必介意孩子的饭量

个人饭量的差异相当大，有的孩子吃得多却不胖；而有的孩子吃得少却很胖。

作父母的希望成长期的孩子哪怕是多吃一点儿也好。尤其对瘦小的孩子，总认为让他多吃会长胖点，或长高点。

但是，是因为吃得少而个子小呢？还是因为个子小不须吃得过多呢？不能说哪一个正确。

因此，孩子的个子小时尽管饭量少，但始终健康、活泼、好动，就不必担心。

无论如何，母亲特别神经质地责备孩子，“吃吧！吃吧！”是不允许的。而应持一种豁达的心情，“想吃的话，自然会吃的”。但是，如果孩子无论如何也不吃，还不想办法的话，那永远不会诱发孩子的食欲。

选择构图新颖的餐具，把饭摆得好看些，或者时常变换饭桌的位置，这样创造自然引起食欲的气氛也很重要。也可以在天气晴朗的日子，做好盒饭，带孩子去院子和公园玩。行之有效的方法是和同龄的孩子一起吃饭。总是不太吃饭的孩子，也会和小朋友互相争

着吃，速度之快，令人惊讶。

有时，给孩子吃过多的点心，也会成为饭量小的原因。饭量小，所以必须用点心来补充。这充分体现了父母的一片爱心。但经常吃零食，当然会影响饭量。要在规定的时间吃点心，同样，牛奶和果汁也是如此。

排便的训练

2岁左右能独立排便

在婴儿时期，母亲的关心主要集中在不喝奶、不吃断奶食品这样的营养方面。但对1岁幼儿，就转移到其大小便上。

作为母亲，想早日从换洗尿布的麻烦中解放出来，而且去掉尿布，外出时的负担大概也就少多了。

因此，想在1岁时为婴儿去掉尿布。但在1岁半阶段，能告诉大人想大小便的孩子为数很少。大约到2岁左右，才能正确表达。关于白天想小便，其中有的幼儿需到2岁半时才能说清楚。

抓住孩子对排便感兴趣的机会

能否早去尿布，与其说与教育的好坏有关，毋宁说跟孩子的素质有很大的关系。说起来并非大小便处理得好的孩子脑袋就聪明。

总之，父母无论怎么着急，个人差别的存在是事实。

因此，强迫压制孩子的哭闹抵抗，其结果不仅不会成功，反而会更糟。

不管什么样的孩子，突然关心大小便的时期一定会来到。如：

尿到尿布上，会出现严肃的表情，或者屡屡瞅厕所，可以看做是“关心期”的到来。

当然，并非所有的孩子都有这样的表现，生活环境不同，情况也不尽相同。如果注意观察孩子的表情，一定会明白。

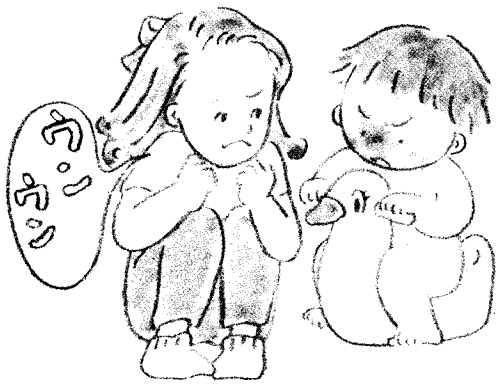
很好地把握这些机会进行教育，孩子很早就能自立。开始时，让孩子赶快坐便盆，不厌其烦地反复让孩子做。应让孩子感到排到便盆里是件非常舒畅的事情。

训练排便应从8—9个月左右开始

有的孩子早上起床后大便，也有的孩子饭后大便，还有其他等，各有自身的规律。当孩子脸通红，用力放屁时，应视为想排便的信号让孩子坐便盆。

坐便盆期间，不要让孩子玩或被其他事分心，要在旁边发出“嗯嗯”的声音来帮助孩子排便。如果等5分钟还不排便，那就干脆不排，等下次机会。

即使孩子不排便，也不要责备，或让孩子长时间坐在便盆上。即便能顺利大便，不少1岁前的儿童大便时会产生条件反射。一



让孩子坐在便盆上，在旁边发出“嗯，嗯”的声音

定要母亲陪着，不带着去就不便，或者只能在固定的便盆排便等，如不满足一定的条件就不排便。但一过1岁，大脑的活动发达，稍有便意时，也能主动告诉大人。这时，应仔细观察孩子的样子，若在憋劲，就问孩子：“想大便吗？”

1岁前后，正是产生自我，开始反抗的时期。所以，不能强迫。孩子反抗、讨厌、失败都没关系，只要1周能顺利地大便1次就可以了。

如果母亲一贯注意清洁，孩子一旦大便失败，就会感到别扭，渐渐地就会主动告诉妈妈想大便了。

小便的训练应从1岁左右开始

开始训练小便，最好在春天到夏天这段时间。因为与冬天相比，除了这段时间流汗多，尿量次数少的生理特点外，即使失败了，弄脏的物品也少，从母亲这方面讲是有利的一面。

因此，在1岁半左右开始实施训练时，幸运地迎来夏天的孩子，赶快撤掉尿布。反之，如正逢冬季，往往要拖延。要结合孩子的年龄和季节，决定开始训练的时间。

不是一下子从尿布换成内裤，而是首先确定间隔多少时间撒尿。如果确定孩子在1个半到2个小时左右不会撒尿的话，就断然取下尿布。即使孩子已经遗尿，或不在厕所尿，也不要斥责，只是下次要缩短提醒的间隔时间。

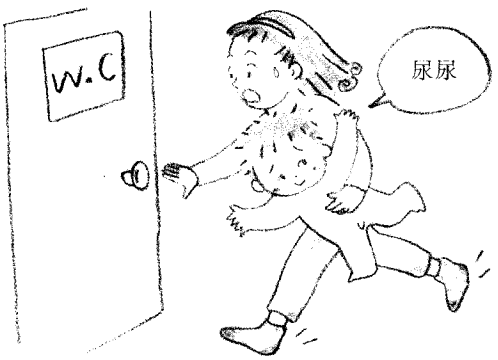
这个训练的完成要有个过程，并非孩子突然就会予告大小便。开始时，孩子失败后会慌慌张张地告诉他的失败，即使失败后再说，也是一个很大的进步。所以，母亲应表扬鼓励说：“说了就好”，“好孩子，以后还要再告诉妈妈啊！”

即使失败也不要责备

任何情况下，都不要责备孩子的失败。对孩子来说，因为说了却受到责备，所以，以后就不想说了。

到2岁半时，大多数孩子会说要尿尿了。即使这样，4岁前，身体尚处于未成熟状态，所以，有时玩得入迷，遗少许尿也是正常的。母亲腾不出手时，孩子说：“妈妈我要尿尿。”的确难办。但母亲没理由说：“忍一会儿，”因为孩子等不到母亲腾出手来。孩子说“尿尿”时，就是说“有尿，马上尿”的意思。所以，母亲什么都得放下，立刻带孩子去厕所。如果母亲实在不好腾出手来，孩子遗尿了，那就是母亲的责任。

有的母亲完全无视孩子的膀胱情况，家务活告一段落就催促孩子撒尿。这样的母亲，



孩子一说“尿尿”，就应立刻抱起来飞快跑向厕所。

往往家务活忙时，间隔 2 个小时甚至 3 个小时，可空闲时，20 分钟 左右就问孩子“尿尿吗?”。

请记住：孩子是憋不住尿的，同时，也不会在母亲方便时就想撒尿。顺便说一下，没尿意而能撒出尿来的是在 4 岁以后。

孩子不事先告诉，突然要排便时

好容易去掉了尿布，但是孩子有时突然不事先告诉就要排便。这种情况有时是因为生病；有时则是因为环境的改变；但大多数情况好像是弟弟或妹妹出生的原因。

父母的感情倾注在新生儿身上，孩子就会产生被遗弃似的不安感觉；同时，又希望和婴儿一样得到母亲的照顾，自然地就出现这样的情况。

母亲为照顾新生婴儿一定很辛苦，但如能尽量陪大孩子睡，消除其不安，就会意外地恢复正常。

即使孩子做错了，也不要说“这孩子真不像话”、“都当哥哥了就要好好听话”等来责备孩子。遗尿了，也不要斥责。应赶快收拾好，把孩子抱在膝上，和蔼地给孩子说，“哥哥是个好孩子，下次要告诉妈妈啊。”

只在特定的场所大便

撒尿姑且不论，有的孩子大便一定要在厕所以外的特定的地方，如书桌下面、浴室的瓷砖上面、阳台、窗帘后面等各种地方。

在孩子看来并非只有在厕所才能大便，所以，只要认为合适，哪里都可以。这样与其强迫去厕所，不如把便盆拿到孩子喜欢的地方。这时如果着急而强迫孩子入厕，孩子就会到处乱逃，结果会在父母不注意的地方大便。因为孩子想在谁都看不见的地方慢慢地解，所以，放下便盆后随其自然。

清洁教育

让孩子懂得“清洁令人心情舒畅”

任何教育都一样，父母必须首先示范。

要让孩子养成清洁的习惯，父母本身必须一贯注意清洁。父母不洗脸和手，房间里总是乱七八糟，就不能为孩子树立好的榜样。但父母过分爱清洁也不好。怕衣服脏了不让去沙堆玩，或者身上沾满泥回家后受到严厉的批评。于是，孩子对脏变得异常地敏感。

孩子的生活中心是玩。精力充沛的孩子肯定会弄脏衣服和身上。即使从头到脚满身是泥，回家也不要责备孩子。请给孩子擦干净。

在反复体验中，孩子感到洗脸洗手心情舒畅。不久，就告诉说“妈妈，手手脏了。”

具体地说什么时候开始教育好呢？由于孩子各有差异，所以，不能一概而论。但1岁时，就可以让孩子懂得“清洁令人心情舒畅”。

洗手教育从擦手开始

会独立地走路以后，孩子的手就会弄脏。到外面去玩泥，玩沙，拾落在周围的小石子儿和木棒，有时还会不在乎地把脏手含在嘴里。希望从卫生健康方面从小培养注意小手清洁的习惯。

在1岁半前，孩子还不会自己洗手，母亲应用湿毛巾为其擦洗，养成一个保持干净的习惯。1岁半后，在盥洗室准备个凳子，让孩子学着自己洗手。当然，这时还不能完全靠自己洗，所以，母亲必须帮助孩子搓手，用毛巾擦洗。

刷牙和洗脸需要父母的帮助

如果孩子能自由地拿匙子，那就让他试着拿牙刷。当然，最初只是模仿大人，沿达不到预防虫牙的目的。然后，母亲必须再给刷干净。



能拿匙子，就让他拿牙刷

1岁时期还不能一个人洗脸，早上起床后，可用拧过的毛巾给孩子擦脸，让他体验爽快的心情。

可怕的经历是讨厌洗澡的原因

整天到处玩的孩子，一到傍晚，因汗和灰尘变成了“小黑鬼”。

使身体干净，促进血液循环的洗澡是不可缺少的，孩子也喜欢洗澡。

孩子本来很喜欢洗澡，没有生来就讨厌洗澡的孩子。可是，如果孩子有过接触太烫的热水等可怕的经历的话，就会变得讨厌洗

澡了。此外，如果强迫洗脸洗澡，责备孩子“快洗！”等，也会成为讨厌洗澡的原因。洗澡时不要强迫，主动跟孩子说：“宝宝乖，妈妈给你洗干净”等，想法使孩子洗得舒服。也可以把玩具浮在水中。



有玩具真快乐哟！

如果无论如何也难改其讨厌洗澡的毛病，那就试试玩水，再讨厌洗澡的孩子也喜欢玩水。在炎热的夏天，让孩子玩水，消除孩子对水的抵触感。

另外，有许多孩子虽不讨厌洗澡，但不愿水浸到肩膀。一般母亲担心洗澡会发冷，其实不要紧，孩子的血液循环比大人好，所以，即使胸部以上露着，全身也能十分暖和，长时间浸泡到肩膀，全身会发热，反而更难受。

穿脱衣服的训练

诱发孩子自己穿衣的欲望

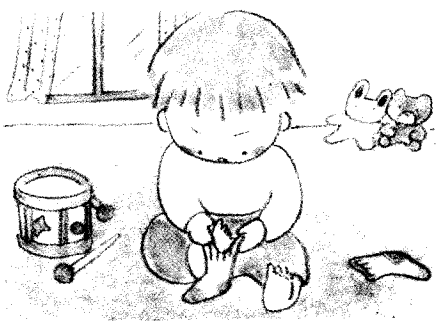
1岁儿童还不能穿衣脱衣。但我们不赞成母亲认为“反正不会穿”，就默不做声替孩子穿换衣服。应每次边说：“换睡衣吧”或“下面该穿毛衣啦”等，边说边给孩子穿。

这样，孩子就能产生和母亲一起穿，一起脱的欲望。孩子就从以前的默默站立变成了活动手脚，配合母亲以便让母亲更易穿脱。

孩子变乖后，渐渐地增加孩子的自主性，父母起辅助作用。

当然，让孩子自己做要比母亲做花数倍的时间。切记不要最初完全不放手，或者中途插手干预。

即使花费很多时间，还不熟练，如果母亲能耐心地陪着，不久就会熟练地穿了。切忌自始自终全部由母亲一人包办，不让孩子插手的做法。如果把孩子视为换衣服的玩具娃娃，那孩子就不会有自己穿衣的欲望和兴趣，将永远依赖父母。



每次要说“坐下来穿袜袜呀！”

进行安全教育的方法

注意跌落、跌跤、烫伤、误食

1岁儿童最易发生的事故是跌落、跌跤。而且，最近大部分楼梯和道路都是混凝土或柏油的，所以，容易发生大的事故。

从前，从二楼上掉下来，下面是土，土起缓冲作用，不会出大事故，但现在如从住宅区的二楼掉下来，撞上下面坚硬的混凝土，有时会死亡。

说起跌落，不仅会从上面摔下来，而且，有时会掉进浴池或往洗衣机里看，掉进水槽里淹死。

孩子喜欢水，所以看见水就想玩水。请把水放掉，或者给浴室和洗衣房上锁不让孩子进入。

1岁儿童走路不稳，稍不注意就摔倒，特别是浴室的湿瓷砖，易滑倒，很危险。所以，一定严格注意不要让孩子在公共浴室乱跑。

其次，易发生的事故是烫伤。熨斗、火炉自不必说，绝对不能忽视热水瓶，必须放在孩子够不到的地方。除此之外，在厨房用火时，搬煮开的东西时，不要让孩子靠近。

误食也经常发生，危险的药品要放在孩子够不到的地方。最近的药物颜色漂亮，所以，引起孩子的兴趣，禁不住伸手放入口中，苦的话或许中途吐出来，但若是糖衣片和糖浆，就会一口气吃（喝）完，后果不堪设想。

还有，最近常谈论的是用于玩具等电源的水银电池。体积小易放入口中，如进入胃里，马上溶化，在很短的时间内孩子会丧失去性命，请千万注意保管。

教育孩子保护自己的要点

保护孩子不出危险，首先必须排除可能引发事故的原因。仅此还不够，下面让我们看看1岁幼儿安全教育的要点吧。

● **让孩子积极活动** 每当母亲看到孩子从高处往下跳或快跑时，就应说“危险”而加以禁止，这样做是不允许的。因为孩子运动能力总得不到提高，在危险时刻不能保护自己。即使摔倒蹭破点皮，也还是让孩子积极地运动，可以训练孩子在大的事故中保护自己。

● **让孩子体验危险的事情** 反复地讲给孩子听固然重要，而实际上让孩子接触热东西和刺痛物更有效。当然，并非指热得能烫伤的东西，或者划伤手的尖刀。但也并不意味着不太热、一点也刺不痛的东西。请选用不致受伤，而孩子一摸多少吓一跳那样的东西。这种方法也适合靠语言不能理解的孩子，让他摸后，如再看到热水壶、熨斗等，就条件反射地躲开，决不想靠近。

● **让孩子穿易活动的衣服** 孩子一感冒，身体一不好，就让孩子穿过多的衣服。结果，孩子动作笨拙、迟钝，有时导致事故发生。还是让孩子穿薄的易活动的衣服，在室内尽量不要穿袜子。

令人担心的癖性

嘣手指——要使孩子生活得愉快、充实来纠正

有的孩子过了1岁生日还嘣指头。似乎累了、无聊、想睡觉等时，一嘣指头就安静。于是，就不知不觉地放入口中。

放入口中的指头，因孩子不同也各不相同。有的是大拇指；有的是食指；还有的把3个指头一起放入口中。



累了、困了，就嘣指头。

于是，母亲就会认真考虑“总嘣指头，会不会影响牙齿的整齐排列呢。”因而给孩子的手上抹上辣椒，贴上橡皮膏等，为让孩子改掉恶习，真可谓费尽苦心。但就牙齿而言，如长出恒齿，一般不会有影响，所以，不必过于担心。

想使孩子不嘣指头，强迫从口中拿出指头、斥责、威吓都不会见效。这样，反而引起孩子对指头的注意，有时会嘣得越来越厉害。如果只是在晚上睡觉时嘣，则不必追究。但是，对经常嘣指头的孩子，必须有恰如其分的对策。



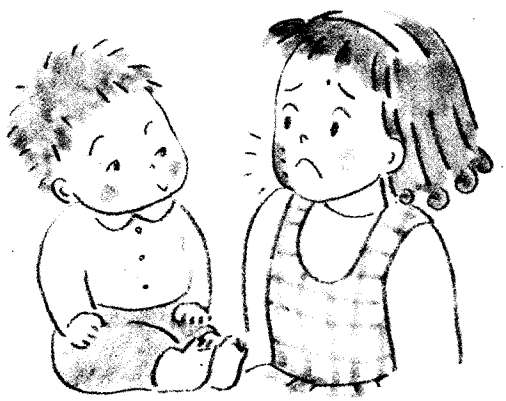
热衷于喜欢的游戏时就不会嘣手指

即使看上去像经常嘣指头的孩子，仔细观察，当热衷于喜欢的游戏时，也就不嘣指头了。换句话说，总嘣指头的孩子，是害羞的孩子，不乐意和其他孩子玩，或者长时间得不到母亲的照顾，可以说是几乎没有专注对象的孩子。要使这样的孩子停止嘣指头，最好用孩子喜欢的游戏转移他的注意力，让孩子生活得愉快、满足。

咬人——用转移兴趣的方法纠正

咬是最原始的攻击方法。

一到1岁，有了个性，孩子就会想做自己的事。可大人却不理会孩子的要求，屡屡压抑孩子的欲望。即使大人说“不行”，孩子也不会自制。但又不能用语气充分表达自己的心情，于是一焦急，就发生咬人的行为。这样，在孩子看来，咬人有正当的理由和过程。但周围的人却只见孩子“动不动就咬人”。



如果咬人，就严厉批评

1岁时，为了表达自己的想法，有时只好咬人，不必太在意。但必须让孩子明白咬也没用。如果被咬后大吵大闹，又满足了他的要求，那以后不如愿时，对谁都咬。

咬人是很危险很不好的事，所以，一定要严厉批评，而且，尽量把孩子的兴趣转移到其他事情上。

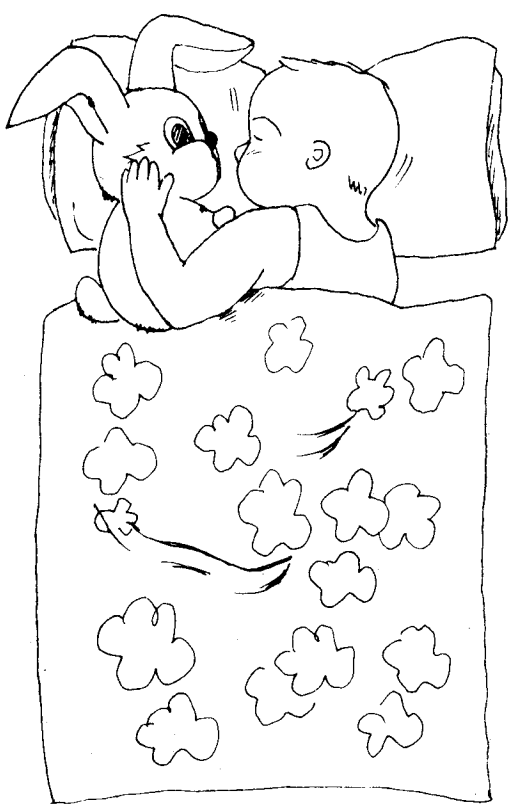
睡觉仪式——不必太在意

身边没有特定的东西就不能睡觉的孩子增加了。特定的东西是指毯子的碎片，或者布玩具，各种各样。总之，从婴儿时，这些东西在睡觉时一定放在自己身边。

与必须拥有什么样特定东西不同，也有的孩子睡觉时如门不正好开10厘米，不摸着母亲的身体就睡不着觉。这样的睡前习惯叫睡觉仪式。

睡觉仪式对将来的性格没有坏影响，所以，这样做孩子能安心睡觉的话，可不必在意。如果想让孩子改正的话，就握住孩子的手不让放到别处，或者陪在孩子身边睡。

睡觉仪式是否与母乳喂养或人工喂养有关尚不清楚。有这样一种说法：母乳喂养的孩子陪睡机会多，大致是母亲抱着喂奶到大。相反，人工喂养的孩子陪睡机会少，奶瓶又很快被拿走，因此，作为替代的方法，需要所谓的睡觉仪式。



2岁幼儿的教育

2岁幼儿的成长和发育

身心同时向室外发育时期

2岁儿童的特征是活泼好动。

一到2岁，完全摆脱摇摇摆摆的走路，能走得很快，也能走得很稳了。而且，不仅脚，全身的运动机能进一步提高，但还保留着部分危险因素，如1岁时的跌倒、跌落事故还会继续发生，请务必注意！虽说如此，也不能过分顾虑，不能什么事都禁止。与其这样，不如母亲主动地成为孩子玩耍的伙伴，促进孩子的身心发展。

2岁儿童在所有方面还保留着婴儿的一面，不久将进入集体生活的准备时期，也是对小朋友产生兴趣的时期。因此，不能忍受总是关在家里的生活，需要广阔的场所和玩的伙伴，是心情、身体向室外发展的时期。



尽量外出　让孩子全身活动。

身体的发展和教育

体型接近正常孩子样

刚生下来的婴儿，头大约占身长的1/4，但一到2岁变成1/5，全身大致匀称。同时，由身体中间靠下的肚脐渐渐向上，2岁时比中心点稍向上，接近正常孩子体型。

上下20颗乳牙长齐，腭骨发达，脸骨变

大，头与脸比例正常。

充分了解孩子的个人差异

一到2岁，走路、跑步、蹦跳，变得非常活泼。上楼梯时，以前上一级要停一下，而现在能交替抬脚向上，下楼时，也能双脚跳一个台阶。但平衡感觉差，容易跌倒，一跌倒，就撞着头、脸。总之，还不能适应剧烈的活动，还不具备保护身体的经验和技能，正因为如此，不管什么都必须训练孩子大胆地去尝试，同时，也要片刻不离孩子。



所有方面个人差异都很大，绝不要比较

此外，能用匙吃饭，能拿笔有力地乱画，画连线等，指尖的力量和活动都很发达。不过，2岁儿童的身体活动，生活习惯，社会性等所有方面，个人差异很大，不要跟其他孩子比较，过于计较标准和平均等。如：在2岁时，即使睡午觉，也有的孩子必须在上午睡。活动方面也根据环境与个性的不同而理应有很大的差异。

玩的训练

让孩子和小朋友玩，不要怕打架

2岁儿童还不会好好和小朋友玩，即使和小朋友在一起，也是各人玩各人的。不过在这反复玩的过程中，渐渐地会和小朋友好好地玩了。从现在开始，应让孩子主动地和小朋友玩。

只是2岁幼儿以自我为中心，所以，会马上和小朋友发生冲突。特别是自我意识很强，不乐意把自己的东西借给别人，还把别人的东西视为己有，动不动拿朋友的东西。所以，经常打架。

即使打架，只要不是真打，大人只默默看着就行。打架证明对小朋友感兴趣，是成长的一步，应任其自然，不要强行制止。为培养孩子对伙伴的兴趣，就要以欢迎的心情让孩子不断和小朋友玩。如果打得厉害，象要受伤时，轻轻提醒，拉开两人，让孩子对其他事感兴趣。

批评时要平等

有的母亲在孩子打架和调皮时，常常是不批评别人的孩子，光批评自己的孩子。“为

什么光批评我呢?"这样,孩子反而变得固执,好不服气。

作为母亲,担心批评别人的孩子,会被孩子的母亲抱怨,必然只批评自己的孩子。因母亲过于担心伙伴的父母,而尽量挑老实的孩子作孩子的朋友,可能不久孩子就不想跟任何人玩了。

批评的时候,要平等对待。如"小A,小B都停下"等等。尽管这样,母亲们的关系很好,不管谁家的孩子,错了就批评,就不会出现多余的担心吧。要让孩子们友好地玩,重要的是家长们关系融洽。如果因孩子咬一下或者挠破点皮而大吵大闹,那孩子就不会和小朋友玩了。

户外玩耍,能使孩子活泼、健康

2岁儿童,喜欢又跑又跳。而且,去掉了尿布,屁股上负担减轻了,活动也立刻敏捷了。

不要让孩子在家中老老实实地玩,尽量到室外,尽情地全身运动。户外玩耍可奠定运动机能的基础,同时,消除精神紧张,缓和2岁儿童特有的急性子和暴躁脾气,使孩子成为快活健康的孩子。而且,这时期孩子非常喜欢模仿性游戏,模仿打电话、过家家等,通过模仿大人的游戏,学到社会常识。

住宅越来越高层化。住在高层住宅的上层,带孩子出去玩自然感到麻烦,但至少一天和孩子一起在户外玩2—3个小时。实在抽不出时间时,托给有同龄孩子的母亲如何?而且,对方不方便时,自己来照应对方



户外玩耍,发展孩子的运动机能和社会性,使孩子活泼。

的孩子,带出去一起玩不是也很好吗?因此,平时和有同龄孩子的母亲的交往很重要。

跟年龄大的孩子一起玩

和同龄孩子玩的同时,也可跟比自己年龄大的孩子玩,在和大孩子的接触中,不知不觉学会快乐的玩法。尤其是独生子和头一个孩子,务必让其体验和大孩子的玩耍。

但不能完全托给大孩子,一定在大人看



在和大孩子的接触中,学会有趣的玩法。

得见的地方玩。因为2岁儿童在各方面还不成熟，也不了解自己的能力，什么都想模仿，如果大孩子做危险的事情，跟着模仿，有时会受伤。



让孩子和同龄孩子玩。

要培养“真正的男子汉”，就要让孩子自信

经常看到这样的母亲，在孩子老爱哭时，就禁不住大声斥责“男孩子，不要哭！”因为母亲希望孩子成为坚强、健壮、不为一点小事落泪的孩子，所以，禁不住说出这样的话。

说孩子不是男子汉，那孩子就成不了男子汉。因为孩子越来越消极，没自信。此时，与其批评“你要像一个男子汉！”不如表扬“你是个男孩子，男孩子是很坚强啊！快不要哭了啊”等，鼓励他树立自信心。

增强智力的教育

记忆力、思考力逐渐发达

一到2岁，记忆力、思考力就会逐渐发达。既能记起藏过的东西，也能牢牢记住、并做稍前告诉他的事。还有，叫他“把××拿来”时，如果是自己经常用的，看惯的东西，就能按说的拿来；如果找不到，还会四处寻找。

● 如何教数数

对2岁儿童来说，“数”还很难。早熟的孩子，对“2”处于似懂非懂的阶段。也许像2只眼睛，2只耳朵，妈妈的2个奶（乳房），这样在身边的“2”的概念也许容易记忆。

这个时期可以采取像念经似地让他强制性地数“数”。把数作为语言记忆和理解，概念是不一样的。

● 颜色的教法

2岁时，早发育的孩子能识别2—3种颜色。最早记住的好像仍然是红色居多。之后，因人而异，但好像蓝、黄等鲜艳颜色也易记住。

父母也要常陪孩子看画书

一到2岁，因为能记住很多词汇，所以，对画书开始感兴趣，会高兴地听母亲的讲解。同时，自己也能讲得很好，完全记住讲解的内容，令人感到吃惊。另外，孩子希望反复给他讲他已经记住的内容，也是这时期的特征。与给他看或讲一点儿不知道的东西相比，孩子还是喜欢看或听他已记住的，熟习的内容。



喜欢反复听讲已经记住的内容。

母亲多次被要求看同一本书，反复回答同样的问题，也许有些烦，但还是请你不厌其烦地陪陪孩子吧。

常说“不行”会挫伤孩子的兴趣

近来，一个家庭常常只有1个或2个孩子，自然父母对孩子的干预多了起来。孩子被好奇心驱使想干什么时，父母马上就说“不行”，“危险，不要动。”父母认为这是爱护孩子的表现。但这种做法无情地扼杀了孩子好不容易产生的求知欲望。

对周围的一切事情感兴趣，主动地接近这些事物，是发展孩子才能的关键。如果孩子的确感兴趣，那就应尽量满足他。可以说只有这样，才能真正尽父母的职责。



满足孩子的兴趣，发展孩子的才能。

过分娇惯妨碍智力发展

向各种事物挑战，培养主动性，对发展智力是大有益处的。这是因为与有目的的去直接尝试、了解并制做某种东西相联。而且，与此同时，培养了思考力和注意力。

过分娇惯的孩子，缺乏独立做事的热情，对一切都是被动的，没有想学东西的欲望和勇气。可以说妨碍2岁儿童智力发展的大敌是娇生惯养。

虽说如此，也不能提倡孩子放任自流。如：当孩子得意地讲画书时，而母亲装出一幅漠然的样子，那孩子就不会自豪，一点儿也高兴不起来。孩子的得意及高兴跟母亲再提问孩子或者使孩子牢牢记住各种事情的积极性有联系，而且会成为一种动力，增强孩子的好奇心和智力。

既不要娇生惯养也不要放任自流，而应坚决遵循和尊重孩子的发育规律。

让孩子多做发展智力的游戏

玩泥土、玩水、玩沙、摆积木等构造游戏对发展智力非常有益。这些游戏除了想象力，思考力，构造力等，对培养注意力和耐力起很大作用。

孩子特别喜欢沙堆，不去管他的话，他会不厌其烦地坐1—2个小时，热心地玩。

除此，积木和电话玩具也是孩子所喜欢的，对发展智力非常有益的。让这个时期的孩子，多做以上游戏吧。

心理教育

在可能的范围，应同意孩子的要求

2岁时期是自我主张非常强烈的时期，要持续到4—5岁，很棘手。不过，这时期的贪婪和任性，在某种意义上是健康的，与其担心，不如高兴。

孩子的自我主张被拒绝，自然就坚决反抗，不要太限制，如有可能，就应同意。但孩子固执地想做不允许的事时，必须严格制止。无论怎么哭闹，都不要理睬，让他明白哭也无济于事。

孩子不愿出借的东西不要勉强

当对2岁幼儿说“把这个玩具借给小朋友玩吧”，并要取走时，他会躺在地上哭闹。

在大人看来，这孩子太自私，但2岁儿童还不懂把东西借给别人。懂得把东西借给别人，还会归还自己是在开始集体生活，能和大朋友玩之后。在此之前，孩子会认为借



认为“借给别人”是被抢走

给别人是被夺走。所以，母亲最好不要把孩子的东西硬借给别的小朋友，可以借给别的什么东西。

不要拿医生吓唬孩子

从1岁后半期开始，孩子会越来越害怕，有时，会发生孩子认生等令人头痛的问题。

孩子最讨厌是穿白大褂的医生，似乎有

很多孩子死活就是不愿去医院。

2岁儿童还不懂得医生是治病和治伤的。当诊断时被触痛，留下了不愉快的记忆，就认定“穿白衣的人是可怕的”。而且，当母亲吓唬说：“不听话，叫医生来打针”，孩子就越来越害怕。母亲的这些话，即使能让孩子暂时听话，但一旦生病，很有可能在医院里哭闹，不让诊断。所以，绝对不要拿医生吓唬孩子。

好奇心成为孩子发展智力的动力

好奇心是培养孩子能力向各方面发展的重要因素。2岁时期是什么事都想玩、想看、想做的欲望特别强烈的时期，所以，正确引导是很重要的。

孩子在好奇心的驱使下，一面反复犯试行错误，一面丰富知识，培养主动性。也就是说，在孩子的能力中，产生最重要的欲望的动力是好奇心。充分满足孩子的好奇心，对孩子来说是不可缺少的。



2岁儿童充满着什么都想做的欲望

重视个性，发挥优点

孩子再小也各有个性，而且，个性受天分和环境的影响。

即使同一父母所生，同一环境长大的兄弟姐妹，也有各自不同的个性。这是因为天分和环境微妙地联系在一起，造就了个性。

总之，即使给创造相同的环境，如果素质和能力不同的话，对各个孩子来说，也只能理解完全不同的环境。如：

同样见到一个苹果，饭量小的孩子会想“这么大的一个”，饭量大的孩子则会认为“只给一个呀”。

重要的是忽视孩子的成长个性，就不能管教孩子。所以，正是认识并尊重孩子的个性，才能顺利地发挥各个孩子的优势。

家庭的温暖很重要

在人格形成上，奠定基础的是幼儿时期。在这个时期被爱护、被重视、积累了丰富生活经验的孩子，将成为待人和善、与人配合、有锐意进取的人。

幼儿的生活圈主要是家庭。简而言之，有人口少的小家庭，有三代同居的大家庭。有兄弟姊妹多的，也有独生子女的家庭；这些家庭环境的不同，也确实影响孩子的性格，但最重要的是家庭的温暖。

家庭成员对立、互不关心的家庭，不可能对孩子的性格形成给以好的影响。家庭成员互相理解、互相爱护对育儿是至关重要的。

父母的行为也改变孩子的性格

父母的性格对孩子的性格影响很大。虽说如此，也不能认为父母的性格与人品就原封不动地传给孩子。

实际上有和父母的性格完全相同的孩子；相反，也有和父母的性格完全不同的孩子。因此，可以说孩子性格的形成，与父母性格本身相比，还是平时父母对孩子的行为产生的影响大。如：

好干净的父母培养的孩子也许模仿父母爱好干净。但过于洁癖，迅速收拾孩子弄脏的东西，而不让孩子自己收拾，就会形成脏了也无所谓的性格。

经常被体罚的孩子，自己为人父母时，或许会同样体罚孩子。或许相反，成为过于溺爱孩子的糊涂父母。

总之，父母的性格不是原封不动地传给孩子，但性格好的父母和好的环境是孩子形成好的品格所不可缺少的。

语言的训练

会说的词语越来越多



仔细倾听孩子说话，愉快的气氛愈来愈高涨

2岁是表达综合词汇的时期。如：

“红的，汽车来了，快！快！”等，只是词汇的排列，不能成为完整的句子，但能明白大致的意思。

几乎不使用接续词，助词也是时用时不用。且发音错误较多，尚无脱离所谓的“婴儿语言”。尽管如此，此时期语言发展快，词汇数量也急剧增加。所以，请仔细听孩子讲话。

周围的大人要用正确的发音讲话

这个时期的孩子对某些词的发音往往不准确，有些词对孩子来说很难辨别。所以，在2—3岁之前，没必要强迫其改正。

母亲说“快去快回”这类词时，孩子无论如何都不能正确发音。尽管孩子不能正确发音，但因耳朵已具备能听懂正确发音的功能，所以，2岁以后，用正确的发音跟孩子谈话很重要。

汪汪（狗）、嘟嘟（汽车）等婴儿语言也

是如此，对婴儿来说，叠音词的儿语容易发音，是刺激婴儿说话的手段。所以，某种程度上，语言表达能力增加后，渐渐就要转向正常的说话。如果一定要用时，要说“蛋蛋”等于鸡蛋，“嘟嘟”等于汽车，这样同时也教给他正确的发音。

不要过分刻求措词

对孩子的语言措词要求这样那样，会影响语言的发展。

让孩子正确发“父亲，母亲”或者本来会说“谢谢”就足已够了。但却硬要孩子说“非常感谢”那就会使孩子觉得说话是件痛苦的事。

如果不使他人感到不愉快的话，就让孩子用符合年龄的语言，自由地随意地说好了。

有关方言也不必在意，只要大人尽量用普通话讲就可以了，没有必要强迫孩子纠正。方言决不是耻辱，对孩子来说，母亲以故乡为自豪的信心才是比什么都重要的。

生活习惯的教育

父母的日常表现是孩子的榜样

对2岁儿童来说父母的身教重于言教。

2岁幼儿还不懂得什么好，什么坏。危险、好、坏完全模仿父母的行为，学会各种生活习惯和社会常识。如：



“父母是孩子的镜子”，孩子以父母为榜样发育成长

父母总是不走人行道的话，跟孩子再三说：“要走人行横道”，也不起作用。还有，母亲随便乱扔垃圾，却生气孩子把房间弄得乱七八糟，这也是错误的。孩子不理解为什么过马路时可以不守规则，而家里弄乱却不可以这个歪理。

常言道“孩子是父母的镜子”，父母一贯持严谨的生活态度，将成为孩子的好榜样，使其养成良好的习惯。

白天撤掉尿布

2岁半时，大部分孩子能事先告诉排尿，过了2岁半，还不会说撒尿的话，要是夏天，干脆去掉尿布也是方法之一。

虽已接近3岁，白天还不会撒尿，又屡屡遗尿，是否教育方法有问题？还是由于母亲过于神经质地批评，造成孩子精神紧张所致，原因尚不清楚。可能是控制排尿神经和器官的发育缓慢，有时是泌尿系统的疾病所

引起的。

撒了饭也不必介意

一到2岁，就会熟练地用匙汤了。但还不能把饭吃干净。有时撒饭，有时扣碗，仍会让母亲棘手。即使弄得再脏，也要让孩子独立吃饭。不要责备说“把饭吃干净”，而应保护孩子的情绪，下决心让孩子独立吃饭才是最重要的。如：在饭桌下面铺上塑料布，让孩子带上大围裙，饭后收拾并不麻烦。而且，为便于孩子能吃好，应用大些的饭桌，其周围不要放置热的及危险的东西。

应对孩子说：“洗洗手吧！”

饭前及吃点心前，从外面回来，上完厕所后等，养成不洗手心情不舒畅的感觉，每次都要跟孩子说：“洗洗手吧。”

当然，不可能一个人立刻会洗。开始时，必须帮他卷起袖子，扶着身子，然后教给他冲洗干净。

父母一离开，孩子马上就玩水。所以，要跟在身边，直到会独立完成。

要手把手教孩子穿脱衣服

孩子在拽袜子的过程中，无意中脱下，会感到有趣，就重复几次。又想独立脱衣服，但还不懂得脱衣与脱袜不同，及如何活动身体才能脱下来。开始时，母亲应手把手地教给他。

即使孩子不会顺利地脱，也要重视孩子想脱的欲望，说“再用点劲呀，啊！了不起”，给孩子以表扬和鼓励。

不久，孩子就能独立地脱毛衣等简单的衣服，并且也会穿了。还有，像长筒皮靴那种式样简单的鞋也能独自穿了。所以，尽量准备这种式样的鞋子。

创造环境，养成早睡习惯

一到2岁，通常白天睡觉的时间就少了，但有时白天睡很长时间。这时，晚上就睡得晚，但没办法。

为了让孩子晚上早睡，不让孩子白天睡觉，这种做法要慎重考虑。

幼儿时，绝对没有睡眠不足，无须担心像大人那样“这么晚不睡，会不会睡眠不足？”

尽管如此，为了尽量让孩子早睡，白天让孩子在户外尽情地玩，到6点或7点左右，吃饭，洗涮完毕，必须这样给孩子创造环境。

时刻照看，防止事故

户外玩耍增加了，所以，必须十分注意跌落，跌倒事故。

有时，和3—4岁的调皮的小朋友玩滑梯，会被推下去。所以，父母要时刻不离，一有危险，赶紧拉开。

3岁儿童的教育

3岁儿童的成长和发育

从婴儿向幼儿转变的年龄

在保健站，对3岁儿童进行健康体检，由此可见，3岁这年龄，具有某些显著特征。

的确，一到3岁，语言流畅，记忆力显著提高，也能永久性记忆。身体活动非常协调，即使跌落、跌倒也能很好地保护头和脸部。而



3岁时期，是从婴儿进入真正幼儿生活的时期。

且，不满足于以前家庭和家庭成员这个狭小的生活圈子，能在户外和小朋友活泼地玩耍，这样就锻炼了社交能力。

由此可以说，3岁幼儿身心都完全脱离了婴儿阶段，真正进入了幼儿期。

自我意识强，反抗期来临

在生活的各个方面，孩子有了信心，自我意识强烈，反抗期来临。

之所以出现上述变化，是因为身心健康地发育，自己想做任何事和坚持己见的心情变得强烈。

但此时孩子尚不能判断善恶，所以从大人的角度看，显然都是些毫无道理的要求和行为。但无论如何不能同意所有要求，于是孩子开始反抗。2岁儿童有时反抗，但一到3岁，身体变大，语言也流畅，反抗的方式也相当认真。

不仅只像以前那样大哭大闹，有时还说："妈妈坏"等让父母生气的话。

身体活动敏捷、灵活自如

一到3岁，即使跑也很少跌倒，能从很

高的地方满不在乎地跳下来。而且，平衡感觉进步显著，所以能短时间单腿站立，也能双腿跳和脚尖站立。

指尖的活动也进步了，穿脱裤子不必说，连使用筷子等复杂动作也已大致掌握。

指尖和智力的发展有密切的联系，换句话说，因为智力发展了，所以，指尖的活动也就熟练了。剪刀等物虽说很危险，但绝不要从孩子手上夺，应给孩子专用的安全的剪刀等，尽量训练手指。

身长和体重的增加显著，体重成为出生时的4倍。腹肌发达，以前突出的腹部缩进去，体型也变得匀称适合活动。

玩的教育

严禁父母干涉孩子打架

对孩子来说，真正和小朋友在一起融洽地玩，3岁是划时代的时期。若此时期不让孩子和小朋友玩，那4—5岁，也不会合群。

当然，还是以自我为中心，所以，打架是免不了的。互相扭打，你推我搡，有时受伤。如碰破点皮之类的。简单处理一下，不必太介意。

父母不要一味地干涉孩子打架；不要因怕打架而不让孩子在一起玩。这样，孩子就只能与大人玩，或者只与大哥哥、大姐姐玩。

不过，有的孩子比其他孩子智商高许多，所以和同龄的孩子玩觉得没意思。但这样的孩子极少，大多好像通常依赖心强，爱撒娇。3岁儿童应该能和各种年龄的孩子玩。

模仿游戏能丰富知识

玩的内容丰富多彩，特别是模仿开汽车，模仿电视动画片中出场人物和机器人等各种各样的动作。母亲担心电视的影响太大，往往想制止。但孩子靠这些模仿了解社会的结构如何变化，丰富知识。



孩子通过模仿游戏，丰富知识。

要选购有故事情节的画书

孩子已能明白简单的故事时，画书的内容就不像1—2岁时那样，只展现身边的事物，而要有相关的故事情节。换句话说是从画书渐渐进入到一般书的时期。所以，可一边看画书，一边给孩子讲许多故事。

这样做，有助于语言的发展，丰富孩子的想象力。

给孩子讲话时，不要光讲，而应和孩子一起思考，或让孩子创作故事进展的情节。

不要总是由母亲为故事结尾，或按书中的描写结束故事。

是否有效地利用电视取决于家长的态度

一到3岁，孩子就热衷于看电视。这样，电视给孩子的生活、精神、智力以很大的影响。这个影响的好坏，取决于让他看的一方的态度。电视有丰富社会知识、培养节奏感等优点。出现孩子喜欢的快乐游戏等儿童节目和动物时，可以放心地让他看。但过于残酷和孩子不宜模仿的节目要避开。

有时，孩子竟然看几个小时的动画片，其实，3岁儿童一天看一集或两集就可以了。教育孩子说“上午看一个大哥哥的体操节目，晚上看一个动画片”，之后无论怎样想看也决不允许。因此，解决的办法之一就是把电视机放在孩子的手够不着的地方。

经常看到有的家庭边吃饭边看电视，这是不良习惯。尤其不让孩子边看电视边吃饭。因为一看电视就来精神，不能好好吃饭，花费很长时间。

为了让孩子学会正确的饮食习惯，也必须在吃饭时关掉电视。

增强智力的训练

开始懂事，能永久记忆

开始懂事时，记忆力增强，即使过一二十年也能想起来。特别是快乐的事、悲伤的事、可怕的事等和情绪有关的事情，好像能长时间记忆。如：

即使完全忘记了保育园老师的面容，但被调皮孩子狠狠地揍了一顿的可怕记忆却永远忘不了。

有时，孩子能记住母亲无意说的话和做的事，所以要多加注意。如果让孩子看见夫妻大吵大闹的吵架等，大概父母留给孩子的记忆将是不愉快的。

动脑筋能力、思维能力明显提高

会堆积木、盖房子、摆电车玩，这些游戏对发展思维很有好处。

看画书不像以前只看，而是一边问一边欣赏。

这样，3岁儿童的动脑筋能力和思维能力显著发展。但判断关系性的能力还很幼稚，还是以自我为中心。如：

再怎么解释“农村的老奶奶是妈妈的妈

妈哟”，他也难以理解。对自己来说就是老奶奶，对妈妈来说是什么都无关紧要。

同样，跟他说“这个给小A的妈妈”时，对孩子来说只有一个妈妈，所以，就会说：“她不是妈妈，那个人是小A的阿姨。”

总之，对孩子来说，只有在那个东西对自己来说是什么的范围里才能抓住事物的联系。

还不会抽象思维

3岁幼儿还不会抽象思维和概念思维。如：

问“妈妈是什么样的人啊！”孩子只会谈经常接触妈妈的一些事情，像“给我点心”，“亲切”，“给我买玩具”。还不会说“妈妈是生我养我的人”等这样的概念性的内容。

又问“狗是什么？”孩子就说一些自己经常看到的狗的情形，如“毛蓬蓬的”啦、“耳朵突然竖起来”啦等等，能回答说“狗是在家里喂养的、能看家的动物”要等到上学之后。

与物谈心的童话时代

3岁儿童说：“郁金香哭了”，或者“石头哭了”。孩子进入跟物谈心的时代。因此，当孩子说“郁金香说痛，哭了”等时，他的确是那样想的。对于大人这些表现有点不可理解，但这恰恰是3岁儿童的特征之一。

将教数数寓于日常生活之中

通常3岁之前，只能数自己年龄的数。在3岁连“3”也能理解的话，就很出色。颜色也能辨认2—3种的话，可以认为智力发育正常。从这个意义上讲，并列着红、黄、绿三颜色的信号灯也许是最合适的教材。而且，从安全教育方面看，牢牢地记住信号也是很重要的。

经常遇到的问题是如何教3岁的孩子数数。作为适合3岁儿童的做法，像衣服有几个扣子，或者给了几块点心那样，可将数数自然地与日常生活相结合。如：“我有3个，可妈妈只有2个”，这样在生活中不刻意地表现数，让孩子自然感兴趣。一开始就像教算术那样努力地教是没用的。

关于教的次序，最初教什么好，众说纷纭。

有的人一边洗澡，一边唱1、2，……，这样让孩子依次记数，也有的人相反，认为罗列数字没有意义，而应首先教他大与小的关系。

哪一种方法好还不能做结论，但我认为像念经那样只记10以上的数，没多大意义。与其这样，不如让孩子理解大约3左右的数的概念。

对孩子来说，2的数很容易记，但从2到3就非常难，不过，孩子一旦理解了，就意想不到地很快明白4，瞬间就说到10了。

认真回答孩子的“为什么”

3岁以前，问“这是什么”，“那是什么”的问题，而一过3岁，“为什么”这样的问题急剧增加。如：

“为什么妈妈没小鸡鸡”，“为什么一到晚上，天就黑了”等等，单纯的、独特的提问一个接一个。

对大人来说。极其自然的事，但对于刚刚进入人类世界的孩子来说，什么都不可思议，那些强烈的好奇心，对事物之间的关系的兴趣，就是证明。可以说这就是孩子思维方法的进步。

对孩子的这些问题，我们应不厌其烦地给孩子讲清楚。孩子问“为什么一到晚上太阳公公就没有了”，“因为太阳公公睡觉了”，我们只这样解释就可以了，没必要按照科学的根据来回答。

心理教育

时哭时笑，喜怒无常

3岁儿童还不会控制自己的感情，全身心地表现愤怒、悲伤，恐惧。同时，正如俗话说的“刚才还在哭的小鸟又笑了。”孩子喜怒无常。被批评后，刚刚还在哭鼻子，但妈妈一抱起来转眼就笑了。这是因为孩子比大人能接连不断地表达喜怒哀乐的感情。

对3岁儿童的情绪发展来说，最重要的是积累丰富的经验。极端地说，有时必须让孩子跟同伴大吵大闹，下狠心让他生气。

有的孩子不管别人怎样欺侮，总是像大人一样微笑、不懂得生气的孩子是不正常的。

3岁幼儿能自然地表现高兴、悲伤、生气的感情是理想的，不要压抑孩子的感情，而应让孩子无拘束地成长。虽说无拘无束，但不能允许任意胡来，乱发脾气。有时，如不教育孩子忍耐自己的性子就无法加入集体生活。

疼爱重于批评

一到3岁，接着就是弟弟或妹妹出生的时候。即使当了姐姐、哥哥仍然以自我为中心。所以，如果父母只忙于下面的孩子而不照顾自己，就会非常生气。从这个意义上看，3岁儿童的嫉妒心是健康的，对父母越有感情表现得越强烈。

正如俗话所说“疼爱孩子要从老大开始。”孩子只要被疼爱就会满足。而且，如得到满足也会疼爱弟弟，妹妹了。

父母越批评，孩子越反抗，所以，尽量



下面的孩子出生后，要更疼爱上面的孩子。

给孩子说“哥哥真了不起啊，妈妈喜欢哥哥”等等。如果孩子感到母亲最疼爱他而感到满足的话，就不会有急躁情绪，能以平静的心情对待弟弟、妹妹。

以爱心对待孩子的“返婴状态”

在3岁时期，还不明白哥哥、姐姐的位置。而且，甚至不明白婴儿还小，所以，需要母亲照顾这样的道理。

为什么母亲那样地照顾婴儿？为了得到同样的照顾，就采取不用奶瓶就不喝水，或者要撒尿这样的方式来表现，这种现象叫“返婴状态”。此时，母亲应多向孩子表示爱心。

培养孩子喜爱自然和动物

修筑的道路与高层住宅，从孩子们身边夺走了自然这个无可替代的玩耍伙伴。

对孩子来说，甚至泥巴和扔在路边的小石子儿也是绝好的玩具。虫、鱼与动物是心爱的知心朋友。

自古孩子在和自然与动物的接触中，培养了怜爱弱小东西的爱心。

近年来，进入草坪会挨批评，城市找不到鱼和虫等。在公寓与高层住宅上能养的生物不过是小鸟与金鱼等，一起滚着玩的狗与猫大都禁止饲养。

为把孩子培养成热爱美丽大自然、感情丰富的人，请尽量让孩子亲近自然和动物。

孩子喜欢故事时，应用象声词和叠语

小时候，从妈妈和奶奶那里听到的故事会永远留在心里。讲故事时吸引孩子的方法有以下几种。

1. 孩子易懂的感兴趣的故事。无论大人认为如何有趣的故事，如孩子不喜欢听，将无济于事。而且，大人无意中使用的词，对孩子来说出人意料地有很多不明白的。如：说“爷爷上山去砍柴了”等，但孩子却不懂砍柴的意思。

要尽量使用现代的孩子能听懂的词讲解。

2. 讲解中要问孩子问题。

“小乌龟这样做，那你怎么做呢？”讲解途中提出此类问题，让孩子也能深入到故事情节中去。

3. 使用象声词，让孩子听得高兴。

打雷咔嚓嚓、轰隆隆这样的象声词，使语言富于变化和抑扬顿挫，即使讲得不好，孩子也能满意地进入故事中。

4. 如果孩子要求，就重复讲给他听。

如果孩子央求，那就重复地讲给他听。因为孩子高兴再次确认自己知道的事情。

5. 从简单的故事开始。

开始时，选动物和虫作主人公的，其作用有利于简单的事物入门，突然讲世界名著与民间传说是不适宜的。

语言的训练

注意孩子的发音错误

一到3岁半左右，几乎无发音错误。但有些难发的音，还发不准确。如果到这一阶段，说话极其缓慢，或者发音失常，那要考虑语言障碍与智力落后，请多加注意。

若只会讲一两个词的话，还是首先去检查智力的好。发音很不正常的话，可能有麻痹和听觉障碍等，请找专门医生咨询。

除此之外，若母亲又怀孕，或被周围的人弃之不顾，有时本来发音很好，却又倒回婴儿语言。

愉快地谈话能提高孩子的会话能力

不久就要开始集体生活，一临近入园测验，作为母亲也许为孩子不会寒暄而为难，或希望孩子能圆满地回答提问。但过于强制，或对孩子的发音过于神经质，孩子反而什么也不会说了。

总之，这个年龄的孩子能说是好事。父母应作孩子的伙伴，启发他自觉主动地进行愉快地交谈。如和父母能愉快地交谈，自然也能毫不费力地与他人交谈。



父母应成为与孩子愉快谈话的伙伴。

社会常识与独立性是表现力的支柱

即使什么都知道，在家能说会道，但对外未必就具备表达、表现能力。若不具备社会常识和自主性，就不能培养这样的能力。

因此，与其硬灌输知识，不如教给孩子足够的社会常识，创造愉快地谈话环境更为重要。为此，必须好好地进行家庭教育，从小接触各种各样的人，掌握社会常识。

喋喋不休的孩子是对父母不满的表现

能说的孩子大多是活泼、知识丰富和说话机会多的孩子。但说话过多，喋喋不休，有时可能是对缺少母爱不满的一种表现。

追在母亲后面，接连不断地提问，是想引起大人的注意。此时，要耐心地与孩子对话。不重视或将其推开，那孩子就越来越唠叨。

说话多与智商高并不一致，问题是说的内容。不管怎么说，说的内容枯燥，不着边际的话不能说智商高。

父亲要成为家庭的“中枢”

“地震、雷公、火灾、老爸”——从前作为威严的可怕的像征而存在。支配着家庭的父亲的地位，好像也发生了很大的变化。

与孩子一起洗澡，休假时帮着干家务活的父亲增加了，这也许是好事。但父亲与母亲的角色过于接近，在家里好像有两个母亲，这决不叫人赞成。

孩子通过父亲与母亲的举止，自然理解男性与女性的生活态度与作用。但若家庭中没有这些区别，也是不合适的。正是由于父亲与母亲各负其责，家庭才变得充实。

而且，家庭成员中没有一个使之畏惧的人，在散漫放纵中成长的孩子，不能控制自己。所以，家庭中有绝对的可怕的存在是很重要的。可怕的存在就是现在寻求的父亲形像。

当然，父亲不能总是可怕，而不关心家庭成员。至少，如果不具备男子汉的生活态度，说这个父亲不称职也不过分。

世上的父亲们，请你们重新认识自己在家中的存在吧。

让不善言谈的孩子体验说话的乐趣

孩子不爱说话时，在担心孩子不爱说话之前，应考虑一下为什么不爱说话？

是怵说话吗？还是无须说话就能满足要求所致呢？

对不爱说话的孩子，要让其主动与小朋友玩，大人好好听孩子谈话，让孩子体验谈话的乐趣。

对因周围的过分照顾而不必讲话的孩子，应为其创造谈话的机会。

总之，若明白谈话的乐趣，自然就会说，不知不觉也就增强了说话的勇气与表达能力。

对口吃的孩子要慢慢地说和问

3岁儿童还不能说得很完美，这正像大人说刚刚学习的外语，许多人很容易因慌张而搞错。

此时，周围的人过于担心，孩子下次也为不再搞错而紧张，结果一紧张，舌头就不能很好地转动，声带抽筋，很容易变成口吃。

孩子的口吃多是周围的大人说话不流畅，孩子日复一日地受其影响所致。要防止口吃，就要做到即使孩子紧张说错了也决不会介意。

强迫他本人慢慢地说话，让他下意识地说反而更糟。所以，对本人什么也不要说，相反，只要周围的人慢慢说，慢慢问就可以了。

有的父母心情急躁，担心“我家孩子是

女孩，会不会影响将来？”不过若是说哪个孩子更令人担心的话，父母越是担心长子，越有可能成为真正的结巴。

社会生活的教育

幼儿时期就要加强社会规则的教育

我们人类决不可能一个人生活，是在与无数人密切相关中生活的。人与人的关系就是社会，初生的孩子最初碰到的社会就是家庭。

孩子首先在家庭体验人与人的交往，学习社会生活的基础。不要妨碍他人，必须遵守规则与秩序等，人们为了共同的生活就必须学习知识，规则和技术。

这些社会规则待婴儿长大后无论怎样若口婆心地进行教育，他也难以掌握。关键时刻，会暴露其真面目。

满不在乎地违犯规则，不遵守规章的孩子，好像是幼儿时期父母教育有问题。要让孩子学习这个社会规则，家庭要和睦，而且，家庭成员必须相互关心。成员各自随心所欲，争吵不断，生活散漫，那就不可能培养孩子有良好的社会习惯。

可以说对孩子来说一个能让孩子体验到亲人的疼爱和同大家一起愉快生活的家庭才是最理想的。



要学会社会规则，首先要有一个和睦幸福的家庭。

培养孩子做力所能及的事

有些孩子成人后，责任心不强，也不能圆满地完成本职工作。这种无责任感当然要归咎他本人，但也有一部分是父母教育的原因。

娇生惯养，饭来张口、衣来伸手的孩子不可能培养成有责任感的孩子。

自己玩的玩具自己收拾，弄脏的衣服要自己放到洗衣机处等等，让孩子从小力所能及地做适合自己年龄的事，培养其责任感。

自己弄丢的东西自己找，只是在怎么也找不到的时候，父母才和孩子一起找等，让孩子清楚地认识到自己的责任也是很重要的。

不得已时偶而也可体罚

常言道："有其父必有其子"，在电车上、公园、餐馆等地，遇上称得上是儿童公害的事件，一看这些孩子的父母，就知道孩子是以自我为中心的。

孩子从小一五一十地模仿父母成长，所以，父母自私专断，孩子亦会秉承其缺点，这一点儿也不足为奇。

从小就要严格地教育，免得人家说"找你父母去"，若怎么教育也不听，不得已，偶而也可体罚。

有的母亲，一上电车，马上给孩子点心，这确实是一个让孩子安静的方法，点心也许有效，但这样饮食习惯就被破坏了。不仅如此，碰巧有坐同一车的孩子，也一定想吃点心，这样，可能也扰乱了其他孩子的饮食习惯。因此，上车时，带给孩子一个喜欢的小玩具让他玩就可以了。

此外，让3岁左右的孩子站在摇晃的车里是不适宜的，带孩子外出尽量避开拥挤的时间。有人站着时，不要让孩子占一个人的座位，应把孩子抱在膝盖上。



在公园里，父母应以身作则树立好榜样。

一到宽阔的场所就麻痹大意，或经常看到有的母亲在公园等地不在乎地扔空罐和纸屑。即使大人是漫不经心扔的，孩子决不会看不见。接着孩子也这样做，切忌不要有"我们又不是故意的"这种态度。

孩子的教育不需要高深的道理。"没有垃圾箱还是带回吧"，"你的垃圾，你自己来收拾"，只这些就足够了。

对静静地、心情舒畅地用餐的人来说，孩子大喊大叫，跑来跑去很令人讨厌。不能认为孩子的吵闹是正常的而不在乎，要耐心地教育，使孩子明白道理。

不要把挨肩儿的孩子当大孩子看待

正因为挨肩儿的孩子年龄接近，力气也相近，相互竞争的心情也强烈，所以，好时常吵架，母亲大多也感棘手。

如果把挨肩儿的老大当大孩子看待，父母大都说"因为你是哥哥，所以要让着弟弟啦"，"是姐姐的不对"啦等加以压制。这就会伤害孩子的心，容易使孩子变得怪僻。

年龄再怎么接近，但年龄大是不能改变的。所以，让老大在辈份上起哥哥，姐姐的作用，必须启发他作为大孩子的自觉性。

挨肩儿孩子的抚育是很费神的，但孩子们可以作为玩的伙伴。好的时候，两人有时玩一整天，从这个意义看，又不像当初担心的那样费事。处理方法得当的话，挨肩儿的孩子是格外听话的。

生活习惯的培养

临近入园，生活习惯要正规

临近入园，必须好好地学会基本的生活习惯。

与其批评，不如表扬，一边给孩子“戴高帽”，一边让其学做活，是这时期教育的窍门。因此，若孩子帮忙表现好时，一定要不失良机地大力表扬。而且，这一时期，别的小朋友干我也能干的意识强烈，所以，有时让孩子与邻近的小朋友一起洗手、吃饭也是件好事。让一个慢慢腾腾、老也不想干的孩子和小朋友一起，什么都干得很快。

入园前事先进行基本教育

幼儿园或保育园的入园期临近了，在加入集体生活前，最好能进行基本的教育。

即使不能按自己的要求活动，也能控制自己，如不学会这种忍耐，就无法在集体中生活。

但娇生惯养的孩子，总想以自我为中心，一旦达不到目的，就和小朋友争吵。

当然，这些性格在经历集体生活的过程中，不久会改正过来。但尽管如此，也不允许在入园前听之任之。

为了顺利地进入集体生活，要逐渐改正什么都帮孩子做，什么要求都满足的坏习惯。

对孩子进行这些教育的同时，重要的是母亲自身要充分了解今后孩子进入幼儿园和保育园的性格。

孩子在幼儿园的老师和母亲的配合下成长，所以，事先了解老师按怎样的想法教育孩子是非常重要的。

训练孩子自己吃饭

孩子到3岁，就必须自己吃完一顿饭。孩子注意吃饭以外的事，磨磨蹭蹭，那就要下决心把饭端走。若为了让孩子多吃点，哪怕一点也好，而母亲一口一口喂到嘴里，那到



教育孩子用筷子吃饭，直到吃饱。

什么时候也不想自己吃。如果饿了忍不住的话，即使不放在面前也会自己吃。当然，为了使孩子什么时候都容易吃，起码不要忘记剔取鱼骨及把肉切小些。

养成8点睡觉的习惯

有的母亲感叹孩子入睡不好，但这个年龄，强迫睡也没用。如果不午睡，自然容易入睡，如果早上和母亲一起早起玩，晚上也就能早睡了。

有的孩子只睡8个小时不算什么，但父母则过分担心孩子睡不好，其实，这只不过是父母的过分忧虑，孩子却睡得格外足。

据说日本的孩子上床时间在世界上是最晚的。

当然，住宅情况和其他国家有根本的不同，所以，在某种程度上或许迫不得已。虽说如此，若开始就培养8点上床入睡的习惯，就不会出现总和大人一起熬夜的烦恼。

有的孩子不和母亲在一起，总是睡不着。即使母亲批评说“已不是小娃娃了，要听话！”但孩子还是不能顺从地一个人睡。若把孩子放在黑暗的房间里，就会越发不安，更加离不开母亲。请不要撇开孩子不管，而应讲一二个故事，让孩子安心地入睡。

晚上顶多叫醒孩子撒一次尿，睡后垫上尿布。如屡屡叫醒，孩子就神经质，急躁，精神也不好。

洗手笨拙也要表扬

虽说洗得不好，但能独立洗手。尽量不要帮，让孩子自己洗。即使洗法多少有些笨拙，也要说“洗得真好啊”，给予表扬。而且，即使洗涮间周围溅满水，也不要唠唠叨叨地批评。

刚开始洗脸，父母应洗给他看，然后，让他自己洗。当然，不可能马上一个人就能洗，应暂时给予辅助。有时肥皂进入眼里感到疼，如果弄得不太脏，开始时只用清水洗即可。

还不会漱口，但若含漱的话，就能记住，所以，每顿饭后，一定养成咕嘟咕嘟地漱口的习惯。

凡是讨厌洗头的孩子，大多好像是父母硬抱着洗而产生恐惧感，或因为耳朵和眼睛曾经进过水的缘故，若仰面洗头，无论如何也难以避免肥皂和水进入眼睛。要想办法采取不使水流入眼睛和耳朵里的姿势。随着孩子的长大，让孩子自己洗就可以了。请注意，因母亲抱不动而让力气大的父亲按住洗，那么孩子就会越来越讨厌洗头。

即使费时间，也要让孩子自己穿

一到3岁半，孩子就能独立穿裤子和鞋了，但还不清楚前后左右的区别，有必要在旁边指教哪是前哪是后。

但如过分照顾，孩子就会情绪不佳，反抗。结果，有时就失去了自己穿衣的热情。

再浪费时间也要让孩子自己穿。若穿得好，即使前后穿倒了也要给予表扬。自己会穿好衣服的喜悦与满足感，会跟下次也想独立穿穿看的积极性紧密相联。

安全教育的方法

要具体地进行安全教育

3岁时期，是遇上交通事故的危险急剧增加的时期，要特别注意安全教育。

平时就应教育孩子要严格遵守交通规则。

对孩子进行交通安全教育时，只抽象地说“危险，要注意”等，孩子是难以理解的。平时，一定反复教育“到马路边，就要到处看一看，汽车没来时再通过，”要充分注意保护孩子不发生交通事故。

让孩子习惯遵守规则

对幼儿说高深的道理也不懂。如：即使说“被汽车撞了的话，就会死去”，也无济于事，因为孩子连死是怎样的事情也不懂。

因此，要让孩子从小就遵守交通规则，走路一定靠右行，确认左右等。使孩子养成习惯，不这样做心理就感到别扭。

而且，严格遵守规则的话，一定要给予表扬，“我能按妈妈说的做了”，孩子的这种心情将鼓励他以后坚持下去。

保护孩子的安全是成人应遵循的原则

3岁儿童的事故，大多是突然发生的。在某种程度上，即使知道事故的可怕和交通规则，但高兴时、害怕时、胡乱奔跑等是造成事故的主要原因。

本应创造一个连3岁儿童都放心走路的环境。驾驶人员必须经常重视边驾驶边注意突然出现幼儿的危险。但事实上，人们的期望是难以实现的。所以，大人必须保护孩子的安全。

路上要抓孩子的左手

带孩子走在车水马龙的路上时，一定抓住孩子的左手腕，若紧紧抓住手腕，就不担心孩子挣脱开。

在车辆川流不息的狭窄商业街，若母亲只顾购物时，孩子就会在马路上随便走来走去。即使买东西，也要充分注意孩子的安全。

而且，在路边谈话的母亲们也是如此，只顾谈话，就不管孩子在哪里，这是不对的。

1 

2 

3 

4 增强体质 开发智力

宫崎叶　林夕美子　汤泽喜代美　高桥道子

5 

婴儿体操

指导/宫崎叶　日本综合爱育研究所顾问

与身心的发育同步进行

婴儿最喜欢活动，随着身体的运动，身心同时发育。婴儿体操不仅能有效地使婴儿四肢发达，而且能有效地提高其活动能力。让我们伴随着婴儿的成长，宽舒愉快地进行各种体操运动吧。

首先从准备活动开始

婴儿满两个月后，从趴伏到抱起来后头部能保持水平状态时，婴儿体操即可开始。

以按摩作为准备活动，在体操开始之前及中途都可边温柔地对婴儿讲话边进行按摩。

对未满两个月的婴儿，也可在换尿布时为他摩挲肌肤。

做体操时的注意事项

①婴儿身体状况不好时应停止。刚睡醒或困倦时、及饭后也不适宜。

②应在厚厚的地毯、或稍硬点的褥垫上面进行，把周围收拾干净，创造一个安全的场所。

③最好是裸体进行运动，如果天冷，则应尽量穿得薄一些。

④如果婴儿高兴则继续，如果婴儿不喜欢了则换别的体操。应富于变化，不要只做一项运动。

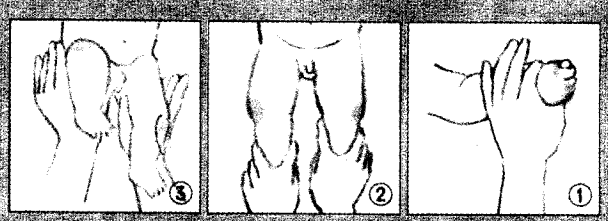
②手和腿的握法

这项体操由父母亲辅助婴儿进行。进行时不要强拉或用力弯曲婴儿的手和腿，应适度地使其运动。

①手的握法：让婴儿握住拇指，其他四指轻握在婴儿手腕上。

②腿的握法：用食指和中指夹住婴儿的脚腕，当婴儿伸腿时，能及时放松。

③膝盖的握法：用拇指和食指轻轻托起膝弯部位。



上图是顺利进行体操的正确握法。

满 2 个月前后

婴儿体操开始的时期是
婴儿能使头保持水平状态时

把手放到趴伏婴儿的肚皮下，将婴儿轻轻托起。这时如果婴儿能使头和肩保持水平状态，婴儿体操即可开始。

转体运动

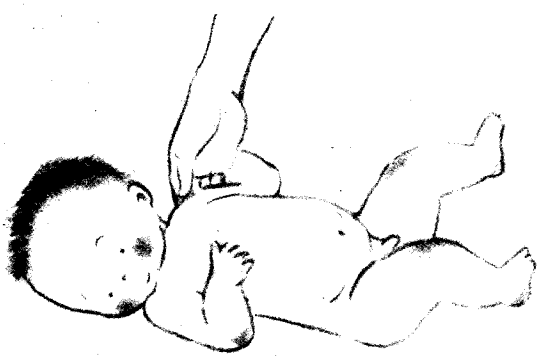
①托住仰卧婴儿的肩部轻轻做转体运动，使肩、背部离开褥垫。

②换左肩，如此从右向左、从左向右反复进行 2 次。肩背部离开褥垫后，身体其它部位也随之运动。

⊙ **要点：**

此项转体运动利用了马上要倒又挺立起来的一种反射，引导婴儿翻身，进而对将来的爬行也是一项很重要的运动。

转体运动的目的并不是使婴儿滚动，而是锻炼婴儿独立翻身的能力。



胳膊交叉运动

①单臂互换，轻轻弯曲还原，2—3 次。

②双臂同时轻轻弯曲还原，2—3 次。



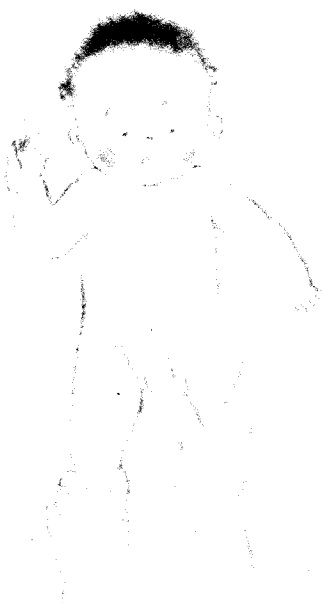
⊙ **要点：**

这是一项很简单的运动，让我们先从弯曲开始吧。由于婴儿的所有关节都是弯曲的，所以要想一下子给他伸展开，那对婴儿来说是一种剧烈的运动。但如果我们给婴儿做弯曲运动，就能拉长肩筋，从而可以反射性地使胳膊伸开。

腿部弯曲运动

①用手握住婴儿双脚脚腕，互换慢慢做弯曲还原运动。

②双腿同时做弯曲运动。



⊙　**要点：**

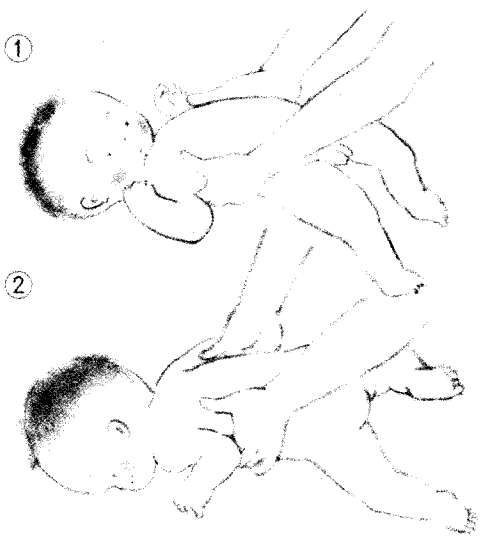
做此项运动时应使婴儿的脚尖伸开。

握住婴儿的手应轻些，如果婴儿想伸腿，则让他自由伸展。始终使婴儿顺其自然地运动，注意不要用力过猛。

腰部运动

①双手托住仰卧婴儿的腰部，轻轻托起再还原，头脚不要离开褥垫。

②双手托住俯卧婴儿的肚子，轻轻托起再还原，头脚不要离开褥垫。



⊙　**要点：**

此项运动通过伸展婴儿腰部肌肉，引导婴儿反射性地前后弯腰。

此项运动刚开始做时，为稳妥起见，可以将婴儿放在椅垫上，连同椅垫一起托起。

满3个月前后

从仰卧状态拉起来时，婴儿头部能稍微抬起

抓住仰卧婴儿的双臂，慢慢拉其坐起。当拉起一半时，婴儿的头部能稍微抬起，即可做以下运动。

单腿上下曲伸运动

①用拇指和食指托住婴儿的腿弯，单腿互换，做上下曲伸运动。

②一开始，先将婴儿的大腿轻轻弯曲到与腹部成直角。两腿交替各做一次。

③然后稍微用力，将婴儿的大腿尽量弯曲贴到腹部。两腿互换反复进行。

⊙ **要点：**

将婴儿大腿垂直向上弯曲时，注意不要弯成蛙腿的形状。



双臂侧曲伸运动

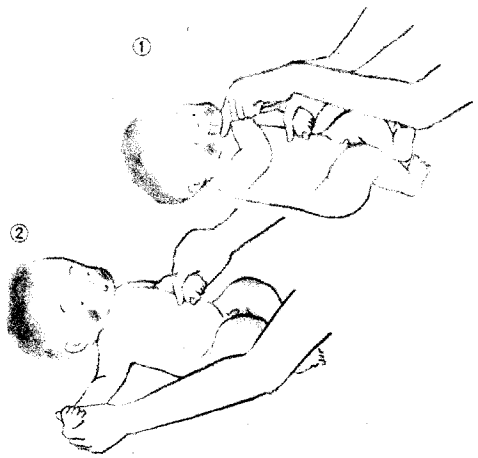
①参照满 2 个月时的胳膊运动要领，将婴儿胳膊轻轻弯曲。

②然后，帮助婴儿尽量用他自己的力量向侧面伸开。双臂交替反复练习。

⊙ **要点：**

由于前阶段的双臂交叉练习，婴儿能够自然地将双臂向侧面伸开。

当单臂曲伸练习熟练之后，可以双臂同时练习，向内弯曲时，可将双臂交叉起来。



转体运动

①轻轻握住仰卧婴儿的双脚脚腕，将右腿拉向左腿上方。

②当婴儿自然地把骨盆转过来时，将右腿再向左转一下，然后等待婴儿自然地把身体（脊椎由下至上）翻转过来。这就是挺立反射。

⊙ **要点：**

此项运动对练习翻身是非常重要的。

不要过分用力翻转婴儿身体，应等待婴儿自动翻转。



满 4 个月前后

扶着婴儿坐起、当婴儿脖颈能挺直时

扶着婴儿坐起，当婴儿脖颈能挺直，头不再晃晃荡荡时，以下运动即可开始。

仰卧拉起运动

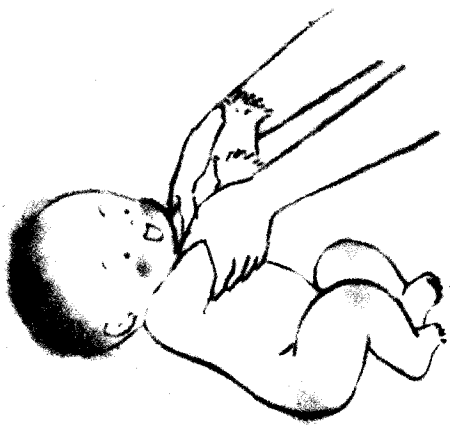
①让婴儿平躺，双手握住婴儿的胳膊肘。

②将婴儿慢慢拉起。

⊙ **要点：**

婴儿自己用力想坐起时，只稍稍帮他一下即可。

婴儿起身后，顺势帮他坐起，尽量使婴儿用自己的力量完成此项动作。



托肩挺胸运动

①托住俯卧婴儿的双肩使其挺起胸来。

②轻轻使婴儿挺起胸来。习惯之后，将婴儿双手放在身后，也能自然挺胸。练习一个阶段后，让婴儿将两臂伸开，昂首挺胸，进行飞机式运动。

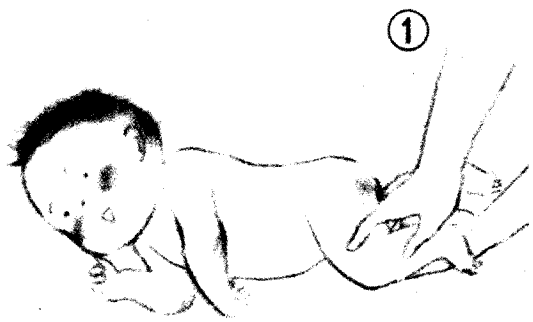
⊙ **要点：**

能够扩胸的婴儿即可做此项运动。

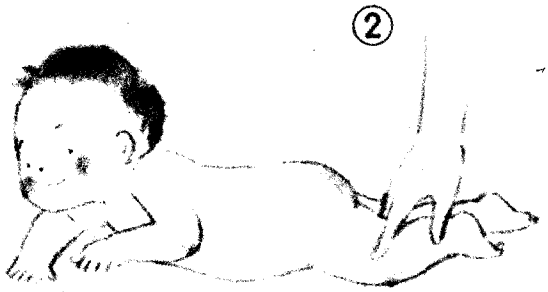


烤地瓜式滚动运动

①握住仰卧婴儿的双脚脚腕，轻轻翻转。此项运动比前阶段的转体运动更进一步，骨盆、背骨、肩膀全能翻转，最后，能翻身。



②当肩膀翻不过来时，可助其翻身。



⊙ **要点：**

此项运动不是靠大人将婴儿翻转过来，而是伴随着婴儿腿的动作，等待婴儿用自己的力量翻身。

双腿同时曲伸运动

①双腿同时曲伸。弯曲时配合婴儿向外呼气稍微用力弯曲。

②熟练后，婴儿会配合此动作向外用力吐气。



⊙ **要点：**

注意不要用力握住婴儿脚腕，熟练后可用手掌撑着腿弯做此动作。

摇晃运动

①将婴儿抱起，托住头肩部前后左右摇动。做此动作时可采取对婴儿边温柔地说话边进行的方式。

②婴儿的脖颈不能挺直也没关系。用一只手托住婴儿臀部，就可牢牢抱紧。



⊙ **要点：**

如果婴儿脖颈能挺直，托住头肩的手可以向下移动，做下个阶段的摇晃运动。

满 6 个月前后

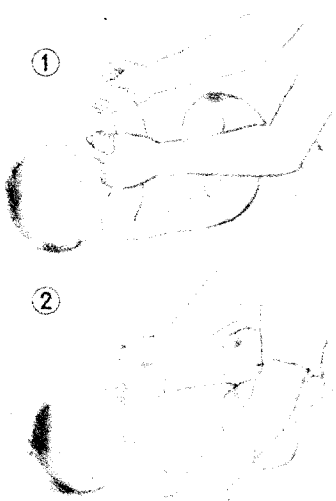
婴儿动作活泼，可自由翻身时

婴儿可以自由活动身体。此时是爬行的准备阶段，应多做双臂双腿运动及倒立运动。

双臂划圈运动

①将婴儿胳膊向上举起。

②然后向两侧平伸。恢复原位后双臂反复做此划圈运动。



⊙ **要点：**

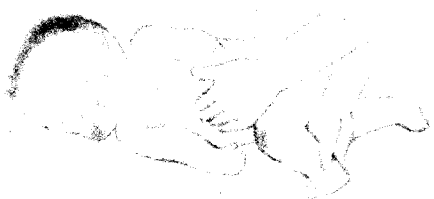
动作频率渐渐和大人的呼吸相吻合。惯于做双臂交叉运动的婴儿，此项运动一做即会。

运动渐渐像体操的样子了，这是令人愉快的时期。

翻身运动

①尽量使婴儿用自己的力量翻身。先将婴儿的身体翻转，然后胳肢其胸部、腋下和屁股，刺激婴儿。

②等待婴儿用自己的力量翻身。



⊙ **要点：**

应练习婴儿向左右两个方向翻身。

始终让婴儿自己用力，只在关键的时候稍微帮一下。

增强登力运动

①握住婴儿脚腕，使其双膝弯曲，然后双手用力按住。

婴儿想伸腿时一用力，身体就向头的方向滑出。

②此项运动熟练之后，可用手掌撑着婴儿的脚底进行。婴儿脚登手掌就可向上移动。



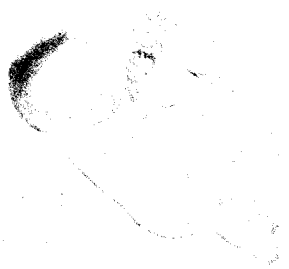
⊙ **要点：**

婴儿可体验到脚登地和移动身体的感觉。

起身运动

①让婴儿握住大人的拇指，轻轻一拉，婴儿就会弯曲膝盖想要坐起。

②握住手轻轻一拉，婴儿就能坐起。



⊙ **要点：**

注意不要突然用力拉婴儿手臂。

倒立运动

①让婴儿仰卧或俯卧，抓住其双脚脚腕轻轻提起。

②静止一会儿，然后慢慢放下。

习惯之后，可将婴儿提起，向左右轻轻摇晃。

⊙ **要点：**

倒立处于静止状态时，婴儿头顶顶住褥垫。

注意婴儿表情，如果高兴的话可持续一会儿。

匍匐前进运动

腹部贴着褥垫的爬行。应制造一个清洁、安全的空间，使婴儿自由爬行。



⊙ **要点：**

目标是四肢着地爬行（8个月时的爬行运动）。如果婴儿独自不能完成，则交替推动婴儿的双脚，辅助其爬行。

举高运动

①母亲平躺，双腿稍弯，高抬两脚托住婴儿的胯部，举起双手撑住婴儿腋下。

②尽量使婴儿身体保持水平状态。



⊙ **要点：**

在此阶段进行各种婴儿喜欢的运动。开始做结束本系列的准备。由于婴儿的体质不同，身体成长情况的明显差别也在这前后。

满 8 个月前后
稍微扶一下就能够站立时

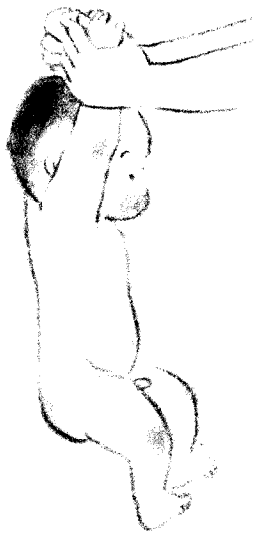
婴儿成长到 8 个月时，其运动机能已十分灵活。

此时可以不拘泥于某个系列，做各种体操。

拉起、吊挂运动

①让仰卧的婴儿抓住拇指，握紧婴儿手腕轻轻拉起。

②婴儿站立后再把其提起。以上动作连续完成。



⊙ **要点：**

轻拉婴儿，使婴儿尽量用自己的力量弯膝用力站起。

此项运动比 4 个月时做的仰卧拉起运动更进一步。熟练后婴儿会很喜欢这项运动。

四肢着地爬行运动

好不容易到了能只用四肢就可以爬行的阶段。如果婴儿能自由地用四肢着地爬行的话（仅用两只手和双膝着地），那婴儿的体操可以毕业了。如果婴儿还做不好这项活动，则可用手托住婴儿腹部，帮助其进行。

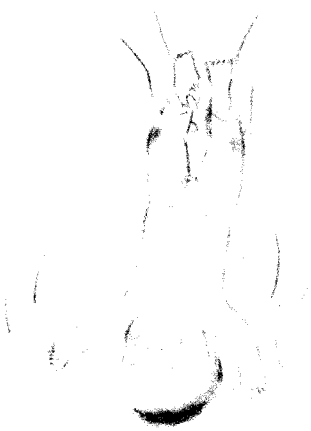


⊙ **要点：**

一般婴儿11个月时才会仅用四肢着地爬行。婴儿之间有差别，因此不必着急，可慢慢练习。

钟摆运动

握紧婴儿双脚脚腕，使之倒立悬垂。向左右如同钟摆一样轻轻摆动。



⊙ **要点：**

先看一下婴儿是否高兴。如果高兴就继续摆动。如果不高兴则不必勉强进行。

平衡运动

①扶着婴儿双手使其站立，然后使婴儿失去平衡，前后左右摇晃。

②注意不要过分打破平衡。

⊙ **要点：**

这是婴儿体验迈步的基本感觉和练习平衡的运动。熟练之后可用一只手支撑婴儿。为使婴儿不致摔倒，另一只手随时提供保护。







婴儿的体操就要毕业了。婴儿的动作更加灵活，但并不能就此结束，让婴儿继续愉快地进行下去吧。

下蹲起立运动

让婴儿握住母亲的拇指，反复做下蹲、起立运动。

⊙　**要点：**

到这个时期，婴儿已经能很快地爬行，抓住个什么东西，就能站起。

尽量让婴儿自由蹲起，母亲只需稍微帮一下忙，轻松愉快地进行运动。



翻筋斗运动

①无论仰卧、俯卧，都可以握紧婴儿脚腕将其提起，使之倒立。

②然后使倒立婴儿翻筋斗。如此反复进行。如果婴儿不高兴则立即停止。

⊙　**要点：**

母亲也可以用一只手抓住婴儿双脚脚腕，另一只手扶住婴儿腹部。



抛扔运动

①此项运动须父母一起进行。母亲用一只手托住婴儿大腿，另一只手托住婴儿胸部。

②口中大喊“一、二、三”当数到第三下时把婴儿抛给父亲。父亲也看着婴儿的眼睛一起数“一、二、三”。

⊙　**要点：**

熟练之后，两人之间的距离可以逐渐加大。



幼儿游泳锻炼

指导/林夕美子　婴幼儿体育研究专家

体育锻炼不仅能促进幼儿身体发育，而且对幼儿的大脑也是很好的刺激，特别是在水中手、脚、头及身体能自由自在地活动，其效果更佳。并且婴儿会游泳后能防止水中事故，所以幼儿学游泳可以说是一举两得。

水中的体验能使幼儿身心快速发育

由于大人给予幼儿许多爱及外界的各种刺激，幼儿的智力不断增长。而幼儿在水中游泳这种与过去截然不同的体验，会给幼儿一种新鲜的刺激，使幼儿从身心各方面快速发育。

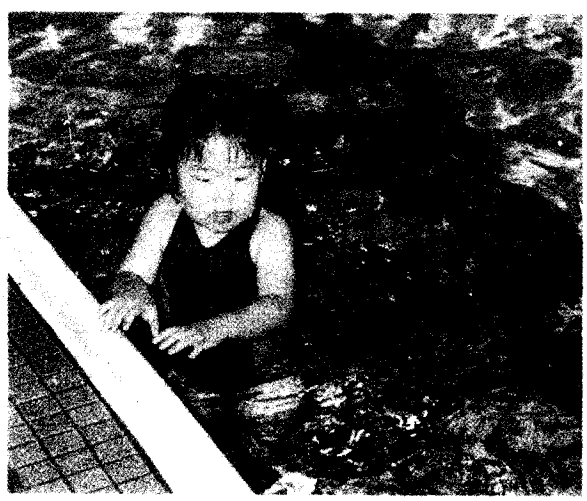
1—2岁幼儿的游泳练习项目

⊙水中平衡

幼儿适应水性之后，就可以在水中活动手脚，用身体感受水的浮力和阻力，目的是能控制好在水中的平衡。

能爬、会走路的小孩已经有了相当的体力，在水中也能做各种动作。





●在浅水处步行

与陆地不同，身体感到飘飘的难以迈步，此时可牵着幼儿的一只手或让其扶着游泳池边前行。

如果能在水中睁开眼，就会开阔视野，看到一个与陆地完全不同的世界。如果能在水中翻转身体，就能在一瞬间看到水面、水中和游泳池底。这种视野的变化能刺激幼儿进行旺盛的思维活动。

并且，陆地运动是以站立这种腿的动作为中心，手、胳膊等却远远赶不上腿的运动量，而游泳就不同了，是统一和协调的全身运动。而且由于水的浮力身体变轻，手足也会感到松弛舒服，当然游泳之后会感到四肢无力关节疲软，但正由于这样，才能为身体快速发育成长打下坚实的基础。

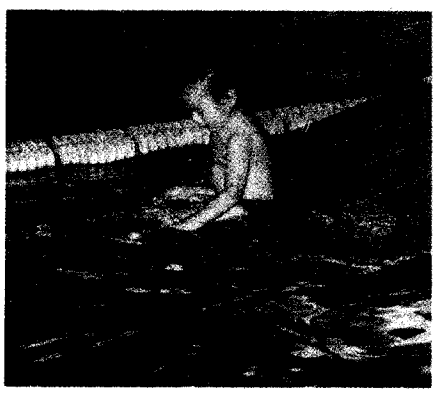
会游泳可以防止水中事故

幼儿游泳锻炼的目的，首先是为了能给孩子身心的发育成长带来良好影响。同时还



●坐着打水：

坐在游泳池边上或水浅的地方用双腿打水。注意膝盖不要抬得太高，否则容易翻倒。时常往幼儿头上身上泼些水。



●水中滑行：

坐着或趴着向下滑行。滑到水中后有浮力一时站不住，此时大人可辅助幼儿站稳。





●在水中时起时浮：

可以用浮水圈平躺在水面上，也可以站在水中玩耍。1—2岁幼儿不喜欢强制性的动作，所以可以让孩子自由活动。

有一个非常大的作用，那就是能防止水中事故。

幼儿有时会掉到水池或洗澡池里，有时会落入大型洗衣机里，万一幼儿溺水，如果此幼儿能浮起来并能在水中保持平衡，那就能得救，不会引起太大恐慌。

目前，各家庭都安装了浴缸，家庭游泳池、学校及地区的各类游泳池也大大增加，孩子们与水的接触也越来越多。不能因为危险就采取限制孩子行动的消极政策，而是应该积极地教会孩子游泳，保护孩子不受水的伤害也是幼儿学游泳的一个重要目的。

游泳练习可从出生后6个月开始

婴儿练习游泳，只要能保证合适的水温，又有负责安全的人，出生后不久就可开始。

但是从肌肉的发育状况来说，要到出生5个月之后才能独自浮在水面，安全地呼吸。并且这个时期婴儿对感兴趣的事情会有所反应，积极地活动身体。从这点来说，婴儿练习游泳最好从出生后6个月开始。

⊙适时呼吸

控制好在水中和空气中的呼吸，防止幼儿呛水。

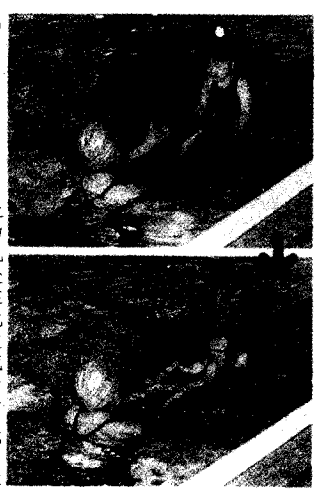


●**喷壶游戏**：从头顶向下浇水，让幼儿注意不要从鼻孔吸入。习惯之后，洗淋浴或洗头时幼儿不会呛水。



●**吐气练习**：

在水面噗噗吐气。也可配合幼儿发出“噗噗叭一”的声音。这是防止幼儿在水中窒息或呛水的重要技术。



●**坐着投入水中**：让幼儿坐在池边或台子上，身体前倾投入水中，脸部一定要没入水里，大人伸出双手接住。



●**憋气练习**：时而把脸没入水中，时而抬出水面，抓住呼吸的最佳时机。刚开始可用双手撑住幼儿腋下，掌握好节奏之后即可慢慢练习。



这并不是说1岁、2岁之后开始游泳太晚。在条件许可的时候，适时地让孩子开始练习游泳。但如果不学游泳，幼儿就不可能了解游泳及在水中的乐趣。所以，应让幼儿及早地去体验。

对于孩子来说，最重要的是了解水和适应水性

幼儿的游泳练习项目，根据指导老师的不同，多少有些不一样，但最基本的由以下几项组成。

◉ **了解水**　首先让孩子了解水是危险的。这样接受游泳练习指导的2岁左右的孩子就会留神从水浅的地方或从有阶梯的地方进入水中。

◉ **适应水性**　对于幼儿来说，游泳是一件完全没有体验过的事情。在水中活动手脚、往脸上泼水、潜入水中，在水中的体验会越来越多。广义地说所有的游泳练习项目，其目的就是为了适应水性。





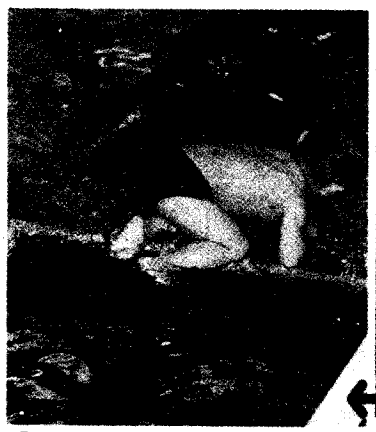


●跳跃上岸：

从齐腰深的水中向间隔一米左右、与水面一样高的台子或水池边扑去，手抓住池边后爬上去。

●幼儿向上爬时的辅助手法。







●爬上去：

让幼儿用力按住池边或浅台向上爬。刚开始学时可轻轻用手托住幼儿屁股，辅助幼儿掌握向上爬的窍门。

● **浮在水面呼吸** 幼儿落入水中，如果能浮在水面自由呼吸，就可以等待救助。特别是仰浮能自由呼吸，应尽早地教会孩子。

● **独自游泳** 自由式、蛙泳及姿势漂亮的仰泳对于3岁之前的孩子来说有点困难。但即使是婴幼儿也能简单地游几下。会游泳之后，就能生气勃勃地体验到游泳的乐趣及跳入水中时的惊险等。

在水中遇到危险时，可以不必等待救助，自己能游向浅处，爬上岸。

游泳练习中微笑着跟孩子温柔地讲话非常重要

游泳练习时间一次15—20分钟。如果一周练习1—2的话，3—4个月后在水中就能习惯，大约一年就能学会游泳。

但是每个孩子都有自己的个性，发育程度也因人而异。有的孩子长大了却很瘦弱，学会游泳也是件很难的事情。所以进度各不相同，不能都按统一的标准进行。不能因为着

⊙仰浮

这是为孩子们能在水中浮起所必须学习的项目。仰浮能自由呼吸，所以能在水中游较长距离。



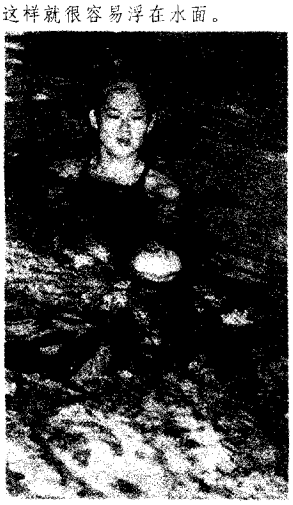


●肩托：

先把幼儿的头湿透，然后托在肩上，慢慢向后飘浮。同时用右手托着孩子后背，左手托腿。

●单手支撑：

抽出托住幼儿头的手，同时用另一只手轻轻托住幼儿身体，这样就很容易浮在水面。



●双手支撑：

双手抱紧幼儿头的两侧向后轻拉。此时应注意不要将水溅到孩子脸上。幼儿肩膀用力时可像照片Ⓐ那样向左右摆动。为给孩子规定一定的视线，可在上方吊有玩具的地方进行(照片Ⓑ)。





急使孩子发生厌水情绪，也不能在孩子身体不适时硬让他练习。

游泳练习有时是母亲和孩子一起做，有时是教练和幼儿一对一地进行，不管是哪种情况对幼儿来说都应该是在玩乐中学游泳。应时常对幼儿微笑，温柔地对他讲话，跟孩子贴贴脸蛋，不断地向幼儿传送母爱。

特别是当母亲不进游泳池，游泳训练结束后，孩子从游泳池里上来时，应马上将孩子抱起，温柔地与孩子说说话。

是否停止游泳练习由母亲决定

在练习游泳的过程中，孩子有时会哭。水温太低啦、身体状况不好啦、精神状态不安定啦，哭的原因多种多样，到底为什么哭，这要由母亲来判断。如果是由于身体不舒服而哭，最好是停止练习。



●单独练习：

仰浮时注意用嘴轻轻呼吸，身体不要上下浮动。如果能从俯卧飘浮将身体旋转180度到仰卧飘浮的话，那换气应在仰浮时进行，这样就能长距离地游泳。

●使用打水板：

将打水板搁在肚皮上，或用浮力圈进行练习。仰浮时注意，如果不把耳朵完全没入水中，则耳朵里容易进水。



⊙从仰卧飘浮到站起的方法



用一只手在仰浮幼儿的肚子上轻按一下，同时另一只手在背后托起，这样幼儿就站起身来。

这个时期的幼儿要接受各种各样的预防接种。有的只需要接种当天休息，有的要注意休息一个星期，因此一定要根据医生的嘱咐，充分注意幼儿的身体状况。

为使幼儿不至于太疲劳，应从家里直接去游泳池，训练结束后马上回家。最好避免去太远的游泳池。

开始游泳之前要做好以下几项准备

无论多么健康的孩子，游泳对他们来说是过去从未体验过的运动。为能愉快进行游泳训练，必须做好以下几项准备。

◉ **接受健康检查** 开始游泳训练之前，要去医院进行健康检查，看看心脏等处有无异常。开始游泳训练一个月之后和半年之后再各检查一次，如果没什么问题的话，此后每年检查两次即可放心。

◉ **调整好生活节奏** 练习游泳要避开午休和吃饭的时间。饭后一个小时之后才能练习游泳。幼儿的胃浅，容易吐，如果饭后马上练习游泳，则游泳中有时会吐。所以应合理安排好幼儿一天的活动。

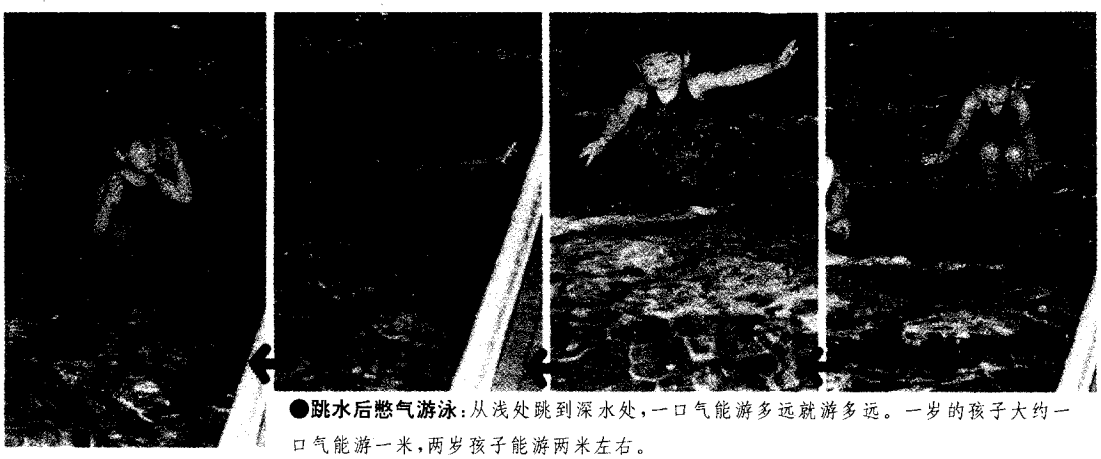
◉ **使幼儿亲近水** 应使幼儿经常接触水，在浴盆里玩水。也可以带幼儿去游泳池参观游泳训练。让幼儿对水产生亲近感。

⊙跳水

学会了从水中爬上岸，那么下一步就是跳水。让幼儿自己生气勃勃地往下跳吧。



●**跳水**：从浅处爬上岸然后再跳下来。熟练之后就可以往深水处跳，然后浮上水面。



●**跳水后憋气游泳**：从浅处跳到深水处，一口气能游多远就游多远。一岁的孩子大约一口气能游一米，两岁孩子能游两米左右。

⊙你能做好吗？水中转圈游戏——

此游戏可运用前面学过的技巧愉快地进行。2岁左右的孩子最喜欢跳水，游向想去的地方。只要是孩子能游到的距离，大人就在一旁鼓励，不必插手。



幼儿体操

指导/汤泽喜代美　体操设计家

对于幼儿来说，身体的成长和智力的发展是分不开的，运动与幼儿智力开发紧密相连。

做体操之前

幼儿身体幼小，运动能力不强，因此做体操时大人应在旁细心照料。

体操应在想做时做

幼儿体操没有固定的时间，只要孩子喜欢，无论是上午、下午，还是晚上父母回来之后，都可以做。但吃饱饭之后或身体状况不好时不能做。即使体操已经开始，只要孩子感到厌烦，就应立刻停止。如果大人硬让孩子做下去的话，不仅孩子会对体操产生厌烦情绪，而且也不会有好的效果。

将室内多余的东西收拾起来

不管是在屋内还是在屋外，都要确保一个没有危险，能轻松愉快做体操的地方。

如果在室内，应将多余的东西清除干净，保证即使翻滚、跌倒也不会有危险。检查一下如果橱子等被碰撞后会不会从上面掉下东西来，如果撞在家具角上会不会受伤等，并在不能搬动的家具前挡上垫子，在地板上铺上薄被子，而且不要忘记打扫卫生。

接近3岁时，幼儿运动起来已经比较有力，此时在户外运动比在室内更好，如果能在公园的草坪上运动，会既安全又能引起孩子的兴趣，孩子们会随心所欲地运动。

穿既简单、伸缩性又强的衣服

要想充分运动，合适的服装也是重要条件之一。夏季勿需赘言，即使是冬季也应留心让幼儿尽量穿得宽松、穿得少些。如果穿得不合体，运动起来受束缚；如果穿得太宽松，则不仅运动起来不自由，而且还会挂在什么地方，有受伤的危险。因此，运动时最好穿吸湿性强、有伸缩性的棉织品。衣服最好样式简单，易洗易干，又不引人注目，应充分发挥其运动服的特点。一起做体操的父亲或母亲最好也换上运动服。

应随时提供保护

在运动的初级阶段，幼儿需要大人扶着手、腿，支撑身体，但当动作熟练之后，幼儿就喜欢独立完成动作。当大人发现幼儿这种倾向时，就应渐渐减少辅助，尽量引导幼儿独立完成动作。不能因为怕危险，就一味地在旁辅助，这样不利于培养孩子独立自主的积极性。

虽然孩子能独立完成动作，但孩子的身体尚幼小，动作也不熟练，有时还会做出一些出乎意料的动作，因此决不能疏忽大意，必须在旁边随时提供辅助。辅助的原则是决不强迫，决不突然拉孩子胳膊。

从简单运动到复杂运动

幼儿体操最重要的一点就是大人和孩子一起愉快地去做。父母切忌要求过严，勿过分鼓励一时对运动感到厌倦的孩子。

请以孩子喜欢的运动为中心，从容愉快地进行。

愉快地进行体操的关键是先从简单运动开始，反复练习，等孩子喜欢之后再渐渐向复杂运动过渡。

为此先根据运动形式将体操分成几组，再根据体操的难易度设计几个步骤。运动时先从步骤 1 开始，熟练之后再继续进行步骤 2。

孩子动作做得好时应充分表扬

得到最喜欢的爸爸妈妈的表扬，这对于幼儿来说是比什么都好的奖励。如果孩子做得好，就用力抱着他说："啊！太棒了，你做得很好！"给予夸张的表扬。这时孩子还想得到父母的表扬，于是就会积极地向新动作发起挑战。对那种怎么做也做不好的孩子，千万不要叱责他"你真笨，好好练"。那种叱责只能打击孩子的积极性。特别不要将自己的孩子与其他孩子相比感到着急啦、失望啦，那样只能更使孩子为难。



1岁孩子的幼儿体操

培养感受力，以玩为中心

在一岁之前，孩子从会爬到扶着东西能站起来，再到会走，取得了惊人的进步。从会爬到会走这段时间，随着身体的移动幼儿会看到许多新鲜事物，能听到各种不同声音。这也是与触觉、听觉和视觉等有关的动作及思考力得到快速发展的重要时期。

以下介绍的幼儿体操既能继续培养幼儿动作的灵活性及思考力的快速发展，又能促进幼儿的各种能力进一步提高。做操时应反复练习，一个动作做好之后再做下一个动作，不要急着往前赶进度。应配合孩子的个性及身体的自然发育愉快地进行幼儿体操。

拉起、放倒

——此运动的目的——

体验身体移动的感觉。当幼儿体验到被别人拉动的滋味后，就自然而然地学会了拉、搜东西。

步骤①被拉动



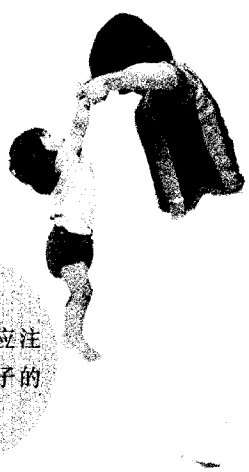
让孩子仰卧，母亲紧紧抓住孩子的双脚脚腕慢慢提起。当孩子习惯之后，可将孩子上下、左右钟摆式摇动。



●要点：

熟练之后可拿走座垫，让孩子仰卧，直接拽着孩子的两腿拉。

步骤②拉起



让孩子俯卧，伸出双臂。母亲弯膝蹲在孩子头的正前方，握住孩子双手慢慢起身，同时将孩子徐徐拉起。

●要点：

拉起时应注意不要让孩子的手臂弯曲。

步骤③倒着提起



让孩子趴在座垫上，母亲拽着一端慢慢向前拉，然后再拽着座垫的另一端慢慢向后拉。



●要点：

放下时让孩子用手撑住地板，向前翻转慢慢放下。

弯曲、伸展

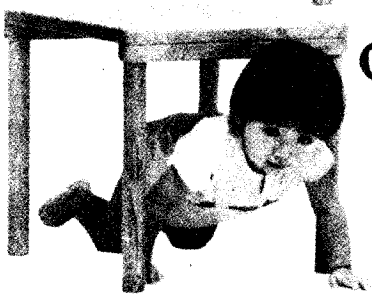
——运动目的——

弯曲和伸展是一对相反的动作。这两个动作在日常生活中最常见，是跑和跳的基础。

步骤① 钻山洞

让孩子爬着从桌子下钻过去，这时如果在孩子前面扔一只球让他去追，孩子会玩得更高兴。孩子钻熟练之后，母亲可用手脚支撑成弓形让孩子钻。





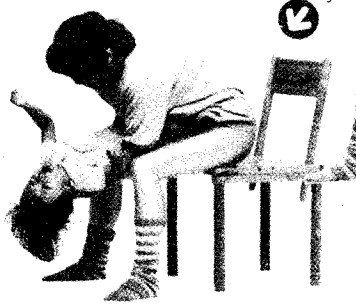
●要点：

长度和高度可以任意变换，母亲也可以与孩子一起玩。

步骤② 弯腰

先让孩子面对面坐在腿上，然后扶住孩子的腰部和头部向后弯曲。





●要点：

在地板上放布娃娃等，让孩子拿起。坐着的姿势亦可做。

步骤③ 搬运

让孩子将各种各样的玩具蹲下拾起，站起来运走。尽量让孩子自由快乐地说说笑笑地搬运。



●要点：

一定要让孩子蹲下再站起来。

走和跑

——运动目的——

走和跑是人类最基本的动作，能使人的下半身灵活、强健，是让幼儿掌握全身运动的第一步。

●走得好

“走过来！”让孩子走到母亲身边来，间隔距离可以从1米开始逐渐加大。





●要点：

即使对自己会走的孩子，也要从这种蹒跚学步开始训练。

摇摆、旋转

——运动目的——

这个时期孩子与母亲在一起，处于最安定的状态。如果母亲常带孩子做摇摆、旋转运动，就能互相接触，加深母子关系。

步骤① 玩秋千

抓住孩子的两腿抱紧，像打秋千一样左右、前后有节奏地摇动。



●要点：
一开始摇得轻一些，可越摇越高。如果伴随着华尔滋舞曲做效果更好。

步骤② 用膝盖摇动

●要点：
一开始上下摇动，熟练之后左右摆动。

母亲伸开两腿，让孩子站在大腿上，双手撑住孩子，两腿有节奏地轻轻摇晃。双手支撑的位置由孩子的腋下向腰、手变换。



攀登、悬浮

——运动目的——

孩子学会走路之后，下一个目标就是向高处爬。这样可以满足孩子的冒险心，培养孩子积极的挑战精神。

登山

先让孩子爬叠起的被子。然后母亲趴下让孩子在自己的身上爬上爬下。熟练之后再让孩子向桌子挑战。



●要点：
让孩子爬椅子、桌子等物，下来时提醒孩子应脚先着地。

跳上跳下

——运动目的——

孩子会跳之后，运动的幅度就可渐渐增大。最初需要辅助孩子进行跳跃练习。

投掷与蹬踢

——运动目的——

此运动是全身的协调运动。孩子熟练掌握之后可与母亲愉快地一起做。

步骤① 跳着玩儿



母亲叉开两腿坐在地板上，双手撑在幼儿腋下，嘴里喊着“一、二、三”，当喊到“三”时辅助孩子跳起落在母亲的两腿之间，然后再跳到腿的右侧。应注意配合孩子伸腿的节奏。





●要点：
熟练之后放开手，尽量让孩子自己跳。

步骤② 跳来跳去



母亲与孩子面对面站立，轻轻拉住孩子的双手，让孩子在布娃娃的前后左右蹦来跳去。熟练之后可加大跳跃幅度。

●要点：
一开始可以不放障碍物，然后可以从小到大放上不同的障碍物跳。



步骤③ 蹦蹦跳跳



一开始可让孩子上下一蹲一起地练习，慢慢使脚离开地面蹦跳起来。



先交给孩子一个小而没有危险的玩具，然后对孩子说：“来，给我。”让孩子递过来，然后再稍微离开一点距离让孩子扔过来。

●要点：
先用手递，然后学会扔，熟练之后可以投大点的球或踢球等等。

2岁孩子的幼儿体操

做富有挑战精神的游戏

幼儿从步履蹒跚到走得稳稳当当，过不久就学会了跑。当孩子能自由地活动全身之后，就会不断地向新事物展开挑战。此时母亲不但要随时提醒孩子小心，而且要与孩子一起玩，培养孩子积极的冒险精神。但与举重或引体向上等锻炼肌肉力量的运动相比，以培养敏锐的感觉功能为中心的运动对幼儿会更好些。当然此时也是幼儿语言能力发展最快的时期，语言与运动相结合，运动时多对孩子讲话，大声喝彩，使孩子的语言能力与运动能力同时发展。

推拉

——运动目的——

孩子两岁之后喜欢全身运动。当你使劲拉他一下时，他会向后拉，当你推他一下时，他也会反过来推你。

步骤① 拉竹棒





孩子伸直双腿坐在地板上，双手握着竹棒。母亲紧握孩子的双手连竹棒一起拉起，孩子悬吊在竹棒上可自由地摇晃、伸曲双腿。

●要点：

熟练之后可让孩子跳起抓住竹棒，在上面摇晃身体。竹棒应光滑易抓。

步骤② 推拉



母亲先把竹棒往自己身边拉，然后再让孩子连续使劲拉过去，此时母亲渐渐松手配合孩子完成动作。

●要点：

母亲也大声喊“嗨哟，嗨哟。”与孩子一起快乐地玩。

步骤③ 争球



母亲将球夹在两腿之间，让孩子把球拉出。母亲应掌握好夹球的力量，引导孩子想方设法用力拉球。

●要点：

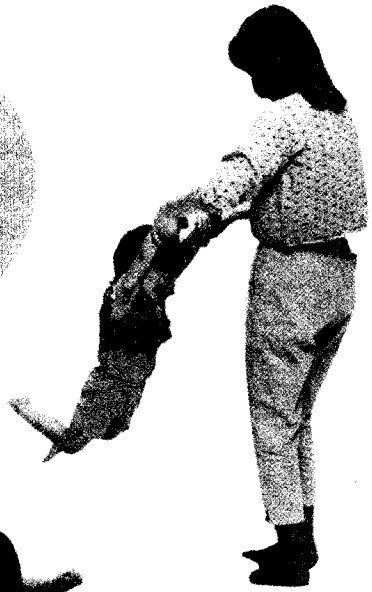
可选用柔软的玩具及大小不同的球等。

摇晃、旋转

——运动目的——

通过旋转这种新游戏，幼儿可以体验到在空中的感觉。但这种游戏也有一定的危险，应注意不要让幼儿感到害怕，如果孩子害怕请立即停止。

步骤① 旋转木马式



●要点：
熟练之后可一边转一边使孩子的身体上下像波浪一样浮动，注意不要突然拉孩子的手腕。

母子相对而立，母亲抓紧孩子手腕慢慢转起来，然后再渐渐加快速度。

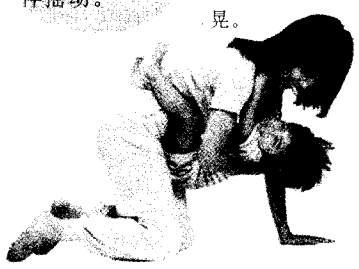
步骤② 开飞机式



●要点：
可培养全身的平衡感，熟练之后母亲可将双腿轻轻上下曲伸。

母亲躺在地板上，曲起双腿，小腿与地板平行，让孩子趴在小腿上双手向两侧伸展如同飞机一样。熟练之后再让孩子趴在双脚脚心上，双腿慢慢伸直。开始时母亲可用双手辅助一下，熟练之后可放开双手。

步骤③ 地震式



●要点：
母亲也可四肢着地让孩子骑在背上像惊马一样摇动。

母亲四肢着地，让孩子贴在胸前抱紧，然后用一只手扶住孩子的背部使劲摇晃。

步骤④ 螃蟹横行式



●要点：
喊着号令："一二，一二"边摇晃身体，边向侧面移动。

母亲脸朝上用双手双脚撑住地板，让孩子骑在肚子上，向侧面移动。孩子伸开手指模仿蟹夹大声喊："螃蟹来了。"

投掷、蹬踢

——运动目的——

仔细想一想，球有很多玩法，球是增长幼儿能力的好玩具。投啦，踢啦，应想方设法让孩子做多种球的游戏。

步骤(1) 踢球

母子相距50厘米并排站立，母亲将球轻轻向前踢出，让孩子跑步追上用脚将球截住，然后踢给母亲。



●要点：
逐渐将母子之间的距离加大，也可左右不断变化方向。

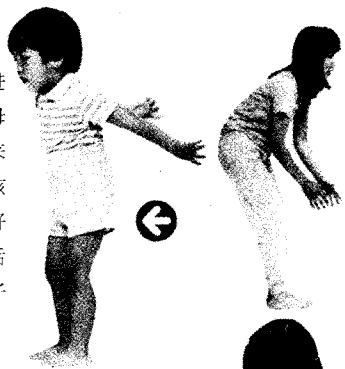


步骤(2) 接球

●要点：
投球方法和方向可以变换，让孩子以掏取方式接球。



母子相距1—2米进行接球练习。熟练之后，母亲将球投到地上，弹起来时让孩子接住。然后，让孩子往地上投球，使球恰好投到母亲身前。熟练之后可用力使球弹高，让孩子由下向上掏取。



走走跑跑

——运动目的——

保持身体平衡在日常生活中是很重要的，因此应让幼儿多进行练习。

走钢丝

●要点：
走细木棒和细绳时，让孩子用脚趾夹住木棒和细绳。也可让孩子独自练习走席子边等。

将细木棒或细绳放在地板上，扶着孩子一只手让他站在上面，保持平衡一步一步向前走。



攀登与悬挂

——运动目的——

向高处攀登和抓住东西将身体垂挂是孩子最喜欢的运动。做这种愉快的运动能增强孩子的臂力，培养孩子的平衡感和冒险精神。

步骤①悬挂

让孩子使劲抓住母亲的胳膊打提溜。为小心起见，母亲可用另一只手抓住孩子的手腕。



●要点：

可以大幅度摇晃，也可转圈，但一次时间不易太长。

步骤②踏球找平衡

母子同时面向前站立，母亲扶着孩子双手让他站到一个大球上。然后母亲转身与孩子面对面站立，中间稍拉开一点距离。



●要点：

辅助要轻些，尽量让孩子自己站在球上，同时看看孩子能不能用一只脚在球上站立。

步骤③爬树

母亲当树，跪在地板上，拉住孩子的双手让他从膝盖开始向上爬，孩子踩着母亲的大腿、腹部、胸脯、肩膀努力向上爬，当爬到肩膀时就算爬到顶了。



●要点：

母亲将身体稍微向后倾斜一点，拉着孩子双手，让他爬得容易些。

步骤④在腹部翻筋斗

母亲双膝跪地，臀部与脚后跟接触，拉着孩子双手让他向上攀登，当孩子爬到胸脯时让其弯曲双膝向后翻转。



●要点：

在孩子脚着地之前，应抓紧孩子的双手，用膝盖撑住孩子的头部。

孩子沿着母亲的身体，先是臀部、背部，后是头部，按顺序向后翻转，最后脚着地。

模仿游戏

——运动目的——

不光模仿形态，还要模仿车开动的声响及动物的叫声等，这样能使被模仿的形象更加生动逼真，使孩子的想象力更加丰富，使模仿游戏成为综合性的运动。并且还能使幼儿仔细观察事物，抓住其特征，从而使幼儿的观察能力和分析能力大大提高。

步骤① 开电车

母子前后将手臂连接"呜一呜一"朝一个方向前进。孩子当司机，母亲当乘客，"开车了！咣当，咣当。"边喊边前进，时而停车等待。



●要点：
也可以利用去掉底的纸箱子或绳子等连起来做车。注意不要将孩子手腕抓得太紧。



步骤② 小鸡游戏

让孩子下蹲，两手在大腿下握在一起，学小鸡的样子向前走。孩子时常可以停下来向母亲问好，使走路姿式富于变化。





●要点：
母亲也要扮成母鸡的样子，曲膝上身前倾，脖子像鸡一样前后活动。

孩子不喜欢到外面玩，其责任在双亲及周围环境

"我们家的孩子只喜欢在家里玩，不愿意到外面去，真没办法。"似乎讲这种话的母亲意外地多。但是，让我们看看她们是什么样的母亲吧？她们特别害怕孩子把衣服或身体弄脏；她们住在高层住宅的较高层，常常懒得出去；她们本身对体育运动不擅长；说孩子不愿出去倒不如说问题在父母双亲和周围环境。

儿童原本都喜欢运动。如果说有不喜欢外出运动的孩子，那是由于他们没有充分了解运动乐趣的机会。首先，父母自身要喜欢运动，并应常常带孩子外出活动。当孩子全身心地体验到在户外运动的乐趣之后，你不让他出去，他也会自己跑出去玩的。

为了让孩子与同年龄的小朋友一起玩耍，为了让孩子接触社会，请多带孩子外出游玩。

3岁孩子的幼儿体操

做适于孩子智力发育的体操

从3岁到5岁，儿童的智力快速发育。他们听到别人讲话会马上理解，能按照大人的指示和自己的欲望行动。

并且，在日常生活中孩子经常模仿大人的动作，经过多次模仿，孩子能有节奏地、正确地掌握某些动作。

此时的儿童已能调动自己所有的经验和记忆，对所见所闻进行判断，因此完全可以服从命令，很好地完成各种动作，从而使自己的判断力和想象力不断增长。

同时，儿童各种动作也都趋于协调稳健，于是就开始喜欢跳跃等激烈的运动，因而可增加一些活动量较强的运动。

推拉运动

——运动目的——

孩子在与母亲做推拉运动的过程中，能感到一种反作用力，从而培养幼儿自己控制力量的能力。

步骤① 拉锯游戏

让孩子相对坐在母亲腿上，拉住孩子双手前后起坐“嗨哟，嗨哟”地推拉，上身前后运动的幅度可渐渐增大。





●要点：
让孩子感到整个身体被推拉，全身前后大幅度运动。

与前项相同，让孩子坐在母亲小腿上与母亲相对，拉着孩子的双手。“起来了！”边喊边向后仰倒，同时高抬双腿，“倒下了！”边喊边起身后上身前俯，同时将孩子仰面轻轻推倒。



步骤② 跷跷板

●要点：
抓住孩子的手要轻些，不要太用力拉，否则不易掌握平衡。



弯曲与伸展

——运动目的——

让孩子大幅度地做弯曲、伸展运动，从而增强腰背部力量，同时能使孩子了解视觉和动作的关系，给大脑很好的刺激。

步骤① 仰头问好



●要点：

此动作也可母子相距1～2米背对背站着做，身体的弯曲姿式也可自由变换。

母亲跪立在孩子身后，上身前倾低头俯视孩子，孩子双腿并拢跪坐在地，头向后仰视母亲问“您好”。

步骤② 四肢着地问好

●要点：

尽量使双腿不要弯曲，双手着地。



母子叉开双腿背对背站立，然后双手着地从两腿之间面对面问好。这是孩子们最喜欢的体操。

步骤③ 母子天桥

母子膝盖立起并排仰卧，然后双臂抱在胸前徐徐将腰、臀部抬高成桥形。

●要点：

最初可在孩子腰部辅助一下，熟练之后母子成大小双桥。



摇晃与旋转

——运动目的——

让孩子自己摇晃、旋转，尽量控制好自己的动作。虽然同是摇晃、旋转，但只要动脑筋就能玩出花样来。

步骤① 骑脖子

●要点：

孩子可从背部放下，也可撑着腋下提起从前面放下。



让孩子骑在脖子上，抓紧孩子双手向左右慢慢摇晃。母亲可用腿部掌握节奏大幅度摇晃，也可跳跃、旋转。







步骤② 翻筋斗

●要点：
熟练之后可辅助孩子在床垫上进行。

如图母亲躺在地板上，双手抓住孩子的小腿让其头向下、向内弯曲，母亲边辅助孩子抬起腿向前翻，边慢慢抬起上半身。

走走跑跑

——运动目的——

走与跑这种最单纯的运动，如果能想出独出心裁的玩法，孩子最高兴了。以下运动可使孩子边玩边掌握平衡感，还可引导孩子动脑筋想办法。

步骤① 东摇西晃地走

●要点：
可让孩子侧身像螃蟹一样走，也可倒退着走。



母亲趴在地板上，让孩子张开两臂保持身体平衡，从母亲身体上走过，走到肩部再转身走回。母亲可回头看着孩子，不要发生危险。





步骤② 行走机器人

●要点：
熟练之后可加大步幅，高抬腿，也可向前后左右不断变化迈步方法。

让孩子站在母亲脚背上，双手扶着孩子腋下，边喊“一、二，一、二”，母子双脚配合向前走。熟练后可面对面进行。

跳跃运动

——运动目的——

人们一般称儿童的这个发育期为「跳跃的时代」，的确，儿童这个时期最热衷于跳跃。跳跃能锻炼孩子腰腿的弹跳力，能培养孩子的节奏感，能满足孩子的冒险心。

步骤①转圈跳



●要点：
母亲两腿尽量分开。熟练之后母亲可将腿和胳膊稍抬高一些。

母亲叉开两腿伸开双臂趴在地板上，孩子嘴里喊着“蹦蹦蹦”，沿着母亲的左腿、右腿、右臂、左臂，按顺序转圈地蹦跳。

步骤②跳楼梯



一开始只能跳一个台阶，母亲站在台阶旁手扶着孩子向下跳。熟练之后，母亲可站在一边看着孩子沿楼梯跳下来。

●要点：
如果孩子害怕，不要硬让他跳。为了防止脚痛，下面可放垫子。

步骤③（两腿轮换着）轻轻跳着走



●要点：
尽量在宽阔的地方，合着节拍轻松愉快地做。

母子一起做。即使做不好也要自由地掌握好手脚的平衡，让孩子跟在母亲后面模仿。

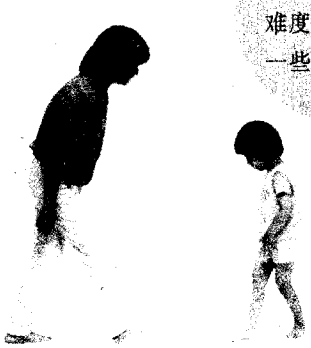
步骤④青蛙跳



母亲拿着球站立，让孩子跳起摸球。

●要点：
一开始将球放到孩子很容易摸到的高度，然后渐渐将球的高度向上升。

步骤⑤划拳跳



●要点：
手脚并用有难度，一开始可慢一些。

母子相对用脚玩石头、剪子、布游戏。玩熟练之后，手脚并用一起玩。

投掷与蹬踢

——运动目的——

这个时期的儿童身心共同发展。他们能想方设法接球，不让球落地，从而促进了智力的发展。

抛气球



●要点：
熟练之后，可用各种方法抛球。用力合适是抛胶皮气球的窍门。



母子二人隔开一段距离相对而立，将纸气球或胶皮气球在空中轻轻抛来抛去。

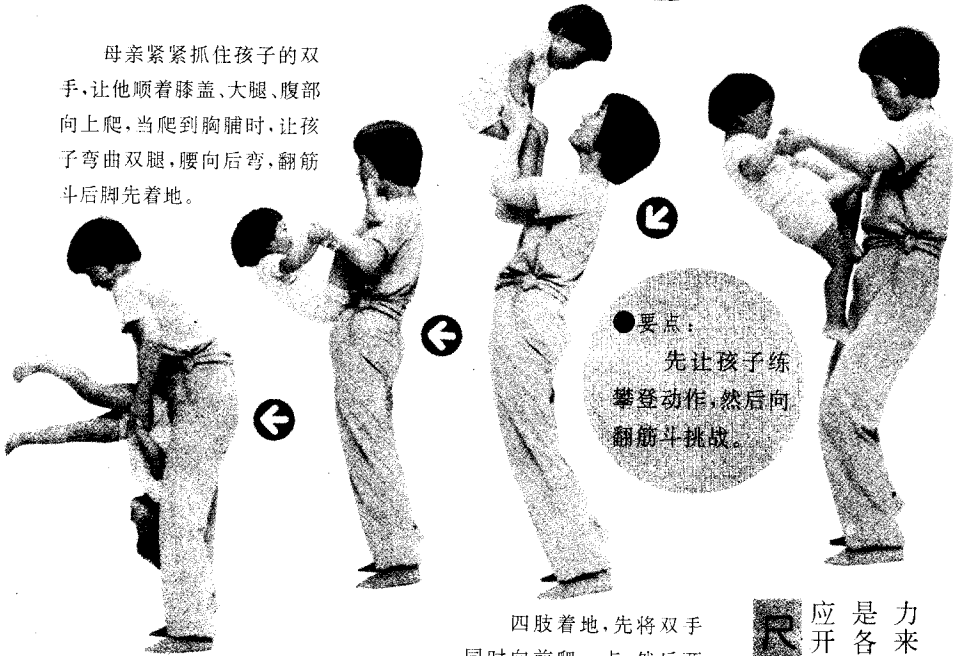
攀登与悬挂

——运动目的——

孩子顽皮时最喜欢攀登和垂吊，这种顽皮作为能唤起儿童冒险性的全身运动，对于儿童来说是必不可缺的。

爬树

母亲紧紧抓住孩子的双手，让他顺着膝盖、大腿、腹部向上爬，当爬到胸脯时，让孩子弯曲双腿，腰向后弯，翻筋斗后脚先着地。



●要点：
先让孩子练攀登动作，然后向翻筋斗挑战。

模仿游戏

——运动目的——

模仿对培养儿童的想象力和观察力来说是最合适的游戏。同时，模仿又是各种动作组合在一起的运动，所以应开动脑筋，尽情地玩。

尺蠖

四肢着地，先将双手同时向前爬一点，然后两脚同时跟到手旁，不断前进。



●要点：
最初很难将两脚跟到手旁，慢慢就习惯了。

智力培养游戏

指导/高桥道子　东京学艺大学副教授

应多观察孩子是否愉快

并不是每天只给婴儿喝奶，他就会成长；同时，婴儿周围的环境刺激也是非常重要的。随着婴儿的成长，其感官和运动功能也在不断增强；每天反复运动，婴儿身心就能快速成长。

因此，母亲应每天与婴儿一起玩耍，毫不急躁地给婴儿的感官及运动功能一些应有的刺激，从而使婴儿全身心健康地发育。

母亲在与婴儿玩耍的过程中，应多给婴儿一些刺激，但决不能勉强。如果一次给婴儿太多的刺激，婴儿接受不了，只能侧身不理或被吓得大哭起来。

母亲应多观察婴儿，看看他喜欢什么？只要是婴儿喜欢的，就能继续玩下去，所以多观察能促进婴儿各方面的发展。

母亲应想方设法使婴儿经常保持愉快状态，由此可懂得怎样培养婴儿智力。

婴儿各方面的发展，相互之间是有关连的。例如，感性认识的增长要由婴儿自己先学会用手触摸等动作之后，才能有效地完成。再比如，“对什么发生兴趣，自己过去试一试。”这一连串的行动，只有婴儿会爬或会走，才成为可能。

并且，上述行动只有在婴儿情绪安定时才能发生。母亲在旁看着、鼓励着，婴儿就能发挥出最大能量；当婴儿做得很好时，母亲应及时表扬，母亲的语言能激励婴儿反复尝试新的动作。

母亲经常与婴儿的动作及咿呀语声相呼应，经常对婴儿说话，就能促进婴儿语言的发展，同时还能加深母子情感的交流。

当孩子一岁之后，能自由地到处走时，眼前的世界就会突然变大。孩子的好奇心会惊人地旺盛，也特别地顽皮。此时的母亲不要当孩子的老师，而要成为孩子的伙伴，想方设法与孩子一起快乐地玩耍。



0—6个月

唤起婴儿的感受力，培养婴儿丰富的感情

①在婴儿头的一侧（左侧或右侧）摇哗啷棒或铃铛，让婴儿听，观察婴儿的反应；然后再到另一侧摇，以培养婴儿对声音的注意力。

②将婴儿面对面抱起，看着婴儿的眼睛对他温柔地讲话，让婴儿慢慢记住母亲。

③婴儿出生后1个月之内，如果母亲把手指放在他的手掌里，他会反射性地紧紧抓住。此后的一段时间内不会抓，但过一段时间就能有意识地抓握东西了。

④最初是母亲握着孩子的手一起晃动玩具，反复几遍之后，婴儿就会自己晃动玩具发出声音。

⑤将婴儿身体按节奏用力高举，婴儿会高兴地期待着下一次动作。

⑥学婴儿发音，适时地与婴儿应答。

0—3个月



①晃哗啷棒让婴儿寻找声音，培养婴儿对声音的注意力。



②互相凝视，让婴儿记住母亲。

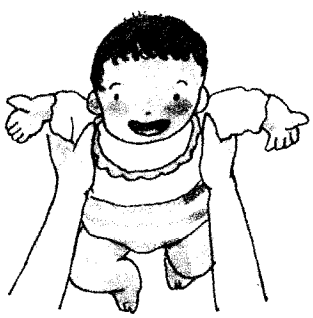


③活动被孩子握住的手指，培养孩子有意识地抓握东西。

3—6个月



④让孩子一个人玩能发出声音的玩具。



⑤婴儿脖子硬朗之后，就可经常将他高举，给他一点刺激。



⑥模仿婴儿的咿呀语声，引导婴儿练习发音。

6—9个月

通过手的动作，使婴儿对周围事物感兴趣

⑦用手绢将婴儿正在玩的球或小汽车等盖起来，问婴儿："球到哪去了呢？"当婴儿找到后就对他说："在这儿呢。"目的就是引出婴儿掀开手绢找球这个动作。

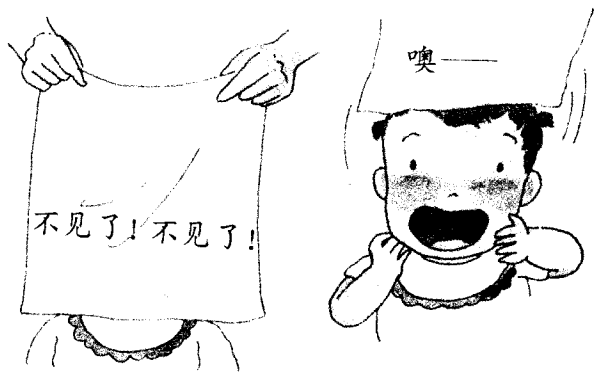
⑧母亲边说："藏起来了，藏起来了。"边用手绢将婴儿脸遮起来，然后"叭——"地一声，将手绢拿走。多做几次之后，婴儿就会自己"叭——"地一声将手绢拿开。

⑨将广告纸在婴儿面前"哧——哧——"撕碎，让孩子模仿。可先撕开一个口，让婴儿一个人把纸撕破；也可大人和孩子同时抓住一张纸，把它拉破。目的是增强婴儿手指力量。

⑩让婴儿照镜子。先让婴儿自己照镜子玩，然后指着镜子里的娃娃对他说："这是××？"让婴儿摸着镜子里的娃娃认自己。



⑦将球遮起，引出婴儿的动作。



⑧用手绢做"藏猫儿"游戏，培养婴儿的记忆力和推测能力。



⑨通过哧哧地撕纸，增强手指运动。



⑩镜子里的孩子是谁呀？

9—12个月

增强婴儿的好奇心和探索精神，培养婴儿的记忆力

⑪婴儿最喜欢从箱子或袋子里向外拿东西。母亲将许多玩具放入一只大口袋里，在婴儿面前晃着说："里面有什么呢?"婴儿就会高兴地从大口袋里把玩具都拿出来。



⑪袋中探宝，里面有什么?

⑫婴儿很注意看母亲的动作，所以应在日常生活及游玩中让婴儿多模仿母亲的动作；将语言与动作结合起来，培养婴儿的理解力。

⑬母亲在手心里放一个能握住的小东西，让婴儿看；然后在左右手里倒来倒去，引起婴儿的兴趣，"啊，藏起来了。"握紧双手伸到婴儿面前让他找。由此培养婴儿的记忆力。

⑭准备一张大纸和彩色蜡笔、水笔。让孩子随意画出点、线等，体味色彩表现出的乐趣。



⑫让婴儿模仿姿势，教给孩子将语言和动作结合起来。



⑬手中藏物，培养婴儿记忆力。



⑭通过画画，给予婴儿表现的乐趣。

1—2岁

刺激幼儿旺盛的好奇心，加深幼儿对语言和数字的理解

⑮首先母亲搭积木给孩子看，然后让孩子模仿。对于孩子来说，搭积木时很难掌握手如何用劲，也很难使积木保持平衡。因此通过搭积木可促进眼睛和手指的配合，培养幼儿的注意力集中。

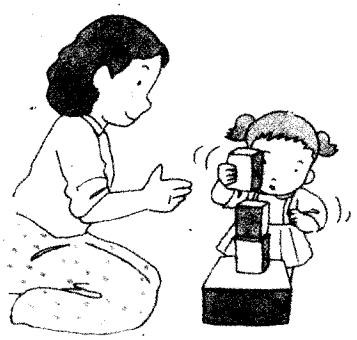
⑯母子在房间中离开适当距离相对而坐，母亲边推球边喊："过去了。"孩子接到球后，催他把球滚回。

增长幼儿对准目标运动手臂的能力。

⑰母子相对而坐，母亲按节奏拍手，然后高举双手喊"万岁"；让孩子也按节奏模仿，培养孩子的节奏感和行动的敏捷性。

⑱给儿歌配上动作，边唱边跳，提高幼儿的乐感和节奏感。

⑲一至两岁的孩子会说的话不多，可能



⑮让孩子将积木搭得高高的，由此促进孩子眼睛和手的配合。



⑯让孩子将球滚到母亲前面。



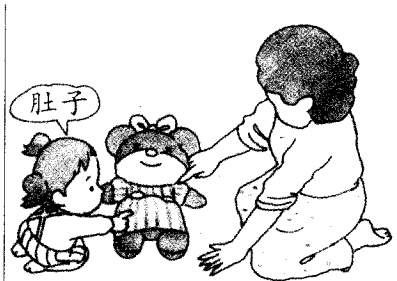
⑰幼儿跟着母亲有节奏地拍手，然后按指示快速模仿动作。



⑱边唱儿歌"吊眼、趴眼"边配合相应的动作。



⑲在游玩中教给幼儿正确的日常用语，提高幼儿的语言能力。



⑳结合实际，让幼儿记住身体的各个部位，如耳、鼻、眼、口、手、肚子等。

听懂的话却相当多。此时母亲应多对孩子讲话，如“爸爸去哪儿啦?”等，培养孩子的语言能力。

⑳母子相对，互相指着对方身体的各个部位说出名称，让孩子记住各部位的位置。

㉑给孩子玩具、点心时，告诉他“给你一个。”让孩子理解“一个”的意思。

㉒给孩子一些容易拿的糖或桔子，告诉他：“给奶奶一个，给爸爸一个。”让他一个一个地分。从而不但使幼儿从语言上会说“一个”，而且能反复认识到“一个”这个数词与东西之间一对一的对应关系。

㉓给孩子一张大纸，让孩子在上面乱涂乱画；用粗水彩笔或细笔等都行，可以自由伸展手臂，让孩子充分享受自由表达想象力的乐趣。

㉔藏在椅子或窗帘后面，让孩子找；当孩子找到时应高兴地赞扬他；让孩子了解捉迷藏的规则。然后再反过来让孩子藏。让孩子稍微体验一下惊险的刺激，增长孩子的推理能力。

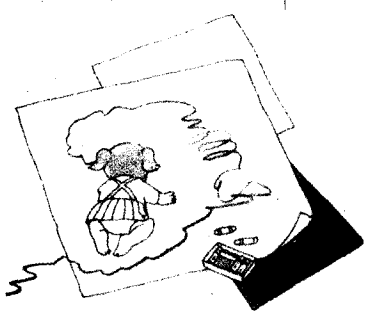
㉕让幼儿养成良好的习惯，自己能做的事情自己做。



㉑竖起一根手指，让孩子理解“一个”的概念。



㉒让孩子将点心一个一个地分给大家。



㉓让孩子在一张大纸上随意乱画，发挥孩子的想象力，培养孩子的表达能力。



㉔母亲藏在椅子后面，让孩子寻找。



㉕给孩子养成饭前洗手，吃饭时说：“我要吃了”，饭后说：“我吃好了”等良好习惯。

2—3岁

培养幼儿各种能力及基本生活习惯

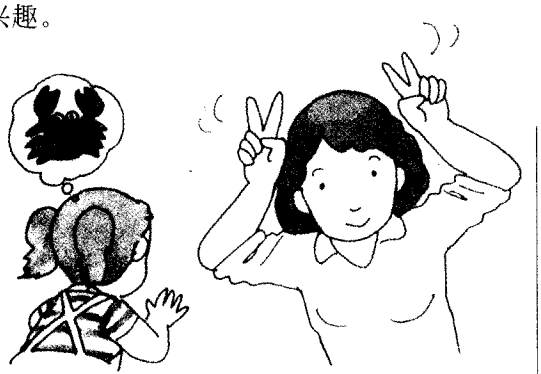
㉖2～3岁的孩子已能很好地控制自己的身体，也能很好地进行模仿。模仿游戏以母子相互接触为主要目标。

㉗日本电视里过去一直流行着一些简单的画画歌；母亲可边唱边画，然后让孩子学着边唱边画；从而培养孩子对音乐和绘画的兴趣。

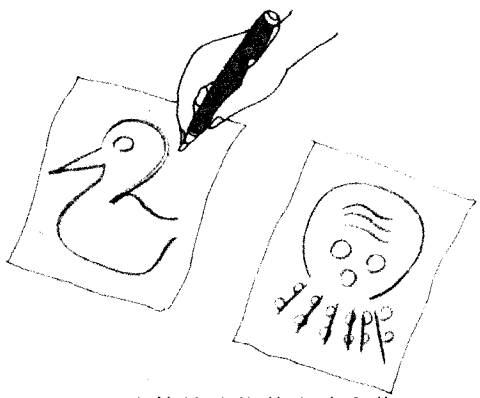
㉘2岁稍微早了点，但孩子3岁时可以进行一些猜谜游戏。虽说叫猜谜，实际是很简单的，如“上面有些小点的又红又小的水果是什么”（草莓）这种说明水果或物品特性的猜谜游戏。

㉙多和少的对比比较，对于幼儿来说是相当难的，一开始可以用最容易理解的办法，将多、少不同的棋子并排放在桌子上，从视觉上训练幼儿掌握多、少的概念。

㉚教孩子叠纸，最初只不过是让孩子欣赏纸的颜色，要想让孩子叠出形来，那是很难的。慢慢地就可教给孩子将角和角对齐折一下，经过四次折叠，叠成一个小的三角形或四角形。



㉖让孩子和母亲一起模仿动物，全身运动。



㉗边唱边画能培养幼儿的节奏感和构图能力。



㉘简单的猜谜游戏可以培养幼儿的推理能力和表达能力。



㉙把棋子和琉璃球分成两组，让孩子比较哪些多。



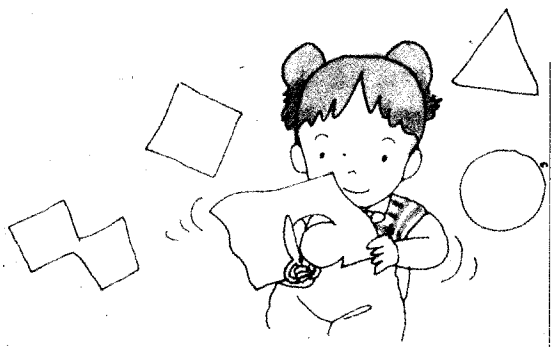
㉚折纸能使幼儿手指灵巧，同时又能培养幼儿的创造力和表现力。

㉛将没有尖的儿童用小剪刀给孩子，让孩子自由地剪纸。当孩子剪熟练之后，再教给他剪出圆、方等各种形状。

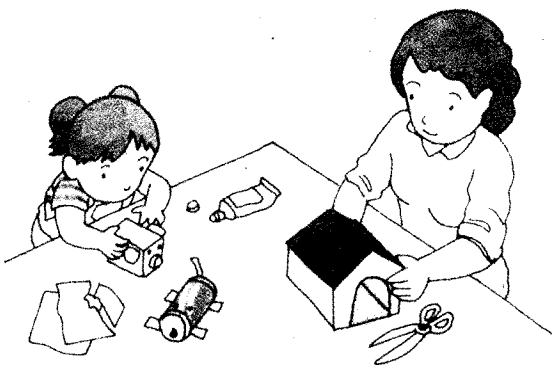
㉜让孩子经过折、剪、贴、画等步骤，最后向制作挑战。可以用空盒子等制作，制作的结果如何并不重要，最重要的是孩子积极地参与和制作过程。母亲可在旁协助，最后做成小房子等。

㉝将图案清晰的画（最好是人头、布娃娃、汽车等）分成3—5块，搞得七零八落再让孩子组合起来。由此增长孩子的记忆力和推理能力。

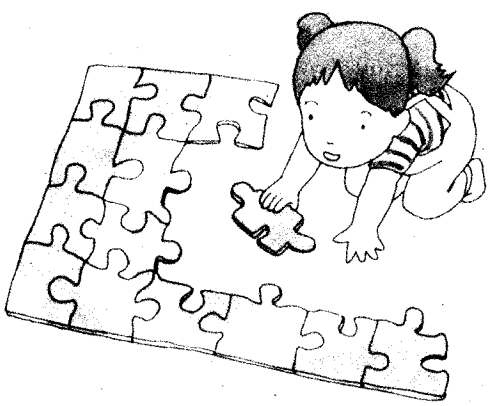
㉞幼儿原本最喜欢在澡盆里玩，母亲可以让孩子边玩边学习自己洗澡。这是一个实际生活与玩耍相结合的好例子。



㉛给孩子剪刀，让他自由地任意剪纸。



㉜经过折、剪、画、贴等作业，制作一个小小动物园。



㉝让幼儿将拼图按原来的形状组合起来。



㉞在澡堂里，让孩子学会洗澡，并能帮助母亲擦洗。

玩具与画书

指导/高桥道子　东京学艺大学副教授

0—3个月

给婴儿色彩（暖色系列）鲜艳、能发出声音的玩具

与母亲齐心协力降临人世的婴儿，必须努力适应发生了急剧变化的周围环境。

这个时期首先应注意唤起婴儿的感受力，培养婴儿感觉器官的敏锐性。因此当婴儿睡醒后，情绪很好地与母亲玩耍时，母亲应给予婴儿各种各样的刺激。

婴儿的感觉器官诞生时已基本完备。婴儿能听到周围的各种声音，能看到各种颜色和形态，能嗅到气味也能尝出滋味，还能通过接触各种物体的触觉，渐渐地认识了这个新的世界。

首先，让婴儿在安静的房间里好好睡觉；过一段时间当婴儿听到声音时，就能面向发音的方向；并能紧紧地盯着光线强的一方，五感会急速发育。因此，这个时期的玩具对于增长婴儿智力起着重要作用。

将能发出乐曲声的玩具吊在婴儿床的上方，给婴儿看拨唧鼓、布娃娃等，培养婴儿“听”和“看”的感受力。

据说婴儿的眼睛很容易识别黄色、茶色、大红色等暖色，而不太容易识别蓝色、灰色等冷色。因此，玩具最好选暖色系列。





3—6个月

用手能抓住的玩具，能抓着摇出声音的玩具对婴儿最合适

到4个月左右，婴儿已经能很紧地抓住东西。并且，不管抓住什么东西都想往嘴里放也是从此时开始。

吮吸手指、手脚吧嗒吧嗒地动、双手缠在一起等，婴儿自身一些偶然的动作，会给婴儿自身一定的刺激，从而又引起再一次动作，如此产生循环反应。经过循环往复，有些动作做得很好。



婴儿握着晃铃，无意中发现由于手臂动作，晃响了铃铛；以此为契机，婴儿学会了反复运动手臂晃响铃铛。通过某些动作，能改变周围环境，这对此时的婴儿来说是非常感兴趣的问题。并且随着婴儿智力的增长，他能预想到将要发生的事情，因此当婴儿哭闹时，把他抱起来晃一晃，给他晃铃等会响的



玩具，婴儿就会高兴起来。

这个时期的玩具最好是容易抓握、能洗涤、但又不是太小的玩具。晃铃可以让婴儿趴着玩，这样不但能练习婴儿抬头，而且还能检查婴儿听力有无异常。吊挂玩具一定要固定结实。这个时期的婴儿有时抓握不牢，因此当婴儿抓着玩具玩时，旁边应有大人照看，防止婴儿将玩具掉到脸上等。

制做玩具的材料多种多样，有木头、塑料、布等，给孩子选择玩具时，应选择安全、易洗易干、即使放进嘴里也没有关系的玩具。布玩具柔软可爱，给人以安全感。



6—9个月

给婴儿玩布球和能发出声音的玩具，看简单的小画书

这个时期，婴儿的动作已经具有连续性，可以将几个动作连在一起顺利地做下来。



婴儿能将一只手里的东西递到另一只手里。这样，婴儿的手成为促进大脑思考的工具，通过用手做各种动作，积极认识周围的世界。婴儿会坐之后，行动半径也随之扩展，有时将手伸到桌子上去拿东西，因此，母亲一刻也不能离开。

请给婴儿玩容易拿的布球，或滚动起来能发出声音的玩具等。婴儿的需要得到满足会非常高兴。

婴儿会坐之后，就能伸手打鼓、向前探着身子够球，并且能推着小汽车向前爬。

婴儿动作渐渐灵活起来，此时母亲可以抱婴儿坐在腿上，给他讲画书。图画最好是既简单又轮廓鲜明的。当婴儿表现出兴趣时，母亲可给孩子边看边讲“这是小熊”。有些婴儿喜欢的画书，母亲可不厌其烦地反复讲。

这样可自然而然地刺激婴儿发音，学习说话，不久婴儿就会对各种画书发生兴趣。

边玩边整理

当婴儿的手能拿起各种玩具时，教给婴儿收拾玩具，这将是婴儿非常感兴趣的事情。首先母亲拿起一个玩具，边说“扔！”边轻轻扔到一个大纸箱子里。

母亲反复扔几次，然后让婴儿模仿。母亲递给婴儿一个玩具，指着纸箱子说：“扔进去。”然后一个一个地将玩具递给婴儿，让婴儿扔进去。

把一只布口袋敞开口，对婴儿说：“扔进去。”婴儿也会愉快地把玩具扔进去。过一段时间，母亲只要告诉婴儿将玩具收起来，婴儿就能把玩具全收好。



9—12个月

给婴儿玩积木、布娃娃，讲有故事情节的画书

会爬之后的婴儿，从过去被给予、等待的境地脱出身来，能自己积极行动，去探索未知的世界。



母亲应积极培养婴儿这种旺盛的好奇心和探索精神。婴儿会对母亲意想不到的事情发生兴趣，此时母亲不要大喊："危险！""不行！"而是应事先将有危险的东西收拾好。

在此给母亲提个建议，母亲也应像婴儿一样爬一次，看看从婴儿眼睛的高度能看到什么。对于这个时期的婴儿来说，最好就是给他一个既安全又能自由爬行的宽畅的空间。

这时候的婴儿学会了拍手，能用手指捏起细小的东西，也能扶着东西站起来，两只手非常灵活，可以同时拿着几个玩具一起玩。

由于婴儿会使用手指了，也就能玩变形玩具、积木、布娃娃等。还应选择虽无文字，但有故事情节的画书给婴儿看。

婴儿有时会做出一些顽皮的事情，例如拉着一根线头，将母亲缠好的毛线球全部搞乱，遇到这种事情的时候，母亲不要大声叱责孩子，那样只能扼杀孩子的好奇心和探索精神；而应温和地告诉他什么东西好玩，什么东西不能玩。

让孩子喜欢画书

最先给孩子看的图画，应该是简单、色彩鲜明，而且在日常生活中能常见到的东西。母亲可以抱起孩子放在膝盖上，两个人一起看画书。看画书之前，母亲可以告诉孩子"这是书，我们现在一起看书。"

翻开第一页，母亲指着图，用快乐、清晰的语言给孩子讲"这是小狗"。当婴儿随手指指着图画的时候，母亲一定要重复说出图画中动物的名字。

翻页的时候，母亲应该说："来，让我们看看下一页是什么。"使婴儿有一种期待感，翻页之后，"是小兔啊！""等等。使婴儿不断看到新的图画，有一种快乐感。



1—2岁

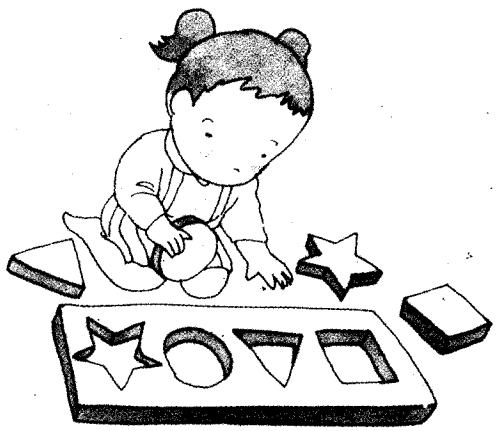
幼儿有了自己中意的玩具和画书，并喜欢把一种玩具当做另一种玩具玩

孩子过了一岁生日之后，会说的话越来越多，对大人说的话也渐渐能听懂。孩子能自由走动之后，眼前的世界豁然开朗，随之孩子的好奇心也越来越旺盛。当孩子得到新玩具时，不再像以前一样反复玩，而是了解玩具的性质，动脑筋想出新花样来玩。因此，当大人给孩子新玩具时，先不要教给孩子玩法，让孩子自己试着玩；然后，在玩的过程中教给孩子不同的玩法。

喜欢智力玩具、喜欢画书也是从这个时期开始。幼儿还喜欢过家家玩，并把一种玩具当做另一种玩具玩，玩得自由自在。

母亲应在与孩子玩的过程中培养孩子丰富的感情，重视孩子喜欢的游戏，培养孩子的个性与长处。





让孩子喜欢拟声词、拟态词多的画书

孩子一岁之后，就开始喜欢画书。母亲可以反复多次给孩子讲解画书，直到孩子将内容完全记住。孩子在母亲讲解的过程中，常会预想下面的内容，当故事如同自己预想的那样展开时，就会感到非常满足。

并且，幼儿画书里经常出现许多孩子易说易记的“哗——哗——”“哗——哗——”这样的拟声词和拟态词。当母亲反复给孩子讲故事，讲到“外面下雨了”，孩子就能接上说：“哗——哗——”。



2—3岁

幼儿开始对现实生活感兴趣，与小朋友一起做过家家、模仿开火车等游戏

幼儿两岁之后，左右手就能分别做不同的动作，互相配合玩玩具。并喜欢到室外去玩，转眼不见，孩子就会开着玩具小汽车或蹬着小三轮车跑得很远。因此，母亲应选择公园等较安全的地方让孩子玩。



并且，从此时开始幼儿思考力旺盛，经常喜欢提出问题。语言也从两个字的词突然变得能讲一句完整的话，如“汽车开跑了”等。

母亲可以多给婴儿讲可爱的小白兔、小松鼠等故事性强的画书，培养孩子丰富的感情。晚上睡觉前讲故事给幼儿听，可有效地给幼儿养成良好的生活习惯。

用布娃娃和积木等玩的过家家啦、用布制小偶人玩的模仿游戏啦等等，都可以培养幼儿的社会性和丰富的情感。



身边的东西都可以变成好玩具

幼儿很喜欢将一些小物品放入纸盒，再拿出来，如果你给幼儿几只大、中、小杯子，他会按顺序搭起来。

不用的饭勺、汤匙等，什么都可以给孩子玩。孩子可以用发刷来模仿梳头玩，还有刮的物品都可按其用途做各种游戏。晒衣服用的夹子也可以把它们连接起来玩，很有意思的。



幼儿3岁之后，渐渐明白了家庭结构，也逐渐养成了日常生活中所必需的生活习惯。因此，幼儿常当爸爸或妈妈做过家家的游戏，也做模仿开火车等游戏。有时模仿大人讲话简直一模一样。对大人们的生活也有所了解，因此，当大人不能跟他玩、对他解释理由后，孩子能安静地等待。

幼儿已很清楚地明白自己是谁，并且希望作为家庭的一员能积极参加社会生活，因此，大人应该给孩子分配一些工作，例如拿报纸啦，吃饭前给大家摆筷子啦等等。当孩子做得很好时，母亲应及时表扬。

画书也应该选择以现实生活中发生的故事或古代故事为题材的较短的内容。当碰到孩子有疑问，提出“为什么”“怎么了”时，应准确地给予回答。

幼儿发现几个小朋友一起玩比一个人玩有意思，于是就有了朋友。并且，幼儿的手指也越来越灵巧，所以特别喜欢用剪刀剪纸和画画。

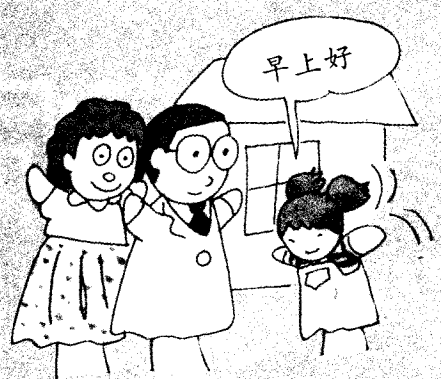
这个时期儿童的玩具多种多样，但并不是给孩子的玩具越多就越好，如果给孩子过多的玩具，孩子就会变得不知道珍惜。因此应伴随着儿童的发育成长，最低限度地满足儿童的需要；让儿童在把玩具一直玩破的同时，学会爱惜物品，懂得生活规则。





和母亲一起做玩具玩

母亲可以给孩子做玩具，来表达自己对孩子的爱；而幼小的孩子不可能参与做玩具或在旁等待；此时，没必要勉强让孩子参加，只要玩具做好后，母亲和孩子一起多玩一会玩具就行了。偶尔母亲也可以和孩子一起做些简单的手工，例如，母亲可以在纸上画些可爱的小姑娘啦，狗啦等等，让孩子涂上颜色，然后，剪下来贴在卫生筷子的封筒上，就成了装饰品。




1
2
3
4
5
疾病与受伤
高桥悦二郎

根据症状判断孩子的疾病

母亲是“孩子身边的主治医生”，请注意仔细观察孩子与平时所不同的现象。

鉴别方法的要点

你是否非常了解孩子平时的情况呢？只要掌握衡量健康的标准，就不必过于担心。

早期发现孩子的疾病至关重要

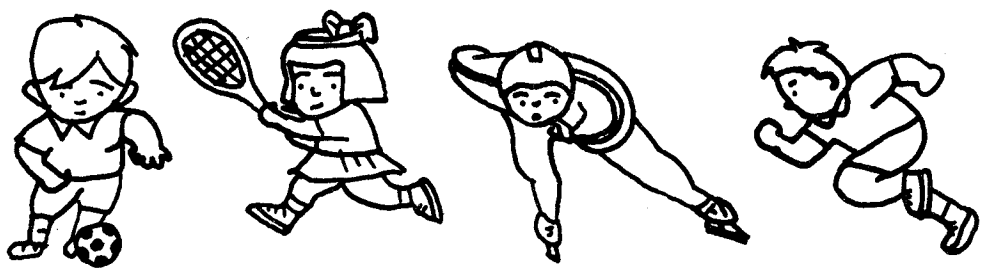
大概抚育过孩子的母亲都有一、二次这样的经历，即：孩子呕吐、腹泻，便认为肯定是消化系统疾病，而医生则诊断为扁桃体炎。婴幼儿时期，身体所表现出的症状与所患疾病毫无关系的情况并不少见，因此，对于没有医学专业知识的父母来说，要想根据症状正确鉴别孩子所患疾病的名称或许是相当困难的。不过，儿童一旦感染疾病，发展是很快的，往往是刚刚发现有点症状，很快就会加重。所以，作为父母，至少对于是否是疾病，如果是疾病，疾病的部位又在哪儿以及症状的严重程度如何需要有一个大概的估计。实际上，儿童疾病虽然发展快，但如果能及早发现，进行适当处理，好转也是很快的。所以，早期发现疾病是至关重要的。

精神的好坏是判断是否患病的第一个要点

鉴别儿童是否患病的第一个要点就是精神的好坏。尤其是对于不能诉说症状的婴儿来说，精神是表现疾病的重要信号，务请不要忽视。

精神的好坏可以根据与平时状态好的时候有无不同现象来进行判断。应注意以下现象：与平时的哭闹不一样，怎么抱和哄都不笑，连奶也不想吃等。相反，稍微有点腹泻或者咳嗽，只要精神好则不必过于担心。要想发现“孩子与平时有什么不同”，就必须了解孩子平时的情况。在这一点上，任何一位名医都不如孩子的母亲。人们常说：“自己的孩子自己最了解”。母亲的自信以及能感知“孩子某个方面异常”的直觉，对于疾病的发现起着重要的作用。





有无发烧是判断是否患病的第二个要点

鉴别儿童是否患病的第二个要点是有无发烧症状。当然，也有一些疾病是不发烧的，所以，不能说不发烧就是没有病。然而，出现发烧时可以说往往都患有疾病。那么，一出现发烧就去医院是否又太早了呢?发烧时，还要根据精神的好坏来作决定。如果精神好，稍微有点发烧是不要紧的，在家观察一下即可。但如果发烧 38℃以上或连续低烧 4—5 天以上，则最好去医院检查。

反应迟钝应引起注意

鉴别儿童患病的第三个要点是食欲不振，这可作为是除精神不佳、发烧以外的补充症状。这是因为婴儿既有食欲好的时候，也有食欲不好的时候，未必一定都是因病而食欲不振。往往有时候孩子本身进食正常，而父母则主观认为孩子吃得不多。总之，如果只单纯是食欲不振，没有其他症状，只要不引起营养障碍，就不是疾病。

另外，感觉孩子患病时，首先要弄清孩子意识是否清楚。若问话时答话含糊、漠不关心或者反应迟钝，则症状比较严重，必须立即送医院。如果与医生联系不上，则须叫急救车。

有时明明是婴儿出现意识障碍，却错误地认为是在酣睡，因而耽误了治疗时机，务请注意。

出现下述症状者为重症患儿

除意识障碍外，只要出现下述症状之一者，不论是夜间还是节假日都应立即去医院检查。

(1) 脸色突然发青，出现青紫时（呕吐后，一时脸色发青，很快又恢复血色者则不必担心）。

(2) 反复呕吐，无法进水持续半天以上时。

(3) 呼吸突然加快、短促或哼哼呼吸及呼吸困难时。相反，呼吸非常微弱也是一个危险信号。

(4) 痉挛反复发作时。

(5)发作性的大哭大闹或者一个劲地哭，但哭声微弱等。

就诊之前

婴儿患病时，会出现各种各样的症状。在就诊之前，应尽量缓解症状，消除不适感。

发高烧时，可用退烧药

孩子发高烧时，首先要仔细护理，保持镇静。出汗过多会消耗体热，使身体平衡失调，因此，为避免过多出汗，衣服不易穿得过多，被子不易盖得过厚。要经常用手摸一下孩子的脊背，如果背部出汗时，要适当减少被褥或内衣来进行调节。应勤换汗水湿过的内衣。

如果是在夜间或节假日发烧，精神不好或者以前曾因发烧引起过痉挛的患儿，可以使用退烧药。此时，应将所服药物的种类和剂量，服药时间作一记录，以便去医院就诊时向医生说明。

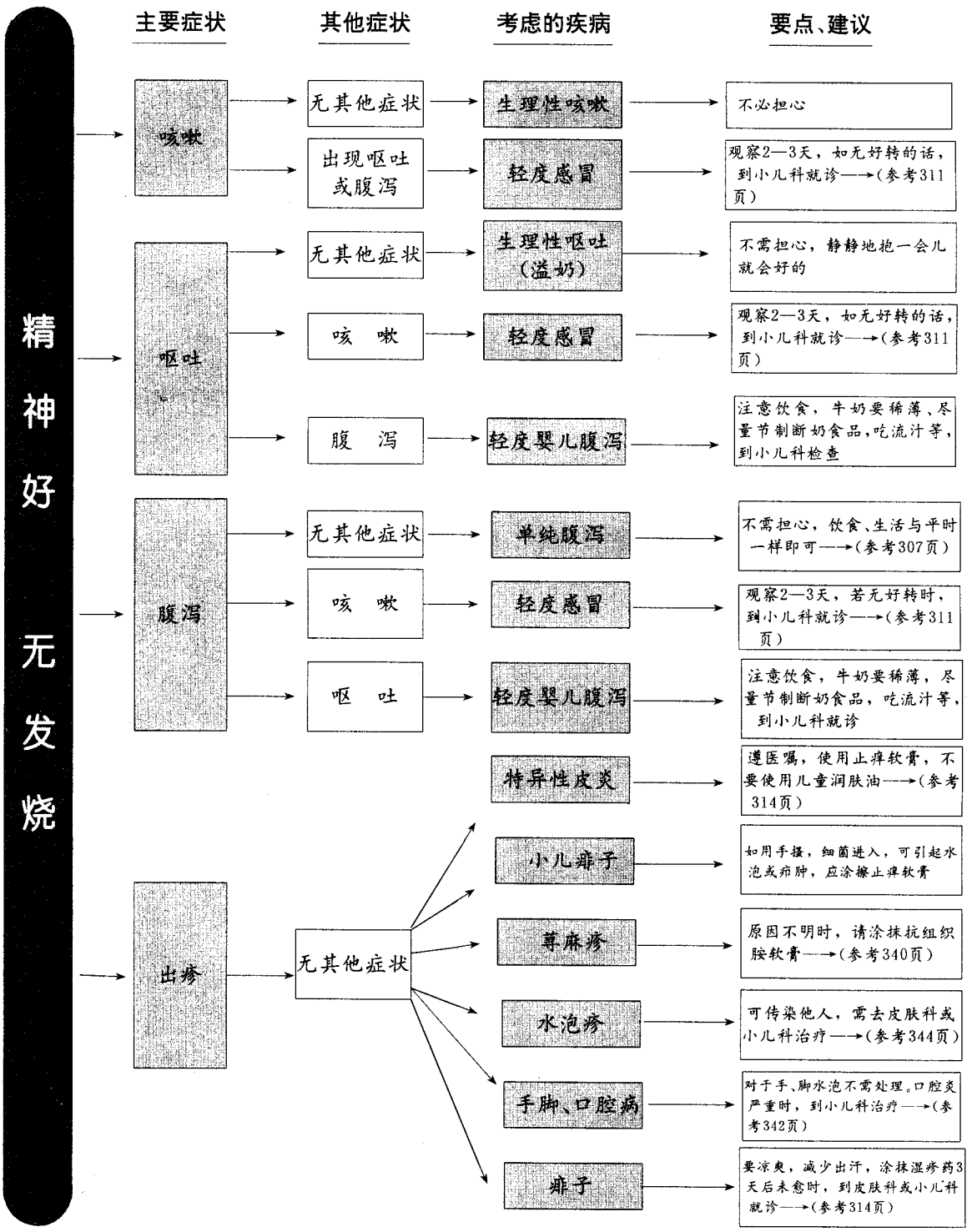
呕吐时，要使患儿侧卧，保持安静

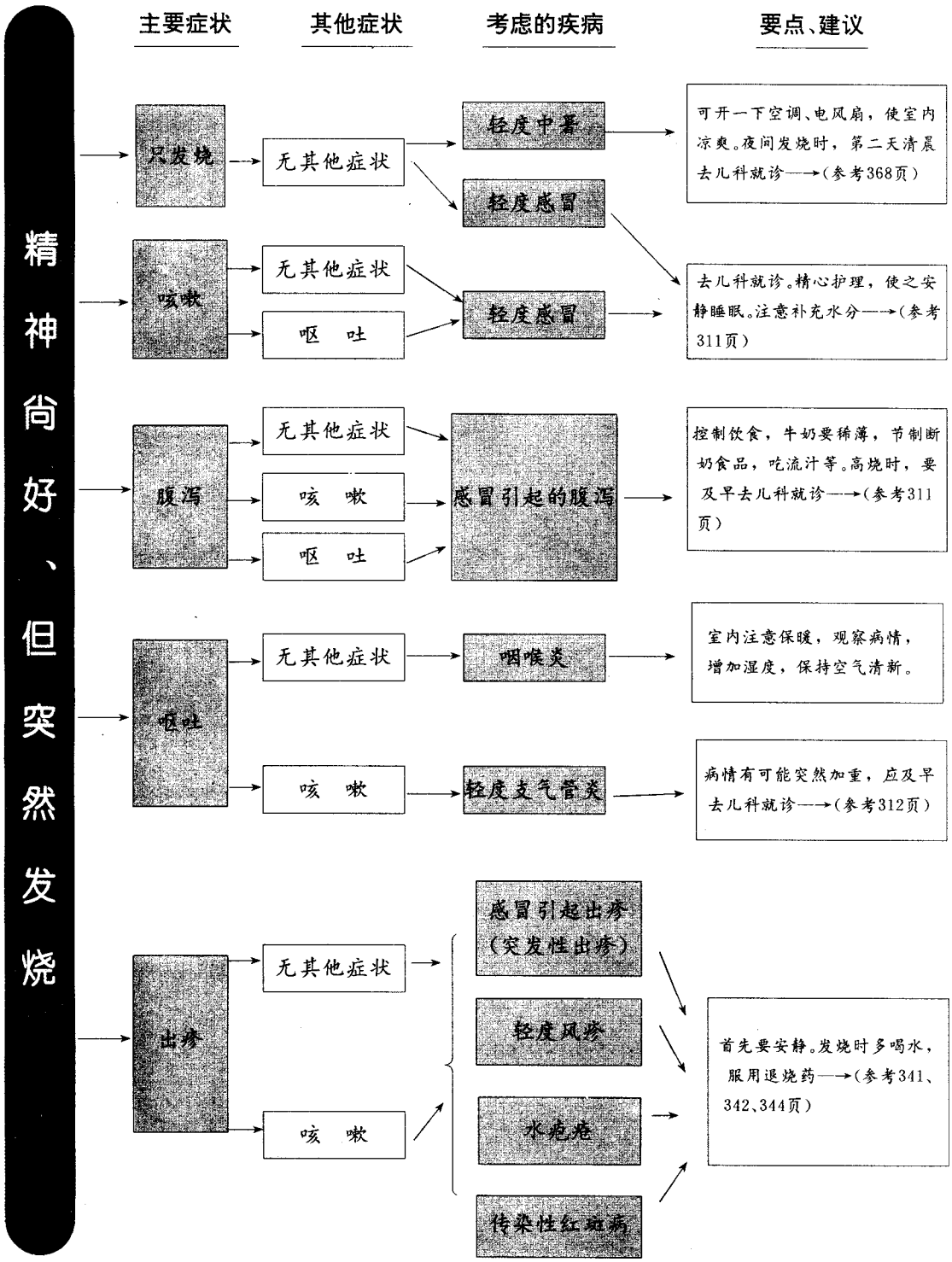
呕吐、恶心时，为了避免呕吐物进入气管，应使患儿侧卧，呕吐物要及时处理干净。否则，气味会诱发患儿再次恶心。如果可能的话，可让患儿漱漱口。另外，呕吐物粘染在皮肤上时，容易引起皮肤糜烂，所以要用湿毛巾擦干净。

连续恶心时，原则上不要给孩子吃东西。如果孩子想喝水，可以给他口中含一小冰块，或者喝一小酒杯水，然后，观察一下情况。如果没问题时，每隔 20—30 分钟，给予少量的水，如果还想呕吐，则要停止给水。没有医生的指示，不要给孩子吃除水以外的任何东西。

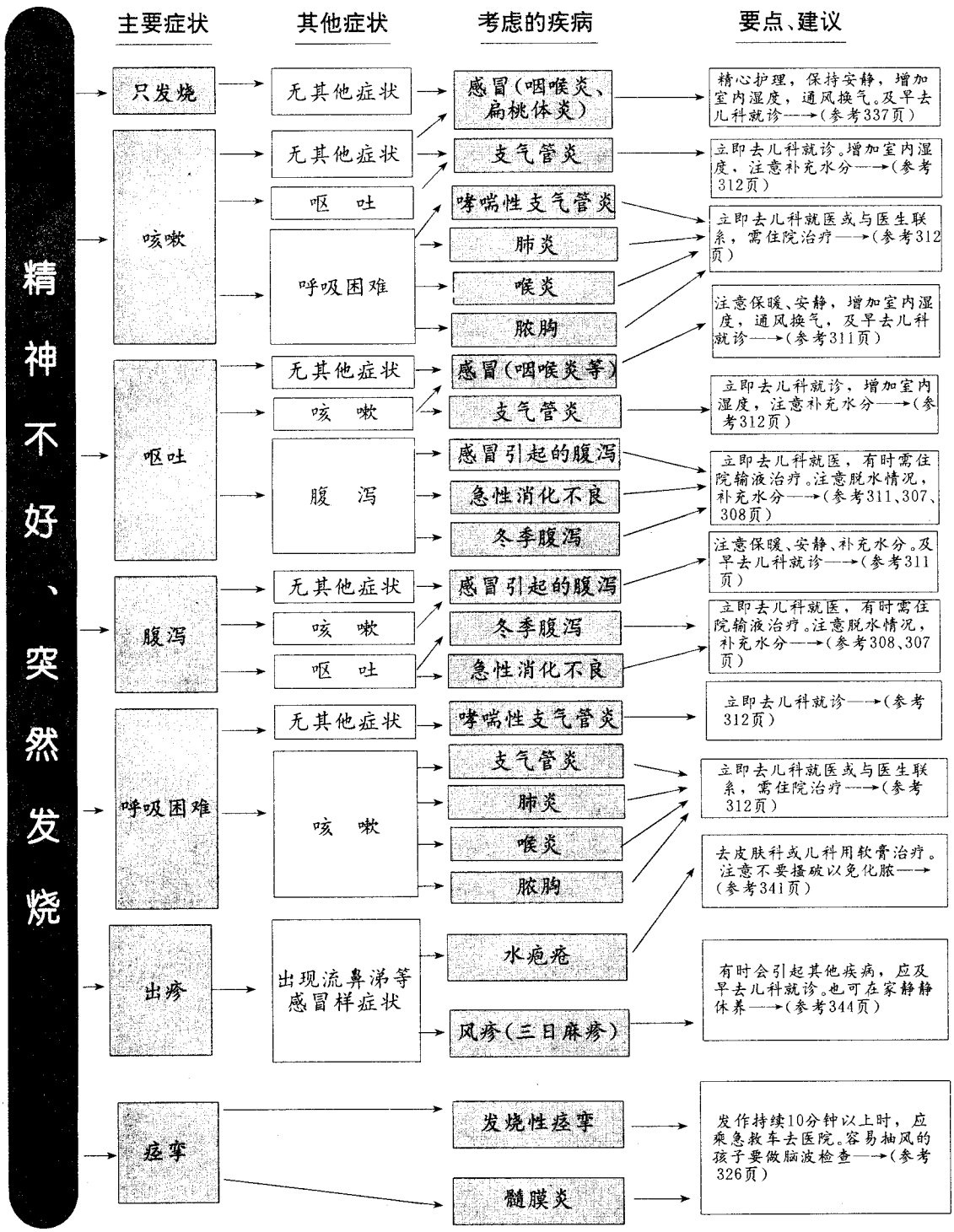
患儿痉挛时，应避免给予刺激

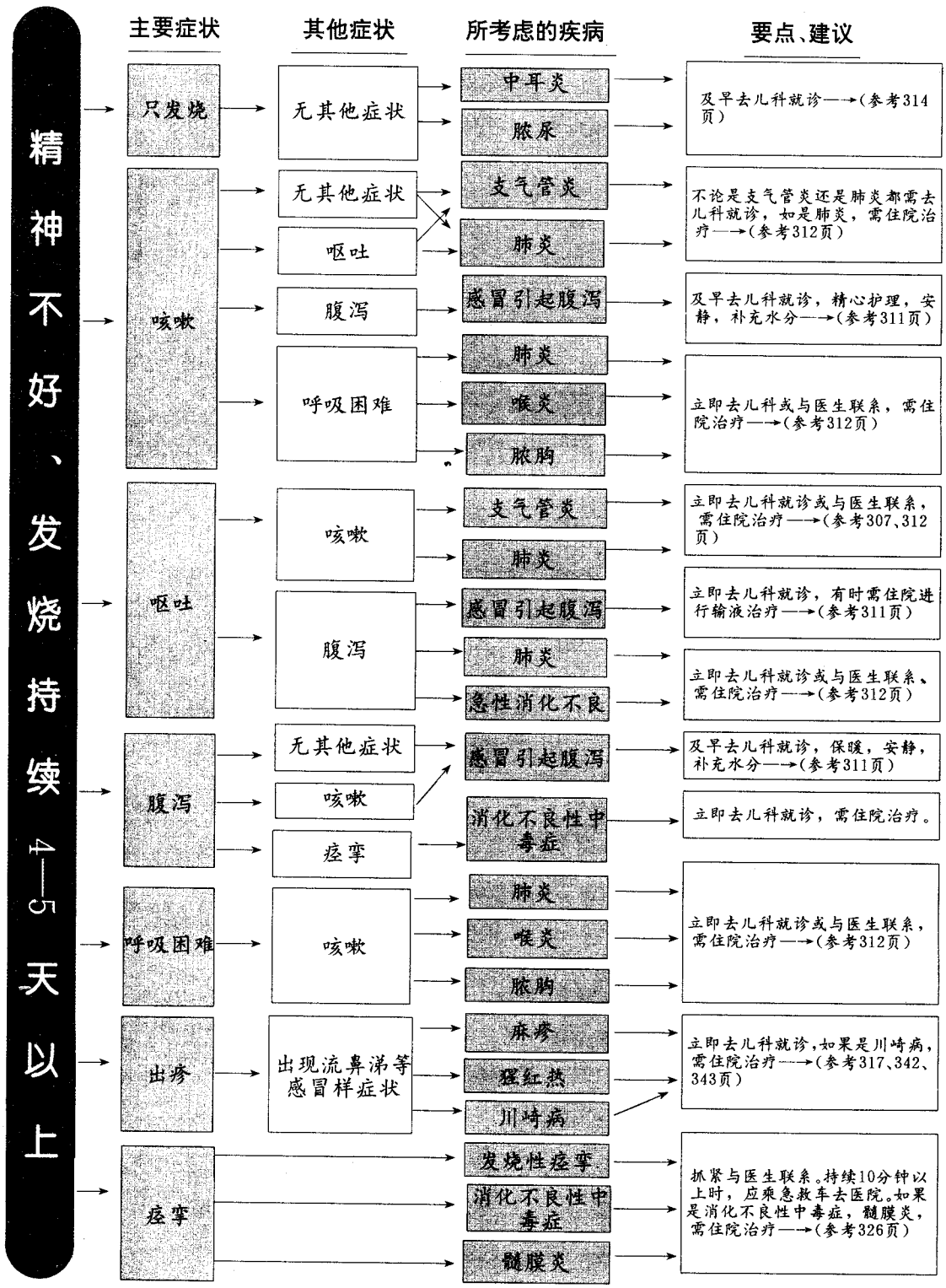
孩子出现痉挛时，往往会惊慌失措。很少出现因痉挛而造成死亡的，所以一定不要惊慌。婴儿痉挛的原因大多是高烧时出现抽搐的发烧性痉挛，5 分钟后便会恢复。如果是在体温较高时出现抽搐，5 分钟内消失，接着意识完全恢复，那么，首先应考虑为发烧性痉挛。此时，绝对不要强行撬开孩子的嘴或者大声呼叫其名字、抱着孩子用力摇晃，而应松开其衣服。若想恶心时，则让其侧卧，冷静地观察痉挛的情况，待痉挛消失后，请医生检查。如果痉挛持续 10 分钟以上，而且没有消失的迹象或者在短时间内再次发作，并且意识不正常时，应乘急救车去医院就诊。


精神好 无发烧
主要症状
其他症状
考虑的疾病
要点、建议
咳嗽
无其他症状
生理性咳嗽
不必担心
出现呕吐或腹泻
轻度感冒
观察2—3天，如无好转的话，到小儿科就诊—→(参考311页)
呕吐
无其他症状
生理性呕吐(溢奶)
不需担心，静静地抱一会儿就会好的
咳 嗽
轻度感冒
观察2—3天，如无好转的话，到小儿科就诊—→(参考311页)
腹 泻
轻度婴儿腹泻
注意饮食，牛奶要稀薄、尽量节制断奶食品，吃流汁等，到小儿科检查
腹泻
无其他症状
单纯腹泻
不需担心，饮食、生活与平时一样即可—→(参考307页)
咳 嗽
轻度感冒
观察2—3天，若无好转时，到小儿科就诊—→(参考311页)
呕 吐
轻度婴儿腹泻
注意饮食，牛奶要稀薄，尽量节制断奶食品，吃流汁等，到小儿科就诊
特异性皮炎
遵医嘱，使用止痒软膏，不要使用儿童润肤油—→(参考314页)
出疹
无其他症状
小儿痱子
如用手搔，细菌进入，可引起水泡或疖肿，应涂擦止痒软膏
荨麻疹
原因不明时，请涂抹抗组织胺软膏—→(参考340页)
水泡疹
可传染他人，需去皮肤科或小儿科治疗—→(参考344页)
手脚、口腔病
对于手、脚水泡不需处理。口腔炎严重时，到小儿科治疗—→(参考342页)
痱子
要凉爽，减少出汗，涂抹湿疹药3天后未愈时，到皮肤科或小儿科就诊—→(参考314页)


精神尚好、但突然发烧
主要症状
其他症状
考虑的疾病
要点、建议
只发烧
无其他症状
轻度中暑
轻度感冒
可开一下空调、电风扇，使室内凉爽。夜间发烧时，第二天清晨去儿科就诊——→（参考368页）
咳嗽
无其他症状
呕　吐
轻度感冒
去儿科就诊。精心护理，使之安静睡眠。注意补充水分——→（参考311页）
腹泻
无其他症状
咳　嗽
呕　吐
感冒引起的腹泻
控制饮食，牛奶要稀薄，节制断奶食品，吃流汁等。高烧时，要及早去儿科就诊——→（参考311页）
呕吐
无其他症状
咽喉炎
室内注意保暖，观察病情，增加湿度，保持空气清新。
咳　嗽
轻度支气管炎
病情有可能突然加重，应及早去儿科就诊——→（参考312页）
出疹
无其他症状
咳　嗽
感冒引起出疹（突发性出疹）
轻度风疹
水痘疮
传染性红斑病
首先要安静。发烧时多喝水，服用退烧药——→（参考341、342、344页）


精神不好、但不发烧
主要症状
其他症状
考虑的疾病
要点、建议
咳嗽
无其他症状
感冒
保暖、安静、观察一段时间——→(参考311页)
呕　吐
支气管炎
注意保暖、安静，及时送儿科就诊——→(参考312页)
呼吸困难
哮喘性支气管炎
立即送小儿科治疗——→(参考312页)
支气管哮喘
立即送儿科，根据病情住院治疗——→(参考339页)
腹　泻
感冒引起的腹泻
注意保暖、安静、补充水分。及早送儿科就诊——→(参考311页)
呕吐
无其他症状
肠套迭
立即就诊，根据情况，可叫急救车——→(参考308页)
腹　泻
急性消化不良
连续呕吐或腹泻5—6次以上时，去儿科就诊，注意脱水情况——→(参考307、308页)
冬季腹泻
咳　嗽
支气管炎
注意保暖，安静。及早去儿科就诊——→(参考312页)
腹泻
无其他症状
婴儿腹泻
及早去儿科就诊，注意脱水情况。
咳　嗽
感冒引起的腹泻
保暖、安静，注意补充水分。及早去儿科就诊——→(参考311页)
呕　吐
急性消化不良
连续呕吐或腹泻5—6次以上时，应去儿科就诊，注意保暖、安静，有无脱水情况——→(参考307、308页)
冬季腹泻
呼吸困难
无其他症状
支气管哮喘
立即去儿科就诊。注意保暖，安静，增加室内湿度，通风换气——→(参考312、339页)。
哮喘性支气管炎
咳　嗽
无发烧性肺炎
立即去儿科就诊，须住院治疗——→(参考312页)
出疹
咳　嗽
感冒引起的出疹
注意保暖、安静，观察一段时间——→(参考311页)
痉挛
无其他症状
剧烈痉挛
绝对禁止强行撬孩子的嘴或大声呼叫，用力摇晃。若发作持续10分钟以上或短时间内反复发作时，应联系急救车去医院，痉挛消失后，务必去医院就诊——→(参考326页)
癫痫
流耳脓
无其他症状
中耳炎
立即去儿鼻喉科就诊——→(参考314页)


精神不好、突然发烧
主要症状
其他症状
考虑的疾病
要点、建议
只发烧
无其他症状
感冒（咽喉炎、扁桃体炎）
精心护理，保持安静，增加室内湿度，通风换气。及早去儿科就诊——→（参考337页）
咳嗽
无其他症状
支气管炎
立即去儿科就诊。增加室内湿度，注意补充水分——→（参考312页）
呕　吐
哮喘性支气管炎
呼吸困难
肺炎
喉炎
立即去儿科就医或与医生联系，需住院治疗——→（参考312页）
脓胸
注意保暖、安静，增加室内湿度，通风换气，及早去儿科就诊——→（参考311页）
呕吐
无其他症状
感冒（咽喉炎等）
咳　嗽
支气管炎
立即去儿科就诊，增加室内湿度，注意补充水分——→（参考312页）
腹　泻
感冒引起的腹泻
急性消化不良
冬季腹泻
立即去儿科就医，有时需住院输液治疗。注意脱水情况，补充水分——→（参考311、307、308页）
腹泻
无其他症状
感冒引起的腹泻
注意保暖、安静、补充水分。及早去儿科就诊——→（参考311页）
咳　嗽
冬季腹泻
立即去儿科就医，有时需住院输液治疗。注意脱水情况，补充水分——→（参考308、307页）
呕　吐
急性消化不良
呼吸困难
无其他症状
哮喘性支气管炎
立即去儿科就诊——→（参考312页）
咳　嗽
支气管炎
肺炎
立即去儿科就医或与医生联系，需住院治疗——→（参考312页）
喉炎
脓胸
去皮肤科或儿科用软膏治疗。注意不要搔破以免化脓——→（参考341页）
出疹
出现流鼻涕等感冒样症状
水疱疮
有时会引起其他疾病，应及早去儿科就诊。也可在家静静休养——→（参考344页）
风疹（三日麻疹）
痉挛
发烧性痉挛
发作持续10分钟以上时，应乘急救车去医院。容易抽风的孩子要做脑波检查——→（参考326页）
髓膜炎


精神不好、发烧持续4—5天以上
主要症状
其他症状
所考虑的疾病
要点、建议
只发烧
无其他症状
中耳炎
脓尿
及早去儿科就诊→(参考314页)
咳嗽
无其他症状
支气管炎
肺炎
不论是支气管炎还是肺炎都需去儿科就诊，如是肺炎，需住院治疗→(参考312页)
呕吐
腹泻
感冒引起腹泻
及早去儿科就诊，精心护理，安静，补充水分→(参考311页)
呼吸困难
肺炎
喉炎
脓胸
立即去儿科或与医生联系，需住院治疗→(参考312页)
呕吐
咳嗽
支气管炎
肺炎
立即去儿科就诊或与医生联系，需住院治疗→(参考307、312页)
腹泻
感冒引起腹泻
肺炎
急性消化不良
立即去儿科就诊，有时需住院进行输液治疗→(参考311页)
立即去儿科就诊或与医生联系、需住院治疗→(参考312页)
腹泻
无其他症状
咳嗽
痉挛
感冒引起腹泻
消化不良性中毒症
及早去儿科就诊，保暖，安静，补充水分→(参考311页)
立即去儿科就诊，需住院治疗。
呼吸困难
咳嗽
肺炎
喉炎
脓胸
立即去儿科就诊或与医生联系，需住院治疗→(参考312页)
出疹
出现流鼻涕等感冒样症状
麻疹
猩红热
川崎病
立即去儿科就诊，如果是川崎病，需住院治疗→(参考317、342、343页)
痉挛
发烧性痉挛
消化不良性中毒症
髓膜炎
抓紧与医生联系。持续10分钟以上时，应乘急救车去医院。如果是消化不良性中毒症，髓膜炎，需住院治疗→(参考326页)

就医须知

对于一位母亲来说，一位可信赖的家庭医生是无价之宝。要想让医生看好病，母亲的协助也同样重要。要记下想询问的要点，抓住要领介绍。

选择就近的私人儿科医院

婴儿出生后，最好能在就近找一位儿科医生做家庭医生，平时做一些健康检查，使其了解孩子的体质和性格，如果可能的话，也可让其了解一些家庭的情况。

在日本，小儿科医生较少，因此不容易找到家庭医生。同是一种疾病，大人患病和儿童患病，其症状表现、病程以及治疗方法却不相同。在充分地了解了生长期儿童身心特征的基础上进行有效的治疗是小儿科医生的专长。如果同时打出小儿科和内科两张牌子时，请首先选择小儿科医生。

另外，在选择家庭医生时，就近是非常重要的一个条件。有些人认为多少远点没关系，比较信赖大医院和孩子出生的医院，这种心情是可以理解的。但是，儿童的疾病往往是突发性的，发展也比较快，一旦有情况，最好是能够得到及时、适当的治疗。大医院设备固然齐全，然而，一般的小病也无需使用大设备来治疗。并且，大医院候诊时间长，候诊期间被传染上其他重病的危险性很大。

首先要选择评价高的医生

好的家庭医生是育儿父母的有力助手。选择家庭医生的标准有好多条，但首先要选择评价好、医术高的医生。其次还须注意以下几点：

（1）**能否详细说清病状**——不仅能讲出病名，还要能够说明原因和预防的办法，减轻父母的不安。勤奋、热情，诊断准确，治疗效果好。

（2）**不滥用昂贵药品，不随便注射**——好的儿科医生，除了患儿恶心、呕吐无法吃药的情况外，一般不随便注射。

（3）**是否具有高尚的医德**——当出现超出自己专业范围的疾病或自己无法治疗时，能及时介绍给专科医生或大医院，既可信赖。

切忌乱投医

遇到治疗效果不理想，对治疗方案又不作任何说明等情况时，会产生不安心理或许产生另找医生的想法，这时，不要一个人担心，而应将自己的想法毫不客气地向医生讲明。未征得医生同意，不要频繁地更换医生。



因为，医生只有很好地了解了孩子的体质、以前曾患过什么病以及病程等情况后，才能进行适当的处理。

医生同病人的相互信赖关系是建立在治疗的基础上，病人有选择医生的权利。所以，如果缺少信赖感，感情上对医生有隔阂，考虑到父母的心情，更换医生也是可以的。

准备更换医生时，最好能对经治医生讲一下，请医生写一封介绍信和将治疗过程、使用过的药物等写一下。避免默不作声地转院。如果不得已，至少要向新就医的医生汇报一下曾接受过哪个医院医生的治疗，治疗了多长时间。哪怕是很少的资料，对于诊断都是非常有用的。

母亲是医生最有力的助手

婴幼儿不能向医生诉说自己的症状，因此，医生确诊离不开母亲的协助。

首先，孩子出现症状后不要着急，要有序地向医生讲明症状。例如：精神怎么样，食欲好不好等等，把所感觉到的症状讲出来。为防止到时忘记，事先做好记录则更好。此外，成功的就医要点还有：

（1）呼吸困难、抽搐或怀疑是传染病等需要急诊处理时，请直接向急诊室提出申请。传染病候诊室与其他候诊室是隔离的，如病情危急可优先就诊。

（2）就诊前不要给孩子吃东西。口内状况往往对诊断起很大作用，另外，还会影响医生对腹部症状的诊断。

（3）给婴儿脱好衣服。医生需要观察婴儿的胸廓形状、呼吸节奏、皮肤的光泽和弹性以及手、脚的活动等全身状况来进行诊断，需将衣服全部脱掉检查。穿脱时间长，双方都耽误时间，所以，在前一位病人就诊时将衣服脱好。不要忘记带备用的衣服和尿布、方便袋。

（4）听诊时不要讲话。因为医生听诊时全神贯注，你的讲话医生不会听到，相反，还会影响听诊效果。需要讲明的情况，待医生听完后再讲。

（5）呕吐物或腹泻时的大便、血便等，就诊时应带上。为了避免与空气接触，应将其装入塑料袋，将口扎紧或用保鲜膜包好带去。

（6）不对医生发号施令，不提要求。否则会影响医生的情绪。

（7）要服从医嘱。不要根据自己外行的判断随意停药或拒绝检查、住院。不然的话，医生无法进行下一步的有效治疗。有疑问时，一定要问，直到弄明白为止。要虚心向医生请教。

（8）不要拿医生来吓唬孩子。如果孩子来到医生跟前，只是一味地哭喊，就会耽误



检查，也会影响其他病人。在批评孩子任性时，不要对孩子说："不听话就让医生给你打针"等话，以免使孩子对医生产生一种恐惧感。

（9）要遵守医院的规章制度。当然紧急情况例外。如：经常不在门诊时间内就诊或在门诊时间给医生打电话，这都是违反规定的。

出诊只限于特殊需要时

门诊以外的时间，医生也有许多事情要做，所以，出诊只限于特殊需要时。要求出诊时，首先要电话告知医生孩子几岁，什么时间开始出现什么样的症状，发展过程如何，以前出现同样症状时是什么样的情况等等，要尽可能具体、简洁地介绍。医生要根据介绍的情况准备药品和检查仪器。

家庭病房内需准备热水、肥皂和干净毛巾。寒冷季节，室内要保温，光线要好。病情严重的孩子，在卧床期间无需更换睡衣、床单。痰盂内的呕吐物等要让医生检查。

住院后，陪床护理问题要遵照医院的规定

症状严重，在家无法实施治疗；需要充分监护和安静；需做各种检查，天天往返医院比较困难；患有神经症状或变态反应性疾病，处于诊断和治疗的需要，需住院改变一下环境等。如遇以上情况，医生会让你住院治疗。

医生对自己的诊断有把握，认为有必要住院治疗，才向你提出住院，所以，若无特殊情况，应当服从医生的意见。

◉ **住院所需用品** 不同的医院对住院必须品的要求也不相同。可以根据医院介绍或打电话咨询，把所需用品备齐。千万不要忘记携带健康保险证和图章。另外，有的医院在住院时需交保证金，务请事先弄清楚。

◉ **不要使孩子产生不安** 住院的孩子总感到不安，为了消除这种不安，做母亲的或是家人都希望能陪伴孩子一段时间。

即使在禁止陪人的医院，希望在允许的时间内和孩子一起渡过一段时间。

◉ **尽量少带儿童玩具和食品** 有的人觉得孩子住院不自由，就不断地把一些昂贵的新玩具带到病房，从而引起麻烦。尤其是大病房，往往造成其他孩子向父母要玩具，甚至会出现孩子们为争夺玩具相互之间闹不团结的后果。食品也是一样，同病房的孩子中，有的孩子可能需要控制饮食，务请切记不要只考虑自己的孩子。

新生儿、早产儿疾病

新生儿和早产儿疾病，大部分在住院期间医生都能发现。请你相信并服从医生的建议。

新生儿疾病

新生儿期是抵抗力较弱，容易引起严重感染的时期。请留心观察，注意预防。

头颅血肿——可逐渐自行消失

◉ **症状** 大约出生半天至1天后，头部出现鹌鹑蛋般大、有的可像鸡蛋般大的半圆形血肿。血肿有的位于头顶部，有的位于头颅的左侧或右侧，也有的两侧同患头颅血肿。血肿在出生后第2至第5天为最大，以后逐渐缩小。用手触摸，起初比较柔软，后渐渐变硬，数周后像骨头样硬，存在一段时间后可消失。

◉ **病因** 颅骨表面有一层骨膜，在分娩时，受产道的压迫，骨膜稍稍剥离，与颅骨之间形成血液蓄积所致。出血发生于颅骨外侧，不会影响大脑，因此，不会影响智力发育。

◉ **治疗** 无需，大约1年到1年半后会自然吸收。如无其他异常，只要确诊是头颅血肿，不治疗亦可恢复正常。没有必要敷湿布或用注射器抽血。如果抽血的话，针头穿入处细菌进入，有可能引起败血症或髓膜炎等。所以，只要血肿不是太大，一般都不必处理。但请注意不要感染、受伤，保持头部清洁。

颅内出血——早期诊断至关重要

◉ **症状** 出生后3天以内出现如下症状：患儿精神不振、尖声哭闹、呼吸障碍、紫绀、痉挛等。

◉ **病因** 分娩时，婴儿颅内血管破裂，颅骨内出血。出血部位可发生于脑膜下、脑室或脑室周围等许多部位。出血原因有：分娩时过于用力、婴儿头部受压引起（外伤性出血）和分娩时缺氧、大脑淤血引起出血（缺氧性出血）及其他原因。

◉ **治疗** 经过适当治疗，轻者在1—2周内症状即可消失，精神转好，重者可危及生命，以后可能引起脑障碍。除手术治疗外，还开展了新的疗法，因此，早期诊断非常重要。

颅内出血有时可引起脑积水，脑积水严重时可阻碍神经发育，因此，至少每隔2—3

个月要做一次定期检查。另外，只要感觉到婴儿头突然增大，就应立即请医生检查。

新生儿黑粪症——服用维生素K有效

◉ **症状** 出生后2—5天内，突然呕吐物中带血或出现血便。出血量少时，呕吐物中夹杂有咖啡渣样的东西，大便中掺杂有柏油样的黑色物。而出血量多时，呕吐物和大便都呈鲜红色。

◉ **病因** 分为假性黑粪症和真性黑粪症。假性黑粪症是指婴儿排泄在出生时吞咽的混有血液的羊水，假性黑粪症完全不必担心，也不需治疗。而真性黑粪症则是婴儿自身的消化道出血。

如果没有维生素K，凝血因子就不能形成。这种维生素K是通过肠内细菌的作用生成的，而出生后的短时间内，婴儿肠内几乎没有细菌，因此，维生素K缺乏，从而引起凝血因子不足。凝血因子严重不足时，就会引起黑粪症。

◉ **治疗** 服用维生素K对于治疗真性黑粪症很有效。严重时，有的需输血。总之，一般都会在住院期间痊愈，所以不必过于担心。

分娩麻痹——大多数会自行痊愈

麻痹部位根据受损神经的不同而异。最常见的麻痹部位是胳膊，其次是膈肌、面部。

◉ **症状** 臂丛神经麻痹时，胳膊不能弯曲或上举。手腕不能活动，手指不能屈伸。膈神经麻痹时，呼吸困难，有时因缺氧，脸色呈紫色。面神经麻痹时，患侧肌肉不能活动，因此，在哭时，左右面部不对称，嘴歪斜。一般面神经麻痹多为单侧，所以，哭时症状更明显。

◉ **病因** 婴儿通过产道时，由于受压，从颈椎分出的脊神经受损伤，从而造成受该神经支配肌肉的麻痹。

◉ **治疗** 通常在婴儿出生后1个月，最迟3个月便会自行痊愈。但神经损伤严重时，有的可以形成长期麻痹的后遗症，所以需要耐心治疗。另外，单侧面部肌肉发育不良时，也会出现像面神经麻痹相同的症状，因此，要及早请医生检查。

脐带感染症——及早就诊

◉ **症状** 脐带断开后，断口有溢液，容易引起感染。脐带发红、渗出脓性分泌物，称为脐带脓漏。炎症波及脐带周围者称为脐带炎。

◉ **病因** 该症是因脐带断口处感染了化脓性细菌而引起。从脐带脱落到伤口完全干结大约需要1周的时间，在干结之前，必须始终保持伤口清洁。出院后的处理，医生



会告诉你的，请按医生指导去做。

◉ **治疗** 脐带发炎时，细菌有可能通过血管进入内脏引起腹膜炎等，所以应及早就诊。可在局部涂些杀菌药或抗菌软膏，炎症较重时，应口服抗菌素。

脐带肉芽肿——需接受医生的治疗

◉ **症状** 脐带脱落后，脐部有溢液。仔细观察时，可见有柔软、粉红色或红色疣状隆起的肉芽。肉芽大小不一，小的像米粒，大的像豆粒。肉芽表面有渗出液，有的还带有脓液。

◉ **病因** 脐带断开后，受各种感染或刺激后形成。

◉ **治疗** 肉芽肿如果不进行治疗是永远也不会好的，并且还有细菌侵入的危险。脐带总处于湿润状态时，容易形成肉芽肿，因此，应及早接受医生治疗。

小的肉芽肿，可涂些硝酸银或带有抗菌素的药粉进行干燥。大的肉芽肿，可用手术线扎紧肉芽根部，扎2—3天，等待脱落或用镊子夹掉。总之，非专业人员不要自己处理，避免出现危险。

新生儿黄疸——注意体温和大便情况

◉ **症状** 皮肤、白眼球及口腔粘膜等发黄。黄疸一般在出生后2—3天内出现，大约1—2周后消失，也有的可以持续1个月以上。不管是哪种情况，只要逐渐减轻就不必担心。如果大、小便颜色与平时一样，基本上可以考虑是新生儿生理性黄疸。母乳喂养的婴儿，黄疸时间往往拖长，但无需担心，也没有必要断奶。

母子血型不合或者有肝脏疾病等也可引起黄疸。但如果有这种疾病的话，在住院期间，医生肯定会注意的，因此，只要让你出院就不会有问题。

患儿患有疾病性黄疸时会出现精神不佳、发烧、白便症状，如果认为不正常时，应立即就诊。

◉ **病因** 婴儿出生后，大量的红血球破裂。胆红素是一种黄色色素，需经肝脏处理。但新生儿肝脏中，酶的功能尚不十分健全，对胆红素不能进行很好的处理，于是胆红素便蓄积于血液中，引起生理性黄疸。一般认为母乳喂养出现黄疸是由于母乳中所含的激素减弱了酶的作用，抑制胆汁的排泄而引起的。

◉ **治疗** 一般的生理性黄疸和母乳喂养所致的黄疸不需什么治疗。母子血型不合、肝脏疾病等原因引起的黄疸及症状较重

的生理性黄疸，需进行换血疗法或用荧光灯照射，使胆红素分解的光线疗法。

维生素K缺乏症——应从妊娠期开始预防

◉ **症状** 新生儿黑粪症（消化道出血）多发生于出生后2—7天内，颅内出血则发生在出生后3周—3个月之间。

◉ **病因** 因多发生于母乳喂养的婴儿，所以一般认为可能是母乳中维生素K缺乏或者是婴儿肠道对维生素K的吸收不好所致。

◉ **治疗** 给予维生素K可以治愈新生儿黑粪症，对此可不必担心。对颅内出血的治疗则比较困难，因此，预防是很重要的。最近，就出生时或出生后第1个月的婴儿是否缺乏维生素K进行了普查，怀疑维生素K缺乏者一般都开始补充维生素K。另外，在妊娠期间或分娩后，母亲多吃富含维生素K的食品（例如大豆等）是一种有效的预防办法。

早产儿疾病

早产儿易发疾病可以列举几种。虽然治疗靠医生，但作为常识应当了解一些。

出血性疾病——突然呼吸困难

早产儿的毛细血管脆弱，易破裂，常常发生颅骨、肺脏及消化系统脏器出血。即使是成熟婴儿，在出生后数日内，凝血机制尚不完善，容易出血。而未成熟儿就更为明显，是未成熟儿发生出血性疾病多的重要原因。

尤其是颅内出血（参考322页）和肺出血是造成未成熟儿早期死亡的主要原因。肺部出血时，表现为突然呼吸困难，皮肤苍白。

特发性呼吸窘迫综合症——第三天决定安危

是一种新生儿尤其是未成熟儿发生的呼吸障碍病，是造成未成熟儿死亡的主要原因。

随着婴儿落地后的第一声啼哭，肺部便开始呼吸、扩张。未成熟儿一度扩张的肺脏，容易萎缩，从而使空气难以进入肺部，引起呼吸障碍。

其症状是，出生后数小时内出现呼吸困难，呼吸渐渐加快，吸气时，胸部扁瘪，发出痛苦的呻吟声。由于缺氧，皮肤呈紫色。

治疗可采用保暖、吸氧和人工呼吸等。该病在出生后第3天最为严重，只要能坚持到第4天，就可以稍微松口气，症状便逐渐减轻、好转。

早产儿贫血——可采用补铁疗法

未成熟儿贫血分为早期型贫血和晚期型贫血两种。早期型贫血发生于出生后两个月左右，晚期型贫血则发生于生后四个月左右。

造成早期型未成熟儿贫血的原因是出生时身体较小，骨髓制造的红血球满足不了身体迅速发育的需要，从而使体内血液稀释。贫血严重时，需要输血。

晚期型未成熟儿贫血则是因为缺少制造红血球所需的铁。一般的贫血是因红血球中的血红蛋白减少而引起，而制造这种血红蛋白离不开铁。婴儿一方面将从母体中吸收的铁储存于肝脏中，供身体发育，另一方面母乳或奶粉中也含有铁，因此，不会出生后很快就因缺铁而引起贫血。成熟婴儿出生后半年左右，已能从断奶食品中补充铁，一般也不会缺铁。然而，未成熟儿肝脏中所储存的铁比成熟儿要少，因此，在断奶前，就会出现缺铁。补充铁剂对于预防和治疗都很有效。

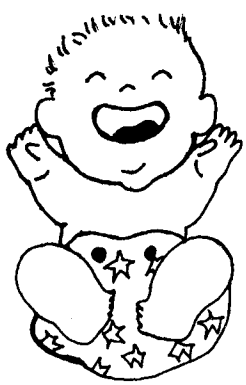
早产儿视网膜疾病——只有极少患儿遗留视力障碍

未成熟儿尤其是体重低于1500克以下、胎龄不足32周的极小未成熟儿易发生此病，但偶尔也有成熟儿患此病的。

未成熟便出生的婴儿，眼睛视网膜血管发育尚未完全，出生后继续发育。但在发育过程中，血管破裂、出血或异常增殖，继续发展时，会出现视网膜剥离或者是水晶体后面附着有纤维样组织，使光不能透过，引起视力障碍。此症状一般在出生后3—6周内出现，吸氧过多可引起此病。但也有的发病与吸氧无关。缺氧不仅危及生命，而且脑性麻痹等症的发病率也高。

未成熟儿视网膜疾病，轻者大部分可以自然痊愈，重者采用光凝固疗法等亦可控制其发展。要定期请眼科医生检查，所以，造成失明或严重视力障碍者只是极个别人。

预防比治疗更为重要。由于造成未成熟儿视网膜疾病的根本原因是“未成熟即出生”，因此，防止未成熟儿的出生是最好的预防办法。



婴幼儿疾病

身体发育尚未健全的婴幼儿时常容易患病。有的可能不治也会痊愈，有的则可能发展成严重的疾病，各种情况都会出现，因而，对疾病严重程度的鉴别是很重要的。

消化道疾病

大部分症状比较轻，但若伴有呕吐、剧烈腹痛、高烧等情况时应注意。

消化不良——注意有无脱水情况

消化不良是婴儿常见腹泻的一种。

◉ **症状及病程** 每天大便数次至十几次。大便颜色呈黄或绿色，带有粘液或颗粒状不消化物。除腹泻外，还伴有精神不好、恶心、呕吐、发烧。症状轻时，食欲稍差，精神欠佳。若继续发展就会发烧、反复呕吐，重者可出现脱水。

◉ **病因** 感冒、中耳炎、睡觉受凉、吃奶过多或吃了不容易消化或腐烂食物都可引起消化不良。另外，过敏性体质或渗出性体质，有时稍微感冒便使肠蠕动加快，引起消化不良。

◉ **处理与治疗** 及早就诊，注意不要脱水。饮用刺激性小的凉开水、粗茶、麦茶、菜汤、补充足够的水分。菜汤有营养是很好的饮品。脱水严重时，需静脉点滴。

单纯性腹泻——只出现腹泻症状

特异性体质的孩子易患此症，无需担心，不需要作为疾病来处理。

◉ **症状** 除腹泻外，无其他症状，精神、食欲都好，体重增加亦正常。大便情况大都很难同消化不良鉴别，多为每日 4—5 次。

◉ **病因** 单纯性腹泻发生于肠粘膜功能轻度紊乱，吸收水分不足，粘液分泌较多时。有时也受渗出性体质等身体素质的影响。

◉ **处理与治疗** 进行观察，不必控制饮食，可以进食断奶食品。只要进食量符合婴儿的月龄，会逐渐自然痊愈的。

白便性腹泻——呕吐或严重腹泻

6 个月左右至 2 岁以下儿童易患此症，占冬季婴儿腹泻的 80—90%。

◉ **症状** 呕吐或严重腹泻。大便象淘

米水样白，带酸味。几乎从尿布渗出。每日大便数次至10次以上，可持续数天。除腹泻外，有的还伴有发烧、流鼻涕、咳嗽等感冒症状。

◉ **病因** 是由一种叫做“轮状病毒”的感冒病毒感染引起。

◉ **处理与治疗** 发现感染此症后应立即就医，首先注意不要脱水。

腹泻、呕吐严重，造成严重脱水时，肚皮折皱、张力消失、无精打采。再严重者，迷迷糊糊，对呼叫反应迟钝。

为预防脱水，应补充水分。如果用奶瓶喂不进水时，可以用调羹喂水或吃些含水分多的水果、喝些汤。如果脱水严重、恶心、呕吐不能进食时，要去医院进行静脉点滴治疗。

如果无脱水症状的话，大多数在3—4天时病情最重，1周左右便会好转。

肠套迭——出现呕吐、腹痛和血便

肠套迭是一种部分小肠（主要是回肠）套入大肠中，肠与肠重叠，重叠部分形成梗阻的疾病。出生后3个月至2岁左右儿童，尤其是刚出生的婴儿，此病的发病率较高。

◉ **症状** 突然剧烈哭闹，脸色发青，腹部剧痛，疼痛时屈腿，身体卷缩，反复呕吐。腹痛持续数分钟后，有短时的停歇，然后又腹痛。其间隔时间为10—20分钟，逐渐缩短。

起初大便稍带粘液，很快便出现带血粪便。即使不排便，进行灌肠时，也有蕃茄酱样的血便排出。

肠梗阻多发生于小肠套入大肠时，套入的肠管肿胀，血液循环不好。如果这种状态超过48小时，梗阻的肠管就会坏死（组织坏死）、破裂，引起腹膜炎，有生命危险。

◉ **病因** 肠套迭是由于小肠套入大肠内引起，至于病因目前尚不明确。

◉ **处理与治疗** 只要婴儿出现突然性大哭大闹，异常痛苦状或呕吐等症状，应立即就医。如果发病在12小时以内，可行高压灌肠复位法，即：从肛门灌注钡等，使套入的肠管复位。如果病程超过12小时以上，用此法治疗就比较困难了，往往需做剖腹手术。

急性阑尾炎——右下腹痛

阑尾炎也叫做盲肠炎，是盲肠下端的阑尾发生炎症的一种疾病。5岁以下儿童不太常见。

◉ **症状**

开始时，整个腹部或肚脐周围出现疼痛，疼痛逐渐局限于右下腹部。发病初期的疼痛是不规则的，渐渐呈持续性疼痛。走路、咳嗽、哭闹时疼痛加重。

呕吐程度可因人而异，大多数都有呕吐

现象。发烧一般为38℃左右。

儿童患阑尾炎，有的是在阑尾穿孔，引起腹膜炎后才发现，这时，通常会出现39—40℃的高烧。

◉ **处理与治疗** 阑尾炎若引起穿孔性腹膜炎是很危险的。只要不发生腹膜炎，及时行阑尾切除手术，一般不必担心。

◉ **注意** 年龄小的儿童比较少见，10岁以下儿童，往往是在引起腹膜炎之后才被发现，因此，应多加注意。

腹股沟疝——大腿根膨胀

腹股沟疝一般称为脱肠，是一种肠管从大腿根（腹股沟）肌肉间隙突入皮下的疾病。

◉ **症状与病程** 在大腿根至阴囊或阴唇处出现隆起，多数是在换尿布、洗澡时发现的。哭闹、咳嗽、站立及腹部受力时，隆起增大。腹股沟疝分为可回纳性（疝内容物能回纳入腹腔）和不可回纳性（疝内容物不能回纳入腹腔）两种，两者都无疼痛症状，用手抚推，可回纳入腹腔者无需担心，而抚推也不能回纳入腹腔者则比较危险。如果腹部突然受力，突出的肠管会被勒紧，引起肠梗阻，称之为疝嵌顿。

发生疝嵌顿时，由于疼痛剧烈，会出现脸色发青，激烈哭闹，不断呕吐，精神不佳。

◉ **病因** 由于腹壁孔未能闭锁，造成肠管从此孔突入到皮下。

◉ **处理与治疗** 注意防止嵌顿。手术是最好的治疗方法。手术时间可与医生协商，但最好在发生嵌顿之前及早进行。发生嵌顿时，要立即请外科医生检查、治疗。

◉ **注意** 患有腹股沟疝的儿童，如果出现腹痛或呕吐时，有可能发生疝嵌顿，所以，要检查一下大腿根部。如果是肠管突出，不能回纳入腹腔，并且比较硬时，用毛巾热敷，轻轻地揉推，有时可将疝推回复位。然后请医生检查。

脐疝——肚脐膨胀

脐疝俗称“高肚脐”，新生儿发病率为5—20%。

◉ **症状** 脐部突出。其大小不一，有的象豆粒，有的接近于鸡蛋大小。无疼痛感。

◉ **病因** 脐部无皮下组织和肌肉，出生后比较弱，腹部用力时，肠管容易从此处突出。

◉ **处理与治疗** 大多数脐疝在1岁之内自愈，应进行观察。脐疝与腹股沟疝不同，基本上不会引起嵌顿或肠梗阻，因此不必惊慌。

较大的脐疝可根据情况，有的使用束带胶布固定，但长期使用时，需注意避免斑疹的出现。

2岁以上仍不能自愈时，应与医生协商，是否采用手术治疗。

急性肝炎——分为甲型肝炎和乙型肝炎

急性肝炎大致分为流行性肝炎(甲肝)和血清性肝炎（乙肝），其症状相似。

◉ **症状** 精神不佳、乏力、恶心、食欲下降。有时右肋下有疼痛感。之后，有的人出现黄疸，即：皮肤和眼结膜发黄。但也有很多患者不出现发烧和黄疸，所以，应注意是否有全身倦怠等症状。

恶心、食欲不振等症状持续数天至1周时，血液检查可以发现肝功能有损害。

◉ **病因** 肝炎是由病毒引起。甲肝的潜伏期为2个月，乙肝的潜伏期为1—6个月。

◉ **处理与治疗** 首先要好好休息，尤其是出现黄疸期间，必须卧床休息。

可采用进食高蛋白、高碳水化合物、低脂肪、高热量食物的饮食疗法。发病初期，由于恶心、食欲不振，可吃些高碳水化合物、低脂肪食物。

黄疸消失后，血液检查结果恢复正常。恢复期大约3个月的时间不要做剧烈活动，生活要有所限制。进食高蛋白、高热量食物，注意补充维生素。

甲肝只要渡过急性期即基本痊愈，而乙肝则会时好时坏，长时间反复，所以要定期检查，直到完全治好为止。

◉ **注意** 甲型肝炎可通过患者的粪便、生贝、井水等传染。乙型肝炎是通过患者的血液、唾液、精液等传染。另外，母亲携带有乙肝病毒怀孕时，孕期有母婴感染的可能。因此，近来大都使用预防乙肝的疫苗。

慢性肝炎——肝脏损害半年以上

肝脏损害达半年以上时，即为慢性肝炎。

◉ **症状与病程** 其症状有食欲不振、疲劳、腹痛等，但也有的人完全没有自觉症状。黄疸出现于急性肝炎转化或肝功能恶化时。由于病程较长，有时会出现发作性头痛、腹痛、心悸等心因性症状。

◉ **病因** 主要是由病毒引起。

◉ **处理与治疗** 肝功能恶化时，需住院治疗。此外，还要避免剧烈活动。

饮食疗法与急性病毒性肝炎基本相同。

◉ **注意** 由于病程很长，所以坚持治疗非常重要。



呼吸系统疾病

由于儿童的呼吸系统发育尚未成熟，病毒和细菌容易侵入，一旦感染，症状往往比较严重。

感冒综合症——应与其他疾病鉴别

是一种伴有急性鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎等的上呼吸道炎症。

◉ **症状** 主要症状是流鼻涕、鼻塞、咳嗽、打喷嚏等。有时出现发烧、头痛，大多数3—4天后痊愈。根据病毒或细菌种类的不同，其症状也有所不同。例如：咽喉红肿、眼结膜发红等。成人感冒主要是鼻、咽喉等上呼吸道局部症状。而儿童多伴有食欲不振、失眠、没精神，还有腹泻或呕吐、发烧等全身症状。有的感冒咳嗽可持续2个月以上，有的伴有出疹，有的则不咳嗽、不流鼻涕，只持续发烧。

另外，婴幼儿中还有一种非感染性感冒，只是由于气温变化等，出现流鼻涕、咳嗽，类似“感冒”样症状。医学上所说的“感冒”是指由病毒引起的感冒，因此，这种非病毒性感冒是一种生理性反应，可以不作为疾病来处理。

◉ **处理与治疗**

注意休息、保暖，增加营养。感冒没有什么特效药，发烧严重时可服些退烧药，咳嗽严重时，服些止咳剂等。

◉ **注意** 感冒是万病之源。麻疹和风疹起病时也出现感冒样症状，因此，应注意其他症状。

流感——休息、保暖至关重要

流感是冬季流行的一种感冒。传染性很强，托儿所、幼儿园和学校等集体生活场所需注意。

◉ **症状** 比普通感冒症状严重，38℃以上高烧可持续4—5天，头痛、肌肉痛、关节痛、全身倦怠。随后出现打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咽喉痛、咳嗽等感冒症状。许多患儿还出现腹泻、恶心、呕吐等消化道症状。

◉ **症因** 流感是由流感病毒引起。流感病毒有许多类型，每年流行的感冒类型也各不相同。

◉ **处理与治疗** 首先要注意休息、保暖、保证营养。抗菌素不能杀死病毒，因此，一旦感染，就只有依赖于身体的抵抗力和治愈能力。医生所开的药物只能缓解症状，减少体力消耗。另外，抗菌素是用于预防与流感病毒同时存在的细菌性感染。

退烧之后也要休息1—2天。

◉ **注意** 患病毒性感冒后，体力就是战胜疾病的保证，所以，平时注意充分休息、

睡眠，摄取营养要平衡，积蓄体力尤为重要。

另外，还可以使用流感疫苗进行预防，但有时疫苗不符合所流行的病毒类型，因而起不到预防的效果。

支气管炎——注意并发肺炎

支气管炎是指支气管出现炎症的情况。

◉ **症状** 流鼻涕、咽喉痛、持续咳嗽、痰多，有的呼气时还伴有丝丝的喘鸣，称之为哮喘性支气管炎。

◉ **病因** 由感冒病毒引起，同时气管内各种细菌活跃，使支气管出现炎症。

◉ **处理与治疗** 处理与感冒时的处理相同，抗菌素对细菌有效。咳嗽严重时，可以使用止咳药以避免体力的消耗。饮水不足时，痰会变得粘稠，不易吐出，所以应注意补充足够的水分。

◉ **注意** 因有并发肺炎的可能，所以，症状严重、呼吸困难时需注意。

假性哮吼——犬吠样咳嗽

假性哮吼也叫做急性喉炎，是喉头及喉头周围发生的一种炎症，常见于3岁以下儿童。

◉ **症状** 起病初期流鼻涕、打喷嚏，逐渐出现犬吠样尖声咳嗽。声音嘶哑，说不出话。由于喉头发炎，喉腔变得狭小，吸气时发出气喘的声音，出现呼吸困难。尤其是夜间，更容易呼吸困难，清晨稍感轻松。大多数患儿伴有发烧。

◉ **病因** 喉头及喉头周围病毒感染。

◉ **处理与治疗** 与感冒的治疗相同，对喉炎大多数使用吸入药物治疗。呼吸困难较重时，有时需要住院治疗。

◉ **注意** 有并发支气管炎和肺炎的可能，应及早就医。

小儿肺炎——多数由感冒引起

◉ **症状** 起初症状为流鼻涕、咳嗽等感冒症状，然后出现高烧、呼吸困难。根据情况，有的患儿发烧并不太高。呼吸加快、鼻翼扇动，有的还伴有呕吐、腹泻和痉挛。

◉ **病因** 患感冒等疾病时，因病毒而损伤的气管又感染肺炎双球菌或葡萄球菌而引起肺炎。另外，还有病毒引起的肺炎、支原体引起的肺炎，最近，还发现了由鹦鹉等鸟类携带的病原体感染所引起的肺炎。

◉ **处理与治疗** 注意休息，尽量减少体力消耗。给予抗菌素治疗，婴幼儿多为静脉点滴给药。另外，不能进食时，可静脉点滴补充水分和营养物质。一旦诊断为肺炎，最好是住院治疗。

皮肤疾病

皮肤损伤，肉眼可以看到，因此，往往是外行人根据自己的判断进行处理，常常造成伤口恶化，久治不愈。所以，与专科医生协商治疗非常重要。

尿布疹——使用改进型纸尿布

垫尿布的部位出现斑疹。

◉ **症状** 垫尿布的部位发红、糜烂，无明显瘙痒，大腿根处不接触尿布的皮肤无异常。

◉ **病因** 所使用的尿布材质不好，使婴儿皮肤受到损伤，加之长时间小便浸泡，形成斑疹。过去一直认为尿布疹是由于大、小便中的氨刺激而形成，而最近则认为是粪便中酶的作用，使氢离子浓度升高，从而刺激皮肤，形成尿布疹。另外还有霉菌所致的尿布疹（参考皮肤念株菌病一节）。

◉ **处理与治疗** 使用材质好的尿布，勤换尿布，保持屁股清洁。如果使用布尿布，洗涤时要将洗涤剂涮洗干净，在阳光下晒干。不要使用旧的硬梆梆的尿布。

最近新上市了一种采用高分子吸收剂的改进型纸尿布，与布尿布相比，它不容易引起尿布疹，但必须脏了就更换。

选用透气性好且宽松的尿布罩。

为保持肌肤清洁，每次换尿布时，要用湿毛巾等将污物擦净，并要勤洗澡。有斑疹的地方，不要用力擦，而应将肥皂涂在软布或母亲的手上擦洗患部，然后将肥皂冲洗干净。

皮肤念珠菌病——霉菌引起的皮肤炎

多见于婴幼儿垫尿布的部位。是一种由霉菌引起的皮肤炎。

◉ **症状** 最初出现痱子样的疙瘩，然后相互连成片，整个部位发红。仔细看时，发红部位的边缘有一层很薄的疮痂样皮肤。

◉ **病因** 是由一种叫做念珠菌的霉菌所引起的皮肤炎症。婴儿粪便中也含有这种念珠菌，因此，屁股不干净时易引起此病。

◉ **处理与治疗** 与一般尿布疹处理相同，重要的是保持臀部清洁。但治疗用的涂抹药膏却完全不同。一般的湿疹、斑疹所使用的软膏中含有肾上腺皮质激素，用这种软膏治疗皮肤念珠菌病时反而会使症状加重。因此，不要自己随意地判断，应请专科医生诊治。使用念珠菌专用软膏几天就会痊愈。

◉ **注意** 皮肤念珠菌病看上去象一般的尿布疹和痱子，因此容易误诊。另外，使用的药物也完全不同，所以，务必要请医生诊治。

痱子——发生于易出汗的部位

痱子是一种夏天常见的皮肤炎。

◉ **症状** 在出汗较多的头部、面部、胸、脊背等部位出现一些红疙瘩，奇痒难忍。

◉ **病因** 汗毛孔处由于汗液、污物、细菌的污染而被堵塞，引起痱子。人皮肤汗毛孔的数量是终生不变的，所以，婴儿与成人相比，表面面积小，毛孔排列密集，出汗时非常容易起痱子。

◉ **处理与治疗** 要勤洗澡，保持皮肤清洁，以免汗毛孔堵塞。穿着吸湿性强的衣服。出汗后要尽量擦干净。尤其是睡觉1小时后，出大量的汗，要注意更换内衣。

另外要注意凉爽，可以洗澡、玩水或使用凉水枕头、凉席等。使用空调时，要注意温度适宜，不可过凉。

近来，有的婴儿即使在冬季，由于穿着过厚或暖气太热而起痱子。应注意时常摸一下婴儿的皮肤，看看是否有汗。

◉ **注意** 一般的痱子无需去医院治疗，但痱子化脓后会形成疖肿，若疖肿长在头上，婴儿会疼痛难忍，难以入睡，出现这种情况时，最好去医院就诊。

特异性皮炎——症状因年龄不同而异

特异性皮炎是婴幼儿皮肤病中最常见的一种疾病。特异性皮炎就是湿疹，好发部位及症状都可因年龄不同而稍有差异。所有特异性皮炎都奇痒难忍。

◉ **1岁以下儿童** 主要好发于头、面部。大多数从出生后2个月开始出现症状，面部或头部发红，尤其是从耳朵至两侧面颊、嘴周围等处明显。瘙痒，挠后有溢液渗出，形成疮痂。

◉ **1岁以上儿童** 面部症状稍轻，但脖颈、腋下、大腿根、膝盖后侧等关节部位和相互磨擦的地方出现一片片发红的皮炎。皮肤干燥，每个人皮肤干燥的程度有所不同。

◉ **4—5岁儿童** 接近该年龄段的患儿，皮炎多出现在身上。肘关节、膝关节内侧皮肤增厚、变硬，全身随处可见发红或干且粗糙的皮肤。

◉ **病因** 一般认为变态反应(过敏)是造成该病的原因。直接原因尚不清楚。总之，据说有遗传性皮肤或粘膜过敏的体质(特异性体质)的儿童，受到各种刺激后易发病。

◉ **处理与治疗** 皮炎不容易痊愈，大多数婴儿期特异性皮炎，1岁时好转，有的可持续到幼儿期，直到6岁时才痊愈。幼儿期过后仍不愈者，大多数到了青春期后症状才会减轻，其间要注意勿使症状加重。

该病可使用含有肾上腺皮质激素的药膏治疗。使用药物时，一定要听从专科医生的指导。特异性皮炎不是一种很快就能治好的疾病，因此，需要有耐心。应注意所使用的药物，成分、药效各不相同，若不遵医嘱，私自使用，有可能使病情加重。

另外，避免接触引起皮炎的刺激物尤为重要。每个患儿的过敏物质是不同的。一般的过敏物质有汗液、小便、被污染的食物、化纤或羊毛类服装，猫、狗动物等。要勤洗澡，饭后洗手漱口。内衣选用棉布料，毛毯等床上用品要罩上棉布或纱布套。母亲还要注意避免自己的衣服、头发刺激婴儿皮肤。

◉ **注意** 婴儿指甲长长时，容易挠伤皮肤，要经常将指甲修剪圆滑。

脂溢性湿疹——用洗发水仔细地揉洗

头皮处附着一层脂性液体，并出现糜烂。眉毛处和头顶部有黄色脂性液体渗出，形成

黄色结痂，呈鱼鳞状。如果置之不管，头皮便发红、瘙痒。若继续发展，结痂下面就会糜烂，发出臭味。

◉ **病因** 据说与维生素B有关。断奶后多摄取维生素B就会好转。婴儿头顶囟门未闭时，囟门处柔软，洗头时往往避开此处，因此，油脂附着于头发根部，灰尘和污垢沾在上面，形成结痂。

出生4个月左右的婴儿，油脂分泌很多，尤其是头皮处，油脂分泌旺盛，若不洗干净，就很容易结痂。

◉ **处理与治疗** 使用洗发水，不要用手揉搓，应用纱布等仔细地洗，将油脂冲洗干净。

形成的结痂，若能够容易地去掉的话，可轻轻地弄掉，洗干净，涂上湿疹外用药膏。到5个月后，油脂分泌便减少，也就不容易形成结痂了。

◉ **注意** 结痂严重就不太容易去掉，所以，应趁结痂较轻时进行处理。但应注意不要勉强硬剥，以免出现损伤。

红斑痣——大多数可自愈

红斑痣也叫做血管瘤，主要有以下3种。

◉ **鲑鱼斑** 是一种红斑痣，大约3/10的新生儿有这种痣。颜色象鲑鱼。生长在鼻下、眼皮和脖颈至头后部。

◉ **草莓状血管瘤** 出生时不明显，出生2—3周后开始出现红色斑点，几个月内渐渐长大。特点是皮肤呈草莓状隆起。无疼痛和瘙痒症状。

◉ **单纯性血管瘤** 出生时即存在，可生长于身体的任何部位。颜色较鲑鱼斑深、清晰。草莓状血管瘤是高出皮肤表面的，而单纯性血管瘤是平的。

◉ **病因** 斑痣的病因目前尚不明确，只是考虑可能是由于血管发育异常所致。

◉ **处理与治疗** 红斑痣即使不予治疗，在短时间内大部分可自行消失，可以观察一段时间。

草莓状血管瘤比较明显，如果比较小，可不必担心，大体在10岁之前可以消失。但如果血管瘤较大或生长在眼皮、鼻子、嘴唇、外阴部时，需及早治疗，要与专科医生（主要是皮肤科医生）协商。

单纯性血管瘤一般不会自行消失。是否需要切除要与专科医生协商。另外，红色斑痣广泛散在于面部、腕部和腿等部位时，有时不单纯是皮肤异常，对眼睛、大脑、腕部和腿等也有影响，所以，最好去医院检查。

色素痣——蓝、褐、黑色素痣

是一种皮肤色素过多出现的斑痣，其颜色、大小各不相同。

◉ **症状** 颜色除蓝色外，还有褐色、黑色等，并且大小不一，有平坦的，也有稍稍隆起的，有的还长有毛发。

◉ **病因** 为什么会出现黑色素增多，其原因目前尚不明确。

◉ **处理与治疗** 色素痣不能自行消失。治疗时机和方法也根据斑痣生长的部位及其大小不同而异。斑痣影响美观，因此都想尽早消除。应请医生检查，只要医生说不必担心，就可以先观察一段时间。黑痣也是斑痣的一种。许多人长有这种痣，不必太在意。

目前，有激光疗法治疗斑痣。但有的斑痣

用激光不能完全消除。另外，对于很小的儿童一般不采用这种疗法。现在，治疗方法年年都在发展，可以经常找皮肤科医生检查。

◉ **注意** 有极少的黑色斑痣会发生恶变，转化为一种叫做恶性黑色素瘤的癌。如果色素痣突然增加，颜色变深时，应引起注意，立即请医生进行检查。

心、血管疾病

小儿心脏病包括先天性心脏异常和后天性心脏病（心脏瓣膜疾病、心肌炎、心包炎等），许多先天性心脏病可经手术完全治愈。后天性心脏病可通过治疗先期疾病，以做到预防。

先天性心脏病——大部分可通过手术治愈

每1000人中就有6—8人患有心脏及心血管先天性缺损和异常。

◉ **症状** 许多心脏病患者是在查体或因患其他疾病去医院就医时才发现有心脏杂音。病情严重者，出生后很快就会发现脸色不好，嘴唇发紫，吃奶不好，发育不良等症状。此外，心脏有异常的患儿易患感冒并且容易恶化，引发支气管炎和肺炎。心脏病患儿哭声微弱，呼吸急促，易出汗，易疲劳，有的在住院期间便发现有心脏病。

症状较轻的心脏病，有的除有心脏杂音外，无其他症状。不少心脏有杂音的患者，心脏并无任何异常，而只是单纯的生理现象。不管什么情况，最好去专科医生处就医，进行X光和心电图检查以明确诊断。

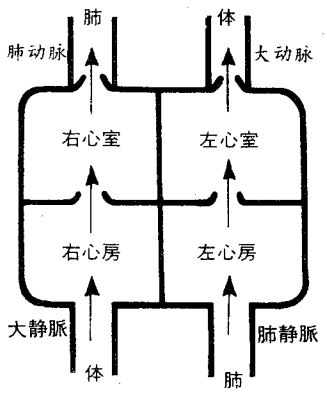
◉ **病因** 胎儿心脏是由1根管子发育而成的，胎儿在子宫内发育时，时而转体，时而屈体，时而舒展肢体，不断变换姿势。据说胎儿心脏是在怀孕第10周（3个月）时形成。一般认为先天性心脏病有可能是在上述过程中遇到什么意外而引起。也有的是由于病毒感染而引起，但大多数其发病原因并不清楚。

◉ **疾病种类和其特点** 根据心脏发生异常的部位可分为房间隔缺损、室间隔缺损、肺动脉狭窄、动脉导管未闭、法洛氏四联症、大血管完全易位等。

成人心脏病大都是心绞痛、心肌梗塞、心脏瓣膜疾病等后天性心脏病，而儿童心脏病的特点是先天性心脏病多。儿童先天性疾病中，心脏病最为多见。

◉ **治疗** 根据疾病的种类（例如：室间隔缺损），症状较轻者，随着年龄的增长，有的可以自行痊愈。但是，若诊断是动脉导管未闭时，则需要手术治疗。一般来说，症状较重者都采用手术进行根治，手术时间要由医生根据疾病的种类和其严重程度来确定。

正常心脏的结构



川崎病——对心脏危害很大

川崎病类似猩红热和风湿热，疾病本身治好以后会留下心脏和血管方面的后遗症。因此，彻底治疗和愈后护理非常重要。

◉ **川崎病是一种什么样的疾病** 川崎病是川崎富作博士（日赤医疗中心）於1967年首次报告的一种疾病，正式名称叫做急性发烧性皮肤粘膜淋巴结综合症（缩写是MCLS）。该病在欧美也有发生，但日本非常多见。特点是4岁以下婴幼儿，尤其是男孩发病率高。

◉ **急性期症状** 发病时高烧39℃左右，眼睛充血，发烧持续1周以上。发烧期间，嘴唇和口腔充血发红，舌头出现许多小红疙瘩。躯干及手脚出现大小不等的斑疹，手掌、脚心肿胀、发红。有的颈部淋巴结肿大，触之活动。

出现上述症状之后，从第7—10天开始逐渐退烧，手指尖脱皮，症状减轻。

◉ **对心脏及心血管方面的危害** 出现上述症状的同时或者稍晚些，会对心脏或心血管产生影响。心肌和全身血管发炎，血小板异常增多，形成血栓，有时可阻塞血管。还有的冠状动脉（对心脏供血的血管）形成动脉瘤。由于心肌炎或心肌梗塞（后述）的发生，会使部分心肌和左心室功能下降或留下后遗症——心脏瓣膜疾病。

◉ **心肌梗塞** 川崎病中，有极少的病例（1%）发生骤死。急性期基本上不发生骤死，而在发病后的第2—8周内死亡率较高，其中有的发生在半年以后和1年后，还有的发生于10年以后。

骤死的原因几乎都是心肌梗塞。在急性期内，也有心肌炎引起死亡的。心肌梗塞是冠状动脉上形成的动脉瘤被血栓阻塞，中断了对心肌的供血，导致心跳停止。

发生心肌梗塞时，婴儿会出现脸色苍白、呕吐、精神不振症状。幼儿则主诉胸痛和腹痛或者只说难受。

在川崎病急性期或愈后出现上述症状时，应考虑到心肌梗塞，立即去医院就医。

◉ **诊断与治疗** 超声波断层摄影等可以诊断川崎病对心脏及心血管的危害程度。另外，急性期症状不典型，以后又怀疑是川崎病时或者在急性期症状消失后，都应做超声波断层摄影、X线摄影（尤其是血管、心脏造影）、运动负荷心电图检查等，以确诊心脏有无损害。

检查结果发现有川崎病或其后遗症时，要使用阿斯匹林以及其他抗凝血剂以预防心肌梗塞的发生。此类药物的使用，可根据症状，有的患者长期服用达数年以上。若动脉瘤在1年之内缩小到大致正常时，服药时间可以缩短。

◉ **注意** 病愈后一定要坚持定期复查。

后天性心脏病——由感染性疾病引起

后天性心脏病大都是感染麻疹、风疹、扁桃体炎、风湿热等引起。除心肌炎、心包炎、心内膜炎外，还有心脏瓣膜疾病。

◉ **心肌炎** 心肌是指心脏的外壁和4个腔（心房和心室）间隔的内壁。心肌炎是心肌受到细菌或病毒感染而引起炎症，使心脏功能受到损害。引起心肌炎的原因大部分是感冒、流感、麻疹、风疹等病毒，有时风

湿热也可引起心肌炎。除上述疾病的症状外，心脏本身症状基本上不明显，并且上述疾病痊愈后，心肌炎仍然持续。

心肌炎有时可引发心力衰竭（心脏功能低下，血液循环不好），因此，即使在引发心肌炎的疾病痊愈后，只要出现脸色不好、无精打采、气短、脉搏快等症状，就要及早就医。

◉ **心包炎** 包裹心脏的膜叫做心膜或心包，心包炎就是心包感染细菌或病毒而引起的炎症。心包与心肌之间有液体潴留，出现发烧、胸痛、腹痛、呼吸困难等症状。炎症较重、积液较多时，会压迫心脏、损害心脏功能，应立即用针抽出积液。

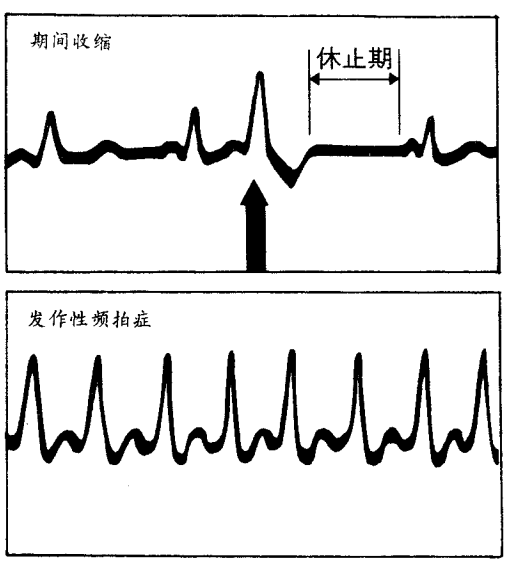
◉ **心内膜炎** 心肌内侧的一层薄膜叫做心内膜。心内膜感染风湿热或其他感染性疾病引起炎症时就为心内膜炎。过去，风湿热引起心内膜炎者较多，最近，由于风湿热引起的心内膜炎减少，感染性疾病引起的心内膜炎（感染性心内膜炎）相对增多了。引起心内膜炎的感染性疾病有虫牙、外伤、扁桃体炎等，这些细菌进入血液，附着于心内膜上。心脏正常时，进入血液的细菌死亡，极少引起心内膜炎。而患先天性心脏病或后天性瓣膜疾病等时，由于血流异常，异常部分的心内膜容易附着细菌，引起炎症。因此，患有上述心脏病的儿童应预防虫牙。拔牙或做扁桃体切除手术时，要告诉医生患有心脏病，使之进行适当处理。另外，心脏病患儿持续发烧 5 天以上时，要考虑到会不会患感染性心内膜炎，应去医院检查。心内膜炎的治疗就是大量使用抗菌素。

◉ **心脏瓣膜疾病** 心房与心室之间，主动脉与肺动脉出口处都有瓣膜控制血流。瓣膜疾病是瓣膜开闭障碍，因而血流不畅，增加心脏负担。长期下去心脏便会衰弱、肥大。瓣膜疾病中也有先天性的，而大多数都是由于风湿热或感染性心内膜炎引起的后遗症。因此，彻底治疗这些疾病，然后定期进行检查非常重要。

心律不齐——有的属于生理现象

心脏搏动节奏紊乱叫做心律不齐。分为心脏病或风湿热引起的心律不齐和生理性心律不齐。根据脉搏紊乱形式又分为许多种。主要有以下几种：

◉ **呼吸性心律不齐** 由于呼吸的缘故，自律神经受到刺激，脉搏紊乱，这是一种生理性心律不齐，吸气时脉搏快，呼气时脉搏慢。婴幼儿由于自律神经尚未成熟，多出现这种现象。睡眠时比白天不睡觉时明显。这不是病，完全没有必要担心。



脉搏突然加快（提前搏动），之后有一小的间歇。大部分为生理性的，活动后脉搏加快时，这种期前收缩便消失。但也有的即使活动后，期前收缩仍不消失，反而加重。这时应考虑到心肌炎等，及早进行检查。

◉ **发作性心动过速** 脉搏突然加快，心悸、胸闷、脸色发青，婴儿则脸色难看，精神不振。该病有的可引起心脏麻痹，所以，即使出现短时间的这种发作，也要立即请专科医生检查。

发作时应尽早使其停止发作。可将手指伸入咽部诱发恶心，这样可中止发作。

◉ **心房颤动** 心房不能正常收缩，心房多处有小的收缩，脉搏极不规则，因此，不能很好地供血。加之心脏由于增加一些多余的搏动而产生疲劳。婴儿出现心房颤动时，应考虑到先天性心脏病或心肌炎。

要尽量使心脏病患儿过正常的生活

小儿心脏病症状轻重不一，轻者大可不必太在意，尽量同正常孩子一样养育。

在身心发育都很快的婴幼儿时期，如果父母老认为孩子有心脏病，容易过于溺爱和干涉，因而孩子自立能力差，缺乏协调性、任性。

洗澡、吃饭和活动（游戏）等，只要孩子没有什么感觉就不要紧，最好不要过于限制。

根据心脏病的严重程度，有的可并发肺炎或感染性心内膜炎，所以，要避免孩子患上容易引起这些疾病的感冒和扁桃体炎等。一旦患上，不要使其恶化。感冒病毒大都是经手传染，因此，在接触孩子之前，应将手洗干净，孩子本人也要养成外出回来洗手和漱口的习惯。

还要避免外行的主观判断，定期接受专科医生的检查，听从医生的指导，与孩子泰然相处。

血液疾病

血液疾病可以影响全身发育，所以应尽早就医。

缺铁性贫血——补充铁剂可以治愈

缺铁性贫血是体内缺少造血所需的铁剂或者铁代谢异常，不能充分利用铁剂而引起的贫血。

◉ **症状** 睑结膜发白，脸色不好，无食欲，体重不增加，精神不振。有的还出现腹泻或便秘，易感冒。

◉ **病因** 正常情况下，婴儿从母体摄取的铁在出生后6个月左右消耗殆尽。只靠母乳或牛奶喂养，铁的成分较少，因此，断奶晚或者是偏食时，铁的摄取量不足就可引起贫血。另外，未成熟儿由于体内铁的贮存少，也可发生贫血。还有个别的贫血是由于反复感染或消化道疾病影响铁的吸收，或者是消化道出血而致使铁缺乏。

◉ **处理与治疗** 服用铁剂或摄取含铁多的食物，可在较短时间内治愈。

含铁多的食物有动物肝脏、金枪鱼、鸡蛋、大豆、菠菜等黄绿色蔬菜以及羊栖菜等。一般来说，贫血往往不单纯是缺铁，其他成分肯定也会不足，所以，摄食要注意营养平衡。

除偏食原因外，因消化道疾病引起贫血时，应将消化道疾病治愈。

溶血性贫血——容易出现黄疸

血管中红细胞较正常红细胞生存期短，衰老快而引起的贫血。

◉ **症状** 除脸色不好、无食欲、体重不增加等一般的贫血症状外，多出现黄疸（皮肤或粘膜发黄）。有的还会出现脾脏肿大，腹胀。

◉ **病因** 红细胞在体内生成或破坏的量虽然保持恒定，但不知什么原因，红细胞较正常红细胞衰老破坏快，因而引起贫血。一般认为溶血性贫血的原因有三个。一是新生儿溶血性疾病，二是先天患有遗传性球形红细胞症（红细胞异常），三是产生对自身红细胞的抗体。

◉ **处理与治疗** 应及早就医。新生儿可引起胆红素脑症（核黄疸），有时必须换血。

血管性紫斑病——出现左右对称的紫斑

血管性紫斑病的表现是血管脆弱、出血，手、脚出现紫斑或斑疹。

◉ **症状** 手、脚出现左右对称的紫斑或荨麻疹。腹痛、呕吐、便血、关节肿胀。大多数会并发肾炎，并发肾炎时出现血尿或蛋白尿。

◉ **病因** 因感染咽喉炎、扁桃体炎等，血管变得脆弱而引发该病。另外，还考虑与过敏有关。

◉ **处理与治疗** 可使用凝血剂、抗组

织胺药和肾上腺皮质激素等进行治疗。

腹部出血严重时，应禁食，进行输液，以后再逐渐吃流汁。

◉ **注意** 极少数患者可并发肠套迭，须注意。另外，大多数患者可引起紫斑病性肾炎，如果出现肾炎，病程则较长，要遵照医嘱彻底治疗。

血小板减少性紫斑病——儿童的疑难病症

此病是由于血小板减少而出现皮肤紫斑，被列为疑难病症。

◉ **症状** 皮肤可见大小不等的紫斑。由于鼻、牙龈、胃肠出血，所以出现便血或呕吐物中带血。

◉ **病因** 该病是由于血液中的血小板减少而引起，但为什么血小板会减少，原因尚不明确。往往都是在患感冒、麻疹、风疹或水疱疹之后引起。

◉ **处理与治疗** 采取服用肾上腺皮质激素或输血(只限于单纯血小板减少者)进行治疗。

◉ **注意** 该病被列为儿童疑难病症，由国家支付医疗费用。

再生障碍性贫血——不容易止血

该病是由于体内血液中红细胞、白细胞、血小板生成减少而引起的一种贫血。

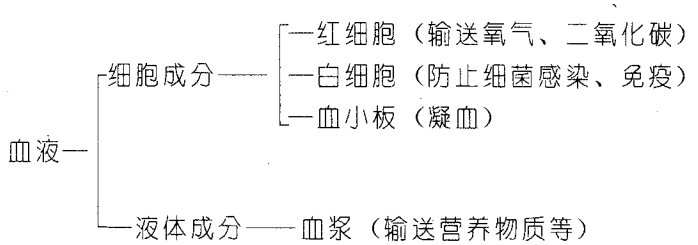
◉ **症状** 除贫血症状外，由于与止血有关的血小板减少，还会出现鼻子、牙龈出血或皮肤出血形成紫斑。另外，由于杀死细菌的白细胞减少，皮肤和粘膜容易化脓，易患支气管炎、肺炎、骨髓炎、髓膜炎等细菌性疾病。

◉ **病因** 该病是由于红细胞、白细胞、血小板减少引起，至于发病原因目前尚不清楚。

◉ **处理与治疗** 需输血治疗。也有的病例使用男性激素，蛋白同化激素和肾上腺皮质激素等治疗。

◉ **注意** 先天性再生障碍性贫血中，有极少数病例合并有身材矮小、色素沉着、脏器畸形，称为范康尼氏综合征（先天性骨髓发育不全及其他畸形），应及早就诊。

血液成分及其功能



泌尿、生殖系统疾病

泌尿系统疾病容易复发，转成慢性病。因此，彻底治疗非常重要。生殖系统的异常则不要惊慌，注意观察。

急性肾炎——注意休息、保暖、饮食

急性肾炎是小儿肾脏疾病中的常见病，正确的叫法是急性肾小球肾炎。

◉ **症状** 大多数在患感冒或扁桃体炎1—2周后发病，先是眼皮浮肿，然后整个脸浮肿。尿量减少，由于出现血尿，小便颜色比平时发红或呈褐色。无食欲，全身倦怠。如果继续发展，可出现头痛、呕吐、血压升高。

◉ **病因** 大多数是由于感染溶血性链球菌而引起肾脏血管集中的肾小球发炎。

◉ **处理与治疗** 早期发现至关重要。出现面部浮肿，小便发红等症状时，要很好地休息，不要着凉，去医院检查。最好将小便装入干净的瓶内一起带到医院检查。

症状较轻者，1—2周内即可痊愈，而大多数患者需要2—3个月的时间，治疗要点是休息、保暖和饮食疗法。

在血尿消失之前应休息。有的血尿用肉眼是观察不出来的，因此，不要主观判断，一定要遵医嘱。

浮肿期间，要忌盐，控制蛋白质和水分。浮肿消失，血压下降后，可稍微放松食盐的用量，但要控制咸的食品。

根据症状，有的需要住院治疗。

◉ **注意** 急性肾炎治愈需要2—3个月，多数需要6个月的时间。儿童应严格控制饮食，所以需要家人协助。不要随意中断治疗，不要送孩子去幼儿园，要遵医嘱，直到完全治愈。

慢性肾炎——不易发现

发病缓慢且病程长。

◉ **症状** 血压高、浮肿、血尿。突然出现症状者很少，往往是出现蛋白尿或血尿1年以上，血尿一般在显微镜下才能观察到，因此不容易被发现，常常是在学校查体化验小便时才发现异常。

◉ **病因** 有的患者是由于肾脏发育不全所致，偶而也有急性肾炎转变成慢性，而大多数患者的发病原因不清楚。

◉ **处理与治疗** 请专科医生确诊，制定正确治疗方案尤为重要，有时为了详细了解肾功能，需住院进行检查。

患慢性肾炎时，生活要有规律，避免过度疲劳，注意不要感冒。要同医生协商饮食疗法，接受医生的指导。血压升高或出现浮肿时，要控制水和盐的摄入。

膀胱炎——排尿时疼痛

膀胱因细菌感染引起疼痛。女孩尿道比较短，距离膀胱近，膀胱炎的发病率高于男孩。

◉ **症状** 排尿时，下腹部（膀胱部位）疼痛，尤其是排尿开始和结束时，出现剧烈疼痛。小便次数增多，有一种尿不尽的感觉。尿色混浊，有时还会出现血尿。多数患儿出现发烧。

◉ **病因** 膀胱炎是膀胱感染细菌所致，细菌多为大肠菌群。

◉ **处理与治疗** 注意休息，服用抗菌素，4—5 天后，症状大体可以得到控制，但也有的患儿需要 1—2 周。不要随意停止服药，要遵医嘱治疗，直到完全治愈。

另外，膀胱炎虽属泌尿系统疾病，但婴幼儿膀胱炎一般要到小儿科就诊。

◉ **注意** 受凉、憋尿、患感冒或因过度疲劳，体力下降时，身体对细菌的抵抗力下降，易患膀胱炎。

肾盂炎——可复发或转成慢性

是一种肾盂（由肾脏伸向输尿管的部分）出现炎症的疾病，如果累及肾脏时，就称为肾盂肾炎。

◉ **症状** 排尿时下腹部（膀胱部位）疼痛，有尿不尽的感觉。尿色混浊，有血尿、高烧。主诉腰痛或恶心、疲倦等。

◉ **病因** 肾盂感染细菌引起。一般情况下，既使尿道的某处粘膜有细菌附着，因身体有抵抗力，不会引起感染。而体力下降时，细菌则容易增多，在引起膀胱炎或尿道炎之后，细菌通过输尿管向肾盂发展。

也有极少病例是由于肾盂或尿道先天异常而引起。

◉ **处理与治疗** 请医生检查，化验尿中细菌，服用相应的抗菌素。

如果随便停止服药，耐药菌会残留，重新繁殖，从而转成慢性病，所以应引起注意。

大部分可以复发或转成慢性，因此，治愈后也要经常化验小便，进行随访观察。

因尿道异常导致肾盂炎反复发作的儿童，应请泌尿科医生检查治疗。

◉ **注意** 复发时，一定要请医生检查，不要随便服用以前的药物。以前的药物有可能对本次引起炎症的细菌不起作用，因而耽误治疗。

由于婴儿肾盂炎、膀胱炎、尿道炎等很难区别，所以大多数人都统称为尿路感染。

肾病综合症——脸、脚浮肿

是一种浮肿严重、尿中含有大量蛋白的肾脏疾病，被列为疑难病症。

◉ **症状** 全身严重浮肿，尤其是脸和脚更为明显。脸色苍白，尿量减少。

◉ **病因** 有的是因感冒或扁桃体炎而引起，病因至今不明。浮肿是因为血液中大量蛋白排泄到尿中，血清蛋白减少而引起。

◉ **处理与治疗** 及时住院，采用静养、饮食疗法和服药进行治疗。浮肿消失后，采用间歇服药。不少患儿采用这种方法治疗大约 5—6 个月才能出院。治疗药物有类固醇、免疫抑制剂等。所谓饮食疗法就是浮肿期间要限制盐和水的摄入量。浮肿消失后，可适当控制盐的摄入，多吃牛奶和鸡蛋等优质动物蛋白。

出院后的静养程度、去幼儿园的时间以及活动和饮食等，应同医生协商，按照医生指导去做。

◉ **注意** 由于血液中蛋白质减少，抵

抗力降低，易出现扁桃体炎、肺炎等细菌感染的并发症。

肾病综合症被列为疑难病症之一，享受治疗费用补贴，因此，治疗时可选择享受公费住院治疗的医院。

阴囊鞘膜积液——多数可自愈

包裹睾丸的膜之间有水分潴留。

◉ **症状** 阴囊肿大（大多数患儿是左或右的某一侧肿大），按压时柔软，有弹性，不红不痛。

◉ **病因** 大部分为先天性的。

◉ **处理与治疗** 如果潴留的水分较少时，会自然吸收，而量多时，则需与医生协商，可行针刺抽水法治疗，但偶尔有细菌从针眼处进入的危险。另外，还可能很快又有水潴留，所以，4 岁以下阴囊肿大的儿童应手术治疗。

◉ **注意** 该症有可能影响睾丸的发育，应在 4 岁以内治愈。

隐睾——可观察到 2 岁

隐睾是指睾丸未降入阴囊，而停留在腹股沟处或腹腔中。

◉ **症状** 洗澡时，触及到阴囊内无睾丸。大部分为单侧无睾丸，也有的是双侧阴囊无睾丸的。有的睾丸滞留在腹腔，有的则停留于下降过程中，情况各不相同。

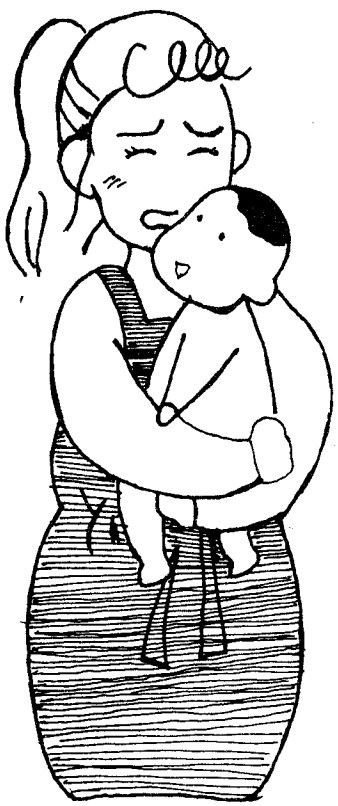
◉ **病因** 隐睾都是先天性的。

◉ **处理与治疗** 胎儿后半期，睾丸由腹腔降至阴囊。而有的婴儿到了新生儿期，睾丸仍在腹腔内。

有的儿童在幼儿期时，睾丸时升时降，而多数在出生 2 年后自然降至阴囊内。可与医生协商，观察一段时间。

隐睾不治疗时，容易影响睾丸的发育，尤其是精子生成功能低下，因此，如果到了 4—5 岁，睾丸仍不降至阴囊内时，最好进行手术矫正到正确位置。因为睾丸从 4—5 岁开始发育。

发觉睾丸异常时，应及早就诊，确定治疗或手术时间。



脑、神经系统疾病

此类疾病包括一过性高烧性痉挛和对运动、语言、精神发育有影响的疾病等，对上述疾病的鉴别要靠平时多注意观察。

高烧性痉挛——基本不用担心

高烧的同时全身抽搐、痉挛，6个月—4岁儿童多见，大多数患儿不必担心。

◉ **痉挛** 脑细胞根据各种不同刺激，保持着活动与中止的平衡。但是，婴幼儿这种脑细胞的功能尚未成熟，即使很小的刺激也会导致大脑兴奋，平衡失调，发出痉挛性电波。另外，控制平衡的神经功能还不发达，脑兴奋很容易表现为痉挛。

造成脑波失衡的疾病有以癫痫为主的脑神经疾病，严重腹泻引起的脱水症状、扁桃体炎及其他疾病引起的高烧等，其中，高烧引起的痉挛就是发烧性痉挛。

◉ **症状** 多数患儿伴有38℃以上高烧，全身痉挛。成人发烧时，出现发冷、打哆嗦，成人的这种寒战症状表现在儿童身上时就是比较严重的痉挛症状。痉挛分许多种，发烧性痉挛中有强直性痉挛和间歇性痉挛。**强直性痉挛**，手脚硬如棍棒，双眼睁着，牙关紧闭，脸色发红（时间较长时则发紫），一过性呼吸停止，脉搏加快。**间歇性痉挛**，手、脚和下巴颤抖，眼皮时睁时闭，发作间隔逐渐延长，慢慢停止发作。不论是哪种痉挛，发作期间意识都丧失。发作时间为1—3分钟，长者可达10分钟，然后发作停止，恢复正常状态。

◉ **病因** 受高烧刺激，大脑兴奋，这种兴奋被传导至肌肉而引起痉挛。尤其是在患感冒和扁桃体炎、出现突然高烧时易发生痉挛。但也有的发生于持续高烧或体温突然下降时。

从发生年龄来看，多集中在出生6个月—5岁以内脑神经功能尚未发育成熟的婴幼儿期，1—4岁为高峰期，超过6岁（最大7岁）后就很少出现。

另外，发烧性痉挛有遗传因素或体质因素，父母小时候有过发烧性痉挛史者，其子女的发病率就高。

◉ **处理** 孩子初次发生痉挛时，母亲会惊慌失措，但大部分痉挛，包括发烧性痉挛，会自然恢复。即使一过性呼吸停止，基本上也都可以恢复，不能恢复者极少。意识丧失也是如此，除特殊病外，一般都会恢复意识的，所以，不要摇晃患儿身体和大声呼叫其名字，也不要进行人工呼吸等，以避免不必要的刺激。

身边若有危险物品，如刀子或炉子等，应将这些物品拿走，摘掉患儿的眼镜或发夹。患儿手中持有硬物时，应取走。

另外，口中含有食物时，有可能卡住气管，应将食物取出。大多数痉挛伴有呕吐，应让患儿侧卧，以免呕吐物或唾液堵塞气管。

过去，为了避免痉挛时咬伤舌头，常让患儿咬住木筷子或小勺，这样，有可能使口腔受伤或咬伤手指，还有可能造成筷子或小勺进入食道，反而更危险，因此，应避免上述做法。可以将腰带、衣服钮扣松开，使患儿觉得舒服些。然后用凉毛巾或冰枕冷敷，使

前额、头部降温。痉挛发作过后可服退烧药，以防止体力的消耗。

◉ **观察痉挛情况** 要想判断是单纯的发烧性痉挛还是其他疾病引起的痉挛，观察其痉挛情况非常重要。应尽量沉着，按以下几点观察患儿，就医时向医生讲明。

① 有无感冒、腹泻、发烧等症状，头是否被击打。是在做什么时痉挛发作的（如：玩耍、吃饭、睡觉、看电视、哭闹等时）。

② 观察痉挛类型，是强直性痉挛还是间歇性痉挛；是全身还是身体的某个部分；如果是某个部分时，是身体的哪个部分；还要观察痉挛在发作过程中有什么变化 。

③ 面部或黑眼球朝向哪个方向（正面、左边或右边、上方等）。

④ 轻轻呼叫一下名字，看看是否有反应（意识）。

⑤ 痉挛持续了几分钟。

⑥ 痉挛发作过后，是否熟睡了以及睡觉时间多长。痉挛过后是否出现头痛、恶心或手脚麻痹。

◉ **注意** 大部分高烧性痉挛不留后遗症，6岁之前即会自然消失，因此不必担心。但癫痫、脑炎、髓膜炎等其他严重疾病也可出现痉挛，所以，只要出现下述情况之一者，应立即去医院检查。①第一次痉挛发作，②虽然多次发作，但这次发作与以往不一样，③发作持续10分钟以上，④反复发作多次，两次发作之间意识不清。

癫痫——大多数与遗传无关

对于癫痫好象有各种各样的误解和偏见，但与遗传有关的癫痫的确极少，出现智力障碍也只不过是癫痫中的一部分。

◉ **症状** 发作类型多种多样，一般分类如下：

◉ **大发作** 也称痉挛发作。是癫痫发作中最常见的类型。发作时全身挺直，跌倒后，手脚和身体出现痉挛。发作之后便进入熟睡。睡醒后，常常不记得发作前和发作期间的情形。

◉ **杰克逊氏〔皮质〕性痉挛发作** 身体的某一部分先开始痉挛，然后波及全身。例如：由一侧上、下身波及全身或者是从手指颤抖开始逐渐到手、胳膊然后到全身。

◉ **小发作** 也叫“愣神病”。无任何预兆，突然意识丧失，两眼发直。在吃饭、玩耍或者说话时，突然动作瞬间停止，持续大约2—10秒钟，痉挛不严重。发作过后恢复到原来的正常状态。有的患儿发作频繁，每天可发作几十次。

◉ **点头性癫痫** 是一种5—12个月婴儿常见的癫痫。脖颈突然前屈，同时四肢像振翅样的屈曲，停歇数秒后又连续发作。特点是这种连续发作每天可出现数次。这种癫痫的预后不良，可影响智力发育，因此，若有可疑病症时，应尽早做脑波检查，开始治疗。

◉ **其他** 肌阵挛——肌肉突然痉挛

失立性癫痫——突然身体松软、跌倒。

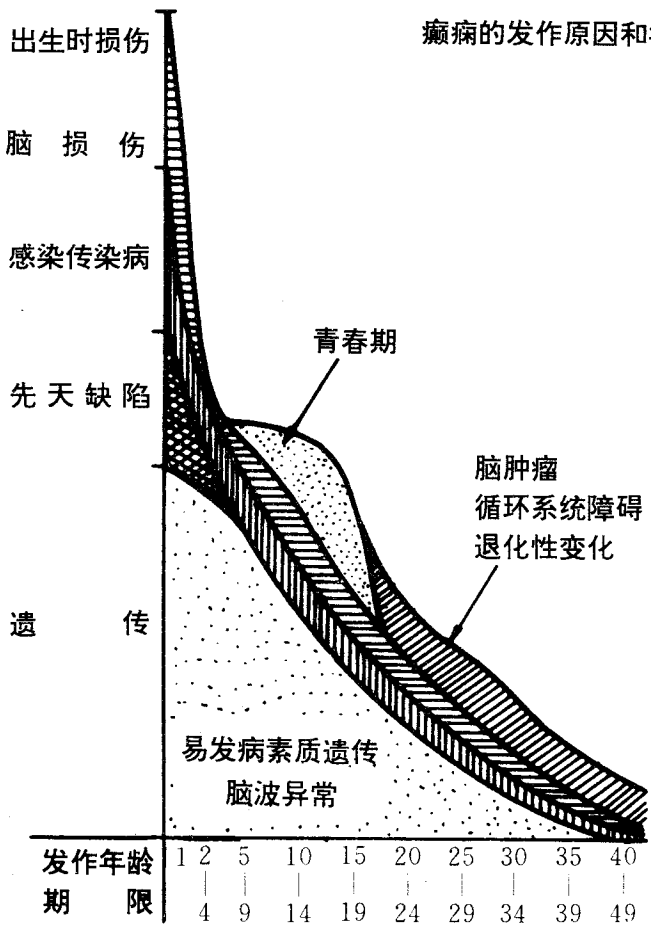
精神运动性癫痫——虽不出现痉挛，但出现无意识地伸舌、哼鼻、手舞足蹈，这种

动作可反复持续数分钟以上，事后不能记忆。

◉ **病因** 一般认为癫痫与遗传有很大的关系，这是错误的。大部分患儿患病原因是在胎儿期或出生时及婴儿期大脑受到损害所致。

◉ **处理** 发作时，应按“高烧性痉挛”章节中所讲的那样，避免不必要的刺激，等待其恢复。关键是在早期请医生诊断，服药治疗，不要自己随便判断。

◉ **注意** 婴幼儿期是身心发育的重要时期，不要过于溺爱，要与主治医生商谈，尽量使患儿像正常儿童一样生活。



癫痫的发作原因和年龄

骨骼、关节、肌肉疾病

该类疾病往往是在出生后发现或者是1岁之内出现症状，因此可早期发现、早期治疗。还有许多病例看上去有异常，但只不过是生理现象，随着不断地成长可自愈。

先天性髋关节脱位——注意尿布的垫法

先天性髋关节脱位是指股骨脱位或易脱位的状态。大多数病例是根据下肢外展时受到障碍才发现的。

◉ **症状** 先天性髋关节脱位与受伤脱臼不同，往往不出现疼痛，感觉不到关节活动障碍。但让患儿平卧，握住双膝分别向左右伸展时，可发现外展有问题。

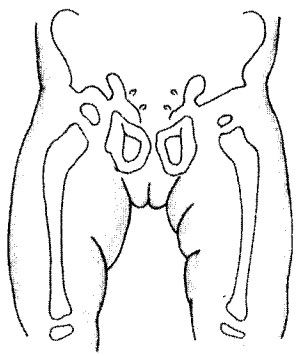
◉ **病因** 髋关节是指股骨根部的关节，由于髋臼发育不良，造成股骨头易脱位。

◉ **处理与治疗** 对于轻度髋关节脱位患儿，可将尿布只垫在两大腿之间，不要裹在腰的外侧，保持双腿左右外展姿势。不要穿瘦小衣服，尽量穿较宽松的衣服。这样，在日常生活中，婴儿容易保持双腿外展姿势，不知不觉中，股骨头就会进入髋臼内自愈。

对于较重些的髋臼发育不良患儿，可在医院使用里门比格尔氏法（先天性髋关节脱位治疗法）矫正皮带治疗。

◉ **注意** 治疗原则是保持髋关节自由活动状态，等待髋臼自然形成。

脱臼状态



左侧髋关节脱位

内翻足——要与生理性内翻足相鉴别

脚踝至脚尖内翻变形。大多数为先天性的

◉ **症状** 足内翻、脚心朝向内侧，因此，在站立时，脚外侧边缘或脚背着地。

◉ **病因** 内翻足多为先天性，但也有的患儿是因患脑性麻痹或脊髓灰质炎致使肌力平衡失调而引起内翻足。前者称为先天性内翻足，后者称为麻痹性内翻足。

◉ **治疗** 先天性内翻足出生后即可发现，可以根据内翻的程度，去医院使用石膏固定治疗。变形严重，石膏无法矫正时，要进行手术治疗。

◉ **注意** 与内翻足相鉴别的是1—2个月的婴儿，有时手脚猛伸会出现足内翻，但

过一会儿便会恢复正常。这不是病，是生理性的，可暂缓处理，不必担心。

O型腿、X型腿——正常婴儿亦常见

大部分都是生理性的，疾病性的几乎没有。

◉ **症状** O型腿是双腿并拢伸直时，双膝分离，而X型腿则是两脚踝分离。

◉ **原因** O型腿中，极个别患儿是由佝偻病引起，而绝大多数在出生时就是O型腿，从1岁半到3岁期间逐渐向X型腿方向发展，到上小学时，腿就会变直。O型腿→X型腿→伸直，这种变化可以说是一种生理现象。

◉ **治疗** 多数不予处理，随着年龄的不断增长，双腿会自然变直。若双膝或双腿间距超过10公分（也有的学说认为是5公分）或腿出现疼痛等症状时，应请医生判断，使用矫正鞋。

斜颈——大多数在6个月内自愈

颈部肌肉发硬，脖子不易转动。即使不予处理，90%的患儿6个月内可自愈。

◉ **症状** 脖颈不能向肌肉发硬的一侧转动，总是朝向同一个方向。

◉ **病因** 耳朵后方至锁骨的肌肉（胸锁乳突肌）是支配脖颈转动的肌肉，出生1个月内，该肌肉发硬，引起斜颈。

◉ **处理** 90%以上的婴儿斜颈在6个月内自然消失。如果发硬部位比较大或斜颈严重时，应定期请整形外科医生检查。

◉ **注意** 过去曾用按摩治疗斜颈，而现在认为1—2个月的婴儿接受按摩反而有害，最好是等待发硬的部分自然吸收。

弹簧指——有的可不必手术而自愈

该症可发生于1—4岁的儿童，手指（多数为拇指）弯曲，不能伸直。大多数弹簧指患儿不需手术而自愈。

◉ **症状** 双手或一只手拇指（也有的是其他手指）的末节弯曲，不能伸直。勉强伸直时会感到疼痛，有时使劲伸直后却不能再弯曲。

如果触摸弹簧指患儿的手掌根部，可触及到小豆大的坚硬结节。

◉ **病因** 支配手指末节弯曲的屈肌腱，部分呈瘤样肥大。肌腱瘤受腱鞘的牵制，使手指不能活动。

◉ **治疗** 3—5岁患儿一般不需手术，可用夹板固定治疗。

超过5岁仍未治愈的患儿可行手术治疗。此手术如由熟练的专职医生做则很简单，并可以完全治愈。



内分泌、代谢系统异常

分泌激素的内分泌腺出现异常时，会导致激素平衡失调，影响身心发育。

小儿糖尿病——必须限制饮食

糖尿病是一种可将从食物中摄取的糖转换成能量的激素缺乏引起的疾病。多见于有遗传因素的人。

◉ **症状** 突然消瘦，嗓子发干，大量饮水，尿量增多，食欲旺盛、饭量增大而体重却下降。另外，还易疲劳、倦怠、嗜睡、皮肤易化脓。

◉ **病因** 一种由胰腺分泌，叫做胰岛素的激素具有将食物中摄取的糖转换成能量的功能。患糖尿病时，由于这种激素缺乏，所以，糖不能被充分利用。未能代谢的糖就积存于血液中，从而使血糖值升高，糖还混于尿中排出。

◉ **治疗** 由于胰岛素缺乏，所以应采用饮食疗法，即：减少糖的摄取。同时要用注射或口服的办法补充所需的胰岛素。胰岛素所需量以及饮食限制的程度因患儿症状不同而异，因此，应先住院进行检查。如确定治疗方案后，可在家中按医生指导进行疗养。

轻度胰岛素缺乏症，只要限制饮食就可以好转。

垂体性侏儒症——服用生长激素

垂体性侏儒症身体发育匀称，智力发育也正常，所以，早期不易发现，需检查生长激素才能确诊。

◉ **症状** 3岁以前的特点是整个身材矮小，匀称，智力发育正常。4—5岁前后开始发现身材矮小。

◉ **病因** 在脑垂体分泌的激素中，由于生长激素分泌不足而导致身材长不高。相反，如果生长激素分泌过多，就会导致垂体性巨人症。

◉ **治疗** 服用生长激素，促进发育。治疗的第1年疗效最为明显。如果使用生长激素后仍不见效时，应考虑脑垂体生长激素以外的其他原因引起的发育障碍。

甲状腺功能异常——采用服药或手术治疗

甲状腺功能异常包括甲状腺功能低下和甲状腺功能亢进。

◉ **症状及原因** 甲状腺功能低下包括先天性（呆小症）和后天性两种。这两种都是由于甲状腺激素分泌不足而影响发育的。甲状腺功能亢进则是甲状腺激素分泌过多，甲状腺肿大，代谢旺盛，虽吃得多，但身体消瘦。

◉ **治疗** 可口服药物调整激素的分泌量，有时还可进行手术治疗。

眼科疾病、视力异常

用脏手揉眼可以引起感染症状。婴幼儿期是视力发育的重要时期，应注意有无屈光异常。

结膜炎——由感染或过敏等引起

白眼球及覆盖眼睑内侧的结膜发炎。

◉ **症状** 白眼球及眼睑内侧充血，流眼泪。眼内分泌物（俗称眼屎）增多，有时早上起床，上、下眼皮粘在一起睁不开眼。主诉眼睛发痒、疼痛。

◉ **病因** 由细菌或病毒感染、灰尘、过敏、疲劳等引起。

◉ **处理与治疗** 遵医嘱，用抗菌素或肾上腺皮质激素药水点眼，连续使用1—2周即痊愈。平时注意保持眼睛卫生，避免灰尘、细菌、病毒污染。

◉ **注意** 对于病毒感染引起的结膜炎，应尽量不用手接触眼睛，避免传染他人。点眼药水时一定要洗手，保持手的清洁。另外，为患儿准备专用的毛巾、洗脸盆，不要与家人共用。如果传染给家人，会重复感染，不易治愈。

麦粒肿——眼睑内侧化脓

细菌侵入眼睑内引起的化脓性炎症，也叫做睑腺炎。

◉ **症状** 部分眼睑发红、发硬、肿痛。约4—7天后化脓，变得柔软，排出脓液，自愈。

◉ **病因** 由细菌侵入眼睑皮脂腺、毛囊等引起。

◉ **处理与治疗** 首先要保持眼睛周围皮肤清洁。不要触摸或按压麦粒肿的部位。

一定要请医生检查，服用抗菌素或用软膏涂抹，保持清洁。症状严重时，可切开排脓，给予抗菌素治疗。

◉ **注意** 极个别患儿出现麦粒肿扩散而引起败血症，所以，一定要去医院检查。

倒睫毛——无需担心

下睫毛向内生长，进入眼中。

◉ **症状** 眼内有分泌物，白眼球发红。另外，去室外时感到晃眼，有时睁不开眼或一个劲地揉眼睛。

◉ **病因** 由于婴儿脸蛋较胖，下睫毛被脸蛋挤压而向眼内生长。

◉ **处理与治疗** 倒睫毛在大人看来好像很难受，但出乎意料，大多数患儿却满不在乎。请观察一段时间。到1岁时，身体变得苗条，脸蛋不太胖时会自然恢复。但如果分泌物多，充血严重，有可能损伤角膜或者引起炎症时，要请教医生。

斜视——影响视力发育

如果一只眼向某一方向偏斜，两眼视轴

不平行时，就是斜视。斜视妨碍视力的发育，应早期手术。

◉ **症状** 眼睛朝向内侧（内斜视），眼睛朝向外侧（外斜视），眼睛朝向上（上斜视）。平时不易发现的轻度斜视，只有当孩子直盯某件东西时才能发现。

◉ **病因** 有先天性斜视和出生 6 个月后出现的斜视。

大多数先天性斜视是由于运动眼球肌肉的功能不平衡所造成。出生 6 个月后出现的斜视大部分是由于高度远视等屈光不正所造成。

◉ **治疗** 先天性斜视需对运动眼球的肌肉进行手术，纠正眼睛视轴。出生 6 个月后出现的斜视，应戴眼镜纠正远视和使用缓解斜视的眼药，如果使用上述方法仍不能纠正斜视时，应手术治疗。

◉ **注意** 患斜视时，由于不用患眼而只用正常的一只眼睛视物，因而立体感或远近感不准确。另外，患眼长期不用会造成视力不发育，发生弱视，因此，一定要请专科医生检查，进行适当处理。

另外，出生 6 个月内的婴儿有时出现内斜，是生理性辐凑，不必担心，大多数会自愈。另外，假性斜视，左右眼角间隔较宽的孩子，在 4 岁时，有的看上去好像有点斜眼，像这种情况大多数也会自然痊愈。

远视——远近视物不清

远视是指远物和近物都不容易看清。幼儿远视较近视稍多。高度远视不宜进行视力训练，可形成弱视或斜视，因此，应早期处理。

◉ **症状** 一般认为“远视能够看清远的物体”，这是错误的，实际上，对于远物、近物都不能很好地聚焦而看不清。症状轻者，周围的人不易发现。专科医生有专门对幼儿检查的方法，因此，发现孩子眼神不正常时，应在 2—3 岁时查一下视力。

◉ **病因** 由于眼睛的前后径短，光在视网膜后方聚焦，而不能聚焦于视网膜上。

◉ **治疗** 大部分婴幼儿最初眼睛的前后径短，有远视的倾向。如果症状较轻，水晶体可自行调节，加之训练，随着年龄的增长，会逐渐接近于正视。但高度远视时，就不可能用自身的力量来调节，因此，需戴合适的眼镜进行调节。

◉ **注意** 高度远视放弃不管时，眼睛视物的视力训练就会不足，形成斜视或弱视，因此，一定要遵医嘱，认真进行纠正。

近视——不必过于担心视力发育问题

近视眼虽然远物不能看清，但近物能够看清，不必过于担心对视力发育的影响。

◉ **症状** 视远物不清，可在近处看电视。

◉ **病因** 与远视相反，近视眼的前后径较正常者长，晶状体屈光度过大，在视网膜前面聚焦。婴幼儿近视大部分都是遗传性的。

◉ **处理与治疗** 配戴合适度数的眼镜。轻度近视，6 岁之前可以不戴眼镜，总之，要请专科医生检查，听从医生指导。

屈光参差——左右眼视力不平衡

左右眼屈光显著差别。应注意患眼有可

能形成弱视或斜视。

◉ **症状及病因** 左右两眼的屈光度不同，例如：一只眼正常，另一只眼远视或近视；或者两眼都散光，但散光的程度有很大差别。眼睛屈光参差时，平时总是使用能够看清的一只眼视物，而看不清的另一只眼睛不用，这样就造成视物训练不足，视力更加下降。

◉ **处理与治疗** 遵照眼科医生指导，用眼带或眼罩将正常眼遮住，用视力差的一只眼视物。也可配戴眼镜或眼罩与眼镜并用。

散光——儿童中亦多见

因角膜曲度不均匀而不能聚焦，视物模糊。一定要配戴眼镜进行矫正。

◉ **症状及病因** 眼球角膜不是正常的球形，而是整个歪斜或表面出现凹凸，因此，射入眼球内的光就根据方向的不同，焦点偏移。所以，眼睛中形不成一个像而出现视物模糊不清。

◉ **处理与治疗** 如果不予处理，会同远视一样，造成眼睛训练不足，影响视力发育，因此，应在早期检查视力，及时配戴眼镜。

◉ **注意** 散光同远视一样，6岁以下儿童亦多见。大多数为先天性、遗传性，为了保险起见，如果父母一方有散光，就应及早给孩子检查视力。

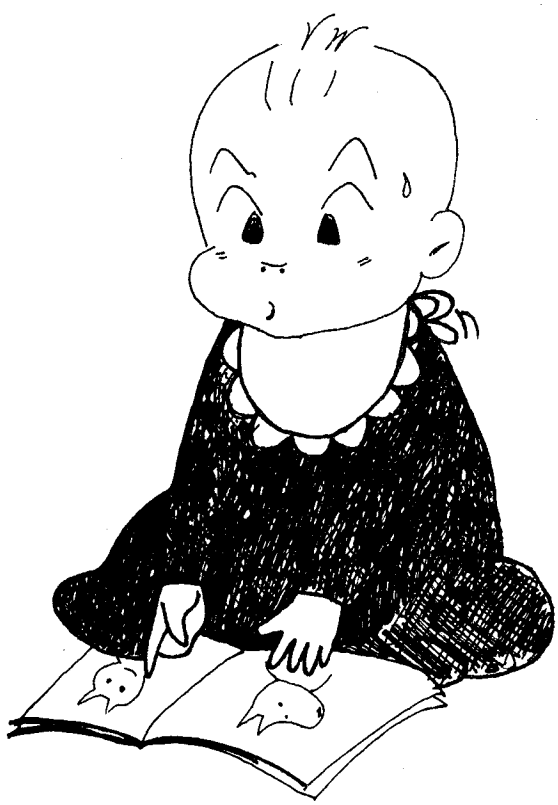
影响视力发育的其他异常

除了以上所讲的斜视和屈光异常外，还有下述眼睛异常影响视力的正常发育。若怀疑有问题时，应及早去医院做详细检查。

◉ **先天性白内障** 晶状体混浊造成视力下降。瞳孔发白，怕光，感觉刺眼是发现白内障的征兆。晶状体混浊严重时，2—3岁可行手术。配戴眼镜或隐形眼镜进行矫正。

◉ **先天性青光眼** 眼球内房水排出通道阻塞或狭窄，眼球内房水蓄积，黑眼球或眼球增大。角膜混浊，视物不清，症状与白内障相同，怕光，感觉刺眼。

◉ **角膜混浊** 造成角膜混浊的原因有很多。用产钳分娩时，若钳子接触到角膜时就很容易造成角膜混浊，即使混浊程度较轻，也会造成散光。



耳、鼻科疾病

耳与鼻是靠一系列粘膜相连接的，因此，耳朵有炎症，鼻子也很容易引起炎症。另外，若急性炎症不彻底处理，大多数会转成慢性疾病，需特别注意。

外耳道炎——张嘴闭嘴时疼痛

是一种外耳道发生炎症的疾病，有时会化脓。

◉ **症状** 主诉耳朵剧烈疼痛，尤其是张嘴、闭嘴或牵动耳朵的时候出现疼痛。多数还会出现发冷、寒战或发烧。

◉ **病因** 外耳道受伤后，细菌进入引起感染。外耳道受伤多半是用挖耳勺或手指挖耳垢时弄伤。另外，洗澡或游泳时，水进入耳朵内也可引起。

◉ **处理和治疗** 用凉毛巾冷敷耳朵前后以缓解疼痛。去耳鼻喉科清洗外耳道，使用含有抗菌素的软膏或口服药进行治疗。化脓时，可切开排脓，不要洗澡。

◉ **注意** 挖耳垢时，用棉棒擦除靠近耳孔处的污垢就可以了。

急性中耳炎——发烧、耳朵痛

中耳发生炎症、化脓。

◉ **症状** 发烧38—40℃，耳朵痛。婴儿患急性中耳炎时，总是一边哭一边摸耳朵，精神不佳。半夜突然哭闹，同他讲话时无反应，采用将电视声音放大等方法测试听力，发觉听力很差。有的还流出脓性分泌物，脓性分泌物流出后，耳朵疼痛减轻，听力改善。

◉ **病因** 患感冒时的鼻、咽喉炎症波及中耳，引起中耳炎。因儿童连接耳、鼻的咽鼓管粗短呈水平状，所以，鼻、咽部细菌很容易进入中耳，引起婴幼儿中耳炎。

◉ **处理与治疗** 休息、冷敷耳朵周围，及早请医生检查。疼痛和发烧严重时，要做鼓膜切开，用针抽出脓液。

◉ **注意** 要坚持门诊治疗，直到彻底治愈为止，以避免转成慢性中耳炎。尤其是患有增殖腺肥大症和扁桃体肥大的儿童，易患感冒，感冒后往往容易引起中耳炎，应特别注意。

渗出性中耳炎——耳朵听力下降

渗出性中耳炎是指连接耳、鼻的咽鼓管出现炎症，渗出的淋巴液蓄积于中耳的情况。

◉ **症状** 有一种耳朵被堵塞的感觉，听觉不好。耳痛、发烧。

◉ **病因** 咽鼓管起着调节中耳内空气压力的作用。一般情况下，咽鼓管靠近耳朵一侧的前端是闭着的，在吞咽或打呵欠等时张开，以调节压力。但患感冒时，咽鼓管粘膜肿胀、增殖腺肥大，使咽鼓管阻塞，不能进行正常的调节，中耳内压力降低，液体渗出。

◉ **处理与治疗** 鼻、咽出现炎症时，

应服药控制，使咽鼓管内气流畅通。中耳内淋巴液渗出较多时，应将其抽出，量少时可自行吸收。

◉ **注意** 因该症不发烧、不疼痛，所以不容易被发现。如不予处理，可造成听力障碍，应引起注意。此外，中途停止治疗，也有可能造成听力障碍。治疗需要1—2个月的时间，应持之以恒地坚持门诊治疗。常做听力检查，以确定听力是否恢复。

副鼻窦积脓症——流粘性鼻涕

位于上颌骨内的副鼻窦经常积有脓液

◉ **症状** 流粘性脓鼻涕，鼻子时常不通气。经常感到头重或头痛，嗅觉不灵敏。

◉ **病因** 该病病因复杂，疑点很多。一般认为与体质或过敏关系密切。还有的是因营养失调，感染虫牙细菌引起。

急性副鼻窦炎是因感冒等引起的暂时性鼻腔发炎。

◉ **处理与治疗** 治疗方法以其病因不同而异，应与耳鼻喉科医生协商，查清原因。治疗方法有：将药物注入窦腔冲洗排脓，或将药物吸入鼻腔，保持鼻道通畅以及口服药物。除此而外，还可进行皮下注射以改变体质，减低病人的敏感性等。有时还需进行手术治疗。

另外，不偏食，不积存鼻涕也很重要。

听力障碍——早期发现非常重要

根据传音通道的障碍部位，可分为以下几种。

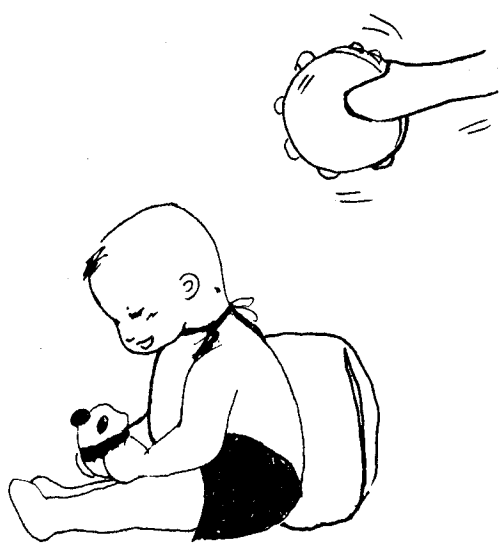
◉ **传音性听力障碍** 因外耳、鼓膜、中耳异常引起的听力障碍。原因有耳垢堵塞、中耳炎、咽鼓管炎、增殖腺肥大症、积脓症、外耳或中耳畸形等。可以根据不同的原因，采用手术等方法治疗。有的戴助听器也很有效。

◉ **感音性听力障碍** 因内耳、听觉神经、大脑异常引起的听力障碍。其原因有：遗传或近亲结婚，怀孕期间感染风疹病毒，未成熟儿，内耳炎，脑脊髓膜炎，腮腺炎及链霉素等药物性中毒。还有许多病例原因不明。感音性听力障碍很难完全治愈，因此，应尽早进行语言训练等。使用助听器效果不大。

◉ **混合性听力障碍** 同时患有传音性和感音性听力障碍。

◉ **处理与治疗** 早期发现至关重要。平时应注意观察患儿对声音和语言的反应，发现异常即做听力检查。大医院都具备可对婴幼儿进行检查的设备。婴儿对声音的反应，可根据月龄的不同而异，所以，也不要太神经质，过于担心。

◉ **注意** 听力障碍影响语言和智力的发育，因此，早期发现非常重要。



喉、口腔、牙科疾病

患牙齿、口腔和咽喉疾病时，因饮食受到影响，从而造成营养缺乏，应注意。

口腔炎——应食清淡口味的食物

口腔炎是口腔粘膜或舌头发生炎症。有卡他性口腔炎和口疮等。

◉ **卡他性口腔炎** 是一种由口腔内杂菌引起的炎症。口腔中存在着多种杂菌，平时不会有什么不舒服，但当身体状态不佳，口腔粘膜抵抗力降低或口腔内因轻度受伤或烫伤而损伤粘膜时，杂菌便会繁殖，引起炎症。出现炎症时，口腔粘膜红肿，疼痛，唾液分泌多，口臭。另外，舌头有时出现一层白的舌苔，这些症状都比较轻，只要口腔内伤口或身体状况好转时就会自然痊愈。

◉ **口疮性口腔炎** 是由疱疹病毒等引起的感染，1—3岁幼儿多见。

口腔内长出小的水疱，水疱破裂后形成灰白色膜，疼痛。症状有发烧，颌下淋巴结肿大，疼痛。

◉ **处理与治疗** 经常漱口，保持口腔清洁。由于口腔疼痛，不愿吃饭，所以，饭菜口味要清淡，避免过热和过凉。可使用缓解口腔疼痛的涂抹药或内服药，不管使用什么药物，都要在医生指导下使用。饮食要各种营养均衡，特别是多吃维生素丰富的食品。

口疮性口腔炎，水疱破裂后形成的膜会脱落，形成轻度溃疡，溃疡严重时，应使用涂敷药物进行治疗。

◉ **注意** 其他疾病（麻疹、猩红热、川崎病、水疱疮、手、脚、口腔病——注：手掌、手背、脚背、口内出现红斑，小水疱的疾病），有时也可引起口腔炎，因此，除了注意口腔内健康状况外，还要注意全身健康状况。

鹅口疮——出现牛奶渣样的斑点

婴儿多见，是一种霉菌感染，很少出现疼痛和发烧，严重时，食欲不好。

◉ **症状** 口腔内长出牛奶渣样的白色斑点。这些斑点与牛奶渣不同，用手指轻轻触摸或用纱布擦时，擦不掉。如果用力擦便可使创面出血，如果担心，可请医生检查。

◉ **病因** 是一种叫做鹅口疮菌的霉菌引起的。通过奶瓶、奶嘴、母亲的乳头感染。这种菌平时就存在于口腔中，在身体抵抗力弱或口腔有伤口时易发病。还有的是由于长期服用抗菌素引起。

◉ **处理与治疗** 注意保持奶瓶、奶嘴，乳母奶头的卫生，摄取足够的营养以增加身体的抵抗力。可请小儿科医生开些制霉菌素药液或龙胆紫，涂于患处，若坚持治疗的话，一般1周左右即可痊愈。

◉ **注意** 营养不良时则不容易治愈，还会经食道波及到胃和肺。

地图舌——舌头出现红白色隆起

地图舌多发于皮肤和粘膜过敏的儿童，例如：特异性体质的孩子。舌头出现红色和白色小区，象地图一样，无疼痛。

◉ **症状** 部分舌乳头平滑，乳头周围出现白色隆起，整个舌头像地图一样，基本上无疼痛感觉。

◉ **病因** 多发生于特异性体质、粘膜过敏的儿童。一般认为是由于舌乳头对刺激反应敏感而引起。

◉ **处理与治疗** 地图舌不妨碍舌头功能，不予处理也会自愈，因此，无需治疗。

◉ **注意** 极个别肝脏疾病等慢性病患者，有的也可出现短时间的地图舌，所以应注意观察全身状况。

扁桃体炎——主要症状是嗓子痛和发烧

扁桃体红肿，是感冒的一种。

◉ **症状** 嗓子疼，尤其是吞咽时疼痛加重。常常出现突然发烧，干咳症状。

◉ **病因** 是一种病毒或细菌感染，究竟是哪一种感染不好鉴别。在细菌感染中，如果是溶血性链球菌感染，扁桃体会非常红，并有白色斑点。

婴儿的扁桃体发育还不成熟，所以真正患扁桃体炎是从3岁左右开始。

◉ **处理与治疗** 如果是病毒性扁桃体炎，可以口服退烧药，注意休息，漱口。如果是细菌性的，则服用抗菌素。尤其是对于溶血性链球菌引起的扁桃体炎，大多数可遵医嘱，使用青霉素系列的抗菌素治疗。

◉ **注意** 扁桃体炎治愈2—3周后，有的可并发风湿热，猩红热，急性肾炎等，需注意。

另外，扁桃体反复发炎时，可以影响肾脏功能。根据情况，有的则需切除扁桃体，应同医生协商决定。

增殖腺肥大症——鼻塞

增殖腺肥大症是一种叫做增殖腺的淋巴组织肥大的疾病。

◉ **症状** 增殖腺阻塞鼻咽部，造成鼻阻塞，呼吸时发出声音或者张口呼吸，入睡时打鼾。另外，由于咽鼓管开口处受压，造成听力下降，中耳压力不能正常调节，容易反复引发渗出性中耳炎等。

◉ **病因** 增殖腺也叫鼻咽扁桃体，是扁桃体的一种。婴儿期时很小，逐渐增大，6—7岁时为最大，以后又逐渐缩小。如果这种增大超过了生理范围，就会引起前面所讲的那些症状。

◉ **处理与治疗** 增殖腺异常增大时，需手术切除，应请耳鼻喉科医生判断是否需做手术。

◉ **注意** 由于呼吸不畅，导致胸部发育不良，听力不好。有时会出现注意力不集中，心神不定。幼儿出现这种症状时，多半都患有增殖腺肥大。

龋齿——乳牙龋齿发展较快

龋齿是指人体中最坚硬的牙釉质和牙本质受到侵蚀，表面出现缺损或形成漏洞的状态。

◉ **症状及发展过程** 龋齿早期无痛，因此，很难早期发现。最初，牙的某一部分呈黄褐色，若再继续发展便侵蚀牙髓，这时就会出现剧烈疼痛，有时还会出现颌下淋巴结肿大。尤其是乳牙的牙釉质层和牙本质层比较薄，因此龋齿发展较快，往往很快侵蚀到牙髓，引起炎症。

◉ **病因** 口腔内细菌感染，食物中所含的糖分变成酸，酸又溶解牙齿的钙。一般认为与吃甜食过多或吃零食有关。

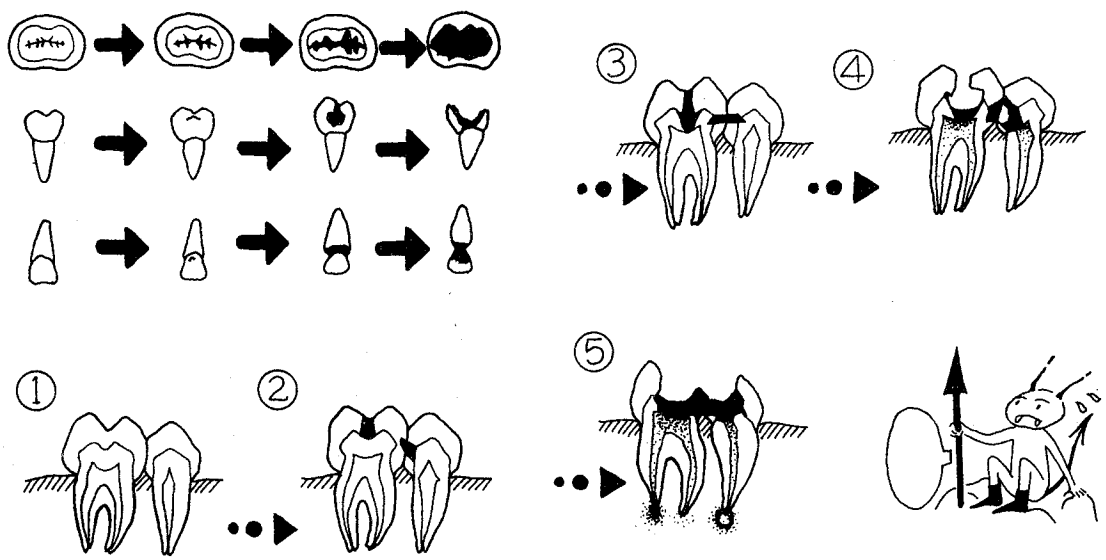
另外，由于乳牙的牙间隙以及牙与牙龈之间的间隙较大，食物残渣容易积存和对酸反应比较敏感都有可能成为造成龋齿的因素。

◉ **处理与治疗** 龋齿绝对不会自愈，所以应尽早请牙科医生治疗。牙痛时，先将塞在牙齿中的食物残渣取出，然后去医院治疗。

◉ **注意** 作为预防方法，最重要的是少吃甜食，尤其是晚上睡觉前应绝对避免吃甜食。

使用的牙膏、牙刷也很重要。要从婴儿时期开始，每次进食后，给婴儿喝点水或者母亲用棉棒或纱布将牙齿擦干净。如果婴儿的上、下8颗前牙长出后，母亲可用儿童牙刷给婴儿刷牙。孩子稍大些，自己能刷牙时，在每次刷牙后，母亲一定要检查是否刷得干净。

龋齿的发展过程



过敏性疾病

由于每个人的过敏反应不同，因此，治疗方法也各不相同，需请专科医生检查，进行恰当的治疗。另外，坚持治疗非常重要。

出现荨麻疹、湿疹、呕吐等

细菌或异物进入体内时，体内便会产生一种抵抗、清除它们的物质，这种物质就叫做抗体。抗体对人体有有利的作用，也有不利的作用。有利的作用是，它能像预防接种一样，起到免疫疾病的作用，而不利作用是可引起过敏，出现各种症状。

过敏的主要症状有荨麻疹、湿疹、呕吐、腹泻、咳嗽、吐痰、流鼻水等。这些症状的出现是由于过敏时，支气管和胃肠肌肉收缩，血管扩张，血液成分向身体组织渗透，肿胀、浮肿而引起的。

引起过敏的原因是过敏源，所有与身体成分不同，可诱发过敏反应的物质都为过敏源。典型的过敏源有室内灰尘、花粉、霉菌、鸡蛋和牛奶、猫狗等宠物的毛、药品等。但是，过敏源进入人体后，并不是所有的人都会出现过敏。有的人易出现过敏，有的人则不易出现，这与遗传有关。因此，其父母、兄弟、祖父母等患有过敏性疾病的婴儿应当注意。

另外，过敏体质的儿童中，有的会出现多种过敏性疾病。例如腹泻、皮肤炎、喘鸣等，会随着年龄的增长转成哮喘或鼻炎，应引起注意。

防治过敏的措施：首先要找出和消除过敏源。但是，要确定过敏源却是相当困难的，其中有的过敏源是两个以上。所以，应经常打扫房间，减少最容易引起过敏的灰尘。根据情况，不饲养猫、狗、鸟等宠物。穿棉布衣服，毛毯等床上用品要套上罩子。还要积极锻炼身体，衣服穿薄一些或者用干布磨擦皮肤以增强皮肤的抵抗力。再者，只要医生没有限制，可以让孩子自由地在室外玩耍、活动。如果过于溺爱，反而会使孩子神经质。

过敏性疾病的治疗花费时间较长，应同专科医生商量，采用适合孩子的治疗方法，坚持不懈地进行治疗。

支气管哮喘——呼气困难

支气管哮喘是由于细支气管壁发生痉挛，从而造成呼吸困难。

◉ **症状** 呼气困难，呼气时发出呼呼的声音。发作之前，会持续几天出现流鼻水、鼻塞、咳嗽等感冒样症状。

发作多发生在夜间，一年可以反复发作数次。

◉ **病因** 几乎都是过敏性疾病。过敏的原因因人而异，多为房间灰尘、壁虱、花粉、动物毛、霉菌等。另外，天气变化、疲劳、感冒、精神因素也可以诱发发作。

◉ **处理与治疗** 发作时，应将患儿衣服松解，姿式放舒服一些，以便于呼吸。注意空气的流通，使患儿能呼吸到新鲜空气。喝水少时，痰会变得粘稠，粘在支气管壁上，应

注意补充足够的水分。

发作严重时，应遵医嘱，使用支气管扩张药物。发作时间长，睡眠不足或身体衰弱时，需进行静脉输液等治疗。

除对发作进行对症治疗外，还应消除引起过敏的过敏源，积极锻炼身体，以增强体质，战胜哮喘。衣服不要穿多，用干布磨擦皮肤或洗凉水澡。年龄稍大些后，最好做做体操等。

食物过敏——症状很多

食物过敏是对某一种特定的食物出现过敏反应。

◉ **症状** 食物过敏的症状有许多，其中有荨麻疹、呕吐、腹泻、哮喘等。

◉ **病因** 引起过敏的食物可因人而异。日本人中常见的食物过敏源有牛奶、鸡蛋、大豆。此外还有荞麦、巧克力、青花鱼等。

◉ **处理与治疗** 最重要的是应消除过敏源。吃下的食物不会立即出现过敏症状，而且吃下的食物不只一种，要想找出其中的哪一种是过敏源确实不是一件容易事。

在尚未明确原因时，先不要吃认为有可能引起过敏的食物，观察2—3天。例如：对牛奶过敏时，除了不直接喝牛奶外，还要不吃奶油、奶酪以及面包和含有牛奶的糕点。对大豆过敏时，豆酱和酱油也有可能引起过敏，因此，要想完全消除过敏源则不是一件容易事，这时需使用药物，应请医生检查处理。

过敏体质一般很难改变，只有等待身体具备了对过敏源食品消化吸收的能力之后，再从少吃开始，一点点增加，慢慢使过敏反应消失。如果明确了过敏源食品后，可以在一段时间内不吃这种食品，然后再逐渐少吃。最好遵照医生指导去做。

◉ **注意** 牛奶、鸡蛋、鱼肉等是儿童生长所需的重要食品。考虑到营养的均衡问题，应补充其他食品或开发代用品，制定一个既能避免食用过敏源食品，营养又合理的食谱（参考第168—169页）。

吃鸡蛋过敏时，不要做预防流感的接种。

荨麻疹——奇痒难忍

荨麻疹是皮肤表皮下真皮层发生的过敏反应。

◉ **症状** 突然出现边界清晰、红色隆起的斑疹。斑疹以数分钟至数小时不等的间隔时隐时现。最初如小豆粒大，逐渐增大重叠，有的呈地图状，奇痒难忍。身体任何部位都可出现，有时口腔内和咽喉也会出现。

◉ **病因** 是一种过敏引起的疾病。过敏源多为青鱼、大虾、螃蟹、牛奶、鸡蛋等食物和阿斯匹林、巴比妥（安眠药）等药物。

另外，还有的病因与过敏无关，而是因寒冷或日光照射等物理性刺激而引起。

◉ **处理与治疗** 过敏源因查明后，应消除过敏源。

可口服或注射抗组织胺药或肾上腺皮质激素治疗。症状轻者，只涂抹含有抗组织胺药或肾上腺皮质激素的软膏即可痊愈，使用这些药物时，请按医生指导使用。

过敏性鼻炎——流清涕

鼻粘膜出现过敏反应，形成鼻炎。

◉ **症状** 接触过敏物质或吸入含有过敏物质的空气后，便会出现发作性的打喷嚏、流鼻水，同时还伴有鼻塞、鼻腔内发痒。除上述症状外，有的还出现嗓子发痒，眼睛充血、发痒。

根据过敏源的不同，上述症状会在某个季节加重。

◉ **病因** 众所周知的过敏源有花粉、灰尘、霉菌、动物的毛、荞麦壳等。

◉ **处理与治疗** 注意不要接触过敏源。因此，要保持室内清洁，不饲养宠物，在有花粉的季节，不要将盆栽植物搬到室内。外出时戴较厚的口罩对于防止过敏比较有效。

发作时，口服抗组织胺药或使用滴鼻剂。

◉ **注意** 过敏性鼻炎常常合并有支气管哮喘，过敏性皮肤炎，食物过敏等其他过敏症状。

因伤风而流鼻水不止或经常鼻子不通气的儿童应考虑是否患有过敏性鼻炎。大部分轻度过敏性鼻炎往往误认为感冒，所以最好做划痕试验来确诊是否是过敏。



传染性疾病

传染性疾病是由细菌、病毒、病原微生物引起的传染性很强的疾病。首先要注意尽量不染病，如果患病后，应注意不要传染他人。

水疱疮——水疱结成疮痂

是一种身体出疹，传染性很强的儿科传染病，被列为学校传染病，也称为水痘。

◉ **症状与病程** 发病初期，面部和躯干出现红色斑疹，很快变成水疱，1—2 天后干燥成为疮痂。斑疹渐渐增多，疮痂和新的水疱混在一起。面部、头部和躯干出疹较多，手脚较少。从开始出现斑疹到疮痂完全消失大约需要 10 天到 2 周的时间。有的患儿可发烧 38℃，也有的患儿不发烧 。口腔内出现斑疹，吃东西时会感到刺痛，食欲下降。疮痂可在 1—2 周内自然脱落，留下白色痕迹，数月后完全消失。

◉ **病因** 由水痘病毒引起，潜伏期为 2—3 周。该病毒与带状疱疹一样，初期感染为水疱疮，有一定免疫力的年龄稍大的儿童或成人感染该病毒时便患带状疱疹。

◉ **处理与治疗** 发烧时，可根据情况给予退烧 药，斑疹处涂抹软膏以止痒和控制化脓，也可以使用口服药物。必要时可口服抗菌素，防止严重化脓。

为了避免细菌从挠伤处进入，手指甲应剪短些，手要保持清洁，每天更换内衣。口腔出疹，食欲不好时，应给予可口的食物，出疹时不要洗澡。

◉ **注意** 由于感染力较强，待全部斑疹形成疮痂约需1周的时间。为了不传染其他孩子，应让孩子在家玩耍。水疱疮被列为学校传染病，幼儿园的孩子需有医生的许可或治愈证明书，方可入园，应与经治医生协商。

个别患儿可并发水痘肺炎或脑炎。出疹1—5天后，若出现剧烈咳嗽，呼吸困难时应考虑是否患了水痘肺炎，出现痉挛或意识障碍时，应考虑到脑炎的可能，立即去医院检查。

肾变病、白血病患儿，在使用肾上腺皮质激素期间出现水疱疮时，有时会有生命危险，应立即通知主治医生。

手足口腔病——手、足、口腔内出现斑疹

主要为婴幼儿由病毒感染引起的一种夏日感冒。

◉ **症状** 嗓子发红，口腔内出现斑疹，严重时，口腔疼痛、不能吃东西。手背、脚背、手掌、足跟部、脚心等处出现红色斑疹和水疱。有的患儿发烧，体温达38℃，可持续1—3天。水疱4—5天后被吸收而消失。

◉ **病因** 是由唾液、喷嚏、粪便中的柯萨奇（肠道）A16型病毒感染所致，潜伏期为3—7天。

◉ **处理与治疗** 不需特殊治疗。如果口腔内因斑疹，吃东西疼痛时，可使用口内涂抹药或口服药等。不要多吃酱油以及咸、酸和过热的食物，而应吃软食。最好吃奶油冻、汤和凉牛奶等。总之，食物要软，刺激性小并且还要有营养。

猩红热——注意肾炎等并发症的发生

3—7岁儿童多见，传染性很强，容易出现肾炎等合并症或后遗症，被列为法定传染病。

◉ **症状与病程** 突然发烧，嗓子疼痛。扁桃体发红，可见白色斑点。发烧的同时，全身出现小米粒大小、像痱子样的红色皮疹，唇周较少，皮肤明显苍白。舌头像草莓样，称为草莓舌。2—3天后退烧，但嗓子痛和皮疹还要再持续2—3天。

发病第2周，皮疹部位呈米糠样脱皮，手掌、脚心、手指大块脱皮。

◉ **病因** 是由溶血性链球菌感染引起。

◉ **处理与治疗** 使用抗菌素治疗，注意休息。第2周开始脱皮，在此期间往往容易并发其他疾病，因此，即使认为症状好转，也要遵医嘱坚持休息和用药。

◉ **注意** 容易并发中耳炎、淋巴结炎等，尤其要注意肾炎和风湿热的发病。进入恢复期后，若主诉食欲不振、头痛、出现浮肿、血尿、少尿等症状时，则有患肾炎的可能。在发病后2—3周期间，应做小便化验检查，以争取早期发现。

幼儿急疹——高烧后出疹

高烧持续3—4天，烧退后出现皮疹，是

一种婴儿常见疾病。多发于6个月以上至1岁半儿童，1岁半以上的儿童发病较少。

◉ **症状** 高烧38—39℃，持续3天，烧退的同时出现皮疹。皮疹像麻疹或痱子，面部较少，躯干和手、脚较多，2—3天即消失。患儿食欲不好，对刺激较敏感，失眠，无精神。有的还可伴有腹泻、面部浮肿、颈后淋巴腺肿大、呕吐、发烧性痉挛。

◉ **病因** 该病病因尚不明确，一般认为是由某种病毒引起。

◉ **处理与治疗** 无需特殊治疗，高烧时可使用退烧药镇静，多喝水。发烧期间不要洗澡，在皮疹消失之前不要外出。

麻疹——出现高烧、咳嗽、皮疹

在普及预防接种之前，麻疹是一种几乎人人都患的疾病。若并发肺炎或脑炎则比较危险，需注意。此病传染性较强，被列为学校传染病。

◉ **症状与病程** 潜伏期（10天左右）的早期，出现感冒样症状，发烧38—39℃，咳嗽、打喷嚏、眼内有分泌物、流鼻水等，逐渐加重。发烧2—3天后，颊粘膜出现小米粒般大的白色斑点，称为科泼力克氏斑（见于麻疹早期口腔粘膜）。刚刚退烧后又升至38—40℃，面部、耳朵、颈部、胸部出现大小不一，形状各异的皮疹，逐渐遍及全身。

出疹期间（4天左右）发高烧，咳嗽加重，无食欲，精神不振。

出疹3—4天后，病情渐渐减轻，皮疹消失，留有色素沉着。1周至10天后退烧，恢复至正常体温，但仍有咳嗽。

◉ **病因** 通过咳嗽、打喷嚏、垃圾和灰尘等途径传播感染病毒。

◉ **处理与治疗** 无特效药物，所以应采用对症疗法，进行退烧、止咳。注意保暖、休息。吃易消化，富含维生素的食物。正常情况下，皮疹出现后4—10天左右退烧，皮疹的颜色逐渐变淡，如果高烧仍然持续不退，全身状况恶化，说明有可能出现了合并症，应立即请医生检查。

◉ **注意** 因患麻疹，身体抵抗力下降，有可能引起支气管炎、肺炎、中耳炎、口腔炎等合并症，所以，要仔细注意全身状况。

麻疹脑炎是在麻疹发病后2—7天内引起，可导致死亡或留有后遗症，因此，在出现痉挛或意识不清、头痛时，应引起注意。

近年来，可以通过接种麻疹疫苗来预防麻疹。

腮腺炎——耳下肿痛

耳根下的腮腺肿胀，可损伤唾液腺、大脑、胰腺、睾丸、卵巢等。

◉ **症状** 耳痛、张口吃东西、喝水或者手按耳下时疼痛。腮腺明显肿胀，有的患儿两侧同时肿胀，而有的患儿是一侧肿胀。肿胀严重者可达10天左右。发烧一般出现在腮腺肿胀之前，并且很快就会退烧。但也有的患儿会持续1周左右，还有的患儿不发烧。

◉ **病因** 是一种流行性腮腺炎病毒感染，传染性很强，潜伏期为2—3周。出生6个月以内的婴儿，因有母体免疫，一般不会感染。另外，若患过一次腮腺炎后，可获得终生免疫。

◉ **处理与治疗** 无特效药物，一般采用止痛等对症疗法。最初2—3天要尽量卧床

休息。对于腮腺肿胀处，可根据孩子的喜好，或用冰袋冷敷，或轻微热敷。

◉ **注意** 可合并无菌性髓膜炎、胰腺炎、听力障碍，应引起注意。腮腺炎活疫苗可以预防腮腺炎的发生，并且没有副作用。

风疹——症状如同轻症麻疹

称为三日麻疹。被列为学校传染病。

◉ **症状** 发烧37—38℃，同时出现皮疹，枕部、耳后淋巴结肿大。但也有很多患儿不发烧。

◉ **病因** 是由风疹病毒感染引起。

◉ **处理与治疗** 因症状较轻，无需特殊治疗。该症被列为学校传染病，出疹期间不要去幼儿园。

◉ **注意** 无免疫的孕妇若在怀孕初期患风疹时，便会感染胎儿，有可能出现心脏畸形或白内障等，应注意。不要让风疹患儿接近孕妇。风疹的预防可以使用风疹疫苗（预防接种）。

苹果病——两腮出现左右对称的红色斑疹

幼儿和学龄儿童易患此病，两腮通红。

◉ **症状** 两腮出现左右对称的稍稍隆起的蝶形红斑（红色皮疹）。继之，手、脚出现网眼状的红斑。红斑处稍微发热，有疼痛，发痒。发烧38℃左右。

◉ **病因** 是由病毒感染引起。

◉ **处理与治疗** 不需特殊治疗，1周左右可自愈。红斑若被太阳照射后，颜色可变深或者一度消失后，又重新出现，不需担心。

水疱疹——水疱、疮痂逐步扩大

是一种炎热季节常见的皮肤病，健康的皮肤上突然出现水疱和疮痂。

◉ **症状** 全身生出水疱，水疱破裂后溃烂，结成疮痂，不断增多，有的患儿水疱、疮痂同时出现。

◉ **病因** 葡萄球菌附着于小的伤口创面或蚊虫叮咬处，引起感染。

◉ **处理与治疗** 水疱中含有大量细菌，挠破的水疱水会污染其他皮肤，使感染面逐渐增大。因此，应特别注意不要让水疱水污染其他皮肤。如果怀疑患了水疱疹时，应立即请医生检查、处理。

另外，患有皮肤瘙痒症时，挠破的伤口处也可引起感染，所以应尽早将皮肤病治愈，并经常保持手及指甲清洁，以预防感染。

症状严重时不要洗澡。夏天易患水疱疹，并且容易出汗，应经常冲洗或洗淋浴，以保持皮肤清洁。

◉ **注意** 婴儿越小越容易向全身蔓延，因此，发现水疱疹后，应及早进行处理。水疱疹患儿的毛巾应单独使用，衣服单独浣洗，在阳光下晒干。

成人即使感染了葡萄球菌也不会像儿童那样出现严重的水疱疹，但可以形成疱痂，有疼痛，需注意。

患儿的护理

患病的孩子最依赖母亲，母亲应努力遵照主治医生的指导，沉着、耐心地护理好孩子。

体温、脉搏、呼吸、病房

体温、脉搏、呼吸次数等是医生诊断疾病的重要依据，应仔细观察。

要了解孩子平时的体温

你知道儿童平时的体温是多少吗？一般来说，婴幼儿的体温平均为36.5—37.5℃左右。就是说每个孩子平时的体温是有所不同的，其差别为1度。所以，只在孩子患病时测体温，说什么体温高了，低了的是没有什么意义的，只有了解了孩子平时的体温，才能够真正知道孩子体温是高还是低。

儿童的体温容易变化。平时健康时，至少早、晚各测一次，记录下孩子的正常体温。体温表上标有测体温所需的时间，实际上最好要长于这个时间。大体标准是：升高1度需3—4分钟，升高3度需5—6分钟，升高5℃需7—8分钟。总之，要确定所测时间和度数，将测得的体温尽可能以图表的形式记录，这会有助于医生诊断。

◉ 在腋下测体温时，应将汗液擦干净后再测

腋下潮湿时，测得的体温就不准确，应将汗液擦干净（照片①），然后将体温表有水银的一端夹在腋下陷凹处（照片②），将胳膊贴紧身体，使皮肤与体温表密合（照片③）。



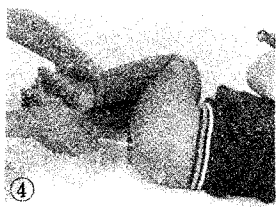




③

◉ **从肛门测体温时，要使用专用的肛门表**

体温表前端涂上橄榄油或凡士林油使之滑润，插入肛门 2.5—3 公分（照片④）。肛门处测得的体温比腋下测得的体温约高 0.5—1℃。这种测法适合于不太活动的婴儿。


④

◉ **将体温表擦干净，放在日光照射不到的地方保存**

为确保所测体温准确，应注意保管好体温表。体温测完后，将体温表水银甩至 35℃以下，用肥皂洗干净，干布擦干后保存。特别是肛门表，要仔细洗干净。另外，体温表遇到热气或阳光直射后会测温不准，应注意。

呼吸次数每分钟超过60次以上时，要引起注意

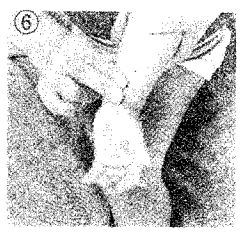
正常情况下，新生儿呼吸次数每分钟为 40—50 次，婴儿为 25—35 次，幼儿为 20—25 次。检测方法有：观察睡眠中婴儿胸部的起伏次数和将手放在孩子腹部数呼吸次数两种（照片⑤）。

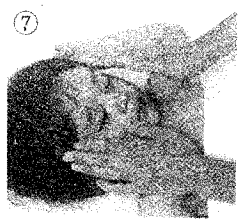
⑤


呼吸次数每分钟超过60次以上为异常。吸气时鼻翼扇动，发出呻吟声，每次呼吸时，心口窝和肋骨与肋骨之间下陷（凹陷呼吸），呈呼吸困难状。

应在安静时测脉搏

新生儿脉搏跳动次数为每分钟 110—150 次，婴儿为 100—140 次，幼儿为 100—110 次，随着年龄的增长逐渐减少。测脉搏时，将食指和中指放于手腕（拇指根下部）处，数每分钟的跳动次数（照片⑥），若孩子睡觉时，应将手指轻轻放在太阳穴上，数一下跳动次数（照片⑦）。活动或哭闹后，脉搏跳动有所变化，所以，应在安静时测。

⑥


⑦


病房应朝阳、安静

应选择家中条件好一些的房间作病房。

◉ **房间要朝阳、明亮** 较暗的房间，灰尘和脏东西不易看清，另外，也不容易辨清孩子的脸色，所以房间应明亮，但也不要让阳光或其他光线直接照到孩子脸上。

◉ **房间应通风** 尤其是患感冒和支气管炎等呼吸系统疾病时，需要新鲜空气和充足的氧气。

◉ **房间要安静并且易于母亲观察**

◉ **房间温度以 20℃为宜** 冬天，温度不要低于 15℃，夏天，最好比室外温度低 3—5℃。使用空调时，应避免热风和冷风直吹孩子。另外，有暖气时，还要注意湿度和通风。

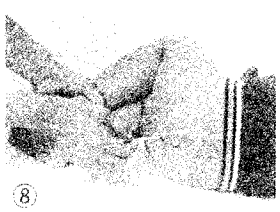
灌肠、眼屎、鼻塞的处理

婴儿出现便秘，眼屎、鼻塞等时会感到不舒服，应在可能 的情况下清除。

3—4 个月以内的婴儿，可采用纸捻儿灌肠

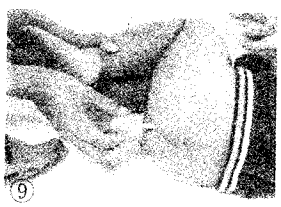
●便秘持续 4—5 天时，大便会干结，需进行灌肠处理

对于 3—4 个月以下的轻度便秘患儿，采用纸捻儿灌肠基本上都能奏效。做一个硬而粗的纸捻儿，在纸捻儿前端涂上橄榄油或婴儿润肤油，让婴儿侧卧或仰卧，将双脚提起，把纸捻儿插入肛门内 2—3 公分，进行刺激（照片⑧）。也可以使用婴儿用棉棒或肛门体温表。纸捻儿在肛门内位置 1—2 分钟，这样，大便就会排出。


⑧

●4 个月以上的婴儿或顽固性便秘，可使用药店出售的灌肠药

使用灌肠药时，应仔细阅读说明书，根据婴儿的月龄使用药量。婴儿所取姿势与纸捻儿灌肠时相同，将灌肠药慢慢注入肛门内（照片⑨），然后用卫生纸等按住肛门 2—3 分钟，可使大便排出。但消化不良治愈后或疾病后不排大便等情况则不需灌肠。


⑨

眼屎可用干净的纱布轻轻擦拭

婴儿的结膜较敏感，稍有刺激眼睛内便产生分泌物。

眼睛内有分泌物时，最好的办法是用水洗，但婴儿太小时不容易洗，应将脱脂棉或干净棉花煮沸消毒，稍微拧一下，轻轻擦拭眼角（照片⑩）。过去，经常使用硼酸水，最近已不再使用。


⑩

注意不要擦伤眼睛。

鼻腔内分泌物多时，应将其吸出

分泌物较硬，堵在鼻孔内时，应用镊子取出或者在棉棒上涂上婴儿润肤油，稍微湿润后取出（照片⑪）。镊子或棉棒不要太靠近鼻腔里面，以免碰伤粘膜。还可在纸捻儿前端涂上橄榄油，轻轻刺激鼻粘膜，使之打喷嚏，将分泌物喷出。鼻涕太靠近鼻腔里侧时，可使用吸引器或母亲用口吸出。

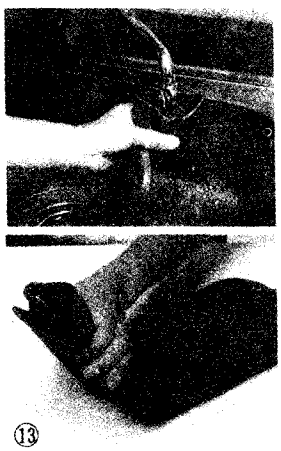

⑪

冰枕、冰袋、热水袋的使用

冰枕或冰袋有物理性降温作用，可以减轻发烧患者的痛苦。

使用冰枕时，要用毛巾包裹

冰枕中装入适量的碎冰块，再加入六、七成水（照片⑫），然后将冰枕横放，将空气挤出，（照片⑬），如果空气排出不完全时，头枕在上面会不舒服，并且效果也不好。冰枕口拧紧后，要检查一下是否漏水，然后将水擦干，用毛巾裹好（照片⑭）。



⑬

过去使用冰枕时，为了不使肩部受凉而用厚毛巾包裹。从物理降温的需要来看，有的使用两个冰枕，一个枕在头下，另一个放在肩、背之间。



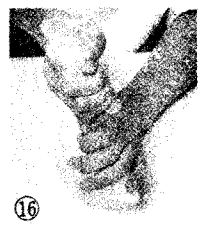
⑭

冰枕和热水袋都是橡胶制品，使用后，内外要充分干燥，然后撒进适量爽身粉存放。

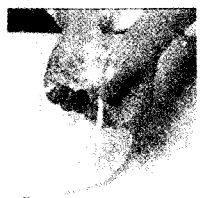
使用冰袋时，要用纱布包裹

发烧时，前额或身上可用冰袋降温，此外，冰袋还可用于急性发炎部位的冷敷或恶心、呕吐时放于胃部。

将1—2公分大小的碎冰块装入塑料袋，再加入少量的水（照片⑮）。排尽空气（照片⑯），检查一下是否漏水，用橡皮筋等将口扎紧（照片⑰），用纱布裹好放于患处。



⑯



⑰



⑮

热水袋应放在双脚触不到的位置

热水袋内装入8成50℃左右的热水，排出空气，使热水袋中间平坦。拧紧帽栓（照片⑱），检查一下是否漏水，然后套上外罩或用厚毛巾包裹（照片⑲）。如果双脚直接接触热水袋时，时间长了就会烫伤，因此，应放在离脚10公分以外的位置。



⑱



⑲

海绵擦身浴 坐浴、饮食

保持皮肤清洁对婴幼儿来说非常重要。不能洗澡时要用海绵擦身，腹泻时应进行坐浴。

海绵擦身浴的顺序是由面部开始向下

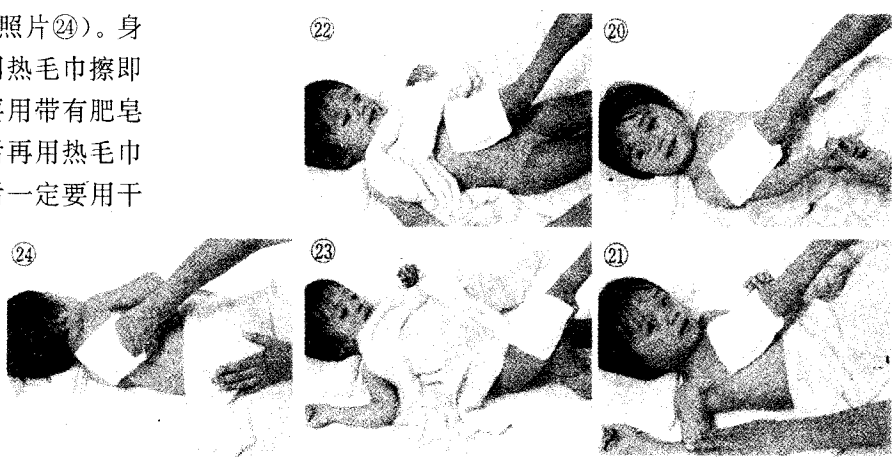
身体不干净会影响皮肤代谢，不利于身体恢复。不能洗澡时，可以进行海绵擦身浴，即：躺在床上，用肥皂、海绵或毛巾擦试。擦拭顺序由上向下，面部、颈部、胳膊、手、胸部、腹部、脚、背部，最后擦腿。将毛巾缠在手上，擦拭双臂（照片⑳），擦胸部时，力量要均衡，呈划圆状擦拭（照片㉑），然后擦腹部，要轻轻地、慢慢地呈“の”字形擦拭（照片㉒）。将腿抬起，从大腿开始向下擦（照片㉓），擦脊背时，取侧卧位，由上向下擦（照片㉔）。身体不太脏时，只用热毛巾擦即可，如果太脏则要用带有肥皂的毛巾擦，擦完后再用热毛巾将肥皂擦净，最后一定要用干毛巾擦一遍。如果婴儿疲劳时，可以分成几天来擦。

腹泻时，应经常坐浴，保持臀部清洁

臀部不卫生，容易引起垫尿布处皮炎。太脏时只用纸擦是不行的，应用大盆或者是大洗脸盆，里面放入温水，上身穿着衣服，只将臀部坐入盆内洗浴。不要用力搓洗，洗完后用干毛巾将水擦干。

患病时，应让孩子吃些既有营养又爱吃的食物

患病后，孩子的食欲下降。做母亲的会担心孩子体力下降，影响身体的恢复，因此，一味地让孩子吃有营养的食物。这种心情是可以理解的，但是，不考虑婴儿的身体情况和喜好，过于强迫会适得其反。不少孩子病好后偏食严重或不吃断奶食品。所以，患病期间，应让孩子吃些既有营养又爱吃的食物。



服药方法

给孩子服过药后，要静静地抱一会儿。因为有的药物具有刺激性，可引起呕吐。

粉剂药物尽可能不与牛奶混合

若将粉剂药物直接放入婴儿口内，婴儿很难咽下，所以，服用粉剂药物时，要加入少量的水和白糖或蜂蜜搅匀（照片㉕）。药片有可能卡在嗓子内，出现危险，所以一般不给婴儿服用，如果不得不服用时，要用羹匙背面将药片研碎。服用同粉剂药物相同（照片㉖）。还有一种服药方法是，将药粉沾在手指上，很快地抹在婴儿的上颚或腮内（照片㉗），然后用水冲服。如果这时用牛奶等冲服的话，婴儿以后就会厌恶牛奶，应注意。除白糖和蜂蜜外，用少量的甜可可粉消除苦味的效果也很好。



㉕

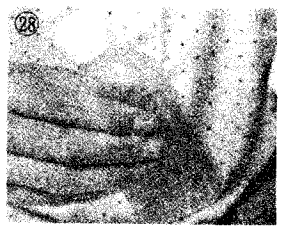




㉖

服用药水时，要将瓶内药水充分 摇匀

服用药水或糖浆时，服用前务必摇匀（照片㉘），用吸管或羹匙取1次量的药水。服药量一般按药瓶上的刻度掌握（照片㉙）。一只手抱孩子，另一只手将药水快速倒入孩子口内（照片㉚）。如果母亲动作慢，孩子就会反抗，所以，首先母亲不要紧张。



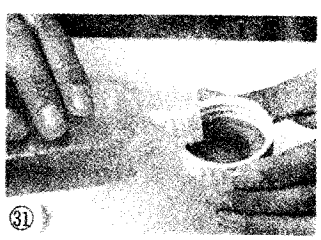
㉘





㉙

还有一种服药方法，即：将奶嘴倒过来，倒入1次量的药水，让婴儿吸吮（照片㉛）。



㉛

如果有味，婴儿不喝时，可放入白糖。最近生产的药水，味道比较好，所以，一不留心，孩子自己找着喝的事情常有发生，请千万注意。

服药须知

尽量少用药

孩子一不舒服就给孩子吃药，这样的母亲好像为数不少。久而久之，孩子对药物就产生了依赖性。每当孩子患病时，身体一方面在努力地与疾病作斗争，一方面也在产生抵抗力和免疫力。害怕生病，在无菌环境中长大的孩子，到了成人后会是怎样的呢？大概一离开无菌环境就会同时感染多种疾病，或许还有可能丢掉性命。也就是说：孩子从婴儿期开始就在战胜一个一个的疾病中逐渐长大成人。从这个角度考虑，不赞成孩子患病时轻易用药。要使孩子具有自身快速康复的体力，依靠这种体力战胜疾病是最重要的，药物只是辅助手段，所以，应尽量少用药。

正确的服药方法及严格控制药量

希望大家记住的另一个问题是：任何药物对人体来说都是异物，因此，只有於适当的时间，服用适量、适当的药物才会得到好的效果，相反，如果用药方法不当，不仅没有效果，而且还可能有中毒的危险。服药时，要牢记这一点，注意正确的服药方法及药量。尤其是对解毒功能尚不健全的婴幼儿，就更需慎重。

药店销售的家庭用药与医生所开的药物相比，虽然药效平和、副作用小，但仍然是药，不要为了疾病的早愈，给孩子服用超过规定量一倍以上的药量，或者服药后，觉得没有效果，又增加药量。另外，还要避免多种药物同时服，或者频繁地更换药物，否则，不仅无效，还会使身体正常功能紊乱，增加孩子的痛苦。

服用药店出售的药物时，要仔细阅读说明书，弄清药物的成分，有什么效用，有什么副作用，根据说明书的指导服用。

若有不明白的问题，应请教药剂师。不要只听从药店的推荐，乱用内容不明的药物。

为了防止药物的乱用，家庭常备药要限制在最小限度，药物存得多，往往容易乱用。可以备点小儿退烧药（口服、坐药）、小儿用灌肠药、软膏类（含有抗菌素的软膏、抗组织胺软膏）、消毒药。此外，易出现惊厥和容易中毒的孩子，可以备一点经治医生开的药物。

自购药品不宜连续几天服用

给孩子服用自购药品主要限于下面两种情况。一是患轻度感冒，即使不去医院，2—3天内也可痊愈。二是在夜间和节假日不门诊的时间发病时，作为应急处理。

服药后，虽说症状可以消失或减轻，但也会对药物有依赖性，因此，不要连续许多天服用。有时候药物可以掩盖症状，使病情逐渐发展。但如果是医生开的药，只要有医嘱，要连续服用。有时候，在母亲看来症状似乎消失，疾病已痊愈，但医生认为有必要再治疗一段时

间。

服药时间

几乎所有的药物都规定有服药时间，例如饭前或饭后服，间隔多长时间等。对婴幼儿来说，有时候到了吃药的时间，但孩子还在睡觉，做母亲的不忍心叫醒孩子。当然，规定是有一定道理的，应尽可能服从，但也要根据病情的轻重程度灵活掌握。一般病情较轻时，可不必叫醒孩子吃药，因为睡眠对婴幼儿疾病的治疗也起很大的作用。因此，只好推迟一下服药时间。只要大体掌握住每一次服药的药量和每天的服药次数，具体服药时间可不必太死板，。过去的抗菌素对服药时间要求比较严格，但近来生产的抗菌素，有的可以减少服药次数，有的则有个大致的间隔时间即可，与过去相比，使用方便的药物越来越多。服药的间隔时间究竟允许推迟多长时间，应事先请教医生。

抗菌素的服用要遵医嘱

最近各种各样的抗菌素纷纷上市。母亲们对抗菌素的信赖程度似乎相当高，因为她们可以根据自己的判断用药。然而，抗菌 素只对细菌性疾病有效，而对病毒没有任何效果，在不需要时，给孩子服用抗菌素，只会增强细菌的抵抗能力，而在真正需要时，就会降低疗效。因此，使用时一定要遵医嘱。

一旦服用抗菌素，即使症状消失，也不要自己随便停止用药，因为如果不持续一段时间的话，细菌就会重新繁殖，不仅服过的药物白白浪费，而且还增强了细菌的抵抗力。

药物的保存

药物变质后，不仅效力降低，而且有时还会发生危险。所以，应注意妥善保存。

药面或药片放入装有干燥剂的罐内密封保存 1 个月没问题。若药品受潮变色时就不能再使用。

药水一般不耐高温，可放入冰箱内保存，保存时间最长不要超过 2 周。市场出售的药物，超过 2 周以上的就要扔掉。

医生开的药物，如果没必要继续服用时，通常都是扔掉。那种经常备着药，以便日后出现同样症状时再使用的做法是不可取的。因为在外行人看来，虽说后来出现了与以前相同的症状，但不能断定这次所患疾病与以前所患疾病完全相同。在医学上可能是性质完全不同的疾病。医生是根据当时孩子的症状开药的，所以，乱服药物有可能引起意想不到的不良后果。尽管如此，像解痉、退烧等医生保证的面剂例外，这些药物如果是在有效期内，可根据需要使用。它们的保存方法同其他药物一样，需注意。

另外，市场买来的家庭常备药，应每年检查两次，变质或超过有效期的药品要扔掉，更换成新的安全的药品。尤其要注意抗菌素，直接使用过期药，有时可发生药物性损害。

家庭常备药应与体温表和冰枕等护理用品一起放入专用药箱内，放置在孩子手够不到的地方。放置位置应固定，不要来回更换，药箱内还应备有记录纸和笔。

预防接种

预防接种是保护婴儿不感染疾病的重要措施，应了解预防接种的知识，积极接受预防接种。

预防传染病

有的人担心预防接种的副作用，但如果患上传染病那将是很麻烦的事。请接受预防接种，防止婴儿患病。

发通知的预防接种和不发通知的预防接种

预防接种有公费补助和自费两种。前者包括脊髓灰质炎、三联疫苗（百日咳、白喉、破伤风）、麻疹、BCG。接种时间由保健所通知（通知个人或登报通知）。除麻疹以外，其他预防接种都在指定的会场集体接种。

自费接种包括风疹（女中学生享受公费补助）、流行性腮腺炎、流感、日本脑炎等。但流感和日本脑炎出现流行征兆或容易发病的地区临时决定的接种也可以享受公费补助。

预防接种主要以居民原始登记为依据下发通知，因此，搬家时不要忘记进行居民登记。

预防接种也可以单独进行

在集体预防接种规定的时间内，因身体不适未能接受接种或者希望在规定以外的时间接受接种时，可去开业医生处进行接种。这种接种大多数都要收费。详细情况请与 保健所等单位商谈。

如果集体接种规定时间内，正赶上孩子身体不好时，应考虑孩子的身体情况，最好进行单独接种。因为，即使孩子的症状比较轻，接种后，往往出现类似该病的征象，因此，应在孩子身体最佳状态时接种，以减少身体的负担。

另外，为了确保集体接种的安全，接种年龄都相对偏大，然而，麻疹和百日咳等在1岁左右患病较多，所以有可能在等待集体接种期间感染这类疾病。尤其是在托儿所过集体生活的孩子，最好尽早单独接种，以预防该类疾病。

活性疫苗和非活性疫苗

疫苗可以根据不同的情况进行分类。若根据其性质进行分类的话，可分为活性疫苗和非活性疫苗。

活性疫苗就是将活的病原体降低活性后进行接种的一种疫苗。身体处于接近于自然感染的状态，接种1次，可以达到长时间的免疫。活性疫苗主要有脊髓灰质炎、麻疹、BCG、流行性腮腺炎、风疹等。

非活性疫苗是将剧毒的病原体杀死后制成菌体或毒素，接种时，只接种部分菌体或毒素。它并不引起真正的感染，而是接种多次使身体产生免疫。非活性疫苗主要有百日咳、白喉、破伤风、流感、日本脑炎等。

接受预防接种时，必须弄清疫苗的种类，因为接种的疫苗之间可以相互作用，影响效果，为了避免这种情况，必须要间隔一定的时间。

接种活性疫苗时，一般应间隔1个月左右再进行下一次接种。接种非活性疫苗时，间隔1周左右就可以接受下一次接种。总之，如果间隔时间较短，出现副作用时，不容易弄清究竟是哪种疫苗造成的，极少数还可影响预防接种的效果。

什么情况下不能接受预防接种

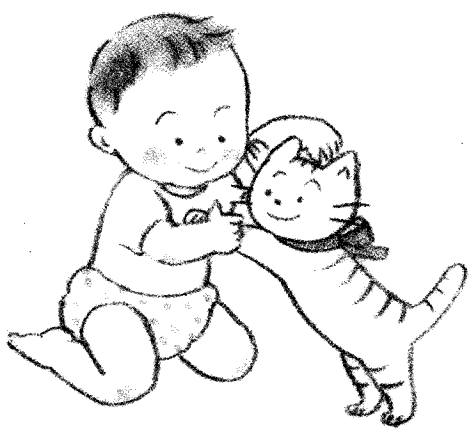
接受预防接种时，注意不要出现一点儿过敏反应，所以出现下列症状时，最好不要接种。

● **发烧** 但37.5℃对于大多数孩子来说属正常体温，所以，只要孩子精神好，有食欲，经过检查未发现其他异常就可以进行接种。

● **腹泻** 在腹泻时接种疫苗，尤其是接种脊髓灰质炎疫苗，则起不到预防接种的作用。

● **有过痉挛史** 在1年之内出现过痉挛或抽搐的患儿，不能接受有可能出现发烧的预防接种。但如果确定是良性发烧性痉挛，可请经治医生出据诊断报告，提出接种申请。

婴儿精神的好坏是判断能否进行接种的重要标准，做母亲的应注意观察。如果不能判断时，应将所发现的症状向医生讲明，与医生协商决定。



3岁以下幼儿的预防接种

对于什么时间，进行什么样的预防接种好以及需注意什么问题，都要有所解。

预防脊髓灰质炎，需服两次活性疫苗

一般在出生后3个月至4个岁之间进行接种，但尽量在1岁半之内完成。通常是在春秋两个季节进行集体接种。

● **接种方法** 用小玻璃吸管吸服疫苗两次，两次间隔时间为6周以上，间隔时间稍长一些没有关系。那么为什么要接种两次呢？因为脊髓灰质炎疫苗有3种类型，1次给药很难达到全部免疫，所以，一定要服药两次。

● **注意事项** 腹泻时，肠内病毒增多，这些病毒会干扰脊髓灰质炎病毒发挥作用，使之不能产生免疫。因此，腹泻严重时，最好延期接种。但平时一直大便稀的儿童可以接种。

● **反应** 基本上不出现反应。

结核菌素试验为阴性时，可以接种BCG

首先做结核菌素试验，检查对结核菌的免疫。检查结果为阴性的孩子可以进行BCG接种。

● **接种方法** 进行划痕式注射1次。

● **注意事项** 患有特异性皮炎者，接种后反应较重，有的可引起细菌二次感染，因此，湿疹严重时，应在湿疹好转后接种。

● **反应** 划痕处皮肤出现很小的红肿，1个月左右，印痕处有水样的液体，结成疮痂。6个月左右印痕基本消失。

接种三联疫苗时，若中途间断接种，就会无效

1岁以内容易患百日咳，一旦患上该病，症状就会很严重。集体接种一般是从2岁开始。

● **接种方法** 分为Ⅰ期、Ⅱ期、Ⅲ期，共进行5次皮下注射。Ⅰ期以3—8周的间隔时间注射3次，Ⅱ期是在Ⅰ期接种完后1—1.5年时接种，Ⅲ期是在小学六年级时接种。

● **注意事项** 因该疫苗接种1次不能产生足够的免疫，所以，中途不要间断。如果因某种原因未能接种时，应同保健所等单位联系，待下一次机会补上。

● **反应** 注射针孔处有时可肿胀或发硬。

麻疹疫苗单独在医院接种

去经常就诊的医院单独进行接种。享受公费补助的年龄，各个自治体的规定有所不同，请去保健所咨询。

● **按种方法** 皮下注射

● **注意事项** 出现过抽搐的儿童，发病

后的1年内不要进行接种。但确定是良性发烧性痉挛者可以接种。

● **反应** 10—20%的儿童，在接种后的第7天左右出现低烧，1—2天便会退烧。百分之几的儿童可出现轻微斑疹。

流感疫苗应在冬季流行前接种

流感病毒有很多类型，流感疫苗是根据对流行类型的预测制成的，因此，如果预测不准时，即使接种了流感疫苗，也仍然患病。

● **接种方法** 连续注射两次，间隔时间1周以上，最好3—4周。流感疫苗属于自愿接种，在所（托儿所、幼儿园）儿童，由保健所通知幼儿园，在家的儿童可留心自治体的信息报等，按规定时间去会场接种，或直接去经治医生处接种。

● **注意事项** 流感疫苗是用鸡蛋制成的，因此，对鸡蛋过敏的儿童不宜接种。

日本脑炎疫苗3岁以后接种

日本脑炎的预防接种一般是3岁以后进行，但流行地区，从出生6个月后的婴儿期开始接种。

● **接种方法** 4月—8月期间，连续皮下注射两次，间隔1—2周，第2年再接种1次。这样就可以形成基础免疫，以后每隔3—5年接种1次。

尽量接受流行性腮腺炎、风疹的预防接种

流行性腮腺炎、风疹都是自费、单独自愿进行接种的，基本上无副作用，接种1次，可以终生免疫。

● **接种方法** 1岁以上的儿童，皮下注射1次。

3岁以下儿童的预防接种

预防接种的名称	所预防的疾病	接种时间	接种次数
脊髓灰质炎疫苗（活性疫苗）	急性脊髓灰质炎（小儿麻痹）	3个月—4岁以下	2次
三联疫苗（非活性疫苗）	百日咳、白喉、破伤风	3个月—4岁以下※Ⅲ期在小学时接种	Ⅰ期：3次 Ⅱ期：1次 Ⅲ期：1次
新三联疫苗（MMR）（活性疫苗）	麻疹、流行性腮腺炎、风疹	1岁—6岁以下	1次
BCG（活性疫苗）	结核	3个月—4岁以下	结核菌素试验阴性时接种1次
麻疹（活性疫苗）	麻疹	1岁—6岁以下	1次
流感（非活性疫苗）	流感	3岁以上	2次
日本脑炎（非活性疫苗）	日本脑炎	3岁以上	3次
流行性腮腺炎（活性疫苗）	流行性腮腺炎	1岁以上	1次
风疹（活性疫苗）	风疹	1岁以上	1次

预防接种问答

进行预防接种时，往往存在着各种各样的顾虑。如何对待呢？

过敏体质

问：过敏体质的孩子，可以接受预防接种吗？

答：过敏体质的人，并非任何预防接种都不能接受。总的说来，过敏体质情况各种各样，每个人的情况也各不相同。应根据疫苗的种类和孩子过敏的情况请教医生，让医生帮助判断。

下列情况最好不要接种。

● **鸡蛋过敏者** 流感疫苗是在鸡蛋中使病毒繁殖而制成的，因此，鸡蛋过敏者最好不要接种流感疫苗。

● **患有特异性皮肤炎者** 皮肤有湿疹时，接种BCG后，反应比较重。所以，应在症状轻时进行接种。可同保健所联系，保健所会向你介绍接种的医疗单位。

未接受第2次接种

问：未按规定进行2—3次接种

答：因为1次接种很难获得免疫，因此，需要多次接种。一定要按规定次数进行接种。

● **脊髓灰质炎疫苗** 间隔应在6周以上，间隔几年也没关系，但要在4岁以内完成第二次接种。

● **三联疫苗** 第Ⅰ期的第1次与第2次接种间隔为6个月以上。第2次接种后，隔半年再接受第3次接种效果较好。如果未接受Ⅰ期的第3次接种，而又到了第Ⅱ期的接种时间时，可以不做第3次接种。而接受Ⅱ期接种亦可。

● **BCG疫苗** 结核菌素试验在注射后2天出结果。3天后也可以。如果超过3天，医生没有认可时，应重新做。第2次结核菌素反应试验要在第1次结核菌素试验出结果的2—3周后做。

出国

问：因决定去国外工作，请问是否需要进行预防接种？

答：因各个国家的规定不同，其必须的预防接种也不相同。首先要弄清目的地，途经地，然后去就近的检疫所咨询，进行接种。此时应注意疫苗的接种间隔。接种活性疫苗大约要间隔1个月。接种非活性疫苗间隔约1周，才能再进行另一种预防接种。

有的国家要求有规定格式的预防接种证明信，可与医生协商。另外，将接种过的疫苗的英语名称记下来，这样可能方便些。

接种新三联疫苗会有副作用吗？

问：我们担心新三联疫苗有副作用，一定要接种吗？

答：新三联疫苗（MMR）是在麻疹疫苗定期接种时，接种流行性腮腺炎、风疹疫苗，是从1989年4月开始施行的。

注射1次活性疫苗，可以预防3种疾病，但副作用是有时可引起髓膜炎。不必大惊小怪。如果担心时，可与经治医生协商。取得同意后再进行接种。

怀疑结核菌素试验为阳性

问：因怀疑结核菌素试验为阳性，未做BCG接种。

答：结核菌素试验有阳性，怀疑阳性、阴性三个结果，只有阴性时才能进行BCG接种。这是结核预防法规定的。

结果为怀疑阳性时，一般认为是对结核无抵抗能力，只要接触结核病患者就有感染的可能。由于婴儿的皮肤比较敏感，本来应该是阴性，有时可能出现怀疑阳性。遇到这种情况时，应再做一次结核菌素反应试验，结果为阴性时，才可以接受BCG接种。

疫苗被全部吐出

问：口服脊髓灰质炎疫苗后，被全部吐出。

答：接种后立刻呕吐时，考虑到疫苗有可能被吐出，可以讲明原因，要求再服一次。如果是服药后，过了一段时间呕吐时，服下的疫苗则不会全部吐出。只要有一部分疫苗被身体吸收，就没有必要重新服药，如果担心时，可同医生协商。

接种抗结核疫苗时，衣服触到划痕处后怎么办？

问：刚刚接种过BCG后，衣服就触到了划痕的部位。

答：接种BCG时，经常发生母亲衣服触到接种划痕上的事情。如果在疫苗液体未干时衣服与之接触，液体就会被擦掉。起不到接种的效果。如果液体已被吸干后，衣服与之接触那就没什么影响。

观察1个月，如果接种的印痕无变化时，请与医生协商。另外，沾染过疫苗液体的衣服，最好在阳光下充分消毒。

与接种过脊髓灰质炎的孩子接触之后

问：与口服过脊髓灰质炎疫苗的孩子玩耍以后怎么办？

答：脊髓灰质炎病毒可随粪便一起排出，从理论上讲，只要接触了服过疫苗的孩子的排泄物和尿布等，便有可能感染脊髓灰质炎。

疫苗虽然已被减毒，但人与人相互传染期间，毒性增强，出现“反祖现象”，有可能恢复到原来的脊髓灰质炎症状。因此，应施行区域性集体接种。但这只是理论上的说法，实际上并不是这样。不必过于神经质。

事故的预防和急症处理

儿童的事故是无法预测的。为了预防万一，平时应了解一些正确的急症处理方法。

事故的预防

儿童发生事故的原因几乎都是稍不留心所造成。然而，却招来了无可挽回的后果。

事故发生在一瞬间

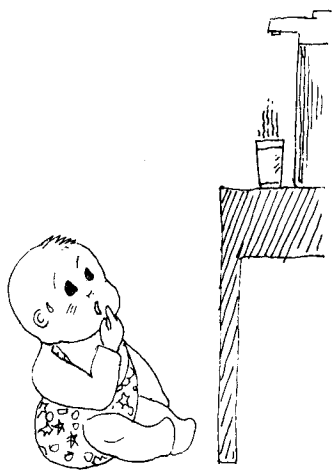
婴幼儿不知道什么是危险，并且好奇心很强，所以生活中时常有事故发生。大多数事故都是在瞬间发生。尤其是3岁以下孩子的父母，头脑中应始终想着“事故”二字。不要长时间离开孩子。如果有事情无法照看孩子时，应采取防止事故发生的措施。孩子发生事故就是父母的责任，这样说一点也不过分。

应反复告诫孩子注意有危险的事情

孩子学会走路后，事故的发生率便数倍增多。父母应很好地了解自己孩子的活动特点，从小进行安全教育。对不能做的事情，危险的事情，一有机会就不厌其烦地反复教育。对于不听话的孩子，还可以打一打手或者让他稍微摸一摸热的东西等。让孩子亲自体验一下痛的滋味。

孩子身边避免放置危险品

防止孩子发生事故最重要的一点就是消除孩子生活环境中的危险因素。检查家中孩子手所能触得到的地方有没有危险品。洗澡的残留热水一定要放掉。水泥凉台应铺上席垫等。只要稍微留心就可以防止事故发生。



家庭安全检查表（在评价栏内填写○或×）

场所	应检查的问题	评价	场所	应检查的问题	评价
厨房	洗衣粉、飘白粉等是否放在孩子手触不到的地方		孩子房间	婴儿床扶手栏杆的间隔，婴儿头能否钻入	
	锅把手是否超出炉灶边			遮阳光的帘子或窗帘绳是否远离床，避免孩子头或脖颈被绳子缠住	
	煤气开关使用后是否关紧			玩具的某些部件是否容易拆卸，掉下的部件有被孩子食入的危险。	
	电器炊具的电源线使用后是否已从插座上拔下。是否已放在孩子手触不到的地方			损坏的玩具是否已经扔掉	
				2楼以上的窗子是否确实关好，楼梯是否采取了防止孩子跌落的措施。	
洗澡间、卫生间	剃须刀片是否放在安全的地方		庭院车库	带有马达的家电用品是否安装了保护罩，使用时注意不要让孩子靠近	
	去污粉、洗衣粉等是否放在孩子手触不到的地方			汽车用的蜡烛和药品，杀虫剂、肥料、松节油、油漆类是否放在孩子手触不到的地方	
	澡盆内的剩余热水是否已放掉			院子里是否有有毒植物	
	洗衣机盖是否已盖好，电源线是否已拔下			放置不用的旧冰箱，孩子是否钻入冰箱内玩耍。	
客厅	电源线是否有问题		汽车	乘坐汽车时是否使用安全用具，另外汽车发动后，有没有离开汽车的情况	
	熨斗是否放在孩子的身边			有没有只将孩子一个人留在车上的现象。	
	以前，患病时用过的药是否全部已扔掉			车门锁了没有。	
	火炉周围是否有屏蔽遮挡		凉台	凉台扶手高度是否超过孩子身体高度。	
	灭火器是否放在显眼的位置，能否随时使用			凉台上是否放置有能当踏板用的箱子之类的物品。	
	火灾报警器是否已准备好			走廊或凉台的木板有没有腐朽现象或出现孔眼	
	屋内是否放置了有毒性的观叶植物（一品红的叶和水仙球根等）				
	桌布是否下垂到桌子腿上				

急症处理的基本常识

危急时刻，急救处理的适当与否关系到患者的生命，对以后的病情也有很大的影响。所以，应当掌握一些人工呼吸和心脏按摩的技术。

呼吸停止时，应进行人工呼吸

●意识丧失后，首先要保持气管通畅

意识丧失后，舌根会移向咽喉深处，引起窒息。因此应尽力保持气管通畅。不要摇晃或移动患儿。如果患儿恶心时，应将脸朝向一侧。为了不使呕吐物进入咽喉，应将口腔内呕吐物取出。另外，需注意婴儿的脖颈较软，头部过于前屈或后伸时，反而会堵塞气管。



让婴儿仰卧，肩下垫入枕头等，下颌抬起。

● 对婴幼儿进行人工呼吸时，采用口对口人工呼吸法

母亲嘴对准孩子的嘴吹气，将空气直接送入肺脏。患儿取气管畅通姿式，母亲的嘴将孩子的口，鼻盖住，使劲吹气。但对2—3个月以内的婴儿吹气时，不要用力过大，以免损伤肺脏。如果稍有呼吸时，应随着呼吸的节奏吹气。呼吸停止时，最初每分钟吹气30—40次，逐渐减少到20次。若吹气适当，婴儿胸部就会膨胀。

婴儿嘴闭合过紧时，母亲嘴要对准婴儿鼻孔吹气，称为口对鼻人工呼吸法。

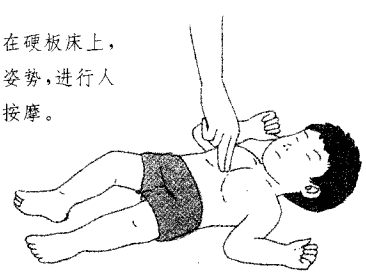


母亲大口吸一口气，然后节奏均匀地吹入孩子口内。

在胸骨部进行心脏按摩

要边做人工呼吸，边检查脉搏是否搏动，脉搏不搏动时，应及时做心脏按摩。对年龄较大的孩子，可用手掌按压胸骨部位，对于婴儿，则用食指和中指指尖，以不超过1秒的间隔，按压胸骨部位。按压的强度以胸骨下凹1公分为准，注意中途手指不要移位。心脏按摩的节奏不合适时，则无效果。因此，需要有一定的技巧，有机会的话，最好能学习一下。

如果人工呼吸和心脏按摩都是一个人做时，应当先做人工呼吸2—3次，然后再做心脏按摩15次，按此顺序，反复进行。如果是两个人做时，先做人工呼吸1次，再做心脏按摩4—5次，以此比例反复进行。



尽量让婴儿躺在硬板床上，取气管畅通的姿势，进行人工呼吸和心脏按摩。

创伤、烧烫伤、溺水事故

孩子周围环境中存在着许多可发生创伤、烧烫伤和溺水事故的因素。稍有差错，孩子就可能有生命危险。因此，平时要多加注意。

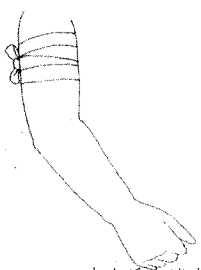
创伤的主要处理是止血和消毒

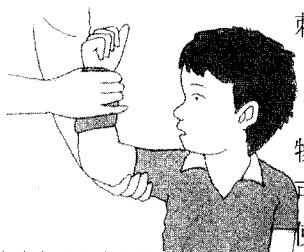
●对刀割伤，首先要止血

对于轻伤，首先要用纱布直接压迫受伤处进行止血。5分钟出血就会停止，然后用药消毒、用药膏、绷带包扎。

稍重的伤，应用纱布等压迫止血，及早去医院处理。手指、手掌或脚心刀割伤较深时，在压迫止血后，应活动一下看看，如果活动障碍、疼痛时，有可能肌腱或神经被割断，需请专科医生治疗。

另外，对于心脏周围的伤口采用捆绑止血法时，如果捆绑方法不正确，则不能止血。但捆绑过紧又会引起循环障碍。



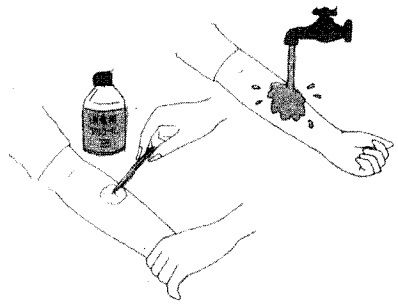


止血后，消毒，敷上无菌纱布用绷带包扎。

用纱布使颈按压伤口处止血。

●擦划伤时，先用水冲洗掉污物后再进行处理

擦伤时，用清水冲洗伤口处的污物，然后消毒即可。



擦伤是创伤中最轻的一种损伤，一般在家里就可以治疗。但如果是在室外受伤，伤口往往被泥砂等污物污染，应先用清水冲洗，然后消毒。涂上含有抗菌素的软膏。创面较大时用纱布包扎，较小时，粘贴创可贴即可。使用脱脂棉时，容易粘在伤口处不易去掉。所以，在家里不要使用脱脂棉。

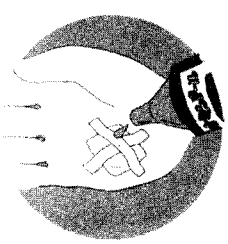
●扎伤时，应挤出一点血，避免细菌进入

扎伤时，由于伤口小，出血量少，所以，有可能细菌进入，深部出现化脓。扎刺可以在家里进行处理。但如果被针、钉子、木片等扎后，为了预防破伤风发生，应请医生处理。

只要出血不严重，将刺取出，挤出一点血，然后用水好好冲洗伤口，敷上消毒纱布，到外科就医。如果出血不止，则不要勉强取刺。

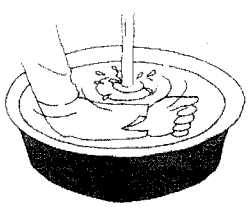
●包扎纱布应湿润后再取掉

将白酊剂等消毒药物直接滴在纱布上即可。如果勉强取下时，可使伤口疼痛。



烧烫伤后，应用凉水冷疗

烧烫伤的紧急处理原则就是冷疗。可用自来水冲洗20—30分钟以上。像头部和面部等用水无法冷疗的部位，可以使用冰袋。伤处敷上湿毛巾、上面用冰袋冷敷。穿着衣服烫伤时，应连同衣服一起冷疗。根据情况，还可用剪刀将衣服剪开。冷疗后消毒。局部使用麻醉剂或抗菌素软膏，轻者可治愈。不要刺破水疱，用纱布包扎好。



用洗脸盆凉水浸泡时，不要让自来水急流损伤患部。



用毛毯裹住身体，只用凉水冲洗患部，避免体温下降。

●下列情况，应立即去医院

烧烫伤的面积超过婴儿手掌大小；烧伤面积虽小，但已烧黑；在冷疗过程中出现水疱。遇到这些情况时，除保持患部清洁，用冰袋冷敷外，应立即接受医生治疗。应注意错误的家庭治疗会耽误正常的治疗。

●虽然温度不是太高，但也可导致烫伤

热水袋或电驱蚊器等，摸起来瞬间的温度不是太高，但触摸时间长了也可以发生烫伤。触摸时间越长，皮肤的烫伤程度就越深。因此，不要让婴儿直接接触这类物品。

●药品烧伤时立即用水冲洗

药品或旧干电池的强碱漏液等引起的烧伤可由皮肤表面向深处扩展。应及早用清水将皮肤上的药品冲洗干净。冲洗后的治疗与一般烧烫伤相同。但务必要请医生检查。

头部被打伤后，应安静、冷敷

●观察孩子伤势的变化

头部被打伤后，不要让孩子活动。应将头垫高，静静卧床，冷敷患部。如果出现恶心时，要将脸朝向一侧，观察孩子的情况变化。若孩子精神很好，想动不愿意冷敷时，则不要勉强冷敷，让孩子躺着。

●消毒后，用纱布按住伤口

头皮的下面就是坚硬的颅骨。因此，头容易被打破、出血量也往往较多。头破时，如果只是单纯出血则无需担心。只要用消毒剂消毒，用纱布将伤口按一会儿就会止血。如果伤口较大，出血不止时，应去外科就医。

●根据孩子的状况判断是否令人担心

孩子被打后，有无意识障碍以及丧失意识的程度，了解这一点是很重要的。被打后是马上哭了呢？还是没有哭便丧失了意识以及意识丧失的时间有多长等。请严密观察这些情况。





如果头部起疙瘩或大声哭叫，则可以放心。如果脸色发青，出现痉挛和呕吐时，则有危险。

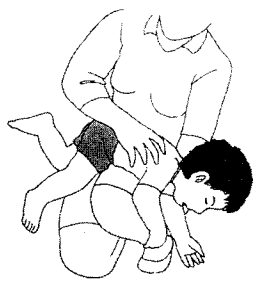
如果被打后马上哭叫，而后又和平时一样则不必担心。为了保险起见，过后可以请专科医生检查一下。

头被打后，如果出现 A. 短时间的意识丧失；B. 左右瞳孔不一样大；C. 反复呕吐数次；D. 12 小时以内反应迟钝，脸色不好，开始呕吐等情况时，应冷敷头部，并立即去脑外科就医。

12 小时后，如果恢复到与平时一样，则不需担心，为了保险起见，当天不要洗澡。可以擦擦身。

溺水时，应一边处理一边叫人抢救

溺水时，先将耳朵贴近胸部听听有没有呼吸，是否已停止呼吸，当听不到心脏跳动声时，应先进行人工呼吸和心脏按摩，而不要先使溺水者吐水。若有意识、清醒、有呼吸、心跳时应使溺水者气管和胃内的水吐出。进行这些处理需要人手，所以应一边处理一边大声叫人。为了避免身体受凉，应用衣服等包裹溺水者。尽早送医院治疗。

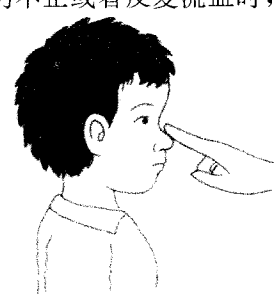




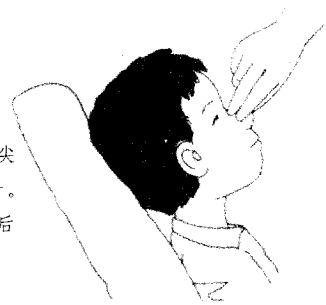
口内有泥或海藻等物时，要用手取出。如图所示抱起，手指放入咽喉处，使水吐出。

流鼻血时，应使上身抬高，捏住鼻子

鼻孔周围毛细血管丰富，并且粘膜脆弱，稍有刺激就会流鼻血。流鼻血时，上身要抬高，手指捏住双侧鼻翼，使之与鼻中隔贴紧（两鼻孔分界处）压迫一会儿止血。若止不住时，用干净卫生纸或脱脂棉填塞鼻孔，同时冷敷鼻梁。不要让孩子仰卧，不要叩击脖颈等部位，以避免刺激。如果流血 10 分钟以上仍不止或者反复流血时，应请医生检查。



鼻子被打时，要用手指摸一下鼻梁，检查一下有无鼻骨骨折。



将上身抬高，手指尖稍稍用力捏住鼻子。不要使头部过于后仰。

误吞异物时的处理

小孩子容易什么都往嘴里放，因此，周围不要放置容易吞咽的东西。如果孩子口中含着东西玩耍时，一定要先将其取出，然后进行耐心地教育。另外，不要用糖果或饮料空瓶装药品或洗涤剂等。

咽喉有异物卡住时，处理应争分夺秒

●咽喉有异物卡住时，应将孩子头朝下抱起，拍打背部。

出现翻白眼，面部和嘴唇发青时，有可能异物堵塞了咽喉。应立即抱着孩子的腹部，取头朝下姿式，用手掌使劲拍打背部。这样，一般的硬物都可以吐出来。如果采用这样方法失败时，可从孩子的背后，在心口窝处，两手猛然用力勒紧胸部和上腹部。据说这种方法比较有效。如果使用上述方法都不能奏效时，应抓紧时间叫救护车去医院。呼吸停止时，在医生未做检查之前，一直要坚持做人工呼吸，不要随便用手指抠异物，会引起危险。

●支气管异物不易取出

小的异物进入气管后，会引起剧烈的咳嗽。但不会立即发生呼吸困难。但过一段时间后，可出现呼吸困难。如果怀疑孩子有可能吸入异物时，应立即送医院。

● 误食卫生球时 立即服蛋清，然后大量喝水，使之呕吐，注意保暖，立即送医院，不要喝牛奶。

●误服香粉类物质时 使之喝水呕吐，保暖、送医院。

●误服口红、雪花膏、发乳等时 服入少量的口红或眼睑膏等固体化妆品时，则问题不大。但服入雪花膏或发乳后会引起口腔溃烂。应将口腔擦干净后送医院。

●误服指甲油、洗发水、染发水、化妆水、香水时 这类物质即使少量服用，有时也可发生危险。所以应立即多喝水或牛奶。使之呕吐。注意保暖，送医院。

●误吃香烟时 尼古丁很快被身体吸收，应赶紧将口中香烟擦干净。多喝水或牛奶，使之呕吐，注意保暖，速送医院。

●误服家庭备用药品时 将口中残留药品擦干净，多喝牛奶或水，使之呕吐，保暖，立即送医院。

●误服蜡笔、颜料、墨水等时 喝水洗胃，保暖，送医院。

●误服汽油、煤油、强酸药品、强碱药品时 多喝水稀释，但不要吐出，因为呕吐时，可引起食道粘膜溃烂。另外，误服汽油或煤油时，严禁喝牛奶，及早送医院。

●误食碱性电池时 电池进入胃内被溶解后，可使胃壁穿孔，必须立即去医院。

让孩子呕吐时，应先喝水或牛奶

先斟一杯牛奶，若没有牛奶可用水代替。使之一气喝下，然后，让孩子趴在一侧腿上，用食指按压舌根部，使之呕吐，可以反复按押数次，直至完全吐出为止。手指有时会被咬住，所以手指上可裹些布。

牛奶可以将毒物包裹，防止身体吸收。因此，误服毒物时，用牛奶冲洗比用水效果好得多。但是，误服卫生球、挥发油、稀释剂、汽油、煤油、油漆时，不能喝牛奶。

●误服某些有毒物质时，要严禁呕吐

误服打扫卫生间用的盐酸、漂白剂等强酸、强碱性药品或误服汽油、煤油时，应绝对禁止呕吐。

呕吐强酸和强碱性物质时会再一次损伤食道粘膜。对酸性物质可服用溶解有粉笔或石灰的水中和，对碱性物质服用 3 倍稀释的醋或柠檬汁中和。但粉笔和石灰平时家中没有，一旦需要，可能会来不及。

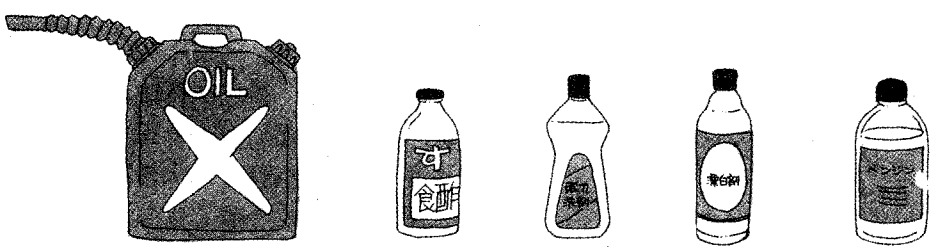
煤油和汽油挥发性较强，呕吐时可以进入气管，引起呼吸障碍，并且这些气体被肺吸入后会引起肺炎，使呼吸障碍加重，所以，应使之仰卧，头放低（低于腰部），防止被肺脏吸入。

误服强酸、强碱性药品，煤油、汽油等时，需立即请医生处理，进行胃内插管，清除胃内容物，将胃清洗干净。

去医院时，应将误服毒物或呕吐物一并带去

应先电话通知医院孩子误服有毒物质的名称。使医院根据所服物质做一些相应的准备。患儿到医院后，立即可以接受治疗。

另外，不要忘记携带剩余的有毒物以及呕吐物，装毒物的容器，说明书等。如果可能的话，最好能将所服的量确定后，向医生报告，误服少量的药品，大多数情况不会出现问题。但药物的吸收很快，即使认为已完全吐出，也一定要请医生检查。



误服毒物时，先确认毒物名称。意识丧失或误服强酸、强碱性药品、汽油等毒物时，不要使之呕吐，立即送医院。

异物、虫咬、中暑等

小的异物以及中暑等，如果最初处理不当，或处理不及时就会造成麻烦，使病程延长。因此，及早发现，恰当处理非常重要。

眼睛、鼻腔内异物不要勉强处理

●鼻腔内有异物时



用手指堵住一侧鼻孔，像擤鼻涕样用力擤出。

从鼻子外面可以看到异物，孩子也不乱动时，可用镊子夹出。还可以用纸捻儿使鼻孔发痒，打喷嚏喷出或者如图所示让其自然喷出。

●耳内有异物时

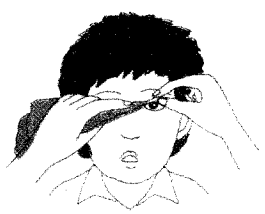
耳内进水时，让孩子侧卧，进水的耳朵在下，然后用棉棒将水擦干。飞虫进入时，如果从外面掏，飞虫就会往里钻。虫子一动，耳朵就会剧烈疼痛。用手电筒照射耳朵，大多数情况虫子可以自己出来。如果照射仍不起作用时，可以点滴少量的婴儿润肤油，使虫子窒息死亡，去耳鼻喉科取出。



在暗处，突然用手电筒照射。

●眼睛内有异物时

尽量使之流眼泪冲洗。没有眼泪时，可用玻璃吸管吸入水或刺激性小的眼药水冲洗。眼皮内异物肉眼可以看到时，用脱脂棉或纱布，将前端卷细，蘸上水轻轻蘸出。异物取出后，眼睛仍然疼痛或感觉摩擦时，应请专科医生检查。



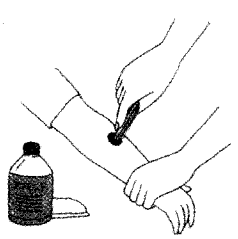
将上、下眼皮翻开，用脱脂棉或纱布轻轻蘸出。

被猫、狗咬后，要用水冲洗

被猫、狗咬后，应立即用水仔细清洗伤口、消毒、涂抹含有抗菌素的软膏，用无菌纱布等包扎。如果几天后出现淋巴结炎时，应去医院。目前，在日本无需担心狂犬病的发生。

被虫咬后应使用抗组织胺药

●被蚊、蚋叮咬时 手搔时会加重损伤，应涂抹蚊虫叮咬用的软膏或抗组织胺药，为了避免手搔，可用绷带包扎。婴儿皮肤娇嫩，一般不使用氨水。



被蜜蜂蜇后，涂抹氨水，拔出针刺。

●被蜜蜂蜇时

蜜蜂的毒液是强酸性的，先涂抹被稀释后

的氨水中和后，再使用抗组织胺药。疼痛严重时，敷冷湿布可减轻疼痛。

●被毛虫，毒蛾叮咬时

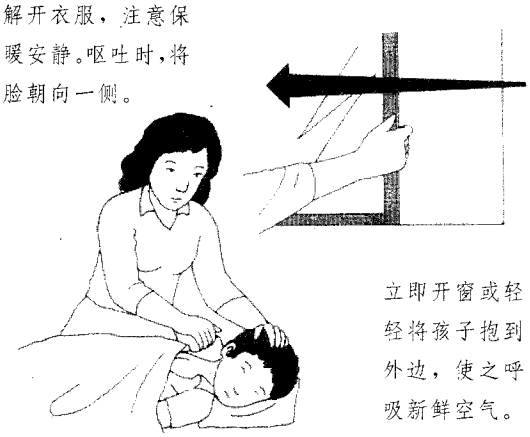
用水或肥皂冲洗后，涂上抗组织胺药。

一氧化碳中毒时，首先要使空气流通

一氧化碳中毒时，由于红血球中的血红蛋白与一氧化碳结合，所以脸呈蔷薇红色。

一氧化碳中毒时，应立即打开房间门窗。增加室内氧气，关闭一氧化碳气源。尽量不使孩子移动，静静卧床，若出现意识障碍或痉挛时，应叫急救车速去医院。

解开衣服，注意保暖安静。呕吐时，将脸朝向一侧。



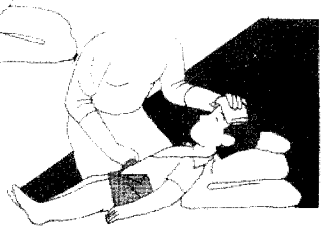
立即开窗或轻轻将孩子抱到外边，使之呼吸新鲜空气。

中暑时，应将患儿抱到阴凉处

因炎热所致，体温不能进行调节，体内热量蓄积导致中暑。中暑的常见症状有：脸色发红、精疲力尽、高烧、恶心、头痛等。症状轻时，应立即转移到通风好的阴凉处，松开衣服，躺着，多喝水。体温高时，可进行冷敷。若出现痉挛或意识丧失，或即使意识恢复仍然想睡时，应立即去医院。



意识清醒时，要勤喝水，每次的量不要太多。



让患儿躺在阴凉处，头抬高，衣服松开，冷敷。

为应付突然事故，应准备的急救用品

一旦发生事故，为了不至于着慌，平时应备好急救药箱。

●清毒药品：酒精、逆性肥皂（药用）等，清毒用酒精虽然刺激性强引起疼痛。但消毒效果好，损伤较小时可以使用。碘酒疼痛刺激较小，市场有销售。镊子和剪刀等用消毒液消毒好。

●软膏：抗组织胺药在被蚊虫叮咬或瘙痒严重时使用。含抗菌素的软膏，在刀割伤、擦伤或搔破化脓时使用。

●脱脂棉：每次使用不多，准备20—30克即可。

●绊创膏：准备胶布状绊创膏和急救绊创膏两种，用完后注意补充。

●绷带：准备宽绷带和细绷带。弹性绷带使用比较方便。

●棉棒：涂药时使用。此外，还应准备剪刀、镊子，挑刺用的器具等。

触电、手指被挤时的处理

孩子拿剪刀或金属针插入插座时，会发生触电的危险。所以不使用的插座应封盖。不要使用破皮的电线等。关门开门时要注意孩子手。

触电时，应切断电源后再进行处理

婴幼儿手上常有口水或汗水，容易传导电流，加之身体又小，100伏的家用电源，就可造成很大的电流冲击。

孩子触电时，应立即拔掉插座或安全器，切断电源。只要孩子哭就可以先放心。让孩子安静地躺着，一点点地补充水分。出现电烧伤时，要进行处理。电烧伤即使最初面积很小，也会出现水肿或逐渐恶化。应充分冷疗。严重时，须请医生处理。

如果意识丧失时，先检查一下呼吸和脉搏，必要时，一边进行人工呼吸和心脏按摩，一边叫急救车去医院。

手指被挤时应用水冷疗

●手指出现损伤时：

如果手指挤得不严重，可只用水冷疗。不需要特殊治疗。如果挤得比较严重，手指有破裂时，要用干净纱布包扎伤口后，请专科医生处理。不要揉搓或热敷损伤处。2—3天后，指甲若呈紫色时，应去医院检查。

●指甲脱落时：

根据指甲的脱落程度不同，其治疗方法也不同。若指甲完全脱落时，可将指甲去掉，消毒后涂上含有止痛和抗菌素的软膏。敷上纱布用绷带包好。如果是部分指甲脱落时，可不必去掉，进行消毒。用绷带包好后去医生处进行处理。即使指甲完全脱落，仍可以再长出新的指甲。



译后记

一年前，我们应山东友谊出版社之约，翻译了《生育宝典》。这本在日本畅销不衰的科学生育小百科在我国同样受到了读者的欢迎与好评，在不到半年的时间内就两次再版发行，作为译者，我们亦深感欣慰。许多读者朋友企盼着她的续篇能早日问世。山东友谊出版社为满足广大读者的要求，决定将她的姊妹篇《育儿宝典》尽快译出，奉献给广大读者。于是刘峰博士加紧与日本讲谈社联系版权事宜，得到讲谈社同意，山东友谊出版社决定与我们再度合作，以最快的速度将此书奉献给亲爱的读者。在此，对山东友谊出版社及刘峰博士对我们的信任及盛情之约，首先表示衷心的感谢。

《育儿宝典》是一部有关育儿知识的综合性普及读物。它内容丰富，实践性强，体系新颖，不仅向年轻的父母重点介绍了婴儿诞生后从零月到12个月这一发育最关键时期的身体、心理、营养及日常注意事项，而且对2—3岁婴儿的营养、教育、常见病的发现与治疗，尤其是如何开发智力等，从科学的角度作了全面的论述。此外，书中还附有大量栩栩如生的插图，可谓图文并茂，通俗易懂。在优生、优育、优教、优境的科学育儿原则正在我国越来越受到社会和人们重视的今天，如果本书能为年轻的父母在科学育儿方面再提供一点借鉴与帮助，我们将会感到无比高兴。

本书的翻译出版是集体合作的成果。由于进江副教授全面主持翻译，并审校全文。译者分工如下：

第一章：于进江、侯广泰、李霞、史栗平、李磊、单亦学。第二章：刘淑梅、王凤菊。第三章：范淑玲。第四章：高化。第五章：李福荣、陈明福。

本书的书名为编译。

张晓虹同志为帮助解决疑难问题请教专家，查询资料，誊写整理稿件，做了不少工作，在此一并表示感谢。

科学育儿是一门综合性的学科，内容广泛，涉及到许多专业知识。由于我们知识面有限，加之时间短促，因此，误译及术语不妥之处恐属难免，敬请专家、读者批评指正。

译　者

1996年4月于济南

封面
版权
前言
目录
目　　录
序言
第一章婴儿的发育及哺育方法
婴儿的生长发育
刚刚出生的婴儿
基本动作的发展
手及手指的发育
眼和耳的发育
思考力的发育
语言的提高
人际关系的培养
婴儿的日常护理
尿布的垫法和叠法
纸尿布的合理用法
洗浴的方法
肚脐、眼、鼻、耳、指甲的清洁
母乳的喂法

奶粉的调制
调奶用具的消毒
奶粉哺乳
抱婴儿的方法
抱（背）带的用法
空气浴
日光浴
必备的宝宝用品
衣物
洗浴卫生用品
调乳用品
寝具、家具
不同月龄期的婴儿哺育
只要婴儿的精神好，发育就算正常
出院后需要有个帮手
新生期（零月）
1个月
2个月
3个月
4个月
5个月

6个月
7个月
8个月
9个月
10个月
11个月
12个月
婴儿的庆贺仪式和喜庆事
●系带仪式——为祈求平安分娩，系上腹带
●恭贺分娩——祝贺孩子出生
●周岁生日——庆贺一年的健康成长
就职的妈妈如何轻松愉快地育儿
家务、育儿两不误的窍门
巧理家务的懒办法
动动脑筋，巧做断奶食品
孩子入托时便利的育儿用品
第二章营养与断奶食品
哺乳期的营养

乳汁也是精神食粮
母乳是最佳保健食品
近似母乳的牛奶
母乳不足要采用混合营养法
●对不吃牛奶的婴儿所采用的对策
断奶期的营养
婴儿发育成长，断奶食品不可少
咀嚼食物的作用
●培养婴儿对饮食感兴趣
婴儿5个月左右时断奶为宜
制作断奶食品的6个要点
采取因人而异的断奶方法
断奶后宜采用的食品
不适于断奶期间的食物
断奶期间宜用成品婴儿食品
断奶食品的制作方法
经常使用的婴儿食品的基本调制方法
●米饭
●面包
●面条
●肉类食品

●鱼类食品
●大豆制品
●蛋类食品
●肝脏食品
●乳制食品
●薯类食品
●蔬菜类食品
●水果类食品
断奶预备期3—4个月左右
断奶初期5—6个月左右
●断奶初期的一周食谱
断奶中期7—8个月
●断奶中期的一周食谱
断奶后期9—11个月左右
●断奶后期的一周食谱
从成人饭食中制作断奶食品
日本料理
●炒豆腐
●火锅
●蒸鸡蛋羹
●炸虾

●猪肉汤
●五香素锅（炖杂烩）
西餐
●汉堡牛肉饼
●色拉菜
●炖牛肉
●生炸鲑鱼
●意大利式面条
●肉馅洋白菜卷
中餐
●古老肉（糖醋里脊）
●饺子
过敏性体质和断奶食品
身体不好时的断奶食品
料理器具和餐具
幼儿饭食和点心
向幼儿饭食过渡
儿童喜欢吃的饭食
●蛋类
●肉类
●鱼类

●豆类食品
●谷类食品
●蔬菜类
点心为幼儿带来乐趣
充满爱心的母亲自制点心
第三章孩子的教育
教育的思想准备
教育奠定孩子成长的基础
教育的5个要点
1岁幼儿的教育
1岁儿童的成长和发育
身体的发育和教育
加强孩子独立走路的训练
●刚开始走路因人而异
●注意孩子的走路姿势
玩耍须知
●对玩具娃娃不感兴趣亦不必担心
画书的挑选与指导
如何发展智力
心理教育
语言训练

●看电视过多，影响孩子的语言表达能力

吃饭的训练

●不要强迫孩子纠正左撇子

排便的训练

●只在特定的场所大便

清洁教育

穿脱衣服的训练

进行安全教育的方法

令人担心的癖性

2岁幼儿的教育

2岁幼儿的成长和发育

身体的发育和教育

玩的训练

●要培养“真正的男子汉”，就要让孩子自信

增强智力的教育

心理教育

语言的训练

生活习惯的教育

3岁儿童的教育

3岁儿童的成长和发育
玩的教育
增强智力的训练
心理教育
●孩子喜欢听故事时，应用象声词和叠语
语言的训练
●父亲要成为家庭的“中枢”
社会生活的教育
●不要把挨肩儿的孩子当大孩子看待
生活习惯的培养
●入园前事先进行基本教育
安全教育的方法
第四章增强体质开发智力
婴儿体操
与身心的发育同步进行
满2个月前后
满3个月前后
满4个月前后
满6个月前后
满8个月前后

满10个月前后
幼儿游泳锻炼
●水中平衡
●适时呼吸
●仰浮
●跳水
●你能做好吗？水中转圈游戏
幼儿体操
做体操之前
1岁孩子的幼儿体操
2岁孩子的幼儿体操
3岁孩子的幼儿体操
智力培养游戏
应多观察孩子是否愉快
0—6个月　唤起婴儿的感受力，
　　培养婴儿丰富的感情
6—9个月　通过手的动作，使
　　婴儿对周围事物感兴趣
9—12个月，增强婴儿的好奇心和
　　探索精神，培养婴儿的记忆力
1—2岁刺激幼儿旺盛的好奇心，加深

幼儿对语言和数字的理解
2～3岁培养幼儿各种能力及基本
生活习惯
玩具与画书
0—3个月　给婴儿色彩（暖色系列）
鲜艳、能发出声音的玩具
3—6个月　用手能抓住的玩具，能
抓着摇出声音的玩具对婴儿最合
适
6—9个月　给婴儿玩布球和能发出声
音的玩具，看简单的小画书
9—12个月，给婴儿玩积木、布娃娃，
讲有故事情节的画书
1—2岁　幼儿有了自己中意的玩具
和画书，并喜欢把一种玩具
当做另一种玩具玩
2～3岁　幼儿开始对现实生活感兴趣
，
与小朋友一起做过家家、模仿开
火车等游戏
第五章疾病与受伤

根据症状判断孩子的疾病
鉴别方法的要点
就诊之前
就医须知
新生儿、早产儿疾病
新生儿疾病
●头颅血肿
●颅内出血
●新生儿黑粪症
●分娩麻痹
●脐带感染症
●脐带肉芽肿
●新生儿黄疸
●维生素K缺乏症
早产儿疾病
●出血性疾病
●特发性呼吸窘迫综合症
●早产儿贫血
●早产儿视网膜疾病
婴幼儿疾病
消化道疾病

●消化不良
●单纯性腹泻
●白便性腹泻
●肠套迭
●急性阑尾炎
●腹股沟疝
●脐疝
●急性肝炎
●慢性肝炎

呼吸系统疾病

●感冒综合症
●流感
●支气管炎
●假性哮吼
●小儿肺炎

皮肤疾病

●尿布疹
●皮肤念珠菌病
●痱子
●特异性皮炎
●脂溢性湿疹

●红斑痣
●色素痣
心、血管疾病
●先天性心脏病
●川崎病
●后天性心脏病
●心律不齐
●要尽量使心脏病患儿过正常的生活
血液疾病
●缺铁性贫血
●溶血性贫血
●血管性紫斑病
●血小板减少性紫斑病
●再生障碍性贫血
泌尿、生殖系统疾病
●急性肾炎
●慢性肾炎
●膀胱炎
●肾盂炎
●肾病综合症
●阴囊鞘膜积液

●隐睾
脑、神经系统疾病
●高烧性痉挛
●癫痫
骨骼、关节、肌肉疾病
●先天性髋关节脱位
●内翻足
●O型腿、X型腿
●斜颈
●弹簧指
内分泌、代谢系统异常
●小儿糖尿病
●垂体性侏儒症
●甲状腺功能异常
眼科疾病、视力异常
●结膜炎
●麦粒肿
●倒睫毛
●斜视
●远视
●近视

●屈光参差
●散光
●影响视力发育的其他异常
耳、鼻科疾病
●外耳道炎
●急性中耳炎
●渗出性中耳炎
●副鼻窦积脓症
●听力障碍
喉、口腔、牙科疾病
●口腔炎
●鹅口疮
●地图舌
●扁桃体炎
●增殖腺肥大症——鼻塞
●龋齿
过敏性疾病
●出现荨麻疹、湿疹、呕吐等
●支气管哮喘
●食物过敏
●荨麻疹

●过敏性鼻炎
传染性疾病
●水疱疮
●手足口腔病
●猩红热
●幼儿急疹
●麻疹
●腮腺炎
●风疹
●苹果病
●水疱疹
患儿的护理
体温、脉搏、呼吸、病房
灌肠、眼屎、鼻塞的处理
冰枕、冰袋、热水袋的使用
海绵擦身浴、坐浴、饮食
服药方法
服药须知
预防接种
预防传染病
3岁以下幼儿的预防接种

预防接种问答
事故的预防和急症处理
事故的预防
急症处理的基本常识
创伤、烧烫伤、溺水事故
误吞异物时的处理
异物、虫咬、中暑等
●为应什突然事故，应准备的急救用品
触电、手指被挤时的处理
译后记