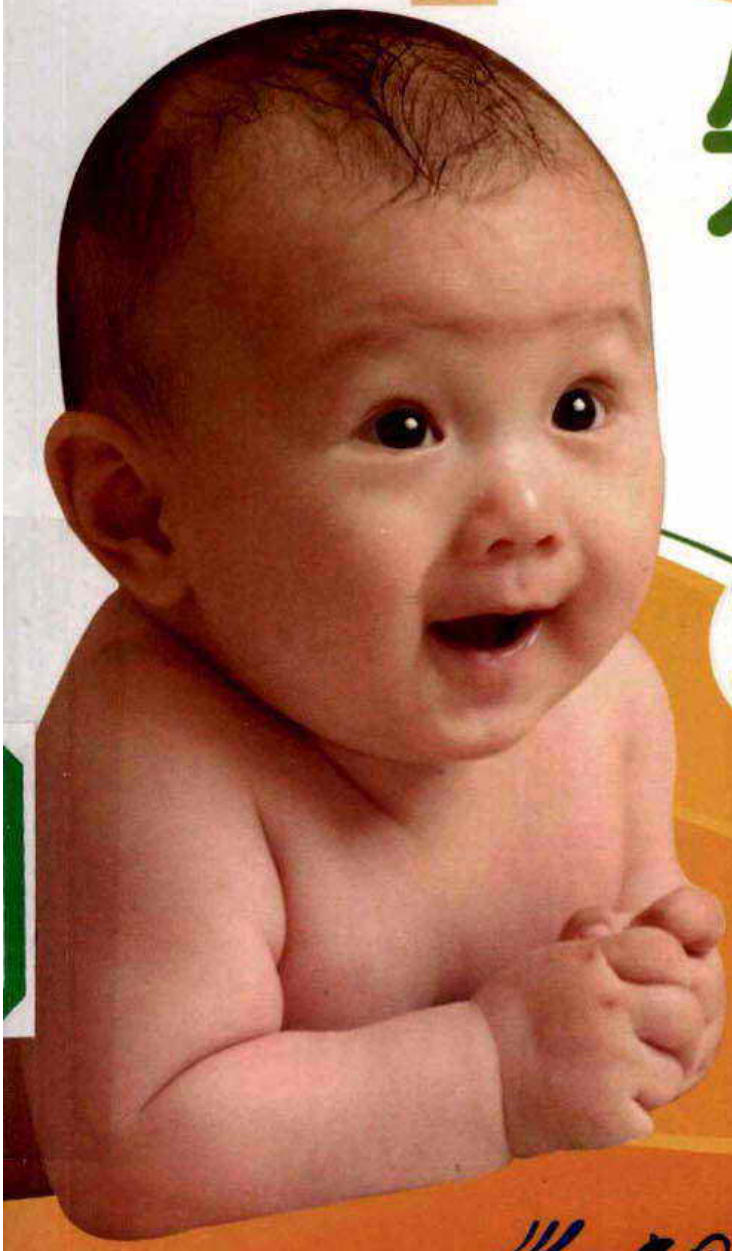
[第二版]

优育 孩子成功人生的基点

育儿知识百科

主编：秦瑞利





要孩子有强壮的身体，健全的个性，良好的习惯

新手父母，你们要怎么做？

中国纺织出版社

优育 孩子成功人生的基点



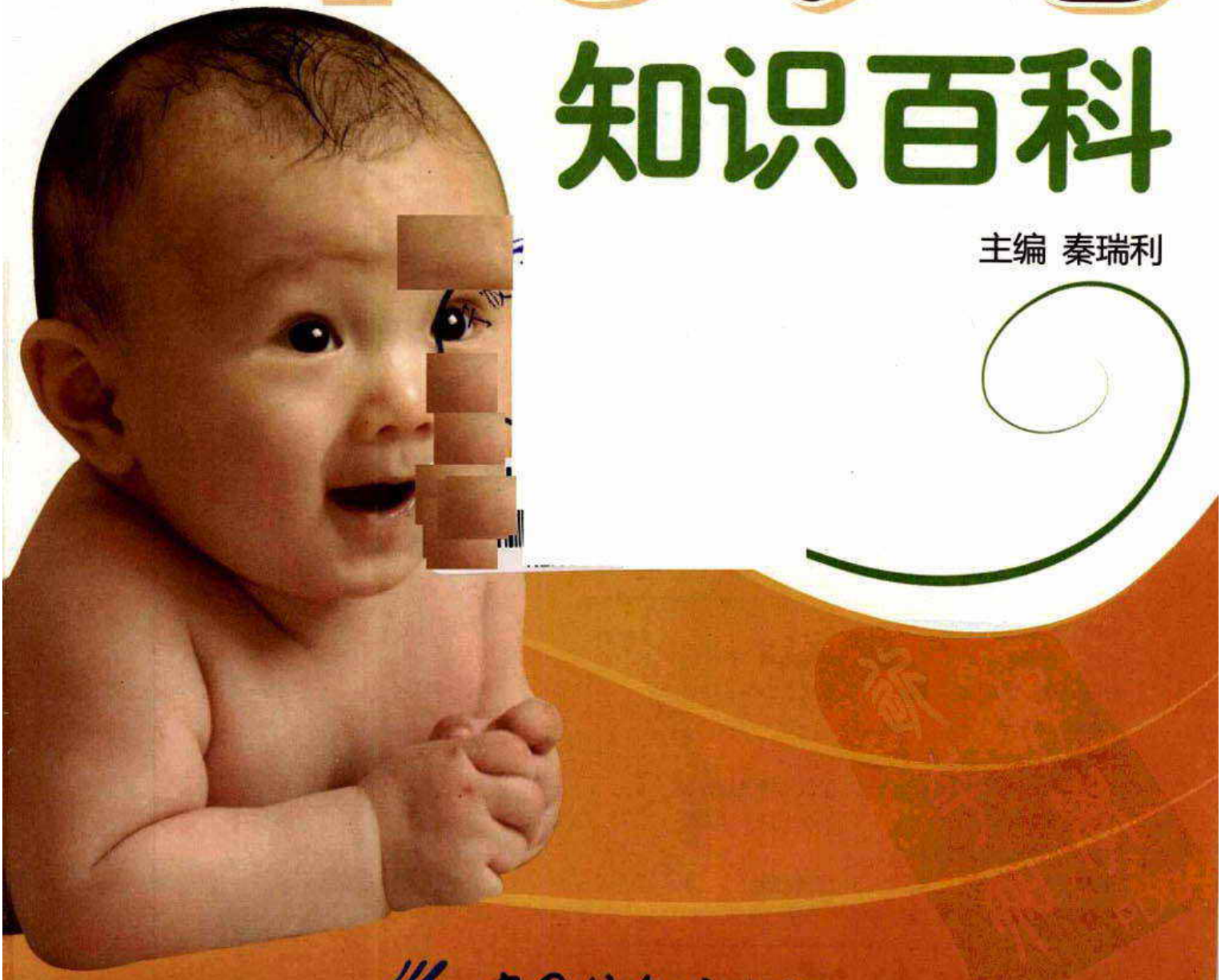
本书根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点，为新手父母们在养育宝宝过程中提供了全面的必备知识。零到三岁宝宝的养护要点，不论发育状况营养保健、早期教育还是生长过程中的各种疾病防治等，都能在本书找到答案，实用性很强，并且通俗易懂。相信本书一定能帮助新手父母们养育出健康聪明的宝宝。

ISBN 978-7-5064-5064-5
9 787506 450645 >
定 价：39.80元

[第二版]

优育 孩子成功人生的基点

育儿知识百科



主编 秦瑞利

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点，为新手父母们在养育宝宝过程中提供了各方面的知识，内容囊括了婴幼儿从出生到3岁之间的养育护理，包含营养保健、早期教育、生长过程中的各种疾病防治等，内容全面，通俗易懂。相信本书一定能让新手父母们受益匪浅，养育出健康聪明的宝宝。

图书在版编目（CIP）数据

育儿知识百科/秦瑞利主编.—2版.—北京：中国纺织出版社

ISBN 978-7-5064-5064-5

Ⅰ.育… Ⅱ.秦… Ⅲ.婴幼儿—哺育—基本知识

Ⅳ.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第149318号

责任编辑：胡成洁　　责任印制：刘　强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110　　传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilp.com

北京圆江印刷有限公司印刷　各地新华书店经销

2006年6月第1版　　2008年11月第2版

2009年1月第9次印刷

开本：787×1092　1/16　印张：20

字数：320千字　　定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

CONTENTS 目录

第一篇 一岁方案 1

新生儿期 2

一、身心发育 2
新生儿第一周生理状况 2
新生儿发育正常的标准 3
二、饮食营养 4
新生儿期的喂养 4
母乳喂养的益处 5
母乳喂养的要领 5
母乳中的微量元素和维生素 7
增加乳汁中的维生素从妈妈的膳食入手 8
母亲生病时的喂奶禁忌 8
新生双胞胎喂养方法 9
新生儿不宜多喝糖水 9
新生儿不宜喝鲜牛奶 10
三、日常护理 10
新生儿的生活环境 10
新生儿的正确抱法与包裹法 11
新生儿的睡眠 12
新生儿的“三浴” 13
新生儿的“油垢” 15
新生儿的服饰特点 15
新生儿衣服不要用洗衣粉洗 16
如何选择尿布 16

夏天使用尿布时的注意事项…… 16
更换纸尿片的方法…… 17
新生儿笑的发育…… 18
新生儿哭的发育及啼哭原因…… 18
新生儿智力障碍的早期发现与预防…… 20
新生儿头上包块的识别与处理…… 20
新生儿眼睛、耳朵、鼻腔及皮肤的护理…… 21
新生儿脐带的护理与炎症预防…… 22
新生儿的按摩…… 22
四、早期培育…… 24
新生儿先天性反射种类与训练…… 24
五、疾病预防…… 25
新生儿的血检…… 25
新生儿接种卡介苗…… 26
新生儿接种乙肝疫苗…… 27
新生儿病理性黄疸…… 27
新生儿皮肤脓疱疮的处理…… 28
新生儿破伤风的预防与治疗…… 28
新生儿呼吸异常的处理…… 29
新生儿易患哪些耳病…… 30
新生儿如何顺利喂药…… 31
新生儿身上有怪味是怎么回事…… 31
什么是新生儿败血症…… 32
新生儿结膜炎…… 33
预防新生儿皮脂硬化症…… 34
新生儿低血钙的防治…… 34
新生儿低血糖的防治…… 35
新生儿肺炎的防治…… 35
新生儿消化不良与腹泻的预防…… 36
新生儿便秘的处理…… 37
新生儿发热的预防与护理…… 37
新生儿脐疝的处理方式…… 38

新生儿红臀…… 39
新生儿呕吐…… 39
新生儿泪管闭塞…… 41
第1个月 ……42
一、身心发育…… 42
1个月婴儿的身体发育特点 …… 42
视听感觉发育情况…… 42
心理发育状况…… 42
二、饮食营养…… 43
1个月婴儿饮食喂养特点 …… 43
母乳喂养中常见的问题…… 43
婴儿人工喂养需注意的问题…… 44
人工喂养一定要补充水分…… 45
哺乳期间辅食的添加…… 46
婴幼儿不宜吃味精…… 46
三、日常护理…… 46
1个月婴儿的优育要点 …… 46
早产儿的护理要点…… 47
唇裂、腭裂婴儿的喂养…… 49
给婴儿选择玩具的原则…… 50
1个月婴儿的玩具 …… 50
拥抱新生儿的四个原则…… 50
不合适的哺乳方式…… 51
别给婴儿剃“满月头” …… 52
为婴儿拍照时不要使用闪光灯…… 53
不要过分摇动婴儿…… 53
注意观察婴儿的囟门…… 53
婴儿的鼻疖不要挤压…… 54
玩具悬挂与斜视…… 54
防止婴儿睡扁头…… 55
别用电风扇直吹婴儿…… 55

为婴儿清洁口腔的方法…… 55
四、早期培育…… 56
1个月婴儿的智能发育水平 …… 56
语言：听到声音会转头…… 56
语言能力训练…… 56
动作能力训练…… 56
社交能力训练…… 56
视觉能力训练…… 57
听觉能力训练…… 57
触觉能力训练…… 58
生活自理能力训练…… 58
五、疾病预防…… 59
婴儿一定要接种疫苗的原因…… 59
别用茶水给婴儿喂药…… 59
预防克汀病的方法…… 60
预防影响婴儿听力的高危因素…… 60
第2个月 ……61
一、身心发育…… 61
2个月婴儿的身体发育特点 …… 61
视觉发育状况…… 61
听觉发育状况…… 61
心理发育状况…… 62
注意婴儿期的情绪和依恋的发展…… 62
二、饮食营养…… 63
2个月婴儿饮食喂养的特点 …… 63
鲜鱼肉代替乳类喂哺…… 63
牛奶喂养腹泻时的处理办法…… 64
湿疹婴儿的护理…… 64
三、日常护理…… 65
2个月婴儿的优育要点 …… 65
2个月婴儿的玩具 …… 65

婴儿枕头的选择 …… 66
婴儿为何打鼾 …… 67
婴儿夜啼的原因 …… 67
夜间喂奶需要注意的事项 …… 68
注意奶瓶对婴儿口腔发育的影响 …… 68
婴儿需要适度地抱和逗 …… 69
四、早期培育 …… 69
2个月婴儿的智能发育水平 …… 69
语言能力训练 …… 70
视听能力训练 …… 70
触觉能力训练 …… 71
动作能力训练 …… 71
手指机能的训练 …… 72
情感和社交能力训练 …… 72
婴幼儿被动体操 …… 73
五、疾病预防 …… 74
注意预防小儿麻痹症 …… 74
维生素D缺乏的表现与佝偻病预防 …… 75
第3个月 ……76
一、身心发育 …… 76
3个月婴儿身体发育特点 …… 76
视觉发育状况 …… 76
听觉发育状况 …… 76
味觉发育状况 …… 76
心理发育状况 …… 77
二、饮食营养 …… 77
3个月婴儿饮食喂养的特点 …… 77
婴儿大脑发育的营养保证 …… 77
婴儿不宜喂酸牛奶 …… 78
促使婴儿增高的营养保健措施 …… 79
三、日常护理 …… 79

3个月婴儿的优育要点 …… 79
3个月婴儿的玩具 …… 79
婴儿腿弯不一定缺钙 …… 80
睡倒觉的处理方法 …… 80
健康检查的重要性 …… 81
四、早期培育 …… 81
3个月婴儿的智能发育水平 …… 81
感官能力训练对于婴儿大脑发育的意义 …… 82
1岁以内婴儿语言学习的阶段性特点 …… 83
认知能力训练 …… 84
语言能力训练 …… 84
社交能力训练 …… 85
触觉能力训练 …… 85
动作能力训练 …… 85
婴幼儿健身操 …… 86
五、疾病预防 …… 86
注意及时预防接种 …… 86
婴儿的地图舌与沟纹舌 …… 87
怎样防止婴儿意外窒息 …… 87

第4个月 …… 89

一、身心发育 …… 89
4个月婴儿身体发育特点 …… 89
婴儿手部动作的发育特点 …… 90
视听感觉的发育状况 …… 90
语言发育状况 …… 90
情感发育状况 …… 91
记忆能力的表现 …… 91
二、饮食营养 …… 91
4个月婴儿饮食喂养的特点 …… 91
婴儿添加辅食的方法 …… 92
牛奶不能与钙粉同服 …… 93

三、日常护理…… 93
4个月婴儿的优育要点 …… 93
婴儿的玩具类型…… 93
注意婴儿消化功能的加强…… 93
练习用勺给婴儿喂食物…… 94
为婴儿配置睡袋…… 94
注意婴儿异物入口…… 95
给婴儿做干布摩擦锻炼…… 95
四、早期培育…… 95
4个月婴儿的智能发育水平 …… 95
掌握婴幼儿情感发展的特点…… 96
手的动作的训练…… 96
语言能力训练…… 97
社交能力训练…… 97
认识能力训练…… 98
动作能力训练…… 99
五、疾病预防…… 99
注意及时预防接种…… 99
婴儿便秘时的家庭疗法…… 99
预防呼吸道传染病的方法…… 100
婴儿肠套叠的防治…… 100
婴儿腹泻与预防…… 101
宝宝多汗为什么…… 102

第5个月 …… 103

一、身心发育…… 103
5个月婴儿的身体发育特点 …… 103
视觉发育状况…… 103
听觉发育状况…… 103
心理发育状况…… 104
记忆能力的表现…… 104
二、饮食营养…… 104

5个月婴儿饮食喂养的特点 …… 104
宝宝的最佳饮料 …… 105
宝宝喝水有讲究 …… 105
婴儿厌食牛奶的处理方法 …… 105
婴儿如何吃鸡蛋 …… 106
婴儿何时可以吃盐 …… 106
喂食菜汤、菜泥、水果泥的方法 …… 107
三、日常护理 …… 107
5个月婴儿的优育要点 …… 107
培养婴儿正确看电视 …… 108
尽量培养孩子单独玩 …… 108
正确保护婴儿的乳牙 …… 108
注意正确使用儿童车 …… 110
四、早期培育 …… 111
5个月婴儿的智能发育水平 …… 111
手指能力训练 …… 111
记忆能力训练 …… 112
让婴儿听音乐 …… 112
给宝宝念儿歌 …… 112
生活自理的训练 …… 113
手指机能的训练 …… 113
语言能力训练 …… 113
认知能力训练 …… 114
社交能力训练 …… 114
感官能力训练 …… 115
动作能力训练 …… 115
五、疾病预防 …… 116
注意及时预防接种 …… 116
及早发现孩子患有心脏病 …… 116
预防婴儿脑震荡 …… 117

第6个月 …… 118

一、身心发育…… 118
6个月婴儿身体发育特点 …… 118
视觉发育状况…… 118
感觉发育状况…… 119
心理发育状况…… 119
二、饮食营养…… 119
6个月婴儿饮食喂养的特点 …… 119
婴儿添加辅食的顺序…… 120
开始断奶及过渡方法…… 120
婴儿不宜多喝豆奶…… 122
三、日常护理…… 122
6个月婴儿的优育要点 …… 122
6~9个月婴儿的玩具…… 122
防止婴儿铅中毒…… 123
婴儿“吃手指头”的原因…… 123
婴儿口水多的处理办法…… 124
四、早期培育…… 125
6个月婴儿的智能发育水平 …… 125
婴儿学习爬行的重要性…… 125
注意宝宝学习爬行的环境…… 125
感知能力训练的重要性…… 126
社交能力训练…… 126
认知能力训练…… 127
生活自理能力训练…… 127
运动能力训练…… 127
手眼协调能力训练…… 128
五、疾病预防…… 128
半岁以内婴儿不易患病…… 128
从睡眠观察婴儿健康…… 129
半岁不会坐，警惕脑瘫…… 129
婴儿口角炎的治疗…… 130

第7个月 …… 131
一、身心发育 …… 131
7个月婴儿身体发育特点 …… 131
语言发育特点 …… 131
视觉发育状况 …… 132
听觉发育状况 …… 132
感觉发育状况 …… 132
心理发育状况 …… 132
二、饮食营养 …… 133
7个月婴儿饮食喂养的特点 …… 133
7~9个月的婴儿断奶食品 …… 133
简易辅食制作 …… 133
不能只给婴儿吃鱼汤、肉汤 …… 134
三、日常护理 …… 134
7个月婴儿的优育要点 …… 134
不要给婴儿穿得太暖 …… 135
培养婴儿良好的饮食习惯 …… 135
宝宝不宜的食物 …… 135
婴儿咀嚼固体食物有益处 …… 136
婴儿爱揪衣服、抓头发的原因 …… 136
四、早期培育 …… 137
7个月婴儿的智能发育水平 …… 137
情感培育训练 …… 137
游戏训练 …… 137
好奇心的训练 …… 138
感知能力训练 …… 138
动作能力训练 …… 138
语言能力训练 …… 139
智力培育游戏 …… 140
生活自理能力训练 …… 140
五、疾病预防 …… 140

7个月婴儿抗病能力下降 …… 140
婴儿痱子的防治方法 …… 141
婴儿不要多喝止咳糖浆 …… 142
第8个月 …… 143
一、身心发育 …… 143
8个月婴儿身体发育特点 …… 143
视觉发育状况 …… 143
听觉发育状况 …… 143
心理发育状况 …… 144
二、饮食营养 …… 145
8个月婴儿饮食喂养的特点 …… 145
可以让婴儿吃什么样的水果 …… 145
帮助婴儿习惯吃猪肝 …… 145
婴儿不宜多吃蜂蜜 …… 146
三、日常护理 …… 146
8个月婴儿的优育要点 …… 146
让孩子学会自己进食 …… 147
逗婴儿应把握好分寸 …… 147
四、早期培育 …… 148
8个月婴儿的智能发育水平 …… 148
培养婴儿的勇敢精神 …… 148
生活自理能力的训练 …… 150
语言能力训练 …… 150
社交能力训练 …… 151
情感培育训练 …… 151
观察能力训练 …… 151
智力培育游戏 …… 151
手眼协调能力训练 …… 152
五、疾病预防 …… 153
注意及时注射麻疹疫苗 …… 153
隐睾不可忽视 …… 154

预防高烧惊厥的方法…… 155
第9个月 …… 156
一、身心发育…… 156
9个月婴儿身体发育特点 …… 156
语言发育特点…… 156
视听感觉发育特点…… 157
心理发育状况…… 157
二、饮食营养…… 158
9个月婴儿饮食喂养的特点 …… 158
米、面食品搭配喂养…… 158
注意婴儿补钙误区…… 158
三、日常护理…… 159
9个月婴儿的优育要点 …… 159
正确使用婴儿学步车…… 159
四、早期培育…… 160
9个月婴儿的智能发育水平 …… 160
培养婴儿的良好品质…… 161
生活自理能力的训练…… 161
社交能力训练…… 162
情感培育训练…… 162
智力培育游戏…… 162
感觉能力训练…… 164
动作能力训练…… 164
婴幼儿体操…… 165
五、疾病预防…… 166
出牙期的异常现象与预防…… 166
预防流行性腮腺炎…… 167
第10个月…… 168
一、身心发育…… 168
10个月婴儿身体发育特点…… 168

记忆力发育状况…… 168
心理发育状况…… 168
二、饮食营养…… 169
10个月婴儿饮食喂养的特点…… 169
强化食品的选择…… 169
需要知道的食物温凉谱…… 170
体质偏热或偏凉的调理…… 171
三、日常护理…… 172
10个月婴儿的优育要点…… 172
10个月以后婴儿的玩具…… 172
读懂宝宝的身体语言…… 172
注意婴儿对父母的依恋心理…… 174
四、早期培育…… 175
10个月婴儿的智能发育水平…… 175
婴儿个性的形成…… 176
社交能力训练…… 176
情感培育训练…… 176
智力培育游戏…… 177
数学能力训练…… 178
语言能力训练…… 178
认知能力训练…… 178
音乐感觉的训练…… 179
五、疾病预防…… 180
孩子感冒应注意的并发症…… 180
第11个月…… 181
一、身心发育…… 181
11个月婴儿身体发育特点…… 181
语言发育特点…… 181
心理发育状况…… 181
二、饮食营养…… 182
11个月婴儿饮食喂养的特点…… 182

三、日常护理…… 182
11个月婴儿的优育要点…… 182
增加婴儿的户外活动…… 182
婴儿不宜穿开裆裤…… 183
四、早期培育…… 184
11个月婴儿的智能发育水平…… 184
语言能力训练…… 184
空间立体能力的训练…… 184
智力培育游戏…… 185
情感培养训练…… 186
感官能力训练…… 186
认识能力训练…… 186
手部动作能力的训练…… 187
五、疾病预防…… 188
预防疾病传播的方法…… 188
第12个月…… 189
一、身心发育…… 189
12个月婴儿身体发育特点…… 189
语言发育特点…… 189
心理发育情况…… 190
二、饮食营养…… 190
12个月婴儿饮食喂养的特点…… 190
保持婴儿食品营养的方法…… 191
三、日常护理…… 191
12个月婴儿的优育要点…… 191
培养婴儿的活动规律…… 191
教婴儿学走路…… 192
四、早期培育…… 192
12个月婴儿的智能发育水平…… 192
生活自理能力的训练…… 193
语言能力训练…… 193

社交能力训练…… 194
创造能力训练…… 194
动作能力训练…… 194
五、疾病预防…… 194
婴儿厌食症的治疗方法…… 194
婴儿偏食症的提前预防…… 195
婴儿预防冻疮…… 196

第二篇 二岁方案 197

1岁1～3个月 …… 198

一、身心发育…… 198
生理发育状况…… 198
心理发育特点…… 198
语言发育状况…… 198
动作发育状况…… 199
二、饮食营养…… 199
宝宝1岁的饮食结构 …… 199
宝宝饮食安全须知…… 199
宝宝食品的制作诀窍…… 200
三、日常护理…… 201
培养独立生存能力…… 201
养成良好的睡眠习惯…… 201
宝宝的衣着和鞋子的选择…… 203
四、早期培育…… 204
1～2岁智能特点…… 204
创造游玩的场所…… 204
智商训练游戏…… 205
情商训练游戏…… 206
体能训练游戏…… 206

五、疾病预防…… 207
蛔虫病及其防治…… 207
蛲虫病及其防治…… 208
脱位的防治…… 208
脱肛的原因及治疗…… 209
1岁4～6个月 …… 210
一、身心发育…… 210
生理发育状况…… 210
语言发育状况…… 210
心理发育特点…… 211
二、饮食营养…… 212
喂养特点及措施…… 212
少吃零食…… 212
不宜多吃糖…… 213
不宜吃过咸食品…… 213
不宜多吃豆制品…… 213
注意进食时“含饭” …… 214
三、日常护理…… 214
警惕1岁多还不会走路 …… 214
及时纠正宝宝单侧咀嚼食物…… 215
让宝宝远离蚊虫叮咬…… 215
培养穿脱习惯…… 216
正确给宝宝洗肚脐…… 217
光脚散步对宝宝有益…… 217
四、早期培育…… 218
智商训练游戏…… 218
情商训练游戏…… 219
体能训练游戏…… 219
五、疾病预防…… 220
急慢性鼻炎的防治…… 220
疥疮的防治…… 221

麻疹的防治…… 221
风疹的防治…… 222
1岁7～9个月 …… 223
一、身心发育…… 223
生理发育状况…… 223
语言发育状况…… 223
运动发育状况…… 224
心理发育特点…… 224
二、饮食营养…… 225
儿童宜食的健脑食品…… 225
三、日常护理…… 225
观察宝宝营养状况的简单方法…… 225
宝宝口吃的处理…… 226
保护好宝宝的视力…… 226
保护好宝宝的听力…… 228
四、早期培育…… 228
智商训练游戏…… 228
情商训练游戏…… 230
体能训练游戏…… 231
五、疾病预防…… 231
宝宝贫血及防治…… 231
鸡胸的矫正…… 231
中毒防治方法…… 232
暑热症的家庭护理措施…… 233
1岁10～12个月 …… 234
一、身心发育…… 234
生理发育状况…… 234
语言发育状况…… 234
运动发育状况…… 234
心理发育特点…… 235

2周岁的典型特点 …… 235
二、饮食营养 …… 236
喂养特点 …… 236
平衡膳食的原则 …… 236
三、日常护理 …… 237
教会孩子擤鼻涕 …… 237
早晚漱口保护牙齿 …… 237
培养宝宝洗发习惯 …… 238
宝宝起床后不可立即叠被子 …… 239
防止宝宝踢被子 …… 239
注意宝宝和宠物的相处 …… 240
四、早期培育 …… 240
不合群的处理方法 …… 240
正视宝宝的好奇心 …… 241
给宝宝一些挫折感 …… 242
智商训练游戏 …… 243
体能训练游戏 …… 244
五、疾病预防 …… 245
手脚指头受伤的治疗 …… 245
跌伤的处理 …… 245
中耳炎及其防治 …… 246
包皮过长的处理 …… 246
包茎的处理 …… 247
给女宝宝洗屁屁的学问 …… 248

第三篇 三岁方案 249

2岁1～3个月 …… 250

一、身心发育 …… 250
生理发育状况 …… 250
语言发育状况 …… 250

运动发育状况…… 251
心理发育特点…… 251
二、饮食营养…… 251
增加粗纤维食品的摄入…… 251
不要盲目限制脂肪摄入量…… 252
彩色食品不宜多吃…… 252
罐头食品不宜多吃…… 253
三、日常护理…… 254
让宝宝生活自理…… 254
注意宝宝玩具的卫生…… 256
小心花草会惹祸…… 256
四、早期培育…… 257
正确看待“乖”…… 257
智商训练游戏…… 258
情商训练游戏…… 260
体能训练游戏…… 261
五、疾病预防…… 262
刺伤的处理…… 262
割伤的处理…… 262
头部受伤的处理…… 262
孩子化学烧伤的处理…… 263
急性喉炎的治疗…… 264

2岁4～6个月 …… 265

一、身心发育…… 265
生理发育状况…… 265
心理发育特点…… 265
典型两岁半特点…… 266
二、饮食营养…… 267
喂养特点…… 267
宝宝不宜多吃汤泡饭…… 267
宝宝不宜多吃肥肉…… 268

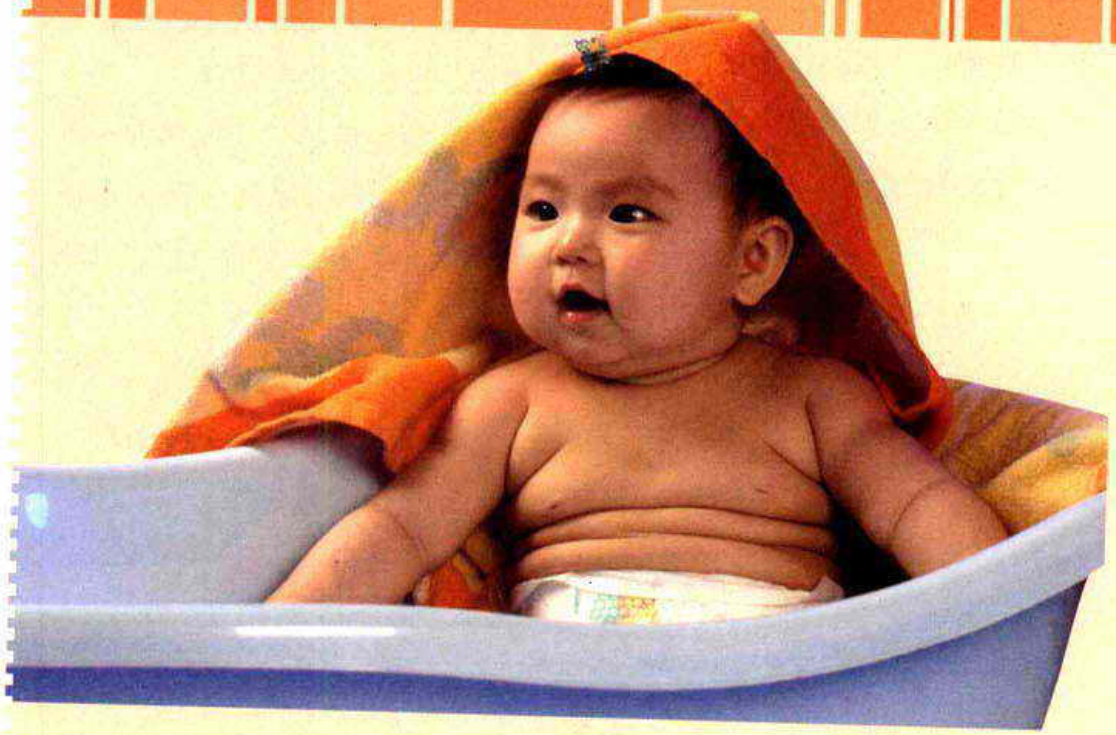
给宝宝增加间食…… 268
三、日常护理…… 269
不给宝宝刻意装扮…… 269
不宜给宝宝戴首饰…… 269
教宝宝刷牙…… 270
纠正宝宝三种不良习惯…… 270
把握进食心理…… 271
宝宝适用的护肤品…… 272
四、早期培育…… 272
撒泼行为的处理…… 272
恐惧心理的处理…… 273
和宝宝一起“涂鸦”…… 274
智商训练游戏…… 275
情商训练游戏…… 276
体能训练游戏…… 277
五、疾病预防…… 278
鼻出血的处理…… 278
眼外伤的处理…… 279
猫狗咬伤的处理…… 279
龋齿及其防治…… 280
2岁7～12个月…… 281
一、身心发育…… 281
生理发育状况…… 281
语言发育状况…… 281
运动发育状况…… 281
心理发育特点…… 282
二、饮食营养…… 282
注意避免食物过敏…… 282
宝宝不宜多吃果冻…… 283
不要多吃巧克力…… 283
常给宝宝吃紫菜…… 284

常给宝宝吃适量瓜子…… 284
三、日常护理…… 285
培养宝宝良好的饮食习惯…… 285
勿让宝宝边玩边吃…… 286
注意穿凉鞋的问题…… 286
宝宝不宜穿拖鞋…… 287
宝宝夜间咬牙的问题…… 287
四、早期培育…… 288
初步的音乐教育…… 288
引导宝宝的求知欲…… 289
智商训练游戏…… 290
情商训练游戏…… 291
体能训练游戏…… 293
五、疾病预防…… 293
红眼病及其防治…… 293
异物入耳的处理…… 294
异物入鼻的处理…… 294
异物入气管的处理…… 295





1岁方案



1岁方案

新生儿期

一、身心发育

新生儿第一周生理状况

新生儿出生当天，头部为椭圆形、面部浮肿，但在出生后第一周内就逐渐变得可爱了，营养充足的新生儿几乎终日酣睡。

新生儿黄疸一般在出生第三天后开始出现。胎儿在氧气不充分的子宫内生活时，需要大量的红细胞，但是，出生后来到氧气充分的外界环境中，就不需要那么多红细胞，而要使其在体内处理掉，并把在处理过程中所产生的胆红素排出体外，这需要肝脏的功能。由于新生儿肝脏的这种功能尚未健全，胆红素就积存在血液中而引起黄疸。即使不采取任何措施，在一周左右也会自然痊愈。也有半数左右的新生儿是不出现黄疸的。

新生儿在出生后4～7天里脐带脱落。以前人们常常在新生儿脐带脱落后撒一些消毒药，其实消毒药会刺激新生儿的皮肤，影响脐带的干燥，所以最好什么也不撒。出生时皮肤发红的新生儿过一两周后，会像洗海水澡时被阳光晒过的那样，脱一层薄皮，这也不用去管它。

新生儿在出生后第三天或第四天时，就不再排出黏糊糊的黑便，而排出吃了母乳或牛奶后经过消化的大便。



从第四天到第七天，新生儿的乳头常常发肿，男孩、女孩都会如此，甚至流出乳汁。这种现象在两三周内会自然消失。如果是女孩，有的会从阴道里流出类似牛奶那样或者夹杂有血液的液体，这是受母体激素影响而产生的，也会自然消

失。有少数新生儿在出生后3～5天内会出现所谓一次性发烧，持续两三个小时（体温在38℃左右），一般认为是水分不足，可喂点凉白开水。有的新生儿牙床上会出现白珍珠似的小白点，这种小白点有的要持续三四个月，但能自然消失，没有什么害处。

新生儿发育正常的标准

母亲生下孩子后，最急切的是想知道孩子是否健康。那么，新生儿的健康状况怎样才算正常呢？其标准如下：

（1）呼吸：新生儿降生之后，先啼哭数声，随即开始肺呼吸，出生后头两周（安静时）每分钟呼吸为40～50次，超过60次则为异常。

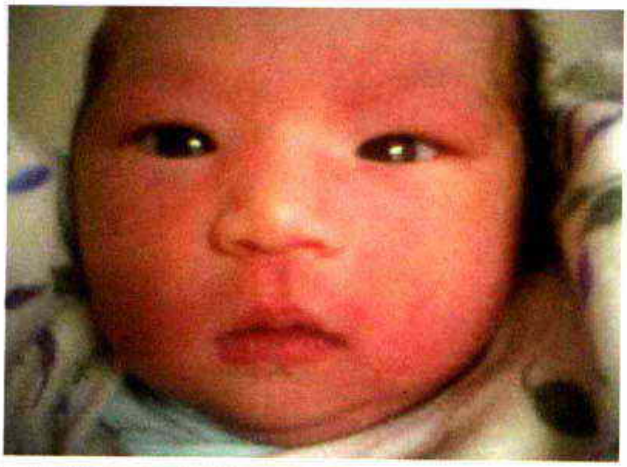
（2）脉搏：新生儿脉搏较快，安静时每分钟为120～140次，波动时在120～160次之间，如果超过160次则为异常。

（3）体温：新生儿正常体温为36～37.5℃，但新生儿的体温中枢功能尚不完善，体温容易受外界温度影响。因此应注意对新生儿的保暖。室内温度最好在18～22℃之间。

（4）体重：正常新生儿体重为3000～4000克，如低于2500克，则应按不成熟新生儿护理。

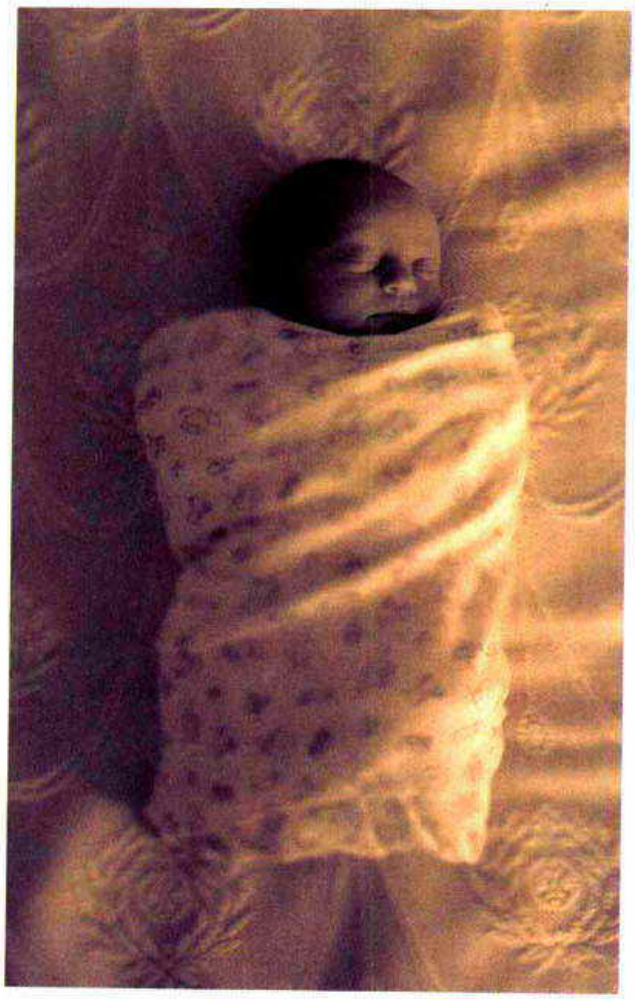
（5）大便：正常足月新生儿出生1～2天，大便呈墨绿色，黏稠无味，称为胎粪。喂奶后，大便逐渐转为黄色或金黄（母乳喂养）或淡黄色（牛奶喂养）。颜色不正常或24小时内不排便者为异常。







（6）皮肤：有些新生儿皮肤轻度发黄，这是正常现象，医学上称为生理性黄疸。大多数新生儿出生2～3天后开始发黄，先见于面、颈，然后遍及躯干和四肢，有时白眼球也可见。出生后4～5天时是高峰期，轻者两三天后消退，一般的7～10天内可自行消退，早产儿（不足月或体重低于2500克）生理性黄疸较正常新



生儿程度重些，消退也较晚，有时可延至2～4周。如皮肤发黄程度较重，新生儿10天后黄疸不退或逐渐加深，并伴有吃奶不好、精神差等症状，则为病态。

(7)光感：孩子刚出生的几天虽然大部分时间闭着眼睛，但还是有光感的，当强光照射时，可引起闭目反应。

(8)听觉：新生儿出生3～7天后，听觉逐渐增强，声响可引起皱眉、哭闹、转头等动作。

(9)反射：新生儿出生后，经过一些刺激就会出现拥抱、觅食、吸吮、伸舌、吞咽等反射动作。这些反射动作通常是无意识的，一般经过3个月后逐渐被有意识的动作所取代。

(10)头围和胸围：新生儿头围一般在33～34厘米左右，胸围比头围少1厘米左右。如果头围比胸围小得太多，可能为小头畸形；头围比胸围大得太多，可能为脑积水。

二、饮食营养

新生儿期的喂养

新生儿，应以母乳喂养为主。母乳是新生儿最理想的天然食品。母乳含有新生儿所需要的全部营养成分。母乳中不仅含有易于新生儿消化、吸收的蛋白质、脂肪和糖，而且含有大量的免疫物质和具有杀菌作用的物质。这些物质可以保护婴儿不易患病，还可预防过敏反应。特别是初乳，其所含的免疫物质最多。

在哺乳过程中，母子间的肌肤接触、相互对视、母亲的爱抚等都能使婴儿感受到母爱的温暖，使母子关系变得更加密切。因此，哺乳的过程是母爱传递的过程，也是母子互识、相互依恋的过程。从这个意义上讲，母乳不仅为婴儿提供了物





质营养，还提供了一种精神营养。

母乳喂养的益处

母乳喂养已被列为国际挽救儿童健康生存的四大战略技术之一，已经成为全世界极力推崇的科学喂养婴儿的方法。

（1）母乳中特有的蛋白质，是婴儿天然的理想食品；

（2）母乳含有新生儿健康生存必需的免疫抗体物质；

（3）没有任何新生儿食品比母乳更清洁方便；

（4）母乳喂养可增强母子感情和促进新生儿心理健康；

（5）吸吮母乳有利于新生儿面部和全身器官正常发育；

（6）哺乳期长与增高智商系数成正比；

（7）初乳喂养可促使产妇子宫复原。

母乳中含有与婴儿、特别是新生儿和早产儿生长发育和大脑迅速成长必不可少的不饱和脂肪酸、人体活性免疫抗体以及为新生儿适应宫外环境起到积极作用的“瘦素”等重要生命物质，而牛奶和婴儿配方奶粉却无法提供这些物质。

母乳喂养的要领

1.掌握新生儿需要的乳量

从解剖学上来看，所有母亲都适合喂



养她们的孩子，乳房产生的乳汁是婴儿的天然食物，婴儿不会拒绝食用。就身体而言，母亲是完全能够喂养她的婴儿的，乳房的大小和可产生的乳量无关。乳量取决于婴儿摄食量的多少，因此，供给和要求也是如此。婴儿摄食的乳量越多，母亲的乳房产生的乳量也越多。

新生儿需要的乳量参考数为：每450克体重每日50～80毫升。所以，一个3千克的婴儿每日需要400～625毫升。你的乳房可在每次哺乳3小时后产生乳汁40～50毫升，因此，每日产奶720～950毫升是足够的。



2.及早“开奶”

母亲第一次给新生儿喂奶叫“开奶”。在过去，人们大多强调母亲产后非常疲劳，需要一段时间休息，所以一般在新生儿出生后6～12小时才开始喂奶。

新生儿出生后第一个小时是敏感期，而且出生后20～30分钟内，婴儿的吸吮反射最强，因此母乳喂养的新观点是提倡产后1小时内即开奶，最晚不要超过6小时。

母亲产后泌乳必须依靠新生儿对乳头的吸吮刺激。新生儿尽早吮吸乳头，能促使母亲早下奶，快下奶。

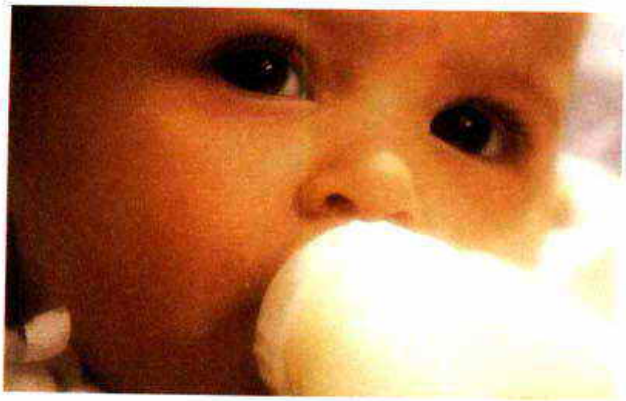
新生儿吸吮引起催产素的分泌，可使产后子宫收缩，复位加快，有助于产后出血尽早停止。

早喂奶，新生儿可以获得初乳中大量的免疫物质，加强新生儿抵抗疾病的能力。

早开奶能够及时补充新生儿从母腹到人间的生理断层，能够尽快获得生理需要，特别是水分、营养的及时补充，有利于新生儿成长的连续性。

3.一定要喂初乳

新生儿出生后72小时内，乳房产生一种稀薄的、黄色的液体，名为“初乳”。初乳是由水、蛋白质和矿物质组成。初乳中含有非常宝贵的抗体，能帮助新生儿抵御诸如脊



髓灰质炎、流行性感冒和呼吸道感染等疾病。初乳还有一种轻泻的作用，可促进胎粪排出，所以一定要给新生儿喂初乳。

4.培养婴儿的觅乳反射

母亲头几次抱着新生儿靠近乳房的时候，应该帮助和鼓励新生儿寻找乳头。用双手怀抱新生儿并在靠近乳房处轻轻抚摩他的脸颊。这样做会诱发新生儿的“觅食反射”。新生儿将会立刻转向乳头，张开口准备觅食。此时如把乳头放入新生儿嘴里，新生儿便会用双唇含住并安静地吸吮。许多新生儿都先用嘴唇舐乳头，然后再把乳头含入口中。有时，这种舐乳头的动作是一种刺激，往往有助于挤出一些初乳。几天后新生儿就无须人工刺激了，只要一被抱着靠近母亲身体，他就会高兴地转向乳头。

5.正确抱持新生儿哺乳

每次给新生儿哺乳时，应力图将乳房尽可能多地放入新生儿的口内，这样做有如下好处：第一，只有新生儿将大部分乳晕含在口内，才能顺利地从乳头吸吮出乳汁。新生儿以吸和啜两种活动方式从乳晕周围形成一个密封环，当吸食时，新生儿的舌将乳头推向口腔顶部（上腭），乳汁是在有节奏的一吸一挤的情况下被吸出来。只有当新生儿对乳晕后方的输乳管施加压力，乳汁才能顺利地流出来。第二，如果乳头能正确地放入新生儿的口腔内，那么，乳头酸痛或皲裂就可以减少至最低限度。

新生儿有很强的吸吮能力，如果他没有含着乳晕而只有乳头在新生儿的口内，就有可能切断输乳管的通道，这时就几乎没有乳汁流出了。这样乳头就变得酸痛异常，乳汁的供应就会由于乳汁没有被吸出而减少。新生儿将会很自然地吸不到乳汁，并由于饥饿而哭闹。

母乳中的微量元素和维生素

母乳中含有适合婴儿需要的各种元素。初乳中的锌元素是正常母亲血清的

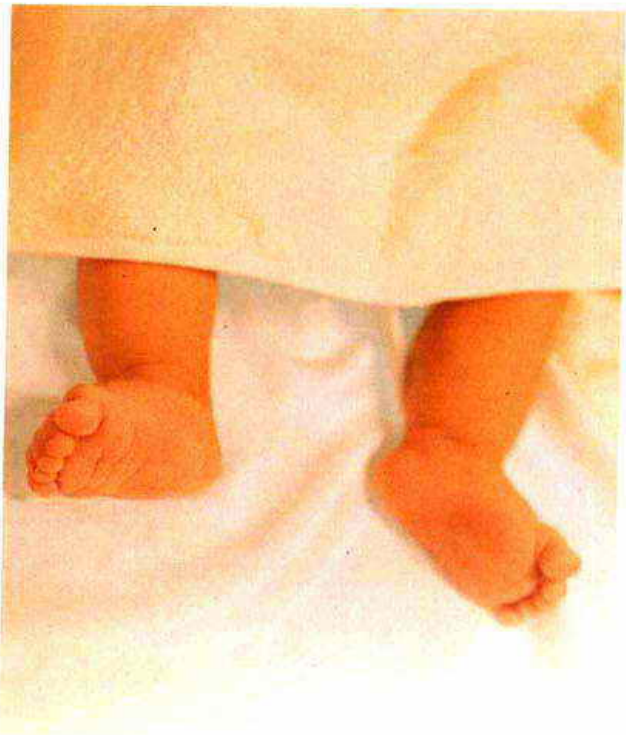


2～4倍，成熟乳的锌含量也非常高，母乳中的其他微量元素，都很适合婴儿的消化吸收和生长发育。除早产儿之外，在婴儿4～6个月以内，均不必另外补充上述元素。母乳中含有丰富的维生素，足够4～6个月的婴儿需要，除了维生素K，几乎不用考虑维生素的缺乏问题。如果要为孩子补充维生素K，应听取保健医师的意见。

增加乳汁中的维生素从妈妈的膳食入手

乳汁中的维生素含量与乳母膳食有很大关系。在脂溶性维生素中，维生素A一般供应不足，故应注意多选用维生素A丰富的食物。维生素D在膳食中几乎没有，而且在乳汁中的含量很低，故乳母必须适当多晒太阳，或补充鱼肝油和其他维生素D制剂。乳母维生素D的供给量与一般成年妇女相同。维生素E具有促进乳汁分泌的作用，乳母应每日摄入约12微克。水溶性维生素大多能通过乳腺从乳汁分泌，还





能自动调节。维生素B_1、B_2和尼克酸的供给量应随乳母摄入量的增加而增加。乳母膳食中若有大量维生素B_1，则乳汁中也含有，否则乳母和婴儿都易患脚气病。膳食中的维生素B_1转化为乳汁中维生素B_1的效率仅为50%，所以乳母维生素B_1的供给量每日应为2.1毫克。维生素B_2和尼克酸的供给量，中国营养学会推荐的标准分别为每日2.1毫克和21毫克。乳母每天维生素C的摄入量应为100毫克。

母亲生病时的哺乳禁忌

（1）哺乳对母体来说，要消耗相当多的能量。一般来说，能否继续哺乳在很大程度上不是取决于疾病的种类，而是取决于母亲的病情和身体状况。当母亲身体有比较明显的病变时，哺乳常会使疾病恶化甚至发生危险，如严重高血压、心脏病、糖尿病、肾功能不全、哮喘、严重肺

结核、肝硬化等，应停止哺乳。

（2）当母亲患有流感、细菌性痢疾、开放性肺结核等疾病时，哺乳可直接感染婴儿，故应停止哺乳。至于母亲有肝炎的，一般不一定要强行停止哺乳，因为甲型肝炎是经口感染的，哺乳感染的危险性较少，必要时可注射免疫球蛋白；乙型肝炎则是经胎盘直接感染所致，有研究证明，母亲乙型肝炎表面抗原阳性者，分娩后因哺乳或接触而使婴儿感染肝炎者并不多。

新生双胞胎喂养方法

双胞胎新生儿的特点是早产儿居多，据统计，大约有80%双胞胎儿是早产儿；双胞胎儿各器官尤其是消化系统功能不健全，生活能力差，生长速度特别快，需要吸收大量的营养素。

母乳仍是双胞胎儿最理想的营养品。双胞胎儿胃容量小，胃肠消化能力差，宜采取少量多餐的哺喂方法。一般来说，只要产妇有足够的营养和充分休息，母亲的乳汁是能够满足双胞胎儿需要的。如果乳汁不足，在保证两个婴儿都得到母乳的前提下，应先喂体质较弱的孩子，每人再加喂牛奶或奶粉。

由于双胞胎儿大多体重较轻，体内贮备的营养素少，生长发育又特别快，奶量需要量大，因此辅食的添加应早于单胎足月儿，宜从出生后两周起逐渐加鱼肝油、菜汁、鲜橘汁等，第8周可加蛋黄、肝泥、鱼泥等。可预防双胞胎儿患缺铁性贫血、佝偻病等。

新生儿不宜多喝糖水

在新生儿期，一般不提倡用高糖的乳和水来喂养。因为新生儿吃高糖的乳和水，易患腹泻，消化不良，以至发生营养不良。另外，还会使坏死性小肠炎的发病率增加，这是因为高浓度的糖会损伤肠黏膜，糖发酵后产生大量气体造成肠腔充气，肠壁不同程度积气，导致肠黏膜与肌肉缺血坏死，重者还会引起肠穿孔。新生儿若是母乳喂养，根本不需要喂糖水。因为母亲奶水里含有足够新生儿生理需要的糖和水分。

新生儿若是人工喂养，也应注意配制





的牛奶、奶粉一定不要放太多糖。

新生儿不宜喝鲜牛奶

由于母乳不足或其他原因，常常需要给新生儿喂代乳品。有的家长认为牛奶是天然的食品，只要有条件就应该首选鲜牛奶，其实，这种做法是错误的。鲜牛奶虽然营养丰富，但却存在以下缺点：

（1）蛋白质总量偏高，各种营养成分比例不合适，不易消化吸收，同时缺乏牛磺酸。

（2）脂肪颗粒大，不饱和脂肪酸含量低，不利于新生儿的吸收和利用。

（3）矿物质含量过高，而配方奶粉在加工过程中对牛奶的成分进行了改造，调整了蛋白质含量及组成，加入了牛磺酸、不饱和脂肪酸以及各种维生素和微量元素，其成分更接近人乳，更适合新生儿食用。

（4）鲜牛奶会引起约2%的新生儿过敏，导致急性哮喘，甚至还会造成猝死；另外，肠道过敏还会引起腹泻以及渗血。

（5）鲜牛奶会增加新生儿胃肠道和肾脏的负担，影响其生长发育。

所以，在采用混合喂养或人工喂养时，应该首先选用配方奶粉，特别是新生儿及月龄较小的婴儿，最好不要用鲜牛奶。

三、日常护理

新生儿的生活环境

（1）房间：新生儿出生后不久，一天当中的多半时间是在睡眠中度过的。为此，新生儿的房间必须是能使新生儿睡眠安静的房间。应选择人少、光照好、通风好的房间。

值得注意的是，应避免将床铺放在日光直接照射的地方，或光线从正面照到眼睛的位置，还要保持空气新鲜。

（2）室温：新生儿怕冷，因此保温是很重要的，室温夏天在23～25℃左右，冬天在20℃上下较合适。夜间使用暖水袋或脚炉时，要离开新生儿10～20厘米。



（3）清洁：经常保持清洁是非常重要的。病人和小孩子绝对不要靠近新生儿。小孩子的好奇心

强，不注意容易出事故。



此外，出生后一个月以内，不要带新生儿去人多的地方，应控制与新生儿贴脸和亲嘴。应使新生儿远离小动物，因为小动物不仅带有细菌，而且，还有可能伤害到婴儿。

在新生儿的房间应避免吸烟。

新生儿的正确抱法与包裹法

1.抱法

新生儿出生后一段时间里，尚不能支撑自己的头，因此，当妈妈欲抱新生儿时，一定要注意新生儿垂下的头。抱起时要把手伸过婴儿的颈部，将头托起，另一只手放入背部和臀部下面，两手共同托起婴儿。用这种方法抱婴儿就能容易且安全地将其转移到任何地方。同时要做到动作轻柔，切不可用力过猛，以免造成新生儿受伤。

抱起婴儿的时间，原则上是5～20分钟，抱太久或是次数过多，皆易养成婴儿爱人抱的习惯，假如抚抱10分钟还无法抑止婴儿啼哭的话，便要仔细检查婴儿的身体，解开衣服察看是否有异状，或是让他喝奶以防因饥饿而哭闹，如果情况未见改善，要马上送医院检查。

2.包裹法

刚出生不久的新生儿，大人们总喜欢用被子等把他包裹得严严实实，俗称“蜡烛包”。目的是给孩子保暖，另外还可以扳直手脚，避免将来成为“罗圈腿”。其实这样是不正确的。胎儿在母亲的子宫内四肢呈屈曲状态，出生后这种姿势还需要维持一段时间，如果突然用包裹、捆绑的方式去改变这种姿势，会给新生儿带来很大的不适应，并影响新生儿自由伸展，从而妨碍其正常的生长发育。另外，也容易造成新生儿腋下、腹股沟、臀部等处的皮肤糜烂。有的专家认为，这种包裹法还会影响新生儿肺部的呼吸，影响胸廓发育，是导致肺部感染的因素之一。至于“罗圈腿”和“X”型腿，现已证实，完全是由于后天喂养不当和疾病等因素引起的，如佝偻病所造成的骨骼变形，并不是“蜡烛包”所能解决









的。相反，“蜡烛包”可诱发髋关节脱位等意外情况发生。

应该让新生儿的双腿叉开，处于像青蛙腿样的自然姿势，或用尿不湿包上后，外面再松松地裹上毛毯等，以防新生儿受凉。这样不仅满足了他们自由发展的需要，而且还能治愈一部分轻度先天性髋关节脱位的病儿。



新生儿的睡眠

刚出生的新生儿，除了吃奶时间外，无论白天黑夜几乎都处于睡眠状态，总的睡眠时间每日平均可达22小时。睡眠好，新生儿食欲就好，能摄入足够的营养以保证生长发育的需要。因此，年轻的父母要像重视新生儿的饮食营养那样重视新生儿的睡眠，要尽可能地创造最良好的环境和条件以保证新生儿有充足的睡眠。总之，新生儿如睡眠好，则醒后精神好，吃奶香，吸吮力强，长得快，长得好。如睡眠不好，睡眠时间不足，就会精神不好，或哭闹不安，吃奶不香，吸吮乏力，生长发育就缓慢，严重影响新生儿的健康。

新生儿入睡后，睡眠的姿势很重要，一般要使新生儿面向上，即以仰卧姿势入睡为好，如面向下即俯卧的话，新生儿口鼻易被堵住，从而影响呼吸甚至出现生命危险。衣被要合适，不能穿得多盖得厚，切忌让新生儿过热。新生儿睡着后，父母也应勤加观察，因有少数健康的新生儿或即使患病但病情轻微的新生儿，可因病情突然恶化加重而在短期内死亡，这种情况叫“新生儿猝死”，虽然不是经常遇到，但一旦发生，后果不堪，所以也应注意防



范。因此，细微地观察十分重要，观察新生儿是否有少许异常变化，如面色不好或发灰，呼吸急促、困难，或反复出现呼吸暂停、口唇发紫、体温低、精神萎靡、嗜睡或烦躁、肢体乏力、吃奶差、吐奶、肚子胀、黄疸加重、抽搐等，出现上述现象即应紧急送医院救治，千万不能延误。

新生儿的“三浴”

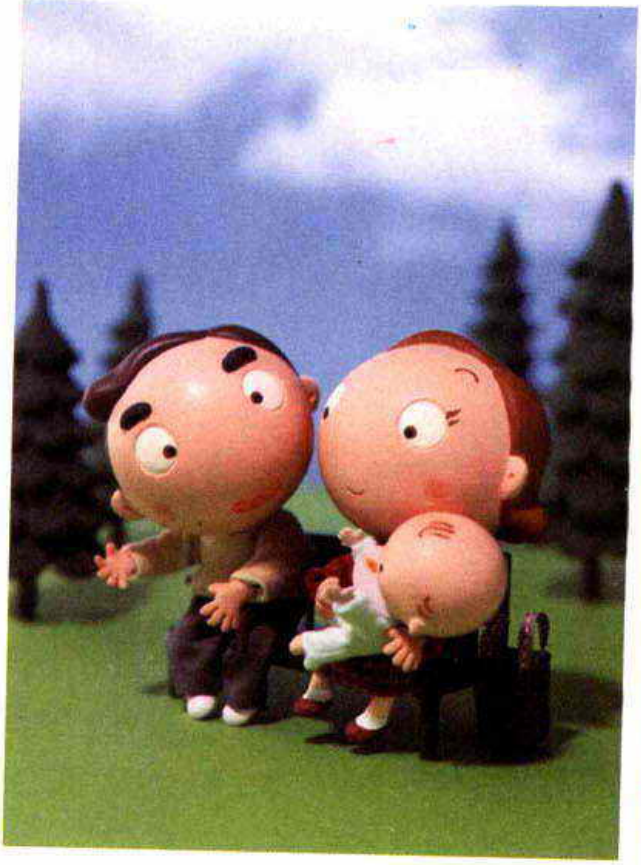
“三浴”指的是利用空气、日光和水等自然因素来促进新生儿的体质。

1.空气浴

（1）所谓空气浴指的是让新生儿接触户外的新鲜空气。它不仅能锻炼新生儿的皮肤，使黏膜健康，而且也可以促进新陈代谢，因此对新生儿的健康来说是极其重要的。尤其是大自然中的冷空气可使血管先收缩后扩张，血管扩张的灵活性提高，肌体对寒冷的适应能力就强。

（2）空气浴的开展法：出生后2周左右，首先从习惯室内的空气开始。打开窗户，让新儿习惯了以后，就可以带到外





边去，呼吸5分钟左右的空气。以后时间逐渐延长。实施时刻：夏天在上午10点左右，或在下午3点钟左右。冬天要在正午前后，春秋最好从上午10点到下午2点。酷夏季节要在凉爽的树荫下，严寒季节要选风不强的日子，在日光好的地点进行。户外空气浴的目的是直接让婴儿接触冷空气，所以不要穿得太厚或到人多的地方去。还要注意别让阳光直接照射头部。

由于空气浴是比较缓和的锻炼，除了身体特别虚弱、患有急性呼吸道感染、急性传染病的新生儿以外，都可以进行这项锻炼。

2.日光浴

进行过空气浴锻炼的新生儿都可以在气温22℃以上时，进行日光浴锻炼。



到户外晒太阳，可以吸收阳光中的紫外线，促使人体皮肤中的胆固醇转化为维生素D，可预防维生素D缺乏性佝偻病。在夏秋季节出生的新生儿，在生后半个月即可开始短时间、间断地在户外晒晒太阳。接触一下大自然，呼吸一些新鲜空气，对新生儿的生长发育和健康都有一定的好处。满月后可逐渐增加户外活动的时间。

开始到户外时，可在风和日丽的天气每次活动的时间稍短一些，待新生儿适应后逐渐增长时间和次数。在夏季不要让太阳直射身体，应在风小的地方晒太阳，能暴露出皮肤的部位尽量多暴露，但不要使新生儿受凉。

在室内可将新生儿的小床放在太阳能照到的地方，打开窗户，让阳光照到新生儿身上，使室内的空气流通、新鲜，非常有益于新生儿的健康。

在进行日光浴锻炼时，一定要注意保护好新生儿的头部和眼睛，不要让阳光直接照射这些部位。当气温超过30℃的时候，就要暂停日光浴锻炼了。还应注意，当小孩出汗过多、皮肤发红或日光浴锻炼后出现精神不振、头昏、食欲减退、脉搏增快等异常表现时，应立即停止日光浴锻炼。

3.水浴

水浴可刺激人体全身或局部的血液循环和新陈代谢，增加机体体温调解机能的灵敏度和皮肤对寒冷的适应能力。

水浴的方法很多，主要采用的是温水浴、淋浴和游泳这三种方式。在出生数周后就可以采用温水浴，一般是在脐带脱落，创面愈合后开始，温度以37～37.5℃为宜。淋浴适合于3周岁以上的儿童。游泳（包括湖水浴、海水浴）则适合于年龄大一点的儿童。

新生儿出生后一周内脐带未脱落时，洗澡应采用分段沐浴法。其洗法如下：脱下新生儿衣服，并将此衣服包裹于胸腹上，借以暂时保暖。开始洗头、颈及脸部，注意勿使水流入耳内；再以小毛巾擦洗肚脐以上的胸、腹、背部，拭干后，再将肚脐以下的臀、下肢部分，缓缓地置入



水中，利用肘关节、手臂及手掌的力气，安稳地抓牢新生儿的大腿部，整个过程中，应特别注意洗净擦干身体的皱褶及弯曲部位，且动作要轻柔，使新生儿有安全感。



若新生儿脐带已脱落，可在洗净脸部之后，将新生儿颈部以下置入水盆中，成侧卧的姿势，由上而下洗完后，将新生儿改为俯卧姿势，以洗背部及臀部肛门处。最后，以双手为支托并抓稳新生儿肩部抱离水盆，置于大浴巾上，擦干身子，放在洁净的衣物上，妈妈的手先从袖口穿进去抓出新生儿的小手，穿时一定要小心新生儿的肢体关节。在给新生儿脱衣服及沐浴时，可同时观察其全身肌肤的情况，如有异样，可即时求医诊治。

如果抱法、洗法得当，洗浴时间约需半个小时。

新生儿的“油垢”

有些新生儿，尤其是较胖的，出生后头部的头皮上，堆积着薄厚不匀的灰黄色的油腻状痂与鳞屑，有时可累及前额、眉间、耳后，很不容易洗掉，俗称胎垢，可持续数月，医学上称为脂溢性皮炎。一般不痒，对孩子的健康没有影响，但很难看。可用植物油（食用油）外敷于头皮上，约2～3小时后痂皮浸软，用湿毛巾轻轻擦去痂皮，再涂抹维生素B软膏。不要用肥皂洗，因为肥皂不仅洗不掉胎垢还会刺激皮肤，也不要用手剥头上的胎垢，以免损伤头皮。胎垢不处理也没有什么坏处，一般在3～4个月后会逐渐消退。

新生儿的服饰特点

由于新生儿皮肤娇嫩，易受刺激，容易造成损伤；新生儿手足屈曲不便，不易穿脱衣裤；新生儿自身不易保持体温，易随外界温度的冷、暖而降、升。因此新生儿的服饰就必须具备柔软、有弹性、透气性和吸水性，无刺激性，宽松、方便、保



暖等条件。新生儿常溢奶，易吐脏衣服，大、小便易弄湿、弄脏裤子，因此衣服需勤换勤洗，故要求衣料能耐洗、耐搓。能符合上述条件的只有全棉衣料。全棉衣料质地柔软适中，有舒适感、弹性，透气性及吸水性均好，也无刺激性。新生儿衣服应做得宽大些，还要穿脱方便，如前面开口打结的衣服就易穿脱。衣服过于窄小，穿脱不便，易损伤新生儿，甚至会造成骨折和脱臼等情况发生。另外新生儿生长发育快，如衣服太小，也会很快穿不下。为减少对新生儿皮肤的刺激，新生儿的衣服接缝处可在外面，饰边也可由里向外，更不要有额外的装饰。

衣料的颜色以浅色或白色为好，这样衣服脏了容易发现，便于换洗。如选用有颜色的衣料，也要选不易脱色的，以免刺激新生儿皮肤引起皮炎。

新生儿衣服不要用洗衣粉洗

洗衣粉的主要成分是烷基苯磺酸钠。这种物质进入人体以后，对人体中的淀粉酶、胃蛋白酶的活性有着很强的抑制作用，容易引起人体中毒。新生儿的皮肤非常娇嫩，新生儿衣物不宜用洗衣粉洗。





如何选择尿布

新生儿的尿布，最好选用柔软浅色而吸水性好的棉布或旧床单、旧棉毛衣裤做，做的尿布在使用前先进行清洗消毒。用新布来做尿布并不好，一是很容易擦伤新生儿的皮肤，二是吸水不多而要不断地更换。若要用新布做尿布，最好使用前通过蒸煮、洗涤等方法将其做旧后再使用，使用自制尿布时在新生儿腰部围一条松紧带。松紧带要宽松，不要太紧，以免影响呼吸。男婴儿前面需要双折叠，女婴儿后面需双折叠，前后两端塞入松紧带中即可。

夏天使用尿布时的注意事项

（1）忌尿布过厚：尿布过厚，影响皮肤散热，夏季新生儿容易出汗，加之尿布被尿液浸湿，很易引起尿布炎。

（2）忌尿布过紧：如果把布包得过



紧，则不易透气，下肢活动受限，也易摩擦大腿内侧，新生儿皮肤薄嫩，很易擦破皮肤造成感染。特别是女婴，尿布过紧还易引起女婴外阴炎和尿道炎。

（3）忌垫塑料布：许多妈妈怕新生儿尿湿被褥，就在尿布外垫塑料布。这是不对的，塑料布不透气，也不散热，如果不能及时更换被尿湿的尿布，则更易患尿布炎。

（4）忌尿布不洁：尿布要勤换，清水洗净，日光下曝晒。

（5）忌用纸或尿布擦臀部：新生儿排大便后不要用卫生纸或尿布直接擦臀部，这样很容易把新生儿臀部皮肤擦破，患肛周感染、脓肿。排大便后可直接用清水把新生儿臀部洗净。再用吸水性好的棉织布沾干水分。

夏季不但易患尿布炎，凡是皮肤皱褶的部位都易糜烂、溃破，如颈下、腋下、膝窝、肘窝、腹股沟等处。应给新生儿勤洗澡，特别是皱褶处更要洗净、沾干，适当使用爽身粉。

更换纸尿片的方法

1.一件式纸尿片的更换方法

（1）把尿片铺开，粘合带在上。提起新生儿双腿并把尿片推入其臀下，使尿片上部与新生儿腰部平齐。

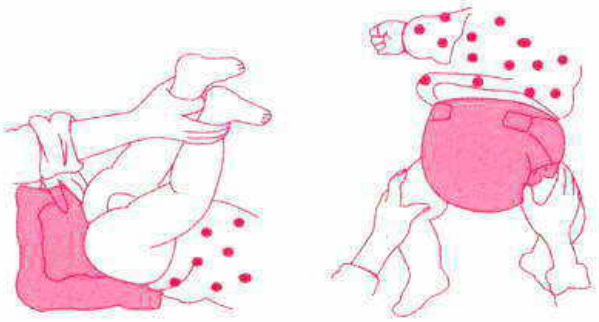
（2）把尿片正面从新生儿两腿之间拿起，并把尿片两边弄平整包着肚子，以便使尿片边在下面包得平滑。

（3）把粘合带拉紧盖在前面使尿片稳固。

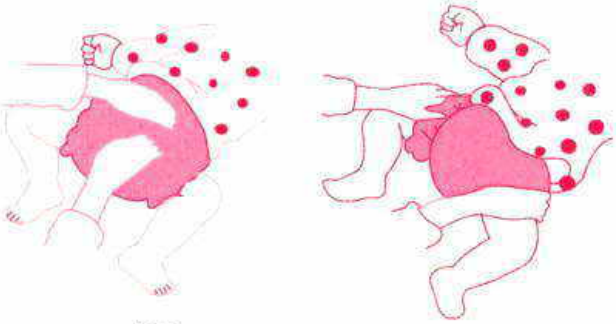
2.两件式纸尿片的更换方法

（1）把垫片放到短内裤内，光滑一面朝上。提起新生儿双腿把尿片推入其臀下，以便使短内裤的上缘与新生儿的腰部平齐。





(1)　(2)



(3)　(4)

(2) 把短内裤的前半部从小儿两腿之间拿起，若用绑带式，将绑带的前两端环绕新生儿包扎。

(3) 把绑带末端相互扭几下，以便勒紧。但不要打成结，免得不舒服。

(4) 把其余两端朝前在新生儿前方绑好。如是纽扣式短内裤，仅需扣好纽扣即可。



新生儿笑的发育

婴儿会笑的年龄是判断发育的重要指标之一。早期出现微笑，常常预示着这个婴儿将来的智力水平发展，大多数婴儿在出生后4～6周以内出现微笑。如果出生后8周的婴儿还不会笑，往往说明婴儿智力落后。新生儿满月后当母亲逗他时会笑，也许还能发出一些声音作回答，而且以后逗他仍有微笑的反应，则智力发育正常。视力不好的孩子开始微笑的时间一般较晚，因为他看不见母亲对他的微笑。

婴儿微笑是与人交往的基本手段之一，当孩子朝着爸爸妈妈微笑时，父母也会报之以微笑，并感到和孩子在一起的欢乐。有人研究过：婴儿微笑引起成人微笑的可能性是46%～88%，这也表明了婴儿微笑的力量。

母亲的声音最容易引起婴儿笑，婴儿甚至停止吃奶而笑。从第5周开始，大人对着他点头，也能诱发婴儿笑，并可能连续2～3次。因此，父母经常与孩子讲话、逗玩会促进孩子愉快情绪分化发展，从而促进智力，特别是社交能力的发展。

新生儿哭的发育及啼哭原因

多数新生儿是通过哭声和爸爸、妈妈交往的。哭是新生儿对外界反应的一种方式，表达着他对环境的感觉，提醒人们不要忽视他的存在。新生儿的哭声并非千篇一律，仔细辨别很有学问。如，健康正常的新生儿哭起来声音响亮、婉转，听上去



很悦耳；若是生病了，新生儿的哭声必然是高尖、短促、沙哑或微弱，遇到这种情况要尽快找医生。

对于新生儿来说，啼哭是一项全身性的健康运动。这是因为，新生儿哭时呼吸系统运动量必然增大，这样就增加了肺活量，肺活量的增加有利于肺的发育。同时，新生儿啼哭还可促进血液循环和新陈代谢。一般来说，新生儿啼哭会本能地调节全身的血液循环和新陈代谢。新生儿哭到一定程度，就会疲劳，啼哭就会自然停止。新生儿饥饿时也会啼哭，这时应哺乳或喂食物。有的新生儿撒尿拉屎后由于感觉不舒服也会啼哭，这时应根据具体情况立即给其换尿布。当然，也有的新生儿是由于疼痛、不舒服或疾病引起啼哭，这就要去医院诊治。如果哭得厉害或哭得时间过长，就要把新生儿抱起，轻轻拍拍背部，使之安静下来。

新生儿正常啼哭是有益的，但要注意观察、分析一下是否有其他原因引起的啼哭，要根据具体情况进行处理。

在没有疼痛或腹胀的情况下，新生儿每天会在固定的时间里大哭一会儿，这种现象多发生在2～4周的新生儿，称为“周期性烦躁哭泣”。原因是新生儿神经系统发育不成熟，造成周期性烦躁所致。此时可将新生儿抱起来看看他的脸，或将手轻轻压在他的胸前。父母应培养新生儿良好的生活习惯，给新生儿充分的母爱，这种周期性烦躁哭泣就会相对减少。

总之，新生儿的啼哭既是生理的需要，又是对外界刺激的反应和表达自身需求的需要。家长应及时发现新生儿啼哭的原因，从而给予新生儿正确的关护。



新生儿智力障碍的早期发现与预防

如果新生儿患甲状腺功能低下、苯丙酮尿症，应及早发现，及早治疗。例如，苯丙酮尿症患儿在出生后2个月内即可开始给予低苯丙氨酸饮食。实验表明：6个月以上才开始治疗有1／3的新生儿患智力低下。若甲状腺功能低下，则应在3个月内开始给予甲状腺素的长期替代疗法。对于半乳糖血症应限制乳类食品。应早期控制黄疸，以预防核黄疸。由于染色体改变而引起的智力低下，目前还无理想的治疗方法。





新生儿头上包块的识别与处理

在新生儿出生后第2天或第3天，有时会发现其头顶稍微靠左或靠右的地方有肿块。用手摸时有柔软感，即使摁一下婴儿也不哭，好像并不疼痛。过了两三天后也没什么变化。如果你仔细摸一下，会感到肿块周围的骨头向上隆起，而肿块的正中央好像没有骨头，这就是新生儿头上的包块。

新生儿头部包块一般由两种情况引起，即产瘤和头颅血肿。产瘤又称为先锋头，是由于孩子在娩出过程中，头部受阴道挤压而发生头皮下局部水肿所致。多在刚出生时最明显，以后逐渐变小，36小时内可完全消失。而头颅血肿则为颅骨骨膜下血管破裂，出血被骨膜局限在局部所致。这是由于孩子在娩出时颅部和母亲骨盆间相互摩擦、挤压或因生产困难而采用了产钳或胎吸助产所致。孩子在刚出生时

往往头部包块不明显，数小时后或1～2天后头部包块逐渐增大，以后缓慢地缩小。一般在生后2周至3个月自然吸收。大多数新生儿在上述两种情况下均无明显的不适之感，亦不会出现发热、呕吐、抽搐等异常情况。

新生儿出现头部包块后，不论是哪一种情况，均不必作特殊处理。在此期间只需注意保护皮肤，不使其受感染即可。在给新生儿洗澡时动作要轻柔，不要用手使劲地搓揉，还应避免碰撞。更应注意的是不要穿刺抽血。因头颅血肿内的血液处于半凝固状态，既不易抽出，又极易引起细菌在其内繁殖而造成感染，而头部细菌感染的后果是极其严重的。如在此期间孩子伴有只睡觉不吃奶、少哭、反应差、面色苍白、尖叫等情况，则应警惕颅内出血的可能，要及时带孩子去医院进行头颅B超或头颅CT等检查。如确实存在颅内出血，医生将酌情给予手术等治疗。此外，如头颅血肿较大，孩子可有贫血、黄疸加深等继发现象，亦应去医院由医生进行诊治。

新生儿眼睛、耳朵、鼻腔及皮肤的护理

（1）眼睛护理。分娩过程中胎儿通过产道时，眼睛易被细菌污染，有些新生儿眼部分泌物很多，所以出生后要注意眼部护理。预防性的护理可用0.25%的氯霉素眼药水滴眼，每日2～3次。如有分泌物，可用干净小毛巾或棉签蘸温开水，从眼内角向外轻轻擦拭。



（2）耳部护理。给新生儿洗澡时，注意不要让污水进入新生儿耳内，洗澡后用棉签拭干外耳道及外耳。要注意耳背后的清洁，新生儿的耳后有时会发生湿疹及皲裂，可涂些食用植物油或紫药水。一旦发生耳后湿疹，可涂婴儿湿疹膏。

（3）鼻腔护理。新生儿的鼻腔经常会有分泌物堵塞鼻孔，影响呼吸，家长可用棉签或小毛巾角蘸温水后，湿润新生儿鼻腔内的干痂，再轻轻按压鼻根部，然后把分泌物用棉签取出。

（4）皮肤护理。新生儿不需要使用肥皂。因为肥皂是一种脱脂剂，而新生儿的皮肤很娇嫩，需要保留所有的天然油



脂，所以出生后6个星期内只能用水洗。6个星期后可选择任何一种肥皂，如果是液体肥皂直接加到水里就行。一定要用沾有肥皂的手指好好地擦洗所有的褶皱，然后再冲洗干净，将皮肤彻底揩干，潮湿的褶皱部分非常容易发炎。

新生儿脐带的护理与炎症预防

脐带是胎儿通过胎盘与母亲连接的纽带，是胎儿吸取母亲血液中营养物质和氧气的唯一通道，也是胎儿体内产生的废物运送给母亲代为排泄的唯一通道。

一般3～7天内新生儿脐带残端在脐部皮肤与脐带交界处脱落。

必须密切观察新生儿脐部的情况，每天仔细护理，保持脐部的清洁卫生。脐部护理应从新生儿出生24小时后开始，首先应认真洗净双手，然后将肚脐上的纱布打开，以左手捏住脐带，轻轻提起，右手用消毒棉棍3～4根蘸75%酒精，围绕脐带根部进行消毒，将分泌物及血块擦掉，再用消毒纱布包好。

如果脐带残端已干缩，可不用纱布覆盖，暴露出来，更有利于脐带脱落，以后每日护理1～2次。同时还必须勤换尿布，避免尿、便污染脐部。

如果发现新生儿脐根部发红，有脓性分泌物和臭味，或者有出血，必须及时就医。有时脐部有少量的褐色液体流出，一般只需用75%的酒精消毒，保持局部清洁，几天内就会变干。

由于脐带内血管与新生儿血液直接相连，如果脐带感染，引起脐炎，细菌很容易进入血液，形成败血症，因此，应切实认真地做好新生儿脐部的护理，预防脐炎的发生。

新生儿的按摩

按摩或抚触指对新生儿身体进行的抚摸。

新生儿从出生的最初几天就能表述和接受爱，母亲对新生儿的按摩可以说是母亲和孩子之间最好的交流和沟通。

国外曾对早产儿进行按摩研究，发现早产儿每天接受按摩45分钟，10天后，其体重增加量比其他同龄未接受按摩的早产儿高出47%，睡眠警觉性以及活动力等方面也明显优于未按摩的早产儿。8个月后上述差别更明显。

新生儿按摩需要注意以下几个问题：





（1）按摩房间温暖，室温应在25度左右。冬季准备电暖气，新生儿全裸时，操作台面的温度应略高于皮肤温度。

（2）房间最好安静、整洁，床铺最好舒适、柔软。

（3）按摩时间最好选择在沐浴后、午睡及晚上就寝前，新生儿清醒、不疲倦、不饥饿、不烦躁，两次进食中间，或喂奶半小时后。

（4）按摩前洗净双手，指甲短于指端，将准备好的婴儿润肤油、润肤霜或爽身粉涂在抚触者双手，以保证抚触时润滑。

（5）按摩是抚摸和接触，新生儿皮肤娇嫩，禁忌用力。密切观察新生儿的反应，如出现哭吵，肌张力提高，肤色发生变化时应暂停，好转后才能继续，否则停止按摩。

（6）每个部位按摩4～6次，根据小儿的反应决定按摩全程时间15分钟左右，哭吵超过1分钟，停止按摩。

（7）按摩前最好先给新生儿以关怀、微笑、亲吻、拥抱和谈话等，用以传递爱的信息。按摩时可播放一些轻音乐，使母婴保持愉快和放松的心情。

（8）按摩时应避开乳头和脐部。

按摩无固定模式，可根据当时情况适



当调整以适应新生儿的需要。新生儿每次按摩15分钟，随月份增长逐渐延长时间（一般婴儿可延至20分钟左右，一天3次，必要时可延至30分钟或以上，也可根据具体情况缩短时间和减少次数。如婴儿已能爬行，活动已增多，可适当减少按摩）。按摩程序是由上而下、由前向后进行。开始手法要轻，逐渐加重，以使新生儿能适应和接受。具体按摩方法如下：

（1）先用一只手或双手轻轻做环形按摩头顶部，然后用双手指间按摩两颊、两太阳穴、两眉间（印堂穴），并轻轻揉按鼻两侧及面部。耳朵用手指揉捻，用手指尖轻按耳部四周。

（2）双手放在新生儿两侧肋缘，右手向上滑向右肩，复原。左手以同样方法滑向左肩，复原。

（3）腹部（胃或脐部）重点按摩，以顺时针方向揉腹部，但脐痂未脱落前不要按摩脐部。上中腹部按摩后，再按摩下腹。

（4）新生儿取俯卧位，按摩者双手





从颈背部沿正中线向下按摩，然后用指尖轻轻按摩脊柱两旁的肌肉及腰部。反复从颈部向底部迂回按摩。

（5）按摩双臂，先从一侧上臂开始，轻轻向下挤捏按摩至手心、手背，每个手指都要挤捏数次。然后用同样方法按摩另一侧手臂。

（6）按摩新生儿大腿、膝部、小腿，从大腿至踝部轻轻挤捏，然后按摩足部，用拇指从脚后跟、脚心按摩至脚趾。

以上动作最好连贯、轻柔。

四、早期培育

新生儿先天性反射种类与训练

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

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

（2）用手指轻轻划新生儿脚底外侧

部位，新生儿的五个脚趾会分开，大拇指向上跷起。

（3）将棍棒放在新生儿手心，看他是否抓得很紧，有时甚至能用棍棒将新生儿提起。

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



（5）将刺激较重的某种气味放在鼻子附近，新生儿会将头扭向另一边，表现他的躲避能力。

（6）俯卧时他会尽力把头抬一下，然后把脸扭向一边。

（7）遇见强光会眨眼睛，以此来保护眼睛少受刺激。

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

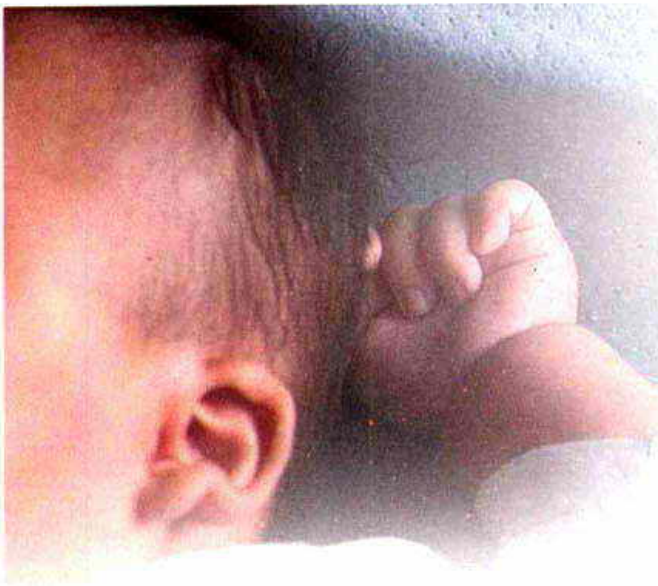
新生儿的这些反射，并不是一种无目的的运动，孩子将来的能力就是从这些反射的经验储存中发展起来的。如果做了几种试验，发现新生儿反应不灵敏，要注意观察，及时向儿保医师或神经科医师咨询，以便早期发现神经系统功能是否有障碍。

五、疾病预防

新生儿的血检

分娩后的第一和第二个小时之间，可能要在新生儿的足跟用针扎一下，取得一滴血，以进行血糖水平的检测。如果血糖水平很低，可以给新生儿喂糖水。为防止





新生儿低血糖，分娩后尽可能早给新生儿哺乳。

新生儿生命的第一周中，需要进行新生儿筛查试验，目的是检查几种罕见的遗传代谢疾病。这些疾病中一部分可以通过饮食和药物控制，另一部分需要密切管理，以防止并发症。通过早期筛查，可以挽救有严重问题的新生儿，避免精神迟滞或死亡。可能筛检的新生儿疾病包括苯丙酮酸尿症（PKU）、甲状腺机能减退、半乳糖血症、镰刀细胞贫血、先天性肾上腺增生、地中海贫血。各地筛查的疾病各不相同。新生儿还没有得到至少24小时的哺乳或配方奶前，筛检结果无效。通常，喂养48小时后的检查才被认为有效。

新生儿接种卡介苗

卡介苗是一种经过人工培养的无毒副型结核杆菌悬液制成的减毒活疫苗，它不引起发病而有免疫原作用，接种后可以预防结核病。新生儿出生后24小时即应初种。城市儿童应于7周岁加强免疫1次，农村儿童于7、12周岁各加强免疫1次。

接种卡介苗后要注意新生儿的卫生保健，不要接触结核病人，并于3～4个月到指定的结核防治所复查接种效果。少数反应较重的应及时去结核病防治所随诊。

如果新生儿具有以下情况，则暂时不能接种卡介苗：新生儿出生时体重小于2500克、有严重的窒息、早产、吸入性肺炎等。但是，在身体恢复健康、体重上升到3000克时，经医生检查后，即可在出生后3个月内直接接种卡介苗，如超过3个月，则应先做结核菌素试验，呈阴性时方可接种卡介苗。

对发烧、腹泻，各种病的急性期，病后恢复期未满1个月的，患心、肝、肾疾患及皮肤病，特别是接种部位有湿疹等均应当缓种。

对低体重儿、难产儿及有过敏史者，经医师同意后慎重补种。



新生儿接种乙肝疫苗



乙型肝炎是由乙肝病毒所致的一种传染病。感染了乙肝病毒，有些人发病，而另一些人则不发病，没有恶心、呕吐、食欲不振等临床表现，但他们的血液中含有乙肝病毒，可以将病毒传染给正常人，使他人患病，这些人被称为“乙肝病毒携带者”。

由于新生儿免疫耐受性的原因，感染后一般没有临床表现，大多数将成为病毒携带者。这些人有可能发展为慢性肝炎、肝硬化或肝癌，因此必须对新生儿乙肝感染采取预防措施。一般在出生后24小时内注射乙肝疫苗，使新生儿自身能抵抗乙肝病毒，防止母体病毒传染新生儿，防止外界其他途径（输血、注射、接触乙肝病人）的感染，以起到保护新生儿的作用。

新生儿病理性黄疸

刚出生的足月新生儿几乎有一半以上、早产儿80%以上，在出生24小时以后出现皮肤黄疸，如果在出生后24小时内出现并迅速加重，或2周后仍未消退甚至反而加重，此时又有发热、拒奶、吐奶、精神不好等现象，就应当考虑为病理性黄疸，应及时送医院诊治。新生儿病理性黄疸有三种：

（1）溶血性黄疸。多由母子血型不合、新生儿败血症，或新生儿出生后用某些药物，如大剂量的维生素K3、磺胺、水杨酸、新生霉素、利福平等引起。

（2）肝细胞性黄疸。由于肝脏发育不成熟，肝细胞内酶的活力较为低下，或者因为缺氧、感染等抑制了肝内酶的活力，或因先天性代谢性疾病、甲状腺功能低下等影响肝细胞对胆红素的代谢而产生黄疸。

（3）阻塞性黄疸。由于胆道管发育畸形或炎症的阻塞，使胆汁淤于胆道，并返流肝内造成毛细胆管破裂，胆汁进入血液引起黄疸。

一旦诊断为病理性黄疸，就需要积极查找病因和及时治疗。要针对病因治疗，如新生儿败血症应用抗菌药物控制感染，先天性胆道闭锁应及时手术治疗等。其次要积极进行退黄治疗，因为严重黄疸可以引起脑的损害。孕妇，特别是分娩期者要慎用或禁用对肝脏有毒性的药物，如氯丙嗪和促进胆红素与血浆蛋白分离的药物如苯甲酸钠、咖啡因等。



预防新生儿脓疱疮主要是加强护理。接触新生儿人员的手要常用肥皂及水洗净，注意新生儿皮肤的清洁卫生，勤洗澡、更换衣服及尿布，大便后应清洗外阴。对皮肤已有感染的新生儿要积极治疗。家里有未满月的产妇，应减少亲友访视，产妇也要根据气候经常更换内衣，那种1个月不洗澡的做法是不科学的，母亲感染后也会传染给新生儿。母婴用品要分开，发现新生儿有异常时要立即去医院。

新生儿皮肤脓疱疮的处理

脓疱疮俗称黄水疮，是新生儿常见的一种传染性皮肤病，多见于生后第一个星期，且多发于夏季7、8月。

脓疱疮为急性化脓性皮肤病，病原大都为金黄色葡萄球菌或溶血性链球菌，大肠杆菌亦可致病。本病接触传染力极强，易自身接触感染及互相传染，常在新生儿室流行。感染传播多来自母亲、保姆或医务人员的手不洁净，其次是婴儿的衣服、尿布、包被等被污染。新生儿表皮柔嫩，易于感染而生细小脓疱，大都发现于皮肤皱褶处、包尿布区域及头面颈部。尤其在气候炎热或冬天包裹太多及皮肤出汗多时更易发生。脓疱约有小米粒大小，周围基底红。

新生儿得了脓疱疮，要注意清洁皮肤，勤换衣服。早期皮肤脓疱疮较少，症状较轻，可用消毒后的针挑破脓疱，吸出脓液，然后在局部涂碘酒消毒。脓疱较多时，除了按上述方法处理外，还要使用抗生素治疗。



新生儿破伤风的预防与治疗

造成新生儿破伤风的唯一原因，是接生断脐用的剪刀或其他切割用具没有彻底消毒。多数在出生后7天发病，故又称“七日风”，发病越早则病情越重。

新生儿破伤风的病原菌是类似鼓槌棒形状的细菌，称破伤风杆菌，存在于人和家畜的肠道或泥土中，生命力很强。在泥土中破伤风杆菌存活率极高，如煮沸消毒则需沸腾1～2小时才被杀死。如果用刀片或剪刀切割脐带，在临时使用前用酒精擦拭或火上烘烤或水中煮沸后立即取出使用，此时细菌并没有被消灭，就有可能被带到脐带部位。脐带的组织非常



适合破伤风杆菌的繁殖，结果所产生的毒素被吸入到血液后就引起种种症状。

破伤风杆菌产生的毒素中，有一种对神经有特别亲和力的痉挛毒素，毒性很强。最早是使咀嚼食物的肌肉发生痉挛，家长在喂奶时发现新生儿的口张不开，奶头塞不进口。



当痉挛蔓延到面部时，面部肌肉发生僵硬，出现苦笑面容。再严重时头和两下肢向后弯成弓状，医学上称角弓反张。毒素还可使运动神经细胞高度兴奋，所以微小的声音、光线、吹风等都可使病儿全身痉挛不止。

新生儿破伤风治疗一定要及早进行，因为药物对已与神经结合的毒素失去作用，只能中和血液中未结合的毒素。有的新生病儿在治疗后会留有后遗症。

新生儿呼吸异常的处理

新生儿的正常呼吸浅而快，一般每分钟40次左右。若呼吸有些快慢不匀、幅度时深时浅，但不伴有皮肤青紫或心跳减慢等现象，也属正常。呼吸异常的主要表现如下：

（1）呼吸窘迫。新生儿呼吸窘迫的早期表现为呼吸次数增加、呼吸浅表、急促，进而表现鼻翼翕动，再重时可以看到三凹征（即锁骨上窝，胸骨上窝及肋间隙3个部位同时凹下），同时新生儿出现面色及口唇发青，严重时出现呻吟样呼吸。

新生儿病情变化快，应早期发现，早期治疗，遇病情恶化，应及时送医院抢救。

（2）呼吸暂停。正常新生儿有时可以出现不规则的呼吸，有时两次呼吸间隔5～10秒钟，但不伴心率和面色改变，称周期性呼吸。呼吸暂停是指呼吸停止10～15秒钟甚至更久，同时心率减慢，每



分钟少于100次，还出现紫绀和肌张力减低。呼吸暂停可分为原发性和继发性。早产儿因胎龄小，呼吸中枢功能差，原发性呼吸暂停发生率较高，胎龄愈小愈易发生。继发性呼吸暂停原因很多，如颅内出血、动脉导管未闭、肺炎、窒息、冠心病、低血糖、低血钙、败血症等。

发现上述情况，应及时吸高浓度氧气，或采用人工呼吸，尽量避免可诱发呼吸暂停的动作。喂奶时注意奶量、吃奶的速度和姿势，以免胃液返流引起呼吸暂停。



（3）窒息。新生儿娩出后，若1分钟无呼吸或仅有不规则、间歇性、浅表呼吸者，则可断定为新生儿窒息。引起新生儿窒息的主要原因是呼吸中枢抑制、损害，或呼吸道阻塞。

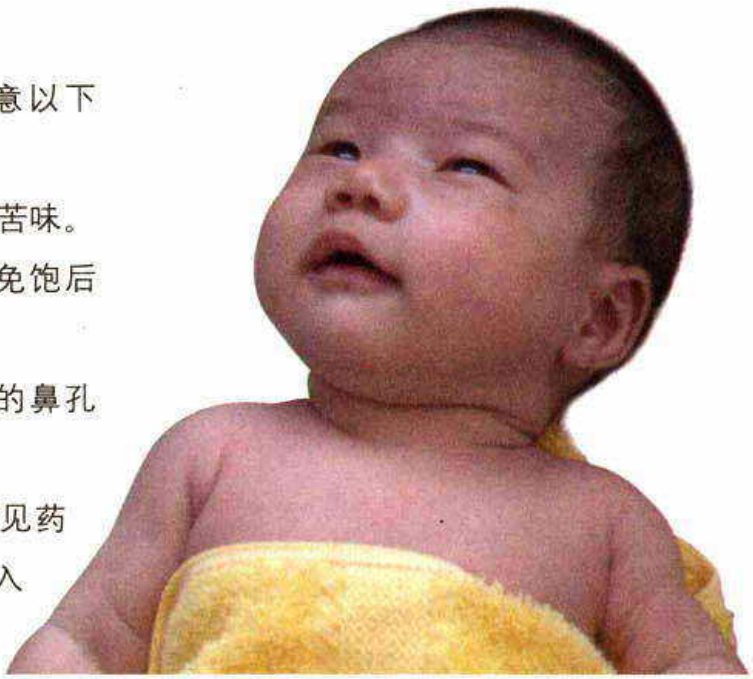
发现新生儿窒息时应及时处理：保持呼吸道通畅，做人工呼吸、供氧等。多数患儿处理后情况能迅速好转，呼吸转为正常，但仍应仔细观察其呼吸及一般状况，并注意保暖，大部分患儿日后发育不受影响。

新生儿易患哪些耳病

新生儿常患的耳病有外耳道炎、外耳道疖肿、中耳炎等。新生儿为什么易患这些耳病呢？这要从耳朵的结构谈起。耳朵最外面的是外耳道，向里是中耳、内耳，外耳与中耳有一层鼓膜相隔，中耳腔内还有一段叫“耳咽管”的小管与咽喉相通。由于新生儿期的耳咽管短、粗，呈水平位，因此，当新生儿感冒、嗓子发炎时，会蔓延到中耳；新生儿吐奶、呛奶时，奶水也容易经耳咽管进入中耳，引起化脓性中耳炎；另外由于新生儿多仰卧在床，泪水、吐的奶水很容易进入耳朵里，从而引起外耳道炎、外耳道疖肿。

耳病早期都有剧烈的疼痛，因而孩子常常哭闹不停，不吃不睡，家长又不知何因，除非看到耳道口有脓汁流出才会去医院。新生儿耳病不可大意，特别是中耳炎，一定要及早发现，彻底治疗。否则转为慢性中耳炎，反复发作会严重影响孩子的听力。

新生儿如何顺利喂药



为了顺利地喂药，家长应注意以下几点：

（1）药物若味苦，应放糖减少苦味。

（2）喂药前不应喂饱奶，以免饱后拒食。

（3）喂药时不能捏住新生儿的鼻孔强行灌入，以免使药物呛入气管。

新生儿与儿童不同，不会因看见药就产生恐惧感，一般可用小匙喂入嘴内，喂时顺口腔面颊的一侧慢慢倒，这样不易咳呛。另一更好的方法是：先用空橡皮奶头放入新生儿口中，然后把所需要的药物水倒入空橡皮奶头内，此时新生儿像吃奶一样。若一次吃的中药水很多，则可直接放在牛奶瓶内让新生儿吮吸。若是少量药粉就把药粉直接放入口中（不必先用水溶），然后喂糖水或温开水。有的药粉特别少，不必饮水冲下。

给新生儿吃什么药，一定要遵医嘱。



新生儿身上有怪味是怎么回事

一般来说，孩子身上常常有奶味，有些孩子排出的尿略带有呛人的氨水味，这些都是正常的。然而有些新生儿身上散发出一些奇怪的味道，像烂白菜、烂苹果味、脚汗味、耗子臊味、臭鱼烂虾味、猫尿味等。如果你的新生儿身上有这样的味道，千万不要忽视，因为这些怪味可能是新生儿患有某种先天性代谢性疾病的信号。

先天性代谢性疾病，多是由于与遗传有关的基因发生突变，导致某种酶或结构



蛋白的缺陷，使体内氨基酸或有机酸代谢障碍，产生异常代谢产物，堆积在新生儿身体上，并通过汗、尿排出，散发出各种怪味。例如，患糖尿症可散发出枫糖味、烧焦糖味、咖喱味；苯酮尿症可散发出耗子臊味；蛋氨酸吸收不良可散发出啤酒花烘炉气味；高蛋氨酸血症可散发出煮白菜味或腐败黄油味；丁酸一己酸血症可散发出臭鱼烂虾味；焦谷氨酸血症可散出汗脚味等等。

这类先天性遗传代谢性疾病如不及时治疗，会直接影响到孩子的正常发育，尤其是智力发育，将会造成终生遗憾。这些疾病，如苯丙酮尿症如果能够早期发现，在脑组织未受严重损害以前即开始治疗，孩子可以长得与正常孩子一样健康，一样聪明。

什么是新生儿败血症

新生儿败血症，是新生儿时期常见的严重细菌感染性疾病，是由于细菌侵入血循环，并在血液中生长、繁殖、产生毒素而引起的。该病发病率及死亡率均较高，如能及早进行积极抗感染治疗是可以治愈的。得病后，患儿可表现为原有的黄疸加



重，体温不恒定，多数发热，但有时体温正常或不升。常有呕吐、厌食、腹泻，有的烦躁或嗜睡，哭闹不安，甚至惊厥。早产儿可表现为面色发灰、全身虚弱、吸吮无力、哭声低微，呈反应低下的状态。

新生儿易患败血症的原因主要有以下几点：

（1）新生儿的皮肤黏膜薄嫩，容易破损；未愈合的脐部是细菌入侵的门户；更主要的是新生儿免疫功能低下，当细菌从皮肤、黏膜进入循环后，极易向全身扩散而致败血症。

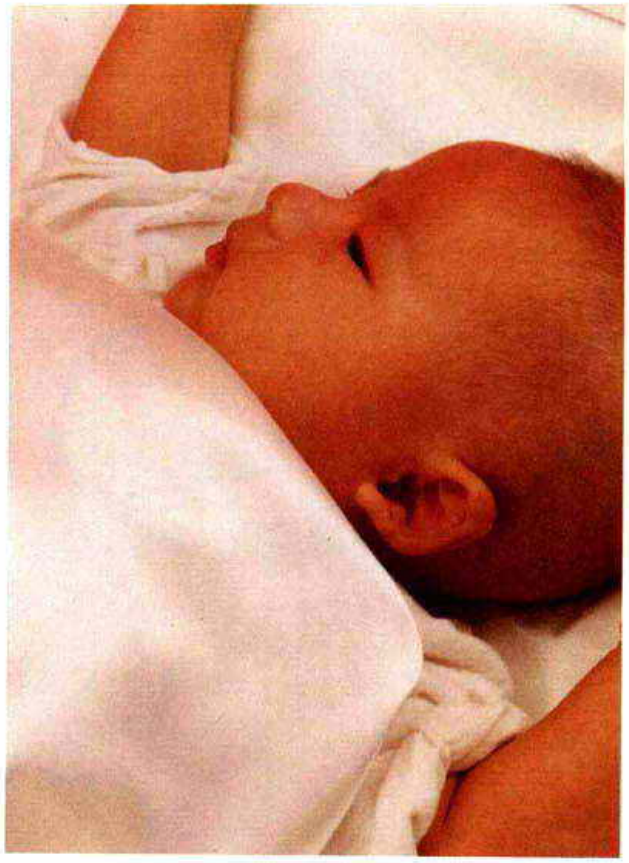
（2）母亲患感染性疾病时，某些细菌及其毒素，可以通过胎盘传染给胎儿，此种情况，多于出生后48小时内发病。

（3）胎儿娩出时，由于母体羊膜早破，羊水污染，产程延长，助产过程消毒不严等，均可增加感染机会，从而逐渐导致新生儿败血症。

（4）新生儿反应能力低下，当有某些局部感染时，未被及时发现，如脐炎、皮肤小脓疱、脓头痱子、眼睑炎等，均可成为病灶，如不及时治疗，则可能导致为败血症。

新生儿结膜炎

胎儿娩出过程中，如果产妇阴道内的病菌侵入胎儿眼中，便可发生新生儿结膜炎。倘胎膜早破，胎儿在宫内也可受到细菌的感染而发病。出生后往往也可由于母亲或护理人员的手指和毛巾污染而发病。



常见病原菌为肺炎球菌、葡萄球菌、大肠杆菌和巨细胞包涵体病毒等。

1.临床表现

新生儿结膜炎一般在出生时或生后2～3天出现症状，两侧眼睑红肿，有脓性分泌物。由于巨细胞包涵体病毒所致的结膜炎常发生在温暖季节，发病缓慢，于出生后5～10天出现症状，以结膜下穹为显著，球结膜亦可受到波及，如不予及时治疗，经过1～2周后易迁延成慢性，可长达1年之久，偶可引致脉络膜视网膜炎及视神经萎缩。

2.防治措施

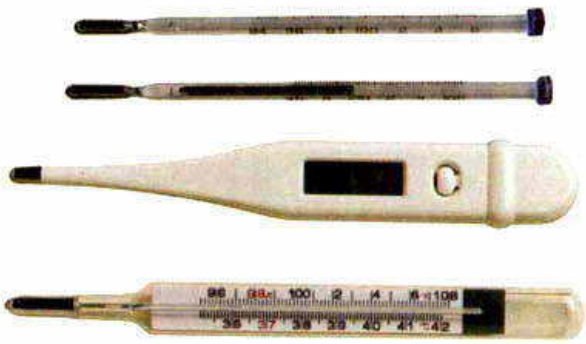
可采用0.25%氯霉素或0.5%卡那霉素点眼，1日4次，每次点眼前清除两眼分



泌物，直到痊愈为止。一般治疗1周左右即可。

预防新生儿皮脂硬化症

新生儿皮脂硬化症的原因是外界温度过低，使新生儿全身冰冷，体温不升。此时，得病的新生儿动作少，哭声微弱，不吃奶。继而出现双大腿外侧皮肤变硬，以后逐渐蔓延至双颊、双臂外侧、臀部、胸背部乃至全身。皮肤局部发硬、光滑、皮肤紧贴皮下组织，僵硬不能移动，呈暗黄色或青紫色。用手指按压膨硬皮肤，一般不能出现凹陷，但是也有出现凹陷者。出现凹陷的，又称新生儿硬化症。双颊皮肤硬化影响吃奶，常常不能进食；胸部皮肤硬化影响肋间肌运动，从而影响呼吸。新生儿皮脂硬化症患儿，多数并发肺炎，还容易继发脐炎和败血症，最终常因肺出血而死亡。



在冬季生下新生儿的母亲，应注意新生儿体温不升和皮脂硬化症的预防，尤其是早产儿。关键措施是注意保暖。大人最合适的环境温度为25～28℃，在这个温度中热量的消耗处于最低水平，称为中性温度。一个出生24小时的足月新生儿，裸体放在暖箱中，所需最合适温度为31～34℃。早产或低体重儿对温度要求还要高些，为33～35℃。出生4～7天的足月儿，需要的合适温度为31～34℃。早产或低体重儿为32～34℃。一般家庭，将新生儿包裹好，室内最适合温度不应低于25℃，早产及未成熟儿还要稍高些。北方冬季气候严寒，有时较难保证新生儿需要的适宜室温，尤其是那些取暖不良的家庭。

新生儿低血钙的防治

新生儿低血钙主要是由于胎儿钙储存不足，或出生后磷摄入量过高，或因甲状腺功能抑制、降钙素增多所引起的，按照起病时间的早晚可分为早期低血钙和晚期低血钙。早期低血钙发生在出生后2天内，常见于早产儿、窒息和糖尿病母亲的新生儿。早产儿由于钙的储存量不足，窒息的新生儿是由于降钙素增多或甲状腺素

减少，糖尿病母亲所生的新生儿则由于发育不成熟所致。晚期低血钙发生在出生第三天以后，在生后第一周末最多见，多见于用牛奶喂养的新生儿，因为牛奶中含磷相对较高，而使血磷升高，血钙降低。

当血钙低于1.75～2.00毫摩尔/升，或游离钙低于0.75毫摩尔/升时即为低血钙症。低血钙主要表现为新生儿不安、惊跳、震颤、局部或全身惊厥；亦可有屏气、呼吸暂停及面色青紫，偶尔可有喉痉挛伴喉喘鸣。

为本症患儿补充钙剂可有特效。如出现惊厥者用10%葡萄糖酸钙2毫升/（千克·次），缓慢静注，注射过程中要注意心率保持在80次/分以上，还要注意不使钙剂溢出静脉外，防止发生组织坏死和钙质沉着。惊厥停止后改为口服钙剂，服钙时间根据病情而定。口服氢氧化铝乳剂可减少磷在肠道的吸收。

新生儿低血糖的防治

低血糖在新生儿期较为常见，特别是生后头几天，能量的主要来源主要是糖，而在胎儿期肝内储藏糖原较少，特别是低体重儿、早产儿、双胎儿，生后如不提早进食，很容易发生低血糖，还有患有其他疾病的新生儿，如颅内出血、窒息、缺氧、新生儿硬化症、严重感染败血症等，也易发生。母亲患糖尿病或妊娠中毒症所生的新生儿更易发生低血糖。

低血糖可在生后数小时至1周内出现。开始时，手足震颤、嗜睡、对外界反应差、吮奶差、哭声弱，继而面色苍白、心动过速、惊厥、昏迷，若经静脉注射葡萄糖后症状会迅速消失。



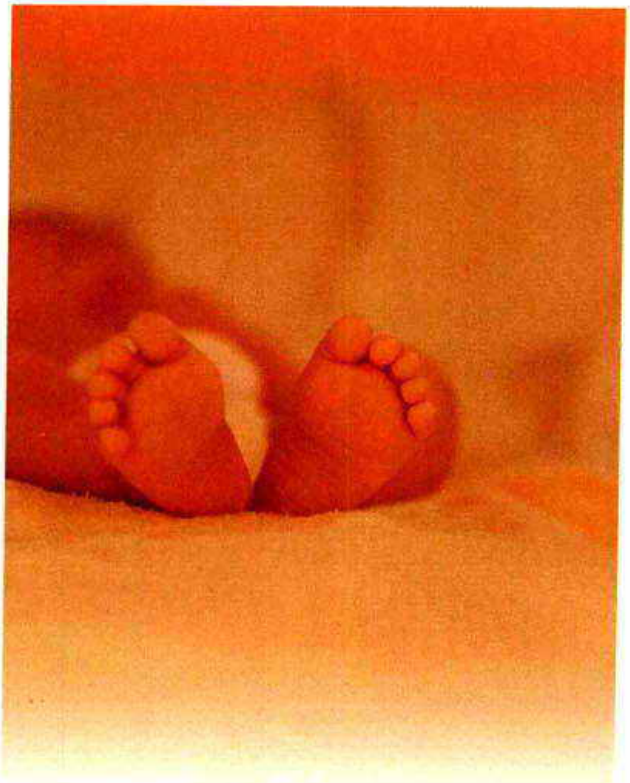
对低血糖的患儿，轻症可给白糖水或葡萄糖水口服，重者可给予葡萄糖点滴注射。

新生儿肺炎的防治

新生儿肺炎是新生儿期的常见病、多发病，在新生儿感染性疾病中占首位，为新生儿死亡的重要原因之一。

由于产生的病原不同，感染途径不同，新生儿肺炎可分为：

（1）吸入性肺炎：在胎内吸入胎粪、羊水，生后吸入乳汁或分泌物引起。



（2）感染性肺炎：出生前母亲有感染性疾病通过胎盘传给胎儿，或生后与家庭成员中患感冒的人接触引起发病。

本症多见于未成熟儿，死于新生儿肺炎的病例中几乎一半为未成熟儿。由于早期临床表现不典型，早期病儿只出现吃奶减少或不吃奶，哭闹不安或体温不升，随后出现口吐泡沫，阵发性发绀，可有咳嗽，呼吸急促、鼻翼扇动，三凹征。严重者呼吸不规则，出现点头呼吸，双吸气或呼吸暂停，口周发青等较为典型症状，此时应立即送医院住院治疗。此病虽发病率高，但如果及时到医院就诊，得到合理治疗、护理，治愈率较高。

由于新生儿肺炎临床表现不典型，故患儿拒奶、精神差、面色发绀、口吐泡沫或喂奶后呛咳、气促应考虑有此病的可能，应及时就诊治疗。平时应注意室内空气流通，避免新生儿受凉，衣被适度，室温不宜过高，勿与发热、咳嗽、流涕等人员接触。母亲有感冒，接触患儿时必须戴口罩。平时家庭成员不要经常亲吻新生儿，以免从呼吸道传入病菌。注意喂养，预防呛奶。

新生儿消化不良与腹泻的预防

腹泻是指大便稀薄，水分多，呈蛋花汤样或为绿色稀便；严重者水分过多而粪质较少。新生儿腹泻的原因很多，主要由病毒或细菌感染、喂奶量或乳中含糖量过多、受凉等引起。也有少数新生儿是因牛奶过敏或肠道缺少消化、吸收乳糖酶所致。另外，食量过少时大便次数也可增多，称为“饥饿性腹泻”，这时大便较松、色绿，次数虽多但量少，应与其他腹泻相区别。新生儿腹泻直接影响他们对营养的吸收，不利于生长发育。由于腹泻损失大量水分及电解质，还会引起新生儿脱水、酸中毒、低血钾、低血钙、代谢紊





乱，甚至威及生命。

新生儿腹泻主要靠预防。提倡母乳喂养。对人工喂养的应特别注意卫生，牛奶及奶具要严格消毒。一旦发现新生儿腹泻，应及时到医院治疗。

另外，对腹泻的患儿，还要加强臀部护理，防止臀部皮肤糜烂感染。

新生儿便秘的处理

大便干燥，2～3天不排便，即可视为便秘。新生儿发生便秘多数是功能性的。主要是消化道平滑肌薄弱以及消化液和酶不足造成的。需要注意的是，出生后不排便或仅有少量黄白色胎便，这往往是新生儿肠道先天畸形的症状，应该早期明确诊断，及时进行手术治疗。若诊断不及时，延误了手术时机，会使新生儿病情加重，甚至危及生命。

人工喂养或饮食过于精细、蛋白质摄入过多的孩子常易引起大便干燥。

新生儿可喂些新鲜的菜汁、果汁，每天也可适当地喂点麻油，增加滑肠作用。

先天肛门闭锁或肛门狭窄的新生儿，无胎便排出。先天性巨结肠，许多天才大便一次，腹胀明显，灌肠后会排出大量的气体和粪便。这种情况应该及时到医院确诊。



新生儿发热的预防与护理

1.新生儿发热的原因

刚出生的新生儿尤其是早产儿，体温调节中枢发育未成熟，体温调节功能差，当环境温度改变程度超越机体调节能力时，则会造成新生儿发热，或体温过低。

新生儿体温很不稳定，早产儿更为突出。新生儿发热指体温在37.4℃以上者。其原因可能有环境温度过高，如睡热炕，使用热水袋温度过高，暖箱温度过高；也可能由于母亲乳汁不足，喂养过晚，天气



炎热或喂养不当引起呕吐等，出现新生儿脱水热。更多的原因是新生儿感染，如产前感染、羊膜早破、不洁的阴道检查等，此多于产后1～2天即出现发热。产后感染多发生在生后一周左右，常见肺炎、败血症、脐炎、脓疱疹或脓肿。严重感染体温反而不升。

2.新生儿发热时的护理

新生儿发热时首先要查找发烧原因，然后针对病因治疗。发热超过39℃时，可采用物理方法降温，慎用退烧药。其次要调节婴儿居住的室温，若室温高于25℃，可采取减少或松开新生儿衣服和包被的方法，以便散热降温。体温超过39℃时可用温水擦浴，通常用温湿毛巾擦浴前额、颈部、腋下、四肢和大腿根部，以促进皮肤散热。一般不要用酒精擦浴，以防止体温急剧下降，以至低于35℃造成不良的影响。

另外新生儿发热时，还应经常喂些白开水或糖水。如经上述处理仍不降温，应及时去医院进一步治疗。

新生儿脐疝的处理方式

脐疝是新生儿时期的常见病。此病女孩多于男孩。表现为出生后不久即可见脐部有鼓起的圆形小肿块，小的像樱桃，大的像核桃，安静或躺着时小肿块可消失，坐着、立着、咳嗽、哭闹时小肿块又会鼓起来，有时可鼓得大而紧张，若用手轻轻一压就能压回去，同时还可听到“咕嘟”

一声响，感到有一股气从小肿块里挤回肚子里去了，这就是脐疝。

有时新生儿哭闹不安，解开衣服看到脐疝突出来了，家长就以为是脐疝引起的哭闹。其实患脐疝的孩子一般并无痛苦，个别因局部膨胀而有不适感。很少有新生儿因为肿块过度膨胀而出现腹痛、呕吐等症状。

发生脐疝的主要原因是新生儿时期腹肌相对地没有肠道肌肉发育得好，所以孩子的肚子老是鼓鼓的。尤其由于脐孔两边的腹直肌还没有能相互合拢，脐孔只由一层薄弱的瘢痕性皮肤覆盖，当腹部压力增高时，腹腔内的肠子就从脐孔内顶出形成脐疝。

随着年龄的增长，腹肌逐渐发达，一般在1～2岁，迟者在3～4岁，疝孔可渐趋缩小直到闭合。

新生儿期的脐疝不必处理，但与脐部接触的内衣要柔软。用钱币压迫来治疗脐疝是毫无价值的，反而有可能损害脐部的皮肤。用胶布粘贴牵拉也会引起皮肤水泡或破损，不是可取办法。一般可等待脐疝自愈，很少小儿2岁以后脐疝还很大的。无希望自愈的需要手术治疗，手术较简单，效果很好。

新生儿红臀

在新生儿的肛门附近，臀部、会阴部等处皮肤发红，有散在斑丘疹或疱疹，称为新生儿红臀，又叫尿布红斑。多发生在出生后3～7日。这是由于新生儿消化功能差，容易发生消化不良，大便次数多，每昼夜可达10次以上，若尿布更换不及时，粪便中的脂肪酸、尿中的尿酸等经常刺激臀部皮肤而发生。

为预防新生儿红臀，应鼓励母乳喂养，以免发生消化不良。护理方面要选用优质尿布、纸尿布等，并勤于更换。便后及时用温水清洗，洗后撒爽身粉。轻度红臀者，清洗后涂以5%～10%鞣酸软膏，或用红外线照射，严重时要用抗菌药物。

新生儿呕吐

我们的胃就像一个口袋，上接食道，下通肠道。呕吐就是由于食道、胃及肠发生了与正常蠕动方向相反的逆蠕动，再加上腹肌强烈的痉挛性收缩，致使胃里的食物及胃液从口鼻涌出。呕吐是新生儿常见的症状。





小儿的呕吐，特别是新生儿呕吐，绝大多数是由于喂养不当引起的。如喂奶不定时，有时吃得太多，有时又进食不够，使胃的运动缺乏规律性；喂奶前后如哭闹，吃奶时会吸进大量空气，当空气由胃溢出时就把奶带出来，造成呕吐。因此，新生儿呕吐先要在喂养方法上找原因，如果发现问题，及时纠正之后新生儿就不吐了，那说明呕吐就是喂养不当引起的。如果仍吐，应先考虑是否有消化道的异常，最常见的异常是胃扭转，就是胃这个“口袋”翻了一个个儿，底朝上、口朝下。在医院里让孩子吞一口造影剂，在X线透视下就能清楚地看到这种现象。治疗的方法很简单，就是喂奶时不要让孩子躺着吃，让他采取立位，这样经过一段时间，就能使扭转的胃逐渐恢复正常位置，呕吐也就停止了。

还有一种引起呕吐的原因为贲门松弛。胃有个入口，接食道，叫贲门，胃接肠道的出口叫幽门。这两个口都有环形肌肉控制而有规律地开关，使食物定时通过。当入口的贲门肌肉松弛时，胃的蠕动就可能使食物从贲门溢出，引起呕吐。这种病也可在X线透视下用钡餐造影确诊。治疗的方法是把奶加稠，减少其流动性，防止上溢。松弛的贲门一般来说随月龄的增长，会逐渐恢复紧张度，也就是说这种病可以自愈，家长不必特别担心。

成年人的胃由于身体直立而呈鱼钩状。但新生儿由于不能站立，故胃呈横位，像个倒放的口袋，因此内容物很容易流出来。所以，孩子有时只因为感冒就表现为呕吐。如果有明显的扁桃腺炎症，对咽部产生刺激作用，呕吐就更突出了。气管炎、肺炎，甚至其他系统的感染，也能引起呕吐。孩子的神经系统不成熟，有的一感冒就吐个没完，甚至发生脱水，这叫再发性呕吐或神经性呕吐，这种情况主要应当预防及治疗感冒，发生脱水则应及时输液治疗。

当然，呕吐还有一些比较严重的原因，如急腹症，其中包括新生儿腹膜炎、肠梗阻、肠套叠及先天性食道闭锁等。这些病都需要手术治疗，而且越早越好。还有化脓性脑膜炎、病毒性脑炎等也可表现为呕吐，这些病也需及时抢救治疗，否则有生命危险。如果治疗过晚还会造成智力障碍或其他神经系统的后遗症。

新生儿泪管闭塞

泪管是贯通眼角及鼻子的管道。我们的眼睛会自然分泌泪水，从而润滑眼睛及杀菌。但是泪水不能长期聚集在眼中，泪管的作用就是排除多余的泪水。

临床上经常可见到一些出生不久的新生儿出现眼屎或流泪症状，对此人们一般认为是患儿“上火”所致，而给予多喝水或少穿衣等所谓的驱热措施，殊不知，此种现象并非人们所谓的“上火”所致，多为先天泪道发育障碍，常见鼻泪管下端为先天残存膜所封闭，或新生儿结膜炎的炎性分泌物伤害所致。

在胚胎7个月时，泪管开通，第8个月时泪道下口开放，至出生前，泪道完全通畅。但在少数新生儿至其出生时，其鼻泪管下端的开口仍未开放或被上皮碎屑堵塞至鼻泪管不通，使其泪囊内泪液淤积，可致细菌增殖，引起泪点。新生儿的泪腺极小，约1～5个月后才具有分泌功能，故新生儿哭而无泪，泪道的排泪功能在出生后几周甚至几个月才逐渐完成。新生儿的鼻泪管下端开口处为膜状组织所遮盖，在生后的发育过程中膜状组织逐渐萎缩、直至消失，如膜状组织持续不能萎缩，就会导致泪道不通，是新生儿及婴幼儿泪点的原因之一。

泪管闭塞是由于近鼻腔一端的泪管被糊状分泌物阻塞。这种情形通常在2～3周大的婴儿身上发生，多在其中一只眼睛。患者的眼眶不断流出泪水，泪水及眼睛分泌物中的水分挥发后，变成糊状物质藏于眼的内侧，因此母亲往往发现新生儿睡醒后有大量眼屎胶着眼睛。若长期不予理会，容易引致眼膜炎。

如有上述症状，家长应及时就诊。治疗本病，应先行保守治疗，然后根据不同的情况作处理。可以先做泪按摩疗法，1日2～3次，父母每天用手指从眼角至鼻梁由上而下做按摩。压力可使残存膜下皮破裂，如有分泌物存在，可使用抗菌素眼药水点眼。



1岁方案 第1个月

一、身心发育

1个月婴儿的身体发育特点

婴儿从出生到满月为止都处于新生儿期。对婴儿来说最初的两周是最重要的时期。因为刚从母体来到这个世界的新生儿，需要有一段时间适应新的环境。不过一到新生儿终期时，婴儿体内的脂肪逐渐增加起来，身体开始成形，不再是诞生时的瘦弱样子，而是代之以可爱圆胖的形象。



视听感觉发育情况

（1）视觉。会凝视光线，当有人接近时，婴儿也会表现出凝视的神情，若将手伸至婴儿的眼前，婴儿就会眨动眼睛。

逐渐可看清母亲的脸庞与轮廓，如果跟他说话，他也会专注地凝视。

（2）听觉。若响起音乐或摇动玩具，婴儿会停止哭泣，转为兴奋，而表现出侧耳倾听的样子。

心理发育状况

喜欢看人，特别是吃饱后看母亲慈爱的笑容。

喜欢被抱起来与其谈话、逗笑。

喜欢听母亲的心跳声。

在光线微暗的房间里被竖直抱起来会睁开眼睛。

对甜、咸、苦常用微笑、皱鼻、伸舌或挣扎表示欢迎、讨厌、拒绝。

对及时、反复的视听刺激有初步的记忆能力。

二、饮食营养

1个月婴儿饮食喂养特点

1个月的婴儿应添加富含维生素C的果汁、菜水，或将维生素C片剂20～30毫克溶化于水中立即喂入。人工喂养的婴儿，应从第2周开始添加，因牛（羊）奶含维生素C较母乳少，经煮沸后又有破坏，故应提早补充。

母乳喂养中常见的问题

1.奶量不足怎么办

（1）心理调整。首先要相信自己有能力哺喂自己的婴儿，有这种信心才能坚持母乳喂养。其次，要放松自己，休息好、思想愉快，这样可促进催乳素的分泌。其三，多与自己的婴儿接触，孩子的皮肤、动作、表情和气味等都是催乳素分泌的促进剂。



（2）满足营养。对乳母来讲，水是一种重要的营养素，首先要保证水的摄入，多喝汤、饮料、开水，都是保证水分摄入的有效方法。对经济条件较好、膳食结构合理的家庭来讲，不必刻意去增加产妇的食物摄入，因为过多的各种食物的摄入往往会增加母亲的体重，而不是增加泌乳量。但对经济状况较差、膳食结构不合理的家庭，就应当注意调整乳母的膳食结构。

（3）多多吸吮。将婴儿放在母亲身边，一旦需要就给婴儿喂奶，夜间间隔时间可长一些，但不可不喂奶。另外，还应适当延长每侧乳房的喂奶时间。

2.一天该喂多少奶

新生儿一周内最好按需喂奶。在初生几天内母乳分泌量较少，不宜刻板地固定喂奶时间，可以根据新生儿需要来调节喂奶次数。因为母亲乳汁较少时，新生儿吃奶的次数也就相应增加，这样一方面可满足新生儿的生理需要，另一方面新生儿吸吮的刺激也有助于泌乳素的分泌，继而使乳汁量增加，吃奶间隔就可以相应延长。所以没必要按照固定时间喂奶，以新生儿是否吃饱、睡足为依据。可逐渐帮助新生儿建立起定时定量的吃奶习惯。新生儿满月后以每天哺



喂七次为宜。

3.新生儿吐奶是怎么回事

有的新生儿吃完奶后，常常会吐出一两口奶，俗称“漾奶”。这是因为婴儿在吃奶时吸进了空气，为了防止这种情况发生，妈妈一方面要注意喂奶的方法，另一方面可以在喂奶后，把婴儿抱起来，让他趴在肩上，用手轻拍背部，使吞进的空气吐出来。有时即使哺喂得法，没有吞进空气，也会因为婴儿吃得太急而出现“漾奶”现象，婴儿大些就会好的。

4.奶水过多怎么办

有些妈妈奶水太多，婴儿吃不了，导致妈妈乳房胀痛，这时，可用吸乳器吸出剩余的乳汁，并用温毛巾湿敷乳房，胀痛即可消失。

5.婴儿咬乳头怎么办

婴儿咬乳头是一种自然的行为，甚至在长牙前都可能着实地咬妈妈的乳头。这时，妈妈会情不自禁猛然后缩并叫出声来，婴儿则可能会被叫声惊吓住。如果母亲能沉住气不叫出声来，仅说“不要这样”，婴儿就会逐渐学会不这样做了。

婴儿人工喂养需注意的问题

（1）奶具消毒。婴儿所用的奶瓶、奶头、汤匙、碗、奶锅等必须每次消毒，并放在固定盛器，最好是带盖的钢精锅内，以保证清洁和消毒质量。

（2）奶液调配。婴儿配方奶成分最接近母奶。奶液宜新鲜配置，防止变质。冲奶时不能用沸水，而用50～60℃的温水冲调为宜，以免破坏配方奶中的营养成分。剩余奶液不宜放置后供下一次喂养，这一点非常重要，不严格执行，极易导致腹泻等疾病。



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

（4）试温。喂奶前需先试温。试温只需倒几滴奶于手背，

切勿由成人直接吸奶嘴尝试，以免奶具受成人口腔内细菌的污染。

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





人工喂养一定要补充水分

人体的重量大部分是水分，年龄越小，体内水分比例越高。满一个月的婴儿体内水分约占体重的75%，早产儿占80%左右，成人占60%。

人工喂养大多数是用牛奶，从牛奶的成分来说，所含矿物质即钙、磷、钾、氯等要比母乳中多3倍以上，这些矿物质吸收到体内后，为了保证体内矿物质的供需平衡，就要求肾脏排泄多余的矿物质。而婴儿的肾脏功能还没有发育成熟，换句话说，要让肾脏排出多余矿物质，就需要一定量的水分才能保证完成任务。水分不足，肾脏就完不成任务，如果勉强完成，就会使肾脏受损。

所以，除了喂奶，千万不要忘记喂水，用牛奶喂养者或炎热夏季出生的新生儿，尤其要注意喂水，但喂水也不要过量，以免使婴儿心脏、肾脏增加负担。一

般来说，母乳喂养的婴儿，在4个月以内只需少量喂一些水或果汁，而人工喂养的婴儿则应在两次喂奶之间喂一次水。在炎热的夏季，婴儿最容易渴，除了喂奶外，还应多给一些水喝，使新生儿获得充足的水分。

哺乳期间辅食的添加

无论母乳或牛乳含维生素D均少。为满足婴儿需要，从出生后第3周起，母乳喂养和人工喂养的婴儿每日即可添加维生素D10微克（420国际单位）。补充维生素D不宜过量，以避免发生维生素D中毒。如只有普通鱼肝油，每日1～2次，每次1～2滴，1个月至3个月婴儿渐次增至6滴，以供给维生素A和维生素D。

人工喂养的婴儿，应从第2周开始添加富含维生素C的果汁、菜汁，或将维生素C片剂20～30毫克溶化于水中立即喂入。





婴幼儿不宜吃味精

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

有些父母认为新生儿的饭菜中加些味精，能增加食物的美味，激发新生儿的食欲，但往往会适得其反，造成新生儿厌食。因为锌具有改善食欲和消化功能的作用，在人体的唾液中存在一种味觉素，是一种含锌的化学物质，它对味蕾及口腔黏膜起着重要的营养作用，缺锌可使味蕾的功能减退，甚至导致味小蕾被脱落的上皮细胞堵塞，使食物难以接触味蕾而影响孩子的味觉，导致品尝不出食物的美味而不想吃饭。

三、日常护理

1个月婴儿的优育要点

（1）坚持母乳喂养，要实施三早：

早开奶、早接触、早吸吮。

（2）充分皮肤接触，多搂抱，多抚摸。时刻不忘和新生儿对话，增加母子之间的情感交流，培养新生儿初步认知世界的能力。

（3）以微笑和丰富表情看着新生儿学“逗笑”，听胎教音乐，给新生儿唱歌、讲故事，以开发新生儿的智商。

（4）注意皮肤清洁、脐部护理，预防脐炎、脐茸和皮肤疮病。

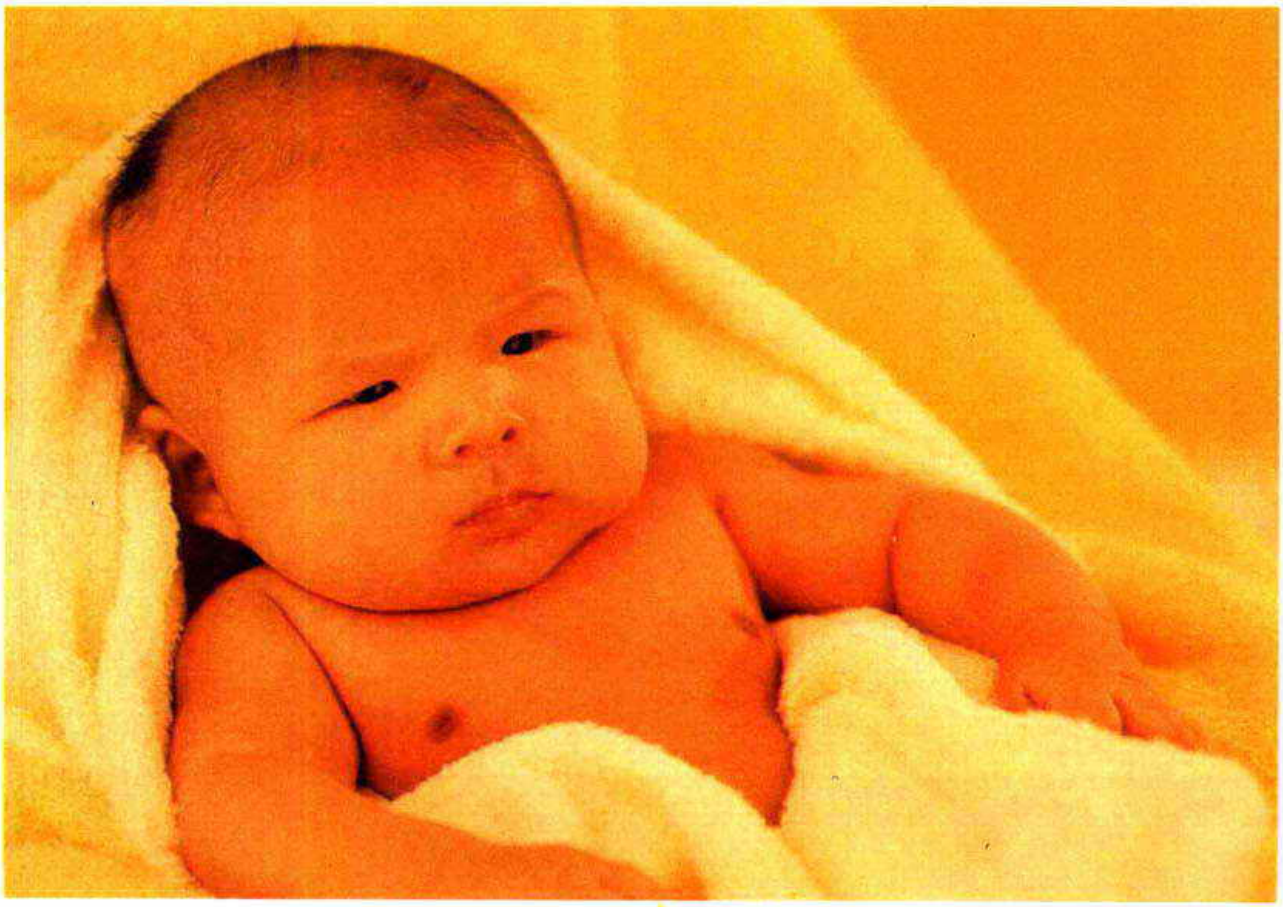
早产儿的护理要点

早产儿由于各器官发育不成熟，容易发生多种合并症，因此，大多数早产儿需要在医院治疗护理一段时间。

当早产儿能自己吮奶并保证每日吸入量；在室内温度21～24℃下能保持正常体温；体重每日增加10～30克，并达到2300克以上；无并发症；不需吸氧，无贫血及其他营养缺乏等疾病症状时，即可出院。但孩子出院后，身体仍然很弱，做父母的要非常小心地加以护理。

1.防止感染

除专门照看孩子的人以外，最好不要让其他人走进早产儿的房间，更不要把孩子抱给外来的亲戚邻居看。专门照看孩子的人，在给孩子喂奶或做其他事情时，要换上干净清洁的衣服（或专用的消毒罩衣），洗净双手。母亲患感冒时应戴口罩哺乳，哺乳前应用肥皂及热水洗手，避免交叉感染。





2.注意保暖

对早产儿要注意保温问题，但保温并不等于把孩子捂得严严的，在家庭护理中，室内温度要保持在24～28℃，室内相对湿度保持在55%～65%之间，如果室内温度达不到，可以考虑用暖水袋给孩子保温，但千万注意安全。婴儿体温应保持在36～37℃。上、下午应各测体温1次。如最高体温或最低体温相差1℃时，应采取相应的措施以保证体温的稳定。当婴儿体重低于2.5千克时，不要洗澡，可用食用油每2～3天擦擦婴儿脖子、腋下、大腿根部等皱褶处。若体重3千克以上，每次吃奶达100毫升时，可与健康新生儿一样洗澡。但在寒冷季节，要注意洗澡时的室内温度和水温。

3.精心喂养

早产儿更需要母乳喂养。因为早产母亲的奶中所含各种营养物质和氨基酸较足月母亲的母乳多，能充分满足早产儿的营养需求。而且早产母亲的奶更利于早产儿的消化吸收，还能提高早产儿的免疫能力，对抗感染有很大作用。所以妈妈一定要有信心，相信自己的乳汁最适合喂养孩子，要想办法让孩子吃到母乳。母亲要尽可能地与早产儿接触，如孩子住院的医院有母婴同室病房，妈妈一定要陪伴孩子住入。对不能吸吮或吸吮力弱的孩子，妈妈要按时挤奶（至少每三小时挤一次），然后将挤出来的奶喂婴儿。

4.婴儿抚触

抚触给早产儿带来的触觉上的刺激会在孩子大脑形成一种反射，这时孩子的眼



睛、手脚跟着活动起来，当这种脑细胞之间的联系和活动较多时，就促进了孩子智力的发育。还有一个好处是孩子可以减少哭闹，可以更好地睡眠。而腹部的按摩，可以使孩子的消化吸收功能增强。

在护理早产儿时，千万不要急躁，要精心，多观察孩子变化，但不要过分紧张，要科学调理，要有信心，孩子一定会健康成长的。实践证明，2岁前是弥补先天不足的宝贵时间，只要科学地喂养，在两周岁以前早产儿的体质赶上正常儿是完全可能的。这样的早产儿，体力、智力都不会比正常人差。

唇裂、腭裂婴儿的喂养

吃奶是婴儿的本能动作。正常婴儿吸奶时，上下唇会自然紧贴母亲的乳头，将乳汁源源不断地吸入口腔。可是有唇裂和腭裂的婴儿吸奶就比较困难了，需要母亲采取特殊的喂养方法。

患唇裂的婴儿在吸吮乳汁时因口腔漏气往往吸不出乳汁，母亲可将乳房紧贴孩子唇裂的裂口处，这样可以减少漏气，有助于婴儿吸吮乳汁。对唇裂严重，自己不能吸吮乳汁的婴儿，可将母乳吸出后用滴管喂哺。

如果连口腔内的上膛及咽部的悬雍也都裂开，叫做腭裂。患腭裂的婴儿吸吮母乳时，乳汁往往难以吸出，即使吸出也易出现呛咳，有时乳汁从鼻孔呛出或出现憋气，甚至发生吸入性肺炎或窒息。这时可用吸奶器将乳汁吸出，然后用小勺贴在婴儿的口角处慢慢喂入，喂奶时最好让婴儿直立，以免呛奶。对有腭裂的新生儿，可用注射器抽取乳汁，并通过一根橡皮管沿口角缓缓注入。对于月龄较大的婴儿，可将牛奶、奶糕调成半流质，用小勺一口一口地喂入。这样可以大大减少呛奶的机会。

患唇裂、腭裂的孩子长到一定的年龄应进行手术矫正。一般单侧唇裂3个月左



右，双侧唇裂6个月左右即可手术矫正；腭裂在2岁左右时做比较适宜。及时实施手术不仅可以解决喂养的困难，改善孩子的面容，而且还不至于影响其今后发音和学说话的能力。

给婴儿选择玩具的原则

玩具最主要的目的，是让幼儿感觉快乐，如果无法达到这项功能的话，不论大人认为多理想，都不能算是有价值的玩具。不过，每个婴儿都有自己的个性与嗜好，所以喜爱的玩具多少有差别。

玩具还具有透过游戏启发智能的作用，必须配合每一个婴儿的发育状态来作选择。

一般说来，婴儿的玩具以坚固、无危险性为最理想，即使婴儿用力敲打或用嘴咬也不会损坏，此外，弄脏时可以洗涤以保持清洁。当然，配合运动机能，不可过重，也是必须考虑的因素。

1个月婴儿的玩具

刚刚出生不久的婴儿的眼睛除了偶尔睁开一会儿，大部分时间是闭着的，不久以后，他的眼睛睁开的时间稍长久一点，他通常会被周围色彩鲜艳、对比鲜明的结构或形状所吸引。你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：





（1）用手捏可发声的橡胶玩具或较轻的小型舔弄玩具。

（2）颜色鲜艳、声音悦耳、造型精美的既能看又能听的吊挂玩具，如：彩色气球、吹气娃娃及小动物、彩条旗、小灯笼、颜色鲜艳的充气玩具、拨浪鼓、摇铃等。以红色、绿色为佳，注意此时婴儿的视距在3米以内，大人喜欢的柔和色彩并不适应这一阶段的孩子。玩具要悬挂在婴儿的床头及周围，每隔4天轮流更换位置，以避免孩子发生斜视。

拥抱新生儿的四个原则

拥抱是妈妈释放母爱的一个不可替代

的载体，也是新生儿感受美妙世界，沐浴母爱，获得心智成长的需要。此外，国外的一项研究结果显示，拥抱还能促进人体的免疫系统，降低血压、心率，缓解人的紧张情绪，无论是对妈妈还是新生儿，拥抱的积极作用都是显而易见的。

不过拥抱也是要讲究科学的，以下是拥抱的四个原则：

1.第一时间拥抱新生儿

新生儿诞生2小时之内，感受妈妈温柔的拥抱和爱抚，这是母子建立终身依恋关系的第一步。妈妈把新生儿抱在怀里，让他能听到妈妈心脏的跳动，闻到妈妈的体味，并伴以妈妈对新生儿亲切的呼唤，足以让新生儿感到安全和放松。



2.亲密支撑新生儿的头

新生儿的小脖子并不是生下来就能竖起来的，妈妈在抱新生儿时，一定要让他的头有所依靠。轻轻地把小脑袋放入肘窝里，小臂及手托住孩子的背和腰，用另一只手掌托起小屁股，呈横抱或斜抱的姿势，使他的腰部和颈部在一个平面上。

3.竖抱只能短时所为

新生儿越小，竖着抱的时间要越短。方法是一只手托住他的臀部和腰背，另一只手托住婴儿的头颈部或让他依附在妈妈的肩膀上，最初控制在两三分钟，否则新生儿会不堪重负的。

4.别摇晃柔弱的新生儿

新生儿头部的髓磷脂还不能胜任保护大脑的工作，抱着新生儿用力摇晃会造成头部毛细血管破裂，甚至死亡。所以最好不要摇晃新生儿，即使摇新生儿也应轻轻地。

不合适的哺乳方式

1.运动后喂奶

在运动后，人体内会产生乳酸，乳酸留在血液中使乳汁变味，新生儿不爱吃。因此，运动结束后，妈妈最好休息一会儿再喂奶。

2.躺着喂奶

新生儿的胃呈水平位置，躺喂易导致

新生儿吐奶。正确的喂法是妈妈取坐位或中坐位，将一只脚踩在小凳上，另一只手以拇指和食指轻轻夹着乳头喂哺，防止乳头堵住新生儿鼻孔或因奶汁太急而引起婴儿呛咳、吐奶。

3.喂奶时逗笑

新生儿吃奶时若因逗引而发笑，可使喉部的声门打开，吸入的奶汁可能误入气管，轻者呛奶，重者可诱发吸入性肺炎。

4.着浓妆喂奶

妈妈身体的气味对新生儿有着特殊的吸引力，并可激发出愉悦的“进餐”情绪，即使刚出娘胎，新生儿也能将头转向母亲气味方向寻找奶头。如果浓妆艳抹，陌生的化妆品气味掩盖了熟悉的母体气味，使宝宝难以适应，导致情绪低落，食量下降，从而影响新生儿健康发育。



5.喂奶期减肥

产后大多肥胖，不少女性为了苗条急着减肥而限吃脂肪。脂肪是乳汁重要的组成成分，一旦食物中的脂肪减少，母体就会动用储存脂肪来产奶，而储存脂肪多含有对新生儿健康不利的物质。因此为了新生儿的健康，哺育期的妈妈应将减肥行动中止。

别给婴儿剃“满月头”

我国民间有给满月婴儿剃头的习惯，认为剃光头有利以后头发长粗、长黑、长密，有的甚至把新生儿的眉毛也剃掉。这种认识是无科学根据的。

头发生长情况主要是受体内肾上腺皮脂激素等的调节，与新生儿剃不剃头发毫无关系。新生新生儿的头皮很薄很嫩，抵抗力差，给新生新生儿剃头只要一不小心就会容易割破新生儿的头皮，而且新生儿



的头皮上存有大量的金黄色葡萄球菌，头皮有破损时，细菌侵入体内，并经血液传送到全身，会引起严重的菌血症、败血症，严重时可危及新生儿的生命安全。

另外，婴儿毛发状况与遗传因素及母亲孕期的营养有较大的关系，多次剃毛发并不能改变毛发的稀疏、浓密及颜色深浅。有的婴儿随年龄的增长，头发自然越长越好。婴儿稍大一些后，适当多吃些对毛发有营养作用的食品，如芝麻、核桃等，也能逐步改善毛发的质量。

为婴儿拍照时不要使用闪光灯

婴儿满月后，父母大都要为孩子拍些照片留念。于是照相机的闪光灯便在新生儿眼前闪个不停。殊不知，强烈的闪光对婴儿的眼睛是十分不利的，即使是极为短暂的瞬间，也会影响孩子的视力。因为强烈的电子光束对婴儿的视觉细胞会产生冲击性损伤。这种损伤与闪光拍照时的距离有关，照相机距眼睛越近，损伤越大。为此专家们建议，对6个月以内的婴儿，要尽可能用自然光拍照，避免使用闪光灯。



不要过分摇动婴儿

有些父母在孩子哭闹或哄婴儿睡觉时，总爱抱着孩子不停地摇晃，或把孩子放在摇篮中，一边摇动，一边哼儿歌。据科学家们研究，轻轻地摇晃婴儿，可以使他们的内耳前庭受到刺激，产生平衡感觉，有利于其动作发育。但剧烈地摇晃婴儿，对孩子却是十分危险的。

人的脑组织像豆腐一样脆弱，其各部分之间是靠一些非常纤细的神经束和血管联系起来的，当剧烈震荡时，脑组织撞击颅骨内壁，很容易引起大脑损伤。当成人用手反复摇晃婴儿时，由于婴儿头部相对较大，难以控制，在摇晃中就会急速晃动，使大脑不断撞击颅骨内壁，引起大脑皮层膨胀，使脑组织受震荡并缺血，从而出现烦躁不安，食欲减退，恶心呕吐等症状，严重的还会产生发作性癫痫。

为此，哄孩子时一定不要过分用力地摇晃，以免造成不良后果。

注意观察婴儿的囟门

孩子在一岁半之内，头盖骨还没有发育好，头部各块颅骨之间留有缝隙。位于头部中间靠前一点的地方，有一块菱形间隙，一般斜径有2.5厘米左右，医学学名叫前囟。用手摸上去有跳动感觉，这是头皮下的血管中血液在流动，不是病态。

有经验的人知道，孩子在生某些病时，囟门会发生变化，如吐泻严重、脱水的孩子会出现囟门凹陷的现象；患脑膜炎

时，脑压增高，囟门可凸起。

囟门一般在1岁半左右闭合，囟门闭合过早，可能是脑发育不良、小头畸形；若囟门闭合过晚，则可能是佝偻病或甲状腺功能低下（呆小病）。

婴儿期是人一生中头围及大脑发育最快的时期，此间由于婴儿囟门及颅骨缝尚未完全闭合且头骨较软，所以头颅的大小、形状有很大的可塑性。

囟门的护理对头围的发展有着积极的意义。做好囟门护理有助于婴儿头型的发育，为孩子一生的外观形象塑造一种起始的美。同时对孩子大脑的快速发育非常有利，是早期智力开发最为关键的一步。



婴儿的鼻疖不要挤压

儿童鼻疖为鼻尖或鼻前庭部毛囊或皮脂腺被葡萄球菌感染所致。如处理不当可发生海绵窦栓塞及其他颅内感染。因面部静脉内无静脉瓣膜，血液可上下流通，这与四肢静脉只能向一个方向流动有所不同。故此，如挤压鼻疖，细菌感染可经面部静脉，经过内眦静脉、眶上静脉而到达颅内海绵窦内引起颅内感染，故小儿鼻疖切勿挤压。



玩具悬挂与斜视

婴儿出生后，身体的脏腑器官功能尚未发育成熟，有待进一步完善。眼睛也和其他器官一样，处于生长发育之中。如果在这个时候悬挂玩具不当就会出现一些问题。

比如家长在床的中间系一根绳，把玩具都挂在这根绳子上，结果孩子总是盯着中间看，时间长了，双眼内侧的肌肉持续收缩就会出现内斜视，也就是我们俗称的“对眼”。若把玩具只挂在床栏一侧，婴儿会总向这个方向看，也会出现斜视。

因此，悬挂玩具应挂在床栏的四周，逗孩子时也不要总在一侧。另外，也不要

总让孩子看眼前很近的物体，应经常把婴儿抱到户外或隔窗远眺，使婴儿视力得到良好的发育。

防止婴儿睡扁头

婴儿出生以后头部的骨骼尚未完全发育成熟，婴儿骨骼中所含的磷较少，质地较软，一旦受到外力的作用很容易发生变形。

5～6个月以下的婴儿还不会翻身，如果一直朝天睡，头的后部长期压在枕头上，头颅的后面就会变得平坦，便形成了“扁头”；也有的婴儿总是向一侧卧，日久出现“斜扁头”，两者都影响婴儿的头形。

别用电风扇直吹婴儿

在酷暑盛夏季节，是否可以给孩子吹电风扇呢？年龄越小的孩子，体温调节中枢越不完善，所以婴儿既怕热也怕冷，电风扇不断地吹会使孩子感冒、腹泻、消化不良。因而即使天气很热，电风扇也不要直接对着孩子吹，更不要离孩子很近，吹的时间也不能过长；还要避免风扇固定在一个方向，最好是让风扇摇头旋转，风量开到最小，形成柔和的自然风。

为婴儿清洁口腔的方法

有些母亲特别注意新生儿的清洁卫生，就像成人每天刷牙那样，天天给新生儿清洗口腔，其实没有必要。不能用纱布、手帕、棉签等来擦洗口腔黏膜，因为这种做法很容易将口腔黏膜擦破而引起细菌感染。其实新生儿的口腔一般不需要特别清洗，因为新生儿口腔内尚无牙齿，而且口水的流动性大，可以起到清洁口腔的作用。要给新生儿清洁口腔的话，只要在给新生儿喂完奶后，再喂点温开水，将口腔内残存的奶液冲洗掉就可以了。个别的确实需要清洗时，可用干净的棉签，蘸上水轻轻涂抹口腔黏膜，注意千万不能将黏膜擦破。



四、早期培育

1个月婴儿的智能发育水平

大动作：新生儿颈肌无力，仰卧时颈后部能与床面接触；当躯干接近坐位时，则新生儿头能竖直3～5秒，然后下垂；俯卧时能稍抬身躯。1个月大的婴儿腰肌乏力，扶坐时自颈至腰弯成半圆形。

精细动作：会反射性地抓住放入手中的玩具等东西。

语言：听到声音会转头

感官：新生儿有短暂的原始注视，能在约20厘米处调节视力和协调两眼。1个月时出现头眼协调，眼能随水平面上移动的物体在90°内转动。喜爱甜味和柔软的衣料，高声调及柔和的音乐对新生儿有镇静作用。

人际关系：能凝视他人面孔，爱听女声，用注视的眼光吸引母亲的爱抚。

语言能力训练

在宝宝啼哭之后，如果父母发出与宝宝哭声相同的声音，

这时宝宝会试着再发声，几次回声对答，宝宝便会喜欢上这种游戏似的叫声，渐渐地学会了叫而不是哭。这时父母可以把口张大一点，用“啊”来代替哭声诱导宝宝对答，渐渐地宝宝发出第一个元音。如果宝宝无意中出现另一个元音，无论是“啊”或“噢”都应以肯定、赞扬的语气用回声给以巩固强化。



动作能力训练

方法：将孩子置于仰卧位，家长握住宝宝的手腕，轻轻地缓慢拉起，孩子的头一般是前倾或下垂，特别是快满月时，每天可练习2～3次，有时宝宝的头可竖起片刻。以此锻炼他的颈部和背部肌力。

目的：训练颈肌、背肌力量。

社交能力训练

1.眼跟踪红球

方法：在孩子仰卧位时，可用一个红绒球放在他的眼睛正前方，左右缓慢移动，使其眼睛能跟着红绒球看，在追视的基础上，孩子有时会四肢舞动，向家长发出微笑。

目的：通过训练视觉，启发探索和交往的能力。



2.熟悉环境

方法：出生后半个月起，每天可抱起片刻，沿着房间环视室内四周景象，一边看还可一边讲述室内的东西，使宝宝了解周围环境。

目的：通过视听，了解周围环境。

视觉能力训练

孩子睡醒以后，用一个鲜红色的玩具，如一个红色的绒布娃娃、十几厘米大的球等，逗引他，看他有无视觉反应。孩子看到玩具后，盯住它看。妈妈把玩具慢慢地移动，让孩子的视线追随玩具移动，玩2～5分钟。

婴儿刚出生时，两只眼睛还不能完全集中在一个物体上，“视觉集中”是认识世界的开端，这些训练有助于这一能力的发展。注意每次给孩子追视玩具的时间不能过长，一般1～2分钟左右，否则会引起孩子视觉疲劳。宝宝眼睛和追视的玩具的距离应保持在15～20厘米。

听觉能力训练

喂奶是母亲与婴儿沟通的最好时机。妈妈要一边喂奶一边与孩子说话，孩子饿了，吃奶时非常高兴，再听见妈妈的话音，自然是很喜欢的了，也有助于培养母子感情。

将铃放在孩子一侧摇，节奏时快时慢，声音时大时小，不让孩子看到铃，注





意其对铃声有无反应，是否用眼睛寻找声源。可检查孩子的听力是否正常。

触觉能力训练

在语言出现之前，触觉是宝宝早期与世界接触、交流的一种重要途径。所以触觉能力的发展是宝宝认识世界的一个重要方式。

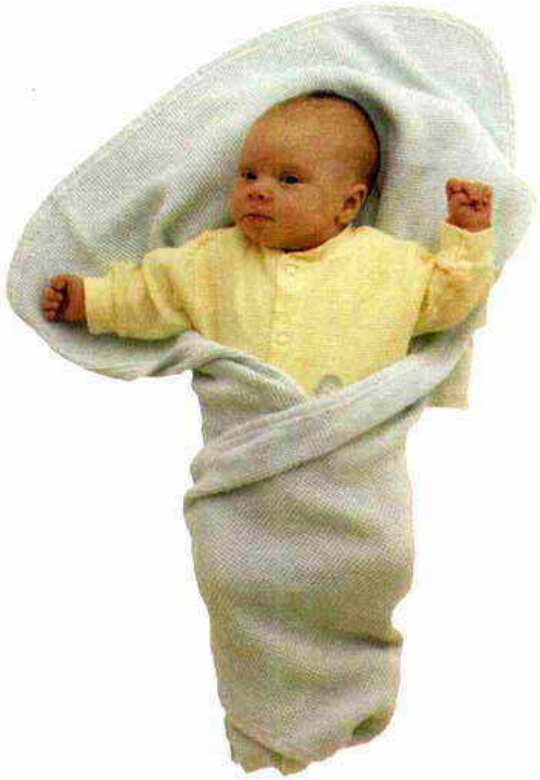
方法：在宝宝觉醒或和宝宝说悄悄话时，配以轻轻地皮肤抚摸。抚摸部位可以是头发、四肢、腿、腹部、背部、足背、手背、手指等。每天至少5～6次，每次3～5分钟，即每天15分钟以上。

目的：发展触觉，促进生长，传递亲情。

注意：每天洗澡后一定要抚摩。抚摩宝宝前要洗手，剪好指甲，摘下手表等金属物。可隔一层衣服或用柔软的毛巾轻轻抚摩，以防擦伤皮肤。

生活自理能力训练

出生半个月起，开始培养定时定点大小便的习惯。在便盆上方用“呜”声表示大便或用“嘘”声表示小便。通过视——便盆，听——声音加上姿势形成排泄的条件反射，在满月前后婴儿就懂得把大小便了。婴儿把便既培养了与大人的合作，又能训练膀胱容量扩大，锻炼膀胱括约肌应有的功能，还密切了母婴关系，是一种良好习惯和能力的训练。把大小便时应注意：大人挺胸坐正，不可压迫婴儿胸背而妨碍呼吸，当婴儿打挺表示不愿意让把便时，应马上放下，停止训练，以免使婴儿疲劳。不过，只要你有耐心，孩子很快会建立起条件反射的，而且很早就不尿床了。



五、疾病预防

婴儿一定要接种疫苗的原因

每一个人，从呱呱坠地那一刻开始，每一分每一秒都在与微生物接触。然而，我们虽然生活在充满微生物的环境中，却并不那么容易被微生物入侵而生病，因为，我们都有着防止疾病和抵抗疾病的免疫能力。

许多种传染性疾病，只喜欢侵犯婴幼儿和儿童，也就是因为他们缺乏一些后天获得的免疫能力。因此，在婴幼儿时期，我们给予他们各种预防注射，也就是让婴幼儿在成长过程中获得足够对付这些疾病的能力。

目前我们予婴幼儿的预防注射疫苗，包括了下列几种：

(1) 卡介苗（结核病疫苗）。

(2) 白喉、百日咳、破伤风。

(3) 小儿麻痹症。

(4) B型肝炎。

(5) 麻疹、德国麻疹、腮腺炎。

别用茶水给婴儿喂药

因为茶水中有鞣质，很多药都可以和鞣质发生作用而产生沉淀，从而使药物不能吸收，发挥不了药物本来的作用。鞣质遇到重金属如铁、铅、银、铜、锌，或者生物碱如士的宁、奎宁等，都会产生不溶解的沉淀。大家平时使用的药物中，有很多都含有生物碱，如麻黄碱、利血平等，或含有重金属，如硫酸亚铁、富血铁、硫酸锌，它们均可以和茶水发生沉淀，因此不能用茶水喂药。



预防克汀病的方法

克汀病是由于婴儿体内缺少甲状腺素而引起的一种疾病。甲状腺素是人体生长发育中必不可少的内分泌激素。婴儿缺乏这种激素，就会影响婴儿及细胞和骨骼的发育。若在出生后到1岁以内不能早期发现与治疗，则会造成孩子终生智能低下和矮小。

克汀病主要病因有两种：一是某些地区缺乏微量元素碘，缺碘的妇女怀孕后，供给胎儿的碘就不足，导致胎儿期缺乏甲状腺素；二是孩子先天甲状腺功能发育不良。

怎样早期发现克汀病呢？母亲应注意，在新生儿期，如果孩子黄疸持续不退，吃奶不好，反应迟钝，爱睡觉，很少哭闹，经常便秘，哭声嘶哑，便应请医生检查。如果延误诊断，到2～3个月时会发现更多的症状，例如舌大且常常伸出口外，鼻梁塌平，脖子短，头发干黄且稀疏，皮肤干燥粗糙，肚子相对较大，便不可再耽误，一定要尽早请医生诊治。

治疗克汀病，必须尽快，早一天给孩子用甲状腺素治疗，孩子的智力发育就要好一些。

预防影响婴儿听力的高危因素

影响听力的高危因素是指婴儿在出生前后及出生过程中使听力受到影响的危险因素。常见的有：

(1) 耳聋家族史。

(2) 父母近亲结婚。

(3) 怀孕期尤其是早孕期感染风疹病毒、流病毒等。

(4) 胎儿宫内窘迫，出生后窒息。

(5) 出生时体重低于1500克。

(6) 新生儿期患重度黄疸。

(7) 使用耳毒性药物，如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等。

(8) 头颅外伤，如坠床、头部撞击等。

除了以上因素外，如果婴儿睡眠时过于安静，不怕吵闹，对叫名字无反应，听力语言发育落后于同月龄婴儿，家长应带婴儿去医院进一步检查、监测。



第2个月

一、身心发育

2个月婴儿的身体发育特点

出生1个月的孩子，在生活上已经多少有些规律。虽然有的孩子依然日夜颠倒，但毕竟白天醒得多，晚上可以睡到5、6个小时甚至便长的长时间了。

快满2个月时，孩子的眼睛开始看得见东西，见了人也会笑，变得更加可爱。手脚灵活有力，躺在床上动来动去，不知不觉就会拱另一边去。

满月后，母子二人都应去医院作一次健康检查，看有无疾病和异常。如果检查结果证实孩子身体正常，那就要在这一段时间里努力使孩子的生活更丰富一些。要经常抱孩子到室外走一走，晒晒太阳；更重要的是要使孩子生活得有规律，为以后的健康打好基础。



视觉发育状况

随着天数和月龄的增长，孩子慢慢地能转向光亮，看得见活动着的物体和大人的笑脸等。将手掌慢慢逼近他眼前，他就会眨眼。这是孩子能看到一些物体的证明，这种眨眼叫做“眨眼反射”。普通婴儿1个半月到2个月之间都会有这种眨眼反射。

婴儿对颜色的分辨能力，大约在满月后就开始发达起来了，尤其是对白色和红色。

听觉发育状况

孩子经过1个多月的哺育，对妈妈说话的声音很熟悉了，如果听到陌生的声音他会吃惊，如果声音很大他会感到害怕而哭起来。因此，要给孩子听一些轻柔的音乐和歌曲，对孩子说话、唱歌的声音都要

悦耳。婴儿玩具的声响不要超过70分贝，生活环境的噪声不要超过100分贝。孩子很喜欢周围的人和他说话，没人理他的时候会感到寂寞而哭闹。

婴儿此时的听力有了很大发展，对大人跟他说话能做出反应，对突然的响声能表现出惊恐。到8周时，有的婴儿已能辨别声音的方向，能安静地听音乐，对噪声表现不满。

心理发育状况

满1个月后，婴儿的表情丰富，对他发声打招呼，或是摸摸他的脸颊，他都会即刻有回应。

这个时期的婴儿，被抱起来看到母亲的乳房时，嘴巴会自动张开，也会分辨奶瓶的形状，可以说是进入学习阶段了，这称为条件反射现象，懂得被母亲抱起喝奶舒适，特别喜爱喝奶，大人经常充满爱心地哺育，将有助于婴儿的心理发育。

注意婴儿期的情绪和依恋的发展

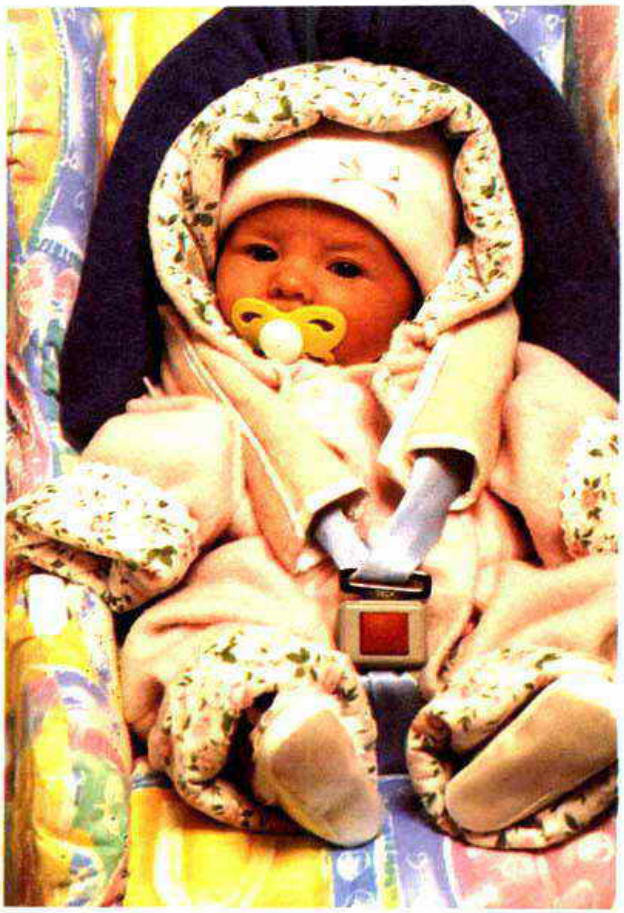
宝宝刚出生的头一个月里，由于刚开始适应新的环境，消极的情绪比较多；2个月以后，积极的情绪逐渐增加，当吃饱而又温暖的时候，可以看到比较活泼的、





微笑的表情。特别对妈妈或亲近的人，常有一种特有的表情。5、6个月后，宝宝对颜色鲜艳或发声的玩具特别感兴趣。因此，为了培养宝宝良好的情绪状态，经常跟宝宝交往，并且给他以适当的玩具，是非常必要的。如果宝宝没有活动的自由，没有适当的玩具，也不跟成人交往，即使充分满足了他的生理需要（如吃、睡等），也不会有良好的情绪，会出现表情呆滞或爱哭等情况，这对宝宝身心发展是很不利的。

在出生1～2个月这段时间里，宝宝对所有的人都做出反应，不能将他们进行区分，对特殊的人（如亲人）没有特别的反应。刚出生时，他们用哭声唤起别人的注意，似乎他们懂得，成人绝不会对他们的



哭置之不理，肯定会同他们进行接触。

随后，他们用微笑、注视和咿呀语同成人进行交流。这时的婴儿对于前去安慰他的成人没什么选择性，所以此阶段又叫无区别的依恋阶段。

二、饮食营养

2个月婴儿饮食喂养的特点

对2个月的孩子仍应继续坚持纯母乳喂养。无条件哺乳的，应每隔4小时喂奶1次，每天共喂6次，牛奶喂养的孩子奶量每次约100毫升左右，即使吃得再多的孩子，全天总奶量也不能超过1000毫升。如果孩子仍吃不饱，可以加健儿粉或糕干粉，每100毫升奶中加3～5克即可，放在奶中一起拌匀。

2个月婴儿的辅食仍是果汁、菜水，每次1～2匙，每天1～2次。

浓鱼肝油每天3次，每次2滴；钙片每天2～3次，每次2片。

鲜鱼肉代替乳类喂哺

鱼是人类的重要食品之一，含有丰富的蛋白质，以单位重量计算，鱼肉的蛋白质含量超过牛奶与鸡蛋。在蛋白质氨基酸组成方面，鱼肉蛋白比猪肉、牛肉等更接近于儿童的营养需要。鱼类肝脏还含有维生素A、维生素D和一定量的维生素B_{12}，鱼肉中含钙量一般也较畜类高。对小儿生长发育来说，鱼肉完全能满足所需的多种营养素。

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

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





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

牛奶喂养腹泻时的处理办法

以牛奶为主食的婴儿患腹泻时，要根据腹泻、呕吐、食欲和消化情况来确定饮食治疗方案。如病情较重，每日腹泻超过10次，并伴有呕吐现象，应暂时停喂牛奶，即禁食6～8小时，最长不超过12小时。禁食时可用胡萝卜汤或米汤来代替喂养，间隔时间和每次用量均与牛奶相同。这些食物易于消化，能减轻肠道负担。腹泻如果有好转，逐渐改用米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶，最后恢复原来的饮食。如婴儿腹泻情况并不严重，每天腹泻5～6次或7～8次，比正常多2～3次，且无呕吐时，可暂用1～2日米汤，以后用冲淡的牛奶，或以2份牛奶1份水的浓度喂养。如婴儿偶然出现腹泻，而且病情也轻，则只需用冲淡的牛奶喂1～2天即可，以后恢复正常牛奶饮食。冲淡牛奶时最好用米汤，因为米汤减少了胃酸对肠道的刺激，有利于腹泻的治疗。



湿疹婴儿的护理

湿疹是儿童常见的一种皮肤病，它可以发生在身体的任何部位。我们经常见到一些白白胖胖的婴儿的脸蛋上长有成片的小疙瘩，有的还流水、结痂，这就是医学上所说的婴儿湿疹，中医称之为“奶癣”。

湿疹的发病原因比较复杂。目前认为可能是皮肤对外界的一种过敏反应。可以引起皮肤过敏的因素很多，如：湿、热、冷、日光、微生物、毛织品、药物、肥皂、空气尘埃等。食品是比较常见的致病原因。



一旦孩子患了湿疹，除了要按医生指导的方法进行治疗外，还应该做到以下几点：

（1）给孩子洗脸洗澡时不要用肥皂，如身体、四肢湿疹较重时，暂时不要盆浴，洗后要立即涂药。

（2）给孩子换上清洁柔软舒适的衣服，枕头要常换洗，衣服被褥均要用浅色的纯棉布制作，不要用化纤制品。

（3）不要使孩子着冷受热，要躲避冷风，夏季不要暴晒。

（4）乳母应忌食辛辣刺激性食物，如辣椒、葱、蒜、酒等。



（5）喂孩子的牛奶应多煮些时间，用以破坏牛奶中的致敏物质。孩子患湿疹严重时要及时请皮肤科医生治疗，家长不要随便给孩子涂药，以免加重过敏。一般湿疹经治疗后容易好转，但也容易复发，不过不用着急，一般停牛奶后（大约6个月）会逐渐痊愈。

三、日常护理

2个月婴儿的优育要点

（1）继续丰富感觉学习内容（抚摩、对话、看人、看物等）。

（2）练习俯卧抬头，每天至少2次。开始练习逗引发音；能注视色彩鲜艳的玩具和自己的小手。

（3）开始把大小便；训练规律的生活习惯；合理营养，坚持母乳喂养，预防肥胖症。

（4）注意户外活动，坚持日光浴（弱阳光）、空气浴、水浴及做婴儿体操。

2个月婴儿的玩具

2个月的婴儿俯卧时，头抬起来大约能支持30秒钟时间，眼睛已经能清楚地看东西，能追随活动的东西。对眼前的玩具或人脸也能目不转睛地注视，表情渐渐丰富起来。这时父母可与他们做各种游戏以开发他们身体的行动能力和智力。你可为孩子挑选以下几种类型的玩具：



（1）这时的婴儿需要温暖的母爱和安全感，可以选一些手感温柔、造型朴实、体积较大的毛绒玩具，放在婴儿手边或床上。

（2）当婴儿对周围环境表现出兴趣时，可选一些颜色鲜艳、图案丰富、容易抓握、能发出不同响声的玩具，如：拨浪鼓、哗铃棒、小闹钟、八音盒、可捏响的塑料玩具、颜色鲜艳的小袜子和小丝巾等。



（3）可将拨浪鼓、摇棒、哗铃棒、各种环状玩具、拉串、软硬塑料和橡胶一类练手的动作的玩具放在宝宝的摇篮边，让宝宝可随时看到，抓到。

婴儿枕头的选择

宝宝的枕头过高过低，都会影响呼吸通顺和颈部的血液循环，影响睡眠的质量和白天的精神状态。为宝宝选枕头应根据宝宝的年龄和生理特点来确定。

一个月内的宝宝，脊柱基本是直的，头相对较大，几乎与肩同宽，平卧时，后脑勺和背部处于同一平面，因此没有必要使用枕头。宝宝溢乳，也不应用加高枕头的方式来解决，应让他向右侧卧，把上半身垫高些。宝宝到3个月会抬头时，脊柱颈段出现突向前面的颈曲；6个月会坐后，脊柱胸段出现突出后面的胸曲；1岁时会走后，脊柱腰段出现突出向前面的腰曲。所以从3个月后，脊柱就不再是直的了，同时随着身体的发育，肩部也逐渐增宽。这时为使睡眠时体位合适，就应该用枕头了。不过婴儿期枕头的高度在3～4厘米左右为好，长度与婴儿的肩同宽最为适宜。

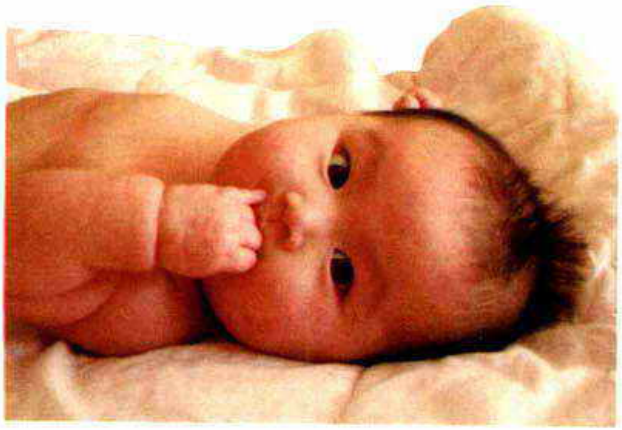
枕头内的填充物也是有讲究的。中国传统上有让孩子睡米枕头的习惯，北方人喜欢放入高粱米或绿豆，南方人则放入普通的大米。实际上，太硬的枕头不适宜新生儿，长时间睡在上面，孩子头部出汗后来回摩擦，有的会摩出圈环状秃发，或使枕骨过于扁平。而长期侧睡，又会导致头



骨生长不对称，这些都不利于脑组织的健康发育。最好选择较软的蒲草、芦花、荞麦皮、谷皮、木棉等材料做枕芯，其中木棉最佳。

婴儿为何打鼾

宝宝入睡后，时而会发出微弱的阵阵的呼噜声，这种偶尔打呼噜现象不是病态。但如果宝宝每天睡觉都打呼噜，呼噜声较大，应引起爸爸妈妈的重视，及时去医院检查，看宝宝是否有增殖体肥大。增殖体是位于鼻咽部的淋巴组织，当增殖体肥大时，在睡觉时便会打呼噜，除了打呼噜外，还表现为张口呼吸。由于空气不能通过鼻腔，达不到加温、湿润以及过滤的作用，这些宝宝容易患上呼吸道感染。因此，当宝宝睡觉打呼噜时，应及早去医院诊治。



婴儿夜啼的原因

夜啼可分为生理性和病理性两大类。

生理性夜啼的原因之一可能就是睡眠的黑白颠倒。如果孩子白天玩的时间长，夜里睡的时间就多，不会出现夜间哭闹现象。相反，如果白天睡得过多，夜里就很有精神，不愿意再睡，无人理睬就会哭闹不停，出现日夜颠倒。其他原因如小孩饥饿、口渴、冷、热、尿布湿了、衣着不适和周围环境嘈杂也会引起孩子夜啼。生理性夜啼其特点是哭声响亮，哭闹间歇时精神状态和面色均正常，食欲良好，吸吮有力，发育正常，无发烧等，只要家长满足了婴儿的需求，或解除了不良刺激后，哭闹即止，孩子便会安然入睡。

病理性夜啼多是由于孩子患有某些疾病，引起不舒适或痛苦。其哭闹特点为突然啼哭，哭声剧烈、尖锐或嘶哑，呈惊恐状，四肢屈曲，两手握拳，哭闹不休，即使抱起或喂奶仍无济于事。有的孩子伴有精神萎靡、烦躁不安、面色苍白、吸吮无力或不吃等现象。常见的引起小儿夜啼的疾病有：中耳炎或外耳道炎，小儿因耳痛、发烧而哭闹不止；寄生虫病，如蛲虫病使肛门瘙痒，难以安睡；皮肤湿疹，因身体不适而啼哭；佝偻病，因缺钙而出现哭闹、多汗、易惊等症；腹痛，如肠套叠，出现哭闹不安、面色苍白、呕吐等；

机体的某些过敏反应，如荨麻疹，引起皮肤瘙痒而夜啼。

总之，引起小儿夜啼的原因很多。当家长遇到这种情况时，千万不要慌乱，而应仔细观察，找出原因，并进行相应的处理，必要时应及时送医院治疗。



小儿夜啼与乳母的饮食有很大的关系。

乳母宜食清淡，既保持一定的营养，又应忌食助火生热化燥伤阴之品，这样就会减少母乳中致婴儿夜啼之物，从而避免婴儿夜啼。

夜间喂奶需要注意的事项

新妈妈一天都很辛苦，到了夜间，特别是后半夜，当宝宝要吃奶时，妈妈睡得正香，朦朦胧胧中给孩子喂奶，很容易发生危险，尤其是躺着给孩子喂奶，就更容易发生意外。

夜间喂奶和白天喂奶有一定不同，不同点如下：

（1）光线暗，视物不清，不易发现孩子皮肤颜色，不易发现孩子是否溢奶。

（2）妈妈困倦，容易忽视乳房是否堵住孩子的鼻孔，使孩子发生呼吸道堵塞。

（3）可能会躺着给孩子喂奶，妈妈处于朦胧状态，孩子含着乳头睡着了，这时有可能发生乳头堵住孩子的鼻孔而造成窒息，也有可能因溢乳而发生窒息。

（4）妈妈怕半夜影响其他人的睡眠，孩子一哭就立即用乳头哄，结果半夜孩子吃奶的次数越来越多，养成不好的夜间吃奶习惯。

从以上几点来看，妈妈应该像白天一样坐起来喂奶，喂奶时光线不要太暗，要能够清晰地看到孩子的皮肤颜色。喂奶后仍要竖立抱起并轻轻拍背，待打嗝后再放下。观察一会儿，如安稳入睡，则关掉亮灯，但是，一定要保留暗一些的光线，以便当孩子出现溢乳时及时发现。这一点是很重要的。

注意奶瓶对婴儿口腔发育的影响

有的父母可能会认为婴儿吃饱、吃好就够了，会忽略喂养姿势对孩子的影响，这个问题的确值得一提。奶瓶对口腔发育的影响，可能不像一般的婴儿没吃饱就会哭闹那么立竿见影，也许到孩子6～7岁时问题才会出现。对单纯母乳喂养的孩子来说，这个问题并不显得那么重要，但对

混合喂养或人工喂养的孩子来说，则相对重要些。喂奶时先将婴儿抱起，让婴儿斜卧在成人怀里呈45°角，最主要的是奶瓶位置，奶瓶与婴儿面部呈90°角，千万不要将奶瓶压着婴儿下颌骨，或使孩子为够奶瓶而使下颌骨拼命往前伸。这样才会避免孩子将来成为“地包天”或“上颌骨前突”，给孩子心理造成不良影响。



婴儿需要适度地抱和逗

抱是母子感情信息的传递，是婴儿轻微得体的活动。当婴儿在哭闹不止的时候，恰恰是最需要抱，从而得到精神安慰的时候。有的人怕惯坏了孩子而不愿意抱，这对婴儿的身心健康和生长发育是非常不利的。为了培养婴儿的感情思维，特别是在哭闹的特殊语言的要求下，不要挫伤孩子的心灵，要多抱一抱婴儿。

逗逗孩子可以活跃气氛，丰富感情，是婴儿一种最好的娱乐形式。逗可使小儿高兴得手舞足蹈，全身的活动量进一步增加。常被逗戏的婴儿，不仅比长期躺在床上很少有人逗的婴儿表现得活泼可爱，而且对周围事物的反应也显得更加灵活敏锐，不难想象，这对婴儿今后的智商有着直接的影响。



四、早期培育

2个月婴儿的智能发育水平

（1）大运动：拉腕坐起时头可竖直片刻；俯卧时头开始可以抬离床面。

（2）精细动作：拨浪鼓能在手中留握片刻。

（3）适应能力：能立刻注意大玩具。

（4）语言：能发a、o、e等母音。

（5）社交行为：逗引孩子时有反应。

出生至2个月是视、听、味、

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



语言能力训练

宝宝学会说话前，要经过一个语言的贮存准备期。1个月的宝宝就能感觉到噪声和其他声音不同，2～3个月的宝宝开始懂得别人对他说话的感情、情绪。当你友善地与他说话时，他会微笑，若你大声或愤怒地说话，他会感到害怕。科学研究表明，语言的发展除了身体、智力因素外，还受到情绪、语言环境、社会文化等因素的影响。不要让宝宝感到不安，要给予爱的鼓励和支持，给宝宝丰富的语言环境，如周围的人、电视、画册等。尤其是2～3个月的宝宝开始进入语言自发的发声阶段，大人要用亲切友善的语气和宝宝多说话，并可伴以多种表情。尽管宝宝有时听不懂，但这些对宝宝有潜意识的影响，父母应一直坚持与宝宝“对话”，积极应答他发出的各种声音，有条件的话，父母可用普通话和外语交替着与宝宝说话。一般说来，女孩子的语言能力比男孩发展得早些。

视听能力训练

妈妈拿一个彩色的、较大些的花铃棒，一边摇一边慢慢移动，从孩子左边到孩子右边，再从右边到左边，开始时孩子的眼睛跟着玩具转，而后是头随着玩具从左到右，从右到左。

注意视听训练的声响不能太强，太刺耳，要柔和，否则形成噪声，不利于听觉综合的健康发展。



触觉能力训练

1.工具

布娃娃、花铃棒、小积木、小瓶盖、塑料小球、红环、小海绵、绒布条等。

2.玩法

（1）分别把不同质地的玩具放在宝宝的手中保留一会儿。如果宝宝还不会抓握，可轻轻地从指根到指尖抚摸他的手背，这时他的握持反射就会中断，紧握的小手就会自然张开。此时可把玩具塞到他的两只手里，并握住孩子抓握玩具的手，帮助他抓握。

（2）把食指放在宝宝的手心让他抓握，并轻轻摇动他的手向他"问好"，引起他的愉快情绪。待宝宝会抓后，父母再把手指从宝宝的手心移到手掌边缘，看他能否抓握。

3.目的

发展触觉和手的技能。

动作能力训练

抬头训练

1.目的

抬头是宝宝出生后需要学习的第一个大动作。学会抬头，可以使宝宝扩大视野，促进智力发展，同时锻炼颈部的支持能力和前胸的平衡功能。

2.方法

（1）竖直抬头：喂奶后，宝宝的头部靠在母亲肩上，妈妈轻拍几下，让其打个嗝以防吐奶。然后不要扶住宝宝头部，让头自然竖直片刻，每天5次。

（2）伏腹抬头：将宝宝面对面抱在妈妈或爸爸的胸腹前，然后妈妈或爸爸慢



慢地斜躺或平躺在床上，此时宝宝便自然而然地俯卧在妈妈或爸爸的胸腹部。扶宝宝头部至正中，两手放在头两侧，逗引宝宝短时间抬头，反复几次，每次3分钟。



（3）伏床抬头：让宝宝俯卧在床上，两手放在头两侧，扶宝宝头转向中线，呼唤宝宝的乳名或用拨浪鼓等玩具逗引宝宝抬头片刻，反复几次，每次3分钟。

3.注意

（1）让宝宝做抬头练习时，要边练边说："抬抬头"。

（2）练习时，要用手轻轻抚摸宝宝的背部，使他放松背部肌肉，感到舒适、愉快。

（3）每次做完后，要让宝宝仰卧在床上休息片刻。



手指机能的训练

活动游戏：手指的伸屈活动

1.目的

婴儿手的发展最初是握拳，接着是随意抓摸，然后才是看手、用嘴吸吮。通过婴儿手指的伸屈，锻炼手的灵活性，也促进大脑的发育。

2.做法

大人把食指放在婴儿手心里，孩子一会儿抓握，一会儿松开。大人逐渐把手指后挪到婴儿手掌边缘，让他追抓。

左右手均做，经常练习，可延续做到五六月龄。

3.提示

手是认识事物特征的器官，手的活动可帮助了解婴儿心理活动。而手的灵巧程度往往决定着脑的发育程度。

要掌握孩子的情绪，做起来次数要适度，使之能配合。



情感和社交能力训练

1.认妈妈

（1）方法：父母要多与宝宝玩耍，交流。宝宝逐渐学会认人，对生人、熟人，对爸爸妈妈做出不同的反应，尤其

是见到妈妈时表现出对母亲的偏爱。观察宝宝见到母亲时是否有特殊表现，如发出声音，或高兴得手舞足蹈。

（2）目的：培养亲情。

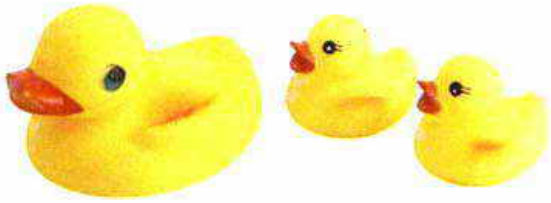
（3）注意：不要长时间远离宝宝，避免宝宝焦虑烦躁；不要突然改变宝宝熟悉的生活环境。

2.帮助宝宝认识世界

（1）方法：让宝宝多看、多听、多摸、多玩，帮助宝宝认识世界。当宝宝醒来后要多和宝宝交谈，逗宝宝玩，让宝宝看一些东西，弄出声音给宝宝听，让宝宝亲手摸摸，并放到嘴里以探究竟……

（2）目的：给宝宝适当的刺激，促进脑发育。

尽量让宝宝多触摸各种不同质地的东西，如硬的小铃铛、手镯、小块积木、塑料小球、软绒毛动物、橡皮娃娃、吹气玩具、干净的树叶、小草、小花。宝宝的衣



服、床单以及墙壁四周、天花板上应当有色彩鲜艳的图案。还可以给宝宝一些五颜六色的各种各样的图画卡片观看，以丰富宝宝的视觉经验，帮助宝宝来学习认识世界、逐渐发展智力。

婴幼儿被动体操

婴儿被动体操适合于2～6个月的孩子，具体内容如下：

1.肘关节屈伸运动

抓住孩子的手，使其手臂做上下慢慢伸直、弯曲运动，开始先单手做，习惯了就左1次，右1次，然后双臂同时3次。如此重复几次。

2.下肢屈伸运动

使整个腿伸直、弯曲的体操，那些腿动得厉害的孩子多练练很快就会踢脚。

3.仰卧起身运动

双手分别抓住孩子两肘轻轻提起上身，习惯后可进而



将孩子拉成坐势，如孩子想要站起来，可轻轻拉着站站。

4.侧卧运动

开始时有的婴儿可能不愿意侧卧，可在做仰卧运动的过程中让他侧卧，然后再翻回去，左右两边轮流做。

5.俯卧运动

做完仰卧、侧卧运动后让孩子俯卧一下，有的胖婴会不愿意，但多做会使肌肉发达，进而能自由翻身。

总之，经常做体操和锻炼活动的孩子，吃得好，睡得香，精神饱满，情绪愉快，有利于儿童体力和智力得到早期发展。

五、疾病预防

注意预防小儿麻痹症

婴儿满2个月的时候，应该服用第1丸小儿麻痹糖丸，这种糖丸是用来预防小儿麻痹症的，若不服用这种糖丸，孩子患小儿麻痹症的危险很大。

小儿麻痹这种病，在医学上称为“脊髓灰质炎”，是脊髓灰质炎病毒引起的。这种病毒经口进入胃肠，可侵犯脊髓前角，引起肢体瘫痪，致终生残疾。

脊髓灰质炎疫苗即小儿麻痹糖丸，是由减毒的脊髓灰质炎病毒制成的。小儿口服糖丸后，身体内就会形成抵抗脊髓灰质炎病毒的抗体，而免于此病的发生。因此



每个小儿都应在规定的时间内按时服用。

糖丸要立即给孩子服用，不要放置，以免失效。服用的方法是：将糖丸研碎，用凉水溶化，千万不要用热水溶，以免把糖丸中的疫苗烫死而失去免疫作用，然后用小勺给孩子喂下。服药后1小时内，不能喂热水。

什么情况下不能服用糖丸呢？近期发热、腹泻或有先天免疫缺陷及其他严重疾



病的婴儿均不能服用，以免引起不良反应或加重病情。

维生素D缺乏的表现与佝偻病预防

维生素D属脂溶性维生素，能调节体内钙、磷代谢，增加肠壁对钙、磷吸收并沉积于骨质。维生素D能促进小儿骨骼的正常生长，防治佝偻病。

当小儿缺乏维生素D时，会引起机体钙、磷代谢紊乱，使骨脱钙而患佝偻病，并产生骨骼改变，如颅骨软化、乒乓头、方颅、出牙延迟、前囟迟闭、鸡胸、漏斗胸、手镯、脚镯、“O”形或“X”形腿等。

佝偻病是婴幼儿期常见的一种营养缺乏症，一般人常称本病为“缺钙”，其实这种认识是错误的，它主要是由于体内缺乏维生素D而引起的。

婴幼儿生长特别快，1岁时的身高约为初生时的1.5倍，平均长高25厘米，第二年平均长高10厘米，以后每年增高4～7.5厘米。骨骼的生长需要维生素D来





促进食入的钙磷自肠道吸收及转送至骨骼，此期如供给不足就会导致佝偻病。

早产儿出生2周后就要补充维生素D，足月儿生后一个月要补充维生素D，每天需补充维生素D约400国际单位。

母乳中钙、磷比例适宜（2：1），易吸收，母乳喂养的宝宝较少发生佝偻病及低钙血症。4个月开始添加辅食时，不要以谷类食品为主，以免影响膳食中钙盐的吸收，仍以乳类为主。随着月龄增加，要逐步添加蛋、肝、鱼等含维生素D多的食品。

太阳是预防佝偻病最方便经济、最安全有效的方法，因为紫外线照射在皮肤上，可促进皮肤合成维生素D，这是人体内源性维生素D的主要来源。



1岁方案

第3个月

一、身心发育

3个月婴儿身体发育特点

出生后3个月左右是婴儿一生中发育最旺盛的时期，脂肪量遽增，周身浑圆细致。眼睛已能明视，并不时追看移动的物体。

满3个月时，颈部大致固定，在床上爬行时，会不时举目四顾，对周围充满好奇心，常伸手抓东西，或是吸吮手指。能够分辨母亲的面容，当母亲哄他时，会笑出声来，快乐和愤怒的表情已经确立。

视觉发育状况

辨色能力增强。新生儿时，似乎只能辨别红色和白色；而到了三四个月时，则渐渐会双眼长时间盯着黄色、红色、白色、黑色等颜色的东西看了。

听觉发育状况

三四个月时，婴儿能够把头转向有响声的方向，也能辨别几种不同的声音。比如，当一有开闭开关、电视节目、收音机等声音时，就会转过头来看。听到音乐脸上就会显出高兴的神色；而听到发怒的声音时，脸上就会露出恐怖不安的表情。

味觉发育状况

能分辨母乳的味道，因此如突然喂奶粉，婴儿有时会坚持不喝，这表示婴儿的味觉已有长足的进展，所以要让婴儿改喝奶粉，必须趁早进行，以免多生枝节。而从第2个月起喂婴儿喝果汁，也正是这个道理。





心理发育状况

到了3个月后，表情会变得丰富、生动，经常微笑，尤其有人逗闹时更容易发笑，渐渐地会逐渐改变，只对较亲近的人微笑，表现出选择性的反应，此外也学会追寻声音，然后表现出愉快、不愉快的表情，如果周围没人会感到无聊而以眼睛追寻。

二、饮食营养

3个月婴儿饮食喂养的特点

婴儿这一时期生长发育特别迅速。每个婴儿的奶量因初生体重和个性的不同，各有差异。

由于营养的好坏关系到婴儿今后的智力和体质，因此乳母一定要注意饮食，以保证母乳的质和量。

由于婴儿胃容量增加，每次的喂奶量增多，喂奶的时间间隔也相应延长，大致可由原来的3个小时左右延长到3.5～4个小时。这个月的婴儿消化道中的淀粉酶分泌不足，所以不宜多喂健儿粉、奶糊、米糊等含淀粉较多的代乳食品。

为补充维生素和矿物质，可用新鲜蔬菜（如油菜、胡萝卜等）给孩子煮菜水喝，也可以榨果汁在两顿奶之间喂给孩子。

婴儿大脑发育的营养保证

人的大脑主要由脂类、蛋白类、糖类、维生素B、维生素C、维生素E和钙这7种营养成分构成。

脂质是胎儿大脑构成中非常重要的成

分。胎儿大脑的发育需要60%的脂质。脂质包括脂肪酸和类脂质，而类脂质主要为卵磷脂。充足的卵磷脂是胎儿大脑发育的关键。

胎儿大脑的发育需要35%的蛋白质，蛋白质能维持和发展大脑功能，增强大脑的分析理解及思维能力。糖是大脑惟一可以利用的能源。维生素及矿物质能增强脑细胞的功能。

为促进脑发育，除了保证足量的母乳外，还需要给母亲添加健脑食品，以保证母乳能为宝宝的发育提供充足的营养。

常用的益智健脑食品有：动物脑、肝、血、鱼肉、鸡蛋、牛奶；大豆及豆制品；核桃、芝麻、花生、松子、各种瓜子；金针菇、黄花菜、菠菜、胡萝卜；橘子、香蕉、苹果；红糖、小米、玉米。





婴儿不宜喂酸牛奶

酸牛奶是用鲜牛奶或脱脂牛奶为原料，经消毒灭菌后，用纯培养的乳酸菌发酵而制成的。

酸牛奶虽是一种有助于消化的健康饮料，但不可随意用酸牛奶喂养婴幼儿，因为酸牛奶中含钙量少。对于生长发育需要大量钙元素的婴幼儿是不利的。

酸牛奶中的乳酸菌生成的抗生素，虽能抑制和消灭很多肠道病原菌的生长，但同时也破坏了对人体有益菌群的生长条件，还会影响正常消化功能。尤其是婴幼儿在患胃肠炎时，如果给他们喂酸牛奶，还可能会引起呕吐和坏疽性胃肠炎。



促使婴儿增高的营养保健措施

人的一生中，身高的增长有两个高峰时期，即婴儿期和青春期。一般小儿出生时平均身高为50厘米，1周岁后长到75厘米左右，以后每年平均增长5厘米。到了青春期，每年身高的增长上升到8厘米左右。在此之后，身高的增长日趋缓慢直至停止。因此，排除遗传等因素，要想在成人后达到应有的身高，就需要在这两个高峰期及其前后注意人体的保健和营养，尤其是婴儿期的营养更应该引起重视。

小儿在哺乳期时，如果用牛乳或其他食物喂养，要比用母乳喂养的效果差一些。另外，喂养婴儿的一些辅助食品中，如果蛋白质、脂肪的含量较低，婴儿会显得虚胖、肌肉松软、身材矮小。因此，这一时期，首先要保证婴儿有足够的蛋白质，因为蛋白质是人体细胞增生和修复必不可少的物质，是骨骼、肌肉发育的基本成分，也是制造激素、红细胞和酶的原料。其次，要有足够的钙、磷、锌、铁、铜等矿物质，钙和磷是小儿骨骼发育的主要物质；铁和铜是造血的原料；而锌能促进核酸代谢，能参与人体70种酶的合成，所以缺锌会使小儿食欲减退，并影响性发育成熟，直接导致生长缓慢。

三、日常护理

3个月婴儿的优育要点

（1）通过多看（随物移动视线，看图画等）、多听、多触摸、多玩，丰富感觉，促进社交能力的发展。

（2）增加手部精细运动能力训练；增加大小肌肉运动能力训练；准备家庭“小运动场”，学会翻身；协助小儿够取、拍打、触摸眼前玩具；吮手指是半岁以内小儿的权利，是宝宝认知的探索，不要干涉，更不要以戴手套等方式束缚小手活动。

（3）发音训练：讲故事，听音乐，母子对话。

（4）服用小儿麻痹糖丸；注意预防佝偻病。

3个月婴儿的玩具

3个月婴儿的世界是一个感知的、触摸的、微笑的和品尝的世界，喜欢有人逗他玩，给他东西，遇到什么东西还想用小手摸一摸，放到嘴



里咬一咬。喜欢被抱着面朝外面，看他前面数不尽的东西，而且为这些有趣的景象感到惊异，还会以一种可爱甜蜜的微笑来回应你。这时父母应该多和他一起游戏玩耍，你可为孩子挑选以下几种类型的一些玩具：

（1）可选用一些大的彩圈、手镯、脚环、软布球和木块，以及可击打、可抓握的、可发声的塑料玩具和五颜六色的图画卡片，让婴儿去任意活动。

（2）可准备一些各种质地、各种色彩、便于抓握的玩具，如：摇铃、乒乓球、核桃、金属小圆盒、不倒翁、小方块积木、小勺、吹塑或橡皮动物、绒球或毛线球等。



（3）响环：3个月的婴儿就能握着“响环”玩，他们开始尝试触觉、听觉、视觉或味觉的作用。用手摸摸，体会手上感觉，用眼睛看看玩具的各种色彩，用口尝尝玩具的味道，摇动响环时的声音又可训练婴儿的听觉。这类最简单的玩具开发婴儿智力的第一步。



婴儿腿弯不一定缺钙

1～3个月的小儿如果腿弯属正常的生理现象，而不是缺钙的表现。因为小儿在母亲腹中呈屈曲状态，出生后看起来腿仍弯曲。另外，从婴儿的身体比例看，头大，上身比腿长，因此，看起来腿又短又弯。如果怀疑婴儿缺钙的话，应结合全身的症状，找医生进一步确诊和治疗。

睡倒觉的处理方法

（1）白天的睡眠时间不要过长，以一次不超过3小时为好。弄醒孩子的办法多种多样：打开衣被换

尿布、触摸皮肤、挠脚心、抱起说话等等。

（2）白天有规律地外出玩耍，使孩子适度疲劳；白天睡眠时室内光线不要太暗，可适当有响动。夜间则提供较暗和安静的睡眠环境，帮助孩子区别日夜。

（3）白天增加活动时间，减少睡眠时间，但不可过分，不要让孩子过于疲劳。如果一时间难以纠正，也不要太着急，忍耐几周会好的。

健康检查的重要性

目前，儿童保健推行“四二一”制度，即1岁内每3个月检查1次，2～3岁每半年检查1次，3～6岁每年检查1次。儿童保健的内容主要包括以下几个方面。

（1）测量生长发育的各项指标：主要测量体重、身高、头围、胸围、坐高、乳牙数、上臂围。

根据这些指标进行生长发育、营养状况的评定。

（2）全身系统检查：对全身各系统进行检查，及早发现某些先天性、遗传性疾病，及早发现佝偻病、贫血、营养不良等疾病，及时予以治疗。

（3）检测末梢血红蛋白含量：协助诊断有无贫血，确定贫血的程度。一般半年至1年检测1次。如果在体检中怀疑婴儿贫血，随时检查血红蛋白水平。

（4）健康咨询：每次儿童保健时，保健医师要详细了解父母亲在喂养、护理婴儿方面存在问题，及时给予指导，使之学到科学育儿知识，比如何时添加辅食，何时断奶，如何开展早期教育，如何补给鱼肝油等。

通过儿童保健，早期发现异常情况，及时就诊，使婴儿得到及时治疗，促进宝宝的生长发育。

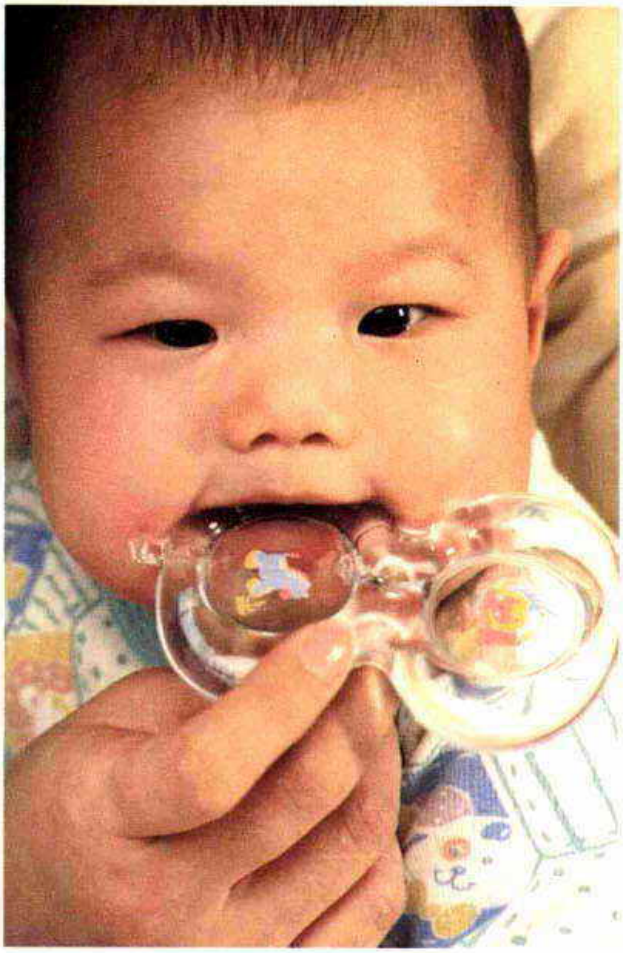
四、早期培育

3个月婴儿的智能发育水平

（1）大动作：仰卧位扶起时头不完全后垂；俯卧头能抬起90°；扶立时髋、膝关节仍弯曲。

（2）精细动作：双手可移至胸前碰触，能有意识地握物，能握稳手中小物体。

（3）语言：能自发咕咕声，能笑出





声音。

（4）感官：头、眼协调好，双眼能朝同一方向移动，视力能集中在一件物体上，能看自己的手或手中东西。

（5）人际关系：能东张西望寻找亲人，亲人走近时手舞足蹈，伸手要抱；能用面部表情表示喜悦、不快等；有人对他说话时他会微笑，也能自动对人笑。

感官能力训练对于婴儿大脑发育的意义

视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉等感官刺激有助于婴儿脑部正常发育。

（1）视觉刺激：可用来促进注意力；

（2）听觉刺激：能促进语言和记忆能力的发育；

（3）味觉刺激：对于学习能力和情感发育很重要；

（4）触觉刺激：促进运动能力的发育；

（5）嗅觉刺激：有助于建立安全感和情感联络。

另外，父母对孩子的爱抚和喜爱对婴儿脑部的健康发育也有很重要的意义，因此父母对孩子要多关心、多搂抱、多轻拍、多抚触、多对视、多说话等等。





1岁以内婴儿语言学习的阶段性特点

出生后的第一年是婴儿学说话的准备期，婴儿反复地自我发音。到接近1岁时才逐步能听懂某些词意，并开始模仿最容易发音的几个词。大多数婴儿最先学会的词是“妈妈”。在这段时间内，父母应尽量逗引孩子练习发音，用说、看、摸相结合的方法引导孩子模仿发音。如模仿“糖”的词音时，可以一边教说，一边拿出糖果给他看，还让他用手去拿着糖吃，使他懂得词意，为后阶段学说话打下基础。

每一个孩子在语言的发展上速度不尽相同，有的快有的慢，要促进幼儿的语言发展，必须在环境中提供足够的语言互动机会。宝宝语言发展水平的大致标准是：

（1）1～3个月：发出没有意义的咕咕声音，主要是通过宝宝的口腔活动发出来，并没有特殊的语言含义。

（2）4～6个月：如果有人和他说话，他会咿咿啊啊地回应，发出笑声；会因为高兴而尖叫；哭闹时，大人的安抚会让他停止哭闹或转移注意力。

（3）6～9个月：会发出一串的学语声；会转向声源，如电视、收音机；知道自己的名字；会试着模仿大人的声音。

（4）1岁：出现有意义的语汇，如“爸爸”、“妈妈”；会挥手表示再见；会模仿简单的声音，如“汪汪”。

（5）1岁半：会说的语汇增多，可以使用简单语汇与人互动、表达意思；会了解别人给予的简单指令，如“抱抱”、“亲亲”；会跟着大人说单字，如“狗”、“花”、“车”。

9、10个月以后，可以把语言和平时动作联系起来教，告诉他“再见”时，摇





摇小手；说“谢谢”时，让他点点头。平时大人干活时，嘴里也要不停地和孩子说话，洗澡时告诉他“妈妈给宝宝洗澡”；看见爸爸回来时，指着爸爸对孩子说“爸爸下班回来了”。和孩子说话时，声音要柔和，句子不要太长，速度要慢一些。

认知能力训练

用松紧带在床栏上吊响铃，另一头拴在宝宝的任意一个手腕上。父母先动松紧带使响铃发出声音，开头宝宝会全身使劲摇动松紧带使铃作响，以后他学会只动一个手腕就将铃摇响。过1～2天，松紧带可拴在任一脚踝上，宝宝经过多次尝试也能找出该动的一个脚踝来。可见宝宝已能总结经验解决问题。但要注意，当父母离开宝宝床铺时，一定要解开拴住的松紧带，以免宝宝在动的时候将绳子缠住肢体而妨碍血液循环。

语言能力训练

1.目的

婴儿生下来到3月龄是简单发音阶段，高兴时已会“咯咯”地笑或“哼”、“啊”、“哦”、“呼”地“讲话”，大人应随时进行引逗，使其逐渐发展到会发连续音节阶段。这一阶段正是为学话打基础的阶段，所以应经常和婴儿“对话”。

2.做法

孩子睡醒或吃奶后，大人就可“哼”、“哈”去引逗孩子“对话”。当他不甘寂寞哭闹时，大人应给他微笑，跟他哼哈讲话，当他“哦呀”时，大人更应回之“哦呀”，这样聊



七八分钟，以训练孩子发音。

3.提示

此项活动应每天做几次，直到能够正式发出单词出来。

社交能力训练

母亲抱婴儿照镜，在镜前安静地让他看一会儿，告诉他这是婴儿，那是妈妈。然后在镜前做一些动作，把婴儿的小手举起，摸摸镜子，再摸摸鼻子。开始婴儿双眼盯着镜子觉得奇怪，多看几回后他变得轻松甚至笑起来。家长应多让婴儿照镜，在镜中婴儿渐渐认识自己的模样，逐渐有了自我意识。经常照镜子的婴儿会注意到自己的脸上的器官，较快学会认识它们。可以让婴儿玩一玩打不碎的小镜子，你会发现婴儿在照镜时有多种表情，他会对镜子笑，做鬼脸，同它说话，伸手到镜子后面摸那个同他一模一样的小人，玩镜子会使婴儿心情愉快。

触觉能力训练

在给宝宝洗澡时，用手多触摸宝宝的皮肤；宝宝每天起床穿衣前和睡觉脱衣后，爸爸妈妈多触摸宝宝的身体。天气较暖时，可帮助宝宝做被动操，增加与宝宝接触的机会。3～4个月之后，妈妈把宝宝抱起来指认家中一些物体或各种玩具，然后扶着他的小手去摸一摸，并鼓励宝宝去抓握玩具、水果等物品。



动作能力训练

3个月的小婴儿主要是仰卧着，但已有了一些全身肌肉的运动，因此要在适当保暖的情况下使小儿能够自由地活动。

一般3个月的小儿能从仰卧翻到侧卧，这时家长可训练宝宝翻身，如果孩子有侧睡的习惯，学翻身比较容易，只要在他左侧放一个有意思的玩具或一面镜子，再把他的右腿放到左腿上，再将其一只手放在胸腹之间，轻托其右边的肩膀，轻轻在背后向左推就会转向左侧，重点练习几次后，家长不必推动，只要把腿放好，并用玩具逗引，宝宝就会自己翻过去。以后光用玩具不必放腿就能做90°的侧翻。可



用同样的方法可帮助小儿从俯卧位翻成仰卧位。如果没有侧睡习惯，家长可让宝宝仰卧在床上，大人手拿小儿感兴趣的能发出响声的玩具分别在小儿两侧逗引他，并亲切地对宝宝说："宝宝，看多漂亮的玩具啊！"训练小儿从仰卧位翻到侧卧位。小儿完成动作后，可以把玩具给他玩一会儿作为奖赏。小儿一般先学会仰俯翻身，再学会俯仰翻身，一般可每日训练2～3次，每次训练2～3分钟。

婴幼儿健身操

1.打水操

（1）让宝宝平躺，握住宝宝双腿脚踝。

（2）先将宝宝的左脚上下摇一次，再将宝宝的右脚上下摇一次，如同双脚打水状。

（3）也可以在宝宝的脚腕处施力，先弯曲，伸直宝宝的左脚，再弯曲，伸直宝宝的右脚，如此反复10次。

2.打鼓操

（1）让宝宝平躺，握住宝宝双手各自向左右两边撑开伸平。

（2）将左手向胸部合拢，在胸口轻敲一下后再伸平。

（3）以同样的动作，右手也做一次。

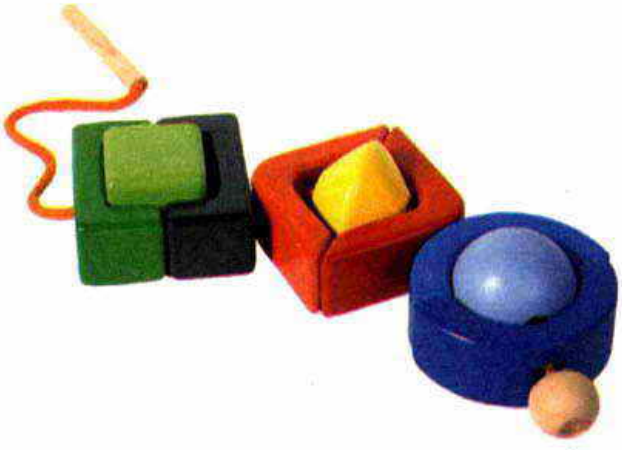
（4）左、右两手一同向胸口敲一次。

五、疾病预防

注意及时预防接种

孩子在2个月大时已经服用了小儿麻痹糖丸（脊髓灰质炎三价混合疫苗）的第一丸，3个月大时要服用第二丸。

从本月开始，要给孩子注射三联针（百日咳菌苗、白喉类毒素、破伤风类毒素混合剂）。这种预防针要打三次，每次间隔30天，在3个月内连续注射完毕，才能达到预防的目的。为什么这种针要连续打三次呢？因为注射一次产生的抗体维持的时间较短，必须连续注射，才能使机体产生一定的抗体，达到足够的抗病能力。注射三联针后，大部分孩子都有轻度的发热反应，这没关系。如果体温超过



38.5℃，可服一次退热药，1～2日后体温可恢复正常。什么情况不能注射三联针呢？孩子发热不适的情况下暂时不能注射，待病愈后再注射。另外，有过敏体质的孩子、脑神经系统发育不正常的孩子、脑炎后遗症和癫痫的孩子均不能接种，以免发生抽风等意外情况。

婴儿的地图舌与沟纹舌

妈妈在给宝宝喂奶或喂水时，发现宝宝舌头上有一块块浅红色像“地图”模样的东西时，一定会很紧张。地图舌是一种原因尚不清楚的舌黏膜疾患，表现为舌背出现暂时性丝状乳头剥脱消失，初发时小范围剥脱，几个小范围剥脱融合为较大剥脱区。丝状乳头边脱边修复，形状经常变化，似在“游走”。目前，对地图舌无特殊治疗，可适当补充维生素，多数可随着年龄的增长可自然消退。

正常人舌的表面是平整的，没有明显高起和凹陷的部分。但有些人的舌部出现一道道深沟，构成各种图形，称沟纹舌。一般认为是舌肌发育不良的先天性畸形，与遗传有关，随着年龄的增长，沟纹舌纹沟加深。一般没有特殊改变，不需作任何治疗，但应注意口腔卫生，防止口腔感染。

怎样防止婴儿意外窒息

1岁以内的婴儿，最容易发生窒息，大一点的孩子单独玩耍时也可能发生窒息，防止窒息必须注意以下几点：

（1）塑料袋要保管好，孩子有时会将塑料袋套在头上而造成窒息。





（2）不要给婴儿枕大而软的枕头，因有时枕头会堵住孩子的口鼻而造成窒息。用棉被包裹婴儿时，应让孩子的口鼻完全露在外面。

（3）玩具上的绳子不能太长，否则，会绞在孩子的脖子上而引起窒息。

（4）不要给孩子穿大网眼的线衫或系领结的衣服。因为这类衣服容易被家具或儿童车上的突出物钩住，甚至紧紧勒住孩子的脖子。

（5）用奶瓶喂奶时，千万不能将奶瓶塞进孩子的嘴里就走开，因为奶呛入孩子的气管可能导致窒息。

（6）不要让孩子玩纽扣、硬币、玻璃弹子或其他小东西，以防进入气管里。

（7）不要给婴儿吃炒黄豆、花生米等，这类食物容易掉进气管而造成窒息。

发现孩子窒息时，应立即除去引起窒息的原因，如拿掉枕头或解开绳子等。如果婴幼儿气管内掉入异物，除非很容易抓住的异物可以用手去取出，一般都不要去取，因为异物很容易滑入气管深部，使孩子更危险。不妨抓住孩子的双腿，倒提起来，并适当用力多次拍打后背两肩胛之间，这样可使异物掉出来。若出现呼吸困难，应尽快送医院急诊。

第4个月

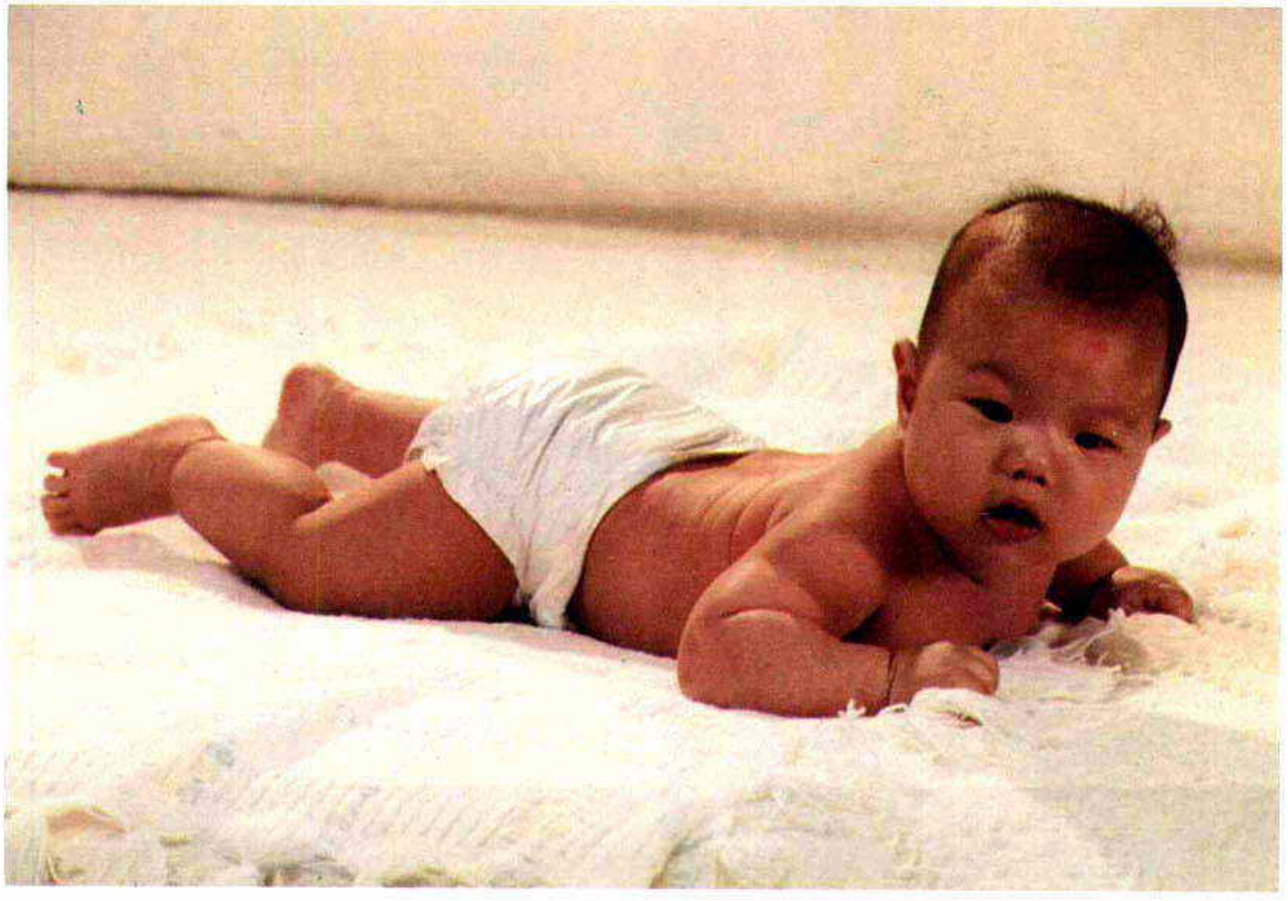
一、身心发育

4个月婴儿身体发育特点

婴儿身体的活动比上个月更加频繁，眼睛和耳朵的功能以及手脚的运动逐渐协调了。随着头部能逐渐挺直，每当发现新奇的东西或听到响动，婴儿就会转过脸去看。让婴儿俯卧时，他会双臂撑起，使劲抬头。

躯干肌肉的功能也加强了。婴儿不总是仰卧，如果穿得少的话，就想伸转，有的婴儿甚至能勉强翻过身来。由于想翻身而双腿乱动，婴儿在床上会移动位置，因此当妈妈的要格外小心，以免婴儿从床上掉下来。

此时，婴儿手脚的活动已相当自由，有的会把抓到手的物品放进口中吸吮，有的会用自己的双手扶着奶瓶。



婴儿手部动作的发育特点

人的手是认识客观世界、与外界交往的一种重要器官。但是手的这种灵活不是与生俱来的，而是要有一个相当长的发育过程。这个发育过程也遵循着一定的规律。

手的动作发育也称之为精细动作的发育，大约在3个月左右时随着握持反射的消失，孩子开始出现无意识的抓握，这就标志着手的动作开始发育了。孩子开始抓握时，往往是用手掌的尺侧（小拇指侧）握物，然后逐渐向桡侧发展（大拇指侧），最后发展用手指握物，也就是说手的动作是从小拇指侧向大拇指侧发展的。如果两个同样年龄大小的孩子，用靠近小拇指侧处取物的孩子手的动作就没有用大拇指侧取物的那个孩子发育得好。此外，手的抓握往往是先会用中指对掌心一把抓，然后才会用拇指对食指钳捏。一个小儿如能用拇、食指端取物，就表明他的手的动作发育已相当好了。再次，小儿先能握物，然后才会主动放松，也就是说小儿先会拿起东西，然后才会把东西放到一处。



大家都知道“心灵手巧”这一说法，体现了手与脑的关系是非常密切的。大脑的发育使手的动作得到发展，反之，灵巧的手也能刺激大脑进一步发展。

视听感觉的发育状况

视觉：4个月的宝宝可以看到4～7米远的距离，他的眼球能上下左右移动，能够注意一些小东西，如桌上的小点心；当他看见母亲时，眼睛会紧跟着母亲的身影移动。这时候的宝宝喜欢看红颜色的东西。

听觉：4个月的宝宝对强弱不同的声音能做出不同的反应，他的听力此时已和成人差不多了。他还能分辨出父母及熟悉的人的声音。在听音乐方面，他不仅能听出音乐的节拍，而且能听出调子。

语言发育状况

3个月的孩子在语言上有了一定的发展，逗他时会非常高兴地发出欢快的笑声，嘴里还会不断地发出咿呀的学语声，似乎在向妈妈说着知心话。4个月的孩子在语言发育和感情交流上进步较快。高兴时，会大声笑，声音清脆悦耳。当有人与他讲话时，他会发出咯咯咕咕的声音，好

像在跟你说话。

情感发育状况

婴儿借着哭声、笑声吸引母亲的注意，让母亲关心自己，借着这一连串的关系，更加深了母子间的感情。3个月时，婴儿还不会把母亲当做是一位特殊的人物看待。

不过3个月后，婴儿就会对母亲表现出特殊的亲密，如果母亲不在身边，就会哭泣，看到母亲就会发出笑声。到了4～6个月后，有些婴儿已经开始认人。

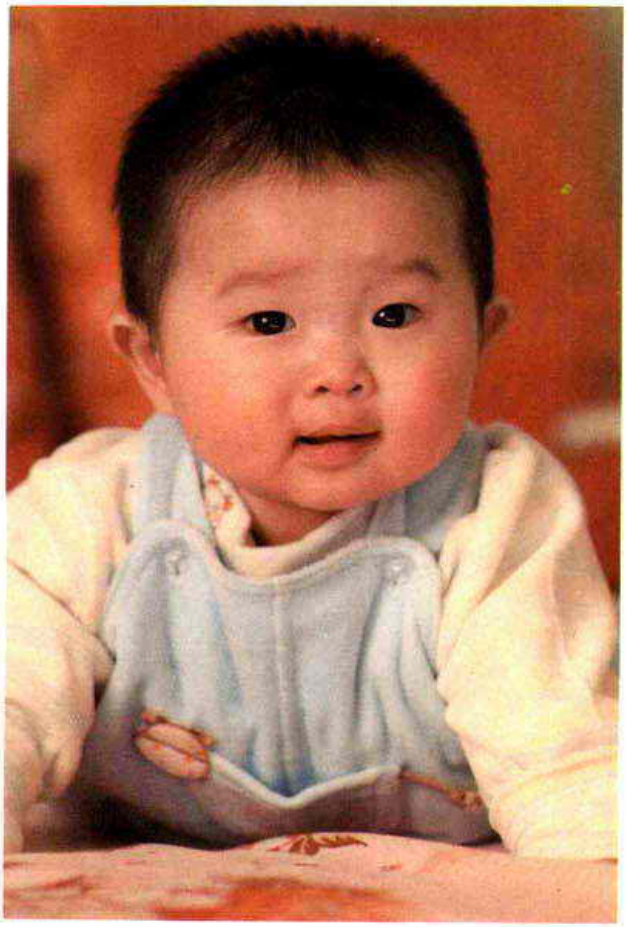
换言之，此时期的婴儿已将母亲当做是特殊人物看待，他知道只有母亲了解自己，而这一点也令母亲欣慰，就愈加疼爱婴儿。

记忆能力的表现

记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映，是人的心理特征之一。记忆是储存知识的仓库，依靠记忆才能获得知识和经验，如果没有记忆，一切心理发展、智慧活动都是不可能的。

记忆有再认和回忆两种形式。再认是过去的事物在下一次出现时有熟悉感，记得是以前认识的。回忆是以前接触过的事物，不在眼前时也有印象。

儿童最初的记忆是什么时候出现的呢？一般认为，明显地出现记忆现象大约在婴儿出生后4～5个月时，表现为再认。例如，当见到妈妈或奶瓶时，显得非常高兴，已能认出自己熟悉的人和物品，但再认保持的时间极短，只能再认相隔几天的事物。随着生活环境的扩大、生理基础和



感知能力的发展，婴儿再认的范围也逐步扩大，记忆的对象增多，保持的时间不断延长。

儿童最初的记忆是无意记忆，即不知不觉记住了很多东西。他们的记忆还明显地带着情感色彩，凡是色彩鲜艳或活动的事物，都能引起婴儿强烈的情绪而容易记住并保持下来；对于引起强烈的消极情绪的事物，如害怕、委屈、痛苦等，也容易被孩子记住；而对于平淡、枯燥的事物则不容易记住。

二、饮食营养

4个月婴儿饮食喂养的特点

4个月的婴儿已经进入断奶准备期，

单纯的母乳喂养已经不能满足孩子生长的需要了。所以除了吃奶以外，要逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物作准备。婴儿随年龄增长，胃里分泌的消化酶类增多，可以食用一些淀粉类半流质食物，可先从1～2匙开始，以后逐渐增加，孩子不爱吃就不要喂，千万不能勉强。



在这个时期，婴儿从母体当中带来的铁含量已经开始减少，婴儿容易出现贫血，需要在饮食中得到补充。因此要在辅食中注意增补含铁量高的食物，例如蛋黄中铁的含量较高，可以在牛奶中加蛋黄搅拌均匀，煮沸以后食用。贫血较重的孩子，可由医生指导，口服补血药物等，千万不要自己乱给孩子服用药物或补充剂，以免产生不良反应。

另外在添加辅食的过程中，要注意孩子的大便是否正常以及有无不适应的情况，每次添加的量不宜过多，应该循序渐进地使孩子的消化系统得到适应。



4个月婴儿的食量差别较大。如果人工喂养，一般的孩子每餐150毫升就能吃饱了，而有些生长发育快的孩子，一次就可以吃200毫升。

婴儿添加辅食的方法

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

（1）按小儿月龄大小和实际需要，循序渐进地添加，切勿操之过急。

（2）从少量到多量。

每加一种食品，必须先喂少量，也就是说试一试，孩子没有什么不良的反应，再添加多一些。比方说给孩子添加鸡蛋黄，先加1／4个，孩子能够耐受，过几天加到1/3，再逐步加到1/2、3/4，最后加到一个。

（3）从一种到多种。

给孩子添加辅助食品，不可以一下子添加许多样，要一样一样地添加，等孩子适应一种食物后，再添加另一种。如刚添加鸡蛋黄时，就不能同时开始添加苹果，要待孩子已

经适应了鸡蛋黄时才能开始添加苹果。

（4）从稀到稠。

先给孩子一些容易消化的水分较多的流质如各种汤、汁，接下来添加半流质食物如各种泥状食品，再给孩子添加柔软的固体食品，如烂稀饭、烂面条，最后才能添加干饭、碎菜、肉糜等食物。

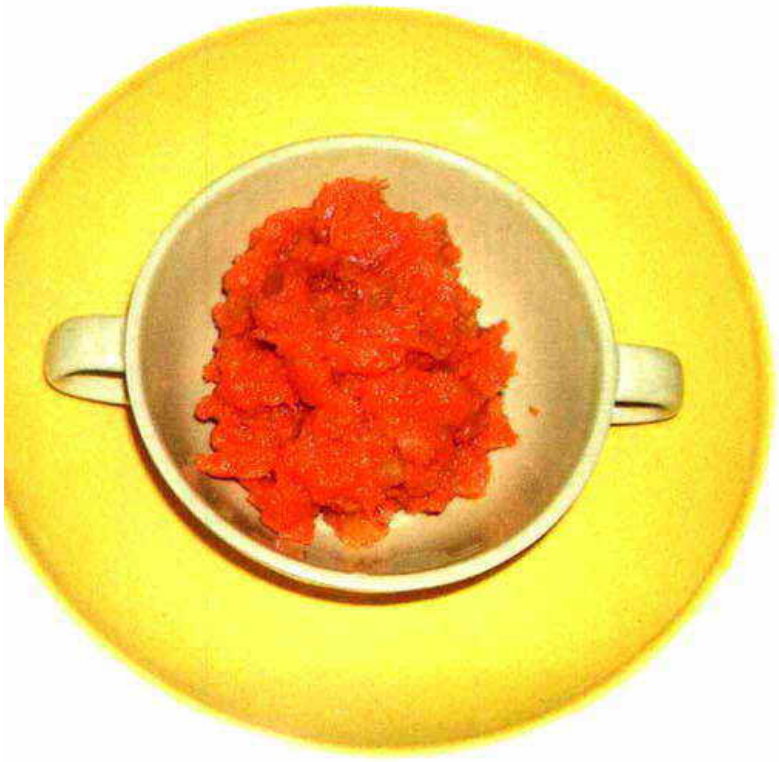
（5）从细到粗。

开始时，将食物做成细泥状。待孩子长大一些，做成碎末状或糜状。以后，可以做成较大的块状食物。

添加辅助食品的原则，还应加上这么一条：要在孩子健康的时候添加。如孩子生病或对某种食品不消化，应不添加或暂缓添加为宜。

牛奶不能与钙粉同服

人工喂养的小儿到了3个月后便开始加喂一些钙片或钙粉，以防止小儿缺钙。应当注意的是钙不能和牛奶一起喂。因为钙可以使牛奶结块，影响两者的吸收。有些父母为了喂孩子方便、省事，常喜欢把钙添加剂混合到牛奶中一起给孩子吃，这样的补钙方法是不科学的。



三、日常护理

4个月婴儿的优育要点

（1）频繁与孩子“交谈”，激发孩子咿呀作语和发出笑声，同时用逗引的方法，鼓励孩子高声喊叫和发出好听的声音。

（2）逐步培养良好的睡眠习惯，白天清醒的时间延长，晚上能整夜进入梦乡；继续练习把大便，早期培养用勺进食。

婴儿的玩具类型

（1）发展视觉的玩具：选择色彩鲜艳的脸谱、镜子、洗澡玩具、塑料书、图片、小动物、动物造型之类的玩具。

（2）发展听力的玩具：选择小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃能发出悦耳动听的声音的玩具。

（3）发展触觉能力的玩具：选择不同质地的玩具，如：绒毛娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、积木、海滩玩的球。

注意婴儿消化功能的加强

这一时期的婴儿，消化功能逐渐成熟，口腔、胃肠道、胰腺、肝胆等脏器不



断成熟。所有动物在幼小时期，消化功能总是较早成熟，这种成熟符合自然发展规律，没有消化吸收就谈不上生命的发育。4～6个月的孩子有了咀嚼的欲望，这时候的婴儿不再满足于吸奶和吞咽，随着牙龈内牙胚的发育，婴儿想磨练一下牙龈，此时给孩子一些稍微稠一点的食物，孩子会很乐意接受。由于添加了一些半流质或糊状的食物，孩子较少或不发生吐奶了，当然这也与咽喉、食道肌肉的发育以及功能逐步完善有关。4～6个月孩子的胃容量有了很大增加，达到150毫升，有些婴儿一天吃上3～4瓶牛奶也不成问题。胃液、胃消化酶也逐渐增多。肝脏功能一天天完善，胆汁分泌增加，对脂肪的消化能力增强。总的消化吸收能力大大增强。

练习用勺给婴儿喂食物

婴儿长到4个月时，我们可以让婴儿尝尝新滋味，锻炼他用小勺吃食物。这不论是从丰富营养方面，还是刺激婴儿生长发育方面都是可取和必要的。

最开始可以把用奶瓶喂果汁改为用小勺喂，婴儿由于舌头不好使，会把果汁撒出来，但因为喝的是熟悉的果汁，所以，即使不会用勺，他也会把它喝完。接下来可以逐步地用小勺喂婴儿喝稀饭，稍有进步之后用小勺喂蛋黄。这个“学习”过程不会太长，婴儿由于要吃进他所喜欢的食物，很快就会适应小勺的。

为婴儿配置睡袋

婴儿出生后，随着年龄的不断增长，手脚活动也开始有力、灵活，夜间睡觉踢被褥是常有的事，给家长带来很多麻烦，婴儿也常因为踢被子而受凉生病。因此，为了解决这个问题，可以让孩子睡在睡袋或睡袍内。睡袋或睡袍一般应选用比较松软、保暖的材料，还要便于洗涤和不用拆缝。婴儿睡在里面既舒适又保暖，妈妈也不用再担心宝宝踢被子而受凉生病了。





注意婴儿异物入口

婴幼儿因年龄过小，无正确辨别食物的能力，容易将异物作为食物吞服。

一般小儿吞食异物后并无特殊表现，为确实弄清异物是否吞入消化道，并诊断异物停留的部位，可到医院做透视检查。

凡能通过食管、贲门的异物，尤其是小而圆的异物，一般均由消化道排出。除带有锐利尖角样异物外，很少发生刺破或割破，或引起消化道大出血及穿孔性腹膜炎。小儿吞食异物后，2～3天即可自肛门排出，无需给予剧烈泻药，以免引起肠蠕动亢进，增加患儿肠道负担。若是吞食了大头针、碎玻璃等锐利异物则有可能刺破食道和胃肠组织。当小儿吞下这类物品时，可立即吃大量蔬菜，吃韭菜最好，因韭菜纤维多，可以把异物包裹，使之随大便一起排出。故当小儿吞食异物后，应仔细检查小儿的粪便，以免遗漏异物的排出。必要时需用X光透视跟踪了解异物排出的情况。

给婴儿做干布摩擦锻炼

在暖和的日子里，日光浴后或洗完澡后用干毛巾轻揉婴儿皮肤，揉到皮肤微微泛红为止，这样做可使婴儿皮肤和黏膜得到锻炼，增强对感冒的抵抗力。

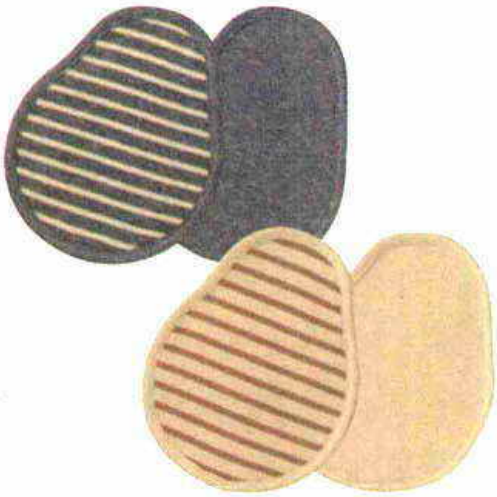
用干布揉时可由脚尖和手往中心方向揉，背部可由下往上揉，不宜用力揉腹部，可按顺时针方向揉。总之，用干毛巾由身体末梢往中心部揉直到皮肤泛红为止。湿疹严重时可用大人手掌代替干毛巾揉。

四、早期培育

4个月婴儿的智能发育水平

第4个月是智能发育的关键时期，行为模式出现了质的变化，各能区的主要行为特点是：





（1）大运动：仰卧抬头90°；扶腋可站片刻。

（2）精细动作：摇动并注视拨浪鼓。

（3）适应能力：能够偶然注意到小的物体；能够找到声源。

（4）语言：咿呀作语；高声叫。

（5）社交行为：认识亲人。

掌握婴幼儿情感发展的特点

近年来，心理学家逐渐认识到，情绪和情感的发展是儿童发展的核心方面，它在儿童认知、行为、社会关系、个性的形成和发展中都起着十分重要的作用。而且，儿童年龄越小，情绪、情感在心理生活中的地位就越高。

随着婴儿的成长，情绪的种类愈来愈多，这是从由生理需要引起过渡到由社会需要引起。新生儿出生时就具有一些情绪反应，比如哭笑等。如同孩子生下来就会吸吮乳汁一样，婴儿哭和笑的本事是与生俱来的，最初的哭或笑只是笼统地表达情绪，至于是由于疼痛而哭还是由于害怕而哭，是由于高兴而笑还是由于喜欢而笑，宝宝还不大会表达。随着宝宝的生长和成熟，愉快、兴趣、惊奇、厌恶、痛苦、愤怒、惧怕、悲伤等情绪逐步出现，宝宝所能体验的情绪种类也就越来越多，也越来越成熟和社会化。

手的动作的训练

1.目的

一般婴儿从两月龄起抬两手就能握在一起，到四月龄时两手可以相对捧东西，这时应通过训练加以强化，使之适应精细动作，发展五指分化。两手对捧是脑手协调进一步发展的结果。训练五指分化更是婴儿发育中一项极为重要的训练内容，因为五指分化使婴儿发育又进入一个新的阶段。

2.做法

用奶瓶喂奶或喂水时，让婴儿两只小手捧上奶瓶，大人协助，逐渐让婴儿自己为之。



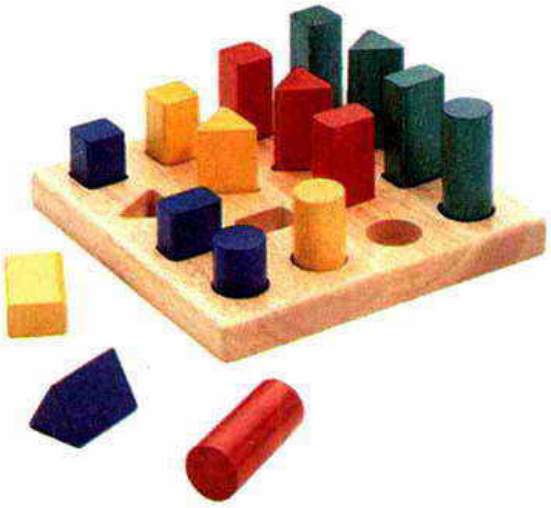
3.提示

大人要掌握好奶瓶的角度，勿使婴儿喝呛了。

语言能力训练

1.模仿发音练习

让婴儿学会模仿唇形，发出辅音，现阶段婴儿的学习就是一个模仿过程，模仿能力越强，学到的东西就越多，语言也不例外。妈妈同婴儿说话时，话要简单，口形明确，以利于婴儿模仿。辅音中有意义的字如“打”要用手去打，“拿”要用手去拿。说“爸爸”时指着父亲，说“妈妈”时指着母亲，使婴儿能在咿啊之外发出更多的辅音。妈妈在发音时要慢而长，一次只教一个辅音，待婴儿学会并巩固后再学新的辅音。要先学直观的词，如妈妈、爸爸、哥哥等。



2.应答发音练习

除了把孩子抱在怀里说话、逗玩外，还要把孩子放在摇篮里逗玩，特别是当孩子感到寂寞而哭闹时，要走到床边，和他说笑一会儿。这样孩子就会踢腿、抬手、挺腰，一边咯咯地笑，一边和你“咿咿呀呀”地“讲话”，你要同样去应答他，让他的情绪得以充分激发，全身得以充分的活动。



这是对孩子最初的发育训练，使他能把自己发出的声音同耳朵听到的自己的声音联系起来。同时，这个活动又是母子感情交流的好方式。这项活动可以顺延到孩子能发出“爸爸”、“妈妈”等重叠音为止。

社交能力训练

1.抚摸妈妈的脸

妈妈要经常俯身面对孩子，朝他微笑，对他说话，做种种面部表情，与此同时，拉着孩子的手摸你的耳朵，摸你的脸，边拍边告诉他“这是妈妈的脸”，然后发出阵阵好玩的声音，使孩子高兴，并对你的脸感兴趣。然后，和宝宝同时照镜子，看孩子的反应。

2.做藏猫游戏

用毛巾把你的脸蒙上，俯在孩子面前，然后让他把你脸上的毛巾拉下来，并笑着对他说："喵。"玩过几次之后，宝宝会把脸藏在衣被内同大人做"藏猫"游戏。让他喜欢注视你的脸，玩时有意识地给予不同的面部表情，如笑、哭、怒等，训练小儿分辨面部表情，使他对不同表情有不同反应。



认识能力训练

4个月的宝宝，早上睡醒后，很快就能完全清醒过来，而且马上就要起床，好像新的一天有很多事等待他去做似的。的确，由于感觉的发展和对身体控制能力的提高，面对这丰富多彩的世界，你的小宝宝需要你倾注更多的爱和时间，陪他读一读周围世界这部活"书"。父母要有计划地教宝宝认识他周围的日常事物。

宝宝最先学会认的是眼前变化的东西，如能发光的、音调高的或会动的东西，像灯、收录机、机动玩具、猫等。认物一般分两个步骤：一是听物品名称后学会注视，二是学会用手指。开始你指给他东西看时，他可能东张西望，你要吸引他的注意力，坚持下去，每天至少5～6次。通常学会认第一种东西需要用15～20天，学会认第二种东西用12～18天，学会认第三种东西用10～16天，也有1～2天就学会认识一种东西的。这要看父母是否能敏锐地发现宝宝对什么东西最感兴趣。宝宝越感兴趣的东西，认得就越快。要一件一件地学，不要同时认好几





件东西，以免延长学习时间。

动作能力训练

经常让婴儿学习蹬腿，踢吊球，使婴儿在愉快中得到训练，为以后学习坐、爬、走打好基础。如果婴儿还不会仰卧抬腿踢球，应找原因，及早纠正“拥腿”的习惯，让婴儿下肢自由运动。每天做运动操。坚持练迈步、蹬脚等动作。吊起一个婴儿喜欢的会发出声音的玩具，扶着双脚教他“踢”，反复训练后婴儿便能学会踢吊球了。

五、疾病预防

注意及时预防接种

4个月的孩子应该第3次服用脊髓灰质三价混合疫苗（小儿麻痹糖丸），应按时带孩子到所属防疫部门服用。

4个月的孩子该注射三联针的第2针了，三联针是用来预防百日咳、白喉、破伤风等疾病的。三联针第2针的注射时间应与第1针相隔30天以上，如果此时正巧生病，可推迟几天再去接种，但最多不要超过60天。

婴儿便秘时的家庭疗法

哺乳期的宝宝便秘比较常见，主要原因是多食导致肠胃功能减弱，肠蠕动减少。宝宝发生便秘时，采用以下家庭治疗法：

用手掌轻轻按摩宝宝的腹部。要以肚脐为中心向左（婴儿左侧）旋转着按摩，按摩10次左右，休息5分钟，再按摩10次左右，以此时间间隔共按摩3回。按摩时用力不宜过度，若室温度较低，可在宝宝腹部盖一块柔软的毛巾再进行按摩。

再使宝宝仰卧，做双腿同时屈伸运动，即伸一下，屈一下，慢慢做10次左右。双腿屈伸运动做完后，再分别使宝宝



单腿各做此运动10次左右。

最后，把凡士林等油质外用药涂在宝宝肛门口，垫上柔软的手纸或纱布轻轻推按肛门。推一下，停一下，如此慢慢地做10余次。

采用上述治疗方法后，便秘较轻的宝宝1分钟后就能大便，便秘较重者5分钟左右即可排便。

预防呼吸道传染病的方法

小儿由于发育不健全，体温调节功能差，对寒冷气候的适应能力低，所以在冬季常易患流感、流腮、麻疹、百日咳等呼吸道传染病。这些传染病的早期酷似感冒，极易被误诊，如治疗不及时，不仅会造成疾病流行，还很容易发展为肺炎。小儿一旦得了呼吸道传染病，再合并感染上肺炎，就会增加治愈的难度，出现呼吸急促、鼻翼扇动、喘憋、烦躁等症状，严重的可出现抽搐、昏迷，甚至危及生命。

那么，在冬季该怎样预防小儿患呼吸道传染病呢？

首先，要加强锻炼，注意增加营养，让小儿多在户外活动，常晒太阳，呼吸新鲜空气，以增强身体的抵抗能力和对寒冷气候的适应能力。

其次，在疾病流行期间，不要带孩子去公共场所，外出时要戴口罩，以减少被传染的机会。应注意室内通风，定期用食醋熏蒸消毒。此外，应适时接种流感、麻疹等疫苗，提高小儿的免疫力。

小儿患了呼吸道传染病应及时去医院诊治。在家要加强护理，室内空气要新鲜，不要在小儿居室吸烟，室温最好保持在18～20℃之间，相对湿度保持在55%，空气过于干燥会刺激气管黏膜，加重咳嗽和呼吸困难。室内要保持安静，保证小儿睡眠。家长要遵医嘱按时给孩子用药。鼻腔及咽喉分泌物过多时要及时清除，并随时密切观察孩子的病情变化，一旦出现口唇发紫、出汗、四肢发凉等病状，要及时请医生处理。

婴儿肠套叠的防治

肠套叠是指一段肠管套入邻近的另一段肠腔内，是婴儿时期的急腹症。这种病有几个特点：男孩多于女孩；多发生在4～12个月以内的健康胖孩子身上；发病季节多在夏季7～8月份。有以下几种发病原因：婴儿对增加辅食不适应；夏季饮用冷食多，易引起肠



道病毒、细菌感染。以上因素均能引起肠蠕动紊乱，诱发肠套叠。

患了肠套叠，孩子是很痛苦的，肚子阵阵绞痛，孩子剧哭不止，双手紧握，四肢乱动，面色苍白。发作1～2分钟后，腹痛消失，患儿安静如常。约15分钟后，腹痛再次出现，重复循环，伴有呕吐。起病后8～12小时，由于肠管缺血、坏死，可发现果酱状大便排出，这时切莫认为是肠道感染，应马上到医院就诊。

婴儿腹泻与预防

1.判断婴儿腹泻的类型

判断婴儿是否腹泻，不能单凭大便次数是否增多，还要看大便量是否增加和大便性质是否改变。仅排便次数增多，大便依然是成形的，称假性腹泻。根据引起腹泻的原因，腹泻大致分成三类：

（1）生理性腹泻。有的婴儿出生不久就出现黄绿色的稀便，大便次数也多，但精神很好，没有呕吐，食欲始终很好，随着年龄增长，于添加辅食后腹泻自然消失，此为生理性腹泻。有生理性腹泻的小儿，通常在摄取牛奶或鸡蛋等异体蛋白质后，或在受到日晒、风吹或衣服的摩擦后，易发生腹泻，同时伴有皮肤湿疹、体温升高等现象。

（2）消化不良性腹泻。在婴儿期引起的腹泻，最常见的是由于喂养不当，不是吃得太多，便是吃得太少；天气太热，突然受凉；频繁调换新的食品等，均可因消化不良而引起腹泻。消化不良性腹泻有发热、呕吐、食欲不振等症状。大便呈稀糊状、蛋花汤样或水样，甚至带有黏液。

（3）感染性腹泻。由于细菌、病毒或霉菌侵入胃肠道引起的腹泻称感染性腹泻。患有这类腹泻的小儿多数有发热、呕吐等症状，粪便有异常臭味，含有黏液或脓血，如不及时治疗，则腹泻会持续或加重。由于引起腹泻的病原体不同，其腹泻又各有其特点，如痢疾病毒性腹泻、霉菌引起的腹泻等。



2.宝宝腹泻的预防

（1）鼓励母乳喂养，尤以出生后4～6个月和第一个夏季最重要，应避免在夏季频繁更换乳品品种或断奶。

（2）人工喂养时要注意饮食卫生，食具应煮沸消毒。

（3）注意水源清洁，饮用水需



煮开后才能给小儿饮用。

（4）按时添加辅食，但不能几种辅食同时添加，以免增加小儿肠道负担和耐受难度。

(5) 夏季天气炎热避免吃得太多，避免食用不易消化的食物或富含脂肪的食物。

（6）防止小儿用手抓食物吃，餐前便后要认真洗净小手。

如已患腹泻，其治疗原则为：预防脱水，纠正脱水，合理饮食。腹泻较轻者可在家治疗，应适当减少进食量，停喂不易消化的食物及富含脂肪的食物。母乳喂养儿继续母乳喂养，次数及喂哺时间适当减少，暂停辅食，吐泻好转后逐渐恢复病前饮食。人工喂养儿，年龄在6个月以内者，可用患儿日常食用的牛奶或奶制品喂养；年龄在6个月以上者，可给已食用习惯的平常饮食，如粥、面条或烂饭、菜汤、菜泥、鱼、肉末等，可给一些新鲜水果汁以补充钾盐。病毒性肠炎患儿应慎用糖类食物，可改食豆制代乳品。无脱水患儿口服足够液体以预防脱水。轻度脱水患儿，可服用口服补液盐纠正脱水，也可自行配制米汤加盐溶液或糖盐水。

宝宝多汗为什么

自汗、盗汗，中医认为是由于人体阴阳失调，腠理不固而致汗液外泄的一种病症，自汗是指在清醒状态下汗液溢出比正常儿童增加的现象，盗汗是指入睡后汗出明显增多的现象。宝宝汗症多因婴儿脏腑娇嫩，形气未充，腠理不密，又为稚阴稚阳之体，因而较成人易出汗。尤其是婴儿体虚或病后常自汗，汗出如珠，应及时治疗，否则易引起面色苍白无华，形体消瘦，少气懒言，精神疲惫等症状。

盗汗和自汗都会直接影响婴儿的健康，严重者可延缓生长、发育。中医治疗此症，多按脾胃阴虚和脾肾亏来辨治。脾胃阴虚型的特点是：患儿舌红、口唇红、夜间盗汗、消化不良，还常常有啼哭不止的现象。脾肾亏损型的特点是：患儿面色苍白、口唇淡、指纹色淡、盗汗、自汗、营养不良、消化不好、饮食不香等。



第5个月

一、身心发育

5个月婴儿的身体发育特点

5个月婴儿的成长速度十分显著。婴儿不仅能看清东西，而且对看过的东西也有所记忆了，手的活动已相当自由，常常把手放到嘴边吸吮；能够主动做抓东西的动作，当抓到带响的玩具时，会胡乱挥舞。婴儿俯卧时，会用双手支撑，长时间地抬起头来东张西望。虽然还不能独自地坐，但只要扶一下他的腰部，就能坐一会儿。当然，没有必要让孩子过早地练习坐、立。

视觉发育状况

4～5个月时，婴儿头眼协调能力好，两眼随移动的物体从一侧到另一侧，移动180°，能追视物体，如小球从手中滑落掉在地上，他会用眼睛去寻找。喜欢明亮的颜色如红、橙、黄色，特别是红色的物体最能引起婴儿的兴奋与注意。这时候孩子的视力可达到0.1，能注视较远距离的物体，如街上行人、车辆等。对这一月龄的孩子可以用选择观看法来检查视力发育是否正常，这是一种筛查的方法，可以早期判断孩子的视力发育情况。家长可以带孩子去儿童保健部门进行这方面的检查。

听觉发育状况

这时期孩子在听觉方面也有很大的发展，听到声音后能很快地将头转向声源，能区分妈妈和其他人的声音，对母亲的语言有明确的反应，对他自己的名字也有所



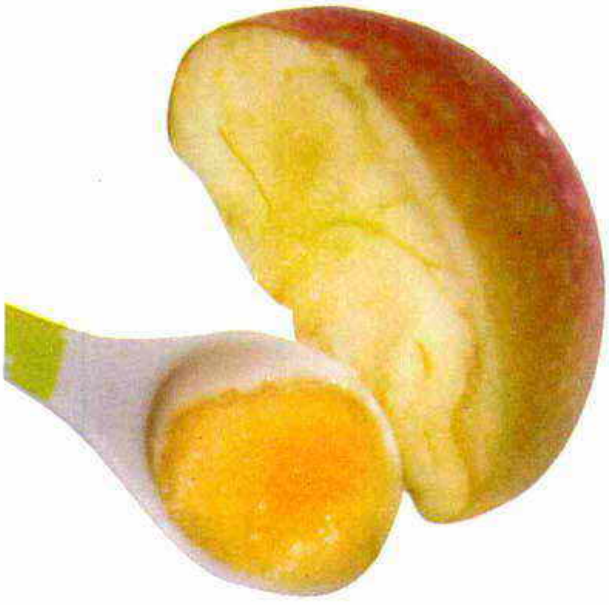
反应。喜欢听音乐，能表现出集中注意力倾听的样子。

心理发育状况

5个月的孩子睡眠明显减少了，玩的时候多了。如果大人用双手扶着宝宝的腋下，宝宝就能站直了。这时的宝宝可以用手去抓悬吊的玩具，还可以用双手各握一个玩具。如果你叫他的名字，他会看看你笑。在他仰卧的时候，双脚会不停地踢蹬。

这时的孩子喜欢和人玩藏猫咪、摇铃铛，还喜欢看电视、照镜子，对着镜子里的人笑。还会用东西对敲。宝宝的生活丰富了许多。

5个月的宝宝已经能够随自己的需要是否得到满足而产生和表现出喜、怒、哀、乐等各种情绪。例如，当宝宝正在喝奶的时候，突然不给他喝了，他就会用哭来表示生气和不满的情绪。



记忆能力的表现

5个月的宝宝记忆力逐渐增强，他知道去寻找掉到地上的玩具。不过当新的玩具出现在他眼前时，他会很快忘掉刚才正在玩的玩具。

二、饮食营养

5个月婴儿饮食喂养的特点



5个月的孩子，由于活动量增加，热量的需求量也随之增加，纯母乳喂养已不能满足孩子生长发育的需要。

如果必须人工喂养，5个月孩子的主食喂养仍以乳类为主，牛奶每次可吃到200毫升，除了加些糕干粉、米粉、健儿粉类外，还可将蛋黄加到1个。在大便正常的情况下，粥和菜泥都可以增加一点，可以用水果泥来代替果汁，已经长牙的婴儿，可以试吃一点饼干，锻炼咀嚼能力，促进牙齿和颅骨的发育。

在辅食上还可以增加一些鱼类，如平鱼、黄鱼、巴鱼等，此类鱼肉多、刺少，便于加工成肉泥。鱼肉含磷脂、蛋白质含量很高，并且细嫩易消化，适合婴儿发育的营养需要。购买时注意一定要选购新鲜的鱼。

在喂养时间上，仍可按4个月时的婴

儿喂养时间进行安排。只是在辅食添加种类与量上略多一些。



宝宝的最佳饮料

宝宝的最佳饮料是白开水。有些父母喜欢给孩子用果汁等饮料代替白开水给孩子解渴，其实是不妥当的。

果汁等饮料里面含有大量的糖分和较多的电解质，喝下去后不像白开水那样很快就离开胃部，而会长时间滞留，对胃部产生不良刺激。孩子口渴了，只要给他们喝些白开水就行，偶尔尝尝饮料之类，也最好用白开水冲淡再喝。

宝宝喝水有讲究

（1）饭前不要给孩子喂水。饭前喝水可使胃液稀释，不利于食物消化，喝得胃部鼓鼓的，也影响食欲。恰当的方法是，在饭前半小时让孩子喝少量水，以增加其口腔内唾液的分泌，有助于消化。

（2）睡前不要给孩子喂水。年龄较小的孩子在夜间深睡后，还不能自己完全控制排尿，若在睡前喝水多了，很容易遗尿。即使不遗尿，一夜起床几次小便，也影响睡眠。

（3）不要给孩子喝冰水。孩子天性好动，活动以后又往往浑身是汗，十分口渴。此时，有的家长常给孩子喝一杯冰水，认为这样既解渴又降温。其实，大量喝冰水容易引起胃黏膜血管收缩，不但影响消化，甚至有可能引起胃肠痉挛。



婴儿厌食牛奶的处理方法

各种断乳食谱中几乎都少不了牛奶。可是一直吃母乳的宝宝却不爱喝奶粉和鲜奶。这时母亲完全没有必要着急，因为牛奶并不是必不可少的。

补充其他的动物性蛋白食物也完全可

以，如鱼肉、鸡蛋等。有些超市售出的现成婴儿食物中也含有牛肉及鸡肉。母亲可以经过几次尝试后，找出宝宝最喜欢吃的食物，然后继续喂下去，不久婴儿就什么食物都能吃下了。

婴儿如何吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素，是很好的滋补食品，对婴儿的生长发育也有一定的益处，可适量食用。但婴儿过多食用蛋类则不利，甚至会带来不良的后果。

营养专家认为，婴儿最好只吃蛋黄，而且每天不能超过1个。另外，如果婴儿正在发热、出疹，暂时不要吃蛋类，以免加重肠胃负担。

不足6个月的婴儿，其消化系统的发育很不完善，肠壁很薄，通透性很高，而鸡蛋清中的蛋白分子又特别小，可以直接通过肠黏膜进入血液中，使婴儿机体对异体蛋白分子发生抗原抗体反应，可导致荨麻疹、湿疹等变态反应性疾病。另外，婴儿食用蛋清也不易消化，还容易引起腹泻。所以，不要给6个月以内的婴儿吃蛋清。



婴儿何时可以吃盐

食盐在膳食中是必不可少的调味品，如果没有食盐，各种饭菜将没有味道，会严重影响食欲。食盐也是体内钠和氯的主要来源，钠和氯是人体内必需的无机元素，起调节生理功能的作用。钠、氯在体内吸收迅速，排泄容易，约90%以上从尿中排出，少部分从汗液排出。健康儿童排出量与摄入量大致对等，多食多排，少食少排，使体内钠、氯含量保持相对稳定。但6个月以内婴儿，尤其是怀胎不满8个月的早产儿，肾脏滤尿功能低，仅为成人的1/5以下，不能排泄过多的钠、氯等无机盐，应避免吃咸食。一般小儿6个月后，肾脏滤尿功能开始接近成人，此时在逐渐添加的辅食中，可酌量给予咸食。

6个月前，婴儿的食物以乳类为主，逐渐添加少量乳儿糕、米粉等副食品。这些食品内均含有一定量的钠、氯成分，可满足小儿对钠、氯的生理需要，所以不必担心不吃咸味食品会对小儿有什么不利。

食盐摄入过多会加重肾脏负担，肾脏长期负担过重，也有引起成年后患高血压的可能。如肾脏有病变，过量的食盐更会引起机体水肿。因此，小儿的食品不宜过咸，仅以满足其食欲感即可，不能以成人口味



用匙背压榨成细末过瓢孔，去除粗纤维。剩下的倒入碗中即可食用。

4～6个月的婴儿初次吃菜汤可从少量开始，第一次吃20～30克菜汤，适应了再增加至40～50克。

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

初次吃菜泥的婴儿第一次可喂1／2汤匙（10～15克），第2天如无反应增加到1汤匙（20克），3～4天后无反应可增至2汤匙（30～40克）。

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

作为标准来衡量咸淡。健康小儿食盐的用量一般掌握在每天2.5～5克，6个月左右初食咸味时，量宜更少。

喂食菜汤、菜泥、水果泥的方法

5个月以后的婴儿除了喂菜汤外还应喂食菜泥、水果泥。

(1) 菜汤。取新鲜绿色蔬菜或胡萝卜50～100克洗净，切碎。锅内加少许水煮沸后将蔬菜或胡萝卜加入，继续煮7～8分钟至熟烂。倒入清洁的漏瓢中，去汤后



三、日常护理

5个月婴儿的优育要点

(1) 这个阶段的孩子开始用手探索

世界，任何能拿的东西，都会摸摸看看，因此要多给宝宝创造条件，继续练习抓握、准确抓握、伸手抓握和手指运动等活动，让手的功能适时得到开发。

（2）注重发音练习："啊—啊"，"喔—喔"，"咯—咯"，"爸—爸"，"妈—妈"等等。

（3）听儿歌、童话、音乐，开始学认人、认物；培养孩子对世界的进一步认识。

（4）开始注重添加辅食：蛋黄、米糊、肉末、鱼末、水果泥、青菜汁等。

（5）注意预防接种："百白破"混合制剂；预防缺铁性贫血。

培养婴儿正确看电视

让婴儿看电视，会引起一些人的反对，怕对婴儿的视力有不良影响。其实如果看电视的方法正确，对婴儿还是有很多好处的。可以发展婴儿的感知能力，培养注意力，防止怯生。

4～6个月的婴儿已有了一定的专注力，而且对图像、声音特别感兴趣。这时，不妨让婴儿看看电视，但看电视的时间不要超过10分钟。看电视的内容要有选择，一般来说婴儿喜欢看图像变换较快、有声、有色、有图的电视节目，如儿童节目、动画片、动物世界，甚至一些广告节目等，这些节目都可作为婴儿看电视的内容。但要注意，每次看电视声音不应过大、过于强烈，以使婴儿产生愉快情绪，而且不疲劳。

尽量培养孩子单独玩

有一些孩子在满五六个月后，只要妈妈一走开，马上就哭闹起来。所以，要设法让婴儿慢慢习惯一个人玩。如果妈妈一不在身边就哭，可先试着在孩子能看得到的地方让他自己玩，慢慢拉长距离。这样，孩子在床上或其他安全的地方可以单独玩半小时左右。

那些溺爱过度的孩子肯定任性、撒娇、很难自制，只要旁边一没有人就不高兴，大吵大闹，哭闹不休。培养孩子的自制力和忍耐力是育儿的一大重点。因此，千万不要过分溺爱孩子，尽量让他单独玩。

正确保护婴儿的乳牙

1.乳牙的生长

4～6个月的宝宝开始出牙了，人的一





生有两副牙齿，出生后长出的第一副称乳牙，到6岁左右换牙，换牙时生长的牙齿是恒牙。乳牙长出的时间因人而异，有早有晚。一般6个月开始出牙，有的宝宝4个月就开始出牙，也有的9～10个月才开始出牙。通常最先长出的是下切牙（下门牙），然后长出4颗上切牙，多数小儿到1岁时即已长出4上2下6颗牙齿。此后，中间有几个月的停顿，接着又陆续长出6颗新牙，包括2颗下切牙和上下4颗乳磨牙（板牙），乳磨牙长出的位置离切牙稍远，为将来长出的尖牙（虎牙）留下空位。第一乳磨牙长出后，中间又有几个月停顿，接着上下4颗尖牙从第一乳磨牙之间的空隙脱颖而出，这通常在1.5～2岁，最后长出的4颗第二乳磨牙，其位置紧靠第一乳磨牙之后，一般是于2～2.5岁时长出。出牙的数目一般是月龄减4～6。

2.乳牙的护理

乳牙从第4～6个月开始萌发，首先，要从小培养孩子的好习惯，在睡眠前不要吃带糖分的食物，因为糖类食物在口腔细菌作用下，发酵产生酸性物质，这种物质腐蚀乳牙，使其脱钙形成龋齿。其次，要从小培养孩子的正确睡眠姿势，有的孩子睡眠喜欢偏向一侧，这样会使正常颌骨发育受到影响，变得一侧大一侧小，影响牙齿的发育。此外孩子叼奶头睡、吮手指等坏习惯，都会引起牙齿排列不齐，从而影响牙齿的正常发育。

这时期的口腔保健主要由母亲来完成。中午喂奶以后和晚上睡觉以前，母亲用纱布蘸温水轻轻地擦洗孩子的口腔黏膜、牙龈和舌面，除去附着这些部位的乳凝块，达到清洁口腔的目的。当然，这种哺乳时的口内刺激，可以使母亲对孩子口腔内乳牙萌出的情况有及时的了解，对小儿的牙龈的形态有所认识，同时也可增强小儿大脑的感受性。

3.利于乳牙生长的食物

五六个月正是宝宝开始出牙的时期，这时宝宝口腔内分泌的唾液中已含有淀粉酶，可以消化固体食物，可以给孩子一些手指饼干、面包干、烤馒头片等食品，让

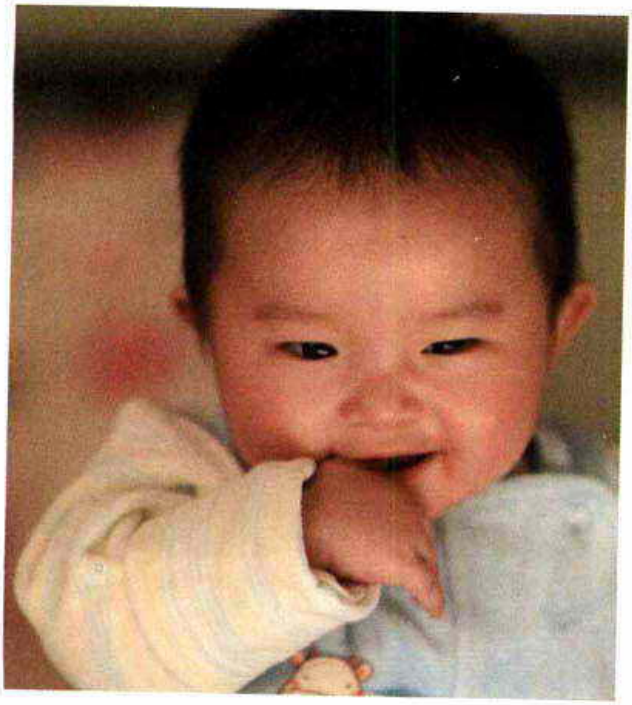


孩子自己拿着吃。刚开始时婴儿往往是用唾液把食物泡软后再咽下去，几天后，就会用牙龈磨碎食物，尝试咀嚼。此时的孩子多数还未长牙，牙龈会发痒，很喜欢咬一些硬东西，这有利于乳牙的萌出。如果没有硬食物可咬，他会咬玩具、咬衣服。

不要错过这一时机，及时给婴儿添加一些固体食物，会使孩子将来断奶后更容易接受其他食物，避免影响身体发育。这时给孩子添加的固体食物必须是易咬、易碎、易消化的，使婴儿初步养成咀嚼的习惯，不能单纯只喂糊类食品。多咀嚼还有利于孩子牙龈的发育，有助于将来长出一口整齐的牙齿，并能促进唾液的分泌，帮助孩子的肠胃消化吸收。

4.警惕出牙反应

（1）发热：有些宝宝在牙齿刚萌出时，会出现不同程度的发热。只要体温不超过38℃，且精神好、食欲旺盛，就无须





特殊处理，多给宝宝喝些开水就行了；如果体温超过38.5℃，并伴有烦躁哭闹、拒奶等现象，则应及时就诊，请医生检查看是否合并其他感染。

（2）腹泻：有些宝宝出牙时会有腹泻。当宝宝大便次数增多、但水分未增多时，应暂时停止给宝宝添加其他辅食，以粥、细烂面条等易消化食物为主，并注意餐具的消毒；若次数每天多于10次、且水分较多时，应及时就医。

（3）流涎（俗称流口水）：多为出牙期的暂时性表现，应为宝宝戴口水巾，及时擦干流出的口水。

注意正确使用儿童车

婴儿仅变换室内环境还不够，还要让婴儿接触更多的外界环境。从自然环境中接受丰富的信息来促进宝宝身心发展。另外，这个月龄的婴儿已能自己翻身，两手喜欢到处抓摸东西，并将抓到的物品放进嘴里，因此，无专人照料或一时疏忽，就可发生危险。解决以上问题的方法是准备

一辆儿童车。

儿童车的式样很多，应选择可以放平，使婴儿躺在里面，拉起来也可以使婴儿半卧斜躺在小车里，也可以让婴儿坐在车里。最好车上装有一个篷子，刮风下雨也不怕了。车子的轮子最好是橡胶的，推起来不至于颠簸得太厉害，对婴儿的脑发育不利。

婴儿车尽量不要在那些高低不平的路上推，因为这样车子会上下颠簸，左右摇摆，不但推的人费劲，婴儿也很难受。另外，孩子坐在车里，要比推车人低得多，离地面很近，很容易呼吸到地面上的灰尘。所以，为了孩子的身体健康，家长推着小车散步时，要到车少、地平、环境优美的地方去。

四、早期培育

5个月婴儿的智能发育水平

（1）大运动方面：轻拉双手即可以坐起来；独坐的时候头和身体往前倾；





（2）精细动作方面：能抓住近处的玩具并盯着看玩耍；拿住一个玩具注视另一个玩具；仰卧时会两手抚摩玩具；手眼协调得比较好；

（3）认知能力方面：玩具失落后双眼会跟着找；

（4）语言方面：能长时间拉长声；出声的次数增加；自己会主动笑出声来；

（5）社会行为方面：见到食物有兴奋的模样；愉快的时候手脚随意挥舞。

手指能力训练

1.伸手抓握

将小儿抱成坐位，面前放一些彩色小气球等物品，物品可从大到小，训练小儿注视和触及物品，并引导他的手去抓握。开始训练时，物品放置于孩子一伸手即可抓到处，慢慢移至远一点的地方，让他伸手抓握，再给第二个让他再抓。

2.手指的运动

将一些带响的玩具（易于孩子抓握）放在孩子面前，首先让他发现，再引导他的手去抓握玩具，并在手中摆弄，然后除继续训练其敲和摇的动作外，再训练小孩做推、捡等动作，观察拇指和其他四指是否在相对的方向。

记忆能力训练

1.寻找失落玩具

将带响的玩具从孩子眼前落地，发出声音，看看他是否用眼睛追随，伸头转身寻找。如果能随声追寻，可继续用不发声的绒毛玩具落地，看看能否追寻，如果追寻就将玩具捡来给他，以示鼓励。

2.找铃铛

大人轻轻摇着小铃铛，先引起宝宝的注意，然后走到孩子视线以外的地方，在身体一侧摇响铃铛，同时问他“铃在哪儿呢？”逗他去寻找。当孩子头转向响声，大人再把铃摇响，给他听和看，让他高兴。然后当着他把铃铛塞入被窝内，露出





部分铃铛，再问“铃在哪儿呢？”大人用眼示意，如果宝宝找到，就抱起亲亲，以示表扬。

让婴儿听音乐

5个月的孩子对音乐能表现出明显的情绪并能配合音乐节奏摆动四肢，也就是说，他已具有初步的音乐记忆力并对音乐有了初步的感受能力。因此，从这个月开始，你就要有目的、有步骤地让宝宝欣赏音乐。

（1）让宝宝反复听某一乐曲，增强孩子的音乐记忆力。

（2）给宝宝听模仿动物叫声和大自然中某些音响的音乐。你可将画有单个物体的彩色图片或实物配合，引起他的兴趣和愉快的情绪，做到声—物—情融为一体。

给宝宝念儿歌

5个月的宝宝特别喜欢节奏明快的儿

歌，虽然他还不懂儿歌或诗词的意思，但他喜欢儿歌有韵律的声音和欢快的节奏，更喜欢你给他念儿歌时亲切而又丰富的表情、口形和动作。

适合这个月龄念的儿歌应短小、朗朗上口，如《甜嘴巴》（用手指宝宝的小嘴巴）：

甜嘴巴

小娃娃，甜嘴巴，
喊妈妈，喊爸爸，
喊得奶奶笑掉牙。

每天至少要给宝宝念1～2首儿歌，每首儿歌至少要念3～4次。应当结合宝宝的日常活动并配以固定的丰富的表情和动作，使宝宝做到耳、眼、手、足、脑并用，更有效地学习和记忆。



生活自理的训练

我们在走路时，若是不小心跌倒了，多会伸出手来防止脸和头部受伤。因此，当宝宝会坐之后，就可开始进行向两侧跌倒的练习。首先，让宝宝坐下，然后一面发出声音，一面轻轻地推他的肩膀，此时，他另一侧的手就会向下扶地，再以膝盖着地，然后头朝下地趴在地上，当宝宝躺下时，切忌伸手去扶，只需在旁守护即可。

手指机能的训练

爸爸妈妈和宝宝都洗干净手，准备一盘饼干，再准备一个空的盘子。让宝宝自己在盘子中挑出一块他喜欢的饼干。这时，如果宝宝用5个手指抓的话，很有可能因为饼干多而一块也抓不住。妈妈就可以在旁边示范用手指拿饼干，让宝宝看四个手指和一个大拇指的配合是不是比用5个手指一起抓更有效。这个游戏是让宝宝练习用手指拿东西的，而不再像以前那样什么东西都去“抓”，宝宝可能一下子学不会用小小的手指来控制“拿”这个动作。所以，我们可以让他从拿饼干这个他喜欢的动作开始。

语言能力训练

1.目的

训练孩子把语言和物体联系起来，形成对外界事物的初级条件反射。

2.做法

大人有意识地让孩子观察他身边的物体，特别是那些大的色彩艳丽的物体，要指认给他看，告诉他："这是彩电"、"这是沙发"、"这是大树"等等。时间长了，形成条件反射，当大人说到那个物体的名称时，孩子就会搜寻，搜寻对了，大人要表扬（亲一亲或抱一抱）。

3.提示

父母要对孩子多表扬，以增强孩子学习语言的积极性。

认知能力训练

1.目的

开始叫孩子名字，也是一种刺激，刺激多了，就形成条件反射。五月龄的孩子，对叫他的名字已有反应，但还不是自我意识，只是跟叫别的物体一样。只有到了十月龄后才最初认识到自我的存在和自身同外界的关系。为此从现在起就加紧训练、强化，加快发展。





2.做法

大人轻轻指着婴儿的小鼻子说："你叫小××，你就是小××呀。"还可对着镜子里的婴儿说："那就是小××，是不是？"此项活动要经常进行，达到一叫小××，他就知道是他自己，逐渐认识他和别的物体不一样。

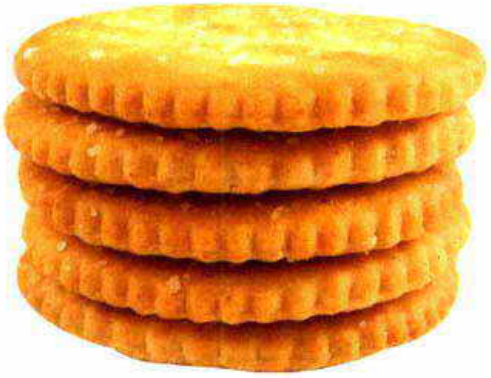
3.提示

训练当中，方法可多样，比如指着孩子的脚丫问"这是谁的？""是小××的"。

社交能力训练

1.目的

增强和亲人的交往，提高对食品的兴趣。



2.做法

爸爸上班去了，一天都没在家。回到家里的第一件事，就是要和孩子“说话”，交流情感，还要主动逗着他玩或给他放音乐。时间长了，便建立起感情，以后爸爸回来后，还未主动对话前，宝宝看到后，便会主动发出笑，并伴有四肢活动，表现出兴奋的样子。

同样，每天用固定的食具喂孩子，时间长了，特别是在他有饥饿感时，看到食物或食具，他都会表现出兴奋的样子。家长还在喂哺前穿插一些相关的语言，逗引孩子，时间长了，只要听到声音他就会兴奋起来。

也可练习给孩子喂饼干吃，开始时最好是软一些的饼干，笑着对孩子说：“亮亮，吃饼干啦！”边说边帮着将饼干放在孩子的嘴边，孩子会高兴地将饼干咀嚼后咽下，流露出兴奋的表情。

感官能力训练

1.看远

妈妈更多地结合周围环境中的各种物品，讲话给孩子听，不管孩子听得懂还是听不懂，都要反复讲，让孩子一遍遍地感知。

除了指认室内的家具、餐具、衣物、玩具、水果和室外的花草树木，交通工具外，可以开始指认远处的行人，天上的风筝、飞机，初升的月亮和落山的太阳等。

此时孩子的视力已大大增强，可以看到很远的地方了，要及时地加以训练，让他学会较长时间注视和分辨远处的东西。

2.找声音

妈妈敲响玩具（铃、鼓），让孩子注意倾听。然后妈妈再走到房间的一角敲，嘴里喊道：“宝宝快听，什么声音在响？在哪里？”看孩子的视线是否朝着有声音的地方注视。若还没有注视，再重复敲，直到他注视为止。

此为听力训练，注意声音要由弱到强，距离要由近到远。

另外，妈妈别忘了继续给孩子唱歌和念儿歌。

动作能力训练

此处主要讲爬行能力训练

1.训练目的

有节奏地爬，可以强化肌肉。



2.训练方法

铺上毛毯，让孩子在上面仰卧。

（1）胳膊伸直抬起放下，一上一下交替进行。

①抬起放下的角度，以孩子能承受的程度为限。

②让孩子握着大人的大拇指，慢慢地上下动作；习惯以后，可左一次、右一次，连续做3次；然后，右一次、左一次，再连续做3次。

（2）两腿同时弯曲。

①把两手放在膝盖下的腿肚上，使左右两腿同时弯曲，贴到腹部。然后拉回，使两腿自然伸直。

②支撑大腿做两三次，然后夹住脚脖子反复做两三次。

（3）把肩支撑起来，挺起胸脯。

①让孩子俯卧，两肩挺起，把身体支撑起来。

②头尽可能抬起来，慢慢地把身体支撑起来。

（4）翻身。

①让孩子侧卧，把着腿向前翻转。脸朝下后，再向同一方向翻转，起来后脸朝上。

②然后，向反方向翻转，习惯以后，孩子自己就能自由翻转了。

注意事项：

此训练适用于4～6个月的婴儿。

五、疾病预防

注意及时预防接种

上个月给婴儿注射了三联针（百、白、破混合制剂）的第二针，这个月应注射第三针，这样就完成了百日咳、白喉、破伤风三种疾病的第一次免疫注射过程。以后到1岁半、6～7岁时，还要加强两次免疫力。此后，孩子便获得了对这三种病的持续而良好的免疫力。

大部分孩子在注射三联针后都有些不适，常表现为发热，吃奶不好，在打针的局部稍稍有些红肿，孩子比以前爱哭闹了。这些现象家长必然很担心，其实是正常的反应，一般2～3天就会好的。如果体温超过了38.5℃，可给孩子吃点退烧药。

及早发现孩子患有心脏病

小儿患有心脏病，一般多在周岁以内便能发现。烦躁不安、哭声高



尖、吮奶无力、呼吸急促、哭闹和活动时容易气喘、口唇发青等，这些都是先天性心脏病的主要表现。稍大点儿的孩子能诉说胸闷、心区痛、心慌，在活动时更为明显。病情严重的还可出现指甲、口唇、面颊呈暗紫色，医学上叫做“青紫”或“发绀”。有的孩子还可出现下肢浮肿，杵状指（也叫“鼓槌指”，手指指端变粗，像打鼓的槌子）。另外，心脏病患儿还常有几种特殊的姿势：抱着时双腿不伸直，而是屈曲在大人的腹部；坐着时，爱把腿抬到桌面；站立时，下肢常保持弯曲姿势；走路时，走一段就想蹲下来休息片刻。因为这些姿势都有利于减轻心脏负担，改善缺氧状况。

以上这些情况，在其他疾病中也可见到，所以要及时到医院进行检查，并可借助心电图、超声波检查等方法得出准确的结果。

预防婴儿脑震荡

婴儿脑震荡不单单是由于碰了头部才会引起，很多是由于人们的习惯性动作，在无意中造成的。比如，有的家长为了让孩子快点入睡，就用力摇晃摇篮，推拉婴儿车；为了让孩子高兴，把孩子抛得高高的；有的带小婴儿外出，让孩子躺在过于颠簸的车里等。这些一般不太引人注意的习惯做法，可以使孩子头部受到一定程度的震动，严重者可引起脑损伤，留有永久性的后遗症。小儿为什么经受不了这些被大人看做是很轻微的震动呢？这是因为婴儿在最初几个月里，各部的器官都很纤小柔嫩。尤其是头部，相对大而重，颈部肌肉软弱无力，遇有震动，自身反射性保护机能差，很容易造成脑损伤。



1岁方案

第6个月

一、身心发育

6个月婴儿身体发育特点

婴儿一过6个月，其运动能力就进一步增强，手变得更加灵活，能频繁地用手抓东西往嘴里放。双手会做出不同的动作，吃奶时，两手会紧紧地抓住奶瓶。

婴儿这时多数会坐了，坐的情况因穿衣服多少而异。因为能坐在带饭桌的椅子上，用匙子喂饭就比较容易。婴儿腿脚的劲也更大了，抱起来放在膝盖上，他就会蹦跳，但还不能扶着东西站立。

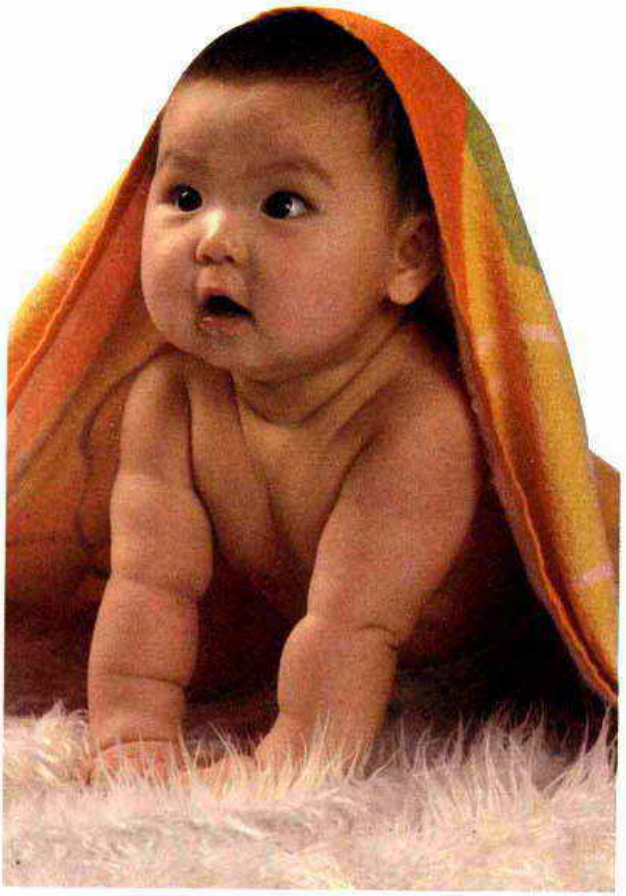
婴儿到六、七个月时，身体就结实起来，不像以前总是软软的。体重的增长速度较以前有所下降，1天能增长7～10克已是很不错了。而且，婴儿的胖瘦差别也明显起来。

6个月婴儿的体重和身长表

项目	体重（千克）		身长（厘米）	
	男	女	男	女
6个月平均值	8.2	7.7	68.2	66.5
低于此值要引起注意	6.6	6.2		

视觉发育状况

5个多月的孩子观察附近的环境的兴趣得到进一步提高，凡是他双手触及的物体，他都要用手去摸一摸；凡是他双眼所能见到的物体，他都要仔细地瞧一瞧（不过，这些物体到身体的距离须在70厘米以内），可见通常情况下，宝宝对于双眼见到的任何物体，都不肯轻易放弃主动摸索。



感觉发育状况

5个多月的孩子会用表情表达他的想法，能辨别亲人的声音，能认识母亲的脸，能区别熟人和陌生人，不让生人抱，对生人躲避，也就是常说的“认生”了。这时的孩子视野扩大了，对周围的一切都很感兴趣，妈妈可以有意识地让孩子接触各种事物，刺激他的感官发育。

心理发育状况

6个月的孩子从运动量、运动方式、心理活动都有明显的发展。他可以自由自在地翻滚运动；如见了熟人，会向熟人表示微笑，这是很友好的表示；不高兴时会用撅嘴、扔掉东西来表达内心的不满。照镜子时会用小手拍打镜中的自己。往常会用手指向室外，表示内心向往室外的天然美景，示意大人带他到室外活动。

6个月的宝宝心理活动已经比较复杂了。他的面部表情就像一幅多彩的图画，会表现出内心的活动。高兴时，会眉开眼笑，手舞足蹈，咿呀作语。不高兴时会，又哭又叫。他能分辨严厉或柔和的声音。当你离开他时，他会表现出害怕的情绪。



情绪是宝宝的需求是否得到满足的一种心理表现。宝宝从出生到1岁，是情绪的萌发时期，也是情绪、性格健康发展的敏感期。父母对宝宝的爱，对他生长的各种需求的满足以及温暖的胸怀、香甜的乳汁、富有魅力的眼光、甜蜜的微笑、快乐的游戏过程等，都为宝宝心理健康发展奠定了良好的基础，为智力发展提供了广阔的课堂。

二、饮食营养

6个月婴儿饮食喂养的特点

为了孩子的健康，希望做妈妈的坚持母乳喂养到6个月。

如条件不允许可人工喂养，奶量不再增加，每天喂3～4次，每次喂150～200毫升。可以在早上6：00、中午11：00，下午17：00、晚上22：00各喂1次奶。下午



15：00～16：00添加1次辅食。

6个月的孩子每天可吃两次粥，每次1／2～1小碗，可以吃少量烂面片，鸡蛋黄应保证每天1个，每日要喂些菜泥、鱼泥、肝泥等，但要从少到多，逐渐增加辅食。6个月小儿正是出牙的时候，所以，应该给孩子一些固体食物如烤馒头片、面包干、饼干等练习咀嚼，磨磨牙床，促进牙齿生长。

喂辅食时，可以锻炼孩子逐步适应使用餐具，为以后独立用餐具做好准备，一般6个月的婴儿可以自己拿勺往嘴里放，7个月就可以用杯子或碗喝水了。

家长在喂婴儿辅食时，要有耐心，最好能想办法让孩子对食物产生兴趣。婴儿辅食添加可参考下表。

婴儿添加辅食的顺序

月龄添加的辅食供给的营养素。

1～3个月：鲜果汁、青菜水、鱼肝油制剂维生素A、C和矿物质、维生素D。

4～6个月：米糊、乳儿糕、宝宝乐、烂粥等。蛋黄、鱼泥、豆腐、动物血、菜泥、水果泥等，用以补充热量和动植物蛋白质、铁、维生素、矿物质。





7～9个月：烂面、烤馒头片、饼干、鱼蛋、肝泥、肉末，可增加热能，训练咀嚼动物蛋白质、铁、锌，维生素A、B。

10～12个月：稠粥、软饭、面包、馒头、挂面、碎菜、碎肉、油、豆制品维生素B、矿物质、蛋白质、维生素、纤维素（训练咀嚼）

开始断奶及过渡方法

1.什么是断奶过渡期

这里所说的断奶过渡期，并非指马上就要断奶，改喂其他食品。而是指给婴儿吃些半流体的糊状辅助食物，以逐渐过渡到吃较硬的各种食物的适应期。

2.断奶的过程

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

半断奶期吃的食物就是代乳食，但它



绝不是非要特别制作婴儿专用食物不可，大人平常吃的食物中，适合这时期婴儿吃的是很多的，稍经加工即可，如熟的鸡蛋、豆腐、薯类、土豆泥、肉丝等。实际上，最好的代乳食就是尽量利用大人的部分饮食。

3.断奶应遵循的原则

（1）确定适宜的开始断奶的时间。

（2）要选定在婴儿健康的时候开始断奶。

（3）让婴儿在空腹时先吃断奶食品，然后再喂奶。开始吃断奶食品时，要选择婴儿消化功能好，而母亲又有比较充裕的时间进行。

（4）开始一天一种食品，逐步增加断奶食物的种类，不要强迫婴儿吃。

（5）断奶食品应特别卫生，加佐料时应按成人一半以下的量为好，如果味道太浓，往往会造成婴儿偏食的习惯。

（6）要全面考虑食物的营养，补充一些奶里缺少的营养成分，还要注意各种营养素的配比，应该供给含不饱和脂肪酸（为神经发育、髓鞘形成的必需成分）和磷脂的食物，如蛋黄（含卵磷脂）、海鱼类（含不饱和脂肪酸和钙、磷、碘）、动物内脏（含磷脂和维生素B_{12}）等，还要考虑补充碘。

（7）婴儿的手和食具等要清洗干净，食品要新鲜、卫生。

（8）不要过多地给婴儿吃甜食。

（9）食品不要太热或太凉。

（10）不要过分地考虑婴儿的发育是否达到标准，不要按断奶方法的规定生搬硬套。

从开始断奶至完全断乳须经过一段适应过程，也就是用辅助饮食代替母乳，逐渐进行断奶。有些妈妈平时不做好给孩子断奶的准备，不逐渐改变孩子的饮食结构，而是用在乳头上抹黄连、清凉油等方法，突然不给孩子吃奶，致使婴儿因突然改变饮食而适应不了，连续多天又哭又闹，精神不振，不愿吃饭，体弱消瘦，从而影响其发育，甚至发生疾病。给孩子断奶前，要打好基础，慢



慢改变孩子的饮食结构，让孩子养成吃辅食的习惯，最好从两个月起添加些辅食，使胃肠道消化功能逐渐与辅食相适应；10个月后，可以用米面类食物为主食，奶类、代乳品为辅食，这样，断奶时孩子就能适应了。

4.关于何时断奶

一般认为母乳喂养的孩子，8～12个月是最适宜的断奶时期。断奶时间不宜太早，太早时婴儿消化功能尚不健全，还不能从普通膳食中获得全面营养。但也不能太迟，太迟母乳中蛋白质、矿物质含量明显减少，已不能满足孩子生长发育的需要。断奶是一个循序渐进的过程，因此断奶必须要有一个过渡的准备，当孩子满4个月时就可以按时添加辅食了。断奶以春秋两季为佳，夏季断奶易引发婴儿消化不良、腹泻等。

婴儿不宜多喝豆奶

豆奶是以豆类为主要原料加少量奶制成的，含有丰富的蛋白质，较多的微量元素镁和维生素B_1、维生素B_2等，是一种较好的营养食品，很受消费者的欢迎。但是，豆奶所含的蛋白质主要是植物蛋白，植物蛋白营养价值比动物蛋白低，不能完全满足婴儿生长发育的需要。而且豆奶中含铝比较多，如果婴儿长期喝豆奶可使体内铝增多，久而久之，会影响大脑发育。

三、日常护理

6个月婴儿的优育要点

（1）通过训练对敲、把弄和撕纸等动作，发展手的精细功能，拓宽宝宝用手探索世界的范围。

（2）通过训练自喂饼干，自扶奶瓶，定时睡眠，定时大小便，克服认生等方面的活动，进一步培养独立的生活能力。

（3）适时添加辅食，培养良好情绪，注重心理卫生。

6～9个月婴儿的玩具

婴儿能够翻身，甚至爬行之后，就需要能诱导他运动的玩具。例如能推动的车子、较大的皮球、敲打时会发出声音的大鼓，以及海绵制品、咬与洗均不会损坏的



动物或玩偶等。另外球形物品对这个阶段的婴儿也很有吸引力。

防止婴儿铅中毒

目前，已有许多家长关注到儿童铅损害问题，在微量元素测查时希望检测铅含量。

铅引起的智力损害是不可忽视的。即使经过驱铅治疗后，血铅下降，但智力损害无明显恢复。危害中以神经系统受损最严重，可导致小儿烦躁不安，易冲动，腹痛，食欲下降，注意力不集中，性格改变，反应迟钝，智力下降，记忆力下降等。严重者可出现铅中毒脑病，甚至死亡。

儿童对铅吸收能力比成人高，现在已有驱铅保健品及药品，医院有驱铅门诊，但仍以预防为主，可根据来源加以预防。





常见原因：

（1）玩具及居室家具：许多色彩鲜艳的玩具和家具含铅量超标。如果儿童玩过玩具、摸过家具后未洗手就拿食物，铅可随之吃入。

（2）成人使用含铅化妆品、洗染剂，经常亲吻抚摸儿童，可使铅进入儿童体内。

（3）环境中铅含量超标，如：汽车尾气——儿童较成人矮，吸入尾气最多；传输自来水的管道含铅量高，致使水污染等。

（4）使用含铅的陶瓷、搪瓷制品盛装食物，食用含铅罐头，含铅松花蛋，均可使铅摄入人体。

婴儿“吃手指头”的原因

吸吮手指对于半岁前的婴儿和半岁后的婴儿来说意义是不同的。6个月之前的婴儿吸吮手指完全是为了满足吸吮的需要，因而人工喂养的婴儿和饥饿时的婴儿表现得特别明显。吸吮反射是一种先天性的无条件反射，当触及3个月前的小婴儿的口边时，会引起他

的吸吮反射，这种反射是为了维持生存的一种本能，兴奋性特别强，所以，婴儿尤其是3个月之前的婴儿为满足吸吮的要求，常常会把手指当作刺激物，特别喜欢吸吮手指。

到了3～4个月时，随着吸吮反射的逐步消失，婴儿吸吮的要求也就开始逐渐减弱了，到了6～7个月时，一般吸吮手指的现象就自然消失了。如果婴儿在6月以后继续吸吮手指或开始出现吸吮手指，则不再是满足吸吮的需求，而是一种自慰需要的表现了。6个月以后的婴儿在情感上比较脆弱，一方面他害怕离开父母和身边熟悉的人，对亲人特别依恋，同时又有了自己初步独立的要求，所以常常会在疲劳、紧张、情绪低落、脱离最亲近的人时会出现吸吮手指，利用吸吮手指来使自己得到安慰。

父母应该想些办法来缓和孩子的这种心理紧张，想想孩子是否缺少感兴趣的玩具，是否自己没有多抱抱孩子、和他多说说话，是否孩子独自一人在童车里待的时间太久，等等；给孩子创造一个温馨、愉快的生活环境，多带孩子到自然界走走，让他接触较多的刺激，把精力用于探索外界感兴趣的事情上，要避免采取强制、简单、粗暴的手段。这样，孩子吸吮手指的习惯会渐渐消退。

婴儿口水多的处理办法

刚出生的孩子，因为唾液腺尚未发育完善，唾液分泌得比较少。到3～4个月时，口水逐渐增多，4～6个月的婴儿每天可分泌200毫升左右的唾液，但这时婴儿的吞咽功能尚不完善，口腔又比较浅，闭唇和吞咽动作尚不协调，所以容易出现流口水的现象，特别是在孩子出牙时，流口水会更为明显，这是正常的。随着小儿牙齿出齐，学会吞咽，流口水的现象会逐渐消失。

当然，一些病理因素也引起口水多，如面部神经麻痹、大脑发育不全的孩子也爱流口水，但这些病因都很明显，容易检查出来。另外，患口腔溃疡、口角炎或牙龈肿痛的小儿，也可因唾液增多而流口水。如果孩子没有疾病，只是口水多，就不必治疗，父母也不必担心，因为这种情况会随着孩子年龄的增长而改善。

如果孩子流口水过多，可给其戴上质地柔软、吸水性强的棉布围嘴，并经常换洗，使之保持干燥清洁。要及时用细软的布擦干孩子的下巴，注意不要用发硬的毛巾擦嘴，以免下巴发红，破溃发炎。



四、早期培育

6个月婴儿的智能发育水平

（1）大运动：仰卧位自行翻身到俯卧位。

（2）精细动作：能用双手把纸撕破；会摆弄桌上的一块方木。

（3）适应能力：两手能同时拿住两块方木；玩具失落有找的动作，但不一定能找到失落的玩具。

（4）语言：叫孩子的名字时，孩子会转头寻找呼唤的人。

（5）社交行为：会自喂饼干；会和大人玩躲“猫猫”游戏。

婴儿学习爬行的重要性

婴儿学习爬行的好处有很多。当婴儿爬行时，他们的头、颈、手、臂、腿、脚和肘、腕、膝、踝关节，以及全身肌肉特别是腹肌与胸肌，都参加活动，这发展了全身的肌肉组织、骨骼系统，促进了血液循环、新陈代谢，加速了动作发展，直接促进大脑的发育，对协调眼、手、脚的活动有很大作用。

婴儿在爬时可自由调整方向，往往在爬的同时，开始会自动坐起来，以后坐着和躺下就更为独立。会爬后，婴儿可以兴致勃勃地去接近他感兴趣的人和事物，扩大了认识范围。爬还可以治疗受伤的大脑。美国费城研究所的医生们几十年来在治疗脑损伤性哑和说话困难的患儿时，用以爬为主的方法，结果表明爬得越好，走得也就越好，学说话也越快，认字和看、读能力也越强。他们在调查阅读困难的患儿时，发现这些孩子大多数在婴儿时期缺乏爬的环境和训练。所以婴儿爬得越早、越多就越好。

注意宝宝学习爬行的环境

（1）要保证有一个较宽敞的场地，如在房间地上铺上地毯、席子等，让宝宝任意滚动爬行，不要在床上练习，以免掉下来摔伤。

（2）绝不可把宝宝单独留在房间，也不要让宝宝可以抓到或拉拽任何悬在餐桌外边的桌布。

（3）把所有带棱角的家具搬出房间，或做使其不会伤害宝宝的防护，如安装护角器；必须做到所有的家具和固定物连接牢固。



（4）把离地面约90厘米以下位置上的易碎品拿开，并且保证无电源开关。

（5）绝不可在房间内的桌子上放热东西，在宝宝有可能到达的地方内，绝对不能放有毒的器皿。

（6）要保证没有电线拖扯于地面，所有电插座都要盖上安全盖。所有的柜橱门关闭严实，手柄应是爬行的宝宝摸不到的高度，否则，应该用锁或胶带封住。

感知能力训练的重要性

感知在人作为个体发展的过程中有着非常突出的地位，它是人的生命存在后最早出现的认识方法和过程，是人认识世界的最原始方式，也是最低级的方式，是其他认知活动的基础。一切较高级的认知活动，如记忆、想象和思维等，都必须在感知的基础上才能产生和发展。

感知是婴幼儿认知活动的最基本的方法。婴幼儿所从事的各种认知活动，如观察图片、实物和大自然，玩积木、泥工和手工、拼板和插塑游戏，画画、认字和数数等，无不与感觉活动息息相关。





感知水平的高低与一些创造性活动有关。感知活动促进了创造性活动，创造性活动又大大促进了感知水平的发展。据观察发现，具有高成就的音乐家、画家、建筑师、作家、运动员等，无不具备高水平的感知素养，他们都具有在一瞬间敏锐、准确地把握住感知对象的特征，并有入木三分地加以表现的能力。而这种感知能力正是在婴幼儿时期打下基础的，并为终生发展所享用。

婴幼儿阶段是感知能力发展的关键时期，在这个阶段进行感知训练，可以收到事半功倍的效果。因此，积极创造条件去促进婴幼儿感知的发展，认真开发婴幼儿感知能力的训练，应成为早期智力开发的重要任务之一。

社交能力训练

1.伸双臂求抱

要利用各种形式引起孩子求抱的愿望，如：抱他上街；找妈妈拿玩具等。抱

孩子前，须向孩子伸出双臂，说："抱抱好不好？"

鼓励他将双臂伸向你，让他练习做求抱的动作，做对了再将孩子抱起。

2.照镜子

继续照镜子玩，让他拍打、捕捉镜中人影，用手指着他的脸反复叫他的名字。再指着他的五官（不要指镜中的五官）及小手、小脚，让他认识。熟悉后，再用他的手，指点他身体的各个部位。

认知能力训练

（1）方法：让孩子坐在妈妈腿上，桌子跟前。把一样小巧的玩意儿，如方木、扣子等扔到桌上，等孩子看见的时候，将杯子扣在小玩意上面，然后有意识地将孩子的右手接近桌子。如果孩子把杯子拿起来了，游戏就算完成。

（2）目的：进一步训练孩子寻找物体的能力，同时，通过抓举较大的物体，开始锻炼孩子的手指小肌肉。

（3）注意：不要让孩子抓着方木、扣子之类的小玩艺儿，以免误吞进肚里。

生活自理能力训练

（1）用杯喝水、喝奶。长期使用奶瓶会改变宝宝口型，影响牙齿生长，所以应尽早让宝宝使用杯子喝水、喝奶。开始由成人帮助扶着杯子或碗，再由宝宝和成人一起扶。

（2）用勺吃饭。吃饭时，宝宝有可能来夺勺子，这正是学用勺子吃饭的契机。开始时他还分不清凸凹面，快到1岁时就会装满勺子，自己吃。

学用勺子的方法：

①先让宝宝右手持勺学吃，妈妈用另一把勺喂饭。

②开始宝宝持勺不分左右手，没有必要迫使他纠正，两手同时并用有助于左右大脑发育。

③要有耐心，宝宝开始用勺子不够熟练，会弄得手、脸、衣服到处都是饭，甚至摔碎碗或杯子。这时不要斥责，更不能因此让他失去学习的机会。

运动能力训练

游戏前准备好以下工具：长形软质圆滚筒，可将被子卷起扎紧代用。然后游戏



开始了。

（1）把长形软质圆滚筒放在房间中间，让宝宝俯卧其上。

（2）在前面握住宝宝的双手，慢慢地引导宝宝往前挪动。

（3）当宝宝爬完整个长形软质圆滚筒时，抱起他，亲亲他。

这个游戏的目的是使小宝宝体验身体移动的感觉，增强下半身的支撑力。



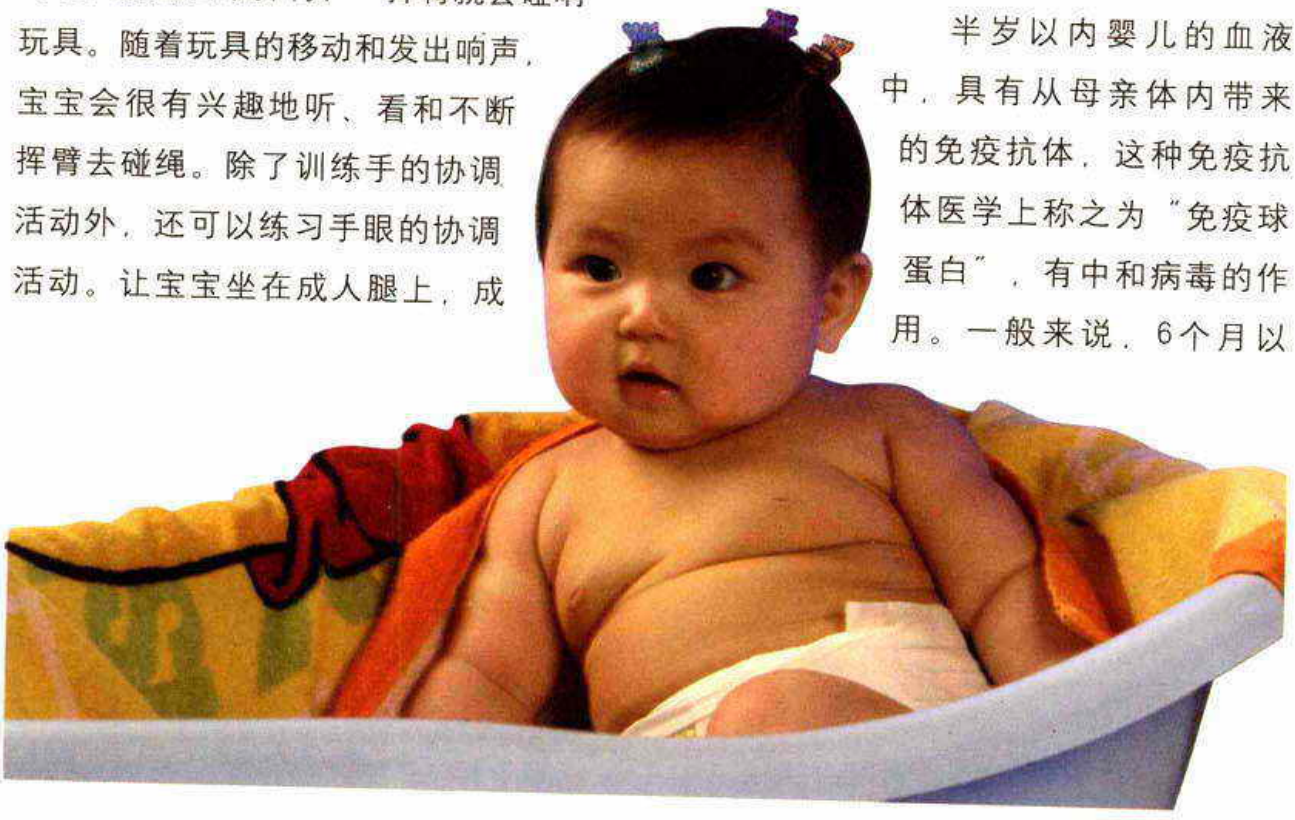
手眼协调能力训练

这个时候的宝宝手眼协调能力有所提高，会用手触及眼睛所看中的目标。可以将小球吊放在孩子前面，引诱宝宝除了拍打之外还要抓住它。还可以在小床周围稍高处挂上五颜六色带响的玩具，如小铃铛、风铃等，用绳子一头拴玩具，一头拴在小床边宝宝挥臂能碰到的地方，宝宝看到玩具就会自动挥臂，一挥臂就会碰响玩具。随着玩具的移动和发出响声，宝宝会很有兴趣地听、看和不断挥臂去碰绳。除了训练手的协调活动外，还可以练习手眼的协调活动。让宝宝坐在成人腿上，成人坐在桌子旁，把玩具放在桌子上逗引宝宝伸手去抓，成人不断从宝宝手中拿回玩具，并不断改变玩具的位置点，看宝宝是否能目测距离，指挥手去抓物，是否能根据距离和角度调整手臂的伸缩长度和躯干的倾斜度。

五、疾病预防

半岁以内婴儿不易患病

半岁以内婴儿的血液中，具有从母亲体内带来的免疫抗体，这种免疫抗体医学上称之为“免疫球蛋白”，有中和病毒的作用。一般来说，6个月以





内，这些免疫抗体足以使婴儿抵抗多种传染病菌的侵入。例如，这种免疫球蛋白中的抗麻疹病毒抗体，能与入侵的麻疹病毒结合，使麻疹病毒失去繁殖和扩散能力，从而制止麻疹的发生。所以，半岁以内的婴儿很少患麻疹、白喉、脊髓灰质炎等传染病。

从睡眠观察婴儿健康

婴儿在睡眠中出现的一些异常现象，往往是在向家长报告他将要或已经患了某些疾病，因此，父母应学会在婴儿睡觉时观察他的健康情况。

正常的婴儿在睡眠时比较安静舒坦，呼吸均匀而没有声响，有时小脸蛋上会出现一些比较有趣的表情。有些婴儿，在刚入睡或即将醒时满头大汗，可以说大多数婴儿夜间出汗都是正常的。但如果大汗淋漓，并伴有其他不适的表现，就要注意观察，加强护理，必要时去医院检查治疗。

若婴儿睡后大汗淋漓，睡眠不安，再伴有四方头、出牙晚、囟门关闭太迟等征象，这便是患了佝偻病。

若夜间睡觉前烦躁，入睡后全身干涩，面颊发红，呼吸急促，脉搏增快（婴儿正常脉搏是110次／分），便预示其即将发烧。

若睡眠时哭闹，时常摇头、抓耳，有时还发烧，这时可能是患了外耳道炎、湿疹或中耳炎。

若睡觉时四肢抖动，则是白天过度疲劳所引起的。不过，睡觉时听到较大响声而抖动则是正常反应；相反，要是毫无反应，而且平日爱睡觉，则当心可能是耳聋。

若在熟睡时，尤其是仰卧睡时，鼾声较大、张嘴呼吸，而且出现面容呆笨，鼻梁宽平，则可能是因为扁桃体肥大影响呼吸所引起的。

半岁不会坐，警惕脑瘫

脑瘫康复专家指出，人们应该重视对脑瘫患儿的早期干预，因为这可以使脑损



伤造成的功能障碍得到很大程度上的改善，甚至接近正常。

脑瘫是由于缺氧、外伤、感染等原因，导致神经细胞受损，从而产生智力低下、失语、走路不稳等症状。不过，脑瘫患儿并非无法治愈，早期的训练有助于他们的康复，即在其异常姿势没有固化之前，进行调节与纠正，就可以防止患儿出现肢体挛缩、变形等继发性损伤。

如果刚出生不久的宝宝很长时间不会吃奶、吸吮无力，出生后不爱哭或特别容易哭，哭声小而尖，睡眠时间特别长，睡觉时稍有动静就爱惊醒，这些都可能是脑瘫的早期症状。

此外父母还应注意观察孩子是否能达到相应年龄应该具备的能力标准。一旦宝宝出现以下问题，就要及时到医院神经内科进行检查。

（1）出生后1～2个月，身体特别僵硬，穿衣或活动其身体时感到困难。

（2）3个月时双腿僵硬，不能抬头，双手不能支撑。

（3）6个月时不会坐，不能抬头，上肢僵硬，将其推向坐位时，头后仰或背向后伸。





婴儿口角炎的治疗

维生素B_2缺乏症引起的口角炎生于一侧，或两侧兼有，但一侧较重，具体可见口角湿白、糜烂，张口时易出血，久之形成溃疡，并会受细菌感染。

传染性口角炎多为链球菌与白色念珠感染，小儿口角受刺激容易擦破。特点是两侧口角黏膜及皮肤接界处除出现红色炎症外，口角黏膜和皮肤会肿胀、变厚、有痛感。病期反复可持续数星期。

得了口角炎，可对症处理。如是维生素B_2缺乏，还会有其他表现，如舌炎，舌发干，有灼痛及刺痛，最后肿大为紫红色，表面光滑，形似牛肉，又叫牛肉舌，有时还伴有唇炎及阴囊炎。治疗服用维生素B_2即可。应多吃绿叶蔬菜、蛋黄、肝、糙米、豆制品等。

第7个月

一、身心发育

7个月婴儿身体发育特点

婴儿到7个月时多半会坐了，但坐的时间不同。这个月常常可以看到婴儿坐着，两手各拿一个玩具，互相敲打着。婴儿会把玩具由右手到左手，然后再由左手拿回右手重复进行。拿东西的时候，拇指与其他四指可相对合起，紧紧地握住东西。这段时间，婴儿最感兴趣的是毛线、豆子等小东西，手部的活动已渐趋成熟。



婴儿多半在这个月开始学爬，其中也有许多婴儿根本不爬，只是偶尔弯下腰去抓东西。

这时婴儿的腿也有劲了，可以小心地让他学站。拉住婴儿的两只手，他会站一会儿。站得早点的婴儿，8个月时会偶然抓住一样东西就能站起来。

无论是翻身、向前爬，还是向后退以及坐着挪动，都说明婴儿在这个月里活动能力增强了。为此，坠落、烫伤、吞食异物等事故常会多起来。

语言发育特点

随着耳朵的发达，婴儿对人们的声音就愈敏感，一听到别人的声音，自己也会发声回答，心情好的时候，就会独自叫喊，自得其乐。

到了6个月后，婴儿已可以用唇部发出“ma、ma、ba、ba”等音，而且也会模仿别人的声音。

到了这个时期，已不再以发声为荣，而逐渐发展成真正的语言，如果母亲能加以赞赏，婴儿就会愈感兴趣。大部分的母亲在喂食断奶食品时都会说："啊姆！"或是在洗澡时说："好舒服"！换尿片时说："好干净！"这些话对婴儿的语言都有莫大的帮助，即使尚无法了解其中意思，婴儿也会模仿，然后将语言与行为结合在一起，最后终能了解其中意义。

视觉发育状况

眼睛不是单独发育，其他包括手及全身的运动机能都与眼睛有密切的关系，

与眼睛一起发育着。此时期的婴儿对自己看到的东西全都感兴趣，不停凝视，甚至伸手把东西拿到眼前观察——此种动作不断反复。但是6个月的视力仍非常弱，只有0.2左右，到了3岁才能达到1.0。

听觉发育状况

在这个阶段开始的时候，婴儿对于声音虽然有反应，但是他还不能明白话语的意思。你也许会觉得婴儿已能领悟别人在叫他的名字，其实，那是因为他熟悉你的声音特性的缘故，才会作出他的响应。但是，到了这个阶段快要结束的时候，婴儿对于话语就会表现出选择性的反应。

在这个阶段的前半部时间里，婴儿对于话语本身并无显著的兴趣，他们只是对于自己玩弄出来的咯咯的声音感兴趣，同时对于你在和他接触时所发出的一些简单声音会有反应动作。

感觉发育状况

第7个月的孩子已经能够区分亲人和陌生人，看见看护自己的亲人会高兴，从镜子里看见自己会微笑，如果和他玩藏猫咪的游戏，他会很感兴趣。这时的小儿会用不同的方式表示自己的情绪，如用哭、笑来表示喜欢和不喜欢。



心理发育状况

婴儿在上个月已经能够认人，到这个月，这种能力就更加加强了。看到妈妈的那份高兴劲儿，

比上个月更加突出。婴儿不仅会露出高兴的样子，还会表现出各种独特的“神情”。

婴儿不仅能认清母亲，还能分辨外人，敏感的婴儿会“认生”，看见陌生人会哭起来。婴儿是否“认生”与智能没有直接的关系。当然智能迟钝的婴儿认识母亲的比较晚，但不能说“认生”早就聪明。倒是“认生”早的婴儿，即使长得很大了，还会“认生”，不容易同别人接近。

到了这个月，婴儿能明确表示自己的主见，会爬的婴儿能向目标伸手，还能拒绝自己不喜欢的东西。用匙子喂他不爱吃的食物，婴儿会用手推开。如果夺走婴儿手中的玩具，他会发怒而哭闹。洗头时，大多数婴儿会哭闹。

二、饮食营养

7个月婴儿饮食喂养的特点

7个月的婴儿，每天应该添加二次辅食，除稀粥外还可吃面条、馒头（但要鲜软），更换进食。可以多吃肝泥、鱼泥、虾泥、肉泥、菜泥等，注意色、香、味，不宜太咸，要清淡而有味。要积极预防婴儿营养缺乏与过剩，继续给孩子吃小饼干和烤馒头片之类的食物，让他们练习咀嚼。

7~9个月的婴儿断奶食品

（1）可以开始添加含蛋白质的食物，如蛋黄、鱼、肉、豆腐等。切记，此时不能喂蛋白，以免造成宝宝过敏。

（2）食物的形态可从汤汁或糊状，渐渐转变为泥状或固体。

（3）增加五谷根茎类的食物种类，可以增加稀饭、面条、土司面包、馒头等。

（4）纤维较粗的蔬果和太油腻、辛辣刺激或筋太多的食物，仍然不适合喂宝宝吃。

简易辅食制作

米糊——将米粉加入奶水或开水调成糊状即可。

面包、馒头——可撕成长条状，让长牙的宝宝用手拿着吃；或去掉硬皮，撕成小块泡在牛奶中喂宝宝吃。

稀饭——白米加入7或8倍体积的水，

以小火慢煮成浓粥或薄粥。注意放凉后再喂食。

不能只给婴儿吃鱼汤、肉汤

婴儿半岁多已经能吃些鱼肉、肉末、肝末等食物，但不少父母仍只给孩子喝汤，不食其肉，他们是低估了孩子的消化能力，总以为孩子小，牙齿少，没有能力去咀嚼、消化食物，也有的父母认为汤的味道鲜美，营养都在汤里。这些看法都是错误的，它限制了孩子更多地摄取营养。

鱼、鸡或猪等动物性食物煨成汤时，确实有一些营养成分溶解在汤内，它们是少量的氨基酸、肌酸、肉精、嘌呤基、钙等，增加了汤的鲜味，但大部分的精华，像蛋白质、脂肪、无机盐都还留在肉内。

动物性食物主要的营养成分是蛋白质，蛋白质遇热后会变性凝固，绝大部分都在肉里，只有少部分可溶性蛋白质跑到汤里去了。汤里含有的蛋白质只是肉中的3%～12%，汤里的脂肪仅为肉中的37%，汤中的无机盐含量仅为肉中的25%～60%。可以这么说，无论鱼汤、肉汤、鸡汤多么鲜美，其营养成分还是远不如鱼肉、猪肉、鸡肉的，如果婴儿只喝汤不吃肉，所获得的动物性蛋白质是很少的，不能够满足婴儿身体发育的需要，更影响婴儿神经系统的发育。因此，父母在喂婴儿汤的时候要同时喂肉。

三、日常护理

7个月婴儿的优育要点



（1）协助小儿手膝爬行。爬行是代表婴儿智能发展的重点动作之一，通过爬行训练宝宝的全身肌肉，扩大视野和提高大脑的综合能力。

（2）父母要多与孩子对话，鼓励孩子发音。让孩子学会拍手点头、认物、找物，带领孩子做主动体操。

（3）鼓励孩子

用勺吃饭，用杯喝水；辅食添加饼干、肉末等；注意卫生，预防传染病。



不要给婴儿穿得太暖

小儿汗腺分泌特别旺盛，而且又喜欢活动，一时一刻不能闲着，穿得多了，稍稍活动就会出汗，如果不能及时增减衣服，反而容易引起感冒。另外，小儿长期穿过多的衣服，还会影响他自身的耐寒能力。因此，不能说穿得越多就越能防止感冒。小儿穿衣服也应和大人一样，随着天气温度的变化而增减，比大人穿得略多一点儿。

培养婴儿良好的饮食习惯

定时、定量、定场所喂食。

创造心情愉快的进食气氛，可以播放一些轻松柔美的背景音乐，音量适当小些。

养成良好的卫生习惯，先洗手洗脸，给婴儿带上小围嘴或垫上小毛巾，并准备1块潮湿的小毛巾随时擦净脏物。

要1次喂完，不要吃一点又玩，玩一会儿又吃。掉在地上的东西不应再吃。忌食生、冷、腥、辣食品。进食时忌笑忌哭，免得呛食。



宝宝不宜的食物

此时的宝宝能够理解父母的一些话，模仿大人做一些事，会用手势加上发音表示自己的要求，尤其是看到大人吃东西，会表现出迫切的需要，这时父母就要分清不是所有的食品都能喂给孩子的。像瓜子、花生、糖果等小而滑、坚而硬的食品是不应该给孩子吃的，因为虽然婴儿已长牙，但它的咀嚼功能毕竟还未发育好，粒状光滑的食品容易引起呛咳。婴儿的吞咽功能没有完善，因此食物很容易呛入气管发生意外。如果父母不忍心拒绝宝宝的话，就要冒一定的风险，从宝宝的安全角度出发是不值得这样做的。

另外，汤圆、年糕、粽子等糯米制品比较黏，不易消化，不宜让婴儿食用。一



些刺激性食品如咖啡、浓茶、辣椒不利于婴儿神经系统及消化系统的正常发育，也是不适合婴儿食用的。太甜、太油腻的食物营养价值低，宝宝吃后影响正常进食，最好也不要食用。总之，给婴儿选择的食品应该是营养丰富、易消化、口味不重的一些食品。

婴儿咀嚼固体食物有益处

正常的咀嚼机能对咀嚼和颌骨的发育起着生理性刺激的作用。充分的咀嚼运动，不仅使肌肉得到锻炼，同时也对乳牙的萌出起到积极作用。如果孩子在乳牙萌出时及以后没有进行充分的咀嚼，咀嚼肌就不发达，牙周膜软弱，甚至牙弓与颌骨的发育增长也会受到一定的影响。口腔中的乳牙、舌、颌骨是辅助语言的主要器官，它们的功能实施又靠口腔肌肉的协调运动。乳牙的及时萌生、上下颌骨及肌肉功能的完善发育，对婴儿发出清晰的语言、学会说话起着重要的作用。所以，经常给孩子咀嚼固体食物，对孩子的语言、牙齿的发育极其有益。

婴儿爱揪衣服、抓头发的原因

在婴儿的发育进程中，手的探索动作的发育是一个重要方面。婴儿会不断地寻找、抓握周围的物体。一般4～5个月的孩子就会抓住自己的衣服往脸上拽；6～7个月的小儿会比较准确地抓住玩具；8～9个月的小儿已学会用



手抓捏物体，但因伸展肌发育不完善，所以一旦抓住物体后就不会随意放开。所以当妈妈抱住他时，他的手刚好够到妈妈的头发、衣领，这些细长的物体正好适合他的抓捏的需求，因此他抓住后，愈让他松开，他愈抓得紧并且摇来拽去。父母们可多给孩子一些各种形状和软硬度合适的玩具，多给他们抓握和捏的机会，让他们的探索活动顺利发展。

四、早期培育

7个月婴儿的智能发育水平

（1）大动作：能独坐片刻，能进行腹部着地式爬行或爬时在原处转动，抱起会在大人腿上乱蹦。

（2）精细动作：能弯腰伸手取较远处的玩具或物体，也能将小手中拿着的物体转移到另一只手上。

（3）语言：能发辅音加a或双元音ma，ba，ai；能判断声音来源而转向声源，并作出反应。

（4）感官：视力明显清晰。

情感培育训练

6～7个月宝宝的情绪、情感已具有社会性。愉快的情绪可以使宝宝健康地成长发育，作为父母要有意识地进行培养。父母要时时以愉快、亲切、温柔的态度和情感照看宝宝。母亲要多和宝宝说话，引逗他发声，激发宝宝积极愉快的情绪。宝宝有了积极的情绪，就会愉快地进食，并有



助于消化系统功能的增强。宝宝通过视、听等感官看到和感受到母亲带给他的爱抚，会感到愉快、满足。

游戏训练

可采用游戏的方式对孩子进行情感培育的训练。如给婴儿洗澡时，可给他一只吹气小鸭子边洗边玩。洗完澡后让他坐在盆中央，大人拿着婴儿的两只胳膊或一人扶着婴儿腋下，一人握着婴儿的双脚，边拍打水边念儿歌：





洗澡—小小鸭子嘎嘎叫

走起路来摇呀摇，
一摇摇到小河里，
高高兴兴洗个澡。

此训练可提高孩子的感知能力，培养愉快的情绪。

好奇心的训练

1.玩水

将孩子放在浴盆中，放上35～36℃的温水，水深至孩子胸前。妈妈给他一个充气鸭子。孩子会在水中拍打嬉戏，妈妈一边跟他玩，一边念儿歌：

小鸭子找妈妈
小鸭子叫嘎嘎，嘎嘎叫着找妈妈。
一找找到小河边，妈妈就在水里呢。

目的：训练好奇心。

2.看看里面是什么

给孩子带盖的纸盒，里面装一些东西。妈妈把盒子摇摇发出声响，孩子会想办法将盒子打开。

目的：培养好奇心，练习手指。

感知能力训练

洗澡时，让宝宝裸身，成人扶着宝宝在水中玩。水中可以放上一些塑料玩具，如小摇铃、小彩球、水瓶塞、塑料水杯等物品，逗引起宝宝在水中玩。这样做，一方面可以发展宝宝皮肤的感觉，另一方面还可以使宝宝感知水的流动、物体的漂浮。需要注意的是，水温要适宜，宝宝在水中的时间不宜过长。

动作能力训练

1.练习用手和膝盖爬行



到7个月时，宝宝趴着时就能用两条小胳膊支撑和腹部蠕动，使身体匍匐爬行，就像一架将要起飞的小飞机，两条小腿在后面拖着。但小肚子距离床很近，妈妈可

将宝宝的小肚子托起，把两条小腿交替性地在腹部下一推一出，每天应该练习数次；当宝宝两条小腿具备了一定的交替运动能力后，在前面放一个吸引他的玩具，宝宝为了拿到玩具，会使出全身的劲向前爬，但开始时不但没有前进，反而后退了，这时妈妈可用双手稍用力顶住宝宝的双腿，使宝宝得到一点支持力而往前爬，由此逐渐学会用手和膝盖往前爬的动作。



2.练习用手和脚爬行

宝宝学会了用手和膝盖爬行后，妈妈可让宝宝趴在床上，用双手抱住宝宝的腰，把小屁股抬高，使得两个小膝盖离开床面，小腿蹬直，两条小胳膊支撑着，轻轻用力把宝宝的身体向前后晃动几十秒，然后放下来。每天练习3～4次，会大大提高小胳膊小腿的支撑力。当支撑力增强后，妈妈双手抱腰时可稍用些力，促使宝宝往前爬，一段时间后，妈妈可据情况试着松开手，用玩具逗引宝宝往前爬，并同时用“快爬”的语言鼓励宝宝，慢慢宝宝就会真正地爬了。

语言能力训练

宝宝已经进入学习发音的阶段，此时爸爸、妈妈应该开始对宝宝进行发音训练的指导了。

在宝宝很小的时候，爸爸妈妈须指导宝宝发音和模仿各种声音。通常宝宝对模仿动物的声音和汽车、火车的声音很感兴趣，因而，要先教宝宝模





仿这些声音，如小猫的“喵喵”、汽车的“笛笛”等。有时还可以配上相应的动作和手势，如打鼓、吹喇叭等，以激起宝宝模仿的兴趣。如果宝宝发错了音，应及时纠正，不要批评，可就某一发音进行反复多次校正强化，直到发音正确为止。

为了使宝宝发音自如，在日常生活中还要有意识地对宝宝进行口腔练习。如让宝宝嚼较硬的食物；用嘴吹蜡烛、吹羽毛；还可以让宝宝看着爸爸妈妈的口形模仿发音，或做口腔的其他发音练习。

智力培育游戏

1.点点头

（1）方法：使婴儿面对自己，叫“婴儿看妈妈”，然后开始上下有节奏地点头，观察婴儿是否也在轻轻点头。只要他稍微动了一点，就说明他是在模仿妈妈的行动。

（2）目的：培养训练婴儿模仿能力。

2.挑绳子

桌子上放粗细两根不同的绳子，一根系着玩具，一根没有。妈妈让孩子拉绳子，反复拉，孩子就能记住哪根绳上有玩具。

目的：训练记忆力。



生活自理能力训练

继续前面的训练，巩固成果。

继续让小儿多与同伴交往，帮助他克服怯生、焦虑的情绪，引导他正确地表达情感。与同伴玩，是宝宝学习语言、培养交际能力和良好素质的重要途径。

训练小儿养成安静入睡、高兴洗脸的习惯，养成定时、定地点大小便的好习惯，学会蹲便盆，大便前出声或做出使劲的表示。

五、疾病预防

7个月婴儿抗病能力下降

一般从生后7个月开始，由于小儿体内来

自于母体的抗体水平逐渐下降，而婴儿自身合成抗体的能力又很差，因此，小儿抵抗感染性疾病的能力逐渐下降，容易患各种感染性疾病，如各种传染病以及呼吸道和消化道的其他感染性疾病，尤其常见感冒、发烧。

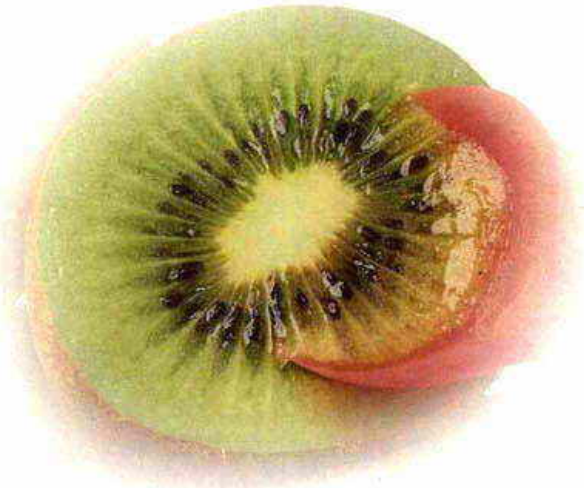
同样，因小儿体内多种出生前由母体提供储备的营养物质已接近耗尽，而自己从食物中摄取各种营养物质的能力又较差，如果不注意小儿的营养，小儿就会因营养缺乏而发生营养缺乏性疾病，如小儿缺铁性贫血、维生素D缺乏性小儿佝偻病（俗称“小儿缺钙”）等。



因此，要积极采取措施增强小儿的体质，提高抵抗疾病的能力。主要要做好以下几点：

（1）按期进行预防接种，这是预防小儿传染病的有效措施。

（2）保证小儿营养。各种营养素如蛋白质、铁、维生素D等都是小儿生长发育所必需的，而蛋白质更是合成各种抗病物质如抗体的原料，原料不足则抗病物质的合成就减少，小儿对感染性疾病的抵抗力就差。



（3）保证充足的睡眠也是增强体质的重要方面。

（4）进行体格锻炼是增强体质的重要方法，可进行主、被动操以及其他形式的全身运动。

（5）多到户外活动，多晒太阳和多呼吸新鲜空气。

婴儿痱子的防治方法

痱子是夏季一种常见的皮肤急性炎症，多发于婴幼儿。生痱子的主要原因，是因为天气炎热气温较高，室内通风条件较差，穿衣服过于紧瘦，皮肤不能保



持清洁，汗孔被异物堵塞，汗液排泄不畅所致。

（1）预防痱子首先要保持宝宝皮肤的清洁和干燥。勤洗澡、勤理发、勤剪指甲。炎热天气每天可洗2～3次澡，洗澡时最好不要用肥皂，以免刺激皮肤。洗澡一定要用温水，洗完后涂痱子粉。

（2）夏季早晚气候凉爽，可在户外多玩一会儿，中午气候炎热，在室外时间不宜太长，活动量不宜太大。

（3）宝宝的衣服要合身、舒适、凉爽，最好选择纯棉制品。宝宝的枕巾、床单要保持清洁。

（4）给宝宝多喝凉白开水、菜水，多吃西瓜、蔬菜，以帮助降温，千万不要给宝宝多喝冷饮，多吃冰淇淋。

婴儿不要多喝止咳糖浆

小儿止咳糖浆是人们熟悉的一种家庭常备药，由于此药味甜，婴儿喜欢喝，一些年轻的父母也误认为小儿止咳糖浆能止咳又无毒，多喝点好得快，常常过量地给婴儿喝。结果有的婴儿出现了不良反应，影响了婴儿身体发育和健康成长。

任何药物都有其安全范围，小于最低用量则不能产生治疗作用，而超过极量就会出现不良反应，甚至发生药物中毒。

小儿止咳糖浆中的主要成分是盐酸麻黄碱、氯化铵、苯巴比妥和桔梗流浸膏等药物。小儿止咳糖浆服用过多，会出现盐酸麻黄碱的不良反应，如头昏、心跳加快、血压上升，还可出现大脑兴奋、烦躁和失眠等；苯巴比妥的不良反应是头昏、无力、困倦、恶心和呕吐等；氯化铵服用过量可产生恶心、呕吐、胃痛等胃刺激症状，另有口渴、头痛，并导致中毒性酸中毒、低钾血症等一系列不良反应。

所以对于一般的咳嗽，应以去痰为主，不要单纯使用止咳药，更不要过量服用止咳糖浆。



第8个月

一、身心发育

8个月婴儿身体发育特点

运动机能和智力在这一时期发育非常迅速，腰变得硬朗起来，坐得很稳，手也能运用自如，对周围事物的兴趣越来越浓，只要能拿得到，就要摸摸，敲敲打打，甚至塞到嘴里舔舔咬咬。此时的小儿已有点力气了，非常活泼可爱。

7个多月婴儿体重增长已经趋缓，同样月龄的孩子体重的差异也加大。男婴体重平均约为8.8千克，女婴体重平均约为8千克。如果孩子太瘦，如只有6千克多，应请医生检查。

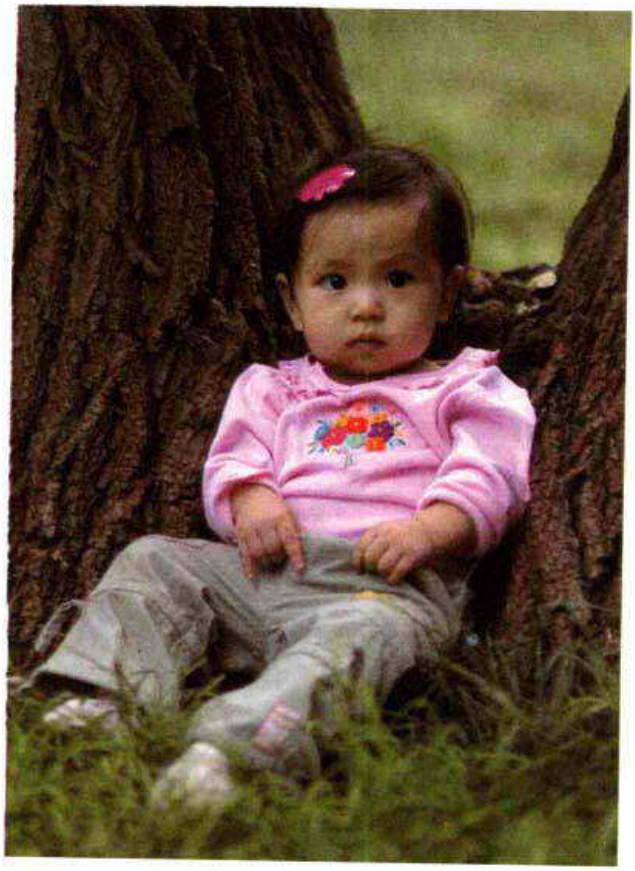
视觉发育状况

此阶段的婴儿已经有了初步的观察力，有较明显的探察周围事物的兴趣。他会观察大人们都在干什么；有时也会对一些很细小的东西发生兴趣，如掉在桌上的面包渣，大人掉在床上的头发丝等，他都会去观察。

听觉发育状况

此阶段的婴儿开始对话语越来越充满





兴趣。当他最初了解你话语的内容时他往往表现的是顺从。逐渐地当父母喊他的名字时他会有所反应。

心理发育状况

在这个时期，孩子的模仿能力也开始产生了，如果妈妈拿东西给他看，他马上也能模仿着做同样的动作。这种模仿对人类学习东西是非常重要的，不能不说是一次飞跃。

8个月的婴儿开始有记忆力，但只能记一些简单的东西，如大人讲话或动作反复几次后，孩子就会期待着下一个动作或语言，也就是说，他已经记住或理解了前面的动作和语言，如满足了他的希望，他就会高兴得手舞足蹈。

孩子有记忆力，又会模仿，变得更加可爱了，但千万不要把孩子当做玩具玩。应该尽量多和孩子接触、交谈，以刺激他的神经系统的发育，这样，孩子的记忆力和模仿能力就能得到明显的提高。

8个月婴儿的思维能力也有了进一步地提高，他会通过一些小的探索和尝试来发现一些问题。例如，给他一个带盖子的小瓶子，大人把盖子给他取下来，让他尝试着再盖上。一开始，他会把盖子拿反，或是把盖子放到瓶身或瓶底的位置。但是，经过一段时间的尝试，慢慢地，他发现了盖子与瓶子的关系，也就知道该把盖子放在什么位置上了。

8个月婴儿的注意力比前几个月能够持续的时间更长了，尤其是对于自己感兴趣的东西，他的注意力会更集中。如果给他一个新鲜的玩具，宝宝会自己拿着这个玩具很专注地玩上一小会儿。



二、饮食营养

8个月婴儿饮食喂养的特点

孩子8个月时，消化蛋白质的胃液已经充分发挥作用了，所以可多吃一些蛋白质食物，如豆腐、奶制品、鱼、瘦肉末等。孩子吃的肉末，必须是新鲜瘦肉，可剁碎后加佐料蒸烂吃。

此外只有当孩子处于饥饿状态时，才更容易接受新食物。所以，新增加的辅食应该在喂奶前吃，喂完辅食之后再喂奶。



可以让婴儿吃什么样的水果

由于8个月的婴儿已长有2～4枚牙，因此，可让婴儿自己拿着橘瓣、苹果片、梨片吃，还可以给他直接吃西瓜、香蕉、葡萄等水果，不用细加工。

帮助婴儿习惯吃猪肝

猪肝除了含有较丰富的蛋白质外，还含有较多的铁质和维生素B_2，经常食用可以预防缺铁性贫血、口角炎等症。但是猪肝有些腥味，孩子们不太喜欢吃，这就需要在烹调方法上下点功夫，去其腥味，变不好吃为好吃。

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



对婴儿来说，每星期吃上1～2次猪肝，能预防营养缺乏症。因此，更要强调烹调方法。采用猪肝与其他动物食品混烧，如猪肝丁和咸肉丁、鲜肉丁、蛋块混烧，或猪肝炒肉片等，孩子们大多喜欢吃。将猪肝制成白切猪肝片或卤肝片，在孩子进餐的时候，洗净手一片一片拿着吃也是个好方法。



婴儿不宜多吃蜂蜜

蜂蜜甜美可口，含有丰富的维生素、葡萄糖、果糖、多种有机酸和微量元素，是营养丰富的滋补品。因此，不少家长喜欢把蜂蜜加在水中给婴儿饮用，为婴儿增加营养，并使其大便通畅。这是不科学的。

蜂蜜在酿造、运输与储存过程中，常受到肉毒杆菌的污染，而肉毒杆菌的芽孢适应能力又很强，它在100℃的高温下仍然可以存活。如果婴儿食入的肉毒杆菌在肠道内繁殖，婴儿肝脏的解毒功能又差，往往引起肉毒杆菌性食物中毒。中毒的婴儿可出现迟缓性瘫痪、哭声微弱、吸奶无力、呼吸困难等症状。蜂蜜治疗便秘是因为其中含有铅的化合物。铅对人类神经系统有强烈的毒性，可随血液进入大脑，损害智力，引起婴儿多动症等；另外蜂蜜还含有大量的激素，如果服用过量，还可能引起婴儿性器官早熟。



三、日常护理

8个月婴儿的优育要点

（1）要宝宝充分练习爬行，不爬或

爬行不足是造成以后感觉综合失调的主要原因。充分爬行是全方位的感觉综合训练。在此基础上，还应开始练习站立动作。

（2）要重点抓住拇、食指对捏精细动作的训练，这个动作是人类有别于其他动物的特征性动作，在此基础上，还要训练食指的技巧和灵活性，以及对敲和摇动技能。

（3）宝宝开始进入断奶过渡期，在坚持母乳喂养的基础上，特别注重辅食的添加，辅食要求多样化，要逐渐增加，注意消化不良。

让孩子学会自己进食

7～9个月的孩子，手的功能有了很好的发展，可以开始教孩子用手自己吃东西。有不少家长，怕孩子把手弄脏了，不给孩子自己进食的机会。尤其是在冬季，给孩子穿一件袖子很长的衣服，把孩子的小手包在袖子里面。妈妈包揽了全部的喂食，以为这样才体现了母爱。其实这是一种很不好的喂养方法，对培养孩子良好的饮食习惯也是十分不利的。

孩子自己用手吃一点饼干、馒头，或者自己学习拿奶瓶吃奶都是很好的办法。自己吃东西，有一个逐渐熟练的过程。一开始孩子会将食品弄得到处都是，一身也是脏兮兮的，此时母亲应当多包容一些，让孩子大胆地去实践与学习。孩子用手自己吃东西，有着许多好处。首先，可以增加对新食物兴趣，自己吃对孩子来讲是一件愉快的事情。其次，可以训练孩子动手的能力，训练手眼协调，爱动手的孩子脑子灵活。

逗婴儿应把握好分寸

许多父母都喜欢逗孩子，但却不知道过分逗有害无益，轻者会影响小儿的饮食、睡眠，重者可能伤及孩子的身体，甚至乐极生悲。

1.小儿进食时不宜逗乐

小儿的咀嚼与吞咽功能尚不完善，如果在他进食时与之逗乐，不仅会影响小儿良好饮食习惯的形成，还可能将食物吸入





气管，引起窒息甚至发生意外。如果小儿在吃奶时把奶水吸入气管，还会发生吸入性肺炎。

2.小儿临睡前不要逗乐

睡眠是大脑皮层抑制的过程，小儿的神经系统尚未发育成熟，兴奋后往往不容易抑制。如果小儿临睡前过度兴奋，往往迟迟不肯睡觉，即使睡觉，也会睡不安稳，甚至出现夜惊。

3.不要抛举小儿

有些父母为了让孩子高兴，喜欢将小儿向上抛起，然后再接住，孩子大都爱玩这种游戏，往往要求家长反复地抛举。如果成人稍不留心或十分疲劳，便很有可能失手，摔坏孩子，造成终生遗憾。因此，最好不要采取抛举这种形式逗引小儿。

4.不要用手掌托小儿站立

孩子扶着会站以后，一些家长常常喜欢用一只手托住孩子的双脚，让其站立在自己的手掌上。这种做法是很不安全的。虽然家长的另一只手可做保护，但小儿一旦突然失去平衡，成人往往措手不及，后果不堪设想。

四、早期培育

8个月婴儿的智能发育水平

（1）大运动：双手扶栏杆可站立5分钟以上。

（2）精细动作：能用拇指和其他指捏住小丸。

（3）适应能力：用手持续追逐玩具，力图拿到；有意识地摇铃。

（4）语言：模仿弹舌或咳嗽的声音。

（5）社交行为：对大人训斥或赞扬，有委屈或兴奋的不同表情。

（6）记忆力：婴儿到了八九个月开始有记忆力了。但只能记些极简单的东西。比如玩具从床上掉到地上，能够稍微找一找了。但是当大人拿来其他玩具，马上就把刚才发生的事忘记了。

培养婴儿的勇敢精神

胆小，怕与父母特别是与母亲分离，

是8个月婴儿的正常心理现象，它说明婴儿已经能够敏锐地辨认熟人和生人。因而，怯生意味着母（父）子依恋的开始。同时，它也说明婴儿需要在依恋你的基础上建立更为复杂的社会性情感、性格和能力。

陌生人的突然到来，有人用眼睛盯着自己看，走到近前要从妈妈怀里抱走自己——这对8个月的婴儿来说，将使他感到不安和害怕。所以，父母必须注意不要随便让陌生人突然靠近、抱走自己的婴儿，也不要在生人到来时立即离开自己的婴儿，就像对1～3岁的婴儿不要用“狼来了!还哭!”去吓唬他，加重他的不安心理，这样不利于婴儿的心理成长。正确的方法是：当生人到来时，父母可以把婴儿抱在怀里，不要急于走近客人，要用你对客人热情的态度和友好的气氛去感染婴儿，使他学会“信任”客人；让客人逐渐接近婴儿，可以先给他一个漂亮的玩具，如果客人也带着自己的小婴儿，就可抱着小婴儿与你的婴儿接触，这会受到他的欢迎；如果客人靠近他时，他流露出恐惧的表情，你就马上抱他离远些，与客人谈笑，待一会儿再靠近，使婴儿慢慢适应、熟悉生人。

怯生是婴儿心理发展的一个正常过程，通常会在短期内自然消失。研究表明，怯生的程度和持续时间与教养方式有关，在这以前的几个月里，可以经常让婴儿看电视、逛大街、上公园，到客人家去，和洋娃娃玩，听收音机里的人讲话，经常在他面前摆弄新奇的玩具。婴儿熟悉的大人越多，而且习惯于体验新奇的视听刺激，那么，怯生的程度就越轻，时间也就越短。

要注意，今后的几个月，是婴儿与父母形成巩固的亲子关系的重要时期。大人不要长期离开自己的婴儿，同时要拓宽他的接触面，特别是让他及早步入“同龄小社会”，鼓励他与年龄相仿的孩子接触、玩耍。对孩子不要过度保护。这样，勇敢、自信、开朗、友爱、善于与人相处、富有同情心和竞争心等现代素质，就会在婴儿的心里扎下根，就能使婴儿在未来社会中健康和快乐地成长!



生活自理能力的训练

1.饮食

（1）训练扶杯子喝水、用勺进食、用手拿饼干吃。

（2）进食定时、定点。

2.睡眠

（1）培养独自入睡习惯（独间或独床）。

（2）培养良好的睡眠习惯。“六不”：不哄、不拍、不抱、不摇、不嘴里叼东西、不陪。

“三要”：要定时；要舒适的睡眠环境；要良好的睡姿。

“一做到”：睡前的清洁卫生。

（3）夜间小儿不醒，可以不换尿布，不喂食。若夜间把尿或喂食尽量不要和宝宝说话，不要逗引他。夜间护理不开亮灯。

3.大小便

（1）训练坐盆大小便，每次不超过5分钟。



（2）“五固定”：固定的时间、固定的姿势、固定的地方、固定的便盆、固定的嘘声。

（3）“三不”：不吃东西、不玩耍、不强迫坐盆。

4.培养独自玩耍习惯

（1）白天能在家长的身边独自玩耍一会儿。

（2）睡觉醒来能独自玩耍一会儿。



语言能力训练

继续发音练习。婴儿从7～8个月时开始进入“动作”语言期，渐渐理解语言，能按照成人的吩咐做出相应的动作。如“欢迎阿姨”，婴儿就会拍手；“跟爸爸再见”，婴儿会抬起一只胳膊摇摇手。

家长可抱孩子坐在腿上，翻开小画书，

用书上的语言，边读边用手指："小羊吃草"，"小熊玩球"，或者讲简单的故事，经常反复，强化记忆，逐步扩大对语言的理解力。边讲边问："小羊呢？"让宝宝用手指。美国的儿科医生给病人开的处方上，除了写上检查、治疗处理外，还常常会看到"读书给孩子听"的字样。让书成为孩子一生的良师益友，伴随他成长。

社交能力训练

（1）创造条件让宝宝多与小朋友接触、交往。

（2）创造条件让宝宝在妈妈在场的情况下，能与生人接触。

（3）培养宝宝懂礼貌，教宝宝能用微笑、注视、发音、手势打招呼。

（4）建立语言—动作联系，如：欢迎、恭喜、再见、要；不等；逐渐能用手指出物品、人。

情感培育训练

面对着你的婴儿扶着他的腋下，用自己的额部轻轻地触及婴儿的额部，并亲切愉快地呼唤他的名字，说："碰碰头。"训练多次后，当你的头稍向前倾时，他就会主动把头凑过来，并露出高兴的笑容。这个活动能够促进婴儿语言与动作的联系，引起愉快情绪。



观察能力训练

婴儿在6～7个月以后，远距离知觉开始发展，能注意远处活动的东西，如天上的飞机、飞鸟等。这时的视觉和听觉有了一定的细察能力和倾听的性质，这是观察力的最初形态。周围环境中新鲜的和鲜艳明亮的活动物体都能引起婴儿的注意。孩子拿到东西后会翻来覆去地看看、摸摸、摇摇，表现出积极的感知倾向，这是观察的萌芽。这种观察不仅和动作分不开，而且可以扩大小儿认知范围，引起快乐的情感，对发展语言有很大作用。

但是，婴儿的观察往往是不准确的、不完全的，而且不能服从于一定的目的和任务。

智力培育游戏

1.戴帽子

方法：准备形状不同的帽子，如小布





帽、毛线帽、军帽、皮帽、太阳帽、纸帽等，让婴儿站在大镜子前给他戴上一顶帽子说："帽子"。玩一会儿把帽子摘下再戴上另一顶，还说"帽子"。依此类推，逐渐使他知道尽管这些玩意儿大小、形状、颜色不同，但都是帽子，可以戴在头上。

目的：掌握语言，促使思维萌芽，形成概念。

注意：各式帽子不要有硬的棱角，此防伤着婴儿。

2.敲打小鼓、小锣（手眼协调）

准备物：小鼓和小锣（锅盖小勺也可以）。



（1）宝宝坐下，小鼓和小锣放在宝宝的身前。

（2）妈妈先示范敲敲打打，嘴里念："咚咚锵，咚咚响，宝宝敲锣又打鼓！"

（3）让宝宝随意敲打，只要发出声音，妈妈就拍手鼓励。

观察要点：宝宝能否手眼协调地敲打？让他任意敲打，慢慢就会手眼协调起来。

手眼协调能力训练

方法：让宝宝坐在你的腿上，两肘搁在桌面上，在桌上的盘子里放一个有盖的透明的杯子，里面装有彩色糖丸。先摇动杯子发出柔和的响声并让宝宝看到糖丸在杯中跳动以引起宝宝玩的兴趣，再打开盖子（让他发现糖丸），



把糖丸倒在盘子里，告诉他“这是糖”。你边说边示范把一粒糖丸从盘里拣起放进杯子里（要用“慢动作”），放进几粒后，让他用拇指和食指捏起小丸，再放进杯子里。开始你可以手把手教他，稍熟练后让他自己把糖丸放进杯里后再加盖摇一摇，发出有趣的声音。

目的：训练拇指、食指配合捏物的灵活性和手眼协调能力。

注意：玩时一定要有大人看护，防止宝宝吞食糖丸或发生呛噎、窒息。



五、疾病预防

注意及时注射麻疹疫苗

麻疹疫苗是麻疹病毒活疫苗的简称，接种后可预防小儿发生麻疹。接种时间为出生后8个月。

为什么要在小儿出生后满8个月时才接种麻疹疫苗呢？这是因为新生儿可通过胎盘从母体中获得麻疹抗体，使小儿具有暂时的抗麻疹能力，但出生后8个月左右麻疹抗体逐渐消失，为了预防麻疹的发生，必须在母体抗体消失后，进行麻疹疫苗的接种，才可使免疫获得成功。否则，在抗体消失前接种麻疹疫苗，母体抗体可将疫苗病毒中和，使疫苗产生的抗体减少，影响免疫效果。因此，心急的妈妈千万不要认为疫苗接种越早越好，提前接种反而会适得其反。

如果小儿在接种疫苗之前已患过麻疹，就不需要再接种麻疹疫苗了，但千万不能将小儿得的风疹或宝宝湿疹或药物疹等误认为是麻疹，因为小儿出疹子疾病很多，出疹子不一定都是麻疹，应请医生诊断一下。

麻疹疫苗的免疫效果好，持续时间也长，在小儿7周岁时再加强免疫一针。

接种麻疹疫苗后一般反应轻微。只有5%～10%的小儿于接种后6～12天发生短暂的发热，但体温不超过38.5℃，并出现皮疹，持续2天即消退，往往不易被发现，小儿的精神、食欲均不受影响，也不会出现流泪、咳嗽等症状。皮疹仅见于胸、腹、背部，皮疹消退后无脱屑，皮肤上也不留褐色斑。因此，也不必进行处理。

对鸡蛋蛋白有过敏史的小儿应慎重使用麻疹疫苗，以防止发生接种后的过敏反应；在发热、疾病的急性期应暂缓接种；注射丙种球蛋白后至少1个月才可接种麻疹疫苗，而接种麻疹疫苗后2周才可注射丙种球蛋白，以防止丙种球蛋白中的抗体减轻麻疹疫苗的作用。



隐睾不可忽视

隐睾是男孩较常见的生殖器发育异常，如果不及时发现，延误治疗会影响生育，对孩子的一生造成不良影响，因此应引起家长的重视。

胎儿出生后，睾丸自腹膜后腰部下降，于7～9个月时降入阴囊，出生时未下降者亦多在出生后短期内降入阴囊。睾丸下降不全，可能与以下因素有关：一是胎儿期将睾丸向下牵引的索状引带异常或缺损，睾丸便不能自腰部下降到阴囊；二是先天性睾丸发育不全，致使睾丸对促进性腺激素反应不敏感，失去激素对睾丸下降的动力作用；三是母体的下丘脑产生的黄体生成素释放激素（LHRH）使脑下垂体分泌黄体生成素（LH）和卵泡刺激素（FSH），它们作用于胎儿睾丸的Legdig细胞产生睾丸酮，胎儿生长过程中，如果母体缺乏足量的促性腺激素，亦可影响胎儿睾丸下降的动力作用。



胎儿的腹膜鞘突在睾丸之前进入腹股沟管，因此睾丸未降者常并发腹股沟疝。

隐睾的发生率约为千分之一，其中双侧隐睾占10%～20%。正常情况下阴囊壁能调节局部温度使略低于体温，以维持睾丸的正常功能。未下降的睾丸停留在腹膜后，受体温影响，1岁以后就出现超微结构变化，2岁后基本丧失生精能力。青春期后，绝大多数隐睾发生萎缩，如系双侧，会影响生育能力。

位置不正常的睾丸，尤其是位于腹膜后者，发生肿瘤的机会较正常人高20～40倍左右。所以家长一定要在孩子出生后

10个月内注意检查孩子的阴囊，如发现问题，及时到医院检查、治疗。1岁以内的隐睾仍有自行下降的可能，可暂时观察，并用药物治疗，效果不满意者，改行睾丸下降固定术。2岁以后隐睾保留意义不大，还会有恶变的可能。临床工作中经常见到由于家长的忽视及医学常识的缺乏，造成孩子进入青春期后或准备结婚时才发现隐睾，那时就会造成一些难以挽回的遗憾。故提醒家长千万留意自己孩子的阴囊，及早发现问题及时治疗。

预防高烧惊厥的方法

高热惊厥是小儿最常见的症状，多为上感、扁桃腺炎及各种急性传染病初期引起的。体温上升越快，体温升得越高，越容易发生惊厥。患儿多为6个月至3岁的孩子，惊厥多在发烧后24小时内发生。发作时患儿突然意识丧失，两眼凝视、斜视或上翻，头向后仰，面部和四肢肌肉抽动，手握得很紧一般持续数分钟，多数每次发热只抽1次，发作过后神志很快清醒。

这种高热惊厥叫单纯性高热惊厥，愈后一般不会发展成癫痫，对智力影响不大。有些高热惊厥发生在6个月以前或6岁以后，多在发烧时发生，抽风时间往往超过15分钟，抽风多为局限性或两侧不对称，中等程度发烧也可发生惊厥，一次发烧可抽风几次。这种惊厥叫复杂性高热惊厥。愈后恢复比单纯性高热惊厥差，部分患儿会发展成癫痫，应该去小儿神经科门诊做进一步检查。

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

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

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



1岁方案 第9个月

一、身心发育

9个月婴儿身体发育特点

这个月龄的婴儿在动作方面有很大的进步，能独自坐很长时间，会爬行，自己能够扶着东西站立，也能扶着栏杆在小床上或围栏里来回走或用学步车来回走，发育快的婴儿能什么也不扶着独自站立一会儿了。手的动作也更加自如了，喜欢摸各种物品，能拉开抽屉，能把杯子里的水倒出来，能两手拿着玩具玩，或指着东西提出要求，还会模仿成人的动作，如成人招手他也招手。



有的婴儿会用便盆了，排便前把他放到便盆上，就能顺利地大小便。但这并不意味着排便操练已经成功，因为妈妈多数是算计到婴儿该尿、该拉了，才让婴儿坐便盆，使得坐便盆的时间恰好和婴儿排便的时间吻合。

这个月龄的婴儿发生外伤的可能性较大，照看时一定要注意婴儿的安全。

语言发育特点

从这时期开始，婴儿不仅模仿自己的声音，同时也会模仿别人的声音。

如果跟婴儿说话、唱歌、婴儿就会注视对方的嘴，如果是一句简单的话，婴儿就会加以模仿。

每当婴儿有要求时，就会发出声音吸引成人注意，当他想喝牛奶或改变身体位置时，也会发出不同于哭泣的声音，其实他是想以语言表达，只是不会说罢了！

此时期的婴儿经常会向成人发出



"ma，ma"或"ba，ba"的声音。

视听感觉发育特点

这时期婴儿的视觉范围越来越广了，视线能随移动的物体上下左右地移动，能追随落下的物体，寻找掉下的玩具，并能辨别物体大小、形状及移动的速度。能看到小物体，能开始区别简单的几何图形，观察物体的不同形状。开始出现视深度感觉，实际上这是一种立体知觉。

听觉也越来越灵敏，能确定声音发出的方向，能区别语言的意义，能辨别各种声音，对严厉或和蔼的声调会作出不同的反应。

随着婴儿坐、爬动作的发展，婴儿的视野也越来越开阔。他能灵活地转动上半身，上下左右地环视，注视环境中一切感兴趣的事物。家长可以走出家门带他出去看蓝天白云、鲜花青草、来往人群、汽车等等，促进他的视听能力的发展，同时又可以培养他的观察能力。

心理发育状况

到目前为止，宝宝"喜新厌旧"的速度加快，他们特别需要新的刺激，遇到感兴趣的玩具，宝宝会试图把玩具拆开看看里面的结构，有时会将玩具扔到地板上，并拿它撞击地板，或者用别的东西去击打它。对于体积比较大的物品，宝宝知道一只手是拿不动的，需要用两只手去拿，并能准确地找到存放喜欢的食物或玩具的地方。

现在宝宝已经能听懂语调，对爸爸妈妈的一些指令能做出相应的动作，当你表示出生气、不满或高兴的表情时，宝宝的心里也非常明白，他会摇头对一些指令或问题表示不同意，并学会摆手表达"拜拜"。

刚出生时，给宝宝洗澡时他会非常快乐，像重温在妈妈体内的感觉。现在



宝宝开始害怕水，他会很不情愿地进入水中。对穿衣服的兴趣在增强，喜欢自己脱袜子和帽子。现在是培养宝宝独立性的好时机，从现在开始，你就应该随时随地让宝宝做一些力所能及的事情，培养他的自理能力，也促进宝宝摆脱依赖父母的心理。

二、饮食营养

9个月婴儿饮食喂养的特点

到9个月，很多婴儿开始每天吃三餐辅助食物，时间一般都是上午10时、下午2时和6时。早晨6时起床后到晚上10时睡觉前吃2次奶。而到第9个月时，可以慢慢地和大人一样，早、午、晚三餐吃辅助食物，只在睡觉前吃奶。当然，每次吃完辅助食物以后再给孩子吃50～100毫升奶也未尝不可。



既然孩子的饮食习惯和大人差不多，就该考虑断奶了。因为最容易断奶的时间是8～10个月间。如果婴儿很能吃的话，则较容易自然断奶。如果孩子想吃就喂，不仅无法有规律地喂辅助食物，而且影响婴儿的健康发育。

要特别注意辅助食物中淀粉、蛋白质、维生素、油脂等四类营养的平衡。尽量使孩子从一日三餐的辅助食物之中摄取所需营养的2／3，其余1／3用新鲜牛奶或奶粉补充。如孩子还要吃，可用饼干、水果、乳制品等当作点心来喂。

米、面食品搭配喂养

面食的做法花样比较多，可以经常变换。用米、面搭配使膳食多样化可引起孩子对食欲的兴趣。从营养角度分析，面粉的蛋白质、维生素B_1、维生素B_2和尼克酸的含量都比米要高，而且不同粮食的营养成分也不全相同，如用几种粮食混合食用，可以收到取长补短的效果。所以，每天的主食最好用米、面搭配，或不同的品种搭配。

注意婴儿补钙误区

别听信夸大的承诺。正

因为钙对人体的重大作用，有些商家利用人们对补钙的渴望，在推出自己的产品时往往夸大其作用，给消费者以误导。人体对各种钙补品的吸收量只能达到40%。

而有的厂家将高达99%以上的动物实验结果直接用于人体吸收率加以宣传，欺骗消费者。因此购买时必须弄清产品的钙含量、吸收率、有无不良反应等，不能轻信“高效、高能、活性”等词。

不能过多地补钙。补钙虽然重要，但并非多多益善，对于不同年龄的人有不同的标准，要严格遵照中国营养学会推荐的中国人每日钙的供应量。如果一个正常人每天补钙超过2000克，不仅造成浪费，且还会产生不良反应。



钙盐中维生素D含量并非多了就好。人如果每天服用400国际单位以上的维生素D，就有可能引起维生素D中毒，具体表现为食欲下降、恶心、腹泻、头痛等症状，因此选择钙品时一定要注意它的维生素D含量。

宝宝在补钙的同时应补锌补铁，锌能抑制钙的吸收，缺锌可降低机体免疫能力，因而患儿多病，患病又影响锌和钙的摄入和吸收，形成恶性循环，影响宝宝生长发育。铁是构成红细胞内血红蛋白的主要成分，在体内参与氧气的运转、交换和组织呼吸过程。人体内72%的铁存在于血红蛋白中。婴儿6个月以后，因体内原有的铁已耗尽，母乳中含铁量又很低，此时极易发生缺铁性贫血。因此在补钙的同时应积极补锌、补铁。

三、日常护理

9个月婴儿的优育要点

（1）充分训练爬行，促进感觉综合协调发展，训练扶栏站立、扶走，并增加户外活动时间。

（2）充分训练拇、食指对捏动作和手指的灵活技巧，通过看一看，摸一摸，敲一敲，吮一吮，舔一舔，咬一咬，促进孩子认识世界的能力。

（3）注重辅食添加，逐步完成断奶过渡期，注意饮食卫生，建立良好的生活习惯。

正确使用婴儿学步车

学步车是宝宝开始练习站立和行走较为常用的一种运动工具。宝宝放进去以后可以朝着自己想去的方向前进，也可以在



车内单独同安装在车内的玩具一起玩，而且可以节省大人不少的精力。从这个角度看，学步车对孩子是有益的。因此只要孩子在学步车内安安静静地自己玩，自己走，则可以让他在里面呆上半小时。

不过，假如一放进去就不管他，整日让宝宝在里边玩，则对婴儿产生危害。其主要原因是：

（1）使婴儿失去了许多学习的机会。比如，这个时期是宝宝全面掌握爬的关键时期，如果整天在车内而不学习爬，则使宝宝失去了很多提高的机会；这一阶段也是婴儿学站、练走的阶段，如果整天在车内，将来走路会推迟，不利于促进身体的全面发展。长时间在学步车内，会使宝宝的腿变形，变成“X”形腿或“O”形腿。

（2）失去了发展与周围联系的能力。孩子长时间一个人在车内左冲、右闯，缺乏与人对话、接触的机会，感觉、语言和思维能力的发展都会受到一定限制。

（3）婴儿在车内到处猛冲，很有可能碰到什么地方，导致车翻人倒，如果撞在硬处，就可能使宝宝受伤。

因此，即使宝宝在学步车内，家长也应时时守候在宝宝身边，不要间断各种训练，正确发挥车的作用，绝不能放任不管。

四、早期培育

9个月婴儿的智能发育水平

（1）大运动：会爬，爬时仅用手脚（或手、膝）动作，躯干抬高，腹离床面；拉双手能向前走三步以上。

（2）精细动作：能用拇指和食指捏住小物体。





（3）适应能力：方木放入杯中后，能自行将方木从杯中取出；能用一只手中的方木明确地击打另一只手中的方木。

（4）社交行为：对不要之物（如食物或玩具），有“不要”（摇头或推开）的表示；能有“欢迎”和“再见”的表示。

（5）自我意识：到了这个时期，婴儿的好奇心非常强，见到周围的东西就想去抓，一抓到手就努力不让别人拿走，如果硬是拿走他会哭闹起来，这就说明自我意识萌发了。

培养婴儿的良好品质

现在的独生子女都是父母的掌上明珠，但如果孩子有不合理要求时，家长应该拒绝他，绝不能看到他一哭一闹，就心软了对他让步而迁就他。要知道迁就使孩子养成任性的习惯，越迁就，孩子越任性，长大之后就难以纠正了。比如，他玩玩具烦了，想要玩大人的眼镜，就要明确地告诉他，“这个不是玩具，不能给你玩。”不管他如何哭闹，都不要去理睬他，等他闹过了，再和他讲道理，如果家长因为他哭闹而妥协的话，以后凡是没有达到孩子要求的，他就会以更加拼命的哭闹来达到目的。这样放任的结果是害了孩子。

生活自理能力的训练

给宝宝穿衣服时要告诉他“伸手”，“举

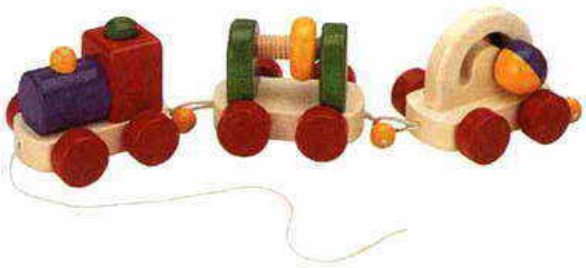


手”，“抬腿”等，让他用动作配合穿衣、穿裤。如果他还未听懂就用手去示范协助，经常表扬他的合作，以后他就会主动伸臂入袖，伸腿穿裤。

社交能力训练

宝宝特别喜欢去孩子多的地方，看到小朋友时会用笑同人打招呼，看到别人跑他会着急地跺脚，看到别人跳舞他也会摇身体。还喜欢看大孩子们的活动，如果大孩子们同他打招呼，他会挥手点头回应。宝宝更喜欢和自己大小相仿的孩子在一起，看到别人在学步，拉小车跑，他会特别高兴。所以母亲要带他去同不同年龄的孩子交往，通过看别人的活动可以学习别





人怎样叫怎样笑，模仿别人的声音和动作使宝宝更快进步。

情感培育训练

（1）妈妈先做“再见”、“谢谢”、“好呀”等动作给宝宝看，然后，把着宝宝的手让他模仿。

（2）妈妈抱玩具娃娃，亲玩具娃娃，对宝宝说，“宝宝也抱抱娃娃！”“哦，娃娃喜欢宝宝抱！”

（3）妈妈把苹果递给爸爸，爸爸说“谢谢”；爸爸把饼干递给妈妈，妈妈说“谢谢你”。

“宝宝把苹果给妈妈，好吗？”若宝宝不会，妈妈轻轻取过来，然后说：“谢谢，宝宝真乖！”

要点：对婴儿来说，把东西交给别人，就像东西被抢一样。本游戏让宝宝知道“把东西交给别人，别人会很高兴，而交出去的东西又会回到自己手里”。如果宝宝不愿意交出东西，也不用勉强。

智力培育游戏

1.认识表情

（1）目的：此月龄的婴儿一般能看

懂大人的面部表情，为此要适时加以强化，让婴儿较敏感地知道大人表情上的晴天阴天，达到令行禁止，为今后的教育、训练打下良好基础。

（2）做法：当孩子做得不对时，大人可表现出不高兴的神色来制止他。比如，孩子要往嘴里塞不该吃的东西时，大人可表示严肃或皱起眉头板起脸来，看他能否看出你的表情而停止。相反，当他做对某件事时，大人在表情上加以表扬、肯定。

（3）提示：要慢慢训练，让婴儿逐渐增长这方面的能力。



2.拆纸包

（1）目的：训练感知能力，理解语言能力。锻炼手指的小肌肉活动能力，激发孩子做游戏的兴趣，开动小脑筋。



（2）做法：当着孩子的面，把玩具小狗狗用纸包起来，然后问孩子："小狗狗呢？""把小狗狗找出来。"婴儿会翻弄纸包，或者撕破纸包把小狗狗找出来，于是他很高兴。

慢慢地还可当着孩子的面把包好小狗的纸包打开，让他看清是如何打开的，久而久之，孩子不再撕破纸包而是像大人那样打开纸包。

（3）提示：小食品打开便可让他吃，不过要讲究卫生。





感觉能力训练

选择一首节奏鲜明、有强弱变化的音乐播放。婴儿坐在你的腿上，你从他背后握住他的前臂，说："指挥！"然后合着音乐的节奏拍手，并随着音乐的强弱，变化手臂动作幅度的大小，当乐曲停止时指挥动作同时停止，逐渐使婴儿能配合你的动作节奏。以后每当放音乐时，你一说"指挥"，他就能有节奏地挥动手臂。这个活动训练婴儿的节奏感，锻炼动作与音乐的配合。

动作能力训练

训练目的：练习起立。

训练方法：

（1）悬吊。

让孩子两手紧握母亲的大拇指，然后站立起来。然后按这一姿势把孩子吊起来。

这可以强化肩部组织，扩张胸廓。

（2）曲伸。

把婴儿的两脚托起来，用力向上推，使两腿用力曲伸。

然后，单腿曲伸，左右交替反复进行；单腿曲伸时容易扭转，但不易向上移动。

（3）爬高。

让孩子弯腰，用手掌和膝盖支撑全身，脸朝下匍匐前进。

开始时，妈妈可把手放在孩子腹部，帮助他向前爬；不过，要尽早让他自己爬。

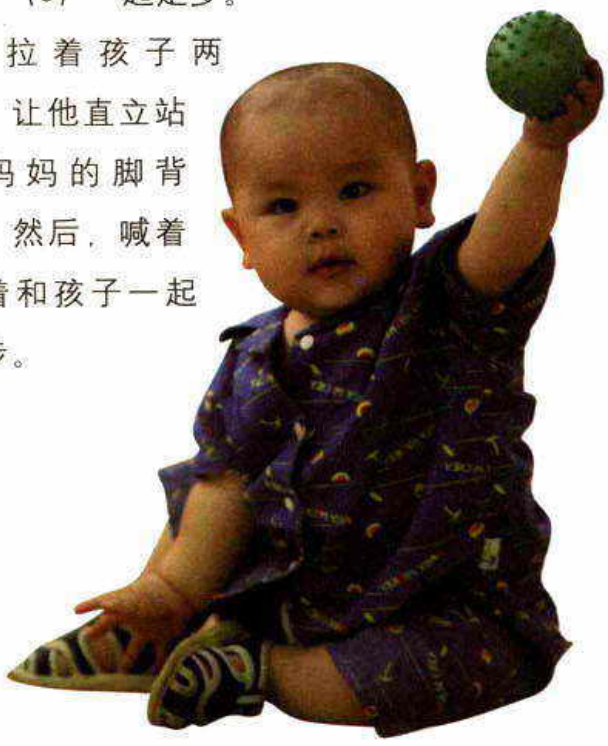
这种游戏可以训练交替运动感觉。

（4）站立摇晃。

让孩子站起来，一只手轻轻地扶着他前后或左右摇晃，另一只手防止孩子失去平衡摔倒。

（5）一起走步。

拉着孩子两手，让他直立站在妈妈的脚背上。然后，喊着说着和孩子一起走步。





注意事项：此训练适用于8～10个月的婴儿。

婴幼儿体操

1.主动运动

扶肘站起

预备姿势：婴儿俯卧，训练人员两手握住婴儿两臂肘部。

操作方法：扶婴儿站起；还原。

注意事项：扶婴儿站起来时，要让他自己用力。

跳跃运动

预备姿势：婴儿与训练人员面对面站立，训练人员把双手放在婴儿腋下。

操作方法：把婴儿抱起离开桌面；还原。

注意事项：训练人员扶婴儿跳跃时，动作要轻快自然，要让婴儿脚尖着地。

在锻炼时注意循序渐进，有人主张两个月即可以开始练习被动体操，逐渐增加活动项目。体弱者开始训练的时间应向后延，项目也不宜多。10个月以后可以试做主动运动。

2.被动运动

两腿轮流伸展

预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，家长用双手握住婴儿脚腕，但不要握得太紧。

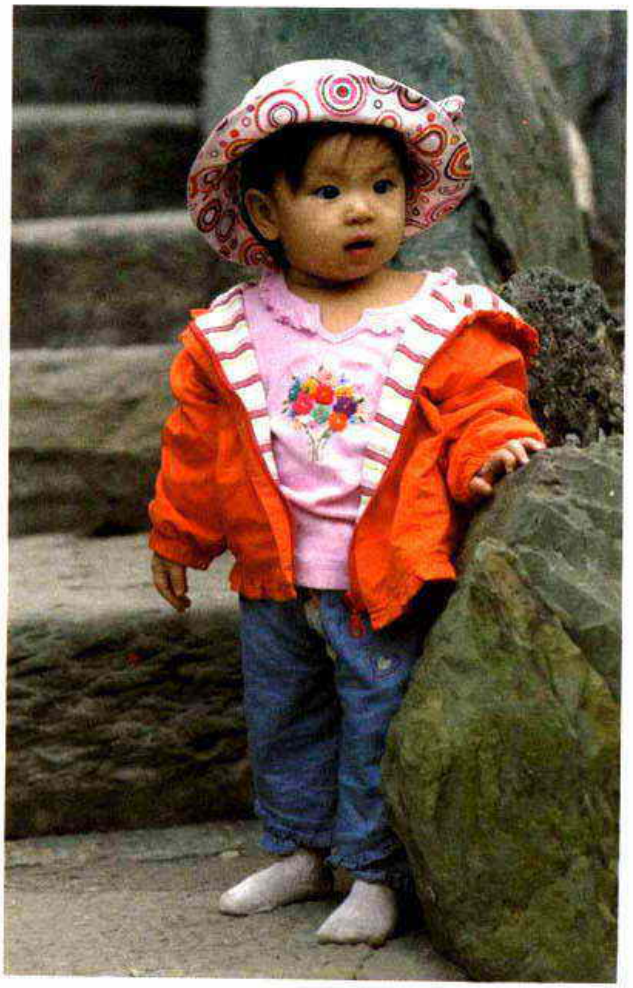
操作方法：让婴儿左腿屈缩至腹部，还原；让婴儿右腿屈缩至腹部，还原；两腿轮流交换做。

注意事项：婴儿腿屈至腹部时，家长要稍用力，伸直时，不要太用力。

两腿伸直上举

预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，家长用双手握住婴儿膝部，不要握得太紧。

操作方法：把婴儿的两腿上举与腹部成直角；还原。





注意事项：婴儿两腿伸直上举时，臀部不要离开原位。

五、疾病预防

出牙期的异常现象与预防

1.畸形牙的防治

正常的双尖牙在咀嚼面上有2个尖，如果在2个尖的中央多长出一个又高又细的小尖，称为“畸形中央尖”。畸形中央尖最好发的牙位是下颌第5个牙，而且往往是对称出现在左右两侧。

中央尖内部有一个小腔和下面的牙髓腔相通。当有中央尖的双尖牙长出来以后，牙面和上面的牙齿接触，中央尖很容易被磨损或者被折断。这样，中央尖内的髓腔暴露出来，与外界相通，成了牙髓感染的通道。牙髓感染，将引起根尖周炎、根尖脓肿等，严重的可以使牙根停止发育。

如果发现孩子长出的牙齿是畸形中央尖，应该尽早到医院去，口腔科大夫将会为孩子治疗。一般的处理是分次将中央尖磨低，1次磨低一点，1个月左右磨1次，逐渐地磨除，不断地刺激牙髓组织，在中央尖腔的顶部有新的牙本质形成，新的牙本质可以封闭牙髓腔，不使其外露。

如果中央尖已经被折断，出现了明显的牙髓炎症状，或者感染已经蔓延至牙根部，则应该马上到医院请大夫治疗。早期可以进行牙髓治疗或者根管治疗。如果根尖破坏得严重，反复治疗效果不好，可能就要拔除患牙了。

2.多生牙的防治

正常人的牙齿是有一定的数目和形态



的。凡是在正常数目额外长出的牙，医学上称为多生牙。多生牙的数目可以是1个也可以是多个，以1～2个最为多见。

多生牙的危害在于它占据了正常牙在牙列中的位置，正常牙受到多生牙的拥挤，只好从牙床的旁边长出来，形成错位，造成牙齿排列不齐，甚至形成双层牙。

对于多生牙的处理应该是及早拔除。但有的多生牙在生长的早期没引起人们的注意，等发现时它已经长在牙列中了，如果这个牙齿的形态、大小基本正常，且在牙列中排列得还算整齐，牙齿的咬合关系也没有出现异常的情况，可以保留这个多生牙，但是这种情况比较少见，一般的多生牙是应该尽早拔除的，以利于其他牙齿的正常萌出。

预防流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是腮腺炎病毒引起的一种以儿童、青少年为主要对象的急性呼吸道传染病；多见于冬春季。临床特征为腮腺单侧或双侧肿大、疼痛、发热，也可波及附近的颌下腺、舌下腺及颈部淋巴结。并发症可见睾丸炎、卵巢炎、

胰腺炎、心肌炎、脑炎。腮腺炎病毒是后天获得性耳聋的重要病因之一，且此种耳聋往往是不可逆的。对腮腺炎的预防更为重要的意义是在于预防其并发症。腮腺炎减毒活疫苗是控制腮腺炎流行的有效方法。接种对象为8个月龄以上腮腺炎易感者。接种该疫苗一般无局部反应，在注射6～10天时少数人可能发热，一般不超过2天。目前，我国已进口了三价麻疹、流行性腮腺炎、风疹疫苗（M-M-R2疫苗），可同时预防3种传染病。其常见的接种反应是在接种部位出现短时间的热感及刺痛，个别受种者可在接种疫苗5～12日出现发热或皮疹。



1岁方案 第10个月

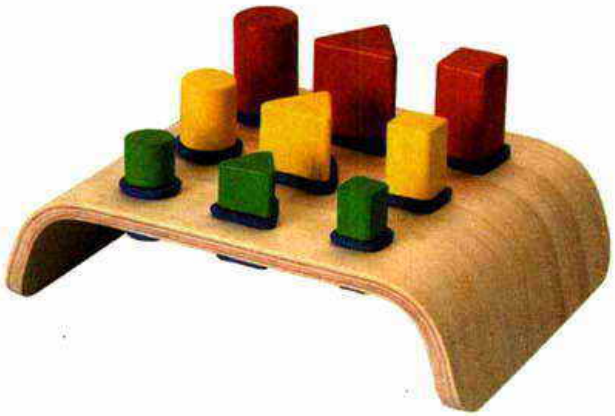
一、身心发育

10个月婴儿身体发育特点

10个月婴儿体重增长得很慢，但身体却长高了，似乎变苗条了。等到满周岁时，体重约为出生时的3倍，身高约为出生时的1.5倍。胸部也比头围大些。原来那笔直的脊梁也微微弯曲，带点S型。

身体已能自由爬行，可在室内爬来爬去，乱拿东西，或是攀着东西站起来，有时站了起来却不会坐下，就开始哭闹个不停。

手部抓的动作逐渐熟练，在爬行的时候常把身旁的东西抓起塞入口中。拇指的运动逐渐顺畅之后，食指亦接着活泼起来，当母亲抱时，婴儿将手指伸向母亲的眼睛或口、鼻。



记忆力发育状况

10个月以后，婴儿的记忆力就发达起来。那些常见面的叔叔阿姨即使中间隔一周或十来天不见，一见了面他也会“啊啊啊”地又叫又笑，走的时候还会摇摇小手“再见”。大约到了11个月以后，就能听得懂大人的许多话了。比如说句“你好”孩子就会点点头，说句“鞋鞋”就会用手指指鞋了……

心理发育状况

10个月的宝宝喜欢模仿着叫妈妈，也开始学迈步学走路了。喜欢东瞧瞧、西看看，好像在探索周围的环境。在玩的过程中，还喜欢把小手放进带孔的玩具中，并把一件玩具装进另一件玩具中。

10个月后的宝宝在体格生长上，比以前慢一点，因此食欲也会稍下降一些，这是正常生理过程，不必担心。吃饭时父母千万不要强喂硬塞，如硬让孩子吃会造成逆反心理，产生厌食。

这个阶段，是孩子最喜欢模仿说话的时期，家长应抓住这一时期多进行语言教育。父母此时要对宝宝多说话，内容是与

他生活密切相关的短语。如周围亲人、食物、玩具名称和日常生活动作等用语。注意不要教孩子儿语，要用正规的语言教他，当宝宝用手势指点要东西时，尽量教他发音，用语言代替手势。在学习的过程中，要让孩子保持愉快的心情。心理上愉悦健康的孩子学东西就快。

二、饮食营养

10个月婴儿饮食喂养的特点

从孩子8个月起，母乳开始减少，有些母亲奶量虽没有减少，但质量已经下降。所以，此时必须给孩子增加辅食，以满足小儿生长发育的需要。从本月起，母乳喂养的孩子每天喂3次母乳（早、中、晚），上、下午各添加1顿辅食。

孩子8个月时，消化蛋白质的胃液已经充分发挥作用了，所以可多吃一些蛋白质食物，如豆腐、奶制品、鱼、瘦肉末等。孩子吃的肉末，必须是新鲜瘦肉，可剁碎后加佐料蒸烂吃。

应该注意，增加辅食时每次只增加一种，当孩子已经适应了，并且没有什么





不良反应时，再增加另外一种。此外只有当孩子处于饥饿状态时，才更容易接受新食物。所以，新增加的辅食应该在喂奶前吃，喂完辅食之后再喂奶。

强化食品的选择

为了满足人体生理的需要，在食品中加入所需要的营养素，就叫强化食品。目前市场上的强化食品所加的强化剂，主要为维生素、矿物质及各种微量元素、氨基酸、蛋白质等，如加进维生素B_1、B_{12}和赖氨酸的面包，加钙糖的饼干，添加酵母粉或鸡蛋的面条等，这种强化食品只是调节孩子辅食的一种营养素来源，不能作为长期喂养的主食，更不能代替辅食，否则会造成小儿营养不良，或因某种营养素过多而发生中毒。

强化剂的剂量必须合理，应根据我国营养学会推荐的各营养素的每日供给量及平均每日摄入不足的部分为强化量，缺什么补什么，缺多少补多少。太少达不到强化目的，太多则造成营养素不平衡甚至中毒。家长在使用时，必须细看所标强化剂

的品种和剂量。

以上介绍的各种含钙丰富的食物，只要调配得当，除去那些影响钙质吸收的因素，制成味道鲜美的主副食给婴幼儿吃，就可以使婴幼儿获得充足的钙质，用不着加吃钙片。如果发现孩子有缺钙的早期表现，需要补充钙质时，可以让他们吃些酸钙片或葡萄糖酸钙片，同时还需添加鱼肝油或维生素D，以促进钙质的吸收。注意在孩子补钙时，不要给孩子吃过多含有草酸的食物，如菠菜、葱头、茭白等，否则会影响钙的吸收。



需要知道的食物温凉谱

1.粮食组

温热性——面粉、高粱、糯米及其制品。

寒凉性——荞麦、小米、大麦、青稞、绿豆及其制品。



平性——大米、籼米、玉米、红薯、赤豆及其制品。

2.蔬菜组

温热性——刀豆、扁豆、青菜、黄芽菜、芥菜、香菜、辣椒、白菜、豆芽、南瓜、蒜苗、蒜苔、大蒜、大葱、生姜、熟藕、熟白萝卜。

寒凉性——芹菜、冬瓜、生白萝卜、苋菜、黄瓜、苦瓜、生藕、莴笋、茄子、丝瓜、茭白、慈姑、紫菜、金针菜（干品）、海带、竹笋、冬笋、菊花菜、蓬蒿菜、马兰头、土豆、绿豆芽、菠菜、油菜、薤菜。

平性——卷心菜、番茄、豇豆、芋头、鸡毛菜、花菜、绿花菜（花椰菜）、黑木耳、银耳、山药、草头、松子仁、芝麻、胡萝卜、洋葱头、蘑菇、香菇、蚕豆、花生、毛豆、黄豆、黄豆芽、白扁豆、豌豆。

3.水果组

温热性——荔枝、龙眼、桃子、大枣、杨梅、核桃、杏子、橘子、樱桃。

寒凉性——香蕉、西瓜、梨、柑子、橙子、柿子、鲜百合、甘蔗、柚子、山楂、芒果、猕猴桃、金橘、罗汉果、桑葚、杨桃、香瓜、生菱角、生荸荠。

平性——苹果、葡萄、柠檬、乌梅、枇杷、橄榄、花红、李子、酸梅、海棠、菠萝、石榴、无花果、熟菱角、熟荸荠。

4.动物性食品组

温热性——羊肉、狗肉、黄鳝、河虾、海虾、雀肉、鹅蛋、猪肝。

寒凉性——鸭肉、兔肉、河蟹、螺蛳肉、

田螺肉、马肉、菜蛇、牡蛎肉、鸭蛋、蛤、蚌、黑鱼。



平性——猪肉、鹅肉、鲤鱼、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、甲鱼、泥鳅、海蜇、乌贼鱼、鸡血、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、鳗鱼、鲥鱼、鲈鱼、鳜鱼、黄花鱼、带鱼、鱼翅、鲍鱼、海参、燕窝。

5.奶及奶制品、大豆及大豆制品组

温热性——奶酪。

寒凉性——牛奶。

平性——豆奶、豆制品。

6.其他食品

(1) 干果类：

温热性——栗子、核桃、葵花子、荔枝、桂花。

平性——花生、莲子、芡实、榧子、榛子、松子、百合、银杏、大枣、南瓜子、西瓜子。



(2) 调味品：

温热性——红曲、酒、醋、酒酿、红糖、饴糖、芥末、茴香、花椒、胡椒、桂花、红茶、咖啡。

寒凉性——酱、玫瑰花、琼脂、豆豉、食盐、绿茶。

平性——白糖、蜂蜜、可可。

体质偏热或偏凉的调理

有些孩子平时喜欢饮水，大便偏干，还有舌质红，小便偏黄，怕热多动，有时口内有不消化的气味等症。这些孩子属体质偏热。

有些孩子平时不爱喝水，大便经常不成形，肠胃也不好，一旦受凉，或吃得不合适就会拉肚子。除此之外，还有舌苔白厚、小便清长、怕寒少动等症。这些孩子属体质偏凉。

无论孩子偏热还是偏凉，都可以通过中医调理。在饮食方面，不要经常挑选与体质相矛盾的食品。凡偏热者可以多挑选平性或寒凉性食品，凡偏寒者可以多挑选平性或温热性食品。有一点要指出，虽然从体质上说是正常的孩子，但吃太多的热性食品，或吃太多的凉性食品，超过了人体的适应能力，同样会出现“食物伤人”的现象。因此，既要根据不同的季节，又要根据个人的体质情况，合理地挑选不同性质的食品来组织一日三餐的食谱，才有利于促进宝宝健康。



三、日常护理

10个月婴儿的优育要点

（1）开始逐渐培养宝宝独站和行走的能力，鼓励孩子在玩水、玩泥、玩沙、玩玩具中练习手及四肢的协调性。

（2）注意宝宝有意识地叫爸爸，妈妈。让孩子多看图、认人、认物，在潜移默化中认字。

（3）主食逐渐代替辅食。培养良好的生活习惯和生活能力。

10个月以后婴儿的玩具

此时，婴儿的手脚变得较为灵巧。当他们能站立、能向前行走的时候，就开始能应对小型的物体。球、餐具类、可以推拉的车子、可扶着站起来的大型橡皮动物、大鼓、木琴等可敲击的玩具乐器、大型积木和布制玩偶或动物，都是他们所喜欢的。

读懂宝宝的身体语言

一岁以前的宝宝还不能用完整的语言来表示自己的感受，丰富的身体语言势必成为他的一个有力表达自己的工具。父母应倾听“体语”、读懂宝宝的“心言”，及时满足宝宝的需求。

1.妈妈，抱我

（1）表现：找机会赖在你身上，抓抓你的头发，碰碰你的脖子，或者在你哺乳时，用自己的小手握住你的手指……

（2）分析：这说明宝宝缺乏安全感，他要靠最亲密的接触来感觉你的存在。所以当小宝宝把你刚做好的卷发弄得一团糟的时候，千万不要气呼呼地把他扔进小床，你要做的事是温柔而坚定地抱抱他。

到宝宝长到9～10个月大，他会很乐意来“喂养”你，比如把手指伸到你的嘴里，或者拉下你的眼镜，把你看个究竟。



至于你身上那些漂亮的小饰品，也会成为他的研究对象。在这个阶段，宝宝开始准备做一个“独立的人”，研究你的衣服和饰品是把你留在记忆里的一个方式，而你的拥抱和亲密则能帮助他了解未知的世界，并给他的“冒险行为”一份安心。

2.妈妈，告诉我为什么

（1）表现：和你分享他的玩具。

（2）分析：当宝宝长到9个月左右的时候，你会发现他总喜欢和你分享他的玩具。会走路的小狮子，会跑步的小运动员，不停旋转的小陀螺……不过你若以为他是要你一起和他玩这些会动的玩具可就大错特错了。宝宝的真正意思是想让你示范给他看：为什么这些玩具会动？

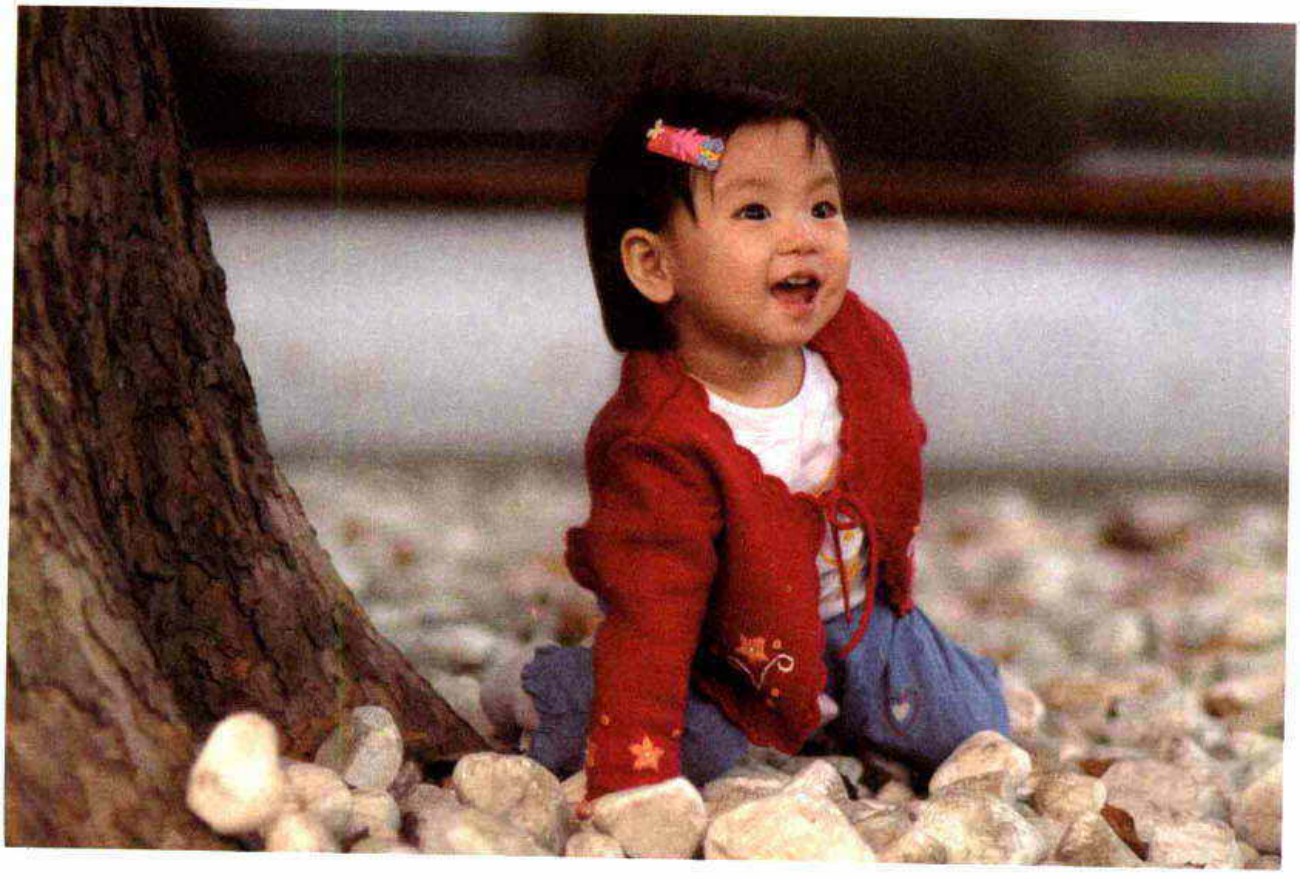
当然，按照说明书放电池，拧发条，或者转一个陀螺这样的事情都超过了一个9个月大的婴儿的能力范围，他知道自己可能做不了，但他想知道原理。

所以，请不要不耐烦地草草把他打发了，要知道宝宝是想让他最信赖的人——妈妈或者爸爸，来帮助他认知一些事情。宝宝那么聪明，你可要为他自豪！

到10个月的时候，他又有了新能力！比如他会用食指指着第二层架上的泰迪熊，并辅以一些听不清楚的发音催促你把它拿下来；或许，当窗外的马路驶过一辆鸣着警笛的警车时，他会很好奇地指着窗口。这时就需要你解释给他听，刚才的那个声音是从何而来。

3.妈妈，看我的动作

（1）表现：对他人的语言和动作表



示回应。

（2）分析：10～12个月大的时候，宝宝会举起双臂，意思是“带上我出去逛逛”；甚至当你播放一段节奏欢快的音乐并做出跳舞的样子时，他会明白并欣然起舞。

未满1岁的宝宝能运用的语言非常有限，所以，在这个阶段身体语言是他们最主要的沟通方式。他们用各种手势来传达自己的想法，如果你是个细心的母亲，并能不断读懂他的体语，无形中就给予宝宝极大的肯定。而宝宝自然也会越来越愿意和你交流。





4.妈妈，走这边吧

（1）表现：蹒跚学步的他会引导你的方向。

（2）分析：宝宝开始学走路了！并且开始有了初步的自我意识，所以不一定是按照妈妈的要求来做事情了。如果有东西吸引了他，他会主动走向那个方向。

宝宝开始学着走路时，他是有能力告诉你他想去哪里的。中国的许多父母喜欢“听话”的孩子，

即便是刚学走路的宝宝，父母们也爱控制他的行走方向。这一点我们强烈建议中国妈妈们向西方的父母学习：辨别他想去的方向，并帮助他到达目的地。

注意婴儿对父母的依恋心理

依恋是婴儿和母亲或亲人之间的一种特殊的、持久的感情联结，是婴儿的一种重要的情感体验。它的形成与母亲或亲人经常满足婴儿的需要，给婴儿带来了愉快、安全等的感觉有关，也是婴儿在与人的交往中出现了倾向性选择的一种表现，是婴儿认识能力提高的结果。

依恋的情感使婴儿喜欢同经常照料他的人接近，和他们相处在一起，婴儿会表现出安静、愉快、情绪积极，而当他们离开他时，婴儿则表现出似乎疯狂地寻找，尤其是对他最依恋的人——母亲，会出现哭闹，焦虑不安、不思饮食等的消极情绪，这种现象在这个年龄阶段的孩子尤为明显。因此，满足婴儿的这种依恋情感对婴儿来说是非常重要的，这种依恋的情感能使他获得安全感，能给他带来勇气去探索周围的新鲜事物，帮助他在陌生的环境中消除紧张、惧怕、焦虑的情感，能使他更好地与外界交往，更好地适应环境，还能使婴儿产生对人信赖、产生自信，和同伴和睦相处，将来能产生良好的人际关系。从小缺乏依恋情感的孩子，长大后会出现不善于与人相处，不能很好地面对现实，不适应环境的后果。

要满足婴儿对父母或亲人的依恋情感，父母必须要和孩子多相



处、多交流，建立好早期的亲子关系，使孩子保持愉快的情绪。

四、早期培育

10个月婴儿的智能发育水平

这个时期又是婴幼儿智能发育的关键年龄，在行为模式的发展方面将出现一些飞跃性变化，也是对积极开发和培养小儿智能的重要时机。

（1）大运动：小儿能自己拉住栏杆站起，身体完全直立；能扶住栏杆走3步以上，一边走，一边移手。

（2）精细动作：能用拇指和食指的指端捏住小物体，动作熟练。

（3）适应能力：能主动拿掉杯子取出藏在下面的方木块；能明确地寻找盒内的物品。

（4）语言：会模仿大人发1~2个字的音。如“爸爸”、“妈妈”、“拿”、“走”等。



（5）社交行为：懂得常见人及物的名称，会用眼注视所说的人或物。

婴儿个性的形成

宝宝的个性倾向在以前的几个月中就已有所表现了，到了10个月以后表现得更明显。比如有的宝宝很活泼，热情；有的则沉静，呆板；有的宝宝不但有点自私而且很霸道，自己的玩具绝不让别人拿去，而对别人的东西都要；有的宝宝则很大方而且比较懂理，可以与别的小朋友一起分享自己的乐趣，对别人的东西即使喜欢也不会无理地去抢等等。而宝宝的个性除了决定于一定的遗传因素以外，更重要的则是成长的环境和所受的教养，所以，父母在平日对宝宝的教养内容和方式都应加以注意。当宝宝表现好时要给予鼓励，而愉快的体验会让宝宝的表现逐渐向这一方面倾斜，当宝宝做得不对时，则要加以阻止和纠正，但不要怒气冲冲，态度激烈，只要表示一点不满意，说“宝宝这样不乖”，“这样做不好，下次不要”等。此外，这个月龄的宝宝最善于模仿，所以，





父母在生活中应树立良好的榜样作用，营造一个和睦良好的家庭气氛，这些对宝宝良好的个性形成都是很有必要的。

社交能力训练

继续训练小儿模仿大人动作，如见到邻居和亲友，爸爸拍手给孩子看，妈妈把着孩子的双手拍，边拍边说“欢迎”。反复练习，然后逐渐放手让他自己鼓掌欢迎。

当孩子亲近你，要求搂抱及其他疼爱行为时，大人要用亲吻、搂抱给以回应，并说“宝宝真可爱”等亲热疼爱的话。

情感培育训练

让宝宝从盘子内拿一个橘子给爸爸，拿一个给妈妈，再拿一个给自己。有时宝宝舍不得把第一个分给别人，可以把次序倒过来，先给自己拿一个，然后再分给别人。有过多次练习后，可以递一个给爷爷，再递一个给奶奶，最后让宝宝递东西给客人。经常让宝宝给客人递食物就会养成与人分享东西的好习惯。

练习递东西给别人，一来学会与人分享，养成不自私的习惯；二来学会给人递东西是当助手的基本功，以后大人做事时能与大人配合，学会当助手。

智力培育游戏

1.方法一

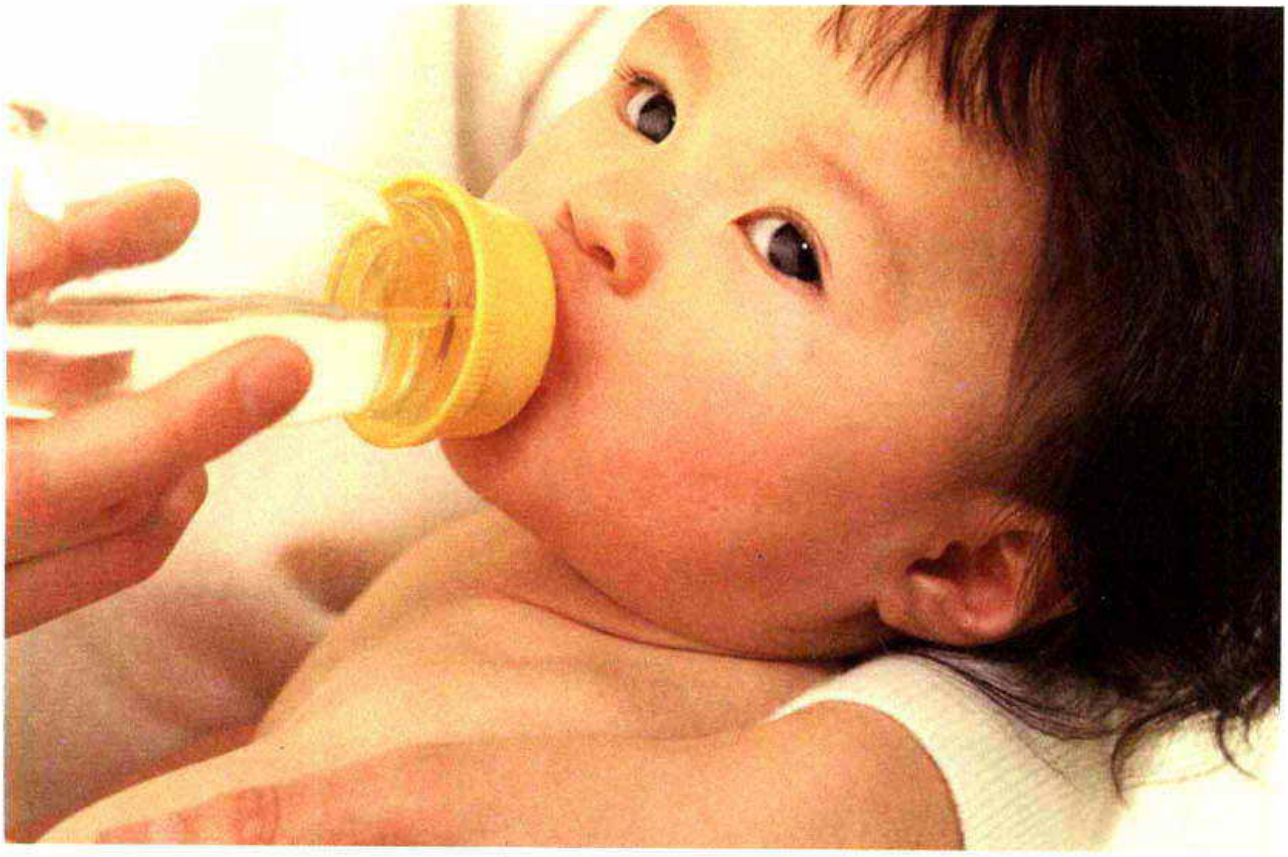
把5～6个不同种类的玩具放在宝宝眼前，让他看着你把玩具一件一件地放进“百宝箱”里，边做边说“放进去”，再一件件拿出来。然后，让他模仿。这时你要指定他从一大堆玩具中挑出一件，如要他“把小熊放进去”。

全部放完后，再让他按你的要求，把玩具一件件“拿出来”，使他学会准确地抓起东西并将它们有目的地放下的技巧。

目的：理解语言，学会按指令做手眼协调的动作。

2.方法二

让孩子站在藤椅后面（一般的“瓦片椅”——椅背和椅座之间有大约两寸的空档），使他的手指能够自由地在空档中间出入。妈妈在椅子上竖直地（妈妈自己在前边用手不时地固定“竖直”的位置）放好一把长尺（或是一块长形木头），然后叫孩子从椅子后面通过空档把尺子拿过来。孩子抓住尺子，但不知道应该把尺子横过来才能通过空档。当孩子怎么也拿不出尺子时，妈妈再把尺子放倒，让孩子通过空档，顺利地取出尺子。第二次、第三次时就可以换上别的长形玩具（宽度要能通过空档），让孩子自己动一下小脑筋取



出来。

目的：该游戏可以在孩子脑子里形成一连串的连锁思维，使他初步理解关于空间位置要互相适应的道理。

数学能力训练

（1）方法：在宝宝的注视下，用一张纸包上1包糖果，打开，再包上，鼓励他打开纸把糖果找出来，当他打开后，你就说“1块”，把糖果给他作为奖励。当着宝宝的面另取4块一样的糖果，边说“这是1块，这是3块”，边用2张纸分别包上1块和3块，再打开让他注视两边的糖果各5秒钟后包上（两包的位置不要变），要求他把两包糖果都打开，看他要哪一包。反复玩后，如果他总是要3个的一包，说明他能区别“1”或“3”；然后，你再包上2块和3块，看他是否还要3块，即能区别“2”与“3”。

（2）目的：发展注意力、记忆力和手的技巧，形成简单数概念的萌芽。

语言能力训练



（1）准备物：小瓶盖或者其他大人能一手握住的玩意儿。

（2）方法：宝宝和妈妈面对面坐，先当着宝宝的面把小瓶盖藏在妈妈的手里，让宝宝找。

然后逐渐增加难度，把小玩意儿藏在身后、手巾下面等。

（3）要点：宝宝虽不会说，但能听懂一些话了。现在需要给宝宝多多练习听，同时看大人的动作，以帮助宝宝理解语词。这个游戏一定要边玩边说，用手势和动作来辅助你的语意：“给我”，“给宝宝”，“放到里面”，“拿出来”等等。

认知能力训练

当大人问宝宝“你几岁了”时，母亲



教他竖起食指表示自己1岁。几次之后，宝宝会竖起食指表示1。如“你要几块饼干？”他会竖起食指，表示要1块。母亲只给他一块，让他巩固对“1”的认识。

和小儿一起玩，训练小儿有意识模仿一些动作，如自己拿着碗喝水，拿勺在水中搅一搅等，每次可教一个动作，反复教至学会。

继续认识图片卡及各种物品。待宝宝认识4～5张图片后，让他从一大堆图片中找出他熟悉的那几张。一旦找出来，你就要大加赞赏和鼓励。可在图卡中加入1～2张字卡，让宝宝找出。

指认身体部位3～5处，通过镜子游戏、娃娃游戏，与大人面对面地学习，宝宝可以认识脸上器官、手、脚、肚子等部位。



音乐感觉的训练

宝宝天生就拥有音乐的天赋，我们在开发孩子潜在的音乐智能时，并不是要求孩子一定要成为音乐家，而是希望能培养宝宝热爱音乐，并发自内心的感到音乐的美妙。在学习音乐的同时，宝宝其他的潜在智能也能得到很好的发展。实际上，音乐智能的开发离不开实践，根据宝宝的兴趣和特点，选择适合宝宝的游戏，让宝宝能在各种有趣的小游戏中提高音乐才能。

1.锅碗瓢盆交响曲

需准备的道具：

· 各式的锅、铲、塑料盒子和量杯；

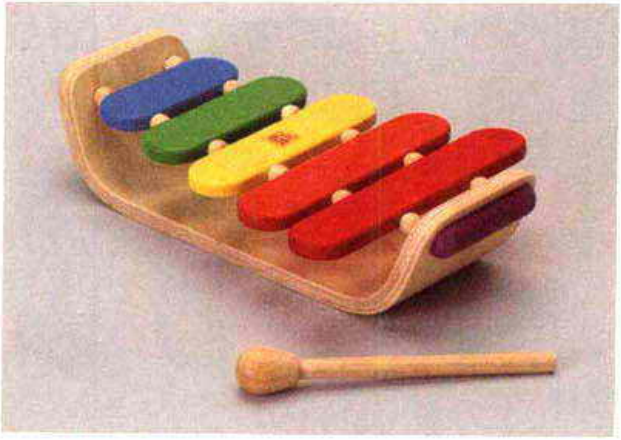
· 木制和塑料的勺子、调羹；

· 漏锅、打蛋器和砧板。

游戏步骤：

（1）将所有道具一一摆设好，告诉孩子所有这些厨房用具都能制造出有趣的声音。

（2）首先，让孩子自己先试着敲打各式道具，制造出音色高低不同的声响。如让他用塑料调羹敲出些柔和的“叮叮”声，或是用木制的勺子敲打出“嗵嗵”的声音。再鼓励他分辨出各种声音的特质，并用简单的词去形容这些声音。还可以试着用这些小道具模仿一些孩子熟悉的声响。例如，用塑料量杯拍打地板模仿马儿



在奔跑的声音。

（3）挑选一些孩子平常喜欢的童谣或是歌曲，你可以和他一起一边唱一边用手边的小道具来增加特殊的音响效果。

2.动物玩偶们的独唱

需准备的道具：两只可爱的动物玩偶。

游戏步骤：

（1）让孩子选一个他喜欢的玩偶，你和他抱着各自的玩偶，在屋子里找个空阔的角落坐好。然后，建议孩子说："让我们用歌声唤醒怀里睡着的小朋友"。最好先选一些节奏缓慢柔和地歌曲，并小声唱出来。

（2）给孩子解释用不同的节奏唱不同情绪的歌曲，鼓励他缓和地按着歌曲的节奏轻拍怀里的玩偶。如果孩子出错，你需要示范给他看，并让他跟着节奏做。

（3）当你告诉他说："你看，小朋友已经醒过来了"。现在，可以根据动物们的习性挑选合适的歌曲：小兔子想要蹦蹦跳；小鸟想要展翅膀飞翔；小狮子想要在草原上飞奔。

五、疾病预防

孩子感冒应注意的并发症

感冒期间要注意有无以下并发症：

（1）中耳炎：高烧不退（超过三天以上）、耳朵痛、幼儿烦躁、搔抓耳朵。

（2）鼻窦炎：流鼻涕超过十天没有改善迹象，且黄绿色的浓稠鼻涕伴随咳嗽、严重鼻塞、头痛。

（3）肺炎：高烧不退且咳嗽加剧、呼吸急促、食欲减退。

（4）脑膜炎：颈部僵硬、剧烈头痛、呕吐、怕光、持续高烧，甚至意识不清。

一般感冒不需使用抗生素，只需多喝水、多休息，在感冒流行时减少出入公共场所。若有咳嗽、有痰、流鼻涕、鼻塞则可依不同症状给予药物治疗以减轻不适。

感冒病毒最易经由鼻咽腔分泌物传染，预防的最佳方法就是要多洗手，不要共享毛巾。



第11个月

一、身心发育

11个月婴儿身体发育特点

11个月婴儿的体重增长得也较慢。此时囟门已闭合得非常小，几乎摸不出来了，部分婴儿甚至已完全闭合。

语言发育特点

不少婴儿10个月后，在语言方面有突飞猛进的发展，已能模仿着真正发出标准的语言了。虽然不多，但已非常标准，并能在必要的情景中运用。例如，婴儿高兴时模仿成人说话发出“爸爸”“妈妈”“姐姐”等音，另外，在这个阶段的后期，婴儿还会在成人的指导下学会一些较复杂的反应。如成人说：“把娃娃拿来。”婴儿就会去拿娃娃等。不仅如此，婴儿在这个阶段还学会用发音表达一定的意思。例如，想得到某件玩具时，一边用手指着一边嘴里发出“eng—eng”的声音，见到喜欢的东西惊奇地发出“ei”的音。



这个时期婴儿的各种表现说明，婴儿的语言能力正在形成，婴儿已开始听懂成人话中的意思，在婴儿的头脑里已经能把所听到的成人的话的意思与具体的行为动作联系起来，并且能够及时的反映出来。当然，对婴儿来说这时的语言虽然已起到了极初步的交际作用，但婴儿并没有真正掌握词的意义，如看到一个女孩的图片今天可能叫“姐姐”明天又可能叫“妈妈”。

心理发育状况

出生11个月的宝宝开始喜欢和父母一起看画书，根据父母说出的名称找相应的图片。宝宝还喜欢玩藏东西的游戏。当他听见音乐时会随着音乐做动作（摇摆或上下抖动，好像是在随节奏跳舞）。

宝宝记忆力进一步发展，他能记住和分辨大部分亲人，并且知道他们的称呼。这时候的宝宝还能模仿看到的简单

动作，模仿听到的简单声音。宝宝的思维也有了一定的发展，认识能力有所提高。他能用手指出自己的身体部位，对于常见的图片，能按名称找出相应的图片来。

二、饮食营养

11个月婴儿饮食喂养的特点

11个月的孩子应每天早晚喂奶，三餐喂饭。

孩子出生之后是以乳类为主食，经过一年的时间要逐渐过渡到以谷类为主食。快1岁的孩子可以吃软饭、面条、小包子、小饺子了。每天三餐应变换花样，使孩子有食欲。

三、日常护理

11个月婴儿的优育要点

（1）训练手足爬行、独站和独自行走能力，拓宽宝宝的活动范围。

（2）让宝宝学搭积木、踢皮球、用棍够玩具，进一步加强宝宝动手能力的训练。

（3）经常绘声绘色地念儿歌、童话、听音乐、学翻书、找图画，开发宝宝的语言能力和认知能力。对于宝宝的良好表现要及时赞扬，促进宝宝智能的良好发育。

增加婴儿的户外活动

到了11个月这个阶段，为了增加孩子的社会知识，开阔眼界，促进运动机能和智力发育，带孩子四处玩玩是很有益处的。孩子一到外面，就会用手指着要到这边去、那边玩，很不愿意回家，大人也应该边指实物边用简单的话教孩子，比如见了狗就教“汪汪”，见了猫就教“咪咪”等等，这样，孩子不仅会很高兴，而且很快就会记牢。

户外活动在宝宝的身心健康教育方面是非常重要的。如果老是把宝宝关在家里，尽管在室内让宝宝爬上爬下，但孩子的运动量仍然不足，结果是宝宝脾气越来越变坏，晚上睡不好，吃东西也不多，脸色变得苍白，失去安定的神态。如果把宝宝带到室外去，让宝宝在户外自由自在地活动，爱怎么玩就怎么玩，宝宝会变得异



常活跃，眼神也会生动活泼，于是孩子食欲增强，睡眠也好。这就是户外活动的好处，是任何室内活动代替不了的。如果一天中能让宝宝在室外待上3个小时以上，能走上100～200米的路，大自然会回报您一个健康活泼的宝宝。

在外面玩够以后，孩子就能够单独在家里长时间地玩小汽车等能够动的玩具和洋娃娃等。这样，妈妈也可以轻松些。

孩子玩的时候应尽量穿得单薄些，以便能自由活动。

婴儿不宜穿开裆裤

传统习惯中，父母总是让宝宝穿着开裆裤，即使是寒冷的冬季，宝宝身上虽裹得严严实实，但小屁股依然露在外面冻得通红。这样容易使宝宝受凉感冒，所以在冬季要给宝宝穿死裆的罩裤和死裆的棉裤，或带松紧带的毛裤。

另外穿开裆裤还很不卫生。宝宝穿开裆裤坐在地上，地表上的灰尘垃圾都可以粘在屁股上。此外，地上的小蚂蚁等昆虫或小的蠕虫也可以钻到外生殖器或肛门里，引起瘙痒，可能因此而造成感染。穿开裆裤还会使宝宝在活动时不便，如坐滑梯便不容易滑下来，并且宝宝穿开裆裤摔倒后容易受外伤。

穿开裆裤还有一大弊处是交叉感染蛲虫。蛲虫是生活在结肠内的一种寄生虫，在遇到暖时便会爬到肛门附近产卵，引起肛门瘙痒，宝宝因穿开裆裤便不禁用手直接地抓抠，这样，手的指甲里便会有虫卵，宝宝吸吮手指时通过手又吃进体内，重新感染。而且还会通过玩玩具、坐滑梯使其他小朋友受染。

蛲虫病的传染特别强。在家庭里，宝





宝若和父母睡一张床，还会感染给父母，夜里蛲虫会从屁股里钻出来产卵，产完卵后又钻回肛门里，天天如此，新老接替不断。蛲虫卵随着人们的衬裤掉到被子上和被单上，只需1天时间这些虫卵又可发育成熟。在人们整理床单、被子时，这些虫卵便会随空气而吸到鼻腔或口腔、咽腔，然后进入胃和小肠，几天以后就发育成熟变为成虫了。

因此，不要让宝宝穿开裆裤，以免引起不必要的受冻或其他疾病。

四、早期培育

11个月婴儿的智能发育水平

（1）大动作：能独站10秒钟，拉着一只小手能走。

（2）精细动作：会把小东西放入杯中或容器中，大人给其脱衣服、脱袜子时能协助大人。

（3）语言及感官：知道他人的名字。能有意识地并正确地发出声音。

（4）人际关系：能用手指出要去的地方或所要的东西。

语言能力训练

（1）训练目的：培养婴儿对读书的兴趣。

（2）训练方法：家长可以找一些大的（16开为宜）、以彩色图片为主只有少量文字的低幼读物，内容最好是有关动物、玩具或其他婴儿比较熟悉的事物。家长应尽量以一两个简单的单词告诉婴儿每页图片中的内容。如可以用手指着图片说："这是老虎，老虎""小狗汪汪，汪汪""小汽车，这是小汽车"等等。

当然，这里所说的读书，只是简单的"看"书而已，因为他还不可能真正读懂书的文字。

空间立体能力的训练

（1）准备物：比较结实的底浅、面积稍大的纸板箱一只，玩具数个。

（2）方法：让宝宝将纸盒里的玩具随意地拿进取出，开始可能要妈妈示范给





宝宝看。当宝宝把大纸盒里的玩具拿出来时，你可逗引宝宝爬进纸盒里，“这是宝宝的家”，让他坐一坐，扶着站一站。当宝宝把玩具装进大纸盒里时，你可教宝宝推动大纸盒，“嘀嘀嘀，大卡车开来了，送货来啦！”

（3）要点：这是一个很有趣的综合训练游戏，宝宝非常喜欢。等宝宝懂得玩法后，可鼓励他单独玩。要注意环境安全。

智力培育游戏

（1）方法：把一些构图简单、色彩艳丽的画片从旧杂志上剪下来，装订好，制成一本“婴儿画册”给婴儿看。看时，每张画可停留7～8秒钟，并配以简要的介绍。如：“这是一座漂亮的房子，房子前面的花园里开着很多美丽的花。”“这是一只大花狗，它正在啃骨头吃呢！”家长可以经常和婴儿一道翻着这本自制的画册，等到婴儿对画册中的内容非常熟悉以后，可让他按照父母的指令去翻找画册。如妈妈说：“大花狗在哪儿呀，你给妈妈找一找。”如果婴儿不知所措，妈妈可握着婴儿的小手翻到大花狗那一页，说：“原来大花狗在这儿呢！”

（2）目的：有目的地发展婴儿的注意力和观察力，并通过简短、清晰的语言与画面的有机结合，给予婴儿良好的语言刺激。

（3）注意：如果婴儿实在不想看画





册，这一游戏可推迟进行。

情感培养训练

晚饭后，爸爸、妈妈抱婴儿出去散步时，可以一遍遍地教婴儿学叫“爸爸”、“妈妈”。注意父母的发音一定要准确而缓慢。当婴儿终于叫出了第一声“爸爸”或“妈妈”时，要亲亲他或做其他表扬的动作。待婴儿会叫“爸爸”、“妈妈”后，再教他叫“阿姨”、“叔叔”等。

感官能力训练

对11个月的婴儿可开始培养他（她）对图画的注意和兴趣，可将图画上所画的东西与实物对照让其了解和认识，能说出名称更好。如图画中有梨或苹果，要拿出梨和苹果进行实物对照，并教他（她）说“这是梨”、“这是苹果”。图画旁若有注字，也可开始认简单的字。如图画中有手，让婴儿看大人的手和自己的小手，教他说“这是手”同时指“手”字让他认，以引导婴儿对书本和文字的注意力和兴趣。

认识能力训练

（1）目的：通过大小、上下的练习，培养对比概念。

（2）方法：将孩子抱在桌前，盘子里放着大、小两种饼干，家长拿起大的饼干，给孩子看，同时告诉他“这是大的”；接着再拿一块小的饼干给孩子看，同时说“这是小的”。经过几次训





练后，家长可以向孩子发出“拿一块大的饼干”的要求，看他能否拿对，如拿对了，则对他表示鼓励；接着再向孩子发出“拿一块小的饼干给我”的要求，观察他是否能拿对，如拿的正确也要给以鼓励。孩子很快就会学会分辨大小，这时可再用玩具或日常用品分别进行类似训练，以进一步巩固大和小的概念。同理，还可以进行“上和下”，“前和后”的训练。

手部动作能力的训练

首先训练婴儿有意识地将手中物品放下，父母可先做示范，然后引导婴儿去做。当婴儿能完成该动作后，再训练婴儿将手中物品有意识地投入特定的器皿中。先让婴儿坐好，

在婴儿面前放一小盒子或其他一些小容器，父母将一些小物品如彩色纸片、糖果纸等放在手掌中，让婴儿拿取，并引导婴儿将纸片放入盒中。也可选用带孔的盒形玩具，让婴儿将手中物品从孔中投入盒形玩具内。先让婴儿拿取较大的物品如积木，投到较大一点口径或孔径的盒形玩具内，然后再教婴儿将一些小粒的东西投入小口径或孔径的盒形玩具内，以训练婴儿手的控制能力。训练用手能力父母可选用与婴儿一道做游戏的方法，让婴儿在游戏的过程中学习手的多种用途。选一带盖的盒子，让婴儿将物品放入盒内后，并将盖子盖起来。父母先做几次示范，再让婴儿模仿。也可让婴儿推玩具车，翻看彩色的画片。也可将一些会动、会发光或会发声的玩具放在婴儿面前，父母假装同婴儿一起去抢，以训练婴儿有意识地快速用手拿取物品，让婴儿在游戏的过程中，初步体会到自己手的作用。



五、疾病预防

预防疾病传播的方法

细菌病毒是非常微小的微粒，它们可以任意漂浮在空气中，伴随着空气被吸入人体内产生各类疾病。因此，应注意以下几点：

（1）避免孩子接触刺激性气味及烟雾。例如：屋内尽量少用蚊香、燃香、油漆、樟脑丸、杀虫剂等有刺激气味的物质；厨房内宜使用抽油烟机，以减少油烟弥漫；厕所也要经常清洗，防止臭味产生。这些刺激性的物质很容易刺激婴幼儿的眼睛、呼吸道及胃肠，增加生病的机会。

（2）孩子房间内可使用空气滤净器，以减少空气中的杂质、灰尘。

（3）照顾婴儿者，或者家中的其他人感冒时，应该尽量避免与孩子“亲密接触”，如果孩子暂时无法托旁人照顾时，也要避免与其面对面地呼吸、咳嗽、打喷嚏；帮孩子冲泡牛奶或调理食物时，应先洗手，避免对食物说话、咳嗽、打喷嚏。

（4）疾病感染流行期间，婴儿应尽量少出入公共场所及人潮拥挤之处，如游乐场、戏院、百货公司等，避免呼吸道直接的感染及接触传染。

（5）天气变化较多的季节，如春夏之交、秋冬之际，早晚温差变化很大时，应注意婴儿保暖，以减少对呼吸道黏膜的刺激。



第12个月

一、身心发育

12个月婴儿身体发育特点

体重约是出生时的3倍，身高是1.5倍，双脚仍然略呈O型。

能自行站立、扶着东西走路，甚至自己走，但容易摔跤，应特别注意。

好奇心愈来愈强，看到楼梯就想爬。手部的活动灵敏，开始用汤匙吃东西，但动作略嫌僵硬。

爱拿笔乱画。双手拿着东西时，如看别人伸来的东西，会放下手中的东西再拿。上、下门牙各长出4颗左右，胸围逐渐超过头围。

语言发育特点

11～12个月的小儿说话处于萌芽阶段。此时的婴儿尽管能够使用的语言还很少，但令人吃惊的是，他们能够理解很多大人说的话，对成人的语言由音调的反应发展为能听懂语言的词义。如问婴儿“电灯呢？”他会看灯，并用手指着灯；问他“眼睛呢？”他会用手指自己的眼睛，或眨眨自己的眼睛，等等。

将近1岁的婴儿已能模仿和说出一些词音。一定的“音”开始有一定的具体意义，这是这个阶段婴儿语言发展的特点。此时的婴儿常常用一个单词表达自己的意思，如“外外”，根据情况，可能是指“我要出去”或“妈妈出去了”。“饭饭”，可能指“我要吃东西或吃饭”。

为了促进婴儿语言的发展，成人应结合具体事物训练婴儿发音，可以用游戏来训练，也可结合日常生活训练。在正确的教育下，1岁婴儿已能说出“爸爸、妈



妈、阿姨、帽帽、拿、抱”等5～10个简单的词。当东西掉在地上时会发出“拿”的声音，要求成人捡起，见到爸爸、妈妈从外面回来时会叫“爸爸、妈妈”，但有时也把爸爸叫成妈妈。

心理发育情况

出生12个月的宝宝喜欢到户外去玩，观察街上的行人、车辆以及小动物。宝宝爱玩搭积木的游戏，玩带盖子的瓶子，他会把瓶盖拿下来再盖上去，盖上去又拿下来，反复地摆弄。他喜欢和父母一起看画书，听父母念儿歌、讲故事，会模仿大人的动作。有时他会模仿大人做家务劳动，还喜欢听大人夸他做得好。这时候家长要抓住这一阶段的孩子的心理，不失时机地培养孩子的独立生活能力。

这一年龄段的宝宝，虽然会说几个常用的词汇，但是，语言能力还处在萌芽发展期，很多内心世界的需要和愿望不会用关键的词来表达，还会经常用哭、闹、发脾气来表达内心的挫折。这时，家长该怎么办呢？千万不要也用发脾气的方法对付孩子。应该尽量用经验和智慧来理解他的愿望，猜测孩子需要什么，尝试用不同方法来满足孩子，或者转移他的注意力，让他高兴起来，忘掉自己原来的要求。

让孩子有轻松愉快的情绪，就要对孩子不舒适的表示及时做出反应，让孩子感到随时处于关怀之中，这样孩子才会对环境产生安全感，对他人产生信任感。家长不要担心这样会把孩子“宠坏了”，其实，宝宝在家长的亲切关心下 得到安抚和愉快，有利于学习和探索新的事物。



二、饮食营养

12个月婴儿饮食喂养的特点

近周岁的婴儿饮食已初具一日三餐的布局了。除三餐外，早晚还要各吃一次牛奶。母乳可由早晚各一次，逐渐减为晚上一次，最后完全停掉而代之以牛奶。

婴儿现在能吃的饭菜种类很多，但由于臼齿还未长出，不能把食物咀嚼得很细。因此，婴儿的饭菜还要做得细软一些，肉类要剁成末，蔬菜要切得较碎，以便于消化。



婴儿每日膳食，应包含碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水这6大营养素。应避免饮食单一化。多种食物的合理搭配，才能满足婴儿生长发育之需。如果食物单调或偏食，会造成营养不良。要保证婴儿身体健壮，重要的是吃好每日正餐，不要给他过多的零食。

保持婴儿食品营养的方法

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

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

要买新鲜蔬菜，并趁新鲜洗好、切碎，立即炒，不要放置过久，以防水溶性维生素丧失。注意：要先洗后切，旺火快炒，不可放碱，少放盐，尽量避免维生素被破坏。

烹调肉菜时，应先将肉基本煮熟，再放蔬菜，以保证蔬菜内的营养素不致因烧煮过久而破坏太多。

三、日常护理

12个月婴儿的优育要点

在独站的基础上，在大人的帮助下，



从蹒跚学步到独走几步，训练孩子独立行走的能力。

通过听音乐、念儿歌、看画册、讲故事和听声取物等多种形式，提高对语言的理解能力。在此基础上，鼓励和逗引孩子开口说话，从“爸爸”“妈妈”的称谓开始，到能说“拿”、“坐”、“走”等生活语言，进一步达到一次能说出4个字的水平。

完成断奶过渡期，注意合理膳食，保证孩子正常生长发育的需要，防止消化道疾病。

训练重点：一是培养独站和行走的能力；二是引导说话和对语言的理解能力；三是进一步培养认知和社交能力。

培养婴儿的活动规律

宝宝没有什么复杂的活动，主要活动

是3件大事：睡觉，吃，玩。睡眠方面，宝宝一昼夜要睡13～14个小时，白天2次，上、下午各1次，每次约2个小时左右。饮食1天5次，两餐之间间隔约3～4小时。在宝宝的活动中，每日应有2个小时以上的户外活动时间。可参照下表，根据宝宝的具体特点作出相应调整。

6：30～7：30：起床、盥洗、大小便、早餐

7：30～9：00：室内外活动

9：00～11：00：喝水、睡觉

11：00～11：30：起床，洗脸、手，午餐

11：30～13：00：室内外活动

13：00～15：00：喝水、睡觉

15：00～15：30：起床、洗脸手、吃点心

15：30～17：30：室内外活动

17：30～18：30：洗手吃饭

18：30～19：30：室内外活动

19：30～20：00：大小便、盥洗、准备睡觉

20：00～次日晨6：00：睡觉

教婴儿学走路

宝宝12个月时，妈妈让宝宝扶着栏杆站好，自己则在一旁用玩具引逗，使宝宝的身体往妈妈这边摆动，当宝宝摆过来靠近妈妈时，再换到另一侧这样做。但经过2～3次引逗，必须让宝宝能拿到玩具，否则宝宝不会再有信心和兴趣训练。

妈妈与宝宝面对面站着，宝宝站稳后拉住宝宝的双手，妈妈稍用力并慢慢地往后退，促使宝宝不由得向前迈步。这样练习一段时间后，如果宝宝走得较稳当，可用单手拉住宝宝练习，继之只让宝宝拉住一个手指迈步。但妈妈的手必须随时随着宝宝身体的前后左右摆动而移动，以免扭伤小胳膊小腿的关节。当宝宝短距离走得较好时，妈妈可逐步加长训练距离，一点一点让宝宝练习往前走。如果怕宝宝突然摔倒，影响练走的兴趣和信心，也可让宝宝往前走一步，妈妈便向后退一步，而且不断地后退，这样同样可加长行走距离。

四、早期培育

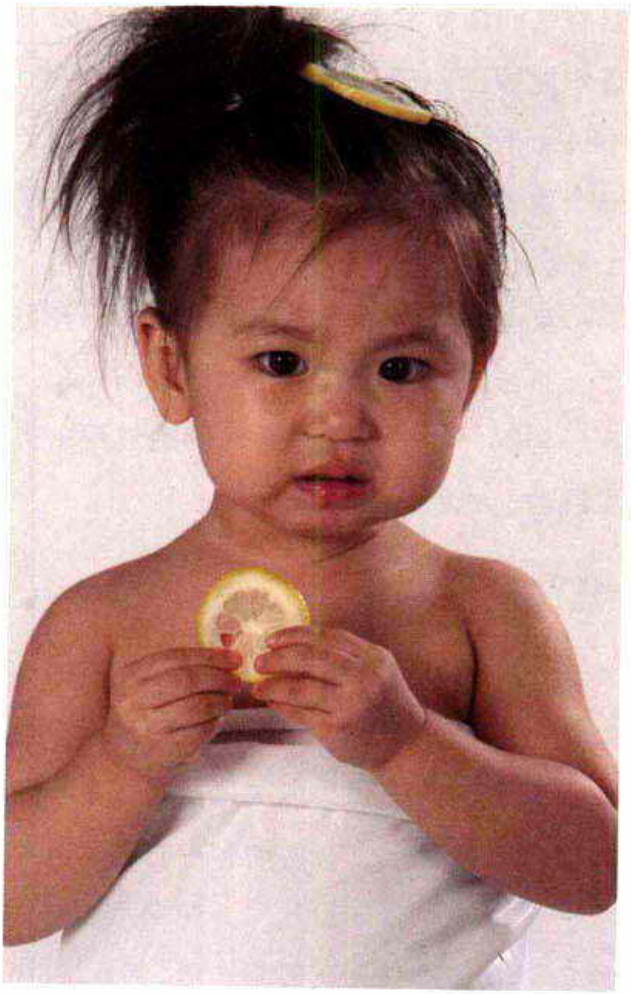
12个月婴儿的智能发育水平

（1）大运动：放松支持孩子的双手，宝宝能独自站立10秒钟以上；牵孩子一只手，能向前行走三步以上。

（2）精细动作：捏住小物品能往瓶里投，但不一定成功；能全掌握笔在纸上画，能留下笔道。

（3）适应能力：会将瓶盖翻正后盖





在瓶上，但不需要拧紧。

（4）语言：见到爸爸和妈妈时，能主动称呼“爸爸”和“妈妈”。

（5）社交行为：家长向孩子要东西时，他能主动给，并会松手把东西放在家长手中。

生活自理能力的训练

1.上桌子同大人一起吃饭

上桌子同大人一起吃饭，能使孩子感到快乐，能分享不同味道的食物，增进食欲。孩子自我意识将随之增强，无意中感到自己会吃东西了。

2.独立行走取玩具

在婴儿会走2～3步后，可让婴儿独自站稳，给他一个小玩具让他抓在手里，以增加安全感。家长先后退几步，手中拿着一件新玩具逗引婴儿，鼓励他向你走来，走到时，你再后退1～2步，直到他走不稳时才把他抱起来，要对他的勇敢、顽强给予表扬，并把玩具给他，和他玩一会儿。

语言能力训练

训练目的：

（1）促进婴儿的语言理解能力，丰富婴儿与妈妈的感情交往，增进亲子感情。

（2）能促进婴儿的微笑，让婴儿学会凝视。

（3）吸引婴儿的注意，以丰富的表情和温柔的语调使婴儿学会模仿，加长婴儿的凝视时间。

训练内容：妈妈抱起婴儿经常性地在婴儿面前张口、吐舌、眨眼或做多种表情，使婴儿先是注意到妈妈的脸，随后注意到妈妈的多种动作和表情，引起婴儿的模仿，以丰富婴儿的面部肌肉动作能力和婴儿的注意力，使婴儿学会微笑，学会和妈妈交流感情。

妈妈的脸是婴儿最喜爱的脸，妈妈的声音是婴儿最熟悉、最容易接受的声音。所以妈妈应该经常性地和婴儿“对话”，既促进亲子关系，又给婴儿的语言发展奠

定了一定的基础。妈妈在抱着婴儿与婴儿谈话时，应把自己的脸贴近婴儿的脸，距离控制在15～30厘米内，让婴儿注意妈妈的口形和面部表情，使婴儿储备一定的语音基础。

社交能力训练

把玩具（如小鸭）放在离婴儿几步远的地方，

要求他："请把小鸭拿给我。"等他拿来后，再说"把小鸭放到柜子里。"让他打开柜门，把小鸭放进去。用同样方法，让他按你的要求做各种动作。这个活动可提高社会交往能力。

创造能力训练

家长在教孩子学习时，要注意激发孩子的内在兴趣，孩子只有对外界的一切充满了好奇，他才会去探究和发现问题。虽然有些问题使家长觉得不可思议，比如，母鸡能孵出小鸡，我能不能孵出小鸡呢？不过正是这些怪异的想法，使爱迪生成了一个著名的发明家。因此，家长要鼓励孩子多提问。



家长还要让孩子经常模仿制作一些剪纸、折纸以及用废旧物品制作的小火车、房子等等，让孩子在动手动脑的过程中去发展他们的创造力。

动作能力训练

让宝宝坐在床上，放一段他爱听的节奏明快的婴儿音乐，用手扶着他的两只胳膊，左右摇身摆动，多次重复后，逐渐让他自己随着音乐左右摆动。再将宝宝扶站立，待他站稳后，松开手。如果宝宝只能独自站立几秒钟，在他向一边倒时，你就轻轻碰一下他，让他站直；这样，他就像一个不倒翁一样左右摇摆而不倒。如果他能独自站立20秒以上，就可以让他学习随着音乐的节奏左右摇晃身体而不跌倒。摇摆舞可以训练小儿的大动作与平衡能力，能培养孩子的节奏感。

五、疾病预防

婴儿厌食症的治疗方法

厌食症是指较长时期的食欲减退或消失。 表现为精神、体力欠佳，疲乏无力，面色苍白，体重逐渐减轻，皮下脂肪逐渐消失，肌肉松弛，头发干枯，抵抗力差，易患各种感染。

孩子厌食，应先到医院请医生检查，排除器质性病变。如果不是由疾病引起的厌食，可用下列方法进行纠正。

1.科学喂养

从婴儿添加辅食起，就要做到科学、合理地喂养，使孩子养成良好的饮食习惯。家长不要把所有的营养食品都给孩子吃，更不能孩子要吃什么就给什么，使饮食没有节制。应该科学喂养，使食物品种多样化，粗细粮搭配，荤素搭配。

2.少让孩子吃零食

孩子饮食应定时、定量，少吃零食，少吃甜食以及肥腻、油煎食品。

3.让孩子轻松愉快地进食

孩子有了缺点，不要在吃饭时管教，以免使孩子情绪紧张，影响消化系统的功能。孩子应该在愉快、安静的环境中进食。

4.不要过分迁就孩子

不要在孩子面前谈论他的饭量，以及爱吃什么不爱吃什么。该吃饭时，把饭菜端上桌，耐心喂，如果孩子不吃，也不要打骂，应该把饭菜端走。下顿如还不吃，再照样办，使他饿上一两顿，适当的饥饿就会改善孩子的食欲。

5.适当服用保健食品或药物

轻度厌食的患儿可服保健食品，大些的孩子可吃山楂糕或单味鸡内金。较严重



的患儿可服中药调解合剂、健脾丸等。

婴儿偏食症的提前预防

为了防止和纠正孩子偏食，应注意以下几个方面：

（1）从小培养良好的饮食习惯。从给孩子添加辅食起就要引起注意，增加辅食要科学、合理、全面，使孩子对每种食物都爱吃，并且每顿饭要定时、定量，要按时吃完，形成良好的习惯。每天按一定的次数和时间吃饭，时间一长，就会养成正常的饮食习惯，到接近吃饭时间，就会自动分泌消化液，产生饥饿感，吃饭时也会感觉到香。

（2）讲究烹调方法，注意合理搭配。给孩子做饭，也要讲究烹调技术，特别是注意色、香、味、形俱全，以引起孩子的兴趣，如果饮食单调，不仅会影响孩



子的食欲，也会导致偏食。

（3）帮助孩子养成不吃零食的好习惯。如果孩子经常零食不离口，胃肠不停地蠕动、分泌消化液而得不到休息，就会使消化功能紊乱。吃饭时，消化液供不应求，吃进的食物停在胃里，不能很好地消化吸收，孩子就没有食欲了。由于孩子没有食欲，必定不好好吃饭，东挑西挑，拣爱吃的吃，逐渐会形成偏食的毛病。所以，千万不要让孩子养成常吃零食的习惯。

（4）父母要做好榜样。首先家长不要偏食，如果家长这不吃，那不吃，就会对孩子产生潜移默化的影响，孩子也会出现这不吃，那不吃的现象。因此，家长为了不让孩子偏食，必须以身作则，给孩子做好榜样。

婴儿预防冻疮

冻疮发生于寒冷的季节，它是冬天常常在户外玩耍或到户外没有注意做防寒保护的孩子容易发生的一种皮肤病。当身体较长时间处于低温和潮湿刺激时，就会使体表的血管发生痉挛，血液流量因此减少，造成组织缺血缺氧，细胞受到损伤。

冻疮主要发生于肢体远端血液循环不良的部位：手指、手背、脚趾、脚跟、脚边缘、脚背、耳轮、耳垂、面颊。

被冻伤的部位一开始充血发红，形成暗红色的斑，并伴有肿、疼痛、发痒，尤其是一遇到热时，又痒又胀十分不舒服。如果未能及时控制病变，暗红色的斑会逐渐变成暗紫色，肿胀更为明显，严重者出现水泡。水泡可能会破溃，形成溃疡面，这时，疼痛加重。通常，冻疮愈合得较慢，一直等到天气暖和时才能好转。

因此，当孩子要去户外时，一定要注意给孩子保暖，如衣服是否防寒，特别是经常暴露的部位，可适当地涂抹护肤油以保护皮肤。孩子患了冻疮要及时治疗，没有破溃时在红肿疼痛处涂抹冻疮软膏或维生素E软膏，也可请中医开一些草药煎洗。

当有水泡和水泡破溃形成溃疡面时，最好请医生处理，以免处理不当加重病变而产生并发症。



2岁方案



2岁方案 1岁1~3个月

一、身心发育

生理发育状况

在宝宝将要1周岁时，生长速度开始减慢。从现在开始直到下一个生长高峰（少年期），他的身高和体重应稳定增加，但不如最初几个月那么快。在4个月左右体重增加18千克的婴儿，在第2年的体重增加总量可能只有14~23千克。

15个月时，女孩的平均体重大约是22磅（10千克），身高大约78厘米；男孩的平均体重大约是104千克，身高31英寸（78厘米）。

心理发育特点

孩子的知识在增长，脾气也在增大，当不如意时，他会扔东西，发脾气，表示不服从。当孩子发脾气时，不要呵斥他，小孩子的注意力很容易分散，用别的事情吸引他，他会很快忘掉不愉快的事情。

父母的温情和爱抚在1岁多的孩子眼中，已经不如以前那么重要了，你的关照可能变成了一种限制，会引起他的不耐烦，在安全的范围内，家长要适当地放手让孩子自由活动。

宝宝与外人交往也多了，这时是鼓励他与别的小朋友交往的好时机。通过与新面孔的接触、交往、交换玩具等简单活动中，宝宝能得到很多乐趣，每星期最好有2~3次机会让他与同龄小朋友一起玩耍。宝宝用自己的独特方式接触别人，大人要多鼓励，千万不要加以干涉，宝宝经过尝试，会找到更合适的方法。

语言发育状况

孩子的词汇增多了，会说："谢谢"、"您好"、"我们"、"再见"等词了。孩子对语言的学习有一种特殊的热情，特别喜欢与他人说话或听别人说话，即使相同的话也喜欢听好几遍，不厌其烦。



动作发育状况

孩子经过前一阶段的努力，小步独自走得稳当了，不但在平地走得很稳了，而且很喜欢台阶，下台阶时知道用一只手扶着下。此时，家长不要阻止孩子，要鼓励他，同时注意在旁边保护他。这样的活动既锻炼了身体，又促进了智力发育，使手、脚能更协调地运动。

这么大的孩子会用杯子喝水了，但自己还拿不稳，常常把杯子的水洒得到处都是。吃饭的时候，孩子常常喜欢自己握匙取菜吃，但是还拿不稳。孩子的平衡能力还比较差。

他能将积木叠搭，还会握笔在纸上乱涂。

幼儿运用物体的动作则进一步发展，已掌握更加复杂、准确而灵巧的动作，如用笔画画、拿筷子等等。虽然这些动作还掌握得不太好，但是已经能够逐步按物体的特点来改造手的动作。

能把某一动作推广到同一类的物体上，或把同一类的物体用于某一种动作上。把给小狗（玩具）“喂食”这个动作推广到“小猫”、“小熊”、“小马”等等；把饭碗、茶杯、酒杯都当作喝水的用具等等。

幼儿通过运用物体的动作来掌握使用物体的方法，初步地掌握了大人使用工具的方法和经验。

二、饮食营养

宝宝1岁的饮食结构

这个阶段宝宝的饮食结构要逐渐向成人过渡，但是由于宝宝的消化功能还未健全，因此要掌握循序渐进的原则，由菜泥→碎菜，肉泥→肉末，烂饭→软饭等逐渐过渡。宝宝的正餐，也就是午餐和晚餐要精心制作，为宝宝提供多方面的营养。主食通常要做饺子、包子、面条、软米饭。菜则肉、蛋、各种青菜、豆制品等调着样做。

宝宝饮食安全须知

食物给幼儿的成长提供了必要的营





养，但若在选购食物或制作食物时不当，则也可能会给幼儿带来一些疾病或食物中毒等伤害。为幼儿挑选食物时，家长一定要注意如下事项：

食物应尽量新鲜，对于一些腐败、变质的食物尤其是水果、蔬菜不要让幼儿吃。一些父母当发现水果只有局部的腐烂觉得扔了可惜，于是便将烂掉的部分剜去，剩余的给幼儿吃，这样做的后果往往是适得其反。幼儿因这点水果而患肠道疾病，是很不值的。此外给幼儿的点心一定要注意是否过期、变色、变味，一些含油量较大的点心最好不让幼儿吃。

一般发芽或发青的土豆都不能给幼儿吃，否则可能引起口干、舌麻、恶心、呕吐、腹泻以及呼吸困难，甚至抽搐等中毒症状。

幼儿不宜吃熟食制品，一般熟食制品中都加入了一定的防腐剂和色素，如火腿肠、袋装烤鸡等，这些食物也易变质腐烂，不宜给幼儿吃。再有一些罐头食品、凉拌菜等，幼儿最好少吃或不吃。

幼儿的饭菜应现做现吃，不应吃剩饭剩菜。一般饭菜营养越丰富，细菌也易繁殖。对没有变味的饭菜也要加热煮透，否则吃了容易拉肚子。

在食物烹制处理上，有些食物是需特别注意的，如扁豆、四季豆、刀豆均含有对人体有毒的物质，在烹制中要待扁豆变软、变色，豆腥味都消除之后，才能食用。

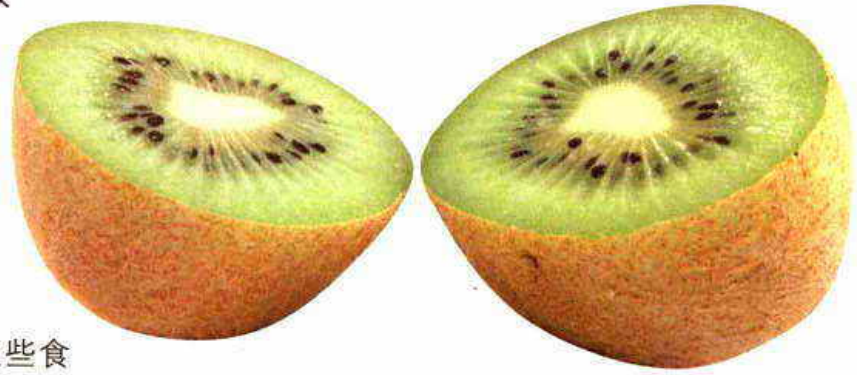
总的来说，食物既要做到营养丰富，又要保证卫生安全。

宝宝食品的制作诀窍

幼儿食物的制作要求是细、烂、软、碎，以充分适应其消化器官尚未发育成熟的状况。

主要食品要软、烂，煮米饭要稍多加些水，用小碗蒸熟较好。面条、面片、馄饨是宝宝的食物，可以与肉末、碎菜一起煮吃。

肉以瘦肉为好，鱼要先将鱼刺剔除干净，禽类要去骨，切成碎末或小丁或做成肉丸子。





蔬菜洗净后切成碎块，单炒或与肉末、饭同时煨煮。

三、日常护理

培养独立生存能力

随着宝宝动作技能和自我意识的发展，开始有了学习自我服务并为家人服务的愿望和兴趣。例如，一旦学会了走，他就乐意走来走去，

帮大人拿东西，一旦学会了将勺子凹面装上食物，他就乐此不疲地练习自己刚刚掌握的这一技能。这正是培养宝宝独立生活能力的契机。及时鼓励和培养宝宝有规律、有条理的生活卫生习惯和能力，不仅能促进宝宝动作技能的发展，提高健康水平，还能增强孩子的独立性、自信心，使宝宝保持愉快的情绪。宝宝一旦形成了良好的生活卫生习惯和能力，将会受益终生。

如何培养宝宝的生活自理能力呢？年轻的爸爸妈妈应掌握以下两个重点：

（1）独立生活的各种技能。学着自己的事情自己做，并在这过程中学会适合1岁宝宝这个年龄段的一些生活技能，如洗脸、喝水等。

（2）独立解决问题的能力。父母为宝宝创造条件，使宝宝有机会与成人，尤其是与同伴相处，学会处理与人、与事物的关系。

父母帮助孩子完成一项工作，比代他做完所花费的时间要多好几倍，为此付出的劳动也大得多，因此需要极大的耐心。但是，这种付出是值得的，它能保证孩子较早学会独立生活，并使他终生受益。

养成良好的睡眠习惯

正确的睡眠对宝宝的发育和成长至关重要，怎样使宝宝养成正确的睡眠习惯呢？

1.按时睡觉

在宝宝入睡前0.5～1小时，应让宝宝安静下来。不看刺激性的电视节目，不讲紧张可怕的故事，也不玩新玩具。晚上入睡前要洗脸、洗脚、洗屁股。睡前让孩子排空小便。脱下的衣服应整齐地放在相应的地方。要按时上床、起床，逐步形成按

时主动上床、起床的习惯。

2.自然入睡

宝宝上床后，晚上要关上灯，白天可拉上窗帘，使室内光线稍暗些。宝宝入睡后，成人不必蹑手蹑脚，只要不突然发出大的声响，如“砰”的关门声或金属器皿掉在地上的声音即可。要培养宝宝上床后不说话、不拍不摇、不搂不抱、自动躺下、很快入睡、醒来后不哭的习惯。并让宝宝养成不蒙头、不含奶头、不咬被角、不吮手指、不把玩具放在床上或抱玩具入睡以及不把衣裤放在床上的好习惯。对不能自动入睡的孩子要给以语言爱抚，但决不迁就，要让宝宝依靠自己的力量调节自己入睡前的状态。不要用粗暴强制、吓唬的办法让孩子入睡。有的宝宝怕黑夜，可在床头安一个台灯，有利于安然入睡。

3.睡眠舒适

1岁以后的宝宝已形成了自己的入睡姿势，要尊重宝宝的睡姿，只要宝宝睡得舒适，无论仰卧、俯卧、侧卧都是可





以的。如果宝宝晚上刚喝完奶就要入睡，宜采取右侧卧位，有利于食物的消化吸收。若宝宝睡的时间较长，可以帮他变换姿势。

4.睡眠不安的处理

有的宝宝夜里睡眠不安，易惊醒、哭闹，这时如果父母立刻将其抱起来又拍又哄，以让其再度入睡，长期下去宝宝很容易习惯于这种在父母怀里睡眠的情况，不拍不哄便不再入睡。为此，对偶然出现的半夜哭闹，要查明原因。如白天是否受了委屈，听了惊险的故事，睡前是否吃得过饱，或饥饿、口渴、尿床，内衣太紧、太硬以致躯体不适，以及肠道寄生虫或其他原因导致的腹痛、呼吸道感染导致的鼻塞等等，给予分情况相应的处理。若无躯体疾病，则应改变其睡眠环境，如让其一个人独睡。小儿夜间醒来，父母应克服焦虑情绪，既不宜过分抚弄孩子，也不要烦躁或发脾气。

5.培养独自睡眠

大部分1岁后的小儿都已经断奶了，

而且夜间也不再需要喂食了，这为培养小儿夜间独自睡眠提供了有利条件。其实让小儿独自睡眠不仅可培养小儿良好的睡眠习惯，而且对小儿的身体健康也大有好处。

如果怕小儿将被子踢掉，可以准备一条睡袋。为了照顾方便，可将小床安置在大床的旁边，以随时照顾小儿。

宝宝的衣着和鞋子的选择

随着婴儿快速的生长发育，身体逐渐长大，个子长高了，也长胖了，更可喜的是这个阶段的孩子动作发育很快，活动也增多了，活动范围也扩大了。另外，在前几个月训练的基础上，已能坐便盆大小便了，会走的婴儿能自己去找便盆坐下大小便。因此，这就要为婴儿提供一些方便，便于进行各种活动，最重要的是婴儿的衣服要重新更换，以适应婴儿的需要。

这个月龄的婴儿本身就容易出汗，再加上活动量增加，出汗更多，因此，婴儿的衣服，尤其是内衣、内裤最好用吸水性和透气性较好的全棉布料制作为最适宜，对婴儿的皮肤无刺激性，穿起来也比较舒服。化纤类衣服虽然好看，色彩鲜艳、易洗易干，但对婴儿娇嫩的皮肤有一定的刺激性，使皮肤发痒不舒适，甚至还可引起过敏性皮炎，皮肤会起小红疹子。

为便于婴儿活动方便、灵活，衣裤应较宽松，因为衣裤过小过紧、衣领过高



或过紧、裤子过瘦、过长均会影响婴儿的活动，甚至可以妨碍婴儿的呼吸、血液循环和消化功能。衣裤过于宽大，也会影响婴儿的活动，尤其是衣袖过长，会妨碍两手的精细动作的发展。裤子以背带裤为最好，穿着方便，比较合身，既美观又大方，也不影响活动，束腰式或松紧带式的不仅穿着不方便，还会影响婴儿长身体。

另外，要给孩子选择合适的鞋，以柔软轻便，鞋底吸水性好的布鞋为最好，也可购买用软皮制成的鞋，鞋底应稍粗糙些，以增加阻力，防止孩子学走路时滑倒





跌跤。鞋子的大小要适宜，穿上后踏在地面上，鞋比脚要大0.5～1cm，鞋子过大不利于行走，容易跌跤。

四、早期培育

1～2岁智能特点

婴儿开始生活的时候根本谈不上什么智能，在最初几个月时间中也没有得到智能。婴儿最初智能的信号，就是他故意推开不需要的东西。

大多数成年人都会认为，智能应该涉及心中的思想，含有思想的智能，这要在婴儿2岁后期生活中才会具体表现出来。根据普通的智能含义来说，如果认为第一阶段中的婴儿就会思考很多东西，那是没有理由的。因为在一岁半大的婴儿全部生活中，他所拥有的大多数智能，都会在他的行为中表现得非常明显。



创造游玩的场所

这个时期婴儿的主要生活内容是玩耍。婴儿一面快活地游戏，一面发挥自己的才干。做父母的必须重视婴儿的游戏，首先要仔细观察婴儿的兴趣大概集中在哪种玩具上，然后再去发展他所喜爱的游戏。

在这个时期，任何一个婴儿都喜欢全身用力的玩具，这是因为婴儿想发展自己的运动能力，他们喜欢玩秋千、滑梯、推车、皮球等等。

为发挥婴儿的想像力，可以给他积木让他创造各种形状的物体；可以给蜡笔或魔术墨水让其在大的纸张上画画。玩布娃娃、动物、小汽车、小火车、喷气飞机等时，孩子会开始建立他们自己的梦想世界。

在1岁半之前，对过于复杂的故事孩子还接受不了，最多只能对他讲有3个情节的故事，否则就很难理解了。喜欢汽车的婴儿，只对汽车画册有兴趣。喜欢动物的婴儿，不喜欢别的画册。这没有什么关系，不要强求一致。

爱好音乐的婴儿，看过电视或收音机，就能记住歌曲。对这类婴儿，可让他



听童话唱片。不过，老是让他听一种声音是不行的，这会使婴儿对其他声音的注意力减弱。喜欢敲打物品发声的婴儿，可给他小鼓或木琴玩。

智商训练游戏

1.指认五官

（1）方法：让宝宝和你相对坐着，让宝宝伸出一只手，另一只手指着自己的鼻子，你一边拍着宝宝的手，一边有节奏地问宝宝："眼睛眼睛在哪里？"让宝宝用手指着眼睛，并说："在这里。""鼻子鼻子在哪里？"让宝宝用手指着鼻子，并说："在这里。"用同样的方法指认身体的其他部分。还可认识周围常见物。如："闹钟闹钟在哪里？""沙发沙发在哪里？"等。

（2）目的：了解自身。

2.学动物叫

（1）方法：准备一些宝宝常见的动物画片。可指着画面上的动物问宝宝："这是什么动物？你知道它怎样叫？"如果宝宝不知道，告诉宝宝："这是小狗，小狗汪汪叫。"然后再问宝宝："小狗怎样叫？""小狗汪汪叫。"还可以认识小猫、小鸭、小鸡等。

（2）目的：学习认动物、发音。

3.长大了——变小了

（1）方法：让幼儿与你面对面站

立，当你告诉幼儿说“变小了”时蹲下，说“长大了”时站起，边说边示范，然后说“变小了”教幼儿蹲下，说“长大了”教幼儿站起。

（2）目的：锻炼动作协调能力和反应速度。

情商训练游戏

1.玩面团

（1）方法：揪一团面给幼儿，让他捏面团。然后用面团做出小鸡、香蕉等形状，让幼儿跟着学。

（2）目的：训练手指的精细动作。

（3）注意：无论幼儿捏出来的东西是什么，都要表扬他、鼓励他。

2.从小不吃独食

（1）做法：当孩子吃东西时，大人





对孩子说：“给姥姥吃，给姥爷吃。”如开始孩子不给可循循善诱，乘机说：“宝宝真乖，会给姥姥吃的。”一旦松手，大人马上表扬：“宝宝给姥姥吃了，真好。”并亲亲他以示赞许。

（2）提示：最好在孩子不非常饥饿或不特别想吃东西时进行，逐渐养成习惯，孩子每次吃东西时都知道让大人吃，达到从小不吃独食的目的。

体能训练游戏

1.放手走

（1）方法：妈妈扶宝宝站好，爸爸在三、四步远的地方拿玩具逗引宝宝，鼓励宝宝独立走过去。

（2）目的：锻炼行走。

2.冷水洗脸、洗手、洗脚

用冷水洗手、洗脸、洗脚，宝宝身体

的局部受寒冷刺激，会反射性地引起全身一系列复杂的反应，能有效地增强宝宝的耐寒能力，少得感冒。水温以20～30℃为宜。但晚上洗时仍要用32～40℃的温水，避免冷水刺激宝宝神经兴奋，影响睡眠。

目的：增强体质，防御疾病。

3.抛球

（1）方法：选一个适合宝宝玩的球，教宝宝不扶东西、举手过肩用力将球抛出，可两人玩。

（2）目的：练习向前投掷动作。

4.穿圈圈

（1）目的：培养孩子的耐心和注意力集中，锻炼手指小肌肉，增强其灵活性，促进手眼动作协调。

（2）做法：把旧自行车里带剪成一圈一圈的，让孩子用线穿起来。穿熟后再穿孔小点的类似算盘珠之类的东西。最后，剪些圆形硬纸片，中间扎小孔，让孩子穿。穿好后，把绳的一端固定在一个地方拴好，绳的另一端让孩子攥好，绕圈圈悠一悠，玩一玩，多重复。

（3）提示：生硬地让孩子穿，孩子会不高兴的，应以游戏形式，或从讲故事开始。如大人说：大象爷爷想戴个项链，怎么办，我们用这些（指剪好的旧自行车里带圈）给他穿一个吧。诱导孩子对之感兴趣。

五、疾病预防

蛔虫病及其防治

蛔虫是人体中最常见的一种肠道寄生虫，儿童感染率最高。

蛔虫病的主要表现是食欲不好、腹痛、腹泻或便秘，甚至可以造成幼儿营养不良、贫血、智力发育差等症状。由于毒素的刺激，幼儿可出现不安、易怒、易惊、磨牙等症，甚至引起蛔虫性肠梗阻、胆道蛔虫症、蛔虫性阑尾炎、腹膜炎、过



敏性肺炎等严重的并发症。因此，幼儿蛔虫病要及时检查治疗。治疗幼儿蛔虫病的药物种类较多，比较安全的有驱蛔灵、肠虫清等。中药有使君子、南瓜子、乌梅等，但要在医生的指导下用。还有一种方法是将花椒与杂质及椒籽共取9克，麻油取120克，置于锅内加热，再将花椒倒入油中煎熬，至微焦时停火，待凉后滤除花椒，此油即为一次剂量，如一次服不下，间隔2～3小时后继续服用。用其治疗幼儿蛔虫性肠梗阻，服后2小时腹痛即会明显减退，半天后自动排虫。

对于幼儿蛔虫病，应以预防为主，方法是阻止虫卵进入人体。蛔虫寄生在人体内一般多在1～2年内即死亡，也就是说，如果感染了蛔虫病，不经任何治疗，只要做到不再重复感染，过1～2年虫体可自行排出。另一方面，蛔虫病虽经有效的治疗，但如果不注意卫生，虫卵再次进入人体，两个月后在肠道内又会发育为成虫。因此预防初次感染和再次感染是非常重要的。教育幼儿养成良好的卫生习惯，不生吃瓜果，蔬菜要洗干净，饭前便后要洗手，要常剪指甲，不吮手指头。另外还要消灭苍蝇、蟑螂，做好粪便和水源管理。搞好环境卫生，就能避免虫卵进入人体内。





蛲虫病及其防治

蛲虫，俗称线虫，多发生在儿童穿开裆裤时期。有饭前便后不洗手等不卫生习惯的幼儿，在集体生活的托儿所、幼儿园常可相互传染。蛲虫病主要表现为肛门瘙痒，以夜间为甚，因此影响小儿睡眠或使其吵闹不安。肛门局部潮湿，夜间用手电筒照明可见从肛门爬出的成虫。

脱位的防治

骨与骨之间，由关节囊及韧带连接而成为关节。关节脱位，通常是因外伤而致关节囊破裂及韧带损伤，使两骨之间的

正常关系发生改变。这种脱位又称外伤性关节脱位。如果脱位的关节面彼此完全不相接触，叫做完全脱位，如果尚有部分接触者，即称不完全脱位。关节脱位的原因有直接外力和间接外力，以间接外力为多见。脱位以肩、肘、髋和下巴、手指等部位最易发生。

一般发生脱位时，可能会发生突然的声音，但如果是婴幼儿便很难发觉。

在单纯脱位的早期，局部无明显肿胀，可摸到脱位之骨端，救护者可试行手法对其复位。但如果对骨骼组织不大熟悉，就不可随意地自己整复脱位部位，以免引起血管或神经的损伤，应立即就医。



脱肛的原因及治疗

我们俗称的“脱肛”，医学上称之为肛门直肠脱垂。它是指肛管、直肠外翻而脱垂于肛门外。

1岁小儿的骶骨弯曲较浅，直肠呈垂直位。当腹腔内向下的压力增加时，如咳嗽、腹泻或经常便秘的孩子，直肠没有骶骨的支持而容易发生脱肛。

小儿支持直肠的组织软弱，失去了固定直肠的作用。如营养不良的小儿更容易发生，因为他不仅直肠组织软弱，而且肛门括约肌也松弛，故直肠容易从肛门脱出。

肛管脱出后大人可以用手法把它托回去。即先用热毛巾热敷脱出的肛管，以减轻脱出部位的水肿，然后在肛门及其周围涂些石蜡油（如果没有石蜡油可以用眼药膏代替），使局部润滑，最后用手轻轻地将脱出的肛管送回，并及时到医院治疗。如果是由于腹泻、便秘、咳嗽等引起的，还要同时治疗这些疾病，使腹腔压力减小，以减轻脱肛症状。

为了预防小儿发生脱肛，在家中特别是在幼儿园中，大人不要图自己的方便而让小儿长时间坐便盆，要养成小儿定时排便的习惯，还要加强小儿的营养和体质，这样小儿才能健康成长。



2岁方案 1岁4~6个月

一、身心发育

生理发育状况

生后第一年头部生长发育最快，头围平均增加12厘米，生后第二年头围的生长速度就明显减慢，一年中只增加约2厘米。

1岁以后的儿童，由于胸廓横径增加较快，胸围逐渐地大于头围。

语言发育状况

这个年龄小儿的语言发展还处于“单词句”阶段，即用一个词表示一句话，如说“糖”表示“要吃糖”，因此大人要结合情景，理解孩子的语言，并在单词句的基础上鼓励小儿说出双词句。例如孩子看到一个球就会说：“球”，一会儿又说：“宝宝”，这时大人要在一旁补充说：“宝宝球”，并和孩子一起玩球，同时多次重复“宝宝球”，让小儿主动说出：“宝宝球”。大人也可以结合不同的情景让小儿学说：“宝宝玩球”，“宝宝看球”等。这个时期父母要注意以下几个方面：

（1）父母教孩子说话的时候，要注意发音正确。如果父母发音不正确，将来会影响孩子说话时的发音。所以一旦发现孩子发音不正确，不要认为挺有意思，而需要及时纠正。另外要注意语音规范，用词恰当。



（2）在教宝宝学话的时候，注意把有特点的人或东西联系起来。孩子最初叫“妈妈”“爸爸”时，最好让他看着爸爸叫“爸爸”，看着妈妈叫“妈妈”；教他说“灯”时，要让他看着灯，这样能加深孩子对词文的理解，更

好地帮助孩子记忆。

（3）家长可常带孩子去动物园或公园，孩子看到动物会感到新奇，例如看到大象，家长要马上教他说："大象"，孩子会更有兴趣地学习。

（4）1岁半的孩子，学说话的积极性比以前提高了，能说3～4个字的语句。此时父母对孩子说话时一定要注意句子完整，不要说半句话。另外注意不要跟孩子学，比如孩子说"饭饭"，但大人要坚持说"吃饭"，这样才能更好地促进孩子的语言发展。



心理发育特点

这时的宝宝逐渐地变得"不听话"了。你让他吃饭，他偏不吃，你要让他这样，他偏要那样。出现这种抗拒行为的原因，主要是因为这时的宝宝已开始逐步认识到自己是一个独立的个体了，有时甚至不接受父母的劝阻，明明知道是父母不同意的事，却偏要坚持干下去。



转移孩子的注意力是一个消除孩子抗拒行为的好办法。如果孩子要玩一个脏玩具，你可以给他一个新鲜的玩具取而代之，或开始一项有趣的活动，这样比简单地禁止他玩脏东西效果要好得多。

对待孩子的抗拒行为，最主要的是要把握好孩子任性的程度，孩子的主动表现和自我主张是培养其独立性的起点。父母应该知道开放式的培养方式可以长期影响孩子的自我形象和处理问题的方法，甚至是他们的健康。因此，父母要注意培养孩子良好的习惯。

在孩子开始调皮时要警告或提醒他，这是培养孩子自我控制能力的最佳办法。

不要过多地提问或发布命令。父母的任务是观察和思考，说出你所希望的那样，而不是去控制孩子。

要以真诚、准确的言辞来表现和欣赏



孩子美好的行为，以此来塑造孩子良好的习惯。

二、饮食营养

喂养特点及措施

随着幼儿消化功能的不断完善，食物的种类和烹调方法将逐步过渡到与成人相同。1岁半的孩子还应注意选择营养丰富容易消化的食品，以保证足够的营养，满足生长发育的需要。1岁半的小儿已经断奶，每天吃主餐饭，再加1～2顿点心。若晚餐吃得早，睡前最好再给孩子吃些东西，如牛奶等。

给孩子做饭，饭要软些，菜要切碎煮烂，油煎的食品不易消化，小儿不宜多吃，吃鱼时要去骨除刺，给孩子吃的东西一定要新鲜，瓜果要洗干净。孩子的碗、匙最好专用，用后洗净，每日消毒。孩子吃饭前要洗手，大人给孩子喂饭前也要洗手。

少吃零食

适量给幼儿吃一些零食，可及时补充幼儿的能量以满足生长发育的需要，也给幼儿带来快乐。但一定要适量，时间及食物选择也应恰当，否则会影响幼儿的正常饮食。

幼儿的胃容量小，而活动量却很大，消化快，所以往往还未到吃饭时间就饿了。这时可给幼儿一些点心和水果，但量不要多。

还需要提醒父母们的是，要掌握给宝宝吃零食的时间。可在每天中、晚饭之间，给宝宝一些点心或水果。但量不要过多，约占总供热量的10%～15%。餐前1小时内不宜让孩子吃零食，否则影响正餐的摄入量。睡前不要吃零食，尤其是甜食，不然易患龋齿。

孩子的饮食要以正餐为主，零食为辅。零食可选择各类水果、全麦饼干、面包等，但量要少，质要精，花样要经常变化。

太甜、太油的糕点、糖果、水果罐头和巧克力不宜经常作为宝宝的零食。因为它们含糖量高，油脂多，不易被宝宝消化，且经常食用易引起肥胖。冷饮和汽水不宜作零食，更不能让宝宝多吃，以免消化功能紊乱。



父母们一定要有计划、有节制，不能宝宝喜欢什么就给买什么，让宝宝养成无休止地吃零



食的坏习惯。

不宜多吃糖

对于宝宝们来说，糖是他们生活中的“必需”，因为甜甜的糖实在是太好吃了。妈妈们也知道，糖是宝宝体内所必需的营养物质之一，经消化变为葡萄糖，被吸收后放出热能，促进宝宝健康活泼地成长，但妈妈们也应同时知道，吃糖过多对身体有害无益。

宝宝吃糖过多，会影响体内钙质代谢，使体内的钙质不吸收，造成小儿缺钙。

吃过多的糖会消耗人体内大量的维生素B。人体维生素B供应不足时，便会发生唾液分泌减少，食欲减退的现象，从而影响宝宝茁壮成长。

年轻妈妈都知道，幼儿吃糖过多会损害牙齿。牙齿到底是怎样被损害的呢？恐怕妈妈们未必都知道，让我们听听医学专家的说法：损坏牙齿的最大敌人是乳酸杆菌，它喜欢在齿凹窝中的酸性环境里繁殖、生长。幼儿吃糖过多，会使口腔里的酸度增加，这正为乳酸杆菌的繁殖生长创造了条件。

不宜吃过咸食品

许多父母常常按照自己的口味来喂食幼儿，这对幼儿来说是有害的，对他的生长发育极为不利。食盐是以氯化钠为主的调味品，食物太咸则会使幼儿体内的钠增加，而幼儿的肾脏发育尚未成熟，不能排出体内过多的钠，造成肾脏的负担加重。时间一长，幼儿体内的代谢产物就不能正常地排出体外，致使肾的功能衰退，出现各种病变。另外，在钠升高的同时，体内钾的含量则相应地降低，钾缺乏时肌肉就无力，持续的缺钾将导致心脏衰弱，甚至心跳停止而死亡。

不宜多吃豆制品

豆浆、豆腐脑是家长经常为宝宝准备的



饮食，而且在家长们中间普遍流传豆制品不怕多就怕少吃的观念。然而营养学专家认为，宝宝最佳饮食原则是“平衡膳食，合理营养”。经研究发现，大豆中含有皂角苷，它不仅能降低胆固醇，而且还会将人体的微量元素碘带出体外。长期大量食用豆制品会造成体内缺碘，影响宝宝的生长发育，造成智力下降，产生呆小症。此外，经常过多地食用豆制品会造成血液中的钙的含量过高，阻碍人体对锌的吸收和利用，引起锌含量的相对不足。而人体缺锌会导致食欲减退、发育迟缓等。



因此，宝宝不宜过多食用豆制品。如果长期大量食用豆制品，为了宝宝健康成长，应注意补充含碘丰富的海产类植物和含锌较高的食物，如瘦猪肉、花生、鸡等。

注意进食时“含饭”

有的小儿吃饭时爱把饭菜含在口中，不嚼也不吞咽，俗称“含饭”。这种现象往往发生在婴幼儿期，最大可达6岁，多数见于女孩，以家长喂饭者为多见。发生原因是家长没有让小儿从小养成良好的饮食习惯，不按时添加辅食，小儿没有机会训练咀嚼功能。这样的小儿常因吃饭过慢过少，得不到足够的营养素，全身营养状况差，甚至出现某种营养素缺乏的症状，生长发育迟缓。家长应耐心地教，慢慢训练，可让其与其他小儿同时进餐，模仿其他小儿的咀嚼动作，随着年龄的增长慢慢地进行矫正。



三、日常护理

警惕1岁多还不会走路

1岁半的小儿还不会走路，属于发育落后。小儿不会走路的原因有很多，家长应细心观察，寻找原因，对症施治。

首先，应考虑孩子大脑的发育有没有问题，腿的关节、肌肉有没有病。

其次，家长有没有训练过孩子走路，孩子是否爬过，站得好不好，是否用屁股坐在地上蹭行过，是否过早地用了“学步车”。这些因素都会影响小儿学会走路或推迟走路的时间。

再次，可以看看他的脚弓，是不是扁



平足。扁平足是足部骨骼未形成弓形，足弓处的肌肉下垂所致，家长可以帮他按摩按摩，并帮他站站跳跳。有的孩子脚部肌肉无力，无法支撑全身重量，大人要帮他增加肌肉力量。

及时纠正宝宝单侧咀嚼食物

有的幼儿习惯使用单侧牙齿咀嚼食物，这是一种不良的饮食习惯，时间久了，对幼儿的发育和健康不利。

幼儿如果长期用单侧牙齿咀嚼食物，会使这些牙齿受到过多的磨损，并可能导致关节功能紊乱，产生酸痛，影响对食物的咀嚼，增加胃的负担，造成胃病和消化不良。而另一侧牙齿因长期不用会发生萎缩，牙周组织变得不健康，造成牙龈炎、牙周炎及牙齿松动。另外，单侧咀嚼对面部发育也有不好的影响，咀嚼侧比另一侧的肌肉要发达而出现面部不对称。

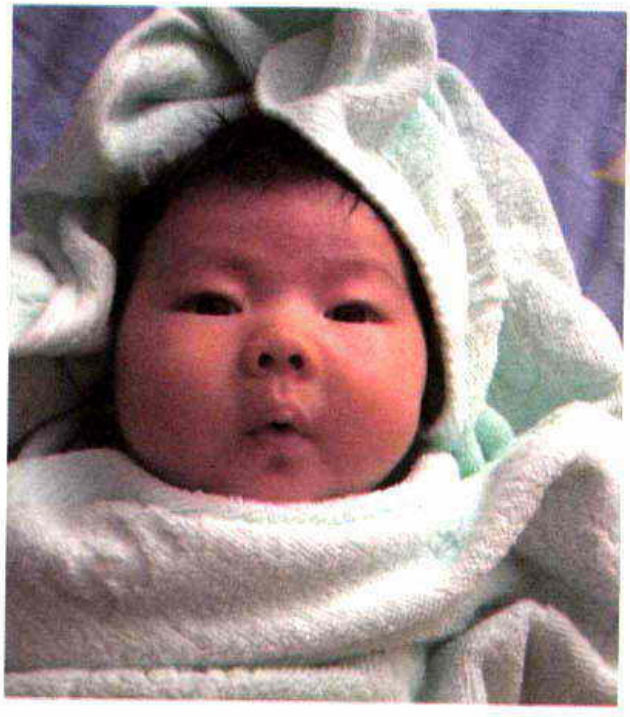
因此，无论是习惯，还是某些原因造成幼儿单侧咀嚼食物，都应及时纠正。

让宝宝远离蚊虫叮咬

气候转暖的时候，特别是在夏季，宝宝总是会受到蚊虫的叮咬。如何使宝宝远离它们的骚扰，受到骚扰后又如何处理呢？

宝宝睡觉时，为了让他享受酣畅的睡眠，可以给他的小床配上一盏透气性较好的蚊帐；或插上电蚊香，注意蚊香不要离宝宝太近；还可以在宝宝身上涂抹适量的驱蚊剂；睡觉前沐浴时可以在宝宝的大盆里滴上适量的花露水，使宝宝洗澡后肌肤上留有花露水的味道，对驱散蚊虫也有一定的功效。

蚊虫叮咬后常会引起皮炎，此乃夏季小儿皮肤科常见病症，以面部、耳垂、四



肢等裸露部位的丘疹或淤点为多见，亦可出现丘疱疹或水疱；损害中央可找到刺吮点，表现为像针头大小暗红色的淤点，宝宝常会感到奇痒、烧灼或痛感，因此会出现烦躁、哭闹；个别严重者可于眼睑、耳廓口唇等处明显红肿，甚至发热、局部淋巴结肿大；偶发由于抓挠或过敏引起的局部大疱、出血性坏死等严重反应。



一般性的虫咬皮炎的处理主要是止痒，可外涂虫咬水、复方炉甘石洗剂，也可用市售的止痒清凉油等外涂药物。

对于症状较重或有继发感染的患儿，可内服抗生素消炎，同时及时清洗并消毒被叮咬的局部，适量涂抹红霉素软膏等。

父母要监督宝宝洗手，剪短指甲，谨防小儿搔抓叮咬处，以防止继发感染。

蚊虫是传播乙型脑炎和多种热带病（如疟疾、丝虫病、黄热病和登革热）的主要媒介，夏秋季如发现宝宝有高热、呕吐，甚至惊厥等症状时，应及时就诊。

在使用驱蚊用品，特别是直接接触皮肤的防蚊剂、膏油等时，要注意观察是否有过敏现象，有过敏史的宝宝更应注意。

培养穿脱习惯

1岁之后的宝宝，已经可以开始学习自己穿脱衣服了。父母给宝宝选择衣服时，上衣要稍长，以免宝宝活动时露出肚子着凉。

开始训练时，可先让小儿脱帽子、袜子、鞋子，这些比较简单的动作训练几次就很容易学会。

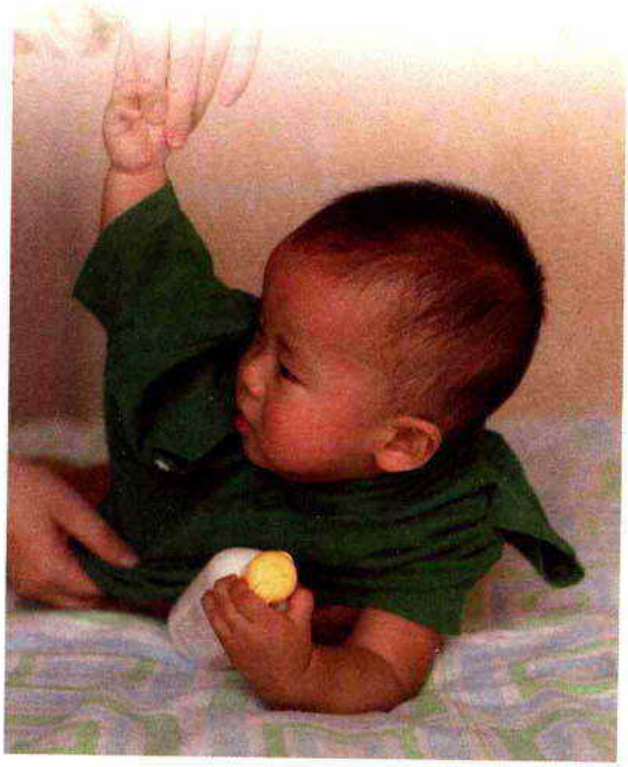
父母培养宝宝的穿脱习惯应注意以下原则：

（1）培养孩子穿戴整齐和爱整洁的好习惯。教宝宝穿戴衣物时，衣裤要扯平，外衣要扣好，系好鞋带，戴正帽子。脱下的衣裤鞋袜要按顺序整齐地放在固定的地方。

（2）要根据宝宝的年龄特点，逐渐培养宝宝穿戴衣物的能力。

（3）要给宝宝仔细讲解每一个动作。如脱衣，要先把着孩子的手放在背后，使孩子一只手拉住另一只袖子往下拉，另一只手往上抽，解扣子，右手手指按住扣子，从扣眼里往下按，左手往下拉衣服。

（4）要循序渐进。12～14个月的孩



子能抓起帽子戴在头上，但过1～2个月才能戴正。宝宝在学穿鞋时开始分不清左右，穿袜时不会扯后跟。因此要仔细、耐心、循序渐进。同时应先做示范动作，然后让宝宝自己练习，并给孩子讲解衣物的名称、颜色及各种穿衣的动作，以提高宝宝独立穿衣的兴趣，及早掌握与穿衣有关的语言和技能。



正确给宝宝洗肚脐

肚脐如果不经常清洗，人体分泌的皮脂液、汗液以及灰尘就会聚集在这里，与薄薄的皮肤粘结在一起，一旦因污垢刺激皮肤而发痒，幼儿就会不自觉地搔抓，即使是很轻微的损伤，也会给病菌感染敞开方便之门。因此，宝宝肚脐宜常清洗，保持其清洁卫生是十分重要的。

清洗宝宝肚脐时，要注意保暖，预防感冒，宜用温热水洗，以免肚子受凉；清洗时不能用肥皂、洗衣粉等刺激性的去污剂。注意千万不要边洗边用手指甲挖掏，肚脐里的污垢清除不掉时，可用消毒棉花棒蘸上芝麻油，浸于肚脐，稍候片刻再用消毒棉花棒轻轻擦拭。清洗干净后，用消过毒的纱布将整个腹部擦干，再撒上爽身粉。



光脚散步对宝宝有益

光脚散步有很多优点，特别是对弱智幼儿以及足部骨骼和肌肉发育不良而不能正常走路的幼儿，都有较大的好处。

足弓是人类特有的，是在人直立、正常行走过程中产生的。而弱智儿的足弓不明显，或没有足弓。没有足弓的孩子走、跑都很慢，不能双脚同时跳起，或跳得很笨，运动反应不灵敏。光脚散步可使脚掌受到外界刺激，促进足部骨骼、肌肉的发育及足弓的形成，同时向大脑传递刺激，促进大脑的发育。

在散步时注意让小儿脚跟着地走一段路以后，再用脚尖走一段路，这样既能锻炼两腿的力量，也可以锻炼小儿的平衡机能和移动身体重心的能力。

四、早期培育

智商训练游戏

1.开商店

（1）方法：准备一些实物、玩具和纸片（做纸币），让宝宝和你一起玩开商店的游戏，你当顾客，宝宝当售货员。让宝宝先问："你要买什么？"你回答："我要买铅笔。"并把"纸币"递给宝宝，宝宝就把东西拿给你。可互换角色。

（2）目的：学说名词。

2.认三角形

（1）方法：可在纸上用色彩鲜艳的笔画出几种三角形图案，并告诉宝宝："这是三角形。"平时还要结合室内外宝宝常见的有三角形状的实物，反复教宝宝认识三角形。经过反复指认，宝宝便能分辨出三角形。

（2）目的：发展形状知觉能力。

3.按指示找物

（1）方法：把宝宝喜爱的玩具藏起来，让宝宝根据你的指示把东西找出来，如："在床上。"当宝宝走到床边，再告诉他："在枕头底下。"可逐渐增加难度。

（2）目的：训练辨别方向的能力。

4.循声找人

（1）做法：大人藏好，呼唤孩子的



名字，孩子闻声找来。如找不到，大人可再喊一声，或露一下再藏起来，再让孩子找。大人还可帮孩子藏好，告诉他"喊一声爸爸，爸爸就能找你呀。"然后大人走开。当孩子喊爸爸时，大人假装找呀找呀，一边找一边说："小××藏哪儿呢？"当一下找到孩子时，孩子会非常高兴。

（2）目的：训练孩子听觉，增强判断声音远近和方位的能力。

（3）提示：选择地点一定要安全。

情商训练游戏

1.坐飞机

（1）方法：让幼儿骑到爸爸的肩上，抓住幼儿双手说："飞机马上就要起飞了，请乘客坐好。"爸爸慢慢站起，在地上转一两圈，然后说："到站了，请乘客下机。"让幼儿下来。

（2）目的：体验合作运动的欢乐。

（3）注意：要确保安全。

2.娃娃看病

（1）方法：准备一个玩具娃娃、一套玩具医生用具。幼儿当医生，你抱着娃娃来看病，对幼儿说："我的小孩病了，请你给看看吧。"教幼儿拿出听诊器给娃娃听听，并告诉得了什么病。如是"感冒"，让幼儿给"开些感冒药"；如是"发热"，让幼儿给"打一针"。

（2）目的：尝试担任角色。

（3）注意：游戏中可给幼儿讲些做医生的常识，增加趣味性。

3.爬上爬下

（1）方法：把箩筐或抽屉翻扣在地上，让孩子爬上爬下，胆大后可以在沙发上、床上爬上爬下。

（2）目的：训练孩子胆量，培养勇敢精神，同时锻炼手脚协调，掌握平衡，增强灵活性。

（3）提示：注意安全。

体能训练游戏

1.登高跳

（1）方法：准备一个小约10～15厘米高的凳子或椅子，扶宝宝登上去，然后双手拉着宝宝的手，教宝宝双脚从高处跳下，待孩子跳得熟练后，可放手让孩子自己登高跳下，并逐渐增加高度。

（2）目的：锻炼平衡感和跳跃动作。

2.看谁捡得快

（1）方法：把各种彩色纸或小玩具撒在地面，每样东西相距1～2米，让宝宝捡起来，放在小篮里。可让宝宝和其他小朋友比赛，看谁捡得最多。

（2）目的：练习走、蹲、弯腰动作。



3.走斜坡

（1）方法：准备一条宽35～40厘米，长一米左右的厚木板，一端垫高约10厘米做成斜坡，或利用户外的自然斜坡。开始时你可用一只手扶着宝宝走上斜坡，待宝宝走稳后，可鼓励宝宝不借助外力独自走斜坡。

（2）目的：锻炼四肢协调和平衡能力。

4.手代脚

（1）做法：让孩子爬好，两臂撑起前身，大人在后面轻握两腿腕抬起，使两前臂吃力，支撑前身。这时大人稍用力向前推孩子驱使两臂向前挪动前进。大人可喊："小狗爬爬，小狗爬爬。"可间歇进行。

（2）目的：锻炼孩子臂力。

五、疾病预防

急慢性鼻炎的防治

急性鼻炎是鼻腔黏膜的急性炎症，本病具有传染性，俗称"伤风"或"感冒"。急性鼻炎主要由病毒感染引起，例如鼻病毒、腺病毒、流感和副流感病毒等等，有1～3天的潜伏期，病程7～10天。主要症状是鼻塞、流涕，伴有轻度的发热、乏力、头痛、食欲减退。

治疗本病以支持疗法和对症疗法为主，往往在发病初期采取饮食疗法十分有效，按摩针灸亦简便易行。若有发热则应用药物治疗，滴鼻药有利于减轻症状。

急性鼻炎只能以增强体质和注意卫生来预防。增强体质主要是锻炼身体，并辅以药物、食物的补养。注意卫生习惯，要从食具、毛巾、脸盆等方面做起。挖鼻的习惯应戒除。尽可能减少病毒接触口、鼻、眼黏膜的机会。室内常用食醋蒸气熏一下，有利于减少空气中的病毒。

慢性鼻炎是指持续数月以上的鼻腔一般炎症。临床上可分为慢性单纯性鼻炎和慢性肥厚性鼻炎两种。本病主要是由于急性鼻炎治疗不彻底，迁延而成慢性；也有一些是鼻周围器官炎症，如鼻窦炎、扁桃体炎、腺样体肥大等影响的结果；鼻腔内长期吸入粉尘或有害的化学气体，也可能发生慢性鼻炎；鼻中隔偏曲，妨碍鼻腔通气和鼻引流，也会继发慢性鼻炎；也有一些患者是全身性的慢性病造成的。此外，本病还与维生素A、C缺乏，烟酒等嗜好有一定关系。慢性鼻炎的主要临床表现是鼻塞、多涕，鼻腔检查有鼻甲肥大。





本病的病程较长，一般以中药治疗为首选方法。鼻塞较严重者则可采用冷冻、激光、封闭、硬化剂等方法。治疗过程中宜配合体育疗法。

慢性鼻炎应注意：积极治疗急性鼻炎；保持环境卫生；积极防治全身有关疾病。

疥疮的防治

疥疮是由疥虫引起。疥虫是一种很细小的节肢腿动物，可经由接触传染，小朋友拉手或一起游戏时的身体接触，都可以传染疥疮，而家人互相传染的机会更大。

患疥疮的婴儿或小孩的手掌、脚掌会出现细小的水泡或红疹，容易被误认为皮炎。

由于疥疮经由接触传染，故患者的家人很多亦同时受到感染而感到浑身瘙痒，需要一并接受治疗。

治疗疥疮，必须先杜绝疥虫。方法主要是外涂药物，常用的包括有丙体666、硫磺及笨甲酸卡酸乳剂等。患者必须依照以下程序用药，方可有效。

第一晚，患者热水浴后将乳剂涂于头部以下之全身皮肤上。由于瘙痒是身体的反应，不代表痒的地方才有疥疮，故必须注意全身涂满乳剂，除头部及颈部外不遗漏任何部位，待乳剂干后，穿回当日之衣服。24小时后才可洗澡。过后可用止痒药膏涂擦身体上瘙痒的部分而并非全身涂擦。

患者的家人不论是否感到皮肤瘙痒，均须同时接受治疗。患者的衣物可以沸水洗过或以熨斗熨过。这种疗法一般可杀死全部疥虫，皮肤瘙痒或会持续两三星期，这不代表疥虫未被铲除；反而若用疥虫的药太多，可能引起皮肤敏感而感瘙痒。

麻疹的防治

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，多见于冬末春初。麻疹传染性很强，主要在孩子之间相互传染。一旦接触麻疹患儿，麻疹病毒就会通过其咳嗽、打喷嚏的飞沫经过鼻、口、咽、气管等进入易感者体内而引起发病。麻疹病人是主要的传染源，从出疹前3天到出疹后6天，这期间均有传染性，如果合并肺炎则要延长至出疹后10天。护理过麻疹患儿的人又去接触未做免疫预防的小儿，也会使之受传染而发病，可见其传染性是很强的。

从接触麻疹患儿起，直到出现症状，

需要10～11天。麻疹初起时，患儿常有发热、咳嗽、流鼻涕、眼睛发红、怕光流眼泪，很像重感冒。孩子发烧2～3天后，在口腔第二个臼齿附近的颊黏膜上，可以看到针尖大小的小白点，周围有红晕，这叫麻疹黏膜斑，这是麻疹早期的一个特征。第4天后，疹子出现，先在耳后及颈部开始出现红色的小疹子，接着很快从脸上、胸前、后背、四肢，最后到手、足心，疹子才算出齐。皮疹呈玫瑰红色，起初较稀，以后渐密，发热、咳嗽、眼睛畏光等症状也加重，疹子与疹子之间的皮肤为正常肤色。疹子一般经3～5天出透出齐。疹子出齐后，体温逐渐下降，精神和其他症状也有好转。皮疹按出疹的顺序自上而下逐渐消退。同时皮肤有米糠样小脱屑，留下棕褐色的色素沉着。正常情况下，对患儿护理得好，7～10天就可痊愈；如果护理不当，就会并发肺炎、心力衰竭、喉炎和脑炎等，严重时可危及生命。

幼儿患此病后，除了给予精心照顾外，还需要给其服用一些清热解毒、解表透疹的中药。

风疹的防治

风疹是由风疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，易发于冬春两季，主要通过飞沫散布传播，潜伏期为10～21天。

风疹症状较轻，主要表现为低烧或中度发热，伴有轻度的上呼吸道感染症状，如咳嗽、流涕、打喷嚏、咽痛等；耳后、枕后淋巴结肿大，有时出疹前就开始肿大，有轻压痛。1～2天后先在面部出现浅红色斑丘疹，1天左右即迅速遍及全身，但手掌、脚比较少见。疹子色浅红、疹点比麻疹要小，出得特别快，发热即出疹，热退疹也退，疹消退后，脱屑不明显。

风疹是一种较轻的传染病，早期症状不明显，难以确诊，而到了皮疹出现可以确诊时，传染期已过，再加上本身的传染性不强，所以一般可以不隔离。

风疹患儿的护理比较简单，注意居室空气清新湿润、温度适宜；饮食以易于消化且有营养的流食或半流食为主。多饮水，对于发热较高的患儿，可用温水擦浴。同时注意口腔、皮肤清洁。风疹患儿的并发症很少，偶尔可并发中耳炎、气管炎和肺炎。所以家长要注意观察病情，发现患儿有异常变化时，及时送医院诊疗。



2岁方案 1岁7~9个月

一、身心发育

生理发育状况

1岁7个月的宝宝体重比1岁半的幼儿增加约0.18千克，身高增加约0.97厘米。

1岁8个月时体重比前一个月增加约0.18千克，身高增加约0.9厘米，能用脚尖走3~4步，能把方积木搭高6块，能找出方形和三角形，能讲3~5个字的句子。

到1岁9个月，宝宝可以上下矮床，能背一二句儿歌，开始表达自己的个人需要。

这个时期的幼儿，其消化系统发育尚不够成熟，消化酶的活性差，胃液胃酸少，如喂养不当极易引起消化不良，如病原菌会随污染食物进入肠道，很容易出现肠道感染。良好的饮食习惯是保证消化的重要条件。父母应培养宝宝吃各种各样的食物，使幼儿得到较全面的营养。同时应按时吃饭，少吃零食。

此外，由于幼儿呼吸系统的防御机能不完善，例如鼻孔中几乎没有鼻毛，黏液腺体的分泌不足，再加上体内免疫球蛋白的水平比较低，所以易患流感、气管炎或肺炎等疾病。

由于来自母体内先天免疫的抗体在这个时期基本消失，而幼儿体内的免疫系统还很不完善，尽管幼儿的自动免疫在逐渐产生，但对疾病的抵抗力仍很弱。而且由于这期间宝宝与成人以及年龄稍大的幼儿接触增多，所以容易患各种传染病。

语言发育状况

这个时期的宝宝在自己玩玩具时，会对着玩具说话；在搭积木时会小声叽叽咕咕。父母可参与到孩子快乐的游戏中，和孩子对话交流。父母要注意这时忌用儿语和他对话，因为这样可能会耽误孩子学习说话。父母要用规范发音与孩子对话，要



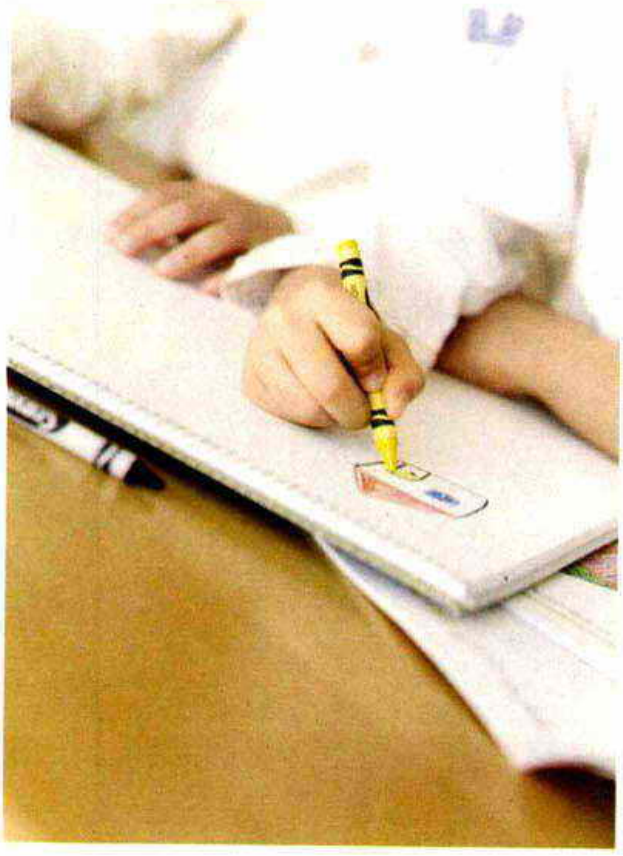
抓住一切机会鼓励孩子大胆说话。

运动发育状况

此时的宝宝已经能够独立行走了，还会牵拉玩具行走、倒退走，会跑，但有时还会摔倒。有意思的是，他能扶着栏杆一级一级地上台阶，可却常常喜欢四肢并用上楼梯。让他下台阶时，他就向后或用臀部着地坐着下。1岁半的孩子会向地上扔球，会用杯子喝水，洒得很少，能够比较好地用匙，开始自己吃饭。

心理发育特点

孩子的个性在这个时期已明显表现出来了。喜欢听音乐的孩子在听到音乐时会竖起耳朵倾听，喜欢画画的孩子给他彩笔就会自己涂鸦，喜欢运动的孩子则会蹦蹦跳跳跑个不停。父母应尽量满足孩子某种爱好的需求。



这个时期的幼儿的活动范围有了较大的提高。他们喜欢爬上爬下，喜欢模仿父母做事，如擦桌子扫地等，喜欢模仿小哥哥小姐姐们做广播体操等活动。

逃避依赖、主张自我，是这个年龄段幼儿的特点。宝宝不可能都依照父母的心意，生活在不变的法则中，这点在宝宝近2岁时，父母能深切地体会到。可爱而显得不安定的近2岁宝宝想尝试反抗，对父母而言是幸运的。如果这种反抗期在5年或10年后才来临，父母将不知要遭受多大的打击和创痛。

宝宝想主张自我、尝试独立，父母不妨顺着宝宝的心意，也许能缓和宝宝的反抗，还可借着轻微的反抗培养宝宝的生活意欲，这未尝不是一种收获。

此时宝宝感情的发展也日趋复杂化。在与成人的心灵交流，或是看电视、观看图书时，都能看到宝宝幼嫩的感情在萌动。父母已经不能放心地说“这么小的孩子怎么懂呢。”

在社会性方面，近2岁的宝宝与亲近的大人关系很和谐，但是跟陌生人，以及不熟的亲友就显得很生。不过，与独自一人相比，他们倒宁可与他人同处，这就是这个时期的特征。再进一步，与朋友的关系就可活泼化。

这个时期的幼儿对语言及知识也兴致勃勃。常常会问道：“这是什么？”“那是什么？”不停地吸收新的知识和语言。

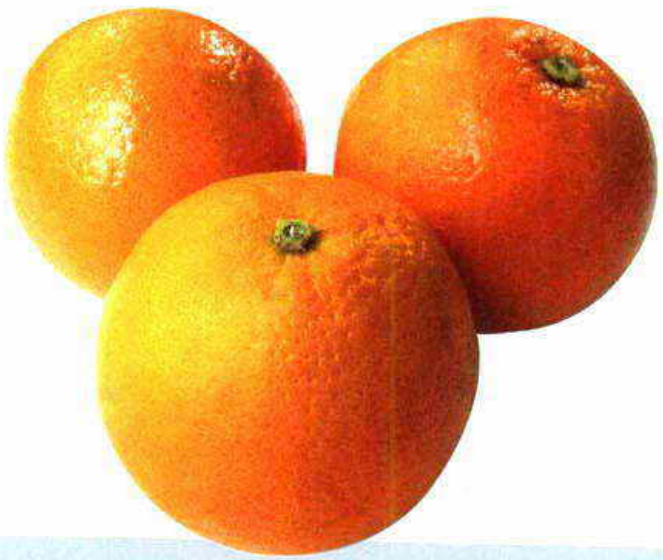
只要父母不采取填鸭式的教育，近2岁的宝宝就可卓然成长。为了启发宝宝的智能发展，父母要做到充分回答宝宝的问题。

二、饮食营养

儿童宜食的健脑食品

国内外现代营养专家长期研究的结果表明，营养是改善脑细胞、使其功能增强的因素之一，也就是说，加强营养可使幼儿变得聪明一些。

大脑主要由脂质（结构脂肪）、蛋白质、糖类、维生素及钙等营养成分构成，其中脂质是主要成分，约占60%。孩子自出生以后，虽然大脑细胞的数目不再增加，但脑细胞的体积不断增加，功能日趋成熟和复杂化。而婴幼儿时期正是大脑体积迅速增加、功能迅速分化的时期，如果能在这个时期供给小儿足够的营养素，为脑细胞体积的增加和功能的分化提供必要的物质基础，将对小儿大脑发育和智力发展起到重要作用。因此，父母应尽量为幼儿选择下列各类益智健脑的食品。





脂质含量较多的食物有核桃、芝麻、花生、牛、羊、猪、鸭、鹌鹑、兔肉，以及葵花子、南瓜子、西瓜子等。

富含蛋白质的食物有兔、鸡、鹌鹑、牛、羊、鸡、鱼肉以及黄豆等。

含糖的食物有小米、玉米、枣、桂圆等。

含维生素B族的食物有核桃、芝麻、黄花菜、鳝鱼等；含维生素C的食物有草莓、橘子、菠菜、辣椒、龙须菜；含维生素E的食物有麦胚油、稻米、大豆、花生、芝麻、鸡蛋等；海带、萝卜叶、黄花菜、荠菜等含钙较多。

另外，多吃粗粮对宝宝也很有好处。粗粮中含有人体所需要的碳水化合物、无机盐、B族维生素和纤维素，当然也包括热量。粗粮中的营养成分是细粮无法替代的。

三、日常护理

观察宝宝营养状况的简单方法

孩子的营养状况如何，除了看孩子体

格发育情况外，还有四项标准：一是孩子一天生活得愉快，吃得香、睡得深沉、醒后精神好、活泼、不磨人等；二是孩子面色红润、头发密黑而有光泽、皮肤细腻不粗糙、口唇与眼皮的内面和指甲是淡红色的，这些即属正常。三是皮下脂肪厚度应小于1厘米；四是肌肉坚实。如能达到上述要求，就属于营养、发育良好。

为什么要捏皮下脂肪呢？因为皮下脂肪的厚度是表示小儿营养状况好坏的一个重要标志。当孩子营养不良时，皮下脂肪消减的顺序首先是腹部，其次是躯干、四肢，最后是面颊部。所以查皮下脂肪的厚度能早期发现孩子的异常情况。家长不要等孩子的小脸已经消瘦再去请大夫检查，因为面颊部皮下脂肪最后才会消失。



宝宝口吃的处理

（1）不要强化口吃这个问题。即：不要在孩子面前谈论口吃这件事，更不要当着孩子的面，表现出由于孩子口吃而产生的紧张和烦恼。淡化口吃这个问题，不必让孩子感到他的语言出现了很大的问题，减少孩子学习语言的压力。

（2）对孩子要更加有耐心和爱心。当孩子说话口吃时，不要说："看你，又结巴了"或"不能这么说，应该……"而应充满爱心地、面对面地看着孩子，让他跟着你再说一遍。

（3）放慢学习语言的进程。这样可以减轻孩子的压力与负担，提高学习兴趣。

（4）家中有人口吃，最好纠正后再与孩子接触。

（5）练习唱儿童歌曲。很多口吃的孩子说话时口吃，但唱歌时不口吃。因此，这样既可以增强语言能力及信心，又可增加词汇量。

（6）对于口吃严重，在家中难以纠正者，可等孩子大一些后（4～6岁），带孩子去专门机构矫治。

保护好宝宝的视力

为了宝宝的视力正常发育，年轻的父母们应注意以下几点：

（1）不宜让孩子过多地看电视。幼儿每周看电视最好不多于两次，每次不超

过15分钟。电视机荧光屏的中心位置应略低于幼儿的视线。眼睛距离屏幕一般以2米以上为宜。最好在座位的后面安装一个8瓦的小灯泡，可以减轻看电视时的视力疲劳。

（2）幼儿居住、玩耍的房间，以窗户较大、光线较强如朝南或朝东南方向的房屋为最好。不要让花盆、窗帘及其他物品影响阳光直射室内。幼儿房间的家具和墙壁最好是鲜艳明亮的淡色，

如粉色、奶油色等，使房间光线明亮。若自然光线不足可加用人工照明。人工照明最好选用日光灯，一般电灯泡照明最好用如乳白色的圆球型灯泡，以防止光线刺激眼睛，易于疲倦。灯泡和日光灯管均应经常擦净尘土，以保证照明度。



（3）看图书、画画时应提醒孩子坐姿要端正，书与幼儿眼睛的距离应保持在33厘米左右，不能太近或太远，千万不要让幼儿躺着或坐车时看书，玩具教具上的字不能太小和模糊，以防止眼睛紧张、疲劳。

（4）要供给幼儿富含维生素A的食物如肝、蛋黄、深色蔬菜、水果等，经常让幼儿进行户外游戏和体格锻炼，有利于消除视力疲劳，促进视觉发育。





保护好宝宝的听力

从小保护孩子的听力是非常重要的。如果孩子听力受损，就几乎无法学习语言，所以常常由于聋而造成哑。为保护孩子的听力，平时要注意以下几个方面：

（1）平时不要用火柴、发夹等给孩子掏耳垢。一般来说，人的耳垢能自行掉出，不需去掏。如果在耳朵内堆积太多而不掉出，可上医院让医生取出。要严禁孩子自己掏耳朵，因为小孩手的肌肉控制力差，一不小心就会把耳朵掏坏。如发现孩子有往耳朵里随便塞纸团等毛病，应当加以教育。



（2）尽量避免给孩子使用庆大霉素、奎宁、链霉素等药物，以免损伤听力。要预防上呼吸道感染、扁桃腺炎、麻疹、乙脑等传染性疾病，因为这些病可引起中耳炎。给孩子洗头洗脸时不要让污水流入耳朵里，以免发生外耳道炎，影响听力。

（3）不要让孩子靠近噪声太大的地方，以免损害孩子的听力。如果发现孩子的耳朵疼痛，一定要去医院检查，及早治疗，避免孩子听力减退。

四、早期培育

智商训练游戏

1.表达感觉

（1）方法：让宝宝多次触摸稍烫或稍凉的东西，然后问他："烫吗？凉吗？"吃到较烫或较冷的东西，可马上接着说："哦，好烫，妈妈给吹吹"，"太凉了，加热了再吃"。多次练习后孩子就能形成条件反射，碰到类似的情况，只要你提问，宝宝便会讲出这些词来，如："甜、酸、苦、辣、冷、热"等。

（2）目的：学说词语、发展感觉。



2.用棍取物

（1）方法：把宝宝喜爱的玩具放到他够不到的地方，教宝宝设法把玩具取出来。如玩具放到写字台上，教宝宝站到高处用棍把玩具拨弄过来；玩具滚到床下、柜子底下时用棍拨拉出来。

（2）目的：学习使用工具。

3.网鱼

（1）方法：父母双手相握成“渔网”，宝宝当鱼。游戏开始，宝宝自由地在“渔网“内外跑动。父母边说儿歌边准备网“鱼”：“一网不捞鱼，二网不捞鱼，三网才捞鱼。”说完以后宝宝就要尽量躲开渔网，如被网住，问宝宝：“你是大鱼还是小鱼？”若答“大鱼”，父母就说：“把它送到鱼市上去。”若答“小鱼”，就说：“把它送回水里吧。”放开宝宝，游戏重新开始。

（2）目的：锻炼宝宝应变能力，活跃家庭氛围。

4.认识上下的概念

（1）方法：先指着桌子上的花瓶等物或根据周围环境布置，告诉幼儿：“花瓶放在桌子上面，椅子放在桌子下面，被子放在床上，鞋放在床下面”等。反复学习后，让幼儿完成有关指令，如“把积木放在桌子上”，“把小凳放在桌子下”等等。

（2）目的：认识物体及方位概念。

（3）注意：让幼儿完成的指令一定要明确，而且要循序渐进。



5.学数数

（1）方法：在日常生活中，教宝宝进行数数练习。如给宝宝吃水果时，先让孩子数一数有几个苹果，有几口人，一人吃一个够不够分。吃饭时让宝宝数一数碗、筷子、椅子、人数，看够不够。类似的练习很多，日常生活中随处可见，只要家长对这类问题给予注意。



（2）目的：理解简单的数的含义。

情商训练游戏

1.拔萝卜

（1）方法：让宝宝站在地上或躺在床上做“萝卜”，你握住宝宝的双手，一前一后或一上一下地牵拉，边拉边说：“拔萝卜呀拔萝卜，拔了一个大萝卜”。也可以在数次牵拉之后，显示出筋疲力尽的神态，并说：“萝卜太大了，我拔不动呀，叫爸爸来拔（或叫奶奶来拔，叫哥哥、姐姐、小花猫、小花狗一起来拔）吧！”增加孩子的自信和兴趣。

（2）目的：体验合作的快乐。

2.郊游

（1）方法：风和日丽的时候带宝宝到户外郊游，可去动物园或公园，让宝宝看看花草树木，山水、动物等，既让宝宝在玩中学到知识，又培养了宝宝热爱大自然的情感。

（2）目的：开阔眼界。

3.讲故事：小白兔找妈妈

山羊对小白兔说：“月亮上的白兔就是你妈妈。”小白兔可想妈妈了。于是他跑上土岗，喊：“妈妈——”

但是妈妈听不见，因为土岗太低。于是他又跑到山顶上高喊：“妈妈——”

妈妈还是听不见，大雁飞过来说：“我飞得比山高，我带你去找妈妈吧。”于是小白兔骑在大雁身上喊：“妈妈——”

月亮婆婆听见了，知道大雁也飞不了这么高，就让小白云把兔妈妈驮回来。小白兔见到妈妈，高兴地扑到妈妈怀里。

提示：大人在讲述时要引起孩子的共鸣。



体能训练游戏

1.模仿操

教宝宝模仿一些常见机械动作、动物动作、人的日常动作等，以锻炼肌肉、训练模仿能力、培养愉快情绪。

（1）开飞机：让宝宝两臂伸直比作机翼，在地上小跑或弯腰直起做飞机下降、俯冲状。



（2）开火车：让宝宝两臂提起做跑步状，左右交替前伸后撤，做开火车动作。

（3）划船：教宝宝右脚在前，两臂半握拳，屈曲于体侧，由前向后转动，做划船的动作。

（4）洗手：让宝宝两臂弯曲，两掌相对前后摩擦。

（5）目的：锻炼动作模仿能力。

2.踩石头过河

（1）方法：在地上用粉笔画两条线当做大河，在河里画些圆圈当石头。告诉宝宝："河里有水，踩在石头上就可以过来，小心不要掉到河里去哟！"

（2）目的：练习大动作和平衡能力。

五、疾病预防

宝宝贫血及防治

1～2岁孩子贫血的原因主要分为红细胞生成不足、红细胞破坏过多以及失血等。红细胞生成不足所致的贫血以缺铁引起的较多见，称缺铁性贫血；由骨髓造血功能障碍引起的贫血，称为再生障碍性贫血；红细胞破坏过多所致的贫血称为溶血性贫血。贫血的临床表现主要有患儿面色苍白或苍黄，轻的可无自觉症状，较严重时可有食欲不振、烦躁不安、疲倦乏力、头晕眼花、心跳加快等，且多见体弱多病。



贫血应该怎样防治呢？首先应查明贫血的原因，根据其不同的原因采用针对性的方法才能取得好的效果。要注意护理、加强营养、避免感染，缺铁性贫血应以铁剂治疗。

鸡胸的矫正

鸡胸是一种常见的胸廓畸形，症状表现为：胸前壁呈楔状凸起，状如禽类的胸骨，也是"鸡胸"的由来。小儿患了鸡胸不仅影响心肺功能，降



低呼吸器官的抵抗力，而且影响孩子的体型美，并因此给孩子造成心理上的负担，甚至成为孩子终生的痛苦。

父母应带孩子去医院，请医生诊断出病因，然后对症下药。同时应鼓励孩子做一些有助于扩展胸廓，增强呼吸功能的矫正操。

（1）呼吸起落操：两脚与肩同宽站立，身体放松，微闭双眼，两臂轻轻向前平举至头顶，同时吸气，停一会儿，两臂自然下落，伴以深呼气，每日数次，每次10分钟。

（2）俯卧撑或持哑铃做两臂前平举练习，每日3至4次，每次10分钟。

（3）单双杠上翻筋斗，每日清晨空腹进行，但不可过于劳累。

（4）慢跑，有助于增强内脏活动，扩大呼吸量，改善胸廓发育不良状况。

中毒防治方法

孩童对一切可能拿到手的东西都想塞入口中，因而往往造成中毒事件，而家庭之中的中毒事件又以药物中毒最多，因此如何事前防止中毒事件应当是家中每一个人的义务。

孩子容易误食的食物有以下几种：

（1）香烟。一岁左右的幼儿误食烟草占药物中毒事件的1/3，而误食后的危险状态又以量来决定，若是吞食1/3根香烟以下，大致上并无生命危险，但是烟蒂内含有大量的尼古丁，特别是烟灰缸内的水分又常常溶有大量的尼古丁烟毒，幼儿如不小心饮用，情形往往相当严重。

（2）除虫剂。液状牛奶色的杀虫剂含有很强的毒性，误饮之后务必送到医院急救。

（3）农药。是具有高度危险性的药物，千万不可让孩子接触到。



（4）药品。大人服用的药品幼儿随意服用则具有危险性。

（5）水银。误食填装在体温计内的水银并无严重的生命危险。

（6）洗涤剂。若不是误食大量的洗涤剂则并无生命危险，但是如果是清洗厕所用洗净剂或漂白剂则即使少量仍有生命的危险。



（7）酒类。有很多父母经常让幼儿尝试饮酒，这对幼儿是相当危险的。

（8）灯油、石油。误食灯油或石油则往往引起肺炎和脑炎，发生这种情形一定要送往医院急救。

（9）火柴。误食十根以下并无生命危险。

（10）化妆水。饮用少量化妆水无大碍。

中毒后神志不清应立即叫救护车或去最近的医院，并施行急救：

（1）把孩子安放在正确的体位。

（2）密切注视孩子的呼吸及神志不清的程度变化。

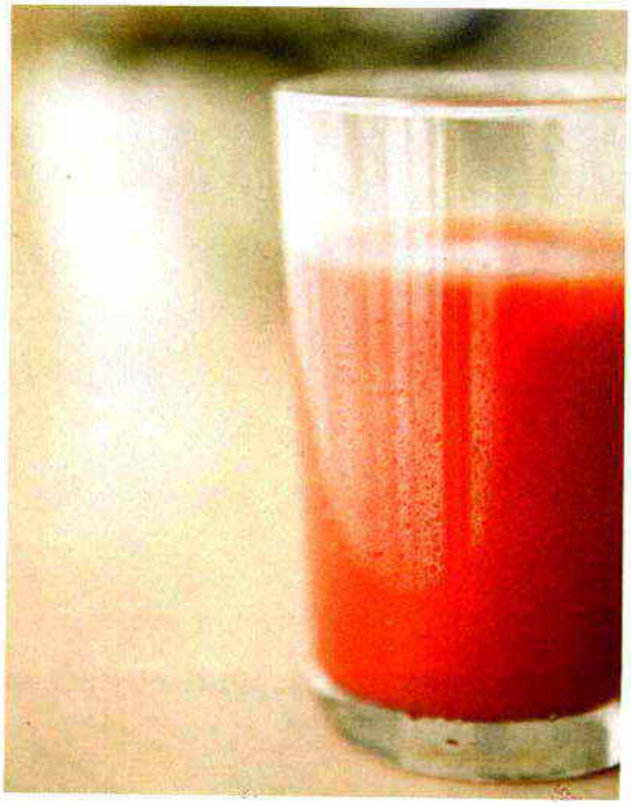
（3）如果必须进行人工呼吸，要十分小心，不要让毒物进入你口中。想办法洗掉孩子脸上的毒物。必要时合拢孩子的双唇，用鼻子做口对口人工呼吸。

暑热症的家庭护理措施

炎热的夏季里，1岁的宝宝由于机体发育不健全，体温调节功能差，排汗功能不足，引起干燥灼热，食欲减退，疲乏嗜睡，形体消瘦，有时胸闷、气滞、烦躁、口渴、多尿、无汗或少汗，还伴有持久性低热。天气越热，体温越高，气候转凉后，体温就下降，中医称“暑热症”。

对“暑热症”现在还没有特效药，发现宝宝患了“暑热症”，家长不要惊慌，应多给患儿喝点淡盐凉开水，或多吃西瓜汁、绿豆汤，细心护理，补充营养，预防并发症。

对于“暑热症”关键是预防，平时要注意室内通风，太阳太大的时候不要带孩子外出，要多喝水、绿豆汤；少穿衣服；勤洗澡，每天要洗一次。预防得好，一般不会得“暑热症”。



2岁方案 1岁10～12个月

一、身心发育

生理发育状况

2岁（24个月）时头围达48厘米，脑重约为1000克，约占成人脑重的70%。大脑的绝大部分沟回均已明显，神经细胞约140亿个，并且不再增加；脑细胞之间的联系日益复杂化，后天的教育与训练刺激大脑相应区域不断增长，个体差异开始表现出来。

语言发育状况

两岁左右的孩子最爱说，嘴不停地讲。喜欢同周围的人交谈，说话速度很快，听起来滔滔不绝，实际上没说出几件事来。总的看来，这个时期的宝宝已经掌握了基本的语法结构，句子中有主语、谓语。熟悉宝宝的爸爸妈妈基本上可以听懂他在说什么。

将近2岁的孩子注意力集中的时间比以前长了，记忆力也加强了，大约已掌握了300多个词汇。他能够迅速说出自己熟悉的物品名称，会说自己的名字，会说简单的句子，能够使用动词和代词，并且说话时具有音调变化。他常会重复说一件事。他喜欢一页一页地翻书看。给他看图片，他能够正确地说出图片中所画物体的名称。大人若命令他去做什么，他完全能够听得懂并且去做。

运动发育状况

宝宝到了2岁时，脚步已经很稳固，可以随心所欲到处走动。这时的宝宝会到





处跳来跳去，活动之强叫人吃不消。

现在的宝宝下半身变得很结实，所以很少跌倒，爬楼梯时不必扶着栏杆，也能上下自如。

宝宝活泼好动，当然喜欢一些活动性的游戏。看到能动的交通工具，会自己坐上去看看，进展较快的宝宝，2岁半后甚至会自己骑三轮车。

公园的游乐设施也玩得很好。虽然还不会自己荡秋千，但会爬上溜滑梯的楼梯，并滑下来，也会抓着单杠让身体晃来晃去，在平衡台上也能走得很好。

很多人说运动神经与遗传资质有很大的关系，其实宝宝幼儿时的训练对其影响更大。如果双亲不喜欢运动，孩子在爸爸妈妈调教下自然不擅运动。宝宝从1～2岁起，就应该养成活动身体的习惯。

心理发育特点

2岁左右的宝宝喜欢看画片，喜欢听故事，喜欢看电视动画片，喜欢运动游戏，也很喜欢模仿大人的动作。他会学着把玩具收拾好，并且对自己能独立完成一些事情的技能感到很骄傲。比如他可能把积木搭好然后拉你去看。两岁左右的孩子很爱表现自己，也很自私，不愿把东西分给别人，他只知道“这是我的”。他不能区分什么是正确的，什么是错误的。将近两岁的孩子理性还很差。如果突然给他改变环境，或让他与父母分离，他会感到恐惧。

2岁左右的孩子，胆量大一些了，不像以前那样畏缩了，不再处处需要家长的保护，他不再像以前那样时刻依赖着大人，能够较独立地活动。宝宝的情绪多数时间都比较稳定愉快，有时也发脾气。在高兴时会用亲昵的声音和举动靠近你，在家庭中经常起到节目主持人的角色。

这一年龄阶段的宝宝事事喜欢重复，并且有一定的顺序和规律性。家长可以在日常生活中，如玩具的摆放，家庭简单物品的放置和生活规律上，有意识地进行培养。

2周岁的典型特点

宝宝2周岁的时候，在动作、言语、认知能力、社交能力等方面都有典型的表现。

认知能力：会认几种颜色；口头数数1～5，口手结合能数1～3，能说出常见物体的名字（50个左右）；听完故事能说出讲的什么人、什么事；按指示完成简单任务。

社交行为：尝试自己脱去上衣和裤子；见不同的人会打招呼；会说出自己几岁；能说出几种常见物的用途。

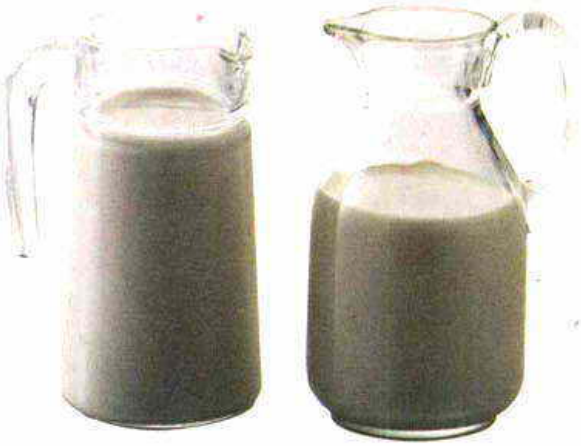
二、饮食营养

喂养特点

1～2岁的幼儿，每天每千克体重总热量需求约为100千卡（420千焦耳）。一般包括粮食100～150克，荤菜50～150克，豆制品25～50克，油、糖适量，乳制品或牛奶500～600毫升。可安排4～5次进餐，即早饭、早点、午饭、午点、晚饭。

平衡膳食的原则

儿童的膳食营养，也必须强调膳食中所包含营养的质和量。倘若一种膳食能保证提供全面的营养（质保证）和均衡的营养（量保证），就可称之为平衡膳食或合





理膳食，它所提供的是合理营养。保证平衡膳食应遵循以下原则：

（1）食物多样化原则。营养学家认为，世上无任何一种食物能提供人体所需的全部营养素。因此，必须吃多样化食物才能获得全面的营养。

（2）食物均衡性原则。这个原则是对整个膳食模式而言的，强调食物的结构，要注意各组食品的供给数量及相互之间的搭配。只有调整好食物结构，提供均衡的食物，才能获得均衡的营养。根据此原则，要求科学地处理好荤素食品、粗细杂粮、动植物蛋白等的搭配。

（3）适量的原则。限制油脂和糖的供给量，是调整膳食结构的一项重要措施。显而易见，摄入过多高能量食品，可使体内营养过剩，造成脂肪在体内堆积而引起肥胖病。对胆固醇与食盐也应采取适量原则。

（4）个体化原则。该原则是我国数千年来传统饮食文化的核心思想，主要强调食物的天然属性（温热、寒凉与平性）、季节特点（春暖夏热秋凉冬寒）、



烹调方法（清淡或辛辣）与摄食者个体的体质要保持辩证统一关系，尽量做到天、物、人三者的协调一致。

三、日常护理

教会孩子擤鼻涕

幼儿不会自己擤鼻涕，当鼻涕流出感到不适时，往往用手背一抹，弄得满脸都是鼻涕。孩子有鼻涕时，大人就用手帕或干净的软纸为小儿擦干净，以培养小儿的卫生习惯。一般学龄前儿童，已经能根据大人的语言要求做一些简单的事了，大人要提醒小儿自己用手帕擦干净鼻涕，或轻轻地擤出鼻涕，不要教小儿使劲擤，也不要用大人的手指甲去挖小儿鼻孔。

鼻子周围的骨头里有四对鼻窦，这些鼻窦都开口于鼻腔，挖鼻孔时，指甲容易碰破鼻黏膜，细菌就会乘机而入，易引起化脓性感染，有时还会在鼻腔内长疖子。又因为鼻腔的静脉与颅腔里的静脉相通，鼻腔里的化脓菌，很容易从静脉跑进颅内；如果化脓菌进入颅腔，那是非常危险的。所以，医学上将鼻周叫做“危险三角区”。

早晚漱口保护牙齿

小儿的乳牙应当受到精心的保护，小儿从1岁开始就应该接受早晚漱口的训练，并逐渐培养小儿养成这个良好的习惯。

需要注意的是，小儿漱口要用温开水（夏天可用凉白开水）。为什么小儿不能像成人一样用自来水呢？这是因为小儿在





开始学习时不可能马上学会漱口动作，漱不好就可能把水吞咽下去，所以刚开始的一段时间最好用温开水。训练时先为小儿准备好杯子，家长在前几次可为小儿做示范动作，把一口水含在嘴里做漱口动作，而后吐出，反复几次，小儿很快就学会了。

在训练过程中，家长注意不要让小儿仰着头漱口，这样很容易呛着孩子气管，甚至发生意外。另外，家长要不断地督促小儿坚持每日早晚漱口，这样日子一长就能养成习惯。为了让孩子有一副洁白、健康的牙齿，家长们要精心护理小儿的牙齿。

培养宝宝洗发习惯

卫生习惯有很多，包括早晚要洗手洗脸，饭前洗手，睡前洗脚，定期洗头、洗澡、理发，饭后漱口、早晚刷牙，用手帕擦鼻涕，不随地乱吐等等各种清洁的方法，其中培养孩子洗头发的习惯是令一些母亲头疼的事情。因为有些孩子害怕将头放进水里甚至害怕靠近水。那么如何才能找到令孩子满意的解决方法呢？





（1）在卫生间里，先让宝宝看你洗头发，熟悉洗头发的一系列程序。

（2）耐心细致，对于每个程序一定要反复督促，反复练习，帮助他形成较巩固的卫生习惯。

（3）如果他刚剪过头发，在洗头时，你可以先和他玩理发的游戏，假装要把你和他的头发修剪成各种发型，用这种游戏来激起宝宝爱洗头的兴趣。

（4）可以选择任何地点来洗头，如让他站在板凳上，用洗脸盆洗，当然也可以让他在卫生间用淋浴的方式。

（5）孩子如果怕泡沫流进眼睛里，你最好用那种不会流泪的洗发精，也不要让他的眼睛和脸部有洗发精泡沫。

（6）在洗头发时，可以给他抹上洗发精，慢慢地将热水冲到他的头顶和后部时，给他一块手巾，让他保护好鼻子



和眼睛。

（7）有时可以让他自己拿着淋浴器洗头发，诱导宝宝洗头发的能力。

（8）在培养宝宝卫生习惯时，一定要布置出令宝宝愉快的卫生环境。一是准备宝宝的洗漱用具，包括盆（有洗脸盆、洗澡盆、洗脚盆）、毛巾（洗脸毛巾、浴巾、擦脚巾）、专用的漱口杯等。但要注意选择大小形状和花色不同的各种盆和毛巾，以便让宝宝辨认。这样做的目的是使宝宝明白洗漱用具主要供个人使用，以形成良好的卫生习惯，有效地防止传染疾病。二是还要为宝宝准备专用的符合其年龄特点的方便安全的卫生角，便于宝宝学习和掌握良好的卫生习惯，便于清洗、消毒与保持卫生。



宝宝起床后不可立即叠被子

起床后立即叠被子对人体的健康有不利影响。人在长时间的夜间睡眠当中，会排出很多物质。首先是水分，人体排出的水分会使被子有不同程度的受潮。另外，人的呼吸和全身皮肤上的毛孔会排放出多种气味。据研究表明，人体从呼吸道排出的化学物质有149种，从汗液中蒸发的化学物质则有151种。在几个小时的睡眠当中，被子和人体充分接触，吸收了大量的水分和化学物质，有一定程度的污染。如果在宝宝起床后就立即叠被子，会使被子上的水分和化学物质难以散发掉，长期沾染在被子上。如果让宝宝长期使用受到污染的被子，就会对健康产生不利影响。



所以正确的做法就是：在宝宝起床后经过一段时间，让被子中的水分、化学物质散发后再叠被子。被单要勤洗勤换，每隔一段时间要将被子放在阳光下曝晒，以消灭其中的细菌和病毒。

防止宝宝踢被子

宝宝总在睡梦中踢被子，父母很伤脑筋。原来在人熟睡以后，人体大脑皮质处于抑制状态，外界的轻微动静（如谈话、开门、走动等声响）都不能传人大脑，人体暂时失去了对外界刺激的反应，使整个身心都得到休息。但是，在刚入睡还没有完全睡熟或刚要醒来还没有完全醒来的时候，大脑皮质处于局部的抑制状态，即大脑皮质的另一部分仍然保持着兴奋状态，只要外界稍有刺激，机体便会作出相应的反应。尤其是宝宝的神经系统还没有发育成熟，兴奋后极易泛化，当外界条件稍有改变时，如白天宝宝玩得过于兴奋，睡前

父母过分逗引宝宝，睡时被子盖得太厚或衣服穿得太多，睡眠姿势不佳，患有疾病等，均可引起宝宝睡眠不安、踢被子等。

防止宝宝踢被子，父母应该注意做到以下几点：

（1）在睡前不要过分逗引宝宝，不要恐吓宝宝。白天也不要让宝宝玩得过于疲劳。否则，宝宝睡着后，大脑皮质的个别区域还保持着兴奋状态，极易发生踢被子。

（2）宝宝睡时被子不能太厚，要给宝宝少穿衣服，不要以衣代被。

（3）父母要给宝宝从小养成好的睡眠姿势，不要把头蒙在被里，手不要放在胸前。

（4）蛲虫病也是引起宝宝踢被、睡眠不安的原因，一经发现，应立即治疗。



注意宝宝和宠物的相处

如果家里所有的宠物都与宝宝能和平相处，那一定很美妙！但是有些时候却事与愿违，不要假设你家的猫狗会立刻爱上这个新来的家庭成员。

有些家庭宠物能大方地接纳新娃娃，但有些却非得争风吃醋一番不罢休。为了安全起见，不可留下宝宝与宠物单独在一起。当你的宝宝渐渐长大时，你可以教导他温和地对待宠物，如此可以逐步地培养彼此间的信任，一般注意事项列举如下：

（1）禁止宠物与宝宝一起睡觉，在宝宝的摇篮上加个网罩以便保护。

（2）动物食用的碗盘应该保持十分干净，并防止宝宝用手触摸。

（3）将猫咪的秽物箱放在宝宝接触范围之外。

（4）预防宠物身上长跳蚤，跳蚤对宝宝具有伤害力。

（5）将鱼缸、鸟笼、松鼠笼及该类的东西放置于宝宝摸不到的地方。

（6）绝对不可以拿宝宝来逗宠物玩。

（7）不要让宝宝喂食宠物。

四、早期培育

不合群的处理方法

1～2岁的孩子既聪明又活泼，就是有一点不好，不太合群。这主要是由于这个

时期的孩子自我意识突出发展的结果。要把这个缺点改过来，教育孩子懂得建立友谊是非常重要的。

对于年龄较小或内向孤僻的孩子，有一点很重要，就是邀请性格相近或有共同兴趣的孩子参加活动。孩子们如何相处并不重要，重要的是他们有机会在一起，一起玩游戏、搞活动，只要孩子获得了一次重要的共同经历，就能为日后的社交技能打下基础。一旦孩子喜欢和同伴相处了，那么你就应该对他强调朋友的价值，鼓励他们交往，不要鼓励孩子抱怨同伴，否则就会强化他的孤僻。

等到孩子有了来往密切的朋友以后，父母的作用便是指导孩子如何与其他小朋友相处。父母要确定与孩子年龄相适应的范围，灌输适当的价值观，鼓励孩子个人



的成长和人际关系的发展。

拥有一个“好朋友”是孩子成长过程中的重要任务，这能为他日后良好的人际关系打下基础。

正视宝宝的好奇心

宝宝每看到一样东西，遇到一件事情，往往会对大人提出一连串的问题，这是他肯动脑筋，积极向上，勇于求知的良



好表现。因此，无论孩子提问多么简单，多么可笑，多么难回答，父母都应该鼓励他提问，同时根据孩子对事物的理解程度，用形象的、浅显的科学道理给予直接明确的回答，给孩子一个满意的答案；如果父母实在回答不上小孩的提问，切不可对孩子的提问显示不耐烦，或不回答，或简单搪塞几句，或用斥责的语言训斥他，撵走他，这样会打击孩子的求知欲，扼杀孩子的聪明智慧，挫伤孩子提问的积极性。父母应该和蔼地对他说明：现在父母还不会回答，等我们弄懂这件事后再告诉你。这样做，既保护了孩子的好奇心，又让孩子能学会认真回答别人提问的好品质。

因此，父母应该鼓励孩子提问、思考，这将有利于孩子的智力发展。

给宝宝一些挫折感

在宝宝成长的过程中，让他经历一些挫折是必要的。凡是宝宝能够做的，家长就应该敢于让他们自己去做。否则，家长保护过度，使宝宝一帆风顺，缺乏挫





折，缺乏独立性，以致他长大以后难以承受社会环境给予的各种压力，甚至难以适应环境。

首先，家长不能一味地纵容、溺爱宝宝。不管宝宝怎么着，不管他提出多么无理的要求，家长也认为是正常的，这是不对的。

宝宝犯了错误，该批评就要批评，不能纵容他的坏习惯。要让他明白，做事要有一定的规矩，不能“无法无天。”

同时，家庭里不要总是把宝宝的一切放在首位，以免他养成以我为中心的习惯；必要时也可忽略一下宝宝的需要。

当宝宝与小伙伴发生纠纷时，常常向父母告状，希望父母能帮助解决问题。这

时候父母不要着急替他解决，而是要启发他自己去解决问题。



智商训练游戏

1.扑克牌

（1）方法：成人准备一副扑克牌，教宝宝学会几种牌的分类及排列，如按颜色可分红、黑两色，按花色可分为红心、方块、黑桃、梅花4类。待宝宝认识扑克牌的花色大小后，还可教宝宝对牌进行排列，可从小到大排列或从大到小排列。你可把每次活动所用的时间记录下来，看是否有进步。

（2）目的：训练图形、数的识别能力和分类能力。

2.走S形

（1）方法：用粉笔在地上划一个约10米长的“S”形线，让孩子踩着线往前走，孩子走到头后要给予赞扬。如果完成得好，可根据小孩情绪来回走几趟。

(2) 目的：促进左右脑的健康发展。

3.越障碍

（1）方法：在地上平放六块砖，每两块间距5～10厘米，让小孩练习在砖上走，每步踏在一块砖上，家长要在旁保驾，以防孩子磕碰在砖头上。



（2）目的：促进小儿大脑平衡知觉，空间知觉的发展。

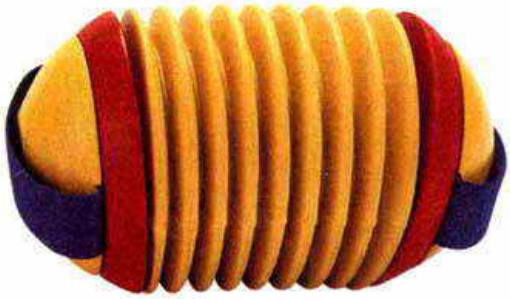
4.选物取物

（1）方法：把宝宝非常喜欢的玩具放在用手够不着的地方，然后在他手边放一个一尺长的棍子，一根铅笔，一把梳子，教宝宝选一个工具把玩具拿到手。如宝宝不会选择，可教孩子把备选工具一一试用。

（2）目的：训练抽象比较能力。

5.复述句子

（1）方法：可选内容简单、但富有情节的小故事如拔萝卜，作为复述内容。先给孩子讲几遍故事内容，然后再教孩子复述句子。复述时，你说出一句（3～5个



字），让孩子模仿一句。渐渐地你说出一句话的开头，孩子可以补充后面的话，最后让孩子自己能把句子复述出来。

（2）目的：训练语言表达能力、记忆能力。

6.捉影子

（1）方法：拿一面小镜子在阳光下反射亮光，忽高、忽低、忽左、忽右，不停地变换位置，鼓励幼儿随影子移动去捕捉。

（2）目的：训练幼儿的注意力，锻炼幼儿的应变能力。

（3）注意：反射亮光宜比幼儿追逐速度稍快一些，以提高幼儿兴趣。

7.电线变形

（1）方法：找一段一尺多长的彩色电线，将两头弯转以防戳伤宝宝的皮肤。把电线弯成圆、方、三角等形状，让幼儿辨认像什么。也可以让幼儿自己弯，然后看像什么。

（2）目的：训练辨别能力。

8.看天空

（1）方法：问孩子：白天天上有什么？孩子答：太阳、云彩。再让孩子看，那些云朵都像什么？孩子必然答他熟悉的东西，如像坦克、汽车等等。晚上，让孩子看天空，他会发现月亮、星星，还可顺便给他讲讲牛郎星织女星的故事，重点放在牛郎担着两个孩子找妈妈织女星时，孩子如何想念妈妈。这也是感情的培养。情感教育没做好，是很危险的疏忽。

（2）目的：培养想像力、观察力。认识天空里有太阳、云、月、星。

（3）提示：大人应随时指给孩子天空的变化，月亮圆缺的变化。

体能训练游戏

1.折飞机

（1）方法：准备一张纸，教宝宝学



折飞机，即使折不好也没关系，可用你折好的飞机让孩子玩，如把小飞机投向空中，让它飞起来，跑过去捡起再玩。

（2）目的：训练手的小肌肉动作和投掷动作。

2.踢球比赛

（1）方法：在房屋中间放一把椅子，把椅子底下的空档当作球门，你和宝宝在椅子的两边踢球，看谁踢进球门的次数多。

（2）目的：发展肌肉动作和控制方向能力。

3.攀登练习

（1）方法：带宝宝到儿童乐园或幼儿园的攀登架前，教宝宝用手抓住上面的横杆，脚蹬底下的横杆，一步一步自己爬上攀登架。熟练后，还可教宝宝练习攀软梯。

（2）目的：锻炼全身动作协调。

五、疾病预防

手脚指头受伤的治疗

手脚的指头有许多神经，因此受伤时非常疼痛。

孩子手指被门夹住时，应赶紧告诉孩子不要动。硬拉扯手指，会使患部扩大。

护理方法为：

（1）打开门，小心地把指头抽出。如果皮肤没有破裂，冷却可减少内出血，并减轻疼痛。

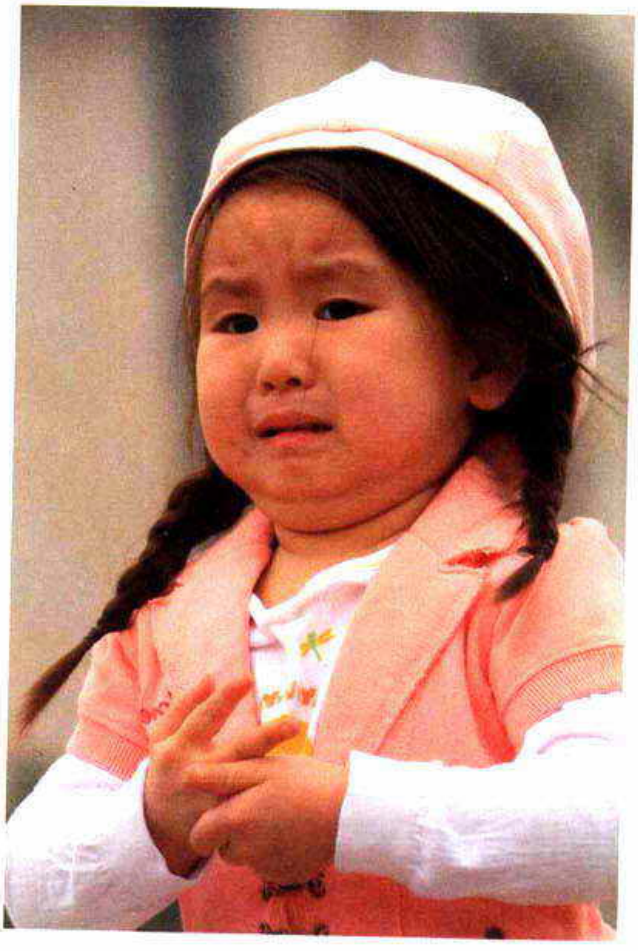
（2）如果皮肤破裂，指甲剥落，手指弯曲的话，应立刻到附近的外科医院。由于有可能要作麻醉处理，因此暂时不可进食。

跌伤的处理

1～2岁的孩子，因刚刚学会走路，常常容易跌伤。家长应学会根据不同的情况，妥善处理好孩子的跌伤。

当孩子在走路时跌伤，大多伤及表皮，有血肿形成时，可把冰块装入小塑胶袋用毛巾包好，冷敷局部以起到止血止疼的作用。

表皮被擦破时，可用干净湿布擦净伤口



及周围，然后涂上红药水，数日后可有血痂形成，但不能用手抠，应让其自行脱落。

孩子伤口发痒是正常的，若孩子说伤口疼痛难忍，同时伤口确有红肿则表示有感染的可能，应去医院治疗处理；如果孩子是从高处跌下后受伤的，千万不可掉以轻心。

中耳炎及其防治

中耳炎是中耳感染。感染使中耳累积流体，产生耳痛，甚至耳聋。这在儿童期常发生，因为连接喉咙和耳朵间的欧氏管很短，而且孩子们经常躺着，任何入侵鼻子和喉咙的细菌和病毒，都很容易感染中耳。

中耳炎很痛而且很严重的。如果不予处理，会造成永久性的失聪。

1.可能症状

① 耳朵很痛，婴儿会哭着拉耳朵或揉耳朵。

② 体温超过39℃。

③ 呕吐。

④ 部分失听。

⑤ 耳朵流脓。





2.护理方法

① 量孩子的体温看有没有发烧。

② 让孩子保持清凉舒适，如果耳痛很严重，用毛巾包着的热水袋敷在患部，可以减轻痛苦。

③ 给孩子服用儿童扑热息痛片剂或口服液以止痛。

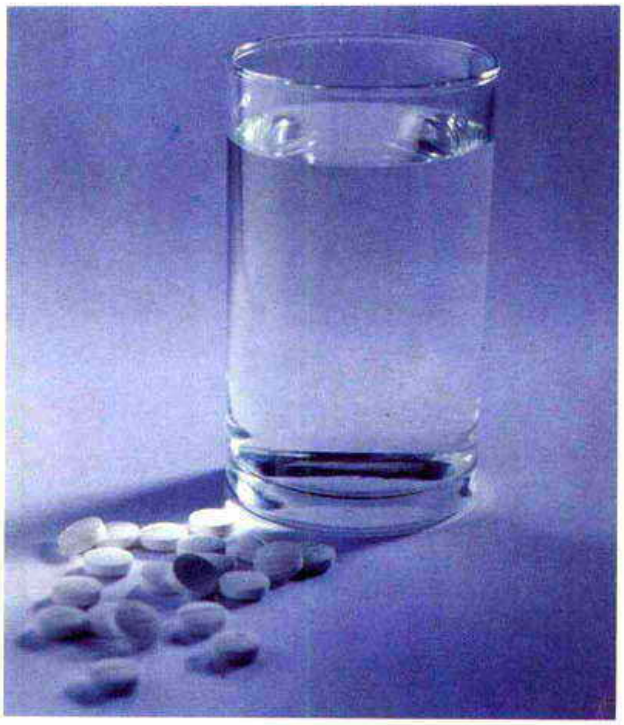
④ 看看耳朵是否有排出物。

⑤ 如果疑似中耳感染要立即看医生，如果听力减退，要尽早看医生。

⑥ 定期测孩子的听力。

包皮过长的处理

新生儿和婴儿时期包茎或包皮过长属



正常现象，男婴出生后包皮与阴茎头之间都有粘连，以后随着生长发育，包皮与阴茎头粘连分离，并向上退缩翻转，露出阴茎头。如成年后包皮仍过长，可找医生进行手术治疗。

为避免幼儿包茎或包皮过长而引起包皮炎，应经常洗浴阴茎，保持局部清洁。每次洗澡时，应用手轻轻地将包皮上翻，这样既达到清洁阴茎的目的，又可逐渐扩大狭窄的包皮口，但操作时应避免发生嵌顿。

包茎的处理

男孩阴茎的外层是皮肤，阴茎头处的皮肤像包袱皮似的包住阴茎头，故称包皮。若因包皮口狭窄或包皮与阴茎头有粘连，使包皮不能露出尿道口时，称为包茎。

从小儿生理解剖特点看，包茎有真假之分。小儿出生至2岁左右，绝大多数是包皮包住阴茎头部，包皮与阴茎头之间有纤维粘连，造成包皮不能上翻，这是正常现象，又称“婴儿包茎”。在出生后2～3年内，由于阴茎和阴茎头的生长及阴茎勃起，使粘连逐渐吸收，包皮就能逐渐向上翻，露出尿道口，所以这种包茎叫假包茎。

有些病儿因包皮口极小，排尿时包皮鼓起成囊。包皮内常常有垢物，包皮始终不能上翻，或者阴茎头与包皮经常发炎，引起包皮口呈瘢痕性缩窄，以致包皮与阴茎头之间发生粘连，使包皮根本无法上翻，这才是真正的包茎，这多见于2～3岁以上的小儿。

处理方法有以下几种：

（1）一般讲，假包茎可以不治疗，但为了减少包皮炎的发生，无论真假包茎的小儿都应每天清洗外阴，最好从婴儿时就做起。



（2）在清洁外阴时，可顺便上翻包皮，上翻包皮用力要适当，不要企图一下就把包皮翻上去，要循序渐进，每天逐渐扩大上翻的程度，直到阴茎头露出为止。

（3）每天上翻包皮后，要及时使

包皮复位，以防包皮嵌顿引起疼痛及局部水肿。

（4）上翻包皮同时，以温水清洗局部，包括已能随意上翻但包皮仍覆盖阴茎头者，即包皮过长者。

（5）包皮口狭窄的病儿需到医院就诊，一般不需住院治疗，可在门诊手术治疗。手术后伤口肿胀疼痛时间较长，必要时可服止痛药。要保持伤口清洁卫生。



给女宝宝洗屁屁的学问

小女孩因为雌激素分泌水平低，阴道上皮较薄，阴道分泌物呈现碱性，缺乏阴道杆菌，阴道的自然防御力较低，所以内外阴都易被感染。女婴的父母应更多注意孩子的卫生和清洁。

（1）女孩子尽量不穿开裆裤，如果孩子还不能控制大小便，给孩子用尿布或纸尿裤时应注意经常更换。

（2）每次大便后，应及时清洗，避免大便污染外阴。

（3）内衣应为纯棉质地，以免引起外阴过敏搔痒。

（4）如果孩子有蛲虫，应及时吃驱虫药，以免由蛲虫引起的外阴搔痒和红肿。

（5）对已经感染炎症的幼儿，应及时就医。

现在市场上有专供女婴使用的外阴清洁洗液，效果不错。但医生认为清水完全能达到清洁外阴的目的，清洗时需要注意的是以下几点：

给孩子清洗外阴的盆和毛巾一定要专用，不应再有其他用途；使用的盆最好为金属质地，以便用其加热洗涤用水，应将毛巾放入水中，将水加热至沸腾，晾凉至40℃左右再使用，不要一半热水一半凉水。这样做能将自来水、毛巾和水盆上的细菌彻底杀灭；不要使用肥皂等为女婴清洗外阴，水温也不要过高。



3岁方案

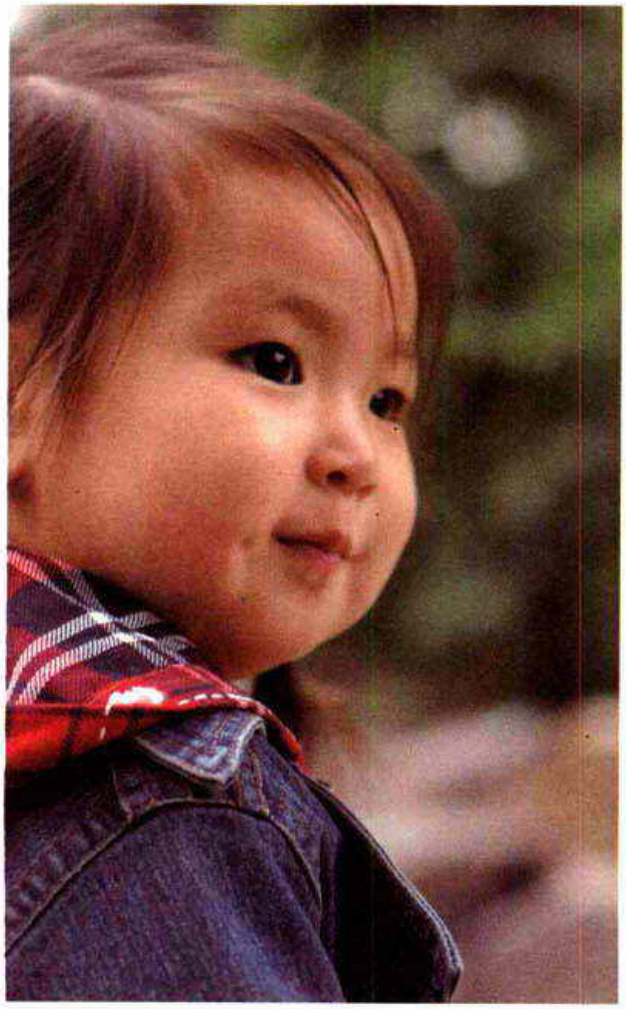


3岁方案 2岁1~3个月

一、身心发育

生理发育状况

2岁的宝宝，走路稳，跑步快，会用双脚跳，也会向前跳，吃饭时会学着成人用筷子夹菜，用笔画画，喜欢玩玩具等。开始有数的顺序和空间感知能力。



具体的身体发育为：

头围：男孩47～48厘米，女孩47.1～48.2厘米。

胸围：男孩48～48.8厘米，女孩48.4～49.5厘米。

牙齿：14～15颗。

语言发育状况

1.语言的发展

发唇音基本正确。近半数孩子仍发不好舌尖音和舌尖前音，个别孩子把“早”说成“倒”，多数孩子发不好舌尖后音。

2.词汇的发展

(1) 名词方面，初步学会说的词汇有：舅舅、婶娘、名字、小朋友、客人、房子、窗台、木头、煤、头发、指甲等430个左右。

(2) 动词方面，初步学会说的词汇有：传、停、偷、刷、流、滑、洒、喝、追、进、过、行、扎、抢、拉、找、扶、拍、拾等135个左右。

(3) 形容词方面，初步学会说的词汇有：快、慢、多、少、大、小、好、坏等38个左右。

运动发育状况

1.大肌肉动作

（1）走：能独立上下楼梯，走路较以前动作协调。

（2）跑：跑得稳，动作较前协调。起跑时手的姿势正确，但不能坚持到最后，半分钟能跑25～30米。

（3）跳跃：能双脚连续向前跳1～2米远。

（4）平衡：走过宽18厘米、高18厘米、长2米的平衡木，并能双脚跳下。

2.小肌肉动作

（1）握笔：姿势较前正确，能从画不规则的线条到逐渐画规则线条和圆圈。

（2）折纸：叠成方块，边角基本整齐。两岁半时能对角折三角形。

（3）捡豆：不分颜色，一个一个捡，每分钟能捡20～25个。

（4）摆积木：能用积木摆出简单的物体形状，如火车。到两岁半时能将4块积木搭成房子或椅子。

心理发育特点

2岁后，幼儿的动作发展明显，能自己洗手、穿鞋，看书时能用手一页一页地翻。手的动作更加复杂精细，有随意性。对幼儿心理发展有积极作用。在自我意识开始发展时，出现“自尊心”，家长在教育孩子时，要耐心诱导，对待宝宝的每一



点进步都要表扬。不要同别的孩子比，要和宝宝自己的进步比。千万不要当着孩子的面同别人议论：“看某某早学会了，我家宝宝就是不会！”孩子能懂得别人冷落自己。损伤孩子的自尊心，会使心理发育受到障碍。

宝宝能应用简单句，使用陈述语气。喜欢学3个字的儿歌，对儿歌的记忆是自然而然的，还不会有意识、主动地去记忆。记忆的东西不能保持很长时间，需要反复教，不断复习才能记住。

二、饮食营养

增加粗纤维食品的摄入

粗纤维食品是我们生活中不可缺少的食品。如果在日常生活当中，吃的粮食过于精细，也可使某种或多种营养物质的缺乏，引起

一些疾病。因此，在人们生活水平不断提高的同时，要注意粗纤维食品的摄入。

粗纤维主要含在粗粮和蔬菜中，粗粮有玉米、黄豆、小米、绿豆、蚕豆等。蔬菜有油菜、黄花菜、韭菜、香椿、芥菜等。此外，海带、黑木耳、蘑菇中含粗纤维也较高。

给孩子经常吃粗纤维食物，可以促进咀嚼肌的发育，并有利于小儿牙齿和下颌的发育，能促进胃肠蠕动，增强胃肠消化功能，防止便秘，还具有预防龋齿和结肠癌的作用。但给孩子做含粗纤维多的饮食时，要做得细、软、烂，以便于孩子的咀嚼、吸收。

不要盲目限制脂肪摄入量

脂肪在宝宝的成长过程中起着十分重要的作用。

（1）满足宝宝对热能的需要：脂肪是热量供给的主要来源，处在生长发育阶段的宝宝，肌体新陈代谢旺盛，需要大量的热量，正是脂肪满足了宝宝对热能的需要。如果宝宝饮食中脂肪供给不足，将导致热量不足，进而影响其身体正常发育。此外，由于得不到充足的热量，宝宝所吃食物必将增多，从而增加胃肠的负担，导致消化功能紊乱。

（2）脂肪有利于神经系统的发育：磷脂是构成脑细胞、脑神经、血小板的重要成分，也是人体其他组织细胞、神经形成及发育的重要原料。如果宝宝饮食中长期缺乏不饱和脂肪酸，将对脑髓神经的正常发育和智力发展造成很大的影响。

（3）有利于脂溶性维生素的摄入：脂溶性维生素A、维生素D、维生素E等只有在脂肪中溶解才能被肌体吸收。如果脂肪摄入不足，势必影响其吸收，会使宝宝的呼吸道、生殖器官黏膜、骨骼的发育受到影响。

（4）脂肪对脏器官有保护作用：脂肪分布于皮下、腹腔和肌肉间隙，起着填充间隙、保护内脏及关节的作用。脂肪不足的宝宝，肢体各器官受伤害的机会增多。脂肪中的不饱和脂肪酸是合成磷的必需物质，对皮肤的微血管有保护作用。

含脂肪多的食品主要有食油、奶油、蛋黄、肉（尤其是肥肉）、肝等。脂肪摄入过多会引起肥胖，摄入过少会使体重减轻。所以，爸爸妈妈要控制好宝宝脂肪的摄入量。

彩色食品不宜多吃

现在市场上有许许多多色彩鲜艳、外形新颖的儿童食品，吸引了不少家长和孩





子，彩色食品食多了将会影响婴儿健康。

彩色食品的色素来源有两类：一类是天然色素，如动物的血红蛋白，植物的叶绿素等；另一类是合成色素，是从石油或煤焦油中提炼出来后，经化学方法合成的，含有一定的毒性。世界各地使用的色素中，发现有毒副作用，或被怀疑能致癌、致畸的不下百种，为此许多国家都已淘汰了食用合成色素，我国食品卫生法也规定只允许使用五种色素，即胭脂红、苋菜红、柠檬黄、日落黄、靛蓝，并在使用上做了严格控制，用量不得超过万分之一，且不得用于供婴幼儿食用的食品。彩色食品所用色素量虽小，但如食用过多，时间过长，就会使色素慢慢地积蓄在体内，可表现为：

（1）食用色素能消耗体内的解毒物质，干扰体内正常代谢功能，从而使糖、脂肪、蛋白质、维生素和激素等的代谢过程受到影响，孩子可出现腹胀、腹泻及消化不良等症状。

（2）合成色素积蓄在体内，可导致慢性中毒，如合成色素附着在胃、肠壁上易发炎或形成溃疡。附着于泌尿系统器官上，易诱发尿路结石，损害肾功能。

（3）小儿神经系统发育尚未完善，对化学物质尤为敏感，如果多食用合成色素，影响神经冲动，容易引起好动或多动症。

因此，为了孩子的健康，家长最好不要给孩子购买彩色食品，尽量少吃彩色食品。

罐头食品不宜多吃

罐头食品口味好，携带方便，是人们喜爱的方便食品之一，但给幼儿食用过多罐头食品对健康不利。

现在市场上罐头食品的种类很多，但不论哪种，为了能达到色味俱佳及长期贮存的目的，

均加入了一定的添加剂，如人工合成色素、甜味剂、香精、防腐剂等。这些物



质对成人健康影响不大，但对幼儿却是有害的。幼儿发育还不成熟，肝脏的解毒功能还不完善，如果吃罐头食品太多，就会加重肝脏的解毒排毒负担，影响幼儿身体的健康和发育，甚至还会因某些化学物质的不断积累而引起慢性中毒。另外，罐头中的食物经过加热及长时间存放，一半以上的维生素已被破坏，因此幼儿应以食用新鲜食品为主，罐头食品应该尽量少食用。

三、日常护理

让宝宝生活自理

自理，从教育的角度讲，是指自己管理自己，它反映在两个侧面，即处理意识和处理能力。自理应当包括生活的自理、人际关系交往的自理和心理的自理。自强是指人的努力向上、奋发图强的可贵精神品质。它表现在有奋斗目标，有坚定的信心，有克服困难的勇气还要有达到目标的学识和能力。自理、自强的意识要从小培养。

培养幼儿自理、自强能力可从以下几个方面进行。

1.幼儿自己的事情自己做

孩子2岁以后独立性要求越来越多，如不让妈妈拉着走，要自己走，不让妈妈喂饭，要自己吃，显得很“不听话”。这些是孩子独立性的表现，也正是孩子的年龄特点。家长应该满足孩子的需要，鼓励他自己去活动，而不要包办代替。一般来说，婴幼儿能自己做的事，随着年龄的增长而增多，如自己吃饭、漱口、洗手、穿衣服、睡觉、自己洗手巾、收拾玩具等。这些日常生活的事情，家长要一点一滴地教会孩子自己做，做对了，要表扬，失败了，鼓励他不气馁，直到学会为止。

2.幼儿自己动手动脑

要避免孩子入学乃至走向社会后的高分低能。幼儿时期就要鼓励他多动手动脑，乐于和善于解决问题。孩子在生活中会遇到很多问题，包括与环境、与他人的种种矛盾。家长如果总是包办代劳，一切都为孩子安排妥帖，就剥夺了孩子练习解决问题的机会。应该尽可能创造机会，让孩子面对一些他力所能及的问题，鼓励他自己解决。例如，孩子要取书橱里的书，个子不够高，不要马上拿给他，要让他自己设法拿到；孩子想玩跳绳，现有的绳都不够长，鼓励他自己想想看，怎么让绳够长；和小朋友一起玩时，都想当“司



令”，放手让他们自己商量解决。孩子尝试自己解决问题可能会出现不恰当的做法或“搁浅”，家长可以适时地给予暗示、启发和引导，使孩子不因陷入困境而灰心。在孩子较好地解决问题后，要热情鼓励、肯定，使他有信心、有兴趣解决更多的问题。

3.培养幼儿的坚强意志和独立性

一个人能否成才、有所成就，往往和他的智力水平高低不完全成正比。决定人的成就高低最明显的因素是人的顽强意志、自信心、独立性、坚持性等。因此家长应培养幼儿做事认真的态度、坚强的意志和对待胜负及困难的正确态度。

4.培养幼儿自己保护自己

从小培养孩子保护自己的能力，有利于增强自理、自强的能力。如家长要让幼儿记住并能说出家庭地址，培养幼儿在进行各项活动时自己保护自己，并帮助孩子划清勇敢和鲁莽的界限，通过故事、电影和日常生活中的事，使孩子懂得为了某种有益的目的，不怕困难、艰险是勇敢，而不分是非、不顾后果的盲目蛮干则是鲁莽，教育孩子不做那些毫无意义的危险事情。



这个时期宝宝生活自理的主要内容是参与劳动，比如吃、喝、拉、撒、睡等生活的活动，再加上游戏、玩玩具、穿衣以及帮助父母做一些摆筷子、搬小椅子之类的家事。参加这些活动，也是宝宝身心发展的需要，它能促使全身的骨骼、肌肉、筋腱系统得到较快的发展，促进眼、手、足动作的协调一致，促进大、小脑的发育，促进情绪和智力的发展。

宝宝生性好动，他虽然还不明白劳动的意义和道理，但很喜欢劳动的动作及其过程本身。因此，父母在教宝宝做事的时候，要以示范为主，辅以简单易懂的解释和必要的帮助。比如教洗手，让宝宝两手互相把手心、手背、手指都搓到，再用干净水冲冲手后再用毛巾擦干。妈妈在教宝宝简单劳动的活动中，要为宝宝多安排重复练习的机会，还应经常提醒和检查，多多表扬和鼓励宝宝，以调动宝宝劳动的积极性。





注意宝宝玩具的卫生

玩具是孩子日常生活中必不可少的好伙伴。但是孩子玩耍时常常喜欢把玩具放在地上，这样玩具就很可能受到细菌、病毒和寄生虫的污染，成为传播疾病的“帮凶”。根据研究人员的一次测定：把消毒过的玩具给孩子玩10天以后，塑料玩具上的细菌集落数可达3163个，木制玩具上达4934个，而毛皮制作的玩具上竟多达21500个！

可见，家长不可忽视玩具的卫生问题，应定期对玩具进行清洗和消毒。至于采用何种方法消毒，要看玩具的材料。一般情况下，皮毛、棉布制作的玩具，可放在日光下曝晒几小时；木制玩具，可用煮沸的肥皂水烫洗；铁皮制作的玩具，可先用肥皂水擦洗，再放在日光下曝晒；塑料和橡胶玩具，可用0.2%过氧乙酸或0.5%消毒灵浸泡1小时，然后用水冲洗、晒干。0.2%过氧乙酸的配制方法是：取过氧乙酸原液2毫升，加入1000毫升水混匀即可。0.5%消毒灵液的配制是：取消毒灵5克，加入1000毫升水混匀即可。在使用消毒液时还应注意：过氧乙酸原液有腐蚀性，不能直接与皮肤、衣物等接触。过氧乙酸原液须用塑料瓶盛放，瓶盖上留有1～2个透气孔，禁用玻璃瓶，以防爆裂。

此外，要教育孩子不要把玩具随便乱丢，也不要把玩具放在嘴里，玩毕要洗手。嘴吹玩具最好各人单独玩，以防传染病交叉感染。

小心花草会惹祸

现在的生活条件好了，宝宝的父母经常在家里养一些花草，美化环境，也试图给宝宝创造一个美好的生活空间。殊不知，一些花草是含有毒素的，稍有不慎，淘气的宝宝就会闯祸。父母应向宝宝讲清楚，以免发生意外。这些有毒的花草有：

（1）夹竹桃：茎、叶乃至花朵都有毒。它分泌的乳白色汁液含有一种夹竹桃甙，误食会中毒。观赏这种花时，不要接触花、茎、叶中分泌出的白色汁液。

（2）万年青：其枝叶中的液体内含有毒生物碱，触及皮肤会引起奇痒、皮炎。误食后则会引起口腔、咽喉、食道、



胃肠肿痛，甚至伤害声带，使人变哑。

（3）南天竹：又名天竺，全株有毒，主要含天竹碱、天竹甙等，误食后会引起全身抽搐、痉挛、昏迷等中毒症状。

（4）水仙花：雅号“凌波仙子”，它含有对人体有毒的石蒜碱。花和叶的汁液能使皮肤红肿，误食会引起呕吐、下泻、手脚发冷、休克，严重时可因中枢麻醉而死亡。

（5）郁金香：花中含有毒碱。人在这种花丛中呆上两小时就会头昏脑涨，出现中毒症状，接触的时间越长中毒越深，严重者可有毛发脱落。

（6）杜鹃花：黄色杜鹃的植株和花内均含有毒素，误食后会引起中毒。白色杜鹃的花中含有四环二萜类毒素，中毒后引起呕吐、呼吸困难、四肢麻木等。

（7）一品红：全株有毒，其白色乳汁能刺激皮肤红肿，引起过敏性反应，误食茎、叶有中毒死亡的危险。

（8）虞美人：全株有毒，内含有毒生物碱，尤以果实毒性最大。误食后会引起抑制中枢神经系列中毒，严重的还可能导致生命危险。

（9）仙人掌：刺内含有毒汁，人体被刺后容易引起皮肤红肿疼痛、瘙痒等过敏性症状。

（10）阔叶蝎子草：叶面上有毛刺，人的皮肤碰到这种刺后，就会红肿疼痛，痛苦难忍。

此外，虎刺、冬珊瑚、马蹄莲、龟背竹、五色梅以及石蒜等花草，都含有不同



的有毒物质，年轻父母要教育孩子少接触，更不能误食。

四、早期培育

正确看待“乖”

常听有人说，“哟，这孩子真乖”。那么，什么是乖呢？有的孩子老老实实坐在角落里，玩一根皮筋、一块手帕或一张纸，可以玩上几个小时不动，很少说话，也很少哭、很少笑，对什么都不感兴趣。这些都是“乖”的表现。如此“乖”的孩子，不让父母操心，是不是好呢？

其实，二三岁的孩子应该是活泼好动的孩子。语言发育也较好，很爱和大人或别的小孩子讲话。相反，很少和大人游戏或与别的

小朋友交往的孩子，他的大运动、精细动作、语言发育都较晚。造成这种情况的原因可能是在他一二岁时，父母让他看电视、听音乐过多，让他总是一个人呆着，这些都可造成他显得特别“乖”。

对这样的“乖”孩子，父母应注意不要用过激的语言指示他的行动、禁止他的行动或打骂他，这样容易造成他错误地理解人与人的关系，促使他打自己或打别人，形成不关心别人也不关心自己、喜欢一人独处的不良性格和行为，要给孩子以爱，要关心他，多与他在一起游戏，多给他讲故事，让他多和小朋友接触，使他感到人间的温暖，这样才能使他健康成长。

智商训练游戏

1.背数

以背儿歌的形式让孩子学习背数。平时喊口令一、二、三，孩子很容易学会。再加上4和5，背会1～5并不困难。重点在6～10上，可以只学习背6～10，然后再由头背到10。有些孩子特别喜欢押韵背诵，可以让他背1～7的韵歌：



“一二三，三二一，一二三四五六七，七六五四三二一。”一面背，一面拍手，每三个数拍一下，这种正数和倒数的歌诀对将来学习加减法时都十分有用。在学背诵的同时，也可以随时让孩子记述任何两位数以锻炼短时记忆能力，如记住2和5，9和3等。多数孩子先学会背数，然后学习点数，最后才真正认识数。

2.蜡笔画图

（1）方法：用一张大纸放在桌上，成人先教孩子正确握笔，让孩子自由地在纸上涂鸦。当孩子无意中画了一个近似圆形的封口曲线时，先竖拇指给以“真棒”的表扬，然后家长在孩子画的图中添加几笔，如果它是扁的或椭圆的，加上盘子的底部就成为盘子；如果它是圆形带尖，加上一个柄便成梨子；如果是圆形带凹，加上一柄可成为苹果；如果几乎成圆形加上光芒便成为太阳。家长帮助孩子作画，会使孩子对画画有更大的兴趣，渐渐由乱涂而成为有目的地学画。孩子总是先画一个开头才让成人帮助它变成某件东西，善于画画的家长，有丰富的想像力，能完成孩子无意画出的线条，构成简要的图画。这种本领很快会被孩子模仿，而出现画画的神童。

画画也离不开基本功，如画线要直，画竖线和横线要垂直，画圆要近似圆形。家长经常同孩子一起练习，一起作画，在快乐的游戏式的练习之中学会这些必要的

基本功。

（2）目的：从乱画过渡到画图画，提高兴趣。

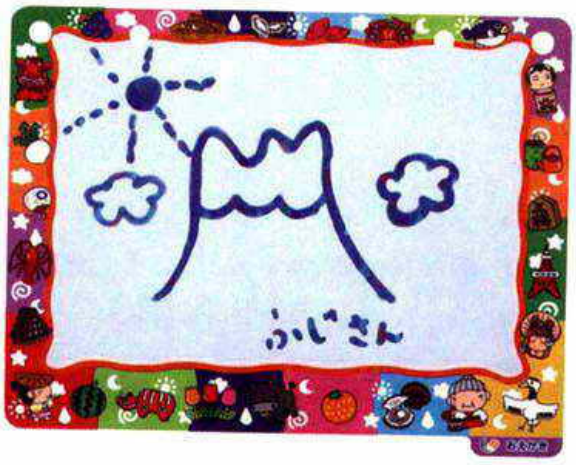
3.猜一猜

（1）方法：家长提问让宝宝回答。如“用什么盛米饭？”“用什么削果皮？”“用什么开门上的锁？”“外面下雨，出门要拿什么？”“用什么把绳子剪开？”“用什么粘贴邮票？”……可以请小朋友提问，有时孩子说不出来，可以让他拿出东西由家长猜。两岁的孩子由于词汇太少，常常表达不清楚，如果家长不理解就会十分急躁，这时家长的态度十分重要。如果经常玩“猜一猜”游戏，互相经常用动作和表情来帮助对方猜出来，就可以缓解孩子表达的急躁情绪。而且双方都会使用更多语言之外的交流方法，将来随时有用。

（2）目的：认识日常物品的用途。

4.小熊猫请客

（1）目的：中国科学院心理研究所曾经对2～3岁儿童进行教育试验，发现对于学习内容，儿童最喜欢的是看图讲述。





对于这时期的婴儿学习是从兴趣出发，而且注意力集中时间较短的特点，看图讲故事应占一定比重。其方法多数采取：孩子看图后，大人提问；大人启发讲解，孩子再进行回答；问答几遍后，由孩子整个讲述一遍。此篇讲述目的属于综合训练，从认知到方位到颜色。

（2）做法：

问：熊猫姐姐请客都请谁呀？（认知）

答：猫头鹰、小猴子、小松鼠、山羊、小狗。

问：熊猫姐姐请客都准备什么好吃的了？（认知）

答：给猫头鹰准备的是小耗子，给小猴子准备桃子，给山羊准备的青草，给小狗准备的骨头，给小松鼠准备的松子。

问：熊猫姐姐在树上请客还是在树下请客？（方位）

答：在树下。

问：猫头鹰、小猴子、小松鼠、山羊、小狗怎么去呀？（认识）

答：猫头鹰飞，小松鼠跳，山羊走，小狗跑，小猴子爬。

（3）提示：提问时，孩子答不对时要启发纠正，答对了表扬鼓励。

5.自己穿衣服

（1）目的：近三岁的孩子，自己已经会穿单衣了。要加强这方面的训练，除养成劳动习惯，给大人省力外，还会懂得尊重别人的劳动成果。

（2）做法：先教会孩子念下面这首儿歌：

小花衣，自己穿，
穿上花衣心喜欢。
妈妈夸我好宝宝，
爸爸说我不简单。

会说儿歌后，再教穿衣方法，多鼓励、表扬。大人不要着急，不要图痛快省事总是帮孩子穿，这样不好。在孩子脱衣服时也应教会脱衣的顺序，并要求孩子脱掉的衣服要整齐地放在固定的地方。



（3）提示：穿衣服的方法没固定模式，可随自身习惯而定。

情商训练游戏

1.孔融让梨

（1）目的：进行德育教育。防止孩子挑肥拣瘦，应多礼让他人。

（2）做法：

孔融四岁时，爸爸让他吃梨。孔融拿起一个最小的吃，爸爸问他为什么。

孔融说："大个的梨让别人吃，我小应该吃小个的梨。"

爸爸说："可你的弟弟比你还小啊。"

孔融说："因为弟弟小，我是哥哥，应照顾他，让他吃大个的梨。"

（3）提示：把故事用到孩子的实际生活中让孩子学习孔融。

2.学洗脸

（1）方法：每天早晨的清洗步骤都是宝宝要学习的课题。萌出20颗乳齿的孩子要学习刷牙，然后将手洗干净，将毛巾拧干，先洗双侧眼角，用毛巾的尖端将鼻子内的脏物擦出来，再将毛巾在水龙头下洗净，清洗双侧耳廓耳背，然后洗净脸颊和颈部。家长可以一面示范一面检查，看看是否将各部位都洗干净了，最后将毛巾洗净挂好。幼儿可以不必用肥皂洗脸，以免肥皂进入眼睛而发生刺激，使孩子害怕

而躲避洗脸。当孩子某天做得好时，父母可亲吻他以示赞美。

（2）目的：练习自我料理、保持个人清洁卫生。

3.背诗词

古代诗词是我国古代文化瑰宝，对陶冶宝宝健康的情操，培养良好的素养非常有帮助。教宝宝诵读诗词时，要用宝宝能听懂的语言向宝宝讲解，教读时应抑扬顿挫以其独特的节奏感吸引宝宝的注意力。但注意，不要强迫宝宝去背。

每星期教一首，也可根据宝宝的实际情况进行调换或增减。

体能训练游戏

1.交替双脚上楼梯

（1）方法：先在矮梯子上练习，最好在每阶10厘米高的矮梯上学习，宝宝双手扶着栏杆上梯，然后自己滑下。如果没有这种矮滑梯可以在普通楼梯上练习。一手扶栏杆，成人扶另一只手学习上楼梯，然后再扶栏杆双足踏一个台阶慢慢下来。

（2）目的：学习轮替双足，维持身体平衡。



2.跑跑跳跳

（1）方法：如果宝宝已经学会牵着大人的手跑，而不敢自己跑，可在宝宝学跑时，成人在宝宝前面跟着慢跑。因为宝宝头重脚轻，跑步时上身前倾，步子跟不上就易摔倒。尤其是想停止时步子已变慢，但身体仍前倾，家长在前方易于扶持而不致摔倒。练习多次之后，家长可用口令让宝宝准备“一、二、三”停，使他渐渐将身体伸直，步子放慢而平稳停止。

宝宝最喜欢由爸爸妈妈各牵一只手学习跳远。这时口令能使三人动作一致：“准备，一、二、三——跳”！要避免某一方突然牵拉而导致宝宝腕部脱臼。

（2）目的：练习跑后平稳停止。

3.钻桌子

（1）目的：锻炼身体灵活性及目测能力。

（2）做法：利用家中能钻过去的桌子、写字台（凡是孩子能从底下钻过去的），可让孩子钻一钻。开始，孩子目测能力差，难免碰头绊脚，大人可帮一下，别让孩子磕碰着。并说儿歌：

宝宝钻桌桌，
奶奶摸一摸，
可别碰大头，
碰着大头了不得。

（3）提示：有些家长不愿让孩子钻这钻那，殊不知这是一项很好的运动。

五、疾病预防

刺伤的处理

（1）如果刺的一端突出在皮肤外面，应用镊子取下。

（2）如果深入皮肤，看得见是在皮肤下面的话，应仔细观察是从哪一个方向刺进去的。朝刺进去的方向轻轻按压皮肤，刺会从皮肤中出来。如果无效，可燃火柴把针消毒，然后用针挑出。

（3）刺入皮下组织，垂直进入，只看见一端时，用针去挑只会使伤口扩大。应请医生处理。被玻璃或金属物刺到，应当请医生清除。因为每一个面都很锐利，一般人处理会使伤口扩大。



割伤的处理

对于较浅的、长度在0.5厘米以内的切割伤，家长可以先给宝宝的伤口压迫止血，然后用碘酒、酒精消毒，涂上红药水或外贴创可贴，几天即可愈合。较深的切割伤或手指切断，家长先要镇静，将宝宝伤指上举，捏紧其指根两侧，压迫止血，用干净纱布、手帕包扎，断下的指头也用干净纱布包好，急送医院，天热时可低温保存断指后急送医院。一般切割伤须在医院清洗伤口后缝合。断掉的指头可在医院进行断指显微镜下再植，成活率比较高。如伤口污染严重，均应肌肉注射破伤风抗毒素，注前须作皮肤过敏试验。皮肤的伤口如果愈合得好，无明显发炎迹象，一般头面部4～5天拆线，胸腹部7～9天拆线，四肢及关节处10～14天拆线。

头部受伤的处理

婴儿或幼儿就身体的比例而言，头部显得特别大，摔倒之后头部最容易受伤。由于头皮上充满血管，稍微受伤后看起来往往比实际上更严重，即使是轻微擦伤也会大量出血。

头部碰撞1个小时之内，应注意是否有如下征兆：

（1）是否呕吐（躺着的时候注意避免将吐出的东西吸入），瞳孔大小是否异常，两眼是否能够转动，眼睛是否有异样。

（2）手脚是否能够活动，活动是否灵活。

（3）说话是否清楚，是否胡言乱语，还不会说话的幼儿是否会发出奇怪的声音。

（4）是否认得母亲，对周围的东西是否有与平常不同的反应。

（5）除了头部受到碰撞之外，是否一直表示头痛。

（6）耳、鼻、口中是否出血（咬到舌头或嘴唇的情况除外）。

如果有以上任何症状，应到医院去，必要时可叫救护车。

孩子化学烧伤的处理

强酸、强碱、磷等都属于化学物质。在化学实验室或工厂中，稍不注意就容易发生化学药品的烧伤。常见的强酸烧伤有硫酸、硝酸、盐酸等，它们对组织的损害程度与酸的浓度和接触时间长短有关。常见的强碱烧伤有苛性钠、苛性钾、石灰及福尔马林等。碱性物质烧伤，较酸更容易渗至组织深层，形成的瘢痕较深。

急救措施：

1.强酸烧伤

（1）立即用大量清水冲洗，有温水



更好。一定要把强酸彻底冲洗干净，否则只要有一点药品留在皮肤，烧伤就会越来越重。如果有条件的话，最好的冲洗方法是采用温水淋浴或跳到盛满水的浴池里。

（2）用强碱性液体予以中和，如用碳酸氢钠溶液（小苏打水）或肥皂水中和。

（3）如误服酸入胃，可立即服用保护胃黏膜的食物，如蛋清、牛奶、面糊、淀粉、稠米汤等，以保护口腔、食道、胃黏膜。

2.强碱烧伤

（1）立即用大量清水冲洗，方法同强酸烧伤。

（2）用1%～2%的醋酸或家庭用的食醋中和。

（3）强碱若误从口腔入胃，也应该立即服用保护胃黏膜的食物，如上述。

3.磷烧伤

（1）磷烧伤后最好浸泡在流水中冲洗，尽量除去磷颗粒。

（2）清水冲洗后再以5%的硫酸氢钠溶液中和磷酸，中和后以1%硫酸铜溶液涂抹创面，使残留磷颗粒变成黑色硫化磷，容易识别，便于彻底清除硫化磷颗粒。

（3）现场如果没有条件找到上述药品，可将磷烧伤创面用湿毛巾或湿纱布包扎，立即送医院处置。

（4）转送途中一定要注意磷颗粒与外界空气隔绝，防止磷粒自燃，加重烧伤。

（5）切忌用凡士林纱布等油质敷料包扎，因磷易溶于油，促进吸收，从而容易导致磷中毒。

急性喉炎的治疗

急性喉炎多见于婴幼儿，常好发于寒冷的冬、春季节。由于急性喉炎会引起严





重的呼吸困难，因此儿科医师常把它作为危险的急症之一。

喉头是人体呼吸空气的必经之路。小儿的喉头特别狭窄，当感冒炎症向下发展时就能导致急性喉炎。急性喉炎时喉间发生水肿、痉挛，引起小儿呼吸困难。典型的表现是，先是轻微的感冒，白天基本正常，夜间睡觉时突然因呼吸困难而憋醒，同时声音嘶哑，呼吸时发出吹哨般的喉鸣声，小儿哭闹或烦躁不安，可因呼吸困难而口周紫绀。病程一般3～4天，白天轻，晚上重。急性喉炎时，小儿的咳嗽很特别，呈“咳、咳”声，像小狗叫，医生称之为“犬吠样咳嗽”。由于呼吸困难会造成身体缺氧，所以小儿出现以上表现时应立即去医院急诊。

急性喉炎的治疗主要是用抗生素加激素，起到消炎和减轻喉头水肿的作用，再辅以吸氧、镇静剂等。

急性喉炎的护理也特别重要，要设法让小儿保持安静，多喝开水，室内温度应适中，不宜过高，并保持一定湿度，居室要常通风以保持空气新鲜，按时用药。如果小儿症状较重，应住院治疗。

3岁方案 2岁4~6个月

一、身心发育

生理发育状况

宝宝长大了，躯体和四肢的增长比头围快。为了支持身体重量和独立行走，尤其以下肢、臀、背部的肌肉发达。由于骨骼增长快，钙磷沉着亦增加。宝宝的20颗乳牙已出齐，有一定咀嚼能力，但乳牙外面的釉质较薄。胃容量随年龄增长而增长，胃液的酸度和消化酶也逐渐增强。胰液消化酶的分泌有时受气候影响，天气炎热和生病时都会受影响而被抑制分泌，因此在夏季或生病时食欲下降。幼儿期肠管相对较长，小肠内有发展很好的绒毛，所以吸收能力很强，对正在生长发育，代谢需求旺盛的幼儿是很有利的。但是，由于肠道壁薄，通透性强，屏障功能差，肠道内的毒素也容易被吸收而引起中毒症状，因此在饮食卫生方面应格外注意。

心理发育特点

幼儿在认识物体时，几乎都是按照物体的形状进行选择，而不是注意物体的颜色，说明此期幼儿认识物体，首先注意的是物体形状而不是物体的颜色。开始出现想像力，但比较简单，只是实际生活的简单的重现，如在家用娃娃当宝宝，自己当妈妈，送娃娃上幼儿园等。但想像力能使幼儿作出超越当时现实的反映，心理现象可以更为活跃丰富。

此阶段，幼儿的思维方式仍明显地带



着行动性，思维与行动密切联系。能分出物品大小，能模仿画横线、竖线，口数数能数6～10。与周围人们有广泛复杂的交往，促进了情绪和情感的发展，出现高级情思的萌芽。如成人给予他简单事情做，完成后会感到“完成任务”的愉快。和小朋友相处，会引起友爱、同情等情感体验。认识简单行为准则，如“对”，或“不对”，或“不可以”。



典型两岁半特点

宝宝在这个时候，会有下面的特征：

1.大运动

单足站立几秒

用足尖走路

自己扶栏上楼梯交替一步一级

自己扶栏下楼梯双足踏一台阶

可用双足或单足跳远

会接滚来的球和反跳的球

学走10～15厘米高的平衡木

2.精细动作

会用10块积木造塔

会用3块积木搭桥

会用5块积木造门楼

会用6块积木造金字塔

每分钟穿上4～6颗珠子

会画十、写1和0、会画正方形

拧开螺口瓶盖，按大小配盖

套上6～8个套桶

会解开扣子，开关末端封闭的拉锁

3.言语

说出自己的姓名、几岁、性别和父母姓名

提问“你”时用“我”回答

背诵儿歌或唐诗一至几首

回答图上“谁”“干什么”“在何处”“好和坏”等问题

会唱3个音阶的歌曲几首

会说若干英文单词

4.认知

认识食物、动物、日常用品名称和用途

知道动物的特点、叫声和生活习性

认识几何图形和颜色3～4种（红、黄、黑、白）

会用图片配对

拼上切开2～6块的拼图

懂得冷、饿、渴、困时怎么办

知道分辨图中画的人是“姐姐”还是“哥哥”

知道区分1和3哪边多，两边都是5是“一样多”

背数1～10，点数1～4，会取2～3个玩具

复述2～3位数

认识若干汉字

区别天气晴、阴、雨、风、雪，白天和晚上

按命令伸出左手、右手、右腿、左腿

情绪与社会行为：

正确使用礼貌语言“谢谢”“您早”“您好”“再见”等

同大孩子做合作游戏“过家家”时会表达意见、服从命令

用杯子倒水不洒出

会用勺或筷子自己吃完一顿饭

及时上厕（坐盆），穿脱松紧带裤子

自己按程序洗手擦干

会穿鞋（不分左右）、袜子（不会拉后跟）

穿上背心和套头衫

用洗涤灵洗净水果

能离开家长0.5～1小时

二、饮食营养

喂养特点

2～3岁的幼儿，乳牙已出齐，能咀嚼较硬的食物，每天每千克体



重的总热量约为90千卡（380千焦耳），包括粮食150～200克，豆制品20～50克，肉、蛋类75～100克，蔬菜150～200克，牛奶或豆浆250～500毫升。饮食次数可改为4次。例如，早饭可选用牛奶、豆浆或稀粥，加用馒头、面包、肉包或鸡蛋；午餐吃软饭或面包、青菜鸡蛋汤或萝卜烧肉；午点吃牛奶、饼干或包子；晚餐吃花卷或菜肉包、稀饭、猪肝、粉皮、炒鱼片、青菜鸡血汤等。

宝宝不宜多吃汤泡饭

有些父母喜欢用汤或开水泡饭吃，这种不良的习惯也会逐渐影响到幼儿，造成对幼儿健康的危害。因为汤水





喝多的话，会把胃液冲得很淡，不利于食物在胃肠道的消化。而且，未嚼烂的食物顺汤水滑入胃内，会增加患胃病的机会。当然，一般的吃饭喝汤同吃泡饭是不一样的。吃饭喝汤，并不是饭菜和汤水一起咽下，而是先将嚼烂的饭菜吞咽下去，然后再喝汤水，这对于润滑食管，刺激胃液分泌有好处。因此，幼儿不应有吃汤泡饭的坏习惯。

宝宝不宜多吃肥肉

脂肪是体内重要的供热物质，所供的热能约占总数的35%。脂肪还有利于脂溶性维生素的吸收，为幼儿的生长发育所必需。但是长期过量摄入肥肉，对幼儿的生长发育很不利，其主要表现如下：

（1）由于脂肪约含90%的动物脂肪，而脂肪消化所需的时间较长，在胃内停留时间久，吃后容易产生饱食感。过多进食脂肪，会影响其他营养食品的进食量。

（2）高脂饮食影响钙的吸收，因为脂肪消化后与钙形成不溶性的脂酸钙，从而阻碍钙的吸收。

（3）脂肪摄入过多，血中胆固醇与甘油三酯含量增高。这两种物质是形成动脉硬化，导致冠心病、心肌梗塞等心血管疾病的主要致病物质。据报道，10岁以内的儿童可因此而发生动脉粥样硬化。

（4）脂肪进食过多，可使脂肪细胞体积增大、数量多而产生肥胖。过分肥胖的小儿，心脏的负担增加，同时，由于体重增加，两足负重也增加，容易形成扁平足（平底脚）。

给宝宝增加间食

一般在上午10时，下午3～4时，可以给孩子吃些零食，如点心、糖果等，这样孩子既吃了喜欢吃的甜食，补充了孩子因运动而消耗的能量，而且由于时间固定，孩子吃点心也就规律了，而不是想吃就吃，或不停地吃。

1.给予间食的方法

（1）间食是对幼儿一日三餐饮食的必要补充，应给予营养丰富容易消化吸收的食物。建议把下述的A、B两组食物搭配起来食用。

A组：牛奶、奶制品、水果等。

B组：甜味少的饼干、面包、酥脆的薄片饼干，特别是加入食品添加剂碳酸钙及硫酸亚铁和锌的饼干，更应该让幼儿作为间食来选用。

（2）间食应占一天饮食摄取能量的10%～15%左右，如果给予的太多，幼儿



三餐时就不愿意再吃饭了。



（3）给间食的时间应选在两顿饭之间，以既有点饥饿感，又不妨碍下一顿饭的食欲为原则。一般在3岁以前选在上午9点及下午3点，4岁以后只选在下午3点是比较理想的。

（4）为了防止幼儿午餐、晚餐时食欲下降，一般在每顿饭前两小时内不要给予间食。

2.间食应该具备的条件

（1）在胃内停留时间短。

（2）容易消化的食品，尽量不给幼儿不易消化的含小豆馅食品。

（3）体积大，能迅速给幼儿以饱腹感。

（4）含水分多或就餐后喝点水。

（5）不会影响午、晚餐的食欲。

（6）含丰富的维生素、矿物质。

（7）间食要求干净、卫生。

（8）不给予粗制滥造，或加入一些色素、防腐剂的食品。

（9）尽量不给酸味很强的水果（如未成熟的水果、乌梅、杏、石榴等）。

三、日常护理

不给宝宝刻意装扮

有的家长喜欢用大人用的化妆品和护肤品如口红、胭脂、护肤营养霜等给宝宝“化妆”。其实健康宝宝皮肤细嫩，脸色红润，看上去自然可爱，不需要刻意装扮。许多化妆品含有一些化学物质和金属粉末成分，涂抹后会损害宝宝的皮肤，造成皮肤过敏或者是丘疹等皮肤病。同时，成人用的化妆品对于宝宝来说刺激性过大，很容易造成对宝宝皮肤的损伤。

不宜给宝宝戴首饰

许多家长喜欢给宝宝戴戒指，以为这样才显得新潮时髦，其实这样做会给宝宝带来许多坏处。

戒指一般和佩戴者的手指差不多粗，以使戒指能够紧套在手指上，不容易脱落。给宝宝戴上戒指，虽然外表看上去很漂亮，但是随着宝宝身体不断发育，手指的骨骼和软组织也会不断变长，由细变粗。这时，套在宝宝手指上的戒指就会使宝宝手指远端皮肤下的血液和淋巴的循环



流动受到严重的阻碍，长期佩戴戒指还会造成宝宝手指的皮肤出现淤血、肿胀、脱皮，宝宝一不小心还会擦伤皮肤，甚至使手指肌肉坏死和骨骼变形。宝宝的皮肤破损会使病毒和细菌侵入身体内部，造成手指感染、化脓，甚至引起其他的疾病，戒指中的镍元素还有可能残留在宝宝皮肤的角质层上，有的宝宝会因此患上接触性过敏皮炎，家长必须特别留意。



一些地方的人们有一种传统习俗，喜欢给孩子戴上金属项链或锁片，以保佑孩子平安。但是，宝宝的皮肤十分细嫩，加上活泼好动，经常乱拉乱扭，金属项链和锁片戴的时间长了很容易会磨烂宝宝颈部的皮肤，使皮肤溃烂、化脓，甚至并发炎症。如果给宝宝佩戴用水银涂擦的铜项链，还有可能会引起宝宝中毒。对于2岁的宝宝来说，为了确保其身心健康发展，最好不要佩戴任何饰物。



教宝宝刷牙

保持口腔清洁最有效的方法是刷牙。正确地刷牙可以去除牙龈和牙齿表面的菌斑、软垢和食物残渣，防止牙石的堆积，还可按摩牙龈。宝宝应从小养成刷牙的习惯。

当宝宝第一颗乳牙萌出时，即应由家长给宝宝刷牙。可用纱布或棉棍蘸温水擦洗牙面。宝宝长到3岁时，动作比较灵活了，就要学着自己刷牙。从别人给刷到自己学着刷需要一个过程。初学时，家长先做示范，让宝宝模仿成人刷牙的样子，宝宝还可以照着镜子练习刷牙的动作。正确的刷牙方法是竖刷法。上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬面来回刷，上上下下，里里外外都刷到。每次刷2～3分钟，每天早、晚各刷1次。切忌横着刷，既刷不干净还会损伤牙龈。

刚开始学刷牙，宝宝可能刷不干净，家长可以在宝宝刷完后再补刷一会儿，并指出和纠正宝宝不正确的姿势和方法。一旦开始刷牙，就要坚持下去。有的宝宝玩累了或困了，不刷牙就上床睡觉，这时应晓之以理，说服宝宝刷牙后再睡觉。家长还可以编一些故事给宝宝听，如小熊刷牙的故事等，使宝宝明白刷牙的好处及不刷牙的危害，从而养成自觉自愿刷牙的习惯。健康的宝宝应该有一副健康的牙齿。

纠正宝宝三种不良习惯

1.托腮

宝宝在听故事时，常用手托腮。长此下去，腮部会受到压力，影响牙床骨和牙齿的正常发育，使牙齿长得歪斜不齐。同时，托腮视线常偏向一边，往往会影响脊椎的正常发育，形成畸形。

2.咬唇

有的宝宝爱用上牙齿磨或咬下嘴唇。时间久了，会使嘴唇黏膜下面的涎线排泄管发生阻塞，黏液排不出去，下嘴唇长出黄豆般的小泡，膨胀到一定程度就溃烂，严重时会引起感染，给孩子带来很多痛苦。

3.吸吮玩具

有的宝宝在玩玩具时，爱把玩具放在嘴里吸吮。这样，有菌有毒的东西吃进肚子里，易引起疾病。

宝宝的不良习惯，会对他们的身体发育产生不良的影响。父母应注意并加以纠正。

把握进食心理

这个年龄段的宝宝活泼好动，有强烈的求知欲和好奇心，对新鲜的事物非常敏感而且有兴趣，因此对食物的外形、色彩及味道都很注意，并且容易受周围环境及成人的影响，他们很喜欢凑热闹，起哄，集体进食，有些宝宝在家里吃饭困难，到幼儿园以后可逐渐被纠正。吃饭时，一定要饭菜分开，讲明吃菜有好处，鼓励他们细嚼慢咽，同时成人不要在宝宝面前议论什么东西好吃，什么东西不好吃，或者说自己爱吃什么，不爱吃什么，这些都会对宝宝造成不良影响。

大多数的宝宝对长长的菜梗、大片的肥肉、黏糊糊的炒肉、炒肝都不太喜欢，而喜欢卤肝、酱肉、卤鸡蛋等。对拿起来方便，吃起来爽口的食品比较喜欢，但是应适当搭配，把部分面点做成小动物、三色糕等，易引起宝宝的兴趣而增进食欲。对宝宝不喜欢的食品不能强硬地命令他吃，这样，不但会引起胃肠道的不良反应，而且还会造成宝宝在很长一段时间对这种食品反感，甚至拒食，要慢慢引导，先看别人吃，然后小量品尝，慢慢引起好感，逐渐接受这种食物。



总之，对宝宝的进食不可勉强，根据进食心理，从小培养良好的进食习惯，注意色、香、味、形，使宝宝高兴地接受各种食品，愉快地进餐以得到平衡而丰富的营养。

宝宝适用的护肤品



2～3岁的孩子皮肤娇嫩，抵抗力低，适应性差，他们用的护肤品应与成人的不同。

给孩子洗澡时，忌用药皂、硫磺皂和洗衣皂，可选用小儿香皂。这种香皂有消炎、杀菌、止氧等功效，皂性温和，无一般香皂的刺激作用。但即使是小儿香皂，也不宜长时间大量在孩子身上、脸上涂抹，否则会消除孩子身上的皮脂，降低护肤抑菌的作用。

孩子的头发和头皮也很娇嫩，宜选择小儿专用洗发香精、洗发膏、浴液等洗发用品。其性能温和，无毒性，清洗方便，泡沫丰富，去污效果明显，对皮肤、眼睛无刺激性，洗后能使头发光洁、柔软、易于梳理。

一般来说，小儿护肤霜的膏体中加有牛奶、维生素和水解蛋白等营养成分，有健肤、洁肤等功效，可使保护皮肤不受外界温度变化的影响，有助于小儿皮肤的健美。

小儿爽身粉的主要成分有硼酸、氧化锌、水杨酸、冰片、薄荷脑、樟脑、滑石粉等，滑石粉能增加爽身粉的流动性和滑爽性，氧化锌有保护、干燥、吸汗、避光作用，冰片、樟脑等有消炎、止痒和凉爽作用。因此，小儿爽身粉具有吸汗、散热、清洁、干燥、防痱、止痒以及滑爽等功效。

四、早期培育

撒泼行为的处理

现代绝大多数小家庭中都只有一个孩子，他们享受着过去的孩子所享受不到的良好的生活条件。由于一些家长过分的溺爱和迁就，使这些“小皇帝”动不动就发脾气。对于这些不良行为，必须及时加以纠正，以确保孩子的顺利发展。

要想纠正孩子的这种行为，得彻底改变家长过分溺爱和迁就孩子的态度，消除他自己是“小太阳”、“小皇帝”的优越感。假如孩子已经形成了撒泼习惯，并且通过一般的说服方法也不起作用时，不妨按下列方法去试试。

如果孩子撒泼时，父母暂且不要理睬他，也不要流露出迁就或怜悯之情，更不要站在旁边说赌气话：“让你哭，看你哭得了多久……”此时的父母可以适当收掉一些孩子撒泼时可能碰坏的东西，然后关





上门离开，让他独自一人表演。要注意教育的一致性，此时切莫让爷爷、奶奶心肝宝贝地去护着孩子，更不能当着孩子的面责备孩子的爷爷奶奶或拿出好东西给孩子。不然，就会强化孩子的不良行为，使孩子觉得自己有后盾，以后还可以故伎重演，越来越糟。

下点“狠心”，不能半道易辙，成为孩子泪水的俘虏，向孩子检讨求和：“妈妈不好啊，宝贝不哭了，一切都怪妈妈……”细心的父母只要留意观察一下就可以发现，此时的哭闹撒泼具有鲜明的表演性，如果家长不理他，让他去哭闹，过不了多久，当孩子透过泪水发现屋里没人时，他就会很快地停止哭泣。但是，如果家长马上出现在他面前，或听到附近有人活动、说话时，他往往又会很快地进入角色，大哭大闹起来。

在撒泼的气氛淡化后，孩子也不再打滚时，可以给孩子讲好孩子不应该这么做而应该怎样做之类的道理。使孩子感到父母并不是不喜欢自己，而是讨厌自己撒泼。这样，就可以防止孩子产生情感错觉，把父母看成是凶狠的人。

对于爱撒泼的孩子，父母只要认真地、坚持不懈地按照上述方法去做，使孩子感到用那一套办法既费力又不管用时，就不愁他们不改掉这坏习惯了。

恐惧心理的处理

“怕”是人类的本能反应。如果预感到威胁还不知道害怕，就将出现危险，得不到安全。父母应该采取一些措施，使孩子平安度过危险并免除后患。

对大自然的恐惧。

很多的“怕”来自大自然，如怕闪电，怕打雷的响声，怕黑暗，怕暴雨，当电闪雷鸣时，父母要告诉孩子：“打雷了，快要下雨了，宝宝不必害怕。让妈妈抱抱吧，咱俩一起去看看，不用怕它。”你的关心和爱抚，可以改变孩子可能出现的害怕现象。

无知所以害怕。

有时“怕”是由于不懂事，如孩子到医院看病，不知医生会拿什么东西插到喉咙或耳朵里，还可能打针或吃的药太苦等。为了减轻孩子惧怕医生的心理，要事先告诉孩子，在医生看病可能



会遇到情况，如测体温，看嗓子，验耳血等，告诉他打针可能会疼，但不很疼，很快就好，这样病就会好得快，就不再难受了……要用劝慰的语言，鼓励孩子勇敢，度过害怕这一关。孩子害怕的对象并非一定有害，因此要对孩子进行正确引导，逐渐让他懂得该怎么做，不必什么都怕。

有的恐惧还来自想像，比如有的宝宝听过诸如“鬼”的故事，白天好好的，一到天黑就不行了，害怕得要命，怎么给宝宝解释呢？

家长应该毫不犹豫地承认和接受儿童的恐惧心理。因此，当孩子说“我怕鬼”的时候，最好是用温柔而体贴的语言和声调对他说：“怕鬼吗？是呀，妈妈从来没见过鬼呀！”在上床之后，读书给他听，和他亲密地谈心，使孩子能够充分体会到母亲的温情，这也是极其重要的，但切忌讲一些带有“恐惧”性质的故事以及一些不愉快的事情。最根本的还是要给宝宝建立一个安全的感觉，也就是“安全感”。

和宝宝一起“涂鸦”

2～3岁的孩子喜欢乱涂乱画，但他们的画带有很大的随意性，画出来的东西只能是象征性的。有时成人根本看不懂，通常要孩子用语言和动作来补充说明绘画的内容。那么，应该如何指导2～3岁的孩子学画呢？

（1）成人应该为孩子提供纸张、笔等绘画材料。笔最好是蜡笔或油画棒，并教孩子认识和逐步学会使用这些材料。

（2）可以用游戏的形式教孩子画点、画线、画圆圈，例如：下雨了，让孩



子画线条、画点；又如：点蚊香、绕毛线球时，教孩子顺着一个方向画螺旋线，锻炼孩子的手腕肌肉。



（3）在孩子掌握了线、圆圈、点的画法的基础上，成人应启发孩子观察个别简单的物体，逐渐训练孩子能画出象征性的图形，用以表示一定的物体形象。由于孩子比较容易掌握画圆形，故一般指导画简单的物体时，应该从圆形开始，如画苹果、糖葫芦等。再逐步过渡到四角形、长方形，例如画手帕、窗户等。

（4）成人要有意识地在日常生活中引起孩子对物体色彩的注意，培养对颜色的兴趣，逐步认识3～6种颜色：红、绿、蓝、黄、黑和褐色，并喜欢使用不同颜色的蜡笔绘画。

（5）孩子刚开始画画，一般不敢大胆画。画的线条一般都很轻、弯弯曲曲，成人要鼓励孩子大胆地画，尽量画大一些，最好每次都把纸画满。

智商训练游戏

1.认识天气

（1）方法：孩子们都喜欢晴天，在有太阳的日子里可以到户外玩耍，寒冷的冬天有了太阳也会觉得温暖。在北方，孩子们非常喜欢下雪，地上一片雪白，雪挂满了树枝，空气清新。大孩子们会在雪地里打雪仗、堆雪人，小的孩子也喜欢在一步一坑的雪上走走，看看热闹。刮风和下雨天孩子们只能在家中。阴天会影响人的情绪，不如晴天快乐。孩子自身有所感受，就会注意天气，而且喜欢同成人一起听天气预报。有些孩子从此学会了跟随广播员预报天气，会说“北京晴，风力1～2级，最高气温10度，最低气温零下1度”。也会背诵不少地名，如天津、上海、南京、杭州等，连乌鲁木齐、呼和浩特一串四个字的地名也会背诵。经常看电视的孩子如果家庭有放大的地图，每当问到上海、南京、重庆等地时也会从地图上指出正确位置。

（2）目的：认识气候变化。

2.装上套筒

（1）方法：套叠玩具中有套碗、套塔和套筒，都是这个年龄最好的玩具。套碗有圆的、方的、三角形的和其他不同的形状，套碗有6～9个，按大小顺序将碗打开，再依序套上。套塔的中央有柱，依大小顺序将中央的圆孔套入柱上形成塔状。这两种比较容易，手巧的孩子在20～24个月时基本上会装得很好。

套筒是一系列筒状的小盒子，每个有盖，要将每个盒子螺旋盖打开。先装上最小的，依序放入，最后放进最大的套筒内。由于有拧开和盖上的过程，故较套碗和套塔略为难一些。孩子常常会漏放某一

层，而重新将盒子打开，经过若干次试放才能完全套好。为此一个玩具能吸引孩子玩上半个小时甚至更长时间，使孩子集中注意力，努力将每个小筒摆齐。套叠玩具的优点是它按大小秩序排列，使孩子从过去认识的大、中、小更进一步分成一个比一个大，然后再认识一个比一个小。在孩子依序排列时渐渐认识了数序关系。如果家长常常教导孩子数数，将最小比作1，略大一些的比作2，每次套一个说出一个数，孩子就会很快理解数序的意义。

（2）目的：练习按从小到大或从大到小排列，渐渐认识数序。

情商训练游戏

1.学会等待

（1）方法：带宝宝去游乐园，玩滑梯，坐碰碰车或坐飞机等，都要经过排队，买票，才能轮到玩，教孩子耐心等，才可享受玩的快乐。等待在生活中是免不了的，要经常找机会让孩子学习忍耐。



（2）目的：让幼儿学会等待。

2.学习礼貌用语

（1）方法：家庭中要注意应用礼貌语言，通过日常的模仿，宝宝很容易学会。例如每天早晨起床要问“您早”，家长可以先作示范，也可趁势用英语说“Good morning!”渐渐成为习惯，每天早晨第一次遇到人时要说“您早”。平常家长让宝宝干一些杂事时，也不要忘记说：“请你给我拿××”。当他递过来时说“谢谢”。也要求宝宝在请求父母帮忙时说“请”或“Please”。父母帮忙后也说“谢谢”或“Thank you”。这样礼尚往来才能培养有礼貌的宝宝。

当自己离开家或家人离开时要互道“再见”或“Good bye”。晚上睡前要说“晚安”或“Good night”。有亲朋来访时要问候“您好”或说“叔叔阿姨好”。客人离开时一定要送到门口，请客人有空再来。客人带来的小朋友由小主人负责接待，拿出玩具共同玩耍。如果宝宝躲避怕生可以暂时不管，千万不要在客人面前数落宝宝。待客人离开之后，只有两个人时才告诉他应该如何去做，鼓励孩子的点滴进步。

（2）目的：培养有礼貌的习惯。

（3）注意：有些宝宝特别胆小害羞，不要勉强他非叫“××叔叔或××阿姨”，如果宝宝不作声就不必勉强，以免由于害怕而重复发音出现口吃。



3.背古诗

静夜思

（1）目的：先讲明什么是故乡。人人都热爱自己的故乡，可以举出孩子熟悉的人在外地生活，说明在外面呆时间长了要想家的。

（2）做法：教背

床前明月光，疑是地上霜。

举头望明月，低头思故乡。

（3）提示：背些古诗对人的文化功底是大有好处的。据报刊介绍，一些老学者们的经验证明，之所以他们的文化功底深厚，多受益于小时背的古诗。相反长大成人再背就困难多了，不如在婴幼儿时期就储存些古诗会受益匪浅。

体能训练游戏

1.哪个装得多

（1）方法：找大小不同的三个瓶子，先让宝宝学习拧开螺口瓶盖，然后按大小不同将瓶子配上盖，拧好，让宝宝玩一会儿，等他能准确无误地为三个瓶口配盖并拧上盖子之后，再做第二套游戏。将中号瓶子装满米粒，把瓶中的米粒倒到大号瓶子内，看看米粒占据瓶子多少空间，可以划上记号；再将大号瓶中的米粒倒入放在盘子里的小号瓶内，看看瓶子装满之后米粒溢出来洒在盘子内多少。这个游戏要在成人看管下由宝宝学习将米粒从一个瓶倒入另一个瓶中，要求眼睛和手配合良好，尽量不让米粒洒到外面，等到熟练，倒入的米粒不洒出之后，可以用水练习，让宝宝自己通过实践看看哪个瓶子能装得多，同时学会大、中、小的顺序。

（2）目的：认识大、中、小及容量，锻炼手的精细动作。

2.用足尖走

方法：先提起一只脚后跟，学习用一只足尖走。一旦学会之后再提起另一只脚后跟学习用两个脚尖走路。

刚学步的孩子由于难以维持平衡，走路时两脚分开几乎达双侧肩宽。学习用足尖走路要求将身体的重心从整个脚底移至脚的前半部，将脚后跟提起。练习时要求身体伸直，不能前倾。否则在走路时抬起一足，身体重心就会完全落在孩子另一个



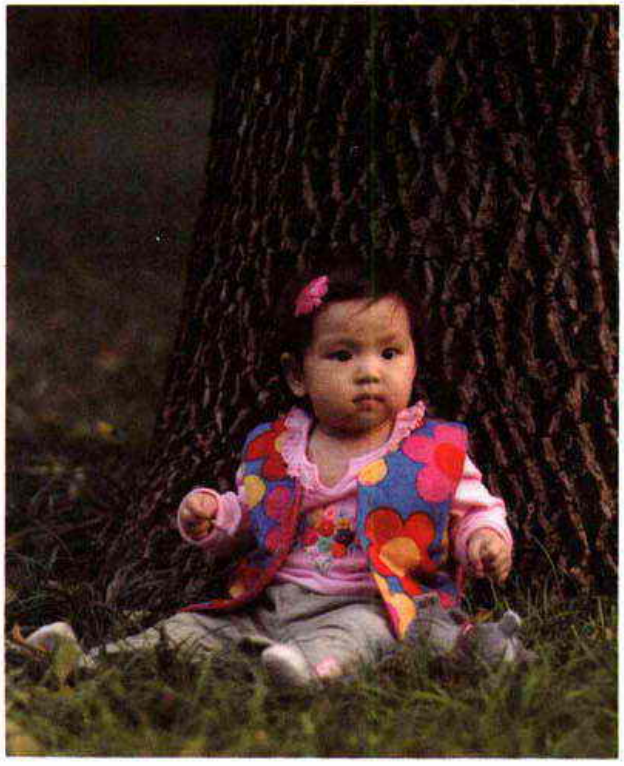
脚的前半部分大约2寸见方的地方。这要求保持身体平衡的小脑、大脑和管理运动的脊神经有良好的协调。因此，这个运动能促进各种神经系统间的联系和协调，为以后更复杂的体能锻炼打下良好的基础。

父母可以与孩子一起练习，立在地上画一条线，足尖要踏在线上，提起脚后跟慢慢向前走，开始提起足尖时可能站不稳，家长可用手扶持，待学会之后就可以放手自己走。

3.做风轮车

（1）目的：锻炼手指肌肉。同时让孩子知道风的力量，满足孩子的好奇心。也可能小风轮的转动会使孩子在科学的道路上有所建树。

（2）做法：大人说："爸爸做一个让风爷爷吹着跑的风轮车。"大人按图做好，让孩子举着跑一跑，孩子会很高兴。



大人说："宝宝，你吹一吹看风轮车转不转？"孩子一吹，风轮转起来。大人接着进行引导：咱们吹出来的是"气"，风就是流动的气，于是就把风轮吹转了。接着让孩子自己试着做，大人指导。做好的可以送给他的小伙伴。

（3）提示：孩子玩风车时跑起来注意安全。

五、疾病预防

鼻出血的处理

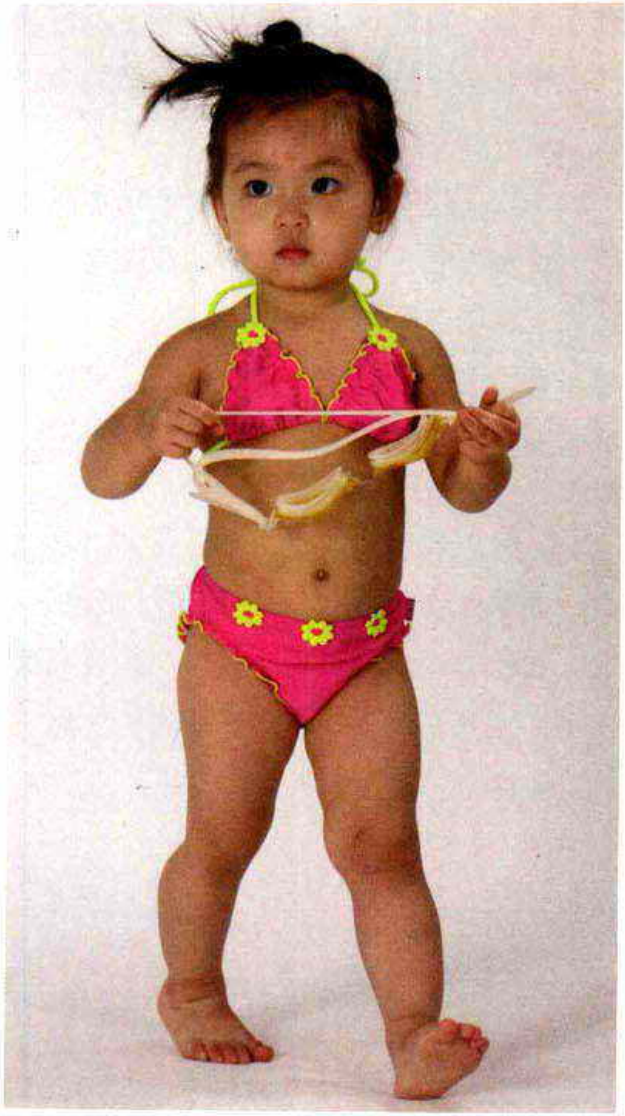
小儿鼻出血时可按下述方法处理：

（1）首先，让小儿取半卧位。最简单有效的止血方法是指压法，用手指将鼻翼向中隔处挤压，可以使出血部位受压迫，正常小儿2～3分钟后如不再流血，血就止住了。家中如果有麻黄素、肾上腺素类药物，可滴在棉花上放入鼻腔，再用指压法加压，止血效果更好。千万不要用纸卷、棉花塞堵，因为它们不能有效地压住出血点，看上去似乎出血已止，实际上血液被小儿吞咽入胃。而且，不干净的棉花、纸卷还会引起感染。

（2）可在鼻梁上或额上放一块冷毛巾，使局部血管收缩，起到止血作用。

（3）让小儿把头稍前倾，以促进血液在鼻前部凝固。不要让小儿将头往后仰，以免血液倒入胃内，造成鼻前部不流血的假象。

（4）严重的鼻出血，常伴有其他疾



病，采取上述措施往往仍不止血，应立即送医院治疗，以免失血过多引起休克。

眼外伤的处理

宝宝因活动范围扩大了，接触事物更多了，胆子也越来越大，故易发生各种意外伤害，其中眼外伤为常见意外伤害之一，如放鞭炮或玩一些钝器玩具而发生眼外伤，严重的眼外伤常可导致视力降低，甚至失明，造成终生残疾。

一定要教育宝宝不要玩弄火药、雷管等爆炸物，放鞭炮时要十分注意安全，购买质量合格的鞭炮，点燃引线的香要长些，遇有哑炮不要马上走近观察，一定要有大人带领。一旦发生炸伤眼睛事故，要立即送医院救治。

宝宝会走路以后往往喜欢玩弄如石头、砖块、木棒等，在相互打斗中极易碰伤眼球，若处理不当，许多宝宝会病情加重而失明，因此眼钝力伤小儿的家长应注意下列事项：

首先应及时送宝宝去医院眼科诊治，同时因眼钝力伤患儿大多数有眼内出血，应把患儿放在半坐位位置上，头抬高呈垂直状，这样的体位，可避免眼内出血，散开遮挡瞳孔，形成血膜而致失明，要忌给患儿热敷、睡热铺、喝热汤等，避免颜面部及眼血管扩张使眼内破裂的小血管断裂与凝固的小血栓脱落，造成再次出血，这种再次出血一般都很重，可继发青光眼，在眼压高的情况下，红细胞破裂后含血红蛋白积于角膜内皮中，会发生血染角膜，最终造成失明，此外不能擤鼻，因较重眼外伤常伤鼻旁窦，擤鼻时鼻腔内气体会返流入鼻旁窦腔致副鼻窦炎，另外不能用散瞳的药如阿托品，因易致青光眼。

猫狗咬伤的处理

宝宝很喜欢可爱的小动物，见到小狗小猫都喜欢上前去摸摸它们，很容易被猫狗咬伤或抓伤。

宝宝被猫狗咬伤或抓伤后，有感染破伤风或狂犬病的可能，在皮肤上会出现一个或数个小洞样的伤口，有的发生撕裂伤。对伤口的局部处理十分重要。首先要



用带子将伤口的上下方扎紧，扎的时间不超过40分钟，吸出局部血液。然后用清水、醋、肥皂水、高锰酸钾溶液或双氧水反复清洗伤口10分钟，再用纱布包扎好伤口送医院治疗。

如怀疑是狂犬所咬，应将伤口上下方用止血带紧紧勒住，将伤口稍作扩大，吸吮出局部血液，并用高锰酸钾或双氧水、肥皂水冲洗，也可用醋冲洗伤口，然后再用浓硝酸烧灼伤口。伤口处理及时得当，对预防狂犬病的发生有一定的帮助。伤口处理完后，应将被咬儿童送医院治疗。

龋齿及其防治

龋齿，俗称为虫牙，其发病原因还没有弄清楚，目前认为与吃糖、细菌及牙质的遗传有关。防龋的方法很多，总的来说可归纳为以下几点：

（1）药物防龋。目前用氟化物防龋较为普遍，它是药物防龋中的佼佼者，因此可以选用含氟的牙膏。

（2）控制食用糖。口腔细菌可利用糖的发酵、产酸腐蚀牙齿，因此应控制儿童食糖，以消除细菌活动的场所。

（3）保持口腔卫生及定期的口腔检查。要求儿童3岁左右开始刷牙，早晚各1次，并配合饭后漱口。为了及早发现口腔疾病，应每6～12个月带孩子到医院做一次口腔检查，发现龋齿及时填补。



3岁方案 2岁7～12个月

一、身心发育

生理发育状况

比2岁4～6个月时发育的更快，身体更加强壮，仍应注意孩子的饮食卫生，对身体发育的影响，此外此阶段的幼儿，躯体动作和双手动作在继续发展，比前阶段熟练，而且增加了随意性。可以比较自如地调节自己的动作。可以自由轻松地从楼梯末层跳下。会独脚站立。会双手动作协调地穿串珠，会用手指一页一页地翻书。



语言发育状况

多数孩子发音基本正确。少数孩子仍发不好舌尖音，包括舌尖前音和舌尖后音。

词汇的发展：

名词方面，初步会说的词汇有：表哥、表姐、司机、主任、眼泪、胡子、汽水、树枝等650个左右。

动词方面，初步会说的词汇有：冲、切、顶、划、剃、让、吵等280个左右。

形容词方面，初步会说的词汇有：长、短、轻、重、冷、难、厉害等70个左右。

运动发育状况

1.大肌肉动作

(1) 走：走的姿势基本正确。能双脚交替上下楼梯。

(2) 跑：姿势基本正确。半分钟能跑35～40米。

(3) 跳跃：双脚连续向前跳3～4米远。原地双脚跳10～20次。

(4) 平衡：双手侧平举，姿势正确，走过宽18厘米、高20厘米、长2米的平衡木。

(5) 攀登：上下灵活，能先移动脚，后移动手翻过133厘米高的攀登架。

2.小肌肉动作

(1) 握笔：姿势正确，懂得用左手扶纸，会模仿画

“气球”、“下雨”、“栏杆”。

（2）折纸。能折正方形、三角形、小扇子，边角整齐。

（3）捡豆：不分颜色，一个一个捡，每分钟能捡25～30个。

（4）摆积木，能用4～5块积木搭滑梯或汽车。

心理发育特点

由于动作和语言的发展，智力活动更精确，更有自觉性质，在感知、想像、思维方面都得到发展。儿童透过游戏活动，开始出现高级情感萌芽，懂得一些简单的行为准则，知道“洗了手才能吃东西”，“不可以打人，打人妈妈不喜欢”，这些行为准则，可使其和小朋友们和睦相处，也是为品德发展做准备。

自我意识开始发展。自我意识就是人对自己和自己心理的认识。人由于自我意识的发展，才能进行自我观察、自我分析、自我体验、自我控制以及自我教育等。

自我意识是人的意识的一种表现。人的意识形成是和参与社会生活及言语发展直接联系的。儿童能够自由活动，可广泛参加社会生活，同时又为掌握语言，为意识发展创造了条件。自我意识发展，使儿童作为独立活动的主体参加实践活动。自己提出活动目的，并积极地克服一些障碍去取得吸引他的东西，或做他想做的事，这种积极行动若取得成功，能激起他愉快的情感和自己行动的自信心，从而又促进了儿童独立性的发展。此阶段儿童，喜欢自己做事，自己行动，常说“我自己来”“我自己吃”“我偏不”，成人应尊重儿童独立性的愿望和信心，同时要给予帮助。

儿童自我意识发展，当他开始出现的“自尊心”受到戏弄、嘲笑、不公正待遇或在别的儿童面前受到责骂等时，可引起愤怒、哭吵或反抗行为。自我意识的发展具有复杂的内容，要经历很长的过程，在儿童期只是刚刚开始发展。

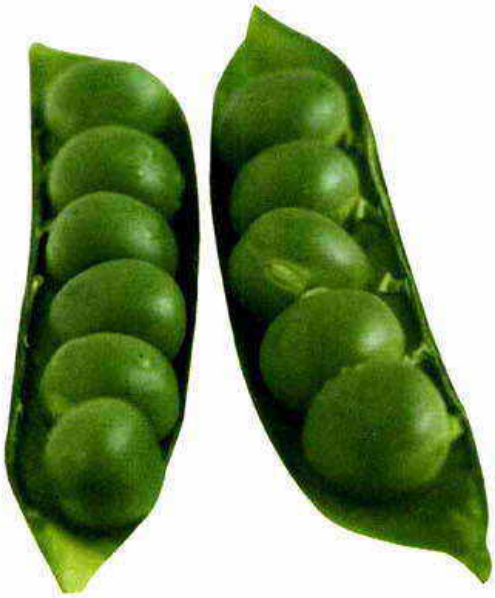


二、饮食营养

注意避免食物过敏

有的宝宝因患荨麻疹、湿疹或哮喘而有过敏的潜在因素。出现这样的情况时，宝宝的饮食中应避免摄入过敏食物，以免疾病复发或加重，使宝宝受病患之苦。

引起过敏的食物很多，最常见的是异



性蛋白食物如螃蟹、大虾，尤其是冰冻袋装的加工鳝鱼、虾及各种鱼类、动物脏腑甚至蛋、肉等。有的蔬菜也可引起过敏，如黄豆、毛豆、扁豆等豆类，木耳、菌藻、蘑菇、竹笋，还有香菜、芹菜、韭菜等香味菜等，都可引起食物过敏。

父母应注意宝宝平日的饮食反应。若发现吃了某种食物产生过敏症状，以后就应不让宝宝再吃这种食物，一般宝宝逐渐长大后，随着身体的强健可渐渐脱敏。但在再接触过敏食物时仍应小心，要从少量开始，以观反应。

宝宝不宜多吃果冻

五颜六色的果冻，造型美观，吃到嘴里酸甜适口，特别受小朋友们的喜爱，但幼儿不宜多食。

果冻不是用水果汁制成的，而是用增稠剂（海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等）加入少量人工合成的香精、人工着色剂、甜味剂、酸味剂配制而成。上述物质虽然都是来源于海藻和陆生植物，但在提取过程中经过酸、碱、漂白等工艺处理，其原有的维生素、无机盐等营养成分均已丧失。海藻酸钠、琼脂等属膳食纤维类，食入过多会影响机体对脂肪、蛋白质的吸收，尤其是与铁、锌等无机盐结合成可溶性或不可溶性混合物，从而降低机体对这些微量元素的吸收和利用。果冻在加工制作中，还加入了人工合成色素、食用香精、甜味剂、酸味剂，这些辅料对幼儿的生长发育和健康没有益处。另外，果冻是软滑而有弹性的食物，易破碎但不易融化，一旦进入气管，可随器官舒缩变形，形成阻塞，不易排出而发生窒息。因此，幼儿忌多食果冻。

不宜多吃巧克力

要了解小儿多吃巧克力好不好，就必须先了解巧克力的营养价值有多大。巧克力的主要成分是糖（每100克含65.9克）和脂肪（每100克含27.4克），能提供的热量比较高，每100克纯巧克力的总热量可达530～550千卡，因此，舞蹈演员、运动员、重体力劳动者在消耗热量较多的情况下吃巧克力，可供给能量，振奋精神。但是巧克力含蛋白质很少（每100克含5.5克），含维生素也非常少，而这些营养素是小儿生长发育中所必需的。科学的饮食中蛋白质、脂肪和糖三大能源物质应占一定比例，即蛋白质占10%～15%，脂肪占30%～35%，糖占50%～60%。但巧克力



与这个适合人体需要的营养比例相差很大，它不能完全满足小儿生长发育中的营养需要，吃得过多对小儿是无益的，过量吃巧克力还会产生对小儿不利的因素，如糖分过高，通过体内的新陈代谢，许多糖分会转变成脂肪贮藏，加上巧克力的脂肪成分过多，会使小儿发胖。巧克力中含脂肪过多，这些脂肪在胃中停留的时间过长，不易被小儿的胃肠消化、吸收，就会有饱腹感而影响食欲，再好的饭菜他也吃不下去，打乱了良好的进餐习惯，直接影响了小儿的营养摄入和身体健康。巧克力是不含纤维素的精制食品，吃多了可致便秘。巧克中的草酸，会影响钙的吸收，巧克力中的可可碱具有强心和兴奋大脑的作用，小儿多吃后会哭、吵、多动和不肯睡觉，此外，它还会诱发口臭和蛀牙。

由此可见，小儿不宜多吃巧克力。

常给宝宝吃紫菜

紫菜的营养价值很高，含多种营养成分，每100克干紫菜含蛋白质24.7克，是等量鲜蘑的10倍，含0.9克、糖31.2克、烟酸5.1克、维生素$B_2$0.07毫克，此外，还含有维生素B_{12}、叶绿素、叶黄素、红藻素、粗纤维、胆碱以及多种氨基酸等。

紫菜的含碘量也相当高，碘是一种人体必需的微量元素。

常给宝宝吃些紫菜，对宝宝身体很有好处，例如，可以使血浆里胆固醇的含量大为降低，对防止动脉硬化、降低血压有一定的疗效。另外，经常吃紫菜还可以预防淋巴结核、气管炎、脚气病和甲状腺肿大等疾病。

吃紫菜的方法有很多，最常见的方法是做各种紫菜汤。例如紫菜肉片汤、紫菜青菜汤、紫菜黄瓜汤等等。平时还可以使用碘盐调味。



常给宝宝吃适量瓜子

瓜子含蛋白质、脂肪、铁等营养物质，葵花瓜子、西瓜子含维生素A、B_1、

B_2，尼克酸也较多。可以说瓜子是健脑益智食物，应尽量让宝宝多吃一些。

在吃的过程中，应该让宝宝认真咀嚼瓜子仁，以保证脂肪和蛋白质营养成分充分消化吸收。

一般认为南瓜子的补钙和接骨作用较强，而缺钙又是目前儿童中普遍存在的现象，所以，宝宝宜适当吃些南瓜子。患骨折的宝宝尤其应多吃一些，以加速骨折的愈合。



三、日常护理

培养宝宝良好的饮食习惯

（1）定时进餐：饭前半小时要让孩子保持安静而愉

快的情绪，不能过度兴奋或疲劳，更不能责骂孩子，以免影响食欲。如果孩子正玩得高兴，不宜立刻打断

他，而应提前几分钟告诉他："快要吃饭了。"如果到时孩子仍然迷恋手中的玩具，可让孩子协助成人摆放碗筷，这会转移孩子的注意力，增加对进食的兴趣，做到按时进餐。

（2）吃饭时不说笑，不玩玩具，不看电视，保持环境安静，培养孩子专心进食的习惯；根据孩子一日营养的需求安排饮食量，使孩子养成定量进食的习惯。孩子偶尔进食量较少时不要强迫进食，以免造成厌食。进餐进不能催促孩子，要让孩子细嚼慢咽，妈妈要给孩子准备一条干净的餐巾，随时擦嘴，保持进餐卫生，并注意保持桌面干净。

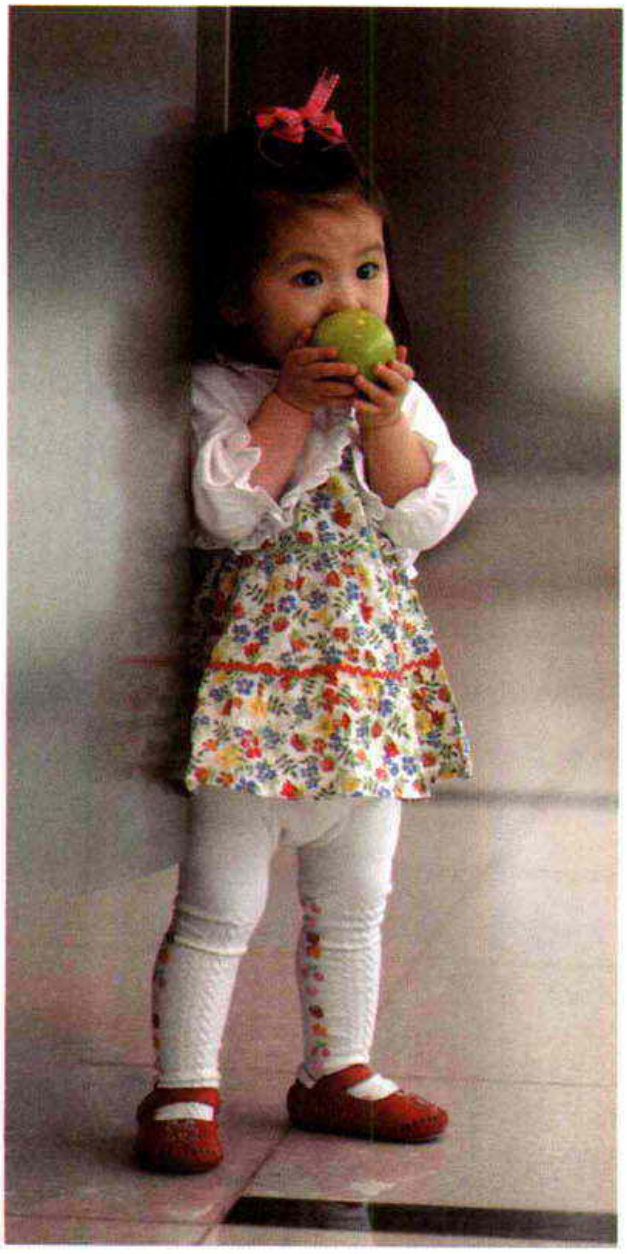
（3）妈妈要按食谱安排孩子每日的饮食，根据当地的情况和季节选用多种食物，培养孩子爱吃各种食物，不挑食、不偏食。饭桌上特别可口的食物应根据进餐人数适当分配，培养孩子关心他人，不独自享用的好习惯。要注意桌面清洁，餐具齐全、卫生，饭菜冷热适度。

（4）耐心培养孩子正确使用餐具和独立吃饭的能力。父母可在碗中装小半碗饭菜，要求孩子一手扶碗，一手拿勺吃饭。要教孩子每次用勺装饭不宜太多，防止撒饭。当孩子吃得差不多时，父母再给予帮助把饭喂完，保证孩子吃饱。妈妈应该在孩子对进餐的技能尚未完全掌握时，耐心指导，切忌粗暴处理或包办代替，养成孩子的依赖性。要鼓励孩子自己吃完碗里的食物。培养孩子学习使用筷子，自己用餐巾擦嘴、擦手。

（5）妈妈照顾孩子饮食时，应该细心讲解或提问各种食物的名称、颜色、烹饪方法，使孩子既获得知识，又提高言语表达能力。

勿让宝宝边玩边吃

孩子一边吃饭一边玩是一种很坏的进食习惯，它既不科学又不卫生。因为正常情况下，人体在进餐期间血液会聚集到胃部，以加强对食物的消化与吸收。如果是一边吃着饭一边玩，就会使得一部分血液被分配到身体的其他部位，从而减少了胃部的血流量，这样必然影响到各种消化腺体的分泌，还会使得胃的蠕动减慢，妨碍对食物的充分消化过程，必然造成消化机能减弱，导致孩子食欲不振。另外，如果孩子吃几口就玩一阵子，必然使得进餐的时间延长，使饭菜变凉，还容易被污染，也会影响胃肠道的消化功能，还会加重孩子的厌食。边吃边玩的毛病不仅损害了孩子的身体健康，也会使孩子从小养成做什么事都不专心、不认真、注意力不集中的坏习惯，长大之后对待学习往往也是不专心，总想着一边玩一边学习，上课也不能安心听讲，使得老师和家长都为他烦恼，也影响了孩子对知识的获取。



为了改变孩子边吃边玩的习惯，明智的家长要重视培养孩子定时、定地点吃饭的饮食行为，同时还要注意饭前1小时内不再给孩子吃零食，如果两顿饭之间的零食吃得过多，就会在吃饭的时候心不在焉，就会坐不住。另外，不能给孩子吃过多的凉食、冷饮，以防伤了脾胃，吃饭定量，不能强迫孩子进食。有的家长为了使孩子在吃饭的时候能够坐得住，就在吃饭时允许孩子目不转睛地盯着电视机看节目，使得孩子的心思滞留在电视节目里。或者给孩子一本图画书，让孩子手里握着个玩具，让他一边摆弄一边吃饭，孩子的兴趣停留在图画书上或者玩具上，孩子只是跟随着大人的指令机械地张口，不去用心咀嚼和吞咽，怎么会有食欲。家长给孩子做的饭菜花样要经常更新，也是把孩子的心思吸引到饭桌上来的好办法。

注意穿凉鞋的问题

到夏天穿凉鞋能够通风凉爽，给宝宝

穿凉鞋有好处，但在选择凉鞋的式样上应注意。

一般的凉鞋都是前露脚趾，后露脚跟，这样的式样穿上的确很凉快，但却不适合宝宝。宝宝非常好动，经常蹦蹦跳跳，甚至边走路还会边踢个小石子什么的，但他们的行动还不够灵活、协调，目测力也不够准确，这样宝宝露出的脚趾常常被撞破，甚至脚趾甲都被掀起，造成外伤。

此外，宝宝在拿东西时，若不小心掉到脚趾上，也会砸伤脚趾，甚至趾骨骨折。父母应给宝宝选穿能包住脚趾的凉鞋，以保证宝宝不受伤害。

宝宝不宜穿拖鞋

2岁的宝宝，骨骼还没有发育完全，如果在这个时候让他穿拖鞋，会影响正确的走路姿势。这是因为穿拖鞋脚趾要用力，很容易形成八字脚，走起路来也相当不方便，因为脚关节受力不均匀，很可能导致成年时患上关节炎等疾病。





给宝宝选择鞋子的时候，不要买软而且滑的鞋。因为这种鞋子对宝宝来说不实用，而且会对宝宝双脚的发育有不利影响。一双好的幼儿鞋需要柔软、透气，最好鞋底的前1／3可以弯曲，后2／3固定不动，这种鞋子才适合给宝宝穿。

每个幼儿的脚或胖或瘦，脚背或高或低，都不尽相同，有鞋带的鞋子最能适合脚形，能固定鞋子。另外，千万不要为了省事省钱而给宝宝买太大的鞋，一般每3个月就要给宝宝换一双鞋，否则，就会影响宝宝脚部的发育。

宝宝夜间咬牙的问题

小儿夜间咬牙，是指小儿睡着后出现不自主的咀嚼动作。小儿长期夜间咬牙，容易造成牙齿磨损等疾患，而且还会妨碍他人休息。

小儿夜间咬牙的原因有下列几个：

（1）全身性因素。俗话说的“睡眠

咬牙，肚里有虫”，有一定道理。因口腔是消化道的一部分，当胃肠功能紊乱或有蛔虫症时，体内的某些刺激会唤醒正在和大脑皮层一起休息的管理运动部分的神经，引起下颌不自主运动而咬牙。

如蛔虫的成虫寄生在小儿的小肠中，它以肠腔内半消化的食物为营养可产生许多毒素，如过敏毒素、神经毒素等，被人体肠管吸收后或在体内刺激肠管均可引起小儿咬牙。

（2）各种原因所致的发热、消化不良、鼻腔疾患等因素也可导致小儿夜间咬牙。

（3）口腔局部因素。夜间梦游、遗尿的小儿，大脑处于部分唤醒状态，可以发生睡眠紊乱。睡前饮食过多，睡眠后胃内还在消化食物，大脑未完全休息，由于条件反射引起磨牙。口腔科医生常提到的咬合功能异常，也是小儿夜间咬牙的主要原因。例如正常咬合上下牙均匀地接触，如果咬合功能异常，就出现首先有一个牙早接触，这个牙的牙周膜就会负担过重而受创伤，这就是夜间磨牙的局部原因。长期磨牙亦可发生咬合关系紊乱。

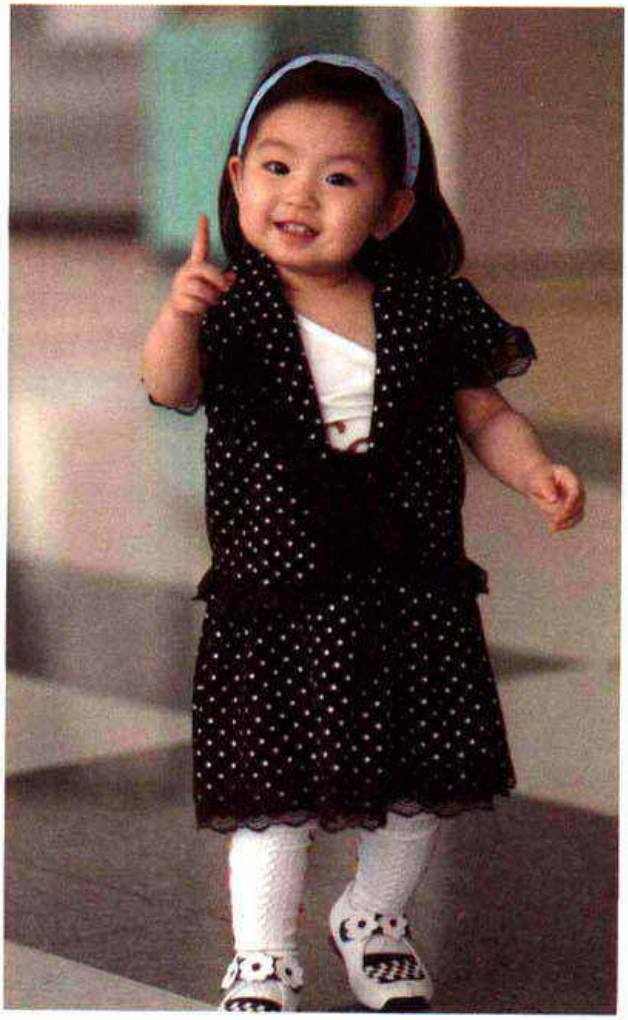
（4）精神神经因素。小儿白天玩耍疲劳过度，精神紧张，学习负担过重，体力消耗过大，受惊吓，生气等，均可造成夜间咬牙。

对小儿夜间咬牙，家长不必忧虑和紧张。首先要适当安排患儿生活，不要使孩子过度疲劳和紧张。如果怀疑孩子有蛔虫症，可去医院检查大便中有无蛔虫卵，如有应尽早在医生指导下驱虫。如果采取上述措施效果不显著，为防止小儿牙齿进一步受损伤，可带孩子去口腔科检查，必要时可采用牙垫矫治法矫治，即制作一牙垫，睡前套在小儿牙上，慢慢即可纠正。

四、早期培育

初步的音乐教育

父母都希望孩子能受些音乐方面的熏陶，但他们常忽略了对孩子音乐潜能的训练。音准、音色、节奏是学习音乐应具备的基本条件。利用下列简便易行的方法，





绝大多数父母都可以对孩子进行训练。

1.节奏方面

训练节奏的方法很简单，可让孩子坐在父母旁边，用两块板跟随父母敲出各种节奏来。父母在孩子唱歌时，可双手击掌帮着打拍子；孩子坐在父母腿上时，父母可随着音乐节奏上下颠腿；孩子临睡时，可一边哼曲子，一边随曲子的节奏轻轻地拍打孩子。

变换唱歌速度也能帮助孩子建立节奏概念。例如唱进行曲时，父母可与孩子边唱边拉着手走，先以较慢的速度唱，使孩子的步调与歌曲的节奏相一致；然后再以较快的速度走，同时要使步调与歌曲的节奏相一致，注意经常有意识地这样做，才能达到训练孩子节奏感的目的。

2.音色方面

父母给孩子唱歌时，可把同一首歌曲用低、中、高音来唱。先用低沉的声音唱，并形象地解释为老爷爷，或大象公公在唱，然后用中音（比低音高一个八度）来唱，可解释为叔叔或袋鼠在唱；然后再用高音（比中音高一个八度）来唱，唱不上去用假嗓子也行，但一定要唱准，可解释为阿姨或小鸟在唱。

3.音准方面

先给孩子起一个音，唱完某一首歌，然后再起一个不同音高的音唱一遍。刚开始时候可能做不到，父母要有耐心，要与孩子一同唱，使孩子逐步适应音调的变化。尤其在换调时，父母要唱得响些，使孩子的音准纳入到正确的音高上来。孩子音乐潜能的训练靠长期的坚持，靠家庭创造的一种艺术氛围的熏陶，靠潜移默化的影响。

引导宝宝的求知欲

“智力”并非决定未来成就的惟一因素，宝宝的成就表现仍有一大部分受到非智力因素的影响，其中以学习动机最受重视，因为它促使个体发生行为的内在力量，具有引发、维持和引导行为的功能。学习动机强的宝宝，在学习结果的表现上，比缺乏动机的宝宝来得优越。学习动机对学习成绩的影响和不可轻视。智力来自遗传，可变性受其限制，学习动机却无限制的从后天引发，下面提供一些参考：

（1）父母应该给宝宝提供机会去探索他感兴趣和好奇的领域。

（2）父母应该给宝宝信任和温暖的学习情境，在没有惧怕与焦虑的情景下，

宝宝的学习动机较易被激发。

（3）父母可以借物质的酬赏建立小年纪的宝宝的外在动机，年龄稍长再引发他的内在动机。

（4）允许宝宝尝试错误的学习，尤其当宝宝主动说出自己的错误或过失时，父母千万别加以责备。

（5）不要以大的价值观来衡量宝宝的所作所为。当父母把子女的好动当浮躁、把纯真当无知、把好奇当幼稚、把自我意识的成长当成冥顽不灵时，宝宝的学习动机很容易被抑制。

（6）父母应该教宝宝对自己的行为结果负责任。不能把宝宝的功课当成父母的功课，寸步不离紧逼盯人的做法，常常无法使宝宝产生强烈的学习动机。

智商训练游戏

1.背数和点数

（1）方法：宝宝学会从1背数到10，很容易就会再往上背数到20。但是点数就困难得多。口数得快，手跟不上；而且手常常随意乱点，只有开头几个数能对得上。所以这时不必急于让孩子学点数，可以让孩子学习按数取东西。如“给我1个”、“2个”、“3个”，看看能否拿对。如果能拿对3个就很不错了，有些孩子会拿“4”个，偶然拿对1个也应该称赞一番。经过多次表扬，孩子就渐渐学会点数到4，然后拿出4个来。

日常生活中让宝宝摆饭桌是很好的练习，家中3或4口人，每人一个碗，先将碗摆好。每人一双筷子，孩子仅能取一双摆一双，渐渐学会取两双摆两双，取两次才能摆齐。饭后分水果和糖果时也让孩子去分，让他通过食物认识数。

宝宝的玩具也是点数的目标，如有几个娃娃，几个动物，几个盒子，几辆车等。有时可以告诉他放几块积木在盒子中；或穿珠子时穿一个红的，再穿两个白的，一个黑的，让孩子一面穿一面点数。拼图时可以数现在已学会拼的几块图了，使孩子在玩耍时学习点数和数数。

（2）目的：从背数过渡到点数。

2.配对与排列

（1）方法：两岁前后孩子就能玩配对游戏。如图片配对，在众多图片中找出相同的动物、水果、日用品等。颜色配对要在两岁半前后，当孩子已学认4～6种颜色时，用颜色相同的图卡配对，或用颜色相同的物品配对都是很好的游戏。两岁半



前后，孩子已认识若干汉字，可以做字卡配对，用白纸剪成小块，每个汉字写两块，将字卡混在一起，让孩子将相同的配对。还可以做数字配对，以促进孩子学认数字和分辨写法近似的数字，如3和8，6和9，2和5也有时容易混淆，可以通过配对使孩子学会正确辨认。

排列是在配对基础上进一步的游戏，有制好的骨牌或纸牌。也可以用自己写成的汉字和数字卡片，每卡上的两端各写不同的汉字或数字。玩时将卡片前端与桌上卡片后端配对，再选卡片与其后端接上，摆成长列。可以两三人一起玩，看谁最先把手中的卡片排完。每次可加入1～2个新的字卡，使孩子认识新的汉字或数字。

（2）目的：培养观察力，巩固所学物名、颜色、数字和汉字。

3.反义词配对

（1）方法：在宝宝认识若干汉字的基础上，选出10～15对字卡作反义词配对。如出“上”时应配“下”，出“长”时应配“短”，出“快”时应配“慢”等。在平时学汉字时要有意地配对学习，一来孩子易于理解，二来在配对游戏时可以重复加深记忆。

在玩反义词配对时，还可以将字卡扣在桌子。当出“上”时，孩子从扣在桌上的卡中寻找“下”，每次看过的字卡扣原来的位置上。再出卡时如果记得刚才看过的字卡放在哪里，就可以找得更快。看看孩子配上10对反义词时用几分钟，下次再玩时再看用几分钟，月末再看用几分钟。这种玩法既学习反义词配对，同时练习了短时记忆力，看看宝宝能否看过一次就记住字卡扣放的位置。玩时家长最好也参加，要先让宝宝赢一二次再真正作比赛，通过游戏学认汉字，锻炼记忆力。

（2）目的：锻炼思维、记忆能力，发展言语。

情商训练游戏

1.钻洞

（1）方法：可利用大的管道或天然洞穴。在家庭内可利用写字台的空隙或将床铺下面打扫干净让宝宝练习钻进去。钻洞时必须四肢爬行，低头或侧身子才能从洞中钻过。孩子很喜欢钻洞，许多家长常埋怨，家里哪里打扫不到宝宝就爱往哪里钻。孩子有时还将一些玩具带到床铺下面去玩，因为宝宝需要有一个属于自己的小空间。为此，可以用一只小纸箱如冰箱或洗衣机的大包装箱，在箱中的一侧开个



“门”，另一侧开个小窗户透入光线，以满足孩子的需要。宝宝可以把这个小箱作为自己的家，将一些小东西带进去玩，也可以带一个朋友进去做客。孩子在钻进钻出的同时锻炼了四肢的爬行和将身子和头部伸缩的本领。

四肢的轮换运动也是有秩序的活动，幼儿时期做爬行活动可以补充婴儿期的爬行不足。四肢交替运动可使小脑和大脑同时活动。美国费城人类潜能研究所的专家认为，从来不爬行的孩子将来入学后阅读能力差。他们曾观察非洲的儿童，在有毒蛇的地区，婴幼儿几乎都缺乏爬行练习，入小学后表现为阅读困难。而在没有毒蛇的地区，婴幼儿几乎都在草地上爬行玩耍，入学后学习没有困难。研究人员还利用练习爬行来锻炼脑受伤的患儿，经过一段练习之后，患者有了程度不同的进步。因此，要创造机会让婴幼儿练习四肢爬行，而钻洞是幼儿期的良好游戏，既培养了爬行，也为将来练习越过障碍打下了基础。

（2）目的：使宝宝能钻过比身高矮一半的洞穴，有克服困难的勇气。

2.背古诗

（1）目的：懂得诗意。大自然的妙趣横生，陶冶孩子幼小心灵中对大自然的爱，尽管他们一点也不懂，但听到黄鹂在叫，看到天上白色的鹭鸟在飞翔，远视那山那水，会开发孩子爱美的童心。

（2）做法：让孩子看图，认识柳枝中的黄鹂，飞翔的白鹭及大自然的美景。



两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。
窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。

（3）提示：出外旅游可以引导孩子观看一些大自然的美景。

体能训练游戏

1.小鸡吃米

（1）方法：家长扮鸡妈妈，孩子扮小鸡，家长教孩子把两个手指相抵放到嘴边，带孩子走或绕圈走，边走边说："小鸡小鸡叽叽，跟着妈妈去找食，小鸡叽叽叽，快快把米吃！"说完低弯下腰，头上下点动学吃米的动作。

（2）目的：练习走和弯腰动作，提高身体平衡能力。

2.我是手推车

（1）抱腰推行：要求小儿两手撑在地上，两腿伸直，妈妈双手托住小儿腰部向上抬起，使两腿离开地面，同时对小儿说："宝宝是小推车，要用两手代替车轮向前爬行。妈妈是推车人，我向前推时，你要用两手掌在地上轮换向前爬行。"然后，边推腰部，边指导小儿向前爬，向左或向右转弯。

（2）抱腿推行：要求小儿两手仍旧撑在地上，妈妈站在小儿的脚后，用双手将小儿的小腿向上抬起，向前方推着，促使小儿爬行。同时说："推呀推，推呀推，小推车向前走。向左走，向右走，到站了，停下来。"

目的：训练小儿身体悬空，两手着地爬行。锻炼颈肌、臂肌、腰肌及腹肌。

提示：爬行时间和距离要掌握循序渐进的原则，不能操之过急。先玩游戏（1），待小儿玩熟练后，再玩游戏（2），在游戏中教认左右方向。

五、疾病预防

红眼病及其防治

"红眼病"流行期间不要带幼儿去有传染源的公共场所，如幼儿园，也不要带幼儿去游泳。

每次带幼儿外出回来以后，一定要先用消毒皂清洗双手。



给幼儿勤洗手，剪指甲，不要让幼儿用手揉眼睛，经常携带干净卫生的手帕。

大一点的幼儿自己洗脸时，让他们先洗净手，然后再洗脸。

夏天去游泳池游泳后，回来一定要给眼睛滴氯霉素或利福平眼药水。

家里要做到每人一盆一巾，不要混合使用。

如果有一只眼睛患病，要擦洗无病的眼睛，然后再洗患眼。

家中有人患病，必须对患者用品严格消毒。可用开水煮沸15分钟，或者从市场上买消毒液，把患者用品进行浸泡。

妈妈检查幼儿眼睛时一定要先洗净双手，避免交叉感染。

眼部有分泌物要用消毒棉球浸泡盐水擦洗干净，每天2次，擦洗时从眼的外侧向内侧（鼻侧）擦洗，以免将鼻腔囊内的细菌带到眼睛里。

异物入耳的处理

小儿在玩耍时特别容易把小石子、小草棍、小豆子等塞进耳朵里面，有时在睡眠时，小昆虫也可以爬入小儿的耳朵里，如果体积小，有时存留很久也不会被家长发现，如果体积大，小儿就会感到耳痛或引起听力障碍。昆虫类如果进入小儿耳朵，由于疼痛不适，小儿会表现出烦躁、哭闹，会自己抓按耳朵。

遇到小儿耳朵里有异物时怎么办呢？对比较小、位置浅的异物，如果小儿合作，可嘱小儿头部歪向异物侧，同侧单脚跳跳，让异物自己脱落出来。家长不可急于用发卡钩取异物，因为如不注意固定小儿头部，由于乱动会损伤耳道或鼓膜。因此，在家长没有把握，或异物比较深的情况下，一定不要自己取，以免导致严重后果，应该及时送小儿去医院处理。如果耳朵里爬入昆虫，可以先试着用手电灯光引诱昆虫自行爬出耳朵，如果不行，再用酒精或油类液体滴入耳内，先把进入耳朵里的昆虫淹死，然后用棉签粘出虫体。总之，家长要注意预防小儿耳朵异物的发生。



异物入鼻的处理

小儿处在2～3岁这个年龄阶段时往往好奇心重而又不懂事，拿到什么东西就喜欢这塞那塞，有时候还会把东西塞入鼻腔，这就是鼻腔异物。最常见的异物，如小豆豆、小纽扣、小纸团、小果核等。如果异物比较大，家长很容易发现，当异物比较小时，家长往往注意不到，直到鼻腔局部发了炎，有时发出了臭味或流出脓性分泌物时，家长才恍然大悟。因此，家长应特别注意避免小儿鼻腔异物的发生，不



要给小儿玩一些具有危险性的东西，同时要告诉他鼻腔里是不能塞东西的，塞了东西就会出危险。

一旦发生了小儿鼻腔异物该怎么办呢？家长首先要弄清楚是什么异物塞入了鼻腔，如果异物比较小，家长可用手按紧没有异物的另一侧鼻孔，让小儿往外擤出异物。但是有的小儿不合作或不会做擤鼻动作，家长也可试着用棉花或纸捻来刺激小儿鼻腔，使其打喷嚏将鼻腔内异物喷出。当异物比较大或位置比较深，有时用上述办法无效，家长千万不要轻易去夹取，因为有时不但没有把异物夹取出来，反而推入更深的部位，如果推入喉管就会造成不良的后果，所以，家长遇到小儿鼻腔异物，小儿自己擤不出或打喷嚏喷不出时，特别是有位置较深的异物，以致后来直到腐烂发臭才被家长发现的鼻腔异物时，家长一定要及时送小儿到医院去治疗。在医院里，医生会在鼻镜下弄清异物的位置、大小，然后用镊子或钳子将异物取出。腐烂的异物可以用吸引器吸出，如果有炎症还要进行治疗。

异物入气管的处理

小儿异物进入气管的事情是常有发生的。最常见的异物有花生米、瓜子、豆类、栗子、橘核、玉米粒、图钉、骨渣、纽扣、发夹、笔帽等。

气管异物大多发生在5岁以下的小儿中（占80%～90%）。这是因为：

（1）人在正常进食时，会厌会盖上气管的上端——喉头，这样，就能避免食物误入气管。但是，婴幼儿的喉头的这种保护性反射功能不健全，所以，当小儿进食或口含食物玩耍时，因哭闹、嬉笑、受惊吓或跌倒等原因，异物很容易吸入气管；

（2）小儿的臼齿尚未萌出，咀嚼能力较差，情绪也不稳定，在吃整粒的花生米时，容易发生意外；

（3）成人强迫给小儿喂药、喂饭等引起。

当异物进入气管之前，由于声门的保护性作用，异物常被阻于声门部，顷刻之间会出现紫绀或窒息。在接着一次深呼吸之后，通过声门的异物会进入气管，这时，立即会产生呛咳，呛咳往往能使异物不断撞击声门，于是，声门发生痉挛而紧闭，此时可再度出现窒息及发绀，其后咳嗽停止，声门重开，异物随呼吸逐渐深入。当异物暂时停留于主支气管的狭窄处或某段支气管内时，患儿可出现暂时的安静，但每当进行深呼吸或体位变动时，除呛咳这一主要症状外，依异物大小不同还可以出现不同程度的呼吸困难。睡眠时，咳嗽及呼吸困难减轻。若异物停留时间较长，还可有疼痛及咳血的症状。若异物较大，嵌于气管隆突之上时，则表现为吸

气、呼气均困难，同时，呼气有喘鸣音，类似支气管喘息。气管异物典型的三大体征为：喘鸣、气管拍击音、气管撞击音。

支气管异物一般以右侧为多，常因异物堵塞而引起肺不张、肺气肿等支气管梗阻症状，继发感染后可出现咳嗽、发热、咳痰，表现为慢性支气管炎、慢性肺炎、支气管扩张或肺脓肿等症状。

遇到小儿有异物吸入时，父母可按下述方法处理：

（1）可试用拍背法进行急救。急救者取坐位，将小儿背朝上平放两腿上，头部略低，使其胸部紧贴在急救者的膝部，以适当的力量用掌根拍击小儿的两肩胛骨间的脊椎部位，异物有时可被咳出。

（2）支气管或气管异物自然咳出的机会只有1%（主要是液体或油类），大部分情况下必须去医院用喉镜或气管镜将异物取出。因此，如果经上述处理后异物仍不能咳出，应立即去医院治疗，切勿延误时机。

