SHI YONG YU ER BAI KE

实用育儿百科

陈帼眉 主编

农业出版社

责任编辑：柯金水
封面设计：林　华

ISBN 7-109-01501-7/G·87
定价：14.60 元

实用育儿百科

陈帼眉　主编

农业出版社

内 容 简 介

本书是一部全面系统介绍科学育儿的中型工具书。具有实用性、知识性、指导性和资料性。尤以家庭实用为其主要特点，并引进国外一些先进育儿知识。内容分五部分：一、优生与胎教；二、0～1岁；三、1～2岁；四、2～4岁；五、4～6岁。每部分均按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面介绍知识。是一部通俗易懂，可供世代沿用的育儿工具书。是年轻父母和抚育人的良师益友，也是从事早期教育专业人员如托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生的好参谋。

实用育儿百科
陈幗眉 主编

农业出版社出版 （北京朝阳区枣营路）
新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

850×1168mm32开本 23.125印张 578千字
1990年5月第1版 1990年5月北京第1次印刷
印数 1—9,150册 定价 14.60 元
ISBN 7-109-01501-7/G·87

前　言

“望子成龙”，“望女成凤”，这是我国人民古老的传统观念。这种观念，至今还颇具影响力。特别是，独生子女日益增多，亿万父母都渴求把自己的“独苗苗”培育成有用之材，把美好的希望寄托在子女身上。但是，如何科学地培育自己的孩子，这对年轻父母完全是一个全新的陌生课题。以北京师范大学的中青年骨干教师为主体编写的这本《实用育儿百科》，就是为大家解答这个陌生的课题。

这本书是一部全面系统介绍科学育儿知识的中型工具书。具有实用性、知识性、资料性、检索性和指导性，而以实用性为其主要的特点。它用条目的形式介绍知识，每个条目就是一个知识主题，用以回答人们从科学育儿的实际工作中提出的具体问题，不仅介绍如何正确对待和处理的方法，而且，还尽可能说明其道理。

这部书还有一个重要的特点，就是它按时间序列为轴心 来安排全书的编写内容，以便年轻父母和婴幼儿工作者根据不同年龄段，去检索自己需要查找的知识，在每个年龄段中，再分门别类地介绍具体的知识。

本书共分五个部分：

一、优生与胎教

二、0～1岁（0～12月）

三、1～2岁（13～24月）

四、2～4岁（25～48月）

五、4～6岁（49～72月）

在每个部分中，一般按身心发展、衣食起居、卫生安全、玩具游戏、疾病防治和教育等方面，突出各个年龄阶段的特征，而各有侧重点。在介绍知识时，以一般家庭实用为主，并引进国外一些先进的育儿知识。同时，说明一些非科学育儿方法的错误之处。本书力求通俗易懂，语言流畅。主要是为年轻父母和抚育人撰写的工具书。也可供从事早期教育专业人员（托儿所、幼儿园、幼儿师范学校师生）参考。

编者

目　录

一、优生与胎教

愿你生一个称心如意的孩子…… 3

育儿前奏

优生有法优生有方…… 3
优生学…… 4
提倡优生…… 4
配偶选择…… 6
择偶的适宜年龄…… 6
近亲莫相恋…… 6
和恋人作一次健康漫谈…… 7
同姓结婚的问题…… 8
恋人如果有病…… 8
婚前检查的必要性…… 9
婚前检查的内容……10
孕前准备……11
最佳生育年龄……11
了解受孕之谜……12
成功受孕的秘诀……14
选择适宜的受孕时机……16
孕前注意事项……17
孕前思想准备……18
养成测试基础体温的习惯……19
性别之谜……20
妊娠前需要治疗的疾病……21
贫血……22
高血压……22
结核病……22
心脏病……22
肝脏疾病……23
糖尿病……23
肾脏疾病……23
阴道炎……24
膀胱炎……24
优生顾问……24
需要遗传咨询的人……24
遗传病与先天性疾病的

区别……25
形形色色的遗传病……25
单基因病……25
多基因病……29
染色体病……30
一些疾病和畸形的遗传力……30
防治遗传病的方法……31
唇裂、腭裂的原因……32
“女儿象爸爸，儿子象妈妈”……33
遗传病人的结婚生育……33
有遗传缺陷不应该向恋人保密……35
寿命的长短与遗传……35
智力与遗传……36
精神病与遗传……36
癌与遗传……37
子女身高的预测……38
血型不合的对策……38
血型的遗传关系……39
ABO 血型不合及对策……39
Rh 血型不合及对策……40
早孕保护……41
〔谨慎合理用药〕……41
孕妇不能乱吃药……41
孕妇有病不吃药也不对……41
孕妇不能服用的中药……42
肯定致畸的药物……42
可能致畸的药物……43
潜在致畸或对胎儿有害的药物……45
〔预防病毒感染〕……46
病毒对孕妇的危害……46
孕妇不要接触小动物……47
孕妇少去公共场所……47
孕妇不要接触风疹患者……47
〔力避有害物质〕……48
环境污染……48
农药……48
烟……49
酒……49
放射线……50
食品添加剂和防腐剂……51

十月怀胎

妊娠保护和胎教……52
〔妊娠过程的基本知识〕……52
妊娠和妊娠过程的阶段划分……52
围产期及其保健……53
产前检查……53
产前检查的时间和内容……54
高危妊娠……54
胎儿和母体的关系……55
子宫……55
胎盘……56

脐带……57
胎膜和羊水……57
产前诊断……58
妊娠早期……58
〔妊娠第一个月（1～4周）〕……59
胎儿的特征……59
母体的特征……59
警觉怀孕的可能性……59
〔妊娠第二个月（5～8周）〕……59
胎儿的特征……59
母体的特征……60
及早确定妊娠……60
确定妊娠的方法……61
预产期的计算方法……62
〔妊娠第三个月（9～12周）〕……63
胎儿的特征……63
母体的特征……63
谨防流产……63
正确对待保胎……64
家庭关系……65
妊娠后妇女的心理变化……65
丈夫的责任……66
共同期待学做父母……67
饮食与营养……67
孕期营养的重要性……68
平衡膳食合理营养……68
孕妇每日膳食中营养素的供给量……69
各种营养素在妊娠过程中的作用与来源……69
食素孕妇怎样保证胎儿有足够的营养……72
孕期要讲究烹饪与进食的科学……73
妊娠早期饮食的一般原则……74
怀孕后不要忌口……74
早孕反应与对策……74
早孕反应的原因与表现形式……74
正确对待早孕反应……75
早孕反应的饮食对策……75
日常生活起居……76
适当的活动量……76
骑自行车的问题……77
充足的睡眠……77
避免房事……77
注意个人卫生……78
注意容貌……78
适宜的服装……79
合理使用乳罩……80
内衣的选用……80
鞋子的选用……81
腹部不要缚带子……81
请做孕妇体操……82

胎教伊始……86
我国古代的胎教理论……86
胎教趣闻……88
胎教的科学基础……89
妊娠早期胎教的重点……92
真挚深切的母爱……92
宁静平和的心境……93
用音乐陶冶母亲的性情……94
追求高尚的精神享受……97
和谐的夫妻生活……98
美化生活环境……98
有规律的生活……99
妊娠中期…… 100
〔妊娠第四个月（13～16周）〕…… 100
胎儿的特征…… 100
母体的特征…… 101
满足胎儿生长发育的营养需要…… 101
〔妊娠第五个月（17～20周）〕…… 101
胎儿的特征…… 101
母体的特征…… 102
产前初诊…… 102
为哺乳作准备…… 102
〔妊娠第六个月（21～24周）〕…… 103
胎儿的特征…… 103
母体的特征…… 103
谨防贫血……103
〔妊娠第七个月（25～28周）〕……104
胎儿的特征……104
母体的特征……104
〔孕妇自我估计胎儿的发育〕……105
自己听胎心……105
自己数胎动……105
测量宫底高度……105
称量体重……105
孕妇自我监护记录……108
警惕胎儿发育迟缓……108
怎样知道宫底高度是否在正常范围……109
〔家庭关系〕……110
胎动带来的孕妇的心理变化……110
丈夫的责任……111
〔饮食与营养〕……112
妊娠中期饮食的一般原则……112
贫血的饮食治疗……112
便秘的饮食治疗……113
〔日常生活起居〕……114
注意休息……114
站立和行走的正确姿势…114
坐的正确姿势……115
上下楼梯的正确姿势……116

睡觉和起床的正确姿势…117
拿物品的正确姿势……118
适度的性生活及正确的
姿势……119
洗澡的安全问题……120
上下班和外出购物途中的
安全问题……121
消除居室环境中的
不安全因素……121
避免噪音污染……121
孕妇服装的一般要求和
设计……122
〔准备婴儿用品〕……122
喂奶用品……122
婴儿服装……123
准备婴儿床被褥子……125
婴儿尿布……125
一般生活用品……126
常用食物和药物……126
妊娠中期胎教的重点……126
语言课……126
音乐课……127
胎动想象课……129
体育课……129
妊娠末期……130
〔妊娠第八个月
（29～32周）〕……130
胎儿的特征……130
母体的特征……130
谨防早产……131
腹部过大要注意……131
注意胎位不正……131
注意胎儿宫内缺氧……132
谨防妊娠中毒症……133
〔妊娠第九个月
（33～36周）〕……133
胎儿的特征……133
母体的特征……134
注意妊娠晚期出血……134
练习分娩辅助动作……134
〔妊娠第十个月
（37～40周）〕……139
胎儿的特征……139
母体的特征……140
注意分娩先兆……140
〔家庭关系〕……140
即将到来的分娩对孕妇
心理的影响……140
丈夫的责任……141
〔饮食与营养〕……142
妊娠末期饮食的一般
原则……142
妊娠中毒症的饮食疗法…142
〔日常生活起居〕……142
注意安全避免疲劳……142
正确的睡姿……143
失眠的对策……143
避免性生活……143

坚持每天散步……143
是否要停止工作……144
决定好分娩地点……144
做好随时住院的准备……144

分　娩

出现哪些情况应及时入院……144
住院前必要的准备工作…145
对待分娩的正确态度……145
丈夫的责任……147
分娩过程……147
分娩三要素……147
分娩三阶段……148
渡过分娩各阶段的方法…148
分娩过程中的饮食与营养……149
哪种分娩方法好……150
胎头吸引器与产钳……150
为什么要会阴侧切……150
避免妊娠过期……151
判断妊娠过期的方法……151
判断胎龄的方法……151
给你的孩子作问世记录…152

二、0～1 岁

人生的第一年……157

新生儿期（0～1个月）

出生当天的婴儿……157
出生后第1周的婴儿……159
一周到半个月的婴儿……161
半个月到1个月的婴儿…161
体重及测量方法……162
身长及测量方法……163
头围及胸围的测量……163
呼吸……163
皮肤……164
体温……164
大便……164
哭声分辨……164
宝贵的初乳……165
开始喂奶的时间……165
妈妈喂奶的方法……165
判断母乳不足的方法……166
催奶良方……166
母乳不足的补充方法……166
奶瓶的使用……167
牛奶的调配和用量……168
喂牛奶的方法……168
奶粉的调制法……169
怎样喂水……169
有必要加维生素……169

用牛奶、羊奶、奶粉和
代乳粉喂养方法……170
夜间喂奶应知……170

舒适的环境……171
尿布的使用方法介绍……171
清洗尿布……172
洗衣服三忌……172
洗手脸……173
脐带脱落前的洗澡方法…173
脐带脱落后的洗澡方法…174
抱好新生儿……174
包裹好新生儿……175
床和寝具……175
新生儿的睡眠……176
养成良好的生活习惯……176
观察新生儿粪便……176
观察新生儿皮肤……177
婴儿过夏……178
防寒保暖……179
防止吐奶……179
给新生儿剪指甲……179
进行空气浴……179
小床上悬挂物品……180
给新生儿听音乐，对新
生儿说话……180
建立“儿童发展档案”……180
取个好名字……181
不要轻信各种劝告……181
改正陋习……181
“消化不良”……182
吐奶……182
新生儿便秘……182
鼻子不通气……183
头形不正……183
黄疸未消……183
脸上长了小疙瘩……183
肚脐异常……184
臀部腌红的处理……184
防止烫伤……184
防煤气中毒……184

1～3月龄

1个月的婴儿……185
2个月的婴儿……185
3个月的婴儿……185
体重、身长、头围和
胸围……186
视力和听力……186
手、脚和头的活动……186

吃母乳的婴儿……187
母乳不足的补充办法……188
提高母乳质量……188
人工喂养的量和次数……188
食具消毒方法……189
人工喂奶方法……189
喂奶时不要使婴儿

睡着了……190
需要添加的食物……190
补充水……190
果汁的做法……191
菜汁的做法……191

四季穿什么衣服……191
洗手脸……195
洗头……195
洗澡……195
剪指甲……196
理发……196
室外空气浴……197
日光浴……197
生活规律化……198
训练把尿……198
养成定时大便习惯……198
要抱抱婴儿……199
抱婴儿的姿势……200
正确对待婴儿的哭……200
抓握练习……201
俯卧练习……201
直立蹬脚练习……201
听觉练习……201
对着婴儿说话……202
引逗婴儿发声……202
提供玩具……203
防止从床上掉下来……203
防止窒息……203
防止烫伤……204
湿疹不愈……204
便秘的处理方法……204

4～6月龄

长得快、长得很像样……205
体重、身长、头围和
胸围……205
运动机能……205
心理机能……206

断奶过渡……206
适时加喂辅助食品……207
辅助食品的喂法……207
蛋黄的添入……208
奶糕的添入……208
粥的制作……208
面条的制作……208
每个婴儿的辅食量……209
让婴儿顺利地接受辅食…209
不要随意添加其他
营养品……209

观察大便……209
观察皮肤反应……210
衣着……210
口水增多戴围嘴……212
教婴儿排泄……212
清洁身体……213

创造环境……213
做被动操……214
室外活动……220
儿童车的使用……220
玩具……221
成人和婴儿一起玩……221
教婴儿自己玩……221
爬行练习……222
直立练习……222
拾物练习……222
语言训练……223
与成人交往训练……223
积极情绪的培养……224
观察环境……224
捉迷藏游戏……225
拉锯游戏……225
四月婴儿不会抬头不能
断定为智力迟钝……225
防止跌伤……226
防止异物入口……226
定期预防接种……226
不到公共场所活动……227
辨认出疹……227
怎样测体温……228

7～9月龄

特征……229
身体长势指标及测量……230
牙齿……230
运动机能……230
发育检测要点……231
模仿能力……231
认识发展……231
自我意识初现……232

断奶过渡后期……232
母乳喂养与添加辅食……232
人工喂养与添加辅助
食物……233
点心给法……233
练习用杯（或碗）喝水…233
坐在小椅子上喂饭……234

排泄的训练……234
便盆的使用……234
养成洗脸的好习惯……235
睡眠的时间及次数……235
养成入睡的好习惯……235
做体操……235
学步车及其使用……237
玩和玩具……237
观看大自然景物……238
先听懂、后练说……238
呀呀学语……238
和婴儿做游戏……239
给婴儿东西，让他扔
出去……239
禁止婴儿做的事情……240

防止碰伤……240
预防传染病……240

10～12月龄

特征……241
身体发育……242
运动机能……242
学说话……242
婴儿的记忆……243
意识到自己的存在……243
个性雏形……243
可吃的点心……244
水果的吃法……244
不宜喂婴儿的食品……244
训练婴儿自己吃东西……245
养成好的进食习惯……245
需添加的营养素……245

四季服装……246
哄婴儿睡觉……246
多到户外玩耍……246
独立与依赖……247
交往与“怕生”……247
语言环境……247
最初的阅读……248
适宜的玩具……248
防坠落……248
防烫伤……249
防触电……249
呕吐……249
不想吃东西……250
突然哭叫……250

零岁儿养育须知

掌握零岁儿的肥胖度……250
全身动作发展顺序……251
腹泻时要停止喂食……251
不要养成婴儿偏食……251
食欲不振……252
纠正婴儿吮手指的不良习惯……252
流口水……253
婴儿少吃冷饮……253
适量吃鱼肝油……253
婴儿长牙时的异常现象及护理……254
保护乳牙……254
选择好断奶时间……255
注意调节体温……255
爽身粉的使用……256
婴儿睡的枕头……256
保护婴儿眼睛……256
保护婴儿听力……257
为婴儿除耳屎……258
早期保护婴儿的嗓音……258
从睡眠看婴儿的健康……258
婴儿入睡后打鼻鼾……259
玩具要常消毒……259

汤药的喂法……260
丸药和药片的喂法……260
婴儿用药要慎重……261
发生事故后的应急措施…261
不要抛摇婴儿玩……262
不要让婴儿形成
"八字脚"……262
不要过分逗弄婴儿……263
婴儿不宜看电视……263
用左手不必纠正……263
一岁还不开口讲话不必
惊慌……264
婴儿营养不良的表现……264
耳朵进水的处理……265
囟门的闭合与保护……265
婴儿体重不增加不一定
是有病……265
婴儿夜啼种种……266
头发稀少要分析……266
尿布疹的治法……267
应立即送医院诊治的
症状……267

三、1～2 岁

一个会走路、会说话的
小儿……271

身心发展

小儿体格发育特点……272
小儿正常发育的标准及
测量方法……272
身高……272
体重……273
头围……273
胸围……273
囟门……273
牙齿……274
小儿骨骼特点……274
小儿睡觉时间的变化……275
小儿的年龄特征……275
从直立到行走……276
走姿"歪歪斜斜"……277
会跑的时刻……277
运动能力与智力……278
爱乱扔东西……279
学用勺子、杯子……279
学说话……280
发音不准……280
小儿说话迟的原因……281
镜子游戏……281
从"宝宝"到"我"……282
独立的第一步……283
怕见生人……283
喜欢接近亲人……284

寻求慰藉……284
母子分离焦虑……285
抢别人东西的小家伙……285

饮食起居

良好的居住环境……286
新鲜空气……286
充足的阳光和光线……287
适宜的温度和湿度……287
合适的被褥……287
减少噪声……287

服装……288
衣料的选择……288
衣服的样式……288
适合一两岁小儿的服装
样式举例……289
小儿穿开裆裤的问题……293
宝宝穿衣不宜“捂”……295
该准备鞋子了……296
教小儿慢慢学会穿衣……297
先学习配合成人脱、穿衣
……297
学习自己脱、穿衣……297

合理的生活制度与小儿
身心健康……298
小儿生活时间表举例……300
丰富小儿的活动内容……301
睡得好长得高……302
小儿的睡眠环境……302
小儿不宜睡沙发床……303
让小儿自己睡一张床……304
做好睡前准备……304
睡前不要吃东西……305
小儿睡姿……305
不要用恐吓催小儿入睡…306
不宜搂着孩子睡觉……306
正确对待小儿夜间尿床…307

小儿饮食的变化……308
小儿的消化吸收特点……309
足够的营养能保证小儿
身体健康发育正常……309
营养不良会影响小儿
智力发育……310
小儿所需营养素……311
每日营养素的需要量……312
小儿常用食物营养成分…317
合理的饮食结构……317
小儿一日食谱……318
小儿一周食谱举例……318
要让小儿吃饱吃好……320
保存食物中的营养素……320
给小儿吃细软碎烂的
食物……321
色香味美花样繁多……322
小儿应少食或忌食的

食品……322
饮食安全不容忽视……323
莫吃汤泡饭……323
少给小儿吃冷饮……324
给小儿吃些水果好……325
水果不能代替蔬菜……325
给小儿吃些豆浆……326
适当地给小儿吃些硬食…326
小儿对水的需要量……326
预防小儿营养不良……327
饮食营养并非多多益善…328
病儿的饮食……329
小儿部分食品制作……330

教小儿用杯喝水喝奶……333
该让小儿自己上桌
吃饭了……334
从两把勺到一把勺……334
左右手用勺的问题……335
小儿开始会挑选食物了…335
不要让小儿边玩边吃……336
养成不剩饭的好习惯……337
小儿挑食、偏食的形成…337
掌握好小儿的零食……338

养成小儿的清洁卫生
习惯……339
训练小儿按时大小便……340
培养小儿自己大小便……341
教小儿使用便盆……341
小儿拒绝使用便盆的
对策……342
外出和睡前先排便……343
帮助小儿饭前便后洗手…343
教小儿学习擤鼻涕……344
小儿口腔清洁……345
让小儿愿意洗澡……345
教小儿学习自己洗手
洗脸……346
纠正小儿吸吮手指的
毛病……346
常抱的小儿发育不好……347

玩　要

小儿与游戏……348
运动能力与游戏……349
语言游戏与小儿的认知…350
游戏的兴趣与年龄……350
1岁小儿的游戏……351
成人与小儿的游戏……352
培养独自游戏的乐趣……353
游戏与小儿社会性的
发展……354
小儿游戏无性别差异……355
随意涂画的游戏可尽早
开始……356
音乐游戏与美感……357
有趣的安静游戏……359

注意不玩耍的小儿……359
游戏场地……360
小儿活动性游戏举例……361
小儿桌面游戏举例……362
小儿娱乐游戏举例……363
语言游戏……363
儿歌举例……365
音乐游戏与小儿歌曲
举例……367
小儿的玩具……370
不同年龄儿童选择
玩具的标准……371
为1岁小儿选玩具……372
发展手的动作的玩具……373
好的玩具和不好的玩具…374
玩具要能给小儿带来
快乐……375
不要给小儿太多玩具……376
用玩具和游戏培养性格…376
教小儿使用和整理玩具…377
玩玩具要注意安全……378

安全第一

小小探索者……379
初生牛犊不知险……379
重新设置你的房间……380
消除各种隐患……380
不能给小儿玩的东西……381
慎防小儿烫伤烧伤……381
慎防小儿触电……382
谨防小儿中毒……382
预防摔伤……382
慎防小儿撞车……383
预防溺水……383
过分地保护有害无益……384
让小儿获得一些趋利
避害的经验……384
万一发生不测……384
烧烫伤的家庭处理……385
外伤止血……385
小儿骨折脱臼的处理……386
小儿中毒的紧急处理……387
小儿吞食异物的对策……388
气管异物的急救……389
小儿耳鼻异物的处理……389

疾病及其防治

小儿厌食……390
小儿腹泻……391
肥胖儿未必健壮……392
肥胖儿易缺钙……393
小儿缺锌……394
小儿贫血病……395
小儿营养不良的标准及
治疗……395
小儿肠道寄生虫病……396
感冒与气管炎……398
小儿容易患肺炎……399

小儿流鼻血……400
保护乳牙……400
及时发现中耳炎……401
小儿斜视与弱视……401
痱子及痱毒的防治……402
防治冻疮……403
小儿腹痛……403
小儿高烧的对策……404
小儿抽风的应急处理……405
小儿“哭过去了”的
对策……406
滥用抗菌素的害处……407
给小儿喂药的策略……408
病儿的护理……408
小儿计划免疫的程序……410
家庭小药箱……412

教养策略

父母是孩子的第一任
老师……412
重要的是了解孩子……413
在生活环节中教育小儿…414
习惯引导小儿适应生活…415
自我服务是劳动教育的
开端……416
让小儿完成简单的任务…416
该给宝宝立些规矩了……417
常和宝宝聊天……418
观察实物与发展语言……419
不要教孩子“小儿语”…419
2岁前小儿说的词……420
书也是不可缺少的……421
创设一个适宜发展的
环境……422
指导小儿学动作的方法…423
不要怕小儿跌跤……424
可以带小儿外出了……424
小儿“三浴”锻炼……425
适合2岁前小儿的体操…426
小儿独立自主的尝试与
父母的态度……431
安全感与过分保护……432
鼓励小儿与别的孩子玩…433
为小儿做好入托准备……434
配合托儿所让小儿尽快
适应新环境……436
父亲不应逃避教育小儿的
责任……435
不要与小儿做过分激烈的
游戏……436
祖父母与小儿的关系……437
父母的正确权威……437
培养小儿对亲人的好感和
爱戴……438
利用小儿好模仿的特点
进行教育……439
榜样与赞赏的作用……440
只说“不”是不够的……441

该做的事不要采取讨论式……442
不要说太多理由……443
遵循自然，不要强迫……443
不要任意禁止小儿的活动……444
保护小儿的好奇心……445
不要打屁股……445
重视2岁前小儿的性格培养……446
小儿发脾气的对策……447
正确看待小儿骂人……448
爱哭的孩子与家长的大惊小怪……449
小儿的任性与家长的溺爱……449
培养小儿良好的情绪……450
小儿爱摸“小鸡鸡”……451
性教育由此开始……452

四、2～4岁

培养天真活泼稍懂事的孩子……455

身心发展

身高……456
体重……456
头围……457
胸围……457
血色素……457
体重过轻……458
体重过重……458
坐的姿势……459
行走姿势……459
跑的姿势……460
跳的姿势……460
钻爬动作……461
罚站对身体有害……462
脚踏脚站不好……462
感知特点……463
注意特点……463
记忆特点……464
想象特点……465
思维特点……465
情感特点……466

饮食起居

平衡饮食……467
讲究烹调……469
教吃饭……470
吃饭定时定量定地点……472

细嚼慢咽……473
挑食偏食的对策……474
不“独”食……476
边吃边玩不利消化……478
说笑与呛食……479
零食无节制的害处……480
饭前不训斥孩子……481

单独睡小床与独立能力
培养……481
被褥枕头要适宜……483
睡前室内通风……483
睡前不兴奋……483
睡前盥洗……484
不蒙头睡觉……485
不捏物入睡……485
自己穿脱衣服并非小事…485
教穿脱衣服鞋袜……486
教叠被……487
脱下的衣服不盖在被上…488
妥善放置脱下的衣服鞋
帽……489

打扮孩子四注意……489
四季服装的选择……490
不穿带拉锁的紧腿裤……492
最好穿包住脚趾的凉鞋…492
新旧衣服一样穿……493
打扮孩子四忌……493
有自己的盥洗用具……495
毛巾的大小及使用……495
最好用流动水洗手脸……496
饭前便后用肥皂洗手……496
吮手指的危害……496
定期剪指甲……497
洗澡与预防皮肤病……498
会用手绢……498
不挖鼻孔……499
不捏着鼻子擤鼻涕……499
便盆的选择及清洁……499
不便时应注意的问题……500
大要过多带孩子串门……501
不带孩子去影剧院……503
3～4岁一日生活时间表…503

游　戏

孩子最喜欢游戏……504
寓教育于游戏……505
角色游戏……507
“娃娃家”……507
“开汽车”……508
“医院”……508
结构游戏……509
“搭积木”……509
“插塑片”……510
“堆雪人”……510
智力游戏……511
“配对”……511

“接龙”……511
“谁先完”……511
“拼图”……512
“找错”……514
“穿彩色珠”……514
“玩水”……515
“沙和面团”……516
“吹肥皂泡”……516
“风车”……517
体育游戏……517
“拍皮球”……517
“三条线”……518
“石头　剪子　布”……518
“骑三轮小自行车”……519
“滑滑梯”……519
徒手游戏……519
“××飞飞”……520
“大灯笼小灯笼”……520
“金锁银锁”……520
“手指点五官”……520
到公园去玩……521
到大自然中去玩……521
玩具的教育作用……521
选择玩具应注意之点……522
2～4岁玩具举例……522
收拾玩具……523

训练口语

清楚正确地发音……524
丰富词汇……526
说完整的语句……527
连贯地说话……529
讲话有条理……530
准确地回答问题……531
给孩子讲故事……533
教孩子讲故事……534
正确对待孩子的
“好问”……536
预防和矫正孩子
“口吃”……537
孩子识字的问题……538
孩子背古诗的问题……539

教点知识技能

认识家庭……541
观察大自然……542
一起欣赏照片……544
指导看电视节目……545
教点量词……546
手口一致地点数物品……547
认识几何形体……548
分辨早晨晚上白天黑夜……549
教绘画……549
多画意愿画……552
临摹画与临摹实物……554
学水墨画的问题……556
绘画用大纸好……557
彩色油笔棒……557

彩色铅笔……558
教折纸……558
教用剪子……559
保存美工作品……560
欣赏点音乐作品……560
音乐伴奏下做动作……562
学乐器的条件……563

品性培养

懂礼貌讲文明……564
活泼愉快开朗……565
喜欢帮成人做事……566
与同伴友好相处……567
不抓不推不咬小朋友……568
不把别人的东西拿回家…569
不任性……569
不胆小不蛮干……570
不缠人……571
正确对待孩子的哭……572
不随便许诺……574
不迁就……575
不护短……577
不吓唬……578
不哄骗……579
不打骂……580
爱要有分寸……581
要求一致一贯……583
以身作则……584
尊重孩子……586
水龙头未关的小事……588
水杯打碎的时候……589
冰棍掉地的时候……590
在墙上乱涂的对策……591

防止意外

紧扣窗户插销……593
谨防脱臼……593
谨防异物入眼耳鼻气管
消化道……594
谨慎放置家用药品……595
谨慎放置家用电器……596
谨防失火……597

五、4～6岁

为入小学作好准备……601

身心发展

身高与体重……602
心脏与脑……604
抗疾病与消化……604
运动机能……604
活泼好动……605

好奇心强……606
思维具体形象……606
抽象概括能力开始发展…607

饮食起居

维生素与健康……608
保护菜中的维生素……608
不宜多吃菠菜……609
不吃半熟的鸡蛋……609
多吃萝卜……609
用筷与大脑……610
剥蛋皮的启示……610
服装的选择……611
服装的图案……612
多穿棉布衣服……612
买鞋的学问……613
不要烫发……613
不用唇膏……613
幼儿适用的擦脸油……614
肥皂的选择……614
不用肥皂洗头……614

游　戏

游戏世界……615
通过游戏了解孩子……615
游戏与学习……616
贪玩与成才……617
“杂物”与玩具……617
折纸与大脑……618
玩球……619
玩沙子……619
玩水……620
学游泳……621
去旅游……621

德育与品德

启发和培养孩子的同情心……622
在社交场合中教育孩子…623
要让孩子“合群”……624
礼貌的示范……625
纠正孩子的粗秽语言……626
表扬的学问……627
给孩子零用钱的学问……628
纠正孩子撒谎的坏习惯…630
发现孩子偷摸行为以后…631
培养自立能力……632
让孩子自己成长……633
允许孩子收藏自己的“宝贝”……634
诱导孩子的艺术……635
父母配合一致……636
多陪陪你的孩子……637
性教育的有关问题……638
让孩子从父母口中得到性知识……638
父母自测标准……639

智育与智慧

让孩子聪明的十大要点…641
让孩子成为爱书人……641
读书习惯要早培养……642
幼儿末期阅读的准备……643
了解孩子的阅读能力和
兴趣……643
选择优良的儿童读物……644
向孩子介绍读物……645
培养孩子看书诀窍……646
格林兄弟和《格林童话
全集》……647
安徒生和《卖火柴的
小女孩》……647
语言发展的要求……648
孩子喜欢说儿歌……648
一首“子字歌”……649
绕口令——训练语言的
有效途径……650
谜语自有迷人处……651
拍手歌谣……652
4～5岁孩子应掌握的计
算内容……653
5～6岁孩子应掌握的计
算内容……653
数字棋……654

美育与审美

美育不是无关紧要……655
为孩子创造美……656
引导孩子欣赏自然美……656
增进孩子的艺术才能……656
花钮扣印图案……658
打扮过于花哨不是美……658
音乐——艺术与思维的
发展……658
孩子尤其需要音乐……659
让孩子高兴地进入音乐
世界……660
听音乐要适当……660
歌声育童心……661
保护嗓音加强音质训练…661
学习一种乐器……662
孩子学钢琴的几个问题…663
如何引导孩子画画……663
让孩子欣赏文学作品……664
培养健康体态……665

入学准备

为入学做准备……665
激发孩子上学的愿望……666
培养孩子尊敬和热爱老
师……666
加强文明行为和礼貌习
惯的培养……667

培养一定的生活卫生习惯……667
重新安排作息制度……667
购置必须的学习用具……668
安排符合科学要求的学习位置……669
懂得交通规则……670

幼儿常见病及其防治

传染性极强的麻疹……670
急性上呼吸道感染……672
肺炎……673
扁平足的防治……675
遗尿症……676
小儿心律失常……677
尿路感染……678
儿童类风湿病……680
暑热症……681
孩子长期发热……682
腹痛……684
多关心“豆芽菜”……685
小胖墩问题……687
预防晕车晕船……689
急性肾炎……690
口腔粘膜疾病……691
流行性腮腺炎……692
中毒性痢疾……694
小儿贫血……695
过敏性紫癜……696
哭喊——婴幼儿不适的表现……697
龋齿……699
肛门奇痒……700
惊厥……701
蛔虫病……702
结核病……703
佝偻病……705
呼吸道异物……706
痱子与痱毒……707
虫咬皮炎……708
鼻出血……709
电击——可怕的瞬间伤害……710

一、优生与胎教

愿你生一个称心如意的孩子 年轻的夫妇，都想有一个健康、聪明的孩子。孩子是爱情的结晶。一个健康、可爱的孩子降临，将会给小家庭带来无比的欢乐和情趣，给生活增添丰富多彩的内容，夫妇关系会更加和睦。一个称心如意的孩子，是家庭的希望所在，是父母的精神寄托。但是，如果生下来的是一个身体残缺、智力低下的孩子，又会是一幅什么情景呢？就象钢琴弹出了一个不和谐的音，破坏了本来美好的家庭气氛，全家人脸上的笑容消失了，烦恼、苦闷、指责、埋怨成为家庭生活的基调。这样的孩子，弃之不能，养之无用，治之无效，给父母带来莫大的痛苦。天长日久，会给夫妇关系蒙上一层阴影。当然，面对这种现实，大多数父母仍然会千方百计养育好孩子，并且越来越钟爱他。但是，谁会希望这样的悲剧发生在自己身上呢？那么，怎样才能避免这种不幸，怎样才能生一个健康聪明、称心如意的孩子呢？

请你阅读本书。本书为年轻的夫妇生儿育女提供优生指南。

愿你生一个称心如意的孩子。

育儿前奏

优生有法优生有方 生儿育女，是关系到家庭的幸福、人类与社会未来的大事。尤其是计划生育已成为我国基本国策，提倡每对夫妇生一个健康聪明的孩子，提高人口质量，就成为家庭和社

会共同关心的问题。

生育，是人的自然本能。但是，要想生一个健康完美、资质聪明的孩子，并不都是靠自然的本能就可以获得的。

有什么办法可以帮助人们顺心遂愿，生一个称心如意的孩子呢？有什么方法可以帮助我们避免或克服那些难以预料的缺陷呢？在浩翰的科学领域里，有一门专门研究改善人类遗传素质的学科，它叫优生学。它揭示遗传和生育的种种奥秘，为我们优生优育提供科学依据。

年青的朋友们，要想生一个称心如意的孩子，就应当懂一点优生学。

优生学 是生物学的一个分支，研究如何改进人类的遗传性。是英国科学家高尔顿在1883年创立的。人们研究优生学，出于两个目的：一是研究人类如何健康地遗传，减少遗传病和先天性畸形患儿的出生，从而得到健康的后代；二是研究怎样增加优良的个体的出生，从而提高整个人群的智力和体力的素质。

许多国家都很重视优生学这门学科。早在1907年，英国就建立了优生学会。同年，美国印第安那州颁布了世界上第一部优生法，此后大部分州都相继立法，禁止某些疾病患者结婚、生育。1935年以后，丹麦、挪威、瑞典、法国、德国等，相继建立绝育法，对精神病、智力低下等疾病患者，实行绝育。1948年，日本也提出了优生保护法。我国婚姻法规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。

提倡优生 即提倡生儿育女讲究科学。比如，在择偶、妊娠、分娩等阶段上，要注意些什么问题；孩子降生以后，怎样护理好娇嫩的小生命等等，都属于优生的内容。在我国，优生是切实落实我国计划生育的基本国策，控制人口数量的保证。

然而，由于我国是一个封建社会历史较长的国家，文化科学

技术方面又比较落后，因此，一些旧的、封建的、传统的道德伦理观念，至今还禁锢着某些人的头脑，尤其是在广大农村，各种陈规陋习、迷信、落后的东西还有相当的市场，阻碍着计划生育、少生优生政策的贯彻落实。例如，生了一个畸形儿或痴呆儿的家庭，还生第二胎，甚至第三胎。殊不知，生过一个畸形儿或痴呆儿的父母，他们的第二胎或第三胎还是畸形儿或痴呆儿的可能性要比正常人大得多。有的地方甚至两家的白痴换亲，使白痴人数一代一代地增多。这种违反优生学的生育，后患无穷，是对子孙后代的犯罪。

可见，研究优生学，制定和实行优生法，已是人类发展和健康繁衍的必要措施。从青年男女的结合到生育完成，生殖生理的规律总是在起作用；从双亲遗传物质的结合到环境因素的影响，优生或劣生的生物学法则总是在无情地决定着后代的优劣。不管你是否懂得优生学，也不管你是忽视或非难优生学，它始终在按其本身的法则进行选择。

优生优育不仅仅只涉及到一家一户，更重要的是它涉及到整个民族、国家乃至人类的未来。每一个公民，每一对夫妇，都有责任和义务，自觉执行有关优生的法律条文。1981年1月1日起实行的《中华人民共和国婚姻法》第6条规定："有下列情形之一的，禁止结婚：一、直系血亲和三代以内的旁系血亲；二、患麻风病未经治愈或患其他在医学上认为不应当结婚的疾病"。

随着工农业生产的发展，人类社会及环境的变化，有不少内在的和外在的因素在影响人的生命过程。例如，工业污染、噪音、辐射、滥用药物、烟酒等都在日益严重地影响人体的健康，从而提高胎儿畸形和出生缺陷的发病率。还会出现新的先天畸形和遗传疾病的种类。因此，我们必须对此有足够的认识，在婚恋育儿的问题上，按照优生学的规律，趋利避害，减少和预防不良个体的发生和出生，为提高民族素质和家庭的幸福美满积极贡献力量。

配偶选择 男大当婚，女大当嫁。两个人的结合，不仅仅是两性的结合，而且会孕育出新的生命。下一代的素质如何？受到夫妻双方的遗传素质、健康状况等因素的影响。优生始于择偶。择偶不仅要有感情和性爱的基础，而且还要有科学的态度，需要考虑遗传因素、健康因素和其他因素的影响。

择偶的适宜年龄 什么年龄开始找对象好？

有不少家长认为，早些给孩子选好对象心里就踏实了。其实这种想法是不对的，而且往往不能如愿以偿。因为随着孩子年龄的增长，他（她）的生理、心理、文化修养等都可能发生较大的变化，从而对父母原来给他（她）安排的婚事不满意，反而会给订婚的双方造成极大的痛苦。所以，过早择偶的陋习应当破除。

与过早择偶相适应，有些农村早婚现象还很严重，很多男女青年由于早已订婚，往往谎称已达到法定婚龄，或过早地婚前同居，以达到“早生子、早得力”的目的。从优生学的角度看，早婚早育是不利的。我国宋代妇科专家陈子明指出：“男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸（月经）始至，必二十而嫁。皆欲阴阳充实，然后交而孕、孕而育、育而子坚壮强寿。”这一见解是很有道理的。研究表明，未满 20 岁母亲所生新生儿的体重较轻，多早产，子女染色体异常引起畸形的也较多。

适宜的择偶年龄是比法定婚龄略早或略晚，而且最好是略晚一些。

近亲莫相恋 近亲婚姻是遗传病蔓延的土壤。我国婚姻法第六条明文规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。避免近亲结婚是一项重要的优生措施。

什么是近亲？近亲，是指有共同祖先的直系血亲和三代以内的旁系血亲。直系血亲指的是父母与子女、祖父母与孙子女、外

祖父母与外孙子女等。旁系血亲指的是堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯等亲缘关系。或者说，凡三代以内有共同祖先的即是“三代以内的旁系血亲”。

有些人只把两个兄弟的子女之间通婚，视为血缘忌讳，却认为两个姐妹的子女通婚，不犯血缘忌讳。其实，同一祖父母或外祖父母的“堂房”、“姑表”、“舅表”、“姨表”兄弟姐妹之间的婚配，都属于近亲结婚。

近亲结婚和遗传病有很大的关系。在我国古代就有“男女同姓，其生不蕃”的说法。当时所谓同姓，是指同一家族中的成员，这说明当时对近亲结婚的危害已有所认识。

为什么近亲婚配可使遗传病增多呢？在遗传病中有一大类叫隐性遗传病，约1000多种。隐性遗传病的发生与近亲婚配有密切关系。

隐性遗传病的发生有个条件，必须是父亲体内带有一个致病基因，母亲体内也带有一个相同的致病基因。这样，子女就会从父母双方那里各继承来一个致病基因。两个相同的致病基因成双成对，子女就会表现出病状来。如果只是父亲或母亲一方带有致病基因，子女不会得病。

在非近亲婚配中，夫妇双方没有血缘关系，共同带有相同致病基因的机会很少，所以子女患隐性遗传病的机会也不多。而近亲婚配的双方，很可能从共同的祖先那里继承来相同的致病基因。“亲上加亲”使相同的“病根”在子女身上相遇的机会增多，也就是隐性遗传病增多。如堂（表）兄妹之间，有1/8的基因是相同的，远堂（表）兄妹之间，有1/32的基因是相同的。以“苯丙酮尿症”这种遗传病为例，堂（表）兄妹结婚所生子女，患这种病的机会比非近亲婚配所生子女大300倍。可见，近亲结婚是不利于优生的。

和恋人作一次健康漫谈　夫妻双方的健康水平是优生的根本条

件。有些疾病是不宜结婚或生育的。如遗传性精神病；有些疾病在治愈前是不应结婚的，如性病、麻风病、严重的慢性疾病；而另外有些人自己虽没有表现出病症，可是其家族或近亲中有严重的遗传病或遗传性致病基因。青年男女在交朋友时就应该了解对方的健康状况。当你和你的恋人漫步在林荫道旁，约会在幽静的月夜的时候，除了情侣喁喁，建议你们也作一次健康漫谈：①介绍自己的健康状况。每一个青年人都应坦诚地向恋爱对象介绍自己家族的病史和自己的健康情况。不要怕对方会因此而嫌弃自己，只有这样，才是有道德和忠诚的表现，也有利于今后婚姻的美满和家庭的幸福。如果将某些疾患隐瞒下来，则会贻害爱人和后代，也造成自己的痛苦。②了解对方的健康情况。通过对方的介绍来了解其家庭和自身的健康状况，有时会不很全面，不很真实。不要怕别人说自己对爱情不忠诚，应该大胆、直率地提出自己该问的问题，或有疑问的问题，做到知己知彼，以免造成以后难以解脱的痛苦。当然，你也不必对对方的些微毛病过于挑剔，因为世界上从来没生过病，或者身体没有一点毛病的人是没有的。

同姓结婚的问题 某单位有两位姓刘的青年相爱了。男方叫刘刚，原籍吉林，女方叫刘晶，原籍江西。他们相爱后，常听到一些风言风语，说什么他俩都姓刘，同姓的人是不能结婚的等等。

其实，同姓绝对不能结婚的说法是不对的。根据我国的婚姻法，不是近亲的男女双方就可以结婚，即使碰巧男女双方同姓也没关系。

恋人如果有病 在爱情之舟顺利前进的时候，你突然得知或发现你的恋人有某种遗传疾病，从此便陷入了深深的苦恼之中。苦恼并不能解决问题。问题的关键是这时应该怎么办？

建议你这样办：①首先应搞清他或她患的到底是什么病。遗

传病有上千种，其危害有轻有重，其遗传方式也不尽相同。当你发现对方有病时，最好一起去医院或健康咨询机构寻求指导，诸如你们能否结婚，结婚后能否生育，需要采取哪些医疗措施等问题，都可以在医生的帮助下得以解决。如果医生认为你的恋人不能结婚，你就应耐心地说服他（或她），断绝你们之间的恋爱关系，保持一般的朋友关系。②如果医生说你的恋人需经过一段时间的治疗后才能结婚，你不要因此而有丝毫的嫌弃思想，而是应该在他（或她）治疗、休养期间给他（或她）以爱情的温暖，耐心、细致地照顾他（或她），使之早日康复。同时也要做好家长和亲友的工作，请他们尊重你们的选择，仍然象以前那样对待你的恋人。③如果是对方主动坦率、诚恳地告诉你病情，在吃惊、苦恼之余，请你认真地回顾一下你们的感情历史，要考虑到对方爱你，怕失去你的痛苦心情，在可能的情况下尽量保持你们的恋爱关系。如果对方品质不好，故意隐瞒自己的病情以骗取你的爱情，那么，你就应毫不犹豫地断绝你们的关系。

婚前检查的必要性 许多城市要求年青人在领取结婚证书之前进行一次全面的身体检查，这就是婚前检查。有些国家，如日本有关法律明确规定，男女双方结婚之前必须交换健康证书，婚前检查成为法定程序。我国虽然没有硬性的法律规定，但为了优生，在有条件的地方进行婚前检查是必要的。婚前检查的好处是：

1。通过婚前检查，及早发现疾病并治疗。有些疾病，在结婚以后可能会使病情加重，或在怀孕后病情恶化，有些病还会相互传染。例如，患有急性传染病、结核病、心脏病、肝脏病、肾脏病等，都暂时不宜结婚，需经治疗后，身体健康情况允许，方可结婚，否则对男女双方及其后代的健康都是不利的。通过检查可以了解双方是否有生殖器官的缺陷和疾病。例如，女方的处女膜闭锁、阴道畸形；男方的包茎、尿道下裂等。如果发现问题，宜在婚前治疗。通过检查，可以发现遗传病。医生根据科学的分

析，提出是否可以结婚、生育的建议，以及应注意的问题，以阻止遗传病在后代中的延续。

2.帮助男女青年了解性生活的知识。由于长期以来封建意识的影响，不少年青人缺乏基本的生理卫生和性的知识。只好自己在实践中摸索，而这种摸索往往以痛苦为代价。所以在婚前检查时，医生通过讲解或分发小册子等，向青年男女介绍有关性的知识，指导他们婚后如何过好性生活，协助选择避孕节育方法，安排好家庭计划生育等。婚前检查是一项严重认真的社会卫生保健工作，是优生的重要措施之一。据上海市对11232人进行婚前检查的结果，因患有各种疾病不宜立即结婚的人数为1508人，占检查总数的13.4%。医务人员对这些人分别給予了必要的指导、治疗和处理。

婚前检查的内容 了解男女双方的血缘关系。通过询问，证实男女双方是否为直系血亲或三代以内的旁系血亲。婚姻法规定近亲不能结婚。原因是血缘过近会增加下一代遗传性疾病的发病率，给家庭和社会增加负担，不利于民族的兴旺。

询问男女双方及直系亲属的病史。包括本人健康史如各种急慢性传染病及各系统主要疾病；直系亲属主要病史，重点了解精神病及各种遗传病史。发现不宜结婚、暂时不宜结婚或不宜生育的疾病，讲清科学道理，作出适当的处理。

体格常规检查。主要是对心、肝、肾等重要脏器以及生殖器官进行检查，还应特别注意发育是否成熟，精神、语言和行为有无失常，有无麻风病，血压正常否，重要内脏有无严重疾病。男方还需询问性机能是否正常，检查生殖器官发育程度，有无畸形、包茎、隐睾以及精液常规化验；女方还要询问月经史、初潮年龄、月经周期及经期、经量，有无血块、痛经、月经不调及闭经史。检查生殖器发育是否良好，阴道分泌物检查霉菌及滴虫。

为了对男女双方及家庭和社会负责，受检查者应忠实、坦率地回答医生的问题。医生也应严肃、认真、负责地对待婚前检查。

孕前准备 一对夫妇从结婚开始，便在憧景自己美满的小家庭的未来。在关于今后的种种打算中，自然包括生一个健康聪明的孩子。如果已经把生孩子提到议事日程中，那么，请你做一些必要的孕前准备工作。

最佳生育年龄 生育年龄关系到人口增长、妊娠分娩过程安全和后代健康。什么是最佳生育年龄？一般来说，妇女在24～27岁生育是比较合适的。对国家来说，青年夫妇结婚以后2～3年再生育，会有利于控制人口的增长；对个人和家庭来说，婚后有个缓冲的时间，有利于夫妇健康、学习和工作，在经济和精力上也不致于过分紧张；从生理上看，女性生殖器官一般在20岁以后才逐渐发育成熟，骨骼的钙化则要到23岁左右才能完成。如果在骨骼完全钙化以前怀孕，母子就会互争营养，从而影响母体骨骼钙化的进行。

但是，应当指出，提倡晚婚晚育，并不是说越晚越好。推迟生育年龄要适当，最晚也不要超过35岁。因为妇女年龄超过35岁，卵细胞就可能老化，受孕后会使胎儿畸形率增高。特别是比较常见的先天愚型儿的发病率与孕妇年龄有明显的关系。据统计，在25—29岁妇女分娩中，先天愚型儿仅占1/1500；在30～34岁上升到1/900；到35—39岁则上升为1/300；45岁以上竟达1/40。另外，孕妇年龄过大，会使妊娠并发症及难产增多，胎儿在分娩时受产伤及死亡率也随之增加。这是夫妇在计划生育时应该考虑的。

当然，如果由于某种原因（如结婚晚、疾病以及其他特殊原因）到了高龄才怀孕，也不必过分紧张，但要做好产前诊断，以便发现可能发生的胎儿畸形可及时处理。围产期保健可以帮助高

龄孕妇安然渡过妊娠期。

了解受孕之谜 孩子的生命是怎样开始的？这是一个颇具神秘色彩的奇特而又有趣的问题。弄清楚这个问题，对于实行优生具有重要意义。想要当父母的夫妇，更应当了解生育的奥秘。

1.精子和卵子。生命的诞生是从精子和卵子结合成为一个合子开始的。那么，什么是精子？什么是卵子？它们又是如何产生的呢？

细胞是生命的基本单位。众多的细胞组成了人体。从生育的角度讲，人体的细胞可以分成两大类。一类是构成人体各个器官的，叫体细胞；另一类是掌管生育的，叫性细胞。性细胞就是生殖细胞，男性为精子，女性为卵子。性细胞都是从性腺产生的。

男子的性腺叫睾丸，女性的性腺叫卵巢。精子由睾丸产生，卵子则由卵巢产生。

男子到了16～18岁以后，睾丸逐渐发育成熟，开始拥有持续不断的产生精子的能力。精子的外形就象一只蝌蚪，有着一个扁圆的头部和一条长长的尾巴（见图1）。

图1 精子的外形

成年人的睾丸重约10—20克，而平均每克睾丸组织每天可产生精子约1 000万个。这样，一个人一生中产生的精子数量大约有10 000亿个之多。一般说来，到40岁以后，生精能力便逐渐减弱，但有些人60～70岁甚至80～90岁还能够产生精子。精子产生后，便离开睾丸缓缓来到附睾处，并暂时贮存在那里。贮存时间过长，精子的活力就会下降，甚至死亡而被吸收。

女子到了13～14岁以后，性器官发育成熟，卵巢开始排卵。卵巢的生卵作用是不连续的。女性青春发育后，每一个规则的月经周期只排出一个成熟的卵子，直到绝经期。一个女子的生育年

龄平均为30~35年，所以一个女子一生中约排出卵子400个，最多也不超过500个。卵子外形见图2。

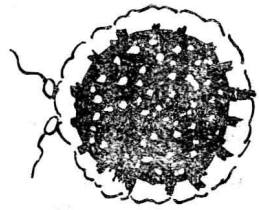


图2 卵子的外形

2.生命的接吻。男女结婚建立了家庭，性生活带来了繁殖。如果恰好在女子的排卵期（两次月经的中间）性交，就会怀孕。

精子从男性生殖器官排出的过程，称为射精。每次射精时可有2～5毫升精液排出，内含2～5亿个精子。精液呈乳白色，有一种特殊的腥味，属碱性。精子在碱性液体中较活泼，在酸性液体中则活动能力大大减弱，甚至失去活性。性交时，精液射入女子的阴道。精子到达女性生殖道内以后，便发生了一系列生理、生化方面的变化，从而获得了与卵子结合的能力。由于女子阴道的酸性环境不利于精子的生存，所以大部分精子在射精后不久即死亡，只有一小部分精子能够通过子宫颈进入子宫腔。大约经过1～2小时，精子到达输卵管外1/3处，与卵子相遇，两者融合在一起成为一个合子。这个过程称为受精。精子和卵子结合而成的合子叫受精卵。

瑞典有一位非常了不起的摄影师伦纳特·尼尔森，他拍了许多有关人体生命活动的照片，其中有一幅著名的关于受精过程的照片，展现了人的生命开始的一刹那。有一天，他从显微镜里看到一群精子拥挤在一个卵细胞周围。突然，一个精子开始突破卵细胞的胶状外套，正在钻入卵子。他非常激动，马上把它冷冻起来，然后把标本放到电子显微镜下，拍了一张极为奇特的照片。在放大了30万倍的情况下，精子就象一个巨大的蝌蚪把头钻进了卵细胞的小洞里去，从而开始了发育过程。一位瑞典记者把这个场面确切地形容为“生命的接吻”。

卵子对爱情是忠贞的，它一旦接受了一个精子献给它的爱情，便立刻无情地拒绝了其他精子的求爱。

3.“安家落户”。精子和卵子结合后，为了更好地完成胚胎发育的任务，依靠输卵管的蠕动，它来到了最适合于它生长的环境——子宫腔“安家落户”。子宫壁就象“松软肥沃的土壤”，受精卵象一粒种子播埋下去，萌芽、发育、成长。但是，如果受精卵贪恋原地，懒于行动，就在输卵管内“安家落户”，就会造成“宫外孕”的严重后果，生儿育女的任务就难以完成了（见图3）。

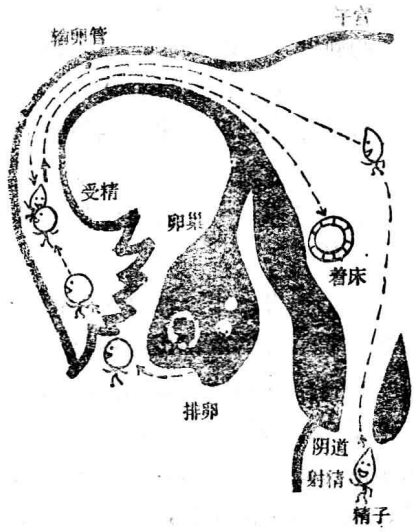


图3　受孕之谜示意图

成功受孕的秘诀　成功地受孕，是一个新生命的开端。怎样才能保证成功地受孕呢？要想受孕成功，首先要有健全的精子和卵子；其次要保证受精过程的正常进行，使精子和卵子能顺利成功地结合为受精卵；第三还要保证受精卵能顺利地到达子宫，在子宫内“安家落户”。所以，受孕能否成功，取决于夫妇双方的生理状况和合作。要想成功受孕，应按以下几个方面去做：

1.如果新婚夫妇未做婚前检查或婚后几年才想要孩子，在准备怀孕前最好找医生咨询一下并做必要的检查，从而了解自身的健康状况以及是否适宜怀孕和何时怀孕等。

2.如果患有生殖器官方面的炎症，应及时治疗。例如，男子患有急性睾丸炎或流行性腮腺炎合并睾丸炎等疾病，应以治疗。因为这类炎症会影响生精功能。虽然受精时只有一个精子和卵子结合，但要完成受精过程，却要上亿个精子来助威。每次射精的精子如少于6 000万个时，受精便难于进行。另外，具有正常活动

性的精子在精液中的数目越多，受精的机会也就多。含精子总数较少或活动精子比例较低的精液，即便能使受精过程得以进行，生出的孩子的体质和生命力都将降低。女子如患有较严重的附件炎、宫颈炎等，也应进行治疗。因为输卵管阻塞或炎症可导致妇女不孕或宫外孕。

3.保证性细胞的成熟度。性细胞如果没有成熟，会影响受精过程的顺利进行。人的精子必须通过附睾才成熟，这个过程约需14天。精子排出后在阴道的酸性环境里只能存活几个小时，在输卵管内也只能生存1—2天。卵子的受精能力大约持续12小时左右。所以，要想怀孕需在排卵期性交，以便“有钢用到刀刃上”，使精子和卵子结合时都能处于成熟程度最佳的状态。如果性生活过频，将会使排出的精液中精子数量减少且发育不成熟，反而造成盼儿心切但事与愿违的结果。所以，要想受孕成功，性生活次数不能过频。性细胞不成熟，固然不能结合，但成熟过久也会失去结合能力。精子产生后，便离开睾丸来到附睾处，暂时贮存在那里。贮存时间过长，精子的活力就会下降，甚至死亡而被吸收。

4.建立和谐的性生活节律。精神紧张会引起输卵管痉挛，影响精子的顺利通过。所以，应消除对性生活的恐惧与厌恶心理。要以愉快轻松的心情求得性生活的和谐美满。

5.在排卵期性交。卵巢每月有卵子成熟，多在月经周期的第14～15天排卵。卵子从卵巢排出后，如果24小时之内不受精，就逐渐退化死亡。卵子排出后15～18小时之内受精效果最好。排卵期的计算一般有两种方法。第一种方法是根据月经周期来估算排卵期。两次月经的中间为排卵期，即从上次月经的来潮日起往后推14～15天这种方法不精确。第二种方法是根据基础体温来测量排卵期。一般在月经过后，体温维持在较低水平（36.2～36.5℃）。排卵时体温先稍下降，排卵后体温骤然上升，较排卵前高0.5℃左右，约维持在36.8℃左右的水平上。体温的这种一低一高的变

化告诉我们排卵期到了。用这种方法测得的排卵期比较准确。

总之，要想成功受孕，只有当夫妇双方的精神和肉体都处于最佳状态，他们的结晶（受精卵）才会是“优质品”。

选择适宜的受孕时机 生儿育女，对一个小家庭来说是一件大事。什么时候生孩子合适，作出合理的安排。应该综合考虑各方面的因素：

身体健康状况。在夫妇双方身体状况良好时生孩子是比较理想的选择。当女方患有慢性疾病，如心脏病、高血压、糖尿病、肝炎、肾炎等时，应当先进行必要的治疗，待疾病得到控制，身体能够胜任妊娠负担时，或疾病不致于传给后代时再受孕。否则妊娠合并症常常可致胎儿死亡或使孩子生后体质不好，同时对母体健康产生不良影响。当男方大病初愈后，最后等待一段时间，待身体壮实后再考虑要孩子。

工作或学习的情况。最好把妊娠期安排在双方工作或学习都不很紧张的时期。尤其要考虑到女方的工作或学习情况。如果在妊娠期需要应付考试、出差或出国等任务，则不宜怀孕。因为工作或学习紧张，可造成思想上的压力。孕妇如长期精神上焦虑不安，会影响胎儿的正常生长发育。

先前的工作或生活环境的影响。如果因职业关系长期接触对胎儿有害的物质，如放射线、铅、镉等，应在与有毒物质隔离一段时间后再受孕。如长期服用甾体激素类避孕药，应先停服药，改用工具避孕半年后再受孕为宜。

家庭经济状况。在怀孕期间和在孩子出生后的花费必然增多。所以，最好在有了一定的积蓄后再安排生育。

季节的影响。通过科学工作者对一万多名世界名人受孕时间的调查，发现大多数是在4月份左右。也有人对4万多名大学生作过调查，得出了同样的结论。这是因为4月份受孕有以下几个有利因素：①春天是万象更新的季节、男女双方都精神饱满、

生气勃勃。这时候，精、卵细胞的发育较好；②4月份之后的3个月是胎儿大脑和神经系统形成的时期，这个时候正好是金秋季节，秋高气爽，给孕妇带来精神上的愉快，而且有多种多样的瓜果蔬菜使孕妇能有充足的营养，有利于胎儿的发育。一般来说，冬末春初受孕对孕妇和胎儿都不利。这是因为许多病毒性疾病发生在冬末春初，象风疹、流感、腮腺炎等，很容易造成胎儿畸形。而且冬末受孕，生孩子的时间正好是伏天，天气太热会给孕妇的休养带来许多不便。

孕前注意事项 为了使将来的宝宝健康聪明，孕前要注意以下一些问题：

1.增强体质，防止感染。未来的母亲应坚持锻炼身体，保持良好的健康状况，以便有力地抵御感冒、风疹等病毒侵袭，从而阻止病毒等病原体感染后造成胎儿畸形。但是必须指出，未来母亲的体育活动应适量，避免参加剧烈的运动竞赛，因为激动、紧张的竞技心理状态，会影响生理机能的平衡，如果必须参加时，应推迟受孕。

2.合理调配膳食，加强营养。妊娠早期胚胎所需要的营养，是直接从子宫内膜储存的养料中得到的，所以孕前的营养很重要。为了在孕前调养好身体，应该合理地调配膳食，多吃各种含营养素较多的食物，如肉类、豆制品、蔬菜和水果等。

3.避免接触有害物质。

各种各样的有害物质不仅影响未来母亲的身体健康，而且影响胎儿的生长发育，是诱发胎儿畸形的一个重要因素。孕前接触有害物质如放射线、铅、镉、汞的人应注意检查体内有无蓄能。如有蓄能，应离开此类工作一段时间，待排出至正常值后再受孕。

4.万一生病，谨慎合理用药。药物致畸是造成先天性畸形的一个重要原因。致畸的药物一般都能通过母亲与胎儿之间的“物

质交换站”——胎盘直接作用于胎儿，而在妊娠头三个月的胎儿最易受药物的影响。如果孕前服用的药物在母体内蓄积，就会影响胎儿的发育。所以，孕前几个月一定要谨慎合理用药。

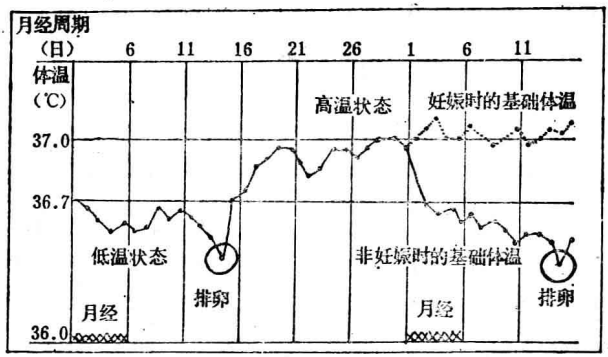
5.丈夫暂不要穿牛仔裤。优生不只是妻子的事。国外发现，男子穿紧身牛仔裤，会把睾丸压向腹股沟管而增温，造成生精功能减退，所以，准备做父亲的人最好暂时不要穿牛仔裤。

6.酒后不入室。酒的主要成分是酒精。酒精进到体内，会引起人体内的染色体畸变和基因突变。如果酒后受孕，就会使胎儿的发育受到很大影响。酒后受孕生出的孩子往往智力发育不良，细微动作发展障碍，出现各种各样的畸形，如小眼睛、兔唇、短腿、先天性心脏病等。因此，准备怀孕的妇女不要饮酒，并劝阻丈夫也不要饮酒。

孕前思想准备 做好孕前思想准备，可以使你在怀孕后不致于惊慌失措，无所适从。怀孕的早期、中期、晚期以至分娩期都会遇到一系列麻烦和问题，都有需要注意的问题。如果对这些可能出现的麻烦和问题没有充分的思想准备，就不可能采取有效的措施来保证孕妇和胎儿的身心健康。思想准备如下：①知识准备。了解受孕的机制，遗传的奥秘，有关妊娠过程的基本知识以及胎教的内容和方法等。为优生胎教、科学育儿作好知识准备。②心理准备。怀孕前对妊娠过程有个详细的了解，对妊娠各个阶段可能会出现的问题有充分的估计，作好应付各种问题的精神准备。譬如说，妊娠早期会出现各种各样的妊娠反应，你不妨把自己的妊娠反应想象得重一些，以几倍于他人的心理承受力来迎接妊娠中的第一难关。③经济预算。在怀孕前最好对妊娠过程中的花费以及孩子出生一年之内的花费作一个较为实际的预算。孕妇的妊娠嗜好、专门的孕妇服装，坐月子的吃喝，孩子的用具、玩具，孩子的吃喝，是否要请保姆等等，都应该事先考虑。如果考虑不周，难免会出现怀孕后入不敷出的窘境。

养成测试基础体温的习惯 什么是基础体温？

基础体温是静息状态下的体温。通俗地讲，就是早晨醒来后，不要起床，也不要说话，在身体不动的状态下，立即用口表测出的体温。每天坚持测量，用图表记录下来，可得到一组数据的连线，叫做基础体温曲线（见图）。



非妊娠时和妊娠时的基础体温

女性的基础体温变化是与月经周期相对应的。一般在月经过后，一直到排卵那一天，体温维持在较低水平（36.2～36.5℃），这一段时间可称“体温期”。排卵后，体温开始上升，维持到下次月经来潮前。上升的幅度为0.4～0.5℃左右。这一段时间可称为“高温期”。月经来潮前一日或来潮时，体温骤然下降，开始了下一个周期。

坚持测试基础体温有哪些好处？

第一，可以测知准确的排卵期，为受孕成功提供保证；第二，可以测知是否妊娠。当卵子受精后，基础体温就没有高低的变化，而是持续维持在较高水平，即在36.8～37.1℃之间。所以，测试基础体温可以尽可能早地告诉育龄妇女是否怀孕；第三，可以测算预产期。把基础体温曲线的低温状态的最后一天当作排卵日（也就是受精日），从那一天开始算起，数到第38周（第266天）就

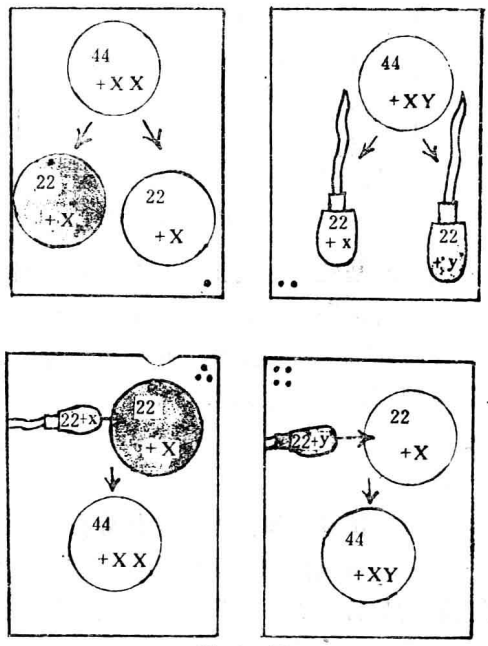
是预产期。

怎样测试基础体温？

在睡眠后6～8小时后，不起床，不饮水，不进食，不说话，不做任何动作，立即用口表试体温，然后将读数记录于基础体温单内（到医院索取或自行制作均可）。每日测记，不得中断。

如感冒、饮酒、迟睡、失眠或服药，应加备注，以作参考。如有性生活，亦要注明，可资判断受孕时间。有阴道出血、腹痛等，也要注明，作为医生诊病的资料。

性别之谜 生男生女是由什么决定的呢？科学家为此曾作了不懈的探索。1956年人们发现了人体细胞中的染色体，总算拉开了这个神秘世界的第一道帷幕。人体有23对染色体，其中22对为常染色体，1对为性染色体。性别就是由这一对性染色体决定的。男性的一对为XY染色体，女性的一对为XX染色体。正常精液中，每毫升约含一亿个精子，有的精子含X染色体，有的精子含Y染色体。成熟的卵子，只含一



性别之谜

· 女性性染色体都是X。
∵ 男性性染色体有的是X，有的是Y。
∴ 一个卵子与一个具有X染色体的精子结合：生女孩。
∷ 一个卵子与一个具有Y染色体的精子结合：生男孩。

种X染色体。含X的精子和卵子结合就成为XX受精卵，发育成女胎；含Y的精子和卵子结合成XY受精卵，发育成男胎。上页图可以形象地说明孩子的性别。

睾丸中产生的X精子和Y精子的数量基本相等。如果它们的受孕机会也相等的话，那么男、女胎的比例就将是1∶1。而事实上，活产的男婴总是多于女婴，检查流产或死产胎儿的性别，也往往是男胎多于女胎。也就是说，X、Y两种精子的受精并非"机会均等"，形成男胎的可能要大于女胎。这又是为什么呢？一些遗传学家认为，这是由两种精子的不同特点造成的。由于Y染色体比X染色体小得多，因而含有Y染色体的精子就身轻体捷，运动起来机动灵活。这就使Y精子总是比X精子先到达目的地，从而获得较多的受精机会，因此，形成男胎的机会大于女胎。据估计二者之比是120∶100。只是因为男胎的死亡率比较高，所以出生的男孩仅略多于女孩（约为106∶100）。而男孩的死亡率又总是略高于女孩。这样，在人类群体中，男女总数便大致相等。

美中不足的是，这种安排对于整体来说男女均等，不偏不倚，而对某个家庭、某个家族来说，就显得不那么公平了。据报道，有的家族连续数十代只生男孩，也有的家族几十代人只生女孩。对于伴性遗传病来说，这种安排就更不能令人满意了。因此，掌握生男生女的主动权，改变听凭自然摆布的状况，是人类由来已久的愿望。

妊娠前需要治疗的疾病 夫妻双方在身体健康的情况下生育，才能生个健康的孩子。在打算生孩子前，夫妻双双应同去医院，接受健康检查。如果发现患有某种疾病，最好待彻底治愈后再生育。如果本来就患有某种慢性疾病，却又怀孕了，也不要一发现妊娠马上就去做人工流产。应根据病情和症状，在医生的指导下，继续或中止妊娠。

贫血　如果想要孩子，而平时又有眩晕或站起来头晕、头痛、呼吸困难等症状，在妊娠前一定要做血液检查，确定是否贫血。如果严重贫血，不仅影响母体健康，而且还会影响胎儿的正常发育，也不利于未来母亲的产后恢复。如果患有贫血，可采用食物疗法，从食物中摄取铁和蛋白质。如食物疗法不见效，遵医嘱服用铁剂。待贫血症状消失后，再妊娠。

高血压　高血压患者妊娠后容易患妊娠中毒症，而且症状严重。要注意平时的起居，避免过度疲劳、睡眠不足、精神压抑。为了在妊娠前保持正常的血压，可以按医生的指导和处理，利用利尿剂、降压剂进行治疗。如果对自己的血压不大清楚，但平时有失眠、剧烈头痛或眩晕等症状者，一定要在妊娠前请医生测量一下自己的血压。

结核病　目前，结核病虽然不再是什么可怕的疾病了，但是，对于孕妇来说，它仍然具有危害性。如果怀孕后染上了结核病，处于开放期和不断咯血，或处于传染期，要做人工流产，中断妊娠。否则会导致早产、流产，对母体的安全产生威胁。因此，孕前应当进行健康检查，在确认没患结核病的情况下再受孕。如果有持续低烧、容易疲劳、咳嗽、咳痰等症状，应立即就医。结核病的治疗除用药物之外，还应注意有足够的营养，安静的环境和正常的生活规律。在完全治愈后再怀孕，不会导致生残疾儿，可平安渡过妊娠期。

心脏病　在妊娠后心脏会随着子宫的增大而移位，从而使心脏的负担加重。心脏病患者妊娠后，心脏的负担就会更重。心脏功能不正常会造成血液循环障碍，引起胎盘血管异常，导致早产、流产。因此，平时有呼吸困难、心悸、易疲劳等症状的人在孕前要进行心脏检查。如确认为心脏病，应在孕前加以积极的治疗。待

治愈后方可妊娠、分娩。如果已患有心瓣膜病、心内膜炎、心脏畸形等育龄妇女，在日常生活中没有什么异常的表现，自觉症状不严重，还是可以妊娠和分娩的。但要在医生的指导下，合理安排生活，并定期接受医疗监护。

肝脏疾病 妊娠可使肝脏的负担加重。如果肝脏有病，则更加重肝脏的负担，并使肝脏疾病恶化，使妊娠反应加重，还会引起妊娠中毒症。所以，如果患有肝脏疾病，最好待治愈后再怀孕。过去曾经患过肝脏疾病的人，妊娠前，要去医院化验检查，听取医生的意见。如果在妊娠过程中染上肝炎，同时并发妊娠中毒症，应在医生的指导下决定是中止妊娠还是继续妊娠。如果病情不太严重，在医生的指导下，严格执行高蛋白质的饮食疗法和卧床休息，是可以妊娠下去和分娩的。

糖尿病 对妊娠有一定的危害作用，如可造成流产、妊娠中毒症，甚至会在妊娠的最后几个星期里，使胎儿死在宫内等等。糖尿病患者，如患病程度较轻，在医生指导下还可妊娠，但必须对孕妇进行严格的医疗监护。一般来说，在妊娠以后，由于肾脏功能的变化，容易出现尿糖，但这种情况不一定就是患了糖尿病，要经过认真的检查才可确定。如果在直系亲属中有人患糖尿病或者曾经生过太肥胖的婴儿或死婴，务必将这些情况告诉医生，请教医生是否可以妊娠。

肾脏疾病 患者一旦妊娠，很容易患妊娠中毒症，而且往往在妊娠早期就出现症状，妊娠晚期病情会更加重，可引起流产、早产。严重时不得不中止妊娠。患者孕前一定要在医生的指导下，视病情的轻重，确定是否可以妊娠、分娩。未得到医生的允许前，一定不要妊娠，否则后患无穷。

阴道炎 一般是由一种叫念珠菌的霉菌感染而引起的。患有阴道炎的孕妇，在分娩时，霉菌会在产道感染胎儿，使新生儿得一种叫鹅口疮的疾病。其症状为在新生儿的舌头下面和口腔粘膜上长出象白苔一样的东西。育龄妇女如出现阴道内白色豆腐渣状的分泌物增多，外阴部奇痒等症状，应请医生检查，在孕前将其治愈。一般10天左右即可治愈此病。

膀胱炎 膀胱炎容易复发，特别是在妊娠期，阴道分泌物增多，就更容易复发了。因此，曾患过膀胱炎的人，一定要在孕前去医院检查，确定已经完全治愈了方可怀孕。患有膀胱炎的人，在孕前一定要彻底治愈并经医生允许后再妊娠。膀胱炎的症状主要有尿频、尿不尽感及排尿痛等等。应及时去医院检查，治疗。平时要注意常洗澡，勤换内裤，以保持外阴部的清洁，预防膀胱炎的发生。

优生顾问 为了减轻和消灭遗传性疾病对后代的危害，我们向大家推荐一位优生顾问——遗传咨询。

遗传咨询又叫遗传商谈，就是指遗传病患者或者他们的家属，到特设的遗传咨询门诊，提出一些有关遗传病的问题，由专门从事咨询工作的医生或遗传学工作者就这种病的病因、遗传方式、防治方法、患者子女与同胞兄弟姐妹患此病的危险率等一系列内容，作出科学的回答。

通过遗传咨询可以帮助遗传病患者和他们的家属了解有关遗传病的科学知识，掌握正确的治疗方法和预防措施，尽量减少再发病人。所以，遗传咨询是降低遗传病发病率，提高人口素质，实现优生的重要途径。

需要遗传咨询的人 遗传咨询是预防遗传性疾病的有效措施。哪些人应当到遗传咨询门诊检查呢？

对象主要是以下几种人：①曾经生过有遗传性疾病或先天畸

形孩子的人。比较常见的疾病如先天愚型、大脑发育不全、先天性心脏病、无脑儿、脊柱裂等。②家族中有遗传病史或直系、旁系亲属中曾经生过先天畸形的孩子。③原发性闭经（即年满18岁，从未来过月经）患者及其血缘亲属。④不明原因的继发性闭经（曾经来过月经，而又闭经连续3个月以上）患者。⑤近亲结婚者。⑥高龄孕妇，指年龄在38岁以上的怀孕妇女。

遗传病与先天性疾病的区别 先天性疾病是在胎内形成的疾病，但它不一定是上一代遗传下来的，也不一定遗传给下一代。这种疾病是在胎儿各器官形成的过程中，由于放射线、病毒感染、药物等原因导致胎儿器官的形态和结构异常。如在怀孕2～3个月时，母亲感染了风疹或巨细胞病毒病，这时胎儿的心脏刚好在发育形成之中，受到病毒的损伤，便发生畸形。

遗传病一般都有明显的家族史，在父系或母系的亲属中，控制某一种遗传特性的基因如果有缺陷，这种缺陷就可传给后代，或代代相传，或隔代相传。如，血友病就是由母亲传给儿子的。染色体是能在显微镜下看到的遗传物质，它的异常也会产生畸形。这种畸形不一定代代相传，但也属遗传病。另外，还有一类疾病，是受遗传因素和环境因素的共同影响而产生的，叫做多因素遗传病。

总之，遗传病和先天性疾病是不同的。前者是由染色体或基因决定的，而后者是出生时就有的，可能是遗传，也可能不是遗传。遗传病可能在出生时就表现出来，也可能长大后才表现出来。长大时才表现出来的遗传病，也不能算作先天性疾病。

形形色色的遗传病 遗传病有多种多样，目前已知的，大约有3000多种。根据遗传物质变异的不同，医生把遗传病分成三类：单基因病、多基因病、染色体病。

单基因病 单基因病是由某一致病基因引起的遗传病。这类病又

可分成三种类型：

1.隐性遗传病：致病基因位于常染色体上，是隐性基因。例如白化病、先天性青光眼、苯丙酮尿症、高度近视、先天性聋哑、果小症、半乳糖血症等都属于这一类病。现在已知隐性遗传病有1000多种。

隐性遗传病的遗传特点是：①患者的父母，外表往往正常；但在遗传上，他们都是致病基因的携带者。②患者的同胞（兄弟姐妹），每人都有1/4的可能成为患者。即使为“正常”，也有1/3的可能是携带者。③患者的家族中，不一定每一代都出现病人有时几代之内根本没有出现过患者。④近亲婚配可使后代中这类遗传病增多。

在一般情况下，隐性遗传病都是“散发”的或“偶发”的，隐性致病基因携带者相遇的机会很少，但也有碰巧遇上的。往往见到一个小家庭中突然出现一个患儿，父母惊诧莫名，急切地问：“我们两人身体都非常健康，祖辈也没有这种病，夫妻双方一不沾亲，二不带故，为什么生出这样的孩子？”原因正在于隐性遗

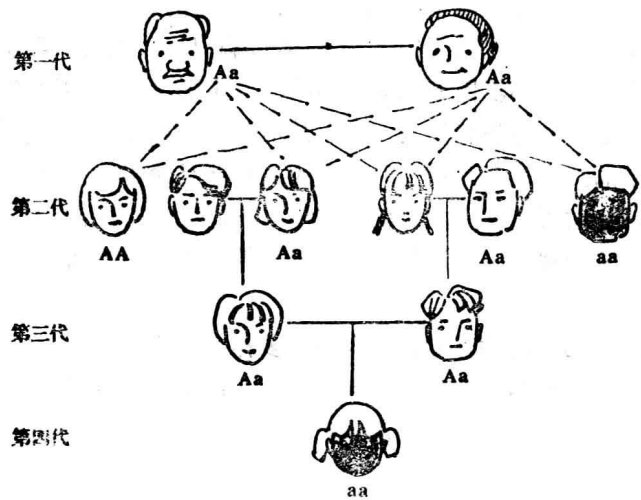


图1　白化病的遗传规律

传病的遗传规律比较特殊。

在近亲结婚的情况下，可使遗传病患者出现的机会高于正常婚姻17倍。以白化病为例，患者皮肤、眉毛、头发都是白色的，眼球呈粉红色，怕见光。图1是一个很典型的白化病家族。可以看出，患者不是连续的，而是散发的，四代人当中只有两位患者（黑色代表患者）。患者的双亲表面看来都不是患者。特别要注意，第四代那位白化病人，其父母是三代之内的近亲——表兄妹。

白化病的遗传规律（见图1）说明：第一代为携带者；第二代有1/4可能为患者，其余3/4可能为携带者；第三代即便各与正常者结婚，所生第三代仍有携带者；由于表兄妹结婚，第四代又出现患者。

2.显性遗传病：致病的基因位于常染色体上，是显性基因。目前已发现的显性遗传病约达1460种。比较常见的有先天性肌强直、视网膜细胞瘤、并指、舞蹈病、视神经萎缩、先天性眼睑下垂、牙釉发育不全，多胎妊娠等。

显性遗传病的特点是，病人的双亲之一是病人（双亲都是病人的机会非常少）；男女发病机会均等；往往连续几代中都有病人。

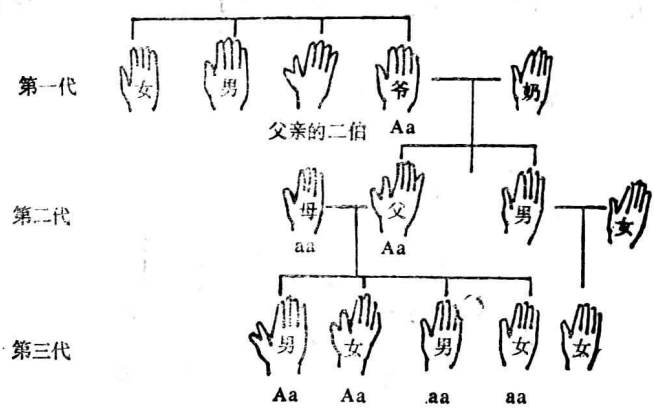


图2　多指的遗传规律

显性遗传病有较明显的家族病史。常见的病如多指（如“六指”），就是一个典型的例子（见图2）。

很明显，三代人代代都有多指。每一代的多指，大约占同胞兄弟姐妹的1/2。

3.伴性遗传病（性连锁遗传疾病）：是伴随着性别而遗传的疾病。即有的病专门伴随着男性发病，而有的病则专门伴随着女性发病。已知伴性遗传病有200多种。

伴性遗传病的特点是：男性病人多于女性病人。男性病人的致病基因只能随着X染色体传给女性，男性病人的致病基因是从母亲遗传的，近亲婚配会使这类遗传病的发病率增高，病人可隔代出现。

下面以色盲为例说明伴性遗传病的遗传特点。

色盲是一种伴性遗传病。有人做过统计，色盲患者可达男性的7%，却只占女性的0.5%。男性高于女性十几倍。这是为什么呢？

据研究，色盲与否，是由色盲基因来决定的。如果色盲基因落在X染色体上面，男子的性染色体（XY），只要在“X”上有一个色盲基因，就是色盲。而女子是性染色体（XX），必须两条都有色盲基因，才是色盲。所以，男子色盲比女子多得多。

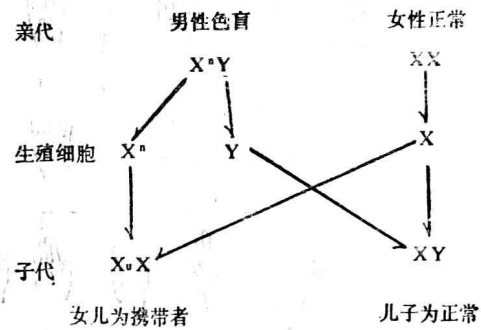


图3　色盲的遗传规律（一）

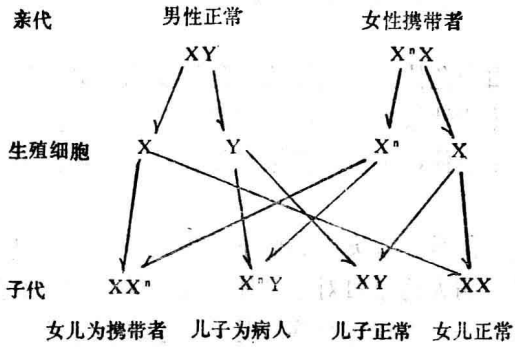


图 4　色盲的遗传规律（二）

色盲怎样遗传给后代的呢？如父为病人，在X染色体上带有致病基因n，母正常；（见图 3）。若父正常，母为携带者见图4。

从图解中可以看出，在子代中，男性有1/2的机会为病人，另1/2为正常；女性有1/2的机会为携带者，另1/2为正常。

多基因病　多基因病是由好几对基因发生变化所引起的，而且与环境因素有关。其中遗传因素所产生的影响程度叫作遗传度。一般认为遗传度在60以上便表示遗传因素对该病有较显著的作用。属于这类遗传病的有高血压、糖尿病、无脑儿、脊柱裂、先天性心脏病等。

多基因病患者子女的发病率，大约等于一般群体发病率的平方根。例如，唇裂的一般群体发病率是0.17%，而唇裂患者子女的发病率，应是0.17%的平方根，即 0.4%左右；再如先天性心脏病中有一种叫做“房间隔缺损症”，患者的群体发病率为0.1%，患者子女的发病率应为0.1%的平方根，即 0.33% 左右。以上的估计，同实际调查的资料大体相符。

但是，如果夫妇已生过一个患儿，如再次怀孕，胎儿发病的危险率要比理论数值高。例如，患者第一胎是唇裂，那么第二胎的复发危险率就不是0.4%，而上升为0.1%。为了后代健康，严

重的多基因病患者应当考虑绝育。

染色体病 由染色体异常引起的遗传性疾病。染色体的异常可发生在常染色体或性染色体上；可以是染色体数目的异常，如多了或少了一条染色体，也可以是染色体在结构方面的异常，如断裂、缺失一部分等。

常染色体异常。最突出的例子是先天愚型，又叫唐代综合症、伸舌样痴呆。病人的第21对染色体不是2条，而是3条，所以本病又称为“21——三体综合症”，是儿童智力低下中比较常见的原因。患儿呈特殊面容：眼睛很小、眼间距宽、张口伸舌、塌鼻梁。掌纹多呈“通贯手”，小指内弯且只有一条横纹。生长发育缓慢，体力、智力发育严重障碍。

性染色体异常。例如先天性睾丸发育不全综合症，病人多了一条X染色体，性染色体呈XXY。一般在青春期出现症状，病人外表为男性，但乳房发育好，无胡须，睾丸小，无生精子能力。

你也许会觉得形形色色的遗传病太可怕了，简直是防不胜防。其实，从上面的介绍中，遗传病和其它疾病一样，都有它发生发展的规律，即遗传的规律。科学已经提供给人们这方面的知识，指导人们如何预防、发现由于遗传造成的缺陷和疾病。例如，避免近亲结婚、注意孕期保护、通过产前诊断及时发现遗传病胎儿等。只要按照科学指导优生优育，就一定能使后代更加健康。

一些疾病和畸形的遗传力 有些疾病（主要是多基因遗传疾病）是遗传因素和环境因素共同作用的结果。在不同的疾病中，遗传因素所起的作用是不同的，遗传因素对某一疾病产生所起的作用通常用遗传力（%）来表示。一种多基因遗传疾病受环境因素的影响愈大，遗传力愈低；相反，环境因素的作用愈小，遗传力就愈高。现将一些疾病和畸形的遗传力列表如下：

一些疾病和畸形的遗传力

疾病名称	一般群体发病率（%）	患者一级亲属发病率（%）	遗传力（%）	畸形名称	一般群体发病率（%）	患者一级亲属发病率（%）	遗传力（%）
精神分裂症	0.3～0.6	3～7	80	唇裂＋腭裂	0.17	4	76
精神发育障碍	0.3	3～5	80	先天性幽门狭窄	0.3	5	75
糖尿病（早发型）	0.2	2.5	75	先天性腕关节脱位	0.07	2.5	70
冠状动脉病	2.5	7	65	先天性畸形足	0.1	3	68
高血压病	5	25	62	脊柱裂和无脑儿	0.38	4	60
消化性溃疡	4	8	37	先天性心脏病	0.5	2.8	35

各种遗传病的遗传度是不同的。一般来说，由多基因决定而环境因素起极其次要作用的遗传疾病，患者子女、同胞的发病率比一般群体发病率高。遗传度在70～80%或更高的遗传病，患者子女及同胞的发病率，大约等于一般群体中这种病发病率的平方根。

生的病儿越多，复发危险率越高。一对夫妇生了一个患病的孩子，表明他们有相当多的致病基因，因此他们未来的孩子有更大的发病可能性。如果他们又生了第二个病儿，说明他们带有更多的致病基因，发病的可能性更大。以脊柱裂为例，一对夫妇在生了一个患儿后，复发危险率为4%，生出两个患儿后，复发危险率就增加至10%。

病情越严重，复发危险率越大。一对夫妇生了一个病儿，如果病情很重，那么未来孩子患此病的危险率就越高；如果病情较轻，复发危险率就会较低。因为患者病情严重，表明他带有较多的致病基因。拿唇裂来说，如果患者为一侧唇裂，那么他的子女、同胞中复发危险率为2.5%，如果两侧唇裂并发腭裂，则其子女、同胞中复发危险率为6%。

防治遗传病的方法 目前，由于医学技术的进步，许多种遗传病

已有了防治的方法。主要有以下几种：①补充疗法。有些遗传病是由于体内缺少某种物质而引起的，如先天性无丙种球蛋白血症。对这种病人，只要定期注射丙种球蛋白，就能增强机体抗病能力，防止感染，使病情好转。②排除疗法。有些遗传病是由于新陈代谢发生障碍，使某种物质堆积在体内而引起的，如肝豆状核变性遗传病，就是由于铜代谢障碍所引起的。对这种病可用青霉胺治疗，使过多的铜排出，减轻病情。③避开代谢障碍物质。有些遗传病是由于缺乏某种促进新陈代谢的酶，使新陈代谢不能正常进行，某些物质不能转化而堆积在体内，引起疾病，如半乳糖血症。这种病只要早期发现，避免乳类食物，就可以防止发病。④供应大量辅助食物。有些遗传病是由于某些酶不易与辅酶结合而造成的，如维生素B_6依从症。如果供应大量的维生素B_6，就可使其得到治疗。⑤药物治疗。如单纯性青光眼，用芒果芸香碱点眼，即可减轻症状。⑥手术治疗。如遗传性多发性肠息肉、多指、唇裂、腭裂等都可以用手术治疗。⑦其它治疗方法。如物理疗法、针灸等。

总之，对于患有遗传病的患儿，只要早期诊断，有些是可以治疗的。但是，需要指出，目前医疗手术只能治好遗传病患儿身体上的某些形态缺陷，而不能改变他们身体内部遗传物质上的缺陷。患儿长大如结婚生育，仍然有很大的可能性生下和他们一样有遗传缺陷的孩子。所以，遗传病患者应考虑绝育。

唇裂、腭裂的原因 人们常称唇裂为“兔唇”，它是胚胎时期口和鼻发育过程中形成的一种先天性畸形。唇裂可分为单侧唇裂（唇裂偏在上唇一侧）、双侧唇裂（唇裂在上唇两侧）、正中唇裂（唇裂在上唇正中）。唇裂以单侧唇裂为多，单侧唇裂中又以左侧唇裂较为多见。唇裂常与腭裂同时存在。腭裂也叫“狼咽”，是上腭处的一个缺口。

孕妇在怀孕7～10周前后，由于受到某种干扰因素的影响，

有可能生出有唇裂或腭裂的孩子。唇裂与腭裂的遗传性可分为两种情况。第一种情况是由于某些单基因突变或染色体变异引起的复杂的畸形。第二种情况是由多基因和环境因素共同作用的结果，其中遗传因素约占76%，环境因素约占24%。引起唇裂和腭裂的环境因素主要有：胚胎早期孕妇注射过量肾上腺皮质激素；服用维生素A过多；服用大量安定镇静剂；受孕后早期感染风疹等。

唇裂、腭裂并不是吃兔肉引起的，它与遗传和孕妇早期的不良环境影响有关。

“女儿象爸爸，儿子象妈妈” 常常能听到人们议论，说“女儿象爸爸，儿子象妈妈”。这话有一定的道理。

遗传学规律告诉我们，有些基因位于性染色体上。X染色体比较大，它上面可以载有百余个基因，Y染色体很小，含有的基因也很少。既然基因是负责遗传的物质，那么，性染色体上的某些遗传性状和特征，就和性别有关，这就是伴性遗传。有些遗传性状和特征由母亲传给儿子，但不传给女儿；有些由父亲传给女儿，而不传给儿子；当然也有相反的情况，但在多数伴性遗传中，前面的情况比较多，这就是“女儿象爸爸，儿子象妈妈”的道理。

“女儿象爸爸，儿子象妈妈”的说法也不完全对，因为遗传规律是很复杂的，遗传方式也是多样的。比如说，如果有些性状的基因是在Y染色体上，因为男子才有Y，所以这类性状只表现在儿子身上，可谓“传子不传女”。不过，这种情况比较少见。

孩子象谁？个子是否象爸爸那么高，皮肤是否象妈妈那样白，现在还无法控制。

遗传病人的结婚生育 目前已知的人类遗传病和先天畸形达3000多种，它们的发病情况千差万别，各种影响因素复杂纷纭。我们还不可能完全肯定患哪种病的人不能结婚或不能生育。但是，至

少以下几种情况，在选择配偶时应该予以认真考虑。

不能结婚的：①患有严重的遗传性疾病和先天性畸形，如各种原因所致的先天痴呆、视网膜母细胞瘤、进行性肌营养不良及肌强直、精神分裂症、克汀病、先天性代谢病等。这些疾病尚无有效的治疗方法，严重损害患者健康，重症者生活不能自理。但是，这类患者常常能活到生殖年龄以后，而且有生殖能力，而这些遗传病有的代代相传，有的隔代遗传，以至于后患无穷，因此，这类患者不能结婚生育。②无法矫正的生殖器官畸形。这类患者婚后不能进行正常的性生活，因此不能结婚。

不宜婚配的：①双亲近亲中患有相同的遗传性疾病的男女不宜结婚。如双方近亲中有人同患某种遗传性疾病（包括先天性聋哑盲、全身白化病、精神分裂症、高度近视、克汀病、糖尿病等等），尽管他们本身没有表现出病态，但可能是相同致病基因的携带者，如果他们结婚，所生子女出现病态的可能性极大。如果他和她分别与正常人结婚，则会大大降低下一代的发病率。可见，近亲中有人患相同遗传病的青年男女不宜结婚。如果非结婚不可，婚后也不应生育，以免生出患有遗传病的后代。②隐性遗传病患者不能与相同遗传病致病基因的携带者结婚。这种婚配所生子女，不是患者，就是携带者，对后代影响很大，故不宜婚配。

可以结婚，但婚后应控制生育的：①病情较轻的常染色体隐性遗传病患者可以结婚，但婚后不宜生育。这是因为，即使他们与正常人结婚，其子女也将全部是病态基因的携带者，从而增加了人群中的不良遗传素质。②伴性遗传病患者可以结婚，但结婚后生育时应选择子女的性别。因为伴性遗传病的发病与性别有关，控制子女性别，这类遗传病便无从产生了。以血友病为例，男性患者与正常女子结婚应生男孩，不能生女孩；一个女性携带者与正常男子结婚，最好不生育，若实在要生育的话，应生女孩，不能生男孩。红绿色盲、蚕豆病、肾原性尿崩症等病与血友病的遗传方式相同。而遗传性慢性肾炎、抗维生素D佝偻病等伴性遗传病

相反，只传男孩，不传女孩，因此，这类病患者结婚后只能生女孩，不能生男孩。

有遗传缺陷不应该向恋人保密 有的人把自己或家族的遗传缺陷看成不光彩的事情，不愿暴露自己和家族的缺陷；有的人惟恐影响配偶的选择和婚姻的前途，对遗传缺陷秘而不宣。这种作法会给家庭和社会带来极大的危害。

曾经有这么一个家庭，父亲在中年以后出现遗传性舞蹈病，全家哗然，悲痛不已。为什么？原来父亲的妈妈曾患过这种病，后来亡故。而父亲又没有将这一遗传病史告诉母亲。就是说，这位父亲其实是不应生育的，但他为了家族的荣誉，却把这一严重的事实向恋人隐瞒了。严酷的后果在于，父亲此时已经儿女成群了，而这些儿女们，每人都有50％的机会患舞蹈病！

其实，遗传病同其它疾病一样，是客观存在的，患者谈不上任何不光彩。况且，科学发展到今天，不少遗传病并非“不治之症”，至少可以通过不同方式控制它的蔓延，按照优生原则，免除后代人的痛苦。

寿命的长短与遗传 人的寿命受社会、医学、环境、营养、心理等因素的影响，也受遗传因素的制约。有人把寿命比作一个“等腰三角形”。其中，遗传因素相当于三角形的底边，外界因素如社会、营养等，则相当于三角形的两腰。当遗传因素决定后，外界因素愈优良，三角形的腰就会愈延长，三角形的面积也越大，人的寿命就越长。

遗传对寿命的影响，可以从众多的实例中看出来。人类学家鲍戈莫洛兹曾转述过一个有趣的故事：有人看到一位80多岁的老人在伤心地哭泣，一问才知道是他严厉的父亲狠狠地训斥了他。经询问，原来113岁的父亲因为儿子见了祖父没行礼而生气。祖父呢，已是143岁的老翁了。有人分析过我国的一个家谱：该家

族从1365～1914年，共19代，1945人。其中生卒年月表明，长寿的子女常常有长寿的父母。

寿命的遗传倾向，还可以从对同卵双生的调查中看出来，据统计，60～75岁死去的双胞胎中，男性双胞胎亡故的时间平均相差4年；女性双胞胎亡故的时间相差2年。然而普通同胞因年老而死去，平均相差9年多的时间。此外，一些有趣的报道，也能引起我们对寿命的遗传问题的深思。比如：同卵双胞姐妹二人，一个嫁给大农场主为妻，生有众多子女；另一个当裁缝勉强糊口，孤身一人。然而，二人几乎同时出现脑溢血症，相继在26天内死亡。类似的事实都表明，寿命的基础在于遗传。

智力与遗传 在我们的生活中常有这样的情形：父母聪明能干，所生子女也不愚笨；父母愚笨，子女也不聪明。这说明孩子的智力和遗传有一定的关系。

智力是可以遗传的。采用大鼠做选择性繁殖实验，例如，由"迷宫实验"中选择犯错误较少的聪明雌、雄鼠和犯错误较多的迟钝的雌、雄鼠分别交配繁殖，18代以后，聪明鼠后代中的最迟钝者与迟钝鼠后代中的最聪明者一样聪明，或者前者比后者更聪明一些。

天才有一定的家族聚集性，也说明智力与遗传有关。著名的巴哈家族8代136人中，就有50个男人是著名的音乐家；有人报道过一家5代人中有14人具有特殊的机械制造能力；我国著名的科学家祖冲之，其子祖恒之，孙祖皓都是机械发明家、天文学家和数学家。但智力的发展既受先天因素的影响，也受后天因素的影响。而且后天因素往往又是起决定作用的。

精神病与遗传 精神病的遗传倾向是非常明显的。比如说，常见的精神分裂症就存在着明显的家族史。德、美两国的调查表明：患者子女的发病率达60.4%，患者兄弟姐妹的发病率是10.8～

14.8%，患者的父母发病率是10.3%。可见，患者最近的亲属，患病的可能性最大，至少是一般人的10倍；其中患者子女发病率高于正常人近20倍！亲缘关系愈远，发病率就愈低，但也比普通人高。如患者的孙儿女（外孙儿女）中，有3～4.3%会发病；堂表亲中有1.8%、侄甥辈中有1.8～3.9%有可能发病。

同时，对同卵双生子的研究也证明了精神病的遗传性。如一对双生姐妹，一个先同酗酒的父亲生活到8岁半，再到儿童收容所里生活到19岁，以后出去工作；另一个在9个月时过继给慈爱的姑妈，一直生活到24岁。她们所受的教育不同，生活的经历也不同，却先后成为精神分裂症患者。据统计，同卵双生子同时发生精神病的，美国为86%，英国为76%，德国为67%，日本为60%。

但是，精神病不完全是遗传的，外界环境的刺激同样不容忽视。常出现这样的情况，由于遗传因素的影响，一个人有了精神病的易感素质；生活中比较重大的精神刺激成为精神病的催生剂，从而表现出精神病。所以，精神病作为一种遗传疾病，是受遗传因素和精神因素双重影响的。了解环境对精神病的触发效应，可对精神病进行早期预防。比如，当我们知道某青年人有精神病家族史，较一般人更易患病时，便应调节、控制环境因素，避免精神病的出现。

癌与遗传　癌是人类的大敌，到现在为止，人类还没能在与癌的斗争中取得最终的胜利，癌仍然威胁着人类的生命安全。虽然并不是所有的癌都是遗传的，但是有相当数量的癌与遗传有着密切的关系。

有些癌属于遗传病，它们是通过遗传物质传递给后代的。如家族性结肠癌、慢性粒细胞白血病、视网膜母细胞癌、肾母细胞癌、精原细胞癌、多发性神经纤维瘤等。以家族性结肠癌为例，只要父母一方是由结肠息肉转化为结肠癌的患者，那么子女大约有50%的风险要患癌症。再拿慢性粒细胞白血病来说，这种血癌

患者的病因，是由于细胞核中的染色体发生了“易位”，这种人由于遗传平衡遭到了破坏，才患了白血病。

还有一些癌虽不完全是由遗传决定的，但有一定的家族倾向性。如闭经前双侧乳腺癌患者，其女性后代的发病率可达17%，比平常群体高出7倍。胃癌患者一级亲属（子女等）的发病率，比对照组高3～4倍。我国医务工作者还在食道癌高发的山西省阳城县作过调查，发现食道癌患者仅仅分布在不到1/10的家庭中，这些家庭成员的半数是食道癌患者。

子女身高的预测 人类的身高受遗传因素和环境因素的双重影响。一般地说，即使有最好的营养和其它环境条件，但如果父母都矮小，那么，孩子也不可能长成一个大个子；而父母都是高个子，如果营养跟不上，经常患病，孩子也只能长到一个中等个子。在一般的营养和生活条件下，遗传因素在子女的身高中还是起着非常重要的作用的。

预测子女未来身高的公式是（单位：厘米）：

儿子未来身高（厘米）＝父亲身高×0.419＋母亲身高×0.265＋56.699（厘米）

女儿未来身高（厘米）＝父亲身高×0.306＋母亲身高×0.413＋40.069（厘米）

遗传影响一个人的身高，这是没有疑问的。但是，从孩子3岁到停止发育还有十几年的时间，在这十几年中肯定会有许多不能预料的环境因素出现，影响孩子身高的增加，因此，对上面的公式也没有必要过份认真对待。

在预测孩子身高时，还有一个问题应该注意，这就是人类越来长得越高。因此，父母有理由相信，你们的子女会比你们长得高些。

血型不合的对策 年轻的夫妇懂得一些有关血型的知识，便可

以预测胎儿的血型，对可能出现的不利情况有所考虑，尽可能防止新生儿溶血症的发生。

血型的遗传关系 人类有15个以上在遗传上独立的血型系统，其中最为常见的是ABO血型系统。ABO血型系统共有4种血型：A型、B型、AB型和O型。其遗传规律是：ABO血型含有A、B、O三种血型基因，组成AA、AO、BB、BO、AB和OO六种基因型。又因A、B是显性基因，所以无论是含A或B的纯合子（AA、BB）或杂合子（AO、BO）血型均表现为A型或B型，只有纯合子OO型才出现O型。父母与子代的遗传关系见表。

血型的遗传关系

父亲血型	母亲血型	婴儿可能的血型	婴儿不可能的血型
A	A	A，O	B，AB
A	B	A，B，AB，O	—
A	AB	A，B，AB	O
A	O	A，O	B，AB
AB	O	A，B	AB，O
AB	B	A，AB，B	O
AB	AB	A，B，AB	O
B	B	B，O	A，AB
B	O	B，O	A，AB
O	O	O	A，B，AB

ABO血型不合及对策 子女的血型有可能与双亲的血型不相同。例如，母亲的血型为O型，父亲为A或AB型，胎儿的血型可能为A、B、O型。当胎儿血型为A型时，母血中缺乏胎儿所具有的抗原A，胎儿的抗原A能刺激母体产生抗体A。这种抗体A可以通过胎盘进入胎儿体内，与抗原A发生凝结，引起ABO血型不合溶血。如果母亲为O型，胎儿为B型或AB型，与上述道理一样，也可引起ABO血型不合溶血。

但是，并不是所有的ABO不合都发生溶血。如母体缺乏抗体A或抗体B，虽然母为O型，子为A型或B型，也不会发生溶血；如果胎儿血液中含有可溶性A或B物质，能将母体的抗体A或B和掉，亦可不发生溶血。

免疫学研究证明，只要有0.03～0.07毫升的胎儿血进入母体，便可导致母亲的免疫反应。这样一来，母子血型不合也不一定发病。

Rh血型不合及对策 每个人不但有属于A、B、AB或O四种血型之一的特性，而且还有阴性或阳性Rh因子的特性，Rh血型是择偶时需要注意的一个问题。研究证明，汉族人群中，99%的人红细胞中有Rh因子，苗族不含Rh因子的人多达12.3%，塔塔尔族占15.8%。红细胞中含Rh因子的称Rh阳性，不含Rh因子的称Rh阴性。

Rh阳性的男子与Rh阴性的女子结婚，胎儿的血型可能是Rh阳性，也可能是Rh阴性。若胎儿的血型是Rh阳性，就会刺激Rh阴性的母亲产生抗Rh物质。抗Rh物质会穿过胎盘，进入胎儿的血液中，并在那里面向胎儿的阳性Rh因子红细胞发起进攻，从而使胎儿的红细胞被破坏、被溶解，人们把这种危害胎儿的症状称“Rh溶血症”。“Rh溶血症”可能会造成流产、死胎、黄疸、贫血、先天性心脏病、智力障碍、痉挛和新生儿死亡。

一般来说，“Rh溶血症”发生在妊娠的第6个月或第7个月，抢救孩子的办法是：等到胎儿长到可以成活时，提前发动分娩（自然分娩或剖腹产均可），以便使胎儿免受或少受母体抗Rh物质的有危害影响。

新生儿出生后，首先要做血型检查，因为只有Rh阳性的新生儿才会患“Rh溶血症”，而Rh阴性的新生儿则不会有任何危险；如果检查表明新生儿受到了抗Rh物质的危害，就得用换血疗法，即用“新”的血液把新生儿体内的血液全部换掉。

早孕保护 有不少人认为，母亲的子宫对于胎儿来说是一个安全自在的“世外桃园”，胎儿在其中完全可以“两耳不闻宫外事，一心只顾吃和睡”。其实并不尽然，母体的变化，外界的“风云”，都可以对其产生很大的影响。一方面，遗传因素可以造成胎儿的发育缺陷和畸形；另一方面，外界的不良因素也会通过胎盘危害胎儿。所以，对这个未出世的“特等公民”应给予特殊的保护。对胎儿最常见的有害因素有某些药物、病毒感染、有毒物质等。而这些有害因素在妊娠初期对胎儿的影响最大，可能造成胎儿的畸形。因此，妊娠初期的孕妇应事事考虑到是否对胎儿有利，趋利避害，保护好腹中的小生命。

〔谨慎合理用药〕

孕妇不能乱吃药 1958～1961年的“反应停惨剧”在许多人的脑海里仍然记忆犹新：由于孕妇在怀孕期间服用一种叫做“反应停”的药物，她们生出的新生儿四肢发育不全，有的无手无脚，有的缺胳膊少腿。“反应停惨剧”之后，科学家们开始对各类药物进行实验研究，发现有不少药物会引起胎儿畸形，或造成其他不良影响。

孕妇服药为什么会引起胎儿畸形呢？原来，致畸的药物往往都能通过母亲与胎儿之间的“物质交换站”——胎盘，直接作用于胎儿。而胎儿由于各器官功能发育不完善，对药物的分解、解毒能力低，排泄缓慢，且发育中胎儿敏感性高，尤其是妊娠前3个月最易受药物影响，因此，一些对母体无害的药物却能造成胎儿畸形。

我们提醒孕妇格守这样一个原则，妊娠期间应谨慎用药，最好是少用药或不用药，如一定需要用药，则应该在医生的具体指导下进行。

孕妇有病不吃药也不对 孕妇不能乱吃药，但是如果有病不吃药

也不对。有了病，又不吃药，病就不会好，只会加重病情，身体得不到康复，不仅损害孕妇的身体健康，而且也会影响胎儿的生长发育。所以不能从一个极端走到另一个极端。乱吃药固然不对，但有了病不吃药也不可取。正确的态度是合理谨慎用药，有病及时就医，在医生的指导下服药，不要听信民间的“秘方”或“偏方”。服中药时按“孕妇禁忌”执行。

孕妇不能服用的中药 祖国医学历来重视孕妇用药，并积累了丰富的经验。一些药性猛烈、毒性较强的药物被列为禁药，如巴豆、牵牛、大戟、斑蝥、商陆、麝香、三棱、莪术、水蛭、虻虫等；那些通经去淤、行气破滞以及辛热、滑利的药物被列为慎用，如大黄、枳实、附子、桃仁、红花、肉桂、干姜等。下面是“珍珠襄补遗药性赋”中所载的妊娠服药禁忌歌。

蚖蝥水蛭及虻虫，乌头附子配天雄，
野葛水银并巴豆，牛膝薏苡与蜈蚣，
三棱芫花代赭麝，大戟蝉蜕黄雌雄，
牙硝芒硝牡丹桂，槐花牵牛皂角同，
半夏南星与通草，瞿麦干姜桃仁通，
硇砂干漆蟹爪甲，地胆茅根与蜜虫，

对胎儿有危害的中药毕竟是极少数。如若有病，还应积极治疗，但切忌滥用药物，或盲目自行用药。要在医生指导下，服用中药。

肯定致畸的药物 这类药物，不管动物实验还是临床观察，结果都表明它们肯定造成子代畸形。因此，孕妇千万不要服用这些药物（见下表）。

应当指出，凡需服抗癌药的恶性肿瘤患者不能妊娠，否则，停药会使孕妇病情恶化，服药又会使胎儿畸形，其结果是母子俱伤。对于使用雌激素或合成孕激素“保胎”的流产患者，我们也

肯定致畸的药物

药物名称		所致畸形	致畸时间	备注
抗癌药	抗代谢药物（如氨基喋呤、氨甲喋呤、6-巯基嘌呤、5-氟脲嘧啶、阿糖胞嘧啶等）	头、面部畸形为主（无脑儿、脑积水、脑脊膜膨出、唇裂、腭裂）、四肢畸形、流产	妊娠早期	与其它抗癌药合用，致畸作用更强，胎儿幸存者，生后往往智力低下
	环磷酰胺	四肢及外耳畸形、腭裂	妊娠早期	
	马利兰	多发性畸形	妊娠早期	
	癌可宁（苯丁酸氮芥）	睾丸、输尿管缺损	妊娠早期	
性激素	睾酮类	女胎男性化、女性假阴阳人	妊娠期间	孕7～12周最敏感
	雌激素（乙烯雌酚）	女胎男性化、男胎女性化、脑积水、脑脊膜膨出、内脏畸形	妊娠早期	孕10～12周前
		娩出女婴青春期可发生阴道癌、宫颈癌	妊娠早期	孕18周前作用明显、潜在致癌
	反应停	四肢缺损、短肢、肠道闭锁、心脏畸形、眼耳发育不全	妊娠早期	

要提出忠告：研究表明，流产的胚胎40～60%都是因染色体畸变所引起的，即使用性激素保住了，生下来的也大多是有遗传缺陷的孩子，而且性激素本身也会给胎儿造成假两性畸形，与其生一个畸形儿，不如让它流产更好些。

可能致畸的药物 这类药物也有较强的致畸作用，但其致畸作用往往在一定的条件下才显示出来。如维生素A、D在常用治疗量时并不致畸，只有在长期大量使用时，才有致畸作用。

除维生素A、D以外，孕妇应尽量不服用这类药物。必须服用时，一定要按照医生的嘱咐，不要自己随便加大药量，或任意与其它药物合用。这类药物见下表。

可能致畸的药物

药物名称		可能致畸表现	时间	备注
抗癫痫药	扑痫酮、三甲双酮	唇裂、腭裂、小头畸形、心脏畸形、耳朵异位、早产、生后发育缓慢、智力迟钝	妊娠期间	与苯巴比妥合用，致畸作用更强；必要时与叶酸合用，能减弱致畸性；较大量时，才有致畸作用，早孕时作用明显
	大仑丁	除上述畸形外，还可能引起短鼻、塌鼻、上脸下垂、外生殖器异常		
抗甲状腺药	丙硫氧嘧啶、他巴唑、甲亢平	甲状腺功能不全，呆小病、死胎、先天性甲状腺肿大	妊娠早期	
	放射性碘剂	甲状腺功能低下		
	合成孕激素	女性胎儿男性化	妊娠早期	长期大量服用
降血糖药	甲磺丁脲（D860）、氯磺丙脲、优降糖	流产、死胎、多发性畸形（如先天性心脏病、骨骼畸形、兔唇、腭裂）	妊娠期间	糖尿病本身即可导致胎儿发生此类畸形
维生素类	维生素A	骨骼畸形、并指、腭裂、眼与脑的畸形	妊娠期间	过量服用时才会有致畸作用
	维生素D	血管畸形、智力迟钝		
镇静安定药	氯丙嗪	视网膜病变	妊娠期间	
	利眠宁	四肢畸形	妊娠期间	
	安定	先天性畸形	妊娠早期	
奎宁		流产、耳聋、肾损伤、脑积水、心脏与四肢畸形	妊娠期间	长期大量服用致畸

潜在致畸或对胎儿有害的药物　这类药物有的仅在动物实验中发现致畸现象，而在人类中尚未观察到类似的情况，有的虽有临床文献报道，但证据不够充分；还有的虽无致畸作用，但对胎儿有不良影响。

这些药物大都是常用药物，它们不仅常出现在医生开的处方上，还常出现在一些家庭的“小药箱”内。对于这些药物，切勿认为它们常用而无害，也应尽量不用。四环素最好禁用。这类药物见下表。

潜在致畸或对胎儿有害的药物

药物名称		可能有害致畸表现	时间	备注
糖皮质激素（可的松、强的松、强的松龙等）		死胎、早产、唇裂、腭裂	妊娠早期	
利血平		鼻塞、呼吸梗塞	妊娠晚期	
利尿剂（双氢克尿塞、环戊甲噻嗪、氯噻酮）		血小板减少、内出血	妊娠晚期	
抗菌素类	四环素族（包括四环素、土霉素、金霉素、强力霉素）	手指畸形、先天性白内障、脑假性肿瘤、死胎	妊娠早期	最好禁用
		骨发育不良、牙齿黄染、溶血性黄疸、急性脂肪肝	妊娠4个月后	
	氯霉素、合霉素	血小板减少、肝损伤、灰色婴儿综合症	妊娠晚期 新生儿期	
	链霉素、卡那霉素、新霉素	先天性耳聋、前庭损伤	妊娠全期	链霉素每周2次，每次1克可避免毒性作用
	磺胺药	畸形	妊娠早期	
		新生儿溶血性贫血、高胆红素血症、核黄疸	妊娠后期	
	新生霉素	高胆红素血症、核黄疸	近产期	

（续）

药物名称	可能有害致畸表现	时间	备注
眠尔通	发育迟缓	妊娠全期	
呋喃呾啶	溶血	妊娠晚期	
苯海拉明、非那根	抑制呼吸、血胆红素增多症	妊娠晚期	
水杨酸盐类（如阿司匹林、水杨酸钠）	脑及肾畸形、出血倾向	妊娠早期	
	出血倾向、肝损伤、黄疸	妊娠晚期	
苯丙胺	心血管畸形、脑积水、肢体畸形	妊娠早期	
抗凝血药（双番豆素、华法令）	出血倾向、胎死宫内、脑障碍	妊娠后期	需抗凝血时可用肝素

〔预防病毒感染〕

病毒对孕妇的危害 1964～1965年的冬天，一场风疹席卷美国，造成三万名胎儿和新生儿死亡，还留下两万名有残疾的儿童。虽然这种在科学上称为风疹的疾病在患者身上显得并不严重，但如果患者是一位怀孕未满4个月的妇女，病毒就可以通过胎盘危害胎儿，造成“先天性风疹综合症”。患儿在视力、听力和心脏方面均有缺陷，如先天性白内障、绿内障、聋哑、发音障碍以及大头畸形、先天性心脏病、黄疸、皮疹等，也有导致弱智、低能的。

除风疹病毒能对胎儿产生危害以外，其它几种病毒，如流行性感冒病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、腮腺炎病毒、脊髓灰质炎病毒都能通过胎盘危害胎儿，造成胎儿畸形。

孕妇不要接触小动物 有不少病毒是通过小动物传播的，如果接触了患病的小动物，便会受到感染，危害胎儿。比如说，猫容易得一种叫弓形体病。这种病是由球虫引起的人畜共患的传染病。猫得了这种病以后，容易传染给人。人得了这种病，多数没有什么不舒服，少数感到发热，没有力气，肌肉酸痛，皮肤和巩膜发黄，肝脾肿大等，这些症状和体征，过几天或几周就会自行消失。所以，往往不被人们注意。孕妇如果得了这种病，病原体便可通过胎盘侵害胎儿，造成胎儿早产、死产、脑小畸形、眼小畸形、颅神经瘫疾、肢体强直等。

为此，孕妇最好不要接近小动物，以免传染上对胎儿有害的疾病。如果已经养了小动物，又实在舍不得丢弃，就一定要做好卫生防护工作，要专设小动物窝，不让小动物经常出入卧室、更不能让小动物与人同睡、不让小动物的舌头舔人用的饭碗、菜碟等食具，在处理完小动物的排泄物后要认真地洗手。

孕妇少去公共场所 怀孕初期应避免和传染病的人接触。最好不要去探望患传染病的朋友，即使病情不重也应避而远之，因为病情虽说不重，细菌却依然存在；孕妇不要去会场、影院、剧院、大商店等人多繁杂的地方。这些地方是传染病高发地区，一不小心，就有被传染上的危险。

孕妇不要接触风疹患者 风疹的发病率不高，原是一种儿童疾病。然而，从事某些职业的妇女，如教师、护士、幼儿园阿姨等却常因儿童接触较多而染上风疹。因此从事这些职业的妇女应在孕期特别是怀孕初期尽量避免与儿童接触。法国有一份与教育工作者有关的公告。公告中写道："如果学校中出现了患风疹的儿童，学校就应该批准从未患过风疹而目前在妊娠3个月内的教员休假。休假期应该是整个风疹流行期。"

〔力避有害物质〕

环境污染 随着现代工业的发展，环境污染也越来越严重，这些污染物质是引起人类染色体畸变的诱因。如磷酸三甲酯及三芳磷酸酯在工业上应用颇广，并可随汽车废气排出，是一种致突变能力高的化学物质，可能发生难以估量的致突变性危害。汞、铅、砷、苯、农药等化学物质、可以通过胎盘影响胎儿发育，或引起孕妇流产、早产和死产，有时也可以引起不孕症。

孕妇应尽可能地趋利避害，比如保证室内空气流通，常到户外活动，特别是清晨起床后到户外呼吸新鲜空气。从事汞、铅、苯、硝基化合物等有害物质生产的女工怀孕时，在生产环境中有毒物浓度未降到国家规定的安全标准以下时，应予调换工种，至少应给她们缩短工作时间，加强防护工作，并给予必要的营养补助。农村中最好不要让孕妇从事喷洒农药的劳动。

环境中的其它有害物质，如噪音、震动、高温、低温、粉尘等，也会对孕妇和胎儿产生不良影响，应加强个人防护。

农药 农药是确保农业丰收的必需物资，但大量使用农药会增加环境污染的机会，如污染空气、土壤和水等。农村妇女尤其是孕妇在劳动中，千万不要忘记它致害的一面，以免贻害下一代。

许多资料表明，受DDT、六六六等农药毒害的均可从脐带、胎盘组织、胎儿脂肪组织以至母乳中检查出来。体内蓄积DDT的妇女，经常会出现妊娠中毒、病理性分娩、胎儿窒息等现象。接触甲基内吸呤和DDT混合物的农村妇女，常产生月经周期紊乱、妊娠障碍并生出死胎。1972～1979年期间，美国俄勒冈的阿尔塞地区曾喷撒一种除莠剂。结果使这一地区的孕妇自然流产率达13%，而未喷撒这种除莠剂的对照地区的自然流产率仅为4.6%。现在，这种农药在美国已禁止使用。

在我国，蔬菜、水果地里也是用农药消灭病虫害的。所以，蔬菜要洗净、水果要削皮，因为这不仅可避免细菌传染，而且也是减少农药污染的一种力所能及的办法。

烟 烟对于人体健康的危害，已经为越来越多的人所了解，反对吸烟的人越来越多。但仍有许多人在公共场所吞云吐雾，害己又害人。烟不仅对人体有害，而且还影响胎儿发育，祸及子孙后代。烟里含的3.4苯并蒽，会引起人体内染色体畸变和基因突变，造成遗传物质的变化，从而引起流产、早产、死产及先天畸形等，即使在怀孕以前吸烟，也可能造成有害的影响。

孕妇吸烟，可使胎儿的体重降低。吸烟妇女所生孩子的体重较不吸烟者约轻250克，且可增加胎儿出生前后死亡率。母亲轻度吸烟（每天不足一包），胎儿出生前后死亡率为20%，重度吸烟（每天一包以上）者则达35%。1965～1967年，英国对67609名有吸烟习惯的孕妇进行了调查。结果表明，吸烟母亲所生畸形儿如唇裂、腭裂、脊髓管畸形，无脑儿等，远远高于不吸烟者。最新研究还发现。吸烟孕妇所生子女的阅读能力、数学计算能力都比较落后，其落后程度与孕妇在妊娠期吸烟的数量成正比。

母亲固然不该吸烟，父亲吸烟的危害也不容忽视。调查材料表明：一方面，吸烟可以直接影响精子的质量，造成胎儿畸形。对120名吸烟一年以上的男子所做的调查结果是，如果每天吸烟30支以上，则其精子的活动能力明显下降，胎儿的畸形率大于20%；另一方面，丈夫吸烟使妻子“吞云吸雾”，也可以增加胎儿畸形的发生率。怀孕初期，如果丈夫每日吸烟1～10支，胎儿畸形率为0.5%；吸11～20支，胎儿畸形率为0.7%；吸20支以上的，胎儿畸形率上升到1.7%。

年轻的父母，为了孩子的健康，请你不要吸烟。

酒 俗话说：“烟酒不分家”。我们说：“这一家子”都是胎儿的冤

家对头。

研究表明，孕妇酗酒是先天性畸形、先天愚型以及脊髓膜膨出引起的智力缺陷的原因之一。酗酒的妇女比不饮酒的妇女生出畸形儿的危险性高 2 倍。

患“酒精中毒综合症”的患儿主要症状是：前额凸起，鼻底部深，鼻梁短，鼻孔朝天，上嘴唇向里收缩，扇风耳朵，精神异常，发育缓慢，心脏，四肢，眼睛各器官的畸形率高。每一个要做父母的人，自然都不希望子女畸形，所以，都应下决心戒掉贪杯的恶习。

放射线 对胚胎的致畸作用是相当明显的。

第二次世界大战中，日本广岛和长崎的几十万人死于原子弹的爆炸之下。但灾难并没有顷刻消失，原子弹爆炸后大量散落的放射性物质继续为患，使此后一段时间内新生婴儿畸形率明显上升。在广岛距爆炸中心1200米的范围内，有幸活下11名孕妇，可是他们所生子女中就有 6 个是畸形。

最令人担心和关心的是，孕妇应如何对待透视？毫无疑问的回答：用于透视的x射线对人体细胞有一定的杀伤力。孕妇在短时间内接受较大剂量，或在较长时间内接受超安全量的尚属较小剂量的x 射线照射，都可能引起胎儿发育畸形，患白血病，恶性肿瘤，甚至死亡。所以，妊娠期特别是妊娠早期应尽量避免透视，不得已的胸透最好也要推迟到妊娠中后期进行。

在怀孕早期接受 x 射线的照射，胎儿畸形发生率很高。如在妊娠17日内，下腹部照射过 x 射线，会造成受精卵死亡。在妊娠 3 个月内，正是胎儿各个器官的形成时期，如果受到x射线照射，会造成小头、痴呆、智力缺陷等畸形，但不一定造成流产，因此，许多受过辐射的胎儿是足月出生的，然而这些胎儿几乎都带着严重的先天缺陷。严峻的事实提醒育龄妇女，只要有一点怀孕的迹象，就一定要避开产生射线的环境。有病需要检查时，一定要告

诉医生自己已经怀孕。从事放射线工作的孕妇最好脱离这个环境，防止宝宝受辐射之害。

近年来，随着生活水平的提高，拥有电视机的家庭的数量逐渐增多，许多孕妇下班回家不愿活动，而是坐着连续看几个小时的电视。这时要注意，不可离电视机距离过近，看的时间不要过长。否则久而久之，电视屏幕所发出的射线势必对腹中的胎儿产生不良的影响。所以孕妇最好用散步、听音乐、上公园来代替看电视。

食品添加剂和防腐剂 在日常生活中，很多怀孕初期的妇女，因早孕引起胃肠道反应，喜欢食用酸甜可口的水果。如逢水果淡季、不少孕妇常以水果罐头代替水果而大量食用。据有关资料研究证实，妊娠早期大量食用含有食品添加剂的罐头，对胎儿的胚胎发育是不利的。

根据所装原料不同，罐头食品可分为：肉品、鱼品、乳品、蔬菜和水果罐头。罐头食品在生产过程中，为了达到色佳味美和长时间保存的目的，在食品中往往加入一定量的添加剂，人工合成色素，香精、甜味剂和防腐剂等。这些物质大都是人工合成的化学物质，在正常标准范围内对人影响不大，但对组织胚胎是有一定影响的。在胚胎早期（受孕后 20～60 天），细胞和组织都是严格按一定步骤和规律进行繁殖和分化。如果某一环节或步骤受到干扰，就会导致畸胎的发生。妇女怀孕后，机体各系统将发生一系列生理的变化，如体内酶系统发生改变后，对化学物质的代谢、氧化、还原、水解等过程都受到一定的影响，导致一些有害物质不易解毒和排泄而蓄积体内，然后作用于胎儿。早期胎儿正处于形成期、各组织器官均未健全，对一些有害化学物质的反应和解毒功能尚未建立。因此，尽管罐头食品中所含添加剂的量不大，但对长时间大量食用的孕妇也会引起慢性中毒，甚至引起流产或胎儿畸形。为了生一个健康活泼的小宝贝，妊娠早期切勿多吃罐头食品。

十 月 怀 胎

妊娠保护和胎教 卵子和精子在输卵管结合后，一个新的生命就这样开始了。大约在受精后7～8天，受精卵迁移到子宫腔，并“植入”母亲的子宫内膜，在那里安家落户，开始了为期10个月的宫内发育过程。

一粒种子播入土壤，能否茁壮成长，固然与种子本身品质的优劣有关，但是，即使是优良的品种，在干旱的土壤里也不会发芽，在贫瘠的土地上也不会茁壮成长。受精卵在子宫内的发育也正是这样。子宫正是受精卵发育生长的“土壤”和“温床”。子宫内外环境的各种变化，都可能影响胎儿的发育过程。如果根据胎儿生长发育的需要，千方百计地提供一个良好的生活环境，胎儿的遗传潜能就能得到充分的发挥；反之，如果胎儿生存的条件恶劣，即使他具有良好的遗传素质，在种种有害因素的作用下，也会发生各种先天畸形。因此孕期保护和胎教是实现优生的关键措施。

未来的妈妈们，人人都珍视自己腹中孕育的小生命；未来的爸爸们，个个都盼望着自己能有个健康聪明的小宝宝。然而，并非所有未来的父母们都知道怎样才能为那稚嫩的生命幼芽创造一个良好的生长发育环境。新生命的孕育，固然需要爱心与柔情，更需要科学知识的指导。科学知识将帮助未来的父母们克服各种可能遇到的困难，顺利渡过妊娠期，使胎儿健康地发育生长。

〔妊娠过程的基本知识〕

妊娠和妊娠过程的阶段划分 妊娠，即怀孕。“十月怀胎，一朝分娩”。这里需要指出，“十月怀胎”的“月”，与平常所说的“月”有所不同，它所指的是“妊娠月”。以4个星期或28天为一个月。

怀胎的时间从末次月经算起。从末次月经到胎儿娩出，大约需要10个妊娠月即280天的时间。根据胎儿在母体内生长发育的特点与变化，把10个月的妊娠过程分为三个阶段：

第一阶段：妊娠早期（1～12周或1～3个月）；

第二阶段：妊娠中期（13～28周或4～7个月）；

第三阶段：妊娠末期（29～40周或8～10个月）。

各个阶段的妊娠保护各有特点。了解妊娠过程的阶段划分，把握各阶段保健的特点，对于胎儿的正常发育具有重要意义。

围产期及其保健 指妊娠28周（7个月）到产后一周这一时期。此期间的胎儿、新生儿称围产儿。

分娩前后是一段艰难多变的历程，关系到母与子两条生命的安危。在旧社会曾流传“生孩子是女人的鬼门关”的说法。随着医学科学的发展和实际需要，出现了一门新兴的边缘学科——围产期医学。它改变了过去以母体保健为中心的医疗体制，建立了母子统一管理的科学系统，在保证孕产妇、围产儿的安全与健康方面发挥着特殊的作用。其目的，一方面是降低分娩前后母亲与胎儿的死亡率，另一方面是预防和减少分娩造成的新生儿损伤及后遗症，保证生一个，活一个，壮一个。

围产期保健要求医护人员做好对孕妇的保健工作，提高接生技术，加强新生儿护理，防治感染，指导喂养等。对孕妇则要求在确定怀孕开始，就要定期去医院进行产前检查，以便医护人员能够及时发现和纠正异常情况。

产前检查 妊娠不是病，但妊娠容易并发其他病症，或妊娠本身也可能会出现一些异常的情况。为了保证母亲与胎儿的健康，每个孕妇都应按期进行产前检查。往往有些不正常的情况单凭孕妇的主观感觉是发现不了的。例如，胎位不正，孕妇就没有什么特殊的感觉，但通过产前检查却很容易发现。及早发现，及早纠

正，方法既简单又安全，没有任何痛苦。如果不进行产前检查，到分娩时才发现胎位不正，不但纠正时需要一定的条件和技术，而且对母子也有一定的危险性。所以，预防是最重要的，产前检查是保证胎儿正常发育和分娩的关键，它可以使医务人员及时了解孕妇情况，以便对孕妇进行卫生和营养指导，保证胎儿健康成长，同时还能及时发现异常情况，及早进行防治，保证胎儿顺利出生。

产前检查的时间和内容 妊娠确诊。妊娠早期是胎儿发育的极其重要的时期，尽早确定妊娠，可以做早孕保护，积极采取各种措施，从饮食起居、劳作休息、精神状态、疾病防治等各个方面予以注意，保护好早期胚胎，防患于未然。

产前初诊。确定妊娠后，如无剧烈呕吐、发烧、流血、腹痛等，在孕后16～20周进行产前初诊，对全身情况、产科情况进行一次基本的全面的调查。产前初诊时，医生要详细地询问孕妇以往的身体情况，患病情况、婚姻家庭情况等。孕妇要尽可能详尽、准确地作出回答。孕妇在全面系统的体格检查基础上，重点是心、肝、肾等重要脏器的功能状况。产科检查包括胎儿发育估计、骨盆测量、产道情况等。通过产前初诊，对孕妇的身体和妊娠状况可做出大致的评价，对一些疾病和并发症可及时给予处理，对孕期生活等提出指导。并约定今后的定期检查方案。初诊的资料作为以后复诊的基础参照。

产前随诊。即对孕妇作定期的医疗检查和医疗监督。一般情况下，在21～28周内每4周查一次；29～36周，每2周查一次；37周以后，每周查一次。遇有异常情况时，应及时去医院检查。

高危妊娠 凡是对孕产妇、胎儿和新生儿有较大危险性，很有可能引起疾患或留下后遗症的妊娠，称为“高危妊娠”。这样称法，主要目的在于引起医务人员的注意，也提高孕妇的警惕。

以下情况属于高危妊娠：妊娠夹杂病，如合并心脏病、糖尿病、传染性肝炎、严重贫血、肾炎、高血压等；孕期患过风疹等病毒性疾病，服过致畸性药物，接触过大剂量放射线与化学毒剂等；有过流产、死胎、早产、难产史；生过先天性畸形或患遗传性疾病的孩子，或新生儿死亡，新生儿溶血；产前出血；妊娠中毒症（血压增高、浮肿、尿少等）；母子血型不合；高龄（38岁以上）初产；骨盆狭窄；胎盘功能不正常；子宫畸形或作过子宫手术；横位、臀位（胎儿头朝上）、多胎或羊水过多；妊娠过期两周以上；胎儿发育迟缓。

假如有上述情况，即使只有一项，也应引起重视，应去医院就诊。属于高危妊娠的孕妇应注意两点：第一，不必过分紧张，因为紧张和恐惧既无济于事，还会加重病情（如心脏病，高血压）；第二，不可粗心大意，有一些高危情况，孕妇本人可能毫无感觉，如胎儿溶血症，胎位不正等。这些隐患容易被忽略，所以孕妇必须定期做产前检查，以便早期发现自身和胎儿的异常情况，纠正“高危”状态。

胎儿和母体的关系 胎儿生活在母亲的子宫内，他所需要的氧气和养料，都靠母体供给。胎盘、脐带、胎膜、羊水等胎儿附属场把胎儿与母体连结在一起。

子宫 形状好象一个倒置的梨，胎儿生活于其中，在里面舒适地生长发育。

正常成年女人的子宫重约30～50克，子宫全长为7～8厘米，厚约2～3厘米，子宫颈长约2.5～3厘米，伸入阴道的上端。在子宫腔内有一个腔隙，叫子宫腔，这个腔的下面通过子宫颈管和阴道相通，腔的上部左右两侧分别和输卵管相通。

子宫壁是由很厚的肌肉构成的。壁的内层，衬着一层薄膜，称宫内膜。未怀孕时，子宫内膜在雌激素的作用下，发生周期

性变化，每月一次，即内膜增厚，血管增生，然后又自行脱落，伴随出血，从阴道流出来，这就是月经。

怀孕以后，子宫内膜也随着增厚，血管也增生，有利于受精卵种植其中，逐渐发育成长。随着胎儿的生长，子宫逐渐增大，子宫底的位置逐渐上升（见表）。

妊娠月份与子宫底高度

妊娠月份	子宫底高度
3个月	耻骨联合上2～3横指
4个月	耻骨联合与脐之间
5个月	脐下1～2横指
6个月	平脐或脐上1横指
7个月	脐上2～3横指
8个月	脐与剑突之间
9个月	剑突下2～3横指
10个月	宫底稍下降至脐与剑突之间

子宫的重量和容量不断增大，妊娠末期，子宫的重量可达1200克左右，为未孕时的24倍；子宫的容量扩大至4000～5000毫升，比未孕时增加1000倍。

分娩时，子宫收缩，将婴儿推下，使其顺利娩出。

胎盘 胎盘是绒毛组织发育后的产物。受精卵在子宫内膜着床以后，向子宫内膜伸出几百只触手，这触手就是绒毛。它们不断地分支，在子宫内膜牢固地扎根，形成圆盘状的胎盘，一般在妊娠15～16周左右形成，以后随着胎儿成长而增大，在妊娠晚期可长到直径15～20厘米，厚度2厘米，重量500～550克左右。

胎盘是胎儿和母体的物质交换站，它供给胎儿发育必需的养料和氧气，同时又把胎儿的代谢废物送入母体而排出，代替了胎儿还不具备的肺、心脏、肾脏、肠等内脏的功能。胎盘还是母体和胎儿之间的一道防线，可以阻挡一些病原体和有害物质进入胎

儿。胎盘发育不良或功能不全，可以导致胎儿发育障碍，甚至胎儿死亡。很多药物都可以通过胎盘而影响胎儿，所以孕妇用药一定要注意。胎盘还分泌以孕激素为主的维持妊娠的各种激素，从而促进胎儿的生长，同时对母体在自然分娩中有重要作用，并促使乳汁分泌。

脐带 脐带把胎儿与胎盘连结起来，是胎儿的“命根子”。在妊娠末期长约50厘米，直径约1厘米，富有弹性，并拧成螺旋状。脐带的表面被羊膜覆盖着，里面贯穿着两根脐动脉和一根脐静脉。在脐动脉中流淌着胎儿的静脉血，把胎儿的代谢产物和二氧化碳输送到胎盘。在脐静脉中流淌着胎儿的动脉血，向胎儿输送从母体得到的养料和氧。

胎膜和羊水 在胎盘发育期间，从受精卵产生出包裹胎儿的胎膜。胎膜从外到里由底蜕膜、绒毛膜、羊膜三层构成。从羊膜分泌羊水。羊膜腔内充满羊水，胎儿就在这舒适的“小海洋”中发育成长。

羊水的数量，随胎儿的发育而变化，一般在妊娠38周左右时最多，大约有700毫升，在妊娠晚期大约有250～400毫升左右。妊娠早期的羊水是中性的，无色透明的。到了妊娠末期，由于掺杂了脱落的胎儿皮肤表皮、皮脂、毳毛等，再加上少许胎儿的尿，变成白浊或淡黄色，呈弱碱性。

羊水在妊娠期及分娩时起着重要的作用：①保护胎儿。使胎儿免受外来的震荡和冲击，使胎儿在羊水中自由活动，防止胎儿与羊膜发生粘连(这种粘连可引起畸形)；当临产子宫收缩时，羊水直接受到子宫收缩的均匀压力，而不直接波及胎儿，使其避免局部受压。②保护母体。羊水使胎儿的活动不会强烈地触及子宫壁，减少母亲因胎动引起的不适感；临产时胎囊可以凭借水压扩张软产道，避免胎体直接压迫母体组织的时间过长，而引起子宫

颈和阴道损伤。破膜时，羊水还有清洗产道的作用，使产道润滑，易于胎儿通过，并减少感染。③通过羊水检查，可判断胎儿的生长发育情况。胎儿生活在羊水中，新陈代谢产物也就不断地排泄在羊水中，了解羊水的情况，就可推知胎儿的概貌：如判断胎儿的性别、诊断某些遗传性疾病或畸胎、了解胎儿的成熟度，以及母子血型不合时，判断胎儿的预后等等。

产前诊断 又叫生前诊断或宫内诊断，就是在胎儿出生前，对他（她）的性别，遗传性疾病或畸形进行诊断，以便采取相应的处理措施。

产前诊断的方法很多，常用的有：化验母亲的血，检查胎儿是否有溶血症；化验母亲的尿，检查胎儿是否患有某种先天性代谢病；B型超声波检查和羊水穿刺检查。羊水穿刺检查一般在妊娠16周左右进行，可用于诊断无脑儿、脊椎裂、染色体异常（如先天性愚型）、苯丙酮尿症以及性别测定等。检查方法简便、安全、可靠，对孕妇和胎儿都没有不良影响。

如有下列情况之一者，应进行系统的产前诊断或羊水穿刺检查：夫妇为近亲血缘关系；有遗传病家族史；夫妇中有遗传病或先天性缺陷者；生过先天愚型儿；生过无脑儿、脊椎裂或其他先天性畸形儿；有习惯性流产，早产或多次发生胎死宫内而原因不明者；有致畸因素接触史：如妊娠早期接触过毒物，辐射，应用过不良药物，或受过病毒感染等；孕妇年龄超过38岁。

通过产前诊断，如发现胎儿畸形或有遗传病，则应进行选择性流产，淘汰掉有缺陷的胎儿，以保证胎儿质量。

妊娠早期 指妊娠1～3个月（1～12周）时期。此期胎盘发育还不充分，是胚胎器官分化成形的时期，胎儿状态不稳定，最容易流产，也容易受药物等不良因素的影响，是致畸敏感期。婚后想

要孩子的夫妇，一旦发现有妊娠迹象时，要及早去医院检查。

〔妊娠第一个月（1～4周）〕

胎儿的特征 受精卵大约在受精后7～11天着床，开始细胞分裂，到第1个月末左右，其大小用肉眼看到。这时候的胎儿称为“胎芽”，仅有头部和稍长的尾巴，不过1厘米，其形状象一条小鱼。但是，脑、心脏、眼等重要器官开始成形，心脏从第4周左右开始搏动。与母体相连的脐带也开始发育。

母体的特征 母亲往往全然不知体内正在孕育着一个新的生命。大部分人没有妊娠自觉症状。但也因人而异，有人会出现类似感冒的症状，浑身无力、发烧或发冷。也有人会出现睡不醒等症状。

警觉怀孕的可能性 如果已经怀孕而自己又不知道，在这种情况下如果随意地抽烟、喝酒或乱吃药，就可能在无意中损害胎儿的健康。

为了避免这种情况的发生，想要孩子、没有采取任何避孕措施的妇女，平日要注意生活起居，戒烟酒，力避有害物质，不要稍觉不适就胡乱吃药。在吃药、接受x射线检查之前，应先考虑一下有没有怀孕的可能性。每次不得已服药之后，都要把时间、患什么病、药名和剂量等作一简单记录，以备确定妊娠后供医生参考。平时最好养成测定基础体温的习惯。一旦发现基础体温持续高温相，应想到是怀孕了，及时去医院确诊。

〔妊娠第二个月（5～8周）〕

胎儿的特征 胎芽身长2～3厘米，体重2克。头部和躯体已隐约

可辨，大体上象个人形了，已能看出眼、耳、口、鼻。胚胎的外面形成了羊膜腔，里面积满了羊水，胎儿就在这孕育生命的“小海洋”中生活。

母体的特征 出现妊娠的早期征兆：①月经过期。如果月经一向是规则的，并在两次月经中期有过性生活，若月经过期不来，多数是怀孕了。②早孕反应。有恶心、呕吐、食欲不振等反应，尤其清晨空腹时更厉害。此外，身体发热、疲乏无力、嗜睡、白带增多也是常见的现象。或者有食欲的变化，喜吃酸的或辣的东西。嗅觉变得敏感，闻到做饭时的气味，感到恶心欲吐等。③小便频繁。由于子宫增大，压迫膀胱，排尿次数增多。④乳房变化。乳头色素沉着，乳房发胀，有轻微的触痛。

及早确定妊娠 尽早确定妊娠，以便尽可能早为胎儿创造一个有利的环境。如发现有妊娠的早期征兆，尤其是月经过期不来，应及时到医院检查，是否怀孕。

妊娠早期是胎儿成形的关键时期。请看一下面各器官分化发育的时间表：

脑	2～11周
眼	3～7周
心脏	3～7周
四肢	4～8周
牙齿	6～10周
耳	6～12周
腭（俗称上膛）	10～12周
腹部	9～10周

上表说明，从外表到内脏，从头颅到四肢，器官成形都在12周以内，即妊娠3个月以内。所以，妊娠早期又称器官形成期。从表中看出，各个器官分化发育成形所需的时间不一，有的所需

时间较长，如脑、耳；有的所需时间则较短如口唇、腹部。而且，在受精后的8周内，又是关键的关键，可以说8周前后是“大分化”的时期。

这一时期的胚胎，对所有致畸因素都特别敏感，母体或外界环境的变化或不良因素都可能使胎儿发生形态及功能上的畸形与障碍。怀孕3个月以后，胎儿抵抗力增强，发生畸形的危险性大大降低。

科学家们发现，孕期作过腹部X线检查的孕妇，其子女白血病发病率比未作过检查者多1倍。而怀孕头3个月作腹部X线检查的孕妇，所生子女的白血病患者，竟比怀孕后期作同样检查的孕妇所生子女的白血病患者多15倍。

如果胚胎在8周以前受到损害，容易发生中枢神经系统缺陷，如大脑发育不全、脊椎裂、小脑畸形和脑水肿；心脏畸形；肢体畸形，如并指，并趾，多指，多趾，兔唇，眼异常。8～12周内，在不良因素的作用下，容易发生耳畸形、腭裂、腹部问题以及中枢神经系统缺陷。胎盘虽然是保护胎儿的天然屏障，胎盘厚而孔隙细微，能阻止某些毒物、细菌等有害物质和微生物的进入。但这一防线并不完全可靠。一些小分子的药物，比细菌还小的病毒，以及某些毒物等可以长驱直入，通过胎盘侵犯胎儿。辐射线更是能够直接伤害胚胎和胎儿。不少妇女往往由于不知道自己已经怀孕，毫不在意地抽烟、喝酒，或乱吃药，或接触了某些毒物、辐射线，或感染了某种病毒，结果无意中损害了胎儿的健康。

因此，尽早确定妊娠，可在思想上引起重视，加强早孕保护，对孕妇的饮食起居、劳作休息、精神状态、疾病防治等各个方面加以特别关照，以保护好早期胚胎，防患于未然。不要等到发生先兆流产或出现其他异常情况才注意，那就为时过晚了。

确定妊娠的方法 确定妊娠，除了以一些妊娠自觉症状如月经过

期、早孕反应等为根据之外，还应当去医院检查，作出妊娠确诊。通常诊断方法如下：①妇科检查。医生通过用手触摸子宫，测量子宫的位置、大小、形状和软硬，来判断是否怀孕。如果发现子宫颈着色发蓝，变软，子宫体增大，变软，则可作为判断妊娠的一个依据。②尿妊娠试验。妊娠以后，由于胚胎的绒毛细胞能够产生一种内分泌素，叫绒毛膜促性腺激素（HCG），进入孕妇的血液中去，并随小便排出，通过查尿可知道是否怀孕。传统的检查方法是做青蛙试验。雄青蛙或雄癞蛤蟆除了与雌的交配外，平时都不排精，但注射孕妇的尿液以后，因为尿液中含有绒毛膜促性腺激素，可引起排精。青蛙试验一般要 24 小时后才能看到结果；目前较常用的方法是乳胶妊娠试验，只要用一滴尿液，3 分钟内就可以作出诊断。非常方便。这两种方法的准确性都在95%以上，一般在月经过期11～15天就可以做上述检查。如怀孕则检查的结果为阳性。③超声波扫描：可显示胎囊影像，即可诊断孕否。

预产期的计算方法 预产期是对婴儿的诞生日期的预测。最常用的方法是以最后一次来月经的日期为根据，按“月上减 3 或加 9，日上加 7”的口诀计算。

例 1：末次来月经是 3 月12日，预产期则是12月 9 日。

算式：

3 月	12日
+)9	+)7
12月	19日

例2：末次来月经是 7 月24日，预产期就是 5 月 1 日。

算式：

7 月	24日
−)3	+)7
4 月	31日

计算时：当月 数 + 9 > 12 时，用减 3 法；当月数 ≤ 3 时，用加 9 法。日数计算时还要注意大小月份，在例 2 中，因 4 月是小

月，没有31日，需再往后推一个月，即5月1日。

需要指出，从公式所推出的预产期，只是一个估计，实际上只有5%的孕妇在预产期那天自然临产而分娩；60%的孕妇在预产期前5天或后5天内分娩。在预产期的前2周和后2周以内分娩的，都算正常的。

〔妊娠第三个月（9～12周）〕

胎儿的特征 胎儿身长约7～9厘米，重量约20克。各种器官已形成，并且有了功能。①头部：五官可辨，眼睛上已长出眼皮，眉毛和头发也长出来了，头部明显大于躯干。②内脏器官：心、肝、肾、胃、肠等都已开始活动。胎儿可进行微量的排泄了。由于皮肤是透明的，可以从外部看到皮下血管和内脏等。③生殖器官：生殖器官发生分化，男的成为睾丸，女的成为卵巢。从外表可清楚地区分性别了。④四肢骨骼：骨头开始逐渐变硬，长出指甲。四肢能作很微弱的动作。

脐带也逐渐变化了，胎儿可在羊水中自由转动。从这个月开始腹中的小生命可称为“胎儿”。

母体的特征 子宫如拳头大，柔软；乳房更加胀大，乳晕、乳头色素沉着，颜色发黑；尿意频繁，白带增多；早孕反应仍在持续，9、10周左右是最难受的时期，到了11、12周会逐渐减轻，不久就会消失；由于雌激素的作用，这一时期容易发生便秘或腹泄。但到妊娠中期可自行减轻。

谨防流产 妊娠初期是最容易流产的时期。为了使妊娠顺利地继续下去，平时要避免劳累，注意休息。不要做重体力劳动、剧烈的体育活动和旅行等。避免做使肚子受压迫的动作，尽量避免性生活为好。如果发现阴道有少量出血或下腹部疼痛的现象，应立

即去医院检查。

正确对待保胎 在证实妊娠之后，想要孩子的夫妇总是期望能够顺利地得到一个健康的孩子。可有时会出现一些不尽人意的现象。在孕期中，有的孕妇会意外地出现阴道流血，下腹坠痛等症状，这就是流产征兆。

如果出血多，说明胎儿已保不住了，应到医院做刮宫手术，经过短期休息之后，身体即可恢复健康。如果出血少，但断断续续不止，是流还是保？示引起流产原因而定。

胎儿异常是妊娠早期自然流产的一个很重要的原因。通过检查自然流产排出的胚胎，发现有先天缺陷或遗传病的占30—60%。这些有缺陷的胚胎绝大多数在妊娠早期被排出，少数如果妊娠继续下去，将会发展成为不健康的胎儿。品质优良的果子是不那么容易从树上掉下来的。自然流产可看作是一种自然选择的手段，它能淘汰那些有缺陷的胚胎。所以，目前对于较早期的妊娠流产，倾向于听其自然，不要盲目保胎。若要保胎，主要措施是卧床休息；注射黄体酮安胎，只起一些精神安慰作用。如果经卧床休息后症状消失，流血停止，就可继续妊娠下去。倘若流血淋漓不止，超过1周，或流血量增多超过平时月经量并持续3天不止，在这种情况下，继续保胎就无多大意义了。

孕妇异常，如子宫畸形、子宫颈松弛、糖尿病或夫妇血型问题等也会引起流产。停经3个月以上出现流产迹象，可能多为孕妇方面的异常引起的。在这种情况下，对保胎的看法又有所不不同。要积极寻找原因，根据不同的原因给予相应的处理。

此外，如果停经1～2个月以后，出现较长时间比月经量少的流血，并伴有剧烈腹痛的，要警惕是否为宫外孕；如果是较长期停经，例如停经2～3个月以后，出现较长时期比月经量多的流血，并伴有冲血，要警惕是否为葡萄胎。这两种病都是急症，要及时诊断处理，否则会有生命危险。

家庭关系 生儿育女，是人生道路上的一个转折点。可以说，妊娠过程在生理上孕育胎儿的同时，也在心理上孕育着新的成人，催化人的成熟，促使年轻的夫妇向父母角色的转变。不要以为母亲—孩子—父亲的“三角关系”是在孩子出生以后才形成的，实际上，从受孕开始，这种关系就已建立，不过更为微妙。作为尚未出世的公民，胎儿的作用是不可低估的，他会影响父母的意识和感情，介入家庭的日常生活。所以，妊娠不仅仅是妻子的事情，作为丈夫要关注和介入妊娠过程，调节和建立新的家庭关系模式。适应好新的现实，会使夫妇间感情更加亲密。受孕伊始，不仅学做人之父，人之母，而且要进一步学做人之夫，人之妻。

妊娠后妇女的心理变化 当听到医生说：“恭喜了，你有孕了”这一刻开始，妇女的心理就开始发生变化，开始了人生中新的历程。

第一个重要的变化，是母性意识的萌芽。

自有人类，生孩子就被认为是妇女的天职。少女—妻子—母亲，历来被看作妇女人生道路必经的三个历程。一个妇女婚后，如果家庭和丈夫期望她生个孩子，当听到医生说“你有孕了”这句话后在她的心田漾起了喜悦与骄傲之情：“我成熟了，我也要当母亲了”。她希望赶快让家里人、让亲朋好友知道这一喜讯，更主要地是让丈夫知道，让丈夫分享这份喜悦与柔情，要丈夫给她安慰与鼓励。怀孕的喜讯宣告着女人的成熟与青春少女时代的结束。孕妇的喜悦与骄傲是母性意识的最初萌芽。

当然，每个人的情况不尽相同，各个家庭有自己一本难念的经。如果孩子来的不是时候，她根本就不想要孩子或客观情况不容许她生下这个孩子的时候，孕妇会体验到一种远比喜悦骄傲复杂的情绪：她徘徊在十字路口，必须在割舍与留恋之间作出痛苦的抉择。

第二种变化，是一种失落、恐惧或忐忑不安的心情的产生。随着妊娠反应的明显与加剧，孕妇可能会体验到一种难以名状的失落感：我能够平安地渡过妊娠期，顺利地娩出胎儿吗？胎儿发育得好吗？有无畸形或缺陷？……就象一道道难解的迷，缠在孕妇心头，使孕妇忐忑不安，对妊娠前程感到难以预料，加上剧烈的孕吐和其他妊娠不适，会使孕妇焦躁不安，甚至对继续妊娠下去失去信心。

丈夫的责任 当妻子告诉你："我怀孕了"，作丈夫的该如何对妻子表达自己听到这个消息时的心情，该如何照料妻子的生活，帮助她渡过最难熬的妊娠反应时期呢？

要让妻子知道，你和她一样非常欣喜地迎接她腹中的小生命。忌讳的是，当妻子告诉你这个消息时，你心不在焉，或敷衍了事，或沮丧忧虑。如果妻子在你没有思想准备的情况下怀孕了，而你又认为限于目前的经济、住房等条件不能要孩子，你也不能表现出不悦。首先是要表现出欢欣，然后小心谨慎地和妻子讨论可能面临的客观困难。注意千万不能伤害妻子的感情，要让妻子自己作出决定，并尊重她的选择。

随着妊娠反应的加剧，妻子的性情可能会发生一些变化，如急躁易怒，任性、懒于做家务事，因食欲变化而发生挑食、偏食等。作丈夫的要了解这些变化，理解孕妇，尽可能替孕妇着想，要比平日更加体贴入微，主动分担家务事，特别是象搬动重物，洗大件衣物等体力消耗比较大的家务活，不要让怀孕的妻子去干。遇事要豁达大度，不要在区区小事上和妻子斤斤计较，创造一个和睦亲热的生活气氛。尽量多找一些时间和妻子呆在一起消遣娱乐。与妻子两地分居的丈夫要多和妻子作纸上谈心。如果是和老人住在一起，丈夫要注意调节婆媳关系。同时，也要知道妊娠可能使妻子性欲发生改变，在妻子怀孕的头3个月和末2个月，不要性交。在其他时间，也要尽量节制，否则会引起流产和早产。

在妊娠反应期间体验到丈夫的爱和无微不至的照料，是孕妇克服妊娠所带来的不适，对妊娠树立信心和安全感的最好的药方。丈夫的关怀会加深夫妻之间的感情。

共同期待学做父母 从知道怀孕的时候开始，夫妇双方就要密切、合作，共同期待孩子的降临，学习怎样做父母。

首先要学习科学的育儿知识。孕妇的饮食起居已不是一个人的事了，要时刻想到这一点，这就已经是对胎儿的关注和爱了。哪些事该做，哪些事应该避免；哪些对胎儿有利，哪些不利，要了解清楚。这些不仅需要爱心，也需要科学知识。所以最好找一些育儿书籍来看，或参加“父母学校”的学习。

建立新的情感模式。新生命虽然尚在孕育中，但是他已经参与和介入了家庭的情感生活，形成了一个“三角关系”。如果夫妇双方能协调处理好感情的再分配，这种三角关系就可以增强家庭的稳定性。但是，往往也看到，一些丈夫把妻子腹中之子看得比妻子重要得多，把妻子看作传宗接代的工具，甚至到危急关头只要儿子不要妻子。他忘了一个极简单的道理：保护不好孕妇，又怎能保护好胎儿呢？所以妊娠以后，夫妻双方要把尚在腹中的孩子，看作自己爱情之花所结的果，共同期待着它的成熟，让家庭充满生机与希望。

为孩子的降生作物质准备。一个孩子的降生，会给家庭带来欢乐，但是也会带来许多烦恼。孩子需要一些特殊的东西：他的衣服、尿布、玩具、用具，和成人的都不一样。什么样的东西合适，什么样的东西不合适，需要知道的东西太多了，需要准备的东西也不少。所以，作丈夫的要和妻子一起准备孩子所需要的东西。即使不和妻子一起准备，也要关注妻子的活动，分享准备小家伙的物品所带来的快乐。

饮食与营养 母亲的营养是影响胎儿生长发育的重要因素，先

天营养是决定胎儿生命力的重要环节。因此一旦怀孕就要注意加强营养。

孕期营养的重要性 俗话说："孕妇一张嘴，喂养两个人"。怀孕以后，孕妇除了满足本身的营养需要外，还要供给胎儿生长发育所必需的营养物质。确保妊娠期的营养，对于孕妇的健康，胎儿的发育，以及婴儿出生后先天体质基础起决定性作用。

从孕妇的营养需要来看，妊娠期间代谢增强，热量的消耗增多；为了维护子宫、胎盘、乳腺组织的变化，需要更多的蛋白质；局部抵抗力降低，孕妇往往容易发生上呼吸道感染，对维生素A、C等能增进上皮组织健康、增强抵抗感染的能力的营养素的需要量增加；胃酸分泌减少，胃肠蠕动减低，常出现胃肠胀气及便秘的现象，对维生素B_1的需求量增加。如果营养不足，会影响孕妇本身的健康。

从胎儿的营养需要来看，如果母体营养不良，容易引起胎儿发育不良，体重偏低，出生后容易患病，病死率高。到了上学年龄，30%的儿童表现为智力落后。特别需要指出的是，蛋白质对胎儿大脑发育有重要影响。据研究，怀孕后的第10～18周，是胎儿脑细胞发育的第一个高潮；到怀孕第6个月，大脑皮层的6层细胞都已出现；至胎儿娩出前，全部脑细胞大体形成。如果孕期蛋白质供应不足，胎儿形成脑细胞的数目就不足，这必将影响将来的智力发展。反之，如果胎儿能得到充足的蛋白质、核酸及其他辅助营养素，脑细胞就能得到充分发育，不但数量多，而且形态正常，功能良好，能为将来的智力发展奠定良好的物质基础。所以要想生个聪明的孩子，孕妇应当注意摄取足够量的蛋白质、维生素等营养物质。

平衡膳食合理营养 孕期营养虽然十分重要，但要避免盲目进补营养，听说什么东西"有营养"，就拼命吃，甚至滥用维生素、

钙片、补血剂等。这样不能使胎儿得到合理的营养，不利于胎儿的生长发育，也不利于孕妇的健康，过多的营养会引起孕妇肥胖，进而导致糖尿病、高血压等疾病。所以，孕期要注意营养，但更重要的是要合理营养。

要做到合理营养，要注意这样两个问题：一是合理地控制自己的体重，二是注意食物的成份搭配，平衡膳食。

一个健康的孕妇在整个妊娠期中增加的体重约为11～13.5千克。孕妇在妊娠的不同阶段合理增加的体重应为：

妊娠1～12周	增加2～3千克
妊娠13～28周	增加4～5千克
妊娠29～40周	增加5～5.5千克
妊娠中后期	（每周）增加0.45千克

超重和体重不足对胎儿发育和母体健康都不利。体重增加过多，会引起水肿、羊水过多等；体重增加过少，会引起营养不足、贫血、胎儿发育迟缓等。

一般来说，孕妇比较重视吃鱼、肉、蛋等营养品，而对蔬菜、水果、粗粮等常常忽略。其实，只有注意从多方面摄取营养，才能避免某些营养成份的短缺。每天的膳食搭配应丰富多样，鱼、肉、蛋、豆、菜、果和五谷等都不可偏废。应改变只吃细粮的习惯，多吃粗粮。粗粮营养好，易消化，蛋白质和维生素的含量都比细粮高。偏食、节食、长期素食或只吃荤不吃素菜都不好。只有全面多样的膳食才能保证孕期合理的营养。

孕妇每日膳食中营养素的供给量 根据近代营养学的研究结果，孕妇每日所需要的总热量和几种主要的营养素见表1。

每天吃些什么，吃多少计算起来比较麻烦，根据目前一般生活水平，现提供表2作为膳食计划参考。

各种营养素在妊娠过程中的作用与来源 孕期需要热量和各种营

表1 孕妇每日营养素需要量

	热量（千卡）	蛋白质（克）	钙（克）	铁（毫克）	维生素A（国际单位）	维生素B_1（毫克）	维生素B_2（毫克）	维生素C（毫克）	维生素D（国际单位）
非孕妇女	2200	60	0.8	12	5000	1.5	2.2	70	200～400
1～5月孕妇	2400	60	1.5	15	5000	1.7	2.5	100	400
6～10月孕妇	2800	85	1.5	18	6000	21	2.5	100	400～800

表2 孕妇每日各种食物供应量

种类	品名	每日供应量
食粮	大米、小米、小麦面、玉米等	500克
瘦肉类	鸡、鸭、鱼、虾肉、猪肉等	50～100克
蛋类	鸡蛋、鸭蛋等	1～2个
蔬菜	绿色蔬菜或其他蔬菜	500克
豆类	豆腐、豆干等豆制品、鲜豆、干豆	100～150克
水果	苹果、桔子、番茄等	1～2个
乳品类	牛乳或豆制代乳粉	500克
薯类	土豆、白薯、芋头、山药等	200～300克
烹调油	花生油、豆油、芝麻油等	20～25克

养素。这些热量和营养素在妊娠过程中发挥着不同的作用。我们可以从哪些食物中获得它们？

热量　是胎儿生长发育的能源。目前我国人民一般的主要热量来源是碳水化合物，如米、面等。

蛋白质　是构成人体各器官组织的主要成分。胎儿的骨骼、肌肉、血液、毛发、内脏器官等都要靠蛋白质来组成。脑细胞的生长发育更需要大量的蛋白质。如果蛋白质的摄取量不足，会对母子双方产生不利影响。不仅妨碍胎儿的生长发育，影响将来的智力发展，而且还会引起母体的代谢异常，容易得妊娠中毒症、减弱对贫血、病菌的抵抗力，影响产后母乳的分泌。鱼、肉、蛋、动物内脏、豆类是富含蛋白质的食物。豆类是素食中蛋白质含量

最多的食品，且价廉易得，但其营养价值不如动物性蛋白质高，最好和动物蛋白搭配食用。

维生素　妊娠期间对维生素的需求量高于非妊娠期。缺乏任何一种维生素都会影响孕妇的健康和胎儿的正常发育。

各种维生素的作用、缺乏症以及食物来源见下表。

维生素的作用及来源

种类	作　　用	缺　乏　症	含量多的食物
维生素A	促进上皮组织的生长并保持正常功能，增强抗病能力。对视力、乳汁分泌均有益处	胎儿发育障碍，孕妇夜盲症	鱼肝油、动物肝脏、胡萝卜、蛋黄、排骨、番茄、南瓜、菠菜、莴苣、芹菜
维生素B	参与新陈代谢，促进发育，乳汁分泌，有益肝功能	胎儿发育不良、流产、早产	谷类食物（米、面、杂粮）青菜、水果
维生素C	与血液的再生，凝固有关，给予身体细胞活力	胎儿与孕妇贫血，分娩时出血多，坏血病	新鲜蔬菜与水果、红枣、柑桔、西红柿、芋头、葡萄
维生素D	促进骨骼和牙齿的生长，帮助钙和磷的代谢	胎儿佝偻病，孕妇软骨病、抵抗力减退	鱼肝油、蛋黄、干蘑、晒太阳也能促使人体合成维生素D
维生素E	促进胎儿发育生长，预防流产、早产，增强生殖功能	流产、早产	莴苣、油菜、菜花、玉米
维生素K	保持血液的凝固性	新生儿黑粪症	卷心菜、紫菜、菠菜、排骨
维生素L	促进乳汁分泌		排骨、牛奶、酵母

各种维生素的作用虽然重要，但是如果将各种维生素制剂作为“营养药”，无限制地服用，不仅会打乱各类维生素之间的

平衡关系，干扰正常的新陈代谢，还会造成种种中毒症状。如孕妇服用维生素D过多，可能导致胎儿维生素 D中毒，发生心血管畸形、智力发育迟缓等症状。

矿物质和微量元素　矿物质的种类很多，与孕妇关系密切的主要是钙、铁。

钙盐是骨骼的主要成分，是胎儿造骨的原料。胎儿足月时体内大约有30克（半两多）的钙，大部分是在孕期的后3个月吸收的。孕妇摄入钙质不足，轻者会发生腰疼、腿疼、腿和手足“抽筋”或胎儿有佝偻病的倾向；重者孕妇发生骨软化症，胎儿发生先天性佝偻病（俗称软骨病）。含钙较多的食物是排骨、鱼、牛奶、蛋黄、豆类等。烧煮排骨、鱼等时最好加一点醋，更有利于钙的吸收。

铁是胎儿造血的原料。孕期对铁的需求量比平时要多30～45%，整个妊娠期需要增加铁800毫克，其中500毫克用于增加孕妇本身的红细胞（孕期增加的红细胞的容积约450毫升），另300毫克用于胎儿、胎盘造血。铁供应不足，可引起孕妇贫血，严重时可影响胎儿发育。所以，孕妇应多吃含铁丰富的食品，如动物肝脏、蛋类、豆类、花生、菠菜、芹菜等。近来，用放射线同位素示踪观察发现，妊娠晚期往往存在着隐性贫血，光靠食物来补充铁是不够的。在妊娠后半期需服用一些硫酸亚铁片及强化铁的营养品。

锌是人体所必需的微量元素。锌在蛋白质合成和核酸代谢中起着重要作用。生长发育越旺盛，锌的需要量越大。孕期缺锌，可使胎儿生长停滞，脑发育不良，并可能形成多种先天畸形。锌在动物性食品中含量较高，在一般植物性食品中含量极少。所以，孕妇应多吃富含锌元素的鱼、肉等动物性食品。

食素孕妇怎样保证胎儿有足够的营养　一般来说，孕妇不应偏食。但是也有一些妇女在孕前已形成了不食荤腥的习惯。她们能

不能保证胎儿有足够的营养？这个问题需要具体分析。食素者可以分为两种：一种是吃鸡蛋的素食者，一种是全素食者，不吃任何动物蛋白。

全素食孕妇是不能保证胎儿有足够的营养的。研究表明，孕妇长期素食，会导致不饱和脂肪酸、蛋白质及维生素B族等营养成分的摄取量不足，满足不了胎儿脑细胞的生长繁殖，损害脑发育，使生下的婴儿患脑损害症，影响孩子的智力发展。

吃鸡蛋的素食孕妇不用过分担心这个问题，但是也要注意以下两个方面：①膳食中的营养素要全面充足。多吃奶、蛋、用豆制品来代替鱼、肉。豆腐、豆芽等豆制品是较好的蛋白质。多吃水果和新鲜蔬菜。主食最好粗细粮混食。②注意调节关键时刻的饮食。妊娠最后3个月是胎儿脑细胞和脂肪细胞增殖的“敏感”期，此时要多吃些奶、蛋黄、青菜和豆制品等富含蛋白质、磷脂和维生素的食物。此外，多吃核桃、葵花籽、芝麻、花生等富含不饱和脂肪酸的食物也是有益的。总之，只要食物选配得当，适当增加副食品的种类和数量，吃鸡蛋的素食孕妇可以满足胎儿的营养需求。

孕期要讲究烹饪与进食的科学 怀孕以后，内分泌系统发生变化，消化系统出现生理性功能减弱，因此，应比平时更讲究食物的烹饪，注意进食的科学性。

精心选择原料。在买菜时，要选择新鲜食品和蔬菜，荤素搭配。不要买对自己身体不适合的食物，如一吃就会出现过敏反应或泻肚的东西。尤其是腹泻会成为早产、流产的诱因。

注意烹饪方法。着手烹饪前，仔细检查一下原料，腐败的东西，有食物中毒危险的东西应扔掉。受农药污染的瓜类、土豆、萝卜等应去皮后食用。蔬菜、肉等都不要长时间地浸没在水里，否则会使营养成分流失。不要把菜先切好了再洗。菜切好后马上下锅，不要长久地暴露在空气中。蔬菜不能久煮，要用急火快炒。

不要挤菜汁，或者把含维生素C丰富的外皮外叶去掉。肉食类一定要煮烂才吃，不要吃半生不熟的肉食。因为生肉能传播一种对胎儿极为有害的因弓形体病菌引起的疾病。大米不要淘洗过分。煮米饭时不要把米汤倒掉。煮豆或煮稀饭时不要加碱，以免破坏维生素。

少食多餐，细嚼慢咽。每餐的食量不要太大。要少吃多餐，以每日五餐为宜。早、中餐热量相近，晚餐略低，其间加点心各一次。进食时要细嚼慢咽，有助于消化吸收。

妊娠早期饮食的一般原则 妊娠早期胚胎生长缓慢，孕妇的营养需要量与孕前大致相同。这一时期由于内分泌系统的变化，消化系统出现生理性功能减弱，多数孕妇可能有恶心、呕吐、厌油腻等反应，食欲减退，进食较差，不必为此过虑。宜少吃多餐，吃些易消化、富有营养、合口味的食物。如在清晨可吃些馒头干、面包干等，以减轻胃部不适的感觉。

怀孕后不要忌口 一般来说孕妇不必忌口，不要偏食。但是过冷及有刺激性的食物如烟、酒、辣椒等应尽量少吃，最好不吃。有妊娠反应喜吃山楂的孕妇应少吃或慎吃山楂，因为山楂对子宫有收缩作用，过多食用山楂，可能会引起流产。

早孕反应与对策 早孕反应是妊娠早期特有的现象，虽然不是什么病，但却使人感到很不舒服。孕妇中大约有80%的人会有反应，但反应的时间、症状、程度却因人而异。早孕反应可以说是对“母性”的一种最初锻炼，是孕妇经历的第一道难关。

早孕反应的原因与表现形式 早孕反应是在妊娠之初，孕妇的身心对妊娠这种新情况不适应。一般开始于妊娠5～8周之间，持续4～6周，在妊娠12～15周结束。反应情况因人而异的。有的人反

应出现得较早，有的人较晚，有的人到将近20周时还残留着早孕反应的症状。

较常见的症状是早晨起床后感到恶心，食欲不振，厌油腻，闻到饭菜或某种佐料的味道感到很不舒服，想吐。口味会突然发生变化。原来不喜欢吃辣的，可能会很想吃点辣的东西；平常不喜欢吃酸的东西，现在可能变得欢喜吃带酸味的东西，有时也有倦怠、喜睡、便秘等情况。

正确对待早孕反应 知道自己怀孕后，思想上首先不要紧张，要认识到早孕反应不是病，一两个月就会过去的。情绪紧张只会加重反应。如果不能闻做饭时的气味，应该告诉丈夫和家里人，取得他们的谅解，少进厨房；身体倦怠或不适时，要多注意休息；反应严重时要找医生治疗。绝对不能随便服用减轻早孕反应的药品。1958～1961年，短短的3年内，西德、英国、日本等国先后出生了15000多名“怪胎”：新生儿四肢发育不全，有的无手无脚，有的缺脐膊少腿，活象生活在海洋里的一种动物——海豹。“海豹儿”的出现，震惊了西方世界。经过医学家们的调查与分析，终于弄清了引起这种畸形的原因，原来是这些孩子的母亲在孕期曾服用过一种叫“反应停”的减轻早孕反应的药物。另外，吃不下东西时，也不能认为营养不足，就常服用营养补剂，这也是有害的。

早孕反应的饮食对策 注意饮食可减少孕吐。有早孕反应时，饮食上可以“随心顺口”为原则，能吃时，就多吃些想吃的东西。不想吃的不要强食，满足孕妇的食欲爱好。查出呕吐规律，改变饮食习惯。孕吐多数是在早晨起床或早餐后反应较强。因此可在起床前吃一点烤馒头、咸饼干等。午后孕吐现象一般消失，晚餐时应增加可口的饭菜。睡前也可吃些易消化的食物。如在其他时间孕吐严重，可按上述原则做适当安排。

少吃多餐。每次进食量不宜过多，每日增加餐次。不要因害怕呕吐而不敢进食，这不仅会影响身体健康，而且会强化见食就吐的反应；食物要容易消化，少吃油炸的食品。注意烹饪方法，使饭菜做到色香味俱全，能引起食欲；不想自己动手做饭时，可去饭馆吃顿饭，调剂一下口味，但要注意卫生。

注意多吃一些富含维生素B_1、B_6、C、K的食物，如西红柿、红枣、桔子、绿色蔬菜、鱼、动物肝脏、谷类、酵母等，可减缓孕吐；注意补充水和盐。不断呕吐会使体内的水分不足。随着体内新陈代谢的增强，也需要水分帮助排出有害物质。因此要注意补充水和盐，多吃水果、蔬菜、汤、牛奶等。如果出现便秘，可多吃些植物油、蜂蜜等。

日常生活起居 为了能够平安地度过妊娠期，生个健康聪明的孩子，孕妇必须全面注意日常生活起居中的问题，丈夫和家人也应大力协助。

适当的活动量 妊娠早期，由于孕妇对妊娠还不适应，容易疲劳，或觉得浑身无力。稍感到疲劳或无力时，就应躺下休息。如果没有躺下休息的条件，也要坐在椅子上，或者把腿伸直坐下休息。这是因为，过度疲劳会引起各种各样的疾病，也容易感染病毒性疾病等。

有过流产史或有先兆流产现象的孕妇，以及医生要求休息的孕妇，都应尽量休息，以防发生流产。但是，过份保重自己，什么也不干的做法也是不对的。孕妇需要适度的活动，如散步、做些家务等。适度的活动不仅有助于消化和睡眠，而且有利于胎儿的发育。一般说来，运动不足，容易引起食欲不振、难以入睡、便秘等一系列症状，影响孕妇的身体健康；即使没有这些症状，随着妊娠月份的增加，孕妇也会感觉到行动不便，身体越来越虚弱。而适度的活动则可以帮助孕妇不再为这些不适而担心。更重

要的是有利于胎儿的发育。研究证明，进行过适当活动的孕妇所生新生儿的心脏比一般新生儿的要大，而且心肌的毛细血管和心肌纤维增多，毛细血管分布于心肌的密度增大。这就意味着心肌的血液供应充足，心脏收缩力加强，从而保证了婴儿体内各器官和组织有充分的血液供应。

孕妇进行适当的活动可以积蓄体力，为以后的分娩作好力量上的准备。所以，适当的活动还关系到能否顺利分娩的问题。

散步是适合孕妇的一种活动方式。它可以产生适度的疲劳，从而帮助睡眠，还可以使孕妇消除烦躁和郁闷，使心情愉快。

散步时不应走得太急，不要使身体受到较大的振动。散步的路线，应尽量避开有台阶和有坡度的地方。上下台阶和走坡道有摔倒的危险。散步时应躲开人群，以防撞击肚子和传染上疾病。

骑自行车的问题 相当多的城市女青年已习惯于骑自行车上下班，她们常常提出这样的问题：妊娠初期能不能骑自行车？

一般说来，妊娠初期最好不要骑自行车，这是因为，骑自行车时腿部用力的动作太大，容易引起流产，而且由于妊娠期动作的灵敏度降低，反应也较迟缓，容易发生车祸。如果一定要骑车外出，最好是骑女车，同时要检查自行车的铃、闸；骑车时，不要急发车或急刹车，并在途中放慢车速，不要骑过远的距离，骑车外出时最好有伴，以便发生危险时有个照应。

充足的睡眠 妊娠期的睡眠要比平时多1小时左右，最低也不要少于8小时，因为睡眠不足会引起疲劳。家里人应想法保证孕妇的睡眠。在炎热的夏天，有条件的孕妇每天都应睡午觉，时间最好不超过2小时，以免晚上休息不好。睡眠姿势以自己觉着舒服为好。

避免房事 妊娠头3个月和妊娠7个月以后，应禁止房事。因为

在妊娠早期，胚胎附着在子宫内并不牢固，进行房事可使盆腔充血，子宫发生收缩，容易引起流产。妊娠后期，房事可致早产、感染等。

注意个人卫生 主要是指保持身体的清洁。一般来说，妊娠以后，全身新陈代谢活跃，出汗多，皮脂的分泌作用旺盛，皮肤自身也变得比较敏感，皮肤表面很容易脏，而且白带增多，这些污垢会成为传染病的病源。如果是夏天，孕妇还容易生痱子。因此，孕妇最好每天都能洗一次澡，或擦擦身也是可以的。同时，要常换洗内衣内裤，以保持躯体清洁，减少传染病的病源。

注意容貌 有的人认为自己怀孕了，还有什么好美的？混混日子算了。这种想法不可取。孕妇注意修饰打扮，不仅给人以良好的精神面貌的感觉，而且也使自己能心情愉快地渡过妊娠期。

妊娠期面部皮肤的保养。由于妊娠期间新陈代谢，汗和皮脂分泌旺盛，皮肤很容易脏，而且由于激素的作用，皮肤可能会出现一些变化，如失去光泽，变得粗糙，出现“蝴蝶斑”。因此要勤洗脸，每天坚持脸部按摩，这是妊娠期间皮肤美容的重要内容。

洗脸。一日3次，晚上一次可用香皂洗脸。不要一日3次都用肥皂洗脸，这样容易使皮肤变得粗糙。洗完脸后，可搽护肤用品。也可用其他方法：如用新鲜蛋皮里的蛋清抹脸，3～5分钟后用清水将脸洗净，再搽上一点护肤用品。夏天出汗多，可适当增加洗脸次数。洗脸宜用温水。

按摩。可促进皮肤的新陈代谢和血液循环，使皮肤细嫩，增强皮肤的抗病能力，有利于产后皮肤机能的早日恢复。从知道怀孕的那天起，就要开始做脸部按摩。方法是：洗完脸后，搽上护肤用品。然后用中指和无名指从脸的中部向外侧螺旋式按摩。注意手的动作不要过猛，要轻柔。具体按摩顺序与方向见图1所示。按摩完了，拧一条热毛巾擦拭。

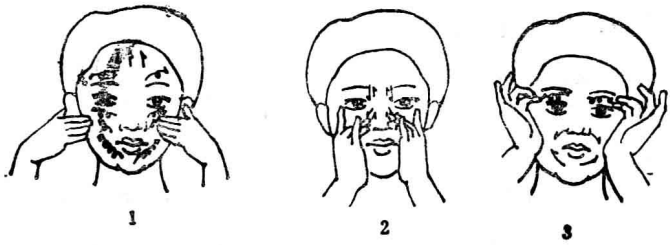


图1　面部按摩法

妊娠期头发的保养。头发要勤洗。洗发时不要用碱性过大洗发用品，要选用适合自己发质的洗发和护发用品。要经常梳理头发，既可保持容貌整洁，又可促进新陈代谢，使头发有光泽。

妊娠期间，根据自己的脸型选择适合的发型。以简单、好梳理为宜。下面几种简单的发型可供选择（见图2）。如果想烫发，

图2　适合孕妇的发型

最好选在妊娠16～24周之间，因此时间身体和心情都较好。妊娠早期最好不要去烫发，以防药水弄到眼中，引起眼睛发炎，造成感染。对冷烫药水过敏的孕妇最好不要烫发。

适宜的服装　与非妊娠时相比，妊娠期的着装不仅要考虑美观，而且更重要的是要为腹中的小生命着想，考虑是否有利于胎儿的生长发育。

合理使用乳罩 乳房是未来宝宝的营养之源，孕期应当讲究合理使用乳罩，注意乳房的卫生和保护。

孕期乳房逐渐增大，为哺乳作准备。合适的乳罩可以支持乳房，使人舒适。但是乳罩如选用不当，不仅会压迫乳房，引起疼痛，而且会对日后的哺乳产生不良影响。

人们现在常说，“现代妈妈”少奶。造成这种现象的原因是什么？通过研究发现，“现代妈妈”少奶的原因在于她们的穿着打扮与她们的前辈们不同，衣服和乳罩的纤维堵塞了乳管所致。日本东京公立女子大学泉谷希光教授把从数百名少奶妇女乳房中挤出的长约0.5毫米、宽约0.2毫米的茧状微粒进行分析，结果发现，有80%的妇女乳房中挤出的微粒是由微小的羊毛、棉织品、化学纤维等组成的。原来，妇女系上乳罩后，由于乳头在乳罩的压迫下，致使乳头和乳罩的摩擦加剧，乳罩上的纤维便会逐渐进入乳管孔，从而使乳管堵塞，造成少奶甚至无奶汁。

为了避免这种情况发生，应当注意使用乳罩的正确方法：①选用纱布等纯棉织物制成的乳罩，柔软而舒适；②乳罩不能过小过紧，尤其到妊娠后期更要注意；③选用宽背条的乳罩。这种乳罩有良好的撑托性；④以前开式的乳罩为好。因为随着妊娠时间的增加，肚子突起，使手很难弯到后面去，不仅不方便，而且可能会引起流产。前开式的乳罩也便于医生检查；⑤乳罩的洗涤要格外精心，要单独洗，切勿将乳罩与其它衣物同放进洗衣机内混洗；⑥每次使用乳罩前，一定要仔细将其内侧的灰尘、纤维、毛羽等拂净、捡掉。⑦不要光身直接穿化纤衣服，不要在乳罩上直接穿羊毛类衣服。

另外，怀孕期间坚持擦洗、按摩乳房，注意乳头卫生，也有利于日后良好地出奶，还能有效地预防乳腺炎等疾病的发生。

内衣的选用 要选择舒适柔软，通气性、吸湿性、保温性和伸缩性等都好的布料做内衣。以纯棉针织品为佳，化纤制品尽量不

用；内裤最好选用具有良好的通气性和吸湿性、耐洗涤、立裆深的能把肚子完全遮住的纯棉制品。不要穿尼龙三角裤。裤子的大小要根据肚子的大小作及时的更换。裤子上的松紧带不要过紧，最好做成活扣，可根据肚子的日渐增大随时调整；衬衫要选用前开式的，在看病时及以后喂奶时都方便。不要穿长筒的尼龙袜或过膝盖的袜等，否则会影响血液循环。

刚买回来的新内衣和内裤等，应该先下水洗一洗再穿。因为在加工制作的过程中，会使用各种各样的化学药品，不洗就用，容易引起皮肤感染、发炎。

鞋子的选用 妊娠后，身体重心逐渐前移，孕妇很自然地采取挺胸凸肚的“骄傲姿态”。因此，穿过高或过低的鞋，都不合适。穿高跟鞋，重心不稳，容易跌倒，还会增加腹坠和腰酸等不适；过于平薄的鞋底，也会使孕妇感觉疲惫不适，难于行走。

孕妇的鞋子要合适：①尺寸要合适。到了妊娠晚期，脚部浮肿，要穿稍大一些的鞋子。②鞋帮要柔软(如布鞋)，使脚背部分能与鞋子紧密吻合。③鞋底要稍厚，穿着舒适。鞋底部要带有防滑纹。④鞋后跟要较宽大，能够牢牢支撑住身体。鞋后跟的高度以2—3厘米为宜。⑤能正确保持脚底的弓形部分。随着妊娠时间的延长，脚心受力逐渐加重，使脚形成扁平足状态，从而引起脚部疲劳、肌肉疼痛、抽筋等，可用2～3厘米厚的棉花团垫在脚心部位作为支撑，以保持脚底的弓形，这样就不易疲劳。

腹部不要缚带子 有些孕妇在腹部缚带子，认为这样做能防止胎儿长得过大，使分娩容易些；有些孕妇则担心怀孕后肚子一天天大起来，会影响体态美观，而且怕妊娠时肚子太大，分娩后腹部不容易恢复原状，以为缚上带子可使肚子小些。这两种想法都是错的，因为缚带子会影响胎儿在宫内正常生长发育。

孕妇如在腹部紧缚带子，致使胎儿不能向上生长，势必横着

生长，这样就会引起流产或造成难产。勒紧腹部，还会影响血液循环。胎儿的营养来源于母体血液的供给。母体的血液循环是否通畅，直接影响到胎儿的发育。当母体血液循环受阻，不仅使胎儿得不到足够的营养物质，造成先天不足，而且还可能引起或加重孕妇下肢浮肿。

此外，母亲的腹部总要随胎儿的发育长大而隆起，想用勒带子的方法来阻挡胎儿的成长是徒劳的。如果孕妇把腹部上部缚紧，胎儿就不能向上伸展，势必朝下发展。这样就会形成“悬垂腹”，孕妇的体态反而更不美观。

母亲是美丽而伟大的。孕妇要对自己的外表抱有信心。为了使胎儿正常生长发育，一定不要用带子缚腹部。要穿宽大一些的衣裤。不要穿牛仔裤、健美裤之类的裤子。若想产后使体形尽快恢复，要重视做“产后保健操”。

如果胎儿过大或腹壁过松，形成了“悬垂腹”（腹部过于膨隆，倒向耻骨联合前），在这种情况下，可遵医嘱，使用合适的腹带。

请做孕妇体操 做孕妇体操的目的意义是：其一，防止由于体重增加和重心变化等引起肌肉疲劳和机能降低，具体来说，通过做操可解除腿部疲劳，减轻腰部的沉重感；其二，可松弛腰部和骨盆的肌肉，锻炼与分娩有直接关系的关节和肌肉，为将来顺利分娩做好准备；其三，可增强孕妇的自信心，以便在分娩的关键时刻，能发挥出巨大的力量。

注意事项如下：①从妊娠第8周左右开始做，如果有流产先兆时，要遵医嘱。②每天都要做，以不疲劳为宜，不要过份用力。③做操前，先排尿，解便。

孕妇体操包括脚部运动、盘腿坐的运动、扭动骨盆的运动和振动骨盆的运动。

脚部运动：通过脚尖和踝骨关节的柔软活动，增加血液循

环，强健脚部肌肉。此项运动不用特意安排时间，任何时候坐在椅子上都可以做，每次以3分钟为宜。具体要领（见图1）：①深深地坐在椅子上，腿和地面呈垂直状态，两脚并拢，脚心平放在地板上。②脚尖使劲向上翘，待呼吸一次后，再恢复原来状态。③把一条腿放在另一条腿上。上侧腿的脚尖慢慢地上下活动，然后再换一条腿，要领相同。

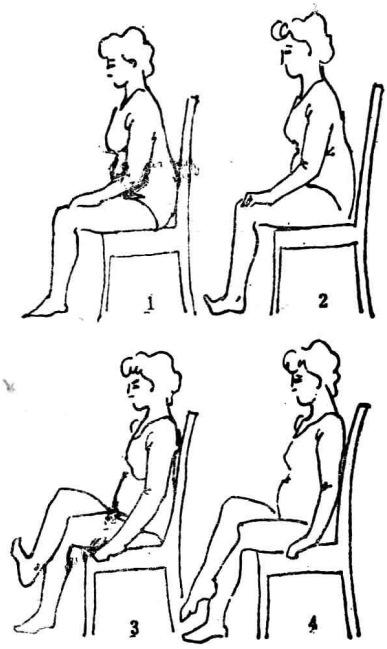


图1　脚部运动

盘腿坐运动：通过松弛腰关节，伸展骨盆的肌肉，以利将来顺利分娩。运动时间可选在早晨起床前，晚上睡觉前，每次做5分钟左右。具体要领（见图2）：①盘腿坐好，精神集中，把背部挺直，抵住下腭，两手轻轻地放在膝盖上。②每呼吸一次，手就按压一次，反复进行。③按压时要用手腕向下按膝盖，一点点加力，同时让膝盖接近床面。

扭动骨盆运动：能够加强骨盆关节和腰部肌肉的柔软性。运动时间最好在早上和晚上。左右倾各做5～10次，具体要领（见图3）：①仰卧，两腿直立，双膝并拢。②双膝并拢带动大小腿向左右摆动，好象用膝盖画半圆形。双肩紧靠在床上，慢慢地有节奏地做。③按上，左腿伸直，右膝直立，右脚心平放在床上。④右膝慢慢向左侧倾倒。⑤待膝盖从左侧恢复原位后，再向右侧倾倒，此后左右腿可以交替进行。

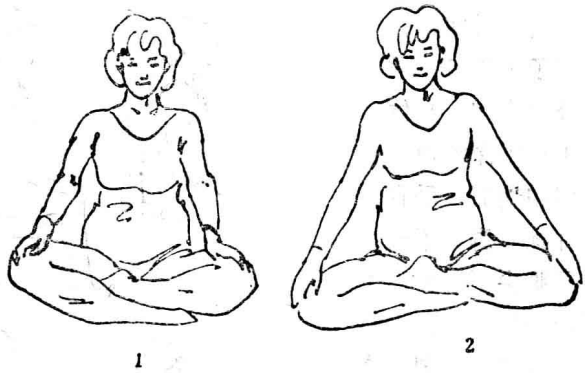


图2　盘腿运动

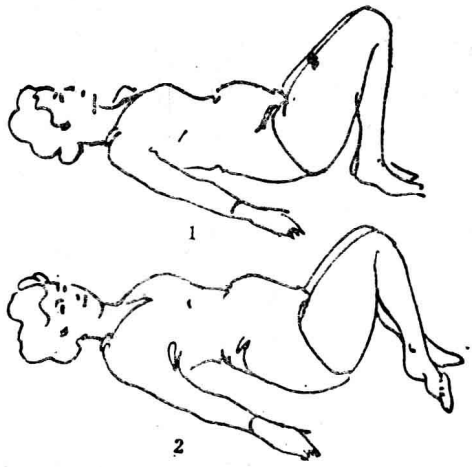


图3　扭动骨盆运动

振动骨盆的运动之一：可使骨盆和腰部关节松弛，产道出口肌肉柔软，下腹部肌肉强健。运动时间最好在早、晚，以5～10次为宜。具体要领（见图4）：①呈仰卧位，后背紧靠床面上，双膝直立，脚心和手心平放在床上。②腹部呈弓形向上突起，默数10下

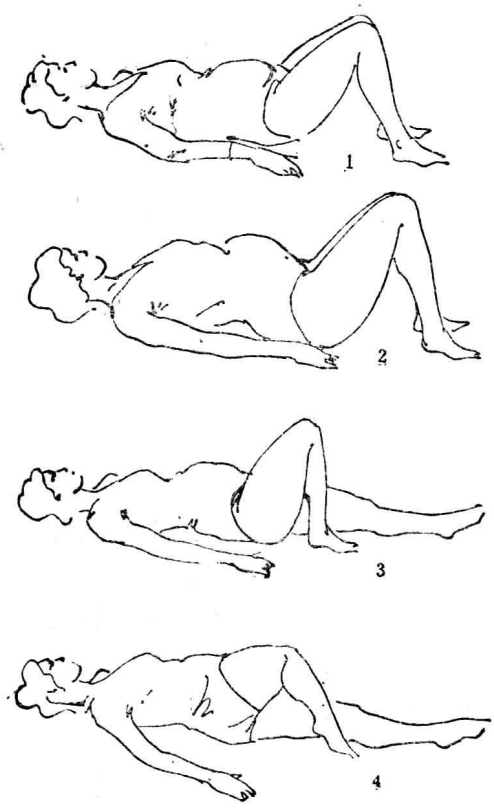


图4　振动骨盆运动之一

左右，再恢复原来的位置。

振动骨盆运动之二：作用同之一。运动时间选在早晨和晚上，5～10 次为宜。具体要领（见图 5）：

①呈趴下体位，把头深深地垂下，后背呈圆形。

②抬头挺腰，使后背翘起。

③上体向前方慢慢地移动，翘起，保持重心前移的姿势，每呼吸一次做一次。可以反复做。

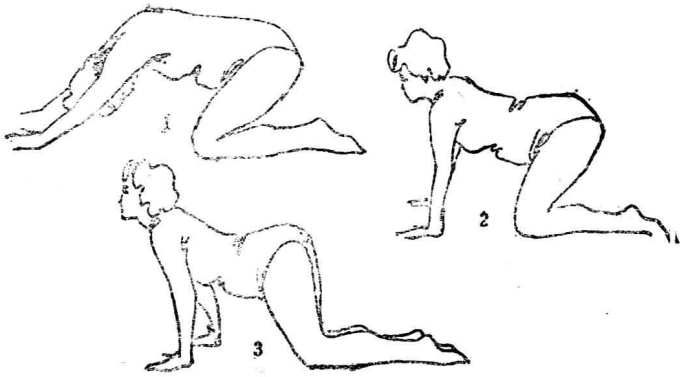


图5　振动骨盆运动之二

胎教伊始　胎儿不仅有生命，还具有远远超出人们预想的能力。如果你想生个聪明可爱的孩子，那末，从现在起，就对你的孩子进行培养和教育吧！在母亲怀孕期间有意识地对胎儿施加良好的影响，以促进胎儿健康发育，为出生后的发展奠定良好基础。这就是胎教的含义。

教育的起点在胎儿期！

我国古代的胎教理论　我国自古就有胎教之说。早在西汉初年，杰出的思想家、政治家、文学家贾谊就在其《新书》中专门论述了胎教问题。东汉思想家、政治家王充在他的著作《论衡》中也对胎教问题发表了自己的看法。魏晋南北朝时，特别是唐代，随着祖国医学的发展，胎教逐渐脱离儒家思想，与小儿科，妇科等医学门类结合。一些著名的医学家如唐代名医孙思邈根据妇科、儿科的实践经验，为胎教提出了一些新的内容和方法，从而减少了原有的胎教理论的虚无飘渺、主观臆测的成分，使胎教有了较为科学的根据。

我国古代的胎教理论包括以下六个方面的内容：

第一，主张"慎始"，"正本"。优生始于择偶。凡事如想有一个好的结果，必须有一个好的开始。要想婚后生一个品貌端正的孩子，必须从结婚前作好准备工作，慎选妻子。因为孩子将来是否"慈孝仁义"，"全由其母而定"，认为母亲的品德对后代有重要影响。要求人们"谨为子孙婚妻嫁女"。

第二，"同姓不婚"。"男女同姓，其生不蕃"。要求人们不要近亲结婚。认为有血缘关系的男女结婚不利于子孙后代的繁衍。

第三，"外象内感"。所说的"外象"，是指客观存在的外部事物，"内感"是指孕妇对外界事物的主观感受和体验。"外象内感"结合起来，意思就是外界事物作用于孕妇，引起孕妇的主观感受，这种感受可影响胎儿的教育。简言之，即孕妇的所见所闻都可以使胎儿"有感而变"。因此要求孕妇避开环境中的一切丑的、不美好的东西，要求耳不听"淫声"，目不视"邪色"、"恶色"，食不进"邪味"。"欲子美好，宜佩白玉。欲子贤能，宜看诗书"等。

第四，要求孕妇"调心神、和性情"。"宁静即胎教"。要求孕妇喜怒哀乐皆不可过份，认为"气调则胎安，气逆则胎病，恼怒则气塞不顺，欲生好子者，必须先养其气"。主张孕妇修身养性，保持心境平和，用音乐来陶冶孕妇的性情。

第五，重视妊娠早期的调理。认为妊娠后最初3个月是胎儿发育的关键时期。"妊娠三月，名始胞"，"当此之时，形象未有定仪，因感而变"。因此，更要重视外界环境对胎儿的影响。

第六，对孕妇饮食起居的要求。提出对孕妇情绪、思想、饮食、行动等方面的一系列要求，"儿在胎，四月未满，阴阳未备，腑脏骨节皆未成足。故自初迄于将产，饮食起居，皆有禁忌"。意思是要求孕妇举止端正，注意站姿、坐姿，心不存邪虑。在饮食上，不宜过饥过饱，不食太冷太热之物，以保持脾健胃和。饮酒也要有节制。在衣着上，不宜过暖。在行动上，要注意安全，"勿举重、登高、涉险"。既要注意休息又要适当活动，"勿多睡卧，时时行步，勿劳力过伤。"在性生活上，要注意节制房事，否则会导

致流产，“妇人觉有妊，男即不宜与接，若不忌，主半产”。在用药上，要求谨慎用药，并规定了孕妇禁忌的药物。

我国古代的胎教理论，用今天的科学眼光来衡量，其中虽然有些谬误的东西，但是不乏合理的成分。一些观点，一些做法与要求，是从长期的实践中总结出来的，具有一定的科学道理，已被现代科学所证实。

胎教趣闻 出生前的经历和体验会对孩子的将来产生什么影响吗？这是将要做父母的所关心的问题，也是研究人员所关心的问题。科学家都很重视科学数据的价值，但是，他们也懂得，有时一件真实的事情比十项研究成果更有价值。所以，他们也注意收集一些真实的事例，来支持他们关于胎教的观点。下面的两则胎教趣闻就是从事胎教研究工作的科学家介绍给我们的。

音乐家的故事 博利顿·布罗特是加拿大安大略省汉密尔顿交响乐团的指挥。有一次，他在电台回答记者的采访。记者问他：“你是怎样对音乐发生兴趣的？”布罗特回答说：“也许听起来有些奇怪，但的确在我出生之前音乐就已经是我的一部分了”。接着，他又进一步解释说：“噢，那是在我年轻的时候，当我发觉自己有异常的天才时，我感到疑惑不解。初次登台就可以不看乐谱指挥，大提琴的旋律不断地浮现在脑海里。而且，不翻乐谱，就能准确地知道下面的旋律。有一天，当母亲正在拉奏大提琴时，我向她诉说了此事。由于脑海里总是清晰地浮现出大提琴的旋律，所以，引起了母亲的兴趣。当母亲问我脑海里浮现出什么曲子时，谜被解开了。原来，我初次指挥的那支曲子，就是我还在母亲腹内时她经常拉奏的那支曲子。

这是音乐家布罗特的故事。但是，不仅仅是他一个人有这种经验和体会。钢琴家阿尔特·鲁宾斯坦、小提琴家耶胡迪·梅纽因也都曾经讲述过他们的音乐才能与他们出生前受到的音乐熏陶的关系。

奥迪尔的故事　奥迪尔是一个4岁的小姑娘。她患有孤独症，不爱讲话。巴黎某医学院一位心理语言学教授艾尔弗雷德·托马蒂斯负责她的治疗工作。当教授用法语和她交谈时，她毫无反应，缄默不语。经过一段时间的观察和治疗，发现了一个奇怪的现象：每当讲英语而不是讲法语时，奥迪尔的病就好了，既爱听也开口讲话了。“你们在家里讲英语吗？”教授问患儿的父母。答：“不，我们在家里几乎不讲英语”。自己的孩子在哪里学过英语呢？奥迪尔的父母百思不得其解。教授也感到十分意外。直到有一天，奥迪尔的母亲想起，她在妊娠后很长一段时间里，在一家外国贸易公司里工作。这家公司只允许讲英语。“这难道与小奥迪尔会讲英语有关系吗？”教授听罢，恍然大悟。看来，人的语言基础是在胎内形成的。

上述的故事属于“趣闻”，还有待于科学的探讨和论证，但是类似的情况时有发生。

胎教的科学基础　现代胎儿医学和出生前心理学的研究证明：对胎儿能够进行教育，胎教是有科学根据的。

1.胎儿具有通过自己的感觉对周围环境作出反应的能力，已具备学习所必需的条件。

胎儿并不是闭目塞听的混沌一团，它具有远远超出人们预想的能力。我们知道，在胚胎发育的第4周，神经系统已开始形成，到6～7个月时，胎儿的大脑已经基本上具有跟成人的大脑一样的沟回及皮质上的6层结构，各种感觉器官渐趋形成，因而胎儿对来自母体内外的各种刺激都能作出不同的反应。

研究人员指出，从第2个月开始，胎儿不但能够摆动自己的头、胳膊和躯体，而且能够使用原始的体态语言，如准确地顶、踹母亲的腹部表示自己的好恶。

到6～7个月左右，胎儿的触觉已十分发达。轻轻触摸胎儿的头部，胎儿就会立即摇动脑袋。你能相信吗？这时的胎儿竟然已

是“美食家”！如果在羊水中加入糖精，胎儿吮吸的次数就会剧增。与此相反，如果把脂醇这种味道苦涩的油液加入羊水，胎儿吮吸的次数就会剧减，并会皱起眉头。

自6个月起，胎儿就开始不断地“凝神倾听”。妊娠期间，母亲的腹内（子宫）是一个非常“嘈杂”的场所，有大量的声音传入胎儿的耳内，如母亲的富有节律的心脏博动声、母亲胃内发出的咕噜咕噜的声音等。即使是父母亲比较微弱的谈话声，胎儿也会全神贯注地倾听。

最近的研究结果还表明，胎儿已能进行极其复杂的条件反射活动。研究人员在距母亲数十厘米处放出较大的声音以刺激胎儿作出踹腿的反应实验（用系在母亲腹部的传感器测定），经过一段时间训练后，又对胎儿进行另一项实验：即对胎儿放出声音的同时使胎儿受到振动。研究人员推测：受过这样训练的胎儿，只要使其受到振动，即使不放出声音，也会自动作出踹腿的反应。结果证明了这一推测是正确的。在这里，振动是对胎儿发出的信号，对振动产生踹腿反应即是胎儿的条件反射。

胎儿的视觉如何呢？胎儿的视觉比其它感觉的发展缓慢。其原因是子宫虽说不是漆黑一片，却也不适于用眼睛看东西。但胎儿的眼睛并不是完全看不见东西。从胎儿第4个月起，胎儿对光线就非常敏感。对母亲腹部直接进行光线照射，胎儿会作出躲避样动作，如把脸背过去或显出惊恐不安的样子，心搏次数也会出现剧烈变化。

胎儿还能敏感地捕捉母亲的情绪、态度及其变化的信息。当孕妇情绪激动或情绪紊乱时，机体内部的各个系统会发生明显的机能变化，如呼吸加快、加深、心跳加速、加强、血压升高、血糖增加、内分泌腺所分泌的腺素种类和数量都发生变化，血液中的成分也发生变化，增加了有害于神经系统和心血管组织的化学物质。这些变化可通过胎盘传递给胎儿，致使胎儿对这些变化作出相应的反应，产生种种不适的感觉，胎动的频率和强度倍增。

2. 胎儿与母亲之间存在着一套信息传递系统，可以形成一个母子信息传递的统一体。这就为我们实施胎教提供了途径。

现代科学研究证明，胎儿与母亲之间存在着一套信息传递系统。母子之间的信息传递都是双向的，即既可由胎儿向母亲，也可由母亲向胎儿传递信息。信息传递方式有三种：

生理的信息传递。是指母子双方在生理上是相互影响的。例如，胎儿可以促进母体分泌维持妊娠所必需的激素，使母体产生孕育胎儿所必需的生理上的变化；而当母亲滥用药物、酗酒、嗜烟、暴饮暴食等时，亦可通过生理上的一些变化，影响胎儿的生长发育，重则可导致畸形或残废。

行为的信息传递。是指母子双方的感知觉、情绪情感等可以相互影响，互相传递。例如，当胎儿感到不适、恐惧、不安时，他就用脚踢母腹的方式向母亲传递信息，告诉母亲自己正处于危险状态。母亲的动作、行为也可以向胎儿传递某种信息。例如母亲经常地抚摸自己的腹部，可以向胎儿传递母爱的信息。当母亲心烦意乱时，她的情绪可以血中生化物质的性质与数量的变化等为媒介，使胎儿觉察到。

"超感知觉"的信息传递。这种信息传递类似于"第六感觉"的联系：虽然没有来自外部的感觉刺激，但是却得到了关于这些事物的知觉表象和认识。一些观察发现，胎儿似乎能通过母亲的梦向母亲讲话。有一个孕妇说，她在自然流产的前一天晚上，曾梦见自己在梦中喊叫："我要出去！让我出去！"那一夜，她喊叫了多次，而且每次都从梦中惊醒。她确信那一定是腹中的胎儿在通过自己的躯体向她呼喊。同样，母亲的隐藏于内心深处的感情，也会为胎儿所觉察，从而对妊娠发生影响。如果母亲潜意识中并不想要腹中的胎儿，那末胎儿可能感受到母亲敌视自己，排斥自己，就会停止分泌促进母体维持妊娠所需要的激素。所以，一个研究人员在调查了400个自然流产病例之后得出结论：母亲担心承担不起抚养孩子的责任，或担心生下的孩子出现生理缺陷，是

造成自然流产的两个原因。

科学研究的成果，为我们展示了一个崭新的“胎儿形象”，向“胎儿处于被动状态、无精神活动”的传统观点提出了挑战，也为我们实施胎教提供了科学依据。如果每一个母亲或父亲，能够了解这些新的知识，积极地向自己未出世的孩子施加影响，那么，就能够为孩子未来的幸福作出积极的贡献。

妊娠早期胎教的重点 妊娠早期，怎样进行胎教。简单地来说，就是按照“美”与“善”的规律或法则，设计和安排孕妇生活的环境和活动的内容，建立和培植母子之间的信息传递系统，形成母子信息传递的统一体。

真挚深切的母爱 对胎儿来讲，母亲是最宝贵的。胎儿若是感受到母爱，就会觉得自己置身于一道“防护围墙”之中，会预感到自己所要降临的外部世界也充满着温暖和慈爱，有人认为，这种预感，会成为以后信赖、自信、外向等性格的基础；与此相反，如果周围环境充满冷漠、仇视的气氛，那么胎儿就会感到自己将不为新的世界所欢迎。于是，就会形成怀疑、自卑、内向等性格的基础。

心理学家对2000多名孕妇调查后指出：唯一能对胎儿造成巨大影响的是母亲对胎儿的态度。他们把孕妇分成四种类型：①“主动型母亲”：乐于妊娠，衷心希望有个孩子。她们分娩时仅有轻微的痛苦，而且生下来的孩子的精神和躯体都很健康；②“被动型母亲”：不希望妊娠，不注意妊娠期间的卫生及保健，因此她们生下的孩子中，早产和体重低于正常标准的比率最高，而且精神异常；③“矛盾型母亲”：下意识中拒绝生育孩子，虽然她的丈夫、亲属、朋友等都急不可待地盼望她生个孩子。因此，胎儿与母亲一样都具有双重性，出生时大都患肠胃病；④“冷淡型母亲”：以种种理由作为借口而不愿生孩子，例如，工作繁忙、收

入微薄，或者尚不具备做母亲的条件等，但是心理测验表明，她们内心又希望有个孩子。由于孕妇口头上声明不愿意妊娠，但内心里又希望妊娠，处在非常矛盾的状态中，因此胎儿兼收并蓄着母亲杂乱的情感信息，从而引起精神上的混乱。这类母亲生下的孩子大都感觉迟钝、体弱无力。

研究还表明，胎儿和母亲之间的信息传递并不是自发产生的。母亲若想和自己腹中的孩子“心心相印”，“息息相通”，必须爱抚胎儿，理解胎儿。如果母亲因经受了严重的精神刺激而长期处于消极的情绪状态中，就会大大削弱和阻碍与胎儿建立感情交流的能力。而胎儿如长期被割断与母亲的联系，生理上与心理上的欲求总是得不到满足的话，就会对胎儿的生长发育造成严重的影响。为什么患有精神分裂症的母亲所生的孩子，在躯体和精神上发病率都很高呢？原因正在于此。

“同一个灵魂支配着两个躯体……母亲的愿望对其腹中的胎儿不断产生影响……母亲的意志、希望、恐惧以及精神上的痛苦对胎儿的严重影响，大大超过对母亲本身的影响。不少胎儿因此而丧生”。这是意大利画家达·芬奇关于母亲对胎儿的影响的精辟论述。母爱是胎儿必需的“维生素”。未来的妈妈们，请给你们腹中的小生命以真挚深切的爱，要相信他（她）不仅有听、看等感觉能力，而且能够理解你的思想和感情，他（她）不容许欺骗。满怀深切的爱去创造生命，对你自己的作品抱有充分的信心：他（她）是唯一的！母爱灌注的生命，必定是世界上最美丽的花朵。

请你自问：“我是理想型母亲吗？”

宁静平和的心境 我国古代医学家提出：“宁静即胎教”，“气调则胎安，气逆则胎病，恼怒则气塞不顺。欲生好子者，必须先养其气”。主张孕妇要心境平和，喜怒哀乐不可过分，应修养身心，培养情操。

据临床观察，人们在情绪急剧变化的情况下，除面部表情、身体和声音等外部表情有所变化外，还能引起机体内部的相应变化。特别是植物性神经系统，常发生明显的机能变化，如呼吸加快、加深，心跳加速、加强，血压升高，血糖增加，血液含氧量也随之增加。与此同时，中枢神经系统控制下的内分泌腺也发生变化，尤其是肾上腺分泌出各种不同的激素。由于情绪波动的大小不同，分泌激素的数量也不同。加之血液的成分也发生变化，这就增加了有害于神经系统和心血管组织的化学物质。这些变化可通过胎盘传递给胎儿，致使胎儿对这些变化作出相应的反应，产生种种不适的感觉，胎动的频率和强度倍增，胎儿这种过度活动可能贯穿整个胎儿期。胎儿长期不安，体力消耗过多，就会影响胎儿的健康发育，因此造成难产率较高，婴儿瘦小虚弱，体重较轻，躁动不安，喜欢哭闹，不爱睡觉等。

有的研究材料证明，如果孕妇的情绪长期处于紧张状态时，就可能产生先天性的生理缺陷——唇裂。一般认为，这种现象之所以会发生，主要原因是在胎儿神经系统和其它重要器官形成和发育的关键时期，由于异常情绪使肾上腺皮质分泌过多的皮质激素，阻抑胎儿颌骨的融合所致。

从以上所述情况，我们可以清楚地看到，即将做妈妈的孕妇，除应注意营养和休息外，还应加强意志锻炼，控制各种有害的过激情绪，制怒节哀，无忧少虑。有选择地参加文娱活动，丰富生活内容，培养高尚情操，使心境恬静乐观，赏心悦目，使气血调合，会更加有利于胎儿的健康发育。

即使万一碰上令人不愉快的事情，也要头脑冷静，宽宏大量，不急躁发火，或痛哭流涕。

用音乐陶冶母亲的性情　心理学界越来越重视音乐对孕妇的特殊作用，认为孕妇欣赏优美的音乐不仅对自己的身心健康有好处，而且对胎儿的生长发育也有重要影响。

音乐产生的心理作用是极其明显的：当你心情忧郁、感到压抑时，听一首激昂的乐曲常可使你忘却烦闷和痛苦，心情很快好转；但如果是听一首忧愁、悲伤的曲子，则会使你的心事更加沉重，并且难以摆脱。由此可以说，不同的音乐可以激发人们不同的情绪。

现代神经心理学的研究表明，大脑边缘系统和脑干网状结构对人体内脏及躯体功能起主要调节作用，而音乐对这些神经机构都能产生直接影响。每一首乐曲由于节奏、速度和音调的不同，可以表现出镇静、兴奋、镇痛、调整心律和降低血压等效果。优美健康的音乐能促使孕妇分泌出一些有益于健康的激素，如酶和乙酰胆碱等物质，起到调节血液流量和神经细胞的兴奋作用，从而改善胎盘供血状况，使血液中的有益成分增多，促进胎儿向理想的方向发育成长。

尽管音乐对孕妇有着妙不可言的好处，然而，并不是所有的音乐都对孕妇的身心健康有益。有人研究表明，长期热衷于欣赏声音噪杂的现代音乐，会使神经系统受到强烈的刺激，甚至破坏心脏和血管系统的正常功能，使人体中分泌出一种叫肾上腺髓质激素的物质，导致其中的“去甲基肾上腺素”增多，从而使孕妇子宫平滑肌收缩，造成胎儿血液循环受阻，胎盘供血不足，致使胎儿发育不良或流产、早产。所以，孕妇最好不要听那些过分激烈的现代音乐（如摇滚乐、迪斯科等）。

目前，不少音乐家正积极创作适合孕妇听的胎教音乐。例如，王酩创作的题为《秋夜》的胎教音乐磁带有一定的代表性。在这盘录音磁带里，有根据心理学特点附加的诱导词，孕妇可以随着诱导词及音乐的发展进入宁静、优美、安宁的意境。乐曲中夹杂着自然界中的鸟啼虫鸣，潺潺流水声和婴儿的哭声，给人以丰富的联想，仿佛走进美丽的大自然中，感到无比的愉快。

下面，向大家推荐一部分可供孕妇欣赏的乐曲：

中 国 歌 曲

二月里来
南泥湾
我的祖国
让我们荡起双桨
长江之歌
在希望的田野上
牡丹之歌
在那桃花盛开的地方
情深意长
祖国颂
草原之夜
青年友谊圆舞曲

外 国 歌 曲

莫斯科郊外的晚上（苏联）
红莓花开（苏联）
海港之夜（苏联）
北方的星（苏联）
田野静悄悄（苏联）
噢，苏珊娜（美国）
我的太阳（意大利）
重归苏莲托（意大利）
桑塔露琪亚（意大利）
梭罗河（印尼）
星星索（印尼）

中 国 器 乐 曲

空山鸟语
春到沂河
阳春古曲
月儿高
赶花会
渔舟唱晚
梅花三弄
春节序曲
森吉德玛
红旗颂
四川组曲
流水
采茶扑蝶
摇篮曲
新疆之春
三六
中花六板
雨打芭蕉
彩云追月
春江花月夜
平湖秋月
二泉映月
紫竹调
花鼓
帕米尔的春天
浏阳河
步步高
牧歌
翻身的日子
瑶族舞曲
阿细跳月

外国器乐曲

小夜曲（海顿）

圣母颂（舒伯特）　　牧童舞后（德彪西）

春之歌（门德尔松）　　动物狂欢节（圣桑）

童年的情景（舒曼）　　彼得与狼（普罗柯菲耶夫）

我的祖国（斯美塔那）　　第九交响曲（贝多芬）

月光（德彪西）　　如歌的行板（柴可夫斯基）

蓝色的多瑙河（施特劳斯）　　E小调小提琴协奏曲（门德尔松）

追求高尚的精神享受　我国明代的医生万全认为："自妊娠之后，则需行坐端严，性情和悦……常处静室，多听美言。令人诵读诗书，陈说礼乐，耳不闻非言，目不观严事，……如此则生男女福寿敦厚，忠孝贤明，不然，则生男女鄙贱不寿而愚顽。"这说明自古以来就提倡孕妇应在妊娠期间追求高尚的精神享受，不要寻求低级趣味的感官刺激，保持心情开朗，精神愉快，从而产生良好的心理状态，为胎儿出生后的聪慧打下牢固的发展基础。

虽然不能说母亲怀孕时的精神追求会决定胎儿的发展，但是不良的行为、不高尚的举动和追求、不雅的精神享乐会给胎儿的生长发育带来极坏的影响，导致胎儿出生后产生不良的情绪，则是确定无疑的。孕妇的情绪如果长期处于焦灼、气愤、忧虑之中，则对胎儿的正常发育是有害的。

孕妇究竟读些什么书好呢？我们说，读一些优秀人物的传记、看一些著名山水和名胜古迹的游记、欣赏一些富有想像力的童话和神话、有选择地学习一些介绍妇幼保健、新生儿护理、婴幼儿早期教育的书籍，对孕妇和胎儿都是有好处的。

下面我们向孕妇推荐一些书籍，供孕妇们参考。

《卓娅和舒拉的故事》　　《小木偶奇遇记》

《居里夫人传》　　《克雷诺夫寓言诗》

《哈默传》　　《家庭育儿百科全书》
《长江三日》　　《孕产妇生活全书》
《塞外风情》　　《早期教育与天才》
《尼尔斯骑鹅旅行记》　　《献给年轻的父母》
《三毛流浪记》　　《儿童世界》

和谐的夫妻生活　父亲对胎儿的影响也不可低估，因为夫妻关系会给胎儿的生长发育带来影响。

研究表明，不和谐的婚后生活和不融洽的夫妻关系，会给胎儿造成精神与躯体上的障碍与缺陷。根据一项对1300名儿童及其家庭进行的调查，发现彼此反目、口角频发的夫妻所生的孩子，在精神与躯体上出现缺陷的概率，比彼此关怀、和睦相处的夫妻所生的孩子高约 1.5 倍。在某种程度上，夫妻关系不和睦给孩子造成的不良影响甚至超过了妊娠期间吸烟、工作劳累以及身体患病对胎儿造成的危害。

所以，为了孩子将来的幸福，夫妇双方应互敬互重，相互理解和体谅，创造一个和谐愉快的家庭气氛。当然，在家庭生活中，总会发生一些矛盾。永远没有矛盾发生是不可能的。发生矛盾本身并不可怕，关键是夫妇双方如何对待矛盾。回避或激化矛盾的做法都不可取。以诚相见，和风细雨，及时化解矛盾是正确的做法，它不仅可以避免误解或加深矛盾，而且能够加深夫妻双方的理解，使爱情之树更加郁郁葱葱。

和谐的夫妻关系，不仅可以使你在婚后进一步领略爱情的甜蜜，而且也是下一代幸福、健康成长的条件。

美化生活环境　环境对人的心理和生理有明显的作用。按照美的原则，创造一个优雅的、适合胎教的生活环境是胎教的一个重要内容。

怎样来美化生活环境呢？

1.注意居室内的色彩配制。这是一个具有比较强的心理暗示作用的因素，绝不可忽视。如果孕妇是在一个噪杂、纷乱的环境里工作，回到家后，应该尽快使神经松弛下来，以便使体力和精力能很快得到恢复，那么用淡蓝色和白色为基调来布置房间（蓝色——给人以清洁、坦率、朴素、纯洁的感觉）效果较好。但如果孕妇是在紧张、安静、技术要求高、神经经常保持警觉状态的环境工作，家中不妨用绿色或粉红色为基调来粉刷和布置房间（绿色——给人以春意、健康、活泼、和平、发展的感觉；粉红色——给人以秀丽、鲜艳、悦目、轻飘、希望的感觉），这能使孕妇从单调的色彩环境，紧张的工作状态中回到生机盎然、轻松活泼的环境中，神经得以松弛，体力得到恢复。

2.用适当的艺术作品装饰房间。悬挂几张你们都满意的婴、幼儿画像和照片。别小看这些画像和照片的作用，它能起到强烈的暗示作用，常会使孕妇产生美好的遐想，形成良好的心理状态。如果住房面积较小，家具较多，有一种拥挤、压抑的感觉，不妨在墙上贴上一张风景优美的油画，或是茂密的森林，或是幽静的山水，或是海浪、沙滩、椰子树，既可使房间有一种纵深感，也可以使人的视野开阔起来，同时也能使紧张、劳累一天的孕妇很快摆脱疲劳，得到恢复。也可以挑选一些比较好的书法作品悬挂在室内，时时欣赏，以陶冶性情。如果书法作品是一些名言警句就更好了，既欣赏了书法艺术之美，那含意隽永的名言警句，又能使人屡屡回首深思，有一种使人健康向上，给人以鼓舞和力量的作用，时时激励自己。

优美的家庭环境，是孕妇物质、精神生活统一和谐的粘合剂，它不仅能对母亲的精神生活有一定的益处，而且对胎儿的发育也有明显的影响。

有规律的生活 怀孕之后，不要因为妊娠反应等而打破平时的作息制度，养成懒散的习惯。有规律的生活，不仅有益于孕妇身体

健康，而且也是一种胎教方法。你知道吗？即使胎儿尚在腹中，母亲的生活规律就已经开始对他（她）发生影响，而且成为出世后的生物节律的基础。

瑞士小儿科医生舒蒂尔曼的研究表明，新生儿的睡眠类型，是在胎内由母亲所决定的。他把孕妇分为早起和晚睡两种类型，然后对她们所生的孩子进行了观察。结果发现，“早起型”母亲所生的孩子一生下来就有早起的习惯；而“晚睡型”母亲所生的孩子一生下来则有晚睡的习惯。

为了你的孩子将来有个好的生活习惯，孕妇要注意按时作息，早起早睡，适当运动，多呼吸新鲜空气。清新的空气是廉价的维生素，也是新陈代谢过程所必需的。在农村或城市郊区，呼吸清新的空气较容易，但在工业集中的大城市中则不然。繁忙的交通运输带起各种浮尘；工厂所排出的含有对人体有害的物质的气体；大量的垃圾也在严重地影响着大气的清洁。生活在城市里的孕妇，清早起床后，最好到有树林和花草的地方去散散步或做做操；在工间休息时，也应该到草坪、水池旁边去走走。坚持每天起床后开窗换气。在天不太冷时，最好开一小窗睡觉。

妊娠中期　妊娠13～28周（4～7个月）为妊娠中期。此期妊娠反应消失，情绪也逐渐好转，是母体、胎儿都已安定的时期；胎盘形成，流产的可能性减少了，肚子还不算很大，动作较方便；孕妇必须旅行和搬迁的，应安排在这个时期；孕妇有空时可以开始准备婴儿用品以及生产和产后的必需品。同时应开始做授乳的准备，进行乳头的保养和矫正。

〔妊娠第四个月（13～16周）〕

胎儿的特征　胎儿的身长约有16厘米，体重约有120克。皮肤显得很红，其表面上覆盖着一层柔软的绒毛，即胎毛。胎儿的皮脂

腺和汗腺开始发挥作用。头上长出了头发。胎儿的心跳很快，要比成人的快2倍。肝脏也开始工作。消化道的其它腺体，如胆囊和胃，也开始发挥作用。胎囊排出的胆汁即胎粪越积越多。胎盘形成，胎儿与母体的联系更加紧密，流产的可能大大减少。胎膜长结实了，羊水的数量也从这个时期开始急速增加。

母体的特征 下腹部稍微隆起，子宫的大小如同婴儿的头部，子宫底高度达5～12厘米。基础体温逐渐呈现低温状态，并一直持续到分娩结束。分泌物、腰部沉重感、尿频等现象依然存在。早孕反应结束，心情好转。

满足胎儿生长发育的营养需要 由于早孕反应结束，这个时期的孕妇身心都很舒服，胎内环境也安定下来。孕妇的食欲突然旺盛起来，胎儿也进入了急速生长的时期，因此需要充分的营养。孕妇应多摄取蛋白质，植物性脂肪、钙、铁、维生素等营养物质。特别是有过严重的早孕反应的人，原先身体的营养状况不好，为夺回损失，必须吃营养丰富的饭菜。

〔妊娠第五个月（17～20周）〕

胎儿的特征 这一时期胎儿的成长速度很快，身长达到18～27厘米左右，体重达到250～300克左右。胎儿的头部已有鸡蛋大小。头重脚轻的身体分成头、身、腿三部分终于匀称了。头发愈长愈多，手指端也已长出指甲。随着骨骼和肌肉的健壮，胳膊、腿的活动活跃起来了，胎儿便开始用自己力所能及的语言来表现自己的存在，这种语言就是胎动。孕妇这时可以感觉到较明显的胎动。胎儿心脏的活动也活跃起来了。到第20周时，用听诊器便可听到胎儿强有力的心跳。

母体的特征 下腹部的隆起开始明显，子宫的大小如同幼儿的头部，子宫底高度达15～18厘米。孕妇食欲旺盛，体重增加，但由于心脏被子宫挤到上边去了，饭后有时感到胃里的东西不易消化。由于皮下脂肪开始生长，身体突然发胖，乳房也由于乳腺的发达而增大。

产前初诊 又称孕期初诊。如果没有特殊情况，孕妇就应该到医院作第一次产前诊断。医生将会详细地询问孕妇以往的身体情况，患病情况，婚姻家庭情况等。然后，对孕妇进行一次全面的身体检查：测量并记录身高、体重、血压，为以后提供原始依据；检查心、肝、肾等重要器官的功能，必要时化验血、尿并做胸透等。产科医生还要测量孕妇的骨盆、产道情况，估计胎儿分娩是否顺利；检查胎位是否正常（胎儿头向下为正胎位）、胎心每分钟跳动次数、胎儿发育是否正常等；根据每位孕妇的具体情况给予指导。

为哺乳作准备 乳房的保护。在整个妊娠过程中，乳房一直为履行自己的职责而进行准备，这个职责就是分泌乳汁，用以喂养新生儿。为了分泌乳汁，乳腺不断发达，乳房不断增大。在妊娠20周左右便出现初乳。如果放任不管变大的乳房，就会造成乳房组织松弛，乳腺发育不正常。因此有必要使用乳罩保护乳房。但如过于压迫乳头和乳房，血液循环不畅，会影响运送促进乳腺发育的激素。一般来说，从妊娠第14周开始选用肩带宽的，不压迫乳房的大号乳罩，可以使人感觉不到乳房的重量。

乳头的保养。在洗完澡以后，在乳头上涂些冷霜膏之类的东西，用拇指和食指轻轻摩擦乳头及周围。在不洗澡时，应将手洗干净、将乳头及其周围擦洗干净后再进行涂膏。每日应进行2次，每次做5分钟左右。如果乳头上长有取不掉的疮痂样硬块时，或者乳头的皮肤过硬时，应该在晚上睡觉前，用一块边长为10厘米

的四方形纱布满满地涂上羊毛脂或油脂雪花膏，覆盖在乳头上，第二天早上起床后擦掉。

乳头矫正法。乳头扁平或内陷，都会影响婴儿吃奶，因此，必须在妊娠期矫正。矫正的方法，主要有以下两种：①揪出乳头，停留片刻。每日进行数次。如果乳头很难揪出来，可以从侧面压迫乳晕周围的部分，然后再将乳头揪出。②用上述方法不能矫正时，可以使用乳头吸引器。每日吸引数次，直至把乳头吸出为止。

〔妊娠第六个月（21～24周）〕

胎儿的特征 胎儿已长到28～34厘米长，体重约660克左右；大脑在继续发育；脸变得细嫩，眉毛已长得相当明显了，鼻子的轮廓也更加突出，耳朵比以前大，脖子也变长了；皮肤呈黄色，皮肤的表面开始附着胎脂，即从皮脂腺分泌出的皮脂和剥落的皮屑的混合物。

此时，胎儿时睡时醒，他睡觉的姿势已经与出世后在摇篮里睡觉的姿势一模一样了，或者下巴贴着胸膛，或着脑袋向后仰。胎儿这时已具备了出世所需要的一切，但这时他如降临人世，存活的希望仍很渺茫。

母体的特征 子宫底高18～21厘米，肚子越来越大，接近典型孕妇的体型。子宫由于增大压迫各个部位，使下半身的血液循环受到影响，非常容易疲劳，而且疲劳不易消除。有时背肌、腰部疼痛。乳房变大，乳腺发达，有时还会流出淡淡的初乳。由于钙质等成分被胎儿大量吸收，有时会牙疼或患口腔炎。

谨防贫血 贫血是妊娠期常见的并发症之一，对孕妇及胎儿的生长发育均有一定的不良影响。最常见的是缺铁性贫血，约占贫血总数的90%以上。

妊娠自2个半月开始，血溶量迅速增加，5个月以后增加速度缓慢，但血溶量增加的趋势一直持续到足月。一般认为血溶量平均增加50%，血红蛋白和红细胞平均只增加30%，这样就会出现生理性贫血。如果孕妇有足够的铁质摄入，红细胞生成增多，血红蛋白很少降低，则不会贫血；如果摄入的铁质不足或体内铁的贮备较少，使红细胞增生不足，就会出现贫血现象。

另外，由于早孕反应，恶心呕吐，食欲不振，孕妇铁的摄入量下降；同时，妊娠后胃酸分泌减少，摄入的铁质也不能完全被吸收；更由于妊娠中后期，母体除了本身对铁的需求之外，还要供给胎儿日益增长对铁的需要，因此，孕妇极易患贫血病。

贫血对母亲和胎儿的危害很大。母亲因贫血容易出现水肿，妊娠中毒症、心功能障碍。贫血会使胎儿发育不良，体重偏低，早产甚至死亡。因此，孕妇应在饮食上增加奶类、蛋类、瘦肉、豆制品、动物肝脏等，还要多吃西红柿、绿色蔬菜、红枣、红果、猕猴桃、柑桔等富含铁质的东西。如果血红蛋白低于10克，应遵医嘱补充各种铁剂药物及维生素，直至血红蛋白恢复正常为止。

〔妊娠第七个月（25～28周）〕

胎儿的特征 胎儿的身长是35～38厘米，体重为1000克左右；由于胎儿脸上皱纹很多，相貌象个老人。头发已长出5厘米，眼睑的分界线清楚地出现，眼睛能睁开了；看外生殖器，男孩子的睾丸还没有降下来，但女孩子的小阴唇、阴核已清楚地突起；气管和肺部还不发达，吸乳的力量也不充分，如果在这个时期早产，尽管有浅浅的呼吸和哭泣，但很难存活。

母体的特征 子宫上升到肚脐以上，其高度为21～24厘米。不仅下腹部，连上腹部也大起来，肚子感到相当沉重。子宫越来越大，压迫下半身的静脉，常会出现静脉曲张。而且由于子宫压迫

骨盆底部，孕妇易患便秘和痔疮病。因挺着大肚子走路，为取得重量的平衡，就要昂首挺胸，这就更容易引起后背和腰部的疼痛，因受激素的影响，髋关节松弛，有时会出现股部颤抖，步履艰难等现象。

〔孕妇自我估计胎儿的发育〕

自己听胎心 时间：每天一次，每次一分钟；部位：脐部上、下、左、右四个部位；频率：正常胎心率为每分钟120—160次，若每分钟胎心率大于160次或小于120次，应及时去医院作进一步检查。

自己数胎动 孕妇最好从怀孕28周起自己计数胎动。每天在早晨、午后、晚上各数1次，每次数1小时。如果每天不能数3次，那至少要保持每天数1次，即于晚8～10点钟内数1小时。如果发现1小时内胎动明显少于3次，可再继续重复数1小时，还是少于3次，或根本没有胎动，必须立即去医院就诊。

测量宫底高度 时间：每3天测一次。部位：耻骨联合上缘至上腹部较硬部位（宫底的顶部）。将所测得的数据记录在表格内，并与正常曲线表作对照，以了解胎儿的生长情况。

称量体重 在妊娠过程中，孕妇的体重随着胎儿的生长发育而增长。孕妇的体重包括胎儿、胎盘、羊水等。

孕妇的体重增长应当是逐渐的，一般规律如下：

妊娠 1～12周	增加2 000～3 000克
妊娠13～28周	增加4 000～5 000克
妊娠29～40周	增加5 000～5 500克
妊娠期平均	增加11 000～13 500克

表1 孕 妇 自 我 监

月 日															
孕 周		28	1	2	3	4	5	6	29	1	2	3	4	5	6
胎 位															
胎心	早														
	中														
	晚														
胎动	早														
	中														
	晚														
孕 周		32	1	2	3	4	5	6	33	1	2	3	4	5	6
胎 位															
胎心	早														
	中														
	晚														
胎动	早														
	中														
	晚														
孕 周		36	1	2	3	4	5	6	37	1	2	3	4	5	6
胎 位															
胎心	早														
	中														
	晚														
胎动	早														
	中														
	晚														

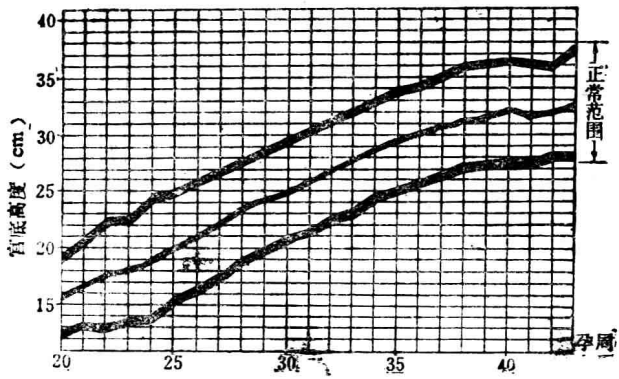
护 记 录 表（一）

30	1	2	3	4	5	6	31	1	2	3	4	5	6
34	1	2	3	4	5	6	35	1	2	3	4	5	6
38	1	2	3	4	5	6	39	1	2	3	4	5	6

40	1	2	3	4	5	6

妊娠中期开始，孕妇应每周测量一次体重。妊娠中后期，每周增加约 450 克。如体重增加过少，可能是营养不足、贫血、或胎儿发育迟缓等。如体重增加过多，要注意是否身体水肿，羊水过多等。不正常的体重情况预示母体病变或胎儿发育异常，应及时请医生诊治。

孕妇自我监护记录 把所测得的胎心、胎动、宫底高度、体重等数据记录下来（见图，表1，表2）。



正常宫底高度曲线图

表 2 孕妇自我监护记录表（二）

月 / 日														
体 重														
月 / 日														
蛋白尿														

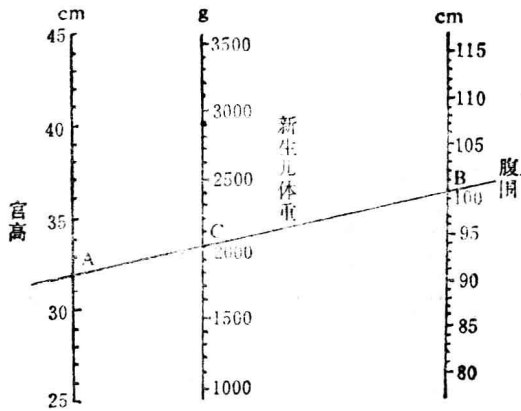
警惕胎儿发育迟缓 胎儿在宫内发育迟缓是较常见的胎儿发育问题，表现为胎儿体重低于胎龄应有体重的10%。

引起胎儿宫内发育迟缓的原因主要有两个方面：①胎儿本身的原因。如先天性异常，曾遭遇病毒感染等；②母体、胎盘的原因。如妊娠中毒症、贫血和胎盘病变等引起营养供应障碍。

我们怎样才能知道胎儿宫内发育迟缓呢？

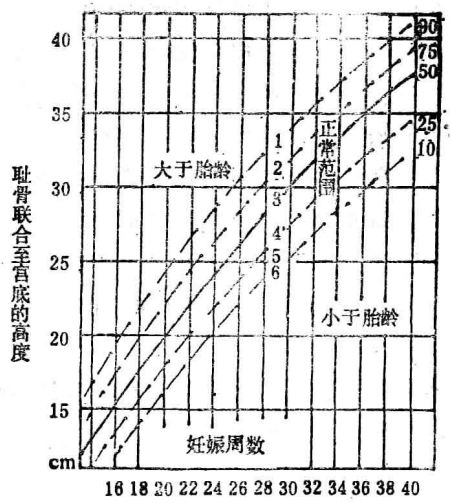
通过测量宫底高度，腹围来估算胎儿的体重，和称量孕妇的体重等方法来判断胎儿的发育状况。如果出现下列情况，应判断为胎儿宫内发育迟缓：①子宫和胎儿失去了正常的生长发育4周以上；②子宫底高度低于正常水平线2厘米以下；③母体体重低于正常增长速度。

估算胎儿体重的方法：用尺子将宫高的测量数（见图中A点）和腹围的测量数（B点）连起来，与体重线之交叉点（C点），即为胎儿体重的估计值。



胎儿体重估算法

怎样知道宫底高度是否在正常范围 请看妊娠图。图中黑色实线为标准曲线（平均数）。在这条曲线上下波动各2厘米为正常范围。在测得你自己的宫高数据之后，先在图中横座标上找到相应的妊娠周数，然后在纵座标上找到与该孕周相应的正常宫高范围，与你测得的宫高数据作一比较，则可知胎儿的生长情况。



妊娠图

〔家庭关系〕

胎动带来的孕妇的心理变化 大约在怀孕16～24周时，孕妇常常会感觉到腹部内有一种以前所没有的蠕动感，这就是胎动，胎动是孕妇同胎儿在感觉上的一种早期联系。母体主观感觉的胎动，是胎儿存活的标志之一。胎动会给孕妇带来心理上的哪些变化呢？

首先，胎动促使已经萌芽的母性意识进一步发展。母亲的幸福是与艰辛、磨难的体验分不开的。胎动，正是胎儿对刚刚经历了早孕反应的母亲的最好的报答。它使孕妇第一次真切地体验到腹中小生命的存在，体验到创造、孕育生命的幸福与价值，也激发了孕妇对腹中孩子的责任感："他现在会动了，是我的孩子在动。不管还要吃多少苦，我都要爱护他，让他健康地生长，把他生下来"。这种由胎动而激发的对胎儿的责任感，与妊娠之初因得知怀孕而萌发的母性意识相比，是更深沉、成熟的母性意识。

其次，胎动使孕妇把自己相当一部分感情转移到孩子身上，家庭生活中的母一子一父“三角情感”关系开始逐渐形成。

胎动不仅把孕妇与胎儿从感觉上真正联系起来，而且使孕妇对胎儿的关心与日俱增，增强母亲与胎儿在情感上的联系。这种联系，成为母一子依恋关系的基础。如果说，在妊娠早期，孕妇在心理上更依恋丈夫，需要靠丈夫的体贴与帮助来克服早孕反应的种种不适。那么，现在胎儿的“一举一动”逐渐在孕妇生活中占有重要地位，它给孕妇带来安慰与欣喜。所以，胎儿虽然尚未出世，却已经在和父亲“平分秋色”，分享母亲的爱情。孕妇的这种感情再分配，使原有的家庭关系发生了微妙的变化，构成了家庭“三角”关系的基础。

丈夫的责任 和妻子一起分享胎动带来的喜悦与欣慰。“真的吗？他在动？让我来听听！”这也许是丈夫对妻子热切呼唤的最好的回答和反应。爱孩子和爱妻子是不矛盾的，甚至是互相促进的。一般父性意识要晚于母性意识的萌发。当父亲的往往要等到孩子呱呱落地之后，才会真正产生对孩子的爱与责任感。但是，如果在妻子妊娠期间，丈夫积极介入妊娠过程，爱护体贴怀孕的妻子，关心胎儿的生长发育，分享妻子在妊娠过程中产生的各种体验，那末，父性意识也会提前萌发。

和妻子一起做好胎儿监护工作。数胎动，听胎心，测量子宫底高度，是在家庭中简便易行而又行之有效的胎心监护方法。在开始这项工作之初，作丈夫的最好协助妻子，和她一起操作测量，作好记录，形成制度。以后当孕妇养成习惯，掌握了操作测量方法，可让她独自进行。当然，如有可能，丈夫仍然可以定期与妻子一起来做。丈夫协助妻子做好对胎儿的监护工作，一方面可以加强夫妻之间的感情，使妻子体验到丈夫的深情；另一方面，也可以加强父亲与胎儿的感情联络。试想，通过逐日的测量，亲眼目睹你的孩子在一点一点地长大，这是多么有趣的一件事

情！

和妻子一起实施胎教。如果说妊娠早期的胎教是通过调节孕妇的情绪，创造一个良好的生活环境等间接方式进行的，那末，从妊娠中期开始，可通过一定的方法，直接对胎儿施加影响。作为丈夫，要承担“人之父”的责任，了解胎教方法，和妻子一起制定胎教课程，共同实施胎教。

〔饮食与营养〕

妊娠中期饮食的一般原则 从妊娠中期开始，妊娠反应逐渐消失，食欲好转，胃口大开；同时胎心也进入生长发育较快的阶段。在饮食上应注意蛋白质，钙和维生素等营养素的调配得当，适当增加含碘食品，可防止单纯甲状腺肿。宜吃瘦肉、排骨、鱼、虾、肝类、豆类、牛奶、蛋黄、木耳、面筋、油菜、芹菜、蒜苗、海带、紫菜、番茄、莴苣以及新鲜水果等。孕妇不必过于拘泥，忌口，不要偏食。另外，阳光是宝贵而廉价的营养素，要经常进行户外活动，多晒太阳。

贫血的饮食治疗 孕期发生贫血，宜用供给人体足够造血原料的膳食，如含蛋白质、铁、铜、叶酸、肝精和维生素 B_{12} 的食物。应多吃高蛋白和富含铁质的食物。在日常饮食中，生理价值高的蛋白质食物有乳类、鱼类、蛋类、黄豆类及其制品、瘦肉等。含铁较多的食物有动物的肝脏和其它内脏，如心、肝、肾等，以及芝麻、绿叶蔬菜和水果，如菠菜、芹菜、苋菜、番茄、杏、桃、李子、红枣、桔子、杨梅、菠萝、无花果等。这些食物中同时也含有一定数量的铜、叶酸、维生素B_{12}和多种维生素。

食物中铁质的吸收和利用与许多因素有关。凡食物中以有机化合物形态存在的铁，不易被吸收和利用。这类铁质必须靠胃酸的作用才能变成无机化合物然后被人体吸收。由于妊娠后胃酸分

泌减少，铁质的吸收就发生困难，容易得缺铁性贫血。因此，在一般情况下，治疗这类贫血，还要食用酸性食物，以补充胃酸的不足。

另外，还应供给富含维生素A和维生素C的食物。因为维生素C不但可以促进新陈代谢，而且可以促进食物中铁质的吸收和作用。

注意饮食的烹调和搭配。贫血病人往往同时伴有食欲不振、消化不良等症状。要注意饮食的色、香、味、型，以引起食欲。

肝脏虽是较好的预防和改善贫血的食物，但是，由于肝脏有一股特有的腥味，有的人不爱吃。为了减少肝脏的腥味，可采取下面的方法：①在买菜时，注意选择颜色发红的肝，放在手里掂一掂，有弹性的、没有腥味的较好。②把血洗干净。牛和猪的肝脏先用盐揉一下，然后撕去外面的薄膜，去掉白色的筋，再把它泡在浓度较高的盐水中，换水2～3次，一直泡到肝里渗出的血不再污染盐水为止。③用调味品消除腥味。可用姜、葱、大蒜、料酒、洋葱头等调料或蔬菜和肝一起烹调。

芝麻可用来做菜如芝麻豆腐等，也可把芝麻碾碎，拌上白糖，每天吃上两大匙。

如果用饮食疗法仍不能使贫血得到改善，要服用铁剂。应遵医嘱服用。服用铁剂时，注意不要饮用含有鞣酸的茶和咖啡，否则药就会失效。同样，从食物中摄取铁也要注意这一点。为使贫血状况得到改善，饭前饭后1小时，不要饮用茶和咖啡。

便秘的饮食治疗 妊娠中期开始，因胎儿渐渐长大，子宫也逐渐增大，压迫肠道，容易发生便秘。如果便秘，排便时用劲过猛，会导致流产、早产和患痔疮病。因此，在便秘时，宜食清淡、润肠的食物；同时，摄入一定数量含纤维素较多的食物。应多吃新鲜蔬菜和水果，每日饭后和睡觉前饮用少量蜂蜜水，起润肠的作用。每日清晨，可饮用适量淡盐水。

〔日常生活起居〕

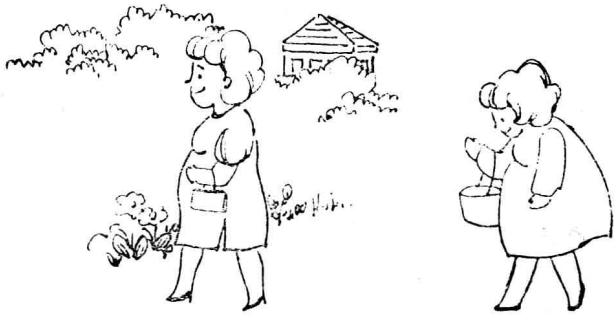
注意休息 到妊娠中期，妊娠反应逐渐消失，心情逐渐好转，开始为未出世的小宝宝和产后的生活准备一些东西，加上操持一些家务，往往容易在不知不觉中操劳过渡。因此在妊娠中期，不要长时间地保持某一种姿势，如长时间地站着或坐着，都容易疲劳。要安排好工作和生活，劳逸结合，避免过分劳累。

站立和行走的正确姿势 随着妊娠月数的增加，肚子逐渐向前突出，身体重心的位置发生变化。而且骨盆的韧带出现生理性的松弛，容易形成腰椎前倾。从而增加了后背肌肉的负担，容易疲劳，成为腰疼腰酸的原因。因此，要注意正确的站立和行走的姿势，减轻疲劳，确保安全。

站立的正确姿势：站立时，两腿平行，两脚稍微分开，把重心压在脚心附近。这样不容易疲劳。如果必须长时间站立的话，隔几分钟就应当把两腿的位置前后倒换一下，把体重放在伸出的前腿上，这样两脚不断地交替变动，可减少疲劳度（见图1）。

图1 站立姿势

正确的行走姿势：猫腰或强挺胸都是不正确的行走姿势。应该用正确的站立姿势行走。要抬头，伸直脖子，挺直后背，绷紧臀部，好象把肚子抬起来似的保持全身平衡地行走。要一步一步踩实了再走，以防摔倒（见图 2）。

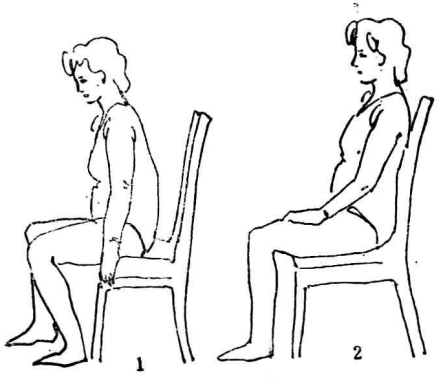


正确　　不正确

图2　行走姿势

坐的正确姿势　往椅子上坐下时，不要猛然一下坐下去，最好先坐在边上再向后移动（见图）。

正确的坐姿是两脚一前一后，椅子紧靠着膝盖后面，两腿稍



正确的坐的姿势

用力坐下，使臀部完全坐在椅子上，后背紧靠着椅背。不要垂头或把一只腿搁在另一只腿的膝盖上。不要坐在椅子边上，这样容易滑落，椅子一定要结实稳当。带有扶手的高靠背椅子坐着比较舒服。把一个小凳子放在脚下，使膝高于臀位，可以减轻背和骨盆的紧张感，延长坐的时间。

从椅子上站起来时，先移动到椅子边上，向前倾斜，两脚在地板上站稳，一只脚稍在前，腿肌用力站起，如果需要的话，用双手推一下椅座。不要猛然一下地站起来，否则会引起眼花或头晕。

上下楼梯的正确姿势 上下楼梯时不要弯着腰或过于挺胸腆肚，只要伸直脊背就行了（见图1、2）。

前脚放稳；腿肌用力，后脚跟离地，迈出一步。要看清楼梯，一步一步地慢慢上下。要全脚掌落地，踮着脚尖走是危险

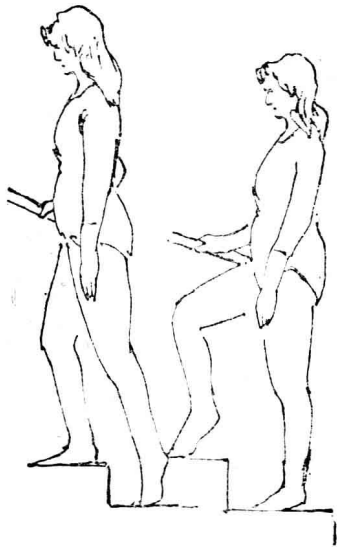


图1 正确上楼姿势

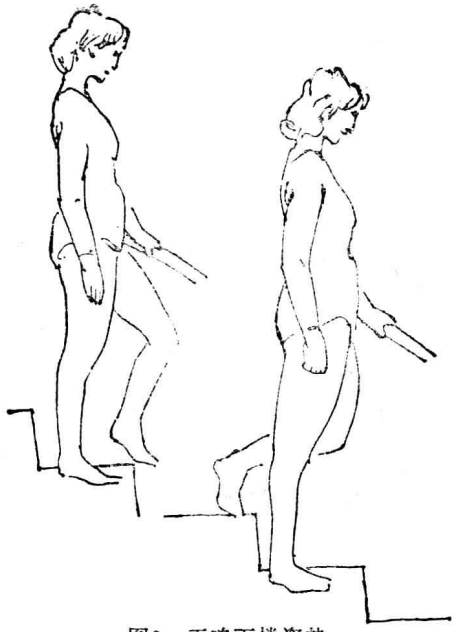


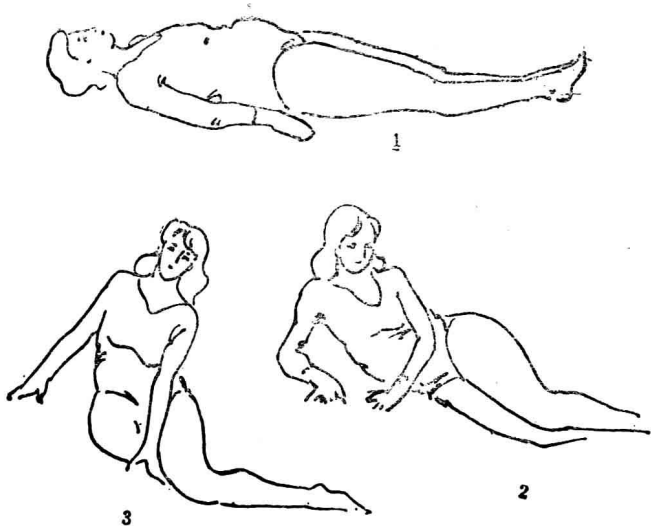
图2　正确下楼姿势

的。如有扶手，一定要扶着走。如果失足或滑脚了，为了迅速安全地坐在楼梯上，应把重心移动到上一级台阶。

睡觉和起床的正确姿势　妊娠中期以后，肚子越来越大，这时取侧卧位比较舒服。

正确的睡姿是：头枕枕头侧卧，放两个枕头在上面弯曲的腿下面。下面的腿伸直，身体稍微向前倾，使腹部靠在床上。在妊娠后期可将一个小枕头放在腹部下面。头臂姿势以舒适为度。向左向右可随自己的习惯。不要把一条腿压在另一条腿上，否则会影响血液循环。分娩时，采取这个姿势可使你舒服些。

从床上站起来，先用背移到床边，侧身，臂用力推床坐起，使下巴保持在胸上方（见图）。坐着休息一下，以免头晕。头低下，腿肌用力站起。不能使用腹肌以仰卧的姿势直接起身。



起床的正确姿势

拿物品的正确姿势 从地上把东西拿起或放下时，注意不要压迫肚子，不要采取不弯膝盖，只倾斜上身的姿势。正确的姿势是靠近

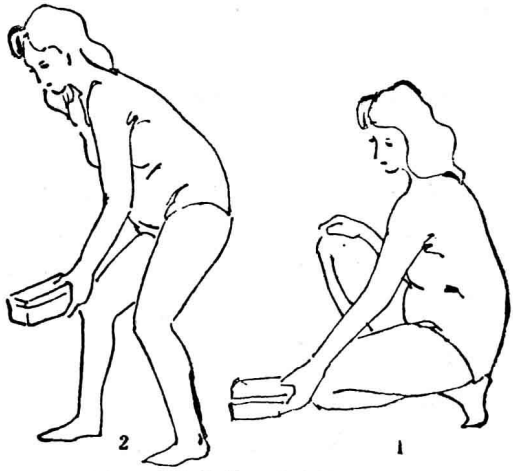


图1 拿物品的正确姿势（一）

物体以曲膝落腰，完全下蹲。单腿跪下，把要拿的东西紧靠住自己的身体，伸直双膝拿起。从低处抱起孩子时也应采取同样的姿势（见图1、2、3）。

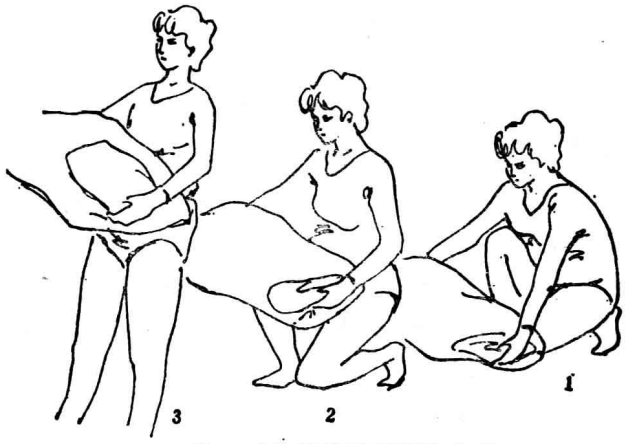


图2　拿物品的正确姿势（二）

图3　拿物品的不正确姿势

适度的性生活及正确的姿势　妊娠中期，胎盘形成，胎儿在子宫内也稳定下来了，流产的危险性比早期减小。孕妇早孕反应消失，性器官的分泌物也增多了，是性感较高的时期，因此可以适

当地过性生活。但是仍然要注意节制。因妊娠期，孕妇的阴道和子宫粘膜的血管变粗、充血，容易受伤和出血，性器官的分泌物增多，外阴容易溃烂，对细菌的抵抗力减弱。如被细菌感染，症状加重，就有流产的危险。倘若房事过多，容易使胎膜破裂，羊水流出，造成子宫壁紧裹胎儿，可使胎儿因缺氧而死于宫内。

因此，妊娠中期过性的生活要慎重，不能用不合理的体位进行性交或粗暴地进行性交。孕妇平时要注意外阴部的清洁，在性行为前须特别注意。这一点，丈夫方面也应注意。丈夫还应注意的是，性交前手指不要进入阴道，因为指甲容易刺伤阴道内部，引起细菌感染。

妊娠期性生活的原则是：不要压迫孕妇的肚子；不要给予子宫以直接的、强烈的刺激；不要刺激乳头。妊娠中期较好的性交体位是前侧位、前坐位、侧卧位。但要注意男性的生殖器不要插入太深，动作不要太激烈等。

性交时应避免的体位：从上述两个原则出发，应避免骑乘位和屈曲位。女性骑在仰卧的男性身上的姿势是骑乘位。这种体位虽不直接压迫肚子，但男性的生殖器插入很深，将子宫顶上去，给子宫以强烈的刺激；屈曲位就是女性把腿高高地抬起的体位，这种体位也是一种刺激性很强的体位，妊娠期应避免使用。

有过流产史、有流产先兆（出血、腹痛）和有严重的妊娠合并症的孕妇，应尽量避免过性生活。

洗澡的安全问题 常洗澡可保持身体清洁，又能促进血液循环，对消除疲劳也有效。

洗澡时要注意不要滑倒。最好洗淋浴，可避免感染。洗澡的时间不要太长，否则不仅不易消除疲劳，还会增加疲劳，且因浴室空气不好，易引起头晕。水温要适宜，因水太热或太凉都有造成流产的危险。洗澡后防止着凉。

上下班和外出购物途中的安全问题 上下班应尽量避开在人多拥挤的高峰时间乘车。而且要防止腹部受周围人的碰撞挤压。要慢慢地走，防止摔倒，特别是在雨天、下雪天更要注意。千万不要慌慌张张地奔跑赶车。手里尽可能少拿些东西。服装、鞋子首先要考虑安全和行动方便。不要穿高跟鞋，最好穿胶底的低跟鞋。不要穿束腰的、行动不便的紧身裙。

外出购物要选择天气好的时候出去，避开星期日和交通高峰的时间。一次不要买太多的东西，抱着和提着沉重的东西走很长的路容易疲劳。最好有人陪同外出，这样一旦出现什么事故，可以有人照应。

消除居室环境中的不安全因素 丈夫要检查一遍居室环境，看一看有没有对孕妇来说是不安全的、危险的因素。容易发生危险的不安全因素要及早消除。

容易滑倒的地方要铺上垫子。会使人不小心绊倒的物品和家俱要重新放好，整理好。灯绳、晾衣服的架子或竹竿等的高度以孕妇不用踮起脚来伸手够着为宜。如果太高，应放长一点或降低一些。

熨衣服用的台子或厨房水池的高度，应以孕妇站立时不弯腰屈膝为佳。

整理一下家中的衣柜、书架等，把孕妇常用的衣物、书或其它物品放在适中的地方，让孕妇不用踮脚去够或弯腰就能拿到，避免不安全动作。

避免噪音污染 噪音是孕妇之敌。噪音最直接的危害是使劳动者听力下降。如果人们短时间处于噪音环境中，可产生临时性的听力下降，当离开后，听力可以恢复。如果人们长久处于噪音环境中，这种听力下降就很难恢复。此外，噪音能使人体的植物神经系统兴奋，血压上升，脉搏加快，肌肉紧张力增大，使劳动者感到

心烦意乱，特别是孕妇，如果较长时间处于噪音严重的环境中，往往造成胎儿不安，导致早产，甚至影响胎儿脑功能的发育。

声音是胎儿与外界联系的一条重要通道。在妊娠第2个月末，胎儿的外耳、中耳、内耳已具雏形，听觉器官基本的形态结构已经形成，但尚未有听觉机能。从第6个月（28周）起，胎儿就具备能听到声音的条件，对外界的声音刺激产生生理性反应。从第8个月起，听觉器官通过听神经与脑建立联系，把听到的信息传到脑，并储存而构成记忆。耳朵是接受教育的器官，听觉系统的机能与大脑的生长发育有密切关系，而大脑又是智力发展的物质基础。

所以，为了保护下一代的听力和脑功能的健康发育，预防早产，孕妇要避免长时间地生活、工作在噪音环境中。如果工作环境中噪音较严重，最好设法暂时调离工作岗位，到噪音较小的环境中工作，直到分娩。

孕妇服装的一般要求和设计 妊妊中期，肚子渐渐突起，孕妇的穿衣着装要注意适应这种变化。孕妇服装的一般要求：①宽松肥大，不妨碍胎儿的发育。②寒暖适宜。衣料，夏天选择吸湿性强、透气、手感好的纯棉，冬天最好用毛织品。③容易穿脱，简单朴素。④颜色以能使人精神振奋的、明快的为好。图案以竖条子、细格子为好。秋冬穿深色中长大衣也较美观。

孕妇服装的设计，应很好地突出胸部线条，掩饰隆起的肚子。服装的立体轮廓最好呈上小下大的A字型。

〔准备婴儿用品〕

喂奶用品 不管准备用人工喂养、混合喂养或母乳喂养婴儿，都要给孩子准备喂奶用具。母乳喂养的孩子，也要有喂果汁用的奶

瓶和奶头。具体用品如下：①奶瓶。最好选用玻璃制直式奶瓶2～6个，或根据喂奶次数，每次1个。奶瓶数量多，可减少消毒次数，集中一次消毒备用。同时准备2个小奶瓶，喂水用。②橡皮奶头。需备4～8个。可用烧红的粗针用钳子夹住，以奶头两侧刺2～3个孔。孔的大小，以倒置奶瓶时，奶可从孔中陆续滴出为宜。滴奶过慢或过快，奶流如注都不适宜。喂水用的奶头孔可略小些。③漏斗。玻璃漏斗1个，容易看出是否洗涤干净。搪磁制品亦可，但不能有脱磁处。④奶瓶盖。需2～6个，用作保护消毒后奶瓶的清洁。⑤搪磁杯。准备3个，一个可盛放或临时消毒奶头；一个可用以煮制糖浆（添加于牛奶内）或煮果、菜汁；另一个可用于热奶。搪磁杯都应有盖子。⑥锅。不锈钢小奶锅1个，用以消毒，煮奶；锅2个，一个用作消毒奶瓶或其他用具，另一个用以盛放消过毒的奶瓶和用具。⑦镊子或木、竹筷子。镊子一个或筷子一双，用来挟取消毒锅中的奶瓶和用具。⑧婴儿用小勺1～2个，用以在牛奶中加糖浆或健儿粉、糕干粉等，或孩子稍大时加喂辅食，刮食果泥用。⑨奶瓶刷1个，用以刷洗奶瓶。⑩纱布准备2块，用以蒙盖喂奶用具。

婴儿服装 婴儿服装的一般要求：吸湿性、透气性、保暖性（冬季）强，手感好，对皮肤没有刺激性；易洗涤，不褪色，以白色或浅色为好。宽松舒适，穿脱方便，以前开襟为佳。式样简单朴素，不要有多余的装饰，经济实惠。纯棉的布料、柔软的纱线织物等适合婴儿穿用。

冬季服装：棉上衣。2～3件，可做无领斜襟式，不要用扣子，用布带子系在侧面，前身要长些，后身要短些，以防婴儿尿湿衣服（见图1）。

衣料宜用柔软棉布缝制，棉花可用新的，但要絮得薄些，肩部和前胸上半部可略厚些，防止包被包不严时受凉。衣服缝边要少或毛边以免擦伤皮肤。衣服宜宽大，以利婴儿活动，穿脱也方

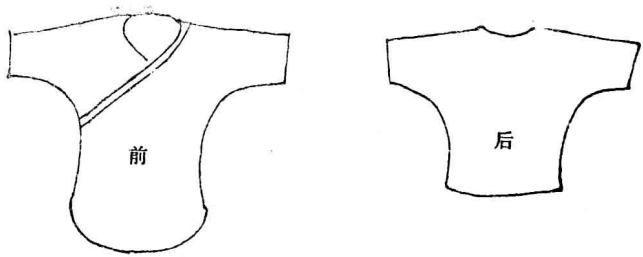


图1　婴儿棉上衣

便。

棉毛衫。2～3件，45～50厘米长，无领斜襟，旁边系带。将衣服的正面给婴儿贴身穿，以免缝边擦伤皮肤。

春秋季服装：除棉毛衫外，准备2～3件薄棉绒上衣，仍以无领斜襟、浅色为宜。另外，再准备4～5条连袜薄棉绒裤，45～50厘米长。

夏季服装：为夏季出生的婴儿准备棉毛衫、裤、夹衣、单衣（45～50厘米长）以及婴儿袜子2～3双。

婴儿帽子：夏季可用带沿的布帽或纱帽。春、秋、冬季可用绒布或棉绒帽、晴纶针织帽。

婴儿手套：软布制薄手套2双。无分指，手腕处系一带子，以防婴儿用手抓伤自己的脸部（见图2）。

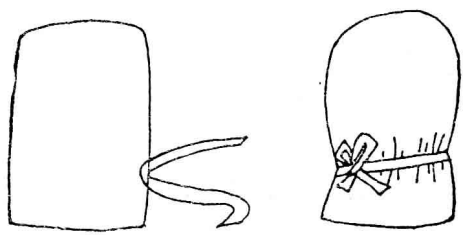


图2　婴儿手套

婴儿鞋：豆包鞋2双，不单做鞋底，可用两层布，剪成形状见图3。后跟对缝后再与跟相缝，前部的外边用线直针缝上，抽线，即成豆包鞋。前鞋脸加小三角或抽一花，或加一横带均可。

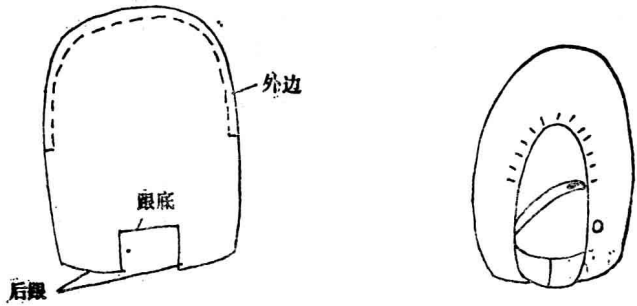


图3　婴儿豆包鞋

背心：针织背心2～3件。

其他：手绢或小方毛巾，小围嘴，可多备几件。吃奶时可围在婴儿脖子下。

准备婴儿床被褥子　最好为婴儿准备带栏杆的小床一张和相应的被褥等。被褥均应用棉布缝制，浅色为宜。具体如下：①棉褥子2床。②床单2条，可换洗。应比褥子长、宽，以包盖褥边。③大方被1床，尺寸为100×100厘米，不要过薄。④小方被2—3条，80×80厘米。要略薄些，冬季可做包被，春秋季可做盖被。⑤薄绒包布4块，80×80厘米。冬、春、秋季可贴身包婴儿，易洗，柔软。⑥布带子小条若干：用作襁褓带子。⑦夹被4床，80×80厘米。⑧毛巾被1～2条。⑨单被单4床。⑩小枕头1个，枕套2个，以备换洗。

婴儿尿布　必须用吸水性强，耐洗的材料制作。形状一般有长方形和正方形两种。为了容易看出粪尿的情况，最好选用白色的尿

布。具体如下：①大块尿布10～15块，以柔软易吸水的豆包布制作为宜。如布稀薄，可用双层。②小块尿布20～25块，用吸水好的豆包布或干净的旧棉毛衫裤（去边）或旧被里、床单布制作为佳。③小尿垫：7～8块，30×35厘米。柔软棉布，新旧均可。里面铺晴纶棉或干净的旧棉花，不要太厚。用于直接垫在婴儿尿布下面。这样可不用塑料包布，可避免因不透气而使婴儿发生臀红的现象。④大尿垫3～4块，50×70厘米，可垫在褥子上面。

一般生活用品 小洗澡盆1个，稍大的洗澡盆1个，均可选用塑料的。洗屁股小盆1个，洗脸小盆1个。可用搪磁制品，能放水烧煮消毒。小毛巾2块。婴儿皂2块。热水袋1个，冬季可帮婴儿暖被子。如室温过低，可用毛巾包好，放在新生儿脚下不远处。

常用食物和药物 白糖、桔汁；紫药水1小瓶、75%含量酒精1小瓶、消毒棉棍2～3包、婴儿爽身粉1盒。

妊娠中期胎教的重点 妊娠中期，胎儿的大脑已经基本上与成人的大脑一样，具有沟回及皮质上的6层结构，各种感觉器官渐趋形成，胎儿对来自母体内外的各种刺激都能作出不同的反应。因此，这一时期的胎教，着重于有规律地、适度地对胎儿施加较直接的影响。

语言课 对胎儿能上语言课吗？我们暂且不回答这个问题，先来看一下下面这个有趣的故事。

一个美国妇女，怀孕时曾住在加拿大的多伦多市。有一天，她听到自己两岁的女儿在客厅里用法语自言自语地说着："吸—呼—吸—呼"。她立刻记起这是在妇产医院临产前作心理准备时所使用的词。女儿是从哪儿学到这个词的呢？自己没有教过她，电

视和广播里也没有法语节目，邻居和社交圈内的朋友全部使用英语，想来想去，唯一的解释就是女儿出生前听到了而且记住了这个词。

胎儿真能记忆吗？最近的科学研究指出，胎儿确实具有记忆能力。虽然关于胎儿什么时候出现记忆有不同的观点，有的人认为是从胎生6个月时出现，有的人认为要晚些，大约到胎生8个月左右才有记忆，但是人们对胎儿具有记忆能力是没有异议的。

怎么给胎儿上语言课呢？

首先，给胎儿起一个乳名。怀孕6个月左右，即可利用B型超声波仪探测出胎儿的性别。根据胎儿的性别，给腹中的小宝宝起一个乳名。其次，呼唤胎儿的名字，和胎儿说话。父母经常呼唤胎儿的名字，并经常和他说话，一方面可以把父母的爱传递给胎儿，有利于母子感情交流的形成；另一方面还可以使胎儿记住自己的名字，出生后呼唤时，宝宝可有安全感。

和胎儿谈什么呢？

话题是丰富多彩的。你可以给他讲故事，朗诵诗歌；也可以把自己每天的生活体验告诉他；当你欣赏一幅名画或窗外的风景时，可以用言语把你看到的东西描述出来；还可以和他谈谈你们关于他出世以后的生活安排和打算。重要的一点是，你要相信胎儿能“听懂”你的话，能理解你，是有生命、有思想、有感情的谈话对象，你不是在“对牛弹琴”。凝聚着父母深情的呼唤和谈话，一定会使胎儿聚精会神地倾听，加深父母与孩子之间的感情联系，奠定语言发展的基础。

音乐课 音乐不仅能陶冶母亲的性情，使之心境平和，情绪愉快，而且有助于胎儿的生长发育，使胎儿安宁、平和。当然，并不是所有的音乐都适合于胎儿的。即使是胎儿，也已经有自己对不同音乐的好恶。

有人曾经做过这样的实验，给胎儿播放维伐尔迪和莫扎特等

人谱写的轻松愉快的乐曲时，可以使胎儿的心脏跳动变得稳定；但是若播放贝多芬、勃拉姆斯的乐曲或摇摆舞曲，胎儿就变得暴躁不宁，动得非常强烈。还有人发现，6个月的胎儿，一听到管弦乐中那强烈的击鼓声，就会在母腹内胡乱踢蹬。

所以，给胎儿听什么音乐应当进行选择。最好给他听明朗轻快的音乐。因为人第一次听到的节奏声便是胎儿期听到的妈妈的心跳声。如果音乐的节律超过了人的正常心律（70～80次/分），便会产生紧张惧怕的反应。如低于正常心律会产生悬而不安的心理状态。只有和人的正常心律相一致，才会使人感到轻松愉快。音乐是兼有心理和物理作用的，所以，必须根据每个人的爱好选择不同的适宜的乐曲，否则会适得其反。

除了听音乐之外，母亲给胎儿唱歌也是胎教的一种好方法。

著名小提琴家耶胡迪·梅纽因在1986年12月29日英国胎儿心理学会的成立大会上说，他的母亲在他出生以前就对他唱歌，可能有助于培养他的杰出的音乐才能。孕妇给胎儿唱歌，是一种自然的胎教。只是在人类先进和综合性的文明世界里，母亲才不再对她们身怀的胎儿唱歌。他认为，放唱片和录音带对尚未出世的胎儿来说，太复杂了，不能代替母亲声音的自然振动。母亲的歌声，可以给胎儿以和谐的感觉和情绪上的安宁感。所以，他建议怀孕的母亲们应当给尚在腹中的宝宝唱歌。

梅纽因先生的话是有道理的。母亲那富有节律的心脏搏动声，是主宰胎儿所处的环境的声音。如其节奏正常，胎儿就会知道一切正常，就会因感到环境安全而无忧无虑。当母亲唱歌时，歌声与她的呼吸、心跳、胸腔和腹部的运动是协调一致的，而录音与母亲的呼吸、心跳是有距离的，所以，胎儿更容易接受母亲的歌声；母亲唱歌通过自己机体的振动，能更为直接地刺激胎儿的听觉，而播放录音则要由母亲的内耳毛细胞感受器接收之后，才能转化为刺激信息，通过母体的神经系统作用于胎儿，这就间接一些了。

因此，录音虽好，不如妈妈唱歌有效。孕妇应当坚持一天为你的宝宝唱一支动听的歌。让腹中的小生命反复体验母亲歌喉的韵味，从而促进胎儿脑神经系统和感觉器官的成熟，促进胎儿的记忆发展。

胎动想象课 孕妇自己数胎动，不仅是一种简便易行的自我监护方法，而且也是进行胎教的机会。

数胎动的时候，孕妇的思想要高度集中于腹部，集中于胎儿，同时，对胎儿的每一个动作都进行丰富的想象：这一下是头在撞宫壁啊，我的儿在练头功；这一下是拳头。啊！挺带劲，他掌握得不错；这一下更厉害，大有足下生风之势！又来了，这可是全身动作，大概是在跳胎儿迪斯科吧……。

请不要小看这些翩翩的联想。母亲对胎儿的注意，母亲对胎儿体态的想象，对胎动形象的描绘，这些意念作用，无疑会对胎儿的正常发育产生良好的影响，并且加深母子之间的心理联系。这种联系，对将来形成母子依恋，对孩子以后心理的健康发展起着促进作用。

每天3次，每次1小时数胎动，每天3小时在想胎儿，这本身是一个很好的胎教课。每个孕妇都能做到。变消极地在等待中数胎动为积极地施加影响，主动地寻求与孩子的信息交流，是多么有趣又有意义的一件事情！

体育课 在美国加州有一所胎儿大学，教授有产科医生和心理学家。胎儿大学的课程包括：语言教育，母亲用扩音器以中等音量把字句向腹内的婴儿一再重复；音乐教育，在贴近母亲腹壁的地方，乐器奏出轻松、优美的名曲；运动教育，胎儿练踢，母亲用手轻拍胎儿踢足的地方，与之联络。经过一段时间，胎儿就会踢母亲手按的地方。这所胎儿大学在胎儿第5个月时开始授课，每天上两课，每课5分钟，待学生降到人世间几小时后，就颁发学

士帽和毕业文凭。真有意思。对吧？

体育课怎么上？除了可照“婴儿练踢”的方法做，我们再介绍一种方法：

自怀孕6个月左右，即可在腹部摸到胎儿肢体，父母可轻轻推动、抚摸胎儿，与它玩耍锻炼。但要注意不能过度活动，以免脐带缠绕，发生意外。

妊娠末期 妊娠29周（8～10个月）以后叫妊娠末期。应注意安全，预防妊娠中毒症，避免早产。在饮食上一方面要注意营养，满足生长发育旺盛的胎儿的需要；另一方面要适当控制主食和脂肪的摄入量，以免胎儿长得过大，给分娩造成困难。尤其要注意减少食盐、碱的摄入量。去医院接受产前检查。如发现异常，应及时去医院就诊。

〔妊娠第八个月(29～32周)〕

胎儿的特征 身长约40厘米，体重1600～1800克，皮肤颜色深红，面部毳毛已脱落。胎儿不再在羊水内自由转动。它的位置开始固定，由于头重，因此一般头部朝下。胎儿已经有了一定的生活力。如果早产，在良好的护理条件下可以存活。

母体的特征 子宫增大位于胸骨剑突和脐之间，随着胎儿长大，母体日益沉重，腹部挺起，腰部凹陷，身体往往后倾。行动不便，长时间站立或行走，会感到腰背和下肢疼痛。有的人会出现下肢浮肿。如果只是在傍晚或夜里出现浮肿的话，不必过虑。但如果从早晨一起床就发现脸部浮肿的话，应认为是某种异常，应及时就诊。乳房、脐部、外阴部色素加深，有人腹壁开始出现“妊娠线”，呈浅红色。仰卧感觉不适。

谨防早产 早产是指在27～37周间的过早生产。早产儿体重不足2500克或身长不及45厘米，称之为未成熟儿或低体重出生儿。各器官系统尚未发育成熟，生活力差，容易遭致疾患，如肺部疾病、颅内出血、感染、硬皮病等。早产儿需要用暖箱保育，给予特殊护理。

引起早产的常见原因有：①母体患急性传染病或慢性疾病，如严重贫血、心脏病、肾脏病等。②母体生殖器官异常，如子宫肌瘤、双子宫、子宫颈内口松弛。③胎儿及胎盘方面的原因：双胎、羊水过多、胎盘功能不全。④以往有过流产、早产史。⑤母体营养不良，或过于劳累，遭受严重的精神刺激或创伤。

怎样避免早产？应注意以下几方面：①坚持做好产前随诊，及时发现疾病。积极治疗。②如过去有过流产史、早产史的孕妇应特别注意重点监护。③注意休息，避免劳累。不要登高举物，或使腹部受到撞击。④心情要保持愉快，不要过怒过忧过悲。学会调节自己的情绪。⑤防止腹泄、便秘。因为连续腹泄或便秘会刺激子宫收缩。⑥控制盐、碱的摄入量，预防妊娠中毒。

万一出现早产迹象，应及时到医院就诊，住进医院。保持安静，尽量采取保胎措施。早产难免时，应准备好早产儿的护理喂养事宜。

腹部过大要注意 妊娠末期有的孕妇腹部过大要引起注意。常见原因有双胎、多胎、羊水过多、胎儿过大等。如腹部过大，应及早就医，找出原因。针对不同情况进行必要的治疗和休息。

注意胎位不正 胎位指胎儿在子宫腔内的位置。正常的胎位应该是头在最下面，头部的枕骨首先进入产道，医学上称为枕先露，俗称头位。如胎儿的其他部分在最下面，则称为胎位不正。胎位不正有臀位，也有横位。臀位在临床上为异常胎位中较常见的一种。胎位不正最易发生早期破水及产程延长，严重时可危及母子

的生命。如果到了妊娠8个月的孕妇，其胎位仍然没有转正的话，则需在医护人员的指导下，采取必要的措施，纠正胎位。

目前比较有效的纠正方法有：①膝胸卧位：采取这种体位之前，孕妇不吃早餐，先解小便，然后松开裤带，跪在硬板床上，胸部贴在床面，两手前臂上屈，头部枕在床上，并转向一侧，臀部沿大腿至膝部与床面呈直角。每日早晚各做一次，每次20分钟，一周以后复查，看胎位是否转正。②艾灸至阴穴：至阴穴位于足小趾末节外侧，距趾甲根角0.1寸处。每日灸1次，每次15分钟，3次为一疗程。每次灸完后，再作膝胸卧位，效果更好。③外倒转术：转胎之前，孕妇要空腹，排小便，然后睡在床上，头部置一枕头，两腿弯曲，使腹肌松弛。医生站在孕妇的右边，先用手摸摸胎位，听胎心音。如胎心音正常，确属臀位，便可进行转胎。医生的一只手掌放在孕妇腹臂相当于胎头的位置，另一只手掌放在孕妇腹部相当于胎臀的位置，顺着胎背弯曲的方向进行旋转，操作时动作一定要轻巧，并要勤听胎心，直至把胎头转下为止。当胎位纠正后，即用腹带或布包好腹部，以固定胎位。若孕妇回家后感到胎动剧烈或无胎动感，或有腹痛和阴道流血等情况时，要立即到医院复查。

注意胎儿宫内缺氧 胎儿的生存需要母体血液提供充足的营养物质及足够的氧，而在有些情况下，如胎盘功能发育不全，脐带异常或妊娠合并高血压，严重肝胆疾患，均可造成胎儿宫内缺氧，影响胎儿脑、心脏等重要器官的正常生理发育，严重缺氧可造成胎儿死亡。

所以在妊娠末期要注意观察胎动，胎动减少是胎儿宫内缺氧的危险信号。胎动监护的方法是：从妊娠28周后，孕妇每天3次（早、中、晚），每次1小时，取左侧卧位，双手置于腹部，自测胎动次数，连续一阵胎动也计数为1次。将3次胎动总计乘以4，即为12小时胎动总数。正常胎动数等于或大于每小时3次，如果

胎动数等于或小于每小时2次，应重复测定。如果小于每12小时10次，提示胎儿宫内缺氧，需立即去医院诊治。

谨防妊娠中毒症 妊娠中毒症是妊娠末期孕妇最易得的病，主要表现是水肿、高血压和蛋白尿。严重时可威胁母子生命，因而要特别重视。具体症状如下：①水肿：下肢最容易出现水肿或浮肿。但如果早晨起床就有浮肿，而且不只是下肢，连手、腹部等也看得出有浮肿，经过一夜睡眠仍不消失，可能是妊娠中毒症。②血压：如果高压在140毫米水银柱以上，低压在90毫米水银柱以上，要引起重视。③蛋白尿：由于妊娠，肾脏活动不充分，即使不是妊娠中毒症也会出现蛋白尿。但是，如果体重突然骤增且尿中排出大量蛋白尿，要考虑妊娠中毒症。

症状的表现因人而异，有人身上同时存在三种症状。也有的人只有一种症状。其他可能的症状有：①头痛眼花、头重感、失眠或全身无力；②胃病、恶心、呕吐；③尿量与次数均减少；④视力模糊，眼前冒金星。妊娠中毒症严重时，母体不能向胎盘输送充分的血液与营养，会影响胎儿发育，容易引起早产。即使通过保胎能维持到预产期，生出的孩子也只是妊娠8个月左右大小的未成熟儿。患妊娠中毒症的未成熟儿体弱、死亡率高。

妊娠中毒症的预防：注意休息，避免过度劳累，保证充足的睡眠，限制盐、碱等的摄入，少吃辛辣食物。妊娠中毒症至今还没有可靠的治疗方法，一般的治疗原则是：1.日常生活中保持安静；2.限制盐分的摄入；3.服用利尿剂、降压剂等。

〔妊娠第九个月(33～36周)〕

胎儿的特征 胎儿身长约45厘米，体重约2500克，皮肤粉红色，皮下脂肪开始增多，全身毳毛已大为减少，指甲已达指尖，生殖器几乎发育完备，出生后能啼哭及吸吮，生活力良好。如此时娩

出，基本可以存活。

母体的特征 宫底高度约为28～30厘米左右，上升到剑突下2～3横指——心窝部稍靠下面一点，因此会压迫心脏和胃，从而引起心跳、气喘或感觉胃胀，没有食欲。孕腹相当沉重，由于子宫增大压迫下半身的静脉，因此会出现静脉曲张。易出现便秘、痔疮和尿频等现象。阴道分泌物增多，有轻微的子宫收缩。腰背易疼痛，也有人会出现抽筋、眼花等症状。

注意妊娠晚期出血 妊娠晚期出血指妊娠20周到胎儿娩出前的子宫出血。妊娠晚期出血，可能是早产、前置胎盘和胎盘早期剥离。如子宫不硬，流血时肚子不痛，有可能是前置胎盘。前置胎盘，是指胎盘附着位置比较低，甚至在宫颈口上。流血的量越多，说明胎盘位置越低；阴道流血伴有明显的腹痛，并且子宫发硬，有可能是胎盘早期剥离。流血的量不一定很大，但孕妇情况危急，有时甚至休克，对胎儿的威胁也比较大。不论那一种情况的产前出血，都是妊娠晚期的严重并发症，可危及母子生命，应及时去医院就诊。

练习分娩辅助动作 为了使分娩顺利地进行，从妊娠第9个月开始，可练习帮助分娩的动作。分娩时做这些动作，可减轻阵痛和肌肉酸痛的痛苦。

分娩第一期的辅助动作 从有规则的宫缩开始，到子宫口全开（10厘米），为分娩第一期或第一产程。子宫口全开之前，是阵痛最剧烈的时期。缓解痛苦的辅助动作主要包括腹式呼吸（深呼吸）和按摩。

腹式呼吸法： 阵痛发作后即做这种呼吸运动。能帮助镇定情绪，减缓痛苦，而且能充分吸入氧气，促进体内血液循环。大口吸

气，还能增加肚子内的压力，促进分娩。动作要领：

1.呼吸。仰卧，屈起双膝，把双手轻轻放在下腹部上，以每分钟15次左右的速度进行吸气，呼气，在宫缩时反复进行（见图1)。宫缩过后便放松和休息；坐着时也可做，要领同上（见图2)。

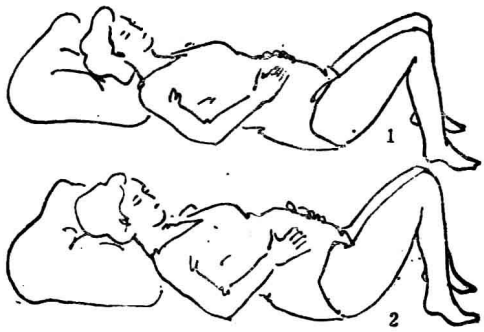


图1　腹式呼吸法（卧式）

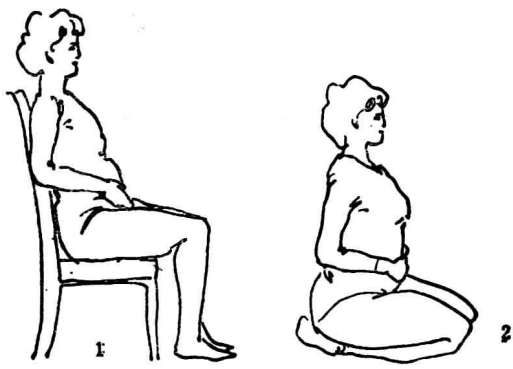


图2　腹式呼吸法（坐式）

2.松弛法。不做辅助动作时，为了消除肌肉僵硬，使全身放松和休息，可采取侧卧姿势（见图3)。

3.自我按摩。在只用腹式呼吸已不能缓解越来越强烈的阵痛时，可在做腹式呼吸的同时，进行自我按摩。

腹部按摩法：两手掌放在腹部两侧，在宫缩时，边吸气边将

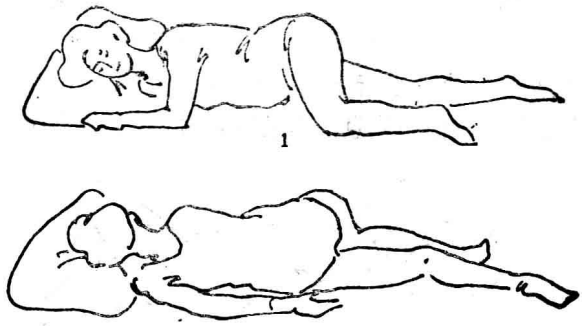


图3　松弛法

图4　腹部按摩法

手从下向上推摩；边呼气边将手从上向下按摩。亦可在腹部两侧作画圈式摩擦(图4)。

压迫法：当腿抽筋、腰和大腿发硬、疼痛时，可用力压迫患处，减缓痛楚。

1.压迫髋骨的内侧。手掌放在髋骨处，拇指朝里，其余四指朝外，配合深呼吸，在呼气时拇指用力压迫髋骨的内侧(图5)。

图5　髋骨压迫法

2.压迫腰部。把拳头垫在腰下疼痛处，做深呼吸，呼气时用力压迫患处，吸气时放松压迫。侧卧时可用拳头压迫腰部。站着时亦可用两手压迫腰部（见图6）。

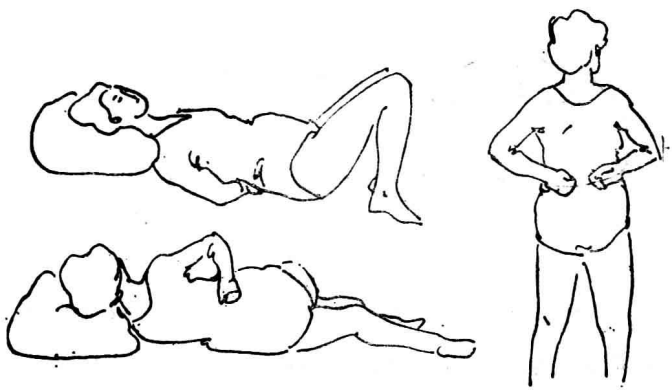


图6　腰部压迫法

3.压迫大腿根部。当腿抽筋时可照图7做。

分娩第二期的辅助动作　从子宫口开全到胎儿娩出，叫分娩第二期，或第二产程。此期的分娩动作的中心是学会用力，帮助胎儿娩出。

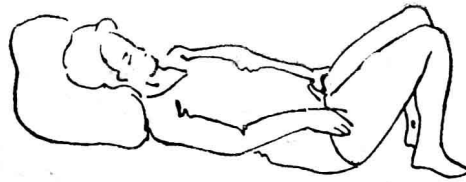


图7　大腿根部压迫法

1.用力。仰卧，屈膝，双腿尽量分开，脚后跟尽量靠近屁股；大口吸气将胸部充满，轻轻地慢慢地呼出、憋气，象大便用力时那样慢慢向肛门运气、用力，这时将下颚紧抵在胸口上，后背紧紧贴在床上，不能弓起后背。用力时不能漏气（见图8）。可以请丈夫用手掌按住肛门，如果按下去的手象被推回来似地，就说明很好地掌握要领了。练习用力要在35周左右开始，每天练习1～2回。但要注意掌握动作要领，严禁真正用力。

图8　用　力

2.短促呼吸。这个动作在第二产程快要结束，胎儿的头部就要娩出的时候进行。由于胎头的压迫，孕妇会不自主地产生向会阴部用劲的屏气感，想让他尽快出来。但这是必须避免的动作，因为这时的会阴部撑得象纸一样薄，再用力的话，会撕裂会阴部。这时做短促呼吸可防止继续用力，减轻过强的压迫力，避免产道损伤。

要领：两腿分开膝盖弯曲，双手交叉于胸前，全身放松，把

嘴张开，做“哈、哈、哈”的连续短促呼吸，就象跑步时喘气一样。必须指出，呼气的量必须和吸气量相等。切忌不能呼气量大于吸气量，否则可能造成大脑氧气不足，引起脑贫血。如果怕做不好短促呼吸，可捏起鼻子试试看（见图9）。

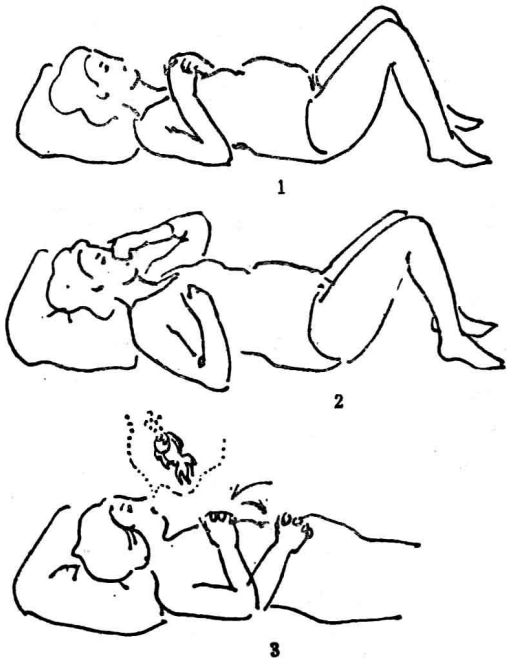


图9 短促呼吸法

分娩辅助动作，应当坚持每天抽一点时间来练习。但是如果已经被医生认为有早产可能的孕妇绝对不要练习分娩辅助动作。

〔妊娠第十个月(37～40周)〕

胎儿的特征 胎儿身长约50厘米，体重达3000克左右，皮下脂肪发育良好，指甲已超过指端，头发约有2～3厘米长。发育成熟，皮肤淡红，生后能很好存活。胎儿头部已入母体骨盆之中，胎动

频繁。

母体的特征 由于胎头下降，宫底也略有下降，减少了对胃部的顶压，会觉得胃部舒服些了，食欲也变得好起来，呼吸也觉得畅快了。由于下降的子宫压迫膀胱或腰骶部，出现尿频或腰痛等现象。阴道分泌物增多。容易出现痔疮。开始出现不规律的、不强烈的宫缩，肚子时常感觉发胀。宫缩时如把手放在肚子上，会感到肚子发硬。

注意分娩先兆 妊娠第10个月为临产的月份了，因此必须注意观察分娩先兆：①阴道分泌物增加，这是子宫颈管内的粘液被排出，为生产作好准备。分泌物一般色白而粘稠。如果出现茶色带血的分泌物，就该住院。②胃部的压迫感消失，孕腹轻松。③子宫有不规则的收缩，下腹部发胀、疼痛。④尿意频繁，小便次数增多。⑤腰痛、大腿根发胀，步履艰难，行动迟缓。⑥胎动次数减少。临近分娩胎儿趋于安静，胎头固定，同时宫缩发作了，限制了胎儿的活动。所以感觉到胎动减少。

上述这些先兆，只是通知孕妇分娩"快了"，而不意味着马上就分娩。所以，即使出现了这些先兆，也不用惊慌失措，不必马上住院。应该以镇定的、从容不迫的态度来对待这些症状。

〔家庭关系〕

即将到来的分娩对孕妇心理的影响 临近产期，分娩在即。孕妇一方面憧景未来，为家中将增添一个可爱的小宝宝而感到激动和兴奋，期待着与自己腹中的小生命见面，看一看他究竟长得什么样子……。另一方面又为分娩而担扰，想象着分娩的痛苦，担心自己是否能平安渡过这一难关，或担心婴儿是否能顺利产出……。这样就使孕妇处于一种矛盾的心理状态中：既盼望，又害怕；既

欣喜，又疑虑不安。如果这时身体上又出现了一些异常的情况，会使孕妇精神上更紧张，情绪更不安定，烦燥不安。在这种情况下，孕妇要努力克制自己，学习调节自己的情绪，在思想上要正确认识和对待分娩，把分娩看作是自然的生理过程，积极面对分娩，怀着不久就要做母亲的希望和责任感，以愉快饱满的精神状态渡过这最后的阶段。

了解有关分娩的知识，也可以帮助孕妇放下思想包袱，减轻对分娩的担扰。有关分娩的知识，可以向医生请教，也可以找一些书来看，还可以找生过孩子的朋友、同事等打听。应当认识到绝大多数分娩过程都是顺利的。自己也一定能安然渡过这一关的。

如果心中还有什么烦恼、担忧，例如，产后的护理休息、育儿等事情上还有什么地方觉得没安排妥当，应该坦率地告诉丈夫，好好商量一下，做好适当的安排。切切不要自己在肚子里生闷气。

丈夫的责任 首先，帮助妻子消除对分娩的担忧与害怕。和妻子一起了解有关分娩的知识，帮助妻子练习分娩的辅助动作。用这些切切实实的行动，来表现你的关心。其次，理解妻子此时的心情，多体谅她。在日常生活中不要为小事与妻子斤斤计较。对妻子的烦躁不安或挑剔的态度应宽容、谅解。第三，和妻子一起检查一下产后护理与育儿的准备工作，看看还遗漏了什么，作好解决问题的安排与准备。第四，家务劳动上主动一些，不要再让妻子过分劳累地操持所有家务，尤其是重活、累活不能再让她去干。让妻子好好休息，为最后的一搏积聚体力。

如果这时你恰好不在你妻子身边，那末，不要忘了给妻子写封信，鼓励她以积极的姿态面对分娩的挑战，解除思想上的紧张不安；告诉她，你盼望着她给你生个可爱的孩子，你为自己就要当父亲了而兴奋、自豪，当然也别忘了祝贺她不久就是个骄傲的母亲了。你充满热情与爱的语言，一定会给你异地的妻子以莫大的安慰与勇气，弥补你不在她身边的缺憾。

〔饮食与营养〕

妊娠末期饮食的一般原则 妊娠晚期是胎儿生长发育较快的时期，各种营养的需要量也相应加大，胎儿体内的钙、铁等无机盐也都是在这一时期贮存起来的。因此孕妇的饮食中应富含维生素和无机盐，食物的营养价值要高。由于孕妇的活动量减小，和为避免胎儿长得过大造成难产，应适当控制主食和脂肪的摄入量。孕妇每周增加体重不要超过500克。为了减少体内水的蓄积，应减少盐、碱的摄入量。不要一次进食过多或过快。要细嚼慢咽，少食多餐。

如出现腰酸、小腹坠胀、宫缩频繁时，可服桂圆鸡蛋汤。制法：取鲜桂圆（去壳）30克或龙眼肉15克（洗净）放入碗内，打鲜鸡蛋一枚，加凉开水适量，蒸成蛋羹。食前可加红糖少许，日服1～2次。

妊娠中毒症的饮食疗法 妊娠中毒症时的饮食要注意以下四点：①充分摄取蛋白质，宜吃鱼、瘦肉、牛奶、鸡蛋，不要吃动物性脂肪。平时饮食中的蛋白质最好以豆类等植物性蛋白质为主。②限制盐、碱的摄入。日常饮食以清淡为好，忌食咸菜、咸蛋等盐分高的食品。每日限用食盐2～4克，以减轻水分与钠的潴留。菜中应少放味精。多用醋来烹调食物，因为酸味能增加咸味。③忌用辛辣调料。④控制水的摄入量。多吃新鲜蔬菜，水果不能吃得太多。因为几乎所有的水果，90%是水分，吃多了也会增加水分的摄入量。

〔日常生活起居〕

注意安全避免疲劳 妊娠末期孕妇身体沉重，行动不便，重心不

稳，一定要注意安全。尽量控制外出，避免长途旅行。不要长时间站立和行走。做饭时可找一张合适的椅子坐着操作。但要注意不要让案板或锅台等压迫腹部。不要做踮脚够物、登高举重等动作。晒被褥、晾衣服等活儿家人帮助干。

正确的睡姿 在妊娠末期，如果长时间仰卧着睡觉，有时会突然出汗和发冷，引起心跳和气喘。严重时可致神志昏迷，呼吸困难。这叫做“仰卧位低血压综合症”。原因是由于子宫压迫大静脉，使回到心脏的血液量减少。出现这种情况，可立即采取侧卧位，可减轻症状。平日睡觉最好取左侧卧位。

失眠的对策 妊娠末期由于胎动频繁，肚子越来越大，睡觉的姿势受到限制，或者由于母体缺钙而引起小腿痉挛和疼痛，往往出现失眠的现象。另外，精神上的不安与紧张，也是失眠的常见原因。

防止失眠的方法是：①白天适当活动，如有轻度的疲劳感，则自然容易入睡。②睡不着时不要强迫自己入睡，可起床走一会儿，或者看一会儿枯燥无味的书。③晚餐量少而清淡。④临睡不要饮用茶或咖啡等有兴奋作用的饮料。可喝一杯热奶或五味子糖精。⑤睡前洗个温水澡。

若上述方法无效，可遵医嘱服些安眠药。

避免性生活 妊娠末期应禁绝性生活。因为这一时期若进行性生活，可引起早产或产后感染。丈夫一定要认识到这一点，不要强求妻子。

坚持每天散步 孕妇坚持每天散散步对母亲和胎儿均有很大益处。因为散步有利于呼吸新鲜空气，促进全身血液循环，加强肌肉活动能力，为正常顺利分娩打下一个良好基础。

是否要停止工作 怀孕期间，一般情况下劳动和工作可以照常进行，因为适当的活动可以增进肌肉的力量，增加血液循环，促进新陈代谢，增加食欲，有利于母、胎的健康。但是应避免劳动强度高的或震动性大的以及使腹部受到压迫的劳动。以免引起流产或早产。如果条件允许的话，在怀孕7～8个月以后，可适当减轻工作，不要上夜班。

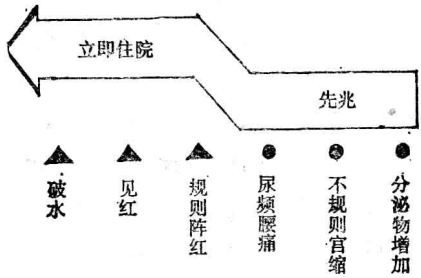
决定好分娩地点 如果可能选择医院，则应选择交通方便，离家较近，及医疗设备较好的医院，并在该医院进行产前检查办理好登记手续。若准备到外地分娩的孕妇，要在当地坚持做好产前检查，并根据预产期的日子提前一至两个月返回准备生产的地方，并携带好产前检查表，以利分娩时使用，这样以避免早产或在旅途中临产而造成的措手不及。在旅途中要避免过度劳累，饮食注意营养，不要吃不洁的食物。到了外地后要尽早到已选择好分娩的医院进行产前检查，并将原地的产前检查交给医院。做好产前的准备。

做好随时住院的准备 妊娠晚期除了解临产征兆外，还应做好随时住院的物质准备。准备的东西要放在明显的地方，并让家人知道。在医院里分娩，孕妇要准备自己个人的及婴儿的一切日用品（如卫生带、卫生巾，婴儿衣服等）。若在大医院，宝宝的衣服，只需带上婴儿出院那天穿的衣服或包被即可。有兴趣的话，孕妇应准备一个笔记本及笔，每天随时记录有关孩子的身体发育和饮食方面的情况，从孩子出世的头几天，就开始记录有关的事件。

分　　娩

出现哪些情况应及时入院 出现下列情况属分娩先兆，应立即入院，准备分娩：①有规则的宫缩。是临产的信号，这种宫缩有强

度，腹部摸起来比较硬。最初的宫缩间隔1小时或30分钟，不久间隔就缩短，同时子宫收缩的时间也延长，收缩的强度和疼痛感增强。如果宫缩的间隔每5～6分钟一次，每次持续时间30～40秒，应立即去医院。②见红。阴道有血性分泌物流出。一般见红以后时间不长，有规则的宫缩就会开始。所以见红后不要慌张，仔细核对一下住院需带的物品，把准备工作做好。③破水。包着胎儿的膜过早破裂，羊水从阴道流出，呈淡黄色或白色，清晰，有特殊气味。



从先兆到入院

破膜后要立刻做应急处置，垫上干净的脱脂棉，尽量抬高臀部，立即送往医院。

住院前必要的准备工作 有规律的宫缩开始后，一旦宫缩间隔开始缩短，赶紧清洁身体，用温开水冲洗阴部，擦一擦身体。如家里有条件的话，可洗个澡。但是如伴有阴道流水或流血较多时，不可洗澡。

住院前不要化妆和涂口红。如果指甲上涂着指甲油应清除掉。因为在分娩过程中，嘴唇和指甲的颜色是医生观察的重要目标。

对待分娩的正确态度 产妇对待分娩的态度和情感，直接关系到

产妇能否顺利地分娩。一般来说，孕妇最担忧的是分娩时的疼痛。因为也许从前听人说过，或从电影上看到过分娩时的痛苦情景。这种经验会影响孕妇对分娩的态度，往往是她害怕分娩的主要原因。临床发现，分娩和疼痛并不是必然联系在一起的，分娩时疼痛的程度和子宫收缩的强度并不成正比，这说明子宫收缩本身并不是疼痛的主要来源。而产痛的程度却和精神紧张的程度成正比，精神越紧张，产痛越厉害。所以，害怕才是产痛的主要原因。

所以，孕妇首先应该解除对分娩的顾虑和恐惧，以镇定自若、满怀信心的态度进入产房。回想一下你练习过的分娩辅助动作，复习用力、呼吸的要领。

当宫缩越来越厉害时，不要因疼痛而哭闹，要以克制的态度和毅力坚持住，做帮助分娩的动作，听从医生的指挥。切忌大哭大叫。因为越是哭闹，越感疼痛。要知道哭闹不仅不会减轻产痛，只会加剧疼痛，而且会使助产医生感到厌烦，可能会促使他减少对你的关心。

当宫缩越来越强烈时，你不要因疼痛而怨天尤人，埋怨丈夫。不要只想着你自己，要多想一想孩子。要知道，你腹中的小生命，正在努力奋斗、挣扎，他需要你的帮助和支持。如果你害怕、埋怨，会使胎儿失去依靠。最新研究证明，在临近出生的几个小时里，胎儿对母亲的情感变化的反应非常敏感。而且这时的记忆，常常会在十几年后的某一天，或者在治疗精神障碍的过程中突然再现。美国心理学家托马斯·伯尼曾报告过这样一个案例。一天，他在对一位中年妇女患者进行心理指导。当谈话快要结束时，这位妇女开始谈论一些无关紧要的事情。谈着，谈着，她突然停了下来，同时，她的表情也发生了变化。当医生正要问她是不是谈话的内容在什么地方刺激了她时，她又开始说了起来。她对医生说："母亲生我时吓得浑身发抖。也许是因为害怕的原因，当时，母亲只顾考虑自己，连我也顾不上了。我知道母亲不会帮我什么忙。

当我想到只能靠我自己的力量挣扎出去时，不由得害怕起来”。原来，她突然回忆起了出生时的情景与体验。可见，母亲分娩时的态度情感，会影响孩子将来对人世的态度和性格。

分娩是对母性的考验。请你想一想，当你最后终于听到那“哇”的一声响亮的啼哭，你会感到多么幸福和欣慰！所以，为了孩子，努力去奋斗！

丈夫的责任 当妻子分娩在即的时候，丈夫尽量要守护在妻子身边。你虽然不能代替她去忍受痛苦，但是你可以给她安慰和力量，帮助她做好住院的准备工作。看着表和她一起数宫缩的时间和次数。一旦情况紧急起来，立即把妻子送进医院。当妻子疼痛难忍时，要镇静，不要惊慌失措，鼓励妻子去战胜它。到医院后，要听从医生的安排。当妻子进入产房后，不要太焦急不安。抓紧时间休息一下，因为产后还会有许多事情需要你去做的。切忌干扰医生的工作。要相信有了问题医生会处理的，自己不必多急多虑。你可以给妻子送些可口的，她爱吃的饭菜或食物来，使她有充足的体力来战胜困难。

分娩过程 产妇应当了解分娩过程。了解了分娩过程及机理，可以使你对分娩有正确的认识，作好充分的心理准备，帮助你平安、顺利地渡过分娩过程。

分娩三要素 产道、子宫收缩和胎儿是构成分娩的三个重要因素。

产道。是胎儿的通道，包括骨产道（骨盆）和软产道（子宫口、阴道、和外阴部）。在分娩时，由于激素的作用，软产道周围的肌肉和韧带就会变软伸开，骨盆的耻骨联合处也会稍微张开，从而使胎儿能够顺利通过。

子宫收缩。是把胎儿推出来的力量。子宫反复收缩，就使胎

膜中的压力逐渐增强。随着压力的增强，胎膜从子宫壁脱落，把子宫口撑开，这叫做胎胞。在子宫口开齐的前后，胎胞因不能承受压力而破裂，引起破水，羊水可润滑产道，使胎儿能够顺利通过。

胎儿。在分娩中胎儿采取让身体最大的头部先出来，下颌靠近胸部，缩肩抱团的姿势，这种屈曲姿势有利于分娩。在通过产道时，胎儿头部的几块颅骨合拢，头部变小或变长，这叫做变形机能。除了变形机能以外，胎儿为了适应产道的曲线，还能够自己旋转着出来，这叫做回旋。

可见，分娩的顺利进行，是这三个要素协同作用的结果，或者说是母体和胎儿共同努力的结果。只要其中一个因素出现问题，就会影响分娩的顺利进行。例如，骨盆过小或子宫收缩无力，或胎儿过大，就会造成难产，而不得不施行剖腹产。如果孕妇在子宫收缩时会巧妙地用劲，那么也会促进分娩的顺利进行。分娩是自然的生理过程，母子双方的配合自然而巧妙，保证着大多数分娩能够平安顺利完成。

分娩三阶段 分娩过程可分为三个阶段：①分娩第一期（开口期）。从有规则的宫缩开始到子宫口开全（10厘米）。初产妇一般需要10～12小时，经产妇只需5～6小时。②分娩第二期（胎儿娩出期）。从子宫口开全到胎儿通过产道娩出母体外。子宫的收缩间隔是1～2分钟，持续约50秒钟。分娩第二期，初产妇约需2～4小时，经产妇约需1小时。③分娩第三期（胎盘娩出期）。从胎儿娩出后到胎盘娩出。一般需5～20分钟左右。婴儿出生后几分钟，子宫还会有轻微的收缩，胎盘从子宫壁脱落，和胎膜、脐带的残留物一起全部排出。产妇只要再一次轻轻地用劲就很容易使这些东西排出体外。

渡过分娩各阶段的方法 产妇如果知道怎样合理地渡过各个阶

段，可以减轻产程当中的痛苦，顺利完成分娩任务。

渡过分娩第一期的方法：分娩第一阶段是分娩过程中最痛苦的时期。子宫收缩的频率越来越高，持续时间越来越长，且强度增大。强烈的宫缩反复袭来，会使产妇感到精神紧张、疼痛难忍。产妇要镇静，消除紧张和不安。在宫缩间隔时，可以听听音乐，看看书或和别人聊聊天，借以松弛和稳定情绪。宫缩时，做腹式深呼吸或同时做腹部等的自我按摩。要保证进食，充分摄取营养，积蓄体力。尽可能多休息、多睡觉，以免在后来需要用劲的时候却没有力气了。为了在分娩时不致于排便，医生是先要给你做清洁灌肠，灌肠时即使有便意，也要尽量忍耐，直至灌肠后，再尽量把大便排净。

渡过分娩第二期的方法：在这一阶段，产妇首先要与医生配合，象以前练习过的那样，很好地用劲。宫缩一来就做深呼吸，吸一大口气憋住，抵住下颌，象解大便一样慢慢地向肛门运气、用劲。宫缩过去就放松。一张一弛运用得当，就能顺利娩出胎儿。当阴道口充分撑开时，产妇会感到好象有一个很大的东西堵在那里，这叫做着冠，是胎儿即将娩出的信号。着冠一开始，就要停止用劲而开始短促呼吸。医生若告诉你："停止用劲，做哈、哈、哈这样的短促呼吸"，你就应听从指挥。在短促呼吸的同时，要放松腹壁。这时如果用劲不当，会造成会阴撕裂。

这一阶段结束时，你会听到你的孩子响亮的啼哭，充分体验到作为一个母亲的幸福，体验到一个新生命平安诞生的欣慰。

渡过分娩第三期的方法：这一阶段产妇要听从医生的指挥，会用劲。也要会休息，使身体尽量放松。

分娩过程中的饮食与营养 "十月怀胎，一朝分娩"。在分娩过程中，孕妇要消耗极大的能量和体力来完成分娩任务。因而在分娩过程中无宫缩时孕妇可正常进食。如果不吃的话，热量就无从产生，而且还要消耗身体内部原有的热量。所以一定要充分摄取

营养，积蓄体力。最好吃一些易消化的、营养丰富的、水分多的食物。饭菜应清淡一些。也可以准备一些巧克力，需要时及时补充热量。

哪种分娩方法好 分娩的方法有自然分娩和剖腹产。一般在生理条件允许的情况下，以孕妇自然分娩的方法为最好。

自然分娩：①可以为胎儿从“水中生活”到“陆地生活”，由靠母体血运营养到自我呼吸提供一个过渡适应的阶段；②宫缩可迫使胎儿胸廓运动，刺激肺泡表面活性物质加速产生，促进出生后的呼吸功能；③可使胎儿脑部的压力逐渐变化，减少因突然变化引起的颅内出血；④一般比剖腹产出血少、感染少，产后恢复快，而且没有子宫和腹壁疤痕问题。

剖腹产：有利有弊。好处在于它能较快地结束分娩、解决难产，抢救高危胎儿。但是它毕竟是一次手术，出血、感染的机会多，子宫和腹壁留有疤痕，产后体力恢复较慢。而且胎儿缺乏一定的适应和“锻炼”，肺功能较差。所以，在必要时才实行剖腹产。如骨盆狭窄、胎盘早剥、前置胎盘、巨大胎儿、胎儿窘迫、产程进展不顺利或滞产等情况下才可考虑剖腹产。

胎头吸引器与产钳 是常用的两种助产器械。吸引器以负压吸住胎头，产钳以钳叶夹持胎头，向下牵引协助分娩。一般均在子宫口开全、先露部较低时，以器械助一臂之力。对胎儿无任何损伤，对生后的发育，亦无不良影响。吸引器引起的头皮“产瘤”，产钳引起的夹痕，于2～3天后可自行消退。

为什么要会阴侧切 会阴是指阴道口到肛门口之间的区域。会阴侧切可以扩大阴道口，减少产道的阻力，对初产妇和胎儿较大者尤为适宜。因为初产妇分娩时，阴道口扩张慢，而胎头娩出得快，容易造成会阴撕裂。会阴侧切，可减少会阴严重的不规则撕

裂，扩大产道，缩短产程，而且“侧切”伤口整齐，便于缝合，伤口愈合也好。作吸引器、产钳助产时一般也要作“侧切”。

避免妊娠过期 分娩不一定恰好落在预产期那天。在预产期以后的两周内分娩，都是正常的。所以如果超过预产期没有分娩，不要心神不宁，烦躁不安。但是如果超过预产期两周还未分娩，应当引起重视，意味着妊娠过期。

妊娠过期后，胎盘功能逐渐减退，影响胎儿的氧气和营养的供应，可使胎儿的发育和生命受到威胁，而且胎儿形体消瘦，皮肤皱褶，甲长皮脆，酷似干瘪的“小老人”，生后的生活力也差。所以若有妊娠过期应及时就医。

判断妊娠过期的方法 重新核对预产期：核对月经情况、性生活及末次月经，早孕反应、胎动感觉等，检查一下预产期是否准确；胎盘功能测定：现在已有了各种化验，可估价胎盘功能是否减退；胎儿成熟度测定：用于估计胎儿是否成熟或过熟。如确认胎儿成熟或胎盘功能减退，应当及早引产。

判断胎龄的方法 预产期是根据孕妇末次来月经的时间推算出来的。但是，也有的孕妇已记不起来末次月经的日期，或者经常月经周期就不正常。一旦孩子呱呱落地，怎么知道是早产还是过期产呢？这里向你介绍一种“简易胎龄评估法”。

将以下四项指标中婴儿的每项得分相加，将它们的和再加一个常数27，即为估计的胎龄周数（见表）。

例如，一个新生儿足底褶痕超过前半部2/3范围；乳头的乳晕呈点状，边缘不突起，直径小于0.75厘米；指甲已超越指尖；皮肤稍厚，表皮皱裂和翘起，手足部尤其明显。其中除第2项指标得2分外，其余3项都各得3分。这样总分为11分，再加上27，便等于38分。也就是胎龄38周。所以，这个孩子是正常足月产，

判断胎龄的指标

指　标	评　分　标　准	得　分
足底纹理	没有足底纹理	0分
	足底前半部红痕不明显	1分
	足底红痕超过前半部范围，但褶痕局限在前半部1/3范围内	2分
	足底褶痕超过前半部2/3范围	3分
	足底有明显深的褶痕，范围超过前半部2/3	4分
乳头形成	难认，无乳晕	0分
	明显可见，乳晕淡而平，直径小于0.75厘米	1分
	乳晕呈点状，边缘不突起，直径小于0.75厘米	2分
	乳晕呈点状，边缘突起，直径大于0.75厘米	3分
指　甲	未见指甲	0分
	未达指尖	1分
	已达指尖	2分
	超越指尖	3分
皮肤组织	很薄，象胶冻状	0分
	薄而光滑	1分
	光滑，中等厚度，皮疹或表皮翘起	2分
	稍厚，表皮皱裂或翘起，以手足最明显	3分
	厚，羊皮纸样，皱裂深浅不一	4分

既不早产，又不过期。

“简易胎龄评估法”，较为可靠且容易掌握。当你的小宝宝呱呱落地后，不妨对照一下，看看他（她）的发育情况。

给你的孩子作问世记录　当你的孩子出世以后，你可以照下面的表格填写一份难忘的人生记录。不仅有助于了解新生儿的情况，作为他以后生长发育等的基础参照，而且等孩子成人以后，作为一份宝贵的礼物送给他，可以帮助他回首往事，体验父母之爱，促进家庭的和睦。

请用以下记录表。

宝宝问世记录表

我的第____个孩子。

临产发动_____年____月____日____时____分

破　　水_____年____月____日____时____分

分娩时间

　　公历_____年____月____日____时____分

　　农历_____年____月____日____时____分

分娩地点 _____

分娩方式（1）自然分娩（2）顺产（3）难产（4）剖腹产

×　　×　　×

宝宝画像

姓名_____　　乳名_____

性别_____身长_____厘米，体重_____克

最令人感兴趣的特征：

_____

_____

_____

象谁

_____

_____

宝宝的第一张照片

二、 0～1岁

人生的第一年 儿童自降生至长到12个月末，称零岁儿(或称月龄儿)。在这人生的第一年中，婴儿的生活环境经历了从母体内到母体外的极大变化，婴儿顽强地适应着，并以最快的速度发育成长，从全然无知到稍懂人事，从无能支配自身到站立学步，开始以独立的个体加入社会生活，成为家庭中重要一员。婴儿的一切发展，依赖于先天的条件，更依靠着出生后的养育。零岁儿在各月龄中有明显的变化，可分为新生儿期（0～1个月），1～3月龄期，4～6月龄期，7～9月龄期，10～12月龄期。婴儿在上述各月龄期中，身体的发育，动作的发育，能力的长进，社会性行为的发生，均各有特点，养育要求亦各具特色。父母亲要适应婴儿的发展变化，用现代科学育儿方法指导对婴儿的养育，使你的宝宝在迈入人生之始，具有良好的生理心理基础。

新生儿期（0～1个月）

出生当天的婴儿 婴儿出生时，体重若在2500克以上，属于正常儿，体重若在2500克以下，称为“未成熟儿”，或“低体重儿”，需要采取特殊护理措施。

出生当天的婴儿，一般情况应该是这样的：

1.身体发育形态指标：从外观看头大，躯干长，四肢短小，胸部的前后左右宽度几乎相等，呈筒状。身长一般在46～52厘米之间；体重一般在2500克～4000克之间；头围一般34厘米；胸围一般比头围小1～2厘米，约为31～33厘米。

2.皮肤：皮肤薄而嫩，皮下毛细血管丰富，因而皮肤呈现玫瑰红色。皮肤上边覆盖着一层灰白色的胎脂，生后数小时胎脂开始吸收。胎脂对皮肤有一定的保护作用。

3.头部：头部由于受到产道的挤压，常常变形，在胎儿头部先露出的部位，往往出现皮下组织水肿，形成一个包，叫产瘤，一般在2—3天可自然消失。当触摸婴儿头部时，有一处软的，有跳动感，叫囟门。囟门适应头骨顺利通过产道。它呈菱形，一般是2.5×3厘米大小。囟门部位缺乏硬的骨组织保护，所以要防止尖硬东西碰撞，但可以摸，可以洗。

4.脸部：脸好象有些肿，特别是眼睑部位发肿较多，且有眼屎。眼屎是由于医生为预防“风眼”(淋菌性结膜炎）点的眼药水而引起的。不要担心孩子鼻梁矮，随年龄增长会自然高起来的。

5.脐带：脐带是母亲供给胎儿营养和氧气以及胎儿排泄废物的通道。胎儿出生后，脐带在离肚脐1～2厘米处被结扎，盖上纱布。拿开纱布会看见脐带变黑且有难闻的气味，生后3～7天内自行脱落。

6.生殖器官：男孩的阴囊看起来好象有些肿。这种浮肿也会自然消失。女孩的小阴唇和阴蒂相对较大，大阴唇遮不住小阴唇。常可见到女孩的阴道口有粉红色的粘膜突出，为处女膜突起，以后会自然收缩。

7.排便：绝大多数新生儿生后第一天就排尿，少数在第二天排尿。当看到排出红砖色的尿时，不必担心，这是因为尿酸盐引起的。第一次大便多在24小时以内排出，粪便呈暗绿色或黑色粘稠状，这叫胎便。这是因为肠的分泌物受到溶解蛋白的酶的作用发生变化而排出来的。粪便呈绿色是因为混有胆汁的缘故。

8.体温调节：婴儿出生后，一般室温低于宫内温度，要及时保暖。刚出生时体温与母体相同，然后下降1～2℃，8小时后保持在36.8～37.2℃左右。每分钟呼吸34～35次，脉搏在120～130次左右。出生后即使热也不出汗，也不流口水，这是因为内分泌

腺还没有充分发展。

9.睡眠：刚出生的婴儿虽然常常啼哭，但几乎是整日鼾睡，每天睡眠时间可达20～22小时。

出生后第1周的婴儿 出生后当天头部被挤压呈椭圆形。面部有浮肿的新生儿，在生后第一周里就逐渐变得可爱了。营养充足，吃得好的婴儿几乎整日睡眠，虽然常常睁开眼睛，但几乎什么也没看见。出生后第一周的婴儿会出现一些情况，大部分属生理现象。例如：

1.生理性黄疸：新生儿大约有一半左右，于生后2～3天出现黄疸，皮肤、巩膜发黄，大小便颜色正常。一般要持续7～10天即可消退。产生生理性黄疸的原因是，新生儿体内红细胞的数量相对较多，但红细胞的寿命较短。死亡的红细胞经过一系列酶的作用，转变成胆红素。胆红素要排出体外，这需要肝脏的功能，新生儿肝脏功能还不健全，致使胆红素堆积在血液中，胆红素在血液中超过一定的量就会发生黄疸。生理性黄疸即使不采取什么措施，一周左右也会自然消退。也有半数左右的新生儿不出现生理性黄疸。如果黄疸的颜色很深，在生后24小时左右就出现，或者是黄疸消退后又出现。如果黄疸迟迟不退，且又逐渐加重，那就是病理性黄疸了，需及时诊治。

2.乳房肿大：生后4～7天，不论男孩女孩出现乳房肿胀，甚至还有乳汁分泌，一般经两三周消退。这是因为出生时在新生儿体内还有来自母体的雌激素、孕激素和生乳素。生后，这些激素的来源中断，雌激素和孕激素很快消失，生乳素却维持较长时间。因为雌激素和孕激素有抑制生乳素的作用，所以当它们消失后，生乳素的作用就能显示出来，使新生儿乳腺增大。出现乳房肿大时千万不要按摩和挤压。

3.脐带脱落：生后4～7天脐带脱落。过去有人在脐带脱落后撒上黄色消毒药，这会使残留的异物刺激皮肤，影响脐带干燥。

所以最好什么也不撒。如果脐带流有黄水，稍擦点龙胆紫药水即可。

4.粪便：生后第3～4天时就不再排出粘稠的黑便了，排出的是吃了母乳或牛乳后经过消化的大便，这说明新生儿的肠子是通畅的。排大便次数也因人而异，有的一天排10次或15次，也有的一天只排1次的，甚至还有的一两天1次的。大便的性质也不同，同是吃母乳的新生儿，有的大便粘稍呈金黄色，有的则呈绿色，并混有白色疙瘩和夹有粘液。喂牛奶的新生儿有排白色大便的，也有排黄色大便的，不能说哪种大便颜色好，哪种不好。只要新生儿能正常生长，就不要为粪便的形状和颜色担忧了。

5.吃奶：有的新生儿吃三四分钟就累了，不吃了，当把奶嘴或乳头在他嘴边动一动又开始吃，可是吃了两三分钟就又不吃了。这样，有的新生儿吃完母亲的一只奶要花费20分钟以上的时间。与此相反，有的新生儿不用10分钟就能咕嘟咕嘟地吃完母亲的一只奶，接着又吃另一只奶。在出生第一周里，即使是同一个新生儿，其吃奶方式也不是固定不变的。一般是每天吃7～8次，也有吃5次的，有时爱吃，有时不爱吃，也不是每次都吃一样多。有的新生儿在吃完奶后往往把多吃的部分吐出来，也有的一点也不吐。

6.皮肤与体温：出生时皮肤发红的新生儿过一两周后，就像洗海水澡被晒过的那样，脱一层薄皮，这是正常的，不用管它。有少数新生儿在生后3～5天内会出现所谓一次性发烧，持续两三个小时（体温升至38℃左右）一般认为是水分不足的原因，这时可喂点凉的开水。出生一周的新生儿如果被包得太厚，体温会稍有增高。一般的新生儿体温在36.7℃左右。上午和下午相差不过0.1℃。脉搏每分钟为120次。呼吸为40次左右、为腹式呼吸。

7.马牙：出生后3～5天内在新生儿的上腭或牙龈边缘出现象白珍珠的小白点，这是一些由上皮细胞堆积形成的灰白色小颗粒，俗称“马牙”。这种小白点有的要持续三四个月，不需要处理，

会自然消退的。千万不要挑、刺或者用粗布涂擦，否则容易引起口腔发炎。

一周到半个月的婴儿 在这个时期，婴儿睡眠时间仍较长。小便次数5—6次到10几次不等。这个时期不会发生消化不良，有的一天一次大便，有的每次换尿布都有点大便。吃母乳的婴儿一般都这样，大便次数越多越不成型，可看到在尿布上的粘液和小疙瘩，一般呈绿色，有酸味，这是正常的。

一周后的体重和刚生下来的体重一般没有变化，或稍有下降，这叫做生理性体重下降。从一周后体重开始增加，但是母乳不足，体重就不会增加。这时应想办法增加母乳。要坚持喂母乳。假如母乳实在不足，婴儿体重每天增加不到20克时，就要加一点牛奶。不然，婴儿不断地啼哭，会造成脐疝。

这个时期的婴儿臀部总是发红，有的脐带脱落后脐部总是湿漉漉地发红；还有的吃完奶过不了20分钟，像喷泉似的把奶全部吐出来，而后又高高兴兴地玩；也有的婴儿不断打嗝，鼻子不通气，起湿疹。总之，表现各不相同。

半个月到1个月的婴儿 这个时期的婴儿表现出很多个体差异：有的婴儿非常老实，睡眠时间较长，肚子不十分饿是不醒的，当肚子饿了就会咕嘟咕嘟地吃奶，有时会把母乳两侧都吃空。若喂牛奶也会轻松地吃100～200毫升。吃完就小便。当给他换尿布时显得非常高兴。然后又很快入睡了。在夜里大约在2点和5点钟时各醒一次，换完尿布吃完奶又马上睡着了。大便每天一次。

可有的婴儿对外界刺激很敏感，有一点声音马上会醒，醒来后如果尿布湿了就哭，表现出不高兴，即使换了尿布，如果饿了也是哭个不停。对这种孩子如果喂母乳，吃了6～7分钟后饥饿感一消失就不再吃了，如果硬塞给他吃，他会把吃进的奶全部吐出来。待过10分钟他又因饿而啼哭，再吃5～6分钟才能睡去，有时

也能吃完奶睡4个小时，所以对这样的婴儿喂乳不按时不规律。有时对这样常常爱哭的孩子换喂牛奶，也表现不那么安静，如奶嘴稍有不通畅就哭，甚至把奶嘴吐出来不吃了。有时很庆幸把奶喂完了，刚过20分钟就又把奶全部吐出来，这种婴儿男孩占多数。由于每次吐奶量不同，饥饿时间也就不同，所以喂奶时间也就没有规律了。但随年龄增长会自然好转的。

除吃奶的情况不同外，在食欲上也有不同。

在食欲上喂牛奶的婴儿最明显，有的母亲看到孩子食欲好，吃得多就高兴。其实刚满1个月的婴儿如果每次吃180毫升牛奶就是过量了。给孩子按标准配奶，而有的孩子每次吃时总剩下20或30毫升。这样的孩子好象不感觉饿，夜里也不醒，白天即使饿了也不大哭，是非常好抚养的。千万不要为了增加食量而给婴儿注射或口服某些药物，这对婴儿身体健康是没有好处的。

这个月龄的婴儿，有的不能按时大便，出现便秘；有的这时开始满脸长湿疹；有的鼓气而发生疝气；有的鼻子不通气，甚至影响吃奶；有的类似喷水似的吐奶，这是“幽门痉挛”。以上这些现象，在这个时期都会出现的。

这个时期的婴儿眼睛开始能够集中看东西，快到1个月时面部有良好情绪的表现，手脚运动也越来越频繁，手也能触到脸上。要给他剪指甲，预防抓破面部。

体重及测量方法 一般足月的新生儿，平均体重为3000克左右。出生后三、五天内，可能由于吸入母奶不足，排出大小便，吐出羊水等原因，体重约下降6～10%，第二周内即可恢复，以后体重逐渐增加。

测量婴儿体重的方法有以下几种：①新生儿用婴儿磅秤，最大载重为15千克。②用方形包布，四角吊起将婴儿兜上，用秤称量。以上两种测量一般限于三、四个月以前的婴儿。称后将婴儿穿着的衣服及尿布称量一下，再减去衣服及尿布重量，得出新生儿

的体重。③如无上述磅秤，可先由妈妈抱着孩子站在普通磅秤上称重量，然后再称妈妈的体重及婴儿衣服及尿布的重量，用第一个重量减去第二个重量，即是婴儿的体重。

身长及测量方法 一般足月的新生儿，平均身长为50厘米左右。超出或低于这个平均数10%均属正常。

身长（卧位长）用标准的量床或携带式量板。3岁以下小儿（包括新生儿）一般用量板量卧位长。新生儿量身长时，仰卧于量床底中线上，头接触头板，两耳在一水平上。测量时，测量者位于孩子右侧，左手握住两膝，使下肢互相接触并贴紧底板，右手移足板，使其接触两侧足根。

如家中没有量板，可用两块较硬的物品当头板和足板（如硬纸壳，书本之类物品）放在婴儿头上和足下，其量法同量板量法相同。记长度时可用布皮尺，从头板内侧量至足板内侧，即新生儿的身长。

头围及胸围的测量 用软尺从新生儿额部右侧沿枕骨最突起点绕至眉毛一周，一般头围是34厘米。

新生儿胸围呈筒形，正常胸围为31—33厘米，比头围小1—2厘米。测量方法是在婴儿平静时用软尺前经婴儿双乳头后经肩胛骨下端绕胸一周，即婴儿胸围。

呼吸 新生儿的鼻腔、咽、气管和支气管均较狭小。胸腔较小且呼吸肌较弱，主要靠膈肌呼吸，所以，新生儿呼吸时胸廓运动较浅，要观察腹部才能明显地看出呼吸运动。新生儿平静呼吸时，每次吸入或呼出的气量小，但他们代谢所需要的氧气量并不低，所以只好通过加快呼吸来补偿每次吸入气量的不足。正常新生儿每分钟呼吸35～45次。新生儿的呼吸中枢发育还不健全，呼吸节律不规则，入睡后更为明显。有呼吸深浅交替和速率快慢的现象，

这是正常的。如果发现面色难看或发生青紫色现象，可能由于婴儿鼻子堵塞引起呼吸困难。因为婴儿是腹式呼吸，所以不应将婴儿的腹部束缚太紧，以免影响呼吸。

皮肤 新生儿皮肤薄嫩，皮下毛细血管丰富，因此皮肤呈现玫瑰红色。皮肤上覆盖一层灰白色胎脂，生后数小时胎脂开始吸收。胎脂对皮肤有一定的保护作用。由于新生儿时期水的代谢很不稳定，生后3～4天易出现水肿，水肿常发生在手、脚、小腿、眼窝等处，一般2～3天后即可消退。在新生儿的骶骨部、臀部常可见到蓝绿色的色素斑，称为“儿斑”，随年龄增长色素斑将逐渐消退。

体温 新生儿刚出生时体温在36～37℃之间。平时的体温易受外界气温的影响，夏天可能升高，而冬天又可能出现体温下降，因此应创造条件，帮助新生儿渡过这个阶段。夏天室内要通风，多喂一些凉开水，冬天则应防寒保暖。

大便 新生儿出生后12小时内排出粘稠的胎粪，黑绿色，总量为100～200毫升左右。一般过3～5天以后，大便转为黄色，每天大便一次至数次不等。如果新生儿生后24小时仍未解大便，或者大便呈咖啡样和柏油样，应及时送医院检查。

哭声分辨 啼哭对婴儿来说是一种全身运动，可使婴儿呼吸加深，增加肺活量，加快全身血液循环，促进机体的新陈代谢，有利于生长发育。因此不能一听到哭就抱起，要辨明哭的原因：①饥饿口渴引起的哭闹，一旦吃到奶或水，哭声即止；②大小便后哭闹，表示有不适感，换尿布后即停止哭声；③过冷过热哭闹，温度调节适宜即停止哭；④蚊虫叮咬也会引起哭闹；⑤哺乳过量，摄入糖分或淀粉类食物过多会造成消化不良，发生肠胀气或

肠蠕动增强，可引起啼哭，排气排便后缓解，哭闹可停止；⑥某些疾病可引起啼哭；⑦阵发性突然哭闹不安，出生后不久突然出现高声尖叫，突然停止等情况都是病态表现，所以要查明原因，及时诊治。

宝贵的初乳 产后最初几天母亲分泌的乳汁叫初乳。初乳色黄，有丰富的蛋白质和多种抗体，是新生儿易消化，又可减少消化道感染的最佳营养品。

开始喂奶的时间 新生儿第一次吃奶叫“开奶”。正常新生儿出生后6～8小时就可以开始喂奶，早开奶对母子健康都有利。开奶晚的新生儿黄疸较多，有的还会发生低血糖，使脑细胞受到损害，有的因水的摄入量不足发生“新生儿脱水热”。在开奶前可试喂15毫升左右的糖水，观察一下新生儿吸吮、吞咽动作是否协调，有无呕吐。若吸吮有力、吞咽动作协调，即可开始喂奶。新生儿吸吮乳头，可刺激母体内催乳素的分泌，从而促进泌乳，排乳。

妈妈喂奶的方法 喂哺前，母亲要洗手，洗乳头。哺乳时，将婴儿稍微倾斜地抱在怀中（头部与上身略高，下肢略低），教婴儿含住奶头吸吮，如奶流量很急时，要用两个手指（食指与中指）压着乳房上部，以免婴儿呛奶。奶量大，婴儿来不及吞咽时，婴儿会自动间歇，可让其松开奶头，喘喘气再吃。每次喂奶应先吸空一侧乳房后再换另一侧乳房，下次喂奶则从另一侧乳房开始吃。每次喂奶时，妈妈要细心地观察婴儿，作情感的交流。每次喂奶约20分钟左右，喂奶后，应将婴儿直立抱起，使婴儿的身体紧靠在母亲身体的一侧，头紧靠在母亲的肩头，用一只手轻轻地拍拍婴儿的背部，直至婴儿打出气嗝。这样做是使婴儿吃奶时吸进的空气从胃里排出，以防漾奶。

判断母乳不足的方法 有几种情况可以考虑是否母乳不足：①量体重：只要每天婴儿体重能增加30克就是正常的。如果每天体重增加不到20克，可以认为仅用母乳喂养恐怕是吃不饱了。②有的婴儿是天生“食量大”的，要区别有时由于想吃就哭和真正不够吃的哭。母乳不足的“食量大”的婴儿比较瘦，而爱哭的孩子不瘦。另外，如果婴儿吃完双侧母奶之后，还能吃完50毫升的牛奶，而且他的大腿很细，皮肤松弛，可以认为母乳是不足了。因为半个月的婴儿一般能吃80～100毫升的奶，如果吃过母奶后仍能很快吃掉50毫升牛奶，那么可以判断母乳的出奶量还缺少50毫升。

催奶良方 产妇若奶水不足或者没有奶水，可想办法催奶，现介绍三种办法：

1.先实行自然催奶法。办法是注意休息，保证足够的睡眠以及充分的营养和水分，可经常吃一些蔬菜、豆类食物（豆腐，豆芽，豆浆），在休息时尽量使自己的身体放松，保持轻松愉快的心情，千万不要因奶汁不足而心急，逐渐奶汁分泌可能达到正常。如果仍然奶汁清稀而少，则可采取食物和药物催奶。

2.食物催奶。可参考常用的土方：①鲜鲫鱼汤：将鲫鱼去鳞、鳃洗净，用少量油稍煎后放水煮汤，汤内加鲜姜数片，葱少许。②熟木瓜适量炖猪蹄，加鲜姜数片，可喝汤及吃猪蹄（也可不加木瓜）。

3.药物催奶：①王不留行15克，通草9克，猪蹄加水煎服，连服数天。②当归10克，王不留行10克，加水煎服，连服数天。

母乳不足的补充方法 母乳不足时一定要加牛奶，最好在一次喂奶中只喂牛奶或只喂母奶。不要先给吃点母奶，然后再给点牛奶。如果这样加的话，母乳很快干涸，婴儿也不愿再吃母乳了。

如果每天能喂两三次母乳，或只能喂一次，最好在早晨和夜间喂，其他喂奶时间可喂牛奶，这样不影响母亲夜间休息。

奶瓶的使用　如果不能以母乳喂养，就要用奶瓶盛鲜牛奶或羊奶喂婴儿了。使用奶瓶应注意下列几点：

1.选择奶瓶：要选用结构简单，易清洗，能消毒的奶瓶。目前，市场上销售的奶瓶，品种规格较多，比较合适的是小口直立的玻璃奶瓶，或用200毫升无毒药水瓶套上奶头代替。玻璃奶瓶易消毒，易清洗，使用方便。一般奶瓶上刻度为4或8大格，8大格可装奶近250毫升，可根据需要选用。新买的奶瓶要煮过后再用。煮时应用凉水，慢慢加热，以免炸裂。

2.奶头开口：奶头的孔眼大小要合适。孔眼过大，奶汁流出太快，容易呛着婴儿，而且奶汁流到胃里积成大块，不易消化。孔眼太小，奶汁不易外流，婴儿吮奶费力，往往造成婴儿吃不饱或没吮完就累得不愿再吃了。开奶头孔时，可用烧红的缝衣针扎两三个小孔，孔眼大小以倒转奶瓶后，奶汁一滴一滴地流出为宜。也可以用锐利的尖头剪刀，在奶头中央剪一个“十”字形，横直各5毫米。这样开孔有利于在吮奶时随力量大小而伸缩，自动调节奶流量，不致引起呛咳，不吮吸时，孔自然封闭，灰尘不会进入瓶内。

3.奶汁温度：喂奶时，一定要先试试奶汁的温度，以免烫着婴儿。试温时，母亲不用嘴吮，因为成年人口腔里常有一些细菌，婴儿抵抗力差，吃进去易得传染病。正确的试温方法是把奶汁滴到手背上，或把奶瓶挨着脸感到不烫为宜。

4.奶瓶消毒：奶瓶及配奶的各种用具，每次使用后都应洗净，用开水烫洗一遍。烫洗后的应盖上纱布（或洁净的布），以免尘土或苍蝇带细菌污染。奶瓶用几天以后，还应用水煮沸。不能把热奶与吃剩的奶汁搅拌一起喂婴儿，这样容易引起腹泻。

5.托奶瓶的姿势：喂奶时，用手托高奶瓶的底部，使奶汁充满奶头，这样可以防止婴儿吸进空气。有的母亲怕孩子呛着，喂奶时只让奶汁接触奶头的一半，这样婴儿会吸进空气，造成腹胀和漾奶。只要奶头的孔眼扎得合适，吃奶时是不会呛着的。

牛奶的调配和用量 牛奶不稀释（不加水）或过稀都对新生儿不利。新生儿肠胃嫩弱，牛奶不稀释就不易被吸收，将会引起消化不良，大便干燥。如调配太稀，新生儿一吃就饱，过一会就饿得哇哇哭，时间久了会造成营养不良，甚至会因过多的水潴留在体内而使血液变稀，发生“营养性水肿”。

不同时期的新生儿食用牛奶的调配方法也不一样。新生儿喂牛奶时，一般在喂养的头两天，可以是两份牛奶一份水；一周以后，四份牛奶加一份水(如能以米汤代替更好，因为米汤容易被消化吸收，而且有谷香，为婴儿以后添加辅食打下基础)；满月后可用全奶，牛奶中就不用再加水了。

因为牛奶的蛋白质含量比人奶多，在胃内易形成大的乳凝块，乳糖含量少，易受细菌污染，所以在喂哺时应加以适当调整，使之适合于婴儿的需要。将奶煮沸不仅可达到消毒目的，还可使蛋白质颗粒变小，在胃内形成乳凝块也变小，便于消化吸收。加5～8%的糖，以提供较多的热量。

喂奶量应根据每个婴儿具体情况灵活掌握，以吃饱为度。一般每顿可喂奶瓶的1大格左右（1大格约为30毫升）。

喂牛奶的方法 喂牛奶不仅是达到婴儿营养需要的目的，同时也使他接受母爱，所以母乳不足而改为人工喂牛奶时一定要亲手抱起婴儿。母亲肌肉应放松，坐得舒服一些，婴儿也要有一个轻松的吃奶姿势。可抱起婴儿呈45°的半坐位，让婴儿能全身感到母爱。

出生7～15天的婴儿一般每次吃牛奶70～100毫升，在10～20分钟吃完为宜。有的孩子吃一会要休息一下，两三分钟后再吃。每次授乳以不超过30分钟为宜。

生后15天左右婴儿，一般每隔3小时吃1次奶，每天吃7次，每次吃100毫升左右。婴儿食量大小不同，大的可吃到120毫升，食量小的勉强吃70毫升。15天左右婴儿最好不超过120毫升。

喂完奶后要让婴儿直立扒在母亲胸前和肩上，可用手轻轻拍打他的后背，让他把吃下去的空气通过打嗝排出体外，然后再睡觉。

奶粉的调制法 奶粉和牛奶一样调制时不能过稀也不能过浓。调得过稀会导致营养不良，发育缓慢；如调得过浓，会引起消化不良，甚至腹泻。一般是500克奶粉加3500克水，其浓度和鲜奶相似。用汤匙计算，1平汤匙奶粉加4汤匙水。调时，先把奶粉放在碗里，用冷开水调成浓浆糊状，再将开水冲入煮沸即可。夜间吃奶粉可采用简易办法，即预先将奶粉冲煮成浓缩状，夜里婴儿要吃时再冲入开水调匀即可。奶粉中如不含糖，吃时要加适量的糖。

怎样喂水 新生儿新陈代谢旺盛，水的需要量相对较多。水是血液的组成部分，在人体内担负着运输养料和排泄代谢物等任务。新生儿不论吃母乳，还是吃牛奶，每天都要在两顿奶之间喂水。每天喂水量大致如下：①出生头两天：奶瓶8～10大格（每大格30毫升）。②1周左右：奶瓶13～17大格。③10天至3个月：奶瓶25～28大格。

喂水量也应随天气的变化和孩子体质的差异而有些区别，要灵活掌握。夏季应增加喂水次数，但不要过多，以免引起水肿。喂水时间在每两次喂奶之间为宜。可以喂开水，也可喂菜汁或水果汁，还可喂蜂蜜水。

有必要加维生素 胎儿在母体内摄取了各种维生素并且贮存起来。过去一直认为，两个月内不必给婴儿加维生素，其贮存量就足以维持。近几年的研究发现，如果怀孕时偏食，婴儿所贮存的维生素很快就耗尽。如果母亲没有充分服用综合维生素（A、B、C、D），婴儿贮存的维生素也很少。如果不再补充，就会发生维

生素缺乏症。为了不引起维生素的不足，不论是母乳喂养，还是人工喂养，从生后第15天起，每天加0.25毫升的综合维生素较为合适。也可以遵照保健医生的建议给予某种维生素。

用牛奶、羊奶、奶粉和代乳粉喂养方法 母亲没有奶，孩子只能靠代乳品来喂养。

鲜牛奶：鲜牛奶营养丰富，含热量高，是人工喂养最好的食物。未满月的新生儿，喂牛奶时加水或米汤稀释，比例是牛奶4份加水1份，加糖5～8%，煮沸2～3分钟。

羊奶：羊奶的成分与牛奶相似，羊奶的蛋白质较牛奶为高，脂肪球也较小，容易消化。但羊奶中含维生素 B_{12}量少，长期喂养羊奶的婴儿易患贫血，所以要及时添加辅食及维生素 B_{12}。

全脂奶粉：主要成分与鲜牛奶相似，因经过高温处理，蛋白凝块较小，容易消化，过敏作用略有减轻，清洁无菌，携带和冲调方便。奶粉冲法：按容量1∶4配制，即1平汤匙奶粉4平汤匙水（约60毫升）。按重量1∶8配制，即相当于鲜牛奶的浓度，吃时可适当加糖。奶粉同牛奶一样，调制时不过稀也不过浓为好。

代乳品：代乳品是以大米粉，大豆粉，面粉为主，加蛋黄粉，钙，维生素等制成，各种营养成分基本符合婴儿生长发育需要，冲调也方便。但新生儿对代乳粉的消化吸收比乳类品差，1个月以内的婴儿最好不用。

奶量的计算应该是一般按孩子每日每公斤体重需100毫升计算。简单方法是每顿需奶量约等于孩子的月龄加奶瓶1大格（约30毫升），如1个月的婴儿每顿可喂奶2大格。

夜间喂奶应知 喂母乳时，夜间喂奶要特别注意的是，不要一听到孩子哭就把奶头放到孩子嘴里，甚至睡着了还不拉出奶头，这既影响孩子的睡眠，也不能养成孩子的好习惯。还可能由于母亲熟睡后，乳房压住孩子的鼻孔，造成窒息死亡。所以夜间喂奶时

母亲一定要坐起抱着婴儿喂奶。喂牛奶时也要将奶冲调好抱起喂。

舒适的环境 随着一声啼哭，孩子问世了。在喜悦的同时，年轻的妈妈一定会想应该如何使这个家庭的新成员健康地成长。这时妈妈要根据新的小生命的特点，给他创造一个良好而舒适的环境。

首先要保持室内清洁，室内要通风，空气要新鲜。冬季室温要保持在18℃以上，20～24℃最适宜。经常擦地能保持室内一定的湿度及清洁。房间最好向阳，有充足的阳光。室内严禁吸烟。

其次要保持室内安静。新生儿刚来到人间，一切都要逐渐适应。他们的神经系统尚未发育完全，一天24小时除吃奶和换洗外，几乎都在睡眠，因此要保持室内安静，不放刺耳的音乐，成人不大声说话、吵闹，以保证婴儿睡眠。

新生儿抵抗力弱，在一个月内应尽量减少亲朋进出房间。这一方面避免孩子感染疾病，另一方面也保证产妇更好地休息。

尿布的使用方法介绍 尿布是新生儿重要用品，要用柔软、浅色而能吸水的布做成。常用的尿布有两种样式：

1.将一块方布（约36厘米见方）折成长尿布（见图1），也可

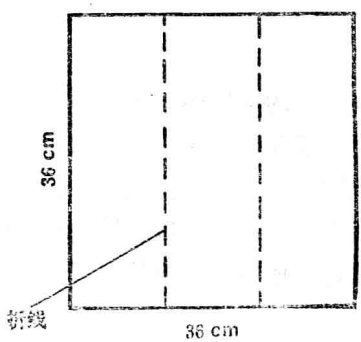


图1 尿布做法

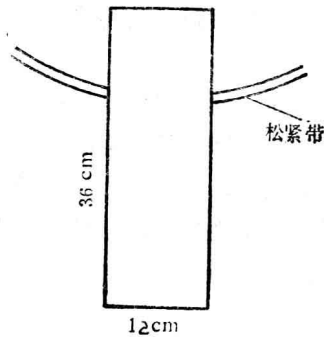


图 2 尿布用法

用两块长方形布相叠。在婴儿腰部围一条松紧带（要宽松），将尿布骑上，前后两端塞入松紧带中（见图2）。

2.将一块方巾对角折两次成三角形为三角尿布，使用时，可在三角尿布内侧加一叠长尿布（见图3）。三角尿布的两端可缝上粘料或用4.5厘米长的大别针相连。使用别针时注意小心操作，以防刺伤婴儿。

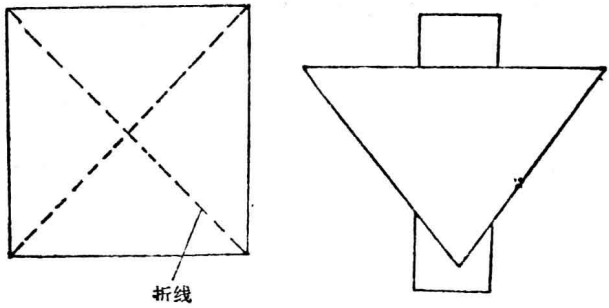


图3　方尿布用法

长方形尿布比较简单，但容易漏出大便，三角形尿布包裹较紧，会使婴儿两腿分开较大。目前市场上有售用尼龙软泡沫制作的尿布三角裤，是兜长尿布之用，此三角裤可防尿浸湿，但透气性差，不宜经常使用，抱婴儿外出时用它较为方便。

用尿布时，臀部下边还需放置一块方形的棉垫。它帮助吸收水分，减少对褥子的污染。

清洗尿布　尿布要勤洗勤换，每换一次均要洗涤。洗时不要用洗衣粉、药皂和碱性太强的肥皂，更不要用漂白粉，这些都会刺激婴儿的皮肤，引起皮疹。合适的洗法是先将尿布用清水洗涮一遍，再揉搓上中性肥皂，然后用开水烫泡，待水变温后再搓洗掉肥皂沫，清水洗净晒干后备用。这样清洗的尿布洁净柔软。

洗衣服三忌　洗婴儿衣服或尿布时，禁忌三点：①忌用含增白剂

的肥皂。增白剂是二苯乙烯类化合物，其化学结构与某些致癌物的化学结构极为相似，因此不要用含增白剂的肥皂。最好也不用洗衣粉，以免刺激皮肤。②忌用农药。不要为了驱杀蚊虫或虱子等用敌百虫之类的农药洒在衣服上，这是很危险的，孩子可能会吸吮手和衣服，引起中毒。③忌用汽油。汽油中含有四乙基铅，对婴儿大脑发育危害甚大，如果用汽油揩擦婴儿衣服，有可能造成痴呆儿。

洗手脸 胎儿出生后皮肤上常常带有脱落的胎脂，在头、颈、腋下等部位更多。因肥皂和水均不能溶解胎脂，所以宜用纱布或薄毛巾蘸上烧热过冷却后的植物油擦洗。

要从新生儿开始即培养每天洗脸的习惯，早晚各洗一次。洗脸以温开水为好，用纱布或小方毛巾浸水拧干后轻轻擦洗。擦洗的顺序为先擦眼睛，再擦鼻子、嘴、面颊、耳朵及耳后，清洗手巾后再擦洗颈部（尤其要擦洗颌下的颈部）和头部。

新生儿的小手多呈紧握状态，手指夹缝和手掌时常藏有污垢，洗完脸后应洗手。先洗一只手，再洗另一只手，将小手放入水盆中，成人握着婴儿的手，一面拨动水一面轻轻扒开手指，可用一些婴儿香皂搓洗，再在水中涮洗干净，用毛巾擦干。

给新生儿洗手脸时，动作要轻柔、利落，使婴儿产生舒适感。洗脸可定时，不可在婴儿哭闹时强迫去洗，以免产生对洗手脸的恐惧和厌烦心理。

脐带脱落前的洗澡方法 婴儿出生后可每天洗澡。洗澡前要把门窗关好，一周内婴儿洗澡时，室温要在20℃以上，水温应在37—38℃。

为了避免将脐部弄湿，在脐带脱落前不要把婴儿全身放入水中，而要上下身分开洗，即给婴儿脱掉衣服后，用布或毛巾包好下身，左手托住头部，左手的拇指和中指将婴儿的两耳轻轻向内扣

压，盖住耳道，防止水流入耳道。左肘和腰部夹住婴儿的下半身。右手用小毛巾沾水将脸、头部洗净擦干，接着洗颈部、腋下、前胸后背、双臂和双手。洗完后用干浴巾包裹上半身，把婴儿头靠在左肘窝里，左手托住两大腿根部后洗下半身。洗后把婴儿放在干浴巾上轻轻擦干水渍，用酒精消毒脐部，迅速穿好衣服，包好尿布。

洗澡时间不应超过5分钟，以免婴儿疲劳或着凉感冒。洗时动作要既快又轻。

脐带脱落后的洗澡方法 婴儿脐带脱落后，脐带处又没有炎症，就可在大盆里洗澡了。选择一天当中室温最高的时候，在两次喂奶之间洗，哺乳后不可立即洗澡。

洗澡时应记住下列事宜：①室温最好在20℃以上，室内不宜放不带烟筒的火炉，以免煤气中毒。②水温应在37℃左右，成人手伸进去感到热而不烫手为宜。应先往盆里倒凉水后加热水，边加边用手试温度。③要把换的衣服、尿布等物层层摆好，冬季可用热水袋或暖气将衣服焐热。大浴巾放在床上待用。④先洗面部和头，然后将全身放入盆内洗，托住头和肩，从上到下按顺序洗，重点在颈部、腋下、大腿根。用婴儿香皂时不要直搓在婴儿身上，要先抹在成人手上再往孩子身上擦洗，（如婴儿患有湿疹，洗澡时不用香皂或肥皂。）冲洗后迅速抱出放在大浴巾上擦干，扑上爽身粉，穿上衣服，包好尿布。⑤每次洗澡不可超过7分钟。⑥洗后可喂奶和水，随后婴儿便能入睡。

抱好新生儿 新生儿出生后，由于突然离开已习惯的母体，他会感到不安和烦躁。他在母体内听惯了母亲心脏跳动的声音，出生以后，母亲抱他时应把他紧贴在左胸，使他听到原已熟悉的心脏跳动的节奏，这就会对陌生的环境熟悉起来，从而减少他的不安和烦躁。

包裹好新生儿 合适的包裹是新生儿一种很好的过渡性衣服，它具有保暖，增加柔软感和定位的作用，婴儿在包内有近似在母体内的感觉。

在北方包裹在早春、秋、冬季节要厚些，使里边的温度保持在24～26℃；夏季天热要薄些，一般只用两层布制成夹被。包时要宽松一些，以不致散开为原则，不能包得太紧，尤其是夏天，更不能包得太紧，以免影响婴儿的活动，也避免生痱子。包时也不要把婴儿的双手直直地绑在两肋旁，这样会使孩子的呼吸受压抑，甚至影响肺部发育。包好后也能使婴儿双腿在包裹内自由活动，类似蛙腿姿势。有的人担心不把婴儿双腿绑直会长成八字脚或罗圈腿，这种担心是不必要的，实际腿的变形是佝偻病的后遗症，恰恰相反，如果捆的太紧，婴儿不能活动，容易疲劳，时间长了会影响他的生长发育。

最近由北京长虹服装厂推出的婴儿卫生襁褓，适合包裹新生儿使用，既科学卫生又方便操作，受到产院和家长的欢迎。

床和寝具 婴儿和母亲睡在一个房间里，最好给婴儿单独准备一张小床，这样可以减少婴儿感染疾病的机会，也易于养成按时喂奶的习惯。小床四周要有栏杆，床屉最好是硬棕或木板的，婴儿不要睡软床。

床上用品应有盖被和褥子。盖被外层应是用棉布做的被套，便于洗涤，褥子上垫一块防水布，可防止大小便污染。婴儿用的枕头不宜太高，以2厘米左右为宜，也不应过硬，太高会使头颈弯曲，影响呼吸和吞咽，对婴儿不利。

如果婴儿同母亲睡在一张床上，婴儿被褥应同母亲的分开，婴儿睡在床的一边，这既能保证婴儿自己的卫生，也避免母亲睡熟后压到婴儿身上。

卧室最好朝南，有充足阳光，空气流通。但不能让阳光直射婴儿面部，也不能将婴儿放在对流风或风直接吹着的地方。

新生儿的睡眠 在婴儿生长发育过程中，睡眠比营养更重要，因为睡眠不足会使婴儿生理机能紊乱，神经系统的调节失灵，食欲不佳，抵抗力下降。这时再丰富的营养也不起作用，所以，在婴儿期不能只重视营养而忽略睡眠。新生儿大脑发育远未成熟，更需要充足睡眠来保证大脑休息，因此，新生儿时期，除了吃奶、换洗以外，几乎都在睡眠，如果新生儿哭闹不安，就要仔细找原因，是饥饿，还是身上有什么地方不舒服等，要及时排除影响睡眠的因素。

养成良好的生活习惯 良好的生活习惯，对孩子的生理和心理发育都很重要，而良好习惯的培养必须从小开始。新生儿良好的生活习惯，就是吃奶—睡眠—换洗—吃奶。常见的坏习惯是整天不肯离开成人的怀抱，不肯躺在床上安睡，这是成人过分宠爱造成的，一见他哭就赶快抱起来，或者没事抱起逗、亲，破坏了他生活的规律性，养成不按规律生活的坏习惯，必须注意防止和纠正。

观察新生儿粪便 新生儿出生后24小时就能排出粘稠的，呈墨绿色的胎粪。如果排出的大便呈咖啡色或柏油样，或者24小时后仍不排便，这就要请医生检查。三四天后，用母乳喂养的孩子，大便呈金黄色，用牛奶喂养的孩子大便呈淡黄色。有的新生儿每次换尿布时都有粪便，如粪均匀，没有奶块，水分不多，不含粘液，这是正常现象。人工喂养的新生儿如发现粪便呈灰色、质硬、有臭味，多表示牛奶过多糖分过少，须改变奶和糖的比例。人奶喂养的孩子，如发现粪便呈深绿色粘液状，表示母奶不足，孩子处于半饥饿状态，须加喂糖、米汤、牛奶、代乳品。

婴儿粪便有下列异常情况时，就要检查喂养情况或送医院诊治。

人奶喂养的婴儿粪便，①蛋花汤样大便。每天排便 5—10次，均是黄色水样夹奶瓣或成粘液样粪便，表示消化不良。这时应立

即减少食量，适当喂含糖盐水或淡茶水，如果两三天仍不正常，应请医生诊治。②绿色絮状水样粪便。多在天气变化着凉或吃了难以消化的食物后发生，每天大便多达10次以上，孩子精神不振，吐奶厌食，口唇干燥，一般是中毒性消化不良，容易并发脱水、酸中毒，应及早诊治。③婴儿便秘。可采用“热水浸浴”。方法是盛一盆热水（水温适度），抱住婴儿的两腿，让其臀后浸入水中，两分钟再抱出水，休息两分半钟再次浸入水中，如此重复数次，可解除便秘。

2.人工喂养的婴儿粪便：①深棕色泡沫的粪便、量多，一般表示淀粉类食物量过多。②颗粒状黄色粪便。多为天热，饮水过少，衣服穿得多，多汗或其他引起失水的原因。③粪便淡黄色，液状，量多，发亮，在尿布上或便盆中可以滑动，这表示食物中脂肪过多，需要增加糖分，减少奶量。

观察新生儿皮肤 新生儿皮肤的变化和疾病有着密切的关系。

紫红色：刚出生的正常新生儿，皮肤比较红，一周后变成粉红色。如果这时的皮肤（尤其是口、指甲）颜色仍然很红，就要引起注意。因为颜色过红是血液里的红细胞过多引起的。

黄色：大约有80％左右的新生儿，在出生后3～4天开始，皮肤及巩膜发黄，一般在两周内自行消退，这叫生理性黄疸。如果黄疸出现过早、过长或很快加深呈金黄色，或生理性黄疸消退后又重新再现，这就不是生理性黄疸，而常常是新生儿溶血症，新生儿肝炎，先天性胆管闭锁，遗传性高胆红质血症，败血症等疾病的表现了。

青紫色：新生儿皮肤如果出现青紫色，则说明疾病较严重。因为血液中血红蛋白未能与氧充分结合，所以皮肤呈青紫色。引起皮肤呈青紫色的疾病有：呼吸系统（喉、气管、支气管及肺）有炎症或先天畸形，先天性心脏病，先天性膈疝，肿瘤压迫气管等。

苍白色：皮肤苍白是贫血的表现。其原因很多，如母子血型不合而引起的溶血症；胎儿在分娩过程中受到损伤出血，败血症等。也可能因消化道出血而致贫血。

新生儿身体受压的部位，如背部、臀部，如果有一片皮肤红肿，并很快发黑，这是新生儿皮下坏疽，速去医院诊治。

正常新生儿保暖适度，皮肤是温暖而有弹性。如果皮肤冷硬，尤其是小腿肚和大腿两侧的皮肤发凉，虽然表面光滑，但用手指不能把皮肤捏起来，这是因为保暖不够，皮下脂肪凝固所致，这叫新生儿硬肿症。要就近就医，途中保暖。新生儿皮肤不正常时，千万不可忽视，应尽早送医院诊治。

婴儿过夏 夏天出生的婴儿要多加保护，让他们安度夏天。要注意以下几点：

1.夏天以母乳喂养最为有利，这是因为母乳营养好、易消化，而且母乳中还含有能抵抗细菌和病毒的各种抗体和能溶解微生物的溶菌酶。如果母乳不够或母亲患传染病而不能喂奶，必须人工喂养时，所吃的牛奶和奶瓶、奶嘴等用具要煮沸消毒。过夜牛奶一定要重新烧开再吃。奶粉应现配、现烧、现吃。夏天气温高，两次喂奶之间一定要多喂水。

2.新生儿皮肤柔嫩，防御功能差，要注意护理。夏天孩子出汗多，皮肤上一些代谢物聚积得多，容易堵塞汗腺和皮脂腺的开口而生痱子，所以每天要用温水洗澡1～2次，洗后用干软毛巾擦干皮肤，在皱褶处，如颈周、腋下、股内侧等处，扑些爽身粉及婴儿痱子粉。尿布要勤洗勤换。大便后用温水洗净，再涂些鞣酸油膏或爽身粉，以免发生红臀。

3.新生儿体温调节中枢发育尚未完善。夏天室温高，孩子容易发热，要注意通风，但要避免凉风直吹孩子身上。衣服宜单薄，不要包“蜡烛包”。如果睡席子，席子上最好铺上一层薄垫子，以免擦破皮肤，席子和垫子要经常洗换。

防寒保暖 新生儿由于体温调节功能不够完善，体温会随外界环境温度的变化而变化。温度过低会影响生长发育，寒冷还会降低抵抗力。但是保暖过分，体温会上升，出现发烧，脱水，甚至抽风。所以应适当防寒保暖。在冬季，室温最低应保持在18℃以上，20～24℃最适宜。如果室温过低可在婴儿脚下（褥子下面）放一热水袋，袋中水温保持在50℃，不要烫着婴儿。要注意观察婴儿面色，摸一摸两脚的温度或测量体温以了解保暖是否适宜。婴儿体温应在36～37℃之间，低于36℃说明保暖不够，高于37℃，说明保暖过分，应适当采取措施对婴儿进行防寒保暖。

防止吐奶 新生儿的胃呈水平状，胃的上口（贲门）较松弛，下口（幽门）较紧张，所以容易发生呕吐。有的孩子吃奶后，奶即从嘴角流出，这叫溢奶，不是呕吐。如果吃奶过程中吸入了空气，吃奶后打嗝时会把奶带出来而发生吐奶。所以在每次喂奶后要把孩子竖抱，让他靠在母亲肩上，用手轻轻拍他后背，待婴儿打嗝后再放下，枕上枕头，先右侧卧位20～30分钟，然后再平卧，这样可以避免吐奶。

给新生儿剪指甲 除非孩子到处乱抓，否则不要给一个月以内的孩子剪指甲，也就是说让指甲完全形成以后再说。如果非要剪不可，要等孩子睡熟后再剪，以免他乱动，剪伤指头。

进行空气浴 婴儿过了3周，就要逐渐与室外空气接触。在夏天要尽量把窗子和阳台门打开，让新鲜空气流通。在春秋季节，只要室外气温在18～20℃以上，风力不大，可以打开窗户。在冬季阳光好的时候也要每隔1～2小时打开一次窗户换气。

将近1个月的婴儿，除了严寒天气外，只要没有风，都可以在户外停留5分钟，每天1～2次，使婴儿手脸接触新鲜空气接受空气浴。到户外时要避开强烈阳光直射。

小床上悬挂物品 孩子出生时对光就有反应，眼球无目的地运动，以后迅速发育。两周后对距离50厘米的灯光，眼球可以出现追随运动。所以在新生儿房间可以有柔和的灯光，但光线不能直射新生儿眼睛。小床上边可悬挂红颜色带响的玩具，训练他的视觉。

如果新生儿房间必须安放电视机时，电视机的位置应距新生儿的床约 3 米以上，不要让孩子看荧光屏。

给新生儿听音乐，对新生儿说话 出生时，新生儿的耳鼓腔内还充满粘性液体，妨碍声音的传导。随着液体的吸收和中耳腔内空气的充满，听的灵敏性逐渐增强。新生儿在睡醒后，母亲可以用和蔼的语调同他说话，也可以给他听一点轻快柔和的音乐，但音量要小，时间不要过长。新生儿神经系统发育尚未完善，大的声音刺激可使新生儿四肢抖动或惊跳。因此，新生儿在睡眠时，房间内要保持安静。

建立“儿童发展档案” 孩子出生后，为他建立一个“档案”是非常有意义的，对孩子健康成长也是有好处的，待孩子长大后送给他，那将是一份珍贵的礼物。档案可分这样几部分：

卫生档案①发育记录：从孩子出生时开始记录，如出生地点，时间，身长，体重，胸围，头围，头发，吃奶量等。②病史记录：首先要记下孩子进行了哪种预防接种和因不适当而未接种的疫苗，接种时间，种后有无反应，反应的表现。其次要记录生过什么病、患病时间及病程。还要记录孩子是否有过敏反应，对什么过敏，如食物（包括牛奶），针剂等。

智力档案：记录从孩子出生后的饮食起居，周围人对他的态度，包括孩子开始笑，用眼找人，认识亲人等。尤其要记下孩子智力发育上一些重大的进步。

形象档案：要随时照下孩子天真、活泼、有趣的一刹那，或拍一些具有历史意义的艺术照。

总之，要把孩子各个发育时期的特征记录下来，拍摄下来。

取个好名字 孩子生下来后，总要给他取名字。名字取得满意不满意，根据个人的喜爱而不同。一般说应注意以下几点：①名字的读音，应使人叫起来顺口、好听，如果叫起来别嘴，会给别人带来一定的困难，因此，根据汉语的四声，名字的尾字最好落在平声上。②名字书写起来要简单，便于记认。③名字要有意义。可先从自己的姓考虑，使名和姓构成一定的意义，如田夫。④要尽量避免重名。

不要轻信各种劝告 新生儿期有一些特殊表现，这是正常的生理现象，千万要科学对待，不要随意听信一些人的“劝告”。例如：

1.马牙：新生儿口腔粘膜很细嫩，口腔上腭中线上或牙龈边缘，有一些由上皮细胞堆积成的灰白色小颗粒，俗称“马牙”。这是正常的生理现象，不需处理，过几个月就会消退。千万不要听别人劝说用新粗布搓擦或用针挑，以免引起口腔发炎。

2.乳房肿大：有的新生儿（包括男女孩）生后数日可出现乳房肿胀，有时有乳汁分泌，这是因为受母体激素影响的结果，一般经过两周左右自行消退，千万不要按摩和挤压，以防乳腺感染。

3.女孩阴道流血：有的女孩生后数日，自阴道排出少量血性分泌物，可持续1～2天，医学上叫“假月经”。这是因为受母体内分泌的残余影响，遇到这种情况不要惊慌，若血性分泌物多时，可用消毒棉蘸淡淡的高锰酸钾水清洗外阴即可。

改正陋习 有些新生儿从医院接回家后，成人不敢给他洗头，也不洗澡。尤其不敢动，不敢洗囟门部位，结果一两个月下来，头上结了一层厚厚的痂糊，孩子痒得难受，洗都洗不掉，还得用植物油慢慢浸透才能洗下来。其实，新生儿出生后就可以而且应该洗脸、洗头、洗澡。有的孩子双腿被“五花大绑”地绑起来，据

说这样腿才能长直，其实这种认识是不对的。孩子最喜欢自由活动，“O”字腿，“X”形腿，是由于缺钙患佝偻病引起的，不是因为没有绑腿而引起的。

“消化不良” 所谓婴儿“消化不良”，往往是对婴儿吃母乳后的大便的不正确认识。母乳喂养的孩子的大便颜色不一定是黄色的，常常是绿色，也很少能看到均匀的便，大多数混有白色的块状或白疙瘩，有时还混有透明状的线条状粘液，有时大便次数突然增加。这是因为母亲乳汁量比最初有所增加的原因，有的母亲认为这种大便是消化不良，“拉肚子”，这种担心是不必要的。喂母乳的大便不同于喂牛乳的大便，喂牛乳的大便是干燥发白，而且有形。

吐奶 在生后第一两天里，婴儿会把吃进去的奶全部吐出来。看到这种情况会担心婴儿肠子是否不通畅。如果婴儿已排过胎便、肚子又没有异常肿胀，可耐心等待。如果吃奶就吐，而喝糖水不吐的话，可以取消一两次奶，只喂糖水，这样一般就不吐奶了，第三次就会正常吃奶了。假如孩子连续呕吐并且吐出的奶中混有黄绿色胆汁，肚子又发胀，同时伴有高烧，那么一定要请医生诊治，而且要留下孩子呕吐的东西给医生看。

新生儿便秘 便秘的原因：①总怕婴儿吃不饱，让婴儿吃得过多。②用牛奶喂养的婴儿容易便秘。③母乳不足容易便秘。

实际上，婴儿的便秘不是真正排不出便来，也不是肠子被堵住了，只是排便间隔时间稍长一些，如果隔2～3天排便，大便又不硬，肛门没有损伤，婴儿精神愉快，体重也增加，就不能称为“便秘”。如果婴儿每次排便非常用力，又由于排不出而肛门破裂，就要想办法帮助排便。可采取以下方法：①喝白糖水、果汁，最好喝蜂蜜水，以润滑肠胃。②灌肠。灌肠时要注意不使肛门破裂。

不要给婴儿用泄药，因为泄药可能导致肠的异常蠕动而引起

肠套叠。

鼻子不通气 半个月左右的婴儿鼻子常常会哼哧哼哧地不通气，这既不是感冒，也不是病症。鼻子不通气的婴儿，大都是眼眉上长有象头皮那样的东西，脸颊上有小疙瘩，这叫做“渗出性体质”。如果孩子鼻子不通气，要想办法解决。不要让他过热。鼻子不通气时，拿走脚下的热水袋及其他取暖设备，症状会好一些。也可用棉签蘸点植物油轻轻捅鼻孔，促使婴儿打喷嚏，排出鼻痂，最好让婴儿呼吸外面的新鲜空气，等待自然好转。千万不要拿成人用的点鼻子药水给婴儿点用。

头形不正 婴儿快到1个月时就会出现睡觉时脸总是朝一个方向，再仔细看，婴儿的头部左右圆形不等，这样继续下去，不知不觉就会睡出1个偏头。婴儿头部在生后一个月里比人生任何时候都长得快，从生下到1个月，头的周长大了3厘米。当发现婴儿的头左右不等达到一定程度时，再去纠正他偏睡的方向已经晚了。想要婴儿头部长得匀称，必须在生后这1个月中经常观察婴儿头部，当发现哪一侧稍有凹陷时，就把这一侧垫起来，不让其再承受重量，慢慢矫正过来。

黄疸未消 婴儿一般在生后3～4天出现黄疸，一周左右就消失了。如果婴儿生后半个月仍有很重的黄疸，就是生理性黄疸，会持续到一个半月才退。只要婴儿吃奶好，大声啼哭，精神好，不发烧，大便呈黄色，体重增加，就不用着急，也不用找医生。

脸上长了小疙瘩 婴儿出生10～15天里，无论是母乳喂养还是人工喂养的婴儿，脸上都会长疙瘩，这就是湿疹。有的在眼眉上长出象头皮那样的东西，有的在前额发际上长出两三个酒刺，或在脸蛋上长出三四个小疙瘩。孩子过热或是晒了太阳就会突然增多。

这个时期的湿疹，可以不去管它。但是也有少数孩子持续长到幼儿期。最好能在3个月之前，婴儿还不能用手挠时想法将其治愈。

肚脐异常 新生儿的脐带结扎时，纱布要保持干燥、清洁，不要随便解开，以免感染。如发现纱布上渗有血迹和浓水，应及时将婴儿送医院检查，以免细菌感染造成败血症，危及生命。脐带一般在出生后一周内脱落，脱落后也要经常观察，如发现脐窝有潮湿或渗水现象，出水不严重的，可涂些龙胆紫药水，每日两三次即可。如出血而且有臭味，要及时找医生诊治。

臀部腌红的处理 脸上出湿疹或大便次数多时，在臀部、大腿根的褶痕里也往往发生红肿或糜烂。这时应在每次大便后用温水洗净，涂些软膏或爽身粉。更不能长时间裹着湿尿布，尿布外层不要用塑料包布，要尽量保持通风。洗尿布时要将肥皂沫漂洗干净。夏季每天可洗两次澡，保持臀部清洁。冬季被窝里不要过热。

防止烫伤 烫伤经常发生在给婴儿洗澡、喂奶、喂水、用热水袋取暖时等生活环节中。日常防止办法有以下几方面：①用大盆洗澡时，应将盆放在适当位置后，先放入冷水，然后再加热水，边加边用手试温，温度合适后，再抱新生儿洗澡。②喂牛奶或喂水时，在喂之前一定要将奶瓶倒置，把奶滴在手背上，或贴在脸上试试，不热后再喂。过热，可能将口腔粘膜烫破。③不要用电褥子取暖。如果室温过低需用热水袋加温时，应用毛巾或厚布将热水袋包裹好，放在婴儿脚下褥子底下，与婴儿隔开，以防烫伤。

防煤气中毒 在北方的冬季里，新生儿和产妇在满月前必须防风寒保暖，一般门窗是紧闭的。目前冬季室内取暖，使用炉火尚较普遍，为此需防止煤气中毒的发生。

煤气中毒是一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色、无味比空

气略轻的有毒气体，产生于燃烧煤的过程中，它进入人体血液可引起缺氧，严重者窒息死亡。因此新生儿室内使用炉火，须严防煤气渗漏。炉火一定要安装烟筒，并须经常检查烟道漏气与堵塞，使用炉火时尽量减少启开上盖燃烧，封火后一定将烟囱门打开。门窗要装风斗，每天须定时开窗换气，开窗时不使冷风对婴儿和产妇直吹。南方使用炭盆取暖同样可产生煤气，故不宜采用。

1～3 月 龄

1个月的婴儿 1个月的婴儿对周围环境的适应能力渐渐地增强起来，条件反射的建立增多了。眼球的运动灵活了，不仅能注视进入视野的物体，还可追随物体转移视线，注视的时间也渐渐延长。有时对人脸会发出微笑，并伴以手舞足蹈。头开始会转动，手有时可以握住放在其中的物体片刻，以松手告终。这年龄婴儿大部分时间仍在睡眠。

2个月的婴儿 睡眠相对地减少了，每天约有4～5小时是清醒状态。清醒时婴儿表现都很快乐，逗他时婴儿伴有微笑，有时还发出和谐的喉音。头的转动更灵活了，喜欢转向有光亮、有声响、有人或色彩鲜艳的地方，将婴儿直立抱起时，头开始会抬起，手可抓住一些接触到的物体，但是无目的、手眼不协调，只会一把抓。

3个月的婴儿 体态较丰满，对周围环境发生了兴趣，清醒的时间多了，特别喜欢自己亲近的人，高兴时手舞足蹈并发出笑声，能发出连续的声音，逐渐拉长音调引起成人注意，安静时自己咿呀发声，能把头转向叫他名字的人，被逗引时发出“哦、啊”喉音，能大声笑。

体重、身长、头围和胸围 正常男婴2个月时发育标准：身长一般平均为59.6厘米。体重一般平均为5.59千克。头围37.4厘米。胸围35.7厘米。

3个月时发育标准：身长一般平均为62.3厘米。体重一般平均为6.72千克。头围38.8厘米。胸围38.2厘米。

正常女婴2个月时发育标准：身长一般平均为58.4厘米，体重一般平均为5.49千克，头围36.3厘米，胸围35.1厘米。

3个月时发育标准：身长一般平均为60.9厘米，体重一般平均为6.23千克，头围37.8厘米，胸围37.3厘米。

视力和听力 1个月的婴儿已经有视觉集中的表现，能够注视成人的脸和鲜艳明亮的物体，视觉距离很近，只能看见脸前的人和物。最佳视距为25厘米左右。听觉有了发展，听到成人和他说话的声音能作出反应，对突如其来的响声表现出惊恐。

2个月的婴儿视觉集中现象越来越明显，越来越频繁，特别容易集中看活动的物体和成人的脸，对经常照顾他的成人能注视片刻，视觉能跟踪物体90°，视觉距离逐渐加大了。听觉渐渐加强，能辨别声音的方向，能安静听较轻快柔和的音乐，并表现出愉快的情绪，喜欢听成人对他说话，对强烈的噪音表示不快。

3个月的婴儿视觉机能比较完善，视线能跟随鲜明的物体移动180°，逐渐能够集中看距离较远的带有声音、色彩鲜艳和活动的物体，最远视觉距离逐步达到4～7米。听觉也有了明显的发展，视觉能很明显地转向声源。

手、脚和头的活动 1个月婴儿的活动仍然主要是各种本能的生理反射，全身活动无规律，头稍能转动，尝试着抬头。腿脚喜欢弯屈。

2个月的婴儿垂直抱起时，头稍能挺直，并能随视线转动90°。手能在无意中抓住身边的衣物，情绪愉快时手臂和腿能作

较大的舞动。

3个月婴儿的头能挺直，能随视线转动180°。俯卧位时能用上肢把上身支撑起来，并抬起头。手能抓起身旁的衣被，经常把手放在嘴里，吸奶时初步能用手扶奶瓶。腿脚蹬挺有力，经常把腿脚举高又放下，洗澡时喜欢乱踢腿脚打水。

吃母乳的婴儿 婴儿离开母体以后，要靠自己吃东西来维持生命及生长发育。母乳是1岁以内，特别是出生～6个月婴儿最好的食物。母乳比牛奶、羊奶及其他代乳食品都好，更适合婴儿生长发育的需要，主要是因为婴儿胃的容量小，消化器官发育还不成熟，消化能力很差，而母乳最适宜婴儿消化能力。

母乳中各种营养成分比例比较恰当，能适应婴儿生长发育的需要，母乳中所含的蛋白质2/3的成分是乳白蛋白，（牛奶中只含1/5）较易为婴儿消化吸收。母乳中的脂肪球较小，婴儿吸收率可达96%。母乳所含的醣是乳糖，能完全溶解于乳汁中，也较易消化吸收。

母乳还有一个好处，它所含的营养成分和浓度可以随婴儿生长发育的需要而变化，婴儿出生1周左右，母乳所含脂肪较少，蛋白质较多，乳汁较稀，正好适应新生儿消化能力弱，需要能量少的特点。以后乳汁逐渐变浓，脂肪含量也增多了，正好适合婴儿活动日渐增多，以及生长发育需要热量增加的特点。

母乳中含有各种免疫物质和多种抗体，最宝贵的母乳初乳中含有大量保护消化道粘膜的抗体，这些能提高婴儿的抗病能力，减少感染性疾病的发病率和变态性反应的发生；母乳中还含有一种叫牛磺酸的氨基酸，对婴儿脑的发育有促进作用。此外，母乳新鲜无菌、温度适宜。

给婴儿喂母乳，可使婴儿得到母亲更多的照料和爱抚，在心理上有利于婴儿情感和智力的发展。实践证明，吃母乳的婴儿消化好，生长发育较之喂其他食物的婴儿好。据统计，母乳喂养的

婴儿死亡率比人工喂养的低得多。

母乳不足的补充办法 母乳不足，一定要及时加喂牛奶。一般的是先喂母乳，后再喂牛奶（乳房的奶排空后能刺激母乳的再分泌和增加乳量）。开始时可不限制加喂牛奶的量，任婴儿吃，直到满足食欲，然后观察婴儿大便情况，再确定增加乳量。

乳母由于各种原因不能按时给婴儿喂奶时，可以让婴儿完全吃牛奶，但一天内给婴儿吃母乳不能少于3～4次，否则会影响乳汁的分泌。给孩子加喂的牛奶不要太甜，奶头孔不要太大，以免形成婴儿爱吃牛奶，不爱吃母乳。

提高母乳质量 乳母在喂奶期间应注意膳食营养丰富，尽量多吃蛋白质、钙、磷、铁等含量多的食品，如鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等。乳母吃粮食不一定都是精米白面，可粗细粮搭配，增加母乳中维生素B。乳母也应多吃青菜、水果，以增加乳汁中钙及多种维生素的含量。乳母还需多喝汤水，如鸡汤、排骨、棒骨汤、鸡蛋汤、青菜汤等。除增加母乳相应的营养成分，汤水还能刺激乳汁的分泌。乳母不要偏食，注意膳食全面，搭配合理。

乳母愉快的情绪有利于乳汁的分泌。因为乳母乳汁的分泌是受内分泌调节的，而内分泌与乳母的精神、情绪因素有着直接的关系。乳母的生活要有规律、要有合理的作息制度，注意劳逸结合，睡眠充足，这些也关系到母乳的质和量。

许多药物都会通过乳汁影响婴儿，所以乳母用药要特别慎重。乳母尽量不要吃带刺激性的食物，对烟酒嗜好一定要戒掉。

人工喂养的量和次数 人工喂养是指母亲因为有病或其他原因不能喂母乳，而全部用其他奶类或代乳品喂养婴儿。人工喂养常用牛奶、羊奶或奶粉，在城市中较普遍采用鲜牛奶（全脂奶粉加重量7倍的水，即相当标准的鲜牛奶）。用鲜牛奶喂养时为使奶中

蛋白质凝块变小，易消化，可加5％的米汤稀释，再加5％的糖煮沸后喂哺。

健康婴儿满月后即可采用全奶（可加少量米汤）牛奶用量：可按每日每千克体重110～120毫升计算，也可任其吸吮，以满足食欲为度，再观察婴儿大便和体重增长情况，判断是否合适（每周体重增长150～200克，即属正常）。

喂奶次数：1～2个月的婴儿每日应喂6～7次，每次喂奶之间的间隔白天以3～4小时为宜，夜晚可间隔6小时。3个月的婴儿每日可喂奶5次，间隔3.5～4小时，夜间少喂一次，两次奶中间喂一次水。

食具消毒方法 婴儿用的食具如奶瓶、奶头、水瓶、做果汁的小碗、小勺等，每日都要消毒。最好按婴儿吃奶次数准备奶瓶，如婴儿每日吃5次奶，即准备5个奶瓶，每次喂奶用1个。

消毒方法：将奶瓶用净水及瓶刷洗刷干净，码放入锅内，锅内放入凉水，水面要盖过奶瓶，加热煮沸5分钟，用夹子夹出，盖好待用。如水碱较多，也可用蒸气消毒法，水开后蒸15～20分钟。新橡皮奶头洗净后煮沸5分钟即可，以后每日可在沸水中煮3分钟。每次用完后，立即取下清洗干净，放置干净的容器中。每次使用前用沸水浇烫即可。

人工喂奶方法 首先根据婴儿的月龄和具体消化情况，配制好需要的奶，并把奶瓶、奶头等消毒干净，按需要灌入一定量的奶。喂奶前将奶滴在成人手背上，成人感到不冷也不过热方可喂婴儿吃。喂奶时先把婴儿抱起，让婴儿斜卧在成人怀里呈45°角左右，切忌让其平卧时喂奶、喂水，以免奶、水呛入气管。要注意喂奶时奶瓶与婴儿面部应成90°角左右，同时不要使瓶口压迫婴儿嘴唇，以免影响婴儿上下颌骨发育变形。乳汁应充满奶头，避免让婴儿吸入空气。每次喂完奶要将婴儿直立抱起，头斜靠在成人肩

上，轻轻拍拍其背，使婴儿打出嗝，以便将吃奶时吸入的空气排出。稍后将婴儿放下并让其略右侧卧，以防止溢奶呛入气管。

喂奶时不要使婴儿睡着了 给3个月前的婴儿喂奶，要选择在婴儿清醒、比较兴奋的时间进行，但往往婴儿哺乳时仍有吃着吃着便睡着了。母亲在喂奶时要注意观察婴儿的动静，当发现他吮吸无力，节奏变慢的时候就要适当地活动一下婴儿。一般是用手轻轻揪搓耳朵，也可改变一下抱的姿势，或有意将奶头从婴儿嘴中抽出等，以此唤起婴儿的兴奋继续吃奶。如果用了种种方法婴儿继续睡而不醒，则不必勉强弄醒，让他安然入睡，可视婴儿的需要或提前下次喂奶时间。

需要添加的食物 1～3个月的婴儿，主要的食物是奶，但根据婴儿生长发育的需要而添加食物：①从出生15天起即可开始对婴儿添加浓缩鱼肝油（维生素A、D），每日2次，每次1～2滴，连服3个月。②婴儿两次吃奶之间可加喂稀释的桔汁或煮水果水、菜水，如苹果水、梨水，或白菜水、萝卜水、番茄水等。1个月的婴儿每次喂15毫升左右；2个月的婴儿每次喂30毫升左右；3个月的婴儿每次喂60毫升左右。

补充水 水是人体的组成部分。水能帮助调节人的体温，同时担负着人体输送养料和排泄代谢物的任务。相对地讲，年龄越小，体内含水量也就越多，就更需要及时补充水。婴儿新陈代谢旺盛，而肾的浓缩功能有限，需要较多的水来帮助排泄废物。人奶和牛奶中虽有大量水分，但远远不能满足婴儿生长发育对水的需要，因此，吃母乳或牛奶的婴儿都应补充水。一般情况下，婴儿每日每千克体重约需水100～150毫升。如婴儿体重5千克，每日需水总量则为500～750毫升左右。这些水应在一日中每两顿奶之间补充。可以给婴儿喝白开水、水果水、菜汁水等。夏季可适当增

加喂水次数。

果汁的做法 选用新鲜、成熟的水果，如柑桔、桃子、西瓜等，洗净、去皮，把果肉切成小块或直接搅碎放入碗中，用汤匙背挤压出果汁，或用消过毒的纱布挤出果汁。

果水：将水果洗净、去皮，如苹果、梨等，切成小块，放入沸水中、盖上锅盖，煮3分钟。稍凉后再打开锅盖，将水滤出，即可给婴儿喂食。

菜汁的做法 选用鲜嫩的蔬菜，洗净，切碎，放入小碗，如萝卜、白菜、油菜等，置于沸水中，盖上锅盖煮开。稍凉后，再打开锅盖，将水滤出，（可加少许盐或糖），即可给婴儿喂食。

番茄（西红柿）汁做法：选用成熟好、新鲜的西红柿，洗净，用开水烫过，去皮、去籽，放入一定量煮过的白糖浆汁，用汤匙搅碎，用匙背将汁压出，再将汁滤出，或用消过毒的纱布将汁挤出，可稍加温开水给婴儿喂食。

四季穿什么衣服 婴儿的衣服应采用不褪色的棉布缝制，或纯棉针织成衣，因棉织衣服柔软，吸水及透气性能好。婴儿衣服的式样应简单、美观、宽大些，便于穿脱及活动，要随季节气候变化给婴儿更换及增减衣服。衣服的颜色以浅色为宜，脏了便于发现并随时洗换。

冬季服装应保暖、轻软。婴儿棉衣里面需穿内衣，以利保暖和换洗。棉衣可随居住室温条件缝制，但不宜太厚，以免妨碍活动。棉袄可作和尚领，不用钮扣，只用两条布带子松松系上（见图1）。

图1 和尚领样式

棉裤可用腈纶棉代替棉花，以利常洗易干。可作系背带的连脚开裆裤（见图2）。为防止婴儿开裆裤透风，可做薄棉屁股帘，用带子系在腰间。

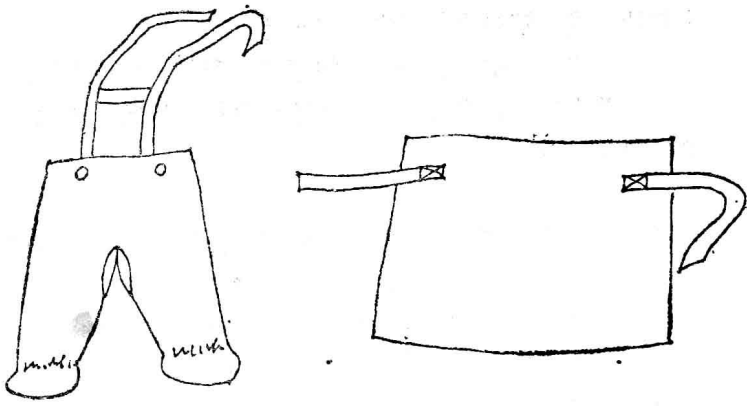


图 2　连脚裤和屁股帘样式

棉上衣外面可套一件单布罩衣，以利每天换洗，罩衣可在后面开口系带子（见图3）。

内衣可用棉织的棉毛衫（和尚领开口衫），棉毛开裆裤，紧裤口或散裤口均可。因棉毛衫裤洗后更加柔软。亦可用薄棉绒布缝制。内裤可在腰间系一细的、略松的松紧带（见图 4）。

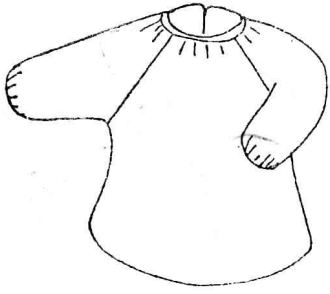


图 3　罩衣样式

图 4　内裤样式

婴儿外出可用斗蓬或婴儿棉被裹包。

春秋季可穿棉织薄绒衣裤、棉毛衫裤、棉布夹衣裤，棉布缝制的和尚领或娃娃领长袖开襟上衣，开裆连脚裤，亦可穿腈纶或毛细绒绒织毛背心、毛衣裤等（见图5）。

图5　娃娃领开口衫

夏季为使婴儿皮肤多接触空气及阳光，又利于透气凉爽及排汗。可采用棉、麻、丝织品制作的短袖或无袖无领开襟上衣、开裆短裤、半长的裤子及背心等（见图6）。

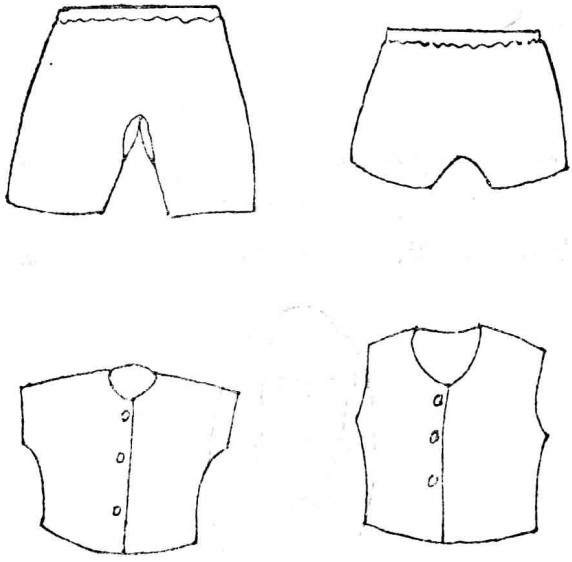


图6　夏季衣服样式

婴儿冬、春、秋季宜用毛线织的小帽，夏季宜选用带帽沿的薄帽（见图7）。

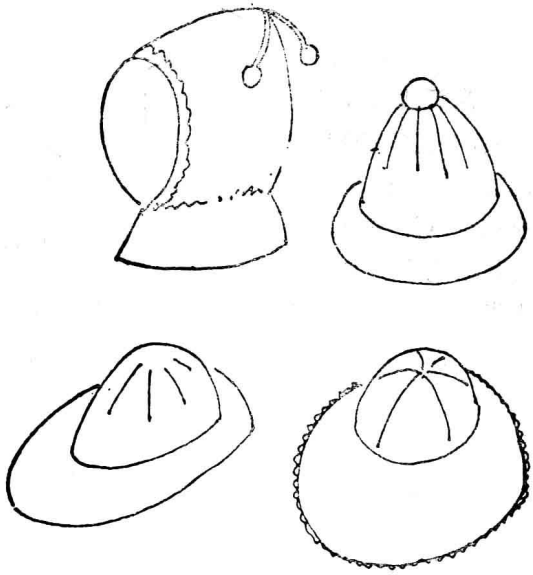


图7　婴儿帽式样

1～3个月的婴儿冬季可不穿鞋袜，只穿连脚裤即可，春秋、夏季可穿棉线或尼龙、尼龙丝织的小袜，可穿软底软帮的布鞋，如用一块布缝制的帮、底自然相连的“豆包”鞋（见图8）。

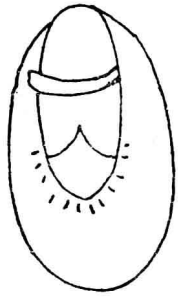


图8　“豆包鞋”样式

洗手脸 婴儿皮肤细嫩、皮下血管丰富，容易受损伤并发炎。在给3个月前的婴儿洗手、脸时要注意，不要使孩子皮肤受损伤。婴儿洗用的水温不要太热，大致和体温相近。婴儿要有他专用的脸盆和脸布（纱布或细软薄的方毛巾）。给婴儿洗手、脸时动作要轻、快，不要把水弄到婴儿眼、耳、鼻、口中，洗完要用脸布沾去婴儿脸上的水，不要用力擦。3个月前的婴儿洗脸不用肥皂，以免刺激皮肤。婴儿已会经常把手放到嘴里，也会用手去抓东西，因此，洗手时可适当用些婴儿皂。给婴儿洗手脸的顺序是先洗脸，后洗手。给一两个月的婴儿洗手脸时，成人用左臂把婴儿抱在怀里，或让婴儿平卧在床上。也可让他坐在成人的膝头，注意让他的头靠在成人的左臂，由成人蘸水擦洗。

洗头 婴儿新陈代谢旺盛，有的婴儿头皮很多，生下来头上就结了痂。有的生下来虽没结痂，但因不常洗，也会结痂。因此，婴儿应常洗头，以保持头部清洁，避免生疮疖，同时也有利于头发的生长。每天给婴儿洗澡时可先洗头。不能每天洗澡的可根据季节每隔2～3天洗一次。夏天婴儿出汗多，每天洗一、两次澡时，可同时洗头。头上结痂，可适当涂些熟过的植物油，使之软化后逐渐洗去。洗头时，成人可坐在小椅子上，用左臂腋下挟着婴儿身体，左手托着婴儿的头，使其面朝上，用右手轻轻洗头。一般不用肥皂，注意不要让水流到他的眼睛及耳朵里。洗完后可用软的干毛巾轻轻擦干头上的水。用脱脂棉沾沾耳朵，及时除去不慎溅入的水。

洗澡 给婴儿洗澡主要是为了清洁皮肤，有助于皮肤的呼吸作用。洗澡还可以加快血液循环，促进婴儿生长发育。条件许可时或尽可能创造条件，每天给婴儿洗澡。

婴儿皮肤柔嫩，容易发生感染，因此，给婴儿洗澡的盆要专用，在洗澡之前必须把盆洗刷干净。同时还要做好其他准备工

作，如成人要洗净手及肘部，把婴儿要更换的衣服及尿布准备好（冬季及春秋季节，要把婴儿的衬衣和外面的衣服套好），纱布或柔软的小毛巾、大浴巾或婴儿毛巾被，婴儿皂、紫药水、爽身粉或熟过的植物油、脱脂药棉棍等，也要先准备好。给婴儿洗澡时的室温要求高一些，冬季最好保持25℃左右，水温在37～38℃即可，试水温的简单办法是用成人的肘弯部试水，感到不凉又不过热即可。水的深度，要盖过婴儿全身的大部分。

洗澡时，成人给婴儿脱去衣服，如是冬季，可先用柔软的绒布或较大的毛巾将婴儿身体包好，然后将婴儿抱起，用左手及左前臂托住婴儿的头颈及背部，用大拇指及中指捏着两耳耳孔，防水入耳，再用左腿帮助托好婴儿身体使婴儿脸朝上。先洗脸、头，然后解去包在婴儿身上的绒布或毛巾，将婴儿放入盆中，左手臂托住婴儿的头、颈、背，使婴儿斜躺在盆里，成人用右手迅速地洗。特别要注意洗婴儿的颈下、腋下、耳后、腹股沟及有皱褶部位。3个月的婴儿有时吃手或抓东西，洗澡时可适当用婴儿皂洗手。洗净出水时，成人用双手将婴儿抱出，放在浴巾上裹好，轻轻地给婴儿抹干，要注意抹干腋下、颈下、腹股沟等部位，适当涂些爽身粉或滑石粉。

剪指甲 1～3个月的婴儿，手非常爱动，不随意性、不协调地乱动。因此，指甲长了会把自己的脸抓伤。3个月的婴儿开始吃手，指甲长了藏有污垢。婴儿吃手会把细菌带入体内，引起生病。婴儿的脚趾甲过长，经常与裤、袜磨擦，易发生劈裂。所以，应经常给婴儿剪手指甲和脚趾甲。婴儿指甲细小、薄嫩，剪时要当心，不可剪得太深，以保护婴儿手指，免得有疼痛感。在婴儿睡着后剪指甲较为安全。

理发 一般婴儿颅骨还较软，头皮柔嫩，理发不慎极易擦破头皮发生感染。因此，最好在婴儿3个月后再开始理发。夏季为避

免婴儿头上生痱子，可适当理发。给婴儿理发的工具最好先用75%的酒精消毒。不要用剃头刀为婴儿剃头，不可刮剃婴儿的眉毛。

室外空气浴 新鲜空气中的氧气多，氧气能杀菌和促进人体的新陈代谢，可以提高肺的功能和抗病能力。婴儿经常生活在新鲜空气中，空气的湿度、温度和气流变化，可以刺激和改善大脑调节体温的机能，并能增进呼吸器官的健康，减少呼吸道疾病。

根据婴儿具体健康情况，从出生后2个月开始，在温暖的季节，室外温度在20℃以上，风和日暖的天气，抱婴儿到户外去。开始让婴儿手、脸接触空气，每日1～2次，每次5～10分钟左右。以后逐渐尽可能让婴儿上下肢等身体更多的部分裸露在外面。夏季只穿背心即可，每日3～4次，每次20～30分钟。冬季可根据天气情况，有条件的可给婴儿包好，露出小脸，抱他到背风向阳处2～5分钟，每日1～2次。室内应开窗换气，保持空气新鲜。

日光浴 日光中的红外线，照射到人体，可增强人体抵抗力。日光中的紫外线，照射到人体皮肤上，能使皮肤里的麦角固醇转变成维生素D，维生素D进入血液后能帮助婴儿吸收食物中的钙和磷，可以预防和治疗佝偻病和骨软化。紫外线还可以刺激骨髓制造红血球，防止贫血，并可以增强皮肤的抵抗力。

根据婴儿身体情况，婴儿可从2个月开始，在温暖的季节，风和日丽的天气，每天最好是在上午9～11点之间，下午3～5点之间，抱婴儿出去晒太阳。尽量让婴儿少穿衣服。开始先晒手和脸，每日1～2次，每次5～10分钟。以后逐步让婴儿身体更多的部分露在外面晒太阳，不要让阳光直接照射头部，特别是保护好眼睛，可戴上有沿的白布帽。婴儿每日应晒1.5～2小时，可酌清分4～5次进行。夏季在上午7～9点之间，下午5～7点之间，在树下荫凉处接受日光的照射。

生活规律化 生活规律化，有利于婴儿身心健康的发展，特别是使婴儿神经系统、消化系统等协调地工作，从小养成良好的生活习惯。相反，生活紊乱，会引起婴儿消化不良等，进而影响孩子生长发育。要使婴儿生活规律化，主要利用婴儿期最初条件反射形成的规律，如，定时喂奶，在喂奶时间到来时，让婴儿感受到妈妈喂奶的姿势，促进其口腔和胃的蠕动，分泌消化液。经过多次的重复，建立起神经系统和消化系统的暂时联系。定时喂奶有利于婴儿良好消化功能的养成，可按照睡眠——吃奶——玩耍、活动的规律安排婴儿的生活。

训练把尿 婴儿的膀胱肌肉层较薄，弹性组织发育还不完善，贮尿机能差，神经系统对排尿的控制与调节功能尚差，所以婴儿排尿次数多。

从2个月开始就可对婴儿训练把尿。婴儿越小，排尿间隔越短。随着月龄的增长，排尿间隔可越来越长。两三个月的婴儿吃完奶或喝完水后，15分钟左右就有尿，而后10分钟左右尿第2次，再10分钟左右尿第3次，尿完3次以后排尿间隔时间长些了。

训练婴儿排尿习惯，一般是在睡觉前，睡醒后，饭前、饭后、喝水后、外出之前、回来之后，这些时间内进行。给婴儿把尿时，成人可发出“嘘…嘘…嘘…”的声音，使婴儿对排尿形成条件反射，白天可基本不用尿布。夜间可叫醒婴儿把2次尿。训练把尿的好习惯，要掌握婴儿有尿的规律，不可频繁地把尿，否则造成婴儿对把尿的反感、哭闹，尿短、尿频等现象。不利于婴儿健康，不利于排尿好习惯的养成。

养成定时大便习惯 婴儿肠管的长度为身长的6倍（成人为4倍），有利于营养的吸收。但婴儿肠神经支配功能尚未完善，肠壁肌肉不发达，肠管内容易充气。调节功能和消化力都较差。因此，一般婴儿排大便的次数比较多。但随月龄的增长，次数逐渐

减少。三四个月或六个月以后，一般每天排大便一次。

从2个月左右开始，就可以训练婴儿排大便的习惯，即每天定时排便。这样能逐渐使婴儿的消化排泄功能规律化，减少消化不良情况发生。排便时间最好在清晨。晚上临睡前也可以。清晨大便，对婴儿一天的吃、玩、睡都有好处。晚上临睡前大便，可使婴儿夜间睡得踏实。训练前，要先掌握婴儿每天大便的时间，根据婴儿具体情况，渐渐地按选择的排便时间，有意识地训练。

3个月以前的婴儿，要大便时，会有发呆、眼发直、打颤、扭腿等动作，成人发现这些异常就可"把"他大便，成人嘴里可发出"嗯……嗯"的声音，作为排便信号，经过多次训练以后，形成条件反射就容易使婴儿养成定时大便的习惯。

要抱抱婴儿 婴儿出生前、在母体内，母亲心脏跳动的声音，整天伴随着他，他受到母亲的保护安然地发育。降生后突然改变了环境，对此很不适应，饿了、渴了、尿布湿了，婴儿都会啼哭。平时，每天要把婴儿抱在怀里喂奶、喂水，使他又能听到所熟悉的母亲心脏跳动的声音，进而产生愉快的情绪，这样能有利于婴儿进食、消化和吸收。同时母子肌肤相亲，使婴儿产生一种亲切感，安全感，从而会密切母子感情。两三个月的婴儿较新生儿期醒着的时间多了，在换过尿布、洗过澡之后也可以抱一抱婴儿，和他说一说话，逗一逗，可加强婴儿与成人的交往，还可抱他看看室内环境，开拓婴儿的视野，有助于智力的发展和锻炼头、颈直立的动作。当婴儿打预防针引起身体不适或生病时，也要抱一抱婴儿，给予爱抚和安慰，减少他的烦躁和不安。

有的人怕抱婴儿养成婴儿整天让抱的坏毛病，就不去抱婴儿，这对婴儿的身心发展是不利的。当然，抱婴儿要适当，不能婴儿一哭就去抱，要善于观察和了解婴儿啼哭的原因，不要让婴儿养成非抱不可的坏习惯。应当让他学会独自在小床或小车里入睡，或自己玩玩，看看床头挂的色彩鲜艳的玩具。从小养成独立

支配自己的好习惯。

抱婴儿的姿势 婴儿生长发育的特点是头大、头重、骨骼的胶质多。1个月的婴儿尝试抬头，3个月的婴儿头初步能直立。由于颈椎和背部肌肉的发育所限制，还不能较长时间支撑头的重量，因此抱1～3个月婴儿的关键是托住婴儿的头部。

1～2个月的婴儿，主要是平抱。让婴儿斜卧在成人怀里，成人一只前臂托住婴儿的头颈，另一只手托住婴儿的臀部和腰。

3个月的婴儿可直抱。一种姿势是婴儿坐在成人一只前臂上，婴儿的头、背部贴靠在成人的前胸。成人另一只手拦住婴儿的胸部。另一种姿势的直抱是婴儿坐在成人一只前臂上，胸部紧贴在成人的胸前和肩部，成人一只手臂托住婴儿的头、颈、背。

抱婴儿既要注意保护好婴儿，还要抱得舒服，同时使婴儿有安全感。抱和放的动作要慢要轻。

正确对待婴儿的哭 在正常情况下，婴儿随着月龄的增长，啼哭已不仅是饿了、口渴了等生理因素所引起，而开始具有想让人抱的社会性因素。要注意辨别婴儿的啼哭，针对不同情况进行处理。避免养成不抱就哭的坏习惯，以利婴儿身心的健康及良好习惯的养成。

一般情况下，婴儿由于饥饿或口渴啼哭时，闭着眼睛，嘴左右觅食或吮吸手指，双脚紧蹬，号叫不停；如果是腹痛就会突然大声锐叫；如果婴儿尿布湿了、衣着太紧等感到不适或身体不舒服，啼哭时会持续不断悲悲切切，而且流泪；如果哭而无泪，脸部仅有哭的表情、只是发出“咳……”的声音，那是想让人抱；有的婴儿夜间啼哭、烦躁，同时有夜惊多汗，可能是早期佝偻病的表现，应及早就医，以免影响婴儿健康。对婴儿不宜一哭就抱，或是又摇又摇晃，或一哭就将奶头给他吸吮，这些方法处理

婴儿啼哭将养成不好的习惯。

抓握练习 手的动作是小肌肉群的活动，2个月的婴儿能拿住放在他手里的东西，3个月时当手触到玩具时，偶尔能抓住。成人可用带响、色彩鲜艳的玩具，如花铃棒、响圈儿等玩具训练婴儿的抓握动作。开始可将玩具放在婴儿手中让他握住，逐步地再用玩具的声音和色彩逗引他注意，同时触碰他的手，吸引他去抓握，每天可做多次练习，通过手的动作发展婴儿最初的感知、认识事物的能力。

俯卧练习 婴儿睡醒后活动时，可让他俯卧在床上，两臂曲肘在胸前支撑身体。成人在婴儿面前用温柔的声音和他谈话，摇晃着鲜艳的带响的玩具逗引他抬头。这样能训练婴儿抬头，增强颈部和背部肌肉的力量。俯卧时间不可过长，1分钟左右为宜，以后随婴儿长大逐渐增加时间。

直立蹬脚练习 婴儿醒着的时候，成人可用亲切、温柔的声音，一面和他说话，同时将他抱起，边说边将婴儿放在大人腿上或手掌上扶他站起，让小腿自然绷直，然后扶他上下自然地蹬脚蹬腿。成人可说："丁丁跳跳，丁丁跳跳"。开始可练习4～5次，以后逐渐增加数次。这样可以练习脚腿肌肉。

听觉练习 听觉是学习语言、运用语言的基础。听觉的发展对语言的发展有重要意义。满月的婴儿已有明显的听力，两三个月时能安静听轻音乐，并表现出很大的兴趣。在日常生活中发展和训练婴儿的听觉。可利用换尿布时、喂奶前、婴儿醒着的时间，用亲切、温柔的语调面对面地和婴儿说话，吸引他听，这是婴儿最感愉快的。还可根据婴儿一日生活的规律，在他醒着的时候定时给他听轻快、柔和的音乐，或母亲唱歌给他听，这不仅发展了

婴儿的听觉，还会从小培养他对音乐的兴趣。实践证明，2～3个月的婴儿不但能在短时间安静注意地听音乐，甚至有的婴儿听到音乐声时会停止哭闹。另外，还可用能发出声音的玩具，如能转动彩条的八音盒吸引婴儿听，发展听觉。

对着婴儿说话 婴儿从两三个月起是语言发展的自发发声阶段。这个阶段的婴儿还不能模仿成人说话，但可以听成人和他说话的声音，看成人说话时的表情、口形等，可以说这是婴儿学习说话的准备阶段。所以，成人要多和婴儿说话，而且要对着婴儿说话，用亲切的表情，愉快、温柔的声音，诱发他良好的情绪，成人和他说话，引逗他自发地发声。如两三个月的婴儿，成人用“呃，啊”之音对着他谈笑，他就会发出“呃，啊”之声来回答，并且表现得很愉快。有时，即使婴儿不跟随着发音，也要抓住一切机会，多对着婴儿说话。这有利于婴儿早期学习语言。

引逗婴儿发声 婴儿的发声器官，是语言发生发展的重要器官。婴儿自两三个月起进入语言自发发声阶段。在保护好婴儿发声器官的同时，要使婴儿有更多的机会学习发声，为以后模仿成人说话做准备。

要使婴儿喜欢发声，使婴儿身体健康，吃好、睡好，情绪愉快，这是主要条件。再有就是成人在日常生活中抓住机会，通过多种活动，引逗婴儿发声。如成人要多对着婴儿谈笑，让他听成人说话的声音，看成人说话的表情和口形，使婴儿愉快地发出“呃，啊”之音或笑声。又如让婴儿多和成人交往，在交往中引逗婴儿发声。成人还可利用婴儿喜爱的色彩鲜艳、能动，带响声的玩具来引逗婴儿发声。开始，婴儿可能目不转睛地看，进而高兴地手舞足蹈，同时发出“啊、啊……”之声。还可以给婴儿看人物、动物、汽车等形象的图片，并伴以语言引逗婴儿发声。还可带婴儿多观察周围环境，有时他会高兴地扬起手臂发出“啊，啊”

之声。

提供玩具 1～3个月的婴儿，视、听、触觉等感官及手、脚、腿等的动作，都有了初步的发展。为婴儿提供一些适合年龄特点的玩具，不仅能促进婴儿视、听等感官及动作的发展，而且会激发愉快情绪。可以为婴儿选择较大的、色彩鲜艳、形象好看的玩具，如充气的塑料动物、汽球、娃娃等，摆放在室内婴儿能看到的地方，或挂在小床周围，让婴儿有更多的机会来看。此外还可选择一些带响声、色彩鲜艳的，婴儿能触摸的玩具，如：花铃棒、手铃、会发声的软塑料动物玩具。可让婴儿抓握玩具，以此发展抓握动作。还可以把玩具悬挂在婴儿的小床上方，在婴儿仰卧时，手脚可能碰撞到，以训练婴儿手足的动作，同时激发婴儿活泼的情绪，也有利于婴儿智力的发展。为婴儿选择玩具要注意安全与卫生。

防止从床上掉下来 一两个月的婴儿动作有了一定的发展，情绪愉快时手舞足蹈，尤其是腿脚喜欢乱蹬。躺在床上，由于腿脚等全身的运动，会使身体移动位置和方向，3个月的婴儿，有的已能独立地翻身。因此成人一定不要把婴儿放在床的外沿。如果是大床，可把婴儿放在床的中间。婴儿睡的小床，一定要有围栏，并经常检查，把围栏插好。躺在床上时，成人要不断给以照看。

防止窒息 在日常生活中，容易引起婴儿窒息原因和防止办法如下几方面：①用奶瓶喂奶时，切忌让婴儿仰卧喂食，尽可能抱起来喂。婴儿侧卧吃奶时，成人千万不能将奶头塞进婴儿的嘴里就走开，因为奶呛入婴儿的气管可导致窒息。②要注意3个月已会翻身的婴儿，睡觉或独自躺在床上时，要多照看。婴儿翻身俯卧时，因颈椎和背部肌肉还不能很好支撑头部，易引起窒息。③不要给婴儿枕过大而软的枕头，因有时枕头会堵住婴儿的口鼻而造

成窒息。④婴儿睡觉时，不要在婴儿头上蒙盖头巾、手绢等物，因两三个月的婴儿，有时会去抓，可能盖住口鼻引起窒息。⑤不要用豆类等颗粒状的食物在婴儿嘴边逗引，以免误入婴儿口中，滑入婴儿气管引起窒息。⑥不要把婴儿单独留在家里。⑦不要让幼儿靠近婴儿吃东西，防止幼儿往婴儿口中放进食物，引起窒息。

防止烫伤 主要有以下几方面：给婴儿洗澡时，婴儿入水前，成人一定要试水温，以免一时疏忽，烫伤婴儿；成人不要抱着婴儿喝热饮料，也不要在婴儿头上递送热水杯等，以免碰翻烫伤婴儿；炉火、饭锅、热水瓶、茶杯等要放在婴儿接触不到的地方；不要抱着婴儿去厨房做饭。

湿疹不愈 湿疹是婴儿一种常见的皮肤病。常因吃入某些蛋白质或吸入花粉等过敏而引起。一般多见于吃牛奶的婴儿。喂母奶的婴儿因母亲吃了鱼虾或蛋类，也有的长湿疹。尤其是2～3个月的胖婴儿易患湿疹。

婴儿皮肤柔嫩，要注意保护，最好不要穿毛线衣或尼龙布做的衣服。患处不要用肥皂洗，也不要涂香脂等，以免刺激皮肤。要常给婴儿修剪指甲，防止抓伤皮肤，引起感染。清洁屋子用湿抹布和湿拖把，以免尘土飞扬。

注意婴儿饮食，可早一些加喂辅食，减少牛奶量，使婴儿湿疹减轻。加喂辅食时，先少量添加，逐渐增多。各种饮食都不要给婴儿喂得过饱，以减轻某种食品引起的过敏。不要给婴儿吃太咸的食品。多数婴儿在添加食物后，湿疹渐渐自然消失。

在医生指导下可给患儿擦一些止痒药品，婴儿有高烧或化脓时，应及时送医院检查治疗。

便秘的处理方法 婴儿吃牛奶，易发生大便干燥，主要是因牛奶

中钙的含量较多，应注意多给婴儿喝水，并适当增加菜水、水果水的量。注意在牛奶里加白糖，白糖可软化大便。加糖的量应为奶量的5～8%。还可以在牛奶中略加些米汤稀释以利排便。

4～6 月 龄

长得快、长得很像样 4～6个月的婴儿生长发育非常迅速，较之前3个月又有了很大的发展变化。从外貌上看，一般婴儿平均每月体重增加600克。身长，平均每月增长2.5厘米。6个月以后的婴儿每月平均增长1.2厘米。头围增长也很快，6个月以后，则渐慢了。头很大，一般红润的小脸很光滑，全身肌肉丰满，眉眼等五官“长开了”，有的婴儿5、6个月时开始萌发乳牙，眼睛转动灵活，喜欢东瞧西看，经常笑出声，醒着的时间多了，开始明显地表现出愿意和成人交往。

体重、身长、头围和胸围 4～6个月的婴儿，生长发育十分迅速。

正常男婴6个月时发育的标准为：身长一般平均可达68.1厘米，体重一般平均可达8.22千克，头围可达43.9厘米，胸围：可达43.8厘米。

正常女婴6个月时的发育标准为：身长一般平均66.7厘米，体重一般平均7.62千克，头围42.8厘米。胸围：42.7厘米。

运动机能 4～6个月的婴儿，机体的运动机能发育很快。

4个月的婴儿，俯卧时能用前臂支撑抬头，直抱时头能保持平衡，能从仰卧转到侧卧；能从成人手里拿玩具，会玩自己的手和衣服。

5个月的婴儿，能比较熟练地从仰卧翻到侧卧，再翻到俯卧；可以靠着成人坐在大人腿上玩，能拿着东西往嘴里放。

6个月的婴儿，大人扶着站立时，两腿会作跳的动作；有爬的愿望；能用一只手抓东西，拇指同食指能分开对握住东西；会双手同时握物，能摇发响的玩具，能抓悬挂的玩具。

心理机能 婴儿出生后的前半年，主要是通过各种感官的发展认识事物，从而发展到各种心理活动，随着婴儿月龄的增长，4～6个月的婴儿心理机能有了一定的发展。

4个月的婴儿视觉机能比较完善了，能逐渐集中于较远的对象，开始出现主动的视觉集中，并开始形成视觉条件反射，如看见奶瓶会伸手去要，会玩自己的小手，听到声音能较快转头，能注意镜子中的自己。

5个月的婴儿开始认人，能认识妈妈，对周围的人持选择态度，知道认生，不喜欢生人抱，能辨别出妈妈的声音，听见妈妈的声音，表示高兴并发音回答。在视觉发展的基础上，无意注意的范围扩大了，那些能直接满足机体需要的物品，如奶瓶、小勺等能引起他的注意。能发出喃喃的单音节，如b、m。

6个月，开始无意地发出“爸”“妈”等音，同时能发出比较复杂的声音，如a、e、i、o、u，好象要说话，会发不同的声音，表示不同反应。开始能理解成人对他说话的态度，并开始感受愉快、不愉快等情感，要东西，拿不到就哭，把身体转向亲人。开始对陌生人表现出惊奇、不快。

断奶过渡 婴儿断奶，应按其生长发育规律，自然地过渡，逐步断奶。婴儿五六个月正处于断奶过渡期。此时，婴儿已开始分泌淀粉酶，可以加喂一些辅食。随着月龄的增长，逐渐减少奶量，增喂其他食物，如：粥、面条、面片、菜泥等。可按不同月龄婴儿的需要和消化能力加喂辅食，使其逐渐适应，为顺利过渡到断奶创造条件。

适时加喂辅助食品 一般婴儿4个月开始应加喂蛋黄。因为4个月时，依靠从母体带来的铁质渐渐用完了。蛋黄中含丰富的铁质，加喂蛋黄、补充铁质，可预防缺铁性贫血。

婴儿3个月以后，特别是5、6个月时，唾液腺已成熟，唾液中及胃肠有消化醣的淀粉酶，胃的容量也增大了，胃肠的消化能力增强了，这些都有助于消化吸收粮食类的食物。此时，加喂各类食品，如奶糕、烂粥、面条、饼干等，这些食物中含有丰富的醣，是人体热能的主要来源，谷类食物还含B族维生素，如B_1（硫胺素）、B_2（核黄素），同时也含有蛋白质、铁、钙等。

婴儿4个月以后还应加喂含有维生素C及钙、铁较多的菜泥（特别是绿叶菜）及果泥。加喂这些辅食，可补充婴儿生长发育的需要，但也要根据各地具体情况和季节灵活掌握。

辅助食品的喂法 人工喂养的婴儿，出生15天以后就应添加鱼肝油，以补充维生素A、D，同时也要喂适量的果汁水、菜汁水以补充维生素C。开始增添辅食时，每天上、下午可各喂一次果汁水或菜汁水（桔汁应稀释）。5～6个月的婴儿可喂番茄汁、西瓜水等，每次可喂5汤匙，或适量增加至60～90毫升。

4个月的婴儿开始添加蛋黄。每日开始喂1/4煮熟的蛋黄，压碎，分2次混合在牛奶或米汤中哺喂。以后逐渐增加为1/2。6个月时可每日加喂1个蛋黄，或吃蒸鸡蛋羹。开始可用蛋黄蒸成蛋羹，以后逐渐加蛋白蒸成蛋羹。5个月的婴儿每日可加喂几汤匙烂粥（1～2次），再加饼干1～2片。饼干可以磨婴儿牙床，有助出牙。6个月的婴儿加喂烂粥或面条，并加些菜泥、肉汤等。

给婴儿加喂辅食的数量要由少到多，加喂的品种要待婴儿适应一种后再加喂另一种。由于婴儿在饥饿时容易接受新食物，在刚开始加喂辅食时，可以先喂辅食后喂奶。待婴儿习惯了辅食之后，为了不影响他吃奶的兴趣，可先喂奶后喂辅食，以保证婴儿营养的需要。加喂辅食要及时观察婴儿大便，了解消化情况。婴

儿有病时要酌情少加或暂停。

蛋黄的添入 4～5个月的婴儿，生长发育非常迅速。母奶和牛奶中的铁质含量较少，从母体中带来的铁质也渐渐地用完了，如不及时补充铁质，婴儿就会发生贫血。因此，需添加蛋黄，因蛋黄中含有多量的铁质和维生素A、D等。

奶糕的添入 婴儿3个月以后，可开始加喂奶糕。用量可根据婴儿吃奶的量和消化情况，适当加喂。如开始可在每顿奶中加1小勺，视消化情况过几天再增加。调配方法是取适量奶糕粉，用小碗加少许温开水或米汤、调成糊状。也可用牛奶，在牛奶煮开后立即倒入，再用温火稍煮。或者直接用温火煮，边煮边搅拌，直至成粘稠状，熟透，然后加入牛奶中喂食。5～6个月的婴儿也可用小勺喂食。然后再喂部分牛奶。

粥的制作 将米洗干净，放入沸水中煮，煮开后用温火继续煮至米烂开花收汤成米糊状。可用煮过的酱油调味。以后可逐渐在粥内加少许菜泥、鱼泥。

婴儿6个月开始可加少许蒸鸡蛋羹、鱼泥、肝泥等。鱼泥的制作：将鱼蒸熟，去皮去骨，再将鱼肉搅烂即可。肝泥：将生猪肝用刀横剖，刮取血浆样的东西即为肝泥，可加入粥内煮熟。为婴儿做粥切忌加碱，以免破坏营养素。

面条的制作 选用薄、细的面条，如龙须面，切短，将适量的水煮开，放入面条，煮开后，再用温火将面条煮烂，然后加少许菜泥或蛋黄。婴儿6个月可加入少许鱼松、肝泥、蛋羹。还可略加少许熟过的酱油调味。(在铁锅内放少许植物油，烧热，再放少许切碎的葱末，炸出葱香味，立即倒入少许酱油，略加一点水，煮开后盛入小碗内，可适当作调味用。)

每个婴儿的辅食量 给婴儿加喂辅食的量的多少，应特别注意从每个婴儿具体实际情况出发。同样月龄的婴儿实际情况不尽相同，一方面是先天生理基础不同，另一方面是出生后，前3个月喂养情况不同，这些都影响婴儿生长发育实际状况。更具体地可从婴儿的消化状况不同表现出来。消化能力强的，加喂了一定量的辅食，很快能适应，促进了生长发育。有的则可能适应不了，严重的还有可能引起消化不良。因此，要根据每个婴儿的实际情况，灵活掌握加喂辅食，辅食量的多少不可等同。

让婴儿顺利地接受辅食 加喂辅食时，特别是每当新加一种辅食时，可能会遇到婴儿不肯吃的情况。主要是口味不习惯。成人要耐心多试喂几次。每次喂时态度要亲切，引起婴儿愉快情绪。如仍不肯吃，不要勉强，停几天再试试。同时可试着改变一下辅食的口味，如婴儿不爱吃加熟酱油的粥，可改喂白粥试试。成人不可性急，待习惯以后，就爱吃了。

不要随意添加其他营养品 3～6个月的婴儿，生长发育非常迅速，需要的营养多，但这阶段的婴儿消化能力仍很弱，不要随意添加营养品。如婴儿能正常吃奶，同时按月龄合理地、科学地添加辅食，注意在调配、制作上既卫生，又符合婴儿需吃软、烂、细食物的要求，并且尽可能不破坏或少破坏营养，就能保证婴儿生长发育的需要，不必另加什么营养品。如婴儿出现如睡后出汗多、头颅有一圈头发明显稀疏、头不能直立、睡眠不安宁、大便稀等异常现象，则需到医院保健门诊作体格检查，根据医生意见添加营养素，切不可盲目地添加。

观察大便 婴儿自4个月后逐渐加喂辅食。婴儿消化吸收情况如何，加喂的食物和量是否适合，可从观察婴儿的大便得到回答。大便的性状能表明婴儿的饮食消化情况，如喂母奶的婴儿大便呈

金黄色软状；喂牛奶的婴儿大便呈浅黄色发干，皆属正常。如大便臭味很重，这是对蛋白质消化不好，大便中有奶瓣是由于未消化完全的脂肪与钙或镁化合而成的皂块。如加喂辅食后大便发散，不成形，就要考虑是否辅食量多或不够软烂、消化吸收不好。如果大便很干，可以适当再加些菜泥，或多喂一点菜水或水果水。此外，还要注意大便的颜色，如给婴儿吃了绿叶蔬菜，大便可能有些发绿，但大便中有粘液、脓血、或次数增多、便稀，说明肠道有疾病，如肠炎或痢疾等，应该及时留一点，送医院化验检查。

观察皮肤反应 要知道婴儿四五个月开始加喂辅食是否得当、是否促进了婴儿正常生长发育，还应注意观察婴儿皮肤肤色、光泽等反应。一个健康的婴儿，小脸红润，皮肤细腻，眼皮内面和指甲盖呈粉红色。婴儿身体的面颊部、背部、腹部、胳膊上部、大腿内侧都含有一定厚度的皮下脂肪，当婴儿发生营养不良时，皮下脂肪层会立即消减，消减的顺序首先是腹部，其次是躯干、四肢，最后是面颊部。注意观察皮肤反应，婴儿是否消瘦、过胖或脸色贫血，以便及早发现加喂的辅食是否得当。另外，有的婴儿消化不好会起疙瘩，或因对某种食物过敏出现湿疹。因此，注意观察婴儿皮肤反应，有助于及早发现异常情况，改进对婴儿的喂养，以利婴儿的健康及生长发育。

衣着 4～6个月的婴儿较前3个月活动量大了。躺在床上可以自如地翻身，跃跃欲试向前爬。成人扶他站立，他要想跳。这阶段婴儿生长发育也较迅速。所以衣服要做得宽大些，如果过紧，会妨碍他的活动和呼吸。衣服要轻便，透气，以利于皮肤的排泄，衣服里外空气流畅，可使皮肤适应气温变化。

衣服宜用棉布或棉针织品。夏季，婴儿只穿背心或短衣、短裤。春秋可作棉布单裤。有松紧带或背带的，背带可长一些，在其中一段带子里加缝一段松紧带。缝时拉长，缝好后放松，背带

有一段有弹性，以利婴儿活动和发育增长的需要，冬季棉裤亦可照此缝制背带（见图1）。并可给婴儿围屁股帘。

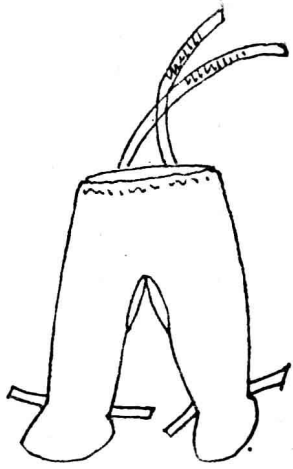


图1　松紧背带裤样式

春秋或冬季的上衣都可做带小领子或娃娃领（见图2）。

秋冬或冬春过渡季节，抱婴儿到户外晒太阳或观看环境，可给婴儿穿一后面开口的薄棉背心，要稍肥大些（见图3）。

冬季婴儿穿棉衣，里面要有衬衣，外面要有罩衣，以便勤换洗。4～6个月的婴儿，有的开始出牙，爱流口水，可以给戴围嘴（见图4）。

冬季婴儿主要穿连脚裤，不必穿鞋袜。其他季节可穿鞋袜，

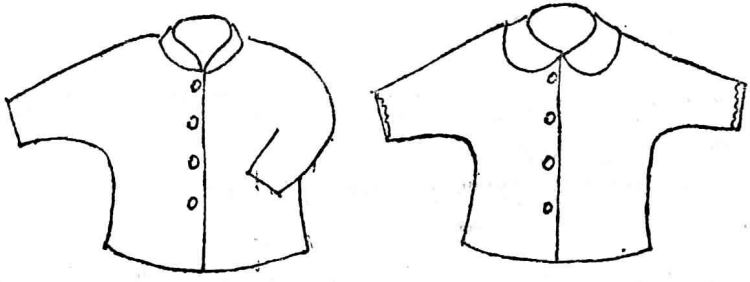


图2　有领上衣样式

鞋要稍肥，帮、底要软，春秋天气稍冷时，也可给婴儿穿毛线袜代替鞋，以免脚心受凉。

图3　棉背心样式

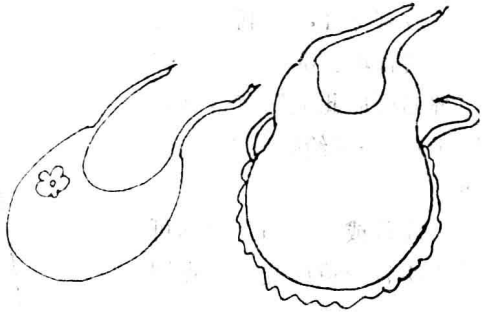


图4　围嘴样式

口水增多戴围嘴　口水是从口中流出的唾液，能帮助消化食物。3～6个月的婴儿分泌唾液开始增多，婴儿出牙时也会刺激唾液腺，使唾液分泌更多。这个年龄的婴儿，由于口腔咽吞功能发育尚未完善，口腔较浅，闭唇和咽吞的动作还不协调，不能把分泌的唾液及时咽下去。随着月龄的增长，逐渐学会随时下咽唾液，牙齿长齐以后，一般流口水的现象会自然消失。婴儿流口水不是病，不需要治疗，可以给戴上围嘴（布制的，不用塑料的），并要勤换洗。随时擦拭婴儿流出的口水。如果婴儿口水增多，不肯吃东西，口腔内壁或舌尖等出现白泡，有时出现红色溃疡面，这是口腔炎，需及时就医诊治。

教婴儿排泄　使4～6个月婴儿养成定时排便的习惯，有利于婴儿消化、排泄功能规律化。

6个月的婴儿可以坐便盆大便，无论坐便盆还是“把”大便，成人都可以嘴里发出“嗯……嗯”的声音，同时叫着他的名字说：“××使劲、××使劲……。”经过几次训练，成人的语言和声音做为排便的信号，可以形成一种条件反射。同样，教婴儿小便，成人可以嘴里发出“嘘……嘘”的声音，做为小便的信号，训练几次可形成条件反射，逐渐培养定时大小便的好习惯，如早起后

排大便，喂水或喂奶后15—20分钟排小便，醒来后排小便等。

清洁身体 保持婴儿身体的清洁，有利于婴儿皮肤的呼吸及健康的生长。

早晨，用温水给婴儿先洗脸，再洗手，用软毛巾擦干。婴儿皮肤娇嫩，不必涂抹香脂等，以免刺激皮肤。如果眼睛有分泌物，可用药棉在温开水中浸湿，在眼睛上敷一下，然后轻轻地从眼内眦向外侧擦洗。不要来回擦，一块棉花只擦洗一只眼睛。鼻腔如有鼻痂，可用药棉蘸一点熟过的植物油滴入鼻腔内，待鼻痂软化，随着呼吸会自行排出。

婴儿口腔粘膜，十分娇嫩，不需要清洗，以免引起口腔炎。擦洗婴儿的耳朵，可用湿毛巾擦外耳。如发现耳朵进水，要及时擦干，如耳内流脓或自行掉出有血的碎痂，要及时就医诊治。

最好每天给婴儿洗澡，除清洁全身皮肤外，还可查看皮肤情况。如不能每天洗澡，要尽可能每隔2～3天洗一次。不洗澡时，就需要每天给婴儿清洗臀部（包括女婴外阴，每日可清洗 1～2次。）及腹股沟部位，一般不需要肥皂。每天要给婴儿洗脚，要经常给婴儿洗头、修剪指甲。

创造环境 婴儿一天中绝大部分时间生活在室内，室内的环境如何，直接关系婴儿的健康及生长发育。因此，要尽可能为婴儿创造整洁、优美、舒适的生活环境。

婴儿住室的空气，应保持新鲜，以利婴儿呼吸更多的氧气。春秋季节要尽量多开窗，夏天要通风凉爽，但不要将婴儿放在对流风处。冬季要暖和，室温以18～22℃为宜。可根据室温情况，开窗换气，以保持室内空气新鲜。室内如生炉火，注意装好烟筒及风斗。婴儿床不要离炉火太近。应经常用湿墩布擦地，以保持室内一定的湿度。同时室内可先擦地后扫地，防止尘土飞扬，影响婴儿呼吸。婴儿床的附近，可适当贴挂一张色彩鲜艳，内容形象适

合婴儿特点的图片。床前可悬挂玩具，如红色汽球或能转动会发声的伞花等。吸引婴儿观察。以利于婴儿视力、智力的发展。婴儿住室环境要清洁，物品摆放整齐、有条理。同时要注意避免噪音，应保持环境既活泼又安静。创造优美的良好环境，可以从婴儿时起即给予美的享受，并使之健康地生长。

做被动操 2～6个月的婴儿，运动机能发育还较差，身体各部分还不能充分地活动。为发展婴儿的动作，加强血液循环及呼吸功能，使婴儿骨骼和肌肉得到锻炼，增强食欲、情绪活跃，促进婴儿体力和智力的发展，由成人帮助婴儿做体操，非常必要。成人要熟悉婴儿被动操的内容，作操前成人要洗净手，冬季要将手温暖，帮助婴儿作操时动作要轻柔而有节律。作操时，根据室温情况，适当给婴儿脱减衣服，让婴儿躺在床上。

附：婴儿被动操

准备活动 婴儿仰卧，成人两手轻轻从上而下按摩婴儿全身，并以亲切、和蔼的态度对婴儿讲些话、笑一笑，如每次可说："捋捋顺呀！长大个儿呀！"，诱导他准备做操，使婴儿情绪愉快，肌肉放松（见图1）。

图1 准备活动

第一节　扩胸运动　（2×8拍）

预备姿势：成人双手握住婴儿手腕，大拇指放在婴儿手心里，使婴儿握拳，两臂置于婴儿体侧（见图2）。

图2　预备姿势

动作说明：①婴儿两臂左右侧平举，拳心向上，手背贴床（见图3）。②将婴儿两臂胸前交叉并轻压胸部（见图4）。③同动

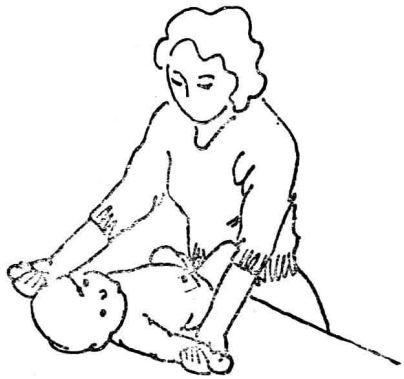


图3　两臂左右侧平举

图 4　两臂胸前交叉

作①。④还原成预备姿势。⑤、⑥、⑦、⑧的动作同①、②、③、④。

第二节　伸展运动　（2×8拍）

预备姿势：同第一节。

动作说明：①拉婴儿两臂胸前平举，拳心相对（见图5）。②

图 5　两臂胸前平举

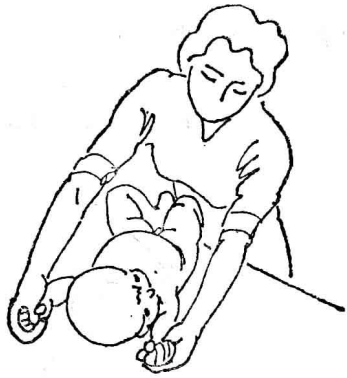


图 6　两臂斜上举

轻拉婴儿两臂经胸前斜上举，手背贴床（见图6）。③同动作①。④还原成预备姿势。⑤、⑥、⑦、⑧的动作同①、②、③、④。

注意事项：两臂前平举时，两臂之间的距离应与婴儿的两肩同宽，动作要轻柔。

图 7　握婴儿脚踝部

第三节　屈腿运动　（2×8拍）

预备姿势：婴儿仰卧，成人两手握住婴儿脚腕（踝部）使婴儿两腿伸直（见图7）。

动作说明：①将婴儿两腿同时屈至腹部（见图8）。②还原成

图8　屈　腿

预备姿势。③同动作①。④还原成预备动作。⑤、⑥、⑦、⑧ 的动作，同①、②、③、④。

注意事项：婴儿两腿屈至腹部时，可稍用力，使腿对腹部稍有挤压，有助于肠胃蠕动，屈腿和伸腿时都不要用力过大，以免损伤关节和韧带。

第四节　举腿运动　（2×8拍）

预备姿势：婴儿仰卧，两腿自然伸直，成人双手轻握婴儿膝部，拇指在下，四指轻压膝部（见图9）。

动作说明：①将婴儿的两腿向前方举起与腹部成直角（见图

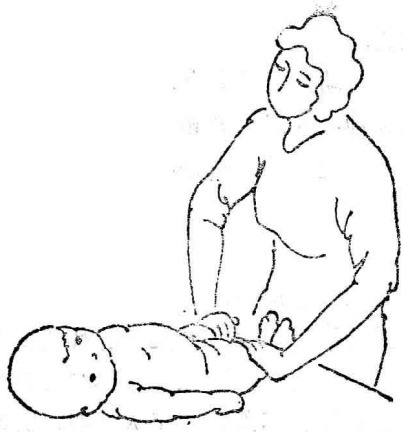


图 9　四指压膝部

图10　举　腿

10)。②还原成预备姿势。③同动作①。④还原成预备姿势。⑤、⑥、⑦、⑧的动作同①、②、③、④。

注意事项：两腿上举时，婴儿臀部不要离开床，成人手劲要

轻柔。

第五节　整理运动

扶婴儿前臂轻轻抖动，再扶婴儿小腿抖动，或让婴儿仰卧在床上自由活动1～2分钟，使肌肉及精神逐渐放松。

注意事项：①不要让婴儿在饥饿状态下作操。②成人每日可帮助婴儿作1～2次操。

室外活动　在正常的天气情况下，成人应抱婴儿到室外活动，去进行日光浴、空气浴等锻炼，逐步经受外界环境变化的锻炼，会增强身体的耐受力及适应能力，以保持机体与外界环境的平衡。这种能力是在外界自然因素不断作用于人体时，大脑皮层建立的条件反射。如果不注意带婴儿到户外活动，婴儿就会弱不禁风，遇到外界环境变化、身体不能适应而生病。因此，尽可能每天都要安排一定时间带婴儿到室外活动，冬季到背风向阳的地方晒晒太阳；春秋季节无风的时候更适宜晒太阳；夏季避开中午，早、晚多到室外进行日光浴、空气浴。

室外活动还可开阔婴儿的眼界，对大自然花草树木、社会环境中人的交往及各种活动、各种交通工具的动态景象……都会使婴儿增加见识，对婴儿智力开发大有好处。因此，从小要多带婴儿到室外活动。

儿童车的使用　4～6个月的婴儿，身长、体重都增长较快，动作也有了发展，如翻身、俯卧、学坐、成人扶着站立和跳，喜欢活动，但还不能独立活动，除睡眠以外，都要成人照看，而成人在照看婴儿的同时，总还要从事一些其他事情。这时，可适当利用儿童车，让婴儿靠坐在儿童车里，学坐，或玩玩具。也可带婴儿到户外活动，婴儿在儿童车里可以更好地进行日光浴、空气浴。也可带婴儿在住处附近较适合的环境进行观察。

儿童车灵活方便，适当利用儿童车可减轻成人负担，也有利

于婴儿的健康。如夏季婴儿在儿童车内较凉爽。适合这个年龄的儿童车是躺卧式的，竹藤车、铁车均可。在车上挂放一些玩具，为婴儿感知与动作发展提供条件。但不能长时间让婴儿躺或靠坐在儿童车里，否则，会不利于婴儿的健康以及活动与动作的发展。

玩具 玩具在婴儿生活中是必不可少的，为4～6个月的婴儿提供玩具，主要还是形象玩具，玩具色彩鲜艳。有具体形象，能发出声音。形象玩具中有的是观赏性质的，只能给婴儿看（如较大的吹气的动物形象玩具），不能给婴儿玩。可以玩的是婴儿能拿的、多数带有发声的，如花铃棒、串铃、手铃、球、一捏即响的软塑料小动物等。还有各式的塑料盒子，这些适合婴儿抓、拿、玩耍。为婴儿提供较充足的玩具，让婴儿看、听、摸、玩，有助于婴儿感官及动作的发展，从而为早期智力的开发提供物质基础。为婴儿提供的玩具要安全，玩具不能有尖角、利边和毛刺。不要使用铁制玩具，不要带有可吞食的小珠、球等，因4～6个月的婴儿喜欢把能拿的物品玩具等放入嘴里，所以一定要卫生，并能经常擦洗消毒。

成人和婴儿一起玩 4～6个月的婴儿需要成人带着玩，教他玩，和他一起玩。婴儿醒着的时间渐渐长了，玩的时间多了。婴儿醒着，不会静静的躺着不动，他会看看周围环境中他感兴趣的物品，或玩自己的手，或翻身，婴儿喜欢活动，成人应利用这时间和他玩，玩游戏，如玩捉迷藏，玩玩具。婴儿是喜欢模仿成人的，他的行为活动主要还是无意性的，注意也是无意性的，而且极不稳定，成人要多和婴儿一起玩，和他交谈的同时拿玩具给他看、听、玩，而且有意识地教婴儿模仿，让他触摸，在一起玩的过程中，发展他的动作及感知觉等心理能力。

教婴儿自己玩 4～6个月的婴儿，手的动作有了一定的发展，5

个月时会抓握玩具，并对发响的玩具表现出兴趣，开始会玩自己的小手。但婴儿手的动作发展还很差，还不能独立地玩玩具，需要成人教婴儿玩。婴儿在自己玩的过程看看、摇摇、摸摸、听听，这不仅可以发展婴儿视、听、触觉等感知及手的动作，也会对客观事物产生非常表浅的认识和感受。

怎样教婴儿玩：①首先要提供适合婴儿月龄特点的玩具，如花铃铛、手铃、一握即响的小动物玩具等。还可以提供观赏玩具，如吹气的塑料小动物等。②成人要以愉快、亲切的表情选一个玩具给婴儿看，同时伴以语言给婴儿讲玩具的名称，摇铃给他听，反复几次后放在婴儿手里。成人把着手教他拿，教他摇，并以赞赏鼓励的语气，强化婴儿的动作。经过多次训练，可适当让婴儿独自拿拿试试，或摇摇听听，经过几天或一段时间如此训练，5～6个月的婴儿会自己玩了。还可以把玩具悬挂在小床上方婴儿伸手能触、碰的高度，让婴儿看、触碰。婴儿自己玩，有助于发展婴儿感官、注意力及手的动作，而且能激发对玩具的兴趣，也为从小培养婴儿独立活动打基础。

爬行练习 婴儿6个月时，已能自如地翻身俯卧，当婴儿俯卧时，成人可将他最喜欢的玩具，摆放在前面，并拿拿、动动玩具，以吸引他向前爬过去抓取。当他撑起身体跃跃欲试时，成人可用手掌顶住婴儿的脚掌，帮助他用脚蹬着成人的手向前爬，可以这样进行多次练习。

直立练习 婴儿6个月左右时，可双手抱在婴儿腋下，由成人用力让婴儿在膝头或床上练习站立，每次练习1分钟左右，每天可练习1～2次，这是学习站立的准备，使婴儿通过这种练习获得站立的体验。

拾物练习 成人双手扶婴儿在床上站立，婴儿面朝前。这时成人

拿一婴儿喜欢的玩具，给他看，和他玩。如成人摇摇花铃棒，以吸引婴儿注意，想去拿，而后成人把玩具放在婴儿前面，同时双手分别扶抱着婴儿胸、腹部及膝部，并伴以语言说："××（婴儿的名字）去拿花铃。"以此诱导婴儿身体前屈，去取拾玩具。注意在取物时，尽量让孩子用力弯屈身体和伸直身体。

语言训练 对婴儿进行语言训练，除在日常生活中多对着婴儿说话之外，还可以将教说话和教婴儿认识环境的活动结合起来。教认识物品：反复教婴儿认识他熟悉并喜爱的各种日常生活用品的名称，如起床时可以教他认识小被子、衣服；喂奶时教他认识奶瓶、手绢，开灯时教他认识灯；坐小车时认识小车等，教婴儿认识物品，结合当时的活动内容来反复教。如给婴儿戴帽子外出，成人不仅拿帽子给他看，还告诉他这是"帽帽"，"丁丁（婴儿的名字）的帽帽"。坐小车时告诉他这是"车"。以后再外出时，成人边拿、边让婴儿找帽子，找车，吃饼干时认识饼干，这样婴儿会记得快。

和婴儿一起玩耍：利用婴儿喜爱的玩具和活动来教婴儿，如玩娃娃时把娃娃藏起来，引逗他找。玩的同时多和他说玩具的名称，让他记。

确认自己的名字：日常生活中成人多叫他的名字，经过一段时间后，成人以同样语调叫他的名字，如果婴儿回头或微笑，说明他已确认；如不能确认可继续多叫他，逐渐使他确认自己的名字。这个时期婴儿还不会说话，但是语言训练对于他日后的语言发展有重要作用。

与成人交往训练 训练婴儿逐渐知道成人与他的关系。日常生活中，先教他认识家庭成员与他的关系及称呼。如认识妈妈、爸爸、奶奶等。结合成人的活动来训练，如奶奶给婴儿拿来衣服，可指给他看，并叫着他的名字说："丁丁，奶奶呢？""奶奶抱！"妈妈给他喂

奶时，可以说："来，找妈妈！"爸爸出门去上班时，成人可以拿着他的小手招招说："丁丁，说爸爸再见！"平时还可以训练让他认、找："爷爷呢？""爸爸呢？"……以后可逐渐扩大范围，外出看见阿姨、小哥哥时可以指给他看，或拿着他的小手向他们招一招。经过训练虽然婴儿尚未能发出称呼，但可促进婴儿熟悉他最经常接触的成人，渐渐地婴儿会对这些熟悉的人表现接近。

积极情绪的培养 4～6个月婴儿的情绪、情感已具有社会性。愉快的情绪可使婴儿健康地生长发育，成人要有意识地加以培养。

成人时时都要以愉快、亲切、温柔的态度和情感照看婴儿。特别是婴儿5个月时，已认识母亲，喜欢看母亲的脸，爱听母亲的声音，母亲要多和婴儿说话，引逗他发声，激发婴儿积极愉快的情绪。婴儿有了积极的情绪，就会愉快地进食，并有助于他消化系统的功能。婴儿通过视、听等感官看到和感受到母亲带给他的爱抚，得到愉快、满足。

成人每天都要多次以婴儿喜爱的玩具、好听的轻音乐等培养婴儿愉快情绪。这阶段的婴儿视、听等感官已具有初步的发展，婴儿看到色彩鲜艳的形象玩具，好看、发光、又会发声，会高兴地手舞足蹈，或目不转睛，并伸手去抓握，去玩。婴儿对玩具有很大兴趣，由此激发积极愉快的情绪。

观察环境 由于婴儿头的直立，视野扩大了，婴儿对周围环境人们的活动及各种物品开始产生兴趣。成人可有意识地在婴儿各种感官发展的基础上，进一步让婴儿对周围环境从室内到室外，从人到物进行观察，如母亲教他认识室内接触多的物品、玩具，尽管婴儿还不会说话，也要让他在看的基础上听到物品的名称、颜色，并让他看家里熟悉的人的活动。到室外观察，婴儿也是最高兴的，他从开始的惧怕发展到有兴趣地东瞧西看。活动着的人、汽车、花草、树木、小动物等都可让婴儿观察，母亲可用语言及动作来

启发引导他观察。

捉迷藏游戏 成人抱着婴儿（直立抱或坐式抱），妈妈用一块手绢遮住自己的脸，并逗引他说："××！妈妈在哪儿？妈妈在哪儿？"接着露出笑脸，同时说："××！妈妈在这儿！"重复多次后可以教婴儿用手拉去妈妈的手或脸上的手绢。逐渐也可以用手绢遮挡住婴儿的脸，开始是妈妈拉下手绢，然后教他自己拉下手绢。互相捉迷藏。

妈妈抱着婴儿，另一个人当着孩子的面躲起来，边躲边叫婴儿名字说："丁丁，小姐姐在哪儿？"妈妈也说："丁丁，小姐姐在哪儿？"然后小姐姐出来说："丁丁！小姐姐在这儿！"

拉锯游戏 婴儿靠被子学坐，或另一成人把他抱在怀里，妈妈双手握着婴儿的手腕，边说歌谣边轻轻地左右手交叉来回地拉婴儿双臂，歌谣说完，动作停止。

歌谣内容：拉锯扯锯，
姥姥家里去看戏，
爸爸去，妈妈去，
小××（婴儿名字）也…要…去！

四月婴儿不会抬头不能断定为智力迟钝 正常的婴儿到2个月时由于颈肌的发育，开始试着抬头，先会在俯卧时抬头片刻，以后在竖抱着时头可以短时间挺起。3个月时由于上肢肌肉的发育，能在俯卧时用上肢撑起胸部、肩部，头也随之抬起。4个月时会从仰卧状态翻转成俯卧，并会用上肢伸向前方拿取物品，头可以自由地抬起活动一段时间。这是一般地发育规律，每个婴儿发展的时间不是绝对划一，从一般标准出发，发育前后期差一两个月均属正常。婴儿抬头时间与自身的体质，先天发育（婴儿头部的抬起与头部的自由活动是智力发展的一种表现），智力发育还有其他标志。4个月的婴儿不会抬头不能定为智力发育迟缓，到5、6个

月时如头部仍不能抬起或挺立，则可到保健门诊检查。

防止跌伤 4～6个月的婴儿，动作有了发展，自如地来回翻身，开始学坐，但这时正处初学阶段，还达不到独立自如的程度。动作不稳，需要依靠和成人的帮助。这年龄的婴儿空间知觉尚不发展，如果成人照看不到，或没有扶好，极易跌伤。因此，成人一定要多加注意。婴儿练习动作，可在有高栏杆的小床上，也可在成人睡的大床上。成人要处在床的边沿，在婴儿练习动作时要全神贯注，不要和旁人说话聊天。床的另一边沿不管是否靠墙，最好都用被子挡住，以免婴儿碰伤。

防止异物入口 婴儿从4～5个月开始能抓握玩具及物体，并且喜欢把东西往嘴里放，因此，在婴儿经常接触和活动的地方，如婴儿的小床，成人的大床、童车，成人常抱他接触的桌边等处，不要摆放体积过小的物品，如钮扣、硬币、别针、发卡等和吃的东西如花生米、瓜子、豆类、糖块等。

凡是给婴儿玩的东西，都要稍微大一些。球的直径不能小于2厘米。有的玩具可连结在一起，如小木珠、小铃铛可串在一起玩，或者把小塑的玩具缚在一起让婴儿玩，这样可以防止婴儿把东西塞在口内。还应注意不用过小的食品去逗引婴儿或让其舔食。有些体积极小而圆滑的东西，婴儿吞咽后过2～3日就会排出体外，有些金属的东西，有棱角，会刺破口腔或咽部，或卡在咽部，有的会造成肠胃穿孔，有的东西吞咽时可能误入气管，发生窒息，如桂圆核等。因此，成人一定要注意防止婴儿异物入口。

定期预防接种 为提高婴儿对传染病的抵抗力，需进行预防接种，各种传染病预防接种的次数不同，有的只需注射一次就能有预防作用，有的需重复注射2次或3次才能有预防作用。任何预防注射所产生的抵抗力，维持的时间都有一定的期限。过期则抵

抗力就逐渐降低。根据各种疫苗注射后产生的抵抗力维持时间的长短，有的需要再注射加强针。所以，必须按规定，定期给婴儿进行预防接种。

1～6个月的婴儿免疫程序及其预防接种的内容，根据当地的卫生保健部门的安排进行。

孩子患心、肝、肾疾病或发烧、腹泻，应推迟进行预防接种待病好后补种。有湿疹和皮肤病的孩子不能接种牛痘，以免发生全身性牛痘反应。脑神经发育不正常，有抽风脑炎后遗症，癫痫病的孩子，不能注射乙脑疫苗、流脑菌苗和百日咳菌苗；防止引起抽风和使原来的病加重以及发生所谓的脑病。有免疫缺陷病的孩子不能注射任何预防针。

服小儿麻痹糖丸后半小时内不要喝热奶、热水。

打过预防针后要孩子适当休息，暂不要洗澡，不吃刺激性食物。

有的孩子在预防接种后出现轻度发烧，精神不振，食欲不好，哭闹等，一般属于接种疫苗后的正常反应。要细心照顾、多喝开水，便会恢复正常。如遇有发高烧、惊厥、过敏反应时，要及时请医生治疗。

不到公共场所活动 公共场所是人群密集的地方，人们来自不同地方，有着不同的健康状况，有患病者、带菌者，他们与健康人混杂在一起，互相接触，极易传播疾病。病人和带菌者通过痰液、飞沫、呼吸、皮肤、衣物等，把病毒及细菌带到空气中，尤其呼吸系统的疾病极易传染。公共场所的椅子、门把、衣服等，都会成为传染某些疾病的媒介，如肝炎、痢疾等。公共场所人声嘈杂，极易使婴儿神经系统过于疲劳。婴儿抵抗力低，为维护婴儿的健康及安全，不要带婴儿到公共场所活动。

辨认出疹 麻疹：发热2～3天后，口腔两颊粘膜上出现针尖大小的小白点。发热第4天，在耳后和颈部开始出现红色小疹子，随

后很快在脸上、前胸、后背、自上而下地蔓延到全身，最后扩展到手足等部位。皮疹呈玫瑰红色，起初较稀，以后渐密。

风疹：发烧1～2天后，出现浅红色丘疹，从面部开始，1～2天内遍布全身，皮疹形状类似麻疹，但较少成片。疹子于2～3天内迅速消退，不留痕迹。

水痘：发烧1～2天后在皮肤上可见如针尖大小的红疹子，皮疹多在头部和躯干部，脸和四肢较少，疹子经1～2天后变成绿豆大小的水泡，泡疹周围呈淡红色，3～4天后泡疹干燥结痂，痂盖经5～20天后脱落，短期内皮肤上可留椭圆形浅疤。水痘皮疹可在不同时期陆续出现，皮疹很痒。

猩红热：发烧12～36小时后，可见婴儿头颈到四肢的皮肤普遍充血发红。然后依次出现小点状红色斑疹，斑疹有时可融合成片，以颈肘、膝的弯曲面和大腿内侧更多，手压之可暂时退。疹子出盛时，皮肤瘙痒，患儿面部发红，但口唇周围苍白。

婴儿湿疹：常在前额、两颊、头皮等部位出现细小的点状丘疹或疱疹，可渗出浆液，手抓破后引起出血。干燥后形成黄色或棕色痂盖，十分刺痒。揭去痂盖，可见皮肤表面发红潮湿，容易出血。经常反复发作的部位皮肤可红肿、硬结、脱屑。

脓疱疮：初起时在四肢、颈、面皮肤上可见红斑，很快成为疱疹，疱壁极薄，且透明，可见黄水液。疱液很快混浊成为脓疱。脓疱很快破裂，渗出脓液，疱底露出糜烂面，以后脓干结成黄痂，层层堆积，痂落后留淡色色素，不久褪去，不留疤痕。

怎样测体温 测体温之前，要横持体温表，捏住没有水银球的一端，持水平线位置，慢慢转动，看水银线表示的刻度，如在35℃以上，可捏紧体温表，轻轻地甩几下，使水银线降到35℃以下，然后用75%的酒精棉消毒。

量体温时，使婴儿一只胳膊侧张开，先擦去腋窝下的汗，然后把有水银球的一端放在腋下中间夹紧。成人要按住婴儿这一侧

的胳膊，不让他乱动，另一手臂可自由活动，以分散婴儿的注意力，（春秋和冬季要注意量体温时将婴儿上衣掩好，以免受凉）。2个月以上的婴儿，如果在清醒状态，成人可对着他说话，或用玩具吸引他，以转移注意。测量5分钟后取出体温表，然后看水银线所表示刻度的数字。婴儿腋下正常体温为36～37℃之间，超出这个范围，就是发烧，38℃以下是低烧，39℃以上是高烧。测体温应在婴儿吃奶、喝水，或吃饭30分钟后再测试体温。

7～9 月 龄

特征 继续发育，开始出牙，食物更换，免疫力差。

7～9个月的婴儿在各方面都比6个月以前有较大的变化，开始摆脱成人怀抱，逐渐学会坐、爬及扶着站的姿势和动作。

在知觉方面也有所发展，由于多次感知某种事物或动作，并同时听到成人说出这一物体或动作的词，婴儿开始对成人发出某些词有所反应，如问他："妈妈呢？"他会用眼睛看妈妈，或者用手指着妈妈。成人说："好啊！好啊！"他就会拍手。对成人严厉和亲切的表情、声调有不同的反应。对"大、小"也有了笼统的反应，如愿意拿大苹果，不要小苹果。

在注意力方面产生定向探究反应，对新异刺激发生兴趣，并能"研究"它。如当这个引起新异刺激的玩具被布遮住了，他就要用手拉掉遮布来寻找。

这时期的婴儿开始出牙，由于头半年身长体重发展较快，到7个月时只吃奶类蛋黄等，营养显然不足，要及时添加食物，如加些烂面条、泡软的烤馒头片或窝窝头片、煮甘薯（地瓜）和马铃薯（土豆）、碎菜、豆腐、肉松、猪肝酱等。

6个月前的乳儿、有母体带来的免疫力，一般来说不易得病。7个月以后，免疫力就降低，易受感染，易引起全身病变。如小儿支气管炎，扩散性结核病、败血症、要特别注意防止传染

病源。玩具要清洗、消毒、拿吃的东西前要洗手，注意室内空气新鲜，但不要让婴儿在睡觉时直接吹着风，室内温度最好在18～24℃之间。

身体长势指标及测量 体重：6个月后体重平均每月增长500克，测量方法仍可用6个月前测量婴儿的方法；身长：每月平均增长1.2厘米左右。在家庭中测量身长的方法是让婴儿平卧，一人扶按住婴儿前胸与下肢，另一人用软尺或钢卷尺从婴儿头顶量至足跟，其长度为身长。胸围：此月龄仍比头围略小，增长不大。头围在6个月后增长较快，比出生时可增长8厘米。

牙齿 不同的婴儿长牙的时间不一样。有的婴儿4个月长出第一颗牙，有的则10个月才长出第一颗牙，两者都算健康而正常的婴儿。一般婴儿在6～7个月出第一颗牙。最初的两个牙是中间的下门牙，几个月之后，又出4个上门牙。一般幼儿在1岁左右有6个这样的牙，上面4个、下面2个。如果发现婴儿焦躁不安，经检查没有其它疾病，可能是长牙引起的。如果婴儿长时间吮吸大拇指、玩具或家具，就可以给孩子玩能促使牙齿萌生的磨牙玩具。但是，这种玩具切不可有会弄伤婴儿的缺口。有的婴儿将近一岁还未长牙，可能是缺钙引起的，应找医生检查，及时补钙。

运动机能 7个月的婴儿，大拇指和其他四指已经分开，手的动作更灵活，已开始有目的地玩玩具，会摇发响的玩具，也可学着玩套叠玩具。如套人、套碗等。让婴儿玩这些玩具，可训练发展手的动作和手眼协调的能力。

小孩到7～8个月时应该学会爬行。这对智力发展和身体发育都有促进作用。会爬可以使婴儿的活动范围扩大、接触和观察到的事物增多。

婴儿学爬的情况，差异很大。有的7个月婴儿，能很快学会

用四肢撑起身子，并用手臂和膝盖四肢爬行；有的四肢怎么也撑不起来。婴儿学爬先是企图匍匐向前移动，但开始时往往不但没有前进，反而后退了，这就需要大人的帮助，用手托住脚掌使婴儿便于用力。只要经过努力有了进步，就要给予鼓励。

关于学坐的问题，应当改变传统的看法；“三翻、六坐、八爬”。实际上让不满6个月的小孩坐是有害的，因为他还不会改变自己的姿势，坐时间长了会形成脊椎弯曲。如果婴儿先学爬，到7～8个月会爬以后，就能自己坐起来了，很快便坐得很稳。

发育检测要点 9个月的婴儿大致会做以下动作：①会坐。一般来说，胖的婴儿比较难于坐稳。但一旦会坐，就能坐较长的时间。但不能超过10分钟。②会翻身。这对于胖的婴儿也比较困难，也许有时是他不想翻身，成人应逗引他翻身。③能发出简单的音节。如da、da、ga、ga。④会随着音乐有节奏地摇晃。有时是全身，有时候只是头部、手腕或脚。⑤学爬。各个婴儿学爬的年龄不同，爬的方式也不一样，如果婴儿用自己特有的方法爬，应任其自然。也有的婴儿开始学爬的时间比一般婴儿迟。

模仿能力 由于婴儿控制能力、自我意识刚刚发展，所以模仿能力不太强，但已有初步的模仿能力，简单的动作，成人应抓住时机教他模仿。有人曾作过调查，7～10个月的婴儿有50％能模仿着乱画，20％能模仿着摇铃，50％的婴儿能模仿成人摇手表示再见，20％的婴儿能把小方木块放入茶杯中，用汤匙敲碗。

认识发展 7个月的婴儿对周围环境的兴趣大为提高，能注视周围更多的物体和人。对不同的事物表现出不同的表情，会把注意力集中到他感兴趣的事物与鲜艳的玩具上，并采取相应的活动，会找当面藏起来的东西，所拿的匙落地后知道寻找。能认识家里人的面孔，可能认生。

8个月的婴儿开始辨别出严肃和和蔼的声调，并表现出不同的反应。

9个月时能辨认并坚持要数量多的东西（如糖块），或要大的东西（如苹果）。能从抽屉中（或箱中）取玩具。能用手指摘取小圆球或推方木玩。约有50～65%的小孩对镜中的影象发生反应，少数小孩对镜玩耍。

自我意识初现 自我意识的萌芽在这个时期有了最初的表现。为了测验婴儿是否能认知他们自己，有位心理学家做一种实验：让婴儿对着镜子照一会儿，然后把红颜色涂在他们的鼻子上。9个月的婴儿看到鼻子上的红颜色时就会去摸自己的鼻子。说明他们认出了镜中的自我，也认出了自己区别他人的特征。

断奶过渡后期 这里指的断奶是指不吃母乳。由于大多数母亲有工作，产假过完，母亲一般奶水明显减少，如果喂奶的次数少，则母亲的奶水会逐渐减少，所以到7、8个月后可以考虑断奶。断奶不是一下子就断，要逐渐减少喂母乳的次数，增加喂牛奶与副食的次数。在晚上睡觉前可以喂一顿。等婴儿完全适应后，再把睡觉前的那一顿母乳也改为牛奶。具体的断奶时间，要根据母亲奶水的质量，季节的情况，在夏天，天气炎热，婴儿易得肠道疾病，不宜断奶。婴儿生病期间不宜断奶。打预防针时不宜断奶。在断奶时有的婴儿一见母亲就想吃奶，因为已经形成了条件反射，那么，母亲就应在断奶时暂时与婴儿分开。如果喂养得合理，不到1岁的婴儿就可以不吃母乳，能适应多种多样的食物。但1岁婴儿断奶后，每天还应给婴儿2～3瓶牛奶（每瓶200毫升），还应增加其他副食，如混合米粉、麦乳糖、猪肝泥、果汁、水果泥、肉糜等。

母乳喂养与添加辅食 婴儿在5～6个月时，消化和吸收各种新食

物的能力有所增强，母乳已不能满足婴儿对营养物质的全部需要量，如不及时添加辅助食物，婴儿生长发育就会停滞，新陈代谢就要发生障碍。

7个月的婴儿除了添加菜泥、米粥、（可以用牛奶与菜汤各半煮成米粥），鸡蛋羹外，可增加鲜苹果泥，肉松、肉糜（搅过两遍的煮熟的肉）。

8个月开始可以给酸牛奶、纯牛奶加饼干、还可加肝酱、鱼肉、绿豆粥等。

人工喂养与添加辅助食物 实行人工喂养的婴儿，在7个月时应该供给他3瓶牛奶（每瓶200毫升），1个鸡蛋、再加上肉类、肝酱、菜泥、苹果泥、鱼肝油。

婴儿每日每千克体重应得4.5克蛋白质，100毫克维生素C，还要加一餐稀米粥。一天5餐，每餐间隔4小时。

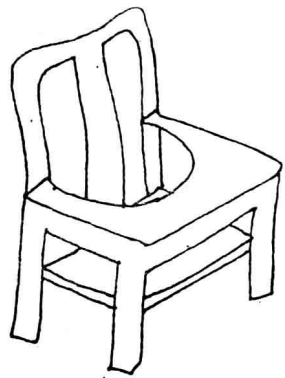
根据婴儿的胃口来进行喂养是保证婴儿正常发育的一个条件，因此严格遵守喂养时间，每次喂养的食物量要适合婴儿的胃口。不要强迫婴儿吃完规定的全部食物，也不应拒绝给婴儿增加食物。如果婴儿进食一直少于所规定的数量，就应对其食物数量做出相应的变动。切不可让婴儿吃剩下的食品，奶瓶要用温水刷洗，每日可以蒸或煮一次消毒。培养婴儿自己抱瓶吃奶的习惯。

点心给法 7～9个月的婴儿，可以给些点心吃。但不能吃带果仁的点心，只能吃放在口中容易溶化的点心，如维夫点心、苏打饼干、蛋糕之类。可以与牛奶同时吃，喝一口牛奶，吃一口点心。不要在饭前给点心，不要零吃、以免影响食欲，可以培养婴儿自己拿饼干吃。

练习用杯（或碗）喝水 从9个月开始，可以让婴儿练习用杯子喝水。让婴儿自己用手扶着杯子、成人也帮助拿着杯子，教婴儿

一口一口地喝水。练习用杯子喝水，对培养婴儿手口的协调性、促进婴儿智力发展有一定的作用。

坐在小椅子上喂饭 7个月的婴儿还坐不稳，应把婴儿放在有靠背的椅子上喂饭，旁边还要挡着一些东西，否则会摔倒。最好用带桌面的椅子（见图）。



婴儿坐椅

排泄的训练 婴儿排尿动作是不自觉的，随着年龄的增长，才能由意识来控制。周岁前的婴儿还不会控制自己的大小便。成人可以定时给婴儿把尿。一般在喝完水后10分钟左右就要把一次尿。睡觉前后都把一次尿。要让他在固定的地方大小便，不要随地大小便。及时更换湿尿布，可培养婴儿爱清洁的习惯。婴儿大便后，成人要用柔软的纸给婴儿擦干净。女孩子每次小便后也要擦。每天必须给婴儿洗屁股。

便盆的使用 8～9个月的婴儿已经可以让他坐便盆了，（饭后10～15分钟，睡醒后立即进行）。便盆要放在固定的地方。每次用完要清洗、消毒。婴儿便后成人要及时观察尿及粪便的情况，颜色是否有异常现象，有否拉稀或拉虫子的现象。婴儿坐盆要有专

人照顾，每次坐盆时间不得超过5分钟。如果坐盆时间过长会形成脱肛，一日内次数也不宜过多。坐盆时不能吃食物或玩耍。

养成洗脸的好习惯 清洁面部的好习惯，应从出生开始就注意培养，每次吃完东西后要擦嘴，早晨起床及晚上入睡前都要洗脸洗手。小时候注意面部卫生，稍大时自己就会主动要求擦脸。在给婴儿洗脸时水温要合适，擦洗动作要轻，婴儿要有专用的毛巾，最好用流动水或专用脸盆，每天将用过的毛巾用肥皂清洗后晾干。患有结膜炎、皮肤病的婴儿的毛巾要消毒。培养婴儿乐于接受盥洗的良好习惯。

睡眠的时间及次数 7～9个月的婴儿白天一般睡2～3次，持续时间2～2.5小时，夜间睡10小时，共计14～15小时。睡眠时间过少，影响婴儿身体发育；睡眠时间过长，影响活动时间，使婴儿智力发展迟缓。

养成入睡的好习惯 婴儿睡觉是生理的需要。当他身体的能量消耗到一定程度时，自然就要求睡觉，不必抱着来回走，也不必拍他，只要保持安静，躺下后一会儿就睡着了。不要为了让婴儿睡觉而让他啃手指、吸奶头。如果暂时没有睡意，可以让他睁着眼在床上躺着，不要逗他，也不要抱出去走，否则会养成坏毛病，只要成人让他睡觉、就必定闹，闹可得到抱、拍等，养成依附成人缺乏自立的不良习惯。

做体操 7～9个月的婴儿自己还不会走路、活动量受动作发展的限制，所以不要一天到晚抱着小孩走动，应当教婴儿做被动或主动操，使婴儿有一定的活动，肌肉骨骼得到锻炼，促进婴儿身体健康。

成人可以用玩具引导婴儿做翻身与爬的动作，必要时成人用

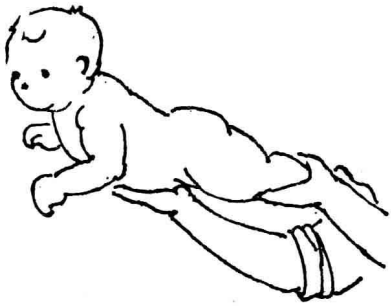


图 1　以颈部反射为主的主动练习（游泳势）

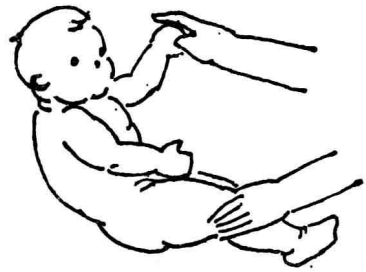


图 2　膝部固定的独立练习

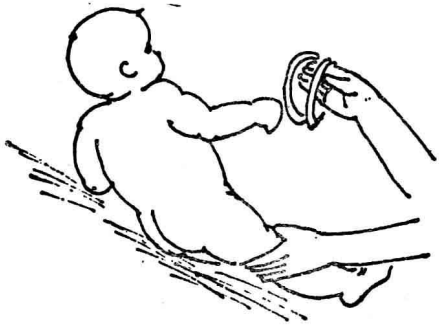


图 3　侧卧单手支撑起坐，或膝部固定独立起坐

图 4　婴儿学习握环

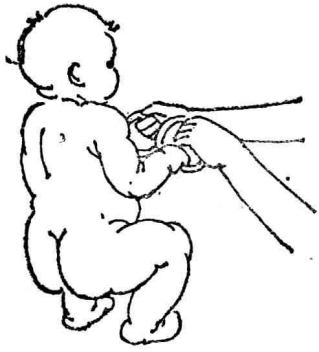


图 5　主动"跳跃"练习

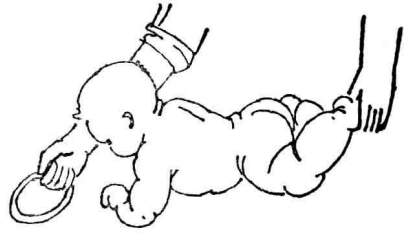


图 6　被动转为主动的爬行练习

手推婴儿的脚掌，帮助婴儿向前移动。被动及主动体操如图1～6。

学步车及其使用 学步车可使婴儿学习迈步，锻炼婴儿腿的力量。学步车由上下两个圆形框架组成，下部安有4个小轮，中间有带子吊成的小坐椅，将婴儿放在其中，可站立移动，使婴儿学习迈步行走，也可坐下休息。

婴儿会坐，会扶着站起时（约9个月时），可以使用学步车，把婴儿放在学步车里坐下，然后他自己用手扶着站起来，成人帮助推他一下，让他学着迈步。学会后成人即不必帮助。在学步车里的时间不宜过长，以10～15分钟为宜，因为婴儿累了容易形成驼背，在学步车里长时间坐或站是不舒服的。

玩和玩具 玩具是游戏必不可少的东西，没有玩具游戏就停止了，玩具可以发展婴儿的感官，帮助婴儿认识周围事物，促进智力发展，还可以发展婴儿的动作、语言、并使他们心情愉快，也能培养婴儿对美的感受力。

7～9个月的婴儿，玩与玩具总是联系在一起的。由于还不会走路，所以玩的内容少，仅限于看、动手敲、听音乐拍手，或用眼寻找失去的东西，扔东西，把木块放于茶碗中、撕纸、在纸上乱画、抓取摆动着的玩具等。

根据以上发展的特点，可以给7—9个月的婴儿，提供下列玩具：娃娃，是婴儿最喜爱的玩具，是婴儿生活中最接近的，最熟悉的形象。娃娃可以作为教具，认识人体各部分，认识五官。动物玩具如鸡鸭兔熊等，可以使婴儿认识动物的名称。生活用品如小碗、小勺、小篮子、小桌椅、小衣柜等，可以使婴儿认识物品名称、用途。运动性玩具，可发展婴儿动作及感知觉、运动觉。如软球、摇铃、套环、套杯等。还可购置一些彩色积木。

一次给婴儿的玩具不必太多，两三样即可，但要经常更换。成人要随时收拾好婴儿不想玩的玩具。成人也可与婴儿玩运用他

自身动作的游戏，如帮助婴儿站起来，坐下，爬，并伴随着生动的语言，抱着转圈、举高，这也使婴儿高兴得笑出声来。

观看大自然景物 对7～9个月的婴儿，已经可以带到稍微远离住所的地方。成人应经常带婴儿到大自然中去。城市的婴儿应经常到街心公园。看树、看花草、看自然界里的昆虫、蝴蝶、蜻蜓、蚂蚁、金鱼都是婴儿有兴趣的观看对象。猫、狗、鸡、鸭、鸟也都是吸引婴儿观看的东西。还可以让这时期的婴儿看下雨、雨滴不断地滴在地上、看刮风、树叶在摇动。具有色彩的或处于动态的自然景物能引起婴儿的注意，为婴儿所喜爱，因此在观赏自然时要充分利用婴儿的这一兴趣特点，作出适合婴儿观看的选择。

先听懂、后练说 7～8个月的婴儿对成人发出的声音能答应，开始有理解语言的能力，当成人用语言说到一个常见的物品时，婴儿会用眼或手，指该物品。如问婴儿，“灯在哪儿?”婴儿能用眼睛看灯或用手指着灯。此时婴儿将感知的物体和动作、语言建立起联系，这时会发出“爸、妈”的声音，这是对音调的反应，并不理解“爸、妈”的意思。只是发音，而不是语言。但为今后的语言打下了基础。

呀呀学语 根据记载，9个月的婴儿能发以下的音节，下面是汉语拼音：

nei heng hu

Pei a—bu a—dù

a—en a—fu a—i

a—ia a—m a—me

a—hu a—Pu ba—be

da—da ei—en en—ei

en—on ga—ge bai—ou

ne—en hong—ai ng—a

a—en—en a—enai—e da—da—da

di—di—d nà—nà—nà

a—ma—ma—ma bù—a—bù—a a—hai—hai—l

ai—a—ba—ba—ba a—ba—ba—ba—ma

a—ba—ba—ba—m—a—ba—ba—ba

成人应经常使婴儿保持良好的情绪，对着婴儿与他说话，使他看见口形。做发音练习的时候，在婴儿的上方或附近他视线所及之处有些玩具，会使他高兴，发音更多。特别是成人逗他的时候，婴儿发音在某种程度上已成为婴儿和成人欢乐交往的一种表示。而成人多进行这样的活动，注意使婴儿保持良好的情绪，也有利于促进婴儿发音的发展。

也有的婴儿到9个月还不开口，或者只发出“妈妈”的声音。成人应创造婴儿发音的条件，如将婴儿放在床上，让他自己拿取远处的东西，一会儿拿着了，一会儿又放远了，使婴儿欢乐地发出声音来。

和婴儿做游戏 经常和婴儿一起做游戏，可使婴儿情绪愉快，和成人建立良好的感情，有利于接受教育。与婴儿做游戏的内容多种多样，如运动性游戏，把球扔在盆里，拣回来交给婴儿再扔。或者成人扶着婴儿踢软球；或者一面唱歌一面做动作；或者跳舞给婴儿看都是很好玩的。大人扔抛彩球，开动机械玩具和接插玩具，婴儿非常高兴。多种活动使婴儿情绪愉快、既有利于婴儿身体健康，也有利于智力开发。

给婴儿东西，让他扔出去 婴儿7～8个月时，就有了大拇指与四指的分化，开始了人类特有的能力——捏取动作。当婴儿扔东西时说明他已经能有意识地支配手的动作，并对手和手臂的活动感到高兴。他要试验自己的力量。为了满足婴儿扔东西的要求，可

以准备小型的玩具和小木块、乒乓球、彩球、羽毛球、软的海绵球或布球等，让婴儿往塑料盆或塑料筐里扔，可以拿起来，扔出去，再拿起来，扔出去。

禁止婴儿做的事情 婴儿喜欢把东西放在口内塞、咬，应及时制止，否则养成坏毛病，一则不卫生、二则不安全。7～9个月的婴儿还喜欢用手抓碗、锅、屎。凡是有危险性的物品一定要远离婴儿，并禁止婴儿去抓。不要手抱婴儿去端刚开的奶锅。可以让婴儿用手指试摸烫的杯子后立即移开，以后凡看到冒热气的碗和杯子，婴儿自己就知道躲开，不敢去碰。如果婴儿偶尔打了成人的脸，成人立即笑了，还让他打，就会埋下打人的祸根。因为成人的笑脸对婴儿是一种鼓励，婴儿在成人的鼓励下形成了习惯，以后不管见谁都打。长大后就惹事生非，家长后悔莫及，应当及时禁止婴儿打人。当他打人时，应给他看不高兴的脸色，错误的行为不能得到强化，以后逐渐消失。

防止碰伤 7～9个月的婴儿，有的已经学会爬、坐，或扶着横杆试着站起来，但动作不稳，很易摔倒、碰伤。或从横杆上翻出来，或者坐时自己躺倒，后脑勺碰墙或地。所以让婴儿坐时要有靠背，不要坐没有防护设备的高椅子，不要坐在硬的地面或硬床板上。小床的栏杆、围栏的栏杆都要有一定的高度，高于婴儿的胸部。栏杆应该是木质的，不要有棱角，避免小儿碰伤。

预防传染病 婴儿出生后头6个月内，有来自母体的一些抗体，所以6个月以内的婴儿对某些传染病有一定的抵抗力。6个月以后来自母体的抗体逐渐减少，容易发生传染病。传染病对婴儿的健康有很大影响，如得了脊髓灰质炎，绝大多数婴儿遗留不同程度的后遗症，如下肢瘫痪。如得了流行性乙型脑炎后，轻则会造成呆傻，严重的导致死亡。婴儿得了麻疹，时常会合并肺炎、喉

炎，也易造成死亡。此外，还有猩红热、百日咳、水痘、腮腺炎等呼吸道传染病，也会影响婴儿健康。一个人得了病，会传染周围的人。因此，要提高婴儿对传染病的抵抗力，除科学的喂养，注意卫生，加强锻炼外，还要按时作预防接种。并注意在传染病流行期间尽可能不外出，不串门，不到公共场所去，婴儿有病可就近就医。家中有人发生传染病，应按要求进行消毒隔离。

10～12 月 龄

特征 学习站立及扶着行走，主食与副食种类增多、语言处于萌芽状态，是10—12个月婴儿的主要特征。

婴儿从10个月到1岁左右，在动作方面有很大进展，如能独立坐和爬行，自己扶着栏杆站起来，也能扶着栏杆在小床上或围栏里来回走或者用学步车来回走，喜欢触摸各种物品，也喜欢模仿成人的行动，例如，成人招手他也招手。

在语言方面处在学说话的萌芽状态。

到了1岁左右，词对婴儿来说不仅仅是音调的刺激，他能听懂词句的意思，一般能听懂20个词。如“妈妈”、“爸爸”、“帽帽”“鞋子”“鸡鸡”、“嘟嘟”（代表汽车）等。对成人的语言指示能作出反应。如说：“把拖鞋拿来”，他就能用学步车或扶着成人的手走到放拖鞋处去拿拖鞋。发展较好的婴儿自己也能说出5～10个简单的词。喜欢与成人交往。

饮食方面，逐渐添加瘦肉、猪肝泥、米面、绿豆粥、豆腐等食物，减少喝奶的次数。牛奶可逐渐减少到500毫升。可以把牛奶放在面里烙发面饼、蒸小馒头。这时期还可以自己拿着小片的去了籽的西瓜，剥了皮的桃子等物品吃。

在这个时期不仅要注意让孩子吃好吃饱，还要注意发展婴儿的语言、动作和智能。

身体发育 下面按照计算婴儿身高体重的公式来看10个月婴儿身长体重。

体重：假定婴儿出生时平均体重为3千克，则10～12个月的婴儿体重如下：10个月体重为8千克。11个月体重为8.5千克。12个月体重为9千克。如果您的小孩超过了上述标准，发育为良好。如果刚达到标准，发育为一般。如果达不到上述标准，则应考虑改进喂养方法。一般来说男孩比女孩生下来时基数高些。如出生时男孩平均体重3.15千克，女孩平均体重3.09千克。

身长：婴儿在1岁以内身长没有计算的公式，但从大量调查数字来看，3个月内的婴儿约每月增长3.3厘米，4～6个月的婴儿每月生长2厘米左右，7～12个月的婴儿每月增长1至1.5厘米左右，1岁以后则每年增长5厘米，所以到一岁时身高可增长到原来的1.5倍。如果婴儿身高低于标准30%，应及时到医院检查。

运动机能 10个月时婴儿已学会在栏杆旁站起来，开始沿着栏杆迈步。到11个月时，许多婴儿能独立地站着，能由成人抓住一只手走路。到1岁时能独立走路。独立行走解放了婴儿的双手，这就为扩大摆弄物体的活动创造了良好的条件，增加了认识周围事物的可能性。及时教会婴儿走路，对他们体力和智力的正常发展都是必要的。应为婴儿学步准备学步车、围栏、小推车、推拉玩具等。成人应经常让婴儿扶着成人的手或竹竿学步。

学说话 9～10个月婴儿说话处于萌芽阶段。此时婴儿能听懂的话较多，说出来的少。如问婴儿："灯灯呢"，他会看灯，并用手指灯。叫他"拍小妹妹"，他会拍娃娃；告诉婴儿："拿袜袜"，他会拿袜子；告诉婴儿："把袜袜给妈妈"，婴儿会把手里的东西给妈妈；听到成人说："再见"，他会摆手；听到"欢迎、欢迎"的声音，他会拍手。婴儿对直接刺激物的音调反应已发展到听懂语言的词义。

将近1岁的婴儿能模仿和说出一些词音。一定的"音"开始

有一定的具体意义，是这阶段婴儿“语言”发展的特点。声音对1岁婴儿来说已起初步的交际作用。但还只是有限的联系。婴儿还不能说出有些已经理解的词，可以说处在掌握词和语言进行交际的萌芽阶段。成人应结合具体事物，训练婴儿发音，可以用游戏形式来训练。例小鸡叽、叽、叽，小鸭嘎、嘎叫。在正确的教育下，1岁婴儿能叫爸、妈、姐、帽帽，……。当东西掉在地上要成人捡时会发“na”的声音，表示惊奇时发“ei”音，但见爸爸回家时，有时叫“爸爸”，也有时叫“妈妈”。

婴儿的记忆 10个月的婴儿对成人的语言，能指出相应的东西，这就说明有了记忆。1岁时能认识自己的衣帽，能指出自己身上的器官。其实婴儿的记忆很早就有，有人对4、5个月的婴儿进行测查，发现他们可以认出几天或几周以前看到过的图形。家长也可有意识地做婴儿记忆实验，如给婴儿认识图形、告诉名称；过几天后成人说出图形名称时看他是否能指出来。这可测查婴儿的记忆能力，并促进婴儿的记忆力。

意识到自己的存在 婴儿6个多月时不能意识到自己身体的存在，他会咬自己的手指，并因为咬痛了，而放声大哭。这是由于婴儿把自己的手指当作别的东西了。

婴儿到1岁时，能把自己的动作和动作的对象区分开来。如开始知道由于自己摇动了挂着的铃铛玩具，玩具会发出声音，并从中认识到自己跟事物的关系。感受到自己的存在和自己的力量，这是自我意识的最初表现，是属于自我感觉的一种形式。

个性雏形 10个月的婴儿已显出个体特性的某些倾向性，例如有的婴儿不让别人抢走他手中的玩具，有的见人有什么玩具就想要什么。有的则不声不响，任人摆布，或显出恐惧而啼哭。对成人的逗引，不同的婴儿表现出不同的反应，有的报以热情的微笑；

有的则绷着脸不理睬；有的见人就打，还大喊大叫，以打人为乐。针对以上情况，成人对婴儿的表现要区别对待。好的行为要加以强化，如点头微笑、拍手叫好。不好的行为要表示不满意。并说："这样做不好。""不是好宝宝"。10～12个月的婴儿好模仿。为了使婴儿形成良好的个性，成人的榜样非常重要。成人良好的榜样、家庭和睦的气氛是形成婴儿良好个性的必要条件。

可吃的点心 10～12个月的婴儿已长出6颗牙齿。婴儿可以用牙齿切碎一些食物，因此可以给婴儿准备一些这样的点心：如饼干、面包干、馒头等稍微硬些，但易于消化的食物。还可吃蛋糕、小泥肠等。还可给婴儿准备山楂片、小豆羹、蛋卷之类小食品。

水果的吃法 婴儿在12个月时，刚刚长出2个下门牙。4个上门牙，有的刚长出，有的则不一定已长出。所以还不会咀嚼，需要成人把食物弄碎才能吃。给10～12个月的婴儿吃水果，要去皮，粉碎或切成小片。也可用匙刮苹果吃。吃桔子时要去皮去核。吃西瓜时可用匙把西瓜襄舀在碗里吃。每天吃一些水果是很好的，但如果吃得太多就影响蛋白质的吸收了。水果应当在饭后吃，不要在饭前吃。

不宜喂婴儿的食品 婴儿处于生长发育较快的阶段，为婴儿提供的食物要从易于婴儿消化吸收、有利于身体生长发育及安全等方面考虑。哪些食品不宜婴儿食用呢？

饮料方面：酒、咖啡、浓茶水、刺激性较强的饮料，不宜供婴儿饮用。否则会影响婴儿神经系统和消化系统的正常发育。主食方面：江米（糯米）制品，如元宵、棕子、年糕；油炸食品、花生米、瓜子、炒豆、水泡饭等，都是不易消化的食品，不宜让婴儿食用。其它不易消化的食品，如肥肉、以及太甜、太咸、油腻的或辛辣刺激的食物。不足1岁的婴儿也不宜添加果酱，因为

果酱可增多食物中碳水化合物的份数，而营养价值却很低，不如给婴儿加水果。为了使婴儿能吸收更多的营养，给婴儿吃的食品必须再加工，使婴儿能很好消化。

训练婴儿自己吃东西 10～12个月的婴儿，还不能自己拿匙吃东西，但成人在喂他时，也可以给他一把匙，让他自己舀着试试，成人可以扶着他的手把食物送到嘴里。有时可以给他一块饼干或馒头片，让他自己用手拿着吃东西。

养成好的进食习惯 婴儿进餐时要有固定的坐位，吃东西时不打闹，不说笑。让婴儿一边吃、一边能品出味道，使他喜欢进食。吃饭前不要给婴儿吃零食，零食吃多了影响食欲，使婴儿产生厌食情绪。在婴儿进食时应保持愉快的气氛，也可以边吃、边放音乐。10～12个月的婴儿，一天可以吃4～5餐。要定时吃，养成婴儿按时就餐的好习惯。

需添加的营养素 10～12个月的婴儿，由于生长发育快，要有足够的营养食品，如牛奶、鸡蛋、豆浆、豆腐、青菜、瘦肉糜、猪肝泥等。但必须根据孩子的消化能力逐渐增加。如果婴儿瘦弱、体重低于正常婴儿15～25%，皮肤苍白，又查不出任何疾病，则是得了营养不良症。除了添加食品外，还应运用各种营养药品，如胰酶、胃蛋白酶，并补充各种维生素，如维生素B、C、D等。如果婴儿性情急燥、睡眠不安、易惊醒，睡觉时头部多汗，汗有酸味，易引起局部发痒，婴儿的头不断地在枕头上磨擦而形成枕部环形秃发，则是佝偻病的症状，如不及时治疗就会引起骨骼肌肉和其他脏器的变化。应给婴儿添加维生素D，维生素D的缺乏会影响身体中钙、磷的吸收。维生素D有口服和针剂两种，一般可吃鱼肝油，严重缺钙可找医生打针。经常晒太阳也可使皮肤中的7-脱氢胆固醇，衍变成维生素D_3。如晒太阳少，7-脱

氢胆固醇不能变维生素D_3，则造成维生素D缺乏。

四季服装 婴儿的服装应适合季节、年龄、性别、身材。服装不应过小过紧，不要束缚婴儿动作、否则会妨碍呼吸、血液循环和消化。不可使用过紧的腰带，不可用又高又紧的衣领，袖口不要太紧。春秋穿毛衣毛裤、或绒衣绒裤、裤子要有背带、或用钮扣挂在上衣上。内衣要用纯棉布制作，夏天女孩的连衣裙要简单美观，最好穿无袖的连衣裙、不要用多余的装饰、（波纹贴边、绉边），以免影响洗涤和熨烫，不要用不透气的衣料来缝制。冬季除了室内服装外还要有外衣，外衣用3毫米厚的泡沫塑料，不比全毛绒保温差，且分量又很轻，与针织物、棉布、人造丝合用缝制外衣，洗涤后不缩水、容易晾干、柔软、不出皱褶、结实耐穿、不被虫咬、不发霉、不被细菌腐蚀。

哄婴儿睡觉 婴儿在睡着的时候，成人应让婴儿有足够的活动量、如爬行、扶着栏杆走等。这样到该睡觉的时间，婴儿自然会感到身体疲倦。睡觉前不要使婴儿过度兴奋，将光线变暗，保持安静的环境，把婴儿放在床上躺下，成人伴以温柔的摇篮曲，必要时可轻轻拍拍婴儿，婴儿接受单调的刺激自然就睡着了。切忌抱着婴儿睡觉，因为抱着婴儿睡觉，会造成婴儿脊椎弯曲。

多到户外玩耍 婴儿易患维生素D缺乏症，多晒太阳可以使体内形成维生素D，利于人体对磷、钙的吸收。到户外玩耍还可使婴儿扩大眼界，心情愉快，促进婴儿生长发育。成人可以把学步车、小车拿到户外让婴儿玩，或者在走廊上铺席子、让婴儿爬，大人扶他站起来、趴下、再站来、趴下，让他去取玩具。户外活动时间要根据气温高低而定。如气温在18～28℃之间，每日可以在户外玩4～5小时，（上午1～2次，下午1～2次）如果气温低于18℃，则应让婴儿在太阳光下玩，头部不要晒得过分。可戴上帽

子，也可让婴儿晒屁股。如果脸和屁股都晒红了，就暂时到荫凉处。如果气温高于28℃，则在树荫下或凉棚下玩。每次时间不可超过30分钟，因为时间太长，婴儿出汗过多要生痱子。户外玩要每日不得少于2小时。

独立与依赖 10～12个月的婴儿，还不能自己行走，对成人有很大的依赖性，但成人要培养婴儿从小开始有独立性，如培养婴儿自己拿饼干吃、学会自己抱奶瓶吃奶、拿杯喝水及坐在椅子上进餐。并开始培养婴儿独立坐盆大小便，成人为他穿衣、盥洗时要求婴儿配合。在动作方面，要培养婴儿独立爬行、去够玩具、扶栏站立、成人扶着婴儿双手或单手走几步路、去捡扔掉的玩具。培养婴儿独立性、克服依赖性、对发展婴儿智力、形成良好的个性有很大作用。

交往与“怕生” 婴儿从6～7个月开始就“认生”“怕生”，表现不愿生人抱他、或者一见生人就哭。如果教育不得法这种现象能一直持续到3岁。特别是在10个月以后，成人要使婴儿扩大接触面，经常让婴儿与生人交往，如送糖给客人、给邻居小妹妹等。但这种活动不要强迫进行。在适当的时机也可带婴儿到朋友家去玩，让他学会对主人的招待表示谢意。由于经常与生人交往，可克服婴儿怕生的毛病。

语言环境 儿童学习语言是从自然发声和听懂语言开始的。要为婴儿创造一个良好的学习语言的环境，在照顾婴儿时经常伴用语言，如喂饭时说：“吃粥了”、“香香”、“××吃了”、……抱孩子外出前说：“穿上衣服”、“带帽帽”、“开开门”“走了，再见”……。每天要有一定时间和婴儿玩，边玩边说话，用语言引逗婴儿活动和玩玩具。抱孩子到户外时，可用语言伴随婴儿观看周围环境中的人或物。还可说儿歌、唱歌曲给婴儿听。在婴儿发声喊叫或喃

喃学语时，要和他对话，以示鼓励强化。还可经常对着婴儿正确地发出一些语音，为婴儿发音示范。总之，这一月龄段的婴儿虽然尚不会说话，但如果为之积极创造语言环境，可促进婴儿更多地听到语言、熟悉语言和渐渐理解语言，也可促进婴儿更积极地发出语音，这些是言语发展的重要准备。

最初的阅读 成人应经常给婴儿看图讲故事，但不要喋喋不休地讲，应该边看图（最好是大挂图，或大挂历上的图）边讲、边让婴儿认认、说说，如："这是小猫、它在钓鱼。这是姐姐、她在跳舞，……"。这是最初的阅读，对发展婴儿的语言、培养婴儿认知能力有一定的作用。

适宜的玩具 婴儿长到10个月后，双手已会抓握物品。婴儿拿着一件新鲜的玩具，喜欢双手倒来倒去地摆弄它，喜欢拿着玩具敲打发出声响，或拾起玩具扔出去，有时也爱将玩具放到口中咬等等。针对以上动作爱好特点，适宜的玩具有：球、不倒娃娃、软或硬塑料制的小动物、小人、长方形或正方形的小积木块（长与宽约4～5厘米，高约2厘米）。一些物品也是婴儿喜爱的玩具，如各式有盖和无盖的塑料盒子、塑料小盘等。玩具的用料以塑料的（软的及硬的均需要）和木制的为宜。铁的、纸的、布的不宜给婴儿玩，因为不安全、不卫生。不要给婴儿玩棍或带长把的玩具。供给婴儿的玩具要交换地拿出，当发现婴儿对某一玩具不太感兴趣时，可将其暂时收起，过一段时间再拿出来，婴儿会重新对这玩具产生兴趣。

防坠落 10～12个月的婴儿爬行已自如，并会扶着站立和行走，但还不稳当，时常出现动作不协调、不稳的现象。供婴儿使用的床和其他设备，必须相应地备置，以确保安全。婴儿床的四围应是高栏杆的。儿童用车也应是高栏的（栏高不能低于婴儿的胸

部)。地面如铺有垫毯，可将婴儿放在地上活动玩耍，但须将婴儿可能摸到的危险物品移开或遮挡。由于婴儿已开始独自活动，但动作不准，不稳，无力量，无经验，所以婴儿需在成人照看下活动，以防坠落摔伤。

防烫伤 10～12个月的婴儿往往愿意抓够一些东西。比如成人刚刚倒了一杯水，婴儿就会去抓够，他不管烫与不烫。这时他会把杯子抓翻烫伤。有时成人不注意，把孩子放到火炉子旁边，也容易使婴儿烫伤。喂饭的时候，成人往往把上面的吹晾，而里面依然是热的，这样喂下去也容易把婴儿的嘴烫伤。还有喂水等，都能造成婴儿烫伤的机会，要求成人在日常生活中要细心，把孩子放在一个安全的地方，让婴儿抓够不着热源，防止烫伤。

防触电 10个月到1岁的婴儿，手的动作有一定的发展，虽然行动还不自由，但凡是能够到的地方婴儿就愿意去够。所以要让婴儿远离电源插座或电扇之类的物品，婴儿可能摸到的电源要拔掉，严防婴儿触电。不要给婴儿铅线、金属棍，这些东西一方面导电，另一方面容易扎伤碰伤。要开始训练和告诫婴儿不许动某些物品。

呕吐 婴儿偶然呕吐一次，一般是进食过量，或因消化不良而引起的，停食一顿给些易消化的米汤或水，就会好的。但如果经常呕吐，应去医院检查，是否有病。夏天出汗多，吃甜食过多，缺盐，也会引起呕吐。应及时给些咸的食物，以弥补盐分的不足。如果是大口喷吐，会引起脱水。有的是中毒性消化不良引起的，应停食送医院输液。有呕吐症状的常见疾病：①中枢神经系统疾病：如胸膜炎、脑炎、脑外伤等所致的呕吐，往往是喷射性。还伴有发烧、头痛、嗜睡等其它并发症状。②胃肠道疾病：如食物中毒、消化不良、急性阑尾炎、胰腺炎、肠梗阻等，多伴有急性

腹痛，呕吐频繁发作或伴有腹泻症状。③急性传染病早期：如传染性肝炎，早期以食欲不振、呕吐为主要症状，猩红热也伴有呕吐。

如婴儿呕吐次数较多，应尽快送医院检查，并尽快作出诊断。

不想吃东西 婴儿偶然有一顿不想吃东西，又没有其他的症状，可能是上一顿吃多了，活动量不大造成的。可以给他喝些水，吃些水果，不要硬喂，注意观察是否有其它症状，如发现发烧、咳嗽、拉稀等症状，就要去找医生看病。

突然哭叫 有时婴儿突然哭叫，并不是无原因的，一定要设法查找原因。有时可能衣服穿得过紧，有时可能太热太冷，也可能衣服内进入了大头针、图钉之类的东西，扎痛了婴儿。夏天也可能有蚊子、虫子咬了婴儿。如果躺在床上，可能是脚或手碰撞栏杆上，碰痛了。也有可能肚子痛或是饿了渴了。如果什么原因也找不到，也可能是怕寂寞，那么成人抱起他，跟他说说话也可能不哭了，千万不要不理他，他会报复发泄，容易形成坏脾气。

零岁儿养育须知

掌握零岁儿的肥胖度 1岁以内婴儿标准体重的简易测量方法为：

1～6个月婴儿体重（克）＝足月数×0.6＋3000克。

7～12个月婴儿体重（克）＝足月数×0.5＋3000克。

用婴儿体重和标准体重可测得是否肥胖计算公式如下：

$$婴儿肥胖度=\frac{婴儿体重}{标准体重}\times 100-100$$

其结果在20以上可能为肥胖儿，20以下者为正常体重。

一般婴儿体重高于20，尚不足以定为肥胖儿，因该年龄婴儿发育的速度较快，待婴儿学会走路，身体发育趋于稳定后，才可以

判定是否肥胖。

10个月以后格外肥胖的婴儿要引起注意，每隔10天称一次体重，10天间体重增加200克以上，就算过胖，必须控制饮食，可从减少牛奶量入手，如仍然增长过多，则要限制婴儿糖、鱼、肉的用量，使婴儿体重控制在每天平均只增加10～15克为宜。

全身动作发展顺序

顺序	动作名称	月龄	顺序	动作名称	月龄
1	稍微抬头	2.1	13	俯卧翻身	7.3
2	头转动自如	2.6	14	独坐自如	7.3
3	抬头及肩	3.7	15	给助力能爬	8.1
4	翻身一半	4.3	16	从卧位坐起	9.3
5	扶坐直立	4.7	17	独自能爬	9.4
6	手肘支床胸离床面	4.8	18	扶一手站	10
7	仰卧翻身	5.5	19	扶两手走	10.1
8	独坐前倾	5.8	20	扶物能蹲	11.2
9	扶腋下站立	6.1	21	扶一手走	11.3
10	独立片刻	6.6	22	独站片刻	12.4
11	蠕动打转	7.2	23	独站自如	15.4
12	扶双手站	7.2	24	独走几步	15.6

腹泻时要停止喂食 婴儿腹泻的起因多属消化不良，受凉或食用不洁食物，引起胃肠系统发生炎症所致。腹泻时胃肠消化功能减弱，因此在发生此症时宜减少喂食或停止喂食，如住院患儿常常要禁食8～24小时，再配以服药治疗。腹泻患儿并无饥饿感，短时禁食可使胃肠得到适当休息，有利恢复。实践证明，只要让患儿喝足水，停喂一两次，限制一下饮食，就会痊愈。禁食时，并不是完全停止营养的供给，可补以口服或配合静脉输液，补充必要的水分和葡萄糖，以维持体力。

不要养成婴儿偏食 我们日常吃的饭菜，含有多种营养成分，如

果挑食、偏食，容易缺乏某种营养素，不利于身体的健康。孩子喜欢吃什么，不喜欢吃什么，主要是个习惯问题，因此只要加以引导，就可能逐渐改变孩子挑食的习惯，不要随便允许孩子剩饭、剩菜。某些饭菜孩子如果不爱吃，可先给他少吃一点，以后逐渐增加，但不能轻易答应孩子不吃某种饭菜，也可以利用孩子的某些心理进行引导，如有个孩子不爱吃蔬菜，但她非常喜欢扎小辫，就可以告诉她，多吃蔬菜头发长得又快又长，就可以梳小辫了。经过一个时期，那女孩就习惯吃蔬菜了。

食欲不振 在一般情况下，婴儿每日及每餐的进食量趋于稳定一致，但偶尔也会出现某日或某餐食量减少的现象，如剩奶、拒吃等，遇到这些情况不必惊慌，也不必强迫婴儿进食，只要给以水分补充，婴儿的健康不致受损的。婴儿的食欲受着多种因素的影响，外界气温的变化，接触的人与环境的变化，身体内部的消化与排泄状况等都对婴儿食欲有影响。短暂的食欲不振不是病兆，如果连续两三日拒食或食量明显减少，且伴有便秘，手心发热，嘴唇干燥，呼吸变粗，精神不佳，哭闹等现象，但没有发烧，可以喂服小儿中药，如至宝锭。也要多喂水（可加果汁、菜汁），待婴儿积食消除，消化畅通，很快便可恢复正常食欲。如果仍无好转，应请医生进一步检查。

纠正婴儿吮手指的不良习惯 婴儿吮手指是自身需要满足的一种方式，婴儿可由此得到舒适感和安全感。但婴儿吮手指又直接影响身心健康发育，婴儿的手接触环境中的多种物体，常常带有病菌，吸吮到口中极易引起肠胃炎症和寄生虫病，同时还影响正在生长中的牙齿整齐排列，导致嘴唇变形，手指溃烂、变形等等，是一种不好的习惯，应给以防止和纠正。避免或阻止婴儿吮手指的方法有：①多引导婴儿对周围事物的兴趣，②给婴儿用手抓握的玩具，引导婴儿摆弄玩具，③和婴儿玩用手活动的游戏，如抓

挠、拍手、手指歌、滚球……④适当让婴儿拿一些可吃的食物，如饼干，烤馒头片，削皮的水果等，⑤语言的纠正要在1岁以后才有效。

流口水 新生儿由于中枢神经系统和唾液腺分泌唾液的功能不完善，因此他们的唾液分泌量甚少。出生三四个月后的婴儿的中枢神经系统和唾液腺发育逐渐比较完善，唾液分泌量增加，但这时吞咽唾液的能力尚未形成，因而常流口水，形成所谓“生理性流涎”。六七个月以后的婴儿由于出牙对口腔内神经的刺激造成唾液大量增加，这时口水流的更多。婴儿流口水是一种正常生理状态，不是病态。婴儿长大，吞咽功能和中枢神经系统功能进一步完善，到1～3岁后就会自然消失了。如果此时还流口水，就是病态，应及时去医院诊治。

婴儿少吃冷饮 在炎热的夏季，冷饮有消暑解热之功，但冷饮含糖量高，还含有食用色素，婴儿一般不宜饮用。一是吃糖多了，肠内发酵产生胀气有不适感，同时又是细菌繁殖的温床，易导致婴儿腹泻。二是冷饮与体温相差较大，婴儿的消化器官不能适应，将能引起功能的紊乱，或引起饱感的假象，降低食欲，影响婴儿的正常进食量。因此，最好少给婴儿吃冷饮。

适量吃鱼肝油 很多人以为鱼肝油为婴儿的补品，多吃可促进生长发育，这种认识是不科学的。服用鱼肝油是向身体补充维生素D，身体生长需要维生素D，但需要有一定的限度，过量则造成维生素中毒。饮食正常，经常在户外晒太阳的婴儿，身体发育良好，并不需要服用鱼肝油，所以不是每个婴儿必须服用鱼肝油才能长好。如果婴儿居住在楼房中，接触阳光较少，可适当增加鱼肝油。预防量是每天3～6滴，治疗则遵医嘱。

婴儿长牙时的异常现象及护理 6～7个月的婴儿开始长牙了。在乳牙即将萌出之前，婴儿的牙床先发红、发肿，有充血现象，此时产生牙床发痒感觉，喜欢吮手指，咬奶头，咬玩具，流口水，当乳牙突破牙床，牙尖冒出后，牙床渐渐变白，这标志着乳牙已生成。一般婴儿长牙没什么异常反应，但也有的孩子会出现睡眠不安或发烧现象，这很快就会消失。出牙时口水多是正常现象，这时注意口腔卫生，多喂开水，并及时为婴儿擦干口水，不使下颌处腌红。如何解决婴儿长牙时牙床发痒呢？可给婴儿一些烤馒头片、面包片、饼干类食物，提供磨牙条件，这一方面可替代婴儿咬其他物品，又可促进乳牙生长。

婴儿长牙时间不甚一致，一般从6～7个月到10个月之间开始萌出，都属正常。不可认为越早出牙越好。有的婴儿3个月时就长牙了，并不是正常现象，这是由于牙胚距口腔粘膜太近，因而出牙过早，这些牙齿会影响喂奶。

各月龄婴儿乳牙长数的计算是：月龄－4（或6）＝乳牙数。

每个婴儿出牙的时间不尽相同，也有稍晚些的，不必单纯以出牙时间作为婴儿健康发育的标志。出牙期间不要让婴儿吮吸空橡皮奶头，以此来减少流口水和吮吸其他物品，因为长时间吮吸橡皮奶头会造成牙齿前突，影响咀嚼功能和面容的美观。在长牙期间要及时补给婴儿易消化的含蛋白质和钙质多的食品，以促进牙齿健康生长。

保护乳牙 婴儿自6～8个月开始陆续长出乳牙，到2岁左右出齐，共20颗。7～8岁时开始换牙，即乳牙脱落换成恒牙，直成20岁左右出齐。

婴儿在1岁以前一般可长出6～8个乳牙。无论乳牙或恒牙都由牙釉质（珐瑯质），牙本质（象牙质），牙骨质和牙髓四部分构成。牙齿的质量与健康营养、卫生习惯，遗传等都有直接关系，如营养不良会影响牙齿钙化，口腔不卫生会得龋齿，吮手指，咬

嘴唇会使牙排列不齐，上齿闭合不拢，有损容颜、进食和发音。

保护婴儿乳牙要注意以下几点：①长牙期应多补充含蛋白质和钙质食物，同时也吃些易消化又能磨牙的食物，如烤馒头片，饼干以刺激牙床，促使乳牙生长和磨炼乳牙。②控制甜食，睡前饮些白开水，清洁口腔，预防龋齿。③纠正吮手指坏习惯以及牙咬物和口含物入睡的不良习惯。

选择好断奶时间 什么时间断奶为好，要根据母亲的奶水量，婴儿的年龄，并考虑季节等进行选择。如母亲的奶量不多，可在婴儿6个月后断奶，如母亲奶充足，可到10个月后断奶。断奶的季节最理想的为春、秋两季，因为这个季节温度合适，不影响婴儿断奶后的食欲。在7～8月份炎热的季节，婴儿的食欲本已不佳，由于断奶要更换食物，婴儿留恋母乳，对新食物不适应，易发生腹泻，影响健康和发育。如果选择时间中婴儿患病，则要推迟断奶，待病愈身体恢复正常后再行断奶。

注意调节体温 要经常注意婴儿皮肤的温度，以了解冷暖情况，如果皮肤很凉，表明保暖不够，可用成人体温暖和婴儿，也可加盖柔软棉被加温。如果婴儿皮肤温度较高发红，则需适当减少衣服，使婴儿缓缓散热。由于婴儿中枢神经系统发育不完善，对外界温度适应性不强，体温时有波动，一般婴儿体温在36～37℃之间，均属正常范围波动。婴儿皮肤表面积相对较大，皮下脂肪层薄，容易散失热量和水分，因而在温度低的环境中体温可降至36℃以下，在温度高的环境中，体内缺水，又可发生“脱水热”，遇到新生儿发烧，不可随意服退烧药，因服药后会使新生儿全身发凉，甚至休克。婴儿体温在38℃以下者多喂水，体温过38℃，可解开衣服缓缓散热，如达39℃以上可用冷敷方法（在额头、腋下、后背等处用温毛巾擦拭）帮助退烧。如果仍不恢复正常，应送医院诊治。

爽身粉的使用 婴儿洗完澡后，一般用爽身粉为婴儿扑撒全身，使皮肤干燥光洁。使用时对全身轻轻扑撒（用粉扑或纱布包上棉花），尤其扑撒重点部位，如臀部、腋下、腿窝、颈下等。扑粉时需将皱褶处拉开扑撒，每次用量不宜过多。防止将粉扑在眼、耳、口中。婴儿使用的爽身粉（夏季可用痱子粉）不要与成人用的混同，宜选购专供儿童使用的爽身粉。

婴儿睡的枕头 3个月以前的婴儿可不睡枕头，因为降生不久的婴儿脊柱是直的，自然弯曲还没有形成，平躺时，背部和头的后部在同一平面上，肩和头基本同一宽度，所以仰卧与侧卧都不需用枕垫高头部，如为防止吐奶可将上半身略垫高一些。

3个月后，婴儿的脊柱开始弯曲，颈部向前弯曲，胸部渐渐向后弯曲，而且头和身躯比较，身躯长势远比头要快，肩也渐渐比头宽出许多。此时，婴儿睡枕头可将头部稍加垫高，仍可保持头、颈、胸同处于一个平面上，使婴儿睡得舒服，同时头在枕头上也便于转动，头和肩保持平衡。适时地使用枕头，有利于婴儿的生长发育。婴儿枕头3厘米高，15厘米宽，30厘米长较合适，太高的枕头不仅睡着不舒服，还容易造成婴儿驼背。枕心软硬度要合适，以松软不变形的物品为好。一般用谷子、饮后晒干的茶叶、蚕屎、鸭绒、干柏树叶等做枕心。枕心用棉布缝制，外罩布料枕套，经常换洗。

保护婴儿眼睛 眼睛是人的重要感觉器官，人人都希望孩子有一双健康明亮的眼睛。眼睛又是个十分敏感的器官，极易受到各种物质的侵袭，如光线、温度、尘土、细菌以及器物等侵袭。婴儿眼睛需成人加以保护。

怎样保护婴儿眼睛呢？

要讲究日常的眼睛卫生，防止感染疾患。婴儿要有自己专用的洗脸毛巾，每次洗脸时先擦洗眼睛，眼睛如出现过多分泌物（俗

称眵目糊)，可用棉签或温毛巾蘸温开水轻轻擦掉，不可乱用他人的手帕，手巾或用手去擦拭婴儿的眼睛。要防止强烈阳光或灯光对婴儿的眼睛直射。婴儿降生于世，经历着从黑暗的胎内环境到光明环境的巨大变化，对光亮有个逐渐适应过程。婴儿到户外晒太阳，夏季要戴遮阳帽、阳光不能直射眼睛。要经常注意避开阳光和灯光的直射。要防止锐利物刺伤眼睛。给婴儿的玩具要无棱角，不给婴儿小棍类和带把类的玩具玩。要防止异物入眼，婴儿洗澡后用爽身粉时要避开眼睛，要防止尘沙、小虫等进入眼睛。一旦出现异物入眼，不要用手揉擦，可用卫生棉蘸温开水冲洗眼睛，冲洗时将婴儿抱成仰卧姿势，轻轻翻开眼皮冲洗，最好两人合作。发生眼睛疾患，如结膜炎，长疖子等，需遵医嘱，用药治疗。多给婴儿观看有鲜明色彩的各种各样的玩具（经常调换），多看各种自然物，有助于提高婴儿的视力。

保护婴儿听力　听力是人的中枢神经系统和听觉器官的联合活动所产生的一种反映能力。听力对人生的意义特别重大。听力在胎儿期便已形成，婴儿出生后听力在适应环境中逐步发展，但婴儿的神经系统和听觉器官尚未发育成熟，听力需要在保护中发展。

如何保护婴儿的听力。①要防止疾病发生，如麻疹、流脑、乙脑、中耳炎等疾病都将损伤婴儿的听觉器官，从而造成听力障碍。②要谨慎用药，各种抗生素有中毒或过敏反应，可引起耳聋。③婴儿听觉器官发育未完善，外耳道短、窄，耳膜很薄，因而不宜接受过强的声音刺激。各种噪声对婴儿不利、会损伤婴儿柔嫩的听觉器官，降低听力，甚至引起噪声性耳聋。④不要给婴儿挖耳朵，不要使婴儿耳朵进水，否则将引起耳部疾病，影响听力发展。

除以上保护措施外，还要相应地为婴儿创造安静的和谐悦耳声响的环境，如和婴儿轻声说话，对婴儿唱歌，听一些愉快的音乐和一些悦耳的打击乐（但不能长时间放音乐），这都有助于提高

婴儿的听力。

为婴儿除耳屎 耳屎是由外耳道内皮肤上的耵聍腺产生的一种分泌物，医学上的名字称耵聍。一般人的耳屎呈浅黄色片状，附着在外耳道壁上。由于说话或嚼东西时面颊活动，耳屎常有松动，有时自行掉出。有的婴儿耳屎呈油膏状，不易脱落，当耳屎积多了，成环状，可用棉棍沾75%的酒精轻轻擦拭耳道，将耳屎带出。如果包结成硬块，不可自行掏挖，可请医生滴入耵聍软化剂，再用专门器械取出。少量耳屎可起保护听力作用。不要养成掏挖耳朵的习惯，以防引起耳部的疾患。

早期保护婴儿的嗓音 胎儿降生后便会发出声音，第一次发出的是哭声，它伴随着婴儿生命的开始，也是婴儿健康的一个标志。两三个月的婴儿会发出咿咿啊啊的声音，继而出现喊叫声，呼出妈妈爸爸等声音。

口腔、喉头，声带是人的发声器官。婴儿的发展器官已具备基本结构，但咽部狭小，而且比较垂直，软骨柔软细弱，声带短、薄，因此在发声过程中要保护嗓音，使之适应发音器官的特点，为有良好的嗓音奠定基础。

早期保护嗓音首先要正确对待婴儿的哭。哭是婴儿的一种运动，也是一种需要的表达方式，所以不能不让婴儿哭，也不能让婴儿长时间地哭。长时间哭或喊叫会造成声带的边缘变粗、变厚，致使嗓音沙哑。

呼吸系统的疾患，如感冒、咽炎、喉炎等也会影响婴儿的嗓音，为防止这类疾患发生，日常应多给婴儿饮白开水，吃水果、蔬菜。在传染病流行季节，不要到公共场所，必要时服用菊花水等有利于这些疾病的预防。

从睡眠看婴儿的健康 婴儿的健康情况或疾病的潜伏与发作，都

可从婴儿的睡眠状态中观察得到。婴儿正常的睡眠是入睡后安静，呼吸轻而匀，头部略潮，时有微汗，面目舒展，时而有微笑的表情。

如果出现下列睡眠异常现象，则往往是病患潜伏或发病的征兆：①睡眠不实，时而哭闹乱动，不能沉睡。②全身干涩发烫，呼吸急促，脉搏加快超过正常次数（新生儿脉搏每分钟140次，1岁以内婴儿为120次）。③入睡后不安宁，头部多汗（湿了枕头），时常哭叫不安，爱挠头抓耳。四肢时而抖动，有惊咋现象。睡后时有出现痛苦难受的表情或哭的表情。

经常仔细观察婴儿的睡眠可以及时了解婴儿的健康状况，早期发现病症，及时排除或就医诊治。有些婴儿睡眠的异常现象是由于白天兴奋过度或饮食过量所致。有的异常如突然滚动或哭闹，则是排尿的表示。对这些现象可有针对性地处理。

每个婴儿有其独自的睡眠规律和睡眠表现，应该具体对待。要为婴儿创造良好的睡眠环境和养成良好的睡眠习惯。

婴儿入睡后打鼻鼾 婴儿入睡后时而会发出微弱的阵阵鼻鼾声，这种偶发现象不是病态。有的婴儿每在睡着后鼻鼾声较大，对此应引起成人的注意，及时去医院检查，是否有增殖体肥大。增殖体是位于鼻咽部的淋巴组织，如果是病理性的增殖体增大，入睡后就会引起鼻鼾，张嘴呼吸。严重的可形成增殖体反应（硬腭高拱，牙外突，牙不齐，唇厚，上唇翘，表情痴呆，精神不振，体虚，消瘦，并可诱发中耳炎，造成听力障碍）。增殖体可作手术切除。

玩具要常消毒 玩具是婴儿直接的经常接触物，而且婴儿普遍存在啃咬玩具的现象，所以要经常为婴儿消毒玩具。一些塑料玩具最好天天清洗消毒。

对不同质地的玩具应用不同的方法消毒，下面介绍一些简易

的，有效的方法：①塑料玩具可用肥皂水、消毒洗衣粉，漂白粉等稀释浸泡后，用清水冲洗干净，用清洁布擦干或晒干。②布制玩具可用肥皂水刷洗，或放置在阳光下曝晒。③耐湿、耐热，不褪色的木制玩具，可用肥皂水泡洗后晒干。④铁制玩具在阳光下曝晒6个小时以上，有杀菌作用。

由于婴儿爱将玩具放入口中，加之抵抗力弱，所以不要给婴儿玩不易消毒的玩具如绒毛玩具。

汤药的喂法 给婴儿煮的汤药要浓、量要少，以利服用。可在煎药前将药浸泡1小时，水略高于药面，煎熬半小时，倒出药汁，再加入比第一次少的水熬20分钟，然后将两次药汁合并后倒入砂锅中用小火熬成浓汁，约20毫升。药宜温服，加少许糖调味。喂药时让婴儿斜坐在成人腿上，头不必过于后仰，先喂一口白水湿润口腔再喂药。喂药时一手轻捏婴儿下颌，另一手用小匙将药倒入口中，咽下后放松下颌。喂完药可给婴儿几口白水，消除口中的药味。3岁以下婴儿每次服5毫升，一剂药服4次。最好在饭前婴儿有饥饿感时喂药，这便于接受。应急药随煎随服，不在此例。喂药时切勿用捏鼻子、撬嘴巴、一次灌下药汁的方法，这种方法会造成婴儿紧张、恐惧、反抗的情绪，同时也会发生药汁呛入气管，发生意外。

丸药和药片的喂法 婴儿还不会吞服药丸和药片，因此应将丸药或药片捣碎用温水在小碗或匙中调成稠液状，再放些白糖，如服药后易呕吐的孩子可再放一点生姜汁调匀，用小匙一点一点喂进口中。喂药后再喂一两匙白开水，以助吞咽，并可解除口中药味。服药切忌用茶水送服，因茶中含有咖啡因，服后易引起兴奋。此外，中西药不宜同时服用，因丸药中含的石膏同四环素族药物同时服用将结合成络合物，既影响丸药的吸收又降低抗菌素的疗效。服用中西药应间隔30分钟。

婴儿用药要慎重 由于婴儿各器官功能尚未发育成熟，其生理功能与成人不完全相同，对药物的吸收、代谢和排泄与成人比较也不完全相同，因此婴儿用药须经选择。同样疗效的药品，应选择对婴儿无副作用或副作用小的药。如有重病，则不可自行轻易用药，更不可用成人的药，须及时就医诊治。婴儿用药一般须注意以下各点：

婴儿发烧是身体抗衡细菌或病毒所作出的反应，体温在38℃以下可不作降温处理，可多饮水补充体内消耗。但体温高于38℃，并有继续升高的趋势，会影响大脑皮质的兴奋，出现烦燥、发惊、抽风等现象，同时高烧会增加机体代谢，使呼吸和心跳加快，加重心脏负担，应及时就诊，遵医嘱服用降温药品。物理降温有冷敷头部、颈部，用温水或稀释酒精揉擦两肋和胸部。

各种抗生素在防治细菌感染上有良好的效果，但对婴儿的神经、肾脏都有不同程度的毒害。四环素不仅使新生成的乳牙变黄，它还参与骨骼代谢，影响牙质变脆、对乳牙和恒牙的生成与替换都有严重的腐蚀，所以婴儿不宜服用四环素。氯霉素可引起血液里粒细胞减少，抑制造血，造成再生障碍性贫血。

在外用药方面。婴儿皮肤薄嫩，皮下毛细血管丰富，吸收能力强，如果外用药不慎，会引起中毒，如用阿托品滴鼻可引起高热、惊厥。皮质激素软膏可引起全身性水肿。鼻眼净可引起婴儿昏迷，呼吸暂停等症状。所以婴儿用药一定遵医嘱或使用婴儿专用药品。

发生事故后的应急措施 鼻孔异物 婴儿因好奇而将异物塞入鼻腔，引起鼻塞，时间久了会从鼻腔中流出恶臭带血的浓液。异物如是软纸片、棉花，可用镊子取出，如是小异物，用手紧按无异物的鼻孔，引导婴儿擤鼻涕将异物带出，也可用棉花或纸稔刺激鼻粘膜，使婴儿打喷嚏将异物喷出。

吞食异物。误吞异物进入消化道后，可让孩子吃下大量芹菜、

韭菜、菠菜，促使异物排出。较大异物及带锋尖的锐利物品，要急送医院，进行X线检查，必要时进行手术。

烧（烫）伤。轻度烧烫伤可用苏打水（1平匙苏打＋1杯水），浸过的纱布冷敷局部，然后涂獾油、清凉油。若是起了泡，局部消毒后，可在水泡底部剪一小口，用消毒的棉签挤出积液，再用消毒的油纱布包扎好，2～4天换一次药。面积大而有深度的烧烫伤，应立即脱去患儿湿热衣服、鞋袜，也可用剪刀剪破，手要轻，不可硬脱。创伤面不要随便涂药或油一类的东西，应用清洁被单掩盖伤面，急送医院。

不要抛摇婴儿玩 有些成人出于对婴儿的喜爱，喜欢抱着婴儿用力摇晃或向上抛扔，也有的成人为使婴儿入睡，将婴儿仰卧地放在成人的双腿上，或放在摇篮里用力地颠颤婴儿，这些做法都对婴儿的健康不利。从婴儿的发育看，大脑发展较早，所以头部比较重，但颈部肌肉却很松软无力，抛扔婴儿则使婴儿脑部受到较强烈的震动，于智力发展不利，甚至会使脑部受到伤害、致死。正确的抚爱婴儿的方法是轻轻抚摸婴儿全身，为婴儿入睡可轻轻拍拍，轻声哼唱催眠曲，千万不要养成颠摇的不好习惯。

不要让婴儿形成“八字脚” “八字脚”是一种足部骨骼畸形，分“内八字脚”和“外八字脚”两种。造成“八字脚”的原因是婴儿尚未完成骨化时，过早地独自站立和学走，因为婴儿足部骨骼尚无力支撑身体全部重量，从而导致婴儿站立时双足呈两脚外撇或两脚内对的不正确姿势。婴儿期正是学步的开始，为防止出现“八字脚”，不要让婴儿过早地完全依靠自己的力量学走路，可用学步车或由成人牵拉手臂辅助学站、学走。每次时间不宜过长。如果已形成“八字脚”，可通过做双足内侧或双足外侧的动作练习进行矫正。

不要过分逗弄婴儿 年轻的父母，当你们沉浸在对宝宝的情爱中的时候，切记不要过分逗弄孩子。有的母亲爱子心切，只要孩子醒着就逗他玩，时间久了，孩子就不善于自己嬉戏，一时也不肯自己玩。成人又怎么可能永远守在他的身边呢。一旦孩子醒来，不见父母在身边就会哭唤。开始，引逗孩子给你们带来快乐，以后，它就成了你们永无止境的苦差事。正确的方法是，适当地和孩子戏耍，另外可在他的小车或小床旁边或上边，布置几样彩色带响的玩具，教他自己玩。稍大一些的婴儿，可以给他一些玩具拿在手里玩。

婴儿不宜看电视 看电视有开阔视野，增长知识的作用，现已成为家庭生活中的一个重要内容。看电视适合的距离为2米以外，这个距离对1岁前的婴儿不甚适应。婴儿视力的距离随年龄变化逐渐由近到远，3个月前的婴儿只能看到放置在他眼前的玩具和物品，以后可注视到1米左右的物体，以及更远处的活动着的物体。因此要保持在2米以外的距离上观看电视，对这年龄婴儿是不合适的。同时电视图象总要比实物显得模糊，加之播放的电视图象有颤动，质量差的电视播放时图象效果更差。让婴儿观察则增加眼睛的疲劳度，从而降低视力，故婴儿不宜看电视。而以摆弄玩具或物品活动为好。当然偶尔让8、9个月以上的婴儿在2米以外的位置看上几分钟电视，还是可以的，但不要每天都看。

用左手不必纠正 婴儿手的动作受着大脑的支配，人的大脑由左、右两半球组成，两半球的支配作用有分工，大脑左半球为语言、逻辑思维的神经中枢，右半球为感知觉、形象思维中枢；左半球控制人的右侧肢活动，右半球控制人的左侧肢活动。人一般多习惯用右手操作，但也有婴儿用左手活动，并逐渐成为习惯，这是由先天发育或后天练习所致。习惯使用左手并不影响婴儿的智力发展，不必要纠正。世界上许多著名人物也有使用左手的习惯。

理想的是发展婴儿左右双手的活动，从而促进大脑两半球的充分发展。

一岁还不开口讲话不必惊慌 儿童开始说话的年龄各人差异很大。一般的婴儿到一岁可以发出简单的音，如会叫爸爸，妈妈，会叫猫猫，鸡鸡……，但也有的孩子这时还不会说话，甚至长到2岁仍很少开口讲话，可是不久突然讲话了，并且一下子会说许多的话，这些都属于正常。

儿童对词语的理解应该说在出生的第一年已经开始，它先于说话而发展。如果唤婴儿的名字，5～6个月婴儿会作出回头注视反应，7～9个月的婴儿会作出寻找的反应；成人用语言招呼婴儿做各种动作，如“欢迎”“再见”，7～9个月龄儿能听懂，并作出相应的动作。这些都是婴儿对语言理解的反应。婴儿语言的发展是从听懂成人的语言开始的，听懂语言是开口说话的准备，如果1岁左右的孩子对成人所教的一些词语能够做出相应的反应，并且会发出声音及简单的音，这可以放心，他会学会说话的，只是时间早晚问题。应积极创造听说的条件，促使其语言的发展。

影响婴儿语言发展的因素，除婴儿自身大脑机能、听觉器官和言语器官的健全发育外，还有外部环境。成人是否积极为婴儿的听和说创造环境，在照看婴儿时是沉默寡言还是和婴儿说说，唱唱，多讲话，这都影响婴儿对语言的理解和开口说话。只向婴儿提供物质需要的满足，而忽视语言的训练，会造成婴儿语言发展的迟缓。营养不良，发育不好，精神不振，甚至患有慢性疾病，会使婴儿和成人语言交流积极性不高，语言发展也迟缓。

婴儿营养不良的表现 营养不良是由于摄入不足，喂养不当，消化吸收不良引起或继发于各种慢性消耗性疾病引起的。表现为：体重不增甚至减少；皮下脂肪消失；皮肤干燥、苍白或松弛，失去弹性；肌肉发育不良，肌张力低下；轻则婴儿常烦燥哭闹，重

者反应迟钝；消化功能紊乱，可表现为便秘或腹泻等。

耳朵进水的处理 水或者眼泪流进婴儿的耳朵里，应当立即将婴儿头部向入水一侧倾倒，用消毒棉花球（棍）轻轻将水吸出，并擦拭干净。这些动作要小心轻巧，防止婴儿一动捅伤耳膜。如果婴儿耳朵流出黄水或浓状物，有异味，但不发烧，无痛感，这是由于耳朵进水后未及时清洗干净而引起的外耳道炎。可以自行处理。其方法是：先用消毒棉棍将耳道中渗出物擦净，再用干净的棉棍蘸双氧水清洗后滴上1～2滴氯霉素甘油滴耳剂，每日滴3～4次，约一周便可治愈。如果耳中出现脓状物，同时伴有发烧和疼痛感，则应及时就医。

囟门的闭合与保护 人的头部由29块骨骼组成颅骨，其中脑颅骨有8块，各块骨骼之间是结合的。刚出生的婴儿脑颅骨间的结合尚未完成，其中头顶中央的脑颅骨处的缝隙呈菱形的间隔，肉眼看上去在婴儿头顶上有一块忽闪忽闪跳动的地方，用手轻轻摸有柔软感，跳动感，这就是前囟门（又称大囟门）。在头顶后部颅骨缝隙处叫后囟门，比头顶中央的缝隙小些。囟门随头颅的长大在一定时间内完全闭合，囟门闭合的时间是婴儿骨骼发育的标志。后囟门在婴儿出生后1～1.5个月可闭合，前囟门要到1～1.5岁时完全闭合。若6个月前闭合前囟门，那是过早，可能是畸形或发育不良，若1.5岁前囟门仍不闭合，可能患软骨病、佝偻病，应就医检查。囟门闭合前要注意保护，不应碰撞硬物或压迫囟门处，避免寒冷气流与阳光对囟门直吹、直射。

婴儿体重不增加不一定是有病 体重是身体健康发育的重要标志，年龄越小体重增加越快。儿童体重增长的规律是1周岁以内平均每月长500～750克，5个月时体重增加为初生时的2倍以上，1岁时为3倍以上。另外，男孩比女孩稍重些。体重的增长不是

十分均衡的，有时1个月之内没有增长，这不必担扰，但连续不增长，或与标准体重相差10%以上，则需进行身体检查了。

婴儿夜啼种种 如果婴儿夜间常常啼哭，时间久了会影响婴儿的健康，也影响家长的休息，应寻找原因，给予治疗矫正。一般婴儿夜啼有几种情况：①新生儿夜里哭，可能是因为胎儿时期在母体内无昼夜之分，出生后尚未适应变化了的环境，出现啼哭不分白昼与黑夜。改变这一情况，可适当给新生儿增多些刺激，使他白天睡短些，多醒些时间，晚上睡前喂足奶，养成夜间睡长觉的好习惯。②有的婴儿夜啼是因为睡前没有吃饱，饥饿而哭。除及时哺喂外，应调整好婴儿的饮食量和时间，使夜间不发生空肚的现象。③有的婴儿夜啼是因白天兴奋过度，影响了夜晚安静睡眠，出现梦惊哭啼的现象。应调整婴儿的白日活动，尤其在婴儿在睡前1小时不应使其兴奋，不要在此时过分地逗弄婴儿，使其平静地进入睡眠。④室温过高、太闷、蚊虫叮咬等使婴儿睡眠焦燥不安，也会引起啼哭，应及时排除干扰的因素。⑤如果不是上述原因，婴儿突然性的或经常性的夜啼，则要从疾病上寻找原因，如发烧、腹痛、佝偻病、蛔虫病等都会引起啼哭，应及时找医生治疗疾病。

婴儿饮食得当，活动适度，身体清洁健康，环境舒适，一般较少发生夜啼现象。

头发稀少要分析 一般情况下，婴儿头发稀少发黄，是一种正常的生理现象，不是病态，父母不必对此担忧。婴儿头发的生长和身体长高等生理现象一样，有早有迟，有快有慢，多数孩子会随着他的身体发育增长的，原来长得不好的头发，会渐渐由稀到密，由黄到黑。头发生长也受遗传的因素影响，头发的多少、色泽、曲直与父母遗传有一定关系，如父母头发好，则孩子的头发也较好，父母头发差，孩子头发也差。也有因疾病造成头发稀疏的，

如营养不良，体质较差，全面发育不良或病后体质虚弱等。但这些身体原因不仅表现于头发上，还表现在婴儿的生长发育与精神上。由于病理原因造成的头发稀少，应注意调剂饮食，增加营养，锻炼身体，特别注意保证蛋白质、脂肪、维生素等营养素的供应，多吃些鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼、虾、豆制品以及植物油、胡萝卜等食物，还可适量服用鱼肝油和维生素A、B_1、B_2等，都有利头发长好。但必须指出，婴儿饮食一定要科学合理，有利于婴儿消化吸收。

尿布疹的治法 尿布疹，俗称“腌屁股”，发生于婴儿臀部。由于婴儿大小便后换尿布不及时，或尿布缺乏透气性而引起。治疗的办法是每次大便后（女孩每次大小便后）用温水洗臀部，洗好后擦干，扑上松花粉或儿童爽身粉，换上清洁的尿布。如用塑料布或橡皮布，不可直接接触婴儿的皮肤，只能垫在尿布外面或棉垫下，用塑料尿布容易造成婴儿臀部糜烂，应换用通风较好的棉绒尿布。

应立即送医院诊治的症状 婴儿有以下症状应送医院就诊：

生理性黄疸半个月未退。

下肢卷曲，拉直时哭闹。

体温正常却时常发惊。

前囟门突起，伴有腹泻呕吐。

面色发黄，食欲下降，乏力无神。

多吃多喝多尿，出虚汗、四肢无力。

发烧伴有以下症状之一者：①发烧38℃以上持续两三天不退；②婴儿出现急躁，不精神，贪睡，脖子硬，咽喉发炎；③服退烧药后体温仍在40℃以上；④昏睡或手足抽动；

咳嗽伴有以下症状之一者：①咳嗽剧烈，呼吸急促，有呼噜声，鼻孔张大，嘴唇发紫。②咳嗽不停，同时发烧在1天以上者；

③咳嗽剧烈，3天仍不轻者；④婴儿不爱活动，无食欲。

呕吐腹泻有下列症状者：①2个月以下婴儿连续多次呕吐或腹泻；②昏睡不醒，4～6小时不排尿，哭无泪水；③呕吐多次，呕吐物带血或呈黄绿色。④呕吐伴有腹疼，发烧；⑤排便次数急，且稀、臭，含油脂；⑥水泄2天以上，无精神，眼窝下陷。

腹痛症状：①腹痛不止，但无排泄要求；②排尿时腹痛；③右下腹痛感强，伴有呕吐；④腹痛便虫。

喘息的症状：①3个月以下婴儿，喘息1小时以上；②呼吸无力，嘴唇、指甲发紫。③喘息持续时间达8小时以上，呼吸费力。

三、 1～2岁

一个会走路、会说话的小儿 1～2岁的宝宝是一个会走路、会说话、爱发问、好探险的可爱的小家伙。他经过1年的生活和学习，有了许多了不起的本领。你看他，刚满1岁就会走路了，走得虽然不太稳当，但那蹒跚的样子还真可笑。1岁半时，不仅会正着走，还会倒着走。2岁时，已经能走得很稳、很快了，并能自己扶着墙上楼梯。可惜的是，他还不大会跑，一跑就要摔跤。不过，别着急，他很快就能学会跑的。

语言，是我们生活中交际的工具。1岁孩子特别爱听成人说话，看他那忽闪忽闪的眼睛，好象在说："我什么都知道"！他这时不爱说话。1岁半左右的某一天，发生一个小奇迹，他终于开口说话了。不仅说话，而且进步很快。没过多少时候，就能说简单的句子了："我要睡觉"、"找爸爸"、"坐汽车"，说得还很清楚。到了2岁，更是个能同成人交谈的小机灵了。

那双胖胖的小手会做不少事情呢！会用笔在纸上乱涂、乱画，会用杯子喝水，用勺子吃饭，能搭积木，会自己洗手、脱衣、脱袜，还会拿扫帚学着成人的样子扫地。最好笑的是，扫帚在他手里有时成了玩具，"哨——哨——"，小宝宝正在用扫帚枪向人射击。长条积木、筷子在他手里有时也成了"枪"。他的想象力开始发展了。

快到2周岁，小宝宝有时显得不太听话，凡事都爱"我……"，"我自己……"，"我要……"。这时，家长千万不要觉得"这孩子怎么不如过去乖了？"其实这是好事，说明孩子已经有了自我意识的萌芽，要求有点独立性了。

身 心 发 展

小儿体格发育特点 小儿生命的第一年是生长发育最快的一年。一般来讲，这一年小儿的身长增加25厘米左右，体重增加6～7千克。小儿出生后的第二年与第一年相比，生长速度明显缓慢下来，身长约增加10厘米，体重增加2.5～3.5千克。但随着骨骼的钙化和肌肉的发展，特别是大脑等神经系统的不断发育与完善，小儿的动作迅速发展。如，从走得不稳到走得很稳，并开始学习跑、跳，不用扶能蹲、能坐，能扶拦杆上下台阶，踢球、滚球等。手的动作更是比周岁以内精细得多。如，会搭积木，会握笔，会开关门，能穿木珠，能用拇指和食指捏东西等。

小儿正常发育的标准及测量方法 生长发育是小儿机体有别于成人的基本特征。小儿的生长发育在不同的年龄，表现是不一样的，但是，都要按照一定的规律进行。身体发育的顺序是，由上而下。头部最先发育，其次是躯干、上肢，最后是下肢。动作发育的顺序是，先会抬头，然后会坐，会爬，会站，会走。这些规律，反映在小儿生长发育的各个方面。1岁小儿正常发育的标准包括：身高、体重、头围、胸围、囟门、牙齿。各个方面都有一定的测量方法。

身高 身高反映出骨胳，特别是长骨增长的情况。身高在很大程度上，能够综合反映小儿体格发育和营养状况。这一指标比较稳定，不受暂时因素的影响。

测量身高，最好是在早晨。1～2岁的孩子适合用卧式方法进行测量。简单易行的办法是：让小儿仰面躺在写字台上，头放正并顶住墙，将身体和两下肢拉直，用一本厚的硬皮书或硬板紧贴脚跟，脚跟与桌面呈90°。然后，抱走小儿，用米尺测量一下墙

与书之间的距离。这便是小儿的身高。小儿1岁时，身高约为75厘米，第二年增长10厘米。以后每年约增长5厘米。

体重 体重是衡量小儿营养状况最敏感的指标，它容易受到疾病和膳食质量的影响。

称体重要在小儿吃奶或吃饭以前、小便以后进行。可以使用婴儿磅秤或是杠杆秤，也可以由成人抱着孩子称，然后放下孩子，再称成人的体重。二者之差，即为小儿的体重。称时，孩子最好只穿背心、短裤，这样才能精确地反映出小儿的体重是否增长。生后第一年的孩子，体重约为出生体重的3倍，以后按每年约增加2千克的速度增长。

头围 头颅周围的大小，一般反映了人脑的发育情况。测量头围时，测量者面对着小儿，用一条软尺或布带，从孩子头部前面经过眉间，后面经过后脑勺最突出部位的端点，再绕到起点的眉间，正好一圈。这一圈的数值就是头围的数值。1周岁孩子的头围一般在45～46厘米，2周岁的孩子约为47厘米。头围过大或过小，均属不正常，常见于患脑病或是脑发育不全的小儿。

胸围 量一量孩子胸围的变化，也可以知道孩子的生长发育的情况。量胸围的方法：用软尺围经孩子的两个乳头，沿着肋骨绕背一周，取孩子呼气和吸气两个数值，将其平均，就得出胸围值。孩子出生的时候，正常的胸围值是32～33厘米，比头围的平均值（33厘米）少1～2厘米。孩子在12～21个月时，胸围值将赶上头围值。以后，则超过头围值。

囟门 是孩子头顶前部中央的那块菱形处（前囟门），和头顶后部的间隙（后囟门），是颅骨和颅骨接合的缝隙。用手触摸时，会有跳动的感觉；用眼睛看，也能看见有忽闪忽闪跳动的现象。这是

头皮下血管的跳动。医生很重视孩子的囟门，因为透过这里，可以窥测颅内的压力。家长应十分注意保护它。

前囟门一般在1～1岁半时关闭；后囟门早在2～4月时就已关闭。囟门的关闭意味着，头骨骨缝完全接合。关闭的时间过早或过晚，都属异常现象。如果关闭过早，有可能是头小畸形或脑发育不良；关闭过晚，有可能是骨骼系统发育迟缓。

牙齿 1周岁的孩子应长出8个乳牙，即，上、下各长4个乳牙。到2周岁时，应长出16个乳牙，即，在原有的8个乳牙的基础上，各再长出2个。当然，只要孩子身体其它各部分的发育正常，乳牙出得早些或晚些，都没有多大关系。在观察小儿的牙齿时，不仅要观察它的数量，还应注意它的颜色。如发现长出的乳牙发黄，可能是母亲妊娠时服过四环素，或是小儿哺乳阶段服过四环素。给小儿饮用的水含有过量的氟，也会使乳牙发黄。

小儿骨骼特点 骨骼就象一座建筑的钢筋支架一样，支撑着我们的身体。骨骼的化学成分主要是水、无机盐和有机物。无机盐（主要是钙盐）赋予骨骼以硬度；有机物（主要是蛋白质）赋予骨骼以弹性。

成人的骨骼中，有机物约占1/3，无机盐约占2/3；小儿的骨骼中，有机物、无机盐各占一半。由于比例上的差异，所以小儿骨骼有以下特点：①需要不断钙化。小儿处于生长发育的重要时期，身高的不断增长，实际上是骨骼的不断增长。骨骼最初是以软骨的形式出现的，软骨必须经过钙化，才能成为坚硬的骨骼。在骨骼钙化的过程中，需要钙、磷为原料，还需要维生素D，以促进钙、磷的吸收和利用。小儿机体如果缺少维生素D，会患佝偻病（软骨病）。因此，多带孩子晒太阳，可以预防佝偻病的发生。②富于弹性、易变形。小儿的骨骼柔软、弹性大，容易受不良姿势

的影响而发生变形，如驼背、脊柱侧弯等。因此，要特别注意小儿的坐、走、站的正确姿势。

小儿睡觉时间的变化 睡眠，在小儿生活中，占有十分重要的位置。周岁以内小儿每天要睡14～18小时。年龄越小，所需的睡眠时间越长。这主要有两方面原因：①这时小儿的神经系统的发育还十分不完善，神经细胞小，结构简单，神经纤维未髓鞘化。也就是说，这时，小儿的神经系统还不能适应周围环境。因此，需要用睡眠来保护自己；②小儿正处于生长发育最迅速的时期，大量“能源”要用在“建筑”自身上，睡眠是一种极好的“节能”方法。所以，这时期小儿白天睡眠时间也较长。

小儿周岁以后，睡眠时间相对减少，一般为13～14个小时。这是因为，这时小儿的神经系统经过1年的时间，有了一些发展。如，脑重增加，神经细胞增大，神经纤维的生理功能迅速完善，小儿的神经系统已基本上适应了外界环境。另外，生长发育速度相对减慢，也是睡眠时间减少的一个原因。小儿神经生理逐渐成熟，白天醒着的时间多了，就有可能去探索外部世界，去学习。成人要注意丰富小儿的生活内容，创造条件，让他们能积极主动地学习，促使其智力和整个心理的发展。

小儿的年龄特征 小儿的心理特征主要表现在动作和语言等方面。

1岁小儿在动作方面，逐渐学会独立行走，不用扶就能蹲、能坐，扶栏杆能上下台阶，能弯身拾东西，试着踢球、滚球；会玩玩具，玩各种套叠玩具，能搭2～4块积木；会搬运东西走，能绕过小障碍物走。语言方面，主要是理解成人语言，并能用动作、表情对成人的语言作出反应；会说简单词，如“谢谢”、“再见”，有时能用简单词表达某种意思，或用单词句表达不同意思。这时，小儿对周围许多事物表示出很大兴趣。能认识简单图片，喜欢反

复听熟悉的故事；会执行成人要求做的简单任务，能摹仿成人的个别动作，这些大约就是最初的学习活动吧！

小儿1岁半以后，动作更加自如，语言能力有了明显的提高，出现了最初的游戏、学习、劳动，自我意识萌芽，感知能力有所增强。具体如下：①动作发展表现在：能自己攀上小滑梯，然后滑下；能迈过高20厘米的绳子，会迈门槛；能低头钻进矮门；由成人牵着手，能走过平衡木；能有目标地投掷；会开关门，会搬小凳子；能握笔在纸上随意画，能用拇指和食指捏东西；会穿木珠，能搭4～8块积木。②在语言方面，出现较正确的简单句，能提出自己的要求和愿望，能与成人进行简单的交谈。如，“我要喝甜水”。“这是什么呀？”“妈妈上班”。③游戏：出现想象游戏的雏形。如，拿一块长条积木当成枪，嘴里发出“噼——、噼——”的声音；给娃娃喂饭、打针等。④学习：拿笔在纸上随意涂画，听到别人夸奖时，很高兴；喜欢看小人书。⑤劳动：模仿成人使用小锤子、小铲子等工具；会自己脱衣服。⑥自我意识：会说“我”、“我要……”、“我自己走”等，有了独立的要求。⑦感知觉方面：能分辨红、绿、黄、黑等颜色；能较好地区别声音的差别；能够辨别出物体的软、硬、冷、热等。

从直立到行走 小儿10个月左右会站立，1周岁时开始学习走步。从直立到行走，是他们生长发育阶段中的一次飞跃。直立行走能使小儿双手得到“解放”，使他们可以在比以前更大的范围内，用手触摸各种物品，摆弄各种玩具。这对他们通过自己的感知去认识周围的世界，促进智力的发展有着极大的作用。

小儿行走能力的发展，要以机体发育到一定水平为前提条件。生长发育良好的孩子，学会走步的时间可能稍有提前。有的孩子，由于某种原因，学会走步的时间可能会迟上两三个月，甚至更晚。比如，冬天衣服穿得较多，还带着尿布，就不便于学习走步；过于肥胖的孩子，学会走步也较晚；出生时不足2000克的

孩子，走得晚也是必然的。学习走步，免不了要摔跤，这是获得自如、轻松地走步，必须付出的代价。孩子体轻，走路速度较慢，在一般情况下，都是向前摔，又有手的扶助，所以不会摔得很重。但要注意防止孩子向后仰倒，因为仰倒没有手的扶助，很容易磕着头的后部，而头的后部最怕振荡。因此，家长要创设一些条件，既要鼓励孩子大胆地练习，又要注意安全。最好选择在草地或土地上，练习走步。孩子穿的鞋也要大小合适，最好是摩擦系数较大的软底鞋。

走姿"歪歪斜斜" 刚学会独立行走的孩子，走起来总有些摇摇摆摆、歪歪斜斜。人们见了，常会担心他们要摔倒。

为什么小儿走起路来重心不稳，掌握不好身体的平衡，原因是多方面的。1～2岁的小儿，从身体的形态上看，头比较大、躯干长、四肢短，显得头重脚轻，重心不稳。他们在初学走步时，往往是以重心的前移，带动身体向前移动。当身体重心的位置改变时，需要及时调整身体的姿势，保持平衡。由于他们的神经系统发育还不完善，腿部又缺乏力量，运动神经支配动作的能力还比较差，动作反应总好象慢半拍。另外，不论是走步还是跑步等动作，要保持好身体的平衡，还需要身体的其它部位配合着做动作，比如，两臂和两腿的交错、协调摆动，对保持身体平衡起着重要的作用。由于他们大脑皮层的兴奋过程扩散，处于泛化阶段，内抑制弱，经常会出现一些多余动作，上下肢配合不协调。为了维持身体的平衡，他们往往加大了脚的支撑面积，两脚之间的距离比较宽。正是这些因素，使他们走步的节奏、步幅和速度都不均匀，走起路来象"醉八仙"似的。

会跑的时刻 小儿何时会跑呢？在一般情况下，1岁半～2岁的孩子，直立行走已比较自如，在此基础上，才能逐步学会跑步。但有些小儿走得还不太稳，就跑跑颠颠的了。这似乎有点自不量

力，“还没学会走，就想学跑”？其实，这一时期很多孩子“跑”时，只有跑的外形，而没有跑的腾空阶段（跑和走的区别就在于双脚有无同时腾空的阶段）。这是由于他们练习走时，身体重心较靠前，不得不加快步伐的频率，以类似跑的动作代替走。2岁左右的小儿基本能跑了，但由于早期身体形态的特征是头大，躯干长，四肢短，以及下肢的力量较弱，平衡能力差，所以跑时显得头重脚轻，摇摇晃晃，步幅小，步频快，容易摔倒。为了保持身体的平衡，两脚之间的距离也较宽。到3岁时孩子跑时，有了明显的腾空阶段，身体各部位的动作也比较协调了。

运动能力与智力 小儿动作和运动能力的发展，直接反映出智力的发展状况。智力低下的孩子，动作迟缓，动作的发育落后于一般孩子。心理学家认为，在小儿智能发展中，动作发展占主导地位。因此，小儿运动能力常被作为测量智力发展的主要指标。

1岁小儿能够控制住自己的部分动作，能四处走动，因而也就能主动接触各种事物，学到更多的知识和本领。小儿不仅能直立，还能攀爬、走、跳，甚至超越障碍物。通过摆弄各种物体，手的小肌肉运动也得到了锻炼，从而能够感知事物的特点，认识动作与效果之间的联系。心理学家认为，这时期小儿处于感知运动思维阶段。这是指，小儿只有通过实地直接的感知和运动、动作，作用于具体的事物和环境时，才能进行思维，获得对事物的认识。人的动作、运动是靠大脑支配的，人体各个部位，在大脑皮层都有相应的运动中枢。小儿运动能力的发展，能刺激皮层相应部位，使大脑活动更加活跃，同时，也能促使皮层更精确地支配、指挥动作和运动。

动作和运动能力的发展，还能促进小儿社会性和独立性的发展。小儿会走，会操作物体，独立活动增多了，就可接触到更多成人和儿童，运用语言进行交往，学习与他人相互作用和交往方式。这些，有助于消除孩子的孤独感和对亲人的依恋与依赖，为

进入社会，进入儿童集体作好准备。

因此，成人不要以为开发小儿智力只是教他认图、识字，而忽略运动能力的发展。要尽量为孩子创造适宜的环境、条件，鼓励他去活动、运动，从而促进智力和整个心理的发展。

爱乱扔东西 扔物，是1岁多孩子的经常性动作。许多家长对此很反感，认为给自己带来了不少麻烦。殊不知，对小儿来说，这是一件很有意义的事情。首先，这标志着孩子能够初步有意识地控制自己的手了，这是脑、骨骼、肌肉、以及手、眼协调活动的结果。反复扔物，对于训练小儿眼和手活动的协调大有好处，对于听觉、触摸觉的发展，以及手腕、上臂、肩部肌肉的发展，也有促进作用。其次，通过扔东西，可使小儿看到自己的动作能影响其他物体，使之发生形态上或位置上的变化。这是自我意识的最初萌芽。由此可见，扔物是小儿身心发展的自然而正常的需要。家长不应极力阻止、限制，而要允许孩子扔物。当然，给孩子扔的物品，应是可以扔的，如，塑料玩具、积木、皮球等；不能扔的东西，应放到小儿拿不到的地方。

学用勺子、杯子 小儿1岁半左右会用勺子吃饭，用杯子喝水。别小看这两个简单的动作，这对小儿的心理和智力的发展，有着积极的意义。学用勺、杯，可以锻炼小儿手的动作的随意性，及用手控制他物的能力。小儿用勺吃饭、用杯喝水，手与眼要协调活动，双手也要配合协调动作。手的动作刺激了大脑的发育，动作也变得越来越灵巧。

勺子和杯子，是小儿最初学习运用的最简单的工具。最初，小儿拿着勺，盛东西往自己嘴里送，不会正确握住勺把，他全身都在用劲，盛的东西往往送不到嘴里，或是大部分在半路上翻洒出来，送到嘴里时，所剩无几。他这时是把勺简单地当作自己的手一样运用。通过不停地运用、摆弄勺子，小儿偶然地会碰上一

种方式比较有效，可以不洒东西，成功地送到嘴里。他就小心地、慢慢地这样盛饭吃。反复地实践、练习，小儿逐渐能按勺子的特点来运用，改变手的动作，他能够控制住自己拿勺的动作，掌握这种有效的方式了。当动作不正确时，会想办法纠正过来。在此过程中，小儿开始发现方法与效果之间的联系。在操作、探索有兴趣的事物中，还可能想办法创造出新的手段、新的运用物体的方法。

正是通过工具的运用——小儿利用勺子、杯子进行的最初的自我服务性活动，发展了小儿的心理和智力。因此，著名的儿童心理学家皮亚杰指出，儿童对工具的运用，反映出智力的特征。小儿在运用工具时，由于对自己动作的控制和掌握，还能感受到自己的力量，自我意识和主动性就是这样萌芽起来的。

学说话 孩子刚出生时，只会哇哇哭叫，到3岁时，已初步掌握本地的语言。在这过程中，言语的发展要经历两个阶段：①从7～8个月至16～17个月，可以概括地称为言语准备期。这个时期的小儿，喜欢听成人说话，并逐渐能听懂成人语言的意思。但是，他自己还不会说话，不能用语言进行实际的交际。②开始运用语言期。从17～18个月开始，直至3岁，这是语言发展的跃进阶段。过去只听不说的孩子，现在突然张口说话了，而且进步特别快。在这中间，语言的数量和质量不断提高。先会说单词句，用一个词表达一个完整的意思。如，“帽子”，可能是“我要戴帽子”的意思；然后，会说多词句，即，在一句话里有几个词，但句子的结构不很完整。如，“妈妈抱抱”、“看大汽车”等；最后，孩子说出的句子趋于完整，合乎语法。

发音不准 2岁左右的孩子，虽然基本上能够用语言表达自己的要求和愿望，但是，在绝大多数孩子中，存在着发音不够准确的现象。这是因为，这时，小儿的发音器官发育得不够完善，听觉的

分辨能力和发音器官的调节能力都比较弱，还不能掌握某些音的发音方法，不会运用发音器官的某些部位。如，“狮子”，孩子说成“希几（音）”；“吃饭”，说成“七饭（音）”等。在发“狮”音和“吃”音时，舌头需要向上卷，呈勺状，有种悬空感，而小儿不会作这个动作，他把舌头放平，于是，错音就出来了。一般说来，这个年龄的小儿发音不准，是正常现象。随着孩子的生长和发育，加以适当指导，发音会逐渐正确的。

小儿说话迟的原因　1～1岁半的小儿仍处于言语准备期。这一时期的特点是：喜欢听成人说话，并逐渐能理解成人语言的意思，但是，还不大会用语言表达自己的意愿。孩子这时说话的积极性不高。1岁半以后，随着年龄的增长，小儿逐渐能够表达自己的意思了。这里说的是一般的规律。实际上，每个孩子的情况不尽相同，有的1岁3个月和1岁4个月就会说简单的话，也有的到了2岁，也还只会用手比比划划来表达自己的意思。

小儿说话迟的原因有：①照顾孩子的成人不爱说话。由于小儿受到的语言刺激少，因而言语发展缓慢；②小儿身体弱。多病的孩子，情绪处于消极状态，不愿意练习说话；③小儿生活单调。生活中没有新鲜的事情，缺少说话的内容；④听力障碍。由于小儿听不清成人的语言，自然无从模仿；⑤小儿说话还与父母的性格有关。如，孩子可能象父亲的性格，内向寡言。

家长朋友可以先检查一下你的孩子说话迟的原因，然后采取相应的措施，促进孩子言语的发展。

镜子游戏　如果一个人在照镜子，那么，你在镜中看到的就是你自己。可是，孩子对镜子的认识，可没有这么简单。小儿最初看到镜中的人像时，感到很奇怪，会用手摸摸它，好象在问：“这是什么”？他看到镜中有个可爱的小伙伴，他会和“他”玩，逗他笑，做鬼脸，把吃的东西往“他”嘴里塞……；有时他还会把

头伸到镜子后面去，看看那里是不是藏了一个人。他指着镜中的自己叫："宝宝"、"弟弟"。

随着年龄的不断增长和知识经验的不断丰富，小儿逐渐地会发现：妈妈照镜子时，镜子里有妈妈；爸爸照镜子时，镜子里有爸爸。我坐在小车里照镜子，镜子里的小人儿和我长得一个样，我笑，"他"也笑，我吃东西，"他"也吃东西。而镜子的后面什么也没有。经过多次这样的经验之后，他就明白了：镜子中的小人儿就是我自己。

从"宝宝"到"我" 1岁多的孩子会说自己的名字了。在回答问题或提出请求时，也忘不了时时把自己的名字挂在嘴边："宝宝的帽帽"、"宝宝喝水"。

小儿称自己"宝宝"，表明他还没有真正的自我意识。他叫自己的名字，就如同称呼别的什么东西一样。小儿是先学会认识自己身体各个部分，眼、鼻、手……然后知道自己的名字，别人叫他"宝宝"，他也叫自己"宝宝"。进而，小儿可说出自己的行动和感觉："宝宝坐坐"、"宝宝饿"。从"宝宝"到"我"，是一个艰难的历程。因为掌握代名词"我"是比较困难的，这是一种相对的概念。每个人都称自己为"我"，交谈中，当对方说"我"时，小儿必须说"你"；对方说"你"时，小儿又该说"我"。生活中常有这样的情形，成人问，"你喝水吗"？小儿道，"你喝水"；成人问，"你乖不乖"？小儿答，"你乖"。随着年龄的增长和自我意识的发展，约至1岁8个月以后，小儿才能逐渐掌握"我"这个词，能区分"你"与"我"是相对而言了。小儿掌握代名词，也反映其思维的发展，打破了第三人称"宝宝"这种简单的、固定的联系，而代之以新的灵活性的联系。这时，小儿开始能把自己作为一个与别的事物不同的主体来认识。

小儿这种自我意识的发展，也影响到他对别人与对自己的态度，逐渐能认识到自己的力量，自主性萌芽，对许多事情都要

“我要”、“我自己”……独立性开始增长起来。

独立的第一步 1岁的孩子能够独立行走，到2岁时，已能走得很稳、很快，完全达到了“自动化”的程度。由于独立行走，使小儿脱离了对成人身体上的依赖关系，因此，这时，他能比过去更加积极、主动地探索和认识周围世界。1～2岁，又是掌握语言十分迅速的时期。1岁时，小儿往往只会称呼“妈妈”、“爸爸”等经常接触的人；到了2岁，小儿已基本上掌握了绝大多数的日常生活用语，能够同成人自由地交谈了；从食物方面看，1岁小儿可以吃多种食物，但多是半流质的，一些小儿还不能完全断奶，而到了2岁时，小儿已经能和成人一样，吃一日三餐了。

由于小儿生理上的断奶和语言、行走能力的提高，孩子自己有了越来越强烈的独立要求。表现在，事事都要“我自己……”、“我要……”、“我来……”。这就是说，小儿的“心理断奶”逐渐开始。成人应充分利用小儿生理断奶这一有利时机，创造条件，培养其独立性。如，让小儿模仿成人学习自己吃饭，鼓励小儿到处走动，去发现、探索，并使之学习用语言与更多的人传言达意。当然，心理断奶是一个时间较长、较复杂的过程，心理断奶的最后完成，要到青年时代，即成人之前。

怕见生人 小儿大约从6个月开始认生。表现为，见到生人就哭，有些认生比较严重的孩子，从生人一进门就开始哭，一直哭到生人离开。许多1岁多的孩子仍然怕生，他们怕离开亲人，怕到生地方去，不愿见到生人。

为什么刚出生或几个月的婴儿不怕生，而长到半岁甚至1岁多的孩子却怕生呢？这主要是因为，新生儿或小婴儿对人脸的感知处于泛化阶段，分不太清楚这个人脸与其他人脸有什么不同，所有的人脸在他们眼里都是差不多的。到了半岁左右，小儿对人脸的感知达到了分化阶段，也有了明显的记忆，能够分清楚哪些

是和他亲近的人，哪些是他不认识的生人。陌生人自然使他感到不愉快，甚至害怕，自然就会哭闹起来。1岁多小儿怕生，还可能标志着他已能意识到某些行为的结果。可以说，孩子怕生，标志着其心理向前发展了一步，是认识水平提高的表现。另外，也有人认为，怕生是羞怯心理的初步萌芽。

喜欢接近亲人 人是属于社会的，任何人都不可能脱离社会，去发展自己。心理学家认为，儿童作为社会的一员，是在不断地同社会上人们的接触中成长的。儿童社会性的发展，表现在人们间的关系，即“孩子与成人的关系”，“孩子与孩子间的关系”两个方面。这里，我们着重谈谈“孩子与成人的关系”。孩子一生下来，最先接触的是母亲。通过吃奶，与母亲频繁接触，逐渐了解母亲的过程，可以说是社会性的萌芽。逐渐地，小儿能认识每天见面的成人，过了6个月，会主动要求接触他们，并表现得非常友好。如，小儿见到这些熟人时，眼睛特别注意地看着他们，有时象打招呼似地挥手，蹬脚，并伴有微笑，有时嘴里还咿咿呀呀地发出声音。1周岁以后，小儿能与熟悉的成人一起做游戏、交谈或交往。小儿与成人的正常交往，是其心理健康的必要条件。成人要满足孩子的交往需要，多与他接触。

寻求慰藉 常常可以看到，1岁左右的孩子喜欢吸吮手指，有的孩子甚至延续到幼儿末期。难道果真象老话说的，“孩子的手是三两蜜”吗？

小儿吸吮手指，他所感兴趣的不是手指上有蜜，或是吃到了什么东西，而是吸吮活动的过程。因为，吸吮对小儿印象最深的是，这种动作使他得到了他最需要的东西——食物，也就是说，吸吮这一动作总是和满足、舒服、惬意联系在一起的。同时，小儿吃奶时，总是有成人的搂抱和笑脸，这种姿势与吃奶动作联系在一起，就更使小儿有一种安全感。因此，为了反复体验这种安

全和惬意，小儿就经常愿意吸吮点什么东西。如果这时，把橡皮奶头、毛巾、被角给他，他都会吸吮。假如当时什么东西也没有，小儿会自己想办法，自然而然地就把手指放到嘴里去了。现在一般认为，那些与父母或照料者接触较少的孩子，更容易形成这种癖好，而这种孩子也许是神经质或异常敏感的。由此可以看出，小儿吸吮手指实际上是在寻求慰藉。

大家知道，吸吮手指是一种坏习惯，不利于孩子的健康发育。因此，应该设法向孩子提供真正的慰藉，给予充分的爱抚，引导他和别人交往，学会玩一些玩具等等，以代替吸吮手指的活动。并且力争及早根除孩子吸吮手指的坏习惯。

母子分离焦虑 小儿最初进入托儿所，往往会哭闹，这是很自然的。因为他一直依恋着父母和亲人，进入托儿所，离开亲人和熟悉的家庭环境、生活习惯一下子消失了，取而代之的是陌生的环境、陌生的生活制度和一些陌生的人。这时，他感到很不习惯，似乎有一种被抛弃的恐惧感，心理失去平衡，于是放声大哭。心理学上把小儿离开亲人而产生焦急、不安或不愉快的情绪反应，对新环境不适应的现象，称为“分离焦虑”。

要克服或减轻小儿的这种分离焦虑，就是要使他们能尽快地熟悉新环境，学习新的生活方式，以适应托儿所的新环境。家长应在小儿入托前，养成有规律的良好的生活习惯，在小儿即将入托时，多带他去托儿所看一看，玩一玩，认识老师和环境等。另外，家长在平时一定要注意，不可强化小儿依恋心理。对小儿百依百顺，过分抚爱，会造成小儿的婴儿化心理时期的延长，抑制了独立性的形成。入托时，必然会产生严重的分离焦虑。

抢别人东西的小家伙 俗话说，“小孩找小孩”。小儿对与其年龄相仿的孩子有一种天然的兴趣。两个1岁多的孩子碰到一起，会主动地相互注视、逗笑，你摸摸我，我摸摸你，表现出很高兴的

样子。这是因为，伙伴交往，是小儿的一种社会性需要。然而，小家伙在一起玩耍，免不了会发生“争端”，小伙伴常常不打招呼，就抢走对方的东西。家长可能对此很不满，认为自己的孩子或对方太自私。其实，这是正常现象，是由于孩子自我意识的发展不够完善造成的。1岁多小儿的自我意识处于初级阶段。他仅仅能意识到自己的存在和独立的力量，仅仅懂得“我的”含义（甚至有的还不会说“我”这个词），而不能意识到，在我之外，还有“你”、“他”的存在和力量。因此，这时孩子的想法是，“我的”是“我的”，“你的”还是“我的”。这种现象还谈不上自私。随着孩子知识经验的增长，自我意识不断完善，交往愿望的日益强烈，以及语言的发展，在正确的教育下，这种毛病是不难克服的。

饮 食 起 居

良好的居住环境 小儿生活的主要场所是居室。居室环境对小儿健康有很大影响。由于孩子小，身体各器官功能尚不健全，适应能力差。生活环境不好，往往会给孩子带来疾病。成人要尽量使居室环境适合小儿的需要，还应考虑到季节、天气的变化对居室室温、湿度、气流的影响，及其对小儿的作用。

新鲜空气 要保证居室环境有新鲜的空气，经常开窗通风很重要。研究证明，室外温度在8～10℃时，开窗通风30分钟，可使室内空气中的细菌污染率降低40%；如外界温度为3～9℃时，则降低污染率65%。有些家长不太注意室内的通风，担心开窗通风会使孩子受凉。室内空气不新鲜，气味难闻。小儿经常生活在这种不卫生的居室环境中，身体的正常生理机能就会受到影响，抵抗力下降，反而更易感染疾病，特别是易患染冒、气管炎等呼吸道疾病。所以在夏季和春秋季节的大部分时间，小儿居室要经常开

着窗户通风。冬天和秋末春初，也要有通风小窗并装风斗，经常通风换气。夏季天气炎热时，注意室内空气流通，同时要避免穿堂风直接吹着孩子。

充足的阳光和光线 如果条件许可，小儿居室最好门窗朝南，保证有充足的阳光。阳光有杀灭细菌的作用，冬季还会使人感到温暖舒适。居室的光线也很重要，如果室内光线阴暗，对小儿视力发展有不利影响。

适宜的温度和湿度 冬季室温在16～18℃左右为好。根据小儿的适应情况，也可增高或降低2℃度。医学试验证明，在这个温度范围内，小儿皮肤血管舒缩状况稳定，体内各项生理功能都比较正常，小儿会感到舒适。室内空气要有一定湿度。冬春季节里，可在地面上经常洒些清水，冬季夜晚最好在室内放一盆清水。清扫时注意防止尘土飞扬，擦桌椅用湿抹布，不要用掸子，床单、被褥、衣物应拿到室外拍打。

合适的被褥 小儿要有单独用的被褥，不要与母亲同睡一个被窝。这样有利于小儿健康，并有益于培养孩子独立生活习惯。被褥材料以柔软、不掉色、耐洗的棉布为好。随季节的不同，及时更换被褥，以保持温暖或凉爽。为防止小儿睡着后踢被子着凉，可将被子的两角（接近头部的一边），钉上两根布带，拴在床栏上。枕头要扁小柔软，用蒲茸、荞麦皮、谷皮、木棉装枕心为好。

减少噪声 科学研究表明，噪声对小儿生长发育有很大危害。1～2岁的小儿如果经常在40～50分贝噪音的影响下就会感到疲倦。在噪声环境中生长的小儿，智力发育较差。经常开放电视的家庭中的小儿，在模仿成人姿势和摆弄物体的动作方面均低于正常标准，而且他们的空间知觉及语言发展也较差。因此，成人在为小

儿设置生活环境时，一定要注意避免周围环境的嘈杂，不宜大声喊叫、喧哗，电视、收录机声音要开得小一些。要保护小儿的神经系统，不使受到过分刺激。如果有条件，可以在小儿生活的居室铺上地毯或地板革，将桌、椅腿钉上胶皮，这样能减少噪音。

服装 要使小儿生活舒适，除了有合适的被褥，还要选择适合小儿穿的衣服，要能保持身体不受外界条件变化的影响，冬季防寒保暖，夏季通风散热。选择服装要特别注意适应小儿生长发育的需要。

衣料的选择 小儿皮肤细嫩，衣服用料应以柔软、吸湿性、透气性较好的棉布或是棉毛织品为宜。如，贴身衣服用棉织品、绒布制作，将成人的旧布衣服改制成小儿的内衣，穿着柔软、舒适。小儿夏装用印花布、薄棉布、巴厘沙等制作较好。尼龙绸、的确良一类的化纤衣料不透气，吸湿性差，阳光很容易渗透进去，不仅穿着不舒适，而且会刺激小儿细嫩的皮肤，引起过敏反应、沤汗或发炎，尤其不宜做夏装或贴身内衣。冬季可为小儿准备一件厚度合适的棉袄，棉袄里子用成人穿旧的棉毛衫，既松软又暖和。棉袄穿着方便，而且比两三件毛衣套着穿舒服得多。小儿自理能力差，一些卫生习惯没有稳固地形成，鼻涕、粪便常易弄脏衣裤，有些小儿还常流口水。另外，1～2岁小儿到处活动，到处摸，也很容易把衣服弄脏，所以为小儿选择的衣料还应是便于洗涤的。

衣服的样式 小儿衣服的样式要便于穿脱，不影响小儿呼吸，又不会限制或妨碍动作和活动。衣服应稍宽大些，要简单、舒适，适合迅速成长的孩子的特点。

便于穿脱是考虑小儿衣服式样的一个较重要的原则。较小的小儿上衣可用和尚服式，用布带松松系上；稍大的小儿内衣可以

是套头的棉毛衫，领口要大些；罩衣用背后开口式。裤子不宜都装背带，如果罩裤、衬裤、棉裤都是背带的，穿起来很费事。可以采用将裤子装在上衣上的式样，在上衣底边钉上扣子，将裤子扣在上面，较为方便。也可以在棉裤上装背带，罩裤用松紧带。小儿衣袖可作成开关的或松紧的，便于卷袖洗手。冬季给小儿准备一件棉背心，既可防寒，又便于穿脱。棉斗篷也不错，可外出时穿，方便又保暖。

小儿1岁半左右，可以逐渐学习自己穿脱衣服了。衣服的式样还要注意便于小儿学穿脱，要考虑到小儿自我服务能力的培养。衣服不要有许多带子、纽绊和扣子。如上衣，可做成前开门，钉2～3个大按扣，小儿一拉就开，也容易学着扣。裤子用松紧带的较好，当然松紧带不宜太紧，只要能穿在身上，不掉下来就可以了。

还需要注意的是，小儿服装一定不要妨碍他的行动和活动，不要影响小儿体态的发育。如，小儿衣服应做得比较合体，可稍宽大些，上衣要稍长些，以免露出肚子而着凉。但过于肥大，袖子过长，会使小儿活动不便；太瘦小了，也要影响动作伸展。衣服领子不宜做得又高又紧，这会影响小儿呼吸并限制头部的活动。不满1岁半的女孩夏季不宜穿连衣裙，最好是穿儿童短裤，连衣裙会影响小儿的行走和爬行，蹲下拿玩具时，也容易踩着裙子底边，小儿行走动作尚不完善，裙子还容易挂住周围物体。2岁左右可以让小女孩穿连衣裙，但也不能过长和过于肥大。

在为小儿做服装时，人人都愿意把自己的宝宝打扮得漂亮一点，但是一定要照顾到便利的原则，要从小儿的特点出发来考虑其穿着。过于贵重、精致的衣服，不仅使小儿穿着不舒服，成人还会担心小儿弄脏、弄坏，而限制小儿的种种活动。这样，妨碍了小儿身心正常发展，是得不偿失的。要能做到既不牺牲小儿利益，而又保持童稚之美，才是可取的。

适合一两岁小儿的服装样式举例 上衣要注意穿脱方便，使小儿

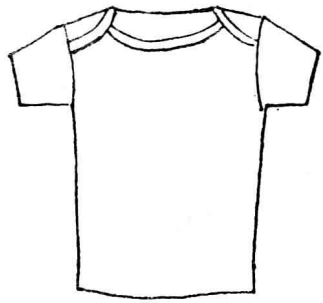


图1　双肩活领上衣

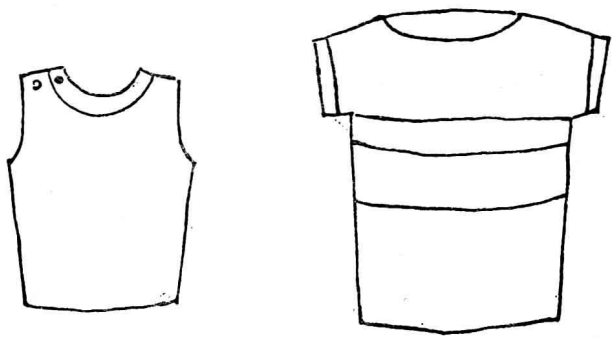


图2　领口较大的上衣

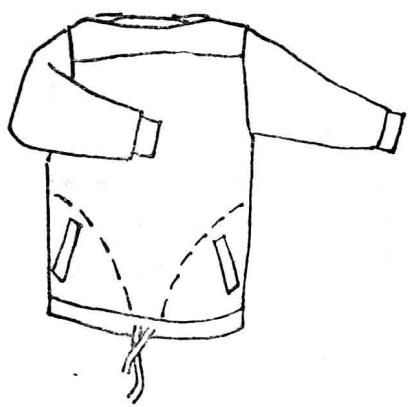


图3　大领口套头上衣

能随意活动，而不至露出肚子。上衣一般要长些。

套头式上衣（见图1，2，3）。

上下都可打开的全身装易于穿脱，小儿会爬，会站时，穿全身装或背带裤比较方便，以免上衣滑出（见图4、5、6）。

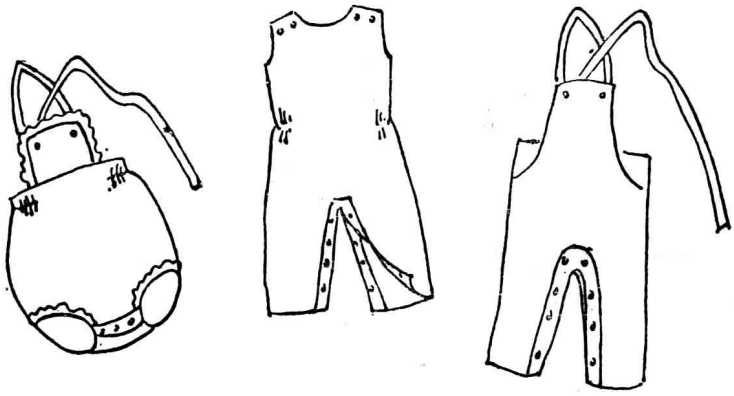


图4　上下都可打开的全身装

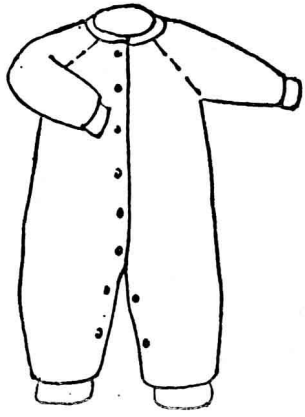


图5　两用的连衣装或睡袋

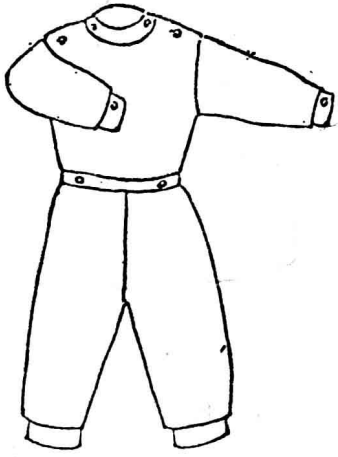


图6　用钮扣连在一起的衣服

小斗蓬。天气稍凉或气候不稳定时穿的小斗蓬（见图7）。

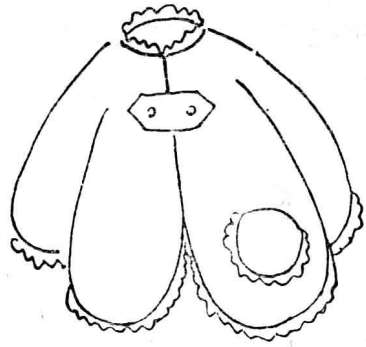


图7　小斗蓬

裙子。在裙子上装多钉两粒钮扣，能改变大小位置（见图8）。松紧带裙（见图9）。

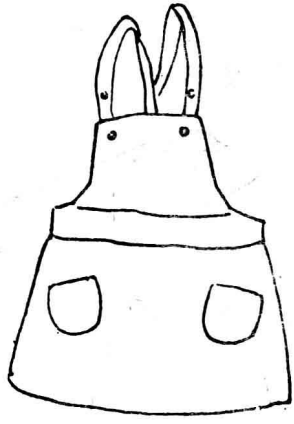


图8　背带裙

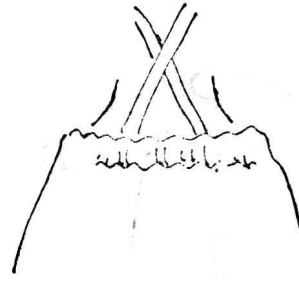


图9　背后装松紧带裙

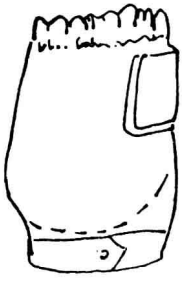
外套。式样简单的外套（见图10，11）。

裤子。裤裆要长些，腰部松紧带不可过紧，裤管宽大些，以免束紧大腿和腹部（见图12）

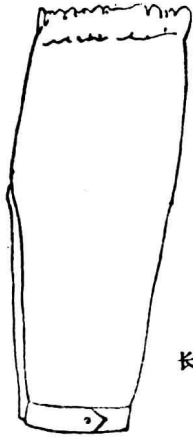
内衣见图13。

图10　长外套

图11　后开口上衣



短裤



长裤

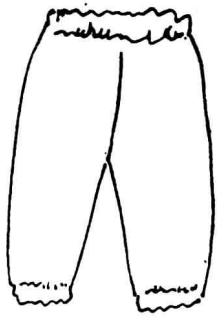


图12　裤　子

睡袋。要求保暖性较好，可以免得小儿踢被着凉（见图5，14）。

小儿穿开裆裤的问题　较小的孩子穿开裆裤，主要是为了方便大小便。小儿1岁左右能下地走动了，但还未形成大小便习惯，也不

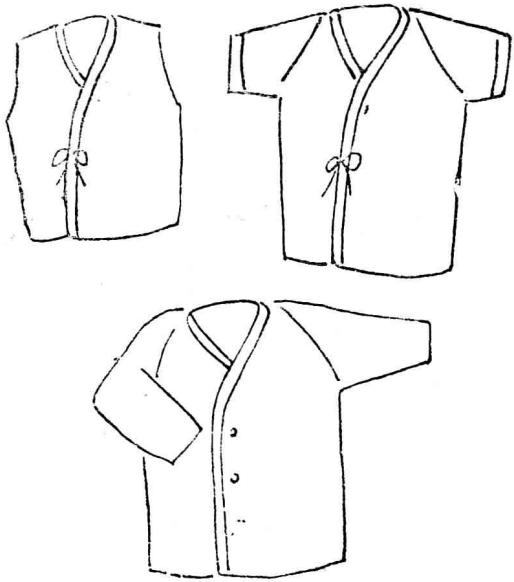


图13　内衣样式

图14　睡袋样式

会穿脱衣服，穿开裆裤还是必要的。否则，经常便溺在裤子里，不仅使小儿不舒服，成人还要花很多时间给小儿换洗。那么，穿开裆裤应当注意些什么问题呢？

在寒冷季节尤其是在室外，成人可以为穿开裆裤的小儿做个屁股帘。帘子做成夹的或棉的，上面用布带系在腰间。这样可以防止冷风直接吹入臀部，或是小儿坐着时屁股太冷。夏季小儿到处走动玩耍，成人要照看好小儿，提醒他们不坐在地上。小女孩为保护外阴部的清洁，成人也可以为她们在开裆处钉上子母扣，大小便时一拉就开，便后再替她系上。还可以用旧棉絮和旧布为小儿做几个小垫子，做成小动物等形象的，小儿坐着玩耍时，垫在屁股底下。

小儿稍大些，大小便时知道要到固定地点坐盆了，成人可以让小儿试着穿不开裆的裤子。如冬季棉裤可以是开裆的，罩裤不要开裆，裤腰装松紧带；夏季可以让小儿穿装有松紧带的裤子。这样，大小便时，往下推或向上提拉裤子很方便，小儿也比较容易做到。如果总让小儿穿开裆裤，是不利于自我服务能力的培养的。小儿2岁左右，基本掌握了大小便规律，可以直接穿满裆裤。成人不必总担心小儿便溺在裤子上了。

宝宝穿衣不宜“捂” 成人应按照气温的变化调整小儿服装。在不同的季节，究竟给小儿穿多少衣服才算合适呢？

国外的研究认为，小儿体重达到4千克左右时，他们自身的体温调节系统就会正常工作，他们身上会长出一层脂肪层，能保持自身温暖。一般地，无论什么季节，小儿穿衣只要稍多于成人就可以了。较胖的小儿还可以比成人少穿一点。我们的家长往往怕小儿受凉，给他们捂过多衣服，其实这样做有害无益。如果总给小儿穿得太暖和，身体就会失去应变力，反而更容易着凉。

一些育儿专家认为，在小儿穿着上，多穿不如少穿。只要在气温变化下，能保持体温就可以了。小儿穿得是否合适，可以

通过观察做出判断。多数小儿在穿戴舒适时，手是清凉的；穿得过多时，手脚会发起热来。成人还要注意小儿脸色，如能保持正常脸色，就说明穿得合适。这样，小儿从小习惯于不穿太多的衣服，能够增强抵抗力，少患感冒。

西方人和日本人等养育小儿时，都很注意从小训练身体适应气温变化的能力和耐寒力。即使在冬季，小儿穿戴也并不多，不是把小儿包裹得那样臃肿，并且不是把小儿关在密不通风的热屋子里，而是让他象其他人一样到户外呆上两三个小时，呼吸新鲜空气，活动，游戏。这样做会使小儿的面色红润、胃口良好、精神旺盛。据介绍，日本大阪等地近年出现“裸保育”：从3岁开始，在一年四季大部分时间里，有计划、有组织地让小儿身上只穿一条短裤或少量衣服，平均每平方米体表面积的穿衣量为140—160克。经研究发现，“裸保育”正是加强调节体温能力，提高身体素质的良好手段。

该准备鞋子了 过早让小儿穿鞋没有多大意义，也比较麻烦。小儿学会了站立，就要慢慢开始学习走路了，这时成人该为小儿准备鞋子了。合适的鞋子对小儿生长发育关系也很密切。

小儿的鞋子不必特别讲究样式和质量。父母有时间的或家里有老人的，给小儿缝制布底布面鞋是最好不过的。可用多层较厚的旧布缝在一起，作鞋底，鞋底稍宽大些，鞋帮稍高、稍硬。这种鞋小儿穿着轻巧而又舒适，也比较跟脚。鞋后跟处可钉上小带子系在脚腕处，或是在前面的鞋面上缝上松紧口，穿脱很方便。也可以在鞋帮的一侧钉上松紧带，另一侧钉扣子，这种扣绊式样的鞋子便于小儿自己学习穿脱。帆布面胶底的小运动鞋较柔软舒适，也适于小儿穿。

质地过硬的鞋子会磨脚，伤害小儿细嫩的皮肤，小儿穿着脚疼，也就无法四处走动。鞋子大小也要适中。瘦小的鞋子容易挤着脚趾，或是压迫着脚部血管，造成血流不畅。如在冬季就很容易

冻脚；鞋子太肥大了也不好，脚部容易磨损，鞋子大得趿拉趿拉地直往下掉，也会妨碍小儿灵活活动。鞋底的选择也不容忽视。泡沫塑料底或硬塑料底容易滑倒，对于初学走路的小儿，尤其不适宜。

教小儿慢慢学会穿衣 小儿1岁时，成人可以逐渐培养起穿衣这一重要的自我服务能力。小儿学会穿衣，需要一个过程。成人要由简单的要求做起，鼓励小儿试着努力，使小儿有成功感，如脱掉一只鞋，穿上一件上衣，解开一只扣子，对他来说都是一个胜利。不要禁止他的尝试，也不要很早就要求他做那些做不到的事情，成人要根据小儿的特点和能力，逐渐提高要求。要有耐心。如果总是由成人代劳，那就永远不要指望小儿能学会穿衣。不仅如此，还会导致小儿在其他许多事情上对自己缺乏信心，不能认识自己的力量，成为依赖性强的孩子。

先学习配合成人脱、穿衣 给1岁小儿穿衣，可以边做边对他说有关动作的话，要求他与你合作。“来，宝宝穿裤子，先伸这条腿，……”，“穿鞋，伸脚，使劲蹬……”小儿做对了，要表扬他，“好，就象这样，我的宝宝知道怎么穿衣服了。”孩子就会愿意与成人配合。成人还可示范，让小儿学着拉开衣服上的按扣。小儿稍大些时，会对鞋帽感兴趣，要出去时，会示意戴帽；要下床，会找鞋穿；从外面玩回来，会自己摘掉帽子；困倦了，会让大人给他脱鞋睡觉。逐渐地，就会要求自己学穿、脱衣服了。成人不要忽视给小儿穿衣时同他说话，这样不仅能使小儿配合，还能有益于小儿认识自己身体的各个部位，学习动作名称，认识衣服各部位，逐渐地培养起小儿要自己做事的积极性。

学习自己脱、穿衣 一般来说，小儿先学会脱衣，然后才学会穿衣。心理学家认为，小儿总是负行为比正行为学得快，特别是在生活习惯的学习上。这是小儿心理发展的一种规律。所以，我们

可以先培养1岁半小儿逐渐参加并学会自己脱衣服。

如果是夏天，小儿衣服穿得简单，这时教小儿脱衣服比较容易。成人可以将衣扣解开，让他自己学着把衣服脱下。教小儿脱衣服时，用游戏口吻更有效。如教小儿把手往背后去拉袖子，可以这样对小儿说："明明的小手在哪儿呢？""在这儿呢！"使小儿手背后提住一只袖子，把手抽出来。成人还可以把着小儿的手做几次，只要小儿拉下了一只袖子，另一只自然会脱下来。小儿会自己脱衣了，他一定会为自己有能力感到高兴。然后成人可教小儿学脱裤子、脱袜子。每天睡觉前坚持让小儿练习，这样，一般小儿2岁以后基本上就能自己脱衣服了。成人一定不要嫌小儿慢，要耐心用语言指导，并给予一些帮助。如帮小儿把裤带、鞋带解开，教他自己脱下来。还可以教小儿学解扣子。开始解扣子时，他还不会用手指，仍然用解子母扣的方法，向两边拉拽。成人要给他示范怎样用手指把扣子从扣眼上往下按的方法。先教小儿解下边的，成人帮助解上边的。每天都这样练习，小儿就能学会解扣子了。成人不要急于提高要求，要让小儿感到脱衣服、裤子不是太难的事，他们就会有兴趣模仿成人的动作，逐渐地可让小儿先学穿最简单的如穿袜子，让他学着手拿袜子，把脚往里套；穿上衣服，可教他把下边的扣子扣上，以后再学习穿衣。当然，也是从夏天开始做为好。

要记住，独立生活能力要一步步培养，不能急于求成。为了有益于小儿穿、脱衣服能力的培养，小儿的衣服一定不要复杂，要易于穿脱。小儿在学习穿脱衣服活动中，手的小肌肉动作也得到了锻炼。小儿3岁时，手的动作日趋准确，在成人耐心指导下，大都能学会自己穿简单衣服。

合理的生活制度与小儿身心健康 小儿一天的生活不外吃、喝、拉、撒、睡和玩，如何安排这些生活内容，对其身心发展具有重要意义。用科学合理的生活制度，组织安排小儿的生活和活动，

能促进小儿神经系统更有节奏地工作，还有益于养成良好的生活习惯。有规律地生活，也会使他们感到安宁、平稳和舒适。

成人在为1～2岁小儿制订生活制度时，首先要考虑到他们的年龄特点：①每天仍需13～14小时的睡眠。这是由于小儿脑细胞发育不完善，功能不健全，容易疲劳。充足的睡眠时间才能使细胞恢复工作能力。小儿睡足了，就能精神足，情绪好。②小儿消化功能较弱，每次食量不宜过多。为要保证小儿能从膳食中得到充足营养，就需增加餐次。一般说来，两餐之间间隔约3～4小时。③小儿身体正处于迅速生长的时期，应保证一定的户外活动时间，使他们能在户外活动、游戏，接触新鲜空气和阳光，以促进发育，增进健康。④对于1～2岁小儿在生活安排上，吃饭和睡觉应是中心环节。因此，首先需要把吃饭、睡觉的次数和时间固定，再穿插、配合其他活动内容，形成一定的制度。

生活制度还需随着小儿年龄的增长及身心发育，做必要的调整：①小儿从10个月至1岁半，每天吃奶和吃饭共5次，两餐间隔4小时左右；白天上下午各睡1次，每次2小时左右；晚上睡10小时，每天总共睡14小时左右；活动时间3小时左右。②1岁半至2岁的小儿，每天吃3顿饭和1次点心，共进餐4次，两餐间隔4小时左右；中午睡一觉，约2.5小时，晚上睡10.5小时，每天总共睡13小时左右；活动时间4～5小时。③小儿生活制度由白天2觉5餐变为1觉4餐，需要有一个过程，要根据每个孩子的健康状况和一些具体情况，逐渐改变，才能使他们较好地适应。④在安排生活制度时，还要考虑季节变化和地区特点。如，冬季昼短夜长，早晚冷。可适当延长小儿夜间睡眠时间1～2小时（午睡时间稍缩短），并适当增加活动量；夏天昼长夜短，早晚较凉爽，可让小儿早上早一些起床，午睡时间适当延长，晚上稍稍推迟上床时间。北方与南方，城市和乡村各有不同特点，应适当调整小儿的作息时间。另外，还要兼顾家长工作的需要，在安排作息时尽可能使小儿与父母有较多时间接触，交流感情。

小儿的生活制度制订以后，就要认真执行，家庭所有成员都应严格遵守，不可轻易改变。这样，小儿经常反复地在一定时间吃、睡和活动，大脑皮层很容易建立条件反射，形成动力定型——习惯。当小儿对一定生活秩序形成习惯后，就知道在什么时间该做什么，较少发生不服从、任性。生活有了规律，就能吃得好，睡得香，玩得起劲，身体也长得好。

小儿生活时间表举例

1～1岁半小儿生活时间表

6:30～7:00　起床、大小便
7:00～7:30　洗手脸
7:30～8:00　早饭
8:00～9:00　户内外活动、喝水、大小便
9:00～10:30　睡眠
10:30～11:00　起床、小便、洗手
11:00～11:30　午饭
11:30～13:30　户内外活动、喝水、小便
13:30～15:00　睡眠
15:00～15:30　起床、洗手、午点
15:30～17:30　户内外活动
17:30～18:00　小便、洗手、作饭前准备
18:00～18:30　晚饭
18:30～19:30　户内外活动
19:30～20:00　盥洗、小便，准备睡觉
20:00～次日晨　睡眠

1岁半以上小儿生活时间表

6:30～7:00　起床、大小便

7:00～7:30　清洗手脸

7:30～8:00　早饭

8:00～11:00　户内外游戏、做操、散步（中间喝一次水）

11:00～11:30　小便、洗手、准备吃午饭

11:30～12:00　午饭

12:00～12:30　小便、准备睡眠

12:30～14:30　午睡

14:30～15:00　起床、洗手、午点

15:00～17:30　游戏活动（中间喝一次水）

17:30～18:00　小便、洗手

18:00～18:30　晚饭

18:30～19:30　听故事、游戏，或去户外散步，或是帮助成人做事。

19:30～20:00　盥洗、小便，准备睡眠

20:00～次日晨　睡眠

丰富小儿的活动内容　小儿除了吃饭、睡觉，还需要活动。在活动中学习、探索，训练动作能力，不断满足他们的好奇心。活动使小儿身体和心理得到发展。1～2岁小儿睡觉时间逐渐缩短，醒着的时间越来越长了。如何在这段时间为小儿安排内容丰富、生动有趣的活动呢？

要让小儿愉快地游戏。可以给小儿准备适合其年龄的各种玩具，一些非正式玩具的实物如杯盘、小勺等也可以让孩子玩。1岁多小儿会不停走动、攀爬。而且什么都要好奇地摸摸、动动，成人不要过分地加以限制。成人还应抽出一些时间来和小儿一起玩，如做命名游戏、手指游戏；给小儿讲故事、一起交谈、逗笑；可以让小儿模仿或学习做一些自我服务的劳动。成人要能容忍小儿从做不好到能做好的学习过程。还可逐渐教给小儿一些方法，反复练习掌握，如，学吃饭、穿衣及清洗等。另外，还可鼓励小儿

帮成人做一点事情。如，成人洗衣服时，让小儿递来小椅子；给老爷爷送报纸；扫地时帮着拿扫帚、簸箕等；要多让小儿到户外活动。除了游戏，还可以教一些婴儿操，或进行三浴锻炼。带小儿外出买东西，散步也是有益的，小儿可以观察自然界事物，观察其他成人的活动和其他小儿的游戏。一般地说，应保证小儿每日2—3小时户外活动时间。

为小儿安排活动时，需要考虑小儿高级神经活动的特点和小儿骨骼肌肉发育不完善的特点。活动的安排应既有动、又有静，活动量大小适当搭配，每种活动时间不宜过长。这样有劳有逸，节奏适当，就能收到较好效果。多种多样丰富的活动，可以使小儿保持活泼愉快的情绪和积极主动的状态，身心得到健康发展。

睡得好长得高 睡得好、长得高，这是有科学依据的。睡眠的好坏对人体生长发育有重要影响，尤其能够促使小儿长得高。科学家曾测定，小儿在熟睡时的生长速度是清醒时生长速度的3倍。

人在睡眠时，脑中的生长激素分泌较多，这些生长激素起着促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏增长的作用。小儿只在睡眠时才分泌生长激素，清醒时并不分泌。因此，睡眠对小儿来说具有更重要的意义，睡眠对小儿脑的发育、脑功能的恢复、记忆力的增强和巩固，也都有良好的作用。有的家长不懂得睡眠的意义，白天小儿在兴奋中不肯睡觉，就放任他随意玩耍，到晚上，把孩子哄睡了，又忙着看电视或做一些白天没做完的事。这样既不能满足小儿充足的睡眠时间，又不能给小儿一个安静的睡眠环境，使小儿的睡眠得不到保障，影响身体成长。

小儿的睡眠环境 为小儿创造一个良好的睡眠环境，对于保证小儿睡眠的质量是非常重要的。小儿寝室的空气要新鲜，经常

通风，但不要有过堂风。室内要保持清洁、安静，光线略暗。白天睡觉时要挂窗帘，晚上要关灯。小儿床上的被褥一定要清洁、干燥、柔软、舒适。小儿用的小被子、小枕头最好不要过大、过厚。小儿如果独自睡小床，床上要有安全措施，以防小儿摔下跌伤。

小儿不宜睡沙发床 人的1/3时间都是在床上度过的。对小儿来说，睡眠的时间就更长了，床对他们来说无疑是很重要的。现代家庭中，各式沙发软床、弹簧床已取代了旧式硬板床，但年轻的父母亲可能不会想到：这柔软舒适的卧具，对孩子的成长发育是有害的。

小儿出生后，骨骼生长很快，这时的骨骼中含有较多的胶原和骨粘蛋白，具有柔软的特点，同时韧带和脊柱周围的肌肉很弱，很容易导致脊柱和肢体骨骼变形。而软床又恰恰不能保持小儿正常的平卧姿势，会阻碍小儿身体的正常发育，使肌肉生长不匀称，造成弓腰、驼背、瘸腿等疾患，而这种缺陷一旦形成，就很难医治和矫正，将会给小儿今后的生活带来很大痛苦。

国外有关资料表明：儿童长期睡在凹陷软床上，发生脊柱畸形的占60%以上，而睡在硬木板床上的，脊柱畸形只占5%左右。所以，最好不要让小儿睡软床。

小儿不宜睡软床，但硬板床也不是最适合小儿的床，因为硬板床质地坚硬，不利于小儿全身肌肉的松弛和休息，容易产生疲劳，影响小儿睡眠。人们认为最适于小儿的床是棕棚床。棕棚床柔软且富有一定的弹性，使小儿在睡眠时肌肉和神经都能得到充分放松，而且不会对小儿身体发育产生不良影响，是小儿最理想的用床。但是，棕棚床多产于我国南方，在北方地区不常见。所以，还是宽敞平整的硬板床（木板床、竹床或砖砌睡炕）最为经济实用。不过要在床上多铺些被褥和床垫，以使小儿感到柔软、舒适。

让小儿自己睡一张床 家长和小儿同睡一床，对于夜间照顾孩子可能方便些。实际上，对小儿健康是无益的。

孩子睡在父母的床上，身边堆满大人厚重的衣被，使小儿呼吸受到压迫，甚至会使弱小的婴儿窒息。而且，小儿夹在父母中间睡眠，使床面变得拥挤，熟睡中的父母如果在翻身的时候压在小儿身上，小儿的身体孱弱，肌骨柔软，将是很危险的。在同一张床上睡眠，孩子常常要钻进妈妈被窝中，让妈妈搂着睡，这样就更不好了，大人与孩子的呼吸交融在一起，使空气污染混浊，为孩子增添了传染病菌的机会，无论对小儿还是对父母的健康都是不利的。晚上，父母将孩子哄睡后，还有许多事情要做，待父母上床睡觉时，发出的声响又会惊动孩子，引起他的哭闹，使大家都不得安睡。夜间，孩子一醒，父母也要醒了，有时候父母一动，孩子也被惊醒，彼此都休息不好。让小儿独睡，对培养小儿独立性有重要意义。年轻的父母亲，为您的孩子准备一张小床吧。

做好睡前准备 为了使小儿睡得好，晚上最好不给小儿安排剧烈的活动，否则孩子过度兴奋，不容易安静入睡。睡前，家长可以和小儿一起说说歌谣，听听音乐，或者让小儿独自玩一些安静的游戏和玩具。如果小儿的精力还很旺盛，暂时不想睡，家长也不要以恐吓和打骂孩子的方法强迫孩子睡觉，否则会带来不良影响，更不利于睡眠。家长应该转移孩子的注意力，为他创造睡眠的气氛。比如，家长开始做睡前的准备工作，无意中就会暗示小儿“到睡觉时间了”。主要的准备工作是盥洗。家长要用温水为小儿洗手、洗脸、洗脚，特别要给女孩子洗屁股。用温水洗脚，会使血液流入下肢，头部血液减少，孩子就会有困意，可以帮助小儿早些进入睡眠状态。孩子上床前，一定要让他们解好大小便，以免尿床。一旦孩子上了床，就不能允许他们再玩耍嬉闹，让他们知道上了床就该安静地睡觉。这样小儿进入梦乡肯定会来

得快些。

睡前不要吃东西 有些家长看到孩子长得过于瘦小，心里非常着急，总是想方设法加以弥补，但有时急不择法，也会带来新的问题。比如，有的家长听别人说睡觉前给孩子再加一顿饭，就能长得胖，长得高，于是仿效此法，结果反而打乱了小儿的全部生活规律，妨碍了小儿的睡眠，使孩子的身体发展受到影响。许多家长可能不理解这是为什么，其实很简单。睡眠能够满足孩子生理上的需要，同时和孩子的智力发育密切相关。因此，充足的睡眠是使小儿健康成长的重要保证。临睡前，人的大脑神经处于疲劳状态，胃肠的消化液分泌减少，这时吃东西，会增加胃肠的负担，刺激消化液分泌，从而打乱消化液的正常分泌，使胃不停地蠕动，加上小儿消化系统的发育还很不完善，所以常常感到肚子涨，“撑”得难受，使孩子睡不踏实，影响睡眠质量。

1～2岁的小儿，大都已经开始断奶了，家长在保证满足小儿饮食的营养外，特别要注意做到饮食有规律。这个年龄的小儿适合一日三餐两点（早、中、晚三餐，上、下午两次点心），除此以外，不要随意给小儿增减食物，以保证小儿养成饮食有规律的好习惯。

小儿睡姿 人的睡眠姿态有许多种：仰卧、俯卧、侧卧。不同的睡姿对幼儿的身体发育有不同的影响。仰卧是较多家庭中小儿采用的一种睡姿。仰卧时，肌肉不能放松，容易疲劳。而且仰卧时，小儿喜欢将手放在胸前，压迫胸部，常常会做恶梦，引起紧张、惊骇，不得安睡。小儿两岁时面部软骨才开始变硬。在这以前，即使是轻微受压，也有使面部软骨变形的危险。更严重的是，趴着睡压迫心脏，影响肺功能，而且呼吸不畅，影响小儿的正常发育。在侧卧姿态中，左侧睡眠会对心脏产生轻微压力，影响血液循环，也不宜长期采用。相对而言，右侧睡眠是较好的。它不仅

可以使身体放松，还可以避免以上几种睡姿的不利影响，使小儿在睡眠中得到好的休息，又有利于小儿的发育，是值得提倡采用的小儿睡姿。

但是，这并不是说小儿可以固定采用一种睡姿。在小儿头骨尚未发育成熟的时候，即使是很好的睡姿，长期采用，也是有害的。因为小儿长时间固定向一侧睡，一侧头骨长期受压，是很容易变形的。而且，小儿头部方向长期不变，头部接受阳光照射是不均衡的，长期下去，会使大脑两半球接受营养情况不同，对大脑发育有影响。所以，家长应经常为小儿换换姿势，在主要使用右侧睡眠过程中，也可以适当采用仰卧、左侧卧睡眠，以免形成"偏瓜"和大脑营养不均衡。

不要用恐吓催小儿入睡 在哄孩子睡觉时，常常会听到家长吓唬孩子："睡吧，一会儿大灰狼就来了，它要看到哪个小孩儿没睡觉，就把他叼走啦！"也有的家长用打针吃药、狮子、老虎、妖魔、鬼怪等小儿感到可怕的事情和东西来吓唬孩子，想以此使小儿入睡。这种做法会强烈地刺激孩子的神经系统，使他根本不能入睡，或者睡得不安。孩子受到恐吓，睡眠中还常常会做恶梦，有时甚至在梦里惊叫，哭醒，神情紧张，这样，小儿的大脑休息常是不安宁的；如果用打针吃药来吓唬孩子，以后孩子就会对治病形成恐惧心理，影响小儿对治疗疾病的配合。而且多次在睡前吓唬小儿，还会形成恶性条件反射，使小儿在今后的成长过程中，害怕猫、狗、老鼠等小动物，不敢走进黑暗的屋子里，或者在闪电、打雷的时候不敢独居一室。有人曾对畏惧夜间值班的成人进行调查，发现有80%在幼时受过不同程度的惊吓。因此，家长和幼教工作者不要用吓唬的方法催小儿入睡。

不宜搂着孩子睡觉 睡眠是人体消除疲劳、恢复机能的一种生理机能，特别对小儿来说，它还有助于身体的生长发育，所以，家

长不要让孩子习惯于在附加条件的作用下睡眠，如搂着睡，摇晃着孩子睡，拍着睡等。长期下去，就会形成习惯，一旦离开母亲的怀抱，孩子就不肯睡觉，不能入睡，就样既耗费大人的精力和时间，孩子也不能在疲劳时得到休息，影响其生长发育。

人在睡眠中，呼吸仍然正常进行，呼出二氧化碳，吸入氧气。母亲搂着孩子睡觉时，孩子身体短小，常常缩进被窝，这样，呼出的二氧化碳不易散发出去，氧气进入也少。时间长了，就会因为不能吸入足够的氧气而出现头晕、食欲不振、精神不佳的现象。有的母亲在睡觉时搂着孩子喂奶，让孩子含着奶头边吃边睡，这样做是很容易出危险的。如果母亲睡着了，乳房堵压孩子的口和鼻，影响呼吸，严重的还会引起窒息。而且，含着奶头睡的孩子，吃吃睡睡，睡睡吃吃，一旦把奶头抽出来，他就会惊醒或大哭，不利于培养良好的睡眠习惯。成人搂着孩子睡，还可能在翻身时不注意而压伤孩子。因此，家长一定不要搂着孩子睡觉。

正确对待小儿夜间尿床 小儿夜间尿床的确是一件令人头疼的事，但并非不可避免。白天小儿尿裤子的次数不是少多了吗？小儿夜间尿床是因为，这个年龄的孩子，在熟睡时不能察觉到体内发出的讯号。因此，家长要为小儿制定合适的生活制度。在这个制度中，要尽量避免能够导致小儿夜间尿床的因素。比如，晚上即将就寝前，不要让孩子吃太多流质的东西，尤其睡前1小时内不要喝水。上床前要让孩子解好大小便。开始时，小儿可能在家长还没有准备的情况下就尿床了，不必担心，观察几次以后就不难掌握小儿排尿的时间。只要在小儿排尿之前叫尿，就可以成功地避免尿床。

有的孩子夜间排尿次数过多，如果频繁地叫尿，成人和孩子都睡不踏实，而且稍不注意，尿床的可能性还是很大的。所以最好的办法是减少小儿夜间排尿的次数。可以采用推迟叫尿时间的

方法，有意延长几次排尿的间隔，慢慢地将3次排尿合并为2次，2次合并为1次。如果可能的话，还可以将排尿推迟到睡醒以后。即使做不到夜间不排尿，也要使排尿时间固定下来。一般情况下，孩子是不会尿床的。即便偶尔小儿的被褥尿湿了，您也不要责备他，要知道：孩子是不会故意这样做的。

小儿饮食的变化 小儿6个月以后，除了吃奶，还要逐渐增加辅食，才能满足身体对各种营养素的需要。随着小儿的生长发育，牙齿的增加和消化吸收能力的加强，奶量逐渐减少，至1岁左右，奶虽然仍是小儿饮食中的重要成分，但已不是主要食物了，丰富多样的食品开始列入小儿食谱。当然，小儿此时消化力仍较弱，需以半流质或半固体状食物为主（如烂饭、面片等）。

小儿长到2岁，饮食可由奶类食物完全过渡到粮食、蔬菜、鱼、肉、蛋等混合食物。也就是说，他们能吃的食物种类更多，基本上能与成人吃相同的食物了。食物形态也可逐渐过渡到吃较多固体食物。小儿能吃到的食物种类增多了，就能获得较丰富的营养，这对他的生长发育具有重要意义。

小儿饮食变化需要有一个过程。小儿往往愿意吃他以前常吃的东西，成人要让他学习吃各种食品。可以慢慢地增加新食品，每次只做一种改变，当小儿适应了，再增加另一种。可以采取这样的办法：当小儿饿了时，让他吃新的食品；然后再吃原来常吃的食品，直至吃饱。也可将小儿不喜欢吃的食品掺在他们习惯吃的食品中，使他逐渐适应新口味。这样，小儿就能习惯于吃每一种新食品。小儿从半流质食物向固体食物过渡也需要循序渐进。1岁小儿的食物要精细碎烂些，以浓稠的半流质食物为主，逐渐地加入一些较粗制的块状食物，如炖菜、肉丸、土豆块，锻炼小儿用牙咀嚼。可以先给很小的块，然后越来越大，直至正常大小，与成人的饭食一样。

小儿的消化吸收特点 人体消化吸收食物要靠牙齿的咀嚼、研磨，经过唾液中淀粉酶的初步消化及胃液中各种消化酶的进一步化学分解，再由肠壁吸收。

1岁小儿虽然长了不少牙齿，但消化系统仍未发育完全，消化能力仍较弱。小儿口腔狭小，粘膜柔嫩，唾液腺分泌的淀粉酶较少，舌头短而宽，灵活性差，对食物的搅拌力不强；牙齿还在逐渐萌出，磨研食物的本领较差；胃液中各种消化酶分泌也较少，而且活性低，对食物中蛋白质、脂肪、糖的分解力差。因而小儿对食物的适应力也就较差。吃得过多，食物过硬，过于油腻，过冷过热或是突然变换食物，都能引起呕吐、消化不良、腹泻等胃肠道疾病。因此，小儿饮食与稍大的幼儿及儿童应有较大区别。

成人要根据小儿消化吸收的特点，为他们制订科学合理的饮食制度。注意选择适合小儿消化吸收、营养丰富的食物，1岁左右的孩子可以吃半固体状食物，2岁以后，虽可吃与成人相同的食物，但仍要碎、烂些。还要注意饮食定时定量和饮食卫生。

足够的营养能保证小儿身体健康发育正常 婴幼儿是长身体阶段，尤其是2岁前小儿，生长发育速度很快。小儿体重在6个月时增加到初生时的2倍；1岁时达到3倍；2岁时增加到初生体重的4倍。小儿的神经、脑、骨骼、肌肉、血液以及各个器官也都在迅速发育成长。生长发育这样迅速，必然要消耗大量的营养物质。研究表明，如果成人每千克体重需要45千卡热量，那么1岁小儿每千克体重则需100千卡，为成人的2倍；成人每千克体重需蛋白质1.2克，1岁小儿则需3.5克，约为成人的3倍。因此，小儿营养状况的好坏，直接关系着小儿的身体健康。

营养好的小儿，不仅长得个子大，而且体质好，抵抗疾病的能力强。如果营养跟不上，不能满足小儿机体新陈代谢的需要，会使小儿生长发育迟缓，体质减弱，还容易患营养缺乏症，如佝偻病、贫血等。同时，营养不足，小儿身体的抗病力低，易患消

化不良、腹泻或感染呼吸道疾病。所以，一定要保证供给小儿充足而合理的营养，为小儿健康成长提供良好的物质基础。

营养不良会影响小儿智力发育 营养是脑发育的物质条件，而脑又是智力发育的物质基础。脑发育的最快时期一是在胎儿期，再就是2岁左右。脑的重量出生时约390克，1岁左右约925克，到了3岁达1100克，为成年人脑重量的2/3。可见，这一时期脑发育是很迅速的。这一时期小儿脑的发育将为日后的智力活动、记忆、行为的发展打下基础。而这一时期的营养状况又是构筑一个完好健全的脑的保证。

科学家曾做过动物实验。研究者限制刚出生的大白鼠的吃奶时间，使它营养不良。1个月时解剖发现，这种大白鼠与营养正常的大白鼠相比，脑的发育有明显差异。研究者继续用这种营养不良的大白鼠作试验：自第31天起不再限制营养，而且补进大量营养。至第80天做解剖发现，幼时营养不良造成的脑发育缺陷仍然难以弥补，它的脑的发育仍不及正常营养条件下的大白鼠。尽管人不同于动物，但我们仍可以从这个实验中受到启发：生长中的脑对营养特别敏感，在脑发育最快的关键时期，如果营养不良，会影响甚至造成脑的发育障碍。在我们周围生活中，类似的情况也并非罕见：1岁左右的孩子因营养不良而患贫血，会造成智力迟钝，并终生难以弥补。需要知道的是，人脑的发育，脑细胞数量的增加，必要的条件就是必须有蛋白质等营养素的充分供应。一些研究发现，如果在小儿发育期间缺乏蛋白质，就会对智力发展造成灾难性影响，严重的甚至还会把这种缺陷传给后代；糖类对人脑健全发育也很重要，人脑所消耗的能量占人体能量的1/5～1/4；另外，一些微量元素如锌和铜，对脑的发育也有很大作用。因此，务必保证小儿大脑发育所必需的含糖类、蛋白质以及含锌和铜的食物的供应，重视小儿的饮食营养，这样不仅使小儿体格健壮，智力也得到高度的发展，健康而又聪明。

小儿所需营养素 为了维持小儿的正常生理功能，满足生长发育的需要，从小打下健康的基础，就必须供给他们足够的营养丰富的食品。食品中，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水，是人体不可缺少的6种营养素，它们对小儿生长发育具有重要作用。

蛋白质是构成人体细胞的主要成分，被誉为“生命的物质基础”。小儿需要更多蛋白质，以促进生长发育，增强身体抵抗力。蛋白质质量的高低取决于氨基酸的含量与组成。有8种人体不能合成而需从食物中摄取的“必需氨基酸”。食物蛋白质中的“必需氨基酸”越多，越符合人体需要，对它的利用率就越高，这种蛋白质叫优质蛋白质或完全蛋白质。小儿所吃的食物中，以鱼类、肉类的蛋白质为最好，其次是蛋类，大豆蛋白，再次是各类蛋白。如果多种食品同时食用就比单用一种食物好，如玉米、小米和黄豆一起吃，或是豆腐与面粉类食物同食，可以发挥蛋白质的互补作用，提高营养价值。

脂肪能供给人体热能，调节体温，保护神经及体内器官，还能促进脂溶性维生素的吸收。小儿每千克体重约需脂肪4克；6岁以上幼儿约需3克。小儿脂肪的来源主要是乳类、蛋黄、鱼、肉和少量动、植物油。

碳水化合物也称糖类，是小儿一切活动过程及生长发育所需热能的主要来源。小儿对碳水化合物的需要量比成人多，约占总热量的50%。食物中谷类、豆类、食糖、水果、蔬菜等都含有碳水化合物，是最经济的热能来源。

矿物质（无机盐）在人体中含量虽很少，仅占4%，故称微量元素，但对构成机体组织和调节生理有重要功能。小儿所需微量元素主要有钙、磷、铁、钾、钠、铜、锌等，钙、磷是小儿长骨骼、长牙齿的主要原料；铁是重要的造血原料，乳类、蛋类、鱼、豆、蔬菜等都含有钙、磷；含铁较多的食物是肝、蛋黄、瘦肉、绿叶菜及豆类。锌能促进小儿生长发育，增进食欲，多存在

于动物性食物中，一般地说，小儿如不偏食或患长期腹泻等，不容易缺锌。

维生素是维持日常生理功能和正常生长发育所必须的物质，对智力发展也有重要作用。维生素主要有A、B、C、D等几种。如维生素A、D存在于动物肝脏、鱼肝油、蛋黄及黄绿色蔬菜中；B族维生素如B_1，B_2和尼克酸，存在于豆类、粗粮如米糠、麦麸中，还有乳、蛋黄、肝肾和绿色蔬菜中；新鲜蔬菜和水果中含有丰富的维生素C。

水是人体最主要的成分之一，能帮助体内新陈代谢，如物质的吸收，运输养料和排泄废物，还可调节体温，因此水也可以作为人体必须的一种营养物质。小儿对水的需要量也比成人多。

每日营养素的需要量 蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（或称无机盐）、维生素等维持人体生命活动的营养素，都是婴幼儿

3岁前婴幼儿每日膳食中营养素供给量

营养素		年龄	初生～1岁	2～3岁
蛋白质		（克/千克）	人奶 2～2.5　牛奶 3.5	3.5
脂肪		（克/千克）	4～6	4～6
碳水化合物		（克/千克）	12	10
热能		（千卡/千克）	100～120	100
矿物质	钙	（克）	0.4～0.6	0.8
	铁	（毫克/千克）	10～15	15
	磷	（克）	0.3～0.4	0.8
维生素	A	（国际单位）	1,400～2,000	2,000
	B_1	（毫克）	0.3～0.5	0.7
	B_2	（毫克）	0.4～0.6	0.8
	C	（毫克）	35	45
	D	（国际单位）	400	400
	尼克酸	（毫克）	6～8	9
水		（毫克/千克）	110～155	150

小儿常用食物营养成分表（每100克）

品　　名	米　饭	面　条	馒　头	小　米	黄豆粉	豆　浆	豆　腐	豆腐干	绿豆芽	马铃薯
水分（克）	68.5	33.0	44.0	11.1	5.0	91.8	90.0	64.9	95.0	80.0
蛋白质（克）	1.9	7.4	9.9	9.7	40.0	5.2	7.0	19.2	2.0	1.8
脂肪（克）	0.5	1.4	1.8	3.5	19.2	2.5	0.4	6.7	0.3	0.2
碳水化合物（克）	28.8	56.4	42.5	72.8	28.3	3.7	1.0	6.7	1.8	16.8
热量（千卡）	127	268	226	362	446	58	36	164	18	76
钙（毫克）	—	60	38	29	437	57	251	117	28	13
磷（毫克）	—	203	268	240	680	88	78	204	31	57
铁（毫克）	—	4.0	4.2	4.7	13.0	1.7	2.0	4.6	0.5	1.3
胡萝卜素（毫克）	0	0	0	0.19	0.48	0.05	—	—	0.03	0.08
硫胺素（毫克）	0.03	0.35	0.31	0.57	0.94	0.12	0.02	0.05	0.03	0.03
核黄素（毫克）	0.02	0.04	0.05	0.12	0.30	0.04	0.06	0.05	0.03	0.05
尼克酸（毫克）	0.6	1.9	2.3	1.6	2.5	—	0.1	0.1	0.4	0.4
抗坏血酸（毫克）	0	0	0	0	0	0	0	0	7②	27

（续）

品　　名	山　药	胡(红)萝卜	大白菜	油　菜	卷心菜	菠　菜	芹　菜	菜　花	冬　瓜	黄　瓜
水分（克）	82.6	89.3	96.0	95.2	94.5	91.5	93.6	90.5	96.9	96.0
蛋白质（克）	1.5	0.6	0.9	1.2	1.4	2.4	0.5	3.3	0.4	0.7
脂肪（克）	0.0	0.3	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	0	0.2
碳水化合物（克）	14.4	8.3	1.7	1.6	2.3	4.3	3.1	3.5	1.8	2.0
热量（千卡）	64	38	11	13	17	30	18	30	9	13
钙（毫克）	14	19	45	181	62	103①	110	15	19	31
磷（毫克）	42	29	29	40	28	38	39	82	6	29
铁（毫克）	0.3	0.7	0.6	7.0	0.7	(1.9)	3.1	1.2	0.4	1.1
胡萝卜素（毫克）	0.02	1.35	—	—	0.33	3.00	0.06	—	0.03	0.12
硫胺素（毫克）	0.08	0.04	0.01	—	0.03	0.02	0.01	—	0.01	0.02
核黄素（毫克）	0.02	0.04	0.04	—	0.02	0.14	0.08	—	微量	0.04
尼克酸（毫克）	0.3	0.4	0.5	—	0.3	0.6	0.2	—	0.2	0.2
抗坏血酸（毫克）	4	12	46	—	60	38	7	—	15	11

（续）

品　　名	茄　子	番　茄	柿子椒	西　瓜	苹　果	鸭　梨	桃	香　蕉	红　果	花生仁（生）
水分（克）	92.8	95.9	93.9	93.6	84.6	89.3	82.4	81.0	74.1	8.0
蛋白质（克）	1.0	0.8	0.9	0.6	0.4	0.1	0.8	1.3	0.7	26.2
脂肪（克）	0.3	0.3	0.2	0.4	0.5	0.1	0.6	0.1	0.2	39.2
碳水化合物（克）	4.4	2.2	3.8	5.0	13.0	9.0	14.8	16.4	22.1	22.1
热量（千卡）	24	15	21	26	58	37	68	72	93	546
钙（毫克）	17	8	11	6	11	5	7	33	68	67
磷（毫克）	30	24	27	7	9	6	32	38	20	378
铁（毫克）	1.4	0.8	0.7	0.3	0.3	0.2	0.8	0.8	2.1	1.9
胡萝卜素（毫克）	0.03	0.37	0.36	0.18	0.08	0.01	0.02	微量	0.82	0.04
硫胺素（毫克）	0.03	0.03	0.04	0.03	0.01	0.02	0.10	—	0.02	1.07
核黄素（毫克）	0.03	0.02	0.04	0.01	0.01	0.01	0.07	0.07	0.05	0.11
尼克酸（毫克）	0.4	0.6	0.7	0.2	0.1	0.1	0.6	—	0.4	9.5
抗坏血酸（毫克）	—	3	89	2	微量	4	3	9	89	0

（续）

品　　名	核桃	桔子	猪肉（瘦）	猪肝	猪血	牛肉（肥瘦）	牛乳	鸡	鸡蛋	带鱼
水分（克）	3.6	88.3	52.6	71.4	79.1	68.6	87.0	74.2	71.0	74.1
蛋白质（克）	15.4	0.7	16.7	21.3	18.9	20.1	3.3	21.5	14.7	18.1
脂肪（克）	63.0	0.1	28.8	4.5	0.4	10.2	4.0	2.5	11.6	7.4
碳水化合物（克）	10.7	10.0	1.0	1.4	0.6	0	5.0	0.7	1.6	—
热量（千卡）	671	44	330	131	82	172	69	111	170	139
钙（毫克）	108	41	11	11	—	7	120	11	55	24
磷（毫克）	329	14	177	270	—	170	93	190	210	160
铁（毫克）	3.2	0.8	2.4	25.0	—	0.9	0.2	1.5	2.7	1.1
维生素A（国际单位）	0.17	—	—	8700	—	0	140	—	1440	—
硫胺素（毫克）	0.32	—	—	0.40	—	0.07	0.04	0.03	0.16	0.01
核黄素（毫克）	0.11	—	—	2.11	—	0.15	0.13	0.09	0.31	0.09
尼克酸（毫克）	1.0	—	—	16.2	—	6.0	0.2	8.0	0.1	1.9
抗坏血酸（毫克）	—	—	—	18	—	—	1	—	—	—

注：①草酸含量高，钙不能被人体吸收利用。
②在适宜情况下，可高至16毫克。

生长发育中不可缺少的。但是，各年龄孩子生长发育的情况不同，营养素的需要量也相应地有所差别。1～2岁小儿每日膳食中营养素的供给量可参考312页表。

小儿常用食物营养成分 为了满足小儿每日膳食中营养素的供给量，家长有必要了解各种食品中所包含的营养成分。对小儿常用食物营养成分有所介绍可参考313页表。

合理的饮食结构 安排合理而科学的膳食，才能保证小儿获得生长发育必须的营养素和热量。需要给小儿制定一个平衡膳食的计划，均衡搭配膳食中营养素的种类和数量，食物不仅要能满足小儿所需的热量及各种营养素，质好量足，而且各种营养素之间比例要适当。

要让小儿吃到乳类、谷类、鱼、肉、蛋、蔬菜和瓜果等各种食物，这些食物中含有小儿需要的各种营养素。如果小儿经常吃甜粥、糖馒头，食物中仅是碳水化合物，而缺乏较高质量的营养物质，往往容易发生营养不良；如果小儿整天吃牛肉和菠菜，可能吸收到足够的蛋白质和铁，但缺少身体所需要的其他成分；有的家长认为牛奶、蛋、巧克力营养丰富，长期让小儿吃这类食物。结果造成热量过剩，而矿物质、维生素则不足。食物营养价值再高，如果仅吃单一种类，也会造成营养不良。

可以根据小儿每日饮食量，给他们制定出一个一周或一日食谱，把应吃的食物合理分配到一周或一天各餐中，使小儿的膳食既多样化又平衡化。如上午吃奶、粥，中午吃青菜、肉面，晚上吃蛋羹、馒头等，午后有水果。再根据季节，市场供应情况和小儿口味，适当加以调整。

另外，还要注意合理的饮食次数。1岁至1岁半小儿每天3餐，2次点心；1岁半至2岁每日3餐1次点心。两餐间隔3～4小时。食物早、午、晚的数量分配应能做到早吃饱，午吃好，

晚吃少。要使小儿获得应得的营养，还需要注意采用合理的烹制方法，让小儿吃饱、吃好，充分发挥食物中各种营养成分的作用。

小儿一日食谱 1～3岁小儿一天应吃的食物种类及参考数量见下表。

小儿一日食谱

食物种类	食物名称	每日用量（克）
谷类	面粉、米、玉米面、小米、挂面、饼干、点心等	130～180
豆类	豆腐、豆制品、豆粉等	15～25
肉类	瘦肉、肝、鱼、鸡等	25～40
蛋类		1（个）
蔬菜	青菜、胡萝卜、土豆、西红柿、冬瓜、豆芽菜等	150～250
水果	柑桔、苹果、梨、香蕉等（可用西红柿、心里美萝卜代替）	50～100
糖		20～10
植物油		10
牛奶	可酌情增减，也可不吃	250
豆浆	可与牛奶轮换着吃	250

以上进食量约合热能1000～12000千卡，蛋白质40克，碳水化合物100～150克，脂肪35克，钙约 400 毫克。基本上能满足小儿每天营养素的需要量。

小儿一周食谱举例

表1 1～1岁半小儿一周食谱

日期＼食物＼餐次	早饭	点心	午饭	点心	晚饭
星期一	牛奶 鸡蛋羹	饼干 代乳粉	煮面片加肉末 青菜、胡萝卜	水果羹	烂饭加肉末、青菜烩豆腐

（续）

食物 餐次 日期	早饭	点心	午饭	点心	晚饭
星期二	牛奶 菜粥	蒸鸡蛋	馄饨（肉末、青菜）	水果汁 饼干	煮细挂面加青菜、肝末
星期三	牛奶 馒头片麻酱	肉末 菜粥	软饭加肉末、青菜豆腐羹	杏仁茶	鸡蛋发糕 鱼泥烩青菜
星期四	牛奶 饼干	蛋花粥	麻酱花卷 肉末炒青菜	代乳粉	烂饭 菜泥蛋羹
星期五	牛奶 蛋糕	枣泥粥	包子（肉末、青菜、胡萝卜）	煮鸡蛋	千层糕 肝末、青菜烩豆腐
星期六	牛奶 面包片果酱	大米粥 肉松	软饭 烩鱼泥、豆腐青菜	小点心	马铃薯鸡蛋饼 菜粥
星期日	牛奶 馒头干	小米豆粥	蒸饼 烩丸子烂菜	鸡蛋羹	饺子（肉末青菜）

表2　1岁半～3岁小儿一周食谱

食物 餐次 日期	早饭	午饭	点心	晚饭
星期一	小米粥 咸菜末、煮鸡蛋	煮面条加肉末、青菜、胡萝卜	牛奶或水果 饼干	软饭 肉末烩豆腐 西红柿汤
星期二	大米粥 麻酱花卷，肉肠	鸡蛋饼 肝末炒菜花 黄瓜汤	牛奶或代乳粉 豆制品	千层糕 烩鱼羹加鸡蛋、青菜、豆腐
星期三	玉米面粥加芝麻盐 果酱包	馒头 肉末蒸蛋 青菜、萝卜丝汤	牛奶或水果 卤肝片	软饭 丸子烧冬瓜 豆腐青菜汤
星期四	肉末菜粥 鸡蛋发糕	馄饨（肉末青菜） 糖窝头片	牛奶或豆浆 蒸胡萝卜	椒盐花卷 红烧马铃薯牛肉末 豆腐丝汤

（续）

食物 餐次 / 日期	早饭	午饭	点心	晚饭
星期五	代乳粉粥 馒头片腐乳	软饭 肉末烧小萝卜 油豆腐丝汤	牛奶或水果 蛋糕	青菜肉蒸卷 肝泥汤
星期六	大米粥 西红柿、青菜鸡蛋羹	包子（肉末、青菜、胡萝卜） 小米粥	水果羹 牛奶或豆粥	软饭 豆腐鸡血汤 西红柿炒蛋
星期日	小米粥 卤鸡蛋	饺子（肉末青菜） 饺子汤	牛奶或煮水果 蒸马铃薯蘸糖	鸡蛋饼 炒肉末青菜 枣泥粥

要让小儿吃饱吃好 小儿所需营养素均需从食物中摄取，经消化吸收，保证健康生长发育。然而，并不是有了丰富的营养物质，就能使小儿获益了。吃得不当，同样也得不到应有的营养。因此，如何使小儿吃饱、吃好，是大有学问的。要使小儿充分吸收食物中的营养素，可以从这几方面考虑：要有适当的保存营养素的烹调制作方法，烹制的食物要易于为小儿消化，食品应能引起小儿进食兴趣，等等。

保存食物中的营养素 食物能否保存其营养素，进而为小儿消化吸收，首先取决于烹制是否得法。在为小儿烹制食品时，应注意以下问题：①新鲜为好，现做现吃。为小儿选择食物，要选择营养丰富的新鲜食物，特别是蔬菜，越是刚上市的，维生素含量越高，放久了，维生素容易损失。生虫、腐烂变质的蔬菜不要给小儿吃，还有象含油量大的一些食品如果变哈喇味了，就不要让小儿吃了。②少浸泡，先洗后切。洗米时，不要多搓洗，用水淘过就可以了。不然的话，营养素会被搓洗掉或随水一起消失。蔬菜容易受农药污染，可以在水中稍浸泡一下，然后洗净。注意浸泡

时间一定不能太长。要先洗后切，许多人习惯切好再洗，或是切了用开水烫过再炒，这会使蔬菜中大量维生素损失掉。另外还要现切现炒，切了不马上炒，维生素也会在空气中氧化掉。③蒸煮等烹制方法要适合于小儿。烹制食物有煎炒烹炸、蒸煮煨炖等，要根据食物的营养素及小儿消化吸收特点采取适当方式。如，做米饭不宜捞饭，蒸饭或闷饭可以比较好地保留大米中的营养成分。试验证明：蒸饭要比捞饭多保留蛋白质5%，多保留维生素$B_1$18.7%。熬粥、煮面条时，不要为了快些烂而加碱，否则维生素很容易被碱破坏。高温油炸食物，会使食物中的维生素B_1几乎全部被破坏；维生素B_2也损失近一半。油炸食品不容易消化，特别是1—2岁小儿咀嚼消化力低，最好不吃或少吃。小儿宜于食用蒸煮烹制的食品。④菜肴的制作。用急火炒菜可减少营养素的损失。炒菜时还可加少量醋，对维生素B、C有保护作用。熬菜要加锅盖，这样能使维生素C等营养成分溶解在水中，而不致于随水蒸汽跑掉。煮菜时，水开后再放菜较好。一般煮5分钟即可食用，否则，加热的时间越长，温度越高，维生素的损失就越多。做菜的菜汤或作馅挤出的菜水，含有较丰富的营养成份，可以给小儿做汤喝。

给小儿吃细软碎烂的食物　1岁小儿逐渐会吃成人食品，但他们的牙还未长齐，咀嚼力低，胃肠消化功能也较弱。所以在为他们烹制时，饭菜要做得细、软、碎、烂。

带叶的菜要剁碎，或切碎；瓜果根茎类菜要切成细条或碎丁；肉类食品要作成泥状给小儿吃，如作肉末、肝泥、鱼泥、肉松。主食要细软，如米饭要软些，面条宜烂些。发面食物较好消化，适合小儿吃，给小儿做发糕既松又软，很为小儿喜爱。制作豆类食物给小儿吃可以煮烂成泥；小儿爱吃饺子、包子。制作时，皮要薄，馅要细，个要小些。稠浓的食物适于小儿吃。如粥里加蛋花、豆腐、肉末、碎菜。小儿吃饭时不宜吃水分多、体积大的

食品，象稀面汤、稀粥。否则，小儿胃容量小，容易吃个水饱，而实际摄入的营养素和热量都不够。

色香味美花样繁多 烹制食物尽量做到颜色漂亮、鲜香可口，并经常变化花样，促进小儿的食欲。如在配菜上注意色调好看，西红柿鸡蛋、青菜豆腐颜色很鲜明，能引起小儿对食物的兴趣。孩子想吃，他的胃就能分泌大量消化液，吃了就容易吸收。

烹制时，注意食物的花色品种多样化，可以使小儿从各种食物中获得必须的多种营养成分。如奶类、鱼肉蛋、蔬菜、豆类等都要让小儿吃到。如果每天、每餐饮食都能做到多样化最好，这样，小儿进食时，各种消化酶能够充分发挥作用，有利于消化吸收。特别对于1岁左右的小儿，营养需要量高，消化功能弱，更应如此。如果给小儿一顿吃蛋羹，另一顿吃糖粥，就不如在一顿饭中，吃半个蛋羹加粥容易消化吸收。可以粗细粮混合食用。米面轮换着吃，干稀搭配、荤素搭配等等。另外，同类食物也可以多变换制作花样。如，发面食物可以作成各种点心，再起上新鲜有趣的名称，小儿觉得新奇，就能够多吃些。为小儿做菜应清淡、味美，少用些葱姜等调料。

小儿应少食或忌食的食品 有些食品虽然好吃，但不宜作为小儿食品，或是小儿不宜多吃。

少吃点心。糕点类食品主要是由淀粉、糖、油脂制成，尽管含有大量热量，不宜给小儿多吃。这类食品吃多了，会败小儿胃口，影响正常饮食。而且，这类食品不能提供维生素、矿物质、蛋白质和纤维物质。过甜的食品也不宜让小儿多吃。一来会败伤小儿胃口，使小儿食欲不振，再有，吃甜食过多，易引起小儿龋齿。如糖果、蜜饯、水果罐头等，并没有很多营养，小儿不宜经常食用。有的家长以为巧克力营养丰富。其实，巧克力含糖、脂肪多，蛋白质很少。如100克全脂奶粉含蛋白质25—28克，巧克

力仅含5.5克。因此不宜让小儿多吃巧克力。辛辣油炸食品不宜给小儿吃。小儿食品宜清淡、香甜，刺激性较强的食物象辣椒、胡椒等应避免给小儿食用。酒、咖啡更不宜让小儿吃，浓茶也要避免。小儿消化力弱，油炸食品如炸油条、炸糕、炸馒头片不容易消化，煎荷包蛋也较难消化，不宜给小儿吃。

饮食安全不容忽视 小儿进食能力低，咀嚼吞咽功能弱，饮食安全不容忽视。如花生、核桃等硬果容易卡住咽喉，不宜给小儿吃。但可以研碎或制成酱后再给小儿吃。鱼肉等要去刺去骨，最好制成肉泥。给小儿吃瓜果要注意去子去核，如桔子、西瓜、桃、杏等去子去核后，再给小儿吃。不然，小儿很容易被桔核等卡住喉咙或食道，甚至呛入气管而发生危险。烹制食物还要注意选择适宜的炊具，如用铁锅煮山楂、海棠等果酸含量大的食物，会产生低铁化合物，使小儿中毒。还要注意在制作烹饪过程中，洗净食物，保持炊具干净卫生，避免食物受污染。

莫吃汤泡饭 有些小儿喜欢吃汤泡饭，其中原因很多。例如，小儿活动量大，消耗水分较多，而小儿自己又常常想不到喝水，往往到吃饭时候才觉得口渴，于是父母将汤或开水倒入饭中，让小儿连汤带饭一起吃，久而久之就形成了习惯。另一方面，由于消化食物时需要胃液、肠液、胆汁、胰液等各种消化液。这些消化液都需要水来合成，如果体内水分不够，就会影响消化液的分泌。消化液不足，吃饭也会感到枯躁乏味，要有大量汤、水就饭，才能咽下去。但是，米饭里不单含有脂肪、蛋白质、矿物质、维生素，还含有很多的糖，它是为身体提供热能不可缺少的东西，只有通过细嚼慢咽，经舌头搅拌，唾液参与，才能把食物中的糖分水解为双糖，胃肠才容易吸收。用汤泡饭，米粒得不到牙齿的充分咀嚼，就咽下去了，不能使食物和唾液充分混合，这道消化工序没有进行好，就必然增加胃、肠的负担，长期下去，会使消化

功能紊乱，导致胃肠疾病。对小儿的生长发育，影响尤为严重。而且，小儿吃汤泡饭，光汤水就差不多喝饱了，饭菜当然不会多吃，时间一长，会患营养不良症，发育也会比正常小儿差。因此，父母应该在平时就给孩子喝足开水，吃饭时把汤放在饭后喝，这样有利于胃肠消化液的分泌，能增进食欲，帮助消化吸收。

少给小儿吃冷饮 盛夏酷暑，口干舌燥，吃上一杯清凉爽口的冷饮食品，真是再惬意不过了。而市场上花样繁多、色彩诱人的各种冷饮冷食，对小儿更有一种特殊的吸引力。夏季天热，小儿又好动，出汗多，需水量也多，适当吃些冷食，消暑止渴降温，是可以的，但吃得太多，对孩子的健康十分有害，特别对2周岁以内的孩子，危害尤其严重。小儿的胃肠发育还很不成熟，对冷的刺激特别敏感，吃了大量冷饮食品后，胃内温度骤然降低，会引起胃粘膜血管收缩、胃液分泌减少，使小儿食欲不振，剧烈腹痛，甚至会产生胃痉挛等病症。由于冷的刺激，使胃肠蠕动加快，影响食物的消化吸收，长此下去，小儿食欲减退，身体消瘦，体质下降。

夏季是肠道传染病多发的季节，胃液分泌减少后，杀菌能力大大降低，为细菌在肠道中生长繁殖大开方便之门，容易使小儿发生腹泻、消化不良、肠炎、痢疾、伤寒等肠道传染病。另外，冷饮食品多是甜的，其中含有大量糖分，过多摄取，对小儿牙齿不利。冷饮冷食中往往含有糖精、香精、人工色素等食品添加剂，过多食用对小儿有害无益。故而，各国都有严格规定，任何婴幼儿食品都不得使用这些食品添加剂。但目前，我国还没有专门为婴幼儿生产的冷饮食品，所以小儿吃冷饮一定要适量。

家长还要注意，不要给小儿买不符合卫生标准的冷饮食品，不用公共杯碗喝冷饮。避免在用餐前后半小时内吃冷饮。不暴饮暴食。在小儿患胃肠疾病时，也不要让他吃冷饮冷食。

给小儿吃些水果好 水果中含有大量水分，含糖量也比较高。新鲜水果是维生素C的主要来源。象柑桔、山楂等酸性、橙黄色水果，红枣中维生素C含量也很高。维生素C可以促进血液凝固，防止坏血病。水果中还含有胡萝卜素，即维生素A，能增进小儿视功能。水果中还含有一定矿物质，如红枣中含钙，香蕉、桔子中含磷；桃子中含铁。水果中的有机酸、纤维素和果胶可以促进消化，有利通便。象苹果、梨、桔子、香蕉等，这些水果香甜味美，小儿很喜爱吃。如果家庭条件许可，可以给小儿每日膳食中安排一个水果。

水果不能代替蔬菜 许多孩子喜爱吃甜点心、巧克力等食物，也能挑选着吃一些水果，却不爱吃蔬菜，家长因只有一个孩子，于是尽量迁就他。有的家长还认为，蔬菜价廉，没什么营养，孩子有水果吃就可以不吃蔬菜了。

水果真能代替蔬菜吗？水果含有较丰富的营养，特别是维生素C，这是广为人知的，然而，营养学知识还告诉我们，蔬菜也是维生素和矿物质的良好而大量的来源。蔬菜中含有的这些营养物质是小儿生长发育不可缺少的。如500克西红柿含52毫克维生素C和丰富的钙、磷、铁；雪里红、芹菜、茄子富含维生素D；有色蔬菜如胡萝卜、柿子椒、油菜、小青菜中富于维生素C和胡萝卜素；绿叶菜是钙的很好来源；紫菜和海带含有碘、蔬菜中往往还含有挥发油、芳香物、有机酸等调味物质，能提味、杀菌，刺激食欲。另外，蔬菜中的纤维素能促进肠蠕动，帮助消化和保持大便畅通。水果同蔬菜相比，维生素和矿物质含量比较少，而且水果价格一般较贵。而蔬菜则不仅价廉，而且食用方便。只要注意烹制得法，可调制出色、香、味俱全的各种美味佳肴，这是水果所不能代替的。小儿膳食中如能提供一定量的各种蔬菜，一般地是能够满足他对维生素和矿物质的需要的。有时还可以用蔬菜如西红柿、水萝卜代替水果给小儿生吃。家长们，为了你的宝宝更健

壮，让他多吃蔬菜吧！

给小儿吃些豆浆 当小儿能吃与成人同样的食物时，就可以少吃或不吃奶类，或是以豆浆代替。豆浆既容易消化，又富含营养。有人曾对巧克力与甜豆浆的营养价值作了对照，发现，豆浆中蛋白质的含量是巧克力的5倍；豆浆所含钙、铁、维生素B等均比巧克力多。这些营养物质是小儿生长发育不可缺少的。豆浆比起巧克力，既物美，且价廉，可作为小儿的营养饮料。

给小儿饮用豆浆，需要注意一些问题：豆浆要煮沸、煮透，生豆浆中的一些成分会抑制胰蛋白酶，影响消化。如果小儿喝了没煮透的豆浆会出现恶心、呕吐、腹泻等。豆浆中不宜放红糖。红糖中的有机物如与豆浆中的蛋白质结合，会产生沉淀物，影响其营养价值。可以在豆浆中加白糖给小儿饮用。另外，还要注意的是，豆浆中所含碳水化合物少，热量低，给小儿饮用时，应同时吃些馒头、饼干等，才能满足小儿对营养的需要。

适当地给小儿吃些硬食 1～2岁小儿饮食应以比较碎烂的食物为主，这样易于消化吸收。那么，是否小儿一定不能吃硬食？不是的。当小儿有5～6颗牙齿，就可以给他一些硬食，如烤脆的馒头片、面包干或硬点心，让他慢慢嚼。可以在两餐中间给小儿吃，也可以在吃饭时让他吃一部分硬食，这样可以运动他的牙床和脸部肌肉，牙齿经常磨研容易生长，从而增强咀嚼功能。而且，嚼硬食物也有益于清洁牙齿。

小儿对水的需要量 水也可以说是一种营养素，因为它是维持人的生命不可缺少的物质。水在人体中起着异常重要的作用：维持体温平衡，促进食物消化、吸收，养料的运送，血液循环以及废料的排泄等等。整个生命活动都离不开水。水在人体中占有重要比重，年龄越小，水占体重的百分数越大。新生儿水占80%，小

儿占70%，幼儿占65%，成人占60%。人体缺水，会使消化液分泌减少，口渴难耐，食欲降低，精神不振，疲乏无力等。如果得不到及时补充，会影响人体一系列重要功能，严重时甚至危及生命。

儿童对水的需求量是随年龄而变化的，年龄越小，需要量越大。小儿需水量较多，首先是因为小儿生长发育迅速，新陈代谢旺盛，需要热量较多，但其肾脏功能却不及年长儿童和成人，水分少了，不能帮助他们消化食物中的蛋白质和无机盐，并把代谢的废物完全排出体外，因此，需要的水分就更多一些。再有，小儿活动量较大，散热多，需补充较多热量，所以需水就多。

小儿每日需要多少水？一般地按每1000克体重计算，需100～150毫升水。如1岁小儿体重10千克，每日应喝水1,000～1,500毫升。有的成人以为奶中含水，小儿喝奶就不用再喝水了。其实，人乳和牛奶中尽管有大量水分，但远远不能满足小儿的需要。况且，奶中含有较丰富的蛋白质和无机盐，必须有足够的水来帮助排泄其代谢产物。因此，需要另外补充水分。一般补充的水量是小儿总需水量减去每天奶量，或减去每天吃其他食物、水果等所含水分。如，一个体重10千克的1岁小儿，每日除了吃饭、吃奶及其他食物，还要喝约3～4小杯水，喝白开水就可以。成人可以在进餐间隔的时间分几次给小儿喝下。一般说来，吃奶小儿需水量比吃饭的小儿还要多些。另外，小儿的需水量还要考虑到季节、气候、小儿活动量大小及出汗与排尿的情况。如冬季小儿可以少喝一点，夏季天气炎热，除了规定的饮水量，可让小儿渴了就喝。小儿活动量大，出汗多，就要多给他水喝。小儿如患病发烧或呕吐、腹泻时，需水量也要比平时多些。

预防小儿营养不良 小儿生长发育迅速，需要有丰富的营养。如果摄入的营养量不足，或是各种营养素比例不当，饮食不均衡，喂养、护理不科学，就会发生营养不良。1～2岁小儿比较容易发

生营养不良。小儿患消耗性疾病如严重腹泻、慢性病等，也容易造成营养不良。

预防小儿营养不良应注意这样几个方面：①给小儿营养丰富的食品，要有足够的进食量。食物避免单一化，注意多样花。②培养良好的饮食习惯，吃饭定时定量，不偏食挑食。多吃富于矿物质和维生素的蔬菜和水果，保证多种营养物质的消化吸收。③小儿患病要及早发现，积极治疗。对小儿体内的寄生虫也不容忽视，以免影响消化、吸收和消耗体内营养。

预防营养不良最重要的是为小儿建立合理的生活制度，加强体格锻炼，要多让小儿呼吸新鲜空气、晒太阳，增加活动量，增进小儿食欲。还要保证充足睡眠，增强抗病能力。这样，小儿才能吃多，吃好，消化吸收好，才能避免发生营养不良，身体健壮。

饮食营养并非多多益善 为小儿提供充足的食物、良好的营养可以促进生长发育，使小儿身强体壮。然而，营养过多与营养缺乏同样不利于小儿的健康。过度的营养也会引起各种疾病。

小儿吃糖、巧克力、甜点心等碳水化合物和脂肪类等产热能食物过多，会在体内变成脂肪储存起来，导致小儿肥胖症。奶、蛋、肉富含蛋白质，小儿吃多了，会影响其他营养物质如粮食、蔬菜的摄入，不能保证体内所需热能，而且会加重肝、肾的负担，造成肝、肾功能不良，使小儿生长迟缓。维生素和矿物质如过量食入也会危害小儿身体。如患维生素D、维生素A中毒症等，维生素C摄入过多也没有益处。

饮食和营养过度往往会破坏各种营养成分的适当比例，不仅于小儿健康发育无补，反而有害。因此，关键在于保证质量、合理搭配、平衡膳食。成人还要注意从小培养孩子良好的饮食习惯，不能娇惯放纵小儿。否则，养成挑食、偏食、厌食等坏习惯就会害了他们。

病儿的饮食 小儿生病，除请医生看，用药治疗，还要注意适宜的饮食调理。要考虑到病儿对营养的需要，同时又注意到病理特点和病儿的消化功能等。1～2岁小儿常易患腹泻、消化不良、感冒、发烧、气管炎、肺炎等，患病时，小儿食欲减退。一般应给予清淡、易消化、富于营养的高蛋白饮食。要有充足的维生素和水，还需要根据病情轻重及其变化，适当调整饮食。

不发烧的、病情较轻的或恢复期的小儿，宜食用半流质饮食。这种食物比较细软，呈半流质状，较浓稠，容易吞咽消化。需采用营养价值高的食物制作。小儿吃这种饮食宜少吃多餐，约每2～3小时吃一次，每天5～6次。如面片、浓面汤、细蛋花菜泥汤、蛋羹、厚奶（牛奶中加入藕粉等淀粉类食物）、肉泥、肉汤、果泥等。

高烧、呕吐、腹泻病儿或口腔病患儿宜食用液体状或入口即溶化为液体的流质饮食。选用较富营养的食物制作，如牛奶、米汤、藕粉、蛋花汤、肉汁、菜泥、水果汁等。流质饮食较稀薄，所含热量和营养成分有限，要少吃多餐。每隔2小时吃一次，1天6～7次。这种饮食一般不宜长期吃，病儿病情缓和后，就应过渡到半流质饮食。

消化不良及腹泻重型病儿的饮食，一般先禁食8～12小时，使胃肠道充分休息，可以补充微淡的盐开水或淡茶水。禁食后，喂母乳或吃脱脂奶（牛奶烧开后去皮）、米汤等。进食量可根据小儿恢复情况逐渐增加，再过渡到半流质食物。

患营养性贫血的小儿，饮食应以足够的优质蛋白质及含维生素C、含铁丰富的食物，如动物肝、腰、心等，还有瘦肉、蛋黄及新鲜绿叶菜，红枣富含维生素C和铁，适于小儿补血食用。

家长应在平时注意小儿喜爱的饭菜，小儿患病时，可根据病情，采用适宜的备制方式，引起进食兴趣。如果病儿不想吃东西，也不必勉强。操之过急，往往欲速则不达。另外还要注意，小儿病后，食欲增加饭量也可适当增加，以补充患病期间的损失。当

然，不要让他吃得过多，逐渐恢复正常饮食。

小儿部分食品制作 豆粥 小豆、黄豆或绿豆加米煮烂，也可在煮好的粥里加豆浆，再煮透。

菜粥 将鱼肉切碎与米放在一起煮，也可用肉末、肝脏等碎块煮大米粥。粥煮好后还可放入蛋花、菜末，再煮熟。也可以将煮好的粥内加炒熟的鱼、肉末、肝和青菜等。

甜粥 白薯、倭瓜、山药或土豆加米煮烂，也可用枣（煮熟后去皮去核）煮粥，煮好后放少许糖或不加糖。

什锦粥 什锦果脯、核桃仁、红枣（去核）切成碎块。将红小豆、江米、花生米煮粥，粥煮烂后加入果脯等稍煮片刻即成。

杏仁茶 将甜杏仁用热水浸泡后，去皮捣烂，滤出杏仁汁。兑入清水煮开加糖，即冲成杏仁茶。如在杏仁茶中加入牛奶即为杏仁奶茶，加入藕粉或淀粉即成杏仁糊。目前市场上有加工好的杏仁糊，可直接冲食。如加入适量牛奶或奶粉，味道更佳。

土豆（马铃薯）软饼 土豆煮熟去皮，捣碎成泥，放入面粉中，打一两个鸡蛋或加入适量牛奶，放入糖或盐和葱花调匀，摊成软饼。也可用白薯、山药等制作软饼。

蛋奶摊饼 面粉、牛奶（或奶粉）加鸡蛋、白糖搅匀，摊成薄面饼，有蛋奶香味，甜软适口。如不放糖而放入少许盐、葱末可制成咸味摊饼。也可以做淡摊饼，然后卷上豆泥、枣泥或果酱等。

蒸蛋糕 将少许大油温化，与白糖一起放入盆中，再打入鸡蛋，搅拌成糊状，然后加入面粉调成面糊。将面糊倒入涂好油的碗内，上笼蒸25分钟即成。如有条件，还可在面糊中放入适量切碎的果料，如葡萄干、瓜条、核桃仁、瓜子仁等，制成果料蛋糕。

煎面包 将面包或馒头切成6分厚的片，中间切开一条缝，加入一层果酱。将牛奶和鸡蛋放在一起搅匀，再加入少许白糖。把夹好果酱的面包片或馒头片浸在鸡蛋牛奶中，然后放入油锅，

煎成两面金黄。也可在面包片中间夹蜂蜜，味道也很美。

抖勺饼　将面粉、鸡蛋、油、白糖、发酵粉用温水拌和，搅成糊状。稍等几分钟后，用勺子一勺一个，放在平锅里煎，煎成两面发黄即成。

鸡心酥　将面粉、糖、油放在一起，加碱水搅拌，制成油酥。用鸡心模子扣出鸡心状面饼，上面放一颗桃仁。放入铁盘烘15分钟即好。具有松、香、甜的特点。

豆粉馒头　以10份面粉和10份豆粉的比例发面馒头，味道与全面粉的馒头差不多，而营养价值却大大提高。

豆粉糖包　蒸糖包时，糖馅中不加入面粉而改用豆粉，制成豆粉糖包。

玉米面蛋糕　将鸡蛋、玉米面、白糖搅拌成糊状，放入碗中或模内蒸熟或烤熟即成。

双色糕　将玉米面、豆粉、白糖、桂花合面并放入起子，放在烤盘或笼屉上摊平。另将使好碱的发面放入麻酱和匀，摊在玉米面上，再放些青丝、胡萝卜丝在上边。入烤箱或蒸笼蒸烤熟即成。

蔬菜蛋糕　将胡萝卜（或卞萝卜、心里美萝卜）洗净剁成碎末待用。将鸡蛋打散，放入白糖、萝卜末、香精、细盐、苏打，再加适量面粉和匀，放入烤盘或小蛋糕模中烘烤即成。

萝卜饼干　将萝卜剁碎加入白糖搅匀，淹一会儿，放入鸡蛋、面粉，加少许柠檬精，和成烙饼面。将面擀薄，用花模扣下，入烤盘扎眼烘烤即成。

如意蛋卷　土豆（马铃薯）煮熟去皮捣烂，加上肉末，用适量葱花、团粉、味精、盐拌匀。将蛋打匀，摊成薄蛋皮。在蛋皮上铺上土豆肉末，卷起蒸熟，切成片状。将白萝卜切成丝，旺火重油炒熟后，加盐、葱末，平铺在碟子上，加上切好的蛋卷片即成。

虾皮萝卜煎饼　将萝卜切成丝煮熟，剁成末，加虾皮、少量

油、味精、盐拌匀。烫面，凉后作成团片，两片面皮中夹入拌好的虾皮萝卜，做成面饼，煎成两面金黄即可。

小米饼　小米洗净用开水烫过，煮成稠粥，倒在盘内摊开冷却，加入1个鸡蛋、少许面粉及盐，捏成小饼滚上面包渣用油煎熟即可。

面包汤　做法有几种：①把面包撕成碎片放在清水中煮，加些糖、黄油和少许牛奶即成。②可以将面包汤再加入鸡蛋，煮两三分钟，做成鸡蛋面包汤。③如将肉末煮汤，放入面包，就成为肉面包汤。④也可将面包撕成碎片放入牛奶中煮。

麦片粥　把燕麦片放入水中煮，加一小撮盐或是加入少许糖，就制成麦片粥。还可以加入水果，如把半个苹果捣碎，放入麦片粥煮开，再加一匙糖和一点鲜奶油或甜炼乳，既富于营养又鲜美可口。用香蕉、梨、桃等都可以做成果味麦片粥。

饭布丁　将米洗净放入小盆，加入牛奶，再将打好的一个鸡蛋倒在米上面，加入适量白糖，蒸熟即可。

锅塌豆腐　将豆腐块粘上干面粉后再裹上鸡蛋糊，放入锅内炸成金黄色。盛入碗中，加酱油、盐、葱等调料和少许高汤，上屉蒸。

豆腐丸子　将豆腐捣碎加入拌好调料的肉末、鸡蛋拌匀，再放入少许淀粉和面粉调成馅状，制成丸子炸好。将葱、姜、胡萝卜丝煸炒后放水，再放入豆腐丸子炖，最后淋上湿淀粉出锅。

肉末豆腐羹　将肉末、胡萝卜、青菜、木耳煸炒放入调料、盐等，然后加水烧开，勾芡打成卤汁。将嫩豆腐切成小方丁，放入卤汁烧一下即成。

虾仁肉末豆腐　将虾仁切碎放盐煸炒一下，放入煮透的胡萝卜、葱一起烩炒，起锅滴几滴醋。用葱姜炒肉末，加少许酱油。将用高汤烧好的豆腐淋上淀粉，倒入肉末和炒好的虾仁等烧炖一会儿即成。

土豆（马铃薯）丸子　在土豆泥中放入煸熟的肉末，再加鸡蛋、淀粉、味精等拌匀作成丸子，炸成金黄色，再放入水中烧炖，然后用番茄酱勾芡制成樱桃丸子。也可用糖、醋勾芡成糖醋丸子。

素炒蟹粉　将胡萝卜、土豆洗净煮熟后去皮，用刀板碾压成泥。将水发冬菇去蒂洗净，与净笋肉（煮熟）均切成细米粒状，与胡萝卜泥、土豆泥再加鸡蛋一起搅拌成为素蟹粉的坯料。用旺火热油煸炒坯料，再放入细盐、白糖、味精及豆苗炒透，最后淋些料酒，炒匀即成。

奶汁白菜　将白菜切成长条形，下热油锅烧炸一分钟盛出。再用姜末炝锅，倒入白菜、火腿肠末和适量牛奶，加盐，锅开后勾芡，加味精即可。

果羹　苹果或梨、百合、山药、莲籽，洗净去皮去核切成小片，放入开水锅中煮熟，将调好的藕粉或淀粉汁倒入煮开后加白糖即可食用。制成后如放入少量青红丝、山楂糕丁等感观性状更好，且酸甜可口。

教小儿用杯喝水喝奶　小儿很早就会拿奶瓶喝奶、喝水了，1岁左右可以学习用杯喝水。这对于训练手的动作，培养小儿使用工具的能力很有意义。可以准备一个不怕摔的搪瓷杯或碗给小儿用。开始时，成人可以在杯里只盛少量水或奶，教小儿用两手端杯或碗，帮助小儿往嘴边送，一口一口慢慢地喝，喝完再添，分几次喝完应喝的量。小儿在成人的指导帮助下，逐渐学会较稳和准确地自己端杯子喝水和奶。如果成人总让小儿抱奶瓶喝奶、喝水，不仅不利于锻炼手的动作和独立能力，长期用奶瓶，对小儿口型及牙齿的正常生长，都会有不好的影响。

国外有人认为，可以从5个月时就逐渐让小儿用杯喝奶、喝水，培养他们对杯子的兴趣。先由成人拿给他喝，6个月以后，可在杯里倒少量奶，让小儿自己捧杯喝，随着小儿动作的熟练，不断增加杯中的奶量。家长不妨一试，看看是否能尽早教会小儿

用杯喝水、喝奶。

该让小儿自己上桌吃饭了 1岁小儿会走路了，他们开始有了独立做事的愿望和要求。常常可以看到他们从成人手中拿勺子、抓筷子，想自己动手吃饭。这时，成人对小儿要自己吃饭的愿望，一定要尊重，并给予支持，创造一定的条件。不要还是把小儿放在围栏里或板凳上，一口口地喂他吃；或只是让他拿饼干吃，限制他使用勺子等工具。是该让小儿上桌学习自己吃饭的时候了。

可以给小儿准备适合其身高的桌椅，让小儿坐在桌前，这是独立进餐的必要准备。当然，最好让他在全家人吃饭之前或吃饭以后再吃。要给他一个较好的吃饭环境和气氛。饭前要使小儿情绪稳定，吃饭时要安静，让他意识到这是该吃饭的时候了，安心学习自己进餐。

有人认为，小儿在1岁到1岁4个月的时期，对自己拿匙吃饭最有兴趣，也最容易学会自己吃饭。过了这个关键时期，他会失去兴趣，只想让成人喂。这样，将不利于独立能力的培养。所以，对于家长来说，重要的是，在小儿能自己吃饭时，应逐渐地放弃喂饭的习惯。

从两把勺到一把勺 小儿坐到桌前，给他围上围嘴，就可以让他自己动手试试了。小儿开始学吃饭，还离不开成人的帮助。先准备两把勺，让小儿自己右手拿勺学着吃，同时成人用另一个小勺喂饭。这样可以使小儿模仿成人在碗里盛饭，然后向嘴里送的动作，自己吃饭的兴趣将更浓。小儿初学吃饭，动作慢，且不准确，常弄得满脸饭粒，狼籍遍桌，有时也吃不到嘴里多少。成人千万不要厌烦，不要斥责小儿，可以用另一个小勺插空喂饭，并把嘴边的饭粒弄干净。小儿开始吃得很有劲，可能一会儿就吃累了，也需要成人喂他，直至吃饱。这样既满足了小儿自己用勺的要求，锻炼了手的小肌肉动作，还能保证他吃好。

小儿1岁半时，可以训练他用右手拿勺，左手扶碗，自己先吃。吃累了，再由成人帮助喂他吃饱。这样，至2岁时，小儿就能逐渐学会自己吃饭，动作也准确多了。这时，成人可以给他一把勺，让他自己吃饭，不必再担心他吃不到嘴里了。到了3岁左右，一般就可以完全独立地吃饭了。

左右手用勺的问题 小儿初学吃饭用勺，往往不分左右手，高兴用哪只手就用哪只，有时两手来回用。而且不仅在用勺方面，在拿东西等其他事情上也是如此。成人有没有必要迫使他一定要用右手呢？

绝大多数人使用工具都是用右手，这是传统习惯造成的，由于常用，锻炼多，加之代代相袭与遗传，往往右手成为优势手。右手使用工具操作动作较灵活，力量也大。而现代文明社会的东西也大都是为习惯用右手的人制造的。惯用右手的人在各方面都比左手来得便利而有效。然而，近代心理学的研究证明，用左手有助于右脑半球的发展。研究还证明，如果两只手都能灵活运用，右手会做的，左手也能做，将能促进大脑支配手动作的中枢神经平衡发展。

一般来说，小儿能用右手写字和拿筷子就可以了，其他方面可以顺其自然。最好是创造条件，让小儿双手都得到锻炼。天然的左撇子不必硬性纠正，否则，对于一些神经质的孩子，会带来口吃或遗尿症。对于左撇子也可引导他使用右手做一些事情，这样左右并用，两手都灵巧。这对于孩子在日后漫长的生活道路和劳动过程中，学会更多的技能技巧，是非常有益的。

小儿开始会挑选食物了 小儿1岁左右逐渐能吃很多食物了。这不仅证明其消化吸收功能的增强，能保证各种营养成分的获得，而且意味着他能象成人一样吃各种食物，并能逐渐独立吃东西了。这是心理独立的一个开端。

小儿会吃一切食物，就有了选择食物的可能。他开始会辨别不同的食物特色，加以比较，并作出选择。他们可能开始意识到自己是有想法的。他变得更机灵了。饭菜端上来时，他们可能会问，今天的饭好吃吗？这东西好吃，还是那样更好吃？如果小儿今天喜欢吃这种饭菜，明天喜欢吃那种，上顿稍稍多吃些，下顿少吃些，家长不必大惊小怪，对小儿过分关注和担心，反而会把事情弄糟！

美国有个医生曾做过关于小儿食欲的实验。她选了三个8～10个月的吃母奶的婴儿。每餐把6～8盘食品放在他们面前，有蔬菜、水果、鸡蛋、麦片粥、熟肉、面包、牛奶、水及果汁。保育员仅在婴儿做出想吃什么的表示后，才予以喂食。如一个8个月的婴儿向前趴着，用拳头沾甜菜盘，然后去吃粘在手上的甜菜，这时保育员才可以喂他一勺甜菜，等婴儿再次做出选择时，保育员再喂他一勺。通过观察发现，选吃各种食品的婴儿发育很好；虽然婴儿每天每餐的食欲可能相差很远，而且每顿饭的食物搭配并不怎么均衡，但是每个婴儿在一定阶段内选择的食物营养搭配是均衡的。这种情况大约可以证明，对于那些未被娇惯的孩子，只要合理地给他爱吃的各种食品，孩子自己本能的选择，是可以保证身体的需要的。因为孩子的本能在最初时是健康的。

不要让小儿边玩边吃 常常可以看见小儿边玩边吃，甚至小儿满地跑着，成人在后面追着，哄着喂上一口，又跑去玩。玩着吃着，吃着玩着，吃饭时间拖得很长。这样吃饭，小儿注意力不集中，不仅不利于消化吸收，而且玩着笑着，跑着跳着，还可能导致食物呛入气管，造成危险。

正确的做法是：为小儿创造一个安静、愉快有秩序的进餐环境，吃饭定时，饭前不要让小儿玩得太兴奋，可以让小儿做些安静的活动或游戏，并让小儿参加饭前准备工作，象洗手、拿小椅子等。然后，让小儿坐在桌前的小椅子上来。使小儿意识到，该

吃饭了。成人不要说与吃饭无关的话，使小儿注意力集中到吃饭上来。成人可以指导并帮助小儿学习自己用勺吃。小儿有时吃得少一些，成人不必勉强，更不要在吃饭时责备孩子。使小儿养成专心吃饭的好习惯，心情愉快地吃饱吃好。

养成不剩饭的好习惯 不剩饭也是一种良好的饮食习惯，需要从小培养。吃饭定时定量很重要，首先要定时，按顿吃饭，少吃零食。成人不要总是用食物哄孩子，或是用食物诱使小儿按成人意图行事。每天要让小儿按一定的次数和间隔吃饭，按顿吃饱。否则小儿经常吃零食，不能定时吃饭，会造成消化功能紊乱，影响消化和食欲。吃饭不仅要定时，还要定量。避免可口的多吃，不可口的少吃。爆饮爆食或饥饱不均，都会使胃不能进行正常工作，影响食欲，造成剩饭。

饭菜要做得尽量可口，并经常花样翻新，引起小儿食欲。另外还要根据小儿当天运动量的情况来调整饭量。给小儿盛饭要先少盛些，吃完再盛。小儿吃饭时要设法使他精神集中，不边吃边玩，同时还要不断要求小儿吃饭吃净，天长日久，小儿自然就会养成任何时候都不剩饭的好习惯。如果小儿总剩饭，成人可综合考虑以上因素，认为他能吃下，就不要总代他吃剩饭。否则，小儿会以为剩饭由成人吃掉是正常的、自然的事情，不剩饭的习惯就无从培养。

小儿挑食、偏食的形成 小儿挑食、偏食的毛病是成人造成的。这话并非危言耸听。事实上，小儿在学会吃一切食物之前，对各种食物并无先入为主的成见。小儿本能上对食物的选择也往往是均衡的。众所周知，好模仿是小儿的特点，他们的一言一行都喜欢模仿成人。小儿饮食上的习惯，大多是由于模仿成人而形成的。

成人可以从以下几个方面找找原因：①成人是否常当着小儿

的面议论什么好吃，什么不好吃，自己不爱吃什么，吃饭爱挑拣。②为小儿准备的膳食是否总是那一两样，不大变化花样。单调的食物多次重复，对小儿神经系统会形成不良刺激，也会造成小儿偏食。③小儿爱吃的食物，是否吃得过多，造成“吃伤了”。

在饮食上，成人要以身作则，同时不娇惯小儿，由着性子来。一定要从小让孩子养成不挑食，不偏食，爱吃各种各样食物的好习惯，这样，才能避免营养失调，危害健康。

掌握好小儿的零食 俗话说“肥嘴不肥身”，是指小儿常常吃零食，影响正常进食，使身体获得的营养不全面，造成营养缺乏。许多家长也因此对孩子吃零食的习惯大为苦恼。的确，经常吃零食，使胃肠不停地工作，扰乱了消化活动的正常规律，就会引起消化不良和消化系统的其他疾病，必然影响小儿的身体健康。

那么是否就不给小儿吃零食了呢？不，零食对小儿来说，是生理的一种需要。因为小儿新陈代谢旺盛，需要充足的营养物质，而小儿胃容量很小，每餐进食很快被消化掉了，所以常常会有饥饿感，总想吃东西。同时，小儿味蕾的正常发育还需要一定的食物刺激。因此，适当地、适时地给小儿零食是有必要的。家长要为小儿选择易于消化的零食，这样可以避免胃肠负担过重而引起消化不良疾病。含有铁、锌、钙、铜等小儿易缺营养物质的食品是孩子们很好的零食，可以满足他们生长发育的需要，对小儿身体所存在的缺陷起到补偿作用。但给小儿吃零食要注意以下几方面：①吃零食要掌握时间，适可而止。如饭后可给小儿吃些水果类食物，中饭与晚饭之间可给小儿吃些点心，但量不宜过多，否则影响晚餐进食。餐前半小时到1小时更不要让小儿吃零食。②为防止牙病，睡觉前绝对禁止小儿吃零食，尤其是甜食。在吃零食前，碗碟、瓜果都要消毒，小儿的小手也要洗干净，在吃东西时，要禁止他干别的事情，否则病从口入，会引起肠道传染病。③对于无休止地吃零食的小儿，家长要设法纠正这一习惯，有计划地逐

渐减少孩子吃零食的次数和数量，同时为他增加有益的活动，转移其注意力，使小儿只在规定时间内才想要吃零食。

养成小儿的清洁卫生习惯 培养小儿的清洁卫生习惯，首先应明确这些习惯的内容：①对1～2岁的孩子来说，盥洗是很重要的。它包括早晚洗手脸、饭前便后洗手，睡前洗脚、洗屁股。定期要小儿洗澡，保持全身皮肤清洁。即使在冬季也应坚持洗澡。小儿要有单独的盥洗用具，香皂应选择碱性小的。水温要冷热适度，否则小儿会因害怕而拒绝洗澡。②指甲缝是细菌容易寄存之处，小儿由于某些生理和心理的因素，常常将手指放在口中吸吮，极易传染病菌。因此，一定要给小儿勤剪指甲，保持指甲清洁，不积泥垢。同时，要纠正小儿吃手指、挖鼻孔和抠耳朵的坏毛病，防止由此得病。③1岁多的孩子在每次吃东西以后，家长要让他喝一些白开水，以清洁口腔。到2岁左右，家长要培养小儿饭后漱口的习惯。④给小儿理发不是件容易的事，但也同样不能忽视。简单的方法是在孩子睡着的时候为他们剪短头发。也许剪出的发型不大好，但可免得他吵闹乱动。⑤家长要注意小儿衣服的整洁，身边应随时备有干净的手帕，用手帕擦手擦脸和擤鼻涕。⑥还应逐渐培养小儿按时大小便的好习惯。教小儿使用便盆，使小儿学会自己控制大小便，有便就去坐盆，不随地大小便，每次便后一定要把小手洗干净。⑦小儿在生动、有趣的情境中更容易接受教育。所以，家长可以通过生活中幼儿感兴趣的故事、游戏，或歌曲、图片等形式吸引小儿，使小儿在兴趣中学习。比如，吃饭前妈妈可以说："我为我的小白兔准备了好吃的大萝卜，不知道他的小手洗干净了没有，小白兔，把手伸出来我看看。"这时，小儿会以小白兔自居，很乐意洗干净了小手让"兔妈妈"检查。

小儿的自觉性、坚持性和自制力都比较差，家长要耐心，反复提醒、督促小儿，并及时给以表扬，使他们在愉快的情绪中形成较巩固的清洁卫生习惯。

训练小儿按时大小便 1岁左右的孩子尿床、尿湿裤子，或把大便拉在裤子上，是难免的，成人不必大惊小怪，因为这时小儿的中枢神经系统发育还不完善，不能很好地控制大小便动作。只有孩子长到2～3岁以后，中枢神经系统功能逐渐完善，才能控制排尿和大便。

在小儿养成排尿习惯之前，排尿只是一种无条件反射，当尿在膀胱里充盈到一定程度时，就会引起排尿反射。这种不自觉的大小便虽是正常现象，却给成人带来很多辛苦，而便在裤子上，既不卫生，也不利于小儿皮肤的保护和冬季保暖。应从小培养按时排尿的习惯。孩子越小，一天排尿的次数就越多。半岁之前，一昼夜要尿20次左右，每次只有30毫升；半岁以后减少到15次，每次增加到60毫升；2～3岁又减少到10次左右，每次90毫升。了解了这个规律，就可以根据小儿的年龄大小来掌握排尿的时间。成人要注意观察，摸准孩子一般撒尿的时间，每到这时要及时地把尿或叫小儿坐盆，使之逐渐养成习惯。家长最感头疼的多是小儿夜里撒尿使成人、孩子都睡不好，如果没有及时发现，孩子就得在尿湿的被褥间遭罪。其实，小儿尿床不是不可避免的，关键问题是减少夜间的排尿量。这就要求家长在晚上临睡前不要给孩子喝水，1岁后一般不在夜里喂奶。临睡前要让小儿排尿。如果夜间仍要撒尿，家长要掌握好时间，将排尿时间固定下来，到时间就叫尿，形成规律，以后就不用为小儿尿床而担心了。小儿尿量多少也是有变化的，如夏天气温高，出汗多，尿量就少；阴天下雨气温变低，尿量就多；喂水多，或水、奶加糖过多，都可能造成尿量增多。

小儿大便的规律比较容易掌握，因为小儿每日大便次数一般不多。1岁以内每天1～4次，1岁后已断奶的孩子每天1～2次。由于大便时间好掌握，所以家长要解决的关键问题就是帮小儿将大便时间固定下来，使消化系统活动规律化，这对小儿的生长发育将会有很大好处。

随着小儿年龄的增大，对于1岁以后，能力较强的孩子，家长就可以训练他自己按时坐盆大小便了。

培养小儿自己大小便 孩子从出生起，大小便就由成人抱着进行，到8～9个月时，父母应该有意识地培养小儿自己大小便。这时，小儿动作发展还很不协调，掌握不好平衡，所以成人一定要注意保护。把小儿抱到便盆上，使其坐稳，成人不要离开，必要时还应用手扶着，以免小儿摔伤。在小儿坐到便盆上以后，家长可以还象把尿时一样，口中发出嘘嘘声，或放些流水声，促使小儿排尿。大便也是这样，家长用“嗯嗯”的声音教小儿使劲，鼓励他排便。排出一些大小便，家长就要及时夸奖，增强小儿的信心。经过反复训练，就会形成排便的条件反射。每当小儿坐上便盆，伴之以成人熟悉的声音，就会完成排便。随着小儿活动能力的增强，成人可以有意减少陪伴的时间，使小儿学会自己控制大小便。小儿在排便前，往往会有异常表情，如发出声音，做出动作，打颤，发呆，扭腿等，家长如能抓住时机，可以提高排便的成功率。

教小儿使用便盆 家长们希望尽早从尿布的包围中解脱出来的心情是可以理解的。去掉尿布的束缚，对孩子来说，无疑也是一大解放。所以，家长应留意观察一下孩子，看他是否已有了要坐盆的愿望表示。

1岁的孩子，行动已开始自如，会听懂大人的要求，如果你发现他看到别人上厕所、用马桶时表示出羡慕的神情，就别错过时机，为他也准备一个合适的便盆。当然，在这之前要给孩子提供机会，让他能见到别人简单轻松地用马桶、便盆的样子。一方面使他知道人人都要这样解大小便，没什么可怕的，以免产生厌恶、恐惧的心理；另一方面，他看到别人方便地解便，会觉得这样很舒服，产生羡慕之情，急于模仿，摆脱尿布。这样，在训练过程

中，就可以得到孩子的配合。最初让小儿坐盆，要选择他可能排便的时候，否则，长时间坐盆而排不出便来，家长和孩子都会失望的。如果多次不成功，家长也不要表示烦躁的样子，要在鼓励孩子的同时给自己增加信心："不要紧，下次会成功的。"表扬鼓励的做法，适用于培养任何行为习惯中。如果小儿体会到某种做法如坐盆能够引起家长意外的高兴，那他们一定乐于赢得家长的欢心而坐盆，那样，教他们坐盆就不会太难了。不要让小儿长时间坐盆，这次不行，等一会儿再坐，否则会引起不良后果，严重的甚至会造成脱肛。频繁叫尿的做法也不宜提倡，这样常常使孩子过分紧张，导致神经性尿频。要掌握小儿排尿的规律，特别在外出前后，睡觉前和睡醒后提醒小儿坐盆。

小儿拒绝使用便盆的对策 有些小儿在学习使用便盆大小便时拒绝坐盆，这时，家长不要责怪孩子，或强迫小儿坐盆，否则会激化矛盾，小儿可能因此而更坚决地拒绝坐盆。

拒绝坐盆的原因很多，家长要针对孩子的情况，区别对待：①一般的小儿1岁左右就可以自己坐盆大小便了，但发育晚的小儿做不到这点，不要强求他们，否则，您就是徒然跟自己过不去了。②有些原因看来很简单，只是家长忽略了。比如，给小儿用的便盆，上面的边缘要平，大小合适，使孩子坐起来没有不舒服和不安全的感觉。冬天让小儿坐盆，要注意便盆是否太凉，或者引起小儿的反感。③在家中，父母可能认为便盆是大小便的器皿，放在明处有伤大雅，于是总是将它藏在房间的角落。而小儿常常对黑暗、冷僻的地方有种恐惧感，不愿去那里坐盆。所以，家长应将便盆放在明亮、宽敞的地方。有条件的放在厕所里。最好把放便盆的地方固定下来，使小儿能方便、及时地找到它。这可以提醒小儿去坐盆，对养成坐盆排便的习惯也是有好处的。④有些孩子不愿坐便盆，那是他这时根本不想排便，在这种情况下让他坐盆，甚至长时间坐盆，只会增加其抗拒心理。因此，家长在

最初让小儿坐盆的时候，一定要掌握时机，在孩子有便意的时候再让他坐盆。⑤对那些能够听懂父母讲些简单道理的大一点的孩子，可以给他们讲讲坐盆的好处，如，可以总是穿着干净的裤子啦，玩具、被褥都可以不弄脏啦，爸爸、妈妈更喜欢小宝宝啦，等。⑥在幼儿园、托儿所中，小儿会因为不愿失去手中喜爱的玩具而不去坐盆，保育员可以主动帮他们照看玩具，让他们放心地去排便。至于玩得过于兴奋而忘记坐盆的孩子，只需提醒他一下就行了。

无论孩子做得怎样，都要用鼓励代替责备。这样会减轻孩子的负担，他们就不会觉得坐盆是令人望而生畏的事情了。即使便不出也不会被责怪了。家长和幼教工作者都要记住，切不可挫伤小儿的自尊心。

外出和睡前先排便 常常可见到这样的家长，只因一时的疏忽，而不得不在人流攘攘的街道上、公共汽车里和商店柜台前，为憋不住尿的孩子寻找可以“方便”的地方。请家长勿忘，每次外出前，在您忙完一切繁杂琐事的时候，一定要让孩子撒完尿再出门；睡觉前要让小儿撒一次尿，可以减少小儿夜间排尿的次数，为保证成人和小儿安宁的睡眠创造了条件。

家长可能会觉得自己对孩子很了解，外出时还没到该撒尿的时间，或因睡前孩子并没有喝水而认为不必提醒孩子排便，这样做是不对的。当小儿的情绪被异常的刺激兴奋时，以往的生活规律很容易被打破。更何况，外出、睡前先排便，这本身就是养成一种好的生活习惯，只要形成规律，它会为家长和孩子带来许多方便和好处。

帮助小儿饭前便后洗手 小儿的手在一天中总是不停地摸这儿动那儿，要接触许多东西，不可避免地会沾染大量病菌，尤其是在每次大小便以后。

蛔虫病、蛲虫病、梨形鞭毛虫病，是小儿最常见的寄生虫病，

而这些寄生虫病与手的卫生往往密切相关。如果便后不洗手，或者不洗手就拿东西吃，就会把粘附在手上的病菌随食物一起吃到肚子里，引起胃肠疾病。小儿生活自理能力很差，还不懂得讲卫生的道理，好奇心又很强，一双小手东抓西拿，带菌的机会很多，饭前便后洗手也就显得更重要了。所以，家长一定要在小儿大小便以后和吃饭前帮助他们洗净小手，防止病从口入。

教小儿学习擤鼻涕 感冒是小儿最易患的疾病之一。在感冒时，鼻粘膜发炎，鼻涕增多，并含有大量病菌，造成鼻子堵塞，呼吸不畅。小儿的生活自理能力还很差，对于突然增多的鼻涕不知所措，蹭得到处都是；有的孩子却不以为然，拖着两条长长的鼻涕到处跑，到处蹭，流到嘴边也不当回事；还有的孩子，鼻涕多了不擤，而是使劲一吸，咽到肚子里，这是很不卫生的，影响身体健康，也会将病菌通过污染的空气、玩具等传染给别人，因此，教会小儿正确擤鼻涕的方法，是很有必要的。

在小儿有鼻涕时，要教他用手绢或卫生纸盖住鼻子，先按住一个鼻孔，让另一个鼻孔轻轻出气，排出鼻涕，然后再用同样的办法擤另一个鼻孔。在用卫生纸擤鼻涕时，要多用两层纸，以免小儿没经验，把纸弄破，使鼻涕溢出来，弄得到处都是。

在日常生活中，最常见的一种错误的擤鼻方法，就是用手捏住鼻子，两个鼻孔同时用力擤，这样做会把带有细菌的鼻涕挤压到咽鼓管（即鼻、耳之间的通道）或中耳内、很容易引起炎症，严重时可由中耳炎引起脑脓肿而危及生命。所以，家长不仅要教给小儿正确的擤鼻方法，还要注意纠正他们不正确的做法，以免铸成大患。

为了使小儿养成用手绢擦鼻、擤鼻涕的好习惯，家长要为小儿创造方便条件。给孩子准备好干净柔软的手绢。可将手绢用别针别在小儿的衣服上，使他随手就能摸到。有鼻涕自然就用手绢擦掉了。要让小儿明白有鼻涕就要擤掉、擦掉，不然的话，鼻涕

里有细菌，吃鼻涕会生病。小儿明白了这个道理，对养成他们擤鼻涕的习惯是有帮助的。

小儿口腔清洁 小儿什么时候可以学习漱口，过早模仿成人刷牙好不好，这是许多家长关心的问题。有人说不能过早训练小儿刷牙，否则刷不好牙，还会烂牙根，损伤牙龈。也有人认为，只有从小教孩子漱口刷牙，才能保证牙齿健康清洁。

家长们到底应该怎么做呢？首先，我们要考虑小儿是否已经具备了接受这种训练的能力。刚刚1岁的孩子，手的动作能力、协调能力还很差，而且不易掌握把水含在口中漱一漱，再吐出来的动作，让他们用小手握住牙刷送到口中，更是有点强人所难。所以，2岁以内的小儿每次吃完东西以后，给他喝一点白开水，冲去残留在牙缝中的食物碎渣，或是在早晚，家长可用纱布蘸凉开水，轻轻擦一擦小孩的牙齿，就可以了。到2岁左右，成人可以训练小儿饭后漱口，起到清洁口腔的作用。同时，父母要有意让孩子看到他们饭后漱口和早晚刷牙的动作，以便小儿今后学习和模仿。

让小儿愿意洗澡 经常给小儿洗澡，保持全身皮肤整洁，有利于小儿身体健康，同时还可培养爱清洁的卫生习惯。重要的是，要使小儿愿意洗澡，并能配合或帮着洗。只要室内温度在20℃以上就可以给小儿洗澡。成人要预先做好准备工作，把需要的衣服、毛巾、香波、香皂等物品放在容易拿到的地方。先往澡盆里倒上凉水，再兑热水。水的温度要适宜，一般在37℃左右，比孩子体温稍高即可。水温过高会使小儿产生反感，以致拒绝清洗。为引起小儿兴趣，可以在水里放一两件漂浮玩具。

为小儿洗澡时，成人动作要轻快，柔和。洗头时尽量避免水流进小儿的耳朵或眼睛。要让小儿感到舒适、安全，不害怕，不拒绝，乐于洗澡。成人可以边操作，边抚摸逗引，并配合有关的语

言。也可以让小儿边洗边玩玩具，或是给小儿一块小毛巾，摆弄着玩。使他觉得洗澡很有趣，也愿意配合成人的动作。慢慢地，他还会积极参加清洗。模仿成人擦肥皂，用手撩水在身上搓洗。洗好后，不要急于把他抱出来，可以让他在水里玩一会儿，拍打水发出声响，溅起水花，他会很开心的，以后还会愿意洗澡。当然成人一定得照看着他，注意安全，大意不得。

教小儿学习自己洗手洗脸 小儿1岁半时，就应让他知道饭前要洗手，培养清洁习惯，同时训练小儿自己洗手。

有的成人认为，这么小的孩子能自己洗手吗？就是玩水，也会把两只袖子以至衣服全都搞湿，弄得不成样子。一些成功的经验证明，只要方法得当，小儿是能学会自己洗手、洗脸的。让小儿自己洗手，他会很感兴趣的，因为他喜欢玩水，他会很高兴地自己跑到水盆或水笼头那里去。弄湿袖子常常是不可避免的。成人一定不要责备他，要给予指导，可以教他如何擦肥皂，让他一边玩肥皂泡，一边学习洗手的动作。小儿洗手时，成人不要忘记说有关洗手的话。因为语言可以指导他的盥洗活动。有心的妈妈编了歌谣，一边帮助孩子洗手，一边念唱："搓搓手心一二三，搓搓手背三二一，手指头洗仔细，小手腕别忘记。"孩子就会象做游戏一样，很高兴地学会了洗手。在秋冬季开始教小儿自己洗手时，成人要注意，帮他挽好袖子再洗。小儿2岁以后就可以学习洗脸了。

纠正小儿吸吮手指的毛病 在未满周岁的孩子中，嘬手指是一种常见的现象，这种现象是小儿满足吸吮本能的一种需要。如果一个已满周岁，已经断奶而吃其它食品的孩子，仍然经常将手指放在嘴里吸吮的坏习惯，无论是周岁前还是周岁后，这种现象都会给孩子的身体带来损害。小儿不懂得清洁卫生，好奇心又强，对任何东西都感兴趣，一双小手什么都摸摸动动。每节手指的皮肤

上，可粘着10.9万个以上细菌，象米粒一样大的指甲泥里，就藏着20多个寄生虫卵，这样的手指含在嘴里吸吮，难免病从口入。小儿长期吃手指，还会使手指变形，牙齿排列不整齐，影响口形美观。同时，吸吮手指时，手指在嘴里搅动，常常刺激唾液的分泌，影响消化。而吸手指时，唾液流到下巴、脖子和胸前等处，还会引起这些部位的湿疹。

如何纠正小儿吸吮手指的毛病呢？孩子偶尔将手指放在口中吸吮，家长不必大惊小怪，但也不要听之任之。这时，可用玩具、音乐等转移他的注意力，或逗引他说笑，使他自然而然地结束吃手指的动作。对于吸手指睡眠的小儿，可以给他一个最喜欢玩的玩具，让他抱着睡，待吸吮手指的习惯纠正后，再拿掉玩具。有的家长急于纠正毛病，每每看到孩子在吸手指，就大声斥责，如对正在吸手指的孩子说："看看，又吸手指了！""再让我看到你吸手指，就……"这样做的结果，反而引起小儿的注意，强化了他吸吮的愿望，还会增加小儿的恐惧心理，不利于纠正这一行为。为了让孩子不吸手指，有的家长用纱布将小儿的小手包扎起来，或是在手指上涂抹苦药，这些恶治的方法，往往不能从根本上解决问题，有时甚至损害孩子的身心健康。为防患于未然，我们要采取积极的措施，满足小儿正常的生理和心理要求，正确对待孩子的本能需要。比如对人工哺乳的小儿，可将奶瓶乳孔扎小些，使小儿有充分的时间吸吮，满足他的欲望。平时要为小儿提供丰富多彩的生活内容，给小儿适当的玩具，不要过多地限制、约束他。用发展孩子积极而有意义的活动来代替消极郁闷的吸吮活动，使他从感受生活乐趣中得到满足。帮助小儿养成良好的生活习惯，减少他们对成人的依赖性，逐步培养其独立性。在生活中养成的不良习惯，也可以在生活中加以纠正。只要我们耐心坚持，小儿的这一习惯行为是能够戒除的。

常抱的小儿发育不好 每个做家长的，最喜爱的莫过于孩子的笑

脸，最爱听的莫过于宝宝的笑声。哪个爸爸妈妈也不会面对孩子的啼哭而无动于衷。因此，每当小儿哭声一起，立刻就会把他抱在怀里，又是摇又是哄。其实，这对孩子的生长发育是不利的。小儿的骨骼发育很快，经常抱在怀中会影响骨骼的正常发育，常抱的孩子身体倾斜，胃部正好处于水平状态，容易漾奶；有时还会影响孩子睡眠和正常的活动。可是，当孩子哭的时候，家长也不能狠心地看着不管，没关系，摇一摇宝宝的小摇篮，用玩具逗一逗他，或者打开录音机放上一段他熟悉的音乐。总之，用新的刺激吸引他的注意力，宝宝就不会哭了。

玩　　耍

小儿与游戏　游戏就是玩，是儿童按自己意愿去获得乐趣的活动过程。成人往往把玩看成无关紧要的嬉耍。事实上，对于幼小儿童来说，玩并非如此简单。游戏是他们最喜爱、最感兴趣的活动形式，他们每天除了基本的生活需要外，就是玩。游戏是小儿的严肃的“工作”，他们可以在游戏中学习、探索，为未来生活做准备。比如，小儿用两只手来回倒着响盒玩，或学着在楼梯上爬上爬下，拿块积木在地板上比划着“笛笛”地开着汽车，……，他们这是在努力了解世界，是在发现和训练自己的能力。小儿在此过程中能获得无限的乐趣。

小儿天生就会游戏。就是说，不用别人教，自己就会玩。早期的游戏在小儿几个月时就开始了。我们常常看到小婴儿睡足吃饱之后，侧耳去倾听小鸟叫声、厨房炊具声、成人关照声；用眼去追逐射进屋里的光线、窗外摇动的树叶、成人的身影；还咿咿啊啊地发出声音。他们能体验到自己的感受，并以此为乐。

1～2岁小儿“会说”、“会走”了，他们生活范围扩大了，与周围人们的联系增强了，这时，他们就能够自发地在自己的世界里玩了。游戏成为他们的重要生活。在游戏中，进一步发展了感

知能力，锻炼了各种动作，语言认识能力也得到发展。不仅如此，游戏还能促进小儿与成人及与同伴之间的相互交往，学习和养成良好的行为习惯。

运动能力与游戏 小儿1岁左右，运动能力迅速发展。小儿运动能力与脑的发达、智力的发展密切相关，因为小儿认识世界是通过感觉和运动实现的。小儿会走了，他可以任意到自己喜欢的地方去玩，他能用自己的眼睛去观察、识别，用自己的手去触摸、摆弄、探索，由于手、脚和身体各部位的协调动作，能够对原来所认识的事物有新的发现，并增进许多新知识。如，小儿通过走动、观察、触摸，会发现一个事物既有正面，也有侧面，物体的形状也会发生变化，从而了解空间关系，认识事物的不同特点。由此可见，这一阶段小儿的认识和思维是通过动作实现的。通过具体的身体动作，才转变为脑的活动。因此，小儿运动能力发展如何，可作为测量、评定其智力的指标。如何利用游戏来进一步促进和增强小儿的动作和运动能力，是这一阶段的一项重要发展任务。

小儿经过一年的发展，会翻身、坐、爬、直立、初步行走和抓握，在此基础上，可进一步训练独立行走能力、跳、跑、上下台阶、投掷等动作。这种运动能力的训练主要是通过游戏进行的。可以让小儿玩练习走、跑、跳、攀登等基本动作组成的各种活动性游戏，如模仿马跑、兔跳、推动小车，玩滚球；还有专门练习走的游戏："找小旗"、"好朋友向前走"；专门练习跑的游戏："捕鱼"、"蝴蝶找花"、"小白兔"等。

训练小儿手的动作能力的玩具有积木、串珠、套叠玩具，还可以让小儿玩插板、捏泥等游戏，这种游戏能促进拇指与其他四指的协调动作，和手、眼的协调，发展手的小肌肉，使手的动作更灵巧。小儿在游戏中，不断反复地练习训练，就能掌握和发展各种运动能力。

家长要给小儿设置一个较为安全的环境，让他自由自在地玩耍，让他尽情地攀爬、滚跑和任意地摸索、探究。这些对他是很重要的锻炼身体运动能力和发展手的动作的游戏。要知道，过分乖顺、安静、不好活动的小儿在这方面是有很大缺憾的。

语言游戏与小儿的认知 语言是思维的工具。1岁是小儿学说话的时期，成人可以利用语言游戏来发展小儿的认识能力。如“命名游戏”，开始可让小儿辨别事物，知道名称，能根据成人的要求指示事物。1岁半以后，小儿能说的话多起来了。这时，可提高要求，改变游戏方式，如让他重复事物的名称，成人进而指物问小儿：“这是什么？”引导小儿主动说出名称。可以通过命名游戏，让小儿辨别身体各部分名称：头、眼、鼻……；可以和小儿这样玩命名游戏：“看谁指得快”，成人说出“眼睛”，小儿应能很快用食指指点自己的眼睛。辨别经常接触的事物的名称，如家具、食物、餐器、衣物、玩具等。可以在日常生活进程中，教小儿命名，如吃饭时，指认食物、餐器；睡觉起床时，指认衣服、卧具等。如，成人可给小儿一边穿衣一边说：“扣上扣子，扣子”。辨认生活中其他事物，如交通工具、动物、植物、自然现象等。可以让小儿辨认实际的事物，如“刮风”、“下雨”、“车”，也可利用图片，或看电视，指认这些事物。

在命名游戏的基础上，可进行说句子的游戏，如看图或实物时反复让小儿说：“这是小猫”、“爸爸上班”。成人还可与小儿共同玩发音和对话的游戏，如成人可发出常见物体的声音，让小儿听并猜出“这是什么？”

游戏的兴趣与年龄 不同年龄的孩子对游戏有不同的兴趣。可将游戏从活动形式上加以划分，分为感觉游戏、运动游戏、模仿游戏、接受性游戏、结构游戏等。有人对从出生至6岁孩子的游戏进行了调查，发现最先出现的是感觉游戏。如婴儿看到漂亮的风

车、听到哗啷棒的响声就高兴、嬉笑，这是一种通过感觉引起小儿喜悦的活动。

1岁小儿感觉游戏仍占重要地位。除此之外，他们还喜欢从事接受性游戏，如看画册、听收录机、看电视等，对听和看感到有趣。一般说，这两种活动是比较被动的。小儿运动游戏出现得也较早——通过手脚等身体运动而获得喜悦，如婴儿屈手伸脚学爬、拉车、滑滑梯、骑小车等。特别是学走路的小儿，更喜爱也更需要运动游戏，促进运动能力的发展。这种游戏持续时间比较长。模仿游戏，如过家家、模仿开车等模仿周围生活的游戏。小儿约1岁半出现模仿游戏，他们开始对成人生活发生兴趣，并尽力模仿成人的动作、活动。这种游戏在5岁时达到高峰，它能锻炼小儿想象力和创造力。结构游戏，如积木、绘画、手工等，是一种组合物质的创造性游戏。最简单的如玩积木，自1岁就开始了。随年龄的增长，内容和手段渐趋复杂，大量复杂形式的结构游戏是在童年期。

1岁小儿的游戏　1岁小儿趔趔趄趄到处走动，不停摸索，对周围世上的一切都感到新奇。他们触摸、摆弄物体，通过对物体的动作，感知其形、色、质地、声响等。他们常迷恋于把一物装入另一物，推着或拉着玩具或物品满地跑，反反复复用积木一块块叠上去搭高楼。他们发现东西可以装在瓶子、盒子里，盖子可以盖在瓶子上，一张纸可以有各种用途：能撕、能擦、能画……

小儿在游戏中，常常模仿成人的动作。先是模仿家长做的最直接的事或动作，象扫地、摆弄锅盘等炊具、做饭、抱娃娃。有的小儿还可以玩得更复杂，作出象爸爸妈妈、修车、盖房子、开飞机、看病等的动作，在游戏中开始表现出最初的想象力和创造性。小儿游戏仅是模仿成人简单的动作。常是重复动作，情节也多是片断的，还没有形成主题，而且游戏是在摆弄各种玩具和物体的动作中进行的，离开玩具和物品，这种模仿往往也就停止

了。例如，小儿有了娃娃和餐具，就会玩喂娃娃吃饭的游戏。餐具不在眼前，他是不会凭想象和动作来假装给娃娃喂饭的。成人要了解小儿这种以物为戏的游戏特点，有意识地加以引导，并为之提供适宜的能引起游戏的玩具，逐步促使游戏向较高水平发展。

成人与小儿的游戏 小儿最初的玩伴是成人。成人是照料者，是小儿生活依赖的对象，可满足其基本生活需要。成人微笑的面孔、亲切的语言和舒适的肌肤接触，使小儿愉快，成人还可提供有趣的玩具，和小儿一起玩。有意识有目的地与小儿游戏，可以发展其动作能力、语言能力、注意力和感知事物的能力，使小儿健康活泼、情绪愉快。

成人可以同孩子玩“取玩具”的游戏。成人改变玩具位置，让小儿去取。这种玩法能促进小儿的各种动作。如把玩具放在小儿脚前，放在台阶上，或是放在前方稍远的地方，鼓励小儿蹲下去拿、爬过去或试着向前走几步，甚至攀登上去取玩具。玩看图命名的游戏。成人边指图画便说出名称，然后让小儿指，进一步让小儿说出“这是什么”，学习认识事物和发展语言。讲故事。成人可以反复讲同一个故事给小儿听，边讲边指画面。拣拣丢丢。先准备好一个盒子和一些小物件，如瓶盖、小木块、小球等，成人让小儿模仿自己，把一个个东西仍进盒中。成人还可自己设计几种适合小儿的游戏，与之共同取乐、嬉戏。

成人与小儿玩时要注意：让小儿按自己的意愿和实际水平去玩，不要强迫小儿：“应该这样玩”，不要把游戏搞得太复杂。如用许多娃娃衣服把娃娃穿戴很整齐，或是一定要小儿把小火车车厢放在轨道上。这样做，1岁多的孩子可能早就等不及了，他们也未必愿意这样玩，而宁可随自己心意，把小火车在地上推来推去；或是用桔黄色蜡笔在画页上涂来涂去，把天空和草地都涂成桔黄色。感知、动作、说话、活动本身就使他们得到乐趣和训

练。常常可以看到，有的小儿不去理会爸爸买来的高级电动玩具，专爱玩土、沙，摆弄杯盘等，也是这个道理。成人在与小儿玩时也需要学习。不要低估小儿，善于以适宜小儿的方式与之一起玩并非易事。可以观察小儿玩，让小儿教你怎样玩。小儿并不总是按照惯常的方法来玩玩具的。在他们看来，积木不一定都是堆垒着玩的；书未必都是让人看的。小儿会把书卷成圆筒玩，或是在上面涂画着玩，也可能拿书页撕着玩。成人通过观察还可以了解小儿情绪和发展水平。当小儿遇到困难需要帮助时，成人再加以干预。如，小儿玩腻了，可以引导他玩另一种玩法，或玩另一种玩具等。如果小儿经常转移注意，不专心，成人可引导他们把事情做到底，可以用有兴趣的口吻、动作，引导小儿玩一些有趣的玩法。

总之，在与小儿游戏中，小儿可向成人学习，成人也可向小儿学习。有时最好的主意往往是从小儿那里受到启发才想到的。而且，小儿和妈妈一起玩，既可使他获得情感的满足，也可给母亲带来天伦之乐，这种对双方都有益的事情，何乐而不为呢！

培养独自游戏的乐趣 独自游戏是婴幼儿游戏发展过程中的一个阶段，对其身心发展也具有特定意义。可以培养孩子的注意力，学习专心做事，从而探索事物，有所发现。否则小儿东张西望，无所事事，是不利于智力发展的。独自游戏也有益于培养孩子按自己的意志去行动的习惯和树立自信，使之认识到自己的能力、力量。独自游戏又是集体游戏的基础，小儿只有学会自己玩，才能逐渐学会与别的伙伴一起玩。有经验的照料者会发现，有独自游戏经验和没有这种经验的小儿在与许多孩子一起时，会表现出很大差别。小时能出色地独自游戏的孩子，就能出色地与小朋友一起玩。也就是说，具有独自游戏经验的孩子在集体中，也有着主动而又积极的游戏能力；没有独自游戏能力的孩子在家里过分依赖父母陪伴，到幼儿园后也总是围着老师转，常表现得胆小、

好哭。

所以培养小儿独自游戏的乐趣是很有意义的，对此成人应当怎样做呢？成人要为小儿准备能独自游戏的各种玩具，象小鸭车、积木，小盒小瓶、小桶小铲等，让小儿手里有东西、有玩具摆弄玩耍。甚至废旧杂志纸头也可以，小儿能翻看、折揉、撕着玩。当你看到小儿在愉快地独自玩时，千万不要觉得小儿一人玩多可怜，也不要急于打扰小儿，参加到他的游戏中去，这样会夺去小儿独自游戏的乐趣。如果成人经常这样做，还会使小儿忍受孤独和自立自信的萌芽枯萎。此时，最主要的是充分让小儿去体会独自游戏的乐趣。当然，成人决不是放任不管，而是暗中照看和予以保护。如果小儿一个人玩得很好，成人应予以表扬，使之得到积极强化。独自游戏持续的时间，1岁儿童可从10分钟开始，随年龄增长不断延长。如果小儿玩腻了，乱扔玩具，可给他换一种玩具，或是由成人帮他开始玩另一种游戏，也可换一处游戏场地。

游戏与小儿社会性的发展 1岁多的小儿喜欢独自玩玩具或游戏，自己摆弄杯勺、拉小车、搭积木，一边玩一边嬉笑着，有时还自言自语，即使有其他小儿在场，也是各玩各的，互不相干。这是小儿心理发展水平决定的。他们的注意力只能集中到对物体的摆弄或独自运动上，顾不上与其他小儿的关系。他们有时也会用手戳戳、拍拍其他小儿，但这只是一种探索的手段，对方对于他不是玩伴，而是象其他玩具或物体一样的东西。他们还不具备与其他小儿一起玩的能力。以后，到了2岁左右，小儿开始能与其他孩子平行着玩，两个或两个以上的小儿呆在一起，玩同样的玩具，各玩各的。这时小儿开始喜欢身边有伙伴了。

一些研究表明，婴幼儿在游戏中，社会参予水平是经历了一个发展过程的。从最初的无所事事，到能独自游戏，旁观他人游戏，接下来是平行游戏，再往后是联合游戏：几个孩子结伴玩沙

子、做泥馒头，相互模仿、追随，相互交谈、互借玩具，但没有出现真正的社交关系。小儿3岁以后才出现真正有组织的协调游戏。

注意观察小儿的游戏方式，是不难发现以上这种发展倾向的。成人可以通过创造条件使小儿常在一起玩，来促进其游戏水平的提高，发展社会性能力。如，小儿1岁左右，成人可在外出时，带他到游戏场或在居民区看其他孩子玩。尽管他还不能同别人一起玩，他也很高兴，他会很有兴趣地注视着别人玩，逐渐地，他会去模仿别人的游戏。

进一步应该创造条件使小儿与别的孩子一起玩。开始时一次只接触一个朋友。有趣的是，当玩伴是较大的幼儿时，他很容易成为小儿最初的好朋友。小儿与其他孩子一起玩，成人要多准备一些同类玩具。如皮球、积木、沙子等，小儿各有一份，可避免小儿因相互模仿而发生争抢。小儿在一起玩的时间可由半小时、一小时逐渐延长。慢慢地，小儿会习惯并很高兴和别人一起玩的。

小儿游戏无性别差异 2岁以内小儿游戏还没有表现出性别差异，男孩女孩都喜欢玩感知运动性游戏，他们摆弄实物的兴趣很高。常能看到小儿长时间摆弄锅铲、玩水、拉车等。较小的婴孩无论男女，都喜欢玩手感柔软的茸毛动物玩具、布娃娃等。有的小儿有时白天玩不够，晚上还让它们睡在自己身边。有些缺乏育儿知识的家长认为，男孩子也爱玩娃娃、布狗熊等不够男子气，殊不知，这种游戏不仅反映这个年龄小儿对柔软物体玩具依恋之情的需要，而且有利于培养小儿善良温和的性格和保护弱小者的感情。实际上，3岁前小儿无论男女，在心理发展上几乎没有差别。所以家长切不可不顾小儿的喜好与需要，而按自己的意志硬性地规定男孩女孩不同界限的行为，要求不同游戏，这样对小儿发展是不利的。

随意涂画的游戏可尽早开始　小儿自8个月时，手指就可自由弯曲并能抓住东西。手的动作的发展能促进智力的迅速发展。

1岁小儿如果拿到了笔，他们就会到处随意涂画。他们可能在洁白的墙壁上和贵重的书籍上涂画出乱七八糟的线条。有时会在吃饭时，蘸上食品汤汁或果酱，在桌上涂画着玩。他们这种行为往往是对成人的模仿。然而这种事情，常常会使成人很恼火。

对待小儿的涂画，成人一方面应加以引导，尽早使小儿知道哪些地方可画，哪些地方不可画，认识自己可以行动的范围和不可行动的范围，如不能在墙上乱画，不能用无法擦洗的墨水到处乱画。另一方面，更重要的是如何发挥小儿在“涂画”方面所蕴藏着的能力的萌芽。开始小儿可能是没有目的地乱涂，涂出不成形的道道圈圈等，他是在试验自己的能力。他会惊奇地发现自己对外界发生的影响。在涂画游戏中，手的动作能力也得到了锻炼。即使是消遣性的随意乱画，也是有积极意义的。如果成人禁止小儿任意涂画，那么日后小儿在写字和绘画方面的成长，就会比别人晚。小儿任意涂画，可调整手的肌肉活动，训练大拇指与其他四指的协调配合，有利于眼、手的协调，为掌握写、画的技巧作准备。成人应为小儿涂画创造一定的条件。如给小儿准备较粗大的蜡笔、各种纸头，有时也可在墙上贴上与墙皮色彩不同的纸，让小儿任意涂画；也可以准备一块小黑板和各色粉笔。小儿常愿在马路旁、洋灰地上尽自己的力量画出最大的线条和圈圈。为满足小儿的愿望而又不把环境搞得太乱、太脏，成人可在家里地上铺上大张的旧报纸，让小儿拿粉笔等去画。

成人还应注意不要对小儿如何用纸用笔硬性干涉，或是把自己的想法强加给孩子，“这样拿笔！”“这样画圈圈”、“苹果要画成红的”……这会在不知不觉中压制小儿自我探究和表现的欲望，不利于主动性和创造力的发展。再有，成人切不可因小儿画不出成形的形象而贬低小儿的涂画，不屑地发问：“这是什么呀？”要知道，1—2岁小儿的涂画或绘画是一种色彩和线条的实践，他可以探究

自己制造形、色的方法，小儿感兴趣的是涂画这一活动过程本身，而不大在意自己画出的画是什么。成人过分地指导干涉，会降低小儿的绘画兴趣，因为这时的小儿能力还很有限。

正确的做法是，鼓励小儿，使他有这样的感觉："画得不错"，就乐意再画下去。随着兴趣的提高，他会慢慢地发现手的动作和纸上出现的线条的关系。小儿不断地重复这些动作，逐渐产生自信，觉得自己能画点什么东西了。这时，成人可以鼓励他说出自己画的是什么。他可能会把自己画出的一条直线说成"小路"，把圆圈说成是"太阳"。这样小儿就会逐渐对绘画的结果，即对自己的作品也发生兴趣。

音乐游戏与美感 小儿对音乐似乎天生有着强烈的感受力。啼哭的婴儿听到优美乐曲会自然平静下来，会微笑、全身活跃，手舞足蹈。音乐的妙处就在于它的节奏、旋律和富于情感。实验研究证明，轻音乐和抒情歌曲会使婴儿心跳逐渐与优美、欢快的音乐旋律、节奏相吻合，从而使之情绪稳定、性格开朗。经常接受音乐刺激的孩子能在大脑右半球建立起条件反射，增强音乐感受力和对音乐的兴趣。这对大脑左半球的发展也有促进作用。音乐还能增强食欲，有助于消化，使小儿健康地成长。

1岁小儿对音乐美的感受力更加发展。他能注意倾听，熟悉的旋律使他兴高采烈，并能自发地伴着音乐节奏挥臂击掌。成人应为小儿创造美好的音乐环境，让小儿在游戏中感受、理解、欣赏音乐，使音乐成为小儿的亲密伴侣，从而在陶冶小儿身心健康上充分发挥作用。

成人可以给小儿提供音响玩具或与音乐有关的玩具。如，1岁多小儿喜欢节奏游戏，可以给他准备些大钹、铜钹、三角铁等节奏乐器，用空铁罐、瓶子等也能自己制作打击乐器。不同音质的儿童小乐器可以奏出较简单的儿童歌曲，让小儿辨别和欣赏。成人可选择一些歌曲和乐曲的磁带或广播放给小儿听。一般以轻

快、明朗的为好。也可有一些不同风格类型的，让小儿接触到比较广泛的音乐世界。在播放音乐时，成人可引导小儿随音乐任意做出优美动作。如随歌曲拍手，或跟着发声的玩具不时挥动手臂，伴着音乐旋律摆动身体、转动手腕，使小儿模仿。比如，在播放“动物狂欢节”等乐曲时，可教小儿作小动物的动作：兔子怎样跳、狼怎样跑、小鸟飞、小鸭摆……使其动作逐渐与音乐节奏一致起来，培养节奏感、音乐想象力及美的表现力。还可逐渐教小儿学习体会和理解音乐的性质，如，进行曲配以雄壮有力的走步或行进动作，圆舞曲可跳起轻快的舞蹈。成人还可以引导小儿随音乐节奏的变化做出不同的动作形式。

应该为小儿选择一些简单的儿童歌曲。歌曲的内容和形象应是小儿熟悉的，让小儿反复听，并留心听歌词。2岁小儿能听出并能记忆部分歌词。成人如能随乐曲或歌曲轻声唱歌，会使小儿感到极大愉快，也会激发他们的积极模仿。2岁小儿能模仿成人唱出歌曲的简单音节、乐句或重复部分。可以给小儿唱一些适合他们的短小、音域较窄的歌，唱时让小儿一边听，一边跟着唱。还可以给小儿准备一些音乐故事磁带。成人也能自选小儿熟悉的优美歌曲，配上小故事朗诵，自制音乐故事磁带，放给小儿听。在音乐背景中听故事，既有助于理解故事内容，又能产生愉快的情绪，小儿会愿意反复听的。一些音乐游戏能使小儿在欢乐的活动中，发展音乐感受力。家长也可自己设计出一些音乐游戏。如，让小儿随欢快的音乐拍手；随热烈激昂的乐曲跺脚；伴着摇篮曲做睡觉状；还有藏猫游戏：如成人藏起来吹口琴，让小儿找，找到后，再重新藏起……。成人反复吹乐曲，小儿就能在游戏中注意听，记住它。

小儿最喜爱拿着玩具、物体玩音乐游戏。如，让小儿随乐曲声摇动小旗，或边挥动小旗，边迈步前进；也可以手持手帕、彩带跳舞。小儿做音乐游戏或听乐曲时，成人要注意音量不宜过大，防止噪音对小儿的危害。

有趣的安静游戏 小儿玩耍时，往往会制造出很大噪声。他们会拿起手头的东西、玩具敲着玩，用一块积木敲打铁盒。有时成人突然听到震耳欲聋的“雷电交响乐”，原来是小儿不知什么时候钻进厨房，正在拿勺拼命敲锅呢！小儿常热衷于噪声游戏，他为自己能制造出各种不同的声响而兴奋不已。这时，成人如果能引导小儿进行另一种完全不同的游戏，一定会使他感到新鲜有趣。这是一种无声的安静游戏。你可以这样对小儿说：“贝贝，咱们来玩一个新游戏。嘘—别动，也别出声，竖起耳朵好好听，能听到什么声音吗？”小儿听了一会儿，可能会告诉你他听到了马路上的笛笛声、鸟叫声、隔壁邻居家的收音机声或是娃娃哭声。也可以把无声游戏变换一下方式。让小儿闭上眼睛，猜猜什么声音在响。这时，妈妈可以学小猫小狗叫，也可以用匙子敲杯子，弄出各种有趣的声响，让小儿猜。还有一种玩法。先对小儿说：“嘘—，好好听着。我告诉你一件事，看你能不能听到。”然后，成人小声指示他去做一件极其简单的事情。如，“到门口去，摸一下门跑回来。”孩子如能做得正确，重复玩几遍之后，你可将事先准备好的小礼品拿出，奖励他，或是给他一个吻，结束这场游戏。

安静的游戏有助于小儿养成安静的习惯。对那些特别好动、精力过于旺盛的小儿，可使其神经不至于始终处于兴奋状态，而是有张有弛，动静结合。当然还有益于培养注意力。这种游戏可在小儿吃饭前或准备睡觉前进行，以使他逐渐安静、平定下来，诱导他去做应该做的事情。

注意不玩耍的小儿 小儿几乎一生下来就会玩。1岁多的孩子除睡觉时外，更是一刻不停地游戏。游戏是其旺盛生命力的体现。即使没有真正的玩具，只要手边有物品，如茶杯、盘，就是一串钥匙，小儿都会手脚不停地用它来玩，或是目不转睛地欣赏，或是反复摆弄，或是扔着玩。没有成人教，他们自己也会创造游戏，而且玩得很高兴。游戏是小儿的生活，小儿正是在游戏中成长发展

起来的。

有的家长抱怨他们1岁的儿子简直是家里的小台风。这个时期正是小儿的运动能力迅速发展的阶段，是调皮捣蛋、乱摸乱动的时期。小儿如果不玩耍，总是很乖地躺着或坐着，或是呆在角落里不动，成人倒要警觉注意，因为安静不是这么大年龄的特征。是否孩子发育不正常？需及时带小儿到医院检查，及早发现小儿智力不足及其原因，并及时针对病症给予治疗。还需注意的是，家长不可对小儿的积极游戏给予过多限制，禁止小儿到处乱动，不许弄乱屋子，不许弄脏衣服，成人的“不要做那样的游戏”的禁令常会抑制小儿的发育。即使在基本安全的环境中，小儿玩玩具也难免有一点儿危险，可以让小儿去“冒一下险”，在一定自由的限度下去探究。否则，管束得过严，小儿会丧失自己主动探究的愿望，其结果不仅会使游戏消极没有活力，而且也会使日后的工作和学习丧失生气。如果小儿的愿望总得不到满足，也会造成怪僻、抑郁的性格。

游戏场地　1岁多小儿会到处走动、玩耍，成人要给他们创造适宜发展的环境条件。把室内空间重新设置一下，移开妨碍小儿活动的物体，把危险的贵重物品搬开，使小儿能自由走动。在目前居住空间有限的情形下，尽量给小儿提供一小块自由活动的天地，可以使小儿不受打扰地在这里玩耍。可给小儿设一个玩具角，还可制作一个简单多层的玩具架：用几个大盒子（纸盒或木箱）架在一起，选购和自制一些适合的玩具、图片和画册放在上面，小儿可以自由地选择、玩耍、阅览。取放方便，也有利于小儿养成整齐有序的习惯，玩完放回架上去。这种箱架还很灵活方便，可根据需要移动位置。还可尽量利用室外条件，为小儿创设游戏场地。如院子里放一个沙箱，在较好的天气里准备一只大塑料水盆及各种容器：小桶、铲、瓶、盒、漏斗等。玩沙、玩水、和泥，是小儿最喜爱的活动。另外，如果有不用的包装纸箱是再好

不过的。可以挖几个门窗，外面涂上颜色，就成了一座很不错的小房子。

当孩子长大了些，就可带他到附近公园的游戏场去玩，那里有各种游戏器械，小儿还可观察和学习其他小朋友的游戏。

小儿活动性游戏举例 捡圆环 ①材料：各色塑料环或自制彩环（可用藤竹圈，饰以彩带）、一根小棍。②玩法：成人将各色圆环套在小棍上，转动小棍，将圆环甩出。让小儿追赶在地上滚动的圆环，捡起来拿回，再套在成人拿的小棍上。反复玩。这个游戏可以发展走和弯身动作。

捡花片 ①材料：将各色碎塑料布剪成花形，捏在一起，缝制成一个个花朵。这种材料用后便于洗净；将厚纸涂上颜色或贴上彩纸，剪成各种形状的花片。②玩法：成人将塑料花或纸花片散扔在地上，让小儿捡拾，放到小篮子中。

踢球 ①材料：较大的吹气塑料球。②玩法：让小儿边踢边跟着向前走。

拉蝴蝶 ①材料：用糖纸或彩纸折成双翼蝴蝶状，用线扎起来。②玩法：让小儿拉着线随意走动，蝴蝶就会上下翻飞。

拣豆豆 ①材料：用纸或其他材料做成体积较大的红“豆豆”，绿“豆豆”。②玩法：把豆豆撒在地上，让小儿拣起，放在小篮子里。1岁半后可指定捡不同颜色的豆豆。

拉轱辘 ①材料：用彩绳穿进废线轴中。②玩法：让小儿拉着轱辘随便走来走去。

滚罐 ①材料：空罐头桶内装进小铃或石子等，封好。安装上长柄或绳。②玩法：小儿可牵着绳，使桶在地上滚动；或是让小儿边踢边追。

捉蝴蝶 ①材料：自制彩色纸蝴蝶贴在墙上，高度适合小儿手能触到的地方。②玩法：成人对小儿说，“看墙上的蝴蝶多好看啊！快去捉住它。”小儿跑到墙边，用手拍一下蝴蝶，再跑回

来。

以上活动性游戏有利于发展小儿走和弯身的动作。

兔跳 ①材料：自制小兔头饰。②玩法：为小儿戴上头饰，成人也戴上同样的头饰。成人说："今天天气真好，兔妈妈带小兔出去散步。"成人做双脚跳动作，教小儿也学着双脚向前跳。

拉手跳 玩法：成人两手拉着小儿双手说："跳高了！"让小儿借助成人辅助力量向上跳。

长大了，变小了 玩法：成人说："变小了"，教小儿蹲下；又说："长大了"，让小儿站起。反复进行，可以发展小儿蹲的动作。

滚球、扔球 ①材料：较大而轻的球。②玩法：成人教小儿滚球，并随球向前走；成人将球滚给小儿，说："看！我把球滚给你。"待小儿拿到球后，又说："好！把球再滚给我。"如此反复进行多次；教小儿将球扔出，拾起来再扔。再拾回来，扔出去。鼓励小儿扔远些。这个游戏可以发展投掷动作。

扔沙包 ①材料：用布缝制小袋，内装沙或豆，地上画一圆圈。②玩法：让小儿将沙包投到地上画的圆圈内。

迈彩带 ①材料：彩色纸带放在地上。②玩法：让小儿从稍远的地方，走到彩带前，迈过。随着小儿年龄的增长，彩带可逐渐加宽。

小儿桌面游戏举例 套碗 ①材料：形状相同、颜色不同的木制的或塑料制的套碗3～4个。也可以是杯、盆，一套3～4个。②玩法：让小儿把一个个小碗拿出来，挨个摆开，再一个个按大小次序装起来。

装小球 ①材料：一只盒子（可以是废药盒），盖上有一个洞，另有一只小盒，盛有小球（小球可用纸团成）。②玩法：让小儿捏起小球，从洞口放入盒内。

套塔，套人 ①材料：套塔和套人玩具。②玩法：让小儿将套塔或套人一片片拆下来，然后再一片片套在棍上，开始可以让

小儿随意套，不分大小；逐渐使他学着按大小顺序套。

套线轴　①材料：一块木板，可做成梅花形、菱形或圆形；在木板上装数根小棍，棍的长短以能套两个线轴为宜；线轴若干，涂上颜色。②玩法：让小儿将线轴套在棍上，随意套；要求小儿将相同颜色的套在一起；棍上各留一个线轴，让小儿套上另一个同样颜色的线轴。

以上游戏可以发展小儿手的动作和注意力。

小儿娱乐游戏举例　抓肥皂泡　成人吹肥皂泡，再用嘴吹向上空，逗引小儿抓取。

手影游戏　成人借助阳光或灯光，用手作成小兔、飞鸟、马头等形状，并可以做出一定的动作，如小兔摇耳朵、鸟飞、马吃草等，逗小儿玩。

玩水　①材料：一盆水；一些可漂浮的玩具，如小鸭、小鱼、小船等；小碗、瓶等量具。②玩法：让小儿观看，一些玩具在水上漂浮；让小儿拨弄水上的玩具；让小儿用小碗、小桶等盛水，将水倒来倒去地玩。

玩沙　①材料：一箱干净沙子；小桶、小碗、小铲等容器；树枝、形象玩具如小动物、小人等。②玩法：让小儿用小铲往小桶里盛沙土，可以用大小不同的容器装来装去；也可让小儿把沙土装在小碗中，压紧，然后再把碗扣过来，做成一个个馒头；还可用树枝、形象玩具等在沙土上摆着玩，摆成动物园等。

捉迷藏　成人当着小儿面，将玩具藏到室内一些地方，然后说："小狗玩具不见了，哪去了？快去把它找出来。"让小儿找到玩具，交给成人，并说，"这是小狗。"或"小狗在这儿呢。"小儿如找不到，成人可以带他一起找；成人藏在门后、树后，叫小儿的名字，让小儿找。小儿找到成人会特别高兴。

语言游戏　这是什么　①材料：日常物品，小儿常见的动物玩具、

图片。②玩法：成人给小儿看实物、图片，并告诉名称，然后问小儿，“这是什么呀？”让小儿回答。如小儿说不出，可再次告诉他，并教他重复说一遍；还可以告诉小儿这些物品的简单用途。如，“毛巾是擦手、擦脸的”、“碗能盛饭”、“鞋是穿在脚上走路的”；也可以给小儿看一些动物形象玩具，当他能认识名称后，再让他说出：“小狗在做什么？”“——小狗在跑着玩”。“小兔在做什么呀？”“——小兔一蹦一蹦地跳”、或“小兔要吃萝卜。”还可以用人物形象图片玩“谁在做什么”的游戏。成人可以用同样的方法，让小儿认识蔬菜、交通工具等。

看看是什么　准备一个布袋或一个盒子，装有一些小儿熟悉的玩具。成人拿出一样玩具，就问小儿：“这是什么呀？”让小儿回答。答对了，再拿一样玩具。

选玩具　准备几种玩具，让小儿先依次说出玩具的名称，然后再选一样玩具拿去玩。

小猫怎样叫　准备一些形象鲜明的常见的动物画片。成人指点画片上的形象，让小儿叫出名称。如，“这是小猫”。告诉他：“小猫喵喵叫。”然后再问小儿：“小猫怎么叫？”——“小猫喵喵叫。”说象声词很有趣，而且问答简单，这种游戏小儿很喜欢。

认认娃娃　用一个稍大的娃娃。成人边指边说：“这是娃娃的小鼻子”、“娃娃的大眼睛”、“娃娃的耳朵”等，让小儿学说；让小儿指出“娃娃的眼睛在哪？”“嘴巴呢？”还可让小儿指认自己的或成人的五官。

娃娃家　准备一个娃娃和小床（或用小椅代替）、小被等用具。成人教小儿玩照顾娃娃睡觉的游戏，玩给娃娃洗澡的游戏，喂娃娃吃饭的游戏。

猜猜看　成人拿一件小玩具给小儿看，然后告诉小儿：“现在我把玩具藏在手心里。”成人将两手放在身后，一只手攥好玩具后，两手同时伸出，让小儿猜玩具藏在哪只手里。小儿指哪只手，就张开那只，当小儿猜对时，会高兴地拍手笑。

儿歌举例

小 积 木

小积木，四方方，
搭火车，盖楼房。

小 汽 车

小汽车，嘀嘀嘀，
跑过来，跑过去。

大 蜻 蜓

大蜻蜓，大眼睛，
飞得快，捉小虫。

花 蝴 蝶

花蝴蝶，真美丽，
飞呀飞，飞到花园里。

小 雨 点

小雨点，丁丁丁，
唱的歌，真好听。

排排坐，分果果

排排坐，分果果，
你一个，他一个。
大的给别人，
小的留给我。

有 礼 貌

太阳高高照，
宝宝起得早。
来到托儿所，
问声老师早。

小朋友们拍手笑，
老师夸我有礼貌。

托儿所是我家

托儿所，是我家，
老师待我象妈妈。
我们要听老师话，
学好本领教给小娃娃。

我们都是好朋友

拍拍手，摇摇手，
张开两只手，
十个手指头。

小朋友，手拉手，
一二一二向前走，
团结友爱好朋友。

大 皮 球

大皮球，真叫好。
拍一拍，跳一跳。

用手滚滚球，
红的绿的都会跑。

小 火 车

小椅子，摆一排，
一节一节连起来。
开起小火车，
轰隆轰隆跑得快。

小手绢（之一）

小手绢，放兜里，
天天用它擦鼻涕。

小手绢（之二）

小手绢，四方方，
天天带在我身上。
又擦鼻涕又擦汗，
干干净净多好看。

多吃菜，长得快

红萝卜，大白菜，
红的红来白的白。
爱吃萝卜爱吃菜，
好好吃，长得快。

数 数

一二三，爬上山。
四五六，翻跟斗。
七八九，拍皮球。

张开两只手，
十个手指头。

大公鸡（之一）

大公鸡，喔喔啼。
天天叫我早早起。

大公鸡（之二）

大公鸡，真美丽，
红红的鸡冠花花衣。

每天早上喔喔啼，
它叫我们早早起。

红金鱼（之一）

红金鱼，真美丽，
游来游去在水里。

红金鱼（之二）

红金鱼，真美丽，
大大的眼睛白肚皮。

摇摇尾巴吐吐气，
游来游去在水里。

小花猫（之一）

小花猫，咪喵叫，
老鼠碰上跑不了。

小花猫（之二）

小花猫，咪喵叫，　　小猫小猫爱吃鱼，
眼睛圆圆胡子翘。　　老鼠见它快快逃。

成人可根据每个小儿的语言发展情况，选择适当的儿歌。有的儿歌稍复杂些、长些，对较小的1岁小儿可教说前半段。

音乐游戏与小儿歌曲举例

认　五　官

1 = C　$\frac{4}{4}$

5 5 3 5 3 5 | 6 1 5 - | 3 - 2 - | 1 - - - ‖
鼻子鼻子鼻子　在哪里　在　这　里
眼睛眼睛眼睛　在哪里　在　这　里
耳朵耳朵耳朵　在哪里　在　这　里
嘴巴嘴巴嘴巴　在哪里　在　这　里
摇摇头摇摇头　摇摇头　摇　摇　头

玩法：成人唱歌并做出动作，指出五官位置，让小儿模仿。每唱完一段后可以重复问："鼻子在哪里？"回答："鼻子在这里！"

找　玩　具

1 = C　$\frac{4}{4}$

5 1 1 1 1 5 5 | 4 2 2 3 1 1 |
小朋友们找找找　找找找找找找
5 1 1 1 3 5 5 | 5 3 4 2 1 - ‖
小朋友们找找找　看谁找着了

玩法：成人当着小儿面把玩具藏起。让小儿找。成人边唱边帮着找。

怎　样　叫

1 = D　$\frac{4}{4}$

5 6 5 4 3 1 | 2 1 2 3 5 - |

我爱我的小猫　小猫怎样叫

我爱我的小鸡　小鸡怎样叫

我爱我的小狗　小狗怎样叫

我爱我的小羊　小羊怎样叫

我爱我的小鸭　小鸭怎样叫

3 3 3 5 5 5 | 3 3 2 3 1 - ‖

喵喵喵喵喵喵　喵喵喵喵喵

唧唧唧唧唧唧　唧唧唧唧唧

汪汪汪汪汪汪　汪汪汪汪汪

咩咩咩咩咩咩　咩咩咩咩咩

呷呷呷呷呷呷　呷呷呷呷呷

花　巴　掌

1 = C　$\frac{4}{4}$

3 3 2 - | 3 3 2 - | 1 1 2 2 |

花巴掌　花巴掌　我们拍的

跳跳舞　跳跳舞　啦啦啦啦

花巴掌　合上啦　我的娃娃

3 3 2 - | 1 1 2 2 | 3 2 1 - ‖

真叫响　我们拍的　真叫响

啦啦啦　啦啦啦啦　啦啦啦

睡觉了　我的娃娃　睡觉了

玩法：成人唱歌或吹口琴，让小儿拍手，并尽可能随成人唱。唱第一段时，作拍巴掌的动作；第二段，两手掌在胸前转动手腕和手掌；第三段，合起手掌放在右肩上，头枕在手掌上做睡状。

蝴　蝶　飞

1＝C　$\frac{3}{4}$

5 3 – | 5 2 – | 5 1 2 3 | 5 – – |
飞来　飞去　蝴蝶真美　丽
5 2 – | 4 3 – | 2 5 3 | 1 – – ‖
你看　你看　飞过来　了

玩法：用彩纸做成蝴蝶，成人唱着歌，舞动蝴蝶，引起小儿相应的反应。

小　猫　叫

1＝D　$\frac{2}{4}$

5 3 5 3 | 2 3 2 | 5 3 5 3 | 2 3 2 |
咪呜咪呜　小猫叫　咪呜咪呜　小猫叫
1 1 2 3 | 2 – | 5 3 2 3 | 1 – ‖
小猫要吃　鱼　我来喂喂　你

老　母　鸡

1＝C　$\frac{2}{4}$

1 2 3 | 5 3 2 | 6 5 6 5 | 1 2 3 |
老母鸡　真能干　会捉虫子　会生蛋

5 6 5 6 | 3 2 1 | × × × ‖
咕哒咕哒　叫得欢　咕咕哒！

摇　啊　摇

1 = D　$\frac{2}{4}$

1 3 2 | 1 3 2 | 1 1 2 2 | 3 2 1 |
摇啊摇　摇啊摇　我的娃娃　要睡觉
3 0 2 0 | 1 – ‖
睡　着　了

爱　洗　澡

1 = C　$\frac{2}{4}$

1 1 1 | 2 2 2 | 3 3 2 1 | 2 3 1 ‖
好孩子　爱洗澡　常常洗澡　身体好

小　山　羊

1 = C　$\frac{2}{4}$

3 6 5 | 3 6 5 | 3 5 3 | 2 3 1 ‖
小山羊，咩咩叫，肚子饿，吃青草。

小儿的玩具　说到游戏，人们会很自然地想到玩具。因为，游戏的过程也就是玩玩具的过程。也就是说，有了玩具才能进行游戏，玩具是游戏的材料或用具，是游戏的物质基础。特别对年幼的1～2岁小儿更是以物为戏，没东西可玩时，游戏就会停止。当然，少数不用器械的运动性游戏除外。

究竟什么是玩具呢？有人会说，当然是从玩具店买来的专为孩子制作的玩的东西了！一点不错。但是，玩具并不限于此。应当说，凡是小儿喜爱的、能用来玩耍的都是玩具。玩具的含义应是广泛的。除了从玩具店买来的正式的玩具，即狭义的玩具，还应包括非正式玩具。非正式玩具中，有自己加工制作的玩具、各种玩具材料半成品。如，用碎布头、废纸、棉花能做成娃娃、木偶、娃娃的小衣服……。人工物品和自然物也是玩具的丰富来源。如杯勺、手帕、书、纸张等小儿用品和生活用具；小石子、树枝、木片、沙、泥、水……等，都是小儿喜欢玩的玩具；废旧物品纸箱，甚至烂纸头，小儿也能钻爬揉搓，玩得很有兴趣。家长还可以收集废旧塑料小碗等供小儿装沙、盛水、玩过家家。小儿对废旧药盒、空线轴、瓶盖等也很有兴趣，会长时间地摆弄、玩耍。

对于1～2岁小儿，似乎非正式玩具更为之喜爱。家长不妨注意观察一下你的小儿常玩的玩具，看看是否果真如此。

不同年龄儿童选择玩具的标准 为小儿选择玩具，主要应从小儿需要什么玩具、喜爱什么游戏的观点出发，而不能从成人的喜好出发。最重要的是要根据孩子不同年龄发展阶段的特点和需要来进行。

出生第一年的孩子，主要是用感觉器官认识世界的，是视、听、触摸等感觉功能发展的重要时期。应选择能促进感官功能发展的玩具，象各种造型优美、色彩鲜艳的吹塑动物、娃娃、彩色气球、八音盒、花铃棒，一些软硬塑料或橡胶制的形象小动物、小人、茸毛玩具等。1岁以后，小儿能独立行走，运动能力迅速发展。应选择能促进各种基本动作发展的玩具，象能推拉的小车、滚桶，练习追跑的皮球，还有各种促进手的动作发展的玩具，如小积木，玩沙土、玩水的小桶、铲等。为促进小儿语言能力的发展，可选择几种小儿生活中熟悉的事物的形象玩具，如娃娃、餐具、汽车、飞机等，发展小儿的语言和认识能力。2岁以后的小

儿，运动能力进一步发展，认识能力的发展也很明显，而且还能逐渐由单独游戏转为共同游戏，出现了有一定想象力的游戏。成人可为之选择运动量较大的攀登架、三轮车、小滑梯；又如娃娃及服装、餐具、家具、交通玩具、小动物这些能反映现实生活的形象玩具，以促进角色游戏的开展；还应为之选择一些启发智力的玩具，如积木、积塑、拼图、美工结构玩具等。

音乐玩具可训练小儿音乐感受力，引起小儿欢乐情绪和培养美感，可以较早地进入小儿生活领域。成人可以为小儿选择欢快优美的儿童歌曲和乐曲的唱片、磁带，让小儿欣赏，或随音乐做模仿动作，玩音乐游戏。如果选择的玩具与小儿年龄发展阶段不相宜，小儿是不会喜欢的。结构过于复杂的玩具象有轨电动火车，对1岁小儿是不适宜的。还有一些精致的玩具、小摆设，这类玩具不能让小儿玩耍。小儿玩具应使小儿通过摆弄、操作，使他自己的想象力得到满足。

为1岁小儿选玩具 1岁小儿身心经过一年的发展，从躺卧到直立行走，从触摸到抓握、到双手摆弄物体；从发声到最初的语言活动，感知、记忆都有了明显的发展。小儿睡觉的时间减少了，他们有更多的时间到处走动、探索，有更多时间玩。

如何为他们选择玩具呢？对于1岁的小儿，能活动、能摆弄的玩具最为他们喜爱。例如：①小儿开始摇摇晃晃走动，小鸭车、小拉车，可使小儿练习独立行走，用于攀登的椅子、架子，皮球等，可促进小儿攀爬、跑跳、投掷等动作的发展。②小桶、小铲、瓶罐等可用来玩沙土、玩水。小儿在摆弄中，能逐渐认识水、沙的特性，得到无穷乐趣。③玩沙土时，还可给小儿提供一些小动物、小人，丰富其游戏内容。④小积木、套搭玩具、串珠等对1岁小儿也是有益的，可发展手的动作。小儿玩小积木，会一块块堆上去，反复不停地进行，搭高高，倒了，再搭，再倒，慢慢会发现，大积木放下边，小的放上边就不容易倒。⑤画册、各色蜡

笔、音乐、娱乐玩具也可以有一两件，对1岁小儿也是不可缺少的。

并非从玩具商店买来的东西才是能激发小儿游戏的玩具。许多物品都可用来游戏，从中获得乐趣。应该说，凡是孩子想玩的，都是玩具，象一些生活用具，食具、杯盘、小勺、钥匙串、旧纸盒、纸团、废瓶等，就是一些光滑的小木片，小儿都能很有兴致地专心玩上好半天。成人可以发现，周围许多东西都适于作为小儿的玩具，可利用一些废旧物品、半成品，作小儿的玩具。这些东西更易激发小儿主动探索、发展想象力。

发展手的动作的玩具 1岁小儿会双手抓握东西，眼、手逐渐协调起来，由于手的小肌肉动作力较差，手的动作准确性不够，有时捏不住东西，手眼配合还有待于进一步训练加强。手是小儿重要的认识器官，手的动作的发展，对1岁小儿认识发展太重要了。通过手的触摸，可感觉认识长短、粗细、软硬等各种特性；手眼的配合，可进而使小儿认识事物整体。手也是小儿作用于外界事物的工具，可使小儿感知自己的力量、能力。小儿用手去探索，去发现，智力从而得到不断发展。

1岁小儿，他把玩具三番五次扔到地上，他为自己能把玩具扔出去，玩具能落在不同的地方、能发出声响而开心；一个小儿来回摆弄着积木，把大大小小的积木搭上去，倒了，再搭。他反复地从事这种活动，直到有一天，他把一块小积木摆到了一块大积木上边，不再倒了。还有一个小儿玩弄着小棍和圆环。有一天，他忽然发现，可以把环套在小长棍上……就是这样，小儿在用手不断地摆弄、摸索中，在感觉物体的动作和活动中，逐渐发现着事物的特性和事物之间的联系。这就是1～2岁小儿的感知运动心理特征。所以，促进1～2岁小儿手的动作的发展是有重要意义的。

哪些玩具有利于手的动作的发展？能捏响的小动物、小人；

各种形状各异、色彩不同的木珠、塑料绳，可以串珠；套搭，可以是一个小滑稽人，其身体各部分是一片片塑料环组合起来的，另外还可以有各个塑料细环，能从稍远处向小人身上套。套桶、套碗一类套叠玩具，可以把小的放在大的里面，一个个套叠起来。还有一种形同邮筒似的玩具，筒壁上有各种形状的孔，小儿需要识别相应形状的彩色塑料块，才能将它们装到筒里去。大小皮球，可用来推、拍、滚、投，有多种玩法。橡皮泥或粘泥，小儿可随意搓、揉、按、压、捏、挤等。一些各种颜色和形状的纸块和蜡笔，小儿可涂画、折、揉，甚至撕纸，都有利于锻炼手的肌肉功能。

除了以上玩具，成人还可利用小儿的直接模仿，来发展手的动作。如看到成人看书，小儿也翻书看，成人开门，小儿也用钥匙比划，还有大量的模仿成人摆弄各种实物，如杯盘、瓶、盒等的动作，这些都有利于锻炼小儿的手的动作，只要小儿的模仿没有危险，就可以让他去做。也可结合日常生活来发展小儿手的动作。如，鼓励小儿学习用杯喝水、用勺吃饭，学脱衣、戴帽、穿鞋、系扣、洗手、擦鼻。小儿对这些事很感兴趣，会当作游戏来学习。让小儿参加自我服务活动，可以满足小儿用手做事的愿望，同时，孩子的手会在运用中锻炼得更灵巧。

好的玩具和不好的玩具 好不好往往是相对的。玩具好不好，要从孩子的角度来判断。当然对1～2岁小儿，最先要考虑的是，玩具应是安全的。重要的还要看，玩具是否能刺激小儿的游戏活动，尽情玩耍。

有位教育家提出，如果玩玩具的活动有90％是孩子的，10％是玩具的，就是好玩具；反之，如果只有10％的活动属于孩子，而90％是属玩具的，就不是好玩具。这种说法确实很有见地。比如，电动玩具小狗，一按电钮就能满屋乱跑，还会摇尾巴，小儿开始可能觉得挺新鲜。但他很快就厌倦了，弃在一旁不玩。因为

玩这种玩具，小儿除了按电钮没有别的事可做，主要的活动者不是小儿而是玩具本身。常常可见小儿把玩具拆开，以至把它弄坏了事。这是小儿在想方设法寻找下一步的玩法。又如积木这样的玩具，可以堆各种物件。而且，不仅可用来搭建着玩，还能拿着敲打着玩；想象成各种东西，如小车、推土机，其玩法没有一定之规；象沙、土、水等自然材料也是这样，小儿能百玩不厌。另外，象废旧大纸箱之类的东西，对成人可能是无用的废品，对小儿却是无价之宝。他会把它当成各种东西，用它来做许多有趣的游戏，如，玩车、船、飞机、小屋子、过家家的游戏。可以启发和丰富孩子的想象力。成人要能帮小儿挖个窗洞、涂上颜色什么的，就更漂亮了。

总之，可以这样说，孩子的活动越多，玩具能代替他做的越少，玩时就越能增进自信心和激发创造力，在玩耍中，就能学到更多东西。反过来说，玩具本身做的事情越多，小儿的活动必定越少，这样的玩具对小儿的学习、创造力和自信心的发展是不会有多少益处的。

玩具要能给小儿带来快乐 现在城市家庭大多只有一个孩子，随生活水平提高，经济宽裕，父母和家人愿把钱花在小儿身上。他们给小儿买来很多贵重玩具，并往往以为东西越贵越好，越能使小儿喜爱，越有价值。但事实并非如此，玩具给小儿带来的快乐并不与其价格成正比。

要想使小儿快乐，对玩具有兴趣，并能用来游戏，应注意以下几个方面：①玩具应适合于小儿的年龄。适合该年龄需要的玩具，小儿会越玩越爱玩。②能摆弄、结构简单的玩具更为小儿喜爱。小儿喜爱小鸭车胜过机械或电动车，他能拉着它到处跑。③理想的玩具不一定是昂贵的。一些自制玩具或废旧物品也会使小儿满足。可用小木块做木枪，还可找空药盒，用线绳串起来就成了一列火车，能拖着跑，小儿还可用空盒子当房子、盖楼、搭桥、

做卡车等。④积木可发挥小儿想象。积木只是一些简单的长方体、圆柱体等，小儿可以任意拼搭着玩，建成飞机、军舰、大楼、“动物园”等。他们很小时就喜欢玩积木，给他一堆小积木，可以愉快地专心玩半天。⑤生活用具对于小儿更具吸引力。1—2岁小儿特别喜欢玩家里的各种用具，他们对这些东西的兴趣胜过真正的玩具。一些无关紧要的，如小杯、碗、肥皂盒等用具，不妨让小儿随意去玩弄、嬉耍，从中得到极大乐趣。

不要给小儿太多玩具 小儿喜欢玩具，但因其身心发展水平还很低，不易专心地集中注意玩一、两件玩具。他们常易受外界环境影响，把兴趣转移到它处。所以必须注意：①一次不可给予太多。玩具多了，小儿易分心，东摸摸、西动动，眼花缭乱，结果一样也玩不好，不能培养起较持久的兴趣和注意力。②一次可给小儿一件或两件玩具，让他玩。要使小儿尽量玩，开动脑筋，想方设法地玩这个东西，玩出不同玩法。玩够了，再变换其他玩具。如，先给小儿小鸭玩具，小儿可能拉着小车东跑一下，西跑一下，或是转圈圈，也可能装上点石头等物体在车厢里。当小儿玩够了，可以让小儿到外面玩球。小儿玩球需使用全身力量投掷、拣拾、追跑。玩累了，再让他进屋，变换其他活动。③对较小的孩子，重复有着积极意义。所以不必给小儿准备过多玩具，让小儿反反复复地玩几样玩具，有助于小儿对之产生兴趣。小儿常会让妈妈反复讲一个故事，反复专心地搭小积木。

根据小儿的身心特点，提供适宜的、适当数量的玩具是很重要的。这样可发展小儿的注意力和兴趣性，并有利于小儿主动探索、发现，发展手和全身动作，发展认识能力和创造力。

用玩具和游戏培养性格 玩具和游戏对小儿具有教育作用，玩具和游戏不仅可以促进小儿的智力和动作的发展，还可以促进小儿交往能力、学习规则和培养善良宽厚的性格。

1岁多的小儿开始表现出对同龄小儿的兴趣。他们碰到一起时，会不由自主地伸出手来。让小儿在一起游戏、玩玩具，可以满足其与伙伴进行社会交往的需要。可以把玩具、游戏作为小儿伙伴交往的媒介，发挥其教育功效。当然，小儿在一起游戏时，常会发生争执，他们有时会抢别人的玩具，而对自己的玩具却抱得紧紧地，不撒手，有时还会伸手去打抢自己玩具的孩子，不能把玩具让给别人玩。这是由于这个年龄的孩子还不能区分他人的物品，他们把他人的也看作是自己的；不能清楚地意识到他人的存在，不能意识到别人也有玩玩具和游戏的愿望。而他们对自己的眼前需要又不易控制，所以看到别人拿着好玩的玩具，就迫不急待地要抢过来，自己玩。发生抢玩具的情形是很正常的，成人不必过份大惊小怪，只要不发生过火行为，就用不着早早加以干涉。因为在此过程中，可使小儿相互意识到他人的存在，区分自己和他人的物品，意识他人愿望和逐渐学会控制自己的情绪行为。成人在适当时候可给予引导，“这个玩具明明也想玩，怎么办？”要求他们不能总是任性，有时需要谦让，可以交换和分享。成人可教他们一些简单的交往技能，如一个球你推过来，我推过去；或把自己的玩具互相交换着玩。使小儿觉得一块玩更有趣。如果出现过火行为，成人需要采取转移注意力的办法，引导小儿玩些别的或换个场地。情绪平静后，再告诉他，什么是对的、好的；什么是不好的，学习游戏中简单的行为规则。

总之，通过游戏形式并利用玩具，可以培养起相互间和谐友好的关系和愉快的情绪，奠定小儿良好性格的基础。这是其他硬性强迫方式和单纯说教所不及的。

教小儿使用和整理玩具 成人给小儿准备了玩具，还得引导小儿玩，否则小儿由于不会玩而失去了兴趣。成人买来一样新玩具后，应找机会和小儿一起玩，教给小儿玩的方法，吸引小儿对它的兴趣，用它做游戏。如穿串珠，成人先给小儿示范，帮助小儿学会

两手协调动作，使之获得成功的体验，愿进一步熟练操作，这样才能发挥玩具在培养注意力、专心探索、眼手协调、小肌肉动作等方面的作用。又如玩球，可以有滚、扔、踢等多种玩法。如果小儿能自己想出新的玩法，成人要给予鼓励。

成人应把玩具放在固定的地方，而且应该让小儿能看见、拿到，并随意取放玩具。千万不要把许多玩具杂乱无章地堆在一起。这样，不仅不易取放，还会使小儿养成不整洁、无条理的习惯。可准备一个小玩具架，把玩具一样样摆放在上面。每次小儿玩过玩具，成人应督促小儿放回架上，摆好。开始时，可以和小儿一起把收拾、整理工作也当作游戏，说："娃娃该睡觉了，咱们把它放到床上去吧。"以此引导小儿。这样，小儿会很高兴做的。收拾好后，马上把小儿领开。如此进行数天或数周后，小儿可能会主动收拾、整理玩具。这时，家长应及时夸奖。时间长了，小儿形成了习惯，就自然会整理玩具了。

玩玩具要注意安全 "玩具是小儿的天使"，这句话说明玩具对小儿的意义，但如不注意安全卫生，就会给小儿带来危害。所以在购买玩具和收集废品时一定注意：外形圆滑，无尖锐棱角，不易破碎。如铁制玩具，棱角尖锐，易于碰伤，不适于给小儿玩用。又如，体积太小的玩具、钮扣、小豆、珠子等，对于较小的孩子也不安全，易造成食管、气管堵塞或耳鼻异物。应给小儿体积较大的玩具。

成人经常要注意玩具的使用情况，及时发现是否有损坏。如小熊或布娃娃的玻璃眼球打碎后，容易伤人或被小儿吞下。用来固定玩具的铁丝、被打碎的塑料眼镜、小儿能从玩具上拔下来的小东西、木制玩具的钉子等等都会对小儿构成危险。有的玩具不能敲打、碰撞、或咬啃、吮吃，成人需要及时阻止小儿不当的使用方法。成人还应注意玩具的卫生。给小儿选择的玩具应是易于洗涤消毒的，如木制的、软硬塑料的及竹制玩具，可经常用肥皂水

或消毒水洗涤。一些茸毛或布制玩具最好也要能洗的。如果不易洗，就应时常晾晒，杀灭细菌。

安 全 第 一

小小探索者 英文称2岁以内的小儿为“摇摇晃晃到处走的小家伙”，相当形象而贴切。

小儿会走了，这时在他们眼前展现出一个奇特的，五光十色的大世界。他为自己有了能力，能有所发现而兴奋。他们不再安稳地听凭成人的支配和摆布，而是不断尝试，运用自己的新本领。只要他们醒着，就一刻也不停地活动，看什么都新鲜。什么犄角旮旯，他们都要光顾。凡是他够得着的东西都要摸摸、动动，他会去搜索每个角落，从书架上把书一本本抽出来，翻翻又扔掉，将橱里的东西一件件掏出来，摆满一地，每个洞洞、窟窿都别想逃过他的眼睛，他会把小手伸进去，掏掏挖挖。有的母亲抱怨她的宝宝“什么都摸，把小手弄得又黑又脏，指甲里全是泥！”要知道小儿是在探索世界的奥妙，探索事物的究竟，这对小儿非常重要。

探索可以给他们带来无穷快乐，他们发现了那么多以前未曾见到的有趣事物。他把肥皂粉当沙玩，用脚去踏路边的积水，会使脏水四溅。他们哈哈笑着、拍着手！探索可以帮助他们了解事物的大小、形状、颜色、软硬；探索可以使他们意识到自己的力量，进一步锻炼能力，发展智力，增长知识，正是这种对环境的积极探索，为其日后真正的学习打下了基础。

初生牛犊不知险 小儿会到处走了，这使作父母的一则以喜，一则以忧。喜的是，经过一年的辛苦养育，孩子终于脱离开成人的怀抱，自己去探索了；忧的是，这个摇摇晃晃到处走动的小不点，动作还不协调，还不具备识别和判断事物的能力。不知什么是危

险，什么是可以，什么是不可以，不懂得保护自己。他们什么都想动动、摸摸、尝尝。正所谓“初生牛犊不知险”。因此就特别容易发生意外的伤害事件。他不仅会把屋里弄得乱七八糟，还可能打破贵重东西。更令人担心的是，他会被绊倒、跌伤，会撞车或触电！如何避免意外的不幸事故，同时又能保持小探险家的好奇心和自信心呢？

重新设置你的房间 小儿能在家里到处走走，到处探索了，这就给母亲提出了一个问题，如何设置房间陈设？如果以方便成人的原则来管理房间，那么就会使小探险家到处碰壁，成人会时时担心他把花瓶碰倒砸碎，把东西弄坏，把屋子弄得乱七八糟不可收拾。因此，他常常受到这边不许动，那边不许动的限制，耳边总是想着“不行”“别动”的禁令，甚至还会为了伸出手去试试而被打了手！成人如果在这样的充满禁忌的环境来带养刚会走路的孩子，实在是很大的错误！对于一个学步小儿，世界充满了奥妙，他应当能自由地在房里来往走动，到处探索。如果小儿在家里处处受限制，还有什么快乐呢？这不仅会抑制其好奇心和发现事物的冲动，泯灭其最初的学习动机，而且使他对自己产生怀疑，他那正在逐步萌芽的自信心就会枯萎！

正确的作法是，家长重新考虑一下家庭陈设的布置，要以有益于学步小儿发展的原则来安排：把易损物品、危险物品收拾起来，把昂贵的花瓶、瓷器等放到孩子够不到的地方，使他们可以在家中这个最亲切的和最初的世界里，积极自由地探索、发现和学习。

消除各种隐患 孩子能在房间里到处走动，房间里所有的角落对于小儿都是一个新奇的大世界。因此，父母亲首先要检查一下你的房间，看看什么会使宝宝感兴趣。可以向自己提几个这样的问题：周围什么东西会引起小儿注意？有没有可以塞到嘴里吞下去

伤害他的东西？有没有会扎伤他的东西？从而预先排除可能发生的事故隐患。

不能给小儿玩的东西 给小儿玩的东西或玩具，体积要大一些，使他不能塞进嘴里、吞下去噎住或阻塞气管。如钮扣、小玻璃球、小珠子等不要给他们玩。给他们的东西注意不要有可以拆开的小零件。还有花生米、黄豆、瓜子等刺激性易膨胀的东西，不要给小儿单独吃。否则，小儿对这些小东西很感兴趣，会用嘴探索、品尝，掉进气管或是塞进自己的鼻孔、耳朵，造成意外伤害。严重的甚至窒息死亡。不要让小儿玩塑料袋，小儿常常很高兴地戏耍着摆弄着塑料袋，自己想出各种玩法，他可能会把大塑料袋套在脑袋上。成人如未及时发现取下，很容易窒息甚至死亡。带尖、带刺的东西更不要让小儿玩弄，如刀片、剪子、毛衣针、锥子等，一定要放到安全的地方，别让孩子拿到。

慎防小儿烫伤烧伤 成人要告诉小儿不要到厨房玩耍，尤其是做饭、烧水时。成人在端热饭锅、热汤碗或提开水时，一定要当心，要让小儿离远一点，避免小儿在近前跑动时撞翻，洒到身上烫伤。应注意几点：①刚做好的稀饭、热汤、开水等，一定要放在孩子够不着的地方。给孩子的吃喝应早些预备出来，以免孩子着急伸手去够，或吃到嘴里烫着。暖水瓶一定要放到孩子够不着的地方。锅的把手、壶把等不要露出炉外或桌边，以免小儿扳动或碰倒、烫伤、砸伤。②夏天给孩子洗澡，要当心烫伤。不要先往盆里放热水或开水。因为孩子喜欢玩水，万一成人照顾不到，就会烫着。最好是先放凉水，再放热水，就能避免发生问题。③冬天也要防烫伤。冬天有的家长怕孩子的被子凉，往往在被窝里放个热水袋，要注意灌入水的温度不要太高。还要告诉孩子不要拧盖子，以免被热水烫伤。④冬天房里生火，最好用铁板把火炉围起，以免孩子触摸火炉，或不慎摔在炉上，引起烧伤。再有，要把火

柴放在孩子拿不到的地方，否则，小儿会因好奇有趣而点火，被烧着。

慎防小儿触电 电器是危险之源。一定要把所有的电器放到小儿够不到的地方。插座不用时要封起，以免小儿因好奇，将手指插入，或将别针、发夹等插入，触电发生危险。收音机、电视机等，不用时最好罩起来，与电源联接的电线，最好放在桌后小儿拿不到的地方，以免发生意外。电器、电灯开关，最好不要让小儿摸到。成人使用电器，如电熨斗用后，一定要收放好。

谨防小儿中毒 药对于小儿可能是毒品，如成人吃一两片药可能是安全有效的，对小儿则可能是致命的。要是小儿把一瓶阿斯匹林当小饼，一次全吃光，那可不得了。所以，一定要把药品无论是内服药还是外用药，都要放在小儿拿不到的地方，或把药锁起来。

对于其它有毒的危险物品，也要放在小儿拿不到的地方，如洗涤剂、漂白粉、杀虫剂、煤油等。杀虫剂废瓶、敌敌畏瓶千万不要给小儿拿着洒水玩儿，否则剩余的药液很容易浸透皮肤而中毒。灭鼠的毒饵应在晚上小儿上床睡觉后再放。白天小儿下地走动，一定要提前把它收起来，千万不能粗心大意。

现在许多家庭都使用煤气或液化石油气做饭，农村也有使用沼气的，也要预防气体中毒。成人做完饭，一定要关好气体总开关。否则小儿好奇心强，拧动开关，会放出有毒气体而引起中毒。

预防摔伤 对会爬、会走的孩子，要使他们的活动范围以成人能照看到为好。成人一定不要把孩子随便放在没有栏杆的床上、桌子上或高凳上，抽空去做事，让孩子自己玩。要知道，小儿是不会安安稳稳呆在那里不动的。这样就很容易掉在地上摔伤。开关

窗子时，一定不要忘记关好上下插销，以免小儿登高爬上窗户而掉下去，特别是住楼房的更要注意。还要看管好孩子，不要爬阳台栏杆，以免坠下楼。如果看到孩子在攀高玩耍，成人千万不要大声惊叫制止，这样反而会使孩子受惊吓而失足。此时，成人应迅速赶上去，把孩子抱下来，然后再进行耐心的教育。另外，房间的门不要装弹簧，以免小儿跟母亲进进出出夹了手。如成人在家做事，让孩子自己在屋里玩，要确保他不会跑到外面去。

慎防小儿撞车 作成人的都有这样的体会，当你带着小儿在街上走，他可快活了。他会拽着你的手，睁大眼睛到处看，有时还会挣脱你的手，自己走到前面或跑到一边，东张西望。遇到使他感兴趣的东西，会摸摸动动，玩得出了神，或是尽情地跑啊，跳啊，笑啊。然而，大街小巷，来往车辆很多。成人一定要照看好孩子，在街上走，或穿街过巷要拉着孩子的手，或是抱起来，不要放他自己跑。如果成人需要在商店买东西，要注意带好孩子，不要只顾挑选东西，孩子跑开还不知道，这就很容易发生意外。小儿被车撞后，最容易造成头部外伤，或是脑震荡，脑子损伤或是胸部创伤及四肢骨折，甚至丧身车下，家长千万不可掉以轻心。

预防溺水 小儿在外面玩，成人要注意照看好孩子，不让他们到河边玩，否则容易失足落水。一定不要让小儿在粪池附近或下水道附近玩，如果不小心掉到粪池里，会造成窒息身亡。即使在家里，也有发生溺水的危险。有些农村使用水井，井台要高出地面，一定要安装井盖。成人提水后，盖好井盖，以免小儿万一爬上去玩，跌落井中。有的家庭使用水缸，家长也需注意，不要让小儿登上板凳在缸边玩水或舀水，否则很容易落入缸中，发生危险。在家中给小儿洗澡，一定不要让小儿在澡盆里玩，而自己去干别的事。小儿拍打水玩，很可能自己呛了水，或是坐不稳、滑到盆底，发生溺水。

过分地保护有害无益 家长为小儿创设一个自由而安全的环境，消除周围危险的隐患是非常必要的。当然，成人事先不能把事情考虑得非常周到，而且也不可能排除所有隐患，因而在小儿活动时，成人最好能把他们置于自己的视力范围之内。即使出了什么事情，也好及时发现，并给予照顾和保护。但是在不太可能发生危险的情况下，有些家长仍寸步不离地守着孩子，这种对小儿的过分保护是有害无益的。有些家长想方设法预防事故的发生，他们过于谨慎、忧虑，并且时时夸大危险，这会使小儿对环境产生不必要的恐惧感。久而久之，孩子就会变得胆怯、畏缩、依赖性强。这种做法将阻碍小儿对环境的适应能力的发展，更谈不上培养自信心，对其日后的学习和智力发展也很不利。事实上，如果成人已尽量采取了以上预防事故的措施，使家庭成为一个比较安全的场所，就可以安心让小儿自由自在地到处探索了。

让小儿获得一些趋利避害的经验 尽管家长采取了很多安全措施，小儿因其动作协调能力差，磕磕碰碰也是难免的。受到磕碰伤害，对小儿并非全无益处，可以使他感到事情就是这样，要探险就会跌跟头，算不了什么，再爬起来就是了，也可以使小儿自己得到一些经验。实在跌重了，跌痛了，成人也不必大惊小怪，可告诉他为什么会跌倒，要他日后小心一些，他就能逐渐学会保持平衡。为了防止事故，成人还可以教给小儿一些知识、经验，进行适当的安全教育，例如，可以让小儿知道有些东西会烫人、扎人。可以在成人的关照下，把火和很热的东西靠近孩子的手，使他知道烫；让孩子摆弄一下别针，他就会知道别针会划破皮肤，会扎伤人。当然，不能真的烫伤、扎伤他，而是使他懂得这些危险，并逐渐会避开这些事物，慢慢知道保护自己。

万一发生不测 尽管家长采取了许多防范措施，小儿还是会发生一些难以预料的事故的。要知道，世界上有许多万一，而且事故

往往发生得很突然，发展很急、很快。家长对这些万一须事先有思想准备，了解一些必要的相应的应急措施。否则，一旦发生不测，就会手足无措，惊恐焦虑。况且小儿病情常常发展很快，凶险莫测，如不及时采取措施，来不及送到医院就会危及生命。因此，做父母的很有必要在事情未发生时考虑一下，万一有紧急情况发生该怎么办？学习一些基本的家庭急救方法。

烧烫伤的家庭处理 1～2岁的小儿走路摇摇晃晃，有时会把热水瓶碰倒而烫伤，或因站立不稳而跌在热汤锅中烫伤，或是弄翻汤饭、水杯而发生烫伤。小儿还可能因好奇，摸到炉子、熨斗，造成烧伤。小面积烧烫伤可在家里及时给予适当处理，使小儿较快痊愈。一般可采取以下处理措施：①烧烫伤后立即用干净冷水或生理盐水（1000毫升水加9克食盐）冲洗创面，一般需持续冲洗20分钟。可冲下创面上的脏物，并减轻疼痛，缩小红肿范围。②为保持创面清洁，可用醋或肥皂水轻轻擦洗，以止痛和防止起水泡。③如伤面已起水泡，可用干净纱布盖好，使泡内水漫漫吸收。不要挑破，否则易造成感染。④大面积的严重的烧伤烫伤及头面部烧烫伤，应立即送医院救治。

外伤止血 小儿生性好动，往往因磕碰跌伤、刺伤而出血。如磕碰较轻，伤口出血量小，不会造成什么危害。如伤口大量出血或血流不止，必须采取措施及时止血，否则将会危及生命。

一般地应先将伤口冲洗干净，可用冷水或生理盐水冲洗，或涂些碘酒消毒伤口。再根据情况，看是否需要包扎。包扎时，先盖上消毒纱布，然后用绷带较紧地包扎伤口。适于较小伤口的外伤出血。如头部出血，须先剃去毛发，再消毒伤口，包扎起来。又如四肢，手、腕腕、脚或腿部受伤，出血较多，经上述处理后，可将出血肢体抬起，然后让小儿平卧，把出血肢体垫高以止血。

伤口较大的，出血多，包扎后仍不止血，可用消毒纱布、棉

花做成较厚的软垫，敷在伤口上，再紧紧用绷带包扎起来。厚垫可对伤口有较大的压迫，从而达到止血目的。这就是压绷扎止血法。若伤口仍出血不止，应考虑可能是这些部位的动脉出血。可采用指压止血法，用拇指压住出血的血管上端（近心端），将血管压闭住，从而阻断血流。采取这种方法，需要熟悉出血部位的动脉走向。如果伤口较深且脏，不易自己处理，或出血较多无法止血，应及时送医院处理。

应当特别注意的是，小儿因跌碰摔伤，如从楼上跌落，或从椅上掉下，会造成内伤，引起内出血——体内血管破裂。如颅内出血、脑震荡、内脏出血或体内器官受伤。成人一定不要因未见有外出血而掉以轻心。此时，应严密观察小儿有无异常，注意小儿精神状态的变化：是否有精神不振，反应迟钝，进食减少，面色青紫，以及呕吐现象等。失血量多时，小儿往往脸色苍白、冷汗淋漓，呼吸急迫，心慌气短，甚至摸不到脉搏，这些症状说明小儿病情严重，需立即送医院检查治疗。运送途中还应给予细心保护，轻轻搬动，以免加重内脏出血。如果小儿头部受伤后15分钟内不再哭了，气色很好，也不呕吐，说明大脑未伤着。这时，虽然小儿头部可能会因皮下血管破裂而鼓起大包，家长尽可放心，不会有什么问题。

小儿骨折脱臼的处理　当小儿跌伤后剧烈疼痛，且无法活动时，可能发生骨折。儿童骨骼较软，胶质含量高，钙质含量低，因而韧性大，发生骨折时常常仅出现裂口，折而不断。小儿骨折，一般除局部疼痛外，还可能出现组织肿胀，出现青紫斑，也可能完全折断，骨头错位，造成局部畸形。小儿如手脚被门窗挤压，严重的也会发生粉碎性骨折。小儿发生骨折要及时送进医院检查治疗。在送往医院之前，可先在家里采取一些固定措施，以限制断骨活动。如采用木棒、竹板、硬纸板做夹板，垫上棉花或软布，捆绑在骨折的上下两个关节处，然后用绷带扎好，以减轻疼痛，

防止伤情加重。

小儿胳膊常易脱臼。如小儿突然跌倒时，成人急忙握住小儿一只手将他提起来，结果使胳膊关节脱臼；成人抓着小儿的手向上牵拉给小儿穿衣时，也易发生脱臼。这是由于小儿关节囊的附近韧带较松弛薄弱，当受到突然猛烈牵拉，就容易造成脱臼。小儿发生关节脱臼时，疼痛不止，不敢活动，别人碰一下也会哭叫不已，脱臼关节会很快肿胀起来。如果小儿肘部脱臼——桡骨小头半脱臼，可在肘部摸到向外突出的桡骨小头。遇到这种情况，家长可试着用手法将桡骨复位做法是：用一只手的拇指压迫在向外凸出的桡骨小头上，同时另一只手握住小儿手腕，将前臂向外侧旋转，并慢慢屈曲肘关节，如果关节处发生较轻微弹响声，说明桡骨小头已复位。复位后，小儿马上可用受伤的手去拿东西。如果家长不会操作，应马上送小儿去医院请医生检查处理。曾经有过关节脱位的小儿，以后一不小心，很容易再次脱臼。因此，成人一定要避免用力或过猛地牵拉小儿肢体。

小儿中毒的紧急处理 小儿如误吃有毒的东西，或吃多、乱吃了药物，家长应即刻采取排毒措施，尽快把毒物从胃里清洗出来，避免毒物在体内被吸收而造成严重危害，甚至丧失生命。紧急处理方法有：

催吐法 这种方法需在病儿尚未昏迷时施行。最简便的是用一根筷子或匙柄，刺激小儿的嗓子眼（即咽部），也可用手指触及小儿咽部，使他发生反射性呕吐动作，将胃里的东西吐出。如果胃里的东西过多，且过于粘稠，可先让小儿喝一点温水或盐水，再刺激其咽部催吐。

药剂催吐法 比较常用的是吐根糖浆；或用吐根散0.5克加水一杯服下。这种药比较安全。瓜蒂散（甜瓜蒂焙黄、赤小豆各2克研细末而成）也有较好的催吐功效，另外，还可用硫酸铜0.2～0.3克加水1杯，一匙一匙给小儿喝下，也能较快催吐。家

庭里最容易得到的催吐药是食盐，用1～2匙食盐（10～20克）兑水一杯，成为很咸的盐水，让病儿服下，也有一定催吐功效。

有时催吐后，还需要洗胃。最简便的方法是喝下清水，然后催吐。这是一种喝水、吐水的反复过程。可以让病儿喝温水或温盐水，然后用上述方法催吐，再喝水，再催吐，反复进行多次，直至吐出的水在颜色上和清洁程度上同喝进去的水差不多为止。也可用洗胃剂洗胃。家庭易备的洗胃剂，如茶水、小苏打药片（碳酸氢钠）——适于有机磷农药、敌敌畏中毒；将碘酒配成极稀的碘溶液——适于生物碱类，如植物中毒；米汤——适于碘中毒。另外，面糊、蛋清、豆浆、牛奶也可用于洗胃和保护胃粘膜。民间用甘草绿豆汤，也有一定解毒功效。应当注意的是洗胃液的温度不可过高，否则会使人体吸收毒物。

小儿吞食异物的对策　小儿常常用嘴作为认识世界和各种事物的器官。常可见到小儿把拿到手的东西，无论什么都塞进口里。吞食梅核、硬币、别针、小珠、钮扣是常有的事。如果吞食的异物能较顺利地穿过胃肠道，排出体外，就不会对小儿造成什么伤害。象一些光滑的小件物体，小儿吞食后，没有出现什么异常和不适，家长就只需注意观察小儿大便，连续观察几天，看到吞下的物体已随粪便排出就行了。也可多给小儿吃些粗纤维食品，如蔬菜、香蕉，以促使异物尽快从大便中排出。如果小儿误吞了徽章、别针或较大物体时，应该特别注意。假如异物较长时间未排出，应去医院检查。

别针和带棱角的东西很容易卡住食道。这时小儿食道会有明显疼痛，吞咽时加剧，或出现吞咽困难。如果异物很大，卡住食道，会使食道膨胀，压迫前面的气管，患儿会出现咳嗽、喘鸣、甚至呼吸困难。当出现上述情况时，应立即送医院急救。为预防小儿误吞异物，家长应随时检查清理桌面、地板和床，把小儿易吞食的异物放到小儿拿不到的地方。

气管异物的急救 人的咽喉里有一块很薄的如同叶子般的会厌软骨，进食时，它把喉门闭死，使食物进到前面的食管；喘气、发声时，它把喉门打开。

小儿会厌软骨的功能远不如成人灵敏，气管的发育也不完善，吞咽能力较差。因此，如果在进食、饮水时，说笑或大哭大闹，会厌软骨时而需盖住食道，时而松开食道，稍有不慎食物或水就会滑进气管。这时，小儿往往会发生剧烈咳嗽，就是人们常说的"呛着了"。气管受到异物刺激，就会引起剧烈咳嗽，同时出现气急。少量食物或水吸入气管，还能咳出来；较大的异物则会堵塞气管，发生呼吸困难。有时，异物还会继续下滑，坠入右侧支气管造成肺部病变。因此，气管落入异物必须及时抢救，取出异物，不致延误。

当小儿吸入异物，家长应保持镇静，不要让小儿哭闹而加重呼吸困难。这时可抱着小儿使他的头朝下，用力拍打他的后胸。还可采取另一种急救方法，家长站在患儿背后，搂住腰部，双手按腹部，迅速用右手大拇指的背部顶住上腹部（横膈肌位置），右手重叠于左手之上，向患儿胸腹部上方和后方间断地用力作冲击性推压，形成气流将气管异物冲出。假如患儿已缺氧昏迷，可采用仰卧体位，用以上方法在其胸腹部进行冲击性推压。实践证明这是一种效果较好的家庭急救方法。如不便操作，或操作后仍无效，应立即送医院救治。

对于小儿气管异物事故，最关键的还是预防。不给小儿单独吃花生、瓜子、豆类及其它带核食物，特别是在小儿吃饭时，要有一个安静的进食环境。进食时不逗惹小儿说笑或哭闹。力戒过分娇纵小儿，不要让小儿四处跑着，玩着，成人追着喂食，这样很容易因跑跳跌倒，使饭菜吸入气管。小珠小球等易于吞食的玩具或物品，不要给小儿玩。

小儿耳鼻异物的处理 小儿2岁前还不能十分清楚地把客观外界

事物和他自己区别开来。他们常常把自己的身体部位也当作另一种事物来认识。经常可以看到小儿抱着自己的脚趾啃，玩游戏时，会把小珠、豆子、纸团或棉花团等塞进自己的耳朵或鼻孔中。成人对小儿应精心照看，一旦发现小儿在自己耳鼻中塞入异物，须立即取出，以免造成伤害。

鼻腔异物的处理办法：异物是柔软的，如纸团，可用镊子轻轻夹出，也可以让小儿擤鼻子，先用手指堵压住无异物一侧的鼻孔，让小儿作擤鼻动作，将异物排出；或是用棉花纸捻刺激鼻粘膜，使小儿打喷嚏喷出异物。异物在鼻中停留几天后，鼻子常会发出臭味，并流出带血鼻涕。这时成人应立即想到小儿鼻中有异物，赶快送医院检查，取出异物。

耳朵内异物可能是小儿无意中将小东西放入，也可能是小虫钻入。当异物向里面移动，接近鼓膜时，会出现耳鸣、耳痛。植物性异物，如黄豆遇水会膨胀，刺激外耳道，造成外耳道皮肤化脓感染，引起外耳道炎，使小儿耳痛。

耳朵异物处理方法：较软异物可用镊子轻轻夹出；如系植物性异物，象豆粒，需即刻送医院，千万不能用滴水泡软的方法，泡胀了反而更难取出。如为小虫等动物性异物，可将耳朵眼儿对着太阳或灯光，引出小虫，或滴入酒精（或10%酚甘油），将小虫杀死，再用镊子取出。取时应注意将小儿头部固定，不使乱动，以免碰伤耳道皮肤或鼓膜。

疾病及其防治

小儿厌食 孩子有时不爱吃饭，看见饭就躲或捂着嘴不肯吃，有的喂进去又吐出来。较长时间不想吃饭，医学上叫“厌食”。遇到这种情况家长该怎么办好呢？

首先要想到的是，孩子是否有病，很多疾病都会影响食欲。急性病如肝炎，慢性病如微量元素锌不足、佝偻病、缺铁性贫血

等。家长应注意一下，小儿除了不爱吃饭，是否还同时伴有其它症状，千万不要耽误了病情，必要时需请大夫检查确诊，以便积极对症治疗。

小儿不爱吃饭的一个重要原因，是没有养成定时定量吃饭的习惯。尤其现在家庭大多是独生子女，家长怕委屈了孩子，平时家里准备了各种各样食物，奶、蛋、糖、巧克力，小儿一天到晚嘴巴不停，零食吃多了，到吃饭时就吃不下去了；或是上顿饭孩子爱吃，吃得过多，下顿就不想吃了，进食长期没有规律。再就是吃饭的环境差，吃饭时边吃边玩，成人有时追着孩子满屋跑着喂饭，或是讲一个故事吃一口饭，以至分不清楚是在吃饭还是在玩，不能使精神集中到吃饭上来。

成人要从思想上认识清楚小儿不爱吃饭，大多是成人娇惯、迁就、不注意培养良好的饮食习惯造成的。所以，除安排饮食，注意烹调外，需对小儿耐心教育引导，用正确方法培养孩子进食。如，不迁就小儿随心所欲吃零食，吃饭前把玩具收好，让小儿洗手，作吃饭准备。家长可向小儿描述食品，引起食欲。对于1岁多小儿有自己吃饭的愿望，成人可给予满足，给他一个勺，锻炼他自己用勺往嘴里送饭，同时成人用另一勺喂饭，养成孩子良好的进食习惯，顺利地吃好饭。

小儿腹泻 2岁以下的小儿容易患腹泻，主要是由于小儿的胃肠道功能不完善，适应能力差，许多因素都可能引起腹泻。有人认为“拉稀”是去火，而不予重视，这样做是有害的。因为腹泻会降低小儿胃肠的抵抗力，危害小儿的健康。

饮食不当是小儿腹泻的主要原因之一。如喂食量超过小儿消化能力，食物、食具污染，或因突然改变食物品种、增加辅食品过急等等。又如因气候骤变着凉，患某些疾病，或病毒感染也会引起腹泻。

腹泻的症状表现为：小儿每日大便次数增多，一般3—4次

以上，大便黄绿色，有时象水，有的象蛋花汤样。轻者，小儿的精神尚好，体重也不下降，只要调整一下饮食，即可痊愈；重者，大便可达10次以上，并伴有发烧，食欲下降，没精神，两眼凹陷，尿少或无尿，还可能出现脱水现象。发生以上严重现象需及时到医院救治。

小儿发生腹泻怎么办？如果是轻腹泻，可以不禁食，只要调整一下饮食就可以了。象停止吃不易消化的食物和脂肪类食物，如肉、油煎食物等，减少进食量。吃母奶的小儿，喂奶次数减少，暂时停止添加辅食，如奶糕、蛋黄等。

腹泻时要给小儿补充水分，让小儿喝够水，可给小儿喝淡盐糖水或淡盐糖茶水。如伴有呕吐或腹泻重的，需暂时禁食6～8小时。停止进食时，可让小儿喝水或“口服补糖溶液”。恢复进食不可操之过急。吃母奶的可缩短喂奶时间，或在喂奶前先喂一点水再喂奶；吃牛奶的可调稀些；吃饭食的可用米汤、稀粥，慢慢增加进食量。这样做可使胃肠得到相对的休息，消化胃肠中不易消化的食物。另外，可给小儿吃些苹果泥，苹果有收敛止泻作用。服对症的能帮助消化或抗感染的药物。

对腹泻的小儿要做好护理工作，及时换尿布，大便后用水清洗屁股，擦干后涂些油，防止皮肤糜烂。对小儿的粪便，脏衣服要消毒处理。成人要注意观察大小便变化情况，如发现大小便次数增加，水样大便，或带脓血，小便次数和量均减少时，应及早到医院治疗。

防止小儿腹泻，需在平时注意小儿的饭食；食具要消毒，注意饮食卫生；小儿进食要做到定时定量；增辅食要循序渐进，使胃肠的消化能力逐渐适应。

肥胖儿未必健壮 人人都希望自己的孩子养得好，长得胖。胖孩子的确令人喜爱。有的小胖孩圆圆的小脸红朴朴的，头发也黑亮黑亮的，小胳膊和腿胖得一轮一轮的，捏着挺结实，手上好几个

酒窝，这样的小胖孩平时吃饭香，睡觉实，爱活动，玩起来特别欢快，这说明小儿体格健壮。

有的小儿也挺胖，但却不健壮。他们吃的也挺多，但营养质量差，大多是碳水化合物。他们往往常吃糖粥、甜点心、桔子汁这类食物，蛋白质比例较少。这些小胖孩小脸看上去白白的，小胳膊腿上的肉是松软的。他们的体质比较虚，动作发育也差，象翻身、爬、站、走等都比别的孩子慢或晚。这样虚胖的小儿抗病力低，容易生病。

有些父母过于宠爱孩子，认为给小儿吃得好，吃得多，就能长得好。因此，什么营养好就给小儿吃什么，而且多多益善，唯恐小儿饿着，受委屈。结果，小儿长时间过食，营养过剩，形成了肥胖症。这种小儿由于太胖，心脏和呼吸都增加了负担，稍做剧烈活动就气喘，心跳加快。由于体胖，活动费力，就懒得动，缺乏日常的活动、锻炼，所以也不能适应外界环境的变化。

由此可见，肥胖小儿未必健壮。成人在喂养小儿时，一定要注意营养调配，按小儿身体的需要，供给适量的食物，要保证食物质量。对于肥胖小儿，要减少面点甜食类的食物，代之以含蛋白质丰富的食物，如豆制品、瘦肉等。还可以让小儿多吃些热量低、体积大的食物。平时要注意小儿的体格锻炼，多到室外活动，如散步、玩球、做操，逐渐增加活动量和活动时间，这样，小儿才能真正长得健壮、结实，而不是虚胖或肥胖。

肥胖儿易缺钙 有些2岁以内的胖孩子，血液里的钙低于正常儿童，一般表现为睡觉不安，易发惊、出汗。有的小儿还经常抽风，特别是在没有发烧的情况下，突然发作。抽风后精神可恢复正常。

小儿是否缺钙可通过验血来判定。人的身体里有两种钙：一种是和蛋白质结合的结合钙；另一种是自由存在的游离钙。血钙

的正常范围是9～11%毫克。正常情况下，血里的游离钙约占总钙量的60%左右。血中的钙是否正常，不但取决于总钙量，还取决于游离钙的适当含量。当总钙量低于7.5～7%毫克，或是游离钙低于4毫克，就会出现抽风症状。假如孩子很胖，血里含的蛋白质高，则结合钙多而游离钙少，这时总钙量虽正常，小儿也可能发生抽风。在相反的情况下，一个营养差的孩子，体内含蛋白质少，则结合钙少而游离钙多，这种缺钙现象不易发生抽风。胖孩子因其生长发育快，身体对钙的需求量多，而饮食里的钙常常满足不了需要。另外，用牛奶喂养的孩子，也容易缺钙。小儿缺钙需及早添加辅食和钙片、鱼肝油。

小儿缺锌 人体中有许多微量元素，这些微量元素，虽然含量极微，但对人体有重要的生理功能。特别是在生长发育最快的婴幼儿时期，更需各种各样的，足够的营养成分。

锌是人体中必需的一种微量元素。小儿如缺锌，往往表现为：食欲不振，头发干枯，生长发育迟缓，味觉减退，还易发生皮肤损害或溃疡。给小儿喂母奶，可以预防缺锌。因为母奶中的锌比牛奶中的易于吸收。小儿6个月后，要及时增加补食品。小儿能吃各种食物后，要做到膳食多样化，给小儿吃鱼、瘦肉、肝。另外，硬果类（核桃、花生、栗子等）含锌较丰富，可以捣烂成泥，再给小儿吃。一些小儿患慢性消化道疾病，会影响吸收正常生长所需的营养成分，需及时治疗。小儿缺锌主要靠调整膳食，要使小儿从多种食物中补充足够的营养。微量元素在食物中分布很广，只要膳食调配得当，饮食多样化，一般地说，是可以满足需要的。小儿逐渐会选择食物，家长一定要注意不要养成小儿挑食偏食的毛病，以便使各种食物摄入充足，特别是独生子女家庭更需注意，不要过分溺爱迁就小儿。对已经形成挑食、偏食等不良习惯的小儿，要下功夫纠正，以便从根本上保证小儿得到足够营养。

小儿贫血病 贫血是体弱小儿常见病症——血色素降低，一般不足12克为贫血。轻度贫血的小儿无明显症状，只要改善伙食营养，不用药物治疗，就可以纠正。中度贫血的小儿面色苍白，眼睛膜、口唇、耳廓、指甲等失去红润，食欲不佳，皮肤干燥，头发稀疏，孩子往往爱哭闹、怕冷、易疲倦，并易患舌炎、腹痛、腹泻或便秘。最常见病因是营养性贫血。由于小儿生长发育迅速，新陈代谢旺盛，体重增加，血容量也增加，特别是6个月以后，从母体带来的造血物质都用完了，如得不到及时补充，就可发生贫血。吃牛、羊奶的小儿仅用奶喂养，未及时添加辅食，也会发生贫血。再有小儿抵抗力弱，容易感染各种疾病，患病后食欲下降，致使造血物质摄入不足，长期慢性消化系统紊乱，营养素吸收不足，铁和蛋白质损失大等因素都可能导致贫血。

患营养性贫血的小儿身体抵抗力下降，容易发生疾病，严重的会影响小儿的生长发育，智力衰退。防治方法主要是调整饮食，给予足够的造血食物。随小儿年龄的增长，饮食要多样化，避免单调，同时一定注意加强小儿身体锻炼，增强体质，避免急、慢性疾病的发生。

小儿营养不良的标准及治疗 有些孩子面色不红润，体形消瘦，其中有的属发育成长过程中的正常现象，因活动量的增加，身高增长快于体重的增长而造成的；有的则是由于贫血或营养不良所至。2岁以下小儿，凡低于正常体重标准平均数字的15%即为营养不良。营养不良依其程序不同可分为3度：Ⅰ度：体重比正常平均体重减少15～20%，表现为小儿腹部、躯干、大腿内侧脂肪层变薄，肌肉不结实，面色无华；Ⅱ度：体重减少25～40%。小儿往往抑郁不安，食欲减退、消瘦、面色苍白，肌肉松弛，腹部躯干等脂肪层完全消失；Ⅲ度：体重减少40%以上，小儿几乎皮包骨头，拒食，反应慢，体温低于正常。这种病症易发生于断奶前后的小儿，因蛋白质摄入量不足所致。如食物中蛋白质的含

量不够，或以植物性蛋白质为主要来源，不能适应生长发育的需要。小儿营养不良症往往同时发生抵抗力低，消化不良和感染疾病。

小儿营养不良的主要治疗方法是调整营养和饮食。由于患儿长期营养不足，严重者消化器官萎缩，消化道运动量和消化液分泌量降低，其他系统也比较弱，因此，需要循序渐进地调整营养和饮食。

对Ⅰ度营养不良的营养疗法分两步进行：先用1周左右的时间进行恢复调整：每天供应80～120卡/千克的热量，如断奶期小儿每天加半脱脂牛奶1瓶，并用米汤稀释或加粥以提高热量，也可用豆浆或鱼粉米汤替代牛奶，3～7天后如无胃呆或腹泻，可进行第二阶段调养，约1～2周。主要是充实巩固，可每日加蛋羹1个，并加鱼肉、肉末一类的食物。Ⅱ度营养不良的小儿消化力和对食物的耐受力差，同时，可能还患有其它疾病，饮食调养分三个阶段进行：最初用3～7天恢复体力（同时治疗其他疾病），每日供应热量按该年龄应有体重与现在实有体重的中间数计算。多加蛋白质，脂肪量宜少些，再补充淀粉类食物。第2～3周内，进行调整充实，可补充脂肪。如可用米粉、米汤加熟油，每日3～5餐。第4周，可用全牛奶，每日2瓶，再加烂粥，蒸蛋羹等，一日可进5餐。Ⅲ度营养不良较罕见，一般需住院治疗。

小儿肠道寄生虫病 小儿易患肠道寄生虫病，尤以蛔虫、蛲虫为多。有的家长不以为然，认为人人肚子里都有虫，这种想法是有害的。寄生虫在肠道内不仅会吸收人体营养物质，寄生虫本身还分泌一些毒素，常使小儿食欲不振，体温升高。成虫还可能堆塞肠道、胆道，发生肠梗阻、胆道梗阻、胆囊炎等，使小儿发生营养不良，严重影响小儿身体健康。

肠蛔虫病的防治 患肠蛔虫病的小儿常常出现的肠道症状

是，腹部阵痛、隐痛（多在脐周围），不思饮食，恶心呕吐，小儿往往面黄肌瘦，有的还表现出惊梦，夜间磨牙和异食癖，如吃煤渣、墙皮、泥土等。蛔虫较多的小儿，有时还会从口腔吐出虫子来。体内蛔虫多了，还会在肠子里扭结成团，堵塞肠道，引起剧烈腹痛。有时蛔虫还会钻进阑尾、胆道等部位引起阑尾炎、胆道梗阻，胆囊炎、肠穿孔等。蛔虫病主要是由于小儿吃进受虫卵污染的食物而造成的。虫卵进入肠内孵化成幼虫后，可穿过肠粘膜到血液、肝、肺，有时可由气管咳出，大部分幼虫又回到肠道，变成成虫。预防蛔虫病，主要是培养良好的卫生习惯。成人要教育小儿饭前便后洗手，经常给小儿剪指甲，玩具要定时清洗，玩过泥沙后，一定要洗净手，再吃东西，生吃瓜果蔬菜要洗净消毒。注意纠正吮手指的坏习惯，不要让小儿边玩边吃零食。如发现小儿患有蛔虫病，可用药物驱虫。目前，常用的药物有驱蛔灵、使君子等。服药时务必遵照医生的处方，适当服药，以使蛔虫麻痹后，排出体外。如药量不足，反而会刺激蛔虫在肠里乱窜，引起胆道蛔虫等并发症。服用过量也是有害的。小儿服药期间要吃清淡食物，活动量不要过大。一般是早晨空腹服药。也可少吃些晚饭，临睡前服药。这样可使药物较好地发挥作用，孩子也能处于安静状态。如果小儿患有其他严重疾病，或腹痛发作，则需待病情好转后再驱虫。

蛲虫病的防治　夜晚睡觉时，小儿常用手在肛门处搔痒，无法安睡。这是蛲虫在作怪。蛲虫也叫白线虫，寄居肠内，夜间成虫常爬到肛门附近产卵。蛲虫病还会引起小儿食欲不振，恶心呕吐、腹痛、大便次数多。小儿往往变得消瘦，精神不好，女孩还容易患尿道炎。蛲虫寿命一般20～30天，若不再重新感染，可以自愈。尽管如此，要想彻底治愈，并不容易。小儿往往因搔痒，指甲染上虫卵，又带入口内，造成自身感染。因此，特别需要注意小儿个人卫生和环境卫生。被褥衣裤要清洁，早晨先洗净手再吃东西。勤剪指甲。白天活动尽量穿满裆裤。衣服被单常用

开水烫洗，常晒晾被褥。小儿的玩具、用具要常清洗、烫晒。小儿每晚临睡前要洗屁股，然后涂些自降汞软膏，白凡士林软膏等，可止痒并减少重复感染。在治疗小儿蛲虫病时，家中其他成员也应同时进行治疗，以免交叉重复感染。

感冒与气管炎 感冒是小儿常见病，一年四季均可发生。特别是在冬春季节，气温变化大，加之小儿年龄小，抵抗力弱，更易发病。感冒往往是由病毒引起的。通过接触感冒的病人，在说话、咳嗽、打喷嚏时，可由唾液飞沫传播到空气中，传染开来；也可由病人用过的玩具、衣物间接传染。小儿得了感冒，往往会流清鼻涕，打喷嚏，鼻子不通气，咳嗽、发烧，呕吐、拉肚子等。

小儿得了感冒，要多喝水或果汁，多吃水果和易消化的食物；注意保持室内空气新鲜、湿润；暂时不要给小儿洗澡，晚上用热水洗洗手脚。成人要让小儿充分休息，小儿病情好转后方可活动，以免复发或引起其他疾病。有的小儿感冒还可能伴有轻微气管炎，先是有一般感冒症状，以后咳嗽加剧，有痰鸣声；有的不发烧或只低烧。一般感冒3～4天会慢慢恢复，但咳嗽还可能持续1～2周。

小儿感冒并不可怕，可怕的是它能引起其他疾病，如气管炎、肺炎、肾炎、心肌炎等。成人一定不能忽视。气管炎往往是由感冒引起的，是病原体向下蔓延到支气管所致。严重时，体温可达39℃以上，咳嗽时轻时重，可持续1—3周。如治疗不彻底，会转化为慢性气管炎。体质较弱的小儿患感冒还易转为肺炎。

要预防感冒等呼吸道传染病，成人平时需注意小儿的身体锻炼。增强体质，才能增强对疾病的抵抗力。抗病力强的小儿一般不易感冒。因此不论什么季节，只要无风，就要尽量在户外活动。要让小儿多晒太阳，充分利用自然因素，日光、空气、水进行锻炼。用冷水洗手脸、鼻等，使小儿能适应气温变化。室内保

持空气新鲜流通，随天气变化及时给小儿增减衣服。平时不要给小儿穿太多，要保证小儿休息好，不要过度劳累。还应注意使小儿养成良好卫生习惯，饭前便后洗手。发病季节不带小儿到公共场所。

小儿容易患肺炎 2岁以下的小儿很容易得肺炎。特别是在冬、春比较寒冷的季节。当他们患有“上感”时，很容易转成肺炎。婴幼儿时期常得的肺炎是支气管肺炎。由于小儿的气管、支气管管腔比较窄，粘膜柔嫩，粘液分泌少；气管壁上的纤毛短小，运动不灵活；而且，肺部弹力组织发育差，肺泡少，含气少，容易充血。因此在患感冒和支气管炎时，容易感染细菌和病毒，且带有细菌和病毒的痰液不易排出，就会发生支气管肺炎。小儿不仅生理功能低，免疫功能也不健全，因而抵抗力差，这也是容易患肺炎的原因之一。尤其是那些体质较弱，患有营养不良，或者患佝偻病的小儿，或是感染麻疹、百日咳以后，病原体就会乘虚而入，并发肺炎。

小儿患肺炎，一般发病较急，表现为发烧达38～39℃（体质特别虚弱的小儿可能不发烧或是低于常温）。而且咳嗽、气喘。重者面色青灰、呼吸困难、精神不振，有时还伴有呕吐、腹泻、腹胀。当小儿患了感冒、支气管炎时，一旦出现以上症状，一定要及时送医院疹治，不可延误。除此之外，成人要注意细心护理，才能促进病儿尽早康复。

护理肺炎病儿应注意保持室内空气新鲜、温度适宜，环境安静，让病儿多睡眠，充分休息；要经常给病儿翻翻身，变换一下体位，这样可减少肺部淤血，保持炎症消散；还要注意多给小儿喝水和补充富于营养而又容易消化的食物，以利于解热和体力的恢复。

小儿患一次重症肺炎后，肺组织受到伤害，还有可能再次感染肺炎，对健康危害较大。因此，一定要积极预防。首先，要加

强小儿的体格锻炼，多做户外活动，在冬春季节，让小儿多到室外活动，如做小儿操或跑动嬉戏，多晒太阳，这样能增强小儿身体抵抗力，提高适应天气变化的能力。成人要随气候的变化为小儿增减衣服。注意预防感冒。对患有其他疾病如佝偻病、麻疹的病儿要积极治疗。增强营养也很重要，让小儿每天多吃些富含蛋白质的食物及新鲜蔬菜、水果，以增强小儿体质。平日少带小儿到公共场所，特别是在呼吸道传染病流行的时期，以免传染疾病。

小儿流鼻血 有的小儿常爱流鼻血。主要因为鼻粘膜上血管很多，小儿鼻粘膜较娇嫩，稍不注意受到磕碰，就会流血；有的小儿好掏鼻子，也容易弄破出血。有的鼻腔发炎、干燥也易出血，如多吃了巧克力、花生米等类食物引起上火，而导致流鼻血。发现小儿流鼻血，成人一定不要慌张，应及时想办法止血。如，可用手捏住鼻子下方的软组织压迫止血；用干净的药棉或纱布卷起塞住鼻孔；用凉水毛巾敷在鼻梁部，也可使出血口的血液凝结止血；如让小儿躺下头垫起，出血也会慢慢自愈。

小儿流鼻血，要检查有无其他出血原因，如发烧、血液病、维生素C缺乏等，应及时给予对症治疗。中医认为，小儿鼻出血多半是血热，可用白茅根，侧柏叶，藕节等煎水喝，能凉血止血。平时多让小儿吃新鲜蔬菜、水果，多喝水。成人要告诉小儿，不可用手挖鼻孔，避免外伤出血。

保护乳牙 小儿自萌出乳牙后逐渐学会咀嚼，吃一切食物。然而，与此同时，食物残渣也会侵蚀牙齿，形成龋齿。龋齿会影响乳牙过早或过晚脱落，使恒牙长不齐。有的小儿因牙痛，经常只用一侧牙咀嚼食物，久而久之，造成脸颊一侧大、一侧小不对称的外观。小儿出牙后，临睡前不要让他再吃饼干，糖果等食物。可以给他喝点开水或淡茶水，清洗口中的食物残渣。小儿长到2

岁左右，可教他早晚漱口，培养卫生习惯。成人还要注意纠正小儿的一些不良习惯。如，长久地吮吸母亲奶头或用奶瓶喝水、吮手指、吸假奶头等，都会影响牙齿正常生长。还需及时发现并纠正小儿偏侧咀嚼和偏侧睡眠，咬嘴唇，用舌头舔牙等不良习惯。

及时发现中耳炎 小儿很容易患耳病。由于小儿中耳内通向鼻咽部的耳咽管较宽，且短而直，鼻咽部感染的细菌，以及呛咳、溢奶等异物很容易进入耳朵，引起中耳炎。小儿患病早期，因耳疼而啼哭不止，因为此时脓液还未排出，看不出什么不正常。一旦脓液排出才知道事情真相，但这时鼓膜已穿孔。如能及时诊治，穿孔还能逐渐愈合。如 2～3 个月仍不愈，就会转为慢性化脓性中耳炎，出现听力减退现象，甚至耳聋。这往往是造成小儿日后失语的一个重要原因。另外，如若细菌侵入颅内，还会引起一些严重疾病，如化脓性脑膜炎或脑脓肿，是很危险的。小儿耳朵有病不会诉说，往往会延误治疗。家长一定要特别注意。当小儿有高烧，又找不到原因时，别忘了查看一下耳朵，可用手指轻轻压耳朵前面的“小耳朵”，观察小儿表情。必要时到医院用耳科反光镜检查确诊。家长平时要细心护理小儿。注意不要让漾出的奶或呕吐物等进入耳内；预防感冒，以免因鼻咽部发炎或病菌进入耳咽部引起中耳炎。擦鼻涕时不可用力过猛，以免将鼻涕压进耳咽管，引起炎症。再有，平时不要挖耳朵。如发现小儿耳内进水，可将耳廓向外牵拉几下，或压一压耳屏，使水自然流出。对小儿耳病的治疗一定要坚持到彻底痊愈。

小儿斜视与弱视 小儿斜视是较常见的眼科疾病，即左右两眼不能同时看同一物体。3～4 个月的小儿由于眼睛的机能不够健全，也会出现左右眼视线不一致的情况，但如 6 个月以上仍斜视，就要去眼科检查。斜视一定要早发现早治疗，否则，年龄越大越不易治愈。斜视往往也是弱视。斜视的小儿往往只使用一只眼睛，

另一只眼睛不大使用，因而视力越来越差。所以，重要的是通过戴眼镜矫正和进行视力训练，加以治疗。治疗方法是将好眼遮盖起来，尽量锻炼用坏眼看东西。有的还需要进行双眼视觉训练。家长一定要坚持让小儿进行遮盖训练，这样才能痊愈。当然，斜视的眼睛还可通过手术矫正过来，但手术只能恢复外观，不能从根本上恢复视力。一般认为3岁左右矫正效果最好。小儿斜视如得不到及早治疗和坚持治疗，发展下去，坏眼视功能逐渐萎缩，会造成残疾，使孩子丧失双眼视觉，也就是观看东西没有立体感。这会影响将来从事要求视力好的科学研究和技术工作。预防小儿斜视或弱视，要注意使小儿运用双眼正视物体。

痱子及痱毒的防治 炎热的夏天，小儿皮肤常常出现皮疹，搔痒不止，使孩子白天黑夜不得安宁，这就是痱子。通常是由于出汗多，汗液排出不畅，汗毛孔受汗液的刺激，或是被手或不干净的手帕等污染而引起的汗毛孔发炎。痱子多出现在出汗多的地方，如额头、脖下、胸背部等处，如果再受到感染，就会造成疖肿，俗称痱毒。

怎样预防和治疗呢？最主要的是保持皮肤清洁卫生。勤洗澡，最热的天气一天可多次洗澡，洗完后擦干，擦些痱子粉或花露水。夏季要让小儿多在凉爽的地方玩。睡觉时也要注意室内通风、凉爽。小儿睡着时要常为他擦汗、翻身。孩子的衣服要合身舒适，不可过于窄小，以便于小儿的活动和汗液的蒸发。衣服要质地柔软，透气吸汗（最好不穿化纤衣料）。过硬的衣服不断磨擦刺激皮肤，会加剧痱子。成人还要注意不要给小儿穿太多。另外，让小儿多吃蔬菜，多喝凉开水、菜汤，保持大便通畅，对预防痱子也很重要。

得了痱子要保持皮肤卫生，几天以后，痱子会干枯脱皮而不治自愈。也可吃些维生素 B_1 和 C。比较重的痱子或已形成疖肿、痱毒，可用碘酒涂抹，或是用中药煎汤外洗（臭梧桐2两、

马齿苋4两)，内服金银花露，均有良好的预防和治疗效果。切忌用手挤压疖肿，以免引起感染，使疖肿内的病菌随血液流入颅内、造成危险。

防治冻疮 在严寒的冬季，小儿常常容易发生手脚等部位的冻伤或冻疮。冻伤容易在手脚、耳朵等暴露于外的肢端部位发生。这些部位血管细，血液循环速度慢，脂肪层薄2岁小儿皮肤娇嫩，由于寒冷的刺激，皮肤的小动脉和小静脉容易发生痉挛，毛细血管扩张，局部淤血，组织缺血缺氧，进而发生水泡、溃疡、坏死。发生冻伤，可用温热水浸泡按摩，擦干后涂上冻疮膏。民间用茄秧或辣椒秧，冬青、艾叶加水煮沸后过滤，浸泡和敷洗患处，效果也不错。注意一定不要用火烤或用很热的水浸泡患处，以防因受冻部位失去知觉而造成烫伤，加重病情，发生瘸疡。

预防冻疮，需靠平时加强体育锻炼，特别是手脚的锻炼。可常用冷水给小儿洗手洗脸，洗后擦干。用力摩擦皮肤能增强其对寒冷的适应力。成人要根据气候和天气的变化，及时给小儿增添衣服。鞋袜大小要合适，鞋垫保持干燥柔软。另外，还要注意让小儿吃饱吃好，加强营养，不要过于劳累。否则，也会诱发冻伤。

小儿腹痛 小儿常会发生腹痛。腹痛的原因是多种多样的。一般的腹痛如消化不良、蛔虫作怪、或受凉所致。对因以下几种疾病而引起的腹痛应特别加以注意：

因一部分肠管套入邻近的肠管中而引起的肠梗阻。这种病多发生于4个月至2岁小儿。主要特征是有阵发性腹痛，小儿常哭闹不安，两腿弯曲，剧痛使小儿面色苍白，手脚乱动。阵痛过后，小儿恢复安静，几分钟后，腹痛又发作，如此反复多次。腹疼时伴有呕吐，在小儿大便中会发现血和粘液，红果酱样。抚摸小儿腹部能摸到腊肠样包块。肠套叠一般是因肠道蠕动紊乱引

起，在患肠炎、腹泻后，也易发生肠套叠。小儿患此病应及时到医院就诊。

小儿腹痛常见腹股沟疝，又称嵌顿疝。在患儿下腹部与大腿交界处可摸到一个肿块，里面是肠子。平卧时，肿块即被推回腹腔内。但有时肿块被卡住不能推回腹腔，而引起一系列嵌顿症状：小儿一阵阵哭闹，伴有呕吐，腹股沟处的肿块有压痛，不大便，不排气。遇到这种情况，家长应立即带病儿去医院检查，争取尽早治疗，以免发生肠坏死。

另外，因肠道蛔虫症而引起蛔虫团梗阻，症状类似肠梗阻。蛔虫钻进胆道，也能引起剧烈腹痛。

小儿发生腹痛常以哭闹来表示，由于小儿语言能力差，成人往往弄不清究竟。如果发现孩子哭声连续不断，或一阵阵哭闹，安静片刻又突然哭叫起来，持续较长时间，面部潮红，手足发凉，抱起或喂奶等都无济于事。这时，成人可用手试着抚摩腹部，小儿可能会停止哭闹，也可能哭叫更甚。这种情况表明孩子正在腹痛。

小儿发生腹痛应注意这样几个问题：①当小儿腹痛时，暂时停止进食或吃奶，以免刺激肠蠕动，加剧腹痛；②不要随便吃止痛药，否则，不易查清腹疼原因，会耽误治疗；③如能确定小儿是因消化不良、受凉等造成肠痉挛而引起的肠绞痛，可用热水袋放在腹部热敷，促使排气排便，减轻疼痛；④当不能确定病因时，应及早到医院检查治疗。

小儿高烧的对策 发烧是许多疾病共有的一个病理过程。发烧过高、持续烧太久会消耗大量体力。高烧还会引起抽风。但发烧也是一种保护性的防御反应，可增加抗体，有助于病体恢复。

小儿发烧时该怎么办呢？发烧太高时要适当退烧；在一般情况下，不要急于打针退烧，否则会减弱机体对疾病的抵抗力。有些家长误认为体温降下来病情就好转了。其实不然，因为降温并

不能阻止病情的发展。所以，一定要查清发烧原因，以免延误了病情。

小儿发烧可能由于多种原因造成。如喂奶或饭后，运动、哭闹、衣服过厚、室温过高都可使小儿体温暂时升高，一般在37.5°左右，有的可达38℃。在这些情况下可采取适当措施。如果是由疾病引起，要弄清病因，进行有针对性的治疗。控制病情，体温自然会逐渐恢复正常。对发烧的孩子要让他躺下休息，并给予细心护理。可每天定时测试一下小儿的体温，如每隔3小时，或上、下午各试一次体温，随时了解病情变化，并注意有无其他症状。要根据医生意见按时按量服药。有的病儿服药后，一半天仍不退烧，这时如果没有其它急性症状，就不要急着抱孩子去医院。因为有些病退烧有个过程，有时需两三天。

小儿高烧可采用物理降温法，用凉水毛巾冷敷在额上，或让小儿头枕冷水袋。用酒精（或白酒加一半温水）擦颈部、腋窝、腹股沟、手心、脚心等也很有效。

小儿发烧时要多给他喝开水，以冲淡和排出病毒或细菌在体内产生的毒素，并能排汗、降温。饮食上注意给小儿清淡、易消化，且热量高、营养也比较好的食物，如蛋羹、奶、豆浆、稀粥、藕粉等。还要注意室内空气流通、湿润。

小儿抽风的应急处理 抽风是小儿常见急症，医学上称作“惊厥”。

小儿抽风发作突然，表现有轻有重。严重抽风时，病儿意识突然消失，两眼球上翻，或向一侧凝视，口吐白沫，面部肌肉和四肢肌肉强直、痉挛，头向后仰，呼吸不均匀，甚至呼吸暂停。一次发作数秒钟或至几分钟。较轻的抽风一般表现为脸部肌肉痉挛，口角向一侧不停地抽动。有时两眼眼睑抽动，手、脚也可能轻微抽动。小儿抽风常使年轻的父母惊恐万分，不知所措。

小儿抽风究竟是怎么引起的呢？3岁前的小儿最常见的是高

热惊厥。无论什么疾病，只要发高烧，都可能诱发惊厥。有的小儿可能在专心玩耍，突然发起高烧，继而发生抽风。这些病儿抽风大多持续时间较短，抽搐后神志很快恢复清醒，以后发高烧，仍可能再次发作。反复抽搐的小儿以后有转为癫痫的可能。夏秋季小儿被蚊子叮咬后，有可能传染上乙型脑炎、发烧、头痛、呕吐并伴有抽风。春季小儿易传染上流行性脑膜炎，也会发烧，皮肤出现红斑、呕吐，同时伴有抽风症状。

如果小儿突然发生抽风，一时还来不及送医院，家长不要惊慌，可做以下应急处理：①对因高烧而抽风的小儿，立即服用退烧药，如果服用阿斯匹林，最好与适量的镇静药如苯巴比妥合用，会有较好的退热止抽效果。②小儿抽风时，成人要将小儿放在床上或平抱怀中，迅速将病儿衣服的钮扣、带子等松开，以便使呼吸恢复正常。③如病儿口中或咽喉有痰，成人需用手指将痰掏出，或口对口吸出。小儿抽风时，上下齿往往紧咬在一起，可用筷子或小勺缠上手帕，塞在上下牙齿间，以免小儿将舌头咬破。④对伴有高烧的病儿，除了及时服用退烧药外，还应立即用冷水毛巾敷在头部，用白酒或30—50%的酒精或是温水，擦小儿腋下、胸部及大腿根部，以降低体温。小儿抽风会因体内缺氧而损伤大脑，反复抽风会影响智力发展。因此，小儿抽风应尽快找医生查明病因，平日应注意预防易引起抽风的各种可能发生的疾病。

小儿“哭过去了”的对策 小儿常常会因生气，害怕或不合意时，拼命大哭，突然背过气去，两唇发紫，全身强直，甚至抽筋。轻者1分钟左右恢复正常，严重的经过2～3分钟才能恢复。其症状类似抽风，也有人称为“愤怒性痉挛”。这是由于哭闹太凶后，只呼气，不吸气而使呼吸暂停，体内缺氧而引起的。

这种病常见于1～2岁富于神经质的、易于兴奋的小儿，特别是一些受到娇纵、溺爱的独生子女，容易发生此病。一般3岁

后发作次数渐减，症状减轻。这种病虽然发作时很吓人，但脑电图检查是正常的。因此成人不必过于焦虑。

对待这些小儿要注意平时家庭气氛的愉快和睦；成人对小儿不要过于宠爱娇惯，事事迁就满足小儿，要给小儿温暖和关心，对小儿的态度要亲切而又镇定。当小儿提出无理要求，可用转移注意或讲道理的方法给予说服。成人不得暴躁地打骂和以训斥的态度对待小儿的错误。平时多注意用玩具、游戏、讲故事等适合小儿的方式培养小儿宽厚友善的性格，这样就能逐渐减少发病次数。当这些小儿哭闹时，家长应尽量少刺激他们，可设法转移其注意力，换换气氛，如带他到另一个地方去找个玩具玩玩等，以防止痉挛。如发生痉挛，可把小儿紧紧抱住，事后再给予教育引导。如果小儿发作很频繁，发作时呼吸暂停时间延长，就需找医生看看，也可服些镇静药，如苯巴比妥或苯妥英钠，以防脑部缺氧时间过长，造成危害。

滥用抗菌素的害处 青霉素、四环素、卡那霉素、磺胺类药物总称为抗菌素。抗菌素有抑制或杀死细菌，治疗疾病的作用。然而，有些家长一见小儿有病或发烧，就给抗菌素吃，也不请医生看。这样滥用抗菌素是有害的，会产生一些不良反应或副作用：①过敏反应：皮疹、搔痒、耳鸣，严重的会耳聋，呼吸困难，四肢麻木，甚至危及生命。②毒性反应：如再生障碍性贫血、血小板减少、腹痛腹泻、食欲减退。这是由药物对人体各组织器官的毒性或化学性刺激所致。③二重感染：即旧病未愈又添新病。如鹅口疮、肺炎、心内膜炎等。由于长期服用抗菌素，使一些细菌被抑制或杀死，但另一些却乘机繁殖或乘虚而入，人体中各种细菌在正常情况下的相对平衡被破坏，还会出现维生素缺乏症。④滥用抗菌素还会使细菌产生耐药性或抗药性，一旦小儿得了重病，再用抗菌素治疗就会失去效能。

所以成人要了解抗菌素的功能，正确使用它，尽量减少或避

免抗菌素的负作用。如确需服用抗菌素，也要遵从医生指导，定时定量给小儿服用。

给小儿喂药的策略 孩子有病就要打针吃药才能痊愈，但许多家长对给小儿喂药，深感头痛。特别是1岁多的小儿对吃药似懂非懂，吃药时常常又哭又闹，弄得家长下不了手。有的家长捏住鼻子硬灌，这种方法使不得。因为捏鼻硬灌往往会引起呕吐，结果不但未能把药灌下去，而且还易呛着小儿，或使药物进入气管，引起吸入性肺炎，造成危险。

怎样给小儿喂药呢？家长可参考以下的做法：①将药溶解在糖水里让小儿吃，喂药时将小儿抱在怀里，呈半卧状，一手用光滑的筷子伸进小儿口腔的一侧，轻轻压住舌中部，另一手用小勺取药液慢慢喂下，或左手捏住小儿下巴，右手持勺紧贴小儿口角，轻轻灌入。喂完再给小儿喂少量白开水，然后抱起小儿轻轻拍打背部，以免反胃呕吐。②喂药前最好不喂奶，不吃东西，否则小儿吃饱后会拒绝吃药，强喂下去也易反胃。③对喂药困难的小儿（或易呕吐的），可在他不注意时，喂药为好。如，在喂药的“准备阶段”，不要让小儿看到，想办法分散他的注意力，以免使他预感到要吃药了而紧张。可以先给他喝点甜水，然后将盛好药的小勺喂进口中。④随着小儿渐渐长大懂事，可采用耐心说服、表扬鼓励、讲清道理的方法，使小儿顺利吃药。

病儿的护理 民间有“三分治病七分养”的说法。人们得了病，需要医药治疗，这是不言而喻的，然而，护理也很重要。特别对于1～2岁病儿，更需要成人的精心护理。而且，有些病没有什么特效药，关键就在护理，如麻疹、水痘、腮腺炎等，护理得好，才能较快痊愈，恢复健康。因此，家长应当具备一些护理知识。

护理病儿，需要掌握一定的护理方法；还要根据小儿病情给

予适宜的饮食调理，给小儿创造良好的条件，保证他们能得到充分的休息等。

对不同的病症，要有不同的护理方法。如对患麻疹的病儿，要注意口腔清洁，呼吸道通畅，以免并发肺炎，使病情复杂化；腹泻的小儿，要多给他喝水，注意清洗臀部，否则，有可能失水过多和发生尿道感染。发烧是小儿常见病状，如38.5℃以下可不必用退烧药，而采用物理降温，效果较好，如冷敷额部或酒精兑水擦试腋部等。如小儿患呼吸道疾病，要注意室内空气新鲜。

饮食也是一种治疗手段，正所谓“三分吃药七分调理”。小儿患病时，肌体的消耗量大，而病儿的消化力弱，食欲降低。要使病儿补充足够的营养，而这些营养又是容易消化吸收的，这样才能增强抵抗力，尽快恢复健康。否则，容易加重病情或发生并发症。成人在考虑病儿的饮食营养时，一定要合适病儿口味，要能引起食欲，在没有特别禁忌的情况下，给小儿吃爱吃的饮食。同时，要根据不同病症，进行适宜的饮食调理。如，高热或腹泻的病儿要多饮水；胃肠道病应减少脂肪摄入；慢性消耗性疾病要增加蛋白质和脂肪；急性病饮食可以蛋白质和糖为主，补充维生素A、维生素C、维生素D。

小儿健康成长离不开阳光和空气，对于患病的小儿更是如此。如患高烧、呼吸道病的小儿需更多氧气，室内空气新鲜流畅，能使病儿呼吸平稳，咳嗽减轻，安静入睡。不要忘记让病儿多晒太阳，可以给他穿暖和些，把脸露出来，晒晒太阳。

让病儿得到充分休息，也是护理的一个重要方面。同时，还要掌握好休息与活动的适宜关系，应根据不同病症和病情轻重予以安排。如，肺炎、心脏病、急性肾炎应卧床休息，甚至绝对卧床，大小便也不得下地。一般的感冒不必严格限制活动，少量、适当的活动能增加肺活量，改善血液循环和使食欲好转，有利于身体的恢复。对慢性病和恢复期的病儿，不必卧床休息，可以逐渐增加活动量或活动时间，以增强病儿的体力。活动量以不使小

儿感觉过分疲劳为宜。

成人在护理病儿时，还要注意不过分娇惯孩子。小儿患病，成人会给予更多关心照料，对孩子也更加爱怜，总设法满足他们的要求，这是很自然的人之常情。然而，如果家长过分关切，总是守在孩子床前，问这问那，孩子稍事活动就大惊小怪，时常显露出担心和焦虑，这种态度和情绪会对病儿产生不良影响，孩子受成人感染也会精神紧张，产生恐惧和忧虑，食欲越来越差，反而会加重病情。另外，有些病儿会利用成人的爱怜和关心，利用生病给他带来的好处，不断提出一些过分的甚至是不合理的要求，故意撒娇。这样，如果孩子经常患病，或是患慢性病，或病情时好时坏，时间长了，就容易养成任性挑剔的性格。因此，家长要对小儿的病抱有信心，不要向孩子表示出忧郁，避免过分娇惯，要使病儿也有正常的生活。

小儿计划免疫的程序 人们发现，得过麻疹、腮腺炎、伤寒等传染病的人，以后再也不会感染这种病了。这是因为人在生病时，身体对病原微生物产生了特异免疫力。科学家根据这一道理，把病菌、细菌等进行特殊处理，制成不会致病的生物制品，注射到人体中，使人产生一定的抗体，遇到微生物侵袭，抗体就会把它消灭。有计划地为小儿进行预防接种这种人工疫苗，可以预防传染病，保证他们健康成长。

传染病种类很多，得病有一定季节性、时间性，必须根据不同疾病，有计划地适时地为小儿接种各种疫苗。当然，当地卫生部门会统一安排预防接种工作，但家长也有必要掌握一些计划免疫的基本知识，做到心中有数。（见下页表）。

预防接种有的一次可以免疫终生，有的则需多次进行。如麻疹疫苗的免疫期为 4 ～ 6 年，学龄前儿童需做两次接种；流行性乙型脑炎和流行性脑脊髓膜炎菌苗免疫期均为一年，因此须年年接种。

儿童计划免疫程序

制品名称	年龄 / 接种程序	1岁以内	2岁	3岁	4岁	5岁	6岁	7岁	备注
小儿麻痹活疫苗（口服糖丸）	1岁以内开始接种的程序	2月以上初次	第2次	第3次				第4次	
	自2岁开始接种的程序		初次	第2次	第3次			第4次	
	从3岁开始的程序			初次	第2次	第3次		第4次	
百日咳、白喉、破伤风三联菌苗（注射）	1岁开始接种的程序	6个月以上初次	第2次		百、白二联菌苗			白、破二联菌苗	
	自2岁开始的程序		第1次	第2次	第3次			第4次	
	3岁开始的程序			第1次	第2次	第3次		第4次	
	4岁开始的程序				第1次	第2次	第3次	第4次	
卡介苗（注射）		1月内初次		3岁初次				第2次	13岁注射第3次
麻疹疫苗（注射）		8～18个月之间初次							按防疫部门的规定接种
乙型脑炎疫苗（注射）		6个月内初次	第2次				第3次		10岁第3次接种（不包括发生乙脑地区）
流脑疫苗或流脑多糖体（注射）		1岁内初次							1～15岁每年接种1次（不包括已发生过流脑的地区）

家庭小药箱 幼小婴孩，机体抵抗力弱，时常容易患病，象咳嗽、感冒、发烧等。小心磕碰伤等也是难免的。家庭中如果有个小药箱，预备一些常用药品，遇上孩子有小病小伤，家长可自行给予处理，非常便利。万一发生急症，也可及时给予初步抢救，再送医院，这样就不致延误病情。

家庭小药箱需要预备哪些药品？各种药品又都适用于什么病症？这里，提供一些家庭常备药品名称及其功用，供家长参考。

小儿易患消化不良，可以准备一些小儿消食片、乳酶生、止泻片；小儿退热片，适用于伤风、发热和轻度头痛；婴儿安也是小儿常用药，主治肺炎、痢疾、麻疹，对喉痛、皮肤疮疖也有效；咳嗽糖浆适用于小儿感冒、咳嗽；小儿皮肤细嫩，易发生过敏性皮疹，可以准备一些盐酸苯海拉明。服用这些药品需要遵循药品说明或听从医生指导。

紫、红、黄药水适于外用。紫药水有杀菌收敛功效。适用于脓疱疮、口角炎、轻度烧伤及浅表皮肤外伤；红药水适于皮肤和粘膜伤口的消毒；黄药水即碘酊，可消毒皮肤；虫蚊叮咬或疖肿初起，也可用它来消肿止痛。需注意的是，碘酊一定不要与红药水同时涂用。

教养策略

父母是孩子的第一任老师 孩子出生后，最先熟悉、接触最多的是他的父母。是父母引导孩子迈出人生的“第一步”。尤其对1～2岁小儿来说，由于其生活能力有限，衣、食、住、行样样离不开父母。虽然他已开始蹒跚学步、但其生活环境仍非常狭窄。一日生活中，他主要看到的是父母的行，听到的是父母的言。父母与小儿之间这种天然联系，是对孩子施行教育的有利条件，作父母的若加以利用，就能在孩子成长之初，在生活习惯、良好性格品质培养等方面打下良好基础。正是在这个意义上，可以说父母

是孩子的第一任老师。

父母是孩子模仿的榜样。孩子不仅向父母学习各种生活技能，而且通过父母走向社会。他的行为方式、处事态度均由家庭生活中父母潜移默化、耳濡目染之影响所致。故俗语云："孩子是父母的影子，有其父必有其子"。因此，作父母的不能以为孩子还小，还看不懂，听不进，感受不到，在家里就放任自己。有人比喻孩子的脑子是录音机和录象机，父母的一言一行，一举一动都会被记录下来，并留下深刻的痕迹，并且能够成为他们个性性格和行为发展的基础。所以，要做合格的父母，须认识到自己肩负的重要责任，加强自身修养，从自己全部的为人处事中，处处给孩子做出表率，担当好第一位教师的重要角色。

重要的是了解孩子 鲁迅先生曾说："孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮作，便大碍于孩子的发展。"也许你会说："知子莫如父"，自己的孩子哪有不了解的？诚然，父母与孩子朝夕相处，自然为了解孩子带来便利。但孩子长大到1岁后，从被动接受照顾、保护，到逐渐要脱离母亲的怀抱，自己去认识世界，他身体的各器官及其功能不断发展，内心各种活动也开始变得复杂、隐蔽。此时父母还是凭直觉，凭老人传授的一些经验来认识孩子、教育孩子是不够的，也是不完全可靠的。

了解孩子需凭科学知识。作父母的学习一些育儿的科学知识，就能正确认识孩子身体、心理发展的各种特点和规律。这些知识能为父母提供各种指导，帮助父母了解孩子并解决育儿过程中遇到的困难。例如，孩子到1岁多时，你喂他饭，他就会来抢你手中的勺子，想要自己来。但他自己却不好好吃，把饭往地上洒，往自己头上放，一边玩一边吃，大半天功夫也没吃进去多少。这种吃饭与游戏不分，不能很好地控制手的动作，正是1～2岁小儿的特点。父母了解这一特点，就不要训斥孩子，压抑他独立尝试的愿望，多让他自己练习，同时要帮助孩子，教他模仿

你的动作，一边在旁给他喂。这样就能既锻炼他的动作技能，又让他吃饱吃好。活泼好动是1～2岁小儿的主要特点之一。周围的一切对孩子来说都是那么新奇；正在发育的肌肉也使他很想试试自己的力量。明白了这些，你见到孩子哪里都要去，什么都要拿，把东西摔破等，就不会嫌他淘气或认为他在搞“破坏”。

了解孩子可以帮助父母在教育孩子过程中更好地发挥自己的作用。任何一本育儿书籍，任何一种教育方法都不能为你在育儿中遇到的各种问题提供现成的、万无一失的答案。教育是一门科学，一种艺术，孩子也千差万别，所以幼儿教育没有绝对固定的模式，教育方法也不可能穷尽。作父母的应在了解孩子成长规律的基础上，根据实际情况不断地创造出各种各样的好方法。

在生活环节中教育小儿 “教育孩子确实重要，可是工作那么忙，哪里有时间去教育？给他吃饱、喝足，不生病就不错了。”有些父母这样抱怨。其实教育，尤其是对1～2岁孩子的教育，就体现在一日生活之中。在孩子吃、喝、睡这些生活环节中进行教育是最有效的。只要做一个有心的人，就能收到事半功倍的效果。例如，在吃饭、穿衣、散步等等生活环节中，可对孩子进行语言教育、开发小儿的智力、培养他良好的生活习惯……

你想发展孩子语言吗？在给他洗澡时，跟他聊聊天。外出散步时，教他说：“这是花，那是树”。晚上睡觉前，可再给他讲一遍他早已熟悉的故事。你希望孩子爱整洁、讲卫生吗？每天吃饭前、游戏后，拉着他去洗手。做完游戏，用了东西后，帮他或提醒他放到固定的地方……你想发展孩子智力、让他变得聪明一些吗？让他试着学习自己吃饭、脱穿衣服、解扣子、洗手洗脸。这些活动不仅培养小儿自我服务的精神，而且能锻炼他手的动作和技能，有益于他智力的发展。你希望孩子乖巧有礼貌吗？在你回家时先抱抱他，让他把报纸给你送来。在教他说话之初，就教给他礼貌语言，见了成人叫声“叔叔”、“阿姨”，说声“你好”、“再

见”。所有这些教育，都融合在你对孩子一日生活的料理之中。在你让他吃饱、喝足的同时，结合这些日常生活活动，可以自然而然地进行各方面的教育。

习惯引导小儿适应生活 常有家长反映，现在孩子不好教育，这不吃，那不吃；星期日回家不午睡；遇事不称心就大哭大闹，使得作父母的伤透了脑筋。孩子为什么会有这些表现呢？除了成人过分宠爱、依顺外，很重要的一点，是没有培养和帮助小儿形成良好的生活习惯。

1～2岁小儿正是身体迅速发育阶段。在此时培养他良好的生活习惯，让他按时吃、按时睡、按时活动。生活有规律，就能使大脑皮质兴奋和抑制过程有规律地活动，使神经系统正常发育。同时这种固定的时间就形成一种信号刺激，形成小儿对时间的条件反射，使得小儿更容易适应生活。例如，每天都在一定时间喂他或让他练习吃饭，那么一到这个时间，胃的蠕动和消化液的分泌就会加强，便产生饥饿感。孩子就吃得香，吃进的东西消化吸收也好。如果安排孩子每天都在一定时间去睡，时间一到，孩子便有睡意，入睡也快。这样，在孩子大脑中便形成了一个固定程序，身体各部分都能有顺序地协调一致地工作。孩子的生活有了规律，养成了良好的生活习惯，就不会任性而难以管教了。对于1～2岁小儿来说，应开始着手培养他良好的睡眠习惯，如按时入睡、起床；就寝时要安静，睡觉姿势要正确等。教育他爱清洁、讲卫生，饭前、游戏后，知道提醒成人给他洗手，保持手、脸、衣服的整洁，学习正确使用手帕等。培养他独立生活的习惯，如开始学会脱穿简单的衣服（或做其中部分工作）；把衣物、鞋放在固定的地方。逐渐学会用勺子吃饭，不挑食等。在孩子做完游戏后，与他一起整理玩具、图书或其它用具。每次坚持在他放好玩具、用具后，再让他吃饭或进行别的活动。

习惯成自然。若你有意识地坚持培养孩子良好的生活习惯，

也就形成了小儿良好行为的基础。

自我服务是劳动教育的开端 对于1～2岁小儿来说，教育还意味培养孩子一定的生活能力，这主要是指对孩子进行初步的自我服务能力的培养和教育。如教孩子自己用勺子吃饭，教他自己脱穿衣服；自己学着洗手、洗脸等。通过这些自我服务的活动，可以发展孩子手的动作，锻炼其行为技能。同时，很重要的一点在于，培养孩子自我服务，是对小儿进行劳动教育的开端。

1～2岁小儿好动，好模仿，自我意识也开始萌芽，他什么都想自己干。想自己试着吃饭、穿衣、洗脸，甚至要干一些他自己干不好的事。这时，作父母的若及时加以引导，先让他干那些容易做的，同时，给予一些必要的帮助指导，使他体验到成功的欢乐，意识到自己的力量，他就越加乐意去学习做事了。相反，若父母嫌孩子做事慢，干不好，一切代劳，这样当然省事，但会压抑孩子刚萌发的劳动兴趣，到他长大时，什么也不会干，什么也不愿干了。有人说：现在的孩子“流鼻涕了，自己不擦，撅高了嘴唇叫爸妈替他擦；鞋带不会系，干脆抽掉不用；望着饭菜，自己不会使筷子，不会扒饭到嘴里；帮他套毛衣，连脖子也不肯伸一伸……”，出现这些令人难以置信的事，是因为这些孩子头脑中，从小就没有为自我服务的观念，没有自己能干的事自己干的习惯，甚至根本没有机会学会一些必要的生活技能。

在孩子自我服务行为萌芽阶段，父母就应当鼓励他，帮助他，给他锻炼自己能力的机会，让爱劳动的观念在他的小脑袋里扎下根来。

让小儿完成简单的任务 孩子到了1岁半，喜欢跟在父母身后跑来跑去“帮忙”。一般父母认为，这是孩子“捣乱”，“越帮越忙”。聪明的父母应当利用孩子这种积极性，让他成为父母的好帮手。须知这也是小儿劳动教育的一个方面，同时也能满足孩子好动的

天性。

在洗衣服时，可让他把小衣服、肥皂给父母送去；再大些的时候，可让他洗洗小手绢之类的东西。晒衣服时，让小儿递递木夹子；收衣服时，让他收下木夹子；帮助折叠小手帕、袜子，取放拖鞋，分发筷子，搬放椅子。给爷爷送报纸去，给奶奶拿扇子等。这些力所能及的劳动，会使孩子感到自己也是家庭中不可缺少的一员。同时养成了爱劳动的好习惯。相反，对于孩子的帮忙只是说："走开，别挡着我"，"越帮越忙，谁要你在这儿捣乱。"那么到孩子长大时，你就只能叹息：大懒小勤快，会做的时候不做，不会做的时候偏要做。岂不知，这正是你一手造成的。

当然，不适宜小儿干的活，不适合他去的地方（如厨房），则不能鼓励他去做，以免出现危险。在这种时候，可给他别的任务，如叫他"去看看爸爸回来没有"，"去把玩具收拾好"等。这样既保护了孩子的积极性，也鼓励了他劳动、服务的兴趣。

该给宝宝立些规矩了 父母对孩子娇惯溺爱、百依百顺，会失去作为教育者应有的威信，使孩子变得任性、不听话。但是若走向另一个极端，父母对小儿的要求不合理、不一致，孩子无所适从；或者父母的要求不明确、不具体，孩子不明白对他的要求究竟是什么，也会表现为不听话。最好的办法是，从1～2岁开始，就给孩子立些明确而又切实可行的规矩，让这些既定的规矩来指导他的行为，使他逐渐习惯于按规矩约束自己不合理的欲望。

随着孩子听话能力的增强，快2岁时，孩子可以听懂"可以"与"不可以"，"应该"与"不应该"。在这时候，你就可以告诉他，"公园的花好看，但不可以摘来玩"，"乖孩子不应该说脏话"，"玩完东西应该放在原来的地方"……只要你耐心教诲，坚持一贯要求，就能形成初步的条件反射，对"可以"与"应该"的要求他能照着去做，而"不可以"、"不应该"的规则本身，就能帮助他

学会控制自己那些不符合要求的愿望和行动。例如，规定他午饭后和晚8时上床睡觉，孩子习惯后，就知道这是生活制度和时钟对他的要求，所以只要稍加提醒，就可以照办，而不致于让他觉得是父母在强迫他去睡觉了。

在教育孩子守规矩时，家庭成员之间要要求一致；规则一旦提出，就不要轻易破例。对1～2岁小儿来说，只能给他提出一些最简单的、数量有限的规则，例如，吃饭时，要求他不把饭往地上扔；家里人工作时，自己安静地去玩等。在要求孩子时，要多给他提出正面规矩，把禁令减少到最低限度。

常和宝宝聊天 有的父母也许会想，对1～2岁的小家伙，有什么可聊的呢？岂不知，和小儿聊天也大有学问。

儿童心理学家指出，初生婴儿很喜欢听到父母的声音。虽然他不懂父母在说些什么，但从父母声音中，他能明白妈妈的存在，体会到妈妈对他的爱护。那么对于1～2岁小儿来说，父母与他的交谈，不仅仅是满足小儿的兴趣，是观察与抚育孩子的一种方式，而且对于孩子语言的发展具有特殊重要的意义。

孩子1岁时，由于和成人不断接触，经常听到成人所讲的那些具体的指人、指物、指某些动作的语言，逐渐能听懂这些话。例如，最初成人问："灯呢？灯在哪儿？"孩子就会指。后来你对专心玩积木的小家伙说："吃饭了，收玩具了"，他就会把积木一块块放进篮子里去。这时，虽然他还不能讲，但却能明白你的要求。

小儿学说话，是先会听，后会说。这是因为1岁小儿发音器官尚未成熟，他的大脑还不能支配嘴唇、舌、喉发出所需要的语言。所以小儿能领会到成人许多话的含义，而自己却说不出来。因此，做父母的不要以为，小儿还不会说话，就不管他。在他能领会语言的阶段，常跟他聊聊天，让他有机会多听，在大脑中多积累一些词汇，听神经经常受到刺激。这样，随着孩子的发育成长，就能很快开口讲话了。在1～2岁的某一段时间，孩子开口说

话了。刚刚开始说话的小儿，说话的积极性很高。这时，成人和他“聊天”，对于他的语言发展和心理发展都有极大好处。

观察实物与发展语言 语言是事物的符号，具有概括和抽象性质。1～2岁小儿的思维，刚刚处于萌芽阶段，尚不具备抽象、概括的能力。因此若只是同孩子说话、教给他一些词汇，而并不与相应的事物、情景相联系，那么这些词对于小儿就是毫无意义的。把观察实物与发展语言教育联系起来，既能促使孩子对语言的理解、记忆，又有助于孩子认识和适应环境。这种教育是随处可行的。你可指着家里的各种东西告诉孩子，它们叫什么。乘汽车时，告诉孩子在车窗外出现的卡车、自行车、房子等东西的名称。在给孩子吃苹果前，让他先摸一摸、看一看，引导他说“苹果”，小儿一边吃，你一边对他说：“红苹果，真甜”。这样，“苹果”一词对他来说就不是抽象的了，它已随着鲜艳的颜色、甘美的滋味印进了他的头脑之中。这里所说的实物，也可包括具体形象的画册上的东西。闲暇时，你可指着画报上的图画教孩子说：“叔叔、小狗、拖拉机、大卡车……”。这样，在孩子头脑中就逐渐积累了许多词，并且会指着这些东西惊喜地告诉你：“看，大卡车。”就这样，孩子认识了他周围的环境，也发展了语言。

不要教孩子“小儿语” 儿童语言发展有自身的阶段性，一般都是经历单词句（用一个词表达多种意义）、多词句（两个以上词表达意思）到说出完整句子这样几个阶段。父母在对孩子进行语言教育时，应当了解这一规律，但又不能迁就它，而应通过正确的教育引导孩子语言向较高水平发展。

孩子快到1岁时，发出一些重叠的音，如“打打”、“拿拿”等，结合身体动作、表情来表达他的愿望。如说“拿拿”时，用利指着桌上的大狗熊玩具，就表示“把熊给我”。若身体转向抢去他玩具的小朋友，并哭丧着脸叫“拿拿”，就是在向你告状：“他把

玩具拿走了”，或是“给我拿回来”。这种用重叠的词表达多种意义的语言发展阶段，在心理学上叫单词句时期。

孩子长到1岁半，能用两三个词组合在一块表达意义，进入多词句时期。开始时，能把两个词重叠在一起，如“妈妈抱”、“吃饼饼”。快2岁时，出现了简单句，能较准确地表达自己的意思。如能说出：“妈妈抱毛毛”，“妹妹吃饭饭”等。在这些发展阶段中，孩子用“小儿语”是因为其语言发展限制了他准确地表达自己的意思。有些父母因此以为孩子只能听懂这种“儿语”，或觉得很有趣，也用同样的语言跟他讲话。对孩子说：“嘀嘀来了”，“高高（抬高一些）”……这样做，很可能拖延了孩子过渡到说完整语句的时间。

不管孩子怎样说话，作父母的都应该用正确的语言来对答，用标准的说法来指导孩子的行为。如告诉他：“大卡车来了、公共汽车来了”，而不说“嘀嘀来了”。这样，通过父母正确的语言示范，孩子就能较早地说出完整的句子。

2岁前小儿说的词 2岁前孩子，开始出现人类思维的低级形式——对事物有了初步的概括反映。这种概括，主要表现为直观的概括——即以事物外部最突出鲜明的特征进行概括。如第一次他看见圆的红色的东西叫苹果，也许以后见到红皮球他也会认作是苹果。比直观概括更进一步，是动作的概括——即通过触、动、视觉经验，在头脑中形成对某一事物统一的形象。教育要遵循儿童思维的这种发展规律，并促进小儿向更高一级概括形式——词的概括发展。在教儿童学说话时，开始主要是教给他们关于具体事物名称的词，即名词；以及与动作发展有关的词，即动词；此外，也可教一些简单而必要的形容词、副词、代词。

1～1岁半是孩子说话的发生期，家长要利用一切机会教给他有关身体各部位名称的词：眼睛、耳朵、手……人称：爸爸、姥姥、阿姨……动物名称及蔬菜、水果、饭菜、交通工具等名称的词。

结合小儿的各种动作告诉他各种动词：如在吃饭前，教他说“吃饭”，在穿衣时告诉他妈妈给宝宝“穿衣服”，宝宝长大了能自己“穿衣服”，象小姐姐那样。还可重复地教他说“吃”、“穿”等动词，这样小儿一看到这些情景就能记起这些词了。对于那些语言发展较早的孩子，可以结合日常生活教他一些简单句子。如“吃饱了”、“坐椅子”、“拿皮球”等。半年之内，有的孩子能学会40～50个单词。

到孩子1岁半以后，教给他的语言可以复杂一些了。如教他说：“小卧车”、“大气球”、“红苹果”；“我穿毛衣”、“我玩娃娃”等。在这一阶段，要教他逐渐说出较完整的句子。

孩子掌握词汇的情况各异。有的孩子快2岁了，只会3～4个词，有的则多达200多个。这都是正常情况。只要你悉心教育，或早或晚你的孩子都能正确掌握语言这一重要工具。

书也是不可缺少的 对于1～2岁小儿来说，书也是一种不可缺少的玩具及学习工具。对他们来说，书不仅指各种婴幼儿画报、画册，还包括各类过期画报、旧摄影杂志、各类商品目录、广告等一类在成人看来不成其为书的印刷品。指着这些书报上的照片，大声地说出它们的名字，对于帮助孩子记忆周围事物的名称，发展孩子语言及思维能力，都很有好处。这一时期的孩子喜爱鲜艳的图画。成人读出简洁的文字，可帮助小儿把语言与形象结合在头脑中。从书中看到的有趣图画，听到的动听故事，使他对未来学习充满向往。正是在这种最初的看书活动中，培养了他对书籍、学习的兴趣。

给1～2岁小儿的图书要加以选择。书上画面要大而简单，最好是单个的形象，不要有遮盖的部分，颜色要鲜艳。在国内出版的儿童书刊中，有配合儿童各年龄阶段的各种画册、期刊。如《婴儿画报》是以图为主的适合3岁前孩子看的书。父母要为孩子选择适合这一年龄时期的各种画刊。在看书时要教孩子翻页，

一边看图，一边讲给孩子听。父母在讲述图画书时，要注意发展孩子观察力和讲话能力。让他学习词汇，模仿动物的叫声，或说出一些句子。

孩子喜欢反复听同样一个故事，一遍又一遍，不厌其烦。因为1～2岁小儿对熟悉的事物最感兴趣。你要满足他这一愿望，反复地给他讲述一些故事，也可在你的提示下请他自己讲述，使他有机会练习听、说的能力，这有利于孩子语言的发展。这个时期的孩子有撕撕书的习惯。因为书对于他来说是一种玩具。不要训斥他，打他或从此拒绝给他看书。这会打击他探索、学习的积极性，甚至使他对书产生厌恶情绪。父母可尽量给孩子找硬封皮的或是废旧的书刊。对于1～2岁的孩子来说，书的价值并不与其价格成正比。

创设一个适宜发展的环境 孩子自出生之日起，就需要两种营养：物质营养和精神营养。所谓精神营养，就是外界要不断给予孩子良好的刺激，促进他各种感官及大脑的发育。孩子到了1岁，保存生命的主要任务让位给发展生命。小儿进入了摇摇晃晃学步的时期，他能够通过自己的活动和探索来认识环境，发展自己各种能力。这时，父母就应该给小儿创设一个适宜发展的环境，以帮助、促进孩子的发展。

著名幼儿教育家蒙台梭利认为，对于幼儿时期的孩子来说，即使是用手触摸东西也是宝贵的体验。从这种意义上来说，我们应该有意识地给孩子一些粗细、软硬、轻重不同的物品，使孩子们经受多种体验。孩子也许会把东西打翻或搞破，但若父母因此就把房间里的杂物全收拾起来，或只让孩子去玩那些不带棱角的，不易碎的东西，那么孩子的体验、感觉经验，就会大大减少，对孩子的发展不利。因此，在设置1～2岁小儿生活环境时，你要给他提供足够的探索天地，使他能四处走动，到处看一看、摸一摸、甚至尝一尝。这些在成人看来似乎无甚意义的活动，但

有助于发展小儿的感知觉，使他触觉灵敏，动作协调，同时还促进孩子大脑的发育。适合其年龄的图书、玩具也是促进小儿发展的好伙伴，是其活动环境的重要组成部分。当然，小儿经验有限，他尚不能区别什么是不能触摸的，什么是不能入口的。所以，父母在布置小儿活动的环境时，要把那些可能使孩子摔跤、可能被孩子吞下肚子里去的危险物品统统处理好。这样你就可以放心地让小儿自由地探索，经历多种体验，使孩子更好地成长。

指导小儿学动作的方法 小儿到1岁时，已能学会走，到了1岁半开始学跑，在楼梯上爬上爬下。手的动作也日益发展，能自己取物，拨物体的特性摆弄不同的东西……如果成人能给予适时的指导，就不仅会促进身体动作的进一步发展，而且将有助于小儿认识能力的提高、智力的发展。

动作的发展是从大肌肉动作的发展开始的。学步是1岁小儿练习大肌肉力量的重要方式。在孩子学步之初，总是有些害怕，这时父母应当鼓励、保护他。在孩子不敢独立迈步时，你可先扶孩子站稳以后，伸出双手等着接他。在你的保护下，他就可以踉踉跄跄地走出几步，扑到大人的怀里。你也可以拿一件孩子喜欢的玩具引他向前走。这时由于孩子腿和全身动作不协调，走路的姿势有时是伸开两臂、头向前，步子比较僵硬，摇摇晃晃地向前移动，或是横着迈步以保持身体的平衡，你应当引导他走路时向前看。学步之初，让他远离花盆、暖气、台阶及放暖瓶的地方，以免碰伤、烫伤。孩子会走路后，给他准备几样能发出声响的小拉车，让孩子边走边拉，或成人在前边拉，孩子跟着走，增加孩子练习走路的兴趣。大多数孩子在1岁半以后能走稳了，并且能扶着栏杆上下台阶。如果你在矮处放一些玩具，他能走过去蹲下拿起送给你，并且很有兴趣地反复进行。快2岁时，在父母帮助下，小儿还可以学习上小滑梯，牵着成人的手走平衡木、迈矮门槛、试着用脚踢球等。

小儿周岁后，手的小肌肉开始发展。手的活动可以刺激大脑中手指运动中枢，使大脑神经细胞功能得到很好的发展，使孩子变得聪明能干，此所谓“心灵手巧”。

在发展孩子手的动作时，除在日常生活中通过孩子用勺吃饭、穿脱衣服、洗手、洗脸等自我服务性活动加以锻炼外，还可以利用玩具和其它物品激发孩子的练习兴趣，让孩子在摆弄玩具、实物的过程中发展手的精细动作。常用以练习手的活动有：捡“豆豆”（用纸团或别的东西做成的东西也可）、摆积木、穿珠等。给孩子大张的纸、粗腊笔，让他在上面任意涂抹，这样可以发展手指小肌肉和手腕的动作，同时在小家伙这种杂乱无章的“杰作”中，孕育着他最初的想象和创造。

不要怕小儿跌跤 “茄子是吊大的，孩子是摔大的。”在乡里常听人这么说。它反映出如何养育学步儿童的真谛：孩子要学会走路，要长大成人，摔跤是很自然的事情。

刚会走路的孩子尤其好动，所以免不了要摔上几跤。父母作为育儿教师，千万不要为了幼儿时代这几个跟斗大声训斥孩子，或是整日担心孩子摔出什么毛病，而阻止他继续学步；或者总是抱着、牵着他才放心。孩子摔倒了，如果没人扶他，他自己也会站起来的。跌倒、自己爬起来，可以促使他肌肉发达，同时也是小儿艰苦而必要的学习。跌跤、磕碰、疼的记忆，教会他走路时绕过障碍，以免碰伤身体，同时也是他宝贵的人生体验。如果父母不把孩子摔了一跤，或不怎么厉害地撞了一下放在心上，孩子就更不在乎了。他会觉得这是活泼有趣的游戏的组成部分，把摔跤当作他每天探索生活的一个部分，同时也能培养孩子的勇敢和自信。

可以带小儿外出了 孩子1岁了，你该抱着他或牵着他到院子里、马路边、公园里走走、看看了。在朋友家作客时，孩子一

哭，母亲说："让阿姨带宝宝上街看大汽车去。"这时小儿就会眼角挂着泪珠而露出笑容，高兴地向人伸出双手。外面的世界对他多么富有吸引力！

周围的一切对孩子来说都是那么新奇。你要用孩子的眼光来与他一起观察，分享他发现的快乐，并且告诉他感兴趣的各种东西的名称，"这是树"、"大青虫"、"那是公共汽车"……遇到熟人时，教他叫"阿姨"，学说"再见"。有人给孩子让座，教他说："谢谢。"也许你的孩子一时还说不出这些词，但这声音、情景及对人的友善会深深印在他的头脑中和心灵里。

邻里街坊、附近公园有大孩子玩，你可带他去看看。大孩子们快乐的情绪、丰富多彩的活动，会深深地吸引他，使他对其他孩子、集体游戏产生良好的情绪体验和渴望，为他进一步与别的孩子交往打下基础。外出活动丰富着小儿的经验，培养他对别人的友好感情，满足他的好奇心，同时也丰富着孩子的语汇，发展他的语言。

在1岁半以后，外出玩耍时就可让孩子自己走，父母在后边跟着就行了。他也许会捡起一些"脏"东西，很有兴致地看着、摆着。你不要斥责他，只要没有危险就随他去。也许这些东西比你花大价钱买的电动玩具还有趣十倍。他也可能去弄弄泥沙，踩踩小水坑，把整洁的衣服弄得不象样子，这时你应当想想：干净的衣着和孩子的好奇心，哪样更重要？

小儿"三浴"锻炼 空气、日光、水这些自然因素，是父母对小儿进行体格锻炼的好帮手。"三浴"即"空气浴、日光浴、水浴"。这种锻炼简便易行，花费不多，却能增强小儿体质，使他的机体增强对疾病的抵抗力和对外界环境的适应性。

如何对1～2岁小儿进行"三浴"锻炼呢？

在风和日丽的上、下午，带你的孩子到院子里、小绿地或者附近公园去看看花、看看树、捉迷藏、练习走步。让温暖的阳

光，清新的空气抚育他的成长。经常的户外活动会使孩子脸色红润、心情快活、食欲增强。

户外睡眠也是让小儿进行空气浴的好办法。开始时可以让小儿在室内开着窗睡觉，然后再移到室外。在进行这种锻炼时，父母注意不要让小儿着凉或受热。冷空气的刺激会提高小儿对环境的适应能力，但过冷或过热却会使小儿生病。因为1～2岁小儿体温调节机制尚不完善，尤其是在睡眠时各调节机能降低，过度的刺激会产生适得其反的效果。

如果你担心孩子得佝偻病而给他服用鱼肝油，不如给他买顶太阳帽，让他接受日光锻炼，也就是晒晒太阳。日光中的紫外线，可以使皮肤产生维生素D，这是小儿骨骼生长的必要元素。日光中的红外线，可增进血液循环，加快新陈代谢，促进小儿的生长发育。在进行日光锻炼时，要让小儿尽量裸露身体，让他学鲸鱼俯卧在凉席上，学大海龟仰卧着活动四肢。游戏似的锻炼，会使孩子对这种活动保持浓厚的兴趣。当然，过度的曝晒对小儿是不宜的，要掌握好时间和分寸。

从夏季开始，可以给孩子用冷水洗手、洗脸，甚至用冷水擦擦身子。这种冷水浴会增强小儿对温度的调节能力，适应外界冷热变化。经常施行这种锻炼，感冒、发烧等等疾患，就会远离小宝贝了。

适合2岁前小儿的体操 除利用自然因素外，父母还可以在家庭中引导小儿做简便易行的体操，来锻炼小儿身体。实践证明，这种锻炼能明显地促进小儿的肌肉、脏器、骨骼和中枢神经系统的发育，并使小儿情绪活跃，减少疾病。2岁前的小儿可做竹竿操、幼儿模仿操、哑铃（木制）操等。

竹竿操是适合1～1岁半小儿的一种体操。此期的孩子已初步学会独立站立、行走、蹲下等动作，但还不稳定，动作也不协调。借助于竹竿发展孩子的基本动作，孩子很感兴趣。小儿随成

人对竹竿的操作被动做出双臂摆动、上举、下蹲、跳跃等动作。

竹竿操说明

准备两把小椅子、两根光滑1米长的竹竿，竹竿可用彩带装饰。两位家长面对面坐在两端小椅子上，各持竹竿一端。小儿站在两根竹竿之间，两手分别握住竹竿，从而借助竹竿的支持力，操练一些基本动作。两位家长可以合作，共同训练小儿。成人需注意，在上、下、前、后移动竹竿时，动作要轻，使小儿顺势做一些动作，可提醒、鼓励小儿配合动作，不必要求过严，小儿能基本完成动作要求就可以了。

动作说明：

第一节　摆臂踏步

成人双手交替向前推竿和向后收竿，使小儿两臂前后自然摆动，同时，两脚原地踏步。2×8拍（见图1）。

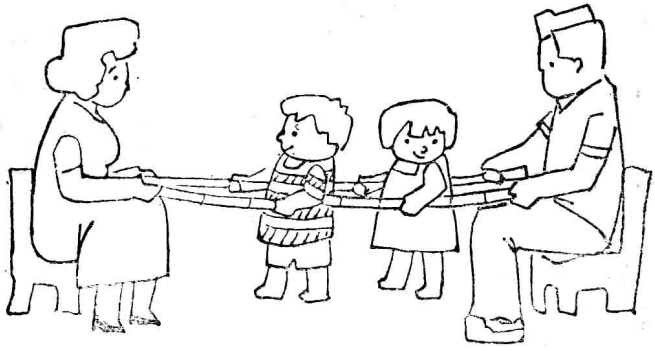


图1　摆臂踏步

第二节　上肢运动

①小儿两脚开立，手握竹竿。成人将竿向两侧拉开，使小儿两臂随竿侧平举（见图2）。

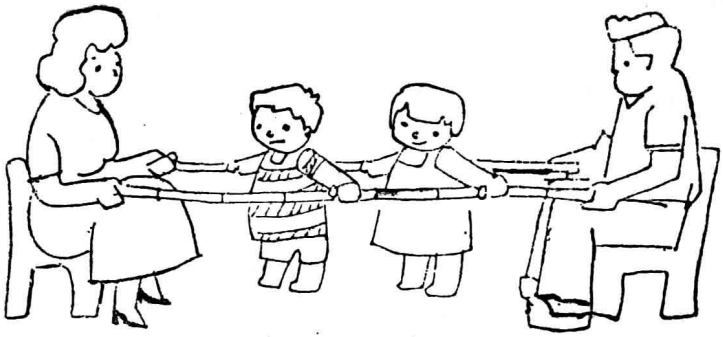


图2　两臂侧平举

②成人将竿轻轻上举，小儿两臂随竿上举，两竿距离比小儿肩稍宽（见图3）。

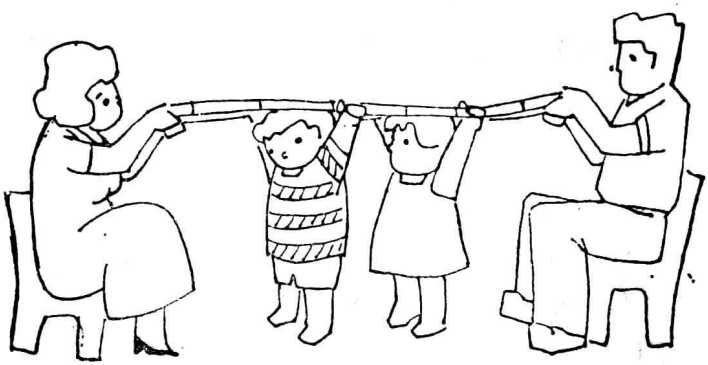


图3　两臂上举

③两臂侧平举。

④还原。

第三节　侧屈运动

两脚开立，手握竹竿。

①成人向两侧拉开竹竿，小儿随竿两臂侧平举。

②成人将右侧竹竿上举，左侧向下，使小儿随竿做右臂上举，上体左侧屈动作（见图4）。

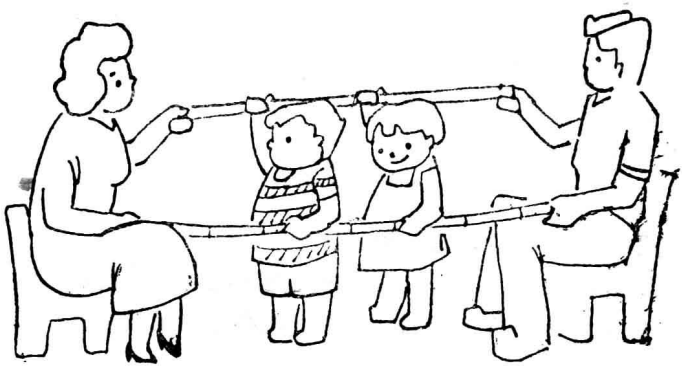


图4　右臂上举上体左侧屈

③两臂侧平举。

④还原。

⑤两臂侧平举。

⑥成人将左手竹竿上举，右手竹竿向下，使小儿做左臂上举，上体右侧屈动作。

⑦两臂侧平举。

⑧还原。

第四节　下蹲运动

两脚开立，两手扶竿。

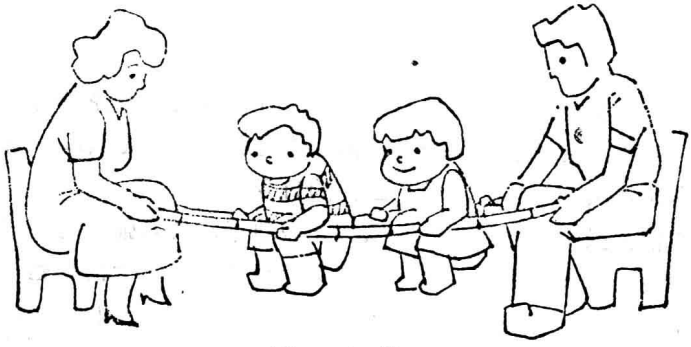


图5　下　蹲

①成人将两竿同时向下，使小儿随竿做下蹲动作(见图5)。

②成人将两竿提起，使小儿站起。

如此轮换动作。

第五节　划船动作

两手握竹竿，两脚前后开立。

成人操动竹竿，前后移动，小儿随之配合上体前后移动（见图6)。成人可边移竹竿边唱划船歌，使小儿情绪愉快。

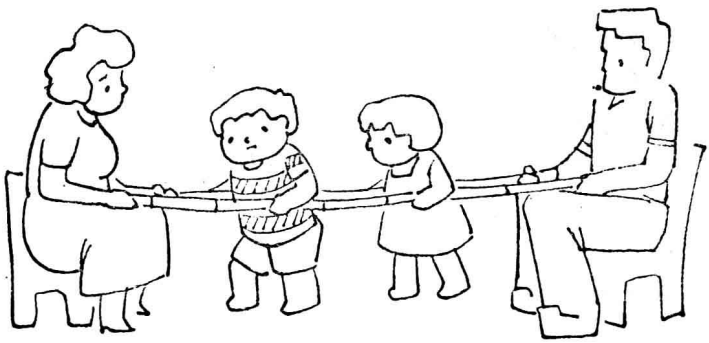


图6　划　船

第六节　跳跃运动

两手握竿，两脚开立。

成人将两竿置于小儿两侧腋下，有节奏地将竿轻轻抬起和放下，使小儿借助于竹竿的力量做上下跳跃动作（见图7)。成人可向小儿发出“一、二，一、二”的口令。

模仿操是配合简单的儿歌做一些动作，具有强烈的游戏性和兴趣性，深为小儿所喜爱。模仿操有很多种，有“清早起”、“小猫喵喵叫”、“开飞机”等。如“清早起”，孩子一边念儿歌：“清早起，做早操，伸伸腿，弯弯腰，两手向上举，还要跳一跳。”

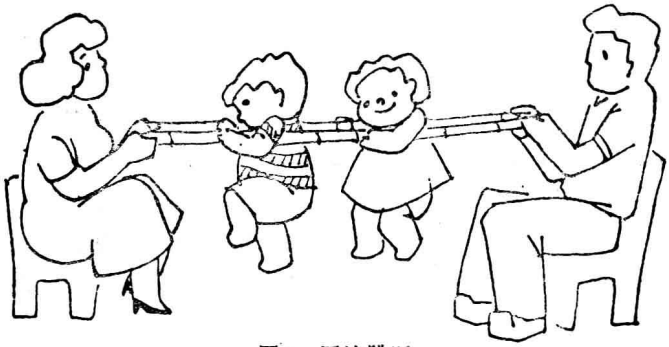


图7　原地跳跃

一边做出伸腿、弯腰、上举等动作。也许你的孩子已在托儿所学习了这几类操，让他表演给客人看，或教你做做，会提高他做操的兴致，同时也锻炼了身体。

这些操节都很简单，只要你做个有心人，不仅关心孩子吃穿，而且关心他的锻炼，你就能在家庭中扮演一个好教师的角色，使你的宝宝更健康、更聪明。

小儿独立自主的尝试与父母的态度　1～2岁小儿已开始能走会说，他总是东走西摸，什么东西吸引他，他就渴望拿到手。所以有父母诉苦："瞧，我家孩子哪儿都敢去，什么都要动，到处惹祸"。确实，2岁前小儿，有时能干出一些让父母哭笑不得的事。如上街时，他要下地自己跑；无论穿衣、吃饭都要求"我自己来"，而他又笨手笨脚干不好。父母应该懂得这是孩子独立性萌芽的标志，要鼓励、支持和引导孩子这种独立的愿望，促进孩子活动技能的发展，保护他的好奇心。

孩子太小，想干的事又很多，他常常不能正确估量自己的能力。他很想自己穿袜子，但又不会，这时父母不要生硬地制止而要耐心地教他去做。当小儿困难地穿一只袜子时，你可以拿起另一只，让他模仿你的动作：从袜口卷起，把它做成象个小帽子，戴

在他的小脚丫上，再把“帽子”边拉上来。让他一边学一边做，多做几次，小儿就能很快掌握穿袜子的技巧了。有些事是1岁小儿不可能完成的，他也要坚持自己来。作父母的该怎么办呢？只要是没有危险，就让他试试吧。例如，他想去搬大椅子，当然搬不动了。你就告诉他：“宝宝多吃饭，长大就能搬动了。”这样，孩子就不会怀疑自己能力而泄气了。孩子不懂事，有些独立要求可能不合理、有危险。例如，他想爬上桌子去摸摸电灯之类的东西；要去倒开水；要帮你捅火；要自己过马路。在这些情况下，必须坚决制止。

安全感与过分保护 保证孩子的安全，首先是给他吃喝，防止他着凉、生病，防止意外事故的发生等。这些物质上的保证，对于1岁多小儿安全感的建立是不可缺少的因素。另一方面。父母对小儿活动的关心，对他情绪的理解，甚至父母的存在与否，都是影响小儿安全感建立的重要因素。

孩子满1岁后，独立生活能力增强，对许多新事物感兴趣。他喜欢试着独立吃饭，却又不愿妈妈在他吃饭时离去。他想自己走路，不愿要你的帮助和扶持，但若你真离开他，他就会感到恐慌，失去练习的兴趣和信心。他喜欢独自摆弄玩具，津津有味地翻阅画册，但当他感觉不到你的存在时，就会哭闹起来。大胆、爱独立的孩子，总是嚷着要自己做事，但同时又希望你能给他提供保障。这种独立的需要，与对安全感的需求，成为小儿的双重要求。父母应该认识到，安全感在孩子的感情结构中占重要地位。有了安全感，孩子就会变得自信、幸福、勇敢；也才更加敢于独立地探索新事物。有的父母认为：“你想自己干吗？那好吧，你自己干，我走了。”这就使孩子感到被抛弃了，不能满足他潜在的对安全感的需求。相反地，如果孩子已学会走路了，他在前面走，你在后面跟着，那么，不管他看得见与否，都符合他的安全愿望。你的存在对他就是一种鼓舞，他相信你能保护他，在他遇

到困难时，你可以帮助他，他就能安心干他的事。

孩子的安全感，需要你来关照，但并不是说，一天24小时，你都得守在他身边，寸步不离，芝麻大的事，也要过问。这样过分的保护，只能使孩子胆小，适应能力差，孩子永远不会离开母亲。

鼓励小儿与别的孩子玩 在我国目前城市家庭中，一般都只有一个孩子，这些独生子女，缺乏天然的玩伴——兄弟姐妹。对于他们来说，只有父母这样的成人作伴是不够的。哈洛博士在对小猴子的隔离实验中发现，在早期生活中没有与同伴交往活动经验的猴子，其交往能力、智力发展都落后于普通猴子。幼儿的成长，也有相似之处，如果长期地让孩子在与他人（尤其是同伴）很少接触的环境里生活，其情绪、性格、交往技能及智力的形成，均会受到严重阻碍。

1岁前孩子的交往对象，主要是父母和周围成人；当他能走会说后，交往范围扩大了。他开始对小伙伴感兴趣，往往见了别的孩子就表现得很高兴，跑过去摸摸、拉拉人家，或彼此相视而笑，叫他“妹妹”、“娃娃”……在成人引导下，两个1～2岁的孩子，已能在一起玩片刻了。孩子在一起玩时，一般是各干各的，看似互不相干，但小伙伴在场与否，对孩子玩耍的兴趣、效果却并不一样。有的研究认为，有小伙伴在场时，小儿能用一个玩具作出更多的游戏动作，玩的时间也更长。在你的孩子与别的小孩一块玩的过程中，他开始意识到同伴的存在，学习与别的孩子初步的协调；同时他也观察、学习小伙伴的玩法。当然，有时免不了会出现争抢玩具的现象，这是因为小儿还分不清“你的”和“我的”，还没有形成“所有权”概念。在他心目中，从别人手中取得玩具，与从玩具架上去拿玩具，没有什么区别。为了防止不愉快，最好给每个小儿一件东西，或教他用自己手中的玩具跟别人换。如果你的孩子表现得太好强，总是抢小伙伴的玩具，你

可让他与大一些的孩子一块玩。这样他就会收敛一些，学习控制自己的愿望、行为。这是小儿学习成功交往的开端。对于1～2岁小儿来说，不愿把手中的东西送给别人，是正常现象。随着年龄增长，你要在他与小伙伴游戏过程中，教他逐渐懂得与朋友分享自己的玩具，并体会到这样做而获得赞赏的愉快心情。

为小儿做好入托准备 不少孩子到了1岁后，就进入托儿所了。从家里到托儿所，从熟悉的父母身边到新的同伴、老师中间，这一环境的改变，对1～2岁小儿来说是巨大的，同时环境的改变也对小儿的生活习惯、交往、语言习惯等诸方面提出了新的要求。因此，在送孩子入托前，父母要为孩子做一些必要的准备。

良好的生活习惯，是小儿适应新生活的首要条件。在孩子入托前，父母可先到托儿所了解一下那里的一日常规制度，然后在家里逐渐试行这些制度。常规的衔接，会为小儿适应新的生活带来许多方便。例如，对于1～1岁半的小儿，托儿所要求白天睡2次，并要求按时入睡，安静入睡。也许你的孩子在家习惯于晚起，白天只睡1次；或是孩子想睡即睡，睡觉时要妈妈抱着、讲故事等。这样的孩子，初入托儿所，当然会很不适应，严重的会给小儿身体、情绪的健康发展造成一些影响。其它如在饮食、盥洗、大小便等方面也一样。因为托儿所是正规的教养机构，对各方面均有一些统一的要求。父母事先了解这些要求，并逐步在家里培养相应的生活习惯和能力是十分必要的。

对于独生子女来说，交往习惯的培养，对于他适应托儿所的集体生活也是十分必要的。因为独生子女在家，大多没有同伴，只有亲近的成人伴他度过婴儿时期。而托儿所是集体教养机构，因此即使你的孩子才1岁，也面临着与别的孩子交往的问题。在入托前让他与邻里、亲戚的孩子多接触，给他创造机会使他观看别的孩子玩耍或试着与他们一块玩，会使他尝到交往的快乐而去掉恐惧心理。

提前带孩子去托儿所，看那里的小朋友玩耍、吃饭，会引起他的好奇或兴趣。更重要的是，要让小儿提前熟悉托儿所的老师，因为1岁小儿还不具备独立生活能力，处处离不开成人的照料。小儿如能认识老师，并感到老师喜欢他，就会愿意上托儿所，入托时也易于克服陌生感，较快地适应那里的环境。

配合托儿所让小儿尽快适应新环境 尽管做了许多准备，但在入托第一天，你还是可能遇上麻烦。看着你离去，宝宝依依不舍，大哭起来，甚至走出好远，哭声还若隐若现。怎么办？是回去看看，或者明天请假再跟他在家呆一天？亲爱的父母，别担心，也许你的不安尚未消除，他已被托儿所的新玩具所吸引，把你忘了呢！当然，也许你的孩子适应力差些，但也不用过分担心。经验表明，最难办的孩子，也会逐渐适应托儿所的生活。几天的不适，对孩子的身心不会有什么伤害的。在送小儿入托时，你要高兴些，千万别让他感觉到你的忧虑与不安，用你愉快轻松的情绪去感染他，让他把上托儿所总是与愉快的情绪体验联系起来。若有可能，在最初入托几天，要争取按时去接他。若等到班上孩子都被父母领走了，留下他孤身一人呆在他不熟悉的地方，自然会使他不安或害怕。第二天再让他去托儿所就困难了。除此之外，你还可征得班上老师同意，让他喜爱的玩具（娃娃、小狗等）或他喜爱的物品（如围巾、动物手套等）陪伴他上托儿所。儿童喜爱的物品，犹如我们在陌生的场合见到老朋友，会给小儿增添一些安全感，有利于稳定其情绪。

父亲不应逃避教育小儿的责任 一谈到教育孩子，人们马上会想到这是母亲的天职。然而，育儿是整个家庭的共同责任。没有父亲的积极配合与支持，母亲很难完成全面教养的任务。作为父亲，在孩子刚学步时应该做些什么呢？

首先，父亲应该做好母亲的助手，建立一个良好的家庭生活

环境。温暖、和睦、友爱的家庭气氛对小儿的成长，正如清新的空气、温暖的阳光一样重要，它有利于小儿情绪、性格的正常发展。作父亲的要体谅当母亲的育儿的辛劳，在她情绪烦躁时，给以理解、安慰，尽力帮助她作各种繁琐的家务。

孩子满岁后，开始离开母亲的怀抱，去认识他周围更广阔的世界。这时父亲可做的事就更多了。与孩子一块翻看图书，做游戏，讲故事；带他到野外走走，去街上看看；教他练习走路，学习讲话……这些活动，因有了父亲的参与，使小儿兴趣提高，同时也减轻了母亲的育儿压力，丰富了父亲的生活。通过这些活动，良好的父子关系，在孩子蹒跚学步时就奠定了基础。

孩子2岁前，是最易和他建立感情的时候。这时如果只让做妈妈的一个人管他，孩子就会形成事事依靠妈妈的心理和习惯。待孩子2岁以后，做父亲的再想去管他，就会碰到许多困难了。因此做父亲的应尽到自己育儿的一份责任。

不要与小儿做过分激烈的游戏 作为父亲，也许你很爱你的孩子，并且积极地参与教育，想尽做好父亲的责任。这当然很好，但请你注意，他还是1岁多的孩子，不要与他做过分激烈的游戏。因为1岁多小儿神经系统尚未发育完善，抑制、平衡机制较差，一旦兴奋起来就不容易平静。过分激烈的游戏会使孩子神经系统受到过分刺激，甚至使孩子感到恐惧，引起小儿的噩梦。1岁多小儿不会控制自己的感情，而且不懂真假之分。当爸爸装做一只大熊时，他会误以为他的面前真是一只可怕的大熊，且留下很深的印象。所以做此类游戏不可过分，时间不宜过长。即使孩子兴致很高，也要掌握分寸，适可而止。有些父亲喜欢带孩子学步、玩水，把孩子举高——“坐飞机”、“骑大马”等。你要注意，孩子关节、韧带都未长结实，大小肌肉都尚未发育完善，他稚嫩的身体，经受不起激烈的游戏活动。因而在进行上述活动时要小心，不要用力推拉，活动时间不能过长，不要吓着孩子。

祖父母与小儿的关系 目前我国一般家庭中，孩子、父母、祖父母组成的家庭还很多。由于父母多为双职工，忙于工作，祖父母在教育小儿中担当着重要角色。

孙子和祖父母的关系一般都很融洽。在父母忙碌时，祖父母能给孩子以爱护、照管、教育，对孩子的发展给予多方面的影响。与此同时，小儿也给祖父母的晚年精神生活带来满足，老人的生活中需要有孩子的探索眼光、笑声和好奇心。但是由于隔辈人之间年龄差距大，祖父母心疼小孙子，往往易犯“过度保护”的错误。祖父母如果没有培育孙子自立的意识，容易听凭孙子的摆布。要什么，给什么，想要干什么，就让他干什么，害怕小孙子冷着、饿着、摔着、碰着……结果这种过度保护，形成孩子撒娇、爱哭、胆小、神经质和依赖等性格特征。有些祖父母不能正确认识到自己的作用，在许多事情上干预、甚至代替小儿的父母。育儿是父母的天职，任何人（包括祖父母）都不能取代父母在育儿中的作用。如果祖父母不明白这一点，总是对父母的作法指手划脚，在孩子面前批评父母的做法，袒护被父母斥责的孩子等等，就会使父母威信扫地，孩子也会利用它来提出各种不合理的要求，从而养成孩子任性、缺乏自主性的性格。祖父母有着丰富的人生经验和育儿经验，他们应当成为年轻父母的好参谋和老练的助手。当祖父母与父母间产生分歧时，应通过充分的协商使意见趋于统一，不要强加于小儿的父母。

父母的正确权威 父母的权威对于孩子各方面的健康成长十分必要。而且1岁伊始，就该在孩子面前树立起你的权威了，否则他就会爬到你头上，做起“小皇帝”来，到那时，你对他就无权威可言了。

正确的权威是什么呢？那就是对孩子身心有益的事，就坚持让他去做；对他提出的不合理的要求，决不让步。比如，街上流行感冒，可是孩子硬要去上街，这种时候，你就要坚持你的意见，不

要因为他哭闹就妥协。孩子需要引导、劝告和控制，需要父母指出他可以做什么，不可以做什么，以及应该怎样去做。这些教育从孩子1岁就开始，使他慢慢地学会控制自己。如果他很小，就无所顾忌地做他喜欢做的一切事情，那么以后要他遵守规则就很困难了，在社会上生活就更困难了。也许有的父母会想，这样小就严格要求他，长大后不爱父母怎么办？你应该明白，如果你不能经常坚持正确的，而总向孩子不合理的要求让步，他当时可能很满意，但他不会尊重你们。他会感到父母不能保护他，也不会感到自己是安全的。相反，若你正确地使用权威，孩子相信父母的坚定性，就会感到放心，就有了精神依靠。

但权威决不是成人说了算。如果要求是合理而又正确的，就应当坚持。倘若孩子有理，就应作出让步。"小孩就该听大人的"这只会导致孩子对于你合理的要求也加以拒绝、反抗。因为无论多么小的孩子也有独立的人格，父母没有权利随意摆布他、处置他。同时，孩子正是从你对待他的言行中学会了处理自己感情、行为的方式。你不尊重他，不理解他的合理要求，又怎能让他尊重你，听你的话呢？

在独生子女家庭，父母往往很难在宝贝心目中树立起权威来，这对孩子是不利的。若父母没有权威，则孩子永远也碰不到反对派，想表现自己也没有机会，这样，他的性格就会缺乏坚定性；若父母没有权威，则孩子就没有机会学习克服困难，以后遇到一点小障碍就会逃避；若父母没有权威，则孩子从来不用考虑别人，也不会相信自己，这样，他将在不安全和忧虑中长大。这样的孩子，当他走上社会时，要建立正常的社会关系就会困难重重。

培养小儿对亲人的好感和爱戴 爱的教育自孩子出生之时起就开始了。对于婴儿，母亲给予他甘甜的乳汁和温暖的胸怀。孩子长到1岁，父母更是操尽了心，衣、食、住、行，唯恐一样不周。

多数父母都是无私地爱着自己的孩子，这种爱能否得到孩子的回报呢？

1～2岁的孩子依恋亲人，见了生人总是躲到父母身后，把父母当作自己的保护者。他喜欢同爸爸、妈妈玩，得到父母的赞赏他会很高兴。但由于一般独生子女在家里总是享受着比较优厚的待遇，在日常生活中，成人总是迁就他，没有人跟他争玩具，抢糖吃，没有人惹他不高兴……。长此下去，如果不注意教育引导，孩子就会成为“唯我独尊”的“小霸王”。

实际上，只爱孩子，不培养他学会爱周围的人（尤其是亲人），孩子的情感也不会健康的发展。对于小儿来说，极需要父母培养和引导孩子具有关心、体贴、尊敬别人的情感、态度和礼貌。星期天，妈妈忙着买菜做饭，给孩子洗衣服，这时做父亲的应主动帮忙，并教小儿给妈妈送去肥皂、端小凳子，谢谢妈妈给小宝宝穿上了漂亮干净的新衣服。爸爸下班回家，让小儿送去拖鞋，爸爸表扬他：“你看小家伙多疼爸爸”。本来孩子只是觉得好玩，这样一说，孩子就会为自己的行为高兴，知道这样做就是“疼大人”了。在吃饭时，你首先给老人端去：“奶奶先吃”；吃水果时，让小儿把大苹果给爷爷送去，爷爷赞扬他：“我孙子真有孝心。”从这些事情中，他懂得了关心、尊敬老人。

做父母的在教育孩子爱戴亲人的同时，也要培养他尊敬其他人。从开始教小儿说话之日起，就教给他礼貌的语言，让他见了长者都要称呼、问早、问好等等。如果从小训练，他就会习以为常，学会礼貌待人。

利用小儿好模仿的特点进行教育 模仿是人类最基本的学习手段之一。好模仿是幼儿的天性。周岁以后，小儿开始模仿人类的各种典型动作方式和语言。1岁小儿正是模仿能力开始发展的时期，父母若有意识地加以培养、利用，不仅能促进其模仿能力迅速发展，而且可以使1～2岁小儿的教育在许多方面变成自然而然、

简便易行的事情。

1～2岁小儿的模仿能力，主要表现在对成人动作和语言的模仿。他跟在父母的后边，学着父母的样子，用牙刷刷牙，拿匙子吃饭，喝水、扫地、擦桌子等，一刻也不肯安静下来。虽然他做这些动作有困难，但是态度却很认真，而且满有兴致。父母要利用孩子这种积极性，为他创造条件，让他练习做一些力所能及的事情。不要怕他做不好，把东西弄坏了。人的本领是学来的，而学本领必须从小开始。当然，引导他模仿哪些动作，要有所选择。

孩子为了向父母或其他人表达他的愿望，开始积极地学说话。这时父母要多教他说，并引导孩子听更多的人说话，模仿他们的语音。听是说的前奏，1岁儿也许只能说有限的几个词，但却能听懂你对他说的许多话。模仿也不全是立竿见影的事情，你要有足够的耐心，因为他才1岁。

榜样与赞赏的作用 1～2岁小儿理解力有限，在对他进行教育时，最重要的不是你对他说的话，而是你在他面前的所作所为。你的命令和禁令往往并未能培养他，而是你的生活方式、你的工作以及爱好在影响他；你在他面前跟别人的谈话，你的忧虑情绪或微笑在影响他。这就是榜样的教育。假如你吃饭前从来不洗手，又怎能让他每天自愿地伸出小手对你说："妈妈，给我洗手，要吃饭了"呢？他看见父亲随地吐痰，以为这是很正常的行为，也跟着吐。假若你斥责他，他也不知道为什么错了。当事实与你讲的道理相矛盾时，事实对他起主要作用。因为对于1～2岁小儿来说，生动的形象总比单调而不愉快的训斥易理解，而且记忆也更加深刻。

仅有良好的榜样是不够的，在孩子做出了正确的行为，有了进步时，要及时给予反馈——赞赏他。因为1岁儿的每次尝试，都需要勇气和信心，这种信心来自你对他行为正确的评价。天热

时，当他把扇子给爷爷送去，家里人都夸他："真乖，好孩子。"他就懂得了关心别人是受人称赞的好行为，以后也乐意去做了。同样，当你的孩子说出了新的词汇，迈出了他昨天不敢迈的一步，你该把他抱起，吻吻他。尽管他心里余悸未消，但却愿意作出新的尝试。

不仅成功需要赞赏，失败更需加倍爱护、赞赏。当宝宝跌倒了，你微笑地注视着他，鼓励他自己爬起来，并夸奖他"宝宝真勇敢"，这样孩子就知道了失败并不可怕，而应继续进行大胆的尝试。当然，一般父母都会明白，赞赏不仅仅是表扬。对1岁多小儿来说，抱抱他，吻吻他，对他笑笑，表示你很高兴的样子，甚至拍拍他屁股，都是容易使他接受的赞赏。

只说"不"是不够的 1～2岁的孩子，正是运动能力开始迅速发展的时期。拍拍桌子，敲敲碗，甚至把小手伸进痰盂里去乱搅一阵，对他都具有莫大的乐趣。但家里又有些东西不能让孩子动，怎么办呢？要给小儿立些规矩，让他知道什么是"不可以"、"不应该"，以约束孩子那些不合适的行为。这样可以收到一些效果。但父母只是告诉他"不要动"，或表示"不行"，对于1～2岁孩子来说是不够的。

首先，1～2岁小儿有强烈的尝试愿望，他对语言的理解力有限，控制自己行为的能力也较差。当他走进厨房，摸摸垃圾桶，揭开锅盖时，你仅在房间里大喊"不能动"，他是不会理会你的。他也许会偷瞧你一眼，继续满有兴致地从桶里"挖掘宝藏"。这时，最好的办法是迅速去把他抱出来，告诉他："脏，不能动"。然后给他几块积木或一个空的塑料杯子等新奇的东西，以便把他的注意力转移开。

要使小儿初步明白，家里哪些东西现在能动，哪些东西现在不能动，并能学会控制自己的愿望和行为，这需要你耐心地反复做工作，不能性急。最好的办法是防患于未然，在孩子作出某种

不适当（或不允许）的行为前，就采取积极的引导措施。比如，为了防止他一人独自过马路，你在开始就告诉他："看，马路上有好多车，拉着妈妈的手过马路。"当然你也不能神经过敏，当小儿走向桌子时，也许他根本没想到去动桌上的剪刀、针线盒，你却慌忙之中先喊起来："不要动剪刀！"这倒反而提醒了他，使他想看看、试试：这是个什么玩意儿，竟让妈妈如此关心。当然，在孩子走向火炉、油锅时，你应马上去把他领走，只坐在那里喊"不准去"，是会误事的。

该做的事不要采取讨论式 常听到父母对孩子这样说："咱们洗手去好不好？"；"今天去姥姥家行不行？"；"妈妈去上班，宝宝去托儿所，好吗？"很多时候你得到的回答是否定的。于是经过长时间的说服动员，孩子才勉强答应做他该做的事情。由此看来，这不是一种好的教育方法。好的教育方法是对于正常的生活制度及安排，不要留给孩子选择的余地。在吃饭前，不要征求他的意见，直接告诉他："看，小手多脏，咱们洗手吃饭去。"当然，坚持正确的生活常规，并不是说你可以粗暴地指挥孩子，可以任意打断孩子的游戏。恰恰相反，当你希望孩子去做某件事时，说话要温和，要引导他把兴趣转移到这方面来。上班前，你一边收拾东西，一边跟他讲："小宝，咱们该去托儿所了，去看看那只大熊猫（玩具）是不是还在睡懒觉。"这样，把孩子的注意力转向了托儿所，想到了班上刚来的那只可爱的大熊猫，小儿上托儿所的态度也积极了。星期天，你一边给他换上新装，一边说："穿上新衣服，去让姥姥看看，小宝又长高了。咱们把这些好吃的东西给姥姥送去。"这样，他的心就飞到了姥姥身边，不用你催促，也不用你劝他，他就跟着你高高兴兴地去了。在孩子玩积木兴致正浓时，吃饭时间到了，那么你可以让他手中拿着积木到饭桌上来，然后开始喂饭，这比强迫让他放下手中的玩具来吃饭，效果要好得多。作父母的在实践中，还能找到许多这类好方法，引导

小儿去干他该干的事。只是你要记住：跟1岁小儿讨价还价，征求他的意见是没有用处的。

不要说太多理由 在教育1～2岁小儿时，不用讲太多道理。因为孩子尚小，并不能明白许多在成人看来浅显明白的道理。比如，你看见自己的小宝贝揪小伙伴的头发，推他，把他弄得哭泣不止，你就批评他打人不好，给他讲一番对小朋友要团结友爱的道理，他并不能明白你说的这些与他刚才的行为有什么关系。在他心目中，推小伙伴与推桌子、椅子是没有什么区别的。在这种情况下，你把孩子抱开，或作出痛苦表情告诉他："妹妹疼"，教他跟小朋友说"对不起"就行了。

小儿只有在行动中才能思考。在他干一件事之初，并不能预料到后果，也不记得你以前讲的许多道理。他只能通过探索、行动才能懂得一些粗浅的常识。比如，他把瓶子往地上摔，并很有兴致地玩起碎玻璃片，你告诉他："疼，不玩这个"，把碎片弄走就行。假如你唠唠叨叨地跟他讲："玻璃会划破手，会出血，很疼，要感染、打针……"。这样也许会使胆小的孩子害怕，以后不再敢东摸西碰，由此使他失去了许多凭感觉去认识事物的机会。而对于胆大点的孩子也许更激发了他的好奇心，很想找机会试试。

遵循自然，不要强迫 常有父母这样询问："我家孩子1岁了，可还不会叫爸爸、妈妈，该不会是小哑巴吧？""小宝1岁半了，走路还不稳当，看别人家孩子都能跑了。"亲爱的父母，别急，每个孩子都有他自己发展的速率：这个孩子6个月出牙，另一个孩子要9个月才出；这个孩子9个月开始走路，另一个孩子则在14个月才开始；这个孩子看画册能看十来分钟，而另一个孩子两分钟就得换一种玩具。我们应当尊重这个发展速率，否则就会出现拔苗助长的笑话，乃至产生不良后果。再说，你的孩子比其它孩

子晚3个月走路，能说的词比别的孩子少几十个，又有什么关系呢？经过一段或长或短的时间，他们最终都会说话，会走路。

有许多热心于教育的父母，耐心细致地照料孩子，想各种办法去训练、促进自己孩子的发展。这当然不是坏事。但必须是在正确地理解“教育”、“发展”的真正含义的前提下，你的训练、帮助才会收到良好的效果。否则你的希望和训练，对孩子来说也许是一种压力。如果你强迫孩子尽快去取得成功，反而会阻碍孩子的正常发展，使孩子变得越来越神经质。因此，性急的父母，你应当遵循你的孩子自己独特的发展时间表，让他度过一个愉快、自由的童年。

不要任意禁止小儿的活动 1～2岁小儿正是摇摇晃晃学步的时期。他们通过对环境的积极探索，扩大自己的世界，并逐步树立自信。在这以前，婴儿对于环境的探索不但有着局限性，而且是被动的。当他们能够凭自己双脚在家里到处观看后，这种探索就更积极活跃了。但是，如果父母怕孩子遇到危险，不适当地限制孩子的活动，这个不准摸，那个不准动；那里不能去，这里不准来，搞得孩子的活动天地极其狭窄，能够认识的对象非常有限，这样孩子能获得的经验大大减少，其智力发展就会受到阻碍。

有些父母一见到孩子干了“错事”（其实对这个年龄的孩子来说是正常行为），就严厉地斥责他。这会使孩子感到自己的探索是不应该的，进而对自己产生怀疑，使孩子变得缩手缩脚，不敢大胆行动。原有的那种探索世界的愿望，由于受到压抑，也会逐渐冷却下来，变得呆滞，缺乏生气。

相反，如果你尽量为孩子创造一个安全的环境，放心地让他自由活动，鼓励他的探索精神，他的世界就会变得广阔。比如，让小儿学会用自己的眼睛去识别，用手去触摸、探索，这样，在他眼睛所能看到的范围内和耳朵能听到的范围内，对一些只有浅显认识的各种事物就会有新的发现，就会进一步丰富他的感觉经

验。因此，在安全的前提下，应放手让孩子去活动。

保护小儿的好奇心 你刚给孩子买了辆能跑会叫的小鸭拖车，让他学走路。可他拖了两天就不满足了。他坐在地上翻来复去地摸摸这、弄弄那，在地上敲敲打打，从高处往地上扔……直弄得可怜的小鸭成了一个个碎片才罢休。这时你该怎么办呢？打他屁股？训斥他一顿？威胁说再也不买玩具了？

如果你明白这是孩子在好奇心驱使下积极地学习，你的怒气也许就会平息下来了。孩子摸这弄那，敲来摔去，也许是想弄明白为什么小鸭走路时会叫，而停下来时却又不声响了。也许他只是想活动一下正在发育的大小肌肉，觉得拿起来摔在地上比拖着走更有意思。玩具就是为了让孩子玩得高兴。你可给这时期的小儿买些结实又能拆能装的玩具，让他爱怎样玩就怎样玩，不要因为他没有按你的要求玩而弄坏了玩具，就认为是孩子破坏东西，就制止他，训斥他。这会使他变得缩手缩脚，在干什么事之前都要看你脸色，只知道按你教的办法去做，这样就会压抑小儿的好奇心。

“好奇者，知识之门。”正是小儿这种自发的好奇心，才引导着他去认识各种事物的特征。通过他的活动，认识了物体的大小、形状、软硬、冷热和活动性等。孩子在这些他深感兴趣的活动中锻炼了智力和行为技能。这种引导着他探索的好奇心，与以后他在学校或在社会上取得成功所必需的好奇心在性质上是完全相同的。如果父母不了解孩子这一特点，只是斥责他干了“蠢事”，不断地打击他的积极性，压制这种好奇心，就会抑制孩子学习的动机，同时也不利于孩子树立自信心。

不要打屁股 有一些父母，在孩子还处在学步时期，就用打屁股的方式来教育孩子了。其实，除了某些特殊场合，对2岁以下的小儿，不应该用体罚的方式来进行教育。“他干了错事，不惩罚

他怎能教育好他呢?”也许有的父母会申辩说。在这些父母心目中，把这个时期小儿的正常行为看作了有意识的破坏。他究竟做了什么呢?

孩子看见桌上的书，拿起它一页一页地撕起来。如果这是一个4岁的孩子，也许是一种反抗性的破坏行为。可是干这事的是一个才学步的孩子，事情就不是这样了。对这个年龄的孩子来说，撕书，只是他了解书到底是一样什么东西的科学调查活动的一部分。他们不仅把书一页一页撕下来，说不定还会把其中几页塞进嘴里去哩!

因此，做父母的不能把小儿探索环境的正常行为，和大孩子的反抗行为混为一谈，更不能因为才学步的孩子做了错事而对他进行体罚。

对于未满2岁的小儿来说，即使你使用了体罚来教训他，也未必会收效的。孩子只会委屈地大哭起来，但他并不明白你为什么打他。这是因为2岁前孩子认识能力有限，联想力和理解力不高，他并不能把他所做的错事与目前的挨打进行因果联想，从而得出教训。既然责打收不到教育效果，那又何必要孩子吃皮肉之苦呢?

重视2岁前小儿的性格培养 性格的形成与完善是一个长期的过程，它贯穿于人的一生。但在2岁前，生活环境和教养方式会给它涂上一层底色。这层最初的色彩甚至影响到以后一生的性格色调。所以在2岁前，对小儿的性格培养是不可忽视的。

孩子到了1岁，开始咿呀学语、蹒跚学步，模仿能力也开始发展起来。这时候家里的环境、孩子生活的常规、成人对他的态度以及父母自身的言行等对他的性格形成起重要作用。若你想培养孩子快乐、安静的性格，就必须从以下这些方面入手。

首先，要建立一个快乐而恬静的家庭生活环境。家庭成员之间要和睦、体贴。避免吵闹，不要给孩子动荡、烦躁和不得安宁的

刺激。环境布置应当整洁美观，生活用品放在固定位置，室内外收拾得使人感到舒适。

培养孩子生活有规律，养成良好的习惯。孩子要按时起居、按时进餐。让他学会一个人静静地玩，不要总是陪着他玩。要以自己的耐心去培养孩子的耐心，形成孩子有条不紊做事的习惯。习惯是性格特征的基础。

家长对孩子态度要一致：安详、和蔼、亲切、鼓励，同时要树立起正确的权威。宠爱与溺爱都不利于孩子良好性格的形成。一位日本教育家写道："溺爱子女的家长好象一群唯命是从的大臣，簇拥着一个愚蠢的国王。"你当然不希望家里有这样一位国王统治着你的全家。

当然对于1～2岁小儿性格的培育，母亲每天的行为、情感是最有力的。性格不开朗的母亲培育出的孩子，其性格也不会开朗；母亲冒冒失失，培养出的孩子也会冒冒失失。母亲患了感冒，总是想方设法地避免将感冒传染给孩子，其实比起感冒病菌，母亲的弱点更易传染给孩子。因此，在培育小儿良好性格时，母亲要注意自身性格的培育与完善，不使自己的弱点传给孩子。

小儿发脾气的对策 "我家孩子脾气可大了，没给他买飞机，就跟我闹个没完。""脾气大"也许是今天孩子的通病。2岁前小儿自卫能力、自我表达能力都不够发达，可是已经知道自己想干什么。一旦达不到目的，或有人触犯了他的权利，或遇到他不满意的事情，他就会大发雷霆，用跺脚、打滚、哭闹来表示抗议。

如果孩子每天哭闹多达数次，就应认真查一查原因：太累？没吃饱？有病？还是没有自己玩耍的机会？或者是你经常粗暴地打断孩子玩耍的兴致？在弄清大致原因以后，要针对情况加以处理。对于无理取闹，态度不能软弱，否则孩子更会闹个没完。也不用跟他讨论"你这样对吗？"因为不到2岁的小儿，还达不到

认识错误的水平。当然更不能火上加油，他闹你也闹——对他大声训斥。在这种情况下，你可用转移注意的方法来安定他的情绪——给他一样新奇的玩具；去路上看看爸爸回来没有；放放他平时爱听的音乐，或请他帮你做件事……

你也不必对1岁儿的发怒过于认真，得给他转变情绪的机会。有的孩子看到父母对他的发火全不理会，反而会很快安静下来。

孩子哭得背过气时，脸可能发青，甚至会暂时不省人事。你不要惊慌，这也可能是一种脾气，你应该理智地加以处理，以免他有意识地利用这种脾气。

惩罚、训斥也许会使小儿暂时安静下来，但却使他更爱发脾气。因为你的行为是他的榜样。因此在处理小儿发脾气时，要尽可能心平气和，多运用你的理智，再加上转移注意的妙方。

正确看待小儿骂人 “瞧，我家孩子才1岁多就会骂人了！”有的母亲对别人夸耀。也有成人这样逗不满2岁的小儿取乐：“叫他儿子”，“叫他四眼狗”。在不懂事的孩子清脆的叫声中，众人大笑起来。

这样对待孩子骂人，这样“教育”小儿，都是不正确的。孩子虽小，不能明白他说出的话是什么意思。但看到他的话逗得大家这么高兴，就不免想再试试看。到入幼儿园时，才知道老师、小朋友们都不喜欢他，但要改正已经费力了。有些父母平时不注意说话用语，或吵架时用一些粗鲁的语汇。他将会惊讶地发现，他的孩子也会骂人了。父母要注意自己的言行，要给孩子树立良好榜样。当然，也有些父母很注意对小儿的文明教育，孩子也不知从哪里学来了脏话，对此你可不必着急。因为孩子只是鹦鹉学舌，并不理解这些骂人话的真正含义。如果你表现得过于激动，还会更加激发孩子的好奇心，以后一有机会，他会再试一次。

因此，作父母的首先要做文明用语的榜样，相互之间也不要

用逗小孩骂人作为取乐。当有人教小孩粗话时，要友好地制止。同时要态度和蔼、简单明了地告诉孩子：大家都讨厌这些粗话，也不喜欢说粗话的孩子。

爱哭的孩子与家长的大惊小怪 如果你的孩子身体各方面发育良好，但稍有不适或轻微的磕碰就大喊疼痛，啼哭不止，你是否意识到，这也许与你的育儿态度有关？

应该看到，孩子爱哭，大多是由于父母对其照顾过于细腻，使孩子养成了对父母的依赖情绪，稍有不适，他自然会到父母那里去寻找安慰。也可能由于平时父母对孩子较严厉，而当孩子稍有不适或磕碰时，却又表现得异常慈祥和关心。这也会促使孩子喜欢夸大自己的痛苦，以便得到更多的抚爱。

关心孩子是应该的，但在孩子面前，不要对他的疼痛表露出过多的焦虑，而应鼓励他忍住疼痛，做个勇敢的孩子。只要父母对孩子的病痛不大惊小怪，孩子的坚强性格在此就可打下基础。对待小儿的哭泣，某些民间的教育方法，颇为有效。比如说："哟，多大的泪珠呀，拿个瓶接着，看能不能装满。"当母亲真的拿瓶来接泪珠时，已经什么也接不到了。或者这样说："看，你肩膀上的小淘气哭得多讨厌呀，让我们一起来赶走他。"当母亲和儿子赶捉小淘气时，孩子已忘记了委曲而欢笑起来。利用孩子喜怒易变的特点，把他们的注意力转移到有趣可笑的事情上去，也是行之有效的。

小儿的任性与家长的溺爱 在许多独生子女家庭中，父母错误地认为，对1岁小儿疼爱都来不及，教育是以后的事。所以他们永远不生气，对孩子的任何要求都满足，对孩子的错误言行也不管教，结果他会发现，孩子不满足的地方越来越多。有位母亲诉说，儿子的车可以从屋里排成队直到屋外，还一个劲要买车，还不能跟原有的一个样。

任性的孩子，正是在家长这种无原则的依从、溺爱之下培养出来的。也许你工作很忙，总觉得对孩子照顾不周；也许你孩子生来体弱或有缺陷，但这些都不是你的过错，也不必感到内疚，而用溺爱来补偿，这只会造成孩子越来越放肆，直到不可收拾。在孩子不听话或撒野的时候，只要妈妈一板脸，孩子马上就会安静下来。但如果你因为感到内疚，觉得欠孩子太多，而总不愿批评孩子，百般纵容孩子的不良行为，不应该拿的，成人给他拿了；不应该得到的，成人给他了。以后遇到类似情况，成人如不答应他的要求，他却不能理解你为什么不满足他，跟你大哭大闹。

对于任性的孩子，父母及时给予教育，是可以纠正的。你必须用你的行为让他懂得什么是不应该的。对于他无理的要求，你干脆回绝。他若哭闹，你可以用“冷一冷”的办法，不睬他。在进行教育时，态度要保持一致。若平时孩子要求玩收音机，你不给，可有时心情高兴时，看着他玩也不制止。或者父亲不答应给孩子买的东西，母亲给买了。这样，孩子就不能明白什么是他不能干的，不应该要的，究竟该听谁的话。这时，你还有什么理由责怪孩子不听话呢？

还有，你必须明白什么才是孩子真正的任性。今天，你给孩子梳头，她拿起梳子说：“不，我自己来。”而你认为她瞎胡闹，一定坚持自己给她梳。于是她叫起来，哭起来，也许还从你手里夺过梳子。这也是任性吗？不，孩子想自己梳头的愿望是正当的、合理的，为什么不让她自己干呢？对于孩子合理的要求要尽量满足，实在办不到，也讲清道理，这也是防止孩子任性的好办法。

培养小儿良好的情绪 对于1～2岁小儿来说，情绪对身心的发展有很大影响。愉快的情绪使小儿食欲旺盛、睡得安稳，也乖巧听话，招人喜爱。相反，情绪不好不仅影响到他身体健康，变得不听话，爱发脾气，而且给作父母的带来许多麻烦，一天不得安宁。

怎样才能使小儿有良好的情绪呢？父母应当了解，2岁前小

儿大脑皮层的兴奋过程占优势，而且兴奋中心容易扩散，因而他的情绪易冲动，易变、极不稳定。他很容易高兴，也很容易不高兴。挂着眼泪破涕而笑是常有的事。因此在孩子哭闹时，不用着急，用勺子敲敲碗："宝宝唱歌呢！给你打鼓，好听吗？"这时他就会止住了哭泣。在民间有父母在小儿哭时说："看，双龙出洞了，要过河了。"孩子就破涕为笑了。小儿情绪还有极大感染性。看见人家笑，会莫名其妙地跟着笑。父母要注意多用自己愉快、乐观的态度感染他，在孩子面前尽量控制自己不良情绪。如看见别的孩子哭闹，孩子也会学样，这时父母最好把他抱开。父母对孩子要多体贴、爱抚，态度要亲切和蔼。1～2岁的孩子感到有人爱护他。有人保护，就会觉得安全可靠，心里踏实，情绪自然稳定愉快。

为孩子安排一个舒适有秩序的生活环境，给他提供适量的玩具和任他自己随意支配的物品，在一定范围内让他自由活动；制定适合孩子身心发展的生活制度，使他一天的生活过得有张有弛，有动有静，丰富多彩，有规律。这些都是形成孩子良好情绪的保证。

小儿爱摸"小鸡鸡" 有些父母或成人看到小儿玩弄自己的生殖器，就大惊失色"别摸，羞死人了。""喔，真不知害臊。"或打他的手，把他的手拉开。与此相反，有的父母在得子后，喜形于色，喜欢在众人面前逗小孩："我的小宝贝，小鸡鸡在哪儿？"一边玩弄其阴茎。这些做法都是错误的，它不利于小儿正确对待生殖器和对自己的身体有一个健康的态度。

其实对于1～2岁的小儿来说，是没有"性"这个概念的。在他头脑中，自己的阴茎并不比耳朵、脚趾头更有趣。如果成人对小儿玩生殖器大惊小怪，会使孩子在头脑中产生不健康的印象：耳朵是干净的，可以玩；小鸡鸡是肮脏的，不能碰。从而形成生殖器是身上的禁忌物的感觉。同样，成人过分的逗惹会使孩子对它产生过分注意，也许将来会发展成为手淫的坏习惯。正确的做

法是，当他无意识地碰到或玩弄“小鸡鸡”时，告诉他这叫阴茎，就象告诉他耳朵、鼻子一样，不过分忌讳，也不去逗惹。这样，1～2岁的孩子是不会对它产生特别的兴趣的。

性教育由此开始 1～2岁的小儿，在发现自己的手指和脚趾的同时，也会发现自己的生殖器部分，并会象玩弄手指和脚趾一样玩弄它。这并不会发展成什么坏事，但对孩子的性教育却可由此开始了。父母在教孩子“这是耳朵，这是鼻子”的同时，很自然地把“阴茎、乳房”等名词教给他。这样孩子对这些身体部位就不会有异样感情了。

相反，在孩子玩弄性器官时，父母若喝斥他或打他手，就会使他认为自己坏，或是对自己这一部位感到害怕。也许这个部位反而会特别吸引他的注意，甚至使他把生殖器官与羞耻和罪恶的“忌讳”联系在一起，而不利于孩子日后正常的性成长。

帮助孩子理解自己的性别，并且使他不感到拘束，是性教育的另一重要方面。也许你一直喜欢有个女孩，但事与愿违，意外地得了个小子。于是把他当个小姑娘打扮起来，穿上花裙子，扎起小辫子。这样也许一时满足了你的愿望。但长此下去，到孩子进托儿所或在与别的小伙伴交往时，会为自己性别问题产生苦恼，甚至会遭到小伙伴的讥笑，小男孩不愿跟他玩。相反更普遍的问题是许多家庭盼望儿子，却得了女儿，于是就把埋怨、冷落、斥责甚至虐待一齐抛给了无罪的母亲和孩子，使小儿在生命之初就不能享受到正常的护理和抚爱。这两种做法都会使小儿对自己性别产生不正确的态度，影响到情绪、性格的健全发展。

四、 2～4岁

培养天真活泼稍懂事的孩子 2～4岁的孩子天真、幼稚、纯洁、活泼；身心在迅速发展，在各方面都发生着日新月异的变化。实在是最惹人喜爱的了。

2岁的孩子开始用语言与人交往，他那带着奶气的语言虽然极为简单，却标志着极为重要的掌握人类交际工具的新里程。到了4岁，他能自如地运用母语表示请求、愿望、意见等。

2～3岁的孩子最容易接受成人的教育，告诉他什么事情该怎样做，他便会顺从地接受并记住。他可以遵守简单的规则和要求。例如，他会根据成人的要求不坐地、不玩土等。到了4岁，他能"习惯于许多生活规则、集体规则，并且能说出简单的道理。例如，进睡眠室说话就会吵别的小朋友睡觉。"

2～3岁的孩子有独立的要求，喜欢自己脱穿衣服、叠被子，尽管他还不会或不太会，但这种要求很强烈。到了4岁，他完全能够独立地穿、脱衣服，叠小被子，还可以自己洗手绢、洗袜子等。他不但这样做，而且以"自己长大了"、"自己的事自己做"引为骄傲。

2～3岁的孩子乐于助人、喜欢劳动。妈妈刚扫地，他就去拿簸箕；爷爷拿起报纸，他会送来眼镜……到了4岁，他能有意识地帮助成人和同伴。例如，同伴哭了他会帮他擦眼泪；妈妈摆餐桌时他懂得帮助摆筷子等。而且他懂得帮助人是好事。

2～3岁的孩子有很好的记忆力，他能很快地背会一首儿歌、古诗；跟随成人到过某个亲友家，再路过时他能说出这是谁家。到了4岁，他不仅能记住这些，而且能有意识地记住许多事情，

他的理解记忆在迅速提高。

2～4岁的孩子发展迅速。刚刚懂事的孩子，时时表现出天真无邪、活泼可爱。

身 心 发 展

身高 由于幼儿身体各部分发育速度不同，一般头部发育较早，下肢发育较晚。有时需要分别测量上部量及下部量，以检查其比例关系。上部量是从头顶到耻骨联合，这与脊柱的增长有关。下部量是从耻骨联合上缘到足底，这与下肢长骨的发育有关。3～4岁时中点由肚脐处移至脐与耻骨联合之间。

测量方法：双脚并齐，脚后跟紧贴量尺，抬头挺胸，两目平视。

简易计算公式：

身高（厘米）＝年龄×5＋80（或75）

这个公式适用于2～12岁的儿童衡量平均身高。

影响身高增长的内外因素。诸如种族、遗传、内分泌、营养、体力活动和疾病等都能影响身高。身高显著异常者，大多数由于先天性骨骼发育异常或内分泌疾病所致。身高一般低于标准差以下时，应考虑佝偻病，营养不良，软骨发育不全，呆小病，糖尿病等因素。下部量短小，应考虑是否为呆小病，下部量过长，有可能为生殖腺体功能不全。

体重 指身体各组织、器官、体液的总重量。在一定程度上说明孩子营养、骨骼及肌肉等的发育情况。

简易计算公式：

体重（千克）＝年龄×2＋8（千克）（或7千克）

这个公式适用于2～12岁儿童衡量平均体重。

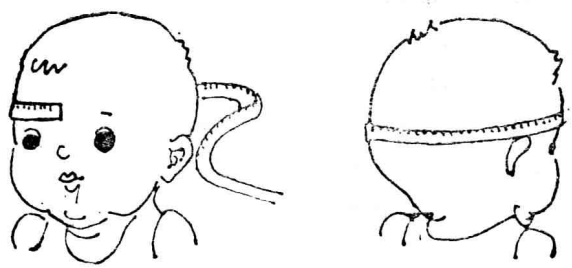
测量方法：脱去鞋帽，外衣。夏季可以光身或仅穿一条短裤。双脚轻轻踏上秤台中央，两臂自然下垂，不可摇摆或接触其他物

体。

头围 测量孩子的头围，可以反映出孩子脑和颅骨的发育程度。小儿颅骨的增长特点是年龄越小增长越快。3～4岁孩子的颅骨共增加1.5厘米，4岁以后增长很少。

测量方法：

用皮尺以两眉间额部为起点，将尺从右侧经过后头部最突起处，绕至左侧回至原起点。女孩测量时将头发向上下分开(见图)。



头围测量方法

胸围 胸围的大小，可以表示胸廓、肋骨、胸肌、背肌和皮下脂肪及肺的发育情况。

测量方法：用软尺由背后经肩胛角下绕至两侧，经乳头下缘达胸骨中线。取呼气与吸气时的平均数值。

血色素 血色素是人体内血液中红细胞中的主要成分——血红蛋白，它是一种含铁的蛋白质，能使血液呈现红色。我国孩子的平均正常值1—2岁为11.8克（每100毫升），4～5岁为13.4克(每100毫升)。人体内血红蛋白的含量过少，就是贫血。这时由于血液运送氧气的能力降低，影响了人体组织器官的正常生理活动，往往会表现出面色苍白，四肢无力，呼吸急促，头晕，耳鸣等症状。幼儿

时期的贫血还会影响生长发育。因此，多吃鸡蛋，猪肝，豆类等物可以从中得到合成血红蛋白所需要的蛋白质和铁。

体重过轻 孩子的体重过轻有以下几种原因。一是由于早产，先天不足，加之后天补充不够而造成。二是患有慢性消耗性疾病，以及寄生虫病而造成。体重过轻的多数孩子是由于营养不良造成的。

造成营养不良的原因很多，如喂养不得当，摄入过多的高蛋白，高脂肪，高糖类食物，致使孩子消化不良，食欲减退，造成孩子肠胃道消化吸收功能紊乱。由于家长过分宠爱，不注意培养孩子良好的饮食习惯，以至孩子挑食，偏食，吃零食过多，暴饮暴食，夏季吃过量的冷饮，饮食不定时不定量，生活不规律，也是造成孩子体重过轻的原因之一。还有的家长总是怕孩子着凉，衣服穿得很多，又很少带孩子到户外锻炼、吸收新鲜空气，致使孩子抵抗力下降，经常患病，长期服药，这些都是造成孩子瘦弱的原因。

体重过重 正常健康的胖儿，脸是圆圆的，皮肤红润，头发黑亮，胳膊和腿结实，体格发育匀称，爱活动，食欲好，睡觉深沉。

虚弱的胖儿，脸儿白白胖胖，胳膊和腿上的肌肉一轮一轮的，但捏上来松软不结实。翻身、爬、站、走等动作都比较慢。这类孩子胃口不错，但其食物的营养不全面，大多是碳水化合物，如糖粥，甜点心，桔子汁等，而食物中的蛋白质的比例较少，膳食中长期缺乏奶类、豆类、瘦肉、蛋类等。机体的增长和许多抵抗疾病的抗体的形成主要依靠蛋白质，这种虚胖的孩子抵抗疾病的能力弱，很容易生病。

单纯性肥胖症。由于父母过于宠爱，致使孩子长时间的过食，形成了单纯性肥胖症。这种孩子，因为太胖，不爱活动，稍做剧烈的活动便气喘，甚至发生哮喘样的咳嗽，平时就更缺乏体格锻

炼，所以外界环境稍有变化，就不能适应而生病。

病理性肥胖症，因中枢神经系统，内分泌系统有病变引起的肥胖，是一种疾病的表现，应及时就医。

坐的姿势 坐的正确姿势应该是：身体端正，两腿并拢，腰部挺直，两眼平视前方，两臂自然下垂放在腿上。

幼小孩子骨骼较软，弹性大，可塑性强，受压后容易弯曲变形。构成脊柱的每个椎骨之间都有软骨。幼小孩子椎骨之间的软骨层特别发达。孩子体位不正或身体长时间一侧紧张，都容易引起脊柱变形。孩子年龄越小，肌肉中含的水分也就越多，而蛋白质、无机盐等固体物质含量就越少。因此，幼小孩子肌肉娇嫩柔软，力量和耐力也比较差，容易疲劳和受损伤。

鉴于上述原因，幼小孩子坐的时间不能过长，3岁以下孩子连续坐不超过30分钟为宜。还应随时改变动作姿势，起到消除或减轻肌肉疲劳的作用，促进骨骼、肌肉发育，防止胸廓和脊柱畸形。

行走姿势 走的动作要领是：上体正直，目视前方，双手自然下垂，手指自然弯曲，五指并拢，两臂以肩关节为轴前后自然摆动，上下肢协调动作，两腿脚尖向前左右交替，抬头挺胸。

2～3岁的孩子刚学会走路，表现出头重脚轻，动作不协调，速度不均匀。这是因为孩子腿部力量差，为了保持身体平衡，常以重心前移带动位移，往往以类似跑的动作代替走。这就需要大人的帮助教育，并提供练习的机会。比如，采用音乐伴奏，拍手等音响，有节奏地让孩子做快走、慢走的练习。这样既可提高孩子练习走的兴趣，也不致使孩子感到疲劳和乏味。

3～4岁的孩子已基本掌握了走的动作要领，走得比较稳了，动作也较协调，但步伐不均匀，节奏不明显。这就需要大人注意对孩子进行听信号有节奏地走和听信号变速度走的练习。结合日常生

活中的参观、游览活动进行走的练习，练习中注意及时发现和纠正孩子走路时表现出的错误动作。比如，让孩子看着一定高度的标志物走（象汽球、蜻蜓、灯笼等）以纠正低头走路的不正确姿势。

跑的姿势 跑的动作要领是，上体稍向前倾，眼向前看，两手半握拳，两臂曲肘在体侧以肩关节为轴前后摆动；前脚掌先落地，步伐要均匀，上下肢动作协调，用鼻呼吸，步伐轻松。长距离跑时口鼻共同呼吸。

3岁孩子开始学习跑，已能做出明显的腾空动作，但由于孩子肌肉收缩控制能力差，跑时步幅小，而且不均匀。上下肢的动作也不太协调，跑的速度比较慢，不会改变跑步速度，平衡掌握不好，跑起来后不能做到听口令立即停止。

4岁以后，孩子跑的动作有了很大进步，上下肢动作协调了，跑时也轻松自如，能按信号改变速度，改变方向。躲闪能力有所增强，慢跑时有明显的蹬地动作。

训练孩子跑步可利用游戏活动进行。比如，玩“摸摸大树跑回来”的游戏来训练孩子听信号向指定方向跑。此外，还可利用外出游览的机会让孩子练习跑。

跳的姿势 跳的动作应该是：前脚掌用力蹬地同时两臂向上摆，落地时前脚掌先着地，同时曲膝，两臂弯曲向上摆动，保持身体平衡。

3岁孩子开始学习跳跃动作时，比较困难，两脚不易同时离地，跳得不高，姿势往往不正确，缓冲能力差，落地较重，臂的摆动与腿的蹬伸配合不好，动作也不协调。这时可以有意识地教孩子双脚原地向上跳和双脚站立由15～25厘米处往下跳的动作。但要注意孩子年龄小骨骼肌肉发育不完善的特点，不要长时间进行跳跃练习。练习时应上下肢活动交替进行。否则，由于孩子掌握

不好动作要领，又长时间连续跳跃，会产生对小脑的振荡，影响小脑的正常工作和发育。

教3～4岁孩子跳跃时，应以模仿动作为主。比如，让孩子模仿成人把手放到头上学小兔跳。练习由高处向下跳时，可利用台阶或树墩等自然物进行。练习时，成人要特别注意孩子的安全。跳跃场地要平整，从高处往下跳时器械要牢固，落地点最好有垫子或在沙坑内。动作发展差或胆子小的孩子初学跳跃时，成人可给予适当的保护和帮助。如拉着孩子的手（或扶着腰）帮助他向上跳和轻轻落地。

钻爬动作 钻可分为正面钻和侧面钻。正面钻要身体半蹲，低头，将身体尽量缩小，两臂夹紧，头部先钻，移动双脚；侧面钻要上体侧前曲，低头，右腿在前，左腿下蹲，右腿向前侧伸直在障碍物下边，上体随右腿移动，先钻过障碍物，右腿全蹲，左腿蹬地伸直，重心由左腿移至右腿。

爬即双手双膝或双脚着地，抬头目视前方，手膝或脚交替向前。

幼小孩子学习钻的动作时，往往整个身体收缩不好，容易碰撞障碍物。所以要教会孩子正确的动作要领；当孩子钻爬过障碍物后，多鼓励他大胆勇敢地练习，克服害怕、胆怯的心理。同时也要给予适当的保护。

家长还要尽量给孩子安排些有趣的游戏使之进行练习。比如，玩“一列火车长又长”的游戏练习钻的动作，玩“蚂蚁搬豆”的游戏练习爬的动作，进而提高孩子的学习兴趣。

附：

“一列火车长又长”游戏——练习钻。①准备：在椅子背上或床栏杆上搭一根成70厘米高的“山洞”。②玩法：成人当车头，说：“一列火车长又长，咔嚓咔嚓向前方，钻山洞，过大桥，运粮运煤忙又忙。呜——咔嚓咔嚓……”。边说儿歌边从“山洞”钻

过。钻过后说："××车站到了。"发出"嗤……"的声音，蹲下。游戏反复进行。

"蚂蚁搬豆"游戏——练习爬。①准备：小石子或豆子若干，垫子，小篮子。布置好场地。把豆子（石子）放在场地另一端，垫子放在蚂蚁洞和豆子之间。②玩法："蚂蚁"妈妈对"小蚂蚁"说："孩子们，冬天到了，我们快去搬豆，准备过冬吧！""小蚂蚁"就自由地两手两膝着地连续向前爬过垫子，拾小豆子后再从垫子旁边跑回蚂蚁洞（或从垫子上爬回）将豆子放进小篮子。

罚站对身体有害 淘气是孩子难免的。有的家长往往不能正确地对待孩子的淘气，常因一点小事就对孩子进行惩罚。罚站，是家长常用的惩罚方法之一。有的家长甚至罚孩子站很长时间。这种做法是不可取的。

孩子骨骼发育不成熟，脊椎、腰椎还很脆嫩。孩子带着害怕的心情站立时间长了，势必加重腿部肌肉的紧张度，加重脊椎和腰椎的负担，其表现是两腿发胀、发麻，无控制地打弯和腰酸。这对孩子的身心健康是有害的。

其实，罚站对孩子起不到良好的教育效果。虽然孩子感到腰酸腿疼，但并没有找到自己犯错误的原因，也不知道今后应如何改正，这就无形中剥夺了孩子承认错误和改正错误的机会。而体罚只能加剧孩子的抵触情绪，加深父母子女之间的隔阂。

脚踏脚站不好 有的孩子站着玩，手里摆弄着玩具，总喜欢将一只脚踏在另一只脚上。这样站对孩子的健康是不利的。因为，在孩子摆弄玩具时，注意力都集中在手中的玩具上，忘记了两只脚踏在一起，忽视了脚上不舒服的感觉。其实，下边的一只脚长时间的被压迫，影响到末端的血液循环，引起脚部发麻和肿胀。另外，全身的重量都集中在一只脚上，加重了身体一侧的负担，使

腰部和腿部的肌肉过度疲劳，影响了身体的正常发育。

感知特点 2～4岁感知迅速发展，表现为感知的范围逐渐扩大，感知能力逐步提高。

感知范围逐步扩大。2岁时视觉、听觉、触摸觉已在发展，而空间知觉、时间知觉还没发展。例如，2岁时能认识基本色、能辨别亲近者的声音，而对于上下、前后，早晨、晚上等空间、时间概念却掌握不了。3岁以后则逐步地会辨别上、下，里、外，前、后等方位；逐步地掌握了早、晚，今天、明天，上午、下午等概念。空间知觉与时间知觉得到发展。

感知能力逐渐提高。它表现在两个方面：一是感知的方向性，二是感知的精确性均有所提高。2～3岁观察图片或者物体时很难做到按照成人的指示去观察全部或某一部分，更多甚至全部是无目的的进行观察。例如，妈妈说："你看看画书上画的谁？"他可能看看画页上的皮球说："我也有大皮球。"也可能无目的地随便看看，什么也说不出。3岁以后则能逐渐地做到根据某种目的进行观察。在感知的精确性方面也有明显提高。2～3岁观察图片是笼统的，泛泛的，3～4岁则能比较仔细地观察图片上的个别部分。当然，这只是与2～3岁相比。以辨别颜色为例2～3岁能认识红、绿、黑、白、蓝基本色，3～4岁能初步认识红、绿、黄、蓝、白、黑等种颜色。4岁以后能认识更多的色度不同的颜色。同样，听觉的精确程度也有所提高，表现在对声音差别的感受能力上有明显不同。例如，2～3岁很难通过讲话的声音辨别全班小朋友，而3～4岁却可以毫不吃力地做到这一点。

注意特点 2～4岁注意的范围逐步扩大。2岁时，只注意最亲近的人所做的，和自己有直接关系的事情。例如，爸爸肯不肯抱他，妈妈给不给他糖吃；他只注意自己正在做的事情，或自己正在玩的玩具。又如，他正在玩皮球，找不到了或被别的小朋友拿

走了，他会来告诉妈妈。3～4岁的孩子逐渐地能注意到周围更多的人，注意到更多的事物。

2～4岁有意注意逐渐发展。2岁多的孩子跟父母到公园，看到色彩鲜艳的花朵，非常喜爱，无意中花朵引起了他的注意。3～4岁能逐渐地根据父母的指示或要求，有意识地去注意观察某种花、某种动物、某件事情，如爸爸怎样给鱼换水，或是根据自己的目的去行动，如观察自己种的蒜瓣长苗没有，注意给自己种的蒜浇水、晒太阳。他们在幼儿园能注意地跟着老师进行各种活动，由听老师讲解，看老师示范到自己去做。

2～4岁注意的持久性有所提高，也就是说能较为稳定地集中注意做一件事情。2～3岁的孩子，对于他感兴趣的事情，注意力集中的持续时间会长些。4岁孩子甚至可以几十分钟地注意观察蚂蚁搬家、小鸡吃米等。

2～4岁孩子注意的水平和能力在逐渐发展和提高，然而，注意的无意性，不稳定性仍是这个时期的主要特点。

记忆特点 2～4岁有意记忆逐渐发展。2～3岁孩子是根据兴趣或根据某种特殊的、新鲜的刺激进行记忆的。例如，父母带他去过游乐场，如果再次经过游乐场时，他会说："坐飞机"。那是因为他看到游乐场时，头脑中再现了，对他来说，兴趣最浓的"坐飞机"时的情景。这种再现并不是第一次去游乐场时，有意识地记住的。4岁孩子，能有意识地记住成人要他做的事情。例如，父母带他去游乐场之前，要求他记住游乐场都有些什么，回家后要能清楚地说出来，他能够做到。

2～4岁理解记忆逐渐发展。2岁多的孩子生活经验贫乏，理解能力很低。他们只能重复成人的话，机械地模仿。这个时期，机械记忆高于理解记忆。4岁左右，记忆发生了变化。对于他们理解的儿歌、故事记得快，记得牢，而对于他们不理解的诗和故事则不易记住。

2～4岁抽象记忆开始发展。2～4岁的孩子对于具体的、形象的、生动的事物容易记住，而对较为抽象的事物则难以记住。年龄越小，这个特点越突出。教2岁孩子数手指头，或让他记住父母的姓名非常困难。等到3岁以后，对较为抽象的事物逐渐能够记忆了。例如，家庭住址，自己的左、右手，老师或家长教的某个词，能较顺利地记忆。这种变化到4岁多就更为明显。

尽管在2～4岁这一段，孩子的记忆有变化和提高，但仍然突出地表现无意记忆、机械记忆、形象记忆占优势。

想象特点 2～4岁想象活动逐渐发展，水平逐渐提高。

2～4岁的想象内容逐渐丰富。2～3岁经验甚少、语言尚未很好地发展，想象内容极贫乏。只是模仿成人的个别动作。例如，拿一块积木当饼干给爸爸妈妈吃。3～4岁能模仿爸爸、妈妈做家务，幼儿园老师给小朋友上课等。还能用几把椅子围起来做“家”，把小凳子摆起来做“火车”等。

2～4岁的想象由零散的片断，逐渐发展为完整的内容。例如2～3岁时，一会儿，拿起积木当饼干让爸爸妈妈吃。过一会儿，让妈妈当老师给他讲故事。3～4岁时则能较全面、较稳定地表现某个人的某种活动。例如，他当妈妈，会给娃娃喂饭、抱娃娃睡觉，给娃娃收拾床铺等。

总的来说，2～4岁想象的内容还是贫乏的，而且是再现性的，只是局限于模拟成人生活中的某些个别动作和活动，很少有创造成分。

思维特点 2～4岁思维水平明显提高，思维形式由低级向较高级发展，即由感知动作思维向具体形象思维过渡阶段。

2～3岁以感知动作思维为主，思维过程离不开直接的感知和动作。例如，抱娃娃玩时，成人问他在做什么，他可能答不出。可是给他的娃娃餐具，他就说：“喂娃娃吃饭”。他摆弄积木也是

先摆完再说是什么，他是边动作边进行思维活动的。

3～4岁具体形象思维逐渐发展。这时是依靠表象，依靠对事物的具体形象的联想进行思维。它较之依靠直接感知对象和伴随动作进行思维有很大提高。这时成人可以通过画册，图片给他们讲故事、说明简单的道理，他们可以理解和接受了。而离开具体形象去说明道理，介绍事物、讲解词句则他们茫然。如用图片或实物教“高”、“矮”、“厚”、“薄”等词他们能掌握，如果只是口头讲解，不借用图片或实物，他们就无论如何不明白什么叫“高”、怎样算“矮”。

情感特点 2～4岁孩子的情感外露。他们全部情感表露于外，高兴了就笑，急了就哭；对喜欢的人，寸步不离，对不喜欢的人，不去亲近。他们的情感没有丝毫掩饰和虚假，既纯又真。

2～4岁孩子的情感不稳定。一方面，他们的情感非常容易受周围人情感、情绪的感染和影响。例如，托儿所大班或幼儿园小班，2～3岁年龄，一个孩子哭着找妈妈，很快地会有几个孩子也跟着哭起来。另一方面，他们的情感很容易冲动。例如，得到一件玩具时，会高兴得笑出声，玩具掉在地上或被别人拿走，又会急得大哭。2～3岁的孩子，时常表现出眼泪未干又笑得很开心。4岁孩子与2岁孩子相比，情感外露不那么明显了，稍微能控制住自己的情感。例如，在他生气或着急时，不一定哭闹，高兴时，也不一定笑出声。同时，情感的不稳定性也有所不同。例如，4岁的孩子不愿意让妈妈离开他。在妈妈走后，他会在一段时间内怏怏不乐，而且反复问：“妈妈怎么还不回来呀？”4岁孩子的情感也不那么容易受别人影响了。例如，看到同伴哭了，他可以表示出关心、同情，用手绢帮助别人擦眼泪，而自己不会象2岁孩子那样跟着哭。

尽管，在这两年中，孩子情感特点有所变化，然而就其主要方面讲，2～4岁情感的特点，仍然是外露、不稳定、易冲动、

易改变。

饮 食 起 居

平衡饮食 营养来源于食物，食物的营养成分概括起来有以下6种：

蛋白质 是构成人体细胞、组织的主要成分，为人们提供各种氨基酸和供应能量，对于生长发育旺盛的孩子来说，是一种特别重要的营养素。蛋白质来源于动物性和植物性食物，动物性食物以肉、蛋、鱼、乳类为主，植物性食物以谷、豆、硬果类为主。

脂肪 为人体提供能量，也是人体重要的构成成分，多含于动物脂肪及植物油中。

碳水化合物 是人体热量的主要来源，它是构成人体组织的成分，促进生长发育，主要含于谷类、乳、豆、薯类及食糖、水果中。

矿物质 包括钙、磷、铁等。钙、磷是骨骼牙齿组织的主要成分，铁是血红蛋白、细胞核的主要成分。矿物质主要来源于绿叶菜、乳、肉、蛋、谷类、动物骨头、内脏也富含矿物质。

维生素 是人体代谢中必不可少的有机化合物也是维持人体正常生理活动、调节人体的生理功能所必需。

对孩子的生长发育尤为重要的有：①维生素A是维持正常视觉功能及上皮组织的正常发育必需的营养素，主要含于蛋黄、牛奶、动物肝脏之中。②维生素 B_1 是维持身体的正常代谢及各系统的功能，含于粮食（杂粮比细粮含量多）、豆类、硬果类及动物内脏、蛋类中。③维生素 B_2 是促进生长发育，维持健康，含于肝脏、蛋类、乳类、豆类、蔬菜之中。④维生素C是保持正常的生理功能，抵抗传染病，抗坏血病。含于新鲜水果和蔬菜中，柑、红果、柚子等带有酸性的水果含量高。⑤维生素D是调节钙磷吸

收，对骨骼、牙齿生长关系密切。含于蛋黄、牛奶、鱼肝油中，而最大来源是太阳光中的紫外线，可通过皮肤生成维生素D。

水　是构成全身组织和体液的主要成分，促进新陈代谢和体内外运输、循环、是人体必须的营养素。孩子每天必须饮入足够的水量，以满足生理功能的需要。

怎样科学合理的为孩子调配食物？

最重要的就是做到平衡饮食，也就是根据孩子对营养素的需要量，按照合理的营养原则调配膳食，从食物中全面的摄取身体所需的各种营养素。《黄帝内经》中的四句话，回答了平衡膳食，全面摄取的原则，即是“五谷五养，五果为助，五畜为益，五菜为充”也就是谷、畜、果、菜都需要，不可偏废，缺一不可。有的孩子长期不爱吃蔬菜，而蔬菜富含维生素及矿物质，对身体的新陈代谢起着重要的催化作用，缺少了就会出现代谢障碍。

平衡膳食需注意营养素之间保持合理的比例，人体对营养素的需求，是有一定比例的，碳水化合物，主要指主食（粮食）应占主要地位，需占整个膳食的50％～70％，副食包括肉、蛋、奶、菜类等。占膳食的30％～40％，其中植物性食物应占有较大的比例。有人以为有营养的东西吃得越多越好，其实不然，例如，有的家长平时总给孩子吃巧克力、奶油蛋糕，结果影响了孩子的正常进食，造成食欲下降、消化不良、营养失调，身体越来越瘦弱。所以缺少某种营养素不行，某种营养素过剩也不行。必须注意各种营养素之间的平衡（见下表）。

2～4 岁每日膳食安排参照表

品　种	数量(克)	品　种	数量(克)
粮食	200～300	肉、鱼、脏腑类	50～75
蔬菜	150～250	鸡蛋	50
豆制品	50～75	油类	10
豆浆(或牛奶)	250～300	食糖	15

讲究烹调 科学合理的烹调，不仅能最大限度地保持食物中的营养成分，杀灭食物中的微生物和寄生虫，而且食物的色香味吸引着孩子们，使他们一看见就喜欢，不但想吃，而且爱吃，从而促进了食欲，因此，烹调对孩子来说，更有特殊的意义。

一般来说，在烹调过程，由于制作和加热，食物中的营养素会发生一定的变化，其中维生素比较容易损失，无机盐次之，而蛋白质、脂肪变化不很显著。

做米饭时，淘米过程，如果米在水中浸泡的时间和搓米的时间长，水温高，营养素的损失便较多。煮饭时，由于加热，又会使维生素损失一部分，如果捞饭弃之米汤，则溶于米汤中的大量维生素、无机盐、蛋白质和碳水化合物都会白白浪费掉。因此，在淘米时要用冷水，尽量减少淘米的次数，不用流动水冲洗，不可用力搓洗，制作时，以焖饭、蒸饭为宜，捞饭不丢弃米汤。

制做面食时，营养素损失情况各不相同。馒头、烙饼、窝头等其中的蛋白质、脂肪、无机盐几乎无损失，维生素损失不大，煮面条、水饺时蛋白质及维生素有部分损失，炸油饼等维生素损失较多。制做面食时，以蒸烙为宜，不放或少放碱，以减少B族维生素的损失，煮面条、水饺时尽量把原汤喝掉，炸食少吃。

副食的烹调：品种很多，烹调方法各不相同，因而营养素的损失也不相同。另外，切的大小块、加热方法及时间长短不同，对营养素都有影响，因此不能一概而论，只能概括的讲讲烹调过程如何减少营养素的损失。具体方法如下：①要选用新鲜蔬菜，先洗后切，减少用水浸泡时间。烹调时急火快炒，现吃现炒，如不能即食，可在食前加热，不可长时间保温或重复加热。②烹调时可能一些营养素进入菜汤中，应尽量把菜汤也吃掉或在炒菜时稍加淀粉，不仅可使肉鲜嫩可口，而且对维生素也有一定的保护作用。③一般家庭喜欢煮菜（熬菜），应将水煮沸，再将菜放入，可保存更多的维生素。④炖排骨时加少许醋，以促进钙的溶解。炖汤时，可与冷水同煮，使可溶性物质充分溶于汤中，更增加了

汤之鲜美。⑤肉丝或肉末炒青菜既能较多的保持营养素，孩子们又爱吃。

2～3岁的孩子咀嚼能力虽有了一定的提高，较之成人仍很差，胃肠的消化能力弱，因此烹调时仍以细软为宜，蔬菜应切得细些、短些；肉类宜切成细丝、小丁或小薄片；鲜豆等煮烂后再吃，忌食刺激性食物，不宜吃油腻和不易消化的食物。3～4岁孩子，一般成人吃的东西，他们都可以吃，烹调时仍要注意孩子消化能力弱这一特点。

此外，烹调时，除注意色香味的感观效果外，还要经常变换花样和品种，不可老重复，太单一，否则孩子容易产生厌烦情绪，而影响食欲。

如果孩子有偏食和拒食现象，不可回避孩子厌弃的某种食物，而应在烹调方面不断改变花样，使之逐渐适应。

教吃饭　2岁多的孩子，不仅喜欢模仿成人做事情，而且愿意自己做事情，不管会不会做，一切都要试着“自己来”，当成人喂他吃饭时，孩子便和成人抢勺子要自己吃，这时是教孩子学习自己吃饭的最好时机。一方面孩子产生自己学习吃饭的愿望。另一方面，他们的手有了一定的力量，手指之间，手眼之间的协调动作，也有了一定的发展，这些都为孩子学习拿勺、端碗学吃饭做了必要的准备。

教孩子吃饭，先教正确使用勺子，学会用勺盛饭然后送到嘴里。这些动作看来简单，但对2岁的孩子并不是一件容易的事情。起先他们总是用手大把抓勺，不会盛饭，更难以准确地送入口中，常常把饭撒得四处。为了孩子吃饱吃好，这时可仍以成人喂饭为主。要准备一大一小两把勺子。小勺子给孩子练习拿勺吃饭用，大勺子用于成人喂饭。这样做既满足了孩子拿勺的要求，又便于教孩子学习用勺。同时又不影响孩子吃饭。

成人要手把手地教，帮助孩子正确地拿好勺，盛了饭，轻轻

的帮助把饭送到嘴边，提醒孩子张开嘴，同时成人也示范把嘴张大，使饭进到嘴里。成人对于孩子的点滴进步，都要给予鼓励和肯定，以培养其自信心和积极情绪。

孩子使用的碗以3寸碗为宜。饭菜要少盛，便于孩子练习，并减少撒饭，避免吃凉饭。碗中的饭很快地吃完，会使孩子感到高兴。

开始可以把少量的菜和碗里的饭拌在一起。也可以由成人把菜放在孩子的勺子上，由成人端碗，孩子边吃，成人边喂。当孩子初步学会自己吃饭后，便可教孩子一手扶碗，一手拿勺。如果孩子吃得很慢，或边吃边玩，除提醒孩子专心吃饭外，还需成人帮助孩子快些把饭吃完。

吃饭时孩子可单独坐在适合其身材的小桌子、小椅子上。如果没有条件，也可与成人同桌共餐。但要把椅子垫高，以保持其正确进餐姿势。经过不断的练习，孩子很快能学会自己吃饭。在此过程，成人要针对孩子出现的问题，进行帮助和纠正，并要不断提高要求。例如，教孩子一口饭、一口菜地吃，把食物嚼烂再咽下，要把饭吃干净，不撒饭菜等。

随着年龄的增长，还要教孩子进餐时的文明礼貌行为。例如，要关心长辈，不能任意在盘中挑来挑去，把好吃的菜夹来堆在自己的碗中。要吃多少盛多少，不剩饭菜。咳嗽、打喷嚏时要转过头或用手捂住嘴（然后洗手）。成人要鼓励孩子吃饭时的良好行为表现，同时要针对孩子存在的问题，进行教育。

3～4岁，便可教孩子使用筷子，这不仅是进餐的需要，同时也可训练孩子小肌肉的协调性和手的动作的发展。在教孩子使用筷子时，成人要边教、边示范、边讲解，由于孩子手的力量小，要为他们准备适用的小筷子，并要随时纠正使用筷子的不正确方法。

孩子在学习吃饭时，要尽量防止把饭菜掉在桌上，当孩子把饭菜吃得很干净时，应给予鼓励，从小养成不浪费粮食的好习

惯。

孩子吃完饭，要养成漱口、擦嘴的习惯，2岁的孩子则应由成人帮助用湿毛巾把手和嘴擦干净。

吃饭定时定量定地点 一日三餐定时定量，对孩子来说尤为重要。当食物入口以后，牙齿的咀嚼活动不但刺激了唾液的分泌，同时通过神经传导传至大脑的相应部位（摄食中枢）。在大脑的支配下，食物虽尚未进入胃肠，胃肠已开始蠕动和分泌胃肠液。这说明胃肠已做好消化食物的一系列准备工作。由此看来，消化过程实际是消化系统各器官协调一致的连续反应过程。如果三餐定时，并形成固定的规律，时间本身便成为条件刺激，只要到了进餐的时间，食物虽未入口，就会有饥饿或产生食欲。这一系列条件反射的形成，使消化系统处于有规律的活动状态，进而使食物中的营养物质得到充分的消化和吸收。这样，孩子必然长得健康结实。如果平时吃零食过多，进餐无定时，则破坏了消化系统的规律性，使胃肠总处于紧张兴奋的状态得不到应有的休息。时间长了，胃肠会感到疲劳。特别是孩子的咀嚼能力差，2岁时乳牙尚未出齐，胃液的酸度和酶的强度都不及成人，因此消化能力弱，吃饭不定时会造成食欲下降，消化功能紊乱，胃肠蠕动减慢，消化液减少，而影响消化和吸收。

早、午、晚三餐的进餐时间是根据胃肠的消化规律而形成的。两餐中间相距大约4～6小时，正是胃肠对食物有效的消化、吸收和胃排空的时间。三餐定时保证了消化系统活动的规律，使消化系统总处于有节律的活动状态，不但能够使食物中的营养素得到充分的消化和吸收，而且保证孩子有旺盛的食欲。

吃饭除定时外，还必须定量。要根据每个孩子的食量给饭菜，要求他们吃完。不能依着孩子，爱吃多少吃多少，喜欢吃的吃得过量，不喜欢吃得甚至一口不进，这样会破坏胃肠工作节律，影响胃肠道的代谢，使营养素得不到更好的消化和吸收。

孩子吃饭还必须有固定的地点。不能边走边吃，边玩边吃，或一顿饭换几个地方吃，成人追着孩子喂。这样既不文明，也不卫生。而且孩子还吃不饱。因为孩子的注意力不集中，必然引不起食欲，影响进食。因此成人必须坚持要求孩子坐在固定的位置吃饭，要求孩子把饭菜吃完，才能离开坐位。成人决不可过分迁就孩子，否则不良习惯一经形成，纠正起来十分困难。2岁左右的孩子正是从成人喂饭逐渐学习自己独立地吃饭，因此成人必须十分重视良好饮食习惯的培养。这不仅有利于形成文明行为，也关系到孩子的健康，切不可掉以轻心。

细嚼慢咽 不仅是进餐时文明行为的表现，而且对于消化吸收也有重要的作用。应从孩子学习吃饭之时起，培养他们细嚼慢咽的好习惯。

细嚼慢咽对食物的消化和吸收有什么好处呢？

食物的消化，是由消化道和消化腺共同完成的。消化道包括：口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠、肛门。它们的作用：一是接受食物，将食物切断、磨碎和搅拌，使食物与消化液充分混合。二是沿着消化管道，不断地把食物推向前，该过程称为机械性消化。消化腺的作用是分泌各种消化液，与已被磨碎的食物充分混合，使其中的营养成分分解为人体能够吸收和利用的物质，称为化学性消化。机械性消化和化学性消化是在同一过程完成的。

咀嚼和唾液的分泌是消化的第一步。食物入口，经过牙齿咀嚼，把食物切碎、磨烂，同时刺激了唾液腺的分泌，使唾液分泌增多，唾液中的淀粉酶把食物中的淀粉水解一部分，使之变为麦芽糖，同时唾液还湿润了食物利于吞咽，如果消化的第一步完成得不好，必然增加了胃肠的负担。如狼吞虎咽、食物一口接一口地进入食管，由于孩子食管壁的粘膜薄而脆弱，不但容易把食管粘膜擦伤，而且还会被积在食管内的食物“噎住”，这对食管的健

康很不利。

食物进入胃和肠以后，由于胃肠蠕动及胃肠液的分泌，在酶的作用下，食物便被分解、消化、吸收。如果食物在口腔中越是嚼得细，就越能扩大食物与胃肠液的接触，越利于消化液充分的发挥作用，如果食物未被嚼烂、磨碎就进入胃里，特别是进入小肠后，必然使胃和小肠的负担量加重，而胃与肠的蠕动又难以完成牙齿咀嚼未完成的工作，久而久之，胃肠总处于“超负荷”的状态，便会引起消化不良等胃肠疾病。

另外，未经细嚼的食物，难以与消化液充分的接触，食物中的许多营养物质便不能被消化吸收，而被白白浪费掉，孩子得到的营养物质就不足了。长此以往，必然影响孩子发育和健康。

孩子吃饭时，不但要教会他们细细地嚼，而且要提醒他们慢慢地咽，因为孩子吞咽反射机能发展得不如成人协调灵敏，稍有不慎，特别进食时边笑、边打闹，或狼吞虎咽，极易造成食物误入气管，或鱼刺等刺伤咽部，教育孩子慢慢下咽正是为了防止意外。

当孩子初学吃饭时，就要教育他们注意力集中，吃饭时细嚼慢咽。成人要通过自己的咀嚼动作让孩子观察，教会他们怎样细细地嚼，然后示范下咽的动作。在成人的提醒、要求与鼓励下，细嚼慢咽的好习惯才会逐渐养成。

挑食偏食的对策 独生子女挑食偏食的现象十分普遍。有的不吃蔬菜，有的不吃肉，有的专门爱吃甜食，有的则顿顿要吃鱼和肉，否则不吃饭。家长为自己瘦弱的孩子大伤脑筋，担心孩子营养不良。

家长的担心是有道理的，因为孩子处于生长发育的旺盛时期，如果长期挑食、偏食会造成营养不平衡。某些营养素缺乏和某种营养素过剩，都会出现相应的疾病。例如，孩子不爱吃蔬菜，而蔬菜是维生素和矿物质的主要来源，同时还有少量的碳水化合

物和蛋白质。细胞的更新，各种食物的消化和新陈代谢，都离不开维生素和矿物质的作用，如果维生素和矿物质摄入不足，可造成消化不良，食欲不振，还可能出现代谢障碍等疾病。如果缺铁，可能出现缺铁性贫血，而使孩子没有精神，哭闹不安，易疲劳。如果钙的摄取量不足，会造成佝偻病，因此偏食挑食都会造成营养失调而有碍孩子的生长发育和身体健康。

怎样使孩子不偏食挑食呢？

1.从小培养孩子良好的饮食习惯。教育孩子什么食物都吃，吃饭时不能纵容孩子挑挑捡捡，对自己喜欢吃的暴饮暴食，不喜欢吃的一口不进，这样做，不但影响孩子的消化和吸收，还容易产生对某些食物的厌恶，助长了孩子挑食和偏食。

2.家长以身作则，为孩子做出榜样。在孩子面前不要议论这个菜好吃，那个菜不好吃，自己爱吃什么和不爱吃什么等。因为孩子模仿性很强，极易受暗示，孩子的挑食偏食常常是在家长的影响和纵容下造成的。

3.饭菜品种多样化和注意烹调方法。每餐饭菜种类不一定多，但要常变换花样，注意主副食，特别是副食的搭配。一种菜或主食，可变换花样做，以引起孩子的食欲，避免挑食偏食。孩子的咀嚼能力差，消化系统幼嫩，不愿吃粗糙、多渣和不易嚼烂的食物，因此菜要新鲜，2～3岁孩子的食物，仍以细软为宜。

4.当孩子产生偏食挑食现象时，家长不必急躁、紧张。要耐心启发诱导，帮助孩子逐渐纠正。对2～3岁的孩子，可用他们熟悉的健壮小伙伴做榜样，进行对比教育；也可利用故事、诗歌等文艺作品向孩子进行形象教育。对4岁的孩子可讲讲食物营养对健康的好处，鼓励孩子样样饭菜都吃。切不可发现孩子不吃某种食物，以后便不敢再出现该种食物，而要想方设法在烹调和制做上下功夫。例如，有的孩子不吃胡萝卜，可把胡萝卜做成丸子，在包子、饺子的馅中也可放入少量的胡萝卜丝，逐渐使孩子适应。

5.纠正偏食挑食时，不可当着孩子在他人面前，议论孩子的挑食偏食毛病和自己的焦虑。对成人的焦虑孩子不理解，反而对孩子产生了暗示和强化的作用，更不可用训斥、打骂、哄骗或强行纠正的方法。例如，当孩子不吃肥肉时，成人硬要强迫孩子吃下肥肉，否则不许离开饭桌，这样做给孩子造成极大的心理压力，对某种食物更加反感和厌恶，即使勉强咽下，也会产生恶心、呕吐现象，可能因此而造成终生拒食某种食物。

6.少吃零食，饭前不吃甜食，平时引导孩子多活动，进餐时，再以烹调的色香味吸引孩子，便会使孩子产生饥饿感和食欲，不易产生挑食偏食现象。

7.切忌当孩子偏食挑食而暂时影响进餐时，家长怕孩子营养不够，而任意给孩子服补品，例如，白木耳，蜂王精等，这只能适得其反。

不“独”食　好吃的东西只能自己吃，别人不能沾，否则便大哭大闹，这种现象在独生子女中并不少见。孩子为什么这样“独”，为什么如此蛮横、霸道？

不少家长只知道疼爱孩子，却不曾想到如何对他们进行教育，更不曾想到要把教育寓于日常生活的点滴小事之中，总以为孩子小，处处纵容娇惯……。就拿吃东西来说，是从小使孩子独食？还是教育孩子，好吃的食物要全家分享？两种不同的做法，对孩子会产生两种不同的教育效果。

如果家长总让孩子吃独食，从小养成独食的坏习惯，对于尚不明事理，分不清是非的孩子来说，逐渐会使他们感到，好吃的就该自己吃，自己想吃什么，就要吃什么，渐渐地，在他们的心目中，只有自己，而不会想到他人，更谈不上集体，他们只知道接受别人的爱，却不会去爱别人，在他们看来，这一切都是理所当然，这是一种自私的心理萌芽，这种不良的心理萌芽，也会反映在其他方面，逐渐形成以我为中心，一切要自己说了算，一切

要别人围着自己转，当自己的愿望得不到满足，便大哭大闹大发脾气。这对孩子个性的形成、成长和身心健康极为不利。因为孩子生活于集体之中，难以适应集体生活，更难以和同伴友好相处。家庭是个小集体，应从小教育孩子在日常生活中，学会摆正自己与他人和集体的关系，知道好吃的东西不光自己爱吃，别人也爱吃，应该顾及他人。从日常生活中培养孩子热爱集体、尊敬长辈的优秀品质。当然对于2～4岁的孩子来说，"顾及他人"、"关心照顾别人"、"热爱集体"，似乎难以理解，但是如果把这些抽象的内容，通过直观的、感性的、并与生活中活生生的具体事例联系起来，特别与其个人的或周围人良好的与不良的具体事例相联系时，便成为生动的、具体的、孩子能够理解、可以接受的内容了。例如，成人启发引导孩子把好吃的东西送给爷爷奶奶尝尝，吃饭时等大家坐好了一起吃，要把好吃的菜先夹在爷爷奶奶的碗里，把自己的糖果送给同伴吃等。当他们的这些行为表现受到成人的肯定、夸奖和赞扬时，孩子内心就会感到高兴，懂得了这些做法是好的、对的；是爸爸妈妈喜欢的；懂得了吃东西时应该怎样顾及别人等。这些良好的行为表现，不断地得到强化，逐渐巩固下来，便形成了好习惯。4岁的孩子还会为自己和别人的独食而害羞和不安，从而初步学会在分享食物方面评价别人和自己表现得好与不好。无论从认识上、情感上、还是行为表现上，都大大地提高和进步了。

如何培养孩子不独食呢？

1.成人从思想上、表现上都不要把孩子放到特殊的地位，更不要使孩子享有高于他人的特权。父母应以身作则，以自己对长辈、对他人的关心和尊敬教育孩子。当然孩子处于生长发育时期，需要更多的营养，让他多吃一点是可以的，但要启发教育孩子懂得谦让别人。

2.尽可能为孩子创造一定的条件，使孩子在实践中有行为练习的机会。例如，吃水果时请孩子分发水果或送给长辈；请小朋

友来做客，把自己的糖果分给小朋友吃。

3.如果孩子已经形成了独食的习惯，家长要针对不同的情况耐心引导教育，切不可怕孩子发脾气，哭闹而再三迁就，否则会使孩子“独食”“自私”的坏毛病越演越烈。

边吃边玩不利消化 不少孩子吃饭时边吃边玩，一顿饭吃很长时间，这种现象对孩子的健康极为不利，必须纠正。

边吃边玩对消化究竟有何影响呢？

1.进餐时注意力集中才能引起食欲。孩子如果没有食欲，营养、消化、吸收、以致健康，都难以得到保证。当然边吃边玩与食欲不振有关，但也不尽然。有的孩子开始很想吃，由于饮食习惯不好，边吃边玩，分散了注意力，至使大脑对进食中枢的支配作用减弱，食欲不是逐渐增强，而是逐渐减弱，越吃越不爱吃，越吃越不想吃。

2.由于注意力不集中，食物的色、香、味对感官完全失去作用，难以产生促进食欲的效果，再鲜美可口的食物，到了孩子嘴里，也会变得食而无味，而引不起食欲。

由于孩子的注意力在玩，而不在吃，必然对进食采取无所谓的态度，这些现象都会直接影响孩子消化和吸收的效果。注意力集中，才能在大脑的支配下，使消化系统处于有节律的、兴奋状态，使消化道的活动增强，消化液的分泌增多。反之，孩子注意力不集中，那么进食中枢的支配作用就会减弱，致使整个消化系统功能减弱，不利消化。

3.孩子边吃边玩，难以做到细嚼慢咽，形成食物长时间存留于口中不嚼不咽，在成长的催促下，又可能三口两口粗粗地嚼、快快地咽。必然增加胃肠的负担，天长日久，便会引起消化不良等胃肠不适或疾患。

边吃边玩不利于培养孩子良好的饮食习惯，2岁的孩子正是学习独立吃饭的最好时机，从孩子刚刚学习吃饭时，便要教育他

集中专一地吃饭的良好习惯。成人应注意消除周围环境对孩子的不良刺激因素，孩子喜欢的有趣玩具不能摆在他的面前，更不能用玩具、图书等作为诱引孩子进食的手段。不能允许孩子在进食时离开固定的坐位去摆弄玩具，应从教孩子细嚼慢咽入手，为孩子做示范，要求他们学着成人的样子吃，鼓励孩子的进步，逐步使他们做到注意集中地把饭吃完。这对孩子的消化和健康都是有好处的。

说笑与呛食 吃饭时食物呛入气管，在孩子中间常有发生，为什么食物会呛入气管？又为什么多发生在孩子身上呢？这要从吞咽食物的生理机制说起。

咽喉部虽很狭窄，却是人体中上下通达的重要部位。它上面通口腔及鼻腔，下面通气管及食管。人们常以“咽喉要道”形容地理位置的重要，正是这个道理。

咽喉是气管与食道的交叉路口；是呼吸与进食的必经之路。但是呼吸与吞咽不能同时进行，因为呼吸通过气管进行，而吞咽则使食物进入食道，二者泾渭分明。

孩子在进食时，由于注意力不够集中，东瞧西望，边吃边玩，食物在口中不下咽，或狼吞虎咽，偶有不慎，呼吸不得法，在吞咽时，有时就会发生呛食现象。发生呛食后呼吸不通畅会产生呛咳，由于孩子年龄小，自制能力差，不舒服的感觉更易引起哭闹，这样呛入气管的食物极易下行，而发生呼吸困难。这是很危险的。

遇到呛食现象应如何处理呢？

呛食对孩子来说十分难受，孩子自然会又哭又闹又咳。这时家长不要慌张，要态度平静地安慰孩子，以取得孩子的配合，可让孩子的头部和胸部朝下，趴在凳子或成人的腿上，轻捶孩子的背部，随着孩子咳嗽时产生强大气流的冲击，小颗粒食物，如米粒、嚼碎的小豆子等，可能被咳出来。如果大颗粒的食物如花生

米等进入气管，处理无效，而孩子骤然发生呼吸困难时，应立即送入医院，请医生处理。

零食无节制的害处 家长常为自己的孩子不正经吃饭而发愁，孩子为什么不想吃饭？与吃零食过多有无关系？该不该给孩子吃零食？零食吃多了有什么不好？

什么是零食？凡正常饭以外的零星小吃都可称为零食。零食的范围很广，种类及品种甚多，几乎所有的孩子都爱吃零食，零食常常成为成人哄孩子的重要手段。有的孩子几乎天天零食不断，并形成对某些零食的偏爱。例如，有的孩子一天要吃几包鱼干；有的孩子夏天很少吃饭，每天却要喝很多汽水。对不少孩子来说，吃零食已成为他们的习惯，常向成人要零食吃，成人则图其高兴，孩子喜欢吃什么，便给买什么，于是养成了好吃零食，不爱吃饭的坏习惯。

零食一般都含有一定的营养成分，偶尔吃一些是可以的，如果毫无节制，而影响正餐，则有碍于健康，必须纠正。

吃零食无节制的害处：

1.孩子胃的容量有限。零食吃多了，尤其在饭前吃零食、特别是吃甜食，必然影响孩子的食欲和进食量。

2.由于吃零食影响了孩子对正餐的食欲，必然会影响对所需营养素的全面摄取。久而久之，便造成营养失调或营养不良，而影响其生长发育和健康。

孩子所需的营养，主要是从每日三餐的食物中摄取。如果使孩子三餐吃饱、吃好，基本营养素能够得到保证，无须再加零食。另一方面孩子从零食中不可能全面摄取所需的营养素，以含维生素和微量元素的宝库——蔬菜来说，任何零食都难以补偿，而孩子长期不吃或吃得不足，就会造成代谢障碍，严重地影响孩子的身体健康和生长发育。

3.零食吃多了必然增加胃肠的负担。消化过程是消化系统的

各个器官有节律的连锁反应的过程，消化系统有其自身的节律性，如果平时总吃零食，破坏了三餐进食的规律，不但加重胃肠的负担，还会引起消化功能的紊乱。对于消化能力较弱的孩子，必然会引起食欲下降，消化不良而导致消化系统的疾患。

饭前不训斥孩子 进餐前不应训斥孩子，要使孩子保持愉快的情绪，因为情绪、食欲、消化吸收三者有着密切的关系。三者都受神经系统的支配与调节。安静舒适的进餐环境，轻松的进餐气氛，食物的色、香、味，特别是愉快的情绪，都能引起孩子的食欲，而且还会使消化道的活动增强，消化液的分泌增多，从而使消化过程处于最佳状态，使食物中的营养成分得到充分的消化和吸收。否则将会产生相反的效果，使孩子食欲下降，不想吃、吃不进，即使勉强吃下，也会影响消化和吸收。

情绪与食欲关系十分密切，成人平时也有此体会。如果饭前情绪不好，发怒、生气、心情烦躁或者身体不舒服，即使到了吃饭的时间，也无饥饿感。良好的刺激才能导致大脑摄食中枢兴奋性增强，促使食欲增加。不良情绪也成为条件刺激，使大脑摄食中枢受到抑制，致使食欲下降，不想吃饭。

孩子的食欲，直接关系到进食的效果。如果忽视孩子的食欲，虽有合理的平衡膳食，丰富的营养，孩子不想吃，吃不进，也无济于事。

孩子年龄小，情绪易波动，又缺乏自制力。在餐前，成人要为孩子创造安静的进餐环境和气氛，使他们保持愉快而稳定的情绪，不要训斥孩子，可以引导他们和成人一起为进餐做些力所能及的准备工作，这也会成为良好的条件刺激，使孩子愉快地等待进餐。

单独睡小床与独立能力培养 一般的家庭，父母总喜欢和孩子同床睡，父母认为孩子小，睡在自己的身边易于照顾，放心。从照

顾孩子的角度考虑，似乎方便一些，但是从教育孩子，培养其独立性的角度考虑，却存在种种不利。

1.5～4岁自我意识和独立性开始萌芽和发展。当他们学会做某件事以后，感到高兴而自豪，渴望自己“长大”的意识很强烈。这种意识能增强孩子的自信心和独立活动的愿望，父母应当创造各种条件，从小培养和锻炼孩子的独立能力。让孩子单独睡小床，对培养其独立能力，减少对父母的依赖性，有着十分重要的意义。孩子在成人的帮助下能学会自己上下床，学习自己穿脱衣服。躺下以后，不要妈妈陪伴，自己会闭眼睡觉，这对2～3岁的孩子来说，是个不小的进步。经过练习，4岁孩子便会独立地上下床，只须成人稍加帮助，自己会独立地穿脱衣服。在成人的帮助下，学习叠被子。夜间小便会叫醒家长。在家长的提醒下，冷了知道把自己的小胳臂放在被子里，不踢被子。躺下以后，会拉好自己的被子。这一切都促进了独立意识的发展和独立能力的提高。如果与父母同床睡，往往会使孩子产生依赖心理，使孩子失去锻炼的机会，什么都想依靠成人，而成人也很自然地代替他们做了自己能做的事情，影响了他们独立性的成长。有些孩子由于与母亲过多的亲昵和过多的身体接触，还会推迟他们情感社会化的过程，容易产生与集体和同伴的某些不适应性。因此，从培养孩子独立意识和独立能力方面考虑，单独睡小床，十分必要。

由于孩子年龄小，照料自己的能力极其有限，父母首要的是考虑孩子的安全与健康。2～4岁的孩子，必须睡四周有栏杆的床，以免从床上摔下来。冬季的被子要宽大些，为避免着凉。夏天用较长些的毛巾被或布单把孩子的胸腹部盖好，即使翻身时毛巾被也会裹着孩子的腹部，不会着凉。最初，父母夜间要照看孩子几次，观察孩子睡眠情况，发现问题，及时解决，并向孩子进行提醒和教育。在父母精心的培养教育下，孩子不但习惯于自己单独睡小床，有条件的还可使孩子单独睡一室，通过不断的锻

炼，孩子照料自己的能力，也会随之增强。

被褥枕头要适宜 为了让孩子睡好，必须有适合于他们用的被子、褥子和枕头。

褥子的长度和宽度应与孩子的床一致，因此褥子的长、宽尺寸也应与此相适应。

被子的长度应根据孩子的身高来确定，可做得稍大些，购买市场出售的儿童棉絮，在棉絮外面包一层布胎，然后套以适合的被套，换洗十分方便。家长也可自己絮被子。总之，被子的大小、厚薄以孩子使用、温暖、舒适为宜。冬季根据室温情况，可在被子上面加盖一条毯子或一条小棉被。夏季盖夹被或儿童毛巾被为宜，(规格可略比棉被窄些、短些)，酷暑时，可将浴巾或被单横盖住孩子的胸腹部，以免腹部着凉。

关于孩子的枕头，一般家庭认为孩子小，枕头也要小。实际孩子的枕头也应相对大一些，特别应该长一些，避免孩子翻身时头从枕头上滑下来或碰在小床上。枕头的规格，最好是长 50 厘米左右，宽 25 厘米左右。

睡前室内通风 室内空气新鲜与否，直接影响孩子睡眠的效果。保持室内空气新鲜，才能保证疲劳的神经细胞得到真正的休息。如果卧室内通风不良，将不利于机体代谢，也影响孩子的熟睡程度。特别是呼吸道传染病多发季节，更容易造成抵抗力下降而患病。因此，冬季睡前需将卧室的窗户打开通风 5～10 分钟。夏季不刮风时，应让孩子开窗睡觉，但要避免风直接吹孩子的头部，要逐步养成开窗睡眠的良好习惯。

睡前不兴奋 睡眠过程是大脑皮层的抑制过程。入睡前必须使孩子情绪稳定，避免过分兴奋。因此，在孩子入睡前不要玩那种活动量过大的游戏；不要给孩子喝有刺激性的饮料；不要给孩子讲

情节离奇恐惧的故事；不要让孩子看惊险的电视节目；还要避免孩子的哭闹和心情不愉快。

设法为孩子创设入睡的安静环境，就要求成人不大声谈话，动作要轻，搞好室内通风，光线暗淡，这样，孩子便能较快地入睡。

睡前盥洗 睡前盥洗包括刷牙，洗手脸，洗屁股、洗脚。

刷牙。目的是把一天里吃的东西残留在牙缝和口腔里的食物刷干净，起到保护牙齿和口腔清洁的作用。如果不刷牙或不会正确地刷牙，口腔里残留的食物就要变质，细菌就会很快地繁殖，不断地侵蚀牙齿，还会引起口臭和牙痛。为了保持口腔清洁卫生，预防牙病，幼儿时期就要养成天天睡前刷牙的卫生习惯。刷牙的正确方法是使用两排毛的保健牙刷，顺着牙缝刷，上牙从上往下刷，下牙从下向上刷，把牙缝中的食物碎渣刷掉。刷后用清水漱口。千万不要左右横刷牙齿，因为横刷不但刷不干净牙齿，还容易磨损牙齿和牙床，破坏牙齿表面的保护层——釉，还容易使牙龈出血，患牙周炎等疾病。2岁孩子开始学漱口。3～4岁孩子学刷牙。

洗手、洗脸。睡前洗手洗脸除防止弄脏被褥外，更重要的是起到保护皮肤清洁，促进皮肤新陈代谢的作用。2～3岁的孩子可由成人帮助洗。先使用肥皂将手洗干净，然后洗脸，最后用毛巾擦干手和脸。秋冬季可涂点护肤霜，冬季使用护肤脂，以保护皮肤。3～4岁的孩子可逐步让他独立盥洗，洗的顺序是：先卷衣袖；用水将手脸打湿，擦香皂，(选用儿童香皂或刺激性小的香皂）反复搓洗，用水冲干净；用毛巾擦干水；抹护肤用品，抹的要均匀。

洗屁股。应由成人帮助。要把白天大小便后残留在肛门附近的粪便、尿液洗掉。防止皮肤发炎。女孩子要每天洗。洗前先将手用肥皂洗干净，再洗屁股。孩子要有专用的洗屁股盆。洗完屁

股要用清水将盆冲净，倒扣在盆架上，不要和其他盆摞在一起，避免污染。洗屁股的毛巾每次用完要洗净并暴晒消毒。

洗脚。睡前用温水洗脚能迅速消除疲劳，促进血液循环，使脚部肌肉松弛，感觉舒服，易于入睡。3岁以上的孩子应学习自己洗脚。先卷好裤腿，把脚放到水里稍泡一会儿，用手擦肥皂搓洗脚面，脚跟和小腿，然后用清水冲洗，再用毛巾擦干。春冬季隔天换一次袜子。

不蒙头睡觉 有的孩子睡觉时常将头缩进被窝里。这是不好的习惯。因为人每时每刻都要呼吸新鲜空气，吸进氧气呼出二氧化碳。把头蒙在被子里睡觉，空气不能流通，被窝里二氧化碳气体的浓度增大，氧气减少，时间一长，人就会感到憋气、胸闷，影响睡眠的深度。有时还因此做恶梦，大声喊叫。天长日久，影响孩子身体健康和智力发展。

不捏物入睡 孩子手里总喜欢摆弄物品，有的孩子甚至养成了入睡时手也不停地摆弄东西的坏习惯。如，摸枕边、被角、咬被边、衣角等等。家长不能迁就孩子的这种不良习惯，任其发展，而是要及时发现，帮助孩子尽快改正。睡前可让孩子将两手放在被子外边，用哼哼催眠曲等方法分散孩子的注意，使之较快地入睡。在冬季，入睡以后，再将孩子的双手放入被中。

自己穿脱衣服并非小事 在家长的眼里孩子总是“小孩子”，总认为他们这也不会、那也不会，处处需要大人的照顾。其实，这种认识是不全面的。2～3岁的孩子虽小，然而家长却忽视了另外一个很重要的方面，那就是成长。孩子在发育、在进步、在变化。家长忽视了这一点，就不能使自己的教育要求和教育方法符合孩子发展的客观规律，就会有意、无意地限制和压抑了孩子的发展。实际上是，不管家长的用心多么好，而客观上并不能起到

好的作用。

孩子自己穿脱衣服和鞋袜，被众多家长认为是小事而被忽略。实际上这并非小事，因为：①孩子自己穿脱衣服和鞋袜，能够训练他全身动作的协调、准确、灵活。对于两岁的孩子，要用自己的一只手帮助另一只手臂伸进衣袖，或者用两只手帮助两条腿伸进裤腿，都是有一定难度的。这种每日都要进行的练习，对孩子动作的发展大为有益。②孩子自己穿脱衣服、鞋袜，可以促进孩子大脑的发育。许多生理学家、心理学家、教育学家的研究表明，对手的灵巧性的训练，可以促进脑的发育。孩子系鞋带、扣钮扣都需要手的小肌肉协调、灵活地动作。这对促进脑的发育是有益的。③孩子自己穿脱衣服、鞋袜，能够发展孩子的方位知觉、注意力、观察力、记忆力。孩子要把衣服穿对，首先要记住前后和反正，不注意观察是分不清的。然后还要记住穿的方法和顺序。孩子在穿、脱衣服的时候需要集中注意力。这些益处是显而易见的。④孩子自己穿、脱衣服、鞋袜，有利于培养孩子的独立生活能力。从孩子很小的时候起，教他自己穿、脱衣服、鞋袜，是一种独立生活能力的训练，它能够为孩子掌握更多、更复杂的生活自理内容打下基础。⑤孩子自己穿、脱衣服、鞋袜，有利于培养孩子的独立性。孩子习惯于自己能做的事情自己做，可避免形成依赖性。这对于培养孩子的独立性，加强孩子的自信心和克服困难的精神，都极有好处。

实际上孩子对自己穿、脱衣服和鞋袜是非常感兴趣的。一些孩子早在1岁多时就喜欢自己脱衣服、脱鞋、袜了。只要家长不去限制，而是加以引导，两岁的孩子是完全能够穿、脱简单的衣服了。例如，开身的单衣，松紧口的单裤、短裤等。3岁的孩子会扣钮扣，会穿、脱较肥大的套头衣服。

教穿脱衣服鞋袜　怎样教孩子穿、脱衣服和鞋、袜呢？

具体教法如下：①先教孩子认识衣服的前后和反正。教孩子

区别衣服的前与后、反与正的最好方法，是利用衣服上的某种标志，让孩子记住这些标志。例如，裤子的前面有口袋，后面没有口袋。衣服的前面有花纹，后面没有花纹。②开始时家长把衣服、裤子平放在床上，教孩子把手或腿伸进去，以后再教孩子把衣服或裤子提起来往身上穿。③教孩子扣钮扣要从最下面的钮子扣起，教他一只手拿钮扣、一只手拿扣眼，然后把扣子捅进扣眼里。④耐心地教，逐渐地提要求。2～3岁的孩子，自己穿脱衣服有一定困难，不能一下子教许多，只能在孩子学会一样后再教一样。例如，孩子学会了把腿伸进裤腿后，再教他站起来把裤子提好。

教孩子穿、脱衣服和鞋、袜有三忌：①家长包办代替。一些家长认为，让孩子自己穿脱衣服耽误时间、费事，便取而代之。这样既养成了孩子的依赖性，又影响了孩子独立生活能力的培养。②家长放任不管。家长不教、不帮助，让孩子随便穿、随便脱。这样不能使孩子学会正确的方法，还会使孩子因长时间达不到目的而情绪不好，丧失信心。③家长一曝十寒。家长高兴了就让孩子自己穿脱衣服，不高兴了就不耐烦地去包办，或放任不管。这样，孩子很难学会自己穿、脱衣服，也很难养成良好的习惯。

教叠被 2～3岁孩子还不能叠被，4岁孩子就应该学习叠被了。4岁孩子动作的协调性较2～3岁有很大的进步。在学会独立地进餐、洗手脸和在成人的帮助下穿脱衣服的过程；他们掌握了一些最简单的自我服务的能力，独立性也有一定的提高，为孩子学习叠被打下了基础。当然，由于年龄所限，他们干起来还是顾此失彼，笨笨拙拙，离不开成人的帮助。但是在此过程中，孩子却逐渐学会了不少自我服务的本领，自己做事的兴趣、愿望和积极性，也在他们幼小的心灵深处逐渐萌发和增长。这是一种极其可贵的心理倾向。它将影响孩子独立能力和生活自理能力的形成。

这种能力是从小结合孩子的日常生活，通过实践的锻炼，以及成人不断地对他们提出适当的要求，逐渐培养起来的。

教孩子学习叠被的方法：①把被子翻过来，使被里朝上，并展平，要先教孩子翻被子的方法，可先教他们从被子的被头或被尾向相反的方向拉，把被子展平，也可教他们从被子两边开始，逐渐把被子翻开展平。②把被子两边向中间折，两边要折得一样宽，然后把被头、被尾向中间折，最后折成方块形，或把被子铺成睡觉时的被筒形。③家长要边讲边示范，并请孩子和家长一起做，便于孩子理解和掌握。

叠被子虽然简单，4岁的孩子做起来却不容易，开始家长要不厌其烦手把手地教和帮助，虽然孩子知道应该怎样做，却做不好。孩子学叠被时，家长不要挫伤孩子的积极性，否则会使他丧失兴趣和信心。叠被和洗手脸等自理能力是在实践和练习中逐步形成和提高的。关键在于家长肯放手让孩子去做，同时又要引导得法，既要教又不包办代替。要鼓励他们勇于克服困难，坚持学会把被子叠好。

脱下的衣服不盖在被上 在冬天，许多人家总喜欢把脱下的衣服盖在被子上。他们认为，这样做可以取暖；早晨穿时衣服不致太凉；还可节省放衣服的地方。其实，衣服盖在被子上是不可取的，特别是小孩子。这是因为衣服盖在被子上很不卫生。无论是成人还是小孩，白天穿着衣服到各种场合从事各种活动。衣服上沾满灰尘和其它污物。把脱下的衣服盖在被子上会把污物带到被子上，被子容易脏。小孩睡觉常踢开被子，污物容易弄到被子里，直接接触皮肤，容易损伤皮肤。如果小孩子把小石子、小木棍儿、小玻璃片放在衣服口袋里，那就会更糟，很可能造成意外事故。此外，把衣服盖在被子上，睡觉时会很不舒服。人在睡眠状态下，肌体各系统的循环活动，如血液、呼吸都减缓、减弱。衣服压在被子上会加重身体的负担，使血液循环不易通畅。如果

把衣服盖到上半身，还会使呼吸感到困难。所以把衣服盖在被子上实在是很不合适的。

妥善放置脱下的衣服鞋帽 无论孩子从外面回来脱下的外衣，还是孩子睡前脱下的衣服，都应该用固定的方式，如挂起来、或是叠起来。放在固定的地方，指衣架、衣柜、椅子等放衣服的地方。对于2～3岁的孩子，已经可以开始学习自己放好衣服习惯了。

为什么要教孩子把脱下的衣服用固定方式，放在固定的地方呢？因为这样做可以从小培养孩子做事有条理、认真、细致等好习惯；可以从小培养孩子形成好的作风，为提高自身修养打下基础。

怎样教孩子把脱下的衣服整齐地放在固定地方呢？具体做法：①要给孩子一个固定放衣服的地方。例如，五斗柜的某个抽屉、衣架的某个挂钩、床头的某把椅子或某个凳子。②要教孩子挂衣服叠衣服的方式。挂衣服，是教孩子双手提衣领，把衣服挂起来。叠衣服，是教孩子把脱下的衣服平放在椅子上，两条裤腿对折，再上下折；两只袖子向中间折、再上下折。③家长坚持要求，每日、每次都如此这般。④家长要注意自身的榜样作用。自己的衣物存放整齐，是对孩子无声的教育。在孩子还很小的时候，他看到的是尿布、小垫、衣服都整整齐齐地摆放着，他就会模仿。如果家长把衣物乱丢乱放，让孩子把衣服叠好，他会不服气的，而且也很难养成习惯。⑤教孩子把帽子、鞋袜整齐地放在固定的地方。例如，把脱下的鞋子要两只摆齐，放在床下或鞋架上；把摘下的帽子挂在衣架上；把脱下的袜子放在椅上或鞋上。

脱下的衣服如何放虽是生活小事，但它确实能表现一个人的作风、修养，不可忽视。

打扮孩子四注意 适当的打扮会使孩子变得漂亮和更可爱。怎样

打扮才能达到适度的目的呢？只要注意到以下几个方面，是会奏效的。

1.保证孩子个人卫生和服装整洁。整洁与卫生，是美的教育的重要内容，本身就能给人以美感、快感。一个整洁的孩子会引人喜爱，哪怕他衣着一般。反之，一个孩子服装质地与式样甚是华丽，却蓬头垢面，依旧会令人生厌。

2.孩子服装要合体、舒适，便于孩子活动为原则。切不可追求时髦：什么“宽松式”、“紧身式”。服装过于肥大，不仅妨碍动作，还显得邋遢。服装过于瘦小不仅影响孩子发育，还显得不大方。选择的服装要让孩子走、跑、跳、攀登等都十分方便。

3.服装的式样要简单，保持孩子天真、活泼、稚气可爱的面目。在简单中可以适当加以点缀，但点缀不过度。服装上的花边、花朵等以少为宜。服装要有童装的特点。

4.服装的色彩要鲜艳，给人以明快感觉，颜色要协调，色调对比不要过强。颜色协调本身是和谐的表现，这能使人感到美。孩子个子小、脸蛋小，服装色调对比过强，会给人以强刺激，起不到打扮孩子的作用，也就是不能起衬托的作用。服装的色彩应把孩子可爱的脸庞衬托得更突出才是。

此外，孩子不宜留长发。避免梳洗麻烦。也不美观。

四季服装的选择 夏装：女孩适宜穿宽松式的裙子或短裤。它既凉爽透风，又可掩盖挺腹无腰的外型，使之天真可爱。男孩以穿背心短裤为主，也可穿短袖衬衫。好处是能使孩子的皮肤更多地接触日光和空气，有利于身体健康，给人以活泼、精神之感。

春秋装：以毛线衣和绒衣为主。毛衣的领口以小圆领为最佳。3～4岁孩子的颈短，不要穿高领毛衣，而大鸡心领的毛衣使颈部完全裸露，易受凉患气管炎。还要注意不要给孩子穿拉毛毛衣，因为它的线绒飞扬刺激孩子的口鼻、眼，会使孩子感到不适。

冬装：应是保暖合体的，最好穿棉衣棉裤，里子用美丽绸。因为美丽绸光滑，便于孩子穿脱。大小以不影响孩子四肢自由活动为宜，棉裤以背带式为好。不要做背心式连衣裤，因为孩子生长速度快，初冬时穿着合适的棉裤，到冬末时就小了，又不容易放大。孩子穿着短小的棉裤，身体站不直，影响到脊椎变形，也使腰部负担加重，久之，将影响孩子腰部骨骼肌肉的正常发育。

切忌给孩子同时穿几条裤子，如线裤、毛裤、绒裤、罩裤套在一起，这样穿使几根松紧带同时集中在孩子腰部，直接影响孩子的呼吸及腰部发育。

服装的颜色：选择的颜色要色调淡雅，如粉红、淡黄、果绿、浅蓝、浅驼色等中间调和色调。过于鲜艳的大红大绿，在阳光下有强烈的反射，刺激孩子的眼睛，影响视力。

服装的用料：最好是以纯棉织物为主。纯棉织物不刺激皮肤，吸汗，透气性好，价钱便宜，循环快，浪费小。而质量上乘的高级面料制成的精致的童装，孩子穿上产生一种拘束感。不敢大胆尽情地玩，弄脏了怕遭父母的责备。心情也不舒畅。特别需要提出的是，不要给孩子穿化纤织物。化纤织物上残留着有毒物质，对孩子身体有害。严重的还可能导致孩子头痛、流泪，得肺水肿。

鞋帽：鞋对于孩子来说相当重要。它可以帮助缓冲由地面产生的部分震荡，保护足踝、膝，腰脊椎和脑不受损伤。因此，给孩子应选择布鞋和旅游胶鞋。鞋帮要稍高一些，型号要稍大。以穿入脚跟处插进一个手指为宜。鞋应是有脚弓、分左右的。鞋跟高度为2厘米最好。不要穿硬塑料底的鞋，原因是它缺乏弹性，又滑，孩子易摔跤，不利于增长孩子足弓的弹力，会引起平足，不透气，脚汗不易挥发而得脚病。也不要给孩子穿系长带的鞋，走跑时脚踩鞋带易摔跤。

帽子既是实用物品，又起装饰作用。要根据孩子的脸型和年龄来选择。长脸不宜带尖帽。而扁脸不宜带平顶帽，而且大小尺

寸要合适。冬季带毛线帽最好，它保温、透气、柔软、体轻。夏季适合带布凉帽，或大沿纱帽，既美观又可遮挡阳光的强烈照射，可以保护眼睛。

不穿带拉锁的紧腿裤 家长希望把孩子打扮得衣着入时是可以理解的。但是，选择孩子的衣服，必须首先考虑到孩子的身体发育和安全。现在社会上流行“健美裤”、“王子裤”等。这种样式也推广到儿童服装。许多很小的孩子就穿上了紧身衣裤。殊不知，这等于是把孩子紧紧地捆绑起来，对孩子的健康和发育非常有害。更不可取的是给孩子穿带拉锁的紧腿裤，除使孩子穿脱不方便外，还影响下肢血液循环，妨碍皮肤排汗等，还很容易造成孩子外伤，给孩子带来皮肉之苦。由于裤子过瘦，在拉拉锁时很容易挟住皮肉。特别是男孩子，穿带拉锁紧腿裤很危险。生活中曾经发生过拉锁挟住小男孩生殖器到医院求救的事例。家长应引以为戒。

最好穿包住脚趾的凉鞋 夏季穿凉鞋已成为绝大多数人的习惯。凉鞋式样绝大部分是“空前绝后”，即前露脚趾、后露脚跟，其中包括儿童凉鞋。其实，露出脚趾的凉鞋对小孩子是极不合适的。每年夏季，小孩子因穿这种式样的凉鞋，脚趾受伤者不计其数。孩子动作还不够灵活、协调，他们的目测力也欠准确，可是他们又非常好动，蹦蹦跳跳，不肯安静，这就极易造成外伤。穿露脚趾的凉鞋就大大增加了脚受伤的可能性。例如，小孩子走路常常因不注意地上有石头、凸起处或其它东西而绊倒。如果穿普通鞋或包头凉鞋就不会伤着脚，如果穿露脚趾的凉鞋，就会把脚趾碰破。又例如，小孩子在玩耍时，跳过石头或其它东西，根据他自己的目测，认为能跳过去。然而估计不足，他没有跳过去，脚重重地撞在障碍物上而受伤，甚者，掀起脚指甲。再例如，小孩子手中拿不住的较重的物品，常常掉下来砸在脚趾上，重者造成指

甲脱落，甚至趾骨骨折等。所以，家长给孩子买凉鞋时，最好选择包住脚趾的式样。

新旧衣服一样穿 孩子在很小的时候就喜欢听别人夸他“好看”、“漂亮”，三岁左右开始知道挑衣服。有些孩子甚至只穿新衣服，不穿旧衣服，或是向家长提出要买什么样式、什么颜色的衣服。应该说这是教育不当的结果。

孩子早在周岁前就喜欢鲜艳的颜色，不喜欢灰暗的色彩。然而，他并不懂得新旧、美丑。家长和其他成人在孩子穿新衣服时的称赞、议论和当时的表情，渐渐地使孩子对“新衣服”、“漂亮”有了模糊的印象，从而产生了要穿新衣服，要漂亮的愿望。如果家长给孩子做衣服、穿衣服时，无论衣服新与旧，言语和表情都没有特殊表现，那么，孩子是不会对新与旧那样敏感，对新旧衣服的态度会有那样明显的不同。

教育孩子新旧衣服一样穿，是非常有意义的：①这是教育孩子懂得节俭，从小培养孩子朴素、艰苦的美德。②这是教育孩子渐渐地懂得什么是美，什么是不美，对培养孩子的素质和内在的美很有好处。③这对于孩子能够把注意力集中到学习上至关重要，特别是对于女孩子。在现实生活中，常见到一些5～6岁的女孩子，就注意别人的穿戴打扮，而且要求穿新衣服、化妆等。这对她的学习是有害的。④家长要教育孩子新旧衣服一样穿，自己就要做到对新旧衣服有一样的态度。家长应尽量注意少说些“穿这件衣服真漂亮”、“这件衣服比他们的都美”等之类的话。多说些“这些衣服真合身”、“穿这件衣服多方便”一类的话。多称赞孩子把衣服穿得整齐、干净，少对衣服的新旧发表议论。总之，家长不要过多注意衣服的新旧对孩子是有好处的。

打扮孩子四忌 打扮孩子本意是为了使孩子更加美丽、可爱，然而不适当的打扮实得其反。因此，打扮孩子有几点是要防止的。

一忌化妆。一些家长以给孩子涂脂抹粉、描眉、画眼影、染指甲为美，其实错了。化妆遮住了孩子细嫩、柔润的皮肤，花朵般的脸蛋犹如一件精美、珍贵的艺术品，却被包在粗糙的牛皮纸之中。对孩子来说，化妆品与牛皮纸的作用相同，只能起到遮挡美、掩盖美的作用。孩子化妆后，倍受拘束，哭、笑都不自由。更重要的是，化妆品中的化学成分，刺激、损伤孩子的皮肤，若吃到嘴里更为有害。化妆还会使孩子养成浮华、虚荣的坏习惯，不利于进步成长。所以，化妆既不能使孩子变美，又不利于孩子身心的健康。

二忌烫发。一些家长为追求时髦，让孩子烫发。不知这些家长可否知道烫发对孩子是很难忍受的过程：烫发液中氨水气味直钻鼻孔和眼睛，催人泪下；卷发时一撮撮头发被紧紧地挟起，头皮似被揭下；还有几条热毛巾的闷热等等。实在不该把这些强加于一个孩子。烫发不仅占去了孩子游戏的时间，还会损伤孩子的头皮，使皮脂减少、弹性降低，使头发变黄、变脆。

三忌戴手饰。一些家长照搬某些成人的打扮方式，给孩子戴手饰。耳环、项链、戒指一应俱全。有的家长竟忍心给孩子扎耳眼，甚至引起耳眼部位发炎。戴手饰影响孩子的发育和活动，因为孩子的骨骼、肌肉、皮肤都十分柔弱，经不住手饰的挫伤。戴手饰时间长了，还会造成手指、手腕畸形。戴手饰限制了孩子的活动，使他们的动作不能自如。戴手饰不能给孩子增加美色，相反，使孩子显得呆板、老气，完全失去了天真可爱的本色。

四忌服装成人化。一些家长以为把孩子打扮成大人模样就是美，其实恰巧相反。男孩子西装革履，女孩子旗袍、长统靴，或是什么“高领衫”“王子裤”等，名目繁多。孩子被打扮成小大人，暮气沉沉。更有甚者，给孩子穿上长袍、马褂·戴上瓜皮帽，后面拖条小辫子，犹如出土文物。这种衣着不但影响和限制了孩子的活动，同时影响孩子的心理健康，而且毫无美感，相反，把孩子的活泼、可爱给埋葬了。

有自己的盥洗用具 孩子需要有自己的盥洗用具，包括面盆、毛巾、牙刷、漱口杯等。也许有人会问：2～3岁的孩子，自己还不会独立地刷牙、洗脸，为什么还要为他们准备一份盥洗用具呢？

正因为孩子小，更需要用适合于他们使用的盥洗用具。不仅使用方便，而且有利于培养孩子的独立性。两岁的孩子虽然暂时需要成人给他洗脸，但是随着孩子长大，逐渐要学会自己的事情自己做。例如，孩子只能用几毫牙刷，完全不能使用成人的牙刷，3～4岁的孩子如果使用成人的毛巾擦手脸，也是很不方便的。而且孩子处于迅速生长发育的时期，身体的各系统、各器官十分幼嫩，对于各种疾病的抵抗力都很弱，如果使用别人的盥洗用具，容易感染疾病。以眼睛为例，幼儿时期，正值视觉系统发育的最旺盛时期，3岁以前又是视觉敏感期，因此对孩子眼睛的保护倍加重要。如果孩子与成人合用一个面盆、一条毛巾，成人接触外界的范围十分广泛，这些用具难免不被各种细菌污染。有的家长，本身有沙眼或结膜炎等慢性眼病，如果孩子与成人共用盥洗用具，极易被感染。当孩子的眼睛感到不舒服时，便会用手去揉，孩子的手到处触摸，很不干净，又会加重眼病。孩子患了眼病，不会用语言表达，因此不易及时发现。这不仅给孩子造成很大痛苦，时间长了，还可能影响视力。口腔等五官的卫生，都不容忽视。因此，孩子有自己专用的盥洗用具十分必要。

毛巾的大小及使用 根据孩子不同的需要和用途，毛巾可分为面巾、脚巾、浴巾。从使用方便、清洁卫生、有利于防病、健康的角度考虑，孩子应有自己专用的面巾、脚巾和浴巾，不能与成人混用。

2～4岁幼儿使用的面巾最好是用长方形儿童毛巾，面料较薄而软。脚巾可使用小方毛巾。浴巾应较大一些，易于迅速将孩子身上的水擦干，特别是冬季，要避免着凉。毛巾应放在干燥、通风的地方，易于晾干。三种毛巾不宜堆在一起，应分开晾挂。

3～4岁的孩子，自己学会了洗手、洗脸。因此，毛巾应放在孩子便于取放的固定地方，最好用小挂钩挂起来，不但取放方便，而且不易掉在地上弄脏毛巾。

三种毛巾最好选取不同的颜色和花样，以便孩子辨认。要保持毛巾的清洁卫生，定时洗净消毒。孩子每次用完毛巾，要清洗干净。每天用肥皂搓洗一次，每周要蒸或煮沸5～10分钟。

最好用流动水洗手脸 孩子洗手、脸最好用流动水，污物便随着水流走了，洗手脸的水总是清洁的。

当前，家庭有自来水龙头的比较普遍。应很好地利用这个条件。如果没有自来水的家庭，孩子在洗脸时，成人可以用水壶盛水，让孩子冲洗，以保证手、眼卫生。也可以采取洗手水与洗脸水分盆等办法，尽量避免污水重用，以利卫生。

饭前便后用肥皂洗手 人的两只手时刻都在活动。尤其是幼小的孩子，特别喜欢四处摸碰，玩泥土，手上必然沾上各种细菌。如果吃饭前不用肥皂将手洗干净，便很容易使细菌随食物吞咽到肚子里而生病。因此，饭前必须用肥皂洗手。

大小便后要洗手，便后洗手是预防疾病的重要措施之一。因为，很多病菌是通过粪便传播的，尤其是肠道传染病，如痢疾，肠胃炎，肝炎，还有蛔虫，蛲虫等。如果大便后不用肥皂洗手就去拿玩具，会把病菌转移到玩具上，再边玩边吃东西，或接着去吃饭，就易传染上疾病，不但形成自身的反复感染，还会传染给其他人，可能使疫情迅速蔓延。因此，幼儿大小便后一定要用肥皂将手洗干净。家长对年幼的孩子尤其要严加督促。除此之外，家长还要以身作则。

吮手指的危害 吸吮手指是一种不良习惯，如果孩子两岁后还吸吮手指，父母应加强其危害性的认识。

它有很多害处：①不卫生。孩子的手经常东摸西抓，容易沾上细菌和寄生虫卵。手指放到嘴里吸吮，会把细菌带入体内，引起疾病的发生。②变形。吸吮手指久了，会使手指关节变形，影响手指肌肉的发育，导致孩子摄拿精细物品的困难。③牙床畸形。长期啃手指，会影响上牙床的发育，使中间的牙齿咬合不拢，嘴唇外翻，说话漏风，发音不准。也影响外表的美观。④影响性格。如果孩子到了入学年龄，吸吮手指的习惯还改不掉，容易被人取笑而产生自卑感，形成孤僻的性格。

为了纠正这种不良习惯，成人有时操之过急，采用一些简单的方法。如，用纱布把手指缠起来，用苦味、辣味的东西涂在手指上，甚至于责怪打骂孩子，使孩子产生自卑感和恐惧心理，这些强制性手段，大多效果不佳。

纠正孩子已养成的啃手指的习惯，要采取积极正确的方法：①丰富孩子生活内容，改变单调生活环境。在日常生活中，家长要多用玩具和游戏吸引孩子的注意力，使其不觉得无事可做而去吸吮手指。还可以引导孩子做各种手工活动，或做一些力所能及的劳动。使孩子没有机会把手伸进嘴里，逐渐自然消除吸吮手指的动作。②孩子入睡前，或听、看有趣事情入神时，最容易不知不觉地吸吮手指。这时，成人要为孩子固定手的位置。如，睡觉时将手放在被子里，听故事、看电视时把手放在腿上。也可以避免吸吮手指。③培养孩子的控制能力。成人可给孩子讲吸吮手指的害处，孩子明白了道理，也会自己注意改正。

定期剪指甲 指甲长在手指上，对手指起保护作用。人们每天吃饭、工作、娱乐都离不开手的动作，如果手指没有指甲的支撑和保护，很容易磨破。因此，要教会孩子注意保护指甲。但是，保护指甲并不是要求留长指甲，过长的指甲取拿物品、劳动等容易劈裂。更主要的是指甲缝里容易藏细菌和虫卵，而且很不容易将其洗干净，用带着脏指甲的手去抓食物，必然会将脏东西吞食到

口腔胃肠道而引起疾病。所以，家长要定期给孩子剪指甲。最好每周剪一次。

洗澡与预防皮肤病 人的生长需要新陈代谢，部分代谢物通过皮肤排出体外。皮肤每天都分泌出许多汗和油脂等代谢物，如果长时间不洗澡，汗和油脂堆积在皮肤表面，再粘些灰尘、细菌和皮肤脱下的皮屑，这些东西长时间盖在皮肤上，刺激皮肤发痒，细菌也会趁机繁殖，使皮肤长疖生疮。为了保持皮肤清洁，减少皮肤病的发生，所以要经常洗澡。夏季应每天洗一次，春秋季每周洗1～2次，冬季可每周或每两周洗一次。

给孩子洗澡应做到：

先往盆里倒凉水，然后再倒热水，避免烫伤。洗澡时使用儿童浴液或碱性小的香皂，不要用手指甲挠皮肤，要用毛巾轻轻搓洗，并用清水将香皂冲洗干净。洗完澡必须换干净的衣裤，保持皮肤清洁。

会用手绢 许多孩子衣服上别着手绢或衣袋里放着手绢，当鼻涕流出时，还是用手或衣袖擦鼻涕。造成这种现象的原因是家长只注意到给孩子准备手绢，却忽视了教孩子怎样使用手绢。

手绢是孩子养成卫生习惯不可缺少的工具。当孩子流鼻涕时，用手绢擦一擦可以避免鼻涕流到嘴里，吃进肚里而生病。人在呼吸时会吸进许多脏东西，这些脏东西被鼻腔中的绒毛挡住，粘在鼻粘液上，脏物与鼻粘液混在一起成鼻涕，擤鼻涕时脏物随鼻涕一起排出体外，如果鼻涕流进嘴里，将造成自身反复感染而影响健康。

有时孩子由于哭泣，眼睛里流出许多眼泪，也要用手绢擦拭，千万不可用手或衣袖去擦。因为手和衣袖上都难免沾有细菌，用它去擦眼睛，容易使眼睛感染而患眼病。

有时在公共场所，嗓子突然有了痰，身边又无卫生纸或痰

桶，便可使用手绢进行处理。维护不随地吐痰的良好公德。如每个人都能从幼年开始，养成这一良好的卫生习惯，我们未来的社会风气和社会环境将是优美、清洁、文明的。

不挖鼻孔 鼻孔里长有许多绒毛，它的作用是阻止外界细菌灰尘等脏东西利用人呼吸的机会进入鼻腔。它起到门卫的作用。当灰尘细菌吸进鼻孔中，鼻孔里的绒毛就把它挡住，在擤鼻涕时随鼻涕一同排出体外。保证了身体的健康。但如果经常用脏手去挖鼻孔，就会把细菌带入鼻孔内，并破坏鼻孔内绒毛，使之脱落，细菌就能轻而易举地进入到鼻腔，引起鼻炎或其它疾病。因此，家长要教育孩子不用手挖鼻孔，有了鼻涕要轻轻地擤出来。有的孩子面对众人，不停地挖鼻孔，是不文明的表现，应及早制止。

不捏着鼻子擤鼻涕 人的鼻子长有鼻窦，鼻窦和鼻孔之间有一条细细的鼻管相通，在擤鼻涕时，如果用手捏住鼻子使劲地擤，一些鼻涕就会通过细细的鼻管挤到鼻窦里去，鼻窦里存入鼻涕后，细菌易在其中繁殖，而引起鼻窦炎。患鼻窦炎将引起发烧，头痛，如不及时治疗，还会变成慢性鼻窦炎，经常头痛，呼吸不畅，以致影响学习和生活。所以，家长要教给孩子正确地擤鼻涕的方法。即用一个手指先按住一个鼻孔轻轻地擤，然后再按住另一个鼻孔轻轻地擤。擤完用手绢擦干净鼻和手，或用水冲洗也可。

便盆的选择及清洁 两岁的孩子大小便时不会独立地上厕所，一般都是坐便盆大小便，因此为孩子选择的便盆既要适用，又要清洁卫生，便于消毒。

孩子的便盆高度为15厘米左右为宜。这种便盆适宜孩子使用。孩子起坐很方便，坐在盆上活动比较自由。选择便盆时，不但要求高度合适，而且便盆口径也必须合适，孩子坐上去既不下陷，又不易将大小便解在外边，如果口径大了，孩子坐上去臀部

便陷到便盆里，不但孩子感到不舒服，而且便后自己站不起来，也易将大小便弄脏臀部。如果便盆口径太小了，则难以把大小便便在盆里，因此，便盆的口径要与孩子臀部相适应，一般便盆的口径为22厘米左右比较合适，有一种便盆口径为22厘米，由于便盆口的四周有向内曲的弧度，孩子坐着大小便时既方便，不会下陷，又不易使大小便外溢，因此，孩子使用的便盆一般高度为15厘米左右，口径为22厘米左右为宜，最好便盆口处有向内曲的弧度，这样不仅 2～3 岁的孩子可以 使用，即使 孩子长大，还可以使用。

便盆一般有搪瓷及塑料两种，这两种都可以用，不但轻便，而且易于消毒，比较起来，搪瓷便盆更好一些，不但易于洗烫消毒，清洁卫生，又无异味；塑料便盆轻便，有时不易洗刷干净，有些塑料便盆，不能用开水烫，常有异味。

孩子应有自己专门使用的便盆。大小便后，应及时用专用便刷洗刷便盆中污物。最好用开水洗烫，或用消毒液洗刷或浸泡便盆。

大便时应注意的问题

1.养成孩子定时大便的习惯。成人应注意观察掌握孩子大便的规律，最好养 成早晨 起床后 坐盆 大便的习惯。并教他们“嗯嗯”使劲，这时孩子情绪平稳，容易集中注意力排便，天天如此训练，定时大便的习惯易于形成。

2.孩子排不出大便时，不要长时间坐盆，更不能让孩子边坐盆边玩边看图书。因为在注意力分散的情况下，孩子不易排便，而且长时间坐盆，易造成个别体弱的孩子脱肛。

排便是一种反射活动，粪便进入直肠，刺激了直肠壁，引起一系列排便的反射性活动。排便与意识和注意力有密切关系，因此孩子坐盆时不能分散其注意力，要教他使劲，以增加腹内压，迅速地把大便排出。如果注意力分散，排便的一系列反射性活动便难以形成，而且坐盆时直肠及肛门处于悬空下坠的状态，由于

两岁左右的孩子发育尚不完善，容易造成直肠粘膜从肛门脱出。脱肛后，易干发生感染，每次大便都会给孩子带来痛苦，影响孩子的身体健康，因此不能让孩子长时间坐盆，一般不能超过5～6分钟，如果孩子排不出大便，应停止坐盆，过一段时间再坐盆排便。

3.孩子有了便意要大便，成人应立即让孩子排便。有的成人认为，孩子排便的时间不合适，如在午睡时或吃饭时，而经常禁止孩子大便，易造成便秘。因为大脑皮层可使排便中枢产生抑制作用。如果产生便意，又经常被抑制，就会逐渐使直肠对粪便的压力刺激失去正常的敏感性，而使大便在结肠内停留的时间过长，水分吸收过多，造成粪便干燥，使排便产生困难。如果孩子要大便的时间确实不合适，应逐渐纠正，提前提醒孩子大便，但最重要的是掌握孩子大便的规律，养成定时大便的习惯，禁止孩子大便是不好的，是有碍孩子健康的。

不要过多带孩子串门 每个人在经过一天紧张工作之后都想放松一下，想休息休息。年轻的父母一天没有见到孩子，想跟孩子亲热、玩玩。这些是人之常情。有些人喜欢带孩子去串门。这既能和亲戚朋友聊天，使自己散心解闷，又能哄孩子，似乎满不错。实际并非如此，其后果是弊多利少。

带孩子串门的害处有以下几方面：

1.容易染上疾病。社会上各种疾病，特别是传染病往往是通过人与人、人与物的接触而传播、扩散。举个简单的例子，如果邻居家的小孩在幼儿园染上了腮腺炎或麻疹，还处在潜伏期，接触后就可能被传上。社会上流行某种传染病时，被传染的机会自然会更多。

2.容易养成孩子走东串西的坏习惯。如果孩子从很小就随着父母到处串门，会很自然地使孩子习惯于这种生活，一旦要求他呆在家里，他就会感到寂寞难受。这样的孩子，甚至根本不肯呆

在自己的家里。随着年龄的增长，他会自己走东家、串西家。

3.容易使孩子没有规矩。两岁左右的孩子，还不懂得什么是主人、什么是客人，更不知道怎样做主人，怎样当客人。3～4岁的孩子能区分习惯的、熟悉的人与环境，和不习惯的、不熟悉的人与环境。他们在熟悉的环境里，毫无约束。他们在生疏的环境里，感到胆怯、拘束。如果孩子经常随家长串门，他们便渐渐地适应了。在他们的脑子里熟悉与不熟悉，自己家与别人家的界限将逐渐消失。因而无论到谁家，他们都会象在自己家中一样随便，甚至会去开人家的抽屉，拿人家的东西，变得没有规矩。

4.影响孩子安静、专心、认真做事等良好品质的培养。孩子能否精神专注、认真细致地做事情或游戏，对他们以后的成长是非常重要的。无论是学习、工作，这种品质直接影响着他们能否取得成功。如果孩子习惯于随家长串门，就很自然地使他不能安静地坐下来做某件事情，如画画、看图书、搭积木等。他的兴趣在家门以外。试想，这样的孩子入小学后怎么能独立地、专心致志地完成作业呢？学习又怎么能有成效呢?!

5.不利于孩子的智力开发。现在不少家长比较重视对孩子的教育。要教育孩子就要花费一定的时间和精力。晚上，家长跟孩子游戏、交谈等，都有助于孩子学习一些知识和发展智力。如果家长带孩子去串门，家长与朋友谈话，就很难顾及孩子了。实际上是浪费了孩子的宝贵时光。

6.家长带孩子串门，如不加选择，还会影响孩子的思想品德。有的家长串门时很少考虑到对孩子的教育，往往是出于自己的某种需要，如求人办事、聊家常解闷、下棋、打牌等等。孩子耳闻目睹的是送礼、走后门、扯闲话、传是非、打牌赌钱，给孩子的影响将会是什么，可想而知！若是带孩子去看一些内容不健康的录相，听成人间粗俗的谈话，其后果更坏。

这里应该指出，如果家长带孩子去帮助邻居的孤寡老人，为邻居家做点好事，孩子们适当地在一起玩玩，当不在上述之列。因

为这本身就是一种良好的教育。

不带孩子去影剧院 有的年轻父母，为了自己娱乐，常常忽视孩子的健康和教育，带孩子去影剧院就是一例。

影剧院是人们聚集的公共场所，不利于孩子的健康：①这里聚集着上百、上千人，长时间门、窗紧闭，空气极坏。虽然有不少影剧院有空调设备，然而并不能完全解决空气新鲜的问题。空气污浊、缺氧，对孩子的呼吸系统、血液循环系统以至大脑发育都有直接影响。②容易传染疾病。有些传染病，对孩子的健康，甚至生命，威胁极大。一种是通过呼吸传染的疾病，如感冒、麻疹、水痘、腥红热、肺结核、腮腺炎等。一种是通过接触传染的疾病，如痢疾、肝炎等。影剧院空气不新鲜，会降低人的抗病能力。2～4岁的孩子，本来抗病能力就很差，在这种环境就更容易染上疾病。2～4岁的孩子还很不懂事，他们喜欢这儿摸摸，那儿动动，而影剧院的观众来自四面八方，椅子扶手，椅背被不计其数的人摸过，很脏，上面可能带有各种病菌，孩子手摸过椅子，再摸嘴或拿东西吃，就会“病从口入”。

影剧院上演的节目或电影，一般都是面向成人的，即使有些儿童影片或儿童剧、儿童歌舞，也很少有适合2～3岁儿童的内容。所以，孩子看不懂，更有甚者，还可能学会脏话，这对教育更不利。

无论从保护孩子身体健康的角度，或是从有利于对孩子教育的角度，都不宜带孩子去影剧院。

3～4岁一日生活时间表

时　间	活动内容
7：00～7：30	起床　穿衣服
7：30～8：00	清晨盥洗　大便
8：00～8：20	早餐

时　间	活动内容
8:30～9:30	室内安静游戏
9:30～9:35	喝水
9:35～11:00	户外活动
11:00～11:30	午餐前准备
11:30～12:00	午餐
12:30～14:30	午睡
14:30～15:00	起床　穿衣服
15:00～15:30	洗手　吃点心
15:30～17:30	户外活动
17:30～17:40	晚餐前准备
17:40～18:00	晚餐
18:00～18:20	看电视
18:20～20:00	室内游戏
20:00～20:30	睡前盥洗
20：30	入睡

（夏令时可错后一小时）

游　戏

孩子最喜欢游戏　游戏是孩子最喜欢的活动。童年时代生动有趣的游戏，往往使人终生难忘。

健康的孩子，在吃饱睡足以后，他们总是不停地玩。有时抱着娃娃玩，有时拍皮球，有时玩沙土、玩水等，他们玩得很高兴。如果让他们去干别的事情，不会象玩游戏这么主动、积极，心情愉快。不仅如此，当孩子在做其他事情时，也把它变成游戏。例如，让他给爸爸拿拖鞋，他可能拿着两只拖鞋拍打着玩起来。所以，游戏是孩子生活中不可缺少的主要活动。

许多游戏不要求达到一定的目标，没有什么严格的程序和要

求。孩子在游戏时，玩什么，怎样玩，都可以自己决定，有时孩子在玩一种玩具时，看见别的玩具好玩，则马上放弃手中的玩具，去玩别的东西，孩子觉得游戏是最自由的活动，所以很喜欢游戏。

有些游戏虽然有规则，孩子也非常喜欢玩。角色游戏，就能满足孩子想干成人所做的事，而自己又干不了的欲望。例如，在游戏中，孩子可以扮演“妈妈”、“爸爸”、“司机”、“医生”等角色，在扮演这些角色时，能要求自己模仿成人的语言、动作，和行为规则，他为自己能象成人那样去“工作”而高兴。这也是孩子喜欢游戏的一个重要原因。

寓教育于游戏 有些父母不懂得游戏对孩子的教育意义，把孩子的游戏活动看作“胡闹”。比如，孩子在家里玩时，可能把玩具摆满一地，椅子也连着摆成一串，屋子就不那么整齐了。父母怕乱，怕麻烦，不愿让孩子玩。孩子最喜欢游戏，父母不应限制他们玩。

父母应该认识到，对孩子来说，游戏不只是玩，而是对孩子进行教育的好形式。例如，孩子在游戏中，有时扮演“交通警察”，手里拿着指挥棒，认真地指挥车辆和行人；有时扮演“医生”，给病人看病；有时又用积木“建筑楼房”，好象他就是建筑师。无论孩子在扮演什么角色，他都要想象自己所扮演的“角色”是什么样的，要模仿他们的动作和语言，体验着他们对人对事的感情和态度，从中学习人们认真负责，热情待人等高尚品质，这样的游戏也为孩子将来不论从事任何工作，都奠定着良好的基础。

游戏结束后，要求孩子把玩具整理好，放回固定地方，将屋子收拾得干净、整齐，这些事情虽小，为培养孩子将来生活上有条理、爱整洁的习惯，却是大有好处的。

孩子在游戏中，还可以学习知识，发展智力。对于这个问

题，往往被父母所忽视，有的父母只是单纯地刻板地抓孩子认字、算数。孩子感到枯燥无味，缺少欢乐，因而成效不大。要使孩子健康、活泼地成长，就要让他们在游戏中学习。各种游戏都有动作，有活动，有玩具，能激发孩子积极思维，促进孩子认识能力的提高。如果将“字”、“数”等寓于游戏中，让孩子在玩各种玩具时，结合玩具名称教他认字，如“汽车”、“娃娃”、“飞机”等字。教他数一数有几件玩具，或者给孩子买“看图认字”画册，一边看图，一边认字，这样就增加了孩子学习的乐趣，在玩当中轻松愉快地学习了知识。

到公园和大自然中去玩，不但使孩子欣赏到自然美，也能学习到一些自然知识。例如，3～4岁的孩子知道常见动、植物的名称、习性，一年四季中每个季节的主要特点，如秋天树叶发黄，落在地上等。父母带孩子出去玩时，要让孩子多看看，多想想，还要给他们讲解一些自然现象，满足孩子的求知欲望，尽可能地回答孩子提出的问题，让孩子在玩中开扩眼界，增长知识，发展智力。

孩子在室外玩各种体育游戏，比如，拍皮球、跑、跳、玩滑梯、转椅等，能发展孩子的走、跑、跳、平衡等动作。玩时使大小肌肉积极活动起来，因而促进新陈代谢和血液循环，有助于孩子的身体健康。

体育游戏是趣味性极高，引人入胜的游戏。孩子玩时情绪高涨，心情舒畅，由于克服困难取得胜利而喜悦。因而在玩的过程中能培养孩子活泼开朗的性格。由于孩子年龄小，多数孩子在玩室外游戏时，胆小害怕，通过体育游戏，不但有助于克服胆小害怕心理，还能培养孩子机智、勇敢、灵敏等优良品质。

父母必须重视和认真对待孩子的游戏。让孩子充分利用游戏，获得知识，学习良好品德，增强体质。让孩子在游戏中度过愉快的童年！

角色游戏 2～4岁孩子，由于语言和动作的发展，与人交往的范围更加扩大，独立性增强，他们渴望参加或模仿成人的活动，玩角色游戏，可以满足孩子的这种愿望。角色游戏，是孩子创造性地反映现实生活内容，在游戏中扮演角色，如“妈妈”、“老师”、“司机”、“医生”等，是学习与人交往的一种极有趣的活动。

“娃娃家” 孩子生下来以后，接触最多的是自己的父母和家庭，家庭生活是他们最熟悉的。2～4岁的孩子，反映现实生活的游戏，往往是从“娃娃家”开始的。

让孩子做“妈妈”，布娃娃做他的“孩子”，妈妈要给娃娃穿衣服，给他做饭吃，让娃娃睡在小床上，还要给娃娃盖好被子。娃娃病了，要带他去看病等。游戏可以一个孩子玩，也可以和邻居的孩子一起玩。

由于3岁的孩子小，还不能在玩前想好要玩什么，他们是看见什么玩具，就会联想到玩什么游戏。所以，父母要有意识的引导孩子玩，要给他们准备玩娃娃家的玩具和一些辅助材料，如娃娃、床、衣服、厨房中的炊具、餐具、食品等。

玩时，要充分发挥孩子的主动性，积极性，他想怎么玩，就怎么玩，不要让孩子按成人的意愿去玩。但是在游戏中要积极引导孩子。比如，当孩子抱着娃娃不知所措时，父母可以用游戏的口吻说：“你的娃娃是不是饿了，快给他做饭吃吧。”孩子可能会很高兴地去拿小锅、小勺，在炉子上给娃娃做饭，这样，使游戏就继续玩下去了。

在玩娃娃家游戏中，要让孩子受角色的约束。比如，你是当妈妈的，就要爱护自己的孩子，照顾好自己的孩子和家庭，把家里打扫干净，物品放整齐，使孩子在游戏中受到这方面的教育。

“开汽车” 玩开汽车游戏，不但可以使孩子的求知欲望得到满足，而且通过扮演的角色，反映现实生活中人与人的交往关系，模仿着关心他人，尊敬长者，学习尽职尽责地做好自己的工作。开汽车适合3～4岁孩子玩，特别是男孩子很喜欢当“司机”。这个游戏可以一个人玩，也可以与他人一起玩。

具体玩法：①用几把椅子，搭成一个长方体，形似汽车。②孩子当“司机”，手拿一个厚纸剪成的圆转盘，坐在汽车前面的位置，如同坐在驾驶室，不断地转动转盘，嘴里边发出“嘀嘀”的声音，汽车就算开动了。汽车到站了，司机还要兼任售票员说：×××站到了，请大家下车。③如果有好几个孩子一同玩，游戏将更有乐趣。玩开汽车游戏时，不但有司机，还可以有一个孩子当“售票员”，其他孩子做“乘客”。售票员负责卖票，还要让抱小孩的人和老人先入座，报站。④开扩眼界是发展角色游戏的基础，所以父母带孩子上街乘汽车时，要让他多注意，看看司机如何开车，售票员又是如何售票、报站的，他的生活知识丰富了，在玩开汽车游戏时就会更认真。⑤父母要为孩子准备玩游戏用的汽车转盘、铅笔、售票夹子等。孩子有了这些游戏辅助材料，可以反映得更逼真，玩得更有趣。

“医院” 2～3岁的孩子容易生病，常随父母去医院诊治，孩子对医生看病，打针、吃药留下了印象。因此，这个年龄及稍大的孩子常模仿医务人员，给娃娃看病、量体温、打针、喂药等活动。

具体玩法：①其他人可以和孩子一同做游戏，让孩子做“医生”，其他人做“护士”，其他人也可以抱着娃娃或者本人作为“病人”来医院看病。②做“医生”的孩子，用听诊器给病人听病，开药方，态度要认真、亲切、和蔼。③“病人”拿着针药到“护士”那儿去打针，护士要热情地对待“病人”，要哄“病娃娃”不哭等。④为孩子准备医院中用的某些器械、玩具，如，听诊器、假针管、药盒、药棉棍等。如果再给孩子准备一件白衣服

和一顶白帽子，将会给游戏增加更多的真实感，孩子玩起来会更高兴。

以上仅是角色游戏举例。家长可根据孩子印象深刻而又感兴趣的事物，和他玩多种多样的角色游戏，如《商店》、《理发店》等游戏。这些游戏可以促使孩子想象力和创造性更好的发展。

结构游戏 用积木、积塑等材料进行建造结构的游戏。例如看图型搭积木，造一个“动物园”，用积塑造一列“小火车”等。也可利用家庭中废旧物品，如易拉罐等作为材料玩结构游戏。

结构游戏是孩子通过想象，利用各种结构材料创造性地把现实生活中的建筑物或物体的形象反映出来。在玩的过程中可以使孩子认识有关建筑材料的性质、颜色、形状，从中学习建筑结构的简单知识技能，还能培养孩子的审美能力。

建筑结构游戏，对孩子双手的小肌肉动作的准确性、灵敏性和手眼协调与目测力的培养，都有重要的作用。

“搭积木” 结构游戏的一种。是孩子很感兴趣的游戏。由于孩子年龄不同，玩法也不相同。

1. 2～3岁的孩子在玩积木时，常常是将积木一块叠一块，越叠越高，当积木搭得太高倒下时，孩子会高兴地拍手哈哈大笑。父母可以让他继续按自己的想象去搭积木。但又要启发孩子的想象力，逐步搭出更多的建筑物。比如，父母可拿一小动物玩具，放在孩子面前说：“咱们给小白兔搭个家吧，它没有家，在外面多冷呀！”。边说边和孩子一同拿积木在小白兔周围给它围一个方型的墙，还要搭一个小门，就这样，把小白兔的家搭好了。用同样的方法，启发孩子搭出他愿意搭的东西。

2. 3～4岁的孩子想象力和创造力有了较大发展，可让他们按图纸搭出简单的造形。例如，搭《小房子》。父母要充分发挥孩

子的想象力，给他们准备一些小塑料树、塑料盆花等，启发孩子大胆想象，搭出多种多样的建筑物。

3.扩大孩子眼界，丰富知识。当父母带孩子到公园玩时，要有意识地给孩子讲解在公园内看到的特征比较明显的建筑物，加深孩子的印象。走在街上，让孩子仔细观察街上的一些建筑物和马路上都有什么。比如，树、警察岗楼、红绿灯、人行横道线等。这些感性知识，孩子容易在游戏中反映出来，使知识印象进一步巩固加深。

4.在玩积木时，父母要多启发，多引导孩子搭，不要代替他们搭。无论孩子搭出一个什么形象，父母都要表示高兴，鼓励他搭出更好的形象。

5.在孩子玩积木时，要培养他有始有终的好习惯，不要因为不好搭就没有信心。还要养成玩完后，一定要把积木收好，放回原处的好习惯。

6.积木和一些游戏辅助材料都可以在商店买，如果父母能跟孩子一起亲手制作一些小玩艺，当然更好。

"插塑片"　是近一年来发展较快的一种游戏。塑片或塑粒是比积木更为体轻、灵活、方便的一种结构材料。插塑片游戏也深受孩子们喜爱。

具体玩法：①在玩时，父母要启发孩子的想象力，让他们随意插出各种物体的形象。如，煮奶的锅、小房子、大吊车等。②应让孩子逐渐认识各种材料的性质、形状，掌握用这些材料作铺平、延长、围合、加高等技能。学会搭门、窗、砌墙等技能。③瓶盖、线轴、空药盒、火柴盒等都可以作为玩建筑游戏的材料。如用大小不一的小空盒搭成书桌等。④孩子玩时，父母要注意不要让孩子把塑片放到嘴里。

"堆雪人"　冬季时，在北方，父母可以教孩子用雪进行建筑。

如堆雪人、雪山等。堆好后要保留1～2天，让孩子多看看自己的创作。这些游戏是锻炼身体，增强耐寒力和抵抗力的好活动。由于，玩雪是在冬天，在户外进行，时间不宜过长，要避免冻伤手脚。两岁孩子，主要由父母用雪做成物体给他欣赏。

智力游戏 这种游戏是用图片、玩具或其他用品，形成生动有趣的活动。图片、玩具可以是孩子见过的，也可以是孩子不熟悉的。玩时有一定的规则。孩子在这种游戏中，可以轻松愉快地获得新知识，或复习巩固已学过的知识，并能发展观察力、注意力、记忆力和思维想象能力。

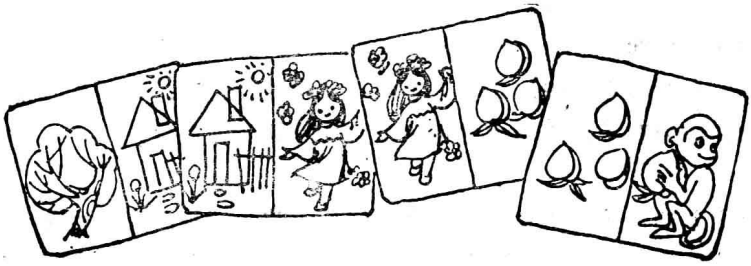
"配对" 这个游戏比较简单易行。将孩子熟悉的日常用品或动植物为内容的各种成对图片，摆在桌面上，让孩子找出两张相同的图片配成对。如能配上对就算达到了目的。对两岁孩子，要给他们准备一些日常生活中常见的、形象简单的图片进行配对。而4岁孩子，则要用物体形象区别不十分明显的图片进行游戏。

"接龙" 这是发展孩子智力的一种小游戏，孩子很感兴趣。可以培养孩子观察力和分辨物体的能力。此游戏适合3～4岁孩子玩。一张图片分为两半，每半各绘制一种物体形象。让孩子从许多图片中，找出其中一头与物体形象相同的图片，这样相同图案的两张图片相接，依次接下去，形成一条龙。在玩接龙游戏时，父母要启发孩子注意观察，把相同图案的两张图片相接。让孩子自己找图片，自己来接，父母不要代替。

接龙图片可以自己做（见下页图），也可以到商店买。

"谁先完" 这是家庭成员跟孩子一起玩，培养孩子遵守纪律的有趣游戏。适合4岁孩子玩。

具体玩法：①参加人数为2～4人。②将一付扑克牌放在桌面



“接龙”范例

上。按顺序每人抓3张扑克牌，第一个抓牌的人要多抓一张。③看看自己手中的扑克牌是否有相同的，如果有相同的，就把手中两张相同的牌拿出来放在桌面上。④如果手中没有成对的牌就再抓一张扑克牌和手中的牌相配，如果抓来的扑克牌和手中的牌对上了，就要把这两张相同的牌拿出来放在桌上。然后再由下面的人抓牌，依此类推，看谁手中的牌先完，谁就胜利。⑤父母和孩子一起玩时，要强调把相同的两张牌拿出来放在桌上。一定要按顺序轮流抓牌。

“拼图” 也是发展孩子智力的好游戏。对孩子练习分辨上下、左右、前后等空间知觉特别有益。父母可以为孩子亲自制作一些不同形状的图片，让孩子拼着玩。

自制图片可用废旧、干净的纸盒和一些比较硬的纸来做，把它们剪成各种几何形体，涂上不同颜色，每种形状的图片可剪4～6个。

在玩拼图时，要启发孩子自己动脑想，想拼什么就拼什么。不要强迫孩子按父母的要求去拼，但在开始玩时，父母可以给他们做示范，引起孩子的兴趣。

商店中有一种拼图，就是把整幅动物图片分割成几部分，然后根据图片形象来拼成整体图形。这种拼图适合4岁左右的孩子玩（见图1，2，3）。

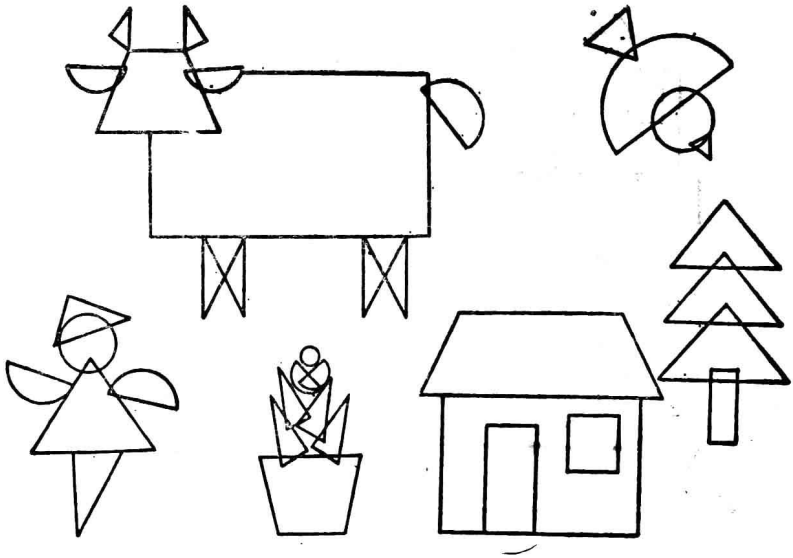


图 1　拼图范例（1）

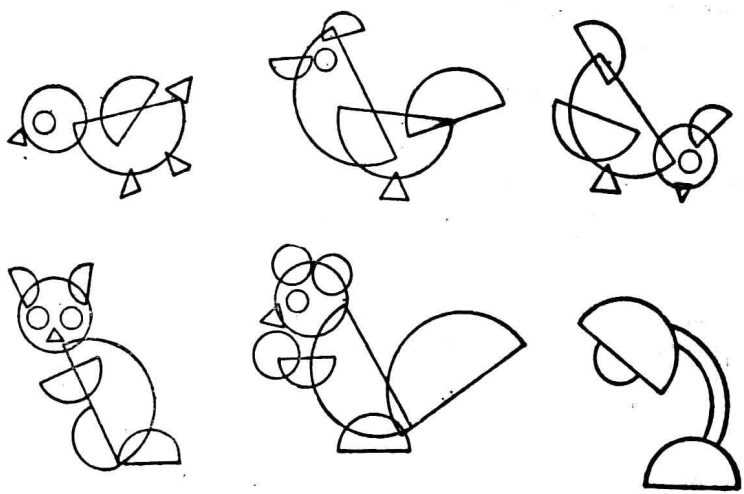


图 2　拼图范例（2）

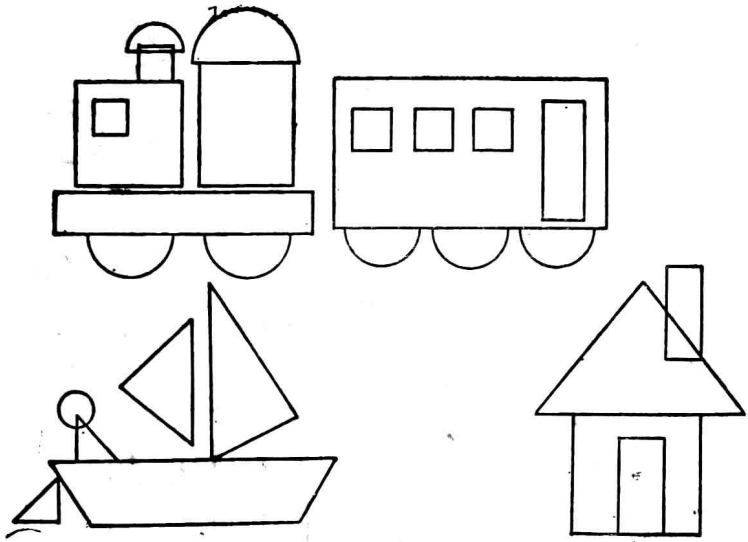


图8　拼图范例（8）

“找错”　这是利用图片发展孩子分辨对与错的能力的一种智力游戏。适合于3～4岁孩子玩。

玩的方法：①让孩子找出图片上画的各种形象有哪些是错的。如图片上车轮子画得不对，熊猫长了象鼻子，夏天水结冰，母鸡在河里游泳等。让孩子自己发现错误，能说出为什么错，并加以纠正。②父母给孩子准备的图片，内容是孩子易理解和接受的，不要超出他们的知识范围。③要引导、启发孩子认真思考，让他自己说出哪些地方错了，以发展他的观察和思维能力。当孩子有急躁不安的情绪时，父母应给予安慰，让他慢慢找，使他获得成功的喜悦。

“穿彩色珠”　彩色珠是我国民间的玩具。为了充分发挥我国民间玩具的潜能，教孩子玩穿珠游戏还是很有教益的。穿珠游戏，

可以使孩子练习双手的小肌肉动作，对分辨颜色，发展空间知觉能起一定的作用。适合3～4岁孩子玩。

下面介绍几种穿彩色珠的玩法：①按颜色穿珠。把各种颜色的珠放在一个大盒内，让孩子用一根绳子将不同颜色的珠穿在一起，穿成一长串，将五颜六色的珠挂起来，请爸爸妈妈欣赏。孩子非常高兴。②分颜色穿珠。教孩子任选一种颜色的珠先穿，将这种色珠全部穿完以后，再换选另一种色珠穿，即穿完一种色珠再穿另一种色珠。然后将穿好的色珠挂起来，让他说出两段珠各是什么颜色的。③间色穿珠。间色穿珠，包括2色间隔，3色间隔，4色间隔等。父母教孩子学习搭配颜色，培养孩子对色彩的初步感知和审美能力。也是训练空间知觉，发展对称感的好游戏。

父母要为孩子选择干净和不掉颜色的珠子。要注意安全，不要让孩子将珠子放在嘴里。木珠、塑料珠、损坏了的小算盘珠子，或带色的钮扣都可以用来穿着玩。

“玩水”　孩子最爱玩水，特别是2～4岁的孩子。玩起水来就会忘记一切。由于孩子年龄小，在玩水时会把身上弄脏，弄湿。地上到处是水，不少家长看到孩子玩水，总是大声斥责，不让他们玩。父母对这个问题要有正确的认识，冬季让孩子少玩，夏季可以多玩，绝对禁止孩子玩水是不对的。要因势利导，教会孩子玩水，让孩子在玩水时获得知识，发展智力。

玩水方法：①把脸盆或洗衣盆洗干净，放入干净的水。准备一些小塑料动物、小船等能漂浮在水面上的玩具，还可准备一些能放入水中建筑的材料。如用石头做假山，山下设一小水池，池旁种些花、草，池中放一些小鱼等。准备这些玩具，会增加孩子玩水的情趣。②在孩子洗澡时，也可以把小玩具放在澡盆内，他们一边玩水，父母一边把孩子身上也洗干净了。特别是对洗澡爱哭的孩子，如果在澡盆内放些小玩具，不仅增加了孩子的乐趣，而且洗澡也不会哭了。③在玩水时，父母要提醒孩子，不要把衣服和地

弄湿了。由于孩子小，在玩水时，不可避免地要弄湿衣服，把水洒在地上，父母要谅解，不要过多地责备孩子。④在孩子玩水前，家长帮助孩子把衣服弄好，袖子卷上一点，最好围上塑料围裙。⑤在玩水时，还要让孩子知道水是宝贵的，不但人离不开水，世界上一切生物都是需要水的。因此，玩水也要节约。不可忽视的是，在孩子玩水时，应要求他注意哪些玩具能浮起来，什么东西会沉下去，从小让孩子对水的性质有些感性认识。

"沙和面团" 玩沙和面团是很好的一种游戏。可以充分发挥想象力和创造力。孩子玩时可以了解沙和面团的性质。

玩法如下：①把沙子用筛子筛好，放在大盒内。玩时要把沙子洗干净，保持湿润，经日晒消毒后再玩。沙盒内还可放些小桶、小铲、小筛子、塑料小动物等玩具。孩子在玩沙时，可用沙筑堤、挖河、修路、种树等。②面团也是很好玩的。当家中做面食时，给孩子一块面团，让他搓成长长的面条，揉成小圆馒头，包小饺子等。玩面团前，要求孩子必须把手洗干净，做成的食品最好放在锅内蒸熟，不要扔掉。还可以给他吃，孩子会感到非常高兴。通过玩面团，使他认识到面的性质和用处。对发展孩子手的动作，尤其是对训练手的小肌肉动作的准确性、灵敏性都具有重要意义。③父母对这个游戏在思想上要有正确认识，不要怕麻烦，不要怕脏。为确保孩子玩的痛快，不受怕弄脏衣服的约束，也可给孩子穿一件旧衣服、一双旧鞋，或者围上小围裙。④父母要积极引导，向孩子提出要求，如，玩时手脏了，不要用手抹脸和眼睛，手也不要往身上抹，要注意安全和卫生。如果两个孩子一同玩，要互相合作好，不要打架、抢东西。

"吹肥皂泡" 是一种比较安静的游戏，室内室外都可以玩。这个游戏适合3～4岁孩子玩。父母可以吹给两岁的孩子看。具体玩法：在一个小碗里放入泡好的肥皂水，找来任何一种空心管作为

吹泡泡用，孩子可以拿管的一头蘸肥皂水，另一头放在嘴里吹。稍用力一吹，则出现很好看的小泡泡，如果在阳光的照射下，肥皂泡还可出现五颜六色，非常好看。一定要教会孩子吹，要往外吹气，千万不要把肥皂水吸到嘴里。

“风车” 风车是我国流传很久的一种游戏，孩子们都喜欢玩。

孩子常常拿着风车在户外跑，风车也就转个不停。3～4岁的孩子都喜欢玩，又感到奇怪，为什么风车会转，父母要借机告诉他，刮风天，手拿风车，人不跑动，风车也会转动。无风天，当人跑动时，可以产生微风，也可使风车转动。所以，风车的转动是风在起作用。使孩子玩风车游戏时，对风的作用有点粗浅认识。

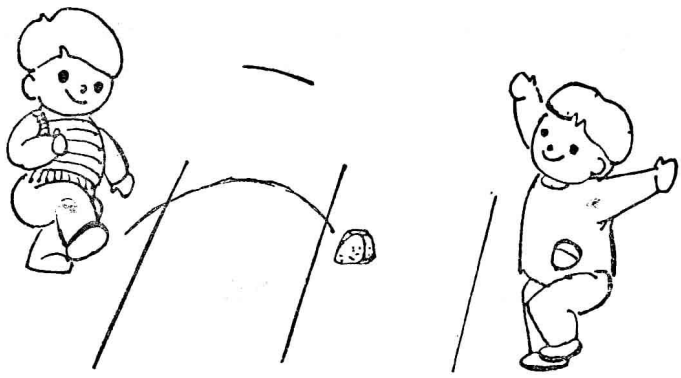
风车，可以有各种形式，外形很美观。平时在玩具店不易买到，可以在过年过节的喜庆日子里到市场上去买。风车制作很简单，也可以自己动手制作。

体育游戏 这种游戏是由走、跑、跳等基本动作组成的，有一定活动量的有趣活动。游戏有规则，要达到一定的目的。任何一种在户外进行的体育游戏，不但能促进孩子身心健康，而且还能陶冶孩子的情操，锻炼孩子的意志。父母应当让孩子多在户外做体育游戏。

“拍皮球” 一种手眼协调、活动量可大可小、室内室外均可玩的游戏。孩子年龄不同，拍皮球的玩法要有所不同：①教2岁多的孩子玩皮球时，先让他学会拿球在屋内地板上滚着玩，然后逐渐教会他用双手把球接住。②孩子玩拍皮球之类的游戏越来越少。其实，拍皮球这个游戏，对发展孩子的注意力，训练手的动作和口手一致地数数能力都是大有好处的。

“三条线” 这是一种两人玩的体育游戏。孩子可以跟家长一起玩，也可以和小伙伴一起玩。适合3—4岁的孩子玩。

两个人玩时，各站在场地画好的三条线的两边（见图）。用单脚踢沙包。沙包放在孩子面前，踢过中线得2分，踢过第三条线就得3分。一个人踢过一次后，换给对方踢，可各踢三次，最后计总分，谁得分多，谁就胜利。



场地图样范例

父母为孩子画线时，可根据孩子实际能力来定，不要画的距离太近，也不宜太远，要让孩子花力量才能踢过线，否则，达不到锻炼的目的。踢包一定要用沙包，不能用石头，以免伤人。

踢一次要让孩子记住“分数”，再踢时把所得的“分数”和前一次“分数”加起来，可以让孩子在玩游戏时学习算数。

“石头 剪子 布” 这是一个简单易行的户外体育游戏，能使3～4岁孩子高兴。它可以跟父母一起玩，也可以和小伙伴同玩。具体玩法：①这是两个人玩的游戏。双脚同时跳动，边跳边念“石头、剪子、布”，念石头时双脚并到一起，念剪子时两脚一前一后，念到布时两脚左右分开。②石头可以胜过剪子，剪子可以剪断布，也就是胜过布，而布又能包住石头，也就是胜过石头。当两个人

中一个人做出“石头”，另一个人做出“剪子”，那么做出“石头”的人胜利了，游戏再重新开始。③父母要有兴趣，先教会孩子玩，然后让孩子同小伙伴玩。这样可以培养孩子与他人友好游戏的习惯。还可以培养孩子双脚跳的技巧，增强体质。④这个游戏不受场地的限制，户外安全的地方都可以玩。

“骑三轮小自行车” 3岁左右的孩子，就可以骑儿童小自行车了。父母可以给孩子买一辆让他骑。骑车法：①孩子刚开始学车时，父母要教他怎样扶把手，怎样双脚协调地蹬轮子，怎样使身体坐正。告诉孩子只有具备这些条件，才能骑着车子前进，孩子初学时，父母应在旁边跟随。②骑小三轮车，不仅要骑快，还要会躲人，会捌弯，骑到墙边时，要迅速转弯，不碰墙。所以，骑车对孩子的动作迅速、反映灵敏都有帮助。③在骑车时，要注意提醒孩子不要骑得太猛，因为太猛容易碰到人或物，不容易马上停下来，易于翻车摔伤。

“滑滑梯” 是孩子很喜欢的体育游戏。孩子初玩时要有大人的帮助。3～4岁孩子逐步能自己自由地滑。

滑滑梯不论夏天和冬天都可以玩，对锻炼孩子身体，培养孩子的勇敢，以及和小朋友排队，不争抢、守纪律等好品质都有好处；带孩子到公园玩滑梯时要注意安全。不要让孩子头朝下滑，一定坐好，两手扶好两边扶手再滑。如果两岁孩子对玩滑梯特别感兴趣，父母可以扶着他，让他试着滑行。

徒手游戏 也可称口头游戏。不需要任何玩具伴随。随着孩子年龄的增长，知识逐渐丰富，可以让他们不用实物与图片，训练他们的听力，用口语或动作等方式进行游戏。这类游戏有助于培养孩子敏捷的反应能力和正确的判断力。这种游戏适合4岁孩子玩。

“××飞飞” 当家长和孩子玩时，家长说到能飞的物体时，孩子就双臂平举做飞的动作，而当家长说的不是能飞的物体时，孩子不得举臂做飞的动作，如果举臂，就算错了。例如，家长说：“飞机飞飞”，孩子可以跟着说“飞机飞飞”，并同时用双臂作飞的动作。当家长说：“桌子飞飞”，孩子应立即停止飞的动作。

另一种玩法是，当家长说：“蝴蝶”，孩子可接着说：“飞飞”。边说双臂边作飞的动作。如果家长说：“椅子”，孩子就不能说：“飞飞”，也不要作飞的动作。

“大灯笼小灯笼” 这是两个人玩的徒手游戏。当父母说“大灯笼”时，孩子必须说“小灯笼”，父母说“小灯笼”时，孩子必须说“大灯笼”。说时还要用手比划成大圆或小圆，大圆表示大灯笼，小圆表示小灯笼；2～3岁孩子玩时，只要求说，不一定要求同时用手比划。4岁孩子要求加上手的比划，并且要说得快。

“金锁银锁” 这个游戏可以在任何地方玩，是比较安静的游戏，最好在饭前或饭后玩。3～4岁孩子玩较合适。

具体玩法：①家长一只手伸出放平，手心向下。孩子把食指伸出放在家长的手心中，孩子和家长同时念“金锁，银锁，嘎巴一锁。”歌谣，当歌谣念完最后一个字时，家长立刻把伸平的手抓握，孩子则要迅速将手指离开，如果手指没有离去，被家长的手抓住了，就算孩子失败。如果没有被家长抓住，孩子胜利。②家长先将歌谣教会孩子，让他能流利地说出歌谣。为增加游戏兴趣，可将第一句歌谣反复多说几次，然后再说最后一句“嘎巴一锁”。“一锁”两字可加重声音。

“手指点五官” 是在我国民间流传的一种较安静的游戏，也是孩子们很喜欢的游戏。具体玩法：①由两人玩，一个孩子把一只手的食指放在鼻子上，另一只手伸出手心向上，对方一只手抓

住孩子伸出的手，另一只手拍一下孩子的手心，嘴里同时说出脸上五官中的任何一个。比如，说到“眼睛”时，孩子放在鼻子上的食指，则要迅速地指向“眼睛”，如果说到“耳朵”，食指要很迅速准确地指向“耳朵”，要是动作慢，或者指错了，就算失败。②两岁多的孩子玩这个游戏时，可要求动作慢一些，但要指点准确。对4岁孩子，则要求动作迅速，指点准确。多次玩时，可加快速度，以增加乐趣。

到公园去玩 父母可带孩子走出家门，到自然条件优美、空气新鲜的公园去玩。让孩子在公园内玩一些运动器械，如，转椅、木马、各种电动玩具，还可以在草地上或树林中跑跑、跳跳。3～4岁的孩子，还可以跟父母一起爬山。父母带孩子到公园玩，要让孩子在父母的视线内自由地玩，让他们身体得到全面锻炼。结合公园内见到的景物及时教给孩子一些知识。例如，公园内一些运动器械的名称、花木的名字，建筑物的名称。玩时父母要注意孩子的安全，不要让孩子离开成人单独行动。

到大自然中去玩 自然界的阳光、空气、水是促进孩子身体健康的自然因素。父母要经常带孩子到大自然中去玩。自然界中的山坡、小沟是锻炼孩子机体，发展孩子动作的良好条件。父母可以带孩子爬山、游泳，冬天可以去滑冰，打雪仗，孩子会心情愉快，身体健康。蔚蓝的天空，变幻多端的云彩，青青的草原，鲜艳的花朵，秀丽的山河，以及自然界各种美妙的声音，都给孩子审美能力的培养提供了丰富的材料。

玩具的教育作用 要让孩子在游戏中玩得愉快，离不开玩具。玩具就是专供孩子游戏时用的物品或材料。它有以下作用：①符合孩子生理心理发展特点的玩具，可以引起孩子游戏的兴趣。由于2～4岁的孩子高级神经系统发育还不完善，思维是具体形象的，

求知欲很强，对他周围的一切物体都想摸摸、看看，玩具可以满足孩子动脑，操纵、摆弄物体的愿望。②玩具以它自己特有的性能，丰富的内容，具体的形象和鲜明的色彩，优美的声音和夸张的动作吸引着孩子，能引起孩子积极快乐的情绪，陶冶孩子的性格，培养孩子美好的情操。③玩具是开发孩子智力的重要手段。智力的发展要在感性知识基础上进行。孩子是通过看、摸、听等来认识事物的，因此，孩子通过摆弄玩具可以使他反复地练习各种感觉器官，促进各种感官积极活动。积累大量感性知识，与此同时，使孩子的智力进一步得到发展。让孩子玩一些电动玩具，太阳能玩具，对于激发他们对未来科学的向往，都有着不可忽视的作用。不少科学家、发明家，他们的成名都启蒙于孩童时代的玩具。④玩具可以任意为孩子自由地摆弄、操纵和运用，能增强孩子肌肉骨骼的锻炼，使全身动作协调，对促进孩子身体发育，增强体质都有积极作用。

选择玩具应注意之点 1.父母在为孩子选择玩具时，要注意玩具的教育性。要有利于激起孩子的大脑和身体各部分的积极活动。要注意玩具的艺术性，玩具要形象逼真、色彩鲜艳，能引起孩子快乐和喜欢。选择玩具还要注意卫生和安全，经济耐用等要求。

2.父母为孩子选择或制作玩具时，要注意孩子的年龄特点。有些玩具2—4岁的孩子都可以玩，但也有些玩具只适合两岁孩子玩。父母要根据孩子年龄的发展不断更换新玩具，以利于增加孩子对游戏的兴趣和促进他们身心的发展。

3.可根据游戏的种类不同，为孩子选购和制作一些不同的玩具，和游戏的辅助材料。例如，为发展智力的玩具，有拼图、扑克牌和游戏棍等。为玩体育游戏所用的皮球、沙包等。自制的玩具和游戏辅助材料，对发展孩子的想象力、创造性极为有益。

2～4岁玩具举例 两岁孩子喜欢的玩具：娃娃（塑料、绒布等均

可)、几种主要的小动物，能够拉着走的木制小鸭车、大卡车；带响的花环、小喇叭、小鼓、小铲、小桶；电动汽车、轮船、飞机等。各种娱乐玩具：一些家禽、家畜、人物的滑稽造型。如，《小鸡吃米》、《熊猫打鼓》、《熊猫照像》等。

3～4岁孩子喜欢的玩具：①娃娃家所用的家具、餐具、炊具，可以穿脱服装的娃娃；②动物园及公园内有的小动物、小树、花盆、桌椅等；③从市场上购买或自制的听诊器、空纸药盒、塑料药瓶、药棉棍等玩具及辅助材料；④用废旧硬厚纸做成的汽车转盘、铅笔及汽车票等。⑤中小型积木。各种积塑块、积塑片、积塑粒。粘土、橡皮泥等。⑥拼图、接龙图片、彩色珠、彩色游戏棍等。⑦皮球、小足球、沙包。有条件的家庭可以购置在室外玩的木马、小三轮自行车。

父母除购买现成的玩具外，如有精力，还应为孩子制作一点玩具。自制玩具应就地取材，可广泛利用天然材料。如，树叶、树枝、稻秆、果核等。在海边生活的人，可用贝壳制作玩具。还可充分利用废旧物品。如，过期的年历、喝完了的可口可乐易拉罐、废圆珠笔、线轴等，都是孩子极好的玩具材料。

收拾玩具 孩子们非常喜爱玩具和图书，玩具和图书不仅启迪着他们的思维，而且给他们带来无比的欢乐，并伴随着他们度过幸福的童年。

家长也很重视玩具图书的作用，不断为孩子们购买有趣的玩具和图书，但是如何培养孩子爱护玩具、图书，玩完了玩具应该怎么办？这个具有教育意义的课题，却往往被家长所忽视，孩子只管玩，不管收的现象普遍存在。不少家长认为孩子小，大人理所当然的要为他们收好，还有的家长认为，让孩子收，还不如自己做省心省力，殊不知，这些做法对孩子的教育十分不利。

婴幼儿时期，是行为习惯开始形成的时期，良好的行为习惯，是通过孩子身边的、日常生活中的点滴小事，逐渐培养起来的。以

收玩具为例，两岁的孩子，开始根本不懂得玩完玩具要收好，也不会收好，这一方面需要成人的帮助，另一方面还应要求孩子去做。孩子做的过程，就是成人教的过程，也是孩子行为练习的过程。通过反复实践，他们不仅学会了收拾和摆放玩具的方法，而且培养了他们爱整洁和自己的事自己做的好习惯。孩子的自信心和独立性也随之增长。同时也培养了孩子爱护玩具、图书的好品质。如果一切由家长包办代替，便剥夺了孩子学习和练习的机会，只会助长他们的依赖性和养成懒惰的习惯。

怎样培养孩子收拾玩具图书的习惯呢？

1.要为孩子创造一定的条件。例如，准备一些纸盒子，木箱子，也可为孩子开辟一个高矮适合、开关方便的抽屉，或者书架的一格或一角，使孩子有固定的地点摆放图书和玩具，否则只能使要求落空，难以形成好习惯。

2.成人要教会孩子收玩具。对于两岁的孩子来说，开始只能让他帮助成人递拿玩具，成人为他们做示范，使孩子知道玩具、图书该放在那里，要不断要求和练习。3—4岁的孩子，无需成人更多的帮助，自己就会把玩具、图书主动收好、摆放整齐。在此过程，成人对孩子的表现应予以正确的评价，成人的赞许，夸奖，以及指出其不足，进一步提出更高的要求，都会增强孩子的自制力和行为的有意性。

3.教孩子收玩具、图书的目的，还在于向孩子进行爱整洁和爱护玩具、图书的教育。因此，发现玩具、图书被损坏时，不可轻易扔掉，最好由成人带领孩子一起修理和粘补好，孩子参加了一定的劳动，看到整旧如新的玩具和图书，不但感受到劳动成果来之不易，而且也培养了他们爱惜玩具、图书及其他物品的好习惯。

训 练 口 语

清楚正确地发音 一般情况下，2～3岁的孩子听觉分化能力比较

差，不能区分近似的音。他们的发音器官还没有发育完善，发音器官的动作还不够协调，掌握某些舌音还比较困难。所以，这个时期，孩子说话常常发音不清，把“师”（shi）说成“西”(xi)或“鸡”（ji），把“吃”（chi）说成“七”（qi），把“姑”（gu）说成“嘟”（du），把“哥”（ge）说成“嗯”（de）。分析起来，发不准的音大部分是：zh、ch、sh、k、g等。这与他们听音不准，发音器官尚不协调有密切关系。

教孩子清楚、正确地发音是很重要的。语言是交际的工具。人们凭借语言交流思想，沟通感情。而语言又是通过语音表现出来的。语言若没有语音就无法被别人感知。如果发音不正确，就不能正确地表达语言内容，也就必然影响正常的语言交往。

4岁孩子的发音器官逐渐发育完善，发音机制基本定型。心理学家称这个时期是学习语言的关键期或最佳期。如果在这个时期形成错误发音，以后再矫正是比较困难的。所以，应该抓住4岁前的时期教孩子清楚、正确的发音。

怎样教孩子清楚、正确地发音呢？

1.家长要给孩子做出正确的榜样。孩子学习发音主要是模仿成人。父母发音清楚、正确，是孩子学习正确发音的前提。孩子在咿呀学语时，就开始跟父母学习发音了。父母在孩子身边发出的“唔”、“啊”等哄逗之声，以及哼唱的催眠歌谣，都是给孩子听的，都是在训练孩子的听觉。孩子稍大些，就会随着父母发出某些音节。因此，父母的语音对孩子学习发音影响最早，作用最大。要教孩子清楚、正确地发音，父母就必须首先做到。

2.家长要有意识地、耐心地教孩子发音。父母在给2岁孩子讲画书时，就可以一边指着图，一边教他说“小猫”、“喵”、“喵”，“小鸭”、“嘎”、“嘎”。让孩子通过说动物的名字、学动物的叫声练习发音。对于3岁的孩子，不但可以教他模仿着成人练习发音，还可以告诉他某些音是怎样发出来的，并且让他观察家长发某个音时唇和舌是怎样动的，然后让他练习。

3.家长可以带领孩子进行发音练习。如跟孩子一同做“什么叫”的游戏：家长和孩子分别拿着画有不同动物的卡片，轮流出示卡片，要求对方模仿卡片上动物的叫声。还可以教孩子说些绕口令，使孩子有兴趣地进行练习。例如，孩子发zh、si、zi等音有困难，就可以教他说绕口令“买柿子”：

小石、小志、小三、小四子，
提着篮子买柿子。
买柿子，吃柿子，
吃到嘴里甜丝丝。

4.家长在教孩子正确发音的同时，还要随时随地注意矫正孩子的错误发音。矫正孩子的错误发音要耐心，不可急于求成，不可斥责孩子，以免挫伤孩子的自信心和积极性。同时又要坚持不懈，鼓励孩子进行练习。家长还要注意千万不要重复孩子错误的发音。

丰富词汇　2～3岁的孩子，对他周围的一切知道得很少，所以他觉得什么都是新奇的。妈妈的菜篮子里有红、有绿；有圆、有长，都是些什么？他不认识，更说不出来。甚至连红、绿、圆、长他也不知道。而这个时期，随着他生理、心理的发展，他与人进行语言交往的积极性空前高涨。喜欢缠着父母问这、问那，说这，说那。而且在许多情况下，是以表情和动作代替语言。这是因为语言的发展落后于交往的需要，他想说或想问的物体、事情，不会用语言表示。这个时期需要迅速地丰富孩子的常用词，避免使孩子因词汇贫乏，影响与人交往的积极性，或养成以表情、动作代替语言的坏习惯。语言发展的关键是词汇的丰富。孩子掌握的词汇多，不仅能顺利地运用语言与人交往，而且语言也会生动、活泼。

2岁左右的孩子，学习和掌握的词汇，大多数是名词、动词，少量的是代词、形容词等。这些词都是与他的活动有直接关系的。

例如，“牛奶、饼干、汽水……妈妈、爸爸、叔叔……抱、走、来……乖、好、生气等。3岁左右的孩子仍以掌握这几类词为主，只是范围扩大、数量增加了。同时，学习和掌握一定数量的数词、量词、副词。例如，“一个”、“两只”……“大的”、“新的”等等。

怎样丰富孩子的词汇呢？

1.根据孩子思维具体形象和认知直观的特点，应该在孩子看到某种物体或某个人时，教他相应的词。例如，妈妈第一次买回来黄瓜，便可以教他“黄瓜”这个词。如果是第二次看见妈妈买回来黄瓜，就可以问问他，这是什么？当他正确说出名称后，再让他摸一摸黄瓜上的刺，问他扎不扎手，再教他“刺儿”这个词。教孩子词时，一定让他看到物体或听到声音、闻到或尝到气味和味道，摸到物体，使孩子对词和词所代表的物体或现象建立联系。不要空洞地、机械地教孩子记词。

2.在教孩子词时，还要注意给孩子讲解词义，告诉孩子这个词是什么意思。例如，妈妈洗菜时说：“这水冰凉”就可以让孩子也试一试，并且让他摸摸冰，再告诉他“象冰一样凉就叫冰凉”。

3.教孩子一些词汇后，要鼓励孩子运用。家长在和孩子交谈时，要经常启发孩子把学过的词运用到口语中。例如，孩子喝汽水时说：“哎呀！凉极了”。家长就可以启发他，象什么一样凉？可以怎么说？使他说出：“这汽水冰凉冰凉的”。

4.家长平时多引导孩子观察周围的环境和事物，在扩大孩子眼界的基础上，丰富孩子的词汇。家长要有意识地引导孩子去看、听、试，并在此基础上教孩子相应的词。这对孩子语言的发展、智力的发展都极为有益。

说完整的语句 孩子掌握语句结构，也就是掌握语法的一个过程。一般是由以词代句开始（就是用一个词代替一个句子），发展为电报句（以2～3个词表示一个意思）到简单句，再到复合句。同时，

孩子讲话时，语句常有词序颠倒、成分不全的现象。

教孩子学习用完整的语句讲话是十分必要的。这一方面直接关系到孩子口语表达能力的提高，另一方面影响孩子思维的发展。任何一个句子都反映着客观事物的某种关系，对于事物间关系的明确，促进对句式的掌握。对于句式的掌握，又加深对事物间关系的理解。

怎样教孩子掌握完整的语句呢？

1.家长可以教孩子把电报式句子扩展成完整的简单句。例如，孩子说："去公园，妈妈"，教他说成："妈妈，我们去公园吧"。教孩子把颠倒的词序按照语法习惯正确地排列。例如，孩子说："看球赛，爸爸"，给他纠正为"爸爸在看球赛"。这一做法，要在日常生活中随时随地进行。

2.家长还要随时随地教孩子说一些完整的句子。例如，走在路上时，教孩子用完整的句子把看到的东西说出来，"这是高楼"、"路旁有树还有花坛"、"路上有行人也有车"等。

3.家长还可以利用画书、画片引导孩子学习完整的语句。例如，说出画上有什么？画片上有什么？"画上有小弟弟和小妹妹"、"小妹妹抱娃娃，小弟弟拍皮球"、"老奶奶在浇花，老爷爷在看报"。

4.家长也可以利用周围的现象以及物体教孩子学说各种句式。例如，妈妈说："窗台上有花盆和娃娃"，问孩子："桌上有什么？"孩子说："桌上有书和台灯"。

5.为了增加孩子学习的兴趣，家长可以做一些小画片。把2～3个同类物体画在一张画片上。家长和孩子一同游戏，抽出一张画片就要说出画片内容，家长和孩子一同玩和说。例如，"这是小动物，有鸡、有鸭，还有鹅。""小弟弟和小娃娃做游戏，小姐姐画画"。

无论用什么方法教孩子学习完整语句，都不能忽视家长的榜样作用。家长在语言上的示范，直接影响孩子的语言发展。所以

家长应十分注意自己平时讲话要规范。

连贯地说话 语言连贯，是指能够用几个句子或十几个句子把一个意思完整地表达出来。这项要求是对3～4岁的孩子提出来的。这时期的孩子已经能够毫不费力地用几个句子回答问题，表示自己的愿望和请求。只是有时句与句之间有较长的停顿，不够连贯。口语表达能力差的孩子，可能在每句之后，还需成人的提醒。因此，在这个时期教他们能连贯地讲话是十分必要的。

怎样教孩子语言连贯地讲话呢？

1.家长要多跟孩子交谈，给孩子提供讲话的机会，使孩子在反复的练习中得到提高。家长只忙于工作、家务、社交，无暇理睬孩子，那是无论如何不能使孩子的口语表达能力得到发展的。家长可以边做家务，边跟孩子谈话，可以在送孩子到幼儿园、接孩子回家的路上谈话，还可以边教孩子穿衣服边和他谈话。谈话的内容包罗万象：孩子的吃、穿、睡、玩，家庭的成员、幼儿园的活动……。

2.家长在跟孩子交谈时，要有意识地向孩子提一些必须用几个句子，或更多一些的句子才能回答清楚的问题。例如，“你今天在幼儿园和谁一起玩了？你们是怎么玩的？”要避免提那些一句话就能回答明白的问题。例如，“今天你中午睡觉了吗？”这样才能促使孩子语言连贯。如果孩子在回答时只注意了第一问，忘记了第二问，家长可以再重复问题，而且对孩子提出要求：“你把我提的问题连起来回答。”随着孩子对问题理解能力的提高，问题可以提得概括些。例如，“你在奶奶家做什么了？”问题虽然不多，可是它要求孩子用较多的句子才能回答完全。

3.家长可以在跟孩子交谈中，不时地给孩子讲讲，这个问题应该怎样回答，并做出示范。在家长讲后让孩子重复。3岁多的孩子是喜欢模仿的。这种方法比较直接、简便，孩子能够比较容易地学会连贯地讲话。但是，家长不要总是教孩子模仿着说，因为，

那样将会形成孩子的依赖性，还会影响孩子很好地发展语言。

4.为了给孩子创造更多的连贯讲话的机会，家长可以让孩子讲画书、图片。家长先启发孩子讲出基本内容，再用连贯的语言、较全面地讲给孩子听，然后让他再讲一遍。或是在孩子讲后，家长做些补充，然后再让孩子全面讲一遍。这要根据孩子的能力和年龄而定。一般地说，3岁初与3岁末，口语表达能力的强与弱是有很大差异的。家长应根据自己孩子的语言水平具体指导。

讲话有条理　讲话有条理和生动，是对3岁以上孩子的要求，它必须以会连贯地讲话为基础。初看，这个要求似乎太高、太难，不可能做到。甚至有些家长会认为，3岁多的孩子，能说整句话就不错了，提这种要求，简直太脱离实际。其实，不是孩子做不到，而是成人低估了孩子的能力。说话是表达自己思想、介绍外界事物的一种方式。说话也有能力问题，如同一个人的其他方面能力有高有低一样。3～4的孩子，讲话能否有条理，完全在于教育。这里提的讲话有条理，就是有先后顺序，不要颠三倒四。例如，孩子讲他早晨做了哪些事情，他如果讲，起床后去和爸爸跑步，妈妈给他做了好吃的早饭，奶奶送他去幼儿园，就较之他说吃了什么早饭，奶奶送他去幼儿园，起床后和爸爸跑步要显得有条理。

怎样教孩子讲话有条理呢？

1.从教孩子有顺序地进行观察入手。3岁多的孩子对他身边的一切都充满兴趣。无论是自然界动植物的变化，还是社会上人们的行为，他们都想了解。他们喜欢看、问，喜欢动手摸。针对这一特点，家长可以引导孩子进行观察，以增长他们的知识，发展他们的语言。这种观察可以随时随地进行。在家中，妈妈买回一个娃娃，就可以让孩子看看，说说娃娃什么样子。家长引导孩子先看娃娃的头：什么颜色的头发，是长发还是短发？什么样的脸、眼睛？娃娃穿什么样子、什么颜色的衣服、袜子和鞋？爸爸

穿上新军装时，就可以让孩子看看，说说新军装什么样：军帽、帽徽、上衣、肩章、下衣、鞋。在街上，引导孩子看看，说说路边的树（都是从树干、树枝到树叶）、楼房（自下而上或自上而下）、路上的车辆（从头到尾）等等。总是引导孩子按照一定的顺序进行观察，并把观察到的物体按照同样的顺序说出来。渐渐地，孩子就形成了顺序地观察和有条理讲话的习惯。

2.家长可以引导孩子，由观察单个物体，过渡到几个物体，或整个环境。例如，观察大街上有什么？就可以教孩子由路旁的建筑到树木、花坛，再到路边的行人，路中间的车辆这样一个顺序进行观察。还可以利用画书，教孩子在看画页时先由左向右看，或是先看背景（什么地方，房、树等），再看人物（有谁？在做什么）。使孩子不断提高语言的条理性。

3.教孩子讲话生动是比较高的要求，要注意方法。这里指的生动，是教孩子会用一些简单、具体的形容词，和简单、具体的比喻。教的方法是，根据孩子认识事物的直观性和思维形象具体的特点，在教形容词和比喻时，都用生动的形象，让孩子观察，或是让他用手摸、用嘴尝、用耳听去体验。例如，当孩子认识圆形、红颜色之后，就可以让他把娃娃的脸与圆形、红颜色相比，问他哪儿像，在此基础上，教他形容娃娃的脸是圆圆的、红红的，像大苹果一样。还可以让孩子比较秋天的枫叶和红五角星、白兔和雪等。在比较的基础上，启发他们去比喻，教他们形容词。无论教孩子比喻，还是形容词，都必须注意在他们理解的基础上进行。同时注意讲解。不能机械地训练，不能让孩子死记硬背。教孩子的目的，不在于让他记住多少形容词，学会多少比喻，而是引导孩子对语言的兴趣，为以后的学习打下较好的基础。

准确地回答问题 常常见到，一些孩子在跟人谈话时，在回答问题时，或要求他们讲一件事情时，总是所答非所问，你问东，他答西，风马牛不相及。为什么会出现这种现象呢？大概有两种原

因。一种原因是他们不会听，也就是说，他们还不会注意地去听别人的问话或是要求，他们只注意去看、去听、去说自己感兴趣的事情。另一种原因，是他们不会根据问题做出回答，或根据要求讲某件事情（一是不会选择答案，二是不会组织语言）。在幼儿时期，这种现象是不足为奇的，特别是在3～4岁时更为多见。

教会孩子准确地回答问题是非常重要的。它一方面可以培养孩子行为的有意性、抑制力，发展注意力。另一方面，可以提高孩子的思维能力和口语表达能力，直接为孩子的学习打基础，培养孩子好的学习品质。这是因为孩子在倾听别人的提问或讲话要求时，他必须停止他正在做的某件事情，如游戏，而去集中注意地认真倾听。听后还要用脑子想，对所提问题进行分析，加以理解。在理解问题的基础上，还要在自己的记忆中搜寻关于问题的印象和知识，然后把有用的材料提取出来做为问题的答案。最后，他要组织语言，即选词、造句。这样才能做出回答。可见，这是一个多么复杂的心理活动过程。就是在这样的过程中孩子得到了锻炼和提高。

怎样教孩子准确地回答问题和不离题地谈话呢？

1.对2～3岁的孩子，重要的是教他们会听。家长向孩子提问题时，或对他说话时，要求孩子的眼睛看着家长。如果是成人，或年龄大些的孩子，可以眼睛看着讲话的人，心里却想另外的事情，而年幼的孩子，还不会这样分配注意力，他不会看着你讲话而心里想别的。所以要让孩子看着你对他讲话。这样做不仅可以教会孩子注意倾听，还可以从小养成对讲话人尊重、有礼貌的良好习惯。

2.为了检查孩子倾听的情况，可以让他重复一遍你刚才说过的话。家长提出了问题，一定要求孩子回答，使孩子知道成人问话不能不理睬。如果遇到孩子情绪不好，不愿回答时，家长可以启发他回忆有关问题的有趣事情，引导他回答。如果孩子的回答是错误的，或者句子不完整，家长可以帮助他再说一遍，然后让

孩子重复。

3.2～3岁的孩子，所提问题要简单，问题的内容，是孩子熟悉的，和感兴趣的事情。对4岁的孩子，家长可以和他围绕一定的主题进行谈话。例如，《在动物园看见了什么》、《星期日在奶奶家》等。谈话前，家长可以先提一些问题让孩子回忆，然后跟孩子交谈。谈得好的地方给予肯定，谈得不全面或不对的地方，家长可以补充、纠正。或启发说："动物园里的猴子多有趣呀，有的爬竿，有的荡秋千……"。

教孩子准确地回答问题和围绕主题进行谈话，需要家长耐心、细致地去启发、指导，需要通过长时间日常的交谈，才能逐渐做到。

给孩子讲故事　2～4岁的孩子喜欢听故事就象喜欢吃糖一样。故事对于孩子有特殊的吸引力。一些好的故事，他们可以百听不厌。故事对孩子的教育作用，也是深刻而长远的。一般家长都了解孩子喜欢听故事的特点，并且常常用讲故事稳定孩子的情绪。但是对于故事的影响作用，却往往认识不足，因此，忽略了对故事的选择，和讲故事的语言和方法。

怎样选择故事呢？

1.注意教育性。也就是说讲一个故事，要有益于培养孩子良好的品德，能增长孩子的知识，或促进孩子智力的发展。千万不可不加选择的乱讲。什么鬼怪故事、武侠小说、惊险奇案……随意讲来。要知道，这些故事，对孩子的成长是不利的。

2.要注意故事内容是孩子能够理解的，最好是符合2～4岁孩子特点的简单的童话故事。例如，给2岁孩子选《婴儿画报》上的小故事。给3岁选《拔萝卜》、《三只羊》等以及儿童生活故事。

3.选择故事还要注意它的语言。语言要生动，又是孩子能理解的，要有利于孩子学习和模仿。

怎样给孩子讲故事呢？

1.要掌握好讲故事的时间，不要过短也不可过长。2～3岁的孩子有意注意开始发展，但很容易转移和分散，保持集中的时间很短。讲故事时间过短，无益于注意力的培养，讲故事时间过长，孩子容易疲劳。2岁孩子，一般在5～10分钟左右，3岁孩子，在10～15分钟左右。

2.讲故事要用孩子能听懂的语言，不要用成人语言，或照本宣科地用书面语言。例如，“道路崎岖”就可讲成“道路不平坦”。同时还要注意艺术语言的运用，不要完全讲大白话。例如，“黑极了”就可讲成“漆黑”。

3.讲故事时还要注意声调的变化。要绘声绘色，但也不宜过分夸张。这是因为一方面绘声绘色更能表现故事的思想感情，帮助孩子领会。另一方面，可以影响孩子的语言表情，他会模仿着成人的样子，提高语言的表现力。

4.讲故事时还要注意把故事中孩子不明白的事情、没见过的物体、不懂的词汇，一一给孩子解释，使孩子真正理解故事的内容，同时又能获得知识，学习语言。

5.家长给孩子讲故事还要注意：不要在孩子吃饭时、睡觉前讲，边吃边听故事，会影响消化，睡前听故事会影响睡眠；一次不要讲几个故事，这样不利于孩子对故事的理解和记忆；讲完故事后，要问一问孩子故事的内容，要对故事中的人和事给予评价（谁乖？谁好？），以加深他对故事的印象和理解。

教孩子讲故事 孩子通过讲故事，不仅可以使他记住故事的内容，领会故事的思想感情，而且可以促进他的语言发展，帮助他较快地掌握语言的连贯性，开始学习艺术语言。

教孩子讲故事，并不是高不可攀的事情，只要选择的故事合适，教的方法得当，2～3岁的孩子是可以学会的。

对于2～3岁的孩子和4岁的孩子，要求有所不同。要求2～3岁的孩子，能照着画书把一个简短故事的主要情节讲出来就可以

了。在语言方面，能看着画页说出主要内容就行了。语句不完整，需要家长一句句地教他说，逐渐提高。对于4岁的孩子，则应要求他能独立地重述简短的小故事。语言方面，应该语句完整、连贯，同时还应该有一定的语气。

怎样教2～4岁孩子讲故事呢？这要与给孩子讲故事联系起来说。

1.一般教2岁孩子讲故事，总是边让孩子看画，边给他讲，而且还要用手指着画面上的人和物。另外一个特点，就是一本书可以讲多次，孩子一般不会表示“我听（看）过了，不听了。”家长可以多次地重复着讲。还有一个特点，是两岁左右的孩子，喜欢模仿成人的语言。家长给他讲时，他会模仿着说些简单的字或一些词。家长根据这些特点，在多次地给孩子讲故事的过程中，就可以逐步地教会孩子讲。

2.教3～4岁的孩子讲故事，可以看着画书讲，也可以不用画书。即使是家长口述，他也十分感兴趣。此外，家长第二次讲同一故事时，他会说“我听过了”。甚至表示不愿再听，或要求讲新的。所以给3～4岁孩子讲故事，要有意识地选择哪些是要求重述的，哪些是不要求重述的。要求孩子重述的故事，文学性要强，要能做到使孩子百听不厌。家长在给孩子讲这一类故事时，引导孩子学习故事中重复的句子。如故事《萝卜回来了》中的：“天这么冷，雪这么大，小×一定找不到吃的东西。”又如《三只羊》中的：“你是谁？”“我是小（中、大）羊。”……以后再讲时，逐步地让孩子讲到这一步，再以后，让孩子讲出情节。就这样，经过家长与孩子几次共同讲，逐步过渡到孩子能够独立地讲。

3.给孩子选择让他们重述的故事，除要注意文学性外，还要注意语言的生动、简练，以及部分的重复。这样的故事，能引起孩子学习讲述的兴趣，也容易掌握。

4.教孩子讲故事（重述故事）是有一个过程的。由记住故事的名字、故事中的角色、主要情节到部分对话、叙述，直到会独

立、完整地讲出来，这个过程，需要家长一点一点地帮助和引导。既不要教孩子机械地背，也不要满足于孩子只讲出个大概。因为这两种做法都不利于提高孩子的语言和智力水平。

正确对待孩子的“好问” 婴幼儿期，孩子的生理、心理发展迅速。他们的好奇心很强，对周围的一切都非常感兴趣。两岁多的孩子，更多地关心自己的事情。例如，自己的食品、玩具等。3岁多的孩子，开始注意和关心他周围的人和事。例如，邻居的孩子哭了、奶奶的眼镜不见了等。随着孩子认识范围的扩大，他们的问题越来越多。开始问：“这是什么？”、“那是什么？”以后逐渐地会问：“这是为什么？”、“那是怎么回事？”比如，“小鸟为什么叫？”、“花猫为什么不喜欢吃菜？”等等。

孩子好问是一种好现象，是他们好奇心盛、求知欲望强烈的表现。如果加以正确引导，会促进智力和语言的发展，还会逐渐形成一种良好的学习品质。

怎样对待孩子见到什么问什么的现象呢？

1.家长应该认真倾听孩子的问题。无论孩子的问题，是属于对一些事物不认识，而问“这是什么”、“那是什么”，还是属于要究其根源，问“为什么？”“怎么回事？“家长都要耐心地听完。如果听不明白，可以让孩子重复一遍。这个年龄的孩子，还不能清楚地用语言表达自己的请求、愿望，也不能清楚地提出问题。家长遇到这种情况时，可以让孩子重复一遍问题，甚至可以帮助孩子把问题说得更明确。然后根据孩子的接受能力，予以回答，或是帮助孩子自己找到问题的答案。问题如属于要求知道某些物体，就正确地告诉孩子物体的名称，最好伴随讲解，用跟孩子交谈的方式，引导孩子对物体认识得更全面。例如，孩子见到洒水车，问“这是什么？”家长不但告诉他：“这叫洒水车”，还要讲解，或是引导孩子自己说出为什么叫洒水车，最后启发孩子，观察洒水车怎样工作。有些问题，是孩子要求了解事情的原因而提出来的，

这时，家长可以尽量引导孩子，通过观察，或动手去做，来求得问题的解决。例如，孩子看见爷爷把花放在有阳光的窗台上而提出为什么，就可以让他种两瓣蒜或两粒豆，分别放在有阳光的窗台和没有阳光的窗台上。以后让孩子观察它们的生长变化，最后自己找到了问题的答案。这样做，比直接告诉孩子答案要好，不但能给他留下深刻的印象，还能进一步培养孩子对周围事物的兴趣和求知的欲望。孩子有时也会明知故问，这时，家长一方面向他表示这个问题他知道，另一方面要求他把问题答案说一遍。

2.家长不能对孩子提的问题敷衍应付。无论孩子的提问属于哪种情况，家长都要认真对待，因为这是向孩子进行教育的极好机会。如果家长敷衍应付，顺口答音地对待，不但容易造成孩子错误的印象和概念，而且不利于孩子求知欲的培养。如果家长对孩子的好问表示出厌烦，则会挫伤孩子的积极性，压抑孩子的求知欲望。

预防和矫正孩子“口吃” “口吃”俗称“结巴”，就是说话时把一个字重复几次，不能流利地说下去。这是一种语言障碍。

“口吃”是由于大脑皮质对发音器官支配发生了障碍，失去了协调能力，从而形成了一种不良的说话习惯。“口吃”绝大部分是在幼儿时期形成的。这是因为：一方面孩子开始学说话时，大脑皮质和发音器官发育不够完善，非常容易受外界刺激的影响。他们在与“口吃”者接触的过程中，由于觉得好玩，去模仿而形成不良的习惯。

另一方面，孩子开始学说话时，掌握的词汇极其有限，远远不能满足他们口语交往的需要，因此，说话时遇到困难，便重复刚刚说过的字，久而久之，形成“口吃”。所以，“口吃”现象的出现，常常在3岁左右。

此外，极少数人的“口吃”与遗传有关。这些人讲话时，喉部肌肉高度紧张，造成声带闭合，而一时发不出声音，要竭力摆

说喉部紧张状况，便出现“口吃”。也有的孩子“口吃”是由于精神上受到某种压力，情绪过度紧张，致使发音器官的活动受阻而“口吃”。

怎样预防孩子“口吃”呢？①避免与“口吃”者接触。②教育孩子知道“口吃”是一种不好的习惯，不要模仿，而要帮助“口吃”的小朋友改正。③丰富孩子的词汇，使他有足够数量的词汇，能够跟别人顺利地进行语言交往。也不要强迫孩子学一些较为复杂的语句。④在孩子说话遇到困难时，及时地予以帮助。不用打骂、恐吓等错误方法去管理和教育孩子。

如果孩子已有“口吃”现象，就要尽最大努力予以矫正。怎样矫正呢？①创造一个较为良好的环境，周围的人都以正确的态度对待孩子，大家都关心和帮助他，使他生活得很愉快，没有压力和负担。“口吃”的孩子很敏感，因此，一定不要讥笑、讽刺、斥责、羞辱孩子。②教他背儿歌、讲故事，学唱歌等。孩子在说儿歌时不“口吃”。多练习背诵，对矫正“口吃”很有好处。③教孩子说话时情绪镇静、平稳，一句一句地慢慢说。必要时家长还可以先说，然后让孩子模仿。④尽力培养孩子活泼开朗的性格，帮助孩子建立信心。启发孩子很愿意的、很有信心的矫正“口吃”。

孩子识字的问题 汉字不同于拼音文字，是方块字。每一个字都似一个图象，便于孩子辨认和识记。特别是一些象形字，孩子更容易产生兴趣和记住。对于2～3岁的孩子来说，认识一个字，就象认识一个图一样，他是把这个字作为一个整体来识记的。例如，城市的孩子没见过牛、羊等家畜，家长指着图教他认识。他记住了以后，能按照要求指出哪头是牛，那只是羊。他们虽没见过真牛、真羊，也还知道关于牛和羊的知识，牛和羊有什么区别。这是他们根据图，和家长的语言指示记住的。同样，识字也是这样的过程，即将图象与语言建立联系。由此可见，教孩子识字并不是绝对不

行的。

教孩子识字，并不是让他掌握字的形、音、义，而只是让孩子根据字形轮廓读出字音，掌握字的间架结构。至于区分形近字的细微差别，那是5岁以后的事。因为那时他们的空间知觉、方位概念有了提高，观察能力、分化能力有所发展。

教孩子识字不是作为一种学习任务，要求孩子必须完成。而是在生活中、游戏中随机进行的，能认几个就认几个。例如，给孩子看画书，画页下有较大的字，就可以指给他认。或是家中订了《人民日报》，每天带孩子取报回来，就可以教他认报头上的几个大字。教孩子认字，不能规定数量。目的不是识多少字，而是培养孩子对字的兴趣，引起他对字的注意。

教孩子识字，应该多采用游戏的方法。2～3岁的孩子，注意力很不稳定，还不能较长时间地集中注意力。这个时期的主要活动是玩。所以，教识字也要注意这点，并根据他问的特点来进行。教孩子象形字，就可以玩游戏《变》。家长用几张卡片教孩子认一个字。例如，水字，第一张卡片画的是𠂇，第二张卡片画的是木，第三张卡片写的是水。家长拿第一张卡片让孩子辨认，当孩子认出是水后（或说成小河，家长启发他，再想河中有什么），家长或孩子拿出第二张卡片，再让孩子辨认，孩子可能说出"水流了"、"小河的水流到旁边"等，最后拿出第三张卡片，教孩子认水字。还可以让孩子找字。教孩子认一个字后，可以让他在书报上找，也可以在街上的广告、路标上找，还可以在电视屏幕上找。

教孩子认识几个字后，要经常复习。鼓励孩子独立地将认过的字读出来。如果孩子忘记了，可以启发他回忆认字时的情景。比如，教人字时，告诉他"人字象人的两条腿分开站"，并做样子给他看。复习时，就可以提醒说："象人分开两条腿。"如果孩子回忆不起来，可以再教他认，只要孩子有兴趣，就可以认出来。

孩子背古诗的问题 古诗是我国文学宝库中的明珠。许多著名诗

句，经千百年流传至今，已在世界范围内脍炙人口。教3～4岁的孩子背一些古诗是十分有益的，而且是可行的。

所以说它是有益的，这是因为背诵古诗，可以培养孩子对古诗的兴趣爱好；可以陶冶孩子的情操；可以为提高孩子的文学修养、艺术语言打下最初的基础。许多写景抒情的诗句，是世人皆知的不朽之作。古代文学巨人以精炼的笔墨，绘出一幅幅动人的画卷，诗句之间，情趣盎然，读起来如入其境，心醉神往。读这些诗是一种艺术享受，是一种精神净化。例如，《咏鹅》短短的十几个字勾画了一幅优美、恬静的画面，似乎能够看到碧水青波、白鹅嬉唱。孩子们会通过想象，使画面更加丰富、生动。许多叙事说理之作，是以生动的比喻，说明极深刻的道理。读后令人百般回味，反复思考，甚至会一生受益。例如，《蜘蛛》这首诗只用了32个字深刻地说明了做人要勤奋的道理。对于3～4岁的孩子来说，这些诗的寓意也可能不会完全领会，但这些诗句却会牢牢地印在脑海中，供他们以后回味、吸取，就象为小苗上足了底肥。

所以说，3～4岁的孩子学背古诗是可行的，那是因为：①孩子喜欢按照一定的节奏背诵歌谣，或重复一、两句话。3～4岁的孩子，常常自己兴致勃勃地背儿歌，有时见到什么，就象背儿歌一样说唱起来。例如，走到街上他可能说唱："大汽车，嘟嘟嘟"。孩子以此为满足。古诗正好具备了有韵律、有节奏、有抑扬顿挫、朗朗上口的特点。这符合孩子的兴趣，孩子喜欢背诵。②孩子思维形象具体，富于想象。古诗中有许多情趣横溢、生动活泼之作。作品中有孩子喜欢的形象。例如，《咏鹅》中栩栩如生的白鹅，《蜘蛛》中不怕困难，坚持织网的蜘蛛等，孩子在生活中看得见，读起来亲切。③孩子模仿力和记忆力强。古诗篇幅短小，语言凝炼，便于孩子记忆、背诵。一首短诗，只需教数遍孩子就能学会。

怎样教孩子背古诗呢？①选择的作品篇幅要短小，便于孩子记忆；内容要浅显，易于孩子理解；体裁多以五言、七言为主，

孩子容易上口。②教孩子学古诗时，最好配以画页，以图解诗，同时，做适当的讲解，帮助孩子理解作品。例如，《咏鹅》中“曲项”、“白毛”、“红掌”等，如果教孩子边看图，家长边解释，孩子是可以明白的。这样做的必要性，在于使孩子在理解的基础上，训练他的理解记忆。③在背诵过程中，可以是家长背一句，孩子模仿一句，然后过度到家长与孩子分单、双句背。再让孩子自己背。3～4岁的孩子记得快，忘得也快。所以要经常复习，以便巩固。

附：

（1）　　《咏　鹅》

鹅　鹅　鹅　　白毛浮绿水
曲项向天歌　　红掌拨青波

（2）　　《蜘　蛛》

蜘蛛结网，　　蜘蛛勿堕，
于树之枝。　　一再营之。
大风忽起，　　人而不勉，
吹落其丝。　　不如蜘蛛。

教点知识技能

认识家庭　孩子在很小的时候，就能根据脸庞和声音辨别父母、爷爷、奶奶，1岁左右就会称呼他们，2岁左右能根据别人的呼唤知道是在叫谁。如果家庭中夫妻互相称呼名字，孩子也知道父母的姓名，甚至会学着父母的样子也直呼其名。

应不应该让孩子知道父母和家中其它成员的名字呢？应该让孩子知道。让孩子知道并记住家庭成员的姓名，这是增长孩子的知识，知道每一个人都有姓和名，有了姓名，大家才能彼此称

呼。同时，也是训练孩子的记忆能力。如果家庭中除了父母，还有祖父母、叔叔、姑姑等，孩子要一一记下，是需要努力的。让孩子知道成人的姓名，但又要教孩子知道，小孩是不能够随便唤成人名字的。小孩唤成人的名字是不礼貌的。应该告诉孩子，对什么人可以平等地称呼姓名，对什么人不能够称呼姓名。

除了让孩子知道家庭成员的姓名外，还应该让孩子知道家庭成员在什么单位工作、做什么工作。例如，知道妈妈是××小学的老师。随着孩子年龄的增长，知识的丰富，将近4岁时，还应该教他们知道家庭成员是怎样工作的。例如，让他知道爸爸经常出差，是到很远的地方修铁路；妈妈晚上不看电视，是在备课和看学生的作业；爷爷要跟年轻的叔叔、阿姨谈话，是在教他们做学问；叔叔一年才回一次家，因为他是解放军，在边疆保卫祖国……。

教孩子认识家庭，还包括知道自己家的住址，知道并能说出自己家住在什么地方。知道左邻右舍，如旁边是张奶奶家，另一边是赵叔叔家。

教孩子认识自己的家庭，是为了对孩子进行教育。除给孩子一些关于家庭的知识，和训练孩子的记忆力以外，也是培养孩子对家庭成员的感情、了解他们、关心和尊重他们。

观察大自然 大自然是教育孩子的最好的课堂。在这个课堂学习，不受年龄的限制。这个课堂有活生生的、取之不尽的、极其丰富的教材。在大自然中进行教育，将使孩子受益终生。引导孩子观察自然界中的虫、鸟、鱼、花、草、树以及风、雪、云、雨等，会增长他们关于动、植物和自然现象的知识，扩大他们的眼界；孩子在观察自然界的现象和变化中，会提高注意、观察、分析、概括、判断等能力，促进智力的发展；孩子在自然界中活动，接受阳光、新鲜空气，会有利于健康；孩子在观察中，可以发现问题和奥妙，从而培养对自然界的兴趣和求知欲；孩子在观察中，还会领略自

然的美，培养他们的美感和对大自然的热爱。这一切，在年幼的孩子身上，虽然未必能见到明显、直接的成效，然而它将为孩子的进步和成长打下良好的基础。

怎样引导孩子观察大自然呢？

1.要考虑好让这样小的孩子观察哪些内容合适。2～3岁的孩子最注意和关心的是与自己有直接关系，又是他能够理解的事情。例如，冬天下大雪，他不会想到下雪路滑，爸爸骑车会困难些，更不会想到雪与交通、与农作物的关系。如果他玩过雪，他会想到下雪好玩，可以堆雪人。根据这一特点，引导孩子观察的内容，最好是他身边出现的现象，和发生的事情。例如，下雨、刮风，蚂蚁搬家，小树发芽等。2～4岁的孩子，对活动着的物体比对静止的物体更感兴趣，对变化大、变化速度快的物体比变化小、变化速度慢的物体更感兴趣。动物与植物相比，他们喜欢观察动物。生长快与生长慢的植物相比，他们喜欢观察生长快的植物。变化明显与变化不明显的现象相比，他们容易观察到变化明显的现象。所以，为2～3岁孩子选择观察内容和对象，要考虑到活动的、变化明显的、他们能够理解的几个方面。例如，观察蚂蚁怎样把食物搬回洞，几只蚂蚁怎样合作把一只比它们大的虫子抬走，小蝌蚪怎么变成青蛙，蒲公英的黄色小花朵怎么变成小绒球，雨后天空出现了什么，月亮怎么跟着人走等等。

2.对孩子进行引导。引导也就是说要启发和诱导孩子进行观察，而不是要求、布置、甚至是命令他们去观察。所谓引导，就是让孩子带着好奇的心理和浓厚的兴趣去观察。这好奇心和兴趣需要家长的启发和培养。家长要以自己的兴致影响和感染孩子。例如，春季在院子里散步，家长发现了蜜蜂，孩子还没有注意到。家长就可以说："这是什么声音——嗡嗡，嗡嗡？你听见了吗？找一找这声音是从哪儿来的？"然后，再和孩子一同观察蜜蜂采蜜以及蜜蜂的模样。这要比对孩子说："你去看看蜜蜂采蜜"的效果好得多。

3.指导孩子观察。也就是说，要让孩子观察时有一定的目的、顺序；帮助孩子学习观察的方法；使孩子通过观察有所收获。例如，家长发现孩子蹲在地上观察蚂蚁，便可以先启发他看一看蚂蚁是不是都朝一个方向爬。然后再让他看来和去的蚂蚁有什么不同。为什么还有几只蚂蚁挤到一起，一块儿向前爬等等。为了能够指导孩子观察，最好是家长跟孩子边观察边谈话。这样既可以指导孩子观察，又可以提高孩子口语表达能力。同时还可以有针对性的对孩子进行教育。

4.自然界中充满了美。家长在引导孩子观察，帮助他获得某些知识的同时，还要启发孩子去体验、欣赏自然界的美。例如，观察蚂蚁时，就要启发孩子注意，小小的蚂蚁，能够遵守纪律，懂得合作；观察屋檐下大麻雀给小麻雀喂食时，就可启发孩子体会鸟妈妈辛苦地喂养小鸟；观察虹、雪、花、草等，就可启发孩子欣赏它们的美……大自然哺育了人类，人们离不开大自然，要从小给孩子渗透这种思想感情。

一起欣赏照片 随着人民生活水平的提高，摄影已成为人们生活的一项重要内容。许多家长喜欢在节假日带孩子到郊外、公园去游览和摄影。当相片冲洗好，拿回家时，常常是一家人竞相争阅，都以先睹为快。遇有较满意的作品，更会反复欣赏。欣赏照片是一种享受，一方面，它可以把人带进美好的回忆，让人再度体验、品味那幸福、愉快的时刻。另一方面，照片是艺术品，它以光线、色彩、角度、景物、人物构成一幅画面，能使人在欣赏时领略其中之美。

2～4岁的孩子，能够非常准确地在照片上找到他认识的人。大一点的孩子，还能说出照片所摄的地方，甚至可以回忆起摄影时的情况。家长跟孩子一起欣赏照片，除了引起孩子的有关回忆，增强记忆能力外，还可以培养孩子愉快、欢乐的情绪，对形成孩子开朗的性格有利。此外，可以帮助孩子认识颜色，启发孩子欣

赏照片上的美景，如背景的天空多么蓝、白云多么美、鲜花多么艳等，并能培养他对摄影的兴趣。欣赏照片，还能培养孩子对他人关心，增进他与别人的感情。例如，和孩子欣赏他小时候被奶奶抱在怀里的照片，就可以告诉他，奶奶怎样爱他、照顾他，启发他看照片上奶奶笑得多么慈祥等。总之，家长跟孩子一起欣赏照片，是有益的活动。

指导看电视节目 孩子是电视节目的忠实观众。有许多很难安静下来的孩子，可以长时间地、专心致志地观看电视节目。这是因为电视节目有声有色，各种形象活动在荧光屏上，它们对孩子有着特殊的吸引力。2～4岁的孩子，对一些电视节目的内容并不理解，他们喜欢的是那些活动着的形象，特别是动物、动画片中的角色，他们看得高兴时会拍起小手，会大笑。

怎样给2～4岁的孩子选择电视节目呢？

1.节目的内容应该是孩子能够理解的、喜欢的。节目的形式最好是动画片、木偶片、美术片或儿童歌舞。有些连续剧，虽然孩子不甚理解，但也很有兴趣，如《西游记》等也可让孩子看一点。

2.让孩子看电视节目，应该是一种教育手段，千万不可把电视节目当“阿姨”，让它“哄孩子”，自己腾出功夫去做别的事情。孩子看电视节目时，家长最好在旁边，必要时给孩子做些讲解，帮助孩子理解其内容。

3.2～4岁的孩子，看电视节目的时间不宜太长，最好10—20分钟左右。因为孩子看电视时间太长，会损伤视力。坐的时间太长，也会影响孩子脊柱的发育。

4.在孩子看电视时，不可坐得过近，距离最好保持在1.5米。不要让孩子仰视，尽可能是平视。不要让孩子躺着看电视、边吃饭边看电视。最好在孩子饭后休息片刻再开始看电视节目。看时要坐正。看后，再休息片刻，洗漱后睡觉。

5.在看电视节目后，家长还可以跟孩子谈谈电视节目的内容。

让孩子说说他看了什么，喜欢电视节目中的谁等等。以此帮助孩子回忆看过的内容，提高他的记忆、理解力和口语表达能力。

教点量词 “我家养了一个猫。”、“他家有一个小白兔。”成人经常会听到孩子这样说。从这两句话中可以发现，孩子使用的量词是错误的。

错用量词的原因：①量词本身没有实际意义，不象名词可以代表物品，也不象动词可以代表动作，量词是无形的，孩子对他不容易理解，所以也不会使用。②孩子的知识面较窄，说话时大多使用的是简单句，句子中使用名词，动词，形容词较多，使用量词的机会较少。③有的家长总以为孩子小，不懂事，说话时耽心孩子听不懂，遇到量词一概用“个”字代替，无意中给孩子留下了错误的印象。

教孩子学量词应注意几点：①从“个”字开始教，逐步增加其他量词。“个”字是量词中最常用的，孩子很容易就能学会。如，一个人，一个碗，一个脸盆等。再结合孩子很喜欢的小动物，教他学习用“只”。如，“一只小狗，一只熊猫，一只老虎”等。男孩子喜欢汽车，便可教他学“辆”。结合孩子最熟悉、最喜欢、接触最多的事物教有关量词，孩子比较容易理解和掌握。随着年龄的增长，知识面的扩大，词汇的丰富，还可教孩子逐步学会使用更多的量词。②不要孤立地教量词。教孩子学习量词时，应把量词夹在孩子能够理解的词句中学习。让孩子能够通过数词和名词的前后呼应了解量词应用的意义，这样使孩子既能理解量词的意义，同时也学会了量词的正确使用。③成人与孩子游戏或谈话时，应做到正确地使用量词。虽然有的量词孩子没有听到过，也不理解，但成人也应正确使用。要从一开始就给孩子正确的概念。成人如不注意，势必造成孩子概念上的模糊，给以后纠正增加困难度。④与孩子谈话，要随时纠正孩子使用量词的错误，并教给孩子正确的量词。⑤用游戏的方式鼓励孩子多说多练。如用对词

的游戏，“一只”猫对“一只”狗，“两只”眼睛对“两只”耳朵等进行反复练习，既提高了学习兴趣，又达到了学习目的。当孩子出现用得好的量词时，要及时鼓励，以增强孩子的信心。

手口一致地点数物品 3～4岁的孩子，就已经可以学习计算一些最基本、最粗浅的数的知识了。手口一致地点数物品，是孩子学习数数最初的重要的内容。

3～4岁孩子学习点数的特点：①3～4岁孩子口头数数的能力发展比按物点数早。3岁孩子已能进行10以内的口头数数，但不会按物点数。这是由于孩子的记忆力有所发展，日常生活中又常听到成人的应用和对他这方面的教育，所以，孩子能很快地进行模仿，象说顺口溜一样地数出1～10。但这时他们对数的实际意义并不理解。这种数数形式，不是建立在对数词意义理解的基础上，不是有目的地清点物品的计数，仅仅是一种机械的记忆和单纯的语言运动动力定型。②3～4岁孩子点数时，往往手口不一致，不会准确地说出总数。3岁孩子只能正确地点数出5以内的物品，清点5以上数量的物品就感到困难。点数时经常出现手点的实物的个数，与口说的数词不一致，不是手点得快，口说得慢，就是口说得快，手点得慢。还经常出现漏数和重复。这是因为孩子没有掌握数词的实际意义，不懂点数时必须将被数物品中的个数与自然数数词建立一一对应的关系，也不会在点数时运用多种分析器协同活动。即用手指点一个一个物品的同时，眼睛依次注视一个一个的物品，并监视手的动作，嘴里正确读出数词1、2、3……，使两种信号系统建立起有意义的联系。③3～4岁的孩子点数物体的数量时，容易受物品的大小和排列形式的干扰。这是由于他们还不懂数的守恒，没有把物品的数量、大小、排列形式区别开来。所以在点数时，总以为物品大或排列疏的就多。

怎样教孩子点数？①先将被数物品排列成一横排，疏密、大小、颜色都要一致。②成人要先为孩子做点数动作示范，让孩子

一边看，一边用右手模仿着点数，训练孩子视觉和手动作的协调一致。③点数时要注意从左到右的方向，在教孩子点数到最后一个数时，可以有意识将声音加强，或用手划一个圈，帮助孩子强化对总数的理解。④教点数时，要注意培养孩子的学习兴趣，形式要有趣，可以多利用日常生活中的活动进行练习。如，吃饼干前，让孩子数数一共有几块，吃饺子时，可以提醒孩子点数，玩积木、绘画、到马路边看汽车，去公园看花，看树等，都可以引导孩子进行点数练习，以加深孩子对数的理解，提高点数能力。

认识几何形体 孩子对几何形体的认识比较容易，因为几何形体总是和生活中常用的实物联系在一起的。只是孩子由于生活经验不足，认识能力有限，不能自觉地把具体实物和抽象概念结合起来去理解。因此，需要家长对孩子实施有目的地教育，使孩子能够理解和掌握几何形体的外形特征。

3～4岁的孩子，认识几何形体，必须通过对具体实物的看、触摸、摆弄、区分等实际操作，去感知和了解，利用日常生活中，人们经常使用和接触到的一些食品、日用品、家俱以及建筑物等等实施教育，能收到良好的效果。比如，教孩子认识正方形，家长可利用小手绢、方形饼干等引起孩子学习的愿望，让孩子通过吃饼干，洗手绢的实际活动，去感觉这些实物的形状，使正方形这个词，通过实物反映在孩子头脑中，当孩子接触许多正方形的物品后，他就逐渐形成“正方形”的概念，以后当听到“正方形”这个词时，在他的头脑中就会立刻出现有关正方形状的物体的表象。为了让孩子加深和巩固对几何图形的概念，家长可以和孩子一起玩“找图形”的游戏，也就是一起找家庭用具中哪些是正方形，哪些是长方形，三角形等等，使孩子了解这些图形在自己家中都存在。家长应该充分利用家中已有的物品，随时随地教孩子认识几何形体。在此基础上，还可利用积木，纸片等玩具，让孩子动手拼出几何形体。

分辨早晨晚上白天黑夜 时间是抽象的，看不见，摸不着。2～4岁孩子的思维具有具体形象的特点，理解时间概念比较困难。因此，教孩子学习有关时间的概念，必须从他最熟悉的，亲身经历过的，最感兴趣的和对他最有吸引力的事情开始。

教孩子掌握“早晨”：要选择一件孩子最感兴趣的事情。告诉他：“明天早上早点起床，妈妈带你去动物园。”由于孩子对这件事很感兴趣，也很兴奋，他可能天没亮就要起床，家长应要求孩子再睡，用简练的话及时告诉他：太阳从东方升起来，天亮的时候是“早晨”，现在天黑着还不到早晨。使孩子对“早晨”有最初的概念。在带孩子去公园的路上，还要进一步讲解，早晨是一天的开始，叔叔阿姨去上班，学生去上学的时候是早晨。加深他对“早晨”这一概念的理解。

教孩子掌握“晚上”：已入幼儿园的孩子，最盼望的是爸爸妈妈早点接他回家。家长在送孩子上幼儿园临走时可以这样说：“晚上下班，早点来接你”。孩子渐渐地就会注意“晚上”这个时间概念，等到爸爸来接他的时候，他就会把天空的变化和“晚上”这个词联系起来，知道晚上就是太阳下山了，天黑的时候。孩子就这样慢慢地形成了“晚上”这一时间概念。

3～4岁孩子掌握白天、黑夜是比较容易的。因为白天和黑夜是可以用眼睛看到的，在时间的划分上也没有严格的界线，天亮了，能够看到外界事物的时候，就是白天，而天黑了，必须靠灯光才能看到东西，人们大部分已进入梦乡的就是黑夜。再联系人们的活动习惯进行讲解，就更容易理解。

教绘画 绘画是美育的一个重要组成部分。它能陶冶人的情操，提高人的艺术素养和审美能力，从而使人对美的事物感受达到较高的境界。

培养兴趣 兴趣，是人们学习所有知识的起点，绘画更是如此。如何使孩子对绘画产生兴趣呢？除先天因素之外，父母为孩

子提供一个良好的生活环境，包括社会及家庭环境是很重要的。如，父母利用节假日多带孩子到大自然中观察、欣赏、感受一切美的事物；有目的地参观美术作品展览；收听动人的故事或收看动画、美术影片等。这些都能使孩子对美产生共鸣，激发再现的愿望，主动积极地用绘画活动来表达自己的感受。家庭中，孩子生活的环境布置，也应丰富多彩，色彩要清新协调，墙壁配上几幅饶有情趣的画，书架上摆放几件活灵活现、神态各异的小工艺品，既美化了环境增添了生活乐趣，又能引起孩子绘画的愿望。

然而培养孩子对绘画的兴趣，只靠环境的美化和成人的说教是不够的，还应从以下几方面去考虑：①绘画所选择的题材内容是孩子感兴趣的。不同年龄的孩子所喜爱的事物是不同的，2～3岁的孩子多喜欢小动物，小娃娃，小花，小草；3～4岁的孩子则进一步喜欢一些人物，风景，建筑物等。除此之外，还因性别而异，女孩子喜欢花、草、小房子的居多，男孩子则更喜欢枪、炮、汽车、轮船、火箭等。在教孩子绘画前，一定要根据他的爱好，尽量选择他喜欢的对象作为绘画内容，这样孩子描绘起来才能津津有味，情绪饱满。②难度要适中。2～3岁的孩子，正处于绘画中的“涂鸦期”和“象征期”，他们还画不出完整的图形，只不过是一些糊乱涂抹，因此，在教孩子绘画时，应先教画一些内容单一的图形，如利用画苹果、汽球、太阳来学习画圆形；利用画方手绢、楼房窗户学习画正方形等等。但应注意，不要一下子让孩子同时画出几种物体，或较复杂的内容和形象，因为要求孩子画太难太多的物体，孩子能力达不到，会对绘画丧失信心，而影响了学习兴趣。③根据孩子表现能力的发展，适当及时地提出新的要求。随孩子年龄的增长，和绘画水平的提高，进入到绘画的较高级发展阶段“形象期”，这个时期是孩子绘画发展的关键时期，成人要及时抓住这个时期对孩子进行教育，不断地提出新的要求。在构图上，要合理安排画面；在造型上，要完整，比例相当；在色彩上，要着色丰富均匀，合乎实际等。随着孩子学习的深入，

和画面上内容的丰富，使他们产生一种新异感，而不断地追求下去。④成人的辅导态度直接影响孩子的绘画兴趣。孩子每画出一幅画后，成人都要及时给予正确的评价。画得好的地方要肯定，加以鼓励，以增强他们的自信心。存在的问题要以善意的态度指出来，要求孩子改正。切不可有讥笑、斥责等不尊重孩子的表现，否则，就会造成孩子对美术活动的畏惧而逃避参加。

画前准备　①思想准备。确定画的内容必须是孩子感兴趣的，符合孩子的年龄特点，具有一定的教育意义；还要考虑好教绘画的步骤和方法；明确这次绘画所要达到的目的和效果。②材料准备。根据绘画的目的、要求和内容，准备好相应的笔和纸，必要的辅助工具（尺子、橡皮、图板等）数量要准备得稍多一点，以便孩子临时增加内容，或损坏时作补充。

讲授方法　①观察与欣赏。观察是有目的、有意识地去感知，看到东西不等于观察到。成人要有意带领孩子观察，先选择好观察的对象，再教给孩子观察的方法：先整体，后局部，再整体；顺序是从上到下，从左到右，由表及里。观察的同时，要伴有语言讲解，突出重点和难点。观察应反复多次地进行，使孩子对事物获得完整的印象，并在头脑中产生记忆和表象，为绘画奠定基础。②示范与讲解。这是成人以正确的动作，直接可见的造形活动，教给孩子绘画的方法和顺序，使孩子通过摹仿，更好地掌握绘画活动的各种技能。示范过程中必须同时伴有语言，语言和动作密切配合。动作使孩子看到形象的具体化，语言则是让孩子理解形象是如何反映出来的，两者缺一不可。③操作与练习。孩子绘画前，成人要教给孩子正确地握笔方法，坐姿及用笔，线条的画法是从左到右，从上到下，先轮廓再局部。纸张要摆正，不要随意移动或调转方向。安排、设计好画面布局，分清主次。鼓励孩子亲自动笔。一开始画的不好、不象也没关系，多看多练是一定能收到可喜效果的。家长要给孩子安排反复练习的机会，充足的用具，形式多样化、趣味化，以便使孩子掌握各种必要的绘画

技能。

多画意愿画 意愿画，是孩子自己把观察到的，感受到的，最喜欢的人和物记忆下来，通过想象，运用笔和纸用画的形式表示事物或情节的画。这是孩子表达情感的一种极好方式。

重视“涂鸦阶段” 大多数孩子都喜欢画画。两岁开始就愿意自由自在地涂涂画画，同时嘴里还不停地自言自语，这就是孩子画意愿画的萌芽阶段。2～3岁的孩子，绘画处于“涂鸦阶段”。表现为没有目的，动作不协调的“乱画”。不少家长看到孩子这样的作品，会漫不经心地脱口而出：“乱七八糟的，什么都不象。”甚至毫不介意地将孩子的作品扔在一边。且不知这一句话和这一动作，便会把孩子刚刚萌发的想象力和创造性挫伤了，甚至将影响孩子到5～6岁也失去画画的勇气和兴趣。

对智力发展有益 ①发展思维。孩子思维发展特点分三个阶段，即直觉行动思维—具体形象思维—抽象逻辑思维。2岁以直觉行动思维为主。3岁孩子的思维以具体形象为主，即依靠印象进行思维。他们从事绘画活动时，是运用对事物的观察、记忆来表现。画的内容，大多是个别物体，如小人、汽车、楼房等。没有情节，没有主题。4～5岁左右的孩子，知识面扩大了，语言词汇丰富了，画面开始出现了主题和情节，有了联想，各形象之间出现了相互呼应的关系，也能反映出孩子情感的流露。如画面出现小人和汽车，他会说：“汽车要听警察叔叔的指挥，不听就要撞车了。”孩子就是这样按自己的意愿在边画边讲的过程中由具体形象思维向抽象逻辑思维发展的。②丰富想象。3岁孩子的想象水平较低，创造性的成分很少。当孩子长到4～5岁，知识的丰富，语言的发展和抽象概括能力的提高，使想象有了一定的创造成分，表现出更多的喜欢画意愿画。在绘画中通过自己的构思、描述来夸大主题，内容上也不仅仅反映自己周围生活中的事件，而且能表现离现实生活稍远的事物。为此，家长要高度重视对孩子

的这种创造力的保护，同时给予孩子充分地自由和机会，鼓励孩子去发挥这种能力，允许孩子大胆地去探索这变化万千的大千世界。从中获得知识和力量。③陶冶性格。绘画的过程，孩子利用色彩和造形来描绘周围美好的事物，通过描绘，表达孩子对生活和对大自然的热爱和憧憬，激发起孩子勤学好问、积极愉快的情绪。有的孩子性格内向，不爱说话，可以引导他通过绘画来表达他的内心世界，鼓励他讲述自己的作品，训练他大胆地表达的能力，培养他活泼开朗的性格。而对性格外向好动的孩子，则让他通过绘画活动集中注意力，要求他坚持在一定的时间内安静地绘画，培养他自我控制的能力。④培养情感。孩子在有情节的意愿画中，需要构思好与坏，美与丑的形象，在手法上要运用色彩、造型去表现。如孩子常把美的形象用较鲜艳的红、粉色涂染，而对丑的形象多用较暗的黑、灰、棕等色。从形象上看，常把好的形象画得很大，把坏的形象画得小。这些都表现出孩子爱憎的情感和是非观念。比如：某一位孩子，画一个小人拿一个小苹果，旁边画一个大人拿一个大苹果。画毕他说："小人是我，应吃小苹果，大苹果给妈妈吃"。反映出尊敬长辈和谦让的良好道德品质和情感。

提供物质和精神条件　孩子的绘画内容不是凭空想出来的，必须有亲身经历和对生活中所见所闻的体验。现实生活中，许多美的事物，美的形象以其声、光、形、色等特征，能激起孩子的兴趣，促使孩子感知觉积极活动。激发孩子去观察、去接触、去探索。家长应为孩子从物质上、精神上提供良好的条件。如有意识地让孩子欣赏大自然的景色，领略千姿百态的山川溪流；种类繁多的花草树木；花坛、盆景，鸟兽虫鱼等，让孩子观察不同形体的楼群、建筑物。通过看、摸、听、闻等多种渠道感受自然界和人类社会的美好事物。带孩子欣赏美术作品，阅读文艺作品；都可达到使孩子活跃思维，引起联想，产生想象和创造活动的目的。尤其对于那些具有特殊绘画才能的幼儿，家长更应该注

意引导和培养。

引导孩子提高绘画水平 教4岁孩子用笔、用色、构图及分辨物体的上下，前后，大小比例及近大远小的知识及表现手法。如孩子喜欢画“城市的大街”这类主题，家长平时就要引导他注意观察马路两边行人和树，各种车辆及建筑物，简单地讲解一点近大远小，近清晰，远模糊等空间关系的知识。孩子将自己感知的事物记忆下来，按照自己的兴趣和意愿；经过分析，判断，想象，利用彩色笔，有选择地在纸上反映出来。这样画出来的意愿画会更生动丰富。

欣赏及讲解作品 在孩子画完一幅画后，一定要和孩子一起欣赏他的作品，并提问，引导孩子对作品进行讲解。让孩子讲解作品有以下几点好处：①可以补充画面不完善、不连贯的内容，使作品充分反映他的主题思想。②可以引深画面内容。③可以发展孩子的口语表达能力。④能够使家长了解孩子对事物的认识程度和理解水平，了解孩子的兴趣爱好和愿望，为制定下一步学习计划作好准备。

切忌责备 家长不要因为孩子画面上的某物体比例失调，或横不平，竖不直就责备孩子，甚至用：“天生就不是画画的料”之类刺伤孩子自尊心的语言。其实，孩子的画中表现出的稚拙，粗糙，比例失调是非常自然的现象，是孩子的生理和心理发展水平有限所决定的，而决不是因为“笨”或“天生就不是这块料。”家长在指导时应是多鼓励，发现孩子身上的闪光点，增强孩子绘画的自信心。

临摹画与临摹实物 学习临摹画为临摹实物打基础。孩子初学绘画一般都是画单线条，表现的物体都是平面的，这与孩子心理发展的程度有关。2～3岁的孩子空间知觉发展较晚，无意注意占优势。因此，他描绘人物多以正面，而画动物及交通工具则多以侧面较突出的部分，而其厚度和被遮盖的部分往往被忽视。如孩子

画汽车，经常把四只轮子并排画出，而且车轮与车身比例失调。因此，初学绘画的孩子还是以临摹画为主。

学习临摹画的好处为：①临摹是绘画的基础。孩子通过临摹画，学会使用笔和纸的方法，学会点、线、横、竖、圆的画法，训练了手、眼动作的协调配合，以及手指的灵活运用。②发展孩子的有意注意。孩子绘画多是看到什么画什么，不会有意识地进行观察和安排画面。而临摹画可以集中孩子的注意，帮助他去有意识地观察和组织画面。

照实物绘画使绘画水平提高一步。随孩子年龄的增长，到了4岁，思维水平就有所提高，有意注意的成分不断增加，想象力也随之发展。表现在绘画方面，只临摹他人的作品，不能满足孩子绘画的需要，往往还会影响学习绘画的兴趣和绘画技巧的提高。因此，给孩子适当选一些实物作为绘画的对象，使主体与参照物之间具有一定的距离。这样做，有利于促进孩子空间方位知觉和想象力的发展。

临摹实物的好处是：①巩固孩子几何图形的概念。了解了物体都是由不同的几何图形组成的，是立方体。②发展了空间知觉。通过对实物的描绘，使孩子认识到，对于立方体的物体，人的肉眼不能看到它的全部而只能看到其中的一部分，绘画时要表现出一部分看得到，而另一部分被遮盖着，理解被遮盖的部分虽看不到，但是实实在在存在着。③促进了有意注意的发展。照实物绘画可避免孩子对参照物突出部分过分注意和强调，而有意识地去注意观察那些细小的，甚至是正面看不到的东西，使孩子的观察更全面更细致。④帮助孩子更全面、更深刻地认识事物的特征和性质。孩子在绘画前可通过看、摸、拿、闻等手段，去感觉和了解所画参照物的形态和特征，从而达到认识的目的。

照实物绘画，使绘画水平进入了较高的阶段，是绘画艺术成功的起点。

学水墨画的问题　水墨画，是运用水和墨的湿度比例，把立体的物体或事物描绘在一张平面的宣纸上的画。由于它使用色彩单调，就更强调它的用笔和利用纸的上下、左右不同位置，来显示远近关系的空间效果。年龄太小的孩子，由于他们生理、心理发展水平有限，学习水墨画是不适宜的。4～5岁孩子的大脑神经系统的发育趋于完善，左右两半球能协同活动，思维的发展，已由具体形象思维开始出现抽象逻辑思维的萌芽，语言的表达能力和理解能力有所提高，与此同时，由大脑右半球主管的视觉系统、动作协调和空间关系知觉也都得到迅速的发展，这就为孩子开始学水墨画提供了条件。所以，4～5岁孩子学习水墨画是可以的。

是否可以考虑，让孩子先学水彩画，再逐步过渡到画水墨画，效果会更好。因为幼儿时期的孩子，对颜色有一种特殊的偏爱，他们很容易感受到红、绿等鲜艳、对比强烈的颜色变化。他们喜欢使用颜色，常常不顾实际事物的本来面目，而描绘出他自己喜欢的颜色，年龄越小的孩子，这个特点就越突出。成人应多让孩子使用颜色来提高他们学习绘画的兴趣。从这个意义上讲，孩子先学水彩画更符合他们的特点。

学习水墨画和水彩画的目的是一致的，画法也有相近之处，即通过孩子的动脑动手开发智力。实践证明，孩子的智力发展不仅仅是开发他的左边“优势半球”。应该努力使他们的左右两半球能够协同活动。绘画能起到调节大脑两半球活动的作用。避免片面地，过度地使用左半球使右半球受到抑制，以致影响整个大脑的正常发育。绘画还有利于大脑右半球的发育，促进视觉和空间知觉的发展，提高孩子的观察力和想象力。绘画也是训练孩子手腕运动，手部小肌肉的发育，手指的灵活性及分工合作的最好方法。

为继承我们祖先遗留下来灿烂的民族文化，为使我们的孩子能健康地成长，为丰富孩子的精神世界，让他们在绘画的天地里寻找美好的未来。

绘画用大纸好 2～3岁的孩子，开始有了绘画的愿望。他们想把看到的、听到的东西表现出来。这个年龄的孩子，其思维特点是直觉行动思维，他们还不会去有意识地观察，总是将事物中最感兴趣的部分，或最突出的部分，按照自己的想象，夸张地表现出来。他们手眼之间的动作尚不协调，手指的动作也不准确，所以，往往出现一张小纸“画不下”的情况。原因是：①2～3岁的孩子绘画没有主题和构思。他们看到纸和笔就想画画，拿起笔来胡乱涂抹。但是画什么他不考虑，画完后觉得象什么就说是什么。②他们想象的肤浅和不稳定。两岁孩子绘画中随时增加内容，或变换主题。3～4岁的孩子，绘画时开始能确立一定的主题和内容，但极不稳定。比如，开始说画一只小白兔，但画头时，一下把圆画得太大了，耳朵没地方画了，他又说他画的是个大汽球。③一张画面反映几个主题，画面安排不合理。2～3岁的孩子，绘画时总想把他所见到的，知道的事情都画出来，表现出思维的具体性和求全性。

鉴于孩子绘画的这些特点，家长为孩子准备的绘画用纸应大一些，以8～16开为宜，给孩子留有充足的余地，便于孩子绘画时增添内容，展开想象。使画面形象完整，内容丰富。

彩色油笔棒 2～3岁的孩子思维发展很快，他们开始要表达自己对某一事物的感受和情感，但由于他们掌握的词汇量是有限的，不能满足表示的愿望和需要，开始运用绘画这种手段来补充。这个时期的孩子，动作发展的特点是：大肌肉发展的早，而手部小肌肉群发育较晚，神经系统指挥小肌肉动作的机能尚未成熟，其动作是不由自主的。因此，这个时期的孩子，在绘画时表现出不会握笔，不会用笔，是五指同时紧握，俗称“一把抓”，他们大胆地，无顾虑地用肘的摆动代替手腕的活动，画出的线条轻重不一，不成形。

因此，2～3岁的孩子，让他们使用彩色油画棒进行绘画。油

画棒笔身短小、粗，易下色，孩子比较容易学会握笔方法。即使不会用笔，或下笔很轻，也能画出较清晰的线条，满足他绘画的愿望。但使用油画棒绘画，也有它不利的一面。如笔头较粗，描绘形体不易准确；质地滑，使用不当，容易滑笔等缺点。

彩色铅笔 3～4岁的孩子，思维具体形象，他们的绘画进入了“形象期”，开始了有目的的构图，能画出较成形的物体，不仅能画出大的轮廓，还能描绘出一些局部细小的部分。这时期孩子的握笔已不是“一把抓”，手部小肌肉群的发育，导致手指的分工，已能够学会正确地握笔，手眼能协调一致的动作，手腕也能灵活自如的运动。成人应适时教给孩子正确的握笔方法，绘画时多使用彩色铅笔或彩色水笔。它的好处是：①促进孩子手部小肌肉群发育。握笔时每个手指都有它不同的位置，绘画需要5个手指共同协调动作，去完成一个或几个动作。②增强手腕的灵活性。用彩色铅笔绘画，能运用腕的活动补充大臂的挪动，使下笔有力，画出的图形更规则，更形象。③便于描绘人物、事物的细节部分，提高绘画水平。④为写字打好基础。绘画先于写字，绘画时掌握好用笔的方法，训练手腕手指的灵活性，将来学习写字就容易，写出的字也会很美观。

教折纸 折纸可以使孩子认识几何形体和辨别纸的方位（边、角、中心、上下、左右、反正）。折纸活动是既经济又有趣的美术活动之一，也是孩子喜爱的一种游戏活动。孩子通过折纸活动可提高对词的理解能力，灵活了手指的动作，训练了记忆。通过运用各色正方形和长方形的纸进行折叠，制作许多生动的玩艺和布置房间的装饰品，更加增添了生活的乐趣。

基本技能：①对边折。将正方形或长方形纸两边相对折叠，成为两个长方形。②对角折。用正方形纸，将两角相对折叠，而成两个直角三角形。③集中一角折。在正方形纸的对角线上，将

相邻的两边相对着折叠。④集中一边折。在正方形或长方形的中线上，将相邻的两边相对着折叠。⑤四角向心折。将正方形纸先折两条对角线，找出中心点，然后将四个角分别向中心点折。⑥双正方折。用正方形纸，先对边折，再根据中线一边向前，一边向后折，从中间撑开，压平。⑦双三角折。用正方形纸，先对角折，再根据分角线一边向前，一边向后折，从中间撑开，压平。

教育方法：①成人事先折好准备要教孩子的动物或玩具作为范例，引起孩子折纸的愿望和兴趣。②准备足够的彩色正方形纸或长方形纸。讲明正反面，边和角。③边示范边讲解。有步骤地、有计划地讲解，边讲边折，按顺序一步一步地进行，让孩子模仿，同时学会将折好的纸压平整。④折好动物或玩具后，成人可根据需要进行剪贴，并整理，使形象更加生动有趣。

教用剪子 人手具有“钳式运动”的功能，即拇指与食指的对捏。这是一个了不起的进步，它使人类脱离了动物界，而进入了高级独有的世界。人类学会了使用工具和制造工具，参与了创造世界和改造世界的伟大活动。

剪刀使人心灵手巧。2岁的孩子，五指已分化，能够抓握实物，开始出现“钳式”动作，一般3岁的孩子，就具备学习使用剪刀的能力。孩子通过使用剪刀，可以巩固和练习手指的协调动作和灵活性，剪出各式各样形状的小玩艺，增添了学习兴趣，丰富了生活，把剪出的图案根据想象和意愿粘贴在纸上，使画面内容丰富，色彩明快，生动有趣。这是一种很有趣的美工活动，也是孩子喜爱的一项游戏形式，它可同时达到一举多得的教育效果。

使用剪刀应注意事项：①给孩子剪纸准备的剪子要没有锋利的尖。因为孩子手部肌肉发育不完善，准确性差，使用不当，容易扎手，或出现其他事故。②教给孩子使用剪子的正确方法。要用右手的拇指放进剪子一侧手柄，用食指和中指同时放入剪子另

一侧手柄，把剪子的尖朝前，剪刀立起来，从身体开始向前方剪，千万不要横着剪，以防剪到左手或扎到身体的其他部位。③剪贴完毕要让孩子自己把剪刀收放好。不要拿剪刀打闹玩耍，把地上的碎纸捡干净。剪下来的图形夹在本子里或统一放到小盒子里保存好，以便下次使用、欣赏或粘贴。养成清洁整齐的习惯。

保存美工作品 这是一件有意义的工作。如果孩子已经表现出对绘画、折纸、剪贴、泥塑产生兴趣，作为家长就应及时帮助孩子整理好他的作品，并保存起来，这是一件很有意义的事情。父母将能从这些保存下来的作品中发现孩子各方面的进步，思维的发展，想象的丰富，记忆的准确，以及绘画的技能、技巧的提高，都毫不掩饰地从孩子的每一幅作品中显露出来。若干年后，孩子如果成为美术工作者或美术“家”的时候，父母再翻开为他保存下的作品时，会发现这是一部成才的记录。它记载着孩子成长过程的每一步，凝聚着失败的痛苦和成功的快乐。

保存方法：①装钉成册。将孩子的绘画作品按照年份、月份、装钉成册，在每幅画的背面写明日期，绘画地点及名称，用硬纸或画报纸作封面，稍加装饰，写上“我的画”为册名。保存好的作品，待孩子重新翻阅时，也会从中获得丰收的喜悦和无穷的乐趣。他还会十分珍惜这部自己编辑的“书”。②整理成盒。除绘画外，孩子还愿意制作一些手工作品。这些作品不适合装钉，可根据作品的大小、内容、材料，加以适当的修饰和粘贴，折叠，放在固定的小盒子里，写明日期、名称。这样既可防尘，又便于保存和欣赏。这项工作开始应由家长来做，待孩子具备一定能力后，可以由孩子自己完成，家长适当帮助。

欣赏点音乐作品 音乐欣赏，是孩子在听音乐的过程中通过美感接受教育的有效手段。有许多优秀的音乐作品，孩子自己不会唱，也不会演奏，但他们可以感受和欣赏。经过一定的培养和训练，

孩子能够听懂，并且可以从中得到乐趣，情绪上受到感染。

哪些作品适合孩子欣赏？

2～3岁孩子，对音乐作品的性质不易理解，他们听音乐时，注意的往往是表现主题思想的一些特征性音乐，象模拟动物的叫声，汽车的喇叭声，机器运转声音的音乐，而对作品的情绪、风格、强弱、速度变化不注意。因此，3岁孩子适合欣赏速度平稳，表现内容单一的音乐作品。如《摇篮曲》、《拍球》、《小鸟的歌》、《小进行曲》、《骄傲的小鸭子》、《啄木鸟》、《娃娃》、《小白兔跳跳》等曲目。

4岁孩子已能辨别音乐作品中速度的变化，他们能随着音乐速度快慢的变化而变换自己的动作。能初步感受到音乐作品中的某些突出的感情色彩。如进行曲的雄壮；舞曲的活泼；叙事曲的欢快；摇篮曲的悠雅。但感知作品的力度还有困难，对乐曲音调的高低不易区分，也不能辨别由于音区不同和演奏不同而造成音色上的差别。因此，4岁孩子欣赏的作品应是内容丰富，具有比较明显的速度变化，风格各异的音乐作品，象《小白兔和大黑熊》、《跳绳》、《扑蝴蝶》、《牧童短笛》、《新疆之春》、《步步高》、《龟兔赛跑》及国外的《动物狂欢节》、《玩具交响曲》、《天鹅湖》、《土耳其进行曲》、《梦幻曲》、《彼得和狼》等曲目。

教孩子欣赏音乐作品的方法：①运用生动形象的语言，引导孩子有目的地倾听音乐。在孩子欣赏音乐之前，家长可进行引导性谈话，向孩子介绍作品的名称、内容，把孩子的注意力吸引到作品的意境中去，让孩子知道听什么。同时，向孩子提出欣赏的要求。如欣赏《摇呵摇》这首歌曲时，利用玩具摇篮和摇篮里睡着的布娃娃，伴随音乐摇动，向孩子提出："仔细听，是谁在不停的摇呵摇？"的问题，吸引孩子注意欣赏。孩子欣赏音乐的时候，家长也要满腔热情地和孩子一起倾听，一起感受。最好自己先进入音乐规定的情景中，以积极的态度引导孩子去感受和欣赏。②启发孩子边听边想。通过对某一作品引导性的谈话，和反复多遍

的欣赏，孩子势必带着异常兴奋的情绪和十分好奇的心理，在音乐中感受到某种东西。这时家长要及时和孩子交谈，鼓励他大胆说出自己的感受。但由于孩子的语言词汇的贫乏，不可能运用语言来完整概括出自己的感受，要允许孩子，启发孩子用动作、手势、表情等各种手段去表达。表达的过程就是对作品思考、回忆、感受的过程。

教孩子欣赏音乐应注意以下几点：①选择的音乐作品要适合孩子的年龄特点和音乐欣赏水平。要考虑自己的孩子所具备的音乐素质和家庭具备的音乐条件等因素。②为孩子创造一个倾听音乐的良好环境。为让孩子欣赏音乐时集中注意力，全神贯注地去听，周围最好不要有人走动，或发出其他声响。③欣赏过程中要允许孩子想象并发挥，不必要求孩子直坐在椅子上，过分认真地"竖着耳朵"听，给孩子一些动作上和语言上的自由，但这些也不能过多。④让孩子对同一作品多听多想，反复欣赏，加深印象。还可向孩子提出新的要求，启发他在欣赏过程中深化感受，丰富想象。

音乐伴奏下做动作　孩子对音乐所表达的生动形象很感兴趣，最易于接受。因此，用音乐伴奏去协调孩子的动作，比单纯地、孤立地教孩子某些动作效果要好。孩子听音乐作动作，可以培养人体极为重要的节奏感，建立身心的和谐感与动作的协调性，使听觉更加敏锐，身体更加活泼健康。

如何教孩子在音乐伴奏下做动作呢？

1.家长启发孩子听出音乐旋律中的高低、强弱、快慢等不同的变化，使孩子能够感受到音乐的不同表现风格。一首富有表现力的乐曲，能够促使孩子产生联想，表现出动作活泼、协调、形象而有表情。同时，孩子本身的富有表情的动作，又能加深对乐曲的感受和理解。

2.在音乐伴随下做动作，主要是教孩子学习符合音乐的节

拍、力度、速度和情绪做动作，学会随音乐变化而变换动作。在身体各部位做动作时，能通过运动神经去感知音乐的艺术美，同时又通过协调优美的动作，去表达音乐的内容和情绪。这种活动可以发展孩子的动作和节奏感，及对音乐的感受力，从小培养“欣赏音乐的耳朵”，使之具有较好的音乐听觉。

3.在培养孩子按音乐节拍协调作动作时，要联系生活实际中有关的形象，引导孩子想象，使孩子理解这些动作，表达时才会逼真。

4.所选曲目要适应孩子体力及动作发展水平。动作的幅度不宜过大，活动时间不宜过长，难度要适当，变化要少。

5. 2～3岁的孩子，可先教一些听音乐拍手、走步、打鼓、听喇叭、鸟飞、象走等简单模仿动作。可选节奏稍慢，力度、速度不变的曲目。动作要变化少，重复多，使孩子较快感受音乐的节拍与动作的关系，学会合拍地作动作。3～4岁孩子，要在合拍做动作的基础上，注意乐曲中速度的变化和音乐的性质，并用相应的动作表达自己的感受，随音乐的变换而变化动作。如音乐速度加快，动作加快，音乐连贯平稳，动作连贯平稳，音乐活泼、跳动，动作相应活泼跳动。可以选择一些风格不同的乐曲，训练孩子的听力和感受能力。如欣赏《骑木马》乐曲，可提醒孩子，注意马跑向远处时马蹄声发出的强弱变化，感觉出全曲在力度和音区变化上的表情。使自己所作动作与之相适应。

学乐器的条件 演奏乐器需要有较好的音乐感和灵活、熟练的弹奏技巧。是需要经过长期的苦练才能掌握的。因此，学习乐器最好从幼年时期开始。适时地为培养灵活、熟练的弹奏技巧和良好的音乐感打下基础，是家长们的期望和责任。

学习乐器是早期音乐教育的一项重要内容，它不仅对培养熟练的技能技巧，和良好的音乐、文化素养有重要意义，同时，对培养刻苦、持之以恒的学习习惯也有重要作用。可是，学习乐器

往往不象教孩子学唱歌、听音乐那么简便，需要具备一定的人力、物力条件，象乐器，教师等。在孩子练习乐器时，还需要给予经常的督促和耐心的辅导。这些都给孩子学习乐器增添了一定的困难。有些家长深知音乐艺术对发展孩子的智力才能、道德情操有良好的教育影响，他们愿意克服困难，创造条件，让孩子学习乐器，但不知学什么乐器好，从几岁开始学合适。据有关资料介绍：幼儿学习钢琴的最小年龄是两岁，学习的最佳期是3～5岁，学小提琴以3岁开始为宜。家长可以根据自己的民族习惯和家庭条件，为孩子选择乐器。至于学什么乐器，要根据孩子对乐器的兴趣和具有初步的音乐鉴赏力、感受力及自身的音乐才能和弹奏（吹奏）条件。可以说，自身的音乐素质是基础，兴趣是动力，而选择的乐器是条件，还需具有持之以恒、顽强的学习毅力，这些因素汇合一起，才能取得演奏的成功。如果孩子不具备以上素质，家长也千万不要将自己的意愿强加给孩子。强扭的瓜是不甜的。

品 性 培 养

懂礼貌讲文明 从小培养孩子尊重别人，对人有礼貌是很重要的。怎样培养孩子懂礼貌讲文明呢？

培养孩子学会礼貌常用语：①见到成人要称呼“伯伯”、“叔叔”、“阿姨”、“爷爷”、“奶奶”等。说话时要称呼“您”，不要叫“老头”、“老婆”，更不能叫名字。②早晨和长者见面时，要说“您早”，或“您好”，不能不打招呼，或装着没看见。③当客人要走时，要说“再见”。④当孩子请求父母或其他人帮助时，要说“请”或“劳驾”，而不能用命令的口气说“喂”、“哎”等。当别人帮你做完事时，要说“谢谢”。⑤当别人感谢你时，要让孩子会说“别客气”。当孩子妨碍了别人做事，或给人家添了麻烦时，要让孩子主动说“对不起”、“麻烦您了”或“请

原谅”。⑥当别人向你道歉时，要回答说“没关系”或“不要紧”。

培养孩子举止行为美：①要告诉孩子，到别人家去，要先敲门，得到主人允许后再进去。不要随便闯入别人家，更不要在吃饭和午睡时间到别人家去玩。②在别人家做客，不要乱翻人家的抽屉和图书玩具。不随便要东西吃。在吃饭时，不要乱翻菜，挑菜，或只拣自己爱吃的菜。吃饭要懂礼貌，不要别人都没有动筷子，自己先动筷。嚼饭时不要出声音，不要把饭菜撒在桌上或地上。③吃饭或跟人谈话时，咳嗽、打喷嚏、吐痰均须用手绢捂住嘴，不要冲着对方。

培养孩子遵守公共秩序：①让孩子懂得，买东西要排队，不“加塞”，不乱挤。②坐汽车要排队上车，上车后看到老爷爷、老奶奶和抱小弟妹的阿姨上车时，要主动让坐。

培养孩子保持环境美：①爱护公物，不随便践踏草坪，不攀折花木。到公园玩时，不涂抹墙壁，爱护名胜古迹。②出去玩时，不随便吐痰或随地大小便，不乱扔果皮、纸屑。

活泼愉快开朗 家庭是社会的一个细胞，孩子从出生的第一天起，就生活在家庭里。家庭的环境包围着孩子，熏陶着孩子，对孩子身心发展，性格的形成起着很大的作用。所以，父母用什么态度、什么方法教育孩子，对孩子身心健康影响极大。如果父母溺爱孩子，就可能使他们任性、自私，不尊重长辈，独立生活能力差；如果父母经常打骂孩子，管得太严，就可能使他们产生自卑、软弱、胆小、感情淡漠；如果父母不了解孩子年龄特点，一味追求智力发展，整天让孩子识字、数数，就可能使孩子沉默不语，情绪低沉，对学习感到厌倦。

怎样才能使孩子情绪愉快性格活泼开朗呢？①父母应利用儿歌、故事、电视节目等具体形象、生动活泼的形式对孩子进行教育，不要生硬的说教。通过各种游戏活动发展孩子的智力，形成良好的道德品质和活泼开朗的性格。在教育方法上，父母要了解

和掌握孩子的年龄特点，尊重孩子的兴趣喜好，按照教育发展规律办事。②父母不要把孩子管得太死，不要让孩子按照成人的意愿去发展，更不要将成人的意愿强加于孩子。让他们充分发挥自己的想象力和创造力，让他们展开想象的翅膀自由愉快地翱翔。③经常带孩子到大自然中去。大自然是孩子学习的大课堂。孩子会心情舒畅，眼界开扩，青青的草原，鲜艳的花朵，茁壮的庄稼，秀丽的山河，以及自然界各种美妙的声音，这一切为培养孩子审美能力、乐观情绪和活泼开朗的性格，创造了优越的条件。④鼓励孩子跟同伴交往。孩子与年龄相仿的同伴玩，特别感到高兴，他们有说有笑，也有争有闹，因为他们的心理水平相近。⑤家庭成员的良好性格，以及乐观幽默的家庭气氛，对孩子开朗活泼愉快的性格起潜移默化的影响。

喜欢帮成人做事 2岁的孩子活动范围扩大了，独立性开始发展，很愿意帮助成人做事，虽然他们只能帮助成人递递、拿拿，这些足以使孩子感到高兴。这时，是向孩子进行劳动教育的开端。家长应因势利导，鼓励孩子愿意帮助成人做些力所能及的事情。例如，妈妈扫地，请他拿来扫帚，吃饭时帮助成人把筷子和勺摆在桌上，把报纸拿给爸爸等。当这些举动受到成人赞扬时，孩子更感到高兴。例如，奶奶说："宝宝真是好孩子，知道在奶奶摘菜时，搬凳子给奶奶坐"。如果家长把握时机，引导得当，随着年龄的增长和能力的增强，孩子会积极、愉快的学会帮助成人干不少事情。通过日常的劳动，不但培养了孩子的劳动兴趣，而且逐渐养成了爱劳动的习惯，在帮助成人做事的过程中，体验到劳动成果来之不易，知道爱惜劳动成果，懂得尊重和关心成人。变得懂事了。因此，家长决不可忽视它的教育作用。但是，由于年龄特点所决定，幼小的孩子在初学干活儿时，常与游戏混淆，边做边玩，或难以坚持做完，有时心血来潮，干得很高兴，有时又不爱干等等。这说明孩子在劳动中缺乏目的性，自我控制能力差。

但是，只要加强培养，孩子是能够逐渐学会把该做的事情坚持做完的。

怎样进行培养呢？①家长以身作则，以自己的勤劳和对家务劳动的正确态度影响孩子。②成人应正确的对待孩子的劳动，使孩子体验到帮助成人做事是一种愉快的事情。在孩子做的过程中，要具体的教，给予必要的帮助，只要孩子努力地做了，即使质量差些，也要给以肯定和鼓励，使孩子看到自己的力量和成果。③成人的启发、诱导，用有兴趣的游戏方式进行提醒，都会调动孩子的积极性，不使孩子半途而废。要求孩子帮助成人干活，量不要重，但要做到经常化。④为孩子创造必要的条件。例如，小围裙、小扫帚、小抹布、小喷壶、小水桶等。

与同伴友好相处 有人认为，独生子女就是不“合群”，性情孤僻。实际上，不是孩子不合群，而是由于他们在家中没有年龄相近的“小同伴”。他们格外盼着小朋友与自己一块儿玩，这种愿望会促使他们易于与同伴相处。所以孩子“合群”不“合群”，决定于父母的引导和教育。

有的父母，整天把孩子关在家中，不让他出去与小伙伴玩，怕孩子吃亏受气；有的父母怕孩子出去玩影响学习，把这么小的孩子关在家里认字写字、数数等。这些做法，会束缚孩子的身心发展。孩子的身心是在多种多样的实践活动中形成发展的。一切实践活动，都离不开社会交往。孩子之间的交往，比孩子与成人的交往，具有更重要的意义，孩子们在一起，为了玩好，需要互相商量，这就培养了他们尊重别人意见，互相友爱的品质。在游戏中又可以发挥他们个体活动的积极性、创造性。

父母应该有意识地让孩子走出家庭的小天地，在楼里、户外和邻居的小伙伴一起玩，结交一些好朋友。在玩时，要启发孩子不抢别人的玩具，把玩具分给大家玩。但孩子在玩时，不可避免地要发生争吵，父母要因势利导，巧妙地解决他们的矛盾。例如，

两个孩子都在争当小司机，这时父母不要大声斥责，也不要停止他们的游戏，而是通过游戏角色，转移他们的注意力，可以举起警察用的指挥棒说："有司机开车，没有警察叔叔指挥交通怎么行呢？你们谁当警察叔叔呀！"这时会有孩子拿起指挥棒做警察了，他们的争吵解决了，游戏会继续进行下去。

如果孩子们争吵到动手打架了，父母应该弄清情况，向孩子讲清道理，并引导他们自己去解决矛盾，恢复友谊。让先打人的孩子向被打的孩子道歉，被打的孩子要取原谅的态度，大家仍然是好朋友，友好相处。如果生硬地将孩子拉回家离开小伙伴，反倒会使孩子感到"离群"的难受，如果再说一些类似"谁打你，你就打谁"的话，混淆了孩子头脑中的是非界限，那就更不对了。更有甚者，当孩子打架时，父母不问青红皂白，感情用事地责骂对方，亲自"出马"打上门去，或同孩子家长吵闹起来，这种做法是极其有害的，这样只能培养孩子粗野、打人、不与同伴友好相处等不良品质，应该绝对避免。

不抓不推不咬小朋友　如果1岁左右的孩子，有时会咬人，这是正常现象，因为他正在长牙齿。两岁多以后，如果孩子还咬人，就要引起父母的重视了。有的孩子和同伴玩时，爱抓人或推人，这也是坏习惯，应当加以纠正。

怎样教育孩子和小朋友玩时不抓人、不推人、不咬人呢？①父母发现自己的孩子抓人或推人的时候，要马上制止，并讲清道理，告诉孩子，小朋友之间要团结友爱，谁也不许打人，抓人，打人抓人不是好孩子，小朋友不喜欢，爸爸妈妈也不喜欢这样的孩子。让他答应下次不能再抓人或推人、咬人了。3岁以后，可让他向被抓或被咬的小朋友道歉。②父母对孩子不能管得太严，太多，以免使孩子进入了一个激昂而容易兴奋的状态，不能控制自己，导致抓人、推人或咬人。③有的咬人也可能是他常常受到小朋友的欺侮或挨打，因而他对于别的孩子企图接近他，都视为

对他的威胁，于是他就先发制人，咬对方一口。对此情况，父母要坚持说服教育，尽力避免不让孩子受其他小朋友的欺侮，这样可逐渐使他先发制人的心理消失，不再咬人了。④在日常生活中，可通过讲故事，玩游戏对孩子进行友好相处的教育。父母要做孩子的榜样，当孩子做错事时，坚持说服教育，不打孩子。

不把别人的东西拿回家 孩子去幼儿园或小朋友家玩，有时会把别人的东西或某个他喜欢的玩具拿回家。他们开始这样做时，只是出于喜欢那个玩具，并不知道这样做是不对的。父母发现这种情况后，应该问明玩具的来历，告诉他不能随便拿别人的东西，要他把玩具送回去。父母可以陪着孩子一道去送还玩具，并表示歉意。与此同时，还要对孩子讲清道理，进行正面教育。不要说他“偷”东西，这样会损伤孩子的自尊心，他连送还玩具的勇气都没有了。

有的父母对孩子教育不够重视，又不细致，看见孩子拿别人的东西回家也不过问，时间长了，孩子就会形成爱拿别人东西的坏习惯，将来还可能发展为小偷小摸的坏行为。所以，父母一定不能视为小事，而应认真对待，正确处理。

不任性 全面看待任性的孩子。“乖”、“听话”，虽然好办，未必都是好事，孩子任性、执拗，虽然教育起来麻烦，不好办，也并非都是坏事。社会生活经验证明，那些小时候犟头倔脑的孩子，长大后可能会成为有主见、有能力、有作为的人，父母对待任性的孩子不要过于急躁。

怎样对待任性的孩子？①大多数任性的孩子，自我意识强，好胜心重，并有一定程度的韧性。父母要善于利用他们的积极因素，加以诱导。扬其所长，避其所短。例如，有的孩子喜欢拆卸玩具，尽管父母批评他，甚至动手打他，也制止不住他拆玩具的习惯。如何教育这样的孩子，家长要先了解孩子为什么拆玩具，

这是因为他的小脑袋里有个“为什么”的疑问。比如，汽车为什么要有四个轮子等等，如果父母和孩子一起拆装玩具，并边拆、边装、边讲玩具构造的简单原理，进行一定的科学知识教育。这样，就能避免孩子非拆玩具不可的所谓“任性”了。②父母要尊重孩子的人格，要关心他。自尊心，人的尊严，这是儿童心灵最敏感的角落，在对孩子进行教育时，要尽力保护它。不要当着许多人的面批评他，讽刺挖苦他。当孩子感到父母是尊重和信任他时，他任性的缺点会慢慢改掉的。③教育任性的孩子时，要循循善诱，不能急于求成。告诉他有什么事要和妈妈、爸爸讲，大哭大闹不好，还可能影响健康，要听爸爸、妈妈和其他人的劝说。④不要跟任性的孩子“顶牛”。越硬顶，孩子会越任性，可以采取不理睬或叫“冷处理”的方法。

不胆小不蛮干 2～4岁的孩子，胆小害怕的心理是非常普遍的。在幼儿期，如果恐惧心理超过一定的量，会使大脑中枢保持长期的紧张状态，这不仅不利于大脑的发育，还会导致其他疾病，如睡觉不安，消化不良等。

孩子产生胆小的原因有以下几点：①成人对某种事物或现象感到害怕的语言、行为或情绪影响了孩子，孩子也就跟着害怕。例如，有些妈妈见到虫子就大喊大叫，孩子也就跟着紧张起来。有的父母为制止孩子哭闹而故意吓唬孩子，在孩子幼小心灵上罩上了胆小害怕的阴影。②当孩子和周围事物接触中，积累了使他感到害怕的生活经验，例如，独自行走迷过路，被狗咬过，从高处掉下来，生病打过针等。这些孩子自己体验过的害怕情绪，都可以使他们胆小。

克服胆小害怕心理的有效方法：①加强孩子本身的活动。因为大部分害怕的心理都与缺乏经验和无能有关，所以要尽量扩大孩子的活动范围，增强其活动能力，丰富生活经验，胆小害怕心理就会逐渐消失。②父母要坚强，给孩子做出勇敢的榜样。例

如，对于雷电，成人首先不要惊慌失措，还要让孩子看看雷电是怎么一回事。孩子以后就不会害怕这种自然现象了。③用讲故事，看画书的形式，向孩子讲一些勇敢的小朋友的故事，告诉他要向这些勇敢的小朋友学习。④父母不要用一些人和动物来吓唬孩子，也不要给孩子讲迷信鬼怪等恐怖故事。⑤培养孩子不胆小，但不等于做什么事都不怕，什么也不考虑，蛮干。要培养孩子既不胆小，做事又要会动脑，会思考问题，既使玩也要得法。不适合自己年龄玩的体育器械如秋千等，就不要玩，父母要向孩子讲清道理，不要蛮干。

不缠人 孩子越小，越依恋成人，他们要成人爱抚，要成人跟他玩，这不仅是情感上的需要，还有生理和活动上的需要，他们的一切都需要成人的照料，因此总缠人。两岁左右，自我意识开始发展，产生想要独立做事的愿望，这阶段的孩子特别好动，总想尝试一下自己的力量，但是由于能力有限，他们什么也不会做，什么也做不好，这时成人要培养他们独立活动的能力，教他们逐渐摆脱成人，学会自己玩，自己独立地活动，如果引导适当，2～3岁的孩子便不怎么缠人了。到了3～4岁，独立能力较前有了很大的提高，不仅会自己玩，还会和同伴一起玩，并会做一些力所能及的事，不再缠人了。如果这阶段，成人不能适时地，因势利导地教孩子独立活动，事事不敢放手，一切由成人包办代替，过分地宠爱，亲昵和宽容，仍像对待和照料婴儿那样去对待需要独立活动、具备了一定活动能力的孩子时，便在一定程度上延缓了孩子的发展，助长了他们的依恋性和依赖性，致使他们缺乏独立活动的本领，这是孩子缠人的主要原因。

要克服孩子缠人的毛病，必须从以下几方面入手：①不断向孩子灌输独立意识，适时地培养和逐步教会孩子独立做事和独立活动的能力，应肯于放手，使他们在实践中不断练习。②丰富孩子的生活和活动内容，为他们创造一定的条件，准备一些玩具、

图书、绘画工具等。教孩子搭积木、画画、捏泥、游戏、做做玩玩。夏天教他们玩水、玩沙土。通过日常生活和活动，培养他们的独立性，学会自己玩和自己活动，当然3岁左右的孩子，让他们完全脱离成人的帮助，一切由自己独立地活动，是不可能的，家长可以结合游戏和活动内容，用游戏的方法和口吻，通过启发、提示等方式使孩子的游戏和活动内容有趣，并且不断丰富，孩子被吸引到活动中去，自然不想纠缠大人了。③教育孩子学会关心和体贴他人，成人之间的互相关心、帮助、体贴，是孩子学习的榜样。例如，奶奶生病了，妈妈爸爸帮助奶奶盖好被子，为了使奶奶休息好，总是轻手轻脚地做事情，也要教育孩子知道当妈妈爸爸爷爷奶奶做事时，不能纠缠，他们在学习、休息时不该去打扰等。家长也要安排一定时间和孩子在一起共同游戏和活动，使孩子感到快乐。

正确对待孩子的哭 一般的说，2～3岁孩子较爱哭，成人要查明原因、正确对待。常见的有以下几种原因：

1.身体不舒服、生病了，情绪不好而哭。两岁的孩子，一般不会用语言确切地表达身体的不适，如果排除饿、渴、困等生理需要外，妈妈哄不好，孩子心情烦燥不安，哭咧咧地缠人，说明可能是身体不舒服，生病了，成人应该给孩子以爱抚、温暖和安慰，使孩子情绪稳定，并尽快查询原因，得到妥善治疗。

2.刚满两岁的孩子，有的为了满足某些生理需要而哭，如饿了、渴了、困了、天热难受等，由于孩子自我感觉和语言表达能力不强，常运用哭的办法来表达，这时成人要问问孩子："喝水吗？""是不是想睡觉？""要吃东西吗？是不是饿了？"如果真是这样，一般没有特殊情况，不要破坏已形成的作息制度，可给孩子以温暖、关心，给他喝点水，跟孩子玩玩，给孩子唱唱歌、讲讲故事。或适当把作息制度稍向前提。但是要告诉孩子，有事情和妈妈讲，不要哭。

3.为了取得大人的同情、帮助而哭。由于孩子缺乏自立和保护自己的能力，以及知识、经验不足，遇到困难自己不会处理，不知道怎么办。比如，不会从床上下来，不会系鞋带、裤带，不会画画；有时受了委曲，小朋友打了自己、不跟自己玩或挨了成人的批评等，都可能成为孩子哭的原因。哭的目的是想得到成人的注意、同情和帮助，要求成人保护自己，这时，成人要区别情况，给以关心、安慰、爱抚和必要的帮助，与此同时，也要教育孩子有事要和妈妈慢慢讲，不要哭。并示范遇到类似情况，如何用语言表达。当然更多的还是鼓励孩子勇于克服困难，虽然成人给予了帮助，但要使孩子感到，是由于自己的努力而获得成功，使他们体验到成功的快慰，这样会增加孩子克服困难的自信心，不因小小的困难而哭泣。对于胆小、怯懦和意志力薄弱的孩子，更应该这样做。当孩子遇到困难而哭泣时，成人不能无原则的同情，要在劝慰的情况下，指出孩子的问题，同时还要给孩子“台阶下”，例如，“××是个懂事的孩子，以后注意，一定能够改正……”。切忌成人之间互相指责、互相拆台，即使一方错了，也不要在孩子面前争吵。

4.需求达不到，以哭作为要挟成人的手段，这是最常见的原因。家长必须分清需求是否合理，合理的要求，应当满足；对于不合理的要求，要明确制止，说明要求的不合理和不能满足的原因。3岁左右的孩子，情感、欲望、需求紧密地联系在一起，所以情绪常常受欲望、需求所左右，一旦得不到满足，便会哭闹。由于欲望强烈，理解力和控制能力差，情感又易冲动，当情绪暴发时，很难控制，成人劝慰难以听进去。这时，最好的办法，是把孩子的注意力转到其他有兴趣的方面去。例如，佳佳早饭前要吃糖，妈妈不给，便哭闹，妈妈说：“佳佳，花了渴了，要喝水，咱们拿着小桶快去浇花吧，”孩子高兴了，把刚才哭闹的事忘得一干二净。孩子逐渐长大了，不能常依靠转移注意的办法，要逐渐使孩子懂得“该做”“不该做”，“可以”“不可以”的含义，明

白一些简单的道理，并对自己的行为和情绪有一定的约束力和控制能力，知道以哭闹要挟、缠人是不对的。其中成人的态度要具有决定性的作用，如果最初孩子的哭，是表达因得不到满足的不满情绪，那么，当哭产生了“如愿以偿”的效果时，“哭”便成为要挟的手段，成人对这种要挟式的哭，决不能同情、迁就。年龄越小，可塑性越大，只要成人坚持，孩子会逐渐改正用哭来要挟成人的坏毛病。

不随便许诺 家长对孩子的许诺，在日常生活中常常发生。成人的许诺，对于孩子来说是一件高兴而富有吸引力的事。具有教育意义，合理而又能实现的许诺，能对孩子产生积极的教育效果。例如，爸爸对平平说：“平平画的画大有进步，下星期爸爸送你一盒彩色笔，画出的画一定更好看。”孩子高兴了，会画得更加认真。

有一些许诺，属于对孩子不合理要求的应允。例如，爸爸刚给宝宝买来一只会发声的冲锋枪，当宝宝看到邻居的小朋友有一只会发光的冲锋枪以后，也要求爸爸照样买一只，起初成人不答应，在孩子哭闹的压力下，成人应允了。这样的许诺，实际是对孩子不合理要求的迁就和纵容。孩子的思维是具体的，并和感性经验相联系，无数次的经验使孩子知道，哭闹能得到自己需要的一切，而成人在孩子哭闹要挟下的许诺，却助长了他的蛮横、任性和无理取闹，这种许诺，毫无益处。

还有不负责任的许诺，父母出于一时的高兴，随心所欲地许诺，或是成人以许诺搪塞孩子，例如，孩子哭着要跟妈妈上班，奶奶劝不住，便对孩子说：“一会奶奶带你去游乐场”，孩子不闹了，一心想去游乐场，结果奶奶并未带孩子去，孩子失望了，会再次发脾气。应该说这是成人处理不当造成的。这样的许诺，不会产生积极的教育效果。

怎样对待许诺呢？处理方法如下：①家长要做到言而有信，

说了便要做到，如果做不到，实现不了，便不应该向孩子许愿，父母言行如一的品质，不但能取信于孩子，而且会潜移默化地影响孩子。②许诺由于某种原因未能做到，要向孩子说明情况，如果是家长忘记了，或者其他原因，必要时要向孩子道歉。例如，爸爸答应下班回来给孩子买图书，由于书店关门了，没有买成，应向孩子说明情况，3～4岁的孩子已能懂得浅显的道理了。如果是成人工作忙，忘记了，要向孩子道歉，父母诚恳的态度，会取得孩子的谅解，但次日一定要兑现。③不负责任的许诺不能提倡，因为成人在许诺之时，就未把自己的诺言放在心上，自然难以实现，这种不负责任的态度，不但会引起孩子对成人缺乏信任和不愉快的情绪，久之，也会使孩子言行不一，产生做事不负责任的毛病。④无原则的许诺，只会助长孩子不良行为表现的产生，有百害而无一利，应该坚决杜绝。

不迁就 在日常生活中，孩子常向大人提出各种各样的要求，其中有些要求是不合理的。例如，不许妈妈上班，要在家陪他玩；到了商店，见到好吃的、好玩的玩具就要买，不给买就撒泼打滚等，应如何对待孩子的不合理要求呢？

2～3岁的孩子，由于年龄小，知识经验贫乏，理解能力差，他们只会想自己，要按自己的要求办，不会顾及其他，更不懂得和不会区分那些要求合理，哪些要求不合理，什么该做，什么不该做。年龄越小，情绪性越强，他们的需求带有很大的感情色彩，并与情绪紧密相联。当要求得到满足时，便喜笑颜开，非常高兴。当要求达不到满足时便不高兴，甚至哭闹发脾气。这是因为孩子具有易冲动性，自我调节和自我控制的能力差，教育的作用在于：从小培养孩子能听从成人的正当要求，对自己的需求有一定的克制能力和约束能力。

也许有人会问，这样做有无必要？孩子能做得到吗？我们认为，2～3岁的孩子，自我控制和对行为的调节能力都很差，环

境、情境、特别是成人的作用十分重要，孩子正是从成人的态度、表情、语言和评价中，知道是与非，逐渐认识自己的行为；认识自己与周围的关系。成人对孩子一些不良行为和不合理要求的否定与制止，不但有助于他们认识和调节自己的行为，而且使他们逐渐懂得哪些“可以做”，那些“不可以做”，知道了一些简单的、必要的行为准则。随着年龄的增长，知识经验的增加以及控制能力的增强，行为的有意性、目的性和主动性也会随之提高，从而促进了孩子良好个性的形成，和身心健康的发展，使孩子变得比较懂事、明理。

如果成人总以为孩子小，认为疼孩子就是让他们高兴；就是无限度地满足他们的要求，即使要求不合理，由于怕孩子哭闹，怕孩子受委曲也采取姑息、迁就的态度，那么他们就会把哭闹变成对付成人的武器，长此下去，以我为中心的心理因素便会滋长为自私、任性、不懂得尊重他人，事事自己说了算等不良个性品质。这样的孩子意志薄弱，对自己毫无约束能力，将来很难适应集体和社会生活的需要。坏毛病一旦形成，再教育的难度相当大，因此，对孩子不合理的要求，不可采取纵容、迁就的态度。

不迁就孩子的不合理要求，不等于处处压制孩子，和孩子“顶牛”。应该结合孩子的表现，利用他们身边的具体形象和事例，为他们树立榜样，采取灵活的教育方法，积极引导，坚持正面教育，会收到良好的教育效果。

不迁就孩子不合理要求的办法：①成人之间对孩子必须要求一致。凡属无理要求，应当做到在任何人面前都通不过，否则不但收不到教育效果，还会造成孩子的两面性格，当然，每个人的做法不一定相同，但目的应该是一致的。②采取转移注意力等灵活的方法。2～3岁的孩子，虽对某种需求表现得很强烈，但其兴趣易转移，注意力不够稳定，可利用转移注意力的方法，用孩子感兴趣的事情或好玩的东西去吸引他，使他的注意力离开原来的要求，往往能收到理想的教育效果。③利用故事、儿歌、图片等文

艺作品，向孩子进行教育。例如，孩子天天数次地要糖吃，可以向他讲“小熊拔牙”的故事，使他从中明白道理，改掉过多吃糖的习惯。④要舍得管孩子。当孩子的无理要求遭到拒绝时，不断哭闹，各种方法均不能奏效时，成人不可就此止步，再次迁就孩子的无理要求。可暂时不予理睬，使孩子意识到成人坚持的原则和做法是不可违背的，这时，孩子也会渐渐地冷静下来。随着年龄的增长和理解能力的增强，应结合他们的行为表现，耐心地向他们进行教育，使他们明白一些简单的道理，鼓励他们做个懂事的好孩子，当孩子有了进步，成人要予以肯定，评价他们好的表现，在成人的精心教育下，孩子会不断地进步。

不护短 家长都希望自己的孩子活泼可爱、聪明懂事，人人见了人人爱，人人见了人人拷。但是孩子毕竟是孩子，身心处于发育过程，尚不完善、成熟，他们好模仿，辨别是非的能力差。好动，对自己缺乏控制。再加上有的父母教育不甚得法，因此，孩子难免存在这样那样的一些缺点、毛病，家长应该全面地了解自己孩子的优缺点，才能有的放矢的进行教育。因此，听到别人说自己孩子的缺点，并不是坏事。然而有些家长却不然，讲到孩子的优点，津津有味，心里美滋滋，讲到孩子的缺点，却不那么自然，往往缺乏理智，自觉不自觉地存在着护短现象。例如，邻居反映孩子打人骂人了，家长似信非信；孩子在亲友面前不礼貌，家长找理由为孩子开脱；幼儿园老师指出孩子的缺点，请家长配合，共同进行教育，家长则设法为孩子作“解释”，甚至把责任揽在自己身上。为什么家长要护孩子的短呢？一方面是家长对孩子了解得不全面，有些缺点尚未发现。更主要的原因是：怕丢面子，影响别人对自己和孩子的看法。有的家长是怕孩子吃亏、受委曲。这些顾虑，实在没有必要。

护孩子的短处，很不明智，孩子有优点，也有缺点，这是客观存在，“短”是护不住的，只有正视，才有利于帮助孩子改正。

幼儿期是个性开始形成的重要时期，孩子的个性品质，行为习惯，都处于萌芽、发展阶段，尚未定型，可塑性很大，教育得法，缺点毛病，不难克服，如果早发现，把缺点消灭在萌芽阶段，岂不很好吗！另外，孩子情绪性很强，易冲动，又难以克制自己，因此一些行为常常有盲目性，冲动性，2～3岁的孩子更是如此，他们还不知该怎样和小朋友相处，不太能掌握行为的准则，对于“该做”和“不该做”之间的界限，难以分辨得清楚，有时发生一些难以令人满意的动作、表现，还谈不上什么缺点，即使有些缺点和毛病，也不足为奇，只要注意教育、引导就可以了。如果不了解、不正视，这种偶然的不当行为和表现，也会从量变到质变，而形成某些不良的行为倾向，到那时，纠正起来，便不那么容易了。因此，能够及时地发现孩子的缺点，那怕是偶然性的小毛病，对孩子的教育也是有益的。

不吓唬 成人常常用吓唬的办法，使孩子害怕、屈从。例如，晚上睡觉，对孩子说：“快闭眼，不然大灰狼来咬你了”，孩子吓得闭上了眼睛。天黑了，孩子还要出去，妈妈说：“别出去了，外边有大玛猴会把你背走”，孩子害怕，不敢出去了。孩子哭咧咧，爸爸会说：“再哭！医生就来给你打针”。由于怕医生打针，止住了哭声。下雨时，妈妈说：“别闹了，老实呆着，打雷了，瞧！闪电又来了，真吓人。”成人的声调和恐怖神色，使孩子害怕雷鸣闪电，而扑向妈妈的怀里。以上种种做法都是不可取的。

吓唬对孩子有哪些危害呢？

1.吓唬只能使孩子胆小，对什么都怕。孩子出生到世，不懂得什么是害怕，但后来却变得很胆小，对很多东西、很多现象都怕，其中一个很主要的原因，就是成人吓唬造成的。孩子年幼，缺乏知识经验，不了解事物之间的因果关系，事物之间的相互联系，再加上对成人的依附性，对于没见过的，没感受和没体验过的现象和事物，都存在戒备心理，这是不奇怪的，成人应当引导

孩子，认识它们、逐渐了解它们，而不害怕。恰巧相反，不少成人却利用孩子的无知心理吓唬他们，从表面看，暂时"镇住"了孩子，使他们听话、屈从，实际却给孩子心灵深处埋下了"怕"的种子，使孩子在成长过程，缺乏勇敢的性格，例如，不敢单独睡小床，不敢进黑屋，睡觉要开灯，怕在生人、众人面前讲话，害怕困难等。这些是成人教育方法上的失误，不少是由于吓唬孩子造成的。

2.吓唬只能使孩子暂时听话，是出于怕而屈从，并不是出于对自己行为的认识，他们不知道自己该怎样做，不该怎样做，和为什么要这样做，为什么不能那样做。容易造成孩子认识上的谬误。

3.孩子神经系统脆弱，吓唬会造成孩子精神紧张，恐慌不安，如天黑了，与成人寸步不离，尤其夜间睡觉，常使孩子睡梦中惊恐，致使睡眠不安，直接影响孩子的身心健康。

4.吓唬会使孩子对某些事物产生错误的观念。孩子的求知欲很强，对周围的一切都感到新奇有趣，成人应以正确的、科学的态度，引导他们认识社会和自然现象，从而培养他们对大自然的兴趣，和对劳动者的尊敬，然而由于成人的吓唬，正常的自然规律，如打雷、下雨、刮风，使孩子恐怖，可尊敬的叔叔阿姨，如大夫、警察等，却给孩子造成了威胁。这是多么遗憾的事！

不哄骗 哄骗是大人搪塞孩子的一种手段，常以好吃的、好玩的，孩子感兴趣的事等吸引孩子，用以摆脱困境和孩子没完没了的纠缠，例如，孩子哭闹着要跟妈妈出去办事，妈妈说："别哭，回来给你买一个米老鼠玩具"，奶奶做事时，孩子缠着非要奶奶讲故事不可，奶奶说，"别闹了，奶奶干完事带你去公园玩"，……如此等等，孩子被美好的愿望所吸引，不哭不闹，变得稳定听话了。孩子在盼望着、等待着。然而成人却不把自己的诺言放在心上，只是随便说说而已，认为孩子小，哄骗一下没关系，过一会

儿就忘了，这种许诺对成人来说，不过是为了哄骗孩子，根本没打算要实现自已的诺言。究竟哄骗孩子对不对呢？

哄骗孩子是不对的，哄骗带有欺骗的性质，孩子虽年幼无知，却欺骗不得，因为幼儿期正是行为习惯和品德形成的重要时期，孩子善于模仿，父母的一言一行，孩子不但看在眼里，而且记在心上，并以父母的言行作为自己学习的榜样，因此父母要时时事事检点自己的言行，不能因自己的不慎，而玷污孩子纯洁的心灵，教育家马卡连柯曾诚挚地告诫家长："父母对自己的要求，父母对自己家庭的尊敬，父母对自己一言一行的检点：这是首要的和最基本的教育方法。"幼儿对父母无限信赖和热爱，在孩子的眼里，父母是最值得信任的，他们的话是算数的，有权威的，因此他们不仅愿听父母的话，还愿意按照父母的话去做。如果父母言行不一，会使孩子失望，特别是4岁左右的孩子受到父母言而无信的愚弄时，他们会感到委曲、生气，甚至和父母对抗、发脾气，会说父母"撒谎骗人"，而丧失对父母的信任，时间长了，不但哄骗的手段失败了，而且孩子也会模仿父母，养成撒谎的毛病，当父母批评教育孩子时，他也会反过来指责父母，这是最可悲的，纠正起来，难度非常大。

当孩子任性、纠缠、提出各种各样要求时，教育的途径和方法多种多样，正确的方法应该是坚持正面教育，采取劝慰、说服、暗示、鼓励，转移注意力、积极引导或暂时不予理睬的"冷处理"等方法，而不能哄骗。

不打骂 有些家长，在孩子任性、淘气、不听话的时候，就打骂孩子，表面上看起来，打骂最简单省事，父母出了气，孩子老实了，似乎打骂的办法比较灵验，其实这种认识是错误的。

打骂孩子是封建家长制的做法。在棍棒和武力的威慑之下，绝对培养不出具有独立思考和开拓精神的新一代。唯唯诺诺、唯命是从、缺乏创造精神的盲从者，不符合当今的要求。

3～4岁的孩子，挨了打骂，不仅痛感皮肉之苦，而且造成极大的精神压力，孩子会感到失去了亲人的爱抚，缺乏安全感，产生紧张和恐惧的心理，有的孩子吓得颤抖、大哭，不知所措，甚至夜里在睡梦中还不断的呜咽抽泣，大喊大叫。孩子挨过打后，并不了解自己错在那里，更不知道怎样改正。因此打骂的办法不能解决教育孩子的问题。

打骂的办法，只能是对孩子暂时的压服。压服的结果，常常是压而不服。尤其那些性格倔强的孩子，越是挨打，越是和父母对着干，造成了孩子与父母的对立、隔阂，和产生委屈情绪。有些孩子在打骂之下，逐渐丧失了自尊心，越是挨打骂，越是不在乎，对这样的孩子，要恢复他的自尊心和上进心，就比较困难了。

对性格比较软弱的孩子，在打骂之下，会变得更加胆小、怯懦、缺乏主见，生怕再挨打，处处设防，缺乏应有的主动性和积极性。

有些孩子做错了事，因为害怕父母的打骂，他们会想方设法的隐瞒错误，甚至撒谎。有的孩子在打骂临头之时，立即求饶、检讨、搪塞应付，难道这不是成人用打骂的错误方法逼出来的吗？！

不可否认，父母的粗鲁行为，也会潜移默化的影响孩子，正如教育家斯宾塞所说："野蛮产生野蛮，仁爱产生仁爱，这就是真理。"有些孩子在家挨了打骂，在外面也会照此打骂同伴，这就是模仿的结果。

爱要有分寸 孩子需要爱，特别是需要父母的爱。孩子生活在友爱和睦的家庭环境中，会感到无限快乐和幸福。情绪稳定，健康活泼，这是孩子身心得以健康成长的条件，也是向孩子进行教育的重要基础。没有爱便谈不上教育。

爱子女是父母的天职，但是，什么是对孩子真正的爱呢？真

正的爱应该是有理智、有原则的爱，那种感情用事，对孩子事事迁就，失去了克制和缺乏理智的爱，就变成了溺爱。溺爱与娇惯、姑息迁就，一脉相承，将导致孩子形成依赖性、自私、缺乏同情心等不良品质。平时父母心甘情愿地为孩子付出一切，从不拒绝孩子的任何无理要求，什么都听孩子的，孩子则习以为常，只要得不到满足，便会无休止的哭闹、发脾气。成人怕孩子哭闹，便百依百顺，孩子的脾气只能是越来越坏、越发越大，其恶性循环的结果，造成了孩子的固执、任性、行为无所约束，想干什么，便干什么，想怎么干便怎么干，甚至打骂父母。从小不尊重不爱戴父母的人，长大了也不会尊重别人，更难以适应集体和社会对他的要求。所以爱孩子，不能只顾孩子眼前的一时快乐，还要对他的明天和将来负责，这才是真正的爱孩子。

怎样做才是有分寸呢？

1.要把孩子放到家庭中的适当位置。不要使孩子特殊，更不要给他以超越别人的特权。现在不少家庭六位成人守着一个孩子，这种客观现实是无法摆脱的，但是孩子在家庭的地位只能是1/7，都是能够做到的，如果把孩子放到不适当的地位，所有的大人围着一个孩子转，饭来张口，衣来伸手，一切都由成人包办代替，各方面给以优厚待遇，这在孩子心目中便会滋长一种优越感，不但理解不了这是成人对他的爱和照顾，反而以为这一切都是理所当然。这是养成自私、蛮横、懒惰、缺乏独立能力等不良品质的根源，将来会给孩子的生活和事业带来极大的痛苦。因此必须坚持做到把孩子放在家庭中的适当位置，教育他不只看到自己，还要看到其他人，不只想到自己，还要想到其他人。不但能够感受到父母的爱，而且也要爱自己的父母，尊敬和关心长辈。对于孩子物质上的照料和满足要适当、要有节制。这些无疑会对孩子的教育产生积极的作用。

2.在爱的同时，必须对孩子有要求。爱与严格要求，不是矛盾的，不是对孩子一要求、一限制，就是不爱孩子，要从孩子的

实际出发，提出适时和适度的要求，要教育孩子能够控制自己的愿望，虽然孩子常常本能的首先想到我要“什么”，但要让他逐渐知道我“应该”怎样，和“不应该”怎样，因此要敢于纠正孩子不良的行为表现，对孩子的不合理要求不应给予满足，坚持要求并不是和孩子“顶牛”，对2～4岁的孩子，用转移注意力的方法很有效果。对那些平时迁就过分的孩子，当成人没有满足其不合理要求而哭闹时，成人一定不能再走“回头路”，可暂时不予理睬，当他们看到哭闹达不到目的时，也就会息鼓收兵了。

严格要求孩子不等于严厉。“娇惯使人变得孱弱，严厉使人受到压抑而变得冷酷无情。”这句教育格言，值得父母警惕。

要求一致一贯 苏联教育家马卡连柯说：“家庭集体的完整和一致，是良好教育的必要条件。而这个一致，不仅仅可能被教育者破坏……它也可能被父母的矛盾，被父亲的横暴，母亲的轻率所破坏。谁想真正地、正确地教育自己的孩子，那么他就应该很好地爱护这个一致。这不仅对孩子是需要的，而且对父母也是不可缺乏的”。

两岁的孩子，开始能够知道“好”与“不好”，“对”与“不对”，但是还不能真正判断是非，也不能判断自己行为的“好”与“不好”，而是以成人对自己行为的反应和态度，作为认识自己行为的依据。孩子富于情感，他们对自己行为所引起的反应十分敏感，如果某些行为或行动被周围人肯定、赞许或夸奖，便认为这是对的、好的，并且感到高兴，愿意继续这样做。经过不断的重复、练习，做为一种行为方式慢慢地被巩固下来，便形成了习惯。例如，妈妈要求孩子把手洗干净才能吃饭，孩子洗得很好，爷爷奶奶都夸他“好孩子，把手洗得真干净”，以后他不但愿意饭前把手洗净，而且还会有意地把小手放在成人的鼻子前叫成人闻闻，天天这样做，饭前洗手的习惯便逐渐养成了。某些不良表现，成人一致表示不喜欢，孩子也就不去做了，例如，吃饭

时，孩子用手去抓菜，成人都不满地摇头说："不能用手抓，要用勺子盛"，孩子知道用手抓菜不对，以后便不再用手抓菜了。由此可见，成人之间对孩子的态度和要求一致，才能使孩子知道哪样做好，哪样做不好，该做什么和不该做什么。如果成人之间要求不一致，其结果，不但使孩子在认识上混淆了是非界限，而且在行为上，也使孩子无所适从。有时成人的要求，不能为孩子所接受，如果这些要求是合理的、必须的，也是孩子可以做到的，无论孩子以什么方式拒绝接受，成人之间也必须坚持一致的要求，切不可互相埋怨、互相指责，否则孩子会因人而异，在不同人的面前，表现不一致，这就是人们常说的"两面性"，应当说，这种两面性不是孩子所固有的，而是成人之间教育不当、要求不一致造成的。

所谓要求一贯，就是天天如此，坚持不懈，始终如一。这样才能使良好的行为得到巩固，并逐渐形成习惯。俗话说："习惯成自然"，习惯一经形成，孩子便会自然而然地按要求去做。环境、时间、语言等都会成为行动的信号，使孩子产生相应的行为反应。如果不坚持一贯的要求，今天可以这样做，明天又可以那样做，会使孩子感到莫明其妙，失去行动准则。良好的习惯就难以形成。

怎样才能保证要求一致和一贯呢？

应该是：①要求必须是合理的、必要的、明确和具体的，孩子能够做到的。必须从孩子的实际出发，由低到高，由易到难。②对孩子所提的要求，成人之间必须认识一致，步调一致，互相配合。③当成人之间在某些具体问题上出现某些不一致时，应通过商讨、求得一致，切忌把矛盾暴露在孩子面前。

以身作则 父母是孩子的第一任老师，他们虽然不曾给孩子上过课，但孩子都无时无刻不在向自己的父母学习，父母的言行举止，及处世为人的态度和方法，都会在孩子的心灵之中打上深深的

烙印，这些无疑地又会反映在孩子的言行、甚至融于他们的个性和品德之中。

2～4岁的孩子，管理、支配自己的能力很差，但模仿性很强，他们最直接的模仿对象就是自己的父母，由于孩子知识肤浅，比较和辨别的能力差，对于模仿的事物，从不加选择，不管好的、坏的、对的、错的，都去模仿，因而父母必须检点自己的言行，加强自身的修养，凡要求孩子具备的品质，首先自己应当具备，父母的一言一行应率先为孩子做出榜样，例如，要求孩子对人有礼貌，对同伴友爱，自己便应当处处礼貌待人，热情地关心他人，如果自己言行不一，对孩子的要求便会失效。例如，平时粗暴无理，上车抢座位，不孝敬父母，又如何能教育好孩子呢？不要以为孩子小，看不见，听不懂，其实他们具有敏锐的观察力，时时、处处都在效仿自己的父母，因此父母必须严格的要求自己，才能真正成为孩子的表率。

幼儿期是人生最敏感的时期，2～4岁的孩子，语言迅速发展，语言对行为的调节作用逐渐加强，行为的独立性逐渐增长，又是个性及良好的行为习惯形成的重要时期，语言的教诲虽不可少，但由于孩子的思维具有具体形象的特点，因此榜样、范例的影响常常超过说教，例如，孩子看到父母做事井井有条，平时总是把东西摆放得整整齐齐，那么他们也会学着父母的样子，在父母的要求与帮助下，把自己的玩具和图书放到固定的地方摆整齐，养成爱整洁的好习惯，孩子正是从父母在日常生活的具体表现中，逐渐明白事理，懂得和掌握了行为方式和准则。2～3岁的孩子模仿父母，不仅出于爱自己的父母，而是因为父母在他们的心目中具有崇高的威信和权威性，他们认为，自己的父母是最正确、最能干、最可亲的人，因此父母时刻不应忘记自己对孩子所起的特殊的作用。父母对孩子的影响，还在于身体力行地把教育倾注到整个生活之中，通过点点滴滴的生活细微之处，去潜移默化地影响孩子，正如苏联教育家马卡连柯所说："你们自身的行

为是在教育上具有决定意义的。不要以为只有你们和儿童谈话的时候，或教导儿童、吩咐儿童的时候，才是执行教育儿童的工作。在你们生活的每一瞬间，都教育着儿童，甚至当你们不在家里的时候。你们怎样穿衣服、怎样跟别人谈话，怎样对待朋友和仇敌，怎样笑，怎样读报……所有这些，对儿童都有很大的意义。你们的态度神色上的少许变化，儿童都能看得到和感觉到。你们思想上的一切转变，无形之中都会影响到儿童。不过你们没有注意到罢了。”父母亲应该牢记榜样的力量是无穷的，切实加强自身的知识、品德、情趣、性格等方面的修养，处处为孩子做楷模，这样才不愧为孩子的好老师和好家长。

尊重孩子 在向儿童进行教育时，应该懂得尊重孩子，平等地对待孩子，这点往往被成人所忽视，常听到家长说：“丁点儿大的孩子算什么”，“谁拿他当人儿看，可他还挺横。”孩子虽小，却具有独立的人格，是家庭和社会的一员，具有自己独立的人格、思想感情以及兴趣、爱好和自尊心，他们不是某个家庭或父母的附属物，成人不能像对待家里的物件那样，去对待具有主观能动性的孩子。只有尊重孩子，才能平等地对待孩子，才能正确地教育孩子。

两岁左右的孩子自我意识逐渐发展起来，到了3～4岁，个性倾向逐渐显露，他们意识到自己的存在，渴望成人的了解，开始注意成人对自己的态度评价，因此常常好表现自己，吸引人的注意，有时孩子表现“人来疯”或故意与成人作对，常常是这种心理所促使。孩子虽小，却很敏感，自尊心很强，如果引导得法，自尊心往往能诱发孩子积极向上，愿意表现得好，使成人高兴，并成为克服缺点的动力，不愿意做使成人不高兴的事。例如，妈妈在客人来的时候对孩子说：“宝宝长大了、懂事了，问叔叔好，和妈妈一起拿水果给叔叔吃。”如果宝宝平时不够稳定，听了妈妈这番带有提醒、暗示、信任和鼓励的话以后，便加强了对自己

的控制力，表现出大孩子的样子。如果引导不当，或有意在别人面前奚落和讽刺孩子，刺伤他的自尊心，使他当众出丑，可能孩子满不在乎，破罐子破摔，例如，同样的情况，妈妈对客人说："这孩子，就会要人来疯，顶惹人讨厌了。"在成人的刺激下，说不定孩子会对客人摇头晃脑、嬉皮笑脸，也可能往地上一出溜儿，当众打滚，让成人出丑，如上所述，成人的话不仅伤害了孩子的自尊心，而且对孩子的缺点产生了暗示和强化的作用，实际是进行了反面提醒，后果是非常不好的。由此可见，尊重孩子是实施正确教育的前提。

尊重孩子，必须平等地对待孩子，把孩子当作家庭的、在人格上平等的一个成员，而不是作为消极的、被动的"管束对象"，应该尊重他们的兴趣、爱好，支持他们有益、有趣的活动，父母想要孩子做的事，如果和他商量，往往会收到很好的效果，例如："今天是星期天，咱们先去公园玩，回来再收拾你的玩具柜呢？还是先收拾玩具柜再出去玩呢？"经过孩子同意先做什么，他们就会认真对待，积极地整理玩具和图书。孩子通过父母对他的态度，使其情感得到了愉快和满足，因此愿意听父母的话，愿意接受父母的教育。如果父母总是一味的命令，对孩子大声吆喝，孩子玩得兴趣正浓，非逼着他去洗澡不可，当然会使孩子不高兴，即使需要去洗澡，也可用缓和的口吻跟孩子商量着说："毛毛该洗澡了，你还准备玩多久，5分钟行吗"？孩子会高兴的点点头，过一会，妈妈可说："就要到5分钟了，赶快收玩具吧，不然水要凉了"。孩子情绪愉快，会很快地按妈妈的要求去做。

尊重孩子还必须了解孩子，不但了解他们的兴趣、爱好，还要了解他们的优点、缺点和特点，真正地理解他们，才能做到有的放矢，对孩子的要求、教育，才能做到适时、适度，不仅有分寸，而且能被孩子接受。

父母有一些童心童趣也很必要。玩、嬉戏、甚至彼此逗趣，使孩子的童年充满欢乐。孩子的童心童趣，应受到父母及周围人

的尊重，成人不应以自己的心境、行为方式和生活习惯乃至爱好强加于孩子，例如，有时成人嫌孩子“闹”得心烦，把孩子有趣的游戏强行制止，有时成人强迫孩子必须在固定的时间有板有眼地坐下来认方块字，作算术和拉琴，不管孩子玩得多高兴，也要把孩子强拉来为客人朗诵唐诗等。其实孩子对这些引导不得法的做法非常反感和委曲。有些父母很少考虑要多给孩子一些自由时间，总是百般限制。须知孩子的兴趣在游戏、嬉戏和广阔的大自然中。当然，这并不等于放任自流，任其闹翻天，也不加干预，而是要在尊重孩子兴趣、爱好的基础上，加以启发、引导。

只有尊重孩子，平等地对待孩子，理解孩子，才能赢得孩子的热爱、信赖和尊重，他们不但把父母当做自己亲爱的人，同时，还当做自己的朋友和同伴，只有这样，教育才能真正在孩子心灵深处发挥作用。

水龙头未关的小事 常常发现孩子洗手时，边洗边玩水，有的撩水玩，有的开大水龙头用水冲手玩，还有的忘记关水龙头便跑掉了，水被白白地浪费掉。为什么会发生这种现象呢？

2～3岁的孩子，有意行为差，做事目的性不强，又缺乏控制自己的能力。做事时，总是边做边玩，甚至完全忘记了自己是在做事。洗手时，除了搓肥皂泡，就是玩水，至于手洗得如何，常常不放在心上。在做事的过程中，往往只对动作本身感兴趣，并不考虑结果。这些都是2～3岁孩子年龄特点的反映。

另外，现在的独生子女，家庭环境都比较优越，父母对他们的生活无微不至地照顾，物质上无限满足，致使他们不懂得爱惜物品，不知道节约。更不懂得尊重他人劳动，珍惜劳动成果。如果从小不注意对孩子进行节约教育和爱惜劳动成果的教育，孩子便容易养成浪费等不良习惯。

在日常生活中发现孩子类似不关水龙头等问题应该怎样处理呢？

成人要以身作则，以自己对物品的爱惜和节约的榜样影响孩子。以洗手为例，当孩子两岁尚需成人帮助洗手时，便应使他们看到：要把水龙头开得很小，让水细细地流着，告诉他们，水是很干净的，不能让水白白地流走，不用时，要把水龙头关好，在孩子搓肥皂时，要关闭龙头，洗完手，要让孩子看到妈妈把水龙头拧得很紧，一滴水也不浪费。孩子学会自己洗手时，也要不断提醒他们把水龙头开得小一些，洗完手，不要忘记拧紧水龙头，当孩子在自来水龙头前洗手时，家长要不断检查，并结合孩子的具体表现，进行肯定、表扬和提醒，同时还要以具体形象的、孩子能理解的方式，说明水的用途和对人们的好处，以及工人叔叔经过许多劳动，才把不清洁的水，经过消毒，成为清洁、卫生、干净的水，供大家使用，因此要爱惜水，注意节约，不能浪费。

当孩子明白了道理，在行动中也能做到后，如偶尔有所疏忽，忘记关水龙头，这时，父母要原谅他的失误，用幽默的话语或摇摇头的表示就可以了，使孩子既意识到自己的不对，又不过分紧张，还感到家庭的温暖。

水杯打碎的时候 2～3岁的孩子很喜欢模仿成人做事情，并想摆脱成人的照料，自己做事情，他们愿意自己喝水，拿勺吃饭……。但是他们不会做，常把事情搞坏。例如，孩子非要自己拿杯喝水不可，妈妈刚把杯子递到孩子手里，结果水没喝几口，倒把水杯打碎了，水洒得满地，这时该如何对待呢？

1.应了解孩子不会做事情，又为什么总想自己做事情，这是因为：孩子到2～3岁，动作和语言较以前有了很大的发展，自我意识和独立性也有了一定的提高，常常要“我自己”。这是教孩子学习自己的事情自己做的最好时机，也是培养孩子独立性的良好开端，家长应顺应、支持、鼓励孩子这种尝试性的举动。并创造一定的条件，使他们在实践中不断练习，逐步学会做一些力所能及的事情。

2.孩子毕竟只有2～3岁，手的小肌肉动作发展得还不够好，又缺乏知识经验，虽然有自己做事的愿望，但是愿望与能力之间差距较大，那怕是最简单的事，对他们来说也是很困难的，因此，喝水时打碎了杯子，并不是孩子明知故犯。

虽然杯子是无意打碎的，但是，打碎了杯子是不好的，对于孩子来说他们并不知道杯子是怎么打碎的，也不知道为什么掉在地上就碎了，当然更不会由此总结经验教训，这一切都需要成人以自己的表情、动作、语言、态度，并通过孩子能理解的方式告诉他们，应该使他们懂得，玻璃做的杯子掉在地上会碎的，碎了便不能用了，喝水时便没有杯子了，因此要好好拿杯子，并教会孩子怎样拿，相信他们以后一定会拿得很好，成人的信任，消除了孩子的恐惧感，增长了孩子的知识经验和做事的信心，这时成人和孩子一起把打碎的杯子扫掉，并告诉他不能用手动玻璃渣子，成人虽未批评孩子，但他们从成人婉惜的表情中，懂得自己做的事情是不好的，并且学到了拿杯子的方法，此情此景，会留在孩子的记忆之中，以后他们喝水时成人要再行示范拿杯子的方法，提醒他们小心留意，孩子会愉快地按成人的要求去做，他们的知识经验、见识也随之不断地积累和丰富起来。如果不分青红皂白地训斥，甚至打骂，并从此不敢再让孩子自己拿杯子喝水，这会产生什么结果呢？是成人剥夺了孩子练习做事的机会，挫伤了他们的积极性和自信心，成人怕孩子惹祸，必然要包办代替，久而久之，逐渐使孩子产生了依赖性，事事要依靠成人，自己不敢去做，这对孩子独立能力的培养，以及良好个性的形成，都是不利的。

冰棍掉地的时候 孩子把妈妈刚刚递到手里的大雪糕掉在地上了，有的家长会不以为然的对孩子说："宝宝没关系，妈妈再给买一个"，也有的家长"啪啪"就是两个耳光，打得孩子哇哇大哭……。这些做法都是不妥当的，应当怎样对待呢？

1.要分析雪糕掉在地上的原因。3～4岁孩子，手指的力量及握力有限，当他们用小手拿住短短的冰棍时，已经很不容易了。可能由于开始从成人手中接过冰棍就没拿住，没拿稳，不小心便掉在地上了，也可能由于冰棍的棍太短，孩子的小手指没劲，没有捏住而掉在地上。孩子爱吃冰棍，一般不会有意把冰棍扔在地上，因此，不该过分苛求于孩子，而斥责，甚至打骂孩子。

2.孩子掉了冰棍，家长不可采取漫不经心，无所谓的态度。因为孩子年龄小，还不会评价自己的行为，更不知道冰棍怎么会掉在地上，以后该怎样做才能把冰棍拿好，这一切都需要成人用耐心的态度去教育和引导孩子。成人的表情、言语、以及动作示范都会直接影响孩子，引起孩子感情的共鸣。表示惋惜和可惜，并且要使孩子懂得是因为自己没有拿好造成的。使他今后学会拿冰棍时倍加小心。防止冰棍掉地，如果成人对孩子的这种行为漫不经心和无所谓，也会使孩子对自己的行为感到无所谓，这种态度同样会迁移到对待其他事物方面，例如，漫不经心地对待衣物、玩具等，对孩子良好品质的形成不利。

3.更不应当打骂孩子，因为孩子挨打后，并不知道为什么不对，也不知道以后应该怎么拿冰棍才不会掉到地上。如果父母耐心正解地对待，孩子接受了教训以后，当父母再给他重新买冰棍时，孩子会高高兴兴地按成人叮嘱的话去做。

在墙上乱涂的对策 当孩子很小的时候，便对笔发生了兴趣，他们发现笔能写写、画画。笔对孩子产生了很大的吸引力，虽然两岁的孩子，不会写也不会画，但是他们却喜欢用笔在纸上涂鸦。这时他们并不懂得应该在什么地方画，和不应该在什么地方画，因此，只要拿到笔，便会到处乱画。4岁左右的孩子，拿到笔以后，不但在纸上画，更喜欢在墙壁和门上乱画。

为什么孩子喜欢在墙壁上乱涂乱画呢？

孩子乱画，起初并不是有意要弄脏墙壁，他们不了解为什么只能在纸上画，不能在其他地方画，只觉得门和墙壁大，画起来开心，方便，可以随心所欲，无拘无束。两岁多的孩子，由于知识经验所限，他们不懂得事物之间的因果关系，只对拿笔涂涂画画的动作感兴趣，不会考虑用笔画在不应该画的地方，会造成什么样的后果。年龄稍大一些的孩子，虽然也知道不该在墙上乱画，但由于自制力差，当他们高兴的拿到笔时，常常忘记成人对他提过的要求，当他们在不该画的地方画完以后，想起了成人的要求，已为时过晚。这表现了孩子行为的不自觉性，从行为的不自觉到自觉要有一个过程，其中教育起着主导的作用。当然也有些孩子在墙上乱画是出于淘气、好奇，或模仿（街上墙壁有画痕），无论是那种情况，都应该教育孩子懂得，到处乱涂乱画是不对的，只能在纸上画。

怎样使孩子不乱涂乱画呢？

应该是：①从孩子拿到笔学画画、或任意涂鸦时，要给他们一张大的纸，教他们坐正，告诉他们只能画在纸上，不能在桌子、椅子上画，否则会损坏桌椅，弄脏衣服。②孩子拿笔画时，家长要不断观察和检查他们是否按成人的要求去做，孩子做对了，要肯定、表扬，做得不对，要及时提醒，进行教育，应表示不满，并要求他们改正。要求孩子必须坐在固定的地方画，不允许拿着笔随走随画。有的家长随着孩子的走动，不断地给他们移动纸和坐位。这种不良的习惯也是造成孩子到处乱画的原因之一。③一旦发现孩子在墙上、门上及不该画的地方随便乱画时，必须对孩子表示不满，指出做得不对之处，并以画脏的墙壁和洁白的墙壁对比，进行教育，尽可能和孩子一起把画脏的墙壁刷掉或擦干净，要使孩子付出努力，使他们知道，由于自己的过失，造成的后果，并体验到使墙壁重新恢复洁白很不容易，需花费很大的力气，从而增强改正缺点的有意性和自觉性。

防 止 意 外

紧扣窗户插销 几年来，高层的楼房建筑越来越多，人们的住房条件不断改善，然而也无形中潜伏着某种不安全的因素。为此，住高层楼房的父母们要特别注意门窗上的插销是否牢固，以保证孩子的人身安全。

应注意的事项：①检查插销。搬家前检查新房窗户的插销是否配齐和牢固，如不符合标准，应及时修配。使用期间也要随时检查。平时不忘紧扣窗户插销。②室内家俱的摆放要考虑到安全因素。孩子小，喜爱蹬攀爬高，由于好奇，窗外的一点响动都可以引起孩子的兴趣。因此，要注意窗户下边不要放桌、椅、木箱等物，防止孩子利用它们爬高。而应摆放那些不能或不易攀蹬，不易移动的物品。③讲清危害。教育孩子不趴窗户。讲明危险的后果，并随时提醒孩子注意。如发现孩子有这样的行为要立即制止。并给以批评。但不要惊慌失措，大声吼叫，以免发生意外。④成人的榜样。成人要以身作则，没事不趴窗户张望。如有事必须趴窗户时，也要尽量避开孩子，处理完事，立即扣紧窗户插销。

谨防脱臼 2～4岁孩子的关节仍处在发育过程，韧性大，稳定性差，稍加不慎，容易发生“脱臼”现象。脱臼有肩关节脱臼和肘关节脱臼。脱臼后的一般现象是受伤部位肿胀，疼痛，不能正常活动。

肩关节脱臼。多发生在摔倒后，一侧上肢触地，支撑着整个身体重量而引起。除了脱臼部位肿胀、疼痛外，肩部外形由原来的饱满、圆突变为平坦有角的方形，并且患侧肘关节贴近胸部，手够不到对侧肩部。这种脱臼，应及时送往医院处理。

肘关节脱臼。易发生于3～4岁的孩子。多为成人牵拉孩子的手走路、玩耍、上下台阶或穿脱衣服时用力不当，致使肘关节脱

臼。这时孩子会大声哭闹，不让人触摸他的肘部，不敢抬臂上举，肘关节固定于半屈和向前旋转的位置。往后旋转时会引起激烈的疼痛。但曲伸机能正常。这种脱臼可自行处理：一人抱患儿坐在腿上，一手握住上臂，另一人将患肢肘部屈曲，一手拇指用力压顶住患肘外侧前方，与此同时，另一手握住患肢手腕部，牵拉前臂并用力向里拧转，当听到或触摸到弹响时表示已复位。患肢即能正常活动。手能握物并能抬高，疼痛立即消失。在1、2日内将患肢肘部弯曲成直角，放置胸前固定，1周内避免牵拉患臂，以防复发。

预防。给孩子穿脱衣服时，成人的动作要轻。要顺着孩子的劲，不要生拉硬拽。牵孩子的手走路或上下台阶时，不能象提东西那样提起孩子的手臂，平时也不能拎着孩子的手臂把他提起来玩。带孩子到室外活动时，要选择平坦的场地，避免孩子摔倒跌伤。孩子跟孩子不要互相扯拉着手玩。

谨防异物入眼耳鼻气管消化道 异物入眼。在偶然的情况下，眼内有可能进入砂子、煤屑等物。异物如在眼球表面可用干净的手绢或棉花球轻轻擦去。如嵌入结膜内则需要翻开眼皮才能拭去。如异物嵌入眼球内部，则应迅速送往医院处置。不可延误时间，否则会影响视力，并且也很难取出。异物取出后，眼睛要及时上氯霉素眼药水，以防感染。

异物入耳。异物入耳是2～4岁孩子容易发生的。当体积小的异物进入耳里时，可让孩子的头歪向入异物的一侧，然后单脚跳，异物可能出来。如小虫爬入耳内，可在耳内滴数滴酒精或油，将小虫杀死，再取出，或用亮着的手电置于耳边，小虫即可向亮处爬出。千万不可在没有医疗设备的情况下，用火柴棍、挖耳勺等物去掏耳。否则，易碰坏鼓膜造成终身耳聋。

异物入鼻。异物入鼻也是2～4岁孩子容易发生的。如发生异物入鼻时，可让孩子用手按住无异物的鼻孔用力擤出。也可用棉

花或纸捻刺激鼻粘膜，使其打喷嚏后喷出。如塞进了纸片或棉花可用圆头镊子取出。

异物入气管。一般很难自然咳出，因造成呼吸困难，比较危险，应迅速送往医院急救，切忌自行拍背。

异物进入消化道。如果孩子吞咽的是光滑的异物，没有不适的感觉，可吃些粗纤维的食物使其尽早随大便排出。每日注意观察孩子的大便，如2—3天没有排出，或吞进异物后孩子产生吞咽困难、局部疼痛时，应去医院处理。如吞进尖锐的异物，不能吃纤维多的食物，否则，纤维包绕异物，更易出危险。不能喝油，这会引起胃肠蠕动加快，加强，甚至造成腹泻。也不能按压腹部以免尖端刺破肠壁。应放松孩子的裤带，急送医院。

教育孩子在玩小玩艺的时候（如玻璃球、扣子、棋子等），不要含在嘴里或塞进鼻子里。有这种不良习惯的孩子，要帮助他尽快地克服。不玩那些危险物品如碎玻璃片、石子、铁屑等，尤其注意不要让孩子把这些小玩艺儿带到床上去，上床睡觉前，一定要检查。教育孩子在吃饭时不说笑，安静进餐。成人也要注意在孩子吃饭时不处理行为问题，防止孩子因哭泣造成异物入气管。

谨慎放置家用药品　家庭生活中备点小药品是十分必要的。它可以帮助应急和治疗一些小病小痛。但是，保管药品，是一点也不能大意的。

保管药品应做到以下几点：①一只药瓶只装一种药，并写明药名、规格、用途、用量、用法、药品生产日期。②内服药、外用药分开放置，贴上不同颜色的标签，以示区别。③几种药品的保存方法：维生素C、鱼肝油等易氧化的药品，装在棕色玻璃瓶内，放在阴暗处；乳酶生等怕热药品放在2～15℃的低温处保存；酶母片、硫酸亚铁等易吸收水分而潮解的药品，要装在密封的瓶中，放在干燥处。除怕热药品外，其它药品应妥善包装，统一放

在小药箱里并加锁。④如有正在服用的药品，或需随时取用的药品，必须放在孩子拿不到的地方，防止孩子因好奇而误服药品，发生中毒和受损。⑤给孩子服用的药品应单独放置。服前，尤其是夜间服用，一定要认真准确地看清药名和服量。⑥如需服用已放置较长时间的片剂，需鉴别该药的颜色有无变化，是否发霉、变质。水剂则应注意是否混浊，有无沉淀物产生。还要查明药品的有效期，如药品已过期或没有注明有效期，都不可服用。

谨慎放置家用电器 电冰箱、彩色电视机、洗衣机、电熨斗等家用电器设备，已陆续进入了家庭，给人们的生活带来了方便与欢乐。但对这类物品的使用，在安置上必须讲究科学，否则，会带来事与愿违的后果。给家庭和孩子造成不幸。特别是家里有学龄前的孩子，更要提高警惕。

摆放时注意安全：①插座的安装最好是孩子摸不着的地方。如果是房间本身带的封闭式插座位置较低的，也应考虑用适当的家俱如桌子、小书柜等加以遮盖。选用的插座应是加安全保险挡板的。并要经常检查，防止漏电。②家用电器的摆放，应尽量远离孩子经常玩和活动的地方。③所有电器在使用完毕后，都应及时拔下插销，防止意外。④教育孩子注意安全，讲清乱动电器的危害，在没有成人的情况下，不乱摆弄电器设备。⑤不要把孩子一个人锁在家里。⑥孩子懂事后（5岁以上），可教给孩子一些电器的使用方法，并允许孩子在成人的指导下使用。

事故处理。一旦发生触电事故，应立即切断电源，在人与设备同时受损的情况下，必须先救人，可在通知医院的同时，对触电者进行人工呼吸，绝对不可带电救人。待急救车到来时，迅速送往医院。此外，如发生火灾，也应首先断电，迅速将燃烧区内易燃物体转移到安全的地方。减少损失。切不可直接用水救火，使带电面积扩大，损害更多的人。

谨防失火　俗话说：水火无情。火既给人们带来方便，也会给人们造成不幸。一旦失火，后果将不堪设想。因此，每个人都要提高警惕，防患于未然。

引火用具的保管。引火用具多种多样，如打火机、火柴，打火炮等。这类物品的保管处所要固定，使用完毕，应立即放回原处。切不可随手乱扔。要距离煤气灶、煤气罐或火炉远一些，应该是放在孩子拿不着或摸不到的地方。如有煤气炉装有自动引火装置的家庭，走前要检查开关是否关闭。千万不要把孩子锁在家里。

教育孩子不玩火。

2～4岁的孩子，好奇心很强，往往是成人越不让做的事，他越是想试试。但由于他们对事物的认识水平有限，又不可能了解它们的性质，考虑不到将会产生什么后果。在这种情况下，成人可因势利导，和孩子一起利用酒精灯炉做小实验，证明火的用途及对人的危害，结合有关电视内容，图片、事例说明失火的严重后果。这样做既教育了孩子，又满足了孩子的求知欲和好奇心。从根本上解决问题。回避和禁止的态度是不正确的。

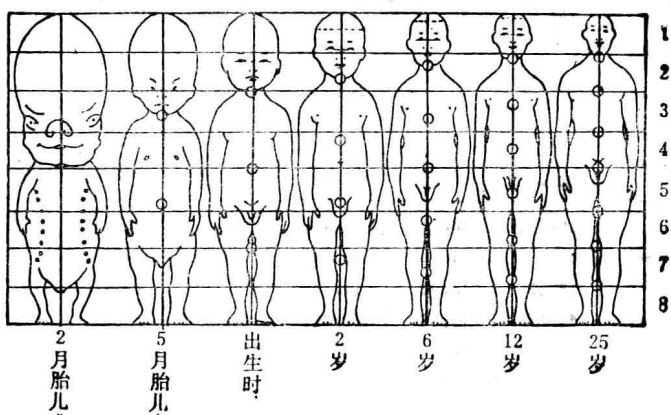
事故处理要妥善。如果不慎，家中失了火，也不要惊慌，立即切断电源，迅速打电话报告火警救援。抢救伤员。如果是厨房失火，应立即将煤气罐转移到安全的地方，以防爆炸。如有人被烧伤，烧伤面积小可擦些獾油，牙膏或用凉水冲洗使之迅速降温，以控制烧伤面积的扩大。如大面积烧伤，较快地用剪刀轻轻剪开衣裤，不要碰破水泡，并及时送往医院处置。

五、4～6岁

为人小学作好准备 4～6岁孩子身高、体重的发展速度仅次于3岁以前，在整个一生中仍处于第一个高速度发展的阶段。小孩子的头部看上去显得特别大，5岁左右头长和身长的比例因身高增长而逐渐发生变化，身体各部分外观比较匀称了（见图）。

4～6岁的儿童活泼好动，蹦蹦跳跳。他们基本上具备了所有的运动机能。特别是5岁以后，孩子更为活跃，肌肉结实，细小的手工活动也能做得比较出色。在这两年里，日常生活的良好习惯大致可以形成，如吃饭时不会弄得满桌都是，大小便能自理，能够独立上床睡觉，洗手洗脸，穿脱衣服等等。

这个年龄的孩子思维形象具体，抽象逻辑思维能力开始萌芽；好学好问，学到新知识后很喜欢对别人讲；语言比较连贯，词汇也比较丰富。他们爱玩，会玩，做游戏时能够自己商量，分



头长与身长的比例

配角色，玩起来会配合得很协调。与此同时，这个年龄的孩子已经开始有了个性的雏形，逐渐明显地表现出个人的特长、兴趣爱好和性格的倾向。

6岁以后，孩子将进入小学学习。整个学前年龄，都是为进入小学作准备的年龄，而4～6岁是其中最接近入学的年龄。在这个阶段，儿童的发展和对儿童各方面的教育，都应该围绕入学准备这个基本任务来进行。

身心发展

身高与体重 4～6岁孩子的生长较前一年龄阶段相对缓慢，一般每年身高增长约5厘米，体重增加约2 000克。

作为家长，您一定想知道自己孩子的身高、体重是否符合标准吧？我们在这里向您提供我国3～7岁儿童体格发育衡量表（见表1，2，3，4）可作参考。

影响孩子体格生长的因素很多，有先天的遗传因素，出生时的基本素质，也有后天的因素。营养、疾病和内分泌功能状态对孩子生长的影响最为明显。如果孩子的身高、体重与一般标准有出入，您不必焦虑，可以从各个方面分析其原因，判断其是否属于正常生长发育状况。

表1 城市女童身高、体重

年龄组	体重（千克）			身高（厘米）		
	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值	最小值
3岁～	16.04	13.26	10.48	101.4	93.6	85.8
3.5岁～	17.0	14.12	11.24	104.7	96.9	89.1
4岁～	18.13	15.01	11.89	108.9	100.7	92.5
4.5岁～	19.37	15.83	12.29	112.2	103.8	95.4
5岁～	20.22	16.54	12.86	115.6	107.0	98.4
5.5岁～	21.19	17.33	13.47	118.7	109.9	101.1
6～7岁	23.08	18.60	14.12	123.8	114.0	104.2

表 2　农村女童身高、体重

年龄组	体重（千克）			身高（厘米）		
	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值	最小值
3岁～	14.93	12.43	9.93	97.8	89.4	81.0
3.5岁～	15.84	13.16	10.48	100.9	92.3	83.7
4岁～	16.84	13.96	11.08	104.9	95.9	86.9
4.5岁～	17.48	14.58	11.68	107.6	98.6	89.6
5岁～	18.73	15.45	12.17	111.6	102.2	92.8
5.5岁～	19.57	16.09	12.61	114.3	104.5	94.7
6～7岁	21.10	17.38	13.66	119.1	109.1	99.1

表 3　城市男童身高、体重

年龄组	体重（千克）			身高（厘米）		
	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值	最小值
3岁～	16.59	13.81	11.03	102.3	94.7	87.1
3.5岁～	17.67	14.65	11.63	105.8	98.0	90.2
4岁～	18.55	15.41	12.27	109.6	101.4	93.2
4.5岁～	19.67	16.23	12.79	113.0	104.6	96.2
5岁～	20.66	17.10	13.54	116.3	107.9	99.5
5.5岁～	21.70	17.82	13.94	119.3	110.5	101.7
6～7岁	23.75	19.33	14.91	125.1	115.3	105.5

表 4　农村男童身高、体重

年龄组	体重（千克）			身高（厘米）		
	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值	最小值
3岁～	15.73	13.01	10.29	98.7	90.5	82.3
3.5岁～	16.49	13.69	10.89	101.9	93.5	85.1
4岁～	17.44	14.54	11.64	105.5	97.2	88.8
4.5岁～	18.23	15.17	12.11	108.8	99.8	90.8
5岁～	19.26	16.00	12.74	112.1	103.1	94.1
5.5岁～	20.15	16.71	13.27	115.2	105.8	96.4
6～7岁	21.83	17.93	14.03	119.9	109.9	99.9

心脏与脑 4～6岁孩子的心脏发育迅速，脑的发育也较快，5岁孩子心脏的重量比新生儿重4倍，但容量仍较小，负荷力较差，所以不能进行长时间的或剧烈的活动。3岁孩子脑的重量已是出生时的3倍，约为1000克，到6岁时约重1250克（成人脑约重1400克）。脑的功能也不断趋向成熟，但神经系统的兴奋与抑制往往不平衡，单纯的或过多过久的活动容易引起疲劳。兴奋过程强于抑制过程，表现出易激动，好活动，有时玩起来达到入迷程度，吃饭、睡觉都不顾了。4、5岁孩子的自我控制能力还较差，家长要想办法防止他过度兴奋和疲劳，不能任其自然。

抗疾病与消化 4～6岁孩子抗疾病的能力比以前增强了，患病次数较为减少。但这阶段由于与外界接触广泛了，免疫功能还不成熟，容易感染各种传染病，如水痘和腮腺炎。从3～4岁起一直到小学低年级时止，扁桃腺肥大或称为增殖腺肥大的孩子比较多。这是由于扁桃腺、增殖腺及淋巴腺等均属于淋巴系统，这个年龄期正好是淋巴系统发育最为显著的缘故。围绕扁桃腺肥大和增殖腺肥大会出现各种问题，幼儿期最易患的是扁桃腺发炎。发病时伴有高烧、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、打呼噜、一直张嘴不闭等症状，要请专门医生检查治疗。家长要注意多让孩子参加适宜的户外活动，锻炼身体，提高肺活量，增强呼吸系统对外界的适应性。疾病期间要注意隔离，以免感染。

4～5岁孩子的消化能力还比较弱，食物过量、受冷受热、有疾病或情绪不安定，都易影响消化系统的正常功能。尿的浓缩功能较差，小便比较频繁，要培养孩子一日“三餐一点”的好习惯。爱吃零食、冷饮过多是有损孩子健康的。

运动机能 4岁左右起，孩子的肌肉开始能够支持自己的体重。他们能跑善跳，会灵活地抓起东西，垂吊、攀登和连续起跳等需要肌肉耐力的运动开始迅速发展。到5岁稍过一点时，已基本掌

握了主要的全身运动，开始能够把几个运动要素统一成为一个行动，于是有可能做复杂动作。玩球、跳绳以及爬攀登架、翻单杠等游戏活动在这段年龄的孩子中盛行起来。

手指运动要比全身运动发展稍迟，但大部分孩子在4岁前已经能够做抓、捏、画等基本动作。一般说，女孩手腕柔软，因此在穿脱衣服方面的自立早于男孩。5岁孩子的手指不仅能自由活动，还能用力操作和迅速地活动，能不断做出新动作来。手的动作可以看作是幼儿创造活动的基础，它甚至影响到智力的发展。因此，要为孩子提供丰富的、频繁使用手和手指的机会，手巧心灵的道理也就在于此。

活泼好动 4～5岁孩子给人的突出印象是活泼好动。他们整天跑跑颠颠，没有一刻安稳的时候。成人要求他们安静地坐一会儿。没多久，他们就要伸伸腰，动动手，踢踢脚，或做各种小动作。坐着不动，对他们来说是最难受不过的事情了。孩子好动的特点是与他们身体发育的特点分不开的。

4～5岁孩子的骨骼比较柔软、有弹性，脊柱的弯曲还没有定型，肌肉收缩力差。长时间保持同一个姿势，就会使所用的肌肉群长时间处于紧张状态。不断变换活动方式，可以使不同姿势所用的骨骼肌肉部位轮流承受负担，紧张与松弛状态得到轮换。另外，活动可以使骨骼肌肉得到充分的血液供给，促进其发展，使它们变得有力量，有弹性。从这个意义上讲，好动是孩子身体发育的需要。另外，这个年龄期孩子的高级神经系统也没有发育成熟，高级神经系统活动是兴奋过程大于抑制过程，抑制过程还很弱，表现出来就是好动，易兴奋。当孩子清醒时想动而不能去动，是要神经系统耗费精力的。对他们来说，不动不是放松和休息，努力抑制自己不去动，反而是一种紧张。而经常变换活动方式，可以使孩子大脑皮层不同部位的神经细胞交替地工作，使一些神经细胞从兴奋转入抑制，另一些则由抑制转入兴奋。这样，孩

子在不停的活动中并不感到疲劳。因此，孩子活泼好动，和神经系统的发育特点也有关系。

好奇心强 4～5岁孩子的好奇心很强，“为什么”之类的提问特别多，遇到任何对于他们来说是新鲜、特殊的事物，都要问个没完。这时，家长切不可觉得厌烦而不予理睬，或借故把孩子支走。因为好奇是4～5岁孩子突出的年龄特征，它表现了孩子要求去了解事物的一种强烈愿望和认识兴趣。孩子只有对事物发生了好奇的心理，才能产生要认识该事物的愿望，通过动作、询问而思考、探索，从而认识这个世界。因此，对于孩子能提出一系列“为什么”，做父母的应该给以支持，鼓励他们观察细致，好学上进；对于他们提出的问题，那怕多么幼稚可笑，也要耐心、爽快地给予回答。不怕孩子纠缠不休的提问，这才是养育孩子的正解态度。

思维具体形象 具体形象性是学前儿童思维的特点，4岁儿童更为典型。他们头脑里所想的事情都是生动而形象的，叙述一件事情的时候，往往很具体。比如，讲到一头猪的时候，孩子总是说：“一头大肥猪。”在他的脑海里，没有抽象的“猪”的空洞概念，有的只是一头活生生的猪的形象。孩子最爱听故事，看图画书，看电影、电视等等，就是因为它们生动具体。对幼儿进行教学，必须准备各种具体的材料，使他得到感性的认识。如果空口说教，没有实际东西，效果就不好。有些事情成人以为孩子听懂了，其实他头脑中所理解的，完全不是那么一回事。有位老师教孩子背儿歌，其中有一句：“一滴水，不起眼，……”意思是说一滴水虽然显得很少，但很宝贵。孩子们都跟着背诵。老师发现孩子每次念到这句话时，都指指自己的肚子，感到奇怪。经过了解，才知道孩子说的不是“不起眼”，而是“肚脐眼”。原来，“不起眼”这个词太抽象了，而“肚脐眼”却是很具体的。为了说话能使孩

子明白，大人必须对孩子说些符合他的水平和经验的语言。说话内容要具体，并且要生动，充分利用表情和手势来辅助。

游戏是这个年龄孩子喜爱的活动，因为游戏总是有具体动作、有角色人物，有游戏材料或玩具，非常适合幼儿的思维特点。

抽象概括能力开始发展 5～6岁孩子的思维仍然是具体的，但已开始有抽象概括能力的萌芽。例如，在分类能力方面，如果给孩子画有车、船、桌、椅、苹果、梨等等物体的图片，要求他们将物体分为几类，4岁孩子往往还不会独立分类，5岁以后就能够按交通工具、家具、水果分类。4岁孩子往往还弄不清"车子"和"卡车"这两个概念的关系。5岁以后，知道"车子"包含着"卡车"和"电车"等，但是如果问他："这里车子多呢，还是卡车多呢？"他们总是回答："卡车多。"5岁半以后，一般都能正确回答："车子多。"他们懂得："合起来多，分开来少。"个别儿童甚至能说："因为合起来是总数，分开来是一部分，卡车是一部分，比总的少。"5～6岁这段时间，更为明显。

在这个年龄阶段，孩子记忆具体事物时，也会自动把它们按类别记住。例如，让他们记住一些物体：车子，桌子，桔子，椅子，船，梨等等。5岁多的孩子在回忆起来时，会打乱原来的秩序，按类别说出来，说成：车子，船，桌子，椅子，桔子，梨等。

5岁孩子也开始掌握一些比较抽象的概念。"左、右"是比较抽象的概念，因为它们有相对性和灵活性。5岁孩子一般能够正解辨认自己的左右，能说出哪只是自己的左手，哪只是自己的右手，不再像更小的孩子那样，知道拿勺子的手，不知道右手。

由于思维发展水平有所提高，5～6岁孩子在看图书，听故事等方面的要求也都和以前不一样。3～4岁的孩子喜欢简单的、短小的故事，5～6岁的孩子则喜欢连贯的、有情节的故事。例如，从图中景物分析是什么季节，什么天气。有时还会争辩起来，

一个孩子说是夏天，因为图中男孩穿着短裤，另一个孩子说是秋天，因为女孩穿着毛衣。

饮 食 起 居

维生素与健康 维生素是一类低分子有机化合物，在体内含量很少。它既不是构成身体组织的原料，也不是供应能量的物质，但它却是维持机体正常生命活动所必需的营养素。特别是幼儿由于身体的迅速成长，需要的营养量就更大。已知的许多维生素是酶的辅酶或辅酶的组成部分，因此有人称维生素为“生物活性物质”。当幼儿机体缺乏某种维生素时，就可能发生代谢障碍，影响人的生理功能，甚至导致疾病。长期轻度缺乏维生素，会使劳动能力下降，并使幼儿对传染病的抵抗力降低。目前已知的维生素有20多种，它们多数不能在体内合成，必须由食物中供给。

保护菜中的维生素 孩子在生长发育期，需要大量的营养供身体吸收。例如，从食物中摄取幼儿需要的蛋白质、糖类、脂肪、钙、维生素 A、B_1、B_2、C等。同时，在幼儿时期防病也是一项很重要的任务，孩子从食物中摄取营养丰富，就会增强身体对疾病的抵抗能力。特别是维生素类物质，对预防孩子的一些疾病，更有极其重要的作用。

在幼儿的食物中，蔬菜的维生素的含量较高，但必须保护好蔬菜中的维生素，才能真正为孩子所吸收，使之发挥应有的作用。

一棵菜中，外层菜叶的维生素C比内层菜叶含量要多，叶部较茎部多，因此要尽量少丢弃叶边和外层菜叶。蔬菜摘好后要先洗后切，洗时不要在水中久泡，避免使蔬菜中的可溶性维生素和无机盐溶解于水中而损失。由于维生素 C等在酸性环境中比较稳定，所以在做菜时最好加些醋，既改善了口味、提高孩子的食

欲，又能保护蔬菜中的营养。煮菜时最好先将水煮沸后再将菜放入水中，并且不宜久炖，以免减少维生素的损失。

不宜多吃菠菜 无论是几岁的孩子，都需要多吃青菜，因为青菜里有大量维生素。但青菜中的菠菜给孩子食用时，要适可而止。菠菜最大的缺点是含草酸较高，不但吃时发涩，而且能妨碍食物中钙和铁的消化吸收。有人认为菠菜中含铁多，是“补血”的，就鼓励孩子多吃。其实这是个误解。菠菜中的铁不但利用率很低，而且多吃后，还会影响孩子骨骼及牙齿的发育。因此，孩子不宜多吃菠菜。

不吃半熟的鸡蛋 幼儿身体的各部器官都还没有发育完善。4～6岁的孩子不再只靠母乳或牛乳喂养，但他们对营养的需求还是较高的，特别需要吃一些高蛋白食品。仅靠吃一般正常的饭菜，往往满足不了身体发育的需要。适当多吃些鸡蛋是很好的营养补充。鸡蛋营养很丰富，每100克鸡蛋中含蛋白质14.7克，脂肪11.6克，钙、磷、铁、维生素等物质的含量也很高。但是鸡蛋的蛋白质中，含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶，这两种物质能阻碍蛋白质被人体分解、消化、吸收。因此给孩子吃鸡蛋时，必须先将其破坏掉，才能有效地利用鸡蛋中的营养。在高温条件下，这两种物质可以分解。如果半熟的鸡蛋中这两种物质没有被破坏，就会使一部分鸡蛋的蛋白质在体内不能被消化、吸收，而在代谢过程中被排出体外。

另外，鸡蛋在形成过程中，细菌可以从母鸡的卵巢直接进入蛋体内。在半熟的鸡蛋里，细菌没有全部被杀死，容易使孩子感染疾病。因此，不要给孩子吃半熟的鸡蛋。

多吃萝卜 萝卜的营养价值很高。它含有构成脑细胞和骨髓细胞的磷质。每500克萝卜中含磷质140克，含生长骨骼和牙齿的钙质

305毫克，含糖量为35克。萝卜还含有多种维生素和矿物质。萝卜不仅有营养价值，还具有某些药理作用。萝卜含有一种帮助消化淀粉的酵素，能帮助消化。北方地区民间流传："萝卜开胃，吃了萝卜就能多吃饭，甚至能把有钱人吃穷了。"萝卜又有润肺化痰，清热止咳，解毒，利尿等功能。

吃萝卜对孩子是有益的。但是，许多孩子不爱吃萝卜，在这方面突出表现出偏食、挑食的毛病。家长应该努力使孩子养成良好的习惯，鼓励孩子吃萝卜。做到以下几点：①家长应该以身作则。要使孩子吃萝卜，大人首先不能在孩子面前表现出厌恶萝卜的情绪和行为。幼儿的饮食习惯主要是在家庭中养成的。而且幼儿对父母的态度非常敏感，只要大人见了餐桌上的萝卜就皱眉头，不用更多的语言，已经足以使幼儿拒绝吃萝卜了。②4～6岁幼儿已经能够接受一些道理，家长可以用浅显的语言，使幼儿明白吃萝卜对长身体的好处，养成爱吃萝卜的习惯。③佳肴的色香味是激起食欲的主要因素，对孩子尤其如此。萝卜（特别是胡萝卜）具有颜色鲜美的特点。利用这种特点，再把萝卜切成各种形体，可以有助于吸引幼儿的兴趣，加上可口的调味，是能够使幼儿喜欢吃萝卜的。

用筷与大脑　3岁孩子练习用勺，这是理所当然的，但孩子到5岁就应该教他使用筷子。使用筷子夹食物的动作，可以牵动着手指、胳膊、肩部等30多个关节、50多条肌肉的运动，而且时刻受大脑的控制。因此，用筷子吃饭可以使幼儿手巧，还有训练大脑的作用。每次进餐30分钟，1日3餐，1个半小时。这对大脑神经，是连续性的刺激，可以说是一种"体操"。幼儿早日学习使用筷子，而且学会正确使用筷子，经常使用筷子，不仅有利于锻炼幼儿手部小肌肉的发育，还可以使大脑灵活健康成长。

剥蛋皮的启示　有这样一件事：一年级的一个班，小学生外出游

览。休息时各人拿出自带的食物。一个小学生手里举着鸡蛋，央求别人帮他“把鸡蛋皮弄下来”。原来，这个孩子天天吃的鸡蛋，都是奶奶或妈妈把皮剥好了的。他自己从来没有剥过鸡蛋皮，所以根本不知道鸡蛋皮是怎样掉下来的。

通过这一件事，我们可以得到一个启示。为了使孩子德智体全面发展，一定不能忘记了培养孩子的自我服务能力，学会自己去做力所能及的事情。比如，可以让孩子早些学会自己穿脱衣服，穿鞋脱鞋，洗手绢，折手绢，铺床叠被；学会使用筷子；学会在餐桌上摆放餐具；学会整理和布置房间或自己的角落；学会问路、找家；学习帮助成人做一些家务事等等。

服装的选择 为孩子选择服装，首先要根据孩子的年龄，性别、肤色、体型、性格、兴趣爱好与季节的不同等方面来考虑。在此基础上，再考虑服装的面料花色，服装的样式，衣服的长短、肥瘦及御寒能力等特点。为孩子选择服装的出发点是：怎样才更有利于孩子的健康成长。这包括身、心两个方面。

一般幼儿，头大体胖，活泼好动，我们就应帮助他选择面料柔软、花色大方、式样简单的服装，因为孩子发育较快，宽松型的有利于幼儿成长发育。面料柔软，使孩子细嫩的皮肤不受损伤，上衣以前开身为好，穿脱方便，也能培养孩子自我服务能力，每套服装最好要缝有口袋，为孩子提供些便利的条件。

从有利孩子心灵健康发育着眼，就应该注意给他们穿色调明朗，款式大方的服装。有的家长爱给男（女）孩穿女（男）式的服装，或给幼儿穿成人式的服装，这往往都不利于孩子的思想感情的健康发育。对一些较“老实”、“忧郁型”的幼儿，可以多给他穿些色彩鲜明、图案活泼的衣服；而一些所谓“淘气”的孩子，经常穿些色调淡雅、款式庄重的衣服，都有利于他们性格的陶冶，培养其健康的审美情趣。

服装的图案 对孩子服装的选择，除了对面料质地、色彩及服装样式的选择外，服装的图案也很重要。孩子服装的图案有各式各样，有镶色、滚边、沿条、包扣、贴图花等等。这些图案在孩子服装上起到一定的装饰点缀作用。但是，到底选择什么图案为好呢？这要根据孩子的具体情况而定。

为了使幼儿更加活泼，喜欢又唱又跳，可以选择镶有舞蹈人的图案；为了使孩子对小动物感兴趣，可以选择带有动物图案的服装；为了开拓孩子的知识面，可以选择有使幼儿增长知识或启迪智慧的图案。无论为孩子选择什么样的图案，都不要勉强或强加于孩子。4～6岁幼儿已经有了自己的一些爱好和辨别能力，可以在父母的建议下，学会合理地自己选择衣服及其图案。孩子一旦穿上自己喜欢的服装，那些图案就会使孩子产生丰富的联想，或提出一些问题，增强求知欲。同时，也会增强孩子对那件衣服的爱护心理，作为家长何乐而不为呢？

多穿棉布衣服 随着时代的发展，化纤原料制做的儿童服装大量上市，很受家长的欢迎，因为化纤服装挺括美观，易洗、易干。而棉布衣服则不然，吸潮、易脏、而脏了又不易洗掉，尤其是幼儿的衣服又容易脏，所以家长们常常更喜欢给孩子买化纤衣服穿，这是有道理的。然而我们还是建议父母多给孩子穿用棉布缝制的衣服。

棉布衣服是由棉纤维织成的，棉纤维的化学成分是纤维素，这些由巨大的有机分子相互连接而成的束状物，互相环绕，卷曲成带状，有很多毛细管道，纤维素分子又有亲水的羟基功能团，它随时吸引着空气中的水分子，棉布衣服易吸潮、透气、又不带静电。所以，在夏天穿棉衣服，感到轻松而凉爽；冬天作为衬衣、贴身穿着也感到柔软而舒适。

孩子皮肤细嫩，对外界刺激的适应能力弱。化纤服装虽然有不少优点，但贴着身穿，还是棉布衣服对孩子有利。

买鞋的学问 幼儿的身体正处于发育的阶段，身体各部位的骨骼比较软，易变形。当然脚的骨骼也不例外。从4～5岁开始，幼儿变得十分活跃，格外爱活动。此时家长为他买鞋子更应注意选择。常穿小鞋，会使脚部神经长期受挤压，影响脚趾和脚掌的发育，使大拇指变形；常穿特大的鞋子，会影响孩子的活动和行走的正确姿势，形成八字脚，造成脚的残疾。所以，我们为孩子选择鞋时，要根据孩子的生理特点。少穿皮鞋。也不宜穿那些排湿性能不强的，人造合成革的鞋。宜选择鞋帮高一点，带跟的透气性强的鞋。要有适当的放余量，长、宽、高都要合适。

不要烫发 幼儿最大的特点是天真、烂漫、活泼可爱。有的家长总把自己所欣赏的美强加于孩子，给孩子细而软的头发也烫得和自己一样，这太不应该了。孩子的头发和他的身体一样，还没有发育完善，孩子的头发细又软，高温后会使头发的角质受到损伤，使头发变黄、变脆，使油脂分泌物减少，失去光泽。头发弯弯曲曲，蓬乱地粘连在一起，影响头部汗水的蒸发，细菌容易在这样的环境中生长，夏天也容易起痱子，感染后容易得皮炎。为了利于孩子头发的生长，发挥头发应有的作用，我们应提倡孩子自然美、健康美，所以不要给孩子烫发。

不用唇膏 在一般的广告上都经常这样写："唇膏要慎用，要用唇膏最好用××厂家出品的××种唇膏，这种唇膏如何如何好"等等。如果对所有的这类广告都相信的话，哪种唇膏似乎都可以用。实际上，对幼儿来讲，唇膏还是不用为好。唇膏主要成分是颜料，一般只要不是食用颜料，都有毒。特别是唇膏可以直接进入口内，如长期使用唇膏，对孩子身体健康是有害的。由于演出的需要，可适当少用。孩子患口疮或嘴唇干裂时，绝对不能用。如果坚持使用，就会使孩子的唇病更厉害，影响孩子的面容。

幼儿适用的擦脸油 市场上出售的各种护肤产品极多。由于幼儿皮肤稚嫩，成人可以用的大部分高级护肤油，象人参霜之类，含香精成分较高，对幼儿不适用。成人用的痱子粉、痱子水中含酒精成分高，必须兑水稀释后才给幼儿使用。一般的雪花膏、百鹊灵和蛤蜊油之类，倒可以给幼儿使用。幼儿容易哭，脸颊因流泪，受冻或风吹会引起皲裂，用温水洗过脸后，再涂上蛤蜊油或凡士林油一类，不含过多添加物的脂类护肤用品，就能很好地保护幼儿的皮肤，避免皲裂。

肥皂的选择 我们平常使用的肥皂分硬皂、软皂和过脂皂三种。

含碱多的是硬皂，象洗衣服肥皂。含碱量在25%左右的各种香皂称软皂。不含碱的称过脂皂。幼儿由于皮肤细嫩，受不得过分的刺激，对刺激没有足够的抵抗能力。为了避免过多地消耗孩子身上的肤脂，增强孩子皮肤的防菌能力，一般用软皂或过脂皂为好。即使是软皂和过脂皂，也不宜多用。因为用肥皂洗手、脸，会清除皮肤上分泌的肤脂，破坏皮肤外表自然形成的保护膜，不利于皮肤的健康。

不用肥皂洗头 幼儿的头发是柔韧而有光泽的。而所谓头发的柔韧性与光泽，是由皮脂腺所分泌的皮脂决定的。皮脂的分泌量多，头发就有弹性（油性头发）；皮脂的分泌量少，头发就发干、脆（干性头发）。正常的油性头发，可以1个月洗2～3次，洗发过频，头发会变得枯萎，特别是再用碱性强的硬皂为幼儿洗头，就会将本来对皮肤有保护作用的皮脂洗去，会造成头皮干燥发痒，缩短头发的正常寿命，加快头发的脱落和枯黄，所以千万记住，不要用碱性强的硬皂为幼儿洗头。

游　戏

游戏世界　随着孩子的成长，接触的生活面越来越宽，自身的需要也越来越多，好奇心越来越大，随之就会提出一连串的问题："我能当开火车的叔叔吗？我能卖东西吗？我能当爸爸妈妈吗？"孩子对一些事物发生了兴趣，也迫不及待地去寻找答案，可是他们又不太理解成人的语言。例如，司机经常说"煞车"，他们就理解为"杀车"，成人说"华侨"，他们就认为这"桥"很"滑"……产生一系列的问题。这个世界对孩子太陌生了，于是他们就产生了种种幻想。幻想在另一个世界里什么东西都是孩子的朋友，他们可以随心所欲地去想、去说、去代替、去创造。在那个世界里，树、鸟、鱼、兽都会说话，都能按着自己想的去说、去做。孩子在这世界里是主人，没有窘迫感，不受任何压抑。他们在那里可以成为胜利者。这就是游戏世界。孩子最喜爱生活在游戏天地里。他总是想玩，总是没有玩够。4～6岁孩子的游戏和小时候不同。他们已经会玩，游戏内容很丰富，从游戏中得到更深刻的精神满足，因而"入迷"的程度也比以前更深。

通过游戏了解孩子　当孩子自己在游戏时，成人可以在旁边仔细观察，你会发现，他们在游戏中思维非常活跃，创造能力很强。

有的孩子在游戏当中是那样自然，应付自如。甚至遇到一些非常事件，他也能马上想出解决的办法。一个"娃娃家"的"客人"来了，他马上就会随机应变地说："请您喝茶，请您吃冰棍。""姐姐"不小心把暖水瓶摔了，"爸爸"马上跑过来说："别害怕，我告诉妈妈，你是不小心才摔的，妈妈不会生气，不会打你的！"成人看了可能发笑，其实这是孩子的真实思想的体现，他要是摔了东西，是不希望妈妈批评的。这些真实的思想能在游戏中自然地反映出来。

孩子们集体游戏的主持者、多半是那些语言发展较好、知识较丰富、脑子反应快的孩子。如果我们天天观察他们，会发现他们并不老是玩一种游戏。情节、内容、物品都根据需要和个人的意愿有所变更，不断丰富、发展。这些不同形式、不同物品、不同主题的变更与发展，正是孩子的能力不断趋于成熟的表现。

家长都想要了解自己的孩子，但是有的家长只会用“问答法”，让孩子说出自己的想法。而孩子往往说不清楚。其实，观察孩子的实际行动，特别是他在游戏中的表现，最能了解孩子的心理。

游戏与学习 一些家长认为，孩子渐渐长大了，应该学习了。他们总是觉得孩子过于贪玩，常常禁止孩子玩，强迫他坐下来学习，做功课。孩子当然应该学习。但是把幼儿的“学习”和“游戏”绝对地对立起来，就不正确了。不能把“学习”狭义地理解为学校的上课。上课只是一种学习形式。广义的学习，是指掌握人类社会历史经验的过程。幼儿由于生理上还不成熟，心理发展也不完善，不可能坚持长时间的上课或做功课。这并不意味着他不能学习。实际上，幼儿时时刻刻都在学习，他们在生活中学习，特别是在游戏中学习。

幼儿在游戏中能够学到有关各种物体的知识。比如，他在玩沙子的时候，就能知道沙子的性能和特点，沙子和石子有什么不同，沙子和泥土有什么不同等等。幼儿在游戏中还能够学会有关行为活动的知识，有关人际关系的知识等等。4～6岁的幼儿在游戏中玩得入迷的时候，往往就是他在认真地对待所从事的活动的时候。例如，幼儿蹲在地上长时间地玩蚂蚁洞，正是他在研究蚂蚁的生活习性；幼儿在认真地当医生给“病人”听诊，正是他学习医生和病人的关系和态度；幼儿在不停地踢球的时候，正是他在掌握踢球的技能和发展自己的运动能力。这一切，怎么能说不是学习呢？幼儿的游戏是不断地进步和发展的，其中很重要的方面就是他对游戏的态度越来越认真。这种严肃认真地对人对事的

态度，可以逐渐转变为自觉承担学习任务的态度，而这是入学学习所需要的准备。

贪玩与成才 平常我们经常听到这样一种说法："7岁看大，8岁看老，这孩子今年都5岁了，还天天只知道玩，将来干不了大事……"不管是对自己的孩子"恨铁不成钢"，还是望子成龙，这种说法都是不正确的。请让我们回顾一下成了大器的那些伟人吧！

陈毅小时候酷爱踢球，为了能踢上球，他什么招儿都用过，把猪尿泡（膀胱）吹起来，用布或皮子缝合起来当球踢。

列宁小时候喜欢玩小动物，观察小动物的出没。一次他观察屎克螂的洞，发现屎克螂就象一名工程师，把洞里安排的井井有条，洞里面分了许多小格子，他发现了那些空格子的用途，还了解到屎克螂的繁殖过程。

撒田耳兰格小时候对鸟能在空中飞翔很感兴趣，他经常仰望蓝天，对着飞行的鸟仔细观察，经常玩鸟飞的游戏，长大后终于成为第一架飞机的制造者。

爱迪生小时候看见母鸡在鸡窝里孵小鸡，他也去鸡窝孵小鸡。他想，为什么母鸡能孵出小鸡，而我不能？他通过玩，接触了许多事物，对不明白的事物都存有好奇心，经常提出一些怪问题，最后终于成为世界大发明家。

这些事例充分说明，小时候贪玩的孩子，不是不能成才，但我们必须对他们的贪玩进行正确的引导与支持，必要时帮他们出主意想办法，把他们的一些正当的兴趣，引导到勤奋和培养毅力这方面来。

天才就是强烈的兴趣和顽强的入迷。

"杂物"与玩具 随着生活水平的提高，父母在给孩子买玩具时，往往越来越把目光集中在那些高档的，"机械化"的、"电气

化”的复杂玩具，动辄几十元上百元。事实上，这并不都是必要的。那些电动玩具，做为欣赏品，带来一时的快乐，有一定的认识价值，但它们受到本身玩法的局限，很难激发孩子的创造性。积木、拼图一类的结构玩具，可以有许多形态上的变化，能较好地调动孩子的想象力，如果花许多钱只买到一种高档玩具，那么也难以避免使幼儿在经常玩同一种玩具之后，产生乏味感。

固然，正规的玩具是需要的，可是许多并非玩具的“玩具”，却能给孩子带来更多的收获。成人注意观察就会发现，到4～5岁以后，孩子们常常喜欢把许多各式各样的杂物视为珍宝，收集起来的小纸片、木头块、粉笔头、小铁钉、小石子、小煤块、小果核、细铁丝……一到孩子的手里，就变得生趣盎然，玩得津津有味。他可以把这些杂物玩出各种花样，粉笔头当汽车，木头块做房子，小铁钉可能是一尊大炮……总之千变万化，意味无穷，这些想象是孩子创造思维的体现。这些杂物给孩子开辟了发挥创造精神的广阔天地。对于孩子成长的价值，有时并不比那些价值昂贵的高级玩具“差”。

特别是孩子对于自己一件一件收集起来的这些“宝贝”，总是十分珍视。如果家长给他们提供适当的条件，比如：给他们一个纸盒或口袋，他们就会认真地、细心地把这些东西收藏起来，这样还能培养孩子爱惜东西的好品质和自我管理的能力。因此，请千万不要将孩子费尽心机地收藏在自己的衣兜里、抽屉里、枕头边的那些“破烂”杂物，轻易地给丢掉，那会伤孩子的心的。

折纸与大脑 折纸是中国多少年以来的传统游戏。折纸这一活动的生命力之所以这么强，是有一定道理的。折纸是一种有目的地训练手与脑的活动。而手的动作与大脑的发育是密切相连的。折纸可以促进大脑的成熟，为智育的发展打下良好的基础。

通过折纸这一活动，可以边折边认识或复习各种几何图形，还可以边折边由简到繁地进行变化，如，折一件小衣服，可变小裤

子、小船、小飞机等。还能变成什么呢？让幼儿自己动脑筋去琢磨。当孩子遇到困难时，成人可以在身边略加指导，又可以变出一种新鲜玩艺。这样继续下去，可以增强幼儿的好奇心，激发幼儿的创作兴趣及创作欲望，把边折，边创作这一活动变成一种游戏，这样可以为培养将来在学习中善动脑筋打下良好的基础。

成人还可以进一步深入提出些有趣的智力问题：如，我手里的这张折纸怎么能站在桌面上？这样就可以随着年龄的增长，智力也得到逐渐的发展，使幼儿的知识面扩大，动脑的深度、广度增强。这样一来，您就会清楚折纸与大脑的关系吧！

玩球 在幼儿园，排球、足球、篮球，这些球都没有特殊的分工，玩的方法大都是拍、滚、投、掷、踢等。所以幼儿园一般都买那种结实、耐用的，外边有一层胶粒的球。

由于年龄的差异，球的大、小应有所选择。一般情况下，年龄小的孩子，走路不太稳，平衡能力差，小肌肉不发达，手脚配合的不协调、不灵活，所以一般应玩较大的球，在拍球时球大、手小，可以保持相对的稳定性，容易捕捉，能适当地弥补孩子本身的一些弱点，增加了对玩具的兴趣。

5～6岁的孩子，既可以玩大球，又可以玩小球，玩小球可以进一步锻炼孩子的小肌肉，练习花样拍球，如，单手拍球，双手拍球，“青蛙”拍球（做个青蛙跳再拍球），拍球转圈……既动手又动脑，手脑协调应用。同时能训练捕捉小球的准确性。

玩大球，就可以搞一些技能技巧训练，搞一些篮球、足球比赛（象幼儿足球贝贝杯比赛等）。

玻璃弹球也是一种很适合孩子玩的“球”。但一定要注意卫生，玩过弹球必须洗手；玩弹球最好要成人指导，防止孩子不小心把球吃进嘴里，发生危险。

玩沙子 4～6岁幼儿玩沙子的本领比以前高明了。成人应为他创

造玩沙子的条件并加以引导。用木头箱子装上沙子，再准备些小碗、小盘等不大不小的容器，“盛饭”、“炒菜”等游戏就能开展起来。在沙堆上可以打洞、挖井，搞建筑，可以用沙子修公路，用冰棍的棒插篱笆、路灯、还可以建游乐场、乐园等。如果有细沙，可以让幼儿在沙子上面绘画写字，在沙子里画画，幼儿毫无顾虑，有利于培养幼儿作画的兴趣，大胆作画。还可以用湿沙子做沙器模型。用罐填上洗净的沙，做一个过滤器。把沙中浑浊的水倒进去，水流出后，孩子就见到浊水变清了。

通过玩沙子，孩子就可以认识沙子的松散性和很好的渗透性，也能掌握沙子的多种用途。所以家长和老师要让孩子有机会玩沙子。

玩水　孩子见到水就想玩，常常为此惹起家长生气，并且造成双方的不愉快。其实，让孩子玩水，是一件很有意思的事。水是生命的基础，是我们生活中绝不可缺少的物质。水也是孩子的好伙伴。孩子通过玩水游戏，可以学到很多知识，还可以熟悉水的特性、了解水的三态变化，还能锻炼身体，有益于孩子的健康。

如果家里有条件，可以用洗脸盆装上水让小儿玩。盆里放上小塑料鸭子、皮球，用锡纸、糖纸折成小船，或用废旧材料制成的小青蛙、小螃蟹、小乌龟等等。孩子玩水时，成人可以引导他们做一些有科学性的游戏。举例如下：①沉浮小实验：取可沉可浮的物体若干，让孩子把这些物体放在水里后发现了什么？为什么？引导孩子深思，开扩孩子的思路，唤起孩子的求知欲。②吸水实验：用块干布或海绵、羊毛、薄棉纸片，放在水里，让孩子注意观察发生了什么现象；过一会捞出来，问孩子这是怎么回事？再将金属片、塑料块放入水中，又会出现什么情况？让孩子了解什么织物吸水后，捞出来后干的快？③玩吹泡泡的游戏：用肥皂吹水泡，可以对液体的表面张力产生感性印象。④倒水：用两件容器，装上水，让小儿倒来倒去，可以掌握水的流动性。

学游泳 实践表明，教孩子学游泳，往往是接触水越早的孩子，学的越快，学的越好。如果从婴儿期就让您的孩子经常玩水，3岁以后，常带他们到蘑菇池或其他浅水区去“扑腾”，他们就能很好地熟悉“水性”。4～5岁的孩子就可以教他们学游泳。

基本要领举例：①吹泡泡：让小儿站在齐腰深的水里，教他们吸足气，弯下腰去，将脸埋在水里，用嘴吹泡泡。要慢慢地吹、细细地吹。看谁一口气吹的时间长。直到把气都吐尽，再直起腰来。②抱球球：还是站在齐腰深的水里，让小儿吸足气，蹲下去两臂抱膝，低头屏气，不要动，就会自然地漂浮起来，憋不住气时，把手脚放开、伸平，用两手一压水，双脚就能找到地面站起来。（做这个动作，成人要注意保护，帮助幼儿站直身体。）③小快艇：先“抱球”漂起，再将手脚伸直，会平漂在水面上，两手向前平伸，双脚绷脚面做交替打水动作，身体就会象一艘小快艇一样向前冲去。憋不住气时，再用双手压水，蜷腿站起来。④小青蛙：准备动作同③平漂在水面上，两腿轻轻屈膝，勾脚面，用脚跟向两侧后方用力蹬出，同时变成绷脚面，两腿用力夹水，使身体成一直线，身体就会向前冲出去。在一口气内，可以重复以上动作2～3次，4～5次。头部可以夹在双臂中，埋于水内，也可试图抬起头来睁开双眼，必要时可用两手轻轻压水，帮助头部抬出水面。但要注意，抬头的动作，应在蹬夹水的动作做完以后进行。经过一段时间的训练，就可以逐步练习在头部出水的刹那间用嘴迅速地吐气再吸气。这样反复动作，就成了一只可爱的小青蛙。

以上的打水动作和蹬夹动作，也可以在陆地上先做模仿练习；或在水中，手扶救生圈进行训练。但是，应尽可能少让孩子依赖救生圈在水中游戏。否则，将会大大推迟他们学会游泳的时间。

去旅游 古人云：“读万卷书，行万里路。”旅游是增长知识，增长才干，开扩眼界，有益身心的重要学习方式。对于正处在学习的最佳时期的小儿来说，就更是如此了。

孩子如果从小在爸爸、妈妈，或者爷爷、奶奶的怀抱里长大，整天生活在狭小的家庭，或者四堵墙围一个小院子的幼儿园环境里，他们的知识只能从老师的讲课，或者仅有的一些书本、电视、电影中，间接得来，是不可能真正成才的。如果有机会，经常带他们走出狭小的生活圈子，投向大自然，投向广阔的社会生活中去，让他们亲身去体验自然界的风风雨雨，去面对生活中的各种现象，他们就会迅速地吸取大量真实的、有实用价值的知识，增长各种才能。

假如父母不想让孩子长大以后，成为一个无能的，或者“高分低能”的小书呆子，而是希望他成为真正有益于社会的有用之材，那么就应该从小带他们多去旅游。一开始，可以从逛逛公园、参观展览做起，逐步发展到带他们到农村去，到山区去，到海边去，到祖国辽阔大地的一切能旅游的地方去。家长既要带孩子看，还要给他们讲。更重要的是，要在生活实践中，给他们做出榜样，启迪他们的智慧，那么您的孩子就会迅速地、茁壮地成长起来。

德育与品德

启发和培养孩子的同情心 夏天的一个下午，乌云低垂，成群的蜻蜓飞舞，孩子们成群结队地拿着捕网追逐蜻蜓。不一会儿，晶晶家的纱窗上就落满了蜻蜓。

看到这些让孩子辛辛苦苦捉来的“俘虏”，妈妈耐心地劝阻说：“蜻蜓宝宝想家了，放它们一条生路吧，做个保护益虫的小卫士多好啊！”晶晶马上拒绝：“才不呢！好不容易捉到的，怎么能放掉呢？”过了一会儿，妈妈又说：“天黑了，要下雨啦，蜻蜓妈妈担心在河边玩耍的小蜻蜓，眼睛都哭肿了。我要是你呀，一定放它们回去。”晶晶迟疑了一下，还是有些舍不得。又过了一会儿，妈妈说：“你出去玩，要记住早早回家。如果太晚回家，路

上碰上坏人把你抓住，关起来，就象这些蜻蜓一样，你多可怜啊。妈妈在家也会非常着急。”说完，妈妈就离开房间。不一会儿，晶晶高兴地跑到妈妈身边，说：“妈妈，我全部放走了蜻蜓。”

用积极诱导的办法，说服孩子爱护有益昆虫。同时，也在潜移默化地培养孩子富有同情心。

在社交场合中教育孩子 不少家长都会有这种体会吧！平日，孩子在家里很乖。但是，一有客人来访，孩子就变得顽皮起来，也不听话了。平常从不做的事，现在都一一尝试起来。在沙发上乱蹦乱跳，在地上打滚，提出许多无理要求等。孩子的行为往往使客人不安或不满，或者觉得自己的到来，占据了主人照顾孩子的时间；或者觉得由于孩子的干扰，有些要事不能商谈。而作为父母，也会觉得尴尬，自愧教子无方。一会儿向客人道歉，一会儿向孩子劝告。孩子却一点不照顾父母的面子，他们发现大人们开始注意自己的存在，感到心理上的满足，尽管受到批评，但也觉得比没人意识到他的存在要好。结果，他的行为随着时间的推移，会变得变本加厉，以至父母语言的规劝失去效力，迫使家长发出最后通谍：“你再发疯，等客人走了，非狠狠揍你一顿不可！”结果呢？客人走了，孩子无须再争取父母的注意力了，他也就安静下来了。父母看到孩子变乖了，不忍心惩罚，事情也不了了之。而孩子呢？因为未受到适当的管教，下次客人来访时，又故技重演，甚至有过之而无不及了。

碰到这种情形，父母应该怎么办呢？做家长的不妨试试：如果父母预先知道有客来访，可以事前把客人的姓名和关系介绍给孩子。比如说：“今天下午，小严阿姨要来咱们家，你可以叫她严阿姨。她是从新疆来的，你们没有见过面。她有重要的事和妈妈商量，你和阿姨打过招呼，就到姥姥屋里去玩吧。”孩子事先有了思想准备，知道客人不能和自己玩。客人到来时，成人之间打招呼后，最好把客人介绍给孩子，让孩子有礼貌地打招呼后，

也把孩子介绍给客人。父母不必强迫孩子马上离开现场，可以让他留下观察一会儿。因为孩子预先知道客人的来意，此时客人又认识了自己是家庭中的一个成员，那种怕被遗忘的心理就会消失，也就不必以胡闹的行为、嘈杂的噪音来达到被人注意的目的了。

假如家里地方小，孩子无其他地方可去，而孩子又感到穷极无聊时，父母可以提示孩子："去画张画给阿姨看，我们马上要谈完话了。"这种尊重，引导儿童的语言，总比命令式的指挥更易于接受。孩子在客人面前受到尊重，自己也会尊重自己，并控制自己的行为。

假如上述的方法没有收到预期效果，父母可以向孩子发出暗示性的神色或语言。如果孩子的行为发展到不可容忍的地步，父母就要施行警告，但一定要言出必行。为了保护孩子的自尊心，最好把孩子带离现场，否则大家都会难为情了。

孩子发育还不成熟，动作也不协调。在社交场合，常常出现打翻杯子、弄脏衣服等事情。这种情况，做父母当然觉得尴尬，孩子也会难堪和惊吓，如果父母把怒气迁移到孩子身上，既不公平，也会使现场变得难以收拾。遇到这种情况，父母应不动声色去收拾，然后安慰孩子一番，不必责备。因为孩子不是故意制造这种意外，他已经很为难，并且很紧张，难堪的场面，给他已经留下深刻的印象了。

5～6岁的孩子非常好动，忍耐力不够。因此，一些严肃的社交场合，最好不要带孩子去，这样可以减少彼此的精神负担。

要让孩子"合群" 有些孩子和小朋友一起玩耍时，总是"拔尖"，吵嘴，玩不了一会儿就各奔东西，不能和睦相处。碰到这种不合群的孩子，家长是很头疼的。

如果孩子身体或智力没有任何缺欠，却经常不能与小朋友玩到一起，一般有以下原因：一是孩子以自己为中心，只要大家不按

自己想法去做就会不高兴；二是由于孩子身上的某些缺点，例如，爱捣乱、爱骂人等原因，小朋友们是不欢迎他加入游戏队伍的。要解决孩子不合群的问题，还是要从第一个原因入手。

有的孩子同小朋友做游戏时，不听取别人的意见，不会谦让，一味坚持自己的主张，是不会同小朋友玩到一起的。孩子们做游戏是有章可循的，如果光强调自己的理由，而破坏了大家的共同规则，大家会不高兴，甚至会产生“只要有××参加就玩不好”的想法，于是大家躲他远远的，什么游戏也不和他玩。

如果家长已经意识到孩子身上的毛病，就应帮助孩子克服身上的缺点。首先，要掌握好表扬与批评的尺度，发现孩子任性，有以自己为中心的苗头，就要认真管教，如果轻描淡写地放过去，孩子就会不分是非，不懂忍让，事事都要按照自己的意愿去做。其次，家长要站在第三者的立场上，旁观孩子同其他小朋友游戏时的情景，了解孩子与小朋友相处的情况，有针对性地做说服教育的工作。最后一点很重要，做家长的不能看到孩子不能和小朋友和睦相处，就武断地宣布：再也不许你和小朋友一起玩了。为了避免冲突，家长把孩子关在家里，陪他做游戏。要知道，以成人为对象做游戏的孩子，不能很好地培养孩子的社交能力。这种游戏的水平不但很低，也引不起孩子的兴趣。不给孩子创造与同龄儿童相处的机会，也是造成孩子不合群的一个原因。如果家长存在这方面的问题，应下决心让孩子到小朋友中去，尽管短期内孩子会不很愉快。家长还可以帮助选择几个能合得来的小朋友，让孩子同他们一起游戏，使大家渐渐融洽地游戏，慢慢再扩大孩子择友社交的范围。

礼貌的示范 在与孩子日常交往中，父母实际上是在向孩子示范说话的礼貌。可是，往往很多父母忽视了这一点，他们以为自己是家长，对晚辈就不必讲究礼貌。比如，让孩子给自己拿来报纸，

便以命令的口气。待孩子拿来报纸，家长就一声不响地接过来，旁若无人地读起报纸来。于是，孩子从父母身上学会了这种冷漠无声的态度，在不知不觉中，他们就以同样的态度对待别人。如果父母要孩子送来报纸，礼貌地说一句："请帮我拿来今天的报纸。"当孩子做完这件事后，说一声："谢谢，我的小宝贝！"这就在语言行为上给孩子作了一个良好的示范。事实上，以礼貌对待孩子，不会失去父母的尊严，反而增加了孩子对父母的敬重。

纠正孩子的粗秽语言 有些家长在孩子面前，不自觉地诅咒别人，比如："这人真讨厌，车骑得飞快，早晚被汽车撞死。"孩子未必完全明白母亲的意思，但他却简单认为：令人讨厌的人要被汽车撞死。有一天，他讨厌他的伙伴时，就用储存在脑海里的这句话回敬他的伙伴。做父母的听到出自孩子口中的诅咒，会非常惊讶，甚至会狠狠地处罚一顿。这实在是太不公平了，因为应该责备的，首先是家长自己。

如果说上述情况不全怪家长，那么下面的例子就只能归罪孩子的父亲了。小明的父亲开口就说脏话，句句都要加上"他妈的"这个"三字经"。小明听得多了，未必懂得脏话的含义，但是随口也会讲出来。为此，幼儿园老师找小明的父亲谈话，希望家长配合教育。爸爸一气之下，冲口而出："你他妈的再骂人，我就打断你的腿。"小明只知道因为老师才挨了这顿骂，却不知自己错在哪里。所以，要改掉孩子身上的恶习，首先要从家长做起。

孩子的年龄小，识别能力差，而模仿能力强，即使家庭环境注意了文明语言，孩子仍然可以在社会上、电视节目里听到，并且学到一些不雅的语言。这就需要家长注意孩子接触的伙伴，同时及时做好"消毒"工作，晓之以理。

如果孩子已经养成了讲脏话的习惯，要让他在旦夕之间改过

来是不可能的。要改变一个习惯，不是一天两天就能成功的，要有一个改正的过程，要不断地提示才能收效。如果孩子的脏话一出口，他就意识到了，父母就要以宽容的态度提醒他注意，而不要一味指责。还可以给孩子制作一张表格，把每天的成绩在表上显示出来，慢慢帮助孩子克服坏习惯。

表扬的学问 “疼孩子要疼在心里，不要疼在嘴上。”许多父母都不愿当面表扬孩子，恐怕这样会宠坏孩子。如果我们不是由衷地称赞孩子，只是胡乱称赞一番，那就确有宠坏的可能。不负责地夸奖孩子，会造成他的自满和骄傲的心理，以后就不再求上进了。

称赞的作用犹如生命中的养料，它会使孩子得到很大鼓励，使他们雄心勃勃，信心十足地更进一步。父母的表扬比其他人给孩子的表扬作用更大，因为，父母是子女最亲近的人，所以，父母的一言一行，都会在孩子那里产生巨大的影响。称赞比责骂来得有效，父母们不妨慷慨地称赞你们的孩子。

称赞的另一个作用，就是告诉孩子已经达到期望中的水平了。比如：孩子图画得了“良”，做父亲的如果称赞他取得了好成绩，那么孩子就会以为“良”就是父亲所期望自己能达到的水平，以后就会把“良”作为努力的标准。如果父亲这样回答：“这幅画真不容易画，你一定很努力才达到这样的成绩。”孩子因为父亲了解自己的原有水平和这次的努力，就会兴奋地说：“是很难，还有很多小朋友成绩也不好，我是做了很大努力，下次我会争取更好的成绩。”做父亲的没有对“良”表示称赞，而是对孩子的努力提出表扬。如果我们都很诚恳地称赞孩子使父母确实感到满意的地方，孩子会感到父母在分享他成功的乐趣。为了让父母更高兴，孩子就会更自觉、更主动地去争取更好的成绩。

又如：一个5岁的小姑娘，试着自己叠被子，被子又重又大，费了很长时间，她终于叠好了。爸爸妈妈看了不太整齐的被子以

后，知道女儿下了一定功夫才叠成这样，已经很满足了，于是他们赞不绝口："我女儿真不得了，比妈妈叠得都整齐。"女儿知道这根本不是事实，脱口而出："你们撒谎，你叠得比我好多啦！"这样的称赞，反而使父母很难为情，因为孩子说的是真话。

诚恳地表扬最重要，虚伪的表扬和夸张的语言，很容易被孩子觉察，这样就失去了称赞的作用，反而给孩子留下不诚实的坏印象，那是弄巧成拙了。如果做父母的把表扬立足在儿女做了家务，而不是成绩好坏上，孩子才能更努力去做家务。

但是反过来，有的父母不是夸大其词，而是吹毛求疵，以为这样可以激励孩子上进。一位母亲，带着儿子去串门，主人客气地称赞孩子聪明可爱，母亲心里很高兴，但看到孩子得意的样子，认为当面表扬孩子不太好，马上摆出半嗔半怒的表情说："这么大了，还尿床呢！"天哪！这正是儿子的最大秘密，多难为情呀！他怨恨妈妈，马上吵着要离开这里。真是败兴而归，大煞风景。妈妈认为，这样是客气谦虚，不知道这样做伤害了孩子的自尊心。孩子希望被人称赞，给人留下一个好印象。做父母的听到别人的称赞，不应急于找出应付的办法，更不应用孩子的缺点来平衡他的优点。

还有一种普遍现象，就是喜欢把自己的孩子同别人的孩子比较，而比较的办法，往往是称赞别人的孩子，而贬低自己的孩子。做家长的以为，这样是客套，可是，孩子听了母亲的话，却感受不同了。他会自卑地认为，自己在各方面就是不如别人，这种心理障碍会很久都不能磨灭，成为孩子成功的绊脚石。其实，做父母的谁愿意去伤害自己的孩子呢？假若知道了严重的后果，就不会再用这些"谦虚客套"的语言去伤害孩子了。

给孩子零用钱的学问 给孩子零用钱有五种类型：①有求必应型。这种溺爱，容易造成孩子挥霍无度的坏习惯。②契约型。父

母要求孩子帮忙做事，或孩子达到某一要求的允诺。这种尽“义务”才能享有“权力”的方式，一旦契约不再成立，容易导致孩子不再做家务事，或不再履行诺言。③保护型。父母帮助孩子买回所有的必需品，认为孩子不需要零用钱。这样家庭的子女变得依赖父母，而缺乏自信心，没有金钱观念和判断物质价值的能力。④约束型。父母往往事先问孩子物品的价格，然后分毫不差地把钱给孩子，买回东西再盘问一番。这种父母往往会养成孩子拘谨的性情和保守的行为。⑤权宜型。父母因孩子的年龄、性格、家庭的经济状况，告诉孩子如何因人、事、时、物、地的不同，正确使用零用钱。这种观察、判断、应变和自制的方法，可以养成孩子正确使用金钱的权力和态度。

给孩子零用钱的正确态度：①金钱对孩子一生有极大影响。教导孩子使用金钱，正如同教孩子使用洗衣机、煤气灶等各种日常生活的东西一样。因此，首先建立孩子一种金钱的价值观，使孩子对金钱有正确的使用观念和管理方法是必要的。②孩子也需要“薪水”，因此，在可能的范围内，允许孩子自行支配财务。③不要以金钱作为奖励或惩罚孩子的工具。④给孩子的金钱教育，首先要了解孩子对“钱”的概念。⑤给孩子有使用零用钱的“自由”，同时也要教他担负起一些使用的“责任”。

给孩子零用钱的正确方法：①零用钱的数额应视孩子的年龄、地理位置、家庭经济状况及孩子的性格、判断力、自制能力而定。②配合家庭预算，和孩子共同议定零用钱的数量及发给的办法。③必要时让孩子了解家庭的经济，并和他共同做一个如何使用零用钱的“预算”。④多观察、多了解孩子零用钱的需求，再决定给零用钱的数量。⑤给5～6岁孩子零用钱时，让他先对数字有直接的了解和兴趣。⑥给零用钱的方式宜因年龄而异，5～6岁不妨采用“日薪制”，小学生宜用“周薪制”，中学生则采用“月薪制”。⑦给零用钱要有间隔性。⑧随时了解孩子使用零用钱的情况。

纠正孩子撒谎的坏习惯 在一次讨论“如何纠正孩子撒谎问题”的座谈会上，一位母亲说，她首先警告孩子：如果撒谎，她将用剪刀剪去他的舌头。以后孩子似乎乖多了。在坐的一些人认为这也是一个不得已的办法。但是，一位教育专家则提出询问：“如果孩子真的撒谎了，你真会剪掉他的舌头吗？”这位母亲理直气壮地说：“哪能呢！你以为我疯了吗？”教育家反问道：“那么，你是在向孩子撒谎啦？”做家长的用谎言来教导孩子不要撒谎，这真是天大的笑话。但事实上，很多家长正是在不知不觉中教导孩子去撒谎。下面我们就介绍几位父母如何树立撒谎榜样的。小明的父亲是一位领导干部。一天，爸爸正在看录相，外面传来门铃声。爸爸让小明去开门，并教给他说：“爸爸不在家。”小明这样做了。但是，他迷惘地问爸爸：“你明明在家，为什么说‘不在’呢”？爸爸笑笑说：“这部片子非常精彩，我不愿意别人打扰！”一次、两次，小明以为父母撒谎是一种应付的技巧，认为撒谎也不是什么大错误。因此，小明就从父亲那里学会了撒谎。

在日常生活中，家长常常为了诱导孩子做一件事，就轻易许诺，而事后就忘记了。孩子的希望落空了，他发觉父母在欺骗自己，在向自己撒谎。比如，妈妈嘱咐儿子，在奶奶家要听话。如果表现好，星期天就带他去动物园。结果，孩子努力去做，表现很好，而妈妈星期天有许多家务要做，就把日期推后，而且一推再推，不了了之。孩子因为妈妈的诺言没有实现，感到失望，并因受骗而愤怒。此外，孩子也从中得到了一些经验：①为了要达到目的，夸张一点说话、许诺也无妨。②父母在对自己撒谎，自己受骗了。③父母的言行不一致。④父母是会失信的，以后不能完全相信他们的话。⑤撒谎是允许的。

孩子的行为和思想，受家长的影响很大，他们对父母的崇拜，会下意识地模仿父母的动作，吸收他们的思想，学习他们待人处世的态度。这样，就在潜移默化中不自觉地形成了孩子的人

格、个性和品质。所以，要纠正孩子撒谎的习惯，必须先从父母做起。

要提醒家长注意的是，孩子的撒谎，很多时候是无意的，特别是在幼小年龄的孩子中，常常有这种情况产生。因为孩子的智力和识别能力发育不完全，所以，不能清楚地分辨哪些是现实，哪些是幻想。这个时期的儿童，脑子里充满了幻想，同时，他们的记忆力薄弱，常常会把一件事同另一件事混淆在一起，也常常会把脑中幻想的事情，当作曾经发生的事实讲出来。如果父母不了解这些情况，误认为这样幼小的年龄就会撒谎，甚至劳神伤气，则是大可不必的。

还要提醒父母注意的是，有时孩子是在环境的压迫下撒谎的。比如，小宁从爸爸口袋里拿了一元钱去买不干胶贴画。爸爸发现钱少了，就问小宁，同时还许愿："如果是你拿了，说实话，我就不打你。"小宁以为坦白了就可以不挨打，于是，他承认了。爸爸得知孩子的偷窃行为，气上心头，完全忘记了许下的诺言，打了小宁。父母食言了，孩子下一次遇到同样的情况，不会再被父母欺骗，同时为了不挨打，也不说真话了。如果小宁的爸爸听完了孩子的话，控制自己的情绪，教导孩子偷窃行为是错误的，本不该原谅，但是他能认识错误，以后又能引以为鉴，是可以宽恕的。然后，父子共同磋商补救这次错误的办法。这样处理，父母履行了诺言，既鼓励孩子以后再不要撒谎，同时也可纠正孩子偷窃的行为，又提出补救的措施，可以收到教与导的效果。

发现孩子偷摸行为以后 孩子有时看到别人的东西好吃、好看、好玩，便未经许可，擅自据为己有。这对于年龄尚小的孩子，不能说就是偷窃行为。

首先，我们不能武断地得出孩子有偷摸行为的结论。因为，此时的儿童，并不是有意识地去偷窃，他的是非观念并不健全。作为

父母，要耐心进行开导，晓之以理。对孩子取得的点滴进步，要及时给予表扬和鼓励。对问题较严重的儿童，应该进行严厉的批评，但不能粗暴地打骂孩子。因为，错误的方法，会导致孩子撒谎，使不良行为加重。

但是，需要提醒父母重视的是，当得知孩子有这种不良倾向时，父母要引起重视，给孩子以特别的指导。千万不要给孩子造成这样的错觉，拿别人的东西没什么了不起，继而发展成为偷窃的坏习惯。

还要引起父母注意的是，不要对孩子百依百顺，要什么就给什么，这种溺爱孩子的态度也会影响或造成孩子偷摸的行为。当然，父母要尽可能满足孩子在物质和精神上的正当需要。

培养自立能力 幼儿时期，自立能力的培养，在孩子整个人格形成过程，有着重大的影响。孩子在婴儿期常常和母亲相处，享受母爱之情，培养了信赖感。可是一旦进入幼儿期，儿童会逐渐脱离母亲的控制，任何事情都想自己试试。作为父母，要借此机会好好鼓励他们。幼儿期的孩子能力有限，尚未发育成熟，想做的事情往往会失败，但有时也会如期成功。父母要努力培养孩子掌握失败经验与成功经验，建立自立能力。

不利于培养孩子自立能力的情况举例：①“妈妈，我到外面玩，好吗？”“好呀。不过外面有很多大孩子，小心他们欺负你。”妈妈的话给孩子的一腔热情浇了一盆冷水，使他打消了念头，乖乖地呆在家里不敢出门了。②孩子洗完澡，很想自己学着穿衣服、扣钮扣。可是，妈妈的担心又来了，慢慢地扣钮扣，孩子会感冒的。于是，妈妈举手代劳了。③有时，孩子想拿剪刀剪下自己心爱的图片，妈妈又紧张起来：“危险哟！来，妈妈帮你剪下来。你要哪一张？”接着，妈妈从孩子手中取过剪刀，替他完成了。没的说，比儿子剪的强得多啦！

上面几个例子表明，母亲有时会不自觉地、几乎不给孩子一

点尝试的机会。而孩子呢？获得成功的机会也就完全丧失了。做父母的，事先预知孩子可能失败，因此不让他去接触，或一味地取代，如此这般，孩子的自立能力就会瓦解，取而代之的是依赖、没有主见。

另外，如果父母对孩子的事情过多地插手帮忙，儿童在经常得到成功的满足后，不但不能养成自立能力，相反还会使孩子觉得自己是万能的，自以为很了不起了。而且，遇到困难时又不能依靠自己的力量去克服，大哭大闹，甩手不干了。慢慢地，孩子变成了一个自以为是、任性、冲动、易怒的孩子。这种自以为了不起的孩子，进入小学、中学以后，一旦碰到打击时，对一般正常发展的儿童来说，并不算一回事，对他却成为严重残酷的打击，或逃避，或反抗，成为让人头痛的孩子。同时，失败的经验过多时，就会造成自卑感，对自己丧失信心，处处都要依赖别人。因此，对4～6岁孩子的要求不要每次都让他满足，要稍稍设制一些障碍，在适度的阻止下，使他的成功经验和失败经验获得平衡，也可以培养孩子的自立能力。

让孩子自己成长 在父母的心目中，儿女就是儿女，永远长不大，任何时候都需要保护、疼爱。舍不得他走路、淋雨，舍不得他吃苦、受累，凡事都要设法代为筹谋，预作安排，甚至亲手代做。

在一些学习场所，我们可以看到，一些父母抢着替孩子回答问题；争着代孩子动手制作；或者是不停地在旁唠叨，嫌孩子笨，说他动作慢；要么就叮嘱这个危险，那个不能碰。其实，父母过分干预与太多的指责，反而让孩子缩手缩脚，遇事不敢自己作主，既不想动脑思考(反正有人替他帮忙)，也没有动手欲望(反正有人代他去做)。事实上，现在的孩子视野开阔，教育条件甚好，他们很聪明，可塑性极强，做父母的不妨站在从旁协助的立场上，扮演一个欣赏者、喝彩者，给孩子充分发挥的机会和时间，看他去动手，让他去慢慢思考、揣摩、尝试，寻求最后的答

案。

提醒父母注意的是：孩子在各方面涉猎不多不广，组织能力较差，联想与推理能力还不够成熟，整体的考虑也欠周全。因此，他们思考的过程较长，动作也很慌乱，费时较多，而结果也可能不佳。所以，做父母的要有充分的思想准备，允许孩子在错中学习。父母的爱护和耐心，是对孩子最大的支持和鼓励。同时，提醒父母注意的是：孩子的成长和学习过程是漫长而无止境的，父母应该重视的是，孩子在这个过程中，扮演的是何种角色。不要一看到孩子的优异表现，就满足了。

允许孩子收藏自己的"宝贝" 一个贝壳、一片硬纸板、一截废电池、一个空药瓶、一块小花布……孩子们往往把它们当作"宝贝"珍藏起来。原来，这些"宝贝"，是他们游戏不可缺少的玩具。

"玩具是儿童的天使。"孩子都喜爱玩具，但不是任何玩具都能使他们入迷。有的家长花了不少的钱买来的电动火车、小电视、跳蛙等，只能由成人开动给孩子看，开始由于新鲜，还能吸引孩子的兴趣，日子久了，由于他们不能自己拿着玩，就不愿再理睬它们了。

不要小看这些废料，它们被称之为"半成品玩具"或"代用物"，这些"半成品玩具"，比成品玩具的教育价值还高。有了它们，可以丰富孩子的生活，发展孩子的想象力、创造力，使他们勤于动手、动脑，也可以给孩子的游戏增添许多情趣。比如，一根木棍，可以用来当马骑，也可以当枪、当老爷爷的拐杖，或当民警的指挥棒。即使是一块小木板，既可当作售票员的垫板，又可当作"娃娃家"的菜板，还可以用来钉钉锤锤，制作各种游戏需要的玩具。

在丰富多彩的游戏中，玩具是孩子的亲密伴侣。请您给孩子准备一个大盒子，为他们专门开辟一个小天地，让他们把自己收

集到的“宝贝”收藏起来。您还应随时关心这些“玩具”，是否符合安全、卫生的要求。让孩子愉快地投身到游戏中去吧！

诱导孩子的艺术 对孩子的教育，应该是诱导多于强制，趣味重于灌输。用委婉间接的方式，常能达到意想不到的效果。

下面介绍三位妈妈，她们慧心别具，经由三种名异实同的方法，解决了各自孩子的问题，成效显著。现在，特意把她们的故事提供出来，希望更多的母亲能举一反三，循着她们的思维方式，设计出更多更好的方法，来教导你们的宝宝。

“我那4岁的儿子，每逢吃午饭，就要举行“罢工”，连他最爱吃的东西，也拒绝动嘴。幸好入夏以后，问题得到了解决。原来儿子很愿意和同院的琳琳做游戏、搞野餐，大家假装在动物园举办野餐游戏。我就看准这一点，把儿子的动物玩具搬到院里树荫下，作为动物园。因此，我们的“野餐”也就搬到那里去吃。下雨天，我就把玩具火车搬到走廊，假装在火车站进餐。现在，我的儿子吃饭不再“罢工”了，不论采用“野餐”方式，还是在家进餐，他都能吃得津津有味。”

“有一回，我们举家外出旅游。在旅途中，我们做了一个有趣的游戏。我随身带了一些彩笔和一张未着色的地图，沿途我教女儿辨认各省地图的形状。返回途中，我让女儿辨认出一个省份，就用一种彩笔涂满颜色。回家的时候，每个省的颜色都涂满了。我让孩子把亲手绘制的彩色地图贴在床头，留作旅游纪念，女儿爱不释手。”

“我为孩子分配家务活时，发明了一种让孩子自得其乐的派工方式。我在屋里的“家务公告牌”上钉着两个信封，一个信封上注明“工作”，一个信封上注明“报酬”。注明“工作”信封里装着每天（或每周）所需工作的若干纸条，例如，扫地、洗袜子等，抽出纸条，做完工作后，可到另一个信封抽条。孩子可能抽到“明天带你去动物园”、“可以向爸爸要钱买一本新书”

等一笔小报酬。如此这般，孩子可以自愿做好每一件家务，并得到正当的奖励。

父母配合一致 由于父母的生活背景和经历不同，幼年时得到的管教方法会成为教育下一代的经验，在各种因素的影响下，父亲与母亲的教育态度和教育方法则不尽相同，甚至差异很大。因此，在教育子女的问题上，双方要正视这一现象，坦率地交换意见，较好地达成协议。否则，因为父母的态度的不一致，引起冲突或各行其是，造成孩子的困惑不解，无所适从，既怕得罪妈妈，又怕引起爸爸的不满。

在父母意见不一致的情况下，另外一种情况会随机产生：孩子看到父母意见不一致，甚至发生冲突，就会乘虚而入。例如，妈妈规定饭前1小时不许吃零食，而爸爸却认为吃点零食也未尝不可。孩子因为年幼，不能理解吃零食和吃饭的利害关系，容易受零食的引诱，而认为父亲的意见易于接受，遵从父亲的意见。当母亲指责他违反规定时，他会振振有词地推诿："爸爸说吃点零食没关系！"做母亲的既不好当着孩子的面责怪父亲，又不愿孩子违反规定，使胃口不好影响营养的吸收。在这种矛盾的心情下，母亲是狼狈的，内心多少会怨恨丈夫的不合作。而孩子呢，慢慢会学会一种投机取巧的办法。当爸爸不同意做某件事时，也会推出妈妈同意的挡箭牌。如果双方都不表态了，他就会控制了场面，而失去了受教育的机会。退一步来说，这种教育态度的不一致，至少会使孩子糊里糊涂，不知到底什么是对的，什么是错的。

当父母发现某种管教方法彼此有分歧时，最理想的办法是能够尽快地坐下来，坦诚地谈谈。以饭前吃零食一事为例。做母亲的应该耐心解释她的道理：一天的营养主要来源于三顿饭，饭前的零食会影响孩子的胃口，失去食欲，久而久之，健康就会受到影响。做父亲的也可以申诉自己的意见：孩子年龄小，控制能力

差，肚子饿了就想到吃东西。而且零食总是比饭菜更有吸引力，不可能硬性规定阻止他吃零食。再说零食也有一些营养价值，少许吃点零食关系不大。听起来，各自都有一番道理。但是，坦率地交换意见不是要决出胜负，而是要双方在交换意见时互相了解，共同探讨可行的办法，取得默契。

下面就是一些可行的结论：①父亲同意母亲的意见，不容许饭前吃零食。②母亲同意父亲的意见，饥饿时，在不影响胃口时吃少许的零食。③孩子胃口小，两顿饭之间可加一次点心。④可否提前半小时或1小时进餐，以免孩子挨饿，又避免了零食。⑤孩子先提前一个人吃饭。以上任何一种方法都可能会解决问题。如果因为某种原因，做父母的无法接纳任何一种办法，可停止讨论，经过一段时间，心平气和时，再寻求更好的办法。坦率交谈似乎很容易，实行起来却不简单。这就需要父母双方合作，慢慢养成一种习惯。父母间达成了默契，在管教子女的问题上就会容易得多了。

多陪陪你的孩子 新一代的儿童比过去幸福多了，他们享受着现代科技的成果，外界的五光十色刺激甚多。而他们的父母呢？无不竭尽全力让孩子过上最优裕的生活，以为给他们充分的物质满足就是对孩子的爱。其实，孩子最希望的是与父母相聚，没有任何物质可以代替亲子之间的感情沟通。感情的饥饿比起物质的贫乏，对于儿童成长更为不利。

由于家庭结构的改变，父母工作的忙碌，孩子们缺少感情的寄托，缺少与人的交往，更多的儿童成为电视机或电动玩具的长期伙伴。这一切应引起父母的重视，即使让孩子看电视，玩玩具，父母也最好和孩子一起，帮助他们选择节目。做游戏以外，也可选择适当时机，对孩子进行教育，启迪智慧。不要以为孩子已经4～5岁了，能够独立活动，不需要父母在身边。4～6岁孩子和4岁前的不同，主要是不再在动作上显出那么密切的依

恋，不要求成人多抱多搂，也不再要求事事把着手教。然而，他们在情感上的依恋还是强烈的，在各种活动中也经常需要成人的指导。因此，父母切不能忘记在自己的时间表上给孩子留出一个空格。

性教育的有关问题 孩子在幼儿期开始注意周围的人际关系和各种事物。同时，开始出现最原始的性意识。其主要特征是：①意识到男女的性别，但在一起玩耍不会不好意思；②接受亲人的抚爱和异性身体的接触都很自然；③没有对身体的自我意识，因此也不想遮掩；这是还没有意识到性的时期，尽管如此，也有些到了4～5岁的孩子，开始对外生殖器表示某种关心，会说“流氓”，对异性身体的差异表示关注。

在这时期，家长在性教育方面要对孩子进行正确的指导：①在每天的日常生活活动中，养成爱清洁和正确有规律的生活习惯；②培养孩子不恃强凌弱和互敬互爱的品德；③不要曲解孩子对性的好奇心，因为他们与成年人对性的考虑并不相同；④当说到性器官名称时，要用象说身体其他部位器官名称（眼、口、手）一样，不要显得拘泥。在指导他们保持身体清洁时，也要指导他们要保持外生殖器的清洁。还要告诉孩子，身体里面也有和外部一样的重要器官。

让孩子从父母口中得到性知识 “妈妈，我是从哪里生出来的？”

“妈妈，小男孩为什么站着小便？”

4岁左右的孩子，对自己的出生和角色开始好奇了。作为父母应准确地了解孩子真正想知道的问题，然后恰如其分地提供答案。切不可以三言两语搪塞，用“等你长大了就会知道”、或用“从大街上捡来的”来回避。

首先，父母要镇静地听清孩子的问题。有一次，小菁问妈

妈："我从哪里来的？"担心的局面终于发生了，于是，妈妈把早已准备好的一套有关性的知识，一口气地讲出来。小菁愣愣地听完后说："隔壁的小松说，他是从四川来的。我到底是从哪儿来的？"这件事情提醒父母在回答有关性知识问题时，一定要搞清楚孩子想知道什么问题，然后一点一滴地随着年龄而增添有关的知识，避免操之过急，弄巧成拙。

其次，回答孩子提问时，要注意技巧。例如，回答"我是怎么生出来的"问题，告诉孩子："妈妈肚子里有一个象皇宫的地方，宝宝就生活在里面。皇宫里有一条通道，宝宝是从这条通道来到外面这个世界的。"

总之，孩子从最信任、最依赖的至亲口中得知性知识，是最理想的途径。

父母自测标准　您认为自己是一个合格的父母吗？有些人养育子女很有方法；另一些人则一错再错，才得知自己不懂如何教育子女。下面有一个小小的测验，是由心理专家设计的。请您对10个问题做出"是"或"非"的答案，然后，对照标准答案，就可以认识您自己啦。

1.对孩子忍让、保持良好关系，总比坚持己见、与孩子引起争论要好一些。

2.不随便打骂孩子，这样的孩子表现会更好一些。

3.要孩子尊重父母，父母也要尊重孩子。

4.孩子不应在生活上自作主张，除非他们已经成熟。

5.让孩子干家务事不利于他们健康成长，并影响他们童年的欢乐。

6.孩子应该有零用钱。

7.我既然学有所成，我也应该依照父母的教育方法来对待我的子女。这样，他们也会学有所成。

8.父母不宜对孩子进行性教育，将来学校会进行有关教育。

9.要经常赞扬孩子的优点。

10.孩子到了10岁，就不需要父母的爱抚和亲近。

以下是标准答案：

1.错。父母由于工作繁忙，接触子女时间较少，相处时往往过分迁就，回避矛盾。事实上，任何行为都有它的是非标准，要让孩子知道什么是对的，什么是错的。

2.对。体罚对孩子绝无好处，应该与孩子一起订立一些守则，让他有章可循。教育孩子时，尽量用正面语言，而不是威胁性语言。例如说："你洗了澡就可以看电视。"而不说："你不洗澡就不许看电视。"否则会激发孩子产生逆反心理。

3.对。一个孩子如果获得了尊重，他才会更加懂得如何尊重他人。

4.错。应该让孩子有"自作主张"的权力，即使他决定错了，让他自己承担后果，从错误中学会正确的方法。当然，若对孩子有危险的，则另当别论。

5.错。让孩子做家务事，培养他们的劳动观念，也可以使他们有责任感和归属感。

6.对。应该让孩子有一些零用钱，这对培养他们的责任感和价值观念有一定益处。

7.错。在过去若干年里，社会经历了巨大变化，用上一代人的办法对待下一代，是行不通的。

8.错。父母应承担对子女进行性教育的主要责任，只有你可以直接地向子女灌输这方面的知识，坦诚地、用他们能理解的语言去回答他们提出的问题。

9.对。称赞较之批评更为有效。孩子受到表扬会表现更好，他们乐意取得父母的欢心。

10.错。不要以为上了10岁的孩子就不需母亲的爱抚。有些孩子还是需要的，有些孩子则不然，要视其具体情况而定。

智育与智慧

让孩子聪明的十大要点 1.对孩子的新奇念头、想象力、别出心裁的玩法，要给予称赞和鼓励。

2.积极引导和鼓励孩子发问，把发问看成教育的手段之一。

3.创造一种新气氛，使孩子在集体中受到重视。

4.使每天孩子懂得自尊，提出自己的思想和对事物的看法。

5.培养孩子创造的勇气和信心。

6.培养儿童的观察能力。

7.尽量鼓励孩子对事物进行新的探索，不停留在已经明白的事物上。

8.避免孩子的惧怕心理，防止恐吓孩子，防止禁固孩子智力的活动。

9.倾听孩子的话，捉摸他的内心世界，掌握积极向上的因素。

10.在孩子成长发育过程中，避免用旧的观点或教条来作为孩子行动的准绳。

让孩子成为爱书人 随着电视机的普及，很多孩子越来越被具有动感的画面迷住了，而对图书却不屑一顾。针对这种情况，有人提出了改变孩子对书的态度的几种方法：①大声念书。因为孩子大声读书，可能会转移他对电视的迷恋。声调尽量多变，抑扬顿挫，富有感情。利用不同的腔调来念书中的对白部分，可以吸引孩子的注意力。对于幼儿，要省略书中平铺直叙的部分，以免单调乏味。另外，让孩子听书时紧靠着你，这样可以让孩子将阅读与母爱的感觉连在一起，增加他们对书的热爱。②以身作则。要让孩子爱书，父母必须证明他们本身对阅读价值的重视。一个充满书香的环境，父母本人勤于阅读，与孩子一起讨论书中的情节，以书为礼物，都是好办法。③不要施加压力：孩子通常不把

阅读当作乐趣。如果父母压力过大，孩子会把阅读看作是一种家庭作业。因此，父母应帮助孩子发掘读书中的乐趣，而不把阅读作为负担。④安排好电视节目，并利用电视增加阅读的兴趣。限制孩子看电视的时间，并和孩子一起拟定每周要看的电视节目，并且利用节目中的素材，进一步在书中发掘，引导他们慢慢地走进书的世界。⑤让阅读成为一项特权。每周找出一段时间，作为"家庭阅读时刻"，全家一起分享阅读的权利和喜悦，晚饭后是一个很合适的时间。⑥安排一个读书的角落。在家中的一角，放一把舒适的靠椅，放置一个软垫，让这个角落成为固定阅读的空间。当然，良好的照明及随手易取的书架也是不可忽视的。

读书习惯要早培养　读书习惯与一个人的智力、组织能力、耐心、注意力有关。读书习惯是后天培养出来的。

一个孩子从幼儿时期开始，就应培养良好的读书习惯。这是为他入小学作准备的重要方面。这种良好习惯会陪同和影响他的全部求学过程，可以说是终生受益。读书习惯的养成，与家庭的影响密切相关。家长要自始至终跟孩子站在一起，当好他的同伴。

1.做父母的要特别注意自己在孩子面前的言行，尽量多做一些"用脑"的事情给他看。看书报，写作，都是给孩子树立好榜样。

2.孩子也应该有自己读书的固定地方，孩子学习的时间，全家应保持宁静的气氛，不开电视。孩子不喜欢一个人学习，就只好劳驾父母陪读了，拿本书坐在孩子旁边，孩子一有问题，就能随时解答。等孩子养成了读书习惯，自己能坐住了，父母就可以解脱了。

3.孩子学习除了气氛要适宜，还应有必须的学习工具。比如，铅笔、橡皮、尺子、垫板、纸本、彩笔、刀剪、儿童读物等，有了这些工具，孩子就能得心应手，取到学习需要的工具，不必因为寻找每样工具而坐立不安，影响学习的稳定情绪。

4.每天晚饭桌前，家人聚在一起，讲讲每个人一天的见闻，也

不妨乘机问问孩子幼儿园的情况。如果家长对孩子所学的东西表示出兴趣，并把自己有关知识讲出来，孩子会感到特别亲切。如果孩子正在做纸工，父母可以问问进展的情况，看看是否需要帮忙。如果他正在看一本儿童读物，父母可以针对内容与孩子进行交谈。如果父母不去过问孩子所学的东西，他们会以为家长漠不关心；如果过问得太多，他们也会觉得你们唠唠叨叨。所以，父母要掌握分寸。

5.如果孩子从幼儿园拿回两幅图画，一幅画得乱七八糟，一幅画得认认真真，做父母的应该怎么办？有不少父母首先想到自己的责任，于是，对画得很糟的一幅开起炮来："你怎么这么不认真呀，画得太糟糕啦，这样下去，你将一事无成！"而有经验的家长则先去分析好的那幅画，实事求是地赞扬，并告诉孩子，因为他用了心，下了功夫，才能画出这样好的图画，妈妈真为他高兴。孩子在学习过程中，对自己的所作所为多半是缺乏信心。当父母称赞他的努力、欣赏他的成果时，他的自尊自信心就会油然而生。你越是看重他，他也就越自重，越加倍地去努力。至于那份马虎的作业，不言而喻，孩子自己就知道如何改进了。

幼儿末期阅读的准备 儿童读物能给孩子带来许多快乐，优秀的儿童读物能使孩子终生受益，为孩子提供学习的新经验，使孩子在视觉和语言的沟通中，获得知识和处理事物的方法，发展他们的好奇心和想象力，也使孩子的生活内容更丰富、更愉快。

美国杜京曾对5000名学龄儿童做了一次调查研究，发现阅读能力强的儿童，都是在幼儿期有一个鼓励阅读的环境，尤其是家中的父母经常与孩子一起从事阅读的活动，为孩子提供许多优良的儿童读物。所以，若要培养孩子的阅读能力和兴趣，家长必须从幼儿时期开始，引导孩子喜爱读物。

了解孩子的阅读能力和兴趣 要为孩子选择适合的读物，并不象

一般人想象的那么简单。因为，对儿童读物的选择，也是反映父母对孩子语言能力、思考方式及各种能力的了解。尤其是家长要用儿童读物达到某种教育目的时候，更是要对孩子的心理、智力发展有充分的了解。

4 岁左右的孩子喜欢幻想。他们对奇幻的故事发生兴趣。他们需要安全感，同时又喜欢听一些具有动作性的、淘气的动物故事。他们常把兔子、羊比作好人，而把狐狸、狼当作坏人，喜欢故事的情节紧张刺激而有点恐怖性，但结局要有简单的善恶报应。4 岁孩子对于具有幽默感和戏剧性的读物也很感兴趣。

5 岁的孩子比较喜欢内容长而且复杂的故事，他们有丰富的想象力和同情心，能在无生命中想到有生命，并由想象中看到现实。如果在阅读中引导他们去认识大自然的现象，孩子很容易受到潜移默化的影响而得到启迪。同时，也是开始阅读有关社会生活题材图书的适当年龄。一般 5 岁的幼儿在视觉、听觉和语言表达能力方面都已比较成熟。所以，父母可以让他们自己阅读一些书籍。

一般地说年龄越大的儿童越喜欢故事复杂的图书。然而许多著名的经典儿童读物，往往可以使不同年龄的孩子百听不厌。

选择优良的儿童读物 如何为孩子选择优秀而且适宜的儿童读物，是一件值得重视的事情。因为孩子自己不会选择图书，而市场上的儿童读物的质量良莠不齐，许多质量很差的图书和优秀读物混杂在一起。所以，父母有责任为孩子挑选适当的图书，以免孩子在养成阅读习惯之前，就受到不良读物的影响。

那么，什么样的儿童读物能算得上是优良的呢？优良的儿童读物的基本条件，和成人的优良读物是一致的，那就是作者必须具备诚实和真挚的感情。一位优秀的儿童文学作家，要把自己对外部世界的经验，深入体会以后，再用一种特殊的文学意识，来创造出一个适合儿童的世界。所以，一本优良的儿童读物，是对

儿童说出成人的心声，也对成人道出了儿童的心声，这样才能成为一部百读不厌的儿童名著。

父母在为孩子选择读物时，应注意以下几点：①故事的情节生动有趣，高潮屡现，但不过于曲折复杂。②故事的内容有启发性，善恶要分明。对于善良、勇敢、诚实的性格加强表现，对于暴力、邪恶的一面少加描述。③儿童读物以图为主，画面生动活泼，主次分明，背景不要过于复杂，以便孩子容易理解。立体图书更能吸引孩子的兴趣。④色彩鲜明，印刷精美。⑤装订牢固耐用，封面的纸厚韧，并能防水。⑥书的开本大小适宜，便于孩子阅读。

向孩子介绍读物 父母仅仅为孩子挑选适当的读物是远远不够的，更重要的是如何把这些读物介绍给孩子。在他们能真正阅读之前，需要父母为他们朗读或讲述书中的故事。而这种阅读前的准备，对他今后阅读习惯和兴趣的培养，有着相当重要的影响。

建议如下：①安排适当的环境：在安静舒适的环境里，与孩子一起坐下来，缩短彼此的距离，让孩子能听清声音、看清动作表情和图片内容。这种亲密分享的感受，可以促进孩子学习和理解的能力。②熟悉故事的情节：讲述之前，父母要对故事的情节非常熟悉，发音要清晰。有些词汇要讲解，或以姿态来解释。③生动逼真的讲述：讲述时，父母不能完全照书宣读，必须配合故事的情节，加以戏剧性的表演。有时要作适当的停顿，以吸引孩子注意。根据情节要有声调的变化，以加强孩子的兴趣。有时还可以配有木偶道具，来增强效果，但不要喧宾夺主。④启发思考的讨论：讲述之后，可以让孩子发表意见和感想，或提出一些问题与孩子讨论。但问题的性质不要是记忆性的，而是能启发孩子思考和训练表达能力的。

阅读是人们从事学习的重要能力和基本方法之一，一个阅读能力强的儿童，可以从各种儿童读物中，吸取知识，启发思想，

发展想象力，陶冶情操，修养品德。4～6岁是培养阅读能力的重要准备阶段，望家长把握时机，循循善诱，帮助孩子做好准备工作。

培养孩子看书诀窍 许多家长都有一种望子成龙的雄心，而一些孩子却偏偏与他们的父母作对，对待学习不但怕，甚至看到书就头疼。要让孩子肯于动脑筋、勤努力、学有所成，就要让孩子从小和书交朋友，对阅读有浓厚的兴趣。

如何培养孩子的读书兴趣呢？其要诀就是要孩子多接近图书，父母多给孩子朗读图书。天天耳濡目染，孩子就会慢慢地形成丰富的幻想和逐渐积累知识，同时也养成了读书的习惯，把阅读作为一天的重要节目，既可当成工作，又可当作娱乐。如果培养了孩子的阅读兴趣，可以去掉孩子的许多不良行为。可以这么说，读好书对孩子是百益而无害。

下面介绍一些培养孩子阅读的诀窍：①多讲一些有意义的故事给孩子听。年纪幼小的孩子，还无法理解故事的整个情节，而只关心其中很小一部分。但是，孩子故事听多了，就能预料故事情节的发展，于是，由猜中的喜悦逐渐到能够记住整个故事情节。假如孩子要求多读、多讲故事了，那就是有希望了。②孩子不爱看书，父母就应该读给他们听，从他们的耳朵里灌进去。听读既有趣，又不费力。即使孩子不爱读这本书，但因为听比看轻松，所以，他也乐于接受了。我们要让孩子在反复听读过程中，逐渐体会读书的乐趣。③不怕反复讲故事。有些故事可能讲述多少遍，成人都讲腻了，可是孩子仍然听得津津有味，仍有新鲜感。④孩子对故事听多了，他们也会模仿成人把故事讲给第三者听。这种现象出现后，孩子就会有读书的要求了。⑤重视听读。孩子能认真听故事，是用眼睛阅读书本的基础。从听读到视读，孩子读书的习惯就会慢慢养成，自然对读书产生浓厚兴趣。

格林兄弟和《格林童话全集》《格林童话全集》，按原作者的意思，应该是《儿童和家庭故事》，但后人为了方便，一般都称它作《格林童话全集》或格林童话。

这部作品的作者是格林兄弟雅各（1785～1863）和威廉（1786～1859），他们是德国渊博的语言学家和著名的童话搜集者。兄弟之间感情极好，一生中绝大多数时间都是在一起度过的。据说，他们很小的时候，就有一种采集标本的习惯。弟兄俩每次散步回来总要带回一些花草或昆虫，把它们夹在书页里，并详细记下采集的地点和时间。倘若遇见什么不易得到的贵重的书籍，他们也一定把要点很工整地抄录下来。这些习惯都可能和他们后来进行的童话搜集工作有关系。

在民间文学方面，他们搜集并出版了篇幅巨大的《德国传说》和《德国神话》等书。但真正使他们享有世界声誉的，却是《儿童和家庭的故事》，这部童话作品是以幻想和虚构作为它主要的艺术形式，但它的基本精神是赞扬勤劳、鄙视懒惰，鼓舞对暴力与邪恶的反抗，激发对被损害者的同情，提倡诚实和勇敢，颂扬聪明和机智。

这部作品，从它初次问世迄今150年来，已被译成各种文学在世界各地流传。我国最初翻译介绍格林童话，也至少是半个世纪以前的事了。格林童话中的《小红帽》等故事，深受幼儿喜爱，家长不妨试试对您的孩子讲这些故事。

安徒生和《卖火柴的小女孩》 汉斯·安徒生（1805～1875）出生在丹麦一个穷苦鞋匠的家庭。他靠自学成才，是世界著名的童话作家。世界绝大多数儿童差不多都知道他，因为他们都读过他的童话作品。我国的孩子对他也不陌生。中央电视台少儿部曾把他的《卖火柴的小女孩》制成一个电视片，我国的小朋友大多数都看过。

《卖火柴的小女孩》是他30岁～40岁之间写的作品。这个时期的作品他叫作“讲给孩子们听的故事”，也就是完全以儿童为对

象写的故事。这些童话充满了幻想、诗情和美丽的想象，同时又富有深刻的教育意义。安徒生一生留下了160多篇童话珍品，这些珍品构成了色彩缤纷的童话王国，《卖火柴的小女孩》就是这个王国最漂亮最可爱的小公主。

语言发展的要求 4～6岁的孩子，其语言发展的水平直接影响到进入小学的学习生活。因此，对孩子语言发展的培养，是为入小学做准备的重要内容之一。

对这个年龄段孩子语言发展的要求是什么呢？①能正确发出全部语音，学会说普通话。能根据语言内容，自然、正确地调整声调。②丰富词汇，学习并运用常用的名词、动词、人称代词、形容词、量词、副词、连接词，并能掌握运用一些简单的同义词和反义词。③有礼貌地倾听别人讲话和自如地与别人会话和对话；能清楚地表达自己的要求、愿望和意见。④比较完整、连贯、有顺序地讲述图片的内容；比较有表情地朗读8～10首诗歌，复述3～4个简短的故事；知道几位著名的中外儿童文学作家及其代表作；培养喜欢看书的习惯，并爱护书籍。

孩子喜欢说儿歌 儿歌的语言精炼，有音韵，节奏明快，很适合孩子朗读和记忆。朗读儿歌是训练孩子语言的好方法，孩子也很喜欢朗诵有趣的儿歌，因此，可以多教给孩子一些儿歌。家长在教儿歌时，态度要认真，在讲解儿歌内容的基础上，可以一句一句地教，也可以从头至尾一气教完。要让孩子懂得，朗诵就是说话，语气自然才好听。要注意保护孩子的嗓音，不要单纯要求孩子“大声”和“高音”。下面举几首儿歌为例。

小 熊 过 桥

小竹桥，摇摇摇，　　有只小熊来过桥。

立不稳，站不牢，
走到桥上心乱跳。
头上乌鸦哇哇叫，
桥下流水哗哗笑。
“妈妈，妈妈，快来呀！
快把小熊抱过桥。”
河里鲤鱼跳出水，
对着小熊高声叫：
“小熊，小熊，不要怕，
眼睛向着前面瞧！”
一二三，走过桥，
小熊过桥回头笑，
鲤鱼乐得尾巴摇。

一年过去了

一年过去了，新年又来到。
量量看，我高了多少？
称称看，我重了多少？
想想看，老师告诉我的事情做了多少？
算算看，离上学的时间还差多少？
妈妈呀，我又长大了一岁，进步真不少！
妈妈说：“真好！真好！”

孙悟空打妖怪

唐僧骑马冬打个冬，
后面跟着个孙悟空。
孙悟空，跑得快，
后面跟着个猪八戒。
猪八戒，鼻子长，
后面跟着个沙和尚。
沙和尚，挑着箩，
后面来了个老妖婆。
老妖婆，真正坏，
骗过唐僧和八戒。
唐僧、八戒真糊涂，
是人是妖分不出。
分不出，上了当，
多亏孙悟空眼睛亮。
眼睛亮，冒金光，
高高举起金箍棒。
金箍棒，有力量，
妖魔鬼怪消灭光。

一首“子字歌”　“子字歌”是一种特殊形式的儿歌。它利用现

代汉语词缀“子”组词能力强的特点，每句的末尾都用了一个“子”字。这种形式新颖活泼、趣味盎然，深受幼儿的喜爱。

我国著名儿童文学作家圣野所著的《好孩子》就颇受欢迎。它选用的带“子”的词都是幼儿常见的，不感到生疏。并且所有的句子都紧紧围绕着好孩子的“好”做文章。这里的“好”当然是指孩子心目中的好。这样，既突出了主题，又容易被孩子接受。

好　孩　子

张家有个小胖子，　　修好课桌修椅子。
自己穿衣穿袜子，　　周家有个小豆子，
还给妹妹梳辫子。　　拾到一个皮夹子，
李家有个小柱子，　　还给后院大婶子。
天天起来叠被子，　　小胖子，小柱子，
打水扫地擦桌子。　　小妮子，小豆子，
王家有个小妮子，　　他们都是好孩子。
找了钉子找锤子，

绕口令——训练语言的有效途径　绕口令，也叫急口令、拗口令，是一种训练儿童语言、思维的良好教材，可以训练发音器官各部分灵活运动与密切配合。它能帮助孩子吐字辨音，提高说话能力。

4～6岁的孩子正处在学习语言，发展语言的阶段，好奇求胜，非常喜欢说绕口令，往往不知疲倦地反复练习。家长不妨教孩子几首，试一试。

挂　铜　铃

高高山上一根藤，　　风吹藤动铜铃动，
藤条头上挂铜铃，　　风停藤停铜铃停。

大猫和小猫

大猫毛短，　　大猫比小猫毛短，
小猫毛长，　　小猫比大猫毛长。

海花和海娃

姐姐叫海花，　　海花教海娃种花，
弟弟叫海娃。　　海娃教海花种瓜。
海花会种花，　　海花和海娃，
海娃会种瓜。　　学会了种花和种瓜。

说　狮　子

我说四个石狮子，　　石狮子是死狮子，
你说四个纸狮子，　　纸狮子也是死狮子。

谜语自有迷人处　谜语是儿歌的一种形式。通过比喻、象征等手法将谜底的主要特征用谜面的形式表现出来，让孩子根据已有的知识经验，积极思考，猜出谜底。猜谜活动带有智力竞赛的性质，能够调动孩子的好胜心，所以深受孩子的欢迎。

谜　语　举　例

1. 哥哥矮，弟弟高，　　日夜不停比赛跑，
弟弟跑了十二圈，　　哥哥一圈才跑到。（钟）

2. 有个朋友心肠好，　　有方有圆又有长，
发现作业有错误，　　牺牲自己来帮忙。（橡皮）

3. 身体长又长，　　脸儿向太阳，
花儿黄又黄，　　结籽香又香。（向日葵）

4. 千条线，万条线，　　落在水里都不见　（雨）

5. 有根不落地，　　有叶不开花，
　都说它是菜，　　田里不种它。（豆芽菜）

6. 叮铃铃，叮铃铃，　　一头说话一头听，
　两人不见面，　　说话都听清。（电话）

7. 说像糖，又不甜，　　说像盐，又不咸，
　冬季有时白一片，　　夏季谁都看不见。（雪）

8. 水见皱眉头，　　树见摇摇头，
　花见点点头，　　云见就溜走。　（风）

拍手歌谣

我说一谁对一，什么菜叶是扁的？
你说一我对一，韭菜叶儿是扁的。
我说二谁对二，什么菜叶有香味？
你说二我对二，香菜芹菜有香味。
我说三谁对三，什么青青两头尖？
你说三我对三，豆角青青两头尖。
我说四谁对四，什么身上带着刺？
你说四我对四，新摘的黄瓜身上带着刺。
我说五谁对五，什么东西叫马铃薯？
你说五我对五，土豆也叫马铃薯。
我说六谁对六，什么圆圆象个球？
你说六我对六，洋白菜圆圆象个球。
我说七谁对七，什么有圆有长的？
你说七我对七，茄子有圆有长的。

我说八谁对八，又甜又面什么瓜？
你说八我对八，又甜又面老窝瓜。
我说九谁对九，又脆又甜有没有？
你说九我对九，又脆又甜莲花藕。
我说十谁对十，什么红红绿绿最好吃？
你说十我对十，西红柿红红绿绿最好吃。

4～5岁孩子应掌握的计算内容

1.点数10以内的实物，并说出总数。

2.认读阿拉伯数字1～10，认识10以内数的形成、序数。

3.不受实物的大小、排列形式以及其他特征的影响，正确认识10以内实物的数量。

4.认识长方形、椭圆形、梯形、半圆形。

5.认识粗细、厚薄、高矮。

6.知道昨天、今天、明天的时间观念。

7.认识硬币，它的单位名称，知道它们的价值不同。

5～6岁孩子应掌握的计算内容

1.掌握10以内各数的组成和加减运算。认识加号、减号、等号，会解答应用题。

2.掌握10～1的倒数和相邻数，并能成组地数数（如2个2个的数）。

3.正确书写阿拉伯数字1～10。

4.区别10以内的单数、双数。

5.从自身出发辨别左右，用目测的方法和自然测量的方法比较物体的长短、高矮、宽窄、轻重、远近、厚薄。

6.认识球体、圆柱体、正方体、长方体，根据形体的特征进行分类。

7.学习将一个实物或形体等分成2份、4份，知道原实物或

形体比每一份大，每一份都比原实物或形体小。

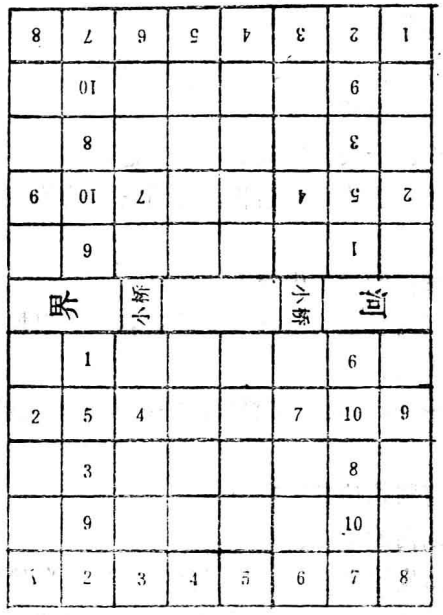
8.认识时钟，学会看整点、半点。学习看日历，知道一星期有7天，当天是星期几，昨天是星期几，明天是星期几。

9.认识1元以内的纸币，说出它们的单位名称，知道1元以内各种纸币的价值不同。

数字棋 适合4～6岁儿童玩。

功能 巩固对数字的认识，比较数的大小，激发运算的兴趣，培养独立思考、灵活主动、遵守游戏规则及力争上游等品质。

材料 旧塑料瓶盖、塑料布、油漆等。



数字棋盘

制作方法 ①分别取1种或2种颜色的塑料瓶盖组成1盒棋子，共40枚按颜色逐个写上数字，用不同颜色的棋子或不同颜色的字区分两方的棋。②画棋盘，标好棋位（见图）。

玩法 ①明打。将棋子按棋盘所示棋位摆好。走棋时双方按先后任意出1棋子，每次只走1子1格，轮流进行，向对方地界走棋。前后左右均通行。通过小桥，抵达对方地界。双方两棋子相遇时，以大数吃小数，同时把大数棋子放在被吃掉的小数棋子位置上，被吃掉的棋子放在棋盘外。数字相同则两棋子都放到棋盘外。先吃完对方的棋子者为胜。如双方均有剩棋，以剩棋数量多者为胜，棋子数量相同为平。②暗打。棋位不定，棋子无规律地反扣，随意摆在自己一方棋格内。翻棋时，不能翻对方的棋。暗打又分为两种：(a) 一对一双方各翻1棋，无论两棋相距多远，以数大的吃数小的，把数大的放到数小的棋位上。棋盘上剩棋多者为胜，一样多为平。(b) 两数和（差）对两数和（差）双方各翻2棋，将棋上的数相加（或相减）。加（或减）后得数大的一方吃掉得数小的一方，同时把两棋分别放在被吃一方的棋位上，被吃掉的棋子放到棋盘外，得数相同则4枚棋子均放到棋盘外。棋盘上剩棋多者为胜，一样多为平。

孩子玩熟后，可按自己的兴趣构思出与本棋盘上不同的棋位摆法。

美育与审美

美育不是无关紧要 没有美育的教育是不完全的教育。美育对广大青少年、婴幼儿都是普遍需要的，它对于提高全民族思想道德素质和智力具有不可低估的作用。一个人的成长，一个民族的兴旺都离不开美的熏陶。我们要从小培养孩子对自然界、社会生活和艺术作品中美好事物的理解能力和欣赏能力，加强他们对美好事物的创造性才能的教育。美育主要是通过文学、音乐、美术、舞蹈等教学来实施的。不要轻视美的教育，要积极为孩子创设条件，使他们在美的长期熏陶中，成为一个高尚的人，成为美学的“知音”。

为孩子创造美 美是一种人类的情操——它使我们心灵正直，心地纯洁，情感和信念端正。为使孩子在美的熏陶中茁壮成长，培养初步的审美能力，要为他们创造美。

如何为孩子创造美？①创设美的环境；②培养美的仪表和举止；③利用社会生活中美好的事物陶冶孩子美的心灵；④使孩子体验、观察劳动的美；⑤带孩子观赏大自然的美；⑥为孩子提供精美的艺术作品——音乐、舞蹈、美术、文学等，向孩子进行艺术启蒙教育。

引导孩子欣赏自然美 大自然中蕴藏着无穷的美，大自然是美育取之不尽的源泉。饱受大自然美的陶冶，可以使人们开扩视野，增长知识，发展想象力，激发创造性思维。故乡的山山水水、一草一木都会深深印入孩子的心田，成为培养他们热爱家乡、热爱祖国、热爱生活的起点。

我们要引导孩子欣赏自然美，用以陶冶幼儿的心灵。具体做法是：①创设条件，使孩子充分地接触大自然。经常带领他们到户外、河边、公园、林中玩耍、嬉戏，如有条件，可到农村、其它城市访亲问友，到较远的风景区旅遊。千万不要把孩子局限在室内、院内狭小的天地里。向孩子描述自然美，加深他们对大自然美的感受和体验。②鼓励孩子模仿自然界中各种动听的声音，如鸟叫、鹿鸣、风声、雨声、雷声、叮咚的泉水、直泄的瀑布声。③鼓励孩子模仿自然界中各种优美的形态，如柳枝随风摇曳、蝴蝶在花丛中飞舞、猴子相互追捉、公鸡报晓的雄姿。④引导孩子把领略到的自然界的美好事物复述出来，或以绘画、泥塑、歌唱、舞蹈等艺术手法表现出来。

增进孩子的艺术才能 孩子天生有求知欲，问题是如何诱导他们发生浓厚的兴趣，使之在某些方面发挥他们的才能。假如说，孩子的艺术才能一半是先天的遗传，一半是后天的努力。那么，做

父母的怎样得知孩子在某一方面具有一定的潜力呢？这就要求家长留心观察，孩子在音、体、美哪方面更有兴趣，或成绩更为突出？

一般说来，如果是具备某方面的才能，5～6岁的孩子就会自然流露出一些，在很短的时间里会有所表现。比如，喜欢音乐的，他可能对音乐过耳不忘，听了一遍就能大致哼出音调。若是喜欢绘画的，一纸一笔就能画上半天，而且绘画的笔法和颜色以及配合，明显地比同龄儿童突出。他们花在乐器或绘画上的时间往往相当长，而且兴趣也能够维持很长的时间。作父母的观察到以上各种表现，就应意识到孩子可能有某个方面的才能或兴趣的基础。如果家庭经济富裕，时间许可，不妨给孩子创造一定的条件，由父母或请人进行教授。有机会就常常带孩子参观这方面的展览或观看演出，甚至可以鼓励他们参加演出或比赛，给他们观摩和临场经验，观察别人的技艺，比较自己的成绩。更重要的还是做父母的对孩子成败的态度。如果孩子成功了不会目空一切，失败了也不会意败气馁，那样才有可能成功。

很多孩子天资聪颖，而做父母的为了某种缘故，特别期望孩子去学习某种艺术，于是，在这方面下了很大功夫。比如，以孩子学弹钢琴为时髦，家庭经济条件许可的准备了钢琴，并请来钢琴教师教授孩子。这本来是无可非议的，可惜很多家长对孩子的期望太高，以至收到相反的效果。比如，小莉4岁那年，妈妈就迫不及待地安排她学弹钢琴。起初小莉觉得新鲜有趣，不用父母督促也能自觉练琴，成绩也很理想。慢慢地，钢琴弹奏日渐复杂，每日陷在练琴的时间也逐渐增加。于是，她失去了看电视、与小朋友游戏的权力。小莉觉得弹琴是件苦闷的事，甚至是个负担。妈妈发觉了这个情况，于是严加管教，训斥声连连不断，甚至挨打。小莉含着眼泪，痛苦地练习着。当别人问她是否喜欢弹琴时，小莉毫不犹豫地说："我真想把钢琴砸个稀巴烂！"妈妈听到这话愣住了，她既伤心又失望，早知如此，何必花费那么多的时间和

精力让女儿学琴呢！幸好小莉勇敢地吐露心声，而做母亲的也能及早醒悟，孩子和家长才松了一口气。

家长也可以引导孩子去发展他们的才艺，增进他们的学习兴趣，但不能强迫他们去学习。

花钮扣印图案 钮扣的形状、花样真可谓千姿百态。如果让儿童利用花钮扣在橡皮泥上印图案，那真是件有趣的事。例如，把橡皮泥搓成长长的，用1～2粒钮扣在上面印出一排有规则的花纹，就成了一条奇妙的“表带”；把橡皮泥团成圆圆的，再压扁，找几粒不同花样的钮扣，在上面印几下，一只精美的盘子就出现在眼前了。还可以用花钮扣为泥塑小船、脸盆、花篮、小汽车等物品上印上许多生动、有趣的图案。建议你试试看！

打扮过于花哨不是美 培养孩子懂得衣着美，也是美育的一项内容。怎样打扮，孩子才美呢？有些家长，乐于着意打扮自己的宝宝，他们肯花时间，也肯投资。给孩子烫头发、染指甲、戴项链、挂耳环，使孩子完全失去了他们特有的天真，像浓妆艳抹的少奶奶。久而久之，还会形成孩子爱慕虚荣、追求时髦的低级趣味。既达不到外表美，更失去了心灵美。

孩子的衣着应该整洁、舒适、得体、大方，颜色协调。过紧的衣裤会妨碍孩子动作的发展，不足取。服装的质地以纯棉为最好，松软、舒适，透气性能好，对稚嫩的皮肤无刺激作用。

音乐——艺术与思维的发展 音乐是声音的艺术。音乐离不开想象、形象思维与创造。作曲者凭借丰富的想象力，才能将自己的思想感情、深切体验，通过音乐手段表达出来。演唱、演奏者也必须充分发挥自己的理解力、想象力，深入体会作品所表达的感情，进行一番再创造，传达给观众。欣赏者若能真正与创作者、表演者产生共鸣，也还要运用想象。

对幼小的儿童来说，音乐在促进想象、形象思维和创造性思维方面，又有其特殊的作用。这一年龄阶段，正是形象思维占主要地位的时期，是由再造想象向创造想象发展的时期。孩子在唱歌、舞蹈、做音乐游戏、演奏乐器、欣赏音乐的过程中，都需要运用想象进行再创造。甚至他们还会自己创编歌曲和舞蹈。因此，对幼儿来说，音乐既是培养艺术美的手段，又是发展思维的手段。

孩子尤其需要音乐 “音乐”是人们的终身的伴侣。对孩子来说，悦耳的音响、动人的节奏和具有鲜明音乐形象的音乐作品，尤其吸引他们，为他们所喜爱。日本教育家记载了这样一件事：一对年轻夫妇很喜欢古典音乐，在他们的儿子出生后，每天放几小时巴赫的《第二组曲》给孩子听。3个月后，孩子开始随着音乐的节奏活动，音乐一停，他表示出扫兴的样子。当孩子哭闹时，他们就播放音乐，孩子会马上安静下来。这是除了吃奶以外，任何诱惑所不能及的。6～7个月的婴儿听到音乐时，可以在成人扶持下，不停地蹦跳，以表示快乐，而10个月的婴儿在听到音乐时，会将两只小手来回翻动，表示呼应和高兴。

孩子渴望认识周围世界，认识世界，除运用逻辑思维外，运用艺术的方法、形象思维，也是一个重要的途径。通过艺术形象接受的教育往往是难忘的。音乐这门艺术正是具有这样的作用。它能直接影响孩子的感情。4～6岁孩子的音乐教育，包括唱歌、韵律活动、音乐游戏、打击乐及音乐欣赏等。通过这些音乐活动，可以培养他们对音乐的兴趣和爱好，提高他们的感受力、想象力、创造力。孩子在音乐的熏陶下，可以养成良好的品格，建立起健康的审美观点。

教育家们都非常重视音乐的教育作用。孔子提出的“六艺”中有音乐，中世纪欧洲所设的四项教育科目中的一项便是音乐，被称之为幼儿园之父的德国的福录贝尔，在他所创办的幼儿园中，

音乐成了有力的教育手段。我国著名教育家陶行知、蔡元培都非常重视美育、重视音乐教育。

让孩子高兴地进入音乐世界 兴趣是学习的动力。孩子天性喜好音乐，所以对音乐的兴趣并不难培养。但应引起我们的重视。这不仅是为了孩子在学习音乐时，能保持积极的态度，而在于使这种兴趣得以发展、巩固，成为他们终生的需要。有时由于选材不当，会使孩子逐渐失去了对学音乐的兴趣。有的孩子性格怯懦，成人对他的能力估计不足，使他在众人面前表演时出了丑，或受到嘲笑，也会影响孩子对音乐的兴趣。有的孩子在学习音乐时，感到力不从心，如不改善教授方法和减缓进度，即使孩子尽了最大努力，仍不能奏效，他们便会逐渐厌恶学习。所以，当今世界有许多音乐教育体系，均非常注意研究孩子的学习状况，提倡焕发孩子的学习兴趣，激发孩子学习的主动性，运用有趣的游戏方式，让孩子蹦蹦跳跳地进入音乐世界。

听音乐要适当 近年来，人们生活水平不断提高，许多家庭添置了收录机。有些人大概以为凡是音乐，就肯定不是噪音，往往一放起来就没完没了，音量还开得挺大。其实，长此以往，对人的健康是不利的。特别是对幼小的儿童，则更为有害。诚然，适当地听听美好的音乐，可以消除疲劳，令人愉快，还能陶冶人的性情。但收听音乐应注意音量大小、频率高低以及收听时间的长短。我们平常谈话，音量一般适中，若超过这种音量，就有些刺耳了。若长时间收听音量大、频率高的音乐，会造成听觉损伤。儿童的听觉器官正处在生长发育期，自我保护和调节的功能还很弱。在现代化家庭使用各种音响设备越来越多的情况下，尤其应该引起家长们的高度重视。考虑到目前大多数家庭住房还不宽裕，大人孩子同居一室的情况还相当普遍。录音机开的声音以低于人们谈话声为宜。收听时间一般不要超过2小时。

歌声育童心 童心向歌声，歌声育童心，这就是生活的美。孩子到了5—6岁，有了一定的审美情趣和审美能力，他能够从歌曲声中分辨出欢乐与悲伤，喜欢载歌载舞，甚至“独创”歌词、乐谱、舞姿，无拘无束地抒发内心的激情。古人倡导“蒙以养正”。对儿童施以音乐教育，也要从小开始。不要把成人喜爱的歌曲“下放”给孩子。为孩子选择的歌曲，要简短易懂、形象生动、符合儿童的年龄特征，如《谁会飞》、《龟兔赛跑》、《打电话》等等，都是令儿童陶醉的好作品。为了引起儿童的兴趣，可以富有感情地把歌词朗诵出来，或编成小故事讲给他听。教唱新歌时，宜先让他听唱，再让他跟唱，以后独唱、全家合唱。若是父母不会唱歌，可以跟着收音机、电视中的幼儿节目学，互相促进，相得益彰，自有天伦之乐。随着儿童年龄的增长，应逐步训练他们的演唱能力、欣赏能力、自我评价能力。唱歌时，教儿童配以表情动作，学表演、学舞蹈，步步登高。每周举行一、两次家庭音乐会，儿童得以借机表现自己，评价自己，其乐无穷。

儿童年幼，肺活量小，音域较窄，又缺乏乐理知识，常常唱不好，父母应该热情鼓励、耐心矫正，切不可因为他“没腔没调”而嘲笑责备；尤其对他自编自演的歌舞，尽管粗糙，但里面蕴含着他瑰丽的想象、生动的情意，更不能嫌弃。成人拍着手，和儿童同歌齐舞，会化为一种强大的鼓动力。

举世闻名的贝多芬曾高度赞美道：“音乐是比一切智慧、一切哲学更高的启示。”优美的歌曲声如阳光，照耀着儿童的心扉；如细雨，滋润着儿童的心田，使他们德、智、体、美和谐发展。

保护嗓音加强音质训练 孩子们有着甜美、悦耳的歌声，他们的音色比较清澈、透明。但是，很多4岁左右的孩子的声音已经沙哑，这是值得注意的问题。保护嗓音，加强音质训练，是教孩子唱歌过程中，不容忽视的任务。

1.发展听力，注意练耳。音乐是听觉的艺术。要培养孩子运用听力来辨别乐音的高低，让他们欣赏各种体裁、调式、风格的音乐作品，以提高他们音乐的鉴赏力和感受力。

2.加强呼吸训练，扩大孩子的头声区。

国内外许多专家一致认为，孩子适用头声唱歌。在歌唱时，声门微启，声音仅在声带边缘和局部振动，声带与喉部负荷较小，因而不易感到疲劳，声音美妙动听。要学会发出头声，应用轻声自然地唱歌，不喊叫。呼吸是歌唱的动力，音的高低、强弱、快慢都要靠呼吸来调节。应加强呼吸训练，学会深吸气，可以告诉孩子："要像闻花香那样！"还要做到吸气时平静无声，外形自然，不耸肩，不扬头。吸气时不要中断乐句。可以经常地、有系统地进行一些发声练习。

3.保护孩子的嗓音。孩子的嗓音，要靠科学的训练和人为的保护。对幼儿来说，保护比训练更为重要。平时还要加强体育锻炼，增强他们的体质。患上呼吸道感染等呼吸系统疾病时，不要唱歌。不在大风中和尘土飞扬处唱歌。歌曲的音域要适当，勿唱成人歌曲，勿长时间地歌唱。这些都是保护孩子嗓音必须予以注意的。

学习一种乐器 各种乐器奏出的优美的旋律、美妙的音色，会令孩子神往：婴儿常常会吐出奶头，手舞足蹈；幼儿则会围到乐器旁，洗耳恭听；再大一些的孩子，都欲一试身手，吹一吹、拉一拉、奏一奏。学习一种乐器，不仅可以使孩子获得许多音乐知识和技能，同时还能培养、发展他们的感受力、记忆力、注意力、想象力、表现力和创造力，使他们思维更加敏捷。而且，学习乐器是陶冶美好心灵、铸造良好品格的重要途径。孩子什么时候开始学乐器为好？4岁左右便可对其进行乐器的启蒙教育。家长可根据自己的条件，为孩子创设学习乐器的机会。孩子学习乐器，不是为了使他们将来成为音乐家（尽管有的孩子，确实由此起步，

登上了音乐殿堂，成为演奏家、指挥家、歌唱家、作曲家)，而主要是为了培养他们具有优良的文化素养，成为品格高尚的人。

孩子学钢琴的几个问题 钢琴被誉为“乐器之王”。钢琴是利用手指在键盘上弹奏，由于音槌打击琴弦而发音的弦鸣乐器。它的音域宽广、音色丰富。它有突出的艺术表现力，能奏出丰富多彩的和声，以及多声部交织的复调音乐，它能使交响音乐再现。

钢琴演奏者，既要弹旋律，又要弹伴奏。这就需要把注意力分配到许多方面：一面视谱（同时视几个声部的曲谱)，一面弹奏（左右手10指弹不同的琴键)，还需要脚踏踏板控制音量，这种复杂的训练，对开发孩子的智力起着极为积极的作用。学习钢琴确实可以使人变得更加聪明，而大脑反应迟钝的人，也是学不好钢琴的。当然，学钢琴更重要的作用，在于向孩子进行艺术教育，陶冶美的心灵，锻炼意志、培养毅力。在孩子学钢琴的问题上，有几点值得注意：①不要急于让孩子学会弹几首曲子。或只满足于尽快学会弹几首曲子。更重要的是，通过学习，要使他们获得全面的音乐训练，培养他们各种能力和良好的学习习惯。②不要使孩子对学琴失去兴趣，把练琴当做负担，甚至厌恶学习。学习弹琴，属于美育。美育不能靠家长命令，美育的实施，要靠焕发兴趣，靠吸引，靠潜移默化，长期熏陶才能奏效。必须想方设法培养孩子学习钢琴的兴趣和热情。学习时间过长、学习方法枯燥，要求过严，到了孩子力不能及的程度，均会挫伤学琴的积极性，甚至有的会感到学琴是压力，厌恶学琴，严重的甚至想砍掉手指以中断学习。③关于师资的选择。要为孩子精心选择能够胜任的师资。有的教师，水平有限，缺乏精湛的技能技巧和符合孩子年龄特点的教授方法，会误人子弟。投师定要有所选择！

如何引导孩子画画 在你的孩子面前，放上洁白的纸、彩色笔，并对他说：“你现在想画什么，就画什么吧！”这时，孩子最容易

动笔画的就是房子和小人。尽管他画的人物，没有脖子，没有鼻子，5个手指大大地张开，比胳臂还长。在他们的画中也会反映出他们和同伴在院里玩雪，他们用小铲铲雪，他们团雪球……这些他们感兴趣的经历，成为他们稚嫩的美的创造。

在教孩子画画时，要教给他们各种笔的使用方法，认识、体验用各种笔绘画的特点。蜡笔最好握，它便于大面积地涂色；粉笔不仅可以在黑板上使用，也可以在带色的纸上使用，粉笔在用糖水浸湿过的纸上画，效果会更好；用粗的毛笔绘画，彩色显得很新鲜；用彩色油笔画，色彩鲜艳，线条清晰、真切。

可以让孩子尝试用各种颜料、各种绘画工具绘画，如在沙滩上用树枝绘画，在窗户的玻璃上用手指绘画，用棉花裹在小棍上在纸上画画。引导他们作画的兴趣，丰富他们绘画的实践。不要指望孩子会画得很形象、很逼真。只要他们对事物观察得仔细，想象力丰富，对他们所画的内容充满了感情，他们就会画得很生动。幼儿的画都充满了稚拙和童趣：比例不当、表情夸大、画面布置凌乱无章。但是，正是在这些绘画中，孩子们充分地表现着自己，表达着自己的感情，享受着创作的愉快，陶冶着美感。愿您充分给孩子创设绘画条件，让他们用彩色的笔，去描绘美丽的世界吧！

让孩子欣赏文学作品 谁没有自己的童年？谁不记得自己童年听到的故事？《卖火柴的小女孩》、《神笔马良》、《龟兔赛跑》、《马兰花》……儿童文学是一个迷人的王国。在这个小百花园里，别有洞天：有诗情，有画意，有童趣，有使你终身受用不尽的甘露。

“书是人类进步的阶梯。”这是高尔基的一句名言。他坚信，读书越多，他和世界也就越接近，生活对他也变得越加光明和有意义。他还说过：每读一本好书，“就愈脱离动物走向人——走到更美好的生活和理想，到达对于这种生活的渴望。”优秀的儿童文学作品，是孩子的教科书。童年时期接触的书籍，有时竟能决

定人一生的道路。

孩子生活经验少，认识能力、智力和语言发展水平较低，而思维的具体形象性较强。因此，文学作品中的艺术形象、丰富多彩的生活图景、生动的艺术语言会深深地感染他们，使他们潜移默化地受到教育和陶冶。

儿童文学内容广泛，大量地接触文艺作品可以扩大孩子的眼界，提高他们观察和认识世界的能力。儿童文学作品又是美学宝库的一部分，优秀的儿童文学作品，对发展孩子的美感和审美能力，有着不容忽视的作用。

培养健康体态 有些父母认为孩子的体型是天生如此，后天不会有多少改变，因此，任其发展，以致出现了种种形体缺陷，如斜肩、佝胸、罗圈腿……等。这不仅影响孩子的形体美，而且有碍他们内脏器官和骨骼的生长、发育。

如何培养孩子健康的体态？①注意营养。合理的营养是孩子生长发育的物质基础。缺少蛋白质，会使身高、体重增长缓慢；缺乏脂肪，身体消瘦；缺乏无机盐，妨碍骨骼生长；缺乏维生素，会引起佝偻病。过量的营养也有害，肥胖的孩子，身体各部的比例失调，还易患高血压、糖尿病等。②经常保持坐、立、走的正确姿势。③科学地进行基本动作的训练，如走、跑、跳、攀登、钻爬、平衡练习、投掷等，使孩子的动作正确、协调、灵巧、优美。④坚持做健美体操，进行健美锻炼。

入学准备

为入学做准备 为进入小学做准备，是整个幼儿时期的任务。因为培养入学学习的能力，养成良好的学习习惯和浓厚的学习兴趣，具备参加学校集体生活的能力等，都需要经过较长的过程。不过，入小学的前一年，特别需要为孩子入学做好准备。这时期孩子的

心理特点已经逐渐接近小学生，如果得到正确引导，幼儿从家庭生活或幼儿园生活转入学校生活，是没有太大困难的。

家长应该认识到孩子进入小学学习，是他生活历程中的一个转折点，也是他成长过程的一个新起点。孩子将要告别以游戏为基本活动的幼儿期生活，将要开始以学习为基本活动的小学生生活。为此，必须有计划地使他在身体上、心理上、日常作息制度和生活习惯等等方面做好准备，迎接重大的转变和新的生活。

激发孩子上学的愿望 一般来说，孩子是愿意上小学的，他们憧憬着小学的学习和丰富有趣的小学生生活。当然也有个别孩子不愿上学，多数是由于父母平时教育不当，或者用上小学、老师管教严格来吓唬孩子，使他对小学、对老师产生恐惧心理的结果。因此，父母要设法使孩子对学校、对老师产生好感，激发孩子愿意上学的愿望。比如，当孩子问长问短，提出各种问题时，父母应不失时机地诱导孩子："这些问题，等你上学了，老师都会告诉你，老师要讲许多知识，告诉你许多新鲜的事情。"让孩子向往小学的生活。父母还可以讲讲自己小时候上学的情况，向孩子介绍小学生的生活是什么样，小学与幼儿园有什么不同，小学开展哪些丰富多彩的活动……等等，诱发孩子急切地想走入学校大门的心理。

培养孩子尊敬和热爱老师 老师是孩子智慧的启蒙者，使孩子在入学之前就形成对老师的良好印象，这在入学准备中是很重要的。父母要向孩子讲讲自己小时候是怎样受到老师的耐心教诲和培养的，讲讲自己至今对老师的无限留恋之情，要在孩子心中树立起老师和蔼可亲，知识渊博，热爱学生的第一印象。千万不可用"老师"去吓唬或威胁孩子，比如说"不听话就让老师管你。""你这样，等上学了，老师就……""老师才不会像家里人一样对你呢。"如果孩子对老师产生了一种莫名其妙的恐惧感和误解，

就会影响他入学的积极性，甚至不愿去上学。因此，父母本身先要以尊师、爱师的榜样去诱导孩子，才能使孩子尊敬和热爱自己的老师。

加强文明行为和礼貌习惯的培养 孩子将要上小学，进入集体生活，他和别人交往的机会将要增加，交往范围将扩大。在入学之前，应该加强对孩子的教育，巩固他已养成的文明行为和礼貌习惯。这样，可以使他更好地适应新的集体生活，避免和小朋友发生不必要的纠纷。

这些文明行为和礼貌习惯包括：遵守纪律，和同伴友好相处，关心集体，为小朋友和集体做好事，早上和小朋友见面要问早，见了老师要行礼、问好，需要别人帮助时先说“请”，得到关心和帮助时要说“谢谢”，妨碍了别人时要道歉，说“对不起”，对别人无意的过失要多原谅，说“没关系”，离别时要说：“再见”等等。另外，拾金不昧，乐于助人，讲道理，明是非，温和谦让等等，也是入学前应加强培养的好品德。

培养一定的生活卫生习惯 孩子入学之前，要教会孩子生活方面的一些简单卫生常识，培养他们良好的卫生习惯和一定的独立生活能力。要求孩子做到：正确迅速地卷袖子洗手、洗脸，吃饭时不发出声音，不乱扔残渣，饭后收拾干净，会正确使用筷子；迅速有次序地穿脱衣服和鞋袜，分清左右，放整齐，会系鞋带和整理床铺；定时大小便；保持手脸干净和衣物整洁；学会梳理头发；自觉地早、晚刷牙，饭后漱口；保护视力，不在光线太强、太弱和阳光下看书；写字、绘画保持正确姿势；保持公共场所的卫生，不爬、不踩桌椅，不乱涂墙壁；知道天气变化和运动前后及时增减衣服；饭前、饭后不做剧烈运动等。

重新安排作息制度 孩子入学后，生活方式和活动内容将要发生

很大的变化。在孩子即将入学时，家长应该为孩子重新安排适应小学生活的作息制度。在调整作息制度时应考虑这样几个问题：怎样才能保证按时到校上课；怎样使孩子提高学习效率，做到既有时间学习，又有时间娱乐；怎样使孩子有健康的身体，能够较长时间坚持学习。要处理好以上几方面的问题，在执行作息制度时应重点掌握好以下两个环节。

1.合理规定并严格执行睡眠时间。睡眠不足与学习负担剧增，是一年级小学生普遍遇到的一个矛盾。无论是从幼儿园升入小学或是由家庭转入小学的孩子，他们都习惯于较长时间的午睡，而入小学后，基本上取消了午睡（夏季除外）。但是，小学生脑力劳动的负担量却大大超过了学龄前儿童。如果不用保护性措施调整高级神经活动的紧张度，必将降低学习效率，结果事倍功半。睡眠是一种保护性措施。儿童经过睡眠，可以消除疲劳，大脑皮层细胞重新开始兴奋，保持旺盛的精力，这样才有可能更好地从事第二天的学习活动。一般来说，一年级小学生至少需要10小时睡眠，才能消除一日紧张学习活动后的疲劳。只有晚上按时（8：30～9：00）入睡，儿童才有可能做到早晨按时（6：30～7：00）起床。睡眠充足，才能使孩子上课时头脑清醒，精力充沛，在课堂上集中注意力接受知识。这样可以缩短课后做作业的时间，将余下的时间用于阅读课外书，或娱乐活动。

2.安排好课外作业的时间。要保证孩子每天按时完成作业，比较理想的是当孩子放学回家后，稍许休息便开始做作业，要完成全部作业并经过检查后，再去玩。如果放学后立即去玩，孩子过于兴奋，又消耗较大体力，再做作业时，要把一定时间花费在集中注意力，必将影响学习效果。所以安排好孩子家庭作业的时间，也是保证儿童顺利学习的一项重要措施。

购置必须的学习用具 上小学的孩子所使用的学习用品，要根据年龄特点，有所选择。选择的原则是：有利于学习，使用方便，

不影响生长发育。

1.书包。长期以来，我国学生使用的大多是单肩背式书包，它对少年儿童的骨骼发育不利。儿童骨骼中胶质多，钙质少，单肩长期受书包的压力，骨骼容易变形，形成两肩高低不一的现象。时间长了，不但影响形体美，严重的还会影响胸腔内心、肺等器官的正常发育。因此，家长最好为孩子准备双肩背式书包。双肩背式书包可以使两肩受力均匀，同时促使直背挺胸，起到纠正形体的作用。

2.铅笔。铅笔的一端总是印有H、B、HB……不同的字母，这些字母是标明铅芯软硬程度的代号。H表示硬铅芯，B表示软铅芯。家长应为孩子选择标有HB字样的铅笔，有这种标记的铅笔，其笔芯硬度适中，写出字的颜色也合适。从铅笔外形看，三棱柱、六棱柱形的铅笔，孩子握着舒适、稳妥。桌面即使稍有倾斜，这种铅笔也不易滚落到地面上摔断笔芯。

3.文具盒。家长最好为孩子选择带磁铁盖的塑料文具盒。铁皮铅笔盒，边缘锋利且掉在地上会发出响声，影响上课。文具盒上的图案，不要过于花哨复杂，否则图案吸引着孩子，会分散他上课听讲的注意力。

安排符合科学要求的学习位置 当前，小学生近视比率增高的原因之一，就是家长为孩子安排的学习位置忽略了科学要求。研究证明，一个正常的人从外界所接受的信息，90%以上是从视觉通道输入的。学龄前儿童接受的视觉刺激大多是颜色鲜明、形象较大的画面和实物。进入小学以后，儿童要接受大量的文字，文字是黑颜色，是抽象的符号。儿童在这一转变过程中，视觉中枢要付出极大的努力去克服困难。另外，小学生要做许多书面作业，用手写字的时间迅猛增加。怎样保护儿童的视力，怎样使儿童书写时感到舒适，以减少他们的紧张度和不必要的精力消耗，是父母为孩子准备入学、安排坐位时需要细致考虑的问题。符合科学

要求的位置，应当光线充足，柔和的光线应来自左前方；桌椅尺寸比例正好让孩子坐下写字时胳膊肘能舒适地平放在桌面上；书本或作业本与眼睛的距离要保持在33～40厘米之间。

懂得交通规则　为了孩子的生命安全，必须教育他懂得交通规则和遵守交通规则。如在街道、公路上，要走人行道或靠右边行走；过马路时，要走人行横道线，并注意来往车辆；会看红绿灯，知道车辆是"红灯停，绿灯行"；不要在马路上或过马路时追跑打闹等。

还要教育孩子按时上学、回家，在途中不要逗留、玩耍；一旦迷了路，会去找民警叔叔问路，而不要跟不认识的人走。

幼儿常见病及其防治

传染性极强的麻疹　冬末春初，往往是麻疹流行的季节，在这期间，人们往往见到全身皮肤出现斑丘疹的孩子，他们去医院诊治，医生的结论往往是孩子患了麻疹。

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病。城市中每2～4年流行一次。麻疹的传染源主要是病人，患者在潜伏期末2～3天至出疹后5天，均有传染性，如并发肺炎，则传染性延长到出疹后10天。带病毒的飞沫，经呼吸道吸入传播为主要途径；污染的日用品、玩具、衣服等也能间接传播。人类对麻疹普遍易感染，在麻疹疫苗应用之前，发病年龄高峰在7个月至5岁之间。广泛应用疫苗以来，发病年龄有的后移。婴幼儿受来自母体的抗体保护，故半岁以内很少发病。

麻疹的潜伏期为6～18天。进行过被动免疫者，潜伏期可延长至21～28天。典型的麻疹从发热到出疹，历时约3～4月。患儿常突然发热，不适，热度渐高，可伴有惊厥。同时，呼吸道粘膜炎日渐加重，睑缘发红，结膜充血，流泪畏光，及鼻孔充血，流

涕，刺激性咳嗽。婴儿可有厌食、恶心、呕吐、腹泻。起病初期在软腭、咽腭弓，常可见1毫米大小的红色粘膜疹。发热2～3天后，在口颊粘膜可见散在细小沙粒状黄白色小点，其周围有红晕，为本病特征性粘膜斑，此斑一般在出疹后第2天完全消失。患儿的皮疹先见于耳后发际，在数小时波及颊面部、颈部，在24小时内蔓延至躯干，至第2～3日遍及四肢、手掌和足底。皮疹直径1～3毫米，为淡红色斑丘疹，由稀疏逐渐厚密，皮疹可以融合成片状，但疹与疹之间有正常皮肤。随着皮疹的发展，病儿的体温增高，可达40℃以上，咳嗽、呕吐和腹泻亦加重，厌食、精神萎靡或嗜睡，全身浅表淋巴结和脾轻度肿大。恢复期时，皮疹由淡红转暗红，依出疹先后顺序隐退，无并发症，体温逐渐下降至正常，全身症状明显改善，整个病程约10～14天。皮疹退后，留有棕褐色色素沉着，表皮有糠麸样脱屑。重症麻疹常见于营养不良，患有其他疾病或有严重并发症者，其体温持续在40℃以上，全身中毒症状严重，气促，发绀，心率增快，嗜睡或谵妄，甚至抽搐和昏迷，应引起重视。

麻疹的防治措施，一是对麻疹患者应早发现、早隔离、早治疗。一般病例应隔离至出疹后5天；并发肺炎者应隔离至出疹后10天。流行期儿童机构应加强晨间检查，对接触麻疹的易感儿，应从接触后第7天起隔离观察直至第21天。同时应做到隔离患儿不出门，送医药上门和易感儿不串门。对8个月以上的小儿，凡未患过麻疹者，都应接种麻疹减毒活疫苗，可有效地预防麻疹，控制流行。其免疫期4—6年。对易感儿，可在接触麻疹的头2日内作应急接种，可防止发病或减轻症状。良好的护理有助于疾病恢复，减少并发症。卧室应空气新鲜，通风良好，保持适宜的温度和湿度。患儿应勤翻身和擦洗皮肤，清洁口鼻。眼分泌物过多者，可用生理盐水或2％硼酸液清洗。给足够饮水，在患病期间给清淡易消化食物。进入恢复期应及时添加营养丰富的食品。对其出现的其它症状和并发症，应有针对性的加以治疗。

急性上呼吸道感染 急性上呼吸道感染（简称上感），其发病率占儿科疾病的首位，是指鼻、鼻窦、咽、喉部的感染。感染向下蔓延可引起气管、支气管炎或肺炎，婴儿上感，全身症状重而局部不显著，可引起高热惊厥；年长儿患链球菌性上感后，可引起急性肾炎、风湿热等疾病。

上感的病原体90%以上为病毒，少数为细菌。由于婴幼儿时期上呼吸道的解剖特点和免疫特点，故易患呼吸道感染。此外，营养状况，环境因素如居室拥挤，通风不良，空气污浊，阳光不足，护理不当，致冷热失宜等，均可使机体抵抗力降低而发病。

上感患者大多有发热症状，体温可达39～40℃，持续1～2日或数日。部分婴儿起病时，由于突发高热，引起惊厥。此外，还可有头痛，畏寒，疲乏无力，精神不振，烦躁不安、食欲下降、呕吐、腹泻等。部分患儿在发病早期出现脐周阵痛。除上述全身症状外，还可出现局部症状和体征，主要是流涕、鼻塞、喷嚏、咽部不适、发痒、咽疼，亦可伴轻度咳嗽与声音嘶哑。检查时可见咽部充血。婴儿因鼻塞而张口呼吸或拒乳。有时咽部可见滤泡或扁桃体有脓性渗出物，颌下淋巴结可肿大，且有触痛。肺部呼吸音可正常、粗糙或有痰鸣音。一般3～4日自愈，如体温持续不退，或病情加重，应考虑炎症波及其他部位，要检查肺、耳及神经系统。

上感的治疗方法是适当休息，多饮开水，给予易消化的饮食。加强护理，室温适宜且恒定。湿度适宜，主观感觉是既不干燥也不潮湿。对于高热的患儿，可给予物理降温，如头部冷敷、酒精擦浴，或口服阿斯匹林5～10毫克/千克/次。高热烦躁不安者，同时给予苯巴比妥，以防惊厥发生。但应注意，未确定所患疾病以前，不要轻易用解热剂，以免给确诊造成困难。对于鼻塞患儿，可先清除鼻腔分泌物后，用0.5%麻黄素滴鼻。三氮唑核苷为较新的广谱抗病毒药物，其滴鼻浓度为0.5%，每1～2小时滴一次。片剂每片含三氮唑核苷2毫克，7岁以下小儿，每2小时含服一

片，每日6次，夜间停服。中药银翘散、板蓝根冲剂或大青叶，对上感有一定疗效。一般不使用抗生素。如病情较重，有继发细菌性感染，或发生并发症时，可选用磺胺药物或抗生素。

上感的预防措施，是增强机体抵抗力，防止病毒侵入，是预防上呼吸道感染的关键，平时应注意体格锻炼，多在户外活动，提高耐寒能力，接受阳光照射。合理喂养，及时添加辅食，预防并积极治疗营养不良及佝偻病。在气候变化时，应注意穿戴，不要过冷或过热。在呼吸道感染发病率较高季节，要做好卫生宣传工作，不要带小孩去电影院、商场等人员众多的公共场所。

肺炎 谈起小儿肺炎，家长们无不谈"虎"色变，因为不但威胁小儿的健康，甚至酿成许多家庭悲剧。

肺炎是指不同的病原体或其他因素，如吸入羊水，动、植物油和过敏反应等所致的肺部炎症。本病是婴幼儿时期重要的常见病、多发病，四季均可发病，尤以冬春气温骤变时多见。其病理分类，可分为大叶性肺炎、小叶性肺炎和间质性肺炎。我们以小叶性肺炎为例，将该病的一般常识做一介绍。

小叶性肺炎，即支气管肺炎，是婴幼儿时期最常见的一种肺炎，1岁以内发病者占80%。急性发病者居多。我国北方以冬春季较多，华南地区则以夏季多见。营养不良，佝偻病和先天性心脏病患儿合并肺炎时，不仅病情较重，而且往往迁延不愈。本病不仅发病率高，病死率亦高，是严重威胁小儿健康的一种疾病。

该病多由急性上呼吸道感染或支气管炎向下蔓延所致，或继发于麻疹、百日咳等呼吸道传染病。常见的病原体为细菌和病毒。

本病的临床表现较为复杂。大多起病较急，主要表现为发热、咳嗽、气促。新生儿、重度营养不良、佝偻病等患儿的体温可不升高或低于正常。咳嗽较频，在早期为刺激性干咳，后期咳嗽反略减轻，恢复期咳嗽有痰。气促多发生在发热、咳嗽出现之后。患儿常有精神不振、食欲减退、烦躁不安，轻度腹泻或呕吐等全

身症状。本病的主要体征有：呼吸加快，每分钟可达40—80次，并有鼻翼扇动；口周、鼻唇沟和指、趾端紫绀；肺部体征早期不明显，可有呼吸音粗糙或稍低，以后可闻及湿性罗音，以背部两肺下方及脊柱旁较多，于深吸气末更为明显。重症肺炎，由于严重缺氧及毒血症，常引起呼吸性和代谢性酸中毒，并发生循环系统，神经系统和消化系统等方面的功能障碍，出现一系列相应的临床表现。表现为呼吸困难突然加重、烦躁不安、面色苍白或紫绀、心率增快，心音低钝，肺部湿罗音增多，肝脏在短期内迅速增大。病程迁延者可出现面部、下肢水肿和尿少。心力衰竭常突然发生，发展迅速，必须及时发现、紧急处理。由于缺氧和脑水肿，神经系统可出现嗜睡、精神萎靡或烦躁不安，以及惊厥，昏迷、呼吸不规则等症状。患儿还常出现食欲减退、呕吐、腹泻、腹胀、吐咖啡渣样物等消化系统症状。重危患儿可表现为血压下降、四肢凉、脉弱而速，皮肤、粘膜及胃肠道出血等症状。

对肺炎患儿要采取综合性治疗措施，目的在于增强身体抵抗力，积极控制炎症，改善肺的通气功能和防止并发症的发生。护理患儿时要避免交叉感染，将急性期与恢复期，细菌性感染与病毒性感染的患儿分别安排在不同病室。室内要空气流通，室温以18—20℃为宜，并保持适当湿度（60%），以防呼吸道分泌物变干不易咳出。经常翻身，变换体位，以减少肺部淤血，促进炎症吸收。给予营养丰富的易消化食物，要少量多餐。保持呼吸道通畅，及时清除鼻痂及鼻腔分泌物。有缺氧表现时，应及时吸氧。抗菌药物主要用于细菌性肺炎，或疑为病毒性肺炎，但一时难以排除细菌感染者，选用的抗生素为青霉素、庆大霉素、卡那霉素、红霉素等。一般用到体温正常后5～7日，肺部体征基本消失时才停药，停药过早易致复发。

肺炎是一种严重威胁小儿健康和生命的疾病。每当孩子染上此病，家长无不心急火燎，惶惶不可终日。因此积极、及时地防治肺炎是十分重要的，只要家长、托幼机构的人员、医生们共同

努力，孩子们免患此病是大有可能的。

扁平足的防治 扁平足为足弓塌陷，造成足部弹性减少或消失，不能长时间走路或站立的一种疾病。孩子为什么站立和行走时感到不适，甚至有疼痛的感觉？这往往是患扁平足的缘故。人们并不生疏这种疾病。据济南和上海市调查，其发病率在儿童中占10%，家长和教师应重视这种疾病。

人行走时，足弓可起缓冲震荡的作用，因韧带肌腱富于弹性，能使人站立和行走时保持平稳，减少震动。以支持人体的负重和保护足以上的关节和内脏。患扁平足时，由于足底变平，下肢的支撑机能大大降低，身体和脊柱的姿势发生改变，进而影响机体总的机能，甚至给孩子将来的参军和从事工作学习造成困难。

扁平足是怎样发生的？首先是先天性的骨发育不全，如脚骨和肌肉韧带的发育异常，但先天性扁平足比较少见，一般出生后不久即可发现。再就是生长发育过程中出现的异常现象，当维持足弓的肌肉力量不能适应体重的迅速增加时，常易发展成扁平足。另外，长期全身性疾病，可引起肌肉萎缩，韧带松弛，例如，久病初愈、外伤性劳损，肌病等都可引起扁平足。

儿童初患扁平足时，并没有什么不适感，在检查时才发现，此时矫治较为容易。随着年龄的增长，扁平足下塌程度增大，这时足部可有肿胀和压痛感。在跑跳行走时，疼痛症状加重，并伴有膝关节和腰部的不适感，甚至足和小腿出现水肿。

扁平足的防治是穿合适的鞋。穿鞋是保护足不受扭伤，保护足于正确位置，并使之正常发育；利用鞋加强足部以支持体重，免受外伤。制鞋的卫生要求，是鞋的大小要合适；鞋头大，使足前部有充分的活动余地；鞋腰（近踝部）要硬，以保护内弓，使跟骨不致外翻。鞋后跟有一定高度（1.5厘米～2.0厘米），其作用是减少跟骨负重，使体重向前分担些。平时要积极参加体育锻炼活动。如弹跳运动，跳绳（最好踮足尖跳）、跳远、跳橡皮筋、爬肋

木及踮足尖走的舞蹈动作等。长时间站立或行走时，中间要适当休息，同时避免负荷过重的劳动和体育活动。对于轻微扁平足患者，应立即采取作矫正操、或者穿特制的矫正鞋等治疗措施，用热水洗脚和按摩，对扁平足的防治也有帮助。

遗尿症 许多孩子挺大了，还要挨父母的打。不必问原因，看看晒在阳光下的被褥便会明白根由，原来孩子又尿床了。3岁以后，夜间尿床称为遗尿，以男孩居多。随着年龄增长，身体逐渐发育成熟而发病减少。遗尿多发生于睡眠后最初数小时以内，排尿后难以“唤醒”。

孩子尿床，大多数不是器质性疾病造成的，而是因为睡眠较深，膀胱内尿液达到一定充盈度时，不能“唤醒”大脑皮层的排尿反射，尿太多了，就会在睡眠中不知不觉地尿到被褥上。此现象多发生在过度疲劳和惊吓之后，也见于睡眠过熟或过于敏感的儿童。这种功能性小儿遗尿症，不需要什么特殊治疗，只要家长在夜间能够定时唤醒孩子小便即可。若是由于精神因素所致，应加强教育，解除恐惧心情及精神负担。对遗尿症患儿，不应嘲笑、挖苦、责骂、惩罚，这样做，不但不能帮助孩子克服尿床，反而会引起他们心理上的羞耻感，甚至会加重心理负担，对遗尿症造成恶性循环。建立合理的生活制度，使孩子养成夜间定时小便的习惯，对改正尿床的习惯很有好处。开始时，可借助闹钟的帮助，以便及时叫醒孩子小便。另外，让孩子睡前少喝点水，少吃流质食物，白天不要玩得太累，中午最好能睡一个午觉，这样晚上就会睡得浅一点，也可帮助克服尿床。针刺关元、三阴交、足三里等穴位，治疗尿床，也很有疗效。

还有一小部分患儿，是由于患蛲虫症，或者脊柱裂，泌尿道异常，脑发育不全，或癫痫等器质性疾病引起尿床。这时，应首先确诊导致尿床的疾病，病治好了，尿床便会减少，甚至痊愈。

小儿心律失常 心脏是人体忠实的“臣子”，它的功能保证了人体的正常活动。但有一种疾病却使心脏难以胜任，这便是小儿心律失常。正常心律起源于窦房结，心激动按一定的频率、速度及顺序传导到结间传导束、房室结、房室束、左右束支及蒲肯野氏纤维网，到达心室肌。如心激动的频率，起搏点或传导不正常，都可构成心律失常。下面介绍几种较常见的小儿心律失常。

过早搏动 是由心脏异位兴奋灶发放的冲动所引起，为小儿时期最常见的心律失常。异位起点可位于心房，房室交界处或心室组织。分别引起房性，交界性及室性早搏。本病多见于无器质性心脏病的小儿。可由疲劳，精神紧张，植物神经功能不稳定等因素引起。也可发生于心脏病患儿和服用某些药物之后。健康学龄儿童约1～2%有过早搏动。小儿患此病时，表现为不如往常活泼好动。个别年长儿可诉心悸，胸闷，不适。听诊时可发现心律不齐，心搏提前，心音强弱也不一致，某些患儿于运动后心率增快时早搏减少，但有的反而增多，前者常提示无器质性心脏病，后者则相反。心电图检查是确定该病的重要依据。本病的治疗必须针对基本病因治疗原发病。一般认为若早搏次数不多，无自觉症状者，可不必用药，有的病人早搏持续多年，可自行消失。若早搏次数在10次/分以上，有自觉症状，或心电图所示不理想时，则应服用心得安，洋地黄，苯妥英钠等药物加以治疗。宜在住院观察下应用为妥。

室上性阵发性心动过速 该病是心房或房室交界处异位兴奋灶快速释放冲动所产生的一种心律失常。本病完全可以治愈，是对药物反应良好的儿科急症之一，若不及时治疗易致心力衰竭，所以及时诊治十分重要。本病可发生于先天性心脏病、心肌炎等疾病的基础上。但多数患儿无器质性心脏疾患。感染为常见诱因，也可由疲劳、精神紧张、过度换气等因素引起。该病患儿常烦躁不安，面色青灰或灰白，皮肤湿冷，呼吸增快，脉搏细弱，常伴有干咳、有时呕吐。年长儿还可自诉心悸，心前区不适、头晕等。

发作时心率突然增快，在160～300次/分之间，多数在200次/分以上，一次发作可持续数秒钟至数日。发作停止时，心率突然减慢，恢复正常。此外，听诊时第一心音强度完全一致，发作时心率较固定而规则等，均为本病的特征。

室上性阵发性心动过速的治疗，可先采用物理方法，以提高迷走神经张力，减慢心率。常用的方法是压迫眼球法：令患儿闭眼，用双手固定头部，两拇指重叠，按放于一侧眼球上部，施以适当压力，使患儿有轻度疼痛为宜。压迫时间为10秒钟左右。心律转复后即停止压迫，并注意勿损伤角膜。还有压迫颈动脉窦法等。上述方法无效时，可在医生指导下，采用洋地黄类药物，β受体阻滞剂，异搏定，电击转律等方法治疗。

房室传导阻滞　窦房结的冲动不能全部传达至心室，而造成不同程度的漏搏，即为传导阻滞，第一度房室传导阻滞在小儿中比较常见。大多由急性风湿性心脏炎、发热、肾炎等引起。也可个别见于正常小儿。此病应着重病因治疗，其本身毋需治疗，预后较好。部分可发展为更严重的房室传导阻滞。第二度房室传导阻滞时，由于心室率过缓可引起胸闷，心悸，甚至产生眩晕和晕厥。该病由风湿性心脏病、心肌炎、严重缺氧、心脏手术后等原因引起。此病的治疗应注重原发病。当心室率过缓，心脏搏出量减少时，可用阿托品等药物治疗。第三度房室传导阻滞时，患儿心房与心室彼此无关，各自独立活动。常发生于先天性心脏病及心脏手术后，心肌炎等。患儿因心搏出量减少而自觉乏力，眩晕，活动时气短，严重时患儿知觉丧失，甚至死亡。纠正缺氧与酸中毒，可改善传导功能。由心肌炎或心脏手术暂时性损伤引起者，肾上腺皮质激素可消除局部水肿，恢复传导功能。应用阿托品可使心率增快。

尿路感染　包括肾盂肾炎，膀胱炎和尿道炎。此病占儿科住院患者的0.46～3.5%。小儿尿道感染若不及时加以控制，到成人期

易发展为晚期肾盂肾炎及慢性肾功能衰竭，影响健康，甚至危及生命。由于小儿尿路感染多无明显症状，极易漏诊，应对此引起重视。

小儿由于输尿管长而弯曲，管壁肌肉及弹力纤维发育不全，易于扩张而发生尿潴留及感染。女孩尿道短，更易引起上行感染，故一岁以上的女孩发病数，远较男孩为高。另外，膀胱憩室，多囊肾、脊柱裂等先天畸形，也易造成尿路感染。该病的致病菌主要是大肠杆菌。可经血行，淋巴道，直接蔓延等途径感染此病，但最主要的途径是上行感染。致病菌从尿道口侵入，经膀胱，输尿管而达肾盂，再延及肾脏。

新生儿尿路感染时，临床症状极不典型，轻重悬殊，自败血症伴黄疸，到隐性细菌尿不等。主要症状是体重不增，食欲不振、呕吐、腹泻，约半数患儿有发热或体温不升，约1/3患儿有烦躁、抽搐、嗜睡、昏迷等中枢神经症状。

婴幼儿尿路感染时全身中毒症状严重，而尿路局部症状轻微。患儿突然高热，面色苍黄，伴食欲不振，常伴有胃肠道症状，如呕吐、腹泻、腹痛、腹胀等，也可有精神萎靡，昏睡，甚至惊厥等神经系统症状。幼儿急性尿路感染约10～35%出现夜间遗尿，故患儿本无遗尿，而突然出现遗尿，应考虑患此病的可能。

年长儿患此病症状与成人近似。上尿路感染，以发热、寒战、腹痛等全身症状较为突出，常有腰痛，肾区叩击痛、肋脊角压痛和白细胞升高。下尿路感染，以膀胱及尿道刺激症状，如尿频、尿急及尿道烧灼感为主，有时可有血尿。病情迁延或反复急性发作，超过6个月以上，肾功能受损久不能恢复者，可成为慢性感染。患儿出现面色苍白、消瘦、精神不振、发育缓慢、常见间歇性发热、脓尿或细菌尿。经过若干年后，可发展为慢性肾功能衰竭。

尿路感染的预防，应针对病因及诱因，采取加强儿童卫生教育，注意会阴部卫生，清洗臀部，勤换内裤，婴儿尿布用开水烫

洗，不用塑料尿布，尽量不穿开裆裤等措施。初次感染控制后，要定期随访，复查尿常规及做尿细菌培养，一旦复发，立即再次治疗。对难以治愈、复发和再感染的患儿，应及早检查有无结石、梗阻、畸形等，以便及时矫治。

尿路感染的治疗目的，在于缓解症状、清除细菌、预防复发和保护肾功能。在急性期应卧床休息，鼓励患儿多饮水，以增加尿量，促进细菌毒素和炎性分泌物加速排出。给患儿吃容易消化的食物，供给足够的热量、蛋白质和维生素，以增加机体抵抗力。同时选用广谱、强效的药物，如磺胺甲基异噁唑，甲氧苄氨嘧啶，呋喃嘧啶、氨苄青霉素、庆大霉素等。多数医学专家认为，使用抗生素10～14天为一疗程较为合宜。

儿童类风湿病 是儿童较为常见的结缔组织病，全身各系统可广泛受累，特别是构成关节的各种组织如滑膜、软骨、韧带、肌腱和相连的骨骼都有病变，但最基本的病变，发生在滑膜。该病病因未明，有人认为系自身免疫反应引起。寒冷、潮湿、疲劳、营养不良、外伤、精神因素等，特别是寒冷和潮湿常为本病的重要诱发原因。

儿童类风湿病可早发于2～4岁，也可晚发于8～10岁，女多于男，临床起病可分为三型。①全身型。多见于2～4岁幼儿，男女均可发病，约占儿童类风湿病的25%。全身症状严重，常呈弛张热型，可达40℃以上。发热前可伴有寒颤，常在关节症状前出现，可自行缓解，但易复发。一旦发生关节症状，则常为关节受累。心脏、淋巴结、肝、脾、肾亦可受到损害。常有贫血及生长发育不良。发热期常有大小不等、散在的、片状的皮疹出现，多见于四肢。常在数小时内消退。②多发关节型。多见于学龄儿童，女性较多。起病缓慢，低热，食欲不振，消瘦。开始仅1～2个小关节受累，活动时疼痛，随即肿胀变硬、局部发热，但不一定发红。多次受侵的关节，周围组织发炎变厚，皮肤肌肉萎缩，

病变关节变形，而发生畸形和强直。关节病变大部分是反复发作，每次发作后可数月或数年无症状，每发作一次，病情即加重一次。也有发作一次即自行缓解，而不再复发的患者。③单发关节型。全身症状轻微，有低热或无热。此型常是单一关节受累，一般最多不超过4个关节。关节活动一般无严重障碍。

孩子们小小年纪，便因类风湿病直不起腰板走路，会给家长带来沉重的精神和经济上的负担，也给孩子们将来上学、就业、生活带来困难。那么，怎样防治此病呢？首先不能让孩子们生活在寒冷、潮湿的环境中，房屋温度、湿度适宜，被褥衣物要干燥保暖。再就是，加强孩子的营养供给，不要过度疲劳。治疗患儿的一般原则，是急性期应卧床休息，增加营养，采取利于关节功能的姿势。出现关节变形、肌肉萎缩、运动受限等慢性病变时，则应配合理疗、按摩和体育锻炼等。肾上腺皮质激素，水扬酸制剂等药物，对治疗儿童类风湿病有一定疗效。药物治疗应在医生的指导监督下进行。只要我们的家长细心照料孩子，许多孩子便会免遭此病的磨难；只要及时发现，及时诊治这类患儿，便会使许多孩子“枯木逢春”，重新获得幸福。

暑热症　夏季，当人们饱受酷暑的折磨时，还有一种婴幼儿特有的发热性疾病——暑热症，严重地影响着孩子们的健康，家长对此应引起重视。

暑热症的病因尚未肯定，一般认为，可能由于气候炎热时，体温调节功能暂时失调，不能通过各种途径维持产热和散热的动态平衡所致。本病部分见于发育营养较差的小儿，说明机体内在因素对发病有重要关系。由于暑热症有明显的季节性及年龄范围，血象示淋巴细胞增多，起病时常伴呼吸道及消化道症状，故有人疑与病毒感染有关。

暑热症的突出症状即为发热，体温常在38～40℃之间，无一定型热，可维持1～3个月，气候愈热，体温愈高；气候转凉，体

温亦降。小儿患病的早期，还可出现口渴多饮和多尿的现象。这是因为患儿口渴欲饮，每日进水量达2000毫升以上，一昼夜排尿数十次，疾病后期则症状减轻或不明显。大多数患儿皮肤干燥无汗或汗极少，此外，起病时可伴轻微的上呼吸道症状或消化道症状；高热时有惊跳、嗜睡、或烦躁不安，甚至彻夜不眠等症状，但极少发生惊厥、昏迷等严重神经系统症状。病初一般情况良好，久热后则患儿皮肤苍白，消瘦或减弱。

暑热病的诊断并不困难，当发现婴幼儿夏季有长期发热、口渴、多尿、少汗，一般情况良好，无感染征象，体检及化验无异常，并排除其他疾病者，便可确诊。

暑热病的预防，主要是增强体质，改善居处条件。夏季经常服清凉饮料。该病的一般治疗方法是注意护理，居室通风凉爽，给予易消化富营养食物，多饮水。高热时给予物理降温或退热药。烦躁不安、惊跳者用镇静剂。忌长期滥用抗生素，以免二重感染。还可用较体温低2℃的温水每日浸浴2次，每次30分钟，有暂时降温作用。用中药治疗暑热病也颇有疗效。例如，用蚕茧20只，红枣20枚，煎汤代茶，可改善口渴多尿症状。只要家长和托幼机构的人员细心照料孩子们，孩子们一般都会免患暑热症之苦，平安度过炎热的夏季 。

孩子长期发热 人体就象恒温器，不管寒冬还是酷暑，体温总是维持在36～37℃（腋下温度），这是人体的最佳体温，有利于人体的生理、生化反应，是正常新陈代谢的必需条件。婴幼儿由于其体温调节功能未臻成熟，外界气温，衣服薄厚等均能引起体温的波动。一般肛温超过37.8℃，舌下温度超过37.5℃，腋下温度超过37.4℃，可认为发热。发热是儿科临床最常见的症状。持续发热2周以上，称为长期发热。长期发热对婴幼儿的健康影响甚大。

感染性发热，是发热的最常见病因，可由病毒、肺炎支原体、立克次体、细菌、寄生虫等感染所致。其中引起长期发热或不规

则热的常见疾病有：败血症、肺炎、脓胸、肾盂肾炎，细菌性心内膜炎，伤寒，副伤寒，疟疾，血吸虫病等。局限性感染也可引起长期高热或不规则热，如骨髓炎，肝脓肿，阑尾脓肿等。此外，引起长期低热的疾病有结核病，慢性尿路感染，慢性鼻窦炎等。

非感染性疾病也是发热的常见病因。例如，白血病，大手术后，大面积烧伤，风湿热，类风湿热、系统性红斑狼疮，应用青霉素等药物引起的变态反应，惊厥、癫痫、甲状腺功能亢进、暑热病、脑瘤等。

产热是化学性调节过程，热的产生主要来自于食物的分解代谢时氧化作用，骨骼肌的活动和肝糖代谢。散热是物理调节过程，主要是通过皮肤的辐射，对流和出汗以及肺呼吸时所散失的热量，其中以出汗最为重要。产热与散热的平衡失调，即可引起体温的变化。

器质性疾病所致的低热，其发热规律与病变的性质有关。这类疾病以慢性感染最为多见，其中以结核病占首位，其次为慢性扁桃体炎、鼻窦炎、慢性肾盂肾炎、寄生虫病等。重症贫血，结缔组织病，内分泌疾病，恶性肿瘤，急性上呼吸道炎后，也可引起低热。

非器质性疾病所致的低热，其特点为早晨及午前的体温高于午后及晚上，与体力活动无关。有时伴有多汗、乏力、食欲不振等症状，全身无特殊的体征，血沉正常，亦不因病程长而影响健康，用退热药无效，有时低热可自行缓解。此类低热包括原发性低热（体质性低热）；夏季热（婴幼儿发病，每于夏季发生，伴食欲不振、乏力，秋后热退，但亦有高热者，表现为口渴多饮，多尿，无汗等）；感染后低热，在急、慢性感染性疾病之后，出现持续低热，乏力，多汗，纳减。

还有其他热型的疾病。总的来说，发热伴畏寒多见于败血症，亚急性细菌性心内膜炎，并有皮肤出血点；发热伴多汗，多见于风湿热，败血症；发冷发热，热退后大汗淋漓见于疟疾；

发热伴咳嗽，常提示呼吸系统疾病，如肺炎，肺结核；发热伴尿频、尿急、尿痛，应考虑泌尿系感染；发热伴头痛、频吐，甚至惊厥昏迷者，常提示中枢神经系统感染，如各种脑膜炎，脑炎，颅内出血，脑瘤；发热伴肝脾肿大，见于病毒性肝炎，肝脓肿等……。

发热是机体的一种防卫反应。但发热过高或长期发热，可使机体的各种调节功能受累，如高热引起神经兴奋性增高，甚至出现抽搐；过高热导致中枢抑制而昏迷；由于发热引起自身蛋白质破坏增加，使患儿消瘦、虚弱。因此，对于发热患儿，特别是长期高热的患儿，一定要尽快找出致热病因，并针对病因合理治疗，必要时，还需给予降温等对症治疗。

腹痛 腹痛是儿科常见症状之一。引起腹痛的原因很多。主要见于胃肠道疾病，包括蛔虫、鞭虫、钩虫、阿米巴痢疾等寄生虫病；细菌性感染，如细菌性痢疾，急性出血性、坏死性肠炎，沙门菌属感染；病毒性感染，如病毒性肠炎等；亦可见于阑尾炎、膈下脓肿、溃疡病；先天性畸形，如消化道憩室、膈疝；胃肠道梗阻，如肠套叠、肠扭转，嵌顿疝等；肝炎，胆囊炎，胰腺炎，肠系膜淋巴结炎，结核性腹膜炎，尿路感染，尿路结石以及肠穿孔，脾破裂，肝破裂，腹内肿瘤等，均可导致腹痛。

由于肠管蠕动异常，或肠管痉挛，可引起功能腹痛，如婴儿阵发性腹痛，功能性再发性腹痛，前者与饮食不当，胃肠胀气有关；后者多见于儿童，有周期性发作，其发病原因与精神因素或植物神经功能紊乱有关。

不同年龄小儿的腹痛病因有一定差异。如新生儿期，可以见到先天性消化道畸型所致的肠梗阻，及胎粪性腹膜炎；婴儿期腹痛则以肠炎、肠套叠为多见；在幼儿和儿童则以肠寄生虫病、肠炎、阑尾炎、溃疡病等较常见。起病的急缓和腹痛时间的长短，常可提示病因。起病急骤，病程短者，要考虑急腹症；起病缓慢，病

程长，或急性发作后时痛时止者，多为慢性腹痛。婴儿腹痛时，多表现为啼哭，烦躁不安，表情痛苦。阵发性腹痛时，患儿啼哭，坐卧不安，或在床上打滚，紧按腹部或热敷后腹痛减轻或缓解者，可能为肠管，胆管等管状器官痉挛，阻塞或泌尿系结石。阵发性腹痛，而发作极不规律者，多属内科疾病，如肠蛔虫病，急性肠炎等。持续性腹痛，变动体位时加剧，腹部拒按者，常为局限性或弥漫性腹膜炎的表现。另外，肝炎时肝区疼痛；溃疡病为上腹痛；阑尾炎初发时为上腹痛，6～12小时才转至阑尾区痛。

消化不良、痢疾等，一般均有饮用过不洁饮料或食物的病史；药物副作用引起腹痛，可查出服药史；荨麻疹等有时可查出接触过敏原史。上述种种均可成为腹痛的诱因。起病即有发热，提示为炎症性疾病；病初无热，以后才发热者，多为继发感染。一般腹内脏器炎症或全身感染引起的呕吐，多在疾病早期发生，呕吐的次数不多，吐出胃内容物。幽门以上梗阻呕出胃内容。十二指肠以下梗阻，继呕出胃内容物后，又呕出带胆汁物。如为结肠梗阻，继呕出上述内容后，呕出带粪臭物。溃疡病伴出血者可呕出带血胃内容物。呕出蛔虫者，可确定为蛔虫感染。

小儿腹痛对小儿的健康威胁很大，如处理不及时，甚至对生命安全造成恶果。治疗小儿腹痛的关键，是及时准确的诊断。凡疑为外科急腹症者，均应于手术前做X线胸腹透视，这不但可以排除胸部疾病所致的腹痛，而且对确定其它梗阻性腹痛的部位有重要参考意义。内科疾病的腹痛，在一定条件下可以转为外科疾病，如胃溃疡穿孔、胆道蛔虫病、急性出血性坏死性肠炎、肠节段坏死等，因此，对小儿腹痛一定要细心观察，并做到诊断治疗及时有利，以免酿成严重后果。

多关心“豆芽菜” 当人们为街头上那些可爱的小胖墩赞叹（尽管肥胖并不好）的时候，人们一定为那些骨瘦如柴的“豆芽菜”感到叹息，是的，天下父母哪有不爱孩子的，当你看着自己瘦弱

的孩子时，你一定会问："怎样使孩子健壮起来呢？"

一般来说，孩子骨瘦如柴的主要原因是营养不良。营养不良是一种慢性营养缺乏症，多发生于热量和蛋白蛋不足的3岁以下的婴幼儿。目前所见的营养不良，多由于食物选择不当，或继发于其他疾病。

由于小儿生长发育迅速，必须供给足够的营养物质，如果不能满足生长发育的需要，则可能发生营养不良。例如，因母乳不足或无母乳，而采取混和喂养，或人工喂养时，在调配不当的情况下，可以长期缺乏蛋白质和脂肪。即是母乳喂养，若不按时添加辅食就骤然断奶。也能发生营养不良。再如不良的饮食习惯或偏食，长期食量不足时，均可发生营养不良。

因患某些疾病，致使长期摄食不足，或摄入食物不能充分消化、吸收、利用，以及代谢消耗过多，皆可促使营养不良的发生。多见于婴幼儿迁延性腹泻，慢性痢疾。其次为先天性畸形，如唇裂、腭裂、幽门狭窄，急慢性传染病，如麻疹、肝炎、结核等。还有小儿患寄生虫病，以及先天不足和生理功能低下，如多产、双胎、早产等，均易引起营养不良。

体重不增和减轻，是营养不良的最初症状。久病者身长也低于正常。皮下脂肪层逐渐减少和消失，表现出明显消瘦，是营养不良的特点。皮下脂肪消减的顺序，首先是腹部，其次是躯干、臀部、四肢，最后是面部，故在营养不良的早期，若单看面部而不脱衣服做全身检查，则不易发现消瘦。严重的小儿营养不良，其皮下脂肪几乎完全消失，额部起皱，面颊消瘦，颧部突起，状如老人。此外，还表现有皮肤苍白、干燥松弛、和失去弹性。肌肉多发育不良，肌肉及肌张力低下，偶尔肌张力增强，运动机能发育迟缓。重度营养不良的体温偏低，多哭而烦躁。继之变为呆钝，其智力发育落后，对周围环境反应较差。食欲低下以至消失，往往伴有腹泻及呕吐。营养不良性水肿，由于体内缺乏蛋白质，血清蛋白明显减少，可出现水肿，多见于下肢，重者外生殖器、上

肢、腹部及颜面等处均有水肿。营养不良，还可使患儿缺乏蛋白质和造血所必需的其它营养物质，引起营养性贫血，并可伴有各种维生素缺乏症。由于营养不良患儿的抵抗力低下，易于继发各种感染，如鹅口疮、支气管肺炎、结核病、中耳炎、尿路感染等。特别是迁延不愈的婴儿腹泻，可加重营养不良，造成恶性循环。

浇花育果，全在园丁的辛勤和细心，要使孩子尽快摆脱“豆芽菜”的状态，婴儿时期应尽量采用母乳喂养，尤其对早产儿，更应重视母乳喂养。如果母乳不足，或无母乳者，应采取合理的混合喂养或人工喂养，动物乳类，以牛乳或羊乳为好，代乳品类，有代乳母粉，豆浆等，不应单纯以淀粉类喂养。因为其中缺乏蛋白质和脂肪等。不论何种喂养方法，都应随着小儿年龄的增长，逐步添加各种辅助食品，以保证小儿生长发育所需要的各种营养物质。另外，保证小儿充足的睡眠，纠正不良卫生习惯，适当安排户外活动，及锻炼身体，可以增进食欲，提高消化能力。对于疾病因素引起的营养不良，应首先根治疾病，并注意营养物质的摄入。

小胖墩问题 由于某种意识上的偏见，人们往往很喜爱小胖墩，甚至情不自禁地夸上几句。其实，这种喜爱孩子胖的心理和作法，是没有什么科学道理的。相反，胖往往是孩子身患肥胖症所致。

肥胖是指贮存于人体内的脂肪过多，超过同年龄小儿的正常量，通常以超过同年龄同身高的正常体重的20%者称为肥胖症。单纯性肥胖症，往往是由于过食，摄取的热量超过了消耗量，多余的热量以甘油三酯的形式储存于体内，而发生肥胖症。另外，遗传因素也颇为重要，半数以上有肥胖家族史，双亲均肥胖者，其子女70%肥胖；双亲中有一人肥胖，其子女肥胖者占40%，双亲均无肥胖者，其子女肥胖仅约10%，肥胖与活动过少有关，肥

胖者多不爱活动，能量消耗减少。

任何年龄小儿，均可发生肥胖，但最常见于婴儿期，学龄前期和青春期，此种小儿食欲极佳，食量亦大，喜食甘肥，而厌蔬菜。常不好动，有自卑感、性情较孤僻。外表显肥胖高大。皮下脂肪甚厚，面颊、肩部、胸乳部、腹壁脂肪积聚显著。四肢中，大腿，上臂粗壮而肢端较细。其智力不受影响，性发育大多正常。

肥胖症不但给孩子的生活、学习和将来的工作带来诸多活动上的困难，而且肥胖症与高血压病，糖尿病，动脉粥样硬化症，冠心病，肝胆疾病及其他一系列代谢性疾病，均有密切关系。肥胖还使组织血管床增加，血容量，心输出量增加，心脏负荷增加，影响心脏功能。随着肥胖程度的增加，动脉血压亦增高。肥胖婴儿因换气不足，易患下呼吸道感染。

肥胖既然对孩子们的健康不利，那么，家庭中有个小胖墩便不是什么可喜的现象了。但怎样预防肥胖症呢？首先应对小儿的父母进行营养知识教育，使家长了解到小儿肥胖不等于健康。摄入的热量能保证小儿正常生长发育即可；应鼓励母乳喂养至少3个月，如人工喂养时，不要认为哭闹即为饥饿而随时喂食物；不宜过早地喂固体食物。应鼓励体格锻炼及适宜运动，以保持小儿体重的正常增加。

增加活动与限制饮食，是治疗肥胖的基本原则。小儿处于生长发育阶段，既要减轻肥胖，又要保证正常生长发育，采取逐步控制进食量的办法，首先以保持体重不再增加为目标，不能要求体重减轻。食品中各种营养素的比例以高蛋白质，低碳水化合物，低（或正常）脂肪为宜，动物脂肪不宜超过脂肪总量的1/3；维生素及矿物质的供给不可缺少。挑选体积较大而供热量较少的食物，以满足小儿的食欲，如蔬菜、瓜果，含蛋白质高的食品，如豆制品，瘦肉，鱼，蛋，乳类等；淀粉类食物，如面粉，大米等应适当限制；尽量避免油腻甜食，以及食盐较多的咸食。同时，还应鼓励小儿进行持之以恒的体育活动，增加热量消耗，以采取散步

游戏，体操或慢跑等体育活动为宜，并逐渐增加运动量及活动时间，应避免剧烈运动，以免增加食欲而更为肥胖。

预防晕车晕船 当孩子们乘车船外出，特别是长时间乘车船的情况下，往往出现头晕目眩、面色苍白、四肢厥冷、恶心呕吐等症状，这就是晕车。眩晕是病人主观上的感觉障碍，是对身体与周围杂物相互空间关系的一种错觉或幻觉。而不是一个独立的疾病。

为什么会有这种现象呢？主要是颠簸在人的内耳里有一个非常灵敏的平衡感受器，当身体的位置发生变动时，它会发出各种神经冲动至大脑，使身体迅速调节平衡，人们便能灵活自如地进行各种活动。乘车船时，由于身体较长时间的摇摆和震动，使平衡感受器不断地受到刺激，同时引起腹腔内脏的活动，造成植物神经功能紊乱，而出现上述的各种晕车症状。这种病态反应的程度和症状出现的早晚，与刺激时间的长短、强度和人的个体差异有关。有些人的平衡感受器特别敏感，甚至在轻微震荡的情况下，便会出现剧烈的反应。

怎样预防晕车晕船呢？①有晕车史的人应该尽量选择车厢前部位置，因为这些位置抛动颠簸较小，对内脏和平衡感受器的刺激较小。②车厢内的污秽臭味会引起呕吐中枢的兴奋，使人恶心呕吐。因此有晕车史的人，应坐在近窗处，并适当开窗，使车外新鲜空气进入车内。③坐位不应临近汽车的排气管，汽车的尾气中含有许多工业毒物，例如，一氧化碳、二氧化氮等，它们往往刺激人的大脑中枢，引起晕车的反应。④患神经衰弱症或是在睡眠不足时，人体对外界各种不良刺激的耐受性降低，就更容易发生晕车的现象。因此坐车前夜，要有充分的睡眠。旅途中不宜过饥过饱，保持精神愉快。⑤乘车时，迅速移动的景物对视觉的不断刺激，也会引起视神经中枢的过度紧张，使人眩晕。因此，乘车人应眼望远物或车厢内的固定物体。也可闭目养神。特别不要看

车外迅速移动的景物。⑥上车前半小时可服1片乘晕宁。长途旅行的人，可在每餐前服1片（小孩适当减量）。⑦由于不适应气油味引起晕车的人，可把少许清凉油、云香精或2％薄荷精涂在鼻唇沟处，或把这些药物洒在小块纱布上，放在口罩内侧，戴上吸入。

急性肾炎 急性肾炎是一组急性起病，不同病因所致的感染后免疫反应，引起的弥漫性肾小珠炎性病变。绝大多数为链球菌感染所致。是儿科的一种常见疾病，占小儿泌尿系统疾病的第一位。多见于5～10岁的儿童，一般男多于女。

急性肾炎一般常在扁桃体炎，脓疱病等前驱感染后1～4周起病，可有低热、头晕、恶心、呕吐、食欲减退等一般症状。体格检查时，有时可在咽部，颈淋巴结、皮肤等处，发现前驱感染未彻底治愈的残迹。由于眼睑组织疏松，水肿多由此开始，1～2日内渐及全身，指压凹陷不明显。水肿时尿量明显减少，甚至尿闭。起病时几乎都有血尿，多为镜下血尿，肉眼血尿约占30％。70％左右的患儿，起病后头几天有高血压，常在120～150/80～110mmHg之间。如血压过高或上升过急，要警惕发生高血压脑病或心力衰竭的可能。少数严重患儿，在疾病早期（两周以内）可出现严重循环充血及心力衰竭现象，可出现呼吸困难、端坐呼吸、心率加快、心脏扩大，如不早期发现和及时治疗，可危及生命。有的患儿，在病程早期，可出现高血压脑病症状。血压突然上升之后，患儿诉头痛、恶心、呕吐、眼花，或一过性失明，严重者突然出现惊厥、昏迷。高血压控制后，上述症状可消失。患儿少尿或尿闭，一般持续3～5日，其后尿量增加，病情迅速好转。。若持续少尿或尿闭，则提示病情严重。

本病预后良好，痊愈率在90％以上，由严重症状致死者约1～2％或更低，转为慢性者不超过2～5％。一般在病程两周左右，随尿量的增加，水肿先消退，血压亦降至正常，继之肉眼血

尿和蛋白尿消失，但微量蛋白尿和显微镜下的红细胞可持续3～6个月或更久。

急性肾炎的防治措施，是对急性扁桃体炎，猩红热及脓疱病患儿，应及早使用青霉素治疗。起病1—2周内，不论病情轻重均应卧床休息，能改善肾血流或减少并发症的发生。轻症患儿有时不易执行，可令其在床上做些轻微活动。一旦水肿消失，肉眼血尿消失，血压趋于正常，即可下床在室内活动或到户外散步。应避免剧烈的活动。因肾小球滤过功能减退、尿量减少，对饮食成分和液体入量需给予一定限制，一般可给予高糖、含适量脂肪的无盐或少盐饮食。因生长发育中的小儿，需要盐和蛋白质较多，一旦水肿消退、血压正常，即应过渡为正常饮食。由于本病是免疫性疾病，抗生素对此病作用不大。但为彻底清除病灶内残存的链球菌，可在治疗开始时给予青霉素7～10天，对青霉素过敏者，可选用红霉素等药物。利尿、降压、高血压脑病和心力衰竭的治疗等，都应在医生的指导下进行。

口腔粘膜疾病 流涎。常见于婴幼儿时期，原因很多，有生理和病理等因素。当新生儿发育至3—4个月时，唾液分泌开始增加。当小儿出牙时，刺激三叉神经，亦使唾液分泌增多。而婴幼儿口腔浅，又不会及时吞咽过多的唾液，故常发生流涎，属生理现象。随着年龄的增长，口腔深度增加，婴幼儿能吞咽较多的唾液，流涎自然消失。当患口腔粘膜疾病以及面神经麻痹，延髓麻痹，脑炎后遗症等神经系统疾病时，因唾液分泌过多，或吞咽障碍所致的流涎障碍，则为病理现象，应治疗原发病。

口炎。是指口腔粘膜的炎症，病变限于局部，如舌、齿龈、口角，亦可称为舌炎，齿龈炎或口角炎等。本病在小儿时期较为多见，尤其是婴幼儿。可单独发生亦可继发于急性感染、腹泻、营养不良，久病体弱和维生素B、C缺乏等。多由病毒、真菌、细菌等引起。婴幼儿时期粘膜柔软，血管丰富，口腔粘膜比较干

燥，有利于微生物繁殖；不适当地擦拭口腔，或饮料过热等的局部刺激，易使之受伤和感染；奶瓶，橡皮奶头消毒不严；口腔不卫生或由各种疾病导致机体抵抗力下降等因素，均有利于口炎的发生。预防口炎还可服用板兰根，每天1次，连服3天。托幼机构的活动室和卧室可用食醋蒸气熏。

疱疹性口炎。为单纯疱疹病毒原发性感染所致，多见于1～3岁小儿，终年发生。传染性较强，常在集体托幼机构引起小流行。起病时有发热症状。1～2天后在口腔粘膜上出现水疱，直径约2～3毫米，迅速破裂后形成溃疡，上面覆盖黄白色膜样渗出物，绕以红晕，可发生于口腔粘膜的任何部位。在口角和唇周皮肤亦常发疱疹。齿龈红肿，触之易出血，局部疼痛，流涎拒食，烦躁，颌下淋巴结肿大。疼痛和发热常于数日后逐渐减轻消退。病程约1～2周。此病的治疗是保持口腔清洁，勤喂水，禁用刺激性或腐蚀性药物，如硝酸银，过硼酸钠等。局部可撒布锡类散等中药。为预防感染可涂2.5～5％金霉素鱼肝油，每1～2小时1次。亦有涂疱疹净者，可抑制单纯疱疹病毒。疼痛甚者，在食前用2％利多卡因涂局部。食物以微温或凉的流质为宜，避免酸性饮料。对于发热者，给予退热剂。

地图舌。是由于舌粘膜上皮剥脱所致，深部组织不受影响，病因未明。可见于6个月以后的婴幼儿和儿童。

初起时，在舌上出现一个或数个灰白色稍隆起的小病灶，随后中央的丝状乳头剥脱，遗留红色。光滑而干燥的舌面，围以灰白色边缘，逐渐向外扩展，互相融合成地图状。由于舌乳头的剥脱和再生反复发作，病变范围和位置可经常变化。病程较久，长达数年。本病非维生素缺乏所致，亦无疼痛，流涎或其他口炎症状，不需治疗。

流行性腮腺炎 由腮腺炎病毒所引起的急性传染病。多见于儿童。本病发病数以冬春两季较多。在城市居民中，终年呈地方性散

发；在幼儿园、小学中易形成流行。85%的病例发生于5～15岁之间，据国内资料统计，1～4岁占39.4%；5～9岁占52.8%。传染源为患者及隐性感染者。一般在腮腺肿胀前一天和肿大后3天内，传染性最强。隐性感染者和仅有脑膜脑炎而无腮腺炎的患者，不易防范，是重要的传染源。早期患者喷嚏、咳嗽飞沫等呼吸道传播是主要途径；接触带有病毒唾沫污染的食物和餐具，可经口腔传播。

腮腺炎是本病最常见的症状，70%的患者有腮腺或唾液腺肿痛。典型病例以发热起病，体温一般在38℃左右，重者39—40℃，伴有全身不适，厌食、头痛、呕吐和肌痛。部分小儿前驱期症状轻微，约有20%病例体温正常。在起病24小时内，患儿诉腮腺部位痛，尤其在张口进食时、或食入酸性食物时，因唾液分泌增加而排出受阻，腺体更加肿胀，致使疼痛加重。病变腮腺以耳垂为中心向周围弥漫肿大，进展迅速时，可于数小时内达高峰，将耳垂推向外上方。肿大的腮腺局部表面不红，边界不清，触诊时感微热、轻压痛，无波动，但有韧性。在一侧腮腺肿大后1～2天，另一侧腮腺相继肿大，也可双侧腮腺同时肿大。25%的病例仅有一侧腮腺肿大。腮腺肿大在1～3天内达到高峰，持续3～7天，然后在2～3天内逐渐消退。体温常在起病1～6天内恢复正常。

流行性腮腺炎，亦可侵袭其他各种腺体，如性腺、乳腺、胰腺、甲状腺等。也可侵袭神经系统（如脑、脑膜、脊髓、脑神经等）及心脏，而相应引起有关症状。

该病的预防措施是发现腮腺炎病人，应立即隔离，直到腮腺肿消退后3天。流行期间，集体儿童机构应加强晨间检查，以便及早发现病儿，及时隔离。自1968年以来，我国某些地区应用腮腺炎减毒活疫苗以预防流行性腮腺炎，取得良好效果。接种疫苗后，95%以上血清内有抗体产生。在接种疫苗后8年中，对腮腺炎自然感染的保护率达97%。该病的治疗措施，是重症患者应卧床休息，直至体温正常，腮腺肿消。用温盐开水清洗口腔。饮食以清

淡的流质或饮食为宜，避免酸性食物，中医称本病为痄腮，治则为清热解毒。板蓝根、大青叶等中草药对此病有疗效。对于高热者，要用物理降温。腮腺肿痛者，局部用温敷或冷敷，以缓解疼痛。头痛剧烈者，服用阿斯匹林镇痛。如并发脑膜脑炎，有脑水肿时，应脱水降低颅压。呕吐不能进食者，应按生理需要量补充液体和热量。合并睾丸炎时，局部可冷湿敷，并用吊带将阴囊吊起。发生急性胰腺炎时，需按急腹症处理。发生脑膜脑炎或心肌炎者均属危重症，必须积极抢救。

中毒性痢疾 人们对痢疾这种疾病是不生疏的。成人、孩子均可患此病，特别在水果、蔬菜大量上市的季节，有些孩子由于不注意饮食卫生，往往染上此病。

中毒型细菌性痢疾是急性细菌性痢疾的暴发型，多见于2～7岁的小儿，特别是营养好，平素体格健壮的孩子。这说明发病与个体体质有关。小儿有过敏体质者较易患此病，甚至遇轻微刺激也会发生严重反应。痢疾杆菌进入肠道后，可在肠上皮细胞内繁殖，并侵入粘膜固有层，引起粘膜层细胞变性坏死。同时，由于机体免疫反应，使大量细菌裂解，释出内毒素及多种生物活性物质，进入血循环后，使人产生病症。

中毒性痢疾潜伏期为数小时至7天，一般1～2天。起病急骤。主要症状为突起高热，体温在39.5℃以上，伴有一阵阵寒战和面色发青，随后，或烦躁不安，或精神萎靡、嗜睡。年长儿可诉头痛。起病数小时内可发生休克。以休克为主要表现者约占38～50%，大多数在发病6～8小时内进入休克状态，早期表现为精神不佳，面色苍白，四肢冷，脉细速，呼吸急促，尿少，血压正常或偏低。严重时，嘴唇及指甲床发绀，皮肤湿冷或出现毛细血管花纹，脉搏微弱难触及，呼吸深快而节律不整，尿少或无尿，血压降低。以中毒性脑病为主要表现者占31.6%，表现为精神萎靡，烦躁不安，面色苍白，继之嗜睡、超高热，体温可达

40.5℃以上，突然出现反复惊厥，进入深度昏迷，严重者可导致死亡。此病初起时可呕吐，数小时或10余小时后才出现腹泻。初为稀便，含少量粘液，在起病24～48小时后，95%病儿出现粘液脓血便，每日10余次或数十次，有里急后重和腹痛。

中毒性痢疾是对儿童健康及生命威胁极大的一种疾病，因此，应重视对痢疾的预防工作，要教育孩子讲究饮食卫生，不吃不干净的或腐败变质的蔬菜，吃东西前或便后要洗手。痢疾杆菌在水果、食物和病人日用品上可存活1～2周；在直接曝晒下，加热至60℃和一般消毒剂，能在短时间内将其杀灭。其治疗原则是针对主要矛盾，采取综合措施。休克为主者，以扩容、纠酸、调整微循环灌流和抗感染为主；脑病为主者，以降温、止惊、脱水和缓解微循环痉挛等。治疗中毒性痢疾是一种复杂的抢救过程，因此，发现此类患儿时，应争分夺秒，立即送往医院救治。

小儿贫血 贫血是人们熟悉的、经常谈论的一种疾病，是指末梢血中单位容积内红细胞数或血红蛋白量低于正常。世界卫生组织曾提出：6个月至6岁血红蛋白<11g/di；6～14岁血红蛋白<12g/di作为小儿贫血诊断标准，但由于各国和各地区的正常值有差异，仅能作为参考。

贫血的临床表现与其病因、程度轻重、发生急慢等因素有关。一般来说，急性贫血如急性失血或溶血，虽贫血程度较轻，亦可引起严重症状甚至休克。而慢性贫血，早期由于机体各器官的代偿功能较好，可无症状或症状较轻，当代偿不全时，才逐渐出现症状。由于红细胞的主要功能是给全身输送氧气，贫血时，血液含氧量减少而呈低氧血症，引起组织与器官缺氧而产生一系列症状，表现为皮肤、粘膜苍白，如面、耳轮、手掌、睑结膜、口腔粘膜及甲床呈苍白色。严重贫血时皮肤往往呈蜡黄色，易误诊为合并轻度黄疸；相反，伴有黄疸、青紫，或其他皮肤色素改变时，可掩盖贫血的表现。此外，病程较长的还常易有疲倦、毛发

干枯、营养低下、体格发育迟缓等症状。婴儿期由于造血器官的功能尚未稳定，当造血需要增加时，往往出现骨髓外造血，导致肝脾和淋巴结肿大，末梢血液中可出现核红细胞、幼稚粒细胞。贫血时，由于组织缺氧，可出现一系列代偿功能改变，而表现为心率加快，脉搏加强，动脉压增高。还可出现食欲减退、恶心、腹胀及精神不振，注意力不集中，情绪易激动等神经系统症状。年长儿可有头疼、昏眩、眼前有黑点或耳鸣等症状。

治疗贫血的关键是去除病因。对于任何贫血患儿，必须找出其贫血的原因，才能进行合理而有效的治疗。例如，新生儿有严重贫血，要考虑新生儿溶血症、失血性贫血；婴幼儿期发病，应多考虑营养缺乏性贫血；儿童期发病，多考虑慢性出血性贫血、再生障碍性贫血等。在治疗贫血病因的同时，应加强护理，预防感染，注意饮食疗法，饮食的质和量应取决于小儿的年龄和病因。还应针对贫血的原因选择有效的药物治疗，如铁剂适用于治疗缺铁性贫血；维生素B_{12}和叶酸适用于营养性巨幼红细胞性贫血。肾上腺皮质激素用于治疗自身免疫性贫血等。婴幼儿贫血，易合并急、慢性感染、营养不良、消化紊乱等，应积极处理。

愿在家长和医务人员的共同努力下，避免孩子们患“小白脸儿”，而应让孩子们的脸色红润起来，结结实实地走上人生之路。

过敏性紫癜 一种以毛细血管炎为主要病变的变态反应性疾病。其病因尚未明了，一般认为，可能与过敏有关，其致敏原因可能为食物（鱼、虾、蟹、蛋等）、感染（细菌、病毒或寄生虫等）、药物（抗生素类、喹啉类、水扬酸钠、异烟肼等）、昆虫叮咬及花粉等。其基本病理改变为较广泛的急性无菌性毛细血管和小动脉的炎性反应，毛细血管壁通透性增加，使红、白细胞和血浆进入组织间隙，引起水肿和出血。

过敏性紫癜多见于儿童和青年，没有性别上的差异。多数患

儿发病较急，常在发病前2～3周有上呼吸道感染史。除有发热、食欲不振、恶心、呕吐等一般症状外，皮肤紫癜是首发症状，为针尖至黄豆大小，或更大的鲜红色淤点或淤斑，微突出皮面，好发于双侧下肢及臀部，尤以小腿伸侧较多，重者延及躯干，数日多少不定，常对称分布，成批陆续出现，大多于1～2日内变成紫色，棕色而逐渐消退，病情常反复发作。少数严重紫癜可融合大疱，而致出血性坏死。患儿的膝、踝、肘等关节，还可出现疼痛或肿胀，常反复发作。约 50% 的患儿在紫癜未出现前，出现消化道症状。如突然发作腹痛、恶心、呕吐、便血等。还有30～60%的患儿有肾脏损害症状，常在紫癜出现后1～8周内出现，可出现血尿，并伴有血压增高及浮肿症状，一般可完全恢复，约6%的患儿可发展为慢性肾炎。除上述症状外，患儿还可出现鼻、睾丸、肌肉、牙龈部位的出血，以及中枢神经系统的颅内出血、失语、瘫痪、昏迷、惊厥等严重症状。

过敏性紫癜，尚无特效疗法。一般采用的治疗措施是卧床休息，积极治疗感染，尽可能寻找并除去致病因素，对怀疑可能为引起本病的食物和药物，均应避免食用或服用。还可考虑用止血药物安络血以增加毛细血管对损伤的抵抗力，增进断裂毛细血管的回缩作用。另外，可应用抗组织胺药物，或静脉注射钙剂脱敏；用维生素C及路丁改变血管脆性；用肾上腺皮质激素改善腹痛和关节症状，以及用犀角地黄汤加味，达到清热解毒、凉血、化淤的作用。

哭喊——婴幼儿不适的表现 婴幼儿哭喊，特别是夜间的不停啼哭，家长除了焦虑外，还会有不耐烦，甚至斥责孩子，这样做是不对的。孩子的哭喊有些是为了满足某种需要，对于不合理的要求，家长不能迁就。而更多孩子的哭喊，是对来自体内或体外的不良刺激而引起不适的一种表现。大多数哭喊为非疾病因素引起，少数为疾病引起。

非疾病原因造成的婴幼儿哭喊，包括情绪变化、饥饿、口渴、睡眠不足，饮食改变，如断奶、喂奶不当，致咽气过多等；外界不良刺激，如过热，过冷，尿布潮湿，衣服过紧，被褥过重，蚊虫叮咬等。

疾病引起小儿不适或疼痛者，都可引起哭喊，其中以腹痛、口痛、头痛等最为多见；其次为脑部疾病，如颅内出血、颅内感染、核黄疸、脑瘤，以及肺炎、中耳炎、皮肤病等。疾病所致哭喊，与产生疼痛的机理相似，婴幼儿对疼痛的表达方式就是哭喊。其他非疼痛的不愉快刺激，亦通过感觉神经传入大脑的皮质和皮质下引起反应，亦以哭喊表示。

新生儿尖叫，常提示颅脑损伤，如颅内出血、核黄疸、脑膜炎等。哭声粗而低沉者，见于声带损伤或甲状腺功能不足。哭声时高时低者，常为要挟性哭喊。哭声宏量者，往往是突然受惊或被刺痛等强烈刺激引起，也可能是腹痛引起，如哭声由强变弱，而全身软弱无力，呈困倦无欲状者，可能为病情加重。哭声弱或呈呻吟样者多患重病。声音嘶哑者多为发声器官疾病。非疾病所致哭喊的时间多较短暂，去除外来刺激或以玩具分散注意力，哭喊即止，活动如常。因进食吞入过多空气（因乳头过短，或人工乳头孔过大等），常在食后出现哭喊，嗳气后，哭喊止。疾病所致的哭喊，因致哭原因不能迅速去除，故常为持续性或反复发作。饥饿性哭喊一般在餐前发生，哭声宏亮，喂食后哭声停止。鼻塞常致哭喊，去除病因后哭止。尿布湿了，衣服过多或过少，或粗糙不平，带有硬物或不洁物刺激，过强的声、光刺激，或周围环境改变，失去保护感等外界环境刺激，只要去除刺激，哭喊即止。要挟性哭喊的声音时大时小，常伴有自暴行为，不予理睬，自行止哭。由于腹痛所致的婴幼儿哭喊病因，有婴儿阵发性腹痛，常于傍晚发作，患儿烦躁不安，严重者可产生阵发而规律的剧哭，持续数分钟后转入安静入睡；肠道寄生虫病的患儿，生活在农村的多见。患儿哭喊时体位不定，绞痛者辗转不宁，常反复发

作，驱虫后小儿不再哭喊；另外，胃肠道感染或功能障碍、肠套叠、嵌顿症等引起的腹痛，均可引起婴幼儿哭喊。新生儿破伤风，维生素B_6缺乏症，泌尿系疾病，神经系统疾病，呼吸循环系统疾病，低钙血症，晕动症，输血或输液反应，皮肤病（如湿疹、荨麻疹、痱子等）引起的搔痒难忍，均可引起婴幼儿哭喊。

虽然，婴幼儿哭喊，在大多数情况下均非疾病所致，但亦可由急性疾病，尤其急腹症所致。故必须细心观察诊断。短期内持续哭喊或反复哭喊，不能用玩具、饮水、进食及排除外界不良刺激的方法止哭者，在未找到足以解释哭喊的原因之前，必须密切观察情况的变化，以便及时处理。

龋齿 一般叫虫牙或蛀牙，其实没有虫，是最常见的口腔疾病。根据调查，我国人民患龋齿的发病率为40%左右，而儿童几乎人人患有龋齿。

龋齿是牙体组织的一种慢性疾病，它是由于牙面上的细菌和食物（主要是糖类）发酵，产生酸将牙齿溶解破坏造成的。儿童患了龋齿后，主要表现为牙齿硬组织变色、变质，形成洞。变色是指牙齿由原来的白色变为黄色、深黄色、褐色甚至黑褐色。颜色的深浅和病变的程度有关，病变愈久，破坏愈重，颜色愈深。变质就是牙齿的硬组织变软。结果咀嚼食物或受其他外力的影响，就容易崩溃，塌陷而形成洞。

龋齿病损最常见于牙咬合面的窝沟内，其次是牙的邻接面。牙面容易刷干净，也容易被唾液冲刷，是不容易发生龋齿的。口腔内最易发生龋齿的恒牙是下颌第一磨牙，其次是下颌第二磨牙，再其次是上颌磨牙。

浅龋病变只在牙釉质内，因为病儿没有什么痛苦，甚至一点异常的感觉都没有，很少引起注意。中龋破坏牙本质的浅层，牙面便有龋洞形成。龋洞内的坏变组织呈黑褐色，患儿对酸、甜、冷、热等刺激感到酸痛。还有一种龋洞的表面被一层牙釉质覆

盖，但颜色灰暗，深处的牙，本质已被破坏，这种龋损害叫隐匿性龋，只有仔细观察才能发现，它具有中龋的症状。深龋破坏牙本质深层，以至接近牙髓腔，可以清楚地看到龋洞，用探针可以探得很深。在探到深处时，病人往往会感到酸痛。平时，冷热酸甜的刺激，可使病人的牙齿感到很明显，甚至是剧烈的疼痛。

严重的龋齿影响患儿的咀嚼功能，甚至因为疼痛而不愿进食，这对孩子营养的摄取和健康的成长都将带来不利影响，因此防治儿童龋齿十分重要。主要的措施，是及早培养儿童早晚刷牙的习惯，以减少细菌滋生繁殖的条件，禁止睡前吃糖果与零食；龋洞内可塞碘甘油类小棉球，必要时服止痛片；定期口腔检查，及时治疗，修补龋齿。

肛门奇痒 有些孩子肛门处经常奇痒难忍，特别是晚间睡觉时，更是痒得厉害，甚至烦躁不安，难以入睡。这时，家长如果观察孩子的肛门处，你会发现肛门皱襞、会阴等处有白色细小的线虫，这就是蛲虫，是它使孩子出现了上述症状。

蛲虫是小儿常见的寄生虫病。蛲虫为乳白色，细如线，长约1厘米，寄生于人体盲肠、结肠及直肠等处。雄虫于交配后死亡；雌虫受孕后向下移行，于夜间当宿主入睡后1—3小时爬出肛门，在肛门皱襞，会阴部大量产卵，继而大部分死亡。带有虫卵的食物被人吞服后，在肠道发育为成虫。蛲虫病患者是此病唯一的传染源。虫卵对外界抵抗力强，发育快，常在集体儿童机构和家庭中造成流行。主要传播方式为吮吸被虫卵污染的手指及食进含虫卵的食物。

别看蛲虫很细小，给孩子们造成的苦痛却很大。当蛲虫钻出肛门时，引起局部奇痒，夜间尤甚，影响睡眠。也可使孩子出现注意力不集中，烦躁、夜惊、磨牙等；有时因局部搔伤发生皮炎，甚至继发感染。因蛲虫对肠壁产生机械性刺激，可出现食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。蛲虫偶尔侵入邻近器

官，还可引起异位性并发症症状，主要是泌尿系统的症状。如尿频，尿急、尿痛，遗尿等；也可引起阴道炎，输卵管炎等。偶尔蛲虫还可进入腹腔，引起肠系膜脓肿或腹膜炎；侵入阑尾引起阑尾炎。

怎样预防蛲虫病呢？首先要培养良好的卫生习惯，如食前便后洗手，不吮吸手指，勤剪指甲等。患儿应勤换衣裤被褥，穿满裆裤，戴手套睡觉，以防在抓搔中虫卵污染手指。起床后洗刷手指，减少虫卵污染手指的机会。用湿扫法打扫室内，以防虫卵伴灰尘飞扬，而增加感染的机会。玩具、家具曝晒6～8小时灭卵。对集体儿童机构的全部成员应定期普查，若发现患者，宜及时集体治疗。由于蛲虫寿命短，如无重复感染，不治亦可自愈，故本病的预防十分重要。治疗蛲虫病的药物有甲苯咪唑，扑蛲灵、哌哔嗪等。甲苯咪唑驱蛲疗效最好，虫卵转阴率达90％以上。蛲虫患者每次大便后，还应洗涤肛门周围并擦干，局部涂擦蛲虫膏，睡前再涂一次，可以止痒杀虫。

惊厥 许多家长在养育自己的孩子时，会遇到孩子突然全身或局部肌群强直性或阵挛性抽搐，多数伴有意识障碍。称为惊厥。是小儿时期常见的急症，自新生儿至各年龄小儿均可发生。据统计，6岁以下小儿惊厥的发生率约为成人的10—15倍。其发生原因既有生理方面的，也有生化及代谢方面的原因。当各种刺激因素作用于中枢神经系统或脑的某一部位，致使神经细胞处于过度兴奋状态，神经元群发生过度的反复放电活动。这种放电活动可为局限性，亦可由局部扩展到脑的其它部位，甚至传布到全脑，超过一定限度，便表现为局限性或全身性抽搐。当钙离子减少时，可使神经肌肉兴奋性增高，导致惊厥发作。另外，神经细胞内外钠离子的相对浓度降低，脑神经细胞能量代谢障碍等，均可导致惊厥现象的发生。发作大多在数秒钟或几分钟内自行停止，严重者要持续数十分钟或反复发作，抽搐停止后多入睡。发

作时常表现为眼球上斜固定，呼吸暂停，面色苍白或发绀，意识丧失，面肌或一侧肢体抽动，或手指脚趾抽动等。惊厥发作持续30分钟以上，或两次发作间歇期意识不能恢复者，为惊厥持续状态，死亡率较高，往往见于严重感染引起的脑炎、脑膜炎或中毒性脑病、破伤风、脑血管病、颅内出血、代谢紊乱、脑外伤、脑瘤、癫痫等。可由高热引起，多在体温上升早期发生。这种惊厥发作时间短暂，很少连续多次发作，发作后意识恢复快，没有神经系统异常体征。

预防小儿惊厥的措施是着重寻找病因，并根据病因采取措施。夏季的菌痢，乙型脑炎及其他肠道传染病；冬春季的流脑及其他呼吸道传染病；低血钙症及一氧化碳中毒等均是引起惊厥的原因，在这些季节应注意防护。治疗小儿惊厥可用针刺法及应用安定，水合氯醛，苯巴比妥钠等止惊药物。当发现小儿惊厥时，应给小儿取仰卧位，松解衣服及领扣，清除口鼻咽喉分泌物，防止吸入窒息，保持呼吸道通畅。在上下磨牙处安置牙垫，以防咬破舌，但牙关紧闭时，不可用力撬开，以免损伤牙。严重者给氧。高热者给物理降温，或解热药降温。

蛔虫病　寄生在人体内最大线虫之一。雌虫每日产卵20万个。受精卵随粪便排出，在适宜温度与湿度下，经2～3周即发育为感染性虫卵，被人吞服后，大部分被胃酸杀死，仅少数进入小肠孵化为幼虫。成虫在肠内可存活1～2年。蛔虫感染者与蛔虫病患者是主要传染源。被污染的手、食物或生水，经口感染。我国农村大多以人粪为主要肥料，各种蔬菜，瓜果均易为蛔虫所污染。若小儿在地上爬玩，手指最易受污染，生吃蔬菜，泡菜或不洁瓜果，也易受感染。农村比城市发病率高；小儿发病较成人为多见。

小儿患蛔虫后，有的可出现过敏症状，这主要是由于幼虫在人体内移行过程中死亡，虫体的异体蛋白可引起过敏症状，如荨麻疹、颜面浮肿、鼻粘膜及喉部搔痒等。幼虫穿破肺毛细血管达

肺泡时，引起炎症反应。幼虫少可无症状，或仅有轻咳；幼虫多则出现咳嗽、气喘、发热等。在少数病例中，幼虫移行至肝、脑、眼等器官，可引起局部炎症反应，并产生相应的临床症状，如肝大，右上腹痛及压痛。成虫寄生于肠道，平时多无症状，或有轻微消化功能紊乱，如厌食或多食易饥，轻泻或便秘等，但最常见的是脐周或上腹部的疼痛。大量蛔虫长期寄生于肠道，夺取机体营养，妨碍正常消化与吸收，引起营养不良，贫血，生长发育迟缓等。蛔虫的代谢产物或毒素被吸收后，可出现精神不宁，易怒、睡眠不安，磨牙，易惊等。蛔虫有钻孔、扭结成团、喜碱厌酸等习性，在发热或驱虫不当等诱因的影响下，可发生各种并发症，如蛔虫性肠梗阻，胆道蛔虫病等，可出现阵发性剧烈腹痛，常伴呕吐，可呕出蛔虫，全身发冷，面色苍白等症状。

预防蛔虫病的措施是改善环境卫生，搞好粪便管理，对粪便进行无害化处理；搞好饮食卫生与个人卫生，安排好生熟食物的贮存与烹调，防止污染；饭前便后洗手；勤剪指甲，不吮吸指头；不吃生冷不洁的食物；积极开展蛔虫病的普查普治。蛔虫多的患儿，每半年驱虫一次，以预防发生并发症。治疗蛔虫的药物有左旋咪唑，哌唑嗪，甲苯咪唑等，驱虫时应在医生的指导下进行，同时还应注意并发症的治疗。蛔虫病是对小儿健康危害极大的一种疾病，但只要教育孩子讲究卫生，预防小儿患此病是极为可能的。

结核病 即人们所称的痨病。一种慢性传染病，该病不但易发于成人，许多儿童也易致此病，小儿时期以原发性肺结核最为常见。

病人咳嗽时，带有结核菌的飞沫短时间内浮游于空气中；吐出的痰在地上干燥后，结核菌散播于飞扬的尘埃中，儿童如果吸入这种飞沫或尘埃，便有可能感染结核。有时小儿在地上爬玩时，手被带有结核菌的痰及尘埃污染，可能将细菌带入口内，而

染上此病。结核菌初次经呼吸道或消化道侵入小儿体内，常在肺或肠壁形成原发病灶，90%左右发生于肺内，原发病灶尤以右肺为多见。

小儿结核病起病缓慢，症状多不明显。初起时可有低热、轻咳或食欲减退等。这时，家长往往认为是一般的感冒而忽视治疗。稍重者，结核中毒症状较明显，有长期不规则低热、食欲不振、消瘦、盗汗以及易疲乏等。偶有急性起病者，体温可达39℃左右，历时1～3周。肺门结核较重时，婴幼儿易产生压迫症状；若压迫气管分叉处可出现类似百日咳的痉挛性咳嗽；压迫支气管使其部分阻塞时可引起喘鸣，有时产生肺气肿，阻塞完全时可致肺不张。

原发性肺结核的预后大多良好。若免疫力强、治疗合理、及时，病灶一般在治疗3～6个月后开始吸收，治疗持续1年以上者，大多于2年内可完全吸收愈合，原发病灶的愈合主要为钙化，是小儿结核病特点之一。如未经合理治疗，病灶可长期残留，成为继发性肺结核的潜在因素。年龄小，营养不良，有大量细菌侵入或免疫力低下时，病变可进展、恶化，而引起原发病灶扩大、支气管结核、原发空洞形成、结核性胸膜炎、全身性粟粒性结核、干酪性肺炎等后果。

小儿结核的预防措施是接种卡介苗，除新生儿要接种外，幼儿3岁、7岁、12岁时还应复种。同时还应注意小儿的体格锻炼，注意营养和个人卫生，以提高免疫力。积极预防小儿急性传染病，尤其麻疹、百日咳等，对预防结核病也有意义。杜绝小儿与结核病人接触，也是预防小儿结核病的重要措施。

小儿结核病的一般治疗是适当进行户外活动，呼吸新鲜空气，注意休息和选用含蛋白质和维生素丰富的食物。小儿结核病的治疗药物有异烟肼、链霉素、利福平等，其治疗原则是早期发现、早期确诊、早期合理化治疗。结核病是几十年前人们“谈虎”色变的不治之症。现在随着医疗保健措施的增强，特别是有

效的抗结核药物的问世，结核病的肆虐时代早已过去，但对此病的防治还不应掉以轻心，否则仍可能酿成可悲的结局。

佝偻病 婴儿时期常见的一种慢性营养缺乏病。此病广泛存在于世界各地。我国佝偻病的发病率各地区差别较大，据统计，3岁以内婴幼儿的佝偻病发病率大致为：东北地区42.9～81.1%；华北、西北地区19.95～41.74%；南方地区为16.18～29.72%。佝偻病虽不直接威胁儿童的生命，但它是小儿时期引起各种疾病的诱因，对此病的防治应引起高度重视。

病因主要是维生素D的不足，钙磷代谢的异常引起的。轻度佝偻病的颅骨软化、方颅、串珠等骨骼改变较轻，并有多汗、夜惊烦躁不安等神经系统症状，血生化改变轻微，血清钙稍低或正常，血清磷正常或稍低。中度佝偻病有中度骨骼改变，如典型串珠、鸡胸、轻度或中度下肢畸形，前囟闭合及出牙均延迟。重度佝偻病时有严重骨骼畸形，如鸡胸、下肢重度畸形和脊柱弯曲等。中度、重度佝偻病时，多汗、夜惊、哭闹、烦躁不安等神经系统症状明显，可有运动功能障碍等临床表现，同时血清钙磷下降，X光线可见长骨临时钙化带消失、骨骺软骨加宽等。许多患儿会出现“X”型腿和“O”型腿。

防治措施应从围产期及新生儿期开始，直到1～3岁，特别是头半年内的婴儿应积极和适当的给予维生素D，以促进婴儿对钙磷的吸收。乳幼儿时期，要注意合理喂养，尽量鼓励母乳喂养，因为母乳中含有较多的维生素D和钙磷，易于消化吸收。羊奶中上述物质含量较少，也不易消化吸收，应及时添加辅食，供给必要的维生素和矿物质等，以满足婴儿生长发育的需要，并对防治佝偻病有一定的作用。还要让婴幼儿经常户外活动、晒太阳，从小培养外出锻炼的习惯。居室内要经常保持空气流通，阳光充足。除注意营养摄入和阳光照射以外，还应用维生素D_2每次肌注40万单位，隔3日一次，病情较重者可适当增加次数。连续治

疗2～4个月。南方日照时间长，且佝偻病患儿多为轻症，故应适当减量。

当佝偻病经过积极的治疗后，患儿的临床症状和体征将减轻或消失，血清中钙、磷逐渐回升。X光线检查可见骨端临时钙化带出现。这时家长的心情一定十分欣慰，因为他们用辛勤的汗水换来了孩子的健康。

呼吸道异物 人进行正常的生命活动，时时刻刻也离不开呼吸运动。但是，当细小物体从口腔误吸入喉、气管、支气管内的时候，人的呼吸运动就会出现异常，甚至使人体的组织器官得不到氧气，而影响人的生命活动，其死亡率较高，不能不引起人们的高度注意。

孩子毕竟是孩子，他们的防护意识、防护反应还不尽成熟。他们喜欢将食物、玩物含于口中，此时，一不当心或突然受到惊吓，可致呼吸与吞咽动作不协调，便往往将异物吸入喉部或气管中。再就是小儿的喉部反射功能尚未健全，如果在进食时伴有哭、笑、跳、跌跤等动作，异物常随着深吸气而呛入喉、气管与支气管中。常见的异物有西瓜子、豆粒、花生米、螺丝钉、针、塑料笔套等。因这些异物轻，表面光滑，体积较小，容易进入呼吸道中。

那么，怎样判断孩子的呼吸道中吸入异物了呢？首先要详细询问病儿或家属有无吸入异物的典型呛咳病史。当异物呛入呼吸道经过喉部时，易引起喉痉挛，此时，可立即出现严重呼吸困难，伴有紫绀、眼球上翻、出冷汗、极度烦躁不安、声嘶，片刻后可自行缓解，但以后又可发生阵发性呛咳等急性喉阻塞症状。如异物在气管内上下移动，则为可活动性异物，可出现阵发性呛咳，伴有吸入性呼吸困难，在呛咳时可听到异物撞击声门及气管壁的拍击声，此为医生诊断气管异物的重要征象之一。异物堵塞于支气管后，初期常无明显症状，但可并发肺气肿或肺不张，被阻塞一

测，呼吸音明显减弱或消失。

呼吸道异物不论在喉、气管或支气管内，都应采取抢救措施，特别应注意呼吸情况，如有呼吸困难，马上给氧，并准备气管切开包、吸引器、喉镜与支气管镜、喉异物钳及支气管异物钳，以备抢救用。有明显异物史而呼吸急促者，应立即做紧急异物探取术或气管切开术。对于小儿病人，还必须让其处于安静状态，尽量不要咳嗽、哭吵，以防哭吵后症状加重。因呼吸道异物常并发心力衰竭，故应注意观察有无心衰的症状与体征。还要应用抗生素和皮质激素，以防止感染。

呼吸道异物不但给小儿带来极大的痛苦，而且后果十分严重，所以应把重点放在预防发生这类不幸上。主要是婴幼儿应禁食花生米、豆子、瓜子等类食物；小儿在进食时，不要逗其哭笑，或恐吓斥责；教育儿童不要把玩具含在口中，以免误入气管。

痱子与痱毒 在炎热的夏季，当孩子饱受酷暑的折磨时，不少孩子还要忍受痱子的苦痛。痱子在医学上叫红色粟粒疹，它不但使孩子们的身上象荔枝皮一样，而且刺痒难忍，使孩子白天夜晚不得安宁。如果抓破了，还会造成细菌感染，变成脓疱和小疖子。

夏天为什么长痱子呢？这是因为在夏季高温的环境中，出汗过多而且不能及时蒸发，汗液持续浸渍皮肤，或者皮肤油腻过重，阻塞了排汗口，致使汗液排泄不畅，郁积在汗腺内，引起轻度的炎症反应。痱子最容易长在儿童身上，除了脚底、手掌等皮肤较厚的部分外，全身各个部位都会生痱子。

当小儿痱子没有及时处理，往往继发感染而引起小儿痱毒。痱毒又叫热疖，是盛夏秋初常见的一种化脓性皮肤病，3岁以下的孩子最易患此病。痱毒多见于头面部。起初在汗毛孔处出现小脓疱，很快发展为黄豆大或蚕豆大小的紫红色结实结节，往往不止一个，疼痛较明显。3～5天后结节中央变软出现波动，最后破溃，排出粘稠的脓液而愈。愈合后可残留疤痕。头皮部的痱毒还

可引起脱发。孩子生了痱毒，不仅因疼痛而哭闹不宁，尤其令人着急不安的是一批好了又起一批，往往影响孩子的健康生长。少数患儿还可并发急性肾炎，偶尔还可引起败血症而威胁孩子的生命。生了痱毒的患儿还可传染给其他孩子。

防治方法。注意皮肤卫生，勤洗澡、勤换衣服。容易得痱子的孩子洗浴后应擦干，然后涂上些爽身粉或痱子粉。不要怕孩子太热而给孩子脱光衣服，因为皮肤少了一层保护，更容易受热和其它不良刺激而生痱子。还应注意少背抱孩子或将孩子搂在怀中。孩子的衣着应合身舒适，不要过于窄小，以便于孩子的活动和汗液的蒸发。衣服的质地要柔软，因为过硬的衣服不断磨擦刺激皮肤，会使痱子不断增加。要让孩子多吃蔬菜，多喝凉开水和菜汤，保持小便通畅。一般采取上述预防方法，孩子便会免遭患痱子之苦。得了痱子后可用“六一散”（甘草1份、滑石粉6份）或臭梧桐60克、马齿苋120克煎汤外洗，同时不让孩子用手抓痱子，几天后，痱子会干枯、脱皮而自愈。

痱毒防治除采用上述方法外，还要注意防暑降温，注意室内通风，使孩子不致因出汗过多而生痱子。痱毒患儿应隔离治疗，用过的枕席、床单要清洗晾晒消毒。痱毒初起时要及时热敷。周围皮肤可常用75%酒精消毒，以利于疖子的局限化。当痱毒已经形成时，可用10%鱼石脂软膏或中药芙蓉膏外敷。当痱毒趋向成熟，表面柔软，出现波动感时，可切开排脓。但面部的疖子切忌挤压，以防感染扩散。当痱毒成批出现，局部疼痛显著，并伴有发热等症状时，应口服或注射抗生素治疗。只要家长、托幼机构的老师、阿姨不怕辛苦，细心地照料我们的孩子，他们是完全可以免遭痱子和痱毒之苦的。

虫咬皮炎 由于虫咬、刺蜇引起的皮疹称虫咬皮炎。小儿是最常见的受害者，尤其夏天为甚。虫咬皮炎最常见的有虱、蚤、臭虫、蚊、蠓、毛虫、蜂等。蜈蚣咬伤及蝎蜇虽非常见，但症状常

较剧烈。有的昆虫体内有毒腺，内盛毒液，可通过毒刺、毒爪或毒毛而释放毒液，接触人体皮肤后，引起局部红肿、瘙痒或疼痛，严重时可引起一系列全身症状。皮损多发生于头、面、手、足等暴露部位。损害以丘疹、风团、淤点、淤斑多见，间或有水疱和皮肤红肿，一般为不规则、散在性分布，可继发感染。隐翅虫皮炎表现为线状或条状的红肿，上有密集的水疱、脓疱，自觉灼热、疼痛，近区淋巴结可肿大。蜈蚣、蝎蜇伤症状较剧烈，除剧烈灼痛外，还可引起全身症状，如发热、头昏、恶心、呕吐、眩晕、痉挛、心慌及血压下降等。蜇伤处局部红肿，可发生水疱、组织坏死及淋巴管炎。

预防虫咬皮炎的方法很多，例如，点蚊香、蒿草、身上涂抹避蚊剂等。这些方法可以驱赶蚊虫，达到预防虫咬皮炎的目的。但烟气、化学避蚊虫剂很可能对幼儿造成伤害和不舒适感，所以夜间最好采用通风较好的蚊帐保护的方法。

对于虫咬皮炎的处理方法，是立即用肥皂水或清水冲洗患处，尽可能取出或用火罐、吸奶器拔除毒刺和毒液，外擦10%氨水或1%薄荷炉甘石洗剂，也可擦用虫咬药水。皮肤红肿可用3%硼酸溶液湿敷。已化脓的患处可用1～2%龙胆紫溶液或抗菌素软膏外擦。如皮肤坏死，可采用一般外科疗法。为预防继发感染，可酌情加用抗菌素。对全身中毒症状严重者，可用肾上腺素、葡萄糖溶液加氢化可的松等药物抢救。

鼻出血 日常生活中，人们经常看到小儿鼻子出血的现象。有些家长认为这是小病，随便处理一下就行了。这种做法是不对的，应引起家长的重视。鼻出血是较常见的症状，也是耳鼻喉科常见的急诊内容之一。引起鼻出血的病很多，一般分为全身和局部两大类。最常见的部位是鼻中隔前下方的易出血区。大量出血可危及生命。

引起鼻出血的原因都有哪些呢？局部原因有鼻外伤、鼻腔异

物、干燥性或萎缩性鼻炎、肿瘤、鼻腔或鼻窦的急性炎症以及鼻部手术后出血、颅底骨折等。全身原因有高热、高血压、血液病、出血热、维生素C或K缺乏，以及心血管疾病、肝、肾疾病与内分泌失调等。

询问出血时间、出血量；出血为单侧性还是双侧性；经常性或偶发性；从口中吐出的多还是经前鼻孔流出的多；有无高血压及血液病史；最近有无发热、咳嗽、粘膜或皮下出血等症状，对判断鼻出血的原因很有帮助。局部原因引起的出血常限于一侧。全身疾病引起者则可两侧鼻腔同时或交替出血。小儿鼻出血常见于高热、急性传染病、鼻外伤和鼻腔异物。查血常规和血小板计数及出血凝血时间，可协助诊断失血程度和初步排除血液系统疾患。

当发现患儿鼻出血时，应让孩子取坐位或半卧位。嘱病人安静，不要紧张。小量出血时，可用手指将鼻翼向内侧紧压，以压迫止血，同时用冷湿毛巾敷前额及后颈部，使血管收缩，减少出血。还可用1％麻黄素生理盐水，或0.1％肾上腺素的棉片，迅速塞入出血一侧鼻孔，使血管收缩，达到止血目的。大量反复出血时，需作鼻腔填塞和后鼻孔填塞。如病儿一般情况较差，失血量多或短期内反复多次出血时，应送医院治疗，必要时给予输液、输血治疗，以及应用抗生素以预防继发感染。还要随时观察出血情况，注意患儿口腔清洁，嘱病儿不要自行抽出鼻腔内填塞的纱条。填塞的纱条一般在48小时后抽出。如抽出纱条后仍有出血，可再行填塞。

电击——可怕的瞬间伤害 倒退十几年，人们日常生活中接触的电器仅仅是电灯、台灯一类。进入80年代，电视机、洗衣机、电风扇等家用电器迅速普及于家庭中，它们极大地方便、丰富了人们的生活。但是，它们又是遍及居室的隐患，时时威胁着尚不知晓“电老虎”厉害的孩子们，随时可能将灾难突降到孩子们的身上，对此，家

长们决不可掉以轻心。

电击系指超过一定数量的电流通过人体，产生机体损伤或功能障碍。雷击也包括在内。电击对人体损伤程度与通过人体电流的强度、电压、接触时间、接触部位的面积有关。电击造成的伤害主要是全身的电休克和局部的电灼伤，轻者存活，重者丧命。交流电比直流电危险性大。低压电流先使心脏停搏，而后呼吸停止。高压电流强烈刺激中枢神经，先使呼吸停止，继之心跳停止。触电后，轻者惊慌、头晕、面色苍白、四肢软弱、全身乏力；严重者立即昏迷，有抽搐和休克症状，甚至呼吸、心跳停止。轻者仅见皮肤局部的伤害，严重者可出现大面积皮肤灼伤，呈焦黄色或褐黑色，与正常皮肤的界线清楚。

触电是瞬间发生的事，发现孩子触电的家长一定不要惊慌，要立即切断电源。若离电开关较近，可立即关闭电开关，或用木棍、竹竿等绝缘物尽快移开电源。切忌惊慌中用手直接去拉触电人，以免抢救者相继触电。触电儿童脱离电源后，应迅速送医院抢救。如呼吸、心跳停止，应立即争分夺秒地抢救呼吸和心搏。具体措施是立即加压给氧，建立呼吸，以恢复全身器官的氧供应。若无此设备，可施行口对口呼吸法，当一口气吹入病人口内，见胸廓微有隆起时，即为理想。一般每分钟吹入16～20次左右为宜。对心搏停止，主要进行心脏复苏，辅以人工呼吸，可选用胸外心脏按压术，胸内心脏按摩、心脏兴奋剂、电除颤、药物除颤、头部降温等一系列紧急措施。抢救时一定要充满信心，坚持到底，直至病人清醒或出现尸僵、尸斑时方可终止。

低压电源电灼伤面积小，偶可见到水泡，经外用消毒液处理后，用无菌敷料包扎即可。高压电源的电火花温度高达2500～3000℃，造成深部组织的损害，甚至可使骨骼呈炭化状态，若此，可采用暴露疗法。如电击伤及血管内膜，引起继发性出血，需用止血带或其他止血法止血。

轻微触电导致暂时性休克，多能很快恢复，不需特殊处理。

严重触电者必须尽快在现场、或送往医院的路途及医院中进行紧急抢救，才能使患儿尽快脱离危险，逐渐回归健康之路。

患儿触电毕竟是一起悲剧，所以应以避免发生触电为主。其具体方法是教育孩子不要乱摸电器设备，特别是电线、插头、开关处。也可将这些物品置于高处，让孩子摸不着，或者用绝缘物将可能发生触电的部位包裹好。