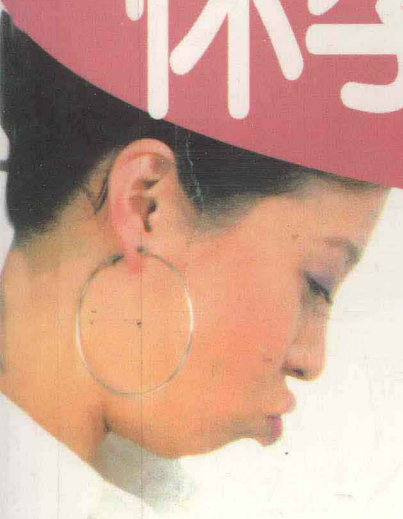
让孩子赢在起跑线上·全国生活类畅销书

怀孕孕产育儿圣典

马飞◎主编

附赠价值6元的胎教音乐光盘



胎儿最喜欢的声音莫过于母亲的声音了胎儿在出生之前就是听着声音长大的：[illegible]血液流动的声音，亲与父亲温和的谈话声音……

母亲偶尔因为吵架而变得尖锐的声音、电话铃声、门铃音、电视的声音、[illegible]有生活中的声这些都是无法避免的，所以，母亲应尽可能整合这些声音，以给胎胎儿[illegible]

HUAIYUNYUNCHAYUERSHENGDIAN

内蒙古科技出版社

❀ 凡是您想知道的　本书都为您想到了
❀ 凡是您所需要的　本书都为您准备了

HUAIYUNYUNCHAYUERSHENGDIAN

胎儿最喜欢的声音莫过于母亲的声音了胎儿在出生之前就是听着声音长大的：子宫里血液流动的声音，母亲与父亲温和的谈话声音……

母亲偶尔因为吵架而变得尖锐的声音、电话铃声、门铃音、电视的声音、唱片的声音……所有生活中的声音，这些都是无法避免的，所以，母亲应尽可能整合这些声音，以给胎胎儿提供舒适的声音环境。

ISBN 978-7-5436-4757-2

9 787543 647572 >

ISBN 978-7-5436-4757-2

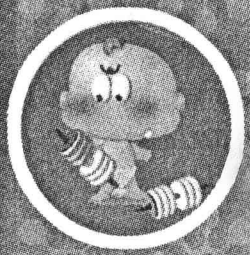
定价：78.00元

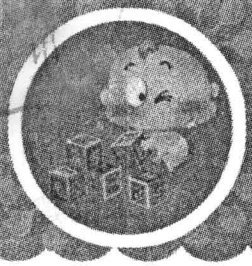
怀孕孕产育儿

马飞◎主编

圣典

附赠价值6元的胎教音乐光盘





内蒙古科技出版社

图书在版编目(CIP)数据
怀孕孕产育儿圣典/马飞主编.—内蒙:内蒙古科技出版社,2009.11
ISBN 978—7—5436—4757—2
Ⅰ.怀… Ⅱ.马… Ⅲ.①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 ③婴幼儿—哺育—基本知识
Ⅳ.R715.3 TS976.31
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 053656 号

书　　名　怀孕孕产育儿圣典
主　　编　马　飞
副 主 编　李艳玲　梁文化
出版发行　内蒙古科技出版社
责任编辑　杨成舜　E-mail:ycsjy@163.com
装帧设计　大象设计·张雪　吴军
出版日期　2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
开　　本　16 开(787mm×1092mm)
印　　张　31
字　　数　750 千
书　　号　ISBN 978—7—5436—4757—2
定　　价　78.00 元
编校质量、盗版监督免费服务电话　8009186216
内蒙古版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回内蒙古科技出版社印刷物资处调换。
本书建议陈列类别:育儿类

让孩子赢在起跑线上·全国生活类畅销书

怀孕孕产育儿圣典

马飞◎主编

附赠价值6元的胎教音乐光盘

胎儿最喜欢的声音莫过于母亲的声音了胎儿在出生之前就是听着声音长大的：[illegible]血液流动的声音，亲与父亲温和的谈话声音……

母亲偶尔因为吵架而变得尖锐的声音、电话铃声、门铃音、电视的声音、[illegible]有生活中的声这些都是无法避免的，所以，母亲应尽可能整合这些声音，以给胎胎儿[illegible]

HUAIYUNYUNCHAYUERSHENGDIAN

内蒙古科技出版社

❀ 凡是您想知道的　本书都为您想到了
❀ 凡是您所需要的　本书都为您准备了

Baby

HUAIYUNYUNCHAYUERSHENGDIAN

胎儿最喜欢的声音莫过于母亲的声音了胎儿在出生之前就是听着声音长大的：子宫里血液流动的声音，母亲与父亲温和的谈话声音……

母亲偶尔因为吵架而变得尖锐的声音、电话铃声、门铃音、电视的声音、唱片的声音……所有生活中的声音，这些都是无法避免的，所以，母亲应尽可能整合这些声音，以给胎胎儿提供舒适的声音环境。

ISBN 978-7-5436-4757-2

9 787543 647572 >

ISBN 978-7-5436-4757-2

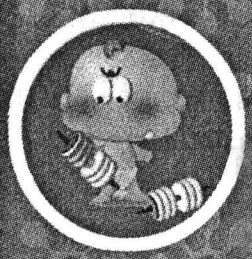
定价：78.00元

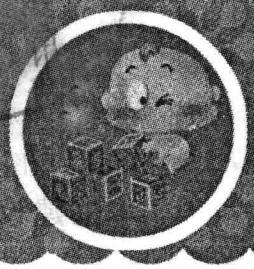
怀孕孕产育儿

马飞◎主编

圣典

附赠价值6元的胎教音乐光盘





内蒙古科技出版社

图书在版编目(CIP)数据
怀孕孕产育儿圣典/马飞主编. —内蒙:内蒙古科技出版社,2009.11
ISBN 978—7—5436—4757—2
Ⅰ.怀… Ⅱ.马… Ⅲ.①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 ③婴幼儿—哺育—基本知识
Ⅳ.R715.3 TS976.31
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 053656 号

书　　名　怀孕孕产育儿圣典
主　　编　马　飞
副 主 编　李艳玲　梁文化
出版发行　内蒙古科技出版社
责任编辑　杨成舜　E-mail:ycsjy@163.com
装帧设计　大象设计·张雪　吴军
出版日期　2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
开　　本　16 开(787mm×1092mm)
印　　张　31
字　　数　750 千
书　　号　ISBN 978—7—5436—4757—2
定　　价　78.00 元
编校质量、盗版监督免费服务电话　8009186216
内蒙古版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回内蒙古科技出版社印刷物资处调换。
本书建议陈列类别:育儿类

内容提要

本书把孕产生育与素质培养交融地结合起来，把早期素质教育贯串于整个怀孕、育儿、培养等过程之中，提出了智商（IQ）、情商（EQ）、健商（HQ）、财商（FQ）、德商（MQ）、逆商（AQ）等育儿新概念。

根据怀孕生育和婴幼儿不同阶段的变化情况，本书共分9个时段，包括优生、怀孕、分娩、新生儿、婴儿、1岁、2岁、3岁、4岁、5岁等内容。从准备怀胎开始，到出生后孩子每成长一岁不同的培养和教育，直到把孩子送进学校接受教育为止，本书紧紧伴随着孕产和孩子成长的全过程，具有很强的实用性、权威性和现代性，真正体现了现代科学育儿新观念。

原书缺页

原书缺页

前　言

优生、优育、优教，是时代发展的需要。

孕产生育对于每一对年轻夫妇，都是一生中非常重要的阶段，能否孕育出一个健康、聪明的孩子，是父母们最关心的问题。

本书把孕产生育与素质培养交融地结合起来，把早期素质教育贯串于整个怀孕、育儿、培养等过程之中，提出了智商(IQ)、情商(EQ)、健商(HQ)、财商(FQ)、德商(MQ)和逆商(AQ)等育儿新概念，真正体现了现代科学育儿新观念。

孕产生育是人类繁衍的重要途径，关系着人类的未来和世界的发展，是人类的重要使命和神圣责任。尽管随着现代科学技术的发展，产生了“克隆”、“试管婴儿”、“人工授精”等孕育生殖方法，但人类赖以生存和发展的基础，主要还是依靠孕产生育。

孕产生育作为一门新兴学科，在国内外受到广泛重视，取得了许多研究成果。自古以来，人们都将生育、怀孕和成长视为自然而然的事情。随着科学的发展和认识的提高，人们充分认识到了讲究科学方法，提高生育、怀孕、培养的质量的必要性。

科学的孕产生育能够为婴幼儿身心成长奠定坚实的基础。早期教育，特别是胎教，更是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的父母自觉学习和接受。

父母是孩子最早的老师，家庭是孩子成长的摇篮，父母进行家庭教育，必将影响孩子一生。因此，父母的责任非常重大，也彰显家庭教育的重要性。

素质教育，不应从中、小学才开始，而应从胎儿胎教就入手实施，把素质教育融入胎儿血脉肌肤的发育形成之中，并且伴随着孩子的出生、成长而逐步提高，这样就硷形成孩子的天然素质或者条件反射，并与中、小学素质教育接轨，从而最终形成培养天才儿童的整个过程。

儿童的身心十分微妙，无论是饮食起居、身心健康，还是早期教育，都非常敏感，所以早期的培养和教育必然具有细密性和精确性，同时也具有粗略性和模糊性，具有各自的要素和独自的特点。点点滴滴，需要准确而全面掌握，才能很好地实施早期身心培养和素质教育。

当今时代，独生子女的成长教育，总是存在许许多多的问题，年轻父母们更应该加强这方面的知识。事实表明，除了对孩子身心给予满足之外，如何进行科学培养和教育，使之很好地茁壮成长，是我们每一个人关心的话题。孩子成长，情系父母，科学教育，势在必行。

为了使我们每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关权威专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这本《孕产育儿宝典》，为广大年轻父母

奉献科学的孕产育儿圣经。

本书根据怀孕生育和婴幼儿不同阶段的变化情况，共分九大章，包括优生、怀孕、分娩、新生儿、婴儿、1岁、2岁、3岁、4岁、5岁等内容。从准备怀胎开始，到出生后孩子每成长一岁不同的培养和教育，直到把孩子送进学校接受老师教育为止，紧密伴随着孕产和孩子成长的全过程，具有很强的实用性、权威性和现代性，真是“悠悠寸草心，处处见真情”。

编　者

目 录

第一章 优生方案

一、生殖与遗传

生殖知识 …… 34
男性生殖器官的成熟与生殖功能 …… 34
女性生殖器官的成熟与生殖功能 …… 34
精子的产生与正常标准 …… 34
卵子的产生与正常标准 …… 34
生殖原理是精子与卵子的结合 …… 34
胚胎、脐带、羊水、胎盘形成原理 … 35
遗传问题 …… 35
遗传物质与生育 …… 35
遗传环境与成才 …… 36
遗传物质与疾病 …… 36
遗传病的特点 …… 36
遗传病的预防 …… 36
染色体与生育的关系 …… 37
染色体遗传病的预防 …… 37
基因与生育 …… 37

二、性事与避孕

性与生育 …… 38
性生活的过程与类型 …… 38
性生活的和谐与协调 …… 38
避孕方法 …… 38
怀孕与避孕 …… 38
避孕主要方法 …… 39
不宜的避孕方法 …… 39
人工流产及其危害 …… 40
停止避孕与开始怀孕 …… 40

三、优生与怀孕

优生常识 …… 41
优生方法 …… 41
最佳怀孕重要条件与因素 …… 41
不宜怀孕的主要情况 …… 43
孕前全面准备工作 …… 44
受孕措施 …… 45
最佳受孕的性交体位 …… 45
从性交到受孕 …… 45
生男生女控制主要方法 …… 45

第二章 怀孕方案

一、怀孕第 1 个月

妊娠知识 …… 47
怀孕的主要征象 …… 47
怀孕的判断方法 …… 47
正确对待早孕反应 …… 48
孕妇需注意的问题 …… 48
孕妇的早期检查 …… 49
胎儿发育 …… 49
胎儿的健康判断 …… 49
胎儿的性格发育 …… 49
胎儿大脑的发育规律 …… 49
促进第 1 个月胎儿智力发育 …… 50
胎教方法 …… 50
胎教的主要内容 …… 50
胎教属于超前教育 …… 50
妊娠早期胎教方法 …… 50
饮食保健 …… 51
孕妇 1 个月的保健 …… 51
孕期饮食指导 …… 51
孕期营养原则 …… 52
孕期主要食品 …… 52

孕期饮料选择 …… 53
怀孕第1个月益智食谱 …… 53
妊娠保健 …… 53
妊娠剧吐现象与注意问题 …… 53
孕妇注意低钾血症 …… 54
孕妇喜凉怕热的原因 …… 54
孕妇的尿频现象与处理 …… 54
孕妇仍有月经须检查 …… 54
孕期注意心理健康 …… 55
医疗预防 …… 55
预防畸形胎儿的产生 …… 55
孕妇患病应看医生 …… 55
孕妇早期要查白带 …… 56
孕妇防治早期感冒与早期发热 …… 56
孕妇防治心慌气促与心烦意乱 …… 57

二、怀孕第2个月

妊娠知识 …… 58
消除妊娠反应不宜服用维生素 B_6 …… 58
写好妊娠日记 …… 58
妊娠主要日期与数字 …… 58
孕腹增大规律 …… 58
胎儿发育 …… 59
胎儿的发育情况 …… 59
胎儿五感发育与训练 …… 59
胎儿运动发育与训练 …… 59
促进第2个月胎儿智力发育 …… 59
饮食保健 …… 60
孕妇两个月的保健措施 …… 60
摄入益智健脑食品 …… 60
孕期钙、磷不足,易发生龋齿 …… 60
适当增加含铁食物与钙剂 …… 60
孕期饮食不宜 …… 61
怀孕第2个月益智食谱 …… 62
孕妇注意家庭监护 …… 62
孕妇衣服与鞋子的选择 …… 62
孕妇不能睡电热毯 …… 63
孕妇安全度过三伏天与冬天 …… 63
孕妇乳头下陷与扁平纠正 …… 64
医疗预防 …… 64
流产的预防 …… 64
孕妇出现水肿与下肢浮肿的防治 …… 64
孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治 …… 65

三、怀孕第3个月

妊娠知识 …… 66
学会数胎动 …… 66
胎动的类型 …… 66
孕妇母体的变化 …… 66
胎儿发育 …… 66
胎儿的发育情况 …… 66
胎儿牙齿的发育与保健 …… 67
胎儿感知能力强 …… 67
促进第3个月胎儿智力发育 …… 67
胎教方法 …… 67
胎教的音乐方法 …… 67
饮食保健 …… 68
孕妇3个月的保健措施 …… 68
补充维生素D …… 68
补充锌、铜、碘元素 …… 68
怀孕第3个月益智食谱 …… 69
合理的锻炼项目 …… 69
医疗预防 …… 70
早期流产与保胎 …… 70
胎儿的血型推算 …… 71
影响胎儿发育的药物 …… 71
注意妊娠高血压综合征对孕妇与胎儿的危害 …… 72

四、怀孕第4个月

妊娠知识 …… 73
胎动时间与规律 …… 73
孕妇母体的变化 …… 73
孕妇生理心理变化 …… 73
胎儿发育 …… 73
胎儿的发育情况 …… 73
判断胎儿生长情况 …… 74
胎儿视觉发育与训练 …… 74

胎儿感觉发育与训练 …… 74
胎儿心灵发育与训练 …… 74
胎儿记忆发育与训练 …… 75
胎儿大脑智能发展过程 …… 75
促进第4个月胎儿智力发育 …… 75
胎教方法 …… 76
胎教常见音乐种类与常用音乐曲目 …… 76
妊娠中期胎教方法 …… 76
饮食保健 …… 76
孕妇4个月的保健措 …… 76
每日营养素摄入量 …… 77
注意营养不良损害胎儿大脑 …… 77
怀孕第4个月益智食谱 …… 77
医疗预防 …… 78
预防胎儿先天性心脏病与佝偻病 …… 78
预防胎儿失聪与胎儿缺氧的方法 …… 78
预防胎儿宫内发育迟缓 …… 79
孕妇异常情况的防治 …… 79

五、怀孕第5个月

妊娠知识 …… 82
孕妇母体的变化 …… 82
孕妇体重的增加情况 …… 82
胎儿发育 …… 82
胎儿的发有情况 …… 82
胎儿习惯发育与训练 …… 82
促进第5个月胎儿的发育 …… 83
胎教方法 …… 83
父亲要帮胎儿做体操 …… 83
父亲对胎儿的积极影响 …… 84
饮食保健 …… 84
孕妇5个月的保健 …… 84
怀孕第5个月益智食谱 …… 85

六、怀孕第6个月

妊娠知识 …… 86
妊娠斑的处理与妊娠纹的防治措施 …… 86
孕妇母体的变化 …… 86
胎儿发育 …… 86
胎儿的发育情况 …… 86
胎儿听觉发育与训练 …… 87
胎儿嗅觉发育与训练 …… 87
胎儿思维发育与训练 …… 87
促进第6个月胎儿智力发育 …… 87
胎教方法 …… 87
胎儿对音乐的吸收性 …… 87
呼唤胎教法 …… 88
抚摸胎教法 …… 88
“踢肚游戏”胎教法 …… 88
饮食保健 …… 88
孕妇6个月的保健措施 …… 88
怀孕第6个月益智食谱 …… 89
医疗预防 …… 89
高血压孕妇要注意的问题 …… 89
妊娠高血压综合征的防治 …… 89

七、怀孕第7个月

妊娠知识 …… 91
孕妇母体的变化 …… 91
孕妇生理心理的变化 …… 91
胎儿发育 …… 91
胎儿的发育情况 …… 91
胎儿对话发育与训练 …… 91
胎儿味觉发育与训练 …… 91
胎儿在宫内的呼吸 …… 92
胎儿在宫内的姿势 …… 92
促进第7个月胎儿智力发育 …… 92
胎教方法 …… 93
自然环境胎教法 …… 93
妊娠后期胎教方法 …… 93
饮食营养 …… 93
孕妇7个月的保健措施 …… 93
怀孕第7个月益智食谱 …… 93
医疗预防 …… 94
妊娠晚期常见症状的防治 …… 94

八、怀孕第8个月

妊娠知识 …… 95

怀双胞胎不必担心 …… 95
孕妇母体的变化 …… 95
胎儿发育 …… 95
胎儿的发育情况 …… 95
促进第8个月胎儿智力发育 …… 95
饮食保健 …… 96
孕妇8个月的保健措施 …… 96
怀孕第8个月益智食谱 …… 96
孕晚期应注意的问题 …… 96
注意仰卧综合征 …… 96
医疗预防 …… 97
判断与纠正胎位不正的方法 …… 97

九、怀孕第9个月

妊娠知识 …… 99
早产的征象与对婴儿的危害 …… 99
孕妇母体的变化 …… 99
胎儿发育 …… 99
胎儿的发育情况 …… 99
促进第9个月胎儿智力发育 …… 100
胎教方法 …… 100
胎教要与情绪相结合 …… 100
胎教要与艺术相结合 …… 100
饮食保腱 …… 101
孕妇9个月的保健措施 …… 101
怀孕第9个月益智食谱 …… 101
医疗预防 …… 101
消化系统溃疡的预防 …… 101
孕妇晚期阴道出血主要原因 …… 102

十、怀孕第10个月

妊娠知识 …… 103
预产期计算方法 …… 103
过期妊娠的预防与处理 …… 103
孕妇母体的变化 …… 103
胎儿发育 …… 103
胎儿的发育情况 …… 103
胎教方法 …… 104
胎教要与情趣相结合 …… 104
胎教要与行为相结合 …… 104
胎教要与美学相结合 …… 104
饮食保健 …… 105
孕妇10个月的保健措施 …… 105
怀孕第10个月益智食谱 …… 105
足月的生活安排 …… 105
足月的准备工作 …… 105
医疗预防 …… 106
产前诊断的方法 …… 106
产前检查的时间与内容 …… 106
胎儿产前的监护 …… 107

第三章　分娩方案

一、临产的事项

临产知识 …… 109
临产征兆 …… 109
临产注意的事项 …… 109
临产的禁忌 …… 109
临产准备 …… 110
临产的精神准备 …… 110
临产的物质准备 …… 110
临产保健 …… 111
临产的饮食营养 …… 111
临产的良好心理 …… 111
到医院分娩的时机与异常情况 … 112
减轻腹部负担的方法 …… 112
孕妇临产前应充分休息 …… 113

二、分娩的进程

分娩知识 …… 114
分娩所需时间与计划分娩 …… 114
分娩的要素 …… 114
分娩的饮食营养 …… 115
分娩的疼痛现象 …… 115
分娩应注意的问题 …… 115
选择分娩的姿势 …… 115
选择有利于胎儿大脑的生产姿势 …… 115
减轻疼痛分娩的方法与实施无痛分娩法 …… 116
分娩阶段 …… 116
分娩的3个时期 …… 116

难产的预防 …… 117
分娩结束 …… 117
胎儿娩出的过程 …… 117
三、产妇与保健
产后保健 …… 118
产后母体的变化 …… 118
产褥期的正常变化 …… 118
产褥期保健的“三要”与“三忌” ……
…… 118
产后的3个阶段 …… 119
产后第一天与第二天的行动 …… 120
产后饮食 …… 120
产妇的饮食与营养 …… 120
产后的催乳良方 …… 121
产后营养补充 …… 121
产后营养的保证 …… 121
产后营养菜谱 …… 122
产后要多吃蔬菜水果 …… 122
产后要注意钙与铁的摄入 …… 123
产后饮食六不宜 …… 123
产后生活 …… 123
产后精神的保养 …… 123
产后良好的休养环境 …… 124
产后看书看电视要注意 …… 124
产后要注意起居 …… 125
剖宫产的保健法 …… 127
产后乳房的保养 …… 128
产后做产褥体操 …… 128
产后的化妆 …… 129
产后医疗 …… 129
产后服药的学问 …… 129
产后常见症状及防治 …… 130
产后保护会阴伤口 …… 135
产后要做检查 …… 135
产后恢复 …… 136
恢复孕前体态 …… 136
产后情绪恢复 …… 136
剖宫产的复原 …… 137
产后恢复性生活 …… 137
产后月经恢复时间 …… 138
哺乳期的避孕 …… 138

第四章 新生儿方案

身心发育 …… 140
新生儿第1天生理状况 …… 140
新生儿第1周生理状况 …… 140
新生儿发育的一般状况 …… 141
新生儿头部显大的原因 …… 143
新生儿发育评分标准与分类 …… 144
新生早产儿的特点 …… 144
新生儿笑的发育 …… 145
新生儿哭的发育及啼哭原因 …… 145
饮食营养 …… 146
新生儿饮食喂养的特点 …… 146
母乳喂养的益处与重要性 …… 146
母乳喂养的要领 …… 147
不宜母乳喂养的母亲 …… 150
哺乳需注意的问题 …… 150
母乳喂养中常见的问题 …… 151
母乳充足与不足的判断方法 …… 151
发生奶胀的处理方法 …… 152
母乳含量各阶段的区别 …… 152
增加乳汁维生素的情况 …… 153
哺乳期乳房常见症状与预防 …… 153
乳母患乙肝或乳腺炎的喂养 …… 154
母亲生病与上班时喂养方法 …… 155
母乳稀少或没有的喂养 …… 155
新生双胞胎喂养方法 …… 156
日常护理 …… 156
新生儿的优育要点 …… 156
新生儿的生活环境 …… 156
新生儿的正确抱法与包裹法 …… 157
新生儿的三浴 …… 157
新生儿不要清除“胎毒”、“胎垢”与胎脂 …… 159
训练良好的睡眠习惯 …… 160
新生儿正确穿衣与脱衣 …… 161
婴儿衣服不要用洗衣粉洗 …… 162

更换纸尿片与尿布的方法 …… 162
新生儿头上包块的识别与处理 … 163
新生儿眼睛、鼻子、耳朵及皮肤的护理 …… 163
新生儿脐带的护理与预防 …… 164
新生儿生殖器官的保护与清洁方法 …… 164
早期培育 …… 165
智商培育新概念 …… 165
新生儿先天性反射种类与训练 … 165
情商培育新概念 …… 166
新生儿个性的发育 …… 166
健商培育新概念 …… 167
新生儿听觉能力训练游戏 …… 167
新生儿视觉能力训练游戏 …… 167
新生儿触觉能力训练游戏 …… 168
新生儿动作能力训练游戏 …… 168
新生儿的按摩体操 …… 168
疾病预防 …… 168
新生儿健康检查与就医 …… 168
新生儿呼吸异常的处理 …… 169
儿童期预防接种的安排 …… 170
新生儿接种卡介苗 …… 170
新生儿接种乙肝疫苗 …… 171
新生儿喂药的主要方法与不宜使用的药物 …… 171
新生儿耳聋的早期发现 …… 172
新生儿身上怪味的防治 …… 172
新生儿痱子、湿疹、脂溢性皮炎与粟粒疹的防治 …… 172
新生儿低血糖与低血钙的防治 … 173
新生儿肺炎的防治 …… 174
新生儿消化不良与腹泻的预防 … 174
新生儿大便有血的原因与便秘的 …… 175
新生儿发热的预防与治疗 …… 176

第五章　婴儿方案

一、第 1 个月 …… 179
身心发育 …… 179
1 个月婴儿身体发育特点 …… 179
感觉发育情况 …… 180
饮食营养 …… 181
婴儿人工喂养方法 …… 181
人工喂养一定要补充水分 …… 182
婴儿对维生素的需要量 …… 182
注意早产儿的喂养 …… 184
日常护理 …… 184
1 个月婴儿的优育要点 …… 184
别给婴儿剃“满月头” …… 184
注意观察婴儿的囟门 …… 184
婴儿的鼻疖不要挤压 …… 184
注意婴儿鼻子畸形 …… 185
预防婴儿出现斜视 …… 185
婴儿睡眠的情况 …… 185
别用电风扇直吹婴儿 …… 185
为婴儿清洁口腔与剪指甲的方法 …… 186
早期培育 …… 186
1 个月婴儿的智能发育水平 …… 186
智力测试方法 …… 186
教唱儿歌 …… 187
语言能力训练游戏 …… 187
社交能力训练游戏 …… 188
情感培养训练游戏 …… 188
生活自理能力训练游戏 …… 188
视觉能力训练游戏 …… 189
听觉能力训练游戏 …… 189
感觉能力训练游戏 …… 189
适合婴儿的体操 …… 189
疾病预防 …… 190
预防克汀病的方法 …… 190
别用茶水给婴儿喂药 …… 191
发现婴儿先天性髋关节脱位 …… 191
预防影响婴儿听力的高危因素 … 191

二、第 2 个月

身心发育 …… 192
两个月婴儿身体发育特点 …… 192

视觉发育状况 …… 192
听觉发育状况 …… 193
感觉发育状况 …… 193
心理发育状况 …… 193
饮食营养 …… 193
两个月婴儿饮食喂养的特点 …… 193
鲜鱼肉代替乳类喂哺 …… 193
牛奶喂养腹泻时的喂养 …… 194
湿疹婴儿的喂养方法 …… 194
日常护理 …… 195
两个月婴儿的优育要点 …… 195
婴儿打鼾与夜啼 …… 195
注意婴儿被蚊虫叮咬 …… 195
为婴儿正确穿衣、换衣的方法 …… 195
为婴儿清洁卫生 …… 197
婴儿洗澡正确方法 …… 197
婴儿需要适度地抱以及对玩具的 ……
…… 199
婴儿需要适度户外锻炼 …… 200
早期培育 …… 200
两个月婴儿的智能发育水平 …… 200
婴儿性别的差别性 …… 200
智力测试方法 …… 200
教唱儿歌 …… 201
语言能力训练游戏 …… 202
社交能力训练游戏 …… 202
情感培养训练游戏 …… 202
听觉能力训练游戏 …… 202
视觉能力训练游戏 …… 202
感觉能力训练游戏 …… 203
动作能力训练游戏 …… 203
婴幼儿被动操 …… 203
疾病预防 …… 204
及时预防接种 …… 204
定时给婴儿体检 …… 205
维生素 D 缺乏表现与预防 …… 205
婴儿用药注意事项 …… 205

三、第 3 个月

身心发育 …… 207
3 个月婴儿身体发育特点 …… 207
视觉发有状况 …… 207
听觉发育状况 …… 208
感觉发育状况 …… 208
心理发育状况 …… 208
饮食营养 …… 208
3 个月婴儿饮食喂养的特点 …… 208
为婴儿加喂辅食 …… 208
婴儿大脑发育的营养保证 …… 209
防治婴儿不喜欢吃蔬菜 …… 209
婴儿喂酸牛奶的好处多 …… 209
促使婴儿增高的营养保健措施 … 210
微量元素补充的方法 …… 210
多吃有利于保护婴儿眼睛的食物 ……
…… 212
日常护理 …… 212
3 个月婴儿的优育要点 …… 212
保护婴儿眼睛和耳朵 …… 213
婴儿腿弯不一定缺钙 …… 213
婴儿的一般睡眠情况 …… 213
正确背和抱婴儿的姿势 …… 214
早期培育 …… 214
3 个月婴儿的智能发育水平 …… 214
掌握婴幼儿情商特点 …… 215
智力测试方法 …… 215
教唱儿歌 …… 216
语言能力训练游戏 …… 216
社交能力训练游戏 …… 216
感知能力训练游戏 …… 217
认知能力训练游戏 …… 217
触觉能力训练游戏 …… 218
动作能力训练游戏 …… 218
婴幼儿健身操 …… 218
疾病预防 …… 219
注意及时预防接种 …… 219
预防早期肥胖症的方法 …… 219
预防碘缺乏症与缺铁性贫血症的方法
…… 220
注意婴儿出现地图舌与沟纹舌 … 220

四、第4个月

身心发育 …… 222
4个月婴儿身体发育特点…… 222
视觉发有状况 …… 222
听觉发育状况 …… 222
感觉发育状况 …… 222
心理发育状况 …… 222
饮食营养 …… 223
4个月婴儿饮食喂养的特点…… 223
婴儿添加辅食的方法 …… 223
婴儿添加辅食的禁忌 …… 224
辅食的制作方法 …… 225
婴儿对蛋白质和脂肪的需要量 … 225
牛奶不能与钙粉同服 …… 226
日常护理 …… 226
4个月婴儿的优育要点…… 226
婴儿不睡的调节方法 …… 226
为婴儿配置睡袋 …… 226
用婴儿车要注意的问题 …… 227
注意婴儿异物入口 …… 227
给婴儿做干布摩擦锻炼 …… 227
尽量培养孩子单独玩 …… 227
早期培育 …… 227
4个月婴儿的智能发育水平…… 227
智力测试方法 …… 228
教唱儿歌 …… 229
语言能力训练游戏 …… 229
社交能力训练游戏 …… 229
视觉能力训练游戏 …… 229
听觉能力训练游戏 …… 230
动作能力训练游戏 …… 230
婴幼儿健美健身方法 …… 231
婴幼儿,健身操 …… 231
疾病预防 …… 231
注意及时预防接种 …… 231
婴儿发烧不吃奶的方法. …… 231
不要常给婴儿吃小中药 …… 231
婴儿便秘的护理方法 …… 232
预防呼吸道传染病的方法 …… 232
婴儿出现肠套叠的办法 …… 232
婴儿色盲、夜盲、针眼、沙眼的防治方法
…… 232

五、第5个月

身心发育 …… 235
5个月婴儿身体发育特点…… 235
视觉发育状况 …… 235
听觉发育状况 …… 235
感觉发育状况 …… 235
心理发育状况 …… 235
饮食营养 …… 235
5个月婴儿饮食喂养的特点…… 235
婴儿夜啼的乳母饮食 …… 236
母乳喂养不能代替打预防针 …… 236
婴儿厌食牛奶的办法 …… 236
喂菜汤、菜泥、水果泥的方法 …… 237
日常护理 …… 237
5个月婴儿的优育要点…… 237
婴儿的一般睡眠情况 …… 237
正确保护婴儿的乳牙 …… 238
注意正确使用儿童车 …… 239
早期培育 …… 239
5个月婴儿的智能发育水平…… 239
有计划地念儿歌 …… 239
有计划地让婴儿听音乐 …… 239
生活自理的训练 …… 240
智力测试方法 …… 240
教唱儿歌 …… 241
语言能力训练游戏 …… 241
社交能力训练游戏 …… 241
视觉能力训练游戏 …… 242
听觉能力训练游戏 …… 242
动作能力训练游戏 …… 242
婴幼儿体形美的方法 …… 242
婴幼儿健身操 …… 243
疾病预防 …… 243
注意及时预防接种 …… 243
预防婴儿脑震荡 …… 243

婴儿口角炎与疱疹性口炎的治疗 …… 243
注意婴儿易患感冒 …… 243
婴儿感冒用药的误区 …… 245
预防婴儿痢疾的方法 …… 245

六、第6个月

身心发育 …… 247
6个月婴儿身体发育特点 …… 247
视觉发育状况 …… 247
感觉发育状况 …… 247
心理发育状况 …… 247
饮食营养 …… 248
6个月婴儿饮食喂养的特点 …… 248
开始断奶及过渡方法 …… 248
6个月婴儿小食品制作方法 …… 248
婴儿一日饮食安排举例 …… 248
不要嘴对嘴喂婴儿辅食 …… 249
半岁以内别多饮果汁 …… 249
婴儿不宜喝豆奶 …… 249
日常护理 …… 249
6个月婴儿的优育要点 …… 249
婴儿的一般睡眠情况 …… 249
练习用匙给婴儿喂食物 …… 249
婴儿"吃手指头"的原因 …… 250
婴儿口水多的处理办法 …… 250
正确处理婴儿对物品的依赖心理 …… 250
早期培育 …… 251
6个月婴儿的智能发育水平 …… 251
生活自理能力的训练 …… 251
智力测试方法 …… 251
教唱儿歌 …… 253
语言能力训练游戏 …… 253
社交能力训练游戏 …… 253
情感训练游戏 …… 253
记忆能力训练游戏 …… 254
听觉能力训练游戏 …… 254
感觉能力训练游戏 …… 255
动作能力训练游戏 …… 255
婴幼儿眼保健操 …… 255
疾病预防 …… 256
半岁以内婴儿不易患病 …… 256
注意检查婴儿血红蛋白 …… 256

七、第7个月

身心发育 …… 257
7个月婴儿身体发育特点 …… 257
视觉发育状况 …… 257
听觉发育状况 …… 257
感觉发育状况 …… 258
心理发育状况 …… 258
饮食营养 …… 258
7个月婴儿饮食喂养的特点 …… 258
婴儿消化的主要特点 …… 258
预防婴儿营养缺乏与过剩 …… 259
不宜给婴儿断奶情况 …… 259
婴儿过量饮牛奶的影响 …… 259
乳母月经来潮时的喂奶 …… 260
日常护理 …… 260
7个月婴儿的优育要点 …… 260
婴儿的一般睡眠情况 …… 260
不要给婴儿穿得太暖 …… 260
培养婴儿良好的饮食习惯 …… 260
不能咀嚼饭给婴儿喂食 …… 260
婴儿咀嚼固体食物有益处 …… 261
婴儿爱揪衣服、抓头发的原因 …… 261
防止婴儿受到意外伤害 …… 261
婴儿不会爬的处理办法 …… 262
给婴儿看书讲故事方法 …… 263
早期培育 …… 263
7个月婴儿的智能发育水平 …… 263
注意训练孩子的手的机能 …… 263
德商MQ培育新概念 …… 263
培养婴儿懂道理 …… 264
生活自理能力训练 …… 264
智力测试方法 …… 264
教唱儿歌 …… 265
智力培育游戏 …… 265
语言能力训练游戏 …… 266

社交能力训练游戏 …… 266
情感培育训练游戏 …… 266
模仿能力训练游戏 …… 266
视觉能力训练游戏 …… 267
听觉能力训练游戏 …… 267
感觉能力训练游戏 …… 268
动作能力训练游戏 …… 268
婴幼儿健身操 …… 268
疾病预防 …… 268
注意7个月婴儿抗病力下降 …… 268
婴儿痱子与痱毒的防治方法 …… 269
婴儿不要乱用镇咳药 …… 269
婴儿不要多喝止咳糖浆 …… 269

八、第8个月

身心发育 …… 271
8个月婴儿身体发育特点 …… 271
视觉发育状况 …… 271
听觉发育状况 …… 271
心理发育状况 …… 272
饮食营养 …… 272
8个月婴儿饮食喂养的特点 …… 272
预防婴儿断奶综合征 …… 272
度过婴儿断奶辅食期 …… 272
婴儿断奶后主要饮食 …… 273
帮助婴儿习惯吃猪肝 …… 273
注意婴儿食物的色、香、味 …… 274
注意婴儿的贪食 …… 274
婴儿不宜多吃蜂蜜 …… 274
日常护理 …… 274
8个月婴儿的优育要点 …… 274
婴儿的一般睡眠情况 …… 275
注意婴儿穿合适鞋子 …… 275
逗婴儿应把握好分寸 …… 275
培养婴儿正确看电视 …… 276
不要责怪婴儿乱叫“爸爸妈妈” … 276
早期培育 …… 276
8个月婴儿的智能发育水平 …… 276
培养婴儿的勇敢精神 …… 276
生活自理能力的训练 …… 277
智力测试方法 …… 277
教唱儿歌 …… 278
语言能力训练游戏 …… 278
社交能力训练游戏 …… 279
情感培育训练游戏 …… 279
技能训练游戏 …… 279
视觉能力训练游戏 …… 280
听觉能力训练游戏 …… 280
感觉能力训练游戏 …… 280
手眼协调能力训练游戏 …… 281
动作能力训练游戏 …… 281
婴幼儿健身操 …… 281
疾病预防 …… 281
注意及时预防注射 …… 281
从睡眠观察婴儿健康 …… 282
健康检查的有关知识 …… 282
婴儿患病的早期信号 …… 282
婴儿体温测量 …… 283
预防高烧惊厥的方法 …… 283

九、第9个月

身心发育 …… 285
9个月婴儿身体发育特点 …… 285
视觉发育状况 …… 285
听觉支育状况 …… 285
感觉发育状况 …… 286
心理发育状况 …… 286
饮食营养 …… 286
9个月婴儿饮食喂养的特点 …… 286
断奶后婴儿喂养方法 …… 286
婴儿米、面食品搭配喂养 …… 287
婴儿注意补钙误区 …… 287
日常护理 …… 287
9个月婴儿的优育要点 …… 287
婴儿的一般睡眠情况 …… 287
纠正出牙期不良习惯 …… 287
练习用杯、碗喝东西 …… 288
让婴儿围坐喂饭 …… 288
不宜喂婴儿的食品 …… 289
开始应用婴儿,学步车 …… 289

为婴儿测量呼吸与脉搏的方法 … 289
早期培育 …… 290
9 个月婴儿的智能发育水平…… 290
培养婴儿的良好品质 …… 290
培养婴儿欣赏大自然 …… 290
生活自理能力的训练 …… 290
智力测试方法 …… 291
教唱儿歌 …… 292
语言能力训练游戏 …… 292
社交能力训练游戏 …… 292
情感培育训练游戏 …… 293
视觉能力训练游戏 …… 293
听觉能力训练游戏 …… 294
感觉能力训练游戏 …… 295
动作能力训练游戏 …… 296
婴幼儿健身操 …… 296
婴幼儿 i 被动操…… 296
疾病预防 …… 296
打针与吃药的选择 …… 296
出牙期的异常现象与预防 …… 297
预防流行性腮腺炎的方法 …… 297
淋巴结肿大、扁桃体肿大、急疹的治疗方法 …… 298

十、第 10 个月

身心发育 …… 300
10 个月婴儿身体发育特点 …… 300
记忆力发育状况 …… 300
感觉发有状况 …… 300
心理发育状况 …… 301
饮食营养 …… 301
10 个月婴儿,饮食喂养的特点…… 301
断奶后一周食谱举例 …… 301
强化食品的种类与选择 …… 301
继续提高钙撮入的方法 …… 302
婴儿食用山楂食疗作用 …… 302
日常护理 …… 302
10 个月婴儿的优育要点 …… 302
婴儿的一般睡眠情况 …… 302
为婴儿选择合适餐具 …… 302
培养婴儿自己吃饭 …… 303
胖孩子不一定健康 …… 303
婴儿爱咬人要注意 …… 303
注意保护婴儿 …… 303
注意婴儿使用左撇子 …… 304
早期培育 …… 305
10 个月婴儿的智能发育水平 …… 305
婴儿的个性开始发展 …… 305
生活自理能力训练 …… 305
智力测试方法 …… 305
教唱儿歌 …… 306
语言能力训练游戏 …… 307
社交能力训练游戏 …… 307
情感培育训练游戏 …… 307
数学能力训练游戏 …… 308
技能水平训练游戏 …… 308
听觉能力训练游戏 …… 309
感觉能力训练游戏 …… 309
婴幼儿健身操 …… 309
疾病预防 …… 309
婴幼儿不宜滥用抗生素 …… 309
预防秋冬季腹泻的方法 …… 310
婴儿癫痫症的治疗 …… 310
预防婴儿出现猝死 …… 311

十一、第 11 个月

身心发育 …… 312
11 个月婴儿身体发育特点 …… 312
听觉发育状况 …… 312
感觉发育状况 …… 312
心理发育状况 …… 313
饮食营养 …… 313
11 个月婴儿饮食喂养的特点 …… 313
粥米食品的制作方法 …… 313
芋薯类食品的制作方法 …… 313
含铁较高食品的制作方法 …… 314
含钙较高食品的制作方法 …… 314
日常护理 …… 314
11 个月婴儿的优育要点 …… 314
婴儿的一般睡眠情况 …… 314

增加婴儿的户外活动 …… 314
婴儿不宜穿开裆裤 …… 315
预防孩子发生意外事故 …… 315
培养婴儿定时排便的习惯 …… 315
早期培育 …… 316
11 个月婴儿的智能发育水平 …… 316
掌握婴幼儿智力发展的关键期 … 316
生活自理能力的训练 …… 316
智力测试方法 …… 316
教唱儿歌 …… 318
讲故事一则 …… 318
教读字词 …… 318
语言能力训练游戏 …… 318
社交能力训练游戏 …… 319
智力培育游戏 …… 319
立体能力训练游戏 …… 319
情感培养训练游戏 …… 320
数学能力训练游戏 …… 320
视觉能力训练游戏 …… 320
听觉能力训练游戏 …… 321
感觉能力训练游戏 …… 321
动作能力训练游戏 …… 321
婴幼儿健身操 …… 321
疾病预防 …… 322
预防疾病传播的方法 …… 322
过“补”易导致疾病 …… 322
婴儿腹胀治疗方法 …… 322
婴儿接触性皮炎防治方法 …… 323

十二、第 12 个月

身心发育 …… 324
1 岁婴儿身体发育特点…… 324
心理发育情况 …… 324
婴儿期结束的标志 …… 325
饮食营养 …… 325
1 岁幼儿饮食喂养的特点…… 325
婴儿膳食的制作方法 …… 325
婴儿营养合理的配备 …… 326
婴儿食品营养的保持 …… 326
注意婴儿开始吃“硬”食 …… 326
日常护理 …… 327
1 岁婴儿的优育要点…… 327
婴儿的一般睡眠情况 …… 327
提高婴儿活动量 …… 327
培养婴儿活动规律 …… 327
教婴儿学走路 …… 328
选择婴儿合适的衣帽 …… 328
早期培育 …… 329
1 岁婴儿的智能发育水平…… 329
生活自理能力的训练 …… 329
智力测试方法 …… 329
教唱儿歌 …… 330
讲故事一则 …… 330
教读字词 …… 331
语言能力训练游戏 …… 331
社交能力训练游戏 …… 331
情感培养训练游戏 …… 332
智力培育游戏 …… 332
视觉能力训练游戏 …… 332
听觉能力训练游戏 …… 333
感觉能力训练游戏 …… 333
动作能力训练游戏 …… 334
婴儿健身操 …… 335
疾病预防 …… 335
婴儿及时接种疫苗 …… 335
婴儿厌食症与异食癖的治疗方法 ……
…… 336
婴儿心脏有杂音的原因 …… 337
婴儿预防冬季冻疮 …… 337
婴儿遗尿症治疗方法 …… 337
婴儿夜惊与梦游症的治疗 …… 338

第六章　1 岁方案

一、1 岁 1—3 个月

身心发育 …… 340
生理发育状况 …… 340
语言发自状况 …… 340
动作发育状况 …… 340
心理发有特点 …… 340

饮食营养 …… 341
喂养主要特点 …… 341
食谱注意问题 …… 341
注意不宜食用食物 …… 341
日常护理 …… 341
培养独立生存能力 …… 341
培养良好生活习惯 …… 342
注意正确睡眠 …… 343
防止出现意外事故 …… 344
早期培育 …… 344
1～2 岁智能特点 …… 344
智商训练游戏 …… 344
情商训练游戏 …… 344
体能训练游戏 …… 345
疾病预防 …… 345
预防蛲虫、蛔虫的方法 …… 345
预防肘部脱位的方法 …… 345
烫伤的防止方法 …… 345
大便排不出的处理 …… 346
用药剂量推算方法 …… 346
二、1 岁 4—6 个月
身心发育 …… 347
生理发育状况 …… 347
体格发育状况 …… 347
语言发育状况 …… 347
运动发育状况 …… 347
心理发育特点 …… 347
饮食营养 …… 348
喂养特点及措施 …… 348
摄取蛋白质的限量 …… 348
注意过量进食 …… 348
注意不要多吃零食 …… 348
注意进食时“含饭” …… 349
日常护理 …… 349
注意 1 岁多还不会走路现象 …… 349
培养穿脱习惯 …… 349
培养清洁卫生习惯 …… 350
培养孩子当助手 …… 350
早期培育 …… 351
不听话的处理方法 …… 351
智商训练游戏 …… 351
情商训练游戏 …… 352
体能训练游戏 …… 352
疾病预防 …… 352
包皮过长和包茎的处理 …… 352
滴眼药水的方法 …… 352
三、1 岁 7—9 个月
身心发育 …… 353
生理发育状况 …… 353
体格发育状况 …… 353
语言发有状况 …… 353
运动发育状况 …… 353
心理发育特点 …… 353
饮食营养 …… 353
喂养特点 …… 353
小食品制作 …… 354
不宜多吃鸡蛋 …… 354
儿童宜食的健脑食品 …… 354
正确选择副食 …… 356
科学养脑方法 …… 356
日常护理 …… 357
开始穿满裆裤 …… 357
注意好的睡眠 …… 357
注意别尿床 …… 358
早期培育 …… 358
智力开发要注意 …… 358
智商训练游戏 …… 358
情商训练游戏 …… 358
体能训练游戏 …… 359
疾病预防 …… 359
中毒防治方法 …… 359
带孩子看病有学问 …… 359
暑热症家庭护理措施 …… 360
四、1 岁 10—12 个月
身心发育 …… 361
生理发育状况 …… 361
语言发育状况 …… 361
运动发育状况 …… 361

心理发育特点 …… 361
两周岁典型特点 …… 362
饮食营养 …… 362
喂养特点 …… 362
烹调食品应注意 …… 362
适宜膳食烹调方法 …… 362
平衡膳食的方法 …… 362
早餐的安排方法 …… 363
日常护理 …… 364
教会孩子擤鼻涕 …… 364
注意良好睡眠 …… 364
注意吸收新鲜空气 …… 365
注意避免噪音 …… 365
注意保护视力 …… 365
不能剪眼睫毛 …… 366
早期培育 …… 366
不合群的处理方法 …… 366
智商训练游戏 …… 366
情商训练游戏 …… 366
体能训练游戏 …… 367
疾病预防 …… 367
手脚受伤的治疗 …… 367

第七章　2 岁方案

一、2 岁 1—3 个月

身心发育 …… 370
生理发育状况 …… 370
体格发育状况 …… 370
语言发育状况 …… 370
运动发育状况 …… 370
心理发育特点 …… 370
饮食营养 …… 370
喂养特点 …… 370
适量饮茶的好处 …… 371
不要盲目限制脂肪摄入量 …… 371
日常护理 …… 371
让宝宝生活自理 …… 371
教孩子使用和爱护玩具 …… 372
推荐宝宝摇铃操 …… 372
早期培育 …… 373
正确看待“乖” …… 373
智商训练游戏 …… 374
情商洲练游戏 …… 374
体能训练游戏 …… 375
疾病预防 …… 375
急性喉炎与痉挛性喉炎的治疗 … 375

二、2 岁 4—6 个月

身心发育 …… 377
生理发商状况 …… 377
心理发育特点 …… 377
典型两岁半特点 …… 377
饮食营养 …… 378
喂养特点 …… 378
小儿进食十忌 …… 378
注意水分摄入 …… 378
长个儿营养供给方法 …… 378
日常护理 …… 379
宝宝的打扮 …… 379
教宝宝刷牙 …… 379
把握进食心理 …… 380
早期培育 …… 380
撒泼行为的处理 …… 380
惧十白心理的处理 …… 380
正确对待“孤僻”性格 …… 381
智商训练游戏 …… 381
情商训练游戏 …… 382
体能训练游戏 …… 382
疾病预防 …… 383
防治乳牙生“虫” …… 383
鼻出血的处理 …… 383
眼外伤的处理 …… 384
狗咬伤的处理 …… 384

三、2 岁 7—9 个月

身心发育 …… 385
生理发育状况 …… 385
体格发育状况 …… 385
话言发育状况 …… 385
运动发育状况 …… 385

心理发育特点 …… 385
饮食营养 …… 386
注意避免食物过敏 …… 386
被动高盐不利于孩子健康 …… 386
注意不要多吃巧克力 …… 386
注意饮食不当引起遗尿 …… 387
日常护理 …… 387
培养良好生活习惯 …… 387
注意穿凉鞋的问题 …… 387
睡觉磨牙的问题 …… 387
早期培育 …… 388
“以我为中心”的处理 …… 388
行为障碍的现象与治疗 …… 388
智商训练游戏 …… 389
情商训练游戏 …… 389
体能训练游戏 …… 390
疾病预防 …… 390
检查视力情况 …… 390
异物入眼、耳、鼻、气管的处理 …… 391
异物吞咽、卡于咽部的处理 …… 391

四、2 岁 10 — 12 个月

身心发育 …… 393
生理发育状况 …… 393
心理发育特点 …… 393
3 岁宝宝特点 …… 393
3 岁综合能力特点 …… 394
饮食营养 …… 394
春季儿童维生素不可少 …… 394
多吃组氨酸食物 …… 394
选择饮料的方法 …… 394
增加营养的误区 …… 395
早餐不直的两类食物 …… 396
注意不要滥用营养品 …… 396
日常护理 …… 397
教宝宝热爱劳动 …… 397
不愿上宝宝园的对策 …… 397
正确对待“自言自语” …… 397
早期培育 …… 397
多动症的现象 …… 397
智商训练游戏 …… 398
情商训练游戏 …… 399
体能训练游戏 …… 399
疾病预防 …… 399
视力检查与弱视、近视等的防治 ……
…… 399

第八章 3 岁方案

一、3 岁 1—3 个月

身心发育 …… 403
生理发育状况 …… 403
心理发育特点 …… 403
智力发育特点 …… 403
饮食营养 …… 403
饮食持点 …… 403
吃饭时不要训斥孩子 …… 404
日常护理 …… 404
注意衣服与鞋袜的选择 …… 404
不要对孩子罚站 …… 404
采取“自然后果”教育法 …… 405
满足孩子正当愿望 …… 405
选择适龄桌椅 …… 406
早期培育 …… 406
财商培育新概念 …… 406
艺术训练游戏 …… 406
科学技术游戏 …… 407
社交能力训练游戏 …… 407
动作能力训练游戏 …… 408
疾病预防 …… 408
体重偏低的原因 …… 408
个子矮小的原因 …… 409
注意第二个生病高峰 …… 409

二、3 岁 4—6 个月

身心发育 …… 411
生理发育状况 …… 411
心理发育特点 …… 411
思维发育特点 …… 411
饮食营养 …… 411
培养细嚼慢咽习惯 …… 411

要求用筷子 …… 412
吃水果的学问 …… 412
不宜多喝汽水 …… 413
日常护理 …… 413
晚睡影响身高 …… 413
晒太阳别过多 …… 413
对孩子发脾气要有分寸 …… 413
教孩子爱惜东西 …… 414
教孩子尊敬长辈 …… 414
学钢琴有益成长 …… 414
早期培育 …… 415
直观行动思维游戏 …… 415
抽象概括思维游戏 …… 415
分类思维游戏 …… 416
观察力训练游戏 …… 416
想象力训练游戏 …… 416
创造力训练游戏 …… 416
时空能力训练游戏 …… 417
疾病预防 …… 417
注意口腔保健与视力保健 …… 417
误食的处理 …… 418
滴药三要素 …… 418
对小儿身体的观察要点 …… 418
三、3 岁 7—9 个月
身心发育 …… 422
生理发育状况 …… 422
模仿能力发育特点 …… 422
时空能力发育特点 …… 422
数的概念发育特点 …… 422
饮食营养 …… 423
增加锌的摄入 …… 423
少食加工食品 …… 423
小食谱 …… 423
日常护理 …… 423
父母当好启蒙老师 …… 423
应该避免的管教方法 …… 424
正确对待“为什么” …… 425
不能忽视儿童孤独症 …… 425
早期培育 …… 425
具体形象思维游戏 …… 425
比较思维游戏 …… 426
创造性思维游戏 …… 426
语言能力训练游戏 …… 427
数学能力训练游戏 …… 427
动作训练游戏 …… 428
疾病预防 …… 428
孩子不能服用成人解热止痛药 … 428
四、3 岁 10—12 个月
身心发育 …… 430
生理发育状况 …… 430
游戏能力发育特点 …… 430
4 岁儿生理标准…… 430
饮食营养 …… 431
注意锻炼后的营养 …… 431
注意饮食卫生 …… 431
日常护理 …… 432
注意室内环境 …… 432
表扬和批评要有分寸 …… 432
注意孩子的行为 …… 432
帮助适应幼儿园生活 …… 434
早期培育 …… 434
语言能力训练游戏 …… 434
数学能力训 f 练游戏…… 435
社交能力训练游戏 …… 435
动作训练游戏 …… 435
疾病预防 …… 436
牙颌畸形的原因 …… 436
必须拔除的牙齿 …… 436
家庭药箱的配备 …… 436

第九章　4 岁方案

一、4 岁 1—3 个月
身心发育 …… 439
生理发育状况 …… 439
心理发育的特点 …… 439
综合发育基本特征 …… 439
饮食营养 …… 440
营养的需要与特点 …… 440

多给孩子喝开水 …… 440
健脑食品的供给 …… 441
日常护理 …… 441
服装式样的选择 …… 441
给孩子一些挫折感 …… 441
培养孩子快乐的个性 …… 442
保护孩子甜美的童音 …… 443
正确对待孩子不回幼儿园 …… 443
不用再量头围和胸围 …… 443
早期培育 …… 443
逆商培育新概念 …… 443
数学能力训练游戏 …… 444
记忆力训练游戏 …… 444
科学技术训练游戏 …… 445
语言能力训练游戏 …… 445
个性发展游戏 …… 445
情感交流训练游戏 …… 446
动作训练游戏 …… 446
疾病预防 …… 446
拔除有害的牙 …… 446
咬舌、舔牙、咬颊的害处 …… 447
保护孩子的听力 …… 447
常见的急救方法 …… 448

二、4 岁 4—6 个月

身心发育 …… 449
生理发育状况 …… 449
运动机能发育状况 …… 449
思维能力发育特点 …… 449
判断力的发育特点 …… 449
饮食营养 …… 450
肥胖儿与瘦小儿的膳食调配 …… 450
食物粗纤维的搭配 …… 450
日常护理 …… 450
培养良好生活习惯 …… 450
正确对待孩子的同伴 …… 450
孩子发“人来疯”的处理 …… 451
在日常生活中教孩子外语 …… 451
孩子间的争吵打斗也是一种学习 ……
…… 452
假目的教育 …… 452
早期培育 …… 453
数学能力训练游戏 …… 453
创造力训练游戏 …… 453
语言能力训练游戏 …… 453
体能训练游戏 …… 454
疾病预防 …… 454
用口呼吸与偏侧咀嚼的坏处 …… 454
乳牙早脱的问题 …… 455
口腔溃疡的预防 …… 455
防治尿路感染 …… 455

三、4 岁 7—9 个月

身心发育 …… 456
生理发育状况 …… 456
注意力的发育特点 …… 456
记忆力的发育特点 …… 456
思维能力发育特点 …… 456
饮食营养 …… 457
孩子营养膳食的搭配方法 …… 457
预防食物性肥胖 …… 457
日常护理 …… 458
培养正确的睡眠方法 …… 458
别给孩子说小儿话 …… 458
预防和纠正孩子“口吃” …… 459
早期培育 …… 459
想象力和创造力训练游戏 …… 459
注意力训练游戏 …… 460
语言发展训练游戏 …… 460
个性训练游戏 …… 460
疾病预防 …… 461
孩子的服药时间 …… 461
注射青霉素时不要同时服红霉素 ……
…… 461
孩子怕吃药打针的处理 …… 461

四、4 岁 10—12 个月

身心发育 …… 463
生理发育状况 …… 463
心脏与脑发育状况 …… 463
学习与劳动发育特点 …… 463

个性发育特点 …… 464
意志品质发育特点 …… 464
道德品质发育特点 …… 464
饮食营养 …… 465
别让孩子边吃边玩 …… 465
吃“含药食品”危害多 …… 465
日常护理 …… 466
教孩子骑自行车 …… 466
正确对待孩子星期一闹“腿痛” … 466
孩子拔河、翻跟头、跳“迪斯科”弊……
…… 466
教孩子懂得交通规则 …… 467
早期培育 …… 467
感知训练游戏 …… 467
语言能力训练游戏 …… 467
观察力训练游戏 …… 468
体能训练活动 …… 469
疾病预防 …… 469
急性阑尾炎的治疗 …… 469

第十章　5 岁方案

一、5 岁 1—3 个月

身心发育 …… 472
生理发育状况 …… 472
综合发育特点 …… 472
饮食营养 …… 472
培养良好的饮食习惯 …… 472
儿童饮食不宜 …… 473
日常护理 …… 474
选择合适的鞋袜、帽子和围巾 …… 474
不要男扮女装或女扮男装，…… 475
早期培育 …… 475
德商培育新概念 …… 475
语言能力训练游戏 …… 475
观察力与注意力训练游戏 …… 476
科学技术训练游戏 …… 476
疾病预防 …… 477
低热与肺炎患儿饮食禁忌 …… 477
小儿便秘、癫痫、顿咳饮食禁忌 … 477

二、5 岁 4—6 个月

身心发育 …… 479
生理发育状况 …… 479
心理发育特点 …… 479
语言发育特点 …… 479
记忆发育特点 …… 480
饮食营养 …… 480
培养文明进餐的习惯 …… 480
饮食不宜 …… 480
日常护理 …… 482
孩子不良行为的克服与纠正 …… 482
对孩子进行安全教育 …… 484
对孩子进行性教育 …… 484
早期培育 …… 485
语言能力训练游戏 …… 485
想象力与创造力训练游戏 …… 485
记忆力发展游戏 …… 486
疾病预防 …… 486
滞积小儿饮食禁忌 …… 486
小儿腹泻宜忌 …… 486

三、5 岁 7—9 个月

身心发育 …… 488
生理发育状况 …… 488
身体、骨骼和肌肉的发育 …… 488
饮食营养 …… 488
安排好一日三餐 …… 488
不良饮食的危害 …… 489
日常护理 …… 490
教孩子关心父母 …… 490
对孩子不能食言 …… 490
保护六龄牙顺利萌发 …… 490
向孩子解释死亡概念 …… 491
注意上学年龄 …… 491
早期培育 …… 491
观察力、注意力训练游戏 …… 491
语言能力训练游戏 …… 493
疾病预防 …… 494
摘除扁桃腺的情况 …… 494
预防鼻窦炎 …… 494

四、5 岁 10—12 个月
身心发育 …… 496
生理发育状况 …… 496
脑细胞和心率发育情况 …… 496
饮食营养 …… 496
家庭用餐用公勺公筷 …… 496
食葵花子过量容易引起脂肪肝 … 496
儿童忌吃多味瓜子 …… 497
松花蛋中的铅影响智力发育 …… 497
日常护理 …… 497
过分打扮孩子害处多 …… 497
训练孩子做事有秩序 …… 497
让孩子正确看电视 …… 497
帮助孩子树立明确目标 …… 498
防止出现学习障碍 …… 498
征求孩子对事物或现象的看法 … 498
为孩子上学做好充分准备 …… 499
早期培育 …… 499
记忆、思维和创造能力训练游戏 ……
…… 499
语言能力训练游戏 …… 500
数学能力训练游戏 …… 501
疾病预防 …… 501
做好眼科复查工作 …… 501
换牙年龄注意事项 …… 502
“虎牙”不能随便拔 …… 502
预防上颌门牙有间隙 …… 502
预防下前牙拥挤 …… 502

第一章

优生方案

一、生殖与遗传

生殖知识

■男性生殖器官的成熟与生殖功能

男性生理发育成熟的特征可从以下两方面来看：

1. 男性发育成熟的特征。有遗精和睾丸增大即已说明成熟。

2. 性激素的正常作用。性激素是指专门维持男、义性器官发育及正常功能活动的激素。男性的主要性激素是雄激素。主要由男性的睾丸分泌，男、女的肾上腺和女性的卵巢也有少量分泌。雄激素的作用是促进男性生殖器的发育并维持其成熟状态。它使睾丸发育生成精子，阴茎增大，并刺激胡须、胸毛生长，喉结增大，声音变粗，肌肉发达，还可维持正常性欲。

男性生殖器官分为内、外两部分。内生殖器包括睾丸、附睾丸、输精管、前列腺、精囊腺等，外生殖器包括阴茎、尿道及阴囊。

■女性生殖器官的成熟与生殖功能

女性有规律的排卵性月经是性成熟的标志。

女性体内的雌激素主要由卵巢细胞分泌，胎盘、肾上腺皮质及男性的睾丸也可少量分泌。雌激素的主要作用是促进女性生殖器官和子宫、输卵管、阴道及外阴等的发育，使女性乳房丰满、女性体形的出现等，还能促使精子顺利地从子宫颈进入子宫，使卵子受孕。

孕激素由女性的卵巢分泌，主要作用于子宫，保证妊娠正常进行。

女性生殖器官由内、外两部分组成，内生殖器位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫和阴道；外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道前庭、会阴部、阴道口、尿道口、G点和处女膜等。

■精子的产生与正常标准

精子由睾丸内的精原细胞演变而来，它与前列腺、精囊腺、尿道球腺所分泌的液体混合在一起就形成了生殖精液。

正常的生殖精液为乳白色或淡黄色，带有特殊的腥味。刚排出时，黏稠呈胶冻状，数分钟后可自行液化呈流体状。精子可存活24～48小时或更长时间。

■卵子的产生与正常标准

女性的性器官卵巢里有许多小水泡，叫“卵泡”。未发育的卵泡叫“始基卵泡”，每一始基卵泡中有一个没有发育的卵细胞（卵母细胞）。在丘脑下部和垂体促性腺激素的影响下，每月有8～10个卵泡向成熟阶段发育，但一般只有一个卵泡中的卵子发育成熟。

成熟卵泡体积明显增大，随着细胞的发育成熟，卵泡逐渐向卵巢表面移行并向外突出，当卵泡接近卵巢表面时，该处表层变薄，最后破裂，发育成熟的卵子由卵泡中排出，此过程即为排卵。卵子可存活1～2天，最多3～4天，受精能力多在排卵后24小时之内有效。

大多数女性排卵时间发生在2次月经中间——月经周期的13～16天，也就是下次月经前的14天左右。

■生殖原理是精子与卵子的结合

男性一次射精含精子2～5亿个，然而经过卵管与卵子结合成为受精卵的只有一个精子，那些成百上千的精子到最后会因筋疲力尽而死亡，遗骸则被白细胞吞噬。

卵子的外围披了一层颗粒细胞的战甲。只有由数百个精子互助合作，自头部分泌特殊的酵素才能去除卵子的战甲。

战甲被去除之后，精子便开始争先恐后地想进入卵子里。当最有活力的精子成功地进入卵子的瞬间，卵子的周围便会被一层薄膜包起，其他的精子再怎样奋斗，也无法进入。如果与卵子结合的是男性精子，便会生男孩；反之，进入卵子里的是女性精子，则会生女孩，婴儿的性别就是在这一瞬间决定的。

■胚胎、脐带、羊水、胎盘形成原理

胚胎生长发育　受孕卵形成4天后被输卵管推送入子宫腔，边前进边分裂、发育，3～4天后着床于子宫内膜（又称蜕膜）。孕期共10个月，即40周（280天）左右。胎儿的生长发育过程可分为3个阶段。

1. 且不卵期发生在受精后两周内（末次月经后4周），此时受精卵迅速分裂，形成具有内、外胚层的胚泡。

2. 胚胎期：胎龄4～8周内称为胚胎，具有内、中、外3个胚层，即将发育成胚胎的各组织器官。末期已初具人形。

3. 胎儿期：胎龄8～40周，此期间胎儿逐渐生长发育成熟。胎龄4个月末胎儿性别清晰可分，医生由母腹部可以听到胎心，母亲自己可以感到轻微的胎动。胎龄7个月末时，胎儿长有头发，皮肤薄嫩有胎脂保护，眼可睁，生活能力弱。

胎龄满37周已进入足月胎儿期’男孩较女孩约重100克。皮下脂肪丰满，肤色红润，发长2～3厘米，指（趾）甲已超过指（趾）端。出生后哭声洪亮，四肢运动灵活：心跳有力、规律，约140次/分，呼吸约40次/分；有吸吮反射，显示出很强的活动能力。

脐带的构成脐带是联系胎儿及胎盘的纽带，具有重要的作用，加之脐带柔软、细长，容易受压及扭曲，因此要保护好脐带。脐带的连贯及通畅受到阻碍，将危及胎儿的生命。

羊水的形成　在妊娠的不同时期，羊水来源各有不同：早期妊娠时，羊水主要来自母体血清，经胎膜进入羊膜腔。胎儿血循环形成后，水分可通过胎儿皮肤成为羊水的来源之一。中期妊娠以后，胎儿尿液排入羊膜腔，胎儿会吞咽羊水，使羊水量平衡。此时胎儿皮肤已角化，不再是羊水的通道来源。晚期妊娠时，羊水的运转除胎尿的排出及羊水的吞咽外，又增加了胎肺吸收羊水这一运转途径。胎盘胎儿面的羊膜也可以交换水分。总之，羊水形成的因素较多，母体和羊水之间的转换是通过胎儿间接进行的。

妊娠8周时，羊水只有5～10毫升：妊娠20周，羊水达400毫升：妊娠34～38周，羊水约1000毫升；足月妊娠时，羊水约800毫升；妊娠过期羊水量明显减少。一般羊水少于300毫升为羊水过少，等于或超过2000毫升为羊水过多。

胎盘的构成胎盘是胎儿与母体间物质交换的主要器官，自受精7～8天开始，胎盘的绒毛开始出现。妊娠3个月形成完整的胎盘，随妊娠时间的推移而逐渐长大。足月胎盘直径16～20厘米，厚1～4厘米，呈圆形或椭圆形，重450～650克。胎盘的母体面呈暗红色，有10～15个胎盘小叶；胎盘的胎儿面呈光滑的浅蓝色，脐带居中或偏心。脐带的血管呈放射状向四周分散，有胎膜包围着。胎盘的结构好像树根伸入土地，以吸取营养及水分，树根相当于绒毛，土地相当于母亲的蜕膜及其血管内的血液。因此，胎盘由母、子共同形成。

遗传问题

■遗传物质与生育

遗传物质是脱氧核糖核酸（DNA）。它

位于染色体上，是控制生物体各种生理特性和形态特征的遗传。

粗略地说，遗传是指子代和亲代在形态及生理功能相似的地方。那么，父母的形态特征是怎样遗传给子女的呢？这是受精卵经过一系列细胞分裂分化过程，随着生殖细胞中的染色体——遗传物质的载体而传递的。其上排满了像电报密码一样的基因，这些基因就将遗传信息一代一代传下去。而生育出来的婴儿所带的遗传基因承受了父母双方各一半，所以，夫妻双方如果有恶劣的遗传因子，就很难生育出无缺陷的婴儿。

■遗传环境与成才

任何人体都是遗传和环境相互作用的产物，即：遗传＋环境＝个体。

人类智慧的高低，75%来自遗传，25%取决于环境。这表明，父母的资质只能部分传给胎儿，而环境也左右了后代将来的成就。环境的刺激愈充分，个人的智力就愈能得到良好的发展。

■遗传物质与疾病

当DNA的结构有变异时（即有病的基因），就会出现遗传性疾病。所以，一般而言，下一代的遗传物质及遗传基因有一半来自父方，另一半来自母方。显然，如果精子和卵子的DNA或染色体有缺陷，下一代就可得相应的遗传病。大部分遗传病的发病机理就是这样的。当然，也有小部分遗传病的遗传物质缺陷发生于患者本人，如各种导致基因或染色体变异的是环境因素，而并非是从上一代“传”得。这类病人的发生与上一代基本无关，是新增加的遗传缺陷个体。

■遗传病的特点

遗传病的特点表现在多方面，首先遗传基因是可以传递的，而且是可以长大的；其次还表现为垂直分布，且有家族性。各种不同的遗传病都符合一定的遗传规律，可以在出生时就表现出来，但也有一些遗传病胎儿出生时并不出现症状，而是生长发育到某个阶段才表现出来。另外，典型的遗传病大多是罕见病，罕见性是典型遗传病的四大特征之一。

■遗传病的预防

遗传病种类繁多，但人类目前能够治疗的还只限于很少的一部分，对其他的还束手无策，因此预防就显得尤为重要。所谓遗传病的预防，就是防止患有严重遗传性疾病的婴儿出生。目前，常通过如下手段达到这一目的：

1. 遗传咨询。通过对病人家庭调查、实验室检查及结合临床特点，对病人的疾病做出正确诊断。

2. 产前诊断。在妊娠16～20周做羊水检查，包括羊水染色体检查及其他生化检查等，也可利用B超对异常胎儿进行检查，对查出的病胎儿及时终止妊娠。

3. 婚前男女中杂合子检出。隐性遗传病杂合子带有致病基因但不发病。但两个杂合子结婚就可能生出一个纯合子病婴，而这种隐性遗传病通常近亲结婚发病率高。所以，禁止近亲结婚也能达到预防目的。

4. 选择生男生女。因性别的不同，遗传的情形也不同，这种情形就称为“性连（X染色体）遗传”。发生这种情形的原因就是遗传因子只与X染色体有关，而与Y染色体无关。

基于上述理由，若母亲是血友病等性连遗传的带原者，那么生下的是女孩，对孩子而言是幸运的。不只是血友病，像夜盲症或肌肉营养不良症等，基于同样的理由，还是生下女孩比较好。

色盲是男性通过女儿再传给其男性第三代，因此，患有色盲的家族如果只生男孩不生女孩，则这个家庭的色盲遗传就会中断。也就是说，利用生男生女法只生男孩就能避免色盲相传下去。

■染色体与生育的关系

染色体决定孩子相貌。人体的一切素质及外在表形，如人体的身高、胖瘦、皮肤颜色、发际高低、鼻梁的高低、嘴唇的厚薄、汗毛的浓稀、牙齿的排列、眼睛的大小等等，均由染色体上的基因控制。

染色体决定孩子性别。取出所有的46个染色体来看，会发现在中间有道裂痕，而左右各一并行，因此实际上染色体共有44个。那么，剩下的一对染色体，就是决定性别的染色体，称之为性染色体。

女性的性染色体是由两个形状及大小完全相同的X染色体所形成的。而男性则是由一个X染色体和一个形状、大小均异的Y染色体所组成的。当X精子或Y精子分别与X性染色体相结合而形成XX或XY性染色体时，也就决定了生男生女的结果了。

■染色体遗传病的预防

此病最有效的预防措施是早发现早治疗。另外，还要控制患儿的母亲的再度妊娠。对于染色体显性遗传病患者父母之一是患者，那么再生育时每胎都有1/2机会发病，再发风险太高，这种情况最好不要再育。

患儿无患病的亲代，即若患儿父母正常，经过家系调查又无遗传病发生史。这种情况下，患儿的出现多是突变产生的，一般突变率较低，可以生育第二胎。

■基因与生育

基因依据功能不同分为结构基因、调节基因、操纵基因、转输基因、修饰基因。基因具有等位性、连锁性、交换与重组织、性能变化、突变性。

如果突变引起了机体功能或结构异常，称基因病。一旦遗传给子代发病即为遗传性基因病。

二、性事与避孕

性与生育

■性生活的过程与类型

性生活的过程　性行为是一种连续的精神活动及机能运动的过程。可分为以下3个阶段：

1. 准备阶段。在准备阶段中，可采取多种方式来激起对方的性欲，加速女方性冲动的过程，通过听觉、视觉、触觉等刺激以促进女方性的兴奋。特别是触觉起主要动情作用，充分刺激女方“动情区”（如阴蒂、小阴唇、阴道口、阴道壁、乳房、口唇等，阴蒂最为敏感），使女方的性欲急剧亢进。准备工作时间的长短，可根据具体情况决定，一般地说，需要10～20分钟。

2. 性交阶段。性交时，勃起的阴茎放入阴道由浅而深，并宜稍加变化。当刺激与兴奋积累到一定程度后，性的兴奋就急剧增高，此时阴茎增大，输精管、精囊、前列腺和尿道肌肉都会出现有节律的收缩。随着这种收缩，精液喷射而出，伴随出现一种快感，此时进入性欲高潮。

3. 结束阶段。经过性交高潮以后，性的兴奋迅速下降，男方阴茎很快软缩下来，女方性器官充血逐渐消退，双方性欲趋于平复，情绪开始平静，彼此都感到疲倦。性交完毕后，男方最好不要立即独自酣睡，宜与女方继续言谈，直到双方都有睡意，方宜入眠。

性生活常见类型

1. 男女双方同时达到性高潮。也就是说男女双方的性欲曲线在同一个时间内重叠起来，才能做到理想的同步。

2. 男方先达到高潮，女方后达到高潮。女方正在情切意浓时，男方性欲开始消退，阴茎软缩，这种类型，女方虽也有快感，但不满足。

3. 女方先达到高潮，男方后达到高潮。

4. 男女双方均没有达到高潮。这一类型“意浓”最差。

■性生活的和谐与协调

夫妻性生活的和谐　应该说，性生活的和谐，其主要标志就是男女双方同时或者几乎同时达到性高潮。那么，怎样才能使双方都达到性高潮呢？

首先，心理上要和谐。在性生活过程中，做到双方默契，主动配合，密切协作，使性生活与性心理趋于同步。

其次，生理上要和谐。在性生活中使男女双方的性快感、性高潮同时出现，也就是男女生理上要趋于同步。

再次，解剖上要和谐。就是要求男女双方的生殖器官能保持良好的接触，为性刺激创造良好的条件，使双方共同获得性的快感、性的满足。

夫妻性生活的协调　端正对夫妻性生活的态度是协调夫妻生活的前提。

为了使夫妻性生活过得更协调，男方应在同房前主动激发妻子的情欲，与妻子说些甜蜜的悄悄话，并做些亲吻、拥抱、抚摸等爱抚动作。这样，被诱导处于激情中的妻子将会与丈夫一起享受夫妻性生活的乐趣，使夫妻感情更亲密和谐。

避孕方法

■怀孕与避孕

如果不希望受孕，便应该在每次性行

为中都采取足够的避孕措施，不论是什么日子，采取适当的避孕措施是唯一令精子无法和卵子结合的方法。或许想采取在男方射精前把阴茎抽出的方法（中断式交媾）避孕，但是，在射精前，可能有一些精液已无声无息地自阴茎中流了出来，而任何一小滴精液所含的精子都足以使卵子受精，怀孕的几率同样很大。

无论怎样，以下的情况都可以绝对使女性受孕：正值女性排卵的日子，采用中断式交媾法避孕时，使用安全期避孕法时，第一次发生性行为时，女性没有高潮时，女性于性行为后灌洗阴道。

所谓避孕，就是用科学方法来阻止和破坏正常受孕过程中的某些环节，以避免怀孕，防止生育。

■避孕主要方法

1. 新婚夫妇可采用避孕药膜、阴茎套、避孕胶囊、口服避孕药或注射避孕针剂。

2. 身体健康的妇女，可放置宫内节育器，口服避孕药，使用阴道隔膜、阴茎套等。

3. 哺乳期妇女可用阴道隔膜、阴茎套，产后3个月可放置宫内节育器，产后6个月可口服避孕药或注射避孕针。

4. 夫妇两地分居者，可于探亲时服用探亲避孕药，亦可用避孕工具或避孕药膜。

5. 有子宫脱垂或外阴道裂伤者，提倡男女一方行绝育术。

6. 不需再生育者、因有重大疾患不宜生育者，提倡男方行输精管结扎术。

7. 有心、肝、肾、肺部严重疾患者，不宜用口服或注射避孕针。

常用的避孕药品有口服避孕药和外用避孕药。

口服避孕药有短效口服避孕药、长效口服避孕药和探亲口服避孕药几种。

1. 短效口服避孕药。目前常用的有口服避孕片Ⅰ号、口服避孕片Ⅱ号、口服避孕药片（复方18—甲基炔诺酮，简称复方18—甲）等。

2. 长效口服避孕药。目前以复方18—甲应用最广。注意不要与短效口服避孕药复方18—甲基炔诺酮混淆。

3. 探亲口服避孕药。目前常用的探亲避孕药有以下几种：炔诺酮，甲地孕酮（探亲1号），18—甲基炔诺酮，53号抗孕片。

以上口服避孕药均为女方应用，在使用前应详细阅读药物使用说明书或在医生的指导下正确服用。

■不宜的避孕方法

1. 紧急避孕法。这只能看作是一种应急措施，就是在未采取任何避孕措施而性交后的3日内，让妇女吞服大剂量雌激素。雌激素作用于子宫内膜，防止精子和卵子进入子宫。但副作用较大，对身体有害。

2. 哺乳期避孕法。一般认为，哺乳期的妇女在生育后6星期内，如果月经还没有恢复，便不能受孕。其实，尽管这一时期受孕的可能性有所减少，但避孕仍然是必要的。

3. 灌洗阴道法。灌洗阴道法即性交后灌洗阴道，是一种几乎毫无效果的避孕方法。不仅无法阻止精子在性交后90秒钟内进入子宫颈，而且灌洗所使用的液体反而帮助精子游动。

4. 无高潮性交避孕法。曾经认为妇女没有性高潮，便不可能受孕，这是错误的，许多妇女没有性高潮，却仍然会怀孕。

5. 阴茎内插管法。这种方法是在一根很细的橡皮管末端系一只橡皮小袋，然后把细管插进男性阴茎的尿道里，这样，射精后精子便被装进了小橡胶袋。这种方法对尿道有伤害，且容易引起感染，所以不宜使用。

6. 安全期避孕法。安全期避孕法虽然

方法简单，也不需要任何避孕工具，但失败的可能性很大，因为精神、情绪环境的改变，性生活刺激，妇女自身健康等都可以引起排卵的提前或错后，甚至发生额外排卵，故真正的安全期实难掌握。

7. 体外射精避孕法。此法认为男子只要人为控制在即将射精的一瞬间中断性交，迅速抽出阴茎，将精液排在女性生殖道之外，可以达到避孕目的。但实际上失败率较高，因为多数男子不能准确地把握时机，难免将少量的精液流入阴道，更重要的是在射精之前的分泌物中就含有精子外溢，即便男子有很好的自控能力，也会导致避孕的失败。

■人工流产及其危害

人工流产　人工流产是在避孕失败导致怀孕时的一种补救措施。人工流产可根据妊娠月份的不同而采用负压吸宫术、钳刮术或天花粉引产、水囊引产等方法。一般术后在观察室休息两小时，无异常情况即可回家休息。两周内避免做重体力劳动和剧烈活动。

人工流产的危害

1. 多次人工流产的危害。反复多次的施行人工流产会引起月经紊乱或闭经；发生子宫腔粘连；易患子宫内膜异位症；子宫穿孔；引发盆腔炎；如严重损伤则会引起子宫内膜硬化而诱发癌变。因此，不少专家建议要采取避孕措施，未婚青年应该避免婚前性行为，防止未婚先孕的发生。

当必须要行人工流产术时，应注意：最好在妊娠 10 周以内，最迟不宜超过 12 周，如超过 14 周就需用引产术了。

2. 未产妇人工流产的危害。据临床观察表明，未产妇人工流产术后并发症可达 15% 以上，对卵巢功能恢复也有一定影响，容易发生人流综合征及术后宫颈、宫腔粘连造成腹痛闭经。如人流后再次妊娠时，前 3 个月容易发生阴道出血，胎盘容易前置、后置、粘连或残留，导致妊娠晚期出血、早产或引起死产，分娩过程中发生急产、宫缩乏力及产后不明原因的出血增多，新生儿死亡、畸形、低体重儿的发病率明显增高。为了自己和未来孩子的健康，未产妇最好不做或少做人工流产。

■停止避孕与开始怀孕

刚停用避孕药就怀孕不好，因为避孕药是激素类药物，在服用期间对卵巢的分泌功能有一定抑制作用。在刚停药的几次行经中，由于卵巢分泌性激素的水平尚未恢复到正常，会使子宫内膜变薄，容易导致受精卵着床不牢而流产，所以刚停服避孕药应改用其他方法避孕一段时间，一般以半年左右为佳，卵巢的功能和子宫内膜的周期变化都恢复正常，这时再怀孕就可以顺利着床，并生育出健康的小宝宝了。

三、优生与怀孕

优生常识

■优生方法

优生就是生个聪明健康的孩子，为社会造就优质的人力资源，防止先天性畸形和遗传性疾病的孩子出生。

孩子要做到体格发育正常，健康、活泼，必须采取一系列优育措施：坚持母乳喂养，定期对小儿进行体格检查（包括身长、体重等各项指标）：进行计划免疫（如结核、麻疹等），以预防传染病；防止婴儿期贫血、佝偻病、营养不良的发生。

另外，为了小儿的体格健壮、聪明伶俐，早在胎儿期就应该进行教育，这称为“胎教”。

“三优优生法”

1. 优选配偶法。血型要匹配，性格要协调，知识要相当，年龄要合适，不近亲婚配，不选有遗传病的配偶。

2. 优选怀孕时机法。酒后、病中、大病初愈不宜怀孕，男女双方生物钟运行在高潮期不宜怀孕。

3. 孕后母体的最优护理法。

衣宜宽：以棉毛质料为优选，不用电热毯。

味宜淡：不偏食，要多吃蔬菜。

行须缓：可做适当的运动，不参加或观看带有刺激性、惊险性的活动或表演节目。

居要安：卧室空气要新鲜，生活环境要赏心悦目，心情愉快、舒畅。

■最佳怀孕重要条件与因素

最佳怀孕年龄从生育科学的角度来看，最佳生育年龄女性为23～25岁，男性为25～27岁。然而，对于不同的新婚夫妇来说，往往受着诸多因素制约和影响，因而不能肯定地说，除了在上述年龄阶段生育，就不算是理想的生育。特别是许多年轻夫妇，在事业处于关键时刻，把生育年龄稍稍推迟也是无妨的。又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，也不妨等完全康复后再生育。这样做也可以视为另一种意义的最佳生育年龄的选择。

最佳怀孕季节　夏、秋季怀孕可使胚胎在前3个月避开流行病毒感染，又有利于孕妇多在室外散步，充分吸收氧气，还有大量的水果蔬菜供应，以保证母子合理的营养结构和营养量。夏季分娩为产妇和婴儿提供了良好恢复和生长的气候条件。所以，夏秋两季可以说是理想的怀孕季节。

最佳怀孕生物钟　计算排卵日与母体排卵目的总天数，再算父母各自的各种生物节律数值。例如某夫妻，女方生日是1955年8月24日，预知女方排卵是1985年2月20日，从女方生日到排卵日应是9577天。排卵这天，母体生物节律数值分别是：智力97、体力63、情绪22，父体生物节律数值分别为智力99、体力89、情绪62。

我们把父母体相应生物节律平均值定义为未来胚胎先天方面的智力、体力、情绪的基数，数值越大越好。上述这对夫妻若按预定方案怀孕，未来宝宝的各种生物节律基数分别是：

智力：$\frac{1}{2}(99+97)=98$

体力：$\frac{1}{2}(63-89)=-13$

情绪：$\frac{1}{2}$（22－62）＝－20

由此可知，此月怀孕，未来的儿童会有较高的智力基数，身体素质稍逊于父母，性格内向。

最佳怀孕阶段　女性在每个月经期中，可能怀孕的时间仅5天左右。同时女性生殖细胞卵子在输卵管里的寿命仅12～36小时。而精子即便处在良好的宫颈黏液环境中也只能存活3～5天，受孕通常也只能发生在性交后的24小时里。

最佳怀孕肾气　当出现腰痛、小便多、性欲减退、男性阴茎勃起无力时，即为肾阳不足，应及时治疗，坚持食疗与药配合进行效果会更好，非常有利于保持最佳肾气，有利于怀孕。

最佳怀孕情绪　家庭要尽可能创造和谐、欢乐的生活气氛，夫妻之间要多交流、多体贴，避免孕妇受到不良刺激。作为孕妇自己，同样要正确对待生活中发生的许许多多的矛盾，应该学会作一些自我安慰，使个人情绪经常处于稳定状态。

最佳怀孕经期　排卵往往发生在妇女下次月经来潮前14天左右。大多数正常的育龄妇女，其月经周期都有一定规则。如果能记录下月经周期中出现的一些现象，经过一段时间就能观察到自己月经周期的类型，并能在最大程度上掌握最佳的受孕时机。

例如，通过定期记录月经周期的长度可以推算出最易受孕期，记录宫颈黏液变化可发现和了解易受孕型黏液的基本特征和出现规律，触摸宫颈会体会到宫颈的变化，通过身体其他部位的变化也可了解排卵情况。

最佳性爱生活　选择最佳的性爱生活，使夫妻间在生理和心理都达到高潮，这样就会造就高情商的可爱宝宝。因为性爱就是心理和情感的最直接最形象的表现。

最佳性爱生活主要包括：和谐的性生活，满足的性生活，适度的性生活，心理卫生的性生活，生理卫生的性生活，最佳准备的性生活，最佳时间的性生活，最佳乐趣的性生活，最佳适应的性生活，最佳高潮的性生活。

最佳怀孕环境　良好的环境能使怀孕妇女有一个好的心情。在这期间受孕更有利于优生。最佳环境包括气候、周围整洁清爽、空气清新等。这有利于精子、卵子结合着床和胎儿的发育成长。选择最佳环境条件，要求夫妻双方感情融洽、思想统一、步调一致，还要注意兼顾工作、学习等，在经济和物质方面能够协调一致。

妊娠期理想的声音环境是大于10分贝，低于35分贝。受孕一般选择在家中进行。旅游怀孕不可取，因为旅途劳累，生活没有规律，卫生条件也得不到保障，一旦怀孕，易于出现先兆流产和胎儿畸形。

最佳怀孕生活　首先，居室应该整齐清洁、安静舒适。其次，保持一定的温度，即20℃～22℃。再次，保持一定的湿度，即50%的空气湿度。居室中的一切物品设施要便于孕妇日常起居，消除不安全因素。最后，居室中要有良好的音像刺激，经常播放一些有益的胎教音乐，经常对胎儿说话，但争吵和打骂是绝不应有的。还要合理调整居室中的色彩搭配，使居室充满活力，让劳累了一天的孕妇容易消除疲劳。

最佳怀孕营养　为了给胎儿准备好“全面营养”，最好在准备妊娠前的几个月即开始加强营养调配，尤其是应多吃一些青菜、水果、肉类和豆制品类，以通过对蛋白质以及多种维生素的摄取，充分为子宫内膜输送胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质。

1．里脊菱肉。

原料：猪里脊肉100克，鲜菱角500克，淀粉30克，素油30克，盐、味精、青葱、黄酒适量。

制作：菱角切片，里脊肉切片，用酒、

盐、淀粉上浆稍腌；开油锅，油温六成投入里脊肉片炒匀出锅，锅留底油放进菱片炒一会儿；再下入里脊肉片、黄酒、葱花、盐、味精炒匀，水淀粉勾芡即可。

说明：营养丰富、强身健体；尤其是本菜肴中使用菱角，可益气健脾，培补人体后天之本，增强人体对营养物质的消化吸收能力，故孕前食之，有益于优生。

2. 抓炒腰花。

原料猪腰子300克，料酒10克，白糖25克，湿淀粉150克，酱油15克，醋10克，葱、姜末各5克，味精、盐适量，熟猪油少许，花生油100克。

制作：将猪腰洗净去膜，片成两半，分别将中间的腰臊片去，再剞花刀（先立刀，后坡刀）将每个腰子切成8条，裹上湿淀粉。花生油烧至五成热，将腰子一块块下入油锅，避免沾连，待油九成热时，转到微火继续炸2分钟左右，捞出控净油。用酱油、料酒、醋、白糖、味精、盐、葱、姜末加少许湿淀粉兑成芡汁。另坐锅，放熟猪油，油热时放入芡汁，汁稠时倒入腰花，翻炒两下，淋少许明油即可。

说明：外焦里嫩、味道鲜美。该菜肴中的腰花补。肾气，强腰膝，适合怀孕前食用。

■不宜怀孕的主要情况

1. 未婚不宜怀孕。婚前怀孕往往是在恶劣环境下受孕的，双方情绪极不稳定，精神高度紧张，不了解性生活常识，也不注意性生活卫生，甚至可能在身患疾病的情况下性交，这既容易造成女方泌尿生殖系统感染，也会对优生造成不利影响。

2. 婚后不宜很快怀孕。如果婚后马上要小孩，繁琐的家务事多会使他们身心劳累，会对事业造成不利影响。如果避免过早怀孕，可以利用这段时间，潜心研究，努力学习，事业将会更上一层楼，就不会因平淡无味的生活而怨天尤人了。

3. 身体疲劳时不宜怀孕。现代生活节奏加快，很容易使人身心疲劳。疲劳已变成优生的严重障碍了，它的害处主要是降低人类精子质量。

精子质量随现代生活方式之日趋疲劳而在曰趋恶化。能引起疲劳的现代生活因素很多，例如：连续的夜班，常赴舞会并频下舞场，操办或参加旧式婚嫁礼仪，因此，为了实现优生的梦想，一定要努力节制能引起疲劳的生活因素。

4. 蜜月旅游中不宜怀孕。站在优生学的角度看，如果新娘在旅途中受孕则是很不妥当的。原因是旅游途中生活无规律，居无定所，在偶尔的长途奔波后可能已很疲惫了，新婚后较频的性生活，因受客观条件限制不易保持性器官的清洁卫生，易使新娘患尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎甚至女性生殖器官的感染等。

5. 酒后不宜怀孕。如果怀孕的妇女饮酒下肚，酒精就会通过血液循环到达胎盘并进入胎儿的血液，但胎儿的代谢比母亲慢50%，即使次日清晨孕妇头痛消失很久之后，酒精仍可持续对胎儿产生影响，酒精是导致儿童智力障碍的最危险因素。

父亲饮酒也可在后代产生持续的影响和发育变化。饮酒成性的父亲所生的婴儿，比偶然饮酒的父亲所生的婴儿体重平均低181克。

6. 吸烟不宜怀孕。首先，烟草的有害成分可以使染色体和基因发生变化，遗患后代。如果孕妇本人吸烟，胎儿则受到更为直接的损害。

丈夫应在妻子妊娠前一段时间戒烟。如果难以戒掉，妻子妊娠后，要做到不在妻子跟前吸烟。孕妇要绝对禁烟，并且不到香烟缭绕的地方去。

7. 春节期间不宜怀孕。新春佳节之际，夫妻都整日劳碌，睡眠少，疲乏时多，若酒后同房，一旦受孕，胎儿畸形或智力

低下者比不酗酒者高两倍。

8. 患有性病时不宜怀孕。患有性病的孕妇（如淋病）婴儿经产道娩出时很容易受到淋病双球菌的感染，引起眼炎、口腔炎、肺炎等。为了保证下一代的健康，避免不良后果，无论哪一方在性病期间均应停止性生活，避免怀孕和相互传染，经彻底治疗痊愈后方能怀孕。

9. 患性传播疾病不宜怀孕。患艾滋病、梅毒、淋病、尖锐湿疣及其他生殖道的病毒感染的病人不宜怀孕，否则会使病毒感染胎儿，造成胎儿患病、胎儿死亡等。

10. 消化系统溃疡患者不宜怀孕。在怀孕初期，恶心、呕吐等早孕反应会导致胃肠黏膜的溃疡面破损，出现呕血、便血；怀孕后期，因胎儿渐渐长大，胃向右上方移位，同时旋转45°，胃内食物也易运流到食管，易患食管炎或胃炎，使原有溃疡病变加重，体内大量的孕激素可引起全身脏器的肌肉松弛，胃肠道肌肉的张力明显下降，蠕动弱而且少，食物停留在胃肠内的时间延长，从而刺激胃黏膜，容易使溃疡面出血。所以消化道溃疡患者应积极就医，在征得医生同意后方可怀孕。否则，应避免怀孕。

■孕前全面准备工作

1. 孕前须做的全面准备。为了做到优生优育，年轻夫妻应该制订一个育儿计划，并提前半年学习必要的孕前知识和开始一些准备工作。这对于生养一个健康可爱的小胎儿是非常重要的。

2. 孕前身体的调养。做好孕前身体素质的调养，最关键的是夫妇要分别坚持进行健美活动，包括健美运动和有益于健美的艺术活动。满足于自我封闭式的新婚生活，无节制的纵欲则是重要的“禁忌”。保持健康的精神状态，是身体素质向正常发展的“精神卫生”条件，绝对不能忽视。

3. 孕前心理的调适。根据夫妻性生活的心理特点，为保持性生活的和谐，提高满意度，避免心理性的性功能障碍，夫妻双方同房时应创造良好的环境，排除一切情绪干扰，全身心地投入做爱之中，并同步进入性兴奋、性高潮期，和谐地度过消退期，正确对待和妥善处理性生活中可能出现的种种问题。只有这样，才能使夫妻性生活保持最佳心理状态，获得极大的精神愉悦。

文化用品：准备一些音乐唱片、磁带，以及一些比较好的书籍，作为孕期实行胎教时用。

经济上做好安排：要本着勤俭节约的精神来添置所需物品，能代用的尽量代用，或者利用旧物改制。总之，要合理安排经济支出，以免关键时刻手头拮据，造成夫妇间的不愉快。

4. 孕前加强活动锻炼。孕前锻炼的时间每天应不少于15～30分钟，一般适于在清晨进行，锻炼的项目有跑步（慢跑）、散步、做健美操等，节假日还可以从事登山、郊游等活动。

5. 孕前注意饮食服药。计划受孕前的食物不要太精细，食用五谷杂粮最好，加上花生、芝麻等含有丰富的促进生育的微量元素锌和各种维生素，以及适量的含动物蛋白质较多的猪肝、瘦肉，新鲜蔬菜和各种水果，就会对男子精液的产生起到良好的促进作用还给准备受孕的妇女提供了在体内储存一定养料的机会。同时应注意食物不能太咸，尤其是炒菜应少放盐。过多的摄入盐会给孕妇带来不便，引起高血压和水肿，对胎儿身体的某个器官，如心血管发育留下不良隐患。

孕前因病或其他原因服药时，也要特别注意。因为一些药在体内停留和发生作用的时间比较长，有时会对胎儿产生影响。

如果经过慎重的考虑，认为需要在某月怀孕，那么在怀孕月的前6个月首先应

当停服避孕药品，因为避孕药中含有影响精子和卵子质量的激素，为了保证由高质量的精子和卵子进行结合，必须排除各种不利的干扰因素。

6. 孕前注意过性生活。不要强行过性生活，不要经期过性生活，不要病体过性生活，不要疲劳未消过性生活，不要孕初孕末过性生活，不要浴后过性生活，不要七情太过时性交，不要产后过性生活，别在恶劣气候环境性交，不要“在黎明前”过性生活，不要忍尿过性生活，不要饥饱过性生活。

受孕措施

■最佳受孕的性交体位

屈膝体位这种体位女性需弯曲双脚，把双脚放在男性肩上更好，这样可以使阴道大为露出，膣道的距离也可缩短，使阴茎更加深入。同时，由于后膣腔的位置较低，可以贮存射出的精液，不致倒流出来。

跪姿　女性跪着，放低胸部，并抬高臀部。这种体位阴茎固然无法深入，但后膣腔的位置也很低，有贮存精液的作用。

采用这两种体位时，最好在射精后仍保持原姿势约30分钟，让精子进入子宫。

■从性交到受孕

在性交过程中，男人以射精标志完成了他在这一过程中的角色。被射出的精液中有几亿个精子从阴道游向输卵管；而在另一边，从卵巢排出的卵子，在输卵管可以停留24小时等待精子来结合——“受精”。

精子进入阴道后，由于宫颈口松弛，宫颈黏液量增多，很容易向前运行。一般精子通过宫颈到达输卵管需要1～1．5小时，最快者仅需数分钟。

■生男生女控制主要方法

1. 胎儿性别由父亲决定。卵子自卵巢中排出，先遇到X精子或Y精子，当时就决定了生女或生男的命运，因此胎儿性别根本无法由卵子（母亲）来决定。

2. 胎儿性别饮食控制法。通过饮食，改变人体内的酸碱度，创造一个适宜于X精子或Y精子的环境。

女方可吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物，生女孩的可能性大。吃偏碱性的食物，或含钾、钠多的食物，生男孩的机会较多。采取饮食控制法，要从准备怀孕的前一个月开始。

3. 胎儿性别排卵控制法。在接近女方排卵时同房，易生男孩；过了排卵期后同房易生女孩。这是人利用Y精子好动、寿命短和X精子动作慢但寿命长的特点，人为地制造促使精子和卵子成功结合的环境。

4. 胎儿性别酸碱控制法。采用配制2%或2．5%的苏打水冲洗阴道后同房，可以增加男孩的出生机会。用30%或50%的食醋，或1%的乳酸钠冲洗阴道后同房，可以增加生女孩的机会。

5. 胎儿性别性高潮控制法。男方在女方性欲高潮时射精，易得男孩；男方射精后女方才达到性高潮，或无明显性快感，易得女孩。

6. 胎儿性别性交频率控制法。短期内性交频繁，每次射精时的精子量少，生女孩的可能性大，反之则生男孩的可能性大。

7. 胎儿性别射精深浅控制法。想要女孩子在阴道浅处射精，反之则在临近子宫口的地方射精。

8. MPS性别控制方法。“MPS方式男女婴事前选择法”是一种简易可行的方法。M代表月经，P、S各表示生态活动周期中所称的身体曲线与感情曲线。借这3个相关要素来控制生男育女的方式，便是“MPS方式”。

第二章

怀孕方案

一、怀孕第1个月

妊娠知识

■怀孕的主要征象

1. 月经过期。如果月经过期10天以上，应当考虑怀孕。但因月经周期是由复杂的神经内分泌调节的，其中包括中枢神经系统、垂体、卵巢及子宫，任何一个环节受到影响或出现病变，都可能影响到月经周期。当月经误期后，判断是否怀孕的最好办法是去医院检查一下，以防万一。

2. 呕吐、恶心、食欲异常。要是月经过期未来，并且在清晨或空腹时经常出现恶心、泛吐清水等症状，那是早孕更重要的判断依据。除此之外，还可能伴有胃口不好，甚至食欲异常。

3. 乳房变化。乳房发胀、乳头触痛，这是怀孕后乳房在卵巢雌激素和孕激素的作用下所发生的最早表现，但不是非常可靠的。

4. 小腹发胀。在怀孕的前两个月里，由于子宫的增大，常会有小腹发胀的感觉。

5. 尿频。如果月经过期不来，排尿不痛却经常有尿意，而解出来的尿液清澈透明，妊娠的可能性也很大。

6. 皮肤色素沉着。除了乳头和乳晕颜色较深之外，如果在鼻子两侧的面颊上出现对称的棕色斑纹，在下腹部肚脐与阴蒂之间显现一条细细的、棕色的直线纹，那无疑是妊娠的征象。面颊上的叫做妊娠斑，下腹部的叫做妊娠线。

■怀孕的判断方法

确定怀孕有时候的确并不那么简单，尤其是早孕，在怀孕6周以前，因为有些征象还不明显，所以，即使经验丰富的妇产科大夫也经常需要借助于一些客观指标才能下结论。

1. 基础体温。排卵后的基础体温要比排卵前高些，上升0.5℃左右，并且持续12~14天，直至月经前1~2天或月经第一天才下降。

如果连续测试3~4天，即可判断是否已经怀孕。

2. 宫颈黏液。妇女在怀孕后，卵巢的“月经黄体”不但不会萎缩，反而进一步发育为“妊娠黄体”，分泌大量孕激素。因此，宫颈黏液涂片有许多排列成行的椭圆体，医生见到这么多的椭圆体就可断定是妊娠现象。

3. 妇科检查。妊娠期间，生殖系统，尤其是子宫的变化非常明显。月经刚过几天时进行妇科检查，如果检查发现阴道壁和子宫颈充血、变软、呈紫蓝色：子宫颈和子宫体交界处软化明显，以致两者好像脱离开来一样，子宫变软、增大、前后颈增宽而变为球形，并且触摸子宫引起收缩，则可断定已经怀孕。

4. 黄体酮试验。给受试者每日肌肉注射黄体酮（即孕激素10~20毫克），连用3~5天，如果停药后7天内不见阴道流血，则试验阳性，基本上可以确定怀孕。

5. B型超声显像仪检查。若受孕5周时，用B型超声显像仪检查，显像屏可见妊娠囊，孕7~8周时出现胎心搏动。

6. 妊娠试验。妊娠试验就是检测母体血或尿中有无绒毛膜促性腺激素，如果有，说明体内存在胚胎绒毛滋养层细胞，即可确定怀孕。

■正确对待早孕反应

1. 饮食调节。

（1）少吃多餐。为减少呕吐反应，三餐切勿多食，以免引起胃部不适或恶心呕吐；加餐，即准备少量、多品种的食品，如苏打饼干、咸味面包、口味清淡的点心、奶制品、瓜子等，感觉胃部不适时，立即吃下可缓解。

（2）注意调味，促进食欲。孕妇可随意选用山楂、糖葫芦、酸梅、杏、柑橘、咸菜、牛肉干、陈皮梅、冰淇淋、冰棍、酸奶、凉拌粉皮、凉拌西红柿、黄瓜等，以增进食欲。多吃蔬菜等还可以起到通便作用。

（3）不要因吐废食。不要十白引起早孕反应而拒食。即便是吐了，仍要再吃，只要有一部分食物留在胃里，就可供消化、吸收。

（4）增加体液，以免脱水。频繁呕吐者应选择稀粥、藕粉、酸梅汤、西瓜汁、山枣汁、椰子汁及多汁的水果，这样既增加水分、营养，又调解了口味。

（5）避免不良刺激。如油腻、炒菜味及其他刺激。

2. 安排好生活。注意劳逸结合，保证充足睡眠，避免劳累和性生活。保持室内空气清新，清洁卫生，适当外出散步。

3. 保持情绪稳定。避免去人多杂乱处，保持情绪稳定，不要顾虑重重，不要烦躁，家属要尽量给予鼓励，使其顺利度过早孕反应。

4. 适当地辅以维生素或镇静药物。孕妇服用维生素或镇静药物时一定要在医生的指导下进行，以免服用量不正确，造成不良后果。

如以上方法不奏效或出现妊娠剧吐，则需住院治疗。

■孕妇需注意的问题

1. 孕妇应注意日常活动。洗衣服不要使用冷水，避免受凉感冒。一次不要洗得过多，以免过累而引起流产或早产。不要登高，不要搬抬重物，不要弯腰擦拭东西。外出路途较短时，以步行为宜，尽量不乘公共汽车，公共汽车一般非常拥挤，而且道路凹凸不平，行驶不稳，易造成流产。不要到人群拥挤的地方去，以免腹部被人撞击，还可避免流行性感冒及其他疾病的传染。远路需要乘车时，要安排在不是上下班的高峰时间，避免拥挤。远程最好不去，如去最好乘飞机，要避免站立过久引起下肢浮肿。

2. 孕妇应注意睡眠姿势。孕妇仰卧时，增大的子宫会压迫其后面的腹主动脉，影响子宫动脉的血量，造成胎盘供血不足，直接影响胎儿的生长发育。仰卧位还会造成下肢及阴部的静脉曲张、水肿，甚至溃破出血。所以孕妇以左侧卧为好，左侧卧位可减轻向右侧旋转的子宫对右侧输尿管的压迫，降低右侧肾盂肾炎的发病率，对孕妇及胎儿均极为有利。如果孕妇比较长时间地用枕头、毛毯等物垫塞左侧髋部，使骨盆向左倾，同样会起到左侧卧位相同的效果。

3. 孕妇应注意睡眠时间。正常成人一般需要 8 小时，而孕妇因身体各方面变化，容易感到疲劳，睡眠时间应比平时多 1 ~ 2 小时，最低不能少于 8 小时；怀孕 7 ~ 8 个月后，每天中午最好保证有 1 小时的午睡时间，最多不能超过 2 小时；有工作的孕妇睡不了午觉，在晚上就更需要多一些时间睡觉或在工作岗位上注意休息。不要为了工作就不顾睡眠，这样会严重影响胎儿的生长发育。

4. 孕妇要远离小动物。动物身上有一种弓形体原虫寄生，可通过动物的身体和排泄物传染给孕妇。若在妊娠期感染弓形体，就会通过胎盘感染胎儿。如果感染发生在妊娠早期，就可能导致流产、胎儿发育异常；若感染发生在妊娠晚期，对胎儿大脑损害就会很严重，阻碍胎儿大脑的发育，结果造成脑积水或畸形。尤其是怀孕后才开始饲养小

动物，孕妇身体抵抗力低，最易受到感染。为了优生，孕妇不要和小动物接触，也不要到饲养动物的人家或动物园去，以免受到感染。

5. 孕妇要少看电视。电视有放射线可影响胎儿，因此，孕妇最好少看电视。即使看也应距电视屏幕2米以外，不要看得太久，避免看刺激性的电视节目。当然，适当地看一些音乐、风光、喜剧、歌舞娱乐性电视节目，对孕妇还是比较有益的。

■孕妇的早期检查

怀孕早期检查，一般在停经40天后进行第一次检查。通过检查可以明确：怀孕后对母体有无危险，能否继续怀孕；胎儿有无先天畸形，是否需要终止妊娠；孕妇生殖器官是否正常，对今后分娩有无影响；胎儿发育情况是否良好，是否需要采取措施；孕妇有无妇科疾病，以便及时治疗，避免给胎儿带来危害；化验血液、尿液，看有无贫血和其他问题；肝功检查；如有肝炎应终止妊娠。

孕早期检查是孕妇产前检查的一部分，从确诊怀孕起，孕妇应每月到医院作一次定期检查，以便医生随时掌握情况，及时地对孕妇进行必要的卫生指导，使孕妇顺利度过妊娠和分娩。

胎儿发育

■胎儿的健康判断

胎儿的生长发育是有规律的。一般在妊娠早期，生长发育最为迅速，妊娠中期增长相对稳定，妊娠晚期则增长缓慢，到了出生前一周左右基本停止生长。因此，可以通过孕妇的生理指标来推测胎儿的生长情况。

首先，可以通过测量子宫底的高度（即从子宫底至耻骨联合之间的距离）来判断胎儿身长的发育情况。一般情况下，当妊娠16周时，宫底约在耻骨及肚脐的中央部位；当怀孕20～22周时，宫底基本上达到脐部：怀孕32周时，宫底则达到剑突下2～4厘米处。过分超过或明显落后于相应指标时，则显示胎儿发育不正常，应在医生的指导下查找原因。

其次，可以通过检查孕妇体重的增长情况来监测胎儿体重的增加是否正常。怀孕期间，孕妇体重增长的平均值应为10～12千克。其中胎儿约为3千克，胎盘约0.6千克，羊水约0.8千克，一共约4.5千克。其他如子宫、乳房、血液、水分等约增加5.5千克，共计10千克左右。在怀孕34～38周时，孕妇的体重每周平均增加0.5千克。妊娠后期，平均每周增加0.3～0.35千克。如体重增加过快，则有可能出现水肿。

同时，我们还可以通过监测胎动情况来判断胎儿发育是否正常。一般正常胎儿1小时胎动不少于3～5次，12小时共30～40次。可以早、中、晚各测1小时，之后将这3个小时的总数乘以4，即得12小时的胎动数。若小于10次，则显示胎儿出了问题，应立即去医院就诊。

■胎儿的性格发育

实际上，胎儿和新生儿在许多方面上是相互一致的，新生儿只不过比胎儿多经历了分娩这一过程。在子宫内，有爱动的胎儿，也有不爱动的胎儿。出生后，这些婴儿也有不同的个性，有爱睡觉的婴儿，也有睁着眼睛望的婴儿：有手足乱动的婴儿，也有爱哭的婴儿。在哭泣方式上，有像着了火大声哭泣的婴儿，也有低声长时间哭泣的婴儿。随母体内环境及母子组合不同，婴儿的性格也截然不同。

■胎儿大脑的发育规律

在胎儿整个生长发育过程中，脑是最先发育的部分。

由脑、神经及各种感官组织（眼、耳、鼻等）组成的头部，在胚胎早期即约占整个身体的一半。胎儿脑部在母腹中的成长过程和方式具体如下：

怀孕1个月左右，受精卵旺盛重复细胞分裂的时期，类似脑的原型形成。

3个星期时，真外胚层开始形成神经管。4个星期时，便分化出3个原始的脑泡，即菱脑、中脑和前脑。

怀孕2～3个月，脑的各部，如大脑、延髓等器官逐渐分明，脑的分化开始进行。

怀孕4～5个月，脑迅速长大，脑部的原型形成，脑的表面尚未产生皱褶。

怀孕6～7个月，脑细胞分化、逐渐形成，表面开始产生皱褶，接近成人的脑部构造。

怀孕8～9个月，胎儿的脑部发育完成。皱褶基本成形，脑细胞几乎与成人相同（成人的脑细胞约有1000亿个）。

■促进第1个月胎儿智力发育

人类的原初型是由受精卵分裂而成的，其中外胚叶形成脑、脊髓、目、耳、鼻、皮肤等部分，中胚叶形成血液和心脏，从此，心脏才开始缓慢运作。

不断重复细胞分裂动作的受精卵，于怀孕1个月左右时着床于子宫内膜，不久之后，从着床的胚胞体表面生成纤毛组织，形成胎盘。

胎内的受精卵继续分化，妇女在这个时期几乎感觉不到怀孕。敏感的人可能会感觉身体疲劳、发热，好像快要感冒的样子。

胎教方法

■胎教的主要内容

1. 合理营养。在胎儿发育过程中，脑细胞形成的关键时期如果缺乏蛋白质就会影响脑的发育，日后难以弥补，会造成永久性的伤害。因此，孕妇应合理安排好生活和饮食，选择的食物应多种多样，营养要平衡、全面，千万不要偏食、挑食或忌口。

2. 稳定情绪。在妊娠期，母体的情绪稳定是胎儿健康的基础和开发智力的基本保证。孕妇情绪的变化会引起体内生理与心理的变化，因此，孕妇应尽量保持情绪稳定，避免大的波动。但是，为了给宫内胎儿以各种良好的精神刺激，除了避免过度的愤怒、悲伤、焦虑等不良情绪刺激以外，适当的欢笑、激动、思考等还是十分需要的。

3. 欣赏音乐。妊娠6个月起，即可以将胎教传声器放置于母体的腹部让胎儿聆听，但声音不宜过大，每次时间不宜超过10分钟。这种音韵的胎教也可以促进胎儿听觉神经发育。

4. 激发胎儿运动的积极性。胎儿在第六七周时，体重只有2～3克重，但已是五脏俱全，初具人形，并会做各种动作了，因此可以通过按摩母体腹部来训练和激发胎儿运动的积极性。方法是：孕妇平卧，腹部自然放松，双手轻放在下腹部上下或旋转按摩，动作宜轻、避免重压。习惯性流产和早期宫缩者禁用。

■胎教属于超前教育

超前教育指的是在婴儿发育的关键期（胎儿期）进行教育。

儿童智力和情商发展最快的速度是在4岁以前，不少神童培养成功的经验表明，胎教是很重要的第一步。

幼儿具有很大的潜能（从胎儿时起），这与胎儿脑细胞的发育有关。人脑的140亿个神经细胞，绝大部分是在3岁以前形成的，胎儿的脑神经发育从受孕后两周即开始分化，一直发育到3岁，出生后脑神经细胞急剧地生长出许多触突，互相联系，这时大脑主要的功能已基本完善。脑细胞存在着很大的潜能，一般人只利用了其中的1/4，还有3/4的潜能未被开发，如果从胎儿期就开始进行超前教育，对幼儿来说，则是抓住了最为有利的发展时段。

■妊娠早期胎教方法

1. 听音乐。音乐是胎教的良好选择，必须根据怀孕不同阶段选择不同的音乐曲目。妊娠早期，孕妇情绪容易波动，还可

能产生不利于胎儿生长发育的忧郁和焦虑，因此，这个时期孕妇适宜听轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，使孕妇不安的心情得以缓解，在精神上得到安慰。

孕妇最好不要听那些过分激烈的现代音乐。因为这类音乐音量较大，节奏紧张激烈，声音刺耳嘈杂，可使胎儿躁动不安，易引起神经系统及消化系统的不良反应，还可促进母体分泌一些有害的物质，危及孕妇和胎儿。

2. 睡眠。妊娠是非常辛苦的，孕妇易疲倦，总想睡，那就不妨多休息一会儿，但不能整天躺着不动，应该劳逸结合，适度运动，才能促进胎儿发育。

3. 其他。除了采取听音乐、合理睡眠等形式外，还可采取一些其他形式，如参加画展、花展，欣赏阅读优美隽永的文章，以及学习一些能陶）台性情的知识或技能。

饮食保健

■孕妇1个月的保健

1. 母体保健。早期防治孕妇疾病，确保胎儿安全，通过详细病史和体格检查及早地查出对孕妇、胎儿、新生儿有高度危险的病理因素，有效地指导防治。

2. 胎内保健。对胎儿的生长发育及健康进行预测和监护，了解胎位是否正常，实现安全分娩。如发现胎儿具有遗传性疾病或先天性畸形，应提前决定是否终止妊娠，达到优生的目的。

■孕期饮食指导

1. 孕期需要热量较高，特别是怀孕中期以后，热量应比平时高10% ~25%。但是不宜吃过多的脂肪。

2. 不偏食、挑食。鱼、肉、蛋、动物内脏、豆类，不但可以供给胎儿成长所需和母体自己消耗所需的蛋白质，还可以供给一部分矿物质、维生素和脂肪。

3. 多吃新鲜蔬菜和水果。可提供维生素C、A和矿物质（钙、磷），且新鲜蔬菜中含有纤维素，可增加肠蠕动，防止便秘。

4. 粮食最好采用粗米面或杂粮等。这不但可以供给热能，还可以供给一部分矿物质、蛋白质和维生素B等。

5. 尽量避免吃以下食物：油腻而又难以消化的食物，如油炸食物，肥肉；太咸的食物，太多的盐能促进水分在体内滞留，增加心。肾的负担，造成水肿；可能引起中毒的食物，如甲壳动物食物、蚌菜、河豚鱼、发芽的土豆、毒蘑菇、未熟的四季豆：发霉变质的食物，如发霉的花生、粮食，腐烂的水果、蔬菜等；被污染的食物，如被农药污染的食品，被污染的河鱼；生肉或未烧熟的肉：任何含酒精的饮料；有刺激性的食物，如辣椒、花椒、胡椒等；大补、养身的补品，如人参、鹿茸等高级补品：咖啡、可可、红茶等饮料，喝了会使人兴奋而难以入睡，孕妇需要多休息，所以这些饮料不宜多喝。

6. 孕妇食物供应量：孕妇每天吃些什么、吃多少计算起来比较麻烦，根据目前一般生活水平，现提供下表作为膳食计算参考。

孕妇每日各种食物供应量

种类	品名	每日供应量
粮食	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、橘子、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

7. 维生素的摄入必须适量。缺乏或摄

入过量，均会干扰孕妇体内的新陈代谢，甚至发生各种中毒症，从而妨碍胎儿的正常发育。为此，孕妇应尽量从食物中来摄取足量的维生素，切忌将各种维生素制剂作为补药养身，过量地滥用会造成不良后果。

■孕期营养原则

1. 注意食物的热量和营养。要慎选热量来源，重质不重量。胎儿每天从营养丰富的2000卡食物中所得到的好处，要比从只有热量而没什么营养的4000卡食物中获得的多。

2. 为胎儿提供充足营养。孕妇不该让胎儿在子宫内挨饿。不论母体的肌肉有多结实，胎儿也无法赖以生存得很好，而必须在固定的间隔时间里提供定量的营养才行。即使大人不饿，胎儿也会饿。如果有经常性胃痛或持续性胃胀感觉致使胃口不开的话，那就采取少量多餐的方式，把一天三大餐分成六小餐来进食。

3. 用最有效的方式补充营养。举例来说，与其吃六汤匙的花生油（如果吃得下的话），获得600卡的热量，得到每天需要的蛋白质25%，还不如只吃99克的鱿鱼，得到125卡的热量，因为后者的吃法更具有效果。

4. 慎重摄取糖。单纯的糖（如白面包、白米饭、精制杂类食品、蛋糕、饼干、糖）是没什么营养的，它们不但养分低，只会产生热量，而且还有害处——可能和糖尿病、心脏病、胎儿窘迫和过动儿有关联。可是，复合糖（全麦面包、糙米、蔬菜、干豆夹、干豌豆，当然还包括热土豆——尤其是带皮的）和鲜水果能提供人体所必需的维生素B、微量矿物质、蛋白质和重要的纤维，不但对胎儿很有益，对孕妇本身也很有好处。不但有助于防止恶心，避免便秘，而且富含纤维，有饱食感而不会使人发胖，有利于体重的控制。食用复合糖还有另一项好处：摄取大量的纤维也许可以降低妊娠糖尿病的风险。

5. 选择新鲜食品。选取蔬菜时应以新鲜为第一优先，若不当时令，则以快速冷冻蔬菜替代。烹煮的时候，要用蒸或稍炒，这样维生素和矿物质才不会流失。水果也一样，应该吃新鲜的，并且不要加糖。避免吃加工过的食物，因为那些食物添加了化学物质、糖和盐，营养价值很低。选购新鲜的鸡胸肉，不要买鸡卷；购买原味的烤苹果，不要切片的苹果派。

6. 不要破坏饮食规则。有3种物质会对成长中的下一代造成潜在危险，那就是烟、酒和咖啡因。产前妈妈要是不以为然，那么，就算是全世界最好的产前饮食规则也会遭到破坏。

■孕期主要食品

1. 水果：多吃水果对大脑发育有很大的好处。水果洗净后生吃，避免了维生素因加热而大部分损失的现象，所以，经常食用水果的人，体内是不会缺乏维生素的。

2. 小米、玉米：每100克小米和玉米中蛋白质、脂肪、钙、胡萝卜素、维生素B1及维生素B2的含量，均是大米、面粉所不及的，小米和玉米是健脑、补脑的有益主食。

3. 鹌鹑：鹌鹑的药用价值很显著，食用这种食物，可以使人变得聪明。枸杞、肉与鹌鹑同时炖熟服用，具有健脑养神益智的功效。

4. 海产品：海产品可为人体提供易被吸收利用的钙、碘、磷、铁等无机盐和微量元素，对于大脑的生长、发育，健康地防治神经衰弱症，有着极高的效用，紫菜可以烧制各种配料的汤，海带则可以烧、炒、煮，以及与各种肉食、蔬菜同时烹调，味道鲜美。

5. 芝麻：芝麻，特别是黑芝麻，可通肠胃，疏血脉，润肌肉。具有“补气、强

筋、健脑”的效果。芝麻的食用方式较多，炒熟后研末，加入盐和焙过的花椒粉后可夹馍、调面条，还可拌在凉菜里或蒸成花卷，制成芝麻酱。经常食用，具有补血、养发、润肠、生津、通乳等功效。

6. 核桃：核桃的营养丰富，1 千克核桃仁相当于5 千克鸡蛋或9. 5 千克牛奶的营养价值，特别是对大脑神经细胞有益，钙、磷、铁和维生素 A、维生素 B1、维生素 B2 等营养成分含量比较高，可以去皮后生吃：也可以研碎与红糖拌合蒸包子吃，也可以炒熟后压碎和其他调料一起蒸花卷吃；还可以煮粥，或做成桃酥吃。如果孕妇每天坚持吃几个核桃，对自己身体的保养和对胎儿的发育，均有很大的好处。

7. 大枣：大枣中维生素（：的含量每100 克高达540 毫克。除了煮粥食用外，还可制成枣馅、枣糕、枣饼、枣馍，或包在粽子里食用。

8. 黑木耳：每 100 克含糖量高达 65. 5 克，含钙量高于紫菜，含铁量高于海带。所含胶质可以把残留在消化系统的灰尘和杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用，还具有帮助消化纤维一类物质的特殊功能。木耳还具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、强智等疗效，用于滋补大脑和强身，还可以和其他菜肴配合烹调。黑木耳炖红枣，具有止血、养血之功效，是孕、产妇的补养品；木耳和黄花菜共炒，可收到补上加补之效。

9. 桂圆：维生素 C 的含量仅次于红枣，是防治神经衰弱的良药，同时兼有食疗的效果。

10. 花生：花生素有“植物肉”的美称，和大豆一样，富含极易被人体吸收利用的优质蛋白。生食、炸、煮、腌、酱均可，营养成分基本不变。孕妇可经常食用花生仁（其红衣可治疗贫血，不可抛弃），与大枣、桂圆肉、糯米煮食。

11. 荔枝：将荔枝干与大米适量煮食，可健肾补脾。荔枝干与大枣各 10 个，水煎服，可治孕、产妇贫血、体虚。

■孕期饮料选择

咖啡及浓茶具有较强兴奋性，应该少服。矿泉水有许多微量元素，可以饮用。市场供应的许多饮料含糖分高，不宜多饮。夏天，西瓜是较好的饮料，既可补充水，也可补充一些矿物质，又可消暑解热，孕妇及产妇都可吃。孕妇及产妇不论喝什么饮料，均不宜冰镇时间过长，太冷的饮料对消化道有强刺激，过急大量喝进去可使胃肠血管痉挛、缺血，以致引起胃痛、腹胀、消化不良等。

■怀孕第 1 个月益智食谱

清蒸鲤鱼

主料：新鲜鲤鱼 1 条，重 500 克以上。

辅料：应时蔬菜适量。

制作方法：将鱼去鳞、肠、肚，洗净；蔬菜择洗干净。

将鲤鱼置菜盘中，放入笼中蒸 15 ~ 20 分钟，取出即可食用。

花生仁猪蹄汤

主料：花生米 200 克，猪蹄 1000 克。

辅料：老姜 30 克，盐 25 克，葱 10 克，胡椒粉 0. 15 克，味精 0. 1 克。

制作方法：将猪蹄镊毛、燎焦皮、浸泡后刮洗干净，对剖后砍成 3 厘米见方小块；花生米在温水中浸泡后去皮；葱切花；姜拍破。

将大锅置旺火上，加入清水 2. 5 千克，下猪蹄，烧沸后捞尽浮沫，放入花生米、生姜。

待猪蹄半熟时，将锅移至小火上，加盐继续煨炖，至猪蹄炖烂后，起锅盛入汤钵，撒上胡椒粉、味精、葱花即可。

妊娠保健

■妊娠剧吐现象与注意问题

妊娠 6 周左右有严重反应，持续恶心、

呕吐、进食困难，称为妊娠剧吐，严重者可引起脱水、代谢障碍。剧吐原因还不十分清楚，可能与绒毛膜促性腺激素显著增加有关。以初次妊娠者为多见。一般在停经40天左右发生。

治疗应注意患者精神状态，了解其思想情绪，解除顾虑。轻症者可门诊治疗，给以维生素B6、C、B1，止吐可用鲁迷那，每次0.03克，每日3次，无效者给氯丙嗪等药。重症需住院补液、短期禁食。如治疗无好转，体温高于38℃，脉搏多于120次份，黄疸不退，应考虑终止妊娠。

■孕妇注意低钾血症

妇女妊娠期在剧烈的呕吐中，消化液大量丢失（消化液中钾的含量比血浆中钾的含量还要高），加上不能进食，钾的摄入量不足，使血钾降低，从而出现低钾血症。患有低钾血症的病人可以出现肌肉无力、精神萎靡、表情冷漠，重者甚至会出现昏睡、死亡，若不及时治疗，可危及母婴的生命。

饮食疗法　孕妇在妊娠反应期防止低钾血症的关键是提高食欲，保证进食，从食物中获得充足的钾。要增加食欲，应从以下几个方面入手：

1. 要保持乐观的情绪。如果能懂得反应是正常的生理现象，因而抱无所谓的态度，保持良好的心理状态和乐观的情绪，把进食当作一项任务来完成，反应再重也要吃，就能多吃一些。

2. 要进行适当的活动。适当的活动可以促进胃排空，减轻饱胀感，进而刺激食欲；同时也能分散注意力，减少病人对自己身体不适的过分关注。这样的活动包括散步、听音乐、简单的家务劳动或者并不耗费较多体力的工作。当然如果反应较重，呕吐剧烈，不能进食，还得适当休息。必要时还应及时就医，输液补钾，以免延误病情。

3. 选择可口的饮食。应尽量迎合自己的口味，想吃什么就吃什么。同时也要摸索自己的反应规律，争取在反应轻的时候多吃些。少量多餐也能减轻恶心、呕吐的发生。此外，可尽量多吃含钾较多的食物，如香蕉、红枣、花生、海带、紫菜、豆类等，以补充因呕吐丢失的钾。

韭姜糖汁

原料：鲜韭菜10克；生姜5克，白糖适量。

制作将鲜韭菜、生姜捣烂，绞取汁水；再将少许白糖放入汁水中，拌匀即成。一日3次，饭前服，少饮之。

佛手姜汤

原料：佛手10克，生姜2片，白砂糖适量。

制作：前两味水煎取汁，调入白砂糖，温服。

■孕妇喜凉怕热的原因

孕妇喜凉十白热是因为孕妇用血液供养胎儿，血虚阳亢，胎火炽盛（俗称“胎热”）引起的。从生理变化来看，妊娠期新陈代谢加快，能量释放多，产热也多，就像一个火炉，炉膛里煤块燃烧旺，热量也就高。

■孕妇的尿频现象与处理

孕妇尿频是一个普遍现象，这种现象在孕期前3个月和最后1个月表现最为明显。其原因是，人体内膀胱位于子宫的前方，子宫多呈前倾位。怀孕后，子宫逐渐增大倾向膀胱，使膀胱受压，因而膀胱内尿量不多即有尿意。孕妇的这种尿频只是尿的次数多些，但无局部烧灼感或痛感，与泌尿系统感染不同，不是病症。

■孕妇仍有月经须检查

怀孕必然会导致闭经，但少数妇女在确定妊娠以后，在原来应行经的时间仍出现少量阴道出血，常被误认为是“月经”。这种现象常在怀孕的头一个月出现1次，

也有个别人在早孕期3～4个月内按期出现少量流血，这种现象对胚胎的生长发育不会有什么影响，医学上把此称为“盛胎”或“垢胎”。这种情况常见于双子宫，不受孕的侧子宫蜕膜出血。但也有些出血的真正原因不十分清楚，可能是孕卵着床时的一种生理反应，也有先兆流产等妊娠并发症的可能。所以，已确定怀孕又有阴道流血时，应去医院查清情况，弄清出血原因，进行适当的处理。

■孕期注意心理健康

孕妇的情绪可直接传递给胎儿，孕妇的情绪怎样，也就会造就具有什么样情绪的胎儿。

在妊娠7～10周内孕妇情绪过度不安，可能导致胎儿口唇畸变，出现腭裂或唇裂，因为胎儿腭部的发育恰好在这个时期。在妊娠后期，孕妇精神状态的突然变化，如惊吓、恐惧、忧伤、严重的刺激或其他原因引起的精神过度紧张，能使大脑皮层与内脏之间的平衡关系失调，引起循环紊乱，胎盘早期剥离，甚至造成胎儿死亡。

孕妇的消极情绪对胎儿也会造成不良影响，如长久的心烦意乱会使呼吸加快、加深，心跳加速加强、血压升高，使中枢神经控制下的内分泌系统也发生变化，这所有的变化会通过胎盘传递到胎儿，使胎儿产生相应的反应，感到不适；过度则会消耗胎儿的体力，影响其身心发育，出现难产，或胎儿出生后哭闹无常，不爱睡觉，以致长大后心态不稳，自控力差，甚至出现其他疾病。

医疗预防

■预防畸形胎儿的产生

在妊娠的中、后期，环境因素常常影响胎儿，虽然不可能造成躯体畸形，但可能造成孩子出生后生理功能失常和行为异常，这就是先天性行为畸形。新生儿脑麻痹、精神迟缓，以及行为和语言学习困难等病症，常是因为母亲在妊娠时发生过高血压综合征、阴道流血、营养不良以及吸烟、饮酒或用药不当所引起的，因此，必须注意这些现象的发生。

怀孕后期用药不慎亦会使胎儿脑损害而造成行为畸形，如碘胺药进入胎儿体内，就会引起核黄疸。有核黄疸的孩子出生后就会有痴呆行为，过多摄入维生素A也会造成神经细胞分裂周期延长，使细胞数量减少。

■孕妇患病应看医生

1. 频繁呕吐。孕早期大多出现呕吐，几周后自愈属正常生理现象。若出现频繁剧烈的呕吐，吃什么吐什么，滴水不进，为防止水和电解质紊乱、危害母子健康，故应及早就医。

2. 过分“显怀”。胎儿大小与妊娠月份不符。怀孕三四个月却似五六个月大，多表明双胞胎或并发葡萄胎，应及时就诊，不可拖延。

3. 阴道流血。孕期的任何时候出现阴道流血均属异常，如伴有小腹痛，多为流产、宫外孕、胎盘早剥或早产，要及早就医。

4. 头晕眼花。孕期如出现头晕眼花，同时伴有浮肿、血压增高等现象，为防止妊娠中毒症，应及时检查治疗。

5. 严重浮肿。妊娠中、后期，孕妇下肢可有轻度浮肿，如无其他不适，即属正常生理现象。但如出现严重浮肿，且伴有尿少、头晕、心慌、气短、尿中出现蛋白等现象，应立即到医院治疗。

6. 心慌气短。妊娠后期，由于胎儿增大，孕妇在从事较重的体力活动时会出现心慌气短，属正常现象。但轻度活动或静止状态也出现明显的心慌气短，应考虑到并发心脏病的可能，应及时检查。

7. 全身黄染。孕期如发现皮肤及巩膜

发黄、小便显浓茶色且伴有恶心、呕吐、厌食油腻及乏力等症状时，应想到并发病毒性肝炎的可能，应及早就医，以防止病情恶化。

8. 风疹感染或用过致畸药物。孕妇如在前4个月内确诊为风疹或与风疹患者有过密切接触，则应到医院进行全面检查，因为风疹感染对胎儿危害甚大，可使30%~50%的胎儿致畸，故应采取补救措施，如人工流产等。在前3个月用过诸如链霉素、卡那霉素等药物者，应及时就医检查。

9. 阴道流水。孕妇未到预产期就发生阴道流水，可能是早期破水，为了防止难产，减少对胎儿的威胁，故应立即去医院住院治疗。

■孕妇早期要查白带

正常妇女阴道内有多种细菌存在而不发病。当阴道黏膜受到损伤、化学刺激或月经等血液分泌物淤积，破坏了阴道正常状态，细菌就会趁此大量繁殖，从而致使阴道发炎。另外，阴道毛滴虫、霉菌引起的阴道炎也很常见。近年来，曾经绝迹的淋菌性阴道炎也屡见不鲜。

阴道炎可以没有症状，但大多有白带增多、脓性、臭味，外阴阴道黏膜发红，并有瘙痒、灼热、疼痛等不适。

各种阴道炎对孕妇、胎儿均有危害。阴道滴虫可引起泌尿道感染；霉菌在阴道黏膜表面形成白膜，胎儿娩出时接触可引起霉菌性口腔炎（鹅口疮），因疼痛影响吸乳，还可发展成霉菌性肺炎；淋菌可迅速传染给新生儿，最常见为淋菌性眼结膜炎，治疗不及时可以失明。

孕期阴道炎还可以使宫颈处的羊膜和绒毛膜发炎，坚韧度下降，容易使胎膜早破而引起早产、流产、胎儿宫内感染，严重时还会胎死宫内或使新生儿患败血症等，阴道伤口容易化脓、裂开或引起产褥感染。

因此，孕妇早期有必要去医院检查白带情况。

■孕妇防治早期感冒与早期发热

防治早期感冒　普通感冒和流行性感冒都是由病毒引起的呼吸道传染病。孕期患普通感冒的人很多，对胎儿影响不大，但如果较长时间体温持续在39℃左右，则有可能使胎儿畸形。

流行性感冒简称流感，病原是流感病毒，借空气和病人的鼻涕、唾液、痰液传播，传染性很强，常引起大流行。受感染后发冷发热，热度较高，头痛乏力，全身酸痛，常在发热消退时鼻塞、流涕、咽痛等症才明显，患者体力消耗大，恢复也慢。流感病毒不仅能使胎儿发生畸形，高热和病毒的毒性作用也能刺激子宫收缩，引起流产、早产。

孕妇患感冒应及时控制感染，排除病毒，同时采取措施降体温。

患轻度感冒的孕妇可多喝开水，注意休息、保暖，口服感冒清热冲剂或板蓝根冲剂等。感冒较重有高烧者，除一般处理外，应尽快地采取措施去热降温，可用物理降温法，如额、颈部放置冰块等；亦可选择使用药物降温。在选用解热镇痛剂时，要避免采用对孕妇、胎儿和新生儿有明显不良影响的药物，例如阿司匹林之类药物。可在医生指导下使用诸如醋氨酸等解热镇痛药。

中医中药能有效地控制感冒病毒，同时又无毒性，所以中医的辨证论治、中药处方是治疗孕妇感冒最好的方法。

防治早期发热　发热分低热（38℃以下）、中热（39℃以下）、高热（39℃以上）3类，感染性疾病均可致机体发热，重度感染，除了寒战、高烧，还可发生毒血症、败血症，出现休克、昏迷等。

孕早期要预防各种传染病，避免能引起发热的各种原因。长时间高热时须征求医生意见，决定是否人工流产。

妊娠妇女可发生各种感染性疾病，并均有体温升高的表现。最常见的是感冒，此外有急性扁桃体炎、肺炎、肺结核、胆囊炎、急性肾盂肾炎、急性阑尾炎、绒毛膜羊膜炎等。这些炎症除了引起发热以外，还有一些别的症状及表现。孕早期病毒性感染可致流产、胚胎停止发育或畸胎，晚期急性炎症可诱发宫缩而致早产、胎儿宫内缺氧等，因此，一旦孕妇发热应立即去医院就诊，查明病因，并判断是否可继续妊娠，以及对症治疗。孕妇一定不要随意自行服药，用药前必须征得医生的同意。

■孕妇防治心慌气促与心烦意乱

防治心慌气促　孕妇在妊娠期间，为适应妊娠及胎儿生长发育的需要，肺的通气量比非孕期增加40%。心肌发生代偿性肥厚，心腔扩大，心跳加快。再者，由于孕期母体的血容量比非孕时平均增加1500毫升，出现所谓妊娠生理性贫血，从而血液供氧能力下降。同时，由于增大的子宫使心脏向上、向左移位，心脏在不利的条件下工作。这些因素都加重了心脏的负担，使得机体通过增加心率及心搏出量来完成额外工作。这些生理性的改变一般不出现症状，但遇活动量增多，就可出现心慌气急。对此，孕妇不必紧张。要注意做适量的运动，运动时，若遇不适，立即停止。最好的方法是休息。充分的睡眠可以解除身体的疲劳，促进新陈代谢。

防治心烦意乱　孕妇在妊娠期间，由于火热乘心，热邪扰心，则神明不宁，从而出现烦闷不安、郁郁不乐或烦躁易怒等现象。防治方法如下：

1. 地黄枣仁粥：生地30克，酸枣仁30克，粳米100克。枣仁研细，水煎取汁100毫升；生地水煎取汁100毫升。粳米洗净，煮成粥加入药汁，再煮沸。早晚温服。

2. 黄连阿胶鸡子黄汤：黄连5克，生白芍、阿胶各10克，鲜鸡蛋2个。前两味加水先煎取汁，以30毫升沸水烊化阿胶，合并两汁，打入蛋黄，搅匀，煮沸，每晚睡前顿服。

3. 痰火妊娠心烦：素有痰火积于胸中，孕后阳气偏盛，阳盛则热，痰热互结，上扰于心，遂致心烦。证见：妊娠心胸烦闷，头晕心悸，胸脘满闷，恶心呕吐，苔黄而腻，脉滑数。宜用清热化痰之药膳治疗。

4. 海橘饼：胖大海500克，广柑500克，白糖100克，甘草50克。先将胖大海、甘草加水炖成茶；再将广柑去皮核，放小锅中，加白糖50克，腌渍一日，至广柑肉浸透糖，加清水适量，文火熬至汁稠，停火：又将每瓣广柑肉压成饼，加白糖50克，搅匀倒盘，通风阴干，装瓶。每服5～8瓣，用已做好的胖大海甘草茶冲下，每日3次。

二、怀孕第2个月

妊娠知识

■消除妊娠反应不宜服用维生素 B_6

现在较为流行的消除妊娠反应的方法是服用维生素 B6。这不仅是某些“过来人”的经验之谈，也是某些医院为孕妇开的药方。实际上，孕妇服用维生素 B6 过量或时间过久，会使胎儿，对维生素 B6 产生依赖性，出现医学上称之为“维生素 B6 依赖症”的病症，等到胎儿出世后，维生素 B6 的供给来源不如在母体时那样充分了，这时胎儿便会因缺乏维生素 B6 的供给而容易兴奋，哭闹不安，易受惊吓，反复惊厥。有这种症状的小孩，在 1 ~ 6 个月时会出现体重不增的情况。如不及时治疗，则可能致使幼儿智力低下。由此可见，消除妊娠反应是不宜服用维生素 B6 的。

■写好妊娠日记

妊娠日记是指孕妇把自己在妊娠期间发生的与妊娠期保健有关的重要事情记录下来。其主要内容有：末次月经的日期；妊娠反应的开始日期，反应程度，何时消失，是否进行过治疗；第一次胎动日期及胎动的次数：孕妇患病情况；孕期用药情况；产前检查情况：是否接触过 X 线和其他放射性物质；孕期并发症；阴道流血、流水；性生活。还必须把如孕妇的体重、工作情况、出外旅行、外伤、精神刺激等详细记录下来，并要尽可能详细、完整，最好由孕妇本人记录，这样可确保详细、准确。

■妊娠主要日期与数字

基于孕育、分娩及计算预产期的需要，孕妇对一些重要日期和数字要掌握清楚。

1. 末次月经日期：早孕反应出现和消失日期，一般在停经第 6 周出现早孕反应，在第 12 周反应消失。

2. 初次胎动的日期：常于妊娠 18 周后出现。

3. 临产征兆的日期：即在临产前出现的诸如腹痛的一些情况。

4. 妊娠末期：孕妇自觉轻微腰痛，腹痛不规则，持续时间常少于 30 秒钟，收缩力弱，强度常不增加。常在夜间出现而清晨消失，宫缩所引起的胀痛常局限在下腹部。

5. 分娩准备期：宫缩有规则，宫缩间歇时间从 5 ~ 6 分钟逐步渐短 2 ~ 3 分钟，宫缩持续时间从 30 秒钟逐步延长 50 ~ 60 秒钟，强度也不断增加。

6. 分娩开始期：宫缩间歇期 1 分钟左右，宫缩持续期长达 1 分钟以上，表示宫口已近全开。

7. 阴道流出血性黏液期：这个时期即是平常所说的“见红”期。在分娩前 24 ~ 48 小时内，子宫颈口开始活动，胎膜已与子宫壁分离，毛细血管因破裂而经阴道排出少量血，与子宫颈管内的黏液混合而排出血性黏液。此现象发生后 24 小时内完成分娩过程。

足月妊娠的孕妇　定要注意是否有规则性的腹痛及时间，及时提供给产科医生，这对掌握产程的进展有积极意义。

■孕腹增大规律

怀孕后，随着妊娠月份的增加，胎儿的进一步生长，子宫也有规律地增大，其规律性分别是：

妊娠 1 个月时，子宫像鸡蛋大小；

妊娠2个月时，子宫状如鹅蛋大；

妊娠3个月时，子宫与手拳大小一般，可在盆腔的耻骨联合上缘触及子宫底部：

妊娠4个月时，子宫如新生婴儿头般大；

妊娠5个月时，子宫底居肚脐下横指：

妊娠6个月时，子宫底与脐窝水平；

妊娠7个月时，子宫底在脐上三横指；

妊娠8个月时，宫底位于胸骨剑突与肚脐之间：

妊娠9个月时，子宫底达胸骨剑突下横指；

妊娠10个月时，因胎头进入骨盆腔，宫底高度又恢复到妊娠8个月时的水平。

若孕腹增长超过或落后于上述正常标准，则属异常现象，须找出原因，及时做出处理。

胎儿发育

■胎儿的发育情况

妊娠两个月时，胎儿已发育成人的形状了，已能辨别出头、躯干的轮廓了，尾巴也小了一些，身长2~3厘米，重量约为4克。手、脚已分明，甚至手指、脚趾都有了，连指尖长指甲的部分也能看得出来了。眼睛、耳朵、嘴也大致出现了，已经像人的脸了，但是，眼睛还分别长在两个侧面。骨头还处于软骨状态，有弹性。胃、肠、心脏、肝脏等内脏已初具规模，特别是肝脏在明显地发育。神经管鼓起，大脑急速发育。从外表上还分不出性别，但内外生殖器官的原基已经能被辨认。在羊膜腔里积有羊水，胎儿好像漂浮在里面。

母体和胎儿的联系进一步加强。在子宫内的底蜕膜内绒毛不断地繁殖，开始准备制造胎盘，而且，出现了形成脐带的组织。

■胎儿五感发育与训练

五感是人类生存必备的最低限度的感觉。在腹中受到母亲保护的胎儿，能够清楚地听到外界的声音，也能感受明暗，甚至有味觉，会吸吮指头，也知道触摸。腹中的胎儿，在五感方面已经有所发达。不过，并不是所有的感觉都一样发达。胎儿的每一种感觉的发达程度不同，而且发展不见得完整。这些感觉自出生以后迅速发育，于腹中时只是做好准备。

胎儿医学的发展，不仅可以了解到胎儿五感的发育程度，还可借由仪器详细地观察胎儿脑部的发育情形，这样，从孕早期孕妇即可对腹中胎儿进行胎教。

■胎儿运动发育与训练

早在第7周开始，胎儿就可以在母体内蠕动了，但这时由于活动幅度很小，因此只能借助B型超声显像仪才可以观察到。当胎儿发育到16~20周时，活动能力大增，表现出多种多样的动作，如吸吮手、握拳、伸腿、眯眼、吞咽，甚至转身、翻筋斗等。运动中使胎儿逐渐强大，这时母亲也感到了胎动。

对胎儿的运动训练确实不失为一种积极有效的胎教手段。有些孕妇对进行胎儿运动训1练表示担心，认为锻炼会伤害了胎儿，其实这种担心是没有必要的，胎儿在4个月时，胎盘已经很牢固了，胎儿此时在母体内具有较大的空间，而且羊水环绕着胎儿，对外来的作用力具有缓冲作用，可以保护胎儿。

所以，母亲对胎儿进行运动训练时并不会直接碰到胎儿，这一点孕妇可以放心。

■促进第2个月胎儿智力发育

怀孕的第2个月，胎儿还很小，由于脑和脊髓细胞就占了80%，神经管的前端逐渐发达，所以，头部几乎就是整个身体的重量。

此时期，无论孕妇愿不愿意要这个孩子，都要调整好心态，积极为胎儿出世做好准备，同时丈夫也应做好陪护工作，让

胎儿在母腹中按正常顺序发育。

饮食保健

■孕妇两个月的保健措施

这一段时期，孕妇的生理变化显著，产生了早孕反应，生理变化引起了心理的波动，孕妇常常心绪不好，乱发脾气或哭闹不已。

在求得丈夫及家里人的理解和协助的同时，孕妇自己也要注意把心放宽些。另外，这是容易流产的时期。性生活要有节制，其他生活琐事也都要有节制。尽可能少外出，避免疲劳，要保证足够的休息和睡眠。在这个时期，最好把分娩地方确定下来。

■摄入益智健脑食品

在食物营养成分中，对脑的健全发展起重要作用的有如下 8 种脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、维生素 A、钙。孕期充分保证以上 8 种营养成分的供应，就能在一定程度上促进大脑细胞的发育。根据膳食习惯，我们把一些较为常见的益智食品列举如下：

1. 主食：大米、小米、玉米、红小豆、黑豆、绿豆、糯米等。若能以 1 种或 2 种地方主产的粮食为主食之外，再配合其他杂粮，无疑能使胎儿获得全面的营养素，有利于大脑的发育与健全。

2. 副食：核桃、芝麻、黑芝麻、红枣、黑木耳、金针菜、海带、紫菜、花生、鹌鹑蛋、牛肉、兔肉、羊肉、鸡肉、鸽子肉、田螺肉、动物内脏、鱼虾、草莓、金橘、苹果、香蕉、猕猴桃、柠檬、芹菜、菠菜、柿子椒、莲藕、西红柿、萝卜叶、胡萝卜等。

■孕期钙、磷不足，易发生龋齿

钙和磷是构成胎儿骨骼和牙齿的重要物质，妇女怀孕后对其需要量大大增加。如果钙、磷供给不足，除了会使孕妇牙齿松动、严重者骨盆变形增加了难产的机会外，还会使胎儿的骨骼发育不良，出牙时间延迟，容易发生龋齿等不良影响。所以，要使儿童牙齿长得坚实、整齐，必须注意母亲孕期中钙和磷的供给。一般来说，孕妇每天需要钙 1500 毫克、磷 2000 毫克。为了促进机体对钙、磷的吸收和利用，每天需要供给足量的维生素 D，同时加强户外活动，多晒太阳。

■适当增加含铁食物与钙剂

1. 适当增加含铁食物。如果没有足够的铁的补充，孕妇生理性贫血加重，将会出现贫血症状，对胎儿的主要影响是供氧不足致胎儿生长发育滞后，体重偏低，宫内缺氧严重可导致胎死宫内，新生儿易发生窒息。

为避免孕期贫血给母婴带来的危害，从孕早期起应及时给孕妇补充铁，主要是增加含铁食物的摄入，预防缺铁性贫血。

含铁量较高的谷类有糙米、小米、玉米、燕麦；豆类有绿豆、紫芸豆、黑芝麻：蔬菜有菠菜、芹菜叶、苦菜、土豆等；各种动物的肝脏，尤以猪肝、鸭肝含量为高；菌藻类有紫菜、海带、发菜、口蘑、黑木耳；海产品有海蜇皮、海蜇头、虾米、虾皮等。其次，饮用的各种茶叶中含铁丰富。如果孕妇饮食多样化、不挑食，每天会有足够的铁摄入。另外，用铁锅炒菜也可从中得到一些铁。总之，铁的来源是多方面的，只要保证了合理的膳食结构，再加上饮食的足量摄入，就不会发生缺铁性贫血。

2. 适当补充钙剂。钙对人体来说非常重要，它是骨骼的主要组成部分。

妊娠期胎儿骨骼的生长发育需要大量的钙。妊娠末期，胎儿体内约含钙 25 克，因而孕妇需补充足够的钙，才能保证母体本身代谢及胎儿骨骼的正常发育。妊娠中期每天需要补充 1000 毫克钙，妊娠晚期要供给 1500 毫克钙。若钙摄取不足或吸收不

良，则胎儿所需要的钙只能从母体骨质中获取，从而造成孕妇缺钙，引起孕妇骨质疏松及软化而发生骨质软化症。同时，缺钙对胎儿的生长发育，尤其是骨骼的发育也会产生障碍，使出生后的幼儿患有先天性佝偻病。

补充钙剂主要是在饮食中摄入，日常的饮食含钙量已不能满足孕妇对钙剂的需求，应挑选富含钙的食物。另外，孕妇从妊娠中期开始就要补充一些含钙药物，单独服钙剂的同时需加服维生素 A、D，如鱼肝油丸，1 日 2 次，每次 1 粒，或饮用含维生素 A、D 的牛奶也可以。

■孕期饮食不宜

1. 不宜高脂肪饮食。美国医学家研究发现，在孕期高脂肪膳食的妇女，可增加其女儿以后患生殖系统癌症的机会。

2. 不宜高蛋白饮食。孕期高蛋白饮食，可影响孕妇的食欲，增加胃肠道的负担，并影响其他营养物质摄入，使饮食营养失去平衡。

3. 不宜高糖饮食。意大利的医学家们发现，血糖偏高组的孕妇生出体重过高儿的可能性、胎儿先天畸形的发生率、出现妊娠毒血症的机会或需剖腹产的次数，分别是血糖偏低组孕妇的 3 倍、1 倍和 2 倍。

4. 不宜高钙饮食。一般来说，孕妇在妊娠前期每天需钙量为 8（）0 毫克，后期可增加到 1100 毫克，要从日常的鱼肉、蛋等食物中合理摄取够了。

5. 不宜过度咸食。妇女过度咸食会导致血压升高引起妊娠高血压综合征。孕期保健中，专家建议每天食盐摄入量应控制在 6 克左右。

6. 不宜酸性饮食。妊娠早期的胎儿酸度低，母体摄入的酸性药物或其他酸性物质，容易大量聚积于胎儿组织中，影响胚胎细胞的正常分裂增殖与发育生长，并易诱发遗传物质突变，导致胎儿畸形发育。妊娠后期，受影响的危害性相应小些。因此，孕妇在妊娠初期大约两周时间内，不宜服用酸性药物、饮用酸性饮料和食用酸性食物。

7. 不宜滥服温热补品。如果孕妇经常服用温热性的补药、补品，势必导致阴虚阳亢，因气机失调，气盛阴耗，血热妄行，会加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状，甚至会发生流产或死胎等。

8. 不宜食用霉变食品。孕妇摄入霉变食品后，可使染色体断裂或畸变，有的停止发育而发生死胎、流产，有的产生遗传性疾病或胎儿畸形。另一方面，在胎儿期，真菌毒素都会使胎儿产生较强的毒害作用，影响其发育。

9. 不宜长时间素食。怀孕后长期坚持素食，极不利于胎儿发育。据研究认为，孕期不注意营养，由于蛋白质供给不足，可使胎儿细胞减少，影响日后的智力，还可使胎儿畸形或营养发育不良。如果脂肪摄入不足，则易导致低体重儿出生，婴儿抵抗力低下，存活率较低。

10. 不宜喝刺激性饮料。医学研究证实，孕妇饮酒或甜酒可使酒精通过胎盘进入胎儿体内，直接对胎儿产生毒害作用。孕妇饮浓茶，能影响孕妇和胎儿对蛋白质、铁、维生素的吸收利用，进而发生营养不良，且易使孕妇发生便秘。孕妇多饮咖啡，可能使出生后的婴儿易患糖尿病。孕妇多饮汽水可造成体内缺铁性贫血，不利于母胎。此外，孕妇也不宜多喝冷饮、多吃冷食，以防胎动不安和孕妇发生腹痛、腹泻。

11. 不宜营养过剩。，孕妇营养过剩，一是容易造成胎儿过大，成为巨大儿，造成难产，使分娩期延长，引起产后大出血：二是容易使孕妇出现血压偏高，而妊娠高血压是引起产妇死亡的主要原因之一。

12. 不宜的食物：咸、干、熏制成罐头的肉和鱼、腌鸡蛋；加工后的肉类、火

腿、冻猪肉、蛋粉、甲壳类、贝壳类动物：人造奶油、熟猪油、肥肉；发酵干酪、咸黄油、甜炼乳；水果罐头、蔬菜罐头、腌酸菜、商业果汁；商业果酱、糖果、甜食罐头、甜食制品；咸黄瓜、芥菜、罐头洋葱、蛋黄酱、袋装冲汤料；椰子水、化学酵母、充气饮料。

13. 不宜只吃精米精面。孕妇长期食用这种精米精面，必然会导致微量元素及维生素营养缺乏症，会由此引起一系列疾病。而粗米粗面，虽然看起来粗一些、黑一些，但它们却是富含人体所必需的各种营养素的“完整食品”。由此可见，孕妇实不宜只吃精米精面，从长远来看，吃一些粗粮更有好处。

14. 不宜吃热性香料调味品。孕妇吃一些热性香料调味品，如八角、茴香、小茴香、花椒、胡椒、桂皮、五香粉、辣椒粉等，会影响自身的健康和胎儿的生长发育。孕妇食用它们，很容易造成便秘或粪石梗阻。而肠道发生秘结后，孕妇在解便时必然要屏气用力，这样就会引起腹压增大，压迫子宫内的胎儿，就可能会造成诸如胎动不安、胎儿发育畸形、羊水早破、早产、自然流产等等不良后果。

■怀孕第2个月益智食谱

白菜奶汁汤

主料白菜心500克，牛奶50克。

辅料：精盐5克，味精0.5克，鸡汤或肉汤150克，湿淀粉、食油、鸡油各少许。

制作方法：①将白菜去筋洗净，切成4.5厘米长、1.5厘米宽的条，放入沸水锅中煮熟捞出，控去水分。②另取锅置火上，放入食油烧热，烹入鸡汤，再加入味精、精盐、白菜，烧1~2分钟，放入牛奶，开锅后，勾入淀粉，淋上鸡油，盛入盘中即可。

砂仁鲫鱼汤

主料：砂仁3克，鲫鱼1条。

辅料：生姜、葱、食盐各适量。

制作方法：①鲜鲫鱼去鳞、鳃，剖去内脏，洗净。②将砂仁放入鱼腹中，投入锅内（砂锅最好），加水适量，用文火烧开。③锅内汤烧开后，放入生姜、葱、食盐即可食用。

■孕妇注意家庭监护

1. 他人协助听胎心。孕妇仰卧，双腿伸直，丈夫或他人可直接用木听筒贴在脐的左或右下方的腹壁上，耳朵紧贴在木听筒上听胎心。正常胎心跳动应该每分钟120~160次，如果过快、过慢或不规则都属异常现象，应及早就医。

2. 测量子宫高度。此项检查可间接了解胎儿在宫内生长及羊水量的情况，一般从满4个月后即可开始，每周测量一次。一般增长速度为每周增长0.8~1厘米。孕妇排尿后，在床上仰卧，两腿屈曲，脚要实实在在落在床上。用无伸展性的皮卷尺作量具，从耻骨联合上缘的中点开始，将尺紧贴腹壁向上测量即可以触摸到子宫的最高处，这段距离叫做宫高，如增长过快、过慢都不正常。

■孕妇衣服与鞋子的选择

穿鞋　首先要考虑安全性，选择鞋子时应注意以下几点：①脚背部分能与鞋子紧密结合。②有能牢牢支撑身体的宽大的后跟。③鞋后跟的高度在2~3厘米。④鞋底上带有防滑纹。⑤能正确保持脚底的弓形部位。

按照上述条件，高跟鞋、容易脱落的凉鞋等都不适宜。后跟太低的鞋子也不好，震动会直接传到脚上。随着怀孕时间的增加，脚心受力加重，会形成扁平足状态，这是造成脚部疲劳、肌肉疼痛、抽筋等的原因。可用2~3厘米厚的棉花团垫在脚心部位作为支撑，这样就不容易疲劳。到了怀孕晚期，脚部浮肿，要穿稍大一些的鞋

子。

穿衣

1. 外衣：孕妇服的设计应因人制宜，服装的立体轮廓最好呈上小下大的A字型。此外，容易穿、脱也是重要条件之一。衣料，夏天要选吸湿性强，手感好的纯棉；冬天从保暖性考虑，最好用毛织品。

2. 内衣：纯棉制品为最佳，化纤制品应尽量不用。此外，因为要勤换勤洗，所以应选用好洗的衣料。刚买回来的新衣料，应该先下水洗一次再用。因为在最近加工处理阶段，使用各种各样的化学药品，不洗一下就穿用，容易引起皮肤炎症。

3. 衬裙：前开式的衬裙在看病时、喂奶时都方便，可选用扣式的、拉链式的，或者左右掩襟式的。

4. 乳罩：为了在健康检查时、喂奶时方便，乳罩也应选用前开式的。

5. 三角裤：最好选用能把肚子完全遮住的、适于孕妇用的短裤，如有可能从早期就换上。

要选用具有良好的透气性和吸湿性，并且经得住洗涤的材料做三角裤，冬天还要考虑保温，最好用纯棉。三角裤不要用松紧带紧勒肚子和大腿根，最好用带子，根据肚子的变化，随时调整松紧。

■孕妇不能睡电热毯

电热毯通电后便产生一种磁场，这种磁场会影响胚胎细胞的正常分裂，导致胎儿畸形。对电磁场最敏感的是胎儿骨骼细胞，故胎儿出生后，其骨骼会发生畸形。孕妇在怀孕初期受热，就会造成胎儿脑细胞死亡，影响其大脑的发育，使出生后的婴儿智力低下。电热毯越热，电磁场对胎儿的影响就越大。孕早期使用电热毯还是形成流产的危险原因之一。

■孕妇安全度过三伏天与冬天

孕妇安度三伏天应注意的事项

1. 衣着凉爽宽大。孕妇最好选择真丝或棉织的衣料做贴身的衬衣和内裤，轻软舒适，容易透湿吸汗，散发体温。衣着宜宽松，胸罩和腰带不宜束缚过紧，以免影响乳腺增生和胎儿的发育。

2. 饮食要新鲜多样。为了保证母体和胎儿的营养，孕妇在夏天要注意保持食欲，多吃新鲜蔬菜，同时经常变换菜肴花样，既能增进食欲，又能满足孕妇需要的营养。

3. 要温水擦洗淋浴。应该经常用温水擦洗或淋浴，以保持皮肤清洁，预防痱子或皮肤疖子。如用冷水洗浴，皮肤污垢不易消除，且孕妇受凉容易感冒，如用热水泡浴，高温会伤害胎儿正在发育的中枢神经系统，造成胎儿畸形。洗澡时要特别注意乳房及外阴的卫生，不要坐盆浴，以免污水流入阴道引起感染。

4. 莫要过于贪凉。孕妇从高温中走入冷气较足的房间，不宜呆得过久，防止腹部受凉；乘凉时最好不要坐于风口，睡觉不能露天，躺卧也不能睡在水泥地的草席上：使用风扇时，不要直吹，风速宜和缓或将电扇摇头。此外，孕妇不宜冷饮，以免寒伤肠胃，影响胎儿。

5. 要保证睡眠休息。天热，体力消耗较多，晚间又常因蚊子叮咬等因素睡眠不宁，孕妇就更易感到疲劳，所以要有一定时间的午睡，并注意工间休息。夏季孕妇过度劳累，容易中暑晕厥、胎动不安、流产或早产。

6. 心情要愉快舒畅。天热，心情烦躁焦虑，会更觉热不可耐，这种情绪也会干扰子宫内胎儿生长的环境。相反，孕妇在炎热的季节中注意情绪的安静愉快，则心情舒畅，能缓和酷热的不良刺激，有利于胎儿生长环境的安定平稳，也有利于胎儿神经的正常发育。

孕妇安度冬天应注意的事项

1. 注意衣着和起居。冬季气温很低，且温度变化较大，呼吸道的抵抗力降低时，

极易患流感等病毒性感染，对胎儿危害极大。因此孕妇应注意衣着暖和，外出时更要防止着凉受寒，同时室内温度要尽可能保持稳定，以免温度变化太大，使身体抵抗力下降。冬季最好不要到剧院、商店等人多的公共场所去，以防止感染。当家中或单位中有人患病毒性疾病时，孕妇应注意避免和患者接触。

2. 注意晒太阳。要经常开窗通风，以保持室内空气新鲜，但应避免大风吹，孕妇还应经常晒太阳，以便身体对钙、磷等重要元素的吸收和利用。天气好时，可到室外去走动，接触阳光，天气不好时，也可在室内有阳光的地方接受日光照射。冬季每天至少应晒太阳半小时以上。

3. 注意摔伤。我国北方冬季气温很低，地上常常结冰，孕妇身体笨重，行动不便，极易摔跤和扭伤。因此，结冰季节，孕妇尽量不要外出。外出时应特别小心谨慎，避开冰地，以防发生意外。

在妊娠四五个月后要常用温肥皂水擦洗乳头，除掉乳痂，涂以无水羊毛脂或5%维生素油膏。

■孕妇乳头下陷与扁平纠正

乳头与乳晕在同一平面上叫扁平乳头。如果乳头比乳晕低，就叫下陷乳头。

扁平乳头和下陷乳头属于乳头异常，它可使产后哺乳发生困难，对此应在哺乳前进行纠正。

引起乳头扁平或下陷的原因有两类：一是功能性的原因，即乳头平滑肌发育不全或乳头深部角化；二是器质性原因，即因炎症、脓肿治愈后形成瘢痕，或腺纤维瘤、乳腺瘤浸润、外伤及手术损伤等。

未产妇乳头扁平或下陷多由功能性原因引起。纠正的方法可采用以下两种：

1. 手法矫正：用一只手握住乳房，使乳房耸起，另一只手的拇、食、中指牵拉乳晕部，从深部向外牵拉乳头，慢慢向纵横方向牵引。在洗澡、睡前、起床前，每次进行几分钟的矫正处理。

2. 负压吸引法：将一个5毫升或10毫升的玻璃注射器的外管罩在乳头上，用一小段橡皮管连接在另一个注射器上，时间不要太长，以免使乳头发生肿胀和疼痛。

乳头发育明显障碍，乳头显著下陷，或因乳腺疾病引起的乳头内陷，手法牵引或负压吸引都不可能使乳头突出，对此应进行手术治疗。

手法牵拉乳头，因不可避免会对大脑产生刺激，会促使垂体后叶分泌催产素，引起子宫收缩。妊娠5个月之后，在进行手法矫正时，应注意引起早产、流产。有早产和流产史的妇女在孕期不能进行乳头矫正，只能存怀孕前或分娩后进行。

医疗预防

■流产的预防

为了避免流产，妇女在妊娠期应避免强烈震动：避免重压腹部；避免重体力劳动；避免劳累过度；减少性生活、避免不良性交姿势；妊娠前3个月和7个月后应禁止性生活；创造良好环境气氛，保持心平气和；积极预防传染病；注意休息、营养和孕期卫生；定期做产前检查，以便及时发现和纠正孕期出现的一些问题。

■孕妇出现水肿与下肢浮肿的防治

水肿的防治　妊娠期水肿多因脾虚、肾虚、气滞等所致。

1. 脾虚妊娠水肿的症状为：面目四肢浮肿，或遍及全身，肤色淡黄或明白，皮薄而光亮，胸闷气短，懒于言语，口淡无味i食欲不振，大便溏薄。舌质胖嫩，苔薄白或薄腻，也有齿痕，脉缓滑无力。宜用健脾行水之药膳治疗。

（1）山药薏米粥：淮山药30克，大枣20枚，肉桂0. 5克，薏米30克。煮粥，每日1剂，连服4～5剂。

（2）千金鲤鱼汤：白术、生姜、陈皮、白芍、当归各 10 克，茯苓 15 克，净鲤鱼一条（约5（）（）克）。诸药用纱布包好，与鲤鱼同煮 1 小时，晨起吃鱼饮汤。

2. 肾虚妊娠水肿的症状为：肢面浮肿，下肢尤甚。按之没指，心悸气短，下肢逆冷，腰酸无力，苔白润，脉沉细，宜用益肾化气行水之药膳治疗。

（1）补肾鲤鱼汤：杜仲、枸杞各 30 克，干姜10 克，鲤鱼500 克（1 尾）。前三味洗净，装入纱布袋，扎口；鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，与药同煮 1 小时，去药袋。饭前食鱼饮汤。

（2）黄豆芽蘑菇汤. 黄豆芽 250 克，鲜蘑菇 50 克，调料适量。黄豆芽去根，洗净，加水煮 2（）分钟，下蘑菇片，入精盐、味精，再煮 3 分钟。佐餐食。

3. 气滞妊娠水肿的症状为：妊娠三四个月后，先由脚肿，渐及于腿，皮色不变，随按随起，头晕胀痛，胸闷肋胀，食少，苔薄腻，脉弦滑。宜用理气行滞、佐以健脾化湿之药膳治疗。

（1）饭豆陈皮：花生仁、饭豆各 150 克，陈皮 5 克，红枣 10 枚。诸味洗净，加水共煮熟。温热食，每日 1～2 次。

（2）二陈竹叶茶：陈皮、陈瓢各 10 克，鲜竹叶 20 片，白糖适量。煎煮数沸，加白糖。代茶饮。

下肢浮肿的防治　在妊娠期间，为了满足胎儿生长发育的需要，孕妇的血浆和组织间液体增多，如果劳累、行走和站立时间过长，下肢容易出现浮肿。特别是到了妊娠后期，下肢更容易发生浮肿。不过，一般经卧床休息后，这种浮肿大多能自动消退，如经卧床休息后仍不能消退的，称为妊娠水肿。妊娠水肿又分显性水肿和隐性水肿。如孕妇下肢皮肤发亮、弹性减低，用手指按压后出现凹陷，叫做显性水肿：有些孕妇体表无明显水肿，液体存留在各器官的间隙中，体重增长很快，每周超过 500 克以上，这类水肿叫做隐性水肿。

妊娠期出现的水肿，是怀孕引起的生理反应，不用害怕，只要注意休息，坐、卧时将双腿抬高，少吃含盐过高的食物，水肿就可以减轻和消失。如果下肢水肿严重，经上述方法仍不见效，或伴有头晕、恶心、呕吐等，则要考虑是否患了其他疾病，需要到医院作进一步的诊治。

■孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治

静脉曲张的防治　妊娠晚期，由于下肢的静脉受子宫压迫血液难以返回心脏，孕妇的腿、外阴、腹部甚至乳房等部位的静脉呈青色凸鼓出来，这叫静脉曲张。孕妇要注意不要碰撞静脉曲张部位，以免受伤出血。另外，不要长时间站立和盘腿打坐，睡觉时用垫子抬高脚位，不穿过紧内衣。这些都可缓解静脉曲张。

小腿抽筋的防治　妇女怀孕后，特别是在妊娠中期以后，有可能突然出现腓肠肌痉挛致小腿抽筋。发生小腿抽筋时，要按摩小腿肌肉，或慢慢将腿伸直，可使痉挛慢慢缓解。为了防止夜晚小腿抽筋，可在睡前用热水洗脚，平时行走不要过多，多吃一些钙含量丰富的食品，或口服一段时间的钙片，只要体内不缺钙了，小腿抽筋就会消失。

三、怀孕第3个月

妊娠知识

■学会数胎动

孕妇常数胎动，可知胎儿安危。如果在妊娠5~6个月还没有胎动，就应该及时到医院做详细检查。如果感觉胎动减少，则是胎儿危险的信号，表示胎儿在子宫内缺氧，准确率可达80%。而胎动消失则更为严重，往往预示胎儿存短期内有死亡可能，应引起高度警惕，并尽快去医院检查处理。

一般认为，正常的胎动次数是每12小时大约10次。

孕妇自己数胎动的方法：胎儿在一天中有两个时间段活动最为频繁，第一个时间段是下午7点至9点，另一个时间段是在晚上11点到次日凌晨1点，其他时间胎儿活动相对较少，尤其是早晨。因此，孕妇可以采取早、中、晚各测胎动1小时的办法，假如做不到每天测3次，至少也要测1次，时司可以选在晚上临睡前。静卧；取侧卧位或半卧位，两手轻轻地放在腹壁上，这时手部就能感觉出胎动来。为避免忘记所计数，可事先准备些小竹签或火柴棍之类的工具，胎儿每动一次拿出一根，数满1小时即为每小时动数。把每次测定的次数记录在本子上，把1日3次测得的次数相加后再乘以4，即得出12小时的胎动次数。

■胎动的类型

1. 翻身运动：指胎儿躯干的左右转动。平均持续3~30秒，动作强。孕妇可有翻滚、牵拉的感觉。

2. 简单运动：为单一的胎儿四肢运动，如拳打、脚踢。其动作强，时间短，为1~15秒。孕妇可有踢、猛动、跳动的感觉。

3. 短促的高频率运动：为单纯肢体或胸壁的活动。其力量弱、时间短，通常都在1秒以内，孕妇可感到胎儿颤动、弱的蠕动或打嗝。打嗝是一种胸壁运动，每日1~4次，每次持续1~13秒。

胎动受外界的影响较大，如孕妇运动则胎动次数减少，如强声、强光、触摸腹部、服用葡萄糖，则可增加胎动。妊娠晚期常用胎动计数作为家庭自我监护的一项内容。

■孕妇母体的变化

妊娠3个月时，下腹部略为隆起，子宫也如拳头般大小了，为此，按子宫周围，会觉得下腹部有压迫感或脚后跟抽筋。出于同一原因，去厕所的次数比以前增多了。早孕反应仍在持续。八九周是最难受的时期。但是，到了10、11周会逐渐减轻，不久就会消失。

乳房更加膨胀，在乳晕、乳头上开始有色素沉着，颜色发黑。从阴道流出的乳白色分泌物增多。

还有，这段时期，孕妇还易发生腹泻和便秘。

胎儿发育

■胎儿的发育情况

此时胎儿的体重约20克，和4~7周时相比，猛然增长了三四倍以上。尾巴完全消失，躯干和腿都长大了，头还是明显的大。下颌和脸颊发达。更重要的是已长出鼻子、嘴唇四周、牙龈和声带等，和以前比，更像个人脸了。眼睛上已长出眼皮。

因为皮肤还是透明的，所以可以从外部看到皮下血管和内脏等。心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，肾脏也渐发达，已有了输尿管。为此，胎儿可进行微量排泄了。骨骼开始逐渐变硬（骨化），已长出指甲，眉毛、头发也长出来了。这时，从外表可清楚地区分性别了。内生殖器的分泌机能也活跃起来。脐带也渐长了，胎儿可在羊水中自由转动。

■胎儿牙齿的发育与保健

胎儿乳牙牙胚的发育是从胎龄3个月开始的，胎龄5个月时，乳牙就开始钙化，与此同时，恒牙牙胚也开始发育。若在胚胎时期胎儿得不到足够的营养，或母亲服用四环素族药物等，都可直接影响胎儿，牙齿的生长发育，出生后易患牙齿疾病和“四环素牙”。因此，母亲怀孕期间，绝对不可服四环素族药物，而应多摄取富含钙质的食品，如牛奶、鸡蛋等，还要多做户外活动，多晒太阳，以促进胚胎牙齿、骨骼的发育，防止孩子患先天性牙齿疾病。

■胎儿感知能力强

胎儿感知能力比较强，与母亲能达到心心相印的程度，母亲的喜、怒、哀、乐均可被胎儿感知到。

据德国的一位心理博士对2000名孕妇的追踪调查，发现那些盼望子女的母亲所生的孩子要比厌恶子女的母亲所生的孩子强壮得多。当孕妇处于口头上表示不愿意生孩子，但内心却又十分想生孩子的矛盾状态时，胎儿会因为接受不同的情感信息而引起精神上的混乱。这样的孩子出生后，体质虚弱、智力和情商低下，因此，这种矛盾心理必须摈弃。

■促进第3个月胎儿智力发育

这个时期，虽然母亲尚未实际感觉到胎儿的存在，但胎儿却已经旺盛地进行成长活动了。

怀孕第3个月时，孕妇除可感到恶心外，还会感觉到身体的变化。由于子宫逐渐增大而变得尿频，腰围变粗穿不下原来的裙子，排泄物变得较多等。每一种现象都是因为胎儿在母腹中逐渐变大所引起的。

由于仍然有流产的危险，所以还是要避免提重物，以免增加腹部的压力，也不可以长时间开车。

腹中的胎儿所能依赖的也只有母亲而已。若以为只要吃可口的食物，提供养分，胎儿就会成长，那么，您就可能要犯错误了。因为，如果母亲常常感到焦虑或压力，或不断与丈夫因为小事而争执、吵架的话，这种心情除了会影响胎儿外，对母亲的胃液分泌也不太合适。纵使刻意吃下有营养的食物，由于肠道无法充分运动，导致营养吸收不良，营养再多也无法提供给胎儿。因此，在稳定的心情下生活，对胎儿而言才是最有营养的“粮食”。

胎教方法

■胎教的音乐方法

目前，实施音乐胎教有传声器法、哼唱法两种。传声器法即以胎教传声器为胎儿播放音乐。哼唱法是孕妇轻轻哼唱歌曲，使胎儿感知母亲的优美歌声，以达至“母子共鸣”的效果。

“音乐浴”方法　音乐浴是把音乐、静坐融为一体，对解除疲乏、心胸郁闷、头昏、头痛有立竿见影的效果，对治病强身也有一定疗效。

1. 准备：坐在带靠背的沙发、椅子或躺椅上，双腿放在前面比座椅稍高的凳子上，手放在双腿两边，闭上眼睛，全身放松。收录机放置在一定距离的地方，音量开到适中，音乐以自己喜爱的为主，节奏较明快为好，太快太慢影响效果，若先舒缓，后明快，更激进也可。音乐要连续播放10分钟左右。

2. 享受音乐：随着音乐的奏起，全身

自然放松，头脑开始感受。首先感受到音乐如波浪般次一次有节奏地冲来冲走了疲乏，冲醒了头脑，血液在全身正随着音乐节奏流动（时间控制在3分钟或一首乐曲为限）。其次，想像音乐如温热的水流自头顶向下流动，血液也在从头到脚来回有节奏地流动（时间约5分钟或一首乐曲为限）。最后睁开眼，随着音乐的节奏，头微微地摇动，手、脚、腰身也在有节奏地颤动（时间约两分钟或一首乐曲为限）。

3. 结束：音乐停止后，起身关掉收录机，走动走动。也可不关再随音乐轻轻摇动。享受完音乐浴，一般头脑的昏沉感和身体的疲乏感会一扫而光，变得头脑清醒，神采奕奕，好像换了一个人。

享受“音乐浴”要求环境安静，头脑力求安宁，感受放在音乐的节奏上，时间尽量不要超过10分钟，长了反而引起疲劳。收录机以及其他音响以正对为好，使两耳平衡感受音乐。

饮食保健

■孕妇3个月的保健措施

妊娠3个月是最容易流产的时期，此时期不宜进行剧烈体育运动、体力劳动、旅行等。日常生活中避免劳动过度，注意安静。要避免做使肚子受压迫的动作，尽量不上下楼梯为好。

此时期也不宜做家务事：如坚持工作的孕妇，要注意量力而行，应该努力争取单位里同事们的谅解。

最迟应在这个时期接受初诊及定期的产前健康检查。即使一切正常，在指定的日子里也要去接受医生的检查。

如果有下腹部疼痛和少量出血现象的话，要立即接受医生的检查，因为下腹疼痛和出血极有可能是流产的前兆，切不可麻痹大意。

这个时期要每日洗澡，以保持身体的清洁。

■补充维生素D

孕期补充维生素D的方法有下面几种：

（1）参加户外活动，多接受日光照射。

（2）注意食用富含维生素D的食物，如蛋类、豆类及动物肝脏。

（3）妊娠3个月以后，应加服钙剂和鱼肝油。

（4）原有骨质软化症或维生素D缺乏者，怀孕前要积极治疗。

（5）孕前或孕期要积极防治各种感染性疾病、慢性迁延性疾病及其他与妊娠有关的病症。

■补充锌、铜、碘元素

1. 补充锌元素：锌元素是人体内重要的微量元素，关系到50多种酶对人体的作用，如果孕妇严重缺锌，那么她生下的婴儿发生畸形的几率就大大增加。缺锌还可阻碍核酸及蛋白质的合成，影响胚胎的生长发育，这可能是引起畸形的重要环节。缺锌孕妇分娩的婴儿可发生先天性畸形，如无脑儿、脊柱裂、软骨发育不全、软骨发育不良性侏儒、尿道下裂、隐睾等。有资料统计，由于缺锌造成流产及死胎较为多见。

2. 补充铜元素：人体中铜的含量约为80毫克，含量虽然不高却参与了许多酶的生成。人体内的铜，部分以血浆铜蓝蛋白的氧化酶形式存在于血浆中，这是一种多功能的氧化酶，它可促进铁在胃肠道内吸收，进而制造血红蛋白。孕妇缺铜将影响胚胎及胎儿，的_卜常分化和发育，导致先天性畸形，表现为胎儿的大脑萎缩、大脑皮层变薄、心血管异常、大脑血管弯曲扩张、血管壁及弹力层变薄，并可导致孕妇羊膜变薄而发生胎膜早破、流产、死胎、低体重儿、发育不良等各种异常。

3. 补充碘元素：妊娠期间，胎儿一天天在生长发育，碘的需要量也在增加。在

胚胎12～22周，正是大脑和神经形成的特定时期，若碘元素及甲状腺素缺乏，则会造成大脑皮层中主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全分化和发育。出生后，表现为不同程度的聋哑、痴呆、身材矮小、痉挛性瘫痪、智力低下、小头、低位耳等畸形。

■怀孕第3个月益智食谱

咖喱牛肉土豆丝

主料：牛肉500克，土豆150克，咖喱粉5克。

辅料：食油10克，酱油15克，盐5克，葱、姜各1克，团粉、料酒各适量。

制作方法：①将牛肉自横断面切成丝，将团粉、酱油、料酒调汁浸泡牛肉丝。土豆洗净去皮，切成丝。②旺火置勺，入油至热，下葱、姜炝勺，再将牛肉丝下锅干炒后，将土豆丝放入，再加入酱油、盐及咖喱粉，用旺火炒几下即成。

软烧仔鸡

主料：仔公鸡两只，约2000克。

辅料：猪肉150克（肥3瘦7），生菜叶数片，葱、姜、盐、料酒、桂皮、八角、花椒、酱油、香油、花生油、白糖、普通汤、味精各适量。

制作方法：①将鸡由腋下开膛，从下腿关节处剁去足爪，斩下头脖，翅扭向背别上；猪肉切成丝；生菜叶消毒洗净：葱、姜切成片。②将水烧开，用钩钩住鸡的脖根骨，在开水内涮几下，取出擦去水分，趁热用料酒加少许盐将鸡身抹遍，挂于通风处，晒干皮面。③在晾鸡的同时，烧热锅，放入花生油50克，油热时下入肉丝、姜、葱干炒，待肉丝断生时，加酱油、料酒、盐、桂皮、八角、花椒、白糖、味精、汤（以能灌两只鸡腹的一半为度），开后倒入容器内晾凉。④用一节高粱秆堵住鸡的肛门，由腋下开膛处灌入炒好的肉丝和汤汁，挂于烤炉内烤熟，刷上香油。⑤烧菜时，在鸡的两大腿间顺拉一刀，将汁和肉丝流入碗内，别下腿（连骨）、脯（去骨），剁成块，摆入盘内（脯在上）。围上生菜叶，浇上汁（肉丝不用）即成。

■合理的锻炼项目

妊娠体操

第一节　坐椅子

1. 尽可能坐靠背椅，以减轻孕后上半身体重增加的负担。

2. 两脚并拢，左脚平稳地向后挪动，轻稳地坐在椅子的中部。

3. 挪动臀部，后背自然地靠在椅背上，稳稳坐定，脊背伸展放松。

第二节　脚部运动

1. 活动踝骨和脚尖的关节。由于胎儿体重的增加，直接影响到母亲的腰部和下肢，因此，脚部运动应经常坚持进行。

2. 脚心不离开地面，脚尖尽量向上翘，呼吸一次把脚放平一次，如此反复进行。

3. 把腿搭起来，以上面一只脚尖和脚腕为中心点，慢慢地上下活动。

第三节　鼓胸呼吸运动

1. 每天练习几次为宜，先把身体保持松弛状态，把两手放在胸前。

2. 随着慢慢地吸气，让胸部向两侧扩展，再轻轻地把气吐出来。

第四节　从站到坐的姿势

1. 孕妇由于重心不稳，日常生活动作要从容，防止跌倒等事故发生。

2. 上身垂直站立，然后一个膝盖跪地取得平衡。

3. 两膝着地，脊背伸直，注意身体要垂直。

4. 两膝直立的姿态放松，慢慢地变成横坐。

第五节　使乳腺发达的动作

松快地坐在椅子上，将两手放在肩上，边画圈边转动，直到肩部酸痛为止。

第六节　盘腿坐运动

这项运动可以起到放松腰关节、伸展骨盆肌肉的作用，有利于分娩时胎儿顺利通过产道。

1. 盘腿坐定，把两手交叉着放在膝盖上。

2. 两手轻轻向下推。

3. 每呼吸一次，把手放松收回一次；早晚各做一次，每次2~3分钟；可逐渐延长至10分钟左右。

第七节　从侧坐到就寝的姿势！

1. 改变姿势时不要过急，动作应徐缓自然，感觉疲劳后，可稍躺一会儿就可恢复。

2. 由侧坐使上身慢慢躺下，用胳膊支撑，把头部缓缓放在枕头上。

3. 取右侧姿势躺着，以减轻胃的负担，有利于消化，是饭后休息的良好姿势。除此之外，孕妇一般以左侧卧为宜，可减少子宫右旋。

第八节　松弛法

1. 为防止肌肉持续紧张引起的疲劳，要注意松弛一下，每次一二分钟即可。

2. 头部枕着枕头，微微侧卧，让手和脚弯曲着，什么也不想，使身心完全放松。也可以用音乐来辅助放松。

第九节　按摩和压迫运动

1. 这项运动主要在分娩阵痛时进行，平时感到疲劳时也可适当进行按摩，应和呼吸练习结合进行。

2. 按摩腹部进行鼓腹深呼吸，吸气时手向上抚摸，边呼气边向下抚摸。

3. 用拇指按压腰骨内侧，呼气时用力压，吸气时放松。

第十节　鼓腹呼吸

从分娩阵痛开始时进行；平时要多练习，以便熟练掌握。

1. 仰卧，身体完全放松，嘴微闭，呼气时要发出“噗！噗！”的声音。

2. 身体一上一下慢慢地做深呼吸，每呼吸一次10秒钟左右。

第十一节　骨盆的振动运动

1. 在骨盆、腰关节松弛的同时，锻炼下腹部及产道出口的肌肉。

2. 把腰贴在床上，使肚子轻轻挺起，让背和床之间出现空隙。可慢慢做10次，然后放松休息。

3. 膝盖着床，头下垂，脊背向上弓，支撑住上半身的重心。

4. 抬头，把腰向前移动，使重心也随之前移，再逐渐恢复原姿势。

第十二节　短促呼吸运动

可减少分娩痛苦，方法是略微提气，用鼻子短促地反复呼吸五六次，然后再慢慢把气呼出来，嘴要轻轻张开。这种呼吸方式也适于在妊娠晚期进行。

适合孕妇的其他运动项目怀孕　早、中期较合理的锻炼方式有步行、游泳等。这些锻炼的项目要因人而异，同时也要注意目前孕妇的健康状态、可以利用的时间，进行不同的选择。孕前习惯于跑步者可继续进行，但要降低等级与速度，不要进行跳跃、扭曲或快速旋转的运动项目。妊娠末期要暂时停止运动一段时间。

医疗预防

■早期流产与保胎

发生在妊娠12周以前的流产称为早期流产。孕妇存出现阴道流血、腹痛等流产先兆时，应及时到医院检查，弄清流产发生的原因，不应盲目“保胎”。一些原因不明的自发性流产，是人类自身的一种重要的自然生殖选择，优胜劣汰的自我保护。妊娠早期流产特别是妊娠8周内的流产中，有80%是胚胎发育不正常引起，而人体生殖机能对于发育不正常的胚胎，又具有一种自然排斥反应，因而出现流产。即使少数异常胚胎得以在母体内继续存活下去，

其发育也将很不顺利，常常不是发生死胎就是生出畸形胎儿或有染色体病的后代。因此，为了能够优生优育，盲目保胎无疑是有害的。对大多数有流产反应的妊娠应及早终止：对少数确实由外冈素（如跌打损伤、感染疾病、药物影响等）或孕妇机体内在原因（如内分泌功能失调、精神情绪因素等）引起的流产，应由医生详细检查后，根据孕妇及其丈夫的健康疾病情况，全面衡量利弊，然后决定是否保胎。

■胎儿的血型推算

依照血型遗传规律，知道父母血型，则可以推算其子女血型的可能性。

双亲和子女之间的血型遗传关系

双亲血型	子女可能的血型	子女不可能的血型
A×A	A、O	B、AB
A×O	A、O	B、AB
A×B	A、B、AB、O	
A×AB	AB、A、B	O
B×B	B、O	A、AB
B×O	B、O	A、AB
AB×O	A、B	AB、O
B×AB	A、B、AB	O
B×AB	A、B、AB	O
O×O	O	A、B、AB

■影响胎儿发育的药物

西药

1. 抗生素类：如四环素类药，可导致骨骼发育障碍，牙齿变黄，先天性白内障等；链霉素及卡那霉素，可导致先天性耳聋，并损害肾脏；氯霉素可使骨髓机能受抑制、新生儿肺出血：磺胺（特别是长效磺胺），可导致新生儿黄疸。

2. 解热镇痛药：阿司匹林或非那西汀，可导致骨骼畸形，神经系统或肾脏畸形。

3. 镇静药：眠尔通，导致发育迟缓、先天性心脏病；安宁片造成发育迟缓；巴比妥类可导致指（趾）短小，鼻孔通联。

4. 激素：雌激素，造成上肢短缺（海豹样）、女婴阴道腺病、男婴女性化；孕激素，女婴男性化、男婴尿道下裂：可地松，无脑儿、兔唇腭裂、低体重畸形；甲状腺素也会引起畸形。

5. 抗肿瘤药：环磷酰胺，四肢短缺、外耳缺损、胯裂；6—硫嘌呤，脑积水、脑脊膜膨出、唇裂、腭裂。

中药　麝香、斑蝥、水蛭、虻虫、商陆、巴豆、牵牛、三棱、莪术，致畸、流产、死胎。鉴于药物有时能致畸，因此，怀孕初期最好不要有一点小病就服药。当然，也不是说得了什么病都不服药，切记要在医生指导下用药，应选择对胎儿无害的药物。如果因病情需要必须服用某种药物，又是在致畸的敏感期使用有害药物，为了胎儿的健康、聪明，最好先给孕妇治病，然后再做人工流产，为将来怀孕保护身体。

千万不要盲目保胎，也不要听信什么“偏方”、“秘方”，以免对胎儿造成更大的危害。另外，如需服用中药时，可遵医嘱或按药品服用说明来执行。

其他药物　对于那些已出现停经，但因故未去检查是否妊娠，并坚持吃避孕药的妇女来说，如果医生诊断已确定怀孕，就应该做流产手术。冈存妊娠初期仍服避孕药而自然流产的胎儿中，染色体不正常的占总数的48%。同时，那些自然流产的胎儿还带有某种缺陷，如先天性心脏病及肢体短缺。若要再次怀孕必须等停药（人工流产或自然流产）满6个月后。有一些药物虽然不是通过口服进入体内，但长期在农药库工作或在有毒的化工车间工作的妇女，孕期一定要调离对胎儿产生不利影响的环境，避免药物中毒而对胎儿造成难以弥补的损伤。另外，煤气中毒也会危害

胎儿。

■注意妊娠高血压综合征对孕妇与胎儿的危害

对孕妇的危害　妊娠高血压综合征对孕妇的影响，取决于高血压的程度及持续时间的长短。血压越高，发生越早，持续时间越长，对孕妇的威胁越大。

妊高征主要病理变化为全身小血管痉挛，血液浓缩，使脏器血液供给减少，造成脏器、组织缺血缺氧的变化，特别是脑、心、肾、肝和胎盘的缺血，可产生脏器的病理变化。如脑部缺血，孕妇出现头痛、恶心、呕吐和抽搐等症状，重者可出现脑血管栓塞或脑出血，使病人昏迷；肾脏缺血、缺氧，可致肾功能受损，出现少尿，重者可发生肾功能衰竭，心肌缺血缺氧可导致左心衰竭：肝脏缺血缺氧可致肝实质坏死，严重者肝脏出现血肿，甚至破裂而致腹腔大出血死亡：眼底因小动脉痉挛，出现视力模糊、眼花，重者可引起视网膜剥离或暂时性失明：胎盘可因缺血出现胎盘组织坏死、梗塞，胎盘血管破裂可致胎盘早剥；胎盘广泛梗死，可释放出某些组织凝血活酶，使血液处于高凝状态，引起纤维蛋白溶解功能亢进，使血液不凝而发生大出血，危及孕妇的生命。

对胎儿的危害　妊娠高血压综合征时，全身小动脉痉挛，胎盘也相应供血不足，这将影响胎儿的生长发育，致胎儿体重减轻，生长迟缓。重度妊高征时，胎盘在功能减退的基础上再发生血管内栓塞或胎盘早剥，则使胎儿宫内窘迫，甚至死胎、死产、新生儿死亡。母亲病情严重时，为了控制病情需提前终止妊娠，因而早产儿发生率较高，早产儿生活能力差，加之妊高征儿体质较弱，故死亡率也较高。

四、怀孕第4个月

妊娠知识

■胎动时间与规律

孕妇在怀孕第16～22周期间就可感觉到胎动。若是第一次妊娠，胎动出现的时间将会晚两周。如果胎盘的位置位于子宫后壁时，胎动容易被感觉到，有时可以早在16周就感到胎动了。由于胎儿漂浮在大于他（她）身体体积的液体羊水中，最初的胎动又很轻，孕妇并不总是能感觉到腹中的胎儿在动，只是当胎儿连续几次碰到子宫壁时才会感到。随着怀孕月份的增加，胎儿的肢体、躯干活动及胎儿头部活动就越来越强烈，这时孕妇往往感到胎儿的手或足顶撞腹壁，那样的胎动有时是很激烈的。孕妇从感到第…次胎动起，就希望每天都有胎动，但胎动在初期不规律，有时两三天才能感到一次。到24周后，每天都会有胎动出现，这时胎动趋向于每天晚饭后或睡眠时发生，使孕妇在夜间难以入睡。到了怀孕后期如果连续24小时未出现胎动，应及时到医院检查，以免发生意外。

■孕妇母体的变化

妊娠4个月时，孕妇子宫大小与婴儿的头部相仿，下腹部的隆起已能被看出。

从这时起，每次产前检查都要测量子宫底。测量从耻骨中央到下腹部的隆起处

止（这里就是子宫底）的长度，根据这个长度可以判断子宫的大小。到15周末时，子宫的高度应是5～12厘米，早孕反应结束，心情好转。

此外，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、尿频等现象却没有改变。

■孕妇生理心理变化

妊娠中期时，妊娠反应有增无减，孕妇的心理也随之变化起伏，但总的来说，多半孕妇都能适应生理变化带来的不适感。孕妇于孕16周后感觉胎动，会产生惊喜的心情，但还存在着一些担心和疑虑，如胎儿的性别、长相问题，胎儿发育情况。有时心境不好，会出现情绪波动等。情绪变化与胎儿身心健康有密切关系。

孕中期胎儿的耳、眼等感觉器官发育日趋完善，对母亲大血管的血流声，心跳、呼吸、运动、肠蠕动等声音及外界音乐，噪音等均能听见，并有所反应。所以应重视胎教和孕妇生活、工作和营养等方面，生活要有规律，情绪要保证稳定乐观，饮食结构要合理，体育锻炼及工作不能过度。坚持每日20～30分钟的散步是必要的。饮食方面要多吃些动物蛋白、瘦肉、牛奶、鱼虾、猪肝等，少吃油腻、煎炒的食品，不要吃刺激性食物，要多吃天然的新鲜食品。多听轻音乐，看优美的画册，保持良好的心境。

胎儿发育

■胎儿的发育情况

妊娠4个月时，胎儿体重约长至120克，身长也长至16厘米左右，皮肤颜色进一步加红，同时也变厚了，这有利于保护胎儿的内部。脸上长出叫做胎毛的细毛。此外，胎儿的胳膊、腿能稍微活动了。这是因为骨头和肌肉发达、长结实了的缘故。不过，母体还感觉不到胎儿的活动。

胎儿心脏的搏动也更加有力了，内脏几乎已形成。还有，胎盘也形成了，与母

体的连结更加紧密，流产的可能性已大大降低。由于胎盘长出，改善了母体供给胎儿的营养，胎儿的成长速度加快。

胎膜长结实了，羊水的数量也从这个时期开始急速增加。

■判断胎儿生长情况

判断胎儿，生长情况的方法不止一种，孕妇完全可以学会，这里介绍一种简便方法：测量子宫高度法，即量出耻骨联合上缘到子宫底的长度（厘米数），然后用以下两种方法算出胎儿的发育指数。

1．胎儿发育指数一宫底高度（厘米）一3×（月份+1）。如果胎川，发育指教小于一3，表示胎儿发育不良。例如宫底高度为29．5厘米，妊娠已40周（即10）个月），那么，胎儿指数=29．5－3×（10+1）=－3．5。此数字小于－3，说明该孕妇的胎儿有宫内生长迟缓。

2．宫底高度一相应孕周数－5，属正常范围。例如：妊娠40周－5=35厘米，即妊娠40周时所测出的宫高应为35厘米，即是正常的。当孕周－5，再减4时，即为胎儿宫内生长迟缓。例如：孕40周－5－4=31（厘米），也就是说，已妊娠40周，宫底高度仅为31厘米时，未达到孕周一5的标准，说明这个胎儿很可能是宫内生长迟缓。

■胎儿视觉发育与训练

胎儿从第4个月起就对光线特别敏感，他可以通过光线强弱感觉外部世界，有时会感到不安或不快。通过B超观察就可以发现，使用电光的闪灭照射孕妇的腹部，胎儿的心脏搏动就会出现剧烈变化。

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

胎儿几乎是在与外界的明暗完全隔绝的条件下生活的。不过，胎儿确实能感觉到明暗。因此母亲感到明暗的时候，胎儿也会间接受到影响。

当母亲感到暗的时候，脑中的松果体所分泌的“梅拉东尼”荷尔蒙会激增：相反地，感到明亮的时候，“梅拉东尼”则会降低。

感觉明暗的这种原理，在腹中的胎儿也是一样的。感觉明亮时则会降低感觉黑暗则会增加的“梅拉东尼”荷尔蒙，经过胎盘传到胎儿的脑中，因此胎儿是用脑来区分明暗的。

■胎儿感觉发育与训练

胎儿在母腹中开始吸吮手指的动作是从怀孕12周（4个月）左右开始的，这称之为吸啜运动。只要嘴巴接触到任何东西，都会进行吸吮的运动。

婴儿如果不会吸奶就无法存活，这种重要的吸吮运动，胎儿早就开始进行自我练习了。

■胎儿心灵发育与训练

胎儿的心与母亲的心有着必然的联系。如果母亲平常以积极乐观的心去面对生活，那么胎儿的心灵便会随之优异，相反则差。

胎儿心灵在母腹中大概是何时形成的呢？胎儿能感受舒适或不快，大约是怀孕14周，约4个月的时候，也是母亲好不容易开始习惯怀孕的时候。胎儿在不知不觉形成人形的时期，心灵已经开始形成。

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

胎儿的心灵世界是简单且易满足的。保护生命的本能欲求若能获得满足，就会形成记忆快感；若无法获得满足时，就会记忆不畅。

当不快的感觉逐渐升高时，胎儿就会踢母亲的肚子，以行动拼命向母亲诉求不满。

当胎儿踢的时候，千万不可以一味地认为是孩子非常健康的运动，视而不见。会运动与会踢是不一样的。当感到踢的时候，不妨问问："宝贝！怎么啦！什么事让你不高兴呢?"

刚开始或许他还不了解你的意思，但是，只要你不断重复地说，渐渐地，他就能从你说话的语气中了解你安抚的意思了。

如果父母因某事而争论不休时，胎儿会发出"快停下来吧！好吵1好痛苦!"的信息。

心理学家认为，音乐能渗入人的心灵，激发人无意识的超境界的幻觉，并可以唤起平时被抑制的记忆。而生物学家认为有节奏的音乐可以刺激生物体内细胞分子发生种共振，使原来处于静止和休眠状态的分子和谐地运动起来，以促进新陈代谢。

■胎儿记忆发育与训练

主司人类记忆的部分是脑中所谓的海马。海马约存怀孕4个月时开始形成，因此，从这个时期起胎儿就具备了记忆能力。

海马中存在一种与记忆有关的荷尔蒙——索马托斯特钦，这种荷尔蒙影响大脑发挥记忆作用。

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

不安、恐惧与不快等情绪与生存的危险具有直接关系。千万不要以为胎儿具有自卫能力，然后就漠不关心。当索马托斯特钦荷尔蒙的分泌受到抑制时，记忆的能力就会丧失，对脑部的发育绝对没有益处，会使一个人受害终身。

■胎儿大脑智能发展过程

大脑新皮质分为前头叶、头顶叶、后头叶、侧头叶4个部分。换言之，大脑新皮质就是掌控知性心灵的脑。这部分的厚度只有2.5厘米。但若将这2.5厘米的皱褶展开来看，大约有一张报纸的面积。

大脑新皮质共由6层构成。第6层及第5层属于控制运动的领域，第4层是与感觉神经有关的领域，第3层、第2层及第1层是与思考有关的脑部高级功能领域。

大脑新皮质的发展过程，也是由原始阶段而逐渐发展为高级阶段。总之，与运动有关的内侧第6层与第5层，是在怀孕3个月时发育渐成：与五感有关的第4层是在怀孕3~5个月时形成，并由内侧开始发育i至于表层的第1层则在7岁左右完成。要注意酒精会阻碍表层的第1层至第3层，因此，怀孕中摄入酒精与婴儿智力发展较慢息息相关。

■促进第4个月胎儿智力发育

怀孕第4个月时，胎盘已经完成，胎儿与母亲的关系也愈来愈牢固了。多数母亲在这个时期已经习惯了怀孕的身体。但是，由于胎儿的心灵在这个时期逐渐形成，胎盘也慢慢完成，所以，要特别留意来自胎儿的信息。

因为妊娠反应而厌食的孕妇，在怀孕第4个月时，已经能够进食任何食物，也同时进入胎儿通过胎盘需要大量养分的阶段。

怀孕中的胎儿为了成长所需，必然毫不客气地从母亲身上获取养分。否则，胎儿便无法发育。

很多母亲在怀孕时都以为摄取营养时要把胎儿的那一份一起吃下肚，导致每次都吃得很饱、很撑。不仅吃得很饱，还因怕动到胎气，所以尽量保持不动的姿势。加上现代家庭家电制品齐全，做家务可以消耗的热量越来越少，于是不知不觉地胖起来。

因此，这个时期务必找一些可以稍微活

动身体的事情来做，如每天擦拭清洁厨房，常常更换床单，天气好时，每天散一次步等等，可刺激胎儿的皮肤感觉，有助于胎儿脑部发育。

胎教方法

■胎教常见音乐种类与常用音乐曲目

常见音乐种类

催眠：如二胡曲“二泉映月”，筝曲“渔舟唱晚”，德国浪漫派作曲家门德尔松的“仲夏夜之梦”等。这类作品具有轻盈灵巧的旋律、美妙活泼的情绪而又具有安详柔和的情调。

镇静：如民族管弦乐曲“春江花月夜”、琴曲“平沙落雁”等。这类作品优美细致，音乐柔和平缓，带有诗情画意。

舒心：如“江南好”、“春风得意”等。

解除忧郁：如“喜洋洋”、“春天来了”和奥地利作曲家约翰·施特劳斯的“春之声圆舞曲”等。这类作品使人联想到春天，仿佛看到春天穿着美丽的衣裳，同我们欢聚在一起，曲调优美酣畅，起伏跳跃，旋律轻盈优雅。

消除疲劳：如“假日的海滩”、“锦上添花”、“矫健的步伐”、奥地利作曲家海顿的乐曲“水上音乐”等。这类作品清丽柔美，抒情明朗。

振奋精神：如“娱乐升平”、“步步高”、“狂欢”、“金蛇狂舞”等。这类作品曲调激昂，旋律变动较快，引人向上。

促进食欲：如“花好月圆”、“欢乐舞曲”等。

常用音乐曲目　目前胎教音乐可分为两种：一种是供孕妇欣赏的，它以宁静为原则，既使人感动，又能使人产生美好的联想，通过孕妇的神经体液将这种感受传导给胎儿，如《让世界充满爱》、《梦幻曲》等。一种是给胎儿听的（可将耳机放在孕妇的腹部），它以轻松活泼的乐声来激发胎儿对声波的良好反应，这种有利的刺激能促进胎儿身心的健康发育，如《B小调第一钢琴协奏曲》、《我将来到人间》等。

■妊娠中期胎教方法

1. 给胎儿听音乐。实施此项操作时，最好将耳机贴于母亲的腹壁，不要贴得太紧，也不要离得太远，每次贴放的时间不要过长，一般以5~10分钟为宜。

2. 帮助胎儿运动。孕妇仰卧或侧卧在床上，平静均匀地呼吸，双眼平静地正视前方，全身肌肉作最大程度的放松，孕妇双手从不同方向抚摸胎儿，或用双手手心紧贴腹壁，轻轻做旋转动作。

这种帮助胎儿运动的做法坚持一段时间之后，胎儿也就习惯了，会形成条件反射，只要母亲用手刺激，胎儿很快就会进入运动状态。如果此时有适当的音乐伴奏，则胎儿的运动效果更佳。

帮助胎儿运动的时间也应该固定，一般以晚上8点左右为适宜。每次运动的时间也不宜过长，每次以5~10分钟为宜，这对胎儿极其重要。

3. 给胎儿讲话。母亲仰卧或端坐在椅子上，父亲把头俯在母亲的腹部，嘴巴离腹壁不能太近也不能太远，一般以3~5厘米为宜。

父亲同胎儿讲话的内容一般由父亲编写，应该以希望、祝福、关心、要求等为内容，话句应该简练，话调应该温和，内容应该健康，切合实际。

父亲同胎儿讲话的时间也应该有规律，一般选在晚上睡觉前的9：00~9：30为好，每次讲话的时间不宜过长，一般以5~10分钟为宜。

饮食保健

■孕妇4个月的保健措

妊娠4个月时，早孕反应已消失，孕妇心绪转好，这段时期是胎儿生长发育较快的阶段，需要较多的营养，因此孕妇要多摄取蛋白质、植物性脂肪、钙、维生素等营养物

质。特别是有过严重早孕反应的人，身体的营养状况不好，为夺回损失，必须吃充实的饭菜。但是，要控制食用过咸及辛辣食品以及冷食。因为这些会成为泄肚、流产及早产的原因。

到了这个时期，适度运动一下是很有好处的。适度的运动会对分娩及产后有利，因此应致力于适当的运动，以增强体力。

这段时期，也要留意一下牙齿疾病，如有坏牙，应及早去治疗。

■每日营养素摄入量

人体营养素的主要来源是饮食，因此科学合理的膳食必须满足种类齐全、数量充足、搭配合理的条件。中国营养学会推荐的标准如下表：

孕妇每日膳食中营养素需要量

营养素	孕4～6月	孕7月以后
能量(千焦)	9623.2～10460	10460～11297
蛋白质(克)	80～85	90～95
脂肪在热能中比例(%)	20～25	20～25
钙(毫克)	1000	1500
碳水化合物在热量中比例(%)	55～65	55～65
铁(毫克)	28	28
锌(毫克)	20	20
视黄醇(维生素A微克)	1000	1000
维生素B_1(毫克)	1.8	1.8
烟酸(毫克)	18	18
维生素C(毫克)	80	80

■注意营养不良损害胎儿大脑

胎儿大脑正常与否同孕妇营养不良关系密切。

孕妇营养不良可影响胎儿脑的发育，轻者出现脑功能障碍，重者使脑组织结构改变，甚至使胎儿出生后智力严重低下。其中，蛋白质对胎儿及婴儿的营养尤为重要，若在这两个时期内增加孕妇或婴儿的蛋白质摄入量，可使脑细胞多进行一次增殖。尤其是在妊娠12～18周和妊娠最后3个月至婴儿出生后半年内，增加蛋白质的摄入量对脑婴儿组织的发育影响更大。

总之，胎儿期或婴儿期缺乏营养，可使脑的形态及组织结构均受到不同程度的损伤，而脑组织结构的损害必然影响到智力发育。营养缺乏时间越长，脑的损害越大，智力就越低下。

■怀孕第4个月益智食谱

为了胎儿骨骼发育和胎教的需要，孕妇应当多吃鸡蛋、胡萝卜、菠菜、海带、牛奶等营养品。下面是这 时期的推荐三餐和菜谱：

推荐三餐

早餐：米饭1碗，豆腐与海带汤1碗，鸡蛋1个。

上午10点：橘子1个（含大量的维生素C）。

午餐：凉面1盘，番茄鸡蛋酱。

下午3点：牛奶1瓶，饼干几片。

晚餐：米饭两碗，海带丝拌菠菜、酱菜，胡萝卜豆腐汤1碗。

核桃仁炒菜

主料：核桃仁50克，韭菜250克。

辅料：鲜虾、芝麻油各150克，食盐3克。

制作方法：①将韭菜洗净，切成3厘米长的节：鲜虾剥去壳，洗净；葱切成段；姜切成片。②将锅烧热，放入植物油烧沸后，先将葱下锅煸香，再放虾和韭菜，烹黄酒，连续翻炒，至虾熟透，起锅装盘即可。

菠菜煎豆腐

主料：菠菜500克，豆腐3块。

辅料素油、酱油、糖、味精、盐各适量。

制作方法：将豆腐洗净，切成片；菠菜去根，洗净。锅坐火上，注入油，微热时下豆腐片，煎至两面金黄，加酱油、糖、味精、盐、再烧1～2分钟，加菠菜即可。

医疗预防

■预防胎儿先天性心脏病与佝偻病

预防胎儿先天性心脏病　先天性心脏病是胎儿在母体生长过程中的缺陷所造成的心脏结构的异常。这是由心脏在胚胎时期发生发育障碍造成的。小儿心脏病大部分是先天性的。后天自然矫正的可能性是极其微小的（部分动脉异管未闭或小的间隔缺损，有极少数人可自然闭合）。没有什么药物可以促使心脏继续生长发育来弥补这个不足，只有靠心脏外科手术才能够矫正。患先天性心脏病的人，不论年龄大小，也不管症状的轻重，一旦确诊，就应当及时争取手术矫正的机会，以免随着年龄的增长使病情加重，甚至失去手术的机会，遗憾终生。

患先天性心脏病的病因是非常复杂的，遗传、社会环境因素、接触有害物质等等都有可能致病。多见的是母亲怀孕时曾被病毒感染或发风疹所致，因此应从这几个方面进行预防。

预防胎儿患上佝偻病　佝偻病是小儿的常见病，但佝偻病并不都是小儿在生长发育过程中缺乏维生素D而发生的，有一部分小儿的佝偻病始于胎儿期。

胎儿佝偻病的发生原因很多：一是不少孕妇患有慢性肠道疾病、慢性胆囊炎、慢性肝炎、慢性肾炎等病，这些病的存在会影响维生素D的吸收；二是孕妇不注意营养平衡，食欲减退，进食减少，偏食挑食，致使维生素D的摄入不足；三是由于冬夏天气的过冷过热，孕妇晒太阳过少，皮内的脱氢胆固醇不能转化为维生素D。以上几种原因导致孕妇体内维生素D缺乏，影响钙的代谢，使母体内钙平衡失调。孕妇缺钙，不仅影响孕妇的正常生理功能，对于胎儿来讲，可使其骨骼发育、体重增长受到影响，发生先天性佝偻病。

可见，预防孕妇维生素D缺乏才能不使胎儿患佝偻病。孕妇平时要多晒太阳，患病后要及时治疗，注意增加营养，奶油、蛋黄、动物肝脏、鱼虾、瘦肉及豆类都有丰富的维生素D，孕妇可多吃一些含钙丰富的食品如鲜牛奶、蔬菜等，骨头汤等也应多吃。

■预防胎儿失聪与胎儿缺氧的方法

预防胎儿失聪的方法胎儿耳朵发育从受孕后不久就开始了，所以，要预防胎儿失聪，关键在妊娠期必须注意下列问题：

1. 合理用药。各种中毒性药物都可通过母体进入胎儿，影响内耳发育，即使在妊娠后期，内耳已经发育正常，胎儿也可能因受到某些药物的直接损害而造成耳聋。最常见的药物有抗生素，包括链霉素、卡那霉素、庆大霉素、新霉素、妥布霉素等，其他如抗疟药奎宁、氯喹及乙胺嘧啶、解热镇痛药等，也应慎重使用。

2. 避免感染。有许多病原微生物都会通过胎盘影响内耳发育，因此在妊娠期间，不宜接触传染病，如流行性感冒、流行性腮腺炎、脊髓灰质炎、病毒性肝炎、乙型脑炎和梅毒等，并注意加强营养和室外活动，以提高母体的抵抗力。

3. 注意各种诊治。妊娠的3个月内，不要做X线透视与摄片，不使用同位素诊断和治疗疾病，更不能在妊娠期间做大剂量的放射治疗。

4. 忌烟酒刺激。烟、酒对胎儿的不良影响已越来越受到人们的重视，父母吸烟的新生儿，脐带血及血清中硫氰酸盐的成分明显增多。香烟的烟雾中含有大量的一氧化碳，会阻碍胎儿的生长发育，包括听觉器官的发育。

长期嗜烟和过量饮酒的孕妇，对胎儿的危害极大，因酒精和烟内的不良成分都会通过胎盘作用于胎儿而使胎儿发育异常或神经功能紊乱，婴儿出生后可有智力低下、听力不灵、走路不稳、头小和身材矮小等症状。

5. 积极预防地方病。如呆小病是由于缺碘使甲状腺素合成不足，以致造成胎儿发育生长障碍的一种疾病。患病后，可使中耳与内耳发育畸形，以及中枢神经系统发育障碍而造成耳聋。因此，孕妇要注意补充适量的碘。

6. 怀孕期间确保健康。孕妇健康，可给胎儿生长发育创造一个良好的内在环境，从而减少耳聋的发生。如妊娠期间患糖尿病、毒血症等，可使胎儿发生内耳出血，严重的妊娠呕吐、先兆流产、全身麻醉的大手术等，对胎儿听力均有影响。

预防胎儿缺氧的方法胎儿窘迫是胎儿在子宫内因为各种原因而出现的缺氧状态。

预防胎儿缺氧首先要做好孕期保健，积极防治妊娠期并发症，如心脏病、贫血、妊娠高血压综合征、肺结核等。其次要及时处理过期妊娠。妊娠晚期，如果经医生检查后确定为胎头位、臀位、横位等，孕妇不要自行采用膝胸卧位的方法来纠正胎位，避免发生脐带缠绕、脐带打结的危险。此时，孕妇应遵照医嘱注意休息，防止胎膜早破、脐带脱垂。分娩时，孕妇应避免紧张、恐惧，防止因机体过度疲劳，引起产程延长、胎头受压过度而出现胎儿缺氧。除此之外，在怀孕期间孕妇要特别注意做好自我监护，胎动计数是一种简便的自我监护方法。如果胎儿缺氧时，早期会有躁动、胎动频繁等表现，这是胎儿因缺氧在挣扎。如果缺氧继续时，胎动将逐步减弱，次数逐渐减少。因此，如果孕妇 1 日内感觉胎动次数过度频繁或逐渐减少，甚至 12 小时未感胎动时，均应及时到医院诊查，千万不可贻误，以防不良后果的发生。

■预防胎儿宫内发育迟缓

预防胎儿宫内发育迟缓　由于某些原因，胎儿生长在子宫内生长发育迟缓，致使胎儿小于同等孕龄的胎儿，叫胎儿宫内发育迟缓。引起胎儿宫内发育迟缓的原因有母体和胎儿两个方面。

一方面是母亲遗传和环境因素影响较大，孕妇营养不良，尤其是蛋白质和能量不足。

另　方面是胎儿本身发育缺陷、胎儿，宫内感染、营养不良、放射线照射。

另外，胎盘形成异常，子宫胎盘血流减少，脐带过长、过细，都可导致胎儿发育迟缓。

预防胎儿宫内发育迟缓应从怀孕早期做起，避免感冒等传染病，避免接触毒物和放射性物质。妊娠期要加强营养，有内科性疾病应在治疗的同时增加卧床休息的时间，以增加胎盘血流量。对怀疑有畸形或遗传性疾病的孕妇，可在孕后 16 周做羊膜腔穿刺，做羊水培养、染色体核型分析，防止畸形儿的出生。

■孕妇异常情况的防治

发生烧心的防治　烧心是由胃酸过多引起的。其原因一是有慢性病，如胃溃疡、慢性胃炎、消化不良；二是由于摄入过多刺激性食物，如辣椒，葱、姜、蒜、醋、油、酸等。孕妇要针对原因进行治疗，或致力于使饮食有规律，或减少刺激食物，也可在医生指导下服用一些抗酸药物。

发生痔疮的防治　孕妇容易发生痔疮，是因为怀孕后生理变化的原因。由于子宫的增大，对直肠压力的增加，阻碍了直肠的血液循环，使直肠末端（即肛门内）静脉发生扩张淤血，如果孕妇饮食调养不当，出现便秘，就容易引发痔疮。

为了尽可能地防止痔疮发生，在怀孕期间应少吃或不吃辣椒、胡椒等辛辣食品，

多吃一些蔬菜和高纤维的蔬菜，多补充富含纤维素的营养食品。如果出现便秘，可用开水泡中药肉苁蓉，每次5克，睡前饮服。另外，蜂蜜、香蕉具有很好的润肠通便作用，可常食用。

孕妇发生便秘时，切不可擅自使用开塞露、大黄、蕃泻叶等泻药，以免诱发子宫收缩，引起早产。

泌尿感染的防治　孕妇泌尿系统感染主要指的是肾盂肾炎，主要致病菌是大肠杆菌，主要是由下列因素造成的：

1. 妊娠期孕激素分泌增加，使输尿管肌肉张力降低，蠕动减弱，增大的子宫压迫输尿管造成输尿管、肾盂、肾盏的扩张，尿液淤积，使细菌易于繁殖。

2. 尿道口与阴道、肛门邻近，阴道分泌物、粪便及皮肤的细菌容易污染尿道口，细菌向上蔓延引起感染。

3. 经调查，有5%～10%的孕妇尿中含有细菌，但其感染症状可不明显，如不治疗，不但孕期会持续有细菌尿，产后亦大都不会消除，其中一些孕妇妊娠后期和产褥期可发生有症状的泌尿系统感染，大部分为急性肾盂肾炎。高热及细菌毒素可引起早产、胎儿宫内缺氧。对此，应治疗菌尿，注意外阴部清洁；采取左侧卧位，以减轻子宫的压迫；多饮水，以便有足够的尿液冲洗膀胱，降低细菌含量。

小便不通的防治　妇女妊娠期间，小便不通，甚至小腹胀急疼痛，心烦不得卧，称为“妊娠小便不通”。

本病的发生，主要是胎气下坠，压迫膀胱，以致膀胱不利，尿道不通，尿不得出。有气虚、肾虚之分。

1. 气虚小便不通。证见妊娠期间，小便不通，或频数量少，小腹胀急疼痛，坐卧不安，面色亮白，精神疲倦，头重眩晕，短气懒言，大便不爽，舌质淡，苔薄白，脉虚缓滑，宜用补气升陷、举胎之药膳治疗。

（1）桃花熘黄菜：鲜桃花5朵，大海米10克，熟火腿10克，鸡蛋4个，鲜姜、调料适量。鲜桃花摘去花蕊，取下花瓣洗净控水，切成丝；大海米10克，淘洗净，加入料酒，上笼蒸透，切成碎末；熟火腿10克、鲜姜分别切成末；鸡蛋4个，在碗内打散，加入鸡汤、味精、料酒、白胡椒面、精盐、湿淀粉搅拌均匀；炒勺置火上烧热，放入猪油，入鲜姜末煸炒出味，捞出姜渣，放入调好的鸡蛋用勺炒熟，盛入盘内，撒上鲜桃花丝、海米、火腿。

（2）清炖鲫鱼：笋肉25克、水发香菇5只，分别洗净，切片，鲫鱼（约250克）去鳞、鳃、肠杂及颌下硬皮，用黄酒、盐、胡椒粉浸20分钟，取出，置碗内，鱼身中间摆放香菇片，两头并列笋片；加黄酒少许，再加葱段、姜片、味精，上屉蒸1.5～2小时，至鱼熟烂，拣去葱姜。

2. 肾虚小便不通。证见：妊娠小便频数不畅，继则闭而不通，小腹胀满而痛，坐卧不宁，畏寒无力。宜用温肾扶阳、化气行水之药膳治疗。

香滑鲈鱼球：将鱼肉切成方块，入锅炒到六成熟，倒在笊篱里，去油；把锅放回火位，放入汤、姜、酒、盐、糖、香油、胡椒粉、鱼块，加盖煮至熟时，放入葱段，并调入湿淀粉、味精、香油便成。

皮肤瘙痒的防治　孕妇在妊娠中、晚期就会发生全身皮肤瘙痒，这无须治疗，在分娩后可自行消退。发生的原因多为肝内胆汁淤积，叫妊娠期肝内胆汁郁积症，是由于妊娠期的胆汁郁积和雌孕激素的作用，引起胆红质排泄紊乱而诱发的皮肤瘙痒。

有些病例在皮肤瘙痒数日内至数周后出现黄疸，表现为皮肤和巩膜发黄，并常伴轻度恶心、乏力、腹泻及腹胀等症状，要引起足够重视，及时就医，以排除病毒

性肝炎等严重疾患。

妊娠期，肝内胆汁郁积症的孕妇容易发生胎盘功能不全、胎儿宫内窒息、早产及产后出血等并发症，分娩后1～2周，瘙痒及黄疸可自行消退。

孕妇发生了瘙痒症，不要用热水、肥皂水擦洗。要少吃刺激性食物，尽量少搔抓，多吃新鲜蔬菜和水果。孕妇要保持情绪稳定，讲究心理卫生，切忌焦虑不安和精神苦闷。怀孕期皮肤瘙痒严重的应到医院治疗，降低血中胆酸浓度，缓解瘙痒，或用较安全的药物进行治疗。

皮肤变化的防治　由于妊娠期间内分泌激素的影响，皮肤中的毛细血管扩张，血流量增加，皮肤的温度升高，颜色加深，同时皮下组织的液体增多，使皮肤看上去很滋润。但激素也刺激了黑色素细胞，使其产生了更多的黑色，致使出现色素沉着、乳晕、外阴、腋窝、腹中线等处皮肤颜色变黑。

有的孕妇在怀孕第5个月时，在下腹部可出现妊娠纹。这是由于下腹部的皮肤过于伸展，其表面出现了粉红色或紫红色的裂纹。分娩后这种裂纹会逐渐模糊不清，但一生不会完全消失。其实，这种皮肤并非只见于孕妇，有些过于肥胖的腹部也会出现这种皮肤的裂纹。

孕妇应经常洗澡以保持皮肤清洁，消除疲劳，促进心神爽快，促进皮肤的排泄功能。妊娠后3个月，洗澡要用淋浴方式，要注意防滑，洗澡时间不要过久，以防头晕。洗澡水温要适中，过冷或过热都会刺激子宫，诱发早产。另外，要经常更换内衣。

五、怀孕第5个月

妊娠知识

■孕妇母体的变化

妊娠5个月时，孕妇的下腹部隆起已很明显，子宫也已增大了许多，大小与幼儿的头部相仿，子宫底的高度是15～18厘米。早孕反应结束，身心都进入安定期。由于食欲旺盛，体重增加，乳房也变得更加膨大起来。但因为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。这个时期是胎儿最容易吸收母体营养的时期，因此，也是母体最容易患贫血的时期。

胎动已能被孕妇感觉到了。如果使用多普勒（测波动）法，可以听到有力的搏动。

■孕妇体重的增加情况

在妊娠期间，孕妇和胎儿的体重都会增加，平均增长9～12．5千克，胎儿，3．4千克，胎盘0．65千克，羊水0．8千克，子宫增长1千克，乳腺增长0．4千克，血容量增加1．25千克，组织间液增加1．2千克，脂肪存储3．8千克，共12．5千克。

怀孕三四个月之内，胎儿发育和孕妇各器官组织改变刚刚开始，早孕反应影响食欲，体重增长较少，妊娠反应严重时还可使体重下降。孕16～24周体重增加较快，平均每周增长0．6千克；孕25～40周体重增加减慢，平均每周增长0．4千克：孕末期，胎儿体重增长很少，孕妇体重每周增长不超过0．5千克。

肥胖孕妇体内贮存的“燃料”足以满足母、胎热量需要。有专家建议，体重增加不宜超过9千克。瘦型孕妇孕前体重在45千克以下的，则注意多摄取些高热量食物，另外，高动物蛋白食物也是必不可少的，也要注意多摄入些，以增加体重。

胎儿发育

■胎儿的发有情况

5个月时，胎儿发育迅速，体重已至300克左右，身长也已达到27厘米左右。全身长出细毛（条毛），头发、眉毛、指甲等已齐备。脑袋的大小像个鸡蛋。头重脚轻的身体分成3部分，并且匀称了许多。皮肤渐渐呈现出美丽的红色，皮下脂肪开始沉积，逐渐变成不透明的了。由于皮下脂肪少，所以不至于长得很胖。随着骨骼和肌肉的健壮，胳膊、腿的活动活跃起来，这时会感到明显的胎动。心脏的搏动也渐强劲起来，可明显听到胎心的活动。

■胎儿习惯发育与训练

瑞士儿科专家舒蒂尔曼博士的研究报告分析：婴儿的睡眠类型是在怀胎数月内形成，并由母亲决定。他将孕妇分为早起和晚睡两类，分别对新生儿进行调查，结果孩子的习惯完全与母亲相同，说明母子之间早已存在感应。

然而，新生儿与母亲保持协调一致是相当困难的，这种一致只维持在最初阶段。因为母亲产后会本能地调节情绪，而孩子却暂时做不到。

这项研究结果表明，出生后母子间的感应是在出生前就早已开始的那个感应过程的延续。早在胎儿出生前的几个月里，母亲和胎儿就已经把这一节律和情绪紧密地联系在一起了。

■促进第5个月胎儿的发育

胎儿生长到第5个月时，手指可以单独地动作，会吸吮手指，动起来仿佛在跳舞似的。慢慢地会用脚踢子宫壁，向母亲传达“我很健康”的信息。

胎儿的胃中已产生可制造黏液的细胞，并会喝下少许羊水。大脑虽然尚未产生皱褶，但基本的构造已经形成。神经系统逐渐发达，延髓部分的呼吸中枢开始发挥作用，而且，前头叶也非常明显。

内耳区负责传递声音的“蜗牛壳”也完成了，可以感觉声音，因此，在这个时期可以记忆母亲的声音。这时母亲不妨多对胎儿讲讲话。

此外，胎儿对母体的压力反应也相当敏感，应特别注意。

母亲可以感觉到胎动，发现胎儿成长的事实。此后，可以慢慢做生产前的准备工作。做家务等工作以适度地劳动身体为宜，如此对腹中的胎儿也很有益处，但是请注意不可太劳累。

以前，怀孕期间的运动，尤其是游泳运动，根本不曾被人们想到。现代有很多母亲似乎很喜欢。到怀孕5~6个月的安定期时，经过医师的诊断，如果允许的话，不妨好好地享受游泳的乐趣。孕妇游泳有很多好处：①预防过胖，解除运动不足的烦恼。②初次怀孕的不安与烦恼、焦虑等情绪，借着身体运动来解除。③缓和腰痛、静脉瘤等症状。④增进孕妇之间的感情，借着聊天的方式，让你感觉怀孕是一件愉快的事。⑤利用游泳调整呼吸，使生产的过程比较轻松、顺利。⑥加强腰部及脚部的力量以促进生产。

要注意的是，下水前要做一会儿暖身操，出水后要避免让身体太冷。

有氧运动在妇产科医院也非常盛行。目的在于培养生产时的体力，不过，是否有兴趣非常重要。如果感到不适，腹部紧绷的话，应立刻停止。

孕妇做瑜伽可以在怀孕时审视自己的身体和心态，因此有乐趣的话不妨一试。

平常就习惯运动的人，只要不是激烈的运动，持续进行亦无妨。若为了安产而想做特别的运动，以游泳运动为最佳选择。

胎教方法

■父亲要帮胎儿做体操

胎儿需要母亲的爱，不但需要语言上的安慰、优美的乐曲，还需要有肢体的接触。经常抚摸胎儿，可以激发胎儿运动的积极性。也许不会明显感到胎儿反馈的信号——这种信号缓慢而有节奏，只有多抚摸，才可能有清晰的感觉。

具体做法：用一个手指轻轻按一下再抬起。开始时，有的胎儿能迅速作出反应，有的则要过一阵甚至几天再做时才有反

应。如果此时胎儿不高兴，他会用力挣脱或蹬腿反对，碰到这种情况，就应立即停止。过几天，胎儿对母亲的手法习惯了，母亲手一按压、抚摸，胎儿就会主动迎上去。到6~7个月，母亲已能分辨出胎儿的头和脊，就可以轻轻推着胎儿在子宫中“散步”了。如果和着轻快的音乐与胎儿交谈和“玩耍”效果会更好。母子“玩耍”式的触摸训练从妊娠5个月开始，到预产期前2~3周之间进行，怀孕晚期尤为必要。每次时间不要太长，5~10分钟即可。此外，还可以给5个月以后的胎儿光刺激，用手电贴紧肚皮一亮一灭照射，透过肚皮和子宫壁的微弱光亮，可使胎儿视觉获得一点信息，促使他眼球转动，并促进视觉神经发育。

亲密抚摸，也包括丈夫在内。做丈夫的可以用手轻抚妻子的腹部同胎儿细语，并告诉胎儿这是父亲的抚摸，并同妻子交换感受，这样能使父亲更早地与未见面的小胎儿建立关系，增进全家人的感情。

■父亲对胎儿的积极影响

许多婴儿对父亲的欢迎程度远远超过母亲，胎儿特别喜欢爸爸的讲话声，在爸爸的歌声和抚摸下，能用似乎“陶醉”了的轻轻摇晃动作来表示他的满意心情。婴儿出生后哭闹时，母亲往往不能使其安静下来，而父亲却可以通过唱婴儿熟悉的歌曲和抚摸动作使其尽快安静下来或入睡。这大概与胎儿，不喜欢高、尖、细的声音（这种声音常常会造成胎动增加）而喜欢低沉、宽厚的声音有很大的关系吧。请爸爸对胎儿讲话，是创造那种与出生后的婴儿建立亲切、深厚的感情的先决条件。

常与爸爸对话和玩耍的胎儿，每天到了经常与爸爸交谈的时刻，就会“急不可待”地动起来，好像是盼望与爸爸“游戏”的时刻快快到来，而这时爸爸也应马上与这位“调皮鬼”开始“玩耍”。

父亲抚摸胎儿并同他说话，对做母亲的在心理上也是一种极大的安慰。这种天伦之乐，是孕育、养育、教育孩子的最好气氛。

饮食保健

■孕妇5个月的保健

妊娠5月时，孕妇下腹部隆起已很显眼了，腹部有下坠、松弛之感，饭后食物在胃里不易消化，可以每顿饭减少些数量，将一日3餐分为4餐、5餐，即少食多餐。要争取吃些含铁多的猪、牛、鸡等的肝脏及海藻、绿色蔬菜，防止贫血症的发生。从这时起，做授乳的准备，开始乳头的保养。为了做到有备无患，这时可制订出必需的育儿用品和产妇用品的计划，并开始一点点地做准备。这时期的胎动情况彼此差别很大。早的从怀孕17周即可感觉到，晚的到20周才感觉到。因此要记录首次胎动的日期，在做产前检查时，应告诉医生。如果每天持续的胎动突然消失，并持续一两天，这就有可能是胎儿有了异常情况，应立即去医院检查。

这段时期，孕妇也要加强对乳房的保养，因为这时如果乳房保养不好，将不利于哺育时孔汁分泌，所以，要采取各种方法护理好乳房。

乳罩的大小应随妊娠月份随时更换、调整。有些孕妇干脆不戴乳罩，任乳房自然悬垂，以为这样便不会压迫乳房，不会影响乳房的发育，其实这种观念是不对的。如果失去了乳罩的固定和支持，那么增大的乳房就会因重力作用而向下垂坠，易引起淋巴和静脉回流障碍，还可以致乳汁停滞。

乳罩的质料以柔软的棉布为好。化纤类乳罩虽然较美观，但其脱落的纤维容易堵塞乳腺管，是导致现代妇女乳汁分泌不足的原因之一。另外也不要贴身穿腈纶衣、人造羊毛衫、毛绒衣、羽绒衣等。乳罩买来后要洗涤一遍再穿，平时也要勤洗勤换。洗涤乳罩时也不宜用洗衣机同其他衣物共同进行，避免脱落的细小纤维粘附于乳罩上而使乳腺管堵塞。

乳房是新生儿饮食之源。为了母亲及婴儿的健康，在怀孕期间就必须注意乳房卫生。为了保护乳头，在孕期尤其是后半期，要经常用清肥皂水擦洗乳头，既保持了乳头的清洁，又使乳头变得坚韧些。清洁后，最好在乳头、乳晕上涂上一层油。

妊娠5个月时便可以系腹带，系腹带应以感到舒适为准，不能太紧，选择腹带最好选择不易皱成一团且易吸汗的漂白布，长为5米左右。系腹带时先在腹部对折，再一圈圈地缠绕。腹带的两端刚好在骨盆部位，腹带下侧贴住腹部，上侧稍有松动，刚好撑住腹部，这样绕一圈，然后在腹部正面折回，最后将腹带末端塞进腹带中间。妊娠后期，腹部增大，在腹部正面有时会难以折回，在侧腰骨折回去也可，腹带至

少要备2条，以便经常换洗。

■怀孕第5个月益智食谱

怀孕5个月的孕妇，每天膳食中必须保证钙1.5毫克、维生素A 300国际单位、胡萝卜素6毫克、维生素C 100毫克。

小烧什锦

主料猪舌、猪心各250克，猪肉150克。

辅料：猪肝500克，水发玉兰片150克，化猪油、酱油50克，菜油250克，菌子5克，汤1500克，食盐7.5克，味精1.5克，水豆粉125克，葱姜30克。

制作方法：①将猪舌、心出水，然后分别刮洗干净，煮熟，切成长约5厘米、宽1.5厘米、厚1.2厘米的条。②玉兰片及鲜菜（菜头、萝卜或青笋均可）切成条；瘦猪肉剁细，放入碗内，加少许盐、水豆粉拌匀，再在八成熟油锅内炸成肉丸子；菌子用水发胀，淘洗干净，切成片，用清水漂起待用。③炒锅置旺火上，放入猪油，至五成热时，先下葱、姜，然后依次下食盐、酱油、肉丸子，加汤烧开，再连汤倒入锅内，用小火慢烧。①猪心、舌等约烧两小时，加入菌子、玉兰片，再烧约半小时，而后加入蔬菜同烧，熟时，随即下水豆粉，勾成流芡，下味精起锅即成。

炒素蟹粉

主料：水发冬菇15克，熟红萝卜、熟鲜笋各12.5克，熟土豆250克。

辅料：生油150克，白糖、精盐、米醋、姜末、味精、时令绿叶菜各少许（冬菇可用黑木耳代替）。

制作方法：①把熟土豆、红萝卜去皮揿成泥，鲜笋斩细，绿叶菜、水发冬菇均切成丝。②炒锅内放生油熬熟，投入土豆、红萝卜泥煸炒，炒到起酥，再放绿叶菜和冬菇、笋同炒，并随加白糖、精盐、味精、姜末稍炒，最后淋少许米醋，即成。

六、怀孕第6个月

妊娠知识

■妊娠斑的处理与妊娠纹的防治措施

妊娠斑的处理　大多数孕妇在怀孕后皮肤色素加深，在面部颧骨上方，围绕眼眶到额部形成两边对称的棕色翅形色素沉着区，称为蝴蝶斑或妊娠斑，产后相当长时间内都不易消退。妊娠期色素痣（俗称痞子）也可以扩大，面部雀斑也常加重。

妊娠斑是一种色素沉着现象，一般来说不会引起病痛。这种色素沉着与妊娠后的内分泌变化有关，产后南于胎盘娩出，胎盘的内分泌作用逐渐减退并消失，妊娠斑亦会渐渐消退，或色素沉着变少。所以有妊娠斑的孕妇不必担心今后的容颜。如果色素太深，面积太大，可以外敷维生素B6软膏、防晒霜等面部皮肤保护剂，同时应避免太阳暴晒，以免色素加深。

临床上中医常根据孕产妇韵具体情况而推荐其服用六味地黄丸加益母草膏之类的方药。

孕妇要谨记不可乱用面膏药物，否则常会引起过敏性皮炎并加深色素斑。

妊娠纹的防治措施　妇女怀孕以后，随着腹部增大，在腹壁上会出现一条条花纹，人们称它为妊娠纹或花肚皮。防治妊娠纹要从两方面入手，一是消除或减少致病因素，如羊水过多、胎儿过大等，这样可减少因子宫过大而使腹部过度膨胀的因素。还有要合理调制饮食，避免营养过剩而产生巨大胎儿等。二是要加强腹部皮肤、肌肉弹力纤维的弹性，使腹部保持足够的弹性，以适应腹部的膨胀。这就需要孕妇在孕前注意体育锻炼，特别是要注意腹部锻炼，如做仰卧起坐、俯卧撑等。经常坚持腹部锻炼的人，妊娠纹的发生很少，即使有也很轻微。

■孕妇母体的变化

妊娠6个月时，孕妇下腹部的隆起已非常明显了，体重也较先前增加了许多，子宫底高18～21厘米，此时期孕妇下半身容易疲劳，有时背肌、腰部疼痛。由于长大了的子宫压迫各个部位，使下半身的血液循环不畅，因而格外容易疲劳，而且疲劳很难消除。乳房也更大了，乳腺也发达了，有的人洗澡时或洗澡以后，会流出淡淡的初乳。还有，由于钙质等成分被胎儿大量摄取，有时会患牙病或患口腔炎。

虽然初产的人对胎动的感觉不那么灵敏，但在这个时期几乎每一个孕妇都会感觉到胎动。

胎儿发育

■胎儿的发育情况

妊娠6个月时，胎儿身长已至34厘米左右，体重也已达660克上下，身体看上去已有匀称感了，但皮下脂肪还很少，故还较瘦弱。由于皮下脂肪的缘故，皮肤呈黄色。从这时起，在皮肤的表面开始附着胎脂。胎脂是从皮脂腺分泌出的皮脂和剥落的皮肤上皮的混合物。它的用途是，为胎儿皮肤提供营养、保护皮肤一直到分娩；同时在分娩时起润滑的作用，使胎儿能顺利地通过产道。

这时期，胎儿浓浓的头发、眉毛、睫毛等都已能看清。骨骼已相当结实了，如照X光照片，能清楚地看到头盖骨、脊椎、肋骨、四肢的骨骼等，关节也在这个时期

开始发达。如果这个时期胎儿，产出，新生儿. 有浅浅的呼吸，可存活数小时。

■胎儿听觉发育与训练

研究成果表明，6个月的胎儿就开始凝神倾听，在各种声音里，母体的心脏节奏是胎儿最关注的声音，这能使他对所处环境无忧无虑。对外部世界的声音刺激，胎儿也会立即做出反应，像音响能使胎儿心律变快，汽车喇叭声会使胎动频繁等等。

此外，科学家们还发现，如果胎儿在母体内患有先天性耳聋，通过听力训练可以做出初步的诊断，当胎儿出生就可以采取相应的措施。

■胎儿嗅觉发育与训练

胎儿的嗅觉与视觉一样，在出生之后才开始迅速发育。

胎儿鼻子里的嗅毛可以感觉味道。当嗅毛接触到味道分子时，即转变为电讯号传达至胎儿脑部，并且辨别味道的好坏。

这个味道分子是空气中相当微小的粒子，由于只有嗅毛才能产生作用，所以，羊水中的胎儿很难发挥嗅觉功能。

但是，主司嗅毛生长或接收来自嗅毛发出之信号的脑，大约在怀孕6个月左右完成。所以，怀孕时期仍然可说是嗅觉的准备阶段。

胎儿出生后数天之内，母亲的味道清楚地通过嗅毛传达至脑中并记忆下来。虽然和婴儿的嗅觉不同，然而，母亲也会有相同的反应。

在美国有一个推广母乳哺乳运动的团体，他们指出，职业妇女在职场挤母乳的时候，如果事先闻一闻有婴儿味道的内衣，母乳的分泌量会比平时更加充足。而且，一定要拿自己宝宝的才行，否则不发挥作用。由此可见，新生儿与母亲仍然是一个整体，息息相关。

■胎儿思维发育与训练

随着大脑的发育，6个月之后的胎儿就会产生意识萌芽，还有可能影响神经系统。在这段时间里，胎儿意识很少受到应激反应的影响，因为胎儿大脑尚未成熟，必须首先感知母亲的情感之后再做出反应。

这就是说，要把情感转换为情绪得有一个感知过程，还要求大脑皮层具备复杂的心算能力。这时的胎儿开始具有明确的自我，并能将感觉转换为情绪而形成“思维路线”。

当胎儿识别能力逐步提高，理解能力也会不断增强。随着记忆与体验的加深，胎儿的精神也从无意识存在发展为有意识的存在。

■促进第6个月胎儿智力发育

第6个月的胎儿全身的骨骼架构已经完成，无论从哪个方面看，都与婴儿相差无几。

这期间，胎儿大脑的成长相当惊人，在此之前没有皱褶平滑的状态，在这个时期开始产生皱褶，非常接近成人的脑部构造。

这一时期没有养成每天散步习惯的母亲，应从此开始培养散步习惯。怀孕之后，散步是一件乐事。在散步过程中，胎儿也会配合母亲舒展筋骨，如果你对他说：“乖乖马上就到了。”他便会安静下来。散步的时间以早晨10点到下午2点或3点时最佳。这个时间段最不容易引起子宫收缩。但如果在盛夏的这个时候散步，可能会因中暑而昏倒。不如利用早晨或傍晚的时间进行，比如利用傍晚去购物的时候，顺便动动脚、散散步，这个方法比较不错。

胎教方法

■胎儿对音乐的吸收性

胎儿对富于节奏感的音乐、儿歌等可形成较强的记忆。

胎儿在子宫内已经对外界的声响有记忆能力，不过大脑皮层尚未达到发达程度，

这一过程还不能等同于成人的记忆，它仅仅是动物对声光所产生的那种条件反射水平上的记忆。但一般过几个月这种记忆就会消失，需长期巩固。婴儿脑较稚嫩，具有可塑性，记得快忘得也快，半永久性记忆般在3岁以后才形成。

研究已证明，胎儿在6个月时已具备听觉，此时播放音乐，胎儿可经由母腹接受到声音，并能引起胎心率以及胎动的变化。

科学家们研究发现，孕妇在怀孕6个月后反复朗读某一故事或重复听一支乐曲，新生儿在其出生后数小时居然表现出能辨认此故事或音乐的特殊反应。声音的振动、母亲情绪和呼吸的变动，都能对体内某些激素物质及有关的神经介质的分泌产生影响，这些激素物质可经过胎盘进入胎体，构成“胎教”的物质基础。事实上，并不是说胎儿懂得音乐及故事，而是外环境改变（包括声音）可对胎儿大脑发育产生间接性影响。

■呼唤胎教法

呼唤胎教又可称为“母儿对话”，是孕妇及其丈夫与胎儿的语言沟通。孕妇不仅可以把日常生活中的事像讲故事一样讲给胎儿，而且可以有计划地、由浅入深地向胎儿朗诵儿歌童谣等。

语言是人类区别于动物的根本特征，它在人的一生中起着极为重要的作用。培养胎儿语言能力的捷径是，在胎儿期即对孩子进行语言诱导。这种诱导包括两个方面的内容：日常性的语言诱导和系统性的语言诱导。日常性的语言诱导指的是父母经常对胎儿讲一些日常用语，系统性的语言诱导是有选择、有层次地给胎儿听一些简易的儿歌等。

■抚摸胎教法

抚摸胎教是孕妇或其丈夫用手轻轻抚摸孕妇腹壁的胎儿部位，使胎儿感受并做出反应，有人将抚摸胎教称为“胎儿体操”。抚摸胎教可以促进胎儿的运动神经发育。

抚摸胎教应选择在怀孕6个月以后，每天晚上胎动较频繁时进行。孕妇应平躺在床上，全身放松，以双手从上至下、从左至右地抚摸胎儿。

胎儿在被抚摸以后，可能会有轻微的动作，而且经过一段时间以后，胎儿会与父母的动作相配合。但如果胎儿反应剧烈，就要立即停止抚摸。开始时，即使胎儿无反应，也不可过于用力按压腹部，否则会有副作用。

抚摸胎教每次持续5~10分钟，每日1次，每周3日。如配以轻松、愉快的音乐进行，效果更佳。注意，宫缩出现过早的孕妇不宜使用这种方法。

■“踢肚游戏”胎教法

“踢肚游戏”胎教法适宜在妊娠6个月之后进行。具体的做法是：感觉胎儿踢肚子时，孕妇轻轻拍打被踢的部位，然后等待第二次踢肚，一般一两分钟后，胎儿会再踢，这时再轻拍几下，接着停下来，如果这次拍的部位与上次不同，胎儿会向你改变的地方再踢。注意后拍的位置离原胎动的位置不要过远。每天进行两次，每次数分钟。这样能锻炼胎儿的反应能力，促进神经系统传导通路的建立，并增加胎儿的体质。据调查，经孕妇应用此法后出生的孩子与未用这种方法训练的同龄孩子相比，学站、学走、手足的灵活性以及语言能力都明显优越。但是，有一种情形除外，那就是有习惯性流产史和早期宫缩的孕妇，不宜用这种胎教方法，以免引起意外。

饮食保健

■孕妇6个月的保健措施

妊娠6个月时，由于孕妇下腹部的隆起已非常大了，致身体有前倾趋势，特别

在上、下楼梯，登高凳子时，要特别注意不要摔倒。从这时起是非常容易疲劳的时期，要注意充分休息，不要睡眠不足。条件允许的话，中午应睡上一两个小时的午觉。不要忘记牙齿的保养。如果口腔不清洁，易患龋齿和口腔炎。如果有病牙，在这个时期治疗最合适，因为这时身体、心情都比怀孕初期大大好转。但不能仅仅因为这一点，而过分加重工作。有工作的孕妇特别容易有这个倾向，所以应提请注意。

4周一次的产前检查要坚持去。

■怀孕第6个月益智食谱

橘味海带丝

主料：干海带、白菜各150克。

辅料白糖、味精、醋、酱油、香油、香菜段各适量。

制作方法：①干海带放锅内蒸25分钟左右捞出，放热水中浸泡30分钟，捞出切成丝；白菜洗净，切成丝。②把海带、白菜，码放在盘内，加酱油、白糖、味精和香油，撒入香菜段。③把干橘皮用水泡软，捞出，剁成细碎末，放入碗内，加醋搅拌，把橘皮液倒入盘内拌匀即可。

金果银耳

主料：银耳10克，金果（梨、苹果、香蕉、橘子均可）200克。

辅料：桂花少许，白糖、湿淀粉各适量。

制作方法：①银耳用温水发1小时，清洗净后，放入碗内，加水300克，上屉用中火蒸2小时。②蒸好后，把原汁滤入锅内，加入白糖和适量清水，用小火略煮，使之溶解，撇去浮沫。③鲜果切成指甲大小的块，放入锅内煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，倒入碗内。①吃时，碗上铺一层银耳，撒上桂花即可。

医疗预防

■高血压孕妇要注意的问题

1. 怀孕20周前到医院进行围生保健测量血压并确定基础血压，以后定期检查，发现异常及时处理。

2. 保证充足的休息时间，适当劳作，但要避免过劳及精神创伤，心情应舒畅。

3. 高血压合并妊娠时，在孕中期有血压下降现象，对产母虽有益，但可影响胎盘灌注，对胎儿不利，故一般不给降压、利尿剂，除非舒张压持续在14.6千帕（110毫米汞柱）以上时，则可适当治疗。

4. 高血压孕妇容易并发妊高征，发生率30%左右，如出现蛋白尿、水肿等妊高征症状时，应积极治疗，避免并发症的发生。一旦胎盘早剥、肾性肾功能衰竭、胎儿宫内发育迟缓等，应及时终止妊娠。

5. 加强胎儿胎盘功能监测，并指导孕妇自我监测。数胎动是最简便的自我监测方法，孕妇最好左侧卧位以增加胎盘灌流量。

6. 要严格控制盐的摄入量，可适当注射镇静剂。

■妊娠高血压综合征的防治

在妊娠的初期，一般孕妇都有呕吐或想呕吐的现象，这种情况称做“孕吐”，但是由于妊娠所引起的高血压综合征变化，即为“前期妊娠高血压综合征”。

患妊娠高血压综合征的孕妇，如果立刻治疗的话，大部分都可平安地生下活泼的婴儿，而且分娩后也不会留下肾脏机能方面的后遗症。倘若没有接受妊娠检诊，不知道患了这种疾病，往往会因此招致死亡，轻者也会在分娩后留下肾脏方面的器质性疾病，有时母体也会产生突发性痉挛而致死亡，因此孕妇必须特别注意。

妊娠高血压综合征的防治重点在于保持安静和餐食疗法，其次才是药物疗法。

1. 妊娠高血压应卧床休息，室内要安静，避免声、光学刺激。卧床休息最好采取左侧位并稍垫高下肢，这样可以促进下肢静脉血液及淋巴液回流，减轻下肢浮肿。

2. 合理饮食对预防妊娠高血压也有好处。一般孕妇对镁的需要量比平时要大，所以患妊娠高血压的孕妇，除要慎用可以导致尿镁排出增多的利尿药外，还要注意适当多吃些含镁丰富的食品，如大豆、花生、杏仁等，少吃肥肉及其他动物性脂肪，主食不要过分精细，或者补充优质的营养补充食品。

3. 钙与高血压有密切关系，口服钙可以有效地预防血压升高。妊娠期对钙的需要量增加，孕妇多吃些含钙丰富的食品，有助于钙的补充。

七、怀孕第7个月

妊娠知识

■孕妇母体的变化

妊娠7个月时，孕妇不但下腹部的隆起已非常明显，而且上腹部也膨大起来，子宫底的位置已位于肚脐上了，高度是21~24厘米。子宫越来越大，压迫下半身的静脉，因此会出现静脉曲张，而且由于子宫压迫骨盆底部，便秘和长痔疮的人也多起来了。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，有时会股部颤抖，步履艰难。也有的人会有腿肚子抽筋、眼花、神志昏迷等症状。

■孕妇生理心理的变化

怀孕晚期心理特点主要是担心分娩问题，如胎儿多大、是否能顺利生下来、是否需要剖宫分娩、是否能到条件好些的医院分娩等。与此同时，孕妇产生恐慌、担忧，甚至要求医生做剖宫产。其实，完全不必要这么过虑，只要孕妇按时做产前检查，在孕37周时由医生做全面的鉴定，并与医生配合，有见红、不规律宫缩（肚子一阵阵变硬，腹疼）、阴道流水等情况时及早到医院检查，绝大部分产妇都会自然顺产。

胎儿发育

■胎儿的发育情况

胎儿经过7个月的发育，体重已达1千克左右了，身长也有30多厘米了，脸部轮廓也已能分清了，头发已长出5厘米左右，全身有毛覆盖着。眼睑的分界清楚地出现，眼睛能睁开了。外生殖器也逐渐清晰，男孩子的睾丸还没有降下来，但女孩子的小阴唇等已清楚地突起。吸乳的力量还不充分，气管和肺部还不发达。为此，如在这个时期早产，尽管有浅浅的呼吸和哭泣，但存活的可能性比较小。但是，现在随着未成熟儿医学的发达，存活的可能性越来越大。这时脑的发育也有进展。

■胎儿对话发育与训练

实际上胎儿在母腹中就已经具备了语言学习的能力。根据胎儿这种潜在的能力，只要母亲不失时机地对胎儿进行认真、耐心的语言训1练，那么等到胎儿出生后，其听力、记忆力、观察力、思维能力和语言表达能力将会大大超过未经语言训练的孩子。

根据胎儿具有辨别各种声音并能做出相应反应的能力，父母应该抓住这一时机经常对胎儿进行呼唤训练，也可以说是“对话”。在对话过程中，胎儿能够通过听觉和触觉感觉到来自父母亲切的呼唤，增进彼此生理上的沟通和感情上的联系，这对胎儿的身体和情商发育是很有益的。

■胎儿味觉发育与训练

胎儿在7个月左右已经具有感觉味道的能力。因为如果给7个月的早产儿甜味的东西，他马上就有反应。

感觉味道的味蕾，在怀孕3个月时逐渐形成，直到出生之前慢慢完成，不过，在怀孕7个月左右时已基本完成。尤其对甜味与苦味的感觉，发育比较迅速。

胎儿在感觉到甜味时除了会心跳加速外，还会吸吮，尝到苦味时还会做出吐舌头表示讨厌的动作。

由于基本的味觉已经发育完成，所以，婴儿出生后马上可以分辨母乳与其他味道的差异。

■胎儿在宫内的呼吸

早在妊娠 11 周，仅有 4 ~ 5 厘米长身躯的胎儿胸廓便出现了上下起伏的运动：妊娠 13 ~ 14 周（孕 3 个多月），胎儿的这种呼吸运动变得明显，足以引起羊水在呼吸道内呈潮式移动。妊娠晚期（孕 36 周），胎儿的呼吸运动变规则，呈间断性。通常，在正常情况下，其呼吸浅而快，有规律性，每分钟 30 ~ 70 次。随着呼吸运动，进入气管和肺泡中的羊水能被吸收。因此，正常的羊水不致引起胎儿肺部炎症或其他病变，科学实验研究发现，胎儿的呼吸道不仅能吸收液体，而且，本身还分泌液体，其渗出速度为每千克体重每小时 0. 026 ~ 0. 13 毫升。

■胎儿在宫内的姿势

妊娠 7 个半月以前，胎儿周围的羊水量相对较多，胎体较小，胎儿犹如水中漂动的“皮球”，故胎位可经常变动。因此，这时检查胎位并无意义，即便是胎头不朝下，也不必管他。

至妊娠 7 个半月以后，长大的胎儿在子宫里活动逐渐受限。此时若发现胎位异常——臀位或横位，即民间所说的“横生倒养”，则应遵照医嘱采取相应措施，以减少母婴在分娩中可能发生的危险，提高围产儿的生存率。

■促进第 7 个月胎儿智力发育

事实上，孕妇应于怀孕初始便常常与腹中胎儿交流、谈话，不过，因为胎儿在第 7 个月时才能更清楚地分辨喜欢或讨厌的声音，所以，现在开始也不迟。

胎儿最喜欢的声音莫过于母亲的声音。胎儿在出生之前就是听着声音长大的：子宫里血液流动的声音，母亲与父亲温和的谈话声……

母亲偶尔因为吵架而变得尖锐的声音、电话铃声、门铃声、电视的声音、唱片的声音……所有生活中的声音，这些都是无法避免的，所以，母亲应尽可能整合这些声音，给胎儿提供舒适的声音环境。

孕妇中午做完家务之后，坐在沙发上，双手贴着下腹，因为胎儿的头应该在这个位置，然后温柔地与胎儿说话。对于说话感到为难的孕妇，不妨为胎儿读读故事书。但是，不要一直存着希望胎儿聪明的想法。爸爸也要对胎儿说说话，不妨在晚餐后进行。

胎儿对这种说话的方式，会在腹中做出反应。此时，母亲不仅感觉到胎儿在肚子里活动，而且能感觉到胎儿可能在诉说着什么事情。刚开始或许还不知道，慢慢地就可以理解了。

俗话说：“睡觉的孩子容易长大。”这个观点也可以用在胎儿身上。腹中的胎儿也会睡觉。如果孕妇的睡眠姿势与胎儿的姿

势不相合，恐十自孕妇的睡眠质量就会受到影响。

解决的办法是在腰部垫个枕头，或是侧躺时在双脚或腹侧夹个小坐垫，寻找容易入睡的姿势，左边向下，腿稍微弯曲，不仅容易入眠，而且胎儿也不会动得太厉害。

怀孕时期，母亲如果能睡得很熟，睡眠时脑部的脑下垂体会分泌出成长荷尔蒙，这不是为了帮助母亲成长，而是为了胎儿成长所分泌的，甚至是胎儿成长不可或缺的物质。

另外，这种荷尔蒙具有帮助母亲迅速消除身心疲劳的效果。许多母亲怀孕前常抱怨无法好好睡眠，但是，怀孕后反而变得比较好睡，容易入眠，这是因为为了释放出胎儿所需的荷尔蒙，母亲身体自然发生变化的缘故。

胎教方法

■自然环境胎教法

对一个新生命来说，首先要让他了解大自然，这也是促进胎儿智力开发很重要的胎教基础课。

在大自然中，您可以欣赏到那飞流直下的瀑布，那“卷起千堆雪”的拍岸惊涛，还有那幽静的峡谷、叮咚的泉水。不仅领略到诗一般的奇观，使您赏心悦目，而且还可以将这些盛景不断地在大脑中汇集、组合，然后经母亲的情感通路，将这一信息传递给胎儿，使他受到大自然的陶冶。

另外，大自然中新鲜的空气有利于胎儿的大脑发育，大自然给胎儿提供了充足的氧气，不仅如此，大自然中如郊外、公园、田野、瀑布、海洋、森林等地，对人身心健康极其有益的负离子含量很高，每立方米可达数千，甚至上万个，但是在我们城市的室内，其含量却很低。因此，孕妇经常到山川、旷野去就能有机会获得这种“空气维生素”。

大自然是生命的绿地。它不仅能够给人以温馨，而且能够给人以希望。大自然不仅可以开阔母亲的视野，对于母婴的身体也大有益处，因此只有投入大自然，才能使人身心俱爽。

■妊娠后期胎教方法

胎儿是个活生生的生命，是能听、能看、能“听懂”话、能理解父母、有生命、有思想、有感情的谈话对象，父母对胎儿说话绝不是“对牛弹琴”。父母深情的呼唤和谈话，一定会使胎儿聚精会神地倾听，作为父母应不失时机地开展与胎儿之间的语言沟通与交流，给予良性刺激，以丰富胎儿精神世界，对于胎儿智力发育有很大的帮助。

胎教的方式多种多样，可以与胎儿讲话，可以给胎儿讲画册故事，可以教胎儿学文字，可以再深一步进行“教胎儿学算术和图形”的胎教法，达到进一步提高的目的。

通过视觉印象将图形的形状、颜色和母亲的声音一同传递给胎儿。教数字和图形成功的诀窍是以立体形象传递，而不要以平面形象进行。例如，“1”这个数字，即使视觉化了，对胎儿来说，也是一个极为枯燥的形象。为了使胎儿学起来饶有兴趣，母亲加上由“1”联想起来的各种事物，如“1”像竖起来的铅笔，“”1 像一根电线杆等，这就使“1”这个数字既具体又形象。

做算术也是一样，例如，教胎儿 1 加 1 等于 2 的时候，母亲可以这样对胎儿说：“这里有 1 个苹果，又拿来 1 个苹果，现在一共有 2 个苹果了。”这就将具体的、有立体感的形象导入语言刺激中去了。

在临近分娩的时候，怀孕时期的各种情商胎教要照常进行，不能有任何松懈。

饮食营养

■孕妇 7 个月的保健措施

这段时期孕妇要绝对避免大幅度运动，尽量不走楼梯。腿抽筋和静脉曲张的人，不要长时间站立，下半身不要系带子，而且睡觉时把脚稍微垫高一点是有好处的。静脉曲张如果破溃，会大量出血。最好在静脉曲张处，用紧短袜或紧身衣加以保护。拿重东西、向高处伸手、突然站起来等，都是应该避免的动作。为了不造成便秘，应在每天早上喝牛奶和水，并多吃水果和纤维素多的蔬菜。另外，产前检查时，一定要再做一次贫血检查。

■怀孕第 7 个月益智食谱

鱼吐司

主料一面包、净鱼肉各 150 克，鸡蛋 1 只。

辅料：猪油 150 克，料酒、淀粉、盐、

味精、葱、姜各少许。

制作方法：①将面包去边皮，切成厚4~5毫米的片4块；鱼肉斩成泥，加蛋清、葱、姜、酒、味精一起拌匀。②将调好的鱼泥分4份抹在切好的面包上，用刀抹平。③锅内放入猪油烧至五成熟时，下鱼炸，至呈黄色后出锅。④每块切成8小块，盘边上加甜酱、少许水、糖，用筷子拌匀，上笼蒸5分钟，加麻油即可。

红烧兔肉

主料：带骨兔肉1000克。

辅料：葱20克，姜、青蒜、白糖各5克，绍酒10克，桂皮、胡椒粉、八角各0.5克，味精1克，花生油100克。

制作方法：①将兔肉洗净泡去血水，剁成：｛厘米见方的块，放入清水锅中煮开后捞起，再冲洗1次。葱切块，姜拍松，青蒜切成末。③锅置中火上，入油烧热，下兔肉块炒干水分，放绍酒、酱油、精盐、葱、姜、白糖、桂皮、八角和开水（浸平肉块）一起烧开，撇去浮沫，盖上锅盖，改用小火烧至兔肉熟烂时，再用旺火烧浓汁汤，拣去葱、姜、八角、桂皮等，加味精、青蒜末，撒上少许胡椒粉起锅即可。

医疗预防

■妊娠晚期常见症状的防治

突然头痛　在妊娠晚期孕妇突然出现头痛，往往是子痫的先兆，尤其是有血压升高或严重浮肿症状的孕妇更不可忽视，此时可能已是妊娠高血压综合征，如不及时诊断治疗，还会诱发抽搐、昏迷，甚至危及母子生命，故应及时就医，适时诊治处理。

剧烈腹痛　在妊娠中末期，由于外伤、负重或同房后突然出现剧烈腹痛，多为胎盘早期剥离，要去医院检查。另外，妊娠晚期如有规律的腹痛，这常是分娩前的征兆，要做好临产准备。

胎膜早破　孕妇尚未到临产期，而从阴道突然流出无色、无味的水样液体，为胎膜早破。早期破水可刺激子宫，引发早产，并会导致宫内感染和脐带脱垂，影响母子健康，甚至还可发生意外，要找医生处理。

阴道出血　妊娠晚期的阴道出血，常见于产兆和无原因的、无痛的、反复多次出血的前置胎盘，突发持续性出血并伴有持续性腹痛的胎膜早破及有少量出血，突然一阵痉挛性剧烈腹痛后，宫缩立即停止并有休克体征，有子宫破裂等。这些对母子的安全均构成严重威胁，应该去医院就医，千万不可忽视。

严重心悸　妊娠晚期因为子宫增大，心脏负担加重，会出现心跳加快。如此时患上或原有心脏病，则会造成严重心悸心慌，气促不能平卧，使心脏病之病情加重。孕妇原有或妊娠晚期患有心脏病，对母子的生命威胁很大，应及早就医，以防止心力衰竭的发生，减小母子的死亡几率。

身染疾病　妊娠晚期由于孕妇的免疫力低下，常会患上某种疾病，尤其是病毒感染，如肝炎等。此外，还有甲状腺功能不全、孕妇患有糖尿病及妊娠合并阑尾炎、肺结核等。无论何种疾病，对孕妇和胎儿都有一定影响。如出现了长期乏力、食欲不振及黄疸、恶心、呕吐等症状，应去医院进行全面检查，以便能及早发现是否染病及对症处理，以确保母子平安健康。

八、怀孕第8个月

妊娠知识

■怀双胞胎不必担心

一次受孕时有两个胎儿，称为双胎妊娠。双胎妊娠一次可有两个可爱的小宝宝，但对母体也有早孕反应较重、持续时间较长、下肢水肿及静脉曲张、羊水过多、贫血等影响。分娩时可导致产程延长、胎盘早期剥离、产后出血、新生儿死亡率高、胎位异常、脐带脱垂、难产。

双胎妊娠要注意：加强营养及休息，双胎儿所需要营养较单胎多，血容量较单胎者明显增加。所以极易发生贫血，孕妇应尽可能多吃营养食品，特别是含铁剂的食物，适当补充铁剂，预防贫血。还要特别注意饮食调节和睡眠充足，以保证身体健康。定期产前检查，加强产前监测，有利于医生及早发现异常，并给予适当处理。双胎易发生早产，所以应提前住院待产，以免发生意外。

双胎般可经阴道分娩，少数情况下由于子宫过度膨胀引起收缩力差，发生产后出血、胎位异常时，需剖宫分娩。

■孕妇母体的变化

妊娠8个月，孕妇的腹部已突出得十分厉害，身体也越发沉重，行动显得十分费力，多数孕妇还易感疲劳和笨重，有的人出现浮肿。如果只是在傍晚或夜里腿部有些浮肿的话，不用担心。但如果是从早晨起脸就浮肿不消的话，那就有可能是一种异常情况。

这一时期，有的孕妇的腹壁慢慢地长出妊娠线，呈浅红色，看上去就像是挠伤。

因激素的关系，有的人长出褐斑或雀斑，或在嘴、耳朵、额头周围出现斑点。乳头周罔、下腹部、外阴部颜色也越来越深。

胎儿发育

■胎儿的发育情况

胎儿经过8个月的发育，体重已达1500克左右，身长已至40~44厘米。从这时起，羊水量不再像以前那样增加了。迅速成长的胎儿身体紧靠着子宫。一直自由转动的胎儿，到了这个时期，位置也固定了，一般由于头重，头部自然朝下。

此时期，胎儿对外界的强烈音响会有所反应。假如在这个时期早产，如慎重保育，是有希望存活的，因为肺等内脏器官和脑、神经系统都发育到了一定的程度。

■促进第8个月胎儿智力发育

怀孕第8个月，孕妇应每个月进行二次产检，主要是为了早期发现妊娠中毒症等对胎儿可能产生严重影响的疾病。

此时是胎儿听觉、皮肤感觉（触摸）及视觉等感觉形成的时期。不过，视觉是在出生后才快速发展而成的，此时只是先奠定基础。

这个时期的胎教应着重于积极发挥这些感觉的作用。

这个时期的日常生活易变得散漫，因此，请制订每天的计划，并切实执行。

上午：散步、准备婴儿用品、做孕期体操。

下午：午睡、收听胎教音乐。

傍晚：购物、散步。

晚上：与胎儿及先生进行三人对话、做睡前体操。

无论父母多忙，请一定要制订适合自己的计划。

母亲在这一时期腹部突出，动作迟缓，因应身体的要求，想睡就睡，可说是“懒散”的时期。

但早晨一定要先起床和丈夫一起吃过早餐，送丈夫出门后再回去休息，或做一些不会造成腹部负担的扫除或轻松体操，轻微活动身体，必然有助于生产。

产前体操有所谓的“猫姿”体操，趴着伸展背脊。这个动作可以一边擦地板一边进行。另外，做张开双腿使骨盘容易打开的运动，这也可以在坐着打开双腿擦地板时练习。

我们知道，夫妻吵架对腹中的胎儿有不良的影响。由于怀孕 8 个月的时候，胎儿区别声音强弱的神经已经完成，即使不知道言语中的意思，也能敏感地感受到母亲的音调。

当孕妇感到不安或处于不快的激动状态时，体内会释放出肾上腺素。肾上腺素会导致心脏快速跳动，如果肾上腺素经由脐带传递给胎儿，可能会到达胎儿的脑部。结果，胎儿也会处于受压力冲击的状态。

因此，孕妇应随时调整心态，保持愉快、轻松的心情，以传达给胎儿良好的信息，促进胎儿身心和智力的发育。

饮食保健

■孕妇 8 个月的保健措施

此时期孕妇显得更加无力和疲惫。运动时应注意幅度不要过大，特别是要注意脚的行动。上下楼梯时要一蹬一蹬地踩实了再走。

这个时期最可怕的是妊娠中毒症。每日生活要避免过度疲劳，饮食上注意不要吃盐过度。睡眠要充分，白天也要注意卧床休息。妊娠中毒症的症状只要接受产前检查，就可以早期发现。为此，两周一次的产前检查一定要去。上班工作的人特别要注意这一点。

此外，即使只有少量的出血，也要尽早去医院作检查。因为有早产、前置胎盘、胎盘早剥的可能性。

■怀孕第 8 个月益智食谱

荷包鲫鱼

主料：鲫鱼 350 克，精肉 200 克。

辅料：油 100 克，葱、姜、酱油、料酒、糖、味精各少许。

制作方法：①鲫鱼从背脊开刀，挖去内脏，洗净，在身上刮几刀。②将精肉切成细末，加盐、味精拌匀，塞入鲫鱼背上刀口处。③片刻后将鱼下油锅，两面煎煮，放入料酒、酱油、糖、汤水。④加盖烧 20 分钟，启盖后加味精，淋少量油起锅。

莲子鸡头粥

主料：塘莲子、鸡头米 50 克，糯米 100 克。

辅料：鲜莲叶 1 张，桂花卤 10 克，白糖 150 克，清水 1500 克。

制作方法：①鲜莲叶洗净，用开水烫过待用。②将糯米淘洗干净后放入锅内，加入空心塘莲子、鸡头米及清水，上火烧开，转用小火煮成粥。粥好撤火，覆以鲜莲叶，盖上盖，5 分钟后，拿掉莲叶，加入白糖、桂花卤即可食用。

■孕晚期应注意的问题

怀孕晚期指 8 ~ 10 个月。第 30 周胎儿身长约 40 厘米，体重 1500 克，皮肤深红色，面部毛已脱落。娩出后加强护理，存活率 70%。第 36 周身体长约 45 厘米，体重 2500 克，有大量皮下脂肪沉积，娩出后生命力良好。最后到 40 周时胎儿身体长 50 厘米，体重 3000 克，为成熟婴儿。

■注意仰卧综合征

孕妇在妊娠晚期常愿意仰卧，但长时间仰卧，很容易出现心慌、气短、出汗、头晕等症状，如将仰卧位改为左侧卧或半

卧位，这些现象将会消失，这就是仰卧综合征，也称低血压综合征。这是由于孕妇在仰卧时，增大的子宫压迫下腔静脉及腹主动脉，下腔静脉可完全被压扁长达6～8厘米，血液只能从较小的椎旁静脉、无名静脉回流的缘故。回流不畅，回心血量减少，心排出量也就随之减少，于是血压下降并出现上述一系列症状。

仰卧综合征的发生不仅影响孕妇生理功能，对胎儿也有危害。心排血量减少，腹主动脉受压引起的子宫动脉压力减小，都直接关系着胎盘血液供应，对胎儿供氧不足，很快就会出现胎心或快或慢或不规律，胎心监护可显示胎心率异常的图形，以及羊水污染、胎儿血有酸中毒变化等宫内窘迫的表现，甚至带来不幸后果。

迅速改变体位是最简单有效的治疗方法，应教育孕妇避免平卧，采取左侧卧位，需要平卧位做检查时，也要警惕仰卧综合征的发生。

医疗预防

■判断与纠正胎位不正的方法

判断胎位不正的方法

1．可以通过测量子宫底的高度（即从子宫底至耻骨联合之间的距离）来判断胎儿身长的发育情况。一般情况下，当妊娠16周时，宫底约在耻骨及肚脐的中央部位；当20～22孕周时，宫底基本上达到脐部；32孕周时，宫底则达到剑突下2～4厘米处。过分超过或明显落后于相应指标时，则显示胎儿发育不正常，应在医生的指导下查找原因。

2．可以通过检查孕妇体重的增长情况来监测胎儿体重的增加是否正常。怀孕期间，孕妇体重增长的平均值应为10～12千克。其中胎儿约为3千克，胎盘约0．6千克，羊水约0．8千克，一共约4．5千克。其他如子宫、乳房、血液、水分等约增加5．5千克，共计10千克左右。在34～38孕周时，孕妇的体重每周平均增加0．5千克。妊娠后期平均每周增加0．3～0．35千克，如体重增加过快，则有可能出现水肿。

3．可以通过监测胎动情况来判断胎儿发育是否正常。一般正常胎儿1小时胎动不少于3～5次，12小时共30～40次。若12小时胎动小于10次，则显示胎儿出了问题，应立即去医院就诊。

纠正胎住不正的方法　多数胎儿在子宫内的位置都是正常的，但也有少数属胎位不正，约占5%，常见的不正胎位有枕横位、枕后位、臀位：也有因胎头俯屈程度不同的异常头先露，如额先露、面先露，以及横位、复合位先露等不正胎位，但比较罕见。

有些胎位不正是可以纠正的，如枕横位、枕后位、臀位、横位等。一般横位应随时发现及时纠正，臀位在妊娠7个月后纠正，枕横位则需在临产后宫口开大到一定程度或接近开全而产程受阻时再纠正。

妊娠30周前，大部分胎儿为臀位，30周后多数可自动转为头位。故即使是臀位，也没必要在30周前纠正；30周后仍为臀位或横位者，是需要纠正的，其方法主要有以下两种：

1．膝胸卧位纠正法。此法借胎儿重心的改变及孕妇横隔阻力，增加胎儿转为头位的机会，7天为一疗程，如没有成功可再做7天，有效率60%～70%，少数孕妇在做膝胸卧位时出现头晕、恶心、心慌，不能坚持，则需改用其他方法纠正胎位。

分娩后子宫韧带松弛，仰卧过久，子宫因重力关系容易向后倒，如不纠正，日后可引起腰痛、痛经、月经流向腹腔。从产后10天开始做膝胸卧位，每日2次，对于预防子宫后倾位有一定意义。

2．臀位自行矫正法。“臀位自行矫正

法”是一种简便有效的纠正胎位的方法，其有效率可达92%，它的做法是这样的：

孕妇平卧床上，腰部垫高20厘米（1~2个枕头），双小腿自然下垂在床沿。每日翌晚各做1次，每次10~15分钟，3天为一疗程。

在做臀位自行矫正法时要注意：矫正方法安排在妊娠30~34周内效果最好；矫正宜在饭前进行，矫正时要平静呼吸，肌肉放松；垫子应柔软、舒适，高度适中；如出现阴道流水、流血或胎儿心音突然改变（有条件者可监听），应停止此法。

纠正胎位除可用以上两种方法外，还可用艾卷灸至阴穴和三阴交穴、激光穴位治疗、手法倒转、侧卧位等方法。但均为产前应用。若临产后胎位仍无变化，可在消毒情况下采取阴道内手转胎头或内倒转术。

九、怀孕第9个月

妊娠知识

■早产的征象与对婴儿的危害

征象　早产的主要征象有胎膜早破、羊水外流、阵阵腹痛、阴道少量流血等。痛觉敏感的孕妇在妊娠晚期时，往往会将子宫正常的收缩误认为临产宫缩，约有1/3的所谓先兆早产病例，并非为真正临产，而系为假临产。这是因为两者的区别有时非常困难。如果宫缩每5～10分钟内就有一次，每次持续30秒以上，同时伴有阴道血性分泌物排出，并在观察过程中子宫颈口有进行性的扩张，且宫口已开大于2厘米者，应属于临产；如果子宫有规律性收缩，子宫颈口扩张至4厘米以上，或胎膜已破裂者，则早产之势已成。

造成早产的原因　造成早产的原因至今尚不清楚，但下列情况往往易致早产。

1. 一般情况：孕妇年龄过小（小于18岁），过大（大于40岁），体重过轻（小于45千克），身材过矮（小于150厘米）；有吸烟、酗酒习惯者。

2. 过去有流产、早产史者。

3. 子宫畸形：如双角子宫、双子宫、子宫纵隔等。

4. 孕妇现有急性感染或慢性疾病：如肾盂肾炎、阑尾炎、慢性肾炎、贫血、心脏病、原发性高血压、甲状腺功能亢进等。

5. 胎儿、胎盘因素：如双胎、羊水过多、胎位不正、胎膜早破、前置胎盘、胎盘早剥等。

6. 医原性因素：孕妇有内科、外科合并症或产科并发症，必须提前终止妊娠者。

7. 产前3个月有房事活动者，亦容易发生早产。

对婴儿的危害　由早产分娩的胎儿称之为早产儿。早产儿个子小，体重轻，体重小于2500克，身长小于45厘米，发育不成熟。

近年来，虽有一些胎龄不满28周、体重低于1000克的胎儿娩出后经精心喂养存活下来，但早产儿的死亡率仍较高，占新生儿死亡率的75%，且多发生诸如肺透明膜病、颅内出血、低血糖、硬肿症、败血症等。即使生存，也常有智力低下，视力、听力障碍等后遗症。

避免早产是降低胎儿死亡率、残疾儿发生率的关键一步。

■孕妇母体的变化

妊娠9个月时，孕妇子宫越发膨大，子宫底已开至28～30厘米，跟心窝很近，它会进一步压迫心脏和胃，弓I起心跳、气喘或者感觉胃胀，没有食欲，分泌物更加增多，排尿也更加频繁。

胎儿发育

■胎儿的发育情况

经过9个月的子宫内生活，胎儿已发育成一个体重可达2500克、身长可达48厘米的人了。全身开始长皮下脂肪，身体变成圆形的，皱纹也少了，皮肤呈有光泽的肤色。长满全身的细毛开始逐渐消退，脸上和肚子上的细毛已经消失。指甲长得很快，直达指尖，但是不会超过指尖。男孩子的睾丸下降至阴囊中；女孩子大阴唇隆起，左右紧贴在一起。换一句话说，生殖器几乎已完备。

此时，肺和胃肠也都很发达。已具备

呼吸能力，婴儿喝进羊水，能分泌少量的消化液。尿也排泄在羊水中。如果胎儿在此时期娩出，放在暖箱中存活性很大。

■促进第9个月胎儿智力发育

第9个月的胎儿已较为成熟，对外来的刺激能够反应，大脑的脑干机能也相当发达，已经具备离开母体自行生活的基本能力。

现在离孩子出生还不到两个月的时间，孕妇的肚子越来越大，动作也变得迟钝。子宫底接近肚脐下方，压迫到胃和心脏，总觉得呼吸不太顺畅。如果一次无法吃得太多，不妨少量多餐。

注意绝不可以熬夜。对于生活无规律的母亲，至少在这一时期要改变生活方式。如前所述，人体中有所谓的生物时钟，白天按计划运行，到了夜晚则安静地睡觉。但是受到文明发达的影响，违反自然规律的夜猫型的人愈来愈多。不过，胎儿是依循其固有的规律成长的，所以，要尽可能配合大自然的规律，帮助胎儿树立正确的生物时钟。

胎教方法

■胎教要与情绪相结合

孕妇的情绪与胎教是息息相关的，其中对胎教影响最大的，要数孕妇的不良情绪了，比如悲伤、忧愁、抑郁、大怒、过喜、骤惊等，都对胎儿有着损伤性甚至毁灭性的打击。

妊娠后期，孕妇精神状态突然改变，如惊吓、恐惧、忧伤、悲愤、严重的刺激或其他原因造成神经过度紧张，能使大脑皮层与内脏之间不平衡，引起循环紊乱、子宫出血或胎盘早期剥离，造成胎儿死亡。

当孕妇情绪发生改变时，胎儿的胎动次数增加，如果母亲的情绪紊乱持续几个星期，则胎动将一直维持在一个过高的水平上。这样，孕妇生下来的新生儿体重较轻，而且表现为躁动不安，喜欢哭闹，不爱睡觉。此类婴儿又可表现为经常吐奶、腹泻、消瘦，有的甚至发生脱水。

孕妇的不良情绪，对胎教直接影响非常大，特别是无形的心理影响。在一般情况下，母腹中各种声音的旋律与母亲的心律相吻合，母亲的精神状态良好，心情舒畅，其心律正常，胎儿在子宫里有一种安定、舒适的感觉；反之，孕妇精神状态不佳、心情郁闷，其心律不正常，就会给胎儿一种不安的感觉，从而影响胎儿的正常发育。所以，孕妇在孕期一定要情绪稳定、心情舒畅、精神愉快，这对胎教大有好处。

■胎教要与艺术相结合

胎儿在母体内是可以感受到母亲的举动和言行的。孕妇在怀孕期间的所作所为，都可以直接影响到胎儿出生后的性格、习惯、道德水平、智力等各个方面，这不仅可以从母亲输送给胎儿血液中的化学物质的变化看出来，也可以从孕妇从事体力劳动引起胎动异常的感觉中体会到。

孕妇要提高自己各方面的修养，应在学识、礼仪、审美、情操等各个方面全面发展。

多阅读好的文学作品　好书是指那些看后使人精神振奋、情绪良好的书，阅读这类书籍对于孕妇及胎儿双方的身心健康都大有裨益。一位哲人说过：读一本好书，就像是与一位精神高尚的人谈话。那精辟的见解、分析，丰富的哲理，风趣幽默的谈吐，都会使人精神振奋，耳目一新。

好书又可分为以下几类：伟大人物的传记，优美的诗歌、儿歌，令人神往的童话和神话，鼓励人向上的世界名著，著名的山水和名胜古迹游记，精美的画册等，这些都能达到熏陶的作用。

坏书也就是那些对人的情绪等方面产生消极影响的书，如黄色书刊、趣味低下的街头画册、思想过于低沉的书等。这些

书籍里充满了下流、淫秽、打斗、杀戮，会使孕妇长期处在不良的精神状况中，对胎儿的发育是极为不利的。

多哼唱喜爱的抒情歌曲　孕妇为胎儿唱歌，并播放音乐，相当于一种“产前免疫”，可为婴儿提供重要的“记忆印痕”。孕妇每天可以哼唱几首自己喜爱的抒情歌曲，或优美而富有节奏的小调、摇篮曲等。孕妇哼唱歌曲将会收到十分满意的效果：一方面，母亲在自己的歌声中陶冶性情，获得良好的胎教心境；另一方面，母亲在唱歌时产生的物理振动和谐而又愉快，使胎儿从中得到感情上和感觉上的双重满足。哼歌时心情要轻松愉快，富于感情，好像面对着未来的小宝宝，倾述满腔母爱。同时，孕妇要想象腹中胎儿正在静听着自己的歌声，从而达到与爱子心音的谐振，达到心灵的共鸣。

饮食保健

■孕妇9个月的保健措施

妊娠9月，是孕妇最感疲劳的时期，这段时期，孕妇要更加注意休息，不宜四处乱走，但也要适当做些运动。休息时，应采取左侧卧位感觉舒服，同时还使自然右旋的子宫移正，增加子宫的血液循环，有利于胎儿发育。由于胃部受压，一次吃不了太多的东西，可分几次吃，每次少吃些。由于分泌物增多，外阴部容易污染，因此每天要清洗，内裤要勤换，注意经常保持清洁。

产前检查要坚持每两周一次。除此之外，有腿肿、头痛、恶心等症状时，要尽早接受医生的检查。

■怀孕第9个月益智食谱

紫菜卷

主料：河鳗750克，紫菜5张，鸡蛋3只。

辅料：葱5根，姜末、黄酒、盐、味精、淀粉、麻油各适量。

制作方法：①河鳗洗净，用刀沿脊背剖开，剔去背骨，去皮，除去筋、刺，用刀斩成细泥，置碗内，加姜末、黄酒、精盐、味精、鸡蛋清、冷水1000克，用力搅拌，拌上劲后，再拌以淀粉、麻油，即成鱼泥。②将鸡蛋敲入碗内，加淀粉、盐，用筷子打匀，在锅内分别摊成5张蛋皮。③砧板上摊开一张紫菜，覆上一层蛋皮，再抹上一层鱼泥，中间放1根小葱，顺次卷拢。依上述方法，做成5条，放入蒸笼，用旺火蒸10分钟，取出冷却后，切成斜刀块即成。

鱼肉馄饨

主料：净鱼肉125克，猪肉馅75克，绿叶菜50克。

辅料：绍酒、熟鸡油、葱花各5克，干淀粉50克，味精0．5克，精盐1克。

制作方法：①将鱼肉剁成泥，加精盐0．5克拌匀，做成18个鱼丸；砧板上放干淀粉，把鱼丸放在干淀粉里逐个滚动，使鱼丸渗入干淀粉后有黏性，然后用擀面杖擀成直径7厘米左右的薄片，即咸鱼肉馄饨皮。②将猪肉馅做成18个馅心，用鱼肉馄饨皮卷好捏牢。③锅置旺火上，放入清水1000克烧沸，下馄饨，用筷子轻搅，以免粘结，用小火烧到馄饨浮上水面5分钟左右，即可捞出。④在汤中加精盐和绍酒，烧沸后放入绿叶菜（韭菜、香菜均可），放入味精，倒入盛有馄饨的碗中，撒葱花，淋鸡油即成。

医疗预防

■消化系统溃疡的预防

1．怀孕后要保持乐观情绪。不要过度劳累，避免精神过度刺激，以防诱发溃疡面出血。

2．饮食搭配要合理，少吃多餐，少吃高脂肪、高蛋白及过甜、过咸、过硬、酸

辣等食品。

3. 在医生指导下，用一些对胎儿无害的药物治疗溃疡病。

4. 如果发现孕妇贫血，必须及时治疗，同时要适当进行户外散步，做些轻松简单的保健体操。

5. 定期产前检查，如发现血红蛋白进行性下降，大便潜血不断增加，预示着溃疡病变在进一步恶化，需立即去医院就诊。

■孕妇晚期阴道出血主要原因

妊娠晚期阴道出血，即指妊娠28周后的阴道出血，最常见的原因为前置胎盘和胎盘早期剥离。

妊娠晚期，无原因、无腹痛、反复发生的阴道出血是前置胎盘的主要特征。

此外，引起晚期妊娠阴道出血的原因还有宫颈病变，如宫颈息肉、糜烂，子宫颈癌等。

发生妊娠晚期阴道出血后，要及时到医院请医生进行诊断、治疗，必要时手术抢救，以免造成严重后果。

十、怀孕第10个月

妊娠知识

■预产期计算方法

足月分娩的时间　正常情况下，妊娠时间为10个月，一个月为28天，共280天，从末次月经开始向后计算40周，这段时间就是预产期。由于月经周期、排卵时间，以及影响胎儿成熟及娩出的因素较复杂，因此在分娩的时间上存在着个体差异。

足月分娩是指孕37周（259天）至42周内的分娩。在这期间分娩的都是足月儿。实际上在预产期当天分娩的只占5%～12%：有70%左右在37周至42周内分娩；有10%左右超过42周分娩，为过期妊娠i有5%～7%不足37周259天，为早产。

月经规律者预产期的算法　末次月经月份减3或加9（月份小于3时），天数加7。例如末次月经为1994年3月10日，月数加9，日数加7，预产期为1994年12月17日。用农历计算，则月份减3或加9，天数加15。若月经周期为25天，预产期为在原有天数上相应减5：若月经周期为40天，则预产期为在原有天数上加10。

月经不规律或忘记末次月经时间者的算法借助早孕反应、胎动出现时间及有关检查估算预产期。妊娠期为280天，28天为一个妊娠月。一般早孕反应在孕6～7周出现，再加8个妊娠月是大约的预产期；胎动在妊娠18～20周开始，再加5个妊娠月是大约的预产期；另外，根据孕早期阴道内诊查子宫大小，妊娠中期腹部查宫底高度，以及B超测定胎儿头径、股骨长度或羊水查胎儿成熟度来协助预测预产期。

■过期妊娠的预防与处理

过期妊娠是指超过预产期两周以上者。过期妊娠时，应综合分析平日月经周期、排卵时间、胎盘功能、胎儿情况等，以便最终确诊。

超过预产期不分娩时，应学会自己监测胎儿，可于妊娠30周开始自数胎动，～旦胎动明显减少（12小时胎动少于20次为警戒线），应即刻就诊。此外，还可做B超了解胎盘钙化程度及羊水多少，胎盘钙化三级以上为胎儿过熟，羊水厚径低于3厘米为羊水过少，可提示胎儿过期：电子胎心监护仪也可了解胎心动态情况，及时发现异常：尿E3值可了解胎儿、胎盘情况。综合以上情况，若属过期妊娠，应及时结束妊娠；若过期但胎儿胎盘情况尚好，胎儿已成熟，可以于妊娠41周后适当服用引产中药，低浓度催产素引产；对于妊高征、胎儿过大者、高龄产妇，可作引产处理，危急时可考虑剖宫产。

■孕妇母体的变化

怀孕10月时，孕体由于体内胎儿的原因，腹部有下坠之感，孕妇子宫高为30～35厘米。因为下降的子宫压迫膀胱，会越来越出现尿频，而且阴道分泌物也增多起来。由于肚皮胀得鼓鼓的，肚脐眼也消失了，成了平平的一片。胎儿压迫胃的程度渐小，胃舒服了，食欲也增加了，而且常感到肚子发胀，子宫出现收缩的情况。这种情况如果每日反复出现数次就是临产的前兆。子宫收缩时，把手放在肚子上，会感到肚子发硬。

胎儿发育

■胎儿的发育情况

胎儿历经10个月的生长发育，现已变成一个重达3000余克、身长达50余厘米胖

呼呼的“小儿”了。头盖骨变硬，指甲也长到超出手指尖，头发有2~3厘米长。细毛几乎看不见了，胎脂在后背、屁股、关节等处已达稍许可以看到的程度。乳房稍稍隆起，有时还会流出“魔乳”。

以心脏、肝脏为首的呼吸、消化、泌尿等器官已全部形成，作为一个人已经可以在体外独立生活了。胎儿的头部，已进入了母体的骨盆之中，身体的位置稍有下降，胎动次数也明显增多了。

胎教方法

■胎教要与情趣相结合

科学家经常告诫人们，要保持身心健康，就要适当丰富自己的精神活动，例如听音乐、看书、读诗、旅游或欣赏美术作品等，这些美好的情趣有利于调节情绪、增进健康、陶）台人的情操，而且对下一代也是非常重要的。

科学家们还发现，广泛的情趣对改善大脑功能有着极为重要的作用。乐队指挥、画家、书法家等生活情趣较丰富的人，他们之所以具有创造力，与他们经常交替动用大脑在左、右半球，促进左、右大脑的平衡，提高大脑的功能有关。因此母亲的生活情趣无疑对胎儿大脑左、右半球的均衡发育起着很关键的作用。

■胎教要与行为相结合

行为也是一种语言，只不过它是一种不说话的语言。孕妇的行为通过信息传递可以影响到胎儿。

我国古人在这方面就早有论述。古人认为，胎儿在母体内就应该接受母亲言行的感化，因此要求妇女在怀胎时就应该清心养性、守礼仪、循规蹈矩、品行端正，给胎儿以良好的影响。

时至今日，虽然我们已经进入了高科技时代，但我国的古代胎教学说却一直被中外学者所重视，他们经过长期的研究实践，证明了我国古代胎教理论是有科学性的。

就在几年前，华盛顿大学医院的精神病科医生罗伯·克洛宁格经过大量的调查提出一份报告，认为如果父母是罪犯，出生后的男孩即使给别人哺养，成长后比起亲生父母不是罪犯的人来，犯罪的可能要大出4倍之多。美国南加利福尼亚大学一位心理学家梅迪尼克专门研究犯罪和家庭成员的关系。他研究了1447名丹麦男性，发现这批人中如果父母是经济犯罪分子，那么孩子成为经济罪犯，的可能性达到20%~24.5%；如果父母是清白公民，那么这个比率将下降为13.5%。

从以上事例说明，父母尤其是孕妇行为的好与坏，会对胎儿乃至其一生的行为产生重大的影响。

■胎教要与美学相结合

美学培养也是胎教的一个组成部分。它主要包括音乐美学、形体美学和大自然美学3部分。

音乐美学　是对胎儿进行音乐美学的培养，可以通过心理作用和生理作用这两种途径来实现。

心理作用方面，音乐能使孕妇心旷神怡，浮想联翩，从而使其情绪达到最佳状态，并传递给腹中的胎儿，使其深受感染。同时安静、悠闲的音乐节奏可给胎儿创造一个平静的环境，使躁动不安的胎儿安静下来，使他意识到世界是多么和谐、多么美好。

在生理方面，悦耳动人的音响效果能激起母亲植物神经系统的活动，使胎盘的血液成分发生变化，有利于胎儿健康的化学成分增多，从而激发胎儿大脑及各系统的功能活动，来感受母亲对他的刺激（教育）。

形体美学　主要指孕妇本人的气质。首先孕妇要有良好的道德修养和高雅的情趣，知识广博，举止文雅，具有内在的美；其次是颜色明快、合适得体的孕妇装束。

大自然美学　孕妇多到大自然中去饱览美丽的景色，可以促进胎儿大脑细胞和神经的发育。

饮食保健

■孕妇10个月的保健措施

此阶段要保持乐观向上的情绪，尽量想些乐观的事，此阶段还应勤去医院做检查，最好一周一次。面临分娩，为尽早捕捉到异常，必须去接受检查，同时要练习分娩时用力方法的动作。但已经被医生认为有早产可能的人绝对不要练习。

准备住院，要注意以下事项：

1. 每天淋浴，以求清洁身体。特别要注意外阴部的清洁。头发也要整理好。

2. 绝对不要做对母体不利的动作，避免向高处伸手或压迫腹部的姿势。

3. 充分摄取营养，充分地睡眠、休息，以积蓄体力。初产妇从宫缩加剧到分娩结束需要12～16小时，要特别注意这一点。

4. 严禁性生活。性生活可能造成胎膜早破和早产。

5. 一般在预产期前两周或后两周内开始临产，出现一阵阵子宫收缩。由于不知道什么时候开始宫缩，因此要避免一个人在外边走得太远，只能短途散步，以避免在路上临产。

■怀孕第10个月益智食谱

清汤慈笋

主料：慈笋500克。

辅料：清汤100克，鲜桑叶数张，盐、料酒、胡椒面、白矾各适量。

制作方法：①白矾砸碎用凉水溶化；选用鲜嫩实心慈笋，切下老根，剥去壳，削去内皮，顺切成极薄的片，放入白矾水中漂一下；桑叶洗净。②将慈笋和白矾水倒入锅内，加入桑叶水煮～会，捞在凉水内，拣出桑叶。把笋片洗去白矾的苦涩味，再用凉水漂一下。③烧开清汤，加入盐、胡椒面、味精、料酒，调好味，下入笋片，烧开，撇去浮沫即可。

虾子海参

主料：干海参150克，干虾子15克。

辅料：味精3克，葱、姜各15克，猪油30克，料酒30克，酱油、淀粉各6克，盐3克，肉汤500克。

制作方法：①将干海参放入锅内，加入清水，加盖用小火烧开后，将锅端离火位，待其发胀至软时捞出，剖肚挖去肠，刮净肚内和表面杂质，洗净，再放入锅内，加清水，用小火烧开，再将锅端离火位，待其发胀（按此方法多次反复进行，海参即可发透，但在此发胀过程中，切忌沾上油和盐，因油对海参起溶化作用，盐对海参起收缩作用，均会影响海参的发胀），然后将发透的海参肚内先划十字花刀，入开水锅内氽一下，捞出，沥干水分。将虾子洗净盛入碗内，加适量的水和酒，上笼蒸约10分钟取出。②将锅烧热，注入猪油，投入姜、葱，煸炒后捞出，烹入料酒，加入肉汤、盐、酱油、海参、虾子，煨透成浓汤汁，用淀粉勾芡，加味精，起锅，整齐地装入盆内即可。

■足月的生活安排

1. 妊娠期的最后1个月，可全日休息或半日休息。如工作单位离家较远，最好是全日休息。

2. 每天早饭前、后及晚饭后可各散步半小时；早晨、中午、晚上可各数胎心1小时：上、下午可各用适当时间在腹壁抚摸胎儿：上、下午各听轻松的音乐半小时，音量以中等为宜；上、下午各练腹式呼吸运动及熟悉胸式呼吸方法10～15分钟。此外，还可以适当做些较轻的家务劳动。

■足月的准备工作

首先，应做好充分的精神准备。对分娩要有正确的认识，以愉快的心情迎接婴儿的降临：重视并积极接受产前教育和分娩知识，学习、掌握分娩时的呼吸动作；正确认

识先兆临产和临产表现，并熟悉处理办法。这样可以避免分娩时的紧张和惊慌，有利于胎儿顺利娩出。

其次，物品要准备齐全、充足。在妊娠的最后几个月里，应把入院分娩所需要的物品整理好并放置于一处，以备用时迅速拿取。这些物品有：洗漱用品、水杯、小勺等日用必需品；少量的鸡蛋、点心、红糖（蒸过）等营养品；卫生纸、卫生棉、卫生巾（消毒）、月经带、胸罩等卫生用品；根据分娩所处季节准备婴儿衣服、帽袜、被褥、尿布和产妇出院时穿戴的衣物。

此外，产妇、婴儿的住室应打扫干净，保持清洁。如在寒冷季节，应准备好取暖设备，以免母、婴受凉。如决定在家中分娩时，应准备好接生时的洗刷、消毒用品和消毒器械用的蒸锅，以及筷子、火炉、卫生纸（消毒）、塑料布和足供使用的温开水等。

医疗预防

■产前诊断的方法

产前诊断也称出生前诊断或宫内诊断，主要目的是，通过遗传咨询在妊娠期的一定阶段里，根据孕妇的具体情况采取不同的方法，查出胎儿是否患有严重的遗传病、代谢病及先天畸形，在征得夫妻双方同意之后，采取引产手术等措施，对一些可以治疗的遗传病进行早期治疗，以杜绝严重不良遗传因素的传递。

产前诊断不仅有利于优生，而且是提高人口素质的重要手段。

B 超检查可动态观察胎儿发育情况。能够发现较明显的胎儿畸形，如无脑儿、小儿畸形、脑积水、多囊肾，某些先天性心脏病等。最适宜进行超声波扫描的时间是妊娠 16 ~19 周。由于 B 超的分辨力有限，诸如兔唇、狼咽、胯裂、多指等往往难以发现。

放射性造影术　一般在妊娠 16 周后进行。可以较好地检出胎儿骨骼畸形。

羊水穿刺　在妊娠 14 ~20 周时，通过这项检查可以诊断先天畸形、某些 X 连锁疾病、某些先天性代谢缺陷病、脊柱裂和无脑儿等。

胎儿镜检查　胎儿镜是一种带有冷光源的、直径仅 1．7 ~2．2 毫米的纤维内窥镜。插入羊膜腔后可直接观察胎儿的外形，能成功地对唇胯裂、趾指畸形、鱼鳞病、无脑儿及高危白化病等胎儿进行产前诊断。通过胎儿镜还可以钳取胎儿活体组织，进行细胞学或生化学诊断。在胎儿镜的帮助下，还可以从胎盘血管抽血进行检查。抽取胎血进行血液生化分析。目前，此项技术仅处于试验阶段，有一定的危险性。抽取胎儿血的主要价值在于，诊断血中可检测的遗传病，例如血红蛋白病。

■产前检查的时间与内容

时间　如果从妊娠 5 ~6 个月才进行产前检查，会使一些内科合并症、遗传病需要中止妊娠者延误治疗时机，对孕妇的基础血压、基础体重也无法获知。围生医学的发展使产前检查的内容得到充实，产前检查开始的时间也提前到孕 3 月。在正常情况下，整个孕期要求做产前检查 9 ~13 次，孕 3 月行首次全面检查，以后每月检查一次，孕 28 周后，每 2 周检查一次，孕 36 周后，孕妇、胎儿变化大，容易出现异常，需要每周检查一次。发现孕妇或胎儿有异常情况时，应根据病情入院或增加门诊检查次数。

内容　产前检查应在确认已经妊娠后进行，必须进行全方位的检查，其主要内容包括下列各项：

了解病史：了解本次妊娠的经过，早孕反应情况，有无病毒感染及用药史、射线接触史。详细了解孕妇以往的情况，重点了解孕妇以往的月经情况，以往妊娠分娩有否异常，有无心脏、肾及结核等病史。家族中有无糖尿病、高血压、结核病和遗传病史。

全身检查：对全身情况进行观察及检查

各脏器，尤其注意心脏有无病变，测量身高、体重、血压和双侧乳房发育情况。

产科检查：腹部检查包括子宫高度、腹围、胎位、胎心等。阴道检查了解产道、子宫颈、子宫及附件有无异常。

检验：初诊必须做的检验项目为血常规、小便常规、血型。若夫妇双方血型不合，要进一步做血中抗体效价和 Rh 因子的检测，可作 B 超了解胎儿宫内情况。

其他：高危妊娠者，若有产史不良，比如死胎、胎儿畸形、遗传病史等，应进行有关化验，包括母体血清或羊水穿刺检查染色体，甲胎蛋白主要用于筛选畸形。

产前检查，一旦发现异常现象，就应做好相应准备。

■胎儿产前的监护

产前检查时，医生总要听～听胎心音，以判断宫内胎儿的安危。但这种简便的方法并不可靠。比方说，胎动或宫缩时，胎心率的变化对判断胎儿的状况十分重要，可这时候的胎心音往往听不清，计数也就不准确。再如，胎儿因宫内缺氧（窘迫）而引起的心率细微变化，靠听诊也不容易早期发现。

另一种常用的判断胎儿安危的方法是看羊水的颜色。未破膜时，要通过羊膜镜看，比较麻烦；破膜后，根据流出羊水的清亮度、颜色能大致判断出胎儿是否缺氧，因为胎儿缺氧会引起肛门括约肌松弛而排便，羊水就会被胎粪污染而呈绿色、黄绿色、棕黄色，并伴混浊。但羊水污染也不能肯定就是胎儿缺氧。

每一位 7 个月以上的孕妇都可以接受电子监护仪监护。胎儿监护只需把一个宫缩压力探头和一个超声多普勒胎心探头分别固定在隆起的腹壁上，仪器便可以随时连续记录子宫收缩（包括胎动）的曲线和胎心率变化的曲线。即使宫缩时，胎心率也能记录得很清楚。医生从这两条曲线的变化以及两者之间的关系上，就能分析出胎儿耐受缺氧的能力（储备力）和受损伤的程度，准确地预测胎儿安危，为及时决定处理方案提供依据。

如果临产，胎头先露，宫口开大 3 厘米以上，羊膜已破。但在 12 小时之内，还可以做子宫内监护，操作稍麻烦一些：消毒后，通过产道把一个特制的螺旋式电极轻轻贴挂在胎儿头皮上，就可以记录到清晰可靠的信号。只要孕妇没有感染症状，也没有发现胎儿有出血性疾病，一般不会引起感染或损伤。腹壁上的探头对胎儿和孕妇也都是安全无害的。

B 超是从形态上判断胎儿、胎盘发育状况，它能发现较明显的畸形。但对判断胎儿心功能就无能为力了。胎儿监护虽不能反映胎儿形态，却正好弥补了 B 超的不足，能反映胎儿心功能，借以间接推测胎盘功能是否良好，脐带是否缠绕受压。B 超不能发现的心脏病，也可在胎儿监护中得到提示。

做胎儿监护时，孕妇需要采取仰卧位。由于巨大的妊娠子宫压迫腹腔的大血管，会使回心血量不足，引起心慌、气短、出冷汗、血压下降等症状，这时只要改为侧卧位或半卧位，就可以纠正了。

第三章

分娩方案

一、临产的事项

临产知识

■临产征兆

1. 子宫底下降。一般初产妇在临产前2周左右，开始感觉上腹部轻松，呼吸舒畅，食量增加，同时还会出现腰酸腿疼，伴有下坠感、尿频、走路不便等临产先兆。

2. 子宫规律性收缩。从临产开始，子宫规律性收缩，最初5~6分钟一次，以后间隔时间逐渐缩短，持续时间逐渐延长，宫缩强度逐渐增加。这种有规律的子宫收缩，称为阵缩，是分娩开始的标志，通常称为临产。随着子宫的收缩，子宫口逐渐扩张，孕妇有想解大便的感觉。

3. 阴道有少量血性黏液流出。子宫收缩到一定程度，阴道会出现少量血性黏液，即“见红”。大多数初产妇在见红24小时左右就会自然临产。

4. 阴道流出羊水。由于子宫强有力的收缩，子宫腔内的压力逐渐增加，子宫口开大，胎头下降，引起胎膜破裂，从孕妇阴道流出羊水，俗称“破水”。这时胎儿很快就要出生了。

■临产注意的事项

1. 清洁卫生：需换穿医院的衣裤，以防交叉感染；需剃去阴毛，以保证会阴清洁；需灌肠，以刺激宫缩，加速产程进展，并避免分娩时粪便污染而引起产后感染。

2. 排尿：膀胱位于子宫前面，如果膀胱膨胀可影响胎儿先露下降及子宫收缩。因此，在临产后每隔2~3小时应解小便一次。

3. 行动与休息：初产妇宫口开大4厘米以下，经产妇宫口开大2厘米左右，均可下地活动。但在临产后就下地一直不停地走，最后精疲力竭，腿累得又肿又硬。这种过激的做法是不可取的。通常情况下，当产妇有下述情况时应卧床：

合并风湿性心脏病、先天性心脏病、肺原性心脏病、高血压性心脏病、心内膜炎及心力衰竭；体温超过38℃，风湿病活动期；产前出血，阴道出血多于月经量；血压超过140/90毫米汞柱，或有头痛、头晕、眼花、胸闷、气短等抽风（子痫）先兆症状；胎位不正，横位、臀位，或头位临产后儿头高浮；重度浮肿、下肢静脉炎；早破水，以防站立时脐带顺羊水流出——脐带脱垂；胎儿宫内窘迫，胎心增快、减慢、变弱，或羊水内混有胎便。

■临产的禁忌

1. 忌怕：有不少女性由于对分娩缺乏必要的了解和认识，所以对之有很强的恐惧感，分娩日期越近，恐惧感也就越强。其实，这种恐惧感是多余的。现代医学发展到了今天，分娩已经算不上是危险的事情了，即使是施行助产或剖腹产手术，成功率也几乎是100%。所以，无端的恐惧只会使自己背上沉重的负担，给分娩带来不必要的麻烦。这点一定要切记。

2. 忌急：分娩是一个有其自身规律的事情，有时是不以人的主观意志为转移的。有不少孕妇还未到预产期，便担心孩子会出世，于是很早就来到医院，向医生不断询问，着急万分，这同样也是多余的。要知道，胎儿在预产期提前10天或错后10天出生，都属于正常现象。孕妇再急也毫无作用，所以要忌急。

3. 忌粗：也有部分孕妇在分娩期来临

时过于粗心，总是一副毫不在意的样子。更有甚者，明明分娩在即，却还是不加注意，乘船乘车，颠簸旅行，常常在途中意外分娩，严重地威胁了母子的生命。这种态度必须禁忌。

4. 忌累：孕妇产期来临时，切忌做大幅度动作或长时间从事体力劳动，一定要吃好睡好，养精蓄锐，为分娩的顺利进行做好充分准备。

5. 忌忧：孕妇临产分娩时的精神心理状态是决定分娩是否顺利进行的重要因素之一。此时千万不要过于担心。别去思考生活、工作上的困难和其他一切不愉快的事情，要保持心情的轻松愉快，全身心地迎接分娩。

临产准备

■临产的精神准备

孕妇在精神上应做好准备，这比物质准备更重要。要避免高度紧张，更不要恐惧和焦虑，要相信助产人员，相信自己有能力顺利分娩。自信本身就是一种强大的产力，它可以帮助产妇顺利分娩。情绪应保持稳定，尽量使自己放松，可以听听音乐，转移注意力。总之，孕妇和家属应该知道，分娩本身就是一种自然过程。

■临产的物质准备

妈妈的准备孕妇的病历及有关产前检查资料；宽大的前开襟的棉质睡袍 2 件；前开襟的内外衣各 2 件，内衣应是棉质；宽大棉质的长裤 3 条，若是冬季，外裤以厚实的运动裤为好；棉质内裤 4 条。软质拖鞋一双；厚棉袜 2 双，因为分娩后产妇会感到冷；棉质毛巾一条，面巾 2 条；卫生纸及卫生巾若干；帽子或头巾任一种；盥洗用具一套及头刷、梳子；热水瓶及有关餐具；尿布若干，到时新生儿要用；前面能拉开的胸罩 3 个，便于喂奶；胸垫，把它塞进胸罩内以吸收渗漏出的乳汁；已消过毒的药棉球或纱布块若干，用于分娩后阴道渗出物的吸擦；带上一些书刊、杂志，有时翻翻，对消除分娩时的紧张也是有益的。

爸爸的准备清扫布置房间。丈夫在妻子产前应将房子收拾好，以便妻子愉快地度过产假期，使宝宝出生在一个干净、安全、舒适的环境里。如果可能的话，最好能将房间粉刷一遍，如果不能粉刷，也一定要认真地将墙面清扫一遍。同时不可忽视房间的采光和通风情况，还要检查房间是否有鼠迹、蟑螂、蚂蚁等，要采取措施消灭这些有害物并防止再度出现。

布置房间时应当将妻子和小宝宝安排在采光、通风条件好、安静、干燥的位置。如果房间少，不能专为妻子和宝宝安排一间的话，可用家具为妻子和宝宝隔开一个小空间，这样可以减少外界干扰。

2. 拆洗被褥、衣服。妻子分娩前，行动已不方便了，当丈夫的应主动地将家中的被褥、床单、枕巾、枕头拆洗干净，并在阳光下曝晒消毒，以便使妻子能够顺利地度过产假。妻子坐月子时所需穿的衣服，丈夫应在妻子分娩前清洗干净，曝晒之后放好备用。

3. 购买物品、用具。备足煤、柴，至少应准备足够两个月的煤和柴，柴要劈好；如果家中烧罐装液化气，应事先再准备一罐，放置在安全、易取的地方：购置 3 ~ 5 千克挂面或龙须面；购买一些小米、大米、红枣、面粉；购买 2 千克红糖，这是产妇的必需补养品；准备 5 千克鲜鸡蛋，1 千克食用油、适量的虾皮、黄花、木耳、花生米、芝麻、黑米、海带、核桃等能够较长时间储存的食品；还需购置洗涤用品，如肥皂、洗衣粉、洗洁精、去污粉等。

4. 给婴儿做准备。

（1）房间：新生儿房间最好有充足的阳光。阳光中的紫外线可以促进维生素 D

的形成，可预防小儿佝偻病。但不要使阳光直射新生儿的面部。如果房间光线不充足，最好每天抱着小宝宝去晒晒太阳，当然也要避免阳光直射面部。

（2）床铺：新生儿要和母亲住同一个房间，但最好给他单独准备一个小床铺。床铺的大小，以足够供婴儿睡到五六岁为好。婴儿睡单床可以减少感染，有利于正常生活规律和习惯的形成。床铺四周栏杆的高度以婴儿站起来不会掉落为尺度，不要有横棱。栏杆与栏杆之间的距离要小，避免婴儿的头部挤出。栏杆起落要方便。用钩子扣住的栏杆，要检查挂钩是否安全，如果孩子出生时来不及准备安全的婴儿床辅，可以使用简易的摇篮。

（3）尿布：尿布是新生儿和婴儿时期重要的用品之一，要用质地柔软、吸水能力强的布做成。最好选用淡色的布来制作，以便观察大小便的颜色。如果家中有旧床单或旧的棉布衬衣、裤，也可用来制作尿布，但必须认真洗净，用开水烫后在阳光下曝晒以消毒。还应再制作一些棉尿垫，放在尿布和褥子之间，以减少褥子被大小便弄脏弄湿的次数和程度。棉尿垫的尺寸以30厘米长为宜，外用棉布做套，内用腈纶棉或涤纶棉做絮。准备6块左右。

（4）衣服：新生儿的衬衣，一定要用柔软、手感好、通气性和保暖性好、易于吸水的棉制品做，颜色宜浅淡，这样容易发现污物。式样可选用我国传统的斜襟衣式。衣服要宽大些，便于穿脱。至少准备3件以上，可采用衬衣式样。要用棉布制作里子和面子，用新棉花做絮，但不要太厚，以保证柔软。棉裤可用与棉衣相同的材料制成。可制成平脚裤式，也可制作成棉裤与鞋连为一体的样式，婴儿出生后3个月内不用穿鞋。如果为了保护脚不受凉，可用毛线织成软鞋，也可用棉线钩成软鞋，鞋的长度以8厘米左右为宜。若在冬天分娩，还要给婴儿准备一顶帽子，可用细毛线织成，帽子大小以盖到脸部为宜。袜子和手套要用棉质或毛线织成，准备一两双即可。围嘴用于接婴儿流的口水，可围在胸前，并用带子固定在身后，最好多准备几件。

（5）洗澡用品、药品：婴儿的洗澡用具一般包括澡盆、脸盆、脚盆、浴巾、毛巾、婴儿皂、痱子粉、爽身粉。

婴儿必备药品有酒精、紫药水、红药水、氯霉素眼药水，绷带、消毒棉签、消毒纱布、烫伤药膏等。

（6）其他用品：体温表、热水袋、便盆、手纸、小竹刀等。

临产保健

■临产的饮食营养

临产时由于阵阵发作的宫缩痛，常使孕妇胃口不佳。产妇应学会宫缩间歇期进食的“灵活战术”。饮食以富于糖分、蛋白质、维生素，易消化的为好。每日进食4～5次，少吃多餐。每顿饭吃1～2个鸡蛋即可，多吃易加重胃肠道负担。机体需要的水分可由果汁、水果、糖水及白开水补充。注意既不可过于饥渴，也不能暴饮暴食。不应吃不容易消化的油炸或肥肉类油性大的食物。

临产后，若产妇恶心、呕吐、进食过少时，应及时报告医生。主管医师将根据具体情况给产妇输注葡萄糖、生理盐水及其他必需的滋补药物，以补充营养，供应分娩所需的能源。产妇能进食者，最好从饮食中摄取必需的营养，而不要靠注射葡萄糖来获取，因为葡萄糖输液有引起机体过敏反应的可能。

■临产的良好心理

孕妇的心理状态对产痛及产力影响极大。有的妇女在分娩时可以毫无痛苦：有的则痛苦非凡，临产时辗转不安、大吵大

闹；有的不愿进食，以致精疲力竭，最后影响产力而使产程延长。这种个体差异和妇女妊娠过程中听到的关于分娩种种传说而形成的一种观念有关。

情绪是人体对各种自然和社会环境的刺激所作出的相应反应。以初产妇而言，妊娠、分娩、产褥是一种初次经历，如果从确定早孕后即能定期接受产前咨询门诊有关孕期保健的指导，使情绪维持在正常的状态，多数孕妇可以消除顾虑、顺利地完成分娩。如果孕妇听信有关分娩的种种恐怖言论，如产痛、手术产、产程延长、胎儿畸形等，加之孕期又不接受卫生保健指导，必然缺乏处理或摆脱恐怖情境及事物的力量。

此外，孕妇在性格上的被动性、依赖性、忧郁和缺乏信心状态在妊娠晚期表现得更为突出。孕妇必须尽早接受孕期保健教育，进行产前检查，及时防治妊娠并发症，并学会自我训练、自我控制。

要想顺利生出一个健康的婴儿，在分娩前产妇一定要尽可能保持心情舒畅，放松自己。抛弃过多的顾虑，听医生和护士的话，这样才能顺利地成为一名母亲。

■到医院分娩的时机与异常情况

1. 到医院分娩的时机：初产妇的子宫颈比经产妇的子宫颈要紧得多，宫口扩张也相对慢些，临产阶段从10分钟间隔的规律性宫缩到宫口开全，大约需十几小时。因此，一般在正式临产后入院为宜。距离医院近者，可在10分钟出现两次宫缩，每次宫缩持续30秒以上时入院：距离医院远的，可在10分钟出现1次宫缩时准备入院。

正常足月经产妇可在有临产先兆时或规律性宫缩不太频繁时入院待产。

对于既往有妊娠并发症和异常分娩史，如难产史、先兆早产、中重度妊高征等，应急诊入院或按医生要求择期入院。

双胎妊娠应于预产期前2周入院。过期妊娠应在核对预产期后，于过预产期10天左右入院引产：妊娠合并糖尿病、慢性高血压或慢性。肾炎者，可在预产期前10天入院待产。

2. 上医院分娩的异常情况：孕妇情况复杂，虽然定期去医院做检查，但对高危孕妇而言，仍不可保万无一失，一旦有了紧急情况，需立即去医院就诊。这些情况一般包括：

进行家庭自我监护的孕妇，发现胎动特别频繁、剧烈，或胎动减少、减弱、消失时，这往往是胎儿宫内缺氧的表现。听胎心如持续或多次超过160次/分，或低于120次/分均是胎儿缺氧的表现：并发妊娠高血压综合征的孕妇头痛加重，并有眼花、胸闷、恶心等症状，可能并发子痫。如有腹痛、阴道出血，可能是胎盘早期剥离的表现：阴道出血较多，伴有或不伴有子宫收缩，要考虑胎盘位置异常的可能；阴道流水呈持续性，量或多或少，是破膜的表现。在臀位或头位胎头未入骨盆，脐带可沿胎先露空隙下滑到宫口或脱出到阴道，引起胎儿急性缺氧，遇到这种情况应使孕妇立即平卧，不要行走，并立即将其送往医院。对于少量阴道流水也要确定是否破膜，以免破膜时间过长引起产道感染：孕期不足37周，但有阵阵子宫收缩，而且收缩间隔时间越来越短或力度越来越大时，要想到早产的可能，需立即入院检查。

■减轻腹部负担的方法

孕妇晚期，由于子宫的进一步增大，致腹部向前凸出厉害，孕妇须用力弓背来保持平衡，这样孕妇的负担就相当大了。沉重的子宫还使孕妇感觉下坠不适，遇到这种情况时，可以用腹带托子宫来减轻腹部负担。

腹带能完全包住腹部，牢牢支持腹壁，托起子宫，减轻不适感觉。使用时不要系

得过紧或过松，仰卧时系上更容易适合体形。

■孕妇临产前应充分休息

在孕期中，孕妇过早、过多地休息，停止正常活动，对分娩都有害无益。孕妇过早、过多的休息，活动量减少，容易引起过期妊娠。另外，过早休息还会削弱孕妇的体力，甚至影响分娩时的产力。而产力是保障正常分娩的主要因素之一。一直到分娩前都照常干活儿的妇女，她们的平均产程比非劳动妇女要短，顺产率比过早过多休息者要高得多。

何时停止工作休息，要因人而异。一般来说，孕妇健康状况良好，产前检查一切正常，从事的工作不是重体力，工作环境好，可在预产期前 2 周停止工作，在家休息待产。如果工作较轻也可以照常工作至预产期。但如果孕妇有较严重的疾病，或产前检查属高危妊娠，或有重要妊娠并发症，都应按医生的指导安排提前休息待产。

二、分娩的进程

分娩知识

■分娩所需时间与计划分娩

分娩所需时间　在一般情况下，生第一胎的初产妇平均需要 13 ~ 17 个小时，生第二胎的产妇平均需要 7 ~ 9 个小时。具体到每一个人，由于情况不尽相同，所以产程也各有不同。

计划分娩　计划分娩是指分娩前估计到会难产，或是分娩过程中发生异常，而不得不借助计划的方法辅助进行的分娩。常见计划分娩法有以下几种：

1. 催促分娩：也称催生，用药剂直接刺激子宫或产道促使分娩。这种方法通常是在预产期过后未有分娩迹象时采用。

2. 钳产分娩：是采用产钳夹住胎儿的头，借子宫收缩和腹压的力量将胎儿钳出。一般在难产时采用。

3. 吸引分娩：在紧急情况下，还可以用真空胎头吸引器代替产钳。这个胎头吸引器的作用跟抽水机一样，可以将胎儿吸引出来。

4. 剖腹产：即切开子宫所在的腹部以及子宫，将胎儿取出来。

■分娩的要素

分娩能否顺利进行，取决于三个因素：产力、产道和胎儿。

1. 产道：产道是胎儿从母体降生的通道，分为骨产道与软产道两部分。骨产道是指骨盆。产期临近时，骨盆的耻骨结合处（位于女性生殖器大阴唇的上方）会松弛，并稍微张开，以利胎儿通过。产前检查的一个重要项目就是测量骨盆，骨盆过小，就会出现难产。软产道是由子宫下段、子宫颈、阴道及骨盆软组织构成的，产期临近时，软产道周围的肌肉和韧带就会变软伸开。

2. 产力：包括子宫收缩力（简称宫缩）、腹肌及膈肌收缩力（腹压）和肛提肌收缩力。

宫缩是指子宫体发生不随意而有节律性、阵发性的收缩。也叫做阵缩，是胎儿娩出的主要动力。

腹压是指腹壁肌肉的收缩与横膈下降而引起的腹内压上升的状态。腹压有辅助子宫收缩的作用，尤其在胎儿娩出时需要使用腹压。

提肛肌的收缩对胎儿头的内旋转和娩出有辅助作用。此外，在胎盘随后娩出时，能帮助腹压将胎盘排出。

腹压和提肛肌的收缩都在分娩的后期使用，即子宫口全开，胎儿将出世的时候才使用。

3. 胎儿：胎儿因素是指胎位、胎儿大小及胎儿是否畸形。

因为人体的产道是一个纵形的管道，所以无论头位或臀位，胎体纵轴（指胎儿从头到脚的轴线）均与母亲的骨盆轴（人体从’上到下的轴线）一致，容易通过产道。头位较臀位对分娩更为有利。这是因为胎头径线比胎臀大，胎头虽然是胎儿最大最硬的部分，但胎头具有一定的可塑性，胎儿的颅骨在分娩过程中能够重叠，对产道能起扩充的作用，只要胎头娩出则胎体、胎臀就可顺利娩出了。

胎儿过大，或胎头周径大，或过期胎儿胎头颅骨较硬时胎头不易变形，即使骨盆正常，也可以引起相对性不对称，造成难产。

胎儿发育正常或偏小，如果产力、产道正常，一般不会发生难产。

由于各方面的原因，会造成胎儿某一部分发育异常，如脑积水、联体双胎等。胎头或胎体过大，通过产道时容易发生困难。因此，预防胎儿畸形的有效措施之一就是做好围产期保健，做好产前诊断、检查，进行早期诊断，以便中止妊娠，避免造成分娩困难，危及母体安全。

决定分娩的产力、产道、胎儿这3个因素是相辅相成、缺一不可的，也是分娩过程中的关键因素。这3个要素如果一切正常，胎儿就能平安降生。只要其中一个发生问题，就会造成不同程度的分娩困难。

■分娩的饮食营养

第一产程（宫颈扩张期）占分娩过程的大部分，时间较长。由于阵痛，产妇的睡眠、休息和饮食均受影响，精力、体力消耗较大。因此，为了保证第二产程（胎儿娩出期）能有足够的力量，应鼓励产妇进食。食物应清淡易消化，在胃内停留的时间不宜长，故应以淀粉类食品为主，并结合产妇的喜好，给以半流质或软食，并少吃多餐。

第二产程（胎儿娩出期）可根据情况供给流质食品，如果汁、藕粉等。一般第二产程较短，如产妇不愿摄食，不必勉强。

■分娩的疼痛现象

分娩时的阵痛，是人类乃至其他动物分娩时不可避免的正常生理现象，这种分娩时的疼痛与异常情况，与受伤、疾病等产生的疼痛有着本质上的区别。正因为这一区别，在分娩时如果产妇能平静地、无所畏惧地去接受它，那么分娩时的疼痛就会感到并不可怕了，就会感到这种疼痛是完全可以忍受的，是暂时的，很快就可以过去的。

■分娩应注意的问题

分娩时间的长短和产妇的年龄、胎位、身体素质、精神因素、子宫颈的扩张等有关。

临产时不要紧张，要照常用餐和休息，子宫收缩时进行腹部深呼吸和按摩腰部及腹部酸痛部位，听从医护人员的指导和紧密配合，以便顺利度过分娩期，缩短产程时间。

要正确对待分娩，去掉“怕”字。没有必要顾虑和担心，顺其自然，精神不必紧张。

临产前适当吃一些巧克力，吃入后很快会被身体利用，满足产妇对热量的需要，有利于分娩。

■选择分娩的姿势

在分娩第一阶段的初期，可试用各种各样的姿势，因为不同时间采取不同姿势会感到舒服些。这些姿势有：

1. 保持直立。在早期宫缩期间使自己俯撑在附近的一个平面上，例如椅子的坐位或者医院的床，根据平面高低，必要时可以跪下。

2. 朝前坐下。面对椅子坐下，把一个坐垫或枕头放在椅背上方。头靠在交叉起来的前臂上，保持两膝分开。也可以在椅子的座位上放一个坐垫。

3. 倚靠在丈夫身上。临分娩的早期，在仍可能在周围活动一下的时候，宫缩时可以俯依在丈夫的身上，这样便于按摩孕妇背部两肩。

4. 身体向前跪着。两腿分开跪下，身体放松朝前倾靠在一块坐垫或枕头上。尽量做到背部保持平直。两次宫缩的间歇期可侧着坐一下。

5. 趴在地上。双手和两膝着地，趴在地上，来回倾斜骨盆。背部不要拱起。在两次宫缩的间隙，身体放松，重心向前移，把头放在两臂上休息。

■选择有利于胎儿大脑的生产姿势

以往的生产方式几乎都是仰卧。既然是自然生产，生产的姿势却又是仰卧的，这似乎有点奇怪。查阅以前的资料，发现有站立生产的，有坐着生产的，生产的姿势五花八

门。

自从医院有第一次坐产实验后，许多有关的研究报告及成果在医学学会发表并受到重视，以往生产可能产生的危险，现在几乎不存在了。

医师们最担心的就是坐产对胎儿的影响，结果发现有百利而无一害。对母亲而言，不仅生产时非常轻松，需用力时也容易做到，此外，还可以缩短分娩的时间。而且，以此种姿势生产，可使产妇与医疗者的高度相同（即面对面站或坐），方便彼此沟通，生产时也可以采用主动姿势，省力又省时。

■减轻疼痛分娩的方法与实施无痛分娩法

减轻疼痛分娩的方法

1. 宫缩间歇期间保持活动，这会帮助减轻身体上的疼痛。

2. 宫缩期间采取舒服的姿势休息。

3. 尽可能保持直立，这样胎头能稳固地顶在子宫颈上，促使宫缩更有力，并且对子宫颈张开也更有效。

4. 尽量不去想宫缩，把注意力集中到自己的呼吸上。

5. 两次宫缩的间隙要放松，以节省体能到需要时使用。

6. 借助呻吟、叹息等来减轻疼痛。

7. 一次宫缩时，不要去想接下去还会有多少次宫缩，应把宫缩看成分娩的必然反应。

8. 要经常排空小便，以使膀胱不致因涨满而占据应属于胎儿的空间。

实施无痛分娩法　无痛分娩法是指精神预防性无痛分娩法。具体方法如下：

1. 通过妊娠期间孕妇学习班等宣教，使孕妇了解分娩的过程以及产妇的自我感觉，尤其是子宫收缩与大脑皮质的关系；分析孕妇本身所具备的分娩条件，打消孕妇的恐惧心理，纠正“分娩痛就是难产”的错误想法，使孕妇建立顺利分娩的信心。

2. 在妊娠期间，定期指导孕妇学习呼吸运动和辅助手法，以备产程中能熟练运用。

分娩阶段

■分娩的3个时期

第一阶段子宫颈扩张期　这个阶段是指从子宫有规律的收缩开始，到子宫口完全张开的阶段。这个阶段时间最长，初产妇需经12～16小时才能完成这个过程，经产妇只需6～8小时。具体表现为：

一阵紧接一阵腹痛，子宫收缩渐渐加强，间隔缩短。与此同时，子宫颈口也逐渐开大，最后开口可达10厘米，叫宫口全开，胎儿的头逐渐下降，宫缩时可见胎头露出阴道口，这时胎儿就快出世了。应当注意的是，这时产妇要尽量忍住疼痛，以免消耗体力，产妇如果不能忍受疼痛而把体力消耗在腹部，或乱用力，反而会使分娩变慢，疼痛会更加厉害。

第二阶段胎儿娩出期　从产妇子宫颈口全开到胎儿娩出为止。这时，子宫颈口扩大到婴儿可以完全通过的程度，随着胎头继续下降，压迫胎包，胎膜开始破裂，羊水流出。一般初产妇顺利度过胎儿娩出期，约需2小时，经产妇约需1小时。

这时，子宫每隔2～3分钟收缩一次，收缩更为强烈，每次持续1分钟以上。由于胎头压迫直肠和肛门的原因，会有向下憋气排便的感觉。

待宫口全开，阴道口充分撑开时，宫缩痛已减轻，主要有下坠感，产妇感到有一个很大的东西堵在那里，这就是即将分娩的状态。在这个时候，产妇一定要按照医护人员的要求，像解大便一样施加腹部压力。

但是，在胎头快要娩出的一刹那间，却又万万不能用全力，而要张开嘴“哈气”，这样可使会阴肌肉充分扩张，然后再让胎头

慢慢娩出，以免胎头突然冲出而使会阴撕裂或损伤，给产后带来痛苦。有的产妇因用力不当，没有很好地配合医护人员，造成会阴严重裂伤，甚至使阴道直肠贯通，或使尿道口损伤，如果这样，将会给产后护理带来不便，也会给产妇带来不必要的痛苦。

分娩时，头位的胎儿娩出顺序是先头顶，再额部，再颜面部娩出。胎头娩出后，头转向一侧，使双肩以前后方向娩出，随后再娩出整个胎儿。

第三阶段胎盘娩出期　从胎儿娩出到胎盘排出为止，需要 10 ~ 30 分钟，胎儿娩出后，产妇会一下感到轻松。隔 5 ~ 10 分钟后，子宫又恢复收缩，将胎盘及羊膜排出，这时会有少量出血和伴有疼痛，出血量一般 50 ~ 100 毫升。至此，整个分娩过程宣告结束。

分娩结束后，医护人员还要检查产妇的产道损伤情况，必要时要进行缝合。还要检查和观察产妇的子宫收缩和阴道出血情况。产妇这个时候也感到精疲力尽，应该静静地卧床休息，如果需要进行会阴缝合姿势，还应摆好姿势，密切配合医护人员进行，千万不可乱踢乱动，以免增加感染的机会和加重痛苦。

■难产的预防

分娩主要由产力、产道及胎儿 3 方面所限，这 3 方面不论哪一方面出了问题，都易导致难产的发生。产道是固定的先天因素，其他两个因素都是可变的、可控制的，也是相对的。如骨盆不够宽大的孕妇，孕期不要过食甜食等，以免胎儿过大造成分娩困难；妊娠中晚期发现胎位异常者，应及时坚持胸膝卧位等措施，使胎位转至正常，以避免剖宫术分娩；骨盆入口稍小，而中骨盆和出口尚正常者，于临产后可试产，一旦胎儿头通过入口，其自然分娩问题不大，如若出现异常，需及时纠正分娩方式或采取其他处理。

产力是这 3 方面中最复杂的一个。产力又受产妇的情绪、食量及体力等多种因素影响。对孕妇进行无痛分娩的宣教，让她们掌握有关知识，从而能在宫缩痛时镇定自若，不无端消耗体力，并及时补充能量，便能达到顺产目的。由此可见，难产是可以预防并避免的。

分娩结束

■胎儿娩出的过程

在母腹中生长发育了 9 个月零 10 天的足月胎儿或早产儿要与母亲见面，需先闯过“三关”。

宫口关　宫口关是胎儿需闯过的第一关。胎儿本身并不具备娩出能力。胎儿借助母体子宫肌肉收缩的下推力（一次上等的宫缩可施加在胎儿身上 14 千克的推力）及母亲屏气加腹压对胎儿的逼出力，首先向产道方向“下降”，闯过宫口关。

骨盆关　当通过“宫口关”后，胎儿还需继续通过阻力最大的“骨盆关”。与胎儿先露部相比，并不十分宽裕的骨产道既坚硬又波折，胎儿为适应骨盆内脏的特点，先将头“俯屈”，以缩小自己占据的空间，便于下降，当前进中遇到狭窄处时，又“内旋转”，使胎头矢状缝（前后径）与稍大些的中骨盆和骨盆出口前后径相一致。胎头在竭尽全力后，开始通过骨盆的入口、中段和出口，到达盆底。

盆底关　盆底关是胎儿见到母亲需闯过的最后一关。盆底由肌肉和筋膜组成。由于盆底对胎头的上托阻力，露于阴道口的胎头开始“仰伸”，使额、鼻、口、下颌相继经阴道娩出。胎头娩出后，为与在中骨盆的胎肩取得一致，又行“外旋转”，随后前肩、后肩、胎体相继娩出。

由此可见，胎儿的娩出需经过“下降”、“俯屈”、“内旋转”、“仰伸”、“外旋转”等一系列复杂、精湛的本能动作完成。在这期间，任何一步出现故障都有可能发生难产。

三、产妇与保健

产后保健

■产后母体的变化

产后母体变化以生殖器官的复原和乳房的发育最为明显，还有全身各个器官也在逐渐恢复至正常非孕状态。

1. 一般外表变化：产妇在分娩后，24小时内体温可能会高一些，且多汗，尤其在睡眠时和醒后。产妇会大便秘结、尿量增加。

2. 生殖器官变化：子宫复旧是母体复旧变化完成的标志。

3. 乳房变化：产后第2～3天，产妇乳房极度膨胀，静脉充盈，压痛明显，此时会分泌少量初乳。

4. 恶露变化随着子宫缩小，恶露的量和色也逐渐发生变化。产后1～3天为血性恶露，以血为主；产后4～7天是浆液性，以宫颈积液为主；产后1～2周为白色恶露，这是反映子宫恢复好坏的主要标志。

5. 子宫颈变化：产后子宫颈软而松弛，并且很快恢复其正常状态。子宫颈口在产后1～2周恢复。

6. 腹壁变化：腹壁皮肤受子宫膨胀影响，肌纤维增生，腹壁松弛至少6周后方能恢复。

■产褥期的正常变化

产后6～8周内，除了乳房分泌乳汁外，各器官在结构和功能上都逐渐地恢复到孕前状态，称为复旧。这一段时间叫做产褥期，俗称“月子”。

产褥期变化最大的是生殖系统。分娩前子宫约重1千克，分娩后子宫收缩，肌细胞缩小，子宫底高度从平脐起每天下降1～2厘米，产后10天进入骨盆，从腹部已摸不到子宫；子宫口关闭，到产后6周，子宫恢复到孕前大小，重50～60克。产后几天内，外阴阴道充血和水肿逐渐消退，骨盆底肌肉、筋膜逐渐恢复张力；分娩时的子宫内膜随血性分泌物排出，此时再生长一层新的内膜；胎盘剥离面要6～8周才能修复。

产后6周就可以恢复月经，哺乳母亲恢复排卵和行经都要延迟。乳房受神经和内分泌作用开始泌乳。

妊娠期增加的血量通过褥汗和尿液排出。产后血小板和促血凝物质增加，使血液红细胞易于凝聚，加上卧床时血流缓慢，有形成静脉血栓的危险。产后膀胱张力低，易发生尿潴留，扩张的肾盂、输尿管要在产后4～6周才恢复，容易发生泌尿系统感染。胃、大肠、小肠活动少，肠蠕动减慢易发生便秘。腹壁松弛，进食过多时脂肪常在下腹部堆积。

产褥期会阴伤口及子宫内创面混有血性分泌物，易于感染，所以要特别注意产褥期卫生，早起床活动，促进血液循环，以加快器官的的复原。

■产褥期保健的“三要”与“三忌”

“三要”

1. 要注意卫生，特别是会阴部及乳房的清洁卫生。每天用稀释1：2000新洁尔灭液清洗外阴，保护会阴及伤口的清洁，勤换无菌卫生巾。保护乳房及乳头的清洁，哺乳前后要清洗，哺乳后将余奶吸空，清洗完毕敷以清洁毛巾及胸罩，以免患乳腺炎。产褥期应照常梳洗、刷牙，可擦浴，勿行盆浴。

2. 要有合理、丰富的营养。产褥妇除自身需要恢复外，还有哺喂婴儿的重任，因此应当提供丰富、合理的饮食。每日维持热量 10460 千焦左右。以蛋白质、糖、钙、铁、维生素丰富的食品为主，如鸡、鱼、排骨、牛肉、蔬菜、粥、米饭，多喝鱼汤或肉汤（去脂），每日进食 5 ~ 6 次。

3. 要休息与锻炼相结合。产褥期除晚间睡眠 8 ~ 9 小时外，白天应有 2 小时的午睡。正常分娩后应鼓励产妇早下地，对体力恢复有益。此外，每天锻炼 1 ~ 2 次，每次 10 ~ 15 分钟。

“三忌”

1. 忌捂。夏天气温高，室温有时与人的体温接近或稍高，体弱的产妇及婴儿容易受热、中暑，因此不宜关门闭户、挂窗帘，更不应穿厚衣，将袖口、裤腿系住，盖厚被等。

2. 忌受风。产后分解代谢旺盛，出汗多，毛孔经常开着。若有穿堂风或电扇直吹，母、婴易受凉感冒，重则可引起肺炎。产妇可引起关节痛，有时会留下后遗症。

3. 忌用冷水洗。产褥期多汗，毛孔开，用冷水洗手、洗尿布等容易使肌肉、关节酸痛。以温水为宜。

■产后的 3 个阶段

第一阶段产后 24 小时

1. 孕妇运动：可在分娩后立即开始这项运动，虽然刚开始做时不会有感觉，但还是要做。这项运动可在床上或坐浴时进行或在排尿时做——收缩而暂停排尿，然后放松使尿液排出，重复多次。由于肌肉状态逐渐恢复，在动作的反复之间，可以做到只容许数滴尿液排出。

2. 腹式深呼吸法：采取基本姿势，把手放在腹部，当由鼻子慢慢吸气时，能够感觉腹部上升起来；由嘴巴慢慢吐气时，缩紧腹部肌肉。刚开始只要做两三次，以免发生换气过度的情形（运动过量的征兆，会有晕眩或昏倒、有刺痛感或视力模糊等现象）。

第二阶段生产三天以后　分娩 3 天以后可以开始做比较正式的运动，不过，必须确定腹直肌在妊娠期间没有分离的情况下才可以进行。这种腹直肌分离的情形相当普遍，特别是生有数个子女的产妇身上更为常见，如果未使这种分离先行痊愈的话，即使是极不费力的动作，也会使分离情况更加恶化。向医师或护士询问腹直肌状况，或可自行以这种方式检查：由基本姿势躺下，微微抬起头，伸出手臂在肚脐下摸摸，看有无柔软的团状，这种团状便表示有分离现象。

假使有分离的情形，可以做以下运动来加以矫正：采取基本姿势吸气，两手在腹部交叉，用手指把两边腹部肌肉聚拢，~面吐气，一面慢慢举起头来。然后吸气，与此同时把头慢慢放下。重复 3 ~ 4 次，一天两回。等分离闭合以后，或没有这种现象时，便可以进行上面所介绍的抬头运动、滑腿运动和骨盆倾斜运动。

骨盆倾斜运动：基本姿势躺下，后腰向地板下压，同时吸气，然后吐气放松。刚开始重复 3 ~ 4 次，逐渐增加到 12 次，然后增加到 24 次。

第三阶段产后检查以后　在医师的同意下，此时可以恢复较激烈的运动，包括散步、慢跑、游泳、有氧舞蹈、骑自行车或类似活动，可是不要操之过急。产后运动不仅可以使腹部平坦，会阴紧缩，各项运动都有额外的功效：会阴运动可以避免尿失禁、骨盆内脱垂和性交困难，腹部运动可以减少背痛、静脉曲张、腿抽筋、浮肿等。定期运动还可加速子宫、腹部和骨盆各部位的受损肌肉恢复健康，并减少因缺乏运动可能造成的虚弱状态。此外，对妊娠与分娩所造成的关节松散也具有恢复功效，并且可以预防进一步的虚弱与紧张。

最后，还有心理上的收效（可以问一问任何一位跑步者），能够增强面对压力时的应变能力，助你放松，因而减少患产后忧郁症的机会。

■产后第一天与第二天的行动

产后第一天的行动产妇分娩回到病房后的重要任务就是睡觉，以及吸取足够的营养以便早日消除因分娩所带来的疲劳。

产褥第一天，由于刚睡过一觉，疼痛缓

解了，一般在产后 8 小时左右即可在医生的

指导下开始步行。

这时乳房会充血肿胀，可由助产护士进行授乳指导和乳房按摩的指导，试验初次授乳。

从这时起，应在床上做子宫按摩。腹带或紧腰衣对促进腹壁弛缓的恢复、促进子宫收缩等都是很有益的。腹带应使用 4 ~ 6 周。

产后第二天的行动　产褥第二天，产妇已消除了分娩后疲劳，这时婴儿也要吃奶了。为了母乳能很好分泌，产妇在分娩后第二天到一周的时间，应对乳房进行按摩，因为这个时间按摩，其效果较好。如果天气较热，还要避免疲劳，才能使母乳充分。

按摩的要领：用毛巾浸热水后拧干，敷在乳房周围 5 分钟；在乳房周围，从内向外轻轻按摩：从乳头周围向乳头方向进行揉搓，按摩的范围要更大些；用 5 个手指压住乳晕，做给婴儿喂奶时的挤压动作，反复做几次。

为了促进乳汁的分泌，喂饱婴儿后，一定要将剩下的奶水挤出来。这也是维持母乳分泌的窍门。

为了使乳汁丰富，产妇特别要多吃蛋白质，如牛奶、蛋、鱼、肉、豆、脂肪等，或补充天然营养食品，还要多喝水，吃些炖品和汤类。这些都是很有营养的物质，也是很有效的催奶饮食。

为了使产后恢复加快，试着在室内步行以不疲劳为限。一开始阴道分泌物会增多，但不必担心。一般情况下可开始淋浴了。

产后饮食

■产妇的饮食与营养

产褥期，由于母亲要补充分娩时的消耗，加上生殖器官的破坏和供给婴儿乳汁，因此，营养需要量比妊娠期还要高。

在产后的一年里（指哺乳妇女），大约每天需要热量 3200 千卡，蛋白质 90 ~ 100 克，钙 2 克，铁 15 毫克，维生素 A 3900 国际单位，维生素 B11. 6 毫克，维生素 B21. 6 毫克，尼克酸 16 毫克，维生素 C160 毫克。为了达到这样的要求，产妇膳食应做到：质量要好，品种要多种多样，软烂可口，并多食汤类。乳母每天可吃 5 ~ 6 餐，尽量做到干稀搭配，荤素搭配。具体来讲，产妇可吃下面一些食物：

1. 煮鸡蛋。鸡蛋中所含的蛋白质和铁的含量都比较多，营养价值高，并且容易被身体吸收利用，对产妇的身体恢复以及乳汁分泌有好处。但每日吃鸡蛋的数量要适当，一般吃 4 ~ 5 个即可，一次吃得过多会影响消化，于身体无补。

2. 母鸡炖汤。鸡汤的味道鲜美，能促进食欲，促进乳汁分泌。但鸡汤的营养价值不如鸡肉高，所以喝汤时要连肉一起吃，也可以将炖排骨汤、炖牛肉与鸡汤调换着吃。条件不许可时，可吃些豆腐汤、青菜汤、蛋汤等。

3. 猪蹄炖汤。是很好的下奶食品。

4. 挂面。在挂面汤中加 1 ~ 2 个鸡蛋比较适合产妇吃。挂面也可与切面、面片调换着吃。

5. 红糖。由于加工不如白糖或砂糖精

细，所以，含铁量比白糖高。产后失血多，吃红糖可防治贫血。

6. 小米粥。小米的营养价值与稻米相比，其粗纤维、铁、维生素 B2、核黄素含量均高。适当吃一些小米粥对产妇有好处，但它的营养成分并不全面，所以绝不能整个“月子”期间都吃它，以免造成营养不良。

7. 水果。新鲜的水果，色鲜味美，能促进食欲，有帮助消化与排泄的功能。

8. 也可补充天然的营养食品。

■产后的催乳良方

产后催乳良方

1. 鲫鱼炖猪蹄：将鲫鱼（1 尾）削鳞，去内脏，洗净：猪蹄（1 只）洗净后切成 2 片，每片切成 4 块。猪蹄和鲫鱼一起加水 750 毫升，用旺火隔水炖至猪蹄熟透，吃猪蹄、鲫鱼，喝汤。适用于乳汁减少。

2. 通草鲫鱼汤：将通草（3 克）、鲫鱼（1 尾）洗净。同放入锅内煮，不放油、盐，吃鱼喝汤。适用于乳汁缺少。

3. 河蟹煮黄酒：河蟹（1 只）洗净捣烂，加黄酒（60 毫升）煮熟服用。每日一次，服 3 ~ 5 次有效。适用于乳汁少者。

4. 黄花通草猪肝汤：将黄花菜 30 克、通草 6 克加水煮汤，去渣取汁，入花生米、猪肝煲汤。以花生米熟烂为度。吃猪肝、花生米，饮汤，每日一剂，连服 3 天。适用于产后乳汁量少，乳房柔软，食欲不振。

■产后营养补充

1. 增强身体细胞活力的食品：为了增强身体细胞活力，同时增加母乳的分泌，应该多吃构成母乳成分的各种食品。如多吃蛋白质和维生素 B 丰富的食品。

牛、猪的肝脏，奶粉、干酪、蛋、干松鱼、豆豉等也是上好的补血食品。分娩时出血很多，除了蛋白质，还要补充铁。肝类，菠菜和维生素 B2、C 等药片一起食用，效果会更好。

2. 增加热量的食品：产妇不应当简单地增加饮食的量，而更应当注意饮食的质。含动物性脂肪的黄油、猪油都是增加热量的食品，炒菜时应尽量使用。同时黄油、猪油还含有丰富的维生素 A、D。

3. 催奶的食品：多饮牛奶对于母乳分泌很有益处。另外，还应多吃含维生素高的肝类、酵母和大豆。建议产妇应多吃些炖品、鲤鱼、果仁等。

4. 美容的食品：产妇要想恢复肤色，应多吃含维生素 A、B、C、E 丰富的水果。还有含钙、碘、矿物质丰富的干鱼、鲜鱼类、蔬菜、海藻类等，都应该多吃。

■产后营养的保证

婴儿脱离子宫以后的喂养方式，并不用像在子宫内时那般严格。然而，只要是哺喂母奶，便必须有某种程度的限制，亦即经由母乳而进入宝宝体内的任何物质，务必是安全的才行。

为确保母奶的安全与健康，诘注意下列各项：

1. 遵行哺喂母乳的最佳饮食建议。

2. 避免一些婴儿似乎比较敏感的食物，如大蒜、洋葱、包心菜和功克力。

3. 服用天然维生素补充剂。

4. 不要吸烟。香烟内的有毒物质也会进入血液，因而也会进入乳汁。此外，在宝宝周围吸烟，会引起宝宝呼吸道方面的毛病，甚至和婴儿猝死症与夭折都可能有关联。

5. 未曾向医师咨询的情况下，不可服用任何药物或提神的药品。大多数的药品会进入乳汁内，即使是极小剂量也会对婴儿造成伤害。

6. 完全避免酒类，或只偶尔喝一杯。每天喝或狂饮会使宝宝昏昏欲睡，抑制神经系统，并会减缓运动神经的发展。

产妇喝黄酒可避风寒，预防产后关节

痛等诸病。黄酒亦能通经活血，温补脾胃，故对乳汁有促进作用。因此产妇要喝些黄酒，但不宜多喝。

7. 限制咖啡因的摄取量，每天1杯咖啡或茶水大概不会对宝宝造成影响，若达6杯的量便会使宝宝心神不宁。

8. 不要服用通便剂（有些会让宝宝产生通便效果），不妨增加纤维质的摄取。

9. 只有经过医师同意，才可以服用阿司匹林或其替代品，但是不可超过建议剂量，并且不要经常服用。

10. 避免食物中过量的化学物质，并选择接近自然状态的食物。详读标签，以排除主要成分是合成化学的食品为宜。避免食用糖精与阿司匹林。

11. 尽量减少食物中所附着的杀虫剂。用环保天然的清洁剂或清水搓洗蔬菜和水果表皮；食用低脂奶类制品，瘦肉、家禽类肉品则洗净后才食用，内脏类则限量食用（动物所吞咽的杀虫剂会贮存在脂肪表皮中，而内脏可能也会含有这些物质）。

12. 避免食用淡水鱼，有些淡水鱼可能遭受污染。

■产后营养菜谱

白灼腰肝　猪腰及猪肝含丰富铁质、维生素A、B，有补血、明目和补肝的功效，能治疗浮肿、脚气病、夜盲症及贫血，产前产后应常用。

材料：猪腰1对，猪肝250克，姜丝2汤匙，葱丝3汤匙，红椒粒1茶匙、上汤3杯。

辅料：姜汁、酒、油、麻油各1茶匙，生抽、老抽各1汤匙，胡椒粉1/4茶匙，滚油1汤匙半。

制作方法：①猪腰对半切开，用刀割净内部白筋，斜切厚片。猪肝亦切厚片。②猪腰、猪肝分别用清水浸泡1小时，换水2~3次，浸至水没有血色为止，取出加入腌料拌匀。③盛碟预早蒸热，放上姜丝葱丝。④煮开上汤，放入猪腰、肝片，随即盛起放于碟上，淋上调味料及撒红椒粒，即可趁热供食。

煎藕饼　莲藕具有补血增血的功用，藕节则有止血的功效，因此很久以前，莲藕便被认为能滋补强身，可作为解毒、治疗妇科疾病及帮助产后复原的食疗品。

主料：莲藕600克，猪肉200克，冬菇4只，鸡蛋1只，虾米、葱粒各2汤匙。

辅料：盐、糖各1茶匙，生抽、生粉各2茶匙，麻油、胡椒粉各少许。

制作方法：①猪肉剁烂，虾米用温水浸软切碎。②冬菇浸透去蒂，加入少许油、糖及生抽拌匀，蒸5分钟取出切粒。③莲藕洗净，去皮磨成茸，加入调味料、葱粒、鸡蛋、猪肉、虾米及冬菇拌匀，分别做出多个圆饼。④烧热锅，下少许油，放入藕饼，以慢火煎至面金黄色盛起即成。

■产后要多吃蔬菜水果

产后由于身体恢复和哺乳的需要，各种维生素的需要比平时增加1倍以上，其中维生素C每日需要150毫克。维生素C可以保持血管壁和结缔组织健康致密，降低脆性，并有止血和促进伤口愈合的作用。维生素C在新鲜蔬菜和水果中含量很丰富，如蔬菜中的油菜、苋菜、菠菜、卷心菜、白菜、白萝卜，水果中的柑橘、荔枝、鲜枣、柿子等。人体能保持一定数量的维生素C，但不能久存，过多则从尿中排出，所以必须每天不断摄入。

青菜、水果还含有较多的食物纤维，食物纤维不能被人体直接消化、吸收，但它的吸水性强，在肠胃里体积增大，可促进肠胃蠕动，有利于排便通畅，还能防止废物、腐物在肠道存留过久。叶菜如芹菜、油菜，根菜如萝卜、白薯，水果如柑橘、柿子、菠萝等都含有丰富的食物纤维。如果每天吃750克的青菜和水果，可得到8~12克的食物纤维，即能满足身体的需要。

■产后要注意钙与铁的摄入

钙的摄入　我国正常人每日需钙600毫克，孕期1500～2500毫克，哺乳期2000毫克。通过调查，我国孕妇在妊娠晚期几乎百分之百缺钙。100毫克的人乳中含钙34毫克，如果每日泌乳1000～1500毫升，就要失去500毫克左右的钙，缺钙如得不到纠正，轻时肌肉无力、腰酸背痛、牙齿松动，严重者骨质软化变形。因此，产妇应多摄入钙。

铁的摄入　我国成年妇女每日需要铁15毫克，孕期及哺乳期需18毫克。一般膳食每日供给铁15毫克左右，但只能吸收其中的1/10，其余来自对破坏后红细胞中铁的再利用。妊娠由于扩充血容量及胎儿需要，约半数孕妇患缺铁性贫血，分娩时又因失血丢失约200毫克的铁，哺乳时从人乳中又要失去一些，所以产后充分补铁是很重要的。

■产后饮食六不宜

1．产后不宜久食红糖。从营养价值看，产妇、儿童或贫血患者宜食用红糖。研究证实，产妇（特别是初产妇）产后无限制地食用红糖，如达半月至1个月以上，反而会造成失血性贫血，影响子宫复原及身体健康。因此，产妇食用红糖的时间最好控制在10天以内，以免造成不良后果。

2．产后3个月内不宜食味精。产妇产后3个月内摄入味精会产生一系列不良后果——产妇味觉差、畏食，甚至造成智力减退；婴儿生长发育迟缓以及性晚熟等。

3．产后不宜滋补过度。产妇滋补过度，容易导致肥胖，而肥胖往往是罹患高血压、冠心病、糖尿病之源；滋补过度，会使产妇奶水中的脂肪含量增高，造成婴儿肥胖或导致婴儿出现脂肪泻——长期慢性腹泻，这都影响婴儿的健康成长。因此，产后不宜过度滋补，而只要适当增加营养，能保证营养全面，满足需要就可以了。

4．产后不宜立即服人参。产妇生产后，如果马上服用人参，就会因兴奋而难以安睡，休息不好，不但不能尽快恢复健康，相反，会影响精力和体力的尽快恢复。另外，摄入人参不但不会加速产妇伤口的愈合，相反，可能影响受损血管的正常愈合时间，甚至会造成流血不止，给产妇增添更大的麻烦。因此，产妇刚生过孩子后是不宜立即服用人参进行滋补的。

5．产后不宜喝麦乳精。产妇需要乳腺大量分泌乳汁，以便能更好地喂养婴儿，如果饮用麦乳精，乳腺分泌的乳汁减少，则不利于婴儿的喂养，甚至发生婴儿营养不良等病，所以产妇不宜服用麦乳精，可用奶粉、鸡蛋、鱼肉等食品补充营养。

6．产后不宜马上节食。产妇产后不仅不可立即节食减肥，而且应该多吃一些富含营养的食物，每天吸收不少于11704千焦（280千卡）的热量。只有如此，才能保证哺乳和自身身体的需要。若想节食减肥，应过了哺乳期后再开始。

产后生活

■产后精神的保养

1．避免刺激。对外界的刺激和蛊惑，要善于理智地调节自己的感情，一定要自己克制，清心寡欲，恬淡静养，忌嗔怒以养性，守清静以养心，寡思虑以养神，弃嗜欲以养精。勿将往来刺激牵挂在心。

产妇的家属及亲友要避免用刺激性语言，不使产妇烦恼动怒，忧愁悲伤。

在七情刺激中，尤要注意因喜男恶女或喜女恶男对产妇的刺激。若产妇本身有喜恶男孩或女孩之心，亲人应多做劝解工作，使其心情舒畅。这对于产妇保养精神非常有益。

2．防抑郁。产褥期是妇女情感生活中最为脆弱的阶段。妇女在分娩后数天内出现哭哭啼啼，心情不愉快，被大多数人认

为是正常的现象，殊不知，在哭啼、烦闷的背后，都隐藏着一种不正常的而且危害妇女身心健康的精神疾病——产后抑郁症。

其主要症状是：烦闷、沮丧、哭啼、焦虑、失眠、食欲缺乏、易激怒。由于分娩引起产妇内分泌环境的急剧变化而致内分泌的不平衡，是其主要的内因；而分娩方式，妊娠期及产褥期的合并症，新生儿疾病，以及家人对新生儿态度，丈夫的协作程度，社会的帮助等，是不可忽视的诱因。

产后抑郁一般不用药物治疗，持续数天后能自愈。关键在于预防发生和减轻症状，并防止发生严重的精神病。

3. 提高认识。即认识到妊娠、分娩、产褥，是妇女正常的生理过程。一旦妊娠，就要了解有关妊娠方面的知识，进行相应的产前检查和咨询。

4. 预防精神病。产褥期受某些因素诱发而出现的精神病状态称产后精神病。发病高峰在分娩后3～7天，产后2周内发病占半数以上，产后4周内发病占80%。

产褥期精神病的症状多种多样，以忧郁状态居多。一般经及时心理治疗，配合镇静药物，1周左右可恢复正常。

产褥感染的毒性反应引起的精神病，发病急，情绪焦躁，易发怒，多说多动，说胡话，生活不能自理，除使用抗生素外，睡眠疗法效果较好。产褥期精神病初次发作者，治愈率达40%。

■产后良好的休养环境

优美的环境既能美化产妇的生活，有利于产妇休息，又能美化产妇的心灵，致使其精神愉快，早日康复。

1. 要清洁卫生。在产妇出院之前，家里最好用3%的来苏水（200～300毫升/米2）湿擦或喷洒地板、家具和2米以下的墙壁，2小时后通风。卧具、家具也要消毒，阳光直射5小时可以达到消毒的目的。除此以外，保持卫生间的清洁卫生不可忽视，要随时清除便池的污垢，排出臭气，以免污染室内空气。在产妇室内宜放些卫生香，这样可调节室内空气，消毒抑菌。当卫生香点燃后，紫烟缭绕，芬芳飘逸，清洁空气，香雅提神，非常有益于室内的环境卫生。一般一间屋内每次点燃一支卫生香即可，以防化学香精的烟雾引起人中毒。

2. 要温度适宜。冬天温度18℃～25℃，湿度30%～50%；夏天温度23℃～28℃，湿度30%～60%。

产妇居室采光要明暗适中，随时调节，要选择阳光辐射和座向好的房间作寝室用，这样，夏季可以避免过热，冬天又能得到最大限度的阳光照射，使居室温暖。

3. 要保持室内空气清新。空气清新有益于产妇精神愉快，有利于休息。不可为了庆贺，宾朋满座，设宴摆酒，室内烟雾弥漫，酒气熏人，污染空气。但也要注意避风寒湿邪，因为产妇的身体比较虚弱，抗风寒能力较差，尤其是妊娠时骶髂韧带松弛，骶髂关节损伤，一旦受风、受寒、受湿，便极易导致腰腿疼痛，所以，产妇必须避风寒和潮湿。但避风寒和潮湿，并非紧闭门窗，特别是在盛夏季节，紧闭门窗往往会导致产妇中暑。

■产后看书看电视要注意

产妇的身体状况不同，健康恢复的快慢不一样，但一般都能进行室内活动，看书报只要时间不过长、光线好、姿势正确，对眼睛是不会有损害的。至于电视，各国电视机的放射线辐射剂量都有严格要求，据专家测试，距离电视机1.5米以外的放射线辐射剂量低，相对比较安全。然而连续几小时看电视，对于神经系统和感觉器官的刺激，即使是正常人也会感到疲劳。因此，只要看电视时掌握好时间和距离，还是很安全的。

■产后要注意起居

1. 要卧床，休息有方。产妇分娩完毕，不能立即上床睡卧，应先闭目养神，稍坐片刻。如果产妇熟睡，家属应随时将产妇唤醒。原因是熟睡则阴气过盛，阳气不彰，气血运行缓慢，流行不畅，易停滞于筋骨、肌肉间，反致疲劳。而闭目养神，则心气通于血脉，可血脉流通。

产妇睡觉时，不用左侧卧，这样心脏易受压，影响心脏的血液循环。应右侧卧，肢体自然屈曲，使全身肌肉筋骨放松，利于消除疲劳和保持气道、血络通畅。

为了增加卧具的保温效果，褥子应当比被子厚。盖上较薄的被子对身体无压迫。褥子应有一定的柔软度，但若睡在过于柔软和有弹性的褥子上，对产妇睡眠也无好处。产妇的被盖宜轻柔，应尽量减少和避免对皮肤的刺激，以助入眠，产妇不要穿紧身的内衣入睡，最好穿柔软宽大的睡衣，这样可使皮肤血流通畅，减少刺激。

对于婴儿的卧具要注意其特殊性，因为婴儿处在寝床的时间长，出汗机能旺盛，水分丧失量比成人多，由于吐乳、大小便污染寝床的机会多，而婴儿自身的活动力又极弱，一般不会自己翻身，因此，婴儿的卧具卫生尤其显得重要。其寝床内必须保持适当的温度和干燥状态。但每个婴儿需要铺盖多少被褥，这要根据室温和婴儿的月龄大小来决定，不能强求一律。其方法是观察婴儿的情绪。一般说来，寝床如果舒适，小儿情绪就好，就会不哭不闹，安眠入睡；当婴儿在寝床内哭闹不安时，父母就应检查一下寝床内各个方面是否适当，当发现婴儿的背上有汗斑时，要考虑是否因寝床内温度过高所致。此外，婴儿的被子不要太重，若太重不但会影响其睡眠，还会因失误造成婴儿窒息死亡。褥子也不要太厚。因为婴儿水分丧失量多，褥子应经常日晒，保持干燥。其褥子易脏污，最好用两条褥子，其中上面的一件使用薄的、容易洗涤的布料制作较为方便。婴儿可不必使用枕头，用毛巾折成两折或四折放于头下代替枕头。

产妇睡前情绪应稳定，即要保持思想安静，情绪平和，切忌忧虑、恼怒。

2. 要勤换洗衣服。产后皮肤排泄功能旺盛，产妇出汗多，在睡眠和初醒时更多，汗液常浸湿衣服被褥，这种情况往往需要有几天的时间才能好转。与此同时，乳房开始泌乳，有的产妇听到孩子哭声或到了喂奶时间乳汁就反射性地流出，有的产妇漏奶，乳汁不断外流，使乳罩、内衣湿透一大片。此外，产后阴道排出血性恶露最初几天量比较多，常污染内裤、被褥，所以产后第一周内，产妇的内衣、内裤、月经带要天天更换，一周后也要勤更换，被罩、床单要勤换洗，保持清洁、干燥。

3. 要注意洗澡的学问。一些地方，尤其是农村，有产妇满月后才能洗澡的习惯，这是错误的。产妇产褥期肌体的抵抗力很差。此时，皮肤上沾染的细菌往往能进入产妇的肌体，可引起皮炎、乳腺炎、会阴部炎症等。产后皮肤排泄机能也很旺盛，出汗量多，此时如若及时洗澡，可使全身血液循环增加，加快新陈代谢，促使汗腺孔畅通，还可调节植物神经，恢复体力，解除肌体和神经的疲劳。一般说来，产妇（正常产）在产后 24 小时即可洗淋浴（最好第三天开始），但禁忌洗盆浴，因为产褥期间洗盆浴时，寄生在皮肤或阴道的细菌，洗澡用具沾染的细菌，都能随洗澡水进入产道，增加感染机会，轻则会阴伤口发炎、子宫内膜发炎，重则向宫旁组织、盆腔、腹腔、静脉扩散，甚至细菌在血内繁殖引起败血症。

4. 产后可以热水坐浴。产后 5 天就可以开始坐浴。热水坐浴可以加速会阴切口的愈合，但要注意坐浴盆要煮沸消毒，将

开水晾凉到皮肤可以耐受的温度，坐浴水温降低时再续加热水。一般坐浴都使用1：5000浓度的高锰酸钾（俗称PP粉）。此溶液要随配随用，不要放置，以免失效。取PP粉少许用热水冲开，颜色呈紫葡萄色即可，不要过浓。PP粉对皮肤黏膜有烧灼作用，切勿将粉末直接接触伤口，以免引起烧伤。

同样，其他季节也可洗澡，但要注意季节不同，洗澡的注意事项不同。如夏天不可贪凉用冷，否则产后触冷、气血凝滞，可致月经不调、身痛；冬天淋浴，浴室宜暖，浴水宜热，但不要洗得大汗淋漓，因为汗多伤阴，这对于已经伤津耗气的产妇更是雪上加霜，此外，需要注意的是产妇洗浴次数不可太多、比正常人要略少些；且浴毕宜进少许饮食，补充耗损的气血。

5. 要注意口腔卫生。当妇女妊娠后，由于体内激素的作用，牙龈的毛细血管处于扩张状态，会出现充血、疼痛等症状，就是“妊娠性牙龈炎”，这种牙龈炎一般要持续到分娩后一段时间。如果妇女在孕前患有牙病，这些症状还会加重。产妇分娩以后，若是忽视了口腔卫生，不但会产生令人生厌的口臭，而且极易患龋齿、牙周病等口腔疾病，影响产妇今后的健康。由此产妇应做到以下几点：

（1）饭后及时漱口。这样不但能够清除口腔内滞留的食物碎屑、牙垢，而且含漱本身对牙齿来说，犹如一种按摩，可增强牙龈组织的抗病能力。故每次进食完毕，应用温水漱口10～15次。

（2）早晚要坚持刷牙。每次刷3分钟，宜用温热水刷，避免冷水刺激，且里外都要刷，用力不要过大、过猛。

（3）常叩齿好。可使产妇利用咀嚼运动所形成的生理刺激，提高牙龈本身的抗病能力。叩齿时，用力宜均匀，速度不要过快或过慢，上、下牙每天早晚各空咬50次左右。

需要指出的是，为了保障牙齿生长代谢对某些营养物质的特殊需要，防止牙齿松动，产妇要注意调整饮食结构，多吃含钙、磷、铁及维生素A、维生素D丰富的食物。

6. 要加强头发的养护。产后脱发其发生率为35%～45%。首先是由心理因素造成的精神性脱发，其次是生理因素引起的脱发。头发的生长，不但需要有丰富的蛋白质，还与一些微量元素有关，尤其是与锌有关。产妇产后如有不愉快情绪和精神压力，吃不下饭，就会造成营养供不应求发生产后脱发。生理性因素引起的脱发还有另一方面，即是体内“内环境”的突然改变，指体内激素比例的“失调”。怀孕前的女性，经过青春发育期后，体内性激素从无到有，从少到多，体内环境经过一阵骚动之后达到了平衡。怀孕以后，体内性激素的比例又经过一次“调整”；产后，胎盘的娩出使得体内刚刚调整好的激素比例又发生了改变，身体内环境的改变，使老发脱落，新发一时来不及长出来，出现“青黄不接”的脱发现象。最后是病理方面因素引起的脱发，此与失血过多有关，原因是头发要长得茂盛，与血液量的多寡和质量也有关系。由于产妇分娩时要流失一些血液，故易患脱发，若出现产后大出血，不但会脱发，甚至连阴毛、腋毛都会脱掉。尽管产后易脱发，但不是没有办法，常用的措施如下：

（1）常梳头发。产妇在月子中经常梳头，既能保持头发清洁，又能加速血液循环，供应营养，达到防止脱发的目的。若头发过长，粘结难理，宜缓慢梳理，不使扯痛头皮为宜。最好于产前将头发剪短，便于产后梳理。为了防止脱发，也可采用按摩头皮的方法：用十指揉搓头皮，从前额经头顶到后枕部，也可用十指尖像梳头

一样梳埋头皮，可改善头皮血液循环，增加毛囊的营养供应和促进新发生长。

（2）定期洗头。一些产妇见到洗一次头便脱一些发，因而害十自洗头。但长时间不洗头，头皮不清洁，会影响毛囊细胞呼吸，从而会出现脱发或加重脱发。

（3）不要紧张、焦虑。因为头发的血液循环，营养供应，一般是受植物神经支配的，神经系统受情绪变化的侵扰，必然影响头发的血运，营养不足，从而发生脱发。

7. 要劳逸结合。由于产妇刚生婴儿身体虚弱，需要充分地调养才能复原，故产妇要充分注意休息，但完全卧床不活动对产妇也不利。产后24小时内，要有意识地主动排尿，以防发生尿潴留。正常情况下，24小时以后便可下地大小便。产后3～5天，可以卧床休息，最好做产后保健操，这样可以防止子宫下垂和加快身体康复，一周后就可下床活动。但不要久站，由于月子里的孩子一般2～5个小时就要吃一次奶，夜晚也不例外，弄不好会影响产妇休息和睡眠，不利于身体康复。要学着适应婴儿的生活规律，就是在婴儿醒时喂奶和活动，婴儿睡着了产妇也要跟着睡觉。一些有较重心脏病、肾脏病和神经——精神病变的产妇和月子里患病的产妇，注意要多休息，晚些下床活动，不要急于忙家务，不能喂奶时不要勉强。

■剖宫产的保健法

所谓剖宫产，是指在小腹部做一条长10厘米的切口，打开腹腔，切开子宫，取出胎儿，然后层层缝合。由于此手术创面大，又与藏有细菌的阴道相通连，所以手术后容易导致很多并发症和后遗症。其中，常见的并发症有感染子宫出血、尿潴留。严重的并发症有羊水栓塞、肺栓塞，严重者可致产后猝死。远期后遗症有慢性输卵管炎及由此导致的异位妊娠和子宫内膜异位症等。为了预防这些并发症，必须加强剖宫产后的自我保健，方法如下：

1. 要常补液。防止血液浓缩而形成血栓。术后3天要常输液，补充水分，纠正脱水状态。在所输液体中，应含葡萄糖、抗生素，以防感染、发热，促进伤口愈合。切不可因怕痛、厌烦而拒绝或要求减量。此外，术后6小时可进食些炖蛋、蛋花汤、藕粉等流质食物。术后第二天多正常排气，可吃粥、鲫鱼汤、馄饨等半流质食物。术后1周可吃易消化的产后普通饮食。

2. 要采用上肢静脉输液。原因是所补液体中的葡萄糖和某些药物可刺激静脉壁诱发血栓形成，下肢静脉一旦损伤、发炎，更容易促使血栓形成。

3. 要早活动。体力许可时，在术后24小时后要试着下地活动，并逐日增加活动量，这样做的好处是缓解腹胀，促进肠蠕动，预防肠粘连、血栓形成、肺栓塞猝死等。

4. 要防产褥感染。每日冲洗外阴1～2次月经带、月经垫要勤换，要保持腹部伤口清洁。

5. 不可忽视阴道流血。由于剖宫产时子宫流血较多，故产妇的家属应不时看一下产妇阴道流血量，如远超过月经量，就要让医生采取止血措施。

6. 要防腹部伤口裂开。当咳嗽、恶心呕吐时，会使腹部缝线断裂，宜压住伤口两侧，防止缝线断裂。

7. 宜及时排尿。在导尿管拔除后3～4小时，产妇就应及时排尿，倘若卧床解不出，即应起床去厕所，再不行，就要在医生的指导下排尿。

8. 不要忘记测体温。即使出院回家，一周内也要每天下午测体温1次，便于及早发现低热。不要等到高热再去就医，那时治疗不但麻烦且易转为慢性输卵管炎，而继发不孕或异位妊娠。

9. 要注意产后晚期出血。产褥后期，若产妇在家恶露明显增多，如月经样，就要立刻就医。因为剖宫产子宫有伤口，较易造成致死性大出血。

10. 要注意经期伤口处疼痛。原因是剖宫产子宫的伤口部位常发生子宫内膜异位症。其症状主要是经期伤口处持续胀痛，后期可出现腹部肿块，此时应早去医院就诊。

11. 要尽早采取避孕措施。剖宫产后，子宫切口瘢痕永远存在，要特别重视避孕，性生活一般于产后42天，即恶露完全干净后，再过3天方可开始，初期宜用避孕套。产后3个月，去原手术医院放宫内节育器，因为一旦受孕做人工流产时，就可危及生命。

■产后乳房的保养

乳房的清洁　乳头上的小伤口感染都会引起乳腺炎等，因此必须经常保持乳头及乳房的清洁。

在按摩或授乳之前，一定要用肥皂洗手，用硼酸棉擦拭乳头、乳房，授乳后也要把乳头擦干净。

不授乳时要戴干净的乳罩，并注意经常更换。

乳头上长有水疮疹或有损伤时，应请教医生。

促进乳汁分泌做好乳头的保养及乳房的按摩。产后第一天应将乳头上的污垢擦掉：做乳房按摩之前，用蒸过的热毛巾覆盖乳房：乳房发胀很硬时，也可用此法；授乳前应稍微挤出些乳汁，这样能促进正常分泌；授乳时婴儿应含至乳晕部分；应保证充分的睡眠和休息，精神不能紧张，否则会影响乳汁的分泌；多吃营养高的食物，并注意营养均衡；在乳汁分泌不好时，仍应让婴儿吸吮乳头，这样才能促进乳汁反复分泌及排出。

■产后做产褥体操

建议做产褥体操　产妇分娩后可慢慢恢复原状，但若顺其自然，则速度慢且不易完全恢复。为了尽早恢复身体的优美线条，建议产妇做产褥体操。产褥体操不但可以使产妇恢复原来的身段，还可以加强子宫收缩，尽早结束恶露。对腹壁、骨盆底、肌肉、阴道、外阴等的恢复都有很大促进作用。另外，产褥体操还可以使产妇增加食欲，促进母乳分泌，改善睡眠。做产褥体操的产妇很明显比不做体操的产妇身体恢复要好得多。产妇应根据自己的身体适当进行产褥体操的锻炼。以不疲劳为准，慢慢地反复地做。习惯后就可以轻松自如地做。

做产褥操的开始时间　正常分娩的健康产妇，产后第二天可以下床活动，同时可开始做产褥操。体力衰弱、产程长、手术分娩的产妇，则应根据产妇的体质和恢复情况，安排做产褥操的时间及运动量。

产后发烧、大出血，严重心血管、肾脏疾病，会阴严重裂伤等产妇，不适于做产褥操。如产妇在做操时出现明显心慌、气短、头晕现象，就要暂时停止锻炼，再慢慢从轻微活动开始，逐渐增加到产妇能适应的程度，不要强求。

介绍一套产褥体操

1. 第一体操（产后第一天做）。

第一体操可以在分娩后8小时开始做。

（1）头离开枕头，俯卧，脸朝一侧。这个动作持续10分钟左右，习惯后可持续20分钟。早晚各做一次。

（2）如果按（1）中的要求做很辛苦的话，可以在前胸抱住枕头垫着胸部，两膝向两侧张开，手交叉放在下巴下，这时会感觉舒服些。

这个体操对于子宫恢复到正确的位置很有效。

2. 第二体操（产后第二天做）。

分娩24小时后可以进行第二体操。

（1）首先，应完成第一体操。

（2）将身体翻过来，直直地仰卧，两手掌紧贴身体伸直，平静地呼吸；两手掌张开，手臂水平地伸开呈十字形状；用力呼吸，两手臂伸到头上，两手掌合并，身体呈一直线姿势；屏住气，然后呼气，手臂又恢复水平状态。

（3）用腹肌做几次腹式呼吸。

（4）在阴道和肛门处用力，一收一放，做收缩动作。这个动作可以单独地做几次。

做（3）中的动作之前都是以深呼吸为主的上体运动。

第二体操主要是恢复分娩变松弛的局部肌肉，预防尿失禁或尿闭。

3. 第三体操（第五天以后）。

（1）先做第一、第二体操。

（2）仰卧，一只腿笔直地向上慢慢地运动到和身体成直角，然后慢慢放下，腿不能弯曲，反复几次；接着换另一只腿重复（1）的动作，反复做几次。

（3）和（2）中的动作要领相同，这次两腿同时上举后放下。这个动作难度较大，开始做时，可以稍微离开床。慢慢练习举得更高。

这些动作主要是进行肌肉锻炼，算是运动量较大的动作。如果做上述动作时用手撑住木床来帮助腿的上举，那么效果就不太好了，在后10天之内应坚持做以上介绍的体操。

4. 第四体操（第十天以后）。

（1）先做第一、第二、第三体操。

（2）胸朝下，腰抬高，两膝距离30厘米左右，胸伏床上。

（3）在床上进行四肢爬行。

（4）仰卧，两手臂放在头顶伸直：手伸直，上身抬起，手接着伸向脚尖方向：抱住脚尖和脚踝不动，过一会儿，手向上举，回到开始的姿势；反复上述动作，多做几次。

（2）和（3）的动作是为了矫正子宫的位置，（4）的动作是通过上身的活动，增加肌肉的活力，是运动量较大的动作，产妇应根据自己身体状况来进行。

5. 第五体操（一个月以后）。

（1）立正姿势，然后上身向前并向下弯曲5次左右，腿不能弯曲。

（2）上半身躺在床上，膝弯曲，左右运动5次左右。

（3）立正姿势，然后提起脚后跟12次左右，脚尖着地。

■产后的化妆

1. 皱纹：若皮肤变得比平时干燥，眼外角的皱纹将更明显。厚的底粉会加重这些皱纹，应停止化妆几天，直到皮肤再次湿润；或选择腻质、质地细密的粉底或细腻透明粉。

2. 油性皮肤：用水剂湿润剂打底，用透明粉抹在油性斑块上。

3. 干性皮肤：用油剂粉底。对干燥斑块可用两种润湿剂：开始是薄霜，易被皮肤吸收，然后在其上加一细层适合的化妆品减低水分丢失。但是，若脸部皮肤发生脱落，就应放弃所有化妆品，必须湿润皮肤；若脱落而变红，那就应找医生治疗了。

4. 肿胀：在下颌处最易被注意，可以给一些棕色粉或在牙床骨上部处和颈的两侧涂些薄粉，以使注意力不集中于此。还可以在鬓角处涂些粉，使眼成为焦点。

5. 黑眼圈：加一层薄底，待其干后，在眼下搽一层薄的面霜。待几分钟后，再加另一层底粉，轻轻混和，最后加无色粉。

产后医疗

■产后服药的学问

人参的服法　产后不宜即服人参来补身体，人参含有多种有效成分，能使人体产生广泛的兴奋作用。其中对人体中枢神

经的兴奋作用，能导致服用者出现失眠、烦躁、心神不宁等一系列症状。再者，人参大补元气，服用过多，可使血循环加速，造成出血过多，流血不止，甚至大出血。由于产后即服用人参使阴道流血过多而导致产妇贫血，有的人还出现产后烦躁综合征。

正确服用人参的时间时产后3周以后，因此时伤口已愈合，恶露已尽，但一次不宜服食过多，掌握在3克左右，才有利于体力恢复。

鹿茸的服法　产后若服用鹿茸，必招致阳气更旺，阴血更损，造成血不循经的阴道不规则流血症状，产后还是不要即服鹿茸为好。

哺乳期的母亲如何服药

1. 要避开乳汁中含药物浓度较高时哺乳，如服药前哺乳比服药后哺乳为好。

2. 要注意选择药物的种类。一般小分子药物容易进入乳汁，而大分子药物不易进入乳汁。但要注意的是，有些药物尽管进入乳汁中的量极微，也可以对婴儿产生较大的损害。

3. 要注意能局部用药的就尽量避免全身用药。如产妇便秘需要导泻，首选用局部作用的开塞露或甘油栓，而不能采用像

大黄等那样作用猛烈的泻药。

4. 要注意下列对产妇和婴儿有影响的药物：

妇女哺乳期禁用的药物，如抗癌药、抗精神病药、有放射性的药物、口服抗凝药、氯霉素、异烟肼：能抑制乳汁分泌的药物，如含雄性激素、雌激素的药物、阿托品类药物、利尿药、多巴胺类药物，过量输液或饮水，大量用B族维生素；容易对乳儿产生不良影响的药物，产妇（乳母）应尽量避免服用。如大量酒精、氨苄青霉素，青霉素G，磺胺类药物，庆大霉素，链霉素等，四环素类，巴比妥类，苯妥英钠，抗甲状腺药物，阿司匹林，心得安类药物，安定类药物，骨化醇，雌激素，溴化物，喹诺酮类药物等。

尽管上面所列药物较多，但在众多药物中，它们只占1%～2%，而且绝大多数是可以找到对乳母、乳儿均没有副作用的替代药物。总之，产妇不能随意用药，一定要在医生指导下用药。

■产后常见症状及防治

1. 宫缩痛的预防。产后宫缩是一种正常的生理现象，故宫缩时产生的轻微疼痛也是正常的，不需做特殊处理，经过几天以后就会逐渐消失。

如果宫缩痛较严重并且影响休息者，可进行治疗。最简单的治疗方法是在下腹部敷热水袋或耳针埋藏（子宫、交感等穴），内服山楂红糖煎剂。

2. 要防手关节痛。孕妇在分娩后，体内激素会发生变化，其结果会导致关节囊及其附近的韧带出现张力下降引起关节松弛，此时若过多从事家务劳动，或过多抱孩子、接触冷水，就会使关节、肌腱、韧带负担过重，引起手关节痛，且经久不愈。在产褥期，产妇要注意休息，不要过多做家务，要减少手指和手腕的负担，少抱孩子，避免过早接触冷水。

3. 应注意生殖器官感染。产妇在产褥期抗病能力差，加上阴道、子宫因分娩而造成的创伤还没有愈合，细菌极易由此侵入血液，再有分娩后阴道外口有不同程度的充血、水肿，易引起撕裂伤。因此，产褥期的妇女要注意外阴卫生，常用温水擦洗，假如同房会发生外阴炎、阴道炎、子宫内膜炎、盆腔炎、子宫出血及阴部撕裂伤等，严重者还会引起败血症、失血性休克而危及生命。因此在产褥期切忌同房，在分娩前3个月至分娩后两个月要避免性交。平素要保持全身尤其是下身的清洁卫生，产前即要加强营养，休息好，增加抵

抗力。

4. 要预防乳腺炎。产妇除产后抵抗力下降外，其一是乳汁淤积，因为淤积的乳汁最适宜于细菌的生长繁殖；其二是因产妇乳头、乳晕的皮肤薄，易导致乳头破损而引起细菌感染。

注意在怀孕开始后直至喂奶期间，都要用干净湿毛巾擦洗乳头和乳房，以保持清洁卫生，增强局部皮肤的抵抗力，从而杜绝细菌从裂口进入乳腺而引起感染。在哺乳时要保持乳头清洁，避免损伤，减少感染途径。每次喂奶要将乳汁吸空，若婴儿吸不完，可用吸奶器吸空，不要让乳汁淤积在乳房中，以减少细菌繁殖的机会。

5. 要预防膀胱炎。产后膀胱的肌肉暂时还比较松弛。容易积存尿液，妊娠后期体内积聚的水分，在产后也主要通过肾脏排泄，从而增加了膀胱的负担，降低了膀胱的防病能力，这时细菌容易侵入尿道引起膀胱炎。产妇要切记在产后宜多排尿，不要使尿在膀胱里贮存过久，以免细菌繁殖，还要经常清洗外阴部，保持清洁，同时要防止脏水流入阴道。

6. 要预防子宫脱垂。在子宫尚未复原时，若过早干重活，可致子宫脱垂。病后会感到小腹下坠和腰酸，严重时子宫从阴道脱出。产妇要卧床多休息。不要过早下床活动，过早参加重体力劳动，或走远路或跑步。

7. 要预防肛裂。产妇易患肛裂的原因主要是饮食。饮食质量高，又精细，容易引起便秘，有的产妇还吃羊肉、姜汤等热性食物，而不吃或很少吃蔬菜、水果，加上产妇卧床休息，活动少，以致肠蠕动减慢，大便在肠道内停留时间过久，水分被吸收而过于干燥、硬结，排便困难，肛裂随之发生，大便时肛门疼痛甚至出血。

这期间要改变饮食结构，宜多吃些新鲜蔬菜、水果等，以增加大便量；多吃鱼汤、猪蹄汤，以润滑肠道和补充足够的水分。

8. 要预防肌风湿。主要症状是腰肩部发凉，肌肉发紧，僵硬，酸胀不适，遇阴雨天，便更加严重。由于此病严重影响妇女的身心健康，故要积极防治。

首先是预防风邪。妇女分娩后，由于出血和体质的消耗，身体的抗病能力下降，若不注意预防风寒，虚邪贼风易乘虚而入，引起肌风湿。因此，妇女分娩后，应注意四时气候的变化，对虚邪贼风，应注意避之。

其次是注意增加营养。分娩时，出血较多，身体耗损较大，抵抗力下降，极需增加脂肪、蛋白质食品及富含维生素的新鲜蔬菜和水果等。

再有做红外线照射或超短波治疗。也可根据疼痛部位的大小，将食盐放入锅中炒热，用布包好敷于疼痛处，每天一次，每次20~30分钟。此外，用电针治疗效果也较好。

9. 预防颈背酸痛。产妇在哺乳后，常感到颈背有些酸痛，随着喂奶时间的延长，症状愈加明显，此谓哺乳性颈背酸痛症。

（1）首先是由产妇不良的姿势引起。一般产妇在给小孩喂奶时，都喜欢低头看着小孩吮奶，由于每次喂奶的时间较长，且每天数次，长期如此，就容易使颈背部的肌肉紧张而疲劳，产生酸痛不适感。此外，为了夜间能照顾好小儿；或为哺乳时方便，习惯固定一个姿势睡觉，造成颈椎侧弯，引起单侧的颈背肌肉紧张，导致颈背酸痛的产生。

（2）其次是女性生理因素与职业的影响。由于女性颈部的肌肉、韧带张力与男性相比显得相对较弱，尤其是那些在产前长期从事低头伏案工作（会计、打字、编辑、缝纫）的女性，如果营养不足，休息不佳，加上平时身体素质较差，在哺乳时

就更容易引起颈、背、肩的肌肉、韧带、结缔组织劳损而引发疼痛或酸胀不适。

（3）还有自身疾病的影响。一些产妇由于乳头内陷，婴儿吮奶时常含不稳乳头，这就迫使要低头照看和随时调整婴儿的头部，加之哺乳时间较长，容易使颈背部肌肉出现劳损而感到疼痛或不适。此外，患有某些疾病如颈椎增生等病，也会加剧神经受压的程度，导致颈背酸痛，以及肩、臂、手指的酸胀麻木，甚至还会出现头晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力等表现。

因此，产妇要及时纠正自己哺乳时的不良姿势和习惯，避免长时间低头哺乳；在给小孩喂奶的过程中，可以间断性地做头往后仰，颈向左右转动的动作，夜间不要习惯于单侧睡觉和哺乳，以减少颈背肌肉、韧带的紧张与疲劳，平时注意适当的锻炼或活动。另外，要防止乳头内陷、颈椎病等疾患，消除诱因。另外要注意颈背部的保暖，夏天避免电风扇直接吹头颈部。同时，要加强营养，必要时，可进行自我按摩，以改善颈背部血液循环。

10. 防中暑。一些产妇在酷暑盛夏时，关门窗，睡火炕，盖棉被，加之室内温度很高，空气不流通，通风不良，以致产妇体内热量积蓄，体格虚弱，不能很好散发热量而造成中暑。发病初期，表现疲乏、头痛、口渴、胸闷、恶心；严重时，神志不清，狂躁不安或昏迷，甚或抽搐致死。要预防中暑，产妇宜多喝开水，不要盖得过多；衣服勤换洗，还可用温水擦身，以协助体内热量散发；室内要保持空气新鲜，但要避开“风口”，室内气温高时，可在地上洒水降温。

11. 产后便秘谨防痔疮。妇女产后由于子宫收缩，直肠承受胎儿的压迫突然消失，使肠腔舒张扩大，粪便在直肠滞留的时间较长，容易形成便秘，加之在分娩过程中撕裂会阴，造成肛门水肿疼痛等，而易患痔疮。因此，妇女产后注意肛门保健和防止便秘是防止痔疮发生的关键。

（1）勤饮水，早活动。由于产后失血、肠道津液水分不足，以致造成便秘：而勤饮水，早活动，可增加肠道水分，增强肠道蠕动，预防便秘。

（2）注意饮食保健。少食辛辣、精细食物，多食粗纤维食物。一些妇女产后十白受寒，不论吃什么都加胡椒，这样很容易发生痔疮。同样，过多吃鸡蛋等精细食物，可引起大便干结而量少，使粪便在肠道中停留时间较长，不但能引起痔疮病，而且对人体健康也不利。因此，产妇的食物一定要搭配芹菜、白菜等纤维素较多的食品，这样消化后的残渣较多，形成的粪便软，大便时易排出。

（3）注意清洁卫生。勤换内裤，勤洗浴，不但保持了肛门清洁，避免恶露刺激，还能促进该部的血液循环，消除水肿，预防外痔。

（4）早排便，早用开塞露。产后应尽快恢复产前的排便习惯。一般3日内一定要排1次大便，防止便秘。产后妇女，不论大便是否干燥，第一次排便一定要用开塞露润滑粪便，以免撕伤肛管而发生肛裂。

12. 产后骨盆疼痛的防治。产妇分娩时产程过长，胎儿过大，产时用力不当，姿势不正以及腰骶部受寒等，或者骨盆某个关节有异常病变，均可造成耻骨联合分离或骶髂关节错位而发生疼痛。此外，在韧带未恢复时，由于外力作用如怀孕下蹲或睡醒起坐过猛，过早做剧烈运动，负重远行等，均易发生耻骨联合分离，表现在阴阜处或下腰部疼痛，并可反射到腹股沟内侧或大腿内侧，也可向臀部或腿后反射。

一般来说，此病过一段时间（几个月甚至一年左右）疼痛会自然缓解，如果长期不愈可用推拿方法治疗，并可服消炎止痛药，既可减轻疼痛，又可促进局部炎症

吸收。

产后避免过早下床或在床上扭动腰或臀部。

13. 要预防产后腰腿痛。此病是因骶髂韧带劳损或骶髂关节损伤所致。

产后休息不当，过早地持久站立和端坐，致使产妇妊娠时松弛了的骶髂韧带不能恢复，造成劳损。

产妇分娩过程中引起骨盆各种韧带损伤，再加上产后过早劳动和负重，增加了骶髂关节的损伤机会，引起关节囊周围组织粘连，妨碍了骶髂关节的正常运动。

产后起居不慎，闪挫腰肾，以及腰骶部先天性疾病，如隐性椎弓裂、骶椎裂、腰椎骶化等诱发腰腿痛，经产后更剧。

产后腰腿痛，多以腰、臀和腰骶部酸痛日夜缠绵为主，部分患者伴有一侧腿痛，疼痛部位多在下肢内侧或外侧。有的可伴有双下肢沉重、酸软等症。

妇女在产期要注意休息和增加营养，勿过早久站、端坐、负重或劳动；避风寒，慎起居，每天坚持做产后操，可有效地预防产后腰腿痛。

14. 缓解产后尿潴留。产后尿潴留的发生，是因为分娩过程中子宫压迫膀胱及盆腔神经丛，使膀胱肌麻痹，运动迟缓无力；产后盆腔内压力突然下降，引起盆腔内淤血；加上产程过长引起体力的大量消耗，而导致排尿困难，给产妇带来痛苦。需要采取的方法：

产后 4 小时即应主动排尿。如果排尿很困难也应每 3 ~ 4 小时做一次排尿的动作，这样，有利于锻炼膀胱逼尿肌和腹肌的收缩力。

常用温开水冲洗外阴、尿道，做排尿动作时可听一些流水声音（或用录音机放送）刺激大脑皮层，可起疏导排尿作用。

每日做 3 ~ 4 次仰卧起坐，每次重复做 10 ~ 20 次，可加强血液循环，解除盆腔淤血，改善膀胱和腹肌的功能。

用热水袋敷小腹部，可刺激膀胱收缩并有利于局部血液循环。

在有尿意而不能排出时，可用拇指按压关元穴，持续 1 分钟便可排尿。

用针灸治疗，取会阳、中膂俞、秩边，以及中极、关元、油骨等穴，再加以电针，通至 1 ~ 2 次，即可有效。

15. 要预防阴道松弛。在未生育时，两性交合很紧贴，阴茎进入阴道时有一种愉悦的感觉。但生育后就完全不同了，阴道显得很宽松，夫妇双方都会产生一种交合不够紧贴的感受。这种情形可能影响性生活的和谐，造成丈夫的不满足及妻子的性压抑，甚至可能使夫妻关系破裂。

防治产后阴道松弛，要注意锻炼耻骨、尾骨肌的功能。方法是常做“提肛功”。即吸气时用力使肛门收缩，呼气时放松，反复 20 ~ 30 次，隔 1 ~ 2 分钟再进行一次，每天清晨锻炼 5 ~ 6 次，日间锻炼 2 ~ 3 次，锻炼时可采用慢速收缩、快速收缩或两者交替进行。

16. 产后血晕的治疗。此指产妇分娩以后，头晕眼花，难以起坐，昏倒榻下，或心下满闷，恶心呕吐，心烦不安，甚则口噤神昏，不省人事。

在治疗上，若属于血虚气脱型，症见产后失血过多、质稀，晕眩，心悸，烦闷不适，昏迷，手凉肢冷，冷汗淋漓，面色苍白，舌淡无苔，脉微欲绝。治宜益气固脱，用独参汤，即人参 15 ~ 30 克煎汤，温服，一日二次。

若产后血晕属血瘀气闭型，症见产后恶露不下或量少，小腹阵痛拒按，心下气满，神昏口噤，牙关紧闭，双手握拳，面色紫暗，舌暗苔少，脉涩，治宜行血逐瘀，可用夺命散，药用没药 3 克、血竭 3 克，煎汤温服，一日二次。

17. 产后痉症的治疗。产后发生四肢

抽搐，颈背强直，甚则口噤，角弓反张。

若产后痉症属阴血亏虚型，症见骤然发痉，头项强直，牙关紧闭，手足抽搐，面色苍白，舌质淡红无苔，脉虚细。治宜滋阴养血，柔肝熄风，可用三甲复脉汤：白芍15克，阿胶10克，龟板15克，鳖甲15克，牡蛎（先煎）30克，麦冬15克，干地黄15克，火麻仁12克，炙甘草10克；水煎服，一日二次。

若属感染邪毒，症见肌肉痉挛，头项强痛，牙关紧闭，身热恶寒，甚则角弓反张，面呈苦笑，舌黯红，苔薄黄，脉弦。治宜解毒镇痉，理血祛风，宜用摄风散，药有：赤脚蜈蚣半条，钩藤7.5克，朱砂、僵蛋（焙）、蝎尾各3克，麝香0.25克：上药共研细末，每服0.25克，用竹沥调服。

18. 产后发热的治疗。在产褥期间，产妇出现发热持续不退，或突然高热寒战，并伴有其他症状：

若属感染邪毒，症见产后寒战高热，小腹疼痛拒按，恶露量多或少，色紫暗秽臭如败酱，心烦口渴，小便短赤，大便秘结，舌质红，苔黄腻或黄燥，脉数有力。宜用清热解毒、凉血化瘀法，用解毒活血汤，药用：连翘6克，葛根6克，柴胡6克，生地15克，赤芍9克、桃仁24克，红花15克，枳壳3克，甘草6克。水煎，一日一剂，分二次服。

若属外感所致发热，又要分外感风寒、外感风热、外感暑热三种：

一是外感风寒。症见产妇恶寒发热，头痛，腰背酸痛，流涕无汗，鼻塞声重，痰稀而白，舌苔薄白，脉浮等。宜养血祛风解毒，用荆防四物汤加减。药有：荆芥6~9克，防风3~6克，川芎3~6克，当归9克，白芍9克，地黄15克：水煎服，一日一剂，分二次服。

二是外感风热。症见产后发热，微恶寒，头痛，咳嗽，痰黄，咽痛，口干而渴，微汗出，舌尖、边红，苔薄白，脉浮数。宜疏散风热，清热解毒，用银翅散加减，药有：金银花30克，连翘30克，荆芥12克，淡豆豉15克，薄荷18克，淡竹叶12克，牛蒡子18克，苦桔梗30克，生甘草15克，煎汤时加鲜芦根30克。一日一剂，水煎服，分二次服。

三是外感暑热。症见由于产褥正值盛夏之时，发热口渴，心烦汗多，头目不清，胸闷恶心，体倦乏力，舌淡，脉虚数。宜用清暑益气、养阴生津之治法，用清暑益气汤。药有：西洋参5克，石斛15克，麦冬9克，黄连3克，竹叶6克，荷梗15克，知母6克，甘草3克，粳米15克，西瓜翠衣30克。一日一剂，水煎服，分二次服。

若属血瘀所致发热，症见产妇寒热时作，小腹疼痛拒按，恶露不下或甚少，色紫暗挟块，口干不欲饮，舌质紫暗或有瘀点，脉弦涩。宜用活血化瘀法，用生化汤加丹皮、丹参、益母草，药有：全当归24克，川芎9克、桃仁9克，炮姜6克，炙甘草6克，以黄酒服药。

若属血虚所致发热，症见产后失血较多，低热缠绵，自汗，恶露色淡、质稀而少，腹痛隐隐，头晕眼花，心悸少寐，舌淡红，苔薄，脉虚微数。宜用养血益阴、清解虚热之治法，用八珍汤，药有：人参6克，白术9克，白茯苓9克，当归10克，川芎6克，白芍10克，熟地9克，炙甘草3充，加生姜3克，大枣3枚。水煎服，一日一剂，分二次服。

若属食滞所致发热，症见产后身热，时发时止，不思饮食，食入不舒，吞酸嗳腐，脘腹胀满，呕恶呕泻，舌厚苔腻，脉濡滑。宜用健肝和胃、消导化滞之治法，方用保和丸，药有：山楂180克，神曲60克，半夏90克，茯苓90克，陈皮30克，

连翘30克，莱菔子30克：共为末，水泛为丸，每服6～9克，温水送下，水煎量为1/10。

19. 产后大便难的治疗。产后大便艰涩或数日不解，或粪便干硬，燥结难出。

若是血虚肠煤所致的产后大便干燥，症见大便数日不解，解时艰涩难下，腹无胀痛，饮食如常，面色萎黄，肌肤不润，舌质淡，苔薄白，脉细弱，治宜养血润肠，药有：当归20克，川芎8克，白芍12克，熟地12克。

若是阴虚火盛所致的产后大便干燥，症见大便数日不行，口干口渴，胸满腹胀，舌红苔黄，脉细数。宜润燥通便，兼清内热，方用麻仁丸，药有：火麻仁9～15克，枳壳6～9克，人参3～6克，大黄3～6克，蜂蜜30～60克；水煎服或炼蜜为丸，每次10克，每日2～3次。

若是气虚血亏所致产后大便难，症见临厕努挣无力，便出量少不坚，气短自汗，头晕目眩，精神倦怠，舌淡苔薄白，脉大而虚。治疗宜补气养血通便，方用圣愈汤，药用：生地、熟地、川芎、人参各9克，当归身、黄芪各15克；水煎服，日一剂，分二次服。

20. 产后缺乳的治疗。此指产妇在哺乳期内，乳汁甚少或全无。

若是属气血虚弱所致的缺乳，症见产后哺乳乳汁不充或全无，乳质清稀，乳房柔软无胀感，面色少华，神疲乏力，食欲不振，舌淡白或淡薄，苔白，脉细弱。宜补气养血，佐以通乳，方用通乳丹，药有：人参30克，生黄芪30克，当归60克，麦冬15克，木通9克，橘梗9克，七孔猪蹄2个（去爪壳）；水煎服（亦可先煎猪蹄取汁煎药）。

若是肝郁气滞所致缺乳，症见产后乳汁甚少或全无、量少质稠或平日乳汁正常或偏少，七情所伤后，乳汁骤减或点滴皆无；精神抑郁，胸胁胀满，喜太息，食欲不振，舌暗红或边尖红，苔微黄，脉弦数。宜疏肝解郁，通络下乳，方用下乳涌泉散，药有：当归、川芎、天花粉、白芍药、生地黄各30克，青皮、漏芦、桔梗、木通、白芷、通草各15克，王不留行90克，甘草7.5克；上研细末，每6～9克黄酒调服。

■产后保护会阴伤口

会阴伤口受恶露的浸泡，加之沾染尿液、汗液，且伤口距肛门又近，很容易污染引起炎症，所以，每天要用温开水或1：5（）（）0高锰酸钾溶液由前向后冲洗或擦洗外阴，大小便后能随时冲洗更好，会阴垫和月经带要消毒、勤换，内裤要勤洗。

会阴组织血运丰富，伤口愈合快，但拆线后愈合并不牢固，用力下蹲、大腿过度外展或摔倒会使伤口再度裂开，要注意保护。当缝线刺激局部组织产生硬结、肿胀、疼痛，可用1：5000高锰酸钾热溶液坐浴，使会阴部浸泡在药液中，每天2次，每次15～20分钟，可促进局部血循环，使硬结软化、肿胀消退。红外线烤灯距伤口30厘米，热而不烫，每天2次，每次15～20分钟，效果也很好。同时，运用活血化瘀、清热解毒散结中药，如红藤、丹参、赤芍等煎液洗局部，也可以收到良好效果。大多愈合良好，偶有阴道内切口处长出肉芽，易少量出血，可在门诊处理并涂以10%硝酸银。

■产后要做检查

在分娩6～8周后，产妇应到门诊做产后检查，以了解全身和生殖器官恢复情况和产后哺乳情况。检查内容包括一般健康及盆腔检查，如体重、血压、尿蛋白、乳房、腹壁松弛及腹壁伤口愈合情况。盆腔检查着重于阴道分泌物性质，会阴伤口愈合情况，阴道壁有无膨出，宫颈裂伤及宫口恢复是否正常，有无炎症，子宫大小、

位置、软硬度、附件情况。妊娠及产后有并发症者应作为重点复查对象，有的产妇还需要多次复查。

发现异常及时治疗，以促进身体早日康复。

产后恢复

■恢复孕前体态

恢复孕前体重　需要多久才能恢复孕前的体重，这由妊娠期间体重增加多少而定。增加11千克或更少的妇女，在没有节食的情况下，应可在产后第二个月恢复孕前状态。至于那些体重增加11千克以上的妇女，在产后则会发现，妊娠期间因饮食过度致使大腿和臀部所横生出来的赘肉，并没有因为生产而奇迹般地消失。如果哺喂母乳则必须采取缓慢而稳定的减重方式。不喂母乳者，在产后6周便可以进行良好而均衡的减重饮食计划。哺喂母乳，如果本身已积存有相当的过量脂肪，便可酌情减少热量的摄取，而不影响乳汁的分泌与体重的降低，通常在断奶时即可减去过量的体重。

恢复孕前身材　和体重的减轻完全不同，对那些妊娠体重未曾过量的产妇而言，如何恢复身材是她们大感头疼的问题。经过产房的一番进出，体形并看不出有多少改变。腹部仍然突出，部分原因是子宫依旧是膨胀的，一直要到第6周才能恢复孕前大小（可以请医师或护士教给如何触摸子宫的恢复情况，当触摸不到时，便表示已经降回骨盆内了）。另外一个原因是腹内残余约有2千克的水分，可望在几天之内排出。不过，剩余的问题则是腹肌与皮肤伸拉的后果，除非确实做运动加以消除，否则便会一辈子松弛。

恢复身材基本原则：每次做运动时，必须从比较不费力的动作开始，便于热身。将运动时段安排得短而频繁，不要在一天中做一次长时间的运动。

如果有时间，而且真正喜爱运动的话，可以参加新妈妈健身教室或买本产后运动的书籍，好好拟一项运动计划。如果不行，只要定时先做一些简单运动，也可以恢复身材，尤其是直接针对重点所设计的，如腹部、大腿、臀部等部位的强化。

做运动要慢慢来，动作衔接之间要有足够的恢复时间，切莫快速做完一系列的反复动作。

两项运动之间，要有短暂的休息（肌肉是在这时间得到加强的，而不是在运动时）。即使可以负荷，也不要超过建议量。在感觉疲倦以前，便停止运动。要是过量的话，当时通常不会有感觉，一直要到隔天才会发现，届时便可能心有余而力不足了。

产后6周当中，不要做膝胸卧式、仰卧起坐或双腿高抬的运动。

极少的运动可以采取任何舒服的姿势来做，至于其他所有运动则采取基本姿势：躺下来，膝盖弯曲、两脚分开约30公分，脚掌平贴地面，头和肩膀应以靠垫支撑，手臂则平放在两旁。

早期的运动可在床上进行，以后则最好在表面比较坚硬的地方做，如地板。

■产后情绪恢复

产后忧郁的原因　产妇由最受瞩目的地位退居幕后，宝宝成为家庭主角，产后却变成无人关注的灰姑娘了；当急于返家以担负起母亲的工作时，却必须留在医院，对个人生活和宝宝情况缺乏驾驭权，因而产生挫折感；面对持家与育婴的诸多责任，会出现濒临崩溃和过度操劳的感觉，这丝毫不足为奇；分娩时的煎熬，住院期间的缺乏睡眠，已经使人十分疲累，再加上照顾新生宝宝的辛劳，则更让人无法承受，因此经常会有不称职的感受；新生宝宝小小的、红红的、肿肿的，又毫无反应，与

想像中盈盈笑脸的白胖娃娃相去太远：对生产经验有理想化而不切实际的期望，结果希望落空，因而自觉是个失败者；努力学习与期盼的大事——生产已经结束，有种曲终人散的悲哀；因为宝宝的出生，以前那个自由自在或事业第一的自己，已如明日的黄花，不复存在；以前因为身怀六甲而身材臃肿，现在则依然体形庞大，无法忍受穿着孕妇装，可是又没有其他衣服可穿。

淡化忧郁的方法产后忧郁症若出现在住院期间，应尽量要求先生把餐食带入医院，共同进餐；访客的闲聊如果让人不快，则尽量减少访客的探视，如果能让人高兴，则多多益善；如果是医院使自己心境不佳，则应询问可否及早出院。

对抗疲累的方法包括：找他人帮忙：不急于一时的工作，不妨暂且搁下；宝宝睡觉的时候，赶快趁机小睡或休息。把喂奶时间当作休息时间，不论是喂母乳或用奶瓶喂养，都可在床上进行，或坐在舒服的椅子上，把脚抬高。

接受“哺喂母乳的最佳饮食建议”以增强体力。避免吃糖，因为糖会使人更消沉。

■剖宫产的复原

剖宫产孕妇第一周最好能雇请帮手，如果不可得，可请先生、母亲或其他亲戚协助。最好不要有任何举物动作（包括抱宝宝），或操作任何家务，至少在第一周内如此。要是必须抱宝宝的话，则抱至腰间的高度，这样可利用臂膀的力量，而不致让腹部使力。下弯时，采取曲膝方式，不要弯腰。

只有轻微疼痛或没有疼痛最好不过，要是很疼的话，可借助温和的止痛剂。如果哺喂母乳，则除非经过医师同意，否则不要服用药物。

伤口在几周内会有疼痛和过疼现象，不过会逐渐改善，可以上一层薄薄的敷料以防受刺激，而穿着宽松衣服则会比较舒服。疤痕部位偶尔会抽痛和短暂性疼痛，这是复原的正常状况，症状会日渐消失，然后会有发痒现象。伤口周遭的麻木情形会持续较长时间，可能达几个月之久。伤口组织上的块状会缩小（除非有留下这种疤痕的倾向），而在疤痕的颜色褪去以前，会转为粉红或紫色。如果疼痛情形持续下去，伤口周围出现红肿，或有褐、灰、绿或黄色分泌物从伤口渗出，则必须与医师联系，因为伤口可能受到感染了（如果有稍微洁净液体渗出，这是正常现象，不过最好还是向医师告知）。

一旦不再疼痛，便可以开始运动。由于会阴部位的肌肉未曾受损，因此可以不做阴道骨盆收缩运动，而可以专注在收缩腹肌的运动上，并且以“和缓而稳定”作为运动座右铭，逐渐建立起运动计划，然后每天持续做。经过数月的努力以后，便可以恢复昔日的身段了。

■产后恢复性生活

产后性生活，最早应在分娩两个月以后。由于分娩时，阴道黏膜被撑大变得非常薄，很容易受伤或感染，而且这时子宫口恢复得也不好，关闭不严。如果过早进行性生活，会导致细菌侵入，引起妇科疾病，有时会造成出血。

分娩8周以后，如果产妇身体恢复得很好，可以过性生活。但应避免激烈的动作，并控制其次数，以每月3~5次为宜。

开始时试着来。组织有些痛或发紧，不过等待并不能自动缓解。产后阴道周围分泌润滑液的腺体有一段时间不怎么起作用，可用些润滑剂。在插入前阴道能放松会很有帮助，所以要注重性交前的调情，可换个姿势，因为妻子仰卧时阴茎压迫阴道后壁，此时这一部位还较敏感，容易挫伤。如果感觉阴道过紧，丈夫可以用手轻

柔地慢慢撑开。不成功也很正常，再试一次。

有很多夫妇是在产后检查时恢复性生活的。如果做了侧切，会阴疼痛，不适持续更长时间，应当到感觉舒适后再进行性交。不过，这不妨碍轻柔的抚慰。同样，当进行母乳喂养时，乳房会觉沉重、疼痛，乳头也会皲裂，抚弄揉按一下不会有问题的。

如果一个月以后仍不愿过性生活，就应该寻求帮助。如果两人可以一起和第三者谈谈，比如一位亲戚、朋友或性咨询专家，会更有帮助。最重要的是，要把感受讲出来，和丈夫之间的交流要敞开。每位妇女都应该记住这一点。男人对自己的孩子产生妒嫉心理并不罕见，很多男人承认有受孩子排挤、被妻子忽视的感受。两人都该理解：初期把孩子作为关心的重点是不可避免的。因此应该彼此为对方安排一定时间。重新开始亲密关系的一天下来以后，在一起睡一会，休息休息。

■产后月经恢复时间

产后月经和排卵的恢复，个人差异较大。一般不喂奶的产妇可在产后6～8周恢复月经，喂奶产妇月经恢复较晚，甚至整个哺乳期都不行经。第一次复经，月经量往往较多，且多为不排卵月经，来过三四次月经后，月经和排卵才恢复正常状态。

■哺乳期的避孕

哺乳期避孕的必要性在哺乳期间不来月经，是由于因婴儿吸吮乳母的乳头，刺激乳头的反应是引起乳母催乳素的定期性分泌。催乳素对下丘、脑垂体、卵巢、子宫等起着重要的控制作用，从而使卵巢对脑垂体所分泌的促性腺激素反应减弱，使卵泡不能发育，因此一般妇女在哺乳期的半年到一年内卵巢没有排卵功能，不来月经。有人认为，没有来月经就不能受孕，其实不然，因为有的人卵巢功能恢复很早，甚至刚过产褥期就开始排卵，如果在这个时间内没有避孕，一旦发生排卵，就容易受孕，也就不会出现月经。有人把这种情况的怀孕叫做暗胎。所以哺乳期也应照常采取避孕措施。

哺乳期避孕方法　哺乳期并不是避孕的保险期，因此仍要注意避孕。究竟采用哪些避孕方法，应以不影响哺乳为原则。具体方法如下：

1. 工具避孕。属于这_ 类的有男用避孕套、女用阴道隔膜（使用前应先经医生建议所适用的大小型号）。

2. 宫内节育器（IUD）。放置宫内节育器的时间由医生确定，一般在产后42天检查时放置。但应符合以下条件：子宫收缩恢复良好，产后恶露干净5天以上：无子宫腔或会阴感染现象：无其他禁忌证。

3. 阴道药物。因其只含低剂量孕激素，所以不会影响哺乳。

4. 外用杀精剂。如各种避孕栓、避孕片、避孕药膜、避孕药膏等。因属局部外用，不影响哺乳。

第四章

新生儿方案

身心发育

■新生儿第1天生理状况

一般情况，刚出生的新生儿体重在2.5~4千克之间，身长46~52厘米，头围34厘米左右，胸围要比头围小1~2厘米。

体重出生体重若在2.5千克以上，则为正常新生儿；体重不足2.5千克，称为“未成熟儿”。对“未成熟儿”必须采取特殊护理措施。

头　部　健康新生儿的鲜明标志是皮肤鲜嫩，呈粉红色，出现大声啼哭。但常常处于酣睡状态。头部比例相对较大，有时肿起呈椭圆形的一个包（产瘤），这是由于胎儿的头部在产道受压迫引起的。头胎婴儿或年龄大的产妇生的婴儿，其产瘤更为明显，日后可以自然长好。但要特别注意囟门。囟门呈菱形，大小约2厘米×2厘米，较软，有跳动感，要防止被尖硬的东西碰撞。

脸部　脸部好像有些浮肿，这属正常现象。特别是眼睑发肿的较多，且有眼屎。婴儿鼻梁塌陷，随着年龄的增长会自然增高。

胸部胸廓呈桶状，呼吸浅快，有时不规则，每分钟40~50次。观察呼吸应看腹部的起伏。

脐带脐带在离肚脐1~2厘米处被结扎，如果拿掉纱布，会看见脐带变黑，而且气味难闻。

生殖器男孩的阴囊稍肿，睾丸下降，浮肿会自然消退；女孩的小阴唇比大阴唇要大，好像突出来，也会自然长好。

姿势　新生儿的姿势和胎儿期大致相同。头先出生的婴儿，头部前屈，下巴与前胸相挨，后背呈圆形，握着的拳头向内，腰和膝都弯曲着，脚也向着内里弯曲，能看到脚掌。

儿斑　新生儿的骶骨部、臀部常常可见蓝绿色的色素斑，称为“儿斑”，随着年龄增长，色素斑将逐渐消退。

大小便新生儿多在出生后24小时以内排出第一次大便和小便，粪便呈暗绿色或黑色黏稠块（叫胎便）。也有的健康婴儿是在48小时后才排尿的。有时尿布上会留有砖红色沉淀物，这是尿酸盐的结晶，不必担心。

体温　刚刚分娩的新生儿显得热气腾腾，出生后体温逐渐下降，比在母体时降1℃~2℃，因此要十分注意保暖。生后8小时体温应保持在36.8℃~37.2℃。

内分泌这时，即使很热，新生儿也不出汗，也不流口水，因为内分泌腺还不发达，眼睛看不见东西，耳朵能听到声音。

感　觉　出生第1天的新生儿24小时内沉睡少动，偶有啼哭，感觉不是非常灵敏，还不如在母腹那么活跃。

■新生儿第1周生理状况

出生第1周的新生儿正处于朦朦胧胧时期，吃饱就睡，能睁开眼睛，但几乎什么也看不见，较大的声响能引起惊跳，出现一系列的反应，这正是婴儿变成“人”的鲜明特点。

出现黄疸多半新生儿出生后2~3天出现皮肤及巩膜（眼白）发黄的现象，吃奶和大小便均正常，精神也很好，这就是生理性黄疸，不用治疗。一般情况下，黄疸第7天消退，第10天退尽；也有在两三天内黄疸即可消退的婴儿。如果黄疸出现过早（出生后24小时之内）或迟迟不退，或者黄疸退后又复现并加深，同时伴有精神不振、不愿吃奶等现象，则属病理性黄疸，需请医生诊治。

脐带脱落脐带在4~7天脱落，脱落后可见肉芽组织，不用处理。如果流水可撒些松花粉。

乳房肿大生后4~7天，无论男婴、女婴，都可能出现乳房肿大，甚至有乳汁分

泌现象，一般2～3周会自然消退，千万不可用手去挤，以免发炎。另外，有的女婴会从阴道里流出类似牛奶或夹杂血液的液体，这是受母体雌性激素的影响而产生的，也会自然痊愈。

体温不稳　有些新生儿出生后1周全身开始脱一层皮，不用管它。有少数新生儿在生后3～5天内会出现发烧，体温在38℃左右，持续2～3个小时，一般认为是水分不足，可喂点温开水。新生儿体温不稳定，室温过高，尤其是夏天，易使体温高达38℃以上，这时应多喂些开水，以防新生儿脱水，室温过低时应注意保暖。

体重减轻　新生儿生后3～4天，因吃喝少，可能会出现体重暂时下降的现象，只要在10天内恢复就属正常现象。

口腔加厚　新生儿两颊有厚厚的脂肪垫，俗称“螳螂嘴”，这有利于吸吮吃奶。上腭或牙龈边可见小白点，俗称“马牙”，不会影响吃奶，2～3个月后自然消失，千万不能用针去挑或用布去擦，以防感染。

及时喂奶　现在一般主张饿了即喂。有的婴儿一天要吃7～8次，甚至更多：有的则只吃5～6次。有的婴儿吃得快，10分钟就能吃饱；有的婴儿则吃吃停停，吃几口就想睡，弄醒后就再吃几口，吃一次要20多分钟。这些情况都是正常的。

排大小便胎便应在3天内排尽，如果出生48小时后仍无胎便排出，则应找医生检查。排便的次数及大便的颜色因婴儿不同而异。一般来说，喂母乳的婴儿，大便为金黄色糊膏状，每天3～5次，也有仅1次或多达6～7次的。喂牛奶的婴儿，大便较硬，呈浅黄色，有时其中还夹有白色的“奶瓣”。有的婴儿大便呈绿色并混有白色疙瘩和夹杂黏液；还有的婴儿排出的大便颜色发白。但只要婴儿能正常生长，就不必太介意大便的颜色和形状。

小便的次数很多，有的婴儿能间隔一定的时间按固定的次数排小便，有的则毫无规律。

■新生儿发育的一般状况

外观特点　新生儿头较大，前囟及颅骨缝未闭；皮肤红润，胎毛少；鼻尖及鼻翼处常有黄白色小点（粟粒疹），眉毛稀少：耳廓软骨发育良好，保持直立位置；乳晕清楚可有乳腺结节，乳头突起；男婴阴囊出现皱襞，睾丸已降入阴囊；女婴的大阴唇已完全发育，能遮盖小阴唇；四肢屈曲，指趾甲已达或越过指趾端，整个足底有较深的纹路。

皮肤发育特点　新生儿的皮肤表皮层薄，皮下毛细血管透露皮表，所以皮色较红。新生儿的周围血液循环较差，自动免疫能力较弱。

新生儿的周围血液循环较差，所以冬天要注意保暖，防止冻伤。夏天要勤洗澡，保持皮肤清洁，洗澡后应该在皮肤皱褶处扑粉，预防潮湿、糜烂。新生儿用的衣物、尿布等，应该使用旧的、柔软的棉布，以防止摩擦损伤孩子的皮肤。

体温特点　出生后体温明显下降，一小时内可降低2.5℃，以后逐渐回升，并在12～24小时内达到36℃～37℃：体温不稳定是由于体温中枢发育不完善，体表面积相对较大，皮下脂肪层薄、血管丰富而易于散热，在寒冷的冬季若不注意保暖，可能会出现新生儿硬肿症，使生理状态发生紊乱：足月儿通过皮肤水分的蒸发和出汗而散热，如果体内水分不足，血液浓缩，可能使新生儿发生“脱水热”。

循环特点　出生后，循环发生的最重要变化是体循环和肺循环分开；有的出生后一两天内心前区听到杂音，过几天又消失，这与动脉导管暂时性未闭有关，并不是先天性心脏病。先天性心脏病在新生儿期常听不到杂音：心率波动较大，生后24小时内85～145次份，以后100～190次/

分：血压 10．0～5．32 千帕。

消化特点　具有完善的吞咽功能。但因胃呈横位，幽门括约肌发达，而贲门括约肌不发达，食管上部括约肌不随食物的下咽而紧闭，因而易发生溢乳和呕吐；肠道长，吸收面积大，故能适应大量流质食物；唾液及淀粉酶均较少，但胃肠内的酶已足够消化蛋白质及糖类的需要，而对脂肪的消化吸收功能较差，粪便可见少量的脂肪乳和脂肪球：胎粪是胎儿期的肠黏膜分泌物，由胆汁及咽下的羊水和胎毛、胎脂等组成，呈墨绿色。出生后 10～20 小时内开始排胎粪。新生儿吃奶后 3～4 天转为过渡性棕色大便。如 24 小时内未见胎粪排出，应进行检查，以排除先天性畸形，如肠狭窄、巨结肠、肛门闭锁等。

泌尿特点　多数新生儿在生后第一天排尿，个别迟到第二天，如生后 48 小时仍未排尿，须要检查原因，看是否有肾发育不良、严重肾畸形、泌尿道梗阻等；有的新生儿在胎内就已排尿或生后喝水少造成排尿迟。最初几天因液体摄入量少，每日仅排尿 4～5 次，6～10 天后进水量增多，由于膀胱容量小，因而每日排尿次数可迅速增至 20～30 次。

血液特点　血容量与脐带结扎早晚有关，若推迟结扎 5 分钟，血容量可以从 78 毫升/千克增至 126 毫升/千克，一般血液总量占体重的 8%～10%；出生时，血液中红细胞数及血红蛋白较高，以后逐渐下降，血红蛋白中，胎儿血红蛋白渐被成人血红蛋白替代；出生时白细胞也较高，第三天开始下降。

神经特点　新生儿脑相对较大，占体重的 10%～12%，脊髓相对较长，其下端在第 3～4 根腰椎下缘；具有下列特殊的神经反射，如吸吮反射、觅食反射、拥抱反射、握持反射、交叉伸腿反射、踏步反射等。正常情况下，生后数月这些反射自然消失，而中枢神经系统发育落后者则可能延迟消失；味觉发育良好，甜味可引起吸吮运动：嗅觉较弱，对光有反应但视物不清。新生儿 3～7 天后听觉增强，响声常引起眨眼及拥抱反射，触觉及温度觉灵敏，痛觉较钝。

免疫特点　新生儿对各种传染（如麻疹、白喉等）的特异性免疫，主要是通过胎盘从母亲获得的免疫球蛋白 IgG，但半年后，这种免疫力逐渐消失；免疫球蛋白 IgA 和 IgM 不能通过胎盘传给胎儿，因此新生儿易得肺部和肠道细菌感染；皮肤嫩，易破损，白细胞及网状内皮系统吞噬作用弱，血清补体低，这些也是新生儿易感染的原因。

能量和体液代谢特点　新生儿总热量第一天 50～75 千卡/千克，以后增至 100～120 千卡/千克，正常的人乳或牛乳喂养都能满足这些要求；体内含水占体重的 65%～75% 或更高，以后逐渐减少。生后前两天需水量 50～80 毫升/千克/天，3 天以后为 80～120 毫升/千克/天。初生数天内，新生儿丢失较多的水，故可发生“生理性体重减轻”。

囟门发育状况人的头颅由 7 块骨组成：即顶骨、额骨、颞骨各 2 块（左右对称）及 1 块枕骨。颅骨的边缘像锯齿一样互相咬合，连接十分紧密，婴儿的颅缝还没有完全封闭，留有骨缝，而且在两块额骨与项骨之间形成一个菱形空间，这儿无骨，只有头皮及脑膜，叫前囟门。前囟的斜径出生时约 2．5 厘米。两块顶骨与枕骨之间形成一个无骨的小三角区，叫后囟门，较小，出生时已部分闭合，迟至 3 个月时完全闭合。侧囟多已闭合，骨缝尚未闭合，前囟门一直到 1 岁才闭合，如有佝偻病可推迟闭合。医生根据囟门的张力高低，可判断颅内压力高低。

生物钟状况　新生儿能够感受到外界

环境的周期性变化，如昼日光亮、音响等刺激易于觉醒，夜间黑暗易于睡眠。尤其在出生后，日间准时喂奶，在规定的时间让其就寝，通过生命活动的内在节律性，使其对时间的反射形成良好‘的习惯。

视觉发育状况　新生儿视觉，在各种感觉中发育速度比较快。一出生便把两眼睁开，用视觉感受这世界的美好。出生10小时的新生儿，可以注视面前正常人的脸型图片。在哺乳时，如果母亲亲切地盯他，他也会凝视着母亲的眼睛，这是新生儿最早看到的东西，母子的眼睛相距只有20厘米远，只有这样，才会保证新生儿不受到其他的超限刺激，而只能承受这最必要的，最合适的刺激——母亲的眼睛。出生第8天，新生儿对发亮的和红色的东西特别敏感，能在一分钟左右时间内看眼前闪闪发光的红星或漂亮的娃娃。第15天，就能较长时间注视着活动的玩具，并能追视到水平方向，距离可达20厘米左右。

听觉发育状况　新生儿出生时，妈妈便呼唤他的名字，3天后就出现明显的反应。孩子对母亲的声音有特殊的敏感。才出生几分钟的孩子，就可以辨别声音是从哪里来的，并有反应。出生第4天，在他耳边吹哨，他就会停止哭闹。第7天，母亲向他说话，虽然没有把他抱起来，他也照样露出了微笑。2周左右，听到声音后转头去找声源，喜欢听音乐表现安静，而听到突然出现的强音会惊吓发抖。特别喜欢听母亲的歌声。第4周喜欢听成人的说话声，没人同他说话，就会感到寂寞而哭闹，当逗引他时，他会微笑并发出喉音。

味觉发育状况　新生儿感觉最灵敏的部位是嘴唇、手掌、脚掌、前额、眼睑等。对味觉刺激物感知灵敏，往他嘴唇上或妈妈的乳头上抹上一种难闻的液汁，他会闭上嘴，眯起眼睛，或精灵地把头躲起来。出生后头几天吃母乳，再改用牛奶，他就宁肯饿着肚子，也不肯吸吮这种怪味乳汁。

感觉发育状况　新生儿的皮肤感觉比成人敏感得多，如果他贴身衣服上藏着一丝头发或小毛毛，刺激了皮肤后，就会全身乱动，嘴里吐出白泡泡，出现强烈的反应。新生儿敏感的味觉、皮肤觉是他们自己能力的表现，对维持生命有特殊的意义。

呼吸发育状况　新生儿的呼吸很浅，有时甚至看不出在喘气。呼吸次数和呼吸频率都较快，主要是靠膈肌来呼吸。因此，在呼吸时，胸部运动较浅，而腹部运动却很明显。此外，在新生儿时期，呼吸中枢的调节功能尚未发育完善，有时很容易出现呼吸节律不规则的现象。

鉴于新生儿的这种呼吸方式，在护理时应注意，不要将他的腹部包裹过紧，以免影响呼吸运动。在观察新生儿呼吸时，如果只看面部，有时好像看不出在喘气，往往需要解开包被，暴露出胸腹部，就可以明显看到新生儿上腹部的起伏，观察到他的呼吸变化。正常新生儿的呼吸应为40次/分，但在不同情况下变化很大，如在哭闹时，呼吸次数会明显增快，故应在新生儿安静或睡眠状态下观察。正常情况下，新生儿有时会出现呼吸深浅交替和频率快慢不等的现象，但不应发生面色难看或青紫的情况。如果新生儿的呼吸次数大于60次/分，并有反应低下、哭声轻、面色苍白、口周青紫、吃奶差、呛奶等症状，表明新生儿患了肺炎，家长应立即将他送往医院诊治，不能延误。

■新生儿头部显大的原因

新生儿骨骼和身体各部分之间的比例，男婴新生儿头围为34．25±1．25厘米，女婴为34．05±1．28厘米，比胸围大1～2厘米；头颅的发育与身体其他各部相比较处于领先的地位，头围在出生时即已达到成人头围的60%（身长仅达到33%，体重仅达到5%）；出生时，上肢和下肢大约相

等，各为身长的1/3，按着上、下规律，四肢的发育比头颅慢，而下肢又比上肢发育慢。新生儿头颅所占全身的比例比成人大，出生时头长占身长的1/4，而成人只占1/8，小儿四肢相对比躯干短，故比起成人来，婴儿就像是一个四肢短小的大头人。

■新生儿发育评分标准与分类

新生儿发育评分标准给新生儿评分就是对新生儿从母体内生活到外环境中生活的生存能力和适应程度进行判断，也为小儿今后神经系统的发育提供了一定的预测性。目前，在我国绝大部分医院，均采用了新生儿阿普加评分，它主要用于对新生儿窒息程度的判断。

窒息的本质就是小儿缺氧，因此，窒息是一种非常紧急的状态，须要立即进行抢救。

新生儿阿普加评分主要从5个方面进行评价，即皮肤颜色、心率（脉搏）、对刺激的反应（导管插鼻或拍打脚底）、肌肉张力和呼吸情况。这5项分别用0、1、2来表示，5项总分最高为10分。一般在小儿出生后立即（1分钟内）评估一次，5分钟评估一次，必要时10分钟、1小时重复评估。一般根据1分钟内评分，可将新生儿分为无窒息的正常新生儿和有窒息的非正常新生儿，如果1分钟内评分为8分或8分以上，则属于正常新生儿，约占新生儿总数的90%；如果1分钟内评分为4～7分，则为轻度窒息，0～3分则为重度窒息。

新生儿阿普加评分

	0分	1分	2分
皮肤颜色	青紫或苍白	身体红，四肢青紫	全身红
心率(次/分)	无	<100	>100
对刺激的反应	无	有些动作，如皱眉	哭，喷嚏
肌肉张力	松弛	四肢略屈曲	四肢能活动
呼吸情况	无	慢，不规则	正常，哭声响

新生儿发育状况分类　新生儿的分类方法有多种，可按胎龄分或按出生体重分，也可将胎龄和出生体重结合起来分。

胎龄是指从母亲末次月经的第一天算起到分娩为止这段时间，一般为40周。根据胎龄可将新生儿分为：足月新生儿（简称“足月儿”），指胎龄满37周到不满42周出生的新生儿，大多数新生儿属于足月儿，其出生体重绝大多数超过2500克；早产儿（又称“未成熟儿”），指胎龄满28周到未满37周出生者，不论其出生体重是多少；过期产儿，指胎龄满42周或超过42周出生的新生儿。

根据出生体重，可将新生儿分为：正常出生体重儿，指出生体重大于或等于2500克而又小于或等于4000克的新生儿；低出生体重儿，指出生体重小于2500克者（不论胎龄是多少）；巨大儿，指出生体重大于4000克者。

小于胎龄儿可以是足月儿、早产儿或过期产儿，是由多种原因导致胎儿在母体子宫内生长发育迟缓引起的。这类小儿生后，如果养护得当，其生长发育多数仍可能赶上正常儿，但足月的或过期产的小于胎龄儿，其生长赶上正常儿要较早产儿难些。

■新生早产儿的特点

生早产儿的原因有妊娠中毒症、多胎、低龄分娩、高龄分娩、梅毒、心脏病、肾脏病、急性传染病、子宫异常等。

早产儿的外观特征　头相对大，囟门宽大，骨缝阔裂，常伴颅骨软化，头发呈绒毛状，皮肤松弛，面额部皱纹多，犹如“小老头”，胎毛多，皮下脂肪少，耳廓薄而软，紧贴头侧，头发稀少而短，指甲和趾甲薄而短，达不到指、趾的末端。乳房无节结，外生殖器发育不良。女婴大阴唇不能掩盖小阴唇，男婴睾丸常未降至阴囊。

体温调节功能差　早产儿中枢发育不

成熟，又因代谢低，产热少，体表面积大，散热多，故体温偏低；又由于汗腺发育不良，热天体温易升高。

呼吸功能不健全　呼吸中枢不成熟，肺泡组织和呼吸肌发育不全，吸气无力，易出现肺膨胀不全症。肺泡表面活性物质少，易发生肺透明膜病和肺出血。早产儿呼吸浅而快，不规则，易出现呼吸暂停、紫绀等缺氧现象。

心脏与血管心肌收缩力弱，心率快，每分钟可达 140 次左右，血管壁脆弱，易发生破裂、出血。

血液成分不正常　由于造血功能不全，早产儿体重越小，其血红蛋白、红细胞降低越早。因此，发生生理性贫血较足月儿早，且持续时间长。

肝肾功能低下　肝功能不健全，影响胆红素代谢，故生理性黄疸重而持续时间长；凝血因子（来源于维生素 K 的）合成少，易发生出血症；肝内糖原贮备少，易发生低血糖。肾对尿的浓缩功能差，尿量多。因此，早产儿出生后体重下降较明显，易发生电解质紊乱和酸中毒。

消化功能弱　早产儿吮奶及吞咽能力均弱，易呛奶。贲门括约肌较松，幽门较紧，胃容量较小，因而易吐奶。由于胃酸少，胃肠蠕动弱，消化功能差。早产儿对蛋白质的需要量高，对脂肪的吸收能力较差，故常发生腹泻、腹胀、消化不良及营养不良。

骨骼缺钙在第 8 ~ 10 周胎龄期间，胎儿开始形成骨骼，而一半以上的钙是在妊娠最后两个月储存的，因此，早产儿骨骼缺钙。

抵抗力低早产儿全身脏器发育不够成熟，免疫力低，对各种感染的抵抗力极弱。因此，即或是轻度感染，也可酿成败血症等严重后果。故应对早产儿格外精心护理。

■新生儿笑的发育

小儿的笑是一种情绪反应，这种情绪反应是与他身体的生理需要是否得到满足相联系的最简单最直接的表现。

笑有两种：一是自发性的笑，多是微笑。当婴儿生理需要满足时，例如：吃饱了、喝足了，温暖的环境有着柔和的阳光和轻声悦耳的音乐，他可出现自发的笑，以表示生理需要和心理需要的满足：当小儿长到 2 ~ 3 个月时，他看到人（尤其是母亲）及周围环境中的彩色玩具时，他就会发笑，这是对周围环境反应而产生的满足，这种笑叫反应性微笑；3 ~ 4 个月时，如果我们大人逗逗他，他则会“咯咯”地笑出声来。

■新生儿哭的发育及啼哭原因

哭对于婴儿既是一种生理需要，也是情感和愿望的表达形式。哭是一种深呼吸运动，可以使新生儿的肺逐渐地全部膨胀开来，增大肺活量，促进新陈代谢；哭又是一种全身的强烈运动，有利于婴儿的生长发育。

哭也是婴儿传递信息的方式，对婴儿的生存十分重要。对一个哭叫的婴儿绝不能置之不理、随他去哭。

婴儿啼哭的原因很多，必须进行分析，有心的父母应仔细观察分辨，迅速熟悉婴儿哭声发出的种种信号。

1. 饥饿：饥饿是普遍的原因。婴儿一哭，首先要检查的就是他是否饿了：如果不是，再找其他原因。

2. 寻求保护：婴儿哭啼只是想要你把他抱起来，这种寻求保护的需要对婴儿来说，几乎跟吃奶一样，都是必不可少的。妈妈应尽量满足婴儿的这种需要，给他一种安全感。

3. 不舒服：太热、太冷或太湿都会使婴儿哭啼。妈妈可用手摸摸婴儿的腹部，如果发凉，说明他觉得冷，应给他加盖一

条温暖的毛毯或被子。如果气温很高，婴儿看上去面色发红，烦躁不安，则可能是太热了，可以给婴儿轻扇扇子，或用温水洗个澡。尿布湿了，婴儿会觉得不舒服而哭啼，因此不要忘了勤给宝宝换尿布。

4. 消化不良和腹绞痛：婴儿因腹痛而哭啼，多与饮食有关。例如，奶粉调配不当引起胃肠不适等；发生腹部绞痛时，婴儿通常会提起腿，腹部绷紧、发硬。婴儿因消化不良而哭闹时，可试着喂些热水，或轻轻按摩腹部。人工喂养儿要注意调整一下奶粉的配方。

5. 感情发泄：跟成人一样，婴儿也需要发泄他们的情感，一般是以哭的方式进行。有的婴儿哭的次数比较频繁，而且要很长时间才能平息下来。这种婴儿太都比较活泼好动，很可能是用哭叫来释放多余的能量。婴儿通常在晚上烦躁易哭，在他烦躁之时，可试着给他洗个澡，做做按摩，或者抱他出去散散步。

6. 生病：婴儿生病时，会用哭声来表达他的痛苦。阵发性啼哭往往是胃肠道疾病所致的阵发性腹痛的信号，如腹泻、肠胀气、肠套叠等疾病；持续性啼哭不停多半是发热、头痛或其他病痛引起的；高声尖叫样的啼哭大都与脑部疾病有关；而低声呻吟的啼哭是疾病严重的信号，切记不可忽视。

此外，蚊虫叮咬，婴儿睡床上的异物，甚至母亲紧张、烦躁的情绪，都会引起婴儿啼哭。

饮食营养

■新生儿饮食喂养的特点

母亲给新生儿早开奶的意义早开奶的目的是让孩子吃上初乳，得到母亲给予的各种营养物质和免疫物质，免受外来细菌的感染。早开奶早吸吮乳头，可刺激母体泌乳，为母乳喂养开个好头。早开奶还能使母亲减少产后出血。

开奶前不要给新生儿喂糖水或牛奶老的育儿法认为，新生儿出生后疲劳，需要先休息，待12小时后要预先试喂糖水或牛奶，能吃下糖水或牛奶再开始喂哺。其实这种方式对新生儿不利。因为新生儿喂糖水或牛奶后，消除了饥饿感，减少了小儿对吸吮母亲乳头的渴望感，这样失去了对母亲乳头的刺激作用，故使母乳分泌延迟，乳汁量也少，影响母乳喂养。如果用奶瓶、橡皮乳头来喂更不好。软橡皮奶头孔径较大，小儿吸吮不需要太费劲，而吸吮母亲乳头要费较大的劲，所以小儿就不愿再吸吮母亲的乳头，势必造成喂养困难。而且，牛奶喂养细菌污染的机会多，尤其是奶瓶及奶头易被细菌污染，使用不当时，易使婴儿发生腹泻。另一方面，从营养学方面看，牛奶的营养价值要远低于母奶。

另外，若给小儿服用高糖的乳和水，易患腹泻，消化不良，食欲不振，以致发生营养不良，还会使坏死性小肠炎的发病率增加。因为高浓度的糖会损伤肠黏膜，糖发酵后产生大量气体，造成肠腔充气，肠壁不同程度积气，产生肠黏膜与肌肉层出血坏死，重者还会引起肠穿孔。临床可见腹胀、呕吐，大便先为水样便，后出现血便。因此，开奶之前不宜给新生儿，喂糖水或牛奶。

■母乳喂养的益处与重要性

母乳喂养的益处

1. 母乳营养丰富。母乳中钙磷比例适宜（2：1），有利于孩子对钙的吸收。母乳中含有较多的脂肪酸、乳糖、矿物和微量元素等，磷脂中所含的卵磷脂和鞘磷脂较多，在初乳中微量元素锌较高，这些都有利于促进小儿生长发育。为预防佝偻病打下了物质基础。

2. 母乳有助于营养吸收。母乳中的脂肪球小，且含有多种消化酶，小儿在吸吮

过程中，舌咽分泌的一种舌酯酶，有利于对脂肪的消化。另外，母乳的缓冲力小，对胃酸中和作用弱，有助于营养物质的消化吸收。

3. 母乳中含有免疫物质。在母乳中含有各种免疫球蛋白，如 IgA、IgG、IgM、IgE 等。这些物质会增强小儿的抗病能力。特别是初乳，其中含有多种抗病的抗体和免疫细胞，这是在牛乳中所缺少的。

4. 母乳是婴儿的天然生理食品。从蛋白分子结构看，母乳喂养婴儿，不易引起过敏反应。而在牛奶中，含有人体所不适应的异性蛋白，这种物质可以通过肠道黏膜被人体吸收，引起过敏。因此，有的婴儿哺牛奶以后，发生变态反应，引起肠道少量出血、婴儿湿疹等现象。

5. 母乳方便卫生。母乳中几乎没有细菌，直接喂哺不易污染，温度合适，吸吮速度及食量可随小儿需要增减，既方便又经济。

6. 母乳喂哺可增进感情。母亲哺喂婴儿时对婴儿的照顾、抚摸、拥抱、对视、逗引以及母亲胸部、乳房、手臂等身体的接触，都是对婴儿的良好刺激，这样婴儿会感到心情愉快，有利于婴儿身心健康，对婴儿的成长有好处。

7. 母乳喂哺有助泌乳量。婴儿的吸吮同时也会使母亲泌乳量大增，对母亲的子宫收缩、产后恢复也是极有好处的。

母乳喂养的重要性

1. 母乳喂养的婴儿不容易得病。母乳喂养的婴儿很少有肠胃炎、胸部感染和麻疹的病例，这是由于婴儿直接接受了母体和母乳中抗体的缘故。在婴儿生活的头几天里，抗体可对肠道产生一种保护作用，并且由于抗体为血液所吸收，形成了身体保护作用的一部分，以抵御各种传染病。有些抗体，诸如抗脊髓灰质炎的抗体是在母乳内的，因此，当用母乳喂养婴儿时，母亲能够自动地保护新生儿。

2. 母乳比生奶更容易且更快消化。母乳喂养的婴儿不会便秘。婴儿很少拉大便，这是由于食物有效地和完全消耗的缘故。婴儿的大便往往软而无臭，并且不含有通常会引起阿摩尼亚性皮肤炎的细菌，因此，婴儿是不易患尿布疹的。

3. 母乳喂养对母亲体形有好处。有关研究结果表明。如果采用母乳喂养，母体在妊娠期间所积聚起来的脂肪就会消除。在母乳喂养期间，母体内释放一种荷尔蒙（激素），名为“催产素”，这种荷尔蒙促进子宫回复到原来的正常大小，骨盆更快地恢复正常，腰围亦然。母乳喂养也不会影响乳房的形状和大小。

4. 母乳喂养有利于母亲避孕。如果采用母乳喂养法的话，因婴儿吸吸刺激，使催乳激素分泌增加，促进产乳量，同时抑制排卵，有避免怀孕的特点。

■母乳喂养的要领

1. 掌握婴儿需要的乳量。就身体而言，母亲是完全能够喂养自己的婴儿的，乳房的大小和可产生的乳量无关。乳量取决于婴儿的摄食量，婴儿摄食的乳量越多，母亲乳房产生的乳量也越多。

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

2. 做好母乳喂养的准备。在分娩前就应该决定是否采用母乳喂养婴儿，这样就可为母乳喂养做准备和计划。如果乳头凹陷，必须采取特别措施，如乳头完全扁平，婴儿就不能吸住乳头，这种情况是十分罕见的，可以穿着胸罩使乳头稍为凸起。

3. 正确进行初乳喂养。婴儿出生后 72 小时，乳房不产生乳汁，而产生一种稀薄的、黄色的液体，名为“初乳”。初乳是由

水、蛋白质和矿物质组成。

当婴儿出生后头几天母亲还没有乳汁分泌之前，初乳可满足婴儿所有的营养需要。

头几天应规则地把婴儿抱在胸部前，一是喂哺初乳，二是使婴儿习惯伏在胸上。如果在一间设有“母婴房”（即把婴儿交给母亲照看）的医院里，并且医务人员确实鼓励按要求用母乳喂养婴儿，这样就更好了。每当婴儿啼哭时，可把他抱起靠近乳房，开始时每侧乳房仅吸几分钟，这样，乳头不会酸痛。

如果婴儿是放在医院婴儿室的，应该请医务人员把婴儿抱来喂养，不要用奶粉喂养，一定要喂婴儿初乳。

4. 做好排乳反射准备。婴儿吸吮乳房时，母亲的脑垂体腺受刺激而激发“排乳反射”，母亲能够感到这种反射。事实上，每当母亲看见婴儿或听到婴儿声音的时候都可能促使泌乳，乳汁可从乳头射出，为喂奶做好准备。

5. 掌握婴儿觅乳反射。母亲头几次抱着婴儿靠近乳房的时候，应该帮助和鼓励婴儿寻找乳头。用双手怀抱婴儿，并在靠近乳房处轻轻抚摩他的脸颊。这样做会诱发婴儿的“觅食反射”。婴儿将会立刻转向乳头，张开口准备觅食。此时如把乳头放入婴儿嘴里，婴儿便会用双唇含住乳晕并安静地吸吮。许多婴儿都先用嘴唇舐乳头，然后再把乳头含入口中。有时，这种舐乳头的动作是一种刺激，往往有助于挤出一些初乳。

过几天，婴儿就无须人工刺激了，婴儿一被抱起靠近母亲身体，他就会高兴地转向乳头并将其含在口里。

母亲不要用手指扶持婴儿的双颊，把他的头引向乳头，他会因双颊被触摸受到不一致的引导而弄得晕头转向，并拼命地把头从这一侧转到另一侧去寻找乳头，这就是婴儿跟着感觉走的表现。

6. 正确抱持婴儿哺乳。每次把婴儿放到乳房上时，应力图将乳头正确地放入他的口内，这样做有如下好处：第一，只有婴儿将大部分乳晕含在口内，才能顺利地从乳房吸吮出乳汁。婴儿以吸和啜两种活动方式从乳晕周围形成一个密封环，当吸食时，婴儿的舌将乳头推向口腔顶部（上腭），乳汁是在有节奏地一吸一挤的情况下被吸出来。只有当婴儿对乳晕后方的输乳管施加压力，乳汁才能顺利地流出来。第二，如果乳头能正确地放入婴儿的口腔内，那么，乳头酸痛或皲裂就可以减少至最低限度。

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

7. 做好母婴哺乳配合。一旦婴儿在高兴地吸乳时，母亲就应安静下来看着他。如果他的眼睛张开，母亲应和他相对而视。当婴儿吸乳时，母亲应对他微笑和轻轻地细语闲谈，这样，他就会把看到母亲的脸、听到母亲的声音和闻到母亲皮肤的气味联系起来而欢欢喜喜地吃奶。

8. 两侧乳房轮流哺乳。婴儿吸啜在最初5分钟内是最强烈的，此时，他已吸食了80%。一般地说，每一侧乳房哺乳时间的长短视婴儿的吸啜的兴趣而定。但是，通常不超过10分钟。大概到达上述时间，乳房已被排空，虽然可能还对吸啜感到津津有味，但你会发现，婴儿对继续吃乳已不感兴趣，他也许开始玩弄你的乳房，将乳头在口内一会儿含入、一会儿吐出；他也许转过脸去，也许入睡。当婴儿显露出在一侧乳房已吃饱时，应把他轻轻地从乳

头移开，把他放在另一侧乳房上，如果他吸啜两侧乳房之后睡着的话，他可能已经吃饱了。

母亲要想知道婴儿的睡着是否由于吃饱的缘故，只要看他是否在约10分钟后醒来又再次吃奶就知道了。同样地，如果婴儿看来只从一侧乳房中吸食已能满足他的需要量的话，那么，下次喂奶时，一开始应换用另一侧乳房哺乳。

9. 哺乳不可拉动乳房。切勿将吸食中的婴儿从乳房拉扯开——这样做只会弄伤乳头。为了把吃奶中的婴儿移开，可稳定地轻压他的颏部使他松开口。另一办法是用手指滑入乳晕和婴儿颊部之间，将小手指放入婴儿的口角内。上述这两种方法都会使他的口张开，并且使乳房容易滑脱，而不必使用其他方法把乳头弄出来。在头几天里，这些做法十分重要，因为乳头需要变硬以利哺乳。

10. 母乳喂养姿势。母亲可以按自己选择的姿势哺喂婴儿，只要他能够含住乳头和自己觉得舒服、轻松自如就是，可以实践各种方法并采用感觉最自然的一种。在一天以内要改换各种授乳姿势——这样做将会保证婴儿不会仅向乳晕的一个部位施加压力，并且尽量减少输乳管受阻塞的危险。如果坐着授乳，一定要位置舒服。必要时，用软垫或枕头支持双臂和背部。

躺在床上喂乳也很好。特别是在头几周的晚上，母亲应采取侧睡姿势，如希望更舒服，则可垫上枕头，轻轻地怀抱婴儿的头和身体紧靠你的身旁。可能需要把婴儿放在枕头上，使他的位置高一点以便吸吮乳头，但是较大的婴儿应该躺在床上并靠在母亲身边，保证母亲臀部下侧的肌肉不受扭曲或拉得太紧，因为这样会使奶流减慢。另一种办法就是在母亲手臂下垫个枕头，把婴儿放在枕头上，让他的双腿放在母亲后方，婴儿面向母亲的乳房，而手可以托住他的头部。

开始时，母亲所选择的哺乳姿势可能受到分娩影响，例如，若做过会阴切开术的话，就会觉得坐起来非常不舒服，因此，侧卧哺乳更为适合。同样的，如果做过剖腹产手术，腹部就太柔嫩，以致不适宜让婴儿躺在上面，因此要把婴儿的脚放在臂下的位置，或把他放在床上靠在自己身旁的位置哺乳。

11. 把握母乳喂养次数。婴儿因为身体幼小需要多次喂食。母乳喂养的婴儿可能比奶粉喂养的婴儿喂食次数更多，这是由于前者吸收乳汁更快。

新生婴儿每两小时需要喂奶一次，一天喂的次数多达8～10次。婴儿长大至1个月左右，通常每3小时进食一次：2～3个月，则每4小时喂食一次。

大多数3个月大的婴儿在晚上喂食后都睡一整夜，但不应考虑放弃晚间哺乳，除非婴儿一直睡觉不醒。

12. 夜间的哺乳。要满足婴儿对食物的要求，就应增加哺乳时间，但每次最少哺乳要用30分钟，这样，24小时就花去了3个小时。由于夜间哺乳比其他事情更为重要，因此，母亲往往为照料婴儿而弄得疲倦不堪和精神紧张，一天睡不上几个小时，母亲的睡眠方式在很长时期内会被破坏。所以，母亲应在白天和晚间争取充分的休息，作为丈夫应该协助妻子，并且帮助妻子做一些家务事。实际上，虽然母乳喂养在夜间哺乳不应完全是丈夫的责任，但如果婴儿睡在另一间房里，一旦婴儿啼哭，就可请丈夫把他抱来喂，并且在喂完奶后把他抱回婴儿睡房和换尿布。

13. 适当减少夜间喂食。婴儿在体重达到4.5千克的时候，他才能一次睡眠5个小时以上，不会因饥饿而醒来。婴儿的体重一旦达到上述标准，就可尝试把两次授乳之间的时间延长，以便能获得6小时

安静的睡眠，并能顺利地停止凌晨给婴儿喂乳。婴儿有他自己的吃奶规律，但一般地说，巧妙地省去最后一次喂乳是合理的，以便自己能按规定的时间睡觉。但是要灵活处理，也许婴儿不想停止凌晨的哺乳，无论怎么样力图改变哺乳程序，他还是醒来就饿了。

■不宜母乳喂养的母亲

患有严重心脏病、慢性肾炎、糖尿病的母亲，为避免病情加重，都不宜喂奶：患有肝炎、结核病的不宜喂奶，以免传染婴儿：患精神病和癫痫病的母亲，若在喂奶时发作，会对婴儿造成伤害，而且患病母亲因为长期服用鲁米那、安定片等药物，药物可随乳汁进入婴儿体内，引起婴儿嗜睡、虚脱、全身瘀斑等等，因此不宜喂婴儿；甲状腺机能亢进的母亲，在服药期间也不要喂奶，以免引起婴儿甲状腺病变：患急性感染的母亲，在服用红霉素、氯霉素、磺胺等药物治疗期间，应停止给婴儿喂奶数天，为了避免回奶，应将乳汁吸出来倒掉，待病好后再继续哺乳：生下患乳糖血症或苯丙酮尿症患儿的母亲，要立即停止用母乳及其他乳类制品喂养患儿，以免患儿智力受到损害；母亲乳房患病，如乳头凹陷，乳头糜烂，乳腺炎等都不宜给孩子喂奶；服用避孕药或注射链霉素时，也不宜让孩子吃母乳；母亲患严重感冒或高烧时，也要暂时中止喂奶，等恢复之后再喂。不宜母乳喂养的母亲，应该努力想办法医治自己的病患，尽快尽可能地满足孩子的需要。

■哺乳需注意的问题

1. 若是非常疲倦，就挤出足够的乳汁作为晚间喂养用。把挤出的乳汁放入消毒瓶内，届时由丈夫给婴儿喂奶。

2. 在卧室里放一些尿布等替换用品，以便更方便地给婴儿授乳和换尿布。在床边放些饮料，以备在授乳期间口渴时饮用。

3. 假如婴儿睡在另一房间而你又担心听不到他的哭声，可买一个能传递婴儿任何声音的婴儿信号器。

4. 以轻松的心情喂奶。如果母亲精神上有负担或心情紧张，乳汁就会流不出来或流得不畅。要掌握适宜的喂奶时间与间隙，并形成一定的规律性。

5. 喂奶前查看一下尿布是否湿了；如果湿了，就要更换，否则婴儿不能好好吃奶。

6. 每次哺乳前洗手，剪掉指甲。用温开水清洗乳头、乳晕（不要用肥皂洗）。将婴儿嘴的周围也擦一擦，但不要擦里面。乳母感冒时应戴口罩。

7. 乳房要全露出来，不要让衣服挡住，更别让衣服遮住婴儿的头和嘴。

8. 尽量把乳头深入婴儿嘴中，让婴儿的舌头含住乳头。婴儿充分吸吮乳头时，乳房会堵住婴儿的鼻子，容易造成婴儿窒息或者呛奶，只要用手指按着乳房就没问题了。

9. 先喂一侧乳房，被吸空后再喂另一侧乳房，下次哺乳时轮换先后次序。每次哺喂 10 ~ 20 分钟。

10. 喂完后，用消毒棉好好擦擦乳头和乳头周围，婴儿的嘴周围也要擦擦，免得奶液形成垢。

11. 产妇在哺乳后为使婴儿胃内的气体排出，应将其抱起来，头靠在自己肩上，轻轻拍其后背，听到打嗝后再将其放下，取右侧卧位片刻，防止溢奶。过 10 ~ 30 分钟看看尿布是否湿了，如湿了应及时换掉。

12. 哺乳中要注意观察他的表现，如刚吃几口就睡着了，可以捏捏他的耳朵，也可以弹其足心唤醒他，不要养成含奶头睡眠的习惯。若婴儿被呛着或者看样子很难受时，可以离开乳头一会儿，打了嗝以后再喂。

13. 哺乳后要将乳房中的乳汁排空，

以利于下奶。

乳头破了应及时上药，可用复方安息香酸酊或求偶素注射液局部涂抹，喂奶前将药液擦去，一般会很快愈合，不要因此停止哺乳，更不应回奶。

■母乳喂养中常见的问题

1. 婴儿拒绝吸奶。婴儿在哺乳时出现此问题，其中最常见的原因之一就是呼吸困难。如他不能通过鼻子呼吸的同时进行吞咽，这时就必须注意乳房是否盖住了他的鼻孔。婴儿不能正常呼吸的另一个原因，是因为鼻塞或鼻子不通畅。请医生开些滴鼻药，以便在每次哺乳前给他滴鼻，以畅通鼻道。

婴儿拒绝吸吮乳房的另一原因可能是烦躁不安。如果他醒来，很想吃奶，却发现他不理不睬、烦躁不安或动来动去，那么也许婴儿是由于太累而不吸吮乳房。这种情况下，应把他紧抱怀中，轻轻说话加以安慰，而不要试图授乳，直到他安静下来。

2. 婴儿吸吮运动。在喂哺过程中可能发现和感觉到，婴儿虽在进行强有力的和有节奏的吸吮运动，细心观察一下，却发现他并没有吞咽。但是，不能因为这个理由而不让婴儿吸吮，除非乳头酸痛。

3. 婴儿哺乳睡觉。分娩头几天，婴儿可能对喂哺完全没有兴趣，请不要灰心，仍要试着给婴儿喂哺，每一次喂 5 分钟左右。如果他在喂哺时睡觉，这是婴儿满足的一个很好现象。如果他在喂哺时一直睡觉，这并没有什么害处，可以在下一次喂哺时补足。

4. 婴儿喂哺惊跳。抱起婴儿喂哺时，一定要把他紧抱在怀里并不断地和他轻声讲话。把头低垂朝向婴儿，使他看得见和注视着妈妈的脸和眼睛。要做到在母亲周围没有噪音的干扰。可能的话在他饥饿而开始啼哭之前就把他抱起来。

5. 婴儿咬乳头。婴儿咬乳头是一种自然的行为，婴儿甚至在长牙前都可能着实地咬妈妈的乳头。这时，妈妈会情不自禁猛然后缩并叫出声来。婴儿则会被你的叫声惊吓住。如果母亲能沉住气不叫出声来，仅说“不要这样”，他甚至能在很小的时候就很快学会不这样做了。

6. 婴儿吐奶。掌握好喂奶的时间间隔，如喂奶过于频繁，上一餐吃进的乳汁还有部分存留在胃里，这必然影响下一餐的进奶量，或者引起胃部饱胀，以致吐奶。

7. 母乳喂养不足。母乳喂养婴儿有可能出现喂养不足的现象。喂养不足，首先表现为，婴儿虽然已经从两侧乳房哺乳完毕，但仍想继续吸吮。不过这种现象并不一定表示饥饿，它也可能表示口渴或仅是喜欢吸吮。这是一个难题。如果是口渴，喂哺以后试着给他一茶匙凉开水（茶匙预先消毒）。如果他仍烦躁不安或哭得很厉害，就称一下体重。如果婴儿没有按预期那样快地增加体重，就会知道母亲～直没有产生足够的乳量。如果工作太多、太累和体力消耗太大的话，乳汁是会减少的。乳汁的供应是可以恢复的，但要经过几个星期才能完全恢复，这期间必须给婴儿补充奶粉喂养。

8. 婴儿喂食过量。母乳喂养的婴儿不会喂食过量，因为他能自己调节他需要的乳量，保持体重正常。除非在给他喂食母乳以外还补充了其他食品（例如，用奶瓶喂给配制不好的补充奶等）才会过量。因此，不要轻易给婴儿补充其他食品，否则会喂食过量或消化不良，打乱哺乳规律。

■母乳充足与不足的判断方法

母乳充足的判断方法　当婴儿吃母乳时，可以听到“咕嘟、咕嘟”的咽奶声音，吃奶后婴儿表现愉快，较少哭闹，大便的性状是黄油油的软便，很少发生消化不良，最重要的是婴儿体重按规律增加，这都是

母乳充足的表现。

母乳不足的判断方法如果发现婴儿吸奶时很有劲，但咽得却少，听不到咽奶声音；有时婴儿正在吃奶时突然放掉奶头，不停地哭闹；或是喂奶时间不长就开始哭闹，再询问母亲，没有乳房胀的感觉；婴儿大便量少，有时为绿色泡沫便；睡眠不踏实，一天24小时的小便次数不足6次，体重增长得太慢，不够医学上所规定的标准，或是不增长甚至下降等等。遇到上述情况，都可说明母乳量不足。所以要求每个妈妈都要认真观察孩子的一切情况。

■发生奶胀的处理方法

奶胀是由于乳房内血液、体液和乳汁积聚，这是由于不适当和不经常哺乳所致。通常在24~48小时内进行有效护理可减轻症状。奶胀时，在哺乳前先热湿敷乳房3~5分钟，随后柔和地按摩、拍打和抖动乳房，起到疏通乳腺管作用，然后用手或奶泵挤出乳汁，使乳晕变软，以便婴儿能顺利地含吮乳头和大部分乳晕。每次哺乳要将乳汁排空，使乳腺管通畅，乳汁排空后，既可避免乳汁淤积，又可减轻乳房胀痛。哺乳后，要配带支持胸罩，改善局部血液循环。

乳腺内有了积乳，一旦有细菌进入，就可在里边生长繁殖，造成急性乳腺炎。预防乳腺炎首先要避免积乳，哺乳时要平均分配左右乳。若哺乳后乳腺内仍有乳汁，可用吸奶器吸出。乳母的内衣要用软质衣料，若乳头内陷可在孕期经常挤捏、提拉加以矫正。不要养成婴儿含乳头睡觉的习惯，要经常用温水清洗乳头，尤其是哺乳后，要勤换内衣，经常清洗盖乳头的毛巾。

如上述方法收效不佳，可用中药牙皂，也称眉皂、猪牙皂，取100克，研成细粉，用一层纱布包一鼻孔大小的药包，先在酒精或白酒内蘸一下（不要浸泡），塞在患乳同侧的鼻孔内12小时。若为双侧，均须塞药。一般塞一次就能使硬块消失。若消失不完全，12小时后可再塞一次，用此法后，一般3天内可全部消失。若硬块已超过3天，仍可反复用牙皂塞鼻，多数可以治好。如果一时弄不到牙皂粉，可将葱白捣烂，也用一层纱布包扎塞鼻，但效果不如牙皂好。

对炎症性肿块，可用热敷或理疗，也可用中药金黄散醋调外敷，结合抗生素治疗。若形成脓肿，必须手术切开排脓，以防病变范围扩大而使更多的乳腺组织受到破坏。

■母乳含量各阶段的区别

初乳　产后7天内所分泌的乳汁为初乳。初乳由于含有维生素B和胡萝卜素，故色黄，且因含蛋白质有形物较多，所以质较稠。开始3天内，乳房中乳汁尚没充盈之前，每次喂乳亦可吸出初乳2~20毫升。初乳中含蛋白质比成熟乳多，尤其是免疫球蛋白A，曾被称为出生后最早获得的口服免疫抗体。初乳的脂肪和乳糖含量较成熟乳少。

过渡乳产后7~14天所分泌的乳汁称过渡乳，其中蛋白质含量逐渐减少，而脂肪乳糖含量逐渐增加，系初乳向成熟乳过渡。

成熟乳产后14天以后所分泌的乳汁称成熟乳，其蛋白质含量减少，脂肪和乳糖含量增加，达到最高利用率。

前奶　每次哺乳开始时带水样的乳汁为前奶，它的成分是丰富的蛋白质、乳糖、维生素、无机盐和水。

后　奶　哺乳的后半期乳汁呈乳白色，含较多的脂肪。如果乳母每次给婴儿喂奶的时间太短，婴儿就吃不到含有丰富脂肪的后奶，容易饥饿，影响体重。

综上所述，乳汁量和质的变化是随乳母的身体恢复而变化的。这一过程是完全适应婴儿生长发育过程的。有人认为，乳

汁清淡时没有营养价值便放弃，这是很可惜的。

■增加乳汁维生素的情况

母亲一时营养供给不足，不会影响乳汁成分。但是如果母亲长期营养摄入不足，可影响到乳汁营养素的含量（尤其是维生素B6、B12、A），出现维生素缺乏症及营养不良现象。

为此，在怀孕期间，如果母亲没有充分地服用综合维生素，新生儿的维生素贮存或许会少，为了不引起维生素不足，从预防的角度出发应及早给新生儿加维生素。另外，未成熟儿由于身体小、贮存的维生素少，也要尽早补充维生素。可以从生后15天起每天加0．25毫升的综合维生素补充食品。

缺乏维生素D易患佝偻病，引起婴儿骨质发育不良。如果照射紫外线，人体的皮肤就能产生维生素D。可是，新生儿在生后一个月里，一般是不会晒太阳的，所以从生后3周开始，要每天给婴儿加400国际单位的维生素D。特别是未成熟儿，体重在2千克时，体内维生素D的贮存很少，更需要从生后两周开始加维生素。

缺乏维生素C易患坏血病，症状是身体各处出血，当触摸一下脚部时，婴儿常常由于疼得厉害而哭着弹起来。用母乳喂养的新生儿，如果母亲不是完全不吃水果和蔬菜，就不会得这种病。在用鲜牛奶和奶粉喂新生儿时，由于调配时加开水，会使部分维生素C受到破坏。为此，从生后2～3周开始，每天要补充维生素C 25毫克（或者加橘子汁50毫升）。

维生素A不足时，眼的角膜会发干，严重时会导致失明。维生素A耐热，即使牛奶进行消毒后也能剩下大量的维生素A，母乳中也含有大量的维生素A（每100毫升乳汁中有200～500国际单位），所以不补充也可以。但为了预防起见，每天最好加维生素A 500～2000国际单位。

缺乏维生素B1会引起脚气病，牛奶中维生素B1的含量比母乳中多（每100克牛奶中含0．04毫克，而100克母乳中则含0．02毫克）。新生儿每天需要0．5毫克的维生素B1。如果母亲不喜欢吃面粉、面条、面包等，而只吃精白大米，又不吃较多的副食品，母乳中的维生素B1就会缺少，使新生儿患上脚气病。由于不清楚母亲的食物中所含维生素的量，为了预防，每天可加0．5毫克左右的维生素B1。

为了预防各种维生素的不足，需要注意上述各方面。若担心肝油对婴幼儿的刺激太大，或担心果汁也易引腹泻，可喂综合维生素。市售的综合维生素，除含有A、D、C外，还混有其他各种新生儿每天所需的维生素，从预防的意义上说可以让新生儿食用。只是维生素D和维生素A的服用量若超过了需要量反倒有害，所以不能随心所欲地加综合性维生素。当然服用β胡萝卜素比较安全，同时要让新生儿常晒太阳。

现在的特制奶粉含有各种维生素。一天食用100克奶粉就可以满足新生儿对维生素的需要量。但这个时期的新生儿还吃不了100克奶粉，所以还是加一点综合维生素好。

■哺乳期乳房常见症状与预防

乳房的常见病例

1．乳头皱裂：婴儿吸吮时，母亲感觉像针刺那样痛，那就在头几天少喂哺。用易处理的乳房垫或干净的手帕保持乳头干燥。皱裂愈合之前不要用患乳喂哺婴儿。用手（不要用吸奶器抽吸）挤出乳汁，并用奶瓶或茶匙喂哺婴儿。

2．充盈过度：乳房极度丰满和疼痛，乳晕肿胀。可增加喂哺婴儿次数，鼓励他有规律地吸空你的乳房。也可洗热浴，轻轻地挤压出一些乳汁，或朝乳头方向按摩

促进乳汁流出。

3. 输乳管阻塞：在乳房外部乳管的部位处有一质硬而红色的斑块。输乳管阻塞常由乳房充盈过度或乳罩、衣服过紧造成。预防方法与充盈过度相同，即戴恰当的合身乳罩，每次哺乳时用不同的位置喂哺婴儿。要用输乳管阻塞的乳房多次喂哺，使得乳汁被吸空。如必要，可挤压乳房。

4. 乳腺炎：由于输乳管道的急性感染，结果形成充满脓的围块。预防方法与输乳管阻塞同。采用医生开的抗生素，如用药无效则必须外科切开引流，但仍可继续喂哺，即使在需要做手术时。

5. 乳房囊肿：这是输乳管阻塞感染，不加治疗的一种感染，它常使患者好像患流行性感冒那样发烧，在乳房上可有一发亮的红斑块。预防与输乳管阻塞相同。虽然与输乳管阻塞相同，但医生很可能给你开抗生素。除非另有医嘱，才能仍用患乳继续喂哺婴儿。

6. 乳头疼痛：婴儿对乳头产生新的刺激可造成乳头疼痛。如果保证经常做到把乳头和乳晕很好地放入婴儿口里、轻轻地把他从乳头处移开，以及在两次喂哺之间轻轻把乳头弄干，发生问题的可能性就会降到最低。

母亲如果确实发现一侧乳头开始疼痛，就应让乳头停止喂哺 24 小时或者等到乳头疼痛消失为止，要避免安慰性：吸吮。可用另一侧乳房喂哺婴儿，并从患乳挤出乳汁。用溴化十六烷基三甲铵乳膏在疼痛的乳头上每日涂 2 ~ 3 次，以防止乳头皲裂。当喂哺婴儿时，也可试用乳头护罩。这种护罩是用软橡皮做成的，它刚好遮盖住乳头，但又能让婴儿通过其前面的小奶嘴吸吮。乳头护罩在使用之前应消毒。如哺乳时突然出现透过乳头的剧烈刺痛，那么，乳头很可能是破裂了，必须尽快到医院治疗。

乳头外形常见异常

1. 乳头过大、甚小、扁平、内陷：乳头外形异常大得婴儿无法含住；或者太小，小得含不住：或者犹如压了似的扁平头；或者凹陷于内的乳头等，这些乳头往往会给哺乳带来很大困难，如有这类乳头的妇女，应在妊娠期就抓紧矫正。如到此时还没矫正，孩子依然无法吃奶时，可以将奶挤到奶瓶里再喂。

2. 乳头受伤：婴儿的吸奶力很大，有的性急的孩子嚼咬乳头，因而引起乳头破裂、糜烂，疼得无法给孩子喂奶。遇到这种情况，应抓紧涂敷软膏治疗糜烂，及早治愈。此时可暂时先带上乳头帽（药店有售），这样，孩子吸奶时不会弄痛奶头。如果宝宝不吸这种奶头，那只好将奶挤到奶瓶里再喂了。

乳头凹陷确实使新生儿难以吸住，这是因新生儿嘴小还不能连乳头带乳晕部分一起吸住。随着新生儿的成长，嘴也大起来，即使乳头凹陷也能将乳晕部分一同含入口中，这对授乳并无影响。

在新生儿嘴还小的时期，可以想办法坚持喂母乳。这样就能用母乳喂养到底。开始的半个月或一个月里可以把乳汁挤出来喂新生儿。

新生儿一天天长大，要每天让新生儿练习吸住奶头。可用拇指与食指夹住乳晕部放在新生儿嘴里。当乳房发胀，乳晕下面的乳腺管充满乳汁时，就变得很硬。这样用手指就夹不住。这时可先挤出一些乳汁，待乳腺管空了变软后，再放到新生儿嘴里去。因而，乳头凹陷的母亲千万不可灰心，应多让孩子吮吸。

母亲的乳汁若不让新生儿吮吸的话，就出不来。

■乳母患乙肝或乳腺炎的喂养

乳母患乙肝的喂养　乙肝病毒的母婴传播已为人们所重视，资料表明，母亲为

乙肝病毒携带者，有10%的胎儿有宫内感染乙肝病毒的可能，当婴儿出生3个月后，婴儿的感染率可达30%，5年后则可能达80%以上。由此可见，宫内垂直传播乙肝病毒的几率并不像一般预测的危险度那么高，反而是出生后的水平传播几率很高；提示人们要重视乙肝病毒携带者将病毒传染给婴幼儿。

要做好这方面的预防，基本措施应放在3个方面：一是给予新生儿以乙肝疫苗或高效免疫球蛋白注射，增强新生儿抵抗乙肝病毒感染的能力：二是乙肝病毒携带者最好不要哺乳。报道表明，乙肝血清标志物阳性母亲，其初乳中总排毒率达42%，而且初乳排毒率与传染性、感染率呈正相关，对新生儿威胁极大。所以，凡是母亲血清HBSAg、HBCAb阳性者，最好以人工喂养为宜；三是要对婴儿采取适当的隔离措施，如乙肝携带者的母亲应与婴儿分床而睡，讲究卫生，衣物用品分开洗。

从原则上讲，乙肝病毒携带之母亲不宜哺乳，但如有条件能够确定母亲血清标志物水平仅抗体阳性而抗原阴性，以及HBV～DNA阴性的话，则表明不存在传染性。这种情况可予以母乳喂养，无须隔离，应注意的是要及时予以新生儿乙肝疫苗注射，做好提前预防。

乳母患乳腺炎的喂养　乳腺炎通常因为有乳头损伤或出现乳腺管阻塞和奶胀而引起的，是乳腺管外的结缔组织炎症，并非乳腺管内的炎症，所以继续哺乳是安全的，如突然断奶或中断喂哺可延缓疗程或导致并发症的发生。正确的处理方式是，在消炎止痛的同时采取喂奶前和喂奶时湿热敷，首先让婴儿吸吮病侧乳房，以更频繁的喂奶等方法排空乳房，促进炎症的好转。

■母亲生病与上班时喂养方法

母亲生病时的喂养　如果用母乳喂养婴儿，母亲哪怕是生病住院了，也应该继续这样母乳喂养。母亲必须和护理人员制订特别的安排，如果必须接受麻醉剂，事先将乳汁挤出冷藏，因为实施麻醉后，母亲不但有头昏眼花的现象，而且所必须采用的麻醉剂也会传到乳汁中去，影响胎儿，若病情严重，不能挤出乳汁时，婴儿就不得不人工配乳，用奶粉或小匙喂养，一开始时婴儿也许会拒绝吸吮，但当他越来越饥饿时就会老老实实地吸吮起来。

母体患了相当消耗体力的病，如因妊娠中毒严重而引起的肾功能障碍或心脏障碍以及结核病等，这些情况一般不能用母乳喂养孩子。而麻药中毒、酒精中毒、精神病患者，以及性病治疗期间，则更不能用母乳喂养孩子。

母亲上班时的哺养　若是母亲工作，不便按时哺乳，需进行混合喂养，这种哺乳方法叫做代授法。一般是在两次母乳之间加喂一次牛奶或其他代乳品。最好母亲仍按哺乳时间将乳汁挤出，或用吸乳器将乳汁吸空，以保持下次乳房充分泌乳。吸出的乳汁在可能的情况下，放置冰箱或凉的地方（须保持清洁），温水煮热后仍可喂哺。每天用母乳喂哺最好不要少于3次，因为如果只喂一两次，乳房得不到充分的刺激，母乳分泌量就会越来越少，对孩子健康成长不利。

■母乳稀少或没有的喂养

如果母乳少，不能满足婴儿需要时，可以加用代乳品，如牛奶、奶粉、米粉等补足营养，此种喂养方法称混合喂养。其方法有两种：一是代授法，即一次完全喂母乳，下一次完全喂代乳品，母乳与代乳品交替喂养；二是补授法，先吃母乳，不够时再添加代乳品。两种方法以补授法较优，具体选择视母亲情况决定。混合喂养的哺喂次数及量与母乳喂养相同。此外，应根据婴儿的年龄添加辅食，如蛋黄、菜

汁、维生素等，以保证婴儿营养全面、平衡。母乳少的乳母，应树立信心，坚信自己能喂养孩子，保持良好的情绪，不挑食偏食。增加婴儿吸奶次数，母乳会逐渐增多，切忌因母乳少干脆断奶而喂牛奶等代乳品。

如果想尽办法母亲仍没有奶，或由于特殊原因，如母亲患病（急性肝炎、活动性结核）必须断奶时，就需用代孚L品喂养，这种喂养方法称为人工喂养。

代乳品很多，通常有兽乳及其制品、豆制品、其他代乳食品。兽乳中最常用的是牛乳，其次是羊乳，用牛奶制成的制品即奶粉是最理想的代乳品。豆制代乳品有豆浆、宝宝乐等。其他代乳食品如米粉，米粉含蛋白质、脂肪极少，长期喂养婴儿，婴儿看上去很胖，但肌肉松弛、体质差、抵抗力低、易患病，因此，米粉不宜作代乳品，尤其是小婴儿。

人工喂养时，次数与母乳喂养基本相同，以婴儿的需要而定，一般3小时吃1次，晚上可减少1~2次。

即使母乳喂养的婴儿，到4~6个月时也应添加辅食，混合及人工喂养的婴儿，添加辅食的时间还要更早些，不然婴儿会发生营养缺乏症，如贫血、佝偻病等。

■新生双胞胎喂养方法

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

由于双胞胎儿的上述特点，喂养双胞胎儿应采取特殊方法。母乳仍应是双胞胎儿最理想的营养品。双胞胎儿胃容量小，胃肠消化能力差，宜采取少量多餐的哺喂方法。一般说来，只要产妇有足够的营养和充分休息，她的乳汁是能够满足双胞胎儿需要的。如果乳汁不足，应保证两个婴儿都得到母乳的前提下，先喂体质较弱的孩子，每人再加喂牛奶或奶粉。万一产妇无乳汁，就要采取人工喂养。

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

日常护理

■新生儿的优育要点

①母子皮肤直接早接触、多接触。②早开奶，多吸吮，饿了就喂。③多搂抱，多抚摸，多说话，多微笑。④尊重个性，让新生儿充分享受母爱。⑤新生儿哭声的“翻译”与处理。⑥护理脐带预防感染。⑦生后15天开始口服鱼肝油滴剂和钙片，浓缩鱼肝油滴剂每次1~2滴，每天3次，钙片1~2片，每天3次。出生接种卡介苗、乙肝疫苗。

■新生儿的生活环境

新生儿一天中大多数时间是在睡眠中度过的，所以要为孩子准备一个较为安静的房间。进出的人少、窗户朝南光照好、通风好、不潮湿、周围环境比较安静的房间为最好。

有条件的话，最好母婴有专用的房间，如条件不允许，可在房间内条件较好的地方专为婴儿设一个角，以保证小儿的健康安全。

不要将孩子的床铺放在日光直接照射的地方，或光线从正面照射到眼睛的位置。房间的空气要新鲜，经常通风，但又不要让风直接对着床位吹。扫地、擦桌要湿扫、湿擦，避免空气中尘土飞扬。房间内要禁止有烟。

新生儿对环境温度的要求比较高。环境温度太低，为维持正常的体温，需耗用体内较多的热能，这就会使孩子的生长发育受到影响。如果新生儿体温经常处于36℃以下，便会发生酸中毒。环境温度过高，或保暖过度，小儿又会有发热、脱水等现象。因此，环境温度过低或忽冷忽热对新生儿都是非常不利的。正常新生儿房间的温度在20℃～24℃之间。要经常注意小儿面色及皮肤温度，以了解保暖是否适当及调节房间温度。

孩子皮肤发凉，体温低于正常，表明保暖不够，可增加盖被或用热水袋保暖，热水袋水温不宜过高，在50℃～60℃之间较为合适，应放在棉垫下或棉被外，防止烫伤小儿。被盖也不可过厚过重，避免影响孩子正常的呼吸。如果小儿皮肤温度较高，潮红，有可能是保暖过度，要适当减少衣、被，控制好室内温度，不要过分的干燥或潮湿，二者对新生儿都是不利的。

另外，使用电风扇及空调的家庭要注意，不论天气怎么热都不要将风扇直接对着孩子吹。使用空调时要注意调节室内温度与外界温差不应超过4℃～5℃（指夏季降温用空调）。

■新生儿的正确抱法与包裹法

正确抱法

1. 手托法：用左手托住婴儿的背、脖子、头，用右手托住臀部和腰部。

2. 腕抱法：轻轻地将婴儿的头放在左胳膊弯中，左小臂护住婴儿的头，左腕和左手护住婴儿的背和腰部，右手护住婴儿的臀部和腰部。由于新生儿脖子软，挺不起来，用这种方法抱，可使手和手腕牢牢地支撑住孩子的脑袋，使头不至于前倾后仰。

正确包裹法

1. 正确包裹：为了新生儿的保温，必须给婴儿进行包裹。包裹是非常讲究的。在北方普遍用棉被包裹婴儿，有时为防止孩子蹬脱被盖而受凉，父母还常常将包被捆上2～3道绳带，认为这样既保暖，孩子睡得又安稳，其实却没想到包裹过紧会妨碍婴儿四肢运动，孩子被捆绑后，手指不能碰触周围物体，不利于新生儿触觉发展。同时，由于捆得紧，不易透气，出汗容易使皱褶处皮肤糜烂，给孩子造成许多痛苦和束缚。

婴儿需要包裹，应以保暖、舒适、宽松、不松包为原则。用婴儿睡袋来替代包裹，这是一个很好的办法，可以避免对婴儿造成束缚，影响婴儿生长发育。

2. 正确穿衣：服装样式应按小儿不同月龄、性别和季节特点来选择。由于婴儿生长发育迅速和好动，所穿服装不应束缚其活动：不得有碍自由呼吸、血液循环和消化：不应对皮肤有刺激和损害；不能使用腰带，以防约束胸腹部。因此新生儿服装样式要简单、宽松，且要易穿、易脱。上衣最好是无领小和服，掩襟略宽过中线，大襟在腹前线处系布带，以使腹部保暖好。后襟较前要短1/3，以免尿便污染和浸湿。这种上衣适于新生儿和2～3个月的婴儿。新生儿下身可穿连腿裤套，用松紧搭扣与上衣相联。一方面可防止松紧腰带对胸腹部的束缚，也便于更换尿布，还对下肢有较好的保暖作用，可避免换尿布时下肢受凉。

■新生儿的三浴

日光浴

1. 方法：日光浴是让太阳光直接照射。

婴儿习惯了外面的空气后，就可以开始日光浴了。日光浴可使婴儿的血液循环通畅，增加钙质和维生素D，使骨头、牙齿和肌肉结实，同时还可以满足婴儿手脚都想自由活动的欲望，进一步增进睡眠和食欲。

从出生后1个月即可开始日光浴，但由于直射阳光的刺激相当强，因此不能突然裸体长时间地照晒，应循序渐进。在有直射阳光的室内，首先从脚开始，过四五天习惯了以后，从膝盖到下面再照四五天，然后再到大腿，又四五天的间隔，再依次到腹部、胸部直至全身日光浴。

局部日光浴大约经过1个月就可接着进行每次30分钟左右的的全身照晒。夏天紫外线强烈，即使在室内，散射的光线也很充足，因此没有做日光浴的必要。晒太阳少的冬季，应特别注意日光浴。

2. 注意事项。

（1）不要让直射阳光照晒在头部或脸部，要戴上帽子或盖着遮阳，特别要注意保护眼睛。

（2）在室内做日光浴时不能只透过玻璃窗，必须打开窗户在直射阳光下照晒。在阳光强的日子，注意不要让阳光灼伤皮肤。在寒冷季节，如能找个向阳背风的地方，裸体也不要紧。

（3）日光浴后要用干毛巾或纱布仔细擦干汗迹，换件内衣，晒后要喂些果汁或白开水等。

（4）如果宝宝明显身体不舒服、有病时该停止日光浴。如果是感冒，不发烧，情绪好，照常进行也无妨。结核菌素反应阳性转化等，则1年左右不能进行日光浴。

（5）患湿疹并且很严重的时候，注意不要让阳光直接照射患部。

（6）日光浴时别让孩子着凉。

盆浴

1. 洗浴前的准备：首先，要将沐浴中需用到的物品准备齐。例如肛表、消毒脐带用物（如果新生儿脐带未掉落之前，应采取分段沐浴法）、预换的婴儿包布、衣服、尿片，以及小毛巾、大浴巾、脸盆、热水等物。

室温维持在一般觉得最舒畅的26℃～28℃之间，当然门窗上也要避免阵风的正面吹袭，以使新生儿在洗澡时不致着凉。

准备就绪后，将肛表头以油霜类润滑后，轻轻地插入婴儿肛门内（插到肛表的刻度开始处，约肛表的1/3处），以手固定肛表2分钟后取出。只要在37．8℃之下，即表示正常，可安心为他洗澡。在备好的澡盆内，先倒些冷水，再徐徐加入热水，以手腕或手肘处来测水温，而不觉太烫，41℃～43℃是最适宜的水温了

2. 分段洗浴法：出生后第一周内，新生儿脐带未脱落时，洗澡应采用分段沐浴法。其洗法如下：脱下婴儿衣服，并将此衣服包裹于胸腹上，借以暂时保暖。开始洗头、颈及脸部，注意勿使水流入耳内：再以小毛巾擦洗肚脐以上的胸、腹、背部。拭干后，再将肚脐以下的臀、下肢部分，缓缓地置入水中，利用肘关节、手臂及手掌的力气，安稳地抓牢婴儿的大腿部，整个过程中，身体的皱褶及弯曲部位，应特别注意洗净擦干，且动作要轻柔，使婴儿有安全感。

若婴儿肚脐已脱落，可在洗净脸部之后，将婴儿颈部以下置入水盆中成侧卧的姿势，由上而下洗完后，将婴儿改为伏靠的俯卧姿势，以洗背部及臀部肛门处。最后，以双手为支托并抓稳婴儿肩部抱离水盆，置于大浴巾上，擦干身子，放在洁净的衣物上，扑粉，用75%酒精轻擦脐部，臀部涂油，妈妈的手先从袖口穿入并抓出婴儿的小手，穿时一定要小心婴儿的肢体关节。在给婴儿脱衣服及沐浴时，同时可观察其全身肌肤的情况，如有异样，可即时求医诊治。

如果抱法、洗法得当，这前后约需半个小时的时间，对婴儿来说是很舒适的，除了脸上有愉快的表情外，手脚也会舞动，否则会造成婴儿的不安或哭叫不停。

3. 清洁物的选择：市面上所出售的婴

儿用中性皂及各种润肤油、痱子粉等，如果宝宝皮肤上没有任何疾患时，都可以适量使用：中性皂的使用是洗完头、脸之后再抹到婴儿皮肤上，以免直接刺激婴儿皮肤。至于润肤油脂及痱子粉未必一定要用，如果小儿的皮肤略干，可抹些油，有痱子时可轻抹些痱子粉油或粉，但均不可直接撒于婴孩皮肤上，要先撒在大人的手上再抹在婴儿身上。若肌肤有疹块、红臀等情形时，应保持干燥，并按医生嘱咐擦药，如果此时用这些保养物品对婴儿等于是种多余的刺激物，只会有害而无利。

空气浴所谓空气浴指的是让婴儿接触户外的新鲜空气。它不仅能锻炼婴儿的皮肤，使黏膜健康，而且也可促进新陈代谢。因此对婴儿的健康极为重要。

新生儿两周左右，首先从习惯室内的空气开始。在夏天要尽量把窗子和门打开，让外面的新鲜空气自由流通。在春秋季节，只要外面的气温在18℃以上，风又不大，就可以打开窗户。就是冬天，在阳光好的温暖时候，也可以每隔一小时打开一次窗户换换空气。

除了寒冷的天气之外，只要没有风雨，都可以将一个月左右的婴儿抱到院子里去，具体时间为：夏天在上午10点左右，下午3点钟以后。春秋季最好在上午10点到下午2点之间进行。炎热的夏季要在凉爽的树荫下，寒冷季节要在日光好的地方进行。

户外空气浴的目的是直接让婴儿接触冷空气，所以不要穿得太厚或到人多的地方去。还要注意不要让阳光直接照射头部。

■新生儿不要清除“胎毒”、“胎垢”与胎脂

不要清除“胎毒”　在一些地方，还存在一种传统的习俗，认为婴儿出生时身上带有胎毒，要给刚出生的婴儿吃些清热解毒的排毒药，如黄连、黄柏之类的中药，以去掉宝宝身上的“胎毒”。其实胎毒是不存在的。宝宝在母亲的子宫内生活是舒适、安详、无菌的，一切营养都是由母亲的血液通过胎盘提供的，分娩过程也是无菌操作，所以，根本不存在什么胎毒。主要有人看到刚出生不久的新生儿有些特殊表现，而实际上这些表现在新生儿身上是正常现象，不是什么“胎毒”，纯粹是误会。

每个新生儿在生后1～2天都能排出墨绿色、黏稠的大便，医学上称此为“胎粪”。胎儿出生后，由于光、空气、衣服、包布、尿布以及温度等刺激，在新生儿皮肤上出现鲜红色斑块，以脸部、躯干、肢体上多见，这叫做“新生儿红斑”，一般3～4天会逐渐消退。在红斑消退时伴有皮肤少量脱屑或脱皮，这不是胎毒，是新生儿的正常现象，不需要任何处理。

新生儿皮肤易脱屑，是因为在宫内时胎儿是浸在羊水中的，出生后，胎儿生活环境由湿润一下子变成干燥，湿润的皮肤也就会变得较干燥，薄薄的一层表皮就很容易脱落了。婴儿一般在出生后2～3天开始出现脱屑，以躯干、四肢末端多见，而脸部一般没有脱屑。干燥的皮肤可适当用消毒的食用植物油敷擦。新生儿脱屑也不是胎毒。

在新生儿出生后2～3天，皮肤开始出现黄疸，一般持续7～10天，再慢慢消退，这个过程叫生理性黄疸。大多数新生儿均会出现，属正常现象，无需担心。

不要清除“胎垢”　有些婴儿，特别是较胖的婴儿在生后不久，头顶前囟门的部位，有黑色或褐色鳞片状融合在一起的皮痂，且不易洗掉，俗称“胎垢”。这是皮脂腺所分泌的油脂以及灰尘等组成的，一般不痒，对孩子健康无明显影响，无需清除。但是显得很脏，也可以洗掉。有些老人认为：“天灵盖”上的“护身符”不能揭，否则孩子会变成哑巴，会受凉生病，这种说法是没有任何科学依据的。

“胎垢”确实不易洗掉，有些家长用肥皂、香皂清洗都无济于事，而且还会刺激孩子的娇嫩皮肤。最好的办法是用消毒后的植物油（加热后冷却）或石蜡油局部擦拭，或0．5%的金霉素软膏涂上，24小时后用小梳子轻轻梳理几下即可除掉。

不要清除胎脂　皮肤的结构是很致密的，完整的皮肤微生物是不能侵入的，同时皮肤表面呈酸性，不利于细菌繁殖和生长。皮脂腺分泌皮脂增多，产生的脂肪酸也多，能抑制真菌的生长。皮肤黏膜分泌物中含有乳酸、脂肪酸、溶菌酶和各种分解酶，可有杀灭微生物的作用。

新生儿皮肤细嫩，须在逐渐生长发育中达到成熟，因其不成熟，角质层薄嫩，容易损伤，可成为全身感染的门户。新生儿出生后，皮肤覆盖着一层灰白色胎脂，胎脂是由皮脂腺的分泌物与脱落的表皮形成的，有保护皮肤的作用，于出生后数小时内渐渐被吸收，因此不必洗掉。

■训练良好的睡眠习惯

布置单独的小床　婴儿进行睡眠，最好给他一张单独睡的小床，这对婴儿的生长发育、培养独立能力和坚强自立的性格有好处。婴儿的小床一般安放在母亲床边，便于睡眠时随时抱出来喂奶和换尿片、盖被褥等生活照料。从出生后就开始单独睡眠，可以养成孩子单独睡眠的好习惯。婴儿的小床四周要有栏杆，小床周围的栏杆不能太稀，前几个月可用床单将栏杆包上，以防头、手、脚卡在栏杆中间发生意外。婴儿床所有的角应是圆钝的，避免锐角。婴儿床高度和成人床相同或略高些，这样护理婴儿比较方便和省力。床铺最好是木板或硬性棕棚或弹簧床，婴儿不宜睡软床。首先枕头高度要合适，一般以3厘米左右为宜，随着孩子长大，可适当提高。如果枕头过低，使胃的位置相对高，容易引起吐奶：枕头过高，不利于脊柱和颈部弯曲的形成。

枕头中充填物的选择也很重要，因为用米豆作为充填物的枕头很硬，孩子长时间睡在上面，出汗后来回摩擦，容易擦伤皮肤或引起枕骨后面一圈秃发，也容易使孩子头睡得扁平。选择木棉做枕心比较好，因为婴儿容易出汗，木棉透气性能好，容易散热。

枕套要选用柔软的棉布制作，切忌使用化纤布，因为化纤布透气性能差，夏天易引起痱子、疖肿等皮肤病，还能引起婴儿湿疹。被褥应用质地柔软、保暖性好、颜色浅淡的棉布做，不要用合成纤维或尼龙织品，因为这些化纤织物不吸水、透气性差，还容易产生皮肤过敏反应。褥子上可垫一块防水布，预防大小便污染床褥。婴儿床上用品要经常洗晒，保持清洁卫生，柔和舒适。

训练婴儿安睡　刚出生的婴儿有的晚上不睡觉，不是哭就是闹，这被称为“小儿夜哭”，如果孩子养成了这个习惯，长此以往还会阴阳失调，人体生物钟就会出现混乱。

如果宝宝不是因为有病哭闹，就得想办法解决宝宝夜哭问题，可以试试下面的“5个晚上训1练法”。

1．第1个晚上：即在原来固定的喂奶时间喂过婴儿后，在他还醒着的时候就放在床上，让其自行安睡。在半夜，必须听到他的哭声后才走到他的床边，先检查尿布，但不要把他抱起来，只轻轻拍拍他或和他小声说话。如此过10～20分钟后，若仍不入睡，再把他抱起来。此时尽量拖延至20分钟后才喂他开水。记住，不要先喂奶。喂完水后让他安睡。如果他还是不睡，这时再让他吃奶。

2．第2个晚上：固定喂奶时间，应比第1个晚上晚30多分钟。婴儿如果半夜醒来，处理方法同前一晚上，采用拖延战术，

但要比头～晚多拖延5～10分钟才把他抱起来，如果哭得很凶，也比头晚多拖15分钟再喂水。

3. 第3个晚上：继续这么做，但在每一个环节上应试着再多拖延10～20分钟。

4. 第4个晚上：婴儿经过3天的训练，大致已能睡到早上5、6点钟。这时晚上的步骤仍同前晚，唯一不同的是，待他醒来时，等上10～20分钟再去理会他。

5. 第5个晚上：按前4天推，固定喂奶时间应接近半夜了，此时可视情况开始将喂奶时间提早30分钟，调整到大人正常休息之前，并继续将第2天早上醒来后的喂奶时间延迟1～20分钟，直到婴儿被训练成在大人起床后才醒为止。

培训睡眠习惯　随着孩子逐渐长大，睡眠时间也逐渐减少，就会建立自己的睡眠习惯。良好的睡眠习惯就是按时睡，按时醒，自动入睡，睡得踏实。这样，孩子醒后就会精神饱满、情绪愉快，显得活泼可爱，十分好玩好动。要培养婴儿的良好睡眠习惯，就必须采取一些必要的措施。

1. 保持室内空气新鲜、湿润，光线要暗些，电视、收录机的声音要低些，说话的声音也要放轻些，这样就会使孩子入睡得快、睡得熟。

2. 每天睡觉前给孩子洗个澡，换穿干净衣服。冬季若不便每天洗澡，也必须洗脸、洗手、洗净臀部和脚，换干净衣服和尿布再睡。

3. 被褥要清洁、舒适、适合季节特点，被褥、被罩、床单、睡衣要勤洗、勤晒、勤换。睡衣要柔软宽松，冷暖要适度，以婴儿睡下片刻后手脚温暖无汗为宜。

4. 白天喂奶后要有一定活动量，晚上才睡得沉；睡前不要过分逗引婴儿，使他不易入睡。

5. 活泼型婴儿睡前常常爱“闹觉”——啼哭一阵后就会入睡，这是他睡前疲乏不堪的最终表现，不是什么大毛病。可以采用一些小办法，可让他习惯平时的睡眠姿势，用固定的摇篮曲或低声安慰，或轻轻拍拍他，让他在床上自己入睡：不要抱着他连拍带摇、又走又唱地哄他入睡，这样入睡后常容易惊醒，睡得不踏实。

6. 要尊重婴儿的入睡姿势，侧卧、仰卧、俯卧均可，入睡一段时间后，可以帮助他变换一下姿势，使他睡得更舒服。

7. 刚入睡时出汗较多，是婴儿的植物神经功能还不够稳定的生理现象，不一定是佝偻病的症状，可轻轻地给他揩干。

8. 婴儿熟睡时，可轻轻剪除长的指甲，以防他抓伤自己或吃手指时把细菌带入体内。可以每周剪1次，不宜剪得太深，不要损伤皮肤。

睡眠时间　一般来说，5～6岁以前的小儿白天补充睡眠对健康是非常重要的。一般新生儿一昼夜的睡眠时间为18～20小时，2～3个月为16～18小时，5～9个月为15～16小时，1岁为14～15小时，2～3岁为12～13小时，4～5岁为11～12小时，7～13岁为9～10小时。

也有少数小孩，在最初几个月里就格外清醒，如若看上去精神很好，也不必多虑。

■新生儿正确穿衣与脱衣

正确穿衣　以先穿套头汗衫再穿连衣裤为例。把新生儿放在一个平面上，察看尿布是否干净，不干净则需要更换。穿汗衫时先把衣服弄成一圈并用两拇指在衣服颈部撑开。

把汗衫的颈部套过婴儿的头，同时要把婴儿的头稍微抬起。把右衣袖口弄宽并轻轻地把婴儿的手臂穿过去；另一侧同样这样穿。把汗衫往下拉，解开连衣裤的纽扣，同时注意婴儿有什么变化。把连衣裤展开，平放备穿用。抱起婴儿放在连衣裤上面。

把右袖弄成圈形，通过婴儿的拳头，把他的手臂带出来，同时把袖子拉直：另一侧做法相同。然后再把婴儿的右腿引进连衣裤底部，另一腿做法相同。

正确脱衣　先把新生儿放在一个平面上，从正面解开连衣裤的套装。

如果要换尿布，先轻轻地把双腿拉出来。必要时更换尿布。把婴儿的双腿提起，把连衣裤往上推向背部到其双肩部。轻轻地把婴儿的右手拉出来，另一侧做法相同。如果是穿着汗衫，可把它向头部卷起，握着婴儿的肘部，把袖口弄成圈形，然后轻轻地把手臂拉出来。

把汗衫的领口张开，小心地通过他的头，以免擦伤他的脸。

■婴儿衣服不要用洗衣粉洗

洗衣粉的主要成分是烷基苯磺酸钠。这种物质进入人体以后，对人体中的淀粉酶、胃蛋白酶的活性有很强的抑制作用，容易引起人体中毒。如洗涤不净，衣物上残留的烷基苯磺酸钠会给婴儿造成危害。因此，婴儿衣服忌用洗衣粉洗。

■更换纸尿片与尿布的方法

更换纸尿片的方法

1．一件式纸尿片的更换方法：把尿片铺开，粘合带在上。提起婴儿双腿并把尿片推入其臀下，使尿片上部与婴儿腰部平齐。把尿片正面从婴儿两腿之间拿起，并把尿片两边弄平整包着肚子，以便使尿片边在下面包得平滑。把粘合带拉紧盖在前面，使尿片稳固，粘合带应拉得紧一点儿。

2．两件式纸尿片的更换方法：把垫片放到短内裤内，光滑一面朝上。提起婴儿双腿把尿片推入其臀下，以便使短内裤的上缘与婴儿的腰部成一直线。把短内裤的前半部从小儿两腿之间拿起，若用绑带式，将绑带的前两端环绕婴儿包扎。把绑带末端相互扭几下，以便勒紧，但不要打成结，免得不舒服。把其余两端朝前，在婴儿前方绑好。如是纽扣式短内裤，仅需扣好纽扣即可。

更换尿布的方法

1．棉布尿片更换的方法：尿布应用柔软的白色或浅色棉布来做，最好不用新布，因为它们既硬，吸水性能弱。把棉布尿片折成三角形，将尿片推入婴儿臀下，使其腰部与尿布的上缘平齐。在婴儿的两腿间拿起尿布，盖在肚子上，先折叠一边，然后再折叠另一边，覆盖着中央垫层。

2．尿布更换适宜地方：给小儿换尿布最好选择在柔软的、温暖的、防水的地方，在褥垫上是最好不过的了。同时要注意关好门窗（冬季），以防有冷风吹着小儿。热的褥垫可选用填充成泡沫状的防水材料制成，边缘略突起，以防婴儿滚出来，有了这种垫子在什么地方都可以换，如地板、桌面或床上。

3．尿布的洗涤方法：有些家长错误地认为，反正是尿布，湿了放在炉子上或太阳下晾干，即可拿来再用。其实不然，因为硬邦邦的尿布长期摩擦婴儿娇嫩的皮肤，加之不透风，时间长了之后会使婴儿的皮肤糜烂，甚至引起感染，因此，新生儿的尿布最好选择干净、柔软的旧布，每次用后也应该按照正确的方法清洗干净。

由于小儿每天大小便次数很多，换下来的尿布相应地也就很多，如果一块一块地洗涤是很麻烦的，集中起来每天洗1～2次就稍微轻松些。

如果是小便，可以先用烧开的水浸泡后清洗干净；如果是大便，则应先在厕所将大便洗刷干净，再用肥皂搓洗干净，最后用开水烫一烫，以达到杀菌的目的。

尿布洗干净后，最好在日光下晾干，日光的照射对尿布也是一个消毒的过程。如果是在梅雨季节，无法日晒，可用电熨斗熨干，也能达到消毒的目的，同时也能去掉湿气。

尿布晾干后要按使用时需要的大小叠好，放在干净、不潮湿的地方，以备换尿布时取用方便。

■新生儿头上包块的识别与处理

识别　新生儿头部包块一般由两种情况引起，即产瘤和头颅血肿。产瘤又称为先锋头，是由于孩子在娩出过程中，头部受阴道挤压而发生头皮下局部水肿所致。多在刚出生时最明显，以后逐渐变小，36小时内可完全消失。而头颅血肿则为颅骨骨膜下血管破裂，出血被骨膜局限在局部所致。这是由于孩子在娩出时颅部和母亲骨盆间相互摩擦、挤压或因生产困难而采用了产钳或胎吸助产所致。孩子在刚出生时往往头部包块不明显，数小时后或1~2天后头部包块逐渐增大，以后缓慢地缩小。一般在生后两周至3个月自然吸收。大多数孩子在上述两种情况下均无明显的不适之感，亦不会出现发热、呕吐、抽搐等异常情况。

处理　孩子出现头部包块后，不论是哪一种情况，均不必特殊处理。产瘤最迟在5天内自行消退。头部血肿自然吸收时间较长，在此期间只需注意保护皮肤，不使其受感染即可。在给孩子洗澡时动作要轻柔，不要用手使劲地搓揉，还应避免碰撞。更应注意的是不要穿刺抽血。因头颅血肿内的血液处于半凝固状态，既不易抽出，又极易引起细菌在其内繁殖而造成感染，而头部细菌感染的后果是极其严重的。如在此期间孩子伴有只睡觉不吃奶、少哭、反应差、面色苍白、尖叫等情况，则应警惕颅内出血的可能，及时带孩子去医院进行头颅B超或头颅CT等检查。如确实存在颅内出血，则医生将酌情给予手术等治疗。此外，如头颅血肿较大，孩子可有贫血、黄疸加深等继发现象，亦应去医院由医生进行诊治。

■新生儿眼睛、鼻子、耳朵及皮肤的护理

眼睛的护理　新生儿的眼都要保持清洁，每次洗脸前应先将眼睛擦洗干净，平时也要注意及时将分泌物擦去。如果眼部分泌物多，可滴氯霉素眼药水，每眼每次滴药1滴，每日4次。在滴眼药水前一定要先看清眼药瓶上的标记，核对药名、浓度，把手洗净，轻轻分开新生儿上、下眼睑，滴入1~2滴眼药水后，将眼皮轻轻向上提一下，以便药液在眼内停留片刻，同时应及时清除外流的眼药水，以防流入耳内。出生后3个月左右，孩子在早上起床时，有时眼角或外眼角有眼屎，或眼睛里总是泪汪汪的，这多是因睫毛倒向眼内触到眼球的缘故。倒睫毛刺激了角膜，所以流泪或有眼屎，对此不必太紧张，用手将眼皮轻轻拨开，使眼睫毛离开眼球就行了。半岁后，孩子面部不再过于丰满时，这种现象就会自然消除。

鼻子的护理　新生儿只能用鼻子呼吸，一旦被堵住就会影响呼吸，严重的可能造成呼吸困难。要经常注意孩子的鼻孔，及时为他取出鼻垢和清除鼻涕，要用手固定好孩子的头部，用棉签轻轻在鼻腔里转动清除污物，不要过深。遇到固结的鼻垢和鼻涕，不可硬拨、硬扯，而应设法吸出，可滴1滴奶水进鼻腔，待鼻痂软化后用棉签粘出，切不可碰伤孩子的鼻腔黏膜。

耳朵的护理耳道内的污垢要采用棉签旋转的方法取出，但不能插进过深，防止损伤鼓膜和外耳道。

皮肤的护理　很多父母喜欢在给孩子洗澡后或洗臀部后擦上一些爽身粉，并且在腋下、大腿根部等身体皱褶处还要多擦些粉，认为这样可以保护婴儿皮肤。其实这样做适得其反，因为小婴儿代谢快，出汗多，尿也频，过多的粉遇到汗水或尿能结成块状或颗粒状，当孩子活动时，身体

皱褶处的粉块或颗粒摩擦小婴儿娇嫩的皮肤，引起皮肤红肿糜烂，因此不主张用爽身粉。为防止孩子皮肤红肿糜烂，应经常给孩子洗澡，大小便后要洗臀部，洗后特别是身体皱褶处一定要用干毛巾擦干。如孩子皮肤有潮红，可用煮沸冷却后的植物油或红霉素软膏涂擦。

■新生儿脐带的护理与预防

婴儿的脐带残端是个创面，无皮肤覆盖，脐部又凹陷，易积水、积垢，不易干燥，容易感染。脐炎如扩大感染，通过血管可发生败血症，通过腹壁能发生腹膜炎。

新生儿的脐带常在生后5～7天脱落，脐带未掉以前，要注意避免沾湿或污染，不要随便打开看。洗澡时要避开脐部，尿布最好不要盖在脐带上，以免湿尿布上的尿液污染脐带。如果脐带包布已经沾湿，必须更换，并先用消毒棉花蘸2．5%碘酒消毒，用75%的酒精擦去碘酒，另取无菌纱布重新包扎。处理时，碘酒不可沾着小儿皮肤，以防止灼伤。

新生儿脐带脱落后，根部有痂皮，应让它自行剥离。痂皮脱落后，如果脐孔潮湿，或有少量浆水渗出，每天用75%的酒精将脐带孔擦净，滴2%的龙胆紫，数天后即愈。如果脐孔有肉芽组织增生，可用75%的酒精消毒后，再用10%的硝酸银液或硝酸银棒点灼，点灼后用盐水洗净再涂上龙胆紫消炎粉。如果脐部周围红肿，并有脓性分泌物，这是脐炎表现，应及时找医生治疗。每个初当母亲者要护理好婴儿，不要使婴儿脐带感染。

■新生儿生殖器官的保护与清洁方法

保护男婴生殖器的方法　男婴睾丸内产生精子和雄性激素的组织结构尚未发育完全，抗病能力也较弱，一旦遭受损伤，会影响成年后的生育能力。所以父母不要抱孩子到有物理辐射、放射线及有害化学物质等污染的地区去，并应预防各种微生物（如细菌）感染。

男婴阴茎包皮长而且外口较狭小，包皮内层的分泌物和尿液容易存在包皮内，使细菌在此处繁殖，发生感染。父母应经常为孩子清洗，一旦发现孩子患有睾丸炎、包皮龟头炎等生殖器疾病症状，应及时就医，以免延误诊治。

清洁男孩外阴部的方法　用一块温布或棉球把残留在龟头内的尿液清除，从大腿皱褶向阴茎的方向清洁，不要将包皮往后拉。

用一只手握住婴儿双腿，并提起来，清洁其臀部，直至干净。握小儿双脚时注意，要用一个手指垫在他的两足跟之间，以防他的两内踝相互摩擦。

如果尿布弄脏要换，可先用尿布干净处尽量将粪便擦掉，使用棉球蘸上洗剂或油擦拭。棉球用完要扔掉，不能重复用。擦后要洗手。

清洁女孩外阴部的方法　女孩子的尿道较短，如果不注意卫生，细菌可以经较短的尿道进入膀胱，引起泌尿系统炎症，而阴道口也时常留有少量分泌物，若不加清洗，将为细菌繁殖创造有利条件，引起生殖器官炎症。

女孩清洗外阴部一般在就寝前或者大便后进行，具体方法是：备一盆温水，用湿毛巾自前向后清洗，即先清洗尿道口、阴道口，最后清洗肛门口。如果方向相反，由后向前，很容易将肛门部粪便残渣中的细菌带入尿道口或阴道口，引起尿道及阴道部的炎症。外阴部一般用温水，清洗即可，但如伴有湿疹，则应在温水中加入少许高锰酸钾（溶化后成淡红色）或者洁而阴做局部清洗或坐浴10～15分钟，以达到消炎的目的。但注意不宜用热水洗外阴部皮肤及黏膜，因为水温太高容易烫伤，同时，虽可暂时止痛，但刺激了炎症反应，反而使湿疹加重。有条件的应将洗脚布与

洗外阴布分开，母亲的用具和女孩的用具分开。

早期培育

■智商培育新概念

智商，英文简称 IQ（Intelligence Quotient），是通过测验、测量出来的智力指数，是受测者在智力测试上所得的分数，是一个人与相同智力年龄或同社会阶层的人相比较智力的高低，它反映了被测者在测验题目上的表现。在日常生活中，许多人都把 IQ 视同为智力。

科学测定智力所获得的数据，用以表示智力水平的高低。它的具体计算方式如下：

$$\text{IQ（智商）} = \frac{\text{MA（智力年龄）}}{\text{MA（实际年龄）}} \times 100$$

从以上公式可以看出：智商就是智力年龄与实际年龄的比率。100 是为使智商成为一个整数。

例如，一个 10 岁的孩子经过智商测验，他的测验分数达到了 12 岁孩子的平均水平，那么他的智力年龄就是 12，这个孩子的智商即为：$IQ = 12/10 \times 100 - 120$，也就是说这个孩子的智商略高于同龄的孩子，是一个聪明的孩子。

智商（IQ）已成为人所皆知的词汇，然而真正了解其意义的人却为数不多。和其他心理学词汇一样，智商一词常常被误用。比如，人们往往把智商（1Q）与智力年龄概念相混淆。产生这种误解的原因是：智力测验的得分通常显示的是人们的“智力年龄”的水平。但是，如果要确定一个人的智商，就必须联系他的实际年龄来考虑他的智力年龄。

事实上，所谓的智力，就是一个人的聪明程度，我们常常以智力发达来形容一个人聪明，同时也以智力低下、弱智等词语来表述一个人大脑的愚笨。说得更具体一些，智力就是一个人了解、分析并解决问题的能力。它由观察力、想像力、记忆力、思维力、创造力 5 个方面构成，智力就是这 5 种能力的综合。

心理学家做过形象的比喻：观察力是智力的眼睛，记忆力是智力的储存仓库，思维力、想象力与创造力又构成了智力的加工厂。

■新生儿先天性反射种类与训练

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

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

2. 用手指轻轻划新生儿脚底外侧部位，新生儿的 5 个脚趾会分开，大拇指向上跷起。

3. 将棍棒放在新生儿手心，看他是否抓得很紧，有时甚至能将新生儿提起。

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

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

6. 俯卧时他会尽力把头抬一下，然后把脸扭向一边。

7. 遇见强光会眨眼睛，以此来保护眼睛少受刺激。

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

9. 轻拍他一条腿，腿就会缩回去，如果挣不脱，另一只脚会来帮忙。

10. 把“蜡烛包”打开，新生儿会伸懒腰，并出现双脚踩自行车样的运动。

11. 是对突然刺激引起的一种惊跳反射，如大声、强光、疼痛、突然叩击枕头或床铺，或轻叩腹部、突然抬高下肢等，均可弓I起上、下肢伸直外展，躯干及手指伸直，拇指及示指末节屈曲，然后上肢屈曲、内收到胸前呈拥抱状，并在两臂松弛时发出哭声。该反射如在新生儿时引不出，提示有异常。

12. 让新生儿仰卧，将头转向一侧，则同侧的上、下肢伸直，而对侧上下肢屈曲，若此情况持续存在，或过早消失，提示可能有脑瘫。

13. 在膝关节处按新生儿一侧下肢，使其伸直，这时若刺激该侧足底，则对侧下肢出现屈曲，然后伸直和内收，如这反射未引出，可能有神经系统损伤。

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

条件反射的训练　新生儿的条件反射功能有主动、被动之分，主动的条件反射是通过耳、眼、鼻、口及皮肤等器官感觉而形成的。被动的生理条件反射功能是一种纯本能。例如，当您用手指去触碰孩子的口角、面颊时，他就会认为有吃的东西，会顺着被触摸的方向张开小嘴，做吸吮的动作。这是一种本能，寻找食物，用以维持生命。又如，孩子具有抓握反射功能。用一个孩子能握住的玩具去触及孩子的小手时，他就会把手握得更紧。如果他拿住了这个玩具，就会牢牢地抓住，当您用力拉玩具时，会连同孩子的身体一起拉动。这两种条件反射随着神经系统的正常发育，到了3个月的时候将会消失。

■情商培育新概念

情商EQ，是美国哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼在1995年出版的《情感智力》书中提出的。情商其实是指情感智力，“EQ”是“情感智力”的英文缩写。

何谓情商，是指良好的道德情操，是乐观幽默的品性，是面对并克服困难的勇气，是自我激励、持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处、把握自己和他人情感的能力等等。简而言之，它是人的情感和社会技能，是智力因素以外的一切内容。

随着世界步入网络时代，人际交往的增多，情绪智商越来越被人们重视。它被人们普遍认为是通往成功的必备素质。

■新生儿个性的发育

小儿出生后，父母马上就会发现，他们在个性上存在着差别。有的新生儿非常老实，非常安静，比较好带养。他们睡眠时间长，肚子不十分饿就不会醒，当肚子饿了就咕噜咕噜地吃奶，也不怎么哭。若是吃母乳，就会把两侧奶全部吃空，若是吃牛奶也能轻松地吃摔100多毫升。小儿吃完奶就要小便，给他换尿布时显得很高兴，然后又不知不觉地睡着了。在夜里一般再醒1~2次，每次换完尿布吃完奶又马上睡着了。这样的小儿每天大便一般1~2次。称为易抚养型。

但是，有的新生儿就不那么老实，带养起来比较费劲。他们对外界刺激很敏感，有一点儿声响马上会醒，醒来后如果尿布湿了就哭，表现出不高兴，即使换了尿布，如果肚子饿了仍然哭个不停。这种孩子如果是吃母奶，吃了6~7分钟后饥饿感~消失就不再吃了，此时小孩肚子并未吃饱。如果再硬塞奶给他吃，他就会把吃进去的奶全部吐出来，待过10来分钟他又因饿而啼哭，再吃5~6分钟才能睡去。如果是喂牛奶的，奶嘴稍有不通畅就哭，甚至把奶

嘴吐出来不吃奶了。有时很庆幸把奶喂完了，刚过20来分钟他又把奶给全吐出来，这种情况多见于男孩子。由于每次吃奶量和吐奶量均不同，饥饿的时间也就不同，所以喂奶时间上也就没有规律了。称为困难型。

每个小孩的个性受遗传因素的影响，但也与母亲怀孕期间的环境和生活方式有关，如母亲怀孕时行动活泼与否、说话声音的大小、母亲身体状况、生活的外部环境等。

■健商培育新概念

“健商”是健康商数（HQ，Health Quo—tient）的缩写。它反映个体的健康才智，是评价个人健康的全新方法。

要想有高健商，除了要关心照顾自己以外，你还要对自己的整体健康负起责任——进行“自我保健”（selfcare）。健商强调的身心健康是指：通过自我保健取得最佳的健康，使身体达到最佳的状态。它的意义在于阐明你要主宰自己的健康，而不要把一切都交给“专家”来处理。

健商是一个以现代科学引证和健康知识为基础、全面综合的、验证严明的i内容广博的健康概念。它把健康定义为不光是身体没病，而且是身心康健。人的情感和精神状态、周围环境和生活状况，都可能对健康产生直接的影响。从健商的角度上阐述，健康状况良好的是指人身体上、精神上、情感上、信仰上、生活环境和社会环境上的状况良好，它包含了人类所有生存因素上的健康，也指生命质量的状态良好。

健商强调身心关联是建立完善的自我保健的基础。有健康的精神意识，神情轻松从容，心境平和，人就更为健康。

健商概念是一个身心健康的理念。在崭新的健康上建立起来的自我保健、良好的生活方式和系统完整的保健方法，并因健商概念而演变成一种新的健康文化。

■新生儿听觉能力训练游戏

听音乐

方法：妈妈在给宝宝喂奶时，将录音机或音响的音量调小，播放一段旋律优美、舒缓的乐曲。此活动在宝宝出生几天后即可进行。

目的：音乐可以训练听觉、乐感和注意力，陶）台孩子的性情。

注意：不要给婴儿听很多不同的曲子，一段乐曲一天中可反复播放几次，每次十几分钟，过几周后再换另一段曲子。

对宝宝说话

方法：宝宝清醒时，妈妈可以用缓慢、柔和的语调对他说话，比如“××，我是妈妈，妈妈喜欢你”等等。也可以给宝宝朗读简短的儿歌，哼唱旋律优美的歌曲。此活动可在出生20天后开始进行。

目的：给婴儿听觉刺激，有助于宝宝早日开口学话，并促进母子之间的情感交流。

注意：对宝宝说话时要尽量使用普通话。

■新生儿视觉能力训练游戏

看光亮

方法：用一块红布蒙住手电筒的上端，开亮手电。将手电置于距婴儿双眼约30厘米远的地方，沿水平和前后方向慢慢移动几次。此训练可在婴儿出生半个月后开始进行。

目的：吸引婴儿注视灯光，进行视觉刺激。

注意：最好隔天进行1次，每次1～2分钟，不可不蒙红布用电筒直照婴儿眼睛。

看明暗

方法：将一张与书大小差不多的白纸对折，将一边涂黑，另一边空白。婴儿清醒时，将这张纸举在他眼前30厘米处。可在生后半个月开始进行。

目的：观察婴儿的眼球是否在黑白两个画面上溜来溜去。

注意：若婴儿的眼球没有反映，应去医院检查，以便及早发现病情，及早治疗。

■新生儿触觉能力训练游戏

抓手指

方法：妈妈伸出大拇指或食指，放在宝宝的手心里，让宝宝抓握。等宝宝会抓以后，再把手指从小儿的手心移到掌的边缘，看小儿是否也能去抓。

目的：通过训练使婴儿从最初有意识地抓握到其最初的手脑协调能力。

注意：妈妈的指甲应该剪掉，以免刮伤婴儿。

触脸颊

方法：妈妈给孩子喂奶时，用手指轻轻触宝宝的脸颊，当触宝宝的右脸颊时，宝宝的头会往右侧转过来，当触宝宝的左脸颊时，宝宝的头会往左侧转过来。

目的：训练触觉能力

注意：妈妈可把着宝宝的小手让宝宝摸摸妈妈的脸、鼻和宝宝自己的脸、鼻等。

■新生儿动作能力训练游戏

看玩具

方法：在小儿的睡床上方约7．5厘米处悬挂一个体积较大、色彩鲜艳的玩具，如彩色气球。妈妈一边用手轻轻触动气球，一边缓慢而清晰地说“宝宝看，大气球！”或“气球在哪儿?”

目的：引导小儿用眼睛去看悬挂的玩具，训1练宝宝逐渐学会用眼睛追随在视力范围内移动的物体。

注意：悬挂的玩具不要长时间固定在一个地方，以免宝宝的眼睛发生对视或斜视。悬挂的物品也不要过重或有尖锐的边角，以防不慎坠落时伤着宝宝。悬挂的玩具或物品还应定期更换花样。

转头

方法：妈妈手持色彩鲜艳的玩具，最好是可摇响的，在距离孩子眼睛30厘米远的地方，慢慢地移到左边，再慢慢地移到右边。让小儿的头随着玩具作180度的转动。

目的：集动作训练、视觉训练和听觉训练于一体的综合训练。

注意：是妈妈在移动玩具时，应将玩具摇响。孩子的头能朝左朝右各转动90度，游戏即可停止。

■新生儿的按摩体操

第一套　孩子仰卧，双臂放于体侧。妈妈用双手指面从肩到手按摩孩子胳膊4～6次。

第二套　孩子、妈妈姿势同上。妈妈用双手掌面按顺时针方向按摩孩子腹部6～8次，然后再用双手掌面从孩子腹部中心向两肋腰间方向抚摸6～8次。

这两套操可以从孩子出生一周以后开始做。注意在孩子不饿不饱、精神愉快的时候进行。妈妈动作一定要轻柔，可以隔着一两层棉布按摩，以防擦伤孩子娇嫩的皮肤。另外，应让孩子穿上小衣小裤，任孩子手脚自由活动，促进其全身运动，从而促进脑的发育。

这两节操可以疏通孩子上肢和腹部血脉，同时又可以使孩子在妈妈的轻轻抚摸下产生舒适、愉快的情绪反应。

疾病预防

■新生儿健康检查与就医

健康检查　由医务人员在新生儿出生时做全面系统的体格检查及有关出生缺陷的筛查；在出院前还要做全面的体格检查，并向家长说明有关注意的问题，如产后42天母婴须复查等。对有特殊疾患的小儿应转专科医院诊治。

新生儿的满月健康检查，应同时做母亲产后一个月健康检查，在出生时的医院做。

就医方法　就医的医院应选择邻近的经常能就诊的小儿科医院。医院了解孩子生病的过程、体质、健康状况等，不仅治疗时有用，而且在紧急时刻也可以进行恰当的治疗。

请医生诊治时应注意：一定要带上更换的尿布；新生儿应穿容易脱光的衣服；将沾有呕吐物、异物的大便和尿的尿布带去，让医生看看；为能在问诊时准确地回答，请将在此以前的过程记录下来。

■新生儿呼吸异常的处理

呼吸困难　新生儿呼吸困难的早期表现为呼吸次数增加，呼吸浅表、急促，进而表现鼻翼扇动，再重时可以看到三凹征（即锁骨上窝，胸骨上、下窝及肋骨下3个部位同时凹下），同时小儿出现面色及口周发青，严重时出现呻吟样呼吸，吭吭样呼吸或呼吸暂停，这些均表示病情进一步恶化。

新生儿病情变化快，应早期发现，早期治疗，遇病情恶化，应及时抢救。

呼吸暂停　正常新生儿有时可以出现不规则的呼吸，有时两次呼吸间隔5～10秒钟，但不伴心率和面色改变，此称周期性呼吸。呼吸暂停是指呼吸停止10～15秒钟甚至更久，同时心率减慢，每分钟少于100次，还出现紫绀和肌张力减低。呼吸暂停可分为原发性和继发性。早产儿易出现原发性呼吸暂停。因为胎龄小，呼吸中枢功能差，呼吸暂停发生率较高，胎龄愈小愈易发生。呼吸暂停与睡眠有关，常发生在快速眼球运动睡眠时。此外，新生儿面部与躯干温度感受器功能相反，当面部温度高于躯干时易发生呼吸暂停。当中枢神经对喉部肌肉运动控制失灵时，易出现吸气时梗阻，致梗阻性呼吸暂停。少数婴儿呼吸暂停为惊厥发作的一种表现。早产儿还可能由于低血钙、低血糖、颅内出血、颅内感染、败血症等发生呼吸暂停。继发性呼吸暂停原因很多，如颅内出血、动脉导管未闭、肺炎、窒息、冠心病、低血糖、低血钙、败血症等。

发现上述情况，应及时吸高浓度氧气，人工呼吸，尽量避免可诱发呼吸暂停的动作，插胃管动作要轻，喂奶时注意奶量、吃奶的速度和姿势，以免胃液返流引起呼吸暂停。对频发的呼吸暂停，可面罩给氧及采用机械辅助呼吸。同时应治疗原发病，纠正低血糖、低血钙等。

窒息　胎儿娩出后，若1分钟无呼吸或仅有不规则、间歇性、浅表呼吸者，则可断定为新生儿窒息。

引起新生儿窒息的主要原因是呼吸中枢抑制、损害，或呼吸道阻塞。

宫内缺氧严重或时间过久可损害呼吸中枢；或滞产胎头受压过久，脑组织充血、水肿，颅内压升高；或颅内出血累及延髓生命中枢的氧供应；或分娩前不恰当地应用全麻或镇静药物，使胎儿呼吸中枢受阻：或在娩出过程中发生深呼吸动作将羊水、黏液和胎便吸入呼吸道等。这些均可使新生儿出现原发性无呼吸或呼吸功能不全。

发现新生儿窒息时应及时处理：保持呼吸道通畅，可做人工呼吸、供氧等。多数患儿处理后情况能迅速好转，呼吸转为正常，但仍应仔细观察其呼吸及一般状况，并注意保暖，大部分孩子日后发育不受影响；但如窒息程度严重，经抢救后面色仍苍白，并迟迟不能出现正常的呼吸，四肢松弛，这类小儿存活率低，存活者常留有不同程度运动或智力障碍。

预防新生儿窒息要做到孕妇定期接受产前检查，以及时发现异常并予以适当的治疗。胎心异常提示胎儿缺氧，应及时给产妇吸氧，并选择适当的分娩方式。临产时产妇情绪要稳定，因过度换气后的呼吸暂停可使胎儿的氧分压降至危险水平。此外，产妇用麻醉剂、止痛剂、镇静剂时一

定要严格掌握表征及剂量。

■儿童期预防接种的安排

当前预防接种的疫苗很多，在进行预防接种的安排上可分为三大类。

第一类疫苗：是按国家统一规定的有计划地进行预防接种的（故又称计划免疫）疫苗，共有5种疫苗可预防7种疾病，如下表：

免疫	月(年)龄	接种疫苗	结核病
基础免疫	出生	卡介苗	结核病
		乙肝疫苗	乙型肝炎
	1月龄	乙肝疫苗	
	2月龄	脊髓灰质炎减毒活疫苗	脊髓灰质炎
	3月龄	脊髓灰质炎减素活疫苗	
		吸附百白破混合疫苗	百日咳、白喉、破伤风
	4月龄	脊髓灰质炎减毒活疫苗	
		吸附百白破混合疫苗	
	5月龄	吸附百白破混合疫苗	
	6月龄	乙肝疫苗	
	8月龄	麻疹疫苗	麻疹
加强免疫	1.5～2岁	吸附百白破混合疫苗	
		脊髓灰质炎减毒活疫苗	
	4岁	脊髓灰质炎减毒活疫苗	
		麻疹疫苗	
	7岁	白破类毒素混合制剂	

第二类疫苗：对乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎流行地区，将乙型脑炎灭活疫苗和流行性脑脊髓膜炎A群多糖疫苗也列入计划免疫范围内，属于季节性接种的疫苗。在这两种传染病流行前2～3个月期间接种，如乙型脑炎灭活疫苗在每年的4～5月份接种，流行性脑脊髓膜炎A群多糖疫苗多在每年的11～12月份进行接种。

第三类疫苗：这类疫苗虽然不属于计划免疫范围内的疫苗，但应是经卫生部批准可以使用的疫苗，包括水痘减毒活疫苗，冻干风疹活疫苗，甲型肝炎减毒活疫苗，冻干流行性腮腺炎活疫苗，防感灵疫苗，麻、风、腮疫苗，多价肺炎球菌疫苗等。对这类疫苗，家长可根据自己孩子的情况进行选择。

■新生儿接种卡介苗

卡介苗是一种经过人工培养的无毒牛型结核杆菌悬液制成的减毒活疫苗，它不引起发病而有免疫原作用，接种后，可获得结核菌的一定免疫能力。其效果可受疫苗效价、接种技术当地非典型分枝杆菌感染情况等多种因素影响。

现行免疫程序规定，新生儿出生后24小时即应初种。城市儿童应于7周岁加强免疫1次，农村儿童于7、12周岁各加强免疫1次。

接种卡介苗的反应　世界卫生组织主张推广应用皮内注射法进行预防接种，我国目前多采用此法。应用每毫升含0.5～1毫克的冻干卡介苗稀释摇匀后，在右上臂三角肌下缘皮内注射0.1毫升。接种时勿过深，不可注射在皮下，剂量要准确无误。接种后2～3周，局部可出现红肿、硬结，直径在10毫米左右，随后中间逐渐软化，形成直径3～5毫米的小脓疮，可逐渐吸收，或穿破形成溃疡。局部如果流脓、流水，可以上龙胆紫促其干燥，不可挤脓、包纱布，更不能做局部热敷。一般经2～3个月自行结痂，痂掉了就好了。少数人可出现接种侧腋下或锁骨上淋巴结肿大，直径不超过10毫米以上均为局部一般反应，偶有少数儿童反应较重，局部溃疡面较大，

较深，或淋巴结化脓不易结痂，还有的形成瘢痕疙瘩一般没有全身反应。

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

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

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

对低体重儿、难产儿及有过敏史者，经医师同意后慎重补种。

■新生儿接种乙肝疫苗

乙肝疫苗属于血源性疫苗，但它不会有传染性的病毒颗粒，只含病毒的外壳蛋白，注入人体后可产生相应的抗体，从而可以抵抗再次入侵的病毒，在医学上叫做主动免疫。疫苗本身绝不会引起感染乙肝，也无任何副作用，是安全有效的预防手段。自1992年1月1日起，我国在新生儿中普遍进行预防接种。

卫生部制订的《全国乙肝疫苗免疫接种实施方案》中明确了在全国推行新生儿和学龄前儿童乙肝疫苗接种工作，先城市、后农村，在贫困农村也要开展乙肝疫苗接种工作。

新生儿免疫接种程序：按“0、1、6月3针间隔接种法”接种。“0”指新生儿出生后24小时内注射第1针（对其他儿童或成人为第1针起始时间）；“1”为间隔1个月打第2针；“6”为小儿满6个月，即第1针后的6个月打第3针。

接种剂量则根据母亲血清检测结果而异。在老少边穷地区，无化验能力的，可每次注射乙肝疫苗10微克，共3针。

全部免疫疗程结束后，有效率可达90%～95%。婴幼儿接种疫苗后，可获得免疫力达3～5年之久。

接种乙肝疫苗的反应　免疫疫苗接种过程简单，反应轻微。约有10%的人有低热，约15%的人在接种部位出现直径小于2.5厘米的红晕和硬结，稍有压痛。全身反应和局部的轻微反应均可在2～3天消失。经追踪观察，未发现有与注射疫苗有关的感染病例。

■新生儿喂药的主要方法与不宜使用的药物

喂药的主要方法　新生儿的味觉是很敏感的。给新生儿喂药，应注意以下几点：

1. 苦味药物应放少许糖以减少苦味，不致拒食。

2. 喂药前不要哺乳，以免拒食，再则饱食后再喂药会引起呕吐。

3. 喂药时禁忌捏鼻孔强行灌入，以免药物呛入气管而致窒息的危险。

4. 喂药的方法可用小匙盛药后，顺着口腔的颊侧慢慢地喂入嘴内，这样不易呛咳。

5. 喂完药后，可喂一点温开水，让口腔中的药物全部进入胃内。

6. 注意药片要磨成细粉，调成糊状才能喂。

新生儿不宜使用的药物

1. 四环素族药物，该药物较易沉积于骨组织中，阻碍骨路的发育，服用数日可使牙齿变黄。

2. 卡那、庆大霉素治疗不要超过10天，以免损伤听神经及肾功能。

3. 链霉素对听神经亦有影响，对肾脏也不利。

4. 氯霉素可抑制骨髓，并发灰白色综合征。

5. 维生素 K3 和 K4、磺胺类药物、新生霉素、三乙酸竹桃霉素、伯氨喹啉等易引起新生儿黄疸现象。

6. 杜冷丁、吗啡、可待因对敏感者易引起中毒，应慎重使用。

■新生儿耳聋的早期发现

新生儿一出生就应有听觉，只是反应没那么灵敏，所以很多人都不太相信这一点。不过，只要你仔细观察就会发现这是事实：一个正在睡眠中的新生儿，当突然有大的声响出现时，孩子随之会有皱眉、两眼睁开、全身轻微抖动或全身惊跳。孩子清醒时，听到突然声响会眨眼、闭眼，或者眼睛和头轻轻转向声响方向。

如果遇到新生儿过分安静，睡觉不怕大吵闹，对大人的招呼、逗引声音毫无反应，只是眼睛炯炯有神，注视大人的面部表现和举止动作，对周围环境突然发出的大声响，没有寻找声源的企图，那就说明孩子的听力可能有问题，应去医院仔细检查一下，及时发现孩子听力障碍，给予听力和语言的康复训练。

■新生儿身上怪味的防治

婴儿以奶汁为主食，所以孩子身上多是奶香味。有的孩子排出尿略带呛人的氨气味，这都是正常的。然而有些孩子身上却有特殊的气味，如烂苹果味、臭鱼烂虾味、糖果味、老鼠尿臊味等。如果孩子身上出现这类异味，作为家长应密切注意，因为这些怪味可能是某些先天性、遗传性、代谢性疾病的表现。例如，常见的苯丙酮尿症就是由于肝脏内先天缺少苯丙氨酸羟化酶，导致苯丙氨酸不能氧化为酪氨酸，只能变成苯丙酮酸。这些代谢产物大量积累在血和脑脊液内，并随尿排出，发出特殊的老鼠尿臊味。其他像三甲胺尿症可散发出臭鱼烂虾味，高蛋氨酸血症可散发烂白菜味，这些都是由于遗传基因的变化而导致小儿体内代谢异常，代谢产物通过尿、便、汗液、呼吸等排出体外，散发出不同的气味。

这类先天性、遗传性、代谢性疾病如不及时治疗，直接影响到孩子的正常生长发育，尤其是智力发育，造成终生遗憾。比如苯丙酮尿症，如果早期发现，在脑组织未受到严重损害之前就开始治疗，用特殊的含小量苯丙氨酸的蛋白质水解产物来代替普通食物的蛋白质维持正常营养，孩子可以长得与正常孩子一样聪明健康。

■新生儿痱子、湿疹、脂溢性皮炎与粟粒疹的防治

痱子的防治　痱子为红色小丘疹，周用有红晕，还可有小水泡，有刺痛、灼热、痒感。痱子过分搔抓或皮肤不洁可继发感染，表现为红肿热痛，即排毒。

痱子好发于头、颈项、前胸、后背及皮肤皱褶处，因此，夏季应将小儿头发剃短或剃光；衣服要宽大：盖被要轻薄，以布料为宜；每日用温水洗澡 1 ~ 2 次；换尿布时可用温水清洗臀部并仔细检查衣服、被褥是否潮湿。洗澡、换尿布后，最好在身上及大腿根等部位涂些痱子粉。对于已出现痱子的小儿更要精心护理，除以上做法外，洗澡时水中可掺入“十滴水”，已出现排毒，可少量服用清解中药，如败毒散、牛黄散等，适当服些抗生素，局部可用抗生素软膏涂擦。淡毒绝对不能用手挤，必要时需到医院切开排脓。

湿疹的防治　湿疹是新生儿常见的皮肤病。引起湿疹的原因很多，主要是由于新生儿神经系统发育尚不完善，加上遗传因素和过敏反应引起的。主要表现在额头、眉头、两颊及头皮、耳廓周围出现小红点。小红点也可以分布在全身的任何部位，可融合成斑丘疹，有渗液、结痂、脱屑等不同形态。引起湿疹与食物也有关，

吃牛奶的小儿比吃母乳的小儿患湿疹多。母乳喂养的小儿，如果其母亲是过敏体质，又经常吃鱼虾、鸡蛋等，也可以导致新生儿湿疹。由于湿疹局部很痒，患儿常烦躁不安，不断搔抓，抓破处容易感染，出现脓疱。

患湿疹的小儿，如果是吃牛奶的，煮奶时间应长些，使蛋白质分子变得细小，容易吸收，奶中要少放糖，适当增加豆粉，减少牛奶浓度。3 个月的小儿可以加奶糕等辅食，随着牛奶量的减少婴儿湿疹会逐渐好转。在护理上要注意，不要用肥皂和热水洗脸，湿疹局部要避免强光晒。小儿衣被不可过厚，不能直接贴身穿毛衣或尼龙衣服。为防止小儿抓破皮肤，应及时将小儿指甲剪短。局部用药要根据湿疹的不同形态、不同时期来选择用药，如红斑、丘疹、小水泡急性渗出时，可选择 2% ~4% 硼酸水湿敷，涂氧化锌糊或油以止痒：亚急性期可用炉甘石洗剂局部涂擦，有结痂和脱屑的可用皮质激素类药膏或霜，如雨酸倍氯美松软膏、肤氢松霜等，但皮肤有感染时不可以用激素类药物。可用 0. 25% ~0. 5% 碘伏局部涂抹，既可消炎，又有收敛作用。

脂溢性皮炎的防治　婴儿脂溢出性皮炎，因伴有皮脂腺功能异常，故皮肤油腻兼有鳞屑。病因尚不清楚，本病常于生后第 2 ~ 10 周开始发病（通常为第 3 ~ 4 周），无全身症状。主要特点为皮肤红斑鳞屑性损害。损害通常自头部开始，常发部位为头顶、头部额缘、眉毛、耳后以及其他皱褶处，如鼻颊沟、颈部、腋部、腹股沟部、阴部、肛门等处。初起时为红色斑征，表面覆盖油腻的鳞屑。头顶部的鳞屑为黄褐色且呈油腻性，其他部位则颜色较白，有的渗出结痂，稍有痒感，时发时愈。应与湿疹区别，注意护理，预防感染。局部应避免用肥皂。头皮厚痂可用含 2% 水杨酸的橄榄油擦拭（或烧开冷却后的食用植物油），每日数次，2 ~ 3 日后痂可去净，而后涂以含抗生素或含激素的软膏。口服核黄素（维生素 B_2）或复合维生素 B。愈后良好。

预防粟粒疹的防治　粟粒疹是新生儿常见的皮疹之一，一般发生在小儿鼻尖、鼻翼及面颊部等处。粟粒疹直径约 1 ~ 2 毫米，呈黄白色颗粒状，它是由于皮脂腺阻塞而引起的，一般在生后几周内可自行消失，不需要治疗。

■新生儿低血糖与低血钙的防治

低血糖的防治　低血糖在新生儿期较为常见。原因是新生儿出生后头几天内，能量的主要来源是糖，而在胎儿期肝内储藏糖源较少，特别是出生低体重儿、早产儿、双胎儿，生后如不提早进食很容易发生低血糖。另外，如患有颅内出血、窒息、缺氧、新生儿硬肿症、严重感染败血症等疾病的患儿，以及母亲患糖尿病或妊娠高血压综合征所生的新生儿，都易发生低血糖。

低血糖可在婴儿生后数小时至 1 周内出现。开始症状表现为手足震颤、阵发性发绀、嗜睡，对外界反应差，吸吮差，哭声小，继而面色苍白、心动过速、惊厥、昏迷，若经静脉注射葡萄糖后症状迅速消失，即可考虑本病。

对低血糖的患儿，轻症可给予白糖水或葡萄糖水口服，重者可给予静脉点滴葡萄糖注射液。

低血钙的防治　当新生儿血钙总量在 7. 0 毫克/分升以下或游离钙在 2. 5 ~3. 5 毫克/分升以下，称为低血钙症，这是新生儿惊厥的重要原因之一。新生儿低血钙发病因素有多种，其发病时间也有不同。

早期低血钙：是指出生后 72 小时以内出现的低血钙症。本症多发生于出生低体重儿，患窒息、呼吸窘迫综合征的婴儿

及母患糖尿病的婴儿，因他们的甲状旁腺功. 能比正常婴儿差，钙的储备量少，肾排磷功能低，故易出现低血钙症。

晚期低血钙：指出生后72小时至第3周末发生的低血钙症。多见于人工喂养者，因牛乳、黄豆粉制的代乳品和谷类食品中含磷高，超过肾脏廓清能力，于是血磷增加，致使血钙降低。

出生3周后发生的低血钙：见于维生素I）缺乏或先天性甲状旁腺功能低下的婴儿。这种低血钙持续时间长，多超过新生儿期。

新生儿低血钙症的临床表现轻重不一，主要表现有不安、惊跳、震颤、惊厥，偶可出现喉痉挛和呼吸暂停。发作期间小儿一般情况良好，但肌张力稍高，腱反射增强。

为本症患儿补充钙剂可有特效。如出现惊厥者用10%葡萄糖酸钙2毫克/千克/次，缓慢静注，注射过程中要注意心率保持在80次/分以上，还要注意不使钙剂溢出静脉外，因可发生组织坏死和钙质沉着。惊厥停止后改为口服钙剂，服钙时间根据病情而定。口服氢氧化铝乳剂可减少磷在肠道的吸收。3周后发病者除口服钙剂外，同时每天口服维生素D 10000～25000国际单位，口服双氢速固醇（AT-lO）0. 05～0. 1毫克/天，亦可收到疗效。

■新生儿肺炎的防治

1. 新生儿感染性肺炎：感染可以发生在出生前、娩出时及出生后，所以发病的时间不一。患儿的反应差，食欲不佳、吸吮无力、口吐泡沫，常有呼吸艰难、青紫等表现。有的患儿有咳嗽症状，有的则出现呼吸暂停。大部分患儿肺部有细水泡音，但有部分小儿并无明显体征，需经X光线检查才被证实。除根据病原体选用抗菌药物外，气急、青紫者尚需供氧，营养维持和保暖亦很重要。大部分患儿要住院治疗。母亲临产有感染或羊膜早破者，可酌情给新生儿用抗生素预防，新生儿有上呼吸道感染时应及时治疗。

2. 吸入性肺炎：是由于吸入羊水或胎粪引起的肺炎。足月小儿及过期产儿相对较易发生这种情况。一般在出生后即有气急、青紫等症状，肺部听诊可闻及水泡音。胎粪吸入者较易并发气胸。病情轻者1～2天内症状即可减轻，重症会导致呼吸衰竭。避免宫内缺氧是预防本病的关键，若已有羊水或胎粪吸入，在刚娩出时应尽量将吸入物吸出。

■新生儿消化不良与腹泻的预防

新生儿消化不良的预防　只喂母乳的新生儿，在快到一个月时常常会由于“消化不良”而辗转求医。对新生儿来说再没有比这更麻烦的事了。

母乳营养最好，因为是理想的营养，所以有的人就认为，婴儿排出的大便也应该是理想的。母亲认为理想的新生儿大便应该是金黄色的、黏糊状的、均匀的“有形便”。这是一种偏见。再没有比母乳喂养的大便更难看的了。颜色不一定是黄色的，常常是绿色的多。也很少看到均匀的便，大多是混有白色的块状或白疙瘩。不仅如此，有时还混有透明状的线条状黏液，像打碎的鸡蛋黄那样没有任何形状的“拉肚子便”也是屡见不鲜的。一看到这种便，小儿科医生就会知道是用母乳喂养的新生儿。

当新生儿的母亲看到所谓“拉肚子便”后，除了吃惊以外，还有一种把“拉肚子便”当作病的看法。在开始的两周里，大便次数是一天两三次，后来突然一天增加到7～8次。这是因为一般的母亲在开始时母乳并不十分充足，而到了这个时期后就渐渐地充足起来的缘故。吃的量增加了，便的量也就相应地增加了。只要

量量体重就清楚了，体重也一定急速地增加了。

母亲们应注意我们是在养育新生儿，不是在培养大便。新生儿是不是正常成长，只要量量体重就清楚了。‘母亲评价一位医生就要看他是否亲眼看了新生儿的大便，是否在每次去看病时都要给量量体重。

记住新生儿健康的脸色就要在这个时候起作用。假如新生儿精神很好、脸色很好、很健康，就不要去想什么“消化不良”了。

新生儿腹泻的预防　新生儿腹泻也是一种常见症状之一。表现为大便稀薄，水分多，呈蛋花样或绿色稀便。严重者为水样便，粪质很少。同时排便次数增多，每日5~6次，甚至多达10余次。

腹泻的原因很多：病毒或细菌感染，喂奶量或乳汁含糖量过多，受凉，对牛奶过敏或肠道缺乏消化、吸收乳精的酶。肠道外感染，如上感、脑膜炎、肺炎、中耳炎、肝炎和肾盂肾炎也可伴有腹泻。新生儿腹泻后果非常严重，病儿很容易发生类休克状况，产生严重脱水、代谢性酸中毒，其中新生儿流行性腹泻常常因为其症状重，病程长，并在儿群中形成流行，则被认为是最严重的一种新生儿腹泻。这种腹泻多由致病的大肠杆菌、沙门氏菌、轮状病毒及腺病毒等引起，因轮状病毒多发生在秋季，所以也叫做新生儿秋季腹泻。

在腹泻急性期，一般不能耐受乳汁，需禁食6~12小时，给补充高浓度葡萄糖、电解质溶液。禁食时间不宜太长，以免影响新生儿营养，好转后可逐渐喂以母乳。新生儿体液占体重比例高，当腹泻严重时，容易发生脱水、酸中毒，所以必须要注意补充热能、水和电解质，迅速纠正水和电解质紊乱，同时要选用有效的抗生素治疗。

年轻的父母一定要把住病从口入关，注意饮食卫生，加强对孩子的护理和营养，使宝宝能健康的生长。

■新生儿大便有血的原因与便秘的处理

新生儿大便有血的原因　在正常情况下，新生儿大便不应混有血。遇小儿排干硬便时，常常在排便中混有几滴或少许鲜血，这可能是因肛门裂伤引起的；有直肠息肉时，往往大便中也混有鲜血。上述两种情况，应请小儿外科医生检查，明确诊断。如肉眼观察血便或血便与黏液混合，粪质少，患儿阵阵哭吵，应注意是否肠套叠。如果是血水样或果酱样大便，伴发热、腹胀、呕吐，应考虑出血性坏死性小肠结肠炎。

也有的早产儿大便肉眼观察为黑绿色便，经化验有隐血，综合上述情况，遇有大便中混有血，应到医院做全面检查，明确诊断，早期治疗。

新生儿出现便秘的处理一直每天大便两三次的新生儿从生后半个月开始，如果每天只便一次，那么快一个月的时候就不会~天便一次了。而当两三天便一次时，母亲就会担心是否是便秘而带着新生儿去看医生。

实际上，便秘的新生儿大都是吃牛奶的新生儿。

用母乳喂养时，新生儿每次吃母乳的量无法弄清，所以要综合考虑是否是由于母乳不足而引起便秘的。这只要量一下新生儿的体重就很容易弄清。在发生便秘之后，如果以前是每天体重增加150克，而现在却不到100克左右，就可以断定是母乳不足了。

新生儿每次排便时非常用力，而且由于排出硬便使肛门破裂时就不要耽误，要马上想办法把便弄出来。

母乳喂养的新生儿，最好在洗完澡后先喂点白糖水，白糖水没有效果时，可将2

~3 克的麦芽精溶在 20 毫升的开水中喂新生儿。如果还不行，可将果汁加水一倍喂 20 毫升。在喂牛奶时可加 2 ~ 3 克的麦芽精试试看。开始一天加一次，没有效果可一天加两三次。还没有效果，就可一天加 3 次果汁试试看。

上述办法还不见效果的话，可以换用刺激肛门的办法。最安全的是灌肠。可用小儿用的无花果灌肠器。没有小儿用的，成人用的也可以。

灌肠时，注意不要把新生儿的肛门再破。使用玻璃制品灌肠器时，要在尖端安上硬胶皮管。无花果灌肠器的尖端较短，可直接使用。插入肛门里的部分无论是用硬胶皮管，还是用无花果灌肠器，都要涂上油质雪花膏使之滑润。

具体做法是：打开新生儿尿布，露出下半身，再用左手握住新生儿的双脚提到最高处，把灌肠器从肛门向着肚脐的方向插入。插进两厘米左右时注入液体（一半甘油一半清水）。注完后拔出灌肠器，同时把药棉塞入肛门。然后放下脚，盖上尿布，待两三分钟后大便就排出来了。如果过了 10 分钟仍排不出来时可再灌一次。

实际上，生后一个月左右出现的便秘一般到三四个月时就会自然痊愈。等到能吃蔬菜和水果之后就会有更大的好转。

不要给新生儿用泄药，因为泄药很可能导致肠的异常蠕动而引 I 起肠套叠。当新生儿“便秘”时，也可以参照新生儿体操部分，每天进行 3 次腹部按摩试试看。

■新生儿发热的预防与治疗

发热是小儿疾病中最常见的症状之一，也是家长带孩子看病的一个主要原因。

正常人腋下温度在 36 ~ C、~ 37℃ 之间（试表调节时间 5 分钟为准）。喂奶或饭后，运动、哭闹、衣被过厚、室温过高都可使小儿体温暂时升高达 37. 5℃ 左右。新生儿、小婴儿更容易受上述条件影响，有时甚至可达 38℃ 以上。所以，一般认为 37. 5℃ 以上为发热（体温在 37. 5℃ ~ 38℃ 称为低热，38℃ ~ 39℃ 称为中度热，39℃ ~41℃ 以上为高热）。

小儿发热主要是由于细菌、病毒或其他病原微生物感染引起的。发热既是疾病的一种症状，也是机体与疾病作斗争的结果。一些身体非常衰弱的孩子或早产儿即使有严重感染也可能不发热，甚至体温低于正常。所以，不能单纯以发热高低判断病情轻重。发热时除体温升高外还可以伴有四肢发凉、脸红、呼吸急促、脉搏心跳加快、烦躁不安、消化功能紊乱，如腹泻、呕吐、腹胀、便秘等症状。少数幼儿可以发生高热惊厥。发热时心跳加快、血循环旺盛、白细胞增高，抗体产生增加，这些都利于机体与疾病作斗争。

在病因不明时，不能急于用大量退烧药退热，这样既会抑制机体防御疾病的能力，又可能把热型搞乱，影响疾病的诊断和治疗。任何疾病都有一定的发展过程，即使诊断明确，用药及时，也可能要持续 2 ~3 天才能退热，有些病毒感染或较严重的细菌感染要持续 3 ~5 天甚至 1 周以上。对于高热 39℃ 以上的孩子，尤其有高热抽风史的，要及时给予退热。可采取下列措施：

1. 若宝宝身体发烫，全身又无汗，这种情况可用温水或 60。白酒或 70% 酒精加温水一倍，轻擦四肢和胸背，尤其是腋下、肘部、颈部、大腿根部等血管丰富的部位。

2. 双足保暖。若小儿双足发凉，表示身体血液循环不良，可用热水袋或 37℃ ~ 38℃ 的温水浸泡双足，让血液流通以利于脑部降温而防止抽风，并及时送医院治疗。途中保暖，但不可穿得过多，以防体温上升。

3. 若发热时身上出大汗，口唇发紫，此时不可冷敷降温或擦浴，而应用热水袋、喝热糖水保温，发抖时也应保温，但同时

应做好抖后降温的准备，因为抖后体温会升得更高。

抽过风的孩子在下次发热时也容易抽风，所以应预防感冒等疾病。此外，若孩子低血钙，可能在体温不太高时就抽风，尤其是患佝偻病的孩子一定要注意。

孩子在发热时应保持呼吸通畅，多喝开水，应多喂清淡多汤汁的食物，少食多餐。此外，在孩子发热时也不要随意晃动，以免加重抽风。

第五章

婴儿方案

一、第1个月

身心发育

■1个月婴儿身体发育特点

身长　足月（孕期37～41周）成熟儿（出生体重≥2500克）出生时的身长大约为50厘米。随着年龄的增长，到第一个月末身长可增6厘米，达56厘米左右。

满月时，男平均56．5厘米（51．9～61．1厘米），女平均55．8厘米（51．2～60．9厘米）。

体重足月成熟新生儿的体重应在2500克以上，一般在3000克左右。出生后的最初几天，由于新生儿多睡少吃，吸乳不足，以及肺和皮肤蒸发大量水分，大、小便排泄相对较多等影响，将出现生理性体重下降，大都在3～4日达最低点，至7～10日可以回复到出生的体重。失去的体重，一般等于初生体重的7%～8%，200～250克。随后，体重便开始稳步增长，至第一个月末体重可增加1．5千克，达到4．5千克以上。

出生时，男平均3．2千克（2．5～4．0千克），女平均3．1千克（2．4～3．8千克）：满月时，男平均4．9千克（3．7～6．1千克），女平均4．6千克（3．5～5．7千克）。

头围　出生婴儿的头部相对较大，头部约占全部身长的1/4。随着年龄的增长，到成人时头部仅占全身的1/8左右。与此相关，头部发展最快的时期也是在出生后的前半年。男童较女童稍大。新生的第一个月头围增长约3．5厘米。

出生时男平均33．9厘米（31．8～36．3厘米），女平均33．5厘米（30．9～36．1厘米）；满月时男平均37．8厘米（35．4～40．2厘米），女平均37．1厘米（34．7～39．5厘米）。

胸围　胸围是全胸周围的度量，须取呼气与吸气时的周围度量而求其平均数方得准确的胸围。出生时的胸围比头围小1～2厘米。随着年龄的增长，胸围的增长速率缓慢地超过头围的增长，至3～4个月时头围和胸围相等，其后，胸围逐渐较头围为大。新生儿的胸形多成圆桶状，其前后径与横径相差无几，年龄渐长，横径增加较快，渐似成人的胸部。新生儿时期胸围的增长约达4．5厘米。

出生时，男平均32．3厘米（29．3～35．3厘米），女平均32．2厘米（29．4～35．0厘米）；满月时，男平均37．3厘米’（33．7～40．9厘米），女平均36．5厘米（32．9～40．1厘米）。

上部量指头项部至耻骨联合上缘的距离，通常用以表示上身的长度。出生时通常为31厘米，满月时可超过34．5厘米。一般说来，男童的上部量值较女童稍长。

下部量　指耻骨联合上缘至足底的距离，通常用以表示下身的长度。出生时通常为19厘米，满月时可达21．5厘米。一般而言，男童与女童的下部量相近。

前囟　胎儿在分娩的过程中，由于受产道的挤压，出生后在顶枕部可见有突起的产瘤，有的还见骨缝重叠，若这些变化不是过于明显，都应属于正常的现象。生后骨缝重叠现象会逐步消失，并在额骨和顶骨之间见到一类似菱形的前囟（较软，下面没有骨质），部分婴儿在顶骨和枕骨之间还可见到面积较小的后囟。新生儿前囟

的大小因人而异，相对应的两边中点连线的距离一般在2．0厘米，后囟一般较小。如果前囟和后囟过大，骨缝较宽，且有不断见长的趋势，加之头围也较正常值为大时，应当考虑到是否存在先天性脑积水，应尽快到医院确诊。

牙齿　新生儿还不到出牙的时间。但有的新生婴儿在牙龈上有黄白色、像芝麻大的颗粒，微微隆起，或长在上颚中线上，民间称它为“马牙”。这些白色颗粒是由角化上皮细胞堆积而成。一般经过2～3周后会自行消退，既不是牙，更不是病。当遇到此种情况时，千万不能用针挑或者用布去擦掉“马牙”。

皮下脂肪厚度皮下脂肪的厚度是观察营养状况的重要指标之一。通常在锁骨中线与脐部水平线的交界处，用拇、食指将皮下脂肪轻轻提起、对捏，若之间厚度在2厘米左右，即属于正常范围。新生儿刚生时，皮下脂肪相对较薄，通常达不到1厘米，若喂哺得当，满月时即可达到上述标准。

体形　出生后根据上述的测量结果，身体各部分成比例的发展。如果头部过小或过大，四肢过于短小，脊柱后突或有鼓包凸起，面部器官缺陷（如唇裂、颚裂等）等，均属于病态的体格发育。

婴儿的睡眠　婴儿的第一个月即新生儿期，一般一天睡15～20小时，但不是一概而论，睡眠的长短有个体差异。睡眠对婴儿很重要，要充分注意室温和寝具，创造一个快乐舒适的睡眠环境。

■感觉发育情况

视觉　婴儿出生时对光就有反应，眼球无目的地运动。出生两周后对距离50厘米左右的灯光，眼球可追随运动。

听觉　刚出生的婴儿耳鼓腔内还充满着黏性流体，妨碍了声音的传导。随着流体的吸收及中耳腔内空气的充满，婴儿听觉的灵敏性逐渐增强。

嗅觉　新生儿的嗅觉比较发达，刺激性强的气味会使他皱鼻。新生儿还能辨别出妈妈身上的气味。

味觉　新生儿一周后能辨别出甜、苦、咸、酸等味道。如果吃惯了母乳再换牛奶会拒食；如果喝惯了加果汁或白糖的水，再喂他白开水，他会不喝。此时婴儿的味觉最喜欢甜食，最厌苦的辣的，其次是酸的食物，因此最喜欢喝糖水。而吃到苦的药时，就一点点往外吐。

触觉　新生儿的触觉很灵敏。轻轻触动他的口唇部便会出现吮吸动作，并转动头部；触其手心，小手会立即紧紧握住。总之，触觉从新生儿期开始健全。

温度觉　新生儿对温度比较敏感，食乳和洗澡时的水温过冷或过热，或者湿尿布都会使他哭闹不安或表示反感。

痛觉　新生儿的痛觉较弱，尤其是早产儿痛觉比较迟钝。

总之，新生儿时期婴儿的大多数感觉是较灵敏的，但都尚未发育完善，因此要特别注意多加保护，所以适当地给新生儿期婴儿的感觉器官以适当的刺激，可以促进孩子神经系统的更好发育。

新生儿具有许多特殊的生理现象，这一阶段处于非常特别时期，一定要特别精心护理。

一心理发育状况

对于刚出世的宝宝来说，除了吃奶的需要，再也没有比母爱更珍贵、更重要的精神营养了。母爱是无与伦比的营养素，这不仅是因为从宫内来到这个大千世界感觉到了许多东西，更重要的是在心理上已经懂得母爱，并能用孩子的语言（哭声）与微笑来传递他的内心世界。宝宝最喜欢的是母亲温柔的声音和笑脸，当母亲轻轻地呼唤宝宝的名字时，他就会转过脸来看母亲，好像一见如故，这是因为孩子在宫

内时就听惯了母亲的声音，尤其是把他抱在怀中，抚摸着他并轻声呼唤着逗引他时，他就会很理解似的对你微笑。宝宝越早学会“逗笑”就越聪明。这一动作，是宝宝的视、听、触觉与运动系统建立了神经网络联系的综合过程，也是条件反射建立的标志。

饮食营养

■婴儿人工喂养方法

如果母亲没有奶或者因母亲生病不能、不宜喂奶时，那么就只有采用人工喂养了，喂婴儿鲜牛奶或全脂奶粉。

必备器具　奶瓶两三只：最好选择口大圆型、耐热玻璃做的，容易洗刷，用开水煮也方便；奶嘴三四个：选择不太硬、大小与母亲乳头相同的。奶嘴上的眼儿不要过大或太小。把奶瓶倒过来，乳汁以5～6厘米的间隔滴落的就可以：奶嘴罩：需能用开水煮的；计量勺和刮平刀；瓶刷；长筷子和瓶夹子；消毒器：蒸煮器也可用锅代替：食品盒：将冲调用具放置在一起，用起来方便；碟子或盆、搪瓷盘；擦拭布；奶瓶用的洗涤剂；小型奶瓶：用来喂果汁和凉开水；奶粉盒。

器具消毒　婴儿的抵抗力很弱，容易引起细菌感染。每一次人工喂养前都要认真地消对器具进行毒，虽然麻烦些，但在出生后3个月内必须实行。

消毒方法有开水煮、药品消毒、熏蒸等形式，最常见的是用开水煮消毒。具体消毒方法如下：

1. 喂奶后立即用专用洗涤剂把奶瓶和奶嘴洗净，仔细涮一涮。

2. 在消毒用的锅里盛满水，将奶瓶、计量勺、刮平刀、瓶夹子放进去，点上火，在开水里煮5～6分钟。用蒸煮器要10分钟。

3. 奶嘴的消毒有3分钟就行，以停火前3分钟放进去。

4. 如果马上就要调乳的话，不管消毒用的是锅还是蒸煮器，都应在盘上铺上擦拭布，用长筷子将器具夹出放在上面，把水控干才可使用。

5. 孩子6个月以后，用刷子蘸洗涤剂刷干净，再用清水认真冲洗过就可以了。不必再天天消毒，一般隔一段时间集中消毒一次即可。

调制方法　鲜牛奶的调制——主要有稀释、加糖、煮沸3个步骤。

1. 稀释：新生儿2周内按2：1（2份鲜牛奶加1份温开水或米汤）、3周内按3：1、4周内按4：1稀释，满月后可不稀释。若当地市售奶质较稀，宝宝吃奶后不久便有饥饿表现，可适量少加水或不加水，以大便正常，无奶瓣为准。

2. 加糖：100毫升稀释好的鲜牛奶加5～8克糖（约半汤匙）。

3. 煮沸：最好的煮沸方法是采用“巴氏消毒法”，即把牛奶加温至61．1℃～62．8℃之间半个时，或加温至71．7℃时15～30分钟，这样可以把细菌杀死。如无法控制以上温度，也可将牛奶烧开2～3分钟，但千万不能过长时间煮沸。将奶瓶放在冷水中冷却，然后放冰箱中保存。喂时将奶瓶置热水杯中加热即可。

喂养方法　哺乳前滴乳汁于手腕内测试温度，以不烫手为宜。

哺乳时，对于较小的婴儿，抱在怀里喂奶比让婴儿躺在床上要好。因为躺在床上吃奶很容易一吃完就入睡，长期下去就会养成睡前含奶嘴的坏毛病，而且会给以后断奶增加不少困难。正确的方法是：将孩子抱在怀里，一手把奶瓶底托高，以使奶汁充满奶嘴，这样可以防止婴儿吸入空气。有些母亲喂奶时，担心奶汁过多会呛着孩子，往往将奶汁充填一半奶嘴，这样反而使孩子吸入大量空气，容易造成溢奶

和腹泻。当孩子头部能支撑得住时，就可以让小儿坐在膝盖上喝奶。以后可逐渐让孩子自己手握着奶瓶喝奶，这样有利于孩子的发育。

哺喂完毕应抱直宝宝，用手轻拍宝宝背部，将吸入空气排出，以防溢奶。

喂哺次数新生儿一般每天要喂 7 ~ 8 次，每次喂奶间隔时间为 3 ~ 3．5 个小时。如 3 千克的孩子，则需给奶为 100 毫升 ×3 = 330 毫升，再加上 150 毫升水，总量为 450 毫升，分 7 ~ 8 次吃，每餐为 60 ~ 70 毫升。如消化功能好，大便正常，生后 15 天到满月可给纯奶吃，可按每千克 100 ~ 150 毫升计算，每顿吃 60 ~ 100 毫升。

注意事项

1．配乳及哺乳前必须洗净双手，奶粉配制必须用开水。

2．每个宝宝对牛奶的需要量个体差异很大，应灵活掌握，以吃饱并能消化为度，不必严格限制。

3．奶液的调制量和浓度要适宜，过稀过少、过浓过多均可引起宝宝营养不良或消化紊乱。两次喂奶之间应补给适量温开水、鲜果汁及菜汁。奶瓶中剩余乳汁不能再喂，可由母亲饮用。

4．要特别注意奶瓶、乳头、匙、碗、杯等食具消毒。每次用后应刷清洗净，置锅内煮沸消毒。橡皮奶头煮沸 3 分钟即可，其他食具应煮沸 10 分钟。可多备几只奶瓶、奶头，每天集中消毒一次备用。奶粉罐不要放在冰箱里。奶粉开罐 10 天以上的不要再使用。奶粉罐要盖严实，不要把勺一直放在罐里。

5．不能用炼乳、麦乳精、糕干粉、米面糊等食品来代替母乳或牛羊奶。这些食品都以含糖为主，蛋白质含量不足，长期用这些食品喂婴儿会使婴儿虚胖，发生营养不良、贫血、抵抗力下降等现象。

■人工喂养一定要补充水分

现在人工喂养的小儿大多数是用牛奶喂养。喂奶的时间可以安排在早上 5：00，上午 9：00，中午 13：00，下午 17：00，晚上 21：00，夜间 1：00。白天在两次喂奶中间，应加一次水，每次 25 ~ 30 毫升。原因有两个方面：一是从牛奶的成分来说，牛奶中的矿物质即钙、磷、钠、钾、氯等物质要比母乳中大 3 倍之多，这些矿物质吸收到体内后，多余的矿物质就需要通过肾脏由尿中排泄。为了保证体内矿物质的供需平衡，就要求肾脏多排泄多余的矿物质。二是从小儿的肾脏功能来说，小儿的肾脏功能还没有发育成熟，换句话说，要让肾脏排出多余的矿物质，就需要一定量的水分才能保证完成任务。水分不足，肾脏就完不成任务，如果勉强它完成，就会使肾脏受损。

一般来说，母乳喂养的小儿，在 4 个月以内只需少量的喂一些水或果汁，而人工喂养的小儿则应在两次喂奶之间喂一次水。尤其是到了炎热的夏季，小儿最容易渴，所以除了喂奶外，还应多给一些水喝。

■婴儿对维生素的需要量

维生素 A 维生素 A 的主要功能是促进生长发育，维持上皮组织正常结构与视觉功能，当婴幼儿的膳食中长期缺乏维生素 A 或胡萝卜素时，会使婴儿患夜盲症、干眼病。

胎儿在出生前所需的维生素 A 均由母亲供给，孕妇应注意摄取富含维生素 A 的食物及脂肪的供给量，以确保胎儿对维生素 A 的需要。母乳喂养也应注意这一问题，以便婴儿由母乳中获得足够的维生素 A。

我国婴幼儿食物中供给乳类、蛋类和肝等高维生素 A 的食品不多，但人乳中含量相对多些。主要靠各种有色蔬菜中的胡萝卜素供给。动物食物如肝、肾、蛋类、奶油含量较多。胡萝卜、红薯、南瓜、番

茄、柿子椒、菠菜、苋菜、橘子、香蕉等，含量都比较丰富。一般的补充方法是：2～3个月以上的婴儿还可补充胡萝卜水、西红柿汁和菠菜水等。4个月以上的婴儿在喂养时，应增加蛋黄、奶油、肝类和含胡萝卜素较多的水果及蔬菜，以预防婴幼儿维生素A缺乏。

B族维生素维生素B族中比较重要的是硫胺素（B1）和核黄素（B2），它们能促进生长发育，增进食欲。每摄入1000千卡热能应供给维生素B10．6毫克、B20．6毫克和尼克酸6毫克；婴幼儿可按热能供给量计算。

当婴幼儿膳食中维生素B1含量不足，或因消耗过多，吸收障碍等原因，会使小儿产生维生素B1缺乏。患儿初期出现消化紊乱，如胃口不好、呕吐、轻泻或便秘，粪便呈绿黄色。面色蜡样苍白，性情烦躁，爱哭闹，小便短少，手足面部微肿，严重者手足冰冷，甚至可发生昏迷、惊厥及心力衰竭。

维生素B2也是最易缺乏的一种营养素。较典型的维生素B2的缺乏表现为角膜充血、脸缘炎、舌炎、脂溢性皮炎和阴囊皮炎等。

维生素B，在谷类、豆类及动物性食品中含量较为丰富。

维生素B2在动物肝脏、蛋黄、瘦肉、黄豆及发酵制品中含量尤为丰富，各种绿叶蔬菜也是维生素B2的良好来源。

预防维生素B1缺乏要从母婴两方面入手。对于婴儿期轻症患儿，如果母乳量充足，可继续用母乳喂养。但母亲的膳食内，应补充大豆、红小豆、蚕豆、花生、麦麸、酵母等维生素B1含量较高的食物，以满足婴儿对维生素B1的需要，同时要增加辅食，以扩大维生素B1的来源。对于幼儿期的患儿，应供给富含维生素B1的食物，如豆类、肝脏、瘦肉、蛋类等。要讲究烹调方法，尽量吃蒸饭或焖饭，而不吃捞饭，吃面条或饺子时，应喝些面汤。

导致维生素B2缺乏的主要原因，是膳食中缺少动物性食物、豆类和绿叶蔬菜，特别是缺少含维生素B2较高的动物肝、肾、心等内脏和奶类食物，同时婴儿由于生长发育迅速，机体需要量较大，也容易引起缺乏。如膳食中标准米、面，维生素B1一般不易缺乏，但维生素B2则往往供应不足。膳食中应注意选用动物肝、肾脏等内脏。蛋类、花生与芝麻以及新鲜绿叶蔬菜搭配，以增加供给量。较大的婴幼儿可在不同季节在膳食中加入菠菜、番茄、橘子和苹果。

维生素C维生素C是一切具有抗坏血酸生物活性的化合物总称。非母乳喂养的婴儿维生素C易缺乏，易患坏血病。患儿表现为倦怠乏力、无精打采、食欲极差，常伴有重度出血，易于感染，生长迟缓，发育受阻。

每100克母乳含2～6毫克维生素C，婴儿每日需要量为30毫克，故母乳喂养不易缺乏。牛乳煮沸后，维生素C损失多，故用牛乳喂养的婴儿要注意添加维生素C。

维生素C广泛存在于新鲜水果、蔬菜中，柑橘、鲜枣、山楂、番茄、辣椒、豆芽、猕猴桃等含量丰富，在加工和贮存后明显减少。牛奶因消毒被破坏，配方奶粉经维生素C强化而增加。所以小儿在婴儿时就进行母乳喂养，而母亲又应多吃含维生素C丰富的新鲜蔬菜和水果。牛奶作为婴儿主食时，应添加新鲜果汁和菜水。

应注意的是，维生素c性质极不稳定，受热易氧化破坏，加碱更易破坏。接触金属会加速氧化破坏，忌用铜锅炒菜，婴儿煮菜汤用的菜叶不用刀切，可用手撕成小片。炒菜时用急火快炒，忌熬煮（高温下维生素c易损失破坏），菜要先洗后切。维生素C在酸性环境中得到保持，凉拌菜或

炒菜时加些醋，即可使菜肴原料中的维生素 C 少受损失。

■注意早产儿的喂养

早产儿对营养的需要量相对较多，但其胃容量小，易漾奶，故每次喂奶量要少，喂奶时间间隔可相对缩短到 2 ~ 3 小时。除了要补充维生素 C、D 外，出生体重低于 2000 克的早产儿，在出生后 6 周内，可适当加服维生素 E10 ~ 15 毫克。如果是胎龄不足 34 周的早产儿，因其吸吮、吞咽功能较差，一般需先住院一个阶段。

日常护理

■1 个月婴儿的优育要点

看脸谱，握摇铃，听音乐；学“逗笑”、学抬头、学“爬行”、学“走路”；检查视听能力；满月常规检查，注射第二针乙肝疫苗。

■别给婴儿剃“满月头”

许多年轻父母误以为，剃掉胎毛可以促使多长头发。就在婴儿一满月后，父母就给宝宝剃“满月头”，期望这样能使其长出满头乌发。

这其实只是旧习俗，纯粹是好心做了坏事情。在剃“满月头”时，用锋利的剃头刀给刚满月的婴儿剃头，常常会在娇嫩的头皮上留下许许多多肉眼看不到的伤痕。由于婴儿皮肤的防御功能不够完善，剃刀又没经消毒，极易造成头皮感染。

其实孩子的头发长得多与少、黑与黄与剃不剃胎毛毫无关系。毛发与人的体质、营养和遗传密切相关。因此在母亲孕期要有充足而全面的膳食营养：婴儿出生后坚持母乳喂养；婴儿应尽早到户外活动，让头皮常晒到阳光并按时为婴儿添加各类辅食。在婴儿出生后每周用 37℃左右的清水轻轻揉洗头发 1 ~ 2 次，去除头皮胎垢，增加血液循环，促进头皮的新陈代谢，对小儿的生长发育及头发的生长十分有益。

由于孩子满月后，在户外时间逐日增多，父母给孩子穿得漂亮些，理理发也是应该的，但给婴儿理发最好用剪子，而不应用剃刀。

因此，剃“满月头”的旧俗应该根除，应树立科学文明的育婴观念。

■注意观察婴儿的囟门

囟门是反映小儿健康状况的窗口之一。如何观察囟门呢？观察囟门应注重以下几个方面情况，如囟门大小、闭合时间、饱满情况等等。

囟门过大，超出相应年龄的正常值，提示小儿骨骼发育及钙化障碍，可能患佝偻病、呆小症等。囟门闭合延迟亦是如此。

囟门闭合过早，提示有脑发育不良可能，此时头围亦明显小于正常。

囟门至 18 个月仍不闭合，则为闭合延迟，常见原因有：颅骨生长减慢，如甲状腺功能低下，侏儒症等；患佝偻病常伴有多汗、夜惊、方颅、颅骨软化等。此外，患有脑积水、脑肿瘤时也可引起闭合延迟，此时患儿头围往往增大。

囟门饱满或明显隆起，说明颅内压增高，常见于脑积水，颅内感染如脑膜炎、脑炎等。

囟门明显凹陷常见于严重脱水如小儿腹泻。

检测小儿囟门切勿用指尖按压，以免意外，应以指腹放在头顶，从顶部轻按滑向额部，触出囟门边缘，测量囟门大小。

■婴儿的鼻疖不要挤压

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

挤压。

■注意婴儿鼻子畸形

鼻畸形有先天性和外伤性两种，大多是外伤性。青少年的鞍鼻或鹰鼻畸形，大多起因于幼儿期未发现的鼻骨折。这是因为鼻子的部位在面部最突出，很容易受到外伤。幼儿的鼻梁结构尚未完全发育，加上无知好动，受伤后不容易发现而延误治疗。

胎儿期如果胎儿头颅发育过大，子宫内的空间就显得窄小，产生压力，致使鼻子在子宫内受挤，造成鼻骨移位、鼻梁不正等先天性畸形。有的胎儿在分娩时也可受到母体骨盆的过度压迫，造成鼻梁扁平或偏曲。

儿童鼻子发育随年龄而改变的幅度，比其他多数器官明显。出生后和幼儿早期，鼻子的形状通常宽阔，中间弧凹，鼻尖上仰，鼻子的生长速度很快，大约 7 岁时，鼻子长大约为出生时的 2 倍，14 岁左右达到 3 倍。正由于鼻子的这种生长特点，故真正的鼻畸形在儿童期就不易察觉。女孩在 12 ~ 13 岁之后，男孩在 14 ~ 15 岁后才会显露出鼻畸形。当然，也不要把儿童期出现的鼻子某些正常现象误认为畸形，如把两眼、鼻根部低误认为鞍鼻畸形。

一般认为孩子接受鼻整形术的最恰当时机，是在鼻骨完全长成的时候，女性 16 ~17 岁，男性 18 ~20 岁。

■预防婴儿出现斜视

小儿出生后，眼睛正处于生长发育之中。如果在这个时候悬挂玩具不当就会出现一些问题。

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

因此，悬挂玩具应挂在床栏的四周，逗孩子时也不要总在一侧。另外，也不要总让孩子看眼前很近的物体，应经常把小儿抱到户外或隔窗远眺，使小儿视力得到良好的发育。

■婴儿睡眠的情况

一个多月的孩子，一天的大部分时间是在睡眠中度过的。每天能睡 18 ~ 20 个小时，其中约有 3 个小时睡得很香甜，处在深睡不醒状态。

选择婴儿合适的枕头　婴幼儿枕头长度应与其肩宽相等或稍宽些，宽度略比头长一点，高度约 5 厘米。枕套最好用棉布制作，以保证柔软、透气。枕芯应有一定的软度，可选养麦皮或蒲绒的，塑料泡沫枕芯透气性差，最好不用。质地太硬的枕头，易使小儿颅骨变形，不利于头颅的发育：弹性太大的枕头也不好，小儿枕时，头的重量下压，半边头皮紧贴枕头，会使血流不畅，木棉枕、泡沫枕通风散热性能差，不适合夏天使用。

婴儿睡觉不要过分摇　据科学家们研究，轻轻地摇晃婴儿，可以使他们的内耳前庭受到刺激，产生平衡感觉，有利于其动作发育。但过分剧烈地摇晃婴儿，对孩子却是十分危险的。

当成人用手反复摇晃来哄婴儿时，由于婴儿头部相对较大难以控制，在摇晃中就会急速晃动，使大脑不断撞击颅骨内壁，引起大脑皮层膨胀，使脑组织受震荡并缺血，从而出现烦躁不安，食欲减退，恶心呕吐等症状，严重的还会产生发作性癫痫。这些统称为“摇动婴儿综合征”，多见于 6 个月内的婴儿。

为此，哄孩子时一定不要过分用力地摇晃，以免造成不良后果。

■别用电风扇直吹婴儿

由于年龄越小的孩子，体温调节中枢越不完善，所以婴儿既十白热也怕冷。电

风扇不断地吹会使婴儿感冒、腹泻、消化不良，因而即使天气很热，电风扇也不要直接对着婴儿吹，更不要离婴儿很近，吹的时间也不能过长：还要避免风扇固定在一个方向，最好是让风扇摇头旋转，风量开到最小，形成柔和的自然风，以降低室内温度，促进人体散热。

另外，在婴儿吃饭、睡觉、大小便、生病的时候不要吹电风扇。婴儿出汗较多时也不要吹电风扇，否则容易着凉生病。

■为婴儿清洁口腔与剪指甲的方法

为婴儿清洁口腔　新生儿刚出生时，口腔里常常有一定的分泌物，这是正常现象，一般无需擦去。为了清洁口腔，妈妈可以定时给婴儿喂些温开水，就可清洁口腔中的分泌物。如果一定要清除脏物时，让婴儿侧卧位，用小毛巾或围嘴围在婴儿的颌下，防止沾湿衣服。家长用肥皂洗净双手，用棉签蘸上淡盐水或温开水，先擦口腔内的两颊部、齿龈外面，再擦齿龈内面及舌部。如果婴儿闭口不配合，家长可以用左手指、食指捏婴儿的两颊，使其张口，再进行清洁，但动作一定要轻巧，因为婴儿的口腔黏膜极柔嫩，唾液少，易损伤而致感染，产生发炎溃烂等现象，故在清洁口腔时一定要注意。

给婴儿剪指甲　婴儿的指甲长得特别快，一两个月的婴儿指甲以每天0．1毫米的速度生长，所以要间隔1周左右就要给孩子剪一次。剪指甲时要注意以下几点：要在婴儿不动的时候剪，最好等孩子熟睡时剪：由于婴儿的指甲很小，很难剪，所以尽量用细小的剪刀来剪，剪得不要太多，以免剪伤皮肤：婴儿喜欢用手抓挠脸部和身上其他部位，往往会抓破皮肤，所以剪指甲时不要留角，要剪成圆形。

早期培育

■1个月婴儿的智能发育水平

大运动：拉腕坐起头部能竖直片刻。

精细动作：触碰手掌会紧握拳。

适应能力：眼跟红球过中线，听声音有反应。

语言：自发细小喉音。

社交行为：眼跟踪走动的人。

培养要点：根据新生儿心理发育的特点，应当着手进行“抬头”、“眼跟红绒球”、“学听声音”和“握持反射”等方面能力的培养，开始锻炼其行为能力。

■智力测试方法

满月时可用下面方法测试婴儿：

1．第一次注视离眼20厘米模拟母亲脸面的黑白图画：

A．10秒以上

B．7秒以上

C．5秒以上

D．3秒以上

记分：不眨眼连续注视的秒数，每秒可记1分。

10分为及格。

2．离耳15厘米摇动内装20粒黄豆的塑料瓶时：

A．转头眨眼（10分）

B．皱眉（8分）

C．纵鼻张口（6分）

D．不动（0分）

以10分为及格。

3．大人将手突然从远处移至婴儿眼前：

A．转头眨眼（6分）

B．眨眼（5分）

C．不动（记0分）

以5分为及格。

4．手：

A．双手可达胸前，可吸吮任一侧手指（6分）

B．单手达胸前只吸一侧手指（5分）

C．吸单侧拳头（3分）

D．双手在体侧不动（1分）

以5分为及格。

5. 放笔杆入婴儿手心：

A. 紧握10秒以上（10分）

B. 握住5秒以上（7分）

C. 握住3秒（5分）

D. 不握或握后马上放开（0分）

以10分为及格。

6. 啼哭时大人发出同样哭声：

A. 回应性发音二次（10分）

B. 回应性发音一次（8分）

C. 停止啼哭等待（7分）

D. 仍继续啼哭（2分）

以10分为及格。

7. 大人同他讲话时：

A. 发出喉音回答（12分）

B. 小嘴模仿（10分）

C. 停哭注视（8分）

D. 不理（0分）

以10分为及格。

8. 逗笑：大人用手指挠胸脯发出回应性微笑，出现在：

A. 5天前（16分）

B. 10天前（14分）

C. 15天前（12分）

D. 20天前（10分）

E. 满月前（8分）

以12分为及格（睡前脸部皱缩不经逗弄的笑不能算分）。

9. 识把：二周后用声音、姿势、便盆作条件出现的排便及排尿：

A. 15~20天（12分）

B. 20~25天（10分）

C. 25~30天（8分）

D不会（2分）

以10分为及格。

10. 10天后俯卧时：

A. 头能抬起，下巴贴床（1 2 -分）

B. 眼睛抬起观看（10分）

C. 头转一侧脸贴枕上（8分）

D. 头不能动，埋入枕上，由大^转动（4分）

以10分为及格。

11. 持腋站在硬板上能迈步：

A. 10步

B. 8步

C. 6步

D. 3步（每迈一步记1分）

以10分为及格。

12. 俯卧时大人双手从胸部两侧将婴儿托起：

A. 头与躯干平，下肢下垂（8分）

B. 头与下肢均下垂（4分）

以8分为及格。

结果分析1、2、3题测认知能力，应得25分：4、5题测精细动作，应得15分；6、7题测语言能力，应得20分：8题测社交能力，应得12分；9题测自理能力，应得10分：10、11、12题测大肌肉运动，应得28分，共计110分，得分在90~110分之间为正常，120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。

■教唱儿歌

小娃娃，嘴巴甜，喊爸爸，喊妈妈，喊得奶奶笑掉牙。

点窝窝点窝窝，宝宝笑一笑，两个小酒窝。

小宝宝，喝牛奶，喝了又喝还不饱，抱着奶瓶舔舔舔。

■语言能力训练游戏

无声的语言

方法：在宝宝情绪好时，母子面对面，相距约20厘米，孩子会紧盯着你的脸和眼睛，当你们的目光碰在一起时，和孩子对视并进行无声的语言交流，即做出多种面部表情，如张嘴、伸舌、龇牙、鼓腮、微笑等。

目的：逗宝宝发笑，培养无声语言能力。

注意：当宝宝第一次出现逗笑时，切记记录下日期，作为宝宝心理发展的重要资料。宝宝在快乐的情绪中，各感官（眼、耳、口、鼻、舌、身等）最灵敏，接受能力也最好，最灵敏。过7～10天宝宝会笑出声音，这也是应该记录的日期。

回声引导发音

方法：在宝宝啼哭之后，父母发出与宝宝哭声相同的声音。这时宝宝会试着再发声，几次回声对答，宝宝喜欢上这种游戏似的叫声，渐渐地宝宝学会了叫而不是哭。这时父母可以把口张大一点，用“啊”来代替哭声诱导宝宝对答，渐渐地宝宝发出第一个元音。

目的：利用父母的回声引导婴儿发音，训练婴儿的语言能力。

注意：如果宝宝无意中出现另一个元音，无论是“啊”或“噢”都应以肯定、赞扬的语气用回声给以巩固强化，并且应当记录。

■社交能力训练游戏

随声舞动

方法：在床前悬挂色彩鲜艳或能发声的玩具，使它们在婴儿视线内摇晃，让婴儿注视，并随着玩具发声，手足舞动。

目的：训练婴儿的社交能力。

注意：玩具不要只挂在一侧，应挂在床的四周，以免影响婴儿视力。

熟悉环境

方法：每天可将孩子竖抱片刻，使孩子能看到房间内各种形态的物品，并向孩子介绍周围景物。

目的：让孩子熟悉周围环境，增强社交能力。

注意：室内的光线不能太强，对孩子说话和微笑。

■情感培养训练游戏

抚摸皮肤传递亲子情

方法：在婴儿觉醒或和婴儿说悄悄话时，配以轻轻的皮肤抚摸。抚摸部位可以是头发、四肢、腿、腹部、背部、足背、手背、手指等。每天至少5～6次，每次3～5分钟，即每天15分钟以上。

目的：发展触觉，促进生长，增进父母与婴儿的感情。

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

悄悄话促进母子感情

方法：婴儿睡醒时，用缓慢、柔和的语调对婴儿讲些“悄悄话”，如：“噢，××（呼乳名）醒了，睡觉梦见妈妈了吗?”“××，我是妈妈，妈妈好爱你”等。每天2～3次，每次2～3分钟。

目的：给婴儿听觉刺激，有助于婴儿早

日开口说话，并促进母子之间的情感交流。

注意：对婴儿说话，最好用普通话反复和婴儿说，有条件的，可以同时用外语说同样的话。这样可以让婴儿贮存标准、丰富的语音信息，可促进语言能力的发展。

■生活自理能力训练游戏

把大小便

方法：出生半个月起，开始定时定点培养大小便的习惯。在便盆上方用“呜”声表示大便或用“嘘”声表示小便。通过视——便盆，听——声音加上姿势形成排泄的条件反射，在满月前后婴儿就懂得把大小便了。

目的：婴儿把便既培养了与大人的合作，又能训练膀胱容量扩大，锻炼膀胱括约肌应有的功能，还密切了母婴关系，是一种良好习惯和能力的训练。

注意：大人挺胸坐正，不可压迫婴儿胸背而妨碍呼吸，当婴儿打挺表示不愿意让把便时，应马上放下，停止训练，以免

使婴儿疲劳。不过，只要你有耐心，孩子很快会建立起条件反射的，而且很早就不尿床了。

■视觉能力训练游戏

看光亮

方法：用一块红布蒙住手电筒的上端，开亮手电。将手电置于距婴儿双眼约30厘米远的地方，沿水平和前后方向慢慢移动几次。

目的：吸引婴儿注视灯光，进行视觉训练。

注意：最好隔天进行一次，每次1～2分钟，不可不蒙红布用电筒直照婴儿眼睛。

看玩具

方法：在婴儿小床的上方60～70厘米处悬挂彩色气球、彩带、玩具等，想办法吸引住婴儿的目光。

目的：训练婴儿注视某一物体的能力。

注意：当婴儿醒时用鲜红色的玩具逗引他，看他有无视觉反应——眨眼。当婴儿看到后，再慢慢地弧形移动玩具（每秒移动7～8厘米），让他的视线追随玩具移动的方向。

■听觉能力训练游戏

响铃

方法：在婴儿头部两侧摇铃，节奏时快时慢，音量时大时小。边摇边说："铃！铃！铃儿响丁当！"先不要让婴儿看到摇铃，而要观察其对铃声有无反应（如听到铃声停止哭闹或动作减少等），再训练婴儿根据铃声用眼睛寻找声源，每天2～3次。

目的：检验听力，提高视能力。

注意：铃声不可过响，否则影响婴儿听力。

■感觉能力训练游戏

触觉试验

方法：轻触婴儿手心或眼睑，观察婴儿的反应。

目的：刺激婴儿的触觉发展。

注意：让婴儿触及的物品不可太冷、太热，以免伤到婴儿。

味觉与嗅觉试验

方法：将甜、酸、苦等各种味道的水放入婴儿口中，观察婴儿做出的不同反应。让婴儿闻香、臭及刺鼻的味道，观察其反应。

目的：刺激婴儿的味觉功能。

注意：不要将有强刺激性的味道放入婴儿口中试验，也不要让婴儿闻有强烈刺激性气味的物体。

■适合婴儿的体操

第一节　准备活动

目的：消除肌肉、关节的僵硬状态，适应机体活动的需要，防止外伤。

预备：让小儿自然放松仰卧，成人握住婴儿两手腕。

动作："一、二、三、四"从手腕向上按摩4下至肩。

"二、二、三、四"从足踝按摩4下至大腿部。

"三、二、三、四"自胸部按摩至腹部（成人手成环形，由里向外，由上向下）。

"四、二、三、四"同第三个四拍。

配合语言：小婴儿，全身放放松，现在开始做操了。

第二节上肢运动

（活动肩部肌肉及关节）

目的：活动肩部肌肉及关节。

预备：婴儿仰卧，两臂放体侧，成人将双手拇指放在婴儿掌心，轻握婴儿双腕。

动作：一、两臂左右分开侧平举，掌心向上：

二、两臂前伸，掌心相对：

三、两臂上举，掌心向上：

四、还原预备姿势。

第三节扩胸运动

目的：活动肩、肘关节及上肢、胸部肌肉。

预备：同第一节。

动作：一、两臂左右分开；

二、两臂胸前交叉：

三、两臂左右分开：

四、还原。

第四节　下肢运动

目的：活动膝、踝关节及下肢肌肉。

预备：婴儿仰卧两腿伸直，成人两手轻握婴儿脚踝。

动作：一、双脚抬起与平面成45°：

二、左腿屈曲至腹部：

三、同第一拍；

四、还原。（第二个四拍右腿动作同左腿）

第五节举腿运动

目的：活动髋关节及韧带。

预备：同第四节。

动作：一、左腿上举与躯干成直角：

二、还原：

三、右腿上举与躯干成直角：

四、还原。

第六节抬头运动

目的：训练颈部肌肉，促进抬头。

预备：婴儿俯卧在床，成人在婴儿身后两手扶婴儿双肘及前臂。

动作："一、二"使婴儿上肢屈曲，两手位于胸下。

"三、四"使婴儿头逐步抬起。

配合语言："一、二"准备好。

"三、四"抬起头。

第七节翻身运动

目的：促进小儿翻身动作的发展。

预备：婴儿仰卧，双臂放于体侧，成人手握婴儿两上臂。

动作："一、二"成人拉婴儿左上臂轻轻向右翻。

"三、四"还原。（第二个四拍方向相反）

第八节放松运动

目的：使自主神经系统由紧张状态恢复安静时的水平。

预备：同第一节。

动作：一、左臂上举45。：

二、还原。

三、右臂上举成45°

四、还原。

一、左腿上举与平面成45°：

二、还原。

三、右腿上举与平面成45°；

四、还原。

疾病预防

■预防克汀病的方法

克汀病是由于小儿体内缺少甲状腺素而引起的一种病。甲状腺素是人体生长发育中必不可少的内分泌激素。小儿缺乏这种激素，就会影响小儿脑细胞和骨骼的发育。若在出生后到1岁以内不能早期发现与治疗，则会造成孩子终身智能低下和身体矮小。

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

怎样早期发现克汀病呢？母亲应注意，在新生儿期，如果孩子黄疸持续不退，吃奶不好，反应迟钝，爱睡觉，很少哭闹，经常便秘，哭声与正常孩子不一样，声音嘶哑，便应请医生检查。如果延误诊断，到2~3个月时会发现更多的症状，例如舌大且常伸出口外，鼻梁塌平，脖子短，头发干而黄，且稀疏，皮肤干燥粗糙，肚子相对较大，这时便不可再耽误，一定要尽早请医生诊治。

治疗克汀病，必须争分夺秒，早一天给孩子用上甲状腺素治疗，孩子的智力发育就要好一些。

■别用茶水给婴儿喂药

茶是中国人最喜欢喝的饮料，具有提神、助消化和防癌等作用。尽管茶水有这些优点，但是不宜用茶水给孩子喂药。这是因为茶叶里含有鞣质，鞣质略带酸性，遇到某些药物，可引起化学变化，改变药性或发生沉淀，影响药物吸收，产生副作用。所以说不能用茶水给孩子喂药。

■发现婴儿先天性髋关节脱位

大腿股骨和骨盆之间的关节称髋关节，它与站立及行走的动作有关。先天性髋关节脱位是导致跛行的原因之一，如果能在新生儿时期得到诊断，只需简单的治疗就能收到满意的效果。下面介绍简便易行的诊断方法，有利于本病的早期诊断：

1. 仔细比较两条大腿，患病一侧大腿短而粗，皮肤皱纹增多。

2. 给孩子换尿布时髋关节不能充分外展，有时尚可有弹响声及弹跳的感觉。

3. 小儿平卧，将髋关节和膝关节屈曲时，患病一侧的膝部较健康一侧的为低。

4. 最可靠的检查方法是：让小儿平卧在桌子或床上，检查者正对小儿，将膝关节及髋关节各屈曲 90 度，然后用双手握着小儿双膝同时外展，正常时膝部可外展 90 度，其外侧面能触及桌面或床面。而髋关节脱位时，患病膝部外展仅 75 ~ 80 度，其外侧不能触及桌面或床面。有些髋关节脱位的，J、儿，患肢外展至 75 度左右时，髋关节处突然有弹跳感及弹响声，之后虽可将腿展至 90 度，但仍属不正常。

进行上述检查时动作要轻柔，并防止孩子受寒感冒：检查不宜在进食后进行，以免呕吐：检查的桌子或床铺要平坦。如发现有可疑之处，应请医生进一步复查确诊。

先天性髋关节脱位在新生儿时期的治疗方法比较简单，在医生的指导下用支架或绷带使下肢呈屈膝及髋关节屈曲外展姿势，多数经三个月治疗就可见效。

■预防影响婴儿听力的高危因素

影响听力的高危因素是指婴儿在出生前、后及出生过程中使听力受到影响的危险因素。常见的有：耳聋家族史；父母近亲结婚：怀孕期尤其是早孕期感染风疹病毒、流感病毒等；胎儿宫内窘迫，出生后窒息；出生体重低于 1500 克：新生儿期重度黄疸：使用耳毒性药物：如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等：头颅外伤：如坠床、头部撞击等。

除了以上因素外，如果婴儿睡眠过分安静，不怕吵闹，对叫名字无反应，听力语言发育落后于同月龄婴儿，家长应与保健医生取得联系，以进一步检查，监测及排除听力的异常情况。

二、第2个月

身心发育

■两个月婴儿身体发育特点

身长　身长为头部、脊柱与下肢骨骼长度的总和。根据近期的系统研究表明：最初3个月婴儿身长增长远远超过了平均增长2．5厘米的均值。男、女的测量结果如下：

男平均60．1厘米（55．3～64．9厘米）；

女平均58．8厘米（54．2～63．4厘米）。

体重　近期的权威统计数据显示：实际上两个月婴儿，的体重水平已远远地突破了传统的水平，几平是较出生时的体重增长将近一倍。如果母亲奶水质高量足，这时婴儿可能长得更快，对此有人提出要早期预防肥胖症。

男平均6．0千克（4．6～7．5千克），

女平均5．5千克（4_2～6．9千克）。

头围　两个月婴儿的头围平均已达到39．1厘米（36．2～42．2厘米），较出生时增长了5．2厘米，显然超出了应增长平均值（1．5～2．0厘米）。头围过小要考虑到脑发育不良（头小畸形），头围过大要怀疑脑积水。

男平均39．1厘米（37．0～42．2厘米）；

女平均38．6厘米（36．2～41．0厘米）。

胸围　初生时胸围较头围小，但胸围增长速率较头围快，到两个月时两者的测量值已基本持平，但胸围在个体间的标准差较头围大。

男平均39．5厘米（36．2～43．4厘米）：

女平均38．7厘米（35．1～42．3厘米）。

上部量　随着年龄的增长，上部量的增长要低于下部量的速率，初生时上部量较下部量长约11厘米，两者的比例约1．64：1；随着年龄的增长，到两岁时两者比例接近1：1。

下部量　用身长减去上部量的数值，即为下部量。在小儿整个生长发育过程中，下半身的增长速率要比上身快。

前囟　出生时为1．5～2．0厘米，一般不超过2．5厘米。随着年龄的增长，6个月后则逐渐骨化缩小，一般在6～18个月闭合，后囟出生时很小，1～2个月时有的已经闭合。

牙齿未开始长牙。

皮下脂肪厚度1～2个月时，正常的皮下脂肪厚度较新生儿时丰满。通常超过1厘米。

体形　体形较新生儿时丰满，身体各部也较协调，皮肤红润，肌张力也趋正常。

■视觉发育状况

眨眼反射　随着天数和月龄的增长，小儿也逐渐能看见活动着的物体和大人的笑脸，如果将手慢慢逼近他的眼前，他就会眨眼。这就是孩子能看到一些物体的证明，这种眨眼叫做“眨眼反射”。一般婴儿在1．5～2个月之间都会有这种眨眼反射，而那些未成熟婴儿则要到3～4个月才会出现这种反射。

斜视　有些斜视的孩子，等满两个月时一般都能自行矫正过来，而且双眼能够一起转动，这表明婴儿的大脑和神经系统发育正常。在这一段时间里，即使有的孩子斜视尚未矫正过来，也不一定是大脑发育或生理上有问题。比较明显的斜视在1岁前后，轻度的在3岁前后再进行治疗也不算迟。

■听觉发育状况

婴儿刚一出生就有了听觉，听到妈妈对着他说话的声音能作出反应，表现为眨眼、注视、手足活动或张口，显现要和母亲对话的样子。婴儿对高音、太响的声音不喜欢，表现出烦躁、惊恐、哭吵等反应，而对温柔、低沉和慢节奏的声音表现出安静、高兴的反应。出生不久的婴儿对声音就有分辨能力，对母亲和经常接触他的人的声音和陌生人的声音有完全不同的反应，说明婴儿的听觉已经非常灵敏了。

母亲在婴儿面前的语言动作，都会通过眼神、情绪及说话时的口气传给婴儿，从而影响婴儿的情绪。当妈妈高兴时，语调就亲切，表情也温和，婴儿就会受到感染，也变得非常高兴，表现为两眼有神、精神饱满、吸吮有力、手脚乱动。如果母亲的情绪低落、动作鲁莽，婴儿便会哭吵不止、烦躁慌张、不肯吃奶或睡觉不踏实。因此不要小看婴儿，他能从听到的声音中感受到母亲的心情。

■感觉发育状况

当听到有人与他讲话或有声响时，孩子会认真地听，并能发出咕咕的应和声，会用眼睛追随走来走去的人。

如果孩子满两个月时仍不会哭，目光呆滞，对背后传来的声音没有反应，应该检查一下孩子的智力、视觉或听觉是否发育正常。

■心理发育状况

这个时期的宝宝最需要人来陪伴，当他睡醒后，最喜欢有人在他身边照料他、逗引他、爱抚他，与他交谈玩耍，这时他才会感到安全、舒适和愉快。

父母的身影、声音、目光、微笑、抚爱和接触，都会对孩子心理造成很大影响，对宝宝未来的身心发育，建立自信、勇敢、坚毅、开朗、豁达、富有责任感和同情心的优良性格，会起到很好的作用。

饮食营养

■两个月婴儿饮食喂养的特点

对两个月的孩子仍应继续坚持母乳喂养。无条件哺乳的，仍应每隔4小时喂奶1次，每天共喂6次，牛奶喂养的孩子奶量每次100毫升左右，即使吃得多的孩子，全天总奶量也不能超过1000毫升。如果孩子仍吃不饱，可以加健儿粉或糕干粉，每100毫升奶中加3~5克即可，放在奶中一起熬熟。

两个月婴儿的辅食仍是果汁、菜水，每次1~2匙，每天1~2次。

浓鱼肝油仍每天3次，每次2滴：钙片每天2~3次，每次2片。

对混合喂养和人工喂养的孩子，应酌量添加蔬菜和新鲜的果汁，用以补充牛奶在加工过程中损失的维生素C。一般每日2次，在喂奶间隙喂入。

■鲜鱼肉代替乳类喂哺

鱼是人类的重要食品之一，含有丰富的蛋白质，以单位重量计算，鱼肉的蛋白质含量超过牛奶与鸡蛋，和瘦猪肉、牛肉相当。在蛋白质氨基酸组成方面，鱼肉蛋白比猪肉、牛肉等更接近于儿童的营养需要。鱼类肝脏还含有维生素A、D和一定量的维生素B12，鱼肉中含钙量一般也较畜类高。对小、儿生长发育来说，鱼肉完全能满足所需的多种营养素。

此外，鱼肉是动物肉类中最容易消化的一种，肌纤维较细，组织结构显得特别

柔软，进食之后，容易受到消化液的作用，故消化吸收率较高。

根据鲜鱼肉所具备的这些条件，上海市儿童医院曾经做了以鱼肉代乳类食品喂养婴儿试验，结果证明婴儿从1个半月起即可用鱼肉喂哺。鱼肉对促进生长发育的作用与奶粉相比，有过之而无不及。食用的方法是：将鱼洗净去其内脏，整条蒸熟，去皮、去骨后研碎，混入乳儿糕中加糖或盐，调成稀糊状用奶瓶喂食。初食时量宜少些，随着婴儿的成长逐渐增加食量，制成厚糊状，用匙喂哺。这对无法用母乳喂哺，而又不能保证牛乳、奶粉或其他代乳食品供应的地区，可以用鲜鱼肉来代替或补充。

■牛奶喂养腹泻时的喂养

婴儿腹泻以夏、秋多见，其发病原因除肠胃道受细菌感染外，主要是由喂养不当、天气太热或突然受凉引起。如果未按时添加辅食或喂养不定时，一旦食物变化较多，小儿肠道不能适应，也会引起消化不良而腹泻。对婴儿腹泻，除要注意衣着、用药物治疗外，饮食调理也非常重要。以牛奶为主食的婴儿患腹泻时，要根据腹泻、呕吐、食欲和消化情况来确定饮食治疗方案。如病情较重，每日腹泻超过10次，并伴有呕吐现象，应暂时停喂牛奶，即禁食6~8小时，最长不超过12小时。禁食时可用胡萝卜汤或焦米汤代替，间隔时间和每次用量均与喂牛奶时相同。这些食物易于消化，能减轻肠道的负担。腹泻情况如有好转，逐渐改用米汤、冲淡的脱脂牛奶、稀释的牛奶，最后恢复原来的饮食。如婴儿腹泻情况并不严重，每日腹泻五六次或七八次，比正常多2~3次，无呕吐。此时可暂用1~2天米汤，以后用冲淡牛奶或以牛奶和水各掺半的浓度，或制成2份牛奶1份水的浓度，使肠道逐步适应。当大便恢复正常后即可改用原有的牛奶浓度。如婴儿偶然出现腹泻，而且病情也轻，则只需用冲淡牛奶喂1~2天即可，以后恢复正常牛奶饮食。j中淡牛奶时最好用米汤，因为米汤没有发酵作用，减少酸对肠道的刺激，有利于腹泻的治愈。

腹泻时期，无论病情轻重，辅助食品应全部停止添加，至痊愈后再逐步恢复。

■湿疹婴儿的喂养方法

1岁以内吃奶的婴儿常常患有“奶癣”，医学上称为婴儿湿疹。有些家长认为既然奶癣与吃奶有关，就采取提前断奶的办法。结果，不仅湿疹照样发，而且婴儿因为得不到母奶或牛奶喂养，极易发生营养不良，抵抗力下降，经常得病的现象。

引起湿疹的原因很多，主要是婴儿的过敏性体质所致，也有认为与母亲在怀孕期间饮食单调有关。一般说，湿疹是在婴儿出生2~3个月时开始发病，有的在面颊、前额、头颈，严重的可蔓延到躯干、四肢和臀部，有时还可继发细菌感染。痒是婴儿患湿疹时的主要症状。婴儿患湿疹，年轻的父母不要过于着急。如果婴儿是用母乳喂养的，母亲应多吃些蔬菜、水果、豆制品和肉类的食物，少吃鱼、虾、蟹等水产品。如果婴儿是用牛奶喂哺的，可适当延长牛奶的烧煮时间，以利蛋白质变性，减轻致敏作用，也可改用羊奶或市售的多维乳儿粉喂哺婴儿。不论是采用哪种喂养法，都应注意不要给婴儿喂得过饱，因为消化不良会使湿疹加重。

患湿疹的孩子在护理上更应重视一些。洗脸洗身都应用温开水清洗，少接触肥皂，以免婴儿皮肤受到肥皂的碱性刺激，必要时可用淡盐水浸泡纱布敷在湿疹处止痒。婴儿的衣服要宽大，经常更换，保持清洁，避免细菌感染。衣服和被褥均应选用全棉布制作，忌用化纤或毛织品，避免接触鸭绒等容易引起过敏的物品。患湿疹较严重的婴儿，应禁止接种多种疫苗，不能注射

预防针。一般在1～2岁以后，湿疹会自然减轻消退。

日常护理

■两个月婴儿的优育要点

让宝宝生活逐渐有规律：你的声音、笑容的爱抚：每天俯卧抬头半小时以上；每天将宝宝睡的位置变换几次：追视移动物体，触摸抓握各种玩具；逗引发音；户外活动，“三浴”与婴儿体操；生长发育监测；早期预防肥胖症。

■婴儿打鼾与夜啼

两个月的孩子睡眠较一个月的孩子要短些，一般在18小时左右，白天孩子一般睡3～4觉，每觉睡1．5～2小时，夜晚睡10～12小时，白天睡醒一觉后可以持续活动1．5～2小时。

注意婴儿入睡后打鼾　有些婴儿入睡后会发出微弱的阵阵鼻鼾声，如果这是偶然现象，就不是病态；如果婴儿每天入睡后都打鼾，而且鼻鼾声较大，那就要引起家长重视，应及早带孩子到医院五官科检查，判断孩子是否有增殖体增大，增殖体是位于人体鼻咽部的淋巴组织，如果是病理性增殖体增大，入睡后就会引起鼻鼾，张口呼吸，严重的还会引起增殖体反应，比如硬腭－高拱、牙齿外突、牙列不齐、唇厚、上唇翘、表情痴呆、精神不振、体虚、消瘦等。对此可做手术切除。

婴儿夜哭的主要原因　小儿夜哭的原因很多，除了没有喂饱外，在生活上护理不妥也可导致婴儿夜哭。例如，尿布湿了；室内空气太闷，小孩衣服穿得较多，热后出汗湿衣服裹得太紧；衣被盖得太多使孩子淌汗而不适：被子盖得太少使孩子感到太凉：有时是因为孩子口渴了也要哭。现在大多是独生子女，往往因过于宠爱而养成要抱着睡的习惯，一旦放在床上也要哭。有时白天睡得太多，晚上不肯睡觉便要吵闹。当然，遇孩子生病，或因未及时换尿布造成臀部发炎，孩子疼痛，更会哭吵得厉害。总之，要找出原因，才能针对情况解决问题。切勿每当孩子哭就以为是肚子饿了，就用吃奶的办法来解决。这样极易造成消化不良，久之，不是大便秘结，就是腹泻不止。结果由于孩子胃肠功能紊乱，引起腹部不适，更会使孩子哭吵不停。

小儿夜哭，要把室温、被温、体温调节适当以外，一个很重要的问题是平时培养孩子定时进食。最好在婴儿两个月以后，逐渐养成夜里不喂奶、不合奶头睡觉的好习惯，这是解决夜哭的好办法。当然，如果孩子因有病而发生夜哭的现象，就应该及时找医师诊治。

■注意婴儿被蚊虫叮咬

到了夏天，被蚊虫叮咬是常见的。如蚊虫叮咬后局部出现红、肿、疼痛，可涂用止痒剂，常用的止痒剂有硫磺炉甘石洗剂、炉甘石呋喃西林洗剂、10%氨水、樟脑水等。如果家中暂时没有这些药水时可以用花露水；如果已发生继发感染应服用抗生素，局部用硼酸水清洗；如果发生血管神经性水肿或荨麻疹时应服用脱敏药，如苯海拉明、扑尔敏、非那根等。

为了预防蚊虫叮咬，到了夏季应经常给孩子洗澡，把小儿指甲剪短，防止局部痒用手抓，睡觉时可用蚊帐或用避蚊药来预防。

■为婴儿正确穿衣、换衣的方法

婴儿四季穿衣的学问　1～3个月的婴儿皮肤仍很娇嫩，衣服还是要宽松、柔软、干净，式样简单，易穿易洗。但袖子、裤腿不要过长，应露出婴儿手脚，让其自由活动。衣服上带子要尽量少，扣子要缝好，避免用金属扣子及拉链，以免划伤婴儿皮肤。不要用橡皮筋或松紧带系紧袖口，衣服上也不要有过多装饰物，衣服颜色以浅色为宜，脏了便于发现并随时洗换，而且

要比新生儿时穿得单薄一些。大概与妈妈差不多，这是最好衡量宝宝穿着的标准。

满了两个月后，就应准备给宝宝换上衣和裤子分开的内衣了。在晚上最好穿着衣服睡觉。白天室内温度达到20℃以上时，可以让孩子穿短袖衣、短裤等，使孩子手脚好伸到外面自由活动，这样孩子的四肢才会不断发育发达。

婴儿的夏季衣料应凉爽轻柔，可选用棉布、麻布或丝纺织品，利于排汗。冬季衣料应温暖轻便，可选用绒布、棉毛布类等。化纤衣料虽然色彩好看，但吸水性及透气性差，质地相对比较粗硬，有些孩子会对化纤过敏，容易产生皮炎或湿疹。毛织品虽然暖和，但容易摩擦婴儿娇嫩的皮肤，最好不要贴身穿。

冬季衣服应保暖，轻软。棉袄式样仍可制成和尚领，不用纽扣，腋下用带子固定，这种式样可根据小儿的胸围及里面的衣服多少而随意放松。棉裤最好使用腈纶棉，以利常洗易干，式样可制成背带连脚开裆裤，为防止开裆裤透风，棉裤也可制成薄棉屁股帘，用带子系在腰间。棉袄棉裤不宜缝制得太大、太厚，这样不利于宝宝活动。穿棉袄棉裤时里面须穿内衣、内裤，并可根据气温再穿毛衣毛裤，这样有利于保暖和换洗。棉袄外面可罩～件单布罩衣，以利于每天换洗。罩衣式样为无领后面开口系带子，前面可缝制一个小口袋。内衣仍可穿和尚领的小短衫，也可穿棉织的棉毛衫（和尚领开口衫），棉毛开裆裤，但棉毛裤最好不用松紧带而用系带子或背带固定。婴儿外出时可用斗篷式样棉被包裹，也可准备一件斗篷式披风，比较方便。

春秋季，宝宝可穿棉织品薄绒衣裤、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、开裆裤，也可穿毛衣毛裤。但穿毛衣毛裤时里面一定要穿棉织内衣裤，并要把内衣领翻到毛衣领口处，以免婴儿皮肤直接接触到毛衣。夏季可让宝宝穿棉、麻、丝织品制作的短袖或无袖圆领开襟上衣、开裆短裤、半长的裤子及背心等，这样凉爽透气，又可使宝宝多接触空气及阳光。夏天炎热时，也可用手帕或方形棉布缝制几个肚兜，用正方形棉布一个角折叠固定后再缝上带子，相邻两个角上分别系上带子，上面带子分别系在宝宝颈部和腹部，使用这种肚兜，既凉快方便，又使宝宝胸部、腹部不至于受凉。

婴儿冬、春、秋季可戴上布制或毛绒织的小帽子，如果婴儿有湿疹，最好戴布制的帽子。这个年龄的婴儿冬天可不穿鞋子，只穿连脚裤即可。春、秋季可穿棉线织的小袜，再穿上软底软帮的布鞋，如用一块布缝的帮底自然相连的“豆包”鞋，也可穿用毛线编织的小软鞋。夏季婴儿只穿一双小袜就可以了，不须再穿鞋子。

换衣原则　随着婴儿的逐渐长大，运动较以前更为活跃，容易出汗，因此，最好经常更换婴儿的内衣，让孩子习惯穿得单薄些、舒服些。

婴儿白天醒的时间长，又好动，因此，白天尽量穿合体的衣服，而且要单薄些。晚上睡觉时则换穿稍微长大些的睡衣。

早晨最好把内衣都换掉，晚上则最好光着身子穿睡衣。只要穿着睡衣，即使将被子蹬掉，手脚及肚皮也不会露在外面，避免受凉。

如果宝宝大小便已形成习惯，活动时可不用包尿布，而给宝宝穿上背带式的开裆裤，既美观大方，又能防止泌尿道感染。不要用松紧式、缩腰式的裤子，以免影响宝宝长身体。

换衣方法　在给婴儿换衣服时父母要有耐心，动作要轻柔，不要伤着婴儿。换衣服最好在床上进行，上面垫上一块垫子。这样又方便、宽敞，又使婴儿感到温和。

在给婴儿换衣服时由于需要适当搬动他，他会感到很反感引起哭闹。因此，在给他换衣服时要一边不时地亲热他，一边与他闲聊以此分散他的注意力，使他变得愉快。

在给婴儿换衣服前，要把他所有衣服的钮带和钮扣全部解开，但不晾开，然后脱去衣服。在穿内衣或外衣时，要轻轻地托起婴儿的头部及背上部，从背后往胸前穿，穿时先分别穿两只衣袖。注意不要震动他的头部或使头跌下来碰着床面。在穿袖子时先把一只手的手指从婴儿服收拢的一只袖子袖口穿过去，然后轻轻握住婴儿的手，把衣袖套在他的手上，再把衣袖往下拉，而不是把婴儿的手往外拉，以免拉伤他的手臂。穿好两只衣袖后，把背面的衣服向下拉，合拢衣服，打好结扣。

脱衣脱裤同穿衣穿裤方法相同，只是反着做。在给婴儿换衣换裤时，如果婴儿穿的不是连衣裤，应先换衣，后换裤，不要上下全部脱光，以免着凉。无论婴儿穿的是不是连衣裤，当婴儿脱下衣服后，在没来得及穿的间隙，都要用一块温暖的毛巾包住他，以免婴儿的皮肤接触冷空气感到不安或受凉，要时时刻刻以婴儿身体健康为重。

■为婴儿清洁卫生

理发　刚出生1～2个月的婴儿，头发一般长得慢，脑袋后面的头发好像被磨掉似的，显得光秃秃的，但有的孩子头发长得很快，乱蓬蓬的，就可将长的部分剪掉。理发最好在婴儿睡眠时进行，以免乱动。理发工具最好先用75%酒精消毒一下，理发应用剪刀，不要用剃头刀，因为剃头刀容易刮伤小婴儿头皮，也不能刮剃婴儿眉毛。

修剪指甲1～2个月的婴儿的指甲以每天0．1毫米的速度生长，10天就能长1毫米，1个月能长3毫米。而且婴儿喜欢用指甲搔脸部及身上其他痒痒部位，往往会抓破皮，因此要常给宝宝修剪指甲。由于婴儿指甲很小，很难剪，所以每次剪的不要太多，以免剪伤。最好在宝宝洗完澡睡觉的时候用小指甲刀剪，指甲刀要锋利，别损伤宝宝的肌肤。

清洗眼屎婴儿在1～2个月期间分泌物很多，很容易长眼屎、流鼻涕等，而且由于生理上的原因，许多孩子会倒长睫毛。如果倒长睫毛，因受刺激眼屎会更多。洗完澡后或眼屎多时，可用脱脂棉花沾一点水，由内眼角往眼梢方向轻轻擦，但千万别划着了眼膜、眼球。如果眼屎太多，怎么擦也擦不干净，或出现眼白充血等异常情况时，就应到医院检查，看有无异常情况。

减少鼻塞婴儿1～2个月，鼻涕分泌较多，由于婴儿鼻孑L很小，往往造成鼻塞，呼吸困难，这样宝宝就会不好好吃奶，同时情绪变坏。如果鼻子堵塞厉害，可用棉签轻轻弄掉。用棉签只能去掉较外面的鼻屎，里面一点，棉签就无能为力了。倘若鼻子堵塞得实在厉害，妨碍呼吸，用棉签又不弄出来的话，可用吸引器吸掉。1～2个月的婴儿不能滥用滴鼻药，实在非用不可时，一天最多只能滴两次。经常把孩子抱到室外进行空气浴和日光浴，孩子的皮肤和鼻腔黏膜会得到锻炼，鼻塞现象就会减少，只要呼吸趋于正常，自然鼻塞就少了。

清除耳屎　婴儿的耳屎一般会自行移到外耳道，因此没有必要特地用挖耳勺来掏，否则会损害正在形成中的耳膜和耳鼓，对今后的听觉有很大的影响，可以在洗完澡后用棉签在耳道口抹抹即可，切不可太进里边。

■婴儿洗澡正确方法

婴儿通过洗澡，可以去除隐藏在皮肤堆积物中的细菌，可促使血液循环通畅，促进新陈代谢，还能增加食欲，睡得更香，

对宝宝的发育有重要的作用。另外，洗澡时还能全面检查孩子皮肤有没有不正常的反应，同时能起到按摩和活动全身的作用，非常有利于活络婴儿的脊骨和血液。

洗澡用具和用品　洗澡用具主要有婴儿澡盆、浴巾、塑料布、毛巾、纱布（2块）、婴儿香皂、脱脂棉花、棉签、婴儿油、梳子、爽身粉等。

或者，简单地准备大澡盆1个；小盆2个，一个用来洗脸，另一个用来洗屁股；浴巾1条；小毛巾3～4条，可分别用于洗脸、洗屁股、洗脚等；痱子粉或爽身粉1盒；婴儿香皂1块。

洗澡时间和水温　洗澡没有什么特别时间，在一天之内的什么时间洗都行，只要不让孩子受凉就行了，因此最好选一天中气温高的时间洗。冬天，最好在正午至下午2点钟之间，喂奶前30分钟洗。如果是冬天晚上洗澡，最好先将室温提高到22℃左右再洗。

给婴儿洗澡要快速，不使婴儿疲劳和感冒，要争取以短时间内洗完，每次5～7分钟为适当，最长不要超过10分钟。如时间太长，母亲和婴儿都感到疲劳，同时，婴儿也会受凉。

洗澡用水的温度一定不要过高过低，过高会烫伤婴儿，过低婴儿又会受凉感冒，一般以夏天38℃、冬天40℃左右为宜。冬天，要准备些更热的水备用。如果习惯了，用手测一下就行，但开始时最好还是用温度计测量为好，开始时水量放7成就可以了，因为中途还要往里加水。孩子洗了第一遍后，最好还清洗一次，进行j中浴，清除孩子身上皂液泡沫等。

洗澡方法和步骤

1. 准备好换洗衣服、尿布及洗澡用具等。

2. 将温度适当的热水倒入澡盆内，约有15厘米深即可。

3. 迅速脱去婴儿衣服，尽快地看一看身上有无异常。

4. 将浴布从胸部包至后背，将婴儿的后头部放在左腕上，用左腕和左手的拇指按着婴儿的耳朵，用右腕支撑后背和屁股，抱起婴儿。

5. 从腿到屁股按顺序慢慢放进澡盆，一直到水没过肩头。如果把屁股放在浴盆底部，宝宝既不吃惊，也不哭，说明水温适当。

6. 首先从脸部开始洗。用另外～个准备好的洗脸盆里的水拧一块纱布，按眼睛、额头、脸蛋、下颌的顺序擦。眼睛要从内眼角向外眼角方向擦。这时不用香皂，而且绝对不能擦嘴里面。

7. 擦洗头。左手舒伸到孩子头后，用拇指和中指向前压耳廓将耳孔堵住，右手拿纱布打湿头发，沾婴儿香皂给宝宝洗头，冲掉肥皂沫，清洗干净，用拧干的纱布擦去水分。

8. 洗身体。用另一条纱布沾上婴儿香皂全身擦洗，最好按颈部、胸部、手腋下、腹部、后背、腿部、屁股顺序洗。皱褶部、腹股沟、脖子、腋下、手掌、屁股等处要认真洗干净。

9. 洗完后要仔细地冲净肥皂沫，让宝宝充分暖和后，再用热水冲冲身子就算完了。

10. 将孩子抱出澡盆，用干浴巾包好后轻拍全身，以便吸光身上的水分。切记不要搓，特别是有褶的部位要轻轻地擦。

11. 上痱子粉或爽身粉时，要少量轻轻地按着涂。如果用粉扑拍打的话，宝宝会吸进去。

12. 穿衣服前，迅速地用手指轻轻地扒开肚脐，用棉签和纱布拭去水分。肚脐弄不干时，可用棉签和消毒棉沾酒精擦，再敷消毒棉用橡皮膏固定。

13. 垫上尿布，快速穿上衣服。

14. 消除耳朵和鼻子的污物。由于婴儿动弹不安，如果不用一只手牢牢地按住婴儿的头部是危险的。棉签在里面转着清除污物，但绝不能插入太深。耳朵周围和耳垂等漏洗的地方，可用消毒棉擦洗。

15. 用梳子轻轻梳理头发。

16. 洗完澡，嗓子会发干，喂宝宝些接近体温的白开水，补充水分。

这是一般的洗澡顺序与进行方法。其他还有如先将孩子脱光放在浴巾上，放入澡盆前就先擦上婴儿香皂；或是根本不用婴儿香皂，而是将沐浴液置于热水中等方法。但是，在进入澡盆前先擦婴儿香皂的方法不适用于寒冷季节。将沐浴剂溶于热水中来洗澡的方法不适宜于皮肤不好的婴儿。

不能洗澡的情况在许多情况下是不宜给孩子洗澡的，特别是孩子身上不舒服，怀疑生病时——比如不吃奶、呕吐、咳嗽厉害、体温达37.5℃以上均不宜洗澡。如果只是鼻子微稍有些不通气，轻度咳嗽，不发烧，情绪不错，精神非常好，则让孩子洗洗澡，在热水里泡泡，热热身子，反倒能恢复正常。

不能洗澡时的清洁　如果宝宝生病，或因其他原因几天不能洗澡，可用海绵浴或油浴保持皮肤清洁。如病重时，就只好用湿毛巾擦擦脖子、腋下、臀部等容易脏的地方了。

1. 海绵浴。

（1）在暖和的室内，脱去婴儿的衣服，用浴巾包裹起来。

（2）把纱布或海绵放入热水中，拧干后打上少许婴儿香皂。擦脖子、腋下、屁股和有皱褶的地方等，擦到哪个部位就将哪个部位从浴巾下露出，一点点地擦，轻轻地擦，别把孩子的皮肤擦红了。

（3）用热毛巾擦2~3次，不要残留肥皂沫。注意热毛巾不要太热。

2. 油浴。

（1）同海绵浴。

（2）用脱脂棉沾着婴儿用油，按照海绵浴洗澡的要领擦洗身体。注意：冬天婴儿用油太凉，要用人体把它弄暖，不然会惊吓着婴儿。

（3）用纱布或毛巾轻轻地擦拭身体，把油揩掉。

（4）薄薄地涂上痱子粉。

■婴儿需要适度地抱以及对玩具的需求

在婴儿长到两个月时，大多数妈妈都尽量不抱婴儿，怕养成抱癖。然而，这样做的结果是，婴儿的运动能力得不到充分发展。尤其是老实的婴儿，既不生气也不哭闹，当然也就不用抱了。可是，由此小儿会抬头晚、起坐迟。婴儿到了两个月时，每天累计应抱2个小时左右。抱起来时，想看东西的婴儿就要使用颈肌。婴儿被抱着时总是想立起身体，这样就可以锻炼背肌、胸肌和腹肌。婴儿高兴时还会活动双手，这样胳膊的肌肉也就得到了锻炼。因此，常抱小儿对他的运动机能的发育有很好的促进作用。

常抱婴儿除能促进其运动能力外，还可以开阔婴儿的眼界。老躺在床上的婴儿，其视力范围很小，不利于眼睛的发育。常抱婴儿，使他可以看到室内花花绿绿的东西，尤其到室外，可以看到飞跑的汽车、五颜六色的花草，还可看到别的孩子玩耍，对婴儿来说是件很愉快的事情。这样做，不仅可以刺激婴儿的视力，也可以增加眼肌的活动，既刺激了视神经的发育，也要协调眼肌的活动。两个月的婴儿尚不需要玩具。但这个时候孩子的眼睛开始能看得见一些东西，耳朵也能听得到一些声音，因此可以买些摇起来发声、颜色鲜艳的玩具时常在孩子面前摇摇。这不仅对眼睛、耳朵的发育有帮助，并且能使孩子心情愉快。

■婴儿需要适度户外锻炼

新鲜空气可促进肌肉、血管和神经的紧张度，有利于新陈代谢，从而提高机体的免疫能力，增强小儿抗寒和耐寒的能力，减少呼吸道感染。婴儿每天可定时抱到户外（凉台、走廊）散步，开始时间略短，逐渐增加散步的时间。

小儿到户外锻炼应注意的事项：头上要戴帽子，以免阳光直接照射头部；不要隔着玻璃晒，因为紫外线会被玻璃吸收而没有效果：小儿晒太阳后，如果出汗多，一定要用干软的毛巾将汗马上擦干，还要给孩子补充些水分，如温水、果汁等。如果小孩身体不适或有病，可暂停户外锻炼。

早期培育

■两个月婴儿的智能发育水平

大运动：拉腕坐起时头可竖直片刻，俯卧时头开始可以抬离床面。

精细动作：拨浪鼓能在手中留握片刻。

适应能力：能立刻注意大玩具。

语言：能发 a，o，e 等母音。

社交行为：逗弓 I 孩子时有反应。

■婴儿性别的差别性

绝大多数儿童在婴儿期就明显地显示出男女之间的个性差异。如，一般男孩子好动、胆大，说话晚些，而女孩子则较文静、胆小，说话早些。造成这些差异的原因究竟是什么呢?

从生物学角度看，男女之间有一些先天的有助于决定个性的差异（如男孩有睾丸、女孩有卵巢等），由此决定一个人的生理性别是“男”还是“女”，但这仅仅是为儿童提供了可能发展的方向。而实际上男女之间在对食物、庇护、爱抚等方面都有同样的基本要求，他们在智力上、体格上、言行举止、情绪上等都可能达到相同的发展水平。在现实生活中常常会见到有的男孩其言行举止等多个方面很像女孩，而有的女孩的言行举止等却很像男孩，这种差异属于心理性别上的差异。之所以会出现男女性别差异，关键还在于儿童出生后所受到的养育方式。

婴儿呱呱坠地，父母的第一个问题就是：“孩子正常吗?”同时他们又会迫不及待地问：“是男孩还是女孩?”一旦他们知道了孩子的性别，他们就知道了婴儿身份的基本情况，这对孩子的发展有重要影响。首先，性别有可能决定全家欢迎婴儿降临的愉快程度，同时，也是婴儿将受到如何对待的重要问题，社会也会在孩子身上培养起适合孩子性别的动机、兴趣、技能和态度。女孩子出生后，往往让她穿上红衣服，玩的玩具很可能是洋娃娃之类的：而男孩子出生后往往穿蓝色的衣服，玩具往往是汽车、枪之类。母亲对女儿比对儿子讲话的机会要多些、声音也更温柔些。父母对自己认为是合乎性别的行为，如女孩子玩娃娃、顺从、喜与人交往，男孩子的不愿受约束、要求自主等，可能报之以微笑、赞许和鼓励，而对他们认为不合乎性别的行为则要处罚、阻拦或限制。这些都是造成男女性别差异的重要因素。

■智力测试方法

第 2 个月婴儿按如下方法进行测试：

1. 看画：

A. 对喜欢的图画笑，对不喜欢的图画一扫而过，表现分明（10 分）

B. 对所有图画表现一样（6 分）

C. 从未看过图画（0 分）以 10 分为及格。

2. 追视红球：

A. 向左右追视达 180。，头和眼同时转动（10 分）

B. 仅双眼转动，幅度小于 60。（6 分）

C. 不追视，双眼不动（0 分）

以 10 分为及格。

3. 看手，仰卧时伸手到眼前观看：

A. 10 秒以上（12 分）
B. 5 秒（10 分）
C. 3 秒（6 分）
D. 不看（0 分）
以 10 分为及格。
4. 随声转头：
A. 听到母亲的声音转头观看（10 分）
B. 眼看不转头（5 分）
C. 不动（0 分）
以 10 分为及格。
5. 物放入手心：
A. 紧握放入口中（12 分）
B. 握紧达 2 分钟（10 分）
C. 握住马上放手（8 分）
D. 不握掉下（2 分）
以 10 分为合格。
6. 高兴时发出元音啊、咿、哦、呃、呜等：
A. 3 个（10 分）
B. 2 个（6 分）
C. 1 个（3 分）
D. 不发音（0 分）
以 10 分为合格。
7. 饥饿时听到脚步声或奶瓶声：
A. 停哭等待（10 分）
B. 哭声变小《8 分）
C. 仍大声啼哭（2 分）
以 10 分为合格。
8. 逗笑时：
A. 45 天前笑出声音（12 分）
B. 45 天后笑出声音（10 分）
C. 微笑无声（8 分）
D. 不笑（0 分）
以 12 分为合格。
9. 用勺子喂钙剂时：
A. 吸吮吞咽（8 分）
B. 舌头顶出（4 分）
C. 未喂（O 分）
以 8 分为合格。
10. 俯卧抬头：
A. 下巴离床（10 分）
B. 下巴贴床（8 分）
C. 抬眼观看（4 分）
D. 脸全贴床（2 分）
以 10 分为合格。
11. 竖抱时：
A. 头直立不用扶持（6 分）
B. 头垂前方（4 分）
C. 头仰向后（2 分）
以 6 分为合格。
12. 扶腋在硬板床上自己迈步：
A. 10 步（10 分）
B. 8 步（8 分）
C. 6 步（6 分）
D. 4 步（4 分）
E. 不动（0 分）
以 4 分为合格。

结果分析 1、2、4 题测认知能力，应得 30 分；3、5 题测精细动作，应得 20 分；6、7 题测语言能力，应得 20 分；8 题测社交能力，应得 12 分；9 题测自理能力，应得 8 分；10、11、12 题测大肌肉运动，应得 20 分，共计可得 110 分，总分在 90 ~ 110 分之间为正常，120 分以上为优秀，70 分以下为暂时落后。哪一道题若在及格以下可先复习 0 ~ 30 天相应的题目，练好后再学习本年龄组的试题。若哪一道题在 A 以上，可跨过本月的练习，事先练习下一个月相应题。

■教唱儿歌

数星星
天上小星星，一闪一闪眨眼睛。
婴儿数星星，数来数去数不清。

小兔子快回家
小兔子，跑又跳，天黑了，不知道。
月婆婆，轻轻叫，小兔兔快回家，
别让妈妈到处找。

■语言能力训练游戏

模仿面部动作

方法：在宝宝情绪很好、很稳定的时候搂抱他，并在他面前经常张口、吐舌或做多种表情，使宝宝逐渐会模仿面部动作或微笑。

目的：培养语言能力。

注意：不要做恐怖的表情，那样不利于婴儿的心理发育。

引逗发音发笑

方法：用亲切温柔的声音，面对着宝宝，使他能看得见口型，试着对他发单个韵母 a（啊）、0（喔）、u（呜）、e（鹅）的音，逗着孩子笑一笑，玩一会儿，以刺激他发出声音。快乐情绪是发音的动力。

目的：培养语言能力。

注意：口型一定要做对，以免误导婴儿。

■社交能力训练游戏

笑与条件反射

方法：在宝宝面前走过时，要轻轻抚摩 j 或亲吻孩子的鼻子或脸蛋，并笑着对他说“宝宝笑一个”，也可用语言或带响的玩具引逗孩子，或轻轻挠他的肚皮，引起他挥手蹬脚，甚至渐渐呀呀发声，或发出“略咯”笑声。

目的：经常快乐的孩子招人爱，也能合群，是具有良好性格的开端。

注意：注意观察哪一种动作最易引起宝宝大笑，经常有意重复这种动作，使宝宝高兴而大声地笑。

■情感培养训练游戏

呼唤婴儿

方法：妈妈（或爸爸）经常俯身面对婴儿微笑，让其注视自己的脸。然后，妈妈将脸移向一侧，轻声呼唤婴儿的名字，训练婴儿的视线随妈妈的脸移动。

目的：增强母子（父子）间的情感联络。

注意：妈妈（或爸爸）呼唤婴儿的声音应柔美，切勿尖高。

看脸谱

方法：给婴儿看各种脸谱，如猫、狗、兔、猴及人物脸谱。婴儿喜欢看脸，看到这么多形形色色、色彩鲜艳的脸谱，婴儿会高兴得“咿咿呀呀”直叫，并伸出小手去摸。

目的：通过看脸谱培养婴儿丰富感情。

注意：不要给婴儿看鬼神之类不健康的脸谱。

■听觉能力训练游戏

听声音

方法：将各种发声体如哗铃棒、八音盒、钟表、不和小勺、橡皮捏响玩具等。在婴儿视线内让婴儿听，并告诉他名称。待其注意后，再慢慢移开，让婴儿追声寻源，当婴儿辨出声源后，再变换不同方向。

目的：用多种发声体训练听觉辨别力和方位听觉。

注意：选择音高、响度均不同的发声体。

转头

方法：妈妈手持色彩鲜艳的玩具（最好是可摇响的），在离孩子眼睛 30 厘米远的地方，慢慢地移到左边，再慢慢地移到右。边。让婴儿的头随着玩具作 180。的转动。

目的：集动作训练、视觉训练和听觉训练于一体的综合训练。

注意：妈妈在移动玩具时，将玩具发出声响。婴儿的头能朝左朝右各转 90。游戏即可停止。

■视觉能力训练游戏

看气球

方法：在婴儿睡床上方约 7．5 厘米处悬挂一个体积较大、色彩鲜艳的玩具，如彩色气球。妈妈一边用手轻轻触动气球，一边缓慢而清晰地说：“婴儿看，大气球！”

或“气球在哪儿啊?”

目的：引导婴儿用眼睛去看悬挂的玩具，训练婴儿逐渐学会用眼睛追随着视力范围内移动的物体。

注意：悬挂的玩具不要长时间固定在一个地方，以免婴儿的眼睛发生对视或斜视。悬挂的物品也不要过重或有尖锐的边角，以防不慎坠落时伤着婴儿。悬挂的玩具或物品还应定期更换。

看世界

方法：挑选一个好天气，把婴儿抱到室外，让他观察眼前出现的人和事物，如大树、汽车等等，并缓慢清晰地反复说给他听。这时的婴儿会手舞足蹈地东看西看，非常开心。

目的：发展视觉开阔眼界，对开发婴儿智力大有好处。

注意：外出时间可由 3 ~ 5 分钟逐渐延长至 15 ~ 20 分钟。

■感觉能力训练游戏

抓玩具

方法：分别把不同质地的玩具放在婴儿的手中保留一会儿。如果婴儿还不会抓握，可轻轻地从指根到指尖抚摸他的手背，这时他的握持反射就会中断，紧握的小手就会自然张开。此时可把玩具塞到他的两只手里，并握住婴儿抓握玩具的手，帮助他抓握。

目的：提高触觉能力训练手的技能。

注意：给婴儿抓握的玩具不可尖锐或有突出的棱角，以免误伤婴儿。

握手指

方法：把食指放在婴儿的手心让他抓握，并轻轻触动他的手向他“问好”，引起他的兴趣。待婴儿会抓后，父母再把手指从宝宝的手心移到手掌边缘，看他能否抓握。

方法：反复动作，直到熟练。

目的：提高触觉和手的技能。

注意：反复动作，直到婴儿的熟练。

■动作能力训练游戏

抬头

方法：竖抱抬头、俯腹抬头和俯卧抬头。经过训练，婴儿不但抬起脸部观看前面响着的哗铃棒，而且下巴也能短时离床，双肩也抬起来。

目的：开阔了视野，丰富了视觉信息，增强了颈部张力。

注意：时间不宜过长，婴儿会疲惫。

学习“爬”

方法：在俯卧练习抬头的同时，可用手抵住宝宝的足底，虽然此时他的头和四肢尚不能离开床面，但婴儿会用全身力量向头方蹿行，这种类似爬行的动作是与生俱来的本能，与 8 个月时爬行不同。

目的：不是让宝宝马上会爬，而是通过练习，促进小儿大脑感觉统合的健康发展，同时，也是开发智力潜能、激发快乐情绪的重要方法。

注意：如果没有这种训练，有些婴儿到 11 ~ 12 个月时才能爬，或者就根本不会爬，就直立行走，这将会导致大脑综合失调症。

■婴幼儿被动操

适宜用于 2 ~ 6 个月的孩子，共 8 节，每节 4 ~ 8 次。

第一节：胸部运动

预备姿势：孩子仰卧。操作者用双手握住婴儿双腕，把大拇指放在婴儿掌心里，使婴儿握拳，两臂放在婴儿体侧。

动作：①两臂体前交叉。

②两臂左右分开，婴儿掌心向上。

③两臂胸前交叉。

④还原。

注意事项：婴儿两臂分开的时候，操作者应稍用力；婴儿两臂胸前交叉的时候，操作者的双手不要太用力。

第二节：上肢肩部和胸部运动

预备姿势：婴儿仰卧，操作者用双手握住婴儿双腕，把大拇指放在婴儿掌心里，使婴儿握拳，两臂放在婴儿体侧。

动作：①两臂左右分开掌心向上。

②两臂向身体前方平举，拳心相对。

③两臂上举，掌心向上。

④还原。

注意事项：婴儿两臂前举、上举的时候，两臂的距离应与肩同宽。动作要柔和，用力不要太大。

第三节：上肢伸屈运动

预备姿势：婴儿仰卧，操作者用双手握住婴儿双腕，把大拇指放在婴儿掌心里，使婴儿握拳，两臂放在婴儿体侧。

动作：①弯曲婴儿左臂肘关节后，还原。

②弯曲婴儿右臂肘关节后，还原。

③再交换做。

注意事项：肘关节弯曲的时候，手要接触婴儿肩。婴儿屈臂的时候，操作者要稍用力，伸直的时候，不要太用力。

第四节：肩部运动

预备姿势：婴儿仰卧，操作者用双手握住婴儿双腕，把大拇指放在婴儿掌心里，使婴儿握拳，两臂放在婴儿体侧。

动作：①把婴儿左臂拉向婴儿胸前。

②左臂由婴儿胸前向外侧环绕。

③把婴儿右臂拉向婴儿胸前。

④右臂由婴儿胸前向外侧环绕。左右臂轮换做。

注意事项：婴儿手臂回旋的时候，应以肩关节为轴心。转动的时候，操作者的手不要用力太大。

第五节：下肢运动

预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，操作者用两手握婴儿脚腕（踝部），但不要握得太紧。

动作：①把婴儿两腿同时屈至腹部。

②还原。

注意事项：婴儿的腿屈至腹部时，操作者要稍用力；伸直时不要太用力。

第六节：两腿轮流屈伸

预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，操作者用两手握住婴儿脚腕（踝部），但不要握得太紧。

动作：①让婴儿左腿屈缩至腹部，还原。

②让婴儿右腿屈缩至腹部，还原。两腿轮换做。

注意事项：婴儿腿屈缩至腹部时，操作者要稍用力；伸直时不要太用力。

第七节：两腿伸直上举

预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，操作者用两手握婴儿脚腕（踝部），但不要握得太紧。

动作：①把婴儿的两腿上举与腹部成直角。

②还原。

注意事项：婴儿两腿伸直上举与腹部成直角时，臀部不要离开原位。

第八节：股关节活动

预备姿势：婴儿仰卧，两腿伸直，操作者用两手握婴儿脚腕（踝部），但不要握得太紧。

动作：①把婴儿左侧的大腿与小腿屈缩成直角。

②再把婴儿左腿屈缩至腰部。

③再把婴儿左腿向身体侧转动。

④还原。两腿轮换做。

注意事项：婴儿回旋的时候，应以婴儿的股关节为轴心转动。操作者的动作要柔和，不要用力太大。

疾病预防

■及时预防接种

根据免疫预防接种程序，满两个月的婴儿开始第一次服用脊髓灰质炎三价混合疫苗，即小儿麻痹糖丸，3 个月第一次复

服，4个月第二次复服，4岁时再服一次。这样就可以获得较强的抵抗脊髓灰质炎病毒的免疫力，不患小儿麻痹症了。

小儿麻痹糖丸这种疫苗很安全，一般无不良反应。个别小儿有体温稍高、头痛、腹泻等，如果小儿在服糖丸时有发热、严重佝偻病、活动性肺结核等严重疾病应忌服；近期腹泻者不宜服用。小儿麻痹糖在服用时禁止用热水溶化，服药后半小时内不能喝热水或吃热食物，以免烫死活疫苗而使服用的糖丸失效。正确的服法是，将糖丸放在小匙中用凉开水溶化喂进，合作好的婴儿可让其将糖丸放在口中嚼碎咽下，再喝几口凉开水。

■定时给婴儿体检

一次健康检查的结果只能作为小儿生长发育的一个剖面反映小儿当时的健康状况，即使当时体重和身长的数字稍低，也不能就此认为孩子发育迟缓、营养不好或有其他问题。只有通过定期多次的连续检查，对检查结果进行前后对比，才可以看出小儿生长发育和其他健康状况的动态变化，才能对小儿的健康状况作出较准确的评估。

定期健康检查的检查次数和时间一般是：1岁以内查4次，分别在生后3个月、6个月、9个月和12个月；1～3岁，每半年检查1次；3～7岁，每1年检查1次。如有问题，应根据医生要求增加检查次数。通常，在孩子生后3个月内，就应带孩子到当地的儿童保健部门进行健康检查，为孩子建立一个健康档案。

健康检查的内容通常包括以下几个方面：询问小儿的生活、饮食、大小便、睡眠、户外活动、疾病等一般情况；测量体重。身长、头围等并进行评价：全身体格检查：必要的化验检查（如检查血色素）和特殊检查（如智力检查）等；根据检查结果向家长进行科学育儿指导和宣教，如如何进行母乳喂养、如何添加辅食、如何进行疾病预防等。

■维生素D缺乏表现与预防

维生素D主要是指维生素D2、D3。人体皮肤内的7脱氢胆固醇，经阳光紫外线照射可形成维生素D。维生素D主要功用是调节体内钙、磷的正常代谢，促进钙吸收和加强钙利用，因此对婴儿骨骼和牙齿的正常生长至关重要，缺乏时将导致佝偻病。

含有维生素D的食物甚少，婴儿所需维生素D的主要来源，一是鱼肝油，二是靠阳光紫外线照射，动物肝脏、蛋黄中含量较多，夏季动物奶中含量也较丰富。婴儿每日需维生素D 10微克。

2岁以下婴幼儿常因日光照射不足，或喂养不当，导致食物中维生素D供给不足，而使钙磷的代谢失常，钙盐不能正常地沉着在骨骼的生长部分，以致骨骼发生病变，使小儿罹患佝偻病。在3个月时，易发生颅骨软化（乒乓头），即顶骨与枕骨中内部分用手按压时稍有凹陷，并且颅缝加宽：6个月时，可发生肋骨串珠和骨外翻：开始学走时，可有“O”型腿或“X”型腿出现。这些婴幼儿，往往多哭、多汗，神情呆滞以及出牙推迟，约在10个月以上才萌出乳牙。

佝偻病应从围产期开始就注意预防，孕妇应多进行户外活动，并吃些富含维生素D与钙磷的食物。婴幼儿应注意不可单纯用乳类喂养，要适时、合理地添加辅助食品，在婴儿喂养中，要坚持除供给鱼肝油外，还要供给含维生素D、钙丰富的鸡蛋、蛋黄、奶油、奶类、动物肝脏、小虾、虾皮、芝麻酱、豆制品、绿叶蔬菜等。婴儿期，平时要多晒太阳，这也是补充维生素D、预防佝偻病的好举措。

■婴儿用药注意事项

注意抗生素的使用　常用抗生素或多

或少均有一定的副作用，滥用抗生素会延误诊断和治疗，容易继发二重感染。小儿一般不要用四环素、链霉素、卡那霉素等药。氯霉素可抑制骨髓造血机能，新霉素可引起婴儿高胆红素血症和耳聋，小儿均不宜使用。

注意退热剂的使用　小儿发热的原因很复杂，在没有明确的诊断前，使用退热药往往会掩盖病情而延误诊治。尤其是幼儿在不适当地使用退热药后会引起出汗增多、体温突然下降而导致虚脱。婴儿所用小儿退热片、APC 片可引起新生儿青紫症、贫血以及肚脐出血、吐血、便血等严重不良反应。

不宜滥用维生素和其他补剂　盲目用维生素，不仅影响孩子的生长发育，还可能发生副作用或毒性反应。如过多地服用维生素 AD 胶丸，会出现毛发干枯、眼球突出…、烦躁不安以及发热等副作用。有些中药‘补剂可引起儿童性早熟，因此，儿童慎用补：药，如需进补，也应在医生指导下使用。

外用药过量也中毒小儿皮肤黏膜吸收能力强，外用药使用过量也会出现毒副作用。如鼻眼净、硼酸水、硼酸软膏、酒精、红汞、氢化可的松软膏、高锰酸钾等药，过多使用均可出现严重的不良反应。

三、第3个月

身心发育

■3个月婴儿身体发育特点

孩子初生的头3个月是体格发育最快的时期，反映体格发育最常见和最重要的指标是身长和体重。

身长　身长受种族、遗传、环境等因素的影响较明显，但受营养因素的影响短期内表现不出来，　般需要半年以上才能反映出来。所以说身长是反映小儿远期营养状况的指标。这个时期的身长较初生时增长了约57．6。身长分别是：

男62．1厘米（57．6～67．2厘米）；

女61．2厘米（56．9～65．2厘米）。

体重　体重是反映小儿近期营养状况最灵敏的指标。当孩子患有消化不良、腹泻等疾病，仅仅几天就可表现出体重下降。观察小儿体重增长的趋势，即可了解他近期的营养状况。这个时期的体重已比初生时增加了1倍。体重分别为：一

男6．7千克（5．2～8．3千克）；

女6．2千克（4．8～7．6千克）。

头　围　头围的增长相对较胸围增长得慢。

男40．8厘米（38．2～43．4厘米）：

女39．8厘米（37．4～42．2厘米）。

胸围　由于胸部器官发育较快，因此胸围也增长较快，此时，胸围的实际值开始达到或超过头围。

男41．2厘米（37．4～45．7厘米）：

女40．1厘米（36．5～42．7厘米）。

前　囟　由前囟仍存在，基本上无大变化。由于这个时期是颅骨缝闭合的重要阶段，骨缝和后囟已闭。此时，要经常注意更换孩子体位，左右和枕位交替睡觉，枕头要柔软，以适应头形的发育。

皮下脂肪厚度　一般比较丰满，在腹部测量（耻骨中线与脐水平线相交处，家长用拇、食指轻捏起后用皮尺测量）厚度超过1厘米。

体形　给人以匀称、丰满、健壮的感受。

■视觉发有状况

视力方面，大多数幼儿焦聚系统的伸缩性，已经达到全部发展的时期；3个半月大的幼儿已能任意调节双眼的焦距，可以随意观察一切距离内的物体。

此阶段的幼儿，同时很快地发展另外一种重要的视力系统，那便是能够看清不到1厘米距离的物体立体形状。新生的婴儿，都没有能力去转动双眼，来观看迎面而来的缓慢移动物体，直到幼儿到了两个月大的时候，他才会真正得到这种视力。

到了3个半月大的幼儿，他的视收敛系统已能运用自如了。这就是说，只有2个月大的幼儿在观看12厘米、15厘米或19厘米以外物体的时候，不但只能勉强使用微弱的焦距调节能力，而且也不能使双眼看牢物体。根据估计，3个半月大的幼儿，只是具备近似成熟的视力。只要仔细观看宝宝的观察行为，一定会发现下面的事实：当3个半月大的幼儿在观看附近不同位置的小巧精致的物体的时候，如果那是他在以前7周或8周大的时候早已见过的物体，他在这时候最多只对那个物体轻瞥一下就不再回顾了。和这现象恰成强烈对比的，就是在3个半月以后的几周时间里面，幼儿不但很喜欢看附近小巧的物体，

而且他会很技巧而迅速地在物体的表面，从这一点仔细看到另一点，这是你会见到的幼儿看东西的现象，因为这个时期的幼儿，业已变成一位精于观察的小宝宝了。

■听觉发育状况

随着月龄的增长，听觉能力也逐步提高。到3个月时，婴儿的听力有了明显发展，在听到声音后，头能转向声音的方向，并表现出极大的兴趣；当成人与他说话时，他会发出声音来表示应答。

因此，在日常生活中，应多和孩子说话，适当让孩子听一些轻松愉快的音乐等，将有利于孩子的听觉发展，也有利于孩子语言的发展。

■感觉发育状况

3个月的孩子视觉有了发展，开始对颜色产生了分辨能力，对黄色最为敏感，其次是红色，见到这两种颜色的玩具很快能产生反应，对其他颜色的反应要慢一些。这么大的孩子就已经认识奶瓶了，一看到大人拿着它就知道要给自己吃饭或喝水，会非常安静地等待着。在听觉上，发展也较快，已具有一定的辨别方向的能力，听到声音后，头能顺着响声转动180度。

■心理发育状况

3个月的孩子喜欢从不同的角度玩自己的小手，喜欢用手触摸玩具，并且喜欢把玩具放在口里拭探着什么。能够用咕咕噜噜的语言与父母交谈。会听自己的声音。对妈妈显示出格外的偏爱、离不开。

此时，要多进行亲子交谈，如跟孩子说说笑笑、给孩子唱歌，或用玩具逗引，让他主动发音，要轻柔地抚摸他、鼓励他。

饮食营养

■3个月婴儿饮食喂养的特点

这一时期提倡纯母乳喂养。婴儿在这一时期里生长发育是很迅速的，食量增加。当然每个孩子因胃口、体重等差异，食入量也有很大差别。做父母的，不但要注意到奶量多少，而且还要注意奶的质量高低。母乳喂养要注意提高奶的质量，有的母亲只注意在月子中吃得好，而忽略哺乳期的饮食或因减肥而节食，这是错误的。孩子要吃妈妈的奶，妈妈就必须保证营养的摄入量，否则，奶中营养不丰富，直接影响到婴儿的生长发育。3个月是孩子脑细胞发育的第二个高峰期（第一个高峰期在胎儿期第10～18周），也是身体各个方面发育生长的高峰，营养的好坏关系到今后的智力和身体发育，因此一定要提高母乳的质量。

■为婴儿加喂辅食

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

另外，孩子在第一年身体长得最快，光靠吃奶达不到逐步增加营养的需要。到6个月时已出牙，为了锻炼孩子的咀嚼能力，要逐步给孩子吃菜末、肉末、米粥、饼干、馒头片等，这些食物中水分含得少，营养素浓缩，能满足孩子生长发育的需要。食物从液体逐渐过渡到半固体及固体，也为孩子将来断奶打下了基础。

婴儿辅食主要制作方法

1. 苹果泥：将苹果洗净后，切成两半，用小勺轻轻刮取果肉部分，即可得到苹果泥。

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

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

4. 豆腐：将煮熟的的嫩豆腐稍加些盐

搅碎，加入粥或蛋黄中喂食。

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

6. 肝泥与肉末：将煮熟的瘦肉或肝在干净的刀背和砧板上剁成泥，加调料和水少许蒸咸肉饼或肝糕直接喂食，或放在粥或烂面里喂食。

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

8. 肉末菜粥：瘦猪肉50克，青菜两小棵，植物油10克，酱油、精盐、葱姜末各少许。将猪肉洗净去筋、剁成细末，青菜洗净切碎。锅内加入植物油，油热后下入肉末不断煸炒，放入葱姜末，再加入少许酱油炒至全熟即成肉末。将炒好的肉末及碎菜加入熬好的米粥内煮沸。待温后即可喂食。

■婴儿大脑发育的营养保证

婴儿从第3个月起脑细胞发育逐渐趋向高峰。为促进脑发育，除了保证足量的母乳外，还需要给母亲添加健脑食品，以保证母乳能为宝宝的发育提供充足的营养。

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

■防治婴儿不喜欢吃蔬菜

宝宝不爱吃蔬菜有的是不喜欢某种蔬菜的特殊味道，有的是由于蔬菜中含有较多的粗纤维，宝宝的咀嚼能力差，不容易嚼烂，难以下咽，还有的是由于宝宝有挑食的习惯。

在宝宝小的时候早一点给宝宝吃蔬菜可以避免日后厌食蔬菜。从婴儿期开始，就应该适时地给宝宝添加一些蔬菜的辅助食物，刚开始可以给宝宝喂一些用蔬菜挤出的汁或用蔬菜煮的水，如西红柿汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、绿叶青菜水等，然后可以给宝宝喂些蔬菜泥。到了宝宝快1岁的时候就可以给他们吃碎菜了，可以把各种各样的蔬菜剁碎后放入粥、面条中喂宝宝吃。饺子、包子等有馅食品大多以菜、肉、蛋等做馅，这些带馅食品便于宝宝咀嚼吞咽和消化吸收，且味道鲜美，营养也比较全面。对于那些不爱吃蔬菜的宝宝，不妨经常给他们吃些带馅食品。有的宝宝不喜欢吃炒菜、炖菜等做熟的蔬菜而喜欢吃一些生的蔬菜，如西红柿、水萝卜、黄瓜等，它们有的可以生吃，有的可以做成凉拌菜吃。如果宝宝不喜欢吃熟菜，可以让他适当吃一些生熟菜。一些有辣味、苦味的蔬菜，不必强求宝宝去吃。一些味道有点怪的蔬菜，如胡萝卜、韭菜等，有宝宝不爱吃，可以尽量变些花样，比如做带馅食品时加入一些，使宝宝慢慢适应。

■婴儿喂酸牛奶的好处多

酸牛奶可分为两种，一种是用无毒乳酸杆菌放入全脂鲜牛奶，牛奶发酵成酸奶：另一种是用酸类，一般为乳酸、枸橼酸等加入牛奶制成。酸牛奶的营养成分与鲜牛奶基本相同。

酸牛奶味道可口，小儿特别喜欢吃。吃酸牛奶有下列好处：酸牛奶中酪蛋白凝块比鲜牛奶小，有利于消化、吸收；酸牛奶使胃内酸度增加，促进消化作用；酸牛奶能抑制大肠杆菌生长，对肠道菌群失调所致的腹泻、消化不良患儿尤为适宜。

家庭制作酸牛奶的方法：先将鲜牛奶煮沸、冷却，然后将食用乳酸缓慢地滴入牛奶中，边滴入边均匀地搅拌，牛奶与酸的比例为100毫升鲜牛奶加乳酸10滴。也可用橘汁代替，因橘汁中含有枸橼酸，每100毫升鲜牛奶加橘汁6毫升。制作酸奶时，为避免凝成大块，加酸速度要慢。制

成的酸牛奶，不能再加热煮沸。

■促使婴儿增高的营养保健措施

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

孕妇营养的好坏会直接影响到胎儿的发育。医学专家们认为，充足的蛋白质、维生素等营养物质，对胎儿发育至关重要。倘若在怀孕期缺乏营养，胎儿的发育程度达不到正常的要求，就会影响将来的身高，所以孕妇应十分重视这一时期的营养摄取量。

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

这里应该特别强调的是，婴儿的骨骼处在迅速发育之时必须有足够的维生素D和钙，才能使骨骼向纵的方向发展，如果缺钙就会影响骨骼发育。而让婴儿多在户外晒晒太阳，日光通过皮肤合成维生素D，就能促进小儿骨骼对钙质的吸收。

由此可见，婴儿期的饮食营养直接影响到成年后的身体健康，作为父母或幼教人员应掌握婴儿的这一特点，合理调配小儿的饮食，使其摄入足量平衡的营养，才能让孩子的肌体得到健康的发育。

■微量元素补充的方法

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

一般可采用下面几种方法给孩子添加蛋黄：

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

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

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

补充需要量一半的钙　婴儿在6个月以内，每日需要钙600毫克，6个月以上的婴儿每日需钙800毫克。一般地说，婴儿从食物中（母乳、牛奶等）只能摄取到钙需要量的一半。例如母乳喂养的小婴儿，全部吃母乳，每1∞毫升母乳中含钙34毫克，即使每天能吃进700毫升母乳，钙的含量也不足250毫克。因此，为了满足婴儿骨骼、牙齿的正常发育和全身正常代谢

的需要，还要另外补充宝宝需要量一半的钙。

给婴儿补钙有两个途径，一是在婴儿食物中添加钙，如市售的配方奶粉、婴儿营养奶米粉、奶麦粉等都含有钙，二是用钙剂补充。后者是目前普遍采用的方法。那么选择哪种钙剂好呢？选择钙剂时，一要看钙剂的含钙量；二要看钙剂的溶解度，只有易溶于水的钙剂吸收才会好：三是是否纯天然，是否安全无毒无副作用；四是价格适宜。医疗保健单位的医生会根据原则帮助父母们选择适宜的钙剂。

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

维生素 E 的补充方法维生素 E 是一种抗氧化剂，它对氧游离基发生作用，起到清除氧游离基的作用，稳定了细胞，因而有治疗生长痛的作用。维生素 C 也是一种抗氧化剂，适当应用也有裨益。维生素 E 剂量为每次 5 ~ 10 毫克，每日 3 次，一般 1 ~ 2 个月后孩子不会再感到下肢疼痛。疼痛完全消失后再服用一段时间予以巩固。

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

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

钙与磷的比例及补充方法足够的钙磷能促进骨骼、牙齿的生长和坚硬。婴儿体内的钙约占体重的 0. 8%，到了成年以后达到 1. 5%，婴儿每日约需钙 600 毫克、磷 400 毫克。婴儿缺乏钙磷，可患佝偻病及牙齿发育不良、心律不齐和手足抽搐、血凝不正常、易于流血不止等症。

钙与磷摄入的比例是 1：1. 5 较为相宜。钙与磷过高或过低，都会影响其吸收。母乳这个比例较为适当，故母乳喂养的婴儿患营养不良的佝偻病者明显少于人工喂养。一般婴儿配方奶粉，钙：磷 = 1. 2：1。维生素 D 能调节钙磷代谢，促进骨骼和牙齿的正常生长，对生长期的婴幼儿极为重要。所以说，维生素 D 摄入的多少也会影响到婴儿体内钙磷比例。

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

碘、铜、硒等微量元素补充方法碘缺乏时可引起甲状腺肿大，引起“大脖子病”。孕妇缺碘会使胎儿生长迟缓，造成智力低下或痴呆，甚至发生克汀病（呆小病）。一般来说，碘来自海产品，海带和紫

菜中含碘丰富。现在用碘强化食盐，发病率大大降低，成人每日需碘 100 ~ 200 微克，孕妇、乳母、婴幼儿应适当增加碘的摄入量。

铜与造血、婴幼儿发育有关。婴儿大约每天每千克体重需 0. 05 ~0. 1 毫克铜。一般来说，铜来自肝、牡蛆、肉、鱼、豆类、有壳果等中，大多数动物和植物性食品中都含有铜。长期腹泻、肠吸收不良以及因病不能进食采用肠道外供给营养时可发生铜缺乏症。缺铜的婴儿主要表现为白细胞减少、贫血、面色苍白、厌食、腹泻、肝脾肿大及生长发育停滞。可口服 1% 硫酸铜液，每天 1 ~2 毫升。

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

另外，钠、钾、氯、镁等也都是人体不可缺少的矿物质，它们在体内与酶、激素、维生素、核酸等一起保持生命的代谢过程。

■多吃有利于保护婴儿眼睛的食物

多吃点养肝明目的食物

1. 山药：常食之，既可粥食，又可做菜，还能蒸吃。

2. 猪肝：能补肝、养血、明目，每 100 克猪肝含维生素 A 8700 国际单位。可用猪肝 100 克，枸杞子 50 克，共煮熟，食肝喝汤。

3. 羊肝：味甘苦，性凉，能益血、补肝、明目，尤以青色山羊肝最佳。可用羊肝做羹，肝熟入菠菜，打入鸡蛋，食之。

4. 青鱼：鱼中佳品，滋肾益肝，对视物模糊效果较佳，可常做菜食之。

5. 蚌肉：味甘咸，性寒，滋阴、养血、明目，可炒食或煮汤。

6. 鲍鱼：虽称作鱼，其实乃是一种单壳贝类，其营养和药用价值都非比一般，其壳称“石决明”，有平肝明目之效。用时研末，同猪肝共煎，有益于眼。

常食富含胡萝卜素的食品　胡萝卜素是维生素 A 的前身，在人体内能转变成维生素 A。维生素 A 有维持眼睛角膜正常，不使角膜干燥、退化以及增强在无光中视物能力等作用，此类食品主要有青豆、南瓜、西红柿、胡萝卜、绿色蔬菜等。

多吃富含维生素 B2 的食物　维生素 B2 能保证视网膜和角膜的正常代谢，若缺乏，则易出现流泪和眼发红、发痒等症状。一般来说，瘦肉、扁豆、绿叶蔬菜含维生素 B2 较多，应多吃一点。

更要常吃富含维生素 A 的食品　因为维生素 A 缺乏，可致角膜干燥、十白光，流泪，重者眼睛结膜变厚，甚至夜盲或失明。鸡蛋黄、羊奶、牛奶、黄油、猪油、各种鱼类肝脏、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等含维生素 A 较多，可多食之。

其他　含有维生素 C 的食物对眼睛也有益，因此，应该在每天的饮食中，注意摄取含维生素 C 丰富的食物，比如，各种新鲜蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等含量较高。钙对眼睛也是有好处的，具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、猪皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

上述一些食品对保护小儿眼睛非常有效，要多吃一些，尤其是眼功能差时更要注意。而辛辣、太热、肥腻之食，不利于眼睛，最好少食。

日常护理

■3 个月婴儿的优育要点

母乳宜增加健益智食品；多看、多听、多摸、多玩；咿呀学语——“发音训练课

程”；用音乐给大脑添加营养；抱宝宝一起“跳舞”：用镜子逗引宝宝抬头挺胸：帮助宝宝用手打、够取眼前的玩具：注意防治佝偻病；复服第1粒小儿麻痹糖丸；月末常规健康检查。

■保护婴儿眼睛和耳朵

保护婴儿的眼睛　婴儿的眼睛十分娇嫩、敏感，极易受到各种物质侵袭，因此需小心保护。

1. 讲究眼部清洁，防止疾患感染。婴儿的洗脸用品，应有专用的毛巾和脸盆，并且经常保持清洁。每次洗脸时，可先擦洗眼睛，如果眼屎过多，应用棉签或毛巾蘸温开水给轻轻擦掉。婴儿毛巾洗后要放在太阳下晒干，不要随意用他人的毛巾或手帕擦拭婴儿眼睛。婴儿的手要经常保持清洁，不要让孩子用手去揉眼睛，发现婴儿患眼病，要及时治疗，按时点眼药。

2. 防止强烈阳光或灯光直射婴儿眼睛。婴儿室内的灯光不宜过亮，到室外晒太阳时，要戴遮阳帽以免阳光直射眼睛。平时还要注意不带婴儿到有电焊或气焊的地方，免得刺伤眼睛，引起眩目。

3. 防止锐利物刺伤眼睛及异物入眼。婴儿的玩具要没有尖锐棱角的，不能给婴儿小棍类或带长把的玩具。要预防尘沙、小虫等进入眼睛。一旦发生异物入眼，别用手揉，可滴几滴眼药水刺激眼睛流泪，将异物冲出来。

4. 成人患急性结膜炎时，要避免接触婴儿。眼病流行期间，不要带婴儿去公共场所，以免感染。如果父母患上眼病，那么应及早为婴儿预防。

保护婴儿的耳朵　听觉功能是语言发展的前提。如果耳朵听不到声音，就无法模仿语音，因而也就无法学会语言，这对婴儿的智力发育极为不利。为此，必须对下列方面加以注意：

1. 慎用链霉素、青霉素、卡那霉素、庆大霉素等能够引起听神经中毒的抗生素，这些药物可以导致耳聋，即使非用不可，也应少用。

2. 防止疾病发生。麻疹、流脑、乙脑、中耳炎等疾病都可能损伤婴儿的听觉器官，造成听力障碍。因此，要按时接种预防这些传染病的疫苗，积极治疗急性呼吸道疾病。

3. 避免噪声。婴儿听觉器官发育还没有完善，外耳道短、窄，耳膜很薄，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，不要让婴儿耳朵进水，以免引起耳部疾患。

5. 防止婴儿将细小物品如豆类、小珠子等塞入耳朵，这些异物容易造成外耳道黏膜的损伤，如果出现此类问题，应该去医院诊治，千万别掏挖，以免损伤耳膜耳鼓，引起感染。

■婴儿腿弯不一定缺钙

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

■婴儿的一般睡眠情况

3个月的孩子每日睡眠时间是17～18小时，白天睡3次，每次2～2.5小时。夜里可睡10个小时左右。

选择合理枕头婴儿到3个月后，就开始学抬头，趴着时能用双肘支起上半身，颈部脊柱开始向前弯曲，胸部脊柱渐向后弯曲，同时，躯干生长加快，肩部增宽。为了维持睡眠时脊柱的生理弯曲，保证体位舒适，应在出生后3个月给婴儿使用枕头，枕头不宜过大，要轻便且吸湿透气。

可用养麦皮或用后晒干的茶叶装填枕芯。枕头高度以3~4厘米为宜。

不要让婴儿使用成人枕头，因为成人枕头往往过高，不仅睡起来不舒服，而且久而久之会出现驼背、斜肩等畸形。另外，头部抬得过高、颈部过度弯曲会使气管受到压迫，造成呼吸不畅、容易惊醒等等。因此，最好购买或自制婴儿专用枕头，这非常有利于婴儿的成长和发育。

培养睡眠姿势　宝宝睡觉姿势没有固定模式，父母安排宝宝什么样的睡觉姿势都可以，但要注意宝宝睡觉姿势的卫生要求：要注意有利于呼吸，防止发生意外，如呕吐、被褥压盖造成窒息；防止头颅变形。

■正确背和抱婴儿的姿势

婴儿不同姿势的抱法

1. 抱起仰卧的婴儿：如果婴儿仰卧睡在床上，需要抱他起来时，只用一只手慢慢地托住婴儿的下背部及臀部，另一只手慢慢托住头及颈下方，再慢慢地把婴儿抱起，使他的身体有倚靠，头不会往后仰。再把他小心地转放到肘弯或肩膀上，使头有倚靠，不至于耷拉着身子和头。

2. 抱起侧卧的婴儿：如果婴儿侧着睡在床上，需要抱起他时，可用一只手慢慢地托住他的头颈部下方，另一只手慢慢托住他的臀部。再把婴儿挽进手中，确保他的头不耷拉下来，再轻轻地慢慢地把他托起，让他靠住你的身体，然后用前臂轻轻地滑向他的头部下方，使他的头靠在你的肘部，让他感到有所倚靠。

3. 抱起俯卧的婴儿：如果婴儿俯卧着，需要抱起他时，用一只手慢慢地托住他的胸部，并用前臂支住他的下巴，再用另一只手放在他的臀下，然后慢慢地抬高他，使他面转向你，靠近你的身体。用一只支撑他头部的手向前滑动，直至他的头舒适地躺在你的肘弯上：另一只手则放在他臀下及腿部。这样，他好像躺在摇篮里一样，感到很安全。

放下婴儿　用一只手置于婴儿的头颈部下方，用另一只手抓住他的臀部，再慢慢地、轻轻地把他放下。在放的过程中一直扶住他的身体，直到感到他已落到床褥上为止。然后从婴儿的臀部慢慢地抽出手来，再用抽出的这只手慢慢地抬高他的头部，使另一只手能够抽出来，再轻轻地放下他的头，不要一下就把他的头放在床上，或把手臂抽得太快。千万别让婴儿受到惊吓，否则婴儿会出现夜哭的。

用背带兜抱婴儿　若想把婴儿带出去走走，或者需要腾出手来做点家务事，使用背带来兜抱婴儿是最好办法。其优点在于安全可靠，简便灵活。可以让别人帮助穿上带背或脱下，又可在无人帮助时自己穿上或脱下。同时，在母亲的走动时，也可以使婴儿获得安抚和亲切感，增加母子感情交流。在母亲背带兜抱活动中还可使婴儿得到运动，有利于生长发育。用背带兜抱婴儿的方法如下：

在腰部扣紧腰带。如果感觉不合适，可在前面扣紧再转回腰部。再抱起婴儿，让他靠住你的肩膀，然后一只手托住他的头后部。坐下来，身体向后倾，让你的胸腹部支撑着婴儿，再向上拉起兜袋，让婴儿的腿穿过兜袋的洞（但不要用手去拉），用一只手托住婴儿，再用另一只手把肩带拉到你的肩膀上，当你坐直身体时，婴儿的重量就逐渐落到背带上。当你需要把身体向前倾时，你要用一只手把婴儿的头托住，以免婴儿因自己不能支撑而头部后仰。

脱背带的方法与穿背带的方法相同，只是反着做而已，但需要非常注意婴儿的安全，千万别把婴儿摔着或者吓着。

早期培育

■3个月婴儿的智能发育水平

大运动：俯卧抬头45度；抱直头稳。

精细动作：两手握一起，拨浪鼓留握30秒。

适应能力：眼跟红球180度。

语言：笑出声。

社交行为：灵敏模样，见人会笑。

■掌握婴幼儿情商特点

较高水平的情商，有助于孩子创造力的发挥，它是所有学习行为的根本。一项研究表明，要预测孩子在幼儿园、在学校表现的标准，不是看小孩子积累了多少知识，而是看其情感与社会性的发展。一般来讲，高情商的孩子有以下特点：

自信心强　自信心是任何成功的必要条件，是情商的重要内容。自信是不论什么时候有何目标，都相信通过自己的努力，有能力和决心去达到。

好奇心强　对许多事物都感兴趣，想弄个明白。

自制力强　即善于控制和支配自己行动的能力，有时是善于迫使自己去完成应当完成的任务，有时是善于抑制自己不当行为的发生。

人际关系良好　指能与别人友好相处，在与其他孩子相处时积极的态度和体验（如关心、喜悦、爱护等）占主导地位，而消极的态度和体验（如厌恶、破坏等）少一些。

具有良好的情绪　情商高的孩子活泼开朗，对人热情、诚恳，经常保持愉快。许多研究与事实也表明，良好的情绪是影响人生成就的一大原因。

同情心强　指能与别人在情感上发生共鸣，这是培养爱人、爱物的基础。

■智力测试方法

可采用如下方法测试第3个月婴儿：

1. 认母：

A. 见到母亲主动投怀（5分）

B. 母亲离开时哭叫（4分）

C. 对谁都一个样（1分）

以5分为合格。

2. 追视红球：

A. 头颈活动，上下左右环形追视（9分）

B. 会上下追视（6分）

C. 会左右追视（3. 分）

D. 小于60。左右追视，眼动头不动（1分）

以9分为合格。

3. 眼看双手：

A. 互相抓握玩耍，抓脸、衣服、被子（10分）

B. 手乱抓，眼看不着（6分）

C. 手不会抓物（O分）

以10分为合格。

4. 牵铃的绳子套在某一肢体上：

A. 知道动哪一肢体使铃打响（12分）

B. 全身滚动使铃响（10分）

C. 不会牵绳弄不出声音（2分）

以12分为合格。

5. 会发长元音或双元音：

A. 3个（9分）

B. 2个（6分）

C. 1个（3分）

以9分为合格。

6. 大人讲话时：

A. 大声叫答话（12分）

B. 小声答话（10分）

C. 笑而不答（8分）

D. 毫无反应（0分）

以10分为合格。

7. 常常笑：

A. 见熟人笑，对镜子笑（10分）

B. 见人就笑（8分）

C. 人逗才笑（6分）

D. 很少笑（4分）

以10分为合格。

8. 识把：

A. 会做表示白天少湿床铺（10分）

B. 偶然成功1次（6分）

C. 常用尿不湿，不把（0分）

以10分为合格。

9. 翻身90°：

A. 仰卧转侧卧（12分）

B. 俯卧转侧卧（10分）

C. 侧卧转仰卧（8分）

D. 侧卧转俯卧（6分）

以10分为合格。

10. 俯卧抬头：

A. 抬起半胸用肘支撑（10分）

B. 抬头下巴离床（8分）

C. 眼睛往前看，下巴贴床（6分）

以10分为合格。

11. 俯卧，大人双手从两侧托胸并举起婴儿：

A. 头躯干和髋部成直线，膝屈成游泳状（10分）

B. 头躯干成直线，下肢下垂（6分）

C. 头及下肢均下垂（2分）

以10分为合格。

12. 扶腋站在硬板上迈步：

A. 5步（6分）

B. 4步（5分）

C. 3步（4分）

D. 1步（2分）

以5分为合格。

结果分析1、2题测认知能力，应得14分；3、4题测精细动作，应得22分：5、6题测语言能力，应得19分；7题测社交能力，应得10分；8题测自理能力，应得10分：9、10、11、12题测大肌肉运动，应得35分，共计可得110分，总分在90～110分之间为正常，120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。哪一道题若在及格以下可先复习31～60天相应的试题或该能力组的全部试题，再学习本年龄组的试题，若哪一题在A以上，可跨过本月的试题，向下个月能力组的试题进一步练习。

■教唱儿歌

小嘴巴

小嘴巴，用处大，吃饭唱歌全靠他。

小耳朵

小耳朵，灵灵灵，样样声音听得清。

小鼻子

小鼻子，用处大，闻气味全靠他。

小眼睛

小眼睛，亮晶晶，样样东西看得清。

■语言能力训练游戏

找声源

方法：拿一个拨浪鼓，在距离孩子前方30厘米处摇动，当孩子注意到鼓响时，对孩子说："宝宝，看拨浪鼓在这儿。"让宝宝的眼睛盯着鼓，张开手想抓鼓。休息片刻，在宝宝的后方，让他看不到你的脸，拿这个拨浪鼓摇动，稍停一会儿再问："拨浪鼓在哪里呢?"再分别将拨浪鼓慢慢移到孩子能看到的左、右方摇动。

目的：训练婴儿听声音辨别方向，从而培养语言能力。

注意：注意观察宝宝的眼、耳和手的动作，看宝宝对声源方向的反应。

和婴儿"对话"

方法：3个月的婴儿会咯咯地发笑，高兴的时候还会自发地"咿"呀"啊"呀地"讲话"，这时妈妈同样"咿"呀"啊"呀地去应答他，和他"对话"，可使其情绪得以充分地激发。

目的：不仅是对婴儿最初的发音训练，而且也是母子情感交流的好方式。

注意：在婴儿以后的成长过程中，父母应一直坚持与婴儿"对话"，积极应答他发出的各种声音。有条件的话，父母可以用普通话和外语交替着与婴儿说话。

■社交能力训练游戏

会出声搭话

方法：在宝宝情绪愉快时，父母可用愉快的口气和表情，或用玩具，让他发出

“呢、啊”声，或“咯、咯”的笑声，一旦逗引宝宝主动发声，你就要富有感情地称赞他，亲热地抚摩他，以示鼓励，并与他你一言、我一语地“对话”，诱导孩子出声搭话。

目的：训练婴儿的社交能力。

注意：逗引婴儿发笑的时间不宜太长，婴儿会累。

和小朋友一起玩

方法：请一些2～5岁的小朋友来家里玩。小朋友们看见小婴儿，会觉得非常惊奇和喜爱；小婴儿看见这么多喜欢他的小哥哥、小姐姐，也会高兴得手舞足蹈，忙不迭地和他们“谈话”。

目的：经常诘小朋友来和婴儿一起玩，可以培养婴儿合群、开朗活泼的好性格。

注意：时刻观察婴儿们的行为，以免互相误伤。

■感知能力训练游戏

分辨形状

方法：用不同颜色的电线（红、黄、蓝、绿）弯几个直径为20厘米大小的正方形、长方形和三角形，当孩子哼、哈讲话时大人举起来让他看清后说：这是正方形，这是长方形，这是三角形，还可让小手拿一拿、攥一攥，多次反复刺激，直至长大一些会说会认了再增加新内容。

目的：现代研究表明，婴儿在3月龄时已有分辨形状的能力，为此，早日开掘强化这方面智能，逐渐通过可见形象物，熟悉抽象的数学概念，初步感知基本图形概念。

注意：接头处用胶布缠好，勿伤孩子皮肤。在孩子拿时，由于小手还不那么听使唤，注意别让角尖扎碰脸部。

感知

方法：继续让小儿多看、多听、多摸、多嗅、多尝。如玩具物品应当轻软、有声、有色，让他能摸的都摸一摸，能摇动的都摇一摇；能发声的都听一听，如钟表声、动物叫声、风声、流水声等；结合生活起居自然地让他听音乐；让他闻闻醋，尝尝酸。

目的：锻炼他完整的感知事物的能力。

注意：婴儿所看、摸、嗅、尝的东西要有利于婴儿健康成长。

■认知能力训练游戏

藏猫猫

方法：

（1）将宝宝抱在怀里，让他面对着你。

（2）对宝宝说话、微笑或是扮鬼脸以吸引他的注意。

（3）如果宝宝开始注意你了，就用手帕盖住你的头和脸，他还会奇怪呢：“咦，人呢？”

（4）几秒钟后，移开手帕，对宝宝展开一个大大的笑容，然后说：“妈妈在这儿哪！”

（5）重复进行几次。

请记住，这个游戏可以和宝宝玩很久，直到他到周岁。同时要逐渐地变化，如用手帕挡住宝宝的脸，过几秒钟移开那块手帕，说“妈妈在这里”，宝宝大些后，让他自己移开布就更好玩了。挡住洋娃娃的脸或在镜子面前玩都是个不错的主意。

目的：通过藏猫猫游戏，不仅能让宝宝得到快乐，还能让他提高感官认知能力。

注意：如果你想用手帕盖住宝宝的脸，手帕的质地应轻而柔软，别吓坏了宝宝或让他感到呼吸困难。别盖住宝宝的头太久，否则他会失去兴趣。此外，宝宝接受并了解这个游戏需要一个过程，因此，花样别变得太快。

寻找目标

方法：母亲抱宝宝站在台灯前，用手拧开灯说“灯”，初时宝宝盯住妈妈的脸，不去注意台灯。多次开关之后，宝宝发现一亮一灭，目光向台灯转移，同时又听到

“灯”的声音，渐渐形成了条件反射。以后再听到大人说“灯”时，宝宝眼睛看着灯，就找到了目标。

目的：认识了第一种物品，以后宝宝可以逐渐认识家中的花、门、窗、猫、汽车等物，以后渐渐学会用手去指，认识自己的玩具，听到声音会用手去拿。

注意：不要让婴儿去拿尖锐物品，防止伤到婴儿。

■触觉能力训练游戏

照镜子

方法：母亲把婴儿抱到镜子前，一边对着镜中的婴儿微笑，一边用手指着说：“这是××，这是妈妈。”然后拉着婴儿的小手去摸摸镜子。

目的：一方面可以萌发婴儿认识物体、寻找物体的意识，另一方面可以让婴儿感受镜子这种玻璃制品的质地，丰富其触觉刺激。

注意：婴儿没有兴趣时，不要进行该游戏。

够物抓握

方法：这个月宝宝双手能在胸前互握玩耍，要给孩子更多够物抓握的机会，可以在他看得见的地方悬吊带响玩具，扶着他的手去够取、抓握、拍打。悬吊玩具可以是小气球、吹气娃娃、小动物、小灯笼、彩色手套、袜子等，质地应多样化每日数次，每次3~5分钟。

目的：利于手部触觉训练。

注意：保持玩具清洁。

■动作能力训练游戏

抓和蹬

方法：在婴儿床的上方，悬挂一个彩色玩具，如塑料小动物等，距离以婴儿伸出手可以触到为宜。妈妈轻轻晃动悬挂的玩具，逗引孩子伸出手去抓，手抓的动作熟练以后，可以试着把玩具移到孩子脚部，让他用脚蹬一蹬。

目的：训练婴儿的手眼协调能力，同时发展孩子的触觉，并锻炼身体。

注意：开始时，妈妈应给孩子一些帮助和引导，如抬起孩子的小手去拿玩具，或有意地把玩具塞到孩子手里，引起他抓拿玩具的兴趣。经过一段时间后，孩子自己就能挥舞着小手去抓玩具了，这时妈妈应及时表扬他：“好极了，抓着了，真棒！”激励孩子抓够玩具的积极性。

翻翻身

方法：让孩子仰卧在床上。妈妈用手托住孩子一侧的胳膊和背部，慢慢往另~侧的方向推去，直到将孩子推成俯卧的姿势。停一会儿后，再帮助孩子翻回来成仰卧的姿势。妈妈可以一边帮助宝宝翻身，一边说“宝宝翻翻身”、“翻过去，翻回来”等等，这有助于孩子的听觉训练的情绪激发。

目的：娱乐与锻炼。

注意：妈妈帮助宝宝翻身时，动作要轻。开始练习时，可多帮助一些，等到孩子自己要努力翻身时，只需稍稍助些力就行了，对那些动作发育较快的婴儿，妈妈不必过多地帮忙，可让他自己去练习。将玩具放在孩子的体侧，孩子为了抓住玩具会顺势翻成侧卧位，进而翻成俯卧位，孩子练习翻身时，妈妈和家人要守护在孩子身旁照顾。

■婴幼儿健身操

3个月的孩子要保证有室外活动的时间，在天气好的情况下，可以在室外活动10~30分钟，家长要坚持给孩子做操，除了前面学过的动作外，可以增加2个动作。

伸展运动

准备姿势：婴儿仰卧，母亲双手握住婴儿手腕，把婴儿两臂放在体侧。

拉婴儿两臂在胸前呈前平举，掌心相对：然后使婴儿两臂向两侧斜上举；再拉婴儿两臂在胸前呈平举，掌心相对；最后

还原。以上动作重复两遍。

两腿上举运动　婴儿仰卧，母亲拇指在下，其他4指在上，握住婴儿小腿，使两腿伸直。把婴儿两腿上举，与腹部成直角，然后还原，连续做两遍。

疾病预防

■注意及时预防接种

复服小儿麻痹糖丸　孩子在两个月时已经服用了小儿麻痹糖丸（脊髓灰质炎三价混合疫苗）的第一丸，3个月时要继续服用第二丸。

注射三联针　百日咳是由百日咳杆菌引起的，是一种儿童急性呼吸道传染病，传染性强，典型症状为阵发性痉挛性咳嗽，并带有吸气性尾声或伴有呕吐，并发症多且严重：白喉是由白喉杆菌所致的急性呼吸道传染病，临床症状为在咽、喉、鼻部等处形成白色假膜，白喉杆菌产生强烈外毒素进入血液循环引起全身中毒症状；破伤风为破伤风杆菌所致，当机体受到创伤时，或产妇分娩时使用不洁用具剪断脐带，破伤风杆菌可侵入伤口，在缺氧的条件下生长繁殖，分泌外毒素，引起以肌肉强直及阵发性痉挛症状为特征的神经系统中毒症状，病死率较高。目前通过注射三联针（百日咳菌苗、白喉类毒素、破伤风类毒素混合剂）来预防以上3种疾病，免疫效果好，使发病率明显下降。接种对象：出生3个月～6岁的儿童作全程免疫。婴儿出生后3个月注射第一针，连续打3针，每次间隔1个月。

在3个月内连续注射完毕，才能达到预防的目的。因为注射一次产生的抗体维持的时间较短，必须连续注射，才能使机体产生一定的抗体，达到足够的抗病能力。注射三联针后，局部可有红肿，疼痛或硬结，婴儿可哭闹不安，伴有发热。发热程度不一，但一般持续1～2天。若发热超过38℃可服一次退热药。个别婴儿局部硬结不能吸收而形成脓肿，这种脓肿为．无菌性脓肿，需要到医院诊治。

孩子发热不适的情况下暂时不能注射，待病愈后再注射。另外，有过敏体质的孩子、脑神经系统发育不正常的孩子、脑炎后遗症或癫痫的孩子均不能接种，以免发生抽风等意外情况。此外，这些抗体只能维持一定的时间，不能终生免疫，所以在一定的时期后还要进行加强，加强针是在1周半和6岁时注射。

注射乙脑疫苗　流行性乙型脑炎（乙脑）是乙脑病毒经蚊子传播的急性传染病，在人畜间流行。常累及患者的中枢神经系统，症状轻重不一，重型患者病死率很高，幸存者常残留有明显的后遗症。注射乙脑疫苗预防乙脑能取得较好的预防效果。接种对象：乙脑流行区1周岁以上健康儿童。初次注射1周岁，接种二针。间隔7～10天，第二年及6周岁各接种～次，作为加强免疫。接种反应：一般无反应，少数人局部红肿，偶有发热和过敏性皮疹。如发生过敏性皮疹、发热要在医生指导下治疗。

■预防早期肥胖症的方法

医学上通常把超过同龄同身高正常体重20%的儿童称为肥胖儿童。

肥胖的小儿不爱户外活动，在小儿群体中易成为同伴们取笑的对象。随着年龄的增长，容易在心理上产生压力，出现自卑感，形成孤僻的不良性格特征。到成年后还会给生理健康带来许多隐患。如高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病、肝胆疾患及其一系列与之密切相关的疾患。

肥胖小儿由于脂肪组织过多，皮肤皱褶加深，若护理不当容易因局部潮湿引起皮肤糜烂或产生疖肿。

小儿肥胖并不是健康的表征。在婴儿期尤其是从胎儿第30周至出生后1岁末，是脂肪细胞增殖活跃期，若此时营养过盛，

可使过多脂肪细胞一直留在体内，因为这些脂肪细胞体积大，基数过大，引起的肥胖症难以治愈。因此肥胖症应早期预防。

此外，小儿肥胖与遗传有关。父母中一人肥胖，孩子出现肥胖率约为40%。若父母双方均为肥胖者，小儿肥胖可达70%。预防肥胖对有肥胖家族史的孩子尤其重要。

预防方法主要有：坚持母乳喂养至少4个月，最好6个月前不喂固体食物，合理喂养。营养品种多样化，均衡热量摄入应按照月龄需要喂养，保证正常生长发育为好；1~3岁期间饮食需要有规律，不要用哺喂的方法制止非饥饿性的哭闹；控制其动物性脂肪和糖类的摄入，注意及早锻炼身体，多活动。

■预防碘缺乏症与缺铁性贫血症的方法

预防碘缺乏症　碘是人体中所不可缺少的元素，缺少了碘不仅能使甲状腺肿大，而且还会影响大脑的发育，碘缺乏症在我国非常常见，全国约有81%的县水源中缺乏碘，由于当地的粮食、蔬菜中也严重缺碘，人群体内也因此而缺碘，每年因缺碘引起的痴呆儿约有80万人，其中有的人到了青年，还不会数数，不会认字，不会说出自己的名字，严重的人连生活也不能自理。

应让宝宝在饮食上摄入充足的含碘食物，多吃海带、紫菜等。海带紫菜要泡发好，切碎煮烂，以利宝宝食用。

使用碘盐是解决碘缺乏的好办法，碘盐即在食盐中加入微量的碘。在实际使用中要注意，因为碘盐中加入了碘和盐结合得并不是很紧，在敞开存放的情况下，放置一定时间后，碘就会自行挥发，使碘盐中含碘量降低。碘盐应该随买随用。在食物做好后再放碘盐，以保证碘盐的正常吸收。

将海藻中的有机碘制成的有机碘糖片，在服用后比单纯补充碘盐更容易被吸收和利用。

另外，孕妇严重缺碘的话可以出现死胎、早产和胎儿神经系统畸形，孩子在降生后会出现呆傻、智力障碍、身体矮小和没有自理生活的能力，成为智力残疾人。

预防缺铁性贫血症　幼儿缺铁性贫血以7个月到两岁的孩子为最高。幼儿缺铁时可导致听觉和视觉发育及学习能力下降，甚至会出现“异食癖”，喜欢吃粉笔、土块等异物。血清中铁的含量与智商成正比。

缺铁性贫血的预防，应以饮食中补铁为主。严重贫血幼儿需要在医生监护下服用铁剂。

虽然许多食物中都有铁，但有些食物中铁却不易被吸收，如菠菜中虽含铁，但草酸易与铁结合从而使铁不易被吸收。所以食物中铁的吸收率是十分重要的。动物的血红蛋白易于吸收，动物血和脏腑类食物对防治贫血有良好效果，每周至少应安排1~2次肝之类的食物，以保证孩子有容易吸收的铁元素供应。

■注意婴儿出现地图舌与沟纹舌

出现地图舌母亲在给孩子喂奶或孩子打哈欠时，有机会看到婴儿的舌头，当看到自己孩子的舌面变得不规则红白相间、呈地图状时，一定会很紧张，担心孩子的舌头是不是出了什么毛病。其实每个婴儿舌头表面都有不同程度的变化，只是有的变化明显，有的变化不明显而已，并不是什么毛病。出现地图舌的孩子多半体质比较弱，与疲劳、营养缺乏、消化功能不良、肠寄生虫、维生素B族缺乏有关。地图舌一般在婴儿2~3个月时就已出现了，孩子多无明显的不舒服症状，有的可出现轻度瘙痒或对有刺激性食物稍有敏感，这种症状可长达数年，随着年龄的增长可自然消退。发生地图舌后，应注意口腔卫生，适当地给予口腔清洗。症状明显时可用1%的

金霉素甘油等涂布。服用维生素 B 族及锌剂有一定疗效。

出现沟纹舌　正常人舌的表面是平整的，没有明显的高起和凹陷。但有些人的舌部出现一道道纵、横沟纹，深浅、长短不一，随着年龄的增长可逐渐加重，这种表现称沟纹舌，又称裂纹舌，一般无任何不适，但沟纹较深的可出现刺激痛。也不需要任何治疗。该病原因不明，常认为是先天性的，可能与地理条件、维生素缺乏、食物的种类有关。出现沟纹舌的孩子应注意口腔卫生，保持口腔清洁，防止口腔感染。

四、第4个月

身心发育

■4个月婴儿身体发育特点

第4个月仍然是体格发育增长较状的时期。

身长　身长增长速度开始稍缓于前3个月。

男64．5厘米（59．7～69．3厘米）；

女63．1厘米（58．5～67．7厘米）。

体　重　体重增重速度开始稍缓于前3个月。

男7．4千克（6．8～9千克）；

女6．8千克（5．3～8．3千克）。

头　围　头围增加速度开始较胸围的增加速度减慢。

男42．0厘米（39．6～44．4厘米）；

女40．9厘米（38．5～43．3厘米）。

胸围　胸围胸罔的实际值已开始超出头围的实际值。

男42．3厘米（38．3～46．3厘米）；

女41．1厘米（37．3～44．9厘米）。

前　囟　前囟仍未闭合；后囟和骨缝已闭合。

牙齿　极个别的孩子在4个月时即可开始萌出第一颗乳牙。

体形　体形呈均匀、丰满、健壮的体形。皮下脂肪厚度一般比较丰满。

■视觉发有状况

新生儿　短暂地原始注视，自我反射地跟随近距离中缓慢移动的物体，能在15厘米处调节视力和两眼协调。

1～2月　开始出现头眼协调，眼在水平面上随移动物体而在90度内转动。

3月　调节范围扩大，头眼协调好。能看见8毫米大小的物体，能判断物体的大小及形状。

6月　目光跟随在水平及垂直方向移动的物体转90度。

9　月　能看3～3．5米内的人和物活动。

1～1岁半　目光能跟随悬空的小玩具。

2岁　能区别什么是垂直的线，什么是横线，能用目光追随掉落的物体。

5岁　会区别斜线、垂直线与水平线。这个年龄喜欢模仿画一些线条。

6岁　能正确判断距离与速度，能接住从远处掷来的球和做一些体育运动。

■听觉发育状况

这段时期的婴儿，其听觉能力有了很大发展，4个月以后的婴儿已经能集中注意倾听音乐，并且对柔和动听的音乐声表示出愉快的情绪，而对强烈的声音表示出不快。听到声音能较快转头，能区分爸爸、妈妈的声音，听见妈妈说话的声音就高兴起来，并且开始发出一些声音，似乎是对成人的回答。叫他的名字已有应答的表示，能欣赏玩具中发出的声音。

■感觉发育状况

4个月的孩子对周围的事物有较大的兴趣，喜欢和别人一起玩耍。能识别自己的母亲和面庞熟悉的人以及经常玩的玩具。

■心理发育状况

4个月的孩子喜欢父母逗他玩，高兴了会开怀大笑，会自言自语，似在背书，咿呀不停。会听儿歌且知道自己叫什么名字。能够主动用小手拍打眼前的玩具。见到妈妈和喜欢的人，知道主动伸手找抱。对周围的玩具、物品都会表示出浓厚的兴趣。

饮食营养

■4 个月婴儿饮食喂养的特点

4 个月的孩子食量差别较大。此时仍希望能坚持纯母乳喂养。如果人工喂养，一般的孩子每餐 150 毫升就能够吃饱了，而有的生长发育快的孩子，食奶量就明显多于同龄儿童，一次吃 200 毫升还不一定够，有的还要加糕干粉等。当孩子能吃一些粥时，可将奶量减少一些，但是这么大的孩子还是应该以奶为主要食品。

4 个月的孩子除了吃奶以外，要逐渐增加半流质的食物，为以后吃固体食物作准备。婴儿随年龄增长，胃里分泌的消化酶类增多，可以食用一些淀粉类半流质食物，先从 1 ~2 匙开始，以后逐渐增加，孩子不爱吃就不要喂，千万不能勉强。加大米粥等食物的那一餐，可以停喂一次糕干粉。

4 个月的孩子容易出现贫血，这是因为从母体带来的微量元素铁已经消耗掉，如果日常食物比较单一，便跟不上身体生长的需要。因此要在辅食中注意增补含铁量高的食物，例如蛋黄中铁的含量就较高，可以在牛奶中加上蛋黄搅拌均匀，煮沸以后食用。

为补充体内维生素 C，除了继续给孩子吃水果汁和新鲜蔬菜水以外，还可以做一些菜泥和水果泥喂孩子。在添加辅食的过程中，要注意孩子的大便是否正常以及有没有不适应的情况，每次添加的量不宜过多，使孩子的消化系统逐渐适应。

喂养时间可在上午 6：00、10：00，下午 14：00、18：00，晚上 22：00，夜间可以不喂，在两次喂食之间加喂一次鲜水果汁水等。钙片一天可喂 3 次，每次 2 片。鱼肝油一天喂 2 次，每次 2 ~3 滴。

■婴儿添加辅食的方法

原则

1. 由一种到多种。开始时不要几种食物一起加，应先试加一种，让宝宝从口感到胃肠道功能都逐渐适应后再加第二种。如宝宝拒绝食，就不要勉强，可过一天再试，三五次后婴儿一般就接受了。

2. 由少到多。添加辅食应从少量开始，待婴儿愿意接受，大便也正常后，才可再增加量。如果婴儿出现大便异常，应暂停辅食，待大便正常后，再以原量或小量开始试喂。

3. 由稀到稠。食品应从汁到泥，由果蔬类到肉类。如从果蔬汁到果蔬泥，再到碎菜碎果；由米汤到稀粥，再到稠粥。

4. 应使用小匙添加，而不要放在奶瓶中吸吮，这样也为孩子断奶以后的进食打下良好的基础。

5. 孩子患病时，应暂缓添加，以免加重其胃肠道的负担。

6. 最好给孩子添加专门为其制作的食品，即不要只是简单地把大人的饭做得软烂一些给宝宝食用。因为孩子的胃还很娇嫩，功能还没有发育完善，咀嚼吞咽功能也不够强。

7. 食物以尽量少加盐甚至不加盐为原则，以免增加孩子肝、肾的负担。颗粒尽量小，以免噎住卡住喉咙。

顺序添加辅助食物的顺序应根据小儿生长发育所需及消化吸收功能的成熟情况，按月龄顺序增加各类辅食。

1 ~3 个月的婴儿：可添加菜水或果汁，如山楂汁、橘汁、蕃茄汁、胡萝卜汁、菠菜水等，以补充维生素 C 和矿物质。人工喂养的婴儿，应从第 2 周开始添加富含维生素 C 的果汁、菜汁，或将维生素 C 片剂 20 ~ 30 毫克溶化于水中立即喂入，因牛（羊）奶含维生素 C 较母乳少，经煮沸后又有破坏，故应提早补充。也添加鱼肝油或维生素 A、D 制剂。

4 ~6 个月的婴儿：可添加香蕉泥、苹果泥、红枣泥、胡萝卜泥、土豆泥、豆腐

糊、蛋黄泥、鱼肉糊、牛肉粥、青菜粥、藕粉、米粉粥等，以补充能量、蛋白质、钙、铁和维生素A、C及纤维素等。菜泥可加入到米、面糊或粥、面中食用，也可用油少许炒后喂食。6个月开始出牙的婴儿可喂食烤馒头片、烤面包或饼干片，有利于婴儿出牙。

7~9个月的婴儿：可添加猪肝泥、蟹虾肉泥、鱼肉泥、牛肉末、什锦猪肉菜末、牛奶蛋、花豆腐、鸡肉粥、烂面条糊、牛奶蜂蜜饼干、面包干等，以增加能量、动物蛋白质、铁、锌及维生素A、B等营养素。

10~12个月的婴儿：可添加苹果色拉、煎蕃茄、虾末菜花、蒸肉豆腐、黄鱼小馅饼、肉松饭、鸡汤煮饺子、月亮小蛋糕、燕麦片粥等，以补充能量、蛋白质，矿物质、维生素及纤维素。

■婴儿添加辅食的禁忌

1. 不可勉强。刚开始添加辅食时，如果孩子不愿吃，切不可勉强，应马上停喂，若是硬逼着吃的话，孩子会越喂越不吃。食物的软硬、冷热及味道的浓淡，都可能是不吃的原因。

喂孩子辅食以前，有必要让他饿一饿，比如到外面走走，吸吸室外新鲜空气，晒晒太阳等，回来以后再喂往往会顺利些。不过，孩子有时饿极了，不先喂点儿奶也会不肯吃辅助食物。总之，刚开始给孩子增添辅助食品，切不可勉强、急躁。

2. 不可太教条。到了一定的月龄，就要开始添加辅助食物。但不能太教条，给孩子规定好每次必须吃多少，必须吃哪种食物等，要尊重孩子的食欲和爱好。有的孩子食欲旺盛，吃得就多；如果孩子食欲差，吃得就相对少些：有的今天吃了，到了明天就不愿吃。所以在喂养孩子时必须灵活掌握。

3. 不可过早。刚离开母体的婴儿，消化器官很娇嫩，消化腺不发达，分泌功能差，许多消化酶尚未形成，此时还不具备消化辅食的功能。如果过早添加辅食，会增加婴儿消化功能的负担，消化不了的辅食不是滞留在腹中“发酵”，造成腹胀、便秘、厌食，就是增加肠蠕动，使大便量和次数增加，最后导致腹泻。因此，出生4个月以内的婴儿忌过早添加辅食。

4. 不可过晚。有些家长怕宝宝消化不了，对添加辅食过于谨慎。宝宝早已过了4个月，还只是吃母乳或牛奶、奶粉。殊不知宝宝已长大，对营养、能量的需要增加了，光吃母乳或牛奶、奶粉已不能满足其生长发育的需要，应合理添加辅食了。同时，宝宝的消化器官已逐渐健全，味觉器官也发育了，已具备添加辅食的条件。另外，此时宝宝从母体中获得的免疫力已基本消耗殆尽，而自身的抵抗力正需要通过增加营养来产生，此时若不及时添加辅食，宝宝不仅生长发育会受到影响，还会因缺乏抵抗力而导致疾病。因此，对出生4个月以后的宝宝要开始适当添加辅食。

5. 不可过滥。宝宝虽能添加辅食了，但消化器官毕竟还很柔嫩，不能操之过急，应视其消化功能的情况逐渐添加。如果任意添加，同样会造成宝宝消化不良或肥胖。让宝宝随心所欲，要吃什么就给什么，想吃多少就给多少，又会造成营养不平衡，并养成偏食、挑食等不良饮食习惯。可见添加辅食过滥同样也是不合适的。

6. 不可过细。有些父母过于谨慎，给宝宝吃的自制辅食或市售的婴儿营养食品都很精细，使宝宝的咀嚼功能得不到应有的训练，不利于其牙齿的萌出和萌出后牙齿的排列。食物未经咀嚼也不会产生味觉，既勾不起宝宝的食欲，也不利于味觉的发育，面颊发育同样受影响。这样，宝宝只能吃粥和面条，不会吃饭菜，制作稍有疏忽，就会恶心呕吐，于是干脆不吃或者吃

了也要吐出。长期下去，宝宝的生长当然不会理想，还会影响大脑智力的发育。

7. 注意卫生。婴儿各系统尚未成熟，对于细菌的抵抗能力差，制作辅助食物时必须特别注意卫生。。要将手洗净，原料要选新鲜的，做出来后尽早喂食，如孩子不吃，不要放到第二天喂。　　，

有的婴儿一吃鸡蛋，湿疹就长得厉害。经常会有这种吃动物蛋白导致湿疹的现象。先查一下长湿疹的缘故，如果是因为吃了某种食物所致，则暂停喂这种食物。

■辅食的制作方法

1. 香蕉粥：取香蕉、牛奶各适量，放入锅内煮，边煮边搅，成为香蕉粥，关火后加入少许蜂蜜。这对小儿便秘尤为适用。

2. 西瓜糊：将西瓜去籽，用小勺在容器中研碎。对于夏天的孩子有消暑利尿作用。

3. 梨酱：将梨洗净去皮核，切成薄片与适量冰糖、水共煮，煮成糊状，研成泥。对咳嗽的小儿有一定功效。

4. 橘子糊：将橘子瓣去内皮及核，放入容器中，加入少许蜂蜜进行搅拌。其中维生素 C 的含量较高。

5. 鱼泥：婴儿可开始吃鱼泥。将从市场买来的鱼，去鳞、鳃，剖开取出内脏、洗净。将鱼肉放入锅内，加水适量，加少许盐、葱、姜、料酒，用微火煨 30 分钟后取出，去骨、刺，剩下的鱼肉捣碎、烂，即成鱼泥。也可以把洗净的鱼装入盘中，加上述的调料，上锅以火蒸 20 ~ 30 分钟后取出，去骨去刺，留鱼肉，用勺背碾成鱼肉泥。因婴儿从未吃过鱼肉，初次吃 4 ~ 6 克，可以单以鱼泥加开水调成糊状喂食，也可以把鱼泥加入米糊中调匀服用，或调入稀粥中食用。3 ~ 4 天后无反应，可增加量，逐渐加至 10 ~ 15 克。间隔 3 ~ 4 天适应后，慢慢再加量。增加量的多少主要根据婴儿食欲及粪便症状。只要无不良反应，就可适当增加。

■婴儿对蛋白质和脂肪的需要量

蛋白质　蛋白质是身体组织细胞、体液的基本成分。

婴儿的蛋白质需要量较成人为多。蛋白质不仅用于补充日常代谢的丢失，而且用以供给生长中不断增加新组织的需要。如婴儿缺乏蛋白质可影响生长、发育，特别是大脑的发育，体重及身高增长缓慢，肌肉松弛，贫血及抵抗力下降，严重的会引起营养不良性水肿。

婴儿蛋白质的需要量可按每人每日需要量计算，每人每曰需要从蛋白质取得的热量比例，1 岁以下婴儿应占 15% 以上。

一般来说，蛋白质的来源有两大类，一类是动物蛋白质，包括各种奶类、鱼、虾、动物肝脏、蛋类、瘦猪肉、牛肉等：另一类是植物蛋白质，包括各种豆类及制品。

婴儿的饮食，应遵循以下原则来获得较多的蛋白质：

动物性食物与植物性食物相混合，以提高蛋白质的生理价值。如在代乳粉中加少量蛋黄或奶粉，也可加些鱼粉或肉松，不但补充了钙质和维生素，也提高了蛋白质的营养价值。

搭配食物的种类越多越好，做到饮食多样化，这样氨基酸的种类就比较齐全。

多种混合食物同时食用，使氨基酸同时到达器官，合成蛋白质。

具体说来，例如鱼肉细嫩，易消化吸收，含蛋白质 12% ~ 20%，蛋白质利用率高达 96%，故婴儿期应充分选用鱼蛋白，包括鱼松和鱼粉，乡村乳类供应困难时，可将鱼肉加在粥内吃。

4 个月后婴儿食品中添加的牛奶粥、鸡肉粥、鱼肉糊、鸡肝糊、豆腐糊等，均是婴儿蛋白质的良好来源。

脂肪　婴儿对脂肪的需要量也高于成

人，脂肪中所含的不饱和脂肪酸为婴儿发育所必需的物质，是形成神经组织如茵鞘等的必需物质。

婴儿每日每千克需要脂肪约4克，6岁以上约需3克。脂肪约占每日总热量的35%，人乳约占50%，脂肪要新鲜，避免氧化，避免湿、热及光照。充足的脂肪有利于脂溶性维生素的吸收。

我国婴幼儿膳食推荐的脂肪供应量规定脂肪能量占总能量的百分比，6个月以下婴儿应喂母奶，脂肪为45%，7～12个月为30%～40%，1岁以后至成人均为25%～30%。具体的量大致为：每日每千克体重新生儿均需7克，2～3个月婴儿需6克，6个月后的婴儿需4克，以后随年龄增长而渐减3～3．5克。婴儿每日摄取脂肪的供给量约占热量的30%。

按脂肪的来源，一般可分为动物脂肪和植物脂肪。植物脂肪的营养价值比动物脂肪相对高。在常用的植物脂肪中，豆油、麻油、花生油、玉米油、葵花子油都含有丰富的人体必需脂肪酸，对于处在生长发育中的小儿来说，应为摄取脂肪的主要对象。但动物脂肪中脂溶性维生素含量比植物脂肪高，所以也要适当摄入动物脂肪，以补充维生素A、D、E、K摄入。

但应注意，虽然鱼肝油是动物脂肪，但它所含不饱和脂肪酸很高；尽管椰子油为植物脂肪，却含较多的饱和脂肪酸。

母乳含有丰富的不饱和脂肪酸，这是其他乳类不能比拟的，可见母乳是婴儿的天然理想食品。4个月后给婴儿添加的鸡蛋黄糊、牛奶藕粉、鸡汤煮饺子、黄油芝麻白薯、牛奶蛋糊、蒸肉豆腐等，是除母乳外的良好的脂肪来源，故应多采用。

■牛奶不能与钙粉同服

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

日常护理

■4个月婴儿的优育要点

准备上班的母亲仍要坚持母乳喂养。变换室内布置，加强感官训练——音乐、舞蹈、儿歌、“交谈”；学翻身、主动够取桌面玩具；用枕头、换衣着、户外活动：消化不良防治：服小儿麻痹糖丸，注射百、白、破混合制剂（第1次）。

■婴儿不睡的调节方法

睡眠是个生活习惯，可以调节，需要母亲有意识地训练自己的孩子，养成他良好的睡眠习惯。白天让孩子尽量少睡，在夜间除了喂奶，换1～2次尿布以外，不要打扰孩子。在后半夜，如果孩子睡得很香也不哭闹，可以不喂奶。随着孩子的月龄增长，逐渐过渡到夜间不换尿布、不喂奶。如果妈妈总是不分昼夜地护理孩子，那么孩子也就会养成不分昼夜的生活习惯。如果以上办法都不起作用的话，可以在医生的指导下，给孩子吃点镇静药。适当地吃2～3天的镇静药不会影响孩子的大脑发育，也不会引起其他不良后果。

■为婴儿配置睡袋

4个月左右的婴儿也许需要睡袋，特别是在冬天，婴儿可以温暖舒适地睡在里面并且不会发生在寒冷的夜晚踢开毯子和被子的危险。如果天气十分冷，就给婴儿先穿上弹力睡袋，要不然，就只穿汗衫和包上尿布。

放下婴儿时，要让他的头部接触到或靠近小睡床或带栏杆的婴儿床顶部，这样使得婴儿觉得安全。用襁褓时也一样，这样，他的头部就不会有受到损伤的危险。可以放一个小纱罩把床盖住，你的婴儿一

旦入睡，你就不必转换他的姿势，有时虽然很轻，他也会醒来的。同样，不必老是走进房间去查看他是不是睡得好。然而，当你的婴儿睡着的时候，把他放在背带里是不会出事的，毕竟他在子宫里都是处于直立的位置睡觉的，而且他得到你经常的接近也会感到安慰。当你放你的婴儿上床睡觉时，完全不必要让屋里保持安静。实际上，当所有屋里的声音继续进行时有助于他入睡。

■用婴儿车要注意的问题

孩子到了四五个月，可以经常使用婴儿车了，婴儿也喜欢坐着小车出去散步，但尽量不要在那些高低不平的路上推，因为这样车子会上下颠簸，左右摇摆，不但推的人费劲，婴儿也很难受。另外，孩子坐在车里，要比推车人低得多，离地面很近，最容易呼吸到地面上的灰尘。所以，为了孩子的身体健康，家长推着小车散步时，要到车少、地平、环境优美的地方去d

■注意婴儿异物入口

婴儿从4~5个月开始能抓握玩具及物体，在婴儿的手能够触及的地方，如果有什么东西，他就会抓起来，甚至放到嘴里。

因此，在婴儿经常接触和活动的地方，如婴儿睡的小床、成人的大床、童车、成人常抱他接触的桌边等处，不要摆放烟灰缸、火柴、别针、发夹、针、花生米、瓜子、豆类及药片等物。

纽扣、玻璃碴儿、硬币等也常常会无意遗落在床上，应注意。

凡是给婴儿玩的东西，都要稍微大一些，球的直径应不小于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，这样可防止婴儿把东西塞在口内，但应注意串珠的绳子一定要结实，还应注意不要用过小的食物逗引婴儿或让其舔食。

有些体积小而圆滑的东西如纽扣、玻璃球吞进胃里后，既不痛，也没什么异常，2~3天就会排除体外：有些金属的东西，有棱角，婴儿吞咽后会刺破口腔或咽部或卡在咽部，有的会造成胃肠穿孔，有的吞咽时如误入气管则有可能发生窒息。

■给婴儿做干布摩擦锻炼

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

用干布揉时可由脚尖和手往中心方向揉，背部可由下往上揉。用力揉腹部婴儿会不乐意的，可按顺时针方向揉。总之，用干毛巾由身体末梢往中心部揉到皮肤泛红为止。湿疹严重时可用手掌代替干毛巾揉。

■尽量培养孩子单独玩

有一些孩子在满四五个月后，只要妈妈一走开，马上就哭闹起来。整天抱着、背着、哄着，反而会使孩子变成溺爱型，所以，要设法让婴儿慢慢习惯一个人单独玩。如果妈妈一不在身边就哭，可先试着在孩子能看得到的地方让他自己玩，慢慢拉长距离。这样，孩子在床上或其他安全的地方可以单独玩半小时左右。

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

早期培育

■4个月婴儿的智能发育水平

第4个月（1周）是智能发育的关键年龄，行为模式出现了质的变化。

大运动：仰卧抬头90度，扶腋可站片刻。

精细动作：摇动并注视拨浪鼓。

适应能力：偶然注意小丸，找到声源。

语言：咿呀作语，高声叫。

社交行为：认识亲人。

■智力测试方法

第4个月的婴儿可用如下方法进行测试：

1. 追视滚轴：

A. 从桌子一头看到另一头（10分）

B. 追视到桌子中央（5分）

C. 不追着看（0分）

以10分为合格。

2. 在白纸上放1粒红色小丸：

A. 立即发现（10分）

B. 大人用手指着才能看到（8分）

C. 未看到（3分）

以10分为合格。

3. 听胎教音乐：

A. 微笑而入睡（10分）

B. 微笑（8分）

C. 听到胎教时听过的曲目转头观看（5分）

D. 无表情（2分）

以10分为合格。

4. 认人：

A. 对母、父、照料人皆投怀（12分）

B. 对父母均投怀（8分）

C. 对生人注视，无亲热表情（5分）

以12分为合格。

5. 吊球：

A. 会用手拍击横吊在胸前的小球（10分）

B. 试击不中（8分）

C. 只看不动手（4分）

以10分为合格。

6. 模仿大人唇形发出辅音（如妈、爸、姐、哥、姑等）：

A. 3个（15分）

B. 2个（10分）

C. 1个（5分）

以10分为合格。

7. 大人蒙脸玩藏猫时：

A. 笑且动手拉布（6分）

B. 笑不动手（3分）

C. 无表情（0分）

以6分为合格。

8. 晚上睡眠延长：

A. 晚上能睡5～6个小时，白天觉醒时间增加（8分）

B. 晚上能睡4小时（6分）

C. 晚上睡3小时（4分）

以8分为合格。

9. 用勺子喂：

A. 张口舔食（4分）

B. 噘嘴吸吮（O分）

以4分为合格。

10. 俯卧时：

A. 用手撑胸（10分）

B. 用肘撑胸（8分）

C. 只能抬头（6分）

以10分为合格。

11. 仰卧抬腿：

A. 踢打吊球（10分）

B. 会踢但不中（8分）

C. 裹住不能活动（0分）

以10分为合格。

12. 仰卧，大人说“坐起”：

A. 双手拉坐时头伸直（10分）

B. 拉坐时头向前倾（8分）

C. 拉坐时头向后仰（4分）

以10分为合格。

结果分析1、2、3、4题测认知能力，应得42分：5题测精细动作，应得10分；6题测语言能力，应得10分：7题测社交能力，应得6分；8、9题测自理能力，应得12分；10、11、12题测大肌肉运动，应得30分，共计可得110分，总分在90～110分之间为正常，120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。哪一道题在及格以下可先复习61～90天相应的试题及复习该能力组全部试题，再学习本年龄组在及格以

下的试题。哪一道题在A之上，可跨过本月的试题，向下个月该能力组的试题进一步练习。

■教唱儿歌

摇篮曲

婴儿疲倦了，我把摇篮摇。婴儿整天玩，累得要睡觉。

小汽车

小汽车，笛笛笛，长着一对大眼睛。开过来，开过去，来来去去跑得急。

■语言能力训练游戏

抓握玩具

方法：把婴儿抱在桌前，桌面上放几种不同玩法的玩具，每次放一种，让婴儿练习抓握玩具，并教他玩法。如婴儿抓住摇铃后，你就告诉他名称——“摇铃”，再抓住婴儿的手把铃摇响，边摇边说“摇摇铃，摇摇铃”。慢慢让他学着自己玩。学会后，再教另一种玩具的玩法。

目的：发展触觉，训练语言理解能力，训练手的抓握能力和手眼协调能力。

注意：准备各种质地、色彩、便于抓握的玩具，如摇铃、乒乓球、核桃、金属小圆盒、不倒翁、小方块积木、小勺、吹塑或橡皮动物、绒环或线球等。

看画片

方法：给婴儿看一些色彩鲜艳的卡通画片，边看边给婴儿介绍。

例如：妈妈抽出一张画有一朵红花的画片，然后握住婴儿的小手指，指点着画片模仿婴儿的一问一答：

“这是什么呀?”“红花。”“红花下面是什么?”“绿叶。”“红花有几个花瓣呀?”“（握住婴儿的手指一瓣一瓣地点）一瓣，两瓣，三瓣。知道啦，红花有三个小花瓣。”

这时，小婴儿会高兴地咯咯笑起来，自己用小手指在画片上点来点去，嘴里咿咿呀呀的，模仿刚才妈妈教的动作。

目的：训练语言能力，同时增强婴儿对语言的理解能力。

注意：当婴儿模仿妈妈的动作指点画片时，妈妈一定要对婴儿的“说话”作出反应，表扬他，称赞他，和他一起说。

■社交能力训练游戏

“藏猫”游戏

方法：用毛巾把你的脸蒙上，俯在孩子面前，然后让他把你脸上的毛巾拉下来，并笑着对他说：“喵儿。”玩过几次之后，宝宝会把脸藏在衣被内同大人做“藏猫”游戏。让他喜欢注视你的脸，玩时有意识地给予不同的面部表情，如笑、哭、怒等。

目的：训练小儿分辨面部表情，使他对不同表情有不同反应。

注意：不要做鬼脸给婴儿看，那样不利于他的心理健康。

看小朋友玩

方法：爸爸妈妈应经常把婴儿抱到室外，让婴儿观看其他小朋友玩耍，天气寒冷不宜外出时，可抱着婴儿到有小婴儿的邻居家串门儿，或请邻居的小孩儿来家里玩儿。婴儿看其他小朋友玩耍时，父母应不断地和他说话：“看，这是小哥哥（小姐姐），他们在踢球玩（跳皮筋）呢。”

目的：尽早地让婴儿接触与他年龄相近的小朋友，可促进发展其良好的同伴关系。

注意：不要让婴儿玩不符合年龄的游戏。

■视觉能力训练游戏

逗逗飞

方法：让宝宝背靠在妈妈怀里，妈妈双手分别抓住孩子的两只小手，教他把两个食指尖对拢又水平分开，嘴里一边说“逗逗——飞”，如此反复数次。还可以分别对其余四指对拢又分开玩此游戏。

目的：锻炼宝宝的小肌肉，同时可以训练孩子的手眼协调能力和语言动作协调

能力。

注意：动作要轻缓。

好高好高

方法：用你的双手托起宝宝。将他轻轻地举上举下，转圈圈，让他从这些新的角度来观察周围的世界。当你把宝宝举向空中的时候，可以唱下面这首儿歌：

我是一只小小鸟，我是一只小小鸟，高高地飞，快乐地叫，自在又逍遥。从没有忧愁，从没有烦恼，有了妈妈的陪伴，世界多美好。

目的：为了不让孩子老是处于他的低视野，有时候不妨把宝宝的视线提高，让他换个不同的角度来看这个世界。换个高度、观点来看平常熟悉的环境，可以提高孩子的好奇心，提升心智的成长。同时还能让宝宝学会视觉搜寻。

注意：动作要轻柔，同时抱紧宝宝，让他有安全感，手一定要抓牢他。

■听觉能力训练游戏

铃铛声从何处来

方法：把铃铛等能发出声音的玩具或物品缝到五彩绳或橡皮套上，让宝宝仰躺在铺着柔软毯子的婴儿床上，把缝好玩具的五彩绳或橡皮套套在宝宝的手腕及脚踝上，当宝宝“手舞足蹈”的时候，你们就来一起听音乐，把这些发出声响的东西缝到宝宝的小袜子或小衣服袖子上。

目的：培养宝宝的语言及倾听能力。

注意：要仔细地把小玩具缝牢，不致被宝宝咬下误吞。注意玩具不要过于坚硬或有尖锐的边角。

听音找物

方法：家长敲响玩具（铃、鼓），小儿注意倾听，然后走到房子的一角敲，跟小儿说：“这是什么声音？”“听听声音，在那里！”这时注意小儿的视线，是否朝着有声音的地方注视，若未注视，重复敲，直到他注视为止。

目的：听音找物或找人，通过发展视听提高适应能力。

注意：在此基础上，多给孩子倾听周围的声音，如给孩子听能发出悦耳声音的玩具（如小铃铛，八音盒，带音响的玩具等），甚至听昆虫和鸟类的啼鸣声，各种交通工具的声音等，当周围发出音响时，观察孩子的反应。

■动作能力训练游戏

用手撑起

方法：让宝宝趴在床上或铺有草席或地毯的地上，在宝宝头侧用不倒翁或有声音的玩具逗引。宝宝先用肘撑起，大人把玩具从地上拿起来，逗引宝宝抬起上身。宝宝会把胳臂伸直，胸脯完全离开床铺，上身与床铺成90度角。有时宝宝的一个胳臂用手撑，另一个胳臂用肘撑，身体不平衡歪向肘撑的一侧，从肘撑的一侧翻滚成仰卧。此时并不是有意地做180度翻身，是无意的因重心不稳而偶然翻过去的，这种过大的翻动如同跌倒一样会使宝宝感到不安。所以如果宝宝只用一只手去支撑身体时，大人可以帮助他将另一只手也撑起来，使身体重心平衡，才能巩固俯卧双手支撑的练习，使宝宝感到安稳和愉快。

目的：宝宝俯卧用手撑起时，头可以看得更高更远，使宝宝的视觉开阔。这种姿势不但可以练习颈肌，还可以练习上肢和腰背的肌群使之强健，为以后匍行和爬行做好准备。

注意：要让宝宝有安全感。

拉坐

方法：小儿在仰卧位时，家长握住小儿的手，将其拉坐起来，注意让小儿自己用力，家长仅用很小的力，以后逐渐减力，或仅握住家长的手指拉坐起来，宝宝的头能伸直，不向前倾。每日训练数次。

目的：训练运动能力。

注意：拉起时动作不要太快以免拉伤

婴儿韧带。

■婴幼儿健美健身方法

抱、逗、按、捏是婴儿健身简便易行的有效方法，对婴儿身心健康有着良好的作用。

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

2. 逗：逗可以活跃气氛，丰富感情，是婴儿一种最好的娱乐形式。逗可以使小儿高兴得手舞足蹈，使全身的活动量进一步加强。实验证明，常被逗戏的婴儿不仅比长期躺在床上很少有人过问的婴儿表现得活泼可爱，而且，对周围事物的反应也显得更加灵活敏锐，不难想象，这对婴儿今后的智商有着直接的影响。

3. 按：按是家长用手掌对婴儿做轻微按摩。先取俯卧位，从背至臀部下肢。再取仰卧位，从胸至腹部下每行 10 次 ~20 次。按不仅能增加胸背腹肌的锻炼，减少脂肪细胞的沉积，促进全身血液循环，还可以增强心肺活动量和肠胃的消化功能。

4. 捏：捏是家长用手指对婴儿捏揉，捏较按稍加用力，可以使全身和四肢肌肉更加紧实。一般先从上肢至两下肢，再从两肩至胸腹，每遍 10 ~20 次。在捏揉过程中，小儿胃泌素的分泌和小肠的吸收功能均有改变，特别是对脾胃虚弱，消化功能不良的婴儿效果更加显著。

除了抱以外，逗、按、捏均不宜在进食当中或食后不久进行，以免食物呛入气管，时间一般应选择进食后 2 小时进行。操作手法要轻揉，不要过度用力，以让婴儿感到舒适为宜，并且注意不要让婴儿受凉，以防感冒。在逗戏婴儿时，笑态表情自然大方，不要做过多的挤眉、斜眼、歪嘴等怪诞不堪的动作，以避免婴儿模仿形成不良的病态习惯，将来不好纠正。

■婴幼儿，健身操

4 个月的孩子可以做后屈运动和仰卧起坐健身操了。

1. 后屈运动：让婴儿俯卧，两手握住婴儿小腿。将腿提起，然后放下，连续做两遍。

2. 仰卧起坐：让婴儿仰卧，两手握住婴儿手腕，拉孩子坐起，然后还原，连续做两遍。

疾病预防

■注意及时预防接种

4 个月的孩子应该第三次服用骨髓质三价混合疫苗（小儿麻痹糖丸），应按时带孩子到所属防疫部门服用。

4 个月的孩子该注射三联针的第二针了，如果接种时正巧生病，可推迟几天再去接种，但最多不要超过 60 天。

■婴儿发烧不吃奶的方法.

人体发热可引起胃肠功能紊乱，交感神经活动增强，消化酶的分泌减少。尽管食入量很少，但食物在胃肠内停留的时间很长。所以，孩子在发烧时食欲减退，有时还肚子胀。

此时，可以让孩子每次食入量少一点而相应多吃几餐，而且要食一些稀释而清淡的有助于消化吸收的食品，如在牛奶中加一些米汤或水，并注意给孩子多喂水，保证足够的液体供给。发烧时体内水分消耗较多，如不注意给孩子喂水，一方面发烧不容易退，另一方面，容易引起代谢紊乱。在补充水时，特别要注意补充些鲜果汁水或菜水等。

■不要常给婴儿吃小中药

有许多家长常在孩子看完病后，还要

求大夫加开一点小中药，理由是怕孩子生病，常给孩子吃点小中药预防着。这种做法既不妥当也不科学。

因为人体食入的任何药物都要在肝脏解毒，由肾脏排泄。小儿的身体处在成长发育过程，许多脏器功能尚未成熟，肝脏解毒功能差，肾脏排泄的功能不完全，应尽量少用药，更不要随便经常滥用药。许多小儿中药制剂中，都含有朱砂，中药用来镇惊，但朱砂是炼汞的原料，长期服用，可蓄积中毒，影响孩子的生长发育。

■婴儿便秘的护理方法

婴儿便秘可以采用下述办法试一试：

1. 在奶中适当增加糖分，100 毫升牛奶中加 10 克白糖。

2. 给孩子吃些蜂蜜水。

3. 注意给孩子吃新鲜果汁水、蔬菜水和苹果泥等维生素含量高的辅食。

经常便秘的孩子，除了在饮食上调剂外，还应坚持做体操，以增加腹肌的力量，有利于排便。

■预防呼吸道传染病的方法

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

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

其次，在疾病流行期间，不要带孩子去公共场所，外出时要戴口罩，以减少被传染的机会。应注意室内通风，定期用食醋熏 1 蒸消毒。此外，应适时接种流感、麻疹等疫苗，提高小儿的免疫力。

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

■婴儿出现肠套叠的办法

肠套叠是指一段肠管套入邻近的另一段肠腔内，是婴儿时期的急腹症。这种病有几个特点：男孩子多于女孩，多发生在 4 ~12 个月以内的健康胖孩子身上，发病季节多在夏季 7 ~8 月份。

肠套叠有以下几种发病原因：婴儿对增加辅食不适应，夏季饮用冷食多，引起肠道病毒、细菌感染机会多，这个年龄抵抗力弱。以上因素均能引起肠蠕动紊乱，诱发肠套叠。

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

■婴儿色盲、夜盲、针眼、沙眼的防治方法

色盲的防治方法　色盲就是不能用眼睛分辨出物体的颜色。这里应分清是辨色能力丧失还是辨色能力差。根据三原色学说，不能识别红颜色的叫红色盲，不能识

别绿颜色的叫绿色盲，不能分辨蓝颜色的叫蓝色盲。如果这 3 种颜色都分辨不出，那就叫全色盲。

有一部分人辨认颜色比较困难，需要多看一会，才能分辨出来。这种能力比较迟钝的人，被称为色弱者。

色盲和色弱都是由一种先天遗传因素造成的。世界发展到今天，还没有方法解决这个问题。据多方面资料统计，男性色盲发生率为 5%，女性为 0. 8%，男性明显高于女性。

夜盲的防治方法　夜盲指在夜里及黑暗的环境中看不清事物。是由于在人们的视网膜中有一种叫杆状细胞的在合成视紫红质中缺乏其原料而无法形成或是由杆状细胞本身的病变而引起的。

造成夜盲的病因可以归纳为以下 3 种：

1. 父母的遗传基因造成的，称为先天性夜盲。遗传造成的视网膜色素变性，杆状细胞发育不良，以致丧失了合成视紫红质的能力，而产生夜盲症。

2. 由于全身病变继发引起的眼部病变。也口 U 获得性夜盲。常见于弥漫性脉络膜炎、广泛的脐络膜缺血萎缩等，引起这种夜盲，可随疾病的痊愈而好转。

3. 由于营养不良导致维生素 A 缺乏引起，此种夜盲者为暂时现象，只要不缺维生素 A 就会好的。许多食品中含维生素 A 很高，如胡萝卜、猪肝等。预防由于维生素 A 缺乏而引起的视网膜杆状细胞合成视紫红质原料不足，就可以避免此种夜盲症的发生。

针眼的防治方法人们常认为针眼不用治，让它自己排出脓来就会好的。其实这种观点不正确，有了针眼应该及时治疗。一般轻度的针眼，在早期滴用氯霉素眼药水等，再加上局部做做热敷，每日 3 ~ 4 次。如果比较厉害可加服抗生素。经过治疗，针眼会很快消退而治愈的。

用手挤压针眼是很危险的，这是因为人们的面部有丰富的血管，这些血管与眼睛的血管是相连通的，而且与颅内血管距离很近。如果我们用力挤压针眼的脓肿部位，~部分脓液被挤出来，有一部分脓液被挤进了血管，顺着血流进入颅内海绵窦，易引起血栓，容易造成死亡。

预防针眼的发生首先要注意眼卫生，勤洗手，不要随便用手去擦眼睛，定期消毒毛巾、手帕，以免将不洁物带入眼内：要提高全身抵抗力，多吃水果、蛋白质等营养物质，做到不挑食；在用功学习的同时也要保持足够的睡眠和休息，不要太劳累；积极治疗眼部慢性疾病，如果经常反复地患严重针眼的人，不要忽视了从全身疾患找找原因。

治疗方面不外乎眼睛局部点药与口服用药。常用眼药如氯霉素、利福平、卡那霉素药水、红霉素、金霉素眼药膏等，再加上热敷会很快好的。重者配合吃抗生素。经久不愈者一定要请医生给予处理，以免造成肉芽肿、留疲痕、眼睑外翻等后遗症，给外观留下不美形象。另外，得了针眼千万不能用针挑破，以免造成不良后果。

沙眼的防治方法　沙眼是结膜炎症，而不是眼内有沙子。是由一种叫做包含体的病毒引起的眼结膜发炎，造成结膜粗糙不平，形似沙粒布在结膜上，故称沙眼。

患沙眼的人较多，常言十人九沙。沙眼包含体病毒广泛存在于大自然的空气、风尘中，还常附着在人体皮肤及病人唾沫液等分泌物中。因此，如不注意个人卫生和环境卫生，这种病毒便很容易地传播给人。尤其是农村卫生条件较差，为常见病之一。沙眼传染的途径主要是接触传染，所以要严防乱用毛巾、公用脸盆，消除沙眼传播的途径。

得了轻度的沙眼，感觉不是很明显，常是在体检时被医生翻转眼皮时才发现。

眼结膜表面粗糙不平，重者可形成滤泡样增生。在发病初期可能有发痒和轻微异物感，易流泪或早晨起床时发现有眼屎（眼分泌物），发展以后成为磨痛、怕光、眼睁不开等重症。此时应抓紧治疗，否则会造成治疗困难以致引起角膜血管翳、眼睑内翻倒睫、眼球干燥、角膜混浊等合并症，导致视力下降甚至失明。

沙眼发展到重期会出现睑内翻倒睫、眼球干燥、眼球粘连等症状。这些症状会引起眼板肥厚变形，使睫毛内倒（倒睫毛），像毛刷一样刺激角膜，使角膜充血、水肿、破溃，很容易受到病毒、细菌的侵袭，导致角膜感染。日久天长角膜混浊，视物不清。再加上结膜炎症后瘢痕化，泪腺分泌腺被破坏造成角膜干燥、泪少，杀菌能力降低等。最后导致失明。

沙眼是很普通的病，而且对异物较敏感，所以很容易治疗。但是关键在于早治，而且要有耐心，坚持用药3个月至半年就可以奏效了。

沙眼用药常选用氯霉素、利福平、磺胺醋酰钠等。每天上3～4次。晚上用膏剂，这样作用会持久些，也适合睡眠过程。一般选用四环素、金霉素眼膏。对于比较重的人，要到医院请大夫根据情况给予适当的处理。

五、第5个月

身心发育

■5个月婴儿身体发育特点

到5个月时，婴儿已逐渐“成熟”起来，已显露出活泼、可爱的体态，而且，身长、体重等的增长也渐渐较前3个月缓慢下来。

身长　较上个月平均增长1．7～1．8厘米。

男平均66．3厘米（59．7～69．3厘米）：女平均64．8厘米（60．4～69．2厘米）。

体重较上个月平均增长0．4千克。

男平均7．8千克（6．1～9．5千克）：

女平均7．2千克f5．6～8．8千克）。

头　围　较上个月平均增长0．6～0．8厘米。

男平均42．8厘米（40．4～45．2厘米）；女平均41．8厘米（39．4～44．2厘米）。

胸围　较上个月平均增长0．7～0．8厘米。

男平均43刀厘米（39．2～46．8厘米）；女平均41．9厘米（38．1～45．7厘米）。

前囟　仍未闭合。

牙齿　极少数婴儿开始出乳牙。

皮下脂肪厚度　正常婴儿的腹部脂肪厚度在1厘米以上。

体形丰满，匀称，健壮。头部在全身所占比例缓慢下降；下部量和上部量的比例缓慢增加。

■视觉发育状况

从婴儿的眼光里，已流露出见到妈妈爸爸时的亲密神情。如给孩子做鬼脸，他就会哭；逗他、跟他讲话，他不但会高兴得笑出声来，还会等待着下一个动作。这个时期，孩子揣度对方的想法、动作的智慧发达起来了。发育早的孩子已开始认人。

■听觉发育状况

听觉已很发达，对悦耳的声音和嘈杂的刺激已能作出不同反应。妈妈轻声跟他讲话，他就会显出高兴的神态。

■感觉发育状况

5个月的孩子会用表情表达自己内心的想法，能区别亲人的声音，能识别熟人和陌生人，对陌生人做出躲避的姿态。

■心理发育状况

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

家长可以每天陪着宝宝看周围世界丰富多彩的事物，你可以随机地看到什么就对他介绍什么，干什么就讲什么。如电灯会发光、照明，音响会唱歌、讲故事等。各种玩具的名称都可以告诉宝宝，让他看、摸。这样坚持下去，每天5～6次。开始孩子学习认一样东西需要15～20天，学认第二样东西需12～16天，以后就越来越快了。注意不要性急，要一样～样地教，还要根据宝宝的兴趣去教。这样，5个半月时就会认识一件物品了，6个半月时就会认识2～3件物品了。

饮食营养

■5个月婴儿饮食喂养的特点

5个月的孩子，由于活动量增加，热量的需求量也随之增加，以前认为只吃母乳能满足孩子生长发育的需要，现认为纯母乳喂养不能满足孩子生长发育的需要。

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

本月在辅食上还可以增加一些鱼类，如鲜鱼、黄鱼、巴鱼等，此类鱼肉多，刺少，便于加工成肉糜。鱼肉含磷脂、蛋白质很高，并且细嫩易消化，适合婴儿发育的营养需要，但是一定要选购新鲜的鱼。

在喂养时间上，仍可按上月的安排进行。只是在辅食添加种类与量上略多一些。鱼肝油每次仍喂2滴，每天3次，钙片每次2片，每天2~3次。

■婴儿夜啼的乳母饮食

小儿夜啼是指非因身体不舒而引起每夜啼哭，甚至通宵达旦，有的每夜定时啼哭，哭后仍然安静入睡者，称为“夜啼症”。

小儿夜啼与乳母的饮食忌口有很大的关系，如乳母经常进食油炸辛辣油腻之品，辛辣刺激，肥甘之味易生湿热，内热经乳汁进入小儿体内，可使邪热乘心。中医认为心热为阳，阳为人身的正气，因小儿正气未充，至阳则阳衰，阳衰则无力与邪热相搏，正气不能战胜邪热，则邪热乘心而致小儿夜间烦躁啼哭，睡喜仰卧，见火或光亮夜啼更严重，同时还可见到小儿烦躁闷热、口中气热、手腹发热、面赤唇红、小便短赤、大便秘结等症状。有的乳母喜食生冷寒性食物，也可影响小儿阳气，导致寒邪内侵。中医认为诸脏属阴，夜则阴盛，阴盛则阳衰，阳衰则阴寒凝滞，或阳为阴寒所郁，不得伸展，白天表现为睡喜伏卧，四肢欠温，面色青白，口中气冷等。夜间则表现为啼哭不休，一般在清晨3时后停息。

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

■母乳喂养不能代替打预防针

尽管母乳对新生儿所起的防病保健作用不可低估，但这种保护作用是有时间限制的，一般仅有3~6个月。因为母乳为婴儿提供的抗体属于自然被动性保护抗体，很容易从机体消失。再加上抗体都具有很强的特异性，某种抗体只有某一方面的作用，而对其他无效，有一定的局限性。因此，单纯依赖母乳来维持婴儿体内的免疫保护功能是不够的，这也就是为什么婴幼儿要进行免疫接种的原因。

免疫接种也叫预防接种，俗称“打预防针”。它是通过打针、吃药、喷鼻等方法，有计划地将疫苗或者苗种接种到人的身上，刺激人体产生抵抗相应传染病的抗体，达到预防疾病的目的。这样产生的抗体，较母乳中的抗体效价稳定，持续时间长，防病效果可靠。它是母乳和其他任何具有保健作用的物质都无法替代的。

由此可见，母乳既要喂，预防针同样应该打，两者皆对孩子有益，不可互替。

■婴儿厌食牛奶的办法

3个月前后的婴儿，一般都喜欢吃牛奶，但从某一天起突然不爱吃了。妈妈非常担心，千方百计让婴儿吃。可是大人越急，婴儿越不吃，只是看着奶瓶哭。

如果出现了这种情况，大人千万不要着急，应冷静下来好好分析一下原因。大人应回忆一下，婴儿在不爱吃奶的前一周

或前两周里，是不是特别爱吃牛奶，而且体重记录每天增加都在40克以上。

由以上分析可见，厌食牛奶并不是突然发生的，而是前一两周里牛奶吃得过多所致。3个月以前，婴儿对牛奶中的蛋白不能完全吸收，部分蛋白只过不入，不会造成负担。3个月以后，婴儿的吸收能力增强了，肝肾的负担随之增加。此时，一旦吃奶过量，婴儿的肝肾就会加大马力工作。长时间过食牛奶，肝肾就会因疲劳而“罢工”，其表现就是厌食牛奶，较喜欢吃易于消化的果汁和水。因此说，厌食牛奶并不是病，而是婴儿本身为了保护自己所采取的防御措施。

这也是婴儿向妈妈发出的食奶过量的警告，这时妈妈不能强喂婴儿讨厌的牛奶，可以用果汁和水分去补充，一直到婴儿再度愿意吃奶时为止。

大人切忌急躁，因为并没有因为厌食牛奶而饿坏了的婴儿。只要婴儿每天平均能吃100～200毫升的牛奶，就不必担心，要让婴儿根据自己的消化能力去吃奶，使肝肾得到充分的休息和恢复，一般经过10天左右的细心照顾，婴儿就会逐渐喜欢吃牛奶了。

厌食牛奶的婴儿，除了吃奶时情绪不好以外，其他时候完全正常，这是由于婴儿体内有充分的贮备，只要婴儿精神好，就不必担心。

厌食牛奶，对大人是个重大警告。当孩子恢复后，大人应注意不能再让婴儿吃多了。

■喂菜汤、菜泥、水果泥的方法

5个月以后的婴儿除了喂菜汤外还应喂食菜泥、水果泥。

菜汤的喂法取新鲜绿色蔬菜或胡萝卜50～100克洗净，切碎。锅内加少许水煮沸后将蔬菜或胡萝卜加入，继续煮7～8分钟煮熟烂。倒入清洁的漏瓢中，去汤后用匙背压榨成细末过瓢孔，去除粗纤维。剩下的盥入碗中即可食用。

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

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

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

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

日常护理

■5个月婴儿的优育要点

添加蛋黄、米糊、水果泥、青菜汤等辅食，扶坐、立、抓悬吊玩具，有计划地让宝宝学认物、听儿歌、欣赏音乐，学会模仿妈妈发音，营养性缺铁性贫血的预防，服小儿麻痹糖丸，注射第3针百、白、破混合制剂。

■婴儿的一般睡眠情况

5个月的孩子每昼夜睡15～16小时，夜间睡10小时，白天睡2～3觉，每次睡2～2．5小时。白天活动持续时间延长到2～2．5小时。

■正确保护婴儿的乳牙

长出乳牙　人一共有两副牙齿：乳牙和恒牙。最先长出的是乳牙。乳牙共有20颗，出牙有先后程序。最先萌出的是下腭的2颗中切牙，然后是上腭的2颗中切牙。出第1颗牙的年龄每个孩子都不一样，早的4个月就开始了，迟的可到10～12个月，平均是在7～8个月龄出牙，以后陆续萌出，到2岁半时20颗乳牙出齐。6岁以后开始脱乳牙换恒牙。一般地讲，只要在周岁前能萌出1个牙齿来都不算出牙太迟。如果1岁后还未出牙就应该去找儿科大夫检查一下，看是不是有缺钙、缺碘等毛病。最好进行补钙和补碘。

保护乳牙　婴儿乳牙的好坏一般决定于母亲妊娠期的营养。无论乳牙或恒牙，在形成过程中都不可缺少下列元素：钙和磷（有奶酪、鱼肉、海产品中最丰富）、维生素D（鱼、蛋、香菇中丰富）、维生素C（肉类、新鲜蔬菜、水果中丰富）、维生素A（紫菜、胡萝卜青椒中丰富）、维生素B（柠檬、谷物、芋类中丰富），因此，母亲在怀孕和哺乳期间应多吃上述各种食物，做到保持膳食平衡，以保证和促进孩子的牙齿健康。

乳牙一般持续6～10年时间，这段时间正是小儿生长发育的高峰时期，如果牙齿不好，会影响小儿对营养物质的消化吸收，妨碍健康，还会影响到小儿的容貌和发音。因此，必须十分注意保护乳牙。在乳牙萌出后，应注意以下问题：

1. 时常保持口腔清洁。婴儿期虽然用不着刷牙，但每次进食后及临睡前，都应喝些白开水以起到清洁口腔、保护乳牙的作用。

2. 保证足够营养。及时添加辅食，摄取足够营养，以保证牙齿的正常结构、形态以及提高牙齿对齿病的抵抗力。如多晒太阳、及时补充维生素D可帮助钙质在体内的吸收。肉、蛋、奶、鱼中含钙、磷十分丰富，可以促使牙齿的发育和钙化，减少牙齿发生病变的机会。缺乏维生素C会影响牙周组织的健康，所以要经常吃些蔬菜和水果，其中纤维素还有清洁牙齿的作用。饮水中的微量元素氟的含量过高或过低时，对牙齿的发育都是不利的。

3. 形成正确的吃牛奶姿势。吃牛奶的婴儿，可因吃奶姿势不正确或奶瓶位置不当形成下颌前突或后缩。婴儿经常吸吮空奶嘴会使口腔上腭变得拱起，使以后萌出的牙齿向前突出。这些牙齿和颌骨的畸形不但会影响孩子的容貌，还会影响其咀嚼功能。因此，婴儿吃奶时要取半卧位，奶瓶与婴儿的口唇呈90度角，不要使奶嘴压迫上、下唇；不要让婴儿养成吸空奶嘴的习惯。

4. 适当锻炼牙齿。出牙后要常给婴儿吃些较硬的食物，如饼干、烤面包片、苹果片、水萝卜片等等，以锻炼咀嚼肌，促进牙齿与颌骨的发育。1岁以后大牙（臼齿）长出后，应当经常吃些粗硬的食物，如蔬菜等，如果仍吃过细过软的食物，咀嚼肌得不到锻炼，颌骨不能充分发育，但牙齿却仍然生长，就会导致牙齿拥挤，排列不齐或颜面畸形，十分难看。

5. 如果发现乳牙有病要及时治疗。乳牙因病而过早缺失，恒牙萌出后位置会受影响，使得恒牙里出外进，造成咬合关系错乱，可导致多种牙病的发生，因此，必须及时诊治，否则会影响婴儿今后的容貌。

预防婴儿的牙齿变黄　正常情况下，乳牙是白色的，恒牙是淡黄色的，有几种异常情况会使牙齿变黄，最多见的就是四环素牙。从胎儿4个月到出生后7年内是乳牙和恒牙最容易受影响的时期。牙齿变黄的轻重程度与服药的剂量和时间有关，所以，孕妇和8岁以内的儿童都必须禁用四环素类药物。

另一类常引起牙齿变黄的原因是氟牙症，这是因为在饮水中氟的含量过高而损害牙釉质（牙齿表层硬组织），使牙齿表面呈白玉状或黄褐色斑块，严重的全口牙均为黄褐色。由于胎盘的屏障作用和母乳中氟含量较少，所以乳牙的氟牙症很少见，多发生在恒牙。

在小儿牙齿发育钙化时期如患有严重的全身疾病、营养障碍等，均会影响牙齿的发育，轻者牙釉质失去光泽、变黄，重者整个牙面呈蜂窝状，甚至无釉质覆盖，左右对称，由这种原因造成的黄牙，医学上称之为釉质发育不全和钙化不良。除此以外，一些局部外来因素也可以使牙齿表面染色变黄，如吃某种中药、饮浓茶等。

对四环素牙的治疗，仅简单地磨除牙齿表层组织，不仅不能使其颜色变浅反而会加深，因它染色在深层。氟牙症的彻底预防是改良高氟地区水源，降低饮水中氟的含量。而营养障碍性黄牙，再补充钙、磷和维生素对治疗黄牙已无意义。已发生釉质不全的牙齿早期应注意保护。总之，对各种原因造成的黄牙都应以预防为主。

出牙早晚与智力无关　出牙是个自然而然的过程，牙齿萌出的早晚受着遗传和环境等因素的影响，各个孩子之间多少有些差异，这并不是牙出得早，孩子就聪明，出得晚就显得迟钝。只要孩子是健康的，牙出得早晚与智力无关。

的确，某些全身性疾病如佝偻病、甲状腺功能低下等疾病是会影响孩子的出牙时间，这就需要查明出牙晚的原因，在治疗全身疾病的基础上促进乳牙的萌出。

■注意正确使用儿童车

把婴儿放在车子里，既能练坐，并可给予一些玩具让他自己玩耍，家长还可以放心地去干其他事，不需要一步不离地守在婴儿旁。还可以让婴儿坐在儿童车里，父母推着小车到户外去晒太阳，呼吸新鲜空气，让婴儿接触和观察大自然，促进婴儿的身心发育。

儿童车式样比较多，有的儿童车可以坐，放斜了可以半卧，放平了可以躺着，使用很方便。但注意不能长时间让婴儿坐在儿童车里，任何一种姿势，时间长了都会造成婴儿发育中的肌肉负荷过重。另外，让；婴儿整天单独坐在车子里，就会缺少与父母的交流，时间长了，影响婴儿的心理发育。正确的方法应该让婴儿坐一会儿，然后父母抱一会儿，交替进行。

早期培育

■5个月婴儿的智能发育水平

大运动：轻拉腕部即坐起；独坐头身前倾。

精细动作：抓住近处玩具。

适应能力：拿住一块方木，注视另一块方木。

语言：对人及物发声。

社交行为：见食物兴奋。

■有计划地念儿歌

5个月的婴儿特别喜欢节奏明快的儿歌，虽然他还不懂儿歌或诗词的意思，但他喜欢儿歌有韵律的声音和欢快的节奏，更喜欢你给他念儿歌时亲切而又丰富的表情、口形和动作。

适合这个月龄念的儿歌应短小、朗朗上口，并做一种固定的动作，如《甜嘴巴》：（用手指婴儿的小嘴巴）“小娃娃，甜嘴巴，喊完妈妈，喊爸爸，喊得奶奶笑掉牙。”

每天至少要给婴儿念1～2首儿歌，每首儿歌至少要念3～4次。应当根据婴儿的日常活动并配以固定的丰富的表情和动作，使婴儿做到耳、眼、手、足、脑并用，更有效地学习和记忆。

■有计划地让婴儿听音乐

5个月的婴儿对音乐能表现出特殊的爱

好并能配合音乐节奏摆动四肢，也就是说，他已具有初步的音乐记忆力，并对音乐有了初步的感受能力。所以，从这个月开始，你就要有目的、有步骤地让婴儿欣赏音乐。

（1）让婴儿反复听某一乐曲，增强婴儿的音乐记忆力。

（2）给婴儿听模仿动物的叫声和大自然中某些声响的音乐。你可用画有单个物体的彩色图片或实物配合，引起他的兴趣和舒畅的情绪，做到声一物一情融为一体。

■生活自理的训练

给小孩一块软的能攥住的饼干，笑着对他说："宝宝吃饼干啦。"并帮他把饼干移到嘴边放入口中，让小孩将饼干咀嚼后咽下。

■智力测试方法

第5个月的婴儿可以用以下方法测试：

1. 听到物名时：

A. 眼睛找到目标（10分）

B. 眼看大人的手（8分）

C. 眼看大人的脸（6分）

D. 乱看（2分）

以10分为合格（在121～145天内以8分为合格）。

2. 听到金属着地的声音：

八用目光看地面寻找（10分）

B. 眼睛乱找（8分）

C. 不找（2分）

以10分为合格。

3. 够吊球：

A. 单手够取（10分）

B. 双手抱取（8分）

C. 击中但够不着（6分）

D. 不够取（0分）

以10分为合格。

4. 仰卧时自由抬腿：

A. 手能抓足（10分）

B. 手够不着足（8分）

C. 不抬腿（4分）

以10分为合格。

5. 发双辅音"爸爸""妈妈""打打"等：

A. 3个（15分）

B 2个（10分）

C. 1个（5分）

以10分为合格。

6. 喜欢玩藏猫：

A. 自己蒙脸逗大人笑（12分）

B. 大人蒙脸婴儿去拉开会笑（10分）

C. 不会拉开，自己也不蒙脸，少笑（4分）

以12分为合格（140天前10分为合格）。

7. 吃奶时：

A. 双手抱奶瓶（或抱乳房）（4分）

B. 不动手（0分）

以4分为合格。

8. 吃奶时：

A. 自己将奶嘴放入口中（或自己寻找乳头）（4分）

B. 大人放入口中（2分）

以4分为合格。

9. 翻身：

A. 从俯卧翻到仰卧或从仰卧翻到俯卧翻180度（10分）

B. 从侧卧转俯卧或仰卧90度（5分）

以10分为合格。

10. 挟腋蹦跳：　　，

A. 双腿能短时伸直负重（10分）

B. 双腿屈曲不能伸直负重（4分）

以10分为合格。

11. 靠垫扶坐：

A. 头能伸直（10分）

B. 头向前倾（8分）

C. 头向后仰（6分）

以10分为合格。

12. 仰卧拉坐时：

A. 双腿伸直能站起来（10分）

B. 头向前倾只能坐起（6分）

C. 头后仰靠人拉起（2分）

以10分为合格。

结果分析1、2题测认知能力，应得20分i3、4题测精细动作，应得20分；5题测语言能力，应得10分；6题测社交能力，应得12分；7、8题测自理能力，应得8分；9、10、11、12题测大肌肉运动，应得40分，共计可得110分，总分在90～110分之间为正常，120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。如果哪一道题在及格以下可先复习上月相一应的试题，全部通过再练本月试题，哪一道题在A以上，可跨过本月的练习题，向下个月的相应试题做进一步练习，使优点更加明显。

■教唱儿歌

小青蛙，阔嘴巴，大眼睛，穿花褂。

蹦蹦跳，呱呱呱，吃害虫，护庄稼。

大苹果，圆又圆，尝一尝，甜又甜。

黄香蕉，甜又甜，闻一闻，香又香。

橘子橘子红又红，真像一个小灯笼。像灯笼，圆又圆，它的味道酸又甜。

小西瓜，圆溜溜，红瓤黑籽在里头，水又多，味又甜，夏天吃它凉哇哇。

葡萄藤，爬得高，爬到架上吹泡泡，吹了一串又一串，串串都是甜葡萄。

■语言能力训练游戏

模仿发音

方法：与宝宝面对面，用愉快的口气与表情发出“wu～wu”、“ma～ma”、“ba～ba”等重复音节，逗引宝宝注视你的口形，每发一个重复音节应停顿一下给孩子模仿的机会。接着你手拿个球，问他“球在哪儿”时，把球递到孩子手里，让他亲自摸一摸，玩一玩，告诉他：“这是球——球。”边说，边触摸、注视、指认，每日数次。

目的：训练语言能力。

注意：发音与口型要准确。

叫名回头

方法：宝宝早就能听到声音回头去看，但是能否理解自己的名字，此时可以进一步观察。带宝宝去街心公园或有其他孩子的地方，父母可先说其他小朋友的名字，看看宝宝有无反应，然后再说宝宝的名字，看他是否回头。当孩子听名回头向你笑笑时，要将他抱起来亲吻，并说“你真棒”，“真聪明”，以示表扬。

目的：让婴儿知道自己的名子，增强语言能力。

注意：父母应在胎教时，即在妊娠第6个月时就为宝宝取名，每次呼唤都用同一个名字。经过孕期一个月呼名训练的婴儿会在出生3个月时知道自己的名字而回头。未经训练的婴儿可在5～7个月时知道自己的名字。切记要用固定的名字称呼宝宝，如果大人一会儿说“宝宝”一会儿说“文文”，一会儿又说“闹闹”，经常更改名字，会使孩子无所适从，就会延迟叫名回头的时间。

■社交能力训练游戏

表情反应

方法：继续玩照镜子的游戏，和妈妈同时照镜子，看镜子里母子的五官和表情逗引宝宝发出笑声，并让宝宝和你一起做惊讶、害怕、生气和高兴等游戏。

目的：训练婴儿分辨面部表情。

注意：时间不宜长，不宜让婴儿过于兴奋。

举高

方法：孩子最喜欢让爸爸“举高”，然后再“放低”。家长一面举一面说，以后每当大人说“举高”时，宝宝会将身体向上做相应的准备。

目的：提高婴儿语言与动作协调能力。

注意：在举起和放下动作时，要将孩子扶稳，千万不要做抛起和接住的动作，以免失手让孩子受惊或受伤。

■视觉能力训练游戏

看远处的物体

方法：母亲要更多地指着周围环境中的各种物品介绍给婴儿听，不管婴儿是否能听懂，都要多次重复，让婴儿反复感知。这时，除了指认室内的家具、玩具、食物、日用品和室外的花草树木、交通工具、建筑物等以外，可以开始指认远处的行人、车辆、天上的白云、风筝、初升的月亮和落日等等。

目的：此时婴儿的视力已明显增强，可以看到远处的物体，及时训练可扩大认识事物的范围。

注意：不可带婴儿去太吵闹的地方或在恶劣的天气情况下外出。

自己玩

方法：用被子把婴儿“围”起来，或者把婴儿放在带围栏的小床上。在婴儿面前放上会发声的橡皮玩具、可以抱的布娃娃或其他小动物玩具，让婴儿自己玩玩具。或母亲走过去，帮他把玩具弄出声响来，再把玩具放到不同的地方，逗引婴儿变换体位，抓握玩具。

目的：提高婴儿认识物体和寻找物体的能力，同时训练其手眼协调能力。

注意：玩具上绝不能有易掉落的活动金属物、小纽扣等。要让婴儿呈躺卧状，但也不要长时间保持这种姿势，避免脊柱弯曲。同时注意让婴儿拿东西时，学会把大拇指和其他四指分开。

■听觉能力训练游戏

听音找物

方法：用钢铃等带响的玩具，在住房的一角敲打，同时问孩子：“这是什么声音?”“听听声音，在那里!”宝宝会朝着铃声方向看：若未引起注意，可重复敲到他注视为止。还可以给孩子听悦耳的八音盒或电子玩具，甚至听动物的叫声、鸟类的啼鸣声，以及各种交通工具的声音等，扩大声音的范围，观察孩子的反应。

目的：听音找物或找人，发展视、听，提高适应能力。

注意：音乐应和谐、动听美妙。

寻物游戏

方法：家长用色彩鲜艳和带响的玩具逗引小儿，一会儿给他看，一会儿藏起来或捏响玩具，使小儿听后寻找，如此反复练习。

目的：发展听觉、视觉，使小儿情绪活泼愉快。

注意：玩具不要藏在有可能碰伤婴儿处。也可和其他熟悉的人一起玩藏起来的游戏。

■动作能力训练游戏

直立

方法：两手扶着孩子腋下，让他站在你的大腿上，保持直立的姿势，并扶着小儿双腿跳动，每日反复练习几次，促进平衡感知觉的协调发展。

目的：训练直立能力，为走打下基础。

注意：直立时间不宜过长，防止累着婴儿。

靠坐

方法：将小孩放在有扶手的沙发上或小椅上，让小孩靠坐着玩，或者家长给予一定的支撑，让小儿练习坐，支撑力量可逐渐减少。

目的：训练靠坐能力。

注意：每日可连续数次，每次 10 分钟。

■婴幼儿体形美的方法

不要过早地让小儿学爬、坐、走，不要让婴儿头部过度地后倾，背部过度弯曲。因为新生儿的脊柱完全是直的，几个月后便形成3个曲：3～4 月抬头时出现颈部脊柱的前凸，6～9 月会坐时胸部的脊柱出现后凹，12～18 月开始学走路时腰部的脊柱出现前凹。如不注意很有可能造成畸形，

如头后倾、背部过度弯曲，走路呈挺胸状等不雅的姿势。不要让小儿的摇篮长期处于一个固定不变的位置。由于光线、音响总是来自一个方向，小儿眼睛一直注视着这个方向，容易形成斜视。

小儿垫过多的尿布，将会使两侧大腿外旋，长大成人后走路就有可能呈鸭步态。

处于襁褓中的婴儿，必须把肢体摆放端正，捆扎的松紧度必须合适。否则，有可能造成终身畸形。

维生素 D 缺乏的小儿，在治愈之前，应避免过度的活动。不然的话，有可能形成或加重 O 型腿或 X 型腿。

■婴幼儿健身操

为了孩子的健康，要坚持给孩子锻炼身体。做操和室外晒太阳，这都是必不可少的锻炼方法。这个月除了坚持以前学过的几套动作外，可以增加两个动作。

两腿轮流屈伸运动　婴儿仰卧，两腿伸直，母亲用两手轻轻握住婴儿脚腕，推左腿屈至腹部，然后还原，再推右腿屈至腹部，然后下放还原，连续做 2 遍。

下肢放松运动　婴儿仰卧两腿伸直，母亲用两手轻轻握住婴儿脚腕，轻抬腿成 45。，然后还原，连续做 2 遍。

疾病预防

■注意及时预防接种

上个月给婴儿注射了三联针的第二针，这个月应注射第三针，这样就完成了百日咳、白喉、破伤风三种疾病的第一次免疫注射过程。以后到 1 岁半、6 ~ 7 岁时，还要加强两次免疫。此后，孩子便获得了对这 3 种病的持续而良好的免疫力。

■预防婴儿脑震荡

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

■婴儿口角炎与疱疹性口炎的治疗

口角炎　如果孩子经常口角糜烂，甚至口唇裂缝、出血，就是患了口角炎。口角炎常伴有舌炎，这时舌呈鲜红色，舌乳头可有部分剥落，舌面、舌尖出现明显毛刺状小乳头。这种病多为维生素 B2 缺乏引起的。

经常患口角炎和舌炎的孩子要多吃新鲜蔬菜、水果，以及肉类、蛋类，同时可口服核黄素片（维生素 B2）。

疱疹性口炎　本症为小儿容易发生的急性口腔黏膜感染，也可能单独发生在唇及口周皮肤，以学前儿童多见，有自限性。

单纯疱疹常发于唇部及邻近口周皮肤和口腔黏膜。呈散在或成丛的小水泡，周围有红边。初起时发痒，继而有痛感。水泡很快溃破，形成浅溃疡后迅即结痂，数日即脱落自愈。全身症状较轻，所属淋巴结有时略肿大。婴儿发生在口腔黏膜者，常因拒食啼哭才被发现。

目前对本病尚无特效药。但可涂擦鱼肝油软膏以促其愈合，并可减轻疼痛。进食时宜用流食或软食，食前可用 1% 奴弗卡因液漱口或涂布，也可以减少疼痛。

■注意婴儿易患感冒

感冒是婴儿常见的病症之一，它是由病毒感染所引起的。目前已知道的能引起感冒的病毒就有 150 种以上。感冒的症状

也因病毒不同而有所不同。下面介绍几种婴儿易患的感冒：

普通感冒　所谓普通感冒是指临床上最常见的那种感冒，主要症状是流鼻涕、打喷嚏、咽喉红肿疼痛、发烧、全身酸痛无力、气喘等，有时还伴有不思饮食、睡眠困难、轻度腹泻等全身的症状。一般3～4天就能好转，恢复如常。

手、脚、口综合征这是夏季感冒中的一种，是因感染了柯萨奇病毒所引起的，多发生在6～8月份，最常见于2岁以下的婴幼儿，有时也会在幼儿园及小学中流行。主要临床表现为：在手掌、脚底板和口腔中出现一粒一粒的红色小疹子，有时在膝盖和臀部也出一些小疹子，但几乎都不会扩展到全身去。由于这些疹子主要出现在手、足、口腔内，所以因此而得名。一般体温不高，但有时体温也会上升到38℃左右。口腔内疹子出得多时，口水就会增多。

疱疹性咽喉炎这也是具有代表性的夏季感冒之一。由于较容易传染，所以常在托儿所流行。发病时，身体表面不会出现疹子，但在喉咙里小舌头处产生水肿、溃疡，而且还伴有高烧。有时体温可达40℃以上。喉咙受刺激就会呕吐，而且情绪很坏。但一般只需三四天即可治愈。这种感冒和手、脚、口综合征一样，都是感染柯萨奇病毒而发病的。

结膜热（游泳池热）　这是由于腺病毒感染而引起的感冒，它的临床表现主要是咽喉通红，结膜也发红，眼屎多睁不开眼睛，有时还会伴有高烧（体温38℃～40℃），有的身上还出一粒一粒的红色疹子。本病传染性极强，因常在游泳池中集体感染，故又称“游泳池热”。婴儿很少发生这种感冒，但家中一旦有人患病，很容易通过毛巾、手、玩具等传染给婴儿。一般在1周之内治愈。

急性喉头炎这是发生在秋冬两季的一种感冒。发病时呼呼直喘，声音嘶哑，咳嗽声似远处狗叫。白天发病较少，经常在晚上睡了2～3个小时突然大声咳嗽，甚至会导致呼吸困难。但只要提高室温，或在房间内煮开水产生蒸汽，发作就会减轻。此病一般会有一些低烧，2～3天就能恢复正常。但严重时有呼吸困难、嘴唇青紫等缺氧现象，如症状严重时，应及时找医生进行治疗。

流行性感冒　流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性传染病。潜伏期为1～2日，最短者数小时，长者达3日。一年四季均可发生，但以冬春季发病较多。病儿情绪极坏，食欲下降，有些因此而精疲力尽。倘若大人或大孩子息此感冒，则在发烧的同时一般都会有头疼、腰痛、肌肉疼或全身疼痛等症状。但婴儿却看不出有明显的全身疼痛，只是表现情绪极坏，严重时会导致肺炎，必须十分小心。

患儿应卧床休息，室内空气要新鲜，防止继发细菌感染。要多饮水，对症治疗，高烧时要物理降温。患流感不用抗生素治疗，可服板蓝根冲剂、小儿清热解毒冲剂等。

在流感流行季节，小儿住室要注意通风，不要到公共场所，注意增加户外活动，晒太阳，积极锻炼身体。

非感染性感冒　上面所讲的是婴儿易患的几种代表性的感冒，大部分是由病毒感染所致，但在婴儿中尚有不传染的非感染性感冒。一般常见于那些皮肤和黏膜过敏的婴儿，在外界气温发生变化时，就会出现流鼻涕、咳嗽、打喷嚏等类似感冒的症状，但不发烧、食欲好、情绪正常。这种感冒不会传染给他人，故称非感染性感冒。

传染性感冒和非感染性感冒在初发时很难分辨，但传染性感冒有发烧和情绪变坏等全身症状，而非感染性感冒食欲好，

不发烧，精神也正常，不用吃药治疗也很快就能痊愈。两者的区别关键在于发烧和情绪的好坏。

有的小孩得了感冒以后，不久出现心慌、气短、胸痛、心律不齐、不愿活动等症状。这时家长不要掉以轻心，需要及时到医院检查是否有心肌炎。小儿心肌炎多是由病毒引起的。其发病与多种因素有关，如病毒的种类，感冒的轻重，治疗是否及时合理，机体情况如何，是否疲劳，营养是否欠佳，抵抗力是否下降等。不是所有感冒的病儿都会并发心肌炎，但也不能忽视会有这种情况发生。

■婴儿感冒用药的误区

一般说小儿并不是绝对不能用成人感冒药，但使用时应注意：

感冒通　感冒通是中西药复合制剂，主要含双氯芬酸钠、人工牛黄及卜尔敏，在成人中广泛使用，有报道小儿用后引起血尿、肾小管功能受损，停服后血尿很快消失，虽然是暂时的，可儿童。肾脏发育尚不成熟，加之感冒通中的双氯芬酸钠还可以破坏胃黏膜屏障的脂蛋白层，使氢离子弥散，导致胃黏膜损伤引起出血，因此小儿最好不用或慎用。忌超量服用。

康泰克　主要含有盐酸苯丙醇胺。苯丙醇胺是化学合成的拟交感神经药，具有较强的缩血管作用，能迅速缓解流鼻涕、鼻塞等症状，同时也能引起血管紧张性头痛，小儿需用低剂量，但专家建议婴幼儿禁用该药，目前，我国已全面停止使用该类药物。

速效伤风胶囊　主要含扑尔敏、扑热息痛、咖啡因、人工牛黄，因扑热息痛有很强的肝毒性，3 岁以下儿童及新生儿应避免使用。

泰诺感冒片　主要含扑热息痛、盐酸伪麻黄碱、氢溴酸、右美沙芬才卜尔敏，6 岁以下儿童不宜使用。

拜阿司匹林等含阿司匹林的感冒药　阿司匹林易导致患儿虚脱，对患儿消化道也会产生刺激，导致恶心、呕吐、消化不良等。引起或加重幼儿哮喘、可诱发幼儿发生“瑞氏综合征”等等。所以务请家长谨防阿司匹林危害幼儿的健康，不宜用含阿司匹林的感冒药。

对于百服宁、幼儿泰诺林液、散利痛、感康、尼克、康必得、白加黑等含有对乙“酰氨基酚的感冒药，3 岁以下儿童及新生儿因。肝、肾功能发育不全，应避免使用。爱菲乐、诺合、臣功再欣等感冒药含布络芬，布络芬的抗炎、镇痛、解热作用比阿司匹林、对乙酰氨基酚强，偶见轻度消化不良、皮疹等，胃与十二指肠溃疡的患儿慎用。成人用感冒药种类很多，小儿使用应严格注意其不良反应，严格掌握用药剂量、给药间隔时间等。

中药因其毒副作用小，深受家长喜爱，但当小儿有鼻塞、高热等严重感冒症状时仍不去医院、不吃西药，可能会延误病情，增加患儿痛苦。在感冒症状轻时尽量选择中药治疗，是可以的。

小儿感冒以副流感病毒、呼吸道融合病毒引起为主，抗生素的治疗止平无效，有的把抗生素和感冒药一同给孩子使用，认为这样双管齐下，比较安全，恰恰相反，这种做法不但不能提高疗效，反而可导致病毒感染的加剧。近年研究证明，抗生素可降低吞噬细胞的吞噬功能与细胞内的杀菌作用，抑制免疫球蛋白的合成和 T 细胞功能等多种免疫功能。因此，小儿感冒不需要使用抗生素，但婴幼儿患者如 3 天不愈或咽炎、扁桃体炎、体温和白细胞增高不退，则可考虑选用适当的抗生素。

■预防婴儿痢疾的方法

细菌性痢疾简称菌痢，是一种急性肠道传染病。菌痢的主要表现是发烧、腹泻、大便脓血，伴有腹疼，重者可出现脱水、

休克、抽疯等症状，甚至危及生命。

菌痢的发病是由于痢疾杆菌随污染的饮食经口进入胃肠后，在肠道大量繁殖，释放毒素，引起肠道的炎症病变。同时，毒素的吸收引起发烧、全身不适等症状。如果毒素首先侵犯中枢神经系统就会引起脑中毒症状，病人抽疯、昏迷、血压下降……这就是中毒性痢疾。

预防痢疾，一定要做到：大便后、吃饭前给孩子洗手，并养成习惯，最好用肥皂及流动水洗手，以防手上的致病菌随食品入口；生吃的瓜果、蔬菜一定要洗干净、消毒；腐烂变质、不新鲜的食品一定不给孩子吃；孩子的餐具要专用并经常消毒；如果家中有人得痢疾，应注意隔离，避免传染给孩子。

如果孩子得了痢疾要及时到医院检查治疗，按医嘱服药，千万不要吃两次药觉得腹泻好一些了就自行停药。最好在服药3天后复查大便，使常规检查正常后再服2～3天药。一般疗程为7天。除用药之外，还要注意适当休息，吃易消化的食品，如果孩子高烧，可服用退烧药和物理降温。若发生中毒性痢疾，则应住院治疗。

六、第6个月

身心发育

■6个月婴儿身体发育特点

到5~6个月时，婴儿已显露出活泼、可爱的神态，而且身长、体重等的增长速度较出生的前三个月的增长速度减小。

身长　较上个月平均增长2.2~2.3厘米。

男平均68.6厘米（62.7~73.8厘米）；女平均67.0厘米（62.0~72.0厘米）。

体重　较上个月平均增长0.6千克。

男平均8.4千克（6.5~10.3千克）；女平均7.8千克（6.0~9.6千克）。

头围　较上个月平均增长1.0~1.1厘米。

男平均43.9厘米（41.3~46.5厘米）；女平均42.8厘米（40.4~45.2厘米）。

胸围　较上个月平均增长0.9~1.0厘米。

男平均43.9厘米（39.7~48.1厘米）；女平均42.9厘米（38.9~46.9厘米）。

前囟仍未闭合。

牙齿　多数孩子开始出下切牙（门齿）。长出乳牙的数目，有人采用（月龄—4~6=出牙数）来推算。比如，婴儿6个月，出牙数应当是6—4~6，也就是未出牙或开始出两个乳牙。

皮下脂肪厚度　正常婴儿的腹部脂肪厚度在1厘米以上。

体形丰满，匀称，健壮。按照生长规律，头占全身的比例缓慢下降：下半身比上半身要长得快。

■视觉发育状况

在第三阶段期间，幼儿对于第二阶段期中所培养的观察附近环境的兴趣得到进一步提高：凡是他双手所能触及的物体，他都要用手去摸一摸：凡是他双眼所能见到的物体，他都要仔细地瞧一瞧（不过，这些物体到他身体的距离须在一米以内），由此证明幼儿对于双眼见到的任何物体，他都不肯轻易放弃主动摸索的大好良机。

■感觉发育状况

6个月的孩子已经能够区别亲人和陌生人，看见看护自己的亲人会高兴，从镜子里看见自己会微笑，如果和他玩藏猫儿的游戏，他会很感兴趣。这时的小儿会用不同的方式表达自己的情绪，如用笑、哭来表示喜欢和不喜欢。

■心理发育状况

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

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

的情绪。

饮食营养

■6 个月婴儿饮食喂养的特点

为了孩子的健康，希望做妈妈的坚持母乳喂养到 6 个月。

如条件不允许，可人工喂养，奶量不再增加，每天喂 3 ~4 次。每次喂 150 ~200 毫升。可以在早上 6：00 时、中午 11：00 时、下午 17：00 时、晚上 22：00 时各喂 1 次奶。上午 9：00 ~10：00 时及下午 15：00 ~16：00 时添加两次辅食。

6 个月的孩子每天可吃两次粥，每次 1/2 ~1 小碗，可以吃少量烂面片，鸡蛋黄应保证每天 1 个，每日要喂些菜泥、鱼泥、肝泥等，但要从少到多，逐渐增加辅食。

6 个月小儿正是出牙的时候，所以，应该给孩子一些固体食物，如烤馒头片、面包干、饼干等练习咀嚼，磨磨牙床，促进牙齿生长。

■开始断奶及过渡方法

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

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

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

在喂代乳食时，应让婴儿上身直立，用东西撑住他（她），让婴儿坐着吃饭。

■6 个月婴儿小食品制作方法

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

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

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

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

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

■婴儿一日饮食安排举例

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

这个月龄的孩子，饮食上仍以奶为主，同时适当喂些谷类食物，每天保证有水果、蔬菜、动物性食物。每天的食物尽量不要重复，让婴儿吃得不枯燥，保持旺盛的食欲。每个婴儿对食物的爱好是不同的，可以说是有天生的喜厌，父母没有必要严格按食谱上所说的那样去做，应该根据孩子的爱好去安排饮食，如果把婴儿不爱吃的食物硬塞到他的嘴里，这样喂养是不会成功的。给婴儿喜欢吃的食物，这是顺利地添加辅食的一个诀窍。

下面举一个例子供参考：

早晨6点：母乳。

上午9点：奶糕1/2～1块，加1/4～1/2蛋黄。

中午12点：母乳，少量鱼肉，菜汤。

下午3点：半个香蕉。

下午5点：烂粥半碗（儿童碗约10～30克）加少许菜泥。

晚上8点：母乳。

晚上11点：母乳。

■不要嘴对嘴喂婴儿辅食

成人口腔里有许多细菌，通过嘴对嘴喂食，就会把细菌带给孩子。尤其是患肺结核、肝炎、伤寒、痢疾、口疮、龋齿、咽喉炎的人，更容易把病菌带给孩子造成传染。小儿的身体抵抗力弱，很容易因此而患病。另外，嚼过的食物势必妨碍孩子的唾液和胃液的分泌，降低孩子食欲和消化能力，自幼就造成了胃肠消化能力不强，阻碍了生长和发育。另外，经常嘴对嘴喂小儿，使小儿形成一种依赖性，并习惯成自然，不利于锻炼其咀嚼能力和使用餐具的能力，也不利于培养其独立生活能力。

■半岁以内别多饮果汁

果汁的特点是维生素与矿物质含量较多，口感好，因此乐于为宝宝接受，但最大的缺陷在于没有对宝宝发育起关键作用的蛋白质和脂肪。如果喝很多果汁，由于果汁强占了胃的空间，因而正餐摄入减少'而正餐（如母乳或牛奶）才有宝宝所需的蛋白。质、脂肪，宝宝饮果汁可破坏体内营养平衡，招致发育落后的恶果。年龄越小，此种恶果越易发生。6个月以上者也要限制饮用量，以每天不超过100毫升为妥。

■婴儿不宜喝豆奶

婴儿不宜喝豆奶。豆奶是健康饮品，对此人们已达成了共识。然而，美国专门从事转基因农产品与人体健康研究的人士近期指出：喝豆奶长大的宝宝，成年后引发甲状腺或生殖系统疾病的风险系数较大。对于成年人，经常食用大豆是极为有益的。大豆能使体内的胆固醇降低，保证体内激素的平衡等。然而，婴儿食用大豆则会产生相反的效果。婴儿对大豆中高含量抗病植物雌激素的反应与成人相比完全不同。成年人所摄入的一般植物雌激素可在血液中与雌激素受体结合，从而有助于防止乳腺癌的发生。而婴儿摄入体内的植物雌激素只有5%能与雌激素受体结合，使其它未能吸收的植物雌激素在体内积聚，这样就有可能对每天大量饮用豆奶的婴儿将来的性发育造成危害。营养素齐全、促进健康发育的牛奶无疑是更好的选择。

日常护理

■6个月婴儿的优育要点

添加鱼泥、菜泥、豆腐、动物血，培养良好情绪、注意心理卫生，翻身打滚、传递积木，学指物、认五官，出牙与健康，注射第3针百、白、破混合制剂，月末常规体检。

■婴儿的一般睡眠情况

6个月小儿一昼夜需睡15～16小时，一般白天要睡3次，每次1．5～2小时，夜间睡10小时左右。

■练习用匙给婴儿喂食物

当婴儿开始品尝奶以外的食品时，就要遇到用匙喂的问题，因为好多固体食品是不能用奶瓶喂的。为了能使婴儿顺利地添加辅食，吃上固体食物，练习用匙喂是很重要的，这也是为日后能顺利断奶打下基础。

父母不要轻视这个问题，开始用匙喂时，婴儿往往不习惯，以往只要唇一吸就到嘴，而现在却要面对一匙硬邦邦的东西，且不说食物的味道和质地发生了变化，光是匙子本身就足以让他反感。因而，婴儿会露出“拒绝”的态度，这不要紧，父母可在每次喂奶前先试着用匙喂些食品或在

吃饭时顺便喂些汤水，时间一久，慢慢习惯了，等他觉得匙中之物是好吃的了，就会接纳匙了。有时，父母看到孩子把喂进去的食物又用舌头顶出来，以为孩子不愿吃，索性就不喂了，其实不是孩子不愿吃，只不过他的舌头不灵活、不好使而已，多喂几次就熟练了。

练习用匙喂，也是在给孩子进行食物教育，父母关键要引导孩子主动地去学习吃食物。让孩子在不断品尝到新的滋味中，激发他们吃食物的热情，只有接受了匙子，婴儿才能在匙中吃到丰富的食物，享受人生的一种乐趣。

■婴儿“吃手指头”的原因

婴儿喜欢吃手指、咬东西并不一定是他想吃东西，有人说“婴儿的手是甜的”，那就更没有道理了。吃手指或咬东西，是婴儿想了解自己及对外界积极探索的表现，说明婴儿支配自己行动的能力有了很大的提高。婴儿能用自己的力量把物体送到嘴里是不容易的，这标志着婴儿能使手、口动作互相协调的智力发育水平，而且对稳定婴儿自身的情绪也起到一定作用。当婴儿肚子饿了、疲劳、生气的时候，吸吮自己能手指头情绪就会稳定下来。因此，做父母的要认识到婴儿吃手指、咬东西的意义，不要强行制止婴儿的行为，只要婴儿不把手弄破，在不影响安全的情况下，尽可能让他去吃，否则会妨碍婴儿手眼协调能力及抓握能力的发展，打击婴儿特有的自信心。

但是要注意的是，这种行为在整个婴儿时期是~个过程性的，一般到8~9个月以后就不再吃手指或咬东西了，如果婴儿长到这么大还是这样，就必须引起注意，要帮助他纠正，防止今后形成吃手指的不良习惯。另外，婴儿吃手指或咬东西时，还要注意卫生，要保持手的清洁，玩具要经常清洗消毒、保持干净，还要注意硬的、锐利的东西及小的东西如纽扣、别针、豆子等不能让婴儿放进嘴里，防止发生危险。

■婴儿口水多的处理办法

4~6个月的婴儿开始长牙，唾液分泌增多，但这时候婴儿口腔吞咽功能发育还不完善，口腔较浅，闭唇和吞咽动作还不协调，不能把分泌的唾液及时咽下去，因此婴儿会流很多口水。同时，因过多的口水积储在口腔和咽喉部，小儿无论在白天还是晚上，经常可以听到喉咙处发出“咕噜咕噜”或“呼哧、呼哧”的“痰”声，仰卧躺着时或者在小儿体位发生变化时，这种声音可能加重，有时还会伴有一声半声的呛咳，尤其在小儿醒着手脚用力乱动时，这种“痰”声和呛咳声更为明显。这些都是正常现象，会慢慢好转或消失。但好转或消失的时间每个小儿都不~样，早的在8~9个月就消失了，迟的2岁左右可能还流着口水。对于上述现象消失过迟的小儿，应到医疗保健部门检查一下以排除异常情况。如果口水突然增多，则有可能患了口腔炎或其他口腔疾病，那就要请医生看看到底是什么原因引起的。

为了保护颈部与胸部不被唾液弄湿，可给婴儿围上围嘴，围嘴可用吸水性强的棉布、薄绒布或毛巾布制作，不要用塑料及橡胶制作。围嘴要勤换洗，换下的围嘴每次清洗后要用开水烫一下，并在太阳下晒干备用。

小儿在出牙时，除流涎外，还会出现咬奶头现象，个别孩子还会出现低烧，这都是正常现象，家长不必担心。

■正确处理婴儿对物品的依赖心理

婴儿从6个月起对他们是独立的人已有模糊的认识，当他们第一次感到脱离父母时，他们会在疲劳或不高兴时使用各种东西和方法，以此来挽回父母以往给予他们的安全感，如抚弄一个可以拥抱或抓在手里的玩具、毛巾、毯子、一块布、一个

奶瓶或橡皮奶头，或者吸吮手指或橡皮奶头，或者摇晃、摆动脑袋等。通过这些安慰物，婴儿在不放弃独立性的情况下获得快乐和安全感。吸吮手指或橡皮奶头，或者在床上喝瓶奶，会使他们想起在父母怀抱里吸母奶或吃瓶奶的欢乐。抚弄一个可以拥抱或抓在手里的玩具、毯子、毛巾等，可以使他们勾起自己被裹着喂奶时轻轻地抚弄母亲的衣服或毯子的美好感受。

当孩子热切地依恋一个玩具、一块布或毯子时，他可能时时都要抓着。这样，他拿的玩物就会变得越来越脏，最后变得破烂不堪。而孩子都总是强烈地反对洗涤他的东西，并且完全拒绝替换。如果东西遗失了，孩子会感到非常沮丧，并且可能连续几小时不能入睡。

在孩子已经完全形成对一件安慰物的依恋之后，试图终止孩子的这种依恋是不公正的（通常也是不可能的）。最好的办法是有规律地在晚上悄悄地把孩子的依恋物拿走，及时洗净晒干，以便依恋物的颜色和气味不会有大的改变。一件安慰物的气味对一些孩子来说可能是重要的一部分。如果有两个相同的玩具或布块等则更好，以便在孩子不知道的情况下时时保持用清洁的那一个去替换脏的那一个。

孩子对安慰物的依恋并无什么害处。一般当孩子长到2～5岁的某一个时候，就可能会戒掉这一习惯（少数孩子可能会持续较长时间）。明智的家长应该提醒孩子，他们将会长成大男孩或大女孩，并且不再需要它，这种提示和自信会帮助孩子去除这种习惯。

孩子对安慰物的依恋虽没有什么明显的害处，但在安慰物的选择上应加以注意。家长要注意不要将尿布、橡皮奶头等放在孩子的枕边等易被孩子抓到的地方，更不能为哄孩子而人为地给小孩这些物品作为安慰物。同时，在平时要注意观察，一旦发现小孩对某些不适宜的物品产生依恋的萌芽，就应尽早采取办法来加以纠正。

早期培育

■6个月婴儿的智能发育水平

大运动：仰卧位自行翻身到俯卧位。

精细动作：能用双手把纸撕破，会把弄到桌上一块方木。

适应能力：两手同时拿住两块方木，玩具失落有找的动作，但不一定找到失落的玩具。

语言：叫名字，会转头寻找呼唤的人。

社交行为：会自吃饼干，会和大人玩躲“猫猫”游戏。

■生活自理能力的训练

在小儿吃奶时，训练他能自己用双手扶奶瓶吃奶，家长要赞扬和鼓励孩子。还可边喝边配上儿歌，如“牛奶甜，牛奶香，喝了牛奶长得棒”等。奶间可以给孩子一块软质饼干，放在手里，鼓励他自拿自吃。

吃饭时，婴儿有可能来夺勺子，这正是学用勺子吃饭的好机会，开始时他还分不清凸凹面，快到1岁时就会装满勺子，自己吃。

学用勺子的方法如下：

1. 从2把勺到1把勺：先让婴儿右手持勺学吃，妈妈用另一把勺喂饭。

2. 可左右手用勺：开始婴儿持勺不分左右手，没有必要非要他纠正，两手同时并用可促进左右大脑发育。

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

■智力测试方法

第6个月婴儿可以用如下方法进行测试：

1. 听到大人说物名时：

A. 用手指物的方向2种（16分）

B. 用眼看物的方向2种（10分）

C. 眼看1种（5分）

D_ 不看（0分）

以10分为合格。

2. 握物：

A. 两手分别拿~物（10分）

B. 用拇指与食、中、无名指和小指相对握物（5分）

C. 5个手指同方向大把抓握（3分）

以10分为合格。

3. 传手：

A. 握物时能传手（10分）

B. 扔掉手中之物再取一物（6分）

以10分为合格（170天前以6分为合格）。

4. 仰卧时：

A. 手抓到足，将足趾放入口中啃咬（10分）

B. 手在体侧抓到足（8分）

C. 手抓不到足（2分）

以10分为合格。

5. 发双辅音，如妈妈、爸爸、拿拿、打打等，能理解其意义，但不是去称呼大人。

A. 3个（10分）

B. 2个（7分）

C. 1个（5分）

以10分为合格。

6. 大人背儿歌时：

A. 会做一种动作（10分）

B. 只笑不动（5分）

C. 不笑也不会做动作（0分）

以10分为合格。

7. 照镜时笑，同它说话，用手去摸，同它碰头：

A. 4种（15分）

B. 3种（12分）

C. 2种（6分）

D. 1种（3分）

以12分为合格。

8. 躲避生人：

A. 将身体藏在母亲身后或躲在怀中（8分）

B. 注视（6分）

C. 完全不避生人（4分）

以8分为合格。

9. 吃固体食物：

A. 自己拿饼干吃，并咀嚼（8分）

B. 含着慢慢下咽（4分）

C. 不吃硬食物（记0分）

以8分为合格。

10. 大小便前：

A. 出声表示（8分）

B. 用动作表示（6分）

C. 不表示（2分）

以6分为合格。

11. 俯卧托胸：

A. 头、躯干、下肢完全持平（10分）

B. 下肢膝屈（8分）

C. 下肢下垂（2分）

以lO分为合格。

12. 俯卧时上身抬起腹部贴床：

A. 在床上打转360。（6分）

B. 打转180。（4分）

C. 打转90~（2分）

D. 完全不转（O分）

以6分为合格。

结果分析　1题测认知能力，应得10分；2、3、4题测精细活动，应得30分；5、6题测语言能力，应得20分；7、8题测社交能力，应得20分：9、lO题测自理能力，应得14分；11、12题测大肌肉运动能力，应得16分，共计可得110分，总分在9p~110分之间为正常，120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。如果哪一道题在及格以下，可先复习上月相应的试题或练习该组的试题，全部通过后再练习本月的题。哪一道题在A以上，可跨越练习下

月同组的试题，使进步更加明显。

■教唱儿歌

吃青菜

宝宝乖，宝宝乖，宝宝喜欢吃青菜，绿菠菜，翠黄瓜，胡萝卜，嫩白菜，多吃青菜身体好，多吃青菜长得快。

吃豆豆

吃豆豆，长肉肉，不吃豆豆精瘦瘦。

相思

红豆生南国，春来发几枝。愿君多采撷，此物最相思。

■语言能力训练游戏

学说话

方法：当婴儿表现出“说话”的欲望时，大人要抓住时机，教婴儿说一些简单的词语，最好用普通话和外语交替着说，给婴儿一个良好的语言环境。

如：妈妈指着自己说“妈妈，mother”，又指着爸爸说“爸爸，father’”。

给婴儿看图片时，指着图片上的花说“花，flowei‘”，指着小鸟儿说“鸟，bird"。

在外面玩耍时，看见小狗就指给婴儿看，一边说“狗，dog′，看见小树说“树，tree"。

目的：训练婴儿语言能力。

注意：即使小婴儿这时还不会说这些词，但家长一定要持之以恒，并作为一种长期性的、经常性的教育任务来做。

听儿歌做动作

方法：让宝宝面对着妈妈坐在妈妈的膝上，拉住小手边念边摇：“拉大锯，扯大锯，外婆家，唱大戏。妈妈去。爸爸去，小宝宝，也要去。”到最后一个字时将手一松，让宝宝身体向后倾斜。每次都一样，以后凡是念到“也要去”时宝宝会自己将身体按节拍向后倾倒。

目的：语言与动作的协调能力。

注意：注意宝宝身体向后的倾斜度，以免倾斜度过大摔伤宝宝。

■社交能力训练游戏

照镜子

方法：抱婴儿在穿衣镜面前，让他追随、拍打镜中人影，用手指着他的脸反复叫他的名字，再指着他的五官（不要指镜中的五官）以及头发、小手、小脚，让他认识、熟悉后再用他的手指点他身体的各个部位，还可问“妈妈在哪里?”（让他朝妈妈看或抓镜中的妈妈），用他的手指着妈妈说“妈妈在这里!”逐渐地他就会朝着妈妈看或抓镜中的妈妈。

目的：认妈妈、认自己、认五官、认身体，了解实物与镜影的区别。

注意：不要让婴儿的头撞到镜子上。

捉迷藏

方法：妈妈在床上盘腿而坐，让婴儿面对面坐在她的腿上，一手扶着婴儿的髋部，一手托着他的腋下保持平衡。爸爸在妈妈背后，让婴儿一只手抓着爸爸的手指，另一只手抓住妈妈的胳膊，爸爸先拉一下被婴儿抓住的手，当婴儿朝这边看时，爸爸却从妈妈背后另一边突然伸出头来亲热地叫“××”（婴儿的名字），当宝宝转过头找到爸爸时会“咯咯”地笑起来。

目的：让婴儿开心，增进与父母的感情，发展感知能力。

注意：家长躲起来的时间不要过长，否则婴儿会失去信心，不愿再玩。

■情感训练游戏

传递积木

方法：婴儿坐在床上，妈妈给他一块积木，等他拿住后，再向另一只手递另一块积木，看他是否将原来的一块积木传递到另一只手后，来拿这一块积木。如果他将手中的积木扔掉再拿新积木，就要教他先换手再拿新的。

目的：训练手与上肢肌肉动作，提高用过去积累的知识解决新问题的能力。

注意：积木要保持清洁，坚持经常擦洗。

坐“飞船”

方法：在婴儿情绪愉快时，爸爸与婴儿面对面，扶婴儿腋下站立，然后把婴儿往上举过自己的头顶，反复几次。也可把婴儿从爸爸身体的左侧向右上方举，再从右侧往左上方举，反复几次，边举边说：“婴儿坐飞船，飞船开喽！”

目的：增近父子感情，加强游戏能力。

注意：不能将婴儿抛过头顶再接住，这样会增加婴儿患脑振荡的几率。

■记忆能力训练游戏

寻找玩具

方法：让孩子看着把玩具小狗放在桌上，用手绢盖上，大人问：“小狗狗呢？”孩子可能懂得被手绢盖着，用手扯开。如不懂，大人可帮他把手靠近手绢，让他拉开见到小狗。要多次训练，逐渐学会，g 问便扯开手绢。以后当孩子面用碗把小玩具扣上，再问，是否知道是在碗下面而揭开，再反复训练。

目的：动动小脑筋，锻炼记忆力和判断力。

注意：玩具要经常更换。在用碗扣时要用带把手的喝水碗（杯），孩子不断揭碗，还能促进手指小肌肉的锻炼，增强手指力量。

从躲避到接受生人

方法：来客人时，母亲抱宝宝去迎接客人，暂时不让客人接近宝宝，让宝宝有机会观察客人的说话和举止。适应一会儿后，母亲再抱宝宝接近客人，这时只让客人同母亲对话，偶尔看宝宝笑笑，不接触宝宝，使宝宝放松。告别时只要求宝宝表示“再见”，客人并不接触宝宝。第二或第三次再见面时，客人可拿个小玩具递给宝宝，如果宝宝表示高兴，客人把手伸向宝宝，看宝宝是否愿意让客人抱一会儿。客人抱宝宝时，母亲一定不要离开，使宝宝感到可以随时回到母亲怀抱。有过这种经历，宝宝就会从躲避到接受生人。

目的：要让宝宝从躲避转变为接受生人，要容许宝宝自己去观察探索。母亲要谅解宝宝保护自己的意识，同时要逐渐让他能接受生人。

注意：循循善诱，不可强迫。

■听觉能力训练游戏

拉一拉，叮咚响

方法：在宝宝的床栏杆上，在其手可碰到的地方，吊一些漂亮、会发声的玩具。妈妈可拉着他的手去触拉玩具，让他体会拉拉线，玩具会动，还会叮咚叮咚响的情趣。如此反复多次，孩子就会自己去触拉玩具，成功后，孩子会咧嘴略咯大笑，且乐此不疲。

目的：训练听觉能力。

注意：为训练婴儿听力，还可以把表贴在婴儿耳边，并说：“嘀嗒嘀嗒……”接着把表贴在自己耳边说：“嘀嗒嘀嗒在哪儿呢？”如果婴儿表示出要把表放在耳边听的要求就可以了。这时，可让婴儿多听会儿，再说：“给妈妈听嘀嗒。”如果孩子把表送到你耳边，就说明他懂了。

测听力

方法：让宝宝坐在你的腿上，和墙壁的距离不应少于 120 厘米，并请另一个大人站在宝宝一侧与其耳朵齐高，但宝宝看不见的位置。

6 个月大的宝宝，测试者应站在离他 45 厘米以外的地方。利用下列的顺序在宝宝耳朵高度处发出声音：

（1）利用你的声音发出低频率及高频率的声音。

（2）摇动会发出声响的玩具。

（3）以汤匙敲打杯子。

（4）搓揉卫生纸。

（5）摇动摇铃。

取了最佳的办法，其实，这是一种既不卫生、又不高雅的办法。

成人的口腔中常有～些细菌、病毒，往往会通过被咀嚼过的饭菜传给孩子，孩子的抵抗力是弱的，对成人不致引起疾病的细菌、病毒就可以使小儿患病。有人曾做过实验，从一个不经常刷牙的人口腔中取出一些食物残渣来检验，竟发现有8亿多个细菌，这多么令人可怕！而且，经过咀嚼的饭菜口味差多了，食物的色香味全都被父母品尝了，留给孩子的是一团烂糟糟的味道极差的食物，孩子经常吃这种被咀嚼过的饭菜是会倒胃口的。再说，也不利于小儿咀嚼肌和“下巴骨”的发育。因此，从饮食卫生与身体健康的角度出发，父母不应该图省事，要花些时间单独为孩子做些烂、碎的食物，让孩子吃得既营养又卫生。

■婴儿咀嚼固体食物有益处

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

■婴儿爱揪衣服、抓头发的原因

在婴儿的发育进程中，手的探索动作的发育是一个重要方面，婴儿会不断地寻找、抓握周围的物体。一般4～5个月的孩子就会抓住自己的衣服往脸上拽；6～7个月的小儿会比较准确地抓住玩具；8～9个月的小儿已学会用手抓捏物体，但因伸肌发育不完善，所以一旦抓住物体后尚不会随意放开。所以当妈妈抱住他时，他的手刚好够到妈妈的头发、衣领，这些细长的物体正好适合他的抓捏的需求，因此他抓住了。愈让他松开，他愈抓得紧，并且摇来拽去。年轻的母亲们，请多给你的孩子一些各种形状和软硬度合适的玩具，多给他们抓握和捏的机会，让他们的探索活动顺利发展。

■防止婴儿受到意外伤害

注意婴儿手到处捅　7～8个月的婴儿开始对周围环境产生好奇心，喜欢用手指到处捅。也时常用手指捅自己的耳朵、鼻子、嘴和肚脐眼，好像要考察身体每一个孔穴和每一个部位，也喜欢捅别人的耳朵、鼻子、眼睛和嘴，并把捅别人的鼻子和捅自己鼻子的感觉作比较。

婴儿除了喜欢捅耳朵、鼻子、嘴、眼睛和肚脐眼外，还喜欢在房间里捅各种东西，如锁的钥匙孔、门缝、墙上的小洞等，最危险的是婴儿会用手指捅墙上的电源插座。所以，为了保护好这个月龄的婴儿，应该有专人看护，电源插座应该安装在婴儿够不到的地方，绝对禁止婴儿碰带电的东西。此外，也要防止小儿用手捅转动中的电风扇，以免发生危险。

注意婴儿被指甲挠破脸　这期间，婴儿用自己的指甲挠破脸的现象较多，特别是婴儿面部和头部常因湿疹而发痒时，会自己用手挠。为了防止挠破，应该常用指甲剪给婴儿剪指甲，要把指甲尖修圆。有的母亲喜欢用纱布做的袋子套在婴儿手上，但这不安全，因为袋子里毛边的线会缠在婴儿手指上，时间长了会影响手指上的血液循环，甚至坏死溃死，如用袋子，可把光滑面朝里，并经常1脱下来检查，看看有无线头缠指。

注意婴儿被碰伤　7～9个月的婴儿，

第七节揉风池穴

位置：风池穴在颈后两旁凹陷中。

方法：四八拍，一八、三八拍向里揉，二八、四八拍向外揉。

第八节点压合谷穴

位置：合谷穴在虎口处第一掌骨与第二掌骨之间，靠近第二掌骨边缘，用手指压迫时感到酸沉。

方法：四八拍，一八、二八拍右手压左手合谷，三八、四八拍左手压右手合谷。

第九节按光明穴

位置：光明穴在小腿外侧腋骨前缘，距足外踝约16厘米处。

方法：四八拍，一八、三八拍向里按揉，二八、四八拍向外按揉。

第十节远眺

两眼向正前方看，在远处找一个比较大的目标，注视时两眼要放松，不可用力细看。远眺时间大约四八拍，也可多看几分钟。

疾病预防

■半岁以内婴儿不易患病

半岁以内婴儿的血液中，具有从母亲体内带来的免疫抗体，这种免疫抗体医学上称之为“免疫球蛋白”，有中和病毒的作用。一般来说，6个月以内，这些免疫抗体足以使婴儿抵抗多种传染病菌的侵入。例如，这种免疫球蛋白中的抗麻疹病毒抗体，能与入侵的麻疹病毒结合，使麻疹病毒失去繁殖和扩散能力，从而制止麻疹的发生。所以，半岁以内的婴儿很少患麻疹、白喉、脊髓灰质炎等传染病。

■注意检查婴儿血红蛋白

血红蛋白是人体血液中红细胞的主要成分，它是一种含铁的蛋白质，能使血液呈红色，其主要功能是将肺部吸进的氧气运送到全身各组织器官供其所需。我国儿童血红蛋白正常值为：1～4个月儿童为大于或等于90克/升，4～6个月儿童为大于或等于100克/升，6个月～6岁儿童为大于或等于110克/升，如果人体血液中血红蛋白浓度低于上述各年龄组的标准即为贫血。

因此，小儿应定期检查血红蛋白，第一次检查一般在生后4～6个月时，因这段时期小儿生长发育快，饮食比较单调，在孕期从母体获得的储备铁已基本耗尽，小儿很容易发生贫血。对查出的贫血患儿应及时治疗。但不管是否患有贫血，这个年龄段的小儿一般都应开始添加辅食，并逐步增加辅食的种类和数量。

七、第7个月

身心发育

■7个月婴儿身体发育特点

根据国内经典的或近期权威统计数字，婴儿过6个月后，由于生长发育的增长指标明显减慢，故在7个月期间，改成每两个月划一个年龄组，即：7～8，9～10和11～12个月3个年龄段，而不是每个月一个年龄组。下面是7～8个月的测量数值：

身长　约两个月才平均仅增长了2．7厘米。

男平均71．3厘米（66．1～76．5厘米）；女平均69．7厘米（64．7～74．7厘米）。

体重　约两个月才平均增长了0．6千克。

男平均9．0千克（7．0～11．0千克）；女平均8．4千克（6．5～10．2千克）。

头围　约两个月才平均增长了1．0～1．1厘米。

男平均45．0厘米（44．4～47．6厘米）；女平均43．8厘米（4．2～46．3厘米）。

胸围　约二个月才平均增长了0．8～1．0厘米。

男平均44．9厘米（40．7～49．1厘米）；女平均43．7厘米（39．7～47．7厘米）。

前囟　6个月以后，因骨化而逐渐缩小。

牙齿6～7个月时，大部分婴儿已开始长出两颗下切牙（俗称门牙）。

皮下脂肪厚度　正常婴儿的腹部脂肪厚度在2厘米以上。

体形　丰满，匀称，健壮。逐渐显露出更加可爱的神态。

■视觉发育状况

婴儿在6～7个月以后，远距离知觉开始发展，能注意远处活动的东西，如天上的飞机、飞鸟等。这时的视觉和听觉有了一定的细察能力和倾听的性质，这是观察力的最初形态。这时期的婴儿，对于周围环境中新鲜的和鲜艳明亮的活动物体都能引起注意。拿到东西后会翻来覆去地看看、摸摸、摇摇，表现出积极的感知倾向，这是观察的萌芽。这种观察不仅和动作分不开，而且可以扩大小儿认知范围，引起快乐的情感，对发展语言有很大作用。但是，婴儿的观察往往是不准确的、不完全的，而且不能服从于一定的目的和任务。

■听觉发育状况

在这个阶段开始的时候，幼儿对于声音虽然有反应，但是，他还不能明白话语的意思。你也许会觉得幼儿已能领悟别人在叫他的名字，其实，那是因为他熟悉你的声音特性的缘故，才会作出他的响应。但是，到了这个阶段快要结束的时候，幼儿对于话语就会表现出选择性的反应，对于说英语或汉语的幼儿家庭来说，幼儿们的最初语汇几乎都是相同的，而且也是可以预料的语汇：妈妈、爸爸、再见以及婴儿名字等。

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

音会有反应动作。可是，幼儿嘴里含有唾液所制造的声音，和幼儿平常的声音并不一样。在这个时候，幼儿不论是单独一人，或和别人在一起，都是兴致勃勃地耍弄口水声音（他会制造不同声音，同时也会改变声音的特性）。

■感觉发育状况

7～9个月的婴儿，对周围环境的兴趣大为提高，能注视周围更多的人和物体，随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和颜色鲜艳的玩具上，并采取相应的活动。因此，对7～9个月的婴儿，应经常带到大自然中去，可以带到稍微远离住所的地方如街心花园等去看树，看花草，看蝴蝶、蜻蜓、飞蛾、蚂蚁、金鱼等，这些都是婴儿有兴趣观看的对象。猫、狗、鸡、鸭、鸟等也是吸引婴儿观看的对象，凡是具有色彩的或处于动态的自然景物都能引起婴儿的注意，为婴儿所喜爱，所以，成人应充分利用婴儿的这一兴趣特点，选择适合婴儿观看的对象，多让婴儿看，以扩大婴儿的认知范围。

■心理发育状况

7个月的宝宝已经习惯坐着玩了。尤其是坐在浴盆里洗澡时，更是喜欢戏水，用小手拍打水面，溅出许多水花。如果扶他站立，他会不停地蹦跳。嘴里咿咿呀呀好像叫着爸爸、妈妈，脸上经常会显露幸福的微笑。如果你当着他的面把玩具藏起来，他会很快找出来。喜欢模仿大人的动作，也喜欢让大人陪他看书、看画，听“哗哗”的翻书声音。

7个月的宝宝不仅常常模仿父母对他发出的双音节，而且有50%～70%的孩子会自动发出“爸爸”、“妈妈”等音节。开始时他并不知道是什么意思，但见到家长听到叫爸爸、妈妈就会很高兴，叫爸爸时爸爸会亲亲他，叫妈妈时，妈妈会亲亲他，孩子就渐渐地从无意识的发音发展到有意识地叫爸爸、妈妈，这标志着宝宝已步入了学习语音的敏感期。父母们要敏锐地捕捉住这一教育契机，每天在宝宝愉快的时候，给他朗读图书、念儿歌、说说绕口令等。

饮食营养

■7个月婴儿饮食喂养的特点

不管是母乳喂养还是人工喂养的孩子。在7个月时每天的奶量仍不变。3～4次喂食。辅食除每天给孩子两顿粥或煮烂的面条之外，还可添加一些豆制品，仍要吃菜泥、鱼泥、肝泥等。鸡蛋可以蒸或煮，仍然只吃蛋黄。

在小儿出牙期间，还要继续给他吃小饼干、烤馒头片等，让他练习咀嚼。

■婴儿消化的主要特点

婴幼儿的消化系统娇嫩，与成人相比有较大的差异。

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

婴儿的胃贲门（胃的进口）括约肌发育不完善，关闭作用不强：幽门（胃的出口）肌肉发育良好，但由于植物神经调节功能不成熟，易紧闭，在吸饱奶后略受震动或吞咽过多空气，都容易吐奶。新生儿及婴儿阶段，胃容量甚小，婴儿每次哺乳量容易超过胃的平均容积，哺乳量过多，容易引起呕吐。婴儿胃的排空时间因食物种类不同而异，水为1小时～1．5小时，母乳为2小时～3小时，牛乳为3小时～4小时。

婴儿肠管总长度为身长的6倍（成人为4．5倍），有利于食物消化吸收。

从消化的另一个系统——消化液上看，新生儿的唾液腺发育不全，唾液分泌量较少，3个月～4个月时，唾液腺逐渐发育完

全，唾液分泌量增加，淀粉酶含量增多，消化淀粉的能力增强。

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

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

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

■预防婴儿营养缺乏与过剩

在婴幼儿哺育过程中，经观察分析有两种情况：一种只要孩子能吃就无限制地给小儿喂，另一种迁就孩子挑食、偏食、吃零食的坏习惯，正餐吃得很少。长期下去，前者营养过剩患肥胖症，后者导致营养不良症。主要原因在于家长对平衡膳食的认识不足。

所谓平衡膳食也叫营养平衡，就是要使小儿摄取的营养能符合小儿生长发育、智力发展的要求。健康意味着一个人不仅身体上没有缺陷和疾病，还要有健全的生理、心理状态和适应社会的能力。做到平衡膳食可以预防各种营养缺乏和营养过剩性疾病。

为了达到平衡膳食的目的，须注意以下几个方面的平衡：

1. 保证热能供给的平衡。因每人每天所需的热能随着年龄的不同而不同。在一定的范围内过高过低都会影响健康。

2. 把产生热能的各种营养素如蛋白质、脂肪、糖均称为产热营养素，也叫必需营养素。在人体内产生热能时所占的比例是相对稳定的。蛋白质供给的热能应该占总热能的10%～15%，脂肪占15%～25%，糖占60%～75%。小儿所需的蛋白质量可较成人高一点。

3. 以保持产热物质与人体必需的物质（维生素）之间的平衡。维生素是不产热的营养素，产热的营养素需要这些非产热营养素的配合。如吃糖多了，所需的维生素相应也要增加。故也需要保持平衡。

4. 微量元素与宏量元素之间平衡。微量、宏量元素都称矿物质。这些元素在体内都有一定的比例，并且是按人体需要量而定的。过多会中毒，过少也会患病。各种元素之间正常的比例，称为矿物质之间平衡。

5. 水和营养素之间的平衡。水对营养物质的吸收利用有重要作用，故也要保持平衡。

以上5方面的平衡，可使小儿摄入的营养素做到全面、平衡。

■不宜给婴儿断奶情况

婴儿如有以下情况不宜断奶：

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

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

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

■婴儿过量饮牛奶的影响

美国儿科医学协会发布的一项研究报告指出：常见儿童睡眠不安有一个极易忽视的原因，即牛奶饮用过量。

这份报告列举的实验显示，140 名 5 岁儿童三餐饮用牛奶，结果是这些儿童在白天日常行为、活动及思维均无异常，但是在夜间睡觉时，86% 的儿童出现轻重不一的啼哭、烦躁、辗转反侧等。在停止饮用牛奶后几日，上述现象完全消失。对这一原因，美国医学界的儿科专家正进～步研究。

这份报告建议父母一天喂养儿童牛奶的总量最好不超过 1．2 磅（540 克）。

■乳母月经来潮时的喂奶

产妇在产后月经的恢复是一个自然的生理现象。恢复的时间有早有晚，早的可在满月后即来月经，晚的要到小儿 1 岁后才恢复。不论月经在什么时候恢复，都不是断奶的理由。

一般说来，产后月经的恢复与母亲是否坚持母乳喂养有一定关系。哺乳时期越长，吸吮乳头的次数越多，或婴儿越大刺激乳头的吸吮力越强，都有利于血浆内催乳激素的水平增高，这对抑制月经恢复最能起作用。如果较早停止哺母乳，血浆内催乳激素的水平降低，抑制月经的作用减退，月经也就很快恢复。

月经来潮时，一般乳量减少，乳汁中所含蛋白质及脂肪的质量也稍有变化，蛋白质的含量偏高些，脂肪的含量偏低些。这种乳汁有时可引起婴儿消化不良症状，但这是暂时的现象，待经期过后，就会恢复正常。因此，无论是处在经期或经期后，都无须停止喂哺，还应坚持一段时间的母乳喂养。

日常护理

■7 个月婴儿的优育要点

添加饼干、肉末、动物血、吃整蛋；发“爸爸”、“妈妈”等双辅音；匍行拿物、指拨玩具；拍手点头、认物找物；念儿歌，高声朗读故事；做主动体操；用杯喝水，学拿小勺；讲究卫生、预防传染病；注射第 3 针乙肝疫苗。

■婴儿的一般睡眠情况

和 6 个月时差不多，孩子每天须睡 15～16 小时，白天睡 2～3 次。如果孩子睡得不好，家长要找找原因，要想到孩子是否病了，给他量量体温，观察一下面色和精神状态。

■不要给婴儿穿得太暖

孩子穿的衣服薄厚也应适宜，穿得太少，孩子的手脚都发凉，容易生病；穿得太多，活动起来不方便，一动就会出汗。出汗之后，再一受风更容易着凉。俗话说，“要想小儿安，三分饥和寒”。也就是说，要想让小儿平安不生病，只需要吃七分饱，穿七分暖就行了，若吃得过饱，穿得过多，反而容易生病。

如果孩子在夜间睡着之后总是踢被，家长应该注意不要给孩子盖得太多、太厚，特别是在孩子刚入睡时，更要少盖一点，等到夜里冷了再加盖。稍微盖薄一些，孩子不会冻坏，盖得太厚，孩子感觉燥热，踢掉了被子，反而容易着凉感冒。

■培养婴儿良好的饮食习惯

要使孩子养成良好的饮食卫生习惯，应每天在固定的地方、位置喂孩子吃饭，给他～个良好的进食环境。在吃饭时，不要和他逗笑，不要分散他的注意力。可以让他自己拿饼干吃，也可以让他拿小勺，开始学着用勺子吃东西。即使孩子吃得到处都是，家长也不要坚持喂孩子，每个人都要有这个过程。但如果他只是拿着勺子玩，而不好好吃饭，则应该收走小勺。

■不能咀嚼饭给婴儿喂食

到了这个年龄的孩子，食欲旺盛，可吃的食物品种多了，但是，孩子的牙齿还没几个，父母既想给孩子吃，又怕孩子没能力去吃，就会去助一臂之力，把饭菜经自己的口嚼烂后再喂给孩子，自以为是采

取了最佳的办法，其实，这是一种既不卫生、又不高雅的办法。

成人的口腔中常有～些细菌、病毒，往往会通过被咀嚼过的饭菜传给孩子，孩子的抵抗力是弱的，对成人不致引起疾病的细菌、病毒就可以使小儿患病。有人曾做过实验，从一个不经常刷牙的人口腔中取出一些食物残渣来检验，竟发现有8亿多个细菌，这多么令人可怕！而且，经过咀嚼的饭菜口味差多了，食物的色香味全都被父母品尝了，留给孩子的是一团烂糟糟的味道极差的食物，孩子经常吃这种被咀嚼过的饭菜是会倒胃口的。再说，也不利于小儿咀嚼肌和“下巴骨”的发育。因此，从饮食卫生与身体健康的角度出发，父母不应该图省事，要花些时间单独为孩子做些烂、碎的食物，让孩子吃得既营养又卫生。

■婴儿咀嚼固体食物有益处

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

■婴儿爱揪衣服、抓头发的原因

在婴儿的发育进程中，手的探索动作的发育是一个重要方面，婴儿会不断地寻找、抓握周围的物体。一般4～5个月的孩子就会抓住自己的衣服往脸上拽；6～7个月的小儿会比较准确地抓住玩具；8～9个月的小儿已学会用手抓捏物体，但因伸肌发育不完善，所以一旦抓住物体后尚不会随意放开。所以当妈妈抱住他时，他的手刚好够到妈妈的头发、衣领，这些细长的物体正好适合他的抓捏的需求，因此他抓住了。愈让他松开，他愈抓得紧，并且摇来拽去。年轻的母亲们，请多给你的孩子一些各种形状和软硬度合适的玩具，多给他们抓握和捏的机会，让他们的探索活动顺利发展。

■防止婴儿受到意外伤害

注意婴儿手到处捅　7～8个月的婴儿开始对周围环境产生好奇心，喜欢用手指到处捅。也时常用手指捅自己的耳朵、鼻子、嘴和肚脐眼，好像要考察身体每一个孔穴和每一个部位，也喜欢捅别人的耳朵、鼻子、眼睛和嘴，并把捅别人的鼻子和捅自己鼻子的感觉作比较。

婴儿除了喜欢捅耳朵、鼻子、嘴、眼睛和肚脐眼外，还喜欢在房间里捅各种东西，如锁的钥匙孔、门缝、墙上的小洞等，最危险的是婴儿会用手指捅墙上的电源插座。所以，为了保护好这个月龄的婴儿，应该有专人看护，电源插座应该安装在婴儿够不到的地方，绝对禁止婴儿碰带电的东西。此外，也要防止小儿用手捅转动中的电风扇，以免发生危险。

注意婴儿被指甲挠破脸　这期间，婴儿用自己的指甲挠破脸的现象较多，特别是婴儿面部和头部常因湿疹而发痒时，会自己用手挠。为了防止挠破，应该常用指甲剪给婴儿剪指甲，要把指甲尖修圆。有的母亲喜欢用纱布做的袋子套在婴儿手上，但这不安全，因为袋子里毛边的线会缠在婴儿手指上，时间长了会影响手指上的血液循环，甚至坏死溃死，如用袋子，可把光滑面朝里，并经常1脱下来检查，看看有无线头缠指。

注意婴儿被碰伤　7～9个月的婴儿，

已经学会坐、爬或扶着床边站起来了，但动作不稳，很容易摔倒碰伤，如想站但没站好而摔倒，手没有抓住东西而滑倒，坐时向后仰倒等等，特别是能爬的婴儿他可移动到房间的任何一个角落，因此，一定要把房间的每个角落都收拾得干干净净，把有棱有角的和硬的东西收拾起来，即使摔倒也不至于碰伤。

孩子站在学步车里活动时，应放在宽敞的房间，因这时婴儿的腿部已经有劲，速度一快很容易撞到物体上，戳伤手指或。碰伤头部。

注意婴儿出现坠落伤害　7个月的婴儿大都坠落过，最常见的是婴儿从小床上坠落，另外，从坐车上翻下来、从楼梯口滚下来也有发生。因此，父母要及早注意并采取相应的措施：借用别人的旧童车或婴儿小床时，应仔细检查栏杆的挂钩和车轴，小床的栏杆应高于婴儿的胸部。在门口台阶及上下楼道口安上栅栏门。怀抱婴儿上阳台要注意安全，不能一手抱孩子，一手做事，特别不能将身体探出阳台，以免重心外移，一失手使孩子坠落楼下。婴儿睡觉时，最好用高栅栏的婴儿床，如果不是在有栅栏的床，就不能让婴儿独自睡在上面。同睡醒后的婴儿待在同一屋子内时，大门外有人叩门时，要抱着孩子一同出去迎接才安全。

孩子坠落后，大人心里很紧张，很怕有什么生命危险和后遗症。如果婴儿坠落时头着地，坠落后立即畦的哭出来，10～15分钟就停止了，脸色正常，不呕吐，又照样精神地像原来一样玩，那么大脑受伤的可能性就很小。但是，以后又无缘无故地哭泣，并且呕吐，不愿进食，脸色苍白，当孩子出现这些症状中的任何一种就应到医院诊治。如果跌落后，宝宝当场（或稍后）失去知觉、不哭、昏睡不醒，应立即送医院抢救。

孩子跌落后没有其他症状，仅在磕碰的头部上起了包，并不意味着什么严重问题，这是头颅外部皮下血管破裂引起的，不用管它，会自然痊愈的。如擦上红花油，消肿快一些。擦破了头皮可抹点红药水。但要警惕，有时只注意头部而忽略了其他部位的伤痛，如内脏破裂、锁骨骨折等，发现小便出现血尿，面色苍白要考虑有内出血的可能，应立即到医院。

不管孩子从床上或楼梯口跌落，只要立即哭出来，没有发现其他毛病，～般没有问题。但当天也要保持安静，不要洗澡，如果婴儿愿意，可让婴儿枕冰枕、冷敷。夜间应唤醒孩子两次，以确保他并未丧失知觉，第二天早上如果婴儿完全恢复正常，生活就可照旧。

注意婴儿出现溺水伤害　在给婴儿洗澡时，听到敲门声或电话铃声时，不能将孩子放在澡盆里就急急忙忙去应答，因为这个年龄的孩子，只要两分钟便可能在50厘米深的水中淹死，所以，如要应急，应把孩子用毛巾包好，放在摇篮或有栏杆的小床上，然后去开门或接电话。

其他盛水的容器，如金鱼缸、水桶、痰盂、水缸、盆等都可以成为溺水的祸根，因此要尽可能放妥。把通向浴室、厕所、厨房的房门关紧，使婴儿不能打开。

■婴儿不会爬的处理办法

单纯的不会爬不算是异常。近年来，不学爬直接学走的孩子似乎较多，其中一个原因是住房太紧张，没有爬的地方。婴儿最好是按着顺序先会翻身、能坐，然后学爬、扶着站，直到能走，这是一个规律。如果把哪一阶段丢了对以后的发育都有影响，比如学爬，婴儿学走路以前学爬，可以使孩子学会运用脚上的肌肉，等以后走起路来也会稳实些的。因此，还是让孩子练练爬吧。

但如果孩子到了1岁还不会爬，甚至

连其他动作也不行的话，可请医生检查是否有问题。

■给婴儿看书讲故事方法

孩子到7~9个月时，不仅能听妈妈讲故事，还能跟着妈妈指着书的手看画，听到得意之处他还会高兴地拍打书上的画呢！可是，有的时候孩子会一把把书撕坏了，让妈妈很生气。所以，我们在给7~9个月孩子讲书时，要选择较大的、色彩鲜明的、书质地较好的或用硬纸板装订的书，这样孩子既不易撕坏，又可以练习翻书页，可谓一举两得。

然而，对那些不愿听妈妈讲故事的孩子，也不要勉强，应仔细观察孩子的兴趣，因势利导方能见效。

早期培育

■7个月婴儿的智能发育水平

7个月婴儿是智能发育的关键年龄，其行为模式出现了飞跃性变化。

大运动：无须用手支撑，能独坐10分钟以上。

精细动作：能用全掌耙弄到小丸：能自取一块方木，再取一块。

适应能力：能将第一块方木换到另一只手，再去拿第二块方木：能伸手去够远处的玩具。

语言：会发da—da，ma—ma音节。

社交行为：对镜中影像有拍打、亲吻和微笑等表情，能认生人。

■注意训练孩子的手的机能

婴儿一过6个月，手的动作会变得更加灵活，已经可以用手抓起东西往嘴里放，也许他要显耀自己的能力，不管什么东西，只要能抓到手就喜欢送到嘴里，有些父母会担心婴儿吃进不干净的东西，阻止婴儿这样做，这是不科学的。婴儿发育到一定阶段就会出现一定的动作，这代表着他的进步，他能将东西往嘴里送，这就意味着他已在为日后自食打下良好的基础，若禁止婴儿用手抓东西吃，可能会打击他们日后学习自己吃饭的积极性。因此，父母应该从积极的方面采取措施，可以把婴儿的手洗干净，让他抓些像饼干、水果片等“指捏食品”，不仅可以训练他手的技能，还能摩擦牙床，以缓解长牙时牙床的刺痛。饼干、水果片通常是这个月龄婴儿最先用手捏起来吃的食物，他会把这些东西放在嘴里吸，也会用牙床咬，经过一番辛苦，能吃进去一部分，另一部分会沾到手上、脸上、头发上和周围的物品上，父母最好由他去，不必计较这些小节，重要的是让婴儿体会到自食的乐趣。

■德商MQ培育新概念

德商是分清是非的能力，也就是说具有强烈的道德信念，并照此行事，因此一个人就会行为举止光明正大。这个了不起的能力包括的基础生活特点有：意识到别人的痛苦，并且切忌恶意待人；控制自己的冲动，并且不追求马上的满足；作出判断之前公开倾听各方面的意见；接纳不同的观点；识别不道德的选择；能够同情：面对不公正敢于挺身而出；能宽厚礼貌地待人。这些是能帮助孩子成长为一个正派善良的人的核心特点，是良好品格和优秀公民素质的基础，是我们最希望孩子们具备的美德。

德商由7个基础美德组成一同情、良心、自控、尊重、善良、宽容和公正。

同情：让孩子理解别人的感情，关注别人的需要和感情，懂得帮助那些受到伤害和遇到困难的人们，热情友好地对待别人。

良心：帮助孩子明辨是非，不偏离品德的正路，增强孩子抵御各种与善行背道而驰的力量，即使面对诱惑也能正确行事。

自控：帮助孩子约束冲动，三思而行，让孩子自力更生，激发他们的慷慨善良的

美德。

尊重：鼓励孩子为他人着想，使他们懂得用需要别人对待自己的方式去对待他人。

善良：帮助孩子关心别人的利益和感情，使孩子学会舍己为人，体恤他人，更多考虑别人的需要，关心别人，主动帮助有困难的人们。

宽容：帮助孩子意识到人的个性差异，对新的观点和信念采取开放的态度，尊重别人，以善良和理解之心善待他人。

公正：让孩子光明正大，不偏不倚地对待他人，增强孩子和道德观念，保护那些遭受不公正待遇的人，渴求人人平等。

■培养婴儿懂道理

7个月婴儿已经知道控制自己的行为。这时，凡是他的合理要求，家长都应该满足他，而对于他的不合理要求，不论他如何哭闹，也不能答应他。比如，他要扭动电视机的按钮，要玩一玩电灯的开关……，家长就要板起面孔，向他摆手，严肃地告诉他“不行”。关键的不是怕电视机坏了和电灯绳断了，而是要使孩子节制自己的行为，知道有些事可以去做，而另一些事不可以去做，家长要使孩子从小养成讲道理的习惯，以免长大后成为无法无天的小霸王。

■生活自理能力训练

喝水　训｛练小儿从盛了水的杯中喝水。

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

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

■智力测试方法

第7个月婴儿用如下方法进行测试：

1. 拿走正在玩的玩具会：

A. 尖叫乱动表示反抗（10分）

B. 啼哭反抗（8分）

C. 不觉察（0分）

以10分为合格。

2. 听到大人说物名会用手握或用眼看物的方向：

A. 4种（16分）

B. 3种（12分）

C. 2种（8分）

D. 1种（4分）

以12分为合格。

3. 两手各握一物：

A. 对敲（10分）

B. 会用两手各握一物（8分）

C. 双手抱紧一物放手掉下（6分）

D. 不握物（0分）

以10分为合格。

4. 拨弄小丸：

A. 一把抓住（12分）

B. 用手掌拨弄（10分）

C. 只看不摸（2分）

以10分为合格。

5. 懂大人说“不许”：

A. 停止原来动作（10分）

B. 笑仍继续干（6分）

C. 没有反应（2分）

以10分为合格。

6. 会用手势表示语言，如再见、谢谢、点头、摆手等：

A. 3种（15分）

B. 2种（10分）

C. 1种（5分）

D. 不会（0分）

以10分为合格。

7. 懂得大人夸奖和责骂：

A. 语言（8分）

B. 表情（6分）

C. 语言加上表情（4分）

D. 不懂（0分）

以8分为合格。

8. 记得离开7~10天的熟人：

A. 再见时表示亲热投怀（8分）

B. 对人笑（6分）

C. 手脚舞动（4分）

D. 注视（2分）

以8分为合格。

9. 大人托杯：

A. 自己双手捧杯喝水（6分）

B. 完全由大人拿杯能喝水（4分）

C. 只会用奶瓶不会用杯（2分）

以4分为合格。

10. 大小便前：

A. 有声音表示（10分）

B. 能用动作表示（8分）

C. 由大人定时把，自己不表示（4分）

D. 用一次性尿布（2分）

以8分为合格。

11. 翻滚：

A. 连续翻360度打几个滚（10分）

B. 能翻360度1次（8分）

C. 翻身180度（4分）

D. 翻90度（0分）

以10分为合格。

12. 坐稳：

A. 双手自由活动（12分）

B. 双手在前面支撑（10分）

C. 身体向前倾斜倒下（8分）

D. 靠坐（4分）

以10分为合格。

结果分析1、2题测认知能力，应得22分；3、4题测精细动作，应得20分：5、6题测语言能力，应得20分；7、8题测社交能力，应得16分；9、10题测自理能力，应得12分；11、12题测大肌肉活动能力，应得2c分，共计可得110分，总分在90~1l0分之间为正常，120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。如果哪一道题在合格以下，先复习上月相应试题，或练习该组的试题，全部通过后再练习本月组试题。哪一道题在A以上，可跨越练习下个月同组的相应试题，使进步更加明显。

■教唱儿歌

肥皂

肥皂肥皂，像块糕糕，轻轻擦擦，变成泡泡。

外婆桥

摇、摇、摇，摇到外婆桥，外婆喜欢我，叫我好宝宝。

小木床

小木床，四方方，宝宝自己睡床上。不用奶奶哄，不用妈妈唱，闭上眼人梦乡，梦里上天逛一逛。

■智力培育游戏

辨颜色

方法：把玩具堆在一起，妈妈把红色的玩具一样一样拣出来，每拣一样给婴儿看一下说“红色的”。再把其他颜色的玩具照样分开堆。然后把玩具重新混在一起，叫婴儿分。如果婴儿一时还不能很好地做这件事，妈妈可以协助或引导婴儿，帮助他完成这个游戏。

目的：训练婴儿的色彩感和思考能力。

注意：色彩要单一化，不可复杂。

观察机动玩具

方法：把电动的或上足发条的机械玩具表演给婴儿看，大人配合玩具特点配以丰富的语言，如“嘎——嘎，唐老鸭”，“小火车开了，呜呜——”。

目的：训练感知觉，培养观察力、注’意力，理解简单的因果关系和语言。

注意：机动玩具的结构宜简单。

■语言能力训练游戏

懂得“不”

方法：妈妈指着热水杯对孩子严肃地说：“烫，不要动！”同时拉着孩子的手轻轻触摸杯子，然后把他的手离开物品，或轻轻拍打他的手，示意他停止动作。对小孩不该拿的东西要明确地说“不”，使其懂得“不”的意义。

目的：在理解“不”的基础上，增强对语言的理解能力。

注意：还要懂得大人的摇头摆手也表示“不”。

听口令把玩具倒手

方法：在玩具倒手的基础上，先给孩子一个玩具，让他用左手拿，再给他一块饼干，告诉他“倒手，倒手”，做对了，亲亲他，并奖励他。

目的：让小儿练习在口语指导下把玩具倒手，学会两手并用。

注意：奖励不一定是食品，只要是孩子喜欢的任一物品都可以。

■社交能力训练游戏

学习挥手、拱手动作

方法：经常将孩子右手举起，并不断挥动，让孩子学习“再见”动作。大人离家时要对孩子挥手，并说“再见”，反复练习。在孩子情绪好时，帮助孩子将两手握拳对起，然后不断摇动，学做谢谢动作。

目的：提高语言理解的能力。

注意：每次给孩子食品或玩具时，先让他拱手表示谢谢，然后再给他。

练习爬行

方法：孩子俯卧位，放在铺有毯子的地板上，家长将孩子喜欢的玩具放在前方，鼓励宝宝用力向前爬行，去取玩具。必要时家长可用手轻推孩子的脚掌协助。孩子会越爬越显得自如，扩大了视野，提高了观察力和思维能力。

目的：爬行是代表婴儿智能发展的重要动作之一，通过爬训练全身肌肉，扩大视野和提高脑的统合能力。

注意：家长时刻在旁保护婴儿别跌落赏伤。

■情感培育训练游戏

骑大马

方法：让婴儿面对妈妈骑在妈妈膝头，妈妈将双腿有节奏地上下颤动，一边颠一边说：

“骑大马，呱哒哒，一跑跑到外婆家。见了外婆问声好，外婆对我笑哈哈。”

目的：培养婴儿的语感和节奏感，还可以引起婴儿欢乐的情绪。

注意：可反复地玩，婴儿很感兴趣。

叫名儿

方法：用相同的语调叫婴儿的名字和其他人的名字。看是否在叫到婴儿的名字时，他能转过头来，露出微笑，表示明白了。孩子如能准确听出自己的名字来，妈妈要说：“噢！对啦！你就是××，婴儿真聪明！”之类的话，同时把婴儿抱起来，贴贴他的小脸。如果婴儿对叫声没有反应，就要耐心地反复地告诉他：“××，你就是××呀。”

目的：训练婴儿对特定语言的反应，让婴儿知道自己是谁。

注意：婴儿心情不愉快时不要进行该游戏。

■模仿能力训练游戏

拍拍手、点点头

方法：与婴儿对面而坐，先握住他的两只小手，边拍边对他说“拍拍手”：然后不要握他的手，你边拍边有节奏地对他说“拍拍手”，教他模仿，“点点头”亦如此。

目的：提高理解语言与模仿的能力。

注意：每天应不断重复学习。

洗澡玩水

方法：给婴儿洗过后放进盆里坐着，给他一只吹气小鸭子边洗边玩，洗完澡后坐在盆中央，大人拿着婴儿的两只胳膊或一人扶着婴儿腋下，一人握着婴儿的双脚，边拍打水边念儿歌：

“小小鸭子嘎嘎叫，走起路来摇呀摇，一摇摇到小河里，高高兴兴洗个澡。”

目的：熟悉水，提高感知能力，培养愉快情绪。

注意：不要在洗澡期间离开，以免婴儿溺水，发生危险。

■视觉能力训练游戏

玩玩偶

方法：

（1）准备一双大号的白色袜子，你可以轻松地将手伸进去。

（2）用粗头的马克笔在袜子的趾尖部位画上眼睛、眉毛、鼻子、耳朵。沿着脚跟部位的弧线画出嘴巴，并在褶皱处画出红色的舌头。

（3）让宝宝坐在你温暖的怀抱里。

（4）将玩偶套在你的手上，对着宝宝唱歌、念儿歌或以玩偶的口气和宝宝说说话。在另一只手上再套一个玩偶，让两只玩偶对话或是做游戏，宝宝将会更感兴趣。

用宝宝的袜子为宝宝做个小玩偶。游戏时，把小玩偶套在宝宝的小手上，同时，你也可以套上大玩偶，这样的交流方式多有趣啊！

目的：让宝宝学会视觉敏锐度及语言和倾听能力。

注意：也可以在袜子上缝出眼睛、绒球鼻子、红布嘴巴等。

寻找贴纸

方法：

（1）脱去宝宝的衣服，只留尿布即可。

（2）让宝宝靠坐在婴儿椅上；如果他已经学会坐，就让他坐在地板上。

（3）坐在宝宝对面，并在附近放一些彩色小贴纸。

（4）先给宝宝看其中一张贴纸，然后将它粘在宝宝身体任一部位，不要让宝宝知道贴纸跑到哪儿去了。你可以先把贴纸藏在手上，选定位置后，再将贴纸贴上。

（5）贴好后，问宝宝：“贴纸在哪里？”

（6）开始在宝宝身体上寻找贴纸，检查他的脸部，说：“没——有，不在这里。”检查他的手臂，说：“没——有，不在这里。”继续检查，直到发现贴纸，然后说：“噢，在这里！”同时让宝宝看看贴纸在他身上。

（7）换另一张贴纸；再和宝宝玩一次。把贴纸贴在宝宝不同的身体部位上。

（8）可以让宝宝自己找贴纸。如果必要的话，给宝宝一点提示。

目的：培养宝宝的注意力、观察力及视觉搜寻能力。

注意：贴纸很小而且容易吞食，所以看好宝宝。

■听觉能力训练游戏

边说边丢

方法：父母拿起丢在地上的玩具，边说“砰”，边把玩具丢入袋中或箱子里，然后扶着孩子的手，让他学着做。不久，只要说声“砰”，孩子就会把玩具丢入箱中。

目的：训练婴儿听觉能力。

注意：根据孩子对声音感兴趣的特点，可教孩子说些象声词。

听音找物

方法：给小儿看形象逼真的玩具和图片，告诉他名称并逗引他用眼睛去找，用手去指。如看到室内红红绿绿的气球后，家长说：“××！球球在哪里？”他听后会抬头去找，用手去指。诸如此类反复练

习，可促进小儿听、视觉和动作协调发展。

目的：训练小儿听觉、视觉和动作的协调。

注意：玩具和图片要有益于婴儿的身心健康。

■感觉能力训练游戏

指东西

方法：让孩子坐着，大人用手指抓住孩子的食指，教他拨弄玩具，如小转盘、小按键、算珠等，使玩具转动或发出响声，引起他拨弄的兴趣。或自制一个练习抠洞的硬纸盒。纸盒上面贴上有趣的图画或画上小动物的脸，在上面开一个个的小洞，让孩子用食指抠洞玩。

目的：训练孩子食指动作，促进小肌肉发育。

注意：自制纸盒的边要光滑无毛边。

找玩具

方法：把孩子熟悉的几件玩具或物品放在他面前，先说出玩具的名称，再把它拿起来给孩子看或摸，然后放进一只小篮子或小盘里；放完后，再边说边把玩具一件件从篮子里拿出来；从中挑出几件，隔一定距离放在他面前，说出其中一件的名称，看他是否看或抓这件玩具。

当面把一件玩具藏在枕头底下（开始可藏一只能自动发声的玩具，如闹钟），或者将玩具熊或娃娃用被子盖住大部分，露出小部分，让他用眼睛寻找或用手取出，找到后将玩具给他继续玩作为鼓励。

目的：这是为了让孩子理解语言、认识物品、训练记忆力和解决简单问题的能力。

注意：藏起玩具时要有意让婴儿看到，促进继续游戏的兴趣。

■动作能力训练游戏

练习独坐

方法：将孩子置于坐位，平坐硬床上，不用成人去支撑，使坐姿日趋平稳，达到独坐自如。

在继续做完八节被动体操的基础上，如孩子能够适应，或以试着练习少量的自动体操，促进全身肌肉和关节活动的发展。

目的：孩子已能独坐，继续锻炼颈、背、腰的肌肉力量。

注意：训练时间不宜过长。

翻身取物

方法：让小儿平卧，将鲜艳带响的玩具放在孩子的一侧摇响，引逗孩子去取时家长将小儿的胳膊轻轻推向有玩具的一方，帮助小儿翻身，抓住玩具。

目的：练习翻身变更体位。

注意：在此基础上可以逐步练习连续翻滚。

■婴幼儿健身操

腰部运动　婴儿仰卧两腿伸直，家长右手托住孩子腰部，左手按住两脚踝部，右手用力将孩子腰部轻轻托起。托起腰部时，应注意孩子的头部不要离开床面，用力不要过猛。

疾病预防

■注意7个月婴儿抗病力下降

一般从生后7个月开始，由于小儿体内来自于母体的抗体水平逐渐下降，而婴儿自身合成抗体的能力又很差，因此，小儿抵抗感染性疾病的能力逐渐下降，容易患各种感染性疾病，如各种传染病以及呼吸道和消化道的其他感染性疾病，尤其常见的是感冒、发烧。有的小儿6～7个月之前是好好的，几乎没有出现过感冒、发烧，可～到6～7个月以后，小儿就像变了个人，三天两头感冒发烧，简直无法招架，不知到底如何是好，许多小儿要到6～7岁以后自身的各种抵抗感染的能力才

能到达有效抗病的程度，此时，各种感染的机会就会明显减少，有的原先三天两头感冒发烧的小儿可能又像变了一个人，一年到头很少出现感冒发烧了。

同样，一般从生后7个月开始，因小儿体内多种出生前由母体提供储备的营养物质已接近耗尽，而自己从食物中摄取各种营养物质的能力又较差，如果不注意小儿的营养，小儿就会因营养缺乏而发生营养缺乏性疾病，如小儿缺铁性贫血、维生素D缺乏性小儿佝偻病（俗称“小儿缺钙”）等。

因此，要积极采取措施增强小儿的体质，提高抵抗疾病的能力。主要要做好以下几点：按期进行预防接种，这是预防小儿传染病的有效措施；保证小儿营养，各种营养素如蛋白质、铁、维生素D等都是小儿生长发育所必需的，而蛋白质更是合成各种抗病物质如抗体的原料，原料不足则抗病物质的合成就减少，小儿对感染性疾病的抵抗力就差；保证充足的睡眠也是增强体质的重要方面：进行体格锻炼是增强体质的重要方法，可进行主被动操以及其他形式的全身运动：多到户外活动，多晒太阳和多呼吸新鲜空气。

■婴儿痱子与痱毒的防治方法

在炎热的夏天，气温高、湿度大，如果汗不能及时蒸发，就容易使汗腺堵塞，汗液排泄不通畅，引起汗管破裂，造成皮肤轻度发炎，产生痱子。痱子好发于颈、肘弯、腿窝、胸背和头面部，密集排列，互不融合。痱子周围稍红，有痒和灼热的感觉。如果孩子搔抓，容易感染，引起汗管及汗腺发炎、化脓，形成痰疖，俗称痱毒，痱毒有豆子大小，大的可有葡萄大小，表面红紫色，疼痛、发烧，局部淋巴结肿大，严重的可引起败血症。

在夏季，要预防痱子和痱毒的发生，关键是要保持皮肤清洁干燥，勤用温水洗澡，不要用冷水。温水不会刺激汗腺，不引起血管收缩，洗后容易干爽。在炎热时，不要让孩子赤裸，皮肤没有衣服的保护，更容易生痱子并发生感染。孩子夏季的衣服要宽大，室内要通风，多喝水，特别是绿豆汤、红豆汤等。如发生痱毒，要在医生指导下使用抗生素，并外涂10%鱼石脂软膏或如意金黄散，成熟后，切开排脓。

■婴儿不要乱用镇咳药

应当明确诊断确定引起咳嗽的病因并积极采取相应的治疗措施。首先控制感染，口服抗感染药物，消除炎症；或对抗过敏原，配合对症治疗，才能使止咳祛痰药收到良好的效果。

对一般咳嗽的治疗应以祛痰为主，不宜单纯使用镇咳药。只有因胸膜、心包膜等受刺激而引起的频繁剧咳，或者只有当痰液不多而频繁发作的刺激性干咳，影响病人休息和睡眠时，以及为防止剧咳导致合并症（如肺血管破裂、肺气肿、支气管扩张、咳血）时，才能短时间地使用镇咳药。对咳嗽伴有多痰者，应与祛痰剂（如氯化铵、滇已新、乙酰半耽氨酸）合用，以利于痰液排出和加强镇咳效果。

对痰液特别多的湿性咳嗽如肺脓肿，应该谨慎给药，以免痰液排出受阻而滞留于呼吸道内或加重感染；

对持续1周以上的咳嗽，并伴有反复或伴有发热、皮疹、哮喘肺脓肿症的持续性咳嗽，应及时去医院明确诊断或咨询医生。

除用药外还应注意休息，注意保暖，忌食刺激性食物。

■婴儿不要多喝止咳糖浆

小儿止咳糖浆是人们熟悉的一种家庭常备药，由于此药味甜，小儿喜欢喝，一些年轻的父母也误认为小儿止咳糖浆能止咳又无毒，多喝点好得快，常常过量地给

小儿服。其结果，有的小儿出现了不良反应，影响了小儿身体发育和健康成长。

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

小儿止咳糖浆中的主要成分是盐酸麻黄素氯化铵、苯巴比妥和橘梗流漫膏药物。小儿止咳糖浆服用过多，会出现盐酸麻黄素的不良反应，如头昏、心跳加快、血压上升，还可出现大脑兴奋，如烦躁和失眠等；苯巴比妥的不良反应是头昏、无力、困倦、恶心和呕吐等；氯化铵服用过量可产生酸中毒等一系列不良反应。因此，小儿服用小儿止咳糖浆不宜过多，应遵照医嘱按规定的剂量服用。

八、第8个月

身心发育

■8个月婴儿身体发育特点

身长　较6个月时平均仅增长2．7厘米，每个月增长约1．3厘米。

男平均71．3厘米（66．1～76．5厘米）：女平均69．7厘米（64．7～74．7厘米）。

体重　较6个月时平均仅增长了0．6千克，每个月增长约03千克。

男平均9．0千克（7．0～11．0千克）：女平均8．4千克（6．5～10．2千克）。

头围　较6个月时平均仅增长了1．0～1．1厘米，每个月增长约0．5厘米。

男平均45．O厘米（42．4～47．6厘米）；女平均43．8厘米（41．2～46．3厘米）。

胸围　较6个月时平均仅增长了0．8～1．0厘米，每个月增长0．4～0．5厘米。

男平均44．9厘米（40．7～49．1厘米）；女平均43．7厘米（39．7～47．7厘米）。

前囟　6个月以后，因骨化而继续缩小，一般到12～18个月时闭合。

牙齿　8个月时，除个别外，绝大部分婴儿已开始长齐两颗下切牙。

皮下脂肪厚度　正常婴儿的腹部脂肪厚度在1厘米以上。

体形丰满，匀称，健壮。逐渐通晓人意。

■视觉发育状况

8个月幼儿有一个十分显著而且经常表现的行为，那就是我们所说的探望，也就是利用观察获得情报的意思。我们的观察研究对象是许多不同类别的孩子们，发现此阶段幼儿除睡觉以外，最常出现的行为就是一会儿探望这个物体，又一会儿探望那个物体，简直就像永远探望不尽似的。你如肯花时间观察你自己的此阶段幼儿（趁他看不见你的时候），定会相信你的小宝宝是一位“观察家”。据研究低于人类的灵长类动物（例如各种猴子和大猿）的专家说，小猴和小猿也花费很多时间探望各种物体，也探望别的小猴或小猿。婴儿们只花费很少时间来探望自己的妈妈或其他的主要照顾者，会对一些物体频繁地探望：他们会向窗外探望，他们会向远方游戏的孩子们展开探望。我们发现从8个月到3岁大的幼儿们，会把百分之二十的非睡觉时间，用在一会儿探望这个物体，又一会儿探望那个物体上。

■听觉发育状况

此阶段的幼儿们对于话语以及片语的了解兴趣，一周比一周更加浓厚了。由于你的小宝宝现在日渐变得通达人情，好像你初交不久的朋友一般，所以，你会开始觉得你有了一位伴侣。当他首次了解话语的时候，他在这段时间内的行为会顺从。慢慢地，你叫他的名字他就会反应出来：你要他给你一个飞吻，他会遵照你的要求表演一次飞吻；你叫他不要做某件事情，或把物体拿回去，他都会照你的吩咐去办。不过，你在这个时候还不能期望你的小宝宝和你说话，因为不足一岁的幼儿还不会说话。即使会说话，字数也太少。

■心理发育状况

8个月的宝宝看见熟人会用笑来表示认识他们，看见亲人或看护他的人便要求抱，如果把他喜欢的玩具拿走，他会哭闹。对新鲜的事情会引起惊奇和兴奋。从镜子里看见自己，会到镜子后边去寻找。

8个月的宝宝一般都能爬行，爬行的过程中能自如变换方向。坐着玩已会用双手传递玩具，并相互对敲或用玩具敲打桌面。会用小手拇指和食指对捏小玩具。如玩具掉到桌下面，知道寻找丢掉的玩具。知道观察大人的行为，有时会对着镜子亲吻自己的笑脸。

8个月的孩子常有怯生感，怕与父母尤其是母亲分开，这是孩子正常心理的表现，说明孩子对亲人、熟人与生人能准确、敏锐地分辨清楚。因而怯生标志着父母与孩子之间依恋的开始，也说明孩子需要在依恋的基础上，建立起复杂的情感、性格和能力。

饮食营养

■8个月婴儿饮食喂养的特点

从孩子8个月起，母乳开始减少，有些母亲奶量虽没有减少，但质量已经下降。所以，此时必须给孩子增加辅食，以满足小儿生长发育的需要。

从本月起，母乳喂养的孩子每天喂3次母乳（早、中、晚），上、下午各添加一顿辅食。人工喂养的孩子每天需750毫升牛奶，分3次喂，上、下午各喂一顿辅食。

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

应该注意，增加辅食时每次只增加一种，当孩子已经适应了，并且没有什么不良反应时，再增加另外一种。此外，只有当孩子处于饥饿状态时，才更容易接受新食物。所以，新增加的辅食应该在奶前吃，喂完辅食之后再喂奶。

■预防婴儿断奶综合征

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

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

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

■度过婴儿断奶辅食期

一到8个月，很多婴儿开始吃三餐辅助食物，时间一般为上午10时、下午2时和6时。早上6时起床后和晚上9时睡觉前吃2次奶。而到第9个月时，慢慢地

和大人一样，早、午、晚三餐吃辅助食物，只在睡觉前吃奶。当然，每次吃完辅助食物后再给孩子吃 50 ~ 100 毫升奶也可以。

最容易断奶的时间是 8 ~ 10 个月间。如果婴儿能吃辅食的话，则较容易能自然断奶。如果孩子想吃就喂，不仅无法有规律地喂辅食，而且影响婴儿的健康发育。

要特别注意辅助食物中淀粉、蛋白质、维生素、油脂四类营养的平衡量。尽量使孩子从一日三餐的辅助食物中摄取所需营养的 2/3，其余 1/3 用新鲜牛奶或奶粉补充。如果孩子还要吃，可用饼干、水果、乳制品等当作点心喂养。

■婴儿断奶后主要饮食

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

断奶后必须注意为孩子选择质地软，易消化并富于营养的食品，最好为他们单独制作。在烹调方法上要以切碎烧烂为原则。通常采用煮、煨、炖、烧、蒸的方法，不宜用油炸。有些家长为了方便，只给孩子吃菜汤泡饭，这是很不合理的。因为汤只能增加些滋味，里面所含的营养素极少，经常食用会导致营养不良。有的家长以为鸡蛋营养好，烹调方法又简便，每天用蒸鸡蛋作下饭菜，这也不太妥当。鸡蛋固然营养价值较高，孩子也很需要吃，然而每天都用同样方法制作，时间久了，会使孩子感到厌烦，影响食欲而产生拒食的现象。

进餐次数以每天 4 ~ 5 餐最好，即早、中、晚三餐，午睡后加一次点心。如小儿较弱，食量少，也可在上午九时左右加一次点心。至于每餐的量，应特别强调早餐“吃得饱”。因为小儿早晨醒来，食欲最好，应给以质量较好的早饭，以保证小儿上半天的活动需要。午饭量应是全日最多的一餐，晚餐宜清淡些，以利睡眠。

那么，每天各种食品应吃多少呢？下面的量可作参考：

蔬菜：应以绿叶菜为主，每天至少占 50%，一日总量为 50 ~ 75 克。以后日渐长大，量应增到 100 克。

豆制品：每天 25 克左右，以豆腐和豆腐干为主。

鸡蛋：每天 1 个，煮、蒸、炖、炒嫩蛋均可。

肉、鱼、脏腑类：每天 50 ~ 75 克，不同品种，轮换使用。

豆浆或牛奶：每天 500 毫升，1 岁半以后可减到 250 毫升。

粮食：每天的主食为大米、面粉，共需 100 克，随着年龄的增长渐增。

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

油、糖：一般每种每天 10 ~ 20 克即足。

■帮助婴儿习惯吃猪肝

猪肝有些腥味，孩子们不太喜欢吃，这就需要在烹调方法上下点功夫，去其腥味，变不好吃为好吃。

为婴儿制作猪肝泥有两种方法：一是将生猪肝横剖开，或剥去外皮，用刀刮下如酱样的猪肝泥；二是先把猪肝煮熟后，再剁成细碎泥状。然后加葱、姜、黄酒等用油炒，同时去腥味，烧好后加些味精提鲜。如果孩子还是不肯吃，可用 7 份猪肝泥和 3 份肉糜一起炒，有利于去掉猪肝腥味。经过实践证明，用这个方法制作的猪

肝泥粥，孩子们是爱吃的。

对幼儿来说，最好每周能吃上1～2次猪肝，能预防营养缺乏症。因此，更要强调烹调方法。采用猪肝与其他动物食品混烧，如猪肝丁和咸肉丁、鲜肉丁、蛋块混烧，或猪肝炒肉片等，孩子们大都喜欢吃。将猪肝制成白切猪肝片或卤肝片，在孩子还未进餐的时候，洗净手一片一片拿着吃也是个好方法。平时，大人对幼儿多讲些以猪肝为题的故事，使他们懂得为什么要吃猪肝的道理。这样既纠正孩子不吃猪肝的习惯，还增加了知识。

■注意婴儿食物的色、香、味

把食物放入嘴里，凭味觉就知道什么味道，这个能力早在婴儿一出世就具备了。有人做过实验，出生仅2小时的婴儿已经能分辨出味道，对微甜的糖水表示愉快，对柠檬汁表示痛苦。4～5个月的婴儿对食物的任何改变都会出现非常敏锐的反应，可见，这个月龄的婴儿就更不在话下了。

舌头上有“味蕾”感受器官，凭这感觉器官就可分辨出食物酸。甜、苦、辣等味道。豆腐、蒸蛋、动物血虽然全都是柔软的东西，但是，可凭味觉来判断食物的不同，所以，婴儿完全有能力凭自己的喜厌来选择食物。对于他喜欢吃的，合口味的食物会咀嚼得津津有味：不喜欢的，没有好味道的，哪怕再新鲜、再有营养的食物，照样不受欢迎。因此，父母在给孩子准备吃的时候要注意色香味，以便调动孩子的食欲，提高吃的兴趣。同样是豆腐，如果是放在香味浓的鸡汁里煮和放在开水中煮，味道就不同。强调食物的色、香味，当然不是提倡在食物中加入调味品，婴儿吃的食物最好是原汁原味，新鲜的食物本身就有它的香味。适当加些盐、醋、料酒、酱油来提高色香味也是可以的，但是糖精、人工色素不要加。

■注意婴儿的贪食

婴儿头12个月发育比较迅速。开始学步时，发育速度放慢。此时，他们对周围的环境、事物发生浓厚的兴趣，但难于意识环境对他们的限制，因而易于发生事故或中毒。

孩子总是往嘴里放东西，很多父母误认为孩子饿了，他们赶忙主动给孩子食物，而这些食物多半被孩子拒绝。这是因为学步婴儿在不断长牙，他们的牙床间歇地发痒和疼痛，孩子往嘴里塞好多东西可能就是试图减轻牙痒和牙疼带来的不舒服。婴儿的这种吃法表现是多种多样的：他们会自己选择食物吃，学哥、姐的样子吃，等等。这是孩子发育过程中一个特定阶段。在这阶段，孩子多吃点也不会超重，更不会饿着他自己。

■婴儿不宜多吃蜂蜜

蜂蜜是营养丰富的滋补品，但蜂蜜在生产、运输和储存等一系列过程中，极易受到肉毒杆菌的污染。而肉毒杆菌适应环境的能力甚强，既耐严寒，又耐高温，能够在连续煮沸的开水中存活6～10小时。因此，即使经过一般加工处理的蜂蜜，也仍有一定数量的肉毒杆菌胞芽存活。这些胞芽无法生长和释放毒素。然而，这些胞芽一旦进入婴幼儿体内，尤其是进入1岁以下的婴儿体内，因婴幼儿的免疫系统尚未成熟，它们便迅速发育成肉毒杆菌，并释放出大量的肉毒素。平时这些毒素毒性甚强，据说1毫克即可致万名婴儿于死命。另据调查，目前婴幼儿急死症中，有5%的婴儿是因肉毒素中毒而引起死亡的。所以，婴幼儿最好不要多吃蜂蜜，尤其是1岁以下的婴儿，不宜食用蜂蜜。

日常护理

■8个月婴儿的优育要点

逐渐使辅食多样化，怯生与现代素质

培养，指眼鼻、捏糖丸、学爬行，交朋友、学“谢谢”、“再见”，教宝宝坐便盆，满8个月接种麻疹疫苗。

■婴儿的一般睡眠情况

8个月的孩子大约每天需睡14～16个小时，白天可以只睡两次，每次2小时左右，夜间睡10小时左右。夜间如果尿布湿了，只要孩子睡得很香，可以不马上更换。但有尿布疹或屁股已经淹红了的孩子要随时更换尿布。如果孩子大便了，也要立即更换尿布。

1．培养良好的睡眠习惯。睡眠不但要保证时间，还要保证质量。良好的睡眠习惯是按时睡，按时醒，自动入睡，使小儿睡得踏实。睡醒后，小儿精神饱满，情绪愉快。

一般婴儿玩2个小时左右，就会感到疲倦而自然入睡，大人不必抱着孩子连拍带摇，又唱又走地哄着入睡。这样虽然也能使小儿入睡，但往往睡得不踏实，容易惊醒，也容易使小儿养成依附大人、缺乏自立的不良习惯。也不能让婴儿含着奶头或吸吮自己的手指头入睡，如果睡前养成要哄抱或含着奶头睡觉的习惯，夜间醒来后他也要求同样条件，达不到的时候就会哭闹。如果婴儿暂时没有睡觉感，大人不要强求，让他自己躺在床上，保持安静，不要逗他，也不要抱起来，过一会儿，他就会自己入睡。同时婴儿睡觉前应避免剧烈活动或玩得太兴奋，以免妨碍他入睡。

小儿睡眠好坏不仅影响小儿健康和智力发育，也牵动着父母的精力和情绪，愿父母都能学会使小儿睡好的艺术。

2．培养婴儿单独睡眠习惯。孩子单独睡眠不仅可以锻炼其独立性，还对其身体健康有利，所以孩子从小就应培养单独睡眠的好习惯。

有许多家长准备了婴儿床，可不忍心让孩子一个人睡，怕孩子夜里蹬被子、着凉，所以还是和父母一起睡，以便夜里照顾。久而久之，有些孩子便害怕一个人在床上睡了。

另外，孩子和父母在一起睡，往往呼吸不到新鲜空气，对孩子的身体发育有影响，并且还会影响父母的正常休息。所以，要培养孩子从小单独睡眠的好习惯。

■注意婴儿穿合适鞋子

这个时期的婴儿会坐、会翻身后，渐渐开始能扶着栏杆站起来，平时也喜欢站在大人腿上又蹦又跳，因此选择一双合适的鞋子显得尤为重要。鞋子最好选择软底布鞋或用粗毛线编织的鞋子，鞋子大小一定要合适，太大了，孩子活动不方便，一动就容易掉下来：太小了，容易挤压孩子的脚。一般孩子穿上鞋子后前面应有一点空余，因为当孩子走的时候，每一步都会使脚尖挤到鞋前面去。给孩子试鞋子大小时，一定要让孩子穿上鞋子后站起来，再判断鞋子大小，因为孩子站立时比坐着的时候脚在鞋里占据的面积大。一般孩子站着的时候脚尖前有半个拇指大小的空余为宜。孩子的脚长得比较快，两个月左右就须更换鞋子一次，父母应经常给孩子量一量脚的大小，以便及时更换鞋子，保证孩子穿得舒适、活动方便。

■逗婴儿应把握好分寸

1．婴儿进食时不宜逗乐。小儿的咀嚼与吞咽功能发育还不完善，如果在他进食时与之逗乐，不仅会妨碍小儿良好饮食习惯的形成，还可能使食物误入气管，引起窒息甚至发生意外。如果婴儿在吃奶时把奶水吸入气管，还有可能发生吸入性肺炎。

2．婴儿临睡前不要逗乐。睡眠是大脑皮层抑制的过程，小儿的神经系统尚未发育完全，兴奋后一般不容易抑制。如果小儿睡前过于兴奋，往往迟迟不肯睡觉，即使睡觉，也会睡不安稳，甚至出现夜

惊。

3. 不要用手掌托婴儿站立。婴儿扶着会站以后，一些家长常常喜欢用一只手托住婴儿的双脚，让其站立在自己的手掌上。这种做法是非常不安全的。虽然家长的另一只手可做保护，但小儿一旦突然失去平衡，成人往往措手不及，后果非常严重。

4. 不宜让婴幼儿过分大笑。过分逗笑，不但会造成婴幼儿瞬间窒息、缺氧，引起暂时性脑贫血，时间长了，还会使婴幼儿形成口吃和痴笑：婴幼儿过分张口大笑，还容易发生下颌关节脱臼，久而久之会形成习惯性脱臼。另外，在睡前逗笑，会影响婴幼儿正常入睡；在吃东西时逗笑，会使婴幼儿咽部的反射机能紊乱，乳汁和食物也会随着气流吸入气管，引起婴幼儿剧烈呛咳、发喘、憋气，有时还会把婴幼儿的气管堵住，几分钟后就会造成婴幼儿死亡。

因此，和小宝宝逗笑不能过度，更不能逗得小宝宝笑声不绝。

■培养婴儿正确看电视

目前，电视已深深地融入我们的生活之中，不让婴儿看是不现实的。特别是七八个月以后的婴儿，看了电视以后会做出各种反应。但不能因此就把电视当作照看婴儿的器具，让他坐在电视机前一味地看，这样做是有害的。因为婴儿的视力差，往往容易靠得太近。如欲看，要让婴儿在离电视机 2 米远的正面看。看了 30 分钟或 1 个小时，妈妈就应跟婴儿讲讲话，把婴儿的注意力从电视上转移，不要让婴儿长时间盯着电视。

吃饭时看电视，婴儿往往会被电视节目吸引住而不肯吃饭，故吃饭时不要看电视。

■不要责怪婴儿乱叫“爸爸妈妈”

这段时期的婴儿，嘴里常常会滔滔不绝、大声地叫着“爸——爸”、“妈——妈”，当父母的听了心里别说有多高兴了，以为孩子能叫“爸爸”或“妈妈”了。可是，仔细一观察，好像觉得又不对劲——小孩见到别人怎么常常也在叫着“爸爸”或“妈妈”呢？原来，这段时期的小儿所发出的“爸爸”、“妈妈”声仍然是无意识的，嘴里喊“爸爸”、“妈妈”只是在练习发音，而并不能把“爸爸”音与自己的爸爸固定联系起来，因此，小儿可能见到谁都是喊“爸爸”或“妈妈”，请真正当爸爸、妈妈的不要为此而不愉快，也不要错怪小儿不懂事。

早期培育

■8 个月婴儿的智能发育水平

大运动：双手扶栏杆可站立 5 分钟以上。

精细动作：能用拇指和其他指捏住小丸，有要取第三块方木的表示，不一定取到。

适应能力：用手持续追逐玩具，力图拿到：有意识地摇铃。

语言：模仿弹舌或咳嗽的声。

社交行为：对大人训斥或赞扬，有委曲或兴奋的不同表情。

■培养婴儿的勇敢精神

胆小，怕与父母特别是与母亲分离，是 8 个月婴儿的正常心理现象，它说明婴儿已经能够敏锐地辨认熟人和生人。因而，怯生意味着母（父）子依恋的开始。同时，它也说明婴儿需要在依恋你的基础上建立更为复杂的社会性情感、性格和能力。

陌生人的突然到来，用眼睛盯着他看，走到近前要从妈妈怀里抱走他——这对 8 个月的婴儿来说是一种心理反应，将使他感到不安和害怕。所以，父母必须注意不要随便让陌生人突然靠近、抱走自己

的婴儿，也不要在生人到来时立即离开自己的婴儿，就像对1～3岁的婴儿不要用“狼来了！还哭！”去吓唬婴儿一样，加重他的不安心理，这样不利于婴儿的心理成长。正确的方法是：当生人到来时，父母可以把婴儿抱在怀里，不要急于走近客人，要用你对客人热情的态度和友好的气氛去感染婴儿，使他学会“信任”客人；让客人逐渐接近婴儿，可以先给他一个漂亮的玩具，如果客人也带着自己的小婴儿，就可抱着小婴儿与你的婴儿接触，这会受到他的欢迎；如果客人靠近他时，他流露出恐惧的表情，你就马上抱他离远些，与客人谈笑，待一会儿再靠近，使婴儿慢慢适应、熟悉生人。

怯生是婴儿心理发展的一个正常过程，通常会在短期内自然消失。研究表明，怯生的程度和持续时间与教养方式有关。在这以前的几个月里，经常让婴儿看电视、逛大街、上公园，到客人家去，和自己的洋娃娃玩，听收音机里的人讲话，经常在他面前摆弄新奇的玩具；或者说，婴儿熟悉的大人越多，而且习惯于体验新奇的视听刺激，那么，怯生的程度就越轻，时间也就越短。

要注意，今后的几个月，是婴儿与父母形成巩固的亲子关系的重要时期。大人不要长期离开自己的婴儿，同时要拓宽他的接触面，特别是让他及早步入“同龄小社会”，鼓励他与年龄相仿的孩子接触、玩耍。对新生儿的个性，不要过度保护。这样，勇敢、自信、豁朗、友爱、善于与人相处、富有同情心和竞争心等现代素质，就会在婴儿的心里扎下根，就能使婴儿在未来社会中健康和快乐地成长！

■生活自理能力的训练

学拿勺子：在喂饭时，大人用一只勺子，让孩子也拿另一只勺子，许可他用勺子插入碗中。此时，孩子分不清勺子的凹面和凸面，往往盛不上食物，但是让他拿勺子使他对自己吃饭产生积极性，有利于学习自己吃饭，同时也促进了手一眼一脑的协调发展。

■智力测试方法

年轻父母可用如下方法测试8个月婴儿：

1. 学认第一个身体部位（手、耳、鼻及其他部位）：

A. 听声会伸手去摸（12分）

B. 听声有动作表示（挤眼、纵鼻、噘嘴等）（10分）

C. 眼看（6分）

D. 不会（0分）

以10分为合格。

2. 寻找藏起之物：

A. 盖住大半露出一点的玩具（8分）

B. 露出一半（6分）

C. 露出大半（4分）

D 眼看手不去拿（2分）

以8分为合格。

3. 按吩咐把玩具给爸爸、妈妈、奶奶：

A. 3人（15分）

B. 2人（10分）

C. 1人（5分）

D. 不会（0分）

以10分为合格。

4. 用食指抠洞、转盘、按键、探入瓶中取物：

A. 4种（12分）

B. 3种（10分）

C. 2种（8分）

D. 1种（4分）

以10分为合格。

5. 弄响玩具：

A. 捏响（8分）

B. 摇响（5分）

C. 踢响（3分）

D. 不响（0分）

以5分为合格。

6. 做动作表示语言“再见”、“谢谢”、“您好”等：

A. 3种（10分）

B. 2种（7分）

C. 1种（5分）

D. 不会（0分）

以10分为合格。

7. 明白大人的表情：

A. 高兴、悲伤、发怒3种（10分）

B. 高兴、生气2种（8分）

C. 1种（2分）

D. 不会（0分）

以10分为合格。

8. 看到亲人：

A. 展开双手要人抱（5分）

B. 大声呼叫（4分）

C. 手足乱动着急（3分）

D. 无表示（0分）

以5分为合格。

9. 便前：

A. 出声表示（10分）

B. 动作表示（8分）

C. 不表示（0分）

D. 学会坐盆（加2分）

以10分为合格。

10. 学坐或匍行：

A. 自己扶物站起（10分）

B. 叫唤让人帮助站起（8分）

C. 不站起（0分）

以10分为合格。

11. 手腹匍行：

A. 用手巾吊起腹部可用手膝爬行（12分）

B. 手腹向后匍行（10分）

C. 打转不匍行（4分）

以12分为合格。

12. 俯卧时：

A. 自己坐起来（10分）

B. 扶物翻至仰卧再扶物坐起（8分）

C. 要大人扶住坐起（6分）

以10分为合格。

结果分析1、2、3题测认知能力，应得28分：4、5两题测精细动作，应得15分；6题测语言能力，应得10分；7、8题测社交能力，应得15分；9题测自理能力，应得10分：10、11、12题测大肌肉运动，应得32分，共计可得110分。总分在90～110分之间为正常，120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。哪道题在及格以下，可先复习上月相应试题，通过后再练习本月的题。哪道题在A以上，可跨月练习下月同组的试题，使进步更加明显。

■教唱儿歌

又多一个娃

小猫咪地上爬，小娃娃跟着爬，猫妈妈

奇怪了，我咋又多一个娃。

九月九日忆山东兄弟

独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。

遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。

静夜思

床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。

■语言能力训练游戏

讲故事

方法：妈妈可给孩子买～些构图简单、色彩鲜艳、故事情节单一、内容有趣的婴儿画册。在孩子有兴趣时，一边翻看、指点画册上的图像，一边用清晰而缓慢的语调给他讲故事。同一故事应当反复地讲。

例如：《小蝌蚪找妈妈》

小蝌蚪一出世就没见过它妈妈，它看别的小朋友都跟在妈妈身后玩耍，很羡慕。它想：我也要去找妈妈。于是，它游

啊游啊，碰见一条鲤鱼：它就大叫："妈妈，妈妈！"鲤鱼说："我不是你妈妈。"小蝌蚪又游啊游，碰见一条泥鳅，它又大叫："妈妈，妈妈！"泥鳅说："我不是你妈妈。"小蝌蚪伤心地哭了。这时一只大青蛙跳下来，对小蝌蚪说："小蝌蚪，我就是你妈妈。"小蝌蚪说："我为什么和你长得不一样？"青蛙说："等你长大了，就会长出四条腿，尾巴也没有了，就和妈妈一个样了。"小蝌蚪高兴地说："哦，原来我会变成一只小青蛙。"

目的：给孩子讲故事，是促进其语言发展与智力开发的好办法，无论孩子是否能够听懂，妈妈一有时间都应绘声绘色地讲给孩子听，培养孩子爱听故事、对图书感兴趣的习惯。

注意：孩子实在不肯和妈妈一道看画册、听故事，妈妈也不必急躁，可以过一段时间后再试试。

语言动作联系

方法：在拿孩子熟悉的物品时，边说边问："宝宝要不要饼干？""宝宝要不要小熊？"让他用手推开或皱眉表示不喜欢，用伸手、点头、谢谢、表示喜欢，表示要。

目的：训练婴儿理解语言能力。

注意：如果婴儿一时说不出来，家长可适当作些提示。

■社交能力训练游戏

"谢谢"、"再见"

方法：爸爸给婴儿玩具或东西吃时，妈妈在一旁要讲"谢谢"，并要引导婴儿模仿点头或鞠躬的动作以表示"谢谢"。当家里有人要出门时，你一面说"再见"，一面挥动婴儿的小手，向要走的人表示"再见"。反复训练，使他一听到"谢谢"就鞠躬或点头，一听到"再见"就挥手。

目的：掌握语言，发展动作，培养礼貌习惯。

注意：不可半途而废，必须经常训练。

交朋友

方法：户外活动时，可抱着婴儿和别的母亲抱着的婴儿相互接触，看一看或摸一摸别的婴儿，或在别人面前表演一下婴儿的本领，或观看别的婴儿的本领。也可让婴儿和其他同龄婴儿在铺有席子的地上互相追随爬着玩，或抓推滚着的小皮球玩，或和大一些的婴儿在一起玩。看他是否更喜欢和较大的婴儿在一起玩。

目的：锻炼社会交往能力。

注意：如果婴儿出现抓别人脸或抢别人的玩具等行为时，要制止他。

■情感培育训练游戏

挑绳子

方法：妈妈抱婴儿坐在桌前，桌上放着两根绳子，一根绳系着玩具，一根没有，让婴儿自己选择拉哪根绳。经过多次练习，孩子可以分辨出哪条绳上有玩具，哪条绳上没有玩具，并很快地把玩具拉过来玩。

目的：初步训练婴儿分辨事物的能力。

注意：渐渐地可增加绳子和玩具的数量。

碰碰头

方法：面对着你的婴儿扶着他的腋下，用自己的额部轻轻地触及婴儿的额部，并亲切愉快地呼唤他的名字，说："碰碰头。"训l练多次后，当你头稍向前倾时，他就会主动把头凑过来，并露出高兴的笑容。

目的：促进语言与动作的联系，引起愉快情绪。

注意：在此基础上还可教些其他动作，如亲一下妈妈，亲一下爸爸等。

■技能训练游戏

从生活中学

方法：生活中的情景是丰富多彩和千变万化的，要引导和鼓励孩子观察和体验日常生活中所发生的一切，提高适应能力。比如，他观察到大人是用杯子饮水，经过一段时间他便会在大人给他端住杯子的条

件下，咕噜咕噜地喝水；他观察到大人用拍手表示“欢迎”，用挥手表示“再见”，过一段时间，他也会模仿出这些动作。诸如此类，有很多内容，家长应留意在生活中寻找引导和培养孩子的机会。

目的：从生活中观察和学习各方面的有关知识。

注意：一定要把教语言和认识物体结合起来，反复教孩子认识他熟悉并喜爱的日常用品和玩具等名称。

戴帽子

方法：准备形状不同的帽子，如小布帽、毛线帽、军帽、皮帽、太阳帽、纸帽等，把婴儿抱在大镜子前给他戴上一顶帽子说“帽子”。玩一会儿把帽子摘下再戴上另一顶，还说“帽子”。依此类推。

目的：掌握语言，促使思维萌芽，形成概念。

注意：逐渐使婴儿知道尽管这些玩意儿大小、形状、颜色不同，但都是帽子，可以戴在头上。

■视觉能力训练游戏

认识五官

方法：画出五官图片，并在图片上写上相应的字，如在画好的鼻子上写一个大大的“鼻”字。先教孩子指图说“鼻子”，再指自己的“鼻子”，再指字说“鼻子”。多次重复之后，孩子懂得图和字都是鼻子，当大人指图或字时，看看孩子是否指自己的鼻子。用同样方法孩子可以学认眼、耳、嘴、舌等字。

目的：训练视觉能力。

注意：孩子在学认五官的字之后，父母应经常调换字的先后次序和位置，反复训练，使孩子逐渐地学认身体其他部位的名称，如手、头、脚等。

美丽的星空

方法：繁星满天的晚上，父母可与孩子来到室外，一起观察星空。这时，父母可告诉孩子“这是月亮”、“这是星星”.，并拿着孩子的手数星星。然后，父母可给孩子唱一首关于星星的歌。

目的：训练婴儿视觉能力。

注意：不宜在冬夜进行此种训练。

■听觉能力训练游戏

锅碗瓢盆交响曲

方法：生活中，可引导婴儿在能发声的物体上有节奏地拍拍、敲敲、碰碰。可敲各种器皿，譬如用筷子敲敲盆子、碗、酒瓶、瓷盆等，可拍桌子、盆子、皮球等，也可让积木相碰、瓶子相碰、锅勺相碰等，同样可发 i? 出有节奏的声音。

目的：训练听觉能力。　　。·

注意：两物相碰或敲击时，声音不能过大，以防变成噪音：月龄小的孩子以父母辅助为主，月龄大的孩子以自己玩为主。

学发音

方法：举起婴儿的小手，放在母亲嘴唇上，发一个长音：“啊一啊～”“呜一呜一”等重复音节，把婴儿的手从母亲嘴唇上挪开，和孩子面对面，用丰富的表情重复上面的音节，逗引婴儿注意母亲的口形，分别以低音高音继续上面的音节；重复几次再加～些新的重复音节“ba～ba～，ma～ma～”。

注意：每发一个重复音节应停顿一下，给孩子模仿的机会；可以把孩子抱到镜子前，练习模仿。

目的：这是为了发展婴儿的语言能力、听力和摹仿力。

■感觉能力训练游戏

吃水果

方法：夏天有许多水果，当孩子吃水果时，父母要边喂孩子，边用语言描绘。如吃葡萄：“这是葡萄，熟透了，你看紫莹莹的，宝宝尝一尝，葡萄很甜，啊呜一口吃掉了！”还有苹果、梨等，要经常用语言伴随动作来描述。

目的：培养婴儿的感知觉。

注意：当孩子见过尝过许多水果之后，再拿图片告诉他这是什么、什么颜色的、味道如何。继续给小儿抚摸、亲吻，如配合儿歌或音乐的拍子，握着小儿的手，教他拍手，按音乐节奏模仿小乌飞，跳动身体。

■手眼协调能力训练游戏

捏糖丸

方法：让婴儿坐在你的腿上，两肘搁在桌面上，在桌上的盘子里放一个有盖的透明的杯子，里面装有彩色糖丸，先摇动杯子发出柔和的响声，并让婴儿看到糖丸在杯中跳动以激起婴儿玩的兴趣，再打开盖子（让他发现糖丸），把糖丸倒在盘子里，告诉他“这是糖”。边说边示范把一粒糖丸从盘里拣起放进杯子里（要用“慢镜头”），放进几粒后，让他用拇指和食指捏起小丸，再放进杯子里。开始你可以手把手教他，稍熟练后让他自己把糖丸放进杯里后再加盖摇一摇，发出有趣的声音。

目的：提高拇指、食指配合捏物的灵活性和手眼协调能力。

注意：玩时一定要有大人认真观察，避免婴儿吞食糖丸或发生呛噎、窒息。

拾物

方法：把婴儿放在床上，大人在后面用双手分别抱着婴儿的胸、腹部及膝部，把婴儿感兴趣的玩具放在婴儿前面床上，用语言逗引婴儿弯腰去捡玩具，捡到玩具后再直起身，反复多次训练。等婴儿学会扶站后，可将婴儿扶站在有栏杆的小床边，让婴儿一只手扶栏杆，如没有小床，大人可抓住婴儿一只手，使婴儿站稳，在婴儿脚边放一个玩具，帮助婴儿弯下腰用另一只手捡身边的玩具。

目的：训练手眼协调能力和婴儿弯曲及直立身体。

注意：捡到玩具后，大人可用语言或行动给婴儿一点表扬，如说“真能干”或亲吻一下婴儿，婴儿就会很愉快地再次去捡玩具。

■动作能力训练游戏

站立运动

方法：让婴儿抓住妈妈的大拇指，妈妈轻轻地把他从卧位拉到坐位，然后再拉他慢慢站起。每天练习几次，增强肩、胸的活动能力，等婴儿能站后，可以在床栏上挂些玩具，吸引婴儿站起来取玩具，妈妈在旁边帮忙和照顾，另外，可以让婴儿在床上站好，从旁边或前边轻轻地推他一下，使他失去平衡，再用另一只手准备扶住婴儿，避免他跌倒。

目的：训练婴儿站的能力和平衡能力。

注意：站立时间不宜过长。

追皮球

方法：妈妈把皮球从床的这一边滚到床的另一边，或者把小鸭子从床的这边拉到那边，引导婴儿爬过去把皮球或鸭子抱起来，用手拍打大皮球或小鸭子。

目的：训练婴儿熟练爬行动作，活动全身各部肌肉。

注意：不要太靠近床边，防止婴儿摔下床。

■婴幼儿健身操

腿部运动　让宝宝成俯卧状态，家长在孩子后面，两手握住其手腕部，扶着宝宝跪起，然后再扶其站直。重复两遍。应该注意，当宝宝跪直后应该尽量让他自己用力站起来。

疾病预防

■注意及时预防注射

孩子8个月时应到所属地段医院保健科、街道保健站、农村卫生院注射麻疹预防针。

注射麻疹预防针的目的是提高小儿血中抗麻疹病毒的抗体水平，使之对麻疹产

生免疫力，避免发病。个别情况即使发病也很轻微，不至于危及生命。

■从睡眠观察婴儿健康

正常的婴儿在睡眠时比较安静舒坦，呼吸均匀而没有声响，有时小脸蛋上会出现一些有趣的表情。有些婴儿，在刚入睡时或即将醒时满头大汗，可以说大多数婴儿夜间出汗都是正常的。但如果大汗淋漓，并伴有其他不适的表现，就要注意观察，加强护理，必要时去医院检查治疗。比如婴儿入睡后大汗淋漓，睡眠不安，再伴有四方头、出牙晚、囟门关闭太迟等征象，这便是患了佝偻病。

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

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

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

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

要是睡觉后不断地咀嚼、磨牙的话，则可能是蛔虫，或白天吃得太多，或消化不良。

若睡觉后用手搔屁股，且肛门周围有白线头样的小虫在爬动，则是蛲虫病。

若婴儿睡着后手指或脚指抽动且肿胀，要仔细检查一下，看是否被头发或其他纤维丝缠住。

总之，妈妈应当在婴儿睡觉时多观察小儿是否有异常变化，防止延误病情。

■健康检查的有关知识

为了解婴儿生长发育情况，为了早期发现尚未被家长注意到的各种异常情况，并及时予以处理，婴儿出生后应该定期进行健康检查。一般1岁以内婴儿应该接受3~4次健康检查。检查的内容主要包括以下几个方面：

测量体重、身长　体重是反映婴儿近期营养状况的敏感指标，每次检查都应测量体重。半年或一年测量1次身高。

全身系统检查　及早发现佝偻病、贫血、营养不良的早期体征，及时予以治疗。

检测末梢血红蛋白含量协助诊断有无贫血，确定贫血的程度。一般1年检测一次。如果在体检中怀疑婴儿贫血，可随时检测婴儿的血红蛋白含量。

健康咨询　利用每次体检的机会，保健医生可以了解家长在喂养、护理婴儿方面存在的问题，及时给予指导。家长可以通过向医生咨询，学到科学育儿知识，如于何时添加辅食，何时断奶，怎样在喂养过程中开展早期教育等。

通过定期健康检查，即使家长获得了科学育儿知识，也提高了家长对婴儿的自我保健意识。家长能自觉地与医生配合，早期发现异常情况，及时就诊，使婴儿得到及时治疗，对促进婴儿身心健康成长是极为重要的。

■婴儿患病的早期信号

在婴儿平日的一些表现中，往往可发现一些患病的先兆，只要细心观察是不难发现的：

1. 大便干呈羊屎状：正常小儿的大便为软条便，每天定时排出。若大便干燥难以排出，大便呈小球状，或2~3天一次干大便者，多是肠内有热的现象，可多给菜泥、鲜梨汁、白萝卜水、鲜藕汁服用，以清热通便。若内热过久，小儿易患感冒发烧。

2. 食不好，卧不安：如果小儿饮食过量；或吃了生冷食物，或不易消化的食物，

都会引起小儿肚胀不舒服，往往还使小儿在睡眠中翻动不安、咬牙。

3. 鼻中青，腹中痛：中医认为小儿过食生冷寒凉的食物后，可损伤脾胃的阳气，导致消化功能紊乱，寒湿内生，腹胀腹痛。而腹内寒湿痛可使面部发青，小儿见于鼻梁两侧发青，父母要引起注意。

4. 舌苔白又厚，腹中积食多：正常时小儿舌苔薄白清透，淡红色。若舌苔白而厚，呼出气有酸腐味，一般是腹内有湿浊内停，胃有宿食不化，此时应服消食化滞的药物，如小儿化食丹、小儿百寿丹、消积丸等中药。

5. 手足心热，常有病痛：正常小儿手心脚心温和柔软，不凉不热。若小儿手心脚心发热，往往是要发生疾病的征兆，要注意小儿精神和饮食调整。

6. 口鼻干又红，肺胃热相逢：若小儿口鼻干燥发热，口唇鼻孔干红，鼻中有黄涕，都是表明小儿肺、胃中有燥热，注意多饮水，避风寒，以免发生高热、咳嗽。

要想小儿安，常保三分饥和寒。饥不是要小儿饿肚子，寒不是要小儿受凉，而是指饮食要适量，不偏食，并根据季节变化调整饮食和增减衣服。否则吃得过饱，或出汗过多，都使小儿抵抗力下降，引起疾病。

■婴儿体温测量

当家长感到孩子不活泼、不爱玩或吃饭不香时，别忘了给他测测体温，看他是否发烧了。

有的家长只用手摸摸孩子的前额，这是很不准确的。有时候孩子体温正常，摸着他的头也许感觉热。有时孩子低烧，摸着感觉是正常的。还有的时候是家长的手太凉或太热，所以不能正确估计出孩子是否发烧。

给孩子测量的体温计不能放在口里，因为他也许会把体温计弄破，割破口、舌或咽下水银，这是很危险的。给婴儿测体温只能在腋下或肛门处测量。在量体温之前，先将体温计中的水银柱甩到35℃以下，然后把体温计夹在小儿腋下，体温表要紧贴小儿皮肤，不要隔着衣服。由家长扶着小儿的手臂3～5分钟，取出观察体温计上的度数。

小儿的正常体温是36℃～37℃（腋下），如果超过了这个温度，就有可能是发烧或得了其他疾病，应及时治疗。

■预防高烧惊厥的方法

高热惊厥是小儿最常见的症状，多为上感、扁桃腺炎及各种急性传染病初期引起的。体温上升越快，体温升得越高，越容易发生惊厥。患儿多为6个月至3岁的孩子，惊厥多在发烧后24小时内发生。发作时患儿突然意识丧失，两眼凝视、斜视或上翻，头向后仰，面部和四肢肌肉抽动，手握得很紧一般持续数分钟，多数每次发热只抽1次，发作过后神志很快清醒。这种高热惊厥叫单纯性高热惊厥，愈后一般不会发展成癫痫，对智力影响不大。有些高热惊厥发生在6个月以前或6岁以后，多在发烧时发生，抽风时间往往超过15分钟。抽风多为局限性或两侧不对称，中等程度发烧也可发生惊厥，一次发烧可抽风几次。这种惊厥叫复杂性高热惊厥。愈后恢复比单纯性高热惊厥差，部分患儿会发展成癫痫，应该去小儿神经科门诊做进一步检查。

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

因高热惊厥容易复发，所以孩子每次

发烧时；家长不要给孩子穿得过多、盖得过厚，即不要“捂孩子”，积极用物理方法或药物退烧。即使体温不高也应及时服退热药。

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

九、第9个月

身心发育

■9个月婴儿身体发育特点

身长　较7~8个月时平均仅增长2.6厘米，每个月增长约1.3厘米。

男平均73.8厘米（68.2~79.2厘米）；女平均72.3厘米（67.1~77.6厘米）。

体重较7~8个月时平均仅增长了0.4千克，每个月增长约0.2千克。

男平均9.4千克（7.4~11.5千克），女平均8.8千克（6.9~10.7千克）。

头　围　较7~8个月时平均仅增长了0.7厘米，每个月增长约0.35厘米。

男平均45.7厘米（43.1~48.3厘米）；女平均44.5厘米（42.1~46.9厘米）。

胸围　较7~8个月时平均仅增长了0.7厘米，每个月增长0.35厘米。

男平均45.6厘米（41.6~49.6厘米）；女平均44.4厘米（40.4~48.4厘米）。

前囟　继续缩小，一般到12~18个月时闭合。

牙齿　9个月时，绝大部分婴儿已长齐两颗下中切牙，有的已开始长出两颗上中切牙。

皮下脂肪厚度　正常婴儿的腹部脂肪厚度在1厘米以上。

体形　丰满，匀称，健壮。逐渐通晓人意。

■视觉发育状况

9个月大的幼儿仍是探索家。他想明白每件事情，他想摸索每件事件，而且想把每件物体都送到嘴里去吮食一番。只要准许幼儿接近的任何地方，我们都会发现幼儿很认真地表演他的探索工作。你将会觉得，有些东西绝对不需要他去探索和学习，但是，他却兴致勃勃地去学习和探索。幼儿对于细小物体特别感兴趣，你将会发现幼儿对于电视机的各个控制器转钮发生兴趣，对于那些装在无线电收音机和电唱机上面的各个控制器转钮，都有相同的莫大兴趣。对于门的把手，对于厨房餐具柜里面的物体，以及食品柜里面的食品，没有一样幼儿不发生兴趣。幼儿也喜欢灰粒、叶片，以及任何可以用手抚摸的物体。

有几个重要因素，会使此阶段的幼儿对于物体产生先天性的兴趣。因素之一就是兴趣能够加深幼儿的好奇心，同时能够促进智能的发展；因素之二就是和主要照顾者的社交关系方面，兴趣发挥了平衡剂的作用。

关于此阶段幼儿在探索方面的兴趣，还有最后一点需要说明，那就是全球的幼儿都喜欢玩水，能够迎合幼儿玩水兴趣的物体，那就是抽水马桶。幼儿爬到抽水马桶旁边的小凳子上面，再去玩弄抽水马桶里面的自来水，等于把爬楼梯和玩水两种游戏连到一起，难怪幼儿有那么大的兴趣。

■听觉发育状况

9个月的孩子虽然还不会说话，但已经能听懂一些成人简单语言的意思了，对成人发出的声音能应答，当成人用语言说到一个常见的物品时，婴儿会用眼睛看或

用手指该物品。这是由于大人平常不断地用语言对小儿生活的环境和接触的事物进行描述，慢慢地小儿就熟悉了这些声音，并开始把这些声音与当时能够感觉到的事物联系起来。也就是说，婴儿能够把感知的物体和动作、语言建立起联系。

听懂成人说话，对婴儿心理的发展具有很大的意义，也为今后语言的发展打下了基础。因此，父母应该多和孩子说话，并注意将语言、物体和动作联系起来，通过婴儿的视觉、听觉及触觉等来帮助婴儿进~步理解语言。如，妈妈一面拿着一只苹果，一面发出“苹果”的声音，同时，让孩子摸摸、闻闻、尝尝，这样，经过一次、两次以至多次的重复，妈妈一说“苹果”两字，婴儿就能知道是什么意思了。

■感觉发育状况

在这个时候，幼儿的嘴巴仍然是探索物体的重要器官，因为，在这个时期的幼儿们大多数正是生长牙齿的时候。由于生长牙齿的关系，所以这个阶段的幼儿们都喜欢把物体送进嘴里，这会对幼儿们的安全发生不幸的影响。

■心理发育状况

9个月的孩子知道自己的名字，叫他名字时他会答应，如果他想拿某种东西，家长严厉地说：“不能动！”他会立即缩回手来，停止行动。这表明，9个月的小儿已经开始懂得简单的语意了，这时大人和他说再见，他也会向大人摆摆手；给他不喜欢的东西，他会摇摇头；玩得高兴时，他会咯咯地笑，并且手舞足蹈，表现得非常欢快活泼。

9个月的宝宝在心理要求上丰富了许多，喜欢翻转起身，能爬行走动，扶着床边栏杆站得很稳。喜欢和小朋友或大人做一些合作性的游戏，喜欢照镜子观察自己，喜欢观察物体的不同形态和构造。喜欢家长对他的语言及动作技巧能给予表扬和称赞。喜欢用拍手欢迎、招手再见的方式与周围人交往。

9个月的宝宝喜欢别人称赞他，这表明他的语言行为和情绪都有进展，他能听懂你经常说的表扬类的词句，因而做出相应的反应。

好宝宝为家人表演游戏，大人的喝彩称赞声，会使他高兴地重复他的游戏表演，这也是宝宝内心体验成功与欢乐情绪的表现。对宝宝的鼓励不要吝啬，要用丰富的语言和表情，由衷地表示喝彩、兴奋，可用拍手，竖起大拇指的动作表示赞许，大家一齐称赞的气氛会促使孩子健康成长。这也是心理学讲的“正性强化”教育方法之一。

饮食营养

■9个月婴儿饮食喂养的特点

9个月婴儿的喂奶次数应逐渐从3次减到2次，每天500毫升左右鲜奶已足够了，而辅食要逐渐增加，为断奶做好准备。

9个月的婴儿应增加一些土豆、白薯等含糖较多的根茎类食物，增加一些粗纤维的食物，但要把粗的老的部分去掉。9个月的小儿已经长牙，有咀嚼能力了，可以让他啃硬一点的东西。

■断奶后婴儿喂养方法

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

婴儿一天的饮食量标准

鸡蛋——1个；

蔬菜——大匙子为2匙半；

食油——1天3～4匙；

点心、牛奶、水果、饼干等，不影响三餐饭为好。

晚9点喝牛奶。

另外，这个时期可以让孩子练习用杯子喝牛奶，每天喂牛奶400毫升左右。

用作辅助食物的种类可大大增多，可以让孩子吃各种各样的食品。

可喂的食品

1. 淀粉类：面条、软饭、面包、通心粉、薯类、热点心、饼、燕麦粥等。

2. 蛋白质：牛奶、脱脂奶粉、乳酪、蛋、肉、鱼、猪肝、豆腐、豆类等。

3. 蔬菜水果：四季蔬菜水果，特别要多吃些红、黄、绿色的。

4. 海藻类：紫菜、海带、裙带菜等。

5. 油：黄油、人造乳酪、花生油、黄油、芝麻油、菜油、核桃油等。

如婴儿还不习惯咽硬食，可以比大人吃得软些、烂些，味道稍淡些。

■婴儿米、面食品搭配喂养

面食的做法花样比较多，可以经常变换。用米、面搭配使膳食多样化可引起孩子对食欲的兴趣。从营养角度分析，面粉的蛋白质，维生素B1、B2和尼克酸的含量都比米要高，而且不同粮食的营养成分也不全相同，如用几种粮食混合食用，可以收到取长补短的效果。所以，每天的主食最好用米、面搭配，或不同的品种搭配。

■婴儿注意补钙误区

由于钙对人体有重要的作用，有些商家利用人们对补钙的渴望，在推出自己的产品时往往夸大其作用，给消费者以误导。研究表明，人体对各种钙补品的吸收率只能达到40%，而有的厂家将高达99%以上的动物实验结果直接用于人体吸收率加以宣传，欺骗消费者。因此购买时必须弄清产品的钙含量、吸收率、有无副作用等，不能轻信“高效、高能、活性”等词。

另外，补钙虽然重要，但并非多多益善，对于不同年龄的人有不同的标准，要严格遵照中国营养学会推荐的中国人每日钙的供应量。如果一个正常人每天补钙超过2000克，不仅造成浪费，且还会产生副作用。

科学家曾追踪调查发现：宝宝摄取热量为1000卡的食物中，每含有100毫克的钙，他们的收缩压就会降低2毫米汞柱。由于宝宝年龄小，舒张压的变化不易测出。现代医学认为，动脉血压是循环功能的一个重要指标，血压偏低，血流迟缓，影响机体组织的血液供应，妨碍正常活动尤其对头部影响更大。宝宝处在发育期，如前期血压偏低，不仅精力不集中，思维迟钝，智力低下，而且还容易患心脏病，因此宝宝切不可高补钙。

日常护理

■9个月婴儿的优育要点

了解宝宝不宜吃的食物，每日户外活动2～3小时，多爬促进脑发育，扶腋下走路，将玩具放到盒子里，学开抽屉、拉绳取物，随音乐节奏活动肢体，对言语和动作给予表扬，爬行的安全与卫生，月末定期健康检查。

■婴儿的一般睡眠情况

9个月孩子的睡眠和8个月差不多，每天需睡14～16小时，白天睡两次。正常健康的小儿在睡着之后，应该是嘴和眼睛都闭得很好，睡得很甜。若不是这样，就该找找原因。

■纠正出牙期不良习惯

偏侧咀嚼　常见一些小儿在咀嚼食物时，常常固定在一侧，这种一侧偏用一侧废用的习惯形成后，易造成单侧咀嚼肌肥

大，而废用侧因缺乏咀嚼功能刺激，使局部肌肉废用萎缩，从而使颜面部两侧发育不对称，造成偏脸或歪脸。

吮指　婴儿一般在3～4个月时，常有吮指习惯，一般在2岁左右逐渐消失。如果3岁后还常有这种动作，就属不良习惯，由于手指经常被含在上下牙弓之间，牙齿受到压力，使牙齿正常方向的萌出受到阻力，而形成局部小开牙，即上下萌牙之间不能咬合，中间留有空隙。同时由于经常作吸吮动作，两颊收缩使牙弓变窄，形成上前牙前突或开唇露齿不正常的牙颌畸形。

张口呼吸　后果是可使上颌骨及牙弓受到颊部肌肉的压迫，限制了颌骨的正常发育，使牙弓变得狭窄，前牙相挤排列不下引起咬合紊乱，严重的还可出现下颌前伸，下牙盖过上牙，俗称“兜齿”、“瘪嘴”。

舔舌　多发生在替牙期，可使正在生长的牙齿受到阻力，致使上下前牙不能互相接触和把前牙推向前方，而造成前牙开牙畸形。

偏侧睡眠这种睡姿使颌面一侧长期受到固定的压力，造成不同程度的颌骨及牙齿畸形，两侧面颊不对称。

下颌前伸　即将下巴不断地向前伸着玩，可形成前牙反颌，俗称“地包天”。

含空奶头　一些婴儿喜欢含空奶头睡觉或躺着吸奶，这样奶瓶压迫上颌骨，而婴儿的下颌骨则不断地向前吮奶，长期反复地如此动作，可使上颌骨受压，下颌骨过度前伸，而形成下颌骨前突的畸形。

■练习用杯、碗喝东西

从练习用匙喂食物开始，婴儿就明白除了奶瓶外，匙中还有很多好吃的食物。现在，也得让他知道，不仅是匙，还有杯、碗等，让他慢慢从奶瓶中脱离出来，接触更多的物体。一般婴儿随着月龄的增长，对外界的兴趣越来越大，会渐渐淡漠奶瓶和母亲的奶头，不再像从前那样迫不及待地抱着奶瓶或乳房一吸不停，而常常会吸几分钟停下玩玩再吸，这种漫不经心的态度倒是帮助他很容易接受杯子或碗。但有些婴儿的情况就不同了，尤其是比较内向，缺乏母爱的婴儿，他们会日益依恋奶瓶，把奶瓶当成母亲的化身，并到了爱不释手的地步，而对其他东西采取排斥的态度，他们会对杯子或碗里的奶看都不看，别提让他吃了。为了防止这些婴儿对奶瓶养成持久的依赖性，应该逐步引导他们学会从杯、碗中喝奶。

开始尝试时，可先给婴儿一只体积小、重量轻、易拿住的空茶杯，让他们学着大人样假装喝东西，有了一定兴趣后，父母每天鼓励他们从杯、碗里呷几口奶，让孩子意识到奶也可以来自杯中，时间一久，自然就愿意接受了，等孩子掌握了一定技巧后，再彻底用杯子给他喝。当然，这时候是不能脱离父母帮助的，只是让他学会从杯、碗中喝东西。如果孩子过了一段时间后又走回老路，对杯、碗不感兴趣了，父母可想些办法，换一只形状、颜色不同的新杯、碗，或更换一下杯、碗中的口味，也许就会重新引起孩子的兴趣。婴儿从杯、碗中喝东西的熟练程度，完全在于父母给他练习机会的多少。有的婴儿到了一岁也不会从杯、碗中喝东西那只能怪罪于父母了。

■让婴儿围坐喂饭

这个月龄的婴儿大多都可以独坐了，差一点的婴儿也能靠着坐了，因此，让婴儿坐在有东西支撑的地方来喂饭是件容易的事。问题是要让他每次喂饭靠坐的地方要一致，让他明白坐在这个地方就是为了准备吃饭的。～般常可选择在小推车上或婴儿专用餐椅上。这时候，婴儿对吃饭的兴趣是比较浓的，他们一到吃饭的时间，

就好像饿得要命，饥不择食，哪里还在乎坐在什么地方，很乐意按你的摆布好好坐着吃的，坐在一处吃饭的习惯就容易培养起来。如果到了1岁再来培养这种习惯就不行了，1岁的孩子一方面身体的需要减少，另一方面他的兴趣日益广泛，再也不把大部分的兴趣都集中在进食上。他们更感兴趣的是爬上爬下、玩扔东西，主见也多了，根本不会再听父母的任意摆布，老老实实地坐着吃饭，绝大多数也就会养成边吃边玩的习惯。因此，这个月龄是培养定点吃饭的好机会，父母千万不要贻误良机。

■不宜喂婴儿的食品

快1岁的婴儿最惹人喜爱了，他已能够理解父母的一些话，模仿大人做一些事，会用手势加上发音来表示自己的要求，尤其是看到大人吃东西，会表现出迫切的需要，这时，父母就要分清不是所有的食品都能喂给孩子的。像零食瓜子、花生、糖果等小而滑、坚而硬的食品是不应该给孩子吃的，虽然婴儿已长牙，但它的咀嚼功能毕竟还未发育好，没有能力去食用。再者，粒状光滑的食品容易引起呛咳，婴儿的吞咽功能没有完善，不能像成人那样咽食物时会厌软骨如盖子一样很好地把气管口盖住，因而容易呛入气管发生意外。如果，父母不忍心拒绝孩子的话就要冒一定的风险，从孩子的安全角度出发是不值得这样去做的。另外，像元宵、年糕、粽子等糯米制品比较黏，又不易消化，不宜让婴儿食用。一些刺激性食品如咖啡、浓茶、辣椒不利于婴儿神经系统及消化系统的正常发育，也是不适合婴儿食用的。太甜、太油腻的食物营养价值低，婴儿吃后影响正常进食，最好也不要食用。给婴儿选择的食品应该是营养丰富、易消化、口味不重的一些食品。

■开始应用婴儿，学步车

婴儿学会扶站后，开始学习迈步，学步车是让婴儿练习迈步，锻炼双下肢肌肉力量的比较好的工具。把婴儿放在学步车里后，婴儿能自由随意活动，视野及活动范围扩大了，可促进孩子认识能力的发展。

学步车使用很方便，上面的圆形框架正好使婴儿站立时双臂支在上面，起到成人扶着婴儿双腋学步的效果，可减轻成人不少负担。圆形框架上面还可悬挂一些玩具，让孩子自己玩耍。学步车下面要有几个活动自如的小轮子，中间用带子吊成的小座椅，婴儿跨在椅上，随时可坐下来休息，站立时也不妨碍迈步。

一般婴儿9个月左右会独坐及扶站后，就可使用学步车。最初坐学步车时间不宜长，以免引起孩子疲劳，以每天1～2次、每次10～15分钟为宜。随着婴儿练习的情况和进展，可逐渐延长每天练习的次数及时间。

■为婴儿测量呼吸与脉搏的方法

测量呼吸

1．正常的呼吸次数：呼吸同脉搏一样，年龄不同，每分钟的呼吸次数也不同，一般是年龄越小呼吸越快。新生儿每分钟40～44次，6～12个月每分钟30～35次，1～3岁每分钟25～30次，5岁以上每分钟25次左右。

2．检测方法：在小儿安静时，数其胸脯和肚子起伏的次数，一呼一吸为1次，以1分钟为计算单位。检查呼吸应注意呼吸的速度（每分钟的次数）、呼吸的深浅、呼吸的节律、呼吸有无困难和呼吸的气味。

3．注意事项：在给小儿检查呼吸时，最好不要让孩子发觉，以防止其精神紧张而影响呼吸次数。

测量脉搏

1. 正常脉搏次数：由于年龄不同，每分钟的脉搏次数也各不相同。婴儿每分钟120～140次，2岁每分钟110～120次，5岁每分钟90～100次，10岁每分钟80～90次，14岁以上每分钟70～80次。一般情况下，体温每上升1℃，脉搏加快15～20次，睡眠时脉搏减少10～20次。

2. 测脉方法：用食指、中指、无名指按压在动脉上，其压力大小以摸到脉搏跳动为准。通常测量脉搏的部位在手腕外侧的桡动脉和头角部的源动脉，以1分钟为计算单位。在测量脉搏时，要注意脉率（每分钟跳动次数）、脉律（脉搏跳动是否有规律）和脉搏的强弱。

3. 注意事项：给孩子测量脉搏，一定要在他安静的情况下进行测量；发现脉搏不整齐时，要与心律作对照，以求得准确诊断；给孩子测脉搏，不要用拇指摸脉，因为拇指上的动脉容易和病儿的脉搏相混淆。

早期培育

■9个月婴儿的智能发育水平

大运动：会爬，爬时仅用手脚（或手、膝）动作，躯干抬高，腹离床面；拉双手能向前走三步以上。

精细动作：能用拇指和食指捏住小丸。

适应能力：方木放入杯中后，能自行将方木从杯中取出：能用一只手中的方木明确地击打另一只手中的方木。

语言：能有“欢迎”和“再见”的表示。

社交行为：对不要之物（如食物或玩具）有“不要”（摇头或推开）的表示。

■培养婴儿的良好品质

现在的独生子女都是父母的掌上明珠，但如果孩子有不合理要求时，家长应该拒绝他，绝不能看到他一哭一闹，心软了就对他让步。要知道迁就会使孩子养成任性的习惯，越迁就，孩子越任性，长大之后就难以纠正了。比如，他玩玩具烦了，想要玩大人的眼镜，就要明确地告诉他：“这不是玩具，不能给你玩。”不管他如何哭闹，都不要去理睬他，等他闹过了，再和他讲道理。如果家长因为他哭闹而妥协的话，以后凡是没有达到孩子要求的，他就会以更加拼命的哭闹来达到目的。这样放任的结果是害了孩子。

■培养婴儿欣赏大自然

这个时期的婴儿心理活动的发展很快，出现了认生害羞、兴奋和高兴等各种情绪反应。家长除了给婴儿各种玩具以及和他逗乐外，还应让孩子到大自然中去，让自然界的各种动植物、自然景观给婴儿以良好的感官刺激，使婴儿得到心理的安宁与美的享受，培养婴儿稳定的情绪、美好的情感，为以后良好的性格形成奠定基础。

家长可以带婴儿到公园去，看看公园各种颜色鲜艳的花朵、各种动物、小桥流水。具有色彩的或处于动态的自然景色，特别能引起婴儿的注意，如飞舞的彩蝶、蜻蜓，在水中游动的各种色彩斑斓的金鱼，婴儿常常看得目不转睛，呈现出愉悦的表情。还可以让婴儿看太阳、月亮，看彩虹、看下雨、看飘扬的雪花等自然景观，这些活动可以促进孩子感知觉的发展，有益于婴儿的身心健康与智能发育。

■生活自理能力的训练

大小便坐盆训练宝宝养成大小便坐盆的习惯。此时小儿尚不能完全主动表示，可在宝宝有便意时定地点、定时协助他坐盆。

配合穿衣给宝宝穿衣服时要告诉他“伸手”、“举手”、“抬腿”等，让他用动作配合穿衣、穿裤。如果他还未听懂就用手去示范协助。经常表扬他的合作，以后

他就会主动伸臂入袖，伸腿穿裤。

■智力测试方法

第9个月婴儿可按以下方法进行测试：

1. 按大人吩咐拿玩具：

A. 5种（15分）

B. 4种（12分）

C. 3种（9分）

D. 2种（6分）

以12分为合格。

2. 认识身体部位：

A. 3处（12分）

B. 2处（8分）

C. 1处（4分）

D. 不会（0分）

以8分为合格。

3. 揭纸取到玩具：

A. 揭开再盖上玩（7分）

B. 揭开取到玩具（5分）

C. 找不着（0分）

以5分为合格。

4. 用食指按电视、录音机、电灯、收音机等开关：

A. 5种（14分）

B. 4种（12分）

C. 3种（10分）

D. 2种（8分）

E. 1种（4分）

以10分为合格。

5. 称呼：

A. 见父叫爸见母叫妈（15分）

B. 叫爸妈中一人（10分）

C. 无人时乱叫（5分）

以10分为合格。

6. 用姿势表示再见、谢谢、鼓掌、亲亲、虫虫飞、蝴蝶飞及其他：

A. 5种（15分）

B. 4种f12分）

C. 3种（6分）

D. 2种（6分）

E. 1种（3分）

以12分为合格。

7. 会给娃娃服务：

A. 盖被（5分）

B. 拍他睡觉（3分）

C. 抱娃娃哄他勿哭（2分）

D. 不喜欢他，扔掉或摔他（1分）

以5分为合格。

8. 懂得害羞：

A. 当别人谈到自己时藏到母亲身后（8分）

B. 躲到母亲怀中（5分）

C. 不理会别人谈话（0分）

以8分为合格。

9. 会拿勺子：

A. 凹面向上盛到食物（10分）

B. 凸面向上盛不到食物（5分）

C. 拿勺子乱搅不盛食物（2分）

以10分为合格。

10. 大人帮助穿衣服时：

A. 会伸手和头配合（10分）

B. 会伸手（5分）

C. 不配合（0分）

以10分为合格。

11. 学爬：

A. 手膝爬行（10分）

B. 手腹匍行（5分）

C. 俯卧打转（3分）

D. 俯卧不动（0分）

以10分为合格。

12. 扶物站立：

A. 横行跨步（10分）

B. 扶站不稳（5分）

C. 不能从爬行扶起站立（2分）

以10分为合格。

结果分析1、2题测认知能力，应得20分；3、4题测精细动作，应得15分：5、6题测语言能力，应得22分：7、8题

测社交能力，应得13分；9、10题测自理能力，应得20分；11、12题测大肌肉运动，应得20分。共计可得110分，以90~110分为正常范围，120分以上为优秀，70分以下为暂时j落后j=&如某题答案在及格以下，可先复习上月该栏目的试题，先做好上月的再练习本月试题，如某题答案在A以上，可跨越本月栏目的试题，做下个月该栏目的相应试题，使该栏目的进步更加明显。

■教唱儿歌

我有一双小小手

我有一双小小手，一只左来一只右。小小手，小小手，一共十个手指头。我有一双小小手，能洗脸来能漱口。会穿衣，会梳头，自己事情自己做。

小白兔

小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜爱吃菜，蹦蹦跳跳真可爱。

虫虫飞

虫虫飞，虫虫飞，飞到南山喝露水，露水喝不到，回来吃青草。

■语言能力训练游戏

学词音、词义

方法：9个月的孩子不但要教他听懂词音，而且该教他听懂词义，家长要训练孩子把一些词和常用物体联系起来，因为这时小儿虽然还不会说话，但是已经会用动作来回答大人说的话了。比如，家长可以指着电灯告诉孩子说："这是电灯。"然后再问他："电灯在哪?"他就会转向电灯方向，或用手指着电灯，同时可能会发出声音。这虽然还不是语言，但对小儿发音器官是一个很好的锻炼。

目的：为模仿说话打下基础。

注意：家长还可以联系吃、喝、拿、给、尿、娃娃、皮球、小兔、狗等跟孩子说简单的词语。

念儿歌，讲故事，看图书

方法：每晚睡前给宝宝读一个简短、朗朗上口的故事，最好一字不差，一个记住了，再换别的以便加深宝宝的印象和记忆。

图书对宝宝来说是一种能打开合上的、能学说话的玩具，因此宝宝非常喜欢大人陪着他看图书，听大人给他讲书中的故事。图书画面要清楚，色彩要鲜艳，图像要大，文字大而对话简短生动，并多次重复出现，便于宝宝模仿。每天坚持念儿歌、讲故事、看图书，并采取有问有答的方式讲述图书中的故事，耳濡目染，宝宝就会对图书越来越感兴趣，对宝宝学习语言很有帮助。喜欢读书，对他一生具有重要的意义。

目的：帮助婴儿学习语言。

注意：这么大孩子的注意力集中时间很短，一般几十秒到1分钟。只要孩子有兴趣，很高兴，就与他一起念儿歌、讲故事、看图书，否则就没有意义了。

■社交能力训练游戏

模仿大人动作

方法：小儿在注视大人动作的基础上开始用成套动作来表演儿歌。父母要先设计好全套动作并配上相应的儿歌或短语，每次动作都要一样，包括拍手、摇头、身体扭动、踏脚或特殊手势示范动作，孩子很快就能学会而且能单独表演。

目的：训练表演与模仿能力。，

注意：学习时每做对一种都要表扬鼓励。

听爸爸妈妈的话

方法：爸爸、妈妈可事先准备一些宝宝熟悉的物品，比如几样玩具——汽车、布娃娃、皮球、摇铃等，准备几样日用品——小板凳、勺子、小塑料碗等，几样食物——香蕉、苹果、煮熟的鸡蛋等一些东西。游戏进行前，妈妈可和宝宝坐在一起，爸爸拿起一样东西，比如说玩具汽车，妈妈就说"玩具汽车"，加深宝宝的认识。再

拿起一个香蕉，妈妈对宝宝说："香蕉，这是香蕉。"这样，让宝宝明白每一样物体分别都是什么。然后进入游戏的第二步，爸爸挑几样东西分散放在屋内的各个地方。妈妈问宝宝："宝宝找一找，宝宝的玩具汽车在哪里？"宝宝就会用眼睛去寻找妈妈问的东西。如此进行，妈妈把每样物品都问一遍。然后进入游戏第三步，爸爸把所有的玩具、用品都放在一起，妈妈对宝宝说："宝宝，去把玩具汽车拿过来。"妈妈可协助宝宝进行第一次寻找，然后妈妈接着再说："宝宝，去把香蕉拿过来。"游戏继续进行。

目的：训练宝宝能够根据父母的要求用眼眼寻找大人所用的东西，并伸手去拿父母所要的东西；训练宝宝的观察力。

注意：初次进行该游戏时，选用的物品应是宝宝极为熟悉的物品，随着游戏次数的增加，让幼儿认识的物品可日趋复杂。

以上游戏三步可同时进行，也可每次只进行游戏的一个部分。但是，必须是在宝宝熟悉上一步的前提下才可进行。游戏可选择一些闲余时间进行。

■情感培育训练游戏

取娃娃

方法：妈妈当着婴儿的面，用纸把一个布娃娃包起来，然后交给婴儿说："娃娃哪儿去了？××，把娃娃找出来！"婴儿会翻弄纸包，把纸撕破，最终看见娃娃出现了，婴儿会非常开心。然后妈妈再用另一张纸把娃娃包好，然后又慢慢打开纸包，把娃娃拿出来，多次重复这一动作，给婴儿看，最后让婴儿学会不撕破纸，就能取出娃娃。

目的：进一步提高婴儿手的活动能力和理解语言的能力。

注意：要在婴儿情绪好时做此游戏。

推不倒翁

方法：取一只会响的不倒翁教婴儿推动，在学习中让他观察，体会推得重，摇的时间长；推得轻，摇的时间短。

目的：意识到自己的力量，认识自己与客观物体之间的关系，形成自我意识。

注意：可以把不倒翁经常放在婴儿身边，让其推玩。

小小"指挥家"

方法：选择一首节奏鲜明、有强弱变化的音乐播放。婴儿坐在你的腿上，你从他背后握住他的前臂，说："指挥！"然后合着音乐的节奏拍手，并随着音乐的强弱变化手臂动作幅度的大小，当乐曲停止时指挥动作同时停止，逐渐使婴儿能配合你的动作节奏。以后每当放音乐时，你一说指挥，他就能有节奏地挥动手臂。

目的：训练节奏感，理解动作与音乐的配合。

注意：时刻观察婴儿，当表现出不愿再玩时要及时停止。

■视觉能力训练游戏

挂起来看一看

方法：事先准备3个大小不同的杯子，分别为大中小3号，而且是有把、较轻的塑料杯子。

游戏开始时，妈妈和宝宝一起坐在地上，在宝宝的背后垫一个枕头，防止宝宝坐不稳而摔倒。妈妈先把3个杯子按大中小的顺序依次摆开。对宝宝说："宝宝看，这是杯子，是我们喝水用的杯子。这个最大，这个最小，这个不大也不小。今天我们用这3个杯子来做游戏，宝宝要仔细看妈妈怎么做。"妈妈将最大的杯子杯口朝下放在地板上，再将次大的杯子倒着放在最大杯子的上面，最后把小杯子倒放在顶端。让宝宝看清楚后，妈妈把杯子推倒，重新再堆一次。让宝宝用手推倒，激励起宝宝参与的积极性，鼓励宝宝模仿妈妈的动作进行游戏。

目的：训练宝宝的注视观察能力，鼓

励宝宝进行模仿：使宝宝明白同样的物体可以有不同的表现方法。

注意：妈妈也可以将杯子按次序套在一起，让宝宝寻找没在大杯子中的中号杯和小号杯。

回归位

方法：游戏前，妈妈先准备好～堆塑料球，一部分是红色，一部分是黄色。再准备两个纸盒子，一个是红色，一个是黄色。游戏让爸爸、妈妈和宝宝共同参与。爸爸、妈妈、宝宝都坐在地板上，爸爸独自一个坐在一边，妈妈搂着宝宝坐在相对的另一边，爸爸、妈妈的距离控制在2米左右。在爸爸的前面放上黄色的盒子，在妈妈和宝宝的前面放上红色的盒子，在中间放上红色的和黄色的小球。由爸爸先做示范，爸爸走到中间，一手拿起一个彩球，然后把手中红色的小球放在红色的盒子里，把黄色的小球放进黄色的盒子里，如此重复几次。然后在妈妈的指导下让宝宝来做这个动作。最初宝宝可能不熟练，但多做几次就可以让宝宝独自去进行。

目的：训练宝宝的观察能力，训练宝宝通过观察模仿的能力：训练宝宝手与上肢的运动能力；增强宝宝视觉、运动协调能力。

注意：红色的盒子、黄色的盒子都要大而且口一定要大，便于宝宝把塑料球投进去：爸爸的示范动作一定要仔细、缓慢，让宝宝看得清清楚楚；如果宝宝动作发展较好，可让宝宝坐在爸爸、妈妈的中间，移近盒子的距离，让宝宝把相同颜色的彩球扔进相同颜色的盒子里。但游戏不能太长，否则会造成宝宝疲劳。

■听觉能力训练游戏

摇铃哪儿去了

方法：游戏前，妈妈先准备摇铃一个，干净的手绢一条。游戏时，妈妈让宝宝坐在床上，爸爸在幼儿身后扶着。妈妈手拿摇铃在宝宝眼前有节奏地摇着，用来吸引宝宝的注意力。当孩子注视摇铃的时候，妈妈突然用手绢将摇铃的一大部分盖住，并且微笑着对宝宝说："咦，奇怪呀！宝宝的摇铃哪儿去了？宝宝找一找摇铃在哪里？"宝宝的眼睛就会去搜寻刚才还存在的摇铃。很快，宝宝的眼睛就会注视着盖着手绢的摇铃，这时，家长不要急于去拿掉摇铃的手绢，而是让宝宝稍微多注视一段时间，提高宝宝的注意时间。随后，妈妈把手绢拿开，说："啊！原来宝宝的摇铃在这里。宝宝找到了，宝宝真聪明。"游戏继续进行。妈妈再次摇铃，再次遮盖……

目的：发展宝宝的观察力，使宝宝通过观察寻找当面藏起来的东西：发展宝宝的听觉，培养宝宝的辨音能力及节奏感，训练其注意力；引发宝宝用眼睛去找寻自己喜爱的东西，并伸手去拿；发展宝宝的记忆力。

注意：妈妈摇铃应有节奏，向左边两下，右边两下。而且摇的时候，最好也有节奏地摇摇头，方向和节奏与摇铃相同。这样，极易引起宝宝的共鸣，吸引幼儿的兴趣。游戏进行中，让宝宝寻找被手绢遮住的摇铃，宝宝在注视被手绢遮住的摇铃时，妈妈一定要掌握好宝宝注视的时间。时间太长宝宝注意力就会转移，时间太短达不到训练的目的；游戏进行的时间长短由妈妈根据宝宝的厌倦程度来决定。

玩过家家

方法：妈妈事先准备一个玩具娃娃，这个玩具娃娃要比较精细，即玩具娃娃的头发可梳可扎眼睛要会动，玩具娃娃的衣服可以脱下、穿上，玩具娃娃有袜子、有鞋子等，使得游戏时使用方便。再准备一套玩具餐具。游戏开始时，爸爸、妈妈一边说话一边玩过家家，让宝宝在旁边看着。爸爸、妈妈很精细、很缓慢地做每一个动作，比如说给娃娃穿衣服、系扣子，给娃

娃穿袜子、穿鞋子，妈妈给娃娃扎头发。然后用玩具餐具给娃娃喂饭。喂完饭，妈妈对宝宝说："宝宝，爸爸、妈妈给娃娃喂完了饭，现在娃娃要出去玩了，请宝宝给娃娃换身衣服，我们带娃娃出去玩。"于是，爸爸把娃娃的衣服脱掉，拿出一身衣服给宝宝，宝宝就会根据自己的观察将爸爸、妈妈的动作重复再做一遍。

目的：培养宝宝的听力、注意力、观察力、动手能力。

注意：该游戏每次进行时，可只做一部分动作，比如只让宝宝观察爸爸、妈妈如何给娃娃穿衣服，还可以继续其它的动作：具体内容的多少要根据宝宝的发展情况来决定。爸爸、妈妈在做示范动作给宝宝看时，一定要慢，动作清楚，便于宝宝观察和模仿。

■感觉能力训练游戏

玩玩具

方法：妈妈要事先准备一些玩具，一类是电动玩具，如电动小汽车、电动小火车、电动飞机等；另一类是上发条的玩具，如玩具鸭子、玩具兔子、玩具青蛙……游戏开始时，妈妈不要把所有的玩具都堆在宝宝面前，而是一个个拿出来让宝宝看。比如妈妈先拿出一个鸭子的发条玩具，上足发条，把鸭子放到地上，鸭子有节奏地向前走去，妈妈则以丰富的语言配合玩具的特点来刺激宝宝："嘎，嘎，唐老鸭，嘎，嘎，唐老鸭……"或是"呜一呜，小火车开走了……"

目的：训练宝宝的感知觉；培养宝宝的观察力、注意力，使宝宝提高注意的时间：发展宝宝的语言能力，让宝宝学会理解简单的因果关系的语言；发展宝宝的专注力。

注意：妈妈应一个一个出示玩具，否则玩具太多，容易分散宝宝的注意力；妈妈的语言要生动，前后的语言因果关系要明确，便于宝宝理解。

奇妙的电视

方法：妈妈把宝宝抱到电视前，对宝宝说："宝宝，今天妈妈让你看一个很好玩的东西。这是我们家的电视机。"揭开电视机罩子，让宝宝看到整个的电视机。妈妈说："我们来打开电视机，看看电视机里都有些什么？"妈妈打开电视机开关，出现丰富多彩的电视画面和悦耳的声音，会引起宝宝极大的兴趣。妈妈把宝宝抱到距离电视约2米远的地方，让宝宝看上4~5分钟电视，看的同时，妈妈可用简单的语言对宝宝解释电视画面内容。关掉电视以后，妈妈可对宝宝说一些有关电视的话，诸如："电视可好看了，有宝宝喜欢的大汽车，大飞机，小猴子……宝宝以后可以经常看电视……"

有选择性地让宝宝看一些电视节目，比如《七巧板》、《动画城》、《动物世界》等等。宝宝也许对这些内容不理解，但是丰富的色彩、活泼的形象却极易吸引宝宝的注意。有的宝宝则很容易表现出极强的专注力。

目的：让宝宝初步接触现代媒体；发展宝宝的感知能力，刺激宝宝的视听觉；培养宝宝的注意力，加强宝宝注意时间长短的培养；培养宝宝一定的专注力，使宝宝对图像、声音感兴趣。

注意：在初次让宝宝全面地了解电视前，应让宝宝有过看电视的经验，使宝宝不至于因电视打开突然出现的画面和声音而受到惊吓；要让宝宝养成良好的看电视的习惯。从内容上，要选择一些形式新颖的宝宝节目，不能让宝宝看战斗、恐怖电视：从时间上看，宝宝每次看电视时间不应超过10分钟，而且，每天在固定的时间内让宝宝看电视；另外，距离电视应在2米以外，以保护宝宝视力。

■动作能力训练游戏

滚筒

方法：将圆柱体的滚筒（饮料瓶代替也可）放在地上，让宝宝用两只手推动它向前滚动，待他熟练后，再让他用一只手推动滚筒，并把它滚到指定地点。

目的：训练手指能力，并在戏耍中逐渐建立起圆柱体物体能滚动的概念。

注意：做对了，给予鼓励。

引导婴儿学走路

方法：要给婴儿创造条件，使他早日独立开步走，可以给他穿上布底鞋，衣着轻暖；再给他一辆小推车，让他在平整但不光滑的地面上推着向前学步而行，感知周围的世界。有时他会把小椅子放倒，推着向前走。一旦他发现这个新玩意儿可以推着走路，就会高兴地一刻不停地在屋里推来推去。你还可以给他特制一个巨型积木——一个结实的大纸盒（30 厘米×30 厘米×40 厘米左右），贴上有趣易懂的彩色图画，既可以围着爬、扶着站、推着走，又能学图画中的内容。

促使婴儿早日开步走的方法很多，如扶着婴儿腋下走；用长的浴巾从婴儿的胸前穿过两侧腋下，在后面轻轻地拽着让他向前行走；待他能站稳后，使他在妈妈和爸爸之间跨出 1～2 步，逐渐增大迈步的距离等等。

要注意方法，每次练习时间不宜长，但练习次数可逐渐增加。要循序渐进，从轻扶双手、扶单手到独站，最后独自行走几步。

目的：学会站立和开步走是婴儿身心发展中的一大进步，动作的发展使婴儿大开眼界，增长见识，促进了心理发育。

注意：防止意外是最重要的，学步的周围应当没有绊手绊脚的物件，没有桌椅的尖角，没有电、火、热水，柜子抽屉里没危险品等。如果婴儿不小心跌倒在地，也不要一副担心的样子，马上就去扶、抱，这时，你应当用亲切的语言鼓励他自己爬起来继续练习，这是最初的意志磨炼。

■婴幼儿健身操

宝宝俯卧，两肘支撑身体，家长在孩子身后用双手握住宝宝的两只小腿，将双腿提起约 30 度。此时应让宝宝双手用力支撑，并向上抬头。可锻炼臂力和颈肌。

■婴幼儿 i 被动操

婴儿主被动操是在成人的适当扶持下，加入婴儿的部分主动动作完成的。婴儿主被动操的动作主要有锻炼四肢肌肉关节的上。下肢运动，锻炼腹肌、腰肌以及脊柱的桥形运动、拾物运动，为站立和行走作准备的立起、扶腋步行、双脚跳跃等动作。用于 7～12 个月的婴儿。这个时期的婴儿，已经有了初步的自主活动的能力，能自由转动头部，自己翻身，独坐片刻，双下肢已能负重，并上下跳动。婴儿每天进行主被动操的训练，可活动全身的肌肉关节，为爬行、站立和行走打下基础。

疾病预防

■打针与吃药的选择

吃药还是打针应根据病情及药物的性质、作用来决定。有些病口服用药效果好，如肠炎、痢疾等消化道疾病，药物通过口服进入胃肠道，保持有效浓度，能收到很好效果。还有一些药只能口服，不能注射，如咳嗽糖浆等，所以家长不能只迷信打针。药物被口服之后，大部分都能够被身体所吸收，经过血液循环运送到全身而发挥作用。通过打针注射给药，药物吸收快而规则，所以有些病是打针效果好。但是打针痛苦大，还有可能造成局部感染或损伤神经（虽然几率很少），反复打针，局部会有硬结，肌肉收缩能力减弱，少数发生臀大肌挛缩症，还得要进行手术治疗。所以，孩子有病，能口服药的应尽量口服为好。

■出牙期的异常现象与预防

预防先天性缺失牙　孩子该长的牙一直没有长出来，家长就应该带孩子到医院去检查。我们知道，牙齿是由颌骨里的牙胚逐渐发育钙化而成的，如果颌骨里天生就没有这个正常的牙胚，自然在这个部位也就不会长出牙来了。经过照X光片证实颌骨里没有牙胚，医学上把这种情况就叫做先天性缺失牙。

常见的先天性缺失牙多发生在上颌和下颌的第三磨牙，也就是“智齿”。这个牙齿在人类牙齿发育中属于退化牙。随着人类文明程度的不断提高，食品的加工日益细腻，人们咀嚼也就不那么费劲了，根据用进废退的道理，人的颌骨逐渐变小，牙齿也发生了退化。当退化完全时，颌骨里就没有牙胚生成，自然也就不会长出牙来了。因此，第三磨牙的先天性缺失牙并不属于病理性的，也就是说不需要治疗。

还有一些因素，如遗传因素、全身性疾病（结核病、佝偻病等）使牙齿的胚芽破坏或发育受阻，也可能引起先天性缺失牙。

发现孩子的牙没长出来，到医院检查后证实是先天性缺失牙，就应该请大夫根据缺牙的数目、部位、牙齿的排列和咬合关系等不同的情况，采取相应的治疗方法。

预防多生牙　正常人的牙齿是有一定的数目和形态的。凡是在正常数目额外长出的牙，医学上称为多生牙。多生牙的数目可以是一个也可以是多个，以1～2个最为多见。

多生牙的危害在于它占据了正常牙在牙列中的位置，正常牙受到多生牙的拥挤，只好从牙床的旁边长出来，形成错位，造成牙齿排列不齐，甚至形成双层牙。

对于多生牙的处理应该是及早拔除。但有的多生牙在生长的早期没引起人们的注意，等发现时它已经长在牙列中了，如果这个牙齿的形态、大小基本正常，且在牙列中排列的还算整齐，牙齿的咬合关系也没有出现异常的情况，可以保留这个多生牙，但是这种情况比较少见，一般的多生牙是应该尽早拔除的，以利于其他恒牙的正常萌出。

预防畸形牙　正常的双尖牙在咀嚼面上有两个尖，如果在两个尖的中央多长出一个又高又细的小尖，称为“畸形中央尖”。畸形中央尖最好发的牙位是下颌第五个牙，而且往往是对称出现在左右两侧。

中央尖内部有一个小腔和下面的牙髓腔相通。当有中央尖的双尖牙长出来以后，牙面和上面的牙齿接触，中央尖很容易被磨损或者被折断。这样，中央尖内的髓腔暴露出来，与外界相通，成了牙髓感染的通道。牙髓感染，将引起根尖周炎、根尖脓肿等，严重的可以使牙根停止发育。

如果发现孩子长出的牙齿是畸形中央尖，应该尽早到医院去，口腔科大夫将会为孩子治疗。一般的处理是分次将中央尖磨低，一次磨低一点，一个月左右磨一次，逐渐地磨除，不断地刺激牙髓组织，在中央尖腔的顶部有新的牙本质形成，新的牙本质可以封闭牙髓腔，不使其外露。

如果中央尖已经被折断，出现了明显的牙髓炎症状，或者感染已经蔓延至牙根部，则应该马上到医院请大夫治疗。早期可以进行牙髓治疗或者根管治疗。如果根尖破坏得严重，反复治疗效果不好，可能就要拔除患牙了。

■预防流行性腮腺炎的方法

流行性腮腺炎是腮腺炎病毒引起的～种以少儿感染为主要对象的急性呼吸道传染病，多见于冬春季。临床特征为腮腺单侧或双侧肿大、疼痛、发热，也可波及附近的颌下腺、舌下腺及颈部淋巴结。并发症可见睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎、心肌炎、脑炎。腮腺炎病毒是后天获得性耳聋的重

要病因之一，且此种耳聋往往是不可逆的。对腮腺炎的预防更为重要的意义是在于预防其合并症。腮腺炎减毒活疫苗是控制腮腺炎流行的有效方法。接种对象：8个月龄以上腮腺炎易感者。接种反应：一般无局部反应。在注射6～10天时少数人可能发热，一般不超过2天。目前，我国已进口了美国默沙东公司研制推广的三价麻疹、流行性腮腺炎、风疹疫苗（M—M—R2疫苗），可同时预防3种传染病。接种反应：常见的接种反应是在接种部位出现短时间的烧感及刺痛，个别受种者可在接种疫苗5～12日出现发热或皮疹。

■淋巴结肿大、扁桃体肿大、急疹的治疗方法

淋巴结肿大的治疗　淋巴系统是身体的自然防卫组织，可以抵抗感染和毒素的侵入，浅表的淋巴结群存在于颈部、腋窝、腹股沟、膝盖后面以及耳朵前后。

孩子淋巴结肿大最常见的原因是感染。肿大的部位取决于感染的位置。喉和耳朵感染可能会引起颈部淋巴结肿大，头部感染会使耳朵后的淋巴结肿大，手或手臂感染会使腋窝下淋巴结肿大，脚和腿部感染会引起腹股沟淋巴结肿大。

孩子最常见的是颈部淋巴结肿大，母亲很容易注意到孩子的这一部位，带孩子让医生检查后才能放心。以大多数人来说，咽喉痛、感冒、牙齿发炎（脓肿）、耳朵感染或昆虫叮咬都是引起淋巴结肿大的原因。不过假如淋巴结肿大出现在颈部前面正中间或是正好在锁骨上方，你就必须考虑感染之外的原因，如肿瘤、囊肿或甲状腺功能紊乱。

大多数母亲一看到孩子颈部淋巴结肿大，首先想到的是肿瘤，这是自然反应，肿瘤的确也是引起孩子淋巴结肿大的一个原因，不过感染是更为多见的原因。对此，进行血和尿的化验、X线检查、皮试以及活体切片检查等，可以证实医生的诊断。

扁桃体肿大的治疗　关于扁桃体切除的问题，医生的观点在近20年已经有所改变。大的扁桃体如果没有并发症，那么就没有必要切除它。特殊情况下，扁桃体增大，妨碍呼吸和吞咽，或因反复扁桃体感染影响到孩子上学时，父母应当考虑切除孩子的扁桃体。若当肿大的扁桃体引起其他问题时，医生常建议施行扁桃体切除手术。

扁桃体切除手术并不是无关紧要的手术，切除扁桃体的决定也不是轻易可以做出的。在做出决定前，父母应该请教儿科医生或耳鼻喉专家会诊。

急疹的治疗　本病又称婴儿玫瑰疹，为婴儿时期常见的一种急性出疹性发热病。其发病特点是突然高热3～5天，全身症状轻微，体温下降，同时，全身出现皮疹，并在短时期内迅速消退。幼儿急疹可能是由病毒引起的，可通过唾液飞沫而传播，但不如麻疹传染力强。以冬春季节发病较多。大多数为6个月～2岁的婴儿。患过此病后，一般不再患第二次。

幼儿急疹从接触感染到症状出现，大约需10日。其临床症状为起病急，小儿突然高热39℃～41℃，伴有烦躁、嗜睡、咳嗽、流涕、眼发红、咽部充血、恶心、呕吐、腹泻等类似伤风的症状。少数病儿，在高热时可出现惊厥，但惊厥后神志清晰，精神食欲仍好，从外表看来毫无病容，这是和其他发热性疾病的不同之处。发热第2～3日，患儿的枕部、耳后、颈部淋巴结轻度肿大，但无压痛。高热持续3～5天后很快下降，退热后或体温开始下降时出现皮疹。皮疹为淡红色斑疹或斑丘疹，最先出现在躯干和颈部，以腰臀部较多，面部及四肢较少，一日内出齐。皮疹多在1～2日消失，且不留色素沉着。因此无疤痕脱屑。幼儿急疹预后良好，皮疹退去后能顺利康

复，极少有合并症。

患儿宜卧床休息，给予充足饮水、容易消化的食物和水果等。高热可用冷毛巾敷前额或服退热片。烦躁或抽搐时可给予镇静剂。个别患儿可并发呼吸道继发感染、中耳炎、脑病，此时必须送医院治疗，多数能完全康复。极个别患儿留有癫痫、轻度瘫痪、精神障碍等后遗症。

十、第10个月

身心发育

■10个月婴儿身体发育特点

身长　较7~8个月时平均仅增长2.6厘米，每个月增长约1.3厘米。

男平均73.8厘米（68.4~79.2厘米）；女平均72.3厘米（67.1~77.6厘米）。

体重较7~8个月时平均仅增长了0.4千克，每个月增长约0.2千克。

男平均9.4千克（7.4~11.5千克）；女平均8.8千克（6.9~10.7千克）。

头围　较7~8个月时平均仅增长了0.7厘米，每个月增长约0.35厘米。

男平均45.7厘米（43.1~48.3厘米）；女平均44.5厘米（42.1~46.9厘米）。

胸围　较7~8个月时平均仅增长了0.7厘米，每个月增长约0.35厘米。

男平均45.6厘米（41.6~49.6厘米）；女平均44.4厘米（40.4~48.4厘米）。

前囟　继续缩小，一般到12~18个月时闭合。

牙　齿　10个月时，绝大部分婴儿已长齐两颗下中切牙，有的已开始长出两颗上中切牙。

皮下脂肪厚度　正常婴儿的腹部脂肪厚度在1厘米以上。

体形　丰满，匀称，健壮。逐渐通晓人意。

■记忆力发育状况

10个月~1岁的孩子已有明显的记忆力了，能认识自己的玩具、衣物，还能指出鼻子、眼睛、口、头等自己身上的器官，成人问他某件物品在哪儿时他能用手指出来。1岁左右的婴儿已开始有回忆能力，如孩子非常喜欢玩捉迷藏的游戏，就是利用回忆能力。

这个年龄的婴儿虽然已比较容易记住事物了，但记忆保持的时间很短，只有几天，时间一长就会忘记。

婴儿的记忆力与后天的培养训练有很大关系。受到良好训练的婴儿记忆力就强，否则相反。婴儿的记忆同兴趣也有很大关系，婴儿对有兴趣的事物就容易记住，没有兴趣的事物就容易忘记。

■感觉发有状况

婴儿在1岁以前还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。但这一咬倒很有作用，婴儿感觉到咬自己的手指和咬别的东西在感觉上不一样，从而形成了最初的自我意识。

婴儿到1岁时，能把自己的动作和动作的对象区分开来，把主体与客观世界区分开来。如开始知道由于自己摇动了挂着的铃铛玩具，铃铛就会发出声音，并从中认识到自己跟事物的关系。有的父母还常常发现婴儿把床上的各种玩具一件件地抓起来扔到床外，一边扔还一边咿咿呀呀地说个不停，这是因为婴儿发现通过自己的小手可以让玩具“响了”、“跑了”、“飞了”，他们开始意识到自己的威力，感受到自己的存在和自己的力量，这就是自我意识的最初初表现。这种现象的出现，在婴儿的自我发展过程中具有重要意义。

■心理发育状况

10个月的宝宝喜欢模仿着叫妈妈，也开始学迈步学走路了。喜欢东瞧瞧、西看看，好像在探索周围的环境。在玩的过程中，还喜欢把小手放进带孔的玩具中，并把一件玩具装进另一件玩具中。

10个月后的宝宝在体格生长上，比以前慢一点，因此食欲也会稍下降一些，这是正常生理过程，不必担心。吃饭时千万不要强喂硬塞，如硬让孩子吃会造成逆反心理，产生厌食。

这个阶段的孩子，是最喜欢模仿说话的时期，家长应抓住这一时期多进行语言教育。父母此时要对宝宝多说话，内容是与他生活密切相关的短语，如周围亲人、食物、玩具名称和日常生活动作等用语。注意不要教孩子儿语，要用正规的语言教他，当宝宝用手势指点要东西时，尽量教他发音，用语言代替手势。在学习的过程中，要让孩子保持愉快的心情。心理上愉悦健康的孩子学东西就快。

饮食营养

■10个月婴儿，饮食喂养的特点

10个月的孩子每天早上6：00、晚上22：00吃两顿奶，上午、中午、下午吃3顿辅食。10个月的孩子仍以稀粥、软面为主食，适量增加鸡蛋羹、肉末、蔬菜之类。多给孩子吃些新鲜的水果，但吃前要帮他去皮去核。

■断奶后一周食谱举例

餐次	早餐	午餐	下午加餐	晚餐
1	白粥 炒豆腐干末	碎肉末 青菜面	蛋糕	烂饭 炒鱼片 菜花 胡萝卜末
2	蛋花粥 发糕	烂饭 芥菜肉末 豆腐羹	碎鸡番茄面片	烂饭 肉末蔬菜 鸡汤
3	白粥 腐乳	烂饭碎菜 馄饨皮	枣泥包	烂饭 番茄炒蛋 炒碎菠菜
4	碎菜粥 糖包	烂饭 肝末粉皮	鸡蛋羹	烂饭 肉末碎 青菜
5	糖粥 花卷	鸡胸肉末 碎菜饭	饼干	烂饭 红烧鱼 葱末豆腐
6	白粥 炒酱瓜末	烂饭 肉末菜花 豌豆泥	水果羹	菜包 葱油蛋 花汤
日	白粥 肉松	馒头 肉末碎鸡 菜汤	肉末包子	烂饭 肉末蒸蛋 番茄 豆腐汤

■强化食品的种类与选择

我国家庭自制的断奶期辅食一般都不强化的，如蔬菜汁、果泥、胡萝卜泥、肉泥、肝泥、肉菜糊等，我国食品厂生产的断奶期配方食品大多是多种营养素强化的，强化的营养素大都是断奶期婴儿比较容易缺乏的几种，如维生素A、D、B2和钙、铁、锌、碘等矿物质。应注意的是目前市售的以谷、豆类为基础的断奶期配方食品有两类：一类是按国家标准（GB）强化的配方食品；另一类则是超标准强化的特殊食品。有的配方食品超过国家标准（GB）规定的数倍量强化，食用时应注意说明，正常婴儿应限量食用。

婴幼儿强化食品是指为增加营养而加入了天然或人工合成的营养强化剂（较纯

的营养素）配制而成的婴幼儿食品，选购时要注意包装说明、厂名、食用对象、方法和保存期、保存方法。要结合自己的孩子情况选购，最好能在保健医师的指导下使用，不可乱加。关于婴儿食品和强化食品，我国已制定了标准（GB）及强化食品卫生管理法规。规定可以强化的食品范围以及允许的强化品种和剂量。特殊的强化食品我国目前尚未制定法规，选购时均应严格按说明使用，不可过量，以免影响婴幼儿食欲和引起不良反应。

■继续提高钙摄入的方法

钙是人体骨骼发育不可缺少的重要元素。宝宝这个年龄身高增长较快，不久又要长恒齿，对钙的需求量仍要达到每月1克的标准，但由于我国的饮食配备不当的习惯，这一标准很难达到，所以宝宝在这个年龄时，仍应补充钙剂。

幼儿肠道对钙的有效吸收需要一定的钙磷比例，否则肠道中的钙与磷会相互结合而排出。粮食中含磷很高，所以食物中的钙含量也有必要提高，否则钙便不能被有效吸收，易出现佝偻病。

如果每日保证摄入400毫升牛奶，可增加0.4克的钙的摄入量，此外合理的烹饪也可以增加钙的摄入，到必要时也可补充钙剂。下面介绍几种增加钙的摄入的烹饪方法：

1. 醋泡蛋，使蛋壳中的钙溶解在醋中，将醋和蛋全部服用。

2. 炖酥鱼，用葱、姜铺底，将鱼排放在上，加醋慢火炖烂，使鱼刺和鱼头都酥了，可完全吃下。鱼鳞也是很好的钙剂，可不去。

3. 压力锅炖鸡或肋软骨，可使鸡骨炖酥，在吃时可将骨头嚼碎咽下。

4. 在做肉馅时可调入虾米皮。

■婴儿食用山楂食疗作用

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

1. 山楂汤：即山楂一味煎汤饮，尤宜于食肉不消的儿童。

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

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

4. 山楂丸：茴香、山楂各等分，研细末，盐、酒调和，空腹热服，可治小儿小腹痛。

日常护理

■10个月婴儿的优育要点

逐步将辅食变为主食，学会叫妈妈，学开步，读“布书”、认图片，学习准确抓物并有意放下的技巧，玩沙、玩水、玩娃娃，安排合适的生活制度，训练穿衣、盥洗配合动作。

■婴儿的一般睡眠情况

10个月的孩子每天需睡眠12~16小时。白天睡两次，夜间睡10~12小时。家长应该了解，睡眠是有个体差异的，有的小儿需要的睡眠比较多，有的小儿需要的睡眠就少一些。所以，有的小儿到了10个月，每天还要睡16小时，有的小儿只需12小时就足够了。只要孩子睡醒之后，表现非常愉快，精神很足，就不必勉强他多睡。

■为婴儿选择合适餐具

小儿的餐具应选择色泽鲜艳、样式新颖的，这样会引起小儿的兴趣，以促进他的食欲。另外，还要注意给孩子选择的餐具必须耐煮、易消毒，因为餐具的清洁是很重要的。但还要注意安全，如勺子的边不要太锐利，勺把要较圆钝，还要不易打碎，以免误伤小儿。现在市场上流行的耐

高温的聚胺塑料制品是较理想的。

■培养婴儿自己吃饭

这时婴儿总想自己动手，所以可以手把手地训练婴儿自己吃饭。即使吃得不顺利也不要紧，铺上一张塑料布，让婴儿练习练习。

吃饭前先将手洗干净，婴儿能拿的食品就让他自己拿着吃。喝水、牛奶、果汁时尽量用杯子，开始时可少放些。刚开始肯定会呛着或洒得到处都是，但只要多练习，逐渐会好的。要是总认为太脏而不让婴儿自己动手的话，那到了三四岁也许还不会自己动手吃。

这时正是边吃边玩，饮食时多时少的时候。所以，无论婴儿吃不吃，过了二三十分钟就不再喂他。

■胖孩子不一定健康

有些人以胖瘦为标准来衡量婴儿生长发育是否正常，他们认为胖就是“长得好”，就是“健康”。因此，他们拼命要给孩子吃很多东西，只要孩子想吃，什么都可以给。长此下去，婴儿越来越胖。其实，这样做是不正确的。

婴儿生长发育的好坏并不是单纯以婴儿的胖瘦程度来判断的，而是要看小儿身体各方面的生长发育情况。一般来说，胖瘦适中的孩子提示孩子营养正常，这些小儿生长发育大多也比较正常，从外表看小儿长得匀称、面色红润、头发黑密有光泽、皮肤细腻、皮下脂肪丰满、肌肉发达有力。而肥胖的孩子表面上看起来是胖乎乎的，浑身都是“肉”，但只要用手去摸摸，就会发现这不是肌肉，而是皮下脂肪。这样的孩子，肌肉松软无力，活动往往也少，体质并不一定好，而且动作发育比同月龄婴儿晚：同时，由于体态肥胖，也不便于锻炼。另外，很多婴儿时期肥胖者到了学生时代也是肥胖的，成年后也仍然肥胖，这不但影响美观，而且还会带来多种较严重的疾病。

因此，父母不要把肥胖当作婴儿健康的标志。如果婴儿出现肥胖倾向，就要到医院去检查，在医生的指导下适当调整饮食，不吃过量的食品，不要偏食谷类、薯类和糖，以免导致体内脂肪过多地积蓄而发生肥胖。同时要适当增加婴儿的活动量，可通过做婴儿体操或到室外进行锻炼，以增强体质，并可增加体内多余能量的消耗，从而防止肥胖的发生。

■婴儿爱咬人要注意

孩子到了 10 个月左右，长出乳牙时，便经常喜欢咬一些固体食物来磨牙，并且形成咬物或咬人的习惯。如果是属于这种情况的，做家长的应经常给孩子一些固体食物吃，以用来磨牙和锻炼咀嚼功能。在这个时期，孩子的情感逐渐发展，依恋家里的亲人，离不开母亲，而且情绪变化大，容易冲动，又不会用语言表达，所以常常是行为表现特殊。比如，不论是高兴还是生气，都有可能在妈妈胳膊上或肩上咬一口，越让他松口，他越是咬住不放，咬得妈妈特别疼。随着月龄的增长，孩子咬人的习惯逐渐被手的动作取代，情绪趋向稳定。

■注意保护婴儿

蹲坐的保护　这段时期的小儿，不但能不费劲地自己坐着玩，而且自己还能从卧位坐起来，使小儿身体的灵活性更加增加。

站立的保护　大多数 10 个月 ~1 岁的婴儿已能够自己拉着东西（如小床的栏杆、妈妈的手等）站起来了，发育快的小儿能什么也不扶地独自站立一会儿了。也有少数小儿到了这个月龄仍然不会站立，但其他方面发育都正常。这类婴儿有的是体态丰满的，有些则可能是性格内向或胆子小的。

婴儿刚学会站立时，往往还不会从站

立位坐下来，因而，常常使站着的婴儿陷入困境。婴儿在长时间站立后，常常因筋疲力尽而烦躁哭闹。但父母帮他从站立位坐下时，他立刻又会忘记所有的疲劳而再次费力地使自己站起来。但是，这种状况持续时间不长，婴儿在学会站立后就会努力地学会坐下的动作。开始时，婴儿会非常小心地把屁股坐在双手能碰到的地面上，经过一段时间的练习之后，婴儿就能独立地站立和坐下了。

扶走的保护　大多数婴儿在学会站立后不久就能自己扶着床沿迈步或是由成人抓着一只手走路了。刚开始学习走路时，由于婴儿平衡功能还不完善，走起路来还东倒西歪，时而还会摔跤，有的婴儿用脚尖走路或走路时两腿分得很开，这些都没什么关系，一旦婴儿走路熟练了就会好的。

每个婴儿开始扶着东西走路的时间差异很大，有的婴儿早在9个月时就能迈步扶走，而有的则要到12～13个月左右甚至更晚的时候才开始迈步扶走。这与很多因素有关，如婴儿本身的发育情况、遗传因素、动作训J练的机会、疾病以及季节的影响等，也有的婴儿在刚刚学迈步时跌了一跤后产生了惧怕走路的心理而影响学步的进程。

婴儿从躺卧发展到直立并学会迈步，是动作发育的一大进步，对于婴儿体格发育和心理发展都具有重要意义。因此，家长要及时地教婴儿走路，并为婴儿学走路创造一些条件，如准备学步车、围栏、小推车、可推拉的玩具等，并可经常让婴儿扶着成人的手或竹竿学步。

乱摸乱拿的保护　这个月龄的孩子手的动作更加灵巧自如，手眼协调也进一步完善；会使用拇指与食指捏住小物品，喜欢用手摸各种物品，能玩弄各种玩具，能推开较轻的门，能拉开抽屉，能把杯子里的水倒出来，能两手拿着玩具玩，也能指着东西提出要求，还会模仿成人的动作（如成人招手他也招手）。近1岁的小儿已能试着拿笔并在纸上乱涂，有的婴儿还学会了搭积木。这时期的小儿，由于活动范围进一步扩大，好奇心逐渐加强，喜欢用手到处乱摸乱拿，如拔电源插头、扭煤气开关，甚至打开热水瓶瓶塞，这对他们是很危险的。因此，家长对他们的照顾要更加细心，丝毫不能粗心大意。家用电器的摆放应尽量远离婴儿经常活动的地方，活动插座应放在较高、隐蔽、安全的地方。插座最好选用加安全保险挡板的，并要经常检查，防止漏电。如果房间本身带的封闭式插座位置较低的，也应用适当的家具如桌子、书柜等加以遮盖，露在外表的电线要经常检查，如有破损，要及时更换。

■注意婴儿使用左撇子

婴儿手的动作受大脑的支配。人的大脑由左右两半球组成，两半球的功能有所不同，各有各的分工，大脑左半球为语言和逻辑思维的神经中枢，右半球为感知觉和形象思维中枢：大脑左半球控制人的右侧肢体活动，而右半球则控制人的左侧肢体活动。

大多数人都习惯于用右手操作，如右手握笔写字、右手拿筷子吃饭等，称为“右利手”或“右撇子”；但也有少数人习惯于用左手操作，如用左手握笔写字、用左手拿筷子吃饭等，称为“左利手”或“左撇子”。左撇子或右撇子一般在婴儿时期就有相应表现，如左撇子婴儿习惯于用左手活动，他们玩积木、伸手拿母亲给的饼干或抓钥匙时总是先伸出左手。习惯于用右手还是用左手，这是由先天发育或后天练习所致的。如果发现这个月龄的婴儿经常使用左手就加以限制是完全没有必要的，习惯使用左手并不影响婴儿的智力发展。有人认为，不用右手就不能写字，因而力图把左撇子“矫正”为右撇子，由此

可以想象到左撇子的人在小时候受到过何等莫名其妙的斥责。

世界上许多著名人物如乒乓球、羽毛球选手、雕刻家、画家等都能出色地使用左手。

婴儿时期是在生活中发挥手的重要作用的时候，是用手开始接触这个世界的时候，也是创造性地使用手的时候。过分地限制婴儿使用左手就会束缚婴儿用手进行探索、进行创造。因此，不管婴儿用哪只手，听任他怎么方便就怎么使用，在这个月龄，最好不要考虑“矫正”。理想的方法是同时发展婴儿左右手的活动功能，从而促进大脑两半球的充分发展。

早期培育

■10 个月婴儿的智能发育水平

这个时期又是婴幼儿智能发育的关键年龄，在行为模式的发展方面将出现一些飞跃性变化，也是对积极开发和培养小儿智能的重要时机，其主要的行为模式表现如下：

大运动：小儿能自己拉住栏杆站起，身体完全直立；能扶住栏杆走 3 步以上，一边走，一边移手。

精细动作：能用拇指和食指的指端捏住小丸，动作熟练。

适应能力：能主动拿掉杯子取出藏在下面的方木玩；能明确地寻找盒内的木珠。

语言：会模仿大人发 1 ~ 2 个字音，如“爸爸”、“妈妈”、“拿”、“走”等。

社交行为：懂得常见人及物的名称，会用眼注视所说的人或物。

■婴儿的个性开始发展

10 个月的婴儿已显出个体特征的某些倾向性，一些婴儿表现得活泼，而有的稳重，有的灵活，有的呆板。例如，有的婴儿不让别人抢走他手中的玩具或吃的东西，显得很“自私”；有的婴儿见别人有什么玩具就想要什么玩具：有的非常大方，把自己的东西送给别人，与别人一起分享：有的婴儿整天不声不响，任人摆布：而有的则不让别人碰一下，遇到生人就显示出戒备而啼哭。对成人的逗引，不同的婴儿则表现出不同的反应，如有的报以友好的微笑；有的则绷着脸，不理不睬；有的见人就打，还大喊大叫，以打人为乐。以上这些都说明了在婴儿期末婴儿就显示出了个性倾向，但这也不是固定不变的。

成人对婴儿的表现要区别对待，好的行为要加以表扬，如点头微笑，拍手叫好等；而不好的行为则要表示出不满意，并说“这样做不好”、“这样做不是好婴儿”等。10 个月 ~ 1 岁的婴儿已经具有较强的模仿能力，为了使婴儿形成良好的个性，成人的榜样作用是十分重要的。良好的榜样、和睦的家庭气氛是形成婴儿良好个性的重要基础。

■生活自理能力训练

捧杯喝水　鼓励宝宝自己捧杯喝水，由洒漏渐渐熟练到不洒漏，大人应放手让宝宝做。

穿脱衣服　穿脱衣服时教小儿配合，如穿上衣时知道把胳膊伸入袖内。

■智力测试方法

1. 认识新的身体部位：

A. 大拇哥和小咪咪（或者两处新部位）（10 分）

B. 认识大拇哥（或者 1 个新的部位）（5 分）

C. 认识一手指如食指（或另一个新的身体部位）（5 分）

D. 不认识新部位（0 分）

以 10 分为合格。

2. 拉绳取物：

A. 拉绳取环或取到玩具（10 分）

B. 直接去够取环或玩具（5 分）

C. 无目的地乱抓（2 分）

以5分为合格。

3. 捏取葡萄干或爆米花：

A. 食指拇指捏取（10分）

B. 大把抓（5分）

C. 用手掌拨弄（3分）

D_ 不理会不抓取（0分）

以10分为合格。

4. 在一分钟之内把小球放入瓶中：

A. 4个（12分）

B. 3个（9分）

C. 2个（6分）

D. 1个（3分）

以9分为合格。

5. 有目的地称呼亲人：

A. 爸爸和妈妈（10分）

B. 爸妈中的任一人（5分）

C. 无人时乱叫（2分）

以10分为合格。

6. 用姿势表示语言如再见、谢谢、您好、握手、鼓掌、碰头、亲亲、虫飞、鸟飞、挤眼睛、咂嘴等：

A. 7种（15分）

B. 5种（12分）

C. 3种（9分）

D. 2种（6分）

E. 1种（3分）

以12分为合格。

7. 喜欢小朋友，同人打招呼：招手、点头、笑、摇身体、跺脚、尖叫等：

A. 3种（9分）

B. 2种（6分）

C. 1种（3分）

D. 不理（0分）

以9分为合格。

8. 捧杯喝水：

A. 不用大人扶持略有洒湿（9分）

B. 要大人扶持（5分）

C. 不会用杯（0分）

以9分为合格。

9. 穿衣：

A. 自己把胳臂伸入双侧袖内（6分）

B. 自己会伸入一侧（4分）

C. 大人拿胳臂放入袖内（2分）

以6分为合格。

10. 爬行：

A. 手足快爬（10分）

B. 手膝慢爬（8分）

C. 腹部靠床匍行（6分）

D. 俯卧打转（3分）

以10分为合格。

11. 扶站时：

A. 能蹲下捡物（10分）

B. 蹲下但捡不着（8分）

C. 不敢蹲下（3分）

以10分为合格。

12. 学走：

A. 一手牵着走（12分）

B. 双手牵着走（10分）

C. 学步车内走（8分）

D. 扶物摸跨（6分）

以10分为合格。

结果分析1、2题测认知能力，应得15分：3、4题测精细动作，应得19分；5、6题测语言能力，应得22分；7题测社交能力，应得9分；8、9题测自理能力，应得15分；10、11、12题测大肌肉活动，应得30分，共计可得110分，以90～110分为正常范围，120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。如某题答案在合格以下，可先复习该栏目的上月试题，完全达标才可练习本月的试题。如果某题答案在A以上，可跨越本月本栏目的试题，做下个月该栏目的相应题，使该栏目的进步更加明显。

■教唱儿歌

小八哥

小八哥，真好看，爱说话，嘴儿甜，看你来了问“您好”！看你走了说“再见”！小八哥，语言美，人人见了都喜欢。’

穿袜子

比一比，量一量，两只袜子一个样。哪只穿左脚？哪只穿右脚？婴儿不会穿，不知怎么好。

小手乖乖

小手乖乖，小手乖乖，拿起小勺，吃饭吃菜。

数数歌

一二三，爬上山，四五六，翻跟头，七八九，拍皮球，伸出两只手，十个手指头。

■语言能力训练游戏

教读字词

方法：星期一至星期六每天教婴儿说一个字（词），如果有条件用普通话和英语交替着教（也可用其他外国语）。一天之中多次教读。星期天把6个字（词）复习几遍。例如：

（1）妈妈——mother；（2）爸爸——father；（3）脸——face；（4）眼睛——eye；（5）鼻子——nose；（6）嘴巴——mouth。

目的：对婴儿进行语言启蒙教育。

注意：教读时尽量结合实物或动作等。

现在只需每天教婴儿读，让婴儿熟悉这些字（词），不强求婴儿能念、能认。

讲故事一则

方法：妈妈每天给婴儿讲一个故事，故事内容要短小，精得可重复讲一周，例如：

母鸡妈妈孵了一群小鸡。每天，小鸡娃儿们跟在鸡妈妈身后找虫吃，跟妈妈一起玩游戏。母鸡妈妈找到一条大虫子，它叫着它的婴儿们："咯咯咯，快来呀，这儿有一条大虫子。"小鸡娃儿们跑过来，一齐说："叽叽叽，妈妈先吃，我们再吃。"

目的：训1练婴儿语言能力。

注意：用普通话为婴儿讲故事。

■社交能力训练游戏

滑稽变脸术

方法：①找一面稍大的镜子，梳妆镜、橱柜镜或立哥桌上的镜子都可以。②抱着宝宝坐在镜子前。③取下约30公分长的透明胶。④对着镜子扮个鬼脸，然后用胶带把你的这个表情粘住。胶带可以使你的嘴巴扭曲、眉毛上扬、鼻子变平、眼皮下垂。⑤说些有趣的事来配合你的表情。⑥教会宝宝撕下你脸上的胶带。⑦再扮个鬼脸，用胶布把这个表情留住。⑧撕下胶带后，和宝宝一起欢笑。

也可以在宝宝的脸上或手臂上等处粘胶带，再帮宝宝将胶带撕掉。

目的：培养宝宝的交流和沟通能力。

注意：你的鬼脸要让宝宝感到有趣，别吓到他；不要让宝宝吞下胶带；如果把胶带粘在宝宝脸上，不要贴住他的眼睛、鼻子和嘴巴，撕下胶带的时候动作要轻柔。

寻找小球

方法：用一个边长1尺左右（正方形、长方形均可）的包装纸箱，上面开一个大约10厘米×10厘米的洞。在右下角另剪一个边长为5厘米的等边三角形出口，让宝宝从大洞投入一个小球，叫他摇动纸箱使小球从边角出口处漏出。告诉宝宝从大洞里看看，哪一头亮就向哪边摇。宝宝起初会乱摇，后来他学会不必摇，让箱子斜着放，小球自然会滚出来。

目的：让婴儿学会解决问题的办法。

注意：洞的边缘要整齐，防止刮伤婴儿。

■情感培育训练游戏

读"布书"

方法：你可精心地挑选一些上面印有各种各样图案的手帕，或买一些可绣在童装上的各种小动物布贴，或用彩色碎布做成多种图案，把尼龙粘扣粘在手帕上，再把这些手帕粘在一起，一本"布书"就制

成了。这本书里应当内容丰富，又富有情趣，可以有娃娃、水果、小动物、动画故事人物、日常用品、房屋、风景、交通工具等，可以先教婴儿学习1~3页，最好结合实物进行学习。

目的：培养对图书的兴趣，提高认识能力。

注意：这本书既不怕撕也不怕咬，还可以放在洗衣机中洗涤甩干，又有游戏价值。

递东西给别人

方法：让宝宝从盘子内拿一个橘子给爸爸，拿一个给妈妈，自己再拿一个。有时宝宝舍不得把第一个分给别人，可以把次序倒过来，先自己拿一个，然后再分给别人。有过多次练习后，可以递一个给爷爷，再递一个给奶奶，最后让宝宝递东西给客人。经常让宝宝给客人递食物就会养成与人分享东西的好习惯。

目的：练习递东西给别人，一来学会与人分享，养成不自私的习惯；二来学会给人递东西是当助手的基本功，以后大人做事时能与大人配合，学会当助手。

注意：所递的东西一定要安全，对宝宝没有危险。

■数学能力训练游戏

玩套环

方法：把一支铅笔插进一块橡皮泥或一个硬纸盒里用透明胶带固定，做成一个套环用的“柱子”。用铁丝拧3个直径为10厘米的环，每个环用不同颜色的布缠好，再用针线固定一圈。给宝宝示范将环套在“柱子”上，边套边数“1个、2个、3个”，套完后再一个个数着取出来，让婴儿学着自己动手。

目的：训练手眼协调能力，数学启蒙。

注意：用针线固定的圈要圆。

区别1、2、3

方法：在婴儿的注视下，用一张16开的纸包上1块糖果，打开，再包上，引导他打开纸把糖果找出来，当他打开后，你就说“1块”，并把糖果给他作为奖励。当着婴儿的面另取4只一样的糖果，边说“这是1块，这是3块”，边用2张纸分别包上1块和3块，再打开让他注视两边的糖果各5秒钟后包上（两包的位置不要变），要求他把两包糖果都打开，看他要哪一包。玩过几次后，如果他总是要3个的一包，说明他能区别“1”和“3”。然后，你再包上2块和3块，看他是否还要3块，如果是，说明能区别“2”与“3”。

目的：提高注意力、记忆力和手的技巧，诱发简单数概念的萌芽。

注意：不要每打开一个包都把糖果给婴儿吃，那样会对婴儿的牙齿不利。

■技能水平训练游戏

拍手拍手

方法：

（1）妈妈和宝宝面对面坐着，妈妈说：“请宝宝仔细看，请宝宝仔细听，看妈妈做什么，听妈妈做什么。”

（2）妈妈拍手并且有节奏、有规律地拍手。节奏应为×、×、×××，×、×、×××。

（3）让宝宝仔细看认真听，反复进行几次宝宝就会掌握其中的规律，和妈妈一起拍手。

（4）游戏进行一段时间后，妈妈可把拍手的节奏变得更为复杂一些。

目的：训练宝宝的注意力、观察力。使宝宝能够较长时间地集中注意力，训练宝宝的模仿能力，培养宝宝的动手能力。

注意：家长应对宝宝的错误及时纠正。

方的和圆的

方法：

（1）爸爸给宝宝两块积木（两块方形的积木），一个塑料球（积木要比塑料球小一些），教幼儿把一块积木搭在另一块上，

再试着把塑料球搭在第二块积木上，宝宝尝试几次，但塑料球总是掉下来，滚到一边去了。这时，爸爸再给宝宝一块方积木，让宝宝搭上去，这次没有掉下，宝宝成功了。

（2）爸爸给宝宝一根小棒和一只小皮球，看看宝宝是否知道用小棒推着皮球滚动。然后拿走皮球，给宝宝换来另一样东西（比如一个罐头盒、一个易拉罐），看宝宝是否会用小棒推着易拉罐滚动。

目的：训练宝宝的观察力，让宝宝能够通过观察明白圆的东西可以滚动：训练宝宝小肌肉的运动，训练宝宝手指的灵活性：让宝宝逐渐理解物体与物体特性之间的关系。

注意：家长不要急于教宝宝玩，而是要观察宝宝、启发宝宝自己去做。游戏结束，可由家长对游戏进行总结，以加深宝宝理解。

■听觉能力训练游戏

听音乐取放物

方法：播放一段活泼、欢快的音乐，将积木和盒子放于孩子面前，让孩子随音乐将积木从盒子中一一取出，再一一放入盒中。开始孩子的动作可能比较稚拙、缓慢，听到比较欢快、活泼的音乐，会慢慢灵活一点。

目的：训练婴儿对音乐的感知能力。

注意：可就地取材，父母敲击某物，让孩子听声音取放物。

区分噪音与乐音

方法：父母拿积木敲桌子，示意孩子“这是不好听的声音”，并对着孩子皱皱眉头：父母轻敲木琴，让孩子倾听，告诉孩子“这是好听的声音”，并对着孩子笑笑。播放（或用实物玩具）一种轰隆隆的声音，再告诉孩子“这是不好听的声音”，并皱眉：播放一小段音乐，告诉孩子“这是好听的音乐”，并对孩子笑笑。然后，弄响发出噪音与音乐的物体或放录音，让孩子倾听，父母用皱眉或微笑给孩子以暗示。

目的：在游戏中辨分噪音与乐音，锻炼听力。

注意：用木琴敲出的音乐要柔美、悦耳。

■感觉能力训练游戏

玩水

方法：准备一盆温水，把一些塑料小碗、小瓶、大盒盖或一块海绵、鹅卵石、吹塑小动物等放在盆里，教宝宝将水倒来倒去，把漂在水上的玩具推来推去地玩。

目的：锻炼小肌肉动作和眼手协调能力。

注意：春秋天可在洗澡前卷起宝宝的袖子玩，夏天可在户外阴凉处让他尽情地在水盆中玩。

打开套杯盖

方法：拿一只带盖的塑料茶杯放在孩子面前，向他示范打开盖，再合上盖的动作，然后让他练习只用大拇指与食指将杯盖掀起，再盖上，反复练习。用塑料套杯或套碗，让宝宝模仿大人一个一个套。

目的：促进宝宝的空间知觉的发展。

注意：婴儿做对了就要称赞他。

■婴幼儿健身操

俯卧直立运动　让宝宝俯卧在床上，家长在其身后用双手握住孩子两臂肘部，轻轻扶着宝宝让他自己用力站立起来。反复几遍。

疾病预防

■婴幼儿不宜滥用抗生素

当孩子生病时，很多家长迷信抗生素，坚持要给孩子吃“消炎药”，或要求注射抗生素。

抗生素能够杀灭或抑制危害人体的病菌，使很多的疾病得到有效的治疗，但是不能包治百病。比如，绝大多数孩子感冒

发烧，都是由病毒感染引起的，抗生素对病毒性疾病没有疗效。反之，常用抗生素，还会使细菌产生抗药性，给治疗疾病带来困难。滥用抗生素还增加了发生过敏和毒性反应的机会，有的小儿就因为感冒发烧注射庆大霉素，结果造成耳聋。滥用抗生素，还可使在原有疾病的基础上产生新的疾病，也就是说，大量的抗生素抑制了敏感的细菌，却使耐药的细菌乘机大量繁殖，造成机体菌群失调，发生二重感染。所以家长要切记，抗生素只能在医生的指导下使用。

■预防秋冬季腹泻的方法

婴幼儿腹泻过去叫小儿秋季腹泻，亦称婴幼儿消化不良症，引起婴幼儿腹泻的主要是轮状病毒。

轮状病毒侵袭对象是6个月到5岁的婴幼儿，传播途径与其他肠道传染病是一样的，即通过粪便污染传播。凡不重视饮食卫生的托幼机构或家庭易感染。轮状病毒感染有严格的季节性，多见于10~12月份。婴幼儿感染了轮状病毒，潜伏期一般在48小时以内，通常开始出现呕吐，随后出现腹泻及发热，约30%的病儿可见咳嗽等呼吸道症状，腹泻为白色或浅黄色如蛋花汤样便，每日可达10多次，无腥臭味，无脓血。该病病程一般为5~7天，患儿有不同程度的脱水症，严重吐、泻可导致电解质紊乱。

临床治疗除非合并细菌性感染，否则不需应用抗生素。据悉，现已有口服轮状病毒疫苗在作临床观察中，这无疑为全世界的婴幼儿带来了希望和福音。

要有效地防治婴幼儿腹泻的发生，需注意以下3点：

1. 严密把关，谨防“病从口入”。认真搞好婴幼儿饮食，不给孩子吃生冷或不洁净的食物。饭前便后给婴幼儿洗手，家长给孩子喂奶、喂食之前亦要洗手。人工喂养儿每次喂食前，要用开水洗烫食具、奶瓶，最好每日煮沸消毒一次。

2. 调整饮食。过去多主张对腹泻患儿禁食，以减轻胃肠道负担。近年来多数专家认为不要禁奶和禁食。因为禁食的结果会加重脱水和电解质紊乱。合理的做法是，母乳喂养儿可适当减少喂奶次数或延长喂乳间隔时间，人工喂养儿可给稀释的牛奶（最好是脱脂奶）或米汤。大的患儿可改喂稀饭、藕粉等食物。

3. 加强护理。病儿大便后应及时进行消毒处理。每次大便后应用温水清洗肛门周围及臀部，以保持清洁和干燥。尿布宜柔软、易吸收水分，应勤换尿布，以防止“红屁股”及上行性尿路感染。

■婴儿癫痫症的治疗

癫痫是阵发性、暂时性的脑功能失调，既与遗传有密切关系，也与脑部疾患、代谢紊乱及中毒有关。

癫痫种类很多，主要有：①大发作型。最为常见的特点是突然意识丧失，全身性强直，阵挛性发作，可有呼吸暂停、青紫、咬破舌头、口吐白沫、尿便失禁等。发作后入睡，经数小时后神志清醒。②小发作型。为短暂意识丧失，语言暂时中断，活动停止于某一体位，不跌倒，两眼凝视，持续2~10秒钟，不超过30秒。在3~10岁间发作，青春期减少，智力正常。③运动型。发作起病较早，常伴有器质性脑病变且智力落后：婴儿痉挛症。多在3~7个月发病，2岁后少见，发作时短暂意识丧失，头及躯干前屈，发作往往频繁，影响发育，智力明显落后。此外还有局限性发作等。

一旦确诊后，必须选用有效抗癫痫药，坚持长期规则治疗，同时积极治疗原发病，对频繁发作而控制不住的部分性发作癫痫，必要时可考虑外科手术治疗。父母要合理安排患儿的生活、学习，尽量减少患儿精

神负担及不良的心理影响，防止因癫痫发作而造成的意外。

小儿癫痫症在治疗期间，还应注意以下几点：

癫痫不是“不治之症”，可以算是难治之症，如坚持施以正确的治疗，约有一半患儿可完全治愈，37%可发作减少一半以上。所以对癫痫患儿必须坚持服用药物，不能随意停药，药物的用量也应在医生指导下进行。

治疗期间应注意药物的毒性作用，长期服用苯妥英钠、丙戊酸钠、卡马西平、乙琥胺等应定期检查肝功、血象等。

应避免过度紧张、精神刺激及激烈运动，不要在高处或水边玩耍，以免突然发作发生意外。

■预防婴儿出现猝死

从出生到1岁的婴儿中，有时会发生猝死，即意想不到的死亡。迄今一直很健康的婴儿，几分钟功夫就死掉了。婴儿猝死常发生在卧床后，当家人发现时患儿已咽气了，这种让人悲伤的事一般都不明原因。国外曾有尸体解剖分析，认为窒息和肺炎为婴儿猝死的常见原因，也可能是，心脏疾患如先天性心脏畸形、急性心功能不全等。也有认为与婴儿上呼吸道生理结构有关系，睡眠时舌向后倾倒，从而阻塞呼吸道，由于缺氧而导致心脏停搏，这种情况尤见于人工喂养儿。

当母亲发现婴儿呼吸停止，就应一边给婴儿做人工呼吸，一边大声叫人。

十一、第11个月

身心发育

■11个月婴儿身体发育特点

身长　较9~10个月时平均仅增长2.3~2.6厘米，每个月增长约1.2厘米。

男平均76.5厘米（70.9~82.1厘米）；女平均75.1厘米（69.7~80.5厘米）。

体重较9~10个月时平均仅增长了0.4~0.5千克，每个月增长约0.23千克。

男平均9.9千克（7.8~12.0千克）；女平均9.2千克（7.2~11.3千克）。

头围　较9~10个月时平均仅增长了0.6~0.7厘米，每个月增长约0.33厘米。

男平均46.3厘米（43.7~48.9厘米）；女平均45.2厘米（42.6~47.8厘米）。

胸围　较9~10个月时平均仅增长了0.6~0.7厘米，每个月增长0.33厘米。

男平均46.2厘米（42.2~50.2厘米）；女平均45.1厘米（41.1~49.1厘米）。

前囟　继续缩小，一般到12~18个月时即完全闭合。

牙齿　11个月时，绝大部分婴儿已长齐两颗下中切牙和两颗上中切牙。个别开始长出2颗下外切牙。

皮下脂肪厚度正常婴儿的腹部脂肪厚度在1厘米以上。

体形丰满，匀称，健壮。逐渐通晓人意。

■听觉发育状况

儿童的语言分为被动语言和主动语言。被动语言是指小儿能听懂别人的语言即别人的讲话，但是自己尚不会说话；主动语言是指小儿自己能说话表达意愿等。这个时期的小儿说话处于萌芽阶段，但被动语言却有了较快的发展。此时的婴儿尽管能够使用的语言还很少，但令人吃惊的是他们能够理解很多大人说的话。对成人的语言由音调的反应发展为能听懂语言的词义。如问婴儿："电灯呢?"他会用手指灯；问他"眼睛呢?"他会用手指自己的眼睛，或眨眨自己的眼睛；听到成人说"再见"，他会摆手表示再见：听到"欢迎、欢迎"的声音，他也会拍手。

■感觉发育状况

这段时期的婴儿好奇心逐渐加强了，他们喜欢到处摸、到处看。婴儿常常把家里的抽屉打开，把每件东西都拿出来看看、玩玩；如果有箱子，就会钻进去：他们还会把塑料袋套在自己头上，常常因为拿不下来而发急。如果忘记把墨水收起来，婴儿会把墨水泼得一塌糊涂。婴儿的这些行为是因为好奇，什么都想看个究竟，这对于开阔眼界、增长知识、探索周围世界是有很大帮助的。当然，婴儿的好奇心也会给婴儿带来不安全的一面，如婴儿由于爬楼梯而摔伤、碰倒热水瓶而烫伤等。

因此，在这段时期父母要更加留心地照顾好自己的孩子，最好把孩子活动的房间加以重新调整，把对婴儿有危险的物品放到孩子够不着的地方。不要盲目地制止婴儿的行动，当看到孩子将要干危险事情的时候，母亲就应该说"不行"来加以制

止他，这对孩子是一种训练；如果孩子听从了母亲的话而停止了自己的行动，母亲应给予夸奖。

■心理发育状况

11 个月的宝宝喜欢和爸爸妈妈依恋在一起玩游戏、看书画，听大人给他讲故事。喜欢玩藏东西的游戏。喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩边咿咿呀呀地说着什么。有时发出的音节让人莫名其妙。这个时期的孩子喜欢的活动很多，除了学翻书、听故事外，还喜欢玩搭积木、滚皮球，还会用棍子够玩具。如果听到喜欢的歌谣就会做出相应的动作来。

11 个月的孩子，每日活动是很丰富的，在动作上从爬、站立到学行走的技能日益增加，他的好奇心也随之增强，宛如一位侦探兵，喜欢把房里每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。

为了孩子心理健康发展，在安全的情况下，尽量满足他的好奇心，要鼓励他的探索精神，千万不要随意恐吓孩子，以免伤害他正在萌芽的自尊心和自信心。

饮食营养

■11 个月婴儿饮食喂养的特点

11 个月的孩子仍应每天早晚喂奶，三餐喂饭。

孩子出生之后是以乳类为主食，经过一年的时间要逐渐过渡到以谷类为主食。快 1 岁的孩子可以吃软饭、面条、小包子、小饺子了。每天三餐应变换花样，使孩子有食欲。

■粥米食品的制作方法

粥类的共同制法是取稻米、小米或麦片等约 30 克，加水 3 ~4 碗，浸 1 小时，置锅内煮 1 ~1．5 小时，煮至烂如糊即可。

为婴儿煮制的补充营养的粥是指在粥内加入一定数量的鱼、肉、蛋、猪肝、蔬菜、豆制品等。比例为，大米：荤菜：蔬菜：豆制品 = 500 克；（250 克 ~ 350 克）：（250 克 ~ 350 克）：（50 克 ~ 150 克），另加植物油 50 克 ~ 75 克。

常用的婴儿粥类的做法如下：

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

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

鱼粥　洗净去内脏的鱼（如青鱼，带鱼、鳗鱼等）整条蒸熟去骨刺压碎，将鱼肉研碎，拌入粥中煮熟，加适量食盐、葱、少许酒，即成鱼粥。最好每周吃 1 ~2 次。

蛋花粥　将 1 只鸡蛋打碎放入已煮好的粥中，边搅边烧，煮沸加盐和熟油。

菜粥　将嫩菜叶如菠菜叶、油菜叶等洗净切碎，放在粥里煮熟。

芝麻、花生或核桃仁粥　芝麻、花生或核桃仁炒熟，研成面，加入粥中即可。

糠麸水　取麸皮 1 碗、水 5 碗，加入 10% 盐酸（食用）数滴，浸 1 ~2 小时后煮沸，滤去渣，加糖少许即成。每月可分 2 次、3 次饮用，对婴儿补充维生素 B2、促进乳母乳汁分泌均十分有益。

藕粉取藕粉约 5 克，糖约 5 克，先用少许冷开水调和，再用沸水调成 1 小碗。

上述各种粥内最后都可以加入菜泥和豆制品煮熟再吃。

■芋薯类食品的制作方法

肉土豆　将土豆泥与肉末放在锅里煮，加少许酱油、白糖，边煮边搅拌。

牛奶土豆　将土豆泥与牛奶一起搅拌，再加上胡萝卜泥与少许酱油即可。

芝麻土豆　将土豆泥与熟芝麻、少许蜂蜜一同搅拌即可。

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

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

地瓜泥　将地瓜洗净去皮蒸熟，研成泥，加少许蜂蜜即可。

■含铁较高食品的制作方法

肝末蛋羹　将猪肝切成片，放入开水锅中焯一下，捞出，剁成肝末，放入碗内。再将鸡蛋磕入此碗中，加入葱末、细盐，放少量水调匀，在碗内蒸熟，加点香油即成。

炒三丁　将鸡蛋黄放入碗内调匀，倒入抹油的方盘内，上笼蒸熟，取出切成小丁。将豆腐、黄瓜切成丁。将热锅放点油，用葱姜末先炒，再放入蛋黄丁、豆腐丁、黄瓜丁，加适量水及细盐，烧透入味，勾淀粉汁即成。

麻酱拌茄泥　将茄子洗净去皮，切成小块上笼蒸熟。将麻酱加入细盐及适量水搅成糊状。将蒸好的茄块捣成泥，浇入调好的麻酱即成。

四彩珍珠汤　先将面粉放入盆内，用干净软帚沾水拌入面粉中，边抖水边拌匀面粉，使之拌成小疙瘩。将猪肉剁成肉末。菠菜用开水焯一下，控去水，切成小段，紫菜用温水泡软后撕碎，并准备好鸡蛋液。热锅放油，下肉末煸炒，放点葱、姜末及酱油，添入适量水烧开。再把小面疙瘩投入，用勺搅拌均匀，煮片刻。甩入鸡蛋液，放入菠菜、紫菜及适量细盐，稍煮即成。

■含钙较高食品的制作方法

肉末豆腐干油菜丝　将瘦猪肉剁成肉末，豆腐干（或豆腐片）切成小丝，油菜洗净切丝。热锅放点油，下肉末煸炒，随后放入葱花、豆腐干丝，添适量水，烧片刻，再投入油菜丝，翻炒片刻，加入细盐即成。

虾皮肉末青菜粥　将虾皮、瘦肉、青菜（大白菜、小白菜均可）分别洗净、切碎。锅内放适量油，下肉末煸炒，再放虾皮、葱花、酱油炒匀，添入适量水烧开。然后放入大米或小米，煮至熟烂，再放菜丝煮片刻即成。

奶味软饼　取标准粉、黄豆粉、牛奶粉，其比例为10：1；2。将黄豆粉用凉水化开后，充分加热煮沸，略放凉，再将沏好的奶粉倒入，并磕入鸡蛋，调匀备用。将晾凉的豆奶蛋汁倒入面粉中，加入适量细盐和水，充分调匀使成稀糊状。平锅加热后放点油，将面糊摊成软饼即成。

虾皮菠菜骨头挂面汤　将虾皮洗净切碎，菠菜开水焯一下后，切成小段，紫菜泡后撕碎。热锅放点油，下虾皮、葱末、酱油，添入骨头汤，下挂面煮熟，放入紫菜、菠菜及适量细盐即成。

日常护理

■11个月婴儿的优育要点

练习手足爬行：

学押韵、学翻书、讲画书、找图片：

搭积木、滚皮球、用棍子够玩具：听数数、随音乐或歌谣做动作表演；探究物体构造，了解因果关系；初步理解词的概括作用；防止跌落、便秘的处理。

■婴儿的一般睡眠情况

11个月的小儿每天需睡眠12～16小时，白天要睡两次，每次1．5～2小时。

有规律地安排孩子睡和醒的时间，这是保证良好睡眠的基本方法。所以，必须让孩子按时睡觉，按时起床。睡前不要让孩子吃得过饱，不要玩得太兴奋，睡觉时不要蒙头睡，也不要抱着摇晃着入睡，要给孩子养成良好的自然入睡的习惯。

■增加婴儿的户外活动

这个时期的婴儿活动量愈来愈强，也有了主动要求，早上一醒来就要父母抱到外面去玩耍。父母应满足婴儿的要求，多带婴儿到户外去活动，可以用小车推着到

外面去玩，也可以抱出去散步、晒太阳，使婴儿呼吸到新鲜空气，同时可以使婴儿增长见识，心情愉快，学会与人交往，可促进婴儿的身心健康发展。

在户外晒太阳对婴儿的健康很有好处，婴儿生长迅速，尤其容易因维生素 D 缺乏而导致佝偻病。晒太阳可使婴儿皮肤产生足够的维生素 D，促进食物中钙磷的吸收，这比服用含维生素 D 的药物预防佝偻病安全有效得多。夏天应避免在强烈的日光下玩耍，可以在树荫下玩耍，必要时可戴上有沿的太阳帽。户外活动时衣服不要穿得太多，晒太阳时要尽量露出婴儿皮肤。

婴儿每天户外活动的时间不应少于 2 小时，但具体安排要根据气温和个体反应而定，体弱儿活动时间相对应短于健康婴儿。冬季气温低，可选择在太阳下玩耍。夏季可选择在早晚进行户外活动。春秋季上、下午都可以进行户外玩耍。每天户外活动可分几次进行，每次时间不宜过久。

■婴儿不宜穿开裆裤

传统习惯中，父母总是让宝宝穿着开裆裤，即使是寒冷的冬季，宝宝身上虽裹得严严实实，但小屁股依然露在外面冻得通红。容易使宝宝受凉感冒，所以在冬季要给宝宝穿死裆的罩裤和死裆的棉裤，或带松紧带的毛裤。

另外，穿开裆裤还很不卫生。宝宝穿开裆裤坐在地上，地表上的灰尘垃圾都可以粘在屁股上。此外，地上的小蚂蚁等昆虫或小的蠕虫也可以钻到外生殖器或肛门里，引起癌痒，可能因此而造成感染。穿开裆裤还会使宝宝在活动时不便，如坐滑梯便不容易滑下来，并且宝宝穿开裆裤摔、跌倒后容易受外伤。

穿开裆裤的一大弊处是交叉感染蛲虫。蛲虫是生活在结肠内的一种寄生虫，在遇到暖时便会爬到肛门附近产卵，引起肛门瘙痒，宝宝因穿开裆裤便不禁用手直接地抓抠，这样，手的指甲里便都会有虫卵，宝宝吸吮手指时通过手又吃进体内，重新感染。而且还会通过玩玩具、坐滑梯使其他小朋友受染。

■预防孩子发生意外事故

孩子会走以后，眼界大开，对于一切事物都感到新鲜、好奇，他们对什么都感兴趣，都想试探一下。因此，家长必须随时注意他们，防止意外事故发生。

1 岁左右的孩子有个特点，不论见了什么，都爱放进嘴里，所以像珠子、扣子、别针、小钉子这类东西，家长要收好，不要给小儿玩，以免他们咽进肚里或塞进鼻孔、耳朵里。

家里的汽油、煤油、碘酒、酒精、洗涤液等东西和大人吃的药，都要放在孩子拿不着、够不到的安全地方，以免被孩子误服后发生危险。

如果孩子从高处摔下来，要观察他的神志，若出现呕吐或昏迷等情况，应想到可能是头部受伤，要立即送医院治疗。

■培养婴儿定时排便的习惯

培养小儿定时排便的习惯，必须从孩子出满月开始。首先，要培养孩子夜里不尿和少尿的习惯。临睡前尽量不喂水，要喂饱奶，睡前把一次尿，使孩子慢慢习惯于夜里不尿或少尿，这样大人和孩子都可以好好休息，睡个好觉。排尿习惯是一种条件反射。父母先要细心观察孩子的排尿时间，按照一定规律在睡前把尿。把尿时嘴里可发生“嘘嘘”的声音，这是～种信号，即条件刺激。这样多次重复之后，妈妈一发出这个声音，孩子就知道要尿尿了。当小儿自己会坐以后，可以训练坐盆，并有语言作为条件刺激，使之形成习惯。一个习惯的养成，一定要持之以恒，逐渐培养，做父母的要耐心，不要几次不成功就放弃。婴儿养成定时排尿的习惯好处很多，一可减少洗尿布，二可使孩子不被湿的尿

布淹着，对皮肤的保护和冬季的保暖都十分有利。

大便次数多少，同孩子的饮食和体质有关。一般吃母乳的孩子大便次数稍多些，每日3~4次，有的还稍多些，只要大便没有什么异常现象就不必紧张。吃牛奶的孩子，因大便含钙质较多，容易干燥，次数也少些。训练排便同训练排尿一样，先要摸清孩子大便的规律，大便前孩子可能会“吭吭”、脸红、瞪眼、凝神等，如发现这种现象就立即“把”他。方法同把尿一样，妈妈可发出“嗯嗯”的声音，最好每天能固定一个时间来做，这样可以逐渐形成条件反射，使孩子养成到时就大便的好习惯，周岁左右的小孩，可以开始坐盆。便盆不能太凉，否则会刺激、抑制孩子的大小便。不要养成坐盆吃东西、边吃边拉的坏习惯。良好的排便习惯，不但于卫生有利，而且还能使消化系统的活动规律化，有利于小儿的生长发育。

早期培育

■11个月婴儿的智能发育水平

大运动：能一手扶栏蹲下，用另一只手捡取玩具，并能再站起来；能独自站立2秒钟以上。

精细动作：能有意识地打开包方木的纸，寻找方木。将方木拿到手里。

适应能力：能有意识地将方木放入杯中；能模仿在桌面上推动玩具小车。

语言：能有意识地并正确地发出相应的字音，以表示一个动作（如“拿”），一个人（如“姨”）或一件物（如“鸡”）。

社交行为：家长说“不动”或“不拿”后，会停止拿取玩具的动作。

■掌握婴幼儿智力发展的关键期

人的一生是由婴儿、少年、青年、中年、老年一个阶段一个阶段的量变到质变而形成的动态体系，就智力发展而言，从智力发展规律可以知道，婴儿期、少年期、青年期的智力发展最快，变化最大，而且在一定的程度上制约着一个人一生的智力发展水平，可以说，它们是人生智力发展的关键期，具有有效地发展心理某些方面的最佳可能性。以获得最高的学习效率，促进智力的发展而言，国内外的研究表明：

2~5岁是教孩子怎样做到守规矩的关键期：

4岁以前，是形象视觉发展的关键期；

3~5岁是发展音乐能力的关键期：

4~5岁是开始学习书面语言的关键期：

5岁左右是数的概念形成的关键期：

5~6岁是掌握汉语词汇能力的关键期：

3~8岁是学习外国语的关键期；

3岁左右和青少年时期是培养独立性的关键期：

6~16岁是身体锻炼最有成效的时期，其中6~7岁是速度、灵敏度发展的最佳期，11~16岁，16~18岁是力量和耐力增长的关键期，等等。

关于“关键期”的研究，现在还处在探索阶段，上面列举的也不是绝对的，应该说，处于不同条件下的孩子，以及处在相同条件下的不同儿童是存在着差别的。

■生活自理能力的训练

培养良好的进餐习惯从小给小儿一个固定的坐位，让他养成安静坐着吃饭的好习惯。

学习用勺子　用一个玩具勺子在玩具碗内学习盛起小球、枣、药丸、蜡壳等。有了这种练习，孩子渐渐懂得用勺子的凹面将枣或小球盛入，放到另一个小碗内。母亲表扬孩子“真能干”，为以后孩子自己吃饭打好基础。

■智力测试方法

1. 按吩咐捡出图片、书页或字卡：

A. 4张（12分）

B. 3张（10分）

C. 2张（7分）
D. 1张（4分）
以10分为合格。
2. 放上杯盖：
A. 放正（5分）
B. 放歪（3分）
C. 乱放（0分）
以5分为合格。
3. 用手解开纸包取食物：
A. 手指打开（10分）
B. 撕开（5分）
C. 要大人打开（0分）
以10分为合格。
4. 从大瓶中取糖果：
A. 食指抠出（10分）
B. 倒出（8分）
C. 打翻瓶子取（7分）
D. 让大人拿取（0分）
以10分为合格。
5. 从形板中抠出形块：
A. 抠出3个形块（9分）
B. 抠取2个形块（6分）
C. 抠取1个形块（3分）
D. 放入圆形（1分）
以9分为合格。
6. 回答“你几岁啦?”：
A. 竖起食指表示“我1岁”（10分）
B. 乱竖指头表示（8分）
C. 不表示（0分）
以10分为合格。
7. 称呼大人：
A. 4人（18分）
B. 3人（15分）
C. 2人（10分）
D. 1人（5分）
E. 不会（0分）
以10分为合格。
8. 依恋大人：
A. 母亲或照料人抱别的婴儿时拉扯着要抱自己（12分）
B. 靠在母亲或照料人身边不离开（10分）
C. 靠到父亲或其他亲人身边（8分）
D. 母亲离开时不在乎（4分）
以12分为合格。
9. 穿裤子：
A. 自己伸腿入裤管内（9分）
B. 大人握腿放入裤内（3分）
C. 不肯穿裤子（0分）
以9分为合格。
10. 脱鞋袜：
A. 自己用脚蹬去鞋袜（10分）
B. 蹬去鞋子（5分）
C. 让大人帮助脱掉（0分）
以10分为合格。
11. 学走：
A. 在大人之间放手走1～2步（15分）
B. 自己扶家具来回走（10分）
C. 大人一手牵着走（8分）
D. 在学步车内走（2分）
以10分为合格。
12. 爬高：
A. 自己用手足爬上被垛或台阶（5分）
B. 大人牵着上一级台阶（3分）
C. 不敢上高（0分）
以5分为合格。

结果分析　1题测认知能力，应得10分；2、3、4、5题测精细动作，应得34分：6、7题测语言能力，应得20分：8题测社交能力，应得12分；9、10题测自理能力，应得19分：11、12题测大肌肉活动能力，应得15分，共计可得110分。90～110分为正常范围；120分以上为优秀；70分以下为暂时落后。如果某题在及格以下，可先复习上月该栏目的试题，然后再练习本月的试题。如果某题在A以上，可跨越

本月试题进一步练习同一栏目下月相关的试题，使进步更加明显。

■教唱儿歌

小白兔

一只白兔长得美，两只耳朵三瓣嘴。前腿短，后腿长，蹦蹦跳跳四条腿。

五指歌

一二三四五。上山打老虎。老虎打不到，打到小松鼠。松鼠有几只？让我数一数。数来又数去，一二三四五。

热水瓶

小小热水瓶，像个小弟弟，一手叉着腰，样子挺神气。客人来了一鞠躬，倒水沏茶笑嘻嘻。

看天

月儿圆圆，像个盘盘。我要上去，找你玩玩。星星晶晶，好像明灯。我要上去，拿你照明。天河长长，好像长江。我要上去，坐船逛逛。

■讲故事一则

小松鼠断奶

高高的山上有一棵松树，松树上的树洞是松鼠的家。松鼠妈妈生了一只胖嘟嘟的小松鼠，已经快满周岁了，该断奶了。

小松鼠要在晚上吃奶，吃奶时闭着眼睛。一天晚上，妈妈给小松鼠吃葡萄，一边问小松鼠："奶好吃吗？"

"真好吃！又甜又酸。"

妈妈又说："你长得这么大了，该'断奶'吃松果果了。"

"不行不行！我就爱喝又甜又酸的奶。"

妈妈乐呵呵地说："好吧！那就天天晚上给你吃葡萄。"

小松鼠睁大眼睛一看，哇，原来妈妈喂它的是一串晶亮的葡萄。它吱吱吱地笑着说："妈妈！妈妈！我也好奇怪，怎么从妈妈的奶里吃出核儿来了？"

■教读字词

1. 我——I
2. 你——yotl
3. 他——he
4. 花——flower
5. 衣服——clothes
6. 鞋——shoes
7. 鸡蛋——egg
8. 香蕉——banana
9. 裤子——trousers
10. 脚——foot
11. 猫——cat
12. 球——ball
13. 爷爷——grandfather
14. 奶奶——grandmother
15. 哥哥——brother
16. 姐姐——sister
17. 叔叔——Lmcle
18. 阿姨——aunt
19. 梨子——pear
20. 公共汽车——bus
21. 猴子——monkey
22. 猪——pig
23. 帽子——cap
24. 门——door

■语言能力训练游戏

用一个音表示要求

方法：宝宝经常是用一音表示他的。各种意思和要求。如"妈妈走"的"走"可以代表妈、妈妈走啦、去上街、自己走等意思，要鼓励孩子说出来，并做好翻译员；还要诱导孩子联想、比较，比如：宝宝说"球"时，你可把各种颜色大小的球一个一个拿出来，告诉孩子这是"红球"，那是"绿球"等，或这是"大球"，那是"小球"等。

目的：训练婴儿语言能力。

注意：婴儿不高兴时，不要强迫其进行训练。

学"押韵"

方法：选一首你最常教型儿念的儿歌，

而且每句最后一个押韵的词要容易发音，如“小娃娃，甜嘴巴，喊妈妈，喊爸爸，喊得奶奶笑掉牙……”念时，故意加重每句最后一个字的语气，并将前面的字拉长，念成“小娃一娃”，以强调最后那个押韵的字。你紧接着说：“婴儿，说‘娃’！”然后你再念一遍“小娃——”故意不说出“娃“字，等着他说出。这样反复进行，使他逐渐能跟着你把最后一个押韵的词都说出来。

目的：提高语言表达能力。

注意：家长发音要准确、到位。

■社交能力训练游戏

随声舞动

方法：经常给宝宝听节奏明快的婴儿音乐或给他念押韵的儿歌，让他随声点头、拍手；也可用手扶着他的两只胳膊，左右摇身，多次重复后，他能随音乐的节奏做简单的动作。

目的：训练音乐与动作的协调能力。

注意：音乐速度宜慢不宜快。

平行游戏

方法：让小儿与小伙伴、家长一起玩，找出相同玩具同小朋友一块玩，培养小儿愉快的情绪。学步的小儿如在一起各拉各的玩具学走，能互相模仿，互不侵犯，加快独走进程。

目的：训练社会交往能力。

注意：同时教导婴儿与小伙伴们和睦相处。

■智力培育游戏

尺子过夹缝

方法：让婴儿站在藤椅后面（一般的“瓦片椅”——椅背和椅座之间有大约两寸的空隙），使他的手指能够自由地在空当中间出入。母亲在椅子上竖直地（妈妈自己在前边用手不时地固定“竖直”的位置）放好一把长尺（或是一块长形木头），然后叫孩子从椅子后面通过空档把尺子拿过来。婴儿抓住尺子，但不知道应该把尺子横过来才能通过空档。当婴儿怎么也拿不出尺子时，妈妈再把尺子放倒，让婴儿通过空档，很容易地取出尺子。

目的：该游戏可以在婴儿脑子里形成一系列的连锁思维，使他初步掌握关于空间位置要互相适应的道理。

注意：第二次、第三次就可以换上别的长形玩具（宽度要能通过空档），让婴儿自己动一下小脑筋取出来。

自制画册

方法：把一些构图简单、色彩艳丽的画面从旧杂志上剪下来，装订好，制成一本“婴儿画册”给婴儿看。看时，每张画面可停留 7 ~ 8 秒钟，并配以简要的介绍。如：“这是一座漂亮的房子，房子前面的花园里开着很多美丽的花。”“这是一只大花狗，它正在啃骨头吃呢！”家长可以经常和婴儿一道翻着这本自制的画册，等到婴儿对画册中的内容非常熟悉以后，可让他按照父母的指令去翻找画册。如妈妈说：“大花狗在哪儿呀，你给妈妈找一找。”如果婴儿不知所措，妈妈可握着婴儿的小手翻到大花狗那一页，说：“原来大花狗在这儿呢！”

目的：有目的地发展婴儿的注意力和观察力，并通过简短、清晰的语言与画面的有机结合，给予婴儿良好的语言刺激。

注意：如果婴儿实在不想看画册，这一游戏可推迟进行。

■立体能力训练游戏

搭积木、滚皮球

方法：

（1）给婴儿两块积木，一个乒乓球（积木要比乒乓球小些），教婴儿把一块积木搭在另一块上，再试着把乒乓球搭在第二块积木上，但乒乓球总是掉下来，滚走了。这时，再给他一块小积木，这一次他成功了。

（2）给他一根小棒和一只皮球，看他是否知道用小棒推着皮球滚动。再把皮球拿走，给他一个侧立的小圆盒（如罐头盒）看他是否用小棒推着小圆盒滚。

目的：训练观察力和小肌肉动作，初步形成圆的东西可以滚动的概念，掌握物体与物体特性之间的关系。

注意：不要急于指导婴儿做，而要观察他、启发他做。

小棍够玩具

玩法：在和婴儿玩滚皮球的游戏时，你故意将小球滚到婴儿能看到但用手够不着的地方，然后给他一支细长的纸棍，看他能否用棍够玩具，如果你给他示范，他就会照着做。

目的：认识物体与物体之间的关系，初步尝试使用“工具”。

注意：不要苛求婴儿能熟练地把玩具取出来，他只要能用棍子碰到玩具就很不错了。

■情感培养训练游戏

盖盖子

方法：准备一只杯子和大、中、小3只盖子，其中只有一个盖子是正好盖在杯子上的。先教婴儿盖杯子的动作，然后再把3只盖子都给他，叫他“看用哪个盖子能把杯子盖好”。婴儿在反复盖上取下后，终于选中了合适的那个时，妈妈要给予鼓励。

目的：让婴儿掌握物体之间以及物体特性之间的最简单的联系，启发他最初的思维活动。

注意：杯子最好是塑料制成的，防止摔碎伤到婴儿。

都是“灯”

方法：教婴儿认识各种各样的灯。它们的大小、形状、颜色、所在位置都是不同的，如台灯、吊灯、壁灯、红灯、绿灯、日光灯等。不论你指哪盏灯，都应该说“这是灯”，并将灯打开再关上，使他认识灯的共同特点。

目的：运用词的概括作用发展思维，提高对语言的理解力。

注意：训练一段时间后，问婴儿：“灯呢？”启发他指出所有的灯。

■数学能力训练游戏

知道大小

方法：将孩子抱在桌前，盘子里放着大、小两种饼干，家长拿起大的饼干，给孩子看，同时告诉他“这是大的”；接着再拿一块小的饼干给孩子，同时说“这是小的”。经过几次训练后，家长可以向孩子发出“拿一块大的饼干”的要求，看他能否拿对，如拿对了，可给他以示鼓励；接着再向孩子发出“拿一块小的饼干”给我，观察他是否能拿对，如拿的正确也要给以鼓励。孩子很快就学会分辨大和小，再用玩具或日常用品分别进行类似训练，以进一步巩固大和小的概念。

目的：通过大小、上下的练习，培养对比概念。

注意：同理，还可以进行“上和下”、“前和后”的训练。

听数数

方法：在你抱着婴儿上下楼梯或扶着他学走路时，你要有节奏地从1数到10给他听；也可在他玩积木时，你帮他给积木排队数数。每天至少3次，让他慢慢掌握数目的顺序。

目的：熟悉数字大小的顺序，为发展数学概念奠定基础。

注意：开始只能数10以内数字。

■视觉能力训练游戏

滚筒认物

方法：在滚筒里放进一些塑料小球、小瓶盖、小积木等，盖好放倒，使其滚来滚去发出声响，也可让孩子用手推动它向前滚动，问孩子：“是什么声音？里面有什

么?”打开筒，让孩子把东西一件件拿出来辨认。

目的：训练视觉能力。

注意：东西不可太多，开始最好用孩子非常熟悉的玩具。

认手指

方法：妈妈边玩孩子的手指，边让他五指分开，再握拳，再分开，让他的5个指逐个伸屈，并告诉他每个手指的名称。当妈妈说：“伸拇指，屈拇指”时，自己先举出拇指，让孩子模仿。

目的：训练眼与手的协调能力。

注意：玩的过程中可教孩子读儿歌：小手小手乖乖，两只小手拍拍。

■听觉能力训练游戏

逛乐器店

方法：父母带孩子逛乐器商店，感受乐器店的音乐气氛，让孩子看一看，摸一摸，听一听，并感受几种乐器音色，如钢琴、笛子、提琴等。

目的：训练听觉能力。

注意：在孩子观察过程中，父母应及时将乐器名称告诉孩子。

辨别声音

方法：让孩子用筷子敲玻璃杯、瓶子、饭碗和饭盒，听一听各发出什么声音，然后记住声音。

让孩子背过身去，由组织者敲容器，让孩子猜是哪个容器发出的声音。如果猜对了，换一种容器继续猜。

将4个玻璃杯分别装入不等量水，让孩子敲，并记住声音。然后背过身去，由组织者敲，让孩子猜出是哪个杯子发出的声音。

目的：训练听觉能力。

注意：猜对后要及时给予鼓励。

■感觉能力训练游戏

变色的世界

方法：父母准备一个万花筒或几块不同颜色的透明塑料、玻璃，晴天的时候带孩子到院子里做游戏，把万花筒或彩色玻璃放在孩子的眼睛前，使其仰起头朝光线好的方向看去，孩子会看到不同色彩的世界。

目的：训练感觉能力。

注意：此游戏应注意选择光滑无棱角的塑料、玻璃，注意安全，且玩的时间不宜过长。

小狗有什么

方法：先让孩子看图片，告诉他这是小狗，父母边模仿小狗叫声边说：“小狗有尾巴，有腿，有尖耳朵，也有眼睛和嘴巴，它的鼻子最灵，用鼻子去找肉骨头吃。”还可带孩子到街上观察小狗，帮助孩子指出狗的基本特征。教孩子念儿歌：小花狗，带铃铛，爱吃骨头汪汪汪。

目的：训练语言与实际相结合的能力。

注意：不要接近狗，远看即可。

■动作能力训练游戏

会不会倒退走

方法：画一条线，让孩子在上面走或横着走，不过孩子最喜欢玩的还是倒着走。一开始他会小心翼翼地一面走一面回头看。妈妈可以陪他玩，看谁先走到终点。

目的：训练动作能力。

注意：场地要平整，无大的障碍物。

踢罐子

方法：对宝宝来说，一只脚支撑着体重且维持平衡，另一只脚抬高踢东西的确相当困难。妈妈可先扶住他的脚，从踢的动作开始，再一步步进展到站着踢，边走边踢。

目的：训练眼、脚协调能力。

注意：要有耐心，不可急于求成，更不要说“你真笨”、“你不行”等刺伤婴儿自尊心的话。

■婴幼儿健身操

弯腰运动　孩子直立，家长在后面一

手扶住宝宝腹部，另一只手扶住两膝，在孩子前方放一玩具，让孩子弯腰捡起玩具，反复几次。

疾病预防

■预防疾病传播的方法

细菌病毒是非常微小的微粒子，它们可以任意漂浮在空气中，伴随着空气被吸入人体内产生各类疾病。因此，应注意以下几点：

避免孩子接触刺激性气味及烟雾。例如：屋内尽量少用蚊香、燃香、油漆、樟脑丸、杀虫剂等有刺激气味的物质，甚至有些孩子对香水味也会有反应；厨房内宜使用抽油烟机，以减少油烟散漫；厕所也要经常清洗，防止臭味产生。这些刺激性的物质很容易刺激婴幼儿的眼睛、呼吸道及胃肠，增加生病的机会：孩子房间内可使用空气滤净器，以减少空气中的杂质、灰尘；照顾婴儿者，或者家中的其他人感冒时，应该尽量避免与孩子“亲密接触”，如果孩子暂时无法托旁人照顾时，也要避免与其面对面的呼吸、咳嗽、打喷嚏；帮孩子冲泡牛奶或调理食物时，应先洗手，避免对食物说话、咳嗽、打喷嚏；疾病感染流行期间，婴儿应尽量少出入公共场所及人潮拥挤之处，如游乐场、戏院、百货公司等，避免呼吸道直接的感染及接触传播；天气变化较多的季节，如春夏之交、秋冬之交、早晚温差变化很大时，应注意婴儿保暖，以减少对呼吸道黏膜的刺激。

■过“补”易导致疾病

儿童处于生长发育时期，合理的补充营养供其机体和智力发育所需，很有必要。但补之不当则适得其反。

补参害处多　“少不食参”，人参和含参食品健康儿童不宜使用。健康儿童服用人参会削弱免疫力和抗病能力，容易感染疾病，会出现兴奋、激动、易怒、烦躁、失眠等神经系统亢进症状。人参可促进人体性腺激素分泌，健康儿童长期补参会导致性早熟。服参过多对心脏也有害，可导致心收缩力减弱，血压、血糖降低，严重者可危及生命。儿童因身体虚弱等需要用参，需在医生指导下确定合适剂量酌情使用。

多吃橘子易生“橘子病”　儿童每天吃橘子以2~3个为宜。过多吃橘子可致皮肤中胡萝卜素增加而引起全身皮肤发黄，出现呕吐、恶心、食欲下降等症状。

多吃糖类易致“儿童嗜糖精神烦躁症”

儿童每日以摄入15~20克糖类为宜。过食糖类可致“儿童嗜糖精神烦躁症”，表现为情绪不稳定，爱哭闹，好发脾气，易j中动，睡眠差，常在梦中惊醒，注意力不集中，学习成绩下降，面色苍白，抵抗力降低，易患感冒、肺炎等病。此外，过多吃甜食还可引起腹泻、腹胀、厌食、呕吐、消化不良、水肿、肥胖症、糖尿病、心血管疾患、龋齿等。

多补鸡蛋易致腹泻、维生素K缺乏症

儿童每日吃1~2个鸡蛋即可。过多吃鸡蛋会增加儿童的胃肠负担，引起消化不良性腹泻：还可引起维生素K缺乏症，表现为烦躁不安，面色苍白，面部皮疹，嗜睡，毛发脱落等。

可乐型饮料和酸梅粉能引起多动症和溃疡病可乐里含咖啡因。可乐型饮料对儿童记忆有干扰作用，并可兴奋儿童中枢神经系统，产生儿童多动症。儿童长期食用酸梅粉，会使其胃酸含量增高，胃黏膜被腐蚀，发生胃及十二指肠溃疡。

■婴儿腹胀治疗方法

腹胀即腹部膨隆是儿童常见现象，尤其在婴幼儿中多见。可引起腹胀的原因很多，及时发现孩子腹胀现象并积极寻找其原因，对许多小儿疾病的诊治有十分重要的意义。

孩子的腹胀现象在大多数情况下与许多疾病有关，且严重腹胀时孩子可发生呼吸困难现象。所以一旦发现孩子出现腹胀情况，即应密切观察其体温、大便、精神等状况，并注意有无呕吐、哭闹不安、腹痛等其他异常情况。医生对腹胀的孩子除须进行详尽全面的体格检查外，还多要给孩子进行腹部X光透视或摄片检查，必要时还需行消化道造影检查。如怀疑有腹水，则须行腹腔穿刺术，以抽取积液进行化验。对腹胀的孩子应注意减少其进食数量和进食次数。食物以无刺激性和易消化为宜（如稀饭、米汤等）。对腹胀较为严重的孩子，则应停止进食，待原发病得以控制，腹胀缓解后，方可逐步恢复饮食。

■婴儿接触性皮炎防治方法

接触性皮炎是由于外界物质接触皮肤引起的皮肤急性炎症。

接触性皮炎的发病机理有两种，一是原发性刺激，即接触物本身的皮肤的刺激引起皮肤炎症；二是过敏性反应，也就是少数人对某些物质过敏所引起的皮肤炎症。有些过敏反应的皮炎不马上发病，可以有几天的潜伏期，而再次接触时多在24小时以内发病。引起接触性皮炎的物质很多，可以简单地分为植物性、动物性和化学性三大类，植物类中生漆是常见的致敏原。动物类中如一些家禽的羽毛或羽毛饰物往往引起过敏，化学类中如纤织物、肥皂、玩具等物可引起过敏。

根据突然出现皮疹、皮疹的界限清楚、有接触史，一般比较容易做出诊断。当然，有些患儿接触史不明确，给诊断与治疗带来一定的困难，这就需要家长仔细地观察孩子的生活环境，特别是再次接触发生皮疹时，则可以明确过敏原。

对于接触性皮炎的治疗主要是去除病因，如已明确致敏原，就应该避免再次接触。对于皮炎的局部治疗，可以到医院开一些对症治疗的外用药，如果病情较重，医生还会给孩子开一些内服药。应该注意的是，对已经发生的皮炎要避免搔抓、洗烫，不要用肥皂等有刺激性的液体涂抹局部，已经发生糜烂的皮炎要防止感染。

十二、第12个月

身心发育

■1岁婴儿身体发育特点

身长　较9～10个月时平均仅增长2.3～2.6厘米，每个月增长约为1.2厘米。

男平均76.5厘米（70.9～82.1厘米）；女平均75.1厘米（69.7～80.5厘米）。

体重　较9～10个月时平均仅增长了0.4～0.5千克，每个月增长约0.23千克。

男平均0.9千克（7.8～12.0千克）；女平均9.2千克（7.2～11.3千克）。

头　围　较9～10个月时平均仅增长了0.6～0.7厘米，每个月增长约0.33厘米。

男平均46.3厘米（43.7～48.9厘米）；女平均45.2厘米（42.6～17.8厘米）。

胸围　较9～10个月时平均仅增长了0.6～0.7厘米，每个月增长0.33厘米。

男平均46.2厘米（42.2～50.2厘米）；女平均45.1厘米（41.1～49.1厘米）。

前囟　继续缩小，有的已接近闭合（一般到12～18个月时完全闭合）。

牙齿　12个月时，绝大部分婴儿已长齐两颗下中切牙和两颗上中切牙，共4颗。个别开始长出2颗下外切牙。

皮下脂肪厚度　正常婴儿的腹部脂肪厚度在1厘米以上。

体形　丰满，匀称，健壮。独立性逐渐显露出来。

■心理发育情况

12个月的孩子，虽然刚刚能独自走几步，但是总想蹒跚地到处跑。喜欢到户外活动，观察外边的世界，他对人群、车辆、动物都会产生极大兴趣。喜欢模仿大人做一些家务事。如果家长让他帮助拿一些东西，他会很高兴地尽力拿给你，并想得到大人的夸奖。

这时的孩子更喜欢看图画、学儿歌、听故事，并且能模仿大人的动作，能搭1～2块积木，会盖瓶盖。有偏于使用某一只手的习惯。喜欢用摇头表达自己的意思。如果你问他喜欢这个玩具吗？他会点头或摇头来表达。你要问他几岁了，他会用眼注视着你，竖起食指表示1岁了。

对于1岁的孩子，虽然对学习很有兴趣，但教他知识刚，一次只能教一种，记住后，再巩固一段时间，再教第二种。在日常生活上，如给他苹果、香蕉、饼干，要从1开始，竖起1个手指表示1，你还可以反过来问他“是几个？”也让他学习你用语言表达1，并竖起食指表示1，这种方法可以发展孩子数字概念思维。

1岁多的孩子在语言上、动作上进步很大，能够表情丰富地和妈妈爸爸交谈。喜欢牵着拖拉玩具到处走。喜欢参与家庭生活小事。如果冬天到室外玩，知道把帽子放在自己的头顶上。穿衣、脱衣时双臂可随大人做上下运动。知道拿东西给爸爸、妈妈。喜欢自己洗脸、洗手、洗脚。家长要抓住这一阶段儿童的心理特点，不失时机地培养孩子的独立生活能力。

这一年龄段的宝宝，虽然会说几个常用的词汇，但是，语言能力还处在萌芽发

展期，很多内心世界的需要和愿望不会用关键的词来表达，还会经常用哭、闹、发脾气来表达内心的挫折。这时，家长该怎么办呢？千万不要也用发脾气的方法对付孩子。应该尽量用经验和智慧来理解他的愿望，猜测孩子需要什么，尝试用不同方法来满足孩子，或者转移他的注意力，让他高兴起来，忘掉自己原来的要求。

让孩子有轻松愉快的情绪，就要对孩子不舒适的表示及时作出反应，让孩子感到随时处于关怀之中，这样孩子才会对环境产生安全感，对他人产生信任感。家长不要担心这样会把孩子“宠坏了”，其实，宝宝在家长的亲切关心下，得到安抚和愉快，有利于学习和探索新的事物。

■婴儿期结束的标志

1 岁，是幼儿期的开始，也是走向自立的第一阶段。同样是 1 岁，刚满 1 岁和快满 2 岁时的差距是非常大的。

婴儿刚出世时，又瘦又小，眼睛也看不见东西，只会偎在妈妈怀中吃奶，但满了1 岁以后，断了奶，能行走，开始学讲话了。

刚满 1 岁时教婴儿学讲话，调教排便等尚不很顺利，可到了 1 岁半以后就不同了，已经能讲很多话（只能讲一个一个分开的词），有的婴儿能讲两个词组成的短句了。也许在某一天婴儿突然会跟妈妈讲要拉屎、撒尿了。

随着活动的增多，父母应更加注意婴儿的安全。此时的婴儿往往不顾前后地到处乱跑乱蹦而摔倒、滚下去，和别人或东西相撞，尤其是由于此时脑袋还比较大，所以很容易碰伤头。

与此同时，内心世界也更加丰富起来，好奇心非常强。只要是眼睛看得到的、手抓捏得到的东西，都十分感兴趣，拿来往嘴里塞塞、咬咬，敲敲打打地玩个不停。

在爸爸妈妈看来，这时的婴儿太顽皮了，只要稍不合心意就发脾气、大声喊叫、哇哇哭闹。从这儿也可以看出婴儿的个性了。

饮食营养

■1 岁幼儿饮食喂养的特点

1 岁左右的孩子，逐渐变为以一日三餐为主，早、晚牛奶为辅，慢慢过渡到完全断奶。如果正好在夏天，为了不影响孩子的食欲，可以略向后推迟 1 ~ 2 个月再断奶，最晚不要超过 15 个月。

以三餐为主之后，家长一定要注意保证孩子辅食的质量。如肉泥、蛋黄、肝泥、豆腐等含有丰富的蛋白质，是孩子身体发育必需的食品，而米粥、面条等主食是孩子补充热量的来源，蔬菜可以补充维生素、矿物质和纤维素，促进新陈代谢，促进消化。孩子的主食主要有米粥、软饭、面片、龙须面、馄饨、豆包、小饺子、馒头、面包、糖三角等。

要想孩子长得健壮，家长必须细心调理好孩子的三餐饮食，将肉、鱼、蛋、菜等与主食合理调配。这么大的孩子，牙齿还未长齐，咀嚼还不够细腻，所以要尽量把菜做得细软一些，肉类要做成泥或末，以便孩子消化吸收。1 岁的孩子，鱼肝油要加 3 滴，每日 2 次，钙片每次 1 克，每日 2 次。

■婴儿膳食的制作方法

三鲜蛋羹把 1 ~ 2 个鸡蛋打入碗中，加少许食盐和凉开水调匀，放入锅中蒸热，然后再切几个新鲜虾仁与炒好的肉菜末放进碗中搅匀，再继续蒸 5 ~ 8 分钟，停火后即可食用。

混合菜糊将土豆、胡萝卜洗净，上锅蒸熟去皮压烂成泥。番茄用开水烫去皮，切成碎块，放入锅中煸炒，再加上少许食盐与土豆、胡萝卜泥、肝泥和熟肉末一起炒熟后食用。

果羹将苹果、百合、山药、梨、莲子洗净去皮去核切成小片加上琼脂一同放在火上加水煮熟。离火加白糖凉后食用。没有琼脂可用藕粉代替。

■婴儿营养合理的配备

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

前一种情况做不到便会出现营养不良，可使宝宝的骨骼肌肉发育受阻，比如身体矮小、瘦弱等，这样宝宝的身体抗病能力也会下降，易得一些传染病，以及消化不良、腹泻等。此外宝宝脑重此时已达到了成人的75%，是脑发育的关键时期，直接影响到日后的智力活动和行为的发展，应十分注意。宝宝这时营养不良，蛋白质和热量以及某些微量元素供应不足，脑细胞的数量就会减少，脑的重量降低，引起脑发育不良，宝宝的智力发展受到阻碍，甚至会导致智力衰弱，影响以后的学习和对社会的适应能力。

前一种情况容易引起家长的重视，但后一种情况却往往被忽视，比如现在的宝宝中尤其城市里的小胖墩非常多，究其原因是营养过剩所致。这其实并非好事，也不意味着一定健康。饮食中含糖高的食品如巧克力、甜点心，以及高脂肪的食品吃多就容易引起肥胖症，肥胖症的害处是显而易见的。营养中如果蛋白质过多，会加重宝宝肝、肾的负担，造成肝肾功能不良，维生素A、C、D若过多则会引起维生素中毒。可见，尽管各种营养宝宝生长都必需，但过犹不及。宝宝一天可参考以下的饮食标准：米或面150克，肉类40～50克，牛奶（或豆浆）250～500克，豆制品25～50克，鸡蛋1个，蔬菜水果150～250克，糖10克，油10克，水果150克。一定要注意，宝宝的饮食中既要含有人体需要的一切营养及热量，同时各营养素之间应有合理的比例关系。蛋白质：碳水化合物（糖）=1：0．64。应提醒的是营养充分和合理是长趋势的，比如从1～2周内的饮食来看应达到上述要求，而并非每顿饭都应达到标准，大可不必因此而搞上七八个菜。

■婴儿食品营养的保持

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

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

蔬菜的烹调　要买新鲜蔬菜，并趁新鲜洗好、切碎，立即炒，不要放置过久，以防水溶性维生素丧失。注意：要先洗后切，旺火快炒，不可放碱，少放盐，尽量避免维生素被破坏。

肉菜共烹调　先将肉基本煮熟，再放蔬菜，以保证蔬菜内的营养素不致因烧煮过久而破坏太多。

■注意婴儿开始吃“硬”食

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

让初为人母忐忑不安的是，什么时候才能让宝宝去学吃“硬”东西。因为人们担心，早了，怕不消化，或堵住嗓子眼儿发生意外：迟了，又担心不能摄入足够的

营养，影响发育。就此，儿科专家向妈妈们建议：孩子在12个月大时，就可以开始吃固体食物，因为在这个阶段，宝宝们通常已能掌握拿东西、嚼食物的基本技巧了。当然，在开始时可将固体食物弄成细片，好让孩子便于咀嚼。可以先吃去皮、去核的水果片和蒸过的蔬菜（如胡萝卜）等。

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

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

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

日常护理

■1岁婴儿的优育要点

断奶后的合理膳食，手里抓着东西蹒跚学步，学涂画、认“红色”，竖起食指表示自己“1岁”，听指令拿东西2～3种，用点头摇头表达自己的意见。当心病从口入，月末到医院常规体检。

■婴儿的一般睡眠情况

此时，每天需14～15个小时，白天睡1～2次。

要防小儿睡偏了头，应注意孩子睡眠时的头部位置，保持枕部两侧受力均匀。

如果孩子已经睡偏了头，家长应用上述方法进行纠正。若孩子超过1岁半，骨骼发育的自我调整便很困难，偏头不易纠正，影响孩子臼勺外观美。

■提高婴儿活动量

一般的家长很容易把宝宝智力的发展同看图识字、数数、背诗等联在一起，但却很少会与运动联系起来，而事实上运动对宝宝的智力发展非常重要。

运动锻炼了宝宝的骨骼和肌肉，促进了身体各部分器官及其机能的发育，发展了身体平衡能力和灵活性，从而促进大脑和小脑之间的机能联系，促进脑的发育，为智力的发展保证了生理基础。所以宝宝运动能力又常被当作测量智力发展的主要指标。

宝宝满周岁后，运动能力明显提高，爬得更灵活，站得更稳，能迈步行走，转弯，下蹲，后退等。宝宝这时不仅在运动中探索认识周围的环境，而且对周围的环境开始产生一定的影响，宝宝从学会使用工具逐渐发展到了制造工具。主动性、创造性都得到了发展。宝宝在各种运动中不断尝试到了成功的喜悦，情绪会非常愉快兴奋，自信心也得到加强，比如宝宝兴奋地享受着被大人追逐的感觉，大笑大叫地从滑梯上滑下来等。

此外，在运动中，宝宝接触其他的小朋友，并在大人的指导下逐渐学会了与人交往的点点滴滴，这将促进宝宝的社会性的发展，而社会性的发展又可促进宝宝独立性的发展，共同为宝宝进入幼儿园、加入儿童集体做好准备。

父母应提供机会让宝宝多运动，同时应注意运动内容和方式的丰富多样。充分调动宝宝的兴趣，并可在运动中加强宝宝对语言的理解，激发宝宝的想象力。

■培养婴儿活动规律

此时的宝宝没有什么复杂的活动，主要活动是3件大事：睡觉，吃，玩。睡眠方面，宝宝一昼夜要睡14～15个小时，白天2次，上、下午各1次，每次约2个小时。饮食1天5次，两餐之间间隔3～4小时。在宝宝的活动中，每日应有2个小时以上的户外活动时间。可参照下表，根据宝宝的具体特点作出相应调整。

宝宝一日活动情况表
6:30～7:30:起床、盥洗、大小便、早餐
7:30～9:00:室内外活动
9:00～11:00:喝水、睡觉
11:00～11:30:起床,洗脸、手、午餐
11:30～13:00:室内外活动
13:00～15:00:喝水、睡觉
15:00～15:30:起床、洗脸手、吃点心
15:30～17:30:室内外活动
17:30～18:30:洗手吃饭
18:30～19:30:室内外活动
19:30～20:00:大小便、盥洗、准备睡觉
20:00～次日晨6:00:睡眠,夜间可喂奶1次

■教婴儿学走路

宝宝为何走路摇摇晃晃　刚学会独立行走时，宝宝走起路来总是摇摇晃晃’像是随时都可能摔倒，究其原因主要有如下几方面：

首先从宝宝的形体特点上看，头大、躯干长、四肢短，这样就会头重脚轻，重心不稳。其次宝宝的神经系统尚不完善，支配动作的能力也较差，当宝宝迈步时就不能及时调整身体的姿势以保持平衡。再者从动作的协调性来看，行走需要上下肢、腰部等部位的协调，但宝宝这时因脑发育尚不完善，动作协调性较差，常会出现多余动作。为了使身体平衡，宝宝两脚间距离就比较宽，以加大脚的支撑面积。就是这样，宝宝走起路便摇摇晃晃，欲倒不倒，像个“小醉八仙”。其实，父母大可不必担心，只要在旁边加以保护就行了。

走路与多种因素有关　正常情况下，宝宝满周岁以后便会蹒跚迈步了，但也有一些宝宝到1岁半还不会走，让父母很着急，其实这样的宝宝以后走得很好的例子是很多的，父母不必过分忧虑。

宝宝学走路与各自的身体、神经、精神状态的发育都有关系，如果具备了身体基础，精神状态又好，他便会主动地学走，自然很快就学会了。如果宝宝在刚学步时便重重摔了一跤，那么必然会影响积极性，可能一连几天甚至几个星期内都不敢去练习，紧抓大人不放。另外，如生病也会使宝宝无意去练习走路。所以，我们应保证宝宝身体的健康发育，又要使宝宝保持良好的精神状态，这些对宝宝行走等大动作的发展都有促进作用。父母不可太心急，过早地训练走路可能会使宝宝出现“x”型腿和“O”型腿，尤其是患有佝偻病的宝宝更是如此。

■选择婴儿合适的衣帽

给孩子选购衣物、首先要注意穿着舒服，厚薄合适。

由于小儿皮肤娇嫩，出汗多，所以穿棉布衣服最好，棉布衣服具有柔软、吸汗、透气性好、保暖性强、好洗等优点。孩子的内衣要穿纯棉衣裤，轻柔暖和，洗换也方便。孩子的毛衣不要高领的，否则会刺激孩子的皮肤。冬季，孩子一般都要穿棉衣棉裤，棉花要松软，不要做得太厚，有碍孩子玩耍活动。夏季，应给孩子用浅色的小薄棉布做汗衫、短裤、背心，孩子穿着舒服、吸汗，也容易散热。不宜穿涤纶料的衣服，因为化纤制品不吸汗，有时还会产生静电刺激孩子皮肤。在款式上，要选择简单、宽松、便于脱穿和便于生活的式样，要考虑到小儿生长发育的特点。由于小孩的关节和骨骼正处在生长发育阶段，如给孩子选择类似牛仔裤、紧身衣式的服装，会影响血液循环，不利于孩子生理和发育。在选择帽子、大衣、披风时，可以选择美观大方新颖别致的款式，同时也要注意脱穿方便，这样既可以体现孩子朝气蓬勃、天天向上的精神面貌，又照顾了孩子的生理特点。孩子的鞋要大小合适，跟脚、柔软、轻便，鞋面透气性要好，鞋底不宜太厚，也不宜太软。随着孩子的生长

发育，一般3个月需要换一号鞋子。

早期培育

■1岁婴儿的智能发育水平

出生52周（12个月）是婴幼儿智能发育的关键年龄，其行为模式出现飞跃性发展，同时也是婴儿期的最后一个月，孩子的独立性也将进一步加强，应当为即将过渡到幼儿期做好积极准备。

大运动：放松支持孩子的双手，宝宝能独自站立10秒钟以上：牵孩子一只手，能向前行走3步以上。

精细动作：捏住小丸能往瓶里投，但不一定成功；能全掌握笔在纸上画，能留下笔道。

适应能力：会将瓶盖翻正后盖在瓶上，但不会拧紧。

语言：见到爸爸和妈妈时，能主动称呼“爸爸”和“妈妈”。

社交行为：家长向孩子要东西时，他能主动给，并会松手把东西放在家长手中；穿衣知配合，如穿衣时手会伸向袖口：穿裤时，会把腿伸直配合。

■生活自理能力的训练

控制排便　培养良好的大小便习惯，并逐渐懂得要求坐盆，如便前自己找便盆坐下。

上桌子同大人一起吃饭　不能包办代替，只能帮助，因为上桌子同大人一起吃饭，使孩子快乐，能分享不同味道的食物，增进食欲，孩子自我意识随之增强，无意中感到自己会吃东西了。

脱帽和戴帽　会用手抓掉帽子，也会抓起帽子戴到头上，而且戴稳。孩子的动作并不精细，半圆形的帽子可以戴好，毛绒帽子就不会拉正，需大人帮助。最好先用稍挺括的布帽练习。

■智力测试方法

对于第12个月婴儿，可按如下方法进行测试：

1. 认识身体部位：

A. 6处（12分）

B. 5处（10分）

C. 4处（8分）

D. 3处（6分）

E. 2处（4分）

以10分为合格。

2. 指图：动物、水果、用品、车辆等图：

A. 8幅（14分）

B. 6幅（12分）

C. 4幅（8分）

D. 2幅（4分）

E. 1幅（2分）

以12分为合格。

3. 配大小瓶盖：

A. 正确配上大小瓶盖（10分）

B. 正确配上1个（5分）

C. 配1个放歪（3分）

D. 未配上（0分）

以10分为合格。

4. 蜡笔画：

A. 乱涂纸上有痕（10分）

B. 扎上小点（5分）

C. 空中乱画（3分）

D. 不会握笔（0分）

以10分为合格。

5. 一分钟内投小丸入瓶中：

A. 6个（12分）

B. 5个（10分）

C. 4个（8分）

D. 3个（6分）

E. 1个（4分）

以10分为合格。

6. 模仿拿着细线使蜡丸摇晃：

A. 摇成圆圈（9分）

B. 前后晃荡（5分）

C. 不会摇动（0分）

以9分为合格。

7. 模仿动物叫（猫、狗、羊、鸭、鸡、牛虎）：

A. 6个（12分）

B. 5个（10分）

C. 4个（8分）

D. 3个（6分）

E. 2个（4分）

以10分为合格。

8. 用动作表演一首儿歌：

A. 动作4种（12分）

B. 动作3种（9分）

C. 动作2种（6分）

D. 动作1种（3分）

以12分为合格。

9. 会用勺：

A. 盛饭送入嘴里1~2勺（5分）

B. 盛上饭，但未送到嘴里（4分）

C. 凸面向上盛不到东西（2分）

D. 乱搅不盛物（0分）

以5分为合格。

10. 戴帽：

A. 放头顶上拉正（8分）

B. 放稳（6分）

C. 放不稳掉下（4分）

D. 不会（0分）

以6分为合格。

11. 学站：

A. 不扶物站稳3秒（9分）

B. 扶物站稳（5分）

C. 牵着站（3分）

以9分为合格。

12. 会走：

A. 自己走10步（15分）

B. 自己走5步（12分）

C. 自己走1~2步（9分）

D. 牵着走（6分）

以9分为合格。

结果分析1、2题测认知能力，应得22分；3、4、5、6题测精细能力，应得39分：7题测语言能力，应得10分；8题测社交能力，应得10分；9、10题测自理能力，应得11分；11、12题测大肌肉活动，应得18分，共计应得110分，90~110分为正常范围：120分以上为优秀，70分以下为暂时落后。如果答题在合格以下，可先复习上月该栏目的试题，然后再练习本月的试题。如果某题在A以上可跨越本月试题，进一步练习同一栏目下月相关的试题，使进步更加明显。

■教唱儿歌

一只小鸟叫喳喳

一只小鸟叫喳喳，两只青蛙叫呱呱，三只小猪哼哼哼，四匹小马呱嗒嗒，五个娃娃笑哈哈，分吃一个大西瓜。

菜地里的歌

豆角青衣细又长，丝瓜身穿绿衣裳，茄子高高打灯笼，萝卜地下捉迷藏，辣椒长着尖尖嘴，南瓜越老皮越黄。

我满一岁了

小猫叫，小狗跳，红花黄花随风摇。点蜡烛，切蛋糕，婴儿乐得哈哈笑。爸爸亲，妈妈爱，小朋友来凑热闹。唉呀呀，唉呀呀，今天我满一岁了。

■讲故事一则

小黄鸭和小青蛙

小河流水哗啦啦，哗啦啦，游来一只快乐的小黄鸭。它一边游水，一边唱歌："嘎！嘎！嘎！"

突然，小黄鸭听到"呱呱"的叫声，这是谁呀？它急忙游过去，只见石头上有一只小青蛙。小黄鸭问："小青蛙，小青蛙，你怎么啦？"小青蛙说："小黄鸭哥哥，刚才我在捉害虫，不小心，摔了一跤，腿受伤了，现在我不能跳，不能游，也不能回家了。"

小黄鸭说："小青蛙，别着急，我来帮助你。"小黄鸭摘了一片长长的叶子，把小

青蛙的伤口包扎好。小黄鸭又摘了一片又圆又大的叶子，放在水面上，让小青蛙坐在叶子中间，自己扶住叶子，用力划呀、划呀，一会儿划到了河对面，把小青蛙送回了家。小青蛙说："谢谢你，小黄鸭哥哥。"小黄鸭说："别客气，你好好养伤吧！"

小河流水哗啦啦，哗啦啦，河里游着快乐的小黄鸭。

■教读字词

1. 桌子——table
2. 椅子——chair
3. 月亮——moon
4. 星星——star
5. 水——water
6。太阳——sun
7. 兔子——rabbit
8. 瓶子——bottle
9. 盒子——box
10. 面包——bread
11. 蛋糕——cake
12. 镜子——mirror
13. 电冰箱——refrigerator
14. 洗衣机——washing—machine
15. 青蛙——frog
16. 西红柿——tomato
17. 花园——garden
18. 金鱼——goldfish
19. 桃子——peach
20. 花生——peanut
21. 枕头——pillow
22. 河（江）——river
23. 米饭——rice
24. 手指——finger

■语言能力训练游戏

主动发音

方法：小儿能有意识地叫"爸爸"、"妈妈"以后，还要引导他有意识地发出一个字音来表示一个特定的动作或意思，如"走"、"坐"、"拿"、"要"等，从而能表达自己的愿望。与成人进行简单的语言对话，叫他能答应。

目的：训练对话能力。

注意：说出来给予表扬，切不可宝宝一举手，你就把索要物递给他，这样他就会停顿在动作语言期而不开口说话，造成语言发展滞后。

妈妈念错了

方法：睡觉前给宝宝念一个短小有趣的故事，宝宝常常很快就能记住，他往往是机械的模式记忆，无意识记忆，如果念错了，孩子会马上睁眼，盯着您，表示"你念错了"，他会说话时，他便立即反驳说："不对。"

目的：训练记忆能力。

注意：用标准普通话讲故事。

■社交能力训练游戏

平行游戏

方法：在培养小孩子和同龄小伙伴玩时，可以让每人手里拿着同样的玩具，在互相看得见处各玩各的玩具，如果玩具不同就会互相抢夺，互相看得见就会引起模仿；而且在小伙伴旁边还会引起表情和动作及表示意义的声音呼应，使孩子感受有伴侣的快乐。

目的：人际关系中的互相帮助和分享玩具的情感会由此而建立。

注意：发现婴儿的不友好行为应耐心教育纠正。

听指令拿东西

方法：把玩具（如小鸭）放在离婴儿几步远的地方，要求他："请把小鸭拿给我。"等他拿来后，再说："把小鸭放到柜子里。"让他打开柜门，把小鸭放进去。

目的：提高语言表达能力及社会交往能力。

注意：用同样方法，让他按你的要求做各种动作。

■情感培养训练游戏

涂涂点点

方法：让婴儿坐在小桌前，你先用油画棒（蜡笔）在纸上慢慢画出一个娃娃脸或小动物，再涂上各种色彩，以激起他的兴趣。然后你把油画棒给他，教他用全手掌握笔，并扶住他的手在纸上作画，再放开手，让他在纸上任意涂涂点点。

目的：发展手指的灵活性，激发对色彩、图画的兴趣。

注意：不管婴儿涂成什么样子，都要表扬他。

自然课堂

方法：带婴儿在户外散步或逛公园、郊游时，引导他观察自然界，如天上的飞鸟、地上的家禽家畜等。带他拾各种各样的石子、树叶、松果等玩。让他观察你用野花野草编一只小花篮，还可做一个小风车，让他拿在手上，在微风的吹拂下，旋转起来，使他看到大自然的力量，享受自然的美妙。

目的：培养热爱大自然的情感。

注意：天气恶劣时勿带婴儿外出。

■智力培育游戏

认“红色”

方法：

（1）取一件婴儿喜爱的红色玩具，如红色积木，反复告诉他：“这块积木是红色的。”然后你问他：“红色的呢?”如果他能很快地从几种不同的玩具中指出这块红色积木，你就要夸奖他。

（2）再拿出另一个红色的玩具，如红色瓶盖。告诉他：“这也是红色的。”当他表示不解时，你再拿一块红布与红积木及红瓶盖放在一起，另一边放一块白布和一块黄色积木，告诉他：“这边都是红的，那边都不是红的。”（不能说那边是白色的、黄色的）把他的注意力吸引到颜色上。

（3）把上述物品放在一起，要求他“把红的给我”。看他能否把红的都挑出来。如果他只挑那块红积木，你就说：“还有红的呢!”并给一定暗示（如用手指），让他把红的都找出来。

目的：理解抽象概念，提高思维能力。

注意：一次只能教～种颜色，教会后要巩固一段时间，再教第二种颜色。如果婴儿对你用一个“红”字指认几种物品弄不明白，甚至连第1个红色玩具都不认识时，你就再过几天另拿一件婴儿喜欢的玩具重新开始。

插锁眼

方法：每次进门开锁时，都要让婴儿看到，引起他的好奇心。再给他拿着钥匙，手把手地帮他把钥匙插进锁眼里。反复几次后，鼓励他自己做。如果插入，你就把锁打开，使他高兴，并理解钥匙与锁的关系。

目的：训练手眼协调能力，理解事物之间的联系。

注意：也可用小一些的容易插钥匙的锁，让婴儿拿着钥匙你拿着锁插锁眼。

■视觉能力训练游戏

宝宝的四方

方法：

（1）游戏前，妈妈准备一个正方形的空纸盒，在盘子的六面贴上6张好看的、宝宝熟悉的彩色画片。

（2）妈妈和宝宝在一起，把正方形盒子拿给宝宝，让宝宝随意地转动、欣赏。每当宝宝转到一个画面时，妈妈就告诉宝宝：“这是爸爸。”“这是苹果。”“这是一棵树……”让宝宝熟悉6个画面。

（3）在宝宝熟悉画面后，妈妈就可训练宝宝听指令找画面。比如妈妈说：“爸爸在哪儿?”就要求宝宝把有爸爸的那一个画面转过来，让妈妈看一看。

（4）如果宝宝能很快地把画面按照妈妈的要求翻转出来，妈妈应对宝宝提出表

扬与鼓励。并逐渐提高速度。

目的：发展宝宝的观察力，发展宝宝对图片的观察力；发展宝宝的记忆力，培养宝宝的暂时记忆和永久记忆：培养宝宝的形象思维能力；锻炼宝宝的双手协调活动能力。

注意：画面的内容可以是宝宝感兴趣的任何东西，如花草、鸟兽、人物、交通工具等。同时，可把家中亲人的照片（爸爸、妈妈、爷爷、奶奶等）贴在上面，要求宝宝找出某一位亲人，这也是很好的游戏：妈妈应该把画粘得牢一些，防止宝宝撕掉画片；画面可及时更换，以使宝宝保持新鲜感：在玩游戏的过程中，宝宝的双手必须不断协调地转动，这对宝宝双侧大脑的发展有很大的好处；把一个画面与另一个画面区别开来，也是对孩子观察力的一个训练。

鞋子游戏

方法：

（1）宝宝早晨起床，妈妈给宝宝穿好衣服后，给宝宝穿鞋子。妈妈故意给宝宝穿错鞋子，让宝宝走路。

（2）宝宝一般都很容易就发现这个错误。那么这时，妈妈就。可以多拿几双鞋子放在宝宝面前（鞋子有爸爸的、妈妈的，还有宝宝的），让宝宝找出自己的鞋子。

（3）有的宝宝很容易就找出了自己的鞋子，宝宝找对了，妈妈要给予宝宝表扬，提高宝宝的兴趣。宝宝找不出来，家长可提醒宝宝，让宝宝从大小上考虑。

目的：训练宝宝的观察力，让宝宝通过观察区分大小；训练宝宝思维能力，让宝宝能据观察到的现象来考虑问题，找出事物的内在联系并分析问题；培养宝宝的日常生活能力。

注意：该游戏可在宝宝睡醒后进行，可吸引宝宝的兴趣，也可以寓教育于宝宝的日常生活之中；这个游戏不仅仅只局限在让宝宝找鞋子上，而且还可以扩展到许多方面，比如让宝宝找手套、找袜子、找帽子等等。

■听觉能力训练游戏

什么车来了

方法：

（1）准备火车、摩托车、推土机图片若干，准备录有火车、摩托车、推上机开动声音的磁带一盘，录音机一台。

开启录音机，让孩子听火车、摩托车、推土机开动的声音。每播送一种录音，让孩子说出是什么车辆发出的，如听到“轰隆、轰隆”的声音时，孩子就说：“这是火车开动的声音。”用此方法帮儿童辨别车辆开动的响声。

（2）当听到某种车辆开动的声音时，孩子立刻找出这种车辆图片，并说出车的名称。

目的：训练听觉能力。

注意：此游戏可反复练习。

■感觉能力训练游戏

玩具世界

目的：教会宝宝如何使用玩具，发展宝宝的注意力，认识能力和记忆力。

方法：游戏进行前，妈妈选一些宝宝比较喜爱的玩具，有四五个即可，不宜太多。玩具可以是一个电动小汽车、一个发条青蛙、一个不倒翁、一个橡皮娃娃。游戏开始，妈妈先拿一个玩具汽车，对宝宝说：“这是宝宝的玩具汽车，它怎么玩呢?”爸爸在一旁接过玩具汽车，取出两节电池，放进玩具汽车的电源处。把玩具汽车放在地上，玩具汽车“嘀嘀～嘀嘀”向前驶去。让宝宝明白，电动汽车只要放入电池，就可“嘀嘀～嘀嘀”地跑来跑去。妈妈又拿出第二个玩具一发条青蛙，对宝宝说：“这是宝宝的发条青蛙，它怎么玩呢?”爸爸在旁接过发条青蛙，拧了几下青蛙腹部的发条，然后把发条青蛙放到地上，发条青蛙

呱呱地向前蹦去。第三个玩具是不倒翁，妈妈说："这是宝宝的不倒翁，它怎么玩呢?"爸爸接过不倒翁放在桌上，用手碰一碰它，不倒翁晃了晃又重新站起来。最后一个玩具是橡皮娃娃，妈妈说："这是宝宝的橡皮娃娃，它怎么玩呢?"爸爸接过橡皮娃娃，用力捏了几下，橡皮娃娃响了几声。玩具演示全部结束。如果宝宝还有兴趣，可继续介绍玩具。随后，让宝宝自己去玩每样玩具。

注意：爸爸演示玩具玩法的时候，动作要慢，细节部分应让宝宝看清楚，便于宝宝观察和模拟。在演示结束后，为了强化，妈妈可让宝宝自己玩爸爸演示过的玩具。在非游戏时间内，如果用到观察过的某样玩具，家长不必帮助宝宝，让宝宝自己去玩，自己去开动玩具。

给积木分分类

方法：爸爸、妈妈先给宝宝准备好一副积木，积木的形状有方有圆，有三角的。妈妈准备几个盒子，一个盒子上贴一个圆的形状，另一个盒子上贴一个方形，再一个盒子上贴一个三角形。游戏开始时，爸爸把所有积木都倒出来，爸爸、妈妈和宝宝围坐在积木旁，一人身边放一个盒子。然后妈妈说："今天，我们一起来玩一个找积木的游戏。宝宝看，我们今天有这么多积木，有方形的（拿起一个方形的给宝宝看）、有圆形的（拿起一个圆形的积木）、有三角形的（拿起一个三角形的）。今天。我们要给这些积木分分类。我们先看看身边的盒子。"妈妈拿起自己身边的盒子，用手指了指盒子上贴的方形图片，说："我的盒子是方形的，我找方形的积木。"爸爸也和妈妈一样做同样的动作，说同样的话。宝宝通过自己的观察，就也会模仿爸爸、妈妈的动作，拿起自己身边的盒子，找出盒子上面贴的图片。游戏继续进行，爸爸、妈妈在积木里找出和自己的盒子图片一致的积木放进盒子里。宝宝这时通过观察，就会模仿爸爸、妈妈的动作，在积木中找出和自己盒子图片一致的积木放到自己盒子里。

目的：培养宝宝能够观察物体的不同形状和构造；培养宝宝能够模仿成人的行动；培养宝宝的行动能力，锻炼宝宝的手指的灵活性。

注意：爸爸在选择积木的时候，应选择较大的积木，防止宝宝拿起放入口中引起危险。爸爸、妈妈尽量把动作做的缓慢一些，给宝宝足够的观察时间，尽量不用语言去提示宝宝，而是让宝宝自己观察得出结论。

■动作能力训练游戏

依图做动作　从动物图片上找到他喜欢的图卡，如小狗、小猫、小鸡、小鸭、小羊等。可以给他讲故事、唱儿歌，一边讲，一边让孩子出示图片。如：小鸡唱歌叽叽叽，小鸭唱歌嘎嘎嘎，小狗唱歌汪汪汪，小羊唱歌咩咩咩，小猫唱歌喵喵喵。

一边说还可以一边做动作，这样反复游戏后，再让宝宝模仿动物的叫声和动作。

目的：培养宝宝勇敢进取的精神，锻炼平衡技巧能力。

注意：也可以带婴儿到儿童游乐场，找一约有成人腰高的小滑梯，大人从侧面将宝宝抱上滑梯，再扶着他从上面慢慢滑下来。逐渐让婴儿自己玩耍，训练平衡能力。

学游泳

方法：孩子游泳的处所水质应清洁无污染，气温不要低于280℃，水温应不低于26℃，开始在水里的时间不超过2～5分钟，出水后应赶快用毛巾保暖，以后逐渐延长到每次下水10～15分钟。

目的：游泳是一项很好的锻炼项目，它综合了水、空气、日光的作用，通过游泳可以增强孩子的心脏收缩功能，增大孩

子的肺活量，促进全身肌肉的发育，有利于增强身体抗病的能力，有利于体形美的发展，促进孩子智力发育，使孩子吃得饱、睡得香、少生病。

注意：下水前要活动一下四肢，并用水浸湿胸部和头部，然后再入水：下水后发现孩子有寒冷感觉时，应赶快出水，用毛巾擦干身上的水并保暖；不要让孩子饥饿的时候或饭后立即去游泳：出汗时不能立即下水。

■婴儿健身操

跳跃运动宝宝直立，家长用双手扶住孩子腋下，让孩子跳跃。开始跳时，家长双手可稍用力向上托，逐渐过渡到孩子自己跳跃。

疾病预防

■婴儿及时接种疫苗

注射乙脑疫苗　乙脑是通过黑斑蚊传染的疾病，可致使患者产生高热、头痛、呕吐、抽风，甚至昏迷等症状，并容易留下后遗症，如瘫痪、智力低下等。

宝宝在满1周岁时连续注射两针乙脑疫苗，间隔7～10天，在2、3、6、7、13岁仍要各加强一针才能维持身体的免疫力，预防乙脑的发生。乙脑疫苗诱导体内产生抗体需一个月，所以宝宝具体注射乙脑疫苗的时间，可根据各地区乙脑病开始流行时间提早一个月。华北地区最佳注射时间为5月份，东北地区为6月份，南方各省为4月份。

乙脑疫苗比较安全，注射后可出现局部轻度红肿，个别的宝宝会有38℃以上的发热反应，根据情况应去医院诊治。若宝宝体质过敏，在注射后第三天，局部的红肿瘙痒会达到最重。之后就会逐渐消除，不必过于担心。

注射B型嗜血流感杆菌结合疫苗　B型流感嗜血杆菌主要的感染对象为5岁以下的婴幼儿，通过唾液飞沫在空气中传播，在幼儿园的儿童中带菌率可达到25%以上。B型流感嗜血杆菌侵入人体后，可引起脑膜炎、肺炎、败血症、脊髓炎、心包炎、会厌炎、蜂窝组织炎等疾病。B型流感嗜血杆菌是造成婴幼儿严重性细菌感染和死亡的主要致病菌之一，在中国主要引起小儿肺炎，发病率为10．4/10万，患儿在应用抗生素的情况下病死率仍高达20%。由于滥用抗生素和细菌的抗药性，造成治愈率低和并发症多。因此，使用疫苗预防是最经济有效的手段。接种对象：生后两个月至5岁婴幼儿。接种反应：局部红肿和全身发热。在与百白破混合制剂联合接种时，发热和局部反应高于单独注射。

接种水痘减毒活疫苗　水痘水痘和带状疱疹是两种特殊的感染形式，几乎遍及全球。都是由水痘一带状疱疹病毒引起的高度传染性疾病。初次感染水痘一带状疱疹病毒即为水痘，而潜伏在体内的病毒被激活后则为带状疱疹，后者多见于成人。水痘是最容易传播的疾病之一，在儿童中的传播占90%以上。水痘患者全身可见水疱疹。平均数量为200～300个，还伴有发热。最常见的并发症是皮肤感染、水痘病毒性肺炎和脑炎，水痘患儿不能入托、上学，须等全身疱疹完全干燥结痂后才能解除隔离，一般在10天左右。

接种水痘减毒活疫苗可以预防水痘。接种对象：12月龄以上的健康个体、高危及其健康密切接触者。接种反应是轻微和暂时的。健康儿童接种后的血清抗体阳转率可达98%以上。

打预防针前后应注意　初次打预防针时，应主动要求建立登记卡。每次打针要带上预防接种登记卡，以便了解情况，防止重打或漏掉。

要详细了解小儿的健康状况。需做些必要的检查，有禁忌证者不能注射，如发

烧、过敏体质、哮喘及严重心、肝、肾等慢性疾病等。

注射的前一天，要给孩子洗好澡，或把胳膊洗干净，以免注射后引起局部感染。

要做好说服动员工作，消除小儿的紧张、恐惧心理，以防晕针，平时也不要用打针吓唬孩子。

正常反应，包括局部反应和全身反应，局部反应一般在打针 24 小时后开始出现，如红、肿、热、痛现象。红肿范围直径在 2．5 厘米以内者为弱反应，2．5～5．0 厘米为中反应，在 5 厘米以上为强阳性反应，强阳性反应可引起局部淋巴结肿大、疼痛。如局部反应较重时，可用干净的毛巾热敷，能促进药物的吸收，但应注意防止感染。全身反应表现有发热、头昏、头痛、全身不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

异常反应，最常见的是过敏性皮疹。一般在注射后几小时至几天内出现。皮疹有多种多样，以荨麻疹最为常见。其次是晕厥，这与打针时空腹、疲劳、空气闷热、精神紧张等因素有关，往往注射后即刻或数分钟之内出现头昏、心慌、面色苍白、出冷汗、手足冰凉等症状，严重者可失去知觉、呼吸减慢。还可出现血管神经性水肿、过敏性休克等异常反应。一旦出现这些反应，要立即请医生处理。

观察效果，打预防针后 2 周左右可产生抗体，1 个月时抗体水平最高，以后缓慢下降。如果 2 周后不患打针所预防的那种疾病，特别是在流行季节里仍没有传染上，说明打预防针的效果很好。观察接种后的反应，打预防针后，肌体将产生以上各种局部或全身性反应，正是因为这种反应过程，才说明注射是成功的。如果注射后无任何反应，说明注射失败，重新注射。做皮肤试验及血清试验，这两种试验检查，可以比较准确地反应体内抗体情况。因此，在打预防针后 1 个月左右，应去医院做这些检查，便可了解孩子打预防针的效果。

■婴儿厌食症与异食癖的治疗方法

厌食症的治疗　厌食症是指较长时期的食欲减退或消失，是由于多种因素的作用使消化功能及其调节受到影响而导致厌食。主要原因是不良的饮食习惯，另外还有家长的喂养方式不当、饮食结构不合理、气候过热、温度过高、患胃肠道疾病或全身器质性疾病、服用某些药物等。

1．临床表现：患儿由于长期饮食习惯不良，导致较长时间食欲不振，甚至拒食。表现为精神、体力欠佳，疲乏无力，面色苍白，体重逐渐减轻，皮下脂肪逐渐消失，肌肉松弛，头发干枯，抵抗力差，易患各种感染。

2．治疗方法。

（1）西医治疗：可口服胃蛋白酶合剂、乳酶生片、多酶片、酵母片等。

（2）中医验方：①曲麦枳术丸加味：神曲、麦芽、白术各 6～10 克，枳实、陈皮、鸡内金各 3～6 克。若舌苔厚腻湿重者，白术易苍术 6～10 克。②养胃增液汤加味：石斛、北沙参、玉竹、白芍各 10～15 克，山药 15～20 克，甘草、乌梅各 6～10 克。③参苓白术散加减：太子参、扁豆、莲米、苡仁各 10～15 克，白术、茯苓、神曲、炒二芽各 10 克，砂仁、陈皮、甘草各 3～6 克。

3．注意事项：调节饮食，纠正不良的偏食、零食习惯，禁止饭前吃零食和糖果，定时进食，建立正常生活制度和良好习惯。

纠正家长对小儿饮食不正确的态度，合理喂养，针对小儿的口味变换菜样。

患消化道疾病或全身性疾病者应及时医治。

异食癖的治疗　异食癖是指婴儿和儿童在摄食过程中逐渐出现的一种特殊的嗜好，对通常不宜取食的异物，进行难以控制的咀嚼与吞食。发病年龄以幼儿为多，

但学龄儿童亦可见到。

本症患儿常喜食煤渣、土块、墙泥、砂石、肥皂、纸张、火柴、纽扣、毛发、毛线以及金属玩具或床栏上的油漆。对较小的物品能吞食下去，较大的物品则舔吮或放在口里咀嚼。他们不听从家长劝阻，常躲着家长暗暗吞食。一般临床症状为食欲减退、疲乏、腹痛、呕吐、面黄肌瘦、便秘和营养不良等。

小儿异食癖可能与下列因素有关：不良习惯，缺乏铁锌等，肠内寄生虫病。

对心理异常引起的异食癖，不能责罚和捆绑患儿手足，因其不但不能解除异食习惯，反而使他们暗中偷吃此类不洁食物。对于铁锌缺乏者或肠道寄生虫病，可到医院去治疗，在医生指导下服用铁剂、锌剂或驱虫治疗。

■婴儿心脏有杂音的原因

有一半以上的孩子心前区可以听到一个性质柔和的轻微的心脏杂音，这种杂音是生理性的，属于孩子发育中的正常情况，既不影响孩子的健康，也不会使孩子产生不适的感觉，到青春期以后就可以完全消失。

■婴儿预防冬季冻疮

发生的原因　冻疮发生于寒冷的时候，它是冬天常常在户外玩耍或到户外没有注意做防寒防护的孩子容易发生的一种皮肤病。当身体较长时间处于低温和潮湿刺激时，就会使体表的血管发生痉挛，血液流量因此减少，造成组织缺血缺氧，细胞受到损伤，尤其是肢体远端血液循环较差的部位，如脚趾。

临床表现主要发生于肢体远端血液循环不良的部位：手指、手背、脚趾、脚跟、脚边缘、脚背、耳轮、耳垂、面颊。

被冻伤的部位一开始充血发红，形成暗红色的斑，并伴有肿、疼痛、发痒，尤其是一遇到热时，又痒又胀十分不舒服。如果未能及时控制病变，暗红色的斑逐渐变成暗紫色，肿胀更为明显，严重者出现水泡。水泡可能会破溃，形成溃疡面，这时，疼痛加重。通常，冻疮会愈合得慢，一直等到天气暖和时才能好转。

防护与治疗　当孩子要去户外时，一定要注意给孩子保暖，如衣服是否防寒，特别是经常暴露的部位，可适当地涂抹护肤油以保护皮肤。孩子患了冻疮要及时治疗，没有破溃时在红肿疼痛处涂抹冻疮软膏或维生素 E 软膏，也可请中医开一些草药煎洗。

当有水泡和水泡破溃形成溃疡面时，最好请医生处理，以免处理不当加重病变而产生合并症。

■婴儿遗尿症治疗方法

正常情况下 10 ~ 18 个月的婴幼儿即可开始训练自觉地控制排尿，但有些幼儿到 2 ~ 2. 5 岁时夜间仍有无意识的排尿，这是一种生理现象。但如在 3 岁以后，白天不能控制排尿或不能从睡觉中醒来而自觉地排尿，称原发性遗尿症或夜尿症。有些小儿在 2 ~ 3 岁时已能控制排尿，至 4 ~ 5 岁以后又出现夜间遗尿，则称继发性遗尿症。此症多见于 10 岁以下儿童，偶可延长到 12 ~ 18 岁。

绝大部分小儿遗尿是功能性的，是由于大脑皮质及皮质下中枢的功能失调所致。引起功能性遗尿的常见原因是精神因素，如突然受惊，过度疲劳，骤换新环境，失去父母照顾及不正确的教养习惯等。遗尿大多见于易兴奋、胆小、被动、过于敏感或睡眠过熟的儿童。个别病儿有家庭性倾向。少数患儿是由于器质性病变所致，如蛲虫病、脊柱裂（隐性或伴有脊髓膨出）、脊髓炎、脊髓损伤、癫痫、大脑发育不全以及膀胱容积较小等。

临床表现患儿常在夜间熟睡时梦中排尿，尿后不觉醒，轻则一夜一次，重则一

夜多次，有时消失后再出现，时好时坏，有的甚至持续至青春期。

患儿常感羞愧、恐惧，精神负担加重，产生恶性循环，增加遗尿的顽固性。

实验室检查尿常规正常。

治疗方法

1. 西医治疗：可用氯酯醒、盐酸丙咪嗪、苯甲酸钠咖啡因等。

2. 中医验方：桑螵蛸 3 克，炒焦研末，加白糖少许，每日下午以温开水调服，连续服用 10 日。

益智仁 10 克，醋炒研细末，分 3 次开水冲服。

鸡肠散：鸡肠一具洗净烧存性，牡蛎、茯苓、桑螵蛸各 16 克，肉桂、龙骨各 8 克。共研为细末，每服 3 克~4 克，一日服 3~4 次。

甘草 50 克，白芍 20 克，白术 20 克，水煎浓缩后，加自矾粉 10 克，硫磺粉 50 克。烘干研细末。每次用 5 克，以大蒜盐水调糊敷脐，2~5 天换药 1 次。

葱白 7 个、硫磺 10 克。共捣成泥，每晚睡前敷脐部，次晨取下。

五倍子、何首乌各 3 克。研末，用醋调敷于脐部，后以纱布覆盖，每晚 1 次，连用 3~5 次。

注意事项　自幼用良好的方法培养、训练小儿的排尿习惯，避免不良刺激。

训练膀胱正规排尿，傍晚以后不用流质饮食，少喝水，临睡前排尿，在患儿经常排尿的钟点前唤醒其排尿。

对患儿着重教育、解释、消除紧张、恐惧及不安等情绪，建立合理的生活制度，避免过度疲劳，鼓励患儿树立信心。

■婴儿夜惊与梦游症的治疗

夜惊为一种意识朦胧状态，患儿的表现为在开始入睡一段时间后突然惊醒，瞪目起坐，躁动不安，面间表情恐怖，时有喊叫，其内容与受惊的因素有关。一般可持续十余分钟，清醒后对夜惊发作完全遗忘，偶尔可有片断记忆。部分患儿在发作的同时伴有梦游症，患儿起床走动，做一些机械的动作，如开抽屉等，醒后完全不能回忆。发作次数不定，可隔几天、几十天发作一次，偶可一夜发作数次。

引起小儿夜惊和梦游症的主要精神因素是受惊，如睡前听紧张兴奋的故事、看紧张兴奋的电影以及初次离开父母进入陌生环境的紧张不安等。

针对小儿夜惊与梦游症的特点，在预防和治疗上应采取以下措施：应注意培养和塑造儿童勇敢、沉着、顽强的性格，并注意合理安排生活，避免听讲使儿童过分紧张兴奋的故事、电影等。药物疗法可服用5%溴化钾（或溴化钠）5~10 毫升，每日 2 次，睡前服鲁米那 0. 03 克。年龄较大儿童可加利眠宁 5 毫克或安定片 2. 5 毫克，以减轻紧张情绪，加深睡眠，对控制夜惊发作效果较好。

第六章

1 岁方案

一、1 岁 1—3 个月

身心发育

■生理发育状况

体重　男孩约 10. 73 千克，女孩约 10. 11 千克。

身长　男孩约 79. 87 厘米，女孩约 78. 72 厘米。

头围　男孩约 47. 09 厘米，女孩约 46. 01 厘米。

胸围　男孩约，47. 42 厘米，女孩约 46. 34 厘米。

坐高　男孩约 49. 79 厘米，女孩约 48. 82 厘米。

牙齿可长出 9 ~ 11 颗乳牙。

■语言发自状况

孩子的词汇增多了，会说“谢谢”、“您好”、“我们”、“再见”等词了。孩子对语言学习有一种特殊的热情，特别喜欢与成人说话或听别人说话，即使相同的话也喜欢听好几遍，不厌其烦。

■动作发育状况

孩子经过前一阶段的努力，小步独自走得稳当了，不但在平地走得很好，而且很喜欢爬台阶，下台阶时知道用一只手扶着下。此时，家长不要阻止孩子，要鼓励他，同时注意在旁边保护他。这样的活动既锻炼了身体，又促进了智力发育，使手、脚更协调地运动。会用杯子喝水了，但自己还拿不稳，常常把杯子的水洒得到处都是。吃饭的时候，常喜欢自己握匙取菜吃，但是还拿不稳。这么大的孩子平衡能力还比较差。

■心理发有特点

孩子的知识在增长，脾气也在增大，当不如意时，他会扔东西，发脾气，表示不服从。当孩子发脾气时，不要呵斥他，小孩子的注意力很容易分散，用别的事情吸引他，他会很快忘掉不愉快的事情。

1 岁多的幼儿，路走得稳了，活动范围大了，随之而来的是其独立观望意识开始萌生。喜欢用空盒子、小桶等有空间的容器装玩具。在日常生活中，喜欢模仿成人的动作、语气，喜欢玩球，会做把球举过头抛起来的游戏。喜欢和大人一起做认指眼、耳、鼻、口、手等认识人体器官的游戏。家长应尽量设置一个宝宝需要的活动环境，让他的如意心得到满足。

父母的温情和爱抚在 1 岁多的孩子眼中，已经不如以前那么重要了，你的关照可能变成了一种限制，会引起他的不耐烦。在安全的范围内，家长要适当地放手让孩子自由活动。

孩子的路越走越稳，说话也多了，与外人交往也多了，这正是鼓励他与别的小朋友交往的好时机。开始孩子不知道怎样与别的小朋友交往，但通过与新面孔的接触、交往、交换玩具等简单活动中，孩子能得到很多乐趣。每星期最好有 2 ~ 3 次机会与他们同龄小朋友一起玩耍，让孩子用自己的独特方式接触别人，大人要多鼓励，千万不要加以干涉，孩子经过尝试，会找到自己更合适的方法。

不要对孩子过度保护，小朋友之间发生小冲突，这是正常现象，大人不必多加指点，让孩子自己学会处理冲突。如果两个孩子抢玩具，家长也不要以成人的礼貌心理，强迫自己的孩子放弃自己心爱的玩具，那样会让孩子迷惑不解，且非常伤心。

要让孩子有机会保卫自己的权利，这也是社会交往的基本规则。这也会为孩子今后的性格打下良好的基础。

饮食营养

■喂养主要特点

随着孩子乳牙的陆续萌出，咀嚼消化的功能较前成熟，在喂养上略有变化，每日进食次数为5次，3餐中间上下各加一次点心。有条件的还可以继续每日加一个鸡蛋和250克牛奶。

孩子的膳食安排尽量做到花色品种多样化，荤素搭配，粗细粮交替，保证每日能食入足量的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素、矿物质等。培养孩子良好的饮食习惯能使孩子保持较好的食欲，避免孩子挑食、偏食和吃过多的零食。为了保证维生素C、胡萝卜素、钙、铁等营养素的摄入，孩子应多食用黄、绿色新鲜蔬菜。每日还要吃一些水果。除此之外，每日吃鱼肝油2次，每次仍为3滴，钙片每日2次，每次1克。

■食谱注意问题

1. 要做到细、软、烂。面条要软烂，面食以发面为好，肉、菜要斩末切碎，鸡、鱼要去骨刺，花生、核桃要制成泥、酱，瓜果去皮核，含粗纤维多及油炸食物要少用；刺激性食品不要给幼儿吃。

2. 要小和巧。小巧的食物的外形美观，花样翻新，气味诱人，这样的食品通过视觉、嗅觉等感官，传导至小儿大脑食物神经中枢引起反射，就能刺激食欲，促进消化

液的分泌，增进消化吸收功能。

3. 要保持食物营养素。如蒸或焖米饭要比炒饭少损失蛋白质5%、维生素B118.7%：蔬菜要注意新鲜，先洗后切，急火快炒，蔬菜切了烫洗，可使维生素C损失99%以上：炒菜熬粥都不要放碱，以免水溶性维生素被破坏：吃肉时要喝汤，这样可获得大量脂溶性维生素。

■注意不宜食用食物

一般生硬、带壳、粗糙、过于油腻及带刺激性的食物对幼儿都不相宜。有的食物需要加工后才能给孩子食用。

刺激性食品如酒、咖啡、辣椒、胡椒等应避免给孩子食用。

鱼类、虾蟹、排骨肉都要认真检查是否有刺和骨渣后方可加工食用。

豆类不能直接给孩子食用，如花生米、蚕豆等，另外，杏仁、核桃仁等这一类的食品应磨碎或制酱后再给孩子食用。

含粗纤维的蔬菜，如芥菜、金针菜等。因2岁前的小幼乳牙未长齐，咀嚼力差，不宜食用此类食品。

易产气胀肚的蔬菜，如洋葱、生萝卜、豆类等，宜少量食用。

油炸食品宜少吃。

另外，孩子都喜欢吃糖，但一定注意不能过多，否则，既影响孩子的食欲，又容易造成龋齿。

日常护理

■培养独立生存能力

及时鼓励和培养孩子有规律、有条理的生活卫生习惯和能力，不仅能促进孩子动作技能的发展，提高健康水平，还能增强孩子的独立性、自信心，使孩子保持愉快的情绪。孩子一旦形成了良好的生活卫生习惯和能力，将会受益终生。

1～2 岁幼儿应具备的独立生活能力

独立生活能力	开始教育时间	多数人学会时间
学拿勺子凹面向上装上食物(但吃不到嘴里)	300 天	12 个月
成人为他穿衣服时懂得配合(穿衣时会伸手入袖,穿裤时自己抬腿)	300 天	13 个月
大便前会叫"唔"	330 天	13 个月
开饭时知道食物烫能安静等待,不动手打翻食物	345 天	14 个月
会抓帽子放在头顶上	12 个月	14 个月
会自己用勺装上食物放入口内	12 个月	14.5 个月
有大小便时会及时找便盆坐下	12 个月	15 个月
自己用勺吃饭,能吃掉全量的一半	15 个月	18 个月
自己端杯喝水不漏或少漏	15 个月	18 个月
会脱掉帽子和鞋	15 个月	18 个月
会拿板凳来给大人坐下	15 个月	18 个月
模仿大人抹桌子、扫地	15 个月	18 个月
会脱裤衩	16 个月	19 个月
大小便时会拉开松紧带裤子或扒开棉裤	16 个月	20 个月
会自己洗手并擦干、学习用手绢揩嘴与鼻涕	18 个月	24 个月
会一手扶碗一手用勺吃饭	18 个月	24 个月
自己会脱上衣	18 个月	24 个月
自己会脱裤子	21 个月	24 个月

生活卫生习惯和能力主要有饮食、睡眠、大小便、穿衣以及日常生活中的卫生习惯和能力。孩子独立生活习惯和能力的养成，关键在于父母能根据孩子的生长发育特点，把握孩子学习的最佳期（从“开始教育”到“多数人学会”之间的时间），才能事半功倍，达到良好的效果。1～2 岁的幼儿学习独立生活能力和最佳期如下表：

■培养良好生活习惯

自己动手吃喝 1 岁多的孩子，总想自己拿匙子吃饭。因此，最好给孩子一把小匙，满足他自己吃饭的要求。当然开始时会很不顺利，即使自己能用匙子盛上饭，也可能一送到嘴边就撒了，没几下就烦了，于是就用匙子在碗里搅来搅去地玩起来。这时，妈妈应该帮忙喂，喂一会儿，孩子也许又想自己动手吃，可再给他匙子让他自己吃。

让孩子自己用匙吃饭，要经过一段时间的锻炼，作为家长要有耐心。孩子自己吃饭，也许会掉得满桌子都是：即使如此，也应当尊重孩子想自己吃饭的愿望。有些孩子可能嫌用匙子吃得太慢而改用手抓着吃，大人不要强行制止，这也是走向独立吃饭的一个过程。只要坚持一段时间，1 岁半以后孩子就能熟练地用匙子吃饭了。

1 岁以后，就可以培养孩子自己拿杯子喝水了。刚开始他会用双手捧住杯子喝，这时容易把水洒到外面。因此大人给他往杯子里倒水可以少倒些，也可帮着他用手扶着小杯喝。这样，经过一段时间的锻炼，到了 1 岁半，孩子就可以自己喝水了。

大小便习惯　1～2 岁的幼儿，是接受大小便训练的最佳时期，此时他们对大便的先兆和排泄也有了更明确的意识。训练小儿大小便，不能勉强，要在儿童自愿的前提下进行，这样才能顺利地完成训 1 练，不至于在以后产生大小便失禁的现象。只要孩子大小便不在裤子和褥上，就应当适当地表扬。孩子不愿意坐便盆不要强迫，坐 3～5 分钟就应当结束，即使没排出来，也不要斥责孩子。

训练大小便，首先要让幼儿对便盆产生印象。在开始的一周里，要让他觉得这是一件新奇的玩具，可让他穿着衣服去坐坐。要让他觉得便盆像板凳一样，并对它产生好感。如果孩子不愿坐着玩了，那就应马上让他起来，不能让他觉得坐便盆像在坐牢，而要使他自觉自愿、高高兴兴地去做。如果第一周还坐得勉勉强强，那就再试一周。

当孩子对便盆有兴趣以后，就可以开

始训练让他知道便盆与大小便的关系。这时可以让孩子认识的大孩子做范例，也可以告诉他，父母是怎样大小便的，对他要耐心解释。当孩子接受了大小便与便盆之间的联系后，父母可以找个最有可能大小便的时候，把他领到便盆前，建议他坐上去试一试。如果孩子不肯，也不要勉强。只要有一次成功了，那以后就好办了。

每天这样试试，如果连续两周，孩子一点儿没拉到便盆内，就应当将这事放一放，过几周以后再试，直到孩子开始流露出主动的意思，每天再试两三次，看他拉不拉。若孩子成功地将屎拉进了便盆内，要给予热情的表扬，并给予适当的奖励，比如一块糖或一个苹果，这将对他起到鼓舞的作用。

另外，便盆最好选择塑料的，以避免冬季孩子的皮肤碰上去感到太凉。

早晚漱口　幼儿的乳牙应当受到精心的保护，孩子从1岁开始就应接受早晚漱口的训练，并逐渐养成这个良好的习惯。

需要注意的是，幼儿漱口要用温开水（夏天可用凉白开水）。这是因为孩子在开始学习时不可能马上学会漱口动作，漱不好就可能把水吞咽下去，所以刚开始的一段时间最好用温开水。训练时先为孩子准备好杯子，家长在前几次可为孩子做示范动作，把一口水含在嘴里做漱口动作，而后吐出，反复几次，孩子很快就学会了。

在训｝练过程中，家长注意不要让孩子仰着头漱口，这样很容易呛着孩子的气管，甚至发生意外。另外，家长要不断地督促孩子，每日早晚坚持不断，这样日子一长就能养成好习惯。

穿衣与穿鞋

1. 鞋子：1岁以后，孩子经常外出，就需要穿鞋子了。最好选购稍大些，平底的方口或高腰鞋，便于孩子的脚趾在里面能自由活动，而且又不容易脱落。正好合脚的鞋子过不了多久就不能穿，因为孩子的脚长得很快，而那种过于肥大的鞋子穿上走路时既不稳又不方便。此时，孩子正处于发育旺盛的时期，一旦鞋子小不能穿就应马上换新鞋。到了2岁左右，不穿高腰鞋也行，可穿普通的球鞋等。

2. 衣服：能独自行走的时候，就要给孩子穿一些舒服、柔软、便于活动的、有伸缩性的衣服。虽然此时的孩子容易摔跤、受伤，但也没有必要非给孩子穿长裤。衣服不必华丽，只要合适就行了。

除了冬春季节，尽量穿短衣短裤，以便能让皮肤多晒晒太阳。此时孩子穿的裤子容易掉，最好加上背带，以便走动。

■注意正确睡眠

幼儿最好是单独睡小床，如果没有单独小床，至少要有单独用的被褥，不要与大人同睡一个被窝。这样有利于幼儿的健康，并有助于从小培养幼儿独立生活的习惯。床单、被套应以柔软、耐洗、不易褪色的棉布或绒布为佳。幼儿盖被不宜太大太厚，随着季节不同，要及时更换被褥，以保持温暖和凉爽。被褥每周晒1次，被套、床单1~2周换洗1次，以保持清洁卫生。这么大的幼儿常爱踢被子，为防止幼儿腹部受凉，可用浴巾或大毛巾折叠几层，盖在幼儿腹部，这样翻身或踢被子时就不容易踢掉。还可将被子的两角（接近头部的一边）缝上两根带子，拴在床栏上，这样被子就不容易被幼儿踢掉。幼儿被子厚薄要适宜，枕头不宜过高过硬，以3厘米左右高度为宜，枕头填充物以木棉、养麦皮、芦花等充填为好，不要用小米、绿豆这类硬的东西充填，以免人为地造成孩子枕秃。幼儿的骨骼骨质较软、可塑性大，长期睡软床，就会影响脊柱的生长，破坏脊柱正常的生理弯曲，引起驼背、脊柱侧弯曲、畸形或腰肌劳损。国外有关资料表明，幼儿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，脊柱畸形只占5%左右，所以不应让幼儿睡软床。床上应少铺一些褥子，特别是新的柔软的褥子，以不冷为宜，这是对孩子最大的爱护。幼儿不宜睡软床，但硬板床也不是最适合幼儿的床，因为硬板床质地坚硬，不利于幼儿全身肌肉的放松和休息，容易产生疲劳，影响幼儿睡眠。最适合幼儿睡眠的床是棕绷床。棕绷床柔软并富有一定的弹性，使幼儿在睡眠时肌肉得到充分放松，而且不会对身体发育产生不良影响，是幼儿最理想的用床。

■防止出现意外事故

1~2岁的孩子最容易发生事故，其中最大的事故有交通事故、溺水、烫伤、误服异物等。

这个年龄的孩子尚不懂得什么交通事故，也不懂得什么红绿灯信号，更不知道什么是人行横道等。所以，每逢外出，妈妈就应密切注意来往车辆，牢牢牵住孩子的手，往往一不留神孩子就会挣脱妈妈的手飞跑到机动车道上去。因此必须时时警惕。不过，有的小孩见到车、火等就有一种本能的害怕心理。

溺水事故也经常发生于那些意外的场合，掉进小水洼、洗衣机、浴缸内都可能致命，河边、海边的溺水事故更容易发生。因此，用完洗衣机、浴缸后要将水放光。

早期培育

■1~2岁智能特点

婴儿开始生活的时候根本谈不上什么智能，在最初几个月时间中也没有得到智能。婴儿最初智能的信号，就是他故意推开不需要的东西。

大多数成年人都会认为，智能应该涉及心中的思想。而含有思想的智能要在婴儿第二年后期生活中才会具体表现出来。根据普通的智能含义来说，如果认为第一阶段中的婴儿就会思考很多东西，那是没有理由的。因为在1岁半大的幼儿全部生活中，他所拥有的大多数智能，都会在他的行为中表现得非常明显。

■智商训练游戏

认识圆形

方法：教幼儿认识圆形，并让幼儿指出日常生活中常见的圆形物体，如气球、车轱辘、镜子、碗等。

目的：认识基本形状。

注意：可在此基础上增加认识其他形状物体。

涂颜色讲故事

提示：

皮肤——粉红色

眼珠——黑色

舌头——红色

脚——灰色（或黑色）

领结——蓝色

树丛——绿色

大象好记性

在动物园里，有个游客拿一只苹果逗引大象，当大象用长鼻子来取苹果的时候，他用针猛刺了大象鼻子，大象连忙缩回长鼻，走开了。当这个游客到别处兜了一圈儿，又回到看大象的地方，这时大象突然伸出长鼻子，把这游客头上的凉帽卷走了，而且撕得粉碎，抛出圈外，把那游客吓坏了，大象却高兴地欢叫了一声。

■情商训练游戏

给洋娃娃喂饭

方法：幼儿这时已经能很好地握持小勺子了。做游戏时，教幼儿做给洋娃娃喂饭的动作，嘴里一边说："不哭不哭，好好吃饭，吃饭长肉。"

目的：培养关心、爱护他人的情绪。

注意：还可让幼儿做抱娃娃看医生的游戏。

放小珠

方法：把8颗珠子放在幼儿面前的桌上，再把盖上有一小孔的盒子放在珠子旁边，捡起一颗珠子放在孔口处停一下，然后放入孔内，并对幼儿说："看到没有，它们从这儿进去了，幼儿（或叫小儿名字）把它们全放进去。"如他不知怎样开始，可以先指着珠子，然后再指孔，并同时用合适的语言引导他。如果他仍然不开始，就再放进一颗珠子并说："看到没有，现在你来做，把它们全放进去。"

目的：增强幼儿自信心，培养动手能力。注意：幼儿放对时，给予及时的鼓励。

■体能训练游戏

玩拖拉玩具

方法：你在前面牵引能发出响声的拖拉小鸭或火车，边走边说："幼儿追上小鸭了！"让幼儿在后面慢慢追着玩具走。你可故意停下脚步，让幼儿捉到玩具，并给予鼓励，还可以让幼儿和你互换位置，让幼儿拉着玩具在前面走，你在后面追："小鸭、小鸭，等等我。"

目的：锻炼行走能力。

注意：选择平坦地面让幼儿玩。

玩大积木

方法：用20～50厘米见方的大小不同的纸箱，做成空心或实心大积木，让幼儿把积木叠起来，或搬运或用来攀登，使全身得到锻炼。

目的：发展全身动作。

注意：在旁边保护幼儿，防止纸箱叠得不稳砸伤幼儿。

疾病预防

■预防蛲虫、蛔虫的方法

预防蛲虫　蛲虫就是小白线虫，主要感染1岁以上的小孩，尤其是在幼儿园、托儿所集体生活的小孩，感染此病的较多。实际上蛲虫的生命力只有1～2个月，如果注意卫生，不吃药治疗就能自愈。

蛲虫病是这样得的：人吞入虫卵后，虫卵在胃及十二指肠内孵化，在肠中发育成成虫。当夜间孩子熟睡时，肛门处于松弛状态，蛲虫便爬到肛门排卵，使孩子感到奇痒。有的孩子用手去抓，造成手的污染，不但可使自己再次感染蛲虫，而且手摸过的东西还会感染他人。当然，蛲虫卵也很容易污染被褥及其他地方，要给孩子养成饭前便后洗手的习惯，勤洗被褥，勤洗烫内裤，玩具要定期消毒。提倡孩子尽早穿满裆裤。经过这样预防，1～2个月后，不吃药蛲虫也就消失了。

预防蛔虫　15～17个月的孩子，自己能够吃东西、喝水，但还没有养成讲卫生的好习惯，很容易感染蛔虫症。为了预防蛔虫，要教育孩子一定要在饭前便后把手洗干净；常剪指甲；不要随地大小便；不吸吮手指；生吃瓜果要洗净去皮；不要喝生水。家长要给孩子勤晒被褥。做到以上这些，不但可以预防蛔虫，也预防了许多其他传染病。

■预防肘部脱位的方法

1岁以上小儿活泼好奇而且好动，经常出现肘部关节的损伤，尤其易发生小儿桡骨头半脱位。因为小儿时期肘关节囊及肘部韧带松弛薄弱，在突然用力牵拉时易造成桡骨头半脱位。家长在给孩子穿衣服时，动作过猛，孩子不听话，大人突然用力地牵拉均可造成脱位。如果出现过一次肘关节脱位，很容易再出现第二次、第三次，形成习惯性半脱位。

桡骨头半脱位以后，孩子立即感到疼痛并哭闹，肘关节呈半屈状下垂，不能活动。到医院复位后，疼痛自然消失，可以抬肘拿东西。

■烫伤的防止方法

1岁多的孩子，对于周围的事物似懂非懂，事事好奇，常常喜欢摸这动那，模仿大人做事。因此，家长要处处注意把可能

危害孩子的危险品和障碍物排除。例如，热水瓶要放在孩子碰不到的地方，而且要经常给他讲，这个烫手，不能动：喂奶吃饭时要注意温度；吃饭时要把热粥热饭尽量往中间放，以防孩子在桌边乱扒时烫伤孩子：生炉火的家庭，最好在火炉周围放个防护网，还要注意千万不能把孩子一个人留在房子里。

总之，像热水、烫饭、热锅、开水、炉火等都要放在孩子碰不到的地方。为了孩子的安全，家长要在点点滴滴的小事上多加小心为宜。

■大便排不出的处理

孩子排不出大便很痛苦，可用手指沾些热肥皂水插入孩子的肛门里，慢慢地拨动硬便，把它弄碎后用手指带出来：或用开塞露等，也可很快排便。

孩子大便干燥可服些轻泻齐服药后 12 ~ 24 小时后可排便。最好的办法是预防便秘，给孩子的饮食中加些玉米、莴苣、韭菜等纤维素含量多的食物。要耐心地、不要威吓地训练孩子坐盆，有些孩子是因为不喜欢坐盆而不大便，使粪便在直肠变成硬块。还有的家长让幼儿坐马桶大便，孩子两脚不能接触地面，也造成大便不易排出。

■用药剂量推算方法

婴儿量：2 岁以下婴儿剂量一年龄（月数）/150 × 成人剂量。

用药剂量快速折算法

年　龄	用药量
60 岁以上	3/4～4/5 成人量
15～18 岁	3/4 成人量
12～15 岁	3/5 成人量
8～12 岁	1/2 成人量
6～8 岁	1/3 成人量
4～6 岁	1/4 成人量
2～4 岁	1/6 成人量
1～2 岁	1/8 成人量
初生儿～1 岁	1/24～1/12 成人量

二、1岁4—6个月

身心发育

■生理发育状况

体重　男孩约11.16千克，女孩约10.83千克。

身长　男孩约82.31厘米，女孩约81.62厘米。

头围　男孩约47.54厘米，女孩约46.52厘米。

胸　围　男孩约49.08厘米，女孩约47.32厘米。

坐高　男孩约50.96厘米，女孩约50.79厘米。

牙齿　此时大约萌出12颗牙，已萌出上下尖牙。

■体格发育状况

1岁半的小儿肚子仍比较大，腹部向前突出。这时他已经能够控制自己的大便了，在白天也能控制小便，如果来不及尿湿了裤子也会主动示意。

■语言发育状况

1岁半的孩子开始认真地学习语言，翻动书页，选看图画，能够叫出一些简单物品的名称：能够指出方向；能够说4~5个词汇连在一起的句子，如“在桌上”，会有目的地说“再见”；能够按照要求指出眼睛、鼻子、头发等。

1岁半的孩子注意力集中的时间仍很短，他不会坐下来安静地听你讲5分钟故事。对陌生人会表示新奇，很喜欢看小朋友们的集体游戏活动，但并不想去参与，爱单独玩。喜欢自己所喜爱的玩具，女孩子常会像大人一样抱着布娃娃，开始模仿大人做家务，如铺床、扫地等。

因不用奶瓶吃奶，1岁半的孩子更喜欢吸吮手指了，特别在睡觉之前，躺在床上，一边吸吮手指，一边东张西望。

很难坐下来安静地吃饭，总是走来走去。当有什么事情做不好，不顺心时，他还会发脾气，哭闹。

1岁半的小孩喜欢规律的生活，他们对所有的突然变化都会表示反对，比如，从奶奶家搬到姥姥家居住，他会不适应，会哭闹：或者去幼儿园、托儿所，他们也需要很多天来适应。

■运动发育状况

1岁半的小孩已经能够独立行走了，还会牵拉玩具行走、倒退走，会跑，但有时还会摔倒。有意思的是，他能扶着栏杆一级一级地上台阶，可却常常喜欢四肢并用往楼梯上爬。让他下台阶时，他就向后爬或用臀部着地坐着下。1岁半的孩子会用力地扔球，会用杯子喝水、洒得很少。能够比较好地用匙，开始自己吃饭。给他玩积木，他会把3~4块积木叠在一起。

■心理发育特点

18个月的小儿活动范围、活动花样又较前丰富了许多，喜欢爬上爬下，喜欢模仿大人做事，如擦桌子扫地等，喜欢模仿着做广播操等活动。如果家长耐心教他数数、念儿歌，他会很有兴趣的学，会眼看大人的节奏说出每句儿歌的最后一个押韵的音。这个时期是教孩子说话的好机会，家长不要错失良机。

幼儿的语言能力在天天进步，在与大人日常生活、游戏、交流的同时，学会了不少词句，从1岁左右只会说一个词，到20个月时，幼儿会20~30个词语。这时他

在自己玩玩具时，也开始自言自语地说话了。他在搭积木时会小声叽叽咕咕，家长可参与到幼儿快乐的游戏中，跟他对话交谈。这时切忌用儿语与他对话，因为可能会耽误孩子学话的进程。家长要习惯用规范的发音与孩子对话，要善于抓住一切机会鼓励孩子大胆说话。

饮食营养

■喂养特点及措施

随着幼儿消化功能的不断完善，食物的种类和烹调方法将逐步过渡到与成人相同。1 岁半的孩子还应注意选择营养丰富容易消化的食品，以保证足够营养，满足生长发育的需要。1 岁半的小儿已经断奶，每天吃主餐饭，再加 1 ~ 2 顿点心。若晚餐吃得早，睡前最好再给孩子吃些东西，如牛奶等。

给孩子做饭，饭要软些，菜要切碎煮烂，油煎的食品不易消化，小儿不宜多吃，吃鱼时要去骨除刺，给孩子吃的东西一定要新鲜，瓜果要洗干净。孩子的碗、匙最好专用，用后洗净，每日消毒。孩子吃饭前要洗手，大人给孩子喂饭前也要洗手。

■摄取蛋白质的限量

蛋白质是生命的物质基础。人体的每一个部位、组织、细胞都含蛋白质。如果缺乏蛋白质，人体就会发生代谢紊乱，发生贫血、浮肿，易患各种疾病，小儿则生长发育迟缓。1 岁半的小儿每天大约需要蛋白质一般在 40 克左右，其中至少应有一半是动物蛋白。

具体地说，1 岁半的孩子每天最好吃 250 克牛奶，1 ~ 2 个鸡蛋，30 克瘦肉，一些豆制品，有条件再吃一些肝、排骨或鱼。这样就能够基本满足小儿对蛋白质的需求量。

■注意过量进食

人们总以为吃得多，身体才会健壮。实际上进食过量对孩子是不利的。主要有以下几方面的害处：

1. 增加胃肠道负担。过量进食后，胃肠道要分泌更多的消化液和增加蠕动，如果超过小儿的消化能力，就会引起功能紊乱，发生呕吐、腹泻，严重的可发生水电解质紊乱和全身中毒症状。

2. 造成肥胖症。长期过量进食，造成营养过剩，体内脂肪堆积，成为肥胖症。

3. 影响智能发育导致“脂肪脑”。因摄入的热能过多，糖可转变为脂肪沉积在体内，也沉积在脑组织，形成“肥胖”，使脑沟变浅，脑回减少，神经网络发育欠佳，使智能下降。过食可引起脑血流量减少，因为饱餐后，血液相对地集中于消化器官的时间较长，使脑部血流量减少的时间也延长，经常过食，使脑经常处于相对缺血状态，势必影响小儿脑发育。过食可使大脑的语言、记忆、思维能力下降。由于过食后，使大脑负责消化吸收的中枢高度兴奋，而抑制了其他中枢，故影响智能的发育。总之，小儿进食不是多多益善，而是必须养成适量进食的习惯。

另外，睡前吃得过饱更不应提倡。其害处有：晚餐进食太多，睡觉易做噩梦，影响消化吸收，本来睡眠状态下胃肠道消化功能应减少，因过食增加胃肠道负担，易导致消化紊乱性疾病、易造成夜间磨牙、易发生遗尿，造成小儿睡眠差、易惊醒、烦躁不安。

■注意不要多吃零食

宝宝爱吃零食，适量给宝宝吃一些零食，可及时补充宝宝的能量以满足机体需要，也给宝宝带来快乐。但一定要适量，时间合适，量合适，食物选择恰当，不然会影响宝宝的正常饮食。

宝宝的胃容量还小，而活动量却很大，消化快，所以往往还未到吃饭时间就饿了。这时可给宝宝一些点心和水果，量不要多，

那些太甜太油腻的糕点、糖果、巧克力等不适合经常作为宝宝的零食，因为这些食物含糖量高，脂肪多，不易消化吸收。在正餐前1小时内不宜给宝宝零食，以避免影响正常进餐。

有许多家长都说宝宝特别嘴馋，一见零食就流口水，吃了还要，要个没完，但又说自己的孩子饭量越来越小，真让人着急。这明显是一对因果关系，宝宝零食吃多了，正常饭量自然就会减少。那么怎么办呢？家长在给宝宝零食时一定要注意方法，控制好零食量，最简单的例子，不要把一大盒子的零食让宝宝看见，否则宝宝知道还有很多，便自然会吃了还要。家里可置放一些装零食的小罐，一次装少许，让宝宝知道吃完就没有了，宝宝自然也就不会缠着要了。此外，不要为让宝宝达到某些要求而用零食去哄骗他，吊他的胃口。

家长也可根据宝宝的生长发育状况选用一些强化食品作为宝宝的零食，但这样做一定要在医生的指导下，以防短期内大量补充某种营养素造成身体不适，甚至中毒。

宝宝在吃完零食后，最好喝几口温开水，以清洁口腔，防止龋齿。

■注意进食时“含饭”

有的小儿吃饭时爱把饭菜含在口中，不嚼亦不吞咽，俗称“含饭”。这种现象往往发生在婴幼儿期，最大可达6岁，多数见于女性，以家长喂饭者为多见。发生原因是家长没有从小让小儿养成良好的饮食习惯，不按时添加辅食，小儿没有机会训练咀嚼功能。这样的小儿常因吃饭过慢过少，得不到足够的营养素，全身营养状况差，甚至出现某种营养素缺乏的症状，生长发育亦迟缓。家长只能耐心地慢慢训练，可让其与其他小儿同时进餐，模仿其他小儿的咀嚼动作，随着年龄的增长慢慢地进行矫正。

日常护理

■注意1岁多还不会走路现象

1岁半的小儿还不会走路，属于发育落后了，一般弱智儿在大运动方面也都表现出发育落后，如走得晚。小儿不会走路其原因很多，首先应考虑孩子大脑的发育有没有问题，腿的关节、肌肉有没有病，再有，家长有没有训练过孩子走路，孩子是否爬过，站得好不好，曾否用屁股坐在地上蹭行过，是否过早地用了“学步车”，这些因素都会影响小儿学会走路或推迟走路的时间。

小儿一般在1岁左右就会走了，如果到了1岁还不能站稳，可以看看他的脚弓是不是扁平足。扁平足是足部骨骼未形成弓形，足弓处的肌肉下垂所致，家长可以帮他按摩按摩，并帮他站站跳跳。有的是脚部肌肉无力，无法支撑全身重量，大人要帮他增加肌肉力量。如果到了1岁半还不会走路，最好请医生检查一下，对症治疗。

■培养穿脱习惯

培养孩子穿戴整齐和爱整洁的好习惯。教宝宝穿戴衣物时，衣裤要扯平，外衣要扣好，系好鞋带，戴正帽子；脱下的衣裤鞋袜要按顺序整齐地放在固定的地方。

要根据宝宝的年龄特点，逐步培养宝宝穿戴衣物的能力。1岁后要鼓励宝宝自己穿戴衣物。可先学戴帽，脱帽，脱鞋，脱袜子，脱去简单的内衣、内裤和上衣，再学穿鞋、穿袜子、自己穿上松紧裤子，逐渐培养起自我服务的能力。

要给宝宝仔细讲解每一个动作。如脱衣，要先把着孩子的手放在背后，使孩子一只手拉住另一只袖子往下拉，另一只手往上抽；解扣子，右手手指按住扣子，从扣眼里往下按，左手往外拉衣服。

要循序渐进。如12～14个月孩子能抓

起帽子戴在头上，但过1～2个月才能戴正。宝宝在学穿鞋时开始分不清左右，穿袜时不会扯后跟。因此，要仔细、耐心、循序渐进。如让宝宝脱掉已脱去一只袖子的上衣或已拉到膝盖的短裤，穿鞋前将鞋先摆好，系鞋带的鞋可改成结扣子的鞋——用松紧带穿进结带的洞里，在末端钉上扣子，以便穿、脱；同时应先做示范动作，然后让宝宝自己练习。并给孩子讲解衣物的名称、颜色及各种穿衣的动作，以提高宝宝独立穿衣的兴趣，及早掌握与穿衣有关的语言和技能。

■培养清洁卫生习惯

1岁半的孩子能主动参加一些盥洗活动，而且学习积极性很高。因此从这时起，要逐渐让宝宝知道清洁卫生的内容，逐步培养他自己动手做好清洁卫生的习惯和能力。

清洁卫生的内容

1. 保持皮肤清洁。早晚要洗手洗脸，手随脏随洗，饭前便后必须用肥皂洗手；睡前洗脚、洗屁股；定期洗头、洗澡，夏季每天至少一次，春秋季2～3天一次，冬季至少每周一次：勤剪指甲、勤理发。

2. 口腔卫生。饭后要喝些温开水，以清洁口腔。开始培养饭后漱口、早晚刷牙的习惯。

3. 用手帕擦手、擦脸、擦鼻涕。不要让宝宝把鼻涕擦在衣袖上，不随地乱吐，不随地大小便，经常保持整洁卫生的习惯。

4. 养成好习惯。养成不吃手指、不挖鼻孔、不抠耳朵的好习惯。

操作方法

1. 洗手：挽好袖子，打开水笼头，湿润双手、擦肥皂、搓洗手心、两手互搓手背、洗手指、用水清洗二三遍，擦干。

2. 洗脸：让宝宝闭上眼睛，用毛巾从眼内侧到外侧轻轻依次擦洗双眼、嘴、鼻子、面额部，清洗毛巾，洗双耳的耳廓、耳后、脖子、颈部，清洗毛巾、擦干。

3. 洗屁股：先洗会阴部（小便处），后洗臀部（大便处），以防引起尿道和阴道感染。

4. 擤鼻涕：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，然后用同样办法擤另一个鼻孔。

培养教育方法

从配合开始：盥洗时先让宝宝配合你的动作，使宝宝熟悉程序。

激起兴趣：用愉快、轻松的语言或儿歌诱导宝宝的活动，在游戏中计孩子理解语言，学会技巧，培养能力，养成习惯。如在给宝宝洗手时可边洗边唱儿歌："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。"

耐心细致：对于每个内容都要反复提醒、督促、反复练习，不怕麻烦、不怕弄湿衣服，让宝宝在愉快的情绪中形成较巩固的清洁卫生习惯。

注意事项　洗手、洗脸最好用流动水。洗手、洗脸后的水不能再用来洗屁股。

给宝宝洗脸时可不用肥皂，以免刺激宝宝的眼睛而不愿再洗脸。

■培养孩子当助手

现在，宝宝那双会走路的小脚可以使他无处不到了。他的探索绝无禁区，每一天都充满着新奇的发现。宝宝最初的独立倾向也在这探索和发现中悄悄地萌发。

模仿父母、模仿周围的同龄小伙伴，这是宝宝学会独立的一个重要途径。你操持家务时，宝宝跟着你走来走去，俨然一副"助手"模样。你的一举手一投足，很可能不经意间就被宝宝学会。你的穿衣脱鞋的动作是宝宝最容易模仿的活动之～。宝宝开始可以解开自己的衣扣、松开自己的鞋带，你不要把这看作调皮，也不要怕给你添了麻烦，宝宝能够学会自己脱衣脱

鞋，这是值得高兴的成就！

你要留心在照料宝宝时让他用自己的能力来帮助你。如你要为宝宝洗澡时，就可以鼓励他自己解带、脱鞋："我们一起来为宝宝脱鞋，先拉一拉这根带子，对，把它解开，再松开鞋，往下用劲，好了，鞋子脱掉了。"这对宝宝来说，也是很好的手眼协调的锻炼。穿衣、脱袜等等都可以训练。

这时的宝宝，会很乐意为你"效劳"，为你取一份报纸、搬一张小凳等等，从一个房间到另一个房间，他会高兴地跑来跑去。你不妨多让孩子有一些这样的服务机会，这不仅练习了孩子的动作，更可以促进他的语言理解和记忆能力，因为你对孩子的口头说明要靠他自己去理解执行。孩子完成了指令，你说一声"谢谢你"，会让他体会到成功的喜悦。

因此，要多与宝宝共同活动，让他做你的"小助手"。

早期培育

■不听话的处理方法

抗拒性行为是宝宝成长中的正常表现。一岁多的宝宝已有了一个自我意识和独立意识。初步认识到了自己是一个独立的个体，知道自己的名字，对自己的玩具和衣服也有一种独占的心理。宝宝的抗拒性行为就是这一心理发展的外在行为表现之一，此外还有宝宝对周围环境的好奇心、探索的热情等。

宝宝不听话时，简单粗暴的禁止不但效果不好，而且还容易挫伤宝宝的自尊心、自信心，抑制了独立自我意识的发展。较好的办法是转移宝宝的注意力，比如要想不让他玩脏东西，你就要拿一样干净的、宝宝更感兴趣的东西来替代。此外，在对待宝宝的抗拒行为上家长可做一些非原则性的让步，也就是说在一些无关紧要的小事上可不必太在意，让宝宝顺着自己的意志去做，给他多一些发展的机会。但在一些基本的行为习惯方面还是要注意对宝宝的培养，比如良好的睡眠习惯、卫生习惯等。

如何对待孩子的抗拒行为，最主要的是要把握好孩子任性的程度，孩子的主动表现和自我主张是培养独立性的起点。父母应该知道开放式的关怀可以长期影响孩子的自我形象和他们处理问题的方法，甚至是他们的健康。这里给父母提以下几点建议：

适当地赞扬孩子的行为，如"你搭的塔真大！"等。当然，这种赞扬应该准确、真诚，避免过分的言辞；

不要提问或发布命令。你的任务只是观察，说出你的意见，而不是去控制或指导孩子：

当孩子开始调皮时警告或提醒他们，这是培养孩子自我控制能力的最佳办法；

用表扬或欣赏来肯定好的行为，以此塑造积极性的行为，对孩子故意吸引你注意的行为不要理会。

■智商训练游戏

串项链

方法：买一些木制的小珠子或钮扣，再给幼儿一根细丝绳或玻璃丝绳，让幼儿把珠子或钮扣都串起来，做成项链。

目的：训练手指的小肌肉运动，提高灵活性。

注意：可先做示范，再让幼儿做。

识字乐园　许多家长都有这种想法：一岁多的幼儿识字，是不是太早了点？

其实，教幼儿识字和教幼儿同时说几种语言一样，对幼儿来说并不是什么困难的事。只要方法得当，让幼儿觉得识字是一种挺有趣的游戏，那么教起来就简单多了。

教幼儿识字应注意以下几点：①方法

要灵活。1岁多的幼儿毕竟不是学生，太死板的事情他是会“拒绝”的。最好采取“寓教于乐”的方式学习。②一次学习时间不能太长，5~10分钟为宜。③如果幼儿不愿意就不要勉强，应耐心诱导。④不要强求幼儿识字，能记住多少就记多少。⑤每教一个字，家长应尽量给幼儿讲解明白，使幼儿易于掌握。⑥每周3~4个字，中英文对照，反复学习。⑦每个字做一个识字卡，正反两面分别写中英文。若能画图更好。

■情商训练游戏

坐飞机

方法：让幼儿骑到爸爸的肩上，抓住幼儿双手说：“飞机马上就要起飞了，请乘客坐好。”爸爸慢慢站起，在地上转一两圈，然后说：“到站了，请乘客下机。”让幼儿下来。

目的：体验合作运动的欢乐。

注意：选择上空没有任何障碍物的空地进行游戏。

做馒头

方法：把幼儿的手洗干净，然后将揉好的面团端出来，教宝宝做小馒头，随幼儿任意捏成什么形状。最后将“小馒头”蒸出来，幼儿看见自己的劳动成果，会异常兴奋和得意。

目的：锻炼手指动作，培养热爱劳动的好习惯。

注意：游戏前后要洗手。

■体能训练游戏

走斜坡

方法：准备一条宽35~40厘米，长1米左右的厚木板，一端垫高约10厘米做成斜坡，或利用户外的自然斜坡。

开始时你可用一只手扶着孩子走上斜坡，待幼儿走稳后，可鼓励幼儿勇敢地独自走斜坡。

目的：提高四肢协调和平衡能力。

注意：木板要选择没有铁钉之类可刺伤幼儿的比较光滑表面的为宜。

汽车比赛

方法：准备两辆玩具小汽车，你和孩子各拿一个，你发出口令：“预备——开始！”一起将汽车推出去，谁的汽车跑得远谁赢。

目的：学习竞赛活动。

注意：在平坦的地上或桌面上进行比赛。

疾病预防

■包皮过长和包茎的处理

正常婴幼儿都可能有包皮过长的情况，但包皮应该能够向阴茎龟头后方翻转。若包皮口狭窄，紧包阴茎龟头，不能上翻，就称为包茎。对先天包皮过长的孩子，家长可经常反复给孩子翻包皮，以扩大包皮口。但手法要轻，使孩子能够接受。露出龟头后，要清洗聚集的污垢，然后复位。如果将包皮强行上翻，又未及时复位，包皮口会卡在阴茎沟处，使包皮和阴茎头血液、淋巴回流受阻，引起充血水肿，容易发生感染甚至坏死。

■滴眼药水的方法

给孩子滴眼药水，家长要先洗手，拿过眼药水瓶，然后让孩子头向后仰，向上看。家长用左手拇指和食指轻轻分开孩子的上、下眼睑，右手拿药水瓶先挤出一滴弃掉，然后从离孩子眼约2厘米高度滴下药水，要滴在白眼球上，别碰睫毛，再用左手拇指和食指轻轻捏上眼睑，让药水充满结膜。随后轻压内侧眼角，防止药水流进鼻子。让孩子闭眼2分钟即可。

三、1岁7—9个月

身心发育

■生理发育状况

体重　男孩约12.64千克，女孩约11.92千克。

身长　男孩约89.06厘米，女孩约87.42厘米。

坐高　男孩约54.02厘米，女孩约53.06厘米。

头围　男孩约48.44厘米，女孩约47.39厘米。

胸围　男孩约49.06厘米，女孩约48.47厘米。

牙齿　此时孩子大约萌出16颗牙，已萌出第二乳磨牙。

■体格发育状况

1岁半多的小儿腹部前突已比以前减轻。大小便已经完全能够自我控制了。

■语言发有状况

孩子注意力集中的时间比以前长了，记忆力也加强了，他大约已掌握了300多个词汇。他能够迅速说出自己熟悉的物品名称，会说自己的名字，会说简单的句子，能够使用动词和代词，且说话时具有音调变化。他常会重复说一件事。他喜欢一页一页地翻书看。给他看图片，他能够正确地说出图片中所画物体的名称。大人若命令他去做什么，他完全能够听得懂并且去做。他开始学着唱一些单词的歌，还喜欢猜一些简单的谜语。他会自己洗手并擦干，会转动门把手，打开盒盖，会把积木排成火车。总想学着用小剪刀剪东西。总之，这时的孩子非常可爱。

■运动发育状况

此阶段的孩子走路已经很稳了，能够跑，还能自己单独上下楼梯。如果有什么东西掉在地上了，他会马上蹲下去把它拣起来。这时的孩子很喜欢大运动的活动和游戏，如跑、跳、爬、跳舞、踢球等。并且很淘气，常会推开椅子爬上去拿东西，甚至从椅子上桌子，从桌子上柜子，你会发现他总是闲不住。

现在他只用一只手就可以拿着小杯子很熟练地喝水了，他用匙的技术也有很大提高。他能把6~7块积木叠起来，会把珠子串起来，还会用蜡笔在纸上模仿着画垂直线和圆圈。

■心理发育特点

喜欢起身、爬行，喜欢玩与人合作的游戏，喜欢看镜中的自我形象，喜欢观察物体的不同形状构造，喜欢听别人对他的言语和动作称赞喝彩，喜欢做招手“再见”、拍手“欢迎”等动作。

饮食营养

■喂养特点

有的孩子快2岁了，仍然只爱吃流质食物，不爱吃固体食物。这主要是咀嚼习惯没有养成，2岁的孩子，牙齿快出齐了，咀嚼已经不成问题。所以，对于快2岁还没养成咀嚼习惯的孩子只能加强锻炼而不能任其吃流食。有的家长图省事，让孩子继续用奶瓶，这对小儿心理发育是不利的。

孩子对甜味特别敏感，喝惯了糖水的孩子，就不愿喝白开水。但是甜水喝多了，既会损坏牙齿，又会影响食欲。家长不要给孩子养成只喝糖水的习惯，已经形成习

惯，可以逐渐地减低糖水的浓度。吃糖也要限定时间和次数，一般每天不超过两块糖，慢慢纠正这种习惯。你会发现，糖吃得少了，糖水喂得少了，孩子的食欲却增加了。

这个阶段的孩子每天吃多少合适呢？每个孩子情况不同。一般来说，每天应保证主食100～150克，蔬菜150～250克，牛奶250毫升，豆类及豆制品10～20克，肉类25克左右，鸡蛋1个，水果40克左右，糖20克左右，油10克左右。另外，要注意给孩子吃点粗粮，粗粮含有大量的蛋白质、脂肪、铁、磷、钙、维生素、纤维素等，都是小儿生长发育所必需的营养物质。将近2岁的孩子可以吃些玉米面粥、窝头片等。

■小食品制作

炒面条　将胡萝卜、扁豆、葱头、火腿切碎，放油锅内炒，待菜炒软后再放入煮过的细面条50克一块炒，最后加番茄酱调味。

菜卷蛋　把适量圆白菜叶放在开水中煮一下，把1个鸡蛋煮熟后剥皮，外面裹上面粉，再用圆白菜叶包好放入肉汤中，加切碎的蕃茄2大匙及蕃茄酱少许煮，煮好后放入盘内一切两半。

土豆蛋饼　土豆洗净煮熟，剥皮捣碎成泥状。面粉100克，鸡蛋2个加入土豆泥、适量糖、盐搅匀，上笼蒸或在平底锅上抹油之后烤熟。

■不宜多吃鸡蛋

1～2岁的宝宝，每天需要蛋白质40克左右，除普通食物外，每天添加1～1.5个鸡蛋就足够了。婴儿补充铁质需要吃蛋黄，开始时也只能将少量蛋黄研碎，放在奶糕中食用，以后逐渐加至1/2～1个。如果食入太多，宝宝的胃肠负担不了，会导致消化吸收功能障碍，引起消化不良和营养不良。

鸡蛋还具有发酵特性，宝宝的皮肤如有生疮化脓，吃了鸡蛋会使病情加剧。

有的家长喜欢用开水冲鸡蛋加糖给宝宝吃，由于鸡蛋中的细菌和寄生虫卵不能完全被烫死，因而容易引起腹泻和寄生虫病。如果鸡蛋中有“鼠伤寒沙门氏菌”和“肠炎沙门氏菌”，宝宝会因此而患肠炎；如鸡蛋中不含活菌而只有大量毒素存在，则表现为食物中毒。此外，民间有“生鸡蛋治疗小儿便秘”的说法，事实上，这样做不仅治不了便秘，还会发生“弓形虫”感染。这种病发病较急，全身各器官均会受到侵犯，常常引起肺炎、心肌炎、斑丘疹、肌肉和关节疼痛、脑炎、脑膜炎等，甚至导致死亡。

小儿体内各种脏器都很娇嫩、脆弱，尤其是消化器官，其黏膜尚处于发育过程中，经不起强烈的刺激。对小儿而言，鸡蛋是一种难以消化的食物，不要认为吃得越多越好。给宝宝吃鸡蛋，一定要煮熟，以吃蒸蛋为好，不宜用开水冲鸡蛋，更不能给宝宝吃生鸡蛋。

■儿童宜食的健脑食品

1．儿童常食核桃可健脑。核桃仁是我国传统的健脑食品，中医学认为，核桃味甘，功能为滋补肝肾，强筋健骨，由于肾藏精，精生髓，髓养脑，故常吃核桃，可健脑。

核桃尽管补脑，但也不可多食i多食会发生滑肠便溏。据研究，每人每日吃2个核桃为好。核桃既可生吃又能烧吃，但生吃有涩味。烧吃，可将干核桃放在火上烧焦外壳，食仁。此外，炙、烤、炒、炸等吃法也不少。对于已经去壳的核桃仁必须经过热加工后再吃。在加热制熟时要注意火候，不宜过火；熟后也可拌些红糖，这样不仅口味好，还有益于食用和消化。用芝麻或花生仁、核桃仁制成的南糖，是我国传统食品，既香甜可口，又能健脑强身，

是值得小儿常食用的食品。

2. 常食葱蒜能补脑。科学家最近研究发现，常食葱蒜，能降血脂、降血糖、降血压，还有补脑作用。人的大脑活动所需能量，是葡萄糖所提供的，而葡萄糖转变为能量则又离不开维生素的作用。也就是说，如果只有葡萄糖而没有维生素的作用，葡萄糖也就无法转变为供给大脑的能量。相反，还会使糖代谢产生的酸性物质淤积在大脑内，影响大脑的正常功能。专家们研究发现，只要把蒜和少许的维生素放在一起，即可产生一种叫“蒜胺”的物质，而蒜胺不仅能起增强维生素B，的作用，而且由于葱蒜含有一种叫“前列腺素A”的成分，若经常食葱蒜，积累的前列腺素A就会起到舒张小血管、促进血液循环的作用，从而有助防治血压升高所致的头晕。国外学者也有试验证明，注意多食些葱和蒜，就会使大脑保持灵活，甚至更加活跃。专家们认为，脑力劳动者更应该多食点葱和蒜。

3. 儿童增智不可缺碘。医学研究表明，孕妇有意识地补充碘元素，可使孩子出生后在智力发育上有明显的提高。

孕妇补碘为什么能对儿童起到增强智力的作用呢7原来，胎儿处于3~5个月的脑发育临界期时，一定要依赖母亲体内充足的甲状腺素，倘若此时母亲体内缺碘，即可导致胎儿甲状腺素合成不足，严重影响胎儿大脑的正常发育。如果缺碘量太大，缺碘期较长，即使小孩在生下以后一下获得足够的碘元素，母体内缺碘所致的损害也很难得到恢复和改善，容易发生先天性智力不足。

孕期补碘的方法很多，只要多摄入含碘高的食物即可奏效，最易获得者要算价廉物美的碘盐和海带。此外，紫菜、发菜、淡菜、墨鱼、海蜇、蛤蜊、海鱼、海虾等也是高碘食物，在孕妇膳食中经常安排这些海产品，即可保证孕期内每天能摄取到所需要的0.115毫克以上的碘。

4. 缺锌可致儿童智力损伤。锌缺乏时，除了人体的生长发育、免疫功能、味觉、视觉等会受到不同程度损伤外，人的神经系统结构和功能发育也会受阻。学龄儿童中，缺锌儿童的智商水平明显低于锌营养良好的儿童。尤其重要的是，在胎儿和婴儿这个人类智能发育的关键时期，锌缺乏对大脑的损伤是不可逆转的。

5. 富含乙酚胆碱的食物可改善儿童智力。乙酚胆碱对大脑有兴奋作用，有助于脑神经的传导功能，提高人的记忆力。口服胆碱能提高脑组织中乙酚胆碱的浓度，从而改善大脑的条件反射功能。

食物中蛋黄、鱼、肉、大豆、肝脏等都富含乙酚胆碱。这些食品进入人体后，所含胆碱能被大脑从血液中直接吸收，在脑中转化成乙酚胆碱。尤其是蛋黄，含卵磷脂较多，被分解后，能释放出较多的胆碱。所以儿童最好每日都能吃一些蛋黄和肉、豆类等食物，以有利于智力的发展。

6. 高不饱和脂肪酸是婴幼儿大脑发育必需的营养物质。高不饱和脂肪酸在人体内不能合成，只能通过饮食供给。因此，在胎儿孕育和婴幼儿哺乳期间，母亲必须摄入足量的高不饱和脂肪酸，以满足孩子大脑细胞发育的需要。婴幼儿除母乳之外的补充食品及断奶后的食品，也应该富含高不饱和脂肪酸，否则，就要严重影响儿童脑神经的发育，产生无穷的后患。

高不饱和脂肪酸在深海鱼、肉食性动物脂肪和野菜中含量较高，而在用速成手段培育的动植物脂肪中含量极少。目前我国居民的饮食结构出现了精化、西化的趋势。高蛋白高热量的饮食虽使人体出现了某些营养成分过剩，但不饱和脂肪酸的摄取量反而少了。这就是智商低的儿童不断增多的直接原因。因此，改善不合理的饮

食营养结构。补充食品中高不饱和脂肪酸的不足是非常必要的。

7. 碱性食品有益儿童健脑。所谓酸性食品，是指含有磷、硫、氯等，在体内能形成酸的食物，如谷类（大米、面粉）、肉类（牛、猪、鸡）、鱼贝类（干青鱼子、牡蛎、鲍鱼）、蛋黄、啤酒等，均为酸性食品。

而把含有钠、钾、钙、镁等在体内表现为碱性的食物如蔬菜、牛奶、水果等，叫做碱性食品。儿童和少年处于发育成长期，更要重视碱性食品和酸性食品的调配，因为“碱性食品”中所含的重要成分钙、钠、钾、镁等，是人体运动和脑活动所必需的4种元素。缺乏这些成分，尤其是缺乏钙质时，将直接影响脑和神经功能，引起记忆力和思维能力的衰退，严重的还要导致神经衰弱等疾病。因此，为了提高孩子们的智力和健康，在保证摄取蛋白质、结构脂肪等重要营养要素的前提下，可多吃如下碱性食品：海带、香蕈、菠菜、大豆、栗子、香蕉、青芋、小豆、胡萝卜、油菜、百合、草莓、马铃薯、甘蓝、萝卜、南瓜、笋、橘汁、苹果、蛋清、柿子、梨、黄瓜、西瓜、茄子、洋葱、牛奶、豆腐等。

■正确选择副食

幼儿副食的选择要调配合理，做到甜咸、干稀、荤素、粗细搭配。而副食的选择常包括以下的内容：

高蛋白　牛奶、鸡蛋、瘦肉、动物内脏、鱼类、豆类、花生。

高脂肪肥肉、油类、蛋黄、奶油、花生、芝麻、核桃。

高糖　藕粉、山芋、甜点心、米饭、水果。

高钙牛奶、芝麻、绿叶菜、豆腐、无花果。

高铁肝类、蛋、瘦肉。

高钾马铃薯、红枣、牛肉、花菜、蘑菇、猪肉、巧克力、藕粉。

低钠花生、西瓜、番茄、牛奶、蛋、冬瓜、豆芽。

低磷海蜇、海参、粉皮、茭白、莴苣、山芋。

高维生素A　肝脏、胡萝卜、奶油、南瓜、山芋、鱼肝油。

可根据婴幼儿个体的需要选择以上食物，配制成混合膳食。

■科学养脑方法

养脑、补脑除了要经常多吃些养脑食物和补脑药膳以外，还必须注意科学的饮食养脑方法，否则同样达不到养脑的目的。因此，要促进脑神经细胞的活动，保证大脑的能量供应，必须重视科学的饮食养脑方法。

1. 食物要均衡。众所周知，一日之计在于晨，故上午的精力是否充沛就显得非常重要。保持上午精力充沛的办法之一是均衡碳水化合物和蛋白质的比例。吃含蛋白质和碳水化合物均衡早餐的人，要比只吃碳水化合物早餐的人更充满活力，下午也极少出现昏昏欲睡的现象。原因是单独吃碳水化合物时，它很容易使色氨酸溢出血流进入脑细胞，大量的色氨酸在人们就寝时，会起到催眠作用，但绝不需要它出现在人们须集中精力解决难题的时候，倘若在碳水化合物中加入蛋白质，那么较多种类的氨基酸将与色氨酸竞相进入大脑，结果只有极少量色氨酸能进入脑细胞，从而使脑细胞保持了充沛的精力。

2. 食物合理调配有益于脑。如前所述，大脑对于营养的要求是非常高的，糖、蛋白质、脂肪，尤其是类脂、微量元素、维生素等，对于大脑来说，缺一不可。而自然界中又没有任何一种食物含有人体所需的各种营养素，因此，为了维持大脑的营养需要，就必须把不同的食物搭配起来食用。

现代营养学把食物分成两大类：一类主要是供给人体热能的，叫热力食品，也叫主食，在我国主要是粮食；另一类是副食，主要是更新、修补人体的组织，调节生理机能的，又叫保护性食品，如豆制品、蔬菜、食油等。

主食的种类很多，它们所含氨基酸、维生素、无机盐的种类和数量又互不相同，故不能用一种粮食作主食，应做到粗细粮合理搭配，干稀搭配。副食中的肉类、蛋类、奶类、鱼类、海产类、豆类和蔬菜等，都能提供丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸、磷脂、维生素、钙、磷、镁、碘等重要营养素，对人体健康起着非常重要的作用。但副食在营养上也各有长短，因此，也应搭配食用和变换食用以保证人体营养的全面性。

日常护理

■开始穿满裆裤

1岁半以后孩子已能自由行动，户外活动也多了，但对卫生常识一无所知，即使大人讲了也不容易记住，玩得高兴的时候，往往不管什么地方都坐，如果穿的是开裆裤，特别是女孩，由于阴部敞开，尿道短，阴道上皮薄，外阴部不能保持清洁，地面上的细菌等脏东西会从孩子的肛门、阴道、尿道侵入体内，引起尿道炎、阴道炎、外阴炎等。有时即使没有细菌感染，由于阴部受不洁物的刺激，也会引起局部瘙痒，手抓后诱发炎症。另外，这个年龄组的孩子容易感染蛲虫，蛲虫在肛门周围产卵，肛门周围的卵易于污染孩子乘坐的大型玩具和公共便盆，如果孩子穿开裆裤坐滑梯、骑摇马时就容易感染蛲虫。

孩子穿开裆裤还容易养成玩弄生殖器的坏习惯，孩子从小有了这种不良习惯，长大后容易犯手淫，同时孩子玩弄生殖器，也有损伤生殖器的危险。冬天气候寒冷，如果孩子穿开裆裤，四面透风，容易着凉。

当孩子会走路、大小便会有所表示或自己坐盆大小便时，就应给孩子穿j_ 满裆裤，训练他自己解裤子，或嘱咐他在大小便前要告诉大人，帮他解裤子，这样做虽然比较麻烦，但有利于孩子的身体健康，同时也可培养孩子独立生活的能力。

■注意好的睡眠

这个年龄孩子活动量大，为了使小儿晚上睡得好，身体得到充分休息，家长应在晚上孩子入睡前为孩子做好睡前准备。睡前不应让孩子做剧烈的运动，不讲新故事或看新书，以免小儿兴奋过度，影响入睡。可以和小儿一起说说歌谣，听一些柔和的音乐或者让小儿独自玩一些安静的游戏和玩具。如果小儿暂时还不想睡，家长不要勉强，更不要用恐吓打骂的方法强迫孩子入睡，这种做法会强烈刺激孩子的神经系统，使小儿失去睡目民的安全感，容易做噩梦、睡眠不安，影响大脑的休息。在睡前吓唬孩子，还会形成恶性条件反射，使小儿在成长过程中害十白猫、狗等其他小动物，不敢独睡，不敢走进黑暗的房子，性格变得胆小懦弱。如果用打针来吓唬孩子，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。如果经常用一些“鬼神”来吓唬孩子，孩子就会觉得世上真的有“鬼神”，从而产生一些谬误的观念。入睡前室内灯光应暗一些，电视、收音机的声音要放低，大人说话的声音也要相应放轻，拉好窗帘。睡觉前应为小儿洗手、洗脸、洗屁股，使小儿，知道洗干净才能上床，床是睡觉的地方，应保持清洁，并逐步形成洗干净就上床，上了床就想睡的条件反射。上床前要让孩子解空大小便，以免尿床，睡眠时应给小儿脱去外衣，最好换上宽松的衣服，使小儿肌肉放松，睡得舒服。上床后就不能允许孩子再玩耍嬉闹，让他知道上了床就该安静地睡

觉，这样小孩就容易进入梦乡。

■注意别尿床

小儿经常夜间尿床是一件让家长感到非常头疼的事，但并非不可避免。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生的信号。如果家长为小儿制定合适的生活制度，尽量避免能够导致小儿夜间尿床的因素，如晚餐不能太稀，少喝汤水，入睡前1小时不要让孩子喝水，上床前要让孩子排尽大小便，入睡后家长要定时叫醒孩子排尿，一般孩子隔3小时左右需排一次尿，也有些孩子晚上可以不排尿，家长要掌握好小儿排尿的规律。夜间排尿时，一定要孩子清醒后让其坐盆排尿，很多5～6岁甚至更大些的孩子尿床，都是由于幼儿时夜间经常在朦胧状态下排尿而形成的习惯。一般孩子通过以上办法都可以成功地避免尿床。也有些小儿刚开始可能不配合，一叫醒他就哭闹，不肯排尿，这时家长一定要有耐心，注意观察小儿排尿时间、规律，在小儿排尿之前叫尿，时间长了，形成习惯，就不会尿床了。即使偶尔小儿的被褥尿湿了，家长也不要责备孩子，以免伤害孩子的自尊心，造成孩子心理紧张，使得症状加重。

早期培育

■智力开发要注意

1. 充分认识家庭教育的重要性。学校教育可以使学生掌握知识，培养水平。好的家庭教育，可以开发儿童智力，为更好地掌握知识奠定基础，从某种意义上讲，人的命运几乎取决于家庭环境和教育。

2. 破除天才论。遗传因素对人的智慧发展是有影响的，但不是起着决定性作用。“天才”不是生而知之，而是学而知之，是靠后天教育影响形成的。

3. 不要揠苗助长。应尊重孩子的成长特点，遵循儿童智力发展规律，循序渐进，因势利导，不可超越孩子智力发展的可能性。

4. 要有毅力。人才的培养周期性长，不可能一劳永逸，三天打渔，两天晒网，是培养不出人才来的，必须持之以恒。同时，注意方法多样化和灵活性，不管多么好的方法，没有好形式绝不会收到好的效果。

5. 智力发展与非智力因素的发展是不能分开的。比如，学习兴趣、意志、性格是智力发展的动力，并能弥补智力的不足，改善大脑的工作状态。

■智商训练游戏

对应游戏

方法：准备4块宽为5厘米的硬纸片，分别贴上小狗、小兔、肉骨头、大萝卜等图案。然后问幼儿：“小狗最爱吃什么？小兔最爱吃什么？”等，让幼儿根据动物的习性把食物与动物对应起来。

目的：了解事物简单的对应关系。

注意：随着训练的发展，可逐渐增加动物及物品的数量。

识字乐园

1. 头——head 脑袋就是头。

幼儿的头上长着头发。

3. 目——eye “目”就是指眼睛。

眉毛下面的就是“目”。

4. 鼻——nose 鼻子

天冷了，幼儿的小鼻子被风吹得红红的。

5. 耳——ear 耳朵

大象的耳朵像两把大扇子。

6. 口——mouth “口”就是嘴巴。

幼儿用“口”吃饭、喝水。

7. 脸——face 面孔

幼儿的脸蛋像红苹果。

洋娃娃的小圆脸像幼儿一样可爱。

■情商训练游戏

模仿操

方法：教幼儿模仿一些常见机械动作、动物动作、人的日常动作等，以锻炼肌肉、训练模仿能力、培养愉快情绪。

开飞机：让幼儿两臂伸直举平作机翼，在地上小跑或弯腰直起做飞机下降、俯冲状。

开火车：让幼儿两臂提起做跑步状，左右交替前伸后撤，做开火车动作。

划船：教幼儿右脚在前，两臂半握拳，屈曲于体侧，由前向后转动，做划船的动作。

洗手：让幼儿两臂弯曲，两掌相对前后摩擦。

目的：锻炼动作模仿能力。

注意：也可随儿歌节奏，学各种动物的动作。

看图书讲故事

方法：找一本适合幼儿看的图书（如《幼儿画报》），和幼儿一起看图书，给幼儿讲故事。幼儿对故事百听不厌，当幼儿对故事较熟以后，可以就书中的情节提出问题让幼儿回答。

目的：训J练语言理解能力。

注意：要在幼儿情绪好时进行。

■体能训练游戏

表演操

方法：随儿歌节奏，做各种动作。如：早晨空气好，幼儿起得早，走呀走呀走走走，跑呀跑呀跑跑跑，幼儿做操身体好。

目的：发展全身动作。

注意：可反复唱，并做相应动作。

球钻山洞

方法：先向幼儿示范双手双脚分开，撑在地上，抬头向前，成人在一旁把球从幼儿手脚的空当中滚过去；然后，反过来由成人撑着，幼儿滚球。

目的：训练幼儿对空间方位的控制力和全身大肌肉运动。

注意：可连玩几次，或踢球过桥洞。

疾病预防

■中毒防治方法

孩子在误服药物等有毒物品后，在短时间内就有异常表现。误服化学毒物后，可出现口腔、咽喉、上腹部烧灼感、疼痛，口腔内黏膜发白或有水泡。可有肌肉抽搐、说话困难、流口水、恶心呕吐等。严重者可呼吸困难，大小便失禁，昏迷。

误服药物，可视药物种类，症状轻重缓急不一样，表现也较复杂。主要是恶心呕吐、抽搐、呼吸脉搏或快或慢。精神神经出现异常。

要弄清孩子误服了什么，如果不是腐蚀性的物品，如农药、汽油、稀料等，要让孩子吐出，减少对毒物的吸收。如果是腐蚀性毒物，就不能吐，以免再次损伤口腔和食管。

立即送医院，带好原来装毒物的容器。

■带孩子看病有学问

儿科病人的一个最大特点，就是孩子自己不会叙述病情，要由家长述说。在临床上可以见到有的家长叙述病情干脆利落，有的拖泥带水，也有的家长～问三不知，简直不像是带自己的孩子看病。其实，医生要了解的主要是这些疾病从发病至就诊时的全部过程，包括主要的症状，发病的时间、部位、程度，伴随的症状。对于主要症状，家长应尽量说得准确，例如“间断发烧3天”，“腹痛1小时”，“咳嗽1周”等，而不要说：“从奶奶家回来就发烧”，“从我下班回家他就肚子痛”，因为医生没法知道你是哪天从孩子奶奶家回来或是几点钟下班回家的。

有些家长把自己的猜测和想法当作病情告诉医生，如觉得孩子咳嗽可能是感冒了，看病时不是告诉医生咳嗽的时间和程度，而是告诉医生“这孩子感冒3天了”。实际上这不是病情，孩子是不是感冒应该

在检查病人之后由医生来判断。

在回答医生问题时，要尽量具体。在病人很多、医生很忙的情况下，要求家长叙述病情既要详细，又不能模糊。

有的孩子在幼儿园全托，有的孩子由奶奶或姥姥照顾，父母带孩子看病前，要先向了解孩子情况的老人或阿姨询问一下病情，以便告诉医生，避免在医生问诊时一问三不知。如果几位家长一起带孩子看病，最好由一位最了解孩子病情的家长向医生叙述病情，千万不要七嘴八舌，弄得医生也不知该听谁的。

患有神经系统疾病时，医生可能要询问一些出生时的情况，对于一些遗传病还要询问家族中的一些情况。这些，家长应实事求是地回答，既不要含糊其辞，也不要凭想当然来编造，听不懂的地方可以请医生稍加解释后再回答。在看病时，还应主动告诉医生孩子过去的身体情况，如肝、肾疾病、血液病等。这样医生在开药时可以尽量避免使用对这些疾病有影响的药物。孩子曾经有过对某种药物过敏的历史更要说清楚，以免造成不良影响。如果孩子是慢性病或复诊时，为了使医生了解前几次病情。检查结果和用药情况，要尽量带病历本或底方，以供医生参考，同时也避免重复检查。

■暑热症家庭护理措施

暑热症又称为“小儿夏季热”。主要表现为发热并伴有多渴、多饮、多尿和少汗的“三多一少”症状。而到秋凉后则可退热而自愈。遇有这种情况，首先要去就诊，让医生检查和做一些必要的化验，排除了其他感染性疾病时，就可以按如下的方法进行护理：

降温　首先是改变气温环境，可暂时在异地居住或将小儿置入有空调的房间，使病儿置身于适宜的气温下，有的即可退热。暑热症的护理可采用温水浴，方法是：以34℃～35℃的温水沐浴，每日2～3次，每次20～30分钟，分别在上、下午及晚上临睡前进行，宜至体温下降和恢复正常后逐渐减少和停止。进行时应注意避免受凉。患儿发热较高时，用冷毛巾湿敷孩子的头部，也可用40%的酒精或烧酒浸湿药棉后作全身揩擦（酒精擦浴法）。若出现高热抽搐时就要找医生进行处理。

注意营养　由于小儿长期发热，身体消耗较大，因此要给予易消化、富有热量、蛋白质及维生素B、C的流食或半流食，并让小儿喝些西瓜水及清凉饮料。

适当防治　对于暑热症，西医以对症治疗为主，若伴有感染可以用抗生素治疗，但一般不宜长期、盲目使用。对本病的预防主要是增强小儿体质，居室要通风透凉。可在病情好转时于当年秋季用太子参煎汤给孩子喝，并于下年盛夏前多喝些清凉饮料，如绿豆汤、乌梅水、银花露等，往往可以防止次年发病或减轻病情。

四、1岁10—12个月

身心发育

■生理发育状况

身长　约为85厘米，比1岁时增加10厘米。

体重　2岁时12千克左右，是出生体重的4倍。

前囟　于1岁半时闭合。

牙齿　乳牙共20颗，1岁时基本出齐。

脑发育　2岁（24个月）时头围达48厘米；脑重约为1000克，约占成人脑重的70%。大脑的绝大部分沟回均已明显，神经细胞约140亿个，并且不再增加；脑细胞之间的联系日益复杂化，后天的教育与训练刺激大脑相应区域不断增长，个体差异开始表现出来。

骨骼的发育　骨骼的主要化学成分是水、无机盐和有机物，无机盐以钙盐为主，使骨骼富有弹性，有机物以蛋白质为主。宝宝骨骼中有机物和无机物各占一半，不同于成人骨骼中有机物占1/3，无机物占2/3，所以宝宝的骨骼比较柔软，富有弹性，容易受外力的影响而发生变形。在宝宝的成长中我们要注意坐、立、行等姿势的正确，以防骨骼变形造成驼背或脊柱侧弯等。还有，宝宝的衣着也应宽松一点，不要束缚骨骼的生长。

■语言发育状况

孩子学会并记住家中各个人物的称呼，如爷爷、奶奶、姥爷、姥姥、小姨等。开始学会用代词你、我。能说完整句子，“妈妈上班了”，“我要吃香蕉”。能分辨清楚长铅笔和短铅笔，吃苹果能分辨出多少，能知道桌上桌下、身体的前面后面。能知道爸爸是男的，妈妈是女的，也知道自己的性别。

到户外玩耍后能知道自己的家门，会走回家的路。喜欢和小朋友交往。能用声音表现出自己的喜怒情绪，高兴时会笑得很开心，生气时会发脾气、吼叫。有很强的自主意识，要自己穿袜子、穿鞋。穿鞋时分不清左右。

■运动发育状况

2岁的宝宝，走路稳，跑步快，会用双脚跳，也会向前跳，还能从矮的台阶上独立跳下并能站稳。有能跑能停的平衡能力，喜欢踢球。吃饭时喜欢学成人用筷子夹菜。用笔涂涂画画，画直线、画圆。喜欢玩套桶、套塔等。开始有数的顺序和空间感知能力。

■心理发育特点

2岁后，幼儿的动作发育明显发展，能自己洗手、穿鞋，看书时能用手一页一页地翻。手的动作更复杂精细，有随意性。对幼儿心理发展有积极作用。在自我意识开始发展时，出现“自尊心”，家长在教育孩子时，要耐心诱导，对待宝宝的每一点进步都要表扬，不要同别的孩子比，要和宝宝自己的进步比。千万不要当着孩子的面同别人议论：“看××早就会了，我家宝宝就是不会！”孩子能懂得别人数落自己。损伤孩子的自尊心，会使心理发育受到障碍。

宝宝能应用简单句，使用陈述语气。喜欢学三个字的儿歌。对儿歌的记忆是自然而然，还不会有意识。

主动地去记忆。记忆的东西不能保持很长时间，需要反复教，不断复习才能记

住。

■两周岁典型特点

大动作　双足同时跳离地面，一手扶栏杆自己上下楼梯（5～8级），不扶物向两、三个方向踢球（180度以内），连续跑3～4米，较稳地骑四轮车。

言语　会背两句6个字的儿歌，能回答生活中的一些简单问题，能说明一件简单的事情。

精细动作　模仿画直线，能将玩具摆放整齐，用6块积木造塔，用纸绳穿1～3个珠子，能～页一页地翻书。

认知能力　会认几种颜色，口头数数1～5，口手结合能数1～3，说出常见物体的名字（50个左右），听完故事能说出讲的什么人、什么事，按指示完成简单任务。

社交行为　尝试自己脱去上衣和裤子，见不同的人会招呼，会说出自己几岁，能说出几种常见物的用途。

饮食营养

■喂养特点

2岁以后的宝宝，应该逐渐增加食物的品种，使其适应更多的食物。应摄入充足的含碘食物，如海带、紫菜等。2岁的宝宝，乳牙刚出齐或未完全出齐，咀嚼功能仍然很弱，据我国婴幼儿营养专家研究，6岁时的咀嚼效率才达到成人的40%，10岁时达75%。因此，在制作幼儿膳食及各种肉、菜等时，均要细碎、炖烂才易于幼儿咀嚼。

■烹调食品应注意

饮食配备的目的是为了改善食物的形态，增进食欲，促进消化吸收。由于幼儿消化能力尚差，应该注意选择纤维素较少的食物，食品要求软、易咀嚼、易消化。不要刺激性食品，食物要少带骨，不带刺，蔬菜要切碎或剁成泥。烹调时要注意色、香、味、多样化。

小儿机体处于不断生长发育阶段，新陈代谢旺盛，需要的营养素也多，再加上消化机能尚不健全，所以烹调方法和技术相当重要，精心的烹调能促进幼儿的胃口，满足营养的需要，保证儿童健康成长。

■适宜膳食烹调方法

食物通过适当的加工烹调可增加食物的色、香、味，提高对食物中各种营养素的消化、吸收和利用。针对幼儿消化功能的特点，常采用的烹调方法有如下6种：

蒸制作菜肴省时间，且保持原汁原味，减少营养素成分的散失。还能保持原料原有的形态。

炖、熬常在加汤加料时一次加好，中途不再添汤。可保持原汁原味，制作的食品味道清香、淡雅、软而酥烂、清爽利口。

瓤如黄瓜塞肉、葫芦塞肉、瓤冬瓜盅等。此法制作细腻，注意外形，制成的菜肴美观别致，荤素相配，口味鲜美。

溜如豆腐丸子、土豆丸子等。食物为片、丁、丝状等。经过油滑或水烫熟后再溜，以旺火速成能保持菜肴的香脆、滑软、鲜嫩。

烧红烧、汤烧，菜肴味鲜，咸微甜、色泽发红。

氽是烹制汤菜或连汤带菜的一种烹调方法。

■平衡膳食的方法

主食间的搭配存在于不同食物中的蛋白质其氨基酸比例与人体需要有不同程度的差别，就粮食而言，蛋白质的生物利用率较低，但将两种或两种以上生物利用率较低的食物混合，它们中所含的氨基酸便可以互相补充，从而提高氨基酸评分，使其生物利用率有较大幅度的提高。如玉米、小米、大豆单独食用时，其生物利用率分别为60%、57%、64%：如果按23%、25%和52%的比例混合食用，其生物利用率可提高到73%。从提高氨基酸评分的角

度进行食物搭配，也是增加蛋白质吸收的方法之一。如将含蛋氨酸丰富而赖氨酸含量严重不足的玉米、小麦，与赖氨酸含量丰富而蛋氧酸含量不足的大豆等食物混合，可以发挥蛋白质的互补作用，以增加蛋白质的生物利用率。

五谷杂粮的混合食用，可以充分发挥蛋白质的互补作用，使人体获得更丰富更全面的营养。从营养学的角度，我们提倡食用各种粥类，如绿豆粥、红豆粥、八宝粥、玉米粥，另外二合面、豆包、金银卷都是良好的主食搭配方法。

主食与副食间的搭配　主食与副食间的搭配同样可以提高蛋白质的生物利用率，如小麦、小米和牛肉按39%、13%、22%的比例混合食用，其蛋白质的利用率可提高到89%，从而超过其中任何一种食物的蛋白质的生物利用率。食物性质相差越远，其氨基酸的组成差别越大，氨基酸的互补作用则更加明显，其生物利用率提高得也更加显著。另外，同时摄入的食物种类越多，互补作用也越显著。据资料报道，日本人每日食物种类要超过30种，足见他们对营养的重视。

如果我们不考虑食物间的搭配使用，就会使较多的由食物提供的蛋白质成为代谢产物，通过肾脏、肠道排出体外，而未起到应有的营养作用，只是增加了肝肾的代谢负担，对机体的健康十分不利。

粗细搭配　长期食用精米，因维生素在碾磨中损失很多，可发生脚气病：而加工过于粗糙，则影响食物的感官性状，消化吸收率也会受到一定影响。谷类的加工具有不同的出粉率要求，于是形成了主食类食物的粗细之分，糙米和小麦，分别碾磨白米和面粉的加工程度，考虑经济和营养两方面的因素，加工中保留了较多的糊粉层和谷胚，虽然口感不及精白米和富强粉，但其维生素和无机盐的含量提高，而消化率又优于糙米和全麦粉。加工程度较深的谷物，谷皮杂质的去除较为彻底，品尝时会令人产生细腻润滑的口感，且容易被机体消化吸收。而加工深度不等的食物结合食用，会使人体兼得两类食物具备的优点，有利于儿童的生长发育。

近年来，膳食纤维已被列为人类的七大营养素之一，它包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶等物质，是植物细胞壁的一部分。谷物的适量加工会使纤维素在主食中保持一定比例，纤维素虽不能被人体消化吸收，但它可以刺激胃肠蠕动，减少便秘的发生。粗粮、杂粮、豆类、蔬菜、水果等富含膳食纤维，应注意摄入。粗纤维的食物可以锻炼幼儿的咀嚼功能，从小养成细嚼慢咽的良好饮食习惯；同时，富含纤维素的食物，不易粘附于牙齿表面，从而减少食物残渣对齿面的腐蚀作用，可以达到预防龋齿发生的目的，从小养成粗细搭配的饮食习惯并持续终生，这对于有效地预防心血管疾病、糖尿病、结肠癌等疾病十分有益，由此可见一生的健康有赖于儿时良好饮食习惯的建立。

■早餐的安排方法

对处于生长发育旺盛期的宝宝来说，早餐一定要“吃饱、吃好”。现在，许多家长往往因为早晨时间匆忙，来不及为宝宝认真准备早餐，或因为缺乏营养知识，不会为宝宝科学地安排早餐。

由于宝宝的胃容量有限，上午的活动量又比较大，所以早晨这顿饭尤为重要。宝宝早餐要吃饱吃好，并不是说吃得越多越好，也不是说吃得越高档、越精细越好，而是应该进行科学搭配。

据营养专家介绍，科学的宝宝早餐应该由3部分组成，蛋白质、脂肪和碳水化合物。比如：现在最常见的宝宝早餐是牛奶加鸡蛋、馒头加咸菜或是油条加豆浆等，这样看起来似乎是吃饱吃好了，实际上也

有其不科学的地方，营养搭配不够均衡。

举例来说，光喝牛奶吃鸡蛋还不够，这里已经有了脂肪和蛋白质，但缺少碳水化合物，即提供热量的淀粉类食品，如果除牛奶鸡蛋外再吃几片面包营养就全面了。油条加豆浆的早餐缺少蛋白质，应该加一个鸡蛋。只吃馒头咸菜的早餐就更不科学了，倒不如做一个鸡蛋下挂面更好些。

总之，父母必须重视科学安排宝宝的早餐，如果宝宝早餐吃不好，营养和热量不足，长期下去会影响宝宝的身体发育和精神面貌。

日常护理

■教会孩子擤鼻涕

感冒是小儿最常见的疾病之一，小儿受凉后容易感冒，感冒时鼻黏膜发炎，鼻涕增多，并含有大量病菌，造成鼻子堵塞，呼吸不畅。这个年龄的小儿生活自理能力还很差，对流出的鼻涕不知如何处理，有的孩子就用衣服袖子一抹，弄得到处都是，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，同时也会将病菌通过污染的空气、玩具传染给别人。因此教会小儿正确的擤鼻涕方法是很有必要的。

在日常生活中，最常见的一种错误擤鼻涕方法就是捏住两个鼻孔用力擤，因为感冒容易鼻塞，小儿希望通过擤鼻涕让鼻子通气。这样做不卫生，容易把带有细菌的鼻涕通过咽鼓管（鼻耳之间的通道）到中耳腔内，引起中耳炎，使小儿听力减退，严重时由中耳炎引起脑脓肿而危及生命。因此家长一定要纠正小儿这种不正确的擤鼻涕方法。

正确的擤鼻涕方法是要教小儿用手绢或卫生纸盖住鼻孔，两个鼻孔分别轻轻地擤，即先按住一侧鼻翼，擤另一侧鼻腔里的鼻涕，然后再用同样的方法擤另一侧鼻孔。用卫生纸擤鼻涕时，要多用几层纸，以免小儿没经验，把纸弄破，搞得满手都是鼻涕，再在身上乱擦，极不卫生。

■注意良好睡眠

有许多孩子很难入睡。有的在睡觉前哭闹：有的要抱着才能入睡；有的要大人背着转转才肯入睡；有的则很磨人，哼哼唧唧长达半个小时，各种各样都有。如果只是抱一会儿或背一会儿就能上床睡觉，大人不至于太辛苦，那倒也没什么。然而，孩子一天天长大，体重越来越重，如果长时间背着抱着，大人实在吃不消。对待这些孩子，最好是把他弄疲劳后再让其入睡，故重要的是白天让他在室外露天地里多玩耍。洗澡也务必在临睡前进行。如果过早地放到床上，距离入睡时间太长，孩子不易入睡时，可先叫孩子起来玩，等他真正发困，再开始睡觉。如若孩子怎么也不肯入睡，也可缩短他白天的午睡时间。有些孩子睡时不背不抱就是不睡，那就让他哭好了，也许孩子会一直哭到睡着为止，但慢慢就会养成自己单独睡觉的好习惯。

孩子入睡的方法是各种各样的。有的孩子喜欢抱着心爱的布娃娃，有的喜欢吮着手指，有的喜欢将被子盖到嘴上。如果仅是这些，大人不用担心，只要白天让小儿玩累点儿就能改过来。然而有些孩子入睡时有很多毛病，比如入睡时要咬着枕巾、被角，孩子咬这些不干净的东西容易患口腔炎，所以应当改掉这些毛病。

还有些孩子睡觉时要抓着妈妈的耳朵，或把手指伸进妈妈的嘴里、耳朵里，这些讨厌的坏习惯必须坚决予以纠正。

更有甚者，睡觉时一定要搂着心爱的小玩具动物，给它盖上被子，把枕头放在自己喜欢的地方才睡，如果不按这套程序来，就不能入睡。出现这种恶习，多是由于家长在育儿过程中出现偏差，如家长在育儿方法等方面出现分歧，致使孩子自身

的要求没有得到满足等。因此，应该回顾一下以前的育儿情况、生活。不过，这种恶习似乎较多地发生在城市里、玩的场所少、没有兄弟姐妹的独生子女身上。只要孩子在外面玩累了，晚上一躺下就呼呼入睡，这些坏习惯自然就会改过来。

■注意吸收新鲜空气

多让孩子呼吸新鲜空气，极有益于孩子的生长发育和健康。有研究表明，室外温度8℃~100℃时，开窗通风30分钟，可使室内空气的细菌污染率降低40%。外界温度为3℃~9℃时，降低污染率65%。很多家长生怕孩子受凉，总喜欢把孩子捂得严实，不让孩子出门，家中门窗紧闭，室内空气污浊，极不流通。长时间呆在这种环境里，使机体抵抗力本来就不强的儿童抗病能力更加低下，各种呼吸道和消化道疾病乘虚而入，严重影响儿童健康。家长要多带儿童到户外活动，呼吸新鲜空气。注意在夏季和春秋季大部分时间，以及冬季无风晴朗的日子，经常给小儿居室开门开窗通风，如果外面风很大，也可先把小儿带到别的房间，再打开居室门窗换气，过一段时间再把小儿带入房间，以保持房间空气新鲜。

■注意避免噪音

噪音是非节律性的音响，人体正常允许的噪音不能超过50分贝，噪音达到115分贝时，便会损坏大脑皮层的调节功能。如果幼儿经常处在噪音声中生活，会使幼儿容易感到疲倦，严重的还会干扰小儿的注意力，影响小儿的空间知觉和语言能力，时间长了，在一定程度上会阻碍儿童的智力发展。

相反，那些和谐性、节律性的声音，如悦耳的音乐、美妙的鸟语、潺潺的流水，都能使小儿大脑功能得到提高，心情愉快。因此，要给小儿创造好的听觉环境，平时不要在孩子面前大声吵闹、喧哗，家庭日常使用的电视机、音响的音量一定要适中。有条件的家庭，可在居室内铺上地毯，在桌椅腿底钉胶皮，这样可减少噪音。大人也不要多带小儿上大街、逛商店，以免过大的噪音影响孩子的健康。

■注意保护视力

视力异常检查　下列情况应到医院进行视力检查：

眼睛的位置异常：单眼或双眼斜视，一只眼睛大，一只眼睛小。

视物姿势异常：幼儿看东西时眼睛距离物体很近，经常皱眉、眯眼，歪头偏脸。

立体视觉欠缺：如穿珠困难。

无急性眼病，但经常用手揉眼，自诉头痛、头晕、眼痛。

对周围环境的探索突然变得漫不经心。

家族中有弱视、斜视、高度近视等视力异常者。

幼儿视力检查方法　检查2岁幼儿的视力，可把大小不同、颜色鲜艳的玩具（如布娃娃、积木、玻璃球等）放在不同距离的地方（5米、2米、1米），给幼儿盖上一只眼，让幼儿指出玩具的位置或叫他走过去拾起它。

幼儿视力的防治　幼儿时期是视觉发育的关键阶段，也是预防和治疗视觉异常的最佳时期。

幼儿的视觉异常一般有以下几种情况：斜视。两眼大小明显不一样。近视，看东西要离得很近，眯着眼。视觉立体效果差。

经常眼痛，头晕但又无急性眼疾。当我们发现或怀疑幼儿的视觉不大对劲时，应去看医生以确证是否患有视力疾病并及时治疗。

平常注意对幼儿视觉的保护也是重要的。

饮食上，幼儿应吃一些蛋黄、肝、绿色蔬菜、水果等，以摄入足够的维生素A。

幼儿在看图画书时姿势要端正，眼与

书应保持适当距离（33 厘米），另外，要选用字体大小适合的书给幼儿看。

室内的光线应足够明亮，自然光不足时，就应开灯（照明最好用目光灯，免使眼睛受刺激）。

不要让幼儿常看电视，偶尔看一次也不要超过 10 分钟，电视机的荧光屏中心位置应低于幼儿视线。

经常进行一些户外游戏，加强体格锻炼，这样对于消除视觉疲劳是很有效的。

■不能剪眼睫毛

有些年轻的妈妈认为眼睫毛的生长与头发一样，剪一剪有利于睫毛长长，所以为了让自己的孩子眼睛漂亮，就把眼睫毛剪掉。

其实，一根睫毛的寿命不过 3 个月左右，因此，给孩子剪眼睫毛，并不会使眼睫毛长得长。另一方面，剪眼睫毛也不利于健康。眼睫毛具有防止灰尘进入眼内、保护眼睛的作用，如果剪掉了眼睫毛，眼睛失去了保护，灰尘等容易侵入眼睛，从而引起各种眼病。

早期培育

■不合群的处理方法

2 岁的孩子长得聪明又活泼，就是有一点不好，不太合群。这主要是由于这个时期的孩子自我意识突出发展的结果。要把这个缺点改过来，教育孩子懂得建立友谊是非常重要的。但有些父母经常不知道如何去做。

对于年龄较小或内向孤僻的孩子，有一点很重要，就是邀请性格相近或有共同兴趣的孩子参加活动。活动刚开始，孩子们如何相处是不重要的，重要的是他们有机会在一起，一起玩游戏、搞活动，只要孩子获得了一次重要的共同经历，就能为日后的社交技能打下基础。一旦孩子喜欢和同伴相处了，那么你就应该对他（她）强调朋友的价值，鼓励他们交往，不要鼓励孩子抱怨同伴，否则就会强化他的孤僻。

等到孩子有了来往密切的朋友以后，父母的作用便是指导孩子如何与其他小朋友相处。确定与孩子年龄相适应的范围，灌输适当的价值观，鼓励孩子个人的成长和人际关系的发展。

拥有一个“好朋友”是孩子成长过程中的重要任务，这能为他日后良好的人际关系打下基础。

■智商训练游戏

扑克牌游戏

方法：成人准备一副扑克牌，教幼儿学会几种牌的分类及排列。如按颜色可分红、黑两色，按花色可分为红心、方块、黑桃、梅花 4 类。待幼儿认识扑克牌的花色大小后，还可教幼儿对牌进行排列游戏，即从小到大排列或从大到小排列。

目的：训练图形、数的识别能力和分类能力。

注意：可把每次活动所用的时间记录下来，看一看是否有进步。

识字乐园

1. 山——mountain　山坡高山

山坡上有一群小羊在吃草。

2. 石——stone　石头石块

小兔子跑累了，躺在大石头上睡觉。

3. 沙——sand 沙子沙坑

小幼儿在沙堆里玩沙。

4. 河——river　河水河流

小河流进大河，大河流进大海。

■情商训练游戏

区分早上和晚上

方法：早上起床时，妈妈说“宝宝早上好”。让宝宝说“妈妈早上好”。边起床边向宝宝介绍“早晨天亮了，太阳也快出来了，咱们快穿好衣服出去看看”。白天要开窗户，使宝宝享受新鲜空气。白天天很亮不必开灯。到晚上也要向宝宝介绍“天

黑了，外面什么都看不见了，要开灯才看得见，咱们快吃晚饭，洗澡睡觉”。使宝宝能分清早上和晚上，并让宝宝学习说“晚安”才闭上眼睛。

目的：初步学习时间概念，分清早上（白天）和晚上。

注意：此时可多说几遍宝宝早上好“晚安”，让宝宝将词汇学熟练。

信封装物

方法：给幼儿准备一个普通信封，再准备一些小积塑片、纸牌、卡片、几片碎纸，小瓶盖、小扣子等物。教幼儿把这些东西装入信封。

目的：养成做事有耐心的好习惯。

注意：将物品都装进信封后，可再让幼儿一件件拿出来，并说出物品名称。

■体能训练游戏

跳跃击球

方法：用绳系住一个橡皮小球，悬放在幼儿头项上方，教宝宝双脚跳起用手击球。可先扶住幼儿的腋下，帮助他起跳并平稳落下，球的高度可根据幼儿跳跃能力做适当调整，刚开始可以低些，能跳起击中后，可以高些。

目的：训练跳跃，全身协调。

玩皮球

方法：边跟幼儿玩皮球，边教幼儿学说儿歌：“大皮球，真正好，拍一拍，跳一跳，皮球跳得高，幼儿身体好。”边玩边学，孩子感兴趣也易学。反复练习后，要求幼儿背1~2句儿歌。

目的：在玩中学习拍球和儿歌。

注意：游戏前家长需做标准的示范动作。

攀登练习

方法：带幼儿到幼儿乐园或幼儿园的攀登架前，教幼儿用手抓住上面的横杆，脚蹬底下的横杆，一步一步，自己爬上攀登架。

目的：锻炼全身动作协调。

注意：熟练了此项游戏后，还可教幼儿练习攀软梯。

疾病预防

■手脚受伤的治疗

手指扎刺　竹、木、铁、玻璃、植物都可能刺伤皮肤，当孩子扎刺后，一要将刺挑出，二要消毒防感染。

将镊子或缝衣针在火上烧一烧（打火机或火柴）。将伤口周边皮肤擦洗干净。顺扎入方向将刺挑出或拔出。刺挑出后，用手挤一挤，出几滴血，要涂些酒精。如果刺扎得深，或很脏，要请医生处理，并注射抗破伤风预防针。

手指割破　孩子的手指割破是常见外伤，要注意止血后预防感染。

止血注意两点，一是将受伤的手指高举过心脏水平。二是用另外一只手的两个手指捏紧受伤指的指根。

把伤口周围用清水、肥皂洗干净，用纱布将伤口周围擦干。

可在伤口上涂红汞，或使用创可贴包扎。不可用药棉或有绒毛的布块直接盖在伤口上。

包扎后的伤口，不要再沾水。第二天可打开看一看，如发现伤口周围红肿，请医生处理。

手指戳伤　手指戳伤是手关节的扭挫伤，是在指头碰在硬物时发生的。

手指挫伤后，可用冰冷物敷在伤处，每次10~15分钟，可以消肿。如果已受伤三四个小时，就不能冷敷了。

冷敷后，可贴敷消肿止痛贴剂，如伤湿止痛膏、七厘散等。

为了使伤指减少活动，避免再受伤害，可用厚纸裹住伤指。消肿后，可轻轻按摩，并缓缓活动。

如果肿痛严重，可能有骨裂或骨折，

应用较厚的纸片裹住伤指，以免伤指再活动，请医生诊治。

手指夹伤或砸伤如无出血，也可如上处理。

脚扭伤孩子活动量大，不小心踏空，脚向内翻，发生扭伤是常见的。扭伤后，外踝可出现肿胀，皮下发青等。

受伤后，可冷敷，使肿胀减轻。

让孩子卧床，不要再下地活动。足要抬高，垫上棉垫，使伤脚高过心脏。如脚下垂，会加重肿胀。

可请医生诊治，外敷药并内服七厘散、跌打丸等。

如无骨折，只是部分韧带撕裂，可用手指轻轻按揉伤处至小腿。

如韧带撕裂较重或完全断裂，或出现骨折，要固定1~1.5个月。

有过脚扭伤的孩子，注意不要再次扭伤。

第七章

2 岁方案

一、2岁1—3个月

身心发育

■生理发育状况

体重　男孩12．55～13．13千克，女孩12．1～12．68千克。

身高　男孩90．3～91．7厘米，女孩88．45～90．69厘米。

头围　男孩117．7～48．8厘米，女孩47．/14～48．5厘米。

胸围　男孩49．1～50．2厘米，女孩48．65～49．8厘米。

牙齿　18～20颗。

■体格发育状况

宝宝长大了，躯体和四肢的增长比头围快。为了支持身体重量和独立行走，尤其以下肢、臀、背部的肌肉发达。由于骨骼增长快，钙磷沉着亦增加。

宝宝的乳牙已出齐，有一定咀嚼能力，但乳牙外面的釉质较薄。胃容量随年龄增长而增大，胃液的酸度和消化酶也逐渐增强。胰液消化液的分泌有时受气候影响，炎热和生病时都会受影响而被抑制分泌。因此在夏季或有病时食欲都下降。

■语言发育状况

2岁多的幼儿已掌握很多词汇，语言中简单句很完整，会背诵简短的唐诗，会看图讲故事，叙述图片上简单突出的一点。能组织“过家家”游戏，扮演不同角色，如当妈妈、当娃娃、当医生等。能说出日常用品的名称和用途，如梳子梳头发、毛巾洗脸时用等。

■运动发育状况

2岁的幼儿走路已经很稳了，能够跑，还能自己单独上下楼梯。如果有什么东西掉在地上了，他会马上蹲下去把它拣起来。这时的孩子很喜欢大运动的活动和游戏，如跑、跳、爬、跳舞、踢球等。并且很淘气，常会推开椅子，爬上去拿东西，甚至从椅子上桌子，从桌子上柜子，你会发现他总是闲不住。

现在，幼儿只用一只手就可以拿着小杯子很熟练地喝水了，他用匙的技术也有很大提高。他能把6～7块积木叠起来，会把珠子串起来，还会用蜡笔在纸上模仿着画垂直线和圆圈。

■心理发育特点

幼儿2岁后想象力开始出现，会把一种东西假想成另一种东西，如把一个小盒子当成汽车，边推边喊“汽车来了，嘀嘀”。思考问题和解决问题的方法仍为直觉行动思维。思维和行动密切联系，在行动中思维，离开了行动便不再进行思维，如动手堆搭积木时，才想如何堆搭，堆搭到哪里就想到哪里，停止堆搭，也就不再思索。幼儿期思维活动还很简单，处于开始发展阶段。

饮食营养

■喂养特点

2岁二三个月的幼儿，生长仍处于迅速增长阶段，各种营养素的需要量较高。肌肉明显发育，尤其以下腹、臂背部较突出。骨骼中钙磷沉积增加，乳牙已出齐，咀嚼和消化能力有了很大的进步。但胃肠功能仍未发育完善。每日按体重计算热能需要量与婴儿期相比没有增加，但仍高于成人需要量。由于生长发育的原因，蛋白质需要量高。在饮食营养素供给不足时，常易

患贫血，缺钙，缺维生素A、D，易患佝偻病。

2岁二三个月的幼儿每天总需热量约为1150千卡，其中蛋白质约每天36克，钙含量每天约490毫克。

■适量饮茶的好处

过去人们总认为，茶会刺激宝宝脾胃，对生长发育不利，所以，宝宝不宜饮茶。其实，这是误解。有关专家指出，现代医学研究和长期的医药应用并未发现宝宝饮茶的坏处，而且应当从幼儿期开始就饮茶。

宝宝饮茶，一要适量，每天一克茶量，晚上不要饮用；二要清淡，不要太浓，不要冲泡过久。宝宝饮茶的主要好处有：

1. 增进食欲。不少宝宝食欲差，不肯吃饭，如果坚持每天让宝宝适量饮茶，可促进消食，增加胃肠蠕动，促进消化液分泌，增进食欲。

2. 防止肥胖。据调查，我国大城市中有不同程度的营养过剩现象，出现了小胖墩，另外高血压、高血脂、心血管病的发病年龄也在提前，让宝宝坚持饮茶，可以减肥，轻身健体，还可以防治心血管疾病。

3. 抗辐射污染。现代宝宝与电视机、游戏机为伍。茶叶中的茶多酚和脂及糖有吸附和捕捉放射性物质、使其排出体外的功能。宝宝饮茶对某些癌症也有早期预防作用。因此，家长应让自己的宝宝适量饮茶，有百利而无一害。

■不要盲目限制脂肪摄入量

目前，人们一谈起脂肪，就会谈脂色变，惟恐摄入脂肪多了，会影响身体健康。但对于处在生长发育阶段的小儿，肌体新陈代谢旺盛，所需各种营养素相对较成人多，故脂肪也不可缺。否则，易造成以下不良影响：

1. 热能不足。每克脂肪在体内氧化后，可产生热量37.6千焦，约为同量糖类和蛋白质产热量的2倍，若饮食中含脂肪太少，就会使蛋白质转而供给热能，势必影响体内组织的建造和修补。

2. 影响脑髓发育。脂肪中的不饱和脂肪酸是合成磷脂的必需物质，而磷脂又是神经发育的重要原料，因此，脂肪摄入不足，就会影响小儿大脑的发育。

3. 可使体内组织受损。脂肪在体内广泛分布于各组织间，小儿各组织器官娇嫩，发育未臻完善，更需脂肪庇护，若体脂不足，体重下降，抵御能力低下，会使肌体各器官受伤害机会增多。

4. 减弱溶剂作用。脂肪是脂溶性维生素的溶剂，小儿生长发育所必需的脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，必须经脂肪溶解后才能为人体吸收利用。因此，饮食中缺乏脂肪，即可导致脂溶性维生素缺乏。

由上可知，对于小儿来说，饮食中有适量脂肪是必需的，尤其是含不饱和脂肪酸的油脂更具特殊意义。

日常护理

■让宝宝生活自理

孩子的生活自理能力和其他方面的能力一样，是从小培养和训练出来的。一些孩子的生活自理能力差，原因主要在大人身上，正是由于父母的包办而剥夺了孩子锻炼的机会。

在家长眼里孩子总是“小孩子”，总认为他们什么也干不了，因此什么都代替孩子干。也有些家长因怕麻烦，嫌孩子做事慢，干得不好就替孩子干所有的事。其实这些做法都是不对的，家长应放手让孩子干自己的事，如自己吃饭、自己穿脱衣服和鞋袜、自己洗手洗脸、自己整理玩具等力所能及的事。一般孩子都非常乐意干这些事，家长要因势利导，放手让他们做。刚开始孩子做得不好，如饭洒得满地、洗手洗脸时把衣服弄湿了等。这时家长千万

不要训斥孩子，因为这样会扼杀孩子独立动手的意识和从小就应树立的自信心。正确的做法是给予引导、鼓励和支持，并用一些恰当的方法，耐心地教给孩子生活自理的技能。例如把做每件事的顺序、要领、方法解释给孩子听，边讲边示范，然后再让孩子自己练习，自己在一旁予以纠正：还可通过让孩子练习搭积木、穿珠子等来训练孩子手的动作，使孩子在实践中提高生活自理能力。只要家长放手，训练得当，2岁的孩子是能够自己吃饭、穿脱简单的衣服的，如开襟上衣、松紧口短裤等。

■教孩子使用和爱护玩具

家长在给孩子买玩具时要根据小儿身心发展的特点去选择。2～3岁的孩子，可以选择较复杂的拼图，可拆卸的玩具，以促进其思维和想象力的发展。其次，应选择符合卫生要求的玩具，无任何毒性，无锋利的边边角角等，而且要结实耐用。再次，选择玩具时应考虑其教育性和艺术性，同时还要物美价廉。理想的玩具，价钱并不一定昂贵，只要能引起和培养小儿兴趣，并能发展其智力的东西即可。若能让孩子自制玩具，则更能增添情趣，启迪心智和开发创造能力。

在教孩子使用玩具时，首先要教孩子怎样玩玩具。在给孩子买一个新玩具后，父母要教会孩子掌握正确的玩法，培养孩子自己动手的兴趣和信心，这样才能使玩具发挥应有的教育作用，切忌由父母在～旁演示，只让孩子看而不让他们自己动手。其次，应让孩子懂得玩具的性能和特点，不同材料制作的玩具有着不同的性能和特点，由于幼儿不懂得这一点，往往会无意中把玩具毁坏，因此父母应事先告诉幼儿玩具的性能特点，讲明正确使用的方法，这样反复几次幼儿就会使用和保护自己的玩具了。

父母不仅要教会孩子如何使用玩具、爱护玩具，还要教会孩子如何收拾和保管玩具，一般要为孩子准备一个固定地方放置玩具。孩子玩玩具时可拿出一两件，玩后由他自己放回原来的地方，反复几次就可以让他养成良好的习惯，不乱扔乱放，随意损坏了。家长还可以带孩子一起维修玩具，教给他们一些简单的维修技术。这样既培养了小儿的动手能力，而且会让他们对自己修理过的玩具更加爱惜。2～3岁的幼儿由于好奇心的驱使，常常爱拆玩具，父母见状不要妄加训斥，而要善于引导，对于某些能拆的部件，应利用这个机会启发孩子的思维力，把拆下的部件让他们自己再装好，不能让他们养成只拆不装或以拆玩具为乐的坏习惯。

■推荐宝宝摇铃操

这个年龄的宝宝动作发育逐渐完善，但动作的协调性还不是很好，为了活动全身的肌肉和关节，训练动作的协调性和语言能力，专家们设计了一套宝宝摇铃操，配合儿歌做一些动作。宝宝摇铃操适合于2岁以上的宝宝，宝宝双手分别拿两个摇铃，做操时随着手的摆动摇铃发出悦耳的响声，有很强的趣味性。

宝宝摇铃操的做法：

第一节　准备运动

目的：随着悦耳的铃声使全身肌肉放松，以适应全身活动的需要。

动作：宝宝两手各拿带柄的摇铃一个，原地踏步，两手前后自然摆动。

第二节　上肢运动

目的：活动肩关节、上肢及肩部肌肉，促进动作的协调性。

预备：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂。

动作：

一、两臂侧平举。

二、头上击铃。

三、同一。

四、还原。

配合语言：

一、两只小手伸伸平。

二、举起摇铃拍拍响。

三、再把小手伸伸平。

四、两只小手放下来。

第三节　伸展运动

目的：活动肩关节、颈部、上肢、胸部肌肉，训练动作的协调性及语言能力。

预备：直立。

动作：

一、左臂前上举，右臂后举，同时抬头挺胸。

二、右臂前上举，左臂后举，同时抬头挺胸。

三、同一。

四、同二。

配合语言：

一、举手、抬头、挺起胸。

二、宝宝是个小英雄。

第四节　扩胸运动

目的：活动腰部肌肉。

预备：两脚分开，与肩同宽。

动作：

一、两臂前平举，拳心相对。

二、两臂向两侧后振，拳心向前。

三、同一。

四、还原。

第五节　转体运动

目的：活动腰部肌肉，训练平衡能力和语言能力。

预备：两脚分开，与肩同宽。

动作：

一、两臂侧平举，拳心向前。

二、右转体同时左手移向右手击铃。

三、同一。

四、还原。

第二个四拍方向相反。

配合语言：

一、两只小手伸伸平。

二、向右转体拍拍响。

三、再把小手伸伸平。

四、向左转体拍拍响。

第六节　下蹲运动

目的：活动膝关节、髋关节、下肢肌肉，训练腿部力量，平衡功能。

预备：直立。

动作：

一、两手侧平举。

二、下蹲。

三、站起。

四、还原。

配合语言：

一、两只小手伸伸平。

二、蹲下来。

三、站起来。

四、立正。

第七节　跳跃运动

目的：加强腿部力量，训练小儿跳跃及全身动作的协调性。

预备：直立。

动作：

一、两臂上举，拳心相对同时双脚跳一下。

二、两臂向下还原。

三、同一。

四、同二。

第八节放松运动

目的：放松全身肌肉：使肌肉从紧张状态恢复到安静水平。

动作：原地踏步，两手自然摆动。

早期培育

■正确看待“乖”

常听有人说：“哟，这孩子真乖。”那么，什么是乖呢？有的孩子老老实实坐在角落里，玩一个皮筋、一块手帕或一张纸，可以玩上几个小时不动，很少说话，也很

少哭、很少笑，对什么都不感兴趣。这些都是“乖”的表现。如此“乖”的孩子，不让父母操心，是不是好呢？

其实不然，二三岁时的孩子应该是活泼好动的孩子。语言发育也较好，很爱和大人或别的小孩子讲话。相反，很少和大人游戏或与别的小朋友交往的孩子，他的大运动、精细动作、语言发育都较晚；或是在他一二岁时，父母让他看电视、听音乐过多，造成他总是一个人待着，这些都使他显得特别“乖”。

对这样的“乖”孩子，父母要注意不要用过激的语言指示他的行动或禁止他的行动，或打骂他，这样容易造成他错误地理解人与人的关系，促使他打自己或打别人，形成不关心别人也不关心自己、喜欢一人独处的不良性格和行为，要给孩子以爱，要关心他，多与他在一起游戏，多给他讲故事，让他多和小朋友接触，使他感到人间的温暖，这样才能使他健康成长。

■智商训练游戏

背数

方法：以背儿歌的形式让宝宝学习背数。平时喊口令1、2、3，孩子很容易就学会了。再加上4和5，背会1~5并不困难。重点在6~10上，可以只学习背6~10，然后再从头背到10。有些宝宝特别喜欢押韵背诵，可以让他背1~7的韵歌：

“一二三，三二一，一二三四五六七，七

“一二三，三二一，一二三四五六七，七六五四三二一。”一面背，一面拍手，每3个数拍一下，这种正数和倒数的歌诀对将来学习加减法时都十分有用。在学背诵的同时，也可以随时让孩子记住任何两个数，以锻炼短时记忆能力，如记住2和5，9和3等。

目的：培养数学能力。

注意：多数宝宝先学会背数，然后学习点数，最后才真正认识数。

拼图游戏

方法：搜集旧年卡3~4张，选宝宝熟悉的动物图片，不但了解其名称，还要熟悉各部位的名称。如大象图片要熟悉它的头、鼻子、腿、身体、尾巴等。用硬纸贴在背面使图片加厚。在图中将主要人物或物品的重要部位切开，使图卡分成2、3、4片不等。先取分成两片的图卡让宝宝试拼，如果不会可以示范一次。宝宝自己试拼切分成3、4片的图卡。

最后将所有碎片完全混合，让宝宝独立将每一种图片拼好。

目的：练习手眼协调，也练习由局部推断整体。

注意：选择图片时应注意，最好一图一物或图中以一物为主又一物为辅，如动物、人物、水果等最佳，房屋、植物次之。风景画较复杂，不容易让宝宝由局部来推断整体。

■情商训练游戏

自我介绍

方法：宝宝先会说自己的小名，这时要教导宝宝说出自己的姓和名，同时学会说出爸爸和妈妈的姓名。宝宝喜欢用手指表示自己几岁，这时应当用口说出自己几岁。如果讲话顺利，还可以进一步要求宝宝说出自己是“女孩”还是“男孩”。

目的：学习自我介绍。

注意：这时的宝宝只能记住自己的性别，并不懂得区分性别。

蜡笔画图

方法：用一张大纸放在桌上，成人先教宝宝正确握笔，让孩子自由地在纸上涂抹。当宝宝无意中画了一个近似圆形的封口曲线时，先竖拇指给以“真棒”的表扬，然后家长在宝宝画的图中添加几笔，如果它是扁的或椭圆的，加上盘子的底部就成为盘子；如果它是圆形带尖，加上一柄便

成梨子：如果是圆形带凹，加上一柄可成为苹果：如果几乎成圆形加上光芒便成为太阳。家长帮助宝宝作画，会使宝宝对画画有更大的兴趣，渐渐成为有目的学画。宝宝总是先画一个开头才让成人帮助它变成某件东西，善于画画的家长，有丰富的想象力，能完成宝宝无意画出的线条构成简要的图画。这种本领很快会被宝宝模仿，而出现画画的神童。

目的：从乱画过渡到画图画，提高兴趣。

注意：画画也离不开基本功，如画线要直，画竖线和横线要垂直，画圆要近似圆形。家长经常同宝宝一起练习，一起作画，在快乐的游戏式的练习之中学会这些必要的基本功。

■体能训练游戏

教宝宝学骑车

方法：为了训练宝宝手足配合的协调能力，这个年龄的宝宝可学骑小三轮车。开始时，大人可扶着宝宝教他双足用力蹬，如力量不够，可稍加用力地推他前行，使宝宝体验通过自己的努力可前进的喜悦，最后让宝宝自己骑三轮车玩。

目的：使宝宝全身的肌肉得到锻炼，同时也培养了宝宝眼、手及全身动作的协调。

注意：不要让幼儿到街道上去骑车，以免发生意外。

宝宝体操（第一套）

方法：家长与宝宝面对面站好，然后，边说儿歌边做动作。

儿歌　　动作

早早起——两臂经胸前斜上举（尽量伸展）。

做早操——原地踏步，两臂前后自然摆动。

伸伸腿——两手叉腰，左（右）脚向前伸出。

弯弯腰——体前屈，两手拍打小腿。

两手向上举——直体后，两臂上举。

两脚跳一跳——两脚同时上下跳动。

目的：锻炼身体，懂得锻炼的方式。

注意：此操每次可做两三遍。

疾病预防

一孩子化学烧伤的治疗

孩子受到化学烧伤后，要先做处理，再送医院。

皮肤沾了强碱或强酸等，要迅速泡入水里，越快越好。不能泡的话，可用清水冲。水要更换，水量要大。

如果眼睛里溅入强酸强碱，要用手把眼皮分开，用壶冲洗10～15分钟以上。一时来不及，可将头浸入盆内，叫孩子睁开眼睛，左右晃动。这样来争取时间，再改为用壶j中洗。冲洗时孩子要不停地眨眼睛。

如果眼内进了生石灰，应先把石灰粒用棉棒擦出，再用水冲。冲后用纱布盖在眼上并送医院治疗。

衣服上有强酸强碱，要将衣服脱掉，并注意不可粘皮肤。冲洗后请医生做进一步处理。

■急性喉炎与痉挛性喉炎的治疗

急性喉炎本病是由细菌或病毒侵犯喉部而引起的急性炎症。常见病原菌为肺炎球菌、葡萄球菌、溶血性链球菌等，近年来各种呼吸道病毒亦为主要致病原因。

小儿急性喉炎多发生于冬、春季节，2～3岁多见，也可发生在较大儿童，可直接由细菌或病毒感染喉部，也可继发于麻疹之后，为麻疹常见并发症之一。

预防伤风感冒是防治本病的主要措施，患麻疹后应细心护理，防止并发喉炎。发病以后积极治疗，预防喉梗阻的发生及进展，给患儿多饮开水，保持室内湿度及温度，当有严重喉梗阻情况时，必须分秒必

争的积极抢救，必要时插管吸氧或须做气管切开。

痉挛性喉炎　痉挛性喉炎的典型症状为喉部痉挛，常在夜间骤然发作。其病原体主要为副流感等病毒，患者年龄大都在2~6岁之间。

上呼吸道发生轻度感染时易致喉痉挛。患儿常在前半夜骤然发病，咳嗽声紧促如犬吠。严重者有显著喉梗阻，并出现喉鸣，吸气时胸壁凹陷，唇色青紫。经过治疗后痉挛缓解，随即沉睡。次夜可重发，并连续数夜发作。白天声音嘶哑，但无痉挛现象，至夜间症状又加重。

本病须慎防冷空气的侵袭，夜间睡眠时尤应注意保温防风。

治疗方法为：增加室内温度与湿度，以舒缓喉痉挛；利用呕吐剂。可将2~4毫升吐根糖浆给予2~4岁的幼儿，隔20~30分钟给1次（一般只须重复给药1~2次），直至呕吐为止。呕吐后痉挛大都缓解，此时宜给鲁米那等镇静剂促使入睡。预后良好，一般不需气管切开术。在痉挛较重时还可使用肾上腺皮质激素。为了防止痉挛复发，患者要多休息，保持室内温、湿度。如夜间发作，可给小剂量吐根糖浆（0.5~1毫升/次，每日3次，连续3天，并宜在晚睡前重复1剂，同时加镇静剂）。

二、2岁4—6个月

身心发育

■生理发商状况

体重　男孩约13．2千克，女孩约12．2千克。

身高　男孩约91．7厘米，女孩约90．3厘米。

头围　男孩约48．8厘米，女孩约47．7厘米。

胸围　男孩约50．2厘米，女孩约49．1厘米。

牙齿20颗。

■心理发育特点

幼儿在认识物体时，几乎都是按照物体的形状进行选择，而不是注意物体的颜色，说明此期幼儿认识物体，首先注意的是物体形状而不是物体的颜色。开始出现想象力，但比较简单，只是实际生活的简单的重现，如在家用娃娃当宝宝，自己当妈妈，送娃娃上幼儿园等。但想象力能使幼儿作出超越当时现实的反映，心理现象可以更为活跃丰富。

此阶段，幼儿的思维方式仍明显地带着行动性。思维与行动密切联系。能分出物品大小。能摹仿画横线、坚线。口数数能数6～10。与周围人们有广泛复杂的交往，促进了情绪和情感的发展，出现高级情思的萌芽。如成人给予他简单事情做，完成后会感到“完成任务”的愉快。和小朋友相处，会引起友爱、同情等情感体验。认识简单行为准则，如“对”，或“不对”，或“不可以”。

■典型两岁半特点

大运动单足站立几秒，用足尖走路，自己扶栏上楼梯交替一步一级，自己扶栏下楼梯双足踏一台阶，可用双足或单足跳远，会接滚来的球和反跳的球，学走10～15厘米高的平衡木。

精细动作会用10块积木造塔，会用3块积木搭桥，会用5块积木造门楼，会用6块积木造金字塔，每分钟穿上4～6颗珠子，会画十、写1和0（画正方形），拧开螺口瓶盖，按大小配盖，套上6～8个套桶，会解结扣子，开关末端封闭的拉锁。

言语说出自己的姓名、几岁、性别和父母姓名，提问“你”时用“我”回答，背诵儿歌或唐诗一至几首，能够回答父母提的“谁”、“干什么”、“在何处”、“好和坏”等问题，会唱3个音阶的歌曲几首，会说若干英文单词。

认知认识食物、动物、日常生活用品名称和用途，知道动物的特点、叫声和生活习性，认识几何图形和颜色3～4种（红、黄、黑、白），会用图片配对，拼上切开2～6块的拼图，懂得冷、饿、渴、困时怎么办，知道分辨图中画的人是“姐姐”还是“哥哥”，知道区分1和3哪边多，两边都是5是“一样多”，背数1～10，点数1～4，会取2～3个玩具，复述2～3位数，认识若干汉字，区别天气晴、阴、雨、风、雪，白天和晚上，按命令伸出左手、右手、右腿、左腿。

情绪与社会行为　正确使用礼貌语言“谢谢”、“您早”、“您好”、“再见”等，同大宝宝合作游戏“过家家”时会表达意见、服从命令，用杯子倒水不洒出，会用勺或筷子自己完全独立吃完一顿饭，及时上厕（坐盆），穿脱松紧带裤子，自己按程

序洗手擦干，会穿鞋（不分左右）、袜子（不会拉后跟），穿上背心和套头衫，用洗涤剂洗净水果，能离开家长0．5～1小时。

饮食营养

■喂养特点

此时的幼儿仍需大量的蛋白质以供生长发育的需要，据计算，2岁6个月幼儿每天总需热量约为1226千卡，其中蛋白质约每天40克，钙含量每天约530毫克。

■小儿进食十忌

1．忌戏玩。小儿进食时千万不要戏玩，切不可逗引小儿大笑或小儿之间吵闹喧笑，以免进食不专心，影响食欲。更重要的危害是易发生意外事故。

2．忌进食过快。进食过快造成食物未充分咀嚼，不易消化吸收，易引起消化不良、胃炎、胃溃疡病等。

3．忌进食过慢。进食时间过长、过慢致进食量不足，营养素摄入不足，会造成营养不良。

4．忌过饱。婴幼儿胃容量较小，吃过多会使胃过度扩张，影响消化。

5．忌吃得太咸。太咸的食品使氯化钠摄入过多，日后易引起高血压。

6．忌吃得太甜。吃过甜的食品，会影响食欲；另一方面，小儿经常吃甜食，易引起肥胖症，还可以引起龋齿病。

7．忌食太烫的食物。太烫的食物哺喂小儿易损伤口腔黏膜。经常吃太烫的食物有致癌的可能。

8．忌骂食。吃饭时不要骂小儿，不然会影响进餐的情绪，降低食欲。

9．忌边走边吃。进食不专心，影响食欲。

10．忌蹲着吃饭。下蹲的体位压迫胃肠，使进食量减少，日久引起消瘦。

■注意水分摄入

因季节不同，宝宝每天的摄水量约为：夏季1500毫升，冬季1000毫升。水分摄入可通过牛奶、菜汤、稀饭、水果、水等，同时注意宝宝的菜不可太咸。宝宝应在上午和午饭时摄入全天水量的一半或一大半，5点钟以后尽量少喝水或不喝水，以免晚上尿床。尤其是在夏季，宝宝活动量大，汗出得也多，下午可喝些水，但5点之后最好不要喝大量的水或吃西瓜等水果。

■长个儿营养供给方法

世界卫生组织的一个研究小组调查发现：一年中儿童在5月份生长最快。这个月里平均长高7．3毫米，10月份长得最慢，平均只有3毫米。为此，专家们将5月称为“神秘的5月”，并建议家长在5月里给孩子增加营养，以利其生长。

为什么孩子在5月里生长得最快呢？这是因为一个人的生长速度除了种族、遗传、内分泌、生活习惯等因素外，还与营养状况、地理气候和体育锻炼密切相关。5月份，大地回春、万物萌生、一派生机。美好的大自然给人类带来了朝气，这个时1F，～Jt，童体内各个器官和细胞的功能都特别活跃，体内生长激素分泌增多，生长发育加快，尤其是在经历了漫长的冬季后，孩子们都喜欢到户外活动，因而生长速度加快得更为明显。

由于孩子在5月里生长速度加快，所以必然要消耗更多的营养物质。因此，家长应掌握孩子生长的最佳时机，及时补充各种营养，以促进孩子生长发育和增强抗病能力。那么，在5月里应怎样给孩子增加营养呢？

1．补充蛋白质。孩子生长发育越快，越需要补充蛋白质。瘦肉、鱼虾、禽蛋、花生、豆制品中都富含优质蛋白质，因此，应注意多补充。

2．供给维生素。维生素是维持生命的要素，其中最重要的是维生素A、维生素B、维生素C。动物肝肾、鸡蛋、胡萝卜、

菠菜中富含维生素A，各种新鲜绿叶蔬菜和水果中含有丰富的维生素B和C，应多给孩子食用。

3. 增加矿物质。人体的长高决定于骨骼的生长发育，其中下肢长骨的增长与身高最为密切。只有长骨中即软骨细胞的不断生长，孩子才能长高。钙、磷是骨骼的主要成分。5月份要多给孩子补充牛奶、豆制品、海带、排骨、骨头汤等含钙、磷丰富的食物。同时，要让孩子到户外多晒太阳，增加紫外线照射机会，以利于体内合成维生素D，促进胃肠对钙、磷的吸收，保证骨骼正常生长。

4. 安排好一日三餐。一日三餐热量分配应是，早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。若早餐的热量和营养不足，就不能满足整个上午学习、活动的需要，容易出现饥饿感、头晕、注意力不集中，久了还会导致智力下降，故要吃好早餐再上学。中午可让孩子多吃些含碳水化合物和脂肪的食物，做到粗细粮搭配、荤素兼有、色香味俱佳。晚餐进食应适量，孩子做完功课可加一餐点心。

日常护理

■宝宝的打扮

适当的打扮会使孩子变得更加漂亮，更加活泼可爱。怎样打扮才能达到恰到好处的目的呢？

首先，宝宝的服装应整洁卫生。整洁与卫生是美育的重要内容，它本身就给人以美感、快乐。如果孩子的衣服整洁，即使质地、式样一般，也会引人喜爱：反之，一个孩子的衣服质地与式样都非常华丽，但看起来是皱巴巴的，脏兮兮的，照样让人觉得不舒服。

其次，孩子的打扮应适合孩子的年龄和活动，利于孩子的生长发育。孩子天性活泼、好动，给孩子的衣着要裁剪得体，美观大方，不要讲究质地高档，式样奇异。另外，孩子衣服的装饰品不能太多。如果让活泼好动的孩子戴着装饰品爬、跑、跳、攀登、做游戏，孩子的活动将会受到限制，孩子的自然美也会减色。这个年龄的孩子正处于生长发育迅速的时期，家长不应追求时髦给孩子穿“宽松式”、“紧身式”的服装，这些式样的服装不利于孩子的活动和生长发育。

再次，宝宝服装的色彩要鲜明、协调，色彩对比不能过于强烈，以免孩子有眼花缭乱的感觉。

最后，孩子的穿着打扮应符合孩子的身份。有些家长因为喜欢男孩，就把自己的女孩打扮成男孩样子，剪短发，穿男孩的. 衣服；也有些家长认为女孩好，就把男孩打扮成女孩样子，给孩子扎辫子、穿裙子。这些打扮不仅有害无益，而且还会影响孩子的身心健康。此外，孩子不宜留长发，因为这样会给孩子和大人都带来麻烦。

■教宝宝刷牙

为了让孩子有一副洁白、整齐、健康的牙齿，当他们长到接近3岁时，就应该帮助他们养成早晚刷牙的习惯，每天坚持刷牙就可以帮助宝宝保持口腔卫生、促进牙龈组织的血液循环，使牙齿更为牢固及健康地生长了。尤其是睡前刷牙对保护小儿牙齿、预防龋齿非常重要。

刷牙方法　在教小儿学刷牙时，应先让孩子观察大人刷牙的动作，模仿大人的样子来刷牙。小儿年龄幼小，开始时总是达不到刷牙的目的，这时候不要着急，要耐心地教他们。应教小儿采用正确的刷牙方法，即竖刷法，刷上牙时要从上往下刷，刷下牙时，要从下往上刷，里外都要刷，保证每个牙面都要刷到。在教孩子刷牙时，还应督促检查，因小儿的自觉性、持久性比较差，一两次的早晚刷牙并不能形成习

惯，所以需要家长的督促提醒，才能使小儿刷牙的良好习惯不断强化，并逐渐变成自然的行动。

为宝宝选择牙刷　从口腔卫生保健的角度来讲，家长应为小儿选择儿童保健牙刷和含氟防龋齿的牙膏。适合3岁小儿使用的牙刷是2排毛束，每排6~7束，毛质较软，牙刷头和牙刷把的长度均适合小儿使用。另外还要注意定期更换牙刷，一般以3个月为宜。牙膏是刷牙的辅助用品，目前牙膏品种较多，但总的来说含氟牙膏是预防龋齿比较好的药物牙膏。它的作用机理是，利用牙膏中的活性氟促进牙齿的再钙化，增强牙齿的抗病能力，有利于牙齿保健。同时应注意不要长期固定使用同种牙膏，应经常更换，这样才能避免因常用一种牙膏而产生的耐药性。

■把握进食心理

进入幼儿期的孩子，愿意自己做事，不愿按成人意见办事，但喜欢模仿别人动作。心理活动受外界的影响，是被动的。开始有语言和思维，开始形成习惯。在进食方面，喜欢自己吃饭，用自己固定的碗和勺，并坐在固定的坐位上。3岁以下的幼儿对食物的花样变换没有兴趣，喜欢吃已经习惯了的食物，如每天蛋羹、面片。菜粥也不会厌烦，对没吃过的食物持怀疑态度，喜欢菜、饭拌在一起吃，还喜欢吃包子、饺子等带馅食品，特别喜欢自己用手拿着吃。因此，对3岁前的幼儿要注意培养良好的饮食习惯，从小给予多种食品，接触各种味道。以免挑食、偏食，不能获得全面均衡的营养。

早期培育

■撒泼行为的处理

如果孩子撒泼时，父母暂且不要理睬他；也不要流露出迁就或怜悯之情，更不要站在旁边说赌气话："让你哭，看你哭得了多久……"此时的父母可以适当收掉一些孩子撒泼时可能碰坏的东西，然后关上门离开，让他独自一人表演。

要注意教育的一致性。此时切莫让爷爷、奶奶心肝宝贝地去护着孩子，更不能当着孩子的面责备孩子的爷爷奶奶或拿出好东西给孩子。不然，就会强化孩子的不良行为，使孩子觉得自己有后盾，以后还可以故技重演，越来越糟。

下点"狠心"，不能半道易辙，成为孩子泪水的俘虏，向孩子检讨求和。细心的父母只要留意观察一下就可以发现，此时的哭闹撒泼具有鲜明的表演性，如果家长不理他，让他去哭闹，过不了多久，当孩子透过泪水发现屋里没人时，就会很快地停止哭泣。但是，如果家长马上出现在他面前，或听到附近有人活动、说话时，他往往又会很快地进入角色，大哭大闹起来。

在撒泼的气氛淡化后，孩子也不再打滚时，可以给孩子讲好孩子不应该这么做而应该怎样做之类的道理，使孩子感到父母并不是不喜欢自己，而是讨厌自己撒泼。这样，就可以防止孩子产生情感错觉把父母看成凶狠的人。

对于爱撒泼的孩子，父母只要认真地、坚持不懈地按照上述方法去做，使孩子感到用那一套办法既费力又不管用时，就不愁他们不改这坏习惯了。

■惧十白心理的处理

害怕是正常儿童发育中的一种体验，是儿童的一种健康的反应。害怕的内容随儿童年龄的增长而变化。例如幼儿害十自动物、黑暗和孤独；学前的儿童害怕鬼怪等；少年常害怕死亡，怕某人等。随着儿童能力提高，信心增强，惧十白会减少。如果惧怕严重而持久，焦虑、好哭、敏感，就是适应不良的异常反应，应请医生治疗。

惧怕是儿童对其所处环境的一种行为反应，父母的行为与教育方式在儿童惧怕

的产生中起着重要作用。例如，父母对孩子的过度保护或大人为了让孩子听话而吓唬孩子等。儿童的惧十白是在日常生活中通过条件反射的作用不断学得的，家长的大声斥责、外界的刺激使孩子对某种东西产生惧十白。

既然孩子的惧怕是通过条件反射不断学习得来的，那么，通过条件反射原理设计的一些方法也可以矫正儿童的惧十自行为。例如，鼓励孩子勇敢地克服惧十白心理，试着去做他所怕的事。如果孩子怕某种动物，可逐步让他接触这种动物，由远到近，家长和孩子一起抚摸这种动物，直到自己单独接触动物，逐渐消除惧十自反应。如果孩子怕水，可以让他在澡盆里玩水，往他身上洒水，提水桶，和家长一起钓鱼，逐步消除对水的惧怕。

总之，严重的惧怕是一种心理异常表现，有损于儿童的身心健康，可造成难以治愈的精神障碍。因此，家长要给予足够的重视，及时矫正儿童的惧怕心理。

■正确对待“孤僻”性格

这个时期的宝宝长得聪明又活泼，就是有一点不太好——不太合群。要把这个缺点改过来，教育宝宝懂得友谊的重要性，珍惜友谊。但有些父母对此却束手无策。

对于年龄较小或内向孤僻的宝宝，有一点很重要，就是邀请性格相近或有共同爱好的宝宝参加活动。活动刚开始，宝宝们如何相处是不重要的，重要的是他们有机会在一起，一起进行体育活动、玩游戏，宝宝获得了一次重要的共同经历，为日后的社交技能打下基础。一旦宝宝喜欢和同伴相处了，那么你就应该对他（她）强化朋友的价值，鼓励他们交往，不要鼓励宝宝抱怨同伴，否则就会加深他的孤僻。

等到宝宝有了来往密切的朋友以后，父母的作用便是指导。确定与宝宝年龄相适应的范围，灌输适当的价值观，鼓励宝宝个人的成长和人际关系的发展。

拥有一个“好朋友”是宝宝成长过程中的重要任务，这为他日后拥有良好的人际关系打下了基础。

■智商训练游戏

认识天气

方法：宝宝们都喜欢晴天，在有太阳的日子里可以到户外做游戏，寒冷的冬天有了太阳也会觉得温暖。在北方，宝宝们非常喜欢下雪，地上一片雪白，雪挂满了树枝，空气清新。大宝宝们会在雪地里打雪仗、堆雪人，小宝宝们则喜欢在一步一坑的雪上走走，看看热闹。刮风和下雨天宝宝们只能在家中。阴天会影响人的情绪，不如晴天快乐。宝宝自身有所感受，就会注意天气，而且喜欢同成人一起听电台和电视台的天气预报。有些宝宝从此学会了跟随广播员预报天气，会说“北京晴，风力1~2级，最高气温10度，最低气温零下1度”。也会背诵不少地名，如天津、上海、南京、杭州等，连乌鲁木齐、呼和浩特等4个字的地名也会背诵。

目的：认识气候变化。

注意：经常看电视的宝宝如果家庭有放大的地图，每当问到上海、南京、重庆等地时，能从地图上指出正确位置。

画方形、写汉字

方法：会握蜡笔的宝宝在会画“十”的基础上很快学会画正方形。正方形的要求是4个角都是直角。有些宝宝在此基础上还学会画长方形。会画正方形就可以开始学写汉字了。先学写容易的笔画少的汉字，如一、二、三、十、上、下、中、人、大、天、土、工、王等汉字。宝宝最喜欢变戏法，用小黑板或写字板将使宝宝在游戏中学会许多字形相仿的汉字。如一，再添一横成二，再添一横又成三。人字加一横变大，再加一横又成天。先划一个十字，在右上方加一点，去掉下方成上，在十字

右下方加一点去掉上边的竖就成为下。一边加一边讲，再让宝宝自己试，宝宝在变戏法的活动中学会了边认边写汉字。又如先画一个小方形叫口，在当中加一横成日，在上边加～撇为白，在上面加一横又成百。相似的汉字放在一起便于分辨，如人和八只差在当中是否合拢。边写边认易于牢记，要用小字卡写出来再让宝宝多次认读，看卡再学写才能巩固效果。

宝宝学画正方形，将它拉长就成长方形，如同家中的冰箱。如果将圆形拉长就成椭圆形。将圆形切开一半就成半圆。如果将正方形斜切开就成三角形，将正方形压扁，上下角为锐角，两对角为钝角称为菱形。将正方形或长方形左右两边略为移动，使上边短，下边长就成为梯形，如同师傅上房顶所用的梯子一样，上小下大才能放稳。

目的：学习辨别和书写几何图形和汉字，练习书写技巧。

注意：经过学习，两岁半的宝宝能学会4～5种形状，甚至认识红旗上的五角星。

■情商训练游戏

穿背心和套头衫

方法：先找出一件前面有动物图案的背心或套头衫，让宝宝识别前后，看清领口前面比后面低些，将两手伸到袖口或背心的袖洞内，双手举起，将衣服的领洞套在头上，用手帮助使衣服过头而穿上。这种学习最宜从夏季开始，一来夏天衣服简单，二来夏天暖和，宝宝动作再慢也很难着凉。

目的：培养自己穿衣服的自理能力。

注意：夏天让宝宝学会自己穿上衣和松紧带裤子就行了，到秋天时渐渐增加衣服也就成为渐渐学习的过程，那时自己穿衣也就不觉得困难了。

学习礼貌语言

方法：家庭中要注意应用礼貌语言，通过日常的模仿，宝宝很容易学会。例如每天早晨起床要问“您早”，家长可以先做示范，也可趁势用英语说“（Goodmorning!”渐渐成为习惯，每天早晨第一次遇到人时要说“您早”。平常家长让宝宝干一些杂事时，也不要忘记说：“请你给我拿××”。当他递过来时说“谢谢”。也要求宝宝在请求父母帮忙时说“请”或“please”。父母帮忙后也说“谢谢”或“Thank you”。这样互相礼尚往来才能培养有礼貌的宝宝。

当自己离开家或家人离开时要互道“再见”或“Good－bye”。晚上睡前要说“晚安”或“Good night”。有亲朋来访时要问候“您好”或说“叔叔问阿姨好”。客人离开时一定要送出门口，请客人有空再来。客人带来的小朋友由小主人负责接待，拿出玩具共同玩耍。如果宝宝躲避怕生可以暂时不管，千万不要在客人面前数落宝宝。待客人离开之后，只有两个人时才告诉他应该如何去做，鼓励点滴进步。

目的：培养有礼貌的习惯。

注意：有些宝宝特别胆小害羞，不要勉强他非叫“××叔叔或××阿姨”，如果宝宝不作声就不必勉强，以免由于害怕而重复发音出现口吃。

■体能训练游戏

宝宝体操（第二套）

家长与宝宝面对面站好，然后，边唱儿歌边做动作。

儿歌　　动作

早上起得早——身体稍前倾，两臂经腹前斜上举。

我来做早操——两臂侧平举，上下挥动两次。

风儿吹一吹——两臂上举，在头上左右摇摆。

太阳照一照——两臂从胸前往下移。

跑一跑——原地跑步。

跳一跳——原地双脚跳。

锻炼锻炼身体好——原地踏步，同时拍手。

目的：使宝宝全身得到锻炼。

注意：此操可根据宝宝具体情况，每次可做2~3遍。

用足尖走

方法：先提起一只脚后跟，学习用一只足尖走。一旦学会之后再提起另一只脚后跟学习用两只脚尖走路。

刚学步的宝宝因为难以维持平衡，走路时曲脚分开几半达双侧肩宽。学习用足尖走路要求将身体的重心从整个脚底移至脚的前半部，将脚后跟提起。练习时要求身体伸直，不能前倾。否则在走路时抬起一足，身体重心就会完全落在宝宝另一个脚的前半部分大约2寸见方的地方。这要求保持身体平衡的小脑、大脑和管理运动的脊神经有良好的协调。因此，这个运动能促进各种神经系统间的联系和协调动作，为以后更复杂的体能锻炼打下良好的基础。

目的：练习身体平衡。

注意：父母可以与宝宝一起练习，立在地上画一条线，足尖要踏在线上，提起脚后跟慢慢向前走，开始提起足尖时可能站不稳，家长可用手扶持，待学会之后就可以放手自己走。

疾病预防

■防治乳牙生“虫”

平时经常可以见到2~3岁的幼儿长了多颗龋齿。很多家长认为乳牙坏了不要紧，早晚也得掉，以后会长出新的，所以，不到医院治疗。这是十分错误的。

乳牙是幼儿的咀嚼器官，咀嚼可刺激和促进颌骨、牙列的发育。颌骨和牙列的正常发育，对将来恒牙的健康和排列整齐是很重要的。恒牙胚在乳牙根下方发育，如乳牙经常发炎，就会影响在它下方的恒牙胚的发育，可使恒牙胚发育障碍，甚至坏死，将来恒牙数缺少。如乳牙保护不好，过早丧失，可致使恒牙错位萌出或恒牙未发育好而过早萌出。

治疗龋齿就是将龋洞充填，俗称“补牙”。它可以停止龋病的发展，恢复牙齿的咀嚼功能。牙齿是消化系统的第一道关口，关系到营养物质的吸收和消化。另外，龋齿反复感染，也会成为身体的病灶，影响身体健康，因此需要治疗。

保护乳牙不仅在于及时治疗龋病，还应该以预防牙病为主。

1. 控制使用奶瓶的时间，一般应限制在10~15分钟以内，并及早戒除含奶瓶睡觉的坏习惯。

2. 每次给孩子喂奶后，再喂几口白开水，以稀释口内残留的奶液，达到清洁口腔的目的。

3. 尽早停止使用奶瓶，用水杯喝水或用小匙喂水，尽量避免睡觉前喝大量的牛奶或果汁。

4. 尽早开始刷牙。3岁以前可以由家长用纱布蘸清水为孩子擦拭牙面，把纱布蘸湿，绕在手指上，伸入小儿口腔中，上下左右地擦牙，3岁以后就应该逐步训练幼儿自己刷牙。

5. 提倡2岁开始定期带孩子检查牙齿，有了牙病及早治疗。

■鼻出血的处理

小儿鼻出血的常见原因　当天气干燥，小儿穿衣过多时，内热有火，小儿鼻黏膜干燥常会引起鼻腔出血：孩子用手挖鼻孔，挖破鼻黏膜而引起出血或外伤了鼻腔，鼻黏膜下血管破裂而流血；当孩子发烧、感冒时，鼻黏膜充血、肿胀，黏膜下浅表血管破裂出血；孩子把异物塞入鼻腔，刺激鼻腔黏膜糜烂出血；患有鼻腔肿瘤或血液系统的疾病，如再生障碍性贫血、血小板

减少性紫癜、白血病等也可引起鼻出血。

处理　让孩子坐下或仰卧在床上，头稍微前倾，而不是后仰。

当孩子鼻出血时，可采用下列方法止血：将凉毛巾敷在孩子的前额、鼻根和颈部两侧；用两手指紧捏鼻翼3～5分钟；用食指紧压鼻腔旁边的迎香穴或手的合径穴；左鼻腔出血举右手，右鼻腔出血举左手，3～5分钟。若出血不多用以上方法可以止住，如出血数量较多，就要去医院用沾有止血药的纱布填塞鼻腔，压迫止血。如果孩子经常鼻出血，就要找医生检查原因，对症治疗。

■眼外伤的处理

眼睑外伤　仅仅是眼皮受伤，可按一般皮肤外伤处理，清洗伤口，涂红药水，不要沾水。

眼受打击，眼皮出现外伤只是表面现象，要看眼框有无骨折，眼球有无损伤，孩子有无头晕、呕吐、昏迷等。

角膜损伤　黑眼球外层是角膜，角膜受伤，会出现剧痛、怕光、流泪等。角膜受伤，可影响视力，因此家长一定不可大意。孩子受伤后，不要用手去碰，如有新鲜眼药水可先点眼，然后用干净纱布盖住，送医院处理。

眼球撞击　眼球受撞击后可发生挫伤或振荡伤。眼内出血，可引起视物模糊、疼痛，导致失明。发生眼球撞击，要让孩子躺下，不要再摇动，可叫救护车急送医院。

锐器伤　锐器刺入眼内，扎破眼球。一定要在最短时间内送医院。对伤口不能冲洗，对扎在眼内的异物不要拔出，也不要把脱出的组织推回眼内。将伤眼压住，不要压迫眼球。孩子应仰卧，运送时注意平稳。

■狗咬伤的处理

狗咬伤以后，有感染破伤风或狂犬病的可能。

狗咬后皮肤上可有1个或数个小洞样的伤口，有的发生撕裂伤，出血多不多，与咬伤部位有关。

孩子被狗咬伤后，立即用带子将伤口以上及以下扎紧，扎的时间不超过40分钟。家长可用口吸吮伤口的血液。然后用高锰酸钾水或肥皂水、醋、清水反复冲洗伤口10分钟。用纱布盖好伤口立即送医院。

三、2岁7—9个月

身心发育

■生理发育状况

体重　男13．13～13．53千克，女12．55～13．13千克。

身高　男91_7～93．38厘米，女90．3～91．77厘米。

头围　男48．8～48．95厘米，女47．7～48．8厘米。

胸围　男50．2～50．4厘米，女49．1～50．2厘米。

牙齿　20颗乳牙。

■体格发育状况

2岁半后，脑的重量约为1000克，整个幼儿期脑容量只增长100克。但脑内的神经纤维却迅速发展，在脑的各部分之间形成了复杂联系。神经纤维的髓鞘化继续进行，尤其运动神经锥体束纤维的髓鞘化过程进行更显著。为幼儿的动作发展和心理发展提供了生理前提。

神经系统的抑制过程明显发展，但兴奋过程仍占优势，因此幼儿仍容易兴奋。

幼儿期大脑皮层活动特别重要的特征，就是人类特有的第二信号系统开始发育，为儿童高级神经活动带来了新的特点。儿童借助语言刺激可以形成复杂的条件联系，这是儿童心理复杂化的生理基础。

■话言发育状况

这阶段的孩子，主动接近别人，并能进行一般语言交往。学会复述经历，学会较复杂用语表达。好奇心强，喜欢提问。生活自理能力增强，会自己穿脱衣服及鞋袜。此阶段，个性表现已很突出，喜爱音乐的爱听录音机的歌曲；对画感兴趣的喜欢各种颜色；对文学感兴趣的，喜欢听故事，朗读也带表情，语言流畅，能表达自己的意思，会讲故事，背诗词，会编简单谜语等。

■运动发育状况

近3岁的孩子，自主性很强，能随意控制身体的平衡和跳跃动作。可掌握有目的地用笔、用剪刀、用筷子、杯、折纸、捏面塑等手的精细技巧。学会单脚蹦、拍球、踢球、越障碍、走S线等。

■心理发育特点

幼儿期儿童的心理发育是在新的生活条件和各种活动中向前发展的。

近3岁的儿童独立行走后便能自由行动，主动接近别人，和其他儿童一起玩，接触更多事物，对幼儿期儿童的独立性、社会性和认识能力的发展均有积极作用。

此时儿童的双手动作发展得复杂多样，自己穿脱衣服，自己洗手，洗脸等。双手协调，不论在动作的速度和稳定性上都有明显增进。

3岁左右的儿童已掌握300～700个词，和人交往时已能会用合乎日常语法的简单句，并出现问句形式。

由于动作和语言的发展，智力活动更精确，更有自觉性质，在感知、想象、思维方面都得到发展。儿童透过游戏活动，开始出现高级情感萌芽，懂得一些简单的行为准则，知道“洗了手才能吃东西”，“不可以打人，打人妈妈不喜欢”，这些行为准则，可使其和小朋友们和睦相处，也是为品德发展做准备。

自我意识开始发展。自我意识就是人对自己和自己心理的认识。人由于自我意

识的发展，才能进行自我观察、自我分析、自我体验、自我控制以及自我教育等。

自我意识是人的意识的一种表现。人的意识形成是和参与社会生活及言语发展直接联系的。儿童能够自由活动，可广泛参加社会生活，同时又为掌握语言，为意识发展创造了条件。自我意识发展，使儿童作为独立活动的主体参加实践活动。自己提出活动目的，并积极地克服一些障碍去取得吸引他的东西，或做他想做的事，这种积极行动如取得成功，能激起他愉快的情感和自己行动的自信心，从而又促进了儿童独立性的发展。此阶段儿童，喜欢自己做事，自己行动，常说“我自己来”，“我自己吃”，“我偏不”，成人应尊重儿童独立性的愿望和信心，同时要给予帮助。

儿童自我意识发。展，当他开始出现的“自尊心”受到戏弄、嘲笑、不公正待遇或在别的儿童面前受到责骂等时，可引起忿怒、哭吵或反抗行为。自我意识的发展具有复杂的内容，经历很长的过程，在儿童期只是开始发展。

饮食营养

■注意避免食物过敏

有的宝宝因患荨麻疹、湿疹或哮喘而有过敏的潜在因素，出现这样的情况时，宝宝的饮食中应避免摄入致敏食物，以免疾病复发或加重，使宝宝受病患之苦。

引起过敏的食物很多，最常见的是异性蛋白食物，如螃蟹、大虾，尤其是冰冻袋装的加工鳝鱼、虾及各种鱼类、动物脏腑甚至蛋类、肉类等。有的蔬菜也可引起过敏，如黄豆、毛豆、扁豆等豆类，木耳、菌藻类、蘑菇、竹笋，还有香菜、芹菜、韭菜等香味菜等，也可引起食物过敏。

父母应仔细观察宝宝平日的饮食反应。若发现吃了某种食物产生过敏症状，以后就应不让宝宝再吃这种食物，一般宝宝经过1~2年长大后，随着身体的强健而渐渐脱敏。但在再接触过敏食物时仍应注意，要少量开始，以观反应。

■被动高盐不利于孩子健康

一些家长在给儿童调剂食物时，常以大人的口味来调剂孩子的日常饮食，让小儿长期处于被动高盐之中，这对儿童健康极为不利。

吃含盐量过多食物的儿童易患高血压。此外，食入盐分太多，还会导致体内的钾从尿中丧失，而钾对于人体活动时肌肉的收缩、放松是必须的，钾丧失过多，能引起心脏肌肉衰竭而死亡。

当然，适量的食盐对维护人体健康起着重要的生理作用，这不仅因为食盐是人们生活中不可缺少的调味品，又能为人体提供重要的营养元素钠和氯，且能维持人体的酸碱平衡及渗透压平衡，是合成胃酸的重要物质，可促进胃液、唾液的分泌，增强唾液中淀粉酶的活性，增进食欲，因此，小儿不可缺食盐。但小儿肌体功能尚未健全，肾脏功能发育不够完善，没有能力充分排出血液中过多的钠，而过多的钠能滞留体内水液，促使血量增加，血管呈高压状态，于是发生血压升高，心脏负担加重。

■注意不要多吃巧克力

巧克力的成分是由可可粉、脂肪、大量的糖和少量的香料组成。其中可可粉中含有可可碱，能使人兴奋、强心和利尿。宝宝食用过多后便出现兴奋和多尿。兴奋作用本来在孩子的体内是存在的，如果进行了不适当的强化将失去他的正常平衡状态，便会有害无益。巧克力中过多的脂肪和糖都会使孩子的胃肠道负担增加，引起食欲不振和消化不良。如果长期甚至是不间断地吃巧克力就会使宝宝得不到其他的营养素和维生素，如铁、钙、磷等人体必需的营养成分。宝宝就会出现营养缺乏症，

如缺铁性贫血等。因此，宝宝不宜多吃巧克力。

■注意饮食不当引起遗尿

有关专家通过对小儿遗尿病因的研究发现，饮食中牛奶、巧克力和果汁过量是造成一些儿童遗尿的主要原因，当给这些儿童停止供给上述食品后，遗尿现象便可消失。专家们分析，这些食品在小儿体内可以产生一种过敏反应，能使膀胱平滑肌收缩膀胱容量减少，并可引起膀胱平滑肌的痉挛。同时，这种过敏反应也能加深儿童的睡眠，使他们不能在产生排尿反射时醒来，因此，对遗尿的患儿，要少吃这类食物。当儿童进入青春期后，对这些食品不会再产生过敏反应，遗尿病症则不治自愈。

日常护理

■培养良好生活习惯

平时无论孩子从外面回来脱下来的衣服、鞋子，还是孩子睡前脱下来的衣服都应放在固定的地方，而不应该到处乱放乱丢。大人可以专门给孩子准备一个放衣服的地方，如某个橱柜的抽屉，或者固定的床头柜或椅子，同时教给孩子叠衣服和挂衣服的方法。晚上睡觉时，脱下的衣服、鞋子和袜子也应整齐地放在固定的地方。但不能教孩子把脱下的衣服盖在被子上，这样既不卫生也不安全。因为无论是大人还是孩子，白天穿着衣服到各种场合从事各种活动，特别是孩子还喜欢坐在或躺在地上玩，衣服上沾满各种灰尘和其他污物，把脱下的衣服盖在被子上，会把脏东西带到被子上，脏的被子盖在孩子身上，就容易引起疾病。如果孩子把小石子、小木棍以及小玻璃片放到衣服口袋里，晚上把衣服盖在被子上，这些小东西很容易掉到床上，弄疼和刺伤宝宝。

除了整理好自己的衣服外，平时玩过玩具以后也要注意让孩子收拾。每次玩过玩具后都应把玩具收到固定的地方，家长可为孩子准备一个桶或盆专门存放孩子的各种玩具。平时家中各种物品也不能随便乱放，大人每次使用过各种物品后都应物归原位，这是对孩子无声的教育。如果家长把衣服乱丢乱放，家中环境乱糟糟，不整洁，反过来要求孩子做事有条理、爱整洁，一般孩子是不容易做到的，而且很难养成习惯。另外，家长对孩子的要求也应坚持，每日每次都要如此这般，才可见效。

■注意穿凉鞋的问题

夏天天气炎热，如果穿上一双前露脚趾、后露脚跟的凉鞋就会感到比较凉爽，但小孩子穿上露出脚趾的凉鞋就不合适。有许多孩子因为穿上这种凉鞋而导致脚趾受伤。原因是孩子的动作还不够灵活、协调，又非常好动，蹦蹦跳跳的，不肯安静，极容易造成外伤。如果孩子走路不注意地面时，容易被地面上的障碍物绊倒；也有些孩子喜欢一边走路，一边踢石子或其他东西，如果穿着露出脚趾的凉鞋就可能撞破脚趾，甚至掀起脚趾甲；还有些孩子因手拿不住比较重的物品，常常容易掉下砸在脚趾上，严重的可造成趾甲脱落、趾骨骨折等。因此，家长在为孩子选购凉鞋时，不能光图凉快而不顾安全，应该为孩子选择不露脚趾式样的凉鞋。

■睡觉磨牙的问题

磨牙动作是在三叉神经的支配下，使咀嚼肌持续收缩来完成的，夜间磨牙对孩子的发育很不利。一般认为磨牙的原因有以下几种：一是肠内寄生虫病，尤其是肠蛔虫病在儿童中相当多见。由于肠寄生虫能在体内分泌多种毒素，这些毒素和肠寄生虫排出的代谢产物，在小儿睡觉后可能刺激大脑的相应部位，通过三叉神经而引起磨牙的动作。二是胃肠道的疾病、口腔疾病，或是临睡前给小儿吃不易消化的食

物，这样在宝宝睡觉后都可能刺激大脑的相应部位，通过神经引起咀嚼肌持续收缩。三是神经系统疾病，如精神运动性癫痫、癔病等以及小儿白天情绪激动、过度疲劳或情绪紧张等精神因素，都可以使大脑皮层功能失调而在睡觉后出现磨牙动作。有些孩子因磨牙时间较长，虽经相应的治疗，但因大脑皮层已形成牢固的条件反射，因此夜间的磨牙动作不会立即消失，特别是胃肠病虽有好转，但胃肠功能紊乱依然存在，所以磨牙动作不能在短时间内纠正过来，必须坚持较长时间的治疗才能好转。

早期培育

■“以我为中心”的处理

随着社会交往的欲望逐渐强烈，宝宝对小朋友特别感兴趣，常常要找小朋友玩耍。而在玩的过程中，家长发现孩子总爱抢别的小朋友手中的玩具，他要玩，伸手就拿；拿不到就抢，就哭，甚至打架，边哭边说“我要”、“我要”，不管是不是自己的，总是“以我为中心”，弄得家长很尴尬。其实这是很自然的现象。

婴幼儿心理发展是从模仿开始的，而模仿的最好对象是儿童伙伴，其作用是任何成人所代替不了的。现在国内外许多教育、心理学家很重视“以儿童教育儿童”。儿童间的交往可以彼此模仿。一些正确的或者是错误的行为在交往中得到加强或者削弱。3 岁幼儿的交往应该说还是一种初步的随意性交往，他们还不会和同伴友好相处。在他们看来，一切都是“我的”，不会考虑别人的权利与要求，没有从“自我中心”中解脱出来。他们不知道别人也在玩，不会商量着办事，也不会自我克制，而是“随心所欲”，所以他们也往往玩不长久，争吵是免不了的事。

作为家长，要注意使孩子掌握正确的交往方式，多让孩子们参加活动，多多少少让他们碰些“钉子”，然后逐渐学会考虑别人的权益，来摆脱“自我”。

■行为障碍的现象与治疗

儿童的行为障碍，大多是因为不良环境、家庭及学校教育不得法而使儿童产生异常心理后形成的。

课堂上的捣乱行为　有这种行为的孩子与多动症孩子不同，他们是有意恶作剧、出洋相，发出各种声音来引起别人的注意。对这种孩子，你越批评，越给予注意，他的行为越难以克服。最好的办法是在他们捣乱时不予过问，在平时多表扬少批评。给他们其他表现自己的机会，如体育、表演等。

逆反心理在孩子 3 岁以后，往往不能按父母的要求去做，但随年龄增长，辨别是非好坏，就能讲道理了。有的儿童逆反心理越来越严重，表现出不顺从。对于 3 岁不听话的孩子要进行训练，首先在活动和游戏中按命令或游戏规则去做。如果他不能听，则停止游戏。

破坏行为　有的儿童将钟表玩具拆开，是因为好奇，但有的孩子拆毁东西的心理是破坏。他们可以将物品向墙上掷，打破玻璃窗或灯泡，对别人的哭泣或忿怒感到有趣。

造成孩子有破坏行为的原因很多，如儿童受到欺侮和嘲笑时不敢公开表示反抗，受到挫折时难以表达和发泄等，积累多了就会有异常的表现。

对有破坏行为的儿童，要给予更多的爱和关注，引导他们把精力用于做好事上，使他们因做好事而受到人们的赞扬。

偷窃　成人要正确分析孩子拿东西的行为，特别是幼儿，他们还没有树立道德概念，父母的东西他们拿来吃了、用了，把钱花了，他们不一定觉得有什么不妥当。把幼儿园的东西拿回家，是因为他们还不懂这东西是别人的。如果孩子经常偷窃，

或这种行为的基础是某种消极情绪，就可考虑这是病态的行为，应及时加以矫正。有偷窃行为的儿童需要的不是某件东西，而是情感和关注。大人要更多地给予他们关心和爱护，让他们感到温暖体贴。

说谎儿童说谎除了是模仿大人以外，还有心理上的因素。例如说谎可以表现自己，受到别人的羡慕，夸耀于人；说谎可以使自己摆脱困境：当说实话会受处罚时，孩子会选择说谎。说谎的孩子敏感、胆小、独立性差。家长要使孩子认识到，他们遇到的困难，做错了的事，等等，都算不了什么，最不好的事情是说谎。一个人难免会犯错误，考试不及格也不可怕，而说谎是最糟糕的。说谎、欺骗往往是行为障碍的最初表现，家长应给予重视，及早纠正这一心理行为障碍。

■智商训练游戏

写数字

方法：先学写近似的数字，如1和7，再学写4，这3个数字都以直线为主，而且容易辨认。然后学写2和3，2似鸭子，3似耳朵，注意3的方向，开口向左。再学写5，5与3方向相同，上加一横。然后学写0和8。许多宝宝用两个小圈连成8，经过指导才会旋转成8，要注意3和8的区别在于3是两个半圆，向一边开口，8是封口的圆。最后才学写6和9，6头上有小辫，9下面有脚。有些宝宝会写成e，要经过纠正才能写正确。

目的：学会辨别和书写数字，练习书写技巧。

注意：经地练习有些宝宝能学会2~4个数字，个别宝宝能学会写0、1、7、2、3等6个数字。在配对时行辨认，能写几个都可以，不必要求会写10个数字。

反义词配对

方法：在宝宝认识若干汉字的基础上，选出10~15对字卡作反义词配对。如出“上”时应配“下”，出“长”时应配“短”，出“快”时应配“慢”等。在平时学汉字时要有意地配对学习，一来宝宝易于理解，二来在配对游戏时可以重复加深记忆。

在玩反义词配对时，还可以将字卡扣在桌子。当出“上”时，宝宝从扣在桌上的卡中寻找“下”，每次看过的字卡扣原来的位置上。再出卡时如果记得刚才看过的字卡放在那里，就可以找得更快。看看宝宝配上10对反义词时用几分钟，下次再玩时再看用几分钟，月末再看用几分钟。这种玩法既学习反义词配对，同时练习了短时记忆力，看看宝宝能否看过一次就记住字卡扣放的位置。

目的：增强思维、记忆能力，发展言语。

注意：玩时家长最好也参加，要先让宝宝赢一两次再真正作比赛，通过游戏学认汉字，增强记忆力。

■情商训练游戏

知道不同职业的称呼

方法：宝宝常常会碰到不同职业的人，如乘公共汽车时，认识售票员和司机；到医院看病时认识医生和护士；跟妈妈去商场时会认识售货员和经理；也会遇到给家里送信的邮递员；同成人在餐馆用餐时会认识服务员或者炊事员；到郊区或亲属家中会看到种地的农民：在工地会看到建筑或修路的工人；早晨在马路上会看到清扫道路的清洁工等。家长要随时给宝宝介绍不同的职业所做的工作和作用。

目的：使宝宝学会尊敬做不同工作的人，和各种职业的人积极配合。

注意：让宝宝自觉做到如不随地扔东西，以免清洁工阿姨辛苦。把碗盘中食物吃干净，以表示尊重农民伯伯的劳动。看病时不哭，这样才能让医生更快地治病。

学会等待

方法：两岁多的宝宝常常发脾气，使性子，尤其是想要的东西不能马上得到时就会发火。要让宝宝学会等待。例如，妈妈正在做饭，但是宝宝早已饥肠辘辘，这时千万不要给他吃零食，否则吃饭时就没有胃口了。应当请他来当“助手”，看看桌子摆好没有，帮助清洗盛菜的盘子等等。他一面忙碌着，一面耐心等待，直到开饭，自然胃口很好，也能自己将饭菜吃完。

有时，宝宝看见别的小朋友手里有个好玩具，很想玩一下，但人家又不放手。这时妈妈应当想办法转移宝宝的注意力，让宝宝去注意其他好玩的东西，如去逛逛商店，看看有什么好吃的。如果宝宝仍然想着那件玩具，要让他学习等待，告诉他要遇到机会才能买得到相同的玩具。

在宝宝游乐园中如上滑梯、坐碰碰车、坐飞机等都要买票，排队才能玩上。要教导宝宝耐心等待，才可以享受玩的快乐。

目的：锻炼忍耐的性格。

注意：等待在生活中是免不了的，要从两岁能听懂解释的时候起，经常找机会让宝宝学习忍耐，这是性格培养中必不可少的一步。

■体能训练游戏

宝宝体操（第三套）

方法：

第一节：“小鸟找食”

两臂侧平举，上下挥动（翅膀扇动的样子）。前脚掌着地，慢慢向前跑，跑一会儿停住蹲下，做找食吃的样子（两手合在嘴前，类似吃米）。反复做三、四次。

第二节：“长高了，变小了”

宝宝两臂尽量上举，同时起跳，并说出“我长高了!,. 然后蹲下，两手抱小腿低头，尽量缩小身体，同时说出“变小了!”

第三节：“不倒翁，摇一摇”

两手叉腰，上身左右摇摆（体侧屈）。

第四节：“打气”

两脚前后站立，弯下身，两臂在胸前上下屈伸，做给自行车打气动作，同时口中发出“哧，哧”的声音。

第五节：“小兔跳一跳”

两臂在胸前屈肘，手指向上，掌心向前。两脚原地跳，跳3至4下，原地踏步休息。反复跳3至4遍。

目的：进行全身性锻炼。

注意：此套宝宝操可连续做2~3遍。

学接抛球

方法：在两岁之后，宝宝先学会接滚过来的球。经过常常做户外运动，也会接从远方扔过来先着地后反跳的球。由于球先落地，已经得到缓冲，再接球时已作好准备，所以较容易接住。现在宝宝可以再进一步学习接直接抛来的球。

开始练习时，二人距离越近越容易接住。抛球也是限于直接抛到宝宝预备好的双手当中，使宝宝马上接住。这种练习逐渐增多，宝宝的技巧熟练之后，距离可渐渐增加，可以达到一米左右。

目的：锻炼体格和协调动作的能力。

注意：球的落点可以在宝宝的肩和膝之内，使宝宝有时要将双手抬高，有时要略为弯腰才将球接住。

疾病预防

■检查视力情况

宝宝3岁左右时，应进行一次视力检查。我国大约有3%的儿童发生弱视。孩子自己和家长不会发觉，在3岁时如果能够发现，4岁之前治疗效果最好。5~6岁仍能治疗，12岁以上就不可能治疗了。孩子失去立体感和距离感，以后学习和从事许多职业都难以胜任，如司机、飞行员等。学习精密机械、医学等也都有困难。

视力检查可发现两眼视力是否相等。如果因斜视或两眼屈光度数差别太大，两

只眼的成像不可融合，大脑只好选用一眼成像，久之不常用的一侧视力减弱而成弱视。或因先天性一侧白内障。上睑下垂挡住瞳孔，或由于治疗不当，挡住一眼所致。检查时发现异常，可及时治疗。

■异物入眼、耳、鼻、气管的处理

异物入眼　异物进入眼里，可引起刺痛、流泪，较大较硬的异物还有可能伤害眼结膜。

异物进了眼里，叫孩子不要乱揉，应该提起眼皮轻轻动，让眼泪把异物冲出来。

可往眼里滴1~2滴眼药，既可预防发炎，又可>中出异物。

家长可把手洗净，让孩子向上看，用手按住下眼皮往下拉，可看下眼睑内有无异物。

用拇指和食指提起上眼皮，食指轻轻一拉，拇指将眼睑往上翻，可看上眼皮内有无异物。如有异物，可用棉棒蘸水将异物沾出。

异物入耳　幼儿常会把小的物件塞在耳内，也可能有小虫爬进耳内，如不处理，可发生感染。

让孩子把头歪向一侧，患耳向下，让异物滚出来。

如果是小虫入耳，可向耳内滴几滴温水，使小虫浮出来。

如果在家里不能排除异物，要尽快去医院检查，千万不要自己试着用镊子或耳勺挖取。

异物入鼻幼儿有时把纸团、豆子、小球等塞入鼻孔，如家长不发现，会引起感染、出血。

豆粒、纸团等如未泡胀，可用擤鼻涕的方法将其擤出。如已泡胀，则需去医院找医生处理。

如果是小虫子进鼻腔，可用纸捻刺激鼻腔，使孩子打喷嚏，将虫子喷出。

不要自己胡乱给孩子掏，否则进入咽喉部、气管，易引起窒息。

异物入气管　气管是吸入氧气、排出二氧化碳的通道，一旦进入固体或液体物质，便会发生堵塞，影响气体交换。引起孩子发生气管异物的主要原因有：儿童好奇，把小物件含在口中，不小心滑入；儿童大哭、大笑时将口中物体滑入气管：儿童牙齿未长全，因咀嚼能力差，使食物进入气管；儿童咳嗽反射不健全，咳嗽时呛入气管；蹦跳、跌倒时把口里的糖等食物呛入气管。有的家长一边喂孩子一边逗孩子，也易将食物呛入气管。

异物掉入气管后，引起的症状很明显，但症状的严重程度与异物的大小、性质和掉入气管的部位有关。矿物性异物很少引起炎症反应；动物性异物，如鱼刺、骨等对气管黏膜刺激较大；有些植物性异物，如花生米、豆类等可引起严重的呼吸道急性炎症，甚至发生支气管堵塞；光滑细小的金属异物对气管黏膜刺激很小：尖锐的异物，可能刺破附近的组织，引起其他并发症：表面生锈的异物对黏膜刺激较大。异物在气管内存留的时间愈长，对身体的危害愈大。

异物掉入呼吸道后，首先引起剧烈的咳嗽，甚至咳出血，并有气喘、呼吸困难、呼吸声音异常等一系列表现。较大异物堵塞总气管时，可引起窒息而死亡。随后咳嗽表现为阵发性。过一段时间后，异物可引起炎症反应，患儿出现体温升高、咳痰、呼吸困难等症状。如异物堵塞支气管，则可引起下端的肺气肿或肺不张，患儿感到胸闷，这时的情况更严重了。

总之，气管异物是危险的急症，应分秒必争地送孩子去医院抢救，绝不能耽误。在医院，医生可根据异物的部位，在直接喉镜或气管镜检查下，把异物取出。

■异物吞咽、卡于咽部的处理

异物吞咽　孩子有时玩耍时喜欢把玩

具放在嘴里，不小心可滑入咽喉，吞咽下去。异物可卡在食管中，被卡的食管发生疼痛，吞咽时疼痛明显，特别是咽下困难，甚至滴水不进。大的异物可压迫气管，引起呼吸困难。异物在食管内存留时间过长，可引起局部水肿和炎症。尖锐的异物容易刺破食管黏膜，引起周围器官发炎。

孩子发生食管异物后，必须立即送医院治疗，医生会通过食管镜检查，取出异物。如果异物已滑入胃，医生会在X线观察下，促使异物排出。

例如发现别针不见了，可带孩子做X线检查，以明确别针是否被吞进，在什么位置。如果别针停留在食管中，医生可用专用设备取出。如果到了胃里，需要2～7天才能通过肠道，不会有什么损害。可每日仔细地检查大便，如果没有检查到别针，一周时应再次透视。别针在胃中停留几个星期的情况很少见，如果在胃中久不排出，医生可用胃镜将其取出。

异物卡于咽部　孩子在玩耍时可将小玩物、纽扣、硬币等放在嘴里，一不小心，这些东西滑下去卡在咽部。另外，家长给孩子的饭里有小骨头或鱼刺没挑干净，也可卡在咽部。

发生咽部异物后，吞咽疼痛加重，可引起不同程度的吞咽困难。异物较大时，可压迫喉头和气管，引起呼吸困难。如果异物刺破咽壁，局部可发生感染。

孩子被异物卡住后，可让他张大嘴，将舌头压下，用镊子轻轻夹出。如果是鱼刺，可用威灵仙30克、米醋50毫升煮汤饮服。如果上述办法无效，可到医院请医生处理。

鱼刺卡住后，不要给孩子吃馒头、饭团等，因为这样做有时不仅不能带走刺，反而会将刺压得扎入更深，更不易取出。如果是硬而尖的异物，这样硬压危险更大。

四、2岁10—12个月

身心发育

■生理发育状况

体重　孩12.55~13.13千克，女孩12.1~12.68千克。

身长　男孩90.3~91.9厘米，女孩88.45~90.69厘米。

头围　男孩47.7~48.8厘米，女孩47.44~48.5厘米。

胸围　男孩49.15~50.2厘米，女孩48.65~49.8厘米。

牙齿　18~20颗乳牙。

■心理发育特点

3岁的孩子求知欲旺盛，对什么东西都感兴趣。记忆力、思考能力及想象力也发展得很快。

3岁时，孩子对什么事都爱问“为什么”。遇到这种情况，切不可觉得厌烦而不予理睬，应该尽可能予以回答。对同一件事总是要问好几遍，于是有的爸爸妈妈就认为这个孩子智能低下。实际上，孩子的智能是通过许多次体会、经历以后才能形成的，因此对于儿童提出的一系列“为什么”的疑问，做父母的应该爽1央地予以回答，而且要有耐心，不要不理不睬，这才是教育孩子的关键所在。

■3岁宝宝特点

大运动　单足跳跃，自己扶栏下楼梯一步一阶，能跳过10~15厘米高的障碍物，可钻过高度为自己一半身高的洞穴，能举手过肩投球，能接住1~2米远投来的球，会骑脚踏三轮车，可以在10~15厘米平衡木上做简单动作，能登上3层的攀登架。

精细动作会画圆和正方形，会写2个以上数字和汉字，会画人的2~4个部位，能用指捏面塑，按针孔定形撕纸，拿剪子将纸剪开或剪纸条，将方形纸折成长方形及三角形，会用筷子夹枣（或花生米），按要求的颜色形状间隔穿珠子，能粘贴简单图画。

认知将物品按用途分类，认识不同职业，懂得反义词8~10种，能拼切开4~8块的拼图，认图中找出缺漏部分，认识4~6种几何图形，从地图上找出居住的城市，可以从本市地图中找出家庭位置，背数到20，点数到8，取5件玩具，复述4~5位数，倒数3~1或5~1，切分圆形为1/2或1/4，认识若干汉字，6~10个数字，会做数字、汉字配对，认识两种季节所穿衣服以及特有的食物，会玩包剪锤游戏，懂输赢。

艺术能力　会唱5个音阶内的歌曲几首，随录音机或电视自学歌曲几首，按旋律敲击节拍，按节拍做律动，画人或物品轮廓图形，学习书法。

语言　能说出自己的姓名、年龄和父母的姓名、单位或地址，背诵几首儿歌、唐诗、广告词及简单故事，会猜简单谜语、学习自编谜语，玩“过家家”时出现互相嘱咐的句子，能有表情朗诵儿歌、诗句或故事片段，会说若干英语单词。

社交行为　会自己洗脚，能独立上厕所（用手纸不需帮助），穿鞋分左右，穿袜会拉后跟，穿上有扣的上衣和裤子，帮厨，剥摘蔬菜，帮助拿工具，收拾衣服，清洗茶具，扫地。

■3 岁综合能力特点

3 岁，是宝宝期中最重要的时期。3 岁的宝宝整天蹦蹦跳跳，活泼、灵巧、讲话流利。能和一两个小朋友互相配合，玩得很协调。但会经常和大人对抗，接近 4 岁就能老老实实地听大人话了，这从宝宝的态度上就可看得出来。

智力和情感的成长速度非常惊人。在 3 岁儿童身上同时有着事事都要自己干的独立欲望和缠着妈妈撒娇的强烈依赖性。

这一时期，也正是宝宝自己能够形成各种习惯的时期。比如说，能独自上厕所、能自己脱衣穿衣，也能帮忙收拾收拾。大人也应该尽量让宝宝做做自己的事。

在这一年里，还应给宝宝作一次健康检查，以便早日发现身体和心理上的疾病，并及早治疗。同时向医生请教一下今后该怎么带宝宝等等。

饮食营养

■春季儿童维生素不可少

维生素是维持人体健康不可缺少的营养，一旦缺乏，就会影响肌体正常代谢而产生疾病。之所以强调春季儿童维生素不能少，原因主要是：儿童在春季生长发育较快，对维生素的需要量有所增加；春季蔬菜数量少，品种少，水果的品种也很单调，易使儿童出现吃菜吃腻了的感觉，出现挑食或偏食现象，结果影响了维生素的摄入量。

有鉴于此，春季给儿童适量补充维生素，对儿童的生长发育和身体健康是有好处的。

■多吃组氨酸食物

临床研究证明，组氨酸是人体必需的氨基酸之一，对幼儿生长发育极为重要。原因是：组氨酸能促进幼儿的免疫系统功能尽早完善，强化生理性代谢机能，稳定体内蛋白质的利用节奏，促进幼儿肌体发育。

然而，由于幼儿肌体可塑性较大，代谢速度快，这就势必大量消耗组氨酸。为此，幼儿每日所需组氨酸摄取量要高于成人几倍。但因人体缺乏自身合成组氨酸的整套酶系统，所以，组氨酸必须严格依赖食物蛋白质或氨基酸食品来供给，若其来源不足，将导致幼儿抗病能力低下，产生贫血、乏力、头晕、畏寒等不良征兆。经科学测定，黄豆及豆制品、鸭蛋、带皮鸡肉、牛肉、皮蛋、玉米、标准面粉、土豆、粉丝等食物富含组氮酸，幼儿可多食之。

■选择饮料的方法

儿童不宜饮用的饮料　有许多饮料孩子是不宜经常饮用的，如可乐类饮料中均含有可可碱和咖啡因，有的还含有中草药，孩子经常饮用这类饮料，对健康不利。此外，一些低劣饮料充斥市场，尤其是那些“三精水”（包括橘味水），由色素、香精和糖精混合而成，儿童经常食用，对健康也会带来危害。

适合儿童饮用的饮料

1. 乳酸奶饮料：乳酸奶饮料含有少量牛奶，经乳酸菌发酵使绝大部分乳糖分解，故易于消化吸收，味道又很符合儿童的爱好，是一种饮料佳品。但它毕竟是以解渴为主要目的的饮料，不能与牛奶等同视之。从营养价值上来看，两者相差悬殊。

牛奶中营养素的含量比乳酸奶饮料高得多，其中蛋白质、脂肪、铁、钙和维生素的含量均是乳酸奶饮料的 3 倍以上，倘若乳酸奶饮料含牛奶量不足 30%，其营养素含量往往只有牛奶的 10% ~20%，即使喝 10 ~ 12 瓶的乳酸奶饮料还不一定能抵得上一瓶牛奶，因此，不要让孩子光喝乳酸奶饮料而代替喝牛奶。

2. 矿泉水：矿泉水是天然物质，含有儿童需要的某些必需微量元素，是一种良好的饮料。但必须指出，粗制滥造的不合

格矿泉饮料，如有些人工矿化水，其中常带有有害物质，如铅、砷、汞、镉等，也不能让儿童饮用。

3. 果汁、蔬菜汁等饮料：如橘子汁、番茄汁、山楂汁、粒粒橙、椰子汁等。这类饮料含有大量维生素C，且含有丰富的钠、钾等，还有利尿作用。

4. 夏季消暑饮料：用金银花、红枣皮、绿豆衣、扁豆衣、乌梅等煮成汤，略加热，是夏季消暑解毒的好饮料。还可以治疗小儿暑热症和减轻气喘。

5. 胡萝卜汤：胡萝卜是碱性食物，含有果胶，能使大便成形并有吸附细菌和毒素的作用。胡萝卜汤的做法是：先将胡萝卜洗净，切后煮烂，再将熟泥放在箩筛中压成细泥，最后把细泥与原来煮胡萝卜的汤水一起倒入大碗中，每500克胡萝卜可制成1000毫升胡萝卜汤，加2平匙蔗糖，这对有轻度腹泻的婴幼儿是一种好饮料。

6. 口服补液饮料：配制方法是食盐一茶匙（3.5克），蔗糖2平汤匙（30克），加水至1000毫升。少量多次口服。

这里要特别指出的是，喝饮料不能代替喝开水。有的儿童在整个夏天不喝或很少喝开水，口渴了就光喝饮料。有的家长认为，这是生活水平提高了，喝饮料总比喝白开水强。其实，市场上出售的饮料多数含糖量较高，这类饮料喝起来口腻，只能一时解渴，时间长了，反而增加口渴感，长期如此，对孩子健康也会带来不利影响。

■增加营养的误区

1. 宝宝贫血吃含铁食物。贫血是我国常见疾病之一，目前少年宝宝中有20%患不同程度的贫血，主要是缺铁性贫血。专家经过调查发现，并不是宝宝吃含铁食物少，实际上有些人还摄入过量。那么为什么宝宝还会贫血呢？这主要是人们不了解铁的吸收特点。

铁的消化吸收与其他营养素不同，当身体需要铁时才会吸收，不需要时就不吸收。而且铁在吸收前需将原来剩余的铁消耗掉，新的铁才能补充进来。没有消耗，吃进去的铁也吸收不了，因此身体里还是缺铁。如何将铁消耗掉呢？那就是适量的运动。

2. 身体缺什么就补什么。有的家长认为宝宝爱吃什么就是身体缺什么，尽管让他去吃。如有的宝宝爱吃肥肉，家长因为宝宝缺油就满足他的要求。殊不知宝宝爱吃什么只是饮食习惯问题，而宝宝有无良好的饮食习惯则在于家长的影响和培养。有的家长娇惯宝宝，一味迁就宝宝，宝宝想吃什么就给什么，“让宝宝领导父母”，久而久之使宝宝养成挑食、偏食的毛病，导致宝宝营养失调。

家长最不愿意看到自己的宝宝被医生诊断为缺锌、缺钙……宝宝缺什么马上想办法大量补充。在某医院曾发生过这样一件事，有个宝宝因缺钙得了佝偻病，家长立即给宝宝频繁打钙针，可宝宝还是消化不好。到后来发现宝宝的两肾完全钙化，生命已无法挽救了。在医院还经常出现宝宝吃维生素过量导致中毒的病例。可见父母疼爱不当也会导致严重后果。

3. 多花钱才能讲营养。有些家长认为价格高的食品营养价值就高，以致常给宝宝买鱼吃，甚至买来补品长期服用。其实食物的营养价值并不能以价格来衡量，有的东西价格高只表明它稀有或加工程度深。如冬笋的营养价值就远不如胡萝卜。有的人认为鸡蛋有营养，一天吃五六个。而专家认为一天吃一个鸡蛋已基本满足需要，因为某一食品营养再好，也不能包含人体所需的七大营养素，每日所吃食物还须多样化。

4. 洋快餐讲卫生须经常吃。汉堡包含氧化胆固醇，美国已建议中小学生少吃洋快餐。

应该说洋快餐偶尔吃一顿也未尝不可，但经常食用确实对健康不利，这一点家长应该意识到并约束宝宝。

洋快餐被营养学家们认定为高热量、高脂肪、高胆固醇的“三高食品”，被称为“垃圾食品”。据测定，一个三层汉堡包含1000千卡热量，三小块鸡腿有一半是脂肪。而100克炸薯条的热量约为544千卡，相当于一个轻体力劳动者全日所需热量的1/4~1/3。吃洋快餐时少不了要喝可乐，宝宝过多饮用含咖啡因的饮料会引起血压轻度升高和心率下降。

美国科学家发现，汉堡包和其他动物脂肪的油炸食物中含有一种更为有害的胆固醇——氧化胆固醇，它损伤冠状动脉，加速其硬化，诱发心脏病。美国农业部已向全国中小学生建议少吃汉堡包。

■早餐不直的两类食物

科学证明，早餐对于宝宝所需营养和健康是非常重要的。美国科学家实验证明，在其余实验条件相同的情况下，吃高蛋白早餐的宝宝成绩优于吃素食早餐者，而不吃早餐会影响宝宝智力的发展。如不吃早餐容易患消化道疾病。会降低大脑功能，影响大脑发育。不吃早餐体内胆固醇高。长期不吃早餐还容易患胆结石，并影响宝宝发育。

早餐有两类食物不宜多吃：一类是以碳水化合物为主的食品，因含有大量淀粉和糖分，进入体内可合成更多的有镇静作用的血清素，致使脑细胞活力受限，无法最大限度地动员脑力，使工作和学习效率下降；另一种是蛋黄、煎炸类高脂肪食物，因摄入脂肪和胆固醇过多，消化时间长，可使血液过久地积于腹部，造成脑部血流量减少，因而导致脑细胞缺氧，整个上午头脑昏昏沉沉，思维迟钝。脑营养学家认为，科学的早餐原则应以低脂低糖为主，选择猪瘦肉、禽肉、蔬菜、水果或果汁、低脂奶等富含蛋白质、维生素及微量元素的食物，再补以谷物、面食为妥。

■注意不要滥用营养品

1. 营养液不可滥用。宝宝的生长发育是各种营养素共同作用下的平衡发展。蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、无机盐、空气、日光和水这八大营养素缺~不可。宝宝若平日不挑食、偏食，能达到饮食的平衡，不会缺少某种营养物质，更不会造成对某种营养品的缺乏症。若饮食结构、喂养和育儿的方法不当则会导致某些营养缺乏症。这样的情况应在医生的指导下调整饮食结构，改变不当的喂养育儿方法，如粗细粮的合理搭配，冬天应多晒太阳等。

真正需要添加营养液时，应在医生指导下对症下药，要明确缺什么、补什么、补多少等，应当明确营养液是不能等同于主食的，也不像广告的夸张宣传。而且市场上许多营养液是不合格产品，有的甚至含有激素，所以家长在选购时要认真挑选，以防破坏了宝宝的正常发育。

2. 强化食品要少用。强化食品是指在某一种普通的食品如面包、饼干、糖果等中添加一定数量的个人所需的元素或营养素，为的是补充某种营养素的不足。但是由于家长方法上的错误使用，有时强化食品的效果恰恰适得其反。

哺育宝宝的关键并不在于给他们吃这样那样的强化食品，而在于适当地为他增添食物、调节品种，刺激他们的食欲，在日常饮食中达到饮食的平衡、营养的合理，此外进行必要的锻炼和训练，给他们充足的阳光、新鲜的空气，增强体格，及时预防接种，使宝宝自然地保持身体的健康。一般那些食欲不振、挑食厌食、营养不良，缺乏锻炼、阳光，以及久病初愈身体衰弱，或正在病中的宝宝需要有针对地补充某种营养素，即所谓的对症下药。家长在准备

给宝宝使用强化食品时应在医生的指导下，明白宝宝到底缺什么，需要什么，而不能随便乱用。

日常护理

■教宝宝热爱劳动

喜欢和爸爸妈妈一起做某件事，大人可让宝宝充当小助手，只要是没有什么危险的事情，让宝宝动手参与。这样可给宝宝带来劳动的快乐，也可锻炼动手能力。在充当小助手中宝宝学会许多基本的劳动技巧及其他的知识，养成爱劳动的习惯，感受到长大了。

在超市或自选市场里，妈妈可牵着宝宝，让他认识各种商品，给他简单介绍生活常用品。让他自己选一两种食物或其他的东西，增加他的兴趣。再如可让宝宝帮忙择菜，剥花生等，爸爸在修理器具时让宝宝递个小锤子什么的，这些都会让宝宝无形中学到许多知识。这些知识能让他在以后的实际生活中发挥很大作用。

■不愿上宝宝园的对策

宝宝不愿上宝宝园的原因较多，故采取的对策也就因人因事而异。

那些在娇宠的环境中长大的任性的宝宝，总是缺乏一种自我克制能力，不能融入集体活动。因此，在他眼中，宝宝园的生活就变得没什么意思了。但父母却希望宝宝园的老师严加管教。实际上，家庭和宝宝园是教育宝宝的两个方面，缺一不可，所以，这种想法必须纠正。

那些尚不会洗手、不能自己大小便、不会用筷子的宝宝，即最基本的生活能力尚不能自理的宝宝，在集体生活中会感到不安，气量小的宝宝干脆就不肯上宝宝园了。这种宝宝，最好让他迟一年上宝宝园。

有的父母对宝宝要求过高，经常教训宝宝在宝宝园里要懂礼貌，唱歌时要大声，画画时要画大些等等，于是宝宝就会感到宝宝园是个累人的场所。

那些智能低的宝宝和智能高的宝宝有时也会不肯上宝宝园的。另外，父母对宝宝园的不信任也会影响宝宝的情绪，比如在宝宝面前讲宝宝园和老师的坏话，就会导致宝宝不相信宝宝园。当宝宝被老师斥责而爸爸妈妈却带着宝宝去大吵大闹，则会使宝宝认为老师待己不公，于是对老师既十白又十艮，不肯上宝宝园。

要让宝宝上宝宝园，首要条件就是父母要充分信任宝宝园。

■正确对待“自言自语”

父母无需为宝宝一边活动一边自言自语的行为而忧虑，因为对于几岁的小宝宝而言，这并不是病态，而是宝宝正常语言发育过程的一个阶段。一般说来，语言发育分为出声的外部语言和不出声的内部语言两个阶段。小儿早期的语言为外部语言，特点是将自己的思维活动立即用语言表达出来，做什么就说什么。比如，宝宝搭积木，边搭边说：“宝宝搭高楼。”内部语言则是语言发育的高级阶段，宝宝只是用脑想而不出声了，抽象思维能力和速度大大提高。自言自语是宝宝从外部语言向内部语言转化过程的一种过渡形式，是宝宝语言发展过程中的必经阶段。3～4岁的宝宝在游戏时常常把所演角色的想法或疑问说出来。比如还是搭积木，他会边找积木边说：“小房顶哪去了？噢，在这里。”“咦，小白兔的房子怎么这么小？没关系，我还有好办法。”

随着宝宝的逐渐发育成熟。一般7岁以后他就不再出现自言自语了。如果继续存在，则要引起注意。

早期培育

■多动症的现象

多动症又称“多动综合征”，是儿童常见的一种以行为障碍为特征的综合征。多

动症主要有以下症状：

活动过多　活泼好动是儿童的天性，但如果幼儿不安宁，喂食困难，难以入睡，易睡或难以唤醒，就有多动的倾向。有的孩子较早能站立行走，打翻碗盆，拆坏玩具，或独自上街。上学以后，他们不能专注，上课时用手敲桌子、跺脚。不能坐住看一会儿电视，爬上爬下，上窗子，踢椅子，这种活动是杂乱的，无目的的。

注意力不集中　儿童注意力集中的时间随年龄增长而增长。多动症的孩子注意力不集中表现突出，他们的活动是无目的的，从一个活动很快转向另一个活动，拿一个玩具没一分钟就丢下玩另一个，不能专注一件事，也记不住对他讲的事，因为他没有注意听。做事表现有头无尾，丢三落四。

冲动　多动症儿童做事不考虑后果，如果他要喝水，拿起就喝，不考虑水是凉的还是烫的。在街上奔跑时不注意有没有车。在教室里喊叫乱跑不考虑是否影响了纪律。在集体活动时，他们常不遵守规则。这些都不是他们刻意要捣乱，而是他们的冲动使他们没想那么多。

不良行为　许多多动症儿童好打架，好顶嘴，不服从，横行霸道，好发脾气、纪律性差等。他们过于独立又过于依赖，情绪不稳，有时过分兴奋，有时则任意发脾气，甚至产生攻击性行为。他们难于有好朋友，缺少同龄的伙伴。

学习困难　多动症儿童智力发育上存在一些障碍，他们难以适应一般的教学安排，往往需要个别辅导。有的儿童存在感知障碍，造成阅读困难。有的由于神经系统功能障碍产生运动协调困难，不会用剪子，不会结鞋带，写字画图存在困难。他们能力发育不协调常引来教师‘及家长的责备，这又使他们受到挫折，形成恶性循环。

■智商训练游戏

画人

方法：自从宝宝学会画圆圈以来，已经画过许多圆形的物品。有些宝宝还会画上两个圆圈表示不倒翁。这就是画人的开始。这时父母可以让宝宝仔细观察自己的脸，让宝宝在自己画的圆圈内添上各个部位。多数宝宝先添眼睛，画出两个小圆圈表示眼睛。有些宝宝在圆圈的顶上添几笔，画出几根头发。这时，家长可以帮助他再添上鼻子和嘴，问宝宝：“还该添些什么？”有时他喜欢画一个肚脐在大圆圈中央，或者在胳膊的末端画一个叉表示手指。这种互相添加的画法可使宝宝感到兴奋。

有时还可以三个人共同作画，每个人只许画一个部位，看看最后成什么样子。可以由宝宝开始，爸爸妈妈各画一个部位，这样画出来的人会更加详细和复杂。如眼睛会有眼珠、眼眉和睫毛，鼻子会有两个鼻孔，嘴有上下唇，胳臂末端会有手指，腿下面有鞋，身上会有衣服等等。宝宝不会画，只要说出来就算数，家长可握着手帮他画。有过这种学习，宝宝对人身体上各个部位会有进一步的认识，下次再让他自己添画部位时，可以增至3～4处。

目的：提高幼儿智力。

注意：智力测验中有一种方法叫绘人试验，让宝宝自己去画，成人不干预提示，宝宝全凭记忆去画每一个部位，画的部位越多，表明宝宝智能越好。有些宝宝在家长帮助下会记得较多的部位，但有些宝宝由于画的与自己的联想连不起来，完全自己画时仍只能画出自己确实了解和熟记的部位。

记住父母单位及自己的住址

方法：自从宝宝会作自我介绍以来，渐渐认识的事物增加，介绍就会更详细，他通过家庭相册知道爸爸在什么单位做什么工作。平时这种教育很有必要的，因为

万一遇到走失、拐骗、火警、水灾等意外情况时宝宝能自己说清楚父母姓名、单位和家庭住址，可以帮助找到失散的亲人和家庭，只要宝宝学会了背诵儿歌和唐诗，就有能力背诵父母姓名、单位和家庭住址。会复述3~4位数的两岁半以后的宝宝应当经常接受这种教育。

目的：让宝宝能详细地介绍自己。

注意：由于地址不容易背诵，或者父母职业宝宝不懂得，所以要经常练习才能记住。

■情商训练游戏

音乐律动

方法：家庭所有成员拉成大圈，按录音机的音乐做有节律的活动。如“1、2、3，左右左”脚在地上踏步，第4拍时拍手转向右侧。再“1、2、3，左右左”时面向圈内，第4拍时拍手转向左侧。原地踏步不出错后可以改为向右和向左，向前和向后踏步和转身。动作可以随音乐而改变，宝宝在拉大圈的游戏中，感到自己是其中的一员，感受到群体游戏的快乐。

注意：平日的工间操就是音乐律动，不妨回家教宝宝做几节容易的工间操，对身体有益处。

■体能训练游戏

交替双足下楼梯

方法：宝宝在2岁时已经学会交替双足上楼梯。住楼房的孩子由于有更多的练习机会，所以学得较快，但要学会交替双足下楼梯几乎要在半年之后。有些胆大的宝宝是很能干的，2岁刚过就会交替双足下楼梯，但大多数是2岁接近3岁时才能学会，胆小的过了3岁才能做到。不要勉强，因为各种楼梯的高度不同，每阶梯相隔15厘米以下，就比15厘米以上容易些。近年来建的高层楼房每层楼高约2.5米，楼梯每阶是15厘米以上，宝宝双足便于交替，旧楼的楼层高达3米或3米以下，楼梯每阶相隔达17~18厘米，宝宝不便于交替，要双足立稳于一个阶梯，再迈到下一阶梯。此外，有扶手或有人牵扶时易于交替，扶手太高宝宝够不着时就难于交替。

目的：训练大运动能力。

注意：住楼房的家庭要格外重视，防止宝宝为了练习上楼，自己上楼梯，不小心从楼梯上跌下来。要经常锁好家门，以防意外。

包剪锤游戏

方法：这是很受宝宝喜爱的游戏。3岁左右的宝宝已会学着用手指比做剪刀、布包和锤子。那时还不懂得输赢。直到2岁9~10个月时才慢慢从玩中懂得了输赢。学懂了这种循环制胜的道理是一种进步，往往在一些不易解决的问题上用这个游戏就易于解决。如当两个宝宝都想玩一种玩具时，先猜拳，谁赢了可以先玩，输了的后玩。

目的：理解循环游戏。

注意：又如口袋中只剩一块糖果，该给谁吃呢？也可以猜拳决定，谁赢了就给谁吃。

疾病预防

■视力检查与弱视、近视等的防治

宝宝视力检查方法　检查3岁前宝宝的视力，可把大小不同、颜色鲜艳的玩具（如布娃娃、积木、玻璃球等）放在不同距离的地方（5米、2米、1米），给宝宝盖上一只眼，让宝宝指出玩具的位置或叫他走过去拾起它。

弱视的防治方法

1. 遮盖法：把视力好的一只眼睛遮盖住，强迫用弱视的那只眼睛看事物。经一段时间的强迫刺激，弱视眼的视力可有提高。也可用交替遮盖法（健眼与弱视眼交替遮盖），此法简便易行。如每周遮盖健眼5~6天，遮盖弱视眼1~2天，效果是较好

的。

2. 后像疗法：在强光刺激下视物10秒钟后，闭上眼睛仍感觉该物呈现在眼前，这个影像医学上叫后像。医学上利用这种后像的原理，用后像镜的强光刺激（一般照射20秒至1分钟），使视网膜产生后像，从而提高黄斑中心凹的视功能，起到治疗弱视的目的。

3. 红色滤光镜治疗：用600～640毫微米波长光线的红镜戴在弱视眼前，同时完全遮住健眼，练习写字、画图等作业，每天1～2次，每次10～15分钟，逐渐延长时间至数小时，能够达到治疗弱视的目的。

治疗弱视的方法很多，到底哪种最好，这要根据每个孩子弱视的性质、程度、年龄及视力屈光度来选择，并注意在7岁前抓紧时间治疗。

“对眼”的防治方法

1. 验光配镜子：这样可以为远视和散光找到准确的度数。配眼镜矫正视力的同时，斜视得到了治疗。要坚持戴眼镜不能间断，无论看远处或近处都要戴着眼镜，一般坚持半年左右就可见到疗效了。以后每年要到医院检查一次，以观察视力变化，调整眼镜的度数。

2. 遮盖健眼法：这是治疗“对眼”弱视的一种方法。如经遮盖健眼治疗后斜眼视力有所提高，需戴镜检查斜视度数，如有所减少，则需要坚持遮盖，每月查一次视力和斜视度。

3. 用同视机训练：有关专家认为斜视儿童可到医院做立体镜和同视机训练，这些训练对斜视的眼位矫正有很大帮助，而且对双眼单视功能的恢复和立体知觉的建立都能起到良好的作用。

4. 手术治疗：经上述方法治疗1～2年后，仍有斜视的儿童或斜视治疗过晚者，在戴眼镜的基础上仍不能纠正者，可考虑手术治疗。

假性近视的防治　现在孩子们都懂得多读书、读好书，但往往忽视了在用功学习过程中的眼卫生问题。如学习时间过长、姿势不端正，有的孩子玩游戏机一玩就是几个小时，这些都是造成假性近视的因素。要有效地预防假性近视并不困难，只要在以下几个方面引起注意就可以达到目的：

1. 无论是阅读还是写字都要注意保持30厘米的距离和正确的姿势。

2. 光线要适当，不论是过强或过弱的光线，对眼睛都不利。

3. 学习时间一次不能太长，一般不超过1小时就要休息10分钟左右，休息时最好到户外活动一会。

4. 不要在躺着、乘车、走路时看书。

预防近视的方法

1. 避免近距离的活动。预防近视眼应尽量减少近距离的活动。实际上这种活动每天都大量的存在，如读书、写字、看报纸、看电视等等，都是在室内近距离使用眼睛，在这种情况下就要使每次的时间不要太长，一般45分钟左右就要站起来活动一下，并向窗外远处眺望一会。完成作业后，要尽量到室外活动，对预防近视有较好效果。

2. 学习时姿势要端正。学生无论在课堂上还是在家中学习都要注意姿势端正。这有利于视力和其他器官的正常发育。上课时身体保持端正的姿势，使眼睛的高度和书本保持35～40厘米的距离，在家中不要躺着看书、趴着写字。

3. 经常远眺对眼睛有利。看书写字之后，尽可能地站在高处眺望远处的景物，直到看清楚为止，这样做可以预防近视的发生。这是因为看书写字是眼睛近距离的活动，而远眺则正好相反，这样不断改变眼睛聚光位置，对恢复疲劳的眼肌，调整视神经系统都有较好的效果。

4. 家中照明的最适宜度数。家庭中的照明问题，是个很普通又易忽略的问题。一般认为光线越亮越好，其实过亮的强光对眼睛会产生强烈刺激，使眼睛产生疲劳。那么什么光线最适合眼睛的需要呢？日常生活中不会造成眼睛负担的最低照明度为25勒克司。在看书、写字、做作业时，除了打开房间内的电灯外，同时还要打开台灯，台灯的度数不要超过25瓦。

除此之外，还要注意不要躺在床上看书，阅读纸张的色泽以乳白色为好，字体大小和字行数不易过小、过密。

5. 体育运动可以预防近视。有人认为体质虚弱的孩子容易患近视，而体质强壮的孩子则易患远视。事实上不完全是这样，但总体上可以说喜欢室外活动的孩子，的确不容易患近视。而那些身体瘦弱无力的孩子们，由于不善于运动，只想在家里啃书本、看电视，很容易使视觉受到局限，从而增加了患近视的可能性。

有些患了近视的孩子，觉得戴着眼镜做运动性强的活动不方便，事实虽是如此，但也要注意室外锻炼，这样不但可以增强体质，而且还可以防止近视的近一步发展。

6. 维生素能够保护眼睛。人体的每一器官都离不开营养，眼睛也是如此，维生素是眼睛营养的重要来源之一。例如眼睛缺乏维生素A就容易患夜盲症，缺乏维生素B2会造成视力恶化。

7. 预防近视眼与饮食有关。现代医学研究证明，近视除有遗传的因素、用眼卫生的因素外，还与体内微量元素缺乏有关。如体内缺铬和钙可诱发近视的发生，尤其是高度近视与这些元素缺乏有密切的关系。体内缺乏这些元素主要是因为饮食中有偏食现象，因此，孩子吃饭时一定不要挑食，要养成良好的饮食习惯。

医学研究认为，孩子吃过多的糖和高碳水化合物，就会影响到元素铬的储存利用，使眼组织的弹性下降，眼轴变长，影响到视力。有的人认为，吃了大量的糖，会使血糖升高，由于血糖浓度增加，就会影响到房水与晶状体内渗透压的改变，房水就会进入晶状体内，引起晶状体变凸，形成近视。还有人认为吃了过多的糖，会影响血液的pH值的稳定，从而影响身体对钙的吸收。

总之，要养成合理饮食的好习惯，每样食物都要吃一点，使营养均衡，多吃些粗粮、糙米，少吃些糖，限制猪油和动物脂肪的摄入，这些都有利于铬与钙的补充，是预防近视的又一途径。

8. 看电视时应注意什么。观看电视时要保持一定距离，以电视屏幕对角线的4～6倍为适。观看时应坐在屏幕的正前方，斜看角度不应大于45度。

看电视时，室内光线不要太暗，时间不要太长，过一段时间就要到别处转一转，喝点水、上厕所或站在窗前向外眺望一会后再看，也可以利用放广告节目时闭目养神，使眼睛得到一定时间的休息。

第八章

3 岁方案

一、3岁1—3个月

身心发育

■生理发育状况

身长94．2～95．10厘米。

体重 13．44～13．95千克。

头围 48．1～49．1厘米。

胸围 49．5～50．9厘米。

牙齿 20颗，没有龋齿。

■心理发育特点

随着儿童年龄的逐渐增长，情感也越来越复杂了。在儿童时期，只有高兴、不高兴等单纯反应而已。随着年龄增长和社会集体生活的增多，喜怒哀乐等比较细致的情感也发达起来。到了三四岁，其感情几乎与大人无异。同时，一到这个年龄，胡吵乱闹、烦躁、恐惧等情绪就少了许多，相对安稳多了。

■智力发育特点

3岁小儿的智力水平能达到什么程度，可以从小儿的运动、语言、认识水平、适应能力等方面来看。

运动 3岁小儿会两脚交替上下楼梯，能双脚跳远，平衡能力增强，会独脚站2～3秒。两手的精细动作有了很大发展，会把积木搭得很高，能穿珠子，还学会折纸、用剪子。

语言 会说完整的儿歌，会说姓和名，知道性别，能回答成人提出的简单的问题。

认识水平能认识3～4种以上颜色，能辨别出4～7种几何图形。开始喜欢绘画，不仅会画垂直线、水平线，还会画圆形和交叉线，如果是随意画，还能说出自己所画的画的名称。

适应能力 3岁小儿在成人指导下已学会了穿脱简单的衣服，能系纽扣。会自己上厕所和洗手，懂得先后顺序。开始交朋友，玩交往性游戏。

以上是3岁小儿智力发育的平均水平，然而不同的孩子有一定的个体差异。如果发现3岁小儿的智力发育确实落后于这个水平，那么就需要带孩子去做一下智力检查，以便早期诊断和干预。

饮食营养

■饮食特点

这么大的孩子已经懂得饱饿，不可作硬性规定。父母倒是应该在饮食的内容上安排得丰富些，注意膳食平衡，像米面搭配、干稀搭配、甜成搭配、荤素搭配，这样不仅营养齐全，而且不单一，更能促进小儿的食欲。

过了3岁的小儿一般就没有小时候那么自由、轻松了，大多被父母送到幼儿园接受早期教育。这时孩子要花脑筋去学习游戏与知识，另外，过上集体生活就得受到一些约束，再也不能像在家时肚子饿了就拿些东西吃，或想吃什么就吃什么。因此，父母在安排饮食时要注意，要保证孩子在正餐时能吃足营养以应付学习与活动，尤其要注意早餐的进食。

早晨的时候对于年轻父母来说是十分宝贵的，没有充裕的时间保证孩子吃早饭，由于赶着上班，自己胡乱地吃上一点也让孩子陪着，这是不公平的。孩子的主要活动都在上午，没有足够的能量供给，孩子就会显得无精打采、思维迟钝、过于马虎，还会造成孩子体力不支、头晕眼花，长久下去会影响孩子的生长发育与学习进步。

■吃饭时不要训斥孩子

有些父母因为平时抽不出时间教育孩子就常常在饭前或吃饭时训斥孩子，弄得孩子愁眉苦脸或抽泣嚎哭，岂不知这样做对孩子的身心健康是很不利的。

首先，在正常情况下，孩子在吃饭前会产生旺盛的食欲，唾液分泌增加，如果这时突然受到父母的责问、训斥，会引起精神紧张、情绪低落、心理压抑，食欲就会消退，唾液也分泌减少，甚至骤然停止，这样吃饭就不香，同时因为唾液少，吃的食物也难于下咽。

其次，食物进入胃肠道后需通过消化液的帮助消化食物，并通过肠壁吸收其营养成分。每当就餐时，消化腺就会分泌消化液，而这个消化过程是一个在大脑神经支配下的条件反射活动。如果这时遭到大人的训斥、打骂，已经兴奋起来的消化腺就会受到抑制，消化液的分泌就会大大减少，即使食物吃进肚里，也不能得到充分消化，难于吸收。长此以往，就会造成孩子食欲不振，营养不良，最终引起疾病。

再次，孩子会因父母的训斥、打骂而伤心落泪，边哭边吃。这时很可能将食物吸进气管里去，引起剧烈的咳嗽，严重时会引起窒息。

日常护理

■注意衣服与鞋袜的选择

衣服的选择这个年龄段的孩子生长发育较快，好动，活动量大，并且到公共场所活动的次数也较多，因此在为孩子选择服装时，首先要考虑孩子的年龄、性别、肤色、体形、性格、兴趣爱好与季节的不同等方面。在此基础上，再考虑服装的面料、花色、式样、衣服的长短、肥瘦及御寒能力等方面。

在衣料方面不必过于讲究。因为孩子生长发育快，衣服穿着时间短，容易造成浪费。应为孩子选择一些面料柔软，颜色轻快、秀丽，式样大方活泼，但结构简单的服装。贴身穿的衣服最好采用棉制品制作。衣服最好不选套头或后面开襟的。因为这个年龄的孩子有了一定的生活自理能力，衣服的选择方便孩子自己穿脱为宜。

衣服的大小要适宜，衣服过大会妨碍孩子的活动，过于紧身会影响孩子的生长发育。裤子最好采用背带裤。家长要特别注意不要给孩子穿奇装异服，也不要把孩子打扮成异性，这样不利于孩子的身心健康。但家长可根据孩子不同的性格特点为孩子选择服装，对于一些“较老实”、“忧郁型”的孩子，可以给他穿些色彩鲜明、图案活泼的衣服。对于一些比较“淘气”、“活泼”的孩子，经常给他们穿些色调淡雅、款式庄重的衣服。这样做可以帮助孩子形成完整的性格，不至于性格偏激，同时也可培养他们健康的、多样的审美情趣。

鞋袜的选择　鞋子应该选择穿脱方便、透气性强、鞋帮较高、鞋底较软的布鞋或橡胶底的布鞋。不要给孩子穿皮鞋或人造合成革的鞋。因为皮鞋的底和帮很硬，容易磨伤孩子的脚；人造合成革的鞋不透气，对孩子也不适合。孩子的鞋子大小要适中，鞋子过大，会影响孩子的活动和走路的姿势；鞋子过小，会使孩子脚部神经长期受挤压，影响脚趾和脚掌的发育。

这个时期孩子的活动量很大，脚部出汗很多，因此孩子的袜子最好选择透气性强、保暖性较好的棉袜。袜口松紧要适宜，太松会褪到脚底不舒服，太紧则容易影响孩子腿部的血液循环。

■不要对孩子罚站

此年龄段孩子的认识能力和道德观念水平还不完善，因此，淘气是难免的。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。罚站就是家长常用的惩罚方法之一。有的家长甚

至罚孩子站很长的时间。这种做法是不可取的。

孩子的骨骼发育尚不成熟，脊椎还很脆嫩。如果孩子带着害怕的心情站立时间长了，势必会加重腿部肌肉的紧张度，加重脊椎的负担，导致两腿发胀、发麻，无控制地打弯和腰酸。这对孩子的身心健康是有害的。

另外，罚站对孩子也起不到良好的教育作用，孩子是不会因为罚一次站而认识到自己错误的原因所在的，即使下次不再犯，也是因为怕再罚站而控制住自己。同时，罚站更会加剧孩子的抵触情绪，加深父母子女之间的隔阂。因此，孩子犯了错误后，家长应该指出错误所在，帮助孩子分析错误的原因以及错误对自己和他人的利害关系。这样，孩子才能正确认识到自己的错误并改正。

■采取“自然后果”教育法

在教育孩子的过程中，有一种方法就是大人有意让孩子从行为的自然后果中获得经验和教训。这种方法称为“自然后果”教育法。如果自然的后果是令人愉悦的，孩子自然会继续做同样的行为；如果自然的后果使人不快，他自然会改变其行为。比如：如果孩子被火烫了一下手指，知道火烫了会疼，就不会再去随便接近火了：如果他曾从高处跳下来时被摔疼了，以后走到高处自然就小心了。

但是，有时候做父母的往往会因心疼孩子而从中介入使孩子免于承受行为的恶果。如此一来，孩子就失去了自然后果的教育机会，养成习惯后，孩子就会处处依赖父母，不接受自己行为的后果。这对孩子独立意识的发展会产生不利的影响。

当然，这种“自然后果”法仅限于不导致严重伤害和没有生命危险的情况，如果你眼看着孩子在玩火而不理会，让他承受自然后果，那很可能会使你全家都化为灰烬。当自然后果仅限于不愉快时，你尽可能站在旁边让自然后果来教育他。

以下的几个例子可以试一下：

如果孩子做什么事总是冒冒失失，老打碎东西，如，又打碎了～个碗，你可以不着急立刻买新碗，让他体会到打碎东西后给自己带来的不便，如没有碗盛饭吃，以后他就会小心了。

自然后果的教育方法虽然好，可是对孩子教育来说远远不够，所以，有时我们必须故意制造一些有效的后果，让孩子体会到某种行为可能导致不愉快的后果。如：

随便抛弃玩具——成人就把玩具藏起来，使他在一段时间内玩不了这种玩具，这时他会很想念他扔掉的玩具。

游戏时欺侮了同伴——禁止他与同伴游戏，直到他觉得寂寞并请求允许他把小朋友请来。

毁坏了物件——要他修好，在修理过程中他会感到疲劳，感到后悔。

■满足孩子正当愿望

在生活中，许多孩子都是见到小朋友有而自己没有的玩具，就要求大人给买，有时带他们逛街见到他们喜欢的东西要求给买，这些都是正常的。但成年人往往用他们自己的尺度去判断其价值，或者不让他买，或者进行批评。这时，孩子会为自己的兴趣和欲望得不到重视而情绪低落，甚至会引起不满或反抗情绪。如果孩子正当的要求总是得不到，积极性总得不到重视，情绪经常被压抑，那么孩子心理就不能健康发展：或者变得消极被动，对事物不感兴趣：或者变得爱背着大人做事，不愿把心里话告诉大人。

由此看来，做家长的，不要从成年人的角度来看问题，不要把自己的想法强加给儿童。如有的家长带孩子去买玩具卡车，孩子喜欢硬塑胶玩具车，家长则硬要孩子买铁制玩具车，理由是耐玩结实，不怕摔。

■培养细嚼慢咽习惯

一般来说，幼儿在吃饭时应咀嚼得慢一些，一方面可使胃肠充分分泌各种消化液，对食物进行完全的消化吸收，而且能够使食物和唾液充分混合，形成食团后很方便地进入到胃肠里，这种磨碎的混合物容易被胃消化，从而相应地减轻了胃肠道的负担。

另一方面，饭菜在口里多嚼一嚼，能使食物跟唾液（口水）充分拌匀，唾液中的消化酶能帮助食物进行初步的消化，使吃下去的东西消化得更好些，吸收利用得更多些。同时，充分咀嚼食物，还有利于幼儿颌骨的发育，增加牙齿和牙周的抵抗力，并能使幼儿感到被咀嚼食物的甜味，从而增加食欲。

如果小儿吃饭速度太快，饭菜尚未嚼烂就吞咽下去，结果会让胃花很大的力量去“捣碎”食物，而且还因消化液未充分分泌而使食物消化不全，再加上由于口水掺合不进食物，酶的作用未能发挥，也影响了食物的消化，就有可能造成消化不良和引发胃肠道各种疾病。

另外，有些特别的食物，如油炸花生、炒蚕豆等，只能靠牙齿才能嚼碎，胃根本无法捣烂，有部分孩子吃什么拉什么就是这个道理。因此幼儿吃饭要细嚼慢咽，一般每顿饭需用时间20分钟左右，这样才有利于健康。

■要求用筷子

3岁小儿手指运动的发育已较成熟，手的动作比较灵活，已具备使用筷子的条件件。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多条肌肉的运一动，还需各个手指的相互配合和协调，因此，让小儿学用筷子无论是对，小儿手精细动作的发育，还是对大脑的发育都有相当的好处。

在小儿刚开始学用筷子时，会像1岁时刚开始使用勺子一样，弄得周围到处是饭粒菜渍，甚至饭没吃上几口，筷子倒落地多次，本来用匙子花上10分钟就能吃完饭，现在得花上两倍的时间，还不一定吃得满意。

3岁孩子的积极性比起1岁来更容易受到挫伤，如果孩子真对使用筷子感兴趣时，而父母一点也不给机会，孩子以后会不愿意接受筷子。父母可以把训练孩子使用筷子当作在训练孩子的手指运动，刺激大脑的发育，培养孩子独立生活的能力。

假如孩子自己不愿使用筷子，对筷子根本不感兴趣，父母也不用强求，用匙还是用筷子只是吃饭的方法而已，不必为此而影响到进食，等孩子长大些，或许就有了兴趣，自然会按照中国的传统吃饭习惯去使用筷子，只是少了些锻炼机会。

■吃水果的学问

水果虽含有丰富的营养，但食用应该适量，否则会引起身体不适，幼儿尤其应该注意。

一般来讲，幼儿每日食用水果的种类不宜过杂，身体不适或体质特殊者，要禁止食用某些水果。

1. 气虚、脾虚者忌吃冷性水果。按中医说法，要依人的体质特性来选择合适的水果，气虚和脾虚者要忌吃冷性水果如西瓜、香瓜、芒果、梨、番茄等。

气虚者，指的是中气不足、力气弱的幼儿；其征兆是脸色苍白、体格瘦小、弯腰驼背，常赖床不起，吃不下饭。脾虚指消化系统较差，肠胃蠕动较慢。冷性水果会降低肠胃蠕动、使肌肉无力，吃多了会消化不良，导致腹胀，所以肠胃不好的孩子不宜吃生冷食物。若很想吃，可以在午饭后吃一点，切记不可过量。

2. 热性体质者少吃热性水果。热性体质是指新陈代谢旺盛，不宜用热性水果如荔枝、桃子等，发烧或器官发炎的孩子也

要飞到白云里去了，气球飞不上去怎么办呢?”孩子说：“请飞机来帮忙，把气球系在飞机的翅膀上!”这时又可教孩子添画飞机。家长又可在地面上画上个小娃娃并继续启发：“气球是小妹妹的，气球飞了，小妹妹哭了，怎么办呢?”家长和孩子这样轮流编画会画出许多有趣的故事。这样的题目很多。例如，小白兔在树林里遇见了什么？小猫钻进大飞船以后、爱吃冰淇淋的孩子等等。

目的：培养幼儿绘画能力，提高艺术能力。

注意：在选择题目时，必须十分注意内容应为幼儿熟悉、技能简单、情节容易发展并带有滑稽幽默的色彩。

撕纸粘贴

方法：将旧报纸或彩色纸剪裁成近似两对照片的方块，让孩子再撕成小块，在一定的范围里粘贴或没有范围地粘贴。

在一定范围内的粘贴有屋顶上的瓦片、动物身上的毛、树上的叶子、绣球花等。没有范围的粘贴有下雪、小星星、草地上的花、糕饼上的蜜饯等。

目的：巩固幼儿对图形的认识，使手的动作更准确。

注意：要用富于变化的内容去增强幼儿的兴趣。

■科学技术游戏

看鲤鱼，答问题

方法：父母买一条鲤鱼放入水池中，引导孩子观察并提出问题让孩子思考：鱼为什么既能浮上水面，也能沉到水底？鱼怎样睡觉？鱼鳍和鱼尾有什么用途？将鱼的鳍剪掉看一下鱼的游泳情况，再剪掉鱼尾继续观察，让孩子逐步了解鱼鳍鱼尾的功能。然后将鱼取出介绍鱼鳃的用途（呼吸），将鱼腹剖开让孩子认识鱼鳔的作用（吸满气浮上水面，吐出气沉到水底）。将鱼烹调后进行品尝，鱼肉鲜美，营养丰富。

目的：以了解鲤鱼为引子，利用图片让孩子认识各种鱼类（带鱼、鲨鱼、黄花鱼……）及水中生物，激发孩子的探究兴趣。

注意：孩子不懂的问题，父母一定要及时回答。

美丽的桃花

方法：春天到了，桃花盛开。父母带孩子观察美丽的桃花，让孩子观察：远看桃花是什么样子？近看又有什么变化？让孩子仔细观看桃花的颜色、花瓣，告诉孩子，花谢了就能结出非常好吃的桃子，所以要爱护桃树、桃花。在观察桃花的同时，观察一下桃叶、小芽是从什么位置“钻”出来的，叶子是什么形状的等等。观察完后，全家人和美丽的桃花合影留念。通过此活动可有意地把“桃李芬芳”、“桃红柳绿”、“桃李满天下”等词语说给孩子。

目的：使孩子产生联想记忆，增强孩子的理解力。

注意：父母应善于正确地引导孩子的观察与想象力。

■社交能力训练游戏

小狗的客人

方法：一人扮小狗，其余的人扮小兔、小猫等。游戏开始：

小狗说：“我是小花狗，在家啃骨头。忽听敲门声，是谁来找我?”

客人：“请问，小花狗在家吗?”

小狗：“你是谁?”

客人：“我有长长的耳朵，红红的眼睛，短短的尾巴。你知道我是谁吗?”

小狗：“你是小兔，请进。”

小狗开门，小兔进屋。

小狗：“小兔，请啃骨头。”

小兔摆手摇头。“请吃鱼。”小兔摆手摇头。直到说出小兔爱吃的青菜，小兔才吃起来。然后再请第二位客人进屋。

游戏可反复进行。

目的：培养孩子的礼貌用语和招待客人的方法。

注意：此游戏请邻里小朋友一起做会更有趣。客人必须说出某动物的特征，小狗也必须知道某种动物喜欢吃什么。

送信

方法：父母先给孩子讲关于“鸽子”的常识，教孩子知道鸽子非常勇敢，会送信。然后父母扮演小动物，鼓励孩子学习小鸽子去给动物送信并学说：“你好，你的信。”也可请邻里小伙伴一起做“送信”游戏。

目的：锻炼孩子的交往能力。

注意：父母应鼓励孩子的点滴进步，增强孩子交往的愿望。

■动作能力训练游戏

捏泥

方法：用泥随意揉成圆形，做成元宵、鸡蛋、圆球。搓成长形，做面条、冰棍、笔、筷子。泥团压扁了，做成大饼、面片。如果再修饰性地加些内容，可以捏成苹果、香蕉、桌子、板凳，甚至复杂一些的小动物或泥人。用自己做出来的小物品做各种游戏，像“过家家”、“动物园”等，孩子格外开心。

目的：锻炼手的肌肉强度和手的操作能力，在塑造某一形象的过程中提高了观察思维和想象力。

注意：初学捏泥，需由大人教给孩子一些基本的捏泥技能。比如先用两手将泥揉成圆形，再压成扁形或搓成长形。在扁圆形的边上用手捏一圈花成盘等。掌握了捏泥的基本步骤，孩子便可随意创造了。

跳地板格

方法：让宝宝站在地板格子前（略做些记号），要求宝宝双脚并拢、蹲下、起跳。然后数～数跳过几格或几条。

目的：训练宝宝双脚并拢跳，力求向前跳远，同时还可以练习数数教育。

注意：给宝宝换上软底、不易滑跤的运动鞋进行活动，以免扭伤脚髁。在宝宝活动的周围，要拿掉一切不安全的东西，以防跌倒时碰伤。

疾病预防

■体重偏低的原因

体重偏低，是指小儿的体重低于同年龄、同性别正常体重均值减1个标准差又称为“低体重”。根据体重偏低的程度不同，可分为轻度体重偏低（小儿体重在正常体重的均值减1个标准差至均值减2个标准差之间）、中度体重偏低（小儿体重在正常体重的均值减2个标准差至均值减3个标准差之间）、重度体重偏低（小儿体重在正常体重的均值减3个标准差以下）。但有时因工作需要而仅将中、重度体重偏低称为“低体重”。

孩子体重偏低，尤其是轻度偏低不等于孩子一定就有问题。因为体重偏低的孩子，可能个子比较矮小但长得却比较匀称甚至还比较胖，这种孩子一般都属于正常的孩子，而不能说他们有“急性营养不良”；体重偏低的孩子也可能个子比较高但身上很瘦，或者又矮又瘦，这两种情况都属于异常情况，说明孩子有“急性营养不良”（又称“近期营养不良”）存在，这类孩子往往需要尽快给予治疗。

导致孩子体重偏低的原因很多，主要有以下几类：

1. 营养问题：这是引起体重偏低的常见原因，主要因孩子吃得太少或偏食、挑食引起。

2. 疾病因素：许多疾病尤其是一些慢性疾病（如反复呼吸道感染、慢性肝炎、肠寄生虫病等）都易导致孩子体重偏低，且多伴有消瘦。

3. 体质因素：多有家族史，孩子没有明显疾病因素存在，生长速度正常，小儿

体重较轻，看上去仍较匀称（不瘦），但也可看上去稍瘦，此外小儿无其他方面异常。这类小儿多数也活泼好动。

孩子一旦出现体重偏低，最好的办法是尽快带孩子到医疗保健部门去做进一步的检查以尽快明确病因和诊断。是营养不良引起的，主要通过调整饮食、适当增加营养、合理喂养进行治疗；对于疾病因素引起的，主要通过治疗原发疾病，辅以营养调整和补充：对于体质因素引起的，可适当增加能量和蛋白质的供给，活动多者适当减少活动量，除此之外一般不需要特殊处理。

■个子矮小的原因

个子矮小是指小儿的身高低于同年龄、同性别正常身高均值减1个标准差，又称为“发育迟缓”。根据个子偏矮的程度不同，可分为轻度发育迟缓（小儿身高在正常身高的均值减1个标准差至均值减2个标准差之间）、中度发育迟缓（小儿身高在正常身高的均值减2个标准差至均值减3个标准差之间）、重度发育迟缓（小儿身高在正常身高的均值减3个标准差以下）。但有时因工作需要仅将中、重度发育迟缓称为“发育迟缓”。

个子偏矮一般是由于慢性营养不良（又称“远期营养不良”）引起的。个子偏矮的孩子可以长得较匀称，如果个子偏矮不很严重，一般不需特殊处理，但可以做进一步检查以明确是否有疾病因素存在；如果同时伴有消瘦，这时既要尽快采取营养干预措施，又要进一步检查以明确诊断。

导致孩子个子偏矮的原因很多，主要有以下几类：

1. 遗传因素：父母身材较矮，一般孩子的身材也较矮，这是比较多见的一种。

2. 躯体疾病因素：导致生长激素分泌不足的垂体疾病、甲状腺功能低下等内分泌疾病等遗传代谢性疾病，21一三体综合征、先天性卵巢发育不全等遗传性染色体疾病，慢性营养不良，慢性肝脏疾病，慢性肾脏疾病，严重贫血，反复呼吸道感染，低出生体重等，均可影响孩子身高的增长而导致个子偏矮。

3. 精神因素：如家庭破裂或不和睦、被遗弃、遭受虐待等均可影响生长激素的分泌而导致个子偏矮。

一旦发现孩子个子偏矮，应带孩子去做检查以尽快明确诊断，并给予相应及时的处理。

■注意第二个生病高峰

幼儿在成长过程中有两个易生病的高峰。这时候家长应特别注意，采取正确的方法以确保幼儿渡过难关。

第一个生病高峰期在幼儿1周岁左右。第二个生病高峰期在幼儿3岁左右。

处在第二个生病高峰时期的孩子已。由家庭的小环境转入到幼儿园的集体生活中。一方面幼儿依恋父母，精神上波动起伏，思想情绪变化大，正所谓“水土不服”，这时的免疫力会降低，容易生病；另一方面，若班里有一个小孩子患了诸如水痘、腮腺炎、流感、红眼病、传染性肝病等流行性疾病，就会很快地波及集体。

帮助幼儿度过第二个生病高峰期，可以有以下几种方法：

1. 父母要树立这样一种意识，即3岁幼儿客观上存在这一生病高峰，并注意加强对幼儿的卫生保健工作。

2. 父母不宜常带幼儿到人多密集的公共场所，尤其是在传染病流行季节，以减少感染疾病的机会。

3. 3岁幼儿活泼好动，独立意识增强，父母要加强对幼儿的监护，以免小儿发生外伤和事故。

4. 结合幼儿生理和心理特点，父母要多和孩子交淡，以稳定幼儿不安定的生长状态。

5. 注意幼儿营养和口腔卫生，防止“病从口入”，安排幼儿身体锻炼，以增强抗病能力。

6. 做好幼儿入幼儿园前的心理教育，保证孩子心情稳定，精神愉快。

7. 如果幼儿感染传染性疾病，应注意家庭护理，积极治疗。

8. 积极配合卫生所作好家庭护理，及时对幼儿完成计划免疫。

二、3岁4—6个月

身心发育

■生理发育状况

身　长95．97～96．65厘米。

体重13．85～14．36千克。

头围　48．3～49．30厘米。

胸围　49．95～51．45厘米。

牙齿数20颗，没有龋齿。

■心理发育特点

3岁以后的孩子，随着体力和智力的发展，他们活动的范围逐渐扩大，活动量逐渐增大，对周围事物充满了强烈的好奇心，什么都想探个究竟，同时，这时期儿童的心理发展正处于“自我中心”阶段，对是非的判断以自己是否愉快为依据，他们不再完全依赖成人共同活动了，而可以按照自己的愿望、能力和水平去模仿成人的活动。

在活动中，他们自己商定主题、角色和规则。成人对这些干涉过多，孩子会表示反对。

从表面看起来，幼儿不听大人话了，其实，这正是他们开始形成个性的时候，其突出表现就是在行为上独立性和目的性的增长。这是儿童心理健康发展的表现。

这时，如果父母仍希望幼儿像婴儿那样顺从，忽视他们身上已经产生个性的“花纹”，幼儿就会自觉不自觉地进行“反抗”。有的心理学家提出的所谓“3岁危机”就是指幼儿比较独立的个性受到了阻碍。这对幼儿的成长是有害的，因此，应该引起家长的重视。

在日常生活中，家长要尊重幼儿的独立性。孩子要和邻居的同伴一起游戏，父母应当予以支持。孩子进行一些独立活动，如洗手绢、玩玩具等等，父母要给予鼓励。对于一些过高的要求，如上街、过马路，到河边、海边玩等，就要既肯定他们天真良好的愿望，又不采取简单否定的态度，要给他们讲明道理，指出危险性，或用“代偿”的办法，创设另一种发挥独立性的天地，使孩子不致出现消极的情绪和行为。

■思维发育特点

3岁以后的小儿跟3岁以前的比起来，首先生活范围扩大了，儿童不但接触家庭和幼儿园的各种事物，而且接触到更广泛的自然和社会的事物，因而知识、经验更加丰富而深刻；同时，儿童的认识兴趣也日益发展起来，表现得很好奇，爱提问；另外，儿童语言表述能力的提高也给儿童思维能力的发展提供了直接的前提。

这样，3岁以后儿童的思维就在3岁前思维水平的基础上由低级向较高级水平发展，即具体形象性思维。这时小儿的思维主要是凭借事物的具体形象或表象联想来进行的，这时他们可以通过图片或实物来理解事物间的关系，如通过不同高度的桌椅理解“高”、“低”的词，通过不同厚度的书本理解“厚”、“薄”等词。

而如果离开实物或图片只是口头上讲解，他们就无法理解什么叫“高”、“低”，什么叫“厚”、“薄”。因此，在这一阶段，成人可以利用画册、图片或实物给他们讲故事、说明简单的道理，他们是能够接受和理解的。

饮食营养

■培养细嚼慢咽习惯

一般来说，幼儿在吃饭时应咀嚼得慢一些，一方面可使胃肠充分分泌各种消化液，对食物进行完全的消化吸收，而且能够使食物和唾液充分混合，形成食团后很方便地进入到胃肠里，这种磨碎的混合物容易被胃消化，从而相应地减轻了胃肠道的负担。

另一方面，饭菜在口里多嚼一嚼，能使食物跟唾液（口水）充分拌匀，唾液中的消化酶能帮助食物进行初步的消化，使吃下去的东西消化得更好些，吸收利用得更多些。同时，充分咀嚼食物，还有利于幼儿颌骨的发育，增加牙齿和牙周的抵抗力，并能使幼儿感到被咀嚼食物的甜味，从而增加食欲。

如果小儿吃饭速度太快，饭菜尚未嚼烂就吞咽下去，结果会让胃花很大的力量去“捣碎”食物，而且还因消化液未充分分泌而使食物消化不全，再加上由于口水掺合不进食物，酶的作用未能发挥，也影响了食物的消化，就有可能造成消化不良和引发胃肠道各种疾病。

另外，有些特别的食物，如油炸花生、炒蚕豆等，只能靠牙齿才能嚼碎，胃根本无法捣烂，有部分孩子吃什么拉什么就是这个道理。因此幼儿吃饭要细嚼慢咽，一般每顿饭需用时间 20 分钟左右，这样才有利于健康。

■要求用筷子

3 岁小儿手指运动的发育已较成熟，手的动作比较灵活，已具备使用筷子的条件件。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 多条肌肉的运一动，还需各个手指的相互配合和协调，因此，让小儿学用筷子无论是对，小儿手精细动作的发育，还是对大脑的发育都有相当的好处。

在小儿刚开始学用筷子时，会像 1 岁时刚开始使用勺子一样，弄得周围到处是饭粒菜渍，甚至饭没吃上几口，筷子倒落地多次，本来用匙子花上 10 分钟就能吃完饭，现在得花上两倍的时间，还不一定吃得满意。

3 岁孩子的积极性比起 1 岁来更容易受到挫伤，如果孩子真对使用筷子感兴趣时，而父母一点也不给机会，孩子以后会不愿意接受筷子。父母可以把训练孩子使用筷子当作在训练孩子的手指运动，刺激大脑的发育，培养孩子独立生活的能力。

假如孩子自己不愿使用筷子，对筷子根本不感兴趣，父母也不用强求，用匙还是用筷子只是吃饭的方法而已，不必为此而影响到进食，等孩子长大些，或许就有了兴趣，自然会按照中国的传统吃饭习惯去使用筷子，只是少了些锻炼机会。

■吃水果的学问

水果虽含有丰富的营养，但食用应该适量，否则会引起身体不适，幼儿尤其应该注意。

一般来讲，幼儿每日食用水果的种类不宜过杂，身体不适或体质特殊者，要禁止食用某些水果。

1. 气虚、脾虚者忌吃冷性水果。按中医说法，要依人的体质特性来选择合适的水果，气虚和脾虚者要忌吃冷性水果如西瓜、香瓜、芒果、梨、番茄等。

气虚者，指的是中气不足、力气弱的幼儿；其征兆是脸色苍白、体格瘦小、弯腰驼背，常赖床不起，吃不下饭。脾虚指消化系统较差，肠胃蠕动较慢。冷性水果会降低肠胃蠕动、使肌肉无力，吃多了会消化不良，导致腹胀，所以肠胃不好的孩子不宜吃生冷食物。若很想吃，可以在午饭后吃一点，切记不可过量。

2. 热性体质者少吃热性水果。热性体质是指新陈代谢旺盛，不宜用热性水果如荔枝、桃子等，发烧或器官发炎的孩子也

应避免食用。

过敏体质、气虚、脾虚者可常吃热性水果，但仍不能过量。

夏天的水果多属寒性，所以，有过敏体质、低血压、气虚、脾虚或感冒久而不愈的幼儿，一定要少吃清凉水果；在冰箱冷藏保鲜的水果，最好等退冰后再吃。

■不宜多喝汽水

吃了不易消化的食物和腹胀时，喝点汽水可以帮助消化。但喝太多汽水对身体是不利的。这是因为：

1. 汽水的主要成分是糖和碳酸氢钠。幼儿大量饮用汽水易患龋齿。

2. 人体胃内有胃酸，有助于消化食物和杀菌，而汽水中含有的碳酸氢钠则会与胃酸起中和反应，使胃酸减少，这就影响了胃对食物的消化和吸收。

3. 有些汽水质量检验不过关，含有一定量的细菌，而幼儿消化和杀菌能力比成人要低得多，容易引起消化系统的疾病。

4. 胃的容量有一定限度，如喝过多汽水容易把胃胀大。另外，碳酸氢纳和胃酸发生中和反应时，可产生大量二氧化碳气体，可使胃胀大，而导致腹胀。

5. 幼儿对汽水的吸收较白开水更快，这样到胃里的食物没有经过充分消化和吸收就被 > 中走，消化液也被稀释，又会影响消化吸收功能。

所以，幼儿不宜喝大量汽水，以免对健康不利。如果孩子特别爱喝，家长应讲明原因或用别的饮料或水果代替汽水。

日常护理

■晚睡影响身高

现代科学认为，孩子的身高不仅与遗传、营养、锻炼等因素有关，而且与体内生长激素的分泌也有一定的关系。

生长激素是人体下丘脑分泌的一种蛋白质。它能促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏的生长，对新陈代谢也起到一定的作用。分泌过少，可造成侏儒症；分泌过多，又可引起巨人症。

生长激素的分泌有其特定的昼夜规律。每天夜间 22 点至凌晨 1 点是分泌的高峰期，分泌量可占全天的 20% ~40%，但必须在深睡一小时后才能进入这一时期。10 岁以下的儿童晚上 8 点左右睡觉最为适宜，过半小时进入深睡期，深睡 1 小时以后即进入生长激素分泌的高峰期。如果入睡过晚，就会影响其生长激素的分泌，从而影响孩子的身高。对于 3 ~4 岁的幼儿不但要保证其早睡，而且要保证充足的睡眠时间，每天睡眠时间不应低于 10 个小时。

为了促进孩子正常健康地生长发育，家长们一定不要让孩子睡得太晚。

■晒太阳别过多

皮肤需要呼吸，离不开空气，也离不开阳光。不晒太阳的孩子往往会缺钙，引起佝偻病。

但是，晒太阳并非越多越好，太阳也会对幼儿造成伤害，孩子皮肤娇嫩，日晒过久会损伤有机组织，孩子头发少，中午的阳光会损伤脑细胞。孩子体温的自衡能力差，久晒易于破坏体温平衡，引发各种炎症。因此，最好在早上太阳刚出来不久和傍晚晒太阳。

■对孩子发脾气要有分寸

家长偶尔发发脾气，以比平时更严肃甚至严厉的态度对待孩子是可以的，尤其是当孩子经多次劝告，依然不听话，故意捣蛋的时候。

发脾气时必然要用语言批评孩子，但须注意以下几点：

1. 不能伤害、损害孩子的自尊心。批评的语气可以严厉，但要有分寸，不得过分粗暴和无理，使用的语言应该是具体的、就事论事的，千万不要乱加罪名，甚至对其进行人身攻击。尤其要注意的是，父母

发脾气，要以孩子犯了较大的错误为前提，不能因为自己在其他事情上不顺心，就把气发在孩子身上，使他受委屈，这对孩子来说是不公平的。

2. 要指出错在哪里，为什么错，而不要说一大堆粗话，什么“笨蛋”、“废物”、“真后悔当初为什么要生你……”之类的话，弄得孩子莫名其妙地伤心不已，却仍然不知道自己错在哪儿。

3. 发脾气的目的除了使孩子明白自己所犯的错误之外，主要目的还是让他了解到父母因为他的错误而感到不满、痛心。这样，他情绪上就会受到很大的压力，知道父母对他不满，从而产生愧疚感，并努力去改正自己的错误。

■教孩子爱惜东西

1. 让孩子体验物品的价值。孩子不爱惜东西的首要原因在于物品来得太容易了，“坏了拉倒，爸爸再重买新的。”孩子头脑中根本不存在物品价值的概念。要让孩子体验物品的价值，家长要改变4种习惯：一是改“按需供给”为“计划经济”，控制一定的供给量；二是改变“及时供给”的习惯，让孩子在等待中懂得物品的来之不易；三是改变“娇宠习惯”，让孩子做一些必要的家务事，体验做家务事的辛劳；四是“控制孩子的零用钱”。

2. 对孩子进行勤俭教育。当孩子不爱惜物品，甚至破坏物品时，家长可进行一些必要的惩罚，如在一段时间内不给他买新玩具，这种方式对于3～4岁的幼儿会有一定效果。此外，一般来说，3～4岁的幼儿说理教育应属于游戏、故事之中，父母还要注意勤俭持家、爱护和珍惜物品，给孩子树立良好的榜样。

3. 教孩子一些有关物品的知识。孩子损坏、浪费东西有时是由于缺乏相关知识造成的。所以家长应教孩子一些玩具、食品的使用和保管的知识。如孩子帮妈妈拿碗时，大人应告诉孩子如何端碗等。

■教孩子尊敬长辈

教育孩子对自己家里和外面的长辈同样尊敬。

教育孩子对长辈说话时要以尊敬的态度和语气，用“您”相称。在家里坐着的时候，看到长辈进来了，要迅速站起来招呼。和长辈一起坐时，要招呼长辈先坐，坐的姿势要端正，不要跷腿或躺卧。与长辈一桌吃饭时，要请长辈先拿筷子，自己后拿。有好吃的东西，要请长辈先吃。

平时外出时遇到长辈，要主动先问好，若路比较窄，要请长辈先过。和老年人一起走时，要让老年人靠里面走。见到老人拿着较重的东西，要主动提供帮助。

要求孩子做到这些，家长首先要做出示范，这样潜移默化地影响，孩子也就变得跟您一样尊敬长辈了。

■学钢琴有益成长

孩子学习弹钢琴不仅丰富了文化生活，促进了身心健康，增加了音乐修养，还能从美好、高雅的音乐中潜移默化地受到陶）台。

在钢琴弹奏训练中，也可以培养孩子的耐性和克服困难的毅力，培养他们良好的学习习惯。由于弹钢琴必须要手指动、耳朵听、眼睛看、脑子想……这就发挥了听觉、视觉和触觉等多种感官的综合作用，刺激了脑细胞的发育，提高了孩子的观察力、理解力、听辨力、创造力和想象力等，从而促进了孩子智力的发展。因此，可以说，学习音乐、练习弹钢琴能使孩子更聪明一些。

但是，家长在思想上应该明确的是，让孩子自幼学钢琴并非是为了让他们将来成为音乐家、钢琴家。无论孩子将来从事什么职业，自幼学习的音乐都会对他们的未来和事业起到不可估量的作用。翻开历史，我们可以看到，许多伟大人物，像爱

因斯坦、罗曼·罗兰、恩格斯……他们都与音乐有不解之缘。

在众多学钢琴的孩子中，只有一小部分孩子由于自身有较好的音乐素质，再加上自幼受到名师的指点和严格的训练，以及自己主观上的努力，最后成为音乐专业的优秀人才——钢琴家。其中，童年的启蒙教育起到举足轻重的作用。

早期培育

■直观行动思维游戏

小棒游戏

方法：准备游戏棒若干根，染上各种不同的颜色。

启发孩子用游戏棒摆出各种图形。开始时先摹仿图形摆，然后自己想象着摆，数一数能摆出多少种图形。

目的：这是为了培养孩子动手动脑的能力，从而启发思维。

注意：也可将冰棍儿洗干净，晾干，供游戏用。

龟兔赛跑

方法：准备乒乓球一只半，图画纸、胶水、橡皮泥、蜡笔各备一些，铁制汽水瓶盖两个，磁铁两块，剪刀和塑料板各一件。

让孩子先在纸上画出兔子的耳朵和尾巴，然后剪下来，分别贴在乒乓球上，做成兔子身体；再将画纸贴在兔子头部，画上嘴和眼睛；在乒乓球内放一个汽水瓶盖子做成一只兔子。

让孩子用橡皮泥捏成龟头、尾巴和四肢，装在半只乒乓球下面，再在乒乓球上画上龟壳花纹，将汽水瓶盖子封在龟体内，做成乌龟。

将做好的龟、兔子都放在塑料垫板上，家长和孩子每人拿一块磁铁，分别操纵龟和兔。发令后，龟兔同时向前跑，看谁先到达终点。

目的：这是为了培养孩子的动手能力和发展孩子的思维。

注意：可在乒乓球上剪出一条口子，塞进瓶盖，再用纸封上口子。

■抽象概括思维游戏

父子对话

方法：

父：鸡、鸭、牛、羊都是动物吗？

子：是，因为它们都会叫唤。

父：可蚯蚓不会叫唤，它也是动物啊。

子：蚯蚓会爬，会爬、会走的就是动物。

父：鱼不会走，会游：鸟不会爬，会飞。可它们都是动物。

子：那，能活动的就是动物。它们都会活动。

父：可汽车、火车、飞机都会动，它们是动物吗？

子：当然不是，他们自己不会动，得让人去开。自己会动的才是动物。

通过这段对话，孩子对动物的抽象概括水平已有了提高，“自己会动”的特征比“会叫唤”更接近动物的本质特征。

目的：培养抽象概括思维。

注意：可用此种方式训练对各种物品或自然现象的抽象概括。

指东西

方法：家长找出一些图片，如鞋、图书、帽子、饮料、摩托车、皮包、童车、皮鞋等，让孩子观察并找出哪些是妈妈用的，哪些是爸爸用的，哪些是孩子自己用的。如果孩子一时不能完全找对，家长在一边可以稍加提示“这双皮鞋像爸爸平时穿的，还是像妈妈平时穿的”，直到孩子完全找对为止。

目的：训练初步理解物与人、物与物的关系，促进抽象思维的发展。

注意：每找到一个，家长应加以鼓励，使孩子有信心去找下一个。

■分类思维游戏

说出名称并归类

方法：给孩子出示如下物品：一张白纸、一瓶药片、一支铅笔、一块肥皂、一把牙刷、一把活动扳手、一把老虎钳、一块毛巾、一双筷子、一把汤匙、一支注射器、一个盘子、一瓶红药水、一个小碗、一支温度计、一块橡皮擦、一个酒杯、一支钢笔、一把螺丝刀、一管牙膏。然后，让孩子说出每件物品的名称：

告诉孩子，这些物品可分成这样几类：学习用具、洗涤用具、医疗用品、工具、餐具：让孩子对物品进行归类。

目的：培养分类思维。

注意：也可以不告诉孩子需要分成哪几类，让他们自己分。

■观察力训练游戏

找找看

方法：

（1）妈妈把一个大苹果和一个大鸭梨放在桌上，然后对宝宝说："苹果和鸭梨有很多相似的地方，宝宝认真地看一看，告诉妈妈，到底它们哪些地方相似？"

（2）宝宝回答："好吃，是甜的，都是树上结的……"妈妈帮助宝宝把共同点找全。（好吃、甜的、水果、树上结的，都有颜色）

（3）妈妈对宝宝的回答及时提出表扬："啊，真不错，宝宝真聪明。那么，它们究竟有什么不同呢？"

（4）妈妈要引导宝宝回答：颜色不一样（一个红一个黄），形状不一样（一个圆的，一个是葫芦形的）……

（5）妈妈对宝宝的回答提出表扬，奖给宝宝一个大苹果或一个大鸭梨吃。并总结出苹果和鸭梨的特征，以强化宝宝的记忆。

目的：培养宝宝的观察力，通过观察能找出两样事物的同与不同。找出事物的外在联系与内部联系。训练宝宝的思维能力。

注意：这个游戏既要找相似点，又要找不同点，如果宝宝有一定的困难，可以先只找相似点或只找相同点。

■想象力训练游戏

搭积木

方法：父母和幼儿一起来搭积木，大人用几块积木搭一辆火车或一辆汽车，让幼儿猜出所搭的物体，也可以让幼儿自己搭物体。或让孩子随心所欲地搭座房子，摆个院子，做个小汽车等。

目的：发展幼儿的视觉、触觉及想象力，组合复杂些的物体，需要手的灵活和反应的敏捷，手的小肌肉得到锻炼，手指的灵敏和准确性得到提高，发展了眼、手、脑等器官协调并用的功能。同时，审美观念和克服困难、积极取胜的健康心理也得到了很好的发展。

注意：父母一定要善于引导幼儿。

■创造力训练游戏

戏水

方法：

（1）把一个大塑料盆放在室外，装满温水。

（2）把各种物品，如塑料量杯、干净的注射器、用来过滤的器皿或漏斗、用来吹气的吸管、用来舀东西的勺子、能浮起来的塑料盘子等放进盆里。

（3）让宝宝尽情地研究水——借助那些盆里的工具。

（4）给他时间研究各种东西，为他示范每种东西的用途，让他照着你的样子去做。

（5）在水里加上泡泡，以增加游戏的趣味，洗澡的时候也可以玩这个游戏。

也可带着宝宝去更多有水的地方玩，例如拿着儿童游戏圈带他去游泳，大部分游泳池的浅水区域有很多儿童游乐设施。

目的：发挥幼儿的创造力。

注意：在宝宝玩水的时候，你要时刻陪着他。

彩色面团

方法：

（1）将面按用量加入水和盐，和成柔软的面团。

（2）把面团分成4份，每份均加入几滴色素，做成红色面团、蓝色面团、黄色面团、绿色面团，继续揉面，直到将颜色均匀地揉到面团中。

（3）将面团放到宝宝面前的桌子上，让他随意“处置”他的新玩具。如他可以把面团各切下一块，然后揉成多彩面团。

（4）在宝宝玩面团的时候，要告诉他手中的面团是什么颜色的。过一会再问他一次：“宝宝，你拿着的面团是什么颜色的？”如果他拿着多彩面团，就问他都是由什么颜色组成的。

也可以把彩色面团揉成椭圆状，放入烤箱中使其表面坚硬，然后用碳素笔在上面画头发、眼睛、鼻子、嘴巴，做成花脸小丑。

目的：培养幼儿的想象力与创造力。

注意：父母可以试着让幼儿用面团做各种各样的物体。

■时空能力训练游戏

认识上下、前后

方法：大人问孩子：被子盖在哪？褥子铺在哪？孩子答复后，告诉他，被子盖在你身体的上面，为“上”；褥子铺在你身体的下面，为“下”。当玩踩影子的游戏活动时告诉他现在影子在我前面，赶快去踩。现在影子在我后面。还可说：宝宝在我前面走，爸爸在宝宝后面走。大人经常告知孩子上下前后，孩子会逐渐懂得这些词的具体方位。

目的：训练时空认知能力。

注意：专家们对孩子方位知觉的研究指出，3岁儿童一般能辨别上下，4岁方知前后，为了超前训练孩子的方位知觉，从2周岁末就应加上这方面的训练。

方位知觉需经一段时间的训练方可掌握。

温暖的春季

方法：春天来了，父母多带孩子到户外、田间走走看看，感知季节的变更时，提出问题，激发孩子思考。如：现在是什么季节？小树、小草、麦苗有什么变化？什么鸟从南方飞回来了？谁在田间劳动？叔叔阿姨在忙什么？天气变得怎样了？你为什么脱下了厚厚的棉衣？

目的：让幼儿认识到季节的变更。

注意：父母一定要说出这一季节特有的特征启发幼儿。

疾病预防

■注意口腔保健与视力保健

口腔保健3岁以后，颅面部和恒牙胚开始发育，同时，乳牙的排列也随之发生变化，出现了乳牙间隙。天天盯着孩子嘴里看，反而看不出什么名堂，当不在意地将孩子隔一段时间的照片进行比较时，突然发现原来排列整齐的牙齿变得稀疏了，在门牙与门牙之间产生了空隙，另外，在上颌第二颗牙与第3颗牙之间和下颌第3颗牙与第4颗牙之间也产生了空隙。在医学上称前者为切牙间隙，后者为灵长间隙，它们都属于正常的生理变化，不必惊慌。这些间隙的出现，说明孩子的颌骨在增长，它们有利于以后恒牙的萌出与排列，这些间隙又被称为生理间隙，是每一个灵长类动

物。都具有的特点。

视力保健

1. 幼儿的视力发展。婴儿刚出生时，眼球的大小约为成人的3/4，在1岁内，眼球迅速生长；在1岁时达到顶峰，之后逐渐减缓；3岁后眼球持续以更慢的速度生长，青春期后基本完成，只是稍有变化。

2. 3岁左右是眼科检查的关键时期。正常情况下，幼儿应在3岁左右接受例行眼科检查，因为这一时期是监测及矫正儿童弱视、斜视、屈光异常及近视等眼疾的关键期，因此在3岁左右的这一时期内，家长可每一季定期带孩子到医院接受检查，尤其是有眼疾家族史及早产儿的父母，更不要忽略这一重要环节。

此外，当幼儿出现斜视眼、头痛、眼球疼痛、眼睛疲倦、红眼、看东西离很近才能看清楚，或凝视时出现眼睛上翻等现象，都必须到眼科请医生诊治。

3. 视力保健的措施。不要让幼儿在过强或过暗的光线下用眼睛：不要让幼儿看电视时间过长；要保持正确的姿势，看东西时眼睛距物体不要太近：保证幼儿充分的睡眠时间，让眼睛得到较好的休息：多吃蔬菜、水果，注意维生素A的补充：定期带孩子做视力检查，以及时发现问题，进行矫正。

■误食的处理

幼儿误食来苏水、碳酸、脚气药水等腐蚀剂后，要迅速服用橄榄油、鱼肝油、生蛋清等；幼儿误食碘酒后，可以给喝米汤或太白粉糊，因为米汤、太白粉糊有中和碘的特性；幼儿误食强酸（硫酸、硝酸、盐酸、王水等）后禁止使用苏打，以防止产生大量气体而造成胃穿孔。可立即给孩子喝牛乳、生蛋清、橄榄油或食用植物油：幼儿误食强碱（如苛性钾、苛性钠、氨等）后，不宜洗胃和催吐，应该立即服用大量的稀酸溶液，如食醋、柠檬汁等。经过一小时后，分多次给幼儿喝少量温牛乳。还可以喝些生蛋清、橄榄油、面糊等，以保护消化道黏膜。

采取了相应应急措施后，还应及时送幼儿到医院进一步诊治。

■滴药三要素

1. 把滴耳药和滴鼻药的药瓶放入温水中温热几分钟，这样滴入时，孩子不会感到冷。

2. 不要让滴管碰到孩子的鼻、耳或眼，否则会把细菌带回药瓶内：如已碰到，要彻底洗净后再收藏起来。

3. 各种滴剂药物如未征得医生同意，使用时间一般不能超过3天。用药物时间过长，会引起较多不良刺激及炎症反应。

■对小儿身体的观察要点

头　有无疼痛、外伤、湿疹、疥疮等或囟门的情形（婴儿）。

1. 厚、黄的头垢，覆盖于婴儿的头皮上，可能是乳痂。

2. 白色片状物，在头皮部分，可能是头皮屑。

3. 秃斑，发痒的红色圆形斑块或灰色鳞屑样环，可能是癣。

4. 头痒，在发根处粘着白色极小的珠状卵，可能是头虱。

5. 严重头痛，伸颈时也会痛，可能是脑腺炎。

6. 前额的一侧头痛可能是偏头痛。

脸表情、脸色、唇色、眼睛的明亮，有无浮肿。

1. 脸颊一侧或双侧肿胀可能是腮腺炎。

2. 颈腺（淋巴）肿大伴喉痛、发热，可能是扁桃体炎或传染性单核白细胞增多症或猩红热。

眼睛 眼睑及白眼球的状态（有无贫血、充血、黄疸），有无眼垢、眼泪及眼皮浮肿？

1. 眼睛痛且带水，可能是异物入眼。

2. 眼睛疼痛、发红、流泪，晨起上、下眼睑粘在一起，可能是结膜炎。

3. 眼睛流泪、发痒、边缘发红，伴有喷嚏，可能是过敏性鼻炎。

4. 眼睛无目的地移动，可能是斜视。

5. 从眼睛内侧眼角分泌出脓，可能是粘眼。

6. 眼睑（通常在下眼睑）发红、肿大，可能是麦粒肿。

7. 眼睑发红，有鳞屑粘住睫毛，可能是眼睑炎。

耳朵 有无味道、流脓、溃烂？耳朵附近有无浮肿疼痛（常以手搔耳）、是否听得见（听了也没回答等）、有无耳垢？

1. 耳朵内部或边缘疼痛，可能是中耳炎或牙痛，也可查耳痛。

2. 耳朵流脓，可能是中耳炎。耳道内疼痛，拉耳垂时更痛，可能是外耳炎。

3. 听力减弱且耳朵内有阻塞感，可能是耳朵有耳垢或中耳和耳咽管感染或耳内有异物。

鼻子 鼻涕的情形（颜色、味道、是否混有血或脓）。

1. 打喷嚏、流鼻水、眼睛发痒，可能是过敏性鼻炎。

2. 流鼻水伴喉痛、发热，可能是一般感冒或流行性感冒。

3. 流鼻血可能是鼻衄或异物进入鼻内。

4. 白色或黄色小斑点在新生婴儿鼻子上及四周，可能是粟丘疹。

5. 鼻音重且用口呼吸，可能是腺状肿。

6. 眼睛下方疼痛，可能是鼻窦炎。

嘴巴 有无味道、口水或疼痛、伤口？是否以口呼吸，舌头的情形（颜色、是否有白苔）。

1. 口腔内细小的、白色凹下的溃疡，可能是口疮。

2. 口腔内大块、红色而中间带黄的溃疡，通常在脸颊内侧，可能是外伤性口腔溃疡。

3. 口腔内乳脂状或白色泡沫块，擦时会流血，可能是鹅口疮。

4. 围绕鼻孔、嘴唇四周出现小而又痒又痛的脓疱，可能是唇疱疹。

5. 小脓疱，会渗脓而后结痂，可能是脓疱病。

6. 嘴唇小裂痕，可能是皲裂。

7. 牙龈局部红肿并流口水，可能是长牙齿。

8. 较大的孩子的牙、牙龈阵痛，可能是牙痛。

皮肤 颜色有无潮红、贫血、黄疸？有无干燥的情形？是否起疹（颜色、大小、形状、扩大情形）？有无脓肿、虫咬伤、尿布疹、湿疹、撞伤、外伤、烫伤等现象？

1. 扁平的红色或粉红色疹，由躯干开始，蔓延至全身，可能是小儿玫瑰疹。

2. 发痒的小水疱，分批出现，先见于躯干，继而蔓延至全身，可能是水痘。

3. 脸、手和腕关节、踝关节、膝关节内侧皮肤出现干性鳞屑、发痒的红疹，可能是湿疹。

4. 皮肤苍白，尤其见于指尖，舌和眼睛旁边，可能是贫血。

5. 在红色的皮肤上，成批出现白色发痒的肿块，可能是荨麻疹。

6. 红色小斑疹，从耳后开始蔓延至全身，伴颈腺（淋巴）肿胀，可能是德

国麻疹。'

7. 小红斑由胸部和颈部开始，然后向全身蔓延伴喉痛，可能是猩红热。

8. 一小片皮肤发痒，出现红斑或灰斑，向外呈环状扩展，而中间的皮肤看来则正常，可能是钱癣。

9. 棕红色点状皮疹先在耳后出现而蔓延至身体其他部位，通常先会流涕、眼睛红肿，可能是麻疹。

四肢　关节的肿胀、疼痛，指甲的异常，走路的样子。

1. 手指间皮肤出现细、短的条纹，纹的末端有黑色斑点，很痒，可能是疥疮。

2. 指甲边发红或化脓，可能是甲沟炎。

3. 皮肤苍白或发青，麻木继而红肿，发痒，可能是冻疮。

4. 趾间皮肤发白，起疱，发痒，抓破后露出发红的肉，可能是香港脚。

腿痛

1. 通常位于膝与踝之间，且多发生在晚上，可能是发育痛。

2. 腿的某一部位奇痛或压痛以致孩子不能站或走，可能是骨折或骨髓炎。

3. 在脚底有扁平、白色或褐色肿块，走路时疼痛，可能是足疣。

4. 趾甲一侧疼痛及发红可能是趾甲长入肌肉内。

5. 手臂某一部位剧烈疼痛和压痛，以致孩子不敢用力，可能是骨折或骨髓炎。

6. 跛行伴关节疼痛及肿胀可能是关节炎前兆。

7. 患流感 1 ~ 3 天后出现剧烈的小腿肌肉疼痛，半伴有厌食和头痛等症状，可眠初醒时双侧小腿部突然疼痛，局部不红、不肿，足呈跖屈状，但恢复较快，可能是急性良性肌炎。

胸腔与腹部

1. 呼吸急促、困难，1 岁以下的婴儿感冒后出现此现象，可能是毛细支气管炎。

2. 扁平、红色或粉红色疹子开始于躯干，继而蔓延至颈部和四肢，通常发生在高烧之后，可能是玫瑰疹。

3. 奇痒的小水疱，先成串的在躯干出现，继而蔓延至身体其他部位，可能是水痘。

4. 咳嗽发作时因吸入空气而产生哮喘音，可能是百日咳。

5. 干咳伴发烧、呼吸困难，1 岁左右发生，可能是支气管炎。

6. 肚脐处有不痛的突出物，用力或咳嗽时会变大，可能是脐疝。

7. 新生婴儿脐带残留部分有渗出液，之后结疤，可能是脐带感染。

恶心、呕吐

1. 在旅行时发生，可能是晕车或晕船病。

2. 脚缩起像胃痛的样子，3 个月以内的婴儿有此症状，加上哭泣，可能是腹绞痛。

3. 喷射性呕吐，新生婴儿在喂奶后强烈呕吐，可能是幽门狭窄。

4. 严重痉挛性腹部绞痛，1 岁以下的婴儿，伴呕吐，大便呈红色胶冻状，带血及黏液，可能是肠套叠。

5. 较大的孩子初时由肚脐周围开始疼痛，然后疼痛转移到右下腹的腹股沟处，可能是阑尾（盲肠）炎。

6. 腹股沟（鼠蹊）部分长出不痛的突出物，用力咳嗽时会变大，可能是腹股沟疝气。

外生殖器和肠道

1. 硬如石子样的大便伴下腹疼痛，可能是便秘。

2. 大便稀，排便次数多，可能是腹

泻。

3. 大便红色胶冻状，带血而黏，发生于1岁以下的婴儿，且伴有严重腹痛，可能是肠套叠。

4. 进食后不久，呕吐、大便稀，次数多，可能是食物中毒。

5. 大便恶臭，色淡可能是肠疾。

6. 外阴感到不适，可能有异物在阴道或有寄生虫。

7. 尿频，排尿时疼痛伴发热，可能是尿道感染。

8. 经常且无意识的排便，弄污内裤，无其他症状且孩子本来有很好的大便习惯，可能是大便失禁。

9. 阴茎头红肿可能是龟头炎。5岁以上的孩子包皮紧，可能是包皮过长。

10. 浊而暗色或褐红色的尿液，可能是肝炎或肾脏炎。

11. 尿布覆盖的部位出现红疹，可能是尿布疹。

12. 肛门周围出现线状的小虫伴奇痒，可能是有寄生虫。

三、3 岁 7—9 个月

身心发育

■生理发育状况

身高 97．3～98．5 厘米。

体重　14．26～14．75 千克。

头围　48．5～49．6 厘米。

胸围　50．6～51．7 厘米。

牙数 20 颗，龋齿数 0 颗。

■模仿能力发育特点

模仿别人是人类最基本的学习手段之一。3～4 岁的孩子已进入模仿能力飞速发展阶段，在这阶段中，孩子模仿最多的要数动作和语言两个方面。孩子常常跟着大人学，你做什么，他也学着做什么。但模仿的内容和对象是没有选择的，所以这时大人要特别注意不要让孩子去做可能发生危险的事情，如切菜、捅炉火、倒开水等。应该针对孩子的心理及能力的特点，有的放矢地培养孩子良好的习惯，如刷牙、扫地、洗手、整理衣服等。

语言模仿的内容就更多、更广了。这时期的孩子说话的积极性特别高，非常愿意和别人谈话或听别人谈话。因此，家长应有意识地多和孩子说话或者让孩子与别人说话，以创造良好的语言环境，加速孩子语言的发展。

■时空能力发育特点

时间和空间是抽象的概念，它既看不见又摸不着，因此，3 岁以前的小儿由于生活经验贫乏，接触外界较少，很难掌握。

3 岁以后，随着与外面接触的机会日益增多，生活内容逐渐丰富，经验也不断，增多，他们开始有了初步的时间和空间的概念。

在时间观念方面，3 岁的幼儿已逐步地掌握了早、晚，今天、明天，白天、黑夜，上午、下午等概念。但对较远时间如“前天”、“后天”等概念还不能掌握。

在空间知觉方面，随着生活经验的不断丰富，3 岁幼儿逐步掌握了一些空间表象，如学会辨别上、下，里、外，前、后等方位。他们能知道自己的玩具和生活用品放在哪里，家具摆设的位置，还会独自到邻居家去玩，独自回来，并能准确地完成大人的一些吩咐，如妈妈叫他把皮球放到桌子下面，把糖果放到盘子里等，他们均能做到。但这时期的孩子还不能辨别左右方位。

■数的概念发育特点

数的概念和实物概念比较起来，是一种更加抽象的概念。因此，在儿童智力发育过程中，掌握数的概念比掌握实物的概念要晚一些，也比较困难一些。

3 岁幼儿数概念的形成是从口头数数开始的。最初，他们能进行 20 以内的口头数数，但还不会按物点数，他们像说顺口溜一样地数出 1～20，但对数的实际意义并不理解，仅仅是一种机械的记忆和单纯的语言运动。

随着儿童数概念的发展，他们逐渐学会了按实物数数，能正确地数出 5 以内的物品，并比较 5 以内的“多”、“少”和“一样多”；并逐步懂得 5 以内的数的顺序及 5 以内数的组成；能按语言指示拿出要求拿出的实物，如叫他从 5 块积木中拿出 3 块来，或将 5 个苹果分给 5 个人吃，每

人吃一个，他均能做到。

儿童掌握数的概念是要经过漫长的道路的，这其中教育的影响有很大关系。为了帮助孩子掌握好数的概念，成人要根据孩子掌握数概念的规律，结合日常生活事例进行数概念的教育，如可以借助玩具、计数器、掰手指头等教孩子数数；在家里让孩子分发食品时，首先要让孩子标出所需食品的数量，如家里有3个人，每人吃一个桃子，一共需要几个桃子。

经过多次类似的练习，孩子的数概念就会得到巩固和提高。

饮食营养

■增加锌的摄入

锌是生命活动中必需的微量元素之一。所谓微量元素也就是说它在人体中的含量低于体重的万分之一。

人体内每天都在进行复杂的化学反应，这些反应都离不开酶，已发现正常人有100多种含锌的酶。可见锌在维持人的生理活动中所起的重要作用就不言而喻了。

人体缺锌可导致食欲不振、生长减慢，常表现的是个子矮小、性发育延迟、伤口愈合不良、免疫功能低下、皮炎及舌炎等一系列变化。

动物性食品及海产品是锌元素的良好来源。为此，应多给孩子吃一些这样的食物。

■少食加工食品

父母往往对婴幼儿期小儿的饮食是比较小心谨慎的，但等孩子长到3岁，有些父母就放松了。这个年龄的孩子尽管能和成人一样饮食，但从饮食卫生、饮食健康来说还是要十分注意的。

加工食品应少吃，所谓“加工食品”是指各种罐头食品、碳酸饮料、汽水、腌制食物等，由于这些食品外观新奇、颜色鲜艳、口味独特，很受儿童的喜爱，就连成人也喜欢吃。

加工食品为了使食品达到美味及颜色外观美化，又长期保存不腐败，使用了食品添加剂、防腐剂。这些添加剂、防腐剂像硝酸盐、亚硝酸盐是众所周知的致癌物质。尽管国家对这些食品添加剂有严格的控制标准和禁用规定，但是，有的食品添加剂使用不当的时候，就会对人体产生危害。

一些添加剂还可能引起钙质缺乏和磷酸摄取过多，这样会影响儿童的骨骼发育，造成骨质脆弱。

因此，少吃些加工食品倒也无妨，但长期经常吃就不适当了，平时，儿童最好多吃新鲜食物，父母尽量不要购买加入防腐剂和添加剂的食物。

■小食谱

蜜奶芝麻羹　小孩子便秘，除了药物治疗外，还可通过食疗，效果也很不错。

材料：黑芝麻20克，蜂蜜30克，新鲜牛奶200毫升。

做法：将黑芝麻炒熟，研成粉末，冲入牛奶和蜂蜜，每日清晨空腹时服用，连续7天为一疗程。

注意事项

1. 本方具有润肠通便，适用于平时少食蔬菜、喜欢吃糖、巧克力和油腻、辛辣食物而便秘的患儿。

2. 服用本方期间，忌服刺激性食物，少食干果、冷饮、糖、巧克力和油炸食品等。此外，应让孩子每天养成按时排便的习惯。

日常护理

■父母当好启蒙老师

教育孩子是父母不可推卸的责任，在孩子3～4岁的时候，父母应成为孩子的启蒙老师。这就要求当父母的认真学习，

不断提高自身修养，才能正确回答孩子的提问，并且为孩子做好榜样，做到言教与身教并重。

什么是言教呢？就是要用实事求是的精神，给孩子讲道理，对事物要加以分析引导，使他们懂得什么是正确的行为、什么是错误的言行。由于3～4岁的小儿还分不清是与非，所以成人的讲解剖析对孩子今后的行动，能起着有益的指导作用。

对孩子如果只用训斥责骂，或者抓来痛打一顿来代替言教，其结果只能是表面的，一时的，甚至还会起反作用。言教，是以理服人，不仅孩子从内心乐于接受，而且也使孩子养成会讲道理的好作风。言教显然十分重要。

身教，是教育孩子的另一重要方面，是以自己的模范行为来影响孩子，对孩子起潜移默化的作用。因为孩子对周围环境（包括父母亲、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷和老师在内）无时不在用他们的眼睛观察，用耳朵去静听：以他们具有的突出的模仿天性，他们会把长者的一举一动、一言一行深深地印入自己的脑海，并会不由自主地表现出来。因此长者的言论、行动必须是孩子的表率。

如果想让孩子诚实，父母自己就要不撒谎；想使孩子有礼貌，父母自己就得是有礼貌的榜样；要孩子不说脏话，父母自己就要讲文明语言；父母衣着朴素，孩子也不穿奇装异服；父母勤奋学习、工作，孩子也不至好吃懒做。如果父母处处以身作则，即。使孩子做错了事，给以批评，他也会，心悦诚服，乐于接受。所以，父母的威信，不是建立于斥骂与武力上，而是建立在身体力行、言行一致上面。实际上，言行一致也就是言教与身教并重。

■应该避免的管教方法

1．不要贬低孩子。“这个你都不会！”“你怎么这么笨！”这种贬低会损害孩子的自我形象、自尊心和自信心。

2．不要威胁孩子。“你再在墙上乱画，看我打不打你。”“你再要吃冰淇淋，以后我就不带你出来！”每威胁孩子一次，都会让孩子觉得不舒服、不自在，孩子有时还会恨父母。威胁对孩子的改进行为没多大作用。

3．不要贿赂孩子。“你不乱动东西，我就给你买玩具”，并不能让孩子真正理解他的所作所为。

4．不要让孩子答应以后怎样。“你答应妈妈睡觉时不吵！”可是孩子没有记性，一会儿又吵又闹，弄得母亲又生气又伤心。

5．给孩子讲解要简单明了。讲个没完，孩子可能没兴趣，也记不得那么多。讲得不好，孩子会“越听越糊涂”。

6．不要过分纵容孩子。惯坏孩子再来教，孩子不容易教好。

7．不要使用不一致的规矩。家长要与幼儿园配合，在家里，家长一定要与配偶或长辈保持一致。

8．不要使用不合年龄的规矩。不要用小学生的某些规矩来对待幼儿。

9．不要盲目地服从。对孩子的种种要求，如“我要看电视”、“我要喝水”，父母如果立即满足，不利于培养孩子的独立性、自制的品德。

10．不要轻易打孩子。打孩子究竟对不对，让我们来看看专家们调查研究后得出的结论：

（1）孩子被大人的口气和暴行吓倒了，也许以后真的不敢再犯，但是否学习到正确的是非观念则不得而知。许多父母是打完孩子后就不管了。

（2）孩子变成阳奉阴违，大人面前不做、背后做，孩子的行为一直需要别人来控制，无法自我控制，因此，长大后不能自我作主，凡事皆要依赖他人的眼光，容

易成为“随风倒”的人。

（3）孩子接收到“你有错时，我就可以打你”的信息后，他也会依样画葫芦地对待别的小朋友，也许将来会成为权威型、暴力型的父母。

（4）对孩子一向施予严厉管教的父母，一旦老了，强壮的儿女会不会以爱父母为理由而虐待父母？也值得深思。

教育孩子是一门复杂的艺术，如何管教孩子，做父母的最明白。但有一点，家长要牢牢记住：教育孩子时要让孩子感受到被爱，而不是被歧视。

■正确对待“为什么”

当小儿提出“为什么”的时候，做父母的应感到高兴，因为这是孩子的一种求知欲的表现。在幼儿期就表现出好奇心，而好奇心又是求知欲的源泉。孩子长大后上学的学习成绩好坏，决定于是否有强烈的求知欲。有了求知欲，产生了对知识探索的精神，这样就能学习好。

小儿爱问“为什么”，多数是想了解自然现象产生的原因，如小儿问月亮为什么在晚上亮：也有探索行为心理状态的目的的，如问他为什么哭了，他为什么打人；也有要弄清某种规则的道理的，如问为什么要走人行道，等等。“为什么”不单表现在语言方面，还表现在幼儿的行动中，如对玩具、用具要拆开看看内容结构：如对动物感兴趣，就去看母鸡下蛋：如看到花草，就拔出来看看根上有什么，等等。

对幼儿的好奇心，大人不要表现出不耐烦，而要认真听、耐心回答，并结合实物演示以补充说明。对孩子提出的不恰当的问题，要巧妙地转移。如果一个三四岁的小儿从不问为什么，对什么都不感兴趣，就是发育落后的表现。

我们应怎样对待小儿的发问呢？

1．认真、耐心回答或讨论小儿提出的问题。

2．对他们提出的问题尽量及时解答，要用些通俗易懂的比喻和拟人化方法讲解，也可以配合讲故事进行。

3．不要轻视和嘲笑孩子提出的问题，尊重他们提问题的做法。

4．引导孩子，启发他们自己去观察、动手，以解决自己提出的问题。

千万不要嫌麻烦而不理孩子，或说“以后再说”、“问个没完，玩去吧”或“真讨厌，笨蛋，自己想去”等等，这样会挫伤孩子的探索、好奇的心理，给孩子造成心灵上的永久创伤。

■不能忽视儿童孤独症

儿童孤独症通常发生于幼儿期（3岁左右），是一种病因不清的精神障碍。该病的主要症状为：缺乏与人及社会交往的能力，语言迟缓，对别人的语言缺乏情绪反应，自己不会用语言表达情感及要求，并伴有不同程度的呆板行为及动作，约3/4的孩子有不同程度的智力发育迟缓，临床上有时易诊断为智力发育迟滞。此症的发病率为2～4人历，一般多见于男孩，男女之比为3：1。此症发病年龄小，如不早期诊断矫治，多数患儿预后不佳。

故若发现孩子早期有上述症状，应及早到精神科就医，以便及时诊断、治疗、矫正。

早期培育

■具体形象思维游戏

去动物园

方法：家长对孩子说：“有个小朋友想去动物园，可是他不知道怎样去动物园，你能帮帮他吗？”孩子用手指着图找路。如果孩子走到了岔路上，家长就问：“这条路能到动物园吗？”并启发孩子：“走回来看看，试，试走别的路。”当孩子

走到动物园时，家长接着问："小朋友在路上看见了什么呢？"让孩子说出来。

家长也可以找一些简单的迷宫游戏来训练孩子的思维和观察力。

目的：发展形象思维能力、观察力以及语言表达能力。

注意：当孩子走到动物园时，家长要夸奖他。

摆盒子

方法：家长为孩子准备一些大小不同的盒子。问孩子："宝宝，这是什么？"孩子回答以后，家长接着说："对，这是盒子。哪个盒子最大？哪个盒子最小？"等孩子指出来以后，再让孩子"把这些盒子从小到大排起来"。

目的：这是为了发展孩子的大小概念，促进孩子形象思维能力的发展。

注意：在刚开始玩游戏时，家长先给孩子三四个盒子让他摆，等孩子熟练以后再增加盒子的数目。

■比较思维游戏

车头车厢配对

方法：准备一些车头、车厢的图片。告诉孩子：这些车头和车厢想一起去玩。请孩子帮黑色的车头找到黑色的车厢，帮白色的车头找白色的车厢。先让孩子自己找，如果没有找对，家长可帮忙找或做必要提示。如果找对了，应给予表扬和鼓励。

目的：这是为了促进比较思维能力的发展。

注意：当孩子能十分准确并熟练地为车头车厢配好对子后，可以换其他图形来继续进行。

反义词

方法：父母和孩子先定下这样的原则，既父母说出某个动作时孩子要做出相反的动作，如父亲说"停"，孩子"走"，父母说，"蹲下"，孩子"站立"，父母说"左耳"，孩子摸"右耳"等。

开始孩子可能不理解这个训练规则，这时父母要做示范，直到孩子理解后再做。

这是为了加深孩子对左、右的比较认识，促进孩子对反义词的比较理解与掌握。

目的：训练孩子灵活、准确的比较思维判断能力。

增加生活乐趣，增强亲子感情，培养孩子良好的个性。

注意：可以用面部表情来训练，如哭和笑、吃进和吐出等，父母要发挥自己的创造性，找出更多的训练内容。

■创造性思维游戏

选工具

方法：家长准备一些家庭日用工具，如小钳子、剪刀、小锤子、螺丝刀、小锯等。和孩子玩时，家长先拿起每件东西让孩子说出它的名称和用途，如这是剪刀，用来剪东西；这是锤子，用来砸或敲物体等等。当孩子记住这些工具的名称和用途后，家长问："我要在墙上钉个钉子，应该用什么？"说对后，让孩子把那个工具找出来。再问："我有一块木板，想把它分成两块，该用什么？""我要把这个小螺丝卸下来，该用什么？"等。如此继续玩下去。

目的：这是为了训练孩子的创造性思维能力。

注意：孩子会玩以后，也可以不用实物，如问："妈妈要扫地了，想想要用什么？"或是问："可以用什么写字？""用什么盛水？""用什么做饭？"等。孩子和家长每人轮流说一件，一直到最后再也想不起来时为止。

当个小发明家

方法：准备直径4厘米的圆形硬纸片20张，一支铅笔、一把剪刀和一些硬纸。

家长启发孩子来学学、做做，当个发明家。家长可以这样对孩子说："发明家可聪明了，能发明好多好多的东西。今天咱们也来学学、做做，当个发明家。看我这儿有一个圆形的纸片。你想想看，在它的上边加点什么，使它能变成另外一种东西？如在这个圆形上面或下面再加～个圆形，能变成一个数字'8'；把它们横过来放就像一架望远镜；再加上两个腿，就变成了一副眼镜……"

若是在这张圆形纸的上边减去一部分，看看还能发明些什么东西呢？如月亮、扇子、香蕉……

目的：训练孩子的创造性思维能力。

注意：游戏时家长要鼓励孩子进行自主创造，也可以让孩子在这一圆形上面加上一部分，或减去一部分，看看还能发明些什么。

■语言能力训练游戏

我的一家

方法：

1. 让宝宝讲述"我的家"，讲述爸爸、妈妈和自己的长相、职业等。

2. 可以引导宝宝讲"我的爸爸是老师，长得高高的，戴着大眼镜，特别爱讲笑话：我的妈妈是医生，长得很漂亮，她特别会讲故事"等。

目的：让孩子连贯地描述家庭成员，重点看孩子能否把每个人最具个性的特点讲出来，从而提高孩子的语言表达能力。

注意：父母应引导孩子介绍家里都有谁，都做什么工作的，每个人的外貌特征、性格特点怎样等。

做灯笼

方法：元宵节除了吃元宵外，还打灯笼，所以又叫"灯节"。父母和孩子一起做灯笼。让孩子自己设计灯笼，如小橘灯、纸灯、小花灯等。节日这天领着孩子走上街，与其他小朋友比一比，看谁的灯笼漂亮。让孩子知道"正月十五闹元宵"的含义："耍狮子，舞大龙，正月十五闹花灯。"通过此活动，让孩子接触"团团圆圆"、"锣鼓喧天"、"热热闹闹"、"川流不息"、"人来人往"等词语。

目的：增加幼儿的词汇量，提高幼儿的语言表达能力。

注意：先教幼儿一些浅显易懂的词语，由浅入深地引导幼儿。

■数学能力训练游戏

照相

方法：

家长事先准备电动玩具"小熊照相"1个，4只小兔，4只小猪的卡片。

家长拿出电动玩具"小熊照相"说："小熊明明照相照得可好了，小动物都喜欢找它照相，明明很忙，就请×××（幼儿姓名）帮忙点数收钱。"家长出示3只小兔子，说："这几只小兔子今天拔了好多萝卜，非常高兴，就来请小熊明明照相。"指导幼儿点数，并说出总数（3）。家长再出示4只小猪，说："今天小猪考试得了100分，想让小熊照相作个纪念。"然后指导幼儿点数小猪的个数，并说出总数（4）。家长问幼儿："小兔和小猪比，哪个多？哪个少？（3只少，4只多）"又出示一个兔子放在兔子中，"我们再来数一数。"指导幼儿点数小兔，然后说出总数（4）。"现在小兔和小猪，是小兔多还是小猪多？还是一样多？"（小兔和小猪一样多，都是4）"好，现在我们请小熊给小兔和小猪照相。"家长拿起电动玩具照相，照完相，家长说："下班时间到了，大家回家吧！"游戏结束。

目的：学习口手一致，不重复、不遗漏地用右手中指逐一点数3～4个实物，知道3个物体少，4个物体多。

发展幼儿的观察能力，培养幼儿对计算的兴趣。

注意：在点数时，家长可同幼儿一起

进行，熟练后，让幼儿独自数。

在照相时，如果幼儿情绪低，可让幼儿拿电动玩具照相，提高幼儿的游戏兴趣。

认认数数

方法：

（1）准备一套排列不同、大小不同、数目不同的比较卡片，4 盘梨子。

（2）家长告诉幼儿，今天我们玩认认数数的游戏。家长出示排列不同、颜色大小不相同的红旗比较卡片问："哪排红旗多？哪排红旗少？都是几面？"

出现排列不同，颜色、大小都不同的气球比较卡片问："两种气球是不是一样多？都是几个？"

出示排列相同的"苹果"、"栗"的比较卡片，问幼儿："哪个多？哪个少？还是一样多？各是多少只？"

做完上边的游戏，家长告诉幼儿："刚才我们做了数数的游戏，那么现在我们做按指定数取物的游戏。"家长在桌子上放个盘子，里面放上栗子，家长让幼儿从许多栗子中取出 4 以内个数的栗子来，并要求幼儿从左到右摆成一排。比如，家长第一次让幼儿取出 4 个栗子，家长检查后认为正确，再让幼儿在桌上排成一行，做完放回。第二次让取出 2 个，检查后，让幼儿在桌上排成一行。第三次取出 3 个，做法同上。

目的：教幼儿不受物体大小、排列形式变化的影响，掌握 1 ~4 的实际意义。

练习从许多物品中，按照指定的数取出 4 以内各数的物品。

注意：指导学习水平差的幼儿时，家长要有耐心。

■动作训练游戏

滚球过桥

方法：在地上画两条平行线当"小桥"，孩子双手拿球站在小桥的一端，把大皮球从"小桥"上滚过去，球不能离开"小桥"。父母要告诉孩子：球滚得要直，用劲大一点就可以不离开"小桥"。开始练习时"小桥"可稍宽一点，练习多次后"小桥"可逐渐变窄。

学会滚过地上画的桥后，再把大球放在长凳子上滚，孩子手拿球从长凳的一端向另一端滚动。孩子随着球向前走，当球快从凳子上掉下来时，立即用手挡一下。

目的：培养幼儿的肢体协调能力。

注意：所使用凳子的长度和宽度，可根据孩子动作的发展水平来变动。

滚球过门

方法：准备一个大皮球，在场地中间用椅子或大积木搭成一个球门。孩子和父母面对面站在离球门约 1．5 米处的两端。游戏开始，孩子手持皮球，用双手将球滚过球门，父母接球后再将球滚过球门给孩子。每人滚 5 次，以滚过球门多者为胜。

目的：培养幼儿的肢体协调能力及动作发展水平。

注意：球门的大小和球门离滚球线的距离可根据孩子的能力而定。

疾病预防

■孩子不能服用成人解热止痛药

发热是孩子常见的症状，以上呼吸道病毒感染引起者最多。但是，小儿发热时不能服用成人的清热止痛片，这点父母们往往不太注意。

小孩的肝脏、肾脏发育尚不成熟，那些须经肝脏代谢，然后才能从肾脏排出的药物如扑热息痛、非那西汀、消炎痛等解热止痛药，以及含有这些药物的复方合剂，如去痛片（又名镇痛片）、复方阿司匹林等，还有优解散、克感敏、复方扑尔敏、安痛定等，若给小儿服用，由于它们在肝脏代谢缓慢，在肾脏排出困难，势必在小儿体内积蓄，对肾脏形成化学性刺激，导

致肾脏无菌性炎症，进而引起肾乳头坏死。

解热止痛药是家庭常备药物，成人服用的解热止痛药不能给15岁以下的儿童服用，孩子年龄越小，服用此类药物的危害也越大，必须引起父母们的注意。

四、3 岁 10—12 个月

身心发育

■生理发育状况

身高 99．25～100．3 厘米。

体重　14．68～15．18 千克。

胸围　51．6～52．7 厘米。

牙数 20 颗，龋齿数为 0 颗。

■游戏能力发育特点

3 岁的孩子，由于动作和言语的不断发展及生活范围的扩大，独立性也不断增长；更重要的是由于渴望参加社会实践活动的需要和与从事这些活动的经验和能力水平之间的矛盾，这就决定了游戏是这时期儿童的主导活动。

游戏之所以是儿童的主导活动，是和游戏本身的性质以及它在儿童身心发展上的作用分不开的。

1．游戏是最适合儿童特点的一种独特的活动形式。一方面，它是一种有目的、有系统的反映现实生活的社会性活动，另一方面，它又不像劳动和学习活动那样是一种必须完成的社会义务。

3 岁的儿童，由于身心发育的情况，以及心理发展上的特殊矛盾，即一方面渴望参加成人的社会活动，一方面经验能力又很差，因此，他们只能以游戏作为主导活动，而不能以劳动或学习作为主导活动。

2．游戏不仅是适合儿童特点的活动形式，而且是促使儿童心理发展的最好的活动形式。在游戏中，儿童的运动器官得到了很好的发展。如儿童在游戏中担任某一角色，他必须努力去完成，他的动作就更富有目的性和积极性，从而身体的运动器官就会得到很好的发展。同时，在游戏中，儿童的各种心理过程也能够更快更好地发展起来。

实验研究证明：儿童在游戏中视觉敏感度比在平常状态下要高得多。儿童由于在游戏中扮演角色的需要，必须自觉地、积极地、有目的地去识记和追忆，因而他们的记忆力能够得到很大提高。另外，其他的一些心理活动，如感知、注意、思维、想象、创造性等也同样会得到良好的发展。

3．在游戏中，也可以更好地锻炼和培养儿童的个性品质。因为游戏一般都是集体的活动，在集体活动中，能使儿童学会遵守游戏的规则。同时，由于儿童担任各种不同的角色，在完成角色所应当完成的任务的过程中，也就培养了儿童的性格和意志品质。

正是在这一意义上，许多心理学家都认为："游戏是儿童认识世界的途径。"

当然，游戏在儿童心理发展上的作用绝不是自然而然实现的，而是跟父母、老师的正确组织和指导分不开的。成人应根据儿童的心理特点，有计划、有目的地把游戏作为对儿童进行教育的重要手段。

■4 岁儿生理标准

体重 3 岁 10～12 个月小儿的体重增长逐渐缓慢，一年增加 1．5～2 千克。测量 4 岁小儿的体重时，可让小儿取站立位，两手自然下垂，家长不要扶着小孩，小孩也不可接触其他物体或扭动身体，以免影响准确性。

身高　4 岁小儿身高的增长速度仍较快，平均每年增长 6 厘米。测量 4 岁小儿身高时，要取立正姿势，两眼直视正前方，胸部稍挺起，腹部微后收，两臂自然下垂，

手指并拢，脚跟靠拢，两脚尖分开约60度，脚跟、臀部和两肩胛间几点同时靠蓑立柱，头部保持正直位置，然后测量。当底板与颅顶点接触，同时观察被测者姿势是否正确，然后读立柱上的数字，精确到0．1厘米。

头围 4岁的孩子，由于大脑神经系统发育迅速，头部看上去显得特别大。测量头围时，小儿取坐位或立位，测量者立于被测者的前方或右方，用软尺从头部右侧眉弓上缘经枕骨粗隆，从左侧眉弓上缘回至零点，读出头围数字，精确到0．1厘米。量时软尺要紧贴皮肤，左右对称，如有小辫子，则将辫子分开，勿把辫子或蝴蝶结压在软尺下，影响读数。

胸围 4岁小儿测量胸围时要取站立位，测量时被测者处于两手自然下垂，两眼平视，测量者立于前方或右前方，用左拇指将软尺零点固定于被测者胸前乳头下缘，右手将软尺经右侧腋窝绕背部，再经左侧腋窝回至零点，取平静呼、吸气时的中间读数，精确至0．1厘米。

影响孩子体格发育的因素有很多，有先天的遗传因素，也有后天的因素，以营养、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，父母也不必焦虑，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情况。

饮食营养

■注意锻炼后的营养

3岁以上的幼儿还处于生长发育旺盛阶段，每天增加体格锻炼会加倍地消耗热能。特别是大量出汗与身体过热，体内各营养素消耗相应增加，胃的消化液分泌减少，胃蠕动减弱，消化功能下降。因此，锻炼后营养和膳食必须重新加以调整，使幼儿既能更好地适应锻炼，又能增强体质。

首先，锻炼时一定会大量出汗，因此需要补充水分。如果不及时补充水分，孩子精神状态会明显不济。在补充水分时最好多次少量地进行，这样可使排汗减慢，防止食欲减退。若出汗过多，应在水内加少量盐，避免虚脱。

其次，增加必要的蛋白质，以补充锻炼消耗能量。膳食中蛋白质应争取一半来自鱼、瘦肉、蛋类、奶制品和豆类食品。

再次，增加各种维生素，主要是维生素C，其次是维生素B1、B2。这些维生素在蔬菜、水果、粗粮中含量较多，在膳食中应注意营养均衡，搭配得当。

最后，适当增加食量，以补充锻炼消耗的热能。

此外，还必须注意到锻炼后因大量出汗，唾液、胃液、肠液和胰液的分泌都会减少，胃液酸度降低，肠液中消化酶减少。而且由于大量饮水，会抑制消化系统的正常功能，从而影响食欲。因此，一定要注意饮食中烹调技术，经常调换花色品种，适当吃些糖醋菜肴，促进胃液的分泌。同时适当增加餐次，安排在休息时或起床后，以便在锻炼后食欲较差的特殊情况下摄入。

■注意饮食卫生

培养孩子有良好饮食卫生习惯的关键在于父母。父母如能以身作则，言教身教，孩子们善于模仿的天性，就会自然地养成良好的饮食卫生习惯。下面提出应予以注意的几点：

1．做好食前准备。在吃任何食物前，必须注意手的清洁。食时切勿边吃边玩，或翻阅连环画之类的读物。书上沾染细菌很多，翻阅书页又把手弄脏了，而且边吃边看会分散对食欲的注意力。有的家长让孩子在马路上用手拿着糕饼，边吃边走就更不卫生了。

2．培养孩子细嚼慢咽的好习惯，帮助孩子每餐用膳能在规定的时间内完成，但

也不宜过急催促。每次盛饭不宜过多，情愿吃完后再添，有利刺激孩子吃饭的积极性。如果各餐饮食品种较多，也要一样一样地分给，不要全部盛在饭碗里，使孩子吃时不方便，容易贪多嚼不烂。

3. 保持清洁安静的用膳环境，轻松愉快的用膳气氛。用膳时绝对不能责骂孩子，避免造成神经紧张而影响消化功能。

4. 饮食要定时定量，避免饥饱不匀。否则，时间长了会影响胃肠道的正常功能，甚至形成胃病。

5. 每逢节日，要注意孩子不要暴饮暴食或不按时进餐，吃得过量要伤胃，以致引起急性肠胃炎等。

日常护理

■注意室内环境

室内环境的布置应符合该年龄儿童的心理特点，同时要符合安全卫生的原则。

首先，室内的环境布置应有助于儿童情绪稳定愉快，有助于从事各项活动，设法避免一些可能降低情绪、引起疲劳的因素，也应避免一切不安全不卫生的因素。室内设备的造型、数量、布局和色彩都是形成良好环境的因素。室内的色彩应淡雅、平和，墙壁上可以贴一些与儿童教育内容相符合、有艺术特点的图片，图片中的形象要大、简单、清晰，色彩要鲜明，张数不宜太多。可以经常变换不同内容的图片，图片要贴在略高于儿童视线的位置。在室内也可以悬挂一些气球、彩球、各种动物玩具以及儿童的手工制品等。

孩子到了三四岁，开始意识到自己的存在，其独立性和自主精神逐渐加强，他对什么事都好奇，都想去亲自试试。当然孩子有时去尝试力所不及的事情，难免碰壁，但正是在碰壁过程中，孩子会不断地累积经验和增长才干。如果父母总是这也不行那也不行，极大地限制了孩子，就会使孩子丧失体验生活的机会。只有让孩子去实践去行动，从不断的失败和成功中去体会，才能真正获得知识，培养能力。

当孩子独立做事情，而父母不放心时，应该默不作声地在一旁观察，必要时给孩子帮助。在孩子成长的过程中，父母要尊重孩子的愿望，给孩子创造一个自由活动的环境，为他们提供一些良好的锻炼机会，让他们自由、健康地成长！

■表扬和批评要有分寸

孩子有错，必须批评：做了好事也要表扬。这样教育孩子，使他能遵循正确的行为准则，不去重犯错误。

对孩子的批评，有两点值得注意，一是批评要实事求是，不符合事实的指责，孩子会不服，也就收不到批评的效果；二是在弄清事实的基础上，要简单明了，不能长篇大论，这是因为孩子终究是孩子，不抓住重点，没有针对性，孩子不耐心听，就会一个耳朵进，一个耳朵出，毫无效果。

批评怒骂、讽刺或痛打都不是正确的批评方式。批评，只能心平气和地指出其不对之处、错误所在以及危害性，然后告诉孩子应该怎么办。批评的态度要严肃而真诚，这样才会使孩子认识问题的严重性而愿意改正。

夸奖表扬，也有个实事求是的问题。如果过多、过度地夸奖，不求事实，对孩子只有起消极作用，可能会使孩子滋长骄傲情绪，自以为是，看不起别人，并进一步发展成不正视自己的缺点、错误，不接受别人对自己的正确批评，这是有害的。

因此批评与表扬都要有一定的分寸。

■注意孩子的行为

注意孩子的嫉妒心　4 岁左右的孩子，都会有很强的嫉妒心。特别是那些争强好胜、性格脆弱的孩子更是如此。比如说，家里来了小客人，妈妈夸赞小客人聪明漂亮时，孩子就会显得不高兴：或者当邻居

家的小朋友来家做客时，妈妈拿个玩具给他玩，就会引起孩子的不满情绪。那么，孩子嫉妒心产生的根源是什么呢?

原因之一可能是由于父母平时工作较忙，和孩子在一起的时间不够多，或者平时对孩子的关心不够，所以当孩子和父母在一起时，就希望从父母那里得到更多的爱，希望把全部注意力都放到他身上。当他看到父母把心思放到别的孩子身上时，就会引起他的不满，他由于担心母爱会被别的孩子夺走，就会表现出强烈的嫉妒行为。

原因之二，嫉妒心可能是由孩子的自卑造成的。父母平时说话不太注意，动不动就说孩子“真笨”、“真是个傻瓜”，从而使孩子感到自己不如别的孩子聪明，当他听到父母夸别的孩子聪明时，他就心理不平衡。

因此，父母平时应多关心孩子的言行，认真听取孩子的意见，愉快地和孩子相处，使孩子感到父母是深深地爱他、最关心他的人，这样，即使父母稍接近别的孩子，也不会引起他的嫉妒和不满。

注意孩子缺乏耐性　据分析，造成孩子做事缺乏耐性的原因主要有以下7个方面：

1. 给孩子的东西过多。玩具、书应有尽有，孩子玩着这个又想着那个，精神无法集中。

2. 不一致的教育方法。对孩子的同一行为，父母中一个批评而另一个却表扬，这样，孩子就无法分清是非标准。做一件事，往往不知会受表扬还是会受批评，自然不能坚持到底了。

3. 紧张的家庭气氛。父母整天忙于工作，很少有时间和孩子一起说话和玩耍。长期的紧张气氛，使孩子不能心平气和地去做一件事，总是赶着去应付新的变化。此外，父母脾气太过急躁，不断催促孩子去干某事也会使孩子缺乏耐性。

4. 不和谐的家庭气氛。家庭中，如果有人因病长期卧床或父母经常吵架等，都会破坏家庭气氛，在这种家庭中成长的孩子，往往心神不定，情绪低落，做事缺乏耐性。

5. 健康状况不佳。身体虚弱或身体有缺陷，都会直接影响孩子行动的热情和耐心。

6. 缺乏兴趣。无论做什么事，如果没有兴趣，都很难坚持到底。孩子在做他不愿做的事情时，注意力很难集中起来，自然没有耐性。

7. 活动内容过深过难。如果故事的内容过深，又不是适合孩子的语言，孩子就无法听下去；如果要求做的事情，远非孩子的能力所及他就无法凭毅力坚持下去。

注意孩子玩弄生殖器　孩子对自己的生殖器感兴趣，开始于3~4岁。他们会玩弄或是拿什么东西去磨蹭。家长若见这种情况，不要惊慌失措，更不必大惊小怪去寻医求药。

首先家长要明白，孩子玩弄生殖器，是其发展过程中的一种正常现象。孩子像抚弄自己身体的其他部位一样去抚弄生殖器，只是出于一种好奇，故不必多虑。孩子是想通过用自己的小手抚摸身体的某一部分，来体验一种快感，并对自己的力量感到喜悦。

如果在孩子玩弄生殖器时大惊小怪，就会造成孩子更想探究的心理。正确的做法是心平气和地把孩子的手移开，同时给他一些他最喜欢的玩具和图画书，多让孩子去做一些使用手的活动，如搭积木、捏黏土、绘画等。

家长应同时注意保持孩子生殖器及其周围的清洁。生殖器搔痒会使孩子去抓，无意中体验到一种特殊的快感，如不及时纠正，就会形成习惯。另外注意不要让孩

子的内裤太紧。

无论孩子怎样玩弄身体的其他部位，从来不去介意，但一看到孩子玩弄生殖器，就感到可耻，惊慌失措。其实，幼儿还不具备性兴奋的生理条件，只要把孩子的注意力转移，问题也就解决了。

如果这样还解决不了问题，那就要检查自己的培育方法是否正确切不可任其发展。

注意孩子打呼噜　幼儿的呼噜打得很响，多数为扁桃腺肥大引起的。

家长不可以从幼儿张开的嘴巴中看到孩子的咽部，在咽部的中央有一个如筷子头大小的肉球样物，叫悬雍垂（俗称小舌头），在悬雍垂两侧就是扁桃腺。扁桃腺肥大可分为1度肥大、2度肥大和3度肥大。1、2度肥大阻塞咽喉不严重，不影响呼吸，幼儿扁桃腺3度肥大，阻塞咽喉呼吸通路，可以引起打呼噜。幼儿扁桃腺软性肥大，通常在2~7岁之间慢慢形成，7岁以后一般趋于缩小，也就自然不会打呼噜了。

■帮助适应幼儿园生活

为了避免出现孩子在假期过后不适应幼儿园生活的现象，家长应预先在假期中做好以下工作：

1. 放假前，家长可给孩子拍几张关于幼儿园生活的照片；如：孩子上课时的照片，孩子们在一起游戏时的欢乐场面等。假期中，家长可以时常把照片拿给孩子看，让他回忆、联想照片当时的情景，有意识地加深孩子对幼儿园生活的印象，对幼儿园产生思念之情。

2. 假期中，家长可抓住时机，结合具体事例向孩子讲述幼儿园的好处。如：假期中孩子由于缺少小伙伴的陪伴，会感到孤独，一个人做游戏没意思，家长可趁此时机，对孩子说："在幼儿园你有那么多小朋友和你一起玩，多开心哪！"使孩子产生对幼儿园的亲切感，并激发他渴望去幼儿园的心情。

3. 假期中，家长对孩子的生活、行为等方面的要求，要尽可能与幼儿园集体生活的规范准则保持一致。可经常用"幼儿园的老师是怎么教你的呢？""你在幼儿园是怎么做的？"等语言来提醒和纠正孩子的错误言行，同时也让他回忆起幼儿园的老师和生活来。

4. 幼儿园开学前夕，家长可与孩子一起做入园的准备，比如可以带孩子去商店买孩子所需的小物品，小牙刷、小毛巾等，让孩子看妈妈在他的小手帕或小毛巾上绣上记号等，引起孩子入园的兴趣。由于孩子在心理已有了准备，就减少了入园时的不安心理。

早期培育

■语言能力训练游戏

谁和我拿的一样

方法：

（1）家长准备大、小皮球各两个，相对长度不一的尺子，大小不一的两对布娃娃。

（2）家长告诉幼儿，今天玩"谁和我拿的一样"的游戏。家长出示大皮球，幼儿也举起大皮球，并请幼儿回答："爸爸（妈妈）拿大皮球，我也拿大皮球，我和爸爸（妈妈）拿的一样。"家长拿出大布娃娃，幼儿也举起大布娃娃，并让幼儿回答："爸爸（妈妈）拿大布娃娃，我也拿大布娃娃，我和爸爸（妈妈）拿的一样。"家长出示短尺子，幼儿也举起短尺子并说："爸爸（妈妈）拿短尺子，我也拿短尺子，爸爸（妈妈）和我拿的一样。"

目的：发展幼儿的观察能力和口语表达能力。

注意：玩具应该是幼儿常见的，喜欢的。也可以玩"谁和我拿的不一样"的游戏。要求幼儿拿出与家长相反的实物，并

且说："妈妈拿长尺子，我拿短尺子，我和妈妈拿的不一样。"

■数学能力训f练游戏

饭前游戏

方法：妈妈做好一桌丰盛的饭菜，一家人坐好，妈妈说："今天，妈妈专门为×××（幼儿姓名）做了很多好吃的，×××，你看看，有几个菜？几个汤？几碗米饭？一共有几双筷子？"幼儿回答正确后，妈妈再问："桌上的碗一样大吗？碟子、碗一样高吗？碗里的米饭一样多吗？"诸如这样的提问，幼儿回答正确，家长应表扬幼儿，并赶快让全家人吃饭。

目的：使幼儿学会点数物体的多少，分辨物体的大小、多少。培养幼儿的数学能力及口头表达能力。

注意：这个游戏的时间不宜过长，一般控制在5分钟左右。否则，饭菜变凉。

游戏时，家长应说出这样的话："×××，妈妈和你做个游戏，妈妈问几个问题，你答得对而且快，答完就吃饭，下次妈妈做你最爱吃的××。"来刺激幼儿回答问题。

连线游戏

方法：

（1）家长先准备一幅图，有1条狗、2只鸡、3只鸭、4只青蛙、5只龟，用尺子、铅笔把1条狗、2只鸡、3只鸭、4只青蛙、5只龟与它相对应的数连起来。

（2）家长让孩子用尺子铅笔把1与1条狗连上线，把2与两只鸡连上线，把3和3只鸭连上线，把4和4只青蛙连上线，把5和5只龟连上线。

目的：使幼儿将具体的事物与抽象的数连起来，逐渐形成数的概念。

注意：家长应在幼儿认识1、2、3、4、5这几个数字后，才能玩这个游戏。

■社交能力训练游戏

丢手绢

方法：同邻居小朋友们围圈坐好，由一个小朋友把手绢丢到某人身后；然后快跑。如果未被发觉可以跑一圈。在一般情况下是被丢的人发现后拿着手绢跑来追。丢者快去占被丢的人的座位就算赢了，再由拿着手绢的小朋友向另一人再丢。如果被人抓住就算输，要出一个节目或者深鞠躬，然后再拿手绢丢给另一人。

目的：使幼儿学会并理解游戏规则，增强社会交往能力。

注意：学会游戏规则才能同别人玩到一起。如果不懂规则到处乱跑或者总是被人抓住就会感到不好玩。最好与同龄人一起玩，在幼儿园与本班孩子在一起玩就会让大家都快乐。

■动作训练游戏

举手投球

方法：宝宝一开始投球时总是习惯将手拿到腹下部或胸前抛掷，因使不上劲，球也抛不起。大人可示范教宝宝将球举过肩，先稍向后，再向前投。这样就可以投得远，促进双臂和肩部肌肉的发育。再开始时，宝宝可能在稍向后时便抬手将球掉到身后，练习几次后便会向前掷了。

也可用塑料棒、沙包或豆袋代替球，以减少捡球时的麻烦。在宝宝能投得较熟练后，可在宝宝前面适当的距离处放一个纸盒等物，练习将球或豆袋等物投进去。可让小朋友们一起比赛，看谁投得远，投得准。

目的：促进幼儿的手部动作水平。

注意：先让幼儿投进几次，以增加其兴趣。

小杂技

方法：在宝宝能较好地单足站立保持身体平衡之后，可让宝宝练习"小杂技"——平衡木。当然这一开始对宝宝来说难度较大，需要有一个渐进的过程，可以从练习走单排砖开始。用10块左右的砖

窄面相接连成一条线，让宝宝在上面行走，在练习一段时间后，宝宝若能较顺利地在单排砖上行走，保持身体平衡，就可以开始平衡木练习。

将一条木板用几块砖垫起，离地面15厘米左右。为了使宝宝能习惯，同时也为了保证安全，在较高的平衡木上行走时，家长一开始可扶着宝宝走，再之后家长可执一根棍子的一端，让宝宝扶住另一端行走，最后完全让宝宝自己走，告诉他张开双臂以协助身体平衡。

目的：锻炼幼儿的肢体协调能力。

注意：在宝宝能走得较熟练后，还可让练习难度再大些，也更精彩些，比如让宝宝在走时做几个简单的动作，或在其头顶上放本书，或手持乒乓球拍，上置一只乒乓球等，也可增加平衡木的长度，并使平衡木拐弯，以使宝宝学会转弯。

疾病预防

■牙颌畸形的原因

患了牙颌畸形的儿童牙齿和颌骨发育不正常，有碍口腔、颌及脸部的正常发育和咀嚼，严重的还会引起消化和营养不良。常见的有：牙齿错位和排列拥挤：上颌或下颌前突；上下牙弓咬合时，一部分上下牙齿不能接触，咬不拢，而形成较大开口距离。

引起这些畸形的原因有几下几种：

吮手指　如果幼儿吸吮手指的力量对门牙的推动力长期大于嘴唇肌肉的力量，就会影响牙颌的正常发育，使整个牙齿向外翘起，形成开唇露齿。

啃笔头、咬唇牙齿受到外来阻力，使牙齿不能正常地往外生长，而容易造成上颌突出，下颌收缩。

偏用一侧吃东西　这会使两侧颊肌、颌骨发育不正常，脸型变歪。

睡眠姿势不当　有的儿童喜欢趴着睡，枕头顶着上下颌嘴，造成颌头发育异常，这些小儿往往面孔扁平，上下牙咬合时，不是上前牙在下前牙的外处，就是上前牙在下前牙的里处。

以上几种行为均会导致牙颌畸形。为了幼儿的健康，父母应教育幼儿注意口腔卫生，不要养成上述几种坏习惯，帮助孩子养成良好的生活习惯。

■必须拔除的牙齿

1. 早生牙。出生时或出生后不久长出的牙齿，会影响哺乳和造成舌部溃疡。

2. 怀疑有可能是引起体内病变的病灶牙，并经常肿痛出脓的牙齿。

3. 牙齿遭受外伤后，出现松动而又无法固定，也易引起炎症，这种牙齿应尽早拔除。

4. 乳牙的残根根尖翘起，穿破牙龈黏膜，此时需将这颗乳牙拔掉。

5. 乳牙滞留或接近交换期的松动乳牙，吸收不全的存留残片均应拔除。

6. 多生牙，以及不适宜外科矫整手术的埋伏牙或阻生牙，引起囊肿的患牙也要及时拔掉。

7. 在矫形牙列之前需要拔除的恒牙。

■家庭药箱的配备

物品体温计，止血贴，棉签，笔记本，热水袋，铅笔，冰袋，一次性注射器。

外用药　2%碘酒，75%酒精，复方红汞，复方龙胆紫，呋麻滴鼻液，鱼石脂软膏，金霉素软膏，肤轻松软膏，氯霉素眼药水，驱风油。

内用药

1. 解热镇痛药有去痛片、小儿退热栓、复方氨基比林和APC（阿司匹林）。

2. 止血药有云南白药。

3. 止咳药有川贝枇杷止咳露、咳特灵。

4. 抗生素有百炎净（复方新诺明）、头孢氨苄胶囊。

5. 清热解毒药有黄连素、牛黄解毒片。

6. 保健药有保济丸、藿香正气丸。

其他

1. 棉花。

2. 一般的消炎药膏。

3. 纱布敷料，有干的和外面覆有一层石蜡油的两种。

4. 外科用胶布。

5. 用于扭伤和劳损的皱纹绷带。

6. 普通绷带。

7. 三角绷带。

8. 钝头镊子、别针、剪刀。

9. 可装入冰块的塑料袋作冷敷用。

10. 报纸，对折后可用做特殊的夹板。

11. 扭伤时需用的松紧带。

12. 苏打（碳酸氢钠），孩子洗澡时加入水中可止痒。

13. 盐，加入洗澡水中可清洁伤口。

14. 醋，放入水中用于缓解螫刺后引起的疼痛。

第九章

4 岁方案

一、4 岁 1—3 个月

身心发育

■生理发育状况

身高　101．2～102．1 厘米。

体重　15．21～15．61 千克。

牙数　20 颗，龋齿数为 0 颗。

■心理发育的特点

活泼好动与 3 岁幼儿相比，4 岁幼儿的动作进一步发展，活动能力增强，喜欢跑、跳、攀、钻等各种活动。游戏内容更加丰富，有一定的情节，游戏中能与他人合作。

辨别是非能力增强　4 岁幼儿能遵守一定的规则，具有初步自我控制的能力，如咬人、打人现象比 3 岁时明显减少。4 岁幼儿在成人的帮助下，还具有一定辨别是非的能力，所以当看见别人的不良现象时，爱向父母和老师告状。

思维以具体形象为主　如果问孩子“4 与 2 相比谁多谁少 7”有些孩子摇摇头说不知道，但如果问“4 个苹果与 2 个苹果相比谁多谁少?”则会回答 4 个苹果多。这是因为 4 和 2 这两个数字是抽象的概念，难以理解，而 4 个苹果和 2 个苹果，则变得具体形象了。

好提问题 4 岁幼儿虽然已经具有一定的认识能力，但是经验少，智力处在迅速发展阶段，对周围事物非常好奇，因而总爱提问题。如“小鸟为什么会飞呢?”“星星离我们有多远?”“小狗有妈妈吗?”等等。

口语发展迅速 4 岁幼儿已掌握了口语的基本语法和 2000 个左右的词汇，能叙述一件事情的经过，能用语言向成人提出要求。尤其是语音能力发展很快，是培养正确发音的关键期。

以无意识的记忆为主　4 岁幼儿的记忆是无目的的，因而容易遗忘。

■综合发育基本特征

4 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稳速发展阶段。特别是身高的增长速度较快，体重的增长则相对较慢，因此，孩子看上去是光长个子不长肉。

这时期的孩子特别活泼好动，整天蹦蹦跳跳动个没完，使他们能跑善跳，会玩球、跳绳、攀登运动机能进一步完善，基本包括了全身性的主要运动。手的动作也更加灵巧，能参与一些简单的劳动、游戏，生活能自理，有的孩子已会熟练地使用筷子。

4 岁的孩子，随着与外界交往范围的日益扩大，以及游戏、学习、劳动等活动不断增多，语言能力也随之发展起来，词汇量迅速增多，词的种类也在不断增多。在这个基础上，儿童的口语表达能力也在提高，能较自如地与别人交谈，并能清楚地表达自己的要求、愿望和想法，语言比较连贯。

这个年龄孩子的思维由直觉行动性思维发展为具体形象思维，即他们可以凭借事物的具体形象或表象的联想来进行思维。孩子们最喜爱做游戏、看电视、看电影、听故事、看画书等，与这个时期孩子的思维特点是有密切关系的。

随着语言和思维能力的不断提高，孩子对事物也具有了一定的判断能力，求知欲也越来越强，遇到任何对于他们来说是新鲜、特殊的事物都要问个为什么。

4 岁是数概念形成的最佳期。这个时期孩子掌握了 10 以内数的概念，他们能够口手一致地点数数目在 10 以内的实物，知道 10 以内数的组成和序数。

这个时期的孩子已具有一定的学习和劳动能力，能完成大人布置的一些基本的学习和劳动任务，如认数、计算、美工、音乐以及从事一些家庭和幼儿园里的简单劳动，自我服务能力较强。但由于孩子身心发展的特点，他们还不能将学习、劳动与游戏活动完全分开，他们往往把学习、劳动任务当作游戏来完成。

饮食营养

■营养的需要与特点

一般说来，4 岁幼儿的膳食组成特点是，从婴幼儿的膳食组成逐渐过渡到成年人的膳食组成。但是，由于这一时期的幼儿还在继续生长发育，他们的消化器官还没有完全成熟，因此，膳食组成又不能和大人完全一样。

概括地说，就是膳食的营养质量要比成年人高一些，并且要容易消化一些。

所谓质量高一些，就是在满足幼儿热能需要的同时，供给比大人相对来说多一些的其他营养素。

不同食物在供给同等热量时，所提供的其他营养素是不同的。如能供给 418. 4 千焦（100 千卡）热量的面粉，同时能供给 2. 8 克蛋白质和 10 毫克钙，及一些其他营养素；能供给 418. 4 千焦（100 千卡）热量的豆腐，则同时能提供 10 克左右的蛋白质和 69 毫克的钙及一些其他营养素，而供给同样热量的马铃薯（土豆）则只能供给 0. 9 克蛋白质和 14 毫克钙等。

所以，应该有意识地根据幼儿的营养需要来为孩子选择食物制定食谱。当然在为孩子搭配食物时，除了应考虑各种食物的营养成分外，还要考虑一些其他因素，如饮食习惯、食物来源和家庭经济条件等。不能因为豆腐的蛋白质和钙的含量较高，就多吃豆腐，少吃粮食。

根据幼儿的营养需要及我国的饮食习惯，在我国膳食中，蛋白质的主要来源有三类：一是谷类食物；二是豆类食物：三是动物性食物，如鱼、肉、蛋、乳等。

蔬菜和水果是提供维生素和矿物质的主要食物。它们是膳食中维生素 C 的主要来源，甚至是唯一的来源。在选用蔬菜时，要注意多选用一些绿叶蔬菜，如小白菜、油菜、雪里蕻、苋菜、菠菜等。但由于苋菜、菠菜中含草酸较多，不利于钙的吸收，烹调前最好先用开水焯一下，使草酸溶解到水里。

为了避免在烹调过程中维生素 C 被破坏，可以给幼儿多吃一些生的蔬菜，如西红柿、胡萝卜以及水果等。平均每个幼儿每天需要 200 ~ 400 克蔬菜。

谷类食物含碳水化合物比较高，是供给身体热能的主要来源。进食量可依据儿童的食欲而定，但要注意品种的多样化，可吃稻米、小麦面及部分杂粮（小米、玉米等），以利于食物中蛋白质的互补作用。精米白面，由于碾磨度高，以致蛋白质及 B 族维生素含量下降，所以应与粗粮搭配着吃为好。

■多给孩子喝开水

水是对人体极为重要的一种元素，它的重要性仅次于空气。人没有粮食生命还可以维持一段时间，但没有水则万万不行。水在身体里起运输营养、排泄废物的作用。人体的大部分是由水构成的。

4 岁以上儿童每天饮水量约为 1000 毫升，应以饮白开水为主，汽水、果汁或糖水均不能代替开水。

孩子若口渴就应随时喝开水。孩子喝的开水应是当天煮的，不喝隔天甚至隔几天的开水；开水煮沸后不要再长时间地煮

（一般煮沸后不应超过5分钟），那种认为开水煮的时间越长越好的观念是极其错误的。开水放置时间太长或煮的时间太长会产生一种致癌物质——亚硝酸盐。

■健脑食品的供给

孩子是否有一颗聪明的头脑，虽与遗传、环境等因素有关，营养也是一个重要的因素。

脑和身体的其他器官一样，需要充足的蛋白质，脂肪，糖，维生素B、C、E及钙，磷，铁，锌等营养素，因此，健脑食品不仅仅指哪一种食品，也不是指哪一种营养成分，而是多种营养物质合理的搭配。在这些营养物质中对脑的健全发育有着重要作用的是糖、蛋白质、磷脂类、维生素B族。为了孩子能有一个聪明灵活的脑子，以便能为今后的学业打下良好的基础，父母在饮食中要保证孩子糖类的摄入，脑是个消耗的组织，它本身不能贮存葡萄糖，只能利用血液中提供的葡萄糖来产生热能，平时所食的主食像米、面中就有丰富的糖类，孩子一般不会缺乏这种成分，只是父母常会因工作忙忽视早餐，造成孩子上午能量缺乏，影响到活动与学习。因此，父母应该保证孩子吃好早餐，在脑子疲劳时，适当添加些点心，这样，有助于提高用脑效率。

还应多吃些含蛋白质高的食物。蛋白质是构成脑细胞的主要成分，摄取充足优质的蛋白质可以促进脑细胞的增长发育。脑中的脂类比任何器官都丰富，脂类是促使头脑健全的材料，要培育优质的头脑一定要摄取充足的脂类，父母应该给孩子多吃富含磷脂类的食物，这些成分在牛奶、鸡蛋、牛肉、豆制品、芝麻中含量较高。B族维生素可以帮助蛋白质和糖的吸收利用，保证神经传递的正确性，是脑智力活动的好助手，孩子应多吃富含维生素B族的食物，像牛奶、蛋黄、花生、蔬菜、水果等。

当然，不是多吃健脑食品、的孩子脑子一定会变得聪明伶俐，要想孩子出类拔萃，还得需要有良好的教育和不懈的努力，食物仅仅是物质基础。

日常护理

■服装式样的选择

处于这个年龄段的孩子，人人都会自己穿脱衣服、鞋子、系鞋带。在幼儿园，老师也要求孩子生活完全自理。为了配合幼儿园的教育，家长在为孩子购买服装时，应考虑到孩子自己穿脱方便。衣服一般要选前面开襟的，不要给孩子穿后面开襟的以及套头衫，这种衣服孩子不容易穿脱。同时，孩子的衣服应宽松，不要给孩子穿紧身衣裤，以免影响血液循环。连衣裤虽然穿起来很漂亮，但孩子大小便时很不方便，最好不要给孩子穿。鞋子以松紧口布鞋为首选，系鞋带的旅游鞋亦可。因为这个年龄的孩子已会自己系鞋带了。总之，为孩子选择服装时应首先考虑孩子穿脱方便。如果孩子的服装穿脱不方便，那么他在集体生活中总是落后于别的小朋友，在心理上会产生一种自卑感，从而影响孩子的身心健康地发展。

■给孩子一些挫折感

现代社会中独生子女家庭逐渐增加，独生子女往往享有优越的物质条件，但是如果教育不当，也会产生许多问题。其中一个很重要的问题是家长对孩子保护过度，使孩子一帆风顺，缺乏挫折，缺乏独立性，以致长大后难以承受社会环境给予的各种压力，甚至难以适应环境。

为了避免孩子将来可能遇到难以应付的境况，应当从小给孩子一些挫折感，事先替他打些“预防针”，使他以后能够顺利地适应社会。

1. 家长不能一味地纵容、溺爱孩子。不管孩子提出多么无理的要求，有的家长

也认为是正常的，其实这是不对的。有的孩子由于他的无理要求未得到满足，就在地上打滚，而父母亲还一声声“宝贝，宝贝”地呼唤，孩子根本就不理睬，直到父母满足了他的要求为止。孩子将来如果带着这种习性步入社会，肯定会到处碰壁。

2. 孩子犯了错误，该批评的就要批评，不能纵容他的坏习惯，要让他明白，做事是要有一定规矩的，不能无法无天。

如果孩子侵犯了父母，父母也应当适当加以反击，这不是说父母跟孩子一般见识，而是通过这种方式让孩子了解社会规则，你侵犯了别人，别人便会回击。

3. 只有当孩子需要帮助的时候，才给予帮助。孩子能做的事情尽量让他自己做，他如果遇到了困难，向父母求助时，父母也不要立即帮助他。当父母帮助他时，不要包办代替，只要告诉他方法就行了，一切还得让他自己动手。

4. 家庭里不要总是把孩子的一切需要放在首位，以免他养成以自我为中心的习惯：你们一切都得让着我。有时候也要忽略一下孩子的需要。

有的父母怕自己的孩子在与其他小伙伴玩时受欺负，就禁止孩子跟其他小朋友玩，这是极其错误的。须知，孩子与成人的交往，是一种不平等的交往，他会受到照顾和宠爱，虽然这是孩子所需要的，但是仅仅有这种交往是不够的。孩子只有在与同伴的交往中，才能学会交往的规则，学会如何参与别人的活动，如何跟别人交往，这时，他们之间的地位是完全平等的，相互能学会很多东西。

当孩子与别的小伙伴发生纠纷时，常常向父母告状，希望父母能帮助他解决问题。这时候，不要着急去替他解决，而是要启发他，让他自己解决问题。

■培养孩子快乐的个性

快乐是每一个孩子的天性，但由于人为的压制和其他原因，并不是每一个孩子都是快乐的。

在过分溺爱的家庭里，孩子可能暂时是很快乐的，但长大以后，由于缺乏能力和独立性，难以处理许多问题，因而仍然会陷入苦恼之中。让孩子现在快乐并且将来也快乐，这不是一件容易的事情。

给孩子提供必要的物质生活条件，充足的营养，保证他的身体健康，这是获得快乐的必要条件。只有当孩子拥有健康，才能快快乐乐地生活和学习。

经常肯定孩子的进步，使孩子充满自信。当孩子表现出色时，家长可用语言、动作或眼神表示赞赏。不要经常地责备甚至挑剔孩子，如果他经常受到批评和打骂，他的性格会比较消沉和悲观。

即使孩子特别淘气和不听话，也要爱护他的心灵，用耐心去等待他慢慢改变。经常打骂不仅不能改变他，反而会使他的脾气更坏。

多采用正面教育的方法教育孩子，如应该跟他说“请你坐好了”，而不是说“不许乱动”；应该说“你的画画得不错，如果画面更整洁一点就会更好”，而不要说“瞧你的画，乱七八糟的，像什么呀”。因为用正面教育的方法，孩子认为你是真心地对他好，孩子听起来心情愉快，就容易接受。而反面的话，孩子会认为你是在故意挑剔他，或认为你不爱他、你不喜欢他，所以他就不愿意听。

在教育中，要善于引导和启发孩子，不要填鸭式地硬灌给孩子许多知识，或者包办代替。

孩子的学习以游戏活动为主，他是在游戏中认识事物的，通过游戏的方法让孩子掌握知识，是一种快乐的方法。还可通过讲故事来教育孩子，孩子非常爱听故事，在不知不觉中就掌握了许多知识。

家庭里保持愉快和谐的气氛，使家里

充满欢乐，对孩子养成快乐的个性也是很重要的。

■保护孩子甜美的童音

孩子的声带细薄而稍长，讲话和唱歌具有娇甜清脆的童音特有的音色。婴儿啼哭时吸气短呼气长，呼气时发出声音。婴儿啼哭很少会出现声音嘶哑或失音。大孩子大声哭叫、乱喊、尖叫时，较强气流冲击会损伤声带，使嗓音变哑。大声说话时脖子上现青筋，经常大声叫唤会使声带边缘肥厚粗糙，声带闭合时有缝隙，或在声带边缘处出现小米粒样的小结使声带不能合拢就会出现沙哑的声音。称为儿童慢性喉炎和声带小结。

孩子发音器官脆弱，音域较窄，如果模仿成人唱流行歌曲，甚至学着颤动或尖声叫喊会使喉肌紧张，舌根后缩，以致近年来儿童患声带小结的人增多。

嗓子哑时首先要保证声带充分休息，低声说话，减少阅读，不可大声尖叫和唱歌。注意饮食清淡，不吃过咸过甜及辛辣食品。可饮用金麦清咽饮或含杜灭芬或四季润喉片，也可用庆大霉素加少量激素雾化吸入，一日2~3次。

要教导孩子举手发言不要抢着叫嚷。先学会背儿歌，熟悉韵律节奏才学习唱歌。要按儿童发育的情况练习从3个音阶到5个音阶，再逐渐学习到7个音阶。不宜练习宽音域的成人歌曲以免使声带过度牵拉而受到伤害。

■正确对待孩子不回幼儿园

有些孩子习惯于固定起床、吃饭的地方和特定的照料人。满4岁时孩子会升入中班，更换生活环境和照料人，个别孩子又会发生如同入园时类似的情绪反应。不过孩子们是互相认识的，这种情绪反应不太强烈。家长要仔细观察孩子的变化，多同老师取得联系，帮助孩子渡过陌生的困难期。把孩子喜欢的柔软动物玩具或者喜欢的小毡子放在孩子的新床上会使孩子得到安慰。让孩子经常叙述新的班级和老师的情况也能促进孩子对新环境的适应。

■不用再量头围和胸围

婴儿头围与脑重增长成正比，头半年内头围增加9厘米，后半年内增加3厘米。婴儿出生时脑重为375克（体重1/8），9个月时脑重达成人脑重的1/2，两岁时达成人3/4。第二年内头围增加2厘米，第3、4年内共增加2.5厘米，第5年到14岁共增长4~5厘米，以后很少增长。因此到4岁以后就不必每月都量头围了，因为它增长太慢，比较不出差别来。

胸围的增长与体重成比例，4岁后测量体重更能观察孩子逐月和逐季度的变化，不必重复量胸围了。

早期培育

■逆商培育新概念

逆商，又称逆境商数，它的英文全名为Adversity Quotient，所以又简称AQ。美国著名的教育学家伯德利克曾从成功与失败两从此角度给逆商以全新的定义。这种定义是有着相应的现实依据——机遇的变化往往对一些人是灾难，而对另一些人则是福气，关键是他们AQ的高低会让他们作出两种截然不同的选择。

所谓逆商就是人们面对逆境的能力商数，用来测量每个人面在对逆境时的应变和适应能力的大小。

逆商是近十几年才被提出并迅速扩大影响的全新概念，它使人们对他人和自我能力的测定了一个新的标准和衡量的尺度；使人们对成功要素的研究取得了重大突破，也使关于立体人——成功智力学的研究找到了一个新的侧面，因而具有非凡的意义。

逆商理论的创造者认为，成功取决于逆商，原因有3个方面：

——逆商告诉你如何在逆境中生存，

并如何战胜它而取得成功。

——逆商可以预测在逆境中你所持的态度。

——逆商预测你在逆境中能否充分发挥自己的潜力。

■数学能力训练游戏

小动物的家

方法：

（1）家长先画好一张画，画上有7个房子，各个房子里都住着小动物。

（2）家长让幼儿先数一数房子，问幼儿："图上有几个房子?"（让幼儿用手指着数）幼儿回答"7个"。家长在房子上标出7个（1～7）阿拉伯数字。问幼儿："第几间房子住着什么小动物?"这样的问题，幼儿应大胆清楚地回答。"第一间房子里住着小鸡。""第二间房子里住着小鸭。""第三间房子里住着小猫。""第四间房子里住着小狗。""第五间房子里住着小鱼。""第六间房子里住着小鹿。""第七间房子里住着大象。"幼儿回答完，再请幼儿回答："小猫住第几间房子? 小鹿住第几间房子?……"或者家长问一个问题，幼儿答一个问题。

目的：复习巩固序数，培养幼儿学习数学的习趣；认识数字1～7；训练幼儿的观察能力及口语表达能力。

注意：房子里画的小动物，应使幼儿一看就能看出；引导幼儿观察每间房子里住着什么小动物，并大胆清楚地回答第几间房子里住着什么小动物：指导幼儿指着动物，一个一个数。

■记忆力训练游戏

倒述3位数

方法：大人竖起3个指头，说三位数，如食指表示4，中指表示2，四指表示6。让孩子先口述四指的数6，再述中指和食指的2和4，即426倒述为624。用手指表示使孩子把数落实到手指上，易于说出。如果孩子有困难，可先从两位数做起，如36倒为63，78倒为87。多练几次懂得要求之后再练3位数。如果孩子十分顺利，不妨试举4个手指学倒4位数。个别孩子能倒述4位数。

目的：可以培养幼儿的临时记忆力。

注意：顺利倒述3位数说明孩子临时记忆能力良好，并能把数位倒置口述，说明孩子在心目中有置换能力。任何学习都要有这种能力，如认物要将视觉印象在脑中记住，再同脑中已有的印象比较，用口述出。置换能力比认物多一步骤，例如看字先把字置换成物，先视觉印象，再述出物名。有些孩子能直接看汉字卡片，用口述出英语单词就是这种置换的道理。孩子会倒述3位数，应将难度相应增长。

考考你

方法：

（1）家长先教幼儿掌握1～10的数字儿歌。

（2）用长方形硬纸片做成分别写着1、2、3、4、5、6、7、8、9、10的10张数字卡片。

（3）家长教会幼儿儿歌后，让幼儿先熟悉卡片上的数字。然后拿着数字卡片，面向幼儿。拿着数字卡片"1"来问幼儿："我来考考你，请看它像谁?"幼儿答："1字像粉笔。"然后家长把"1"字卡片放下。拿起"2"的卡片问："我来考考你，请看它像谁?"幼儿答："2字像小鸭。"然后放下"2"的卡片，拿起"3"的卡片问："我来考考你，你看它像谁?"幼儿答："3字像耳朵。"后边的4～10各数字卡片依此问答后，家长表扬幼儿"说得真好"。

家长把数字卡片给幼儿，对幼儿说："我来考考你，1字它像谁?"这时，幼儿拿起"1"字卡片并答："它在我手里，1字像粉笔。"然后幼儿将"1"字卡片放下，家长又问："我来考考你，2字像什么?"

幼儿拿起“2”字卡片说：“它在我手里，2字像小鸭。”幼儿将卡片放下。后边3～10数字的回答，依次类推，全部说完，游戏结束。

目的：训练幼儿1～10的数数和认识数字。培养幼儿的记忆力和快速反应能力；通过游戏，使幼儿养成爱学习的好习惯。

注意：当幼儿被问到数字卡片的儿歌，迟迟不能亮出卡片时，家长再提示。

■科学技术训练游戏

占据阵地

方法：准备一些方格纸和彩色笔。

玩游戏时先按每组4人分组（也可只有4个人），然后叫每组成员分别围在格子纸四周，每人选择一种自己喜欢的颜色的水彩笔。游戏开始，用猜拳的方法进行游戏，每次的得胜者涂一个格子作为自己的阵地，直至全部格子都涂满为止。然后比比格子数，看谁占地最多，以地盘大小决定胜负顺序。当儿童弄不清地盘大小时，可用剪刀各自剪下自己占的阵地，再比较即可。

目的：帮助儿童理解面积的大小。

注意：这个游戏也可以按2人一组分组，用骰子玩。每人各投一次骰子，比较谁的点数多，把多出的点数用彩色笔涂在格子里，全部涂满后，比较所占面积的大小。

称物游戏

方法：用木棍、衣服夹子、线做一个秤。收集一些可称的东西。

拿一张彩色纸和一个奶瓶盖问儿童哪个重，回答彩色纸的儿童会很多，因为他们觉得彩色纸大，所以就重。“真的是吗?”让儿童用秤称称看，噢，奶瓶盖沉下去了。“为什么?”——“奶瓶盖虽小，可是相当于好多彩色纸合在一起的重量，那你们以后就不要光以东西的大小来判断重量了，知道吗?”再让儿童自己去找些东西来比重量。

目的：让儿童练习用秤，学习比较轻重。

注意：要保证所称物体的卫生。

■语言能力训练游戏

白鹅下河

方法：父母扮狐狸藏在一旁，孩子扮鹅，沿着用粉笔画好的“河”边，边学鹅走边念儿歌：“东边一条河（hé），西边一群鹅（é），鹅儿鹅儿唱着歌（gē），一只狐狸跑过来，鹅飞鹅跑跳下河。”念完儿歌，鹅跳下“河”，同时狐狸跑出来抓鹅。

游戏前先教会孩子念儿歌，并注意发准带有e、g、h的音节。

目的：巩固练习发音。

注意：一旦发现孩子发音不准时，要及时纠正。

买菜

方法：全家人坐成一圈，孩子扮演买菜人，其他人扮作各种蔬菜。买菜人在圈内边走边和全家人一起念：“上菜场，去买菜，蔬菜鱼肉买回来。”念完，“买菜人”走到任何一人面前说：“我要买芹菜。”这人就扮作“芹菜”，并起立回答：“芹菜来了。”说完，“买菜人”回后转，扮作芹菜的人双手搭在“买菜人”肩上，如此循环，直至把所有的菜买回去为止。

目的：培养孩子能准确地发带有c、ch、sh的音节。

注意：可以多请几个小朋友一起来做这个游戏。

■个性发展游戏

家庭生活游戏棋

方法：父母可用彩笔自己设计一种家庭生活游戏棋，棋的内容可以自定，如爱吃零食退1步、不讲卫生退3步、勤剪指甲进2步、坚持每天刷牙进4步、不吃早饭停1步等等。

目的：孩子在游戏中懂得哪些做法是

正确的，哪些做法是错误的；哪些是好习惯，哪些是坏习惯。这种在娱乐中受教育的方法要比说教的好。

注意：养成良好的生活习惯应从生活中的点滴做起。

不乱涂乱画

方法：父母可将旧挂历纸钉在墙上做孩子的画板，孩子可以任意地在上面画画或贴画，但墙壁及其他地方不能涂。画画贴满了或画满了，开“展览会”，请邻居家的小朋友来参观。

目的：孩子的能力随年龄而增长，他需要涂涂画画。父母应及时为孩子创设条件，避免其养成乱涂乱画的不良行为。

注意：对孩子的点滴进步要及时鼓励，促使其建立自信心。

■情感交流训练游戏

给父母过生日

方法：问问孩子，知道父母的生日是哪一天吗？如果不知道，要告诉他，并要求他记住。让孩子说说怎样给父母过生日。可以给孩子提一个要求：用自己聪明的头脑和灵巧的双手为父母做～件生曰礼物，表达对父母的祝福。

让孩子做一件令父母最开心的事。说一说父母最爱吃什么，最喜欢什么颜色。加深孩子对父母的了解。

目的：给父母过生日不在于形式，主要是通过这样的活动丰富孩子的情感，学会关心别人。这也是教孩子学会做人的基础。

注意：孩子只要答对一点点，父母应该给予鼓励。

爸爸妈妈属什么

方法：让孩子说一说爸爸、妈妈属什么；有什么爱好：做什么工作，他们的工作给哪些人带来方便。

目的：让孩子从小养成尊敬父母、长辈的习惯。

注意：还可让孩子了解并记住周围其他人如爷爷、奶奶、叔叔、阿姨的属相，增进孩子对他人的了解和关心。

■动作训练游戏

跳皮筋

方法：

（1）开始时，可把两头拉平的橡皮筋系在椅子或树干上，皮筋的高度为踝、小腿、膝3个部位，然后开始教孩子跳皮筋。

（2）孩子右侧靠皮筋站立，轻轻跳起，用右脚脖子跨住皮筋，脚尖点地二下，同时右脚自然跳动二下，接着右脚跨过皮筋收回。第二遍皮筋升高一级跳，直至跳完最高一级。

（3）孩子右侧靠皮筋站立，轻轻跳起，用右脚脖子跨住皮筋，脚尖点地，然后身体稍向左转，左脚小腿向后抬起，跨过皮筋，同时左右脚交替跳动3下，接着右脚和左脚先后跨出。第二遍，皮筋升高一级跳，直至跳完最高一级。

目的：锻炼孩子的身体协调性。

注意：可以多找几个小朋友一起玩，以增加游戏兴趣。

滚铁环

方法：父母用粗铁丝做一圆环、一铁钩，教孩子左手提铁环，右手拿铁钩，将钩子托住铁环，右手轻轻放开，铁钩立即推动铁环向前滚动，可向前滚，向左、向右拐弯滚，或在斜坡上滚上滚下。孩子掌握动作以后，可与父母或其他小伙伴进行滚铁环比赛。

目的：掌握动作平衡。

注意：应将活动场地的障碍物拿开。

疾病预防

■拔除有害的牙

应该拔除的牙　因咬合诱导需要拔除的乳牙：到了换牙的年龄，乳牙迟迟不脱落，妨碍恒牙的正常萌出或恒牙已萌出而

乳牙仍未脱落，形成了“双排牙”现象，此时应拔除滞留的乳牙。对未到换牙的年龄，但由于龋坏、炎症等原因，乳牙根尖已露出并经常刺激周围牙龈、唇、颊部软组织甚至造成溃疡的也应拔除。

对乳牙龋坏已经无法充填修复的，牙冠残缺不全或完全破坏，仅剩牙根反复发炎化脓、引起肿胀、疼痛的应在炎症控制下拔除。

对多生牙、额外牙以及反复引起全身或颌面部疾病的，且治疗效果不佳的也应给予拔除。

有的孩子一张嘴几乎看不到什么好牙，大都破坏到只剩下牙根了，其实，如果乳牙的牙根不松动、不刺激牙龈和黏膜、也不经常发炎的话，最好能保留到牙齿替换时。特别是乳尖牙（虎牙）、第二乳磨牙对牙弓周长和后继恒牙的萌出和排列有着很重要的作用。当牙的残根经常发炎、肿胀，甚至引起间隙感染的牙，在拔除后需要保留间隙时，一定要做个间隙保持器，防止邻牙移位造成恒牙排列不整齐。

拔牙后的护理　拔牙后，创口一般在10日左右基本愈合，恢复正常，在这段其间要妥善保护伤口。就有可能造成拔牙后出血过多，甚至引起伤口感染、发炎、肿胀、张嘴受限、疼痛以及伤口愈合时间延长，严重时可引起干槽症的并发。

拔牙后应咬住拔牙创面上的纱布棉球，半小时后吐出。咬住纱布棉球，一方面可以止血，同时也可以使创面的血块凝结起来，有利于伤口的愈合。一般半小时左右出血停止。过早的吐出棉球容易造成出血，但纱布棉球也不应咬得太紧太久，否则反能增加感染机会。纱布棉球吐出后常带少量血丝，这是正常的。不要老用舌头去舔伤口或吮吸伤口，更不要用手指、牙签等东西去碰伤口。也不要老是吐口水，因反复吐口水容易引起出血，嘴里口水较多时可咽下去。

拔牙后要吃东西需等到2小时之后，因为麻醉药能维持1～Z小时，过早进食会误咬伤口唇、黏膜。为了防止冲刷掉伤口内凝结的血块，引发再出血，拔牙当天可以不刷牙、漱口。

如果拔牙后仍有较多的出血，甚至能吐出血块的应到医院检查，看拔牙处是否有继续渗血，及时做好止血处理。拔牙24～48小时后，如果张口轻度受限可适当做热敷或理疗。

■咬舌、舔牙、咬颊的害处

咬舌习惯常常由吮指习惯引起。孩子经常用牙咬舌头，使舌尖在上下前牙之间活动，影响前牙，另外吐舌、伸舌、咬指甲同样会造成上颌前突及前牙开腊、前牙向唇侧倾斜或散开。舔牙常在儿童换牙期发生，使被舔的牙受到向外推挤的压力而导致牙齿向外呈扇形散开，使前牙间隙变宽。咬唇习惯中最常见的是咬下唇，如果是上前牙咬下唇会出现上前牙唇向移动，下前牙舌面倾斜、重叠拥挤，甚至引起下牙弓的塌陷。而下前牙咬上唇时则与之相反，形成上下前牙反能关系的“地包天”畸形。这些不良口腔习惯若持续到4岁会引起口腔肌肉的异常功能及牙胎关系的变化，甚至错位。应尽可能采取合适的护理和心理疏导的方法使儿童尽早改掉不良习惯，若在6岁以后仍不能克服的话，需使用矫治器强制小儿改掉上述不良习惯。

■保护孩子的听力

导致听力出现障碍的原因最常见的有：掏耳朵时不慎，刺伤了鼓膜，引起耳聋；因患了某些病长期使用庆大霉素、奎宁、链霉素等对耳朵有损害的药物，使听力受损；患中耳炎，引起听力障碍等。

从小保护孩子的听力是对他今后的人生负责。如果孩子听力受损，就几乎无法学习语言，因此，人聋了以后常常会变成

哑巴。

首先应注意平时不要用火柴、发丝等给孩子掏耳屎。一般来说，耳屎能自行掉出，不需去掏。如果耳朵内耳屎太多而不掉出，可上医院让医生取出。要严禁孩子自己掏耳朵，因为小孩手的肌肉控制力差，一不小心就会把耳朵掏坏。另外，如发现孩子有往耳朵里随便塞纸团等毛病，应当加以教育。

其次，尽量避免给孩子使用庆大霉素、奎宁、链霉素等药物，以免损伤听力。要预防上呼吸道感染、扁桃腺炎、麻疹、乙脑等传染性疾病，因为这些病可引起中耳炎。此外，给孩子洗头洗脸时不要让污水流入耳朵里，以免发生外耳道炎，影响听力。

再次，不要让孩子靠近噪音太大的地方，以免损伤孩子的听力。如果发现孩子的耳朵疼痛，就一定要去医院检查，及早正确治疗，避免孩子听力减退。

■常见的急救方法

意外事故主要靠预防，但如果发生了就要会采取急救措施。如孩子触电或溺水后，要进行人工呼吸和心脏挤压法抢救。

人工呼吸法将受伤的孩子置于仰卧姿势，头部尽量向后仰，同时清除口、鼻中的杂物或鼻涕，以保持呼吸畅通。成人深吸一口气，并捏住孩子的鼻孔，紧对着孩子的嘴吹气。吹完气后，放松捏鼻子的手，用手轻压孩子的胸部，帮助呼气。这样有节律地进行，每分钟做15次左右，直至孩子的胸廓稍微隆起，要想掌握正确而熟练的人工呼吸法，必须经过大量的练习。具有一定经验的人才能对孩子进行人工呼吸。

心脏挤压法　让受伤的孩子以仰卧的姿势放在坚硬的木板或平整的地面上，注意不能躺在柔软的床上，以保证挤压的效果。成人在孩子的侧面，双手重叠把手掌的根部放在孩子胸骨的二分之一处的下方，即两乳头之间。用手掌根部用力，垂直地、冲击性地向下挤压，使胸骨向下陷约2公分左右。有节律地挤压、放松，每分钟60次左右。注意不能把手放在左胸乳头处挤压，以免造成肋骨骨折。

通常情况下这两种方法要同时进行。在抢救的同时，要尽快送往医院急救，在送往医院途中仍然要实施抢救。

如果是触电，应当先切断电源。

如果是溺水，应当首先将孩子口中、鼻中的杂物清除掉，以使呼吸通畅。然后使溺水的孩子脚部高于头部平躺，以使其体内的水倒出来。也可将孩子放在成人的膝上，使其头部下垂，将水倾出。然后再立即用人工呼吸法和心脏挤压法进行抢救。

二、4 岁 4—6 个月

身心发育

■生理发育状况

身长　102．85～103．7 厘米。

体重　15．66～16．05 千克。

牙数　20～22 颗，其中包括恒齿 2 颗。龋齿数是 0 颗。

■运动机能发育状况

4 岁 4～6 个月的孩子，运动机能更进一步完善。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。到了 5 岁时，孩子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，于是就有可能做出复杂的动作。因此，玩球、跳绳以及爬攀登架、翻单杠等游戏活动在这个年龄段的孩子中盛行起来。

手的运动也日趋熟练，大部分孩子 4 岁以前就已经能够做抓、捏、画等基本动作。4 岁的孩子能够完成一些简单的劳动、游戏并能生活自理。一般来说，女孩的手腕柔软些，在穿脱衣服方面的自立要早于男孩子。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，如能玩一些操作比较复杂的玩具，能用油泥做出形态逼真的小动物或小人儿。手的动作可以看作是幼儿创造活动的基础，与智力的发育关系非常密切。因此，家长要为孩子提供丰富的、频繁使用手和手指的机会，促进小儿运动机能及智力的发展。

■思维能力发育特点

具体形象性思维是 4 岁儿童思维的特点。所谓具体形象性思维就是指儿童的思维主要是凭借事物的具体形象或表象的联想来进行的，而不是凭借对事物的内在本质和关系的理解，即凭借概念、判断和推理来进行的。

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。没有抽象的概念。

因此，在对孩子进行教育时，必须根据他们的思维特点对孩子说些符合他们水平和经验的语言，说话内容要生动具体，充分利用表情、手势及各种具体的材料来辅助，这样才能加深孩子对事物的理解。

■判断力的发育特点

4 岁的孩子，由于接触外界的范围不断扩大，生活经验更加丰富，思维能力也进一步发展，对周围的事物反应更加敏感了，能表示出同情、生气、悲伤、愤怒、怀疑等表情：能分辨红、黄、蓝、白、黑等颜色；能辨别远近、高矮、长短、宽窄、大小等差别；并有了初步的审美观点，懂得好与坏、美与丑，如看电影电视时，看到坏人出场就会说："这是坏蛋，抓住他。"看到别的小朋友穿上新衣服，就会羡慕，向父母提出："我也要买一件。"

尤其是女孩，自己也会打扮起来，经常对着镜子自我欣赏；见了陌生人知道怕羞、害羞；说错了话或回答不出问题时，知道难为情，不好意思，小脸发红；这时期的孩子还能从自己的兴趣出发挑选玩具，女孩爱挑布娃娃、小狗小猫，男孩喜欢汽车、冲锋枪等；对一些事情能表示"同意"或"不同意"，"要"或"不要"，"愿意"或"不愿意"。家长会感觉到，自己孩子的

主意越来越多了，要求也越来越多了，有点不那么“听话”、“好办”了。

饮食营养

■肥胖儿与瘦小儿的膳食调配

肥胖儿

早餐：脱脂奶250克，丝糕50克，茶蛋一个。

午餐：米饭100克，韭菜炒豆腐丝，清蒸鱼，鸡蛋西红柿汤。

晚餐：红豆小米稀粥，瘦肉炒芹菜，西葫芦摊饼（用面粉150克），橘子1个。

该食谱中安排粗纤维量较多，去掉了甜食，同时还保证了蛋白质及维生素的供应。

瘦小儿

早餐：全脂奶250克，面包加奶油果酱2片，花生米若干或茶蛋一个。

午餐：米饭100克，西红柿洋葱土豆炖牛肉，洋白菜酸辣汤。

晚餐：馒头100克，红烧四喜丸子，素炒扁豆，西红柿鸡蛋汤，香蕉1个。

该食谱中以高热量富含脂肪的食物居多，孩子吃了会增加体重。

■食物粗纤维的搭配

粗粮和豆类中含有大量的粗纤维，但如果经过细加工后，粗纤维就会大大减少。蔬菜的不同部位以及老和嫩含纤维量也有所不同，如鲜豆、豆荚、胡萝卜、芹菜、韭菜等含纤维比西红柿、茄子和瓜类多。水果中菠萝、草莓、橘子含纤维比香蕉、苹果多。去皮也会去掉部分食物纤维。膨化食物如玉米花、膨香思等易被孩子接受，是帮助孩子补充粗纤维的好食物，但也不能吃得太多，以免上火。

日常膳食中最好经常搭配一些粗粮，为了使儿童乐意接受可以利用大量粗纤维蔬菜做成馅，如包子、饺子、馅饼等。纤维经过剁碎便于还未长齐臼齿的孩子食用。食物中补充水果如橘子、草莓、桃等也可增加纤维的摄入量。

粗纤维不但能预防和治疗便秘，还能减肥，调节食物中酸碱度，起到中和肉类和谷物致酸的作用。深绿色、红色和黄色的蔬菜水果含有的13一胡萝卜素为抗氧化维生素，能预防心脑血管疾病，预防白内障形成，还能防癌，对肺癌的预防效果最好。因此要让孩子从小常吃水果蔬菜等富含纤维素的食物。

日常护理

■培养良好生活习惯

这个年龄段的孩子即将被送到学校学习，为了使孩子能很快地适应新的生活，就应培养孩子一定的独立生活能力和良好的生活习惯。

在学校与在家里和幼儿园不同，一切事情都得靠自己。如果孩子生活无规律，书包、铅笔盒里总是乱七八糟，不会自己整理，大小便常常弄到身上，这样的孩子在学习上独立完成作业的能力就很差。因此大人要注意培养孩子良好的生活习惯。做到自己穿脱衣服；自己正确使用筷子吃饭，吃饭时不发出声音，不乱扔残渣：会自己整理床铺；定时大小便：保持手脸干净和衣服整洁；学会梳理头发，自觉地早晚刷牙、饭后漱口；早睡早起，养成不睡懒觉的习惯；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。只有从现在开始养成了良好的生活习惯，才可能入学后有条不紊地学习和生活。

■正确对待孩子的同伴

孩子长到4岁以后，随着认识范围的扩大、交往的增加，会常常把自己喜欢的

小朋友带回家来玩耍。这时，家长要热情接待孩子的小同伴，使孩子们感到家长的态度是友好、和蔼可亲的。家长千万不要板起面孔，对孩子们不理不睬，更不要对孩子把小同伴带回家来，表示不高兴，以免伤害孩子幼小的心灵。孩子带同伴们回家玩，这表示他的交往能力不错，并且这也是孩子进一步学习如何和别人相处的好机会。家长还可暗示孩子和小同伴一起分享糖果、玩具等。

孩子和同伴玩的时候，家长可以在一旁注视，但不必干涉或指手画脚，孩子们在一起时，自己会发明各种游戏，玩得津津有味。当孩子们之间发生争吵或打架时，家长不要一味地护着自己的孩子，而应该站在公正的立场上，化解他们的矛盾，并教育孩子们一起要好好地玩，不要动不动就打架。

如果老是不好好玩的是自己的孩子，那么就要暂时停止他的游戏，等他表示愿意与别人友好相处时才允许他继续玩。如果是别人经常欺负自己的孩子，那么家长应该教导孩子与别人正确相处的方法，鼓励孩子要勇敢一点。此外，也可以跟对方家长谈谈，但不要因此而禁止孩子和其他小朋友玩，仍然应放手让孩子锻炼，让孩子在与同伴游戏中体会到乐趣，并日益增进交往技能。

■孩子发“人来疯”的处理

有的孩子在客人来时话多动作也多，显得特别兴奋，表现常常使家长和客人难堪，这种现象称为“人来疯”。多发生在孩子常被关在家里、生活单调、没有小朋友来往的家庭。当客人来时孩子就会用一些夸张的语言和动作来引人注意以炫耀自己。

其实孩子很喜欢热闹，很爱玩耍，很需要同小朋友尽情地快乐一下。家长们会觉得孩子的举动“过分”，就把他关在屋里。孩子没有办法，只好等客人来时“疯一下”。

若家长换个角度看待问题，顺势请他为客人表演一个节目，会收到意想不到的效果。让他表现一下，并且表扬他某一些优点，这样当下次有客人来访时他会表现得更好也更为恰当。

此外，经常带他去人多的地方同孩子们玩，或请小客人到家来玩，丰富孩子的交往经验，满足孩子的表现欲。“人来疯”就会渐渐消失。

■在日常生活中教孩子外语

4岁时期是语言发展的关键期，这时孩子很容易接受听到的话和声音，可以自然而然地接受外语。再加上孩子的模仿能力很强，能够逼真地模仿出教师所发的音和调，发音准确而地道。

成人时才开始学外语，语言容易产生错误，并且口音浓重。

4岁孩子的机械记忆能力较强，而语言的学习也是需要依赖机械记忆的，所以4岁孩子完全有能力学习并掌握外语的日常口语。

从小学习外语不仅为正确发音和掌握口语打下基础，并且能够培养孩子对外语的兴趣，为将来进一步学习书写和阅读做好准备。

要想孩子学说一些外语，最好是在日常生活，在与人交往中进行。学习内容应该是日常生活中经常接触到的，既便于学习和理解，又便于复习的词句。例如：礼貌用语“早安”“再见”“请坐”等：数字，从1到20；水果类单词和有关句子：有关常用品的单词；表示时间如今天、昨天、明天，1月到12月，四季等的单词和简单句子；人的动作和身体各部位的单词，如走、跑、跳、眼睛、耳朵、鼻子等；常见动物和植物方面的单词及句子……

在教的过程，单词和句子可以同时，学会了一些单词以后，就可以教简单的句

子了，然后再通过句子来扩展单词。

教孩子外语时也应注意循序渐进，每天都应坚持教一点并复习已学过的内容。教的方法很多，可以结合运用。选择一些简单的外语歌曲教孩子，既能提高孩子学习的兴趣，又能掌握一些外语单词和句子。由于孩子的思维是具体而形象的，所以教外语时最好要结合实物和图片来进行。

家长还可以利用收音机、录音机、电视机等，与孩子一起收听、收看幼儿外语节目，边听边看边学。

孩子学习外语的时间不要太长，每次10分钟左右即可。学过之后不要忘了考考孩子，例如家长手指苹果："这是什么呀！"

■孩子间的争吵打斗也是一种学习

作为家长，究竟应该如何正确对待孩子们的打斗呢？

首先，让孩子自己解决纠纷。如果孩子们在活动中发生了纠纷，甚至打了起来，只要不出现互相伤害的局面，不要急于干涉。通过这样的一次次冲突，孩子将学会如何保护自己，如何收敛自己，如何处理与同伴的关系。

如果过早干涉，孩子的学习机会就可能失去。所以，明智的父母不妨放手让孩子自己去解决已发生的纠纷。

其次，适时参与调解。当然，如果孩子的冲突一再升级，表明处理失败了，这时，父母可以适时参与调解。先让孩子平静下来，让他们各自说明自己的理由，然后，引导孩子交换角色，站在对方的立场上分析纠纷，最后帮助孩子们达成相互谅解。

再次，不要一味袒护自己的孩子。有的父母总害怕自己的孩子吃亏，孩子发生冲突后，不问缘由就跳出来指责对方，孩子间的矛盾成了大人间的战斗，这样一来，两个孩子可能再也没有和好的机会。而且有了一次这样的经验后，当孩子又遇到类似情况时，他往往不会去想如何自己解决纠纷，一心只想赶紧回家搬救兵。长此以往，孩子哪里还学得到如何处理同伴之间的冲突？当他长大以后，又拿什么策略去处理同事之间的冲突呢？

最后，不可一味让孩子"谦让"。有的父母，一发生冲突，不管对错，总训斥自己的孩子，逼着他向对方赔礼，以制止争吵。实际上，这种"谦让"也是不合适的，它不仅伤害了孩子的自尊心，严重的还会使孩子缺乏自信，一味忍让。即使被人欺负，也不敢吭声。

总之，争吵打斗是孩子交往中不可避免的自然现象，孩子正是在打打闹闹之中学会评判自己的行为和别人的行为，学会全面考虑自己和对方的需求，学会以适当的方式与人相处。所以说，争吵打斗也是一种很好的学习方式。

■假日的教育

一年中的假日很多，孩子比大人更喜欢放假，在假日里有父母陪着，有好吃好玩的，对小孩来说，是再高兴不过的事情了，所以，在假日里，不要硬逼着孩子去学习绘画、钢琴等等，应当带孩子出游，总之让孩子快快乐乐地过一个节日。还可以适当地给孩子买些衣服、玩具、好吃的。

在节日快要来临的时候，给孩子讲述一下节日的名称、日期、来历以及有关常识。元旦表示旧的一年结束和新的一年的开始。孩子可以自己动手制作一些卡片送给小朋友和幼儿园老师。儿童节是孩子们自己的节日，一定不要忘了送孩子礼物，并且向孩子提出希望和要求，要求他做一个更好的孩子。国庆节时，带孩子出门去看看各处庆祝节日的欢乐景象，让孩子听听国歌，参观一下升旗仪式，认识我国的国旗。

中秋节时，可以带孩子赏月，吃月饼。

早期培育

■数学能力训练游戏

第几个手指不见了

方法：

（1）家长先给每个手指叠小三角，上面是写有不同数字（0~9）。

（2）妈妈和幼儿坐在一起，妈妈先把双手手心朝向自己，然后给每个手指带上叠好的小三角。妈妈告诉幼儿："现在我们给手指编号，从左向右，第一，第二，第三，第四，……第十，我现在将其中一手指弯曲（折向手心），现在你看，我第几个手指不见了？"要求幼儿答出："在第×个手指上的××不见了。"幼儿回答正确，妈妈又说："在第三指上的耳朵不见了。""哪个数字像耳朵？"幼儿回答："3。"妈妈然后像上面的提问一样，灵活地让幼儿把每个手指头都说一遍。

目的：发展幼儿的计算能力，培养幼儿的学习兴趣。

注意：家长手指上小三角形上的数字应面向幼儿。

数手指

方法：家长让幼儿把两手伸开，手心向上，眼睛盯着伸开的两手，家长和幼儿一起念儿歌："抬头数一数，扳扳手指头。一二三，自己弯。"幼儿两手从左到右顺次弯曲第一、第二、第三个手指头。"四、五、六，自己走。"幼儿按顺序弯曲第四、第五、第六个手指头。"七、八、九，快到头。"按顺序弯曲第七个、第八个、第九个手指头。"最高十层楼，全在云里头。"弯下大拇指。然后，家长让幼儿改变方向，随着儿歌，从右到左顺序伸开，"十、九、八、七、六，倒数往回走。五、四、三、二、一，继续回老家，一字出现后，倒数就完了。"

目的：有助于幼儿手指协调动作和小肌肉的充分运动；使幼儿手口一致地数10以内的数，并且能够倒着数10~1。

注意：此游戏可反复进行。

■创造力训练游戏

浴缸变漂亮了

方法：

（1）选择一本宝宝喜欢的图画书。

（2）剪下书中的人物，如果需要，还可以剪下里面的一些背景。背景的部分可以无所不包，如家具、玩具、一栋房子或一部车。

（3）在人物正面粘上一段透明胶带，把整个人物都覆盖住。

（4）在人物背面，同样覆上透明胶带。

（5）现在，你就有一些防水的人物贴了。

（6）小心地沿着这些人物图形的周围剪，留下一些边框。如果你剪得太靠近图形，那么胶带就无法粘在一起了。

（7）在浴缸里放温水，让宝宝坐进飘着防水魔术贴的浴缸。

（8）把沾湿的图形粘到浴缸的内壁上，让宝宝帮助你装饰他的浴缸。宝宝会很喜欢看到小人物和小模型是怎样被贴到浴缸内壁上的。

目的：让宝宝在浴缸里面感受乐趣，充分发挥宝宝的想象力与创造力。

注意：家长一定要在旁边看护。

■语言能力训练游戏

小动物做客

方法：

（1）妈妈准备1只小鸡、1只小鸭、1只小狗、1只小猫、1只小兔、1只小猴的小动物玩具，6只花盆（盆上有数字）。

（2）游戏开始，妈妈对幼儿说："今天，有许多小动物要来我们家做客。你快看，它们都是谁？"妈妈拿出6种小动物玩具，妈妈说："对，它们分别是小鸡、小鸭、小狗、小猫、小兔和小猴。数数看，

一共来了几只小动物？小猫排在第几位？小猴排在第几位？小鸡排在第几位，最后一位是谁？……”幼儿回答：“小鸡排在第一，小鸭排在第二，小狗排在第三，小猫排在第四，小兔排在第五，最后一位是小猴。”妈妈告诉幼儿：“小动物要和我们一起玩捉迷藏。它们要在这些花盆旁边做游戏。数数看有几只花盆？这是第1只，这是第2只，这是……第6只。现在小鸡要躲在第2只花盆后面，请你把它藏好，小狗要躲在第5只花盆后面……”幼儿按妈妈的要求分别把各个小动物藏好。妈妈说：“小动物藏好了，现在我们要把它们找出来，请你把第2只花盆里边藏的小动物找出来。”游戏继续到全部动物都被找出。

目的：训练幼儿的口语表达能力；培养幼儿对数学的兴趣。

注意：尽量让幼儿自己说出“××在第几”的语言。

■体能训练游戏

玩抢椅子游戏

方法：大人和孩子或者与邻居小朋友一起游戏。椅子比人数少一张，把椅子一正一反方向排成行。参加游戏的人围着椅子随音乐节拍拍手走步，一旦音乐停止马上坐到椅子上。坐不到的人算输了，可以拿出一把椅子坐在圈外参观游戏，看谁能坚持到最后坐上惟一的椅子就算得胜。如果孩子不明白游戏规则，当坐不上椅子时会哭闹以为受人欺负。理解游戏的孩子会十分注意音乐的节奏，随时准备坐上椅子。

目的：训练配合能力。

注意：抢椅子时会造成误伤。

跳砖过河

方法：把地当河用砖做桥，砖与砖之间距离大约10厘米，孩子只有踏砖过河。孩子要看着每块砖的位置，小心地踏砖走，初学时砖摆成直线，距离相等。孩子练习几次之后，可把砖放歪或放横，有些距离10厘米，有些距离20厘米，摆放不规则难度加大，会促进孩子克服困难而越过“河”。

目的：训练体能与耐力。

注意：过河时一定要注意安全。

疾病预防

■用口呼吸与偏侧咀嚼的坏处

用口呼吸的坏处正常情况下人们都是用鼻子呼吸的，但有的孩子总是张着嘴习惯用口呼吸。引起用口呼吸的原因可能是因为鼻甲肥大、慢性鼻炎、腺样体肥大、鼻腔异物或上呼吸道感染等。这种鼻腔呼吸不畅而代偿性用口呼吸，如果属暂时的用口呼吸，则对口腔的影响不大，如长期下去就可导致上牙弓狭窄、腭盖过高及上前牙前突，开唇露齿。这是由于张口呼吸破坏了口腔、鼻腔气压的正常平衡，影响了口腔、鼻腔的正常发育，口腔气压变大，鼻腔气压相对减小，使鼻腔不能向下发展而造成腭盖（天花板）高拱。又因张口呼吸时，两侧颊肌压迫牙弓两侧，妨碍了牙弓宽度的发育。

此外，口呼吸还会使口腔中“口水”减少，不能很好地清洁口腔，使龋坏增加。严重的口呼吸还会引起呼吸道炎症，鼻腔发育不良，出现面部肌肉不协调、表情淡漠等。

当发现孩子有口呼吸的不良习惯，应及时带他到医院检查，去除病因。

偏侧咀嚼的害处　当孩子牙弓的一侧有严重的龋病或多数牙缺失或严重错位牙时，都可以迫使患儿放弃用患侧咀嚼，久而久之患侧因无功能刺激而发育不足，造成小儿脸形呈现显著的两侧大小不对称。另外，经常不用来咀嚼的那侧牙齿失去自洁作用后，易形成牙垢、牙石堆积，产生牙周组织疾病。当父母发现孩子有偏侧咀嚼现象时，必须找出造成此习惯的原因，

有牙病的要积极治疗，去除原因后，还应教导孩子多用废用侧，渐渐地就会解除该不良习惯。

■乳牙早脱的问题

孩子一般到6岁前后才开始换牙，但有的孩子由于牙齿严重的龋坏，经常性的发炎肿胀，牙齿外伤后脱落或牙根已露出刺入周围软组织等原因而过早的造成牙缺失。此后留下间隙，相邻牙会发生移位。乳牙丧失时的年龄越小，邻牙倾斜的机会越多，甚至影响以后恒牙的萌出或使恒牙长出后不整齐，破坏正常的咬合关系。为了防止上述情况的发生，就必须重视乳牙的保护，发现虫牙及早治疗，对已发生乳牙早脱的孩子，应及时到医院装上合适的间隙保持器。

■口腔溃疡的预防

口腔溃疡是指口腔黏膜表面发生的局限性破损。发生口腔溃疡时，进食会使疼痛加重，使小儿不敢吃东西，引起口腔溃疡的因素是多方面的：有全身性的，如睡眠不足、发烧、疲劳、消化不良、便秘或腹泻等。也有局部的原因，如先天齿、新生牙造成舌系带两侧的溃疡；吸吮拇指、橡胶奶头、玩具而造成的上腭黏膜溃疡：乳牙残冠、残根及慢性根周炎而根尖外露使相应部新膜的局限性溃疡；由于习惯咬舌、唇、颊等软组织引起的所谓“自伤性溃疡”。溃疡开始时，大都为小红点或小水疮，以后破裂成溃疡，溃疡周围红肿充血，中央微微凹陷，可有灰白色或黄白色膜状物。溃疡的愈合需有个过程，不是用药后一下就能好的，一般要7～10天恢复。在这期间父母要给孩子吃些清淡的食物，不要让孩子吃过烫或刺激性食物，以免疼痛加剧。也可以在小儿吃饭前用1%普鲁卡因液涂在溃疡面上，以减轻小儿吃饭时的疼痛。对溃疡的治疗，除局部应用抗感染药物外，去除致病的不良习惯和刺激因素也很重要。

■防治尿路感染

尿路包括肾盂、输尿管、膀胱和尿道。尿路感染由细菌引起，主要的致病病菌是大肠杆菌，此外还有变形杆菌、葡萄球菌等。当尿道口被大便污染或机体抵抗力差时，细菌就会由尿道上行至膀胱、输尿管并进入肾脏，导致尿路感染。由于小孩输尿管相对地长而且弯曲，管壁肌肉薄弱，弹力纤维发育不全，因而容易发生尿潴留而感染，所以该病多见于小孩。女孩的尿道口、阴道口、肛门之间的距离很短，容易被大便污染，而且尿道比较短，细菌很容易侵入，所以女孩发病率比男孩高。

尿路感染起病急，表现为高烧、打寒颤、腰痛、尿频、尿急。如果不及时治疗或治疗不彻底，可能转变成慢性肾盂肾炎，影响肾功能。

尿路感染急性期时应卧床休息，吃稀质清淡的食物，多喝开水，以促使细菌的排出。应在医生的指导下用药，注意选择对小孩毒性小的药物，并且治疗要彻底。

预防尿路感染，应当注意清洁卫生。每天要清洗会阴部，最好用流动水，且应有专用毛巾。如果发现外阴发红，可用1：5000高锰酸钾溶液坐浴。教育孩子大便后擦便时，用纸从前向后擦，以免粪便污染阴道口和尿道口。平时要多喝开水，增加尿的排泄量，冲洗尿路。如果患有蛲虫病，要彻底治疗。

三、4岁7—9个月

身心发育

■生理发育状况

身长　104．5～105．3厘米。

体重　16．12～16．49千克。

牙齿数　20～24颗，其中包括恒齿4颗。没有龋齿。

■注意力的发育特点

注意力是指有预定目的，而且需要加以意志和努力的注意，一般受语言支配。这一时期的儿童由于活动的进一步发展，他们对周围新鲜事物的兴趣日益增大和扩大，喜欢看看摸摸，力求发现事物中那些不曾注意过的方面。这样，儿童注意的有意性和稳定性就在不断增长，他们可以较长时间地做他们感兴趣的游戏或听成人讲故事。另外，成人对这一年龄段的孩子或多或少地要给他们的活动提出一定的目的任务，儿童为了执行成人的指示或要求自己实现这些目的和任务，就要不断有意识地调节和控制自己的行动，这样孩子的注意力就逐步形成和发展起来。

注意力是儿童入学准备上应有的重要条件之一。由于4岁七八个月儿童的注意力还是很不稳定。因此，成人应根据孩子注意的特点，有计划地提出儿童能够完成的各种任务，训练他们独立的组织和控制自己的注意能力。如有组织地游戏、带有比赛性的作业或劳动等活动都是训练孩子增强注意力的有效手段。

■记忆力的发育特点

4岁七八个月的儿童，由于活动的复杂化和记忆范围更加扩大，儿童的记忆能力也得到了更进一步的发展。

在正确教育的影响下，这时期孩子的有意记忆和追忆能力逐步发展起来。儿童能够根据成人的要求有意识地复述故事、回想问题，同时，儿童的理解记忆能力也在逐步发展起来，这时儿童的记忆不完全是根据事物的外部特征，而且还能通过逻辑推理来进行识记。例如，儿童在复述他所熟悉的故事时，不再是一字一句地照背，而是在理解的基础上或多或少地进行逻辑加工，用自己的语言将故事复述出来。

这时期孩子记忆的持久性也有了进一步的发展，对于他们感到有趣的、印象很深的或与情绪有关的事情，能记住很长时间。但这时期儿童记忆的精确性还较差，他们对简单熟悉的事情较容易记得精确些，而对复杂事情的复述就容易有遗漏和歪曲，因而常常被成人误解为故意撒谎，其实这是不对的。

4岁七八个月儿童的记忆力虽然有了进一步的发展，但较之学龄儿童仍有较大差距。而且，儿童的记忆能力也不是自然而然地发展的，而是在正确的教育影响下发展起来的。因此，父母应善于按照儿童记忆发展的特点，有意识地培养和提高儿童的记忆力。

■思维能力发育特点

4岁七八个月孩子的思维仍以具体形象思维为主，但已开始有抽象逻辑思维的萌芽，即出现依靠概念、判断和推理等形式的思维，能够初步理解事物的本质属性和内在规律性的联系：能够掌握最初的词的概括和概念，最初的实物概念和最初的社会概念及数概念。

在这个年龄阶段，孩子记忆具体事物

时，也会自动把他们按类别记住。如让他们记住一些物体，车子、桌子、橘子、椅子、船、梨等，4岁多的孩子在回忆时，会打乱原来的秩序，按类别说出来，说成：车子、船、桌子、椅子、橘子、梨等。

4岁多的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。4岁多孩子一般能够正确辨认自己的左右，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，只知道拿勺子的手却不知道是右手。

由于思维水平的发展，4岁七八个月孩子在看图书、听故事等方面的要求也和以前不一样了，以前喜欢简单的、短小的故事，现在则喜欢连贯的、有情节的故事。

饮食营养

■孩子营养膳食的搭配方法

有的孩子由于摄入过量的糖类，患了肥胖症；有的孩子由于缺乏维生素D和钙，患了佝偻病；有的孩子由于偏食，造成营养不良。所以，给孩子提供的食物应当保证营养素的平衡，缺乏某一种营养素或某一营养素过多，都会影响孩子的生长和发育。

维持人体的正常生长需要多种营养素，如果仅靠单一的几种食物是无法满足需要的，因此要提供丰富多样的食品。不同食品能够供给不同的营养，多种食品合理地搭配起来，就能达到合理营养的目的。例如动物性食品和豆类含有丰富的蛋白质，蔬菜和水果是维生素和矿物质的主要来源，肝类是维生素A的主要食源。只有同时进食多种类的食物，才能保证营养平衡。

人体对各种营养素的需求量是有一定比例的，因此保持营养素之间的协调平衡也是非常重要的，否则机体的功能就会受到影响。例如壳类食物和豆类食物混合食用，可以提高壳类蛋白质的吸收率。又如动物油含饱和脂肪酸，熔点高，不易消化吸收。植物油含不饱和脂肪酸，容易消化吸收。但如果不饱和脂肪酸摄入量过高可能引起结肠癌。对于孩子来讲，食用油中动物油与植物油的比例以1：2较适宜。

任何食物食用过量，都会对人体造成危害。

孩子如果偏食，长期下去，会影响营养素的合理摄入，不利于生长发育。因此要及时加以纠正，不要纵容孩子的坏习惯。

■预防食物性肥胖

有些家长认为孩子吃得越多，身体吃得越胖越好，以为胖即表示营养充足、身体健康、发育良好。其实不然，孩子过分肥胖，会过早出现高血压、动脉硬化等症状，身体脂肪堆积过多，容易患某些疾病。肥胖的孩子活动不方便、不灵活，容易出现多汗、怕热、疲倦、乏力等现象。日本有关专家认为，在学校里，肥胖的孩子很少有学习成绩很突出的。有关调查报告显示，在儿童期肥胖的人，有一半进入成年后仍然会肥胖。

肥胖除了少数是由于疾病和遗传引起的以外，绝大多数是由于摄入食物过多、运动过少造成的。一般来说，超过标准体重20%的即为肥胖。肥胖的孩子爱吃油腻的食物和甜食，且食量很大。

为了避免孩子肥胖，应少给吃糖类和高脂肪食物，多给吃蔬菜和水果。以米饭、面食为主食，再加适量的豆类、豆腐、瘦肉、鱼和鸡蛋。坚持定时定量的饮食习惯，不要让孩子过量进食。鼓励孩子多锻炼身体，这样不仅能消耗多余的脂肪、能量，防止肥胖，而且还可以促进心血管功能，增强对疾病的抵抗力，并能发展智力。

如果孩子已经比较肥胖，可以适当控制饮食，但不要骤然减得过多。因为孩子正处在生长发育阶段，如果进食过少，就

不能满足其正常生长需要。可以让孩子少吃零食，尤其是含糖量高的巧克力、糖果之类的食品。牛奶和豆浆中放糖量不要过多。少吃油炸、油煎、肥肉类食物。晚餐的进食量不超过全天食物总量的30%，可用低热能食物代替高热能食物，如用鱼代替肉，用脱脂奶粉代替全脂奶粉，用水煮菜代替油炒菜. 用水果代替饼干。日常多进行身体锻炼，如散步、踢球、投沙包以及各种游戏，都有利于减轻体重，防止肥胖。

日常护理

■培养正确的睡眠方法

由于人的肝在右腹部，睡眠时向右边侧卧，可以使更多的血液流向肝部，有利于肝的健康，因此小孩子睡眠时采取右侧卧姿最佳。当然，偶尔采用其他姿势如左侧卧或仰卧也可以，只要孩子觉得舒适即可。

冬天时，有的孩子为了更暖和一些，喜欢用被子蒙住头部。如果发现这种情况，家长应及时加以纠正。蒙头睡眠是极其不卫生的。人在睡眠中不停地吸进氧气，呼出二氧化碳，如果把头蒙在被子里，外界新鲜空气就进不来，被窝里的空气越来越混浊，二氧化碳的浓度越来越高，孩子把这种二氧化碳含量高的空气吸入体内，就会引起胸闷、气短、头痛、无力、全身酸软、头昏等症状，对孩子的身体健康不利。另外，孩子由于不适而挣扎翻动，把被子蹬开，易患感冒、气管炎、肺炎等病，所以不要让孩子蒙头睡觉。

孩子睡眠时，应用鼻呼吸，而不用口呼吸。因为鼻腔可以阻挡空气中的灰尘和细菌，并使空气湿润温暖，而用口呼吸则对身体不利。长期用口呼吸，会造成牙弓和牙齿的畸形，并且使咀嚼肌的张力不足，颌骨得不到正常发育。孩子如果用口呼吸可能是得了呼吸道疾病，如慢性鼻炎等。平常家长要注意让孩子用鼻呼吸，如果得了呼吸道疾病，要及时给孩子诊治并进行悉心的照顾，以免患慢性呼吸道疾病。

孩子睡眠时穿的衣服不要过多。衣服穿得过多，睡眠时，反而不暖和，因为皮肤与棉被隔得较远，而且孩子睡得也不舒服，容易做噩梦、惊醒、胸闷，还易养成踢被子的不良习惯。如果家长怕孩子踢被，可以给孩子缝制一个睡袋，将长方形被子对折，一边缝上拉链或布条。在被子的端头处，一边封死约24厘米，另一边装6根带子，中央留出22厘米的距离，即脖子伸出的部分。

■别给孩子说小儿话

儿语只适合于一两岁幼儿，这种语言不完整，常常用词来代替句子，如用“饭”来代替“我要吃饭”。儿语的重叠词较多，如把“猫”说成“喵喵”。这是由于当时孩子的语言程度较低，因而只能如此表达。孩子4岁以后，语言能力大有长进，能说连贯性的句子，会说复合句；不仅会简单的对话，而且还能进行单独的讲述。如果家长这时还跟孩子说儿语，则低估了他的语言能力。，　孩子的语言是通过模仿父母而来的。如果家长跟孩子说话时，经常使用儿语，诸如“乖乖”、“猴猴”等，孩子也沉醉于这种语言之中，势必影响语言的发展，使孩子不善于用语言表达。上幼儿园，或上小学后，若仍然如此，有时会遭到同伴的嘲笑。

父母应当给孩子做出正确的示范。口语表达中，句子要完整，语法要正确。不仅跟孩子说话时如此，跟家庭其他成员、同事或朋友说话时也应如此，以利于孩子模仿。孩子常常因说话语气不当或语法错误而闹出笑话，如果家长能在不同的场合以身作则，就能教给孩子正确的表达方式。若能够结合社会常识进行教育，效果将更

好。

家长爱跟孩子说儿语，可能是希望孩子保持幼儿天真和幼稚，不希望孩子长大。这种思想不利于孩子独立性的发展。家长跟孩子说儿语，实际上是在暗示孩子：你是小孩，你是说不好话的，你需要特别的照顾。这样孩子就不愿意去努力地说完整、流畅的话。一旦放弃了努力，就无法培养出良好的语言表达能力7。很多人成年以后不善于表达，可能就是由于脱离儿语较晚的缘故。

■预防和纠正孩子“口吃”

口吃是指说话不流畅，反复重复着某一个音节，如“他、他、他”的现象。口吃渐渐严重后，就会把音拉长，当想急于说出来或者紧张时会更加严重。口吃进一步发展，就会成为难发性口吃，从而出现类似痉挛性的说话方式。

口吃绝大部分是由于心理紧张而造成的。当孩子说话不太流畅时，周围的成年人往往干涉孩子：“应该这样说”、“那样发音不对”、“你怎么老结巴”……这样一来，孩子感到自己说话不正常，因而变得神经质，心里想要尽量说好一些，结果反而说不好。有的成年人甚至给孩子过早地贴上“这个孩子口吃”的标签，使得孩子心理压力加大，因害怕出现口吃而不敢说话，因而口吃也变得越来越严重，形成恶性循环。此外，说话时伴随着害羞、烦恼、痛苦、不安等感情因素，也容易产生结巴。例如，被迫在大庭广众面前说话，由于胆怯便会结巴。如果这时成人再加以训斥，孩子心里感到自卑，就极易加重口吃的程度。

如果孩子说话有点结巴，大人，心里不要紧张，不要把它看得过分严重，以免这种心情影响到孩子，使孩子更加紧张，导致口吃情形更严重。家长可以不去理睬孩子的口吃，心平气和地跟他说话，渐渐地孩子说话时心情放松之后就不会结巴了。

孩子说话时，家长不要总说：“别紧张”、“慢慢说”、“放轻松点”、“先吸一口气再说话”等等的话。以免孩子总是意识到自己说话有问题从而成为真正的口吃。

家长还应多留心孩子，经常和孩子一起游戏。在游戏中感到轻松愉快，和家长自由交谈，口吃就会渐渐得到纠正。千万不要因为孩子口吃，就禁止孩子说话，这样只会加重口吃，以至于成年后更加难以纠正。

早期培育

■想象力和创造力训练游戏

绳子造型

方法：

（1）家长准备若干绳子，绳子要柔软而且较粗。

（2）家长发给幼儿一条绳子，对幼儿说：“看，用这条绳子我能做出1的造型。”家长做出1的样子，“你能吗？试试看。”幼儿模仿家长的动作，做出1的形状。“真聪明，你看我还能做出2的形状，你能吗？”家长做出2的形状，让幼儿模仿。熟练后可由幼儿开动脑筋，自己创造，摆出各种有趣的造型来。

目的：培养幼儿的想象力和创造力；通过绳子造型，使幼儿熟悉各个数字（1～9）及简单的几何图形：培养幼儿动手操作的技能。

注意：家长应在幼儿熟练掌握要摆物体的形状后，再教幼儿摆。

圆的奇迹

方法：

（1）用硬纸剪出半径不同的圆、半圆、圆缺若干，各种颜料和笔，窄长硬纸条若干。

（2）家长先对幼儿说：“什么东西都是圆形的？”引出游戏的目的。“我们周围圆的东西可多了，你仔细看看，有好多东西

就是由圆构成的。”家长运用准备好的几何形状，示范拼出一只动物的头像。“你看，是不是？你也能用这些圆形拼出图形。”然后让幼儿运用这些几何形状，拼出熊猫头像，猪头像，人头像，还可让幼儿自己发挥，拼出各种图形。

目的：使幼儿产生对圆的兴趣，培养幼儿对几何图形的兴趣：训练幼儿动手操作的能力，培养幼儿的想象力和创造力；掌握用圆拼图的基本技巧。

注意：家长在旁指导时，不能对幼儿拼出来的图形横加指责，打消其积极性。

■注意力训练游戏

分辨图形

方法：在安静而无噪音干扰的环境中，家长告诉孩子图形分辨的方法和要求，先看图形 2 分钟，然后让孩子用铅笔在含有图形的图形处划“√,”，时间是 5 ~ 10 分钟。开始孩子感到困难时，家长先示范做一个。如果估计孩子 5 分钟完不成，一开始就给 10 分钟，甚至 15 分钟，渐渐缩短时间，但每次按规定时间进行，时间一到立即停止，然后记录正、误、漏及实际进行时间，重复练习后，再记录正、误、漏及完成时间。前后比较可以看出进步。

目的：培养幼儿的注意力。

注意：家长一定要耐心教导幼儿。

■语言发展训练游戏

学说复句

方法：利用图片或故事书练习回答因果问题，例如：看长颈鹿的图，“因为”这是长颈鹿要吃树上的嫩叶，他经常伸着脖子去够树顶，“所以”经过许多代，这只鹿的子孙的脖子就越伸越长成了长颈鹿。

又如龟兔赛跑中，“因为”兔子跑得快，“所以”他认为睡一觉起来乌龟还是赶不上，结果虽然他跑得快却输了。

目的：学说复句，让孩子通过推理去把事情因果关系联系上。练习推理是判断的方法之一，日常生活中善于推理才能预测结果。

注意：父母可以逐渐教孩子学会其他复句。

自编故事

方法：从自编故事结尾或用如果改变结局到从头到尾自编故事。4 岁孩子已听了许多故事，孩子往往把最有印象的段落记住，然后把几段故事拼凑起来。或者自己编个开头把某一段接上，或者先讲一段甲故事的头去接乙故事的结局。经过无数次的拼凑后逐渐自己会从少到多地编造一些段落。大人可以提问不合理之处，帮助孩子把故事接得合理或把结局改变为较完整的故事。

4 岁孩子喜欢拼凑或改换故事的头尾。这是发挥想象力的尝试。只要愿意讲都要受鼓励，拼凑总是从不合理渐渐变为合理，得到表扬后就会发挥积极性；如果没有人鼓励，想象和创造的苗头会瞬间即逝，失去发展深入的可能性。

目的：发挥孩子的想象力、创造力及语言表达能力。

注意：如果孩子讲得好，千万记住要做个记录，作为以后进步的比较。家长记录和表扬会成为孩子爱好的根基，想象和创造性会从此得到发展。

■个性训练游戏

情绪画廊

方法：让孩子躺在纸上，妈妈帮孩子画出身体轮廓，再画上头发、手脚和衣服。父母互相画出对方的身体轮廓。

另用一张纸画上各种不同的表情，然后每人各自说出每天的心情变化情况，互相贴上眼睛和嘴巴，最后把画像贴起来，成为情绪画廊，天天变换不同的情绪。

目的：让孩子在游戏中学会表达自己的感情，体验他人的感情，让孩子的不满和喜悦有发泄和表达的机会。

注意：父母和孩子可以互换角色做游戏。

谁的蜡烛不灭

方法：在黑暗的屋子里，家人按一定顺序纵队站好，第一人点燃蜡烛朝前走，走到房间最里面，返回来将蜡烛交给第二人，同样走回后交给第三人。如果中途蜡烛熄灭了，须重新点燃，如果有两三间房，可从这间房走到另一间房，只要事先规定好路线即可。

目的：帮助孩子消除怕黑的心理。

注意：不要把孩子一个人关在黑暗的屋子里太长时间。

疾病预防

■孩子的服药时间

儿童用药大多为每日3次，为了避免漏服最好在每顿饭之后半小时左右服用，既可避免药物刺激胃部，减少副作用，又能使药物随食物较快通过胃进入小肠有利于吸收。如抗风湿用的阿司匹林及消炎用的红霉素，如果空腹服用会刺激胃而引起呕吐。但有些药物必须饭前服用，如驱虫药在空腹时服用药物迅速进入肠道才能有足够的浓度驱虫。有些药要求睡前15~30分钟服用，如大黄类泻药配合驱虫中药，在睡前服用，8~12小时发挥作用，使第二日上午排便和驱虫。此外含非那根的镇咳药睡前服用可使孩子镇咳入睡，如在白天吃会发困、扰乱生活规律。

收敛药如止泻用的幌酸蛋白、活性炭及保护胃壁的氢氧化铝胶及阿托品、颠茄类解痉药都应饭前服用，因其可直接作用于胃壁起保护解痉作用。幌酸蛋白进胃直入小肠，遇碱性肠液释化。

与食物同服的药物如胃蛋白酶、淀粉酶等可在饭前片刻或与食物同服，以便充分发挥酶的消化作用。

总之，在给孩子用药之前要仔细阅读药品说明书，没有说明的都可在饭后服用。

■注射青霉素时不要同时服红霉素

青霉素是治疗呼吸道感染最有效的抗生素，但在孩子患化脓性扁桃腺炎退烧要3~4天才能使脓栓消退。有些家长盼着孩子早日退烧，自己加服红霉素或交沙霉素。虽然这两种药分别应用都有效，但同时应用反而降低疗效。

青霉素是在细菌繁殖时干扰细胞壁合成，使细胞壁破裂而死亡从而产生作用，因此青霉素用于细菌繁殖旺盛时期效果最好。而红霉素或者交沙霉素对细菌有抑制作用，可使细菌处于静止而不繁殖时期，这样青霉素就不能发挥杀菌作用从而降低其效果。

所以家长要明白药物作用原理，不宜在医生规定的青霉素治疗时期内自己另加口服的红霉素类药物。

■孩子怕吃药打针的处理

首先，要去除孩子对吃药打针的恐惧心理。大人平常不要拿吃药、打针来吓唬孩子，有的成人当孩子不听话时，就说："你再不睡觉的话，就让医生来给你打针了。""你如果不洗手的话，生病了，就应该让医生给你打针了。"这些话无意中增加了孩子对打针的恐惧，平常大人生病了，吃药和打针时，可以让孩子看着，看到大人镇静自如的表情，孩子就不会把它看成一件非常痛苦的事情了。然后大人可与孩子一起讨论一些问题，如：人为什么要吃药和打针？通过讨论得出这样的结论：人生病了就要吃药或打针，这样病才会好。4岁孩子完全可以理解这些概念，并学会控制对吃药和打针的恐惧感。

其次，当孩子吃药和打针时，事先对孩子要亲热一点，使他心情愉快。可以抱抱孩子，摸摸孩子的头，表扬孩子的成绩"今天你的积木搭得真好"、"今天你真乖"等等。然后跟孩子说："你今天有点不太舒

服，对吧？我得给你吃点药，这药有点苦，不过没关系，一会儿就过去了。”

只要药里能够添加白糖，就尽量添加一些白糖，这样孩子可以毫不费力地把药吞下去。当孩子吃完药或打完针后，应及时加以表扬：“宝宝真棒，能自己喝药了。”可以说：“不苦吧？”“不疼吧？”而不是说：“疼吗？”“苦吗？”还可以给予适当的优待，如吃好吃的东西、给爱玩的玩具等。

四、4岁10—12个月

身心发育

■生理发育状况

身长 106.05~106.95厘米。

体重16.45~16.94千克。

牙数 20~24颗，其中恒齿4颗。无龋齿。

■心脏与脑发育状况

4~5岁孩子的心脏发育较迅速，脑的发育也较快。5岁孩子心脏的重量比出生时重4倍，但容量仍较小，负荷力较差，所以还不能让孩子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，到了5岁时脑的大小和重量已接近成人水平。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。由于他们兴奋过程强于抑制过程，所以往往表现得易激动、好活动、自控能力较差，有时玩起来达到入迷的程度，连吃饭、睡觉都不顾了。所以家长要注意防止孩子过度兴奋和疲劳，不能任其自然。

■学习与劳动发育特点

学习是一种有目的、有系统的社会性活动，这种活动的特点是在教师的指导下，儿童有系统地去掌握必要的知识和技能，并培养儿童的优良的个性品质。

对于儿童来说，学习是非常重要的，因为单靠日常生活经验的积累是不能系统地掌握人类创造的全部科学知识的。因此，就必须要求他们有系统地学习。

4岁的孩子由于身心的发展，允许成人向他们提出一些基本的学习任务，并且逐渐教会他们完成这些任务，从而掌握知识、技能和形成个性品质。这时期的孩子也开始能对学习目的有一定的认识，能在比较短的时间内坚持完成自己的学习任务。

但是，由于这个时期孩子生理上还不成熟，心理发展也不够完善，所以他们的学习与小学生在学校从事正规的学习是有区别的。他们的学习活动主要是完成幼儿园里的作业，如手工、计算、常识、音乐等。

幼儿园里的作业不能作为儿童的主要活动，而且作业的时间不能长，难度不能大，否则就容易使儿童疲劳。再则，幼儿园里的学习还不能像小学的教学一样跟游戏严格分开，教师经常是通过游戏的方式来进行教学的，儿童也总是把作业的任务当作游戏来完成的。因此，作为家长及幼儿教育者，应该了解4岁孩子的学习特点，寓学习于游戏之中。

有的家长，希望自己的孩子早日成才，不顾孩子的身心特点，使他们从事过分紧张的学习活动。超越限度地“促进”幼儿的发展，反而是有害的。

劳动是一种有目的、有系统的社会性活动。从严格的意义上说来，劳动是人们改造自然、创造物质财富的活动，是社会活动的基础，是光荣的事情。

4岁幼儿，由于身心的发展，已经具备了从事一些简单的力所能及的劳动的能力，如自我服务的劳动，像自己穿衣、脱衣、洗脸、洗手等；还能参加一些家庭或幼儿园里的简单劳动，最常见的是值日生劳动，如擦桌子、扫地、收拾玩具、洗茶杯等；也可以做一些带有生产性的简单劳动，如

拔草、浇水、捉虫、摘菜、剥豆等。这时，孩子已开始能计划自己劳动的过程，预见最近的劳动结果。儿童劳动的独立性也大大增加，能理解一些劳动的意义，如“人要是不劳动就没有饭吃”。

幼儿的劳动和成人的劳动在意义和内涵上有所不同，主要意义不在于产生物质财富，而在于通过这些劳动活动，使儿童理解劳动的社会意义，并使儿童初步掌握最简单的劳动技能和技巧，使儿童养成热爱劳动的习惯，培养儿童热爱劳动人民、克服困难、勇于吃苦耐劳、完成劳动义务的道德品质。因此，要从小培养孩子热爱劳动的习惯。只有这样，将来孩子走上工作岗位后才会有主动性和责任心，才能懂得劳动的艰辛，才能尊重别人的劳动成果，成长为一个体格健壮、身心健康的对社会有用的人。

■个性发育特点

个性就是一个人比较稳定、比较经常的心理特征。主要表现在性格和能力方面。

3 岁以前儿童的心理特征是不稳定的，很容易受外界事物的吸引而不断发生变化。而 3 岁以后，特别是到了 4 ~ 5 岁时，由于生活条件的不断变化，在幼儿园的集体生活中成人不断提出的要求，这就使儿童的心理活动的独立性和目的性逐步增长起来。这时，儿童开始能为较远的目的而行动，能使自己的行动服从于成人或集体的要求。在这个过程中，儿童也就逐步形成了最初的一些比较稳定、比较经常的，心理特征。

因此说，4 ~ 5 岁是个性最初开始实际形成的时期。

■意志品质发育特点

4 ~ 5 岁的儿童，由于语言和思维的不断发展，在正确的教育下，意志行动也有了进一步发展，主要表现在各种意志品质，如自觉性、坚持性、自制力等开始有了比较明显的表现。

这时期儿童开始能’使自己的行为服从于别人或自己制定的目标，而不受周围环境的影响。同时，儿童也开始不仅能控制自己的外部行动，而且也逐渐能掌握自己内部的心理过程，从而产生了有意注意、有意识记和有意想象等。例如：幼儿园里的作业课，要求有自觉的纪律，要求“专心”听讲，积极发言，这就要发展有意注意和记忆，从而就需要有意志品质的自觉性；坚持为小朋友发作业和帮老师擦桌子，坚持早起上幼儿园，坚持画画、写字、计算，这就要有初步的毅力；打针要咬牙，摔倒不能哭，这就要有自制力等。

当然，这时期孩子的意志品质的发展还不完善，目的性、坚持性、自制力都还只有一些初步的表现。

儿童的意志品质是在教育的影响下不断发展起来的。因此，家长和老师应当通过游戏、作业和劳动有计划地培养孩子优良的意志品质，这不但直接有助于培养儿童的道德品质，给儿童入学准备必要的条件，而且可以使其从小养成勤奋好学的习惯，为能力和智力的发展，以及将来成就的取得奠定良好的基础。

■道德品质发育特点

4 ~ 5 岁的孩子在道德行为和道德判断方面都有了很大的提高。

在道德行为方面，他们有了各种道德感，如懂得了同情别人，互助友爱，有了义务感等。例如，大的孩子知道要照顾小的孩子：看见小伙伴摔倒了，就主动上前扶起来；把自己喜欢的玩具让给别人玩；分东西吃时主动拣差的小的吃等。

在道德判断方面，他们开始能从社会意义上来判断道德行为，有了初步的是非观念和行为准则，懂得什么是好的，什么是坏的；什么是对的，什么是错的：什么是可以做的事，什么是不可以做的事。如

他们知道工人、农民、解放军、教师等是好人，而小偷、犯罪分子等是坏蛋。对崇高的行为、美的语言感到满意高兴，对英雄人物，好人好事羡慕、向往，对错误感到不安，对恶劣的行为厌恶等。

当然，尽管如此，4～5岁儿童的道德意识的发展还只是初步的，他们对道德观念的理解还很空洞、模糊，道德行为的坚持性也很差，如他们一会儿说“吵闹不好”，但也可能过一会儿自己又吵闹起来。这是由于他们的心理发展还处于初级阶段，自我意识、控制自己的能力和意志发展都比较差，他们的行动常受周围具体环境的影响，缺乏目的性、坚持性。因此，在对孩子进行道德教育时不能光讲道理，还要结合具体的事情让孩子在实践和练习中巩固道德行为。比如教育孩子不吃独食，有了好吃的东西先敬给长辈。妈妈可以给孩子讲“孔融让梨”的故事，为他树立一个学习的榜样，要孩子真正做到不吃独食。此外，还要多让孩子与其他小朋友接触交往，使他能够具体地了解个人和集体的关系，恰当地处理和同伴的关系，从而学会做人的准则。千万不要把孩子关在家里，那样会使孩子形成孤僻、不合群、小气、自私等不良品质。

饮食营养

■别让孩子边吃边玩

边吃饭边玩，饭凉了还没有吃饱，就会影响胃的消化。吃饭时如果看电视，使大脑兴奋，血液就会流向头部，而胃消化食物也需要大量的血液，若长期血液供应不足，就会使消化功能紊乱。边吃边玩，注意力不集中，这种不良习惯还会迁移到其他活动上去。

孩子吃饭时的各种闹剧，家长不能不管，更不能觉得有趣而去逗他，助长他的气势。吃饭时也不能允许孩子拿玩具看电视。

如果孩子有一段时间吃饭很乖巧时，就要给予表扬。不要等到孩子自始至终都很乖巧时才表扬他，只要孩子做出了改正的努力，就应立即表扬，以便其再接再厉。

有时候孩子过分顽皮，是想引起大人的注意，只要不理他，他自然就觉得无趣了。如果他仍然不停地吵闹，那么偶尔训斥一下“不许闹”或暂时剥夺吃饭的权利，在一旁罚站，也是很有效的。不过这种方法不能常用，用多了不但没有效果，反而对孩子的身体不利。

有的家庭里奶奶常常护着小孙子，妈妈批评孩子时，奶奶唱反调，这对孩子的教育非常不利。因此应该互相交流意见，统一对孩子的要求，做到教育一致。如果妈妈要求孩子好好吃饭，爸爸奶奶也表示赞同妈妈的意见，让孩子感觉到大人的决心，这样就能够增强教育的力量，渐渐使孩子养成专心吃饭的好习惯。

■吃“含药食品”危害多

目前，市场上儿童滋补食品名目繁多，其中不少品种含有药物成分和丰富的维生素。

研究表明，儿童经常食用含有人参、蜂王浆的食品，会引起性特征发育异常。这类补品含激素有刺激作用，能促使儿童脑垂体分泌过多的生长素和性腺刺激素，通过垂体——性腺素的作用，使性腺素分泌大大增加，从而引起儿童性异常发育，表现为女童乳房发育、月经过早及男童胡须早现。盲目食用含微量元素的食物对儿童健康同样有害无益。特别是儿童对体内并不缺乏而盲目大量摄入的微量元素极为敏感，如铁，硒，碘，维生素A、D、C等。

一般情况下，儿童不宜食用“含药食品”。只有通过医生检查或化验确诊为某种营养素缺乏时，才可以适当服用。

日常护理

■教孩子骑自行车

经常骑自行车，不但可以发展孩子腿部和足部肌肉的力量，提高孩子动作的速度、灵巧性和平衡感等，还能培养孩子的意志力和良好感情。

给5岁孩子准备三轮自行车，这种车的重心较低，不容易倒，能使孩子增加自信心。首先给孩子介绍自行车的各个部位：车把、车架、坐垫、踏板、车轮。引导孩子推着自行车走，掌握一些有关车的特点，熟悉一下车的性能，并且对车产生兴趣，如推车朝各个方向前进：往左、往右、转圈、拐弯、蛇行、刹车、停车。然后由大人扶着，骑车直线前进、往左、往右拐弯；上、下车。最后由孩子独立骑车玩耍。

教孩子骑车的场地应该是安全和宽敞的。旁边没有汽车来往，地面平整，没有凸出的石块或高低不平的坑。孩子骑车时，大人应注意在旁边观察保护，以免孩子进入危险的地区，并且注意掌握孩子的运动量，不要使他过分劳累。

父母还可以在教会孩子骑自行车的同时，向孩子介绍装配自行车的简单知识，培养孩子悉心爱护自行车的良好习惯。

■正确对待孩子星期一闹“腿痛”

在家和在幼儿园的孩子通常生活特安静，就算在幼儿园有固定的户外活动时间也不过20～30分钟的光景。到了礼拜天，家中来了客人，有时会大家一同到户外或到公园游玩。孩子平时见不到的事物会觉得十分新奇，心情格外兴奋，尤其是去看一些大动物或接触到一些新颖的游乐场所就更加乐不知疲。本来规定的午睡时间也不觉困倦，从早晨直玩到黄昏，两只小腿不知道跑了多少路，回到家还念念不忘，高兴极了。到睡醒一觉要起床时就感到“腿痛”，双腿也不听使唤了，膝盖弯了直不起来。父母十分着急，便带着孩子看医生。

小儿外科称之为“星期一腿痛”，即是平时不运动，星期日过于运动所致的疲劳综合征。如果星期日食品太复杂还会发生呕吐腹泻等胃肠症状，经过休息就会慢慢康复。

预防方法是：每天让孩子定时锻炼半小时，同父母一起练习跑步、打球，或者散步到一定距离，使孩子肌肉强健有耐力。到星期天要照顾孩子体力承受力度，采取中途休息或缩短外出的时间，保证孩子的午睡，才能避免这种过度的有损伤性的娱乐活动。

■孩子拔河、翻跟头、跳“迪斯科”弊

拔河拔河是一项强力的对抗性运动，比赛时，孩子需要憋气，有时一次憋气长达10多秒钟，当停止憋气突然开口呼吸时，胸腔内的压力突然降低，静脉血流猛然冲向心脏，容易损伤孩子柔薄的心壁。孩子拔河后，心率明显加快，心室舒张期明显缩短，心室得不到充足的血量，影响心脏功能。另外，孩子骨骼（特别是腕骨）尚未发育成熟，拔河会影响骨骼的正常发育，足跟关节也会变形。有时拔河还会诱发小孩疝气的发生。因此，拔河对孩子的健康成长是非常不利的，不应该提倡。

翻跟头　孩子正处于生长发育阶段，身体内各器官和组织尚未发育成熟，生理机能较弱，因此不宜进行用力过大的、憋气的、长时间的运动，不然会使孩子疲劳，心脏负担加重，影响骨骼的良好发育。同时孩子颈部肌肉薄弱，四肢力量不足，一旦失去平衡和保护措施，便会引起颈部扭伤或颈椎半脱臼。此外，孩子倒立时，可以使颅内压升高，继之眼睛内视网膜动脉压力升高，可以造成一时性的视线范围缺损，严重者可致眼睑出血。虽然孩子眼压调节能力较强，但经常倒立或每次倒立时

间过长，超过眼压的调节能力，会带来许多不良后果。因此，孩子有这一时期不宜翻跟头。

跳“迪斯科” 孩子时期，孩子肌体各部肌肉的发展是不平衡的，肌肉的力量不强，骨骼发育尚不成熟，而“迪斯科”舞节奏强，动作幅度大，对儿童来说是过度的运动，不利于孩子的健康。

跳“迪斯科”舞时，舞蹈者往往要在快速和强烈的音乐节奏中迅速伸缩、扭动头颈部和身躯。如快速扭动头颈部，易使颈部血管扭曲频繁而致血流受阻，容易造成脑部缺血，造成头晕乃至晕厥，也容易导致脊神经过分紧张，甚至可拉裂脊神经而出现上肢麻木疼痛。不断扭动躯体，孩子容易失去平衡而跌跤。四肢关节、手指和腕部在舞蹈时也要长时间快速扭动，容易造成关节慢性劳损、软组织损害，甚至发生变形。另外，跳“迪斯科”舞时，孩子一般情绪高涨。如孩子长时期处于情绪高涨状态，会使孩子大脑兴奋和抑制功能平衡失调，久而久之容易造成神经衰弱、失眠和各种身心障碍，危害孩子身心的正常发育。

■教孩子懂得交通规则

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。

早期培育

■感知训练游戏

认识液体流动现象

方法：准备手提水壶一个、脸盆一个、小碗一个、茶杯一个、瓶子一个。家长向水壶内装满水，盖上壶盖，把小碗、茶杯和瓶子都放在脸盆里。

让孩子在一旁观察，家长提起水壶，分别倒在脸盆里的小碗、茶杯和瓶子里，并提示孩子仔细观察水流现象。

碗、茶杯、瓶子装满水后，家长继续倒水，让水溢出来，流到脸盆里，再让孩子观察水流现象。

观察完后，家长让孩子自己动手重复刚才的程序。

目的：使孩子认识往容器里盛水不可太满以免溢出，造成浪费甚至发生事故。

注意：家长要向孩子讲解有关水的特性，如水是一种液体可以流动，水满则溢等。

平时家长可带孩子去河边观察水的流动现象，使孩子了解水是从高处向低处流。

在生活中，孩子会经常接触到水，这时期，应让孩子观察水的流动现象，以便培养孩子留心观察液体的流动现象。

认识时间增加现象

方法：准备一块手表或一个钟。让孩子观察表的形状和结构（如表带、表盘及表壳）。

让孩子重点观察表盘，说出表盘的结构（刻度和各种指针），告诉孩子各种指针的名称。

目的：观察指针的运动情况及关系。

注意：通过观察钟表，让孩子发现钟表中指针一刻度的关系以及大小指针的区别和联系，这样可培养孩子观察物体的整体性，训练孩子在事物运动变化之中把握各部分的区别和联系的能力。认识时间增加现象。

■语言能力训练游戏

学会使用连词

方法：提问孩子：“看这儿有好多什么呀？动动脑筋想想。我们给这间房子取个名字吧！,，和孩子进行简单的讨论，引导孩子说出“书房”一词。

爸爸、妈妈和孩子一起看图书。先示

范用连词“因为……所以……”介绍自己喜欢的图书。如爸爸拿着一本故事集说：“因为这本故事书的封面是硬的，不容易坏，它里面是彩色的，很漂亮，而且有很多有趣的故事，所以我很喜欢它。”引导孩子尽量用准确的词介绍自己喜欢的图书。介绍的话应该包括书的名字和简单的内容。

目的：教会孩子完整地介绍自己图书的名称，并在倾听别人谈话时注意学习新词；培养孩子爱惜图书的良好习惯。

教会孩子使用连词“因为……所以……”来表述自己喜爱的图书。

注意：可先给孩子讲故事或者拿一本色彩丰富、内容有趣的图书给孩子看，以吸引孩子的兴趣，激发他爱惜图书的意识：同时，父母也应做到爱惜图书，用榜样去激励、感染孩子。

学习变换传话称呼

方法：爸爸、妈妈和孩子一起玩，开始时，电话铃响，爸爸扮演游戏老人，告诉妈妈：“我是游戏老人，今天我想和你们做一个有趣的游戏，看谁传的又快又准确。”然后，妈妈告诉孩子：“刚才，游戏老人告诉我，他想和咱们做游戏，看谁传的又快又准确。”

游戏老人告诉妈妈和孩子游戏的玩法：我告诉甲“你是小海军”，甲要转换人称后告诉乙“我是小海军”。然后，游戏老人和妈妈及孩子开始玩游戏。游戏老人悄悄地告诉妈妈：“请你对孩子说：‘你要做游戏’。”妈妈对孩子说：“我要做游戏。”孩子又告诉游戏老人：“她要做游戏。”

在游戏中，重点要教孩子学会传话时要转变称呼，培养孩子传话的能力。

目的：提高孩子在语言交往中准确地听话及传话的能力。

教孩子学习变换传话称呼，提高交往中运用语言的机智、灵敏程度。

注意：更换角色，分别扮游戏老人，体验不同角色的快乐。

■观察力训练游戏

你在做什么

方法：家长放录音，引导孩子分别说出闹钟声、电话铃声、切菜声、汽车喇叭声和广播音乐声，区别它们的不同。

家长把录音机放到屏风后，请孩子站在屏风外面，家长放录音，孩子听到声音，就做相应的动作。如闹钟响，就做起床动作，孩子仔细表演，看是否听得准，做得对。然后，再请孩子说出这是什么声音。

目的：训练听觉观察力。

注意：请妈妈和孩子分别坐在屏风两边，爸爸放录音，妈妈听音做动作，孩子来回答。如说：“我知道你在起床，因为我听见闹钟响了。”妈妈说：“你猜对了，请进来。”孩子走到妈妈跟前。

聪明能干的小工人

方法：准备大小一样的泡沫塑料、铁块和木块各若干，准备能放进以上材料的同色盒3个。

爸爸将泡沫塑料、木块、铁块一一出示，让孩子认识，并说出名称，再让孩子掂掂物体分量，比较它们之间的重量。

让孩子扮作小工人，爸爸说：“现在我们要用这些材料做玩具。在做之前，我先把材料准备好，分别放在3个纸盒子里，你从盒子外面看，能知道里边放的什么东西吗？”小工人说：“不知道。”爸爸启发说：“现在动脑筋想办法，不打开盒子也知道里面放的是铁、木头还是泡沫。”小工人说：“用手掂掂，看哪个轻，哪个重。”爸爸说：“很好，现在我请妈妈和小工人到前面来，小工人用手掂掂两个盒子的重量，然后说一说哪个盒子里装的是木头，哪个是铁，再请妈妈打开盒子看一看，检查他说的对不对。”说对了，爸爸鼓励。最后爸爸说：“小工人真能干，明天我们来做玩具。”

目的：这是为了训练孩子的触觉观察能力。

注意：挑选材料只能用手掂，不能打开盒子看，但可适当提示。

■体能训练活动

让孩子经常参加体育锻炼，可以使其身体生长发育健全，体型健美、匀称协调，动作矫健。游泳、登山、远足活动是孩子们普遍喜爱的体育活动，家长应创造条件让孩子进行这方面的活动，以满足孩子心理和生理的需要。

游泳活动　经常参加游泳锻炼，对人体健康的好处很多。

能增强内脏器官的功能肺活量增大，呼吸深而慢，心脏不易产生疲劳。血液循环加速，促进体内新陈代谢。

能增强肌肉力量，使形体更为健美游泳时，人体几乎所有的肌肉群都参加活动，做均衡的运动，力量发展均衡，使人体发育更加匀称、健美。

能增强人的神经系统功能，可以锻炼人的意志和毅力，会使孩子变得勇敢，树立不怕困难、坚持到底的信心。

家长要根据孩子的年龄特点，选择适宜的学习途径。可以由家长教孩子学习游泳，也可以把孩子送到游泳馆或游泳场参加游泳班的训练。

孩子学习游泳时，应注意几点：

水温低于十七八度以下，孩子游泳的时间不宜太长（根据孩子的体质决定），以免引起肌肉抽筋和关节痛。

为防止结膜炎不要到脏水中游泳。得了结膜炎要停止游泳，可以点氯霉素眼药水或金霉素眼药膏或到医院就诊。

不要到非开放区去游泳，不要空腹或饭后一小时内下水，以免发生意外事故。

登山活动　这是孩子们喜欢的一项传统活动。家长可以利用节假日带孩子去爬山，它对增强孩子体质，增大肺活量，加快新陈代谢，提高生理机能，锻炼意志品质有很大好处。对年龄比较小或息有较轻心脏病的孩子，登山时要注意速度和时间的控制，速度不要太快，山不要太高、太陡，累了就停下来休息，一次持续的时间不要太长。

远足活动　远足，这项体育运动越来越被人们喜爱，甚至达到“热”的程度。远足是一种有氧运动，它可以加快血液循环，增强心血管的功能。远足往往又和旅游结合起来，因此它可以使人精神愉快，情绪平衡，思维活跃，有利于身体和心理健康。家长可以根据孩子年龄大小、体质情况决定孩子远足的距离，还可以把远足和外出参观、旅游、野外活动结合起来，既开阔了眼界，又锻炼了身体。让孩子们迈开双脚，“走”向健康！

疾病预防

■急性阑尾炎的治疗

急性阑尾炎是小儿最常见的腹外科疾病，可发生于小儿任何年龄，最常见于5～12岁，10～12岁发病率最高，3岁以下则很少见。

症状表现典型阑尾炎有腹痛、发热、胃肠道症状及右下腹部压痛和肌紧张四大症状。腹痛是最常见的症状。许多病都可以有腹痛，阑尾炎腹痛的特点是转移性腹痛，即开始时在心口窝或肚脐附近，经过几个小时或半天左右转到右下腹痛，即肚脐右下方。少数患儿也可以一开始就是右下腹痛。疼痛呈持续性，不太剧烈。如果是由于蛔虫钻入而引起者，可有阵发性剧痛。患儿常屈着右腿侧躺着，不敢直腰走路。幼儿说不清疼痛部位，婴儿则常常蜷着腿哭闹不安。

小儿阑尾炎发烧比成人出现早，一般于发病几个小时后即可出现发烧，体温38℃左右，重症可达39℃以上。多数患儿

病初就有食欲不振、恶心、呕吐，有些患儿还有便秘或腹泻。右下腹部压痛是比较可靠的体征，如果还有肌肉紧张、抵抗，那么诊断就更明确了。有些阑尾炎症状可以不典型，年幼者不典型症状更多见。比如有的一开始就只是腹泻，常以为是肠炎，如果同时有咳嗽、嗓子痛，病初容易认为是上呼吸道感染、扁桃腺炎等。但随着病情发展，大多会出现上述阑尾炎症状。

治疗方法　小儿阑尾炎一般需要手术治疗。轻症或早期症状还不典型者也必须在医生严密观察之下用抗生素保守治疗。切不可大意。

第十章

5 岁方案

一、5岁1—3个月

身心发育

■生理发育状况

身高　107．6～108．6厘米。

体重　16．79～17．39千克。

牙数　20～24颗，恒齿有4颗。龋齿数为0颗。

■综合发育特点

这个年龄段的孩子，各方面都是平衡发展的。家长有时忍不住会为孩子“突然懂事了”感到惊讶。在生理上，孩子的发展越来越成熟，各种器官的发展也逐渐完善；四肢的动作更加灵活和协调，肌肉发达均匀且有力；在情绪上，各方面处于平衡状态，情感也更加丰富：在智能上，好奇心强，探索精神强，喜欢接受新鲜事物。此时，他们的思维活跃，精力充沛。

这个年龄段的孩子已不再是蛮不讲理的“小野孩”了，他们开始有了安定性、顺从性，增强了对成人的信任感。他们的行为有了明确的目标，一旦确定的事情，他们都能坚持到底，在与小朋友交往中，他们显得更成熟，懂得谦让及与同伴相处的技巧。另外，他也开始选择小伙伴，愿意和某些同伴玩，而不愿意与另外的小朋友玩。这说明他有了一定的判断能力和喜爱倾向，不再盲目了。

这个年龄段的孩子是学习一些技能技巧的最佳时期。他们的注意力持续的时间更长了，理解力增强了，目的明确了，自制力更强了，这个时期可以让孩子多学些技能技巧，如舞蹈、琴类、画画，还可进行些专门的训练与辅导，为以后的学习和全面发展打下基础。

这个年龄段的孩子性格比较温顺，愿意接受别人的意见，喜欢与同伴友好相处，能够较客观地分析自己的优缺点，并能找出同伴身上的优点，这时期是性格形成与发展的重要阶段。家长应抓住此黄金时期培养孩子活泼开朗、善解人意、心胸开阔等良好性格品质。

饮食营养

■培养良好的饮食习惯

5～6岁的孩子，两餐饭间隔3小时左右，才能使孩子产生正常的空腹感，从而引起食欲，主动进食。另外就餐前的准备工作，如洗手、带围嘴等，对就餐也是有影响的。5～6岁的孩子，在饭前可以让他们做一些力所能及的工作，如擦桌子、摆筷子、放凳子等，与此同时，身体内也会发生一系列反应使他们食欲大增，切忌当孩子玩得十分高兴的时候叫他立即停止玩耍去吃饭，这样胃口会大打折扣。

进餐时宜在环境安静、心情愉快、思想集中的情况下进行，要细嚼慢咽，要训练小儿集中精力进食，从小养成专心吃饭的好习惯。用餐时绝对不能责骂孩子，避免造成精神紧张而影响消化功能。

食物花色品种多样，做到荤素搭配、干稀搭配、粗细搭配，每天三顿饭尽量不重样，防止偏食、挑食。

控制零食，饭前禁食糖果甜食。不时地摄取零食，势必使肠胃得不到充分休息，消化液的分泌减少，引起肠胃功能失调。同时，过多地吃甜食，糖在肠道中容易发酵产气，使肚子产生饱胀感，食欲便会大受影响。长久这样下去，一定会阻碍孩子

的生长发育。此外，吃零食时如不注意洗手，往往会感染有害细菌。

注意饮食卫生和就餐礼貌。不论在家或托幼机构，都应讲究饮食。尽量提倡熟食，在烹制食品中要坚持用流动水清洗，生熟分开，不吃腐烂变质食品及不洁食物。用餐前要洗手，用餐时要细嚼慢咽，吃饭不要说话、打闹，也不要边看电视边吃饭。5~6岁后，小儿往往与父母及祖父母等同桌吃饭，要逐渐培养一些就餐礼貌，如对好吃的菜要注意谦让（尤其有客人时），吃饭时不要发出怪声，要将骨头渣及残羹放在一边，特别是用餐完毕，要有礼貌地和长辈告别等。有些事看起来比较琐碎，但对培养良好习惯和品德都是有意义的。

尽管饮茶对多数成年人益处很大，但对儿童来说，茶叶确实有些不良作用。因为，茶中有咖啡碱，儿童喝茶容易引起兴奋、降低食欲、消化道黏膜收缩等问题，从而影响食物的消化和吸收。茶叶中的鞣酸，还可影响食物中铁质和维生素B1的吸收，出现血红蛋白降低和细胞体积缩小等疾病，进而发生贫血。

可饮清淡一些的茶，量也不宜多，也不要饮劣质茶。此外，要注意不要让儿童饮冷茶和隔夜茶。

■儿童饮食不宜

1. 常喝果子露不利于儿童新陈代谢。有些年轻的父母认为果子露与新鲜果汁是一样的，于是便经常给婴幼儿喝果子露。其实，这是错误的。果子露与果汁完全是两码事，果子露不但没有什么营养，反而对婴幼儿的健康有害。

这是因为果子露是人工配制而成的饮料，它除含有白糖和柠檬酸外，还含有一定量的糖精和色素，有些果子露中还加入了少量酒精。这些物质对婴幼儿的生长发育都是不利的。由于婴幼儿身体发育还不完善，上述物质进入身体后不能尽快排出，影响婴幼儿的新陈代谢，妨碍婴幼儿体力和智力的正常发育，所以婴幼儿不宜常喝果子露。

2. 常吃菠菜会引起儿童缺钙。菠菜被阿拉伯人称为“菜中之王”，富含多种维生素，也含有较多的矿物质，特别含铁、钾很多，也容易被人体吸收。

综合起来看，菠菜适宜于高血压病，贫血病，糖尿病，痔疮，便血，习惯性便秘，坏血病，夜盲症及皮肤粗糙、过敏、松弛的患者食用。

但幼儿吃菠菜好处不多，害处却不少。因为菠菜含有草酸，草酸和食物中的钙结合会产生草酸钙，草酸钙不能被人体吸收利用。所以，常吃菠菜会引起缺钙。缺钙影响幼儿的生长发育，易患佝偻病、手足抽搐症等。若幼儿已有缺钙症状，吃菠菜更会使病情加重。

幼儿不宜多吃菠菜。若在烹调前将菠菜在热水中浸泡一下，便可以除去部分草酸。

3. 不宜过多吃粉丝。粉丝在加工制作的过程中，已在制作粉丝的粉浆中添加了0.5%左右的明矾。加入的明矾与粉浆凝聚在一起很少逸离，而随着粉丝的成型和干燥，明矾的含量毫无减少。众所周知，明矾中含有较多的铝，因此粉丝是含铝食品。大量食粉丝，也就大量摄入了铝。

铝对人体的毒害是多方面的。还要注意，食用粉丝后，不要再食用油炸食品。因为那些油炸食品中含有的铝也是非常多的，它们与粉丝合在一起，会使人的食铝量大大超过每日允许的摄入量，从而对人体健康产生较大危害。因此，不宜让儿童过多吃粉丝。

4. 不宜食糙米。糙米是许多人喜欢食用的一种“粗”类食品。食用糙米能预防动脉硬化、糖尿病、脚气病等多种疾病。对防治皮肤粗糙、青春痘、皱纹等效果也

较明显。因而，糙米成为很多家庭喜爱的主食。然而，专家们发现，少年儿童长期食用糙米却是对健康不利的。

糙米是剥去稻的外壳而成的，没有精米白，人们谓之“褐色米”，其基本保留了外皮和胚芽部分，营养成分损失很少。人们日常食用的精米因加工精细去掉了部分胚芽及表层，损失了不少营养素，因而被称为“残渣米”，甚至更有认为其营养价值几乎为零。但实际并非如此。据测定，精米除钙、镁矿物质及维生素 B 有所减少外，其他营养成分几乎相差无几。糙米除因农药残留率高而给人造成危害外，一些营养学家还发现精米外皮中的钙、镁并不能很好地被人体吸收，这是由于它的外皮中含有一种能妨碍小肠吸收钙、铁的特殊成分，经常食用糙米者若不能摄取比平常多 5 倍以上的钙、铁量，人体就会因钙、铁缺乏而产生贫血及骨骼脆弱等疾病。少年儿童正处于生长发育时期，钙、铁需要量较大。

鉴于上述原因，少年儿童还是少吃糙米为好。至于维生素 B 可以通过食用绿色蔬菜、水果、肉类等得到补充。

5. 不宜饮小香槟。经常见到一些家长给孩子喝大量的小香槟，这种做法是不对的。香槟酒最早起源于法国。法国的香槟是用葡萄为原料酿制的，含二氧化碳的白葡萄酒称为香槟酒。

正宗的葡萄酒中，除含有一定量的水分和酒精外，还含有酯类、糖类、鞣酸、果胶、芳香油、蛋白质和多种矿物质、多种维生素、多种氨基酸，特别富含维生素 P、C 等。

世界其他地区生产类似质量相同的酒叫起泡酒。目前世界各国都生产起泡酒，并都含有一定的二氧化碳。我国目前生产的小香槟酒，是在水中兑制 3% ~5% 的酒精，加上少量香精、糖精和色素，再压入二氧化碳制成。有些小香槟酒中还加入了少量果汁。所以，我国生产的各种小香槟酒是兑制的。从某种意义上来说，小香槟酒只能满足人们的口感，对身体没有一点好处。所以，儿童应忌饮小香槟。

日常护理

■选择合适的鞋袜、帽子和围巾

鞋袜　这个年龄段的孩子适合穿硬底布鞋，鞋底宽些，有足弓，分开左右。鞋帮稍高才能穿稳。布鞋轻便透气而舒适，但无跟布鞋不利于维持足弓，走路过多时会使肌肉和韧带劳损。故应将后跟垫高 1.5 ~2 厘米，垫成坡形最好。

为 5 ~6 岁孩子购鞋时以足跟处插入食指为宜。穿鞋过大会使孩子走路姿势不正，过小会影响肌肉韧带的发育。

不能为孩子购买合成革和塑料底的皮鞋，因为鞋底滑容易摔跤，鞋内不透气脚汗难以排出而患足癣。皮鞋缺乏弹性，不利于增强足弓的弹力而患扁平足。

皮鞋太硬会压迫脚趾和脚掌，夏季如脚趾间有汗潮湿容易磨破皮肤。冬季会使血管受压，循环不佳，脚易受凉而生冻疮。

这个阶段的孩子已学会自己系鞋带了，可以选购系带鞋，但大人要经常提醒，不然鞋带散开容易绊倒。

冬季孩子穿暖和的布棉鞋也应用粘扣或松紧口的，不宜穿高腰皮靴子，皮靴笨重妨碍孩子跑和跳。

脚汗多的大孩子要选用纯棉的袜子，防止透气不良而患足癣。有跟袜一定要把袜跟拉正，防止跑跳时袜子缩进鞋内而影响活动。冬季羊毛袜子比腈纶织的毛巾袜更保暖吸湿，使双脚不易受冻。

帽子和围巾　在夏季可给孩子戴软的草帽或麦秸编织的童帽，也可选用宽帽沿浅色的遮阳帽。无项圈式的遮阳帽不能保护头部，不宜在太阳下久戴。塑料制的遮阳帽不透气，不宜选用。有太阳镜的遮阳

帽镜片质量较差，久戴会使眼睛疲劳，孩子也不宜用。

在冬季，由于孩子头大，散热多，要注意帽子的保暖。可用棉帽或毛线织的帽子，既要包住前额又要护住双耳才能防寒。

家长应注意在给孩子围围巾时不要捂住孩子的口鼻。羊毛和腈纶化纤的小线毛会粘住灰尘和病菌，被孩子吸入会诱发气管炎及过敏性哮喘。不必另给孩子戴口罩，因为人的鼻腔有暖和空气及防尘土的屏障作用，从小戴口罩会降低其生理功能，让孩子保持生理防寒功能才更有利于预防感冒。

围巾能弥补帽子的不足，保持颈和双耳的温度。纱巾能防尘土，在刮大风时可以防止尘土对眼睛和脸部的侵袭。

■不要男扮女装或女扮男装，

有些家长迷信用异性称谓能使孩子长寿或故意把儿子称为“闺女”，把女儿称为“儿子”。给男孩留发梳辫，穿花衣裙或把女孩打扮成男孩，让女孩和男孩子玩以培养其爱闯荡的性格。殊不知这样做会使孩子心理状态发生变化，使孩子在意识或潜意识里存在异性化心理，为日后变态心理埋下种子。这种孩子长大后会喜穿异性服装，模仿异性姿态和异性打扮以得到感情上的满足。这种情况称为异装疯，进入学校难以与同性孩子为伍，青春期后期，又因难以找到异性伙伴而形成心理障碍。

因此，父母应为孩子着想，让孩子按性别打扮，使孩子喜欢自己的性别。异性装扮会让孩子不喜欢自己的性别，使他在异性队伍中有不如别人的自卑感，在同性中由于打扮不同又被排挤而无所适从。这样他们从童年到青少年都会有许多不必要的麻烦。

早期培育

■德商培育新概念

德商是分清是非的能力，也就是说具有强烈的道德信念，并照此行事，因此一个人就会行为举止光明正大。这个了不起的能力包括的基础生活特点有：意识到别人的痛苦，并且切忌恶意待人；控制自己的冲动，并且不追求马上的满足；作出判断之前公开听各方面的意见；接纳不同的观点；识别不道德的选择；能够同情；面对不公正敢于挺身而出．能宽厚礼貌地待人。这些是能帮助孩子成长为一个正派善良的人核心特点，是良好品格和优秀公民素质的基础，是我们最希望孩子们具备的美德。

同情：让孩子理解别的感情，关注别人的需要和感情，懂得帮助那些受到伤害和遇到困难的人们，热情友好地对待别人。

良心：帮助孩子明辨是非，不偏离品德的正路，增强孩子抵御各种与善行背道而驰的力量，即使面对诱惑也能正确行事。

自控：帮助孩子约束冲动，三思而行，让孩子自力更生，激发他们慷慨善良的美德。

尊重：鼓励孩子为他人着想，使他们懂得用需要别人对待自己的方式去对待他人。

善良：帮助孩子关心别人的利益和的感情，使孩子学会舍己为人，体恤他人，更多考虑别人的需要，关心别人，主动帮助有困难的人们。

宽容：帮助孩子到人的个性差异，对新的观点和信念采取开放的态度，尊重别人，以善良和理解之心善待他人。

公正：让孩子光明正大，不偏不倚地对待他人，增强孩子的道德观念，保护那些遭受不公正待遇的人，渴求人人平等。

■语言能力训练游戏

带表情讲故事

方法：大人同孩子讲故事时要面带表情，讲到二人对话时用粗大的声音代表大灰狼，用娇嫩的声音代表小白兔。孩子在

听故事时受到不同表情和声音的感染会留下深刻的印象。当孩子表演讲故事时自然会面带表情，用不同声音去代表不同角色。

目的：有不同表情和不同声音讲的故事比刻板背诵的故事好听，有感染力。孩子受到大人讲故事的感染才有可能讲出好听的故事。通过讲故事练习讲话的感染力，这是十分有用的技巧。

注意：故事一定要是幼儿喜欢听的。

不同声调学外语或方言

方法：有意让孩子同操不同方言或讲外语的人接触，孩子会通过眼神和动作去听懂别人讲的话，逐渐学会几句。接触机会多了就能学会几种方言甚至外语。

目的：学会不同的发音技巧。

注意：4～6岁孩子最能学会多种方言甚至外语。要经常接触，经常听和有意去学。有些家庭常来讲外地方言的亲属，如果得到鼓励孩子学话很快。不过学来的话如果不巩固很容易忘记。有些家长认为学讲方言没有用，殊不知这是锻炼语言能力的机会。会讲几种方言的孩子具备良好的语言能力，以后学讲几种外语也不难。

■观察力与注意力训练游戏

给气球戴帽子

方法：和孩子一起做准备：气球1～2个，免洗杯1～2个（塑料杯、纸杯均可），彩色笔，热水少许。

开始游戏，对气球吹气使其膨胀并用皮筋绑好，在气球上画一个娃娃脸，以增加趣味。然后将热水倒入杯中约六七分满。待20秒左右，把杯中水倒出来，并立即将杯口紧紧地倒扣在气球上，给气球娃娃戴上帽子。那么，“帽子”会不会掉下来呢？让孩子仔细观察以下现象。

过一会儿，轻轻将杯子提起，结果发现气球也被吸起来了。

目的：通过这个游戏，让孩子认识空气热胀冷缩所产生的压力改变，不必滔滔不绝给孩子讲很多道理，游戏的直观感受是最有趣的最有效的学习，从而培养孩子的观察力、注意力。

注意：水的温度以60℃左右为宜。

水的三态

方法：孩子在厨房常帮助妈妈洗菜、洗米，自己也去洗手绢和袜子。

每天起床刷牙、漱口、洗脸和洗澡都要用水，爷爷浇花、养鱼都用水。散步时看到水上可划船，星期六可去游泳及看到人们钓鱼……

孩子会看到蒸出来的馒头又香又软。冬天家中的暖气是通过蒸汽才暖和的。家里有冰箱，把暂时不吃的东西保存起来。夏天人们吃冰棍和冰淇淋。冬季还可以看到人们遛冰和滑雪，公园里还有冰灯十分好看。大人和孩子经常谈论水在不同状态下的功能，使孩子增长见识。

目的：让孩子观察水在不同温度下的状态，学习水在不同状态时的功用，能增进知识和观察能力。

注意：父母不要单纯给孩子讲知识，而应该让其从现实生活中观察体验到水的不同状态。

■科学技术训练游戏

光滑的玻璃制品

方法：让孩子观察家中什么东西是用玻璃做的，是干什么用的，使其知道玻璃制品的名称、特性和用途。让孩子观察比较玻璃制品和塑料制品的相同点与不同点（玻璃制品光滑、透明、易碎，塑料制品轻便、色彩艳丽、怕烧）。让孩子了解茶色玻璃、钢化玻璃、防弹玻璃、有机玻璃、玻璃工艺品、玻璃丝等，说出几种玻璃制品，如水杯、眼镜片、放大镜、窗户玻璃等。

目的：培养幼儿了解事物的共有特征，逐步学会有序观察的方法。

注意：玻璃制品易碎、很锋利，易划破手指，观察时要注意安全。

小瓶风铃

方法：收集许多小瓶，一个个用细线挂成一圈儿，中间再挂一金属管或金属棍儿，小瓶风铃就做好了。一些塑料瓶（如盛雪碧的塑料瓶）通过剪、拼等可以制作出不少新奇的玩具，让你的孩子开动脑筋动手制作。不要限制孩子，制作的过程就是孩子步入科学的开始。

引导孩子说出10种以上各种用途、各种形状的瓶子，也可以引导孩子收集一些瓶子，或者让孩子自己设计一种瓶子，画出瓶子的图样。

目的：让幼儿自己动手设计同一物品的不同用途，发挥想象力，开阔视野。

注意：父母可以和孩子一起制作。

疾病预防

■低热与肺炎患儿饮食禁忌

低热患儿　体温超过正常平均体温1℃，持续2周以上称为低热。祖国医学对低热的认识，不但指体温超过正常，而且把自觉手心发热、胸中烦热也列入本病范畴。

辛辣、刺激性食物，如辣椒及辛辣调味品，食后会加重病情，故应忌食。热性食物，如香椿、羊肉、胖头鱼、羊奶等，可导致发热，加重病情，故应忌食。油腻食物，如肥肉、糕点等，可增加胃肠负担，使病情加重，故应忌食。生冷食物，食后使消化功能低下，不利于身体的恢复，故应忌食。偏食，偏食影响小儿对多种营养的吸收，故应禁忌。

肺炎患儿

1. 高蛋白饮食：猪瘦肉、鱼和鸡蛋的主要成分为蛋白质。蛋白质在体内吸收18毫升水分，蛋白质代谢的最终产物是尿素。小儿进食蛋白质多，排出尿素相对也会增高，而每排出300毫克尿素，最少要带走20毫升水分。因此，高热失水的患儿应忌食高蛋白饮食。

2. 糖：肺炎患儿多吃糖后，体内白细胞的杀菌作用会受到抑制，食入越多，抑制就越明显，使病情加重，故忌多食。

3. 辛辣食物：因其刺激性大，而且容易化热伤津，故肺炎患儿在膳食中忌加辣油、胡椒及辛辣调味品。

油腻厚味。肺炎息儿消化功能多低下，若食油腻厚味，则更影响消化功能，以致抗病力降低，故应忌食。若喝牛奶应将上层油膜除去，乳母也应少吃油腻。

4. 生冷食物：若过食西瓜、冰淇淋、冰糕、香蕉等，易损伤体内阳气而无力抗邪，使病情难愈，故应忌食。特别对有消化道症状的患儿更应禁忌。

5. 茶：肺炎患儿多有发热，应忌喝茶水。因茶叶中的茶碱有兴奋中枢神经的作用，可使大脑保持兴奋状态，还可使脉搏加快，血压升高。发热时，机体处于正邪相争的兴奋阶段，脉搏较快，饮茶后可刺激心肌，加重消耗，如此非但不能退热，相反还会使体温升高，容易诱发其他疾病。另外，茶叶中的鞣酸具有收敛作用，中医认为不利于肌表的邪气外散，对发热的小儿也是不相宜的。

6. 酸性食物：如乌梅、橘子等，有碍汗出解表，故应忌食。

■小儿便秘、癫痫、顿咳饮食禁忌

便秘　小儿便秘是由饮食变化或发热、出汗引起的大便干燥现象，最常见于刚断奶的小儿。此外，以牛奶为主食者，易生便秘，因牛奶中的酪蛋白与无机盐易结成硬块；以精米、精面为主食者，纤维素摄入太多，也会产生此症。中医则认为，是由于肺胃阴虚，津液不足引起。

病情严重时会经常呕吐、哭泣、没有食欲、消瘦。

禁食酸性食物。如乌梅、山楂及其制品等。

癫痫　中医认为，本病与疾、热、邪等有关，因此忌吃羊肉及油煎食物，以免积痰、生热、动风而发病；刺激性食物，忌食葱等；暴食暴饮，胃肠负担过重或饥饿可引起低血糖，对大脑产生反射性刺激而诱发癫痫，故应禁忌；水和盐，癫痫发病是从间脑开始的，而间脑是体液调节中枢，大量的液体进入体内，会加重间脑的负担，从而导致癫痫发作，又因癫痫发作与神经元的放电有关，若人体在短时间内摄入大量的盐，可导致神经元过度放电而诱发本病，所以，癫痫患儿应忌多饮水和多盐饮食；高精食物应禁忌。

顿咳　顿咳，现代医学命名为“百日咳”。因本病在病程发展的不同时期会产生不同的表现，所以忌口也应有所不同。

顿咳初期，多见流涕、喷嚏、咳嗽、轻度发热等外感症状，此时婴幼儿的饮食包括乳母应忌油腻、辛辣、燥热类食物。如婴幼儿本身偏热，更应忌食辛辣、燥热食品，以免热势更甚；如婴幼儿本身偏寒，邪易从寒化，出现咳嗽痰稀、面白唇淡、舌淡、脉紧等寒征，则应忌食生冷油腻一类食品，以免雪上加霜，损伤脾胃，使病情加重。

顿咳中期，多见咳嗽连作，阵发性发作，咳嗽时两手握拳，舌向外伸，面红目赤，涕泪交流，喉中痰鸣如水鸣声，每顿咳嗽稍停，又复如前，反复发作数次，最后咳出稠痰或吐出乳食为止。此时婴幼儿的饮食应忌食油炸食品、各种瓜子、花生等，当然同时也应忌辛辣食品，以免热盛化痰，灼伤脉络而导致血液外溢，出现咯血、衄血、眼睛青紫如拳伤等症状。

顿咳末期，主要表现仍以咳嗽为主，但此时脾肺已虚，故出现咳嗽无力、气虚神疲、食欲不佳等症状，此时更应忌油腻、厚味等不易消化食物，忌食生冷瓜果等容易损伤脾胃的食物，多食健脾益肺，有利于消化吸收的食物，同时还应忌食辛辣助热的食物，以防余热复炽，进一步损伤人体气阴，使脾肺更虚，不易康复。

二、5岁4—6个月

身心发育

■生理发育状况

身长108．2～110．1厘米。

体重17．35～17．84千克。

牙数20～24颗（恒齿4）。龋齿数为0颗。

■心理发育特点

这时期孩子对性的疑问和关心与青春时期不同，他们对性的兴趣和好奇与对其他事物的兴趣和好奇是一样的，只要他们看到不可理解的或新奇的地方就会发问，他们提出的问题较以前更多是与其知识、经验相联系的，而不是与生理上的性欲相联系的。所以，孩子无论提出什么问题，甚至是十分“下流”的问题，成人也不必大惊小怪，惊慌失措，要做正确合适的回答。

家长在回答性方面问题时：

首先要干脆果断。每当孩子提出性方面的问题，家长不必犹豫再三或遮遮掩掩，应该大大方方地回答，打消神秘感。比如，孩子问：“我是从哪里来的?”不要说“是从天上掉下来的”或“从××捡来的”。应告诉他：“你是妈妈肚子里生出来的。”

其次，要用孩子能理解的语言和方式表达。性方面的知识十分复杂，没有必要让孩子理解科学方面的知识。家长在回答孩子问题时，可以用拟人化的回答，引用其他动物来比喻，这样既可帮助孩子理解，又可满足孩子的好奇心。

另外，不要强化孩子的好奇心。家长在孩子面前应游刃有余地处理性方面的问题，不要让孩子明显感觉到家长的躲避、掩盖，将成人对性的神秘感过早地传递给孩子。神秘只能让孩子产生更大的好奇。

■语言发育特点

语言有口头语言、书面语言和肢体语言。5岁孩子，词汇的数量可增加到2200～2500个，大体上能清楚表达自己的意思，应付日常生活是毫无困难的。5岁孩子很少有颠倒语言的幼儿语，6岁的孩子可以说完全消失了幼儿语，5～6岁的孩子喜欢自言自语。

针对5～6岁孩子语言的发展，这里主要是指口语发展，家长应注意以下问题：

鼓励孩子多实践，多运用语言。应让孩子读书，使孩子多与文字接触，从而提高他的口语表达能力。家长可以选择一些优秀作品给孩子读，读完后提出一些问题让孩子解答，重点复习作品中出现的生疏词汇，丰富孩子的词汇量。

让孩子复述故事，要求孩子将熟悉的故事复述出来。给孩子讲一个故事，反复讲几遍，然后要求孩子自己讲出来，从而锻炼他的语言表达能力。

5岁孩子语言的运用能力增强了，他能用语言概括自己的行动，有时可用语言说明行动，表明自己将要做的事情，并调节其行为。这时，孩子还能运用语言与别人争论问题或说服他人。

孩子既然已具备了上述语言能力，就应该让他充分发挥出来。

孩子无论做什么事情，家长都要让他先说一说。自己要做什么，为了达到什么结果，这样做既可培养孩子语言的概括能力，又可以增加行为的目的性。

孩子做完某件事，家长要让他讲一讲

做了什么事，是怎么做的，在做的过程中发生了什么事。

家长要注意倾听孩子说话。孩子愿意用语言表达自己的意思，但是他们在叙述中还会出现一些词不达意、表达不清楚等情况，有些家长对此不耐烦了，总是说："算了，算了，你别说了，我知道你的意思了。"这样很不好，不仅无法锻炼孩子运用语言的能力，而且打击孩子的信心。

应要求孩子用语言去说服他人。有时孩子会与同伴或成人的意见不一致，这时家长不应该接受孩子用其他方式表达，如行为、表情等，而应让孩子讲出来，说明自己的理由。如果孩子说得对应该给予鼓励，说得不对，应该给予纠正，长此以往，孩子语言表达能力和思维水准都会提高。

要鼓励孩子与别人争论问题。争论问题最能锻炼孩子思维的灵活性和语言的机智性。孩子愿意争论问题，提出自己不同的看法，这表明他有主见，肯动脑筋，家长不应阻止，要给予鼓励，并教孩子与人争辩的方法和技巧。

■记忆发育特点

记忆的准确性，是指所识记的材料在再现和回忆时没有歪曲、遗漏、增补与臆测。如果记忆缺乏准确性，那么记忆的其他品质再好也毫无价值。

5～6岁时女孩的记忆准确性高于男孩。研究表明，记忆的准确性是随年龄增加而提高的。在5～6岁这一年里，女孩记忆准确性迅速发展，而男孩记忆准确性水准则较差。在现实生活中，家长会发现，自。己儿子记忆的准确性不如别的女孩，这是很自然的，家长不必为此过于担忧，应该对孩子的记忆准确性进行有计划、有意识地训练。

饮食营养

■培养文明进餐的习惯

文明进餐是文明生活和文明交往的一部分，想孩子从小学会讲文明就应重视培养孩子文明进餐。不管孩子是在家里还是在学校都要求做到：

1. 坐得端正，等大人拿筷后才允许动手。拿到送来的菜和盛好的饭时要道谢。

2. 专心吃饭，不说笑不打闹，细嚼慢咽，保持桌面清洁，保持衣服清洁。

3. 正确使用餐具，用自己的碗筷吃自己盘内的东西。用另外的筷子和勺子，把要吃的菜舀入盘内，盛入小盘的要吃完不得剩下。用铲子盛能吃完的放入自己碗内，不能用自己的勺去舀别人盘中的菜，不能把自己碗中的饭菜分给别人。更不许可用手抓饭菜。

4. 懂得谦让，凡是好东西都要大家分享不能独占。分水果时给什么要什么，不能动手去挑，不要评论好坏。

5. 吃完最后一口再离开饭桌，把椅子放好。要擦嘴、洗手和漱口。在家中要帮助大人收拾碗筷和将盘子中剩下的饭菜倒掉，帮助洗碗和擦桌扫地。

■饮食不宜

1. 过多食用豆制品阻碍记忆力。现代医学研究发现，大豆中所含的皂角苷，不仅能降低胆固醇，而且还会将体内的微量元素碘转移，排出体外。因此，长期大量食用豆制品，就可能造成体内碘的缺乏。当儿童缺碘时，会直接影响他们的生长发育，造成智力低下、聋哑。倘若孕妇或哺乳期妇女缺碘，将使婴儿甲状腺发育不全，造成生长发育迟缓，甚至痴呆。

过多食用豆制品的儿童要注意补充含锌量较高的食物。营养专家认为，儿童的最佳食疗方法是"平衡膳食、合理调养"。有可能的话，每天安排儿童吃多种不同的食物。

2. 饮色素饮料影响神经冲动传导。色

素饮料的种类繁多，其中脂肪占7%～16%，蔗糖占14%～20%，蛋白质占3%～4%。

目前，我国规定允许使用的合成食用色素仅有克莱红、胭脂红、柠檬黄、靛蓝及日落黄等，且严格控制用量。市场上出现的五颜六色的清凉饮料对儿童来说，应当尽量少饮。虽然儿童摄入少量允许使用的食用色素不会立即引起临床反应，但也会给机体带来潜在危害。人工色素不仅会干扰人体内各种活性酶的正常功能，使蛋白质、脂肪、维生素等营养物质的代谢受影响，还会刺激胃黏膜，影响胃的消化功能，并会增加肾脏负担，影响肾功能。这些合成色素积蓄在儿童体内，还会影响儿童神经冲动传导，引起多动症症状。因此，儿童还是少饮色素饮料为佳。

3. 多喝咖啡可引发遗传病。咖啡的主要成分是咖啡因和可可碱，另含蛋白质、脂肪、粗纤维、蔗糖以及多种维生素和多种矿物质，性温味甘苦。这是因为咖啡因是一种麻醉剂，它能刺激肾上腺分泌出一种激素——肾上腺素，导致骨骼、肌肉变得紧张，使人始终处于一种躁动不安的状态。咖啡因还可导致遗传病的发生，其机理是咖啡因的化学结构与人体的遗传基因脱氧核糖核酸大分子中的一个酸原子非常相似，以致咖啡因极有可能与脱氧核糖核酸结合，使细胞发生变异。德国一项大规模的调查表明，长期过量饮用咖啡，可以导致膀胱癌的发生。

科学家们认为，咖啡不宜多饮，尤其是儿童更不宜饮咖啡。

4. 多饮果汁容易影响消化。虽然婴幼儿食品的生产厂家到处销售瓶装的婴幼儿饮用果汁，健康专家们却强烈建议父母不要购买这类食品，直到儿童脱离婴幼儿期以后：5个月以下的婴幼儿绝对不要饮用果汁。另外，由于苹果汁中含有一些婴幼儿不能消化吸收的糖类，大量饮用更会导致消化不良。

当然，大孩子还是可以尽情享受果汁的。但费马博士告诫说："人们必须明白一个简单的道理，任何事都要适度。即使最有利于健康的食品，如果吃得太多，也会有害的。"

婴幼儿忌多喝果汁，即使是大儿童，饮用果汁也宜加以限制。

5. 食生冷的瓜果会损伤脾胃阳气。儿童过食生冷的瓜果容易引起腹痛、腹泻，这是常见的病症，但往往容易忽视该类食物的忌口。尤其是在夏天，由于大量进食生冷瓜果，导致腹痛腹泻，并经常反复不愈，而大便化验往往不能发现致病因素。这就要求小儿不能过食生冷瓜果，尤其在腹痛腹泻之际或刚愈之时。

总之，鉴于小儿脾胃功能不健全的特点，平时忌食生冷瓜果，是保证小儿生长发育的一个重要方面。

6. 吃香蕉过多会引起胃肠功能紊乱。有的孩子特别喜欢吃香蕉，家长也觉得香蕉既富有营养又甜美可口，便放任孩子大量食用香蕉。

但是，近年来药理学家们研究发现，多吃香蕉对婴幼儿来说是不宜的。主要因为香蕉中含有一种叫做"5—羟色胺"的物质，这种物质过多会引起胃肠功能紊乱。对婴幼儿来说，香蕉是不宜多吃的。

7. 多吃山楂会伤人中气。食用山楂过多会伤人中气。这是因为山楂是破气去积滞之物，脾胃虚弱或正在服用人参等补药的人都不应食用。否则山楂的破气作用会有损人参补药的补气功效。儿童处于换牙期，大量食用山楂对牙齿的生长非常不利。所以，儿童应忌多吃山楂。

8. 吃有苦味的柑橘易疲劳无力。大量食用有苦味的柑橘对人体有害。柑橘果实中含有各种糖甙，其中柚皮甙和新橙皮甙

等苦味物使人活动能力下降，疲劳不易恢复，进而产生疲乏无力感。尤其在盛夏，外界气温较高，人在大量出汗的同时，也损失了许多钾、钠、氯等电解质。而高气温又降低了人的食欲，使上述电解质摄入也减少，致使在机体中处于较低水平。这些物质的缺乏，可使人感觉疲劳无力、肌肉酸痛。此时，如果又饮入过多的酸性饮料，则会加重上述症状。所以，盛夏既不能多饮淡水，又不宜过多摄入酸味饮料，如柠檬汁、杨梅汁、杨梅露等，可以适当饮些含盐饮料。因此，儿童忌吃有苦味的柑橘。

9. 过量吃杏容易引起溃疡。现代营养学研究认为，杏中含有丰富的维生素 B17，而维生素 B17 是极有效的抗癌物质，并且只对癌细胞有杀灭作用，对正常细胞的健康组织无毒性。

吃杏过多，有害无益。民间说的“桃养人，杏伤人”是有一定道理的。因为杏具有强烈的酸性，能够分解人体内的钙、磷以及蛋白质等物质。同时，胃内的酸液增多了还会引起消化不良和溃疡。此外，杏的酸性还能腐蚀牙齿的珐琅质。特别是儿童，吃杏多了，容易发生龋齿。故不宜过多食用杏。

10. 食李子过多会引起脑胀。中医认为，李子有清热、生津、泻肝、利水、活血之功效，适宜于肝腹水、发热病人和教师、演员声音嘶哑或失音时食用。待李子熟透后，每天食 3 个李子，对慢性肝炎疗效甚佳。若用李树根 30 克，猕猴桃树根 30 克，佛手根 6 克，青冬瓜皮 9 克，川楝子 6 克，水煎服，对肝腹水病人有疗效。

李子性寒，未成熟不可食，熟果也不能多食，否则易诱发虚热和痢疾，还可引起脑胀。古人认为李子不能与獐肉、雀肉、蜂蜜及鸭蛋一同食用。

李子除了生吃外，还可用盐曝、糖收，蜜渍为蜜饯，做成果脯：果仁、果树根可供药用。食用时可先将熟李果放入水盆中，漂浮者不能食用，可能有毒。

11. 过食樱桃容易发热上火。中医认为，樱桃具有调中、益气、健脾、和胃、祛风湿、“令人好颜色，美志性”之功效，适宜于消化不良、饮食不香、瘫痪、四肢不活、风湿腰腿痛、汗斑及烧伤、烫伤之人食用。尤其适宜于小儿麻疹透发不出者。《滇南本草》认为樱桃能“治一切虚征，大补元气，滋润皮肤。浸酒服之，治左瘫右痪，四肢不仁，风湿腰腿酸痛”。

中医医方中有：早晚各嚼食樱桃鲜果 50 克左右，可治咽喉炎：用米酒 500 克浸泡鲜樱桃 250 克，分 5 天饮服，早晚 2 次，每次 30 克，连服两个疗程或更多一些，可治疗风湿性关节炎、四肢麻木、腰腿疼痛和瘫痪；将 90 ~ 150 克鲜樱桃捣烂，水煎 1 小时后涂洗皮肤伤口，能防止伤口溃疡；樱桃汁可洗愈烧烫伤处，并有效制止起泡化脓，对清除汗斑、花斑癣亦有特效。

樱桃因含铁很多，再加上含有一定量的氰甙，若食之过多会引起铁中毒或氰氧化物中毒，《本草纲目》中有吃樱桃致死的记载。另外，热性人宜少食，过食樱桃易作热上火。如果发觉因吃樱桃过多而有不适，可用甘蔗汁来清热解毒。

除上述药用外，主供生食，只要洗净即可去核食用。

日常护理

■孩子不良行为的克服与纠正

孩子说脏话的克服　当孩子会用脏话来骂人，或者用一些“哥儿们”式的问候语时，父母听到了不要马上斥责，要注意了解孩子从哪儿学来的，自己或者家中的人是否用脏话攻击别人。要告诫孩子：“这是脏话，是不礼貌的语言，听了都感到害羞，以后就不要说了。”注意孩子的伙伴是

否还有人说脏话，如果有，请这些小伙伴到家来玩，同他们讲故事，讲文明礼貌的好处和恶语伤人的坏处，用文明健康的活动和语言取代不好的语言。大人之间不可再用脏话攻击别人或用它作为亲密的招呼语。坚持下来，过一段时间孩子就能改正了。

孩子爱插话的克服家长应明白孩子爱插话往往是为了表现自己或引起他人的注意。他不去注意听大人讲的事，而是想方设法地想着如何表现自己。家长针对孩子这一特点应该训练他善于注意倾听别人说话，要听明白别人说的是什么，等别人说完后再提问题。有些家长错误地认为孩子爱插话是机灵、聪明的表现，因而持欣赏鼓励的态度，这就助长了他爱出风头的做法，影响了他注意力的集中，家长要告诉孩子在听别人说话时应注视着说话人的眼睛，不能东看西瞧。在听别人说话时，要领会他人的意思，并记住有哪些不明白的地方，等说话人说完后再提出来。

此外，要想纠正孩子爱插话的毛病，家长首先要以身作则。有些家长性子急，尤其在与孩子谈话时，很难坚持听完孩子的叙述，总是说："你不用说了，我知道了。"这样就会给孩子错觉，插话不是不应该而是很正常、很自然的事。因此，家长在听孩子说话时，要有耐心，尽量不要插话，给孩子树立好榜样。

孩子莽撞行为的纠正孩子的莽撞与其大脑皮层的发育不成熟有很大的关系。因为大脑皮层的抑制机能尚未完全成熟，一旦兴奋和抑制不平衡，便容易冲动。一般的孩子只表现出情绪不稳定，难以抑制自己，而那些抑制力弱的孩子就会出现行为莽撞、冒失。那么家长如何帮助幼儿抑制冲动，克服莽撞呢？

家长是孩子的楷模，孩子最易受家长的影响。家长做事要有计划，周密安排，遇到什么事都要沉着、冷静。这种处理问题的方式会潜移默化影响孩子。

如果孩子自觉克服自己一时的>中动，家长要及时给予鼓励，如对孩子说："你做得非常好，妈妈很高兴。"长此以往，孩子这类行为会不断得到强化。另外，孩子在做任何事情之前，家长都应让他先想想，"你想应该怎么做，先做什么，再做什么。"让孩子养成做事先计划的习惯。

当孩子出现莽撞行为后，家长既不能不闻不问，也不能狠训一顿，应该冷静地处理。首先，告诉孩子这样做是不对的。然后帮助孩子分析为什么会犯这样的错误，最后让孩子明白应该如何去做。有的家长看到孩子毛手毛脚，心中的怒火就升起来，冲着孩子大声骂，这仅是一种发泄，对帮助幼儿纠正莽撞行为没有太大的帮助。

孩子偷窃行为的纠正5~6岁的孩子有了一定的是非观念，此时他们再随便拿别人的东西，就含有某种偷窃的成分。因为孩子知道拿别人的东西不好，他总是不愿意让别人知道，悄悄地拿，不告诉家长。家长若发现这种情况，不要以为是小事一桩，应该引起家长足够的重视。

1. 了解清楚孩子拿别人东西的真正原因。假如孩子是因为好玩才拿的，家长就应该告诉孩子这个东西是人家的，你拿走了，主人一定会着急的，你想要玩，可以征求主人的同意借玩一会，但玩完后必须还给主人。假如孩子说是没人要的，这时家长就应该给孩子分析，你以前见过谁玩过这个玩具吗？这个玩具也许是他的，也许是其他小朋友丢在这里的，丢了东西，他也会很着急的，你捡到东西后，可以找它的主人，如果找不到可以把东西交给老师；假如孩子是为了报复，家长应该告诉他，别人拿你的东西不对，你拿人家的东西就更不对，因为你明明知道拿别人东西不对，你还去拿。别人拿了你的东西，你

可以告诉他这件东西是你的，希望他还给你，如果他不听，你可以告诉老师或他的妈妈，若老师或他的妈妈不管，你以后就不要把自己的东西给他玩。

2. 及时给予纠正。发现孩子拿了别人的东西，就应该及时纠正，切不可掉以轻心，以后再说。家长要重视行为本身而不要只盯着所拿的物品，有时家长看到孩子只拿一个小小的塑胶片，就不予理睬；有时家长看到孩子拿了贵重的东西，才给予重视。其实，并非在于东西本身，而是在于不良的行为。无论孩子拿了什么东西，其行为是相同的。孩子不良的行为正是从小事开始的。家长发现孩子有偷窃或乱拿别人东西的行为，要及时帮助他纠正。

孩子爱管闲事的纠正有的孩子总爱骚扰别人，爱管闲事，这样的孩子往往不考虑别人的感觉如何，只考虑他自己。养成这样的习惯很不好，不仅令别人反感，对自己也毫无益处。所以，家长应该帮助他改正，为更好地适应社会做充分的准备。

家长发现孩子有爱管闲事的毛病后，就应该多观察一段时间，看看孩子爱管什么事、是否给当事人带来麻烦，如果存在这种情况，家长应该明确给予指出。

家长帮助孩子分析什么是多管闲事，并告诉他爱管闲事对人对己都没有好处，管得太多会引导起别人的反感，也耽误了自己许多时间。

家长应为孩子树立榜样。孩子爱管闲事的毛病大都是跟成人学的，如果成人爱管闲事就会潜移默化地影响孩子，他们常常会模仿成人。

充实孩子的生活。孩子爱管闲事是因为他的生活较为单调，加上独生子女回到家，缺乏玩伴，所以他们就喜欢管闲事。假如孩子的生活丰富多彩，他们的注意力就会转向其他方面。家长应该引导孩子去探索大自然的奥秘，去思考大干世界的千奇百怪。

如果孩子很爱管闲事，家长也不要简单粗暴地指责他，应该采用转移孩子注意力的方法，找到一件更有趣、更吸引他的事情，这样就可以将他的注意力转移过来。

■对孩子进行安全教育

1. 告诉孩子有些东西不能动。如电器、煤气等，让孩子知道其危险性。家长可以利用故事的形式讲给孩子听，告诉他这些东西与其他东西是不一样的，是万万不能动的，一旦动了后果是不堪设想的。如果孩子去动，家长应给予严肃的批评和惩罚。从根本上打消他去动危险物品的念头。

2. 告诉孩子不要爬窗户。可以让他站在楼下望一望，看看楼房有多高，一旦掉下去会摔得粉身碎骨，再也见不着妈妈了。尤其是住在高楼的家庭，更应该对孩子加强这方面的教育。有的孩子好奇心强，总想站在窗户上往下望，家长千万要禁止，因为这种行为太危险了。

3. 教给孩子应急措施。如果孩子遇到危险，如火灾等，他们应该知道怎么办。家长平时可以给他讲安全方面的知识和应急的措施，以防无备之息。

4. 尽量减少家庭中不安全的因素。如电插座应挂在孩子摸不到的地方、窗户应封闭等。排除一切危险的因素。5～6岁的孩子家长仍然要给予照顾，不要让他一个人在家或到外面玩，孩子的活动应该在家长的视线内。

■对孩子进行性教育

5岁的孩子也许会向家长提出性方面问题，家长应如何解释呢？其实对孩子性知识方面的教育如同教他学数数、识字一样，是十分正常的。家长不可将性知识视为禁区，或给孩子造成神秘、肮脏等感觉，性教育的内容包括以下几个方面：

1. 让孩子知道性是生物的一种自然现

象。这种现象是十分自然和正常的，就像身上其他器官一样。正是由性别的不同，人分别造成了男人和女人，也造成了男女在能力、体格、性格等方面的差异。

2. 告诉孩子有关性方面的简单知识。诸如："你是从哪里来的?""为什么男女不一样?""生殖器有什么用?""结婚是怎么回事，7"等。这些知识，家长可以用通俗的语言告诉他，没有必要j#让他知道专门术语。回答他这些问题的目的，一方面是为了满足其好奇心；另一方面是为了让他懂得一些简单的性知识。

3. 让孩子认识到性的重要。告诉孩子，性决定了男女不同的性别，使社会变得丰富多彩。正因为如此，人类才能世世代代繁衍下去。还应让孩子知道性器官非常重要，它不是玩具，应该注意保持它的卫生和安全。

早期培育

■语言能力训练游戏

最高兴的一件事

方法：父母首先把自己最高兴的一件事讲给孩子听，使孩子理解题意，引起其讲述的兴趣，然后让孩子说一说自己最高兴的一件事。如：爸爸妈妈前天带我上公园玩，我很开心；昨天，我帮妈妈收拾房子，把房子收拾得干干净净，我很高兴；今天，我学会了画机器人，心里特别高兴。

目的：培养孩子的语言表达能力。

注意：父母要及时正确地引导孩子。

小小推销员

方法：教孩子用水制作"洗发水"、"小儿护肤霜"、"杏仁蜜"等。先把水装进小瓶里，再给孩子提供各种水彩颜色，让孩子在每个瓶中放一滴，变成粉色、黄色、绿色、蓝色等，然后分别在瓶子上贴上"洗发水"、"小儿护肤霜"、"杏仁蜜"的标签。

父母当化工厂的"经理"，孩子当"推销员"。

"经理"说："咱们的产品生产出来了，请你赶快送到理发店、百货商店去推销吧，别忘了先介绍咱们产品的优点。"然后"推销员"去推销产品。

目的：培养孩子的语言表述能力。

注意：孩子在推销产品时，要求用语言介绍自己产品的优点，还可以讨价还价，真实地反映生活中的买卖关系。

■想象力与创造力训练游戏

奇妙的口袋

方法：

（1）家长准备一个小口袋，里面装有用塑料片或硬纸板做的各种几何图形。

（2）家长对幼儿说："妈妈这里有一个奇妙的口袋，里面装有许多图形，不信，你摸摸看。"让幼儿用手伸进去摸，"你拿到了什么图形?"妈妈问，幼儿答："××。""你拿出来看看是否和你说得一样?"妈妈说。幼儿伸出手来，如果幼儿说得和拿的一致，妈妈鼓励幼儿并且让幼儿继续摸。不一致时，妈妈应向幼儿解释为什么说错了。然后让幼儿再摸，直到妈妈认为幼儿已掌握了图形。

目的：培养幼儿的想象力和判断力，从而学习对几何图形的认识。

注意：幼儿在给妈妈说拿到什么时，手必须不能从口袋取出。

飞行天使

方法：

（1）用白色的纸巾或手帕包上你的食指。

（2）用橡皮绳或细绳在指根部位将纸帖或手帕绑紧。

（3）用马克笔在面巾纸或手帕上画出脸、眼睛、鼻子和嘴。

（4）伸出这个指头，告诉幼儿："这是一个会飞的小天使。"

（5）边和“天使指头”说话，边将它四处挥舞，引起幼儿的兴趣。

目的：培养幼儿的想象力与创造力。

注意：可以边玩边唱以下儿歌：

飞行天使

飞过天空的小天使，

（将这根手指在空中划过一条弧线。）

从南方到北方。

（在空中划一条直线。）

飞得又高又远，

（将手指举得更高些。）

不知何时才回家。

（把手指向下滑动，直至落下。）

■记忆力发展游戏

哪两幅图一样

方法：家长准备几对图片，每对图片有相同的图形，但排列顺序、黑白颜色有的相同有的不同。家长请幼儿仔细地观察两图，说出这两幅图中的几何图形的形状、黑白颜色、排列位置是否相同，如果都相同，就在空格上填“√”，如有一点不同，就填上“×”。

目的：让幼儿熟悉几何图形，加深对几何图形的记忆。

注意：父母可以在旁边给孩子一些提示。

疾病预防

■滞积小儿饮食禁忌

滞积是指小儿乳食不节、停聚不化、气滞不行所致的一种脾胃消化功能紊乱的综合征。临床常表现为小儿不思饮食、腹部胀满等特征。

滞积常分虚、实二种，但其本质都是因脾不健运所致。

滞积实者，由于小儿脏腑娇嫩，脾胃不足，喂养时乳食不节，过食肥甘厚味、生冷瓜果等损伤脾胃，使脾胃运化失调，食积中焦而致，因此饮食喂养中应忌偏食、杂食，以防加重中焦脾胃积滞之疾。

滞积虚者，是小儿脾胃气虚，乳食入胃，易使乳食停聚不能运化，致使乳食停滞不消，此时更应忌偏食、杂食，以防脾胃之气更虚。

小儿滞积实者，宜用消食导滞、和中运脾的山楂、神曲、茯苓、半夏、陈皮、麦芽等药物治疗：滞积虚者，则宜用健脾益气，佐以消食导滞的人参、白术、茯苓、陈皮、扁豆、神曲、谷芽等药物治疗。

总之，小儿滞积的形成与良好的饮食习惯有密切关系。有规律的、保持一定营养的饮食可以使小儿健康成长，相反没有良好的饮食习惯，养成偏食、杂食都容易损伤脾胃，久则导致运化失常，使乳食停聚不化而成滞积。

■小儿腹泻宜忌

1. 不宜严格忌油。人们在小儿患腹泻时，常常让小儿忌油。这种做法只适用于急性肠道炎症，一般不得超过3天。

有些小儿容易腹泻，尤其是渗出性体质的儿童，腹泻可持续很长时间，不应当长期忌油。如长期忌油，可使小儿消耗体内贮存的脂肪，引起消瘦，还影响脂溶性维生素的吸收与利用，久之，影响儿童的生长发育。长期忌油还可造成腹泻，易发生在6个月至3岁小儿，称“学步婴儿腹泻”或慢性非特异性腹泻。此与小肠黏膜上酶的活性增强有关。

这种腹泻可用植物油治疗，多价不饱和脂肪酸可抑制这一过程。婴儿长期腹泻吃些植物油有益无害。乳母严格忌油可使婴儿腹泻，所以也不要忌油。

2. 忌吃鸡汤。鸡汤作为一种营养物质，对人体确有补益作用，但喝鸡汤并非对什么人都是有益的。婴幼儿腹泻时会随胃肠液丢失大量的营养物质，千万不要用像鸡汤等高营养的液状食物来喂儿童。否则，不但达不到壮体健身的目的，反而给

儿童带来更大的麻烦——高钠血症。

为什么高营养的鸡汤会造成幼婴出现高钠血症呢？鸡汤进入人体后，蛋白质合成显著增多，而人体每合成 1 克蛋白质就需要 0. 5 毫克钾，由于钾不断进入细胞，人体为维持平衡，钠大量进入血液和细胞液中，因而造成高钠血症。所以，婴幼儿腹泻时，忌喂鸡汤。

三、5岁7—9个月

身心发育

■生理发育状况

身高　110．8～111．6厘米。

体重　17．72～18．30千克。

牙数　20～24颗，其中包括恒齿4颗。龋齿数0颗。

■身体、骨骼和肌肉的发育

孩子身高、体重的增加，组织器官机能的成熟，形态构成的发展等等，并不是直线上升的，而是呈波浪式的，螺旋形的上升趋势。

身高的增长速度，由婴儿期每年增长10厘米左右降到4～5厘米；体重由每年增加2．5～3．5千克，降到1．5～2．5千克。孩子在这个阶段，颅骨已完全骨化，管状骨也已变得粗壮，但脊柱和胸廓却最易变形。胸廓变形会影响内脏器官的正常生理活动，影响儿童身体的生长发育。另外，在这个阶段，女孩的骨盆开始愈合，如果这时运动不当，如从高处向低处跳跃，或者跳高、跳远没有松散的沙坑或软垫保护，就会使骨盆发生觉察不到的移位，影响成年后的生理机能。

在这个阶段，孩子的肌肉发育也是不平衡的，大肌肉群先发育，小肌肉群后发育，如6岁左右的孩子，虽然在进行跑、跳等体育活动时，能协调动作，但对从事写字画画等细致工作还比较困难。

5～6岁儿童写字时间不宜持续过久，这是因为儿童的肌肉弹性虽然比成人大，但力量差，容易疲劳。儿童新陈代谢快，肌肉疲劳后的恢复要比成人快，因此，体育锻炼可安排短跑等时间短、强度稍大的活动；儿童的体育锻炼活动，必须循序渐进，多种多样，而且要配合休息，避免过度疲劳，以免共济失调，造成外伤。

饮食营养

■安排好一日三餐

父母要遵循早餐吃得饱，午餐吃得好，晚餐吃得少（不过量）的饮食原则，把一天热能摄入科学地分配一下，早餐占全天热能摄入的30%，午餐占40%，晚餐占30%，让儿童有足够的营养摄入去适应他的学习、体育活动和劳动锻炼，而不至于感到身体疲乏，缺少儿童应有的生机与活力。

早餐要吃得饱。这就要求父母为孩子作出点牺牲，少睡个把小时，提前为孩子准备好早餐。上午的学习任务最繁重，孩子吃饱后就能精力充沛，思维清晰地去接受新的知识。午餐要吃得好，父母要妥善安排好孩子的午餐，不能因自己要工作而忽视，每顿要保证孩子摄入一定的糖类、蛋白质、脂肪，注意饮食的多样化，保证孩子旺盛的食欲。午餐就像一个加油站，孩子活动了一个上午能量消耗得差不多了，进食午餐后又能储备能量去迎接下午的活动。午餐到晚餐这段时间比较长，有些孩子没等到晚餐就饿得没劲了，父母可以在家里备些点心，以便让孩子适当补充些热量，但点心不能吃得太多，以免影响到晚餐进食。晚餐要吃得少，是说晚餐不宜吃得过饱，因为，孩子在晚饭后相对白天活动量要大大减少，而且，为了第二天的上学都早早入睡了，热能消耗少，需要量也就相应减少。如果，吃得过饱反倒加重了

消化器官的负担，过多的营养不能消耗会转化为脂肪，容易引起肥胖，所以，晚餐要少食脂肪高的食物，多吃些糖类、蛋白质、水果、蔬菜类食物。合理安排好儿童的一日三餐，会使你的孩子显得精神饱满，健康活泼。

■不良饮食的危害

1. 生吃乌梅会引起腹泻。乌梅不能生吃，生吃后会引起腹泻甚至中毒，这是因为青梅中含有微量氰酸，能产生剧毒品氰酸钾而造成的。多食乌梅会损齿，可嚼些核桃肉来解毒。

梅子除生食和入药外，还可制成蜜饯、果脯、果酱。将梅子汁与白糖共煎熬即成消暑用的酸梅汤。

2. 吃甜瓜过多会导致腹泻。中医认为，甜瓜有止渴生津、除烦热、消暑、利便、益气之功效，适宜于肾病、胃病和贫血症患者食用。但患有脚气病、黄疸病、腹胀、便滑以及产后、病后的患者不宜食用。一般人吃得过多，易患腹泻。甜瓜可主供生食或凉拌，也可加工成瓜干、瓜脯、瓜汁、瓜酱、瓜酒、腌制品及瓜块罐头等。

3. 吃霉变的甘蔗会引起中毒。买甘蔗与吃甘蔗时应当注意，凡甘蔗剖面发黄、发红、味酸，并有霉味、酒糟味和生虫变坏的均不能食用。应将变质部分彻底去掉，否则可引起中毒。因霉变的甘蔗被真菌污染，吃后可引起恶心、呕吐、腹泻、头疼等，重症者在消化道症状消失后，会很快出现抽搐、昏迷，应赶快送医院救治。

4. 食羊肝损害身体机能。根据前人经验，羊肝忌同猪肉、梅子、小豆、生椒一并食用；由于羊肝含胆固醇高，故高血脂症患者忌食。

唐·孙思邈："羊肝合生椒食，伤人五脏，最损小儿。合苦苣食，病青盲。"因此，小儿不宜吃羊肝。

5. 牛奶不宜与巧克力同时食用。牛奶与巧克力都是高级营养品。巧克力被誉为能源食品，但含有草酸。牛奶富含蛋白质和钙质。

若牛奶与巧克力同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸，就会结合成草酸钙，影响消化吸收。若长时期同时服用，可造成头发干枯、腹泻、缺钙和生长发育缓慢等。因此，牛奶与巧克力不宜同食，最好间隔分开食用。

6. 食用午餐肉易引起亚硝酸盐中毒。午餐肉在腌制过程中需加少量的硝酸钠、亚硝酸钠等化学药物。这些药物多有较强的防腐作用，使肉制品不易腐败变质。另外，亚硝酸钠在酸性条件下会还原为亚硝酸，而亚硝酸又会与鲜肉的血红素和肌红素发生化学反应，使肉质变成玫瑰红色。

硝酸钠和亚硝酸钠是对人体有害的化学物质，它使血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去输氧能力而引起组织缺氧性损害。尤其是当肌体胃肠功能不全，肠内硝酸盐还原菌过度繁殖情况下，食用过量午餐肉或亚硝酸钠残留超过0.1%的午餐肉，均可引起轻重不等的亚硝酸盐中毒症状，如头痛、嗜睡、呕吐、腹痛、发热、呼吸急促等，尤其是儿童易发病。

儿童忌过量吃午餐肉，幼儿最好不喂年餐肉。

7. 常食"爆米花"造成抵抗力下降。"爆米花"中含铅量是非常高的，每千克"爆米花"的含铅量可高达20多毫克，平均也在10毫克以上，而我国食品卫生标准规定，糕点类的含铅量不得超过0.5毫克。

"爆米花"之所以含铅量高，主要是因为爆米机的铁罐内有一层铅或锡合金。当铁罐加热时，一部分铅便以铅蒸气和铅烟的形式直接污染了食品。特别是在迅速减压爆米时，铅更容易吸附在爆米花上。铅被人体吸收后，不可避免地要危害神经、

造血和消化系统，可以造成儿童抵抗力下降，生长发育迟缓。中毒者可以表现出烦躁不安或食欲减退、腹泻或便秘等。儿童对铅吸收比成人高几倍，食入过量的铅，容易引起毒性反应。

因此，儿童忌吃“爆米花”。

日常护理

■教孩子关心父母

让孩子学会关心他人首先应从关心自己的父母做起，这样可以使他跳出自我的小圈子，感情更丰富，心胸更宽阔。关心父母应该表现在以下几方面：

1. 了解父母。让孩子知道自己的生日，给孩子讲自己小时候的趣闻，告诉他自己喜欢什么，包括食品、颜色、爱好等。还可以让他知道自己的健康状况及工作情况，让他感受到父母是很辛苦的。

2. 常和父母聊天，增进相互之间的感情。5 岁的孩子主动性更强了，他们喜欢与同伴交往，却忽略了父母的感情需要，有时父母向他询问事情，他也不愿回答。此时，家长应该用亲切的语言跟他聊天，并告诉他自己的烦恼。

3. 不能乱要东西，珍惜家长的辛劳。许多家长在教育孩子时缺乏主动性，总是顺从孩子，惟恐他受委屈。长此以往，会给孩子造成这样的错觉，即：“我想要什么瓠能得到。”孩子根本不懂得珍惜父母的辛苦劳动的成果。父母应该告诉他，很多东西不是想要就能得到的，父母辛辛苦苦的劳动才能赚到钱，有了钱才能买到想要的东西。当孩子买一件物品时，就要让他知道为了买这种东西，需要工作多长时间，使他体验到父母为自己所做的努力。这样孩子就感受到每样东西都来之不易，里面包含着父母的汗水，从而养成孩子勤俭、朴素的优良品格。

■对孩子不能食言

1. 家长应该十分谨慎地答应孩子的要求。家长在答应孩子任何事之前，就应该想一想自己能否兑现，如果不能兑现，就不应该答应。比如，孩子对妈妈说：“今天早点接我回家。”家长顺口就答应孩子了，结果很晚才去接孩子，孩子会感到十分失望，对家长的话再也不像以前那样相信了，如果失去了孩子的信任，教育工作就很艰难了。如果在孩子提出问题时，家长思考一下，今天能早回来吗？若不敢担保，就不应该答应孩子的要求。应该告诉他：“妈妈要上班，上班就不能随便早走，所以我不能答应你。”虽然此时拒绝了孩子，但是让孩子感到你是真诚的，即使没有早点接他回家，孩子也不会很失望，更不会有受欺骗的感觉。

2. 答应孩子的事应尽力做到。如果答应了孩子，就应该想尽一切办法去做到。即使遇到很大的困难，也应该努力做到。

3. 不能兑现的事应该对孩子表示歉意。实在不能做到的事，家长应郑重其事地告诉孩子不能做到的理由，同时应对孩子说：“对不起。”如果以后有机会应该给孩子弥补。

■保护六龄牙顺利萌发

恒齿通常在 6 岁左右长出，通常在最后一个乳牙后面，由于它有特别重要的作用，称为六龄牙或牙中之王。它有特别强的咬合力，咬合力相当于人的体重。如果人的体重为 50 千克，六龄牙就能咬合 50 千克，而且能研磨。它共有上下左右 4 颗，如果单侧缺一颗咀嚼能力降低 25%。单侧上下缺失咀嚼能力就会降低 50%，使消化道负荷增加，这样孩子就会自己选择软的食物。

有的孩子在 4 岁半就看到第一颗恒磨牙。家长要特别注意保护，最好每半年到医院检查一次。因为一来牙龈钙化程度不

足，二来牙面上有不平整的窝沟易于藏食物的残渣，而且有时它在半萌出状态，后面有牙龈盖住不易于清理。孩子常吃甜食，吃后还不太会刷牙，所以六龄牙最容易患龋病。如果能按医生的指导做窝沟封闭的预防就最好了，如果患了龋病要及时补牙，以免龋蚀进一步恶化。

因为所有牙齿的排列都向第一磨牙看齐，所以，第一磨牙的位置十分重要。如果因为龋病太重而不得不拔去第一磨牙，相邻的牙就会歪歪斜斜里出外进，使对颌不齐，不但影响咀嚼能力，也影响容貌。有时重度龋蚀会引起颌骨病，出现耳鸣及头痛头晕等症状。

由于孩子6岁就上学了，不少孩子或家长都害怕耽误学业而延误了治疗时间，使本来能预防的或早期能治疗的龋病未及时治疗而不得不拔除，影响牙列就非常遗憾了。

■向孩子解释死亡概念

1. 不要躲避孩子提出的问题，最好能结合具体实例。例如："××已经死了，再也不会回来和你一起玩了。"在给孩子解释死亡概念时一定要实事求是，不要欺骗孩子，使孩子产生错误的概念，如把死亡说成是睡觉，这样会让孩子对睡觉造成畏惧心理不敢睡觉。当孩子问你什么时候会死，你应该怎么回答呢？如果告诉孩子自己也会死，担心孩子会害怕；如果告诉孩子不会死，又不符合事实。你可以告诉孩子："很长，很长时间之后我才会死。"

2. 在孩子面前要把悲哀表现出来。当与你和孩子亲近熟悉的人去世后，你不要压抑自己悲伤的感情，应该让孩子体验到悲哀，使他对死亡有正确的认识。如果孩子看到你很悲伤，他会学会正确地评估死亡。可以说，这是教育孩子的好时机，家长应让孩子感受到你的心情和情绪。当然，家长要自然地表露自己的感情，面对孩子应把握好分寸，不可让孩子受到过强的刺激，以免造成心灵上的创伤。

■注意上学年龄

一般情况下，上小学的年龄是7岁。有些孩子比较聪明，家长希望让他早上学，以便他早日成才，到底应不应该让孩子早上学呢？

一般认为早上学对孩子有一些不利的影响，因为不同年龄的孩子刚入学，都会显示出各方面能力的差异。年龄稍大的孩子比较成熟，各方面能力相对就比较强，很快能适应新的生活，当然，并不是说所有年龄大的孩子都能做到这一点。

年龄较小的孩子在相比之下，显得较幼稚，理解力也较差，有时对于老师说的话他们并不理解，所以也不能按照老师的要求去做。他们的注意力集中时间短，常常不稳定，易受外界干扰，如外边有汽车声他们会情不自禁地转过头去看，这样都会影响他们的听课及学习效率，长此以往，孩子会产生自卑感，缺乏自信心，可以说，早上学对孩子最大的危害就是，打击他的积极性，使他失去了自尊和自信。另外，孩子年龄小总会被大家当作小弟弟或小妹妹，老师也会特别关心他，这样不仅使他失去了锻炼的机会，也逐渐对自己没有太多的要求，易宽容自己，慢慢就失去进取精神。当然，也不排除一些年龄小的孩子能力却很强的情况。

到底自己的孩子能不能早上学，家长应该在认真分析自己孩子各方面的能力之后，再作决定。如果不是特别突出，最好不要让他早上学。

早期培育

■观察力、注意力训练游戏

鸽子

方法：游戏前，妈妈应准备一只鸽子，一些玉米，一张画有鸽子在蓝天上飞翔的

图片。爸爸拿出装有鸽子的笼子来，引起孩子观察的兴趣。爸爸可对孩子说："今天，爸爸给宝宝带回了一只小动物，它是一只会飞的小鸟，爸爸把它关在笼子里。现在请宝宝仔细地看一看，它到底是谁?"让幼儿看过之后，妈妈开始提问孩子，为了使孩子能按顺序观察鸽子的外形特征，所以，妈妈的提问应有一定的顺序性。如下：

它是谁?（鸽子。）

鸽子的头上有什么？（眼睛、鼻子、嘴。）

鸽子的身上长着什么？（很光滑的羽毛、身体两旁有一对大大的翅膀。）

鸽子有几条腿？腿上还长着什么？（有两条腿，都是红色的。腿上长着四个爪子，红红的、尖尖的，四个爪子是分开的。）

鸽子的尾巴是什么样子的？有什么用处？（鸽子的尾巴像一把扇子。是鸽子在飞行中掌握方向用的。）

爸爸把鸽子从笼子里放出来，放在地上，让孩子看一看鸽子是怎样走路的。

这样，通过以上几步，就让孩子有顺序地观察了鸽子，使孩子接触到了顺序观察法。同时，家长应明确地向孩子指出以上采用的是顺序观察，观察物体的时候采用这种方法可以观察得很仔细而且很有条理。让孩子在以后的观察中学会使用该方法。

观察结束后，妈妈和孩子一起总结概括鸽子的特征：鸽子头上有两只红红的眼睛，白鼻子，一张可啄东西的尖尖的嘴；身上长着光滑的羽毛，一对大翅膀；身后有一个像扇子的尾巴，可以在飞行中掌握方向；身体下面有两条红腿，各有4个小尖爪，爪子是分开的，走起路来头一伸一缩的。

妈妈拿出准备的玉米，让孩子来喂喂鸽子，以满足孩子的好奇心。同时告诉孩子鸽子喜欢吃玉米、青菜；鸽子高兴时还会咕咕地唱歌。

接着，拿出鸽子图片，告诉孩子那是一只信鸽，是经过训练的鸽子，可以给人们送信。游戏结束。

目的：培养幼儿学会按顺序观察事物的能力。教给幼儿正确的观察方法；抓住幼儿注意力的特点，以新奇的事物吸引幼儿，引起幼儿兴趣，发展幼儿的有意注意能力，提高幼儿注意力的稳定性；丰富幼儿的知识，教幼儿认识鸽子的外形特征、简单习性及与人类的关系；丰富幼儿词汇："尖尖的嘴巴"、"大大的翅膀"等。

注意：妈妈在和孩子一起观察鸽子时提问题一定要按从头到脚的顺序。这样才能培养孩子学会按顺序具体观察事物的能力。

观察的对象可以是鸽子，还可以是别的动物，家长可根据实际情况来决定。

本游戏的重点部分是在妈妈的提问下按顺序地观察事物。

我是小小科学家

方法：家长事先准备两份实验用具，一份供家长使用，另一份则由孩子使用。家长的实验材料有玻璃缸、气球、玻璃瓶、塑料球（空心、实心）、橡皮泥、木球、铁球。孩子的实验材料有水碗、塑料盒、气球、木块、玻璃瓶、玻璃球、曲别针、橡皮泥。

由大人宣布游戏开始。先让孩子做沉浮的实验。让孩子把塑料盒里盛放着的物体放在水里，看看哪些浮在水面上，哪些物体沉在水底。家长把浮在水面上的气球反复向水中按几次，让孩子试试，使孩子感觉浮力的存在，说出这是浮力的现象。学习新词"浮力"。

家长把两个同样大小的塑料球（空心、实心）放入水中，让孩子观察。空心塑料球浮在水面上，实心塑料球沉在水底。启

发孩子说出，空心塑料球“轻”，所以浮在水面；实心塑料球“重”，所以沉在水底。

家长把两块大小、重量相同的橡皮泥，一个捏成团，一个捏成小船放在水中，让孩子观察，并引导孩子说出，因为橡皮泥团接触水面积小，所以沉在水底下；橡皮泥小船接触水面积大，所以浮在水面上。

实验结束后，想出问题：如何区别铁球和木球？怎样使曲别针浮在水面上？怎样把掉到坑里的皮球取出来？

目的：通过沉浮实试验激发幼儿观察物体在水中沉浮现象的兴趣，使幼儿了解沉浮的简单道理；发展训练观察力，提高幼儿观察的概括性；丰富幼儿的科学知识，提高幼儿观察的兴趣。

注意：孩子自己实验时，家长提醒幼儿仔细观察，找出沉的物体和浮的物体。家长实验时除提醒孩子注意观察外，还应让孩子和自己一起动手参与到实验中来。

记忆、思维和创造能力训练游戏

拼动物

方法：家长为孩子准备大小大致相同的、色彩相近的各种不同动物图片各一张。家长将各图片一一让孩子看过，并让他记住各个动物的特点、颜色分布等。然后家长用剪刀把这些图片沿着同一方向剪成若干不等的纸片，并把这些纸片打乱混在一起，让孩子从中把各个动物找出来，也就是说把剪成的纸片找出来拼成一个完整的动物。

目的：培养幼儿的观察力、想象力、忆记力，以及细致耐心的性格。

注意：游戏中还可把动物换成其他物品，如：各种各样的汽车、房子、人物等。可以利用现买的地图拼摆玩具来进行这方面能力的训练。

找找画画

方法：游戏开始前，家长可在多张纸上分别画出6只小鸡的体形（三角形、梯形、半圆形）如下图。游戏时，先让孩子仔细观察图中6只小鸡的形状，然后让孩子想2、6、8三个空白处的鸡应该是什么样子的。再在这三个空白处画出自己推断出的3只小鸡的体形。一次画不对的话，应多次重复直到画对为止。

目的：训练幼儿的逻辑思维能力。

注意：在做这个游戏时，家长还可根据孩子的自身特点，更换其他的形状如正方形、长方形、圆形、椭圆形等，以及其他的动物造型：小鸭子、小猪等。

在游戏中，如果孩子出现了很长时间的停顿，家长可提示：这6只小鸡的形状分别是三角形、梯形、半圆形，从6只小鸡的排列上可以看出，每一行、每一列的鸡的体形都不一样，看看，想想每一行、每一列有什么规律，再想想应该给空缺处填什么形状的小鸡，是三角形、梯形还是半圆形。

■语言能力训练游戏

我是小小设计师

方法：首先父母洗完衣服后，将衣服晾起来。引导幼儿观察衣服的样式、质地、颜色，使幼儿了解四季服装的不同，认识不同季节的服装。

然后父母和幼儿一起设计服装，可采用绘画、剪贴、拼画等多种形式进行，让幼儿发挥想象，设计出平时常见的服装款式，然后让幼儿从颜色、式样、功能几方面谈谈自己设计的服装。

最后提问幼儿还知道有哪些特殊功用的服装：父母可以提一些具体的小问题，帮幼儿打开思路。如：

下雨天我们穿什么样的服装？这种服装有什么特点？（雨衣，防雨）

摔跤运动员穿的是什么样的服装？有什么特点？（宽松的衣服，腰间系带子、非常牢固、撕不破）

跳水运动员穿的是什么样的服装？有

什么特点？（紧身的，有泳帽）

还有诸如击剑运动员、消防人员、宇航员的服装等，都有什么特点？让幼儿了解各种各样服装的用途和特点。

目的：引导幼儿学习在父母的提问下，仔细观察、思考、交流自己对衣服的认识；训练幼儿注意倾听同伴的谈话，并能在别人谈话后进行补充；提高幼儿动手操作能力以及勇于表达自己观点的能力。

注意：父母应该由浅入深地逐层提问，促进幼儿仔细观察自己与他人的服装，并能准确地介绍各式各样的服装。

堆橘子

方法：妈妈买回橘子，首先让幼儿和妈妈一起堆橘子，边堆边教幼儿念儿歌："堆橘子、堆橘子，橘子堆得高，橘子堆得好，酸溜溜、甜蜜蜜，吃得大家哈哈笑。"

然后，爸爸、妈妈和幼儿一起玩。首先每个人必须轮流边串接念儿歌，边伸出右手做4指握拳，拇指向上的动作。儿歌念完后，手在最上面的人为胜利者，下次游戏活动由他领先开始。注意倾听前面的人念的儿歌，不能随便重复、乱改儿歌的结构。在此之前，应该教会幼儿如何串接儿歌。

玩过几遍以后，可提问幼儿："除了堆橘子，还可以堆什么呢？"引导幼儿进一步扩展游戏，启发幼儿仿编游戏，使游戏内容更加丰富，如可仿编出堆苹果、堆面包、堆馒头、堆饼子等。在幼儿仿编时，要提醒幼儿儿歌中相应的特征要加以改变，如将"酸溜溜，甜蜜蜜"改为"白胖胖、香喷喷"等。

然后可继续上面的游戏。

最后，参与者边念儿歌边轮流伸出右手，右手做握拳状，把大拇指伸出，第一人伸出后，第二人握住第一人的拇指，依次进行，直到参与者都进行完为止。如果参与者太少，可重新进行一轮，复习幼儿仿编的儿歌。

目的：训练幼儿学习迅速串接儿歌及仿编儿歌的能力：训练幼儿能和他人协调、友好地合作游戏，增进亲子间感情。

注意：在幼儿仿编儿歌的过程中，由于幼儿词汇量不够丰富以及表达能力不够强，很可能找不到恰当的词描述物品的特征，此时父母应该给他提供一些感性认识帮助幼儿进行准确的表达。

疾病预防

■摘除扁桃腺的情况

当扁桃腺不能治愈并且会引起其他并发症时，就不能再留下它而应采取手术治疗。5～6岁的孩子常在全身麻醉下用开口器将口撑开，用剥离器将扁桃腺剥开，用钢丝圈绞断根蒂部将扁桃腺摘出。该方法适用于埋藏深，周围有粘连及脓肿的儿童。12～13岁时孩子懂得配合，可用半坐位局部麻醉进行剥离。

这几年多用挤压法，4～5岁孩子先在嘴里喷入表面麻醉剂，待痛觉迟钝时仰卧张嘴，快速用挤切刀切除。术后孩子清醒，吃冰棍帮助止血，观察1～2小时可回家，不必住院。最近在挤切刀上安装高频电，创面由电烧灼不出血，易于愈合。但是如果粘连及周围脓肿者仍须用剥离法，具体采用何种手术方法要由医生检查才能确定。

■预防鼻窦炎

鼻窦炎是儿童中常发的一种鼻病，多发生于5岁以上儿童。

家长应该预防孩子患鼻窦炎。鼻窦炎的危害很大，会造成头昏、脑胀、记忆力减退、注意力不集中。

预防的措施有：

1. 得了感冒要及时治疗。急性鼻窦炎常是由伤风引起的，因此得了伤风要赶紧治疗、休息。不要用力擤鼻涕，以防鼻腔的分泌物及细菌进入鼻窦而引起鼻窦炎。

一旦得了急性鼻窦炎，要及时治疗，以免拖延太久变为慢性鼻囊炎。

急性鼻窦炎如果治疗及的话是可以痊愈的，但是转为慢性鼻窦炎就不容易治疗了。

2. 加强体育锻炼，增强体质，减少感冒。感冒会使孩子伤风，流鼻涕，如果长时间得不到治疗就会并发急性耳窦炎。所以，应该让孩子多锻炼增强抵抗力，以防感冒，患了感冒要及时治疗。

3. 及时治疗牙病和鼻腔里的慢性病。因为每个鼻窦都有开口与鼻腔相通，鼻窦里一层黏膜和鼻腔黏膜相连，鼻腔又与口腔相通，所以鼻腔和口腔里的一些毛病很容易蔓延到鼻窦引起鼻窦炎。因此，一旦发现孩子有牙病或鼻腔的慢性病，家长应该提高警惕，不可掉以轻心。

四、5 岁 10—12 个月

身心发育

■生理发育状况

身长　111．4～112．7 厘米。

体重　18．08～18．65 千克。

牙数　20～24 颗，其中恒齿 4 颗。龋齿数为 0 颗。

■脑细胞和心率发育情况

人体各器官系统的活动，全靠神经系统的支配，因此，要想各器官系统功能增强必须是大脑最先发育。6 岁时脑的重量已达到成人的 90%，12 岁时大脑的重量接近成人的重量，神经细胞体积增大，细胞分化已基本完成，抑制能力、分析能力显著加强，感情逐渐稳定下来，自觉性开始发展；但控制力较弱。仍有好动、好问的特点，在学习过程中，神经显著紧张，因此，需要有体育锻炼和课外活动来加以调节，以不断提高神经系统的功能，同时为防止疲劳，预防疾病，还需要有合理的作息和充足的睡眠。

一般情况下，儿童的心率比成年人快。这是因为年龄小，新陈代谢旺盛，调节心脏的交感神经占优势；随着年龄增大，心率逐渐减慢。在人体的生理发展过程中，任何增加新陈代谢的因素，都能引起心跳加快，如发烧时体温升高 1℃，心率可增快 15～20 次。心跳增加会使全身血液循环量加大，造成营养心肌的冠状动脉的血量相对减少，致使心肌供血不足而缺氧。因此，不应让儿童从事十分剧烈的活动和紧张的体力劳动，以免使孩子过于劳累，影响心…脏l韵健康。

饮食营养

■家庭用餐用公勺公筷

乙肝传播在我国较严重，几乎每 10 人当中乙肝表面原显阳性就有 1 人。家庭用餐如果沿用过去的办法，有一个人感染就会影响全家。因此，提倡家庭用餐用公勺公筷。这个办法简单易行，即是每人从公用盘子中用公勺或公筷把自己要吃的东西取放到自己用的碗或小盘内，不把已用的筷子直接到公用盘子中取菜以保持公用的食物不受个人污染。

最近几年来已有不少家庭购买餐具消毒器，洗干净的餐具放入消毒器内，通电煮沸消毒 15～30 分钟。下次取用时先洗手才取干净餐具，可以保证全家人用的餐具不受污染。这种做法对预防肝炎是十分有益的。

■食葵花子过量容易引起脂肪肝

葵花子中含有丰富的钾、磷、铁、钙、镁及维生素 E、A、Bh B2、P 等。在 100 克葵花子中含钾 920 毫克，维生素 E 207 毫克。丰富的钾元素对保护心脏功能，预防高血压，颇多裨益，而维生素 E 及精氨酸对生理机能和精子的质量有益。葵花子油中所含植物胆固醇和磷脂，能够抑制人体内胆固醇的合成，防止血浆胆固醇过多，可防止动脉硬化。葵花子又有综合性的抗癌作用，对增进营养，健身防病，防癌抗癌都有积极作用。

葵花子中还含有不饱和脂肪酸，如果食过多会消耗体内大量的胆碱，从而使体内脂肪代谢发生障碍。其结果是，大量的脂肪堆聚于肝脏，引起脂肪肝，从而严重影响肝细胞的功能，造成肝功能障碍和结缔组织增生，甚至形成肝硬化或肝组织坏死等病变。

因此，儿童忌食过多葵花子。

■儿童忌吃多味瓜子

多味瓜子含有各种香料，有健胃开脾的功效。

天然香料，如花椒、桂皮、八角等都含有一种物质，即黄樟素。目前黄樟素已被证实是具有致癌作用的有毒物质，如果摄入过多，首先引起肝脏病变。有的瓜子在加工中使用人工合成香料。人工合成香料是从石油或焦油中提炼的，也具有一定的毒性，糖精是毫无营养价值的甜味调味品，人体如果摄入过多，可以诱发膀胱癌。

因此，儿童忌吃多味瓜子。

■松花蛋中的铅影响智力发育

皮蛋由于使用的加工料液或料灰成分不同，因而各地甚至各次加工制作的皮蛋营养成分都有所不同。

由于皮蛋在加工过程中一般都使用了氧化铅，国家规定每500克皮蛋使用氧化铅的量不得超过3毫克，但加工者为了使皮蛋产生美丽的彩花，往往会多加此种配料，致使氧化铅量出现不同程度的超标现象。经常食用超铅量的皮蛋，会造成人体积蓄性铅中毒，或易致日后老年痴呆，或影响少年儿童的智力。现在国内已生产出无铅皮蛋，购买此种产品时要仔细辨认，以防上当。

另外，鸭蛋和鸡蛋在加工过程中，外壳上常有很多沙门氏菌。可以透过蛋壳进入蛋内繁殖，尤其在蛋壳破裂后更易污染到’蛋内，因此吃皮蛋过多会影响健康。如发现有破损的皮蛋，以不吃为好。

制腌皮蛋所用的原料中含有大量的氧化铅，因而腌好的皮蛋中含有大量的铅。铅是对人体有害的金属之一，一个人如果长期吸入铅便会对其神经系统造成明显的危害。儿童对铅毒尤为敏感，吸收率达50%，加上儿童的脑部和神经系统还没有完全发育成熟，更容易受铅毒损害，影响智力发育。

儿童忌多吃松花蛋。

日常护理

■过分打扮孩子害处多

独生子女集百般的呵护和宠爱于一身，这都表现在有好吃的、昂贵的服装等方面。常看到一些孩子讲究穿着、戴着手饰，甚至化妆。其实这些做法不利于孩子的健康发展，既容易养成孩子过分注重外表的心理，又不便于孩子的自由活动，因此家长不应过分打扮孩子，而应该正确的为孩子打扮，打扮时可遵循以下原则：衣服的数量不宜过多；衣服的式样应该简洁、朴素；不要给孩子佩戴首饰；尽量不给儿童化妆。

■训练孩子做事有秩序

1. 纠正孩子做事没有秩序的习惯。家长留心观察一下自己的孩子，看看他做事是否有秩序，是否知道先做什么后做什么，假如孩子这方面能力差，家长应立即给他指出来，并告诉他无论做什么事都要一件一件地做，做完~件事再做另一件，如果有许多事情做必须先安排好程序。

2. 让孩子学会支配自己的时间。孩子每天从幼儿园回家或是节日、假日放假回家时，都有一些休闲时间，可以让他自己想一想，这段时间如何分配。比如星期天，家长给他提出哪几件事是必须要办的，然后让孩子自己安排，可以让他用画将要做的事以及事情的先后顺序表达出来。

■让孩子正确看电视

合适的时间　5岁的孩子每天限看电视不应超过半小时，以免视觉疲劳视力下降，长久下去发展为近视。

合适的距离　以电视荧光屏对角线的长度乘以5作为合适的距离。视屏的高度与视线高度齐平或略低一些。不宜坐得太近或太远，以免影响视力。

合适的光线　不宜在黑暗中看电视，要开个台灯或壁灯，灯光要离开人的视线和荧光屏。白天要拉上窗帘以免光线太强。

合适的内容可选择专门为孩子制作的电视节目，大人也要同孩子一起看。如同讲故事一样，使孩子记住内容，讨论看不懂的地方或者讨论节目的教育效果。有时孩子爱看广告，可同他一起看，讨论广告内容的真实性，避免受到不良影响。

家长要注意不能让电视冲击孩子正常的学习安排和应该进行身体锻炼的时间。大人看新闻节目和电视剧也要限制孩子参加，不宜影响孩子睡眠。

■帮助孩子树立明确目标

1. 帮助孩子树立改进目标。孩子很难清楚地意识自己的缺点或需要改进的地方，这就需要给他指出，同时提出改进的意见，在此基础上树立改进目标。这样孩子一旦明确努力方向，就能产生一种强烈的愿望。如让他改正不爱干净的缺点，提出“吃东西前，大小便后必须洗手”等改进目标。

改进目标要十分明确，千万不要含糊不清，如您的孩子不合群，您就要求他多跟小朋友玩，这个目标就过于笼统，应该再具体一些，可以要求他：“每天在幼儿园跟5位小朋友玩。”这个目标就十分具体。

2. 帮助孩子树立希望目标。家长每一阶段都应该给孩子提出要求和要求孩子达到目标，让孩子有跳起来摘桃子的感觉。如要求孩子应该坚持做完一件事后再去做另外一件事，不能什么都做，因为精力分散结果什么都做不好。

■防止出现学习障碍

6岁的孩子应该能正确表达自己的想法，也能吸收老师讲的内容。如果孩子不主动讲话，大人也不要求，就会产生语言引起的学习障碍。这些孩子当中，许多人在家中未听过大人讲故事，自己也从未向别人讲过故事。虽然在幼儿园有故事课，但大人从来不过问，孩子不会复述，失去许多应有的学习机会。

孩子注意力不集中，主要原因是手的练习机会不足，没有长期摆弄积木、串珠，套叠玩具和拼图拼插练习，未练出集中注意力去操作的能力。手的操作未经集中训练就会东摸一下西摸一下做无目的的小动作。这些孩子经过有秩序的动作训练往往会取得较好的效果，如爬行的配合一套越过障碍的训练，做完一件再做一件逐渐能练就一些操作及全身配合的本领，可帮助注意力的延长。此外要加上记忆力和步骤记忆的锻炼会使效果更好。

孩子视分辨和视记忆的锻炼可从颜色和图形入手，逐步练习找出相同的图形和挑出错的和漏的部分以配合记忆的印象。此外空间方位知觉也是锻炼的重要部分，如分清上下左右，分清东南西北方，认路，画路标图和认地图等。如果孩子分不清上下就认不清p和b，分不清左右就分不清b和d。有些孩子视觉跳动，常常漏字和跳行，朗读不通顺，是因为视觉与位置觉未能配合，不会爬的孩子容易出现这些问题。如果给有视分辨视记忆困难的孩子，在补充练习感觉统合的运动以外增加一些方位练习和辨图和迷津练习都会有好处。

■征求孩子对事物或现象的看法

5~6岁的孩子，他们不再完全依赖成人，而是有了自己的思维方法。孩子已不完全听信成人的话，他们开始运用自己的大脑思考问题了。家长应该尊重孩子，了解并征求孩子对事物或现象的看法。

如遇到一些事情，家长可以主动地先问孩子：“你是怎么看的？为什么？”比如，看到有人不遵守交通规则，就可以问孩子：“你有什么看法？”给孩子发表意见的机会。家长不要只顾自己说，剥夺孩子的表达机会。经常让孩子谈谈看法，这样就可以锻炼孩子思维的独立性，使孩子成为有主见的人。

如果孩子发表自己的意见，家长要引导他，先问他：“你看到了什么？”然后再问

他："这种做法对不对？"这样提问可以帮助孩子理解，要是孩子说不出自己的意见，家长又不闻不问，那就很难培养他思维的独立性。

如果孩子的意见有些偏差，家长也不要马上批评，应该引导他自己发现说错了，并且知道错在哪里。同时，家长也应谈谈自己的意见，让孩子将自己的看法与家长的看法对比一下从中发现两行之间的差别，通过比较，孩子会感受到自己的意见有缺陷，有待于提高认识水准。

■为孩子上学做好充分准备

思想和学习上的准备为了使孩子能较好地适应环境的变化，家长首先应该在入学前几个月，有意识地多向孩子介绍一些小学里的学习、生活情况，包括学习哪些课程，每天上几节课，作息制度，上下课应该注意些什么，老师和同学们的相互关系等。使孩子对学校生活有一定了解，并盼望自己做个小学生，从思想上做好入学准备。

同时，为了使孩子逐步习惯学习生活，在家可以适当减少孩子活动、游戏的时间。先让孩子多玩些安静的桌面游戏，如搭难度较大的装拆积木、看连环画、下跳棋、画画、折纸、捏泥等。特别是画画，既可以培养孩子"坐得住"，又为今后写字打下基础。通过绘画，使孩子能熟练用笔，掌握正确的握笔姿势，养成良好的书写习惯。以后，再增加一些学习内容，适当减少游戏时间。例如，让孩子每天练习写自己的名字，学写阿拉伯数字、中文数字以及简单的词汇，每天做些10以内的算术题和简单应用题。汉语拼音基础较好的父母，还可以适当教孩子学习汉语拼音。这样，从思想、学习习惯、时间和认识技能上逐步过渡，那么孩子进入小学后，就不会有突然改变生活习惯的感受，不会有学习负担过重的反应，每项学习任务都能轻松、愉快地完成。

生活上的准备在生活习惯上也要改变一下，让孩子按照学校作息制度起床、睡眠和吃饭，不至于进小学后突然变得消瘦和疲惫不堪。早晨起得早，早餐要吃耐饥和富有蛋白质的食品，让孩子一顿吃饱，午餐前不吃零食或甜食，中午准时开饭。午睡从少睡一点逐步过渡到不睡午觉。晚上早一些睡觉，少看电视。还可以教会孩子认识钟点，使他养成时间概念，学会掌握时间，以后上学不至于迟到。

物质上的准备　书包、文具盒等一切用品以舒适、简单、美观、大方为主。过于花钱的东西，孩子弄丢弄坏很可惜，复杂的用品孩子不会用，为时过早。也不一定完全要买新的，家里有旧的也可以利用，不要使孩子从小养成对物质的追求。

早期培育

■记忆、思维和创造能力训练游戏

包公断伞

方法：家长给孩子讲故事<包公断伞>，但故事不讲完，让孩子续编故事的结尾部分。

有两个人，下雨天路遇。一个姓李，打了一把伞；一个姓汪，没有打伞，干淋着。

两人走了一会儿，姓汪的说："老哥借借光，打打伞。"姓李的二话没说，就把伞移过来。两人一边走，一边扯闲话，还怪热乎哩。

走了一截路，姓汪的说："老哥，你歇歇，让我撑着伞。"说着话，拉过了雨伞，姓李的也不强留。

后来雨过天晴，姓汪的收起伞，自己夹起来。姓李的也不在意。谁知到岔路口该分手时，姓汪的该把伞还给姓李的，但是姓汪的起了坏，想赖人家的伞了。姓李的向他要时，他不给，反说是自己的，两人争吵起来，就拉拉扯扯地去打官司。

到了开封府，正是包公升堂。包公一听两人诉说完，就大声喝道："一把伞也值得

麻烦老爷，有啥好争的，撕开，一人一半。”说道，真的把伞撕成两半，一个人分给一半，轰出衙门。

大堂上，王朝、马汉、张龙、赵虎却乱翻眼珠。心里想：咦咦！哪有这样断案的？是老爷昏头了吧？他们正猜疑时，又听包公吩咐王朝：“你偷偷跟着那两个人，看看有啥动静。”

讲到这儿家长停住不讲，让孩子来续编故事结尾。说：“包公真的那么糊涂吗？他为何让王朝跟上那两个人呢？他能破此案吗？请你给故事加个结尾。”

目的：训练幼儿的创造性想象力。

注意：

（1）初次玩这个游戏时，家长要多给孩子做提示。通过问一些问题，来启发孩子说出故事结尾。

（2）孩子续的结尾，如果合理且想象力丰富，新颖独特，并能明确表达本故事说明的问题者属于超常；如果能做较合理的论述，有一定想象者为良好：如果不能复述故事，经想象也不能给出结尾者为一般。

参考结尾：王朝跟出街门，见姓李的气鼓鼓的，嘴里还嘟囔着，说包公是“昏官”。姓汪的却是满脸得意，嘴里还说着：“我看包公还怪清哩！”

王朝一听，赶紧回报包公。包公哈哈一笑，叫再把两人抓来。他俩回到县衙，经不住包公三言两语，姓汪的就吓得招了实话。包公当即罚姓汪的挨四十大板。又叫他赔姓李的一把新伞。姓李的这才知道包公真是“包青天”。王朝他们这才都明白了，原来这是包公使的计谋啊。

水印添画

方法：游戏前家长准备一些方形的宣纸，盛满清水的小盆、墨汁、毛笔、颜料等。游戏开始，家长拿出一张印有墨印的宣纸，让孩子想象这个印迹像什么。家长根据孩子的想象给印迹添上相应的特征，以引起孩子的创作欲望。接着家长让孩子把墨汁液一滴在清水中，轻轻吹散形成不规则图形，然后和孩子一起将宣纸平放入水中，染上墨迹后取出，贴在窗上晾干。让孩子观察自己纸上的墨迹，想象成什么形状以及应该添什么图形。等纸干后，用笔蘸上所需的颜色添画。画完后，请孩子讲述自己作品的内容。

目的：训练幼儿的观察力、想象力和创造力，使幼儿在美术活动中感受到它的“新、奇、乐”。

注意：游戏中，孩子操作时，家长应鼓励孩子大胆想象和添画。

■语言能力训练游戏

金锁银锁

方法：游戏开始，先由妈妈出示一把草莓锁和两把钥匙，接着边操作边念儿歌：“金锁锁，银锁锁，两把钥匙一把锁，咔嚓咔嚓把它锁，小朋友快点来开锁。”再拿玩具娃娃，并以娃娃的口吻问：“这是什么锁？”答：“这是草莓锁。”玩具娃娃又问：“草莓，草莓，红艳艳。”咔嚓一声将锁打开，接着插入另一把钥匙说：“草莓，草莓，酸又甜。”咔嚓又打开了草莓锁。

然后爸爸妈妈做开锁人，在一起念完儿歌后，开锁人问：“这是什么锁？”当锁的孩子必须想出一个锁名来，告诉开锁人：“这是××锁。”两位开锁人分别拿两把钥匙，两位开锁人在插入钥匙的同时必须用“><×，××，×××”的句型来描述××锁，接着插入另一把钥匙，用“××，××，×××”句型描述××锁。

最后在父母示范做开锁人后，让孩子充当开锁人用上面的句型练习表述。玩过几遍后，就更换角色，训练孩子尽量用各种不同的、简单的词语进行准确的描述。

目的：教孩子学会用简单的词语形容和描述一件事物。引导孩子仔细倾听他人的讲话，并能迅速、正确地对话，训练孩子语言反应的能力。

注意：此游戏可在户内外进行，可以召集邻居的孩子同来参加游戏。要鼓励孩子讲出各种不同的锁，学用各种不同的、简单的词语进行准确描述。

我们身边的“木”字

方法：游戏开始，妈妈用神秘的口吻告诉孩子：“今天，我们要找一个丢失的小不点，找找看，它在哪?”在调动起孩子的积极性后，及时拿出各种认字图片，启发孩子找到这些字的相同部分。

然后让孩子根据图片找到实物，边找边读出各个汉字。

在孩子找到实物后，观察这些实物的共同点。可说：“你发现没有，这些物体都有一个共同的小秘密，你能找到这个秘密吗?”让孩子通过触摸和仔细观察，引导孩子找到小秘密：这些物体都是木头制作的。让孩子知道以木为偏旁的字均与木有关。

最后给孩子看木块图片，问孩子：“木块是从哪里来的呢?”待孩子回答后，再出示树的图片和“树”字。启发孩子说出：因为木头是从树上砍下来的，所以“树”有“木”字。然后认读“林”和“森”。边引导孩子观察图片，边说：森林里树木多，有很多小动物都藏在里面而林子里树少，藏不住动物。告诉孩子木字多的是“森”，木字少的是“林”。

目的：引导孩子在找出含有“木”字的活动中，提高认读的技能。

使孩子通过游戏，了解汉字的一种构字规律。以木为偏旁的字均与木有关教会孩子认读“禾，床、橱、柜、桌、椅、板、树、林、森”字。

注意：认读对孩子来说是非常抽象和枯燥的，父母作为孩子的第一任教师应该采用直观训练法，运用生动、活泼的形式将认读变成一种轻松的训练，从而达到培养孩子认读能力的目的。

■数学能力训练游戏

天女散花

方法：游戏前，家长准备花朵形的硬纸片10张，一面涂成红色，一面涂成绿色。

游戏开始，家长每次确定好撒花的总数，将花抛向空中，且报出总数，待花片落到地上让孩子仔细快速地观察，迅速地报出：“几可以分成几和几。”必须根据花片的颜色来回答，比如8朵花，落到地上时，有5朵红颜色在地上，3朵绿颜色在地上，孩子就可以说：“8可以分成5和3。”游戏反复进行。

目的：练习数的组成。培养孩子的观察力和快速反应能力。

注意：孩子必须根据落地的花片所显示的红色花片数和绿色花片数来回答。家长可以不报总数，一切根据花朵落地的总数和颜色而定。

疾病预防

■做好眼科复查工作

儿童从出生起到8岁是视觉发育敏感时期，3~4岁时检查视力只能用形象视力表，5岁以上可以用国际标准视力表检查，即是用大小不等和方向不同的E字，从上到下共有12行可用0．1、0．2……1．0、1．2、1．5等作记录，可以得到较准确的左右眼的视力检查。

5岁孩子还可进行色觉检查，让孩子挑出相同颜色线团或用色盲检查表读出表中要求的符号，按表内的说明判断为何种色盲和色弱。

立体视检查是看看孩子是否有立体感觉，通常5岁孩子是逐渐能产生立体感。如果有弱视的可再做此项检查，以确定能辨认的程度确定立体的级别。此外还有视网膜电流图、眼电图和视诱发电位，是测定不同部位的眼电位反应用以诊断视网膜变性、黄斑

病变。视神经炎和弱视，还有电脑视野检查能精确查出视野暗点范围和光的阀值。可诊断眼底病、球后神经炎、青光眼和影响视路的脑瘤诊断。

当视力检查有问题时可再做屈光检查，儿童在检查前要用散瞳剂麻痹睫状肌后再做检查。因为儿童有较强的调节功能，未散瞳效果不准确会影响配镜的准确性。可用直接戴镜片或者用电脑验光仪以确定度数来配镜。

■换牙年龄注意事项

孩子一般从6岁左右就开始换牙，相差1年左右都是正常的，到12～13岁，3岁以前长出的牙将全部被替换掉。所换的恒牙形状基本上与原先的乳牙相似，但个头要比原来的稍大一些，颜色要黄一些，更有光泽。新换的门牙常可见到几个小锯齿，随着切割撕咬食物会渐渐磨平，这些现象都是正常的。

通常情况下都是先换门牙，接近替换期的乳牙最初会有些松动，吃东西时有点疼痛或出血，家长要告诉孩子这是要换牙了，不必担心，每个人都要经历这个过程。换牙期间要特别注意口腔卫生，松动比较明显的可以拔除，防止牙齿掉下误咽。牙齿脱落后，不要老是舔，以免牙龈角化增生新牙不易长出或继发口腔不良习惯。

■“虎牙”不能随便拔

“虎牙”又称“犬齿”，医学上称为尖牙，上下左右共4颗。尖牙是单根牙，牙体粗壮，尖牙牙根是全口牙齿中最长的，牢牢地长在颌骨中，支撑着口角的位置，它的寿命比任何的牙齿都长。

尖牙多用来撕碎食物、维持面容正常丰满。尖牙最容易发生口唇方向错位长出，突出在牙弓之外，就像老虎的牙齿一样。一般由于前门牙之间有多生牙，占据了牙弓的位置，或由于乳尖牙过早脱落，相邻恒牙占据其位置，使尖牙从唇侧较高的位置萌出，使家长一看误认为是多长出的一颗牙。

有的父母看到自己的孩子嘴里长出了“虎牙”，妨碍美观，草率地要求拔除“虎牙”，这里再次提醒家长：“虎牙”不能随便拔，口腔医生通过正畸的方法多能将它推到正常的牙列中去，若确实间隙不够时，一般拔除后面功能较小的双尖牙（又称小磨牙）来保证尖牙排列的位置。

■预防上颌门牙有间隙

上颌正中两颗恒牙长出后，牙间出现较大的间隙，牙冠常常向远中倾斜，有人称这个年龄阶段的儿童（6～9岁）为丑小鸭阶段。

上颌正中间隙比较小，如没有上颌正中多生牙、唇系带附着过低、侧切牙先天缺失、牙齿与颌骨大小不协调等异常情况，多数能自然关闭。

当发现孩子上颌门牙之间有间隙时，应带孩子到医院作进一步检查并可拍X线片，以排除多生牙系带问题以及牙缺失等原因。若最终仍不能自行关闭的则需要进行矫正治疗。

■预防下前牙拥挤

牙列拥挤常见于恒牙列，而乳牙列则比较少见。特别是下前牙发生交错重叠，经常是家长在儿童换牙时带孩子就诊的原因。

新萌出的恒切牙有轻度拥挤的，大都可以因后来牙弓的生长发育而缓解。在9岁左右，尖牙（虎牙）之间的牙弓宽度可增宽，被交换的第1、第2乳磨牙可以多出部分间隙解决轻度拥挤的下前牙。

如果恒切牙错位明显、扭转或乳尖牙的牙根被恒侧切牙吸收时，常标志着未成牙列会出现严重拥挤、将来多半需进行正畸拔牙减数治疗。

[General Information]
书名=怀孕孕产育儿圣典
SS号=13419371