

育儿

主编 郑凯航 胡跃英

浙江科学技术出版社

手册



育 儿 手 册

主 编 郑凯航 胡跃英
编写人员 郑凯航 徐 韦
陈 晖 胡跃英
沈家贤

插 图 涂克涛

浙江科学技术出版社

育儿手册

主 编：郑凯航 胡跃英

责任编辑：张新生

封面设计：孙 菁

版面设计：涂克涛

出 版：浙江科学技术出版社

地 址：杭州市体育场路 347 号

印 刷：千岛湖环球印务有限公司印刷

发 行：浙江省新华书店

开 本：880×1230 1/16

印 张：6.75

出版日期：1996 年 9 月第一版

1997 年 6 月第二次印刷

ISBN 7-5341-0806-3/R · 152

定 价：18.00 元

目录

了解孩子的身体	1
奇妙的人体	1
206块骨头支撑着身体(1) 主宰一切的头颅(2) 肌肉与运动(3) 各显神通的五官(4)	
体格的发育	5
体重的变化(5) 身高的变化(6) 头围的变化(6) 颅骨的变化(6) 脊柱的变化(7) 牙齿的变化(7) 筹建中的“免疫工厂”(7)	
婴幼儿保健指南	9
科学喂养	9
母乳喂养(9) 人工喂养(14)	
怎样添加辅食	17
添加原则(17) 辅食的家庭制作(18)	
正确的断奶方法	18
怎样给孩子断奶(18) 断奶时常常碰到的问题(19)	
营养	19
营养与生长发育(19) 营养与智力(20) 营养与疾病(21) 膳食营养与卫生(22)	
家庭养护方法	24
新生儿养护(24) 婴儿的沐浴(30) 预防接种(32)	
家庭护理常识	33
测体温(33) 就诊常识(34) 如何给婴儿服药(35) 如何使用滴耳、鼻和眼的药水(36) 家用药箱(37) 病儿护理(37)	
体格锻炼	38
3岁前早期教养(38) “三浴”锻炼(40) 婴儿体操(41)	
应警惕的信号	44
发热(44) 头痛(45) 咳嗽(45) 呼吸困难(46) 呕吐(46) 腹痛(47) 腹泻(47) 便秘(48) 黄疸(48) 浮肿(49) 尿色异常、血尿(49) 婴儿哭闹(50) 多	

汗(50) 皮疹(51) 鼻血、便血(51) 抽痉(52) 淋巴结肿大(53) 关节痛(53)
身材异常(54) 智力异常(54)

常见疾病

56

最常见的疾病

56

急性上呼吸道感染(56) 支气管炎(56) 肺炎(57) 小儿腹泻(58) 维生素D缺乏性佝偻病(58) 缺铁性贫血(59) 肠道寄生虫病(59)

传染病

60

水痘(60) 风疹(61) 麻疹(61) 猩红热(62) 流行性腮腺炎(62) 百日咳(63) 病毒性肝炎(63) 细菌性痢疾(64) 脊髓灰质炎(64) 乙脑(65) 流脑(65) 结核病(65)

口、鼻、眼、耳疾病

66

龋齿(66) 鹅口疮(67) 口腔炎和地图舌(67) 扁桃体炎(68) 急性喉炎(68) 鼻炎、鼻窦炎(68) 急性结膜炎(69) 沙眼(69) 麦粒肿(70) 屈光不正、斜视、弱视(70) 中耳炎(71) 聋哑症(71)

皮肤疾病

72

湿疹(72) 尿布疹(72) 脓疱病和疖肿(73) 荨麻疹(73) 癣(73) 痱子(74) 冻疮(74) 疣和传染性软疣(75) 血管瘤和痣(75)

其他常见疾病

76

新生儿黄疸(76) 新生儿败血症(76) 新生儿脐炎(77) 新生儿硬肿症(77) 营养不良(77) 微量元素锌缺乏症(78) 维生素A缺乏症(79) 肥胖症(79) 哮喘(80) 小儿溃疡病(80) 肠套叠(80) 急性阑尾炎(81) 病毒性心肌炎(81) 风湿热(82) 类风湿病(82) 尿路感染(83) 急性肾炎与肾病综合征(83) 遗尿症(84) 癫痫(84) 脑瘫(84) 多动症(85) 抽动症和抽动秽语综合征(85) 性早熟(86) 阴茎头包皮炎和睾丸鞘膜积液(86)

常见先天畸形

87

舌系带短(87) 唇裂、腭裂(87) 多指(趾)、并指(趾)(87) 疝(88) 先天性心脏病(88) 先天性髋关节脱位(88) 先天性斜颈(89) 尿道下裂、两性畸形(89) 隐睾(89)

注意安全 防止意外 90

幼儿常见事故(90) 防止意外(91)

家庭急救 92

烧烫伤(92) 溺水(93) 异物(93) 跌伤(94) 出血(95) 骨折(96) 脱臼(96)
眼外伤(96) 煤气(一氧化碳)中毒(97) 触电(97) 食物中毒(98) 误食药品、腐
蚀物(98) 常见的误饮误食及处理(99)

家庭保健记录 100

婴儿出生情况记录(100) 生长发育曲线(100)

附录 102

3岁前儿童发育标志 102

中国正常儿童初生~7岁体重身高衡量表 103

儿童免疫程序表 103

学龄前儿童营养评价 103

了解孩子的身体

奇妙的人体

206块骨头支撑着身体

婴儿呱呱落地，就会弯曲四肢，摇晃自己的身体。他已开始自由地运动。之所以能运动，在于他已具备完整的骨骼、关节和肌肉。人的骨骼好比房屋的钢筋、木架，支撑着整个身体。人的骨骼共有206块，大的如股骨、胫骨，小的如指骨、距骨。按骨骼的部位不同，人体的骨骼可以分四部分。这四部分是头颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨。

头颅骨

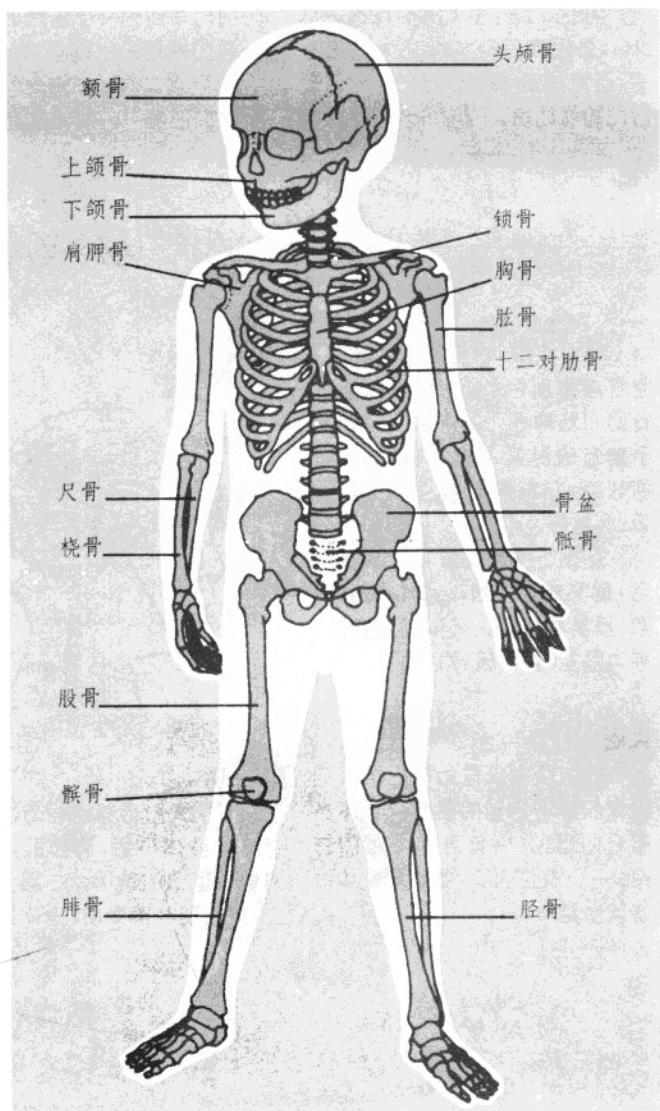
由29块不同的骨组成，起着保护脑、眼和内耳的作用。婴儿颅骨缝未闭时，在颅顶上有一较大的缝隙，叫前囟门。前囟门在出生后12个月左右会自然闭合。

躯干骨

包括脊柱、肋骨和胸骨，共51块。脊柱位于背部正中，由7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎、1个骶骨、1个尾骨组成。肋骨共有12对(24块)。胸骨即位于胸部中央的1块直骨。躯干骨起着保护内脏、分布神经的作用。

上肢骨

共有64块。包括肩胛骨、锁骨、肱骨、桡骨、尺骨、手部骨架。仅手部骨就有27块，包括8块腕骨、5块掌骨、14块指骨。



下肢骨

共有 62 块。包括髌骨、耻骨、坐骨、髌骨、股骨、胫骨、腓骨、足骨等。仅足骨就有 7 块跗骨、5 块跖骨、14 块趾骨组成。

上下肢骨主要是使四肢可以自由活动。

骨骼的生长

颅骨的生长

前囟门出生时约 1.5 ~ 2cm, 生后数日随头颅增大而改变, 正常儿童 12 个月至 18 个月囟门即可闭合。



囟门和骨缝的闭合, 对了解儿童正常发育有重要意义。

囟门早闭——小头畸形。

囟门晚闭——佝偻病、呆小症和脑积水。

前囟凹陷——脱水和消瘦。

前囟饱满——颅内压增高、脑膜炎等症。

脊柱的生长

新生儿的脊柱完全是直的。

生后 3 个月能抬头时, 脊柱出现第一弯曲, 即颈部脊柱前突。

生后 6 个月会坐时, 脊柱出现第二弯曲, 即胸部脊柱后突。

到 1 周岁开始走路时, 脊柱出现第三弯曲, 即腰部的脊柱前突。

至此, 脊柱的自然弯曲形成了, 从而能保持身体平衡。

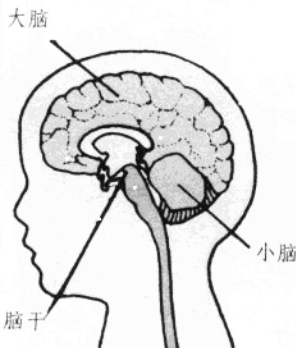
主宰一切的头颅

小小头颅, 除有眼、耳、鼻、口腔等感觉器官外, 在脑袋内还藏有脑和脑神经。如果说政府是一个地方的机关, 那么脑袋是人体的政府, 它指挥着感觉、运动、呼吸、心跳等。

坚固的颅骨起着保护脑的作用。脑又分为大脑、小脑、间脑、中脑、桥脑和延髓。脑中间有空隙, 称为脑室, 里面装满脑脊液。

大脑

它由两个半球组成。是人的思维和意识活动的器官。身体各部分的运动、感觉等都受它的管理。一旦发生病变, 可出现肢体瘫痪或感觉障碍。



小脑

位于大脑半球的后方。它具有维持身体平衡, 调节肌肉张力和协调运动的作用。小脑有病变时, 可出现平衡障碍, 身体摇摇晃晃,

走路歪歪斜斜, 拿东西时手发生震颤, 运动很不协调。

间脑

由丘脑和丘脑下部组成。它是人体最高级的感觉中枢。一侧丘脑受到损伤(肿瘤或供血障碍), 可使对侧的肢体发生感觉障碍或自发疼痛。

脑干

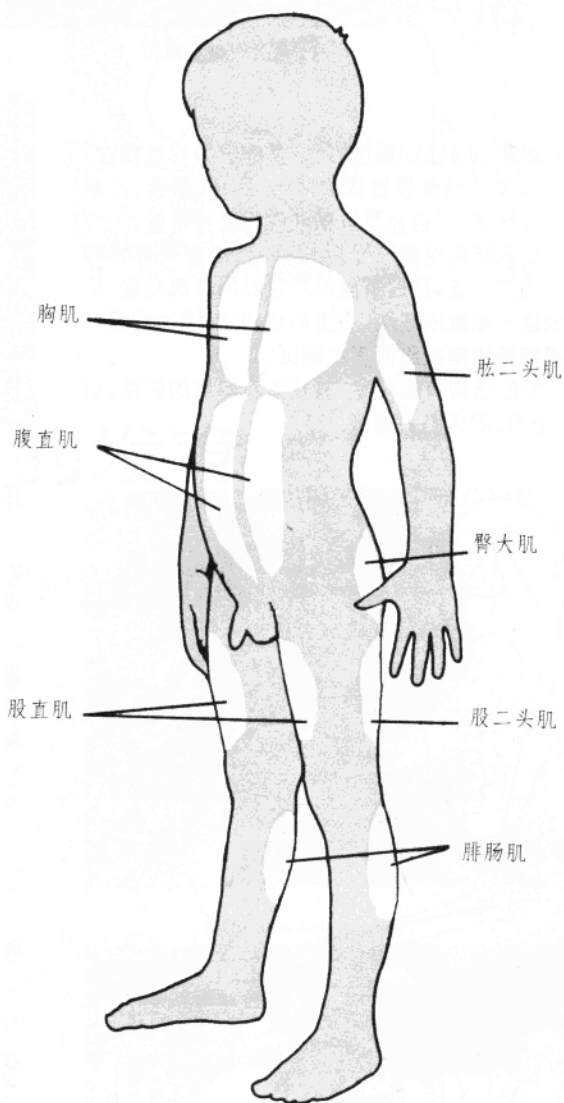
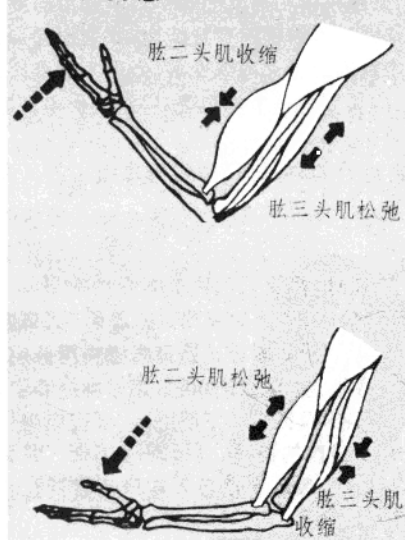
中脑、桥脑、延髓合在一起称为脑干。它上接间脑, 下接脊髓, 背部与小脑相连。它是人体的生命中枢, 许多重要的反射由它支配着, 如调节心跳和血管运动、呼吸、吞咽、呕吐和唾液分泌等。延髓部分受损, 可危及生命。

肌肉与运动

肌肉是使骨骼运动的动力器官。全身有 600 块左右的骨骼肌,约占体重的 40% 左右。每块肌肉都由肌腹和肌腱组成。肌腹有很强的收缩能力。肌腱附着于骨,无收缩能力,但起着固定的作用。有些肌肉跨过关节附着在组成关节的骨上,一旦肌肉收缩就可促使关节运动。由于肌肉分布部位的不同,就可以引起关节不同方向的活动。

人体的肌肉主要分布在躯干和四肢。躯干肌主要有:脊柱两旁的骶棘肌,胸前两侧的胸大肌,肋骨之间的肋间肌,腹壁两侧的腹直肌,胸腹腔间的膈肌等。四肢肌主要有:上肢臂部的肱二头肌、肱三头肌,可使前臂弯曲伸直。下肢的股四头肌,功能是伸小腿、屈大腿;腓肠肌,可使足自由行走。除躯干肌、四肢肌外,臀部有一块发达的臀大肌,起着维持身体直立的重要作用。

肌肉运动示意



各显神通的五官

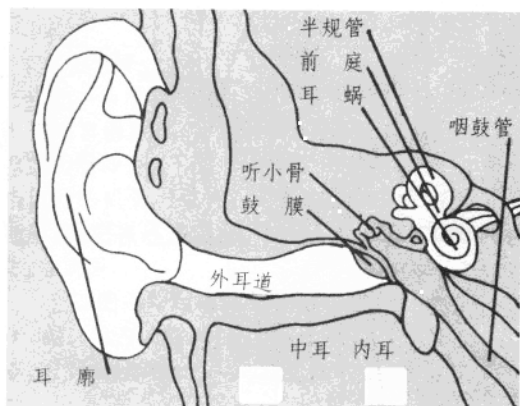
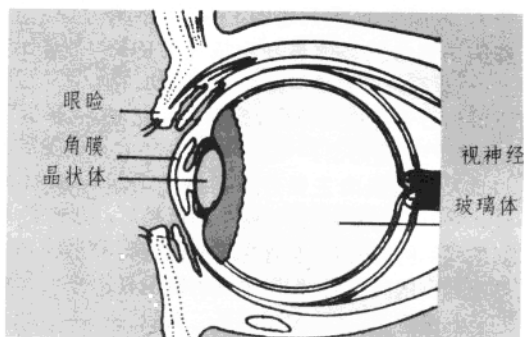
人最早认识事物是通过眼、耳、鼻、舌等感觉器官来实现的,那么,这些感官的结构和功能又是怎样的呢?

眼

眼是看东西的器官,所以又称它为视觉器官。通过它能认识外界物体的大小、形状、颜色、位置和运动情况,而且还可以帮助人体维持平衡。

眼的结构很像一个照相机,它能接受外界物体发出的光线,经过折射以后在眼内形成物像,引起眼感光细胞的活动,产生神经冲动,通过视觉神经通路传到脑皮质而产生视觉。

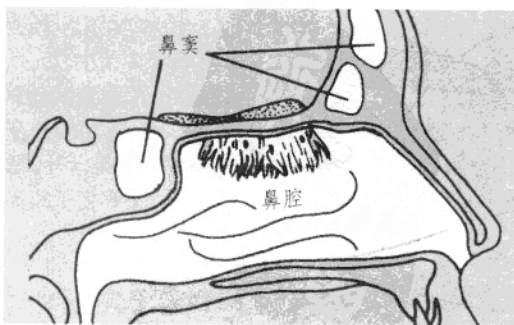
眼的结构有眼球壁、晶状体及附属的眼睑、结膜、泪器、眼外肌、眼眶。



耳

它是听觉和维持平衡的器官。人的听觉最灵敏,它从每秒振动 16 次到每秒振动 20000 次的声波都能听到。人耳怎样听到声音呢?外界的声音经过耳廓收集后,由外耳道传到鼓膜,引起鼓膜振动,鼓膜的振动频率和声波的振动频率完全一致。鼓膜的振动通过听骨链的杠杆作用,产生扩音,又通过刺激内耳的听觉末梢感受器,传到大脑皮质,产生听觉。内耳另有三个半规管,可通过反射来维持身体的平衡。

耳的结构分为外耳(耳廓和外耳道)、内耳和中耳三部分。



鼻

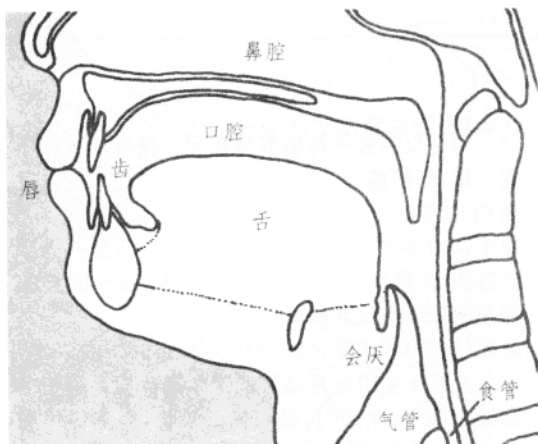
具有嗅觉功能、呼吸功能和共鸣作用。人鼻腔的 2.5 平方厘米面积内,分布着许多的嗅觉末梢,当有气味的气体分子接触粘膜后,通过神经冲动,可引起嗅觉。人的嗅觉也非常敏感,1 升空气中只要有 0.00004 毫克的麝香,就能辨别出来。鼻又是呼吸道的门户,鼻腔有使吸入空气温暖并起到共鸣的作用。

鼻可分外鼻、鼻腔、鼻窦三部分。

舌

它是口腔里的重要器官,对说话、咀嚼、吞咽、产生味觉等功能起着重要作用。舌背部有许多小乳头状的突起,它里面存在着许多感受器,叫味蕾。儿童味蕾分布较广,而老年人味蕾已逐步退化。不同部位的味蕾对各种味觉有不同的敏感性,舌尖的味蕾对甜、酸、苦、咸都较敏感;而舌的两侧对酸最敏感,舌根对苦味较敏感,舌尖对甜味最敏感。味蕾接受味素刺激后引起的神经冲动传到大脑皮质产生味觉。

味觉在消化功能中十分重要,它不仅可以辨别食物的味道,还可反射性地引起胃液分泌和胃肠运动,有助于消化。



体格的发育

体重的变化

小儿出生的平均体重是 3000 克,男婴比女婴约多 90 克。2500 克以下为低体重儿,超过 4000 克为巨大儿。新生儿出生后的 3~4 天,可出现生理性体重下降,下降幅度为出生体重的 6%~8% (不超过 300 克),7~10 日内可恢复,若超过这时限应考虑有否病态存在。对于生理性体重下降,如能在婴儿出生后及时哺乳和调养,可以减轻下降幅度。

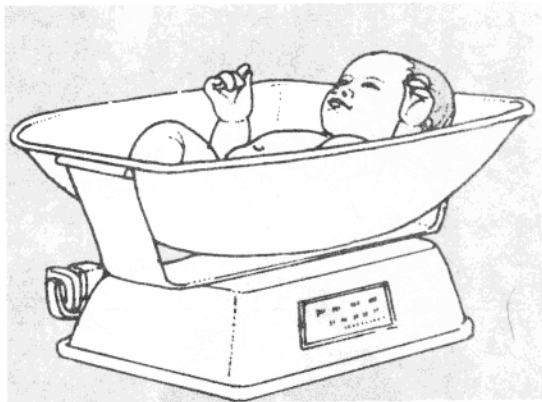
从出生到 6 个月这段时间,体重增加最为明显,每月可增加 600 克左右。至 1 周岁时约 9000 克。青春发育期前各年龄体重可按下列公式推算:

1~6 个月体重(千克)=出生体重+月龄×0.6

7~12 个月体重(千克)=出生体重+月龄×0.5

1~10 岁体重(千克)=(年龄×2)+8

用以上公式算出的体重,仅是大约数,实际上同年龄小儿体重可有差异,但一般不超过 10%。小儿体重如低于同年龄平均体重的 15% 以上者,应考虑疾病所致。



身高的变化

身高反映孩子骨骼发育情况。身高规律同体重一样,年龄越小,增长越快。一般小儿出生时身高约 50 厘米。出生后半年内,每月平均增长 2.5 厘米,6 个月后每月平均增长 1.5 厘米,至一周岁时达到 75 厘米,二周岁时约 85 厘米。2~12 岁的身高可按以下公式推算:

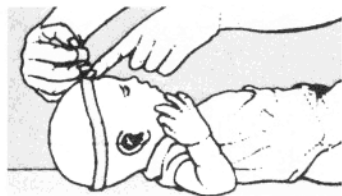
身高(厘米)=年龄 $\times$ 5+80

人的一生中身高可出现两个高峰期。第一个高峰期在 6~7 岁时,身高增长较快,有的每年增长 8~10 厘米;第二个高峰期是在青春发育期,女孩约在 12 岁,男孩约在 14 岁,每年可增长 6~8 厘米,甚至 10 厘米。在这两个高峰期中,要给孩子供给丰富的营养,多晒太阳,让其多作室外活动,得到充足睡眠,避免急慢性疾病和过度劳累。

据观察,母乳喂养的婴儿,身高体重增长比混

合喂养的好。用低蛋白食物喂养的婴儿生长发育比正常小儿差。单纯用母乳喂养的小儿,3~6 个月后,身高比同龄正常小儿矮 3 厘米左右。合理的膳食可促进小儿的生长发育,除蛋白质外,钙、磷、铁、锌的不足,都会影响小儿的身高。日照的长短,对小儿身高发育也有影响,如日照短,紫外线利用少,会影响骨化的进行,小儿易得佝偻病。如两下肢有膝内翻或膝外翻时,也会影响身高。生长激素、甲状腺激素和性激素的分泌,明显影响着人的生长发育。生长激素过多时可患巨人症,而当脑垂体周围组织被肿瘤压迫,使生长激素分泌过少时,人就会患矮小症。甲状腺素有促进蛋白质的合成等功能,如果胚胎期或婴儿期甲状腺素分泌不足,小儿不仅智力低下,身材也矮小,称呆小病。

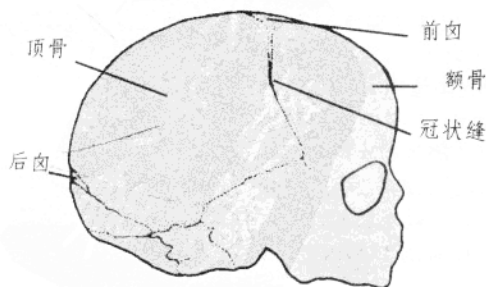
头围的变化



头围指眉骨上突起处到枕骨后结节横向绕头一周的长度。新生儿头围为 34 厘米,至 1 周岁时 46 厘米,2 周岁时 48 厘米,5 周岁时 50 厘米,10 周岁时 52 厘米。头围反映脑和颅骨的发育情况,大脑发育不全时可出现头小畸形;头围过大,骨缝间隙较宽,常见于脑积水。

颅骨的变化

除测头围外,还可测量囟门以及根据骨缝闭合来判断颅骨的发育。前囟是二块额骨和顶骨形成的菱形间隙,出生时约 1.5~2 厘米,以后逐渐增大,到 6 个月后开始缩小,12~18 个月应闭合。骨缝出生



时可分开,到 3~4 个月时闭合。囟门过早闭合,见于小头畸形。过迟闭合,多见于佝偻病、克汀病和脑积水。如果孩子到了 18 个月,囟门还未闭合,应去医院或保健所进一步检查。

脊柱的变化

脊柱的增长代表脊椎骨的发展。出生后到1岁,脊柱增长特别快。新生儿脊柱完全是直的,到出生后3个月能抬头时,脊柱出现

第1个弯曲,即颈椎后凸。到6个月肢坐以后,出现第2个弯曲,即胸椎后凸。到1岁会走时,出现第3个弯曲,即腰椎前凸。这样就形

成了脊柱的自然弯曲线,以保持身体的平衡。

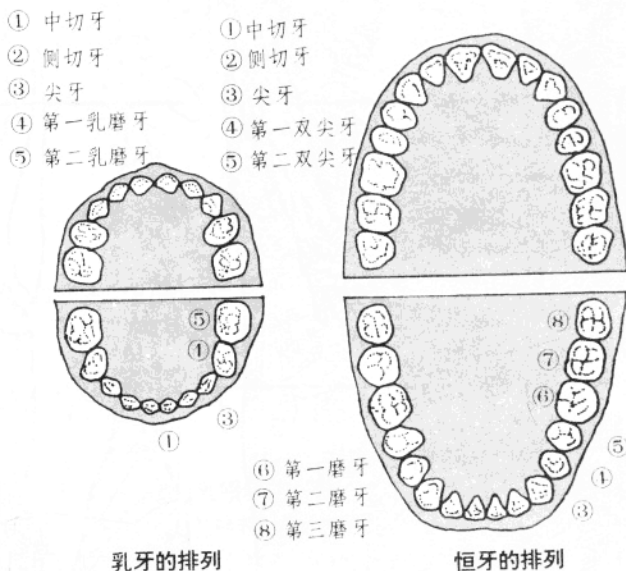
牙齿的变化

人的一生中,要长两副牙,即乳牙和恒牙。一般小儿出生后6~7个月,开始萌出乳牙,最迟的可在10个月左右出牙。出牙前无痛苦,多数小儿出牙时因唾液增加而流涎、睡眠不多等。到了2岁,20只乳牙出齐。一般小儿乳牙总数大约等于月龄减4~6,例如12个月的小儿出牙6~8个。出牙过迟一般与体内缺钙有关,但也受遗传因素的影响。如果到了10个月,乳牙还未萌出,可给予补充钙质。到了2岁乳牙尚未出齐,应到医院求诊,采取必要的措施。有些小孩出生不到3个月即开始出牙,甚至在月子里出牙,称为乳牙萌出过早。一般说,只要牙不松动,又不影响吮乳,可以不作处理。如果牙根松动,随时可能有脱落被吸入气管的危险,则应去医院拔除乳牙,以防意外。

7~8岁乳牙开始脱落,以恒牙代替。先换门牙,后换尖牙和双

尖牙。6足岁时出第一颗磨牙,也称六龄齿。第三磨牙称智齿,有人终身不出智齿。恒牙一共32颗。当恒牙已经萌出,但滞留乳牙尚

未脱落,称为双层牙,这时乳牙的存在会妨碍恒牙正常萌出,造成牙位不正,错位畸形,应及时拔除滞留的乳牙,使恒牙正常萌出。



筹建中的“免疫工厂”

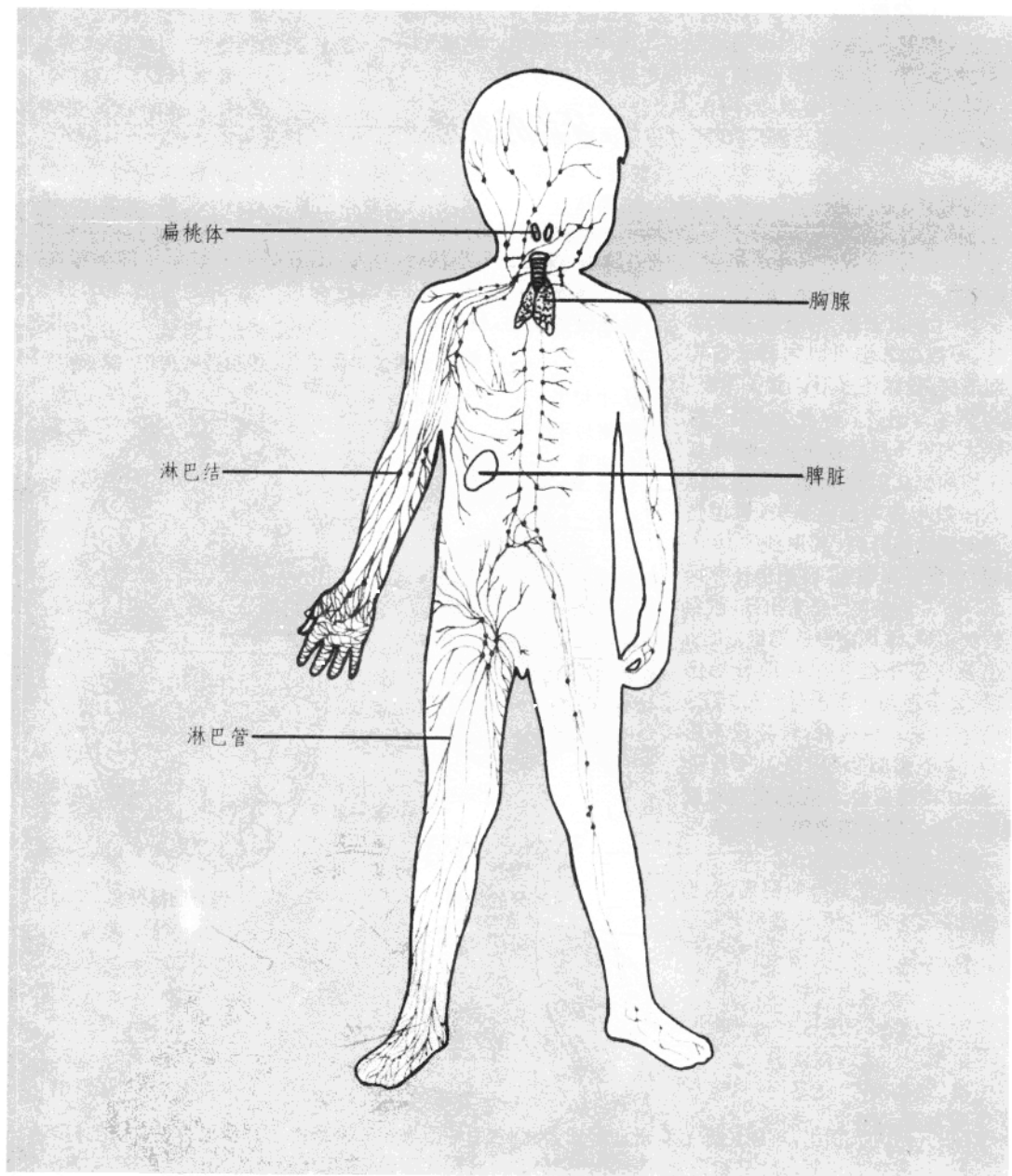
小儿与大人相比,解剖生理上有着许多显著差异。小儿抗病力较弱,除“脏腑娇嫩,气血未充”外,

与他自身免疫系统的不完备也有关。人的免疫系统分两大部分,就是细胞免疫和体液免疫,如淋巴结、

淋巴管、扁桃体、脾脏、胸腺等，它们可以制造淋巴细胞和免疫球蛋白，吞食消化侵入体内的各种细菌、病毒等微生物，起到抵御疾病的作用。

一般说，小儿5岁前易患各种疾病，诸如伤风感冒、气管炎、肺炎、肠炎等，因为这段时期他自身的免疫系统还不完善。当孩子出生后6个月内，主

要靠从母体中带来的免疫球蛋白抵御细菌、病毒的侵袭。但6个月后基本上用完了，而自己体内生产免疫球蛋白的“工厂”刚开始“筹建”，要到5岁左右“工厂”才可建成，开始“批量”生产，所以5岁前是小儿免疫球蛋白等免疫细胞或免疫物质最缺乏的时期，易患各种疾病。



婴幼儿保健指南

科学喂养

婴儿期是儿童生长发育最快的阶段,从出生至1岁,孩子的体重增加3倍,身长增加1倍半。孩子对热量和营养的需要远远超过成人,但婴儿期孩子的消化功能尚未发育完善,喂养不当容易发生腹泻、营养不良或肥胖。科学喂养是婴儿正常生长发

育的重要保证。当然,每一位母亲都会喂养自己的孩子,但是如何使孩子得到合理的营养,其中有不少的科学道理。营养问题应从婴儿期就开始注意,千万不要让自己的孩子在生命的起跑线上就输给别人。

婴儿喂养分为:

△母乳喂养 出生4个月内,完全以母乳喂养,不给婴儿吃其他任何液体或固体食物。

△混合喂养 出生4个月内,因母乳量不足,必需添加其他食物。

△人工喂养 出生4个月内,未喂过母乳,完全靠其他食物喂养。



母乳喂养

母乳——婴儿最理想的食物

母乳是婴儿最理想的食物,母乳含有婴儿出生后4~6个月内所需的全部营养物质。母乳所含的各种营养物质最适合婴儿的消化吸收,而且利用率最高。

△母乳含有适量的蛋白质和脂肪。

△母乳含有较高的乳糖。

△母乳含有足量的维生素。

△母乳含有足够的、易吸收的铁。

△母乳含有足够的水分。

△母乳含有适量的盐、钙、磷。

母乳喂养的好处

母乳喂养对婴儿的好处

△营养 母乳喂养的婴儿生长发育良好。

△免疫 母乳喂养能保护婴儿不致发生感染,减少了腹泻、呼吸道和皮肤感染的危险,且能预防过敏。

△保护牙齿 吸吮肌肉运动有助于面部正常发育,预防龋齿。

△增进母子情感 母婴肌肤频繁接触,促进婴儿心理和社会适应性的发育。

△减少疾病 减少坏死性结肠炎的危险,减少婴儿猝死综合征的发生,降低儿童糖尿病、淋巴瘤

瘤的发生率。

母乳喂养对母亲的好处

- △预防产后出血。
- △增加母子感情。
- △减少乳腺癌和卵巢癌的危险。
- △有避孕的作用。
- △有利于母亲产后康复。

无以伦比的优点

- △母乳新鲜、无菌、清洁。
- △随时可以供给婴儿。
- △不必花钱买。
- △乳汁温暖，适合婴儿吮吸。
- △易于消化吸收，不易便秘。

人工喂养的坏处

人工喂养婴儿可能导致婴儿的严重疾病，甚至死亡。出生后4~6个月的婴儿，用人工喂养患腹泻死亡的危险是母乳喂养婴儿的25倍。

所有的母亲都能用母乳喂养孩子

不少母亲在怀孕时就担心自己无乳汁或者乳汁少，实际上每一位母亲都能用自己的乳汁喂养孩子，只要注意以下几点：

△认识母乳喂养的好处，树立母乳喂养的信心。

乳房的大小与乳量无关，不论乳房大小和形状如何，都能产生足够量的奶。

△频繁地吮吸乳头是刺激乳汁分泌的关键，乳汁越吸越多。

△早开奶、按需喂奶、母婴同室是母乳喂养成功的要素。

您能正确地喂哺孩子吗

不是每一位母亲都能正确地喂哺自己的孩子，正确的喂哺方法将使您能成功地进行母乳喂养。

正确的喂奶姿势

体位

喂奶有多种姿势，但关键是采用使母亲感到舒适的体位。

三种体位示意图：

△污染 人工喂养易受细菌污染。当奶瓶和奶嘴不是每次都煮沸消毒时，可引起疾病。

细菌在人工喂养的食物中生长迅速。牛奶在室温下几小时就会变质，而母乳在室温下最少可保存8小时不致变坏。

△感染 牛奶不含预防疾病的抗体和细胞，人工喂养的婴儿易得腹泻和呼吸道感染。

△缺乏维生素 牛奶中维生素含量不足。

△缺铁 牛奶中的铁不易被婴儿吸收，人工喂养的婴儿易发生缺铁性贫血。

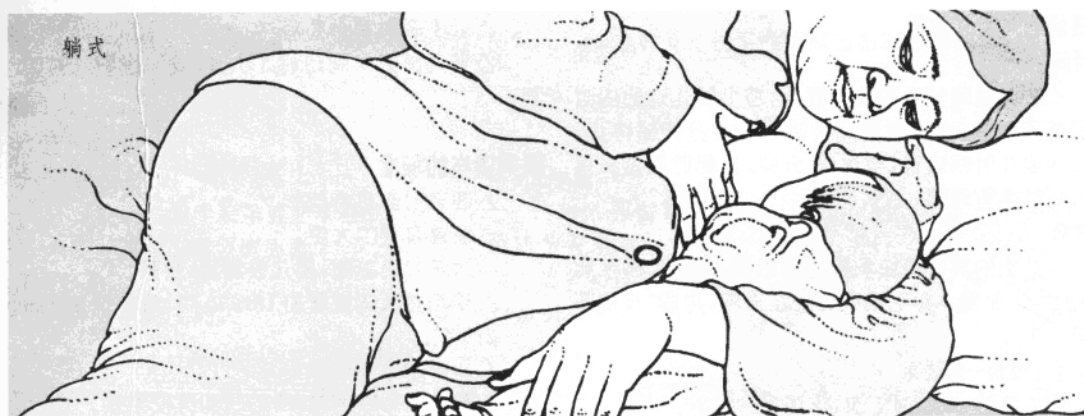
△盐分过多 牛奶中含钠过多。

△消化不良 牛奶不易被婴儿消化，婴儿易发生便秘。

△过敏 牛奶喂养的婴儿会发生较多的过敏问题，如哮喘、湿疹等。

△费用较贵 人工喂养的消费高于母乳喂养时母亲营养的消费。



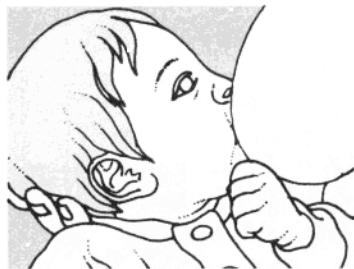


躺式

不论采用哪种体位,都要求做到:



让婴儿靠近母亲,而不是母亲去靠婴儿。



要托紧、托好婴儿,应将整个乳房送给婴儿,不要只把乳头放在婴儿口中。



母亲要放松背脊,托起乳房的手呈“C”形,而不是“剪刀”形。

吸吮

母亲用手指轻触婴儿的嘴唇,等到婴儿口张大,使他大口地将乳头和乳晕都吸进嘴中。



触唇



张大口



吸吮

婴儿鼻子应对着乳房。

婴儿嘴唇像“鱼唇”一样凸出。

婴儿下巴对着乳房。

婴儿上唇上面可看到部分乳晕,下唇外较少见到。