

电视育儿教材



现代

婴幼儿

家庭护理指南

中国儿童健康发展中心专家组 编著



前 言

经历十月的孕育,随着一声响亮的哭声,您的宝宝来到人间,如何了解宝宝生理发育,心理发育,从而进行科学的护理,疾病防治,培养抚育呢?因此,年轻的爸爸、妈妈们都渴望掌握家庭护理艺术的学问,让孩子聪明健康,成长一代新人,为社会、为国家贡献力量。

在重视家庭育儿教育今天,我们参阅了国内外最新资料,与国际育儿观念、理论同步,结合医学临床实践经验,编写了“现代婴幼儿家庭护理指南”一书。其内容通俗易懂,广泛而详实,具有可读性,实用性和操作性。主要特点如下:

本书以宝宝健康为中心,从宝宝健康标准着手,配合宝宝年龄分期及时限。第一:涉及到体格生长发育,心理健康发育,营养要求,智能训练,情商培育,良好的习惯培养,肌肤护理,日常保健,预防接种。第二:涉及到婴幼儿常见症状和疾病,皮肤病,传染病,外科病、五官科病、心理与精神疾病的防治及护理。最后,本书的家庭药箱必备,家庭急救常用的方法等,也是您为宝宝解决意外情况发生的好帮手。

宝宝是我们的未来,父母的希望,为宝宝的健康成长是我们义不容辞的责任,我们真诚祝福所有家庭都有一个活泼可爱、聪明健康的小宝宝!并希望此书能作爸爸、妈妈们的健康顾问和良师益友。

中国儿童健康发展中心

1999年12月

目 录

前言	1
第一章 婴幼儿生长发育	1
一、体格生长发育的规律与测量方法	1
体重与测量方法	1
身高、坐高与测量方法	2
头围与测量方法	4
胸围与测量方法	5
二、骨骼与牙齿发育的规律	6
颅骨发育的规律	6
脊柱发育的规律	7
牙齿发育的规律	7
三、神经及精神发育的规律	8
睡眠的规律	8
运动发育的规律	9
嗅觉与味觉发育的规律	10
听觉发育的规律	10
视觉发育的规律	10
语言发育的规律	11
情绪发育的规律	11

青春期发育的规律	11
----------------	----

第二章 常用婴幼儿家庭护理方法 13

一、新生儿家庭护理	13
新生儿出院须知	13
如何对待哭声及呼吸	13
皮肤护理	14
如何护理会阴和臀部	14
早产儿的护理	15
户外活动	15
培养良好的生活习惯	16
二、婴幼儿家庭护理	16
如何哺乳	16
如何用奶瓶喂宝宝	17
勺子喂食的注意事项	17
牛奶配备的方法	18
如何备换尿布	18
婴儿的自然姿势和包裹方法	19
如何给婴儿穿、脱衣服	20
如何给婴幼儿喂药	21
给婴幼儿洗澡很重要	22
如何给婴幼儿保暖	23
如何护理好脐部	23
如何测量体温、呼吸、脉搏	23
热敷与冷敷方法	26
如何滴眼药、耳液、鼻液	28

如何配合医生给宝宝注射	30
如何清洁和消毒食具	31
婴幼儿如何进行体育锻炼	32
保证家庭安全、防止事故	33

第三章 婴幼儿心理及健康成长的护理 ... 34

一、早期教育至关重要	34
二、正确衡量小儿的健康	34
三、了解婴幼儿心理发展历程	36
四、如何开启弱智儿的心灵	47
五、孩子入园前的心理准备	49
六、培养婴幼儿的性格	51
七、沉默不利于宝宝形成开朗的性格	54
八、纠正宝宝任性的不良习性	55
九、培养幼儿敏锐的观察力	56
十、提高幼儿动手能力的重要性	62
十一、利用机会培养宝宝动手能力	63
十二、让宝宝在动手活动中增长才干	65
十三、智能培养从婴儿期开始	67
十四、强化幼儿期的智能发育及训练	71
十五、学龄前期的智能培养不容忽视	73
十六、开发潜能的最佳手段	75
十七、指导宝宝正确对待挫折	77
十八、维护宝宝的自尊心	78
十九、鼓励宝宝的好奇心	79
二十、给宝宝理智的爱	81

二十一、让宝宝在团体中学会与他人相处	82
二十二、如何启发孩子的数学概念	83
二十三、培养正确的学习态度	89
二十四、教宝宝正确的学习方法	90
二十五、指导宝宝养成良好的学习习惯	91

第四章 婴幼儿的营养

一、营养素的需要	93
热量	93
蛋白质	93
脂肪	95
碳水化合物	95
矿物质	96
维生素	96
水	96
二、婴儿喂养	97
母乳喂养	97
人工喂养	98
混合喂养	101
婴儿辅助食品	101

第五章 婴幼儿常见症状的防治及护理

.....	106
一、婴幼儿哭闹及多汗	106
二、食欲不振	109

三、腹痛	110
四、消瘦	111
五、发热	112
六、呕吐	113
七、便秘	114
八、窒息	115
九、咳嗽	116
十、惊厥	116
十一、臀红	118
十二、牙痛	119
十三、新生儿黄疸	119

第六章 婴幼儿常见病的防治及护理 121

一、维生素 D 缺乏性佝偻病	121
二、手足搐搦症	123
三、鹅口疮	124
四、脓疱疹	125
五、腹泻	126
六、贫血	128
七、心脏病	129
八、肠道寄生虫病	130
九、急性上呼吸道感染	131
十、肺炎	133
十一、尿路感染	135
十二、早搏	136
十三、营养不良	137

第七章 婴幼儿常见皮肤病的防治及护理

.....	139
一、荨麻疹	139
二、婴儿湿疹	140
三、血管瘤	141
四、疥疮	143
五、头癣	143
六、痱子	144
七、瘢痕疙瘩	145
八、疖	146
九、甲沟炎	146
十、维生素 A 缺乏症	147

第八章 婴幼儿常见传染病的防治及护理

.....	148
一、幼儿急疹	148
二、麻疹	149
三、风疹	151
四、猩红热	154
五、水痘	156
六、流行性腮腺炎	158
七、流行性脑膜炎	160
八、流行性乙型脑炎	163
九、百日咳	165

十、脊髓灰白质炎（小儿麻痹）	168
十一、细菌性痢疾	170
十二、病毒性肝炎	173
十三、结核病	178
十四、鼠伤寒沙门菌感染	180
十五、做好预防接种	181
十六、隔离消毒	185
呼吸道隔离	185
消化道隔离	185
常用消毒方法	186

第九章 婴幼儿常见外科病的防治及护理

.....	188
一、急性阑尾炎	188
二、肠套叠	190
三、腹股沟斜疝	191

第十章 婴幼儿常见五官科病的防治及护理

.....	194
一、急性化脓性中耳炎（颅内并发症）	194
二、急性鼻炎	196
三、急性喉炎	198
四、急性化脓性扁桃体炎	199
五、龋齿	201
六、婴幼儿易患结膜炎	202

七、注意宝宝的视力异常	203
八、婴幼儿疱疹性口炎的防治及护理	205
九、口吃的预防与矫治	206

第十一章 婴幼儿心理与精神疾病的防治及护理	208
一、重视婴幼儿的孤癖	208
二、婴幼儿也会发生忧郁症	209
三、警惕幼儿瘵病的发生	209
四、幼儿多动综合症	210

第十二章 婴幼儿家庭常用急救法	212
一、家用急救箱	212
二、皮肤损伤	213
三、骨折	214
四、脱臼	215
五、烧伤与烫伤	216
六、冻疮	218
七、眼内异物	219
八、耳内异物	219
九、鼻腔异物	220
十、气管异物	221
十一、食道异物	222
十二、食物中毒	222
十三、误饮中毒	223

十四、气体中毒	224
十五、动物咬伤	225
十六、切割伤	227
十七、皮下出血	229
十八、头皮血肿	229
十九、鼻出血	230
二十、铁钉扎脚	231
二十一、溺水	231
二十二、触电	235
二十三、休克	236

第十三章 家庭用药指南	238
一、药品保存的方法	238
二、药的剂量与时间	239
三、给药方法	240
四、如何煎服中药	241
五、服药应注意的事项	243

第十四章 收集婴幼儿检验标本的方法

.....	247
一、咽拭子培养	247
二、留取痰标本	247
三、留取尿标本	248
四、留取粪便标本	250
五、留取血标本	250

第一章 婴幼儿生长发育

一、体格生长发育的规律与测量方法

●体重与测量方法

体重:体重是反映婴幼儿生长发育尤其营养状况的最重要指标。婴幼儿在用药、输液时也是以体重为基础计算用量的。1岁以内的婴儿,是一生中生长发育最快的时期,出生后2~3个月生长最快。一般前半年每月平均增加600克,后半年平均每月增加500克。半岁时是出生时的2倍,1岁时为3倍,2岁时为4倍。

婴幼儿的年龄和体重

年龄	体重
出生时	3千克
半岁时	6千克
1岁时	9千克
2岁时	12千克

1岁以内体重可按下列公式计算(单位:千克)

前半年:体重 = 出生体重 + 月龄 $\times$ 0.6

后半年:体重 = 出生体重 + 6 $\times$ 0.6 + (月龄 - 6) $\times$ 0.5

2岁时平均体重约12千克,以后每年增加2千克,2~12岁的平均体重可按下列公式计算:

体重(千克) = 年龄 $\times$ 2 + 8(或 7)

新生儿出生体重低于 2.5 千克为低重儿,大于 4 千克,为巨大儿,均为高危儿。

测量方法:婴幼儿体重测量应该用婴儿磅秤,最大载重量限为 15 千克,准确读数至 10 克。幼儿可用体重计,最大载重量限为 50 千克,准确读数为 50 克,7 岁以上儿童可用量大载重量为 100 千克体重计,准确读数为 100 克。



测量体重

如没有婴儿磅秤时,可用成人磅秤代替。由父母先抱着婴儿过磅,然后将婴儿放下,自己单独过磅,将前面的数减去后面的数即为婴儿的重量。

测量时先将体重计调正到“0”点,让孩子排空大小便,脱去衣帽、鞋、袜,冬季应注意室温保持在 20 ~ 22℃。体重低于标准体重 15% 以上可视为异常。常见于营养不良、结核等慢性病,应到医院检查原因。

●身高、坐高与测量方法

从头顶到足跟的垂直高度是身高,是反映骨骼发育的重要指标。新生儿平均身高为 50 厘米。出生后前半年平均每月长 2.5 厘米,后半年平均每月长 1.5 厘米,第 2 年全年平均

长 10 厘米,以后增长速度减慢,每年平均长 5~6 厘米。1 岁时平均身高为 75 厘米,是出生时的 1.5 倍,4~5 岁是出生时的 2 倍,14~15 岁是出生时的 3 倍。

1 岁以后可用下列公式:

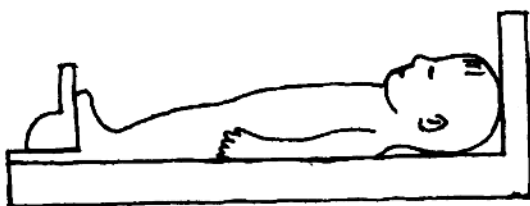
身高(厘米) = 年龄 $\times$ 5 + 75

青春期后增长速度较快,不能按上式计算。

婴幼儿的年龄和身高

年龄	身高
出生时	50 厘米
1 岁时	75 厘米
4~5 岁	100 厘米
14~15 岁	150 厘米

测量方法: 3 岁以下婴幼儿采用卧式身长计,脱去鞋袜仅穿单裤仰卧在测量



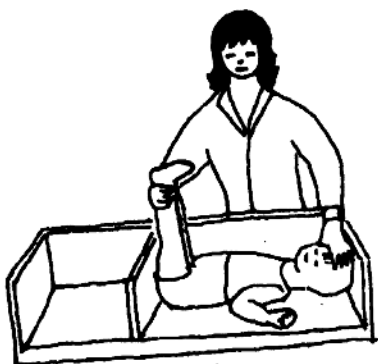
测量身高

床上,一人固定头部使之接触测量床头板,面部向上,两耳在同一水平上。测量者位于宝宝右侧,左手按住双膝使下肢靠拢并紧贴底板,右手移足板,使之接触双足底。

3 岁以上的儿童测量与成人相同。

坐高:婴幼儿坐直的高度,由头顶到坐骨结节的高度是坐高,是反映头部及脊柱的增长发育情况。出生时平均 33 厘米,为身长的 66%;4 岁时为 60%;7 岁时小于 60%。

测量方法：未满 3 岁的婴幼儿取卧位测量，宝宝卧于床上，测量者提起宝宝小腿，骶骨紧贴底板，大腿与底板垂直成直角，测量者移动底板紧贴臀部，读刻度即是坐高度。3 岁以后取坐位量，宝宝坐在有一定高度的矮凳上，坐端正使两大腿伸直与身躯垂直而与地面平



测量坐高

行，大腿与凳面完全接触并互相靠拢，膝关节屈曲成直角，足尖向前，两脚平放在地面上，挺身，移下头板使头顶接触，所指刻度即是。

身长包括头、脊柱及下肢，它们的增长速度并不一致，头部发育较早，下肢发育较晚，身长与头部的比例亦随年龄的不同而异，出生时身长为头长的 4 倍，6 周岁时为 6 倍，成人是 8 倍。

身长受多种因素影响，一般比正常高度低于 30% 以上为异常，见于呆小症、侏儒症及营养不良等。

●头围与测量方法

头围：头围的大小与脑的发育有关，测量头围对判断大脑发育特别重要。出生时平均头围是 34 厘米，年龄越小增长越快。前半年约增长 8~10 厘米，后半年约增长 2~4 厘米，1

岁时平均为 45~46 厘米,2 岁时平均为 47~48,5 岁时平均为 50 厘米,15 岁时接近成人为 54~58 厘米。颅缝在 12~15 岁完全愈合,以后头围的增长主要是头部的皮下脂肪及颅骨板的增厚。

测量方法:被测者取立位、坐位或仰卧位,测量者立或坐于被测量者的前或右方,用左手拇指将软尺固定于头部右侧额齐眉弓上缘处,再从头右侧向后经过枕外隆凸处最高点,而围至零点。读至 0.1 厘米。测量时软尺应贴紧皮肤,左右对称。头发长者应在软尺经过处将头发朝下分开。



测头围

头围过大见于脑积水,过小见于小头畸形、大脑发育不全等。

●胸围与测量方法

胸围:胸围主要反映儿童胸廓的发育及胸背部肌肉发育状况,与肺的发育相适应。

出生时胸围比头围小 1~2 厘米,大约 32~33 厘米。1~1.5 岁时头围与胸围相等约 45~47 厘米。第 1 年增长速度最快达 12 厘米,第 2 年增加 3 厘米,3~12 岁每年增加 1 厘米,到青春期增



测胸围

长速度又加快。

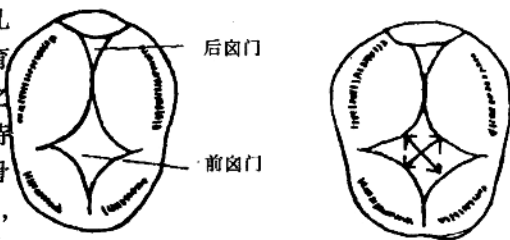
婴幼儿胸廓呈圆筒状,前后径与左右径相等。以后左右径逐步增大。

测量方法:3岁以下婴幼儿取卧位或立位,3岁以上取立位,均不取坐位。被测者应处于平静呼吸状态,双手自然放平下垂,两眼平视,测量者立于其前方或后方,用左手拇指将软尺固定于其胸前乳头下缘,右手拉软尺绕经后背两肩胛骨下角下缘,经左侧回至终点。软尺应轻轻接触皮肤,左右对称,取平静吸气、呼气时的中间值,读至0.1厘米。

二、骨骼与牙齿发育的规律

●颅骨发育的规律

颅骨主要指囟门及骨缝的变化,可反映颅骨的生长发育情况。新生儿颅骨尚未发育完全,骨与骨之间缝隙较大,特别是各颅盖骨之间更为明显,颅骨缝在出生后3~4个月才



前囟测量示意图

完全闭合。在两块额骨与顶骨之间形成一个菱形空间,称为前囟。两块顶骨与枕骨之间形成一个三角形空间称为后囟。