

呵护好孩子早期的 吃穿睡玩练

主编 李兴春

HEHU HAO HAIZI ZAOQI DE
CHI CHUAN SHUI
WAN LIAN



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

呵护好孩子早期的吃穿睡玩练

HEHU HAO HAIZI ZAOQI
DE CHI CHUAN SHUI WAN LIAN

主 编 李兴春
副主编 王丽茹 梁淑敏
编 写 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 铁 李 倩
李兴春 李学梅 李泽民
李效梅 吴凌云 吴宵汉
姚 楠

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

呵护好孩子早期的吃穿睡玩练/李兴春主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5091-2144-3

I. 呵… II. 李… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153416 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:张浩东 责任审读:张之生
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10 字数:248 千字

版、印次:2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书作者参考大量文献资料,从孩子的健康成长出发,详细介绍了从孩子出生到 12 个月时的科学哺育知识和具体方法。全书共 6 章,包括新生儿与婴儿的发育特点,如何吃出孩子的健康,如何穿出孩子的健与美,如何养成孩子良好的睡眠习惯,如何玩练出孩子的智能,如何呵护好孩子的日常保健和防病等。吃、穿、睡、玩、练和防病,是孩子早期健康成长的重要环节,本书以翔实的资料、科学的方法和通俗的语言,对上述重要环节进行了详尽阐述,是育龄夫妇、年轻父母和妇幼保健人员值得一读的科普读物。

呵护好孩子是父母的责任

——向您介绍这本书

孩子是父母的宝贝疙瘩，每一个父母都十分关心他们的吃、穿、睡、玩、练和防病情况，希望孩子得以健康成长。尤其是对新生儿、婴儿更是牵肠挂肚，把呵护好他们的健康成长作为自己神圣的责任。

虽然作父母的都竭尽全力、尽职尽责地呵护自己的孩子，但是一些年轻的父母由于某些知识的不足，在呵护孩子方面还是有不少的缺陷，影响着孩子的健康成长。我们编写了《呵护好孩子早期的吃穿睡玩练》一书，目的是向准备做父母或已经做父母的年轻朋友，在呵护孩子上提出一些具体的指导性意见。

我们在这本书里重点阐述了以下内容。

一、介绍了新生儿、婴儿的发育进程，这一点对呵护好孩子非常重要。因为呵护孩子必须根据其发育状况进行，以符合孩子身心发育的要求。违背了孩子发育状况的呵护是无效甚至是有害的。比如新生儿要全部母乳喂养，而6个月后的婴儿则要加些辅食，补充母乳营养的不足。本书在第1章里特别介绍了孩子发育进程。

二、“民以食为天”，孩子更是以吃作为成长的主要条件。新生儿、婴儿生长发育很快，饮食营养必须跟上。在第2章里主要是提倡母乳喂养，并对适时添加辅食以及辅食的选择和制作知识作了介绍。年轻的父母应该详细阅读这一章，并付诸实践。

三、孩子穿衣似乎比较简单，但恰恰在这个问题上有很多误区。据报载，一对年轻的夫妻在初春季节抱一对刚出生不久的双胞胎孩子去医院看病，总怕孩子冷着，穿得很厚，裹得很严，到了医

院发现一个孩子已经没有呼吸了。医生指出孩子是被捂死的,这是多么残酷的问题啊。很多父母总是愿意给孩子穿得厚厚的,捂得严严的;也有的父母,为了孩子穿得美,竟穿得很少或穿些不利孩子健康的衣服,这两种做法都是错误的,会导致孩子发生疾病。所以说,在第3章里所讲的给孩子穿衣的相关内容也是个关系到孩子健康的大事。

四、有些年轻的父母,不太了解婴儿睡眠的规律,以为睡觉多是有病了,就不让孩子多睡觉,结果造成睡眠不足,影响了孩子的生长发育。其实怎样帮孩子睡眠也有很多知识。第4章里讲了如何正确呵护孩子睡觉问题,它与孩子的身心健康有很大关系。

五、玩、练是孩子的重要活动。孩子除了吃、睡外,就是要玩,很多年轻父母也给孩子买了好多的玩具,这是必要的。但是父母不应该只让孩子自然地玩,应该结合孩子的玩来训练孩子多方面的技能,做到从身体发育、智力发育上全方位地呵护孩子。第5章里向年轻父母介绍了教孩子玩和练的具体知识和技巧,以利于增加孩子的智能训练,如运动锻炼、智慧游戏等。

六、在第6章里讲了父母最关心的孩子健康问题。为了孩子的健康发育,父母还必须注意呵护孩子在日常生活中的保健问题,防止不当的生活方式,从多方面保证孩子的健康。尤其对小儿防病和护理要非常重视。

呵护好孩子是父母的一个神圣、重要而复杂的任务,它不仅关系到家庭幸福、孩子健康,还关系到人类素质的提高,有其重要的社会责任。年轻的父母要全面肩负起这个艰巨的任务,为呵护好下一代做出自己的贡献。

编 者

2008年8月



目 录

第1章 新生儿与婴儿的发育特点..... (1)

新生儿(<28天)的生理特点及发育进程 (1)

2~3个月婴儿发育特点 (4)

4~6个月婴儿发育特点 (8)

7~9个月婴儿发育特点 (12)

10~12个月婴儿发育特点 (15)

第2章 吃出孩子的健康 (19)

新生儿的喂养 (19)

母乳是新生儿最理想的食品 (19)

母乳喂养孩子的优点 (21)

给新生儿开奶的时间越早越好 (22)

初乳不能丢弃 (23)

不要在哺乳前喂养新生儿 (24)

每次给新生儿哺乳的时间多长为好 (25)

多长时间给新生儿喂一次奶 (26)

怎么知道新生儿吃饱了没有 (26)

母亲喂哺新生儿的正确姿势 (27)

给新生儿喂奶的正确过程 (28)

乳母要做到保证乳汁充足 (29)



呵护好孩子早期的吃穿睡玩练

开始哺乳乳房太硬怎么办	(30)
新生儿拒乳的原因和应对方法	(31)
新生儿吃奶后吐奶原因及应对	(31)
特殊情况乳房在哺乳时要注意的问题	(32)
乳母患病是否喂奶因情况而定	(33)
新生儿应添加鱼肝油	(34)
2~3个月婴儿的喂养	(35)
坚持母乳喂养	(35)
要提高母乳的质量	(36)
4~6个月婴儿的喂养	(37)
母乳喂养的婴儿也要添加辅食	(37)
添加辅食应遵循的原则	(39)
添加辅食最适宜的时间	(40)
母乳喂养的婴儿5个月之内不要添加辅食和菜汤	(41)
添加辅食的种类和方法	(42)
婴儿添加辅食应注意的事项	(43)
婴儿添加辅食的喂养方法	(44)
小儿添加辅食要适当减甜食、加咸食	(45)
6个月龄前的婴儿禁食的食物	(46)
妈妈上班坚持母乳喂养的方法	(48)
婴儿拒不吸吮母乳的原因及处理	(49)
应对吃母乳的婴儿腹泻、便秘的方法	(50)
介绍几种6个月婴儿辅助食品的制作	(51)
7~9个月婴儿的喂养	(53)
7~9个月婴儿要增加辅食量	(53)
添加辅食要多样化	(54)
7~9个月婴儿辅食喂养要求	(55)
8个月的宝宝可以增加的食品	(56)
既要吃水果又要吃蔬菜	(58)



婴儿不要吃鸡蛋过多	(59)
婴儿不宜喝的饮料	(60)
要培养宝宝良好的就餐习惯	(61)
训练孩子用杯、碗喝东西,用匙吃食物	(63)
要安排好7~9个月婴儿的一日饮食	(64)
介绍几种营养食品的制作方法	(64)
10~12个月婴儿的喂养	(67)
10~12个月婴儿饮食特点	(67)
婴儿要注意补充钙、维生素D、维生素K	(68)
婴儿到12个月时要吃“硬”食	(70)
不要给婴儿喂嚼过的食物	(71)
婴儿不宜多吃的食物	(71)
要安排好婴儿的一日饮食	(74)
婴儿10~12个月的喂养方法	(75)
宝宝偏食的危害及纠正	(77)
了解婴儿食欲缺乏的原因	(78)
婴儿食品制作要保持营养和卫生	(79)
介绍几种营养食品的制作方法	(80)
人工喂养与混合喂养婴儿	(84)
什么是混合喂养与人工喂养	(84)
人工喂养与混合喂养的食品选择	(85)
冲调配方奶粉的方法	(87)
冲调新鲜牛奶的方法	(88)
人工喂养婴儿食品的选择与调制	(88)
煮牛奶、冲奶粉温度与加糖	(90)
人工喂养的喂奶方法及用量	(91)
人工喂养的婴儿要注意添加辅食	(93)
人工喂养的新生儿婴儿要注意补充水分	(94)
混合喂养的安排	(95)



呵护好孩子早期的吃穿睡玩练

混合喂养注意事项	(96)
人工喂养新生儿、婴儿不宜选用的代乳品	(97)
婴儿厌食牛奶怎么办	(99)
忌人工喂养和混合喂养方法不当	(100)
混合喂养和人工喂养奶具的要求	(102)
附:	(104)
0~6个月龄婴儿喂养指南	(104)
6~12个月龄婴儿喂养指南	(106)
第3章 穿出孩子的健与美	(108)
新生儿、婴儿衣服的选择原则	(109)
新生儿衣服的具体要求	(109)
婴儿所需的衣服	(110)
小婴儿要穿袜子	(113)
婴儿衣服禁忌	(114)
给新生儿、婴儿穿衣服的方法	(115)
不要给孩子包“蜡烛包”	(120)
注意新生儿衣服的保存	(121)
婴儿的床上用品	(122)
给新生儿制作睡袋	(124)
忌给婴儿捂盖太多	(125)
尿布的选择和使用	(126)
给孩子换尿布的方法	(128)
新生儿尿布的清洗和消毒	(129)
第4章 睡得好有利于孩子生长发育	(131)
要让新生儿多睡眠	(132)
新生儿睡眠要注意的问题	(133)



给婴儿一张小床单独睡的好处·····	(135)
婴儿的枕头有讲究·····	(136)
培养新生儿的良好睡眠习惯·····	(137)
新生儿睡眠姿势·····	(138)
婴儿睡凉席要注意的问题·····	(140)
防止孩子睡偏头·····	(140)
防止孩子睡觉时踢被子·····	(141)
新生儿、婴儿睡眠禁忌·····	(142)
小宝宝是个“夜哭郎”的应对方法·····	(145)
妈妈要通过观察婴儿睡眠了解孩子的健康·····	(147)
第5章 玩练出孩子的智能·····	(148)
新生儿期的训练·····	(149)
感觉训练·····	(149)
动作训练·····	(153)
体质锻炼·····	(155)
2~6个月婴儿训练·····	(159)
感觉训练·····	(159)
动作训练·····	(161)
语言训练·····	(163)
生活习惯培养训练·····	(165)
体质锻炼·····	(167)
游戏训练·····	(185)
游戏玩具的选择与利用·····	(199)
7~12个月婴儿训练·····	(200)
感知训练·····	(201)
动作训练·····	(202)
语言和认识能力训练·····	(216)
生活习惯训练·····	(220)



呵护好孩子早期的吃穿睡玩练

游戏训练.....	(222)
游戏玩具的预备.....	(238)
第6章 呵护好孩子的日常保健和防病.....	(239)
新生儿防病保健.....	(239)
新生儿居室环境的基本要求.....	(239)
新生儿环境禁忌.....	(241)
父母要细心观察新生儿身体健康状况.....	(243)
注意新生儿的清洁卫生.....	(248)
新生儿保健的基础知识.....	(253)
适时接种卡介苗、乙肝疫苗.....	(256)
新生儿要防止感染.....	(257)
新生儿常见病护理.....	(258)
防止新生儿发生意外.....	(266)
婴儿日常保健.....	(268)
婴儿的合理生活时间表.....	(268)
注意婴儿的清洁卫生.....	(271)
婴儿视觉的保护.....	(273)
婴儿听觉的保护.....	(275)
婴儿皮肤的保护.....	(278)
讲究口腔卫生保护牙齿.....	(279)
观察婴儿排泄物了解健康状况.....	(281)
婴儿第1年内的预防接种.....	(283)
给满2个月的婴儿服用脊髓灰质炎疫苗.....	(284)
接种百日咳、白喉、破伤风混合疫苗.....	(286)
接种乙型肝炎疫苗的最后一针.....	(287)
给婴儿接种流行性乙型脑炎疫苗.....	(288)
婴儿8个月时要接种麻疹疫苗.....	(289)
10~12个月的婴儿应接种流脑多糖疫苗.....	(290)



要检查接种卡介苗后的效果.....	(291)
预防婴儿缺铁性贫血.....	(292)
预防婴儿发生佝偻病.....	(294)
上呼吸道感染的护理.....	(295)
小儿肺炎的预防与护理.....	(297)
营养不良的预防与治疗.....	(298)
要防治婴儿便秘.....	(299)
婴儿腹泻的治疗与护理.....	(300)
夏季要防治小儿消化不良和出痱子.....	(301)
女婴泌尿系统感染的预防和护理.....	(303)

第 1 章

新生儿与婴儿的发育特点

呵护好孩子必须根据孩子出生后的发育状况进行吃、穿、睡、玩、练等方面的训练和日常保健,以促进孩子的健康发育和成长,提高智能。为此,特设孩子发育特点一章。以利父母根据孩子发育特点进行呵护和训练。

新生儿(<28天)的生理特点及发育进程

孩子从出生之时起直到满28天为止称为新生儿期。正常新生儿的胎龄大于或等于37周,体重在2500g以上。胎龄不足37周而出生的孩子,被称为早产儿,也称为未成熟儿。若胎龄满37周,但体重却不足2500g,一般称为足月小样儿,又称低体重儿。平时说的新生儿一般是指正常的孩子。

新生儿是人生的最初阶段,孩子脱离母体来到一个完全陌生又崭新的世界,开始相对的“独立生活”,内外环境发生了很大变化,但其生理调节和适应能力还不够成熟,容易发生一系列的生理和病理变化,所以要特别加强呵护,使孩子健康地迈出可喜的第一步。

1. 新生儿的体重、身长、头围、胸围和坐高



呵护好孩子早期的吃穿睡玩练

- (1) 体重: 2 500~4 000g。
- (2) 身长: 47~53cm。
- (3) 头围: 33~34cm。
- (4) 胸围: 约 32cm。
- (5) 坐高(即顶—臀长): 约 32cm。

2. 新生儿的呼吸、心率

(1) 呼吸: 新生儿的肺容量小, 但新陈代谢所需要的氧气量并不少, 所以新生儿每分钟呼吸比成人快, 每分钟 35~45 次, 主要靠膈肌升降来完成, 故以腹式呼吸为主。新生儿的呼吸中枢不健全, 呼吸表现为浅快, 常不规则, 但不能超过每分钟 60 次, 也不能低于每分钟 30 次。

(2) 心率: 每分钟心率 140 次(每分钟波动在 120~160 次)。小儿哭闹时会增加。

3. 新生儿大便 新生儿一般在出生后 10 小时开始排出胎便。胎便呈黏稠棕褐色或墨绿色, 无臭味, 是由消化道分泌物和胎儿在子宫内咽下的羊水和脱落的上皮细胞所组成。一般在出生后第 1 天排出的完全是胎便, 第 2~3 天排出的胎便是向正常便过渡的粪便, 以后逐渐排出正常的粪便。吃母乳者的粪便是金黄色, 吃牛乳者的粪便呈淡黄色。每天排便次数较多, 甚至每块尿布都有粪便, 但只要粪便消化均匀、没有奶块、水分不多、不含黏液、睡眠饮食都很正常、体重日见增加, 仍属正常现象。吸吮母亲初乳后有利促进排便。

4. 新生儿排尿 新生儿出生时, 在膀胱内有少许尿液, 一般在出生后 24 小时内排尿, 最初几天的排尿规律是: 第 1 天 2~3 次, 总量 10~30ml。第 1 周内每天 4~5 次, 1 周后每天可达 10 次左右, 有的可达 20 多次。日总量可达 100~300ml, 满月前后每天可达 250~450ml。孩子小便的次数多是正常现象。尿液透明, 微带黄色, 尿内含有微量蛋白。由于新生儿肾脏稀释功能较差, 用牛乳喂养的新生儿要多补充水分。尤其是夏季, 室内温度高, 如喂水太



少,更要注意补充水分,绝不能因小儿尿多,就减少喂水量,一旦不注意水分的补充,小儿会出现脱水热。

5. 新生儿的体温 新生儿出生时,从温度恒定的母体来到母体外,体温往往要下降 2°C 左右,以后可逐渐回升。一般于 12 小时后稳定在 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。新生儿的体温调节中枢功能不完善,如果环境温度过高(保暖过度),水分蒸发,体温就会上升过高。另外,新生儿的皮下脂肪较薄,体表面积相对较大,容易散热。因此,注意保持周围环境温度的恒定是维持新生儿体温正常的重要条件。在冬天,室内温度应保持在 $18\sim 22^{\circ}\text{C}$,如果室温过低容易引起硬肿症。

6. 新生儿的皮肤 新生儿的皮肤柔嫩,角质层薄,皮下毛细血管丰富,局部防御功能差,任何轻微的擦伤都是细菌的侵入门户。因此,要注意保护皮肤,防止细菌从皮肤进到血液中生长繁殖,引起败血症。

新生儿的皮肤的外观呈玫瑰红色,皮脂腺分泌旺盛,出生时皮肤上覆盖着一层胎脂,有保护皮肤不受细菌侵入及保暖的作用。出生后会自然吸收,不宜擦掉,可仅对颈下、腋下及大腿弯(腹股沟)、小腿弯等处的胎脂进行清洁,于出生后 6 小时左右用消毒的植物油轻轻擦去,避免胎脂刺激皮肤发生溃烂。在鼻尖、两鼻翼及鼻与面颊之间常因皮脂堆积而出现黄白色小点,日后会自行消退,千万不要挑挤,以防感染。在出生后的 3~5 天,新生儿的全身皮肤会变得干燥,这是由于在此以前他一直生活在羊水里,当来到新的世界后,皮肤就开始干燥,表皮逐渐脱落。1 周以后可以自然落净,此期不要生硬的往下揭表皮。新生儿皮肤在落屑以后呈粉红色,非常柔软光滑。

7. 新生儿睡眠 新生儿期是人一生中睡眠时间最多的时期,每天要睡 16~17 个小时,约占一天的 70%。其睡眠周期约为 45 分钟,睡眠周期随着小儿的成长会逐渐延长,成人为 90~120 分钟。睡眠周期包括浅睡和深睡,在新生儿期浅睡占 $1/2$,以后浅睡



呵护好孩子早期的吃穿睡玩练

逐渐减少,到成年仅占总睡眠量的 $1/5 \sim 1/4$ 。深睡时新生儿平静,眼球不转动、呼吸规则。而浅睡时有吸吮动作,面部有很多表情,有时似乎在做鬼脸。

8. 生理性体重下降 新生儿出生 2~4 天后,体重往往比出生时减轻 $3\% \sim 9\%$,原因是小宝宝出生后吃奶量少,会吐出一些羊水、黏液,将胎粪和水便排出体外,通过呼吸和出汗排出水分,造成摄入少排出多的情况,因而体重减轻。恢复体重早者在出生后 7~10 天,晚者在出生后 2~3 周。只要加强护理,合理喂养,就能提早恢复到正常体重。新生儿早喂奶是控制生理性体重下降的有效措施,有的新生儿可不出现体重下降。

2~3 个月婴儿发育特点

从出生到满 1 周岁的这段时期为婴儿期,但由于新生儿期的特殊性单分为一段(出生~28 天),所以,常将生后 28 天起到 1 周岁的这段时期称婴儿期。此阶段小儿以乳汁为主要食品,故又称为乳儿期,是小儿生长发育最迅速的时期。由于婴儿发育迅速,我们将其分为 2~3 个月、4~6 个月、7~9 个月、10~12 个月这 4 个阶段进行介绍。

1. 体重 体重的增长是婴儿体格发育的重要标志之一。一般说满月后的婴儿体重每天以 $30 \sim 40\text{g}$ 速度迅速增长,这需要及时对婴儿的饮食进行调整。

2. 身长 小儿出生后身长 50cm 左右,由于小儿的身长在前 3 个月增长较快,到满月时可增加 $5 \sim 6\text{cm}$ 。第 2、3 个月平均每月增长 3cm,满 3 个月时身长要比出生时增加 $11 \sim 14\text{cm}$ 。这需要有充足的饮食和睡眠。

3. 头围 小儿的头也有了明显发育。头围的大小反映了脑和颅骨的发育程度,因此,正确测量小儿的头围是很重要的。头围的测量可用一个软皮尺,测量时前面经过眉间,后面经过脑勺最突出的地方绕头一周,这样所得到的数值即为头围值。小儿刚出生头