



中等职业教育特色精品课程规划教材
中等职业教育课程改革项目研究成果

家庭婴幼儿 保健与教育

jiating yingyouer baojian yu jiaoyu

◎主编 曾伟菁



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21世纪中等职业教育特色精品课程规划教材

中等职业教育课程改革项目研究成果

家庭婴幼儿保健与教育



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

《家庭婴幼儿保健与教育》是中等职业教育课程改革项目研究成果,也是特色精品课程规划教材之一。全书主要从幼儿的抚养和教育方面入手,根据小儿发育各阶段的生理、心理特点,着重介绍了家庭中小儿的成长与养育、小儿的保健、小儿常见疾病的家庭防治、家庭幼儿护理与急救知识、儿童中毒及意外事故的紧急处理、家庭教育6方面内容。

本书深入浅出、条理清晰、理论与实践相结合,充分了解了目前职业需求的要点,以实用为导向,注重培养学生的实际操作能力,是一本适于各地中等职业学校家用服务专业学生的教材,也适用于相关专业的广大师生作为参考书使用,还可作为日常生活中养育孩子的常备手册。

版权专用 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

家庭婴幼儿保健与教育 / 曾伟菁主编. — 北京: 北京理工大学出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 5640 - 3398 - 9

I. ①家… II. ①曾… III. ①婴幼儿-妇幼保健-专业学校-教材②婴幼儿-哺育-专业学校-教材 IV. ①R174②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138847 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 11.25

字 数 / 288 千字

版 次 / 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 21.00 元

责任校对 / 王 丹

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

家庭婴幼儿保健与教育理论和实践，是随着人类生活水平的提高而不断发展的。影响幼儿健康的诸多因素，尤其是行为与生活环境，日益受到人们的重视。每一位妈妈都希望通过正确的方式来哺育孩子健康成长，为他们营造一个安全、美好的生活环境。

为了更好地适应现代妈妈对幼儿抚养和教育方法上的需求,更好地满足现代家庭生活理念,本着突出职业教育的规律和特色、以传授实用技术为主、适度介绍知识和专业理论,注重专业综合技能的培养为宗旨,编写此书。本书可作为各地中等职业学校家用服务专业学生专用教材、护理员培训教材、家庭妈妈对幼儿自我保健的参考书。

本书共分为六章，包括：小儿的成长与养育；小儿的保健；小儿常见疾病的家庭防治；家庭幼儿护理与急救知识；儿童中毒及意外事故的紧急处理；家庭教育。

本教材在编写过程中得到相关部门和专业人员的大力支持和帮助,在此致



以衷心的感谢。

家庭婴幼儿保健与教育内容广泛，涉及领域众多。由于编者学识有限，经验不足，加之时间仓促，书中缺点和错误在所难免，恳请诸位同仁和广大师生批评指正。

编 者

编 者



131		用吸奶器已断乳的宝宝	章四第
132		乳房胀痛的处理	章一第
132		母乳喂养常出现的问题	章二第
131		母乳喂养完全转喂奶粉	章三第
131		母乳喂养的宝宝便秘怎么办	章五第

目 录

134		母乳喂养的宝宝中饱儿	章一第
132		母乳喂养的注意事项	章二第
141		育婴知识	章六第
141		早产	章一第
131		早产儿的护理	章二第
132		早产儿的喂养	章三第
145		早产儿小脑发育	章四第
131		早产儿的护理	章五第

第一章 小儿的成长与养育 1

第一节	1岁以内婴儿的养育	1
第二节	1~3岁幼儿的养育	17
第三节	3~6岁儿童的养育	24
第四节	学龄儿童的养育	28

第二章 小儿的保健 32

第一节	小儿牙齿的生长与保护	32
第二节	小儿的视觉保护	37
第三节	微量元素与小儿营养和发育	38
第四节	计划免疫知识	42

第三章 小儿常见疾病的家庭防治 45

第一节	常见症状的家庭处理	45
第二节	新生儿常见病的家庭防治	52
第三节	小儿常见内科病的家庭防治	56
第四节	小儿常见外科病的家庭防治	83
第五节	小儿常见五官科病的家庭防治	89
第六节	小儿常见传染病的家庭防治	96
第七节	小儿常见皮肤病的家庭防治	111



第四章 家庭幼儿护理与急救知识..... 126

第一节 幼儿生病特征观察..... 126

第二节 家庭日常护理知识..... 128

第三节 家庭用药安全基本知识..... 131

第五章 儿童中毒及意外事故的紧急处理..... 134

第一节 儿童中毒的紧急处理..... 134

第二节 其他意外事故的处理..... 138

第六章 家庭教育..... 144

第一节 早教..... 144

第二节 独生子女的教育问题..... 152

第三节 周岁内小儿教育..... 159

第四节 1~6岁小儿教育..... 162

第五节 小学儿童的心理发展与教育..... 167



第一章

小儿的成长与养育



本章概述

每一位母亲都会在养育自己孩子的过程中遇到很多问题,本章将婴儿出生到上小学这一时期分成几个不同阶段讲述婴儿的成长之路。每一阶段都从喂养、护理、安全等方面作详细的阐述,让妈妈们做一个细心体贴的好妈妈。



教学目标

1. 掌握婴儿期不同阶段的喂养、护理、安全等基本知识。
2. 了解幼儿的生理特征。
3. 熟悉小学生时期儿童的喂养、护理等知识。

* * * * *

第一节 1岁以内婴儿的养育

一、1个月

婴儿从出生到满28天称为新生儿期。正常新生儿出生时体重在2.5~4千克,身长超过45厘米,皮肤鲜嫩粉红,上有一层胎脂,眼皮略肿,四肢屈曲,哭声响,指(趾)甲较长超过指(趾)端,男婴睾丸下降,女婴大阴唇能盖过小阴唇。出生后数小时开始排尿,出生后10~24小时排黑绿色带黏液的胎便。呼吸较浅表,节律常不均匀(时快时慢),每分钟40次左右;心跳比成人快得多,每分钟140次左右。新生儿体温多偏凉,经保暖措施,24小时后才能达到36℃以上。

1. 新生儿的喂养

(1) 母乳喂养 早喂奶、勤喂奶可以加强新生儿肠蠕动,促进胎便及早排出,减少高胆红素血症的发生,也可使新生儿生理性下降的体重尽快回升。母乳喂养可使母亲乳腺管畅通,避免郁积,减少乳腺炎的发生。因此提倡给正常新生儿于出生后1小时喂奶,不固定喂



乳间隔及每次喂乳时间。

●**哺乳姿势** 妈妈最好抱起孩子坐着喂奶,可将一只脚踏在小凳子上,让孩子斜躺在妈妈怀里,头勿过于后仰,用中指和食指轻压在乳头上下方,以免乳房堵住新生儿的鼻孔影响呼吸,也可避免乳流太急呛着孩子。吃奶后,应将新生儿抱起,使其俯卧于妈妈胸前,轻轻拍拍背部,使其打嗝,排出胃内气体,然后放在床上,取右侧卧位,防止溢奶及误吸入气管。

●**哺乳注意事项** 喂奶前先给新生儿换好尿布,然后洗手,清洗乳头,母亲若患呼吸道感染应戴口罩。新生儿很容易疲劳,常常吸吮几下,没吃饱便睡着了,不一会儿,又醒来哭闹着要吃奶,可是一吃又睡着了,这样母婴都得不到很好地休息。因此当孩子有入睡表现时,可轻弹新生儿足跟或用手捻其耳垂,刺激使之清醒,继续哺喂。一次喂奶,左右乳房轮流喂,先吸空一侧乳房,再换另一侧,这样可使乳汁分泌均匀,避免因乳汁郁积而发生乳腺炎,也有利于奶量增加。由于母乳的分泌量无法精确估计,加之每次喂乳量亦有差异,故不一定限制每隔3小时喂奶。只要吃饱了,孩子就会安静熟睡。通常母乳以每隔2小时喂1次,每次15分钟为宜。

(2) **人工喂养** 用牛(羊)奶代替母乳喂养婴儿称“人工喂养”。出生后3周内不能喂全奶,需加水或米汤。用米汤稀释可使乳凝块较小,热量增加,如再加点糖,效果更佳。人工喂养配方:

●1~7天新生儿,用奶1份,水2份。即100毫升内,奶33毫升,水67毫升,加糖5克。每次喂奶量60毫升。每日喂7~8次。

●7~14天新生儿,用奶1份,水1份。即100毫升内,奶与水各50毫升,加糖5克,每次喂奶量80毫升,每日7~8次。

●14~21天新生儿,用奶2份,水1份。即100毫升内,奶67毫升,水33毫升,加糖5克。每次喂奶量80~100毫升,每日6~7次。

●21~30天新生儿,可喂全奶(不稀释),每次100毫升,每日6次。

奶粉配制成全奶有两种方法:按重量计算奶与水之比为1:7;按容量计算奶与水之比为1:4即成全奶。

还需指出,出生后第2周开始喂牛奶间隔时间,还应添加果汁或菜汁20毫升。每日给浓缩鱼肝油滴剂2~3滴以预防佝偻病。

2. 新生儿的护理

(1) **环境** 房间应清洁,阳光要充足,空气要新鲜,但不宜有对流风。室温以18~22℃为宜,保持相对湿度为50%~60%。出生后24小时内作好保暖工作很重要,若在寒冷季节不注意保暖,新生儿易患硬肿症或肺炎。

(2) **新生儿卫生** 衣服宜宽大、质软、不褪色,尿布用吸水性强的软布。头颈、腋窝、会阴部及其皮肤皱褶处应勤洗。每次换尿布时,应以温开水冲洗臀部,擦干后涂少许消过毒的植物油,以防臀部发红。皮肤如出现小脓点,可用酒精消毒后挑破,涂以龙胆紫。

(3) **脐部护理** 脐带一般在出生后1~7天内残端脱落。早期应注意残端有无渗血,如渗血多,可能是脐带结扎不紧,应去医院重新结扎。要保持局部清洁,防止被尿布浸湿污染,如被浸湿,脐周涂酒精,覆以干纱布即可。脐残端脱落后,局部常较湿润,并有少量渗出,此为正常现象,可涂以95%酒精或1%龙胆紫促进干燥。切勿撒消毒粉或其他未经消毒的中草药等。如分泌物为脓性,并有臭味,同时脐轮红肿,为炎症表现,需积极治疗(见



新生儿常见病的家庭防治)。

(4) 预防感染 妈妈患感冒、腹泻、皮肤感染及各种传染病时皆不宜接触新生儿。尽量少让亲友探视,避免交叉感染。

(5) 日常观察 细心观察新生儿的精神、哭声、吃奶、皮肤、面色、大小便及睡眠情况有无异常。



新生儿的衣着和尿布的选择

新生儿所用衣物应该柔软、舒适和保暖。衣服要用软布缝制,宽大,不需纽扣。一般不必穿棉袄、棉裤,只要用小毛巾被、毯子和小棉被包好盖好即可。棉被应用新棉花缝制,不可过厚,这样既保暖又不太重。枕头应该用荞麦皮、蒲绒或海绵等装制,不可用小米、沙子等坚硬物质填充,枕头不可过高,应该将部分颈部也置于枕上。

那么如何选择尿布呢?首先,尿布应该以质地柔软、吸水性好、干净卫生的布料为原料,尤以白色棉织品软布制作为佳,这样可以观察新生儿尿液颜色的改变。尿布下面垫的塑料布要用新的,塑料布不要直接接触皮肤。在制作尿布时,还须注意以下情况:

(1) 不用腈纶和印染、易褪色的布料 腈纶制品吸水性和透气性差,新生儿易发生红臀。印染化学品可以刺激小儿皮肤,易引起尿布性皮炎。

(2) 不用质地硬的布料 用硬布料做尿布容易使新生儿娇嫩的皮肤破损,又因其抵抗力较差,皮肤破损后极易发生感染,严重者可导致败血症。

新生儿洗澡

勤洗澡对新生儿皮肤的清洁卫生,以及预防感染都是非常重要的。

洗澡时间最好是选在喂奶后,因为孩子吃饱了洗澡才会听话,不会哭闹。洗澡的地方要温暖、避风。洗澡水的温度不能太高,以手背不烫为宜,约38℃。根据季节查选择每天洗、隔一天洗或每周洗3次。如果新生儿生了皮疹,洗澡的次数应减少,过多的洗澡会刺激新生儿娇嫩的皮肤。

洗澡的方法一般有擦浴和盆浴两种。在脐带未脱落之前,可用擦浴;脐带脱落,脐部伤口愈合后可用浴盆洗澡。

洗前要准备好干净的内衣、尿布、大毛巾、热水盆、肥皂等物。肥皂要用刺激性小的香皂或药皂。洗澡时动作要轻,肥皂不可直接擦洗新生儿的皮肤,要抹在手掌或毛巾上,然后再轻轻擦洗新生儿皮肤,按自上而下,由前到后的顺序擦洗,不要忽视新生儿的颈部、腋下、胳膊和腿的皱褶处。洗后擦干水分,不可用力,接着扑些婴儿爽身粉。



新生儿几种特殊又正常的生理现象

1. 生理性体重下降

出生后3~5天的新生儿,会出现一时性体重下降,一般减轻5%~8%(150~200克)。这是由于婴儿出生后排胎粪排尿,进水、进食少等原因造成的,是正常生理现象,大多在1周左右就可恢复。若时间超过2周仍未恢复,此时应考虑是否喂奶量不足、吐奶、稀便或伴有其他疾病。



2. 脱水热

新生儿脱水热是因为新生儿体内水分不足引起的发热，尤其在夏天最多见。

脱水热多发生在出生后2~4天，热度一般在38℃~40℃。新生儿烦躁不安，啼哭不已，尿少，但其他情况尚好，能吃奶。在出现脱水热的同时，往往伴有生理性体重下降。新生儿出生后，经呼吸、皮肤蒸发、排出大小便等失去一些水分，而出生后3~4天内母乳分泌量较少，使新生儿摄入量不足或是环境温度过高、过度保暖，使小儿体温升高，呼吸增快，皮肤蒸发的水分也增多，如补充不足，也可脱水。

脱水热一般喂开水或5%~10%葡萄糖水，每2小时1次，每次10~30毫升，约24小时体温即可降至正常。

3. 生理性黄疸

新生儿出生后2~3天可产生皮肤和眼球发黄的现象，出生后4~5天黄疸最明显，7~10天消退，一般无其他症状。早产儿生理性黄疸较足月儿多见，可略迟1~2天出现，黄疸的程度较重，消退也较慢，可延至2~4周。产妇血型为O，婴儿血型为A或B时，或产妇与婴儿的Rh血型不相匹配时，尤为多发。

4. 生理性乳腺肿胀及假月经

出生后第5~7天的女婴，有时可见阴道少量出血（假月经），持续1~2天自止。出生后3~5天，男女婴儿皆可发生乳腺肿胀，如蚕豆至鸽蛋大小，多于出生后2~3周消退。

这些现象都是因孕妇妊娠后期雌激素进入胎儿体内，出生后雌激素突然中断所致，不必惊慌，也不必处理。

5. 马牙

仔细观察可以发现，有些新生儿在上腭中线附近及牙床上有白色颗粒状物，是正常上皮细胞堆积或黏液腺潴留而肿胀所致，称上皮细胞珠，俗称“马牙”，经过数周会自然消退。对孩子吃奶以及将来出牙不会有什么影响。但有的老人认为它影响新生儿吃奶，主张用黑粗布蘸上盐粒用力摩擦，直至擦破流血为止。这是一种不必要的“恶治”，这些不科学、不卫生的操作，往往给细菌的侵入打开了缺口，常常会引起口腔炎，甚至进一步扩散而酿成败血症。

6. 新生儿红斑

初生2~3天的婴儿，有时突然起一身红色丘疹，丘疹四周有红晕，看起来很可怕。年轻的妈妈常常为此抱孩子四处求医。其实，出疹的同时小儿吃奶香，精神佳，不发热，多在1~2天内不治自消。这就是医学上所说的“新生儿红斑”，是一过性的生理过程。

因为新生儿的皮肤娇嫩，血管丰富，角质层发育不良。当从母体娩出，便从羊水的浸泡中来到干燥的自然界，随着胎脂逐渐被吸收，皮肤失去保护，受到光、空气、衣物、洗澡等刺激，皮肤便出现这种呈玫瑰红色的丘疹，可以说是适应环境变迁的生理反应。

7. 粟粒疹

孩子吃饱后安静入睡了，这时妈妈喜欢对着自己的宝宝仔细看，有时会发现宝宝的鼻尖和鼻翼两侧有黄白色的如粟米大小的疹子，不知情况的妈妈会紧张起来，以为有什么皮肤病，其实这也是正常的，是皮脂堆积而成的，不久可自然消退。

8. 胎记

新生儿的骶尾部、臀部、小腿等部位常常可以看到灰蓝色的斑块，形状、大小不一，不高出皮肤，无不适感。这是皮下色素细胞堆积的结果，俗称“胎记”。这也是一种生理现象，也无需治疗。多在5~6岁时自行消失。



二、2个月

刚满月的婴儿视物不清,到2个月时眼睛就能看清东西了,看到带响声的玩具会非常高兴,甚至“呀呀”自语,还会发出笑声。这时婴儿能把小手放到嘴里吮吸,脚蹬被子的力气也越来越大。每天睡眠时间在20个小时左右。有的婴儿白天睡眠很好,一到晚上就啼哭,把白天和夜晚弄颠倒了。与新生儿相比,婴儿的大小便次数都有减少,大便每天可有5~6次。母乳喂养儿大便次数比人工喂养儿要多,此时有便秘倾向的婴儿比1个月时有所加重。

1. 喂养

(1) 母乳喂养 2个月的婴儿,母乳以每天喂7次,间隔3小时为宜,以吃饱为原则。

如果婴儿5天体重增加150~200克,说明母乳喂养正常,不需增添牛奶。当5天体重增加不到100克,同时伴有夜间啼哭,表现烦躁不安,常说明母乳不足,应立即增添牛奶。牛奶应在妈妈分泌奶量最少的时候(一般是在下午4~6点)试加1次,每次100~120毫升。如果婴儿仍有夜啼不止,可在夜里10~11点再加1次牛奶。

总之,按婴儿体重正常增加的标准来决定添喂牛奶的次数,但切勿因此放弃母乳的喂养。从这个月开始,应每天训练孩子吮吸2~3次装有白开水或果汁20毫升有胶皮奶嘴的奶瓶,这样当母乳突然减少,婴儿需要添加牛奶时,使用奶瓶就不困难了。

(2) 人工喂养 单用牛(羊)奶喂养的婴儿,这个月的奶量每日以800毫升为宜。每天7次,每次120毫升,如减少1次,则每次可喂至140毫升。

食量大的婴儿每次最好不超过150毫升,若吃完150毫升牛(羊)奶婴儿仍啼哭时,可再喂30毫升加有白糖或蜂蜜的开水,切忌过量喂奶。



如何开始增加辅食

2个月的婴儿主要增加果汁或菜汁,每次约20毫升。母乳喂养儿因母乳中含有维生素C,可不另加果汁。人工喂养儿,因煮沸牛(羊)奶时,维生素C被破坏,应提早补充。增添果汁的优点:补充维生素C、味道佳,还可以解除婴儿便秘。

2. 安全

(1) 适应季节变化 1~2个月的婴儿,可在温暖的日子,带到室外进行空气浴。

夏季,婴儿出汗逐渐增多,要勤洗澡,勤换衣服,注意皮肤清洁,可适当用点痱子粉。出汗增多,尿量减少时要及时补充水分。在酷暑盛夏,有些婴儿的痱子可能化脓,可适当用“六神丸”溶解后外敷,防止痱子扩散蔓延,不要用风扇直接吹婴儿。冬季,需要注意保暖,1~2个月的婴儿还蹬不开被子,故重点应放在暖和和被窝上。电褥子过于暖和,可能会致脱水症,婴儿太小,不用为宜。

(2) 旅行 随着人们生活方式的改变,婴儿跟随父母旅行的例子也多了起来,特别是孩子满月后。旅行时母乳喂养婴儿较为方便,而人工喂养婴儿则有诸多不便。在经煮沸消毒,完全干燥的奶瓶中,放入奶粉后,套上奶嘴,外面再套上套子。同时在暖壶中装上足量的开水。对婴儿尿布的准备要比平时多些,且注意“防范”,不要弄脏了妈妈的衣服。还要带上必要的换洗衣物。

(3) 生活中的安全 孩子从床上坠地的危险是存在的,应放置床栏。常剪指甲,防止指甲挠破面部。洗澡水过热或热水袋漏水都可引起皮肤烫伤。在冬季,注意房间换气,不要



放置没有烟囱的煤炉,以免引起一氧化碳中毒。躺在床上搂着孩子喂奶也是很危险的,往往妈妈睡着了,孩子会被乳房堵塞鼻口而窒息。另外,妈妈与孩子睡在一起,有时被褥盖住孩子头部,堵塞口鼻,因孩子幼小不会自己推开也会造成窒息。以上现象并非少见,教训十分惨痛。提倡母子分床睡,可为孩子准备一张有栏杆的小床,放在大床边。这样既便于观察,也不会造成窒息。

三、3个月

逗引3个月大的婴儿,他(她)会出现笑脸。外出时,婴儿会对周围环境开始感兴趣。此时婴儿手脚活动增多,力量增强,两手可以抓住玩具,站在母亲膝盖上跃跃欲试地想跳。爱睡的婴儿每天仍睡18~20小时,爱活动的婴儿白天只是午前和午后睡1次。母乳喂养儿每天大便5~6次是正常的。小便次数个体差异较大,人工喂养婴儿比母乳喂养婴儿小便多,出汗多的婴儿小便少。

1. 喂养

(1) 母乳喂养 母乳充足时,2~3个月的婴儿,体重平均每天增加30克左右(从每隔5天增加150克推算),身高每月增加2厘米左右。吃奶很多的婴儿,喂奶间隔时间延长到4~5小时,说明孩子的胃可以存食了。食量小的婴儿睡眠好。此时要注意,不论食量大小,都不要将熟睡的婴儿唤醒强行喂奶。

母乳不足,添加牛奶喂养的称为混合喂养。喂牛奶的方法基本与2个月相同,只是每次奶量不要超过150毫升。食惯母乳不愿喝牛奶的婴儿,应尽量在婴儿饥饿时添喂牛奶。也可在婴儿刚刚睡醒还迷迷糊糊时,巧妙地将奶嘴塞进婴儿口中,也有在牛奶中添加酸味饮料而成功的。奶嘴要软,吸吮口径要适中,可多用几个奶嘴试试。

经上述几种方法添加牛奶仍感困难时,就应添加别的种类的辅食。

(2) 人工喂养 这个月的孩子,全天奶量为900毫升,每天喂5次,每次不超过180毫升。若是每天喂6次,每次不超过150毫升。食量大的婴儿,由于喂养过多,引起肥胖症的多见于牛奶喂养儿。食量小的婴儿,每次食100毫升都可能感到困难,妈妈常羡慕别的孩子食量大、长得胖,殊不知每个婴儿食量的大小是由体质所决定,不可强迫婴儿多进食,更不要将牛奶调浓。



小锦囊

不论母乳喂养还是人工喂养,都应继续添加维生素D、果汁、菜汁和维生素C。

人工喂养儿还应加喂蛋黄。开始可将1/8个蛋黄加牛(羊)奶少许调匀,再加入全日奶量中调制,加热并不断搅拌,待煮沸后,再以文火煮几分钟,即可分瓶食用。若婴儿无不良反应,可每隔3~4天增加蛋黄量,甚至逐渐加到1个蛋黄。若消化不良,则应暂时停止。

2. 婴儿锻炼

每天能抱婴儿2个小时,对婴儿来说是一种很好的锻炼。因婴儿被抱起来时,视野开阔了,要东张西望,使用了颈肌;婴儿被抱着时总想立起身子,锻炼了背肌、胸肌和腹肌。婴儿高兴时活动双手,手部肌肉也得到了锻炼。由于头部支撑及腿部力量的加强,妈妈可用双手扶着婴儿的两个胳肢窝,婴儿的两腿就会频频蹬跳。

在暖和的天气,还应带孩子到室外晒晒太阳,让婴儿躺在带篷的童车里进行空气浴。经



常洗澡可以锻炼皮肤。还可以做婴儿体操,1.5~2.5个月的婴儿体操以按摩为主。让婴儿躺在硬板床上,妈妈站在婴儿脚前,对臂部、腹部、腿部进行按摩,5分钟为宜,还可让婴儿俯卧练习抬头,左右手交替练习爬行,活动足趾、足背、小腿肌肉、膝关节。

四、4个月

4个月的婴儿头部完全能够挺直,手足的活动已相当自由,有的孩子会把抓到手的毛巾放到嘴里吮吮,或自己用手扶着奶瓶。婴儿不愿总是仰卧,如果穿得少的话,就想侧转,却不能自主翻身。俯卧时能抬头用双手支撑身体数分钟。有的婴儿双足站在母亲的膝盖上会不停的蹬跳。视觉、听觉与头和四肢运动逐步协调。每当抱起婴儿哺乳时,婴儿会高兴地发出叫声。能看见8毫米大小的物体,并能区分物体的形状。头能随声音转动。听到悦耳的声音会微笑,听到刺耳的噪音会啼哭。睡眠每天约18~20小时。

婴儿奶量差异较大,食量大的每次可吃200毫升,食量小的每次120毫升就够了。此时人工喂养儿渐渐对牛奶不感兴趣了。母乳喂养儿,尽管母乳量赶不上需求,也不愿意吃为补充母乳不足而添加的牛奶,以前常吐奶的婴儿到这个月就渐渐不再吐奶了。

1. 喂养

(1) 母乳喂养 母乳充足、表情活泼、发育良好的婴儿不必强调添加代乳食品,但要注意及时补充果汁、菜汤和维生素D。哺乳一般每3小时1次,深夜喂奶可使婴儿醒来哭闹,喂饱后又会慢慢安静下来。母乳不足的妈妈,若发现婴儿体重平均每天增加不足10克(正常每天平均可增加20克,以观察1周后,再平均计算);或因母亲要外出工作而想添加牛(羊)奶时,最好从4个月开始,第一次试喂牛奶时能吃到150毫升,第二天可增加到180毫升,以每天下午和睡前母乳分泌不足时补充为宜,亦可于每次喂母乳后再加,其量以满足婴儿的食欲为止。

(2) 人工喂养 吃惯牛(羊)奶的婴儿,这个月奶量较上个月有所增加,但要注意每天奶量不能超过1升。每天喂5次,每次180毫升就足够了。如果每天喂6次,则每次喂150毫升。食量小的婴儿每次仅能吃120毫升,因而使有的母亲焦急,甚至无病求医。妈妈必须懂得,不管婴儿食量大小,只要发育良好,精神愉快,胖或不胖不是健康与否的标志。

若是长期过量喂奶,孩子会得肥胖病。有的因喂奶过多,使肝脏和肾脏负担增加而“罢工”,其表现就是厌食。只需要减量或暂停牛奶,或代以果汁等即可缓解或消除厌食症状。



大便变化

大便的颜色、稀稠、硬度和次数等通常可反映出婴儿消化吸收功能的状态,妈妈应学会仔细观察。在添加菜汤等新食品时,要注意观察婴儿大便性状。有些新食品会引起腹泻、便秘或皮疹。每吃一种新食物,就要观察几天,看孩子大便有没有什么变化。若无异常,再开始添加另一种食物。

2. 婴儿锻炼

(1) 床上运动 4个月的婴儿喜欢俯卧,让婴儿趴在床上时,他能不时抬起头眺望前方。如果每天能趴5分钟,也是一种很好的运动。

(2) 户外活动 孩子进入3个月以后,对外界环境逐渐产生兴趣,每天抱孩子进行



1~2小时的户外活动,可使婴儿的视、听和全身运动功能更趋协调。

(3) 乳儿体操 因气候不适不能进行户外活动的婴儿可做乳儿体操。每天胸部按摩4~5次,抱起来做直立运动4~5次,翻身练习左右各1~2次。

3. 安全

(1) 自身伤害 此时婴儿会抓住玩具胡乱摆弄而碰伤自己的脸;有的婴儿喜抓舔玩具而误吞异物窒息;患有湿疹的婴儿因头、面部发痒会用小手抓挠致破损感染等。

(2) 意外伤害 这个月的孩子虽不能翻身,但随着活动的增加,在大人不注意时,偶尔会在不知不觉中移到床边而跌掉在地。婴儿睡的摇篮注意不要用力过猛而致翻转,否则很容易跌伤头部。此外,还要避免灼热烫伤婴儿皮肤。

五、5个月

5个月的婴儿的突出特点是自我表现令人注目,喜、怒、哀、乐的情感都表现于脸上了。对熟悉的事和物开始产生记忆,妈妈是印象最深的人。这个月的婴儿扶住腰部能坐住,会自己翻身,站立、蹬跳动作较上个月更显得有力。在好动和爱静的婴儿之间,运动和体格发育差异较大,妈妈不必为差1~2个月的时间而犯愁。婴儿每天睡16~20小时。无论是喂养还是运动都不要去扰乱婴儿的睡眠规律,这十分重要,将熟睡的婴儿叫醒喂奶是十分愚蠢的。

1. 喂养

(1) 母乳喂养 只要母乳充足,体重按正常标准增加,仍以母乳为主。但要着手半断奶的准备。如果母乳越来越少,婴儿开始感到吃不饱,可先给加点牛奶试试。如果10天内体重只增加100克,可加2次牛奶。对以前只吃母乳的婴儿,第一次给加牛奶时要调配得稍稀点(按奶粉的比例标准)。

(2) 人工喂养 仍用牛(羊)奶喂养的婴儿,每餐奶量和每天喂哺次数同上个月一样,或稍有增加,但全天奶量仍以不超过1000毫升为宜。如因母乳不足或者每次喂牛奶200毫升仍不能满足婴儿的食欲时,不应该再增加奶量,而应开始添加代乳食品(半断奶)。



半断奶

顾名思义,所谓半断奶,即喂养婴儿,一半给母乳或牛奶,一半给其他有形食物,对婴儿开始进行食物训练。食物训练的目的在于引导婴儿主动地吃有形食物,即由液体食物到糊状食物,逐渐向固体食物(儿童膳食)过渡。在此过程中,要注意发现婴儿的喜好,这样逐步断奶就不困难了。这个月的婴儿从生理上讲,已能接受用匙进食,口腔能将食物运至咽部进行吞咽。婴儿坐立时,向前张口表现出有需要进食的愿望,此时可以考虑半断奶。如果经过食物的选择,婴儿仍不愿接受,不妨再等1个月。

2. 婴儿锻炼

随着头部直立和可以扶坐,让婴儿坐在童车或抱着外出散步,妈妈要耐心地、反复地给婴儿讲解所看到的人、物的名称和特点,如“这是姐姐”“那是车”。这样反复熏陶,婴儿就会咿呀自言,认识和记忆这些事物。

每当孩子用力,脸色涨得通红时,凭经验可判断孩子要解大便了,而小便常难以预料。建议妈妈学会根据所喂食物的品种,摸索婴儿的排便规律。一般来讲,以蛋白质为主食的婴儿大便较干,小便较少;以淀粉类为主食的婴儿大便较软,小便较多。早晨醒来、午睡之后



10 分钟把尿 1 次,反复训练,可收到一定效果(条件反射建立)。

常为勤洗尿布、勤换被褥而烦恼,总想试着训练孩子排泄,却往往失败。要知道,能教会婴儿排尿最快也得 1 周岁以后,一般是在 1 岁半到 2 周岁之后才不用尿布。

3. 安全

随着生长发育,婴儿脚蹬被子的力气增强,大人稍一疏忽,婴儿翻身时很容易坠落床下。暖水瓶、熨斗、蚊香之类的东西,切勿放置在婴儿床边,如果伤着,很可能留下终身瘢痕。冬季,在喂奶时勿睡觉,防止窒息婴儿。

4. 玩具

过了 4 个月的婴儿,能用手抓握物件了,但喜欢放到嘴里吮吸,因此,给婴儿的玩具一定要非常干净。此时带有响声的玩具既可锻炼婴儿的注意力,又可促进婴儿的全身运动。在购买玩具时,注意不要选择有角的或圆珠之类的小东西,以免刺伤婴儿脸部或误吞卡住咽喉。



异常情况分析

1. 体重不够

妈妈喜欢将自己的孩子与同月龄的小朋友进行比较,或与“标准体重”相比。如果看到体重不够,就怀疑婴儿不够胖,甚至认为有病。

其实“标准体重”是指食量大和食量小的健康婴儿的平均体重,只要达到了下限位,就不能说是不健康。

2. 突然哭闹

腹痛是婴儿突然哭闹的主要原因。可能由于进食过多、腹部胀气、腹泻、便秘或肠套叠所引起。

当婴儿进入 4 个月以后,肠道运动增加,可能由某种原因诱发而引起肠子套肠子(肠套叠)。患肠套叠的婴儿突然剧烈哭闹 4~5 分钟,静歇片刻,又再哭闹,再次间歇,并伴呕吐,甚至出现果酱色大便,应立即送医院就诊。妈妈早期发现此病在治疗上具有重要意义。

此外,发热时哭闹不安,大多是由于中耳炎或外耳道炎引起。

六、6 个月

6 个月的婴儿对事物的关注和记忆力增强,能识别妈妈,一看到妈妈就笑。与上个月龄相比,婴儿的全身运动更趋协调,力量增加。发育良好的婴儿可独坐 10~15 分钟,爬行翻身更加协调有力。白天活动时间增加,每天睡眠 15~17 小时。白天活动时间多的孩子,夜间睡眠更好。有的婴儿夜里由于惊吓突然哭叫,或因其他原因而出现“夜啼”,妈妈应引起注意,切勿养成孩子夜啼的习惯。

1. 喂养

(1) 母乳喂养 一直吃惯了母乳的婴儿,尽管妈妈乳量充足,但从这个月开始,婴儿本能地表现出想吃母乳以外的食物的欲望。看到妈妈吃饭就吧嗒着小嘴想吃。

应提醒妈妈注意的是,到这个月时,妈妈母乳中铁质已少,如不及时增添富铁食品,婴儿就有可能患贫血症。早产儿尤应及早添加。



(2) 人工喂养 母乳不足的婴儿可先加牛(羊)奶。如果婴儿体重平均每天增加12克,可试加150~180毫升,每天1次,如果体重平均每天增加不足10克的,每天可试加2次。

对那些吃惯了母乳而不愿喝牛奶的婴儿,可试将牛奶中掺米粉、面粉类,调成糊状,待婴儿习惯后再增加牛奶的比例。有些婴儿虽愿喝牛奶,但吸不惯奶瓶上的奶嘴,可用汤匙喂牛奶,并开始试练习用杯子喝水。单纯牛奶喂养的婴儿,这个月奶量仍应限制,每日不能超过1000毫升,不足部分由代乳食品补充。

(3) 半断奶 婴儿从这个月开始,应逐步进行半断奶的训练。其目的是使婴儿大致在1周岁时能与家里人吃一样的饮食。为此,用大约半年的时间让婴儿适应食物改变的过程。

很多育儿书上为婴儿制定了许多食谱,其实很不适合国情,既无时间准备,又无从准备,只能从理论到理论。这里介绍两种可行的方法:

● 现代半断奶法 这个方法是指,在当天大人吃的现成饮食中选择婴儿能吃的食物喂哺婴儿。原则有二:一要软和,二要干净。但不能因为是现成的半断奶法,喂婴儿的量就可以随便。应耐心地喂饱,一般能顺利地吃下10汤匙左右食物即可。

● 双职工家庭婴儿的半断奶 双职工家庭的婴儿最好委托给有半断奶经验的老人或中年保姆来做,她们都习惯于按照自己的经验调制代乳食品,妈妈应同她们合作,切莫挑剔,要共同摸索出一个有利于婴儿成长发育的半断奶食谱。



注意事项

- (1) 添加食物应由少到多,由稀到稠,由淡到浓。
- (2) 孩子生病、气候炎热或消化不良时,应延缓增加新的食品。
- (3) 每次添加新的辅食后如发现大便异常,应停喂此种辅食;待大便正常后,再从小量试喂起。
- (4) 婴儿个体差异较大,应因人、因地、因时决定添加食物的品种。每次先试喂一种辅食,3~7天后如无异常,则再添另一种。

2. 婴儿锻炼

5~6个月的婴儿认识能力进一步发展,可在外出时,逗引婴儿识别外界环境中的人和物,教孩子发音,锻炼孩子的智力,促进身心发育,培养婴儿识别新事物的能力。

由于婴儿能自由地挪动自己全身的各个部位,故可鼓励婴儿积极主动的活动,不要老躺在床上,可让婴儿学爬,比如在婴儿前面放个不倒翁,促使婴儿用力抬头。

冬天可适当在晴暖的日子,让孩子接触冷空气。

3. 安全

随着月龄增加,婴儿翻身的能力增强,从床上跌下的机会亦增多,故孩子睡觉时四周务必收拾干净。切勿在床周围放置热水瓶、刀、针等危险品。外出活动时要防止各种意外伤害。

七、7个月

7个月的婴儿会翻身,能独立稍坐一会儿,扶着两个前臂时可站得较直,仰卧时能伸腿高举,婴儿甚至可用手握住脚趾放入口中吮吸。这时婴儿可发出单调的音节如“爸”“妈”,但这只是无意识的随口喃喃。有的婴儿这时可萌出2颗乳牙(下门齿)。婴儿的大便时间较以前固定,每天1~3次不等,小便则在10次左右。

