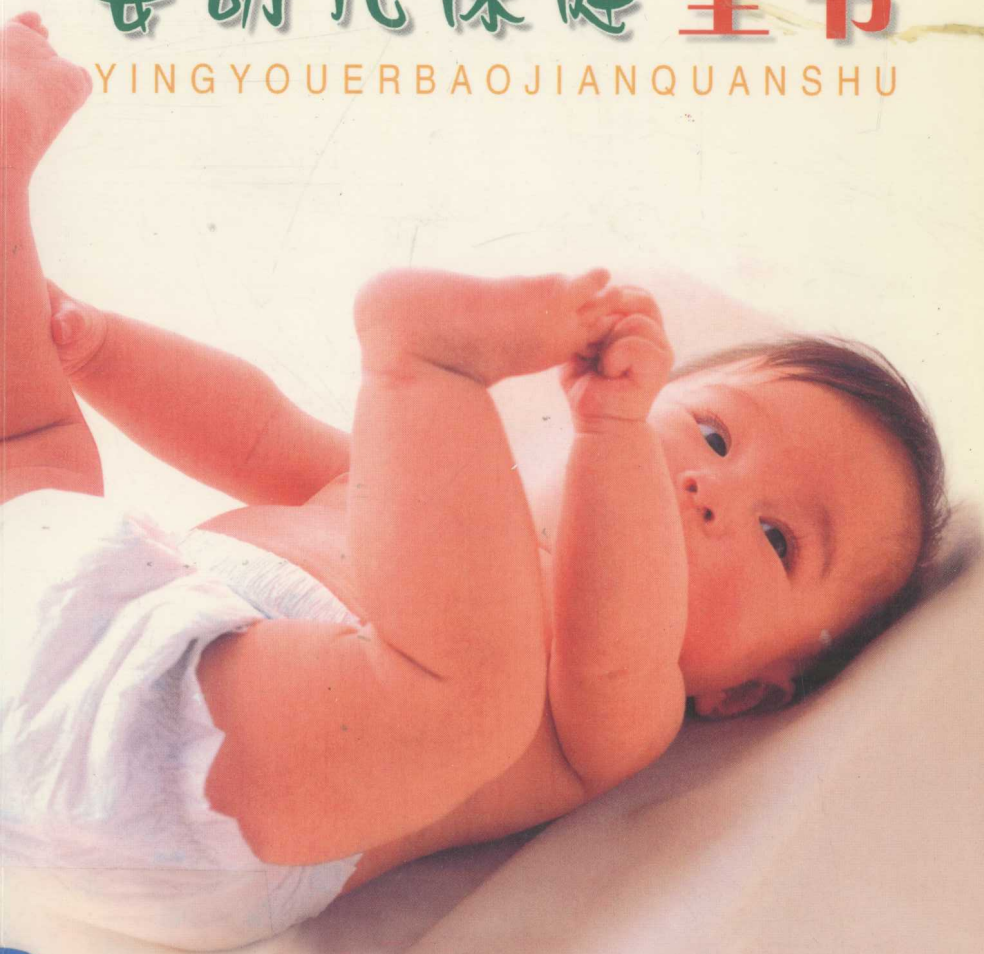


帮你做个优秀的新妈妈新爸爸

婴幼儿保健全书

YINGYOUERBAOJIANQUANSHU



黑龙江科学技术出版社

婴幼儿

保健全书

YOU
BAO
QUAN

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿保健全书/邹丽红主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2002. 12

ISBN 7-5388-4205-5

I. 婴... II. 邹... III. ①婴幼儿—保健—基本知识—问答 IV. TS976.31—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084185 号

编 委 会

主 编 邹丽红

副主编 戴吉成 王凤利 蒋雪莲

孙 媛 朱吉英 张景霞

责任编辑 李 实

封面设计 晴天工作室

婴幼儿保健全书

YINGYOUER BAOJIAN QUAN SHU

邹丽红 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 9.625

字 数 256 000

版 次 2004 年 2 月第 1 版·2004 年 10 月第 2 次印刷

印 数 4 001—7 000

书 号 ISBN 7-5388-4205-5/R·998

定 价 18.00 元

目 录

不同月龄儿的生长发育

0 ~ 1 个月 3

体格的生长 3

黄疸 4

排尿和排便 5

睡眠的规律 6

哺乳时间 6

新生儿的能力 8

感觉的发育 8

生理的微笑 9

原始反射 10

1 ~ 2 个月 11

体格发育 11

睡眠的规律 12

运动机能的发育 12

2 ~ 3 个月 13

体格的生长和运动机能
的发育 13

颈部稳定 13

进行空气浴和散步 14

睡眠的规律 14

0 ~ 3 个月孩子养育要
点 15

孩子为什么哭了 15

抬头发育 16

出生后孩子就有个性 17

俯卧睡与婴儿猝死症 18

在自然交流中放松自己 18

3 ~ 4 个月 19

体格的生长 19

哺乳 19

感觉的发育 20

手的运动和大脑的发育 20

精神发育 21

4 ~ 5 个月 21

身体的成长和运动的发
育 22

感觉的发育和认知能力 23

精神发育 23

5 ~ 6 个月 24

体格生长 24

运动机能的发育 24

手的发育 25

精神发育 26

3 ~ 6 个月孩子养育要
点 26

体重较小孩子哺养 26

翻身	27
玩和玩具	28
流涎的孩子	28
6~7个月	29
运动机能的发育	29
手的发育	30
和熟人有感情的表现	31
7~8个月	31
体格与运动机能发育	31
手的机能	32
自我意识加强	32
喃喃语和模仿	33
8~9个月	34
体格与运动机能发育	34
开始爬行	35
感知的发育	35
6~9个月孩子养育要点	37
爬的动作也丰富了	37
出现了要坐的信号	37
开始容易生病	38
认生和追人	38
哭夜	39
9~10个月	40
体格与运动机能的发育	40
探索行动和感知的发育	41
语言的发育	42
10~11个月	42
体格与运动机能的发育	42
手的发育与玩具	43
室外活动	44

11个月~1岁	45
体格与运动机能的发育	45
睡眠和生活节律	46
语言和感知的发育	46
9个月~1岁孩子养育要点	48
关于遗传方面的话题	48
逐渐开始能扶持站立	49
事故的防范	49
后续乳和牛乳	50
开始穿鞋	50
1岁~1岁零6个月	51
体格与运动机能发育	51
初期的语言和情绪的表达	52
1岁6个月~2岁	53
体格和手指的发育	53
语言的发育	54
社会性的发育	54
2~3岁	56
体格与运动机能的发育	56
精神语言的发育	57
感觉的发育	57
1~3岁孩子的养育要点	58
家庭多子孩子的哺育	58
尝试完全离开尿布	59
任性时也很难办	59
与电视、录像的接触	60
感情丰富	60
0~3岁孩子的发育曲线	60

孩子的基本护理方法

抱法和换尿布

抱法 65

换尿布 66

布尿布的叠法 66

布尿布的敷法 66

布尿布的处理 67

沐浴和洗澡以及各项

准备

沐浴 67

洗澡 69

洗后身体各部位处理 70

孩子的房间和衣着

怎样才是孩子舒适的环境 72

73

户外空气浴和散步

空气浴 74

2 个月后散步 74

教和玩

生活节奏和睡觉的培养

创造一个自然的生活节 77

奏吧 77

吃饭的指导

3 岁前还需要大人的帮 78

助 79

刷牙·清洁的教育

尽量的每日坚持 80

81

换衣服整理房间的指导

82

虽然大人帮忙,但也尽

量让孩子有成就感 83

与人交往的培养

85

和家族交往为基础逐渐

扩展孩子的社会性 86

淘气的孩子要多加注

意,防止意外 88

尽量不给孩子创造淘气

的环境 89

如何让孩子玩得高兴,

怎样与孩子说话 91

要带着与孩子同样的心

情去玩,去说 91

说话与身心健康有很大

关系 92

育儿知识问答

关于初生时身体的异常 95

关于体格发育的异常 99

关于眼、耳、生殖器 102

关于 0 岁儿童神经精 102

神发育问题 105

1 岁儿心理发育的问题 107

关于 2 岁儿心理发育 107

问题 109

孩子在游戏或与小朋友 109

交往中容易出现的问题 113

喂奶期间生活节奏的 烦恼问题

115

排便排尿方面的问题 解答

118

关于尿布的有关问题 解答

120

关于牙齿的保健

122

母亲心理咨询

124

夫妇关系方面的疑难

解答

126

兼职妈妈的苦恼问答

128

母乳与牛乳

0~1个月

131

母乳对孩子来说是最好
的营养源

131

母乳还可以防止孩子患
病

131

在初乳中含有抗体成分

131

母乳对孩子的发育以及
母体都有益处

132

有的孩子对牛奶过敏的

132

牛奶是母乳以外的最重
要的营养来源

133

吸奶的方法

133

吸奶的方法

133

抱孩子喂奶的正确姿势

135

冷冻母乳的方法

135

捏挤和乳房按摩

136

哺乳后一定要挤净乳汁
可以促进乳汁的分泌

136

睡眠和休息以及饮食的
平衡也非常重要

136

捏挤的方法

136

为什么说按摩乳房有好
处

138

按摩的方法

138

乳汁不足和乳房疾病

139

我的乳汁足吗

139

奶够不够的区分法

139

母乳不足不是自己的责
任

140

母乳不足就用牛乳喂养

吧

140

乳房有异常的时候

140

牛奶喂养方法

142

喂牛奶前可先让孩子吃
母乳

142

乳嘴的选法

142

牛奶的喝法范围

143

断奶时间和怎样断奶

146

断奶时间什么时期最合
适

146

断奶后别忘了乳房护理

146

怎样能顺利断奶的要领

146

关于母乳、牛乳、乳 房问答

147

辅食的添加

添加辅食前的准备工作	153
为什么添加辅食非常重要	153
开始添加辅食要在情况良好的时候进行	154
辅食开始时主要为果汁、汤等作为预备性食物	154
添加辅食方法	155
分初期，中期，后期，结束期阶段	155
辅食要清淡	155
辅食添加各个时候食物标准	156
初期(5~6个月)前半段	157
从稀汤开始	157
每天添加辅食的时间和次数	157
掌握几种熟练的方法	158
添加辅食本身是一件快乐的事	158
根据孩子的情况来控制辅食的量	158
初期的后半段	159
是否可以每日二次辅食	159
喂奶与辅食的关系	159
第二次量可能比第一次少	160

辅食量要随食欲	160
每次也要略微考虑营养的平衡	160
辅食禁忌	160
初期的食谱	161
添加辅食初期的烦恼	161
添加辅食的中期(7~8个月)	163
中期开始时间	163
每餐要考虑营养平衡	163
辅食最适合的硬度	163
杯子的练习使用	164
尽量培养孩子的食欲	164
中期的食谱	165
添加辅食的中期解答	165
辅食添加后期(9~11月)	168
掌握情况后再作决定	168
软硬以香蕉为标准	168
每日三次辅食后可和大人一个时间带	169
也可让孩子手抓	169
孩子开始遇到各种各样滋味	169
后期的食谱	170
添加辅食后期解答	170
辅食结束期(1岁~1岁3个月)	172
结束期开始的时间	173

软硬要达到胡萝卜泥的	
水平	173
间食怎么给好呢?	173
怎样预防虫牙	173
辅食结束的时间	174
即使这样过渡到幼儿时	
期饮食也要慎重	174
结束期的食谱	174
添加辅食结束期的问答	175

家庭护理与事故的应急处置

发烧的时候	179
如果体温超过 38.5℃,	
可以使用退热剂	180
不吃奶怎么办	182
是否可以洗澡	182
呕吐的时候	183
可穿易脱换的衣服	184
准备好旧的毛巾或床单	184
如果持续半天以上的呕	
吐,一定要赶往医院	186
腹泻及便秘的时候	187
家庭护理的要点	190
流涕、鼻塞的处理	190
要注意有无黄或黄绿黏	
鼻涕	190
咳嗽	192

湿疹	193
搔痒较剧时要赶往医院	
就诊	193
口腔	194
食欲下降的处理	194
眼眵及眼睛痒	195
眼睛睁不开,红肿充血	
时要立即去医院治疗	196
耳流脓	197
耳下浮肿怎么办	197
熟练掌握喂药的方法	198
孩子常用的药物	198
从便中看健康	201
疾病时的大便	201
大便本是食物纤维,死	
亡的细菌等废弃物	202
出现事故时的应急处置	202
孩子发生事故的特征	203
走路前(注意事项)	203
急救车的呼叫方法(打	
电话的要点)	203
头外伤	204
气道异物	205
误服	206
溺水事故	207
眼耳鼻进入异物	209
烫伤	210

乳幼儿的健康检查和预防接种

乳幼儿健康检查的内容

1 个月的健康检查要点	213
健诊的内容	214
3~4 个月健诊	215
6~7 个月健诊	217
9~10 个月健诊	218
检查牙齿的方法	219
1 岁 6 个月健康检查	221
3 岁儿健康检查	222

预防接种后会使你更

安心

为什么接受预防接种	224
接受还是不接受由家长决定	224

预防接种的接种对象

接种时孩子的身体情况要正常	226
---------------	-----

出现以下情况,要与医生协商	226
---------------	-----

接种后也有时出现不良反应	228
--------------	-----

各疫苗的接种法

卡介苗(计划免疫)	229
脊髓灰质炎苗(计划内接种,口服,活疫苗)	230
三联混合疫苗(计划内疫苗,皮下注射,非活菌疫苗)	232

麻疹(计划内接种,皮下注射,活疫苗)	234
--------------------	-----

风疹(计划外免疫,皮下注射,活疫苗)	235
--------------------	-----

水痘(计划外免疫,皮下注射,活疫苗)	237
--------------------	-----

腮腺炎(计划外免疫,皮下注射,活疫苗)	238
---------------------	-----

流感(计划外,皮下注射,非活化疫苗)	238
--------------------	-----

乙型肝炎(计划外接种,皮下注射,非活化疫苗)	239
------------------------	-----

预防接种问答

症状和疾病

异常的症状及相应的

疾病

要有一个家庭医生	245
孩子的病情和用药情况	245

笔记	245
----	-----

发热的疾病

感冒	246
咽炎	246
流感	247
扁桃体炎	247
脑脊膜炎	247
流行性腮腺炎	248
尿路感染	248
脑炎、脑症	248
夏季热	248

日射病、热射病	249	婴儿腹泻	258
咽结膜炎	249	白色便腹泻(轮状病毒	
疱疹性咽颊炎	249	肠炎)	258
出血性疾病	250	乳糖耐受不良性腹泻	259
突发性皮疹(幼儿急疹)	250	肛周脓肿	259
风疹	250	先天巨结肠	260
水痘	250	过敏性疾病	260
单纯疱疹	251	特应性皮炎(过敏性皮	
传染性红斑	251	炎)	260
手足口病	252	特应性皮炎家庭护理	
溶血性链球菌感染	252	要点	262
川崎病	253	用与症状符合的药物	262
过敏性紫癜	253	皮肤要清洁	262
引起咳嗽的疾病	254	玩沙土后要把手脚认真	
百日咳	254	冲洗	262
喉炎	254	内衣要选用纯绵,毛巾	
急性支气管炎	254	最好要纯棉	262
毛细支气管炎	255	妈妈的化妆品也要与孩	
喘息性支气管炎	255	子适宜	263
结核	255	洗衣物时要用水冲净	263
支气管肺炎·支原体肺		尿布要勤换	263
炎	255	餐后要把口周擦净	263
与呕吐有关的病	256	指甲也要剪短	263
急性胃肠炎	256	支气管哮喘	264
幽门狭窄	256	发作持续时就要立即去	
贲门弛缓症	257	医院就诊	264
酮体性呕吐症	257	要接受专门医生治疗	264
肠套叠	257	支气管哮喘的家庭护	
与腹泻便秘有关的肠		理特点	265
道疾病	258	认真清扫房间	265

布制的玩具娃娃也是螨虫的巢穴	265	解,要立即去往医院	275
毛毯要勤晒	265	眼病	275
不要饲养宠物	266	眼的屈光异常,弱视	275
增强体质防止发作	266	斜视	276
过敏性鼻炎	266	睫毛内翻	277
过敏性结膜炎	267	结膜炎	277
过敏性胃肠炎	267	先天性鼻泪管阻塞	278
荨麻疹	267	先天性眼病	278
皮肤疾病	268	耳鼻口腔疾病	279
尿布疹	268	中耳炎	279
霉菌性皮炎	269	外耳炎	279
接触性皮炎	269	口内炎	280
蚊虫叮咬	269	舌细带缩短	280
瘰子(疣)	270	地图舌	280
传染性黄水疮	270	上皮珠	281
水瘰子(传染性软疣)	271	急性鼻炎	281
痣	271	泌尿器和生殖器以及	
抽搐性疾病	272	脐疾病	282
热性惊厥	272	脐疝	282
愤怒性惊厥	273	腹股沟疝	282
癫痫	273	鞘膜积液	283
抽搐发作时家庭护理		外阴部阴道炎	283
要点	274	龟头包皮炎	283
安静平躺保持呼吸畅通		急性肾小球肾炎	284
的体位	274	肾病综合征	284
注意事项	274	骨关节疾病	285
密切观察周身变化,测定好抽搐持续时间	274	O型腿和X型腿	285
如果过了5分钟仍未缓解		内翻足	285
		外翻扁平足	286

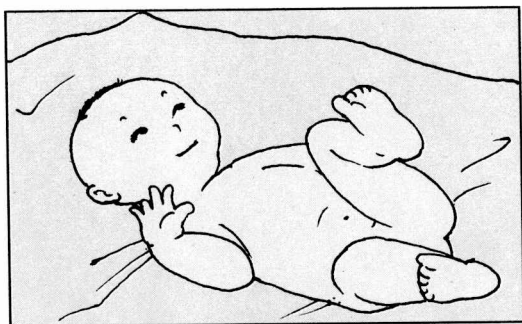
弹簧指	286
漏斗胸和鸡胸	287
先天性髋关节脱位	287
肘关节脱臼	288
新生儿特有的疾病	288
维生素 K 缺乏性出血症	288
脐炎、脐内芽肿	289
产瘤、头颅血肿	289

小儿肿瘤及其他疾病	290
白血病	290
畸胎瘤	290
视网膜肉芽肿	291
脑性瘫痪	291
神经母细胞瘤	292
心脏杂音	292
贫血	292

不同月龄儿 的生长发育

母亲看到婴儿每天不断成长，每天都在变化，一定非常高兴。让我们看一看，从新生儿到3岁发育成长会有什么变化吧。

不过生长发育有个体差异，当然也有早有晚，所以不能绝对地互相比较吧。重要在于自己对孩子要仔细的观察，从中你会从可爱的宝宝身上发现很多惊喜。



生后的婴儿身长 40.7 cm，头围：32 cm，
胸围：31.5 cm，常常出现一些无意识动作和原始反射等。

0 ~ 1 个月

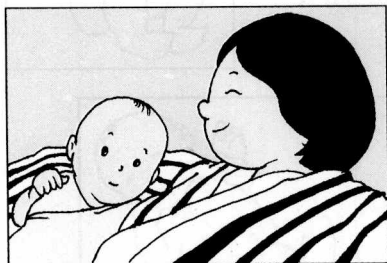
生后一个月内我们叫“新生儿期”。这一时期是孩子适应外界环境最重要的时期。

体格的生长

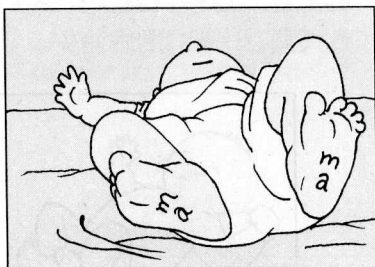
生后4~5天内，孩子会有一过性体重下降，我们叫生理性体重下降，大约下降占出生体重10%。喂母乳后3~4天体重又开始增加，大约出院时体重可以恢复到原来情况。低体重儿体重的恢复要晚一些，虽然恢复慢，体重也不断增加。

大多数婴儿到2个月时平均一日增加30~40 g。

如每天都测量体重，会让你有喜有忧，因为婴儿体重随哺乳或排便而不同，所以最好一周测量体重一次。如果每周体重增加不足70 g，也许是母乳不足，要向保健医和儿科医生咨询。出院后2~3周体重还和出生时一样无变化，或者减少的体重不恢复，或完全不增加，此时应去儿科就诊。



按预定40周出生的婴儿要及时给予母乳，初乳含有丰富的免疫物质。



洗去出生时身体上的黏液羊水，在脚底写上母亲的名字。

生活

M. E. M. O

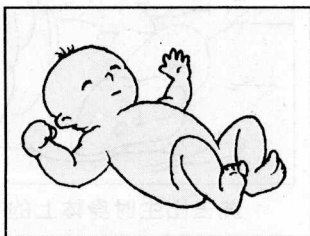
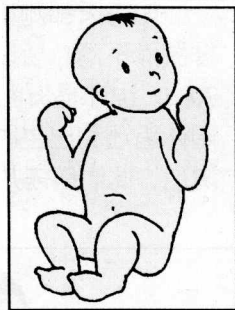
脐的护理

脐端在产后 2~3 日内逐渐干燥，一周至 10 天左右自然脱落。个别的孩子脐端脱落后，脐部时有分泌物，这多是正常的，不用太担心。

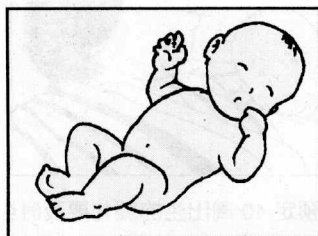
不过脐是出生儿周身唯一的伤口，必须防止细菌感染。因此，各个医院有不同的护理方法。但要用酒精充分的消毒。另外洗浴后，擦上酒精，不必遮盖，尽量暴露在空气中。切莫与尿布发生摩擦，如果磨破后，也可利用急救的创可帖，轻轻敷盖，尽量接触空气。作脐护理时，要洗净手。

黄疸

孩子的皮肤生后 2~3 天逐渐变黄，4~5 天达到高峰，这叫“新生儿黄疸”是所有孩子都会出现的生理现象。原因是因衰老的红细胞破坏分解产生胆红素物质增多，婴儿的肝脏发育未成熟，因此血液中的胆红素增多，皮肤发黄所致。这叫生理性黄疸，一般 2 周后消失。



出生 2 862 g



一周 2 826 g