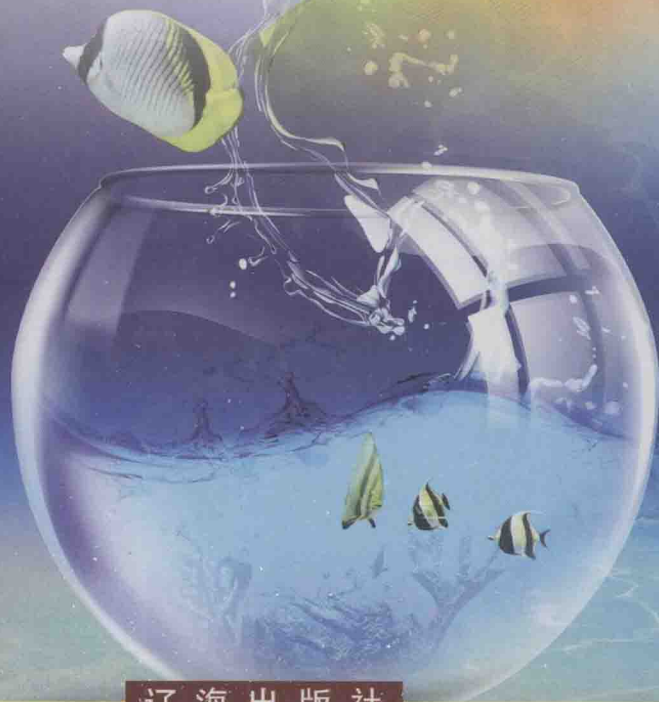


人生百科

— ◆ 图文版 ◆ —

李楠◎主编



辽海出版社

图文版

人生百科

李楠◎主编

下



辽海出版社

育子篇

什么时候怀孕好？

已婚青年男女总希望自己的下一代更健康、更聪明，这就要求对怀孕的时机有一定的选择。下面为准备怀孕的妇女提供几点参考意见：

(1) 年龄：女性在 25 岁左右妊娠、分娩是最为适宜的年龄。若妊娠、分娩年龄小于 20 岁或超过 35 岁，对胎儿的发育不利，胎儿畸形、早产、难产的几率要多一些。男性的最佳生育年龄为 30 岁左右。

(2) 季节：早孕期和分娩期最好在春季和秋季，尤其孕晚期尽量避开酷暑严冬。因为春秋季节蔬菜、水果丰富，易于补充维生素，对胎儿生长发育是很有好处的。

(3) 健康：男女双方必须健康，无急、慢性疾病。

胎儿性别是如何决定的？

正常人有 23 对染色体。其中 22 对为常染色体，男女都一样；还有一对是性染色体，男女不同，女性是 2 条 X 染色体，而男性只有 1 条 X 染色体，另一条是 Y 染色体。在 46 条染色体上具有 5 万种以上基因，每个基因都带有遗传信息。染色体通过一系列活动将遗传信息准确无误地传给后代。

生殖细胞（精子和卵子）要经过两次减数分裂，使原来的 23 对染色体减少一半，变成 23 条。当精子与卵子结合成受精卵时，精子细胞核中的每一条染色体与卵子细胞核中相应的染色体一一配对，使受精卵的染色体数恢复至 23 对。每对染色体中的一条来自父亲，另一条来自母亲，因此形成的新生命。

可以对胎儿进行哪些方面的胎教？

对胎儿进行胎教的方法很多，通常采用如下方法：

(1) 给胎儿听轻松、柔和、悦耳的音乐，注意音量不可过大，节奏不可过快。

(2) 与胎儿“对话”，教些简单的语言，可以描述一些声音、光和美的语言，或做的简单的算术题。

(3) 轻轻拍打、抚摸胎儿，促进知觉的发育，使其对触摸产生反应。

(4) 轻轻呼唤他的名字。如果在怀孕 6 个月就起好名字，经常呼唤，孩子出生后对名字的反应会早一些出现。

应了解，胎教不是孕妇一个人的事，还需要丈夫及家人的关心帮助。那么丈夫要做什么呢？

首先应帮助妻子稳定情绪，注意自己的言语，不能和妻子吵架，多关心体贴妻子。此外胎儿爱听爸爸的声音，胎儿的听觉更容易接收低频声音，丈夫最好能每天定时，特别是睡觉前和妻子一起给胎儿抚摸、对话、唱歌、呼唤他的名字，以尽母育父爱的义务。

哪些病毒感染对胎儿有害？

某些病毒感染性疾病的病原体可以通过胎盘或直接侵犯胎儿引起多种先天性畸形、智力低下，有的甚至能导致胎儿死亡。

下面介绍几种对胎儿有害的病毒感染：

(1) 风疹病毒感染：可能使胎儿发生白内障、青光眼、视网膜病变、先天性心脏病、心肌炎、小头、肝脾肿大、黄疸、智力低下。

(2) 巨细胞病毒感染：胎儿可能出现小头、失明、癫痫、耳聋、肝脾肿大、黄疸、智力低下、溶血性贫血。

(3) 单纯疱疹病毒感染：可能致胎儿小头、小眼、脉络膜视网膜炎、晶状体混浊、心脏异常、短指（趾）、神经或精神障碍。

(4) 肝炎病毒感染：可能发生胎儿流产、早产、死产、新生儿窒息，并使婴儿感染或成为病毒携带者。

另外，弓形虫感染可使胎儿出现脑积水、脑钙化灶、脉络膜视网膜炎、精神运动障碍等。

B超检查对胎儿有无伤害？

B超检查到目前为止，尚未见对胎儿有什么伤害的报道。由于超声诊断直观性能好，检出率高，操作简单，诊断迅速，尤其对先天性畸形的诊断敏感性高，因此受到广大群众和医务人员的欢迎。

一般在孕20~22周做超声检查，这时胎儿整体及内部结构均能显示。可以诊断胎儿畸形，特别是神经管畸形，如无脑儿、脊柱裂、明显的脑积水、脑脊膜膨出等；有些内脏畸形亦可作出诊断，如内脏外翻、内脏膨出、胸水及腹水、巨大膀胱、肾积水、多囊肾、胃肠道闭锁、四肢短小畸形、连体畸形、寄生胎、无心无头畸形等。

用彩色B超还能诊断心脏及大血管畸形。

学前小儿常自言自语正常吗？

我们常发现学前小儿常边玩边絮絮叨叨地说些什么，这种自言自语的现象，心理学上称为独白，是一种自我中心的语言。

这种语言常出现在游戏及遇到困难问题时。如一个小儿在画画，一面画，一面嘀咕“这是山，山前有个屋子，屋前有一条河。啊，冬天河冻了，小朋友在上面滑冰，小红也在滑……”。这种自言自语直到把这张画画完为止。这是一种行动的伴奏。另一种情况是在遇到困难时发生独白。如在拼图时遇到困难，就说：“这个放在那里？”“不对。”“这是个什么？”“噢！这应该放这。”“对了，对了。”这种情况一般在成人中是少有的。有时孩

子遇到困难，百思不解时，也会大声朗读起来，于是茅塞顿开。看来，这种自言自语，不单是儿童活动的一部分，而且伴随并加速了活动。它也是一种语言的自我调节机能，能调节儿童的行为，帮助孩子驱除孤独，并有着游戏的作用。因此，我们说，这种自言自语是正常的，不要阻止他们，因为它有助于孩子语言的发展。

3~4 岁小儿每天应吃多少饭？

大家知道，小儿的饭量与孩子的年龄、性别、季节、体格的大小、每日活动量的情况、从小吃饭的习惯等因素都有着密切的关系。下面仅就大多数小儿的平均饭量而言，家长根据自己家孩子情况可略有出入。

幼儿一天膳食组成举例（以生食计算）：

主食：（包括大米、面粉、小米、玉米面等）约 150~200 克。

牛奶：250 克（也可用豆浆 250 克与鸡蛋半个代替）。

鸡蛋：1 个。

瘦肉类：包括禽类、鱼、肉、肝、动物血，约 60~75 克。

豆类及其制品：25 克。

蔬菜：150~200 克，其中有 1/2 应是绿叶菜或橙黄色蔬菜。

水果：1 个。

糖：10~15 克。

油：10~15 克。

怎样提高幼儿语言表达能力？

正常小儿 2~3 个月即能发出喉音；6 个月会发唇音；10~12 个月开始说出有意义的语言；以后迎来了语言的表达期。2~3 岁是口头语言发展的最快时期，从只能说 2~3 个字组成的句子，很快发展到基本能将话讲全。那么在这个时期，我们怎样来提高幼儿语言的表达能力呢？

（1）要丰富语言环境：家长在幼儿的一日生活中，跟他多说话。2 岁的幼儿愈来愈多地接触外界环境，家长要不失时机地抓住这个特点，带他到大自然中去学习，教他树木、花草、汽车，扩大知识面，增加词汇量。同时有意地教他使用形容词和副词，比如，红色的花、小鸟快快飞等，以提高他口语表达的能力。

（2）经常与孩子对话：2 岁的幼儿生活经验有限，词汇量尚不多，有时不能准确地表达自己的意思，常说半句话或重复。父母需多与孩子交谈，每次说话时均注意尽量多用词汇，语句要完整，使孩子有模仿的榜样。同时鼓励他大胆地说话，不断用词汇延长语句。

（3）培养孩子的好习惯：在语言学习过程中，首先要养成孩子仔细看口形、认真听发音的好习惯。只有看得清、听得准，才能将音发准确。说话时平静自然，不撒娇，不模仿坏习惯。这样才能使他发音准确、咬字清楚，才能全面提高幼儿语言的表达能力。

健康的新生儿出生 28 天应该是什么样？

新生儿是指出生至 28 天的小儿。健康的新生儿在出生时应是足月的，他们经过在母亲子宫内生长满 37~42 周，各器官功能基本成熟，已能脱离母体，开始独立生存了。但是，在新生儿时期仍面临着要进行生理功能的调整和逐渐适应外环境的过程。

健康的新生儿出生时体重应在 3000 克左右，身长约 50 厘米上下。皮肤红润，皮下脂肪丰满，胎毛少。头颅相对较大，约占身长的 1/4，头发可多可少。眼睑略浮肿，耳郭直挺。乳晕清楚，乳头突起，乳房可摸到结节。腹部膨隆，满而柔软，女婴大阴唇遮盖小阴唇，男婴阴囊出现多量皱褶，睾丸已下降，可有暂时性少量鞘膜积液。四肢显得较短，呈外展屈曲，运动活跃有力。指（趾）甲已长到指（趾）端，足底足纹较深。健康的新生儿哭声响亮，能吃能睡，除吃奶以外，几乎所有时间都在睡眠。以上这些都是新生儿已经成熟的表现，同时也是健康的标志。

健康的新生儿生后就应具有良好的反应，如轻轻拍打或发出突然的响声时，新生儿闭着的双眼就会睁开；当用强光照射眼睛时，他睁开的眼睛就会立即闭上或眨眨眼睛，这说明新生儿的听力、视力都正常。在用手指触碰新生儿的脸颊或嘴角时，他立即会自然地转头转向触碰的一侧，张口寻觅；如把手指放在新生儿嘴里时，就会本能地吸吮起来。当你用一手手指触摸新生儿手掌时，他会紧紧地抓着你的手指不放松。这些是健康新生儿所表现出较强的神经反射。如果新生儿出生后没有这些反射，说明可能有先天异常或发育缺陷，应予重视，加以检查。

新生儿“螳螂嘴”、“马牙”是怎么回事？

每个新生儿在口腔的两侧颊部都各有一个较厚的脂肪垫隆起。因个体差异，有的新生儿更为明显，有些地区的老百姓把它叫做“螳螂嘴”。旧习俗认为“螳螂嘴”妨碍新生儿吃奶，要把它割掉。实际上这种做法是非常不科学的。应该知道，新生儿颊部的脂肪垫是每一个正常的新生儿所具有的，它不仅不会妨碍新生儿吸奶，反而有助于新生儿的吸吮作用，属于新生儿的正常生理现象。

此外，在新生儿的牙龈上，有时会看到一些淡黄色凸起的米粒大小颗粒，俗称“马牙”。“马牙”的出现也不是异常现象，它的产生是由于粘液腺管阻塞、上皮细胞堆积而形成的，属于正常生理现象，一般几个星期以后就会自行消失。同样，“马牙”的存在也不会妨碍吃奶，更不会影响日后乳牙的萌出。

因此，新生儿的“螳螂嘴”、“马牙”千万不能用针挑刀割或用粗布擦拭。因为在新生儿时期，唾液腺的功能尚未发育成熟，口腔粘膜极为柔嫩，比较干燥，易受破损，加之口腔粘膜血管丰富，所以细菌极易由损伤的粘膜处侵入，发生感染。轻者局部出血或发生口腔炎，重者可引起败血症，危及新生儿的生命，其后果是极其严重的。

新生儿听的能力如何?

新生儿的听觉如同其它感觉一样是与生俱来的。新生儿在出生前听的能力便已经具备,在生后自然是能听到声音的。但是,在新生儿刚出生的头1~2天里,由于中耳的鼓室还没有充盈空气,并有少许羊水的残留,听觉是靠骨传导来完成的,故听力比较差。在生后3~7天,开始出现明显的听觉。

正常的新生儿能听到声音并有定向力。如用小铃铛在新生儿的耳边摇响,这时新生儿立即做出各种反应,可能会眨眨眼睛、皱皱眉头、活动活动身体,以此来表示“我听到啦”,或者会把头转向铃声的一侧,甚至有时还会用眼睛来寻找发响的铃声。

同时,新生儿非常喜欢听人谈话,并有偏爱听的声音。在新生儿睡觉醒来时,当妈妈以特有的语气,温柔而缓慢地和新生儿说话时,新生儿会将头转过来,眼睛望着妈妈,好像能听懂妈妈的话似的,显得很安详,有一种满足、安全的感觉。

可见,新生儿听的本领并不差。爸爸妈妈要利用新生儿醒来的时间,争取多和新生儿讲话。这种交流不仅对新生儿听力的发展、听觉与视觉之间的协调有很大的促进作用,同时,也给新生儿带来极大的爱抚,增进了母子间亲密的感情。

新生儿喜欢看什么?

当母亲怀抱着刚出生的婴儿,心中有莫大的安慰。纯洁的小生命粉扑扑的脸颊、高高的前额,尤其是那喜欢凝视物体的黑眼睛,给父母带来多少幻想。宝宝,你究竟喜欢看什么呢?科学家近30年来的研究发现:

(1) 新生儿喜欢看轮廓鲜明,颜色深浅对比强烈的图形。比如,给新生儿同时呈现一白布由和一个棋盘。黑白格相间的棋盘比白布更能引起他的注意,可能这种图形对眼底视网膜的刺激更大。

(2) 新生儿喜欢看色彩鲜艳、内容丰富的图形。比如,对彩色条纹复杂图案的兴趣胜过不着色的简单图案;对曲线图形的兴趣胜过直线图形。

(3) 新生儿喜欢看人脸。当他在安静觉醒状态下注视人脸时,眼睛睁得很大,眼光似乎放也亮光,甚至短时间内停止呼吸和运动,全神贯注地凝视。

(4) 新生儿喜欢看运动的物体。当你用一个红球在宝宝的面前慢慢移动时,他的目光会追随红球;当你面对着宝宝说话时,他的注意力会集中在你活动着的嘴上。

新生儿的味觉、嗅觉如何?

新生儿的味觉发育很好,他们能区别4种基本味道:甜、咸、酸、苦。他们喜欢甜味,不喜欢过咸、酸味和苦味。比如给新生儿的舌头上滴糖水或橘子汁,他们乐于接受糖水,而对橘子汁的酸味表现出皱眉、闭眼、张嘴。如果给予浓度不同的糖水时,新生儿吸

吮浓度高的糖水比浓度低的糖水的速度要快，间歇的时间也缩短。

新生儿的嗅觉同样发育良好，生后很快就能认识和区别不同的气味，对剧烈的气味反应强烈，例如对茴香、醋酸、胶液等怪味分辨能力较好。生后6天的新生儿即能辨别母亲乳汁的气味。如果在婴儿鼻的一侧放一块浸有自己母亲乳汁的纱布奶垫，在另一侧放的是其他母亲的奶垫，结果婴儿能闻出自己母亲的气味而将头转向这块奶垫。与此同时，母亲也能辨别自己婴儿的气味。如果将母亲的眼蒙上，她凭气味也能找出谁是她的孩子。这些是多么令人惊叹的辨别力！可见，嗅觉是母婴相互了解的一种神秘的方式。

新生儿的触觉灵敏吗？

新生儿的触觉有高度的灵敏性，出生不久就能对接触身体的襁褓或被褥的任何不舒服的刺激表示强烈的反应，特别敏感的是嘴唇、手掌、脚掌、前额、眼睑等处。例如，在物体接触新生儿嘴唇的时候，他就会发生口部动作；在物体接触手掌的时候，就立刻把物体抓握住等等。而大腿、前臂、躯干等处的触觉比较迟钝。

新生儿大部分最早的反射都是由身体不同部位的触觉引起的，因此触觉对新生儿是一种非常重要的刺激方式。有经验的母亲会经常用温暖的手轻轻抚摸婴儿的后背及全身，用手指轻捏婴儿小手、小脚，或亲吻宝宝的手脚。当婴儿哭时，母亲会本能地抱起孩子，轻轻拍着使他安静下来，这时的婴儿也喜欢紧贴着母亲的身体，依偎在母亲的怀抱中。有一项研究发现，新生儿哭闹时，母亲边和她说话，边将手放在他的腹部；或将婴儿的两只小手同时按到他自己的腹部，通过触觉刺激使他们停止哭闹。研究结果证明，大约2/3的新生儿不需抱起，仅通过此方法即可得到安慰。

综上所述，触觉是新生儿开始认识世界、认识自己、与人交往并安慰自己的主要方式。母亲千万不要忽略宝宝这方面的能力，自婴儿出生后就应给予他们足够的触觉刺激，促进孩子早期感知觉的全面发展。

新生儿有哪些运动本领？

新生儿的运动实际上从胎内就开始了。胎儿的每一次运动都会使母亲无限喜悦。但宝宝出生后，很多年轻的妈妈面对这个可爱的、四肢乱动的小生命反而束手无策，不敢让孩子翻个身，更不敢将孩子竖起来抱。

其实，新生儿的运动本领很强。如果用双手扶着婴儿的后背和双臂慢慢坐起，开始时他的头会向后垂，但当躯干与床面呈垂直时，因颈部屈肌的主动收缩，他的头就会竖立几秒钟，有的甚至几十秒钟。将新生儿放置俯卧位，他会慢慢地将头抬起，转向一侧。如果用手顶住他的脚掌帮他一把，他还还会出现爬行动作。扶着婴儿的腋下将他放于直立位，当他的脚接触床面时，还会出现自动踏步动作，有的婴儿可两脚交替走10余步，就好像与爸爸一同散步似的。

新生儿的运动能力，一部分是属于原始反射，如踏步反射，在新生儿后期逐渐消失。

而另一部分运动则随月龄的增长而增强,如竖头、爬等。近些年还发现,新生儿觉醒状态时的躯体运动,是他和父母交往的一种方式。当你和小宝宝说话时,他会出现与你说话声的节奏协调一致的运动,开始是转头、手上举、腿伸直,进而可表演出一些舞蹈样的动作,几乎是一个音节引出一个动作。

总之,新生儿有许多令人惊叹的运动本领,这种运动本领生后还将在与父母的交往中继续发展。运动本领的发展受中枢神经系统的支配,反过来运动又能促进中枢神经系统的发育成熟,有利于早期智力开发。因此,年轻的父母们应细致地观察你们的宝宝,相信你们宝宝的运动能力,大胆地与其玩耍,促进他们的健康发育。

新生儿的抓握反射说明什么?

父母可以试着做一下,将你双手的食指分别伸进宝宝的小手心,轻压其手掌,安静觉醒状态的新生婴儿会反射性地紧紧抓住你的手指,这就是抓握反射,也称握持反射。

正常新生儿生后即出现一些先天的、暂时性反射,我们称之为原始反射。比如觅食反射、吸吮反射、拥抱反射、颈肢反射、踏步反射等等,握持反射就是其中之一。这类反射是新生儿特有的本领,标志着新生儿的机体是健全的,神经系统的功能是正常的。随着婴儿月龄的增长,中枢神经系统逐步发育,这些原始反射将逐渐减弱,一般至生后3~6个月基本消失。如果生后未出现应有的原始反射,或该消失的时间仍不消失,均提示该新生儿的中枢神经系统可能有病变。

正常情况下,抓握反射在生后应即出现,3~4个月消失,代之以有意识的抓握物体。有的科学家认为,新生儿的抓握反射代表着一种进化的适应,靠这种能力,新生儿可以设法“保护”自己。比如,当新生儿抓握住成人的手指手,成人可将他向上牵拉起来,离开床面,他有能力靠抓握支持住自身的体重来保护自己。如果这反射生后不出现或3~4个月仍持续存在,则考虑有中枢神经系统的病变,如脑损伤的可能。

什么是新生儿最理想的食品?

新生儿期是人生的开端,又是一一生中生长发育最快速的阶段,尤其是大脑发育最迅速时期,故需要高质量营养。但新生儿的消化功能尚未发育完善,母乳则是母亲专为自己婴儿生产的最理想、最适宜的天然食品,能提供新生儿快速生长发育所需的营养物质,从质和量上看均符合他们生理需求。如人乳所含的优质蛋白质中乳白蛋白含量最高,在胃中形成的乳凝块小,易于新生儿胃肠道消化吸收;所含脂肪以不饱和脂肪酸为主,而且还含有降脂酶,有利于脂肪的消化吸收,其吸收率大大高于其它乳类;人乳中的乳糖为 β 型乳糖,在体内能分解成半乳糖。以上三大营养素不仅能满足新生儿体格生长需要,还是新生儿大脑发育必不可少的“原料”,为婴儿智力开发打下良好的物质基础。所以人们称母乳是婴儿生命之本,是健康成长的源泉。

人乳还有大量免疫物质,尤其初乳中丰富的抗体和分泌型免疫球蛋白A(SIgA),可

保护新生儿脆弱的身躯免受病魔的侵袭，大大减少新生儿肠道及呼吸道感染的机会，故人们称喂初乳是人生第一次的天然免疫。

新生儿享受母乳喂养，是母亲对婴儿最佳抚养方式。在哺乳过程中，母婴间有更多的肌肤接触，母亲的言语、对婴儿的触摸、亲吻以及体温的温暖，尤其母婴间眼睛的对视，都使婴儿感受到母爱。总之，视、听、触觉等感官的刺激，都是对新生儿最早期的智力开发，所谓“早教”即始于此。

母乳喂养不仅可使母婴间得到很好的心灵交流，建立深厚的母子感情，同时也使双方获得心理上的满足——母亲看到盼望了10个月的宝宝而欣慰；对初到陌生、新奇大千世界的新生儿则可获得安全感。所以说母乳既是新生儿最佳的“物质营养”，又是最为珍贵的“精神营养”。

婴儿不吸乳怎么办？

通常平时吃奶很好的婴儿，忽然不愿吸奶；或新生儿含着乳头不吸吮、不吞咽；或触到了乳房后将头转向一侧而哭闹不停，这些表现医学上称之为婴儿“拒乳”。这常使初为人母的妈妈不知所措、焦虑不安，甚至竟敏感地怀疑自己的奶水不好而放弃母乳喂养。这里劝告年轻的妈妈，当遇到这种情况时首要的是不能着急，应静下心来找找婴儿拒奶的原因，然后采取相应措施。根据经验，婴儿拒奶的原因是多方面的。首先应弄清楚是不是宝宝真不想吃奶。有的新生儿在寻找乳头时把头从一侧转向另一侧，好似“不”的表示，其实是婴儿正常觅食行为，可能被母亲误认为是拒绝的表现；至于4~8个月较大婴儿当听到一种声音，就立刻停止吸吮，并把头转向声源，这是孩子的警觉反应。

宝宝生病和痛苦是拒乳的另一重要原因。如宝宝感冒，鼻腔粘膜水肿，分泌物增多，引起鼻塞，使呼吸不畅而不愿吃奶。这时可在喂奶前，先清除鼻腔分泌物，用一细棉棒或纸捻将分泌物试出，或刺激鼻粘膜，引起婴儿打喷嚏而将鼻涕喷出。呼吸道通畅了，宝宝自然会吸奶。还可将奶水挤出50~100毫升，取1~2棵带根的葱白，洗净放在奶里，水蒸5~10分钟，放凉后用小勺喂给婴儿，能起到解表通窍作用，也可解除鼻塞现象。

如果婴儿除拒乳外，还表现爱睡觉、抽搐或腹泻等，表示婴儿可能患有较严重的疾病，应及时去医院诊治。若需住院，母亲可将奶挤出来，送到医院，用杯子或小勺喂婴儿，这样可保持母亲继续泌乳。

用产钳或胎头吸引器助产的婴儿常因面颊或下颌疼痛而不肯吸吮。遇到这种情况，母亲可用食指轻轻按摩婴儿两颊部的下关穴（于耳前颧骨弓下，张口时凹陷处）和颊车穴（在下颌角前上方，咀嚼时咬肌隆起最高点处），可减轻疼痛；并让婴儿取座位哺乳，使婴儿下颌放松，便于吸吮。胎头吸引器助产的婴儿，头皮若有损伤时，应选择适应体位，避开伤痛处进行哺乳。

当婴儿患鹅口疮时嘴痛，也会不吸奶。这时应在婴儿口腔内和母亲乳头、乳晕上涂拭制霉菌素或龙胆紫，每日3次，数日后即会痊愈。

在有的早产儿和低出生体重儿中，由于吸吮能力弱而拒乳的也不少见。母亲一方面可

将奶挤出来用滴管和小勺喂婴儿以保证其营养需要，另一方面应增加母子皮肤接触和婴儿吸吮机会（母亲用洗净的小指头放入婴儿口中），以训练和刺激婴儿吸吮反射的建立。

有时母乳喂养的方式有问题也会导致拒乳。如有哺乳前或母子分离时用奶瓶喂养而产生乳头错觉，婴儿习惯了橡皮奶头而不愿再吸妈妈的奶；或在母乳喂养同时还给其它代乳品和饮料，都会减少婴儿吸母乳欲望。

拒乳有可能是由于母亲未掌握正确的婴儿含接乳头姿势，宝宝不能有效吸吮，吸不到奶水，婴儿会离开奶头而大哭；又如母亲撑托乳房的手靠乳晕过近，妨碍婴儿含接奶头；或家人帮助哺乳时搬弄婴儿头、颈部的力量过重，都会引起婴儿的反抗而拒乳。有时母亲奶水过多，奶水喷射使婴儿呛奶或发噎而对哺乳有恐惧心理，这时母亲可用剪刀式撑托乳房姿态，以减缓喷乳量。

外出时在公共场合下哺乳，母亲为避开周围人的视线而遮挡乳房，或母亲表情紧张、急躁，婴儿会因母亲缺乏慈爱和喜悦的表示，也会拒奶以示不满。

3—12个月婴儿的感受性很强，当他不高兴时会出现所谓“罢奶”。如不喜欢母亲化妆品的气味，或母亲吃了不同味道的东西，或母亲月经期，婴儿都会有拒乳的表现。频繁更换保姆或搬迁等环境的改变，使婴儿不适应，也会出现拒乳。

了解上述拒乳的诸多原因后，从预防入手，即可减少或避免发生拒乳情况。一旦发生，也会正确处理应付自如了。

按时哺乳还是按需哺乳好？

长期以来，曾一再强调婴儿要按时哺乳，即新生儿2~3小时哺喂1次，较大婴儿3~4小时哺喂1次。其理论依据来自早年科学家的实验：将离体胃充满液体后，观察其自然排空所需时间大约3~4小时，从而推算人们食入胃中的内容物于3~4小时排空，即可再进食，这样便可形成按时哺乳的概念。由于过分强调按时，不少母亲常常机械地看着钟点喂奶，即使孩子想吃而哭闹，不到时间也不喂奶。这样会使婴儿不能及时获得足够营养而出现低血糖，同时也不利于母亲早“下奶”。

现代科学研究使人们认识了泌乳的机制，即乳汁的分泌是通过婴儿吸吮刺激而诱发的泌乳反射和排乳反射的建立，以及母亲体内脑下垂体分泌的泌乳素和催产素共同作用的结果，而且吸吮刺激越频繁、吸吮力越强，泌乳量越多。当今最新观念是提倡按需哺乳，即不加任何时间限制，完全根据婴儿生理需要想吃就喂，母亲感到奶胀就给婴儿哺乳，这样有利母亲早“下奶”和乳汁源源不断地分泌，以充分满足新生儿的营养需要。经过几年的实践，“按需哺乳好”已成为人们的共识。

婴儿穿什么样式服装好？

服装样式应按小儿不同月龄、性别和季节特点，选择不同样式。由于婴儿生长发育迅速和好动，所穿服装不应束缚其活动，不得有碍自由呼吸、血液循环和消化，不对皮肤

有刺激和损害，不能应用腰带，以防约束胸腹部。因此新生儿服装样式要简单、宽松，易穿、脱。上衣最好是无领小和服，掩襟略宽过中线，大襟在腋前线处系布带，以使腹部保暖好。后襟较前襟要短 $1/3$ ，以免尿便污染和浸湿。这种上衣适于新生儿和 2~3 个月婴儿。新生儿下身可穿连脚裤套，用松紧搭扣与上衣相连。一方面可防止松紧腰带对胸腹部的束缚，也便于更换尿布，还对下肢有较好的保暖作用，可避免换尿布时下肢受凉。

4~6 个月的婴儿开始会翻身、爬行，活动量增大，这时可穿宽松带背心的连脚开裆裤。这种衣裤具有保暖好，便于运动，又不束缚胸腹呼吸活动等优点。这时婴儿正处于乳牙萌出期，唾液腺发育较好，常常流口水浸湿颈、胸部。为保持这些部位的清洁、干燥，可给婴儿戴上围嘴，最好用吸水性好的纯棉布、毛巾或多层绵纱布制作。

随着月龄的增长，10~12 个月婴儿活动能力大大增强，活动范围、活动量也随之增大，开始扶站，扶走。这时衣服的大小、长短特别要注意合体，以便于活动，上衣袖不宜过长，裤子长短也需合适，仍以背带裤或连衣裤最好。

这时父母经常抱婴儿去户外玩耍，在婴儿裤子的裤脚上最好缝一松紧套，套在孩子袜底上或鞋底下，以防止家长抱婴儿时将裤腿拉起，使孩子小腿外露受凉。

如何安排新生儿的居室？

新生儿从妈妈温暖恒定的体内来到多变的外界环境中，他们就如同一棵破土而出的幼苗，需要精心细致的保护，要为新生儿安排适宜的居室环境，促使他们逐渐适应新的外界生活，健康地生长。

在为新生儿安排居室时，最好选择朝南向阳、光线充足的房间。室内应保持空气新鲜、清洁卫生、冷暖适宜。室温一般以 $18\sim 22^{\circ}\text{C}$ 为宜，湿度应保持在 50%。

冬季，如以煤炉取暖，应安装烟囱、风斗，避免煤气中毒。同时，为了保证新生儿居室内空气的新鲜与湿度适宜，要注意定时通风换气，并可在地面上洒水，或在室内挂些湿毛巾以维持室内的一定湿度。

夏季，新生儿的居室要凉爽通风，既要防止中暑，又要避免吹过堂风。新生儿的小床应摆放在不受阳光直射的位置，以免直射的阳光刺激新生儿的眼睛。

由于新生儿初到人间，对外界病菌的抵抗能力很弱，因而要特别注意室内环境的清洁。每天要用湿润的扫帚、拖布清扫地面，用干净的湿布擦拭桌椅、台面，以减少室内的尘土。新生儿居室内不能吸烟，并应避免众多亲朋好友的探视，以免造成空气的污染。

为了给新生儿创造一个祥和的生活环境，居室周围应保持安静，避免嘈杂喧闹。在新生儿的视线内可以布置些色彩鲜艳的图画，悬挂一些玩具，播放优美、柔和的轻松音乐。

新生儿哭闹不安怎么办？

哭是新生儿的语言，正常的新生儿每天都会哭上几回。新生儿正是以哭闹作为表达及寻求帮助的方式。因此当新生儿哭闹不安时，家长应及时仔细地观察，看看新生儿究竟因

为什么原因而哭闹不安。

正常的新生儿哭闹不安时，往往可能是口渴了，想吃奶，或是躺久了想让妈妈抱一抱。当有些不大舒适时，新生儿也会哭闹一阵，如房间温度过高，衣着包裹得太热，尿布湿了，衣服穿得不舒服或有异物的碰压。当家长满足了新生儿的要求或调整了新生儿的不适后，新生儿的哭闹马上就会停止，恢复如常。

新生儿有病时，也常以哭闹作为一种征兆向我们报告。因此，当新生儿哭闹不安并精神较差时，要给他试一试体温是否发热；当触及新生儿某一局部而哭闹加重时，要细心查看身体各部位有否异常，如臀部、颈下、腋下皮肤皱褶处最容易发生皮肤糜烂，耳朵、脐带处有否流脓等；当新生儿突然哭闹，哭声高而尖，眼神发呆时，常为脑部病变的迹象；又如新生儿哭闹不安，并在其安静的呼吸次数明显增快，提示可能是患了新生儿肺炎。

由此可见，家长认真识别新生儿哭闹的原因是重要的，特别是当新生儿出现与往日有明显的反常表现时，要结合新生儿的精神、吃奶情况及一般表现综合分析，若考虑哭闹不安是由疾病引起，应立即送往医院诊治，不能延误。

新生儿鼻子不通气怎么办？

新生儿鼻腔发育尚未成熟。由于鼻腔比较短小，鼻粘膜内血管丰富，当受到外界环境改变的刺激或病原体侵犯时，很容易发生炎症。此时鼻腔内分泌物明显增多，鼻粘膜充血肿胀，使原来狭窄的鼻腔更为狭窄而出现鼻子不通气。

新生儿鼻子不通气较为多见，常表现为哭闹，烦躁不安，呼吸不畅，严重时张口呼吸，并影响新生儿吃奶。当家长看到新生儿这种难受的样子，往往非常焦急，束手无策，不知怎么办才好。

遇到新生儿鼻子不通气时，家长应首先查看新生儿的鼻腔内是否有分泌物，如果有分泌物，可用干净的消毒棉签蘸上少量的水，轻轻插入鼻腔，先使鼻腔内分泌物软化，然后再将分泌物沾出。有时由于棉丝的刺激，引起新生儿打喷嚏，分泌物可随之喷出。在为新生儿清理鼻腔分泌物时，一定要注意动作轻柔，不能用力过猛，以免损伤新生儿柔嫩的鼻粘膜，造成鼻出血，带来不必要的伤害。如果新生儿鼻腔内没有分泌物，但鼻子仍不通气，这可能是由于炎症使鼻粘膜充血肿胀造成的。遇到这种情况时，可采用温热毛巾局部湿敷，对鼻部通气很有好处。

有的家长也许会问，新生儿鼻子不通气时，能不能点点药？对于新生儿来说，靠药物来帮助鼻子通气是不可取的。促使鼻子通气的药物通常含有麻黄素，点药时由于鼻咽相通，药物常会经鼻至咽喉而咽下。如果一日数次点药，过量的麻黄素会被新生儿吸收，对新生儿有一定的毒性作用。因此，我们不主张新生儿使用滴鼻药。只有在万不得已的情况下偶尔使用，并注意严格掌握滴量。

在床边为小婴儿悬挂玩具时应注意些什么？

小婴儿的绝大多数时间躺在床上，此时如果在小婴儿的床栏边悬挂上五颜六色、各式各样的玩具，不但会把婴儿床装点布置得非常漂亮，而且小婴儿也会很喜欢这些色彩美丽的玩具，躺在床上玩耍时常会盯着玩具不停地看。在这一时期，小婴儿的头颈、眼睛正处在生长发育阶段，外界的不良作用时常会带来一定的影响。因此，家长在床栏边为小婴儿悬挂玩具时，应注意选择合适的玩具和悬挂的位置。

适合小婴儿床栏边悬挂的，应选择颜色鲜艳的各式玩具。如各色气球、各种充气的小动物玩具，有利于刺激小婴儿的视觉发育。有条件的家庭，也可选择有音乐响声或能活动的玩具，玩具的声响与活动能促进小婴儿头和眼的运动协调及追随物体的能力。

悬挂玩具的位置也十分重要。如果玩具选择得不错，但悬挂的位置不当，结果会适得其反。如有的家长在床的中间拉上一根绳子，把玩具全部都挂在上边，使小婴儿目不转睛地总盯着中间看，久而久之，双眼内侧的肌肉持续收缩，很容易出现内斜视，也就是大家俗称的“对眼”；同样，若把玩具只挂在床栏的一侧，小婴儿总向一侧偏看，也有可能发生斜视。由此可见，家长在悬挂玩具时，应注意将各种玩具挂在床栏四周、上下左右各个方向，有远有近，使小婴儿的头颈、眼睛均得到良好的发育。

悬挂玩具时还应考虑到安全问题。玩具要捆绑结实，不易脱落，特别是在小婴儿头部上方不能悬挂较重的玩具，以免脱落砸伤婴儿。同时应注意检查玩具有无尖锐毛刺，充气玩具不能吹气过足，防止小婴儿触摸时发生意外。

你知道婴儿生长发育的特点吗？

婴儿是指出生 28 天至 1 周岁的小儿。在这生命的第一年里，婴儿的生长发育是最为突出的问题。但是，你知道婴儿生长发育的特点吗？

在人的一生中婴儿时期是生长发育最为迅速的阶段，生长发育的主要特点就是此时期的生长发育速度比任何时期都快。不难发现，你身边的婴儿刚出生时那么小，每天除了吃奶、睡觉外，什么都不会。可是，每天每月、婴儿都在发生日新月异的变化。

婴儿渐渐地长大了，体重在增加，个子在长高。到周岁时，婴儿的体重大约为出生时的 3 倍；身长比出生时增加 $1/2$ 倍；代表头颅和脑发育的头围也比出生时增加 12 厘米，并且萌出了 4~6 颗乳牙。这惊人的生长数字表现出这时期婴儿的变化太大了，太快了。除此之外，婴儿的神经、精神发育也是非常迅速的。婴儿慢慢地不再整日睡觉，活动逐渐增多。在短短的几个月里就经历了抬头、坐、爬、站、走的阶段；从只会眼睛盯着看，用手摸一摸，到手眼动作的协调一致；从嗷嗷待哺到牙牙学语；从只会哭闹到学会交流表达感情，这中间经历了很大的变化。

婴儿迅速的生长发育需要供给充足的热量和营养物质。若不能满足生长发育的需求，就会出现发育迟缓。但由于婴儿消化和吸收的功能尚未发育完善，若饮食安排不合理或进

食量多，反而适得其反，容易出现消化不良和营养紊乱，影响婴儿生长发育的进程。正因如此，在婴儿时期，更需要父母精心的喂养与护理，帮助婴儿顺利地适应这快速的生长时期，使他们能健康地成长。

婴儿应在什么时间出牙？出牙时应注意些什么？

牙齿的发育是骨骼成熟的一个粗指标。从婴儿乳牙萌出的速度和时间来看，也能反映出婴儿生长发育及营养好坏的状况。有人说牙齿是小儿健康的标志，这句话是有一定道理的。但乳牙萌出的早晚，与婴儿的体质、营养、性别、地区及其它因素有一定的关系。往往表现为个体差异比较大，早的4个月就开始出牙，晚的可到10个月，一般大多数婴儿多在6~7个月时开始萌出牙齿。

按照不同月龄，婴儿应出多少颗牙呢？家长可采用下列公式简单地估算一下：出牙数（婴儿）=月龄-（4或6）。例如10个月的婴儿，乳牙应为4颗或6颗；在1岁时多数已有6~8颗乳牙；2岁时乳牙应出齐，共为20颗。

出牙基本上是按一定顺序的，一般是下颌先于上颌，由前至后的顺序。最先萌出的常是1对下面中间的门齿，然后是上面中间的门齿，以后挨着中间的门齿左右长出。

婴儿出牙时常在不知不觉中自然萌出。在婴儿萌芽时期要注意供给各种营养素，特别是与骨骼发育有关的维生素D、钙、磷等必需的营养成分。为此，婴儿饮食应多样化，可给予蛋类、肉泥、鱼泥、菜泥、果泥以保证营养，同时注意补充钙剂和维生素D。此外，有些婴儿在乳牙萌出前，可出现局部痒痒、流口水等现象，这是正常的，不需要处理。但此时可以有意识地给婴儿一些饼干之类的硬食物，让他磨磨牙，可促进乳牙的萌出。

假如10个月仍未出牙，家长也不用过于担心，只要婴儿身体健康，没有什么疾病，到1岁时才出第1颗牙不算什么问题。但是，如果1岁后仍未萌出第一颗牙或没有任何出牙的迹象，就要考虑是否营养素的供给缺乏或因佝偻病等疾病而有碍乳牙萌生。



婴儿为什么容易流口水？

口水也叫做唾液，是由口腔周围唾液腺所分泌的。唾液是人体不可缺少的一种生理物质，有着很重要的生理功能。唾液能使口腔粘膜保持润滑，将口内的食物溶解以便于吞咽；在唾液中还含有各种酶，其中有帮助消化食物的淀粉酶，还有具有杀菌作用的溶菌酶；在帮助消化和防止口腔内细菌生长方面起着重要的作用。而唾液分泌是靠口腔内局部刺激和神经反射来调节的，如当嘴里吃着食物，或看到诱人的食品，或闻到香喷喷的气味时，就会引起唾液的分泌。

但是，为什么婴儿容易流口水呢？我们从不见新生儿流口水，这是由于新生儿的唾液腺及神经反射功能尚未完全发育成熟，唾液分泌量很少，不会流出口水来。在出生4个月以后，婴儿的唾液腺发育逐渐趋于成熟，唾液分泌增加，4~6个月的婴儿大约每天可分泌唾液200毫升左右。但是，此时婴儿的口腔相对较浅，吞咽功能没有发育完善，闭唇和吞咽的动作不协调，不会调节口内过多的唾液，所以容易出现流口水的现象。

特别在4个月以后，婴儿开始出牙了。出牙时的神经刺激和开始学习咀嚼，会促使唾液的分泌明显增加，常常表现为婴儿的下巴不停地流着口水、围嘴湿透的现象，家长为此很烦恼。其实，这是一种正常的现象，我们将这一年龄阶段流口水的现象称为“生理性流涎”。当婴儿逐渐长大，吞咽功能进一步协调完善时，流口水就会减少，个别婴儿可能会流的时间稍长些，但大多数2岁以后就不再流口水了。只有当婴儿患咽喉疾病、口腔溃疡或疱疹时，才会出现口水增加。医治痊愈后，流口水现象就会消失。

怎样评价婴儿的健康状况？

一个婴儿的健康状况如何，应该怎样来评价呢？从健康的正确定义来看，婴儿要达到健康的标准，应在体格发育、运动发育、语言和适应能力上都处于最完好的状态，才能算得上真正的健康。婴儿的健康与本身的体质及喂养有关，同时还与家庭对婴儿的教养，婴儿与社会环境的接触都密切相关。

在评价婴儿健康状况时，首先，要从外貌上看。健康的婴儿应该是活泼、健壮的。婴儿的小脸、口唇应红润，面色比较好看，头发密黑有光泽，双眼有神，在和生人的接触中能很快地适应，不哭不闹。健康的婴儿每天吃得好，睡得香，玩得美，不磨人，不爱生病。当用手捏一捏，皮下脂肪丰满，称一称体重，量一量身长、胸围、头围，再摸一摸囟门，数一数乳牙，按其月龄。都符合正常生长的标准，说明婴儿长得不错。再看看婴儿抬头、翻身、坐、爬、站、走的本领掌握是如何，按照标准，婴儿应该学会了许多动作，能够理解爸爸妈妈的要求，并会表达自己的需求，语言发展得也很好。从整体上看，婴儿生长发育正常，这便是健康的。

由此可见，婴儿健康的表现不只是长得胖，不生病，而是要求婴儿不仅体格、运动发育要良好，语言发展要正常，而且要在日常生活里，在与人际交往和各种环境中都能很快地