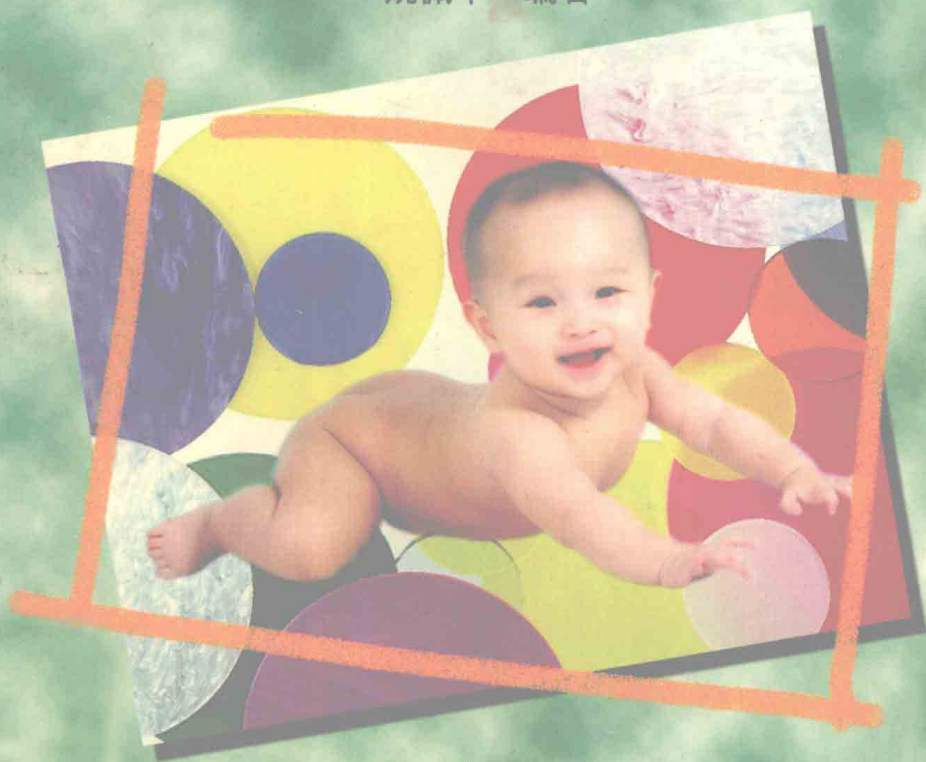


妇幼保健普及丛书

婴幼儿保健

中华预防医学会妇幼卫生管理分会审

姚佩华 编著



上海医科大学出版社

· 妇幼保健普及丛书 ·

婴 幼 儿 保 健

中华预防医学会妇幼卫生管理分会审

姚佩华 编著

上海医科大学出版社

责任编辑 王 蕤

责任校对 赵 霞

婴幼儿保健

姚佩华 编著

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海新文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 70 000

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7-5627-0486-4/R·459

定价:7.80 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

(地址:上海共和新路纪蕴路 14 号 邮编:200435)

普及自我保健知识，推广应用适宜技术，提供最基本最关键性的卫生服务，是我国在社会主义初级阶段，保护、促进广大妇女儿童健康的重大技术政策。

向 21 世纪寄予更大的期望，向未来投入更多的爱，首先应从母亲和儿童着手。

卫生部妇幼卫生司原司长

王南南

1993 年 1 月 8 日

前 言

“哇……”，一声清脆响亮的哭声，你的孩子出生了！

初当爸爸、妈妈，确是一件令人高兴的事。但高兴之余，你也许又在担心自己能否成为一个合格的父亲或母亲，把孩子照顾得十分周到。

想起来，似乎有许许多多的事要去做，而去做每一件事的时候，又觉得好像把握不大。家里的老人、亲属和朋友、同事，会给你提供各种各样的养育方法，有时甚至会叫你无所适从，似乎讲得都有点道理，不知道听谁的。

你一定会很仔细地照料你的孩子，也许会发现许多问题又不知为何去做而变得焦虑不安。但是，你无需担心，我们编写的这本书，较详尽地介绍了婴幼儿养育中可能出现的一些情况，从保健和疾病防治两方面为你提供一些比较实用的知识和参考意见，它会帮助你解决许多养育婴幼

· / ·

儿的难题。

我们希望你能越来越充分地了解你的孩子,衷心地祝福你的孩子在你抚育下健康地成长!

编 者

1999 年 2 月

目 录

一、婴儿期记录	(1)
(一) 婴儿出生时记录	(1)
(二) 婴儿生长发育记录	(1)
二、新生儿护理	(3)
三、新生儿期经常遇到的几种情况	(10)
(一) 什么叫新生儿,新生儿的特点	(10)
(二) 新生儿期经常会遇到的几种情况	(10)
四、母乳喂养和乳房保健	(18)
(一) 母乳喂养好处多	(19)
(二) 乳房保健	(21)
(三) 母乳喂养成功的关键	(28)

五、母乳喂养中应有的几种认识	(29)
六、正确使用奶瓶	(39)
七、婴幼儿的辅助食品添加	(42)
八、婴幼儿的衣着卫生	(47)
(一) 尿布	(47)
(二) 被褥	(48)
(三) 衣、裤	(48)
(四) 鞋、袜	(49)
九、婴幼儿的玩具选择	(50)
十、婴幼儿患病时的几种表现	(52)
十一、婴幼儿的安全问题	(55)
十二、几种意外情况的急救方法	(79)
(一) 气管异物	(79)
(二) 烫伤	(80)
(三) 擦伤	(81)
(四) 摔伤	(81)
(五) 中毒	(82)
(六) 割伤	(82)
(七) 高热	(83)
(八) 惊厥	(83)

十三、正常婴幼儿发育和早期教育	(84)
(一) 婴幼儿神经精神发育	(85)
(二) 婴幼儿心理行为发育	(90)
(三) 婴幼儿的早期教育	(93)
十四、婴幼儿精神行为的家庭记录	(99)
十五、保护牙齿	(103)
(一) 乳牙的重要性	(103)
(二) 乳、恒牙的替换	(105)
(三) 发生龋病的原因	(106)
(四) 牙齿的保健	(108)
十六、必须按时进行计划免疫	(110)
(一) 什么是计划免疫	(110)
(二) 实行计划免疫后可以预防哪些传染病	(111)
(三) 我国儿童的计划免疫程序	(111)
(四) 进行计划免疫的注意点	(113)
(五) 计划免疫的禁忌	(113)
附表 上海市区 0~6 岁儿童体格发育参考值(1995 年)	
	(115)
后记	(116)

一、婴儿期记录

年轻的父母可以做个有心人,把你孩子的有关情况记录在下面表内,这不仅可以让你了解孩子的生长发育情况,而且又可作为你孩子成长过程中的第一份档案。

(一) 婴儿出生时记录

婴儿姓名_____,性别_____。

出生日期_____年____月____日____时____分,
婴儿属相_____。

出生体重_____克,出生身长_____厘米。

出生地点_____,出生证号码
_____。

(二) 婴儿生长发育记录

1. 体重身长记录

定期给婴儿测量体重、身长,并做好记录(在家或去当地卫生站、儿保门诊测量),有助于了解孩子生长发育情况(见表1)。

表1 婴儿生长发育记录表

年龄	日期	体重(千克)	身长(厘米)
出生时			
1个月			
2个月			
3个月			
4个月			
5个月			
6个月			
7个月			
8个月			
9个月			
10个月			
11个月			
12个月			

* 最好在出生后3天内测量

2. 出牙记录

第一只乳牙萌出日期_____年_____月_____日

3. 动作发育记录

独坐日期_____年_____月_____日

独走日期_____年_____月_____日

二、新生儿护理

新生儿平安地来到了人世间,算是顺利地渡过了人生的第一关。新生儿来到与母体内完全不同的环境,需要不断地进行适应,身体的各个系统在不断地发生变化,功能也在不断地完善。

年轻的父母必须懂得一些新生儿的特点及护理知识,保护新生儿使他不会受到外界不良因素的影响。

新生儿期的护理工作是项细致、科学、重要的工作,可从以下几方面着手。

1. 新生儿抵抗力差,容易得病,故新生儿的居室要清洁安静、有充足的阳光和新鲜的空气,并保持空气流通,绝不能整天门窗紧闭。即使在寒冷的冬天,也应保持每天有一定时间开窗通风,但要注意不要让风直接对着婴儿吹。

居室要打扫清洁,可用湿布擦桌、椅,并应先洒水后扫地,防止灰尘扬起。居室内不要让狗、猫等小动物进来,更不应该在新生儿居室内抽烟、打牌,并应尽量减少来人探望,以保持空气新鲜。

2. 新生儿的体温调节功能差,在冬天、秋末初春

天气较冷时,要做好保暖工作,使用热水袋等保暖物品,水的温度应控制在 50℃ 左右(相当于成人手浸水后有热的感觉,但不太烫)。且盛水不宜过多,约为袋容量的 $1/2 \sim 1/3$,并排出袋内空气,且旋塞一定要旋紧。热水袋不能直接接触孩子皮肤,外面一定要用布套子或包布,放置在离孩子脚跟 20 厘米处,热水袋的口不要朝向孩子,每隔 1~2 小时可换一次水,在使用过程中要观察靠近水袋部位的皮肤有无发红,以免烫伤。

用电热毯取暖,应该先通电升温到一定程度后切断电源,再让新生儿睡上去,千万别在通电情况下让其睡上去,以免引起脱水热(因温度高,孩子出汗太多引起高热)和其他事故。

房间内用燃气取暖器的,一定要注意开关、接头和皮管是否漏气,取暖器上不要放置水壶等,以免水外溢使火熄灭,造成煤气中毒事故。用电取暖器的,千万不要把取暖器放在床上,更不应该在取暖器上烘烤尿布、衣服等,以免烧焦、着火。

3. 夏季天气炎热,室内要通风。可用扇子轻轻地给新生儿扇动,以使微风吹拂。如使用电风扇,应放置在远离新生儿的地方,开小档风吹,绝对不要直接让风对着孩子吹。设置空调的房间,要注意室温不能低于 27℃,而且居室每天也要有一定的时间开窗通风。

4. 新生儿洗澡。给孩子洗澡一定要有一只专用

洗澡盆和毛巾,以防止交叉感染,并选用刺激性小的“婴儿肥皂”。洗澡前应做好一切准备工作,备好各种用品,如毛巾、衣服、肥皂、扑粉等,并调整好室温、水温,尽量缩短洗澡时间。洗澡时室温最好在 $22 \sim 28^{\circ}\text{C}$ 之间,若室温较低又无取暖条件者,可在浴罩里给孩子洗澡(盆里先放进热水,使浴罩内温度上升),洗澡的水温应该控制在 $42 \sim 44^{\circ}\text{C}$ (成人不感到烫手)。先给孩子洗头,孩子仰卧在成人左前臂上,成人左手扶着孩子的头,前臂托住孩子的背和腰,再用自己的肘臂弯和腰部夹住孩子的下肢,用右手先用小毛巾蘸水,从内眦向外轻拭双眼,然后洗脸。洗头时,成人的左手拇指和中指从枕后把孩子的两只耳朵的耳轮(耳朵软的地方)压在耳朵眼上,以防止水流进耳朵,同时要注意不要把肥皂水流入孩子眼中。洗头后,成人再把孩子托起,左手拇指按住孩子肩胛,其余四指插在腋下,使孩子呈半坐半躺姿势,上下身分开洗(脐带未脱落时,不能将孩子浸在盆内),洗完前身、四肢后让孩子趴在成人左前臂上,由上往下洗。洗澡时,在孩子皮肤皱褶处,如耳后、颈部、腋下、腹股沟等处,要仔细洗,洗完后应把孩子置于干净的大毛巾中,以便迅速将水分擦干,然后扑上婴儿扑粉,但要注意扑粉不要撒上去,以防粉末吸入肺内(见图 1)。

洗澡时间的选择,一般安排在早晨喂奶前或喂奶后间隔一个小时,以免引起吐奶。洗澡的次数可随季



图1 新生儿洗头、洗澡

节或孩子的情况而定,可以每天洗或隔天洗。但是,如果发现孩子不太爱吃奶、好哭吵等情况时,就暂不给他洗澡。

5. 新生儿的眼睛有时有分泌物,这与孩子通过母亲产道时的污染,或与给孩子进行护理的成人的手以及给孩子洗脸用的盆、毛巾不太干净有一定关系(所以孩子一定要有单独使用的盆和毛巾,不能和大人合用)。此时可用干净消毒的小棉签蘸些外用生理盐水,从眼的内侧向外侧轻轻揩净分泌物,每天滴 1~2 次眼药水(0.5%氯霉素眼药水或涂金霉素眼药膏)。如果分泌物多,则应该带孩子去医院检查治疗。

6. 鼻腔内有分泌物或有鼻痂时,孩子有时会因鼻塞而有些哭闹,可用细的消毒棉签蘸些凉开水轻轻地给他卷一卷鼻腔,以帮助除去分泌物和鼻痂。天气干燥时,也可用较湿的棉签给他轻轻地卷一卷,以保持鼻

腔湿润,但千万不要用成人用的鼻眼净滴鼻药水去给孩子滴鼻。

7. 新生儿的腋窝、颈项、腹股沟(大腿弯处)及手掌心等处,每天应该用湿热软毛巾揩擦(应轻轻地掰开手指)。遇有吐奶等情况,颈项等处更要用细软的湿毛巾揩干净,以防止折烂(皮肤发红,甚至有点轻度糜烂)。

8. 新生儿脐带脱落后,脐窝(脐孔)处有时会有渗液和少量分泌物,甚至有点血迹,可用 75% 酒精轻揩一下,并且要保持脐孔处干燥。尿布应向下反折,千万别使尿布盖住脐孔,以免尿布湿了以后,浸湿脐部而引起脐炎。男婴可在用的尿布上面多盖一块尿布,以吸去尿液。

9. 给女婴清洗臀部、会阴时,不可从后朝前揩擦,因女婴的尿道短,这样做有可能会引起膀胱炎。正确的方法应该是从前向后(向肛门方向)揩擦。

10. 新生儿每次大小便后,要用温水揩洗臀部、会阴部,保持清洁干燥。在家时,尿布外面不要包垫塑料纸膜、橡皮布等,以免局部不透气,大小便刺激皮肤后容易引起尿布疹(红屁股)。如遇阴雨天或黄梅季节,尿布洗净后要用开水煮沸消毒,有条件的可用熨斗将尿布熨干,以防臀部霉菌感染。

11. 应该绝对禁止给新生儿擦洗口腔,因为新生儿的口腔粘膜娇嫩,擦伤后容易引起感染。

12. 新生儿的衣服应该是柔软、宽松、舒适的。内衣裤最好是棉制品(因棉制品透气吸潮)。如果衣服用带子束缚,一定要注意不要缚得太紧、太高,以防止勒伤腋下皮肤和束缚胸部。给新生儿穿的衣服如果是在出生前就准备好并存放在衣物箱内的,那么在给孩子穿着之前一定要放在屋外充分晾晒,以免残留在衣服上的樟脑丸(卫生球)等,引起孩子溶血反应。

13. 凡要接触新生儿的家庭人员,一定要严格注意个人卫生。在接触孩子前一定要做到先洗手。患有感冒、腹泻或其他疾病的人应避免接触孩子,若轻感冒者,应戴口罩。

14. 母乳喂养确有困难者,需添加牛奶或代乳品时,奶瓶和奶头一定要做到用一次,清洗一次,煮沸消毒一次。奶瓶要选择直式,结构简单、易清洗、易消毒的。奶头的开孔可用烧红的较粗的缝衣针刺2~3个小孔,孔眼的大小以倒转奶瓶后,奶汁可一滴一滴不间断地流出为宜。若孔太大,奶汁流出太快,孩子容易呛;若孔太小,孩子吮吸太费力,容易疲劳而不愿吃。喂奶之前,一定要先试一试奶的温度,试的方法是把奶汁滴在成人的手背上或把奶瓶贴在成人脸上,以不感到烫为宜。做母亲的千万不要用嘴去吮一口试试牛奶温度,因为成人口腔里含有大量细菌,这种做法是极不卫生、极不科学的。每次吃剩的奶,绝对不可以留在下一顿再吃,应倒掉或给大人吃掉。