



WEISHENG
ZHISHI
CONGSHU

郑惠莲 石卫红 等著



《卫生知识》丛书
第一辑

让宝宝 健康成长

重 庆 出 版 社

《卫生知识》丛书第一辑

让宝宝 健康成长

郑惠莲 石文革 编著

重 庆 出 版 社 一九八六年·重庆

责任编辑： 罗 敏

封面设计： 高仲成 王 平

让宝宝健康成长

郑惠莲 石文革编著

重庆出版社出版(重庆李子坝正街102号)
新华书店重庆发行所发行
达县新华印刷厂印刷

*

开本：787×960 1/32 印张：2 字数：23千
1986年5月第一版 1986年5月第一次印刷

印数1—16,300

书号：14114·30

定价：0.30元

《卫生知识》丛书编委会

主 编 张弘谋

副主编 陈 洛 靳 鸣

(以姓氏笔划为序)

编 委	马有度	王 灿	李 宋
	郑惠莲	周继福	罗 敏
	宿文忠	谢 先	童丽东

编 者 的 话

我们编写《卫生知识》这套小丛书，目的在于加快卫生科学知识的普及，贯彻预防为主方针，使逐渐富裕起来的广大人民，特别是农民得到更多的卫生知识。促进卫生面貌改变，提高群众的健康水平和卫生科学水平。

目前已出版的卫生科普丛书虽多，但往往有两种倾向：一是深，多半需要具备高中水平甚至医学专业知识才能读懂；二是长，字数多在5~10万，甚至更长，不能适应目前日益加快的生活节奏。

为此，我们这套《卫生知识》丛书尽量做到：

一是通俗，凡具备高小文化程度的广大群众都能阅读；

二是简练，每册两万字左右；

三是实用，从群众最急需了解的卫生知识写起，题材广泛，由衣、食、住、行，直到生、老、病、死的常识。希望能给广大读者，包括常见病、多发病的患者及其家属、初级卫生人员提供一些防、治、护理的基本常识。

本丛书的编著者都是具有丰富实践经验的医

师、药师、营养师和护师，他们在百忙中不辞辛苦，编写了第一辑共十三册奉献给读者。希望得到大家的指正，以不断提高本丛书质量，为卫生科学知识的普及尽一份力量。

《卫生知识》丛书编委会

1985年9月于重庆

前 言

孩子是我们的未来——家庭的未来，民族的未来，国家的未来。我们总是把对未来的希望寄托在孩子身上。为了孩子，也就是为了未来。

天下的父母都希望孩子聪明、伶俐、活泼、健壮。因此，普及科学育儿知识就显得十分重要。婴幼儿是祖国的蓓蕾，为使蓓蕾灿烂开放，编者不揣浅陋，编写了这本小册子奉献给读者。由于水平有限，不足之处，敬请批评指正。

编 者

1985年6月1日

目 录

一、婴幼儿不同年龄的特点.....	(1)
二、婴幼儿生长发育的规律.....	(3)
(一)体重增长的规律.....	(3)
(二)身高增长的规律.....	(4)
(三)头围增长的规律.....	(4)
(四)囟门闭合的规律.....	(4)
(五)出牙的规律.....	(5)
(六)动作发育的规律.....	(5)
(七)智力发育的规律.....	(6)
三、怎样使宝宝更聪明.....	(10)
(一)开发智力要从新生儿开始.....	(10)
(二)开发智力切莫错过“关键期”.....	(14)
(三)玩具和图画能帮助婴儿智力发育.....	(17)
(四)怎样为幼儿选择玩具.....	(19)
四、婴幼儿的衣着.....	(21)
五、婴幼儿的喂养.....	(23)
(一)母乳是婴儿最好的食物.....	(23)
(二)人工喂养.....	(24)
(三)孩子吃牛奶会“燥火”吗.....	(25)

(四)给婴儿添加辅助食品.....	(26)
(五)孩子什么时候断奶较合适.....	(26)
(六)要注意孩子断奶后的饮食.....	(27)
六、婴幼儿的护理.....	(29)
(一)怎样护理新生儿.....	(29)
(二)婴儿的皮肤护理.....	(32)
(三)婴幼儿到底要睡多少时间.....	(33)
(四)要注意保护孩子的牙齿.....	(34)
(五)要防止孩子发生意外事故.....	(35)
七、婴幼儿预防接种.....	(37)
(一)婴幼儿要打哪些预防针.....	(37)
(二)为什么必须接种卡介苗.....	(38)
(三)服小儿麻痹糖丸应注意什么.....	(39)
(四)人人都要出一次麻疹吗.....	(40)
八、婴幼儿常见病的预防.....	(41)
(一)怎样预防小儿佝偻病.....	(41)
(二)怎样预防小儿营养性贫血.....	(42)
(三)婴儿鹅口疮的防治.....	(43)
(四)怎样预防小儿上呼吸道感染.....	(44)
(五)儿童口吃可以矫正吗.....	(46)
(六)怎样观察孩子的大便.....	(48)
(七)如何纠正婴幼儿的便秘.....	(50)
九、必须从小培养孩子锻炼身体.....	(52)

一、婴幼儿不同年龄的特点

从小儿呱呱坠地到生后二十八天（产科以廿八天为一月，现在把新生儿的概念也由原来出生到三十天改为到二十八天），这段时期叫新生儿期。这个时期孩子的抵抗力弱，容易得病。许多病症是由皮肤、肚脐、口腔发炎引起的。新生儿由于刚脱离母体，对外界适应能力差，受凉后容易患肺炎、硬肿症，因此，要特别注意保暖、护理、营养、消毒隔离等。

从满月到一岁，这段时期叫乳儿期（即婴儿期）。这个时期小儿生长发育迅速，对营养要求高，但消化功能差，容易发生腹泻、呕吐。喂养不合理会发生营养不良、贫血和佝偻病等。此外，小儿从母体获得的对疾病的抵抗力逐渐消失，而自身的抵抗力又未充分形成，所以容易得感染性疾病。此期必须

注意合理喂养、预防接种和培养良好的卫生习惯。

一至三岁是幼儿期。这时孩子的中枢神经系统迅速发育，活动范围扩大，容易发生烫伤、摔伤等意外事故。同时，由于食物转换，与外界接触频繁，抗病能力不强，容易发生各种传染病。因此，要注意早期智力的开发、预防疾病及防止意外。

二、婴幼儿生长发育的规律

孩长生长发育有一定的规律，但由于外界环境的影响，以及遗传因素的作用，而使各个孩子之间差别很大。尤其三岁以前，是一生中生长发育最重要的阶段，更需要特别注意。

（一）体重增长的规律

出生时约3公斤，头半年，每月约长0.6公斤，半岁时约6.6公斤。后半年，每月约长0.5公斤，1岁时约9公斤。周岁后，增长速度减慢，2岁时约12公斤。2岁后，每年约长2公斤。3岁时约14公斤。

（二）身高增长的规律

出生时约50厘米，头半年，每月约长2.5厘米，半岁时约65厘米。后半年，每月约长1.5厘米，1岁时约75厘米。1~2岁，约长10厘米，2岁时约85厘米。2岁后，每年平均增长5厘米，3岁时约90厘米。

（三）头围增长的规律

出生时约34厘米，头半年约长8厘米，半岁时约42厘米。后半年，约长4厘米，1岁时约46厘米。1~2岁，约长2厘米，2岁时约48厘米。2~5岁，共长2厘米。5岁时约50厘米。

（四）囟门闭合的规律

正常婴儿的囟门（指小儿头顶部没有头骨覆盖的菱形区域，凶读“信”）一岁至一岁半闭合。若一岁半后还未闭合，可能患有佝偻

病（俗称软骨病。佝偻读音为“沟楼”）或其他疾病（如脑积水等）；囟门过早闭合多是小头畸形和脑发育不全的疾病现象。凡有以上情况，应及时到医院检查。

（五）出牙的规律

第一颗乳牙的出现早自四个月，迟至十个月，都是正常现象。乳牙出得过迟，常因为佝偻病和克汀病（又称呆小病或甲状腺功能低下病）。正常婴儿出牙，有一定的规律，半岁左右先出两颗下门牙，以后再出四颗上门牙和另外两颗下门牙。到一岁半时有十二颗牙，一岁半后，出牙速度就稍慢一些，两岁时有十六颗牙，两岁半时，二十颗乳牙就出齐了。

（六）动作发育的规律

一个月 头能转动。

两个月 能稍抬头，俯卧仰头。

三个月 俯卧位时，以肘支撑起前半身。

四至五个月 从俯卧位翻成仰卧位。

六个月 能稍坐，会翻身，用手指捏。

七个月 能坐，开始会爬。

八个月 会爬，开始会稍站。

九至十个月 能扶东西稍站。

十一个月 会扶着家具走。

一岁 能走几步或搀着走。

一岁至一岁两个月 能走步或独立走。

一岁三个月至一岁半 能蹲着，能独立走。

一岁半时 会扶着栏杆上、下坡度小的台阶。

两岁时 能有节奏地走、跑。能上、下台阶。

三岁时 能走直线三米以上，会跑、跳。

（七）智力发育的规律

一个月 出现微笑。

两个月 会发咿呀的喉音，眼能随物转动，头能转向有声音的地方。



一月



二月



三月



四月



五月



六月



七月



七—八月



八—九月



十月



十一月



十一—十二月



十二—十四月



十五月



十六月

图1 婴幼儿动作发育图

三个月 逗引时能笑出声音，会试着用手抓东西。

四个月 咿呀学语，哺喂时，双手能扶住奶瓶。较长久地玩弄挂在胸前的玩具。

五个月 能认识亲近的人，能放物入口。

六个月 对不同的声音表示出不同的反应，能抓握悬挂的玩具，会玩弄自己的脚趾。

七个月 开始发出“爸”、“妈”等音节，能自己吃饼干，会摇发响的玩具。

八个月 能用眼睛寻找所要的东西，模仿成人发音。长时间玩弄玩具。

九个月 能对简单语言做回答性动作，如说“再见”会招手，说“谢谢”会点头。

十个月 会模仿爸爸、妈妈，认识常见的人和物。能从成人拿着的碗里喝水。

十一个月 能理解简单的词意，如“灯”“吃饭”、“不要”等，能指出身体某些部位。

一岁至一岁半 能执行简单任务，会主动叫爸爸、妈妈，会搭数块积木。