

优生 优育 丛书

# 育婴365日

谢立德 编著

## 母婴结合

重视眼睛接触  
早期身体接触  
气味的重要性  
声音及其效果

## 母爱

## 婴儿的发育

## 母乳喂食

## 一般育婴常识

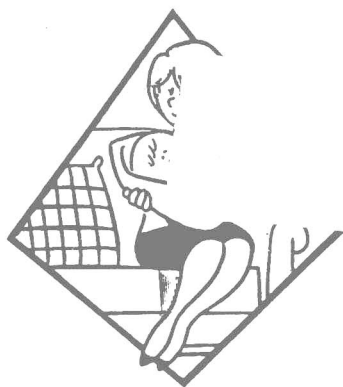
## 制定辅食步

广州出版社

\* 优生优育丛书 \*

# 育婴 365 日

谢立德 编著



广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑 靳 岱

育婴 365 日

谢立德 编著

---

广州出版社 出版  
发行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

广东省新华书店经销

广东番禺市印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 7 印张 145 千字

1995 年 1 月第 1 版 1997 年 2 月第 2 次印刷

印数 10001 - 15000 册

ISBN 7 - 80592 - 215 - 2/R · 9

定价: 11.00 元

原  
书  
缺  
页

# 原 书 缺 页

(121) 可能出现的问题

- 早醒
- 夜间醒来
- 容易醒的婴儿
- 瞌睡的婴儿

(125) 九、啼哭

(127) 关于啼哭

- 辨别不同的啼哭声
- 决不要啼哭而不管
- 溺爱婴儿
- 阵哭

(130) 啼哭的原因 (6个月以下)

- 饥饿
- 温度
- 缺少接触
- 脱衣服
- 疼痛
- 猛烈或突然的刺激
- 疲倦
- 误解你婴儿的信号
- 腹痛
- 一般的啼哭处理法

(136) 啼哭的原因 (6个月~1岁)

- 厌烦
- 焦急
- 沮丧

(139) 十、婴儿的发育

(141) **一般发育情况**

身体发育阶段

头部的控制

坐立

帮助你的婴儿坐立

垫住你的婴儿

爬行

帮助你的婴儿爬行

安全须知

曳行

爬行的婴儿

安全须知

站立

坐下

“曳行”

帮助你的婴儿站立

(158) **共济官能**

(160) **视力**

色觉

三维视力

检查视力

促进你婴儿的视力

(163) **牙齿**

长牙

保护牙齿

(164) **你的婴儿熟悉的东西**

(166) **说话**

帮助你的婴儿讲话

- (171) **十一、玩耍**
- (173) **关于玩耍**
- 合适的玩具和游戏
  - 给什么玩具玩
  - 一齐玩游戏
  - 安全须知
- (177) **做运动游戏**
- (179) **十二、断奶**
- (181) **喂以辅食 (4~6 个月)**
- 喂什么食物
  - 喂第一次辅食
  - 注意事项
- (183) **制定辅食餐 (6 个月~1 岁)**
- 给予什么食物
  - 给婴儿配制食物
  - 婴儿断奶程序示例
  - 配制食物须知
  - 现成的食物
  - 在哪儿给你的孩子喂食
  - 喂饮料
  - 用杯子喂食进行断奶
  - 给你的婴儿喂食
  - 自己进食
  - 手抓食物进食
  - 喂食的灵活性
  - 异物阻塞
  - 安全须知
  - 喂食须知



(197)

## 附录

(199)

### 什么时候请医生

体温

损伤

疼痛和不舒服

呼吸

食欲不振

呕吐

腹泻

向医生诉说什么

(201)

### 使用体温计

适用的体温计类型

给你的孩子量体温

(203)

### 给婴儿服药

(203)

### 免疫

# 一 直 接 观 察

你的新生儿看起来可能和你想象的相差很远。显得又小又红；头部似乎太大而同他的躯体不大相衬。如你对他仔细观察，就会发现几种意想不到的现象：他可能突然无缘无故的颤抖；他可能发出鼻塞声，以致你怀疑他的鼻子和呼吸道是否受阻塞；他甚至会完全停止呼吸数秒钟之久，这些现象都属正常。

如果专心仔细观察你婴儿头两三天的生活，你就会熟悉婴儿正常的活动，习惯于你的婴儿特有的个性。要注意的是你得理解你的婴儿对你发出的各种信号，要做到这一点，唯一的办法就是尽可能多地和他呆在一起，看护他，同他玩耍和照顾他。你的婴儿会因所获得的关心显得十分兴奋。请勿担心——你给他多少关心都不过分。

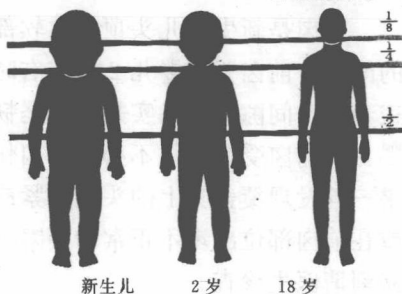


## 体格特征

所有新生儿都有一些体格特征，尽管这些特征完全属于正常，但仍然很易使父（母）亲发生恐慌，第一次当父母的尤其如此。如果你对此有所预料，将有助于减轻你诸如此类可能存在的焦虑。

### 一般比例

看起来，你的婴儿的身体比例是很奇怪的。他的腹部呈圆形，甚至显得膨胀，他的头部和身体其他部分相比显得很大。与此对比，他的双臂和双腿显得好像棍子一般，但，这些比例实属正常。



出生时，其头部为躯干大小的  $\frac{1}{4}$ ，2岁时为  $\frac{1}{5}$ ，18岁时为  $\frac{1}{8}$ 。

### 头部

#### 形状

婴儿的头部在出生后不可能完全是圆形的，尽管它看

起来凹凸不平或肿胀，但是，其大脑并未受到损害。这是由于头骨的结构特殊，能够在出生时移动，互相重叠，从而使头部能顺利地通过产道。

有时，婴儿头部的一侧或两侧出现大的坚韧的肿块，持续不消。这种肿块称为“头颅血肿”，是分娩时子宫肌肉收缩的自然压力所造成的。是头皮大的挫伤，在颅骨外部，对婴儿的大脑不产生压力，在几周以内不需治疗即可自行消退。

产钳分娩，常有挫伤现象，表现为可在头部任何一侧有浅的凹痕，这些凹痕会在数日内消失。

### 前凶

前凶是新生婴儿头顶的柔软部位，是头颅骨尚未连接的间隙。前凶要到婴儿 2 岁左右时才闭合。婴儿的头皮覆盖着这个间隙。它确实是十分坚韧的，但是你千万不要让婴儿的前凶受重压。不必对前凶作特别的照顾，但是，如果一旦发现覆盖其上的头皮崩紧或出现隆起（膨胀凸出），或在前凶部位出现不正常的萎陷（异常的凹陷）时，就应立刻请医生诊查。

## 眼睛

### 情况

由于分娩时的自然压力，大多数婴儿出生时眼睛都较为浮肿。通常这种浮肿在数天内便可消退。

不要认为你的婴儿的眼睛有分泌物是正常的。婴儿在分娩时，几乎都因血液或羊水进入眼睛而造成轻度感染，称

为“湿热眼”，这种疾病是极为常见的。

但是，湿热眼也有可能是由于一些细菌感染所致，因此，应请医生诊查，看看是否需用抗生素治疗。通常只需用小棉签（棉花棒）在无菌水中沾湿后细心地加以清洁即可。当给婴儿洗眼时应该将棉签从靠鼻端的内侧眼角（内眦）向外侧眼角（外眦）轻拭，然后把棉签丢掉。两眼必须分别使用各自的棉签。切忌使用眼药水和眼药膏。当你把婴儿放下睡觉时，切勿将婴儿向患湿热眼一侧躺卧，因为当你的婴儿翻身的时候那只未被感染的眼睛会受到浓液的污染。

### 颜色

白种人所有的婴儿在出生时他们的眼睛都是蓝色的，因为在分娩时，皮肤或眼睛里都不存在身体的天然色素——黑色素。如果婴儿将具有棕色的眼睛或暗棕色的皮肤的话，那么，这种颜色会在数周或数月内逐渐显示出来，直到婴儿6个月的时候才达到恒定不变。（黄种人婴儿出生时眼球为黑褐色）

### 眼睛的功能

刚开始的时候，也许你会发现很难使你的婴儿张开眼睛，不过，你千万不要硬逼婴儿张开眼睛。我发现让婴儿张开眼睛的最容易的方法之一就是把他抱起高举超过我的头部。这样做就可能使他们张开眼睛。

当你的婴儿真正张开眼睛的时候，你也许会注意到他好像有斜视。你不用为此担心：你的婴儿还没有学会同时用两只眼睛集中看东西。当他长到1~2个月大的时候，由于学会了两眼集中看东西，斜视就会逐渐地消失。如果你

的婴儿在 3 个月之后仍有斜视，你应去请教医生，并应同时请眼科专家诊治，早期治疗很重要。

### 眼泪

婴儿是不流眼泪的，当你的婴儿啼哭时你就会发现这一点了。一般婴儿要在 4—5 个月时才会产生眼泪

## 口部

### 唇疱

唇疱通常位于口的中央部分，它是由于婴儿的吸吮造成的。唇疱无害并会自行消失。

### 舌系带

你的婴儿的舌头或许几乎完全附着于他的口腔底部。你不必为此担心，因为婴儿的舌头在第一年中主要是从舌尖生长的。

## 皮肤

### 胎脂

你的新生婴儿的皮肤也许会被白色的脂质所覆盖。有些婴儿胎脂遍布他们的脸部和身体，而另一些婴儿只分别分布于他们的脸部和手。医院对于胎脂的处理方法各不相同。有的医院予以保留，因为胎脂提供了一道抵抗轻度皮肤感染的天然屏障。而另一些医院则在婴儿娩出后就细心地将胎脂清除掉。目前人们普遍认为不必清除胎脂，这不仅因为胎脂具有保护的 特性，而且也因为它在 2~3 天之内

就自然地被皮肤所吸收。但是，如果在婴儿皮肤的皱褶内有大量胎脂堆积并可能引起刺激时，就应把它擦拭干净。

### 质地

你的婴儿出生时也许皮肤干燥、脱屑（最常见在手掌与脚底）。这既不是湿疹，也并不意味着你的婴儿永久是干燥性皮肤。在大多数的情况下，这种干燥性皮肤在几天内便会迅速消失。

### 颜色

你的婴儿的身体上半部也许是苍白色的，而下半部则是红色的。这是由于婴儿的血液循环未发育完善导致血液汇集在下肢的缘故。这种上、下身颜色各异的现象可以通过移动婴儿的体位很容易就得到矫正。

你或者注意到你的婴儿的手或脚会出现变蓝的现象，特别是当他躺下的时候。这同样是由于婴儿的血液循环相对不足所造成的。如果你将婴儿抱起或移动他的体位，这种皮肤颜色就可以改变。婴儿的房间室温要保持在 $19^{\circ}\sim 21^{\circ}\text{C}$ 左右。蓝点（亦称“蒙古蓝斑”）看来像挫伤，常出现在婴儿背部的下方并带有黑色的皮肤色调（几乎所有非洲和亚洲的婴儿都有上述斑点，这些斑点是无害的，并会自然地消退。

### 胎痣

在婴儿的皮肤，特别是在眼睑、前额和颈后可常出现小红斑点。这是接近皮肤表面的微血管扩张所造成的。这种小红点传统上称为“鹳喙斑”。通常在6个月内可以消失，而有些婴儿可延至18个月才消失。

另一种常见的胎痣即所谓“杨梅状痣”，于娩出后两天



出现，而于若干年内逐渐消退（它应在婴儿 3 岁时消失）。如果你为这些胎痣而担心的话，可以请教医生以消除疑虑。

### 斑点

婴儿的鼻梁上有小白斑点，称为“粟粒疹”。这些斑点并不是异常的。因此，千万不要挤压它。粟粒疹是由于汗腺和皮脂腺（产生皮脂以润滑皮肤）短暂阻塞所造成的。粟粒疹一般在数日后消失。

### 风疹块（荨麻疹）和疹子

许多婴儿出现一种皮肤症状，看起来很像荨麻疹，称为“新生儿荨麻疹”。婴儿的皮肤出现红色斑块，并伴有很快出现接着又很快消失的白色小斑点。整个出疹过程只延续几天并无须治疗而消退。如果有怀疑，可请教医生。

### 体毛

婴儿出生时都有数量不等的毛发，叫做“胎毛”。有些婴儿只在头上长有软毛，有些婴儿在双肩和脊柱部位都覆盖有粗毛。

这些都是十分正常的。这些体毛在出生后很快就会被磨擦掉。

## 肚脐

婴儿的脐带从其离腹壁的 7.5 或 10 厘米处无痛地剪断，然后用一条弹性带或卡夹压紧脐部断端，残端约于 10 天左右萎缩脱落。有些婴儿发展为脐疝（靠近脐部有一小肿块），它在 1 岁以内几乎都可以自然地消除。如果你的婴儿患有脐疝并且继续扩大或持续存在的，就要请医生诊治了。