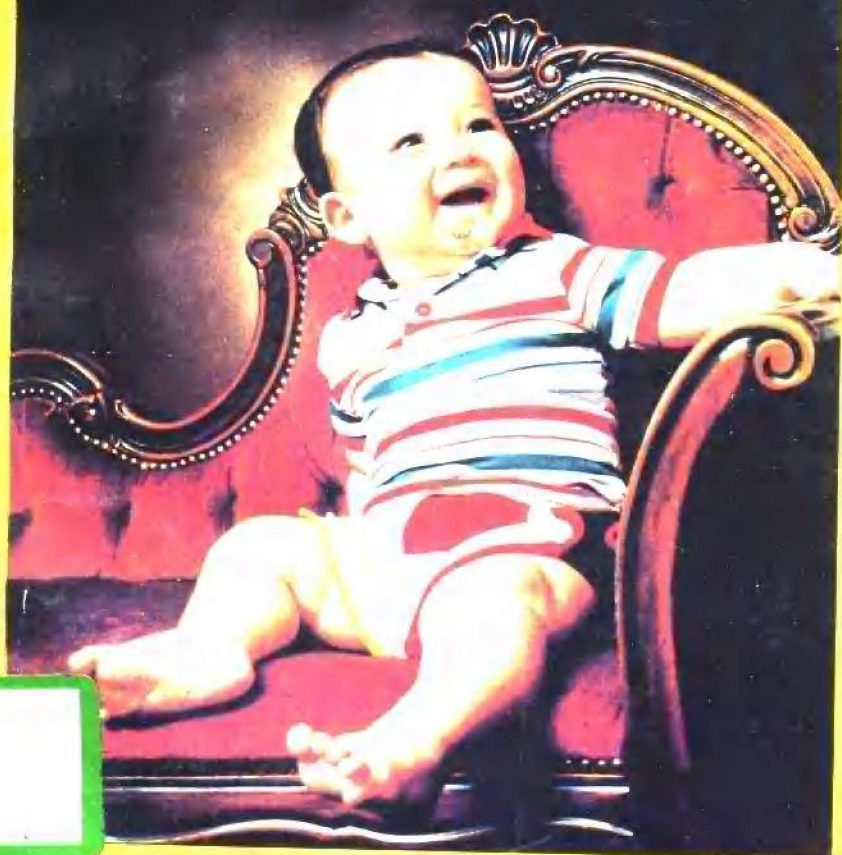


怎样养育婴幼儿

闫培素 李道佳 编著



科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

内 容 提 要

本书共分十章。对婴幼儿的养育思想、方法、过程、常见疾病的防治、家庭安全与急救以及胎教和教育做了全面而扼要的阐述,并对英国的婴幼儿养育也做了简要的介绍。

可供广大家长参考使用。

怎样养育婴幼儿

阎培素 李道佳 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

衡水市红旗印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 毫米 32 开 6.25 印张 125 千字

1994 年 5 月第 1 版 1996 年 10 月第 2 次印刷

印数:8001—13000 册

科技新书目:311—098

ISBN 7-5023-2182-9/R. 371

定 价:9.00 元

前 言

0~3岁是您的孩子发育的重要时期,也是特别应该注意的时期,您惊奇他的每一个进步。一个受精卵在母体中生活了10个月,呱呱坠地了,来到这个大千世界,她(他)适应着新的环境,哇哇哭、微笑、独坐、学爬、开始迈步、咿呀学语……等。此时期过后,他会步行、跳跃、踢球、说短句语言,变成了有他自己意识的一个“小大人”了。

婴幼儿时期是人生身心发育的迅猛时期,一个刚刚出生的新生儿,体重一般为3公斤左右,而到5个月则长到6公斤,1岁达9公斤,大多数孩子能够健康成长而达标,但有些孩子却由于种种因素的影响,在体格上或智力上却远远落在后面。其养育奥妙之处究竟在哪儿?一个年轻的母亲,养育了一个发育良好的孩子,她无比高兴和骄傲。也常会有人问她:你有什么养育妙法?

您可能像很多父母一样,希望有一个健康、聪明、伶俐、漂亮的小宝宝,并时时关心您的孩子的成长情况——如体格上、智力上、情感上的发育。孩子何时该出牙了?什么年龄该断奶了?什么年龄不用扶持着走路啦?怎样教育他?从何时开始教育?怎样查对他的发育情况?……您可能产生的那么多问题,大部分答案都可在本书中找到。本书根据婴幼儿各年龄期的生理、病理、心理特征,从医疗保健,预防疾病以及教育方法等几方面进行阐述,并介绍一些国外的育儿经验作为读者的

参考。

本书分为(一)营养、哺乳和断奶;(二)生长和发育;(三)婴幼儿的心理发展和教育(包括独生子女的特点和正确教养);(四)婴幼儿时期常见疾病;(五)皮肤,毛发和牙齿的保护;(六)健康和睡眠;(七)家庭安全和急救;(八)发育迟缓和智能落后;(九)家庭中的人际关系和家庭教育(包括胎教);(十)婴幼儿的户外活动和旅游,共十个方面来阐述。第三章由辽宁省教育研究院副研究员、幼教研究室主任李道佳女士撰写。

在编写过程中,书中引用了国内外学者同仁、朋友们的有关研究成果,在此,向他们表示敬意和感谢!希望广大的年青父母能从中得到有益的帮助和启发,使您的可爱的小宝宝在每一个阶段都能顺利地发育成长。预祝婴幼儿健康活泼,茁壮成长!

阎培素

1993年7月于北京

目 录

第一章 营养、哺乳和断奶	(1)
一、婴幼儿营养素的需要	(1)
1. 何谓婴幼儿	(1)
2. 婴幼儿需要哪些营养素	(2)
二、母乳是婴儿最佳的天然高级营养品	(4)
三、人工喂养	(7)
四、混合喂养	(13)
五、婴儿该从何时准备断奶	(13)
六、怎样给婴儿添加辅食	(15)
七、辅助食品的种类以及添加年龄和用量	(16)
八、英国婴儿断奶前后的食物简介	(19)
1. 4~6 个月龄	(19)
2. 6~9 个月龄	(22)
3. 9~12 个月龄	(23)
4. 4~12 个月龄喂养的查对目录	(25)
5. 大婴幼儿的饮食	(25)
6. 何谓均衡膳食	(26)
第二章 生长和发育	(31)
一、正常小儿体格发育的标准和规律	(32)
1. 体重的增长	(32)
2. 身长的增长	(33)
3. 头部的发育	(33)
4. 胸部的发育	(34)

5. 腹部的发育	(34)
6. 骨骼的发育	(34)
7. 牙齿的发育	(36)
二、影响生长发育的因素	(37)
三、婴幼儿正常发育的进展概况和各年龄的发育指标	(38)
1. 正常发育进展概况	(38)
2. 各年龄的发育指标以及什么情况应请医生检查	(38)
附:英国怎样给婴幼儿进行发育检查	(42)
四、游戏和玩具对于婴幼儿发育的重要性	(43)
1. 怎样给婴幼儿选择玩具	(43)
2. 引导婴幼儿做有益的游戏	(44)
3. 英国婴幼儿的爸爸、妈妈们怎样给孩子选择玩具	(44)
附:介绍英国的妈妈婴幼儿俱乐部	(45)
五、婴幼儿足的发育和鞋的选购	(46)
六、婴幼儿的语言发育	(47)
1. 怎样促进婴幼儿语言的发育	(47)
2. 听力障碍与语言发育的关系	(48)
3. 听力丧失的象征	(49)
七、视力及眼的卫生和保护	(50)
1. 斜视必须及早纠正	(50)
2. 怎样保护视力	(50)
3. 电视与视力	(51)
4. 食物与视力	(51)
5. 谨防弱视	(51)
6. 婴幼儿时期是视觉发育的关键时期和可逆阶段	(52)
第三章 婴幼儿的心理发展与教育	(53)

一、各年龄阶段的婴幼儿心理的主要特征与保教要点·····	(53)
1. 0~1 岁的乳儿期 ·····	(53)
2. 1~3 岁的婴儿期 ·····	(55)
二、独生子女的特点与正确教养·····	(57)
1. 独生子女关非特异儿童 ·····	(57)
2. 独生子女父母的特殊心理 ·····	(58)
3. 变独生子女特殊环境为优势教养的环境 ·····	(59)
三、父母的态度与教育行为对婴幼儿发展的影响·····	(61)
第四章 婴幼儿常见疾病的防治 ·····	(73)
一、普通预防·····	(73)
二、免疫预防·····	(75)
三、家庭中疾病的一般治疗和护理·····	(78)
1. 保持凉爽 ·····	(78)
2. 充足的水分 ·····	(79)
3. 谨防小儿阿斯匹林中毒 ·····	(79)
4. 怎样给小儿检温 ·····	(80)
5. 高热对人体的不良影响 ·····	(81)
6. 物理降温法 ·····	(81)
7. 小儿用药知识以及家庭常备药品的优缺点 ·····	(82)
8. 婴幼儿什么情况应该请医生或去医院就诊 ·····	(84)
四、婴幼儿期常见疾病·····	(85)
1. 新生儿疾病 ·····	(85)
2. 过敏 ·····	(89)
3. 哮喘 ·····	(90)
4. 咳嗽和感冒 ·····	(91)
5. 哮喘(格鲁布) ·····	(92)
6. 热性惊厥 ·····	(92)

7. 湿疹	(93)
8. 婴儿腹泻	(93)
9. 脑膜炎	(94)
10. 普通传染病	(94)
11. 病毒性肝炎	(96)
12. 佝偻病和手足搐搦症	(100)
附:维生素 A、D 中毒症	(101)
13. 小儿营养性贫血	(102)
14. 异食癖和锌缺乏症	(103)
15. 腹痛	(104)
16. 耳痛和中耳炎	(105)
17. 流口水和流涎症	(105)
18. 上皮珠	(106)
19. 地图舌	(106)
20. 鹅口疮	(107)
21. 疱疹性口炎及手足口病	(107)
22. 便秘	(108)
第五章 皮肤、毛发和牙齿的保护	(110)
一、怎样保护皮肤	(110)
二、毛发的护理	(113)
三、牙齿的护理与口腔卫生	(114)
第六章 健康和睡眠	(117)
一、爱哭的婴儿	(117)
1. 3 个月小婴儿绞痛	(118)
2. 找出婴儿爱哭的原因	(118)
3. 年长婴儿的哭泣	(119)
4. 给孩子以帮助	(119)
5. 解决和帮助爱哭婴儿的办法	(120)

二、夜间不睡或睡眠不安宁	(121)
1. 3个月到1岁的情况	(121)
2. 年长儿的情况	(122)
3. 夜惊症和梦游症	(123)
第七章 家庭安全与急救	(124)
一、家庭安全	(124)
二、急救	(126)
1. 胸外心脏按压法	(127)
2. 口对口呼吸的复苏法	(128)
3. 心脏按压和人工呼吸同时进行法	(128)
4. 出血与止血	(130)
5. 撞伤、跌伤和挫伤的急救	(131)
6. 烧伤和烫伤	(132)
7. 触电和雷击的急救	(132)
8. 溺水的急救	(133)
9. 一氧化碳中毒的急救	(134)
10. 气管、支气管异物堵塞的紧急处理	(134)
11. 小儿中毒的急救	(135)
(1) 亚硝酸盐类及腐烂食物中毒	(136)
(2) 曼陀罗及莨菪中毒	(137)
(3) 毒草中毒	(137)
(4) 蓖麻子中毒	(138)
(5) 细菌性食物中毒	(138)
(6) 其他	(139)
第八章 发育迟缓和智能落后	(140)
一、何谓智能落后	(140)
二、智能落后的类型和形成原因	(140)
三、怎样预防智能落后	(145)

四、怎样对待智能落后的婴幼儿	(146)
第九章 家庭人际关系与家庭教育(包括胎教).....	(148)
一、家庭人际关系	(148)
1. 夫妻离异对教育孩子的影响	(148)
2. 核心家庭的亲属关系	(149)
3. 主干家庭的人际关系	(149)
二、家庭教育面临的某些新情况	(150)
三、胎儿成长发育的胎教	(151)
1. 胎儿的成长发育	(151)
2. 影响胎儿发育的因素	(152)
(1)孕妇本身因素	(152)
(2)环境因素	(154)
(3)遗传因素	(155)
3. 胎教	(156)
四、婴幼儿教育 见第三章	(158)
第十章 婴幼儿的户外活动和旅游.....	(159)
一、户外活动和旅游有益于婴幼儿的身心发育	(159)
二、日光浴、空气浴等的具体实施法和效用.....	(160)
三、旅游有关问题以及注意事项	(163)
四、照生活像和旅游像留念	(166)

第一章 营养、哺乳和断奶

婴儿在生后头数个月,无论是母乳喂养或配方奶喂养都可以满足他的营养需要。但以后渐渐长大,随着年龄的增长,他需要奶食外的用菜和肉煮熟的食物,其中含有各种维生素和铁,并且要准备断奶了,这一章我们讨论这方面的问题——婴幼儿需要哪些营养素? 婴儿哺母乳好,还是喂牛奶(或羊奶)好? 在断奶的过程中添加些什么食物? 何时开始断奶? 这儿提供一些方法和内容,使你的婴儿在每一重要时期都能得到合理的营养以促进其健康发育成长。

一、 婴幼儿营养素的需要

1. 何谓婴幼儿 何谓婴幼儿,这要从小儿年龄的分期说起,从胎儿到新生儿、乳幼儿、学龄期儿童直到青春期都是处在不断生长发育的动态过程中,我国小儿年龄划分阶段如下:

(1) 胚发育期(Period of embryo development)从受精卵分化至妊娠初 8 周。

(2) 胎儿期(Fetal Period)从妊娠 8 周至胎儿娩出。

(3) 新生儿期(Neomatal Period)从胎儿娩出至生后 4 周。从孕期 28 周至生后一周,通常称为围产期(Perinatal period)。

(4) 婴儿期(Infancy)或称乳儿期,从出生后到 1 岁,英国 Infant 泛指 2 岁以内的小儿。

(5) 幼儿期(Toddler's age)我国系指 1 岁到 3 岁的小儿。

(6) 学龄前期(Preschool age)指 3~6 岁小儿,相当于“幼

儿园”的阶段。

(7)学龄期(School age)6岁到11~12岁。

(8)青春发育期(Adolescence)指11~12岁到17~18岁。

从上述可以看出婴幼儿就是指的新生儿期、婴儿期、幼儿期的小儿,也就是出生后到3周岁的小儿。婴儿期是人的一生中迅猛生长发育的时期,如新生婴儿的体重是3公斤(6市斤)而4~5个月龄的体重是6公斤(12市斤),1岁的体重是9公斤(18市斤),1岁的身长2倍于新生儿。到2周岁以后,婴幼儿的形体发育虽然渐变缓慢,但第二信号系统迅速发育,如语言行动与表达能力明显发展,所以在此时期,必须给婴儿足够、合理的营养要素以保证婴儿的迅速生长发育。

2. 婴幼儿需要哪些营养素 婴儿期既是人的一生中飞速生长的时期,因而所需热量较多,新陈代谢较旺盛,而新陈代谢则是生长发育的基础,参与人体新陈代谢的主要营养素有六大类:即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。其中前三种营养素主要在人体内产生热能,后三种虽不供给热能,但能调节人体的生理作用,也是不可缺少的必需品。

蛋白质是构成身体细胞原浆和体液的主要成分,约占体重的 $\frac{1}{5}$,仅次于水,其生理功能是新生和修补机体组织,同时也是热能的主要来源,婴幼儿需要的蛋白质相对比成人多,母乳喂养的婴儿每日每公斤需要2.0克,而牛乳喂养儿则需3.5克,小儿由蛋白质所供的热量约占总热量的8~15%。

脂肪的主要功能是供给热能及促进脂溶性维生素的吸收,减少体热散失以及保护脏器不受损伤。人体脂肪约占体重的 $\frac{1}{8}$ 。婴儿每日每公斤体重需要脂肪4克,所供热量约占总热

量的 35%。

碳水化合物 供给人体大量热能,但储存在人体组织内的只有 1%。婴幼儿需要的碳水化合物较成人多,每日每公斤约需 12 克。婴幼儿饮食所供碳水化合物的热量约占总需热量的 50%。婴幼儿碳水化合物供量的比例不可过高,太高时起初婴儿增长甚速,继而因为蛋白质供量相对的降低,婴儿可发生营养不良性水肿。

维生素 维生素是维持人体正常生活所必须的营养素,它不是热能的来源,它们的功能为调节人体的生理作用,尤其是与酶有密切关系。它们不能在体内合成或合成的量很少,所以必须由饮食摄入供应。与婴幼儿营养关系较显著的有 A、B₁ (盐酸硫胺)、B₂ (核黄素)、烟酸维生素 B₆、叶酸、维生素 B₁₂、维生素 C、D、E、K 等 11 种。关于它们的代谢功能、需要量及来源,请参阅表 1。

矿物质 人体所需要的矿物质种类很多,但在婴儿及儿童营养方面最关重要的为钙、磷、铁、铜、钠、钾、锌、氯、碘、镁 10 种,其功用、需要量、来源及缺乏性疾病参见表 2。

婴幼儿最易缺乏的是钙和铁,缺乏后易患佝偻病及缺铁性贫血,必须注意补充。在正常情况下,钾、钠、氯不致缺乏,但当婴儿有腹泻或呕吐时,容易大量损失,以致发生酸中毒或碱中毒,过度脱水时可因细胞的破坏而损失钾,也须补充。我国一些山区居民因摄入碘不足易患甲状腺肿及地方性呆小病,应注意长期在食盐中补充碘量以预防患病。氟与牙釉质及骨骼的健康有关,如缺乏则易造成龋齿。

水 水对于人体的重要性仅次于空气,小儿时期体内水分相对的比成人多,约占体重的 70~75%。新生儿体液约占

体重的 80%。水的功用为①构成全身的组织,②调节体温,③促进机体的新陈代谢,④充作各种物质的吸收运输及排泄的携带体,⑤维持体内一切体液的正常渗透压。

水的需要量决定于机体的新陈代谢和热量的需要。婴儿新陈代谢旺盛,热量需要较多,因此所需水分相对地较多,婴幼儿每日每公斤体重需水 100~155ml,3~7 岁需水 90~110ml,10 岁时约需 70~85ml,14 岁时约需 50~60ml,成人则每日每公斤体重约需 40~50ml。婴幼儿每日摄入的水量若少于 60ml/每公斤,则可发生脱水症状,但若摄入量过多,由于婴幼儿的肾脏尚未发育完善,排泄功能较差,水分潴留体内较多则可发生浮肿及水中毒。

水的来源不只限于摄入液体,还可来自固体食物中的水分以及食物氧化和组织细胞代谢所产生的水分(混合饮食每 100 卡热量能产生 12 克水)。

水的排泄主要经过肾脏约占 50%左右,其次由肺和皮肤约占 40~50%,由消化道排出仅在 10%以下。随着生长发育的速度不同,尚有 0.5~3%的水分潴留在体内。

〔正常小儿每日所需热量、水量和主要营养素量见表 3〕

二、 母乳是婴儿最佳的天然高级营养品

众所周知,人乳是婴儿的天然高级营养品。人乳和牛乳不但成分上不同而且在营养价值上牛乳也较为逊色。未经改良的牛奶是不适于喂养婴儿的,尤其是不适于喂养初生婴儿,即使是人乳化的牛乳,虽然营养成分上接近了母乳,但是免疫物质以及健脑作用却仍远远不及母乳。下面我们讲一讲母乳的优点。

1. 人乳所含蛋白质以乳蛋白较多,凝块较牛乳小,牛乳

所含多为酪蛋白,凝块较大;人乳脂肪含不饱和脂酸多,脂肪球较牛乳小,易于吸收和利用。牛乳中所含的蛋白量较高,矿物质也较多,对于婴儿尚未完全发育的肾脏容易造成超负荷;当婴儿由于疾病需要大量水分时,容易造成高渗性脱水及高钠血症。

2. 人乳所含之营养成分适合婴儿的生长发育,它随小儿生长发育的变化而变化。产后 12 日内分泌之乳汁为初乳,产后 13 日至 30 日分泌之乳汁为过渡期乳,产后 2 个月至 9 个月为成熟乳,产后 10 个月~20 个月为晚乳。初乳含脂肪较少,蛋白质较多,水分较多,乳汁稀薄,正好适应初生儿消化力弱的特点,以后乳汁渐变浓,脂肪含量增多,正好适合小儿活动日渐增多,需要的热量也随之增加的特点。

3. 母乳中含有多种抗体,有较强的抗感染作用。初乳中含有大量的保护消化道粘膜的抗体,可以防止肠道感染。成熟乳中含有多种抗体可以提高婴儿对于一些细菌、病毒,诸如脊髓灰白质炎、麻疹等的抗病能力。

4. 人乳中含有长碳链的脂肪,即不饱和脂肪酸,它是使婴儿的大脑发育不可缺少的一种营养素,而牛乳中则无此营养素,因之吃母乳可以增强婴儿的智力。

5. 母乳新鲜无菌,温度适宜,经济简便,没有喂牛乳容易污染、手续繁多的弊病。

6. 喂哺母乳可以增加母子之间的感情,母亲更易于了解自己婴儿的发育情况。

母乳喂养在我国是一种良好的传统习惯;但是近年来城市中的婴儿以人工喂养代替母乳喂养者不在少数,希望年轻的母亲应该充分了解母乳喂养的优点,为了你的婴儿更好地

健康成长,最好母亲自己喂哺。即使有困难,也最好在生后头6个月喂哺母乳。

表 4. 牛乳和人乳成分的化学、生理学等情况的比较

化学、生理等情况	人乳含量 (g/100ml)	牛乳含量 (g/100ml)
化学方面:蛋白质	1.2	3.3
乳糖	7.0	4.8
脂肪	3.8 (液脂 Olein 较多)	3.7 (挥发性脂酸较多)
矿物质	0.2	0.7
维生素	较多	较少
脂酶、淀粉酶	较多	较少
免疫球蛋白	较多	较少
水分	87.5	87.5
热量	68 卡	66 卡
缓冲能力	较低	较高
生理学方面:在胃中的乳凝块	较小	较大
在胃中消化的时间	较短	较长
氮吸收与存储	较多 (存储率 50%)	较少 (存储率 40%)
脂肪吸收	较多	较少
细菌学方面:	几乎无菌	易于受染
实用方面:	容易	较复杂

表 5. 牛乳和人乳的矿物质平均成分的比较

矿 物 质	人乳含量 (g/100ml)	牛乳含量 (g/100ml)
钠	0.015	0.058
钾	0.055	0.138
钙	0.034	0.125
锰	0.004	0.013
铁	0.00021	0.00015

续表

矿 物 质	人乳含量(g/100ml)	牛乳含量(g/100ml)
铜	0.00004	0.00003
氯	0.043	0.103
磷	0.015	0.099
硫	0.014	0.030
碘	0.000007	0.000021

(摘自国外资料)

表 6. 牛乳和人乳的维生素平均成分的比较

维 生 素	人乳含量(g/100ml)	新鲜牛奶含量(g/100ml)
维生素 A	190IU	100IU
胡萝卜素	27μg	38μg
维生素 B ₁	16μg	42μg
维生素 B ₂	43μg	157μg
烟酸	172μg	85μg
吡多醇类	11μg	48μg
泛酸类	196μg	350μg
叶酸类	5.2μg	5.5μg
生物素	9μg	1.3μg
胆 碱	0.4μg	3.5μg
维生素 B ₁₂	0.03~0.04μg	0.4~0.6μg
维生素 C	4.3mg	1.8mg
维生素 D	0.4~10.0IU	0.3~4.0IU
维生素 E	0.2~0.6mg	0.04~0.1mg
维生素 K	1.5μg	6μg

(摘自国外资料)

三、人工喂养

凡用牛奶、羊乳或其他兽乳，豆类的代乳品喂养婴、幼儿