

人
之
初
365
天

李怡琪等 编著

Ren Zhi Chu 365 Tian

天津科技翻译出版公司
TIANJIN SCIENCE & TECHNOLOGY TRANSLATION & PUBLISHING CORP.

人之初365天

李怡琪 赵汉林 任连胜 编著
张大英 张学莉 何嘉麒



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

人之初 365 天/李怡琪等编著. — 2 版. — 天津:天津科技
翻译出版公司,1999.1(2000.6 重印)

ISBN 7-5433-0560-7

I. 人… II. 李… III. 新生儿-妇幼保健-普及读物 IV.
R174-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40192 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23693561

传 真: 022-23369476

E - mail: tsttbc@ public. tpt. tj. cn

印 刷: 天津市汉沽印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 12.375 印张 250 千字

1999 年 1 月第 2 版 2000 年 6 月第 4 次印刷

印数:11001-15000 册

定价:16.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前 言

一个人的生命从胚胎开始，经历生命的几个阶段，即胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期、青春期、生育期、更年期、老年期。身体发育的重要阶段是青春期以前的几个阶段，这阶段对人一生的身体、智力和精神方面的健康起着重要的作用。

胎儿期 胚胎在母亲子宫内发育成形至40周出生，这一时期为胎儿期。这个时期的宝宝完全依靠母体生存，靠母亲提供其所需的营养。因此，母亲的健康、营养、情绪等对宝宝的生长发育影响极大，家人们要特别注意母亲这一时期的情况，为宝宝创造优良的条件，为优育打好基础。

新生儿期 胎儿从母体出生后至28天内，为新生儿期。这个时期宝宝刚刚离开母体，要适应新的环境，而此期宝宝的适应能力和调节能力都很弱，容易受到外界因素的影响，死亡率较高。而且宝宝在出生后开始自己呼吸和进食，稍有不当，很容易发生呼吸系统和消化系统疾病。因此，这个时期要加强护理。

婴儿期 宝宝出生后1个月到1周岁，为婴儿期，是宝宝生长发育最旺盛的时期。这个时期身体发育快，大脑发育更快，需要供给充足的营养和热量，但这个时期孩子的消化功能尚不健全，容易造成消化不良和营养紊乱，因此，家长应讲求合理的喂养，以满足宝宝生长发育的需要。

幼儿期 指宝宝1~3岁这段时间，是智能发育突出，语言、思维、认人和认物能力增强的时期，同时也是宝宝好奇心强烈、活泼多动的时期。这个时期要防止孩子发生意外事故，在饮食上要更加注意饭菜的营养。

孩子生长发育的规律是：年龄越小，身体增长越快，生长发育是由上到下，由近到远，由粗到细，由低级到高级，由简单到复杂。

每个父母都希望自己的孩子聪明、健康，将来能成为对国家对社会有用的人才。如何检查自己的孩子先天是否正常，身体发育是否符合标准，怎样才能使孩子营养充足，身体强壮，智力和神经系统发育正常，是爸爸妈妈最关心的。我们编写这本书，是为了帮助初为人父母的爸爸妈妈们，多了解自己孩子的成长过程和需要注意事项，掌握科学育婴的方法，把孩子培养成为一个有用的人才。

编者

目 录

婴儿出生记录	(1)	婴儿周记	(24)
如何写婴儿周记	(2)	新生儿看得见妈妈吗	(25)
正常新生儿的特征	(3)	新生儿的呼吸异常	(26)
新生儿最理想的食物是母乳	(4)	新生儿期是否需要加鱼肝油	(27)
新生儿阴道出血或乳房肿胀 是怎么回事	(6)	新生儿的反射功能	(28)
早喂奶的时间和好处	(7)	为什么新生儿的体温容易波动	(29)
正常新生儿的体重和身长	(8)	新生儿漾奶和呕吐	(30)
婴儿周记	(9)	婴儿周记	(31)
高危新生儿及有缺陷的新生儿	(10)	新生儿的听觉	(32)
新生儿何时开始大小便	(11)	新生儿的味觉和嗅觉	(33)
新生儿的合理营养	(12)	新生儿喜欢的姿势	(34)
要珍惜“初乳”	(13)	新生儿期喂奶是否要喂糖水	(36)
应为婴儿准备一张小床	(14)	新生儿的人工喂养	(37)
新生儿生理性黄疸与病理性 黄疸	(15)	新生儿臀红的处理	(38)
婴儿周记	(16)	婴儿周记	(39)
新生儿的衣着要求	(17)	新生儿的肚脐异常	(40)
新生儿的日常照顾	(18)	新生儿与电热毯	(41)
如何判断新生儿的呼吸是否 正常	(19)	新生儿尿布清洗与消毒	(42)
如何包裹新生儿	(20)	新生儿需要加奶糕吗	(43)
新生儿的大便异常	(22)	新生儿硬肿症的预防	(44)
尿布的选择与使用	(23)	母乳喂养的注意事项	(45)
		婴儿周记	(46)
		新生儿的早期教育	(47)

新生儿舌系带太短有何危害 (48)	新生儿为何要接种卡介苗 ... (78)
测量婴儿头围和胸围的意义 (49)	婴儿哭闹不安说明什么 (79)
婴儿的卧具 (50)	何时可以给婴儿喂果汁和水 (80)
自己动手缝制婴儿睡袋 (51)	如何选择乳制品和代乳品 ... (81)
母乳不足怎么办 (52)	婴儿听到音乐时的反应 (82)
婴儿周记 (53)	婴儿周记 (84)
早产儿的护理 (54)	婴儿所需营养 (5) (85)
如何防治乳母的乳头痛 (55)	如何给婴儿测体温 (86)
婴儿所需营养 (1) (56)	新生儿手臂抖动是什么原因 (87)
1~2个月婴儿的特征 (57)	新生儿畸形 (88)
新生儿脓疱疹的预防和处理 (58)	什么是新生儿的“四六风” (89)
如何在家里给婴儿称体重 ... (59)	为婴儿制作果汁 (90)
婴儿周记 (61)	婴儿周记 (91)
婴儿所需营养 (2) (62)	婴儿所需营养 (6) (92)
为新生儿制作服装 (63)	婴儿的户外活动 (93)
新生儿先天性代谢病 (65)	婴儿囟门的发育 (95)
何谓营养素 (66)	深夜给婴儿喂奶应注意什么 (96)
如何处理新生儿鼻塞 (67)	新生儿发热与惊厥 (97)
新生儿的智力训练 (68)	新生儿耳病 (98)
婴儿周记 (69)	新生儿周记 (99)
婴儿所需营养 (3) (70)	婴儿所需营养 (7) (100)
如何给新生儿洗澡 (71)	婴儿的阴部卫生 (101)
如何给新生儿喂药 (72)	使母乳增多的方法 (102)
新生儿鹅口疮 (73)	新生儿惊厥的原因及处理 (103)
新生儿疝气 (74)	蔬菜汁和汤的制作 (104)
对母乳质和量的评价 (75)	婴儿周记 (105)
婴儿周记 (76)	
婴儿所需营养 (4) (77)	

注意婴儿身上发出的怪味	婴儿周记	(106)	(132)
3~4个月婴儿发育特征	4个月婴儿的喂养	(107)	(133)
婴儿俯卧睡好吗	婴儿接种疫苗时应注意什么	(108)	(134)
母婴血型不合	应用胎盘球蛋白能代替预防	(109)	
乳母乳头皲裂怎么办	接种吗	(110)	(135)
婴儿耳朵易发的疾病	婴儿的喜抱和陪睡的习惯	(111)	(136)
婴儿周记	婴儿发烧的原因	(112)	(137)
婴儿学会各种动作的时间	婴儿的粥类食品(1)	(113)	(138)
新生儿结膜炎	婴儿周记	(114)	(139)
婴儿体重过轻或过重的原因	婴儿床边悬挂玩具要注意安全	(115)	(140)
新生儿出血症	小儿麻痹症的预防	(116)	(141)
婴儿的合理膳食	婴儿玩拨浪鼓有益处	(117)	(142)
影响新生儿智力发育的疾病	婴儿听觉的发育与训练	(118)	(144)
婴儿周记	婴儿的先天性心脏病	(119)	(145)
新生儿兔唇、腭裂	婴儿的粥类食品(2)	(120)	(146)
防止异物进入婴儿眼内	婴儿周记	(121)	(147)
新生儿包茎和包皮过长	婴儿的头大更聪明吗	(122)	(148)
婴儿湿疹	如何除去婴儿头上的乳痂	(123)	(149)
婴儿喂养的特点	婴儿为何要打白百破预防针	(124)	(150)
婴儿周记	如何判断婴儿视力是否有问题	(125)	(151)
婴儿的哭和笑	婴儿偏头与斜颈	(126)	(152)
婴儿的消化系统特征	婴儿周记	(128)	(153)
婴儿也应穿袜子、戴帽子	蛋黄制成的食品	(129)	(154)
婴儿贫血的预防	婴儿的语言功能发育规律	(130)	(155)
患乳腺炎的乳母还能哺乳吗		(131)	

婴儿大便硬怎么办	(156)	婴儿发热时的护理	(185)
4~6个月婴儿应选择的食品	(157)	先天愚型综合征	(186)
有工作的妈妈如何育儿	(158)	婴儿肺炎与支气管炎的区别	(187)
婴儿的阴囊肿大	(159)	4~6个月婴儿的食谱	(188)
婴儿周记	(160)	婴儿有“耳屎”怎么办	(189)
4个月婴儿的一日营养量	(161)	婴儿洗澡	(190)
婴儿手的动作训练	(162)	积木的用途	(192)
婴儿可以睡凉席吗	(164)	婴儿“眼屎”多是什么原因	(193)
5个月婴儿的发育特征	(165)	婴儿髋关节脱臼	(194)
婴儿鞋、帽的缝制	(166)	婴儿周记	(195)
婴儿发育不良	(168)	4~6个月婴儿的食谱	(196)
婴儿周记	(169)	这些算病吗	(197)
4~6个月婴儿的食谱	(170)	婴儿鞋的选择	(198)
躺着为婴儿哺乳不好	(171)	婴儿可以照镜子吗	(199)
婴儿高热后为什么易抽风	(172)	婴儿什么情况下不能洗澡	(200)
5个月婴儿的日常照料	(173)	婴儿周记	(201)
婴儿周记	(174)	婴儿隐睾症	(202)
婴儿腹胀	(175)	4~6个月婴儿的食谱	(203)
4~6个月婴儿的食谱	(176)	婴儿的腿弯曲是不是佝偻病	(204)
干布摩擦的好处	(177)	婴儿的斑、痣	(205)
断奶前后的分期及辅食添加	(178)	婴儿需要做空气浴	(206)
婴儿与出汗	(179)	婴儿周记	(207)
如何评价婴儿的精神发育状况	(180)	婴儿何时需要固体、半固体食物	(208)
婴儿倒睫	(181)	婴儿的先天性疾病与遗传性疾病	(209)
婴儿周记	(182)	4~6个月婴儿的食谱	(210)
4~6个月婴儿的食谱	(183)		
婴儿流口水的原因	(184)		

6~7个月婴儿的发育特征	(211)
婴儿奶瓶的清洗	(212)
要培养婴儿定时大小便的习惯	(213)
婴儿周记	(214)
婴儿可以吃油吗	(215)
婴儿腹泻	(216)
6~7个月婴儿的食谱	(217)
婴儿的睡眠时间	(218)
如何早期发现婴儿耳聋	(220)
婴儿周记	(221)
预防长痱子和长痱子后的处理	(222)
婴儿不会坐说明什么	(223)
婴儿腹泻的危害及治疗	(224)
7~8个月婴儿的营养量	(225)
婴儿过于安静好吗	(226)
婴儿的智慧热	(227)
婴儿周记	(228)
婴儿受到惊吓要紧吗	(229)
婴儿腹泻与饮食	(230)
婴儿呕吐	(231)
7~8个月婴儿的食谱	(232)
婴儿为何总爱抓大人的头发 和衣服	(233)
注意婴儿的口腔卫生及护理	(234)
婴儿周记	(235)
婴儿的出牙规律	(236)
婴儿佝偻病	(237)

7~8个月婴儿的食谱	(238)
婴儿睡中手指抽动是什么原因	(239)
婴儿总将东西往嘴里放怎么办	(240)
婴儿周记	(241)
夏季无名热	(242)
婴儿出牙时注意事项	(243)
婴儿哮喘	(244)
7~8个月婴儿的食谱	(245)
8~9个月婴儿的发育特征	(246)
婴儿疾病的早期发现	(247)
婴儿周记	(248)
培养婴儿的睡眠习惯	(249)
婴儿常咀嚼固体食物对语言 发育有利	(250)
婴儿鼻出血	(251)
7~8个月婴儿的食谱	(252)
是否应禁止婴儿吮手指或足趾	(253)
多与婴儿玩“藏猫猫”	(254)
婴儿周记	(255)
聋与哑的关系	(256)
婴儿与电视	(257)
7~8个月婴儿的食谱	(259)
佝偻病的预防及治疗	(260)
含蛋白质多的食物有哪些	(261)
“倒手”的训练	(262)
婴儿周记	(263)

7~8个月婴儿的食谱·····	(264)
烹调在婴儿饮食中的作用	
·····	(265)
婴儿疳证·····	(266)
7~8个月婴儿的食谱·····	(267)
婴儿多食橙绿色蔬菜和水果好	
·····	(268)
婴儿为何爱玩纸·····	(270)
婴儿周记·····	(271)
健脑的营养素(1)·····	(272)
8~9个月婴儿的睡眠·····	(273)
婴儿咳嗽·····	(274)
7~8个月婴儿的食谱·····	(275)
断奶过渡的后期·····	(276)
婴儿的大脑发育与饮食有关	
·····	(277)
婴儿周记·····	(278)
背布带与婴儿车·····	(279)
婴儿非常“认生”怎么办	
·····	(280)
婴儿食欲不振·····	(281)
9~12个月婴儿的食谱·····	(282)
健脑的营养素(2)·····	(283)
8~9个月婴儿的旅行·····	(284)
婴儿周记·····	(285)
婴儿也应吃些粗粮·····	(286)
婴儿为何爱敲打东西·····	(287)
婴儿与麻疹·····	(288)
9~12个月婴儿的食谱·····	(289)
如何给1岁以下的婴儿喂药	
·····	(290)

为何要多吃含蛋白质的食物	
·····	(291)
婴儿周记·····	(292)
麻疹的护理与并发症·····	(293)
9~12个月婴儿的食谱·····	(294)
婴儿何时断奶好·····	(295)
健脑的营养素(3)·····	(296)
培养婴儿良好的饮食习惯	
·····	(297)
麻疹、风疹、小儿急疹的鉴别	
·····	(298)
婴儿周记·····	(299)
9~12个月婴儿的食谱·····	(300)
为婴儿烹调要保持食物中的	
营养素(1)·····	(301)
为何婴幼儿容易生病·····	(302)
10~11个月婴儿的发育特征	
·····	(303)
婴儿与风疹·····	(304)
婴儿周记·····	(305)
9~12个月婴儿的食谱·····	(306)
严防婴儿发生意外事故·····	(307)
10~12个月婴儿的食谱安排	
原则·····	(308)
要注意保护婴儿的耳朵·····	(309)
婴儿要吃得淡些·····	(310)
婴儿与感冒·····	(311)
婴儿周记·····	(312)
9~12个月婴儿的食谱·····	(313)
为婴儿烹调要保持食物中的	
营养素(2)·····	(314)

婴儿不可服用性激素类药 … (315)	制止婴儿的危险动作 …… (343)
早产儿喂养特点和方法 …… (316)	锻炼婴儿的手眼协调 …… (344)
如何为婴儿煎中药 …… (317)	婴儿患病时的饮食 (1) … (345)
婴儿与水痘 …… (318)	防治沙眼及肛周红烂 …… (346)
婴儿周记 …… (319)	婴儿周记 …… (347)
11~12 个月婴儿的食谱 …… (320)	11~12 个月婴儿的食谱 …… (348)
早产儿对热量的要求 …… (321)	婴儿患病时的饮食 (2) … (349)
早产儿营养缺乏性疾病的预防 …………… (322)	让婴儿到户外游玩 …… (350)
哪些食物可使婴儿健脑 …… (323)	食物的鉴别、处理及保管 …………… (351)
与婴儿做游戏 …… (324)	婴儿烂嘴角的原因及处理 …………… (352)
婴儿周记 …… (326)	11~12 个月婴儿的食谱 …… (353)
婴儿与百日咳 …… (327)	婴儿患病时的饮食 (3) … (354)
11~12 个月婴儿的食谱 …… (328)	可引起小儿过敏的药物及反应 …………… (355)
帮助婴儿有意识地叫人 …… (329)	满足婴儿的好奇心 …… (356)
婴儿有痰不会咳出怎么办 …………… (330)	婴儿周记 …… (358)
打针与吃药的选择 …… (331)	婴儿发热不宜服用阿司匹林 …………… (359)
婴儿与缺锌 …… (332)	预防婴儿烫伤 …… (360)
婴儿周记 …… (333)	11~12 个月婴儿的食谱 …… (361)
11~12 个月婴儿的食谱 …… (334)	1 岁婴儿的发育特征 (1) …………… (362)
婴儿尿浑浊是什么原因 …… (335)	1 岁婴儿的发育特征 (2) …………… (363)
婴儿厌食怎么办 …… (336)	婴儿周记 …… (364)
常见的食物中毒及预防 …… (337)	附一：婴儿智力发育测试 …………… (365)
防止婴儿偏食 …… (338)	附二：婴儿常用食物营养 成分表 …… (375)
哪些原因会造成小儿脊柱弯曲 …………… (339)	
婴儿周记 …… (340)	
11~12 个月婴儿的食谱 …… (341)	
大脑发育的关键时期注意事项 …………… (342)	

婴儿出生记录



父亲姓名：

母亲姓名：

乳名：

婴儿性别：

出生时间： 年 月 日 时 分

出生情况： 足月 早产

 过期产 双胞胎

生产方式： 阴道分娩 剖宫产

 产钳分娩 其他

产时状况： 顺产 难产

 窒息

出生时体重： 克

出生时身长： 厘米

婴儿头围： 厘米

婴儿手印：

婴儿足印：

出生时照片：

如何写婴儿周记



本书设计了婴儿周记的栏目，目的是让年轻的父母将孩子生长发育过程中的变化及自己的心得记录下来。将来无论是对孩子，还是父母都是一种美好的回忆和珍贵的纪念。

在婴儿周记中，设计了婴儿体重、婴儿身长、婴儿体温、婴儿脉搏等科目，供家长记录。虽然每周称一次体重，量一次身体，有些繁琐，但对父母了解婴儿情况很有益处。

在婴儿健康状况一栏中，可将婴儿的眼、鼻、耳有无分泌物；婴儿的肚脐、头凶的情况；吃奶有无增减；大小便的次数、气味及颜色有无异常；婴儿有无异常的哭闹不安及动作等健康状况都可记录下来。

在婴儿的变化一栏中，您可以把婴儿何时能抬起头来；何时开始吮吸手指；何时会笑、会翻身、会坐、会拿玩具、会爬及何时能扶着站起来；何时可以领着行走；何时会叫“妈”“爸”，何时能独自行走等情况记录下来。

人常说“不养儿不知父母恩”。当初为人父母的妈妈爸爸们为了孩子不停地忙碌、操劳的时候，一定会有许多联想和感受。从自己的孩子想到自己的父母，从自己的现在想到孩子的未来。留下“父母心得”这一栏，把这些都记录下来，将来让孩子了解父母的辛劳。



正常新生儿的特征

婴儿在母亲体内怀孕满 37~42 周后出生，其体重在 2 500~4 000 克之间，身长达到或超过 45 厘米，身体各器官的功能发育成熟，能适应出生后的新环境及自身生理需要的，为正常新生儿。

婴儿从出生到满月的一段时间称为新生儿期，是新生儿脱离母体，在一个全新的环境内独立生存的第一阶段。这个阶段婴儿的身体内部不断发生新的变化，第一周的变化最大。婴儿即使在安静的睡眠中，其身体内部都在发生着变化。

首先婴儿要自己进行呼吸，自己摄取营养。当你用手指或一些物件碰触到婴儿的脸颊或嘴角时，婴儿会马上将头转向碰触的一侧，并张口寻找，这种反应在医学上被称为“觅食反应”。如果将乳头或指头放在婴儿嘴里，婴儿立即出现吸吮动作，这被称为“吸吮反射”。正常的新生儿对强光照射的反应是立即闭上眼睛。对突然出现声响的反应是眨眼或立即睁眼，这些说明婴儿的视力和听力都是正常的，其神经反射也属正常。

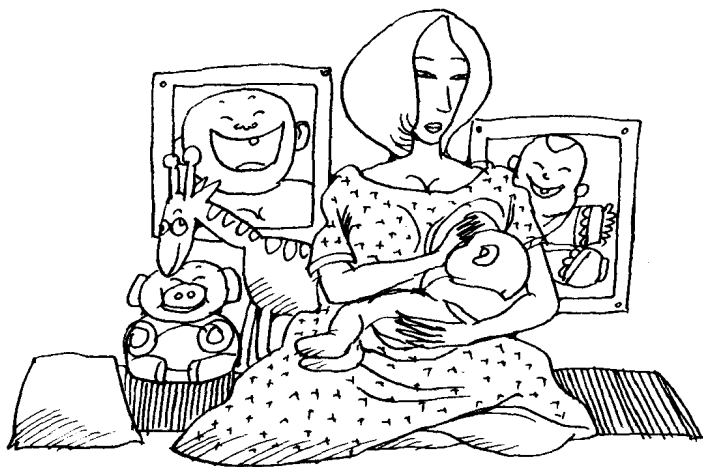
正常新生儿出生后即会啼哭，而且声音宏亮、有力。肤色红润；指（趾）甲已达指（趾）端；四肢呈屈曲状，活动有力。

父母通过对婴儿的观察，可发现孩子有无先天缺陷或异常，这时期应注意婴儿的保温、安静、营养和防止感染。

新生儿最理想的食物是母乳



母乳是新生儿或婴儿的最理想的食物。简单地说人的孩子就应该吃人奶，这是孩子出生后的第一个权力，谁也不应剥夺。母乳是母亲专为婴儿准备的最理想的天然食品。母乳含有新生儿或婴儿所需的全部营养成分，如蛋白质、脂肪和糖。这些不仅易于新生儿或婴儿的消化、吸收，还是新生儿大脑发育的必需原料，因此母乳是新生儿大脑发育的物质保证。



从医学角度看，母乳中含有大量的免疫物质，如具有杀菌作

用的物质——溶菌酶。这些物质可以保护婴儿不易患病，还可预防过敏反应。特别是初乳，其所含免疫物质最多。

母乳中还含有适量的无机质，但不像合成营养品那样含无机质过多，使肾脏负担过重，出现发烧或产生其他障碍。

此外，哺乳过程是母子肌肤密切接触的过程，通过母子互相对视，以及母亲的爱抚动作，会使新生儿或婴儿感受到母爱的温暖，同时增加了母子之间的亲密关系。这就是人们常说的哺乳是母亲传递母爱，孩子传递依恋，母子相互认识，增进感情的过程。因此哺乳不仅供给婴儿物质营养，同时还给他们一种“精神营养”，源源不断的母爱对孩子日后的性格发育大有益处。

母乳是公认的新生儿或婴儿的最佳食品，因此，每个母亲和家庭，以及全社会都要为孩子能吃上母乳创造条件，让孩子们都吃上母乳。