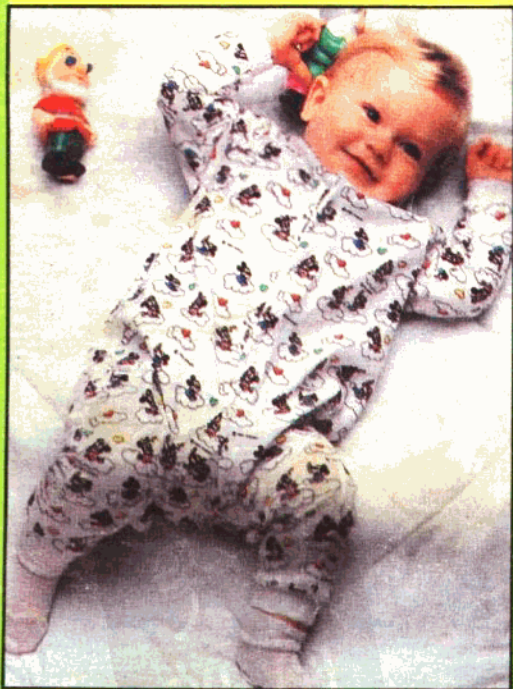


· 最具体 · 最细致 · 最实用 ·

家庭育儿 365日

林子 编著

中国国际广播出版社



家庭育儿365日

林子 编著
荫茹 插图



中国国际广播出版社

责任编辑：文 湛
封面设计：如 子
版式设计：晓 林

书 名	家庭育儿 365 日
编 著	林子
出 版	中国国际广播出版社
发 行	(北京复兴门外广播电影电视部内)
印 刷	济南七二一三工厂
经 销	江苏省新华书店
开 本	787×1092 850×1168 1/32
字 数	100 千字
印 张	5 印张
版 次	1991 年 4 月 济南第 1 版
印 次	1991 年 4 月 第 1 次印刷
书 号	ISBN7-80035-926-3/G·407
定 价	2.80 元

目 录



第一章 小宝宝的诞生	(1)
第一节 小宝宝刚出生时的特征	(1)
一、新生儿时期的婴儿	(1)
1、身高 2、体重 3、头骨 4、凶门	
5、胸围 6、感觉 7、呼吸 8、脉搏	
9、体温 10、睡眠 11、皮肤 12、消化器官	
13、免疫	
第二节 尿片的用法	(5)
一、包尿片时要注意的事项	(5)
二、包尿片的方法	(6)
三、三角尿片的包法	(7)
四、尿裤	(7)
五、换尿片	(8)
第三节 婴儿衣类的选择	(8)

一、选择衣类应注意的事项	(8)
二、衣类的种类及用途	(9)
1、内衣 2、外衣 3、长袍 4、背心	
5、和服式长袍 6、包被 7、短上衣	
8、帽子 9、手套 10、袜子 11、纱布	
12、围兜	
第四节 照顾婴儿的方法	(11)
一、怎样抱婴儿.....	(11)
二、婴儿的睡法.....	(12)
1、睡觉的场所 2、更换姿势 3、枕头	
4、盖被子的方法	
第五节 婴儿的洗澡	(13)
一、洗澡的方法.....	(13)
1、洗澡必备的用具 2、洗澡的顺序 3、婴儿油	
4、洗澡的时间和次数 5、洗澡前的观察 6、剪指甲	
7、要避免去公共浴室	
第六节 喂母乳的方法	(16)
一、母乳.....	(16)
1、营养问题 2、预防感染 3、过敏	
4、患病率与死亡率 5、母子间的肌肤亲情	
二、喂母乳的方法.....	(18)
1、母乳的分泌 2、刺激母乳分泌的方法	
3、了解母乳的分泌情形 4、授乳的顺序	
5、新生儿期的喂乳方法 6、乳儿期的喂乳方法	
7、不能哺乳的时候	
第七节 人工营养	(22)

一、母乳与牛奶的比较.....	(22)
二、冲调奶粉的方法.....	(23)
三、喂牛奶的方法.....	(24)
第八节 育儿的环境	(26)
一、婴儿居室.....	(26)
二、冬天的注意事项.....	(26)
三、夏天应注意的事项.....	(28)
第九节 未熟儿与过熟儿	(28)
一、未熟儿.....	(28)
二、过熟儿.....	(36)
第二章 对不同月龄小宝宝的养育法	(38)
第一节 一个月至两个月的婴儿	(38)
一、发育状况.....	(38)
二、供给营养的方法.....	(43)
三、育儿的几个重点问题.....	(50)
第二节 三个月至四个月的婴儿	(53)
一、发育状况.....	(53)
二、供给营养的方法.....	(56)
三、育儿的重点问题.....	(61)
第三节 五个月至六个月的婴儿	(64)
一、发育状况.....	(64)
二、供给营养的方法.....	(67)
三、育儿的重点问题.....	(69)
第四节 七个月至八个月的婴儿	(71)
一、发育状况.....	(71)

二、育儿的重点问题·····	(74)
第五节 九个月至十个月的婴儿 ·····	(75)
一、发育状况·····	(75)
二、供给营养的方法·····	(77)
三、育儿的几个重点问题·····	(79)
第六节 十一个月至十二个月的婴儿 ·····	(83)
一、发育状况·····	(83)
二、供给营养的方法·····	(89)
三、育儿的重点问题·····	(89)
第七节 十二个月至十三个月的婴儿 ·····	(91)
一、发育状况·····	(91)
二、供给营养的方法·····	(93)
三、育儿的重点问题·····	(94)
第八节 婴儿体操 ·····	(96)
一、婴儿体操要配合发育状况进行·····	(97)
二、婴儿体操应循序渐进·····	(97)
三、婴儿体操的注意事项·····	(98)
四、进行婴儿体操的方法 ·····	(100)
第三章 不同季节的育儿法 ·····	(107)
第一节 春季育儿法 ·····	(107)
第二节 夏季的育儿法 ·····	(110)
第三节 秋季的育儿法 ·····	(117)
第四节 冬季的育儿法 ·····	(119)
第四章 断奶的方法 ·····	(123)

056959

第一节 进行断奶的方法..... (123)

一、断奶时间及注意事项 (123)

二、断奶时容易发生的事 (124)

三、停止摄取断奶食物 (125)

第二节 不同月龄的断奶食品..... (126)

一、断奶准备期 (126)

二、断奶初期 (127)

三、断奶中期 (128)

四、断奶后期 (128)

第五章 婴儿常见疾病 (130)

第一节 一般护理常识与应急措施..... (130)

一、对婴儿整体状况的观察与护理 (130)

二、应急措施 (131)

 1、发烧 2、呕吐 3、便秘 4、腹痛

 5、抽筋 6、烫伤 7、吞咽异物时

 8、骨折 9、脱臼

第二节 婴儿常见疾病及护理..... (136)

一、感染性疾病 (136)

 1、麻疹 2、水痘 3、百日咳

 4、细菌性髓膜炎

二、呼吸器官的疾病 (140)

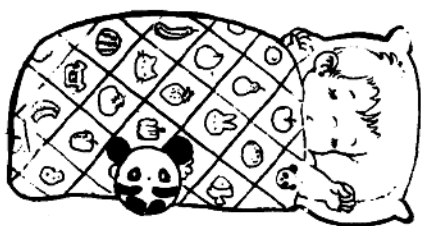
 1、感冒 2、支气管炎 3、肺炎

三、消化器官的疾病 (142)

 1、腹泻 2、肠套叠

四、血液的疾病 (143)

- 1、贫血
- 五、皮肤的疾病 (144)
 - 1、接触性皮炎 2、湿疹 3、痱子
- 六、眼睛的疾病 (147)
 - 1、睫毛内翻 2、先天性白内障
- 七、耳鼻的疾病 (148)
 - 1、急性中耳炎 2、外耳炎 3、鼻炎
- 八、其他的疾病 (149)
 - 1、尿道感染症 2、先天性心脏病
 - 3、软骨病



第一章 小宝宝的诞生

第一节 小宝宝刚出生时的特征

一、新生儿时期的婴儿

胎儿是靠母体供给的营养和氧气生存，离开母体后，则需要由自己的肠子吸收营养，靠呼吸作用吸收氧气，这样才能延续生命。因此，其身体的结构在短时间内，会产生急剧的变化。

新生儿时期，就是指婴儿诞生后至能适应外界生活这段期间。世界卫生组织订新生儿时期为出生后四周。

1、身高

新生儿的身高一般说来男婴高于女婴，无论男女，身高都在49—51公分左右。婴儿的身高因种族、母亲的年龄与生产次数而异，同时，也受母亲的体格、骨盆大小，以及妊娠中的调理和营养状况所影响。

2、体重

出生时的体重，男婴是3~3.4公斤(平均3.2公斤)，女婴则为2.9~3.3公斤(平均3.1公斤)，和身高相同，受母亲的影响很大。

体重好比婴儿发育状况的警示器，简单地说，出生时比较重，表示发育良好；然而这只是大体上的标准，并不能一概而论，有些婴儿的体重虽然比较轻，但发育却已成熟，而有的虽有过人的体重，发育反而不成熟，因此体重轻于平均体重也不必太担心。

婴儿从出生后第三天开始，体重会逐渐减少，这是由于排泄胎便、尿，以及皮肤的水分蒸散，吸乳量减少的原故。通常比出生时的体重减少10%。

随着吸乳量增加，体重也跟着回升，到了第十天左右，体重可恢复到和出生时一样，以后，每天增加30—40克左右，满月时，可增加为4公斤。

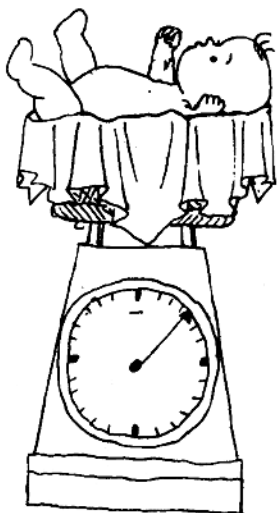
3、头骨

新生儿的头都比较大，和脸部不成比例，因而显得很特殊。

出生时的头围，男孩平均是35.5公分，女孩平均33.1公分，比胸围稍大些。

4、囟门

囟门可分两种，一是前囟，另一是后囟。刚出生时，两



●比平均体重轻不必担心

者都有缝隙，不久之后，后囟会闭合，但前囟需要一年到一年半的时间，才会闭合。

5. 胸围

新生儿胸部的形状和成人不同，呈现圆筒形。亦即前后左右的宽度均等。肋骨也和成人有别，约是水平状。男孩的平均胸围是 32.8 公分，女孩是 32.6 公分。

6. 感觉

我们知道，人的触觉以嘴唇和其周围的皮肤，以及舌头最发达。用手指或乳头去接触，立刻可产生反应，而其他部位的触觉则比较迟钝。触觉早在胎儿期就有了。

① 痛觉

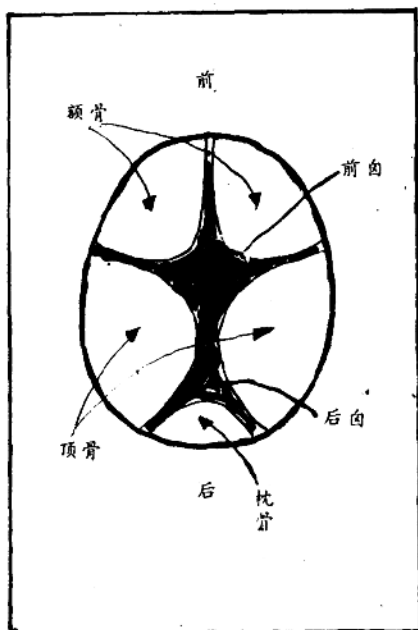
出生时就产生了，因此打针时会哭叫。

② 温觉

唇的周围和舌头最明显，这就是为何新生儿讨厌喝太冷或太热的牛奶的原因。

③ 视觉

据了解，新生儿几乎无辨别明暗的能力。但是，用光线照射其瞳孔，或多或少有反应，由此可见，他们有点辨认亮度的



能力。出生后 16 周左右,视觉才能充分发达,而刚出生的婴儿不会流泪。

④听觉

相当发达,对大的声音有反应。

⑤味觉

喜欢吸吮沾了糖水的乳头,若换成醋,情况就完全不同了。

⑥嗅觉

颇为发达。

7、呼吸

新生儿的呼吸次数是一分钟 40—50 次,约是成人的两倍半,呼吸均采用腹式呼吸法,几乎不用胸式呼吸法。其特征是,随着哭泣、活动身体或身体位置改变,呼吸次数会跟着急速增加。

8、脉搏

新生儿的脉搏一分钟是 130—160 次(一般人是 60—70 次),是一般人的两倍半。但是睡觉或啼哭时,脉搏次数与上述情形不同。在新生儿睡眠中,是量脉搏的适当时间。

9、体温

新生儿的体温在 37 摄氏度左右,由于新生儿调节体温的机能不佳,汗腺也还不发达,因而体温容易受外界气温的影响。发育越不成熟,受影响的程度越大。

如果室温偏高,衣服穿得太多,婴儿的体温会随之上升,



因此量体温时,必须考虑上述因素。

10、睡眠

新生儿几乎整天都在睡眠中,如果经常啼哭,可能是身体有所异常。

11、皮肤

新生儿的皮肤呈现红色,全身长满细细的汗毛。因汗腺还不发达,所以很少排汗。我国大多数的婴儿在腰、肩、背等部位,都有浅蓝色的斑点(蒙古斑)。

12、消化器官

婴儿的胃形如酒瓶,几乎是垂直的。吸奶后如果立刻躺下或稍微活动身体,就会吐奶,这情形与胃的形状有极密切的关系。出生时胃的容量是50cc,假如喝了过量的水和奶,自然就会吐出来。

婴儿的肠是身长的六倍,其消化吸收能力比成人弱,因而容易使消化吸收不良,容易引起下泻。

13、免疫

婴儿可自母体获得抗体,以抵抗传染病,然而有些病原(如结核、百日咳、水痘等)的抗体,婴儿却无法得到,因而应该特别注意。

第二节 尿片的用法

尿片一般分为正方形、长方形和混合形。无论使用哪一种尿片,皆以不妨碍婴儿发育及活动为原则。

一、包尿片时要注意的事项

1、由于婴儿呼吸多为腹式呼吸法,因此不可压迫其腹部。

2、曲膝是婴儿的自然姿势，因此应采用可以自由曲膝和大腿的方法。

3、换尿片时要观察大小便是否有异常。

4、臀部应经常用温水擦净。

5、换尿片前后应洗手。

二、包尿片的方法

新生儿时期多用一片尿布包屁股(如图)并固定于腰部。

无论使用正方形或其他形状的尿片，均需摺成适合婴儿屁股的大小。

二三个月以后的婴儿手和脚活动量增大，尿便量也增加，因而需两片尿片，在前端或后端摺成两层，以防尿便渗出。



尿片的折法

正方形

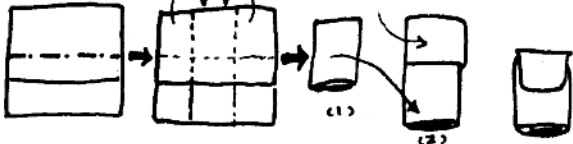


1. 折成三折

2. 在 $\frac{1}{3}$ 处折下

3. 包好后用安全别针固定
男孩用的前端折成两层
女孩用的后端折成两层

长方形



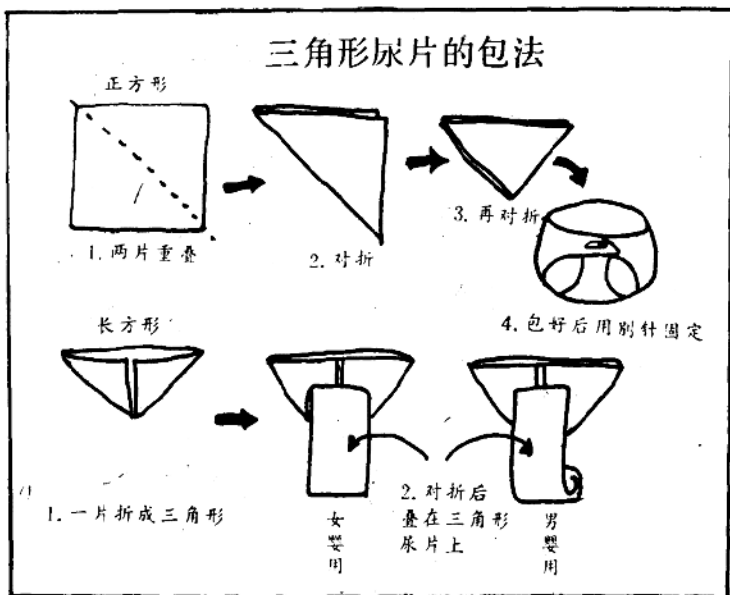
1. 两片如图重叠

2. 折成三折

3. 另一片折成三折放(2)上

4. 折下凸出的地方

三角形尿片的包法



三、三角尿片的包法

晚上需使用两片尿片，比较安心。方法是可使用一片正方形尿片和一片长方形尿片，如图包好。

四、尿裤

包尿裤不可用力束缚婴儿的腹部和腿部，或者用绳带紧绑。应轻轻的，以不滑落为原则。

尿裤应选用质地薄的为好。满月以后，白天可以不用尿裤，以便于活动。

五、换尿片

换尿片时如有大便,要由前方向后方擦拭,尤其是女婴,并用沾湿温水的布擦净,再用爽身粉轻拍,以保持干爽。用纱布制成的尿片较好,免得伤害婴儿细嫩的皮肤。

第三节 婴儿衣类的选择

一、选择衣类应注意的事项

婴儿穿衣服主要是为了保护身体和防气温的变化。因此,为婴儿选购衣服时,应符合以下几个条件。

- 1、保温性、吸水性、透气性良好。
- 2、触感柔细,不刺激皮肤。
- 3、耐洗。

根据以上条件看来,内衣以棉质最佳。毛织品虽保温性良好,却易刺激皮肤,因而不适合当内衣穿。

- 4、容易穿脱。

新生儿活动还不灵活,不要选用具有伸缩性的衣服,宜选用宽松、容易穿脱的衣服为好。

此外,钮扣、暗扣的位置,以及针脚是否平整也要注意,

