

育 儿 科

婴幼儿保健

何文佑 主编

★发烧的家庭护理

★由出生到周岁——宝宝的营养

★幼儿营养对智力的影响

★宝宝常见的问题及处理

★预防儿童龋齿

★儿童尿床



江苏科学技术出版社

总 策 划 胡明勇 黎 雪
版权策划 邓海云
责任编辑 黄建民

育儿百科
婴幼儿保健
何文佑 主编

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 4.375
字 数 95 000
版 次 1998 年 1 月第 1 版
印 次 1998 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

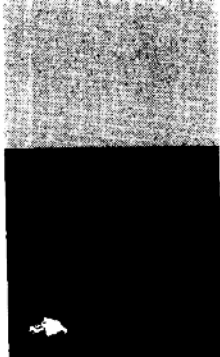
标准书号 ISBN 7-5345-2453-9/R·431
定 价 5.70 元

我社图书如有印装质量问题, 可随时向承印厂调换。
本书由台湾妇幼家庭出版社授权出版

目 录

新生儿的沐浴	(1)
新生儿的哭声与睡眠	(4)
新生儿的饮食与排泄	(8)
预防接种	(11)
婴儿副食品	(14)
婴儿便秘与腹泻	(19)
发烧的家庭护理	(22)
长牙	(24)
断母乳	(26)
幼儿牙齿保健与饮食	(28)
婴儿肥胖不是福	(31)
几种孩童时期的睡眠困扰	(36)
由出生到周岁——宝宝的营养	(39)
儿童肠胃疾病的饮食治疗	(42)
小儿的牙齿与饮食	(45)
不容忽视的乳齿	(48)
异物对婴幼儿伤害的处理	(50)
婴儿副食品的制作	(53)

流口水的孩子	(57)
孩子头部受到撞击怎么办	(60)
小儿过敏性紧张与疲倦	(63)
婴幼儿的教育问题	(66)
宝宝发烧了	(73)
当心您婴儿的皮肤	(76)
谈奶粉的选择	(80)
婴儿皮肤保健之道	(83)
婴儿贫血与饮食	(87)
新生儿的吃问题	(90)
幼儿营养对智力的影响	(94)
幼儿的鼻塞	(98)
你应知道的授乳常识	(101)
宝宝常见的问题及处理	(105)
多让小宝宝运动	(107)
预防儿童龋齿	(115)
玫瑰疹可怕吗	(119)
腹胀	(121)
儿童尿床	(124)
讨厌的支气管炎	(126)
流行性腮腺炎	(129)
先天性眼睑下垂症	(132)
胎便、婴儿便和绿色便	(134)



新生儿的沐浴

当一个婴儿呱呱落地时,他就是一个新生命的个体,那么即刻就有了他最基本的需要,那就是想求得舒适。于是,我们为这婴儿全身皮肤清洁,并借此机会亲察全身有无任何异常情形,那么我们应给予沐浴,所以例行的婴儿沐浴,在照顾婴儿起居上,是很重要的一项。

沐浴前的物品准备

首先,我们需做的准备是将沐浴中需用到的物品备齐。例如肛表、消毒脐带用物(如果新生儿脐带未掉落之前,应采用分段沐浴法)、预换的婴儿包布、衣服、尿片,以及小毛巾、大浴巾、脸盆、冷水、热水等物,如可能的话,再备个小型磅秤,那将更完善了。

非物品的准备

婴儿是娇嫩的,尤其是新生儿,刚离开最安稳的母亲子宫不久,而来适应外界的环境,所以我们得很小心地尽量为他设想一理想环境,故除物品上的准备外,沐浴地点,可借冷、暖气机或电炉等,使室温维持在一般觉得最舒畅的 $26\sim 28^{\circ}\text{C}$ 之间,当然门窗上也要避免阵风的正面吹袭,以使新生儿在洗澡

时,不致着凉。

准备就绪后,我们洗净双手,将肛表头以油霜类润滑后,轻轻的插入肛门内(插到肛表的刻度开始处,约肛表的 1/3 处),以手固定肛表两分钟后取出。只要在 37.8°C 之下,即表示正常,那就可安心为他洗澡了(洗澡前未必一定要量婴儿体温,如果您用手感觉婴儿体温是正常的,可以不用量。当您怀疑到有不正常时,则量)。

特别要提醒的是,别被热水烫伤了,所以一定在备好的澡盆内,先倒些冷水,再徐徐加入热水,以手腕或手肘处来测水温,而不觉大烫,大约 $41\sim 43^{\circ}\text{C}$ 是最合宜的水温了。

分段洗浴法

出生后第一周内,新生儿脐带未脱落时,我们所采用的是分段沐浴法,它的洗法如下:

脱下婴儿衣服,并将此衣服包裹于胸腹上,暂以保暖。开始洗头、颈及脸部,注意勿使水流入耳内;再以小毛巾擦洗肚脐以上之胸、腹、背部,拭干后,再将肚脐以下的臀、下肢部分,缓缓的置入盆水中,很技巧的利用肘关节、手臂及手掌之力气,给予安稳的支托及抓牢婴儿之大腿部,整个过程中,身体的皱折及弯曲部位,应特别注意洗净擦干,且动作要轻柔,使婴儿有安全感。

若您的婴儿脐带已脱落,那么在洗净脸部之后,就可以将婴儿颈部以下置入水盆中,成仰卧的姿位,由上而下洗完后,将婴儿改为伏靠的俯卧姿势,以洗背部及臀部肛门处。最后,以双手为支托并抓稳婴儿肩部抱离水中,置于大浴巾上,擦干身上,磅体重后抱于洁净的衣物上,此时得以妈妈的手穿入套

好的袖口去抓出婴儿的小手，穿时要小心婴儿的肢体关节。我们在给婴儿脱衣服及沐浴时，同时可观察其全身肌肤的情况，如有异样，就可即时求医诊治。

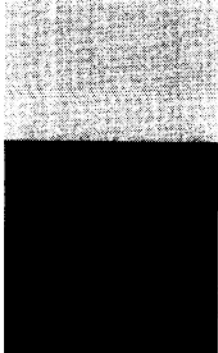
如果您的抱法、洗法得当，那么前后约半个小时的期间，对婴儿来说，是得到很舒适的护理，除了脸上有愉快的表情外，手脚也会舞动踢蹈，否则将因您的动作等不安稳而造成婴儿的哭叫不悦。

宝宝的清洁物

再者提到与沐浴有关的是，市面上所摆售的婴儿用中性皂及各种润肤油、痱子粉等，只要当您的宝宝皮肤上没有任何疾病时，都可以适量使用；中性皂的使用是当洗完头、脸之后涂抹于我们手上，再抹到婴儿皮肤上，以免直接之刺激婴儿皮肤。至于润肤油脂及痱子粉未必一定要用，如果您觉得宝宝皮肤略干，可抹些油，有痱子时可轻抹些痱子粉。油或粉均不可直接洒于婴孩皮肤上，要洒在我们手上再抹在婴儿身上。若肌肤有疹块、红臀等情形时，保持干燥，按医生嘱咐擦药才是最重要的，如果这时用这些保养物品，对宝宝等于是种多余的刺激物，只有害而无利。

还有人希望知道对婴儿衣物类选购的原则，我们是以棉质、轻软、易吸汗、色淡为主，在合宜的室温下，通常以一件内衣、一件外衣再加层包布即可。

洗完澡了，此时，小婴儿将露出那最纯洁可爱的小脸蛋，等着您给他充满爱心的哺喂与安抚了。



新生儿的哭声与睡眠

亲爱的妈妈们,您知道刚出生的娃娃,他们的哭声表示什么吗?对第一胎的妈妈来说,往往娃娃的哭声会使她觉得不知所措,因为她不能够分辨各种不同的哭声。

宝宝哭的原因

娃娃的哭声使妈妈们会想到,他肚子饿了?尿湿了?身体不舒服?消化不良?他被针刺到了?他被惯坏了?事实上,许多的娃娃哭声是无法用上述理由来解释的。如果娃娃在晚上或下午的某段时间内啼哭且伴有疼痛腹泻及胀气时,则称为“疝性痛”,如果没有腹泻则称为“周期暴躁性”,如果娃娃紧张兮兮而且神经过敏,则称为“过度紧张型”婴儿,我们并不了解这些行为模式所代表的意义,我们只知道这是常会发生的,而且在3个月大时会逐渐消失。因为在这段时间内娃娃正在调整他那尚未成熟的神经系统与消化系统,以便适应外在世界的生活,但对于部分的娃娃是不易顺利调整的。而出生数周内娃娃的啼哭是暂时性的,不是什么严重的征象。

哭声与进食习惯

妈妈们很快的会熟悉婴儿的进食习惯,白天什么时候他

要多吃些,什么时候他会很快醒过来,这可以帮助妈妈们判断,不寻常的啼哭是否由饥饿而来。如果娃娃在上次喂奶后两小时,猛哭15分钟以上或是他吃的不多而在2小时以内就哭了,那么再喂他一次。如果这样他就能心满意足的熟睡,则表示他是饿了。

如果娃娃在吃饱后2小时以内啼哭,则可能不是因为肚子饿,你不妨再让他哭10~15分钟或是让他吸吮奶嘴,看看他能否入睡。假如他哭得更厉害,则试着喂他温开水,若他没吸几口就放弃奶瓶又放声哭起来,则看他是否腹部充满气体,哭时双腿上举或发硬。且常在下午某段时间或晚上,两次喂奶之间,有时持续4小时不断地啼哭。则你喂完奶后要将娃娃肚子里的气拍出来,这是很重要的。当娃娃哭时让他俯卧,如卧在妈妈的膝盖上或温水袋上(温水袋上必须加上布套或毛巾,水温在55℃左右),而轻揉其背部则会使他感到较舒服。并且妈妈要与医师保持密切的联系,通常医师会开些镇静剂或其他的松弛性药物,那不会有害处的。

有些娃娃在尿湿或大便时,感到不舒服而啼哭,当妈妈为他换上干净的尿布后他就舒服地睡着。有时娃娃是被针或其他尖锐的东西刺到,这是很少发生的,不过也要注意娃娃的安全问题。只有1个月的新生儿是不会被惯坏的,但大一些的娃娃往往在醒时会撒娇地哭着,其哭声是轻轻而柔,当妈妈走近,将他抱起时他就不哭了。有些娃娃在最初几个月内可能会患感冒或消化系统的毛病,这些疾病之症状有流鼻水、咳嗽或腹泻,很少有其他感染。假如娃娃一直哭闹不停,且伴有上述症状,脸色也不对,则要量量其体温,看看是否发烧,此时要找医师治疗了。

宝宝哭时的安抚

在最初几个星期内，几乎所有的娃娃（尤其是第一胎）都会有几次情绪不稳的时候，有的在某些日子显得特别暴躁而不断地啼哭；而某些日子睡得很好。对于此种“暴躁型”的娃娃，可以在两次喂奶之间让他吸吮奶嘴或用一条毛毯将他紧紧包起来，或让他睡在比较狭小的地方（如婴儿小床、婴儿推车内的床，或者用一厚纸盒子，下面用毛毯或大浴巾铺底，周围用毛毯围起来做成一个小床），这样能给娃娃一种安全感。有时轻摇其床也可以使他安静下来。

对于“过度紧张型”的娃娃则要给他较安静的房间，且避免陌生人的干扰；最好轻柔而紧紧地抱着他，在换尿布时将他放在大枕头上（下面铺着防水巾）以避免他滚动。有时他会讨厌在浴盆洗澡，则可在浴盆内放块柔软的垫子，避免让他滚动。大部分时间将他裹在婴儿毛毯内，在床上时让他俯卧，使用窄小的摇篮都可使他舒适。

宝宝要睡多久

妈妈们常问：“娃娃需睡多久？”这问题只有娃娃才能回答。有的娃娃需睡得多，有的只要睡一点点就够了，只要娃娃吃饱，觉得舒服，让他在一凉爽安静的环境好好地睡，随他爱睡多久就睡多久，通常大部分的娃娃在最初几个月，只要他吃的够饱，大部分的时间在睡觉；刚出生的娃娃，每天除了吃奶时间，要睡眠 22~23 小时。当娃娃渐渐长大，他的睡眠时间也会慢慢地减少。虽然有些娃娃一直就不爱睡，如果他没有

其他毛病,则妈妈们可以不用担心。

最好让娃娃吃完一餐后就上床睡觉,且让他单独睡在自己的床上。大部分的娃娃对于安静的房间或较吵的环境都能习惯,不需要在他睡时特别小声说话。因为娃娃对于家中人说话的声音、一定程度的收音机或电视机的声音,或是有人进入他的房间都很习惯的。

对于要让娃娃仰着睡或者趴着睡,二者均可。对于有“腹疝痛”的娃娃,让他趴着睡会较舒服;而仰卧对于容易呕吐的娃娃则需注意,让他头侧一边睡,否则呕吐物会容易哽住呼吸道,而变成呼吸困难。还有仰卧时要注意让娃娃的头左侧及右侧轮流睡,否则易使头倾向同一侧。这是婴儿睡眠时所必须注意的两个问题。



新生儿的饮食与排泄

在过去不论是喂母乳或牛奶,大多数人都按照规律的时间表喂奶。但是,有些婴儿在第1或第2个月内,很不容易适应规律性的喂奶时间表,因为有些婴儿胃消化力较强,牛奶在胃中不能保留4小时之久,可能就会因时间未到而肚子饿;这对婴儿及母亲来说,都是很苦恼的。现在已经没有必要再坚持严格定时哺乳方法,母亲和婴儿都可以很自由地随着婴儿本身的需要,以及父母感到最方便的方法来哺喂。

不必严格律定吃奶时间

一般体重3000~4000克的新生儿,平均每3~4小时喂奶一次,每天约6~7次即可。但是,假如婴儿看起来确实是饿了,即使在吃奶时间的前1小时,也可喂食。或是因为母亲的奶水不够而在吃奶时间之前两小时就已经饿了,那么,就该喂他。其次,当他吃过3~4小时后,不必坚持把他由睡梦中叫起来吃奶。当婴儿逐渐长大时,他会渐渐拉长吃奶的间隔时间,养成一种规律性的饥饿习惯。

注意婴儿的食量

关于半夜喂奶,最好不要去吵醒婴儿吃奶,要让婴儿饿了

来叫醒你,此时母亲可以假奶嘴或温开水试着喂食,看他是否能再度入睡,或者将晚上喂奶时间稍微延后一些,借以慢慢省略掉夜半吃奶的习惯。而新生儿的喂食奶量在出生 24 小时由每次 40 毫升开始喂食,看婴儿的进食情形而定,每天不宜增加 20 毫升以上,因突然增加过多的奶量,可能造成婴儿因胃的耐受量有限而呕吐。

新生儿的胎便

新生儿第一次的大便称为胎便,是粘的、无臭、绿黑色或棕绿色。在出生后 8~24 小时排出,而大便的性质在最初 1 周内,每天都会改变。先由胎便转为墨绿色便,至第 3 天起因拌有胆红素的排泄呈黄绿色颗粒性粘便,质较松软,第 5 天后大便视进食的情形而异。

宝宝大便的次数、颜色与硬度

喂母乳的婴儿在早先几个星期内,1 天可有几的大便,有的在每餐后就大便 1 次,而大便的颜色通常是淡黄色,成糊状、稀软状,不太硬,气味微酸。至 2~3 个月大时,大便的次数就变少了,有些 1 天 3~4 次,有的 1 天 1 次或 2 天 1 次的软大便,这些常因婴儿的不同习性而异,只要婴儿舒服的话,是不用担心的。

进食牛奶的婴儿,开始通常都是每天大便 4~6 次甚至更多次。渐渐长大时,次数逐渐减少至 1 天 1~2 次,而大便多成糊状、浅黄或黄褐色,有的则像搅拌了的蛋一样,凝块散在稀稀的便里,如果婴儿没什么不舒服,而且长得很好,就没关

系。

一般而言,如果大便的硬度适当,而且婴儿情况很好的话,次数的多少并没有什么关系,而大便次数及颜色的改变,不及其硬度及气味的改变来得重要。

当婴儿腹泻时,大便呈喷射状稀水便,常含有粘液而且带有酸臭味。

当婴儿便秘时,婴儿大便很硬,且解不出,脸色胀红,甚至哭闹不安。

新生儿要注意水分的补充

婴儿在出生时,膀胱内即有小便,在出生后数小时也许立即会小便。少数的新生儿至第2天才小便。由于肾未成熟及缺乏浓缩的能力,故小便是稀释的,因此,如果失去大量的水分会造成暂时的血浓缩,尿布上会染有粉红色,这通常是由于尿酸结晶的沉积,所以,妈妈们不要紧张,新生儿常有这种情形,只要多给他补充水分就可以了。



预 防 接 种

预防接种的目的

婴儿期身体抵抗力弱,容易生病,为了保护婴儿能茁壮成长,避免受到一些疾病及传染病的侵袭,因此得接受预防接种。预防接种的目的,就是把一些能给人持久免疫力的疾病病原体或它所产生的毒素,经人工方法改变,使其毒性、致病力减低后,经由注射或口服进入人体,使其对该疾病产生抵抗力。

预防接种的种类

预防接种的种类有哪些呢?婴幼儿预防接种项目如下:

1. 卡介苗

其作用是预防结核病。出生后体重满 2500 克的新生儿,24 小时至 1 个月内注射。目前使用的是冷冻干燥的活菌制剂。在左上手臂的三角肌以皮内注射法接种。在接种后 10 天至两周,注射部位呈现一小红结节,此后逐渐长大,有痛痒感、不发烧,平均 4~6 周会变成脓泡或溃烂,不必擦药。2~3 个月自然愈合结痂,有一小小疤痕。若有同侧腋窝淋巴结稍胀大时,请到结核病防治医院、防治所或卫生所诊治。

2. 白喉、百日咳、破伤风三种混合疫苗

三种混合疫苗,预防上述三种疾病。出生满2个月即可开始接种第1剂,每隔4~6周接种1次,初种3次,于第3剂接种后之1年,以皮下或肌肉注射接种法追加接种1剂。正常反应为局部疼痛红肿、倦怠感,或有过敏反应(制剂中含杂质所致),多喝水、休息,如有发烧,通常在1~2天消失。

3. 小儿麻痹口服疫苗

预防小儿麻痹症。出生满2个月即可开始接种,间隔与白喉、百日咳、破伤风三种混合疫苗相同。多采用口服三型混合制剂。少数服后有恶心、呕吐、腹泻现象。

4. 麻疹疫苗

预防麻疹,继而减少其并发症的发生,以免危害幼儿健康或生命。出生9个月~1年间为适当接种时间。它是一种活性减毒病毒疫苗,以皮下注射接种。接种后7~10天会稍微发烧,皮肤有少许疹子,2~3天即消失,有对免疫不佳、发高烧、结核病者、最近有接受免疫球蛋白或类固醇药物治疗之癌症病人,及对鸡蛋过敏者应避免接种。

5. 乙型脑炎疫苗

预防乙型脑炎。出生满1岁3个月开始接种,初种3剂、间隔7~14天,1年后追加1剂,多于春末夏初接种。它是自白鼠之脑组织中培养出来之活性减毒性病毒疫苗。以皮下注射方式接种,其反应是疫苗中最少的一种,几乎没有反应。

6. 霍乱疫苗、伤寒疫苗

预防霍乱或伤寒。出生满1岁之幼儿,应予注射。分别为霍乱死菌、伤寒死菌疫苗。以皮下注射接种。接种后局部疼痛、红肿,全身有倦怠感,多摄取水分、休息,未满1岁之幼儿、孕妇、体质虚弱、重病、发烧或特异体质者避免接种。

总之,接受预防注射时,必须是健康状况良好的情形下始可进行。接种后,多摄取水分、休息,除了正常的反应外,若有任何异常不适,均应尽快就医。

