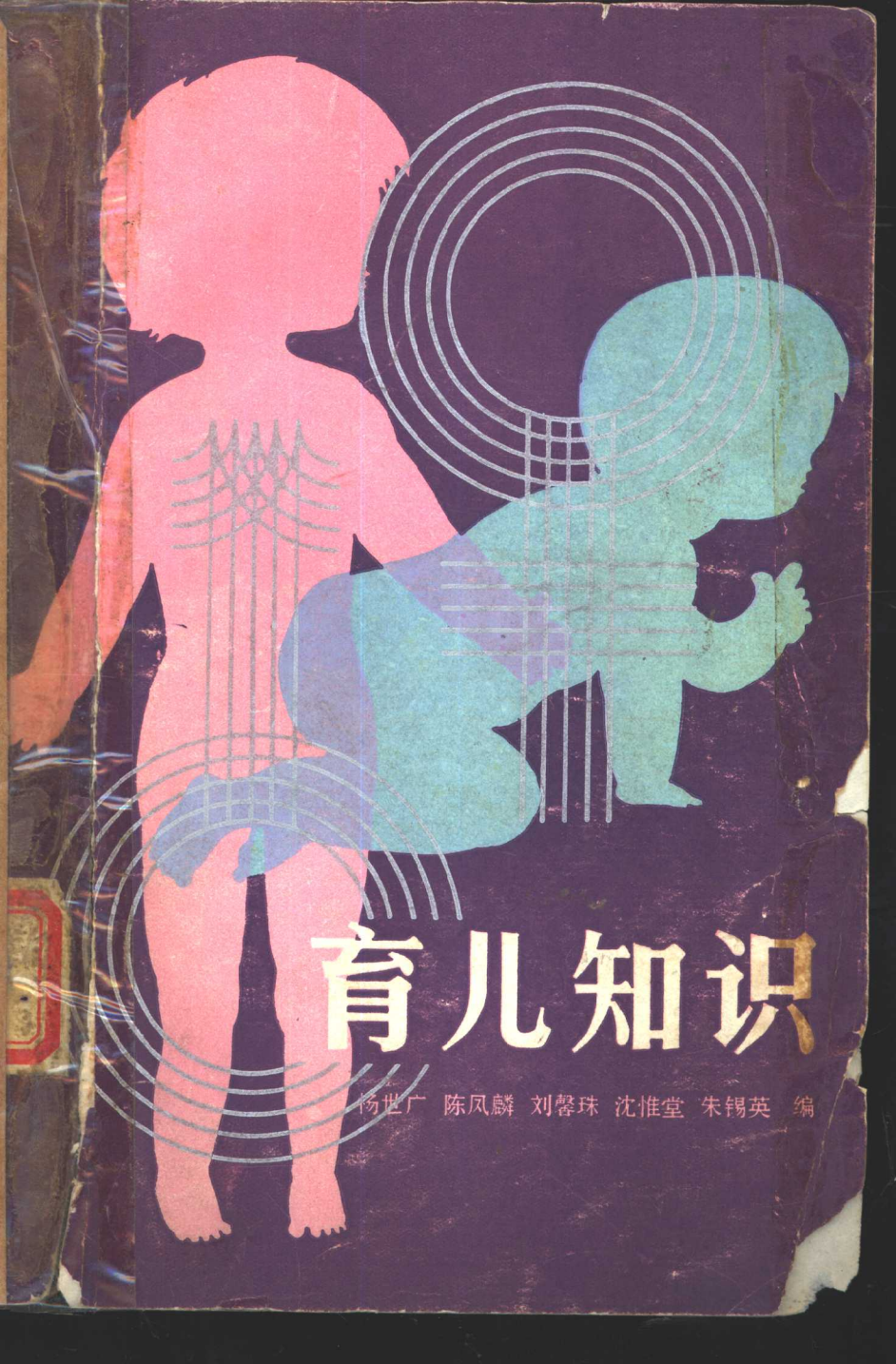




育儿知识

杨世广 陈凤麟 刘馨珠 沈惟堂 朱锡英 编

育 儿 知 识

杨世广 陈凤麟 刘馨珠 编
沈惟堂 朱锡英

上海科学技术出版社

封面设计 张之凡

育 儿 知 识

杨世广 陈凤麟 刘馨珠 编
沈惟堂 朱锡英

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 丹阳人民印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.5 字数118,000

1978年6月第1版

1983年7月第2版 1983年7月第3次印刷

印数 380,001—504,000

统一书号: 14119·1340 定价: (科三) 0.46元

前 言

本书由上海第一医学院儿科医院儿保组、青浦县朱家角人民医院、徐泾卫生院等儿科医师协作编写。重点介绍有关育儿基本知识，其中包括小儿的生长发育、婴幼儿的合理喂养、传染病的预防、小儿的生活管理和教养及婴幼儿常见疾病的预防与护理等。向孩子们的家长、幼托机构保育人员介绍一些儿保知识。本书自一九七八年六月出版以来，深受广大群众的欢迎。随着儿童保健事业的迅速发展，为了适应新形势之需要，为此我们对原有内容作了必要的修整，充实了小儿智力和动作发育、传染病的预防、早期教育等；并增写了简易的家庭诊治方法一章。题材内容力求来自实践。鉴于我们的知识和写作水平有限，内容还很全面，希望读者根据具体情况，在育儿方面做到既讲究科学方法，又按实际需要来进行。不足之处，敬希大家给予帮助指正。

编 者

目 录

第一章 小儿的生长发育	1
小儿的年龄分期	1
正常小儿的体格发育	2
智力和动作的发育	5
影响小儿生长发育的因素	8
如何正确地评价小儿的生长发育	10
第二章 婴幼儿的合理喂养	12
母乳喂养	13
一、生后什么时候开始喂奶?	14
二、喂奶的时间怎样安排才算合理?	14
三、每次喂奶需多少时间?	15
四、喂奶的姿势	15
五、如何估计奶量以及哪些因素可影响奶量的分泌?	16
六、奶胀怎么办?	17
七、奶不够怎么办?	17
八、什么情况下母乳不宜喂?	17
九、光吃母乳好不好?	18
十、断奶	18
十一、喂奶卫生	19
人工喂养	19
一、牛奶	20
二、奶粉	22
三、代乳粉	22
四、人工喂养应注意些什么?	23

混合喂养.....	24
辅助食物的添加.....	25
一、添加辅助食物的次序.....	25
二、添加辅助食物的注意点.....	26
三、几种主要辅助食品的制法.....	27
幼儿期的饮食.....	28
附录：介绍几种代乳粉的组成和应用.....	30
一、多维乳儿粉.....	30
二、介绍一种土法配制的代乳粉.....	30
三、鸡蛋糯米粉.....	32
第三章 传染病的预防	33
预防接种为什么能防病？.....	33
常用的预防接种方法.....	34
孩子常进行的预防接种有哪些？.....	35
怎样减轻预防接种后反应？.....	38
接种卡介苗后反应的处理.....	39
怎样防止孩子得传染病？.....	39
孩子得了传染病后该怎么办？.....	41
怎样增强孩子的抗病能力？.....	45
球蛋白是不是防病的万能药？.....	47
第四章 小儿的生活管理和教养	49
新生儿管理.....	49
加强对小儿的思想教养.....	53
培养小儿卫生习惯.....	59
怎样开展早期教育.....	66
加强体格锻炼.....	69
过分宠爱孩子好不好？.....	78
常吃“小药”和常服补品的利弊.....	79
要纠正偏食和吃零食的习惯.....	82

如何矫正脑功能的轻微失调?	84
收看电视对孩子学习与健康的影响	87
防止眼外伤与蜂刺虫咬	88
严防意外事故	90
附录:	93
一、溺水的抢救	93
二、坠入粪池的处理	96
三、触电的急救	96
四、异物的处理	97
五、煤气中毒的处理	98
第五章 婴幼儿常见疾病的预防与护理	100
新生儿疾病	100
新生儿败血症(100) 新生儿硬肿症(101) 新生儿肺炎(102)	
新生儿黄疸(102) 新生儿呕吐(103)	
上呼吸道感染	104
气管炎及肺炎	106
百日咳	108
麻疹	109
风疹	111
水痘	112
猩红热	113
流行性腮腺炎	114
传染性肝炎	115
细菌性痢疾	117
婴儿腹泻	118
小儿常见的腹痛	121
肠虫病(121) 急性阑尾炎(124) 肠套迭(126) 脐疝(127)	
小儿暑热症	128
小儿惊厥	130
佝偻病	132

小儿肾炎与肾盂肾炎	134
附录: 小儿尿磷酸结晶盐增多析出症	136
小儿夜尿	136
小儿常见皮肤病	138
尿布疹(138) 疖子(139) 痱子(140) 婴儿湿疹(140) 脓疱疮 (141)	
小儿常见的其他疾病	142
中耳炎(142) 龋齿(142) 口腔炎(143) 扁桃体炎(145) 舌系 带过短(147)	
第六章 简易的家庭诊治方法	149
如何观察孩子的病态?	149
如何辨别小儿正常与病时的啼哭?	151
介绍几种简易的家庭疗法	155
常见小儿内科疾病	156
常见小儿外科疾病	160
常见小儿杂症	162
怎样给孩子喂药	164
孩子吃错了药该怎么办?	166
附录: 小儿常见外科疾病手术适宜年龄表	167

第一章 小儿的生长发育

小儿年龄越小,生长越快,三岁以下的孩子,是人一生中生长发育最快最重要的阶段,这个时期所需要的养料和水分相对地比成人为高。小儿的生长发育包括两个方面:体格发育和智力、动作发育,两个方面密切相关不可分割。它在不同程度上受到营养、锻炼、教育、疾病等许多因素的影响。

小儿的年龄分期

小儿出生以后,在整个生长发育的过程中,大致可划分为以下几期:

1. 新生儿期: 从出生到生后 28 天。
2. 婴儿期: 从出生后 28 天到一足岁, 这个时期也称为哺乳期。
3. 幼儿期: 从一足岁开始到三足岁。
4. 学龄前期: 从三足岁到六足岁。
5. 学龄期: 从六足岁到青春期。
6. 青春期: 自十三、四岁开始至十八、九岁左右。

我们所谈到的婴幼儿这个时期,主要是指在三足岁以下的小儿。

上面所划分的六个时期,它并无明显的分界,因为生长发育本身是一个连续的过程,进行年龄分期的意义,主要在于考虑到各年龄生理解剖和疾病的特点以外,更重要的是便于保

健工作的安排。例如婴幼儿时期的特点是生长发育最旺盛，需要的营养物质多，但这个时期的消化功能还不够健全，如饮食不注意，容易造成消化不良、营养紊乱。因此，在婴幼儿时期内，讲求合理喂养方法就显得很重要；又如学龄前期的小儿，比较好动，对新鲜事物感到好奇，为此必须加强生活管理，严防意外事故，如跌伤、烫伤、溺水、车祸、误食药物等。

正常小儿的体格发育

体格发育方面，除了体重、身长的正常增长以外，还包括囟门闭合的时间，出牙的时间及顺序，头围、胸围的大小等，现分述如下：

1. 体重的增长：新生儿刚出生时的体重平均为3~3.5公斤(6~7市斤)，在初生的几天内，因为新生儿吃奶较少，加上胎粪的排出、皮肤排泄水分等原因，为此体重下降，在生后的第3~4天降得最明显。以后由于吃奶量增多，体重就会逐渐地增加，一般到生后的第10天左右可恢复至出生时的体重，这是一种正常的现象，并不是疾病引起的，在医学上称为生理性体重下降。如果到第15天左右仍未恢复至出生时的体重，就需检查原因，除了疾病因素以外，多数是由于奶量不足引起的。

正常情况下，在出生后的头六个月体重的增加要快些，平均每月增加600克(相当于0.6公斤或1.2市斤)。六个月后到一岁，每月平均增加500克(相当于0.5公斤或1市斤)。以后相对地体重增长速度要慢些。各个年龄时期小儿体重的估计，下面有个简单的计算公式可供参考。

计算公式：

1~6 个月以内体重(公斤) = (足月数 $\times$ 0.6) + 3 公斤。

例如：5 个月婴儿的体重 = (5 $\times$ 0.6) + 3 公斤 = 6 公斤。

7~12 个月以内体重(公斤) = (足月数 $\times$ 0.5) + 3 公斤。

例如：10 个月婴儿的体重 = (10 $\times$ 0.5) + 3 公斤 = 5 + 3 = 8 公斤。

2~10 岁小儿的体重(公斤) = (足岁数 $\times$ 2) + 8 公斤。

例如：5 岁小儿体重 = (5 $\times$ 2) + 8 公斤 = 10 + 8 = 18 公斤。

必须说明一下，上面介绍的计算公式，只能是一般的估计，事实上每个人的差异有时可以是很大的。体重是衡量小儿生长发育一项很重要的指标，如体重的增加不够理想，就要找原因，除了疾病因素之外，大多与没有进行合理的喂养有关。

2. 身长的增长：新生儿出生时，平均身长约 50 厘米，第一年大概可以长 25 厘米，所以到一足岁时，身长约为 75 厘米，以后大约每年平均增长 5 厘米。

为了便于计算，一岁后平均身长可按下列公式：

75 厘米 + (年龄 $\times$ 5)

例如：5 岁小儿身长(厘米) = 75 厘米 + (5 $\times$ 5) = 100 厘米。

3. 凶门的闭合：婴儿头顶上有一个柔软处，有时可见有掀动，这叫做凶门，有些农村叫天门(图 1)。正常的婴儿凶门在 1~1½ 岁时闭合，如果到 2 岁后还未闭合，那就需要找原因，凶门晚闭的多见原因是缺乏钙质、维生素

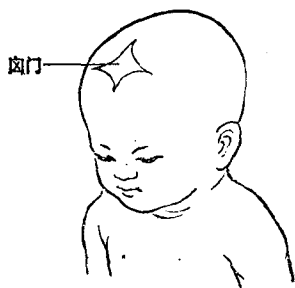


图 1 新生儿凶门

D所引起的佝偻病患儿。

4. 头围和胸围：头围的大小反映了脑的大小，新生儿的头围约 34 厘米，随着脑的发育，头围在生后 1~6 个月内增长很快，以后逐渐减慢，至 5~6 岁时便接近大人的头围了。一般在二足岁时正常小儿的头围约 48~49 厘米。头围过于增大是反常现象，多见于佝偻病，少数原因可能有脑积水；头围过小见于小头畸形或脑发育不良。

胸围反映了胸廓的发育，出生时胸围比头围小，一岁左



图2 乳齿出牙顺序

右,胸围和头围大致相等,以后则胸围逐渐超过头围。测量头围和胸围并看他们之间的关系,对于评价小儿的生长发育是很有意义的。如果到了一岁多之后,胸围还没有超过头围,这说明胸廓的发育不好,如佝偻病的患儿多见有这种现象,也有因衣着不适当,紧束胸部,使小儿胸廓的发育受到了限制。

5. 出牙的时间和顺序: 婴儿时期所出的牙齿叫做乳齿。出现的时间迟早不同, 早的在生后 4~5 个月, 迟的生后 9~10 个月才出第一只牙, 这都是正常的情况。婴儿出牙有一定顺序, 年至二岁左右, 20 只乳牙就应该出齐, 出牙顺序见图 2。

智力和动作的发育

什么叫智力? 智力是一个人理解和处理周围世界事物的全面能力。智力活动是由感知、记忆、思维、动作等多种因素构成的, 是与神经细胞活动分不开的。

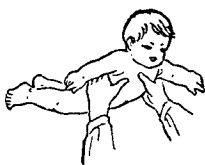
新生儿时期由于脑的发育还未成熟, 动作不协调、无规律, 显示为手舞足蹈的样子。平时两手常处于握拳状态, 凡遇突然的动作、高亢的声音, 易致惊跳或啼哭。二个月的孩子视觉日趋增强, 仰卧时已能注视彩色的物体, 如将其胸部悬空提起, 可主动举头挺足以求平衡; 时而又可发出无意识的微笑。让三个月的婴儿取俯卧位时, 他能利用前臂支撑身体把头抬起; 有的并能辨别出母亲的声音, 摇动铃铛(摇荡鼓)逗引, 他能用表情或简单的声音作出反应, 亦能手握玩具观看片刻。四个月左右已能分化声音, 如听到母亲的呼唤, 就高兴起来; 并能抬头、玩弄自己的手指、扯捏身上衣衫、见到亲人发出微笑; 若有成人扶持还能端坐短暂时间。到了五个月已具有控制头部和上半身的力量, 可伸手抓物(是以全掌五指并用的方式去

抓)；当手中玩具掉落后，会用两眼追逐；在喂奶时用小手抚摸母亲乳房或奶瓶；如照见了镜中自己的身影就会现出笑脸。到六个月已会翻身，认识生人和熟人；坐着时只要稍加用力就能把他扶起；亦能主动与成人搭讪，用单词发声代替语言。七个月的孩子，扶着他站立会自动跳跃，能抓取积木，摇动铃铛，并可把玩具从这一手递至另一手中。八个月时已会拍手、爬动、握住栏杆站立；有时能学叫“爸爸”、“妈妈”；视野扩大至能盯视安放较远的心爱玩具。九个月开始已可独自站立，并扶着栏杆走；当叫他名字时作出答应表情，并能捧着奶瓶吮吸、抓饼干吃。十个月时可主动抓住栏杆站起来，又可独坐较长时间；用双手怀抱皮球，以招手或点头表示再会。十一个月时在成人的关心下搀住两手学步行；会伸臂显示自己的玩具给人看；口渴时捧起杯子喝水。年至周岁，扶着栏杆已能自由走动。一岁半左右可独立行走，但容易跌跤，爬楼梯时四肢并用，采取执行姿势(图3)。此时起并能尝试自己穿脱衣服，开始学习语言，翻动书页，选看图画，说出或点出简单物品，如杯子，鞋子等；尿湿时会主动向成人示意。到二岁走路逐渐平稳，还能灵活地快走小跑，能上梯也会下楼。并有了控制大小便的能力，自己会穿简单的衣服。已会讲简单的语句，能唱简短的歌曲及说出自己的名字，吃饭时会使用汤匙。三岁之后已会跳跃，左右足自然地交替搬步跨级上楼，学蹬三轮童车，能学着穿着鞋袜，运用筷子吃饭，会跳动作简单的舞蹈，背简短的词句等。

上面所介绍的是智力和动作发育的一般程序，但这个程序是要通过培养和锻炼才能发育起来，例如小儿已到了能独站和行走的时候，如不给他有锻炼的机会，那这方面的发育肯定要慢些；又如小儿已能呀呀学语时，我们如不结合实际教他



一个月



二个月



三个月



四个月



五个月



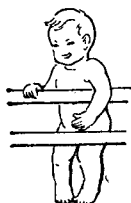
六个月



七个月



七~八个月



八~九个月



十个月



十一个月



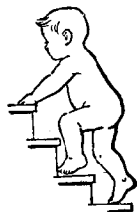
十一~十二个月



十二~十四个月



十五个月



十八个月

图3 婴幼儿动作发育

发音说话，那末小儿的语言正常发音就可能受到影响。由于孩子对每一动作的掌握都感到新奇，主观上求知欲望比较强烈，但对每一新的动作都还不熟练，因此必须通过多次反复练习才能掌握和巩固，有时学会了一个新的动作却把原来已会的动作忘记了，这些情况还是属于一种正常的现象。总之智力和动作发育的先与后、迟与早，是与家长的诱导、环境的优劣、孩子的秉赋等都有密切的关系，孩子之间也可存在一定的差异。

从上面介绍的情况来看：婴儿四个月会抬头，五个月能伸手取物，八个月会独坐，九个月会站，以后会独自行走，说明头部发育最早，然后四肢发育，四肢发育也是上肢发育得早，下肢发育迟，这就说明孩子的发育有一定规律，是从头到脚，自上而下的。掌握了这个规律，我们在培养和锻炼婴儿时，就不会过早地教他做力不能及的动作了，如不会站就要求会走，这是不可能的。特别是婴儿骨骼比大人软，容易弯曲，过早的给他坐或站，容易引起骨骼畸形。如有些妈妈当孩子还不能坐时，便训练他站，片面地认为这样可以练练脚劲，说明身体有力等等，结果就可能会造成婴儿下肢骨骼弯曲畸形。

影响小儿生长发育的因素

影响小儿生长发育的因素是多方面的，这些因素又是相互影响着。

1. 母亲的健康情况：母亲在怀孕或哺乳期间要注意营养，生活应有一定的规律，并注意预防各种疾病的发生，特别是传染病，因为患了传染病有可能会影响到婴儿的健康。

2. 营养：营养对体格发育，特别是对体重的影响很大，

而且年龄越小影响就越大。因为小儿的生长发育快,为此所需要的食物在质量上要比成人的要求高。营养方面除了注意各种营养物质的充分供给外,还要注意合理的喂养方法。

近年来,营养对儿童大脑和智力发育的影响越来越引起人们的重视。在怀孕最后3个月至产后7个月内的小儿是大脑发育最快的阶段,婴儿5个月至2足岁末,是大脑发育的关键时期,对这个时期的婴幼儿供给足够的营养素对其大脑发育起着极其重要的作用。从大量的资料可以发现,营养好的儿童,智力及学习能力明显地超过营养不良的儿童。即使婴幼儿出生后早期营养不良,只要继续给予一定的营养素,智力仍易恢复。

儿童食品中的营养素与提高脑力及学习效果有着密切关系,其中以糖类、蛋白质及微量元素最为重要。糖类食物能刺激脑的活动,饮食中蛋白质充足,学习效果好得多。相反,当饮食中缺乏蛋白质时,学习时往往精神涣散,不易集中,容易疲劳,对学习理解力差,即使理解了的知识也容易忘记。如果蛋白质缺乏持续延续几代,则后代的智力会严重降低。微量元素中以锌和铜等较为重要。

因此,为了造就一代新人聪明、健康地成长,首先要加强孕期保健工作,保障孕妇有充足的营养;对婴幼儿尽量采用母乳喂养,并做好辅助食品的添加。其次,要改善婴幼儿和儿童少年的膳食营养,重视早餐质量,以保证婴幼儿吃好、吃饱、吃得干净卫生。

3. 生活环境: 居住的环境清洁,空气新鲜,阳光充足,再结合锻炼和游戏,小儿的生长就较快。在一年四季中,一般是秋季体重增加得快,春季身长长得快。

4. 疾病: 各种疾病对生长发育都会有影响,特别是慢性