



育婴日记

王融编

中国环境科学出版社

育 婴 日 记

— 献给年轻的父母

王 融 编著

中国环境科学出版社

1 9 8 6

内 容 简 介

本书以日记形式介绍有关育婴知识,包括婴儿的哺育、食物营养、生活环境、身体锻炼、卫生常识、疾病防治、智力发育等。同时对周岁以内的新生儿,在365天内都规定出每天记录的项目,天天作记录,可作为婴儿宝贵的健康档案。本书可指导年轻的父母哺育婴儿,使其健康成长,是一本内容丰富、形式新颖的生活知识用书。同时可供幼儿教师工作者、儿科医务人员阅读。

育婴日记 ——献给年轻的父母 王 融 编著

中国环境科学出版社出版

北京右安门外大街201号

沈阳市第六印刷厂胶印分厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1986年9月第一版 开本: 787×1092 1/32

1986年9月第一次印刷 印张: 10

印数: 0001—100,000 字数: 220千字

统一书号: 13239·006

定价: 2.60元

書乃育以知識，
提之入其體質。

袁越

一九八二、六

致年轻的父母

恭喜，恭喜！年轻的父母，祝贺你们的小宝宝诞生了！

望着眼前的小天使，您们一定感到十分甜美。因为她（他）是您们爱情的结晶，是您们希望的象征！同时您们也一定感到了肩上的份量——如何尽到父母的责任，使小宝宝茁壮成长，让小天使自由翱翔！

孩子，是您们的掌上明珠，更是祖国的未来和希望。正确地宣传家庭育儿科学知识，不仅是您们的需要，更是民族昌盛、中华振兴的需要。

一年之际在于春。人生第一年是一生中生长发育最快的时期，是今后一生身心健康的基础。医学上将一岁以内称为“婴儿期”。婴儿怎样才能保证足够的营养，应有什么样的生活环境？怎样促进智力的发育？应做哪些疾病的预防？……这些问题对于刚刚担任父母角色的您们，可能一时还难给予正确的回答；有关的科学知识可能还没有全面掌握，而这些，您们都在《育婴日记》会中找到答案。

很多父母愿意为自己的小宝宝记录他（她）童年的生活。婴儿时期每天应该记录什么呢？本书给您们详细的列出了每天应该记录的项目，同时还提醒您们当天观察的内容和给小宝宝应当做的事情，每月一小结。从中可以了解您们的小宝宝生长发育是否正常，喂养护理是否得当。当出现某些疾病的早期信号时，您们会沉着冷静地对待，并采取相应的措施，不断地改进育婴方法。

本书还可作为婴儿时期的健康档案。今后一旦需要了解以往状况时，可随时查阅，一目了然。

医学科学的崇高使命，在于它能为人类身心健康、体质素养做出贡献，对社会、家庭和个人都产生着一定的影响。作者总结了多年医学工作经验，采取日记的形式介绍育婴知识，使父母既了解婴儿时期生长发育的共性，又了解自己孩子的特性。

愿本书能成为年轻父母的良师益友，伴随您们的小宝宝健康成长！

北京友谊医院儿科副教授 阎田玉

1986年春节

目 录

致年轻的父母..... (i)

新 生 儿 期

新生儿期所需物品.....	(2)
第1—28天日记	(4)
宝贵的初乳.....	(5)
开始喂奶时间.....	(6)
呕吐.....	(8)
新生儿筛查.....	(10)
黄疸.....	(12)
脐带脱落前的洗澡方法.....	(12)
卡介苗.....	(14)
脱水热.....	(15)
怎样喂母乳.....	(17)
怎样喂牛乳.....	(18)
室内空气.....	(22)
先天性髋脱位.....	(23)
啼哭.....	(25)
怎样提高母乳的质量.....	(27)
怎样保暖.....	(29)
脐带脱落后的洗澡方法.....	(31)
尿布疹.....	(33)

维生素D和佝偻病	(34)
音乐——婴儿的精神营养品	(37)
父母应注意什么	(40)
母乳不足	(40)
睡眠	(42)
脓疱病	(44)
便秘	(45)
腹泻	(47)
维生素C和果汁	(49)
口腔卫生	(51)
维生素E	(53)
鞘膜积液	(54)
血管瘤	(56)
新生儿的感官	(57)

婴 儿 期

第29—60天日记	(62)
脐疝	(64)
扩胸运动	(66)
喂养	(67)
早产儿补充铁质	(70)
体育锻炼	(74)
制定作息时间表	(77)
屈腿运动	(79)
剪指甲	(81)
痱子	(84)
测体温	(88)

俯卧.....	(91)
腹泻和便秘.....	(94)
吐奶.....	(97)
不要用力摇晃婴儿.....	(100)
定时排便.....	(103)
婴儿湿疹.....	(107)
智力发育.....	(110)
运动能力.....	(112)
第61—90天日记.....	(114)
伸展运动.....	(115)
喂养.....	(116)
小儿麻痹糖丸.....	(119)
小巧玲珑的婴儿和肥胖婴儿.....	(121)
两腿上举运动.....	(123)
锻炼身体.....	(125)
发烧.....	(126)
游泳.....	(129)
婴儿需要哪些营养物质.....	(131)
智力发育和运动能力.....	(134)
第91—120天日记.....	(137)
翻身运动.....	(138)
喂养.....	(140)
粥.....	(142)
含铁丰富的食物.....	(145)
百天.....	(147)
预防接种.....	(149)
菜泥.....	(151)

胡萝卜.....	(153)
户外活动.....	(155)
金津玉液.....	(156)
智力发育和运动能力.....	(158)
第121—150天日记	(161)
后屈运动.....	(162)
喂养.....	(162)
吮手指.....	(164)
预防接种.....	(166)
仰卧起坐.....	(168)
防止坠床.....	(168)
冷饮.....	(170)
肠套叠.....	(172)
玩具.....	(174)
预防呼吸道疾病.....	(176)
运动能力和智力发育.....	(178)
第151—180天日记	(181)
喂养.....	(182)
水痘.....	(184)
预防接种.....	(185)
训练坐盆.....	(186)
惊吓.....	(188)
食物禁忌.....	(191)
运动能力和智力发育.....	(193)
第181—210天日记	(196)
喂养.....	(197)
食物的主要营养成分.....	(200)

幼儿急疹.....	(203)
外伤.....	(215)
防止铅中毒.....	(207)
智力发育和运动能力.....	(209)
第211—240天日记	(212)
拉锯游戏.....	(213)
喂养.....	(213)
蔬菜.....	(216)
土豆和白菜.....	(219)
肠原性紫绀症.....	(221)
智力发育.....	(223)
运动能力.....	(226)
第241—270天日记	(229)
爬行游戏、坐立运动、拾取运动.....	(230)
喂养.....	(232)
水果.....	(234)
麻疹疫苗.....	(237)
防止事故.....	(239)
智力发育.....	(241)
运动能力.....	(243)
第271—300天日记	(246)
跳跃运动.....	(246)
喂养.....	(248)
穿什么样的衣服好.....	(250)
赖氨酸.....	(253)
鼻出血.....	(255)
保护眼睛.....	(257)

智力发育	(260)
运动能力	(261)
第301—330天日记	(263)
拍手游戏、捉迷藏	(265)
喂养	(265)
秋冬季腹泻	(268)
保护童声	(270)
保护听力	(272)
欣赏大自然的景色	(275)
智力发育	(278)
运动能力	(279)
第331—365天日记	(281)
喂养	(282)
保护乳牙	(285)
烫伤	(289)
气管异物	(291)
智力发育	(294)
运动能力	(297)
生日	(301)
预防接种登记表	(302)
婴儿时期头围、胸围正常值	(303)
1975年我国婴儿的体重和身高计量数值	(304)
后记	(306)

新 生 儿 期

从胎儿娩出到生后28天为新生儿期。这个时期是婴儿从出生到机体能够适应外界新环境的过渡阶段。胎儿是依靠母体供给营养而生存的，而新生儿则要依靠自己的肺进行呼吸，依靠自己的消化系统来完成消化吸收和排泄的功能，从而“独立”生活。这对弱小的新生儿来说，负担是繁重的。新生儿如初生的嫩芽，生长发育很快，但机体柔弱，脏腑娇嫩，对外界适应能力差。倘若保育不善，受到内外不良因素的侵袭时，易受伤害。因此要加强新生儿时期的保健，帮助他逐渐适应新的生活环境。

新生儿期的保健重点：

一、喂养适当。新生儿生长发育特别迅速，28天内体重能够增加700—1000克，因而需要的营养物质很多。但是新生儿胃肠道的消化吸收功能较弱，负担过重就会引起消化不良。所以喂养既要满足需要，又要适量。以母乳喂养为宜。

二、凉暖适宜。胎儿从母体内娩出，环境温度突然下降，新生儿皮下脂肪层薄，不易保温，体温调节中枢的功能尚未完善，因而体温很容易受环境温度的影响。体温过低过高都会使体内生理机能发生失调，所以要注意适当保暖。

三、预防感染。新生儿体内的免疫球蛋白含量很低，白细胞的功能较差，因此新生儿对病原微生物的抵抗力较低，容易引起感染。皮肤、粘膜是机体对抗病原微生物的第一道防线，所以要特别注意防止皮肤、脐部、呼吸道和消化道的感染。

新生儿期所需物品

一、衣着

1. 被子2床(要用棉布、棉花做,不要太厚)。
2. 褥子2床(可用棉布做套,涤纶棉或晴纶棉做絮,可以洗,易干)。
3. 棉垫3个(棉布做套,涤纶棉或晴纶棉做絮)。
4. 尿布30块左右,其中10块大的,20块小的可用浅色旧棉布或豆包布做。用前要烫洗干净,晒干后揉搓柔软,整平备用。
5. 衬衣3件,用柔软的白色或浅色的纯棉布制作成无领的和尚服,不缝扣子,用前先洗净。
6. 棉衣2件(根据气候情况决定)。
7. 绒毯1条。
8. 毛巾被1条。
9. 枕巾2条。
10. 袜子2双。

二、食具

1. 奶锅1个。
2. 奶瓶3—8个(玻璃的可以煮沸消毒)。
3. 奶嘴4—10个。
4. 奶瓶刷1个。
5. 铝锅1个(煮奶瓶奶嘴用)。
6. 玻璃罐头瓶1个(装消毒后的奶嘴)。
7. 水果削皮刀1把。
8. 茶盘一个(盛放以上奶具用)。
9. 白布一块,(盖在奶具上防尘)。

三、洗澡用具

1. 深盆1个(木盆或塑料盆)。
2. 脸盆1个。
3. 浴巾1条。
4. 小毛巾4条。
5. 婴儿皂1块。
6. 痱子粉1盒。
7. 洗臀部和尿布的盆一个。

四、药品

1. 75%酒精1小瓶。
2. 1%紫药水1小瓶。
3. 红药水1小瓶。
4. 0.25%氯霉素眼药水1支。
5. 消毒棉签1包。
6. 消毒纱布块5—10块。
7. 绷带1卷。
8. 烫伤药膏1支。

五、其他用品

1. 温度计1支。
2. 体温表1支。
3. 热水袋1个(橡胶)。
4. 塑料小便盆1个。
5. 儿童车1辆。
6. 手纸若干。
7. 花生油或香油烧开后放凉装入小瓶内备用, (预防和
治疗尿布疹时用)。

第1—28天日记

第 1 天 年 月 日

出生时间：上午 点 分。

体重： 公斤 身长： 厘米。

头围： 厘米 胸围： 厘米。

足月、早产、过期。

顺产、难产。

有无产伤、有无畸形。

皮肤颜色：

粉红色：正常新生儿。

苍白色：见于新生儿窒息。

青紫色：见于新生儿窒息；寒冷时；严重的肺部疾患时；先天性心脏病。

黄色：见于黄疸。

出血点或瘀血斑：见于新生儿自然出血症。

第一次排尿时间：生后 小时。

第一次排便时间：生后 小时。

母乳是否分泌。

开始哺乳时间：生后 小时。

吸奶有力、无力？

吞咽是否正常？

请注意新生儿的呼吸情况。正常呼吸每分钟35—45次，以

腹式呼吸为主，有时快慢不匀。

为预防新生儿自然出血症，早产儿、难产儿今日注射1毫克维生素K₁，请不要用维生素K₃，以免引起溶血引起或加重黄疸。

有无其他异常情况？



宝贵的初乳

小宝宝，在你生后的12天内，妈妈为你准备的佳餐叫做初乳。

初乳营养很丰富，含蛋白质较多，脂肪较少。蛋白质含量几乎相当于成熟母乳的两倍。这恰恰适合新生儿迅速成长发育的需要。同时所含蛋白质、脂肪都较牛奶容易消化，适于消化能力较弱的新生儿食用。

023654

更加宝贵的是，初乳中含有大量的抗体，尤其是最初三天的母乳，其中免疫球蛋白A（IgA）含量最高（产后第1天乳汁中IgA含量为正常成人血液中IgA含量的13.5倍。一周后迅速下降）。IgA是一种抗体，新生儿的血液、唾液、肠道中均缺乏，只能从母乳中获得。它对消化道和呼吸道粘膜有保护作用，能阻止病原体的侵入，提高抗病能力，可使新生儿免遭消化道和呼吸道感染。

初乳还有轻泻作用，可以促进胎粪的排出。

母乳清洁无菌，温度适宜，食用方便，尤其是夜间哺乳比