



婴儿0~1岁

哺育与护理指导

陈爱平 主编
姜红



特别推荐：

母乳喂养好处多

运动性游戏

语言训练

智能训练

新生儿常见问题的处理

婴儿的衣着要求

怎样哺喂母乳

添加辅食的方法

婴儿常见疾病的防治



青岛出版社

YEBYYHLZHD

前 言

孩子是家庭的希望、祖国的未来,明天将成为国家的栋梁。我国实行独生子女政策,父母都把希望寄托在自己的“独苗苗”身上,希望自己的孩子聪明、健康,将来能够成为对社会有用的人才。孩子的降临给家庭带来快乐、希望的同时,也带来很多的忙乱与无措。初为人父母,年轻的爸爸妈妈在养育孩子方面尚缺乏经验,如何更科学地培养自己的孩子,对他们是一个全新的、陌生的课题。

孩子生长发育的规律是:年龄越小,身体生长发育越快。发育顺序是由上到下、由近到远、由粗到细、由低级到高级、由简单到复杂。新生儿期和婴儿期是人体发育的基础阶段。身体生长快,但各器官和功能的发育尚不成熟,容易患各种疾病。一岁以内是大脑发育和智能发展的关键时期。所以,此阶段的保健和早期教育对孩子以后的健康成长将起到重要作用。

本书以时间为顺序,将一岁以内的婴儿发育分为五个阶段,即新生儿期、1~3个月、4~6个月、7~9个月和10~12个月,全面系统地介绍了各阶段小儿生长发育、衣食起居、智能发展、早期教育、卫生安全以及疾病防治等有关知识。年轻的父母可根据不同的阶段检索有关育儿知识,为科学育儿提供指导和帮助。

本书是一本全面系统介绍科学育儿知识的工具书,具有实用性、知识性和指导性。语言简明,通俗易懂,可供广大父母、保健医生参考。希望广大读者在育儿实践中给予批评指正,以便对本书进行修改完善。

编 者

2002年10月

目 录

一、新生命的孕育与诞生	1
(一) 什么是优生优育	1
(二) 常见的遗传病	2
(三) 受孕前后避免不良因素的刺激	4
(四) 哪些病毒感染易导致胎儿畸形	7
(五) 接触宠物对胎儿有害	9
(六) 孕期营养与胎儿发育	9
(七) 孕期监护与保健	10
(八) 培育聪明宝宝从胎教开始	12
(九) 正确对待自然流产	13
(十) 胎儿发育迟缓与胎儿窘迫	14
二、新生儿生长发育与保健	16
(一) 正常新生儿生理特征	16
(二) 新生儿特殊的生理状态与常见问题处理	30
(三) 喂养与日常护理	35
(四) 体格锻炼	48
(五) 智能训练	54
(六) 常见疾病及处理	61
三、1~3个月婴儿的生长发育与保健	71



(一) 本阶段特征	71
(二) 喂养	74
(三) 日常护理	80
(四) 培养良好的生活习惯	83
(五) 体格锻炼	85
(六) 智能训练	86
(七) 疾病与问题	89
四、4~6个月婴儿的生长发育与保健	101
(一) 本阶段特征	101
(二) 喂养	103
(三) 日常护理	106
(四) 体格锻炼	108
(五) 智能训练	109
(六) 疾病与问题	114
五、7~9个月婴儿的生长发育与保健	121
(一) 本阶段特征	121
(二) 喂养	123
(三) 培养良好的生活习惯	124
(四) 智能训练	126
(五) 疾病与问题	129
六、10~12个月婴儿的生长发育与保健	136
(一) 本阶段特征	136
(二) 喂养	138
(三) 日常护理与智能训练	140
(四) 疾病与问题	142

一、新生命的孕育与诞生

拥有一个聪明健康的宝宝,是每一位父母的心愿。但是,宝宝的聪明健康,不仅靠后天的营养和培育,更重要的是要靠先天打下一个坚实的基础。从一个受精卵的孕育开始,就要关注胎儿神经系统和各器官的发育,注重胎教,从而提高婴儿的素质。要完成这一美好计划,那就要做到优生优育。

(一) 什么是优生优育

优生优育就是要尽可能地提高出生婴儿的体质水平,减少或避免缺陷儿,孕育一个健康、聪明的宝宝。美国遗传学家斯特恩曾在优生学的研究中将优生学分为正优生学和负优生学。正优生学研究如何增加或促进体力和智力上的有利基因的优秀个体的繁衍,从而提高人类群体中良好基因的频率,希望人类社会由更多的优秀个体组成,又称演进性优生学或积极优生学,如人工授精、建立精子库、人体胚胎移植、试管婴儿、人类单性繁殖、基因重组等。负优生学是预防有严重遗传病和先天性疾病的个体的出生,从而降低人





群中不良基因的频率,又称预防性优生学或消极优生学。其主要采取一些预防性措施,如婚前检查、避免近亲结婚、选择理想的婚姻和生育年龄、选择最佳受孕时机、优生咨询、孕期保健、产前诊断、选择性流产等。

常言道“先天不足后天补”,如在胚胎时期或出生后一年内,通过加强母亲或新生儿的营养,可促进胎儿及婴儿各器官功能的发展,从而在不改变基因型的情况下使后代的体格及智能的发育获得有力的物质基础。

(二) 常见的遗传病

婴儿出生后,人们常常谈论婴儿的长相随父亲还是随母亲,这就是由遗传所决定的。父母将其特征传给子女,子女不但脸型、体型与父母相像,就是说话的声音、神态、举止等方面也具备父母的某些特点,甚至还像祖父母、外祖父母。这些现象是由人体内的一种遗传物质染色体所决定的。正常人体为 46 条染色体,男性为 46XY,女性为 46XX。如父母的染色体异常或基因突变还可将一些缺陷或疾病遗传给后代,而且可能通过隔代或世代传下去。常见的遗传性疾病有:

1. 先天愚型

先天愚型又称 21-三体综合征,是由染色体畸变所引起的先天性疾病。主要因素可能是母亲妊娠期接受放射线及化学药物治疗,妊娠期受病毒感染,或母亲妊娠时年龄较大(常超过 35 岁)。先天愚型患儿的主要临床特征为特殊的面容并伴有其他畸形。特殊面容为平面脸、眼距宽、眼外侧上斜、鼻梁低、耳廓



小、硬腭窄、口半张、舌外伸、流涎多、手指短而粗，有典型的通贯手。常伴有先天性心脏畸形，智力发育障碍，智力低下。染色体检查一般为 47XX 或 XY + 21，故称为 21 - 三体畸形。

2. 血友病

血友病是一种遗传性疾病，是最常见的一组遗传性凝血因子缺乏症，多为男性发病，女性传递（即母亲传给儿子）。主要表现为出血，以软组织、肌肉、负重关节出血为特征。通常自幼儿期即有出血倾向，常表现为轻微外伤或手术后严重出血。出血症状出现越早，病情越重。其凝血因子缺乏伴随终生，很难治愈。

3. 白化病

白化病是一种隐性遗传病，多是父亲传给女儿。白化病是以黑色素代谢障碍致皮肤、头发、眼部黑色素沉着减少或缺少为主要特征的遗传性疾病。白化病有两种类型，一种为全身性的病变，表现为全身皮肤苍白，头发呈淡黄色或白色，眼则呈浅蓝色；另一种为局部性白化病，由于眼底视网膜缺乏黑色素，故有怕光、视物模糊、眼球震颤等症状。在强光照射下，皮肤易灼伤。

4. 先天性成骨不全

先天性成骨不全是一种显性遗传的中胚层发育不良疾病。其特点是易反复发生多处骨折，常累及下肢，愈合迅速，可导致四肢弯曲畸形及运动障碍，若胎内发生骨折，出生时即表现为畸形；另一特点为巩膜呈蓝色，前囟及颅骨缝宽大，皮肤薄，韧带松弛。一般无特殊治疗，主要是预防骨折的发生。

5. 先天性软骨发育不良

先天性软骨发育不良亦多为显性遗传病，胎内起病，以不匀



称性侏儒症为特点。主要由于长骨骨髓板生成的柱形软骨不足,骨化过程失常,骨髓增厚而不增长。无特殊治疗方法。

6. 苯丙酮尿症

苯丙酮尿症是一种常见的先天性氨基酸代谢病,是一种隐性遗传病。由于肝脏苯丙氨酸羟化酶缺乏,导致苯丙氨酸代谢受阻,血苯丙氨酸随即增高,后者可能变成苯丙酮酸从尿液中排出。主要的临床表现是患儿呈金发,皮肤白皙,尿有鼠尿臭味,智力低下或有癫痫发作。此病可在新生儿普查时早期发现,发现病例尽可能在生后1~2周内开始治疗,以防智力低下。

目前已发现的遗传病超过3000种,估计每100个新生儿中有3~10个患有各种程度不同的遗传病,如多指、并指、先天聋哑、原发性高血压、糖尿病、哮喘症、精神分裂症、先天性心脏病、无脑儿、唇腭裂等。人群中受累人数约占20%。如能在受孕前期、孕卵期或胚胎早期预防,可有效防止遗传病的发生。

(三) 受孕前后避免不良因素的刺激

某些遗传病或先天性疾病是由于受到不良因素的刺激后,染色体或基因发生突变引起的,从而导致胎儿发育异常。

1. 烟酒对胎儿发育的影响

烟酒对胎儿的发育有影响是肯定的。烟酒对精子、卵子的质量影响很大。酒精可使生殖细胞受到损害,使受精卵不健全,酒后受孕对胎儿脑细胞发育不利,使脑细胞发育停止、数目减少,可造成胎儿发育迟缓,出生后智力低下,甚至成为白痴。香烟在燃烧过程中所产生的有害物质,如尼古丁、氰化物和一氧化



破等,会作用于末梢血管,使血管收缩,当胎盘血管受影响后,脐血中的氧气含量降低,引起胎儿缺氧。若长期处于低氧状态,胎儿会发育迟缓,易导致胚胎流产、早产、死胎等。因此,要想有一个健康聪明的孩子,夫妻双方就应在孕前期,最好在孕前半年戒掉烟酒。妊娠后,孕妇更要禁烟、禁酒,同时也要避免被动吸烟,因烟雾污染居室空气,对孕妇身体不利,也不利于胎儿的发育。

2. 避免接触放射性物质

受孕前期,夫妻双方都应避免接触放射性物质。因放射性物质对人体有影响,对胎儿有致畸作用。放射线具有很强的穿透力,小剂量就可引起染色体断裂,造成胎儿多发性畸形和智力障碍。因此,计划受孕的夫妻不要轻易做放射线检查,必须检查时,应推迟受孕计划并避孕。妊娠期,尤其妊娠 12 周内是胚胎各个器官形成的时期,此时 X 射线对胚胎有很强的致畸作用,可发生流产、死胎,故应避免 X 射线检查。妊娠 12 周后,胎儿的大部分器官已形成,但牙齿、生殖腺及中枢神经系统还在继续发育,此期也应尽量避免 X 射线检查。妊娠晚期,胎儿器官已发育完全,如需做 X 射线摄片一般不会引起胎儿的变化,但也应慎重,如能用其他方法检查诊断的,则尽量避免 X 射线检查。

3. 避免乱服药物

每对夫妻计划受孕前,不要乱服药物。月经一向规律的已婚妇女,一旦月经过期就要想到妊娠的可能,尽量不用药。妊娠期用药对胎儿影响巨大,有的药物可致胎儿畸形,有的则在几年后才表现出来。对胎儿有不良影响的药物包





括以下几种:

(1)抗癌药物

如氮甲蝶呤、白血宁、环磷酰胺、6-巯基嘌呤等有致畸作用,可引起胎儿四肢短缺、唇腭裂、脑积水及外耳缺损等。

(2)激素类药物

如己烯雌酚可使女孩患阴道腺癌或癌前期病变等,还可影响子宫的发育;可致男孩睾丸发育不良而患少精症。雄激素中的睾丸酮可使女性胎儿的外生殖器男性化。可的松可致无脑儿、唇腭裂及低体重畸形。甲状腺素也有致畸作用。

(3)抗生素类药物

如链霉素、卡那霉素可致先天性耳聋并损害肾脏。四环素类药物可致骨骼发育障碍、小肢畸形、乳齿黄染及牙釉质发育不全、先天性白内障等。氯霉素可使骨髓功能受抑制、新生儿肺出血。红霉素能引起胎儿肝损伤。磺胺类药物可致新生儿黄疸。

(4)抗凝血药物

如法华令可引起鼻发育不全、长骨和脊柱骨的骨骼钙化障碍及智力障碍等。

(5)其他药物

如抗癫痫类药物及镇静药物,可引起胎儿畸形和先天性心脏病。因此,孕期应尽可能不用药,必须服药时,应在医生指导下使用,尤其妊娠前3个月切不可滥用药物。丈夫在计划受孕前亦不能滥用药物。男性如应用抗癌药物,就会使精子异常,从而造成无脑儿、脑积水、唇裂等胎儿畸形或流产现象。另外某些中药酒、人参酒、鹿茸酒、五加皮酒等药酒也会影响胎儿的发育。



(四) 哪些病毒感染易导致胎儿畸形

在孕期感染病毒后,有些病毒可通过胎盘危及胎儿,可能会引起流产、死胎、胎儿生长迟缓、先天畸形或发育不全等,常见的病毒有:

1. 风疹病毒

风疹病毒是一种有传染性的病毒,具有很强的致畸性。其传播途径可能与病毒携带者密切接触有关。早孕期即妊娠3个月内,是胚胎器官形成的重要时期,此时如孕妇受感染,病毒可以通过胎盘感染胎儿。感染时间越早危害越大,会造成各种先天性损害,如白内障、青光眼、视网膜病变、先天性心脏病、小头畸形、智力障碍等。有些症状于胎儿出生后即表现出来,有些症状则经数月甚至数年才出现。因此,如孕前期发现风疹病毒感染应积极治疗,如早孕期发现风疹病毒感染则不宜继续妊娠。

2. 疱疹病毒

疱疹病毒是指生殖器官疱疹,是单纯疱疹病毒Ⅱ型(HSV-Ⅱ)引起的一种性传播疾病。其传染源是患者或无症状的病毒携带者。疱疹病毒可通过胎盘引起胎儿感染,导致胎儿流产或死胎。常在分娩时传播给胎儿,往往影响新生儿的肝、肾、心脏及中枢神经系统。症状严重,病死率高。若孕妇在早孕期受疱疹病毒感染,胎儿则有被感染的可能,但不是中止妊娠的绝对指征。确诊后,可根据孕妇的意愿做出是否中止妊娠的决定。妊娠晚期感染此病毒者应以剖宫产分娩为宜。



3. 巨细胞病毒

巨细胞病毒(CMV)是一种能引起全身感染性疾病的病毒,已被列为性传播疾病。巨细胞病毒具有潜伏活动的生物学特征,多为潜伏感染,可因妊娠而被激活。病毒广泛存在于人体唾液、眼泪、宫颈分泌物、尿液等体液中。它通过接吻、性交、哺乳及密切接触而传播。被感染上巨细胞病毒的人可无明显症状,称为病毒携带者,但是病毒可以进入子宫和血液,通过胎盘或产道感染胎儿,母婴垂直传播也是巨细胞病毒的重要传播途径。在早孕期可致胎儿流产、死亡、畸形,胎儿出生后可出现肝脾肿大、黄疸、溶血性贫血、先天性智力低下、神经性耳聋等。因此,受孕前期应检测CMV病毒,做到及时发现,早期治疗。如孕前未检测,应于早孕期检测,如发现巨细胞病毒感染,可服用毒性小的药物治疗。

4. 弓形虫病

弓形虫病是呈世界性分布的一种人畜共患病。弓形虫病的病原体是刚地弓形虫,为猫科动物的肠道球虫,其虫体呈弓形。人和许多动物都能感染,引起人畜共患的弓形虫病,尤其在宿主免疫功能低下时,可造成严重后果。

动物是弓形虫病的主要传染源,其传播途径有先天性和获得性两种。先天性指胎儿在母体经胎盘血而感染;获得性传播主要经口感染,因食入未煮熟的含有弓形虫的肉制品、蛋品、奶类而被感染。因此,除饮食中要注意预防弓形虫感染外,已被感染的妇女在孕前联合应用复方新诺明或与乙胺嘧啶进行治疗。如孕期发现弓形虫病,可用螺旋霉素治疗,其毒性较小。



(五) 接触宠物对胎儿有害



小狗、小猫等可爱的小动物常常给人们带来欢乐,但在欢乐之中也常常潜伏着一些隐患,因为这些小宠物的身上容易寄生一种寄生虫,即弓形虫。有的人因与宠物逗玩,手、脸让宠物舔而被感染。如孕妇受感染,可通过胎盘传给胎儿,可引起流产、早产、死产及胎儿畸形。因此,计划受孕或已受孕的妇女应远离宠物。

(六) 孕期营养与胎儿发育

孕期营养对婴儿的健康很重要,孕期的不同阶段所需要的营养要求也不同。早孕期,母亲胃肠系统显著改变,荷尔蒙及自律神经的变化,引起早孕反应。此期饮食应少量多餐,以清淡为宜,富于营养又易消化。要保持身心愉快与充分休息;中孕期,胎儿生长发育较快,所需热量及各种营养成分也较多,母亲食欲增强,此时应多供给营养丰富的食物,如蛋、奶、瘦肉、鱼虾、豆制品等,还应多吃蔬菜、水果;晚孕期,胎儿发育最快,营养需要增多,应多进食高蛋白食物,如蛋白质、脂类、淀粉三大物质。总之,整个妊娠期,饮食上要注意营养平衡,不要偏食,不要只吃精细食物,要多吃粗粮和水果、蔬菜,应从多方面吸取营养,以防某种营养成分的短缺。应该说,依现在人们的生活水平看,每位孕妇只要不偏食,是不会缺乏营养的。



孕期要注意补充叶酸,尤其于早孕期,叶酸缺乏会导致胎儿神经管的畸形。专为孕妇制作的玛特纳片,含充足叶酸、铁以及21种维生素和矿物质,每天服用1片可有效预防胎儿神经管畸形,减少先天性畸形的发生,做到优生优育。

(七) 孕期监护与保健

妊娠期的孕妇出现一系列相应的变化,这些变化一旦超越生理范畴或孕妇患病不能适应妊娠的变化,则孕妇和胎儿均会受到影响,成为高危妊娠。通过对孕妇及胎儿的孕期监护,能够及时纠正异常胎位和发现胎儿发育异常等,从而能够结合孕妇及胎儿的具体情况,确定分娩方式。

孕期监护包括对孕妇的定期产前检查和对胎儿的监护以及胎盘及胎儿成熟度的监测。产前检查的时间从确诊怀孕时开始,除行双合诊(即盆腔检查)检查软产道及内生殖器官有无异常外,必须测量血压作为基础血压,检查心肺,测尿蛋白及尿糖。对有遗传病家族史者,应行绒毛培养,也可在妊娠中期抽取羊水做染色体核型分析,从而降低先天缺陷儿及遗传病儿的出生率。经上述检查未发现异常者,应于妊娠20周起进行产前系列检查。于20~36周期间每4周检查1次,自妊娠36周起每周检查1次,即于妊娠20、24、28、32、36、37、38、39、40周共做产前检查9次,凡属高危妊娠应酌情增加产前检查次数。

胎儿及其成熟度的监护包括确定是否为高危儿、胎儿宫内情况的监护、胎盘功能检查、胎儿先天畸形的宫内诊断和胎儿遗传性疾病的宫内诊断。所谓的高危儿包括:



- (1) 孕龄 < 37 周或 ≥ 42 周;
- (2) 出生体重 < 2500 克;
- (3) 小于孕龄儿或大于孕龄儿;
- (4) 生后 1 分钟内 Apgar 评分 0~3 分;
- (5) 产时感染;
- (6) 高危妊娠产妇的新生儿;
- (7) 手术产儿;
- (8) 新生儿的兄姐有严重的新生儿病史或新生儿期死亡。

搞好孕期监护与保健, 不断提高高危妊娠管理的“三率”(即高危妊娠检出率、高危妊娠随诊率、高危妊娠住院率), 是降低孕产妇死亡率、围产儿死亡率、病残儿出生率的重要手段。

胎儿在宫内的安危情况, 孕妇可行自我监护或远程胎儿中央监护系统进行监护。孕妇自我监护是采用胎动计数的方法来监护胎儿, 胎动计数是孕妇自我判断胎儿宫内安危的主要临床指标。胎动计数的计算方法是早、中、晚自行检测 1 小时的胎动次数, 3 次的胎动次数相加乘以 4, 即 12 小时的胎动次数, 一般认为 12 小时内胎动计数不得少于 10 次, 故 12 小时内胎动少于 10 次或逐日下降超过 50%, 而不能恢复, 视为胎动功能不良, 胎儿有缺氧的可能, 此时应立刻看医生, 由医生来帮助处理。

远程胎儿中央监护系统是目前新推出的较为先进的胎儿监护方法, 该监护系统由多功能围产监护仪和分布在孕妇家庭的手提式远程多普勒胎儿探测仪等组成, 使用该系统可通过电话实现医院和家庭间的相互通讯, 对胎儿进行远程监护。晚孕时, 如孕妇活动不便, 无须前往医院便可在家中得到胎儿监护, 从而可减少胎儿宫内窒息、胎死宫内的发生。孕妇无论在何时感到



胎儿异常,都可与医院的胎儿监护中心联系,及时进行胎儿连续监护,为胎儿安全提供最有力的保障,从而提高围产期保健水平,做到优生优育。

(八) 培育聪明宝宝从胎教开始

胎教的目的是为了优生,而优生的根本宗旨在于使每一个胎儿都具有优良的遗传基因。然而令人遗憾的是,优良的遗传基因组成的胚胎却未必都能发育成优良的胎儿,这是因为还有一个“基因表达”的问题,表达的优劣程度则完全取决于环境条件。雨露滋润才能禾苗壮。这个环境由母体内胎儿生活的环境和母亲生活的大环境构成。其中母亲的营养、健康、文化修养、整体素质、孕期保健等是优生的土壤,是胎教的极其重要的条件。



夫妻感情融洽是优生和胎教的重要因素。在幸福和谐的家庭中,胎儿会得到良好的生长环境,健康顺利地发育,出生后往往开朗自信、健康聪明。反之,夫妻感情不和睦,彼此间长期的精神刺激,过度的紧张、忧愁、抑郁,则会使大脑皮质的高级神经中枢活动受限,并直接影响胎儿。母亲腹中的胎儿对来自外界的刺激是有反应的,孕妇的感觉可影响胎儿。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明,胎儿在6个月时大脑细胞的数目接近成人,各种感觉器官已趋完善,对母体内外的刺激能做出一定



的反应。胎教是通过调整孕妇身体的内外环境,消除不良刺激对胎儿的影响,并采用一定的方法和手段,积极主动地对胎儿进行训练和教育,以使胎儿的身心发育更加健康成熟,为其出生后的继续教育奠定良好的基础。

孕妇在进行胎教时应保持心情舒畅、愉快、乐观,多听悦耳动听的音乐,避免噪音刺激,避免暴躁、焦虑、不安和悲伤。欣赏美术作品,看轻松愉快的小说,追忆美好的往事,憧憬幸福的将来,力求使自己不断产生美的享受,刺激胎儿的大脑发育。夫妻要养成良好的习惯,饭后散散步,周末游览公园、观看湖光山色的美丽景色。同时要与胎儿对话,要把胎儿当作随父母一起散步的小宝宝,对话要简单、愉快、轻松。还可以给胎儿讲故事、读诗歌、教胎儿画画、与胎儿捉迷藏、玩玩具等。通过这些方式的胎教,能促进孕妇分泌酶与血管活性物质,调节全身的血流量,对大脑神经细胞起兴奋作用,从而改善胎盘的供血状况,促进胎儿智力和全身各器官迅速发育。

(九) 正确对待自然流产

自然流产的发生率占全部妊娠的 15% 左右,多数为早期流产,即发生在妊娠 12 周前。导致流产的原因很多,有母体因素也有胎儿因素。胎儿因素主要为胚胎发育的缺陷,发生早期自然流产的,染色体异常的胚胎占 50% ~ 60%,多为染色体数目异常,其次为染色体结构异常。人类在进化过程中逐渐形成了一种选择本能,能够去劣存优,优胜劣汰。与染色体异常有关的流产就是这种本能的具体体现,有利于种族优生,对提高人口素