



工农通俗文库

婴幼儿保健

杜文选编著



工农通俗文库

婴幼儿保健

編著者	杜文选
出版者	上海科学技术出版社 (上海瑞金二路450号) 上海市书刊出版业营业许可证出093号
印刷者	上海市印刷五厂
发行处	新华书店上海发行所
經銷处	各地新华书店

統一書号：T14119·1173	开本：787×963毫米 1/32
1964年9月第1版	印张：1 1/8
1965年2月第2次印刷	字数：12千
印数：15,001—60,000	定价：(六)0.09元

出版者的话

为了帮助工农群众和基层干部提高政治思想认识，增长科学文化知识，上海各有关出版社联合编辑、出版这套《工农通俗文库》。

这套文库介绍社会科学、文化教育、自然科学等基本知识和文学艺术作品。文字力求通俗流畅，对比较难认、难懂的字加上注音、注释，有的书还有插图，适合高小文化程度的读者阅读。

本书用比较浅近的文字，通俗而简要地介绍婴幼儿出生后怎样喂养、怎样护理、怎样注意卫生习惯、怎样预防传染病等方面的知识。

工农通俗文库书目

上海人民出版社

从实际出发
认识规律利用规律
一把钥匙开一把锁
世界上有鬼神吗?
农业是基础工业是主导
怎样打算盘
中国古代科学发明故事
鸦片战争
义和团运动
辛亥革命
五卅运动

上海教育出版社

农民杂字四字经
怎样写字
容易认错写错的字
容易用错的词
常用简化字
怎样写农业生产计划
怎样用标点符号
农村应用文
怎样写信
怎样作记录和读书笔记
怎样写日记
怎样写新闻稿和广播稿
常用成语

上海科学技术出版社

天文漫话
讲科学破迷信

怎样省力
用电安全常识
塑料常识
选种知识
人的身体
简易急救
生育与避孕
妇女保健
婴幼儿保健

作家出版社上海编辑所

看愚公怎样移山
大寨英雄谱
“好八连”的故事说不完
不能走那条路
骨肉
雷锋的故事
党员登记表
新民歌

上海文化出版社

李双双
苦妹子
夺印
两双鞋子
老队长迎亲
两个稻穗头

上海人民美术出版社

农村应用美术字
农村实用美术

目 次

婴儿的生长和发育	2
母乳顶好	5
怎样喂奶	6
怎样断奶	9
母亲没有奶怎么办	11
怎样护理新生儿	16
啼哭和睡眠	19
婴儿的服装	21
培养孩子的卫生习惯	23
阳光、空气和水	24
预防接种很重要	26
常见传染病的护理	28

婴儿的生长和发育

培养一个身心健康的孩子，必须从婴幼儿时期开始。婴儿出生以后，只要得到合理的喂养和正确的护理，就会迅速生长。

正常新生儿的体重大约五斤左右。出生的第一年，体重增加最快。在最初六个月里，每月可以增加体重一斤三两左右；从六个月到一周岁，每月可以增加一斤左右；从一岁到二岁，大约增加五斤；从二岁到三岁又可增加三到四斤。

正常新生儿的身长大约五十厘米左右（一市尺大约等于三十三厘米），出生的第一年增加最快，大约增加二十二厘米，第二年大约十厘米。五岁时的身长，大约比出生时增加一倍。

婴儿时期的骨骼（*骨gé*），很多是由软骨组成的，以后随着年龄的增长，逐渐变

成硬骨。举个例子说，婴儿的头，原来是由八块颅〔卢lú〕骨组成，每块颅骨的边缘都是软骨组织。摸一下婴儿的头部，就可以摸到前、后囟〔信xìn〕门和骨缝。前囟门大约在一岁到一岁半时闭合，后囟门最迟到四个月闭合，骨缝在出生以后就会慢慢地合拢来。

婴儿到半岁时开始出牙。先长出下门牙，接着出上门牙，到一岁时可以出牙六枚，一岁半时十二枚，二岁半时就有二十枚。这副牙齿叫做乳牙。到六岁时乳牙开始脱落，陆续换成恒〔衡héng〕牙。如果一个婴儿满周岁时还没有出牙，或者到了一岁半时前囟门还没有闭合，很可能患了软骨病，那时就必须给婴儿吃些鱼肝油，多晒晒太阳，来补充一些钙质和磷质的食物。

婴儿的鼻腔、喉部、气管都比成人狭小，粘膜很嫩，血管较多。如果得了气管炎或肺炎，容易引起呼吸困难。咽部有一条

短而粗的管道通往中耳，叫做耳咽管。倘使遇到上呼吸道发炎，容易引起中耳炎。婴儿的肺部组织也不发达，肺部的活动量也小，所以，婴儿每分钟的呼吸次数，就比成人要多些。

婴儿的消化器官有很多特点。舌头又短又宽，便于吸吮母亲的奶头。二到四个月时，唾液（即口水）分泌增加，所以有些婴儿就有流口水的现象。婴儿的胃肠肌肉比成人弱，但是血管很多，可以帮助吸收大量的营养素。婴儿胃部两端的收缩肌的作用不强，所以，当奶汁充满胃时，再加上吮奶时容易咽入空气，往往引起吐奶。婴儿的肠子也较长，食物停留的时间可以长些，有利于营养素的吸收。

神经系统能够调节身体各个器官的活动。神经细胞的功能，随着年龄的增大，也会逐渐加强，其中以大脑发挥的作用最大。在大脑表面，有一层灰色的东西，叫做大脑皮层，是神经系统的最重要

部分,它能够调节全身的一切活动。随着大脑皮层的发育,智力和动作的发育也不断加强。婴儿二个月时会微笑;三个月会抬头;四个月会翻身,会大声发笑;五个月可扶着坐;六个月可独坐,能认识亲人;七个月会爬;八个月会伸手取物;十个月可扶着站立,会叫爸爸妈妈;十二至十四个月会独自行走,对喜欢的人和物品发生好感。这些表现,都是神经系统逐渐发育起来,对周围环境所发生的反应。

总之,孩子有很多特点,只有了解和掌握这些特点,才会运用科学的育儿方法来抚(斧fǔ)育孩子。合理的喂养,正确的护理,是保证孩子健康的重要因素。

母乳顶好

母乳是婴儿最合适的食物,其中的营养成分,能够随着婴儿不同时期的需要而随时改变。母乳含有丰富的脂肪和

糖类，能够供给婴儿活动时所需要的热量；还含有很多种类的蛋白质和维生素，是婴儿生长发育中必不可少的原料。母乳比任何代乳品都容易消化吸收。母亲在婴儿出生后头几天分泌的乳汁，叫做初乳。初乳比较稀薄，最适合新生儿的需要；又能增强婴儿的抵抗力。

母乳的温度适宜，清洁无菌，喂起来也方便省力。母亲自己喂奶，还能够随时观察婴儿的情况，不论冷暖或患病，都可以随时了解。对母亲本身来说，喂奶能够促进产后的子宫早日复原。所以母亲自己喂奶的好处很多。

怎样喂奶

婴儿吃饱奶后，要尽量少动，避免吐奶，所以在喂奶前，首先要替婴儿换好尿布。然后洗净双手，再用温开水将奶头擦洗干净，以免奶头上的脏东西被婴儿吃进去。

喂奶的姿势也有讲究。在产后最初几天,母亲还需要休息,可斜躺着身子喂奶,以后就应坐起来喂奶。喂奶时,母亲可用中指和食指将乳房托起,并按住乳房,以防乳房堵(胀dǔ)住婴儿鼻孔,影响呼吸,又可防止乳汁流得太急,引起婴儿呛(枪qiàng)咳或吐奶(图1)。每次喂奶,应该先吸空一个乳房的奶,再吸另一个乳房。喂奶时,要让婴儿专心吃奶,不要逗引



图1 喂奶的姿势



图2 喂完奶轻拍孩子背部

婴儿玩笑。夜间不要给婴儿衔(闲xián)着奶头睡觉,使母子都能得到充足的睡眠。

喂完奶以后,要把婴儿抱起来,靠在母亲的肩膀上,轻轻地在背后拍几下,使他在吃奶时嚥到胃里的空气噎(爱ài)出来,这样可防止吐奶(图2)。平时容易吐奶的婴儿,在喂完奶以后,最好不要多动他,可以把他在床上,将头侧转,稍微垫(电diàn)高些,以防吐奶时噎入气管。

刚出生的新生儿，在六至十二个小时内，暂时可不喂奶。以后，每隔三小时喂奶一次。三至五个月的婴儿，白天每隔三小时半喂一次，夜间六小时半喂一次。五个月以后的婴儿，白天可改为四小时喂一次，夜间八小时喂一次或者不喂。在农村里，应根据出工时间，适当安排，一般是利用上下午劳动中间的休息时间，各喂奶一次。

怎样断奶

断奶是一件大事情，要使断奶进行得顺利，在断奶之前就要做准备。婴儿五到六个月时，就要开始加喂辅助食品，慢慢养成习惯，到断奶时，就比较方便。婴儿八、九个月时，可以开始减少喂奶次数，大约三、四天或一星期减少一次，从一昼夜五次，减到四次、三次、两次，最后减到一昼夜喂一次奶，一天一次的情况，可以继续一两个月，到一周岁时可以完

全断奶。夏天最好不要给婴儿断奶，因为这时婴儿的肠胃消化能力差，断奶容易引起腹泻。如果婴儿正在生病，或病后刚复原，也可以适当推迟断奶的时间。

断奶期间，应该注意婴儿正常的生活规律，让平时婴儿最喜欢的亲人去接近他，使他心情愉快，忘掉吃奶。千万不要在奶头上涂些苦的、辣的东西，或涂些黑墨为婴儿断奶，这样会使婴儿产生恐惧心理，情绪紧张，更容易哭闹，吃进去的东西也不容易消化。

断奶以后，要特别注意婴儿的饮食。除了一天三餐以外，还可以在上下午各增加一顿点心。但是不能养成婴儿挑食或喜欢吃零食的坏习惯。菜蔬中象鱼、肉、豆制品和蔬菜，都是含有营养的食物，只要切细煮烂就可以吃。如果婴儿老是吃一种或两种菜，别的菜都不吃，长期下去，会引起营养缺乏症，也就是一般人所说的“奶痨症”。

母亲沒有奶怎么办

如果母亲的奶不够,或者沒有奶,怎么办?

奶水不足,先要尽可能增加奶水的量。定时喂奶,使乳房受到有规律的刺激,常能增加奶水的量。此外,母亲应该有足够的睡眠时间,有丰富的营养,多喝些汤水,保持情绪愉快。如果奶水仍旧不够,也可以采用混合喂养或人工喂养的办法。

人工喂养通常以牛奶、羊奶、奶粉或代乳粉代替。市场上出售的乳儿糕,有的配制成分比较接近人乳,营养比较好。另有一种叫做“奶糕”,如淡奶糕、甜奶糕,实际上是代粥糕,主要成分是大米,因为其中所含的蛋白质很少,不能代替母乳的作用。如果作为一岁以内婴儿的主要食物,健康就会受到影响。

人工喂养时,更应该做到定时定量。因为牛奶和羊奶不容易消化,如果不注意定时定量,饥饱不均,很容易引起消化不良。喂奶量可根据婴儿的体重来计算,每一公斤(二市斤)体重的婴儿,每天需要三两半到四两纯牛奶。在五个月以前,牛奶中要掺(搀chān)些米汤或开水。下面的表可作为参考:

牛奶和奶粉的调制法(按每个婴儿每餐计算)

婴儿月数 (足龄)	每天 喂奶 次数	每次量 (两)	鲜牛奶(每餐量)			奶粉(每餐量)		
			鲜奶 (两)	米汤 (两)	糖 (量匙)	每次奶 粉量 (量匙)	加米 汤配 奶量 (两)	糖 (量匙)
3~14天	7	2~3	1~2	1	½	1~2	2~3	½
21~30天	7	3	2	1	1	2	3	1
1~3个月	7	3~4	2~3	1	1	2~3	3~4	1
3~5个月	6	4~5	3~4	1	1	3~4	4~5	1
5~7个月	5	5~7	4~6	—	1½	4~6	5~7	1½
7个月以上	4	6~8	6~8	—	1½	6~8	6~8	1½

(量匙是指药房里出售的奶粉标准匙)

人工喂养时,还要注意补充维生素的食物,因为牛、羊奶中所含的维生素,不

及人奶中的含量多，所以最好增加一些菜汤和鱼肝油精等。牛奶或羊奶在喂食前要煮沸消毒，煮沸以后，如果发现牛奶结成块状，或者象豆腐花的样子，说明奶已变质，不可再吃。调好的奶，最好一次吃完。如果有多余的奶，放在下次再吃时，必须煮沸消毒，以免食后引起腹泻。喂奶用的奶瓶、奶头、调奶的茶杯和调羹，每次用过后要用清水洗干净，再用开水烫过，用干净的布盖上，以备下次再用。母亲在调配牛奶前，一定要先洗净双手。

混合喂养可以补充母乳的不足。六个月以内的婴儿，可以在吃完母乳以后，再补充一些代乳品，使婴儿每顿都能吃饱。两次喂奶之间，也可以加喂一次开水。如果白开水婴儿不要吃，可加一些糖。

吃母乳或人工喂养的婴儿，随着年龄的增长，要增添一些其他食物，叫做