



幼儿1~3岁

养育与护理指导

特别推荐：

杨月亮 主编

育儿常见问题及应对技巧

意外与家庭急救

家庭用药常识



1~3岁幼儿的饮食指导
辅食添加与断乳



家庭常用护理方法
预防**接种**与健康查体

青岛出版社

Y E Y Y Y H L Z H D

幼儿(1~3岁)养育与护理指导

杨月亮 主编

青 岛 出 版 社

鲁新登字 08 号

图书在编目(CIP)数据

幼儿(1~3岁)养育与护理指导/杨月亮主编. —青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-2729-9

I. 幼...

II. 杨...

III. ①婴幼儿—哺育 ②婴幼儿—护理

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080051 号

书 名 幼儿(1~3岁)养育与护理指导

主 编 杨月亮

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8662

责任编辑 张化新 尹红侠 董恩滨

封面设计 范开玉

插 图 司海英

封面照片 青岛爱你·宝贝婴幼儿摄影工作室提供

印 刷 青岛胶南印刷厂

出版日期 2002 年 10 月第 1 版, 2002 年 10 月第 1 次印刷

开 本 32 开(850×1168 毫米)

印 张 5.75

字 数 150 千

书 号 ISBN 7-5436-2729-9

定 价 10.00 元

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,
请寄回承印厂调换。电话:0532-8183519 邮编:266400)

前 言

随着社会的发展和科学技术的进步,优生、优育、优教已经提高到一个新的水平,有了许多新的内容。尤其是家庭独生子女的增多,科学育儿正在受到、也应该受到社会和家长的重视。

婴幼儿的教养首先是保育。自己的宝宝从呱呱坠地开始,随着一天天长大,宝宝发育得正常不正常?初为父母应为宝宝做些什么?孩子在成长过程中,腹泻该怎么办?发烧该如何应对?孩子不爱吃饭是不是病等类似问题,常常使青年父母焦急不安。

婴幼儿有某种不适时,往往无法像成人那样用语言来准确地表达,使识别婴幼儿的病症存在一定的困难,有时即使是小小的问题也足以让家人束手无策。还有,孩子的一些常见病症不一定都需要到医院处理,只要家长掌握一些简单的医疗常识就能应对自如。有些孩子在患病时,早期症状不典型,如父母懂得一些疾病常识,观察仔细,就能有效地预防或减轻病情。

家庭是儿童生长的摇篮,是社会的基本单元,孩子在这里生活、成长,习惯在这里养成,教育从这里开始,对人的感情从这里培养,是非、好坏、善恶的观念从这里奠定。父母和家庭成员对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的,也是非常重要的。父母是孩子的第一任也是终身老师,因此,需要掌握科学育儿的知识。

正是基于上述原因,我们编写了这本书。我们在编写时力争内容新颖,简单实用,深入浅出,使家长看得懂。希望本书真正成为广大青年夫妇科学育儿的良师益友,并对儿童保教人员和儿科医生有一定的参考和指导价值。

由于我们水平有限,不足之处在所难免,希望广大读者、同行们提出宝贵意见。

杨月亮

2002年8月

目 录

一、生长发育与评价	1
(一) 体格生长及测量	1
(二) 行为与能力的发育	4
(三) 影响生长发育的因素	10
二、新生儿的特征与保健	12
(一) 新生儿特征	12
(二) 新生儿护理建议	12
(三) 新生儿保健方法	13
三、婴幼儿保健	17
(一) 2 个月	17
(二) 3 个月	18
(三) 4~5 个月	18
(四) 6 个月	19
(五) 7~8 个月	21
(六) 9~10 个月	22
(七) 11~12 个月	23
(八) 1~2 岁	25
(九) 2~3 岁	34
四、婴幼儿的喂养	44
(一) 母乳喂养	44
(二) 人工喂养	50
(三) 混合喂养	53



目录

(四) 辅食添加及断乳食品	53
(五) 1~2 岁婴幼儿的饮食指导	55
(六) 2~3 岁幼儿的饮食指导	59
(七) 几种家庭制作辅食的方法	63
五、预防接种与健康查体	64
(一) 疫苗的种类	64
(二) 预防接种的种类	65
(三) 预防接种的注意事项	66
(四) 预防接种的异常反应	67
(五) 健康查体	68
六、育儿常见问题及应对技巧	70
(一) 哭闹	70
(二) 多汗	71
(三) 排便异常	71
(四) 喂养困难	73
(五) 体重异常	76
(六) 感冒药、烟、酒与母乳	77
(七) 头上长痂皮	78
(八) 眼屎多	78
(九) 耳朵渗液	78
(十) 打喷嚏、流涕、鼻塞	79
(十一) 咳嗽	79
(十二) 喉鸣	80
(十三) 发热	81
(十四) 呕吐	81
(十五) 腹痛	82
(十六) 惊厥	82
(十七) 不良习惯	83



(十八) “嫉妒心”	84
(十九) 喜欢看电视	85
七、常见病的防治与家庭护理	86
(一) 新生儿常见疾病	86
(二) 营养性疾病	91
(三) 呼吸道常见病	95
(四) 消化道常见病	98
(五) 心脏病	103
(六) 贫血	104
(七) 泌尿系常见疾病	106
(八) 弱智	109
(九) 生长激素缺乏症(侏儒症)	109
(十) 婴幼儿哮喘	110
(十一) 常见传染病	111
(十二) 常见皮肤病	120
(十三) 眼睛的常见病	121
(十四) 急性中耳炎	122
(十五) 心理与行为障碍	123
(十六) 遗传与疾病	125
(十七) 性病对宝宝的影响	128
八、家庭常用护理方法	130
(一) 营造舒适的家庭环境	130
(二) 怎样测体温	130
(三) 怎样测量脉搏	131
(四) 怎样测量与观察呼吸	132
(五) 怎样测血压	132
(六) 怎样培养宝宝的生活习惯	133
(七) 怎样进行体格锻炼	135



(八) 怎样做冷热湿敷	136
(九) 怎样进行酒精擦浴	138
(十) 怎样包裹宝宝	139
(十一) 怎样换尿布	139
(十二) 怎样给宝宝用眼、耳、鼻药	140
(十三) 怎样给宝宝做口腔护理	142
(十四) 便秘的护理	143
(十五) 家庭怎样消毒	144
九、意外与家庭急救	146
(一) 家庭常备的急救物品	146
(二) 皮肤损伤	147
(三) 烫伤	148
(四) 眼内异物	148
(五) 耳内异物	149
(六) 鼻腔内异物	149
(七) 气管异物	149
(八) 食道异物	150
(九) 食物中毒	151
(十) 煤气中毒	151
(十一) 动物咬伤	152
(十二) 鼻出血	153
(十三) 中暑和晕厥	153
(十四) 溺水	154
(十五) 触电	155
十、婴幼儿家庭用药常识	157
(一) 药物的作用	157
(二) 药物的剂量与服药时间	158
(三) 用药途径及选择	159



(四) 药物的不良反应及其预防	160
(五) 婴幼儿用药特点	161
(六) 成人药能给孩子吃吗	162
(七) 乱吃补药有害处	163
(八) 合理使用抗生素	164
(九) 家庭药品的保存方法	165
(十) 家庭常备的药物	165
(十一) 怎样给宝宝用药	168
(十二) 怎样煎服中药	169

一、生长发育与评价

小儿的生长发育与成人有着显著的不同。出生后头3年是小儿生长发育最快的时期。小儿的生长发育包括体格生长和神经心理发育。

(一) 体格生长及测量

体格生长以身高(身长)、体重、头围和胸围等测量值为指标。

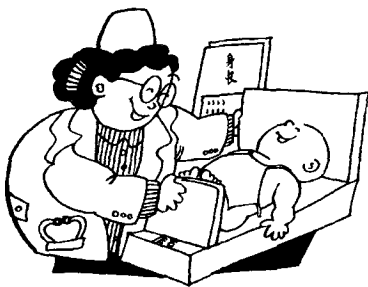
1. 身高及测量方法

身高(身长)表示头、脊柱及下肢长的总和。3岁以下小儿立位测量不易准确,宜在仰卧位测量,故也称为身长。

新生儿出生时身长平均为50cm。身长增长速度以出生后前半年最快,平均每月长2.5cm左右,后6个月平均每月长1.5cm左右。一般第一年身长约增加25cm,第二年约增加10cm,以后每年递增4~7.5cm。

测量方法:

测量身长用标准的量床或量板,测量身高用身长计或固定于墙壁上的软尺。测量时小儿脱去鞋袜、帽子和衣服,仅穿背心、单裤。使用量床时,小儿仰卧于量床底板中线上,头顶刚接触头板,双下肢并拢并紧贴底





板,测量人员移动足板接触小儿两侧足跟,读刻度,记录到 0.1cm。

使用软尺时小儿取立位姿势,立于地板上,两眼平视,脚跟靠拢,脚尖分开约 60°,脚跟、臀部、两肩胛间及枕部几个点同时接触墙壁。测量者手扶滑板使板底与头顶点刚好接触。读滑板底与地板间软尺的刻度数字,以 cm 为单位,记录到小数点后 1 位。



2. 体重及测量方法

体重是身体的重量,是反映小儿营养状况的重要指标。

新生儿出生时体重平均为 3000g。由于失水,出生后 3~4 天达最低点,7~10 天后恢复到出生时的体重。出生后前半年标准体重 = 出生体重(g) + 月龄 × 700(g)。后半年标准体重 = 6kg + 月龄 × 0.25kg,第二年增长 2.5~3.5kg,第三年增加 2kg。

测量方法:

核对好体重计的零点。小儿排去大小便,脱去鞋袜、帽子、衣服,仅穿背心和短裤。1 岁以内的小儿仰卧于台式称盘中央,1~3 岁的小儿立于称盘中央。记录以 kg 为单位,记录到小数点后两位。

3. 头围及测量方法

头围反映脑和颅骨的发育程度。

3 岁以下婴幼儿定期测量头围,有助于了解大脑发育情况,并对诊断智力是否低下有一定的意义。

新生儿出生时平均头围为 34cm。第一年增加 11~12cm,第二年又增加约 2cm,5 岁达 50cm。

测量方法:





小儿取立位或坐位,测量者立于小儿面前,左手拇指固定软尺零点于小儿头部右侧,自右向左经枕骨结节、眉弓上缘绕头一周。软尺要紧贴皮肤,左右对称。发长时可将头发在软尺经过处左右分开,读数精确至 0.1cm。

4. 骨骼和牙齿的生长发育

(1)颅骨:新生儿的颅骨尚未发育完全,骨与骨之间的缝隙较大,特别是各颅盖骨之间更为明显,颅骨缝在生后 3~4 月才完全闭合。在两块额骨和顶骨之间形成一个菱形空间,称为前凶。两块顶骨和枕骨之间形成一个三角形空间,称为后凶。前凶与后凶表面只有头皮与脑膜覆盖,下面就是大脑。有时在头皮外面可看到或摸到跳动,这是颅内动脉血管的搏动传到凶门所致。因而要注意保护凶门安全,防止用力碰击或外伤。要观察凶门的大小及闭合的时间。前凶较大,出生时为 1.5~2.5cm,1~1.5 岁闭合;后凶较小,出生后 4~5 个月闭合。

测量时应以对边中点连线为准。

前凶太小或闭合较早会影响大脑发育,前凶过大或迟闭多见于佝偻病。前凶饱满表示颅内压较高,前凶凹陷多表示消瘦或脱水。

(2)脊柱:脊柱在出生后 1 年内生长比四肢快,以后则相反。新生儿脊柱无弯曲,仅呈轻微后凸,3 个月以后宝宝抬头时出现颈椎前凸,6 个月能坐时出现胸椎后凸,能行走时出现腰椎前凸,此时形成正常人的 3 个生理弯曲。父母应注意调整宝宝坐的姿势,以保证脊柱的正常形态。

(3)乳牙:小儿出生时无牙,乳牙萌出时间在生后 6~7 个月开始,也可早在 4 个月或迟至 10 个月,如出生后 1 岁仍不出牙即为异常。一般下颌牙先于上颌牙萌出,自前向后依次出现(尖牙例外),至 2 岁半出齐,总数为 20 颗。



表 1 乳牙萌出时间与顺序

名称及顺序	萌出年龄	牙数	总牙数
下中切牙	4~10 月	2	2
上中切牙、上侧切牙	6~14 月	4	6
下侧切牙	6~14 月	2	8
第一乳磨牙	10~17 月	4	12
尖牙	16~24 月	4	16
第二乳磨牙	20~30 月	4	20

出牙为生理现象,但个别小儿可有低热、流涎、睡眠不安及烦躁等症状。如严重营养不良、重度佝偻病或甲状腺功能低下可致出牙延迟、顺序紊乱、牙质差等。

(二) 行为与能力的发育

1. 新生儿

(1) 知觉: 婴儿刚出生时对强光和声音会产生反应, 表现为皱眉、眨眼, 也可表现出惊吓反应, 如抖动胳膊或流眼泪。继之能够将视野集中在眼前 20cm 远的发声物体上, 并随之移动。



(2) 握持: 当人或物触及新生儿的小手时, 其拇指和其他手指迅速合拢, 将触物紧抓在手掌中几秒钟, 即握持反射。这是健康新生儿一般屈曲姿势的一部分。

(3) 社交能力: 新生儿通过自己的皮肤与外界进行第一次接触, 有了温暖与寒冷、柔软与坚



硬等生命中的第一重要印象。通过皮肤接触,宝宝一被抱起就安静自如,身体蜷曲伏在母亲温暖的怀中。如果抱于怀中的宝宝仍不安静、哭闹,则应考虑宝宝是否饥饿或疼痛不适,父母应该查找原因。

在吸吮乳汁的过程中,宝宝的脸直接转向母亲的身体,总是观察着母亲的脸庞,此时母亲应该完全属于孩子,给孩子安全感和关怀感。培养母子感情,这对孩子的身心发育是非常重要的。

(4)语言表达:健康宝宝对每一个不适的刺激都会表现出大声啼哭。当饥饿和疼痛(大多为腹痛)时,发出强有力的、持续不断的啼哭;当疲倦或有不适刺激时,宝宝发出较微弱和持续的啼哭。

2.2~4个月

(1)抬头:这一时期宝宝的头部向上能够稳定地保持1分钟,面部与床面形成 90° 角。这一动作不仅加强了颈部肌肉的发育,更有利于扩大宝宝的视野。



(2)握持:宝宝屈曲握拳的小手逐渐张开,并试着抓响玩具,常把自己的双手当玩具来玩,实际上是宝宝先发现了双手这个“玩具”。偶然将双手放在一起,有时连同玩具放进自己的嘴里。

(3)社交能力:宝宝生后2~3个月,终于有一天,当母亲俯下身,慢慢地点着头,充满慈爱地对宝宝说话时,发现宝宝的脸庞露出神奇的第一次微笑!这是母子感情产生的特殊效应,给母亲一种新的激动,这种情感系紧了母子间爱的纽带。3~4个月时,宝宝高兴时经常微笑,有时在父母的逗弄下发出响亮而快乐的大笑。出生后第一年是孩子笑得最频繁的时期。

(4)语言表达:这一时期是语言发育的第一阶段,即咿呀发音



阶段。父母给宝宝愉快的情绪,使宝宝在高兴的叫喊声(摩擦音)中开始令人难忘的“语言”表达,其特点是在声音达高潮时突然变为爆破音。

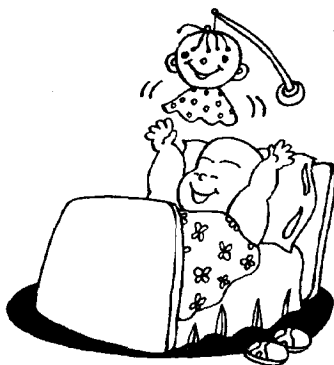
3.5~8个月

(1)独坐及爬行:宝宝先是会翻身,继而伸直双臂支撑自己,6个月时宝宝已能独坐。当父母扶着孩子的腋下时,孩子先蹲下,然后髋、膝和踝关节伸展,连续的屈曲和伸展运动形成了“跳跃”。8个月的宝宝用各种方法向前移动身体,试图匍匐爬行。这一阶段孩子在协调中获得的所有功能,为下一步功能的发育做好了准备。

训练独坐及爬行:

① 训练独坐:让孩子坐在母亲面前,双手拉住孩子的两手帮他坐稳,然后慢慢脱开。

② 训练爬行:把玩具放在孩子的前方,让他爬着去抓取玩具。

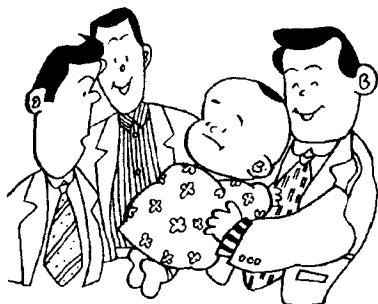


(2)握持:在仰卧的宝宝上方,挂一件宝宝能接触到的、引人注目的彩色玩具。玩具吸引了宝宝的注意力,宝宝显得非常欢快,用力挣扎着,伸手去触摸玩具。若玩具大小合适,宝宝就把玩具握在手里。开始宝宝用整个手抓握物体,即使抓握很小的物体,也用这种“原始”方式。很快宝宝就会双手交换物体,表明宝宝终于跨越了原



始的握持反射。

(3)感知:这一时期宝宝表现出相当集中的注意力。通过双耳对称的听觉,能精确地判断声源的位置,并开始知道寻找掉落的东西,在未找到要寻找的东西时,通常不会转移自己的注意力,而是屈身低头寻找,直到找到为止。宝宝知道玩具是掉到下面而不是掉到上面。



(4)社交能力

① 能辨别熟悉人和陌生人。对熟悉人微笑,对陌生人回避,变得害羞、胆怯,不让陌生人抱。

② 能辨别严厉和慈爱的语调。如父母突然对宝宝讲话严厉,宝宝脸上出现无助、恐惧或惊讶的表情,这表明孩子已经能够记住父母的行为方式,当然包括不良行为。

③ 对自己的镜像感兴趣。

(5)语言表达

① 6~7个月的婴儿会发唇音,如“ba”、“ma”。

② 8个月的婴儿会合并两个相同的音节,如“ba ba”、“ma ma”等,但无意识。

4. 9~12个月

(1)动作发育

① 手脚并用,四肢爬行。

② 扶着家具站立,领着手向前走。宝宝的第一步是犹豫、不稳的,父母牵着宝宝时一定要抓紧宝宝的





手,以免跌倒。

③ 随意扔掉玩具。扔玩具的游戏给孩子带来很大的乐趣,他们喜欢游戏中物体产生的位置变化和嘈杂音。当孩子的举动逗笑周围的人时,孩子更受到鼓舞。父母应一次次拾起玩具递到孩子手里进行鼓励,不应训斥或阻止孩子。

④ 把物体投入小口瓶中。孩子完成这一动作之前必须学会准确地抓起小物体并随意扔掉它,必须做到眼、手协调一致,能识别空间位置关系。只有综合运用这些能力,孩子才能把一枚扣子或一粒珠子投入小口瓶中。

(2) 社交能力

① 喜欢受表扬。10个月的宝宝格外喜欢得到父母或他人的表扬,更加愿意与表扬自己的人密切接触,并喜欢做能受到表扬的事情,以此引起人们的注意。



② 11个月时宝宝能够独立吃饼干或点心,用双手捧杯喝水,这标志着宝宝自理能力的开始。

③ 11个月时当母亲在其身后追赶并试图抓宝宝时,宝宝会异常兴奋。

(3) 语言表达与理解

① 会叫“爸爸”、“妈妈”,会模仿动物的鸣叫声音,如学狗叫“汪汪”,学鸭叫“嘎嘎”等。这是真正讲话的开始。

② 此阶段宝宝语言发育的突出特点是理解简单命令。当听到“不”时,孩子会暂停正在做的事,即使是很短暂的停止。在1岁时能理解一些简单的句子,如“到这里来”或“你的鞋子在哪儿?”。宝宝有时会忘记这些命令,故必须反复训练。