

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHISHU

1~12个月婴儿护理

YIZHISHENGZHENZHISHU

对婴幼儿的人工喂养如何进行限量

婴儿一天应喂奶的次数

如何才能知道喂养是否合适

宝典



○钱尚益 主编

对新生儿皮肤如何护理

新生儿头上包块的处理方法

新生儿皮肤发育特点和保健措施

对于保护孩子眼睛的食物要多吃

- ★ 长牙的注意事项
- ★ 挤奶与吸奶器
- ★ 添加辅食应注意哪些问题
- ★ 尿布要经常换洗
- ★ 婴幼儿的鼻涕别挤压
- ★ 一系列婴儿健身操
- ★ 对于婴幼儿便秘的护理
- ★ 营养缺乏病

内蒙古人民出版社

TINGYISHENGZHENZHISHU

家庭医生诊



一至十二个月婴儿护理 宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章 产后及新生儿时期	(1)
第一节 饮食	(1)
第二节 婴儿的日常护理	(14)
第三节 身心健康的培养	(28)
第四节 口腔卫生保健和疾病预防	(52)

第二章 第 1 个月	(64)
第一节 饮食的喂养	(64)
第二节 生活常识	(78)
第三节 身心的培养	(81)
第四节 口腔保健和疾病预防	(84)

1
12
个月
婴儿
护理
宝典

第三章 第 2 个月	(91)
第一节 饮食营养	(91)
第二节 日常照理	(97)
第三节 身心的培养	(104)
第四节 疾病和预防	(111)

第四章 第3个月	(117)
第一节 饮食营养	(117)
第二节 日常照理	(126)
第三节 身心健康的培养	(130)
第四节 疾病的预防	(132)
★ 第五章 第4个月	(137)
第一节 饮食营养	(137)
第二节 日常照理	(146)
第三节 身心健康的培养	(149)
第四节 疾病及预防	(156)
第六章 第5个月	(169)
第一节 饮食营养	(169)
第二节 日常照理	(182)
第三节 身心健康的培养	(186)
第四节 疾病和预防	(192)
第七章 第6个月	(199)
第一节 饮食营养	(199)
第二节 日常照理	(206)
第三节 身心健康的培养	(209)
第四节 疾病和预防	(214)
第八章 第7个月	(220)

第一节	饮食营养	(220)
第二节	日常照料	(224)
第三节	身心健康的培养	(226)
第四节	疾病及其现象	(229)
第九章	第 8 个月	(232)
第一节	饮食营养	(232)
第二节	日常照料	(238)
第三节	身心健康的培养	(242)
第四节	疾病和预防	(245)
第十章	第 9 个月	(252)
第一节	饮食营养	(252)
第二节	日常照料	(262)
第三节	身心健康的培养	(266)
第四节	疾病、治疗和不良行为	(271)
第十一章	第 10 个月	(278)
第一节	饮食营养	(278)
第二节	日常照料	(284)
第三节	身心健康的培养	(287)
第四节	疾病和现象	(289)
第十二章	第 11 个月	(301)
第一节	饮食营养	(301)
第二节	日常照料	(309)

第三节 生长发育状况 (317)

第四节 常见的疾病 (323)

第十三章 第 12 个月 (329)

第一节 饮食营养 (329)

第二节 日常照理 (333)

第三节 身心健康的培养 (336)

★ 第四节 疾病与预防 (340)

第一章 产后及新生儿时期

第一节 饮食

一 人工喂养

母亲因无奶或其他原因不能母乳喂养的,而全部使用其他奶类或代乳食品喂养婴儿的叫做人工喂养。

1. 一天喂多少次奶

一般新生儿每3小时喂一次,每天大约喂7~8次。第一次可喂奶20毫升,以后逐渐增加,满月时可加到每次90~100毫升。满3个月后,喂奶的次数可减到每天6次。由于婴儿的消化能力,食欲都不完全相同,故奶量应根据具体情况确定。

2. 一天吃多少奶

婴儿一天究竟需要吃多少奶才能满足需要,对此不要千篇一律,生搬硬套。由于婴儿存在着个体差异,对这个问题要因人而异。两个同等月龄的婴儿,由于消化吸收、个头大小、体质差别等情况不同,所需奶量就不一样。但是,由于婴儿所需奶量日复一日

不同,随着体重的增加和长大,婴儿所需奶量要逐渐增加。一般说来,一个婴儿每天(24小时)每千克体重大约需要150毫升奶才能满足需要。

二 开奶之前不要喂牛奶

★ 许多产妇在分娩前,便预先买好奶粉、奶瓶、奶头,待婴儿出生后,就先喂点牛奶。其实,这种方式喂养是错误的,害处很多。首先由于喂哺了牛奶,婴儿就不愿再吸吮母亲的乳头,从而减少对母亲乳头周围神经的刺激,降低催乳素、泌乳素的分泌,导致母乳量减少。其次牛奶喂养细菌污染的机会多,尤其是用奶瓶喂养,奶瓶及奶头易被细菌污染,使用不当时,易使婴儿发生腹泻。另一方面,从营养学方面看牛奶的营养价值要远低于母乳。因此,新生儿出生后,开奶前不要预先喂牛奶。

三 冲调牛奶

在母乳缺乏的情况下,选用鲜牛奶来代替母乳喂养是比较理想的,但牛乳毕竟是为牛犊准备的,含比母乳高三倍的蛋白质和钙,虽然营养丰富,但不适宜婴儿的消化能力,尤其是没满月的小婴儿。需要经过稀释、煮沸、加糖三个步骤来调整。牛乳中含酪蛋白多,在胃里形成的凝块比较大,不易消化,同时牛乳中的矿物质含量较高,会加重肾脏的负担,稀释可以使酪蛋白和矿物质的浓度减低,减轻肾脏的负担,牛乳的乳糖含量较人乳低,再加之稀释会使糖不足,所以还须补充5%~8%的糖,煮沸目的是消毒杀菌,还可以改变蛋白质的性质使其凝块变小。

出生后1~2周的小婴儿可先用2:1牛奶,即鲜牛奶2份加1份水,以后逐渐增加牛奶的浓度,吃3:1至4:1,到满月后,如果小儿消化功能好,大便正常,牛奶就不必稀释了,可以吃全奶。

每次该喂多少量,这是父母经常问的问题。一般可以这样来计算,婴儿每日每千克体重需要热能约418~500千焦。加了5%~8%糖的牛奶,100毫升可供热量418千焦,因此,婴儿每日每千克需要吃5%~8%糖牛奶100~120毫升。根据这个数量可以计算出孩子一日所需牛奶的总量,再平分6~8次,就知道每次喂牛奶的量了。这里需要强调一点,每个孩子的胃口是不同的,也不是固定不变的,父母不可严格按量来喂哺,应根据自己孩子的食量,灵活掌握,吃饱为宜。不要与食量大的孩子攀比。不然,你心里总以为自己的孩子吃得不够,会搞得心神不宁。

四 婴儿的混合喂养

新生儿期由于母乳量不足不能满足婴儿哺乳时,需加喂牛奶或其他乳品、代乳品的,叫混合喂养。

每次先哺喂母乳,将乳房吸空,小儿未吃饱,可再补充一定量的牛奶或其他的奶品。每次应将乳房吸空,以利于刺激母乳分泌,不致使母乳量日益减少。补充的乳量按小儿食欲及母乳量多少而定。

我们这里所讲的代乳品是指母乳量无条件满足婴儿需求或无条件进行母乳喂养的情况下选择的代替母乳的食品。我们认为,在无母乳喂养的情况下,首先应选择鲜奶,以鲜牛奶为最佳,羊奶亦可。另外,目前一些地区已出售维生素A、D强化的鲜牛奶,每袋(250毫升)中含维生素A500单位,维生素D150单位,可补充婴儿所需的A、D量。在没有鲜奶的条件下可选择奶粉,最好选

择母乳化或全脂淡奶粉,因甜奶粉中糖量往往较高,不适合婴儿食用,而脱脂或低脂奶粉中脂肪含量明显下降,影响能量和脂溶性维生素的供给和吸收,婴儿不宜长期食用。

值得强调的是麦乳精、巧克力和甜炼乳都不宜用作代乳品。它们的营养成分远不如奶制品。

五 哺育新生儿的科学方法

★

一般每天喂奶 6~7 次,每次持续约 5~20 分钟;2 周内的新生儿每次喂量约 50~100 毫升,2 周后每次喂量约 70~120 毫升。

注意事项

(1) 配乳及哺乳前必须洗净双手,奶粉配制必须用开水。

(2) 每个宝宝对牛奶的需要量个体差异很大,应灵活掌握,以吃饱并能消化为度,不必严格限制。

(3) 奶液的调制量和浓度要适宜,过稀过少、过浓过多均可引起宝宝营养不良或消化紊乱。2 次喂奶之间应补给适量温开水、鲜果汁及菜汁。奶瓶中剩余乳汁不能再喂,可由母亲饮用。

(4) 要特别注意奶瓶、奶头、匙、碗、杯等食具消毒。每次用后应刷清洗净,置锅内煮沸消毒。橡皮奶头煮沸 3 分钟即可,其它食具应煮沸 10 分钟。可多备几只奶瓶、奶头,每天集中消毒 1 次备用。

(5) 奶粉要在每次喂奶前现调。

(6) 奶粉罐不要放在冰箱里。

(7) 奶粉开罐 10 天以上的不要再使用。

(8) 奶粉罐要盖严实,不要把勺一直放在罐里。

(9) 不能用炼乳、麦乳精、糕干粉、米面糊等食品来代替母乳或牛羊奶。这些食品都以含糖为主,蛋白质含量不足,长期用

这些食品喂婴儿会使婴儿虚胖,发生营养不良、贫血、抵抗力下降等现象。

六 一天饮食安排例举

适合这年龄幼儿的食物,以质地细软为好。最好保证 1~2 瓶牛奶,尤其是食量小的幼儿。食品烹调要注意色、香、味,品种丰富多样,可避免造成小儿偏食挑食。有些食物不宜给小儿吃,应该少吃或不吃,像整粒的花生米、核桃、杏仁等,既不易咀嚼又容易呛到;油炸和多油的点心、肥肉,以及糯米食品如粽子、汤团等多吃不利于消化;浓茶、咖啡、酒等刺激性食物以及一些过甜、过咸的食物也不要给孩子吃。另外,要注意饮食安全、饮食卫生,带刺的鱼和带骨的肉要注意剔除干净,带核、子的食物要去掉核、子,食物和厨房用具要清洗干净,避免细菌污染。下面举一例供参考。

早晨 8 点:牛奶 1 瓶加面包半个。

上午 10 点:橘子 1 个加饼干 2 块。

中午 12 点:米饭 1 碗(约 30 克)加鱼肉、鸭血、豆腐等。

下午 3 点:蒸鸡蛋 1 个。

下午 6 点:菜肉小馄饨 10~15 只。

晚上 8 点:牛奶 1 瓶加饼干 2 块。

七 母乳的喂养

目前主张早期、足量喂养。一般在出生后 6 小时开始,喂奶前先试喂糖水 1~2 次。体重过低或一般体弱者,应推迟喂养。第一次喂奶可喂 15 毫升,以后可逐渐增加,每次可加 15 毫升,加奶

时要根据孩子是否吃饱而适当掌握,不可加得太快,以免引起消化不良。

母乳是最好的天然食品。它不仅热量高,蛋白质、脂肪、碳水化合物比例也最适合婴儿身体的需要,母乳中的蛋白质主要是乳清蛋白,最容易被婴儿吸收利用。母乳中各类维生素的含量也适宜婴儿的需要,还含有微量元素,特别是维生素 D 有利于母乳中钙的吸收,母乳中钙、磷的比例能防止佝偻病的发生。母乳中还含有母亲的抗体,保护婴儿不受多种病菌的侵害,而且母乳中有一种氨基酸可以促使大脑发育,并且在哺乳过程中得到母亲的慈爱照顾,在心理发育上起到良好的作用,也促使智力的发育,使孩子更聪明。

八 婴儿人工喂养

如果母亲没有奶或者因母亲生病不能、不宜喂奶时,那么就只有采用人工喂养了,喂婴儿鲜牛奶或全脂奶粉。

必备器具

(1)奶瓶 2、3 个:最好选择口大圆型、耐热玻璃做的,容易洗刷,用开水煮也方便。

(2)奶嘴 3、4 个:选择不太硬、大小与母亲乳头相同的。奶嘴上的眼儿不要过大或太小。把奶瓶倒过来,乳汁以 5~6 厘米的间隔滴落的就可以。

(3)奶嘴罩:需能用开水煮的。

(4)计量勺和刮平刀。

(5)瓶刷。

(6)长筷子和瓶夹子。

(7)消毒器:蒸煮器也可用锅代替。

(8)食品盒:将冲调用具放置在一起,用起来方便。

(9)碟子或盆、搪瓷盘。

(10)擦拭布。

(11)奶瓶用的洗涤剂。

(12)小型奶瓶:用来喂果汁和凉开水。

(13)奶粉盒。

九 点心的服法

没有规定每个小儿都应该要吃点心,如果为了想吃点心而去吃点心是没有这个必要的。如果作为给小儿补充一些营养来说倒是可以的。那些食欲很好,吃饭不成问题的小儿父母就不要再给吃点心,不然营养过剩会导致肥胖。而一些食欲不佳,饭量小的小儿,如果他们喜欢吃点心,父母可以在两餐间给些点心,以作为营养的补偿。

点心的品种很多,营养价值也不同。父母在选购点心时要注意不要买太甜夹心的点心。因为太甜,易让孩子伤食,对牙齿又有害。吃完点心后让孩子喝些开水,清除一些口腔中的食物残渣,对牙齿是有利的。

给孩子吃点心,父母要注意不可本末倒置。点心只是额外的补充,不能挤走正常的饭菜,不能由着孩子,特别对食量小的孩子,如果觉得已在孩子的饭食中占有一定的地位,父母应该适当给予限制。

十 新生儿最好别用奶瓶喂养

用奶瓶喂乳或喂水有两个害处：一方面是用奶瓶可造成“乳头错觉”。所谓“乳头错觉”是指新生儿吸过了橡皮奶嘴后，不愿意再吸吮母亲的乳头了。因为橡皮奶嘴软，孔大，不需要花很大力气就可以吸到乳汁，而吸吮母亲的乳头要费较大的力气才能吸出乳汁。乳母的乳头不经常吸吮，减少了对乳头周围神经的刺激，影响泌乳反射、喷乳反射，使乳汁分泌量减少，造成母乳不足。另一方面，奶瓶、橡皮奶嘴不易洗干净，易被细菌污染，使用后易引起肠道感染。如果实在必须要喂时，也应用小匙、小杯喂，因为小杯、小匙容易洗干净。正确方法是在婴儿 0~4 个月内（母乳量充足在 6 个月内）用母乳喂。

十一 如何才能知道喂养是否合适

初生婴儿 3~4 日内，往往体重略减。这是由于喂哺不足和大便排泄所致。不足月儿的体重，要设法防止减轻，早产儿出生后 8 小时，即可喂哺。饮料为 5% 或 10% 的葡萄糖液，每 2 小时 1 次，每次约奶瓶 1/2~1 小格。24 小时后，即可喂哺乳类。喂哺合宜的婴儿，每日应增长 15 克，1 岁时体重可与正常儿相同（4 倍于初生时体重）。

若体重能顺利增长而不发生营养缺乏疾病者，方为喂养合适。

十二 初乳

母乳中要数开头几天内的乳汁最贵重了，医学上称为初乳。它色黄质稠，量少（10~40毫升），给人一种不信任的错觉。有些妈妈会认为这种奶脏而将它弃之，这实在太可惜了。要知道初乳中含有婴儿生长发育不可缺少的营养成分和抗病物质，它能授给婴儿杀菌的武器，几乎能抵抗和杀死所有可能遇到的病菌。因此，即使初乳再少或者准备不喂奶的母亲也一定要记住把初乳喂给孩子。

十三 “乳头错觉”

“乳头错觉”是指婴儿出生后早期用奶瓶喂养而出现了不肯吸吮母乳，造成了喂奶困难。这是因为奶瓶的橡皮奶嘴较长，婴儿吸起来要比吸乳头省力、方便。吸惯了奶嘴再去吸妈妈的乳头，原来用于吸奶嘴习惯了的口腔运动已不适应于吃母乳，婴儿就会觉得要含住母亲的乳头很困难、很费劲，便不愿再去吸乳头，表现出哭闹、烦躁不安。母亲也会因为孩子不会吸奶头，含接不好而感到疼痛，这样会造成母婴双方都拒绝哺喂，造成喂奶的困难，最终会失掉母乳喂养的机会。这是大家都不愿意见到的结局。要避免“乳头错觉”就得拒绝用奶瓶来喂婴儿，做到早开奶，勤吸吮，让孩子早早适应母乳，保证母乳喂养的成功。

十四 婴儿人工喂养怎样进行限量

人工喂养是指由于各种原因在客观上限制了母乳喂养,而只好采用其它乳品和代乳品进行喂哺婴儿的一种方法。人工喂养相对前两种喂养方法复杂一些,喂养效果也不如母乳喂养。

★ 新生儿期奶量(指牛奶)可按每千克体重计算。因牛奶不易消化,新鲜牛奶可加适量的水,一般新生儿可按 2:1,即 2 份奶加 1 份水,另加糖 5 份。喂奶前要把牛奶煮开 5 分钟,这样既有利于婴儿吸收,又可以将奶中的病菌杀死。新生儿一般每天要喂 7~8 次,每次喂奶间隔时间为 3~3.5 个小时。如 3 千克的孩子,则需给奶为 $100 \text{ 毫升} \times 3 = 300 \text{ 毫升}$,再加上 150 毫升水,总量为 450 毫升,分 7~8 次吃,每餐为 60~70 毫升。如消化功能好,大便正常,生后 15 天到满月可给纯奶吃,可按每千克 100~150 毫升计算,每顿约吃 60~100 毫升。

十五 母乳喂养时容易犯的错误

母乳喂养中易犯以下几点错误,尤其是年轻夫妇应予以注意。

(1) 丢弃初乳:错误地认为初乳不卫生,把营养价值极高的初乳丢掉,实在可惜。

(2) 定时喂奶:每次喂奶的间隔时间不是按婴儿的需要决定,按需喂奶,而错误地给婴儿规定吃奶时间。

(3) 断奶过早:母乳喂养婴儿至少应在半年以上,最好是 1 年。断奶过早不利于小儿的生长发育。