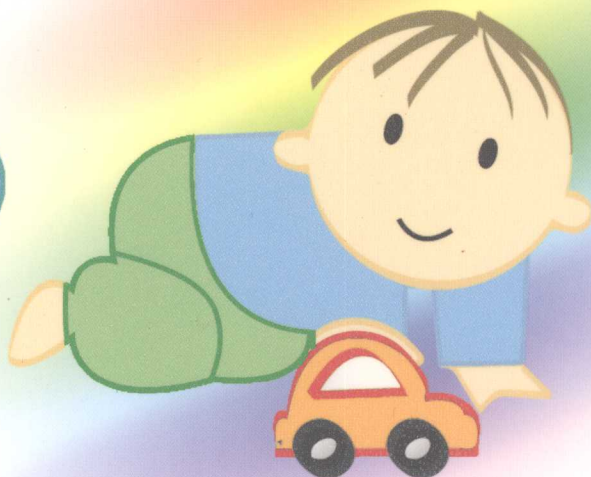




宝宝出生了，花朵般娇嫩，
新爸爸、新妈妈如何呵护他呢？



育儿

编者 毛东伟

掌中宝

之 0~1岁方案

 科学技术文献出版社

育儿掌中宝

之 0 ~ 1 岁方案

YU ER ZHANG ZHONG BAO ZHI LING DAO YI SUI FANG AN

编者 毛东伟

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿掌中宝之0~1岁方案/毛东伟编. -北京: 科学技术文献出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5023-5492-3

I. 育… II. 毛… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第131632号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦A座8层/
100089

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007年1月第1版第1次印刷

开 本 640×960 16开

字 数 160千

印 张 12.75

印 数 1~6000册

定 价 18.80元(4册75.20元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

随着宝宝呱呱坠地,新爸爸、新妈妈的生活变了样。面对着花朵一般娇嫩的宝宝,爸爸、妈妈心里乐开了花,可随后的烦恼也接踵而来:宝宝为什么又哭了?是不是生病了?宝宝怎么老不长肉?0~1岁的宝宝真是问题多多。本书将告诉爸爸、妈妈们问题的答案。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



目 录

目 录

第一篇 婴儿的生理发育特点及行为心理特点 /1

小儿生长发育的各阶段及其特点 /2

小儿生长发育特点 /4

新生儿的身体特征 /8

新生儿几种异常不是病 /13

两个月的宝宝 /20

三个月的宝宝 /21

四个月的宝宝 /22

五个月的宝宝 /23

六个月的宝宝 /24

七个月的宝宝 /25

八个月的宝宝 /26

九个月的宝宝 /27

十个月的宝宝 /28

十一个月的宝宝 /29

十二个月的宝宝 /31

第二篇 婴儿的日常护理 /33

新生儿的养育要点 /34

悉心呵护早产儿 /39

包裹初生的婴儿 /42

婴儿所需的衣物 /42

床上用品 /44

放心地抱宝宝 /46



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZHI
LING DAO YI SUI FANG AN



抚触——婴儿按摩 / 48

婴儿的睡眠 / 56

婴儿皮肤护理 / 61

婴儿臀部护理 / 63

如何去除婴儿头垢 / 64

婴儿哭闹 / 64

注意宝宝的大小便 / 67

保护婴幼儿的牙齿 / 70

为婴儿选择玩具 / 73

免疫接种指导 / 74

第三篇 婴儿营养指南 / 79

新生儿的喂养 / 80

怎样喂养1~2个月的宝宝 / 81

2~3个月宝宝的喂养 / 82

3~4个月宝宝的喂养 / 83

4~5个月宝宝的喂养 / 84

5~6个月宝宝的喂养 / 85

6~7个月宝宝的喂养 / 87

7~8个月宝宝的喂养 / 88

8~9个月宝宝的喂养 / 89

9~10个月宝宝的喂养 / 90

10~11个月宝宝的喂养 / 92

11~12个月宝宝的喂养 / 93

母乳喂养 / 94

添加辅食 / 101

给宝宝断奶 / 109

人工喂养 / 111

特殊宝宝的喂养 / 121

预防佝偻病 / 124



第四篇 婴儿常见疾病及预防 /127

- 婴儿常见病的症状、原因及预防、处理 / 128
- 新生儿出现哪些症状提示外科疾病 / 130
- 婴儿不宜用或慎用的药物 / 131
- 如何提高宝宝的抵抗力 / 132
- 宝宝哭声的分辨 / 133
- 注意宝宝发烧 / 134
- 给婴儿喂药的方法 / 139
- 婴儿患感冒怎么办 / 141
- 认真观察宝宝咳嗽 / 142
- 婴儿鼻塞有痰时怎么办 / 145
- 什么情况下鼻塞会更严重 / 146
- 预防佝偻病 / 147
- 防止新生儿脐带感染 / 148
- 脐疝 / 149
- 先天性心脏病的表现 / 150
- 胖宝宝是福音吗 / 151
- 肺炎的家庭护理 / 152
- 婴儿便秘 / 155
- 婴儿腹泻及其防治 / 157
- 婴儿奶癣及治疗 / 162
- 婴儿流涎症的防治 / 166
- 斜视 / 167
- 预防宝宝传染病 / 167
- 预防意外事故 / 170
- 发生意外事故怎么办 / 172
- 烧伤和烫伤的家庭救治 / 174

目 录



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZHI
LING DAO YI SUI FANG AN



第五篇 婴儿智能开发 /175

婴儿的潜在学习能力 /176

婴儿期的语言能力 /178

重视婴幼儿的早期教育 /180

启发婴儿智力从小手开始 /185

宝宝的心理发育和早期教育 /187

0~4个月婴儿的早早教方案 /189

5~8个月婴儿的早早教方案 /192

9~12个月婴儿的早早教方案 /195

育
儿
掌
中
宝

之

0~1岁方案



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZHI
LING DAO YI SUI FANG AN

第一篇

● ○ ● ○ 婴儿的生理发育特点及行为心理特点





小儿生长发育的各阶段及其特点

保健医学把小儿生长发育阶段划分为围产期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期。研究、了解小儿生长发育各时期的发育状况、生理特点、心理变化,针对性地给小儿正确的喂养、教育,使其健康发育,是年轻父母和保健人员应该首先掌握和重视的问题。

1. 围产期

围产期是指小儿出生前后的这一时期。它包括妊娠、分娩和产褥 3 个阶段,也就是从卵子受精开始,由一个细胞分裂、繁殖、发育到成熟,至出生后适应外界环境的整个复杂过程。国际上目前对围产期的定义还未最后确定,通常有 3 种计算方法:一是从妊娠满 28 周起(胎儿体重达到或超过 1 000 克或身长 35 厘米以上)到婴儿出生后 7 天止;二是从妊娠满 28 周起到婴儿出生后 28 天止;三是从妊娠满 20 周起到婴儿出生后 28 天止。我国普遍使用的第一种计算方法,即妊娠满 28 周至产后 1 周为围产期。

胎儿的生长发育到新生儿的成长是一个连续过程,胎儿在子宫内的生长发育与出生后的生长有密切关系。因此,从妇女确定妊娠就要开始积极对其进行指导和监护,包括对胎盘的生理病理及胚胎的早期发育进行了解和适当的干预,检查胎盘功能、胎儿成熟度等,针对胎儿、婴儿在孕产期可能发生的异常情况进行预防和纠正,努力降低围产儿的死亡率和病残儿的发生率,从而达到优生优育、提高人类素质的目的。

2. 新生儿期

从胎儿娩出后脐带结扎开始到出生后 28 天为新生儿期。这一





时期是胎儿离开母体,由胎内生活转变为胎外生活的时期。这一时期,幼小的生命在短时期内经受了体内外环境的突变,机体内部也发生了生理解剖方面的变化,全身各系统的功能从不成熟转到初建和巩固,很容易因不适应或外感,导致新生儿期发病率和死亡率高,因此要特别注意喂养和护理。

3. 婴儿期

婴儿期也称为乳儿期,是指从出生后 28 天起到 1 周岁止这段时期。小儿在这一时期生长发育特别快,是发育的第一个高峰阶段。婴儿在 1 岁时其体重是出生时的 3 倍,身长是出生时的 1.5 倍。为了保证婴儿的生长发育,必须供给足够的营养。但是,此阶段消化功能差,若喂养不当很容易发生消化不良或营养缺乏症。同时,在半岁以后,因来自母体的免疫力逐渐消失,后天获得的免疫力又很弱,很容易感染疾病,所以婴儿期的保健重点是合理喂养和预防疾病。

4. 幼儿期

从宝宝 1 周岁到满 3 周岁为幼儿期。此期小儿生长发育速度较婴儿期减慢,中枢神经系统开始迅速发育,与外界环境接触增加,语言运动能力逐渐加强。此期面临断奶,应注意加强断奶后的营养供应。幼儿期的免疫力仍很低,容易患急性传染病,因此,要按时预防接种和预防各种疾病,应开始注意给孩子以正确引导和教育,培养良好的习惯。

5. 学龄前期

从 3 周岁到 6 或 7 周岁为学龄前期。此期生长发育减缓,语言和动作能力逐渐增强,小儿求知欲强,非常好问,对任何事物都有



较强的好奇心。此期要逐步开始文化教育和道德品质的培养,同时要防止孩子因好奇而攀高、错吞药物等事故发生。此期免疫力已增强,但易患肾炎、风湿热等过敏反应性疾病。

6. 学龄期

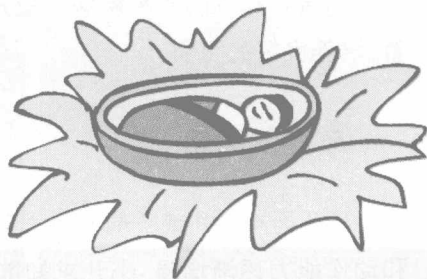
从6周岁到12周岁为学龄期。此期除生殖系统外,其他各系统的发育已接近成人,脑的形态结构发育基本完成,智能发育较快,能较好地进行综合分析,有一定的自主控制能力。此期小儿身体正处在新的发育阶段,要加强营养,注意坐立姿势、牙齿卫生,要将孩子的注意力引导到学习上来,打好科学文化基础,加强道德品质教育,妥善安排学习、锻炼和休息。

小儿生长发育特点

小儿生长发育的特点就是增长迅速,但却是一个连续的过程,尤其引人注目的是各年龄段生长发育的速率差异很大。例如婴儿期和青春期是生长发育最快的时期,就体格发育而言,通常是年龄越小,增长越快。

身体的各系统器官发育并不平衡:表现为各系统发育的先后、快慢不同,例如出生后神经系统发育较早而生殖系统发育较晚,淋巴系统发育先快而后回缩。

生长发育的一般规律:遵循由上而下,由近到远,由粗到细,由低级到高级,由简单到复杂的规律。例如运动发育的规律是先抬头,后扩胸,再会坐、立、行,而从臂到手、从腿到脚





的活动是按照由近到远的规律,就像用手拿物品,先由全掌握持,以后发展到能以指摘取,小儿通常先学会画直线,进而能画圈,反映了由简单到复杂,而先学会观看和感觉事物,再发展到记忆、思维、分析、判断则依旧遵循由低级到高级的规律。

生长发育的个体差异,由于遗传、性别、环境、营养等方面的因素对小儿生长发育的影响导致小儿在生长发育过程中存在个体差异。

1. 身高、体重

小儿生长发育的各年龄段身高和体重的增长速度是不一致的。我国刚出生的新生儿身高平均是男孩 50.6 厘米,女孩 50 厘米。出生半年之内增长最快,平均每月增加 2.5 厘米。半年后增长速度略为减慢,平均每月增长 1~1.5 厘米。所以出生后第一年身高共增长约 25 厘米。1 岁后身高增长速度进一步减慢,第二年全年平均增长约 10 厘米,2 岁以后年平均增长约 4~7.5 厘米,到青春发育期增长速度又转快,一般 4~5 岁时,身高约为出生时的 2 倍。

我国刚出生的新生儿平均体重为 3 千克,正常范围最低为 2.5 千克,最高为 4.65 千克。出生后的最初几天内有生理性体重减轻现象,一般出生后 3~4 天可减轻体重 7%~8%。如果减重超过 10%应考虑是否喂养不当或有病理性原因。生理性体重减轻是由于新生儿肺和皮肤蒸发大量水分,大小便的排泄较多,而食入又相对较少而引起。以后体重将不断增加,在头 3 个月增长最快,平均每周增长 200~250 克,生后 4~6 个月每周增加 150~180 克。后半年内体重增加平均约 3 千克,1 周岁时约为出生时体重的 3 倍。

2. 大脑及睡眠

新生儿因大脑皮质兴奋性低,外界来的刺激对新生儿来说都是过强的,因此持续和重复的刺激使宝宝容易疲劳,致使大脑皮层



兴奋性更加低下而进入睡眠状态。所以,在新生儿期,除了吃奶以外,几乎所有的时间都在睡眠。以后随着大脑皮层的发育,小儿睡眠时间会逐渐缩短。一般新生儿一昼夜的睡眠时间为 18~20 小时,2~3 个月为 16~18 小时,5~9 个月为 15~16 小时,1 岁为 14~15 小时。

3. 听觉

新生儿出生时中耳鼓室未充盈空气,且有少许羊水蓄留其间,故听觉只能靠骨传导来实现,听觉能力低下。2~7 天后开始有听觉,对强大的声音有瞬目、震颤反应,2 周到 1 个月末可集中精力听,从 2 个月开始听觉和视觉之间有了协调关系,小儿能将头或眼转向有声音的方向。

4. 视觉

新生儿的视觉较差,未成熟儿及生后数天的正常新生儿眼球小,视黄斑区细胞较少,眼肌调节不良,晶状体的调节功能和眼外肌反馈系统发育不完善,所以在视网膜上得不到清晰的影像,出生后的最初几天内新生儿仅有光反应,且怕强光刺激。在整个新生儿期都只能看见 60 厘米半径内的物体,同时,由于眼肌调节不良,常常还有一时性生理性斜视或复视,此时小儿看东西是模糊不清的。随着眼肌控制机能的发育,从第二个月开始能协调地两眼注视物体片刻,并能追随其转动。

5. 小儿各年龄段主要动作发育的特点

新生儿颈肌完全无力,仰卧扶至坐位时头可以抬起,但立即又会垂下。1 个月后,俯卧时会尝试着抬起头来。2 个月后,扶坐时能间歇地勉强仰起头。3 个月时,以仰卧位扶起头稍后垂,4 个月时





头、颈和躯干维持在一个平面上,扶坐时基本能抬头。4个月后,俯卧时用肘支撑上半身可持续数分钟,会在胸前玩手或捏弄手中物体,双手还会不协调地试图取东西。5~6个月,坐在大人身上能直腰,会抓住玩具,开始学翻身,先由俯卧位翻仰卧位,仰卧位拉手能坐起来,扶着两侧上肢可以瞬间站直。7~8个月,能独坐片刻,开始学爬。先是向后退,待腿部和臀部力量逐渐增强后开始向前爬,搀扶着时能站立片刻。9~10个月,能独立坐稳,且转身不倒,能独立扶着站起来和坐下去。11~12个月,扶着床栏能坐起来,进而能独立站立行走,推着车或扶着双手能向前走。

6. 声音和语言

新生儿以哭声来表达自己的感觉。2~4个月后,可以发微弱的喉音,如“啊”、“伊”、“呜”等。6~8个月时,能发出令大人特别兴奋的“爸爸”、“妈妈”等复音。8个月开始喜欢学亲人口形发音,并开始懂得语意。1岁时可以开始说“姥姥”、“车车”等单词。小儿语言的发展和他所处的环境、接触的人员以及教育均有密切关系。

7. 呼吸

新生儿和出生后数月内的小婴儿,由于呼吸中枢发育不健全,而且迷走神经兴奋性占优势,故导致呼吸极不稳定,常出现深浅快慢交替的呼吸,有时出现间歇和暂停。这些都是因小儿中枢发育不完善出现的正常现象。

小儿生长发育的关键时期是围产期、新生儿期和婴儿期,也就是出生后的第一年。在此期间营养的供应情况极为重要,经研究发现,1岁以内营养不良的小儿其脑重量轻、细胞数减少。如果营养不良持续8个月以上,不仅细胞数减少,细胞体积也缩小,智力将受到一定的影响。



新生儿的身体特征



刚生出来的婴儿,离开了子宫羊水保护的环境,来到陌生的母体外的世界,其身体内外部组织都有个适应外界环境的时间,这个时间大约需要3~4周,医学界上将这段时间称为新生儿期。

健康新生儿是指胎龄在37~42周之间,初生时体重大于2500克,身长达到或超过45厘米的婴儿。凡是孕期不到37周,出生时体重低于2500克,身长不足45厘米者,称为未成熟儿。孕期在37~42周,但出生体重低于2500克者,称为小样儿。孕期在42周以上,出生体重低于2500克,称为成熟不良儿。

体格发育

体重 足月的新生儿出生时平均体重约为3000克,男婴比女婴略重一些。出生后的第一周内如摄入不足,加之水分丢失、胎粪排出,常出现暂时性体重减轻的现象,称为生理性体重下降。约在生后3~4日达最低点(下降3%~9%),以后逐渐回升,出生后第7~10天恢复到出生时的体重。

身长 平均为48~50厘米,男婴比女婴略长一些。

皮肤 全身皮肤柔软、红润,表面有少量胎脂,皮下脂肪已较丰满。

头部 新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形,开放而平坦,有时可见搏动。父母注意保护囟门,不要让它受到碰撞。大约1岁至1岁半闭合。

头围 男婴约为34.4厘米,女婴约为34.01厘米。

胸围 男婴约为32.65厘米,女婴约为32.57厘米。

腹部 腹部柔软,较膨隆。



四肢 双手握拳,四肢短小,并向体内弯曲。有些婴儿出生后有双足内翻、两臂轻度外转等现象,这是正常的,大多满月后缓解,双足内翻大约3个月后会缓解。

呼吸 新生儿的呼吸浅表且不规律,以腹式呼吸为主。每分钟40~45次,有时会有片刻暂停。

循环 心率比成人快,每分钟为90~160次。

排泄 出生当天,就开始有大小便了。最初的大便是黑绿色的,黏稠、发亮,这是胎粪,以后很快变为黄色便。如果出生后24小时仍无胎粪排出,应作进一步检查。小便第一天约4~5次,以后逐渐增多;1周左右时每天排尿10~20次。

神经精神发育

运动机能 出生就会大声啼哭,以后会一阵阵地哭;出生后半小时内可俯卧于母亲胸前吮吸和吞咽母乳;物体碰触口唇时会引起吮吸动作。

触觉 对母亲的触摸、抚抱,感受灵敏,并显示出喜爱。

嗅觉 对母乳的香气感受灵敏,并显示出喜爱。

视觉 觉醒时会慢慢睁开双眼,漫无目的地环视周围;能看见离眼20~30厘米远的鲜艳物体。有物品靠近眼睛时会眨眼。

听觉 醒着时,近旁10~15厘米处发出响声,可使其四肢躯体活动突然停止,似在注意聆听声音。

1. 健康新生儿的生理特点

健康的新生儿,生后会大声哭叫,但没有眼泪。有无意识的动作,吮吸能力强。头相对较大,约占身长的1/4,头围33~34厘米,

