



74

# 育兒知識

YU ER ZHISHI

# 育 儿 知 识

《育儿知识》编写组 编

上海科学技术出版社

**育儿知识**

《育儿知识》编写组 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海市印十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.26 字数 69,000

1978年6月第1版 1978年6月第1次印刷

书号: 14119·1340 定价: 0.25元

## 前 言

在英明领袖华主席为首的党中央领导下，全国人民坚决贯彻执行华主席提出的“抓纲治国”的战略决策。农业学大寨、普及大寨县的群众运动掀起了高潮，各条战线的社会主义劳动竞赛一浪高过一浪，形势大好，形势喜人。

我们工作在青浦县农村基层的大队赤脚医生、县及公社专业儿保医务人员、上海第一医学院儿科医院下乡儿保小分队同志，怀着对农业学大寨运动贡献一份力量的深切心情，共同编写了这本书，主要向孩子的妈妈、幼托机构的保育人员介绍一些婴幼儿保健的基本知识，这些内容也可给赤脚医生作为参考。

伟大的领袖和导师毛主席曾多次指示要保护儿童，早在1941年就向我们指出：“好生保育儿童”。敬爱的周总理对儿童的健康也特别关怀。孩子是革命事业的接班人，做好儿童时期的保育工作，确保儿童健康地成长，不仅是关系到培养下一代和促进计划生育的大事，也是直接关系到解放妇女劳动力，支援和推动农业学大寨运动的重要组成部分。

我们的国家地大物博，各地的生活条件和饮食习惯也有所不同。因此，本书中提出的内容肯定是不全面的，希望同志们阅读时根据自己的情况灵活应用，在育儿方面，做到既讲究科学方法，又结合具体实际来进行。至于喂养和培养卫生习惯等内容，我们相信随着我国社会主义革命和建设的迅速发展，人民生活的日益提高，卫生知识的不断普及，不久就能

逐步做到。

在编写过程中得到北京、江西、江苏以及本市和郊区崇明、上海、嘉定等地兄弟单位医务人员、幼托机构保育员、广大贫下中农的热情支持，提供了许多宝贵意见，对我们的帮助、启发教育很大，在这里谨致谢意。

《育儿知识》编写组

# 目 录

第一章 小儿的生长发育 .....	1
小儿的年龄分期 .....	1
正常小儿的生长发育 .....	2
影响小儿生长发育的因素 .....	7
如何正确地评价小儿的生长发育 .....	8
第二章 婴幼儿的合理喂养 .....	10
母乳喂养 .....	11
一、生后什么时候开始喂奶? .....	11
二、喂奶的时间怎样安排才算合理? .....	11
三、每次喂奶需多少时间? .....	12
四、喂奶的姿势 .....	12
五、如何估计奶量以及哪些因素可影响奶量的分泌? .....	13
六、奶胀怎么办? .....	14
七、奶不够怎么办? .....	14
八、什么情况下母乳不宜喂? .....	15
九、光吃母乳好不好? .....	15
十、断奶 .....	15
十一、喂奶卫生 .....	16
人工喂养 .....	17
一、牛奶 .....	17
二、奶粉 .....	19
三、代奶粉 .....	19
四、人工喂养应注意些什么? .....	20
混合喂养 .....	21

辅助食物的添加 .....	22
一、添加辅助食物的次序 .....	22
二、添加辅助食物的注意点 .....	23
三、几种主要辅助食品的制法 .....	25
幼儿期的饮食 .....	26
附录：介绍几种代奶粉的组成和应用 .....	27
一、多维代奶粉 .....	27
二、介绍一种土法配制的代奶粉 .....	28
三、鸡蛋糯米粉 .....	29
<b>第三章 预防接种</b> .....	<b>30</b>
预防接种为什么能预防疾病? .....	30
预防接种常用的方法有哪几种? 什么情况下不直接种? .....	31
孩子常用的预防接种有哪些? 能预防些什么病? .....	32
预防接种后有哪些反应? 怎样减轻这些反应? .....	34
谈谈关于卡介苗接种后的反应处理 .....	34
附录: .....	35
表1. 儿童常用预防接种一览表 .....	35
表2. 儿童免疫程序参考表 .....	36
<b>第四章 小儿的生活管理</b> .....	<b>37</b>
加强对小儿的思想教养 .....	37
培养小儿卫生习惯 .....	39
加强体格锻炼 .....	46
新生儿管理 .....	50
严防意外事故 .....	58
附录: .....	61
一、溺水的抢救 .....	61
二、坠入粪池的处理 .....	64
三、异物的处理 .....	64
四、煤气中毒的处理 .....	65

<b>第五章 婴幼儿常见疾病的预防与护理</b> .....	<b>66</b>
上呼吸道感染 .....	66
气管炎及肺炎 .....	68
附：新生儿肺炎 .....	70
百日咳 .....	70
麻疹 .....	71
风疹 .....	73
水痘 .....	74
流行性腮腺炎 .....	75
猩红热 .....	76
传染性肝炎 .....	77
细菌性痢疾 .....	78
婴儿腹泻 .....	80
肠虫病 .....	82
佝偻病 .....	85
小儿常见皮肤病(尿布疹、疖子、痱子、婴儿湿疹、脓疱疮) .....	87
小儿常见其他疾病(中耳炎、龋齿、雪口症) .....	91
附录： .....	93
一、怎样给孩子喂药 .....	93
二、小儿常见外科疾病手术适宜年龄表 .....	94
三、常见急性传染病的消毒方法 .....	95



# 第一章 小儿的生长发育

小儿年龄越小,生长越快,三岁以下的孩子,是人一生中生长发育最快最重要的阶段,这个时期所需要的养料和水分相对地比成人为高。小儿的生长发育包括两个方面:体格发育和智力、动作发育,两个方面密切相关不可分割。它在不同程度上受到营养、锻炼、教育、疾病等许多因素的影响。

## 小儿的年龄分期

小儿出生以后,在整个生长发育的过程中,大致可划分为以下几期:

1. 新生儿期:从出生到生后一个月。
2. 婴儿期:从出生后一个月到一足岁,这个时期也称为哺乳期。
3. 幼儿期:从一足岁开始到三足岁。
4. 学龄前期:从三足岁到七足岁。
5. 学龄期:从七足岁到青春期。
6. 青春期:自十三、四岁开始至十八、九岁左右。

我们所谈到的婴幼儿这个时期,主要是指在三足岁以下的小儿。

上面所划分的六个时期,它并无明显的分界,因为生长发育本身是一个连续的过程,所以要给予进行年龄分期的意义,主要在于考虑到各年龄生理解剖和疾病的特点以外,更重要的是便于保健工作的安排。例如婴幼儿时期的特点是生

长发育最旺盛，需要的营养物质多，但这个时期的消化功能还不够健全，如饮食不注意，容易造成消化不良、营养紊乱。因此，在婴幼儿时期内，讲求合理喂养方法就显得很重要；又如学龄前期的小儿，比较好动，对新鲜事物感到好奇，为此必须加强生活管理，严防意外事故，如跌伤、烫伤、溺水、车祸、误食药物等。

## 正常小儿的生长发育

体格发育方面，除了体重、身长的正常增长以外，还包括囟门闭合的时间，出牙的时间及顺序，头围、胸围的大小等，现分述如下：

1. 体重的增长：新生儿刚出生时的体重平均为3~3.5公斤（6~7市斤），在初生的几天内，因为新生儿吃奶较少，加上胎粪的排出、皮肤排泄水分等原因，为此体重下降，在生后的第3~4天降得最明显，以后由于吃奶量增多，体重就会逐渐地增加，一般到生后的第10天左右可恢复至出生时的体重，这是一种正常的现象，并不是疾病引起的，在医学上称为生理性体重下降。如果到第15天左右仍未恢复至出生时的体重，就需检查原因，除了疾病因素以外，多数是由于奶量不足引起的。

正常情况下，在出生后的头六个月体重的增加要快些，平均每月增加600克（相当于0.6公斤或1.2市斤）。六个月后到一岁，每月平均增加500克（相当于0.5公斤或1市斤）。以后相对地体重增长速度要慢些。各个年龄时期小儿体重的估计，下面有个简单的计算公式可供参考。

计算公式：

1~6个月以内体重(公斤) = (足月数 × 0.6) + 3 公斤。

例如：5个月的婴儿体重 = (5 × 0.6) + 3 公斤 = 6 公斤。

7~12个月以内体重(公斤) = (足月数 × 0.5) + 3 公斤。

例如：10个月的婴儿体重 = (10 × 0.5) + 3 公斤 = 5 + 3 = 8 公斤。

2~10岁小儿的体重(公斤) = (足岁数 × 2) + 7 公斤。

例如：5岁小儿体重 = (5 × 2) + 7 公斤 = 10 + 7 = 17 公斤。

必须说明一下，上面介绍的计算公式，只能是一般的估计，事实上每个人的差异有时可以是很大的。体重是衡量小儿生长发育一项很重要的指标，如体重的增加不够理想，就要找原因，除了疾病因素之外，大多与没有进行合理的喂养有关。

2. 身长的增长：新生儿出生时，平均身长约 50 厘米，第一年大概可以长 25 厘米，所以到一足岁时，身长约为 75 厘米，以后大约每年平均增长 5 厘米。

为了便于计算，一岁后平均身长可按下列公式：

75 厘米 + (年龄 × 5)

例如：5岁小儿身长(厘米) = 75 厘米 + (5 × 5) = 100 厘米。

3. 凶门的闭合：婴儿头顶上有一个柔软处，有时可见有掀动，这叫做凶门，有些农村叫天门(图1)。正常的婴儿凶门在 1~1½ 岁时闭合，如果到 2 岁后还未闭合，那就需要找

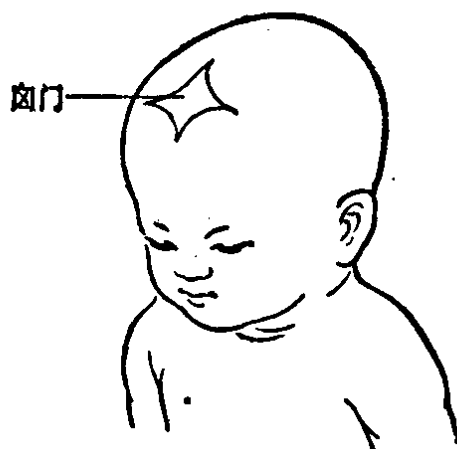


图1 新生儿凶门

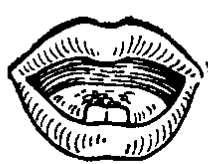
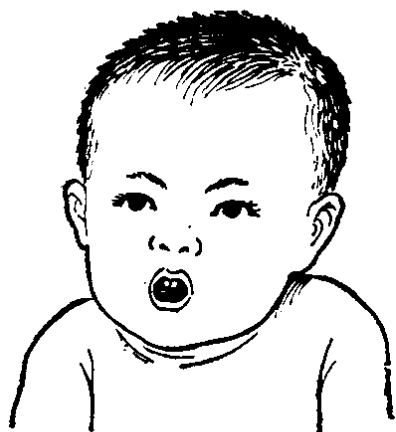
原因, 凶门晚闭的多见原因是缺乏钙质、维生素D所引起的佝偻病患儿。

4. 头围和胸围: 头围的大小反映了脑的大小, 新生儿的头围约 34 厘米, 随着脑的发育, 头围在生后 1~6 个月内增长很快, 以后逐渐减慢, 至 5~6 岁时便接近大人的头围了。一般在二足岁时正常小儿的头围约 48~49 厘米。头围过于增大是反常现象, 多见于佝偻病, 少数原因可能有脑积水; 头围过小见于小头畸形或脑发育不良。

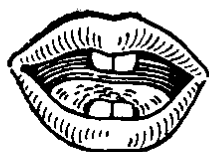
胸围反映了胸廓的发育, 出生时比头围小, 一岁左右, 胸围和头围大致相等, 以后则胸围逐渐超过头围。测量头围和胸围并看他们之间的关系, 对于评价小儿的生长发育是很有意义的。如果到了一岁多之后, 胸围还没有超过头围, 这说明胸廓的发育不好, 如佝偻病的患儿多见有这种现象, 也有因衣着不适当, 紧束胸部, 使小儿胸廓的发育受到了限制。

5. 出牙的时间和顺序: 婴儿时期所出的牙齿叫做乳齿。出现的时间迟早不同, 早的在生后 4~5 个月, 迟的生后 9~10 个月才出第一只牙, 这都是正常的情况。婴儿出牙有一定顺序, 年至二岁左右, 20 只乳牙就应该出齐, 出牙顺序见图 2。

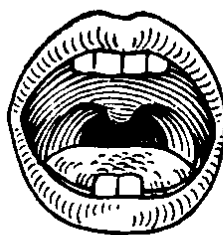
6. 智力和动作的发育: 新生儿时期由于脑的发育还不成熟, 动作往往是无规律的, 容易手舞足蹈。到了二个月时能仰睡着看看东西。给三个月婴儿俯卧时, 他的前臂可以支持身体把头抬起来, 有的并能辨别出母亲的声音了。四个月时能抬头、笑笑、手能握握玩具。五个月时能伸手取物。六个月时会翻身, 识认生人和熟人。七个月时会坐。八个月时能爬、会拍手, 有的能叫“爸爸”、“妈妈”。到九个月时会站, 接着可扶着栏杆走。到一岁能搀着手走路, 一般到一岁半左右便能独自走路。年至二岁时会用小汤匙吃饭, 还可以自己控制大小便,



6~7个月



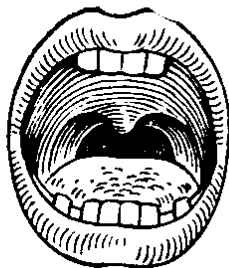
7~8个月



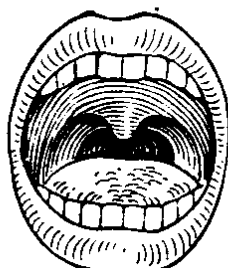
8~9个月



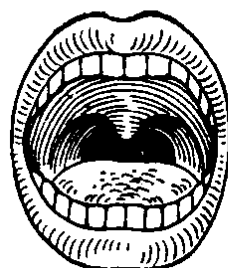
10~12个月



12~15个月



18~20个月



20~24个月

图2 乳齿出牙顺序

并能唱简短的歌曲；走路逐渐平稳，还能跑、能上楼梯等，到了三岁会用筷子，能认识画上的东西，跳简单的舞蹈（见图3）。

上面所介绍的是智力和动作发育的一般程序，但这个程序是要通过培养和锻炼才能发育起来，例如小儿已到了能独

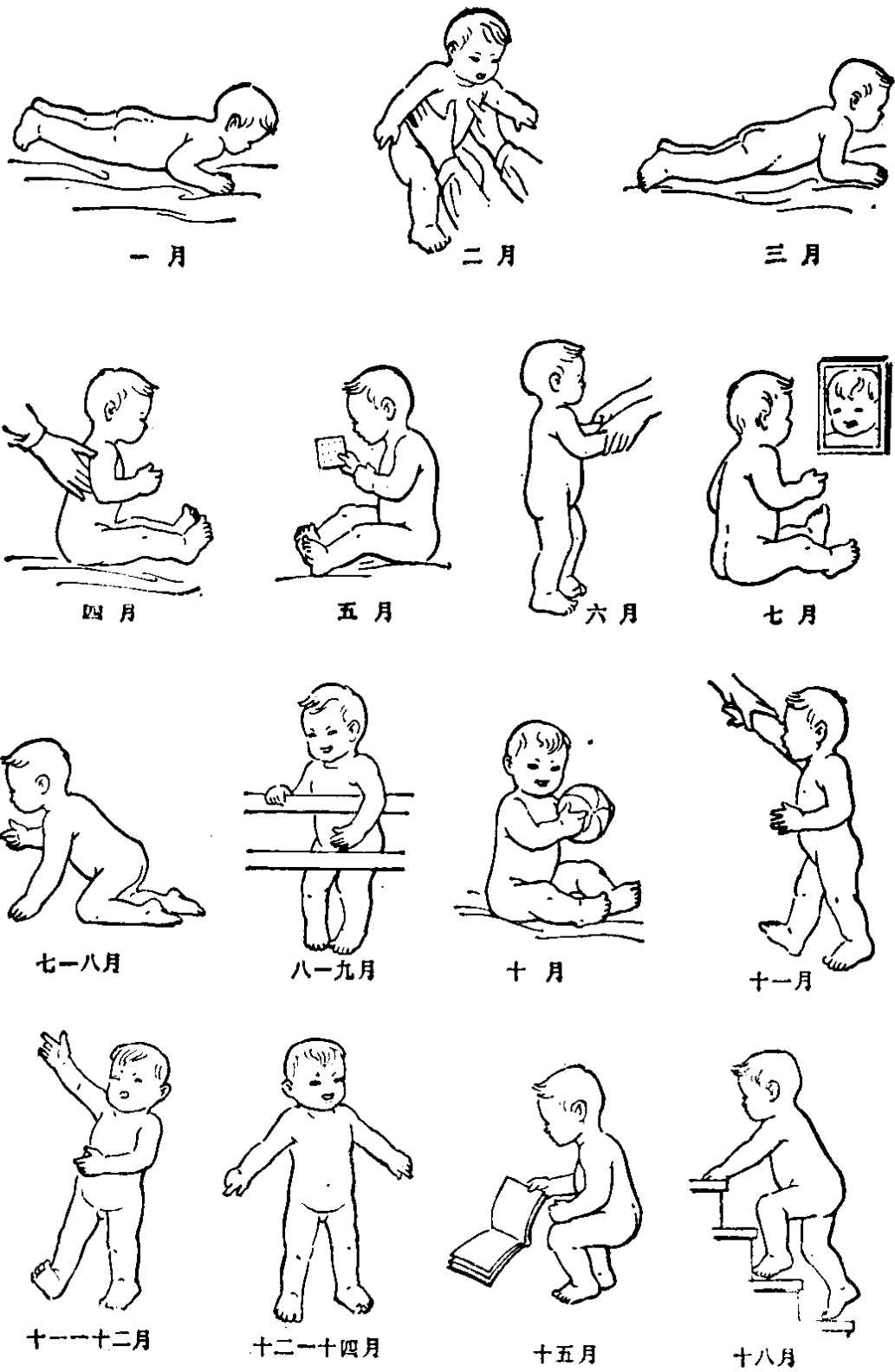


图3 婴幼儿动作发育

站和行走的时候,如不给他有锻炼的机会,那这方面的发育肯定要慢些;又如小儿已能呀呀学语时,我们如不结合实际教他发音说话,那末小儿的语言正常发音就可能受到影响。这些就说明了为什么各个小儿的智力和动作发育有时差异很大,主要是上面讲的一些原因。

从上面介绍的情况来看:婴儿四个月会抬头,五个月能伸手取物,八个月会独坐,九个月会站,以后会独自行走,说明头部发育最早,然后四肢发育,四肢发育也是上肢发育得早,下肢发育迟,这就说明孩子的发育有一定规律,是从头到脚,自上而下的。掌握了这个规律,我们在培养和锻炼婴儿时,就不会过早地教他做力不能及的动作了,如不会站就要求会走,这是不可能的,特别是婴儿骨骼比大人软,容易弯曲,过早的给他坐或站,容易引起骨骼畸形。如有些妈妈当孩子还不能坐时,便训练他站,片面地认为这样可以练练脚劲,说明身体有力等等,结果就可能会造成婴儿下肢骨骼弯曲畸形。

## 影响小儿生长发育的因素

影响小儿生长发育的因素是多方面的,这些因素又是相互影响着。

1. 母亲的健康情况:母亲在怀孕或哺乳期间要注意营养,生活应有一定的规律,并注意预防各种疾病的发生,特别是传染病,因为患了传染病有可能会影响到婴儿的健康。

2. 营养:营养对生长发育,特别是对体重的影响很大,而且年龄愈小影响就愈大。因为小儿的生长发育快,为此所需要的食物在质量上要比成人的要求高。营养方面除了注意各种营养物质的充分供给外,还要注意合理的喂养方法。

3. 生活环境：居住的环境清洁，空气新鲜，阳光充足，再结合锻炼和游戏，小儿的生长就较快。在一年四季中，一般是秋季体重增加得快，春季身长长得快。

4. 疾病：各种疾病对生长发育都会有影响，特别是慢性病，如结核病对体重的影响最明显，脑的发育不好，对生长发育也有一定的影响。

5. 遗传：遗传与小儿的生长发育也有一定的关系，如父母的身材高矮可以影响小儿的身长，但这不是绝对固定不变的，如能通过锻炼、注意营养和加强疾病的预防，可以改变这种状况，使小儿得到正常的生长发育。

### 如何正确地评价小儿的生长发育

上面介绍的一些内容，都可作为评价小儿生长发育是否正常的指标，但应该注意的是应辩证的全面地看问题，不能片面地用单纯的个别的现象来衡量小儿的生长发育情况。例如：我们在下乡巡回医疗或在门诊时，常常会碰到有些家长因为小儿牙齿出得迟或不按顺序出；或是因为语言发育慢、有的因囟门闭得迟或闭得早等情况，前来就诊，但经过诊察检查，却没有发现小儿有什么病，因此我们不能片面地对待个别指标，还得结合体格检查，综合各方面情况来进行判断。如出牙的顺序一般是有规律的，但有的也会例外；语言的发育也是一样，除少数因疾病因素外，多数情况下与缺乏训练有关，为此碰到有些孩子说话比较迟，一方面可仔细地进行全身检查，尤其是耳、口腔的检查，另外更重要的是要了解小儿的生活情况，看看这孩子的智力、动作等其他方面的发育是否符合年龄，综合起来进行判断才好。总之，评价一个小儿的发育是否



正常，必须按照体格发育和智力动作发育多方面的指标来衡量，才能作出正确的判断，而且有的时候还允许要有一段观察的时间，特别是对智力发育的评价。有些家长带了比较小的婴儿来询问：婴儿的智力如何？这时如果在体格检查上没有什么特殊，头围等检查也正常，要立刻作出判断是困难的，如果给以观察一段时间，看看小儿的智力、动作的发育是否符合年龄发展的规律，再作出判断就比较容易和确切了。

刘馨珠