

科

KEXUEYUERKEXUEYUER

江明忠 / 编著

学育儿

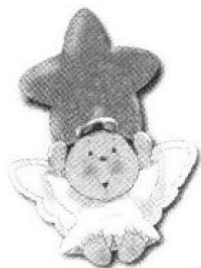


计划生育优质服务丛书

毛菊元 主编



湖北科学技术出版社



计划生育优质服务丛书

毛菊元 主编

科学育儿

KEXUEYUER KEXUEYUER

江明忠 / 编著



湖北科学技术出版社

计划生育优质服务丛书

科学育儿

© 江明忠 编著

责任编辑:陈兰平

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地 址:武汉市武昌黄鹄路75号

邮编:430077

印 刷:武汉市恒吉印刷厂

邮编:430077

督 印:苏江洪

880mm×1230mm 32开

9.75印张

1插页

236千字

2001年8月第2版

2001年8月第2次印刷

印数:0 001 - 3 000

定价:16.00元

ISBN7 - 5352 - 1138 - 0/R·219

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目 录

第1篇 新生儿篇

第一章 了解您的宝宝	2
第一节 一般外貌	2
第二节 新生儿生理	4
第三节 新生儿发育过程	8
第四节 新生儿特殊生理现象	18
第二章 新生儿喂养艺术	25
第一节 提倡母乳喂养	25
第二节 喂奶的学问	27
第三节 喂奶注意事项和禁忌	33
第四节 人工喂养	36
第三章 新生儿看护艺术	40
第一节 日常生活常识	40

第二节 看护的学问·····	45
第三节 保健常识·····	54
第四章 新生儿生理异常及防治·····	56
第五章 新生儿启蒙教育·····	64

第2篇 婴儿篇

第一章 婴儿身心发展·····	68
第一节 婴儿期·····	68
第二节 体格生长·····	70
第三节 婴儿期发育过程·····	72
第四节 婴儿期特殊生理现象·····	79
第二章 婴儿饮食与喂养·····	82
第一节 婴儿饮食·····	82
第二节 婴儿喂养·····	86
第三章 婴儿看护艺术·····	88
第一节 看护与卫生保健常识·····	88
第二节 防止意外事故·····	111
第四章 婴儿早期开发·····	117
第一节 婴儿早期教育·····	117
第二节 婴儿机能训练·····	122

第3篇 幼儿篇

第一章 幼儿身心发展	128
第一节 幼儿体格发育	129
第二节 幼儿生理机能和言语的发展	131
第二章 幼儿饮食营养	137
第三章 日常生活助理	141
第四章 发展幼儿行为和言语	147
第一节 早期动作教养	147
第二节 训练幼儿的各种感觉	154
第三节 言语能力的训练	157
第四节 独立行为倾向的发展与引导	162
第五章 健康心理教育	167
第一节 性格与教育	167
第二节 重视家庭教育	172
第三节 品德教育	176
第四节 幼儿个性心理教育	181
第五节 幼儿美育教育	192
第六章 开发心智	194
第一节 幼儿智能常识	194

第二节 提高智力水平	201
第三节 教幼儿学知识	206

第四篇 学前篇

第一章 学前儿童的身心发展	212
第二章 营养与日常生活	226
第三章 基本机能的训练	242
第四章 健康心理的培养	251
第五章 开发心智	269
第一节 对儿童潜在天赋的判断	269
第二节 提高智力水平	273

第 1 篇



第一章

了解您的宝宝

从母亲怀孕前最后一次月经的第一天算起，经过 38 至 42 周的漫长等待，宝宝终于脱离母体，真正进入到人世间，接下来的一个月就是人们常说的“新生儿期”。新生儿期时间虽短，对宝宝生长发育的影响却十分大。对初生的宝宝来说，这段时期最重要的就是安静、保温、保证营养和防止感染，特别是在最初的两周，更需要精心护理。要照顾好这个小生命，首先要了解他（她）的一些基本情况。

第一节 一般外貌

许多父母看到新生的宝宝往往会大失所望，新生儿的相貌不仅与孕期想象中的可爱宝宝形象大相径庭，甚至称得上有些丑陋。宝宝身体的某些异常状况、做出的许多异常举动



也着实吓坏了毫无经验的父母。其实，只要对新生儿稍加了解，您就会发现，大多数情况下，父母是杞人忧天了。

○ 宝宝头部呈椭圆型。

○ 抚摩宝宝头顶时，发现宝宝头顶一块地方没有骨头，软乎乎的。

○ 在生后最初几天，宝宝手掌

与足底青紫。

○ 宝宝的眼睛是深灰色的。

○ 在宝宝颈、鼻根或眼脸上看到毛细血管扩张或扁平的血管瘤，在 2 年内消失。

○ 宝宝鼻或鼻的周围有一些细小的白色颗粒（粟粒疹）。

○ 最初 15 天内宝宝皮肤经常脱屑。

○ 在宝宝手背与足背上看到活动性水肿。

○ 在宝宝先露部的头皮下面发现一块质软的水肿包块，一星期内消失。头颅血肿较少见，这是一种骨膜下血肿，它和

水肿包块不同，与骨缝不重迭，有波动感。前凶门的面积不一。头是光光的或覆盖着胎毛，胎毛以后脱落。生后数天，颅缝可能分开，这是一个非常严重的症状，提醒有颅内高压可能。

○宝宝结膜下出血，颇为常见。有时有结膜炎，在取样做细菌学检查后可滴入抗菌素眼药。如经治疗不好转则应考虑泪管不通。

○宝宝眼球不随头的转动而运动。

○瞳孔呈白色反射光则表示有白内障(风疹引起)。

第二节 新生儿生理

新生儿从子宫内生活过渡到外界生活，自身将发生很大的生理变化，以适应骤然改变的环境。

1. 呼吸和脉搏

新生儿一来到人间，就开始哭叫、呼吸，表现他们脱离母体后崭新的独立。由于新生儿的呼吸系统发育不完全，呼吸肌较弱，呼吸功能差，为此，必须经常保持呼吸道的通畅，特别是争取在新生儿尚未呼吸前，用纱布块和吸引器清除掉新生儿鼻、咽、口腔中的粘液和羊水，防止其第一次呼吸就吸入粘液而导致窒息。

新生儿在出生 10~12 小时左右，从胸式呼吸转变为腹式呼吸，其呼吸经常不均匀、效率差。呼吸次数每分钟 40~50 次左右。脉搏也没有多大规律，大概在每分钟 120 次左右。若当新生儿大哭时，其脉搏可能达到每分钟 160 次，是成人的两倍。

新生儿的襁褓不能扎得太紧，以免影响其正常呼吸。当他们有鼻塞等感冒症状时，应及时按医嘱使用滴鼻药物滴鼻，帮助其呼吸道畅通。

2. 血液循环

新生儿呼吸开始后，肺部扩张，血液从心脏急速流入肺部血管，寻求刚吸入的氧气。因为血流多集中于躯干，四肢血流较少，故新生儿手脚容易发冷，出现青紫。新生儿心跳很快，每分钟 120 ~ 140 次左右，几乎比成年人快一倍。新生儿进行一次完整的血液循环只需约 12 秒钟，而成年人则需约 32 秒。

3. 消化

新生儿的胃容量小，胃呈横位，容易发生溢乳及吐奶。新生儿吃奶后，即使打了嗝，有时也会从嘴里流出乳汁。这是一种正常生理现象。如果持续吐奶，有时像喷泉似的大吐一番，且呕吐物中有似黑色咖啡渣的东西，应立即送医院检查治疗。另外，新生儿肝糖元储备少，应警惕其发生低血糖。

4. 排泄

出生后 12 小时左右，新生儿开始排胎粪，其粪呈墨绿色或黑色粘稠状。48 小时左右，变为混着胎便的乳便，这叫过渡粪。3 ~ 4 天内，大便变成没有胎便混合的棕黄色大便。用母乳喂养孩子，大便呈金黄色；喂牛奶的新生儿，大便呈淡黄色。其排便次数因人而异，一般每天在 3 ~ 4 次左右。

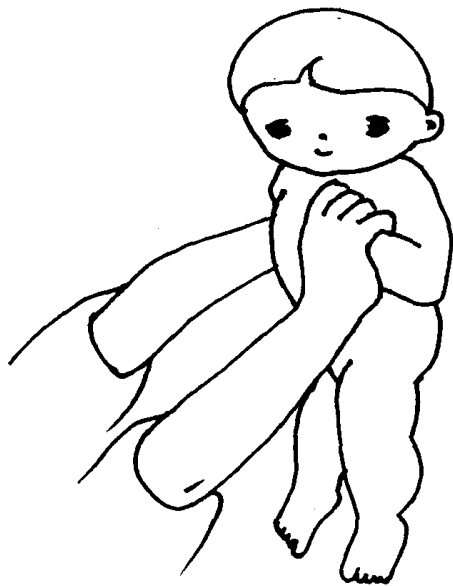
如果新生儿出生后 24 小时仍无大便排出，应检查有无肠道畸形，如直肠闭锁、无肛等。

新生儿出生后 24 小时内会排尿，每天大约为十余次。如果出生一月左右，小便出现茶色结晶物，这也是正常的，待肝

脏充分发挥功能后,这些症状会自然消除的。如果出生后 24 小时,新生儿仍无小便,应检查有无尿道畸形。

5. 运动

新生儿出生不久,手、脚都会自由运动。最初几天,他还是保持出生前的姿势,双臂蜷缩在胸前,双腿向腹部蜷曲。此外,新生儿对外界的刺激有较强的反射运动,这些运动一般与大脑作用无关,完全是身体内外刺激引起的下意识运动,如



拥抱反射(遇到响声,双手就会做拥抱状)、吸吮反射(靠近嘴边的东西都要吸吮一番)、握持反射(碰到手上的东西都要抓握一阵)等。这些反射运动随着大脑的逐渐发育,当脖子开始挺起的 3~4 个月会自动消失。

6. 体温调节

新生儿的体温,在肛门测量为 37°C 左右,腋下温度稍低些。但是,这种体温很不稳定,它对外界温度的变化反应非常敏感。因此,要特别注意根据气温的高低来护理新生儿。

7. 神经

新生儿的脑相对较大,约为全身的 12%~14%,其神经

髓鞘还没有完全形成,对外来的刺激常出现泛化反应(即反射运动),由于大脑皮质尚未发育成熟,睡眠中不自觉手足运动、皱眉、微笑等都是正常的,是一种未经大脑过滤的本能反应。

8. 皮肤

刚出生的新生儿,身体软乎乎的,呈浅玫瑰色,浑身出现皱纹,皮肤上罩着一层白色的皮脂,一般清洗即可去除。新生儿皮肤娇嫩,容易擦伤而招致细菌感染,严重的可能导致败血症。大约有 $1/2 \sim 1/3$ 的正常新生儿,于出生后 2~3 天,皮肤和眼睛巩膜会发黄,这是新生儿生理性黄疸,到了第 15 天后,就会自动消失。如果黄疸出现过早或消退过迟,或者反复发作,就可能是病理性黄疸,应及时送医院诊治。另外,新生儿皮肤湿润、敏感、会因出汗而长痱子,故在尿尿弄湿弄脏时,要及时换洗,随时保持皮肤的清洁。

9. 感觉器官

新生儿视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等器官都应正常。

(1)视觉:新生儿刚出生时,眼睛紧闭着。当眼睛睁开时,白眼球常出现透明的红色血丝,这不是炎症,会自然消失的。出生后即有一定视力。

(2)听觉:新生儿有听力,大约一星期后听觉灵敏,他会为听到一声巨响而惊跳或大哭起来。

(3)嗅觉:新生儿的嗅觉较弱,但遇到强烈刺激性气味,也会引起反应。

(4)味觉:新生儿的味觉是所有感觉中最发达的,他可以区别甜、苦、辣味,而且特别喜欢甜味。

(5)触觉:新生儿触觉最敏感部位是唇及唇周围,一但嘴

唇接触到什么就会拼命的吸吮。另外,新生儿对冷热的感觉也很敏感,温暖时舒服,过冷或过热就哭闹。

10. 免疫

因从母体内获得某些抗体和免疫球蛋白,故出生6个月内对风疹、麻疹、猩红热和白喉等有被动免疫力,不会患这些病。但免疫球蛋白合成能力差,所以对其它感染的防御力差,病后容易扩散,使病情加重。

11. 睡眠

每昼夜平均20小时,除吃奶,换尿布外,几乎都在睡眠中。如果经常啼哭不安,则应追查原因。

12. 体重

足月出生时的新生儿体重,正常范围为2 500~4 000克,小于2 500克称低体重儿,大于4 000克称巨大儿,女孩比男孩轻一些。在出生后3~4天体重会比刚出生时减少200~300克左右,这是正常的生理现象,叫生理性体重减少。1~2个星期即可恢复到原来的体重,然后继续增长。健康的新生儿每日体重约增加30克以上。

13. 身长

新生儿身长大体一致,一般在50厘米左右。

14. 头围和胸围

新生儿出生时的头围一般在31~35厘米,胸围比头围少1厘米左右。

第三节 新生儿发育过程

1. 出生当天的婴儿

婴儿出生时,体重若在 2 500 克以上,比较容易护理。体重不足 2 500 克的婴儿为低体重儿,需采取特殊保护措施。健康婴儿的标志是皮肤鲜嫩呈粉红色,大声啼哭,手脚自由地活动。

当打开白色尿布时,看到婴儿尿出红砖色的尿会感到吃惊。但不必担心,因为这是由尿酸盐引起的。

刚出生的婴儿虽然常常啼哭,但几乎是整日鼾睡。头部一般呈椭圆形,这是由于胎头在产道里受到压迫引起的。头胎婴儿或年龄大的母亲所生的婴儿,头部的椭圆形更为明显。由于能自然地长好,所以不必特意去注意枕头的枕法。一般在这个时期以不睡枕头为好。

当抚摸婴儿头顶部时,或许因为头顶上有一块没有骨头软乎乎的地方而大吃一惊,这就是囟门。囟门是头骨在通过产道时为了能变形而留下的空隙,这也是因人而异的。

脸也好象有些肿,特别是眼睑发肿的较多,且有眼屎,这是助产士为了预防“风眼”(淋菌性结膜炎),使用了硝酸银水点眼而引起的反应。如果用抗生素点眼,眼屎就不会太多。也不要担心女孩的鼻梁矮,随着年龄的增长会自然高起来。

脐带的扎结处由于盖上了纱布而看不见,如果拿掉纱布,会看见脐带变黑且有难闻的气味。男孩的阴囊看起来也好象有些肿,这种现象会自然消退。有些女孩的小阴唇比大阴唇要大,好象有些突出来似的,这也会自然长好。

婴儿的姿势和胎儿期大致相同,头先生出的婴儿,头部前屈,下巴挨着胸前,后背呈圆形,肘向里弯,握着的拳头向内,腰和膝盖都是弯曲的,脚也向内弯曲,能看到脚掌。在寒冷季节出生的婴儿,手和脚尖发紫是常见的,但这并不是因为心脏

不好。在臀部可见青痣,有人叫它母斑或蒙古斑,长大以后可自然消失。在脖子、眼睑和鼻尖上,可以看到排列不规则的米粒至豆粒大小的痣,经过1年左右也会自然消失。

即使天热,婴儿也不会出汗和流口水。这是因为内分泌腺还不发达。眼睛虽然视觉不灵敏,但却能听见大的声音。当用力关窗户时就有反应。婴儿刚出生时体温与母体相同,然后下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$,8小时后保持在 $36.5\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 左右。

2. 生后第1周的婴儿

出生当天头部明显表现为椭圆形、面部浮肿的婴儿,在生后第1周里就逐渐变得可爱了,营养充足的婴儿几乎终日鼾睡。婴儿醒时常常睁开眼睛。

新生儿黄疸一般在出生第3天以后开始出现。由于婴儿在氧气不充分的子宫胎内生活时,需要大量的红细胞。但是,当出生到氧气充分的外界以后,就不需要那么多红细胞而使其在体内被处理掉。把在处理过程中所产生的胆红素排出体外,这是肝脏的功能。由于婴儿肝脏的这种功能尚未健全,胆红素就积存在血液中而引起黄疸。即使不采取任何措施,在1周左右也会自然痊愈。也有半数左右的婴儿是不出现黄疸的。

在生后4~7天里脐带脱落。以前常常是在脱落后撒上黄色消毒药,但是残留下的异物会刺激皮肤,影响脐带的干燥,所以最好什么也不撒。在出生时皮肤发红的婴儿过一二周后,就像洗海水澡时被晒过的那样,脱一层薄皮,这不用去管它。

到生后第3天或第4天时,婴儿就不再排出粘乎乎的黑便了,而排出吃了母乳或牛奶后经过消化的大便。