



幼儿体育参考资料(三)

如何使娃娃更健壮

613.7

人民体育出版社

如何使娃娃更健壮

——幼儿体育参考资料(三)

如何使娃娃更健壮

——幼儿体育参考资料（三）

人民体育出版社编辑出版

体育报社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 55千字 印张 $2\frac{16}{32}$

1981年4月第1版 1981年4月第1次印刷

印数：1——50,000册

统一书号：7015·1877 定价：0.21元

封面设计：赵沛 责任编辑：赵振平

封面摄影：解黔云

编 者 的 话

婴幼儿的发育、成长是人的生命中最旺盛的时期，此期发育的好坏甚至影响着人的一生。适时地让婴幼儿进行适量的合乎他们特点的体育锻炼，不但可以促进他们身体各个器官和神经系统的早期正常发育，增强体质，而且对促进智力发育也起着较大的作用。

本书是中国医学科学院儿科研究所所长薛沁冰等同志和有经验的保教工作者所编写。书中介绍了如何使婴幼儿茁壮成长的有关保健卫生、锻炼知识和方法，可供广大婴幼儿家长、保育员和幼儿园教师以及孕妇参考。

目 录

胎儿、婴儿、幼儿保健常识.....	(1)
婴幼儿三浴锻炼.....	(17)
婴幼儿动作发展规律及其锻炼内容.....	(31)
婴幼儿保健操.....	(37)
幼儿模仿体操.....	(67)
几项简易运动器械及锻炼方法.....	(72)
锻炼歌谣选编.....	(75)

胎儿、婴儿、幼儿保健常识

中国医学科学院儿科研究所 张韵秀 朱洪兰

一、胎儿期保健

从母亲受孕到胎儿降生叫胎儿期。胎儿的生长发育，直接受母亲的健康状况以及孕期营养、生活、精神、思想情绪等各方面的影响。要使孩子健康成长，必须从胎儿期就加以注意。如果母亲忽视了胎儿期的保健，往往造成胎儿生长发育不良，对孩子以后的健康影响是很大的。因此，母亲受孕后，应着重做到以下几方面：

（一）孕期卫生

1. 孕妇的新陈代谢比正常人旺盛。怀孕后身体有一系列的变化，例如出汗较多，皮肤排泄物增多，因此妊娠期要多注意个人卫生，勤洗澡、勤换内衣。洗澡尽可能用淋浴，尤其在妊娠末期，以防脏水通过阴道进入子宫，引起感染。平时要保持外阴清洁，每天要清洗。

2. 孕妇衣着要宽大轻便，不要约胸束腹，以免影响胎儿正常发育或造成畸形。

3. 劳动、休息和情绪：妊娠期可以从事正常的工作和劳动，不要从事高空或深水作业，应避免过重的体力劳动，以及一些对胎儿生长不利的活动姿势，如经常下蹲、长时间弯腰等。

孕妇身体负担重，容易疲劳，因此要保证充足的睡眠和休息。情绪要保持稳定、愉快，不要看带有刺激性的戏剧和

电影等，防止精神刺激和创伤。这些对胎儿期生长发育和预防流产都有一定作用。

在室内工作和从事脑力劳动的孕妇要加强户外活动，如经常散步、晒太阳，多呼吸点新鲜空气等，以促进全身血液循环，加强肺和皮肤的功能。胎儿的生长发育需要从母体中吸取部分钙质。多晒太阳，可使日光中的紫外线照射皮肤，帮助人体对钙的吸收。孕妇负担着母子俩的钙需要量，多晒太阳或加服一些钙片和鱼肝油可保证钙的摄入量。缺钙孕妇易患骨质软化症，也影响胎儿的骨骼生长。

4. 乳房：孕期乳房逐渐增大，是为哺乳作好准备。乳头表面很娇嫩，容易破裂，所以从妊娠五个月起就应天天洗乳头，洗后再涂一些油，使乳头表面坚实些，防止授乳时因婴儿吸吮奶头破裂，有些常因此导致乳腺炎影响哺乳。如孕妇乳头扁平或凹陷，每天早晚要轻轻向外牵拉，否则哺乳时孩子不易吸吮。

5. 性生活：妊娠的头三个月和末两个月应避免性生活，以防子宫收缩引起流产和早产，或因细菌进入阴道而受感染。

6. 慎用药物：孕妇不要随意用药，因为许多药物可以通过胎盘进入胎儿体内，有些药物可蓄积在胎儿器官内造成损害。例如：抗菌素中的四环素族（包括土霉素、四环素及强力霉素等）可使胎儿乳齿发黄、质脆，大量服用可抑制骨骼生长及短肢畸形；链霉素及卡那霉素可致听力障碍；氯霉素可损害肝脏；呋喃坦丁、磺胺类尤其是长效磺胺，可引起胎儿溶血症及核黄疸；眠尔通、安宁可使胎儿发育迟缓等等。所以，孕期用药应特别慎重，可以不用时尽量不用。必要时，应按医生指导用药。

此外，孕期吸烟、喝酒（包括酒后受孕）都对胎儿生长

发育有不良影响，可能造成胎儿发育缓慢，出生后智力低下的严重后果。

(二) 营养：胎儿的生长全靠母亲供给营养。在妊娠期要注意饮食，食物要多样化，粗、细粮，荤素要搭配好，更要多吃些新鲜蔬菜。有些孕妇因偏食或缺乏营养而贫血，这对胎儿生长不利，并易在分娩过程增加出血量。但孕妇也不宜吃得太多，尤其是脂肪类，以防胎儿生长过大，造成分娩困难。刺激性的食物更要少吃。

(三) 产前检查：不懂科学的人认为生孩子是自然现象，瓜熟自然蒂落，而不重视产前检查，因而使自己和孩子造成了严重的损失。现在医学科学日新月异，通过产前检查可以解决很多问题：如可以增长有关妊娠到分娩期的科学知识，能及时发现妊娠过程中的不正常现象，得到早期预防和治疗；还可以诊断胎儿有无先天缺陷，以便及时进行选择。

(四) 孕妇的体育锻炼：有不少妇女怀孕以后，只注意自己的卫生保健和营养，而忽视了必要的体育活动，错误地认为妊娠期进行体育锻炼会影响胎儿的生长或会引起流产。而事实上，恰恰相反，适当地参加体育活动，反而会有利于胎儿的发育和分娩。因为妇女怀孕以后，身体为了孕育胎儿和准备分娩，不断发生一系列的变化。这是正常的生理过程，不必产生顾虑和恐惧。怀孕对身体来说，确实增添了一些额外的要求和负担，不过这些负担是逐渐增加的，孕妇不会突然感到笨重或不适。在这种情况下，适当地、正确地进行体育锻炼，好处是很多的，概括起来有以下三点：

1. 有助于调节神经系统的功能，减轻由神经功能失调所引起的头晕、恶心等症状；增进食欲，帮助消化；促进腰部及下肢的血液循环，减轻腰疼腿疼和下肢浮肿等压迫症状。

2. 孕期经常在室外参加体育活动，能呼吸新鲜空气，经常接受阳光照射，促进身体对钙、磷的吸收利用，有助于胎儿的骨骼生长发育，并能预防孕妇发生骨质软化症。

3. 经常的体育活动，可以增强腹肌、腰背肌、骨盆底肌的力量，防止因腹壁松弛所造成的胎位不正和难产，并能减少生产时出现的产道撕裂和产后出血。

· 下面介绍怀孕期间如何进行体育活动和注意事项：

怀孕的早期（前3个月）：由于怀孕刚刚开始，常常发生不同程度的妊娠反应，如食欲不振，好吃特殊食物，恶心、呕吐，好睡等。另一方面，这时孕卵附着于子宫还不十分牢靠，胎盘还未形成，容易流产。这个阶段，为了减轻妊娠反应，可以做健身操和广播操，但要避免跳跃和过度振动，不要做向上够的动作。根据自己的情况掌握运动量的大小，不能过量。

怀孕中期（4—7个月）：此时期流产率大为减少，妊娠反应基本消失或减轻，孕妇精神已稳定。但子宫增大，身体负担逐渐加重。这个时期活动量可比早期稍大些，仍以广播操保健操为主，但不要兴奋过度，仍要避免过度振动和跳跃。

怀孕末期（8—9个月）：这个时期的子宫显著增大，膈肌升高，心脏稍呈横位，呼吸感到困难，腹部膨隆，身体活动受到很大限制。增大了的子宫压迫内脏，容易产生便秘、消化不良或尿频等症状。此阶段以散步为主，可以进行深呼吸运动；仰卧位做各种下肢运动；还可以骑坐在体操凳上，两臂上举或平举，做体前、后屈的动作。动作要缓慢，要有节奏，不应憋气。

以上体育活动要坚持经常，但每次活动的时间不宜过长。

如果孕妇能进行适当的体育锻炼，就可以为顺利分娩打下良好的基础，并有助于胎儿生长。

以上谈的是一般情况，如果有流产史则要格外小心。

二、新生儿期保健

生后到满月叫新生儿期。新生儿脱离母体以后，为了适应新的环境，身体内部将发生很多变化，但又处于生命的萌芽时期，器官发育不完善，适应能力很低，稍有不慎就容易得病，需要成人加强观察和照顾，常遇到的问题有：

（一）脐带：脐带是母亲供给胎儿营养和胎儿排泄废物的必经之路。胎儿生下后，由助产医护人员给予消毒处理，正常的脐带残端会慢慢干枯，在出生3—7天后自然脱落，如在此期间发现脐窝周围皮肤发红，或有脓性分泌物并有臭味时，就是由于脐带消毒处理不严或婴儿大小便浸泡引起的炎症反应。家长在小儿出生24小时之后要揭开纱布看看脐带有无炎症现象，同时用消毒棉棍蘸酒精在脐根部及周围进行消毒，但不要硬拉脐带。如局部较湿，可涂龙胆紫。为此经过1—2天，炎症仍不消或脐窝内有暗红色颗粒状物突起，称谓内芽肿，是脐部慢性炎症的表现，应请医生处理。如炎症迁延不愈甚至加重，可能导致腹膜炎或败血症，都应及早到医院治疗。

（二）关于黄疸：正常新生儿在生后2—3天出现皮肤发黄，而全身其它情况良好的称生理性黄疸，是因胎儿在母体中，有大量的红细胞在生后自行破坏变成胆红素积聚在血中，来不及很快由体内排出而引起的。生理性黄疸一般在5—6天后渐渐消退。早产儿黄疸较重，消退也晚些。生理性黄疸不需特殊治疗，给些葡萄糖水和热力即可帮助恢

复。

足月儿不到两天就出现黄疸，一周后尚未消退，或不仅不减反而越来越重，或消退后重新再出现的称病理性黄疸。有的黄染的程度很重，在自然光线下可见新生儿皮肤呈桔黄色，眼白和眼泪都发黄，尿黄到能染尿布。如有以上情况，应迅速请医生诊治。对皮肤较黑较红的新生儿，容易因肤色掩盖黄染，要多加观察。

(三) 怎样喂奶：新生儿的胃呈水平位，容量小，初生时只能容纳30毫升。

母乳是新生儿最理想的食物（见附表二），所含的蛋白总量虽比牛奶少，但主要为孩子所利用的白蛋白却比牛奶多。生下12小时后可开始喂奶，此时乳汁较稀，正适合孩子低弱的消化能力，而且初乳中含有能增强孩子抵抗力的母亲抗体，非常可贵。

一般新生儿 $3 - 3\frac{1}{2}$ 小时喂奶



一次，每次约15分钟，要喂饱，不要延长喂哺时间，养成孩子边吃边睡的不良习惯。在喂奶时应将孩子抱起，母亲一脚稍抬高，用中指和食指轻轻夹住乳房，以防乳房堵住孩子鼻孔，或因奶水流得太急而呛孩子。喂完奶后应将孩子直抱，头靠在母亲肩上轻拍背部，噎出胃中空气以免吐奶。有时孩子在吃奶后从口里流出几口奶，量不多，这是漾奶。可能因喂奶过多，过急，或吸进空气或喂后立即改变体位引起，只要排出胃中空气，喂完奶少

搬动，就会自愈。

吐奶是病态。吐前往往有哭闹不适等现象，频繁呕吐，且量多，或吃奶后数分钟立刻吐出，或呈喷射性的呕吐等，可能是疾病引起，应及早治疗。

如用人工哺乳，方法、间隔时间和喂母乳一样（见附表三）。但应注意奶汁的调配，一般在新生儿期如用鲜牛奶可加 $1/4$ 至 $1/3$ 的水，并加 5% 的糖以保证热量，如用奶粉，其比例是一匙奶粉加四匙水配成鲜奶浓度（新生儿可酌量多加些水）。但这些也要根据孩子的消化情况及奶的质量而定。胶皮奶嘴可用烧红的缝衣针刺破，孔的大小要适宜，以流出的奶汁一滴跟着一滴最为适宜，孔太大容易使小儿呛，孔太小则小儿吸奶费力，并吸进空气。

（四）大便情况：新生儿神经系统发育不完善，肠的活动能力较强，所以大便次数较多，每天可达 5—6 次或更多些，吃母乳的则次数更多，只要大便正常就不要紧。如大便含很多奶瓣或颜色发绿，水分很多，就应查明原因及时治疗。也有因奶水不足或怕喂乳过多（实际不够），使孩子处在饥饿状态时，也可出现大便次数增多，量少粘液多，这时就应增加奶量。

（五）皮肤护理：新生儿的皮肤非常娇嫩，轻微磨擦也可能引起皮肤损伤，细菌很容易通过皮肤侵入血液甚至引起败血症，因此新生儿的衣服、尿布都要柔软，最好是浅色的或旧布做的，护理动作要轻柔，指甲要剪短并洗净双手，要勤换尿布，每次大便后都要冲洗臀部，以免尿粪刺激皮肤。臀红时可搽炼过的植物油，不要用有香料的油脂。新生儿的皮肤表面有一层白色胎脂覆盖着，具有保护皮肤的作用，在生后几天内不宜全部洗净。新生儿的体温调节中枢发

育不完善，很容易受外界温度的影响，因此室内温度要保持均衡，不宜突升突降，更不宜过热过冷。

(六) 其它：新生儿的牙床或上腭可见突起的颗粒，这是上皮细胞堆集而成的正常现象，俗称“马牙”。新生儿口腔粘膜很娇嫩，不能用手或布去擦拭，更不能 用针挑“马牙”。

新生儿不论男女，刚生几天内都可见乳房增大并有黄白乳汁流出，这是受母体雌激素影响的正常现象。不要擦挤乳房，以免造成皮肤破损，引起感染。那种“不挤乳房长大了奶管不通成瞎奶，不能喂孩子”的说法，是没有科学根据的。

三、婴儿期的保健

从满月到一周岁为婴儿期或乳儿期。这一时期孩子生长发育很迅速，一般的说六个月时的体重为出生时的一倍，一岁时为两倍（附表一），因此，这期间婴儿需要的营养最多。但消化能力仍很弱，饮食稍一不慎，就容易腹泻呕吐。又因婴儿大脑皮质功能还未完善，当遇有高热，其它疾病或不良刺激时就很容易惊厥。

在婴儿期需要注意的几个主要问题

(一) 怎样添加辅食（附表四）：随着婴儿的发育，身体各部都正起着变化。如胃容量增大，消化能力逐渐增强，六、七个月开始长牙，嚼肌也逐渐发育，需要的热量日益增多，对食物的品种要求更要全面，单纯的用乳类哺育已不能满足需要。乳类含铁量较少，婴儿从母体带来的铁质逐渐用完，如不及时补充，在四、五个月时就容易出现贫血。有些婴儿因妈妈奶水足，五六个月前长得很好，但后因未及时添加辅食，身体逐渐消瘦，甚至出现营养不良、贫血等症状。

也有的因辅食添加太晚，孩子只爱吃奶不愿吃别的食物，造成断奶困难。

添加辅食要注意的问题：

1. 开始加少量，逐渐增多。

2. 开始时，每次只加一种，待适应后再加另一种。

3. 天热时肠道细菌很容易繁殖，消化能力也较低，添辅食或换食物应特别小心。一般不宜在最热的季节开始添加辅食。

4. 味觉在婴儿出生后不久即已形成，所以做辅食时也要调配得当，经常改变花样，才能刺激食欲。过多吃脂肪和蛋白质的食物也是不相宜的，要培养孩子多吃蔬菜的习惯。

5. 要定时喂哺。

(二) 怎样给孩子断奶：要早给孩子作断奶的准备。有的家长以为保证奶汁充足就够了，这是片面的。当孩子长到八、九个月时，一天就要减少一次喂奶，而增喂一顿辅食，以后逐次减少乳类而增添辅食，使孩子逐步养成吃东西的习惯，断奶就很方便了。一般过一周岁即可断奶，如遇气候炎热，可提前或延到秋凉时，但最迟不应超过一岁半。如不及时断奶，孩子白天不能好好进食，晚上因找奶又不能安稳入睡，母子都得不到很好休息。有的孩子已会跑，还在以吃奶为主，很少喂食，这是不对的。有人想用喂奶来避孕，这是不可靠的。

(三) 怎样预防佝偻病：佝偻病俗称软骨病，是因为人体缺乏维生素D引起的。孩子骨骼的生长需要钙，而钙又必须通过维生素D才能被人体吸收利用。当缺乏维生素D和钙时，孩子就容易患佝偻病。早产儿和经常患感冒或腹泻的小儿容易得佝偻病。

预防佝偻病除给孩子多吃些含钙磷量大的食品外，最简易、方便有效的办法是加强户外锻炼，使孩子的皮肤表面多接受阳光照射，通过阳光中紫外线的照射，能使皮肤里的麦角固醇和去氢胆固醇转变成维生素D，这种方法远非用药物所能代替。隔着玻璃晒太阳效果不太好，因为紫外线不易透过玻璃。

口服维生素D类药物可预防佝偻病！但应在医生的指导下服用。有些家长缺乏这方面的常识，任意加服药物以至造成中毒。

关于钙的增加：牛奶中含钙量很多，可不必另加，吃人奶的可加些，但也不宜过多，因可以从其它食品中摄取，如水果和蔬菜中含钙就较多，五六个月的孩子生长发育最快，容易患佝偻病，及时添加辅食以增加食物中的维生素D和含钙量，是预防佝偻病的一种有效措施。佝偻病患者有一定症状，家长如发现孩子有多汗、夜惊、睡眠不安、烦躁等最好请医生诊治，不要放任不管或乱服药物。

(四)乳牙的萌出和前囟的闭合：婴儿在6、7个月时开始长牙，其顺序如图，但也有的在4个月，或晚至9、10个月，



六七月 七八月 八九月 十至十二月

婴儿时期出牙程序

均属正常范围。如出牙过晚，可能有佝偻病或其它全身性疾病。一岁乳牙总数约6~8个；二岁时约18~20个。个别孩子在出牙时有发烧，腹泻，流口水等现象，但千万不能将这些症状都认为是出牙引起，而忽视了有其它疾病的可能，耽误了治疗。一般说来，牙的生长代表着骨骼发育的状况。

前囟（俗称囟脑门），就是婴儿头顶前部中央能见到的菱形软且能跳动的颅骨缝。正常新生儿的前囟斜径为2.5厘米，至12—18个月时闭合。前囟过早闭合见于头小畸形；过晚闭合见于脑积水、佝偻病、呆小病及生长过速的婴儿。前囟的表面覆盖皮脂溢出物——应该经常洗净或涂一点植物油闷一天以后用梳子轻轻梳掉。有些家长以为那个地方不能洗，因而积聚了很多污垢，那是不对的。

附表一 三岁前小儿的身高体重发育参考表

年 龄 项 目	出 生 时	1~6 个月时 每月平均约增	6 个月时 为
体 重	3—3.5 公斤	0.6 公斤	6 公斤
身 高	50 厘米	2.5 厘米	65 厘米

年 龄 项 目	7~12 个月时 平均每月约增	1 岁 时 为	2 岁 时 为	3 岁 时 为
体 重	0.5 公斤	9 公斤	12 公斤	14 公斤
身 高	1.2 厘米	75 厘米	86 厘米	95 厘米

附表二 牛奶与人奶的对比表

	人奶含量(%)	牛奶含量(%)
酪蛋白	0.7	3.0
白蛋白	1.0	0.5
乳 糖	7.5	4.8
脂 肪	3.5	3.5
维生素	较 多	较 少
脂酶、淀粉酶	较 多	较 少
水 分	87.5	87.5
在胃中的凝块	较 小	较 大
在胃中消化时间	较 短	较 长
含菌情况	几乎无菌	易于受染

附表三 婴儿喂奶时间参考表

婴 儿 月 龄	间 (小 隔时)	每 天 次 数	晚 间 休 息 (小 时)
出生 ~2 个月	3	7	6
2~3 个月	$3\frac{1}{2}$	6	$6\frac{1}{2}$
3~5 个月	4	5	8
5~6 个月	4	5	8
6~7 个月	4	5	8
7~12个月	4	5	8