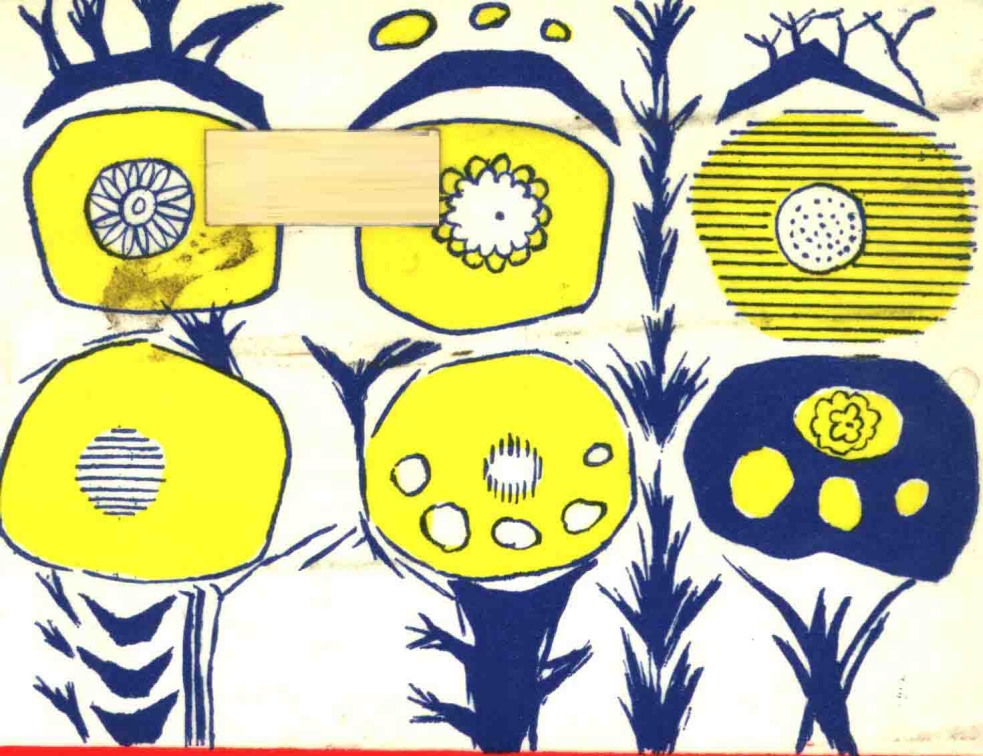




育儿手册

天津编译中心
编译



育儿手册

天津编译中心 编译

中国文史出版社

责任编辑：韩淑芳

育儿手册

天津编译中心编译

中国文史出版社出版

（北京太平桥大街23号）

新华书店北京发行所发行

北京通县燕山印刷厂印刷

劲松装订厂装订

1991年5月第一版·1991年5月第一次印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.875 字数：120千字

印数：1—11000册

ISBN7—5034—0265—2/G·30

定价：2.50元

内 容 提 要

初做父母是件令人开心的事，但随之也会为一大堆的问题所困扰。怎样喂养？怎样教育？孩子的发育程度如何，正常？超常？抑或是令人担忧的发育迟缓？总之，如何才能使自己的小宝宝健康、聪明地长大起来呢？

《育儿手册》将为您提供帮助。它科学明确地规定了，0—6岁健康儿童身体和智力发育标准，阐述了达到这一标准的简便易行的方法。如：在一定阶段，孩子的身高、体重、头围、牙齿健康的一般标准，语言、动作行为的发展程度，以及测量方法和如何通过饮食营养、卫生保健等方面的具体措施，使孩子迅速健康地成长起来。全书文字不多，但方便实用，是一本不错的育儿工具书。

本书自1982年由日本官方专门机构编辑发行以来，在日本影响广泛，成为日本众多的“教育妈妈”们的恩物，相信它也会为我国年轻的父母们所欢迎。

寄 希 望 于 本 书

孩子也和成人同样，有擅长和不擅长之处。

例如，在运动方面有的孩子比别的孩子发展得快，而在语言方面却发育得缓慢。

因此，婴儿之间当然也可以看到有这种差距。

本书着重在婴幼儿的身体、智力以及牙齿的发育等方面作了论述，但那只是衡量发育标准的尺度，目的是用它来了解孩子在擅长和不擅长方面不断发育的大致情况。本书如能有助于掌握养育好孩子的门路，就是达到目的了。

总之，只有在父母和四周人们的深情热爱下，才可能培育出身心健康的孩子。

1979年7月

东京都卫生局

译者：章 莉 孙雷门
校者：孙立民 杨光尘
审校：赵彦甄 阴发明



目 录

寄希望于本书.....	(1)
一 身体的发育	
前言.....	(1)
从新生儿到 1 岁.....	(7)
1~2岁.....	(12)
3~6岁.....	(15)
二 智力的发育	
智力的发育.....	(17)
发育的标准.....	(35)
1~2 个月.....	(36)
3~4 个月.....	(37)
6~7 个月.....	(38)
9~10个月.....	(39)
1周岁.....	(40)
1岁零 6 个月.....	(42)
2岁.....	(43)
3岁.....	(44)
4岁.....	(45)
5岁.....	(45)
6岁.....	(46)

三 营养

出生后到3个月 (47)

断奶前期 (4~5~6个月) (59)

断奶中期 (7~8个月) (65)

断奶后期 (9~10~11个月) (68)

断奶完成期 (1岁前后) (71)

1岁零6个月~2岁 (73)

3岁 (79)

从4岁到上学 (86)

四 牙齿的健康

五 患病的时候

病儿的家庭护理 (101)

发现异常症状时的处理 (104)

六 为了健康地成长

从新生儿到1岁 (112)

1~2岁 (125)

3岁 (130)

3~6岁 (135)

七 预防接种知识和接受方法

编译者后记 (148)

一 身体的发育

前言

(1) 健康婴儿的体格

很多人以为合乎标准的体格就是健康的体格，其实不然。尽管标准是一个衡量的尺度，但它并不理想。因为每一个孩子的发育情况不同，只要孩子发育正常那就是最理想的体格。

体格通常用身高和体重来表示。所谓健康的身体（体格）的发育，是指每个孩子的身高和体重发育得都很正常。所以，弄清自己孩子身体的发育是否正常十分重要。

(2) 成长曲线

婴幼儿的成长曲线分男女表示在图上。围绕上下线的黑色部分，是身高和体重的正常范围。说百分位数（值）^①10

① 百分位数(值)(Percentile)，也叫百分位点(值)。——校注

或百分位数(值)90也许听起来不习惯,可以把百分位数(值)当做一个表示正常界限的基准。旧的说法用大、中、小来表示,那样往往使人认为大比小要好些。从健康的观点看,并不见得长得高的孩子要比长得矮的孩子好。应该用成长曲线来判断自己的孩子身体发育情况是否正常。

(3) 怎样看身体的发育

请看图1—1、图1—2,图2—1、图2—2成长曲线图。首先准确记录下测量身高和体重的年月日。因为年龄小的时候,在一星期左右期间身高和体重就会发生很大变化。用线把测量的身高、体重与年龄交叉的点用线连接起来。这样画出的线,如果与成长曲线图上画的线平行的话,那么,这个孩子身体的发育不管其身高、体重怎样,对他(她)来说,都是正常的。

但是,如果这个孩子的曲线在百分位数(值)90[特别是百分位数(值)97]线以上,或者在百分位数(值)10[特别是百分位数(值)3]线以下时,离这些线更远,或者身高和体重与表上的曲线差距拉大时,那就一定要和小儿科大夫去商量才好。

图 1-1

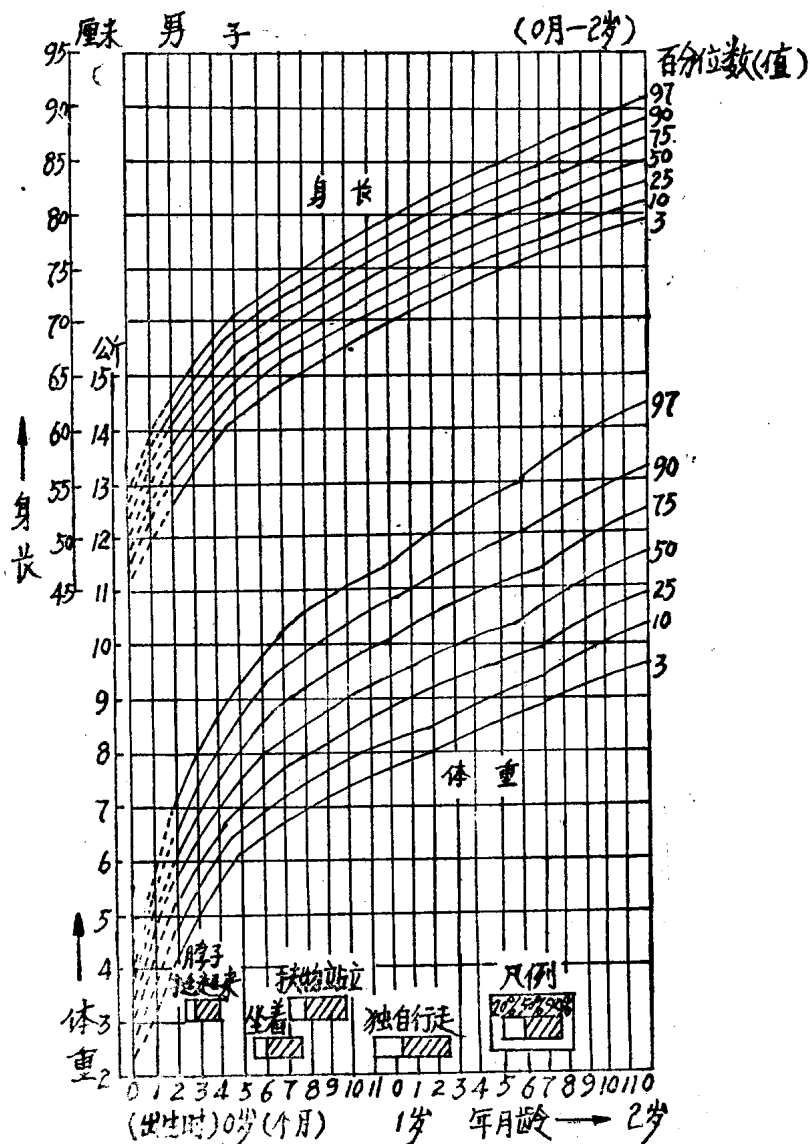


图 1-2

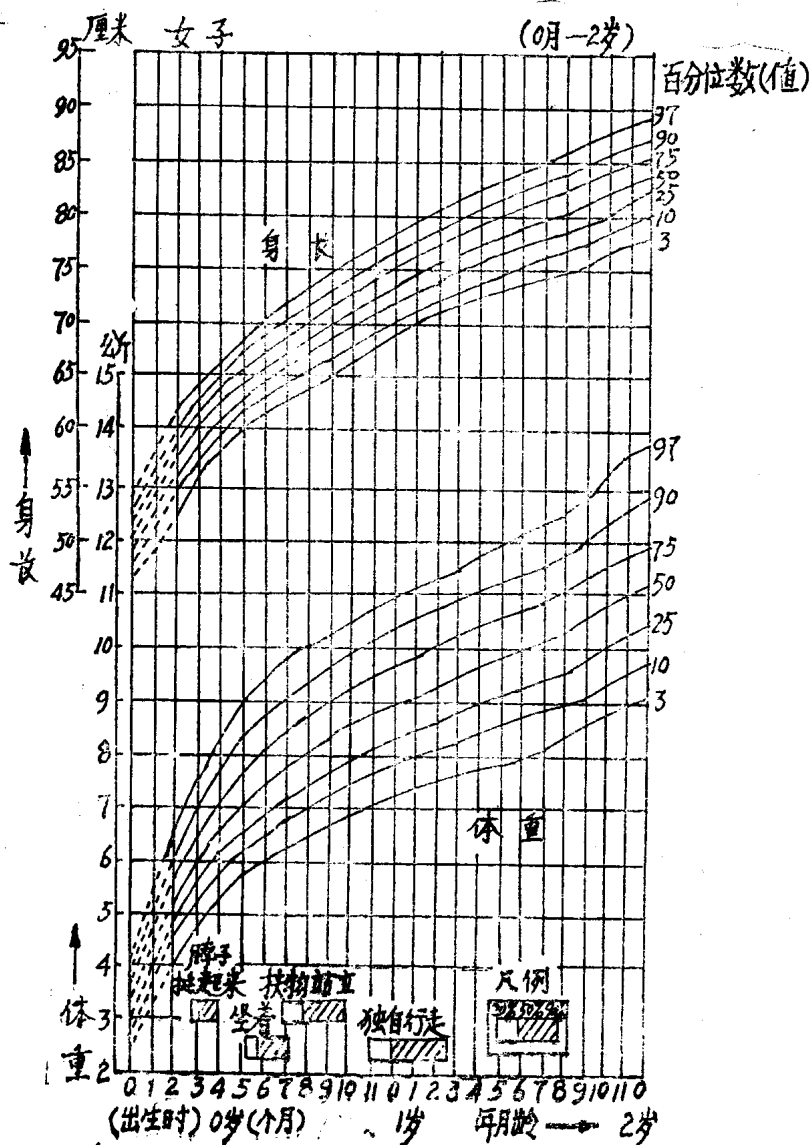


图2-1

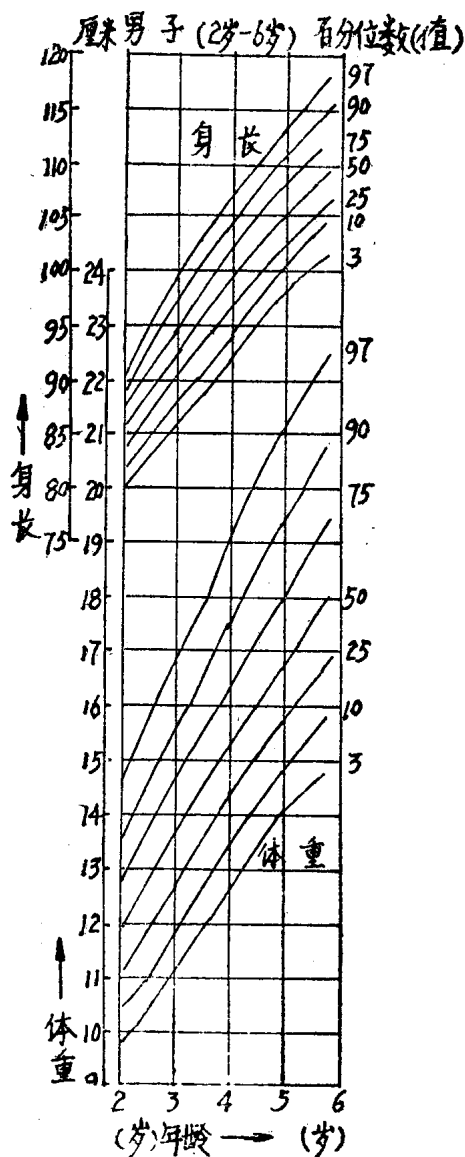
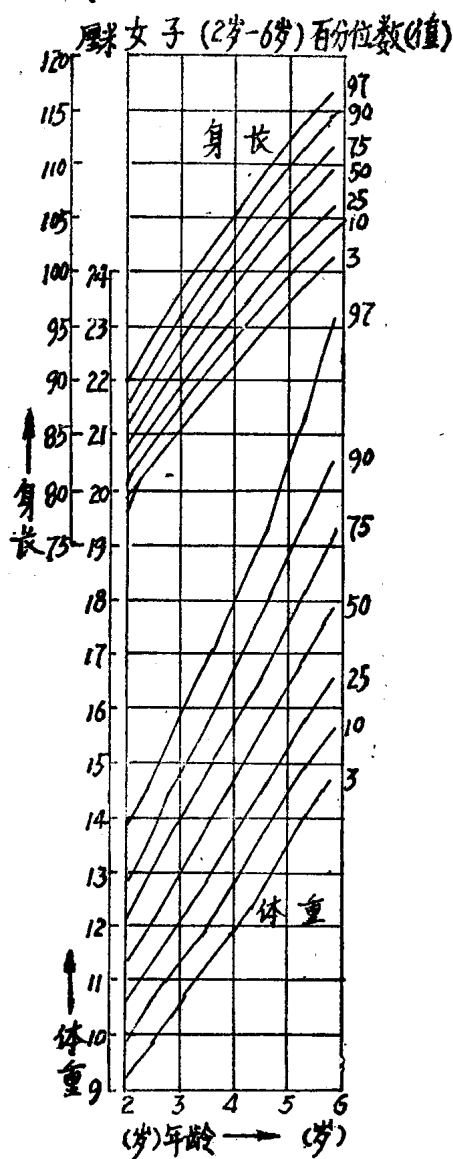


图2-2



从新生儿到1岁

(1) 身高与体重的增长

特征

从出生到1岁是人一生中生长速度最快的时期。特别是3~4个月这一阶段，体重平均每天增长30克。出生时如果大约重3公斤，长到3~4个月时就应该是6公斤，相当原来的2倍。这期间，身高也急剧增加，每月平均增长4厘米左右。一个生下来50厘米的孩子，到这时就是62厘米。婴儿身高不像体重那样，很难准确地测量，因此一般来说身体的发育以体重为标准。如果身高测量得准，以身高为标准则更佳。

身体发育男女有别，从3~4个月开始，无论是身高还是体重，男婴都比女婴长得大。所以画成长曲线时注意别弄错了性别。

3~4个月后，身高与体重增长速度逐渐缓慢，过了8个月，身高每月平均只增加1厘米，体重每天平均增加10克。

表1 婴儿每月体重增加比例

月龄	1~3个月	4个月	5~6个月	7个月	8~12个月
克/日	约30	25~20	20~10	15~10	10~7

1岁时,身高75厘米,大约是出生时的1.5倍,体重为9公斤左右,大约是出生时的3倍。表1是每个月体重增加的情况。

测量身高与体重的时期

出生后到4个月可以每月测量一次,之后,如果身体健康,可以在6个月、9个月、12个月分别测量1次。当然,1岁内每月测量一次就再好不过了。

在自家测量时的注意事项

1岁内的婴儿在一般家庭里很难准确地测量其身高,最好还是到诊所或医院去请大夫给测量。

至于体重,如果精神好,食欲也好时,每隔10天测量1次或每月测量1次,这样反倒有利于掌握体重增加的状况。

时常看到这种情景,在大人用的磅秤上母亲抱着婴儿称,然后再把母亲的体重减去,这种方法精确度很差。

记入成长曲线图

把精心测好的体重与身高正确地记录下来,用以判断自己孩子的成长曲线是否属于正常类型。

(2) 身高与体重的相称

身高与体重的比例因年龄差别而不同,婴儿时期,体重增长速度高于身高的增长速度,随着年龄的增加,体重的增加比例减少。简单地说,胖乎乎的婴儿长大后变成了瘦型。所以说,身体发育健康的另一个条件是,适合孩子的年龄,体重与身高的增长要相称。婴儿有胖型与瘦型之分,身高与体

重的成长曲线只要在其类型里是正常的，就可以认为这个婴儿的身高与体重是匀称成长的。

要检查身高与体重是否相称，有时需用高普指数。关于这一点将在“对婴儿身体需要了解的事项”一节里作出说明。

(3) 头的大小

对于人来说，头是最重要的部位。头的发育是否正常，依据头的增长来判断。出生时头围约33厘米，1年后则长到约46厘米，增长13厘米。脑的重量据说是出生时的2.8倍。

婴儿的头长得如此之快，所以头骨不是牢固地结为一体，而是由若干块互有缝隙的骨头覆盖着整个头颅。其中最大的缝隙是位于头部中央的大泉门，也叫囟门。囟门留有让头长大的余地。如果囟门关闭过早或总也关闭不上时，就有可能生病了。到出生后10个月时，囟门增大了一些，之后，又逐渐变小，到1岁零6个月时闭合。如果囟门时而鼓胀得很大，时而又凹进去，就要尽快请小儿科大夫检查一下。

(4) 对婴儿身体需要了解的事项

高普指数

高普指数按下列公式计算：

$$\text{高普指数} = \frac{\text{体重(克)}}{\text{身長}^2(\text{厘米})} \times 10$$

这个公式用来检查身高与体重的匀称状况。婴儿生长很快，而且不同月龄身高与体重的增长比例又不同，用固定公