

农村家庭婴幼儿

⑥

科学养育



「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之六

农村家庭婴幼儿科学养育

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 农村家庭新生儿的养育护理知识	(1)
小宝宝的皮肤及变化	(1)
小宝宝的正常呼吸	(1)
小宝宝呼吸时会有鼻音	(1)
小宝宝开始第一次呼吸	(2)
小宝宝的正常体温	(2)
小宝宝的血液循环与皮肤颜色	(3)
宝宝的胎记	(3)
不必为小宝宝的胎痣担心	(4)
小宝宝的头围和胸围长度及测量	(4)
小宝宝的身体比例	(4)
小宝宝的头部形状	(5)
小宝宝的前囟门	(5)
小宝宝眼睛浮肿	(5)
小宝宝的睡眠	(6)
出生当天的婴儿的综合特点和健康须知	(6)
小宝宝用眼看东西	(8)
婴儿是不会流泪的	(8)
小宝宝的舌头附着于口腔底部	(8)
小宝宝打喷嚏的原因	(9)

小宝宝觅食反射	(9)
小宝宝吸吮反射	(9)
小宝宝吞咽反射	(10)
小宝宝“步行”反射	(10)
小宝宝的眼部反射	(10)
小宝宝背的反射	(10)
小宝宝“爬行”反射	(11)
小宝宝握紧反射	(11)
小宝宝莫罗氏反射	(11)
小宝宝扶起反射	(11)
小宝宝的感觉能力	(12)
小宝宝的免疫力	(12)
小宝宝的“胎毛”	(12)
小宝宝的胎脂要及时清除	(13)
小宝宝皮肤会干燥、脱屑	(13)
小宝宝鼻梁上的小白斑点正常吗	(13)
小宝宝荨麻疹会自行消失	(13)
小宝宝的胃肠消化情况	(14)
小宝宝大小便排泄情况	(14)
小宝宝的体温不稳定正常吗	(14)
小宝宝脐带残端脱落的时间	(15)
小宝宝的生殖器异常	(15)
小宝宝出生后的无尿现象正常吗	(15)
小宝宝头顶部厚痂的处理方法	(16)
小宝宝拇指不伸开正常吗	(16)
授乳时宝宝能看清什么	(17)
小宝宝皮肤会变黄	(17)

小宝宝母乳黄疸症状	(17)
小宝宝黄疸的种类	(18)
小宝宝黄疸的危险性	(18)
小宝宝打嗝的原因	(19)
小宝宝需要做哪些健康检查	(19)
早产儿需要更多的喂食次数	(20)
出生后第1周的婴儿的特点	(20)
婴儿的哭有个性特点	(21)
婴儿排便的特点	(21)
婴儿吃奶的个性特点	(22)
婴儿出生后1周到半个月的特点	(22)
婴儿出生后半个月到1个月的特点	(24)
能用闪光灯给婴儿拍照吗	(26)
给孩子做满月坏处多	(27)
小宝宝一定要加喂鱼肝油	(28)
双胞胎喂养有法	(28)
女婴的乳头不要挤	(29)
孩子含空乳头入睡的习惯不好	(30)
如何促进小宝宝智能的发展	(30)
防治小宝宝臀红	(31)
防止小宝宝斜视	(31)
避免小宝宝“睡偏头”	(31)
别让小宝宝在太静的环境中生活	(32)
小宝宝房间夜里不要常开灯	(33)
小宝宝不宜睡软床	(33)
父母不宜抱着小宝宝睡觉	(34)
小宝宝昼夜颠倒如何应付	(34)

让宝宝自然睡眠	(35)
如何给宝宝缝制睡袋	(36)
贮存小宝宝的衣服	(36)
给宝宝缝制帽子	(37)
如何安抚哭闹婴儿	(37)
注意给宝宝腹部保温	(38)
如何分辨小宝宝的哭声	(38)
小宝宝的笑	(40)
第二章 农村家庭幼儿的科学养育	(41)
母乳喂养是建立母子关系的桥梁	(41)
母乳喂养好处多	(41)
注意给孩子及时添加辅食	(42)
幼儿也需要平衡膳食	(42)
做好体格发育监测	(43)
给孩子做好预防接种	(44)
我国现行的儿童免疫程序	(44)
推荐免疫程序	(44)
积极婴幼儿预防疾病	(45)
重视孩子的体格锻炼	(46)
帮孩子养成良好的卫生习惯	(48)
安排好孩子的体格检查安排	(49)
第三章 婴幼儿疾病护理及防治常识	(51)
怎样防治幼儿尿布疹	(51)
什么是蛔虫病	(52)
如何防治蛔虫病	(52)
什么是湿疹	(52)
如何防治幼儿湿疹	(53)

能捏小儿鼻子给小儿灌药吗	(53)
药物与糖能同吃吗	(54)
能用果汁送服药物吗	(55)
能用牛奶送服药物吗	(55)
服小儿麻痹糖丸后能立即喂奶吗	(56)
孩子打预防针前要注意什么	(56)
给孩子打预防针后的正常反应有哪些	(57)
给孩子打预防针的异常反应有哪些	(57)
给孩子打预防针后要观察效果吗	(58)
服用脊髓灰质炎糖丸有何禁忌	(58)
小儿能常服鱼肝油吗	(59)
3 个月内的婴儿忌用磺胺	(59)
婴儿要制定免疫计划吗	(60)
接种疫苗有危险吗	(60)
年轻父母如何选择体温计	(60)
幼儿患病有何症状	(61)
如何给孩子做各项疾病检查	(62)
如何处理幼儿轻度烧烫伤	(63)
孩子衣服着火时怎么办	(63)
孩子严重烧烫伤时怎么办	(64)
如何处理幼儿的青肿和肿胀	(64)
关节扭伤有何症状	(65)
孩子肩脱臼怎么办	(65)
什么是暑热症	(65)
如何预防暑热症	(66)
如何护理暑热症患儿	(66)
婴幼儿溃疡有何表现	(67)

怎样对溃疡病进行诊断	(67)
宝宝做胃镜检查痛苦吗	(68)
如何护理溃疡症患儿	(68)
怎样解除宝宝对打针的恐惧	(69)
宝宝肠道感染该如何处理	(70)
如何治好家里的“夜哭郎”	(72)
识别变质药物的方法	(73)
怎样给孩子计算安全用药的剂量	(74)
医疗用品	(74)
内服药物	(74)
外用药物	(75)
用小儿安退烧有效吗	(76)
幼儿眼内异物有何症状	(76)
如何处理幼儿眼内异物	(76)
幼儿耳内异物有何症状	(77)
如何处理幼儿耳内异物	(77)
如何处理幼儿鼻内异物	(78)
如何取出幼儿身上的刺或碎片	(78)
幼儿休克怎么办	(79)
幼儿中毒有何症状	(79)
幼儿中毒怎么办	(80)
如何治疗幼儿夜尿症	(80)
什么是小儿生长发育迟缓	(81)
什么是幼儿智力低下	(82)
六神丸能多服吗	(83)
中药对宝宝无害吗	(83)
女孩夹腿的原因及矫治	(83)

第一章 农村家庭新生儿的养育 护理知识

小宝宝的皮肤及变化

刚刚出生的小宝宝皮肤呈浅玫瑰色。在宝宝的关节的屈曲部、臀部,皮肤被胎脂覆盖着,在出生后的3~4d左右,小宝宝的全身皮肤可变得干燥,这是由于在此以前小儿一直生活在羊水里。当他来到新的世界后,皮肤就开始干燥,表皮逐渐脱落,一周以后就可以自然落净,不要硬往下揭。由于小宝宝皮肤的角质层比较薄,皮肤下的毛细血管丰富,因此,小宝宝“落屑”以后,他的皮肤呈粉红色,非常柔软光滑。

小宝宝的正常呼吸

小宝宝的肺容量较小,但新陈代谢所需要的氧气量并不低,故只能加快每分钟呼吸的次数来满足需要。正常小宝宝每分钟呼吸约35~45次。小宝宝呼吸中枢不健全,常有呼吸深浅、速率快慢不等的现象,表现为呼吸浅快、不匀,这也是正常的表现。

小宝宝呼吸时会有鼻音

小宝宝的肺是小的,其呼吸较成人浅表。当你首次接触你的婴儿时,你也许不能察觉他们在呼吸。请不要担心,他的呼吸会日渐变得强有力。

所有小宝宝在呼吸时都发出奇怪的声音。有时候,呼吸是

快速和嘈杂的,有时又呈现不规则。你的婴儿可能在每次呼吸过程中都发出鼻音,这种声音很大以致你以为他得了感冒。无须为此担心。大多数婴儿由于他们的鼻梁低,鼻音乃由于空气通过很小的鼻通道造成的。当你的婴儿大一点的时候,他的鼻梁就会长高一些,你就会发现在几周之内他的鼻声就会逐渐地停止了。另一方面,如果鼻塞音影响到你的婴儿顺利吸吮时,你就应该去看医生,因为他可能需要在喂奶前使用滴鼻药治疗。滴鼻药应按医生指导使用。

但是,你应该注意婴儿的呼吸,如呼吸一直很吃力,特别是每次呼吸时胸部都急速地拉缩,呼吸率上升到每分钟 60 次或更多,在你的婴儿出现任何上述现象时应立即求医诊治。

小宝宝开始第一次呼吸

在子宫里,胎儿透过胎盘获得氧气,因此他的肺部在那时并没有用处。

小宝宝呼吸第一口气时,肺部会膨胀,肺中增加的压力会关闭心脏外的瓣膜。因此,本来要流入胎盘交换携氧的血液将直接流入肺部。这两个简单的步骤让宝宝跨出重要的第一步,确定了宝宝不需要母体就能生存,就在片刻之间,宝宝成为一个独立的生命体。

医生和助产士会立刻帮小宝宝清理呼吸道,如果他的第一口气延迟了,医护人员会设法让宝宝苏醒过来,不应让任何事干扰了宝宝呼吸第一口气。

小宝宝的正常体温

小宝宝的体温中枢发育是不完善的,而且皮下脂肪薄,保温能力差,加上散热快,体温常常不稳定。特别是初生时,小宝宝从温度恒定的母体来到温度较低的体外,婴儿刚出生时体温与

母体相同,然后下降 $1 \sim 2^{\circ}\text{C}$,以后可逐渐回升,8h 后保持在 $36.5 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 左右。

值得注意的一种情况是:小宝宝出生后第 $2 \sim 4\text{d}$,体温可很快上升到 $39^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$,往往可持续几个小时,多则可达 $1 \sim 2\text{d}$,医学上称作“脱水热”或“一次性发热”。这可能是室温过高,小宝宝通过增加皮肤水分来蒸发散热,如果水分不足,可使得血液浓缩,体温骤然升高。

小宝宝的血液循环与皮肤颜色

小宝宝呼吸开始后,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,所以小宝宝手脚容易发冷,出现青紫。小宝宝心跳很快,每分钟 $120 \sim 140$ 次左右,几乎比成年人快 1 倍。小宝宝进行一次完整的血液循环只需约 12s ,而成年人则需约 32s 。

你的婴儿的身体上半部也许是苍白色的,而下半部则是红色的。这是由于婴儿的血液循环未发育完善导致血液汇集在下肢的缘故。这种上、下身颜色各异的现象可以通过移动婴儿的体位而很容易得到矫正。

婴儿的手或脚会出现变蓝的现象,特别是当他躺下的时候。这同样是由于婴儿的血液循环相对不足所造成的。如果你将婴儿抱起或移动他的体位,这种皮肤颜色就可以改变。婴儿的房間室温要保持在 $19 \sim 21^{\circ}\text{C}$ 左右。蓝点(亦称“蒙古蓝斑”)看来像挫伤,常出现在婴儿背部的下方并带有黑色的皮肤色调(几乎所有非洲和亚洲的婴儿都有上述斑点),不用担心这些斑点它是无害的,并会自然地消退。

宝宝的胎记

如果您找不到宝宝身上有任何斑点,那可能是因为您还没

有仔细看。

几乎每个小宝宝的身上都有胎记,只是有些可能较小。有些胎记在幼儿3岁前会逐渐消失,但有些却会随年龄增长而变大。

不必为小宝宝的胎痣担心

婴儿的皮肤,特别是在眼睑、前额和颈后出现小红斑点。这是接近皮肤表面的微曲管扩张所造成的。这种小红点传统上称为“鹳喙斑”。通常在6个月内可以消失,而有些婴儿可延至18个月才消失。

另一种常见的胎痣即所谓“杨梅状痣”,于娩出后2d出现,而于若干年内逐渐消退(它应在婴儿3岁时消失)。如果你为这些胎痣而担心的话,可以请教医生以消除疑虑。

小宝宝的头围和胸围长度及测量

头围:从枕后结节经眉间绕头一周的长度即为头围。出生时头围平均值为34cm(32~36cm);出生后前半年增加8~10cm;后半年增加2~4cm;1岁时平均为46cm;2岁时可达48cm;5岁时50cm;15岁时接近成年人,约为54~58cm。

胸围:沿乳头下缘绕胸围一周的长度为胸围。出生时胸围比头围小1~2cm,平均为32.4cm;1岁时胸围和头围接近相等;2岁后胸围超过头围。

小宝宝的身体比例

看起来,你的宝宝的身体比例是很奇怪的。他的腹部呈圆形,甚至显得膨胀,他的头部和身体其他部分相比显得很大。与此对比,他的双臂和双腿显得好像棍子一般,但这些比例实属正

常。

小宝宝的脑相对较大,约为全身的 12% ~ 14%, 出生时,其头部为躯干大小的 1/4, 2 岁时为 1/5, 18 岁时仅为 1/8。

小宝宝的头部形状

婴儿的头部在出生后不可能是完全圆形的,尽管看起来凹凸不平或肿胀,但是,其大脑并未受到损害。这是由于头骨的结构特殊,能够在出生时移动,互相重叠,从而使头部能顺利地通过产道。

有时,婴儿头部的一侧或两侧出现大的坚韧的肿块,持续不消。这种肿块称为“头颅血肿”,是分娩时子宫肌肉收缩的自然压力所造成的。它是头皮大的挫伤,在颅骨外部,对婴儿的大脑不产生压力,在几周以内不需治疗即可自行消退。

用产钳分娩,常有挫伤小宝宝头部现象,表现为可在头部任何一侧有浅的凹痕,这些凹痕会在数日内消失。

小宝宝的前囟门

前囟是小宝宝头顶的柔软部位,是头颅骨尚未连接的间隙。前囟要到婴儿 2 岁左右才闭合。婴儿的头皮覆盖着这个间隙,它确实是十分坚韧的,但是你千万当心不要让婴儿的前囟受重压。不必对前囟作特别的照顾,但是,如果一旦发现覆盖其上的头皮绷紧或出现隆起(膨胀凸出),或在前囟部位出现不正常的萎缩(异常的凹陷)时,就应立刻请医生诊查。

小宝宝眼睛浮肿

由于分娩时的自然压力,大多数婴儿出生时眼睛都较为浮肿。通常这种浮肿在数天内便可消退。

不要认为你的婴儿的眼睛分泌物是正常的。婴儿在分娩时,几乎都因血液或羊水进入眼睛而造成轻度感染,称为“湿热眼”,这种疾病是极为常见的。

但是,湿热眼也有可能是由于一些细菌感染所致,因此,应请医生诊查,看看是否需用抗生素治疗。通常只需用小棉签(棉花棒)在无菌水中沾湿后细心地加以清洁即可。当给婴儿洗眼时应该将棉签从靠鼻端的内侧眼角(内眦)向外侧眼角(外眦)轻拭,然后把棉签丢掉。两眼必须分别使用各自的棉签。切忌使用眼药水和眼药膏。当你把婴儿放下睡觉时,切勿将婴儿向患湿热眼一侧躺卧,因为当你的婴儿翻身的时候那只未被感染的眼睛会受到浓液的污染。

小宝宝的睡眠

婴儿的工作主要就是好好的睡觉。因为在睡觉的时候成长激素会大量的分泌,所以说小孩是“在睡眠中长大的”。因而睡眠生活的规律是非常重要的。

刚出生的婴儿整天都处在睡眠中。这时候的睡觉不完全是熟睡状态,如果说他熟睡不如说是昏昏沉沉地睡较正确。当您看着睡觉中的婴儿时,有些时候他的嘴会动,就像是在喝牛奶的样子。眼皮虽然是闭着的,但是眼皮下的眼睛会稍微的动一动,这就是昏昏沉沉睡觉的证明。因此当婴儿在睡觉的时候不要妨碍他,给他一个安静的环境让他睡觉。

这个时候的婴儿,在白天也好,平均1h只有3min左右的时间是眼睛张开的,以后睁开眼睛的时间慢慢地就比较长了。

出生当天的婴儿的综合特点和健康须知

(1)体重。婴儿出生时,体重若在2 500g以上,比较容易护理。体重不足2 500g的婴儿为低体重儿,需采取特殊保护措施。

施。

(2)皮肤。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。

(3)尿色。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。

(4)婴儿的睡眠。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,所以不必特别去注意枕头的枕法。一般在这个时期以不睡枕头为好。

(5)囟门。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。

(6)婴儿的脸部。脸也好像有些肿,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。

(7)脐带。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像有些浮肿,这种现象会自然消退。有些女孩的小阴唇比大阴唇要大,好像有些突出来似的,这也会自然长好。

(8)姿势和动作。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。

(9)青痣。在臀部可见青痣,有人叫它母斑或蒙古斑,农村

老人们都说,是孩子出生在出生时,被阎王爷踢了一脚,孩子才生出来的,这当然是迷信的说法,但是从另一个侧面反应了妇女生产和孩子健康顺产的风险和危机,妊娠生产的确是不容易的。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。

(10)婴儿的口水。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。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。

小宝宝用眼看东西

刚开始的时候,也许你会发现很难使你的婴儿睁开眼睛,不过,你千万不要硬逼婴儿睁开眼睛。

当你的婴儿真正睁开眼睛的时候,你也许会注意到他好像斜视。你不用为此担心,你的婴儿还没有学会同时用两只眼睛集中看东西。当他长到1~2个月大的时候,由于学会了两眼集中看东西,斜视就会逐渐消失。如果你的婴儿在3个月之后仍有斜视,你应去请教医生,并应同时请眼科专家诊治,早期治疗是很重要的。

婴儿是不会流泪的

婴儿是不流眼泪的。当你的婴儿啼哭时你就会发现这一点了。一般婴儿要在4或5个月大时才会产生眼泪。

小宝宝的舌头附着于口腔底部

你的婴儿的舌头或许几乎完全附着于他的口腔底部。你不必为此担心,因为婴儿的舌头在第一年中主要是从舌尖生长的。

小宝宝打喷嚏的原因

婴儿对光线是十分敏感的,有时候,当他们分娩出生后头几天张开眼睛后常会打喷嚏,这是由于光线刺激鼻子和眼睛的神经系统的缘故。甚至你的婴儿打很多喷嚏,都不必认为他患了感冒。婴儿鼻腔黏膜是敏感的,打喷嚏反而有益健康,它可以清除鼻通道。

小宝宝出生不久,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,小宝宝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,到脖子开始挺起的3~4个月会自动消失。

小宝宝觅食反射

如果你用手指轻触你婴儿的面颊,他会把头转向你的手指并把口张开。他的这种动作是为了寻找你的乳房觅食。

小宝宝吸吮反射

每个婴儿出生时都具有吸吮反射。只要放点东西在婴儿的口内或者按压紧靠齿龈后面的上腭部位,你的小宝宝就会开始吸吮。吸吮运动极其强烈,而且甚至在手指或乳头等的吸吮刺激已经移开之后仍会继续很长时间。如果你想用母乳喂养婴儿的话,重要的是你应在产后尽快把婴儿贴近你的乳房,这样他就会习惯于吸食母乳。