

育儿指南

父母必读

献给即将做父母和已做父母的您



海南摄影美术出版社

内容提要

养孩子,这概是人生路上的一条必经之路。

然而,孩子出生后,怎样抚养,在孩子的成长过程中出现的一切情况,会使年轻的父母们措手不及,而且,有的爷爷,奶奶由于时间太久,也忘记抚养小孩的一些事情。也急切想了解,掌握科学的育儿方法。

孩子从出生到七岁上学,父母如何对这个时期的孩子的一些表现,孩子的抚养,孩子应达到的标准,异常情况的防止,常见病的防预,本书都作了详细的介绍。通过此书使年轻的父母,负责的爷爷,奶奶更能了解孩子的情况,并在抚育的过程中胸有成竹。

一本书在手。定会使你们的小宝贝变得更加健康活泼,聪明可爱。

目 录

到做母亲的那一天.....	1
出生后第一周到半个月的婴儿.....	3
生当天的婴儿.....	3
生后第一月的婴儿.....	4
养育方法.....	5
产后第一天的母亲.....	5
从什么时候开始喂奶.....	6
一定要喂初乳.....	6
要用母乳喂婴儿.....	6
用母乳喂养也有好处.....	7
婴儿一哭就喂奶,好吗?	7
母乳不足的补充方法.....	8
用什么样的奶瓶好.....	9
喂牛奶的方法.....	9
婴儿衣服	10
婴儿洗澡	10
头部血肿	11
吐奶	11
新生儿黄疸	11
母亲乳头破裂	12
乳头凹陷	12
患“乳腺炎”时	12
肚脐出血	13
黄疸不消失	13

呼吸时嗓子发响	13
婴儿口中的白色小斑点	14
有必要加维生素吗	15
婴儿洗完澡后	15
关于体重的增加	15
未成熟儿出院以后	16
半个月到 1 个月	17
养育方法	19
用母乳喂养时	19
只用牛奶喂养时	19
防止事故	20
异常	21
婴儿吐奶	21
婴儿“消化不良”	22
婴儿便秘	23
鼻子不通气	24
头形不正	24
1 个月到 2 个月	25
养育方法	26
用母乳喂养	26
用牛奶喂养	27
从什么时候起让婴儿喝果汁	28
果汁的喝法	28
抱癖	29
吐奶	30
消化不良	31

便秘	31
湿疹	31
积痰	32
婴儿突然器闹时	32
出得快,消失得也快的疹子	33
乳儿体操的做法	34
2 个月到 3 个月	34
养育方法	37
用母乳喂养	37
防止事故	37
异常	38
厌食牛奶	38
腹股沟疝气	39
湿疹不愈的婴儿	39
腹泻和便秘	40
当发烧时	41
乳儿体操	42
3 个月到 4 个月	42
养育方法	44
用母乳喂养时	44
用牛奶喂养时	45
异常	46
消化不良	46
感冒	46
积痰	48
高烧	48

夜啼	49
佝偻病	50
斜视	50
4 个月到 5 个月	50
养育方法	53
用牛奶喂养时	54
半断奶的准备	55
锻炼婴儿	56
防止事故	57
玩具	58
异常	59
当发烧时	59
体重不增加	60
眼睛的异常	62
婴儿感冒	62
5 个月到 6 个月	63
用母乳喂养时	66
用牛奶喂养时	67
从什么时候起加点儿	68
锻炼婴儿	68
防止事故	69
玩具	70
异常	70
消化不良	70
经常咳嗽	72
夜啼	73

6个月以前的婴儿麻疹	73
6个月到7个月	74
养育方法	77
半断奶的方法	77
点心的给法	79
出牙	79
锻炼婴儿	80
防止事故	81
玩具	82
异常	82
婴儿感冒	82
当发高烧时	83
痒疹、湿疹和婴儿苔癣	84
斜视	85
7个月到8个月	86
半断奶的方法	89
点心的给法	90
锻炼婴儿	92
防止事故	92
玩具	93
异常	93
抽风	94
婴儿腹泻	95
婴儿“哮喘”	96
8个月到9个月	99
锻炼婴儿	100

防止事故.....	100
玩具.....	101
异常.....	101
婴儿坠落.....	102
婴儿烫伤.....	103
婴儿腹泻.....	104
9 个月到 10 个月.....	107
锻炼婴儿.....	108
防止事故.....	108
冬季腹泻.....	110
高烧.....	111
惊风.....	112
吞食了异物时.....	113
10 个月到 11 个月.....	117
养育方法.....	118
婴儿饮良.....	118
什么样的点心好.....	119
不吃蔬菜.....	119
锻炼婴儿.....	120
防止事故.....	121
玩具.....	122
异常.....	122
婴儿碰伤.....	123
对胖的婴儿.....	124
婴儿便秘.....	125
11 个月到 1 周岁.....	128

水果的吃法·····	129
不爱吃饭·····	129
婴儿锻炼·····	131
防止事故·····	132
异常·····	132
还没出牙·····	133
发高烧·····	134
婴儿腹泻·····	135
婴儿咳嗽·····	136
婴儿呕吐·····	137
疝气·····	137
1岁到1岁6个月 ·····	141
养育方法·····	141
孩子的饮食·····	142
孩子的加餐·····	143
可以斥责孩子吗·····	144
不要吓唬孩子·····	145
创造游玩场所·····	146
防止事故·····	146
异常·····	146
不吃饭·····	147
不胖·····	147
不会讲话·····	148
还不会走路·····	149
呕吐·····	149
高烧不退·····	150
腹泻·····	150

咳嗽.....	151
抽风.....	152
1岁6个月到2岁	154
养育方法.....	154
孩子的饮食.....	155
哄孩子入睡.....	156
创造游戏场所.....	157
防止事故.....	158
白日咳、白喉的加强免疫	158
卡介苗的加强免疫.....	159
异常.....	159
孩子呕吐.....	160
2岁到3岁	164
养育方法.....	164
孩子的饮食.....	165
加餐.....	165
什么是“反抗期”.....	167
防止事故.....	168
为孩子提供游戏场地.....	169
给孩子什么样的画册好.....	170
发高烧时.....	171
孩子的呕吐.....	171
腹泻.....	172
小儿“哮喘”.....	173
夜里流鼻血.....	174
肩脱臼.....	174

口吃.....	175
3岁到4岁	178
养育方法.....	178
孩子的饮食.....	179
孩子的加餐.....	180
排泄的锻炼.....	181
让孩子学会自理.....	181
在家庭里应教孩子些什么.....	183
体罚.....	184
同小朋友玩不来.....	184
可以让孩子进幼儿园吗.....	185
给孩子什么样的画册最好.....	186
怎样对待孩子的提问.....	187
玩具.....	188
可以让孩子看电视吗.....	188
防止事故.....	189
异常.....	189
突然发高烧.....	190
感冒的护理.....	191
孩子肚子痛.....	192
盗汗.....	193
尿频.....	194
排尿时疼痛.....	194
“哮喘”.....	196
疣.....	197
粪便里有虫.....	197
夜里肛门痒.....	198

鼻中进入异物.....	198
荨麻疹.....	199
4岁到5岁	200
养育方法.....	204
孩子的饮食.....	204
龋齿及预防.....	204
环境.....	205
不同邻居的小朋友玩.....	205
不爱上幼儿园的孩子.....	206
在幼儿园交不上朋友.....	208
防止事故.....	209
春夏秋冬.....	209
异常.....	211
常发高烧.....	211
腹泻.....	211
“哮喘”.....	213
孩子出鼻血.....	213
抽风.....	215
孩子的呕吐.....	216
趴着睡.....	217
5岁到6岁	217
养育方法.....	221
孩子的饮食.....	221
孩子的加餐.....	222
夜间的睡眠.....	223
生活自理.....	224

不安静的孩子.....	225
不听话的孩子.....	226
异常.....	227
夜尿症.....	227
孩子发低烧.....	229
“哮喘”.....	230
腿酸软.....	231
抽搐.....	232
近视与眼镜.....	233
慢性鼻炎.....	234
疝气.....	235
湿疹.....	235
夜游.....	236
上小学的孩子.....	237

到做母亲的那一天

如果妊娠已经确定,应尽量不使其受到X线的照射。怀孕6~8周左右,多有呕吐。饮食不必勉强多吃,但是在呕吐过后什么都能吃的时候,要多吃一些含钙、铁、碘、维生素及蛋白质之类的食物。钙是构成胎儿骨骼和牙齿等的必需品,每天可饮用两瓶牛奶,也可食用小鱼、蛋黄、肝、贝类、青菜中的铁质丰富。

形成胎儿体躯的是蛋白质,尤其需要鱼、蛋、肉等所含的动物蛋白。每天喝两瓶牛奶的人,可外加一个鸡蛋。要多吃新鲜的水果和蔬菜。饭量不必过多。妊娠8个月后,胎儿已经相当大了,医生将嘱咐你不要过食。这是因为孕妇体内积存过多不必要的脂肪,会加重心脏的负担,所以不要过多的吃含脂肪较多的食物(腊肉、火腿肥肉、炸面圈、油炸鱼等。)

不要吃刺激性较强的食物(加喱粉、芥末、蒜、辣椒等)。酒以不喝为宜。

妊娠8个月以前,一般可做长途旅行,但最好乘火车,不宜乘汽车。曾经流过产的人,应加倍注意。

如果是家庭主妇,由于怀孕就控制自己的一切家务活动,这是错误的。对家务事除因呕吐难以坚持外,一般不要中断。每天可外出买东西,当作散步。但若稍感疲劳,就要休息。怀孕后,牙齿有时可变坏,当稍感牙痛时,就应及早医治。由于胎儿是在腹内成长的,所以不要按压腹部。衣服要尽量宽适,不要紧裹胸部和腹部。

有些人的乳头不突出而缩在乳房里。对于缩进去的乳头,要

儿在一段时期里不好吮吸，但无需着急。每天洗澡后，可按摩乳房4—5分钟，并向外拉乳头。即使不能完全牵拉出来，也不要担心，索性让婴儿吮吸就是了，不要轻易灰心。

妊娠中最讨厌的事情之一就是流产。所谓流产是指孕妇怀孕16周胎儿“小产”。流产的原因很多。不明原因的突然流产，要比原因清楚的由母亲的传染性疾病、或者严重的妊娠中毒、或者药物作用等引起的流产多。

流产的征兆，有阴道出血、腰和下腹部疼痛。也有不到疼痛那样严重程度的，是由于紧张所引起流产。

如有上述所说的证状，应迅速保持安静，并将情况报告产科医生。从阴道流出的异物，不要扔掉，要让产科医生查看一下。根据这些情况，医生为了使孕妇保持高度的安静，很可能让其住院。

所谓预防流产就是要母亲不感染传染病，要定期接受检查，预防妊娠中毒以及不随便服药等。

曾经流过产的人，尤要慎重。当接近以前曾经流过产的月份时，要避免过激的运动，停止“夫妻生活”。

就是以前未曾流过产的人，到怀孕三、四个月时，也尽量不要服药。因为这个时期正是形成胎儿体躯的时期，有些药品会引起畸形。即使过了4个月，孕妇若使用四环素（消色霉素），也可能使婴儿长出黄齿。如果在妊娠中注射链霉素或卡那霉素，生出的婴儿就有变成聋子的危险。

能引起畸形的疾病除了风疹外，好象再没有其它疾病了。虽然如此，在妊娠3个月以内，以不接近感冒病人为宜。因为感冒是各种病毒性疾病的总称，其中难免有对胎儿有害的。

在预定的分娩日期，婴儿即使不出生也不要担心，迟生两周左右是很常见的，对于临产时的痛苦，用不着精神紧张，也无需

看“无痛分娩”的书籍等。

出生后第1周到半个月的婴儿

生当天的婴儿

婴儿出生时体重若有2.5公斤以上，算过了人生第一关。体重不足2.5公斤的婴儿为“未成熟儿”，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。

常常担心婴儿什么时候排尿，婴儿排尿一般是在24小时以内。但是，也有的婴儿是在48时后才排尿的，当打开白色的尿布时，看到婴儿尿出红砖色的尿会感到吃惊。但不必担心，因为这是尿酸盐引起的。

婴儿第一次大便多在24小时以内排出。粪便呈暗绿色或黑色粘稠状，这叫胎便。这是肠的分泌物受到溶解蛋白的酶的作用发生变化而排出来的。粪便呈绿色是因为混有胆汁。

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，象肿起一个包似的（产瘤）。这是由于胎头在产道受压迫引起的。

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吃惊，这就是囟门。

脸也好像有些肿，特别上眼睑发肿的较多，且有眼屎。男孩的阴囊看起来也好像有些肿，这种浮肿也会自然消退。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。

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。看看背后，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料大小的痣,经过一年左右会自然消失。

即使热也不出汗,也不流口水。这是因为内分泌腺还不发达。刚出生时体温与母亲相同,然后下降 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$,8小时后保持在 $36.8\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 左右。如果每分钟呼吸 $34\sim 35$ 次,脉搏为 $120\sim 130$ 次左右。

生后第一周的婴儿

出生当天头部明显地呈椭圆形,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。虽常常睁开眼睛,但却什么也看不见。尽管婴儿是正常生长的,但是对第一次生儿育女的父母来说,可能会看到各种各样的“事件”。这些“事件”大部分都是生理上的现象,现例举如下:

新生儿黄疸一般在出生第3天后开始出现。由于婴儿肝脏的这种功能还未健全,胆红素就积存在血液中而引起黄疸。即便是不要取什么措施,在一周左右。也会自然痊愈。也有半数左右的婴儿是根本不出现黄疸的。

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、两周后,就象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,婴儿就不再排出沾乎乎和黑便了,而是换成排出吃了母乳或牛奶后经过消化的大便。这说明婴儿的肠子是通畅的。

从第4天到第7天,婴儿的乳头常常发肿,不论是男孩、女