



LINGZHIIYISUI BAOBAO YANGYU

主编 王淑玉 赵丽

0~1 岁宝宝养育

LINGZHIIYISUI BAOBAO YANGYU



河北科学技术出版社

前 言

CHANG AN

生育一个健康聪明的孩子，是每个父母的心愿。从怀孕到出生，孩子的全面发展是为人父母时时刻刻关心的焦点。抚育婴幼儿的工作是一项十分复杂精致的系统工程。随着利用高科技手段对胎儿及婴幼儿生理、心理、体格、精神、社会适应等方面的深入研究，我们逐渐对人类自身的发展有了更清晰的了解，对小生命在不同发育阶段需要怎样的抚育和照顾，才能促进孩子全面健康成长，具有了更确切的认识，逐渐形成了目前较为合理、科学的育儿新理念。

目前对健康的新概念不仅是指体格健全不生病，还要智能发达、心理平衡、适应社会，身心都要健康。因此，在抚育孩子的过程中，不仅要注意体质和智力的发展，还应特别重视非智力因素的培养。父母必须不断提高自身素质，树立育儿新概念，学习科学育儿的现代知识和技能，才能担当育儿的重任。本书对0~1岁婴儿的发育评价、喂养、护理、常见症状的处理以及早期教育和训练做了综合系统的描述，对渴望了解婴儿教养知识的年轻父母来说，这是一本必备的参考书。

主治医师 王淑玉
解放军白求恩国际和平医院儿科
主 任 赵 丽

2003年6月

目录

新生儿

2 生理特征

- 体格发育 3
- 智能与心理发育 5

7 喂养和护理保健

- 居室要求 8
- 怎样进行母乳喂养 8
- 喂哺母乳的禁忌 11
- 母乳不足的补充方法 11
- 人工喂养的注意事项 12
- 维生素的补充 14
- 怎样抱宝宝更舒适 14
- 给宝宝换尿布 16
- 臀部的护理 18
- 脐部的护理 20

- 给宝宝洗澡 20
- 宝宝的衣着 24
- 培养良好的睡眠习惯 25
- 预防接种 26

27 早期教育与训练指导

- 体能训练 28
- 感知训练 35
- 语言训练 36
- 个人和社会能力培养 36

37 常见症状的处理

- 新生儿啼哭 37
- 新生儿窒息 38
- 新生儿发热 39
- 新生儿肺炎 40
- 溢奶及呕吐 41
- 新生儿黄疸 42
- 新生儿期几种生理现象 43
- 头颅血肿、产瘤 44
- 早产儿 44
- 新生儿筛查 45

1~3个月

48 生理特征

- 体格发育 48

51 喂养和护理保健

- 预防接种 51
- 出生 42 天的健康检查 52
- 体格锻炼 52
- 添加辅食 53
- 怎样辨认婴儿的大便是否正常 54
- 适时给宝宝睡枕头 54
- 跟宝宝说话 55
- 如何安抚哭闹的宝宝 55

56 早期教育与训练指导

- 体能训练 56
- 感知训练 67
- 语言训练 69
- 个人和社会能力培养 70

71 常见症状的处理

- 婴儿常见的神经系统症状 71
- 什么时候应该去看医生 72
- 消化不良 72
- 湿疹 73
- 佝偻病 74
- 夜啼 75
- 斜视 77
- 先天性骨关节脱臼 77



4 ~ 6 个月

80 生理特征

体格发育 80

智能与心理发育 81

83 喂养和护理保健

长牙的征兆 84

添加辅助食品 84

辅食添加原则 84

辅食的添加方式 85

如何给宝宝穿脱衣服 85

适合宝宝年龄的衣服 88

预防接种 88

89 早期教育与训练指导

体能训练 90

感知训练 95

语言训练 97

个人和社会能力培养 98

99 常见症状的处理

突然哭闹 99

出疹 101

发热 103

鼻塞的正确处理 104

营养性缺铁性贫血的防治 104

7~9个月

108 生理特征

体格发育 108

智能与心理发育 110

111 喂养和护理保健

辅食的添加 112

保护牙齿 112

宝宝流口水不要紧 112

让宝宝练习爬行 113

谨防感冒 114

预防接种 114

115 早期教育与训练指导

体能训练 115

感知训练 123

语言训练 128

个人和社会能力培养 129

130 常见症状的处理

地图舌 130

婴儿腹泻与脱水 130



呼吸道感染 132

异物吸入 132

惊厥 133

警惕肠套叠 133

10 ~ 12 个月

136 生理特征

体格发育 136

智能与心理发育 137

138 喂养和护理保健

断乳 138

辅食的添加 139

学着自己吃饭 140

和家人一起吃饭 141

控制大小便 141

为宝宝选购衣物 141

发热时的饮食 142

143 早期教育与训练指导

体能训练 144

感知训练 147

语言训练 150

社会交往能力训练 151

152 常见症状的处理

过胖的婴儿 152

婴儿外伤 153

出牙迟 154

便秘的处理 154

155 附录

婴儿辅食添加顺序 155

我国儿童计划免疫程序 156



新生 儿

XINSHENGER

初到人世的小宝宝，动作没有规律、不协调，两只小手常常紧握着。他用哭声来表达他的要求，做妈妈的一定要细心领会呀。房间里的铃声能使他全身活动减少，对成人的声音和触摸可产生反应，包括看、听、表现安静和愉快等。面对这个可爱的小生命，你会感到母亲的伟大。



生理特征

HENGLI TEZHENG



新生儿体格发育的特点:

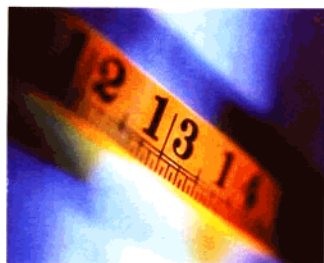
◆性别差异: 出生时及新生儿期三项指标, 均为男婴大于女婴。

◆产次差异: 出生时足月经产儿的体重平均比足月初产儿重。

◆此外, 尚与城乡差异、地区差异、不同时期差异、遗传因素、环境因素、营养、气候、季节等有关。

体格发育

新生儿是指从出生到出生后 28 天这一阶段。新生儿作为刚刚出生的小生命,对于初为人父母的年轻家长,应该非常关心自己的小宝宝是否正常。**最直观、最简单的就是小宝宝在出生后的体重、身长、头围数值,即我们一般常用的表示其体格发育的三项重要指标。**其他指标尚有顶臀长、胸围、上臂围等。下面我们就介绍体重、身长、头围的理想值、测量方法、增长规律等。



体重 体重是衡量新生儿的最重要指标,新生儿体重测量应在其出生后 1 小时内完成(因为新生儿在 24 小时之内体重下降明显),一般由助产士完成此项工作。正常体重儿,理想值范围在 2.5~4 千克。低于 2.5 千克称为低出生体重儿,低于 1.5 千克称为极低出生体重儿;大于 4 千克为巨大儿,包括正常和有疾病者(如糖尿病母亲的婴儿)。新生儿

出生后 12 天内为生理性体重下降阶段,在此期间体重为负增长,第 3~7 天最明显,因为此时小宝宝少吃多睡。至生后 2 周,早产儿、足月儿、过期产儿其体重平均比出生时体重分别增加 100 克、200 克、170 克,即大约每天分别增加 7 克、15 克、12.5 克;至生后 4 周,早产儿、足月儿、过期产儿其体重平均比出生时体重分别增加 700 克、850 克、

840克，整个新生儿期，大约每天平均体重分别增加 25 克、30.5 克、30 克。

身长 首次测量应在 24~72 小时内进行，工具为标准量板或特定测量器，一般不用软尺，测量值应精确到 1 毫米，其理想值范围 45.5~54.5 厘米。在整个新生儿期，身长平均比出生时增加 4.1 厘米。

头围 首次测量时间同身

长，工具为标准软尺，测量值应精确到 1 毫米，其理想值范围 32.1~37.2 厘米。整个新生儿期，头围平均比出生时增加 2.7 厘米。

运动发育 运动发育速度虽有种族、地区、个体差异，但发育顺序及规律是一致的，即自上而下，从头、颈、腰肌到上肢、下肢；先“取”后“舍”，即先能拉床栏站起后从

综合评价新生儿体格发育各项指标的标准：

上面我们讲的体格发育三项指标，均是从单一因素评价新生儿体格发育的标准。如用多因素对体格发育进行综合分析，则可从多个不同侧面反映新生儿体格发育特点。一般用重量指数： $\text{出生体重（克）} \times 100 / \text{身长（厘米）}^3$ 作为衡量标准，可反映体重与身长的比例关系，说明人体充实度，表明新生儿体形是否匀称。新生儿重量指数大于 2.00（胎龄小于 37 周）或 2.20（胎龄大于 37 周），身长与头围之比大于 1.36 者称为匀称型。将重量指数小于 2.00 或小于 2.20（胎龄同上），身长与头围之比大于 1.36 者，称为非匀称型。

立位坐下，先能抓取后能放下。

抬头 新生儿颈肌无力，仰卧时颈后与床面接触。若扶双肩坐起，当其躯干接近坐位时则见头能竖直3~5秒，然后下垂。

坐 1个月内婴儿腰肌无力，扶坐时自颈至腰弯成半圆形。

爬 新生儿俯卧位时有反

射性匍匐动作。

站立与行走 新生儿有立足反射（从两侧腋下扶新生儿至直立使其足背触及检查台沿，可见其先屈腿，后向前伸腿踏到台面上）和踏步反射（抱他在台面上向前移动，可见他双腿交替跨步），似为站立及行走预演，若抱直使其负重，则腿肌张力增高。

智能与心理发育

新生儿已能看见明暗及颜色，能用眼追随移动的物体。尤其是色彩鲜亮的物体和对比鲜明的轮廓部分，如白背景下的黑边线，对黑线条附近对比最强烈的地方注视时间更长。用红色的吊环在头上方约20厘米处做水平及垂直方向移动，宝宝能作出用眼追红环的反应。



刚出生的宝宝有良好的听觉能力，2周左右的小儿能区分人的语音和其他声音，如铃声、哨声等，这种区别不同声音的能力是他以后学习语言的前提。宝宝对说话的声音反应敏感，父母的说话声可以引起宝宝咿呀发音，也可以使哭闹的宝宝安静下来。

新生儿的皮肤觉也很灵敏，能对与身体接触的被褥、衣服等任何不舒服的刺激表示强烈的反应，如尿、便的刺激都会引起孩子的哭闹。

新生宝宝的嗅觉和味觉也较灵敏。孩子嗅到母乳的香味

会将头转向母乳奶垫。对苦和酸的东西会产生皱眉、闭眼、张嘴表情等，并拒绝吃苦味的药物，而甜的东西能引起吸吮动作。

新生儿期即有了记忆能力，最早的记忆是对妈妈抱成吃奶姿势的记忆。吃母乳的小儿，只要抱成固定的姿势，就会寻找奶头。

情绪对婴儿适应生存有着特别的意义。婴儿天生就具有情绪的反应能力，生后很早就表现出情绪反应，如吃饱后就安静，饥饿或尿湿时就不安、哭闹等。



喂养和护理保健

EIYANG HE HULI BAOJIAN

母乳是大自然赐给宝宝最好的粮食，人奶完全适合宝宝生长和发育的需要。母乳营养均衡、易于消化吸收，能满足4~6个月以内婴儿的需要；母乳含有抗体，能增强宝宝抵抗疾病的能力；母乳喂养还可以增进母婴之间的感情；母乳喂养还有经济、方便、温度适宜、不易过敏和加快乳母子宫复原等优点，因此，应尽可能采用。在孕妇怀孕后期应加强母乳喂养知识的学习，使孕妇建立起自己喂奶的思想准备和信心，这是母乳喂养成功的一个条件。



居室要求

宝宝的居室应阳光充足，通风良好，具有安全措施。冬季室温 $18\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，早产儿则应在 $24\sim 29^{\circ}\text{C}$ ，湿度在 $60\%\sim 65\%$ 为宜。床垫软硬适当，过软会影响宝宝脊柱的发育。宝宝的居室应尽量避免患病的人进入。

怎样进行母乳喂养

婴儿刚生下处理完毕后即抱给母亲，让他（她）贴近母亲前胸，含住奶头，以增加母亲与婴儿的接触。宝宝出生后的前3天内母亲产乳不多，但宝宝的需要量也不多。此时，要做到的就是按需哺乳。早吸吮、勤吸吮，奶量就会渐渐地多起来。对喂奶间隔不必限制太严，可根据婴儿食欲而定。开始喂奶时间不规则，但经过一段时间自然会调节到规则哺乳。大约每 $3\sim 4$ 小时喂奶1次。