

开心优生育儿宝典
kaiXinyoushengYuer-
biaodian

婴儿出生时都有数量不等的毛发，叫做“胎毛”。有些婴儿只在头上长有软毛，有些婴儿在双肩和脊柱部位都覆盖有粗毛。

断！
告



000500YUER GONGCHENG

0~1岁育儿工程



金海豚婴幼儿早教课题组/编

中国儿童早期教养工程，权威机构跟踪指导

内蒙古人民出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

开心优生育儿宝典/金海豚婴幼儿早教课题组编.
呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.12
ISBN 7-204-07123-9

I.开... II.金... III.①妊娠期-基本知识②分娩-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识
IV.R714②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 117330 号

开心优生育儿宝典

0~1 岁育儿工程

金海豚婴幼儿早教课题组 编

责任编辑:杨琼宇

出版发行:内蒙古人民出版社(呼和浩特市新城西街 20 号)

印 刷:北京金红发印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:60

字 数:880 千字

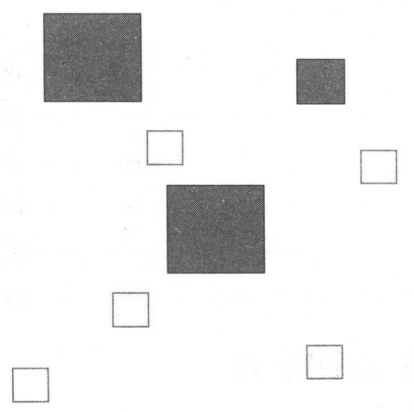
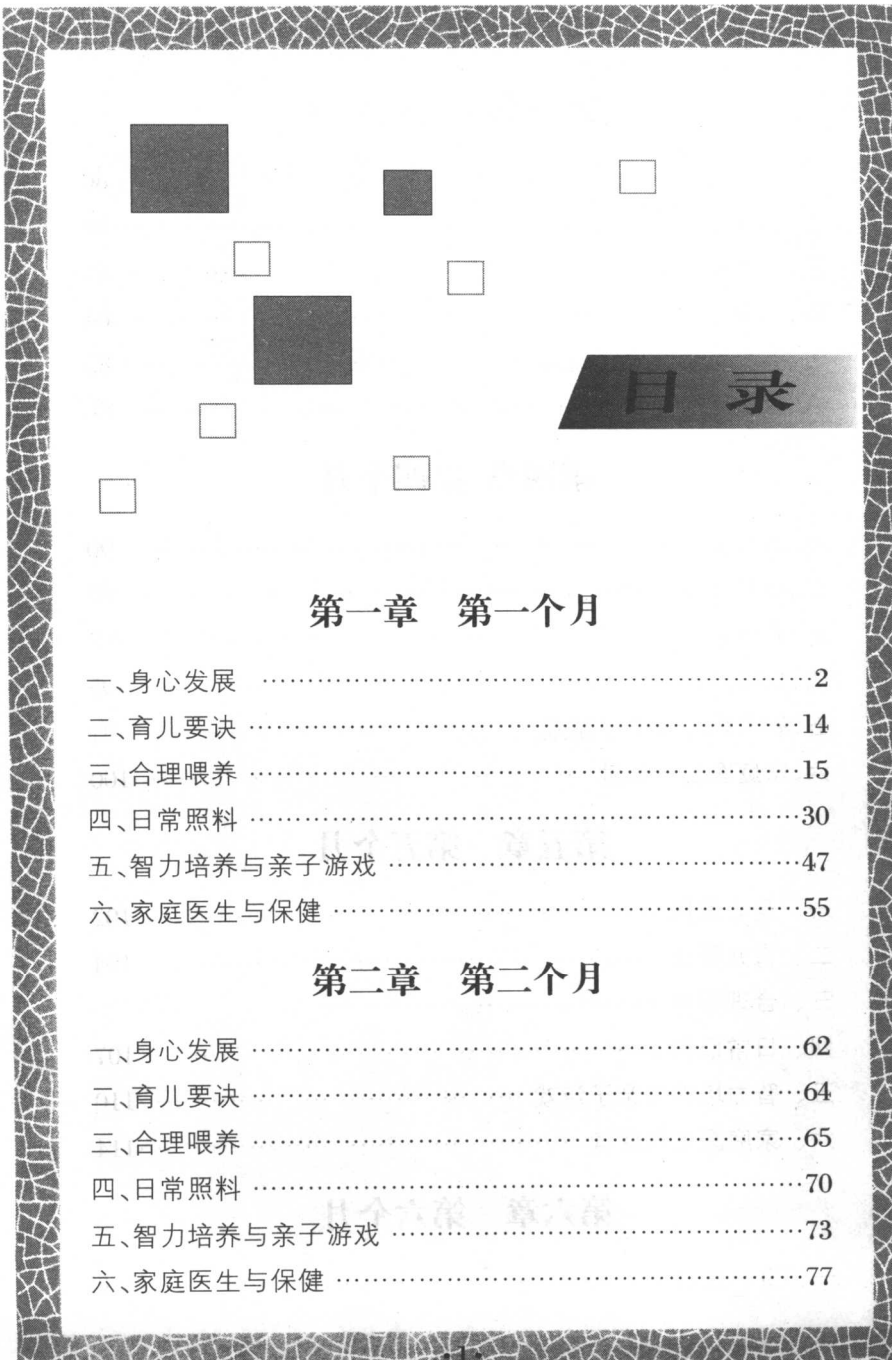
版 次:2005 年 4 月第 1 版

印 次:2005 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-204-07123-9/R·198

定 价:168.00 元(共十册)

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

第一章 第一个月

一、身心发展	2
二、育儿要诀	14
三、合理喂养	15
四、日常照料	30
五、智力培养与亲子游戏	47
六、家庭医生与保健	55

第二章 第二个月

一、身心发展	62
二、育儿要诀	64
三、合理喂养	65
四、日常照料	70
五、智力培养与亲子游戏	73
六、家庭医生与保健	77

第三章 第三个月

一、身心发展	80
二、育儿要诀	82
三、合理喂养	83
四、日常照料	84
五、智力培养与亲子游戏	85
六、家庭医生与保健	88

第四章 第四个月

一、身心发展	90
二、育儿要诀	92
三、合理喂养	93
四、日常照料	95
五、智力培养与亲子游戏	97
六、家庭医生与保健	100

第五章 第五个月

一、身心发展	102
二、育儿要诀	104
三、合理喂养	106
四、日常照料	107
五、智力培养与亲子游戏	110
六、家庭医生与保健	114

第六章 第六个月

一、身心发展	118
--------------	-----

二、育儿要诀	120
三、合理喂养	121
四、日常照料	123
五、智力培养与亲子游戏	125
六、家庭医生与保健	128

第七章 第七个月

一、身心发展	132
二、育儿要诀	134
三、合理喂养	135
四、日常照料	138
五、智力培养与亲子游戏	140
六、家庭医生与保健	143

第八章 第八个月

一、身心发展	146
二、育儿要诀	148
三、合理喂养	150
四、日常照料	153
五、智力培养与亲子游戏	156
六、家庭医生与保健	159

第九章 第九个月

一、身心发展	162
二、育儿要诀	164
三、合理喂养	165
四、日常照料	168

五、智力培养与亲子游戏	170
六、家庭医生与保健	173

第十章 第十个月

一、身心发展	176
二、育儿要诀	178
三、合理喂养	179
四、日常照料	182
五、智力培养与亲子游戏	185
六、家庭医生与保健	188

第十一章 第十一个月

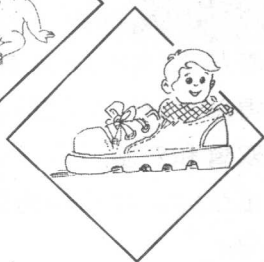
一、身心发展	192
二、育儿要诀	194
三、合理喂养	197
四、日常照料	200
五、智力培养与亲子游戏	203
六、家庭医生与保健	206

第十二章 第十二个月

一、身心发展	210
二、育儿要诀	212
三、合理喂养	213
四、日常照料	215
五、智力培养与亲子游戏	216
六、家庭医生与保健	218

第一章

第一个月



一、身心发展

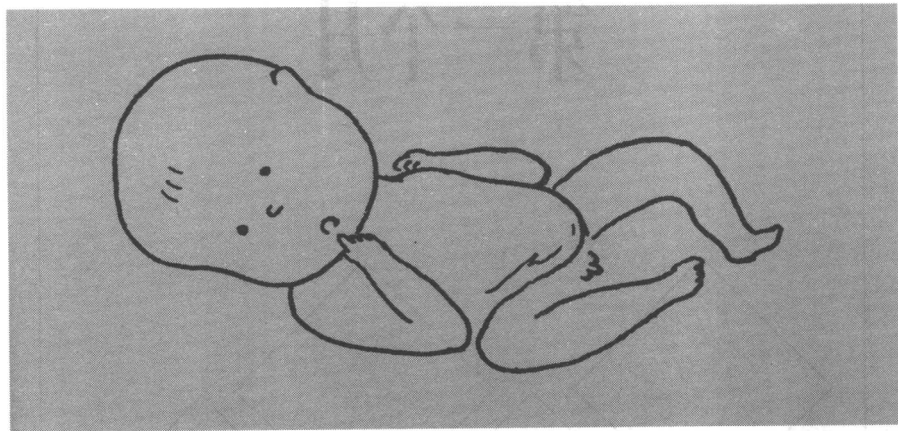
1 新生儿的体格特征

胎儿在母体内发育，吸收母亲的营养和氧气不停的成长。出生之后，婴儿和母体分开，必须仰赖自己的肠管来吸收养分，靠呼吸来获得氧气以维生。因此，婴儿的身体构造，在短期内有了急速的变化。

所谓新生儿期，指的是婴儿自诞生到适应外界生活的期间，而WHO(世界卫生组织)则指定为诞生后的四个星期内。

所有新生儿都有一些体格特征，尽管这些特征完全属于正常，但仍然很易使父(母)亲发生恐慌，第一次当父母的尤其如此。如果你对此有所预料，将有助于减轻你诸如此类可能存在的焦虑。

(1)一般比例



看起来，你的婴儿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。

出生时，其头部为躯干大小的 $\frac{1}{4}$ ，2岁时为 $\frac{1}{5}$ ，18岁时仅为 $\frac{1}{8}$ 。

(2)身高

新生儿的身高，约在 49~51 厘米左右，一般来说，男婴比女婴

一、身心发展

要高。而新生儿的身高,与人种、母亲的年龄、母亲怀孕次数、骨盆的大小、怀孕期的休养、营养等,都有密切的关系。

婴儿出生时,大脑功能尚未健全,其中还保留各种原始反射。随着中枢神经系统的发达,大脑的功能会逐渐发育成熟。

(3)体重

新生儿的体重,男婴为 3.0~3.6 公斤(平均 3.3 公斤),女婴为 2.9~3.5 公斤(平均 3.2 公斤)。新生儿的体重与身高,均与母亲怀胎期的养分摄取有极大的关联。

婴儿自诞生后的第三天开始,体重便会下降,这是因为新生儿开始排出尿液与胎便,自皮肤和吐气的作用,蒸发水分,以及奶汗的吸收量较少之故。通常来说,这个时期的婴儿,体重会比初生时减轻百分之十左右,待其喝奶顺畅后,体重便会开始上升,大约在出生后第十天,体重就会恢复原状(与出生时相同)。

其后,每天增加 30~40 克,一个月后,体重就会增加至四公斤。

(4)胸部

婴儿的胸部,在外观上,与大人有极大的差别。

婴儿的胸部是圆筒状的,前后、左右的宽度相等,肋骨呈水平状,胸围平均是男婴 32.8 厘米,女婴 32.6 厘米。

(5)头部

形状:婴儿的头部在出生后不可能是完全圆形的,尽管它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。

①头盖

婴儿的头颅较大,脸部较小,外形十分奇特。

刚出生时,男婴的头围平均是 35.5 厘米,女婴是 33.1 厘米,稍大于胸围。

②囟门

囟门分为两个部分,前面的是前囟门,后面的是后囟门。婴儿出生之后,前、后囟门都是打开的,过了不久,后囟门就会自动的关闭,而前囟门则要等到一年至一年半后才会关闭。

前囟是新生婴儿头顶的柔软部位,是头颅骨尚未连接的间隙。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囟门受重压。不必对前囟门作特别的照顾,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),或在前囟门部位出现不正常的萎陷(异常的凹陷)时,就应立刻请医生诊查。

(6)眼睛

情况: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有分泌物是正常的。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。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。

①眼睛的功能

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张开眼睛。

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,斜视就会逐渐地消失。如果你的婴儿在3个月之后仍有斜视,你应该去请教医生,并应同时请眼科专家诊治,早期治疗是重要的。

②眼泪

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。

(7)口部

①唇疱

唇疱通常位于口的中央部分,它是由于婴儿的吸吮造成的。唇疱无害并会自行消失。

②舌系带

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。

(8)肚脐

婴儿的脐带从其离腹壁约7.5或10厘米(3或4英寸)处无痛的剪断。然后用一条弹性带或卡夹压紧脐部断端,残端约于10天左右萎缩脱落。有些婴儿发展为脐疝(靠近脐部有一小肿块),它在1岁以内几乎都可以自然地消除。如果你的婴儿患有脐疝并且继续扩大或持续存在的话,就要求诊于医生了。

(9)乳房

男婴和女婴出生时都有肿胀的乳房,甚至有微量的乳汁分泌。这是由于婴儿体内尚存有母亲的激素(荷尔蒙)的缘故,这种泌乳现象可以自行消失。千万不要把乳汁挤压出来。这种块(肿胀的乳房)在几天之内就会消除而平陷下去。

(10)生殖器

男婴和女婴在出生时他们的生殖器都自然地显得比他们身体的其余部分大。阴囊或外阴甚至呈现较红色和发炎的现象,这是一种自然现象,这是由于母亲的荷尔蒙的缘故。这种荷尔蒙同时可以引起女婴有清游透明的或白色的分泌物,甚至可有少量的阴道出血。再强调一次,这种现象是完全正常的,并且数日之后可消失。一般来说,男婴出生时,睾丸已降入阴囊,早产儿则可能还在阴囊入口处,出生后若干日后才降到阴囊内。

(11)消化管

婴儿的胃类似酒瓶垂直的形状,因此,婴儿在喝奶后即刻躺下,或激烈摇晃身躯时便会吐奶。

新生儿的胃容量,约在五十毫升左右,故不宜一次大量给奶,以免发生吐奶的情形。

婴儿的肠管,长度约是身长的六倍,而大人的肠管,只有身长的四倍,但是婴儿肠壁的吸收能力,显然比不上大人,因此,遇到难以消化的食物时,极易发生下痢。

(12)反射和运动

所有健康新生儿都具有反射活动,反射是本能的活动,用以保护他们自己。通常,这种反射一直延续到婴儿3个月左右时以随意运动取代它为止。保护眼睛和维持呼吸是两种最容易引出的反射活动:如果你触摸他的眼睑,你的婴儿会闭上眼睛,如果你用大拇指和食指轻轻地夹住他的鼻子,他就会用双手做出挣扎的状态。新生儿的代表性反射运动有如下几种:

①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。

②吸吮反射



每个婴儿出生时都具有吸吮反射。只要放点东西进你婴儿的口内或者按压紧靠齿龈后面的上腭部位，你的新生儿就会开始吸吮。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。

③ 吞咽反射

所有婴儿刚一出生就有吞咽能力。这就是说他们可以立刻吞咽初乳或乳汁。

④ “步行”反射

当你扶持着新生儿的双臂下面使之处于直立状态，并让他的双脚接触坚实的表面时，他会移动他的双腿做出走路或跨步动作。这并不是一种促进婴儿直立和步行的反射。如果你扶持婴儿直立并让他双腿的前部轻轻地接触硬物边缘，他就会自动抬起一只脚做出向前跨步运动。

⑤ “爬行”反射

当你的新生儿被置于腹部朝下即俯卧姿势时，他就会呈现出“爬行”反射。这是因为他的双腿就像在子宫里面一样仍然朝向他的躯体蜷曲。当踢他的双腿的时候，他或许能够以不明确的爬行姿势慢慢挪动，实际上只是在小床上作轻微的向上移动。一旦他的双腿不再屈曲且能躺平，这种“反射”即行消失。

⑥ 抓握反射

任何东西按压在新生儿的手掌心，他都用手指握紧。他能够把东西握得很紧。婴儿出生后不久，这种反射就如此强而有力，甚至他紧握着你的手指就可以支持他本身的重量。这种反射一般约在3个月左右消失。如果你轻触婴儿的双脚底时，你也会发现他的脚趾向下拳曲，好像想抓握（握持）住什么似的。

一、身心发展

⑦紧抱或莫罗氏反射

如果你的婴儿听到一种靠近他的大声响或受到粗糙的触摸时,他就会举起他的双臂和双腿,手指外伸,力图抓住任何东西。他会慢慢地朝着他的身体的方向放下肢体,然后弯曲双膝和紧握双拳。这是对刺激的一种大的或“巨大的”应答反应,新生儿的许多反应都与此相似。例如,当你的幼婴看见你的时候,他用整个身体去迎接你。直到他大约 8、9 个月大时才能作简单的微笑,并向你伸出双臂表示出更为成熟的欢迎动作。

2 新生儿的生理机能

(1)呼吸

新生儿的呼吸,每分钟约 40~50 次,是大人次数的二倍半,大多采腹式呼吸的方式,不必用到胸部。

在测量婴儿呼吸次数时,如果婴儿稍微移动身躯,呼吸便会即刻增加。因此,一般都利用婴儿睡眠时进行试验。

(2)脉搏

新生儿的脉搏,每分钟跳动 130~160 次,约为成人的二倍半,睡眠与哭泣时的差异颇大。

(3)体温

婴儿的体温在 37℃ 上下,调节机能与汗腺的发育,皆未臻完善,极易受外界气温的影响,变化极为快速。出生几天之后,便开始流汗,额部及胸部会有水珠。未成熟的婴儿(早产儿)变化尤为明显。

婴儿出生 5~7 天内要进行苯酮尿症等 5 种先天性代谢异常症和先天性甲状腺机能低下症(呆小病)的检查。先天性代谢异常症是极罕见的病。但是一旦治疗不及时,会留下身心残疾。早期发现,坚持治疗,可防止发病,所以务必要做一下检查。

(4)睡眠

婴儿大部分时间都在睡觉,若经常啼哭的话,便是身体不适的征兆。有的婴儿稍有声响就会醒来,但一般都不太容易受声音干扰,尤其是授乳及入浴之后,几乎完全不受影响。

(5)皮肤

①胎脂

你的新生婴儿的皮肤也许会被白色的脂质所覆盖。有些婴儿胎脂遍布他们的脸部和身体,而另一些婴儿只分别分布于他们的脸部和手。目前人们普遍认为不必清除胎脂,这不仅因为胎脂具有保护的 特性,而且也因为它在 2~3 天之内就自然地 被皮肤所吸收。但是,如果在婴儿皮肤的皱褶内有大量胎脂堆积并可能引起刺激时,就应把它擦拭干净。

②颜色

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、下身颜色各异现象可以通过移动婴儿的体位而很容易就得到矫正。

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),这些斑点是无害的,并会自然地消退。

几乎所有婴儿都从出生第三天起,皮肤就呈黄色,叫做“新生儿黄疸”,到第五六天时,颜色最浓;到第十天左右自然会好转。这种黄疸是自然现象,表示这名婴儿很健康,喝奶情况也很正常的反应。

黄疸是由于血液的胆红素增加黄色素而产生的,而胆红素是由被破坏的红血球所制造的;大孩子或成人的肝机能已完成,能不断排出胆红素,因此不会有黄疸;但是,初生儿的肝机能不佳,无法

彻底排出胆红素,累积在体内,黄色素反应在皮肤上而形成黄疸。出生五六天后,肝胆开始发挥正常功能,黄疸自然消失。

③斑点

婴儿的鼻梁上有小白斑点,称为“粟粒疹”。这些斑点并不是异常的。因此,千万不要挤压它。粟粒疹是由于汗腺和皮脂腺(产生皮脂以润滑皮肤)短暂阻塞所造成的。粟粒疹一般在数日后消失。

④风疹块(荨麻疹)和疹子

许多婴儿出现一种皮肤症状,看起来很像荨麻疹,称为“新生儿荨麻疹”。婴儿的皮肤出现红色斑块,并伴有很快出现接着又很快消失的白色小斑点。整个出疹过程只延续几天并无须治疗而消退。

⑤体毛

婴儿出生时都有数量不等的毛发,叫做“胎毛”。有些婴儿只在头上长有软毛,有些婴儿在双肩和脊柱部位都覆盖有粗毛。这些都是十分正常的。这些体毛在出生后很快就全被摩擦掉。

(6)声音

①哭声

婴儿第一声啼哭是肺脏建立功能的开始,是由胎儿转变为婴儿的信号。

宝宝唯一与家长沟通的办法就是啼哭,他以此告诉你他有什么地方出了毛病。请记住婴儿曾一直在黑暗、恒温和有固定食物供应的子宫环境中轻柔地浮动了9个月,因此,明亮的光线、坚硬的表面、冷的感觉和饥饿等因素都会使他啼哭。

饥饿是小儿最常见的啼哭原因。

②呼吸声

所有新生儿在呼吸时都发出奇怪的声音。有时候,呼吸是快速的和嘈杂的,有时又呈现不规则。你的婴儿可能在每次呼吸过程都