

婴幼儿成长保健

主 编

陈长清

副主编

何淑敏 郭金叩

编著者

何淑敏 陈长清 吴永利 郭金叩

肖 敏 赵玉歧 陶兆瑞 白克昌

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以问答形式分别介绍了0~1个月宝宝和1~6个月、7~12个月、1~3岁婴幼儿的卫生保健、饮食营养、早期教育,以及常见病的家庭医疗护理等知识。内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合已婚夫妇、婴幼儿保育人员和基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿成长保健/陈长清主编. —北京:金盾出版社, 2002. 2

ISBN 7-5082-1759-4

I. 婴… II. 陈… III. 婴幼儿-妇幼保健-基本知识
IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第077429号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京印刷厂

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.75 字数:126千字

2003年3月第1版第3次印刷

印数:22001~33000册 定价:6.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

科学研究证明,婴幼儿成长具有较大的潜力,可塑性极大,是身体和智力发展最快的时期。健康的身体,发达的智力,良好的个性和品德,都需要在这个时期打好基础。如何做好婴幼儿成长保健工作,诸如怎样判断自己的宝宝是否健康,发育是否正常,怎样采取正确的方法护理与喂养,如何防治常见疾病,以及如何对孩子进行早期智力教育等,已成为年轻父母极为关注的问题,并对基层保健人员提出了更高的要求。

家庭是孩子生长的摇篮,父母是孩子的教师,孩子在这里生活、成长,习惯在这里养成,教育从这里开始。家庭对孩子的日夜熏陶、潜移默化作用是社会和学校所无法代替的。普及科学育儿知识,把这些知识交给家长,对提高人口素质,培养全面发展的新一代至关重要。

笔者从事儿科临床工作 20 余年,经常遇到孩子的父母、婴幼儿保育人员和基层医务人员提出许多有关婴幼儿成长保健的问题,为了使广大读者掌握科学的育儿方法,我们广览资料,结合多年临床经验,编写了这本《婴幼儿成长保健》科普读物。

为便于读者查找和阅读,本书采用问答形式,共列出 220 个问题,包括 0~1 个月宝宝和 1~6 个月、7~12 个月、1~3 岁婴幼儿的卫生与保健,营养与喂养,智力发育训练及早期教育,常见疾病的家庭医疗护理等知识。其中智力发育训练及早期教育,在过去的育儿书籍中提及的较少,本书根据近年来的

研究成果,介绍了大量的新知识、新技术、新方法,当婴幼儿成长到某个月龄时,家长通过查阅本书,便可得到实际、有效的帮助。平时如能经常翻阅此书,可增长许多有关婴幼儿常见病的防治知识。

本书科学实用,通俗易懂,可供年轻父母和家庭成员、婴幼儿保育人员、基层医务人员阅读。我们真诚地希望该书能成为您的良师益友。愿您的宝宝健康、聪明。

由于作者水平有限,书中不当之处在所难免,希望广大读者批评指正。

作 者

2001年10月

目 录

一、卫生与保健

(一)0~1个月宝宝保健

1. 新生儿的特点是什么? (1)
2. 为什么要给新生儿接种卡介苗? (1)
3. 为什么要给新生儿接种乙型肝炎疫苗? (3)
4. 如何喂养与护理早产儿? (3)
5. 早产儿为何容易得病? (4)
6. 新生儿的乳房肿大和阴道出血是怎么回事? (5)
7. 为什么不要给新生儿割螳螂嘴和马牙? (5)
8. 怎样做好脐部护理? (6)
9. 新生儿哭闹不安怎么办? (6)
10. 新生儿溢奶与吐奶有何不同? (7)
11. 如何防止新生儿意外事故? (8)
12. 新生儿睡电褥子危险吗? (9)
13. 如何给宝宝洗澡? (9)
14. 夏季如何防止新生儿脱水热? (10)

(二)1~6个月婴儿保健

15. 1~6个月的婴儿有哪些特点? (11)
16. 影响小儿体重增长的原因有哪些? (12)
17. 1~6个月婴儿该接受什么预防注射? (12)
18. 服用钙剂还会缺钙吗? (13)

19. 怎样早期防治缺铁性贫血?	(14)
20. 如何识别婴儿大便异常?	(14)
21. 怎样早期发现肠套叠?	(15)
22. 炎热夏季怎样防治痄子与疖病?	(16)
23. 怎样让婴儿改掉吮吸手指的习惯?	(16)
24. 婴儿可以到户外活动吗?	(17)

(三)7~12个月婴儿保健

25. 7~12个月的婴儿有哪些特点?	(18)
26. 佝偻病有哪些表现?	(18)
27. 佝偻病能治好吗?	(19)
28. 出牙晚是缺钙吗?	(20)
29. 7~12个月的婴儿应接受哪些预防注射?	(20)
30. 预防接种后有反应吗?	(21)
31. 什么情况下不能打预防针?	(21)
32. 怎样预防感冒?	(22)
33. 7~12个月的婴儿多发生什么意外事故? 如何预防?	(22)

(四)1~3岁幼儿保健

34. 1~3岁的幼儿有哪些特点?	(23)
35. 孩子不愿午睡怎么办?	(24)
36. 孩子不愿吃饭怎么办?	(25)
37. 怎样预防小儿便秘?	(25)
38. 如何防治小儿上呼吸道感染?	(26)
39. 怎样预防小儿营养不良?	(27)
40. 怎样培养小儿爱清洁的好习惯?	(28)
41. 睡觉前“特别爱好”必须改吗?	(29)
42. 左撇子的习惯必须改吗?	(29)

- 43. 如何防止孩子玩弄煤气和电灯开关? (30)
- 44. 幼儿睡觉踢被子怎么办? (30)
- 45. 夏季小儿低热的常见原因有哪些? (31)
- 46. 口角炎的常见原因有哪些? (31)

二、营养与喂养

(一) 婴幼儿营养概述

- 47. 婴儿期消化器官的特点有哪些? (33)
- 48. 什么是营养素? (34)
- 49. 蛋白质与生长发育有什么关系? (34)
- 50. 脂肪与生长发育有什么关系? (35)
- 51. 糖类食品与生长发育有什么关系? (36)
- 52. 何时开始添加辅食? (37)
- 53. 添加辅食的方法和顺序是怎样的? (37)
- 54. 维生素 A 能促进生长发育吗? (38)
- 55. 锌对生长发育有影响吗? (38)
- 56. 药用维生素 D 与鱼肝油有哪些不同? (39)
- 57. 维生素 C 片剂能代替蔬菜吗? (39)
- 58. 给小儿及时补充水分重要吗? (40)

(二) 0~1 个月宝宝喂养

- 59. 初乳有哪些特殊营养? (41)
- 60. 母乳喂养有哪些好处? (42)
- 61. 怎样给新生儿喂奶? (42)
- 62. 给新生儿喂母乳需要定时吗? (43)
- 63. 如何保证母乳充足? (43)
- 64. 产妇患急性乳腺炎时可以喂奶吗? (44)
- 65. 哪些母亲不宜哺乳? (45)

- 66. 没有母乳哺养的婴儿应如何喂养? (45)
- 67. 如何做好混合喂养? (46)
- 68. 怎样掌握牛奶量? (47)
- 69. 怎样用奶粉喂孩子? (47)
- 70. 母乳喂养的孩子是否还需喂水? (48)
- 71. 如何喂养早产儿? (48)

(三) 1~6 个月婴儿喂养

- 72. 怎样判断母乳是否充足? (49)
- 73. 母乳不够吃怎么办? (50)
- 74. 何时开始添加鱼肝油? (50)
- 75. 怎样添加蛋黄? (51)
- 76. 怎样适当添加菜水、果汁、菜泥? (51)
- 77. 婴儿腹泻时可以继续喂母乳吗? (52)
- 78. 牛奶喂养的婴儿腹泻时怎么办? (53)
- 79. 消化不良婴儿如何喂养? (53)
- 80. 患湿疹婴儿如何喂养? (54)
- 81. “嚼喂”有害处吗? (54)

(四) 7~12 个月婴儿喂养

- 82. 为什么让孩子吃含蛋白质多的食物? (55)
- 83. 含蛋白质多的食物有哪些? (55)
- 84. 孩子只吃奶不肯吃粥怎么办? (56)
- 85. 孩子多吃点猪肝好吗? (56)
- 86. 如何给孩子断奶? (57)
- 87. 如何掌握好断母乳后的饮食? (57)
- 88. 9~12 个月婴儿一日食谱怎样安排? (58)

(五) 1~3 岁幼儿膳食

- 89. 如何增进孩子的食欲? (59)

90. 小儿多吃糖好吗?	(60)
91. 如何吃好早餐?	(60)
92. 为什么让小儿多吃蔬菜?	(61)
93. 怎样预防小儿偏食?	(61)
94. 幼儿不宜食用的食物有哪些?	(62)
95. 小儿睡前吃零食有哪些害处?	(62)
96. 怎样为孩子安排菜单?	(63)
97. 为什么要控制小儿吃冷饮?	(63)

三、智力发育训练及早期教育

(一)早期教育概述

98. 什么叫早期教育?	(65)
99. 早期教育的重要性是什么?	(66)
100. 何时开始早期教育?	(67)
101. 早期教育只是文化知识教育吗?	(68)
102. 早期教育能使弱智儿得到提高吗?	(69)

(二)0~1个月宝宝早期教育

103. 新生儿能看见东西吗?	(70)
104. 新生儿能听见声音吗?	(71)
105. 为什么喂奶是最早的教育?	(71)
106. 新生儿能听懂音乐吗?	(72)
107. 新生儿能听懂妈妈的话吗?	(72)
108. 新生儿有哪些原始反射?	(73)
109. 对新生儿如何进行早期教育?	(74)

(三)1~6个月婴儿训练

110. 1~6个月婴儿动作发育练习有哪些?	(75)
111. 怎样训练婴儿的视力?	(77)

112. 怎样训练婴儿的听力?	(77)
113. 怎样逗引婴儿咿呀学语?	(78)
114. 拨浪鼓对小婴儿有什么用处?	(78)
115. 怎样训练吃、玩、睡的有序生活?	(79)
116. 为什么说玩手是最早的游戏?	(80)
117. 婴儿的哭与笑是什么征象?	(80)
118. 小婴儿有记忆吗?	(81)

(四)7~12个月婴儿教育

119. 7~12个月婴儿动作发育练习有哪些?	(82)
120. 怎样训练婴儿两只手的技能?	(83)
121. 怎样满足小儿的好奇心?	(84)
122. 怎样为孩子选玩具?	(85)
123. 怎样对孩子进行语言和动作的训练?	(86)
124. 怎样给孩子喂饭?	(87)
125. 怎样训练婴儿坐便盆?	(88)
126. 怎样对待婴儿爱模仿的行为?	(89)

(五)1~3岁幼儿教育

127. 什么年龄段是学说话的最佳期?	(89)
128. 怎样训练孩子说话?	(90)
129. 幼儿为什么喜欢看图画故事书?	(93)
130. 怎样为幼儿选择图画故事书?	(93)
131. 怎样培养孩子安静入睡?	(94)
132. 怎样纠正孩子口吃?	(95)
133. 为什么要让孩子学着自己吃饭?	(95)
134. 怎样训练孩子自己坐盆定时大小便?	(96)
135. 怎样训练孩子在游戏中增长知识?	(97)
136. 为什么说父母是孩子游戏的伙伴?	(98)

137. 怎样训练孩子辨别颜色、形状和大小? (98)
138. 怎样训练孩子念儿歌与学讲故事? (99)
139. 怎样训练孩子在生活中学数数? (100)
140. 怎样培养孩子的生活自理能力? (101)
141. 为什么要培养孩子能对自己有一点约束力? ... (102)
142. 为什么要让孩子到户外去玩? (103)

四、常见疾病与医疗保健

(一)新生儿疾病防治

143. 什么是新生儿头皮血肿与产瘤? (104)
144. 新生儿的皮肤为什么发黄? (105)
145. 新生儿脓疱疮如何诊治? (105)
146. 新生儿尿布性皮炎怎样处理? (106)
147. 新生儿结膜炎怎样处理? (107)
148. 新生儿发热怎么办? (108)
149. 什么是新生儿惊厥? (109)
150. 如何防治新生儿败血症? (109)
151. 新生儿化脓性脑膜炎有哪些表现? (110)
152. 新生儿肺炎有哪些特殊表现? (111)
153. 怎样防治新生儿肺炎? (112)
154. 什么是新生儿硬肿症? (113)
155. 怎样预防新生儿硬肿症? (113)
156. 怎样预防新生儿破伤风? (114)
157. 怎样防治新生儿鹅口疮? (114)
158. 怎样早期发现新生儿甲状腺功能低下? (115)

(二)婴幼儿常见病防治

159. 如何防治小儿麻疹? (116)

160. 得了水痘怎么办?	(118)
161. 什么叫百日咳?	(118)
162. 得了百日咳怎么办?	(119)
163. 百日咳患儿为什么有的没有咳嗽?	(119)
164. 怎样早期发现流脑?	(120)
165. 什么是流行性乙型脑炎?	(120)
166. 流行性乙型脑炎有哪些临床表现?	(121)
167. 怎样预防流行性乙型脑炎?	(121)
168. 什么是脊髓灰质炎?	(122)
169. 小儿麻痹糖丸疫苗为什么能预防小儿麻痹症?	(122)
170. 为什么小儿易患细菌性痢疾?	(123)
171. 如何防治细菌性痢疾?	(123)
172. 病毒性肝炎有几种类型? 甲、乙、丙、丁型肝炎有 何不同?	(124)
173. 患了病毒性肝炎怎么办?	(126)
174. 小儿患了风疹怎么办?	(127)
175. 小儿高热的常见病因有哪些?	(127)
176. 小儿低热有哪些原因?	(128)
177. 小儿呕吐的常见原因有哪些?	(129)
178. 肠痉挛是怎么一回事?	(130)
179. 如何鉴别常见的急性腹痛?	(130)
180. 如何判断婴儿腹痛?	(132)
181. 小儿便秘怎么办?	(132)
182. 小儿腹胀怎么办?	(133)
183. 小儿经常发生扁桃体炎怎么办?	(134)
184. 如何防治小儿急性喉炎?	(135)

185. 怎样防治婴幼儿肺炎？	(136)
186. 小儿咳喘都是哮喘病吗？	(137)
187. 小儿为什么容易患哮喘病？	(138)
188. 怎样防治哮喘病？	(138)
189. 生理性腹泻与感染性腹泻有什么区别？	(139)
190. 什么是秋季腹泻？	(140)
191. 怎样预防秋季腹泻？	(141)
192. 先天性心脏病小儿有哪些可疑症状？	(141)
193. 先天性心脏病的缺损会自然愈合吗？	(141)
194. 先天性心脏病可以预防吗？	(142)
195. 小儿有心脏杂音是否都是先天性心脏病？	(143)
196. 小儿心脏有早搏就是心脏病吗？	(143)
197. 如何早期诊断病毒性心肌炎？	(144)
198. 如何防治婴幼儿尿路感染？	(144)
199. 怎样从尿的颜色来判断病情？	(145)
200. 小儿尿液呈乳白色是怎么回事？	(146)
201. 什么叫生理性贫血？	(147)
202. 引起小儿贫血的原因有哪些？	(147)
203. 白血病有哪些早期表现？	(148)
204. 热性惊厥是否容易复发？	(149)
205. 癫痫是如何发生的？	(150)
206. 如何防治癫痫的复发？	(151)
207. 婴幼儿屏气发作症是怎么一回事？	(152)
208. 如何防治小儿口腔溃疡？	(153)
209. 小儿地图舌是怎么回事？	(154)
210. 小儿斜颈怎么办？	(155)
211. 小儿隐睾怎么办？	(156)

212. 小儿脱肛怎么办？	(157)
213. 漏斗胸和鸡胸是怎么回事？	(158)
214. 小儿疝气能够自愈吗？	(159)
215. 婴儿脐疝是怎么回事？	(159)
216. 怎样防治婴幼儿中耳炎？	(160)
217. 怎样防治婴幼儿结膜炎？	(161)
218. 怎样防治小儿气管异物？	(162)
219. 小儿发生急性中毒怎么办？	(163)
220. 小儿发生轻外伤怎么办？	(164)

一、卫生与保健

(一)0~1 个月宝宝保健

1. 新生儿的特点是什么?

凡胎龄满 37 周至 42 周内出生的、体重 2 500 克~4 000 克、身长达到或超过 47 厘米的新生儿,称为足月新生儿(图 1)。正常足月新生儿生后就会哭,而且哭声洪亮有力,呼吸有力而规则,一般每分钟 40~60 次,心跳每分钟 120~140 次。全身皮肤红润,胎毛较少,全身皮肤覆盖着胎脂,头发可多可少,耳郭软骨发育良好,乳晕清楚,可摸到结节。四肢呈屈曲位,指(趾)甲长到或超过指(趾)尖,四肢活动有力。男婴睾丸降至阴囊内,女婴大阴唇完全覆盖小阴唇。并具有维持生存的原始反射,如觅食反射,当用手指触碰新生儿的嘴角或面颊时,他会立即把头转向那一侧并张口寻找。同时,还具有吸吮反射,如将手指或奶嘴放入新生儿口中时,会引起婴儿的吸吮动作。正常新生儿对光有反应,当遇到强光时,他会马上闭上眼睛;而且已有听觉,当突然有响声时,他的眼睛就会立即睁眼或眨眼。这些反应都表示新生儿的视力、听力都正常。

2. 为什么要给新生儿接种卡介苗?

新生儿身体各系统及内脏器官都比较娇嫩,抵抗传染病的能力较差,给新生儿接种卡介苗是为了预防结核病的发生。结核病是一种慢性传染病,往往以很隐蔽的形式传播,至今在



图 1 正常足月新生儿

我国仍有流行。不少新生儿、婴儿被传染上结核病,并发展成为很严重的疾病,如结核性脑膜炎。此病可威胁婴幼儿生命,即使存活下来也可能有后遗症。结核杆菌还能长期隐藏在体内,成为以后患病的隐患。卡介苗是强有力的抵抗结核病的武器,所以一定要给新生儿接种卡介苗(图 2)。



图 2 接种卡介苗

新生儿出生后 24 小时一般都接种卡介苗,如果在家接生,也应到街道保健门诊接种。一个月后接种局部出现红肿、化脓结痂,不需处理,痂皮脱落后留下瘢痕。1~2 个月后大部分可愈合,个别反应较重者可于丘疹中心有坏死,或局部淋巴

结发生寒性脓肿、破溃，愈合较慢。

3. 为什么要给新生儿接种乙型肝炎疫苗？

乙型病毒性肝炎(简称乙肝)的传播途径之一是通过母婴传播，携带乙型肝炎病毒(简称乙肝病毒)的孕妇和患急性乙肝的孕妇是在怀孕、分娩、哺乳的过程中，使新生儿感染上乙肝病毒的，感染率大约占 50%。如果孕妇乙肝病毒表面抗原和 e 抗原都阳性(病毒活跃繁殖期)，说明传染性很强，新生儿就极易感染，感染率可达 90% 以上。

1991 年我国颁布了接种乙型病毒性肝炎疫苗以加强免疫的实施方案。我国生产的乙型肝炎疫苗安全性和预防效果良好，新生儿接种乙型肝炎疫苗后至少可以保护 12 年。

新生儿乙型肝炎疫苗接种，一般采取“三针程序”。第一针，新生儿出生后 24 小时以内，一般在分娩的医院里进行注射。第二针在出生后 1 个月，第三针在出生后 6 个月注射。新生儿使用的乙型肝炎疫苗剂量，基因疫苗的剂量：正常母亲所生的新生儿 3 次剂量为 10、5、5 微克；乙型肝炎表面抗原阳性母亲所生的新生儿 3 次注射量为 10、10、10 微克。血源疫苗剂量：正常母亲所生新生儿的剂量为 20、10、10 微克；乙型肝炎表面抗原阳性母亲所生的新生儿剂量均为 30、10、10 微克。

4. 如何喂养与护理早产儿？

早产儿的内脏器官发育不成熟，从母亲体内得到的营养物质储备不足，免疫抗体也少，因此生活能力低下，容易得病。家长和医生必须针对早产儿的弱点，给予耐心细致的护理。

第一要注意保暖和空气新鲜。室内温度最好保持在 24℃～26℃，湿度 55%～65%，衣被应轻、软、暖，使早产儿的温度维持在 36℃～37℃，如果体温低，可在小包被外两侧或垫被下放热水袋。要经常拖湿地板，使水分蒸发，提高室内湿度。