

● 国家科技部、卫生部“促进中国城市社区卫生服务策略计划”系列丛书

丛书总编 李长明 朱宗涵 籍孝诚 陈博文

婴儿家庭保健

Ying Er Jia Ting Bao Jian

金玉玲 编著



中国协和医科大学出版社

国家科技部、卫生部“促进中国
城市社区卫生服务策略计划”系列丛书

丛书总编：李长明 朱宗涵 籍孝诚 陈博文

婴儿家庭保健

金玉玲 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿家庭保健/金玉玲编著。—北京：中国协和医科大学出版社，2000. 5

(国家科技部、卫生部促进中国城市社区卫生服务策略计划系列丛书)

ISBN 7-81072-105-4

I. 婴... II. 金... III. 婴幼儿-妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 19500 号

婴儿家庭保健

国家科技部、卫生部“促进中国城市社区卫生策略计划”系列丛书

编 著：金玉玲
策划编辑：张忠丽
责任编辑：李春宇

出版发行：中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65228583)
经 销：新华书店总店北京发行所
印 刷：北京迪鑫印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开
印 张：4.375
字 数：114 千字
版 次：2000 年 7 月第一版 2000 年 7 月第一次印刷
印 数：1—5000
定 价：10.50 元

ISBN 7-81072-105-4/R·100

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其它质量问题，由本社发行部调换)

**国家科技部、卫生部“促进中国城市
社区卫生服务策略计划”系列丛书**

丛书总编：李长明 朱宗涵 籍孝诚 陈博文

丛书编委：(按姓氏笔画排序)

王 仲	马 军	李长明	朱宗涵
刘克玲	孟 群	陈博文	金生国
金玉玲	盖铭英	戴玉华	籍孝诚

婴儿家庭保健

编 著：金玉玲

前 言

当年轻的父母有了可爱的小宝宝的时候，如何喂养，培育孩子就成为家庭中最重要课题。

每一个做父母的都希望自己的孩子健康、聪明、活泼，将来成为国家、社会的有用之材。科学研究证明，婴幼儿时期是人生发展最快的时期，这个时期有着巨大的发展潜力，可塑性极大。要把孩子培育成为有健康的体魄，较高的智力水平和良好的个性、品德，必须在婴幼儿时期打好坚实的基础。

对一个刚出生的婴儿来说，每时每刻都处在生长发育过程中，他们所需要的热量比生后的任何时期都要多；而婴儿消化器官功能的发育，尚不够完善，如果喂养不当，会引起腹泻和营养紊乱。婴儿时期的另一个特点是，从母体得到的免疫力在逐渐消失，而后天获得的免疫力尚未产生，在这种情况下，如果护理不当，容易引起感染性疾病。与此同时，婴儿的神经精神发育很迅速，如果没有外界环境进行合适和足够的刺激，及时的教育和训练，势必会影响其智力的发展。因此，年轻父母要把孩子养好，保证他们健康成长，必须要学习和掌握育儿的科学知识。

由于我国实行独生子女政策，每一个家庭只有一个孩子，年轻父母没有育儿的直接经验，有的家庭虽然有老人的帮助，但其传统的育儿方式不一定是科学的。随着社会发展和科学技术的进步，优生、优育、优教都提高到一个新的水平，有许多新的科学育儿的知识和方法需要普及和推广。为此，我结合自己 30 多年的儿科临床和儿童保健的工作实践，并学习，借鉴和参考了国内外有关的研究成果，编写了这本书，向年轻父母比较系统地介绍了 0~12 个月每个月龄婴儿的生长发育特点、喂养与营养，护理与教育，异常与疾病等育儿知识及操作技巧，力求给家长一些

具体帮助。书中各个月龄之间有关内容有时有交叉，可能有些重复，目的是更便于家长查阅和操作。因为每个孩子的成长发育有个体差异，希望家长在具体操作过程中，根据婴儿不同情况，灵活掌握。

限于作者水平，书中有不足之处，请专家，同行及读者给与指正。

金玉玲

目 录

宝宝出生之前.....	(1)
一、孕前准备.....	(1)
二、妊娠检查与自查.....	(3)
三、合理安排妊娠期营养.....	(4)
四、注意妊娠期卫生.....	(5)
五、婴儿用品的准备.....	(7)
宝宝 0~1 个月	(13)
一、发育特点.....	(13)
二、初生婴儿的特点.....	(13)
三、婴儿特殊的生理现象.....	(14)
四、喂养与营养.....	(15)
五、日常护理与教养.....	(22)
六、异常与疾病.....	(28)
宝宝 1~2 个月	(38)
一、发育特点.....	(38)
二、喂养与营养.....	(38)
三、日常护理与教养.....	(41)
四、异常与疾病.....	(44)
宝宝 2~3 个月	(47)
一、发育特点.....	(47)
二、喂养与营养.....	(47)
三、日常护理与教养.....	(48)
四、异常与疾病.....	(52)

4863-8814747-2000.9.12-10.50元

宝宝 3~4 个月	(55)
一、发育特点	(55)
二、喂养与营养	(55)
三、日常护理与教养	(56)
四、异常与疾病	(58)
宝宝 4~5 个月	(61)
一、发育特点	(61)
二、喂养与营养	(61)
三、日常护理与教养	(62)
四、异常与疾病	(64)
宝宝 5~6 个月	(67)
一、发育特点	(67)
二、喂养与营养	(67)
三、日常护理与教养	(69)
四、异常与疾病	(71)
宝宝 6~7 个月	(74)
一、发育特点	(74)
二、喂养与营养	(74)
三、日常护理与教养	(75)
四、异常与疾病	(77)
宝宝 7~8 个月	(81)
一、发育特点	(81)
二、喂养与营养	(81)
三、日常护理与教养	(83)
四、异常与疾病	(85)
宝宝 8~9 个月	(88)
一、发育特点	(88)
二、喂养与营养	(88)

三、日常护理与教养·····	(89)
四、异常与疾病·····	(92)
宝宝 9 ~ 10 个月 ·····	(94)
一、发育特点·····	(94)
二、喂养与营养·····	(94)
三、日常护理与教养·····	(95)
四、异常与疾病·····	(98)
宝宝 10 ~ 11 个月 ·····	(100)
一、发育特点·····	(100)
二、喂养与营养·····	(100)
三、日常护理与教养·····	(102)
四、异常与疾病·····	(105)
宝宝 11 ~ 12 个月 ·····	(108)
一、发育特点·····	(108)
二、喂养与营养·····	(109)
三、日常护理与教养·····	(110)
四、异常与疾病·····	(115)

宝宝出生之前

一、孕前准备

1. 选择最佳生育年龄

● 最佳的生育年龄为 25 ~ 30 岁。处在这个年龄阶段的青年，身体各器官组织已发育成熟，是精力体力功能均处于最好的时期，生殖系统产生的精子和卵子的质量相对较高，是繁衍后代的理想时期。此外，这个年龄的青年心理亦已趋成熟，有能力担负起生育、养育后代的责任。

● 年龄过小（小于 18 岁）生育，不但违反婚姻法和计划生育政策，而且从医学角度来说，由于母亲自身的发育尚未完全成熟，过早生育影响母亲的健康，难产、低出生体重儿和早产儿的发生率也较高。

● 年龄过大（大于 35 岁）生育，由于肌肉、韧带的弹性降低，难产的机会较多，同时，其卵子的染色体变异的几率高，导致痴呆儿、畸形儿、死胎儿或发育缺陷儿的发生率增加。

● 由于某种原因（疾病或其他特殊原因），过了 30 岁才怀孕，也不要过分紧张，但要做好孕妇的孕期保健和定期产前检查，并做好产前诊断。如发现胎儿有异常情况，应及早采取相应措施，以保证胎儿的质量。

2. 安排有规律的生活

● 调整好自身的生理和心理状态，养精蓄锐，为提供健康优良的精子和卵子创造有利条件。在孕前 3 个月应：①保证充足

的睡眠，尽量不熬夜。②加强营养，不偏食，不忌嘴，养成良好的饮食习惯。③夫妻间加强情感交流，使家庭充满祥和愉快的气氛。

3. 确定排卵期

- 育龄女性的月经周期一般为 28 天，排卵期一般在下次月经周期前 14 天左右，“左右”的含义是可能提前或推迟 1~2 天。在排卵期前，应有计划地减少同房的次数，以保证精子的数量和质量。

4. 避免各种不良因素的影响

- 为了保证胎儿的健康，计划怀孕之前，应注意：①谨慎用药，如采用避孕药或夫妇一方因病长期服药的应在孕前 3 个月停药。②禁酒忌烟。③避免接触 X 线及有毒化学物质。

5. 流产、早产

- 妊娠不足 28 周生产称流产，满 28 周但不足 37 周生产称早产。如曾有流产或早产史，应一年后再怀孕，使子宫有一个休养生息的时间。如有 2 次以上原因不明的早产或流产，应先到医院检查以后再怀孕，避免习惯性流产。

6. 节育环

- 如用节育环避孕，应于孕前 3 个月取环，使子宫粘膜得到恢复。

7. 如何判断是否怀孕

- 及时得到怀孕的信息，可使幼小生命萌芽免受各种伤害，使其健康发育。

- 出现下列征象提示可能怀孕：①月经有规律的妇女，出现月经到期不来的现象，有可能是怀孕了。②停经 3~4 周后出现早孕反应，如恶心、呕吐，早晨起床后更甚；胃口发生变化，喜欢吃酸和清淡的饮食，厌油腻及荤腥等。③乳房增大，乳头乳晕颜色加深，乳头周围有小结节突起，并有发胀感觉。

● 最后确定是否怀孕，应去医院作尿快速妊娠试验，一般在停经 11~15 天后，准确率在 95% 以上。

二、妊娠检查与自查

1. 定期产前检查是孕妇和胎儿健康的保证

● 产前检查的目的是了解孕妇在妊娠期的健康状况和胎儿的生长发育情况，以便及早发现异常，及时纠正和治疗，使孕妇和胎儿顺利地渡过妊娠期。

● 产前检查的时间：停经后的第 10~15 天到医院进行早孕检查，确定是否怀孕，以免因不慎给胎儿的发育带来不良影响，于妊娠 12 周开始每 4 周一次，28 周起每 2 周一次，36 周起一周一次，如遇异常情况应随时去医院检查。

2. 产前诊断是实现优生的重要手段

● 通过产前诊断可了解胎儿出生前的情况和男女性别，及早发现胎儿有无先天性或遗传性疾病。对有缺陷的胎儿，实施人工流产或引产，阻止其出生，达到优生的目的。

● 有下列情况者必须接受产前诊断：① 夫妇有近亲血缘关系；② 有遗传病家族史；③ 有不良生育史，如曾经生过染色体异常儿、无脑儿、先天性畸形儿或不明原因的多次流产、早产及死胎等；④ 孕早期有明显的致畸因素接触史，如射线、病毒感染、化学因素及不良药物等；⑤ 孕妇年龄超过 35 岁，父亲年龄超过 45 岁者。

3. 数胎动，听胎心可自我监测胎儿的健康状况

● 孕妇自妊娠 18~20 周起就可感觉到有胎动，随着妊娠月份增大，胎动越来越明显，胎动存在表明胎儿存活。胎动减少至 3 次/小时以下时，表明胎儿缺氧，需及时去医院检查，进一步确定胎儿的状况，争取及早挽救胎儿。胎动 3~5 次/小时，表明胎儿情况正常。

- 在妊娠 20 周左右，胎儿心音可用普通听诊器就可以听到，如果胎心减慢或加快，每分钟少于 120 次或大于 160 次，表示胎儿不良，听胎心可由丈夫或家庭其他成员操作。

三、合理安排妊娠期营养

- 孕妇在妊娠期的营养要合理安排，做到营养均衡，不偏食，不挑食，更不要忌口。

- 孕早期（3 个月前），胎儿生长缓慢，孕妇对各种营养素要求，基本与孕前相同。

- 孕中期（4~7 个月），胎儿体重增长较快，孕妇可以有意识地增加营养量。

- 孕晚期（8~10 个月），胎儿生长最快，孕妇需要特别注意加强营养。

- 孕妇营养应以动物蛋白为主，如鱼、瘦肉、牛奶和家禽等。同时增加含有丰富的植物蛋白，如豆制品。这两类蛋白调配吃，可起到相互补缺的作用。还应多吃蔬菜、瓜果之类的富含维生素的食物。

- 为预防孕妇贫血和缺钙，在孕晚期，单从食物中摄取营养是不够的，应服用含铁和钙的片剂。

- 孕妇营养是否调理得当，应以胎儿的生长为标准。孕晚期，如果孕妇每周增重 500 克左右，属于正常。如体重增加过快，往往是水肿的先兆，孕妇应少吃含盐的食物。如每周增加体重不到 500 克，可能是胎儿发育迟缓，需检查原因。为避免胎儿长得过大，造成分娩困难，孕妇在饮食中应适当控制含脂肪和糖类多的食物。

四、注意妊娠期卫生

1. 孕妇服装应宽大

● 孕妇穿的衣服应宽大、柔软、方便、舒适，不要穿紧身衣，不可束胸或紧扎裤带，也不宜穿高跟鞋。从什么时候开始穿孕妇服装好，应根据孕妇腹部的隆起情况而定。

2. 劳动和休息

● 健康的孕妇可从事一般的日常工作、家务劳动、散步及做操等体育活动，这样可增强体质，有利于分娩。

● 在乘车、船时，注意不要过度颠簸。

● 要注意休息，不宜过度疲劳。尤其要保证每晚有足够的睡眠时间，中午应休息一小时左右。睡眠姿势以侧卧位为好，特别是在妊娠后期应避免增大的子宫压迫脊柱和大血管。左侧卧位比右侧卧位更好一些。应该强调，孕晚期前，适当的活动有利于胎儿发育。

3. 个人卫生

● 妊娠期间汗腺和皮脂腺分泌增加，阴道分泌物增多，应勤洗澡，勤换衣，一般以淋浴为好，以避免发生上行性感染。若有可能每天洗一次。

4. 乳房卫生

● 进入孕期 20 周，为准备授乳，应特别注意乳房卫生。每日用中性肥皂擦洗乳头，以增加乳头皮肤厚度和耐磨力，预防哺乳后乳头破裂。乳头凹陷者，可用右手的拇指和食指将乳头拉出，然后再轻轻地按摩乳头，每天进行 3 次，每次 3~4 分钟，或用吸奶器吸引。

5. 节制性生活

● 整个孕期性生活要有所节制，尤其是在孕 12 周以内和 32 周以后要尽量避免性生活，以免引起流产、早产和感染等。

6. 保持良好的情绪

- 孕妇的不良情绪可致胎儿发育不良，导致流产或低出生体重儿或畸形儿等。

- 孕妇的良好情绪有利于胎儿营养吸收、激素分泌和生理平衡。

- 为经常保持良好的心理状态，乐观的情绪，尽量减少精神刺激和压力。孕妇自身作出努力是十分重要的。

- 在孕妇周围的人，特别是丈夫，更应对身怀胎儿的妻子倍加体贴和安慰。妊娠的痛苦，只有孕妇才能体验到，丈夫至少在精神上应该予以分担。

7. 禁忌吸烟和酗酒

- 烟对胎儿是毒品。妊娠受孕前或怀孕期，无论是自己吸烟，还是被动吸烟都会危害胎儿的发育，甚至引起流产、早产及出生后婴儿身体和智力发育落后。

- 孕期经常或大量饮酒有引起胎儿畸形的危险，还可使胎儿发生慢性酒精中毒，严重的可使胎儿死亡、流产，即使存活也可能表现多种畸形。孕期偶尔或少量饮酒不一定发生这种危险，但还是不饮为好。

8. 防止接触有害物质

- 环境中的一些物质，如沥青、铅、汞剂、农药等及放射辐射、电离聚合材料等，均对胎儿发育不利或有致畸的可能，应尽量避免接触。其中农药及放射性物质的危害尤其显著，不应接触。

9. 预防病毒感染和性病

- 病毒感染和性病会影响胎儿发育，造成胎儿发育缺陷或各种畸形，如流行性感冒、传染性肝炎、风疹、巨细胞病毒感染及梅毒、艾滋病等性病。

- 为预防病毒感染，孕妇应加强体质锻炼，提高机体的抗

病能力。在传染病流行季节，尽量少到人多的公共场所以及接种各种疫苗（如风疹疫苗、乙肝疫苗、甲肝疫苗等）。如果在怀孕4个月内感染上病毒性疾病，需去医院作产前诊断，一旦发现胎儿畸形，应终止妊娠。

- 性病包括艾滋病、梅毒、淋病等，预防的主要措施是加强性卫生宣传，防止其在人群中蔓延。患性病的妇女不应生育；可疑患者应去医院检查，排除性病后才能怀孕。

10. 孕妇用药要谨慎

- 任何药物都有不同程度的副作用，有些药物虽然对母体危害性不大，但却对胎儿发育有影响。因此，孕妇需要用药时，一定要在医师指导下慎重服用。

- 用药慎重，并非绝对不用药，也不要过分惧怕药物的致畸作用。如果孕期生病也不用药，以至延误病情，这对孕妇和胎儿都不利。这里说的谨慎，是指怀孕期间，患病时不要自购自服药物，而应该在医生的指导下正确用药。

五、婴儿居住环境及用品的准备

1. 婴儿房间和环境

- 医学上把出生至28天的称为新生儿，29天到1周岁的称为婴儿。为了叙述方便，这里把他们统称婴儿。

- 婴儿居住的房间要保持室内空气新鲜，要定时开窗，通风换气。室温一般在20℃左右。但也不要过于教条，如果室温高，可以少穿点；如果室温稍低，可以盖上被子等，但被子不可过重过厚，避免影响婴儿的正常呼吸。

- 夏天，除非是条件很差的住宅，一般不用冷气设备。白天温度高时可用扇子轻轻地扇，或者把电扇放远一些吹风。如果使用空调降温，与外界温差不应超过4~5度。为防止蚊蝇的叮咬，可以在婴儿床上挂一顶蚊帐。不宜用蚊香，因为蚊香熏死蚊

子就必须把门窗关严，即便蚊香的成分无害，也是不利于通风。

- 在严寒的冬天，婴儿的房間的温度也不要太高。可用热水袋取暖。热水袋要放在离婴儿脚部 20 ~ 30 厘米的地方，否则有烫伤的可能。如果有二个以上的房間，最好让婴儿睡在客人不能直接进来的里屋，这是为了避免感染。

- 要消灭老鼠，也不要让宠物猫、狗进入婴儿的房間，以防婴儿被咬伤或传染疾病。

2. 婴儿用床

- 为婴儿准备一张小床，让婴儿单独睡。这样可以减少感染的机会，并有利于从小养成独睡的好习惯。婴儿用床的栏杆要能上下调整，这样即使婴儿长大了也可以用。当婴儿会爬时，栏杆就起到极好的保护作用，但栏杆要保持一定的高度。此外，栏杆间的距离不能太大，也不能过小，以防夹住婴儿的头和脚。为了防止婴儿受伤，最好用木制的。

- 婴儿用床的颜色涂料，要避免含铅。否则，婴儿用嘴舔栏杆时，就有发生铅中毒的危险。

- 婴儿床要紧挨着墙，床下铺上绒毯，这样即使婴儿跌落下来也不会伤害头部。

- 如果婴儿与妈妈同睡一张床，应和妈妈分盖被子。避免妈妈在熟睡中压着婴儿而发生窒息的意外。

3. 婴儿的寝具和枕头

- 婴儿用的褥子最好用棉花做。因为棉花透气好，太阳一晒，柔软而蓬松，也容易吸汗。褥子不需要新的。因为松软的褥子会使婴儿的身体陷进去，脊柱会弯曲而不利于睡眠。可以用大人用过的褥子给婴儿用。褥子用旧的好，被子用新的轻的好。婴儿不一定要用枕头，因为吐奶和打嗝等会不断弄湿枕头。可用折叠的毛巾代替枕头。枕头不应过高，以免头颈屈曲影响呼吸及吞咽。也不要过硬，过硬会使头部变形。