



0~3岁

婴幼儿养育专家指导



YZLI 0890088609

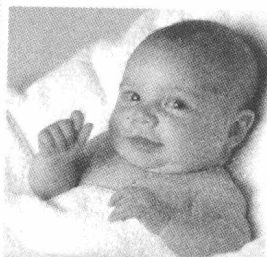
韩棣华 著

上海科学普及出版社



0~3 岁婴幼儿养育专家指导

◎ 韩稼华 著



YZLI 0890088609

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~3岁婴幼儿养育专家指导/韩棣华著. —上海:上海科学普及出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5427-4529-3

I. 0… II. 韩… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023269 号

责任编辑 郭子安

0~3岁婴幼儿养育专家指导

韩棣华 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海译文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 21.75 字数 414 000

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4529-3 定价:38.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

序

随着人类社会跨入 21 世纪,越来越认识到人类进步、社会发展、民富国强、人民生活幸福均有赖于人本身素质的提高。大量有关人脑发育的高科技研究证实,在人类发育最早期即 0~3 岁婴幼儿时期具有巨大的发展潜力,如能在此关键时期适时地予以爱心照顾、保健和教育,营造有利的内外环境,则将大大激发其潜力,为今后一生身心健康发展奠定扎实而良好的基础。故早期保健和教育是提高人口素质,决定人生命运的关键所在。如何为下一代塑造人生最佳开端,已成为国际社会和广大父母最关切的热点。

本书为资深儿童保健教育专家韩棣华撰写,她将数十年来指导婴幼儿保教工作的先进理念、丰富经验和切实可行的方法,真诚地奉献给广大家长和从事儿童早期教育的工作者,以期帮助他们解决在孩子抚育过程中遇到的种种困惑,顺利成功地培养下一代。本书不同于一般育儿书籍的最明显特点是:首先阐明早期教育必须强调一个“早”的观念,认为宝宝太小,无须教育的传统想法,往往就耽误、错过了早期教育必须抓住的发育关键期,造成不可弥补的终生遗憾。所谓“早”,要早到生命之始,即从胚胎形成时期开始。书中第一章就详细讲述了优生和母孕早、中、晚期胎儿的保健和教育。未能得到充分爱抚和关怀的胎儿可引起出生后青少年时期心理和性格障碍,深远地影响其一生幸福。其次,培育孩子要注意全面发展,才能使其成为体格健壮、智能发达、心理平衡、品性优秀、适应社会的有用之才。书中始终遵循早期教育和保健紧密结合、身心兼顾的原则,健康的体魄是进行教育训练的基本保证。此外,书中采用大量丰富多彩的实例说明科学道理,帮助读者建立新的育儿观和掌握切实可行的育儿方法。这样不仅学了能用,尚可举一反三,自由扩展,真正提高早期教育的知识和本领,使婴幼儿在日常生活和游戏活动中,逐渐塑造良好的品性,养成有规律的行为习惯和学会自我生活及为他人服务的能力,日后成为事业有成,生活美满的社会一员。在书的最后一部分还简单介绍了家庭中儿童常见病防治和急救知识,供随时参阅,十分方便有用。

总之,全书贯穿着理念创新、符合时代需求;方法先进,学了能用;遵循孩子自然发展规律,加以引导提高的教育原则,以及防重于治的保健意识。这是一本供广大父母家长和儿童工作者参阅的优秀教材和有用的参考书。通过树立科学育儿的新理念和掌握切实可行的育儿方法,相信它能让父母都能成功地抚育自己的孩子,为提高人口素质作出重要贡献。

刘湘云

2010 年 8 月

献言——对年轻父母的希望

年轻的父母们：

恭贺你们的小宝宝来到了人间，他（或她）给你们和家人带来了喜悦和欢乐，同时你们也会认识到做父母是人类的天职，是孩子的启蒙老师，也是他在成长过程中的终生顾问。父母每天与孩子朝夕相处，每时每刻通过自己的思想、感情、言语、行为以及日常的生活习惯等在影响着孩子，不管父母愿意还是不愿意，孩子都会在你们生活中潜移默化地接受着父母的养育和教育。因为做父母是一项光荣的责任。要做合格的父母则是一门科学，是一门塑造人的艺术，必须要学习，必须自己首先受教育，尤其是年轻人第一次尝试做父母，都缺乏经验，若不学习，不在事先掌握科学育儿的知识和技巧。不做好各种准备工作，就难免会在养育和教育孩子方面失误。人的生命只有一次，人生又不能重演，若因父母的无知而造成孩子身心发展受到阻碍和损伤，这将对他一生带来不可挽回的后果。

人生的头三年是生长发育最迅速的阶段，也是生理和心理发展的重要时期，这时孩子虽小，但已具有巨大的潜在能力和惊人的学习能力，父母若能及早重视孩子的身心发育，给予科学的保健和教育训练特别是在大脑生理发育的关键时期，即在3岁前，千万不要错过这个时期，给孩子以科学的保健和教育，使孩子充分地发挥潜在能力并在早期奠定良好的基础，促进孩子更好的成长。

由于每个孩子从出生到成长，所处的家庭和社会环境都不一样，父母的身体素质、文化素质、品德行为，对子女养育和教育的方法以及其他因素的各不相同，使孩子身心发展的情况也不一样，因此，父母必须针对自己孩子的特点来进行养育和教育：这是一种创造性的活动，需要父母用心血去灌溉，辛勤劳动去栽培，施展才智去诱导，各显神通，为祖国培养出优秀人才而努力。

前言

当今世界,科学技术以突飞猛进的速度向前发展,人类以激增的知识及新技术探索着茫茫宇宙的奥秘,揭开那微观世界的奇境,这是人类创造、发明和涌现出的新知识,它在向人类提出了挑战。由于知识成倍地增长,而人的寿命却只是缓慢地延长,怎样将有限的生命去掌握无限增长的知识,去适应未来世界的需要呢?这是目前世界各国最关切的问题——人才的竞争,并在进行科学研究如何早出人才,多出人才,出好人才。

人才的培养应从零岁开始(生命开始于胎儿期)进行优生、优生、优教,这是早期人才迅速成长的奠基工程。因为人类生命的头三年是生理和心理发展的重要时期,也称为关键时期。这一时期根据心理学研究:认为在人生某一特定年龄学习某种知识,行为和经验比较容易获得而迅速形成,可称为是心理发展的敏感期或最佳年龄时期,故可称为关键期。3岁前孩子虽小,但生长发育迅速特别是脑在飞速发育,并且具有巨大的潜在能力和惊人的学习能力。父母应该争取在宝贵的头三年为孩子播下优良的种子,栽培优质的幼苗,让他在成长的头三年发挥潜力,萌出健壮而智慧的嫩芽,促使以后早日开花结果。这样既能早出人才,又能缩短培养的周期,争取有限的生命去获取新知识、新技术和经验,对人类早日作出贡献。

提高人口素质要从零岁开始培养。随着年龄的增长,依次分为4种:①胎儿及新生儿的“潜在素质”;②婴幼儿的“基本素质”;③少年和青年前期的“自我发展素质”;④青年至成年的“发挥素质”。前两种素质形态是后两种素质形态发展的基础。人生早期提高了“潜在素质”和“基本素质”,就能培养出众多身体健康、头脑灵活、品德优良、性格开朗、情感优美的高素质的人。可是我国还有一些父母仍按照传统的观念,只照顾婴幼儿吃、喝、睡、玩,就满足了。认为3岁后上幼儿园,上小学再受教育也不迟。对于孩子成长的头三年宝贵时间,无所事事,匆匆流失,影响孩子将来的发展,实在是对孩子、对家庭、对国家的巨大损失。

为此,在新世纪里,我向亿万婴幼儿的父母献上这本书,愿它为年轻的父母们进行现代科学育儿提供指导及帮助。愿父母都成为新世纪成功的好父母,愿孩子都成为具有全面发展、高素质的好人才。

本书内容共分为八篇：

第一篇：胎儿期：简述胎儿的优生、生长发育及教育与训练。

第二～五篇：新生儿期、婴儿期、幼儿期(2岁儿)、幼儿期(3岁儿)各年龄阶段的生长发育，喂养与饮食营养，保健与护理，教育与训练。

第六篇：婴幼儿的安全。

第七篇：意外事故及家庭急救。

第八篇：常见疾病的预防及护理

附录：婴幼儿常用的体格发育、智能发育、食物成分与营养、疾病鉴别、化验正常值等资料。

本书在编写过程中参阅了国内外的最新资料及研究成果，将科学的育儿理论与实际经验相结合，以通俗易懂的文字、图文并茂的实例，介绍0～3岁孩子成长的三年中现代科学育儿的知识、技能、操作方法及育儿经验。此外，还附有各种资料供参考。本书除了对父母及家庭成员外，还可为托幼机构、医务人员及儿童工作者参阅选用。

参加本书编写的有韩棣华、周璐、周枫，主编为韩棣华。本书在编写过程中，承蒙上海医科大学刘湘云教授指导并作序，还得到上海市虹口区妇幼保健院陆雪琦主治医师的大力支持与帮助，特此致以衷心的感谢。

本书编写时间仓促，难免会有不足之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

韩棣华

2010年8月

目 录

第一篇 胎儿期(受孕开始~出生前)

一、胎儿的优生	2
二、胎儿的生长发育	3
三、胎儿与孕期营养	7
四、胎儿与孕期保健	11
五、胎儿的教育与训练	15

第二篇 新生儿期(出生~28天)

一、新生儿的生长发育	19
二、新生儿的喂养	26
三、新生儿的保健与护理	34
四、新生儿的教育和训练	55

第三篇 婴儿期(1~12个月)

一、婴儿的生长发育	63
二、婴儿的喂养	77
三、婴儿的保健与护理	89
四、婴儿的教育与训练	125

第四篇 幼儿期(一)2岁儿(1~2岁)

一、2岁儿的生长发育	163
二、2岁儿的饮食与营养	169
三、2岁儿的保健与护理	172
四、2岁儿的教育与训练	182

第五篇 幼儿期(二)3岁儿(2~3岁)

一、3岁儿的生长发育	205
二、3岁儿的饮食与营养	210
三、3岁儿的保健与护理	214
四、3岁儿的教育与训练	224



第六篇 婴幼儿的安全

一、睡眠的安全	256
二、饮食的安全	257
三、游玩的安全	258
四、清洁的安全	260

第七篇 意外事故及家庭急救

一、擦伤	263
二、割伤	263
三、摔伤	263
四、撞伤	264
五、扭伤	264
六、打伤	265
七、骨折	265
八、脱臼	267
九、刺伤	267
十、咬伤	268
十一、烫伤、烧伤	269
十二、惊厥(抽风)	271
十三、中毒	271
十四、触电	272
十五、溺水	273
十六、异物误入气管	274
十七、异物误入鼻腔	274
十八、异物误入耳道	275
十九、异物误入眼内	275
二十、走失	276

第八篇 常见疾病的预防及护理

一、营养性疾病	279
二、呼吸道疾病	287
三、消化道疾病	293
四、寄生虫疾病	300
五、皮肤疾病	302
六、传染性疾病与计划免疫	306

附 录

一、世界卫生组织 0~10 岁儿童体格心智发育评价标准参考值(女) ...	328
二、世界卫生组织 0~10 岁儿童体格心智发育评价标准参考值(男) ...	329
三、小儿身高、体重、出牙计算公式	330
四、乳牙萌出的时间与顺序表	330
五、婴幼儿智能发育筛查(丹佛)参考表	331
六、婴幼儿饮食和睡眠时间表	333
七、婴儿每日食品摄入量参考表	333
八、幼儿每日食品摄入量参考表	333
九、儿童每日膳食中营养素供给量表	334
十、儿童主要食物中铁的吸收率比较表(%)	334
十一、常见传染病的潜伏、隔离和检疫期限表	334
十二、出疹性疾病的鉴别	335
十三、小儿外科选择性手术年龄参考表	335
十四、最常用化验的正常值	336

本书有一个小小的秘密希望您能发现,在书页的角落上有一个小娃娃,他在每一页上的动作都是不一样的,如果您能按一定速度翻看,这娃娃将会怎样……



第一篇

胎儿期

(受孕开始~出生前)

0~3岁婴幼儿养育



一、胎儿的优生

父母都希望有一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子,这就必须重视优生,并积极地创造条件去塑造一个优生的胎儿,应该从以下几方面做起。

(一) 优生关

把好优生关应该从选择配偶开始,结婚、怀孕、分娩,直到新生儿出生,层层把关,才能实现这个愿望。

选择配偶要把关:世界上约有 1/3 的人带有遗传病基因,这些人群生下来的孩子常患有先天性疾病,有的畸形致残,有的不能成活,即使幸运地活下来,也会影响今后的发育与成长。因此,要避免与遗传病患者或近亲结婚。在婚前还要进行体格检查,发现有某方面疾病时,必须及早治好方可结婚,以防有某些缺陷的孩子出生。

生育年龄要把关:最佳生育年龄是 24~30 岁。因为这时期身体健康,精力旺盛,生理和心理的发育已成熟。早生、晚孕都不好。过早生育、女子易未老先衰,还会给生殖器留下致病的隐患;过晚怀孕,卵子易老化,胎儿易受致畸因素的影响。高龄初产的先天愚型儿出生率较高。因此,初产年龄不要超过 35 岁。

受孕时机要把关:选择适宜的受孕时机要与受精卵的质量也有一定的关系。应该经过一段时间,双方性生活适应,情感更深厚,并在男女双方的身体状态和精神状态处于最佳时机,能够达到高度的协调一致时,播下爱情的种子最适宜。要避免在新婚、旅游、过于劳累、情绪不佳、饮酒过度等情况下受孕,以免影响受精卵形成的质量。

怀孕期间要把关:在怀孕的 280 天(约 40 周)中,孕妇是两个生命寓于一体的特殊人物。孕妇的身体健康、营养情况、接触环境、精神状态的好坏,都会给胎儿带来良好的或不良的影响,使其生长发育和精神发育发生不同的变化。因此,这时期要从身体保健和心理保健两方面把关。

(二) 身体保健关

1. 按期产前检查:

检查孕妇自身的健康情况和胎儿期逐月的生长发育是否正常。

2. 注重营养:

孕妇的饮食应包括各种营养成分,养成良好的饮食习惯,不挑食,不偏食,才能保证全面地吸收营养。孕初期(0~3 个月)胎儿生长缓慢,摄取营养量较少,处于胚胎形成期,应选择优质蛋白质的食物为好;孕中期(4~6 个月)胎儿生长加快,各种

营养都需要,选择含蛋白质、矿物质和维生素较多的食物为好;孕后期(7~10个月)胎儿生长很快,孕妇食量增加,可以吃各种营养食物,但要控制脂肪多、糖类多的食物,避免胎儿过胖。

3. 活动锻炼:

孕妇每日坚持散步,进行适合孕妇的保健操,参加一些适当的体育活动和轻体力的家务劳动,有利于胎儿的发育。

4. 防有害因素:

怀孕期间要防疾病、防污染、防辐射、避烟酒等,可以避免有害因素影响胎儿发育。如孕早期要防止病毒感染或X射线的辐射,因这时期正是胚胎发育形成各器官的阶段,应避免胎儿发育不全、引起畸形。孕妇还要尽量避免接触污染的环境,以免对自身和胎儿两不利。如孕妇吸入一氧化碳后,可致胎儿脑障碍或畸形;受到铅污染后,使胎儿流产、早产或死产。目前社会上抽香烟的人多,烟雾中含有2000多种有害物质,孕妇吸烟或长期接触烟雾,会导致胎儿发育迟缓。孕妇经常喝酒,对胎儿发育不利,会造成胎儿中枢神经发生障碍,引起智力发育障碍。

(三) 心理保健关

在整个怀孕期间,孕妇应保持良好的心理状态,经常保持愉快的情绪。因为人的情绪变化在身体内部会引起种种生理变化,如孕妇情绪不佳或过度焦虑、惊吓,在妊娠早期易使胎儿致畸,造成胎儿腭裂或唇裂。妊娠中期可能导致流产。在分娩时,子宫不开,宫缩无力,产程延长,胎儿在宫内窒息等难产状态,这样会使会胎儿长时间缺氧,对大脑细胞的发育不利,也影响到出生后孩子的智力发展。因此,孕妇要注意自我心理保健,遇到烦恼之事要善于控制自己的情绪,不要感情冲动、愤怒、悲伤、生气。一切要为胎儿的发育着想。在此期间,丈夫对妻子的心理保健起着重要的作用,应为妻子安排一个良好的生活环境、和睦友好的家庭气氛,对妻子关心、体贴、爱护、分担家务,保证妻子有充分的睡眠与休息。陪伴妻子散步、娱乐、谈心,使其精神愉快,性格开朗。在分娩时,丈夫要在旁抚爱、安慰妻子,使其消除恐惧心理,振作精神,充满信心,鼓起勇气去度过分娩关,迎接胎儿的出生。



二、胎儿的生长发育

塑造一个优生的胎儿,除了把好优生关外,还必须对胎儿是怎样形成的,以及在孕子宫里生长发育的全过程进行了解,以便及早确定妊娠,按期进行产前检查,在严格的医疗“监护”下确保母子健康,使胎儿安全、顺利地出生。



新生命是怎样诞生的？

胎儿的生命是由女性的卵子从卵巢里出来，进入输卵管，并借助输卵管的蠕动，向子宫移动，开始了每月一次的旅行。若在此时夫妻性交，男性的大量精子从女性阴道上端以每分钟 0.3 厘米的速度通过子宫，向输卵管挺进。一般在射精后 30 分钟至 2 小时，精子就能到达目的地，一个只有卵子 1% 大小的精子仅依靠尾巴划行，在 24 小时内先后经过阴道、子宫颈口、子宫、输卵管等几个关口才能与卵子相遇。这期间，数以亿计的精子经过激烈竞争，优胜劣汰，像赛跑似的冲进输卵管。得以幸存的小部分精子与卵子相遇，迅速将卵子团团围住，急先恐后地往卵子里钻，最后有一个幸运的精子钻入卵子内胜利夺冠，于是卵细胞迅速改变状态，将其余精子拒之卵外。而进入卵内的精子甩掉自己身上的小尾巴，头部的细胞开始增大至与卵细胞的大小相近，接着，两个细胞核互相融合在一起，并将各自携带的遗传物质也结合起来，组成了胎儿的第一个细胞——受精卵，新生命就开始诞生了。

从卵子受精后的单细胞发育而成新生儿的过程为 280 天左右（约 40 周）。在这短短的时间内，一个单细胞变成一个由亿万细胞组成的胎儿，他的每个细胞都高度发育，各自具有特殊的功能，使胎儿发育到出生时就具有适应子宫外生活的能力，胎儿在子宫里是怎样生长发育的呢？

胎儿的生长发育是有规律的，一般分为三个时期：

（一）妊娠初期（怀孕开始～第 3 个月）

这时期胎儿的生长发育最为迅速，是各组织和器官逐步形成的时期。

第 1 个月

初具胎形。受精卵从输卵管移至子宫，植入子宫壁的内膜上，然后形成胎盘，供给胚胎养分。到了第一个月末，受精卵发展到开始时的 1 万倍，约有 1 厘米长。早期心脏开始形成。

第 2 个月

头面呈现。胚胎分化成初具模样的人体，长出头面，有眼、鼻、嘴、四肢，其中手腕、脚掌和手指隐约可见。此时身长约有 2~3 厘米，所有的器官均已初步形成，全身覆盖着一层薄薄的皮肤。

第 3 个月

骨架形成。骨骼开始变硬，肌肉和关节也在发育中，所有的内脏器官都已形成，大部分已开始工作，如胃肠已有蠕动现象，胎儿能在羊水中进行类似游泳样的活动，能吸吮、吞咽周周的液体，还可进行微量的排尿。胎儿头部增大并开始轻微地活动，如转头、张嘴等。此时胎儿的身长约为 9 厘米，极易受外界环境的影响而致畸，是发生畸形的危险期。

(二) 妊娠中期(第4~6个月)

此时期的胎儿生长发育仍很快,而且相对稳定,活动逐渐开始频繁。

第4个月

男女可辨。外生殖器已发育,通过B型超声诊断仪检查可辨认男女。此时脸部的眉毛和眼睫毛开始长出,虽然眼睛仍然闭着,但视网膜已能感光。胎儿的小耳朵已能听到子宫外的声音,当听到巨大的声音时,会感到吃惊。说明听觉开始起作用,对声音刺激有反应。胎儿的皮脂腺开始分泌胎脂,皮肤薄而透明,能看到皮肤下的血管网。胎儿逐渐长大,身長约为16厘米,体重约为135克,脊柱已形成,力气也越来越大,已能使孕妇感到初次胎动。胎儿的大脑细胞数量开始增加,大脑皮质结构逐步定型。

第5个月

毛发萌生。胎儿的头上长出头发,面部和身体上长出纤细的胎毛,牙齿开始骨化,为出生后全部牙齿的生长准备了条件。身体发育已出现出生时的形态,肝、肾及其他消化系统都已开始工作,肠内出现少量胆汁,心脏发育不断完善,心跳更加有力,用普通听诊器就能在母体腹部听到胎心音。胎儿的口、舌对苦味、甜味刺激有反应,此时已能吸吮手指,其神态似乎在品尝手指的味道。胎儿这时的身長约为25厘米,体重约为340克。

第6个月

出现呼吸。胎儿能用胸部做呼吸动作,但呼吸器官发育尚未成熟,假如这时出生,很难成活。皮下脂肪少,皮肤呈皱缩状,体形瘦少,上肢及下肢的肌肉发育良好,常用手握拳伸出缩进,用脚踢子宫壁,若母亲用手去触摸,拍压自己的腹部时,胎儿会有胎动反应。此时嗅觉开始发育,脑的记忆功能开始出现,熟识反复听到的母亲心跳声。胎儿这时的身体约为30厘米,体重约为600克。

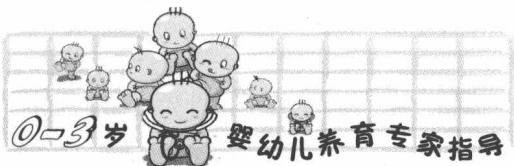
(三) 妊娠后期(第7~10个月)

此时期是胎儿发育趋向成熟的时期,胎儿增长较前缓慢,但各器官进一步增大,功能逐步具备,发育逐步完成。

第7个月

眼裂分明,对光有反应。虽然在子宫里什么也看不见,但通过孕妇的生活,能感觉到昼夜的周期,觉察光明与黑暗,感知孕妇“暗则眠,亮则起”。听觉已能反应,对母腹外的声音有喜爱或讨厌的感受,对猛烈的巨响声或不喜欢的声音,会感到不安而吸吮手指。胎儿的味蕾数量增多,因此味觉感受敏锐,常使用舌头舔手或触动手指。胎儿的皮肤色红,上面覆盖脂质层,因此,胎儿在羊水中活动,不会被羊水浸入。





这时胎儿的身长约 35 厘米,体重约为 1000 克。若此时早产,新出生时能啼哭、吞咽,但生活能力弱,存活不易。

第 8 个月

趋向成熟,体形较丰满。胎儿主要的器官都已经发育完毕,皮肤光泽红润,脸部皱纹开始消失,胎毛开始脱落。头发长出较长。手指甲已长到指端,脚指甲尚未长好。眼睛能感光的刺激,能闭眼和眨眼。胎儿还能听出音调的强弱和高低,能区分妈妈温柔的声音及爸爸低沉的声音。舌头开始感觉苦和甜不同的味道。通过早产儿的试验,婴儿喜欢甜味。胎儿也能感觉到母亲的激动与不安,高兴与悲伤,并对此作出不同的反应。这时胎儿的身长约为 40 厘米,体重约为 1600 克。大多数胎儿头部转向子宫下部(即头位),并具有新生儿的外貌和体形特征。若此时出生,在良好的护理条件下可以存活。

第 9 个月

万事俱备。皮肤呈粉红色,胎毛明显减少,胎脂增多,胎体丰满,柔软的脚步指甲已与手指甲一样长到趾顶端,足底纹理清晰。头发长至 2.5~5 厘米,身长约为 45 厘米,体重约为 2500 克。胎儿若受到外界的刺激后能出现神经反射性活动,若在此时出生,婴儿能啼哭、呼吸及吮吸,能学会适应新环境中的生活,基本上有能力存活。

第 10 个月

跃跃欲生。胎儿已完全发育成熟,男性胎儿的睾丸已下降,女性胎儿的大小阴唇发育良好,脸上皱纹减少,甚至完全消失,全身覆盖着的胎脂也为最后“冲刺”出子宫和阴道,滑动到人间做好了准备。到了月末,胎儿身长约为 50 厘米产,体重约为 3000 克。此时一朝分娩,新生儿哭声响亮,吸吮力强,眼睛睁开,并能感光,四肢活动,能很好地存活,适应环境的生活能力强。

胎儿期是人的新生命开始形成的时期,从卵子受精后形成受精卵开始,新生命就开始在孕妇子宫里生长发育,经过妊娠初期、中期和后期,胚胎在母腹内直接受到母体的内环境及间接的感受到外环境的影响。并不断地生长发育到 10 个月时,温暖的子宫已容不下胎儿的身体继续生长,而且这时胎儿已完全成熟了,凭自己的力量冲出子宫和阴道,呱呱一声哭声宣告他(她)来到人间,成为新生儿。从受精卵开始形成,不断地生长发育到新生儿的过程中,发生着神秘奇妙的巨大变化,这时期是人之初的第一关键期。此时期关系着胎儿的质量及出生后新生儿的质量是优质、合格、健康的新生儿,还是一般性、劣质、不合格、不正常的新生儿,因此父母不要因为胎儿期隔着腹部看不到胎儿的生长发育,以为胎儿自然会成长,而忽视怀孕后胎儿和孕妇自身的保护、保健和营养,而影响胎儿的成长及出生后新生儿的质量,甚至出生后带有各种疾病如先天性心脏病,某些缺陷及先天畸形、先天愚型儿,无脑儿等。有的孕妇在孕期的初中期会意外地出现阴道流血下腹坠痛等症状而流产,还有的孕

妇未等到胎儿成熟而在怀孕7~8个月时就分娩了,这样的新生儿称为早产儿。一般早产儿由于先天不足,个子小,生命力差,死亡率明显高于足月儿,即使孕妇要求保胎,经过医生全力以赴采取各种措施将胎儿保住,也较难成为健康的胎儿。

由此可见,人之初的第一关键期(胎儿期)的养育和精心保护的健康成长是何等重要,这一关键期对人的一生奠定了最初的基础,为人的将来身心发育及健康成长发挥着重要的作用,父母们千万不能忽视。

三、胎儿与孕期营养

一个微小的受精卵在母体子宫里,经过280天成长为3000克左右的胎儿,他的生长发育全靠吸收孕妇体内的营养。如果孕妇没有足够的营养,热量摄入不足,就会影响胎儿的生长发育,容易发生低体重儿(体重 <2500 克)。由于不能供应胎儿脑细胞高速发育所需的营养素,出生后的孩子智力发育低下,行为异常,生长迟滞,还会引起其他障碍,甚至还可能引起流产、早产、死胎及胎儿畸形等。因此,必须科学地安排孕期各个时期的膳食,注意合理的营养调配,使之既满足孕妇特殊的生理需要,保证胎儿的生长发育,又不过量,以免使胎儿长成巨大儿(体重 >4000 克),引起自然分娩困难,对孕妇和胎儿均不利。

(一) 孕早期(头3个月)

胎儿小,生长较慢,孕妇体重平均每日仅增加1克,故对各种营养素和热能的需要有限。由于孕妇早期的妊娠反应,常出现恶心呕吐,食欲不振,偏爱酸食等现象,可采取少吃多餐。除了不宜吃的食物外,想吃什么就吃什么,但不可过量,以免影响消化。此时期孕妇的膳食应注意几点:

1. 营养全面

食物要多样化,以保证各种营养素的供给。每天的食物中要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水,六大营养素缺一不可。

2. 保证优质蛋白质

在供给动物蛋白质如蛋、鱼、肉、鸡、鸭、虾等的同时,要供给植物蛋白质如豆类及豆制品,两者同时摄入能产生互补作用。因为几种蛋白质混合使用,使其中氨基酸组成的比例更符合人体的需要。

3. 适当增加碳水化合物

孕早期胎儿发育慢,孕妇在维持怀孕前的热能摄入量上,适当增加一些碳水化合物即可(每日食用400克主食及其他副食品中的碳水化合物)满足人体的需要。

