

● 父母学校读本 ●

父 母 必 读

长沙市妇幼保健院编印

● 父母学校读本 ●

父 母 必 读

陈玉伟 主 编

张丽霞
李卫民 编 著

长沙市妇幼保健院编印

前 言

家庭是人类发展与健康的中心，父母是孩子的第一任老师和健康保护者。

婴幼儿是一组稚嫩的、脆弱的、需要重点保护的人群。婴幼儿的生存环境和生存质量，受到政府、社会、家庭以及卫生保健部门的高度重视。婴幼儿的健康问题，不是一家一户的小事，而是关系到提高民族素质的大事。

为了使每个母亲和儿童享有基本的卫生保健权利，我们编写了《父母必读》，为婴儿的母乳喂养、辅食添加，生长发育与护理、定期体检、预防接种、疾病防治以及有关儿童保健适宜技术等方面提供了通俗易懂的知识，切实可行的措施。《父母必读》竭诚为年轻的父母们当好卫生保健参谋。

健康是人生最大的财富，孩子的健康离不开父母的帮助和投资。

编 者

1999年11月

目 录

新生儿保健	(1)
(一)正常新生儿	(1)
(二)新生儿几种特殊生理状况	(1)
(三)新生儿保健	(3)
母乳喂养	(4)
(一)母乳是婴儿最好的食品和饮料	(4)
(二)婴儿喂养的最佳方式	(5)
(三)初生婴儿吸吮需要母亲的帮助	(6)
(四)哺乳使母亲更加健美	(7)
(五)提倡早吸吮	(7)
(六)初乳最珍贵	(7)
(七)母婴同室	(8)
(八)按需哺乳	(8)
(九)母乳喂哺适当的指标	(8)
(十)开奶前喂其他食物的危害性	(8)

(十一)不能用橡皮奶头和奶嘴喂养婴儿	(9)
(十二)纯母乳喂养	(9)
(十三)怎样保持有足够的母乳	(9)
(十四)正确哺乳的姿势	(10)
(十五)怎样用手挤奶	(10)
(十六)生后第二年的母乳喂养	(11)
(十七)哪些情况不宜母乳喂养	(12)
辅食添加	(13)
(一)添加辅食的目的	(13)
(二)添加辅食的原则	(13)
(三)添加辅食的顺序	(14)
(四)添加辅食的注意事项	(14)
(五)家庭制作辅食	(15)
生长发育	(16)
(一)衡量体格发育的指标	(16)
(二)定期给孩子体检是父母的重要责任	(17)
(三)影响小儿生长发育的因素	(17)
(四)小儿神经精神发育过程	(19)
精心护理	(21)
(一)父母的爱是宝宝不可缺少的营养	(21)
(二)早产的孩子父母要给予加倍的呵护	(21)

(三)精心护理发热的新生儿	(22)
(四)棉布尿片每个家庭都消费得起	(23)
(五)棉织品是宝宝衣裤最好的原料	(24)
预防接种	(25)
(一)为什么要给孩子预防接种	(25)
(二)儿童免疫程序	(25)
(三)新生儿为什么要接种乙肝疫苗	(26)
疾病防治	(27)
(一)急性呼吸道感染的防治	(27)
(二)腹泻的防治	(30)
(三)佝偻病的预防	(33)
(四)缺铁性贫血的预防	(35)
学学做做	(37)
(一)怎样给宝宝洗澡	(37)
(二)学会计数呼吸	(38)
(三)学会量体温	(38)
(四)怎样给宝宝保暖	(40)
(五)学会填写生长监测图	(42)
小儿的早期教育	(42)
为孩子选择身心健康的保姆	(45)
防止意外对婴幼儿的伤害	(46)

新生儿保健

一、正常新生儿

正常新生儿是指孕满 37 周至不足 42 周,体重在 2500 克以上,身长在 47 厘米以上,无任何畸形和疾病的活产新生儿。外观特点是:头发分条清楚,基本上没有胎毛;全身皮肤覆盖着胎脂,耳壳软骨发育良好,轮廓清楚;乳腺可扪及结节;指甲长到指端或长过指端,足底有较多的足纹交错分布,男童阴囊有多量皱褶,睾丸下降,女童大阴唇完全遮盖小阴唇。

二、新生儿几种特殊生理状态

(1)生理性黄疸:正常足月的新生儿绝大多数在生后 2—3 天皮肤和粘膜会发黄,4—5 天最为明显,7—10 天逐渐消退。这是正常的生理现象,叫生理性黄疸,不必治疗。如果黄疸出现过早(生后 2 天内)、过深,伴有呕吐、发烧、吸吮力低下,或

黄疸持续时间超过 2 周以上则属于病理性黄疸，应立即送医院住院治疗。

(2) 假月经：部分女婴出生后 5—7 天可见少量阴道出血，持续 1—2 天停止，不伴其它部位出血。其原因是孕母在妊娠后期雌激素进入胎儿体内，出生后雌激素突然中断，形成类似假月经的出血，是一种正常现象，不必担心和处理。

(3) 生理性乳腺增大：初生婴儿不论男女，生后 3—5 天都可出现程度不等的乳房肿大，并有少量乳样或水样分泌物，2—3 周后自行消失。这种现象是由于胎儿受母体雌激素影响所至，属于正常生理现象，无需治疗更不要去挤压，以免感染化脓。

(4) 生理性体重下降：新生儿体重在生后 3—4 天达到最低限度，第 7—10 天则又恢复出生时体重。下降幅度一般不超过 10%。其原因是排出了较多的水分和胎脂的丧失。如体重下降幅度过大，恢复体重时间延迟（超过 3 周）属不正常现象，多由于疾病或喂养不当引起。

另外，新生儿口腔上腭中线和齿龈切缘上常有黄白色小斑点，俗称“板牙”和“马牙”，为上皮细胞堆积或粘液分泌物积留所致，于生后数周至数月内自行消失。新生儿两颊部有脂肪垫，有助于吸奶，不应挑割，以免发生感染。

三、新生儿保健

新生儿期是指从出生到 28 天内的小儿。保护的重点有如下几点：

保暖：新生儿居住的房间温度应保持在 20 ~ 26℃ 左右，湿度保持在 50%。新生儿在适中温度下产热和散热保持平衡，肛温保持在 36.5℃ 左右，手足温暖，体重增长正常，无寒冷损伤发生。否则，环境温度低可导致新生儿体温下降，或体温不升，严重者可发生硬肿症。（保暖方法见第 40 页）

喂养：婴儿最好的食物和饮料是母乳。喂其它食物和饮料要经过医生同意。在医生的指导下进行合理喂养，这对于新生儿来说安全多了。（母乳喂养见第 4 页）

护理：新生儿脐带未脱落前要保持脐部清洁，防止弄湿和污染脐带包布。脐带脱落后仍要无菌包扎 3—4 天。如果脐底有渗液，脐周发红是脐部感染的征象，要请医生及时处理。（精心护理见第 21 页）

预防感染：新生儿出生 24 小时内接种卡介苗和乙肝疫苗。避免过多探视和亲吻。

早期教育：母乳喂养，怀抱，逗引，眼对眼交流等均能促进婴儿和父母的感情，促进婴儿的智力发育。

新生儿访视:在新生儿期,父母们要接受妇幼保健医师的家庭访视。时间分别是:出院后1~2天的初诊,生后5~7天的周访,生后10~15天的半月访,生后27—28天的满月访。在访视过程中,妇幼保健医师对异常的新生儿要进行重点管理,根据情况决定是否转院或在家处理。

母乳喂养

一、母乳是婴儿最好的食物和饮料

1. 母乳是婴儿最理想的食物,它含有婴儿出生后4—6个月内生长发育所需要的全部营养物质,如适合于新生婴儿的蛋白质、脂肪、乳糖、盐、钙、磷、足量的维生素、足够的铁、水份。

2. 母乳尤其是初乳(产后头七天的乳汁)含有丰富的抗感染物质(免疫抗体、溶菌酶等),这些物质能保护婴儿少得疾病。

3. 哺乳可以减少母亲产后出血。有利于子宫复旧,而且抑制排卵,延缓月经复潮。以后患卵巢癌和乳腺癌的机会较

少。

4. 母乳中的某些物质如胆固醇是婴儿脑神经细胞发育的必需物,有利于智力发育。

5. 哺乳增强母子感情。

6. 母乳既卫生又无菌,经济方便,温度适宜,而且新鲜不变质。吃自己妈妈的奶,是每个婴儿应享有的权利,用母乳喂养婴儿,是每个母亲应尽的责任。母乳是婴儿理想的天然食品,是任何代乳品、牛奶、谷类等食物都无法代替的。

医院母乳喂养咨询门诊及 24 小时热线咨询电话:

白天: _____ 晚上: _____

二、婴儿最佳的喂养方式

——产后半小时内开始母乳喂养,开奶前不喂任何其它食物和饮料。

——生后最初 4 个月内坚持纯母乳喂养。

——4—6 个月开始添加辅食,具体月龄依婴儿生长情况而定。

——所有孩子在 6 个月后都应添加辅食。

——持续母乳喂养至 2 岁或 2 岁以上。

三、初生婴儿需要母亲的帮助

当第一次怀抱自己嗷嗷待哺的小宝宝时，你一定会想，我该怎样去喂哺这可爱的小生灵呢？

要回答这个问题，首先要了解才出生的新生儿。新生儿是伴着水、蛋白质和脂肪的储存而出生的，所以，在出生后的最初几天，新生儿需要的食物并不多，而在这个时期，新生儿必须学会怎样吸奶。

一个健康的新生儿具有3种有助于他吃奶的反射：

1. 觅食反射：当新生儿饥饿时用手指触碰他的面颊，或母亲用乳头碰碰他的嘴唇，他就会转头、张嘴，呈觅食状；若触及新生儿的一侧面部，他的头即转向该侧，此反射有助于新生儿寻找乳头。

2. 吸吮反射：将乳头或其他物体放入新生儿口中达一定深度以及触及其上腭时，便会引起吸吮动作。

3. 吞咽反射：当新生儿口内充满乳汁时，他就会吞咽下去。

虽然新生儿具有可帮助他寻找乳头和促进吸吮的反射，但是他没有一个帮助他把乳头和大部分乳晕含入口中的反射，因而需要得到母亲的帮助。

四、母乳喂养使母亲更加健康、美丽!

现代医学实践证明：哺乳将使母亲更加健康。哺乳可提高代谢机能，哺乳期闭经可以恢复铁的贮存。

母乳喂养将使母亲的体态更加美丽。因为哺乳可以明显地使母亲减重，其中对身体下半部脂肪消除和缩小腰围尤为明显。母乳喂养不仅不会损害母亲的体型，反而能够加速母亲体型的恢复。

哺乳期间，乳母如果戴上合适的棉制吸水乳罩以支托乳房，这样胸部皮肤将保持原有的弹性，乳房的血液循环将更加畅通。哺乳将使母亲身体更加娇健和具有女性特有的风韵。

五、提倡早吸吮

婴儿出生后半小时内开始吸吮叫早吸吮。它好处很多。

1. 吸吮可促进催乳素分泌，作用于乳腺泡，提早乳房充盈分泌乳汁。2. 刺激乳头可增加脑垂体分泌催产素。加强子宫收缩，协助胎盘娩出，减少产后出血量。3. 初乳刺激婴儿肠蠕动，促进肠粘膜成熟。

六、初乳最珍贵

产后七天内的乳汁叫初乳，初乳比以后的成熟奶更好。

1. 初乳中蛋白质含量较成熟乳多，脂肪和乳糖含量较成熟乳少，最适合新生儿的需要。

2. 初乳中含有许多白细胞和抗体，能抑制或杀死细菌和病毒，被称为最早获得的口服免疫抗体。

3. 含有生长素促使小儿的肠道发育成熟。

4. 能防止产生过敏反应。

七、母婴同室

实行母婴同室，让母婴 24 小时在一起，便于母亲随时可以照顾婴儿进行母乳喂养，有利于按需哺乳，有利于乳汁的分泌，有助于建立母婴感情，减少许多疾病的感染和流行。

八、按需哺乳

每当婴儿啼哭（肚子饿）或母亲感到乳房胀时就进行哺乳，不限时，不限量。按需哺乳可促进乳汁分泌；预防奶胀；密切母子感情。

九、母乳喂哺适当的指标

喂奶时听见吞咽声；母亲有下乳的感觉；喂奶后乳房较前柔软；尿片 24 小时湿 6 次及 6 次以上；经常有软的大便；两次喂奶之间，婴儿很满足、安静；体重平均每天增加 18—30 克或每周增加 125—210 克。

十、开奶前喂其他食物的危害性

开奶前喂养是指在母乳喂养开始前行人工喂养或给各种饮料，这对婴儿是有害的。开奶前喂养有以下缺点：第一是婴儿易发生感染如腹泻，败血症等；第二是更易发生过敏，如湿

疹。第三是干扰了婴儿吸吮母乳的迫切感，当婴儿的饥饿感满足后，则不愿吃母乳了；第四是婴儿吸吮、刺激母亲乳头的次数减少了，母亲乳汁的分泌因此而减少；第五是母亲感到下奶慢，维持母乳喂养困难；第六是有的母亲奶胀，由于吸吮少引起乳房肿胀或乳腺炎，从而导致母乳喂养失败。

十一、不能用橡皮奶头和奶瓶喂养婴儿

因为橡皮奶头长，出奶孔大，瓶中的乳汁容易流出，故新生儿不费力也能吸到奶，习惯后对吸吮母乳需花大力气不感兴趣。拒绝吸母乳，给母乳喂养造成困难，也称为“乳头错觉”。

十二、纯母乳喂养应维持多久

纯母乳喂养是指除给母乳外不给孩子其他食品及饮料，包括水(除药物、维生素)矿物质滴剂外；也允许吃挤出自己母亲的乳汁。

一个健康乳母的乳汁足够4—6个月婴儿的需要，即使是双胞胎的母亲，只要按需喂养，也会产生足够的乳汁；4—6个月孩子生长发育快，可以逐步添加辅食。

十三、怎样保持有足够的母乳

1. 勤吸吮：吸吮次数越多，乳房越排空，则产乳越多。同时婴儿吸吮的姿势要正确。应注重夜间喂养，更多的泌乳素是在晚上产生的，夜间喂哺可以保证乳汁持续的分泌。

2. 母亲的营养食欲好，奶量就多，质量也好。

3. 母亲的情绪好,睡眠好,乳汁分泌多。忧愁、悲伤、紧张、情绪不好,抽烟会使奶量减少。

4. 丈夫及家庭成员支持,照顾,上班地点有哺乳室,母乳喂养成功率高些。

5. 由于母亲外出或孩子生病不能吸吮时,要用心挤奶,并且用杯子喂奶,以便在母婴相聚时恢复母乳喂养。

6. 哺乳期间用药要在医师的指导下进行。特别是不要服用避孕药,它会减少乳汁供应。

十四、正确哺乳的姿势

母亲尽量采取轻松舒适的体位——坐着或躺着。体位舒适使肌肉松弛。

母婴身体紧紧相贴,婴儿的一只手臂放在母亲的腋下,婴儿的脸面向乳房,鼻尖对着乳头,下颌贴近乳房。母亲用手托起乳房,用乳头触及婴儿的上唇,婴儿张大嘴,嘴唇凸起,上、下唇外翻,上乳晕比下乳晕露的多,母亲迅速将乳头和大部分乳晕塞入婴儿嘴内,这时可看到婴儿吸吮时面颊鼓起,并可听到有节奏的吞咽声,母亲不感到乳头疼痛。这样的哺乳就是成功的。

十五、如何用手挤奶

当低体重儿或患病婴儿不能吸吮时,或母亲患病以及需要外出工作与婴儿分开时,母亲应挤奶喂养婴儿。

挤奶的方法：

①洗净双手，准备好清洁的广口杯；②体位不限，以母亲自己感到合适为宜，乳头对着杯的开口；③操作手法：将拇指放在距乳头根部上方 2 公分的乳晕上，食指放在距乳头根部下方 2 公分的乳晕上，与拇指相对，其它手指从胸壁向上托起乳房。拇指及食指向胸壁方向轻轻下压，压乳晕的手指应类似滚动式的动作反复一压一放，手不离开皮肤，依次方向按照同样方法压乳晕，使乳窦内的乳汁都被挤出；④一侧乳房至少挤压 3~5 分钟，待乳汁少了，就可挤另一侧乳房，双手可交换使用，以免疲劳。为挤出足够的奶每次挤奶时间应以 20~30 分钟为宜。⑤为保持乳汁分泌，母亲经常或尽可能多挤奶，对低体重儿或患病儿的喂养每天要挤奶 8 次以上。（包括夜间也要挤奶）

十六、生后第二年的母乳喂养

婴儿出生后头 4—6 个月，纯母乳喂养可以提供婴儿所需要的全部营养及水分。从 4 个月或 6 个月以后，光是母乳喂养就不够了，这时除母乳外所有的婴儿都应添加其他的食物，叫辅食。可用杯子或勺子喂婴儿辅食。

生后第二年，母乳始终是婴儿能量和高质量营养成分的重要来源。生后第二年母乳能提供婴儿 38% 的蛋白质，31% 的能量，45% 的维生素 A，95% 的维生素 C。在第二年继续母