

育儿指南丛书



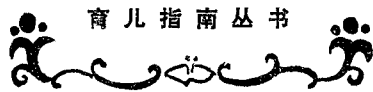
科学育儿常识

安徽科学技术出版社

E174
35
2

科学育儿常识

朱子扬 编



安徽科学技术出版社

B 03500.1

封面设计：陈乐生
摄影：张磊

科学育儿常识

朱子扬 编

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：5 字数：106,000

1983年3月第1版 1983年3月第1次印刷

印数：1—46,500

统一书号：14200·39 定价：0.44元

前 言

随着呱呱的啼哭，一个新生命来到了人间，给家庭带来了无限的希望和新的乐趣，也带来了新的家庭课题。这个刚刚脱离母腹的婴儿，顷刻间离开了原来的天然保护屏障，是娇嫩的、脆弱的，就象一棵才出土的小树苗，还要经历严寒酷暑、狂风暴雨的锻炼，才能长成一株参天大树。我们的小公民也要经历一番生活的考验，才能健康地成长起来，这其中最重要的是幼儿时期，包括新生儿期、婴儿期、幼儿期和学龄前期。在这段时期，孩子要发展健康的体格，要培养良好的习惯；同时要开始知识的学习和性格的培养，这两个方面是紧密相关的。唯有具备健康的体格和良好的生活习惯，才能保证儿童活泼愉快地学习，主动地接受外界信息，积极开展思维活动，成长为一个身心健康、全面发展的优秀人才。

本书的目的就在于帮助年轻的父母们，从孩子一出生就运用科学的育儿知识，抚育、教养孩子，帮助他们消除种种不良因素对孩子的影响，保障孩子身心健康地成长。

本书由安徽医学院儿科主任朱子扬教授编写。其中第二章“小儿营养”由营养学专家、安徽医学院卫生系李德麟副教授编写。

目 录

第一章 小儿保健常识	1
第一节 小儿生长发育一般规律	1
一、体格发育	1
体重 身长 头部 胸部 牙齿	
二、动作和语言发育	7
动作发育 语言发育	
第二节 新生儿保健	11
一、新生儿生理特征	12
正常足月新生儿 低体重儿 过期产儿和巨大儿	
二、新生儿某些生理异常	12
黄疸 阴道出血 乳腺增大 色素斑 新生儿红斑	
三、新生儿护理	14
脐带 口腔 眼睛 皮肤 洗屁股和沐浴 居室 睡眠	
衣和被 尿布 预防疾病	
第三节 婴、幼儿保健	21
一、婴儿期保健重点	21
二、幼儿期保健重点	21
三、婴、幼儿生活护理	22
居室环境 睡眠 衣裤鞋帽	
第四节 学龄前儿童保健	24
第二章 小儿营养	27

第一节 各类营养素的需要量	27
一、热能	27
二、蛋白质、脂肪和碳水化合物	29
蛋白质 脂肪 碳水化合物	
三、钙、磷、铁等矿物质	30
钙 磷 铁	
四、维生素	31
维生素A 维生素D 维生素K 维生素C 维生素B ₁	
维生素B ₂ 维生素B ₆ 维生素B ₁₂ 烟酸 叶酸	
五、水	33
第二节 婴、幼儿喂养	34
一、母乳喂养	35
喂乳方法 增加奶量的方法 影响乳汁分泌的因素	
二、混合喂养	39
三、人工喂养	39
牛奶 羊奶 豆浆 奶制品 其他各种代乳品	
四、断奶	42
五、辅助食品	43
六、断奶后的饮食	44
第三节 幼儿和学龄前儿童的营养	45
第三章 体格锻炼和教养	48
第一节 体格锻炼	48
一、户外活动	48
二、空气锻炼	50
三、日光锻炼	50
四、水锻炼	52

五、体育活动	54
第二节 教养	60
一、小儿脑部的发育	60
二、婴、幼儿早期教育的重要性	61
三、婴、幼儿神经活动的特点	61
四、婴、幼儿教育的一般注意事项 ..	61
第四章 小儿常见疾病和症状	63
第一节 常见疾病的预防和护理	63
一、传染病	63
麻疹 百日咳 白喉 流行性脑脊髓膜炎 流行性乙型 脑炎 痢疾 猩红热 流行性腮腺炎 水痘 肝炎 疟疾 结核病	
二、呼吸道疾病	77
上呼吸道感染 扁桃体炎 支气管炎 肺炎	
三、婴、幼儿腹泻	81
四、营养性疾病	83
营养不良 佝偻病 维生素B ₁ 缺乏症——脚气病 维生素C缺乏症——坏血病	
五、肠寄生虫病	87
蛔虫病 蛲虫病 钩虫病	
六、皮肤病	91
疖子 脓疱疮 湿疹 尿布疹 脂溢性皮炎	
七、眼病	94
沙眼 红眼病	
八、耳病	95
化脓性中耳炎 外耳道疖 外耳道异物	

九、口腔疾病	97
龋齿 口疮	
十、鼻病	100
鼻出血 鼻腔异物	
附、小儿智能发育落后	101
第二节 常见症状的识别和护理	103
抽风 发热 嗓子疼 咳嗽 呕吐 腹痛 腹泻 便秘	
大便带血 哭闹 消瘦 贫血 青紫 浮肿 尿色改变	
遗尿 异食癖(异嗜癖)	
第五章 小儿常见意外事故的预防和急救	118
一、克服麻痹大意，注意安全第一	118
环境安全 家庭中危险物品的放置 玩具的选择	
二、意外事故的紧急处理和预防	119
蛇及毒虫咬伤 烫伤和烧灼伤 触电 溺水和掉进粪池	
煤气中毒 食物中毒 农药中毒 药物中毒 创伤	
气管及胃肠道异物 骨折	
第六章 家庭常用小儿药物和护理技术	129
第一节 小儿常用药物	129
乳酶生 胃蛋白酶 鱼肝油、维生素D及钙片 维生素B ₁	
维生素B ₂ 维生素C 干酵母(食母生) 六一宝塔糖	
土霉素 甘油栓 开塞露 2%红汞药水 1%紫药水	
癣药水 脐带粉 冰硼散 冰硼油 氯霉素滴眼液	
磺胺醋酸钠滴眼液 金霉素眼膏 四环素眼膏	
第二节 常用护理技术	133
测量体温 测量呼吸和脉搏 喂药方法 热敷 冷敷	
酒精擦浴 换药方法 滴眼、鼻、耳药水	

附：预防接种常识 142

卡介苗 “百、白、破” 三联疫苗 麻疹减毒活疫苗

小儿麻痹症糖丸活疫苗 流行性脑脊髓膜炎吸附菌苗

“乙脑” 疫苗

第一章



小儿保健常识

小儿时期通常划分为：新生儿期——出生起至生后28天；婴儿期或乳儿期——出生后28天起至1周岁；幼儿期——1周岁起至3周岁；学龄前期——3周岁起至6或7周岁。

第一节 小儿生长发育一般规律

小儿的生长发育可从体格发育、动作语言发育和适应外界环境的能力等方面来衡量，但它们又是不能截然分开的。

一、体格发育

体重 对于判断小儿生长发育是非常重要的。根据体重可以推测孩子的营养状况、有无疾病。根据我国1975年9个省、市的调查资料，正常足月分娩的新生儿平均体重男孩为3.27公斤，女孩为3.17公斤；一般正常范围最低为2.5公斤，最高为4.65公斤。（表1）出生7天以后，在正常喂养和无病的情况下，头3个月中体重增加很快，平均每天可增加25~30克，以后逐渐减慢。5个月时的小儿体重约为7公斤，1周岁时约为9公斤。以后到6周岁前，每年平均增加不超过2公斤；6~7岁以后，每

年增加数值又上升。各年龄组的大约体重,可按以下公式推算:

1~6个月体重(公斤)=出生时体重(公斤)+月龄 $\times$ 0.6

7~12个月体重(公斤)=出生时体重(公斤)+月龄 $\times$ 0.5

1~10岁体重(公斤)=年龄 $\times$ 2+7(或8)公斤

用以上公式算得的体重,仅是大约平均数;实际上,各年龄组小儿体重的变动范围可达10%以上,即可距平均数提前2年或落后2年。小儿体重异常大多由遗传因素、营养过度或不足引起。体重过重或过轻常常属于病态,必须早日到医院检查。体重增长过快过多,超过一般规律时,可能为肥胖症、巨人症等;体重低于标准15%以下,可能为营养不良、糖尿病、呆小病(克汀病)或其他慢性消耗性疾病等。

身长 我国1975年9个省、市统计的城市新生儿身长平均数,男孩为50.6厘米,女孩为50厘米(表1)。一般出生后3个月间,每月平均增长3~3.5厘米;4~6个月间,每月平均增长2厘米;后半年每月平均增长1.0~1.5厘米;生后第一年身长约增长25厘米。2~10岁小儿可用公式:“年龄 $\times$ 5+80厘米”来计算身长。身长低于正常标准过多的,可能是佝偻病、营养不良、软骨发育不全、呆小病、垂体性侏儒症、糖尿病等。

关于体重和身长的测量数字,由于我国土地广阔,气候和环境不同,各处小儿的体重和身长也有差异;一般是南方偏低,北方偏高,中部约等于南、北方的平均数。城市小儿的体重、身长高于农村。男孩普遍高于女孩。所以在评价小儿体格发育时,应从各地实际情况出发,适当增减。

头部 小儿头部发育最快的时间是出生后的头半年。用一根软尺经前额(眉弓上方)绕过后脑勺最突出处再到前额,这一圈的尺寸叫做头围(图1)。头围大小一般与脑发育有关。新生儿

平均头围男孩是34.3厘米，女孩是33.7厘米(表1)。出生后头半年内约增加8~10厘米；第一年可增加11~12厘米，第二年全年增加约2厘米，第三、四年共增加约1.5厘米，以后直到15岁时仅增长4~5厘米，几乎达到成人头围的大小。婴儿头部前上方有一块柔软无骨质的部分，叫做前囟门(图2)，一般在12~18个月闭合，也有早到9个月就闭合的；囟门早闭常为头小畸形，囟门晚闭可能是脑积水、佝偻病、呆小病等，或者是生长过快的婴儿。



图1 测量头围



图2 新生儿囟门

头部常睡一侧，可使头骨变形，后脑勺两边不对称，所以从新生儿开始即应经常调换小儿的睡眠体位。

胸部 新生儿胸部为圆筒状，以后稍变扁平。胸围是指前面依两侧乳头下缘，背后依两肩胛角下缘，以软尺围至胸正中测量的长度(取吸气和呼气时的胸廓尺寸平均数，图3)。在出生时，平均胸围男孩为32.8厘米，女孩为32.6厘米(表1)；第一年增加11~12厘米，第二年约增加3厘米，以后到12岁以前，每年平均增加1厘米。正常发育的孩子，其胸围在1~1.5岁左右就赶上了头围，1岁以后到12岁，胸围超过头围的厘米数约等于小儿的岁数(胸围增长的数字还与体格锻炼有关)。

小儿胸部两侧是对称的，胸部明显的畸形大都见于佝偻

病、慢性肺炎、肺气肿、哮喘病、脓胸、心脏病、脊柱结核以及肋骨、胸骨和脊柱畸形等，应请医生诊治。

牙齿 小儿第一次萌出的是乳牙，共20个。出牙时间一般从6~7个月开始，也有早在4个月或迟至9~10个月出牙的，这都是在正常范围之内。出牙时间最晚不应迟于12个月，一般1岁时出6~8个牙，2岁以下乳牙的总数大约等于婴儿的月龄减4~6。20个月时一般孩子的乳牙全部出齐，乳牙出齐的年龄一般不应迟于2岁半。乳牙出生过晚常见于呆小病、重症佝偻病等(图4、表2)。

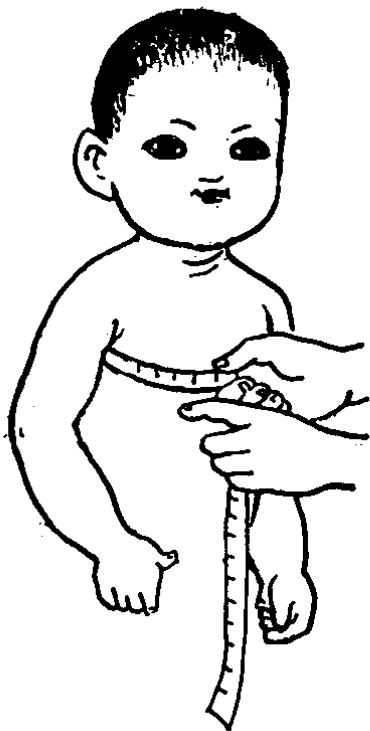


图3 测量胸围

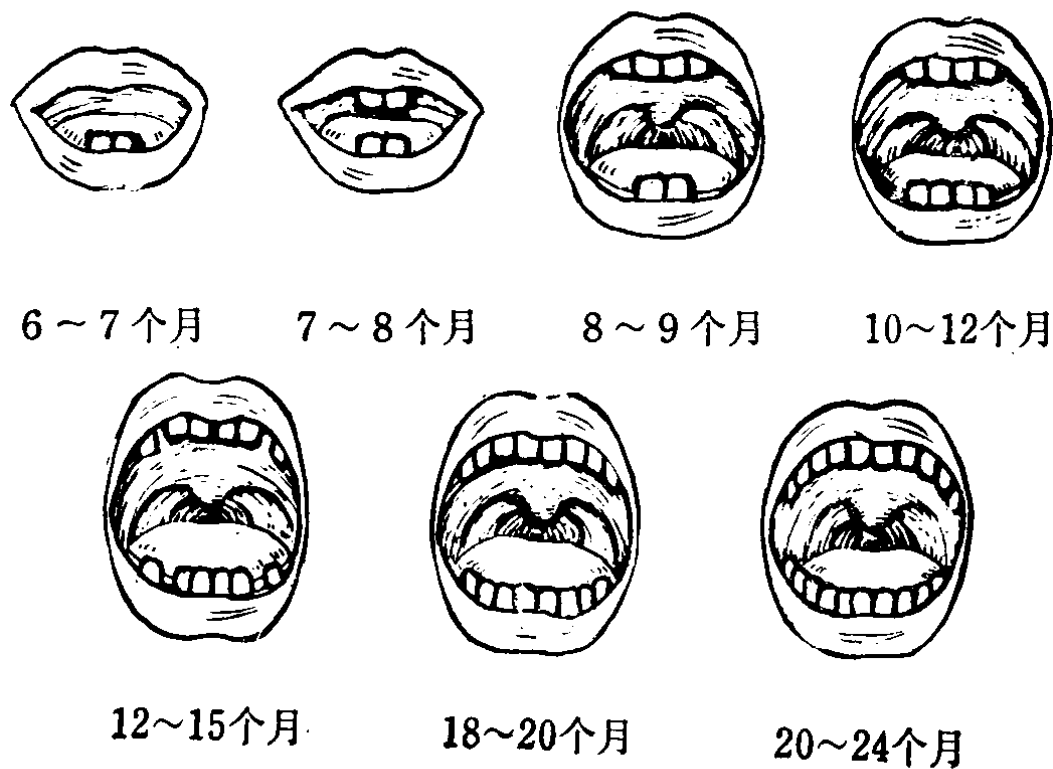


图4 乳牙出牙顺序

表1 我国正常儿童身长、体重、头围及胸围

年 龄	男			孩				
	身长(厘米)			体重(公斤)			头 围 (厘米)	胸 围 (厘米)
	低限度	平均数	高限度	低限度	平均数	高限度	平均数	平均数
初 生	46.9	50.6	54.3	2.55	3.27	3.99	34.3	32.8
1 月~	51.7	56.5	61.3	3.63	4.97	6.31	38.1	37.9
2 月~	54.5	59.6	64.7	4.43	5.95	7.47	39.7	40.0
3 月~	57.2	62.3	67.4	5.15	6.73	8.31	41.0	41.3
4 月~	59.5	64.4	69.3	5.62	7.32	9.02	42.0	42.3
5 月~	60.7	65.9	71.1	5.94	7.70	9.46	42.9	42.9
6 月~	62.8	68.1	73.4	6.30	8.22	10.14	43.9	43.8
8 月~	65.2	70.6	76.0	6.73	8.71	10.69	44.9	44.7
10月~	67.3	72.9	78.5	7.08	9.14	11.20	45.7	45.4
12月~	69.5	75.6	81.7	7.50	9.66	11.82	46.3	46.1
15月~	71.9	78.3	84.7	7.93	10.15	12.37	46.8	46.8
18月~	74.1	80.7	87.3	8.29	10.67	13.05	47.3	47.6
21月~	75.9	83.0	90.1	8.72	11.18	13.64	47.8	48.3
24月~	79.0	86.5	94.0	9.41	11.95	14.49	48.2	49.2
2½岁~	82.8	90.4	98.0	10.14	12.84	15.54	48.8	50.2
3 岁~	85.9	93.8	101.7	10.79	13.63	16.47	49.1	50.8
3½岁~	88.6	97.2	105.8	11.41	14.45	17.49	49.4	51.5
4 岁~	91.8	100.8	109.8	12.14	15.26	18.38	49.7	52.2
4½岁~	95.0	103.9	112.8	12.69	16.07	19.45	50.0	53.0
5 岁~	98.1	107.2	116.3	13.20	16.88	20.56	50.2	53.6
5½岁~	100.9	110.1	119.3	13.93	17.65	21.37	50.5	54.4
6~7岁	105.0	114.7	124.4	15.05	19.25	23.45	50.8	55.6

(续)

年 龄	女			孩			头 围 胸 围	
	身长(厘米)			体重(公斤)			(厘米)	(厘米)
	低限度	平均数	高限度	低限度	平均数	高限度	平均数	平均数
初 生	46.4	50.0	53.6	2.45	3.17	3.89	33.7	32.6
1 月~	50.8	55.5	60.2	3.56	4.64	5.72	37.3	36.9
2 月~	53.4	58.4	63.4	4.11	5.49	6.87	38.7	38.9
3 月~	56.0	60.9	65.8	6.08	6.23	7.73	40.0	40.3
4 月~	58.1	62.9	67.7	5.11	6.69	8.27	41.0	41.1
5 月~	59.6	64.5	69.4	5.51	7.19	8.87	41.9	41.9
6 月~	61.1	66.7	72.3	5.84	7.62	9.40	42.8	42.7
8 月~	3.5	69.0	74.5	7.95	8.14	10.04	43.7	43.4
10月~	66.1	71.4	76.7	6.63	8.57	10.51	44.5	44.2
12月~	68.2	74.1	80.0	7.00	9.04	11.08	45.2	45.0
15月~	70.6	76.9	83.2	7.34	9.54	11.74	45.6	45.8
18月~	72.7	79.4	86.1	7.82	10.08	12.34	46.2	46.6
21月~	74.7	81.7	88.7	8.26	10.56	12.86	46.7	47.3
24月~	78.2	85.3	92.4	8.95	11.37	13.79	47.1	48.2
2½岁~	81.5	89.3	97.1	9.62	12.28	14.94	47.7	49.0
3 岁~	85.0	92.8	100.6	10.36	13.10	15.84	48.1	49.8
3½岁~	88.1	96.3	104.5	10.98	14.00	17.02	48.5	50.5
4 岁~	91.4	100.1	108.8	11.81	14.89	17.97	48.9	51.2
4½岁~	94.4	103.1	111.8	11.83	15.03	18.23	49.1	51.8
5 岁~	97.7	106.5	115.3	13.08	16.46	19.84	49.4	52.5
5½岁~	100.2	109.2	118.2	13.64	17.18	20.72	49.6	53.0
6~7岁	104.2	113.9	123.7	14.61	18.67	22.73	50.0	54.2

表2 乳牙出牙时间程序表

牙 齿 种 类	出 牙 时 年 龄	牙 总 数
下中切牙 2 个	6~7月	2 个
下侧切牙 2 个 上切牙 4 个	10~12月	8 个
第一乳磨牙 4 个	12~15月	12个
尖牙 4 个	18~20月	16个
第二乳磨牙 4 个	20~24月	20个

乳牙脱落后，第二次发生的是恒牙，恒牙共32个，也有人只有28个。自6~7岁起，乳牙开始脱落，恒牙出而代之，换牙的顺序和出牙的顺序大致相同。

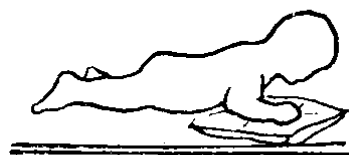
二、动作和语言发育

动作发育 小儿的动作发育固然与神经和肌肉的发育有直接关系，同时也与营养、锻炼、教育等有关。群众把婴儿的运动发育归纳为“二(月)抬(头)四(月)翻(身)六(月)会坐，七(月)滚八(月)爬周(岁)会走”，很符合实际的发育规律。

婴、幼儿的动作，如抬头、坐、爬、站立和行走等都是根据一定的发育顺序而发展的。一般先能抬头，以后渐能取物、独坐、站立、行走等，依循动作自上而下的规律。3~4个月的婴儿见物只会手舞足蹈，至9~10个月时才会用拇指和食指拈物；这种发育过程是符合由泛化走向集中的规律的。到了一定月龄的婴儿，可使身体各部的活动相互协调。例如4~5个月的婴儿在座位上希望能伸手取物而两手够不着时，身躯不会前倾；7个月时，才会弯腰来缩短手与物之间的距离。有些动作是根

据正反规律发展的，如婴儿对物体是先握后放；先能向前走，后能退着走。

具体地说，一个月的婴儿在俯卧位时能勉强抬头；2个月由俯卧位被托起时，可能将头、颈和躯干维持在一条直线上；3~4个月从仰卧位扶起时，才能将头竖直；6~7个月时能独自坐，但身躯稍向前倾；以后逐渐能坐着自由转动，身体不致倾倒。3~4个月的婴儿可被扶持站立，但下肢和关节部位弯曲无力；到6个月时，能较好地用下肢支持身体，并喜扶立跳跃；约8个月时，依靠大人扶持可以站立数次；9~10个月时能攀扶床栏站起，并扶着床栏横行，或被搀着双手向前行走，但不会由立坐下。12~15个月时，可以独自行走，但步态蹒跚，东歪西倒，不能稳步前进；可以蹲着玩耍。约在18个月时，会爬上小矮梯，并能倒退走路。2岁半时可用一只腿独立片刻；4岁时会用一只脚跳，5岁时会双脚并着跳(图5)。



1个月
俯卧头稍抬起



2个月
俯卧被托起，头与躯干
维持在一个水平线上



4个月
俯卧时以肘
支撑起前半身



6个月
扶臂站得很直



8个月
会爬



两手玩玩具