



婴幼儿护理 养育指南

A GUIDE BOOK

AL

BABY CARE

李时莲◎编著



- 生理发育特点
- 常见疾病护理
- 营养喂养常识
- 意外伤害救护
- 教育训练方法



中国三峡出版社

前 言

近年来，随着社会的发展，对人口素质的要求越来越高。国家、社会和家庭对下一代的优生、优生工作都越来越重视。我国平均每年约诞生 2000 万新生儿，这比许多国家的人口总数还多，要做好这些新生儿的优生、优教工作，需要全社会的共同努力。在子女早期的育、教方面，每个父母的作用显得十分重要。

要想每个儿童都能成长为身体强壮、智力发达、品德高尚的人，除先天遗传因素外，后天的护理保健及教育非常重要。现在有关专家及社会一致认同：人的一生中从出生开始到三岁是身心发展的关键期。这个时期是人的体格发展最迅速的时期，是大脑生理发展最关键的时期，而人的性格也是在这生命的最初几年逐步形成的。所谓“三岁看到老”就是这个道理。

经广大科学家长期的实验证明：婴儿从一出生开始就具有很强的生命力，能够积极主动地适应外界周围环境，他们在感知、动作、情绪和学习能力方面的发展速度是惊人的，因此，必须对 0—3 岁的婴幼儿进行早期的护理保健和教育训练。否则会严重延误幼儿生理和心理的发展，给社会、家庭及本人带来终生遗憾。

本书作者是北京儿童医院的幼儿专家，具有丰富的育儿经验，本书结合她 20 多年的实践，从婴幼儿的生理及感知发育特点，常见异常及疾病的护理方法，喂养方法，教育训练方法，意外防护救护措施等方面进行了详细阐述，使读者看了以后不但能提高理论水平，而且可以直接指导实践。书中文字通俗易懂，图文并茂，实用性强，是广大年轻父母育儿的必读书。

生理发育特点

常见疾病护理

营养喂养常识

意外伤害救护

教育训练方法





目 录

第一部分 婴幼儿的生理特点及护理

第一章 新生儿(0~28天) (1)

一、生理发育特点 (1)

- ☐生理特点 ☐大小便特点 ☐生理系统的特点
☐正常反射

二、新生儿精神发育特点 (8)

- ☐天生的反应能力 ☐基本感知能力

三、新生儿护理 (11)

- ☐环境 ☐衣服 ☐尿布 ☐清洁五官 ☐洗头
洗澡 ☐洗屁股洗手 ☐脐部的护理 ☐理发
☐剪指甲 ☐吐奶与溢奶 ☐睡眠与夜哭 ☐卡
介苗的接种

四、新生儿喂养 (25)

- ☐母乳喂养 ☐混合喂养与人工喂养

五、新生儿异常 (46)

- ☐头部血肿 ☐吐奶 ☐呕吐物中有血(新生儿
出血症、新生儿黑粪症) ☐乳房“肿大”、“泌
乳” ☐新生女婴有“月经”、“白带” ☐“血
尿” ☐脐带出血 ☐痣 ☐长牙齿的婴儿 ☐
新生儿黄疸 ☐婴儿“消化不良” ☐婴儿便秘



- ☐鼻子不通气 ☐脸上长疙瘩与臀部糜烂 ☐阴囊水肿

第二章 乳儿前期 (1~6个月) (55)

一、发育特点 (55)

- ☐生理发育特点 ☐感知发育的特点

二、保健与护理 (59)

- ☐生活安排及日常护理 ☐床上用品 ☐睡袋与保暖 ☐睡姿 ☐咬乳头的处理 ☐牛奶过敏
☐鱼肝油、钙粉的服法 ☐衣着准备与清洁 ☐奶癣护理 ☐流涎与打嗝 ☐正确抱婴儿 ☐晒太阳方法 ☐家庭体格测量 ☐可能发生的意外
☐计划免疫

三、营养与喂养 (76)

- ☐吃母乳 ☐腹泻与母乳 ☐乳母来经与喂奶
☐婴儿与葡萄糖 ☐婴儿与蜂蜜 ☐豆浆的营养与吃法 ☐不能常用脱脂奶 ☐辅助食品

四、婴儿异常 (83)

- ☐吐奶 ☐湿疹 ☐积痰 ☐婴儿突然哭闹 ☐出得快,消失得也快的疹子 ☐厌食牛奶 ☐腹股沟疝气 ☐湿疹不愈的婴儿 ☐便秘 ☐发烧
☐消化不良(腹泻) ☐感冒 ☐高烧 ☐出眼屎 ☐夏季热病 ☐体重不增加 ☐肠套叠 ☐六个月以前的婴儿麻疹 ☐防止“斗鸡眼” ☐视力障碍 ☐听力障碍 ☐睫毛倒生

第三章 乳儿后期 (7~12个月) (103)

一、发育特点 (103)

- ☐生理发育特点 ☐心理发育特点

**二、保健与护理**..... (107)

- ☐生活安排及日常护理 ☐出牙的护理 ☐体重
不增及慢增 ☐预防接种(计划免疫) ☐可能
发生的意外

三、营养与喂养..... (112)

- ☐营养知识 ☐适时断奶 ☐嚼喂不可取 ☐培
养吃粥 ☐不宜多吃糖粥 ☐辅食及制作 ☐营
养粥制作

四、婴儿异常..... (122)

- ☐婴儿感冒 ☐突发性发疹 ☐发烧的处理 ☐
痒疹(湿疹和婴儿苔癣) ☐趴着睡 ☐斜视
(斜眼) ☐抽风 ☐初夏发烧的病 ☐地图舌
☐冬季腹泻 ☐高烧 ☐过胖的婴儿 ☐婴儿便秘
☐左撇子 ☐还没出牙 ☐婴儿腹泻 ☐咳
嗽 ☐呕吐 ☐不想吃东西

第四章 1~2岁小儿..... (140)**一、发育特点**..... (140)

- ☐生理发育特点 ☐行为发展特点

二、保健与护理..... (145)

- ☐生活安排及日常护理 ☐丢掉奶瓶奶嘴 ☐锻
炼咀嚼 ☐可能发生的意外

三、营养与饮食..... (151)

- ☐吃饭与喝水 ☐菜宜偏淡 ☐虾皮与紫菜 ☐
不宜光喝汤 ☐断奶后的饮食

四、婴儿异常..... (155)

- ☐不吃饭 ☐不会讲话 ☐不会走路 ☐孩子熬
夜 ☐突然发高烧 ☐呕吐 ☐腹泻 ☐抽风
☐孩子哭过去



第五章 2~3岁小儿 (162)

一、发育特点 (162)

☐生理发育特点 ☐心理发育特点

二、保健与护理 (168)

☐生活安排及日常护理 ☐不宜多吃零食 ☐防止肥胖 ☐喝淡茶 ☐保护乳牙 ☐不宜穿开裆裤 ☐不撕手指倒皮 ☐可能发生的意外 ☐打鼾 ☐淋巴结

三、营养与饮食 (180)

☐烹调方法 ☐合理膳食

四、婴儿异常 (183)

☐不爱吃饭 ☐偏食 ☐发高烧 ☐孩子的呕吐
☐腹泻 ☐小儿哮喘 ☐夜里流鼻血 ☐口吃
☐肩脱臼

第二部分 婴幼儿疾病护理保健

一、呼吸系统疾病 (191)

☐小儿肺炎 ☐扁桃体炎 ☐急性喉炎

二、消化系统疾病 (197)

☐新生儿重症黄疸 (Rh 不适合症) ☐新生儿肝炎及先天性胆道阻塞 ☐横膈膜疝 (膈疝) ☐急性阑尾炎 ☐幽门肥大性狭窄

三、心血管病 (205)

☐先天性心脏异常 ☐心肌炎

四、泌尿系统疾病 (209)

☐急性肾炎 (急性肾小球肾炎) ☐肾盂肾炎 (尿路感染) ☐隐睾 ☐包茎



五、病毒及细菌性传染病.....	(216)
☐ 水痘（水疱疹） ☐ 麻疹 ☐ 荨麻疹 ☐ 腮腺炎 ☐ 猩红热 ☐ 败血病	
六、内分泌系统疾病.....	(226)
☐ 甲状腺机能低下症（黏液性水肿） ☐ 尿崩症	
七、五官科疾病.....	(228)
☐ 溃疡性角膜炎 ☐ 结膜炎 ☐ 麦粒肿 ☐ 外耳道疳 ☐ 急性中耳炎 ☐ 慢性中耳炎 ☐ 舌系带短 ☐ 溃疡性口炎	
八、其他.....	(237)
☐ 脱水症 ☐ 维生素过剩 ☐ 无菌性脑脊髓膜炎 ☐ 佝偻病 ☐ 硬肿症 ☐ 营养不良性贫血 ☐ 淋巴结炎	

第三部分 预防接种

一、预防接种.....	(249)
☐ 预防接种表 ☐ 预防接种原因 ☐ 预防接种如何发挥抗病作用 ☐ 预防接种后可能的反应 ☐ 预防接种注意事项	
二、卡介苗.....	(252)
☐ 接种卡介苗的原因 ☐ 接种卡介苗的方法 ☐ 接种卡介苗的反应及处理方法 ☐ 接种卡介苗的禁忌	
三、麻疹疫苗.....	(254)
☐ 麻疹疫苗可否永远防治麻疹 ☐ 八个月以内婴儿不宜接种麻疹疫苗	
四、小儿麻痹糖丸.....	(254)



☐ 抗病机理 ☐ 服用方法

五、丙种球蛋白..... (255)

☐ “丙种球蛋白”抗病机理 ☐ “丙种球蛋白”
不是抗病的万能药

第四部分 意外伤害急救护理

- 一、急救常识..... (258)
- 二、一氧化碳中毒..... (258)
- 三、口中进入异物..... (259)
- 四、擦伤和切伤..... (260)
- 五、跌打损伤..... (260)
- 六、被动物咬伤..... (260)
- 七、牙痛..... (261)
- 八、误食有害物..... (261)
- 九、虫螫..... (262)
- 十、烫伤..... (262)
- 十一、小儿溺水..... (263)
- 十二、门夹伤手指..... (263)
- 十三、刺伤..... (264)
- 十四、扭伤..... (264)
- 十五、阳光灼伤..... (265)
- 十六、冻伤..... (266)
- 十七、休克..... (266)
- 十八、中暑..... (267)
- 十九、触电..... (268)
- 二十、眼外伤..... (269)



二十一、外耳道异物·····	(270)
二十二、食物中毒·····	(271)

第五部分 婴幼儿教育与训练

第一章 新生儿的教育与训练·····	(273)
--------------------	-------

- ☐适应新生活 ☐感觉的训练 ☐动作训练
☐抚爱教育 ☐体格锻炼 ☐玩具

第二章 1~6个月婴幼儿教育训练·····	(283)
-----------------------	-------

- ☐建立生活制度 ☐培养生活习惯 ☐动作训练
☐感知觉训练 ☐听觉和发音的训练 ☐情感与社会行为的培养
☐体格锻炼 ☐玩具与游戏

第三章 7~12个月婴儿教育与训练·····	(303)
------------------------	-------

- ☐适应新制度 ☐培养并巩固生活习惯 ☐动作训练
☐感知训练 ☐语言和认识能力的培养
☐情感与社会行为的培养 ☐体格锻炼
☐玩具与游戏

第四章 1~2岁婴幼儿的教育与训练·····	(325)
------------------------	-------

- ☐调整生活制度 ☐卫生习惯和生活能力的培养
☐动作训练 ☐语言训练 ☐认识能力的培养
☐社会行为的培养 ☐艺术教育——音乐
☐体格锻炼 ☐玩具与游戏

第五章 2~3岁婴幼儿的教育与训练·····	(342)
------------------------	-------

- ☐文明卫生习惯和生活能力的培养 ☐动作训练
☐语言训练 ☐认识能力的培养 ☐社会行为的培养
☐艺术教育——音乐和美工活动
☐体格锻炼 ☐玩具与游戏



附 表 (357)

- ☐ 小儿智能发育参考表 ☐ 小儿身高、体重、
出牙计算公式 ☐ 婴幼儿每日食品摄入量参考
表 ☐ 婴幼儿辅助食品添加顺序 ☐ 儿童主要
食物中铁的吸收率比较 (%) ☐ 婴幼儿饮食
和睡眠时间表 ☐ 计划免疫程序表 ☐ 常见传
染病的潜伏、隔离和检疫期限表 ☐ 出疹性疾
病的鉴别 ☐ 小儿外科选择性手术年龄参考表
☐ 最常用化验的正常值 ☐ 家庭常备药参考表



第一部分 婴幼儿的生理特点及护理

第一章 新生儿 (0~28 天)

按照国际卫生组织的标准,新生儿是指从出生到 28 天之内的婴儿。胎儿在母体内发育,通过母亲吸收营养和氧气不断地成长,十月怀胎,一朝分娩,出生后的婴儿因为和母体分开了,婴儿必须依靠自己的各个器官来吸收营养和氧气,并以此来维系自己的生命。因此,婴儿的身体各部分器官,在短期内会有很大的变化。

新生命的降临会给父母、家庭带来许多欢乐,但同时也带来了许多烦恼,这就是如何护理、养育这些小生命。本书将全面、详细地介绍这方面的知识。

一、生理发育特点

正常分娩的新生儿应孕满 37~42 周出生,体重 2.5 千克~4 千克,皮下脂肪丰富,皮肤红润,没有胎毛或较少,皮肤表面会有一层胎脂,头发呈丝样,颅骨质硬,耳、鼻软骨有一定硬度,耳朵轮廓清楚,乳头明显,乳晕突出,趾(指)甲盖



过趾（指）尖，足蹠纹遍布整个足底，男婴睾丸进入阴囊，女婴大阴唇覆盖小阴唇，哭声响亮。

1. 生理特点

①体重：足月新生儿，体重约3公斤左右，小于2.5公斤则过轻，大于4公斤则过重，男孩骨骼比女孩大些，且体重常比女孩重。每个新生儿在出生后的2~3天内都有体重下降的过程，称为生理性体重下降，这是由于新生儿出生后头几天吃奶较少，而胎粪尿液的排出及皮肤水分蒸发损失了水分等所致，但体重减轻不会超过出生体重的10%，5~7天后将随着吃奶量的增加体重会逐渐增加。早产儿生理性体重下降时间较长，恢复较慢，需2周以上，新生儿生长非常迅速，至满月时可增重500~750克以上。如体重不增加可能是因为母乳不足或小儿有病。

②身长：足月新生儿出生时身长约50厘米，男婴较女婴长些。

③头围：足月新生儿初生时大约34厘米。

④胸围：足月新生儿初生时大约32厘米，比头围小2厘米左右。

⑤囟门：（俗称天灵盖）头顶囟门开放而平坦，呈棱形状，可以看见表面有规则的跳动，初生时约 2.5×2.5 厘米。后囟门出生时部分已关闭或微开，未闭者在出生后2~4个月内可闭合。前囟门要到一岁才闭合（图1-1）。

⑥呼吸：新生儿呈腹式呼吸，呼吸动作主要靠膈肌支配，呼吸浅、频率快，每分钟40次左右。



⑦脉搏：新生儿脉搏较快而细，每分钟 120 ~ 140 次。这是因为新生儿心脏容量小，每次排血量较少，心脏负荷能力较差的缘故。

⑧体温：新生儿中枢神经系统发育不完善，体温调节能力差，体温常随室温的变化而波动，容易发生高热或低温，因此卧室要求通风良好，阳光充足，温度适宜且相对稳定。

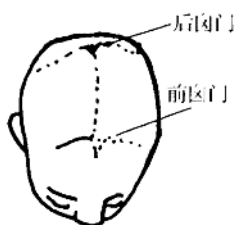


图 1-1 前、后囟门

2. 大小便特点

①大便：初生儿多数在 24 小时内排胎粪，只有少数在 24 ~ 48 小时才排胎粪。胎粪呈墨绿色，它是消化道的各种分泌物，由胆汁、咽下的羊水、胎毛、胎脂和脱落的上皮细胞组成。胎粪在胎内就已形成，一般 2 ~ 3 天内排空，3 ~ 4 天后再排出的则是乳儿便。母乳喂养的婴儿大便为金黄色软膏样，稍有酸气但不臭，每天排便次数较多，一般 2 ~ 4 次，有时可多达 7 ~ 8 次。牛奶喂养的婴儿大便淡黄色较干，每天排便次数较少，一般 1 ~ 2 次。如果新生儿在生后 48 小时内仍未排大便或排出的大便呈咖啡色、柏油样、灰白色，要考虑可能有疾患，应及时请医生诊治。

②小便：新生儿大多数可在 24 小时内排尿，早的在出生后数分钟内，迟的可超过 24 小时排尿。出生后头几天，因摄入量少，每天排尿次数仅 4 ~ 5 次，1 周后可多达 20 ~ 30 次。新生儿的尿液呈强酸性，含大量尿酸盐，尿呈红色。有时可在尿



布上见到桔红色粉末的尿迹，这不是病理现象，过几天就会好的，不需特别处理。

3. 生理系统的特点

①呼吸系统：婴儿的鼻腔发育不完全。新生儿及初生数月小儿几乎没有下鼻道，没有鼻毛，鼻粘膜柔软而鼻管丰富，故易受感染。只要轻微的炎症便可引起呼吸困难，吃奶时烦躁不安，所以母亲要特别注意别让婴儿感冒。新生儿在出生3~4天后，还有少许肺组织未充分张开，所以母亲不要舍不得让新生儿哭，婴儿适当的啼哭，有利肺的充分张开。

②消化系统：新生儿口腔粘膜细嫩，供血丰富，唾液腺发育不足，分泌唾液较少，故口腔粘膜较干燥，容易受损伤。父母为婴儿清洗口腔时要谨慎，避免感染。新生儿消化道面积相对较大，肠管总长度约为身长的8倍。小肠是吸收营养的地方，比较长，其长度是大肠的6倍，对营养的摄入吸收有利。但婴儿的肠壁屏障功能较弱，肠腔内的毒素及消化不全的产物较容易通过肠壁而进入血液，引起中毒，所以母亲要照顾好婴儿，防止其腹泻。婴儿的胃呈水平位，胃的肌层发育差，吸吮时常吸入空气，这些都会使新生儿易发生呕吐和溢奶。因人乳中含有解脂酶，而牛奶没有，故人乳喂养者脂肪的吸收率较牛乳喂养者高。

③循环系统：新生儿心脏位置较高，并呈横位。新生儿出生后，由于呼吸开始，动脉导管、卵圆孔和静脉导管的功能性关闭及脐血管的封闭，血液循环起了主要变化，使左右心血压发生了变化，但这种改变是逐渐的，故新生儿最初数天可听到心脏杂音，父母不必过于紧张。新生儿的血流多集中于躯干及内脏，而四肢较少，故四肢易于发冷或青紫。新生儿耗氧量高，



心脏每分钟的搏出量比成人多 2~3 倍，新生儿的心率较快，每分钟可达 120~140 次左右。

④神经系统：新生儿脑相对的大，其重量为出生体重的 10%~12%（成人占 2%）。大脑沟回已很明显，但还很简单，受到刺激常出现不自主和不协调的手足徐动样运动。新生儿大脑皮层兴奋性低，神经活动过程弱，睡眠时间长。新生儿对光、声音、痛都有反应，并已存在触觉、味觉和嗅觉。因此在新生儿期父母应该让婴儿听听音乐，训练各种感觉，要保持环境清洁，空气流通，无刺激性气味，多抱抱抚摸婴儿能促进婴儿神经系统的发育。

⑤泌尿系统：新生儿肾脏相对较大，但是肾脏发育尚未成熟，仅能维持正常的代谢。新生儿肾浓缩功能不足，初生婴儿因膀胱发育不完善，膀胱容积又小，排尿完全是反射性的，膀胱内尿液充盈即排尿，不能由神经系统控制，故排尿次数多，且容易尿床，每天排尿可多达 20~25 次。女婴尿道短，外口接近肛门，易受粪便污染造成尿路感染，父母特别要注意女婴外阴部的清洁。男婴尿道长，但常有包茎积垢，可引起细菌感染，所以男婴也应勤洗，注意轻翻包皮洗去积垢。

⑥免疫系统：新生儿的免疫力主要是通过胎盘而获得的，从初乳中也可获得一些抗体。新生儿由于从母体获得了抗体，对麻疹、风疹、猩红热、白喉等没有易感性，不会患这些传染病。但对一般细菌感染，特别是对革兰氏阴性菌和霉菌抵抗力尤差，感染后容易引起败血症。因此在护理新生儿时要特别注意消毒、隔离，避免感染。

⑦皮肤：新生儿皮肤角质层薄嫩，局部免疫力不强，对机体的保护机能差，容易擦伤而致细菌感染，并且还可引起全身