



宝宝健康手册

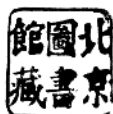
浙江科学技术出版社

R174
125
3

宝宝健康手册

杭州市卫生局妇幼处 编

浙江科学技术出版社



B

510256

责任编辑：马一鸣

封面设计：詹良善

宝 宝 健 康 手 册

杭州市卫生局妇幼处 编

*

浙江科学技术出版社出版发行

浙 江 新 华 印 刷 厂 印 刷

开本787×960 1/32 印张6.5 字数121,000

1988年3月第 一 版

1988年3月第一次印刷

印数：1—30,328

ISBN 7-5341-0064-X/R·19

统一书号：14221·146

定 价：1.30 元

编写人员

骆燮龙

朱桂芳

陈 晖

前 言

在小生命诞生后，年轻的父母往往迫切希望了解和学会一些科学育儿的知识和方法，如喂养、护理和教育等，以使孩子能健康地成长。本书正是为了适应这一需要而编写的。

本书根据小儿新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期各期的生长及生理特点、智能要求，从孩子的吃、穿、玩、睡、教养等几方面作详细介绍和指导，以帮助年轻父母掌握小儿生长发育、喂养、营养、护理、常见疾病的家庭防治、意外事故预防和应急措施及早期教育的知识和方法，使孩子能在体格、智能及品行等方面均达到应有的、良好的水平。

我们还根据7岁以下儿童健康系统管理的需要，在书后编入了“小儿出生情况记录”、“小儿健康情况记录”、“小儿特殊情况记录”、“婴幼儿神经心理发育”及“中国九市城区、郊区初生~7岁男女儿童体重身高衡量”等表格作为附录，供小儿每次健康体检后作记录和衡量对照用。本书不仅是一本育儿指导读物，也是一份有保存价值的小儿健康档案。

编 者 1987年7月

目 录

0~28天(新生儿期)	
(一) 生长发育	2
1 新生儿的平均身长和体重	2
2 新生儿的呼吸和心跳	2
3 什么叫巨大儿	3
4 什么叫小样儿? 有何特点	4
5 影响新生儿智力发育的因素	4
(二) 新生儿喂养	6
6 哺乳方法	6
7 一天应喂几次奶	6
8 低体重儿如何喂养	7
9 怎样知道母乳不够吃	8
10 母乳为什么不够? 如何增加	9
11 可以用炼乳、麦乳精喂养新生儿吗	10
12 母乳越浓越好吗	10
13 母亲乳头短平, 喂奶不方便怎么办	11
14 奶胀怎么办	11
15 母亲患哪些疾病时不宜喂奶	12
16 哺乳母亲服哪些药对孩子有影响	13
17 对奶瓶、奶头的要求	14
18 喂牛奶、开水前如何试温度	15
(三) 新生儿护理	15

19 如何观察新生儿	15
20 新生儿粪便的观察	16
21 怎样给新生儿测体温	16
22 如何护理新生儿脐部	17
23 为什么要给新生儿洗澡	18
24 怎样给新生儿洗澡	18
25 怎样给新生儿喂药	13
26 新生儿穿什么样的衣服好	20
27 新生儿用怎样的枕头好	21
28 “蜡烛包”非捆不可吗	21
29 为什么新生儿耳道会流黄水	22
30 新生儿经常回奶要紧吗	22
31 新生儿吃奶时睡觉怎么办	23
32 新生儿夜里不睡白天睡怎么办	24
33 如何去除新生儿头皮上的黄痂	24
34 新生儿双眼紧闭怎么办	24
35 有的新生儿睁一只眼、闭一只 眼要紧吗	25
36 如何护理早产儿	25
37 新生儿如何度过第一个冬天	27
(四) 新生儿几种常见的特殊现象	28
38 新生儿出生后体重下降要紧吗	28
39 新生儿黄疸是怎么回事	29
40 新生儿乳房增大要紧吗	29
41 新生儿“马牙”挑不得	30
42 新生儿出生时就有牙齿是怪事吗	30
43 新生儿脐部出血怎么办	31
44 新生儿囟门与疾病有什么关系	31
45 为什么新生儿眼分泌物特别多?	

怎样处理	32
46 新生儿为何容易鼻塞？如何处理	32
47 新生儿红臀的原因及防治方法	33
48 新生儿便秘怎么办	34
49 新生儿阴囊水肿怎么办	35
1 岁以内（婴儿期）	
（一）生长发育	37
50 小儿体重身长的简易计算方法	37
51 小儿正常头围和胸围	37
52 婴儿出牙的时间和顺序	38
53 婴儿的动作发育顺序	39
54 婴儿什么时候开始讲话	42
55 婴儿为什么每 3 个月要进行体格 检查	42
（二）婴儿喂养	43
56 母乳喂养有什么好处	43
57 母乳喂养的婴儿是否要喂水	43
58 人工喂养的方法	44
59 混合喂养的方法	45
60 给婴儿添加辅食的原则	46
61 怎样给孩子添加辅食	47
62 介绍几种辅食的制作方法	48
63 怎样给孩子断奶	49
64 如何安排断奶后的饮食	50
65 不要经常给孩子吃汤泡饭	50
66 荷花糕不宜作为婴儿的主食	51
67 婴儿需要补充哪些维生素	52
68 孩子出牙晚是否需要补钙	54
69 怎样知道婴儿喂养是否得当	54

(三) 婴儿体格锻炼	55
70 婴儿为什么要进行体格锻炼	55
71 怎样进行空气浴	55
72 怎样进行水浴	56
73 怎样进行日光浴	56
74 婴儿体操怎么做	56
75 婴儿可以进行游泳锻炼	60
76 锻炼中应注意的事项	60
(四) 婴儿护理	61
77 孩子一天睡多长时间	61
78 如何保证孩子的睡眠	62
79 孩子夜间啼哭是什么原因	63
80 不必限制孩子的睡眠姿势	64
81 孩子不宜睡沙发床	64
82 要纠正孩子蒙头睡的习惯	65
83 为什么孩子应独自睡	65
84 让孩子顺利度过第一个夏天	66
85 孩子啼哭是否一定要大人抱	67
86 孩子出牙时的护理	67
87 小儿流“口水”是病吗	69
88 怎样给孩子滴眼、鼻、耳药水	69
89 孩子的衣着与气候变化	71
90 婴儿衣被不宜与樟脑丸接触	71
91 为孩子选择鞋子时应注意什么	72
92 如何为孩子选择玩具	73
93 让孩子多爬爬有好处	74
94 让孩子多听听音乐	74
95 不要教孩子说“囡囡话”	75
96 怎样训练孩子定时大小便	75

97 注意观察婴儿的大便	76
(五) 疾病防治	77
98 预防注射前后要注意哪些问题	77
99 婴儿“惊吓”要紧吗	78
100 孩子发烧时怎样护理	78
101 佝偻病的早期预防	80
102 婴儿湿疹的护理	81
103 婴儿腹泻时怎样调整饮食	82
104 婴儿腹泻的预防及护理	83
105 婴儿腹痛时要注意什么	84
106 为什么婴幼儿容易发生肠套叠	85
107 疝气是否要马上开刀	86

1~3岁(幼儿期)

(一) 营养与孩子的成长发育

108 蛋白质与孩子大脑发育的关系	88
109 孩子是否吃得越多, 营养越好	89
110 偏食对孩子发育有影响吗	89
111 孩子多吃巧克力好不好	90
112 孩子健康的标志是什么	91

(二) 孩子五官的保护

113 怎样预防近视眼	92
114 怎样保护孩子的听力	93
115 怎样保护孩子的鼻、咽、喉	94
116 乳牙烂掉不要紧吗	95

(三) 意外事故的预防和应急措施

117 防止孩子眼外伤	96
118 异物进入孩子鼻、耳时怎么办	97
119 孩子气管吸入异物如何处理	98

120 孩子突然窒息时怎么办	98
121 孩子门牙碰掉了怎么办	99
122 孩子手臂骨头脱臼时怎么办	100
123 如何防治孩子烧伤、烫伤	100
124 孩子误食药品、腐蚀物等如何处理	102
125 孩子被蜜蜂蜇伤后怎么办	102
(四) 疾病防治	103
126 如何预防小儿斜视	103
127 孩子哮喘发作时怎么办	104
128 如何护理好麻疹患儿	105
129 小儿水痘的家庭护理	106
130 百日咳咳100天会自然好吗	107
131 猩红热的护理	108
132 警惕中毒性菌痢	109
133 冬季、早春注意流脑流行	110
134 乙脑如何预防	111
135 怎样预防肝炎	111
136 肝炎患儿的饮食	112
137 家人患传染病时孩子应怎样预防	113
138 小儿肺炎的早期护理	114
139 怎样安排好贫血患儿的饮食	115
140 小儿高热抽风怎么办	116
141 婴幼儿呕吐要紧吗	116
142 婴幼儿口腔炎的特别护理	117
143 要重视孩子的口腔卫生	118
144 孩子夜间出汗是什么原因	119
145 小儿冬天排“白尿”不是病	120
146 儿童为什么要定期服用驱虫药	120

147 丙种球蛋白能预防所有的病吗	121
148 给孩子配备一只家庭药箱	122
(五) 孩子的家庭教育	123
149 家庭环境布置对孩子的影响	123
150 怎样培养孩子的观察能力	124
151 怎样培养孩子的记忆能力	124
152 怎样培养孩子的想象能力	125
153 怎样培养孩子的思维能力	126
154 怎样培养孩子的语言能力	126
155 从小培养孩子的自信心	127
156 要培养孩子的绘画兴趣	129
157 应该让孩子尽早使用筷子	130
158 从小学游泳大有好处	130
159 怎样教儿童学游泳	131
160 溺爱孩子的危害性	133
161 孩子执拗、任性怎么办	134
162 孩子习惯用左手要纠正吗	135
163 打骂孩子有什么不好	136
164 孩子跌倒后母亲应有的态度	136
165 孩子吃饭“三要三不要”	137

3~7岁(学龄前期)

166 换牙期要防双排牙	140
167 如何照料有生理缺陷的孩子	140
168 如何对待孩子的口吃	141
169 小儿腮腺炎的防治	142
170 如何培养孩子的劳动习惯	143
171 智力和知识是一回事吗	144
172 怎样给孩子讲故事	145
173 孩子说谎时怎么办	146

174 孩子不愿去幼儿园怎么办	147
175 不要过分打扮孩子	147
176 父母言行对孩子的影响	148
177 幼儿教育八法	149
婴幼儿教养方法	
1 个月时	153
2 个月时	153
3 个月时	154
4 个月时	155
5 个月时	156
6 个月时	157
7 个月时	158
8 个月时	159
9 个月时	160
10 个月时	161
11 个月时	162
12 个月时	163
12~15 个月时	164
15 个月~1.5 岁时	165
1.5~2 岁时	166
2~2.5 岁时	168
2.5~3 岁时	169
附录	
(一) 小儿出生情况记录	171
(二) 小儿健康情况记录	172
(三) 小儿特殊情况记录	184
(四) 儿童免疫程序表	188
(五) 学龄前儿童营养评价	189
(六) 3 岁前小儿神经心理发育	190

(七) 中国九市城区初生~7岁男	
童体重身高衡量表	192
(八) 中国九市城区初生~7岁女	
童体重身高衡量表	193
(九) 中国九市郊区初生~7岁男	
童体重身高衡量表	194
(十) 中国九市郊区初生~7岁女	
童体重身高衡量表	195

0~28天

(新生儿期)

从结扎脐带起到生后28天的小儿称新生儿。从生理观点看,新生儿期约为1个月左右。新生儿时期,胎儿刚刚离开母体,对外界的生活环境很不适应,一般要经过2~3个星期才能慢慢地适应起来。这个时期的孩子特别娇嫩,抵抗力很弱,体内各器官的功能很不完善,如果护理、喂养不当容易得病,而且病情发展迅速,尤其是感染性疾病,起病时往往表现不明显,当症状明显时,病情已较严重,且易危及生命。因此,应细心地护理,特别要注意孩子的保暖、喂养、皮肤清洁及感染性疾病的预防。

(一) 生长发育

1 新生儿的平均身长和体重

新生儿出生时的身长、体重有一定的个体差异。一般出生时身长平均为50厘米，满月时身长一般比出生时身长增加2厘米左右，平均为52~54厘米。

新生儿出生时体重平均为3000克。出生后4~5天内，体重会下降，是生理性的，大多可在7~10天后恢复出生时的体重。足月时应增加至7500克以上，平均为8500~9000克。

如果身长、体重不增加，应检查原因。是否有乳量不足、喂养不当、睡眠不够、经常腹泻或其他疾病等。

2 新生儿的呼吸和心跳

新生儿各器官发育还不完善，生理机能也不健全，其中以心脏、肺脏较为突出。按体表面积计算，新生儿肺活量只相当于成人的 $1/6$ ，而氧的需要量却相对比成人要高。所以，新生儿的呼吸肤浅，常不规则，每分钟呼吸可达40次。两周后呼吸逐渐减慢。家长细心观察，有时会发现新生儿有呼吸暂停现象，如无面色发紫、孩子安静如常，就不需要采取什么治疗措施。

新生儿最初几天心脏可有杂音，这是一种生理现象，与动脉导管暂时性开放有关。心跳次数最初约相当于成人的2倍，以后逐渐稳定在每分钟120~140次

之间。小儿正常的呼吸、心跳次数见表1和表2。

表1 小儿正常呼吸次数

年 龄	呼 吸 数 (每分钟)
出生~1月	40~44(次)
1~12月	30~40(次)
1~3岁	25~30(次)
3~7岁	22~25(次)

表2 小儿正常心跳次数

年 龄	心 率 (每分钟)
1~3月	120~130(次)
4~6月	110~144(次)
7~12月	100~130(次)
1~3岁	100~120(次)
3~5岁	95~100(次)
5~6岁	90~95(次)
6~7岁	85~90(次)

3 什么叫巨大儿

孩子出世后,年轻的妈妈常常十分关心孩子的体重,有的人以为是越重越好。其实不然,医学上把体重超过4000克的新生儿称为巨大儿。巨大儿并不一定好;因为有的巨大儿是由疾病引起的,这种巨大儿均属高危儿,死亡率比较高。如孕妇是糖尿病患者,其所生新生儿较重,因皮下脂肪较多;新生儿患Rh溶血症,若伴有水肿,体重就重。有的产妇因孕期营

: 3 :