



冯淑芝 林崇德 蔡茂友 主编



起跑线上的竞争

婴幼儿喂养与护理



华夏出版社



(京)新登字 045 号

责任编辑 文 生

封面设计 文 等

母爱丛书

起跑线上的竞争——

婴幼儿喂养与护理

冯淑芝 林崇德 蔡茂友 主编

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

民族印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7印张 145千字

1995年1月北京第1版 1995年1月北京第1次印刷

印数1—10000册

ISBN 7—5080—0494—9/G·482

定价:5.80元

母爱丛书编委会

主 编:冯淑芝 林崇德 蔡茂友

常务副主编:吕 莺 谭 愔

副 主 编:余茂勋 雷 红 余劲松

辛同强 冯梦华

编 委:(按姓氏笔画为序):

冯淑芝 冯梦华 吕 莺

刘元姣 刘仲熊 肖四新

辛同强 李学文 李 虹

余劲松 余茂勋 余青松

麦根荣 周玉宁 周维强

林崇德 夏天阳 许 漪

曹来英 雷 红 蔡茂友

谭 愔

本册编委会

主 编:刘仲熊 麦根荣

编 委:刘仲熊 麦根荣 熊玉环

蔡敏华 蔡荣云 魏启亮

目

录

胎儿保健 【1】

- 一 不同胎龄胎儿的特征 【3】
- 二 影响胎儿生长发育的因素 【4】
- 三 胎儿保健 【12】

新生儿 【16】

- 一 足月新生儿的特点和护理 【18】
- 二 早产儿的特点和护理 【27】

婴儿生长发育及护理 【31】

- 一 婴儿的生长发育 【33】
- 二 婴儿护理 【39】

幼儿生长发育与保健 【42】

- 一 幼儿生长发育特点 【44】
- 二 幼儿期保健 【46】

学龄前儿童保健 【48】

- 一 学龄前小儿生长发育特点 【50】
- 二 学龄前儿童保健 【53】

小儿营养 【61】

- 一 小儿的营养需要 【63】
- 二 食物的营养价值 【73】

婴幼儿喂养 【79】

- 一 婴儿喂养 【81】
- 二 幼儿饮食 【93】
- 三 疾病与饮食治疗 【95】

微量元素与健康 【106】

- 一 铁与小儿健康 【109】
- 二 锌与小儿健康 【111】
- 三 铜与小儿健康 【113】
- 四 碘缺乏与危害 【116】

三浴锻炼与健康 【118】

- 一 日光浴 【121】
- 二 空气浴 【123】
- 三 水浴 【125】

预防接种 【127】

- 一 我国常用的预防接种疫苗 【130】
- 二 小儿预防接种的程序 【131】
- 三 预防接种的几个要素 【132】
- 四 几种预防接种 【135】
- 五 预防接种后的反应 【137】

意外事故与急救 【138】

- 一 意外事故的因素 【140】
- 二 预防措施 【141】
- 三 常见意外事故的处理 【142】

小儿厌食与对策 【153】

- 一 小儿厌食的常见原因 【155】
- 二 小儿厌食的对策 【157】

小儿龋齿 【161】

- 一 龋齿的病因 【164】
- 二 龋齿的表现 【165】
- 三 牙齿的保健 【166】

婴幼儿啼哭与护理 【168】

- 一 小儿啼哭的原因 【170】
- 二 护理与预防 【175】

小儿早期教育 【177】

- 一 教育原则 【179】
- 二 教育的内容和方法 【179】
- 三 玩具的作用与选择 【192】

常见病的家庭护理 【194】

- 一 发热 【195】
- 二 多汗 【197】
- 三 肺炎 【198】
- 四 水痘 【199】
- 五 麻疹 【200】
- 六 维生素 D 缺乏性佝偻病 【203】

七 流行性腮腺炎 【204】

八 营养不良 【206】

附 [家庭护理的几项基本操作] 【207】

家庭用药 【210】

胎兒保健



从生殖细胞(精子和卵子)结合到婴儿出生前为胎儿期,共40周,传统称为10月怀胎,妊娠开始的8周,是胎儿主要器官形成的阶段,那时的胎儿称为胚胎。从怀孕9周始称为胎儿,是胎儿各器官进一步发育成熟时期。临床实践中常将胎儿整个发育阶段分为妊娠前期(12周)、中期(16周)和后期(12周)。前12周即胚胎期,此期不仅胎儿基本成形,主要器官分化发育,且外生殖器可清楚分辨。妊娠中期胎儿的特点是器官的迅速生长和生理上的成熟,但肺发育尚未成熟,一旦流产多不能存活。妊娠后期胎儿的特点是脂肪及肌肉组织迅速生长和体重增加。

一 不同胎齡胎兒的特徵

8 周末 胚胎初具人形，能分辨出眼、耳、鼻、口、四肢已具雛形。胚胎長約 2~4 厘米。

12 周末 外生殖器官已形成，可辨出性別，四肢可活動。胎兒身長 7~9 厘米。重約 20 克。

16 周末 外生殖器官明顯分出男、女性，在 X 線攝片中可顯示骨骼陰影。胎兒身長約 6 厘米，重約 100~120 克。

20 周末 胎兒皮膚暗紅，全身蓋有毳毛，同時可見少量胎發，是整个妊娠期的中點。也是臨床上核對妊娠周數的重要時刻。胎兒開始出現吞嚥動作，母體能感到胎動，可以聽到胎心音，此時胎兒身長約 25 厘米，體重約 300 克。

24 周末 胎兒皮膚出現皺紋，皮下脂肪開始沉澱，各器官已發育，胎兒可有呼吸動作。胎兒身長約 30 厘米，體重約 700 克。胎兒若在此時出生，很難存活。多數在生後不久死亡。

28 周末 胎兒皮膚粉紅，胎脂少許，肺泡結構已較成熟。此時出生，易患新生兒特發性呼吸困難綜合症，但出生後在精心護理下多能存活。胎兒身長約 37 厘米，體重約 1000 克。

32 周末 胎兒皮膚深紅，面部毳毛脫落，生活力尚可，此

时出生后护理适当可以存活。身长约 40 厘米,体重约 1700 克。

36 周末 皮下脂肪已较多,毳毛明显减少,面部皱纹消失。出生后能啼哭及吸吮,生活力较好。此时出生的胎儿,一般都可存活。胎儿身长约 45 厘米,体重约 2500 克。

40 周末 胎儿发育成熟。皮肤粉红色,皮下脂肪发育良好,外观体型丰满。颅骨质硬,指(趾)甲已达指(趾)尖。男性胎儿睾丸已下降,女性胎儿大小阴唇发育良好。哭声宏亮,四肢运动活跃,吸吮力强。身长约 50 公分,体重约 3000 克。

二 影响胎儿生长发育的因素

妇女怀孕后,胎儿在子宫内借助胎盘与母亲直接联系。胎儿通过胎盘从母亲血液中取得氧气和营养物质,排泄废料,不断地生长发育。

怀孕期间,各种内外复杂因素,可直接或间接地影响着胎儿器官形成和生长发育。这些因素包括遗传和环境因素,后者往往起着重大作用。

1. 病毒感染

孕妇病毒感染会导致胎儿发育异常,影响优生。目前已知风疹、巨细胞、单纯疱疹、水痘、麻疹、天花、痘苗、柯萨基 B、小儿麻痹脑炎、腮腺炎,乙型肝炎等病毒都可以通过胎盘影响胎

儿的发育,引起早产或先天性缺陷,或使小儿出生后长期携带病毒。

风疹病毒 1964~1965年美国风疹大流行,结果有3万个出生的婴儿患先天性风疹综合症。根据报告,风疹病毒感染所引起的胎儿畸形有先天性心脏病、智力迟缓、先天性白内障、先天性耳聋等。第一孕月感染风疹病毒,有50%胎儿引起缺陷,第二孕月22%胎儿引起缺陷。

巨细胞病毒 孕妇3个月内感染巨细胞病毒,使胎儿生长发育障碍,导致头小畸形、脑积水、脑钙化、脑麻痹、脉络膜视网膜炎和听力障碍。

麻疹病毒 可引起先天性心脏血管畸形。

流感病毒 妊娠前期妇女患流感,可导致胎儿唇裂和小样儿等。

水痘病毒 可损害胎儿的运动神经,引起先天性白内障、皮肤肌肉萎缩、小眼、下肢发育不全。

柯萨基病毒 母孕早期3个月内感染此病毒,容易发生动脉导管未闭、室间隔缺损等心脏畸形和心肌炎。

腮腺炎病毒 母孕期间若感染腮腺炎病毒,易导致婴儿早期表现为心肌炎,至后期发展为心内膜弹力纤维增生症。

2. 孕妇的营养

胎儿在母体内生长发育所需的养料,全部靠母体的胎盘供给。故孕妇的营养直接关系到胎儿在子宫里的生长发育和出生后的健康。

营养不仅要维持孕妇本身的需要,还要满足胎儿生长发育的需求。所以,孕妇需要更多的热量和丰富的多种营养素。母亲若摄入的热量 and 营养素不足,会直接影响胎儿健康,甚至

会发生流产、早产或死胎。母孕3个月末,胎儿体重迅速增加,大脑发育最快,需要丰富的蛋白质饮食,尤其是优质蛋白。孕妇如果摄取不到足够的蛋白质,就可能引起胎儿营养不良,造成出生时体重或小儿智力低下。食物中维生素和矿物质也很重要。若孕妇缺乏维生素D、钙和磷,就会影响胎儿骨骼的生长。铁质更是造血必不可少的原料。当然如果孕妇营养过剩,也会影响胎儿正常发育,并会引起生后肥胖。

3. 药物

孕母患病时多需要用药,但应知道,不少药物不仅对母体有影响,更重要的是不少药物可通过胎盘,作用于胎儿,给胎儿生长发育带来极大损害,甚至导致胎儿畸形或死亡。尤其是在妊娠前3个月胚胎器官形成期,致畸药物可以破坏组织器官的分化形成,从而引起器官畸形。药物对胎儿的危害分述如下:

(1) 抗菌素

许多抗菌素可以通过胎盘进入胎儿体内。由于胎儿对抗菌素的解毒能力差,排泄功能较低,因此容易引起蓄积中毒。

四环素 在4孕月时服用四环素,可使小婴牙釉质发育不良,牙色棕黄,或先天性白内障。

链霉素 引起先天性耳聋。

卡那霉素 引起听觉障碍和肾脏损害。

氯霉素 可造成粒细胞减少白血病及灰绿色综合症。

磺胺 较易进入胎儿体内。磺胺与胎儿血清内胆红素争夺血清白蛋白,使胆红素大量游离,通过胎儿血脑屏障,进入脑核神经细胞,引起新生儿核黄疸。

〈2〉抗惊厥药

苯妥英钠 癫痫妇女妊娠时服用苯妥英钠,可引起胎儿唇裂、腭裂和先天性心脏病。苯妥英钠与苯巴比妥合用致畸率更高。

冬眠灵 可引起胎儿视网膜病。

〈3〉抗甲状腺药物

可引起小婴儿克汀病。

〈4〉抗糖尿病和抗疟疾药物

可引起胎儿多发性畸形。

〈5〉激素

孕妇若不恰当地应用雄性激素或雌性激素制剂,可引起胎儿外生殖器异常,导致女婴男性化或男婴女性化。雌激素还可引起胎儿脑积水、脑膜膨出和内脏畸形。

〈6〉化学抗癌药

此药一般均可导致胎儿畸形,发甲氨喋啶易引起无脑儿、脑积水、腭裂等。

〈7〉降压药

和利血平可使降生的小婴儿鼻塞、嗜睡、无力。

〈8〉利尿药

可导致新生儿体液紊乱。

〈9〉其它

临产前大量使用阿斯匹林,可致新生儿出血症;使用吗啡和杜冷丁,可导致新生儿窒息。

4. 吸烟

吸烟对胎儿十分有害。首先是烟的有害成分可使染色体和基因发生变化,这种诱变物质可以通过吸烟者的血液进入

生殖系统。有人检验 120 名吸烟时间达一年以上的男子精液,发现每天吸烟 30 支以上者畸形精子超过 20%,吸烟时间越长,精子量越少,畸形率越高,精子活力下降。

孕妇吸收过多的烟雾,能造成胎儿的先天畸形,使胎儿死亡率上升。据国外调查,父亲不吸烟,婴儿畸形率为 0.5%;每天吸 10 支以内者为 1.4%,10 支以上者为 2.1%。孕妇本人吸烟,胎儿受到更为直接的损害,烟的有害物质通过胎盘传递到胎儿体内,容易引起流产、早产或死亡。总之,烟对胎儿是一种严重的毒品,对于尚未降生的小公民来说,父母吸烟是一种犯罪。

5. 喝酒

酒精对生殖细胞、胚胎、胎儿的危害都是很大的。孕妇饮酒使酒精的有害成分通过胎盘到达胎儿,引起胎儿发育迟缓、畸形及中枢神经系统功能失调,并有特殊面貌。如果怀孕之后继续喝酒,尚可引起胎儿醉酒,医学上叫“胎儿酒精中毒综合症”。

6. 接触放射线

胚胎对放射线最敏感的时期是受精后 1 天内。孕妇 3 个月内接受放射线照射,对胎儿生长发育有相当的影响。因为放射线可引起染色体结构异常;此外,卵巢受放射线照射后,可使卵细胞突变机会增多,突变的卵细胞受精后可引起胎儿畸形。在胎儿器官发育时期,照射放射线,可引起胎儿中枢神经系统缺陷,如头小畸形和智力迟钝。此外,用放射线同位素或放射免疫治疗或诊断某些疾病,也同样给胎儿带来灾难性后果。

7. 孕妇的情绪

在日常生活中,人们都有深刻的体会,当精神愉快、情绪饱满时,吃得香,睡得好。同样,孕妇精神愉快、情绪稳定,也会胃口大增。良好的食欲无疑对胎儿发育的营养需求是十分有益的。当孕妇情绪激动,精神状态突然改变,如过度兴奋或发怒、疲劳等,可使孕妇大脑皮层与内脏之间平衡失调,影响子宫内胎儿的发育,严重者可因循环紊乱而致子宫出血,或胎盘早期剥离引起胎儿死亡。有学者观察到,当孕妇情绪激动时,胎动次数增加,如果这种情绪干扰持久,出生后的婴儿体重轻、体质差,缺乏对疾病的抵抗力。

8. 孕妇患病

妇女妊娠期间患病,无疑对胎儿的生长发育有一定的影响。严重者可致胎儿畸形。

糖尿病 患有糖尿病的孕妇,如果未经积极治疗,可严重影响胎儿的生长发育,甚至出现死胎。患有糖尿病的孕妇正常分娩的婴儿,可能是巨大儿,婴儿易发生低血糖和低血钙而抽搐。糖尿病孕妇的胎儿畸形发生率高于一常人,常以心、脑、肾、趾、食道、卵巢畸形为多。

近些年来医学研究发现糖尿病有明显的遗传倾向,有人调查糖尿病的亲属患糖尿病的机会比非糖尿病亲属至少高出5倍。

癫痫病 癫痫病俗称羊角风可由颅内或颅外病灶损害神经系统引起。癫痫病在医学上有原发性和继发性之分,前者系病人癫痫反复发作而始终未能找到发病原因者。根据医学调查统计,患原发性癫痫病的孕妇所生的婴儿,即患癫痫病家族脑电图发现异常率比一般人高。目前认为,患原发性癫痫孕妇

所生婴儿可遗传癫痫病。

甲状腺功能低下 孕妇患甲状腺功能低下症所生的婴儿会出现甲状腺代偿性肿大,骨骼和牙齿异常或隐睾,而且可能导致婴儿智力低下。

严重遗传病 人类遗传性疾病实在太多,初步统计达三千多种。这些疾病可归纳为三类:

(1)染色体病:由于染色体的数目和结构异常,如先天性愚型等。

(2)单基因病:由于单基因异常引起的疾病,如白化病、血友病、先天性青光眼、色盲等。

(3)多基因病:由于多种基因变化所致,如精神分裂症、哮喘病等。孕妇患有遗传性疾病,所生的婴儿可能患上上述疾病。

9. 近亲结婚

近亲结婚是指血缘相近的亲戚之间的婚配。即直系血亲和三代以内的旁系血亲,如同一祖父母或外祖父母的人之间的亲兄妹、堂兄妹、表兄妹、叔侄、舅甥等的结婚。

近亲结婚在后代中的遗传性疾病发生率大大增高,婴儿的死亡率也成倍增加。根据国际卫生组织统计,近亲结婚所生的婴儿比非近亲结婚的子女遗传病或遗传缺陷疾病发生率高8倍。这种病在城市一般占0.3~0.5%,而在某些偏僻的山区高达3%。近亲结婚的后代一般来说智力较差、还会导致聋哑、白化病、血液病、精神病和心脏病等,造成家庭痛苦和社会负担。

10. 高危妊娠和过期妊娠

高危妊娠是指有高度危险的妊娠。我们知道,妊娠是由母亲和胎儿两个因素构成的。在母亲方面造成高危妊娠的常见