

育婴常识

300问 第二版

张藹丽 主编



???



4
2

YUYING CHANGSHI 300 WEN • 金盾出版社

前 言

《育婴常识 300 问》一书自 1991 年问世以来,深受读者欢迎,重印十多次,发行 60 多万册,并于 1992 年荣获首届全国优秀妇女读物奖。这对作者既是热情的鼓励,也是有力的鞭策。因此,我们又下了一番功夫,对本书第一版本作了全面的修改补充,现以新的面貌和读者见面,来报答读者的厚爱。

本书的内容仍分五章,即新生儿期、1~3 月龄婴儿、4~6 月龄婴儿、7~9 月龄婴儿、10~12 月龄婴儿五个阶段,详细介绍各阶段婴儿的发育特征、喂养、衣着、护理、保健和防病的科学道理和实用知识。力求做到条理分明,语言通俗,便于阅读应用。

这里要强调的是,要想让子女成材,一要有持之以恒的艰苦努力;二要有科学知识作指导;三要从摇篮时抓起。我们殷切地希望,本书对宝宝的茁壮成长有所帮助。

作 者

1997 年 10 月

目 录

第一章 新生儿

一、发育特征

1. 怎样才算是正常新生儿? (1)
2. 什么是高危新生儿? (1)
3. 正常新生儿出生时体重、身长该是多少? (2)
4. 新生儿出生后1个月的体重该增长多少? (3)
5. 初生婴儿什么时候开始排尿、排便? (3)
6. 怎样判断新生儿的粪便是否正常? (4)
7. 初生婴儿的皮肤为什么会发黄? (4)
8. 新生儿黄疸对健康有哪些危害? (5)
9. 如何观察正常新生儿的呼吸? (5)
10. 新生儿的姿势与疾病有关系吗? (6)
11. 新生儿能看见妈妈吗? (7)
12. 新生儿能听见声音吗? (7)
13. 新生儿有嗅觉吗? (7)
14. 新生儿知道甜、酸、苦、咸吗? (8)
15. 新生儿的抓握反射说明什么? (8)
16. 为什么新生儿的体温容易波动? (9)
17. 新生儿有哪些运动本领? (10)

二、喂养和衣着

- 18. 什么是新生儿最理想的食物? (10)
- 19. 什么时候开始让新生儿吃母乳最好? (11)
- 20. 早喂母乳有什么好处? (11)
- 21. 是否要等妈妈奶胀后才能开始给新生儿喂奶?
..... (12)
- 22. 哺乳时为什么妈妈会感到乳头痛? (12)
- 23. 怎样预防乳头痛? (13)
- 24. 为什么要珍惜初乳? (14)
- 25. 新生儿两次喂奶之间是否要喂糖水? (14)
- 26. 怎样才能保证母乳充足? (15)
- 27. 怎样用奶粉喂养新生儿? (15)
- 28. 人工喂养新生儿要注意些什么? (16)
- 29. 新生儿加喂奶糕有利还是有害? (17)
- 30. 给婴儿喂奶时体位重要吗? (18)
- 31. 新生儿是否一定要加喂鱼肝油? (18)
- 32. 怎样制作新生儿服装? (19)

三、护理、保健和防病

- 33. 新生儿的居室具备什么条件为好? (22)
- 34. 怎样包裹新生儿为好? (22)
- 35. 怎样为新生儿换尿布? (23)
- 36. 如何清洗新生儿的尿布? (24)
- 37. 怎样为新生儿洗澡? (24)
- 38. 怎样给新生儿喂药? (26)
- 39. 颅囟的变化告诉我们什么? (26)

40. 新生儿臀红怎么办？	(27)
41. 新生儿睡眠不安怎么办？	(28)
42. 新生儿哭闹不安怎么办？	(29)
43. 如何防止新生儿意外事故？	(29)
44. 吃母乳的婴儿常腹泻是因为“奶热”吗？	(31)
45. 新生儿能睡电褥子吗？	(31)
46. 新生儿鼻子不通气怎么办？	(32)
47. 新生儿脐带布湿了怎么办？	(32)
48. 新生儿肚脐流水应如何处理？	(33)
49. 什么是漾奶？与呕吐有什么不同？	(34)
50. 什么是呼吸异常？有什么特征？	(35)
51. 新生儿舌系带太短有什么危害？	(35)
52. 新生儿易发生哪些耳朵毛病？	(35)
53. 新生儿乳房肿胀或阴道出血是怎么回事？	(36)
54. 为什么有的新生儿身上有怪味？	(37)
55. 为什么不提倡为新生儿大办“满月”？	(38)
56. 如何对新生儿进行早期教育？	(38)
57. 为什么要给新生儿接种卡介苗？	(39)
58. 为什么要给新生儿接种“乙肝”疫苗？	(40)
59. 怎样早期发现新生儿耳聋？	(40)
60. 怎样早期发现新生儿先天性甲状腺功能减退症？	(41)
61. 新生儿发热怎么办？	(42)
62. 什么是新生儿惊厥？	(42)
63. 怎样预防新生儿结膜炎？	(43)
64. 什么是新生儿脓疱疹？如何处理？	(43)
65. 新生儿硬肿症是怎么回事？	(44)

- 66. 怎样预防新生儿硬肿症? (44)
- 67. 怎样预防新生儿“四六风”? (45)
- 68. 乳母的乳头出现皲裂怎么办? (46)
- 69. 乳房发生红肿硬块时是否不能再哺乳? (46)

第二章 1~3 月龄婴儿

一、发育特征

- 70. 1~3 月龄婴儿体重增长多少合适? (48)
- 71. 1~3 月龄婴儿身长可长多少? (49)
- 72. 婴儿的头围如何测量? 有何意义? (49)
- 73. 前囟不能触摸吗? (50)
- 74. 婴儿的后囟什么时候才闭合? (50)
- 75. 1~3 月龄婴儿的胃有多大? (51)
- 76. 1~3 月龄婴儿的睡眠时间多少才合适? (51)
- 77. 婴儿枕秃是佝偻病吗? (52)
- 78. 婴儿的笑象征什么? (53)
- 79. 如何认识婴儿的哭? (53)
- 80. 拨浪鼓有什么作用? (54)
- 81. 能培养婴儿定时排便、排尿吗? (55)
- 82. 1~3 月龄婴儿听到声音后有什么反应? (55)
- 83. 婴儿最爱听谁的声音? (56)
- 84. 婴儿会用声音表达感情吗? (56)
- 85. 婴儿会与妈妈对话吗? (56)
- 86. 婴儿能趴着吗? (57)

二、喂养和衣着

- 87. 如何坚持母乳喂养? (58)
- 88. 如何评价母乳足不足? (59)
- 89. 母乳不足怎么办? (59)
- 90. 喂母乳的婴儿要喂果汁吗? (60)
- 91. 婴儿啼哭就是饿了吗? (60)
- 92. 怎样做好混合喂养? (61)
- 93. 没有母乳时婴儿应如何喂养? (61)
- 94. 婴儿吃代乳粉好吗? (62)
- 95. 能不能给婴儿喂奶糕? (63)
- 96. 如何选择适宜的代乳品? (63)
- 97. 人工喂养的婴儿为什么要喂水? (64)
- 98. 婴儿要不要加喂鱼肝油? 怎么加法? (65)
- 99. 如何确定婴儿的喂养方式? (65)
- 100. 婴儿发钙正常或偏高是否可以不补钙了? (66)
- 101. 婴儿也要穿袜子吗? (67)
- 102. 婴儿不必穿裤子吗? (68)
- 103. 婴儿戴帽子好吗? (68)
- 104. 怎样缝制简单舒适的婴儿帽? (68)
- 105. 为什么提倡用婴儿睡袋? (69)
- 106. 如何缝制婴儿睡袋? (69)
- 107. 如何选择婴儿尿布? (71)

三、护理、保健和防病

- 108. 怎样除去婴儿头皮上的乳痂? (72)
- 109. 婴儿能剪指甲吗? (73)

110. 婴儿为什么要洗澡？	(73)
111. 怎样给婴儿洗澡？	(74)
112. 怎样做婴儿口腔护理？	(74)
113. 怎样测量婴儿体温？	(75)
114. 在婴儿床边悬挂玩具时应注意什么？	(76)
115. 婴儿需要户外活动锻炼身体吗？	(76)
116. 如何利用生长发育监测图观察婴儿健康状况？	(77)
117. 如何使用婴儿生长发育监测图？	(78)
118. 如何在家庭中给婴儿称体重？	(81)
119. 造成体重曲线偏离的常见原因有哪些？	(82)
120. 婴儿为什么要服小儿麻痹糖丸？	(83)
121. 什么是百白破预防针？为什么要连用3次？	(84)
122. 婴儿打预防针后会有什么反应吗？	(84)
123. 婴儿在哪些情况下不能打预防针？	(85)
124. 注射胎盘球蛋白能代替打预防针吗？	(85)
125. 婴儿需要常吃“小药”吗？	(86)
126. 婴儿听觉、语言发育有什么规律？	(87)
127. 影响婴儿听力的高危因素有哪些？	(88)
128. 怎样检查婴儿的视力？	(88)
129. 如何防止异物进入婴儿眼内？	(89)
130. 婴儿患了湿疹怎么办？	(90)
131. 婴儿便秘怎么办？	(90)
132. 如何早日发现和预防婴儿先天性髋脱位？	(91)

第三章 4~6 月龄婴儿

一、发育特征

- 133. 4~6 月龄婴儿体重增加多少为好? (93)
- 134. 4~6 月龄婴儿身长应长多少? (94)
- 135. 婴儿前囟出生后 6 个月内闭合正常吗? (94)
- 136. 婴儿的头越大越聪明吗? (94)
- 137. 婴儿什么时候出牙? (95)
- 138. 婴儿萌牙时应注意些什么? (95)
- 139. 睡眠习惯需要培养吗? (96)
- 140. 婴儿玩自己的手好吗? (97)
- 141. 4~6 月龄的婴儿会做哪些动作? (97)
- 142. 婴儿神经精神发育的重要标志是什么? (98)
- 143. 小小积木对婴儿有何用? (98)
- 144. 镜子对婴儿有何用途? (99)
- 145. 婴儿不会坐是缺钙吗? (100)
- 146. 如何训练婴儿手的动作? (100)
- 147. 在婴儿咿呀学语阶段如何训练发音? (101)
- 148. 婴儿流口水是怎么回事? (101)

二、喂养和衣着

- 149. 何时开始给婴儿添加辅食? 为什么? (102)
- 150. 给婴儿添加辅食应遵循哪些原则? (102)
- 151. 添加辅食的顺序应怎样安排? (103)
- 152. 营养素指的是什么? (104)

153. 为什么4~6月龄的婴儿需要加喂鸡蛋黄? 怎样制作? (104)
154. 怎样添加鸡蛋黄? (105)
155. 为什么4个月后的婴儿需要吃半固体食品? 怎样以奶为主要原料来制作? (105)
156. 婴儿没长牙就不能吃固体食品吗? (106)
157. 奶瓶喂奶会引起牙颌畸形吗? (106)
158. 4~6月龄婴儿可选用哪些食物? (107)
159. 如何用水果制作4~6月龄婴儿的食品? (108)
160. 试举例说明4~6月龄婴儿的一日食谱该怎样安排? (108)
161. 给婴儿选用化纤制品的衣服好吗? (109)
162. 婴儿服装为什么以宽松为好? (109)
163. 怎样给婴儿缝制连衣裤? (110)
164. 如何缝制婴儿围嘴? (110)
165. 怎样缝制婴儿软鞋? (111)

三、护理、保健和防病

166. 婴儿怎样进行空气浴锻炼? (113)
167. 为什么婴儿要做被动体操? (114)
168. 什么是佝偻病? (114)
169. 婴儿为什么会缺乏维生素D? (115)
170. 怎样预防佝偻病? (115)
171. 什么是婴儿腹泻? 为什么会发生腹泻? (116)
172. 腹泻对婴儿有什么危害? (117)
173. 怎样预防婴儿腹泻? (118)
174. 怎样鉴别婴儿是患了肺炎还是气管炎? (118)

175. 最好的止咳化痰药是什么？	(119)
176. 什么是发热？	(119)
177. 婴儿为什么生病时会发热？	(120)
178. 婴儿发热时应注意些什么？	(120)
179. 婴儿持续发热怎么办？	(121)
180. 婴儿发热时如何护理？	(121)
181. 为什么婴儿高热容易抽风？	(122)
182. 婴儿“烧疹”是什么病？	(122)
183. 婴儿腹胀怎么办？	(123)
184. 婴儿下睑倒睫需要治疗吗？	(124)
185. 婴儿经常流眼泪是怎么回事？	(124)
186. 婴儿眼角有眼屎是“上火”吗？	(125)
187. 婴儿有了“耳屎”怎么办？	(125)
188. 婴儿阴囊肿大是怎么回事？	(126)
189. 高危新生儿在4个月时要做哪些检查？	(126)

第四章 7~9月龄婴儿

一、发育特征

190. 7~9月龄婴儿的体重增加多少为好？	(128)
191. 7~9月龄婴儿身长应长多少？	(128)
192. 婴儿总爱拿东西往口里放怎么办？	(129)
193. 会爬的婴儿才聪明吗？	(130)
194. 婴儿平时不爱发音、非常安静好吗？	(130)
195. 为什么婴儿总爱抓大人的头发和衣服？	(131)
196. 婴儿不会“倒手”怎么办？	(132)

197. 婴儿经常咀嚼固体食物对以后的语言发育有何
益处? (132)
198. 婴儿总爱玩纸是怎么回事? (133)
199. 为什么婴儿总爱吮手指或脚趾? (133)
200. 婴儿总爱敲打东西怎么办? (134)
201. “藏猫猫”游戏对婴儿智力发育有好处吗? (134)
202. 婴儿可以看电视吗? (135)
203. 婴儿喜欢扶栏站立以后会不会腿弯? (136)
204. 如何帮助婴儿有意识地叫人? (136)
205. 为什么婴儿有时爱咬人? (137)
206. 怎样训练婴儿用拇、食指捏东西? (137)
207. 为什么婴儿喜欢把喂进嘴里的饭吐出来拨弄?
..... (138)
208. 能给这个年龄段的婴儿讲图画书吗? (138)
209. 父母经常逗孩子会把孩子惯坏吗? (139)
210. 婴儿踢腿表示反抗怎么办? (139)
211. 为什么婴儿总爱在桌子下和床底下爬行? ... (140)

二、喂养和衣着

212. 为什么婴儿应吃些粗粮? (140)
213. 为什么要多给婴儿吃含蛋白质的食物? (141)
214. 含蛋白质多的食物有哪些? (142)
215. 1岁以内婴儿的食物怎样制作? (142)
216. 7~9月龄的婴儿怎样吃豆制品? (143)
217. 如何用米、面制作7~9月龄婴儿的食品? ... (144)
218. 如何用肉类制作7~9月龄婴儿的食品? (144)
219. 如何利用薯芋类制作婴儿食品? (145)

220. 怎样用蔬菜制作婴儿食品？	(146)
221. 怎样为 7~9 月龄婴儿制作鱼虾类食品？	(146)
222. 婴儿不能吃油吗？	(147)
223. 怎样缝制婴儿裙？	(148)
224. 怎样缝制婴儿夏装？	(149)
225. 如何巧改婴儿装？	(150)

三、护理、保健和防病

226. 婴儿厌食怎么办？	(151)
227. 怎样预防婴儿偏食？	(152)
228. 怎样使婴儿养成良好的进食习惯？	(153)
229. 怎样防止婴儿坠床？	(154)
230. 怎样预防婴儿吸入异物？	(154)
231. 怎样保护婴儿耳朵？	(155)
232. 婴儿鼻出血怎么办？	(156)
233. 怎样给 1 岁以内的婴儿喂药？	(157)
234. 怎样给婴儿煎服中药？	(157)
235. 日光浴有些什么好处？ 婴儿怎样进行日光浴？	(158)
236. 为什么麻疹疫苗要在 8 个月时注射？	(159)
237. 腰穿会留后遗症吗？	(159)
238. 为什么婴儿的尿液会浑浊？	(160)
239. 婴儿盗汗怎么办？	(161)
240. 什么是婴儿缺铁性贫血？	(161)
241. 缺铁性贫血有什么症状和危害？	(162)
242. 怎样才能知道婴儿是否得了贫血病？	(163)
243. 怎样预防婴儿发生缺铁性贫血？	(164)

244. 常见的婴儿皮疹有哪几种? (165)

第五章 10~12 月龄婴儿

一、发育特征

245. 10~12 月龄期间婴儿体重应增加多少? (166)
246. 10~12 月龄期间婴儿的身长可增长多少?
..... (166)
247. 10~12 月龄婴儿未出牙有何问题? (167)
248. 婴儿非常认生怎么办? (168)
249. 怎样教婴儿学走路? (168)
250. 为什么婴儿站、走能促进智力发育? (169)
251. 婴儿快 1 岁了还不会叫妈妈、爸爸是不是有问
题? (169)
252. 为什么婴儿总爱抠成人或玩具娃娃的眼睛?
..... (170)
253. 婴儿总爱往地上扔玩具怎么办? (170)
254. 如何与 1 岁的婴儿做游戏? (171)
255. 婴儿坚持要自己拿勺吃饭怎么办? (171)
256. 能否让 10~12 月龄的婴儿拿笔画画? (172)
257. 婴儿总想用手指去戳电插座怎么办? (172)
258. “周岁试儿”有科学道理吗? (173)
259. 为婴儿选择玩具时应注意什么? (173)
260. 如何全面地评价婴儿的生长发育? (174)

二、喂养和衣着

261. 怎样给婴儿选择餐具? (175)
262. 为什么要多给婴儿吃橙绿色的蔬菜和水果?
..... (175)
263. 10~12 月龄婴儿每日吃多少奶合适? (176)
264. 10~12 月龄婴儿每日需吃多少食物? (176)
265. 如何用米、面制作 10~12 月龄婴儿的食品?
..... (177)
266. 如何用蛋类制作 10~12 月龄婴儿的食品?
..... (178)
267. 如何用肉类制作 10~12 月龄婴儿的食品?
..... (179)
268. 如何用薯芋类制作 10~12 月龄婴儿的食品?
..... (179)
269. 10~12 月龄的婴儿如何吃鱼? (180)
270. 怎样为 10~12 月龄的婴儿制作豆腐菜? (180)
271. 如何用蔬菜制作 10~12 月龄婴儿的食品?
..... (181)
272. 如何用水果制作 10~12 月龄婴儿的食品?
..... (181)
273. 如何安排 10~12 月龄婴儿的 1 日食谱(举例)?
..... (182)
274. 什么时候让婴儿断奶好? (182)
275. 怎样缝制婴儿罩衫? (183)
276. 怎样缝制舒适保暖的婴儿棉衣? (183)
277. 怎样缝制婴儿背带裤? (186)

278. 如何选择婴儿鞋？	(186)
---------------------	-------

三、护理、保健和防病

279. 怎样预防婴儿烫伤？	(188)
280. 婴儿烫伤后如何急救及进行家庭护理？	(188)
281. 怎样给婴儿做冷敷？	(189)
282. 怎样给婴儿做热敷？	(190)
283. 怎样使用滴鼻药？	(191)
284. 怎样使用滴耳药？	(192)
285. 怎样正确使用滴眼药？	(192)
286. 为什么不能用茶水喂药？	(193)
287. 药发生了哪些变化就不能用了？	(193)
288. 打针和吃药哪个好？	(194)
289. 婴儿穿得越多越不易感冒吗？	(194)
290. 怎样预防婴儿长痱子？长了痱子怎样护理？	(194)
291. 婴儿被蚊虫叮咬了怎么办？	(195)
292. 婴儿抽风怎么办？	(196)
293. 婴儿咳嗽是怎么回事？	(197)
294. 什么是哮喘？为什么婴儿容易发生哮喘？ ...	(197)
295. 怎样预防婴儿哮喘？	(198)
296. 婴儿有心脏杂音是否都是先天性心脏病？ ...	(198)
297. 婴儿有疝怎么办？	(199)
298. 男婴包茎和包皮过长怎么办？	(199)
299. 什么是隐睾？要不要做手术？	(200)
300. 婴儿耳聋能治好吗？聋儿一定会哑吗？	(201)

第一章 新生儿

一、发育特征

1. 怎样才算是正常新生儿?

凡怀孕满 37~42 周之间出生的婴儿,体重达 2500 克~4000 克,身长 ≥ 45 厘米,各器官功能已相当成熟的婴儿,为正常新生儿。

正常新生儿出生后就会哭,哭声洪亮有力,皮肤红润,有规律地呼吸,四肢活动有力。他还具有维持生存的神经反射,如用手指或衣物碰触到婴儿的脸颊部或嘴角时,婴儿立即把头转向碰触的一侧,并张口寻找,这种表现医学上称为“觅食反射”;如将手指头放进婴儿嘴里,他就会出现吸吮动作,这称为“吸吮反射”。正常新生儿生后对光亮就有反应,用强光照射他时,会立即闭上眼睛;当身后突然发出声响,闭着的眼睛会立即睁开或眨眼。这些反应表示婴儿的视力、听力都正常。

上述检查方法都简单易学,家长若能学会,有助于早期发现新生儿有无先天异常、缺陷,以及评价生后的健康状况。

2. 什么是高危新生儿?

高危新生儿是指母婴具有某些危险因素,可能发生危重情况的新生儿,包括已出现危险的新生儿。

所谓的具有危险因素的新生儿,是指早产(孕期 < 37 周)及过期产(孕期 > 42 周),出生低体重(出生体重 < 2500 克)、