

婴幼儿保健

薛沁冰



科学普及出版社

婴幼儿保健

薛沁冰

科学普及出版社

内 容 提 要

怎样才能做到“只生一个健康孩子?”是目前青年夫妇最关心的切身问题之一。这本医学科普小册子给读者作了较为明晰的回答,从而有助于读者科学地生育和喂养小宝宝。

本书从执行和宣传《新婚姻法》角度出发,阐明优生学、预防遗传学、围产期保健对出生一个健康孩子的重要性,同时以七岁以下婴幼儿的保健为重点,尤其对三岁以下婴幼儿的生长、发育、喂养、早期教养、体格锻炼等知识作了较详细的科学论证。本书附有婴幼儿常见病的防治知识,可供青年父母参阅。

婴 幼 儿 保 健

薛 沁 冰

责任编辑:王 勋

绘 图:马海芳

鲁忠民

汪建中

封面设计:范惠民

*

科学普及出版社出版(北京白石桥紫竹院公园内)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

机械工业出版社印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5 5/8 字数: 123 千字

1983 年 2 月第 1 版 1983 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—58,000 册 定价: 0.50 元

统一书号: 14051·1028 本社书号: 0426

前 言

我国对于儿童健康的保护和教育，一贯受到党和国家的重视。

目前我国的城市和农村已比较广泛地建立起基层卫生组织和幼托机构。城市中有儿童医院、儿童保健所，基层则有红十字卫生站；农村中有县立医院儿科、县妇幼保健所(站)、公社妇幼保健组(站)，大队妇幼保健医(承担接生和儿保工作)。这些机构里有医生、中级医士、护士、助产士、保育员、教养员和赤脚医生，组成一支千百万人的大军，经常保护着婴幼儿的健康成长并关注着他们的体力和智力的发展。

但是，在保证儿童健康方面，除专门的医疗预防机构以外，更重要的是要对社会、家庭和幼托机构中的有关人员进行必要的宣教。使得每个父母和保教工作者都能够了解婴幼儿儿童保健的重要意义。婴幼儿在生长发育过程中极易受到外界因素的影响。如果在家庭或托幼机构中他们经常能获得必需的营养；充分利用新鲜空气、日光和水，注意体格锻炼；并有合理的生活制度、良好的教养等，他们的体格和智力就能得到正常发展。反之，即使出生时是个健康婴儿，如果喂养不当，护理不善，教育不良，孩子生活在不良的环境中，他们的身体也会逐渐变得虚弱多病，或智力发育不良。

儿童是人类的希望，健康儿童是可靠的未来。所以，从小就应当给儿童打下身心健康的良好基础。将来长大成人，才能为革命事业作出更大贡献。如果从小身心不健康，将来不仅不能为社会主义四化建设贡献力量，还可能过早地丧失劳动

力,增加家庭和社会的负担。从革命的利益,从国家前途,从一对夫妇只生一个孩子的号召着想,都必须重视婴幼儿的健康成长。

本书以介绍七岁以下的婴幼儿童保健,尤以三岁以下的儿童为重点;对一岁以下的婴儿抚养教育,介绍得也比较详细。为了便于读者划分婴幼儿童保健的各个阶段,现略加说明如下:

- | | |
|-------------|---------------|
| 一、妊娠前期 | 受孕后的前三个月; |
| 二、妊娠后期 | 怀孕后的后六个月; |
| 三、围产期 | 怀孕二十八周到出生后七天; |
| 四、新生儿期 | 出生后七天到二十八天; |
| 五、婴儿期 | 二十八天到一岁; |
| 六、幼儿期 | 一周岁到三岁; |
| 七、学龄前期(幼童期) | 三岁到七岁。 |

总之,我们必须认识到婴幼儿童保健,不是从出生以后做起,而是要从怀孕第一天起就应给予重视。只有对婴幼儿健康及早关注,认真地抚育教养,才能使他们成为体魄强壮,意志坚强,有礼貌、讲文明、守法纪,爱祖国、爱集体、爱科学、爱劳动的革命事业接班人。

本书初版于一九六六年问世,应读者要求,曾于一九七六年十一月再版。现根据当前形势发展的需要和读者的要求,对本书内容作了较大修改和补充,以新书出版。鉴于作者水平有限,错误在所难免,请读者不吝指正。

编者 薛沁冰

1981 年

目 录

一、怎样才能出生一个健康的娃娃.....	1
提倡优生学	1
婚前检查	1
1. 有利于优生(2) 2. 有利于保障青年人的身体健康(3)	
3. 有利于围产期保健(3) 4. 有利于计划生育(3)	
5. 有利于性生活指导和性卫生知识的宣传(4)	
优选法	4
二、胎儿期保健.....	7
胎儿的生长发育	7
胎儿血液循环的特点	9
胎儿期注意事项	11
1. 妊娠期卫生(11) 2. 妊娠期营养(12) 3. 产前检查(12)	
4. 妊娠期用药(13)	
三、围产期医学.....	15
什么叫围产期	15
围产期医学的任务	15
围产期医学的发展与降低婴儿死亡率的关系	16
围产期的死亡原因	16
围产期保健的重要意义	17
诊断围产期疾病的新技术	18
四、新生儿保健.....	20
新生儿的生理特点	20
1. 皮肤(20) 2. 头部(21) 3. 黄疸(21) 4. 体温 (22)	
5. 体重(22) 6. 免疫(23) 7. 消化道(23)	
新生儿护理	24

1. 脐带护理(24) 2. 喂奶(25) 3. 预防感染(25)	
新生儿的睡眠、啼哭、大便与生长发育的关系	25
1. 睡眠(26) 2. 啼哭(26) 3. 大便(26)	
新生儿期几个应注意的问题	27
1. “马牙”不是牙,也不是病(27) 2. 新生儿的乳腺增大是 正常现象(28) 3. 新生儿可能会出现假月经和白带(28)	
4. 新生儿的排尿(29) 5. 给新生儿用药要慎重(29)	
五、婴儿期保健.....	31
婴儿生长发育特点	31
1. 身长和体重(31) 2. 动作和智力的发育(32) 3. 皮肤、 肌肉和骨骼的发育(35) 4. 婴儿消化器官的特点(36)	
5. 婴儿的呼吸器官(38) 6. 神经系统和感觉器官(39)	
婴儿的护理	41
1. 婴儿的全身清洁(42) 2. 婴儿住处的卫生(44) 3. 婴 儿的衣着(45) 4. 婴儿的睡眠(45)	
婴儿的喂养	46
1. 母乳喂养(46) 2. 混合喂养(54) 3. 人工喂养(54)	
4. 辅食的添加(58) 5. 断奶(62)	
婴儿的教养	63
1. 条件反射的形成与教养的关系(64) 2. 建立合理的生 活制度(64) 3. 培养定时排便的习惯(66) 4. 正确辨别 婴儿的啼哭(66) 5. 和成年人要有适当的交往(67)	
6. 玩具和婴儿生长发育的关系(67) 7. 婴儿的运动(68)	
8. 婴儿的语言发展(69)	
六、幼儿期保健.....	72
幼儿期生长发育的特点	72
1. 体重和身长的增长(72) 2. 牙的生长(73) 3. 智力 和活动能力的发展(73)	
幼儿期的教养和护理	75
1. 幼儿的教养(76) 2. 幼儿期语言发展与玩具、游戏的 关系(78) 3. 成人的态度对幼儿的影响(79)	
幼儿的护理	81

1. 培养清洁卫生的习惯(81)	2. 建立合理的生活制度(82)	
3. 幼儿的营养(83)	4. 饮食卫生(85)	
七、学龄前期幼童保健		87
学龄前期幼童生长发育的特点		87
1. 体重和身长(87)	2. 牙的发育和龋齿(87)	3. 四环素类抗菌素危害小儿的牙齿(90)
4. 语言和行为的发		展(91)
学龄前期幼童的教养		93
学龄前期幼童的饮食卫生		94
学龄前期幼童的生活日程		95
八、婴幼儿体格锻炼		96
体格锻炼的意义		96
日光、空气和水的锻炼方法		97
1. 日光锻炼(97)	2. 空气锻炼(98)	3. 水锻炼(99)
特殊的锻炼方法		104
1. 户外睡眠(104)	2. 婴儿体操(105)	3. 被动运动(105)
4. 主动运动(113)		
九、儿童健康检查和预防接种		121
定期进行健康检查		121
儿童传染病和预防接种		123
十、婴幼儿常见疾病的防治		127
疾病防治中应注意的几个问题		127
1. 维生素在人体内的作用(127)	2. 钙在人体内有哪些生	
理功能?(133)	3. 婴幼儿肝脏能摸到是不是病?(135)	
新生儿期常见疾病		135
1. 新生儿破伤风(135)	2. 新生儿败血症(136)	3. 新生
儿肺炎(137)	4. 鹅口疮(137)	5. 新生儿硬肿症(138)
婴幼儿期常见疾病		138
1. 佝偻病(138)	2. 营养性贫血(141)	3. 婴儿腹泻(143)
4. 上呼吸道感染(145)	5. 支气管炎(147)	6. 肺炎(148)
婴幼儿期常见急性传染病		150

1. 麻疹(150) 2. 风疹(152) 3. 幼儿急疹(153) 4. 水痘(154)	
儿童常见肠道寄生虫病	156
1. 蛔虫病(157) 2. 蛲虫病(159) 3. 钩虫病(161)	
病儿的护理	162
1. 试体温(162) 2. 正确处理婴幼儿的疾病、经医生确诊为传染病者(如水痘,风疹等)(163)	
十一、预防意外事故的发生.....	164
十二、婴幼儿保健与计划生育.....	166

一、怎样才能出生一个健康的娃娃

提倡优生学

提倡计划生育，“一对夫妇只生一个孩子”，对我国的经济建设和发展具有重要意义。那么怎样才能有计划地生一个健康而又聪明的孩子呢？要达到这个目的，就要懂得什么叫优生学。现在概括从以下两方面谈谈。

婚前检查

男女青年到一定年龄谈恋爱是一种正常现象。但在结婚之前，应当进行婚前健康检查。依据医生检查结果，给予双方健康证明。如果查出双方结合对下一代存在不利因素，将规劝他们不要结婚。当前，我国新婚姻法中亦有所规定，对于直系近亲及三代旁系血亲者，禁止结婚。患有性病、精神病，未经治愈者，以及医学上认为不能结婚的疾病，皆不能结婚。但有些病，往往是隐性遗传，一时查不出来，或者有些人认为婚姻自由，为什么还要作婚前检查审定呢？想不通。婚前检查很有道理，检查目的是为了要排除对下一代健康有影响的一切不利因素，因为下一代的健康首先取决于父母以致祖父母的健康状况。例如血友病是隔代遗传的疾病，其基因是在X染色体上。女性带血友病因子者，一般不发病，但可将此病传给下一代的男性发病。临床所见80%的病人都有家族史。它的

传递规律有三：①女性传递者(本身不发病)与正常男性结婚，其子女中男孩 $1/2$ 为患者， $1/2$ 为正常。女孩中 $1/2$ 为传递者， $1/2$ 为正常；②正常女性与男性患者结婚，其子女中男孩皆正常，女孩皆为传递者；③女性传递者与男性患者结婚，与第一种情况相似。这种病多数可以通过对家族史的询问查出。它的特点是出血，尤其发生在内脏出血，则危险很大。发病年龄多见于幼儿和学前儿童，不少患儿死于五岁以内。

此外，又例如男女双方患有慢性病，特别是患心脏病、高血压、糖尿病、肝炎、结核病、甲状腺机能亢进等，如果不治愈而结婚，婚后怀孕中(尤其母亲带有这些病)都会影响到下一代的健康。例如母亲患有心脏病，在妊娠中可使心脏负担增加，病情加重，以致影响胎儿的生长发育，母亲分娩时还可能引起心力衰竭。因此，对于上述疾病，经医生治愈后结婚怀孕更为有利。据报道，有一位患先天性心脏病(四联症)的妇女，结婚后，每次生出的胎儿都是畸形儿，经手术治愈后，就生了一个健康而又聪明的小宝宝。这些慢性疾病不经医生检查，表面上是看不出来的。所以，婚前作好全面检查具有极为重要意义。

根据我国新婚姻法的有关规定，婚前进行一次身体健康检查，对男女双方来说都是必要的。通过上海、北京等城市在若干市区开展婚前检查门诊以来，人们认为婚前检查好处多。

1. 有利于优生

①对准备结婚的男女青年通过检查发现了不宜结婚、不宜生育的患者，这样可对受检者讲明道理，如果结婚，那么就必须实行避孕或绝育；②通过婚前咨询大力宣传新婚姻法所规定的“直系亲属和三代以内旁系血亲，禁止结婚”的原因及其危害。就是说表亲之间不出三代不能结婚。为什么表兄

妹不能结婚？这与遗传有关。我们看到别人的小孩，常说，这孩子象妈妈，那孩子象爸爸，甚至还说象奶奶或外婆，这说明人的外貌特征是能传给下一代的。这是因为细胞核里有一种脱氧核糖核酸（DNA），这种物质上蕴藏着遗传信息，每一段特定的 DNA 决定一个特定的性状，人们把这段 DNA 称为基因单位。基因成对存在，它遗传时有显性和隐性两种方式。代谢病都是隐性遗传。据估计，每个人都带有 5—6 种隐性遗传病基因，但彼此带的也不一定相同。如果是近亲结婚，由于血缘关系，他们的基因有 $1/8$ 可能相同，因而他们的后代中出现两个相同的隐性基因的机会就多，而隐性遗传的发病率也就高。所以，近亲结婚的后代中出现的痴呆、聋、哑等隐性遗传的发病率大大高于正常人。从优生学角度看，近亲不结婚是有道理的。这样可以避免青年由于不懂近亲恋爱的后果而造成的痛苦。

2. 有利于保障青年人的身体健康

对受检查的青年男女，查出病时，可在医生的指导下治疗，恢复健康，再行结婚。这样对男女双方都有利，对下一代健康也有利。

3. 有利于围产期保健

在门诊中向准备结婚的青年男女宣传早期妊娠的知识和产前检查很重要。使他们懂得什么叫围产期保健，这时开展围产期保健和降低围产期死亡率具有重要意义。

4. 有利于计划生育

对健康的青年男女进行计划生育的宣传和如何使用避孕工具，新婚夫妇有了避孕知识，可以大大地降低人工流产率。

5. 有利于性生活指导和性卫生知识的宣传

长期以来,人们受了封建迷信思想的束缚,把正当的“性生活”加以神秘化,或把它看作是“肮脏”的事。青年男女缺乏对性的生理卫生知识,或者因为完全无知而贻害健康。如果接受婚前检查的保健门诊,就能知晓这方面的知识,使性的问题得到健康教育。

我国已有试点,实践证明:实行婚前检查好处多,应重视此项有利于青年男女幸福健康、有利于子孙后代健康的工作,并使之成为一项法定的必须做的工作。

优 选 法

实行优选法得先谈谈优生学这个名字的来源。这是英国遗传学家盖尔屯于1883年在他表兄达尔文的《物种起源》的影响下提出的。它是一种研究遗传健康的科学。优生学本身就是为了提高人类遗传素质,寻求出生健康的下一代。这个问题引起许多国家的重视,日本在1948年就订立优生保护法,美国、加拿大、北欧、法国等国家也对遗传性精神病患者的生育采取必要的立法措施。他们推行了优生法,其含义有二:一是制定有利优生的法律,如有关结婚生育年龄、婚配关系、婚前健康检查和特殊处理的法律规定;二是推行有益于后代健康的科学方法,如围产期保健中实行产前的特殊诊断法。这些问题在我国也是十分重要的问题,我们不但有控制人口数量的问题,更重要的是:“只生一个孩子”的质量问题与优选法分不开。

影响人口质量的因素很多,其中尤为重要的是遗传疾病和先天性疾病。当前已知的先天性遗传疾病达3000余种,严

重威胁婴幼儿的健康。有人指出：曾对一个先天性肌强直病人的家谱作了调查，第一代只有母亲一人患这种病，到了第四代家族中就有 10 人患此病，第五代达到 19 人。这仅是一个遗传病在一个家族里的情况。又例如先天性遗传痴呆症，由以下原因引起：①先天性代谢异常；②颅脑畸形；③染色体畸变，尤其 X 数畸变越多，则智力低下发生率就越高；④先天性外胚层病异。如果一个家庭中生有一个痴呆小孩，就会给家庭带来莫大不幸，对社会带来负担，应极早做好预防，未婚前提倡婚前检查，已婚怀孕实行产前检查，实行优选法。在妊娠中发现可疑，应尽早进行宫内诊断，排除一切不利因素，有选择地生一个健康而又聪明的孩子。

那些情况下需要进行产前宫内诊断？

宫内诊断法就是通过羊膜穿刺取出羊水进行细胞、染色体、生化等方面的检查，可以诊断胎儿的生长发育是否正常，如果发现有不正常，出生后会影响到孩子成活，或先天畸形和严重的遗传疾病等，这样与父母商讨极早进行妊娠中止，就能避免出生后成为家庭和社会负担。

这种方法一般在怀孕 3—4 个月进行，是安全可靠的。在国外已成为产前检查中的一项常规，我国近几年来不少城市也开展了这项工作，并证实没有任何不良反应，适用于以下几种情况：

1. 高龄孕妇，即 38 岁以上的妇女怀孕，据统计胎儿带有缺陷者占 2.8%。我国曾通过 229167 人的调查，智力低的患病率为 3.4‰，其中包括了高龄孕妇引起的痴呆，因为在 38 岁以上孕妇胎儿先天呆傻的比 25—35 岁的孕妇要高 10—20 倍，这样孩子出生后智力差，不会笑、不会说，易感染疾病，也易夭亡。造成的原因是染色体不正常的缘故。我们正常的人有 23 对染色体，每对有两条，而先天呆傻孩子，有一对染色体

多了一条，如果早期取羊水进行细胞培养，发现染色体不正常，可以提早中断妊娠，这对家庭和社会都有好处。

2. 生过一个无脑儿、脊柱裂或先天呆傻儿的母亲再生畸形呆傻儿的机会比正常者要高10倍左右。因此在再怀孕时应作宫内诊断，识别胎儿正常与否。

3. 曾有过几次胎儿死亡在子宫里或怀孕后多次流产的妇女再孕时，父母双方都要进行染色体的检查，如果异常，那么本次怀孕应作羊水检查，看看胎儿的染色体是否异常。因为在父母中一方有染色体异常就能影响到下一代染色体的严重改变，以致严重的畸形，甚致不能成活。因此进行宫内诊断，及时采取措施很有必要。

4. 生过一个有代谢疾病的孩子，再次怀孕时，亦必须作宫内诊断。代谢病是由先天酶缺陷而发生代谢病，常见的有苯丙酮尿症，白皮病，痛风病，蚕豆病等等，所以过去有这些情况，再怀孕时取羊水查查酶和代谢产物有无改变，也可作羊水细胞培养测定胎儿细胞内酶的多少来判定胎儿有无代谢疾病，如果有，如苯丙酮尿症等是可以治疗的。

5. 此外，家族里有色盲或血友病的人，详见本章婚前检查一节。

我国有些城市已开展宫内诊断法，这种方法操作简便，医生们只需用一根很细的针安全地取出一点羊水，即可进行必需的检查，诊断率很高，可防止不正常胎儿出生，使父母在只生一个健康的孩子方面有选择余地，也破除了宿命的“生啥是啥”的封建迷信思想。

二、胎 儿 期 保 健

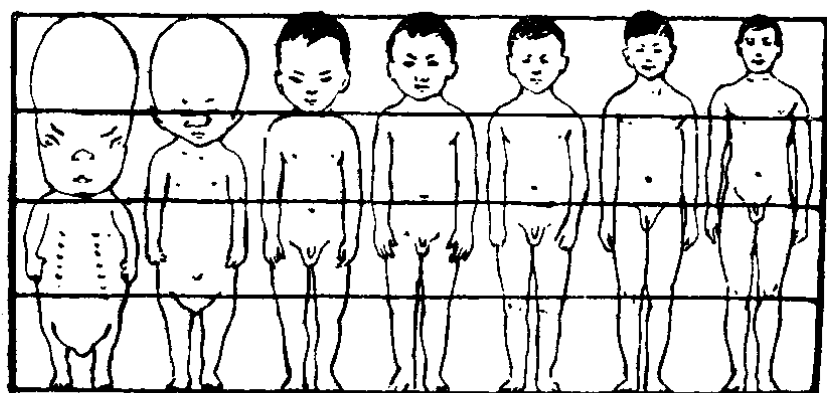
根据胎儿生长发育的特点,受孕前三个月叫妊娠前期,后六个月叫妊娠后期。胎儿的生长发育与母亲的健康状况息息相关,母亲身体的健康、营养、精神状况和生活方式等,都直接影响胎儿的健康。例如母亲体质弱,营养不足,过度劳累,生活不规律,或患有急性或慢性传染病等,都能影响胎儿的生长发育,以致引起早产、先天性营养缺乏、先天性畸形、先天性传染病、死胎等。为了能使胎儿正常地发育,顺利出生,对胎儿在母亲子宫内的生活以及胎儿保健等应有所了解,以下分三方面介绍。

胎儿的生长发育

胎儿在子宫内生长280天后才算成熟出生。自受精卵到达子宫后,在头两个月内逐渐发育成为胎体,形成了器官的基础。两个月末可看出人的模样,有眼、鼻、嘴唇、手腕、脚掌和手指等。首先发育的是鼻子,显得特别大,故称为鼻祖。身长约2—3厘米。第三个月,胎儿的头部特别大,已能确定性别,辨别手指、脚趾,可以看出最初的成骨中心,身长约9厘米。第四个月,脸部已形成,出现头发,头盖骨开始骨化,臀部开始积有脂肪,皮脂腺开始活动,分泌胎脂,有纤细的胎毛,孕妇已能感觉胎动,在医务人员作产前检查时,可以听到胎心的心跳。第五个月,体格发育趋向出生时的状态,肠内出现少量的胆

汁, 身长 25 厘米。

牙的生长并不是在出生以后, 而是在胎儿期第四、五个月起就开始牙的骨化, 这为全部牙的生长准备了条件。婴儿出牙的早晚, 虽然和后天的营养有关, 但也不能忽视胎儿期骨化情况与母亲营养好坏的关系, 因此, 孕妇应当注意全面的营养和适当的户外活动, 对儿童的健康发育是有好处的。



胎二月 胎五月 出生 二岁 六岁 十五岁 二十五岁

由胎儿到成年身体发育的比例

第六个月, 皮下脂肪仍很少, 面若老人。第七个月, 皮下脂肪增加, 但仍不丰满。这时候如果早产, 也可能成活, 但由于生活能力过弱, 成活率很低。从第八个月起, 皮下脂肪积累很快, 身体变宽, 皮色光泽, 胎毛开始脱落, 趋向于成熟儿。第九个月, 体重显著增加, 皮下脂肪丰满, 具有新生儿的外貌特点, 皮肤呈玫瑰红色(或微红色), 指甲长出指端, 逐渐地建立起先天性无条件反射, 这时候胎儿就准备着出世了。 妊娠七个月以后, 由于胎儿迅速地成长和皮下脂肪的增长, 需要由母亲供给更多的营养。 从胎儿的身长和体重的增长可以看出: 六个月以后, 胎儿的身长约为月数乘 5。照此推算, 九个足月的胎儿, 身长为 45—50 厘米。 胎儿的体重, 6—7 个月为 1,100—1,200 克 (500 克为 1 市斤), 7—8 个月为 1,700—1,800 克, 8—9 个月为 2,500—3,500 克。这都说明了越到妊