

最新育兒指南

ZUI XIN YU ER
ZHI NAN



R174
140

ZUI XIN YU ER ZHI NAN

最新育儿指南

(日本) 主妇之友社编

刘文智 译
管黔秋



海燕出版社

B 532670

最新育儿指南

(日本) 主妇之友社编

刘文智 译
管黔秋

海燕出版社出版
郑州商城印刷厂印刷
河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 8.25印张 176千字
1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数1—9,400册

ISBN 7—5350—0142—4/G·81

定 价 1.70元

目 录

母子的一天.....	(1)
醒来.....	(2)
哺养.....	(2)
母乳.....	(2)
人工喂养.....	(4)
混合喂养.....	(7)
沐浴.....	(8)
婴儿沐浴的注意事项.....	(8)
给婴儿洗澡的方法.....	(11)
需要准备的洗澡用品.....	(12)
垫尿布.....	(12)
做尿布的材料.....	(12)
尿布的形状和数量.....	(13)
垫尿布的方法.....	(13)
尿布垫.....	(13)
空气浴和日光浴.....	(14)
为什么必须进行空气浴和日光浴.....	(14)
进行空气浴、日光浴的方法.....	(15)
进行空气浴、日光浴的注意事项.....	(16)
让孩子玩耍.....	(17)
婴儿的玩耍.....	(17)
选择玩具.....	(19)
抱和背.....	(20)

孩子喜欢抱.....	(20)
抱婴儿的方法.....	(21)
背婴儿的方法.....	(21)
睡眠.....	(22)
婴儿的睡眠时间.....	(22)
睡眠的姿势.....	(23)
让婴儿在夜间熟睡的办法.....	(24)
不同月龄婴儿的护理.....	(25)
婴儿发育的特征.....	(26)
婴儿的迅速发育.....	(26)
各个婴儿间存在着很大差别.....	(26)
婴儿的愿望.....	(27)
精神的发育.....	(28)
身体的发育.....	(29)
婴儿的身体发育表.....	(31)
◆发育指数.....	(34)
◆未满月到两岁婴儿的精神发育表.....	(35)
0个月儿.....	(38)
特征和养育要点.....	(38)
健康的新生儿.....	(39)
低体重出生儿与早产儿.....	(40)
早产儿的护理.....	(40)
肥大儿.....	(41)
精神的发育.....	(42)
营养.....	(42)
日常的护理.....	(43)
生理特征.....	(44)

◆ 婴儿床.....	(46)
◆ 婴儿用体重计.....	(47)
◆ 育儿问答.....	(47)
1 个月儿.....	(48)
特征和养育要点.....	(48)
精神的发育.....	(48)
身体的发育.....	(49)
营养.....	(49)
日常的护理.....	(51)
这个时期常遇到的问题.....	(52)
◆ 婴儿的衣服.....	(53)
◆ 育儿问答.....	(53)
2 个月儿.....	(54)
特征和养育要点.....	(54)
精神的发育.....	(54)
身体的发育.....	(55)
营养.....	(56)
日常的护理.....	(56)
这个时期常遇到的问题.....	(57)
◆ 育儿问答.....	(57)
3 个月儿.....	(59)
特征和养育要点.....	(59)
精神的发育.....	(59)
身体的发育.....	(60)
营养.....	(61)
日常的护理.....	(62)
这个时期常遇到的问题.....	(63)
◆ 育儿问答.....	(63)

母子的一天

对婴儿照料得好坏，影响到婴儿的发育。如果孩子长了痱子，尿布疹很严重，那么孩子的情绪就不好；如果不及时地给孩子清洁鼻腔，就会造成鼻子不通气，使孩子不能好好吃奶；指甲长了没有剪，会使孩子把脸抓破。这样，孩子就要受罪了。

每天，要让孩子吃饱，保持尿布干燥，让他们能进行最喜爱的日光浴和运动，给他们洗澡，保持身体清洁，保证充足的睡眠……。让我们给孩子以充满母爱的照料，这样来渡过一天吧！

高桥悦二郎^①

^①高桥悦二郎：日本爱育会综合母子保健中心保健指导部长、医学博士。

醒 来

婴儿醒来的时候，眸子里闪着亮光，这是新生命的亮光。从婴儿动人的微笑中，人们可以感觉到生命的活力和喜悦。孩子微笑着，情绪好，这是健康的第一标准。即便有轻微的咳嗽，大便有点稀，流鼻涕，只要精神好，就不用那么担心。是健康还是有病，首先要看孩子醒来时的表情，也就是看情绪的好坏。

哺 养

母 乳

母乳是婴儿最合适的营养。无论是从营养的质量还是从养分的均衡来看，母乳都优于牛乳。由于母乳含有母亲对传染病的免疫基因，可以增强孩子的防病能力，所以一定要尽量用母乳喂养婴儿。

哺乳的方法

喂奶的时候，要心情舒畅地把孩子抱起来，让孩子含着

乳头及大部分乳晕，一边听着轻轻的音乐，一边平心静气地给孩子喂奶。通过母乳喂养，使母子心心相印，这是培养感情幼芽的最好办法。

母乳充足的时候，有时单侧乳房的奶就足够婴儿吃了。如果让奶水留在没吃过的乳房里，这侧乳房的泌乳功能就会慢慢变差。所以，要双侧交替着喂，有时还有必要把奶水挤净。胀得太厉害的乳房很硬，不易吸吮，所以哺乳前要将乳汁挤出一些，使乳房变软。

哺乳的间隔，在一开始的时候，由于乳汁的分泌还不充分，母子都还不习惯，按时喂养可能做不到。在婴儿出生后1~2个月的期间里，只要婴儿想吃，就可以给他（她）吃。到了3~4个月的时候，要自然地固定间隔3~4个小时喂一次。人工喂养也是如此。

每次哺乳的时间，以15分钟至20分钟为宜。如果婴儿一点儿一点儿地吮吸30分钟以上，大多数情况是母乳不足。

排气的方法

喂完奶，要把孩子抱起来，让他趴在肩上，把吃奶时咽下的空气以打嗝的方式排出来，这就叫排气。如果这样经过10分钟还不排气，叫孩子睡下也没关系。

但是，由于空气没有排出，孩子容易吐奶，所以头要抬高15度左右，右侧朝下，预防吐奶。这也适用于新生儿。

人工喂养

什么是人工喂养

不用母乳的喂养称为人工喂养。现在人工喂养，主要使用奶粉。除了奶粉之外，也使用牛奶。为了治疗牛奶过敏症，也有使用豆乳的。

过去，人工喂养的婴儿发育不良，死亡率和患病率都比母乳喂养的婴儿高。现在，对人工喂养的研究有了进展，调制奶粉也得到改进，人工喂养婴儿的死亡率和患病率与母乳喂养的婴儿没有什么差别，发育方面也基本相同。目前，人工喂养有出现饮用过量的倾向。这可不象养小牛，光长个大个儿就行了。无节制地喂养是不安全的，容易引起变态反应，增加肾脏的负担。同时，现在的奶粉也还有进一步改良的必要。

人工喂养的知识

最近，在日本广泛使用的奶粉是配制奶粉。在开始进行人工喂养的时候，必须对所用奶粉有所了解，应使配制奶粉的成分与母乳近似。

因此，为了增加必须的脂肪酸，要把一部分牛乳脂肪换成植物油，将牛乳的蛋白质中所含过剩的干酪素去掉一部分，增加母乳所含的乳白蛋白。此外，为了减轻肾脏的负担，要减少无机质（钙、磷等）、强化乳糖等糖类，增加维生素等，使其接近母乳成分。

使用方法也和以前不同，各厂家制品都差不多，变得十分简便了，这叫单一配奶，不必根据婴儿月龄的不同改变奶的浓度，从一生下来，就可以用这个浓度。

饮奶量也不必规定得那么严格，孩子想喝多少就喝多少。在说明书上虽然写着各月龄儿相应的饮用量，但每个孩子的需求量差别很大，不必受说明书上饮用量的约束。当然，若孩子饮用量确实很小，影响体重增加，那就要引起注意了。但是，不要产生那种要加倍照料自己的孩子，以同附近的孩子比一比谁胖谁瘦的无聊的竞争心理。

哺乳的方法

把孩子放到膝盖上，头略微仰起一点儿，抱好。由于人工喂养尽管很努力，但母亲与婴儿的皮肤接触常常不够，所以在喂奶的时候，要尽可能倾注感情，亲密一些，不要让孩子躺在床上就喂。

人工喂养每次喂奶的时间，也以15~20分钟为宜。瓶里的奶剩下了，当然会使人担心，但是每个人的食欲在不同阶段会有强有弱，婴儿的食欲自然也会出现波动，所以绝对不要硬灌。剩下的奶尽管觉得可惜，也要倒掉，要避免下次再用。

哺乳的要点

牛奶的温度 牛奶的温度要与婴儿的体温相仿。在喂奶前，要把奶挤在自己的胳膊上几滴，再把奶瓶贴到脸上试一试。

含奶嘴的方法 用奶嘴轻轻地触动婴儿嘴唇的四周，一

般婴儿都能很好地含住奶嘴。如果胡乱地把奶嘴塞到孩子嘴里，容易引起鹅口疮和口腔炎。

拿奶瓶的方法 奶瓶的角度要与孩子的嘴垂直，不要让孩子喝进空气。

奶量不足时 如果喂奶时，孩子轻易地就把奶喝完了，而且哭着还要喝的时候，不必非要隔三个小时或四个小时再喂，要提前在孩子想吃的时候增加奶量，并喂一些凉开水。

调奶器具要彻底消毒

六个月以前的婴儿用调乳器具必须消毒，特别是三个月前的婴儿用的调乳器具应彻底消毒。家庭消毒最简单的办法是煮沸。

煮沸消毒的方法 1. 把奶瓶、计量匙（奶粉罐内的）、刮平棒等，用清洁剂和流水洗净，放入锅内。

2. 锅内的水要盖过器具。

3. 水开后，要保持沸腾10分钟。因奶嘴容易损坏，在停火前3分钟时放入即可。

4. 用瓶钳把器具取出来，放在清洁的容器内保存起来。

调奶程序

1. 在瓶内加入 50°C ~ 60°C 的开水（约所需量的一半），然后加入奶粉（奶粉一定要刮平计量）。

2. 轻轻地晃动奶瓶，使奶粉完全溶解。这时，如果左右摇动奶瓶，瓶内不会起泡。

3. 奶粉充分溶解以后，再加入开水，使奶量达到所需

·刻度。

4. 使奶凉到适当温度，可以用自来水淋瓶壁使其冷却，这样比较快。在手臂内侧滴2~3滴奶，以不烫为宜。

混合喂养

在母乳不足，或因母亲有工作，不能按时喂奶的情况下，兼用母乳喂养和人工喂养，这样的方法称为混合喂养。

混合喂养的方法

在婴儿出生后的两个月内，要尽可能地用母乳喂养，所以要努力确保母乳的分泌，让婴儿吸吮，使乳房空的机会越多，对母乳的分泌越有利。如果是轻度的母乳不足，在喂奶的时候，要首先喂母乳，把乳房吸空后再补充。追加的奶用配制奶粉，量以孩子能喝下为准。如果母乳达不到必要奶量的一半，或因母亲有工作，或有事不能喂奶时，那么就要进行一次或两三次单纯的人工喂养了。如果母乳喂养的次数减少到每日三次以下，那么母乳的分泌会急剧下降，这就没办法了。要尽量不使人工喂养的次数达到每天两次以上。

混合喂养带来的麻烦

在进行混合喂养的时候，孩子会对母乳喂养和人工喂养进行比较，这样就会出现只喜欢其中一种的倾向。

多数的孩子喜欢母乳，对奶瓶连看都不看是很普遍的。

但也有的孩子，因吸吮母乳需要费点力气，反而对使用容易吸吮的奶瓶的人工喂养感兴趣。出现这种情况，要通过把橡胶奶嘴的孔扎得小一点儿来纠正。

沐 浴

婴儿沐浴的注意事项

沐浴的时间

由于一过新生儿期，婴儿的新陈代谢变得旺盛了，汗的分泌也增多，身体容易脏，所以有必要每天洗一次澡。夏季炎热的时候，每天要洗2~3次，否则孩子容易生痱子。

洗澡的时间，只要避开喂奶后的一个小时，在一天中的任何时候都可以。对于把昼夜颠倒了的孩子和夜里闹人的孩子，在傍晚刚入夜的时候洗澡，可以使孩子睡得安稳。洗澡的时间过长，会使孩子感到疲劳，所以洗澡的时间，一般控制在10分钟左右。

浴 盆

从新生儿期到3~4个月的孩子，可以用普通的小澡盆。虽然不必禁止孩子过早和大人一起洗澡，但是在婴儿头能抬稳之前（3~4个月左右），由于头不稳定，不好洗，

而且由于婴儿皮肤娇嫩，容易受细菌感染，所以还是尽量不要与大人一起洗为好。但是，如果是家里的澡盆，而且十分注意洗澡水的清洁和操作方法，那么在婴儿满月以后，也可以和大人一起洗。

房间和洗澡水的温度

由于脱光了衣服，所以太冷了容易感冒，房间的温度以 20°C 为好。在冬季气候寒冷，室温无论如何达不到 20°C 的时候，在洗完澡出水前，要添上热水，使水温上升到 40°C 。然后，要动作迅速地给从水中出来的孩子穿上衣服。

洗澡水的温度，一般为 $38^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 。夏天时，可以低一些。冬天气候寒冷，要准备好添加的热水。在洗的过程中，如果水凉了，就加进去，使水温升高。在添热水的时候，为了避免烫伤孩子，要把孩子抱离澡盆一下。在没有温度计的时候，可以把肘部放进水里试一试，感到暖和就行了。

洗澡水的量，如果是小澡盆，把孩子仰放在盆中，臀部挨着盆底，肚子泡在水里，只露出一点点胸部就可以了。

什么情况下不能洗澡

已经清楚地知道，孩子患病的时候，感冒发烧、流鼻涕的时候，由于消化不良等原因精神不好的时候，最好不要给孩子洗澡。有时孩子尽管拉肚子，可如果精神很好，或者轻微地流鼻涕、咳嗽、打喷嚏什么的，在晚上睡觉前洗个澡，反而会使孩子睡得熟，对身体有好处。

另外，患皮肤病，特别是患水疱疹的婴儿，出疹子很清

楚的婴儿，烫伤水泡溃破的婴儿，患全身湿疹，渗液很多的婴儿，应避免洗澡。

对不能洗澡婴儿的处理

婴儿不能洗澡的时候，可以用海绵浴或油浴来清洁身体。

海绵浴 所谓海绵浴，就是用海绵或拧干的湿毛巾擦身，保持皮肤清洁。这个方法，也适用于身体某一部分脏了的情况。

给患儿进行海绵浴的时候，不要影响患儿的安宁，让患儿的胳膊、胸部、腹部、背部、腿部一部分一部分地露出来，按顺序擦干净。这时，如果脏东西比较牢固，可先用蘸了肥皂水的毛巾擦，然后用湿毛巾擦去肥皂，最后用大浴巾把水分擦干。

油浴 所谓油浴，就是用蘸婴儿油或橄榄油的脱脂棉擦净皮肤。本来这种方法是用于出汗很少的早产儿的皮肤清洁的，但一般儿童因病不能沐浴的时候，也可用这个方法。要尽可能地擦到皮肤的皱褶部分、脖子、腋下和大腿等部分。但是，如果所使用的油质量不好，反而会使皮肤发红、糜烂。用油擦完以后，要把油揩干净，这点很重要。

不管是海绵浴也好，油浴也好，因为婴儿的皮肤很娇嫩，所以不要使劲搓，而要在上面轻沾，然后轻轻地擦掉，这也是很重要的。

眼、耳、鼻的护理

眼睛的护理 把孩子从被窝里抱起来以后，如果有眼屎，

就要用煮过的棉花，从内眼角向外眼角的方向擦。患湿疹的孩子容易出眼屎，一天要擦洗1~2次。

耳朵的护理 只要用棉棒把耳孔的入口擦干净就行了。如果长了湿疹，要涂上湿疹软膏。

鼻子的护理 也是用棉棒轻轻地把鼻孔入口处擦干净就行了。如果鼻腔深处有鼻屎，怎么也弄不出来，或者鼻涕太多，把鼻子堵住了，影响吃奶的时候，可以用一种叫吸取器的工具，把鼻屎和鼻涕吸出。幼小的婴儿过多地使用点鼻药是不可取的。

给婴儿洗澡的方法

如何给新生儿洗澡，应在医院听取护士的指导。重要的是，在洗澡的时候，要使孩子有舒适感和稳定感，要把脖子周围、腋下、大腿周围等皱褶多的地方洗干净。

洗的顺序是：首先洗头 and 脸（这在浴盆外洗比较方便），接着洗前面、后背、手和脚。把孩子从澡盆中抱出，用浴巾包起来，轻轻地拍拍，把水吸干。然后，在皱褶部分轻轻扑一点儿香粉，让孩子躺到准备好的衣服上，把胳膊穿到袖子里以后，就清洁肚脐，垫上尿布，穿好衣服。最后，用刷子把头梳一梳，把眼、耳、鼻擦干净。

这种沐浴法，在医院里因为是专家操作，所以干得很漂亮。在家里洗的时候，只要不紧张，也能干得很好。由于新生儿的头呆不稳，身体也很绵软，在不得已的时候，也可以按照自己的办法，把婴儿全身涂上适于小儿用的肥皂，最后放到水里，把肥皂洗净。