



婴幼儿保健知识



内蒙古人民出版社

R174

10

3

婴幼儿保健知识

茅特安 编

内蒙古人民出版社

一九七七·呼和浩特



566877

婴幼儿保健知识

李静安 编

内蒙古人民出版社出版

内蒙古新华书店发行 内蒙古新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.375 字数: 70千

1978年1月第一版 1978年5月第一次印刷

印数: 1—7,400册

统一书号: 14089·31 每册: 0.32元

目 录

一、小儿的生长发育	(1)
(一) 孩子是怎样长大的	(1)
(二) 评价孩子的健康	(8)
(三) 怎样保证孩子健康成长	(9)
二、婴幼儿的营养与喂养	(12)
(一) 小儿的营养需要	(12)
(二) 母乳喂养	(15)
(三) 混合喂养与人工喂养	(20)
(四) 辅助食品的添加	(23)
(五) 小儿膳食	(26)
三、良好习惯的培养和体格锻炼	(27)
(一) 饮食习惯的培养	(27)
(二) 睡眠	(29)
(三) 大小便习惯的培养	(31)
(四) 衣服和尿布	(32)
(五) 卫生习惯的培养	(34)
(六) 基本动作的训练	(35)
(七) 体格锻炼	(43)
(八) 体操	(44)
(九) 培养孩子应注忌的几点	(45)
四、新生儿	(48)
(一) 新生儿的第一次体格检查	(48)

(二) 正常新生儿的护理·····	(50)
(三) 早产儿(未成熟儿)的护理·····	(52)
(四) 孩子黄了是怎么回事?·····	(53)
(五) 吐奶·····	(53)
(六) 脐炎·····	(54)
(七) 新生儿肺炎·····	(55)
(八) 新生儿硬肿症·····	(56)
五、小儿疾病防治综述·····	(58)
(一) 小儿疾病的特点·····	(58)
(二) 预防疾病·····	(60)
(三) 有产早治·····	(63)
(四) 孩子产传危重的表现·····	(63)
(五) 与医生合作·····	(64)
(六) 护理产孩需要注意的几点·····	(67)
(七) 产孩饮食·····	(69)
(八) 药物治疗知识·····	(70)
六、小儿常见疾病的防治·····	(76)
(一) 胖与瘦·····	(76)
(二) 营养不良·····	(77)
(三) 佝偻病·····	(79)
(四) 婴儿手足搐搦症·····	(82)
(五) 婴儿腹泻·····	(83)
(六) 口腔炎·····	(85)
(七) 疳积·····	(87)
(八) 支气管炎·····	(88)
(九) 支气管肺炎·····	(89)
(十) 脓尿症·····	(91)
(十一) 蛔虫病·····	(92)

(十二) 蛲虫病.....	(94)
七、小儿常见传染病的防治.....	(96)
(一) 疹热病(麻疹、风疹、幼儿急疹、猩红热和水痘).....	(97)
(二) 流行性脑脊髓膜炎.....	(102)
(三) 百日咳.....	(103)
(四) 流行性腮腺炎.....	(105)
(五) 细菌性痢疾.....	(106)
(六) 脊髓灰质炎.....	(108)
(七) 传染性肝炎.....	(110)
(八) 小儿结核病.....	(111)
八、小儿保健其他知识.....	(115)
(一) 爱护眼睛.....	(115)
(二) 口腔卫生.....	(117)
(三) 皮肤的保健.....	(118)
(四) 婴儿哭闹的答案.....	(121)
(五) 从孩子的粪便了解消化状况.....	(122)
(六) 孩子抽风怎么办?.....	(124)
(七) 预防意外.....	(126)
(八) 家庭小处置.....	(127)
(九) 婴幼儿能动手术吗?.....	(129)

一、小儿的生长发育

(一) 孩子是怎样长大的

对于这个问题，每个当妈妈的都会说是怏怏长大的，这是对的，象世界上一切事物的变化一样，孩子的长大也是有规律的，有发展过程的。在个发育过程中，孩子体内时时刻刻进行着量变，但到了一定的阶段，就出现质变。例如2~3岁以后，小孩的“孩儿百”不见了；而少年又和前一时期的儿童截然不同等等。

孩子年令愈小，发育愈快，生后头半年最快，以后的速度逐渐减慢，到青春期又再加快。虽然同一年令的孩子发育有快有慢，每个孩子的成熟也有早有晚，但最终的差别是很小的。一般来说，男孩到20岁，女孩到18岁，发育就成熟了。下面我们仅就孩子发育最快的时期，从体格和神经两方面来谈谈孩子的成长。

1. 体格发育

体格发育是说身体怎样加高增重，与此同时，身体各部分的比例也在变化，并不是按原形扩大；体内的各器官也在增长、变化。衡量身体发育的主要指标是体重和身长。

(1) 体重的增长：正常新生儿出生时的体重是3,000~3,500克(6~7市斤)。生后最初几天，由于睡觉多、吃

奶少、大小便排泄较多，肺和皮肤又散失大量水分，因而体重下降。俗称“掉水膘”。以后由于吃奶量增加，体重逐渐增加，一般到第十天左右，才恢复到出生时的体重。正常情况下，1~6个月的婴儿，每月平均增长600克左右，7~12个月的婴儿，每月平均增长500克左右，以后体重的增长就逐渐慢下来。1岁时婴儿的体重是出生时的3倍，2岁时为出生时的4倍。简单计算小儿体重的公式是： $(\text{年龄} \times 2) + 8 = \text{现在的体重公斤数}$ 。如3岁小儿的体重为 $(3 \times 2) + 8 = 14$ 公斤。女孩的体重稍低于男孩。春秋季节孩子体重的增长比夏季要快些。妈妈要定期称量孩子的体重，如果比标准体重低得很多，可能是营养不良，就要查找原因并及时采取措施。

(2) 身长：正常新生儿出生时身长约50厘米。身长增加的速度也是头半年最快，平均每月增加约2.5厘米。后半年每月增加1.2厘米，到周岁末，身长可以增加至出生时的一半（25厘米），即达75厘米。1~2岁全年增加10厘米，2岁时为85厘米。3岁时95厘米。身长也可用公式计算， $(\text{年龄} \times 5) + 80 = \text{身高厘米数}$ 。如5岁小孩计算公式为： $(5 \times 5) + 80 = 105$ 厘米。身高的增长受很多因素的影响，如喂养、生活条件和活动等。此外，个体差异更明显，这和成人高矮相差很大的情况是一样的。正常小儿身长和体重见表1。

身体各部分都同时在长大，各部分的比例也在变化着，如胸、腹和四肢都在逐渐长大长粗，越长越接近成人。这里再简单介绍一下头和牙齿的发育。

(1) 头的发育：婴儿头的骨骼比较软，在头顶有个柔软而跳动的地方叫囟门。正常婴儿囟门在1~1½岁时闭合。

表 1 正常小儿身长体重表 (摘自实用儿科学)

年 龄	女			孩			男			孩		
	身长 (厘米)		体重 (公斤)	身长 (厘米)		体重 (公斤)	身长 (厘米)		体重 (公斤)	身长 (厘米)		体重 (公斤)
	低限度	平均值	高限度	低限度	平均值	高限度	低限度	平均值	高限度	低限度	平均值	高限度
出 生 时	46.4	49.4	52.4	2.47	3.09	3.71	46.9	49.8	52.8	2.49	3.15	3.81
2~3月	51.5	56.5	61.6	3.75	5.03	6.31	53.7	58.3	62.9	3.99	5.43	6.87
4~5月	56.9	61.1	65.2	4.66	6.12	7.58	57.5	62.1	66.8	5.09	6.70	8.45
6~8月	60.7	65.4	70.1	5.88	7.38	8.88	62.1	66.4	70.7	6.23	7.77	9.31
10~12月	64.3	70.7	77.2	6.70	8.48	10.26	68.9	72.5	76.2	7.94	9.26	10.58
15~18月	69.7	76.6	83.4	7.6	9.6	11.6	73.0	78.6	84.1	8.5	10.3	12.2
21~24月	74.9	81.8	89.1	9.2	11.1	13.1	77.1	82.9	88.7	8.9	11.1	13.3
2年半~3年	80.9	89.1	97.2	10.0	12.4	14.9	82.1	90.2	98.4	10.7	13.0	15.2
3年半~4年	88.3	96.7	105.1	11.1	14.3	17.5	90.1	98.3	106.6	11.9	14.7	17.5
4年半~5年	99.1	104.1	113.1	12.5	16.1	19.6	94.1	104.1	113.8	12.5	16.2	19.9
5年半~6年	99.2	108.7	118.3	13.8	17.2	20.6	99.9	109.1	118.4	13.9	17.5	21.1
6~7年	101.8	112.6	123.4	14.5	18.6	22.7	102.5	113.1	123.8	14.6	18.9	23.2
7~8年	106.2	117.4	128.7	15.5	20.3	25.1	107.6	118.6	129.6	16.1	20.9	25.7
8~9年	112.3	123.0	133.8	16.9	22.6	28.3	112.8	123.6	134.4	17.4	22.8	28.3
9~10年	115.8	127.0	138.8	18.0	24.1	30.2	117.0	128.6	140.3	18.8	25.1	31.3
10~11年	118.9	132.8	146.7	18.9	27.1	35.3	120.8	132.9	145.0	20.0	27.2	34.5
11~12年	123.4	138.2	153.0	20.1	30.1	40.1	123.4	137.1	150.8	21.1	29.3	37.6

如果1岁半还未闭合,就需要追查原因,这常是因为孩子长得过快,或患了佝偻病,也可能是患了脑积水。

(2) 牙齿的发育:乳牙的出现可迟早不同,早的在生后4个月,晚的在生后9~10个月才出第一个牙,这都属于正常。正常出牙是有一定规律,按一定顺序的(见图1):

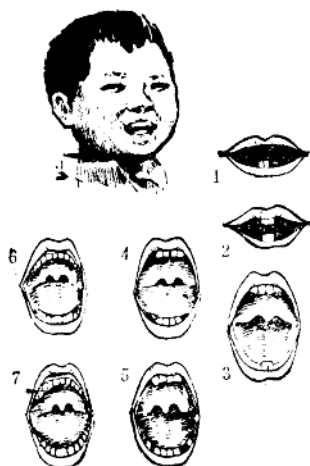


图1 婴儿出牙顺序

一般从6个月开始出牙,1岁时有6个牙,1岁半时有12个牙,两周岁时有16个牙,两岁半时20个牙就出齐了。个别孩子出牙过晚或出牙顺序有改变,常常是因为患有佝偻病或营养不良。出牙时孩子会出现不安、低热、流口水和消化不良等。

2. 神经精神发育

孩子的神经精神发育标志着大脑皮层的成熟程度,它是

5~10月……两下

门齿

6~14月……四个

上门齿和另外两个下门齿

10~17月……四个

第一大牙(第一乳磨齿)

18~24月……四个

尖齿

20~30月……四个

第二大牙(第二乳磨齿)

以孩子的行为、动作、语言和志传来表示的，也就是常说的智力发育。智力发育和体重身长一样，也是逐渐发育起来的，也有一定的发展顺序。孩子通过眼、耳、鼻、舌、皮肤五个感觉器官接受生活环境中的刺激，并逐渐产生适应周围环境的反应，也就促进了脑的发育。脑的发育又表现在孩子的智力向前发展上，如会的动作多而更准确，会用语言表达自己的要求，有了情绪的变化等等。

孩子生后头一个月能看东西，3~4个月能辨别出母亲的声音，5个月能辨别味道，这说明感觉器官发育较早，它

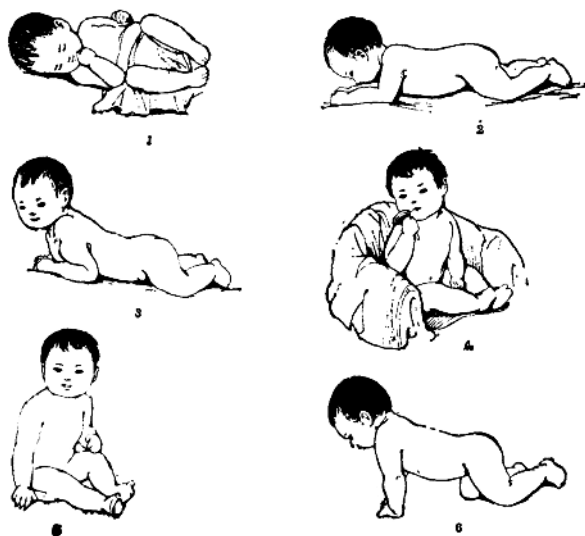
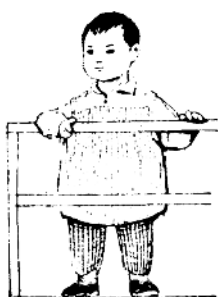


图2 婴幼儿运动的发育

1. 新生儿； 2. 1~2个月； 3. 3个月； 4. 4~5个月； 5. 6~7个月；
6. 8个月； 7. 10个月； 8. 12个月； 9. 15个月； 10. 2岁； 11. 3岁。



7



8



9



10



11

的发育促进了动作、语言和智力的发育。

动作与行为的发育(见图2): 初生的孩子仅有无意识的
手足乱动。由于大脑皮层的机能逐渐发育健全, 孩子也就逐
渐学会了许多动作和技巧。2~3个月的孩子会抬头, 会笑, 4
~5个月能认识人, 5个月会伸手取东西, 7个月会独坐, 8~10

表2 小儿动作智力的发育进程 (摘自上海二医儿科手册)

年 令	动 作	语 言	接触人物的反应
1 月	吸吮有力		微笑
2 月	从俯卧位扶起时能仰头	发咕咕声	喜微笑, 注意人脸及玩具, 眼及头随光转动
3 月	仰卧扶起时头不后垂		认识奶瓶, 转头向声源
4 月	坐位抬头自由	哼啞作声	抓面前物件
6 月	翻身, 扶起时能站立, 跳跃, 握物, 抱奶瓶	发单音, 听到叫喊时有反应	伸手取物
9 月	坐稳, 爬	发“咕”“妈”音	开始分辨家人与陌生人
12 月	站, 自扶床沿或扶着手, 能跨步, 用拇、食指拣物, 能放下手中物件	理解一些单词的意义, 如“给我”“再见”, 叫“妈妈”“爷爷”等	能指物件表示需要
15 月	独走, 站起	听懂一些日常用语	叠一块方木, 指点自己眼、鼻等, 表示需要
18 月	爬台阶, 扶栏走上楼梯		用匙进食, 喜看图、翻书, 认识几种图中物
2 岁	跑, 上楼, 扶栏下楼, 踢球	说五个字的短句, 呼共产党万岁, 学唱歌	戴帽、提好裤子, 白天约束大小便
3 岁	倒退走, 两足交替上楼梯	数到10个数	认识图中物, 约束大小便, 学大人劳动, 画人像: 头、躯干
4 岁	爬上梯子, 穿、脱衣服, 模仿性的游戏, 叙述发生的事情, 说自己姓名、年令、住址, 画人, 辨别颜色		
5 岁	足尖走, 系带, 说出四种颜色, 能分辨10~12种颜色, 开始认字。		

个月会叫爸爸、妈妈,10个月会站,12~15个月会走,2~3岁会说外句,并能开始理解某些简单语言的词义(参考表2)。

以上这些动作、语言的发育,都标志着神经系统的发育。孩子在掌握了语言和基本动作的能力之后,发育就显著地快起来。到了4~5岁的时候,不仅基本动作都学会了,而且更复杂的动作也学会了。观察力和记忆力也进一步发足了,情绪也复杂了,逐渐变得象成年人一样,能用语言清楚地表达自己的意思,只是思维和想象能力还没有发育成熟。这一切都说明,这时候孩子的大脑已显著地成熟起来。

(二) 评价孩子的健康

孩子生长、发育的是否健康,是每个父母所最关心的。一般说,孩子没有病,身体发育上没有缺陷,智力发育好,身高和体重也都达到该年令的一般标准,孩子就是健康的。这里再谈一些具体问题。

孩子的生长发育由于受父母和生活环境的形响,不是样样长得一般齐,正象我们每个人的眼睛不一般大,头发不一般黑一样。在同年令的孩子中,可以看到高矮、胖瘦的不同。所以身高、体重和智力发育的标准不是绝对的,它仅是这个年令孩子的平均数值,只是个大致范围,稍高或稍低都是正常的。但稍高或稍低的范围均应在10%以内。

前页说过,孩子的生长发育有快有慢,这是正常的。有时候发育较慢的不一定都不好,超过孩子身体发育的基础,勉强让他完成某个动作时,不但无益,还可能是有害的。例

如过早地让孩子学走路，可以使孩子的腿、脚变形。所以当爸爸妈妈的不要硬和别人的孩子比，因为即使自己的孩子发育上稍有落后，这也是暂时的，不必苦恼。有的孩子说话晚，其它动作和表情都符合他的年龄，这也无妨。

另外，孩子有了疝，发育常会受到不良影响，甚至停止。这个情况应与发育较迟相区别。一般讲，发育好的孩子，说明是不存在严重疾病的。

我们都知道，体重和身长可以反映出孩子的发育水平和营养状况。因此，测定一下孩子的体重和身长，再与该年龄的标准平均值做个比较，就可以估计出他的发育和营养状况了，如果对孩子能连续地进行定期检查，还可以看出孩子某段时间发育的快慢。智力发育的检查，对3岁以下的孩子同样是很重要的。另外，做完全的健康检查时，应进行全身检查，以了解孩子体内各器官的功能是否正常。

(三) 怎样保证孩子健康成长

在我们伟大的社会主义祖国，妇幼保健工作受到极大的重视。儿童保健事业正在蓬勃发展着，新一代在党中央和华主席的亲切关怀下，正在健康地成长为共产主义事业的接班人。不过，在婴幼儿阶段，怎样使孩子们健康地成长，当爸爸妈妈的仍然直接担负着很大的责任。下面仅从几方面谈谈这个问题。

1. 母亲要做好计划生育，讲究孕期卫生

年龄在25~35岁的母亲所生育的孩子是比较健康结实

的。每个母亲生1~2个孩子,中间间隔4~5年较为合适。这样既有利于保护母亲和儿童的健康,又利于照顾好孩子。

其次要讲究孕期卫生。身体健康的母亲生下的婴儿体格较大,生活力较强。如果母亲在孕期患病,所生的婴儿体格也比较软弱,如患某些传染病(如风疹),还可能使胎儿产生某种先天性畸形。所以怀孕母亲的健康直接关系到孩子的健康。我们都知道,胎儿的长大不仅需要一定的时间,更需要大量的营养供给。在整个孕期,为了满足胎儿的需要,孕妇的身体变化很大,负担也重。因此,要注意劳逸结合,保证充足睡眠和休息,合理安排饮食,尽量不得病,一旦得病服药应格外慎重。还要定期做好产前检查,以便早期发现妊娠过程中的不正常现象,如阴道流血,浮肿及胎位不正等现象,并及时治疗和纠正。这样才能保证孕妇的健康,确保胎儿的正常发育和顺利分娩。

2. 合理的营养 婴幼儿时期是成长最旺盛的时候,必须供给孩子质量较好、数量充足的食物,供给足够的热量和各种营养素,特别要注意食物中有足够的蛋白质。在生长的不同时期,以及患某些疾病的情况下还有不同的营养要求,也要根据条件尽量满足。

3. 创造良好的生活环境 日光、空气、温度和湿度的合理调节,生活和护理的适当安排,以及运动、体格锻炼和思想教育等,也都会促进孩子的发育。

4. 防治疾病 任何疾病都或多或少地影响孩子的健康和生长发育。因此,爸爸妈妈有必要了解孩子的常见病的防治知识,做好预防,以保护孩子尽量不得病。得了病,要积极治疗,促进孩子尽快恢复,争取不损害孩子的健康,不形

响他们的发育。

此外，为了及时发现孩子的疾疴和生长发育中的缺点，要进行体格检查。托儿所、幼儿园和学校里的孩子一般都定期进行体格检查。在家抚养的孩子，母亲可定期测量身长和体重，并与附表内的平均值做比较衡量。神经精神发育方面，可参考本章和基本动作训练一节来衡量。生后头一年可每月检查一次，3岁以下一季度或半年检查一次，3岁以上每年检查一次，迁到疑问时，要找医生商量。