

婴儿与母亲系列丛书



最新育儿指南



麟

上海人民出版社

(沪)新登字101号

责任编辑	李颂申
特约编辑	陆宗寅
封面装帧	傅惟本
	丁志翔
插图设计	傅惟本

本书出版获得台湾妇幼家庭出版社授权

婴儿与母亲系列丛书

最新育儿指南

陈奇麟编译

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 常熟新华印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张7 插页4 字数142,000

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数1—5,000

ISBN7-208-01712-3/R·5

定价8.60元

出版说明

《婴儿与母亲》系列丛书原由台湾妇幼家庭出版社出版,我们从中选编五种出版。作者从心理学、生理学、教育学等方面系统地解答了怀孕、生产、育儿等一系列问题,文字活泼,短小精悍,具有科学性和实用性,为年轻的父母们提供有益的育儿知识读物。在编辑出版中,我们只作了某些必要的技术处理。对于因海峡两岸生活方式、用语习惯的差异而带来的某些做法、用语上的不同,我们未作改动,相信读者自会注意。

上海人民出版社

1993年8月

XAN24/15



C

174510

目 录

第一章 母子的一天	1
1-1 醒来	2
1-2 哺养	3
母乳.....	3
人工喂养.....	4
混合喂养.....	6
1-3 沐浴	8
婴儿沐浴的注意事项.....	8
给婴儿洗澡的方法.....	10
需要准备的洗澡用品.....	11
1-4 垫尿布	12
做尿布的材料.....	12
尿布的形状和数量.....	12
垫尿布的方法.....	12
尿布垫.....	13
1-5 空气浴和日光浴	14
为什么必须进行空气浴和日光浴.....	14
进行空气浴和日光浴的方法.....	14
进行空气浴和日光浴的注意事项.....	15
1-6 让孩子玩耍	17
婴儿的玩耍.....	17

选择玩具·····	18
1-7 抱和背·····	20
孩子喜欢抱·····	20
抱婴儿的方法·····	20
背婴儿的方法·····	21
1-8 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方法·····	23
第二章 不同月龄婴儿的护理·····	25
2-1 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·····	28
婴儿的身体发育表·····	30
2-2 0个月儿·····	33
特征和养育要点·····	33
健康的新生儿·····	34
低体重婴儿与早产儿·····	34
早产儿的护理·····	35
肥大儿·····	35
精神的发育·····	36
营养·····	36
日常的护理·····	37
生理特征·····	38
婴儿床·····	39

婴儿用体重计.....	39
育儿问答.....	39
2-3 一个月儿	41
特征和养育要点.....	4
精神的发育.....	41
身体的发育.....	42
营养.....	42
日常的护理.....	43
这个时期常遇到的问题.....	43
育儿问答.....	44
2-4 二个月儿	46
特征和养育要点.....	46
精神的发育.....	46
身体的发育.....	47
营养.....	47
日常的护理.....	48
这个时期常遇到的问题.....	48
育儿问答.....	48
2-5 三个月儿	50
特征和养育要点.....	50
精神的发育.....	50
身体的发育.....	51
营养.....	51
日常的护理.....	52
这个时期常遇到的问题.....	52
育儿问答.....	53
童车.....	53
2-6 四个月儿	55
特征和养育要点.....	55

精神的发育.....	55
身体的发育.....	56
营养.....	56
日常的护理.....	57
这个时期常遇到的问题.....	57
2-7 五个月儿	59
特征和养育要点.....	59
身体的发育.....	59
营养.....	60
日常的护理.....	60
这个时期常遇到的问题.....	61
育儿问答.....	61
2-8 六个月儿、七个月儿.....	63
特征和养育要点.....	63
精神的发育.....	63
身体的发育.....	64
营养.....	65
日常的护理.....	65
这个时期常遇到的问题.....	66
育儿问答.....	66
2-9 八个月儿、九个月儿.....	68
特征和养育要点.....	68
精神的发育.....	68
身体的发育.....	69
营养.....	70
日常的护理.....	71
这个时期常遇到的问题.....	71
育儿问答.....	72
2-10 十个月儿、十一个月儿.....	74

特征和养育要点.....	74
精神的发育.....	74
身体的发育.....	75
营养.....	76
日常的护理.....	77
这个时期常遇到的问题.....	78
育儿问答.....	79
2-11 一岁儿.....	80
特征和养育要点.....	80
精神的发育.....	81
身体的发育.....	83
营养.....	84
合理的供餐办法.....	85
日常的护理.....	86
这个时期常遇到的问题.....	88
育儿问答.....	88
第三章 婴幼儿的教养.....	91
3-1 教养的指导思想	92
寒流和暖流的冲突.....	92
严格养育法和宽容养育法.....	93
采取相同的教养方针.....	93
做了好事要大力表扬.....	94
确定教养孩子的中心人物.....	94
全家的配合.....	95
精神不要过分紧张.....	95
第四章 生活中的具体教养.....	97
4-1 一岁前的教养	98
睡眠的教养.....	98
排泄方面的教养.....	100

进餐的教养.....	100
4-2 一岁以后的教养	102
清洁的教养.....	103
进餐的教养.....	103
排便的教养.....	104
穿、脱衣服的教养.....	105
游玩中的教养.....	105
第五章 婴儿的营养和断奶	107
5-1 婴儿的营养	108
营养是婴儿成长的动力.....	108
婴儿每天需要多少营养.....	108
能量的源泉：糖和脂肪.....	109
制造人体的蛋白质和无机质.....	112
调节身体机能的维生素类.....	112
5-2 断奶	113
断奶期间的营养.....	113
除了奶以外喂什么.....	113
断奶期间的各种食品.....	114
5-3 断奶准备期 (3~4 个月时).....	116
断奶的准备从 3~4 个月的婴儿开始	116
使断奶成功的要点.....	117
喂断奶食品的时间.....	118
5-4 有关婴儿食品的知识	120
罐装、瓶装的婴儿食品.....	120
粉状和片状的婴儿食品.....	121
断奶食品和盐.....	121
5-5 断奶初期 (5~6 个月时).....	123
要点.....	123
一次的标准量.....	123

断奶初期的食品及做法.....	125
断奶问答.....	125
5-6 断奶中期(7~8个月时).....	126
要点.....	126
一次的标准量.....	126
断奶中期的食品及做法.....	127
断奶问答.....	128
5-7 断奶后期(9个月时).....	130
要点.....	130
一次的标准量.....	130
断奶后期的食品及做法.....	131
断奶问答.....	132
5-8 断奶结束期(10~11个月时).....	133
要点.....	133
一次的标准量.....	133
断奶结束期的食品及做法.....	134
断奶问答.....	136
断奶初、中、后期的食品做法及处理要点表.....	137
5-9 幼儿餐时期(1周岁以后).....	139
要点.....	139
每天的食物构成.....	139
满周岁后的营养.....	140
幼儿(1~2岁)的营养需要量.....	140
幼儿餐时期的食品及做法.....	140
代替鸡蛋的食品及其量表.....	142
第六章 婴儿的健康管理和疾病.....	143
6-1 婴儿的健康管理	144
平时要注意观察婴儿.....	144
定期身体健康检查.....	146

固定健康管理的主治医生	147
预防接种	147
6-2 新生儿的异常和疾病	150
新生儿的异常和疾病的特征	150
6-3 通过症状可发现的异常和疾病	153
外行诊断的局限性	153
一眼就能看出的异常	154
仔细看可以发现的异常	161
6-4 乳幼儿的疾病	166
怎样鉴别有病的孩子	166
发现疾病的关键	167
透过皮肤异常可以发现的疾病	169
透过发疹可以发现的疾病	171
从体重的异常可以发现的疾病	180
从呼吸异常可以发现的疾病	181
从粪便异常可以发现的疾病	185
从呕吐可以发现的疾病	187
从体温异常可以发现的疾病	188
痉挛(抽搐)	190
6-5 婴儿的体质	192
体质	192
婴儿的体质	193
神经质和自身中毒症	196
6-6 婴儿的心身症	198
心灵也需要营养	198
伤害婴儿心灵的东西	199
婴儿表现出的症状	200
预防婴儿心身症的方法	202
6-7 看护婴儿的方法	204

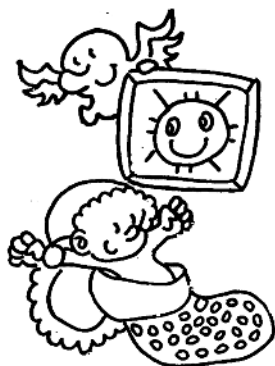
母亲的作用.....	204
病房与病床.....	205
服装.....	206
保持身体清洁.....	206
量体温的方法.....	207
测量脉搏和呼吸的方法.....	207
冰袋和冰枕.....	208
热水袋.....	208
喂药的方法.....	208
灌肠.....	210

第一章 母子的一天

对婴儿照料得好坏，影响婴儿的发育。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，使孩子不能好好地吃奶；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，这样来度过一天吧。





1-1 醒 来

婴儿醒来的时候，眸子里会闪着亮光，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，即使有轻微的咳嗽、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，首先要看孩子醒来的表情，也就是看情绪的好坏。





1-2 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，使母子心心相印，这是培养感情幼芽的最好方法。

母乳充足的时候，有时单侧乳房的奶就足够婴儿吃了。而另一侧乳房就会胀得厉害，时间长了，奶水就会慢慢变少。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 一开始的时候，由于乳汁的分泌还不充

分，母子都还不习惯，按时喂养可做到。在婴儿出生后，1~2个月的时间里，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分钟到20分钟为宜。如果婴儿一点儿一点儿地吸吮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。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

不用母乳喂养称为人工喂养。现在人工喂养，主要使用奶粉。除了奶粉之外，也使用牛奶。为了防止出现牛奶过敏症，也有使用豆乳的。

人工喂养的利与弊 过去，人工喂养的婴儿高。现在，对人工喂养的研究有进展，调制奶粉也得到改进。要注意人工喂养婴儿出现饮用过量的倾向。这可不像养小牛，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。

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，应使配制奶粉的成份与母乳近似。

因此，为了增加必需的脂肪酸，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,使其接近母乳成份。

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,不必根据婴儿几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,那就应该引起注意。但是,不要产生那种要加倍照料自己孩子,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 把孩子放在膝盖上,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 ①牛奶的温度要与婴儿的体温相仿。喂奶前,喂奶者先把奶挤在自己的胳膊上几滴,再把奶瓶贴到脸上试一试,奶温不能过高。②让婴儿含奶嘴时,先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。③拿奶瓶的姿势要端正,奶瓶的角度要与孩子的嘴垂直,不要让孩子喝进空气。④注意奶量。如果喂奶