

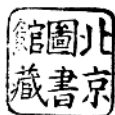


4

怎样带好独生子女

怎样带好独生子女

郭淑华 著
费有进



云南人民出版社

A82.016

责任编辑：林德琼
封面设计：蒋敏学
插图：马琦

怎样带好独生子女

郭淑华 费有进著

云南人民出版社出版

（昆明市书林街100号）

云南新华印刷二厂印刷 云南省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：3.5 字数：73,000
1982年4月第一版 1982年4月第一次印刷

统一书号：14116-69 定价：0.27元

前 言

“健康的儿童，可靠的未来。”

凡作父母的都有共同的愿望，要把自己的小儿养育成结实、健壮、聪明、活泼的孩子，长大能学好文化科学知识、具有优良的品质，用自己的劳动为国家创造财富和幸福。在我们国家走向社会主义现代化的今天，培养优良的儿童，是关系到国家前途命运的大事，特别对推行计划生育，有计划的降低人口增长率具有重大的意义。

广大青年积极响应少生孩子的号召，每对夫妻只生一个孩子，要保证生得少，养很好，才能解除后顾之忧，集中精力从事四化建设。三岁以下的婴幼儿，正处在体格增长和智力发育最迅速和最重要的阶段，这是一个人能否健康成长的 关键时期。但小儿不能独立生活，需要成人给予细心的照顾及进行早期教育，为四化建设培育新苗，人人有责。保证独生子女健康的成长，是我们幼儿教师的光荣职责。因此编写这本科普读物，是以青年父母及保育人员为对象，结合云南的特点，把科学的育儿知识，特别是三岁以下婴幼儿的保健知识进行宣教，望能为广大群众所掌握，普遍地提高儿童健康水平。读者可根据家庭的具体条件、生活习惯、因地制宜的参考选用。让我们共同努力，把独生的幼婴培养成为德、智、体、美全面发展的可靠接班人。

本书第一至第十一、十三部分为郭淑华同志编写；第十二部分为费有进同志编写。如有粗漏之处请批评指正。

目 录

前言

一 小儿按年龄分期及各期的特点	1
(一) 胎儿期	1
(二) 新生儿期	2
(三) 婴儿期	2
(四) 幼儿期	3
(五) 学龄前期	3
(六) 学龄期	3
二 婴幼儿生长发育的一般规律	4
(一) 小儿生长的主要指标	4
(二) 精神智力的发育	7
(三) 怎样判断小儿的生长发育是否正常	11
1. 体重	12
2. 身长	12
3. 腹壁皮下脂肪厚度	12
4. 出牙	12
5. 卤门	12
6. 动作	12
7. 语言	13
(四) 昆明地区婴幼儿身长、体重正常值	13

三 小儿营养	16
(一) 小儿每日所需要的热量	16
(二) 各种营养素的主要功能及其需要量	17
1. 蛋白质	17
2. 脂肪	18
3. 碳水化合物	19
4. 矿物质	19
5. 维生素	20
6. 水	22
四 怎样喂养婴儿	24
(一) 母乳喂养法	24
1. 定时喂奶	25
2. 喂奶的姿势及其它	25
3. 喂奶母亲的饮食卫生	27
4. 断奶	27
(二) 人工喂养法	29
1. 人工喂养常用的代乳品	29
2. 人工喂养给奶量	33
(三) 混合喂养法	34
1. 混合喂养的二种具体方法	34
2. 怎样才能知道母乳不足	35
(四) 喂养婴儿的食具管理	35
(五) 按时给婴儿添加辅助食品	37
1. 添加辅助食品的原则	37
2. 添加辅助食品的次序和种类	37
3. 几种主要辅助食品的制法	38

4. 注意烹调方法搞好婴幼儿饮食·····	40
5. 婴幼儿断奶后的膳食·····	40
(六) 营养调查对改进小儿膳食成分的现实意义·····	41
五 婴儿护理 ·····	43
(一) 婴儿出生前的准备·····	43
(二) 新生儿期护理·····	44
1. 注意皮肤清洁·····	44
2. 保护脐带·····	45
3. 注意保暖·····	45
4. 新生儿常见的非病理性症状·····	45
5. 喂养指导·····	46
(三) 婴幼儿日常护理·····	46
1. 洗澡·····	46
2. 睡眠·····	46
3. 居室·····	47
4. 衣服·····	47
5. 尿布·····	48
六 要重视婴幼儿的早期教育 ·····	49
(一) 培养良好的生活习惯·····	50
1. 定时睡眠·····	50
2. 讲究清洁卫生·····	50
3. 训练婴幼儿吃饭·····	50
4. 培养大小便习惯·····	51
(二) 作好婴幼儿的身心教养·····	52
七 体格锻炼 ·····	54
(一) 户外活动·····	54

(二) 婴儿体操·····	55
八 定期为婴幼儿作健康检查·····	58
九 婴幼儿有毛病时怎样照顾·····	59
(一) 家用药箱的准备·····	59
(二) 常见症状的处理·····	60
十 预防传染病 作好预防接种·····	65
(一) 预防接种后有哪些反应·····	65
(二) 哪些情况暂不接种·····	66
十一 预防意外事故·····	68
十二 婴幼儿常见疾病及护理·····	69
十三 要重视对独生子女的教养·····	101
(一) 谈谈独生子女的行为特点·····	101
(二) 怎样对独生子女教养·····	102

一 小儿按年龄分期及各期的特点

培育新苗要靠施肥和浇水。我们热爱儿童，保卫儿童，要为儿童创造良好的生活环境，进行精心的培育，让儿童健康、活泼的成长。怎样才能把小儿养育得好呢？首先应该了解小儿的特点，掌握小儿各年龄阶段的特征：小孩自出生到成人，都处在生长发育之中，年龄越小，生长越快；各个阶段的发育不尽相同，但都有着一定的规律性并在很大程度上受着外界环境的影响。根据小儿生长发育的规律，采取各种保健措施，精心培育，这样，才能普遍地提高小儿的健康水平。

按医学的观点，把整个小儿时期划分为六个阶段。

(一) 胎儿期——从受孕到出生共40周。

(二) 新生儿期——从出生到满月。

(三) 婴儿期——从满月到一周岁，也叫乳儿期。

(四) 幼儿期——从一岁到三岁，统称为婴幼儿期。

(五) 学龄前期——从三岁到七岁，上小学以前阶段。

(六) 学龄期——从七岁到十四岁。(青春期也包括在内，女孩十一、十二岁——十八、十九岁；男孩比女孩约晚两年。)

下面分述各期的特点：

(一) 胎儿期

此期应该重点保护孕妇，注意孕妇的营养卫生。因为胎儿

生长所需要的营养物质，全靠母体供给，孕妇的饮食中应有含大量蛋白质、钙和铁的食物，以保证胎儿骨骼、牙齿和脑神经系统生长、发育的需要。据科学研究资料报导，人脑细胞约有140亿左右，蛋白质不足的胎儿，脑细胞的总量可比正常胎儿少40%。妇女怀孕期间，如果蛋白质供应不足，可能影响胎儿脑神经系统的发育，造成智力障碍。同时还要防止孕妇生病，若在妊娠早期患病毒感染或滥用药物，或接受放射线治疗等都可造成胎儿畸形。现在世界各国提倡的围产期医学（从怀孕28周至产后七天止，也有至产后28天止），就是重点监护孕妇。这样才能保证胎儿正常发育，避免先天性畸形，先天性疾病和先天性营养缺乏症。搞好围产期保健，是保证计划生育政策落实的有力措施。

（二）新生儿期

这时胎儿脱离母体来到人间转为胎外生活，由母体通过胎盘供给的养料已停止，要靠新生儿的胃肠开始消化食物，吸收营养和排泄粪便。新生儿娇嫩，发育不成熟，对周围一切都还不适应，抵抗力差，很容易受外界因素的影响。若喂养和护理不当，很容易生病，而且死亡率也高。

（三）婴儿期

这期生长发育最快，不仅身体形态上增大，而且精神和运动方面的发育都很显著，因此营养的需要量也大。但婴儿胃肠消化能力很差，如果不注意合理喂养，容易发生消化不良和营养缺乏症。此外从母体获得的免疫力逐渐消失，很容易受到感染而得病。

（四）幼儿期

这是人的一生中生长发育最重要的阶段。此时已经断奶，但胃肠消化能力仍差，不应与成人吃同样的食物。此时小儿会跑会跳已开始独立生活，由于能单独到处玩耍，与周围广泛接触，容易得各种传染病。同时小儿经验不足如果照顾不周，容易发生意外事故。婴幼儿期是小儿生长发育的奠基阶段，也是关系小儿今后健康的重要时期，因此对婴幼儿应视为重点照顾对象。

（五）学龄前期

这时小儿生长速度较以前稍减慢，智力发展较快，对周围环境感兴趣，与外界环境接触更多，应加强思想教育，可开始讲授图书、教识字，为入小学进行早期教育。同时注意培养良好的生活习惯，加强预防各种传染病。

（六）学龄期

此期小儿的体格和智力发育较旺盛，经过青春后期即将发育到成人。重点是培养教育和锻炼身体，使儿童们成为有理想、有道德、有知识、有体力的四化建设的可靠接班人。



二 婴幼儿生长发育的一般规律

小儿生后无时不在生长发育，并有一定的规律性。年龄愈小，生长速度越快，以后减慢，至学龄期，生长又呈现第二高峰，一般到二十岁左右生长停止。小儿生长发育与外界很多因素有密切关系，如环境条件、气候、地理、遗传、营养、卫生习惯及疾病等。我们要全面了解正常小儿生长发育的规律，才能判断自己的孩子是否健康的成长。

生长发育的概念是什么呢？其实“生长”和“发育”是两种含意。“生长”表示身体形态的增大及内脏功能的完善；“发育”表示精神智力的演进，二者是紧密联系协调进展的。换句话说，“生长”是指身长和体重的增长，发育是指小儿动作、语言及对周围事物反应的具体表现，如果小儿的身长和体重已达标，而精神智力方面落后，仍不能视为健康。

（一）小儿生长的主要指标

1.体重的增长：体重是全身各脏器、肌肉、骨骼、脂肪等重量的总和，也是衡量小儿生长的重要标志。正常新生儿的出生体重为3公斤，到生后六个月为6公斤，为出生时的两倍；周岁时9公斤，为出生时的三倍；两岁时12公斤，为出生时的四倍。在正常情况下，生后前半年增长的最快，后半年慢于前半年，两岁比一岁时生长稍慢，以后几年都稍慢，至青春期生长的速度呈现第二个高峰。二十岁左右生长发育遂停止。



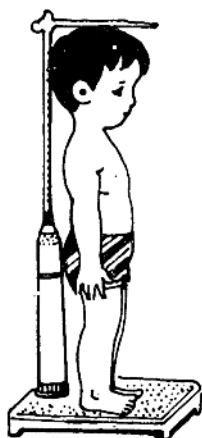
因此要定期为婴儿测量体重，每次测量结果，都达到或接近标准体重，说明当前的营养饮食能满足小儿生长发育的需要，如果体重与正常标准相差很大，我们应该分析原因，及时给以适当的矫治，使小孩体重尽快的达到标准水平。

常用体重计算公式如下：

生后1—6月者 出生体重(公斤) + 月龄 $\times$ 0.6 (公斤)
 生后7—12月者 出生体重(公斤) + 月龄 $\times$ 0.5 (公斤)
 一岁以上平均体重(公斤) = 年龄 $\times$ 2 + 7 (公斤)

2. 身长的增长：身长是骨骼发育的标志，其增长速度也同样以生后前半年最快，平均每月增加2.5厘米，而后半年平均每月增加1.2厘米。正常新生儿身长50厘米；周岁时增至75厘米；两岁为85厘米；三岁为95厘米，以后身长增长速度减慢。一岁以后平均身长计算公式如下：

身长 = 年龄 $\times$ 5 + 80 (厘米)



影响身长的因素很多，个体差异也大，如遗传，疾病，营养，活动锻炼及骨、软骨发育不良等。

3. 头部的增长：婴儿

头骨较软，脑的发育快，测量头围可反映头骨和大脑的发育情况。新生儿头围34厘米，前半年增长较快，约增8厘米，后半年增长3厘米，周岁时头围为45厘米，第二年内增加2厘米，以后增长较慢。此外应注意小儿的头型和囟门，过大过小，都会影响脑的发育。



4. 胸围：测量胸围可知胸部骨骼、肌肉及肺的发育情况。小儿初生时头围比胸围大1—2厘米，到一岁半以后胸围超过头围。有些疾病会影响小儿胸廓的发育，如患严重的佝偻病，可见有鸡胸、漏斗胸、肋软沟等，心脏扩大也可使小儿胸廓变形。

5. 牙齿的生长：婴儿到5—6月时开始出牙，俗称乳牙。一岁出6—8颗牙齿，两岁时乳牙出齐，共20颗。六岁时开始换牙，按乳牙生长的顺序脱落，换成恒牙，共32颗。

乳牙数 = 月龄 - (4 ~ 6)

牙齿代表骨骼发育情况，出牙过晚或牙质不好，出牙顺序不正常或不齐，可能是缺钙的表现。长期服用四环素可使小儿牙齿变黄，小儿经常吸吮手指会影响出牙顺序，此外要注意口

腔卫生，睡前不吃糖果，以防虫牙的发生。

（二）精神智力的发育

精神智力的发育，是指小儿自出生以后逐渐出现的动作、语言及对周围事物的反应而言。这些活动能力是由人体的司令部——脑神经系统主宰的。首先从脑的发育谈起，脑是由大脑皮层、间脑、基底节、脑干及小脑等组成，各部分有神经互相联系。胎儿在母体内以脑的发育最快，小儿出生时脑重为体重的 $\frac{1}{8}$ ，而成人脑重为体重的 $\frac{1}{40}$ ；小儿的大脑在生后的十个月内发育得最快，但功能尚未发育完善，至三岁时脑重为出生时的三倍，基本上完成了它的生长过程。所以小儿刚出生时仅有呼吸，吸吮，吞咽及排泄大小便等基本功能。随着脑神经系统的发育成熟，精神智力也逐步发育，同时都有一个共同的规律，一般是从头向脚，从上而下的方向发展的。譬如小儿出生后，能吸奶吞咽的动作是以舌唇为主的，继而两眼会看，逐步眼球也能随着物体转动，两耳会听音，头也能随着物体或声音而转动，会发笑，挺胸抬头，手能拿东西，会翻身，会坐，会爬，会站，会走等等动作顺序出现。在语言方面，先有“啊唔”、“嗯哥”等无意识的发音，4—6个月会发出“妈妈”、“咿咿”等复音，7—9个月逐渐理解大人讲话，模仿发音，周岁时会喊人，进入学话时期，一岁半会说两三个字的短句，两岁能说简单话，三岁能说歌谣等。

健康小儿的动作和语言是相应发展的，随着小儿月龄的增长及大脑发育的程度，而出现精神智力发育的规律。脑神经系统的发育与营养有着重要关系，脑细胞的生长，需要蛋白质和氨基酸来合成。胚胎时期如营养不良，大脑细胞总数即可减

少，如果生前、生后均有营养不良，则大脑细胞总数可减少到40%。另外在怀孕期间，由于母体患病服用药物（四环素、阿斯匹林、镇静剂、麻醉剂等），或接受X线照射，或在分娩过程中出现早产、过期产、严重窒息、缺氧及异常分娩等，也能影响胎儿脑细胞的发育，造成婴儿的智力落后。因此在怀孕期间，母体应补充大量的蛋白质，以供给脑细胞的增殖，同时要尽量避免损害胎儿大脑发育的因素。

生活中的各种刺激，可以促进神经精神活动。如文化教育、知识和生活等外界条件都影响着智力的发育。神经精神活动，也就是信息加工和传递过程，是复杂多变的。

综上所述，小儿智力发育的差异受遗传、营养、环境及教育多方面因素的影响。婴幼儿期是整个智力发育迅速的时期，我们应该抓紧这个时机，耐心、细心的对婴幼儿进行教育与锻炼，促进智力尽快的发展。

进行早期教育必须根据小儿的年龄及各期特点，采用各种方法来引起儿童的兴趣，不能强迫命令。总之，用各种启发和诱导的方法为儿童提供学习的机会，安排合理的生活制度，有效地加速儿童心理的发展，为培养健康有用的人才打下良好的基础。



小儿精神智力发育进程表

年 龄	动 作	语 言	对周围的反应及行为表现
1 月	吸吮有力，手足无意识乱动。	会哭叫。	会看。
2 月	头颈能挺直。	发喃喃语。	微笑、注视人和物。
3 月	在平卧、拉起时头不后仰。	大声发笑。	头能随物转动，听声转头寻找。
4 月	坐位时头能自由转动。	咿唔，嗯嗯语。	两手能握东西。
5—6月	会翻身，手扶腰能站立。	发单音。	能拿面前的玩具、认人。
7—9月	能坐稳，会爬。	发复音“哒哒”等。	会认亲人与生人，能模仿动作。
10—12月	能站，拉手能走，能拿小物体。	有意识的喊“妈妈”，说三字简单话。	能指物，表示要求。指自己五官。
15月	从坐位站起，会走路。	听懂日常言语。	能挥手再见，表示大小便。
18月	能爬台阶，手扶上梯。	会说三个字短句。	能用匙吃饭，翻书。
2 岁	会跑，扶栏下梯。	会说简单话。	能控制大小便，喜欢看图书。
3 岁	能倒退走路，会跳。	数10个数，唱歌。	学大人做事，写字，画画。