

计划生育科普丛书

国家计划生育委员会

宣传教育司

主编

新生儿保健 婴幼儿保健

XINSHENGER YINGYOUER
BAOJIAN

人民卫生出版社

87
R17
24
3

优生 · 优育 · 优教

赵亚南

沙 堤 编著

杨淑贞

pl2/16

人民卫生出版社

新生儿、婴幼儿保健

颜纯 林传家 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4 $\frac{1}{4}$ 印张 90千字

1986年2月第1版 1986年2月第1版第1次印刷

印数: 00,001—55,000

统一书号: 14048·5272 定价: 0.47元

[科技新书目122—60]

前 言

实行计划生育，有计划地控制人口增长，提高人口素质，是直接关系到社会主义现代化建设和中华民族兴旺发达、子孙后代幸福的一件大事。为了帮助广大群众特别是青年男女了解有关计划生育、优生优育的科学知识，我们委托人民卫生出版社出版一套《计划生育科普丛书》。

今年先编著十种，内容有青春期卫生、新婚卫生、避孕节育、孕产期保健、遗传与优生、婴幼儿保健等六个方面，可供具有初中文化程度的城乡青年、育龄夫妇、基层计划生育专干、妇女干部等阅读。丛书的内容具有科学性、知识性、实用性和趣味性，使之适合于广大读者的需要。

在《丛书》陆续出版之际，我们谨向为其出版付出了许多辛勤劳动的作者、审稿者、出版者表示诚挚的谢意。由于编辑时间比较仓促，尚有不足之处，请专业人员及广大读者提出批评与指正。

国家计划生育委员会宣传教育司

一九八五年十一月十五日

目 录

第一章 新生儿保健及喂养	(1)
第一节 新生儿生理特点	(1)
第二节 新生儿的护理	(3)
第三节 新生儿的喂养及注意事项	(5)
第四节 新生儿的几种特殊状态	(19)
第五节 早产儿的喂养和护理	(21)
第六节 新生儿常见疾病的防治	(23)
第二章 婴儿保健	(32)
第一节 婴儿生长发育的特点	(32)
第二节 婴儿的护理	(41)
第三节 婴儿的教养	(46)
第四节 婴儿常见病的预防	(49)
第三章 幼儿保健	(56)
第一节 幼儿生长发育的特点	(56)
第二节 幼儿的教养	(59)
第三节 幼儿卫生习惯的培养	(62)
第四章 婴幼儿疾病的家庭护理	(64)
第一节 一般护理	(64)
第二节 小儿常见病症的护理	(68)
第五章 婴幼儿的营养和饮食卫生	(71)
第一节 婴幼儿的营养	(71)
第二节 幼儿膳食和饮食卫生	(78)
第六章 婴幼儿神经心理发育及早期落后表现	(72)

第一节	婴儿期的神经心理发育·····	(82)
第二节	幼儿期的神经心理发育·····	(87)
第三节	婴幼儿早期落后的表现·····	(89)
第七章	婴幼儿的异常行为及纠正 ·····	(90)
第八章	小儿传染病的预防接种和常见的传 染病 ·····	(98)
第一节	预防接种·····	(98)
第二节	儿童常见传染病·····	(105)
第九章	小儿体格锻炼 ·····	(118)
第一节	体格锻炼能增强小儿的体质·····	(119)
第二节	小儿体格锻炼的方法·····	(120)
第三节	小儿体格锻炼时应注意的事项·····	(126)
第四节	体格锻炼的效果分析·····	(127)

第一章 新生儿保健及喂养

第一节 新生儿生理特点

小儿自出生（脐带结扎开始）到满28天这一段时间称为新生儿期，这个时期的小儿称为新生儿。绝大多数新生儿是足月出生，他们的胎龄在37周至42周之间，出生体重超过2,500克。体重不足2,500克的新生儿叫低体重儿，包括早产儿（胎龄小于37周）和小样儿（足月出生而体重小于2,500克）；大于4,000克的新生儿称超重儿。新生儿的生理特点如下：

一、呼吸

足月正常体重的新生儿（以下简称新生儿）在出生后立即开始呼吸，是新生儿独自生存的生理现象。呼吸动作使肺部扩张，进行氧气和二氧化碳的交换。新生儿的呼吸次数比较快，每分钟40次左右，而且波动范围大，有时快到60次左右也是正常的。新生儿的呼吸运动浅表，常不规则。因为新生儿的胸部肌肉薄弱，呼吸主要靠膈肌的升降，所以呼吸以腹式呼吸为主。

二、循环

随着新生儿呼吸的建立，肺部扩张，同时在胎儿时期开放的卵圆孔和动脉导管在出生后逐渐关闭，因此新生儿的血液流动发生了很大变化。新生儿身体中内脏的血比较多而四肢的血比较少。所以新生儿的手脚容易发冷或青紫。新生儿的心跳次数快，每分钟跳140次左右。

三、消化

新生儿肠管和身体比较，相对说来较长，肠管的面积也较大，这对新生儿食入大量流质食物有利。新生儿消化蛋白质的能力较强，而且消化道能分泌足够的消化酶。新生儿的胃容量小，胃呈水平位，容易发生溢奶及吐奶。

新生儿的代谢如按体重计算比成人高，体内含水分多，肝脏糖原储备少，容易发生低血糖。新生儿出生后头几天血中的钙也比较低，有时可发生低钙抽风。

四、排泄

新生儿出生后12小时内开始排胎粪。胎粪是由消化道的分泌物、胆汁、咽下的羊水和脱落的上皮细胞组成，为墨绿色，粘稠无味。2~3天后部分大便开始变为黄色，称为过渡性大便，以后逐渐转为正常黄色大便。新生儿在出生后24小时内要排尿，每天尿的次数多，可达10余次。由于新生儿肾脏功能尚不够健全，容易受损害，因此给新生儿用对肾脏有毒的药要特别小心。如在出生后24小时内无大便或小便，应请医生检查，有没有肛门等畸形。

五、皮肤

新生儿的皮肤柔嫩而薄，皮下毛细血管丰富，易擦伤引起细菌感染。

六、体温调节

新生儿的体温很不稳定，容易出现体温过低或发热。这是因为新生儿体温调节中枢尚未发育完善，且皮下脂肪较薄，容易散热，当外界温度升高或降低时体温随之变化。因此，要把新生儿放在一个温度合适的房间里。

七、神经系统

新生儿出生后就有味觉，喜欢甜味，喂苦药时会皱眉、

哭闹。新生儿刚出生不久虽然看不见东西、但用强光照眼睛时会出现眨眼。半个月后眼睛可随大的物体转动，这说明新生儿开始有了视力。刚出生的新生儿听力很差，一周左右可以增强，用很大的声音刺激时可以出现惊吓反应。新生儿对冷热都能感觉，温暖时舒服，过冷或过热时哭闹。新生儿由于大脑皮层尚未发育好，睡觉的时间长，每天都在20小时以上，而且常常有不自主的和不协调的手足活动、皱眉、眼睛向上翻、无意识的微笑等，这些现象都是正常的，不要误认为是抽风。

第二节 新生儿的护理

因为新生儿发育还不成熟，很容易得病，有的病又不容易发现，常常耽误治疗，因此死亡也较多。为了帮助新生儿顺利地渡过这短暂而又重要的28天，要特别精心照顾，使他们健康成长。

一、保温

胎儿在母亲身体内温度比较高，出生后外界温度比母亲体内要低很多，新生儿不容易适应，容易生病，因此，要注意新生儿的保温。新生儿住的房间温度要求在20℃左右，如果房间温度不够高，除了多盖被子外，还可用热水袋或灌热水的瓶子进行保温。灌入的热水不要太烫，热水袋或热水瓶的盖子要盖紧，并且用布包好放在棉被外面，千万不能直接接触新生儿，以免发生烫伤。夏天房间温度太高时要注意通风，不要给新生儿穿过多的衣服或包很厚的被子，以免引起体温升高。新生儿住的房间不要太干燥，湿度应保持在60～65%。在冬天有暖气或生火炉时，要放一壶水在暖气或火炉上，或者在地面上撒一些水，以保持房间内有一定的湿度。

二、皮肤护理

洗澡是护理皮肤的一种好方法。新生儿出生后第二天起，脐带未脱落时就可以每天洗一次澡。洗澡时先洗头，洗头时要用手指堵住新生儿的双耳，以免水进入耳道引起中耳炎。洗澡水的温度以36~37℃为宜，可用水喷淋或放在专用的浴盆中洗。在脐带未脱落前，用盆浴时不要将脐带浸泡在水中。洗澡用的香皂碱性要小。洗澡后用软毛巾轻轻擦干全身皮肤，尤其是颈、腋下及大腿根部皮肤皱折处，然后再撒上小儿用的香粉或痱子粉。冬天房间温度太低时不要天天洗澡，但要常常用温水擦洗皮肤皱折处，防止皱折处的污垢引起皮肤溃烂、感染。

新生儿每次大小便后都应用温水冲洗臀部，擦干后再涂一些消毒的植物油，如烧开后放凉的花生油等，以保护臀部皮肤免受大小便的刺激而发红、糜烂。

三、脐带护理

脐带一般要一周左右才脱落，有时可长到两周，因此要注意脐部护理。在脐带未脱落时，每天用75%的酒精擦洗脐部一次，然后用消毒纱布盖上。脐带脱落后可以不用纱布敷盖脐部，但仍要保持脐部干燥和清洁。

四、日常护理

新生儿的口腔、耳和鼻腔不能随便擦洗，以免损伤粘膜引起感染。

新生儿的衣服和尿布要用柔软的棉布制做，衣服不要做得太小。用被子包裹新生儿时不能包得太紧，更不能用带子捆住四肢，以免妨碍手脚活动，影响身体发育。新生儿的衣服和尿布要勤换，勤洗。洗净后要用开水烫，然后在日光下晒干。

因为新生儿的抵抗力比较弱，所以要特别注意预防感染。新生儿住的房间要经常通风，打扫房间要用湿的清扫法如用水拖地、用湿布擦桌子等，不要用掸子掸灰，以免尘土飞扬。新生儿要少接触外人，尤其是不能接触患有感冒、腹泻、肝炎、活动性肺结核以及皮肤病的人。护理新生儿和人患感冒时，要戴口罩。母亲有传染病时不能直接给小儿喂奶，可将母乳挤出消毒后再喂。不要在小儿居住的房间内吸烟。

第三节 新生儿的喂养及注意事项

一、母乳喂养

新生儿的成长依靠母亲的乳汁喂养。几千年来人类的延续就是依靠母亲的乳汁来哺喂其新生的婴儿。这是传统习惯，也是家喻户晓的。但近半个世纪以来，由于科学的发展，奶粉及牛奶的供应日趋简便，人们渐渐放弃母乳喂养而改用人工喂养。根据我国几年来的调查，母乳喂养率在城市已下降到 20% 左右，农村也只有 60% 左右，世界各国普遍存在这种下降的趋势。因此，在七十年代引起了世界卫生组织的重视，号召各国采取有效措施提高母乳喂养率，并提出奋斗目标，即到 1985 年要求满四个月的母乳喂养率上升到 80%。

1. 母乳喂养的好处 母乳不但是婴儿的一种天然的营养食品，而且能提供其他代乳食品所不能提供的免疫物质，即免疫细胞和免疫球蛋白。这些物质能保护新生儿免受细菌和病毒的感染，防止小婴儿呼吸道和肠胃道等常见病的发生，保证小儿健康成长。通过母乳喂养，可以增加母子之间的接触，包括拥抱、抚摸、嘴与奶头、皮肤与皮肤、眼对眼等各方面的接触或传情，使母子之间的感情得到交流和满足。通过直接喂奶的频繁接触，母亲能及早地观察到小儿的异常情

况，早期发现小儿的疾病。对小儿来说，通过在母亲怀抱里得到的温暖和母爱熏陶，使身心可以得到良好的发展，为听、看、说、表达感情等感知觉器官的发育奠定良好的基础。这对小儿的智力得到提前开发大有裨益。对母亲来说也是有好处的，通过哺乳，子宫的收缩加快，使子宫早日进入盆腔恢复原位。同时，哺乳能刺激催乳素分泌增多，抑制雌激素的分泌和排卵，起到避孕的作用。过去妇女就是依靠哺乳来推迟再妊娠的。当然，目前科学发达不能只依靠哺乳来避孕，可采用更有效的避孕措施。

母乳喂养是最经济、最方便，也最卫生的喂养方法。在小儿需要喂奶时，随时可吃到温度适宜、无菌的母乳，避免了人工喂养时需要煮沸消毒和温烫等麻烦。

2. 初乳的重要性 初乳是指刚生完小儿的头3~5天的乳汁。它的颜色不如成熟乳白(指满月以后所分泌的乳汁)，比较清淡，但营养成分不比成熟乳差。两者之间的最大差别是初乳中免疫物质的含量高。新生儿通过吃初乳可获得大量的免疫球蛋白和免疫细胞，就好象在呼吸道和肠胃道上涂一层保护液，防止细菌通过粘膜进入体内，保护新生儿免受感染。其次是初乳中含的脂肪量没有成熟乳高，这正好和刚出生的小儿胃肠道对脂肪的消化和吸收差相适应。因此，可以说初乳是预防新生儿得病的天然良药。目前，许多妇女不了解初乳的好处，而把数量不多的初乳作为坏乳白白的挤掉，不给小儿吃，这是错误的。

3. 母乳的营养成分 母乳的营养成分，主要有蛋白质、乳糖、脂肪、维生素、消化酶、矿物质和水分等。它不同于牛奶，主要在于其所含的成分皆适合小儿胃肠道的消化和吸收。蛋白质是构成人体组织的主要原料，母乳中的蛋白质2/3

是乳白蛋白，能被小儿吸收利用；而牛奶中的蛋白质 $\frac{1}{2}$ 为酪蛋白，不易被小儿吸收利用。由此看来，牛奶虽含有较高的蛋白质，但因不易被小儿利用而不如母乳好。乳糖和脂肪都是提供热能的主要来源，人乳中乳糖的含量比牛奶高，可提供较多的能量；母乳中的脂肪大部分由不饱和的油脂组成，它的颗粒小，有利于小儿肠道的吸收。维生素和消化酶的含量，母乳也比牛乳多，并且，牛乳中的维生素和消化酶，经过煮沸消毒后大都被破坏。母乳中的矿物质主要是钙、磷、钠、钾、铁等多种元素，虽然其总量不如牛奶高，但其吸收利用率比牛奶好。根据上述营养成分的比较，可以看出母乳是小儿最好的营养食品。

4. 促进母乳分泌的条件 促进母乳的分泌，是保证母乳喂养成功的关键。母体分泌乳汁，主要是通过母体的神经内分泌系统来调节。母体内有两种内分泌激素帮助泌乳，即催乳素促使乳腺制造乳汁，催产素促使乳汁排出。当小儿吸吮母亲的奶头时，奶头受到吸吮的刺激，通过神经传导给大脑和脑下垂体，使垂体分泌催乳素和催产素。这样的反射俗称下奶反射。因此，只有让小儿早吸奶头，多吸奶头，才能使母亲多下奶。

过去，人们尚不知道下奶的奥秘，常常等待产后奶胀才哺喂小儿。这样，往往要到产后2~3天后才开始喂奶，这是错误的。最好是越早吸吮奶头越好。国外提倡，正常的新生儿在产后10分钟内就可让其吸吮母亲的奶头，这样可促使胎盘的排出和初乳的分泌。

目前，由于产房工作量大，一时顾不上抱奶，也至少应该在产后4~6小时内抱奶，为母乳喂养打好基础。

当母乳不足时，增加哺乳次数和时间，通过吸吮刺激来

促使催乳素和催产素的分泌，才能保证多下奶。

另外，母亲的情绪也是很重要的。因为愉快的情绪可以促进母乳分泌，忧愁、焦虑能抑制分泌。这是通过大脑皮质的兴奋或抑制脑下垂体引起催乳素和催产素分泌增多和减少所致。因此，保证母亲精神愉快、睡眠充足，也是保持母乳分泌的另一条件。

5. 哺乳方法 为了使母乳喂养成功，除了母亲需了解母乳喂养的好处并主观上愿意哺喂小儿外，还要掌握正确的哺乳时间和哺乳的姿势。

哺乳时间 主要根据小儿饥饿的时间来决定。也就是小儿什么时候饿，什么时候喂。年龄越小的小儿，由于胃容量小，进奶量少，哺喂次数就得越多。随着年龄增长，胃容量增大，吸入的母乳量也多，喂奶的次数就应该减少。

有人要问，不是定时喂养好吗？不错，定时喂养好，这适用于人工喂养。对母乳喂养不用硬性规定时间，因为小儿的吸奶时间有长有短，进入的奶量有多有少，小儿活动量的大小和睡眠时间的长短，都能对奶量的需求有增有减。因此，硬性规定时间不适于小儿生理的需求。事实上绝大部分的小儿对哺乳时间和次数会随着生活节奏而逐渐趋向规律化，也就是自然形成定时喂养。一般来说，小儿喂奶时间约需15~20分钟，每次间隔时间为3~4小时。如果两个月以上的婴儿，需用母乳喂养的次数过多和喂奶时间过长，都说明母乳量不足，应请大夫检查寻找原因。

喂奶姿势 母亲最好采用坐位，将小儿抱起。为了喂养方便，母亲应将哺乳一边的脚用矮凳垫上，使大腿抬高，让小儿斜靠在母亲的大腿和手臂上，母子都会感到舒服。

在喂奶的时候，小儿吸吮几秒钟后引起下奶反射，乳汁

会自动流出，俗称起痧。这时因下奶多，小儿不能及时下咽而引起呛奶。因此，喂奶时母亲必须用食指和中指轻轻地夹住奶头，控制奶的流量。同时，也能防止乳房堵住小儿的鼻子影响小儿呼吸。

母亲哺乳前的准备工作 哺乳前首先要检查小儿是否排了尿或大便，更换干净尿布。再洗净自己的手，用清洁的湿毛巾擦净乳头及其周围皮肤，然后开始喂奶。

6. 哺乳妇女的膳食质量对母乳的影响 乳母负担着两个人的营养，一是母亲自己，一是小儿。因此，乳母膳食质量的好坏，不但影响母亲，而且直接影响小儿的健康成长。

为了确保母婴健康，乳母膳食的营养成分就比平时要注意搭配合理，严防偏食挑食，避免带刺激性的食物和烟酒。富有营养成分的膳食，主要是要使食品多样化，要求荤食和蔬菜搭配，粗粮和细粮搭配，多吃富有蛋白质的蛋类、瘦肉类和豆制品，以及富有维生素的蔬菜类和水果类食品。这样，才能分泌富于全面营养的乳汁。

我国在乳母的膳食问题上有特殊的习惯。大部分地区对月子里的产妇膳食比较重视，主张多吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋等各种高蛋白食品，以保证产妇早日恢复健康。但一旦满月则



图1 喂奶姿式

情况大变，不但产妇一切生活自理，还要在膳食上恢复正常伙食。这种传统习惯对一个哺乳的母亲是不合适的。在整个哺乳期，乳母的膳食都必须注意营养，才能喂好孩子。

7. 婴儿的辅食 母乳能维持小儿4~6月的正常生长需要，超过6个月的小儿必须添加辅食，才能保证小儿的健康成长。

添加辅食的种类和程序，原则上是按婴儿不同时期的消化能力和营养需要而规定的。不同月龄的辅食添加的内容如下：

新生儿期 加浓缩鱼肝油。

2~3月 加菜水或果子水。

4~5月 加稀米汤、蛋黄及果泥等。

5~6月 加稀粥、菜泥、整蛋和烤馒头片或饼干等。

7~8月 加瘦肉末、肝泥及豆腐、豆浆等。

9~12月 加烂面片、馄饨、饺子及烂米饭等。只要做到食品加工成细、碎、烂的，任何菜肴皆适宜食用。

辅食添加的原则

(1) 要有计划，按上述月龄添加辅食。每个小儿可根据具体情况和条件适当调配，做好计划。

(2) 辅食必须一样样的加，每加一种都从小量开始，连续食用3~5天，观察大便是否正常。初加时，可能出现不消化便。若小儿精神和食欲良好，可继续食用，直到大便正常，说明小儿肠道已适应，此时才能加量或添加另一种食品。

(3) 婴儿期是学习食用各样食品和养成进食的良好习惯的关键时期。要专门制作适合婴儿各年龄的食谱，不能随便给小儿喂食成人的饭菜，以免引起小儿消化不良及造成日后

偏食、挑食的不良习惯和断奶的困难。

目前，广大农村妇女对辅食添加的意义不够了解，方法不够正确，只满足于母乳喂养，而不重视适时地、有计划地、专门制做婴儿食品喂养小儿；仍按传统习惯随成人进餐，以至影响小儿的生长发育和造成日后断奶困难。

8. 断奶时期、方法和年龄 断奶是指停止母乳喂养而言，应当有准备地逐渐进行。通过有计划地添加辅食，锻炼小儿的消化能力，逐步过渡到吃固体食物，减少母乳次数，直到完全停止母乳喂养。这个过程称断奶时期。

婴儿长到6~7月时开始出牙，此时训练小儿的咀嚼能力，并能按顿的给小儿一餐婴儿饭，以代替一次母乳。8~9月时可增加为2次饭，10~12月可增到每日吃3~4次饭。在增加婴儿吃饭的同时，相应减少母乳的次数。约半年的时间可以完全断奶，改食婴儿饭。

由此可见，小儿的断奶程序与辅食添加计划是相呼应的。必须根据每个小儿的具体情况，即小儿的生长情况，健康情况，对辅食添加的适应情况以及母乳的充足与否，家庭的经济、卫生等条件来制定婴儿喂养的方案，使小儿能顺利地养成良好的进食习惯和逐渐脱离母乳。

完成断奶的最适宜的时期应是10月~1岁半之间。当然断奶的时间，也要根据小儿的营养和健康情况以及季节来适当的提前或延长。疾病恢复期小儿或夏季炎热季节皆不适宜断奶。

二、人工喂养

由于某些情况，如母亲身患慢性病，母亲上班路途远不便送奶，或母亲没有乳汁分泌，无法哺乳时，可用动物乳或其它代乳品替代母乳来喂养婴儿。这种喂养方法，称为人工喂