

计划生育基础知识教材

# 育 儿 知 识

JIHUASHENGYUI  
JICHUZISHIJICAI



---

黑龙江教育出版社

---

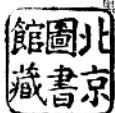
87  
R174  
101

3

· 计划生育基础知识教材 ·

# 育 儿 知 识

赛喜云 编著



黑龙江教育出版社

1987年·哈尔滨

B

082767

责任编辑：张希玉

封面设计：孙少江

计划生育基础知识教材

育 儿 知 识

赛 喜 云 编 著

黑 龙 江 教 育 出 版 社 出 版、发 行  
( 哈 尔 滨 市 道 里 森 林 街 42 号 )

黑 龙 江 省 海 伦 印 刷 厂 印 刷

开 本 787 × 1092 毫 米 1 / 32 · 印 张 3.6

字 数 65, 000

1987 年 5 月 第 1 版      1987 年 5 月 第 1 次 印 刷

印 数 1 — 15, 000

统 一 书 号：7357 · 385      定 价：0.66 元

ISBN 7 - 5316 - 0084 - 6 / R · 2

## 前 言

实行计划生育是我国人口发展的一项战略任务。有计划地控制人口增长，提高人口素质，是建设社会主义精神文明的重要措施，是一项促进国家富强、民族兴旺、家庭幸福的文明事业。为了配合当前的计划生育基础知识教育活动，帮助广大群众了解有关计划生育的社会科学和自然科学知识，我们组织编写了《计划生育基础知识教材》。

该教材共有八册。包括：人口理论、生育政策、青春期、婚前期、孕产期、育儿期、节育避孕、更年期卫生知识。该教材的内容具有科学性、知识性、实用性，通俗易懂，适合于具有初等文化程度的城乡育龄人群阅读。由于水平有限，尚有不足之处请广大读者指出批评指正。

黑龙江省计划生育委员会宣传教育处

# 目 录

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 一、婴幼儿保健知识         | ( 1 )  |
| (一) 新生儿期的生理特点及护理  | ( 1 )  |
| (二) 婴儿期生理特点及保健原则  | ( 10 ) |
| (三) 幼童期生理特点及保健原则  | ( 20 ) |
| (四) 影响儿童生长发育的因素   | ( 23 ) |
| 二、婴幼儿喂养知识         | ( 27 ) |
| (一) 小儿所需要的营养索     | ( 28 ) |
| (二) 母乳喂养          | ( 34 ) |
| (三) 人工喂养及混合喂养     | ( 40 ) |
| (四) 添加辅食          | ( 45 ) |
| (五) 幼儿饮食的调配       | ( 49 ) |
| 三、婴幼儿体格锻炼         | ( 52 ) |
| (一) 体格锻炼的好处       | ( 52 ) |
| (二) 小儿体格锻炼的方法     | ( 56 ) |
| 四、婴幼儿心理发展与早期教育    | ( 71 ) |
| (一) 婴幼儿心理发展       | ( 71 ) |
| (二) 婴幼儿的动作发展      | ( 75 ) |
| (三) 婴幼儿的早期教育      | ( 84 ) |
| 五、独生子女的教育         | ( 87 ) |
| (一) 独生子女的心理特征     | ( 87 ) |
| (二) 怪僻的形成和纠正方法    | ( 88 ) |
| (三) 培养独立生活的能力     | ( 96 ) |
| (四) 让独生子女处于受教育的地位 | ( 97 ) |

|     |                 |         |
|-----|-----------------|---------|
| (五) | 不可溺爱 .....      | ( 98 )  |
| (六) | 改变孤僻性格 .....    | ( 99 )  |
| (七) | 独生子女的家庭教育 ..... | ( 100 ) |
| (八) | 学龄前教育 .....     | ( 103 ) |

## 一、婴幼儿保健知识

婴儿一离开母体，就建立了他自己的呼吸、消化吸收、血液循环等功能，开始靠自己的各种器官来进行生活。由于各种器官的功能刚刚建立，机能还很薄弱，如体温不恒定，肝功能不健全等等。所以婴儿适应外界环境的能力是很差的。因此，我们必须为他们创造良好的条件，帮助他们适应新的生活环境，使他们健康成长。

### （一）新生儿期的生理特点及护理

从小儿出生到28天，叫做新生儿期。

婴儿呱呱坠地，为了适应独立的生活，各系统都必须开始工作。但由于其机能还不成熟，对外界环境的适应能力很低，抵抗力也弱，一旦护理不周，就很容易患病，而且病情重变化快，死亡率高。

#### 1、生理特点

（1）体态：新生儿的头大，约占体表面积的 $\frac{1}{4}$ ，哭声响亮，四肢较短呈屈曲状态，腹部膨隆，能吃能睡，肤色红润，手足在出生时略呈青紫色，但很快就消退，头发有长有短，有的多一些有的少一些，皮下脂肪丰满，显得胖乎乎的。但是早产儿则相反，由于没有长到月份，所以皮下脂肪少，皮肤多皱褶，就像小老头一般。

(2) 体温：新生儿出生时体温因受子宫温度的影响，略高于母亲体温，然后随即下降。8、4小时达最低，随后开始升高达39—40℃，在医学上称为脱水热，12—24小时逐渐稳定。以后的体温则随室温的变化而变化。如在严热夏季，当周围气温过高时，就会使小儿的体温升高，这是因为新生儿的汗腺发育不全，排汗、散热能力差而引起的。更主要是由于新生儿的体温中枢发育不健全，加上皮肤脂层薄，体温也容易下降，如在寒冷的冬季，当外界温度低，新生儿的体温也随之下降，甚至全身发冷，进而发生硬肿症。所以在小儿出生一周内，必须特别注意保持新生儿周围的气温。室温保持在20—22℃左右为宜，使小儿体温保持36—37℃为好。

(3) 皮肤：新生儿皮肤柔嫩，角质层较薄，皮下血管丰富，加上淋巴防御功能尚未完善，如有一点轻微的擦伤就容易发生感染，还容易扩散到全身，引起败血症。新生儿皮肤表面上的胎脂有保护皮肤不受细菌侵入的作用，不要全部擦掉。但对颈部和腋下、两大腿鼠蹊部的胎脂可在出生后5—6小时，用消毒的植物油轻轻擦去，以免对局部有刺激作用。新生儿的鼻部、鼻翼周围，常有一些因皮脂堆积而形成的黄白色小点，不要挑破，以免感染。

(4) 消化功能：新生儿的胃呈水平位，胃底发育较差，容量少，胃的肌层发育也差，加上贲门括约肌发育不好，极容易发生溢奶和呕吐。新生的唾液少，消化酶的活力低，如若哺喂不当，容易发生消化不良。新生儿的肠管相对比成人长，是身长的五倍，（成人是身长的三倍）因此吸收



面积大。

(5) 呼吸、脉搏：新生儿呼吸浅表，常不规律，但是次数较多，是由于新生儿的肺活量小，只有成人的六分之一，而氧的需要量却相对地比成人要高。所以新生儿呼吸快而弱。一般在出生后两周内，呼吸次数每分钟在40次左右，相当于成人呼吸次数的两倍以上。

新生儿出生后，由于开始自身呼吸，新生儿的心脏也起着重要的变化。胎儿时期的血流通道生后发生了变更，动脉导管，卵圆孔和静脉导管的功能性关闭及脐血管封闭，改变了小儿的血液循环。新生儿的脉搏最初约相当于成人的两倍，以后逐渐稳定在每分钟120—130次左右。

(6) 神经系统：新生儿出生时脑的发育情况远不及任何小动物出生时那样健全，新生儿在出生时只会哭和吸奶，除此之外一无所会，而其它动物的初生儿，象羊、马、猴等生下来就会爬、会抓、甚至一落地就能站起来走。所以说新生儿的大脑发育还不成熟，脑皮层沟、回不明显；细胞体积小，脑重只有成人的 $\frac{1}{4}$ 。这时，他的整个活动过程主要是靠皮质下中枢来调节，故常出现一些不自主的运动。

新生儿的味觉发育较早，表现当他尝到甜味时就吸吮。当他尝到酸味、苦、咸味，就表现很不舒服，甚至皱眉、转头、恶心呕吐；新生儿的触觉发育也较好，当嘴唇部受到一点触动时，即能引起“觅食”。对温度感觉也很敏感，如受冷、热刺激或尿布湿了刺激时，就能引起哭啼。听觉：小儿对清晰音乐声表现出朝向反应或闻声而静反应；嗅觉：当小儿闻到不好的气味时就会表现出不安，呼吸加快，脉搏加

速，甚至引起打喷嚏等反应。

## 2、新生儿期常见的生理特点

在新生儿初生的头几天里，常见到一些特殊的生理特点。这些生理特点本是正常的现象，但必须掌握生理期限，以便和患病区别开来。

(1) 生理性体重下降：新生儿在出生后3—5天，会出现一时性体重下降，一般约减轻5—8%（大约3—4两）这是正常的生理现象，是由于孩子出生后要排泄胎便和尿液、进水和食量少等原因而产生的。一周左右就可恢复，如果到12天还未恢复，应考虑是否缺奶、吐奶、稀便或其它疾病。

(2) 新生儿生理性黄疸：小儿出生后3—5天常可看见皮肤和粘膜发黄的现象，这是由于生后不需要那么多的红细胞带氧，多余的红细胞破坏和肝机能不全而造成的。是属于正常的生理现象，不须要治疗就会好的，对小儿身体没有什么影响，约7—8天消退，10天退尽，若黄疸出现过早，或消退过晚，就应考虑是否小儿患有其它疾病。

(3) 新生儿脱水热：在小儿出生后的第二天至第四天，体温可很快升高到39—40℃，往往可持续几小时，多则二天左右，医学上称之为“脱水热”或“一过性发热”，这是由于出生后喂水太少或室温过高造成的。

如果孩子体温太高，应用酒精兑温开水擦身，可喂白开水或百分之五的葡萄糖水。

(4) 新生儿红斑：表现为皮肤充血，手足微带青紫。这是由于新生儿皮肤柔嫩，表皮角化层发育不良，出生

后接受大自然的刺激而引起的一种皮肤充血现象。数日后会自行消退呈糠秕样脱皮。

(5) 色素斑：新生儿的骶尾部常可见到青蓝色的色素斑，形状不规则边缘明显，压之不退色。这是由于皮肤深层的色素细胞堆积而呈现出来的一种现象，约到五、六岁时自行消退，不需治疗。

(6) “马牙”：新生儿出生25天左右在上下牙床前部常出现一些米粒大小的白色珠状物，俗称“马牙子”。这是胎儿期在牙板形成过程中，当牙胚脱离牙板单独生长时，有些断离的牙板形成一些上皮细胞团，其中央角化成上皮珠，残留在牙床粘膜上所造成的。一般不表现任何症状。当它们长到接近粘膜表面时，就会自动脱落或逐渐被吸收而消失。有时上皮珠较大，婴儿便有爱摇头、烦躁、咬奶头，甚至拒食的情况。这是由于局部发痒或发胀引起的反应，不用做什么处理。在必要的时候可用红汞局部消毒后，再用消毒针将其挑破，放出上皮珠。有的小儿由于先天不足或营养不良，上皮珠不能及时脱落，有时可引起炎症，要注小儿口腔营养及口腔卫生护理，千万不要用没消毒的青布去擦或针挑，以免造成感染。

(7) 螳螂嘴：新生儿口腔内两侧颊部，略微隆起，医学上称之为“脂肪垫”江南民间称之为“螳螂嘴”。这种脂肪垫不但对身体无害，而且有利于适应小儿吮吸动作的需要。千万不要用针去挑破，或割掉，以免引起感染。

(8) 女性新生儿阴道出血：新生儿出生后4—7天女婴阴道有的可能出现出血现象。这是新生儿的一种生理表

现，做父母的不用害怕，可以听其自然，无需找大夫诊治。这种现象一般1—2天即可消失。但应注意和新生儿出血相区别，如果出血量较多，时间持续又长，就应请大夫诊治。

(9) 新生儿乳腺肿大：在小儿出生后3—5天内，不论女孩或男孩，有的会发生乳腺肿大的现象，有时还会分泌出奶汁。一般在生后8—10天时最为明显，两三周后自然消失。发现这种情况常使年青的父母感到不安，其实是正常的生理现象不用着急。

这种生理现象，是因为母亲在怀孕和临产前，体内的雌激素、孕激素、生乳素和催产素较多，这几种激素都是促进乳腺发育和乳汁分泌的。胎儿在母体内也接受了这些激素的刺激，所以常出现这种现象。

(10) 囟门：新生儿头顶前后各有一块随着脉搏跳动而波动，摸上去很软的地方，医学上把头前面的菱形的叫“前囟门”，后面呈三角形的叫“后囟门”。这是由于颅骨尚未生长完善，而致互相连接处出现间隙。待骨骼发育逐渐成熟，前、后囟门会自然闭合。大人在平时要加以保护，切勿按压。

### 3、新生儿的护理

(1) 环境：父母应为新生儿创造出一个良好的环境。室内空气要新鲜，室温要适宜。夏季应注意通风，可用门帘、窗帘代替关闭门窗，亦可通过往地上洒水或放置冷水盆帮助降温。冬季要有取暖设备。在使用热水袋保温时，要把热水袋用毛巾包裹好，然后放在盖被的夹层里，防止烫伤，室内空气干燥时，可在火炉上放置水盆，让水蒸气蒸

发，使空气湿润，以免呼吸道粘膜干燥，防止呼吸道疾病发生。

(2) 衣着：衣服应宽大舒适，材料以轻柔、温暖、不掉色、易洗涤的棉制品为宜。化纤布经过树脂整理后残存着极微量的甲醛，若给新生儿做衣服，可引起皮炎，甚至可能被吸入体内，影响肝、肾功能，不宜采用。一般来说，内衣可用较软的旧棉布改制。外衣的大襟式（道袍式）为好，不要领子和纽扣，以免擦伤皮肤。衣服不宜穿得过多，也不要裹得太紧，以免影响活动和生长。

尿布应用吸水性强、松软、耐洗、易干的浅色旧布做成。尿布湿了要及时更换并洗净、晒干，用时要清洗臀部，以防发生尿布疹。外出时尿布外面可包上塑料薄膜，在家时，薄膜最好垫在小棉垫的下面。

(3) 皮肤：从出生后的第二天起，就应该每天给新生儿洗澡。因为洗澡不仅是全面清洁皮肤的最好方法，而且能促进全身血液循环，使新生儿更快地生长。洗前要充分做好准备，保持一定的室温（23~25之间）和水温（37℃左右），铺好浴巾和清洁的衣服、包被、尿布等。洗时，按从上到下的顺序：先用湿毛巾揩净面部，再洗头部、颈和全身，尤其要注意洗净皮肤皱折处，防止糜烂。动作要轻柔、敏捷。使用肥皂时，应选用碱性小的婴儿皂，而且要把肥皂先擦在成人手上，不要直接擦在新生儿的皮肤上。洗后，要用软毛巾擦干水分，再在皮肤皱褶处撒少许爽身粉。脐带未脱之前，不要把新生儿全身浸入水中，以防脐部感染。若脐带包布沾湿，应用2.5%碘酒擦脐部，再用75%酒精脱碘，

然后取无菌纱布覆盖、包扎。要注意始终保持脐部干燥、无菌，以促进脐带早日脱落。脐带脱落后残余的痂皮亦应等它自行剥脱，不要强行取掉，以免感染。如果天气特别寒冷，不便当天洗澡，则应经常洗臀部，换洗内衣，并检查皮肤有无破溃、感染。新生儿的胎发有保护囱门的作用，不要剃掉。

(4) 呼吸：新生儿呼吸肌较弱，呼吸功能差、效力低，所以更应注意保持呼吸道通畅。如果鼻腔里存有粘液，便会引起呼吸困难，应及时用消毒棉签轻轻地将粘液擦去。新生儿感冒时，常因鼻塞而影响吃奶，可在喂奶前先用0.5%麻黄素滴鼻，以保证吃奶时鼻腔通畅。

(5) 睡眠：由于新生儿的大脑皮层兴奋性较低，神经活动过程较弱，易于疲劳，所以出生后常处于睡眠状态，平均每昼夜要睡20~21小时。除吃奶、换洗以外，几乎全部时间都是在睡眠中渡过的。这对他刚脱离母体而适应新的环境，有着积极的意义。如果睡眠不安，倒可能有其他的原因，应引起注意，及时排除。

(6) 啼哭：新生儿在出生当时，肺部还没有张开。堕地后，环境突然改变，必然引起啼哭，使肺部扩张，然后才能有正常的呼吸功能。如果不哭，医生还要想方设法让他大哭几声。以后的啼哭，多为本能性的反应。这种哭，既是生理性的需要又是新生儿表达要求和对外界反应的主要方式。如饿了、渴了、尿布湿了、身体某部分被衣服或被褥戳痛、不舒服了等等，都要以哭来表示。所以孩子哭的时候，不要马上去喂他、摇他、抱他，应该首先找出原因。只要

加强护理，除去他的各种不舒适感觉，哭声就能减少许多。如果没有什么毛病，适当的啼哭，不但能促进他的全身运动、肺部发育、扩大肺活量，而且还有利于增强将来用以说、唱的肌肉组织。相反，如果整天不哭或哭声无力，倒可能是大脑发育不正常或有其他毛病。

(7) 大小便：新生儿第一次排出的粪便叫做“胎粪”，呈黑绿色，质粘稠。第二、三天排出的是“过渡粪”。第四天以后，逐渐排出正常的粪便。它的颜色、形状、气味、硬度与食物有关。母乳喂养儿的大便性状与母亲的饮食有一定的关系，有时是呈黄色浆样；有时呈绿色；有时有些未消化的奶块。这都属于正常范围。如果大便呈蛋花汤样，并有腥味或有大量不消化的奶块，粘液，次数也突然增多，就应及时就医。通常消化不良粪为黄绿色水样，有泡沫，好象捣碎的熟鸡蛋，每昼夜排粪5~10次。痢疾粪为红、白冻状，一昼夜拉10次以上。小儿如果经常处于饥饿状态，其粪便不仅量少，而且呈深绿色，有粘液。如果大便突然变绿，说明肠道有炎症，大便呈油脂状，表示脂肪消化不良粪水增多，为婴儿腹泻。

新生儿的第一次小便，大多在出生后不久排出。尿液常是呈无色澄清的。有的新生儿在排出第一次尿后，24小时内不再排尿，这种现象，医学上叫做“生理性尿闭”，是由于新生儿的肾功能不够完善，加上生理性失水而造成的一种暂时性反应，并没有什么危险。只要多喂点葡萄糖水，就会很快恢复排尿。新生儿从第二周开始，排尿次数可增至每天一、二十次。有时可能出现红尿，这是由于尿酸盐引起的，

数日后会自行消失。

(8) 襁褓：新生儿包裹的目的在于保暖和防止滑跌。包裹襁褓时，应先穿好上衣，下身垫好尿布，尿布的前面在脐前部反折，以防脐带被尿沾污。包扎时要让婴儿的四肢伸直，带子不要扎得太紧，以免新生儿感到不舒服，同时还会妨碍他的生长。有位母亲曾因把新生儿的小腿捆得太紧，数月后，发现孩子的小腿变得扭曲变形。这就是包扎不当带来的不良后果。

(9) 预防感染：新生儿抵抗力弱，易感染疾病，应尽量减少亲友的探访和接触尤其是对患有呼吸道疾病和皮肤传染病的亲友，更应婉言谢绝。当母亲患有感冒时也必须戴上口罩后再去接触新生儿。

健康的新生儿对结核病也缺乏免疫力，出生后应及时地接种卡介苗。

(10) 观察：新生儿不会说话，有什么异常情况，完全依靠大人去观察、发现。母亲应每天注意他的动作、态度、哭声，食欲、睡眠及大小便。遇到异常或表现烦躁不安、体温升高或下降、哭声频繁或异常、食欲减退、呕吐、口吐白沫、皮肤青紫或在一定时间内体重不增、脐部感染等情况，都应加以注意，及时测量体温，增加饮水。或及早就医，以免贻误。

## (二) 婴儿期生理特点及保健原则

从满28天到周岁为婴儿期，亦称乳儿期。



婴儿期是一生中生长发育最快，变化最大的时期。在这个时期里，身高、体重迅速增加；条件反射不断形成，但其机体的各项功能仍很不成熟，抵御外界刺激的能力还很低，所以很容易生病。父母必须熟悉婴儿的生理特点，并按照科学方法进行抚育。

### 1、生理特点

(1) 体重：体重是全身一切器官重量的总和，也是判断小儿体格发育和营养状况的客观数据。

正常新生儿出生时的体重平均为3~3.5公斤；0~6个月，平均每月增长0.6公斤；6~12个月，平均每个月增加0.5公斤，周岁时的体重，一般为出生时的三倍。

正常婴儿的平均体重可按下列公式推算：

1~6个月婴儿体重(公斤) = 3公斤 + (实际月龄 × 0.6)

7~12个月婴儿体重(公斤) = 3公斤 + (实际月龄 × 0.5)

(2) 身高：身高用以衡量骨骼(主要是长骨)发育的情况。其增长速度的曲线与体重相仿。

足月新生儿出生时平均身高为47~53厘米。第一年大约可以增长25厘米，故周岁婴儿的身高约为75厘米左右。

(3) 头围：初生时平均为34厘米；六个月时约为42厘米；一岁时为46厘米。头围过大，多见于脑积水和佝偻病；头围过小，常为脑发育不全和小头畸形。

(4) 囟门：前囟是额、顶骨交接的间隙，呈菱形。两对侧中央的连线，直径约为2.5厘米，2~3个月时，可