

幼

婴儿与母亲系列丛书



儿日常

保健

幼儿日常保健

74
32

1



主编

何文佑

上海人民出版社

(沪)新登字101号

责任编辑 李颂申

封面装帧 丁志翔

傅惟本

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

幼儿日常保健

何文佑 主编

上海人民出版、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 4.5 插页 4 字数 92,000

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数 1—5,000

ISBN7-208-01722-0/R·6

定价 6.20 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

目 录

新生儿的沐浴.....	1
新生儿的哭声与睡眠.....	4
新生儿的饮食与排泄.....	8
婴儿副食品.....	11
婴儿便秘与腹泻.....	16
发烧的家庭护理.....	19
长牙.....	21
断母乳.....	23
幼儿牙齿保健与饮食.....	26
婴儿肥胖不是福.....	29
几种孩童时期的睡眠困扰.....	34
由出生到周岁——宝宝的营养.....	37
儿童消化道常见疾病与饮食治疗.....	41
小儿的牙齿与饮食.....	44
不容忽视的乳牙.....	47
异物对婴幼儿伤害的处理.....	50
婴儿副食品的制作.....	53
流口水的孩子.....	57
孩子头部受到撞击怎么办?	60
小儿过敏性紧张与疲倦.....	63
婴幼儿的教育问题.....	66

宝宝发烧了.....	73
当心您婴儿的皮肤.....	76
奶粉的选择.....	81
婴儿皮肤保健之道.....	84
婴儿贫血与饮食.....	88
新生儿吃什么?应该注意些什么?.....	91
幼儿营养不良对未来智力的影响.....	94
幼儿的鼻塞.....	98
你应该知道的哺乳常识.....	102
宝宝常见的问题及处理.....	106
多让小宝宝运动.....	109
慎防儿童龋齿.....	117
玫瑰疹,可怕吗?.....	121
腹胀——是谁惹你“一肚子气”?	124
儿童尿床.....	127
流行性腮腺炎.....	129
先天性眼睑下垂症.....	133

新生儿的沐浴



当一个婴儿呱呱落地时，他就是一个新生命的个体，那么即刻就有了他最基本的需要，那就是想求得舒适。于是，我们为婴儿全身皮肤清洁，并借此机会观察全身有无任何异常情形，那么我们应给他沐浴；所以例行的婴儿沐浴，在照顾婴儿起居上，是很重要的一环。

沐浴前的物品准备

首先，我们需做的准备是将沐浴中需用到的物品备齐。例如肛表、消毒脐带用物（如果新生儿脐带未掉落之前，应采用分段沐浴法）、预换的婴儿包布、衣服、尿套、尿片，以及小毛巾、大浴巾、脸盆、冷水、热水等。如可能的话，再备个小型磅秤，那就更完善了。

非物品的准备

婴儿是娇嫩的，尤其是新生儿，刚离开最安稳的母亲子宫不久，而去适应外界的环境，所以我们得小心地尽量为他

设计一个理想环境。所以，除了物品上的准备外，沐浴地点，可借冷、暖气机或电炉等使室温维持在一般觉得最舒畅的 $26^{\circ}\sim 28^{\circ}\text{C}$ 之间，当然门窗上也要避免阵风的正面吹袭，以使新生儿在洗澡时，不致着凉。

准备就绪后，我们洗净双手，将肛表头以油霜类润滑后，轻轻的插入宝宝肛门内（插到肛表的刻度开始处，约肛表的 $1/3$ 处），以手固定肛表 2 分钟后取出。只要在 37.8°C 之下，即表示正常，那就可安心为他洗澡了（洗澡前未必一定要量婴儿体温，如果您用手感觉婴儿体温是正常的，可以不用量。当您怀疑到有不正常时，则量）。

特别要提醒的是，别被热水烫伤了。所以，一定在备好的澡盆内，先倒些冷水，再徐徐加入热水，以手腕或手肘处来测水温，而不觉太烫，大约是 $41^{\circ}\sim 43^{\circ}\text{C}$ ，是最合宜的水温了。

分段洗浴法

出生后第一周内，新生儿脐带未脱落时，我们所采用的是分段沐浴法，它的洗法如下：

脱下婴儿衣服，并将此衣服包裹于胸腹上，暂以保暖。开始洗头、颈及脸部，注意勿使水流入耳内；再以小毛巾擦洗肚脐以上的胸、腹、背部，拭干后，再将肚脐以下的臀、下肢部分，缓缓的置入盆水中，利用肘关节、手臂及手掌之力气，给予安稳的支托及抓牢婴儿之大腿部，整个过程中，身体的皱折及弯曲部位，应特别注意洗净擦干，且动作要轻柔，使婴儿有安全感。

若您的婴儿脐带已脱落，那么在洗净脸部之后，就可以将婴儿颈部以下置入水盆中，成仰卧的姿位，由上而下洗完

后，将婴儿改为伏靠的俯卧姿势，以洗背部及臀部肛门处。最后，以双手为支托并抓稳婴儿肩部抱离水中，置于大浴巾上，擦干身子磅体重后抱在洁净的衣物上。此时得以妈妈的手穿入套好的袖口去抓出婴儿的小手，穿时要小心娃娃的肢体关节。我们在给娃娃脱衣服及沐浴时，同时可观察其全身肌肤的情况，如有异样，就可即时求医诊治。

如果您的抱法、洗法得当，那么前后约半个小时的期间，对婴儿来说，是得到很舒适的护理，除了脸上有愉快的表情外，手脚也会舞动踢踏，否则将因您的动作等不安稳而造成婴儿的哭叫不悦。

宝宝的清洁物

再者提到与沐浴有关的是，市面上所摆售的婴儿用中性皂及各种润肤油、痱子粉等，只要当您的宝宝皮肤上没有任何疾患时，都可以适量使用。中性皂的使用是当洗完头、脸之后涂抹于大人手上，再抹到婴儿皮肤上，以免直接刺激婴儿皮肤。至于润肤油脂及痱子粉未必一定要用，如果您觉得宝宝皮肤略干，可抹些油，有痱子时可轻抹些痱子粉，油或粉均不可直接洒于婴儿皮肤上，要洒在大人手上后再抹在婴儿身上。若肌肤有疹块、红臀等情况时，保持干燥，按医生嘱咐擦药才是最重要的。如果这时用这些保养物品对宝宝等于是种多余的刺激物，只是有害而无利的。

还有人希望知道对婴儿衣物选购的原则，应当是以棉质、轻软、易吸汗、色淡为主，在合宜的室温下，通常以一件内衣、一件外衣再加层包布即可。

洗完澡了，此时，婴儿将露出那最纯洁可爱的小脸蛋，等着您给予充满爱心的哺喂与安抚了。

新生儿的 哭声与睡眠



亲爱的妈妈们，您知道刚出生的娃娃，他们的哭声表示什么吗？对头一胎的妈妈来说，娃娃的哭声往往会使她觉得不知所措，因为她不能够分辨各种不同的哭声。

宝宝哭的原因

从娃娃的哭声使妈妈们会想到，他肚子饿了？尿湿了？身体不舒服？消化不良？他被针刺到了？他被惯坏了？事实上许多娃娃的哭声是无法用上述理由来解释的，而有些几周大的娃娃（尤其是第一胎）都会进入一种只能称为“暴躁期”的婴儿而无法给予解释。如果娃娃在晚上或下午的某段时间内啼哭，且伴有疼痛腹泻及胀气时，则称为“疝痛性”；如果没有腹泻，则称为“周期暴躁性”；如果娃娃紧张兮兮而且神经过敏，则称为“过度紧张型”婴儿。我们并不了解这些行为模式所代表的意义，我们只知道这是常会发生的，而且在3个月大时会逐渐消失。因为在这段时间内娃娃正在调

整他那尚未成熟的神经系统与消化系统，以便适应外在世界的生活，但对于部分娃娃是不易顺利地调整的。而出生数周内娃娃的啼哭是暂时性的，而不是什么严重的征象。

哭声与进食习惯

妈妈们会很快地熟悉婴儿的进食习惯，白天什么时候他要多吃些，什么时候他会很快醒过来，这可以帮助妈妈们判断，不寻常的啼哭是否由饥饿而来。如果娃娃在上次喂奶后2小时，猛哭15分钟以上，或是他吃得不多而在2小时以内就哭了，那么再喂他一次。如果这样他就能心满意足地熟睡，则表示他是饿了。

如果娃娃在吃饱后2小时以内啼哭，则可能不是因为肚子饿，你不妨再让他哭10~15分钟或是让他吸吮奶嘴，看看他能否入睡。假如他哭得更厉害，则试着喂他温开水，若他没吸几口就放弃奶瓶又放声哭起来，则看他是否腹部充满气体，哭时双腿上举或发硬。且常在下午某段时间或晚上，两次喂奶之间，有时持续4小时不断地啼哭。则你喂完奶后要将娃娃肚子里的气拍出来，这是很重要的。当娃娃哭时让他俯卧，如卧在妈妈的膝盖上或热水袋上（热水袋上必须加上布套或毛巾，水温在55℃左右），而轻揉其背部则会使他感到较舒服。并且妈妈要与医生保持密切的联系，通常医生会开些镇静剂或其他松弛性药物，这不会有害处的。

有些娃娃在尿湿或大便时，感到不舒服而啼哭，当妈妈为他换上干净的尿布后他就舒服地睡着。有时娃娃是被针或其他尖锐的东西刺着了，这事是很少发生的，不过也要注意娃娃的安全问题。在一个月以内的新生儿是不会被惯

坏的，但大一些的娃娃往往在醒时会撒娇地哭着，其哭声是较轻而柔，当妈妈走近，将他抱起时他就不哭了。有些娃娃在最初几个月内可能会患感冒或消化系统的毛病，这些疾病的症状有流鼻水、咳嗽或腹泻，很少有其他感染。假如娃娃一直哭闹不停，且伴有上述症状，脸色也不对，则要量量其体温，看看是否发烧，此时要找医生治疗了。

宝宝哭时的安抚

在最初几个周内，几乎所有的娃娃（尤其是第一胎）都会有几次情绪不稳定的时候，有的在某些日子显得特别暴躁，而不断地啼哭；而某些日子睡得很好。对于此种“暴躁型”的娃娃，可以在两次喂奶之间让他吸吮奶嘴或用一条毛毯将他紧紧包起来，或让他睡在比较狭小的地方（如婴儿小床、婴儿推车内的床，或者用一厚纸盒子，下面用毛毯或大浴巾铺底，周围用毛毯围起来作成一个小床），这样能给娃娃一种安全感。有时轻摇其床也可以使他安静下来。

对于“过度紧张型”的娃娃，则要给以较安静的房间，且避免陌生人的干扰；最好轻柔而紧紧地抱着，在换尿布时放在大枕头上（下面铺着防水布）以避免滚动。有时娃娃会讨厌在浴盆内洗澡，则可在浴盆内放块柔软的垫子，避免让他滚动。大部分时间将他裹在婴儿毛毯内，在床上时让他俯卧，使用窄小的摇篮都可使他舒适。

宝宝要睡多久？

妈妈们常问：“娃娃需睡多久？”这问题只有娃娃才能回答。有的娃娃需睡得多，有的只睡一点点就够了，只要娃娃吃饱，觉得舒服，让他在一个凉爽安静的环境里好好地睡，

随他爱睡多久就睡多久。通常大部分的娃娃在最初几个月，只要他吃得够饱，大部分的时间在睡觉；刚出生的娃娃，每天除了吃奶时间，大约每天睡眠 22~23 小时。当娃娃渐渐长大，他的睡眠时间也会慢慢地减少。虽然有些娃娃一直就不爱睡，如果他没有其他毛病则妈妈们可以不用担心。

最好让娃娃养成吃完一餐后就上床睡觉的习惯，且让他单独睡自己的床。大部分的娃娃对于安静的房间或较吵的环境都能习惯，不需要在他睡时特别小声说话。因为娃娃对于家中人说话的声音、一定程度的收音机或电视机的声音，或是有人进入他的房间都很习惯的。

对于要让娃娃仰着睡或是趴着睡，两者均可。对于有“腹绞痛”的娃娃，让他趴着睡会较舒服。而仰卧对于容易呕吐的娃娃则需注意，让他头侧一边睡，否则呕吐物会容易哽住呼吸道，而变成呼吸困难。还有仰卧时注意让娃娃的头左侧及右侧轮流睡，否则易使头倾向同一侧。这是婴儿睡眠时所必须注意的两个问题。

新生儿的 饮食与排泄



在过去,不论是喂母乳或是牛奶,大多数人都按照有规律的时间表喂奶。但是,有些婴儿在第一或第二个月内,很不容易适应规律性的喂奶时间表,因为有些婴儿胃消化力较强,牛奶在胃中不能保留4小时之久,可能就会因时间未到而肚子饿;这对婴儿及母亲来说,都是很苦恼的。现在已经没有必要再坚持严格定时哺乳的方法,母亲和婴儿都可以很自由地随着婴儿本身的需要,以及父母感到最方便的方法来哺喂。

不必严格规定吃奶时间

一般体重3~4公斤的新生儿,平均每3~4小时喂奶一次,每天约六七次即可。但是,假如婴儿看起来确实是饿了,即使在吃奶时间的前1小时,也可喂食。或是因为母亲的奶水不够而在吃奶时间之前2小时就已经饿了,那么,就该喂他。其次,当他吃过3~4小时后,不必坚持把他由睡

梦中叫起来吃奶。当婴儿逐渐长大后，他会渐渐拉长吃奶的间隔时间，养成一种规律性的饥饿习惯。

注意婴儿的食量

关于半夜喂奶，最好不要去吵醒婴儿吃奶，要让婴儿饿了来叫醒你，此时母亲可以用假奶嘴或温开水试着喂食，看他是否能再度入睡，或者将晚上喂奶时间稍微延后一些，借以慢慢省略掉半夜吃奶的习惯。而新生儿的喂食奶量在出生后 24 小时由每次 40 毫升开始喂食，看婴儿的进食情形而定，每天不宜增加 20 毫升以上，因突然增加过多的奶量，可能造成婴儿因胃的耐受量有限而呕吐。

新生儿的胎便

新生儿第一次的大便称为“胎便”，是粘的、无臭、绿黑色或棕绿色。在出生后 8~24 小时排出，而大便的性质在最初一周内，每天都会改变。先由胎便转为墨绿色便，至第三天起因拌有胆红素的排泄呈黄绿色颗粒性粘便，质较松软。第五天后大便视进食的情况而异。

宝宝大便的次数、颜色与硬度

喂母乳的婴儿在出生后头几周内，一天可有几的大便，有的在每餐后就大便一次，而大便的颜色通常是淡黄色，成糊状、稀软状不太硬，气味微酸。到 2~3 个月大时，大便的次数就变少了，有些一天三四次，有的一天一次或两天一次的软大便。这些常因婴儿的不同习性而异，只要婴儿舒服的话，是不用担心的。

进食牛奶的婴儿，开始通常都是每天大便 4~6 次甚至

更多次。渐渐长大时，次数逐渐减少至一天一次或二次，而大便多成糊状、浅黄或黄褐色，有的则像搅拌了的蛋一样，凝块散在稀稀的便里。如果婴儿没什么不舒服，而且长得很好，就没关系。

一般而言，如果大便的硬度适当，而且婴儿情况很好的话，次数的多少都没有什么关系，而大便次数及颜色的改变，不如其硬度及气味的改变来得重要。

当婴儿腹泻时，大便呈喷射状稀水便，常含有粘液而且带有酸臭味。

当婴儿便秘时，婴儿大便很硬，且解不出，脸色胀红，甚至哭闹不安。

新生儿要注意水份的补充

婴儿在出生时，膀胱内即有小便，在出生后数小时也许立即会小便。少数的新生儿至第二天才小便。由于肾未成熟及缺乏浓缩的能力，故小便是稀释的。因此，如果失去大量的水份会造成暂时的血浓缩，尿布上会染有粉红色，这通常是由于尿酸结晶的沉积。所以，妈妈们不要紧张，新生儿常有这种情况，只要多给他补充水份就可以了。

婴儿副食品



母乳是初生婴儿最理想的食物，当母乳不够或母亲不能喂母乳时可用牛奶代替。随着婴儿的成长，婴儿只靠母乳或牛奶是不够的，出生后一个半月开始，婴儿即要添加适当的副食品，供应母乳、牛奶以外的食物。婴儿五、六个月时更应添加副食品，使其适应新食物并能供给其他的营养，准备使婴儿断离母乳。现在以婴儿的月龄叙述各种副食品添加的目的和注意事项：

婴儿一个月大时

1. 添加的副食品名称：果汁。
2. 目的：可以补充母乳、牛奶内维生素 C 的不足、增加抵抗力、促进生长发育、预防坏血病。
3. 注意事项：
 - (1) 应选择柳丁、蕃茄或桔子等水份多的水果。
 - (2) 将果汁挤在干净的容器内，再加入等量的冷(温)

开水,如果果汁太酸,可加少许糖。

(3) 第一次喂量约一小茶匙(用茶匙或奶瓶喂均可),以后逐渐增多,最多每次勿超过 80 毫升。

当婴儿三个月大时

(一) 1. 添加的副食品名称:蛋黄泥。

2. 目的:含蛋白质、铁质,有利于身体各部的生长发育。

3. 注意事项:

(1) 将新鲜蛋煮老(蛋在冷水中煮开后再煮 10 分钟)取蛋黄食用。

(2) 先从喂给 $1/8$ 的蛋黄量开始。

(3) 将少量蛋黄加少量冷开水或菜汤、米汤或牛奶调化成浆,不可太干以防噎到婴儿。

(4) 慢慢喂食,勿操之过急。

(5) 吃后再喂几口开水,以洗净口内残留的蛋黄浆。

(二) 1. 添加的副食品名称:果泥。

2. 目的:可预防坏血病、保护皮肤粘膜,促进生长。

3. 注意事项:

(1) 选择熟软而纤维少的水果,如木瓜、香蕉等。

(2) 用汤匙刮取果肉,碾碎成泥或用擦板磨成水果泥,其过程应保持干净。

(3) 第一次只给 1 茶匙,慢慢增加到每天 3 汤匙。

婴儿四个月大时

1. 添加的副食品名称:麦精片。

2. 目的:可促进生长、供给热量。