

· 夫妻生活画廊 ·

育儿知识

江志凌 阎建玲编绘



74

中国人口出版社

内 容 提 要

本书以图为主,配以简练、通俗的文字,深入浅出地介绍了婴儿营养、婴儿教育、婴儿卫生保健常识及简易急救等知识,是指导年轻父母喂养婴儿的实用读物。

(京)新登字 050 号

夫妻生活画库

育 儿 知 识

江志凌 阎建玲 编绘

中国人口出版社出版

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码:100081)

北京市通县达明 印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

开本:787×960 毫米 1/32 印张:3.375 字数:71 千字

1993 年 7 月第 1 版 1993 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-16 000 册

ISBN 7-80079-144-0/R·34

定价:2.90 元

目 录

婴儿期.....	(1)
1~3个月婴儿发育特征	(2)
坚持母乳喂养.....	(3)
乳母的饮食.....	(4)
如何添加辅食.....	(5)
怎样为婴儿制作菜水和果汁.....	(6)
婴儿为什么吐奶.....	(7)
小儿为什么会盗汗.....	(8)
孩子晚上不睡觉可以调节.....	(9)
提倡用婴儿睡袋	(10)
合理使用枕头	(11)
婴幼儿的衣着	(12)
1~3个月婴儿的动作发育	(13)
1~3个月婴儿的教育	(14)
玩具的选择	(15)
为什么要做婴儿被动体操	(16)
婴儿的保健操	(17)
抱婴儿的姿势	(18)
如何清洁新生儿的头垢	(19)
奶癣	(20)
怎样预防鹅口疮	(21)
脐疝	(22)
什么是计划免疫	(23)
预防接种程序	(24)
预防接种前应注意什么	(25)
打预防针后会有什么反应吗	(26)
4~6个月婴儿发育特征	(27)

辅食添加的原则	(28)
如何制作菜泥	(29)
怎样添加鸡蛋黄	(30)
婴儿食品	(31)
糕干粉等淀粉制品不能代乳	(32)
常抱的婴儿发育不好	(33)
儿斑和胎痣是怎么回事	(34)
婴儿的保健操	(35)
婴儿学坐不宜过早	(36)
为什么婴儿总爱吮手指	(37)
小儿什么时候出牙	(38)
小儿萌牙时应注意些什么	(39)
流口水是怎么回事	(40)
做好口腔护理	(41)
口角炎	(42)
婴幼儿腹泻	(43)
婴儿腹泻的家庭护理	(44)
疝气	(45)
小儿肠套叠	(46)
什么是佝偻病	(47)
怎样预防佝偻病	(48)
维生素D中毒	(49)
7~9个月发育特征	(50)
乳母来月经还能喂奶吗	(51)
7~9个月婴儿一日营养量	(52)
怎样为婴儿制作鱼虾类食品	(53)
怎样为婴儿制作肉类食品	(54)

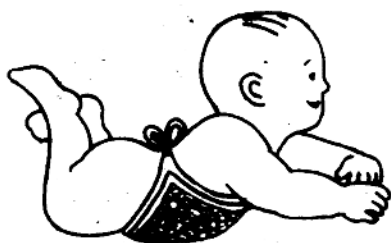
婴儿便秘的护理、.....	(55)
强光削弱婴儿视力	(56)
7~9个月婴儿的动作发育	(57)
7~9个月婴儿的教育	(58)
婴儿练爬好处多	(59)
语言训练	(60)
培养孩子的坐盆习惯	(61)
这样的爱抚要不得	(62)
注意防治斜视和弱视	(63)
婴幼儿张口呼吸是什么原因	(64)
不要常给孩子吃小中药	(65)
婴儿为什么容易发生中耳炎	(66)
合理穿鞋	(67)
小儿鼻出血的常见原因	(68)
止鼻出血法	(69)
怎样测量婴儿体温	(70)
给病儿喂药应注意什么	(71)
高烧病儿的护理	(72)
为什么小儿容易抽风	(73)
抽风的紧急处理	(74)
水痘	(75)
10~12个月婴儿发育特征	(76)
10~12个月婴儿一日营养量	(77)
什么时候断奶最好	(78)
断母乳后的喂养	(79)
10~12个月婴儿的动作发育	(80)
10~12个月婴儿的教育	(81)

小儿需要户外活动	(82)
怎样缝制婴儿背带裤	(83)
穿开裆裤要注意卫生	(84)
小儿为何说话有早晚	(85)
怎样加强小儿的记忆	(86)
培养良好品质	(87)
一岁儿的特点	(88)
百日咳	(89)
肺炎	(90)
麻疹	(91)
防止异物进入气管	(92)
防止窒息	(93)
婴幼儿窒息的应急处理	(94)
防止烫伤或烧伤	(95)
烫伤或烧伤的应急处理	(96)
防止骨折	(97)
煤气中毒	(98)
触电急救	(99)
溺水急救	(100)
人工呼吸	(101)
心脏按摩	(102)



从出生后 28 天起到 1 周岁止称为婴儿期。此期特点是生长发育特别快，是小儿生长发育的第一个高峰阶段。在 1 岁时体重为出生体重的 3 倍，身高为出生时的 1.5 倍，因而，必需供给婴儿足够的营养。但是，婴儿的消化功能差，喂养不当易发生消化不良或营养缺乏症。此外，半岁后从母体得来的免疫力逐渐消失，而后天获得的免疫力很弱，容易感染疾病。因此，婴儿期的保健重点是合理喂养和预防疾病。

1~3个月婴儿发育特征



新生儿期结束以后,孩子就满月了。满月以后的两个月是婴儿时期发育最快的时期。

2~3个月婴儿体重、身长表

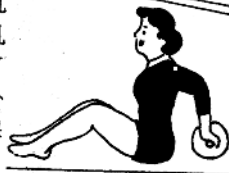
月龄	性别	体重平均值(公斤)	身长平均值(厘米)
2月	男婴	6.02	60.1
	女婴	5.54	58.8
3月	男婴	6.74	62.4
	女婴	6.22	61.1

坚持母乳喂养



母乳中的营养成分最适合婴儿的需要,有利于吸收,多种丰富的营养物质可促进小儿生长发育。

有的母亲因为怕乳房下坠和体形变化而拒绝哺乳,这样做是会影响孩子的发育成长的。在哺乳期间,为了防止乳房下坠,母亲可以用乳罩托起乳房,但不要压迫乳头,最好在乳罩的乳头部剪一个洞,使乳头得以舒展。为了保持体形,可以坚持每天做一做仰卧起坐等保健操,帮助恢复腹肌,达到保持体形的健美的目的。



乳母的饮食



乳母应多吃些既营养丰富又容易下奶的食品,下面介绍一些下奶的食疗方剂。

一、鲜鲫鱼 500 克,清炖,加黄酒三杯,吃鱼喝汤。

二、羊肉 25 克,猪蹄 1 个,加入配料共炖,喝汤,每日 1~2 次,连服 1 周。

三、黑芝麻 250 克,炒后研成细末,用猪蹄汤冲服,每次 16 克,每日 3 次。

四、赤小豆 250 克,煮粥食,或去豆饮汤,连服 3~5 日。



如何添加辅食



孩子在第一年身体长得最快，只靠吃奶达不到增加营养的需要，必须及时增加各种辅助食品。另外，随着婴儿牙齿的长出及胃肠消化能力的增强也

为进食奶类以外的食物提供了条件。辅食添加顺序安排为：

新生儿期：浓缩鱼肝油。

2～3月：菜水，水果水或汁。

4～5月：鸡蛋黄，稀粥，菜泥。

6～8月：稠粥，瘦肉末，肝泥，豆腐，饼干，碎菜。

9～12月：软饭，豆制品，碎肉，碎菜，带馅食品（饺子、包子、馄饨）。

怎样为婴儿制作菜水和果汁



由于各种乳品中维生素C的含量都不丰富,因而蔬菜水和鲜果汁就成了给婴儿补充体内所需的维生素的最好食品。

菜水:取少许新鲜蔬菜,如菠菜、油菜、胡萝卜,洗净切碎,放少量水煮3~5分钟。将汁倒出,加少量白糖,放入奶瓶给孩子食用。如果制作番茄汁,可将熟透的西红柿洗净,放在开水中烫一下,去皮切碎,用干净的纱布包好,用力挤压,使鲜汁流出,加少许白糖和水,放入奶瓶中喂。

鲜果汁:如果家里有压果汁机的话,可将桔子、广柑等水果洗净去皮,加工后去渣加水 and 少量白糖放入奶瓶中喂。

婴儿为什么吐奶

婴儿，特别是几个月的小儿，容易呕吐。人的胃有两个口，上口叫贲门，下口叫幽门，贲门和食管相连接，幽门和十二指肠相连接。婴儿之所以容易呕吐，是因为婴儿在生长中，贲门肌发育较松弛，而幽门肌容易痉挛所致。孩子吐出的奶呈豆腐脑状，这是奶蛋白在胃酸作用下形成乳块。

对常常吐奶的孩子要少喂一些，吃奶以后要把孩子的前胸扶在母亲的肩部，用手轻轻拍打小儿的背部，以使排出吞入胃内的气体。

若呕吐频繁、较重，体重明显减轻或有眼窝下陷、囟门凹陷或脱水现象时，应在医生指导下，及时口服或静脉补充水分和热量，经过这样处理后一般脱水会很快纠正。



小儿为什么会盗汗

小儿入睡不久，头、胸和背部等处出汗，这是刚入睡体温高造成的。婴儿正值生长发育期，新陈代谢旺盛，产热较多。同时，儿童皮肤含水量大，微血管分布多，中枢发育尚不健全，在正常情况下，孩子睡后也会出汗。孩子入睡后容易出汗，但睡后不久就逐渐消退，只要孩子的精神状态良好，食欲正常，一般均属正常情况，家长不必担心。

有些孩子夜间经常出汗，也可能是疾病的先兆。如汗多并伴有烦躁、易惊和睡眠不安等，多考虑为佝偻病。如果孩子有与结核病患者接触史，在后半夜常出汗，并有低热和消瘦等症状，有可能是患结核病。凡出汗伴有其他症状者，均应去医院请医生诊治。



孩子晚上不睡觉可以调节



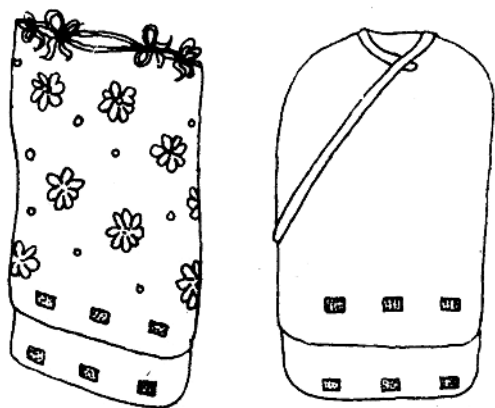
睡眠节律是个生活习惯，是可以调节的。家长要有意识地训练自己的孩子，使他养成良好的睡眠习惯。白天要让孩子尽量少睡，在夜间除了喂奶、换1~2次尿布以外，不要打扰孩子。在后半夜，如果孩子睡得很香也不哭闹，可以不喂奶，如果母亲总是不分昼夜地护理孩子，那么孩子也就会养成不分昼夜的生活习惯。如果以上办法都不起作用，可以在医生的指导下给孩子吃点镇静药，只要吃镇静药的剂量适当，吃2~3天不会影响孩子的大脑发育，也不会引起其他不良后果。

提倡用婴儿睡袋

婴儿晚上睡觉时,喜欢踢被子,如果父母睡熟了没有发现,孩子就容易受凉。



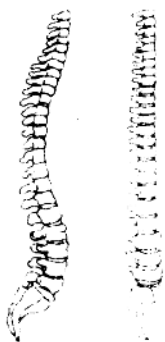
很多母亲把孩子包得很紧,但这样做又不利于小儿的发育,婴儿睡袋可以很好地解决这个问题,它既可以给小儿提供一个舒适、宽松的生活环境,保暖性又好,不会被小儿蹬开,而且简便易做。



合理使用枕头

婴儿一天的大部分时间是睡觉,因而,如何合理地使用枕头是很重要的。三个月以内的婴儿脊柱是直的,平躺时,背和后脑勺在同一平面上,这时不一定要睡枕头。为了防止婴儿吐奶,上半身可以适当垫得高一些。

三个月以后,婴儿学着抬头,颈部脊柱开始向前弯曲,胸部脊柱逐渐向后弯曲;这时就应让婴儿睡枕头,枕头的高度以约3厘米为宜。枕头的软硬要适宜。



六个月婴儿(左)三个月以内
脊柱

