



戴苏娜 张春改

74

谈月养喂养宝

中国人口出版社

内 容 介 绍

本书是一本新标准育婴手册，按月介绍 0~24 个月孩子应达到的体重、身高、头围等的新标准，动作、语言、心理发育的水平，应食入的奶量、辅食和营养药物，以及易患的疾病。本书使家长及幼教人员对孩子每个月应达到的标准一目了然，做到养育孩子时心中有数，增强目的性和主动性。本书还附有各种数据和图表，是一本实用的育婴工具书。

宝宝喂养月月谈

戴苏娜 张春改

*

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)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

北京市顺义县板桥印刷厂印刷

*

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：6.625 字数：153 千字

1991 年 7 月第 1 版

1991 年 7 月第 1 次印刷

印数：1—25 000

ISBN 7-80079-073-8/R·23

定价：2.80 元

序

每一个小生命的降临，都像一颗灿烂的新星，给家庭、国家带来希望。婴儿的微笑，呀呀学语，迈出蹒跚的第一步，都带给父母欢乐和欣慰。谁不希望孩子们个个健康活泼，聪明可爱！众多的父母需要了解科学育儿的一些基本知识，如何合理地喂养和护理孩子，宝宝如何养成良好的生活、卫生习惯，怎样培养健康的心理等，都是年轻父母应该学习的内容。《宝宝喂养月月谈》就是为试图解答上述这些问题而撰写的。这本书是按婴幼儿月龄的增长，逐月介绍小儿的发育特点、饮食起居、早期教育，并且告诉父母怎样做好婴幼儿的保健工作，防止疾病的发生。

愿这本书能成为广大年轻父母和保育工作者的良师益友，让宝宝顺利愉快地渡过人生最初的24个月。当你们合上这本小册子时，宝宝——这棵嫩弱的小芽，经过精心的培育已经长成一棵茁壮的幼苗了。

何家明

91年3月

目 录

第一章 围产期母婴保健

..... (1)

怀孕第 8 个月 (1)

怀孕第 9 个月 (6)

怀孕第 10 个月 (9)

第二章 分娩前的准备 (13)

年轻父母的心理准备 (13)

应该准备的生产用品 (14)

在哪儿生产好 (17)

第三章 分娩和产后恢复期

..... (19)

分娩 (19)

产后恢复期 (20)

初做父亲应注意什么 (21)

第四章 宝宝出生之后 (22)

新生儿的发育特点 (22)

早期教育与训练 (24)

喂养指导 (25)

新生儿保健 (33)

第五章 宝宝 1 个月 (45)

1 个月婴儿的发育特点 (45)

早期教育与训练 (46)

喂养指导 (47)

1 个月婴儿的保健 (50)



第六章 宝宝 2 个月	(56)
2 个月婴儿的发育特点	(56)
早期教育与训练	(57)
喂养指导	(57)
2 个月婴儿的保健	(58)
第七章 宝宝 3 个月	(65)
3 个月婴儿的发育特点	(65)
早期教育与训练	(66)
喂养指导	(67)
3 个月婴儿的保健	(69)
第八章 宝宝 4 个月	(75)
4 个月婴儿的发育特点	(75)
早期教育与训练	(76)
喂养指导	(76)
4 个月婴儿的保健	(80)
第九章 宝宝 5 个月	(84)
5 个月婴儿的发育特点	(84)
早期教育与训练	(85)
喂养指导	(85)
5 个月婴儿的保健	(88)
第十章 宝宝 6 个月	(93)
6 个月婴儿的发育特点	(93)
早期教育与训练	(94)
喂养指导	(96)
6 个月婴儿的保健	(97)
第十一章 宝宝 7 个月	(101)
7 个月婴儿的发育特点	(101)
早期教育与训练	(102)
喂养指导	(103)

7 个月婴儿的保健	(105)
第十二章 宝宝 8 个月	(108)
8 个月婴儿的发育特点	(108)
早期教育与训练	(109)
喂养指导	(111)
8 个月婴儿的保健	(112)
第十三章 宝宝 9 个月	(116)
9 个月婴儿的发育特点	(116)
早期教育与训练	(117)
喂养指导	(119)
9 个月婴儿的保健	(121)
第十四章 宝宝 10 个月	(125)
10 个月婴儿的发育特点	(125)
早期教育与训练	(126)
喂养指导	(128)
10 个月婴儿的保健	(129)
第十五章 宝宝 11 个月	(132)
11 个月婴儿的发育特点	(132)
早期教育与训练	(134)
喂养指导	(135)
11 个月婴儿的保健	(136)
第十六章 宝宝 1 周岁	(141)
12~14 个月幼儿的发育特点	(141)
早期教育与训练	(142)
喂养指导	(143)
12~14 个月幼儿的保健	(145)
第十七章 宝宝 1 岁 3 个月	(149)
15~17 个月幼儿的发育特点	(149)
早期教育与训练	(150)

喂养指导	(152)
15~17 个月幼儿的保健	(155)
第十八章 宝宝 1 岁半	(159)
18~21 个月幼儿的发育特点	(159)
早期教育与训练	(160)
喂养指导	(162)
18~21 个月幼儿的保健	(164)
第十九章 宝宝 2 周岁	(167)
22~24 个月幼儿的发育	(167)
早期教育与训练	(168)
喂养指导	(171)
22~24 个月幼儿的保健	(173)
附表 1 预防接种程序	
参考表	(179)
附表 2 乳儿辅食添加	
及每日用量参考表	(180)
附表 3 婴幼儿喂水量	
参考表	(181)
附表 4 月龄与鲜奶量	
平均数参考表	(181)
附表 5 常用食物成分	
表	(182)
附表 6 小儿各年	
龄血液细胞成分平均	
正常值	(191)
附表 7 小儿常用血液	
检查正常值	(192)
附表 8 小儿常用尿检	
查正常值	(194)

附 1 测试孩子的听说能力	(195)
附 2 小儿常用中药	(196)
附 3 怎样观察婴幼儿的视力发育	(202)
后记	(204)

第一章 围产期母婴保健

围产期是指孕满 28 周到胎儿生后一周这段时间。搞好围产期的保健，对母婴健康是十分重要的。

怀孕第 8 个月（孕 29～32 周）

从怀孕第 8 个月起到分娩前的阶段为晚期妊娠。孕 8 个月指孕 29 周～32 周。

一、母体的情况

孕 28 周末，子宫底的位置在肚脐上三横指处，这时胎动较激烈，孕妇的体重显著增加，一般较怀孕前增加 10 公斤左右。

二、胎儿的情况

胎儿长约 42 厘米，重约 1700 克，皮肤呈红色，有皱纹，发育已相当成熟了。孕满 28 周的胎儿若出生，在良好的护理条件下有可能存活。但是，这种婴儿的生存率毕竟不高，最理想的还是孕满 10 个月顺利生产。

三、孕 8 个月的卫生保健

1. 胎儿的生长、子宫的胀大及脂肪增多，使孕妇腹部表皮膨胀，在腹壁及乳房上出现很细的纹，乳晕、下腹部、外阴处发黑，这些都是正常的。

2. 因宫底升高，压迫胃肠及膀胱，会引起孕妇食欲减退、

排尿次数增加，所以应注意加强营养，少量多餐，吃易消化的食物，多吃蔬菜、水果及营养价值高的食物，增加食物品种，不要偏食，这样才能满足身体的需要。若母体发生营养不良，会影响胎儿，使胎儿生长发育迟缓，母亲也有得病的危险。但孕妇也不能暴饮暴食或过于贪食，过量饮食会导致消化不良或妊娠肥胖，这样的孕妇发生妊娠中毒症的可能性最大。最好能够每周测一次体重，每星期体重增长在 350 克左右为正常。

3. 孕妇生活要有规律，保证足够的睡眠和休息，睡眠最好比平时再增多一些，要坚持午睡。孕妇可以任意选择睡觉的姿势，不必有任何顾虑。如无特殊异常情况，可保持正常活动，只要量力而行，不感到过于疲劳即可。

4. 妊娠期双脚可能会肿胀，鞋要穿得宽大一些，不要穿高跟鞋，以免不易保持平衡而摔倒。

5. 孕 28 周后，应每两周定期到医院检查一次，以便及早发现异常情况及时治疗。在检查前尽量不要化妆，也不要涂指甲油，因为孕妇的脸色及指甲的颜色都是医生检查病人的重要参考部分，使用化妆品会影响医生的判断。

6. 在怀孕后期，孕妇可以坚持某些体育活动如散步、做操、跳慢节奏的舞、打高尔夫球、游泳等。游泳一定要在干净的水中，运动量及动作不要太大，不要跳水，也不要参加比赛。

有些体育活动则不适合孕妇，如滑冰、划船、打网球、羽毛球，这些活动的运动量太大，同时也有摔倒的可能。

四、孕 8 个月的常见疾病及预防

1. 妊娠中毒症：这是孕产妇所特有的疾病，多发生在妊

娠后期，主要表现是高血压、水肿、蛋白尿，这三大症状有时单独发生，有时一起发生，严重的病人还可能发生抽风、昏迷，甚至有生命危险。下面介绍一下妊娠中毒症的三大症状：

水肿 在怀孕后期，孕妇都可能发生水肿，轻的仅仅有下肢水肿，休息之后即可消退，重的可全身水肿，休息后也不会恢复，如果体重增长过快，每周增加 500 克以上，就要提高警惕了。

高血压 孕妇的血压一般比平时高，但若超过 18.5/12kPa，或比怀孕前自己的血压升高 4/2kPa 以上，应认为是妊娠高血压了。

蛋白尿 正常人的尿中不应该有蛋白排出，若尿中出现蛋白，表示肾脏有了病。妊娠中毒症的病人，有大量的蛋白从尿中排出。

除以上三大症状外，妊娠中毒症的病人可出现头痛、头晕、胸闷、恶心、眼冒金星等症状，这时血压迅速升高，尿量减少，很快会出现抽风。抽风可发生在生产前或生产时，也会发生在生产后不久。抽风后会出现合并症威胁母婴生命。

预防妊娠中毒症，就是要早期发现，及时治疗，所以要定期作产前检查，观察血压情况、尿的情况、水肿的情况、体重增加的情况等。

水肿较重的病人，一定要吃低盐饮食，控制水分，多吃水果、蔬菜和优质蛋白质食品。必要时，医生可能会给一些利尿剂服用。

高血压的病人，饮食也要限盐，要注意休息，避免疲劳，必要时按医嘱服用降压药物。

如果病情十分严重，需要住院治疗，要在医务人员密切

观察下，准备分娩。

2. 早产：我们把孕满 38 周～42 周出生的孩子称为正常新生儿，而怀孕不满 38 周出生的孩子就是早产儿。

早产儿与正常足月新生儿的区别主要是早产儿的发育还不够成熟，他的体重不足，皮肤细嫩，汗毛浓密，头发稀少，耳廓紧贴颅骨，指甲未超过手指尖，凶门宽大……总之，生活能力低下，生命力很弱，容易患病，哺育早产儿比哺育正常新生儿困难得多。所以，应当积极预防早产。

早产的原因很多，大多与母体情况有关，如母亲患有妊娠中毒症、重度贫血、心脏病、慢性肾炎、糖尿病等，还有双胞胎、多胎、羊水过多、胎盘早期剥离、前置胎盘等情况。胎儿先天发育不良或有先天畸形等，也容易发生早产。另外，母亲在怀孕后期患有急性传染病或遇有外伤时也会成为早产的原因。孕妇繁重的家务、过度疲劳、精神刺激等也会增加早产的危险。

早产的征候有：不规则的宫缩，孕妇感到腹部“发硬”，这种宫缩可能会伴有疼痛，还可能有少量的阴道流血及破水等，程度可因孕妇情况而有所不同。但不管怎样，只要发现早产的征兆就应立即送孕妇去医院。这时若宫口未开，胎膜未破，医生可能会让孕妇卧床休息，服用一些镇静药物使宫缩停止，必要时还会让孕妇住院保胎治疗。但有时，这些措施也不能阻止早产的发生，这时，医生就会让孕妇提前生产。

早产儿一出生就会被放进暖箱里保温，因为早产儿皮下脂肪少，体温调节中枢发育又不成熟。早产儿的体温在很大程度上受外界环境的影响。外界温度高，早产儿会发烧，外界温度低，其体温也会随之下降，直降到正常体温之下，甚

至冰凉，因而很容易患肺炎、硬肿症，以至死亡。

假如孕妇来不及被送往医院就早产了，这时最重要的就是不要让孩子着凉，要给孩子穿棉衣裹棉被，并在周围放上热水袋或装有热水的玻璃瓶子，还要及时更换热水，以保持足够的温度，但注意别烫伤孩子。最好能想办法提高室内温度，这样更安全一些。

早产儿的喂养最好用母乳，少量多次喂。如果早产儿根本没有吸吮能力，可用滴管喂水喂奶，每1~2小时喂1次，每次由几滴逐渐增加至十几滴、几十滴，并观察喂奶后的反应，看吞咽得是不是很好，有没有呕吐、溢奶等。

由于早产儿抵抗力很弱，如果护理稍有不当就容易引起一些疾病，所以在护理早产儿时一定要注意清洁卫生，奶具及其他用品要消毒，护理人员要戴口罩，护理孩子之前先用肥皂洗手，还尽量少让无关的人接触孩子。

如果孩子呼吸不规则，阵阵青紫，严重的呛奶呛水、吐泻，出现黄疸并逐渐加重，或尽管采取了种种措施保暖，孩子仍然体温不升，应尽量去医院救治。

3. 前置胎盘：这是一种怀孕的异常现象。正常妊娠时，胎盘应附着于子宫体的前壁、后壁或侧壁，总之是在子宫深处。如果胎盘位于子宫口，就称为前置胎盘。

由于前置胎盘的位置阻塞了子宫口，在妊娠后期或分娩开始时，会因胎儿的发育、子宫内的压力及子宫颈的被牵拉等原因，使得胎盘部分脱落而发生出血。若出血过多会影响母婴生命安全。

如果在妊娠晚期发现无原因、无疼痛的阴道流血，特别是反复发作的出血，要想到前置胎盘的可能，应及时找医生检查。

部分前置胎盘的孕妇，出血较轻，在出血停止后，仍可以正常生产。但绝大部分病人，出血较多，必须作剖腹产手术。

已知是前置胎盘的孕妇，应在预产期前提前住院，由医生根据病人的一般情况、出血量多少、有无休克、是否临产，妊娠月份、胎次、胎位，宫口开大程度等决定分娩方式和处理意见。

怀孕第 9 个月（孕 33～36 周）

一、母体的情况

孕 32 周末，宫底高为脐与剑突之间，此时心脏、膀胱受压，孕妇常感气喘，活动不便，容易疲劳。

二、胎儿的情况

孕 36 周末，胎儿长约 47 厘米，重约 2500 克，皮下脂肪积聚，身体较为丰满，脸部皱纹消失。此时出生的胎儿有良好的存活条件。

三、孕 9 个月的卫生保健

1. 因心脏受压，孕妇疲劳感较明显，稍一活动就容易出现气喘、心动过速等症状，这时应注意多休息，储备体力准备生产。

2. 孕妇身体不灵活，走路、活动时都要特别小心，以防摔倒，上下楼梯更要注意，过于激烈的动作一定要避免。

3. 孕妇的衣着要宽松，冷暖要适宜，防止受凉感冒。

4. 孕妇要经常按摩乳房，每天 1～2 次，每次几分钟，用

双手将乳房托起，拇指和食指轻轻推压，这样可使乳腺分泌，促使乳液产生。孕妇有乳头扁平或下陷时更要做乳房按摩。

5. 怀孕后期，阴道粘膜变得非常润滑、柔软，阴道分泌物酸度降低，此时孕妇应注意外阴清洁，防止细菌侵入造成感染。

6. 怀孕 9 个月的孕妇，要避免性生活。

7. 孕妇要禁止烟酒，据统计，吸烟过量，不但影响孕妇还会影响胎儿发育。吸烟的孕妇流产率、早产率都高于正常孕妇。即使烟瘾很大的孕妇，也不要依赖药物戒烟，以免影响胎儿。为了孩子，只能依靠自己的毅力戒烟戒酒。

8. 每两周到医院检查一次。就诊时，应把感觉异常之处告诉医生，听取医生的意见和指导。

9. 孕妇要保持情绪稳定，不要焦虑烦躁，可以多听听音乐，要以充满喜悦的心情来期待着婴儿的降生。

10. 尽量避免长途旅行，以免过度疲劳造成早产。

四、孕 9 个月的常见疾病及预防

1. 早破水：在妊娠后期，产程尚未开始之前，没有阵阵腹痛，突然有水一样的分泌物从阴道流出，孕妇自觉不能控制，这就是早破水。

早破水的原因有：胎位不正、羊水过多、多胎怀孕以及腹部突然受压、受凉或过于激烈的性行为等。

一旦发生早破水，应立即卧床，抬高臀部仰卧，尽量不要移动身体，主要是防止脐带脱落或胎儿肢体脱出。

医生一般根据羊水流出的程度而采取措施，若未足月，早破水本身可能会刺激子宫收缩而发生早产，也可能需要医生引产。在可能的情况下，为使胎儿更成熟一些，在孕妇安全

的前提下，可让胎儿继续生存在母体内，但一定要密切观察胎心、胎动的变化，同时，还要防止破膜之后造成的子宫内感染。

2. 多胎妊娠：一次妊娠同时有两个或两个以上胎儿时，称多胎妊娠，最多见的是双胞胎。

双胎可分为单卵双胎和双卵双胎。单卵双胎是一个卵细胞受精后分裂而成双胎，双卵双胎是两个卵细胞同时受精而成。所以，单卵双胎的孩子性别、相貌、体型、性格都会很相似，而双卵双胎的孩子就像亲兄弟姐妹一样，虽有相像的地方，但还是有所差异。

怀双胎或多胎的孕妇，妊娠反应都较重，子宫增大更明显，更容易出现呼吸困难、下肢浮肿等情况，也容易合并妊娠中毒症和羊水过多，还容易发生前置胎盘和早产。

多胎妊娠的孕妇，不能疏忽产前检查，同时，因容易发生难产，应尽量在医院生产。

3. 胎位不正：胎儿在母亲子宫中的正常位置是头部朝下，臀部朝上。这样，当生产的时候是胎儿的头部先出来，而后全身很容易出来。但若胎位不正如横位、臀位等，生产时脚先出来或臀先出来，而身体最大的部分头却卡在里边，就会给分娩带来困难，胎儿还有窒息的危险。

当怀孕后期，经检查已知是胎位不正时，孕妇可通过膝胸卧位的姿势来转位（图1）。

做膝胸卧位之前应先解小便，松解裤带，然后将腰部提高，将胸和膝接触床面，坚持15~20分钟。每天2~3次。这是借胎儿重心的改变，使胎儿自行旋转，增加转为头位的机会。7~10天之后，可请医生再检查胎儿的位置。如仍不见效，还可用艾灸、服中药治疗，或由医生行外倒转术。

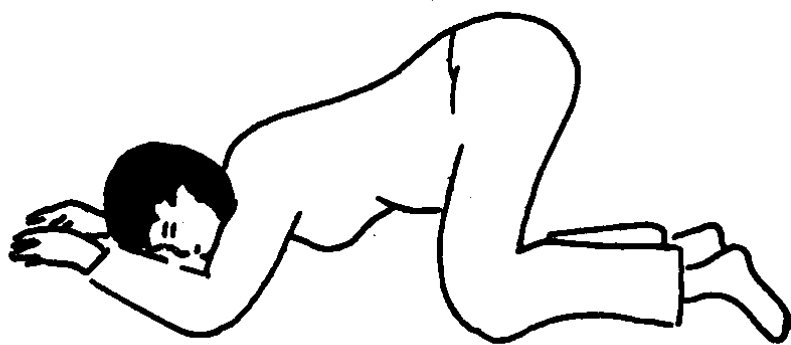


图 1

如果胎位不正发生过迟，来不及转位，应注意提前住院，由医生根据情况决定处理方法，如必要则行剖腹产术。

怀孕第 10 个月（孕 37～40 周）

一、母体的情况

孕 36 周末，子宫底位于剑突下二指。

孕 40 周时，因胎儿头入骨盆，宫底下降。这时，已近临产，胎儿顺着骨盆下降，孕妇的胃、心脏受压情况减轻，食欲增加。但由于胎头的下降，对膀胱、直肠的压迫增加，引起孕妇排尿次数增多，亦可引起便秘。

二、胎儿的情况

孕 40 周的胎儿已完全发育成熟了。体重 3000 克左右，身长 50 厘米，皮肤光泽，指甲齐全，可随时准备出世。

三、孕 10 个月的卫生保健

1. 孕 36 周以后，孕妇每周要去医院定期检查一次。如