



优生手册

国家计划生育委员会宣传教育司 组织编写
中国人口文化促进会
陈 新 编著



59.1

生殖健康
优生优育

(京)新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

优生手册/陈新编著. —北京: 化学工业出版社, 1999.1
(计划生育三结合科普丛书)
ISBN 7-5025-2392-8

I. 优… II. 陈… III. 优生优生-手册 IV. R169.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 30280 号

计划生育三结合科普丛书
优生手册
国家计划生育委员会宣传教育司 组织编写
中国人口文化促进会
陈新编著
责任编辑: 刘哲
责任校对: 王安达
封面设计: 季玉芳
插图: 任欧喆

*
化学工业出版社出版发行
(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)
新华书店北京发行所经销
北京市密云云浩印制厂印刷
北京市密云云浩印制厂装订

*
开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 3¼ 字数 70 千字
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷
ISBN 7-5025-2392-8/R·35
定 价: 4.50 元

版权所有 违者必究
该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

序

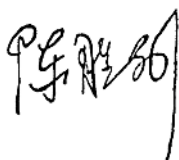
我国 12 亿人口中有 9 亿在农村，农业、农村和农民问题历来是国家举足轻重的重大问题。十五届三中全会通过的《中共中央关于农业和农村工作若干重大问题的决定》，强调坚持实行计划生育基本国策的基本方针，提出控制人口数量，提高人口质量，把计划生育工作与发展农村经济、帮助农民脱贫致富、建设文明幸福家庭结合起来。这是社会主义初级阶段我国计划生育工作的战略任务和奋斗目标。

为贯彻十五届三中全会和中央计划生育工作座谈会精神，做好计划生育“三结合”工作，促进农业科技革命，提高农民素质及其生活质量，为群众提供多方面的科普知识与信息服务，国家计划生育委员会宣传教育司、中国人口文化促进会和化学工业出版社精心组织了一套面向全国基层图书角、便于进村入户的《计划生育三结合科普丛书》（以下简称《丛书》），并把这套《丛书》的编写、出版、发行和销售服务定名为“金友工程”，作为国家计生委向建国 50 周年献礼的精品工程之一。

本《丛书》体裁多样，内容丰富，有 70 个分册，包括生殖保健、农业种植、农业养殖、农副产品加工、农业机械、致富门路、家庭经济、疾病防治、文明家庭 9 个系列。《丛书》所定选题是在深入广大农村及基层计划生育服务站、室调查研究的基础上，由基层干部和群众认定、筛选后确定的，力求最大限度地解决群众在生产、生活中遇到的实际问题。每本书均由国内知名专家、教授和具有丰富实践经验的

科技人员、医务工作者参与编撰和审定。《丛书》本头小，针对性强，通俗易懂，简单实用，图文并茂，非常适合小学以上文化程度的读者阅读。每本书后附有“读者联络卡”。为方便读者订购，书后还附有《丛书》书目及定价。配合《丛书》的发行，还将请有关专家解答读者提出的问题并送技术下乡，使《丛书》真正成为读者的良师益友。

衷心祝愿各位朋友，读金友书，走致富路。

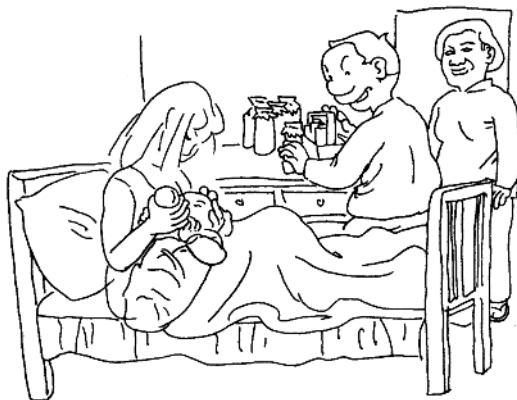
A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈荣' (Chen Rong), followed by a long vertical stroke.

1998年11月4日

引子

小芳生了个胖儿子，一家人别提多高兴了。

可是烦恼也随之而来，不知为什么，小芳的奶水总是不好，只好给儿子喂牛奶。邻居的大嫂说：“我听别人说喂母乳



营养最好了，阿贵，你还是想办法让小芳下奶吧。”“我想办法了，我买了好多鱼呀、肉呀，烧给她吃，可就是不下奶。”“你是给她吃肉呀？还是喝汤呢？”“当然是吃肉了。”“这就不对了，光吃肉哪行呀？！主要是喝汤才下奶呢！”“啊？！对了，我丈母娘也说过，可小芳她不喜欢喝汤。”

阿贵回家把这些话告诉了小芳。小芳一试，果然非常见效。小芳对阿贵说：“阿贵，咱俩带孩子一点经验都没有，我妈老脑筋，说得也不一定对，咱们买本书看看吧。”“好啊，张大嫂给我推荐过《优育手册》，过几天我到县书店去买一本，咱也武装武装自己，养个聪明的胖儿子。”





新生儿保健

小天使来到人间——父母的希望	1
宝宝的第一声啼哭	2
小儿的心跳为什么这样快	3
还没怎么吃奶，大便就排出来了	3
生理性体重下降	4
观察新生儿体温	4
新生儿黄疸是怎么回事	5
新生儿乳房为什么会肿起来	5
新生儿的假月经	6
新生儿的“马牙”	6
什么是“奶癣”	7
每天要检查脐带	7
预防尿布皮炎	8
正确使用尿布	9
怎样准备给宝宝洗脸洗澡	10
婴儿洗脸和面部护理	11
给宝宝痛痛快快地洗个澡	12
正确包裹宝宝的方法	14
婴儿一天要睡多长时间	15
宝宝为什么会啼哭很久	15
什么叫“夜哭郎”	15
新生儿为什么吐奶	16
注意小儿生病的信号	16

准备适合宝宝的衣着	17
婴儿从小就应该单独睡	18
玩具是宝宝的好朋友	19
什么是“四六风”	20
什么是“鹅口疮”	20
新生儿的产伤护理	21
早产儿的护理	22

小儿的营养与卫生

应尽早给新生儿喂奶	24
宝贵的初乳	24
正确的哺乳姿势和方法	25
保证乳汁分泌正常	26
哺乳期用药一定要小心	28
婴儿什么时候断乳最好	28
什么叫辅食	29
辅食添加的顺序和种类	30
各种辅食的制作	31
怎样进行混合喂养和人工喂养	33
怎样给婴儿喂牛奶	34
奶粉的调制方法	35
断乳后小儿的喂养	36
儿童的食物种类要多	37
和孩子一起纠正挑食的习惯	38
别忘了给宝宝喝白开水	39
要想消化好喝水不可少	40
多吃水果和干果	40
儿童零食要科学分析	41
怎样给小儿服用鱼肝油	43

小儿的生长发育和护理

小儿生长的几个阶段	44
婴儿的生长发育监测	45
小儿体重	46
小儿身高	47
测量头围和胸围有什么意义	48
囟门什么时候闭合	49
小儿的出牙时间和次序	50
婴儿的感知觉发育	51
婴儿的动作发育	52
婴幼儿自我照顾能力的发展	54
婴儿的语言发展	55
制定一个育儿训练计划	57
小儿体温	58
舒服有效的降温方法	59
小儿抽风怎样紧急处理	60
测量脉搏	60
怎样观察小儿呼吸	61
什么叫生命指征	61
小儿合理用药	62
儿童不需要用补品	63
小儿发烧必须打消炎针吗	64
怎样护理发烧的小儿	64
打青霉素针之前要作试验	65
怎样点眼药	65
什么叫口服补液盐	66
判断小儿腹泻的性质	67
7岁的妞妞为什么来月经	67

计划免疫	68
儿童的免疫程序	69
新生儿要接种乙肝疫苗	70
什么情况不能打预防针	70
怎样观察免疫反应	71
怎样观察小儿皮疹	72
最好每年吃一次打虫药	73
冷敷和热敷	73

卫生习惯的培养和建立

条件反射与教养	75
早睡早起长得高	75
睡眠要有个好习惯	76
孩子每天都要洗屁股	77
2岁孩子要穿闭裆裤	78
清晨起来排便	78
给小儿尿床保守秘密	79
不要叫小孩随地大小便	79
小儿随身带手帕	80
教小儿漱口刷牙	81
怎样选择和保护牙刷	82
吃手指容易“地包天”	82
小手勤洗少生病	83
保护面部的“危险三角”	84
小毛病要从小纠正	84
三浴锻炼身体好	85
怎样进行户外睡眠	86
生命在于运动	87
婴儿的被动体操	87

婴幼儿体操	88
婴幼儿体操图解	89

适时进行小儿早期教育

树立现代的健康观念	94
什么是智力开发	94
怎样看待智力测验	95
智力和营养的关系密切	96
和孩子做朋友	98
怎样区别“多动症”	98
重视小儿的动作发育	99
画人是智力开发的好方法	100

新生儿保健

小天使来到人间——父母的希望

新生儿来到了人间，慢慢地睁开了明亮的双眼，这是一个全新的世界。他在全神地看着母亲痛苦之后的微笑，倾听着父亲美好的呼唤和希望。这种场面是爱婴医院里真实的一幕。

60年代以前，人们似乎都认为，新生儿只会睡眠、无目的的活动、哭闹和吃奶。后来，生理学家发现新生儿刚出世，有一段安静的清醒时间，最长可达40分钟。这段时间里，新生儿会注视父母的眼神，专心地听他们讲话，这是第一次人际间的交流。



新生儿全身呈玫瑰色或粉红色，表面有一层薄厚不匀的淡黄色油脂，这层油脂叫胎脂，分娩时可以保护胎儿不受产道挤压的损伤，分娩后具有保护皮肤和保暖御寒的作用。

头大是新生儿最突出的特征，几乎占了整个身长的四分之一（成人头和身高的比例是1:8）。四肢呈屈曲状，活动

频繁，而且灵活。

出生后几分钟之内，新生儿建立起自己独立的呼吸、循环、运动和神经系统的活动，这些活动都是与周围环境密切联系在一起的，而且是有规律的。这些活动的外在表现，是在向父母传递着某种信息，说明他正需要什么。

小宝宝有六种意识状态，即两种睡眠状态：安静睡眠和活动睡眠；三种觉醒状态：安静觉醒、活动觉醒和哭啼；还有一种状态是在睡眠和觉醒之间的过渡，即瞌睡状况。

新生儿第一周中的安静觉醒状态只占一天的不到 10%。他会将眼睛睁得很大，发光明亮，很少活动，十分安静，机敏地观察，喜欢圆形、色彩明快的物体，如红气球或对比明快的条纹图案。新生儿最喜欢看人脸，如果父母戴上眼镜就更容易吸引他的注视。年轻的父母一定不要错过这个宝贵的机会。

宝宝的第一声啼哭

啼哭，一向被认为是新生儿存活的最早标志，这说明呼吸和循环系统已在母体外建立。

新生儿降生以后，医生通过对心跳、呼吸、肌肉张力、反应能力和皮肤颜色来判断其是否正常，分别在出生后 1 分钟和 5 分钟进行评分，这叫新生儿阿氏评分法，见下表。

新生儿阿氏评分标准

观察指标	0 分	1 分	2 分
心跳(次/分钟)	0	< 100	> 100
呼吸	无	哭声弱，呼吸浅	哭声强，呼吸好
四肢肌肉张力	松弛	稍有屈曲	活动自如
对刺激的反应	无	有些动作，蹙眉	哭，咳嗽
皮肤颜色	全身青紫或苍白	身体红，四肢紫	全身红润

每一个观察指标评分都有 0 分、1 分和 2 分三档，0 分最差，2 分最好。五项指标的总和为 10 分，8 ~ 10 分为正常，3 分和 3 分以下是严重不正常。作为父母最主要是观察新生儿啼哭和皮肤的颜色，方法简单而可靠。

小儿的心跳为什么这样快

新生儿刚刚断了脐带，与母体的血液循环关系突然中断，需要较多的氧气消耗，以适应母体恒温到室温的急剧变化，即从 36 ~ 37℃ 降至 22 ~ 25℃，虽然心脏每分钟搏出的血量比成人要高 2 ~ 3 倍，达到每公斤体重 180 ~ 240 毫升，但心跳仍然很快。

胎儿在子宫内胎心大约为每分钟 120 ~ 140 次，而新生儿刚分娩出母体外可达到每分钟 180 次。一天以后，开始逐渐减慢，心跳为每分钟 130 次左右。小儿年龄越小，心跳越快。随着心脏和血管的发育，受体内外各种环境变化的影响，跳动速率波动较大。

新生儿的血液在全身分布不均匀，常集中在躯干部位的重要脏器之中，例如肝脏和脾脏，而四肢的血液相对较少，所以容易发冷，甚至手、脚出现蓝紫色，要特别注意保暖。

还没怎么吃奶，大便就排出来了

新生儿大都在出生 24 小时之内开始排便，多数是在出生后 12 小时以内，少数是在 12 ~ 24 小时。

新生儿开始排出的大便为黑绿色，大人不必惊慌，因为胎儿在子宫内是靠母亲的血液素提供营养，消化道里还有咽下的羊水、脱落的细胞和胎儿毳（cui）毛等，还有消化道

本身衰老的废物。新生儿的粪便是发黑发绿的颜色，称为胎便，粘稠而均匀，而且没有气味。新生儿一昼夜排便 1~3 次，总量大约有 100 克。

两三天以后，随着母乳喂养，大便逐渐变成金黄色，呈糊状，混有不消化的奶皮，有酸臭味。牛奶喂养的新生儿，大便为蛋黄色，比较硬。

观察胎便可以判断新生儿胃肠道有没有先天性畸形。如果出生后 24 小时没有胎便排出，或者仅有很少或 1 次胎便，或者胎便中没有胎毛，说明消化道不通畅。较常见的是先天性肛门闭锁，需要手术治疗。

生理性体重下降

细心的家长可以发现，新生儿出生后 2~4 天，体重有所下降，比如说，出生时体重为 3000 克，此时只有 2800 克。这是因为新生儿的哺乳量很少，而通过皮肤、呼吸和尿液以及胎便，排出了较多的水分。

生理性体重，是指出生后体重暂时下降 6%~9%。经过四五天，体重可逐渐增加，大约一周以后又恢复到出生时的体重。

如果出生以后 10 天，新生儿体重还没有增加，则需要寻找原因，比如母亲的乳汁分泌是否充分等。

观察新生儿体温

新生儿体温调节还不够完善，虽然有一些胎脂，但皮下的脂肪还不多，散热较快，保温能力差。

夏季，气温较高时，新生儿会通过增加皮肤的蒸发而散热。如果体温突然上升，说明新生儿体内的水分不足，使血

液发生了浓缩，造成了“脱水热”。如果新生儿哺乳太少，就需要静脉输液加以控制。

冬季，新生儿需要氧气量增加，以提高体温。这个季节非常容易因低温而造成组织缺氧，出现皮肤青紫和呼吸困难。严重的低温会发生病理改变，致使发生新生儿“硬肿症”，这是非常危险的。冬季要特别注意新生儿保暖。

新生儿黄疸是怎么回事

大约有 50% 的正常新生儿，在出生后 2~3 天会出现皮肤发黄，这种皮肤黄染现象称为新生儿生理性黄疸。

人体内的红细胞破坏以后会产生一种叫做“未结合胆红素”的物质。胎儿产生的“未结合胆红素”可以通过胎盘清除到母体而破坏掉，而新生儿离开母体以后需要靠自己的生理功能来破坏。由于新生儿红细胞因代谢较快破坏也较快，他们还来不及马上建立起处理“未结合胆红素”的能力，所以出现黄疸。

正常新生儿黄疸比较轻，皮肤呈浅黄色，出生后 7~10 天减轻并消退。

如果发生下列情况，要考虑是异常性的病理黄疸：

- ①出生后 24 小时之内出现较严重的黄疸；
- ②早产儿持续较长时间的黄疸；
- ③黄疸消退以后又重新出现。

新生儿乳房为什么会肿起来

新生儿出生一周左右，无论男婴还是女婴，都可能发生两侧的乳房有肿块。开始肿块的大小像杏核，第二周会变得像半个核桃。乳房的皮肤没有明显红肿。有些新生儿还分泌

出乳汁，少则几滴，浸润内衣，多则几毫升，以为是母亲乳汁的滴落。

这种生理现象，是由于胎儿接受来自母体的激素造成的。因为胎儿出生以前，激素使母亲的乳房增大，准备哺乳。

出生以后2~3周，新生儿乳房肿块开始消退，不需要任何治疗。

有些农村地区流行给女婴挤奶头的习惯，认为这样做有利于成年后给她们的子女哺乳，这是没有科学道理的。成人双手不干净，用力挤压，会使新生儿皮肤和乳腺发炎，反而会造成不必要的麻烦。

新生儿的假月经

由于新生儿接受了母体雌性激素的影响，少数女婴在出生一周左右，阴道会流出血性的粘液。为了区别女孩青春期以后出现的正常月经，把这种现象称为“假月经”。这种现象几天以后就会消失，不需要治疗。

新生儿阴道上皮和子宫内膜受母体激素的影响也会增生，当这种影响减退后，增长的上皮和内膜就发生脱落，表现为新生女婴的阴道里会流出白色粘液。这与“假月经”一样，是一种新生儿生理现象。

新生儿的“马牙”

在给新生儿清理鼻孔、口腔和外耳道的血液、粘液和胎粪时，有时会发现新生儿的牙龈（血床上的红肉）上长着黄白色像芝麻一样的小颗粒，有时聚集在上腭中线附近，这种由口腔上皮细胞组成的略有韧性的颗粒叫“马牙”。