

人初

365天

李怡琪等编著



(津)新登字 (90)010 号

责任编辑 陈 虹

人之初 365 天

李怡琪 等编著

* * * * *

天津科技翻译出版公司出版

邮政编码 300192

新华书店天津发行所发行

河北省永清县福利胶印厂印刷

* * *

开本 787×1092 1/32 印张 12 字数 250 千字

1994 年 8 月第一版 1994 年 8 月第一次印刷

印数 1—10000 册

ISBN 7-5433-0560-7

N·54 定价 8.80 元

前 言

一个人的生命从胚胎开始,经历生命的几个阶段,即胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期、青春期、生育期、更年期、老年期。身体发育的重要阶段是青春期以前的几个阶段,这阶段对人一生的身体、智力和精神方面的健康起着重要的作用。

胎儿期 胚胎在母亲子宫内发育成形至40周出生,这一时期为胎儿期。这个时期的宝宝完全依靠母体生存,靠母亲提供其所需的营养。因此,母亲的健康、营养、情绪等对宝宝的生长发育影响极大,家人们要特别注意母亲这一时期的情况,为宝宝创造优良的条件,为优生打好基础。

新生儿期 胎儿从母体出生后至28天内,为新生儿期。这个时期宝宝刚刚离开母体,要适应新的环境,而此期宝宝的适应能力和调节能力都很弱,容易受到外界因素的影响,死亡率较高。而且宝宝在出生后开始自己呼吸和进食,稍有不当,很容易发生呼吸系统和消化系统疾病。因此,这个时期要加强护理。

婴儿期 宝宝出生后1个月到1周岁,为婴儿期,是宝宝生长发育最旺盛的时期。这个时期身体发育快,大脑发育更快,需要供给充足的营养和热量,但这个时期孩子的消化功能尚不健全,容易造成消化不良和营养紊乱,因此家长应讲求合理的喂养,以满足宝宝生长发育的需要。

幼儿期 指宝宝1~3岁这段时间,是智能发育突出,语

言、思维、认人和认物能力增强的时期，同时也是宝宝好奇心强烈、活泼多动的时期。这个时期要防止孩子发生意外事故，在饮食上要更加注意饭菜的营养。

孩子生长发育的规律是：年龄越小，身体增长越快，生长发育是由上到下，由近到远，由粗到细，由低级到高级，由简单到复杂。

每个父母都希望自己的孩子聪明、健康，将来能成为对国家对社会有用的人才。如何检查自己的孩子先天是否正常，身体发育是否符合标准，怎样才能使孩子营养充足，身体强壮，智力和神经系统发育正常，是爸爸妈妈最关心的。我们编写这本书，是为了帮助初为人父母的爸爸妈妈们，多了解自己孩子的成长过程和需要注意事项，掌握科学育婴的方法，把孩子培养成为一个有用的人才。

编者

目 录

前言	
婴儿出生记录.....	1
如何写婴儿周记.....	3
正常新生儿的特征.....	4
新生儿最理想的食物是母乳.....	5
新生儿阴道出血或乳房肿块是怎么回事.....	6
早喂奶的时间和好处.....	7
正常新生儿的体重和身长.....	8
婴儿周记.....	9
高危新生儿及有缺陷的新生儿	10
新生儿何时开始大小便	11
新生儿的合理营养	12
要珍惜“初乳”	13
应为婴儿准备一张小床	14
新生儿生理性黄疸与病理性黄疸	15
婴儿周记	16
新生儿的衣着要求	17
新生儿的日常照顾	18
如何判断新生儿的呼吸是否正常	19
如何包裹新生儿	20
新生儿的大便异常	21
尿布的选择与使用	22

婴儿周记	23
新生儿看得见妈妈吗	24
新生儿的呼吸异常	25
新生儿期是否要加鱼肝油	26
新生儿的反射功能	27
为什么新生儿的体温容易波动	28
新生儿漾奶和呕吐	29
婴儿周记	30
新生儿的听觉	31
新生儿的味觉和嗅觉	32
新生儿喜欢的姿势	33
新生儿期喂奶是否要喂糖水	34
新生儿的人工喂养	35
新生儿臀红的处理	36
婴儿周记	37
新生儿的肚脐异常	38
新生儿与电热毯	39
新生儿尿布清洗与消毒	40
新生儿需要加奶糕吗	41
新生儿硬肿症的预防	42
母乳喂养的注意事项	43
婴儿周记	44
新生儿的早期教育	45
新生儿舌系带太短有何危害	46
测量婴儿头围和胸围的意义	47
婴儿的卧具	48

自己动手缝制婴儿睡带	49
母乳不足怎么办	50
婴儿周记	51
早产儿的护理	52
如何防治乳母的乳头痛	53
婴儿所需营养(1).....	54
1~2个月的婴儿特征	55
新生儿脓疱疹的预防和处理	56
如何在家里给婴儿称体重	57
婴儿周记	58
婴儿所需营养(2).....	59
为新生儿制作服装	60
新生儿先天性代谢病	62
何谓营养素	63
如何处理新生儿鼻塞	64
新生儿的智力训练	65
婴儿周记	66
婴儿所需营养(3).....	67
如何给新生儿洗澡	68
如何给新生儿喂药	69
新生儿鹅口疮	70
新生儿疝气	71
对母乳质和量的评价	72
婴儿周记	73
婴儿所需营养(4).....	74
新生儿为何要接种卡介苗	75

婴儿哭闹不安说明什么	76
何时可以给婴儿喂果汁和水	77
如何选择乳制品和代乳品	78
婴儿听到音乐时的反应	79
婴儿周记	80
婴儿所需营养(5).....	81
如何给婴儿测体温	82
新生儿手臂抖动是什么原因	83
新生儿畸形	84
什么是新生儿的“四六风”	85
为婴儿制作果汁	86
婴儿周记	87
婴儿所需营养(6).....	88
婴儿的户外活动	89
婴儿凶门的发育	90
深夜给婴儿喂奶应注意什么	91
新生儿发热与惊厥	92
新生儿耳病	93
婴儿周记	94
婴儿所需营养(7).....	95
婴儿的阴部卫生	96
使母乳增多的方法	97
新生儿惊厥的原因及处理	98
蔬菜汁和汤的制作	99
婴儿周记.....	100
注意婴儿身上发出的怪味.....	101

3~4 个月婴儿发育特征	102
婴儿俯卧睡好吗.....	103
母婴血型不合.....	104
乳母乳头皲裂怎么办.....	105
婴儿耳朵易发的疾病.....	106
婴儿周记.....	107
婴儿学会各种动作的时间.....	108
新生儿结膜炎.....	109
婴儿体重过低或过重的原因.....	110
新生儿出血症.....	111
婴儿的合理膳食.....	112
影响新生儿智力发育的疾病.....	113
婴儿周记.....	114
新生儿兔唇、腭裂	115
防止异物进入婴儿眼内.....	116
新生儿包茎和包皮过长.....	117
婴儿湿疹.....	118
婴儿喂养的特点.....	119
婴儿周记.....	120
婴儿的哭和笑.....	121
婴儿的消化系统特征.....	122
婴儿也应穿袜子、戴帽子	123
婴儿贫血的预防.....	124
患乳腺炎的乳母还能哺乳吗?	125
婴儿周记.....	126
4 个月婴儿的喂养	127

婴儿接种疫苗时应注意什么·····	128
应用胎盘球蛋白能代替预防接种吗·····	129
婴儿的喜抱和陪睡的习惯·····	130
婴儿发烧的原因·····	131
婴儿的粥类食品(1) ·····	132
婴儿周记·····	133
婴儿床边悬挂玩具要注意安全·····	134
小儿麻痹症的预防·····	135
婴儿玩拨浪鼓有益处·····	136
婴儿听觉的发育与训练·····	137
婴儿的先天性心脏病·····	138
婴儿的粥类食品(2) ·····	139
婴儿周记·····	140
婴儿的头大更聪明吗·····	141
如何除去婴儿头上的乳痂·····	142
婴儿为何要打百白破预防针·····	143
如何判断婴儿视力是否有问题·····	144
婴儿的偏头与斜颈·····	145
婴儿周记·····	146
蛋黄制成的食品·····	147
婴儿的语言功能发育规律·····	148
婴儿大便硬怎么办·····	149
4~6个月婴儿应选择的食品 ·····	150
有工作的妈妈如何育儿·····	151
婴儿的阴囊肿大·····	152
婴儿周记·····	153

4个月婴儿的一日营养量	154
婴儿手的动作训练	155
婴儿可以睡凉席吗	156
5个月婴儿的发育特征	157
婴儿的鞋、帽的缝制	158
婴儿发育不良	160
婴儿周记	161
4~6个月婴儿的食谱	162
躺着为婴儿哺乳不好	163
婴儿高热后为什么易抽风	164
5个月婴儿的日常照料	165
婴儿周记	166
婴儿腹胀	167
4~6个月婴儿的食谱	168
干布摩擦的好处	169
断奶前后的分期及辅食添加	170
婴儿与出汗	171
如何评价婴儿的精神发育状况	172
婴儿倒睫	173
婴儿周记	174
4~6个月的婴儿的食谱	175
婴儿流口水的原因	176
婴儿发热时的护理	177
先天愚型综合征	178
婴儿肺炎与气管炎的区别	179
4~6个月婴儿的食谱	180

婴儿有“耳屎”怎么办·····	181
婴儿洗澡·····	182
积木的用途·····	183
婴儿“眼屎”多是什么原因·····	184
婴儿髋关节脱臼·····	185
婴儿周记·····	186
4~6个月婴儿的食谱·····	187
这些算病吗·····	188
婴儿鞋的选择·····	189
婴儿可以照镜子吗·····	190
婴儿什么情况下不能洗澡·····	191
婴儿周记·····	192
婴儿隐睾症·····	193
4~6个月婴儿食谱·····	194
婴儿腿弯曲是不是佝偻病·····	195
婴儿的斑、痣·····	196
婴儿需要空气浴·····	197
婴儿周记·····	198
婴儿何时需要固体、半固体的食物·····	199
婴儿的先天性疾病与遗传性疾病·····	200
4~6个月婴儿的食谱·····	201
6~7个月婴儿的发育特征·····	202
婴儿奶瓶的清洗·····	203
要培养婴儿定时大小便的习惯·····	204
婴儿周记·····	205
婴儿可以吃油吗·····	206

婴儿腹泻.....	207
6~7个月婴儿的食谱	208
婴儿的睡眠时间.....	209
如何早期发现婴儿耳聋.....	210
婴儿周记.....	211
预防长痱子和长痱子后的处理.....	212
婴儿不会坐说明什么.....	213
婴儿腹泻的危害及治疗.....	214
7~8个月婴儿的营养量	215
婴儿过于安静好吗.....	216
婴儿的智慧热.....	217
婴儿周记.....	218
婴儿受到惊吓要紧吗.....	219
婴儿腹泻与饮食.....	220
婴儿呕吐.....	221
7~8个月婴儿的食谱	222
婴儿为何总爱抓大人的头发和衣服.....	223
注意婴儿的口腔卫生及护理.....	224
婴儿周记.....	225
婴儿的出牙规律.....	226
婴儿佝偻病.....	227
7~8个月婴儿的食谱	228
婴儿睡中手指抽动是什么原因.....	229
婴儿总将东西往嘴里放怎么办.....	230
婴儿周记.....	231
夏季无名热.....	232

婴儿出牙时注意事项.....	233
婴儿哮喘.....	234
7~8个月婴儿的食谱	235
8~9个月婴儿的发育特征	236
婴儿疾病的早期发现.....	237
婴儿周记.....	238
培养婴儿的睡眠习惯.....	239
婴儿常咀嚼固体食物对语言发育有利.....	240
婴儿鼻出血.....	241
7~8个月的婴儿食谱	242
是否应禁止婴儿吮手指或足趾.....	243
多与婴儿玩“藏猫猫”.....	244
婴儿周记.....	245
聋与哑的关系.....	246
婴儿与电视.....	247
7~8个月婴儿的食谱	248
佝偻病的预防及治疗.....	249
含蛋白质多的食物有哪些.....	250
“倒手”的训练.....	251
婴儿周记.....	252
7~8个月婴儿的食谱	253
烹调在婴儿饮食中的作用.....	254
婴儿疳证.....	255
7~8个月婴儿的食谱	256
婴儿多食橙绿色蔬菜和水果好.....	257
婴儿为何爱玩纸.....	258

婴儿周记.....	259
健脑的营养素(一).....	260
8~9个月婴儿的睡眠	261
婴儿咳嗽.....	262
7~8个月婴儿的食谱	263
断奶过渡的后期.....	264
婴儿的大脑发育与饮食有关.....	265
婴儿周记.....	266
背布带与婴儿车.....	267
婴儿非常“认生”怎么办.....	268
婴儿食欲不振.....	269
9~12个月婴儿的食谱	270
健脑营养素(二).....	271
8~9个月的婴儿旅行	272
婴儿周记.....	273
婴儿也应吃些粗粮.....	274
婴儿为何爱敲打东西.....	275
婴儿与麻疹.....	276
9~12个月婴儿的食谱	277
如何给1岁以下的婴儿喂药.....	278
为何要多吃含蛋白质的食物.....	279
婴儿周记.....	280
麻疹的护理与并发症.....	281
9~12个月婴儿的食谱	282
婴儿何时断奶好.....	283
健脑营养素(三).....	284

培养婴儿良好的饮食习惯.....	285
麻疹、风疹、小儿急疹的鉴别.....	286
婴儿周记.....	287
9~12个月婴儿的食谱.....	288
为婴儿烹调要保持食物中的营养素(一).....	289
为何婴幼儿容易生病.....	290
10~11个月的婴儿发育特征.....	291
婴儿与风疹.....	292
婴儿周记.....	293
9~12个月婴儿的食谱.....	294
严防婴儿发生意外事故.....	295
10~12个月婴儿食谱安排的原则.....	296
要注意保护婴儿的耳朵.....	297
婴儿要吃得淡些.....	298
婴儿与感冒.....	299
婴儿周记.....	300
9~12个月婴儿的食谱.....	301
为婴儿烹调要保持食物中的营养素(二).....	302
婴儿不可服用性激素类药.....	303
早产儿喂养特点和方法.....	304
如何为婴儿煎中药.....	305
婴儿与水痘.....	306
婴儿周记.....	307
11~12个月婴儿的食谱.....	308
早产儿对热量的要求.....	309
早产儿营养缺乏性疾病的预防.....	310

哪些食物可使婴儿健脑·····	311
与婴儿做游戏·····	312
婴儿周记·····	313
婴儿与百日咳·····	314
11~12个月婴儿的食谱·····	315
帮助婴儿有意识地叫人·····	316
婴儿有痰不会咳出怎么办·····	317
打针与吃药的选择·····	318
婴儿与缺锌·····	319
婴儿周记·····	320
11~12个月婴儿的食谱·····	321
婴儿尿混浊是什么原因·····	322
婴儿厌食怎么办·····	323
常见的食物中毒及预防·····	324
防止婴儿偏食·····	325
哪些原因会造成小儿脊柱弯曲·····	326
婴儿周记·····	327
11~12个月婴儿的食谱·····	328
大脑发育的关键时期注意事项·····	329
制止婴儿的危险动作·····	330
锻炼婴儿的手眼协调·····	331
婴儿患病时的饮食(一)·····	332
防治沙眼及肛周红烂·····	333
婴儿周记·····	334
11~12个月婴儿的食谱·····	335
婴儿患病时的饮食(二)·····	336