

婴幼儿之友·青年父母之友

现代婴幼儿保健

首都医学院附属北京友谊医院 李贵 主编



● 生理和发育特点

● 营养与喂养

● 智力开发

● 护理常识

● 用药知识

中国农业出版社

(京)新登字060号

婴幼儿之友·青年父母之友

现代婴幼儿保健

首都医学院附属北京友谊医院李贵主编

* * *

责任编辑 罗梅健

中国农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)

新华书店北京发行所发行 * 通县曙光印刷厂印刷

787×1092mm32开本 5.875印张 124千字

1994年8月第1版 1994年8月北京第1次印刷

印数 1—12 200册 定价 4.80元

ISBN 7-109-03409-7/Z·124

前 言

本书是由首都医学院附属北京友谊医院儿科三位专家和北京行为研究所所长刘学兰及邢照弼医师，根据自己的临床经验，结合在实际工作中所遇到的婴幼儿家属常常提出的问题共同编著的。内容涉及婴幼儿的生理、病理特点，生长发育、营养与喂养问题，婴幼儿的智力开发，护理常识，急救以及用药知识等多方面的问题。力求通俗易懂，科学实用。适合于具有初中以上文化程度的青年父母和保教人员阅读。希望通过本书能提高他（她）们对婴幼儿的医疗、保健、防病、喂养与教养知识，为达到2000年人人享有保健的战略目标，为提高我国的人口素质做出一点贡献。

编 者

1993年12月

目 录

前言

第一章 小儿年龄分期.....	1
一、小儿年龄分期	1
二、婴幼儿时期的重要性	2
第二章 人生重要阶段——围产期.....	4
一、什么叫围产期？什么叫围产医学？	4
二、围产期的重要性.....	4
第三章 新生命降临人间	6
一、什么是新生儿？	6
二、新生儿的生理特点.....	6
三、怎样护理好新生儿？	8
四、新生儿的一些特殊表现.....	9
五、什么叫低体重儿？他（她）们有什么特点.....	10
六、什么叫极低体重儿？护理好极低体重儿的重要性.....	11
七、何谓小于胎龄儿？	12
八、出生体重大是否一定健康？	13
九、什么叫过期产儿？	14
第四章 人生关键的一年——0—1岁.....	15
一、0—1岁何以重要？	15
二、1月—1岁小儿生理特点.....	16
三、1岁以内小儿生长发育规律	18
四、母乳喂养好.....	20

五、母乳喂养的方法	21
六、如何保证母亲有充足的乳汁	23
七、为什么要添加辅食?	24
八、如何添加辅食?	25
九、人奶的优越性	26
十、婴儿(1岁以内)用品的特点	28
第五章 充满无限生机的1—3岁	31
一、1—3岁小儿的生长发育特点	31
二、影响小儿身长的因素	32
三、过瘦与肥胖	33
四、过胖与减肥	35
五、2—3岁小儿健康评价	37
六、2—3岁小儿需要的营养与喂养	37
七、2—3岁小儿智力发育特点	38
第六章 婴幼儿的智力开发	40
一、婴幼儿神经系统生理功能特点	40
二、熟悉婴幼儿智力发育的规律	41
三、智力开发应始自胎儿	43
四、婴幼儿的智力	46
五、低智能儿	47
六、家长如何简单测定婴幼儿的智力?	48
七、如何训练弱智小儿?	50
八、与小儿智力发育有关的几个问题	52
第七章 婴幼儿疾病的防治	54
一、新生儿期的疾病特点	54
二、什么是新生儿生理性黄疸?	55
三、新生儿病理性黄疸是怎么回事?	56
四、新生儿呕吐	58
五、生后发绀(发紫)是怎么回事?	59

六、克汀病如何早期发现?	61
七、新生儿惊厥原因与防治	61
八、先天性疾病与遗传性疾病	63
九、小儿常见畸形何时矫正?	64
十、新生儿也要预防性病	66
十一、我国小儿的四大疾病	67
十二、什么叫佝偻病? 怎样防治?	69
十三、什么叫生理性贫血?	72
十四、贫血的原因及对小儿的危害	73
十五、维生素C——营养性贫血的良药	75
十六、贫血小儿吃哪些食品好?	76
十七、肺炎——婴幼儿的大敌	77
十八、肠炎对婴幼儿的危害	79
十九、惊厥——小儿的一大急症	81
二十、小儿昏迷怎么办?	83
二十一、容易误诊的小儿急腹症	84
二十二、不要轻视中耳炎	86
二十三、3岁以内小儿常见的传染病	87
二十四、小儿常见发疹性疾病	88
二十五、怎样区别病毒感染和细菌感染?	90
二十六、不要把抗生素看作是万灵药	92
二十七、手、足、口病是怎么回事?	94
二十八、传染性单核细胞增多症	94
二十九、谨防小儿窒息	95
三十、意外伤害, 遗恨终身	97
三十一、动物也能引起小儿生病	99
三十二、打针是否一定比吃药好?	102
三十三、热退是否一定病除?	103
三十四、小儿浮肿应当想到什么病?	105

三十五、病从口入与病从鼻入·····	107
三十六、囱门——窥视小儿健康的一扇窗户·····	108
三十七、婴幼儿的牙齿要保护·····	110
三十八、计划免疫，预防疾病·····	112
三十九、什么叫异食癖？·····	113
四十、预防“现代病”·····	114
第八章 婴幼儿护理 ·····	116
一、婴幼儿的护理·····	116
二、发热小儿的护理·····	117
三、惊厥小儿的护理·····	118
四、腹泻小儿的护理·····	119
五、肺炎小儿的护理·····	121
六、肾病小儿的护理·····	122
七、小儿常见传染病的护理·····	124
第九章 简易急救知识 ·····	129
一、中毒·····	129
二、休克·····	130
三、骨折·····	132
四、烧烫伤·····	134
五、气管、支气管异物·····	135
六、动物咬伤蛰伤·····	137
七、呼吸困难·····	139
八、人工呼吸·····	140
第十章 用药知识 ·····	142
一、慎用用药，避免过敏·····	142
二、如何给婴幼儿喂药？·····	144
三、中药和西药是否要分开吃？·····	145
四、常吃药是否能保证小儿健康？·····	146
五、退热药应当如何使用？·····	147

六、为什么钙制剂对婴幼儿特别重要?	149
七、服钙过多是否会造成骨质硬化?	150
八、氨基糖甙类药物为什么必须慎用?	152
九、吃药的科学	153
十、微量元素锌对小儿生长发育的影响	155
十一、鱼肝油与维生素D	157
十二、激素为什么不能乱用?	159
第十一章 小儿常用药	161
一、小儿常用口服药	161
二、小儿常用中成药	162
第十二章 简易化验知识	163
一、血液细胞成分平均正常值	163
二、尿液检查正常值	163
三、血液化验检查正常值	164
第十三章 食品营养简介	165
一、食物的三大营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物	165
二、小儿生长发育必不可少的要素——维生素	167
三、重视微量元素的平衡与补充	169
四、常用食物成分表	171
第十四章 结语——小儿健康之道	175

第一章 小儿年龄分期

一、小儿年龄分期

在我国小儿时期系指从出生—14岁。这个年龄段小儿生长发育迅速，如新生儿出生体重约3公斤，1岁时的体重可达出生体重3倍，3岁时可达4—5倍。因而营养及热量需求远较年长儿及成人为高。在这个年龄段机体的各器官、系统均处于正在生长、发育、成熟的阶段。各个年龄段在生理、病理、营养、疾病防治、教育训练等都有各自的特点。实际上，年龄分期应当分为出生前及出生后两个阶段。小儿时期与成人期并不能截然划分，两者有一个因人而异的过渡阶段。

(一) 出生前期

1. 胚胎发育期。从妊娠开始到第8周止。
2. 胎儿期。从妊娠第8周到出生。

(二) 出生后期

1. 新生儿期。从出生到生后28天。
2. 婴儿期（或乳儿期）。生后28天—1岁。
3. 幼儿期。生后第2年到3周岁。
4. 学龄前期。生后3—6或3—7岁。
5. 学龄期。生后6—7岁到11—12岁。
6. 青春期。女童11—12岁到17—18岁，男童从13—14岁到19—21岁。

(李 贵)

二、婴幼儿时期的重要性

从出生到3周岁叫作婴幼儿时期。这一时期的小儿身体特点不仅与成人不同，而且与其他年龄也有很大的差异。婴幼儿时期的合理喂养、良好的护理、正确的教育、按期计划免疫、及时防病、和适当的锻炼将影响小儿的整个人生。婴幼儿有哪些特点，我们又如何对待呢？

1. 婴幼儿生长发育迅速，因此，他（她）们每日每公斤体重所需的热量（营养量）比成人要多，如成人每日每公斤体重大约40—50千卡，而婴幼儿则需100—120千卡。婴幼儿所需的营养素也与成人不同，一般成人每日每公斤体重需蛋白质大约1克左右，而婴幼儿则需要3克以上。如果不能按婴幼儿所需的营养量和营养成分供给婴幼儿，就会出现营养不良或发育迟缓。

2. 小儿在出生时从母体得到一些抗体，因而对某些疾病特别是一些感染性疾病有一定的免疫力，如麻疹。但是，随着年龄的增长，抗体滴度逐渐下降，当接触一些传染病时，就可能发病。因此在婴幼儿阶段应开始计划免疫。同时应当采用锻炼、隔离、药物、被动免疫等多种方法，以增加机体抵抗力，减少疾病的发生。

3. 除了传染病外，在婴幼儿时期，由于其生理特点，器官系统发育不成熟，婴幼儿易患某些疾病，如贫血、肠炎、呼吸道感染、佝偻病、以及各种维生素、微量元素缺乏症（如缺锌、缺铁等）。

4. 由于小儿生理特点与成人不同，免疫功能有很大差异，婴幼儿所患的病种不同，严重程度不同，预后也不一样。比如新生儿肺炎要比2岁小儿肺炎严重得多，病死率也高得多。再如，小儿急性肾炎比成人容易痊愈。还有，一些

疾病在成人常见而在小儿则不常见，如冠心病、高血压、糖尿病、肿瘤等在成人比较常见，而在小儿并非好发疾病。而营养性贫血、佝偻病、水痘、腮腺炎在成人则很少发生。

5. 随着科学技术的发展，医学家和教育学家发现一些疾病的预防应从婴幼儿开始，如肥胖病、高血压、冠心病的预防应从婴幼儿开始，教育、智力开发、良好的卫生与生活习惯的培养也应始自婴幼儿。婴幼儿时期是提高人口素质的重要阶段，作父母的一定要抓着这个黄金时期。

(李 贵)

第二章 人生重要阶段——围产期

一、什么叫围产期？什么叫围产医学？

在国际上有几种算法，我国的妇产学家和儿科学者倾向于采用妊娠28周至生后27天的算法。

不论是哪一种算法，都包括着妊娠后期到出生的一个阶段。近年来已经形成了一门新兴的医学——“围产医学”，它涉及产科、儿科、胚胎学、遗传学、发育生物学、新生儿学、病毒学、社会科学、幼儿教育等多学科。

（李 贵）

二、围产期的重要性

如果说婴幼儿时期对人的一生很重要，那么可以说围产期是婴幼儿时期的重要阶段。在出生前的那一段，也就是妊娠的后期是小儿（胎儿）在母体内发育的重要时期。这一阶段胎儿生长迅速，各器官、系统迅速成熟，这一时期从母体吸收的钙、磷、铁、抗体等物质最多。在这个时期母体受感染、疾病、营养缺乏、用药不当等会造成胎儿畸形、发育不良。处理不当还可能出现早产、死产、死胎等异常情况。

出生后处于围产期的新生儿对婴幼儿期、对整个小儿期都非常重要。这一阶段是小儿从胎内到胎外生活的一个过渡阶段。在这个阶段，小儿从母亲子宫这样一个封闭的无菌和恒温的环境来到一个开放的环境中，从靠母体供给氧气、营养、激素、电解质、水分、抗体过渡到自己靠自身的器官活

动来维持生命。建立自主呼吸，由胎儿循环转变为正常循环，经自己的口摄入水分、营养物质、电解质、矿物质，消化器官、泌尿系统也开始功能活动，开始排尿、排便。同时，小儿的感官、神经系统接受外界各种刺激，发出各种应答反应。新生儿能否适应这种变化与小儿成熟程度有关，也与环境是否适宜、护理是否得当有关。但是，无论如何，这种变化对一个新生命来讲也是非常巨大的。作父母的应当使环境尽可能地接近于母体的环境，如室内温度、湿度、光线要适宜，尽量减少噪音等。居室尽量减少人的活动，尤其有病的人更不宜接触新生儿。有的父母喜得贵子或千金，搞庆祝、过满月，大操大办，高朋满座，对于围产期均有害无益。还有我国吸烟者日众，不少青年父母吸烟，这对新生儿危害极大，被动吸烟可以严重危害小儿呼吸系统和神经系统的健康，应当特别注意。

(李 贵)

第三章 新生命降临人间

一、什么是新生儿？

新生儿是指出生到28天的小儿。

为什么特别要提到新生儿？这是因为新生儿是人生的第一阶段。有的老人讲新生儿期如果顺利，则一生顺利。反之，如果新生儿生病，则一生多病。这虽然是经验之谈，但不无道理。因为新生儿免疫功能低下，易患各种疾病；新生儿各器官、系统及组织功能尚未成熟，一旦患病容易产生多种并发症，从而严重影响婴幼儿时期的生长发育。此外，新生儿时期的喂养、用药、护理也与其他年龄各不相同。

(李 贵)

二、新生儿的生理特点？

新生儿有很多特点，这些特点标志着与成人及其他年龄小儿不同，也提示他（她）们需要特殊的护理。

1.皮肤：出生时，皮肤盖有一层灰白色胎脂，这种胎脂于数小时后可被吸收，若胎脂呈黄色，应考虑黄疸、窒息或过期产。正常新生儿皮肤在背、臀等处可见胎生青记，生后2—3天还可在面、躯干、四肢见到边缘不清的多形红斑。新生儿皮肤娇嫩，容易受到损伤，因而护理必须轻柔，避免损伤。

2.呼吸：新生儿生后第一声哭泣代表着呼吸的建立。新生儿的呼吸次数比成人快得多，每分钟40次左右，有时可短

暂加快，或呼吸节律、幅度有变化，只要时间不长，且无其他异常，就不属于病态。

3. 循环：新生儿出生后脐带结扎，正常循环即开始。此时血液仍可经由动脉导管自左心向右心分流，起着提高周围氧分压的作用。由于动脉导管未闭，所以生后数日的新生儿可以听到心脏杂音，但并不一定是先天性心脏病。新生儿血液多分布于内脏，四肢少，因而四肢易发凉，末梢特别是手足易发绀。新生儿循环的另一特点是心率快，生后一周心率100—175/分，8—28天波动于100—190/分。因此，新生儿心率有一定变化多数并非异常现象。

4. 新生儿的泌尿系统发育不完善，肾脏滤过功能、浓缩功能不良，喂养不当、给液不合理可以引起水肿、血尿素氮升高。

5. 新生儿从第1天到28天，血红蛋白、红细胞、白细胞总数及分类不仅与成人不同，而且每日均在变动。因此不能拿成人的标准去衡量新生儿。

6. 消化系统：无牙、消化面积相对大，但消化道肌层薄、蠕动力差、上消化道的括约肌闭合不良，容易发生溢奶或呕吐。

7. 体温调节：新生儿体温中枢未完全成熟，皮下脂肪薄、体表面积相对大、易散热。足月新生儿当环境过热时，可以靠加快水分蒸发而散热。

8. 免疫功能：新生儿自身免疫系统尚未发育成熟，体内缺乏一种蛋白调理因子，血中溶菌酶活力差，白细胞对霉菌杀菌力低，备解素缺少，粒细胞对革兰氏阴性菌吞噬功能不强。因而新生儿、包括小婴儿对细菌、病毒、霉菌的抵抗力差，容易得感染性疾病。另一方面，新生儿从母亲体内获得

一些抗体，如麻疹、腮腺炎、风疹等抗体，因而新生儿包括生后数月的小婴儿，一般不易患这些疾病。

当然，新生儿的特点还有很多，知道这些，有助于我们更好地防病与护理。

(李 贵)

三、怎样护理好新生儿？

根据上面所说的特点，对于新生儿应有特殊的护理。

1. 无论在医院还是在家里，新生儿的居室应当保持清洁，无关人员尽量不进入新生儿房间，特别是患感染性疾病的人不应接触新生儿，以避免感染。新生儿室温度以摄氏16—22度为宜，并且应保持一定湿度。阳光宜充足（但不应阳光直射），空气要流通，但不要有对流风。

2. 新生儿皮肤粘膜娇嫩，容易受致病微生物侵袭。因此，护理新生儿手要轻柔，护理前应洗手。在脐带脱落前最好不用盆浴，洗澡时间勿过长，不要用有刺激性肥皂或浴液。所用衣物应清洁、柔软、宽大，不应束缚过紧，衣物包被上不宜有带钩带刺的物品（如别针、装饰品）。新买来的或在有防腐剂容器中保存过的衣物应洗净晾干后再用。

3. 新生儿生后6—8小时如有可能尽量开始哺母乳，早期哺乳可以促进母亲乳汁分泌。如乳汁不足在生后2—3天内可以补充糖水、母乳化牛奶或低浓度牛奶，不宜喂高浓度牛奶，因此时小儿肾功能不能适应。

4. 新生儿如在夏季出生，环境过热，若不适当补充水分，则由于小儿通过皮肤增加水分蒸发而散热，造成血液浓缩，小儿体温升高，称为脱水热。因此，在夏天，应当采用各种方法降低室温。保温对冬季出生的新生儿是非常重要的。否则，可以导致新生儿患硬肿症、肺炎、败血症等疾

病,因低温对新生儿的循环很不利,使其抵抗力进一步降低。

(李 贵)

四、新生儿的一些特殊表现

新生儿有许多不同于其他年龄的特殊表现,这些表现在其他年龄属于不正常,而在新生儿则属于正常的表现。

1.新生儿出生后1周左右,不论男女都可能出现乳房肿大,以第2周时最明显。有的还可见到分泌少量乳汁,其成分与成人乳汁近似,这不是疾病。这主要是胎儿从胎盘得到激素——孕酮、催乳素影响的结果。对于肿大的乳房千万不要挤压,否则会造成损伤,甚至感染化脓。新生儿肿大的乳房多在2周左右自然消退。当然,如果乳房肿大并有局部皮肤发热、发红、疼痛,则应及时治疗,如热敷、理疗、及抗菌素治疗。如果出现上述现象,最好请医生诊治。

2.新生女婴于生后1至数周时可从阴道流出血性分泌物,这也是正常现象,称为假月经。这是由于胎儿经由胎盘从母体获得的雌激素刺激阴道上皮和子宫内膜增生,当这种从母体获得的激素逐渐减少,激素作用中断,增生的上皮及子宫内膜脱落,阴道出现血性分泌物,一般量不会太多,数日自然消失。如出血量大,持续时间较长,应去医院诊治。

3.新生儿头部特征:新生儿头大,出生时在头顶部有一个近似菱形的前囟,此处颅骨尚未闭合,由于颅内血管的搏动,可以看到前囟跳动。在后枕部也有一个颅骨未闭合处,叫后囟。有的小儿由于出生时的挤压,可以有颅骨的重叠,也有的可以触到未完全闭合的颅缝。

4.胎生青记,又叫蒙古色斑,色呈青蓝,偶可在腰、臀、背及大腿等处发现,直径数厘米到十数厘米。这是正常新生儿的一种皮肤色素沉着,不是疾病。多数在2—3岁时消