

系列丛书之一

零岁喂养 与启蒙教育



解放军出版社

(京)新登字:117号

书 名:优生优育优教指南 系列丛书之三

著 者:杜文杰 李士奇 编著

出版者:解放军出版社

[北京地安门西大街40号/邮政编码
100035]

排版者:北京师范大学印刷厂

印刷者:北京师范大学印刷厂

发行者:解放军出版社

开 本:787×1092 1/32

印 张:5.875

字 数:139千字

版 次:1998年11月第1版

印 数:1—7000册

书 号:ISBN 7-5065-3178×/R·57

主 编 杜文杰 李士奇
副主编 肖 甦 潘 力 杜毅峰
编 委 孙汉银 黄同邦 曾世京
尹淑英 姚晓勇 王 云
刘 宇

内 容 简 介

怎样才算健康的婴儿？如何使婴儿得到科学护理和健康成长？面对呱呱坠地的小婴儿怎样进行启蒙教育？这是年轻父母都迫切要求解决的问题。本书从新生儿的特点与科学喂养、新生儿的护理与保健、新生儿发育、能力测试与早期刺激教育、婴儿的生长发育与生理特点、婴儿的合理哺喂与看护、婴儿保健与常见疾病的防治、婴儿的心理发展与发育能力测试、婴儿的启蒙教育等八个方面，回答了这些问题，内容密切结合实际、通俗具体、易于操作，是家庭育儿不可缺少的指南。

目 录

第一章 新生儿的特点与科学喂养

第一节 新生儿的一般特点	(1)
一、正常新生儿的特征.....	(1)
二、高危新生儿的特征.....	(1)
三、新生儿出生时的环境变化特点.....	(2)
四、新生儿的生长特点.....	(3)
第二节 新生儿各系统发育特点	(3)
一、运动系统.....	(3)
二、呼吸系统.....	(4)
三、消化系统.....	(4)
四、心脏和血液循环系统.....	(5)
五、泌尿系统和生殖器官.....	(5)
六、神经系统.....	(5)
七、其他系统、器官.....	(6)
第三节 新生儿的一些特殊生理现象	(6)
一、生理性黄疸.....	(6)
二、乳房肿大.....	(7)
三、女婴阴道流血.....	(7)
四、螳螂嘴和板牙.....	(7)
第四节 新生儿的科学喂养	(8)
一、母乳喂养国内外动态.....	(8)

二、母乳喂养的类型	(8)
三、母乳喂养的价值	(9)
四、母乳哺喂的时机及具体方法	(11)
五、母乳哺喂的注意事项	(12)
六、人工喂养的具体方法	(12)
七、人工喂养的注意事项	(13)

第二章 新生儿的护理与保健

第一节 新生儿的一般护理	(14)
一、为新生儿选择合适的衣着	(14)
二、新生儿的居室环境	(14)
三、新生儿的保暖与包裹方法	(15)
四、新生儿皮肤的保护与洗澡方法	(15)
五、新生儿洗澡的注意事项	(16)
六、新生儿脐部的护理	(17)
第二节 新生儿的免疫与防止意外	(17)
一、接种卡介苗	(17)
二、接种乙肝疫苗	(18)
三、预防新生儿感染	(18)
四、防止新生儿窒息	(18)
五、防止新生儿各种外伤	(19)
第三节 新生儿的护理观察与常见症状的处理	(19)
一、呼吸的变化与观察	(19)
二、体温的变化与观察	(20)
三、大小便异常的辨别	(20)
四、呕吐和漾奶的观察与处理	(21)
五、皮肤及巩膜的变化与观察	(22)

六、新生儿睡眠不安的常见原因	(23)
七、新生儿呻吟、哭闹不安的常见原因	(23)
八、新生儿惊厥的观察与紧急处理	(24)
第四节 新生儿常见疾病的防治	(25)
一、新生儿黄疸	(25)
二、新生儿窒息	(27)
三、新生儿呼吸窘迫症	(28)
四、新生儿硬肿症	(29)
五、新生儿败血症	(30)
六、新生儿破伤风	(31)
七、新生儿脐炎	(32)
八、新生儿脐疝	(33)
九、新生儿头颅血肿和产瘤	(34)
十、新生儿斜颈	(34)
十一、先天性髋脱位	(35)
十二、新生儿尿布疹	(36)
十三、新生儿脓疱疹	(37)

第三章 新生儿发育能力测试与早期刺激教育

第一节 新生儿发育与能力的测试	(39)
一、小儿发育与能力测试的意义	(39)
二、新生儿视、听、嗅觉反应能力	(40)
三、新生儿语言、情感表现能力	(42)
四、新生儿基本生活能力	(42)
五、新生儿躯体动作能力	(44)
六、新生儿测试的注意事项	(45)
第二节 新生儿早期刺激教育	(46)

一、早期刺激教育的意义	(46)
二、早期抚爱刺激教育	(46)
三、语言和音乐的直接刺激教育作用	(46)
四、彩色图画及玩具的刺激作用	(47)
五、进行运动和感触刺激教育训练	(47)

第四章 婴儿的生长发育与生理特点

第一节 婴儿生长发育的形态学特点	(48)
一、婴儿生长发育的速度特点	(48)
二、婴儿体重和身长增长的特点	(49)
三、婴儿头围、胸围和上臂围的发育特点	(49)
四、婴儿囟门、腹壁的发育特点	(50)
五、婴儿生长发育形态指标的评价方法	(51)
第二节 婴儿各系统生长发育特点	(52)
一、运动系统	(52)
二、中枢神经系统	(53)
三、呼吸系统	(53)
四、血液循环系统	(54)
五、消化系统	(54)
六、泌尿系统	(56)

第五章 婴儿的合理哺喂与看护

第一节 坚持合理的母乳哺喂	(57)
一、坚持母乳喂养的方法	(57)
二、保证母乳质好量多	(58)
三、注意防治奶头皲裂	(58)
四、母乳不足的识别与补充方法	(59)

五、哺乳中辅食的添加	(60)
六、断奶的时机	(61)
第二节 婴儿的营养、膳食与食谱	(61)
一、婴儿的营养需要与消化特点	(61)
二、婴儿每日热量与食谱	(63)
三、婴儿流质食品 23 种制作方法	(63)
四、高蛋白食品 18 种制作方法	(68)
五、碳水化合物类食品 21 种制作方法	(72)
六、选择婴儿食品的注意事项	(76)
第三节 婴儿的生活与看护	(76)
一、人体“生物钟”与生活规律	(76)
二、为婴儿制定生活制度	(76)
三、婴儿进食、睡眠与排便习惯的培养	(77)
四、预防婴儿意外事故	(80)
五、为婴儿选择适宜的衣着	(81)
六、为婴儿选择适合的玩具	(82)

第六章 婴儿保健与常见疾病的防治

第一节 小儿生长发育的监测	(83)
一、小儿生长发育监测的主要内容	(83)
二、小儿生长发育的一般情况记录	(83)
三、小儿生长发育监测图使用方法	(84)
四、小儿生长发育监测图 4 条曲线的意义	(84)
五、小儿体重曲线偏离及常见原因	(86)
第二节 婴儿的卫生防护	(86)
一、增强婴儿免疫力的主要方法	(86)
二、婴儿听力、视力的早期保护	(87)

三、哺乳不当对婴儿心理健康的影响	(89)
四、惊吓对婴儿心理健康的影响	(90)
五、不能用吃食物给孩子解闷儿	(91)
六、保护孩子要适度	(91)
第三节 婴儿的体格锻炼	(92)
一、婴儿锻炼的方式及意义	(92)
二、进行空气浴锻炼	(93)
三、进行日光浴锻炼	(94)
四、婴儿被动体操	(95)
五、婴儿按摩保健操	(97)
第四节 婴儿常见疾病的防治	(104)
一、佝偻病	(104)
二、营养不良	(107)
三、肥胖症	(108)
四、急性支气管炎	(111)
五、支气管哮喘	(112)
六、肺炎	(113)
七、腹泻	(115)
八、消化不良	(117)
九、小儿先天性心脏病	(118)
十、小儿癫痫	(122)
十一、幼儿急疹	(123)
十二、流脑	(124)
十三、麻疹	(125)
十四、风疹	(127)
十五、湿疹	(128)

第七章 婴儿的心理发展与发育能力测试

第一节 婴儿心理发展的主要特点	(130)
一、婴儿生长活动中的心理发展	(130)
二、婴儿的感知觉发展迅速	(131)
三、婴儿语言发展的三个阶段与三个特点	(132)
四、婴儿的独立与依赖心理	(134)
五、婴儿存在意识的发展与顽皮行为	(134)
六、婴儿的注意力及记忆力的发展	(135)
第二节 婴儿发育与能力测试	(136)
一、感、知觉能力	(136)
二、大肌肉的活动与动作能力	(140)
三、小肌肉的活动与技巧能力	(145)
四、生活能力	(148)
五、社交语言能力	(151)

第八章 婴儿的启蒙教育

第一节 怎样刺激婴儿的心理发展	(154)
一、逗笑与婴儿的心理发展	(154)
二、为婴儿创造丰富的心理发展环境	(154)
三、开阔婴儿的视野	(155)
四、吃与玩在婴儿心理发展中的作用	(156)
第二节 婴儿动作与生活能力的启蒙训练	(157)
一、大肌肉的活动与动作能力训练	(157)
二、小肌肉的活动与技巧能力训练	(159)
三、婴儿生活能力的早期培养	(160)
第三节 婴儿社交语言与认知能力的启蒙训练	(161)

一、婴儿发音的训练时机·····	(161)
二、社交语言理解能力的启蒙训练·····	(161)
三、语言表达能力的启蒙训练·····	(162)
四、婴儿感知觉能力的启蒙培养·····	(162)
五、婴儿认知能力的启蒙训练·····	(166)
第四节 游戏与婴儿身心全面发展·····	(167)
一、感知游戏·····	(167)
二、手眼协调动作游戏·····	(169)
三、躯体动作游戏·····	(170)
四、启蒙智力游戏·····	(173)

第一章 新生儿的特点与科学喂养

第一节 新生儿的一般特点

一、正常新生儿的特征

正常新生儿是指胎龄在 37—42 周之间，体重 2500—4000 克之间，能达到或超过 45 厘米，各器官功能已相当成熟的婴儿。正常新生儿具有以下特征：

- 1、生后就会哭，而且哭声宏亮、有力；
- 2、体型特点：头大，头围 31—35 厘米，占去身长的 1/4，较长的躯干，短小的四肢；
- 3、皮肤红润，呼吸规律，四肢活动有力；
- 4、觅食、吸吮等生存神经反射正常，如用手指或衣物碰到婴儿的脸颊部或嘴时，婴儿立即把头转向碰触的一侧，并张口寻找，这种表现医学上称为“觅食反射”，如将手指头放进婴儿嘴里就会引起吸吮动作，这称为“吸吮反射”；
- 5、视力、听力正常。如遇到较强光线照他时，会立即闭上眼睛，当身后突然发出声响，闭着眼睛的婴儿会立即睁眼或眨眼。

二、高危新生儿的特征

高危新生儿是指母婴具有某些危险因素而可能发生危险情况的新生儿，包括已出现危险的新生儿。高危新生儿具有以下特征：

- 1、胎龄不足 37 周或超过 42 周；

2、出生体重小于 2500 克或大于 4000 克，头围小于 31 厘米或大于 35 厘米；

3、出生时有窒息、抽风或先天畸形；

4、母亲年龄小于 18 岁或大于 35 岁，孕期患有重病；

5、以往有流产、难产、死产历史的母亲所生的新生儿。

三、新生儿出生时的环境变化特点

新生儿出生的一瞬间，其生活环境发生了很大变化，新生儿体内要进行一系列的调整。主要的变化如下：

（一）从寄生到独立

胎儿在子宫时，周围被羊水包围，没有空气，胎儿的肺没有换气功能，肺泡内含着液体。分娩开始，胎儿的胸廓受到产道的挤压，肺泡内的液体排出。于出生的一瞬间，冷空气的刺激和母体供氧的骤然减少，新生儿随着哭声大喘一口气，于是新生儿开始自己呼吸大自然的空气，从中获得氧气。随着脐带被结扎、剪断，独立的血液循环系统开始运转。动脉导管和卵圆孔关闭。

（二）从温室到冷热多变的居室

胎儿生活在 37℃ 恒温的母体内。降生后，环境温度低而且冷热多变，新生儿要调动自己的体温调节机制来适应这一变化。

（三）从无菌到有菌

胎儿生活在无菌的环境中，出生后就会从呼吸、皮肤、消化道等接触到无数的细菌、病毒，这就要动员体内的免疫系统来防御入侵的微生物。

虽然新生儿体内经过一系列生理功能的调整，具备了适应新生活的基本条件，但毕竟脏腑娇嫩、抵抗力差，离不开

成人的细心照料，良好的护理是保证新生儿适应新环境和健康成长的重要条件。

四、新生儿的生长特点

几乎所有的新生儿出生后的前几天，不适应母体外的环境，出现摄入量少，排出量大。所以出现暂时性体重下降的现象，医学上称为“生理性体重下降”。一般体重下降不超过300克。出生后第4—5天开始回升，7—10天就能恢复到出生时的体重。当体重恢复后，随着日龄和摄入量的增加，体重迅速增长，一般每天可增长25—30克，1个月时能长600—800克，最多以不超过1000克为宜。

第二节 新生儿各系统发育特点

一、运动系统

(一) 骨骼和肌肉

1. 骨骼

新生儿的骨头比成人(206块)多140多块，在生长发育过程中，原来分离的骨头逐步成熟融合为一体，骨头的数目就少了。如新生儿髌骨为3块，进入成人后就变为一块了。出生后，不少骨头还是软骨，如8块腕骨就全是软骨，上、下肢长骨也没钙化。新生儿的颅骨之间的缝隙较宽，在头顶部有一处软的没有骨头复盖，叫前囟门，呈菱形，平均为2×2厘米大小。

成人脊柱的三个生理弯曲，新生儿时期还没形成，所以新生儿脊柱的负重、支撑能力很差。

2. 肌肉

新生儿四肢屈肌力量大于伸肌力量，所以四肢常呈屈曲状态。随着月龄增加，会自然协调。千万不要运用包裹等方法，强行将其伸直，以免造成新生儿关节脱臼等不必要的损伤。

3. 关节

新生儿关节还没有发育好，不够牢固，受到较大外力时，容易造成脱臼，尤其肘关节最容易脱臼。因此，新生儿的衣服要稍大，易于穿脱。穿脱衣服牵拉动作要轻柔。

二、呼吸系统

新生儿的胸腔狭窄，肋间肌力弱，呼吸主要靠膈肌来完成，所以，呼吸时腹部运动明显。

新生儿鼻腔狭窄、短小，一旦感冒，易出现鼻塞，出现张口呼吸，所以常可引起吸吮困难，睡眠不安。由于肺泡小，气管和支气管腔狭窄，气管容易发炎和被痰堵塞，而发生呼吸困难。

三、消化系统

新生儿的唾液腺未发育成熟，唾液分泌少，消化能力弱。有的新生儿一出生就有门牙，这种牙不牢固，容易在吸奶时脱落，最好把牙拔去。

新生儿的胃容量较小，为 30—60 毫升，入口（贲门）至出口（幽门）较近，而且贲门肌肉松弛，所以，小儿容易漾奶。一般出生后头两天会吐一些淡黄色或咖啡色的粘液，那是分娩过程中，吸入的羊水和血液。

新生儿肠道为身长的 8 倍（成人为 4.5 倍），肠道消化吸收面积大，所以适应流质饮食。

四、心脏和血液循环系统

新生儿的新陈代谢旺盛，但心肌力量弱，心腔小，每次心跳排出血量少，靠增加心跳次数来代偿。所以，新生儿心跳每分钟平均达 140 次，哭闹、吃奶、发烧时更快。新生儿全身血液总量约 300 毫升。多集中在躯干和内脏，四肢较少。所以四肢容易发凉或青紫。

五、泌尿系统和生殖器官

新生儿的肾脏尚未发育完善，排泄能力差。代谢的废物相对较多，所以需要的水份为成人的一倍，以形成更多的尿液，保证代谢废物的排出。新生儿对钠盐及一些药物的排泄都较慢，因此，新生儿应少吃盐，慎用药。

新生儿尿道短，尤其是女婴尿道只有 1 厘米，并靠近肛门，容易引起泌尿系统感染。所以要特别注意清洁卫生护理。

六、神经系统

新生儿脑重约 350 克，相当于成人脑重的 1/3 左右，脑细胞仍处于增殖阶段，新生儿脑重量虽少，但基本构成了成年大脑的雏形。因此，新生儿有早期学习与记忆的能力。为早期启蒙教育准备了物质条件。

新生儿的神经轴突的髓鞘发育不完善，传导神经冲动不够准确。比如，你只碰一下他的小手，却会引起他不规则的全身运动。

新生儿睡眠时间每天可达 20—22 小时。约有一半的睡眠为快速睡眠，眼球在快速转动，呼吸比较快，有时皱皱脸，四肢也可以有小的抖动。

新生儿时期，本能神经反射均都建立。如吸吮反射于出生后 1 小时就有。类似本能反射的还有觅食反射、握持反射、踏步反射等。新生儿在成长过程中，逐步学会建立各种条件反射。

七、其他系统、器官

（一）皮肤

新生儿的皮肤很薄很嫩，保护功能差，容易被擦伤、沬烂和感染。皮下脂肪少，汗腺未发育成熟，保暖、散热都很差，易受环境影响。新生儿皮下脂肪以饱和脂肪酸为主，当环境温度较低时，容易凝固，而发生“新生儿硬肿症”。

（二）免疫系统

新生儿的抗体主要来自母体，自身制造抗体的能力很差。五种免疫球蛋白中，免疫球蛋白 M 不能通过胎盘，新生儿缺乏这种抗体，可使新生儿得大肠杆菌败血症。免疫球蛋白 A 也不能通过胎盘，但新生儿可从母乳中获得，所以，母乳喂养的新生儿得病少。

第三节 新生儿的一些特殊生理现象

一、生理性黄疸

约有一半左右的新生儿，于出生后 2—3 天，皮肤和巩膜发黄，尤以 4—6 天最明显，一般经 7—10 天黄疸消退。除轻度黄疸外，别的都正常，这是生理性黄疸，不需要治疗。如果黄疸出现过早或消退过晚，或消退后又出现黄疸，就是疾病引起的黄疸了，应尽早诊治。

生理性黄疸的形成，是由于新生儿建立了肺循环，氧气