

库本

61.271
YJ

452734

怎样带好婴幼儿



陕西科学技术出版社

怎样带好婴幼儿

叶 炯 编

陕西科学技术出版社

怎样带好婴幼儿

叶 炯 编

陕西科学技术出版社出版

(西安北大街131号)

陕西省新华书店发行 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.5印张 50千字

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷

印数：1—14,500

统一书号：14202·143 定价：0.63元

前 言

为了独生子女的健康成长，在《怎样照料新生儿》这本小册子中，介绍了新生儿的保健常识。现在再介绍一个月以上至七周岁的婴幼儿保健常识。

儿童的幼年时期，是保健与教育并重的时期。一般来说，三岁以前以保健为主，但也应注意早期教育；三到七岁则以教育为主，同时，做好儿童保健。

儿童身心健康的关键，在于幼年时期。幼年时期的经历往往是难以忘却的。也可以说，是儿童一生中的黄金时代。

幼年时期，可分为两个阶段：从两个月到七岁，是幼年时期的早期，也就是婴幼儿时期；七岁到十二岁，为幼年时期的晚期，也就是学龄儿童期。

在这里，只介绍婴幼儿时期的保健常识，因为这一时期的特点是：生长发育快，抵抗力低，容易得病，又处于思想教育的早期。做好儿童保健工作和注意早期教育，为儿童的身心健康奠定良好的基础。这

就是写这本小册子的出发点。

婴幼儿时期，又可分为三个阶段：

1. 婴儿期或乳儿期：从满月到一周岁。这时期的特点是：

(1) 体格生长特别快，脑部发育也很迅速。缺乏营养时，易得佝偻病和贫血。

(2) 消化力弱，稍有疏忽，就有可能发生腹泻和呕吐。

(3) 中枢神经系统迅速发育，条件反射不断形成。但大脑皮层功能还未成熟，不能忍受高热、毒素，或其他不良刺激，易发生惊厥等神经系统症状。

2. 幼儿期：从一周岁到三周岁。这一时期的特点是：

(1) 这时正处于断奶前后，如饮食不适当，易致体重增长缓慢，营养缺乏或贫血。

(2) 接触感染的机会增多，而从母体获得的免疫能力已趋于消失，容易发生呼吸道感染与各种小儿传染病。

(3) 乳牙至两岁时已出18—20个。如因吃糖果或含糖食物过多，临睡前又不漱口、刷牙，从两岁开始，可逐渐发生龋齿。

(4) 大脑皮层功能逐步增强，应善于引导，使

养成良好的卫生习惯。

3. 学龄前期：从三周岁到七周岁。这一时期的特点是：

(1) 体格生长较前缓慢。

(2) 与外界环境接触日益增多，利用语言与简单文字进行学习的机会也增多，宜进行适合于他们智力所能理解的思想教育，树立热爱祖国，热爱共产党，热爱集体，助人为乐的良好风尚与卫生习惯。

(3) 三岁到七岁为乳牙龋齿高峰，必须及早采取预防措施。

(4) 小儿急性传染病仍为此期预防重点。

这本小册子仍按饮食起居，体格锻炼，预防接种，以及教养等有关问题分段介绍。

叶 炯

一九八五年五月于西安电力电容器厂

目 录

一、吃	(1)
(一) 提倡吃母乳	(1)
(二) 喂哺时间	(2)
(三) 各种营养素的需要	(3)
1. 热量的需要	(4)
2. 营养素的需要及其生理功用	(5)
(四) 婴幼儿辅食	(13)
1. 一至三个月	(13)
2. 四至八个月	(14)
3. 九至十二个月	(15)
4. 一至两岁	(15)
5. 二至六岁	(15)
(五) 断奶	(16)
二、穿与洗	(18)
(一) 穿与盖	(18)
1. 穿	(18)
2. 盖	(20)
(二) 洗	(20)
1. 洗脸	(20)

2. 洗头·····	(21)
3. 洗澡·····	(21)
4. 洗屁股和脚·····	(21)
5. 口腔卫生·····	(22)
三、教养·····	(23)
(一) 养成良好的习惯·····	(24)
1. 睡眠习惯·····	(24)
2. 饮食习惯·····	(25)
3. 排便习惯·····	(26)
4. 整洁习惯·····	(27)
(二) 游戏·····	(28)
1. 活动性游戏·····	(28)
2. 教育性游戏·····	(29)
3. 创造性游戏·····	(29)
(三) 小儿心理卫生·····	(30)
四、小儿体格锻炼·····	(33)
(一) 体格锻炼的注意事项·····	(33)
(二) 介绍几种常用的锻炼方法·····	(33)
1. 多活动·····	(33)
2. 户外活动·····	(34)
3. 开窗睡眠与户外睡眠·····	(34)
4. 三浴锻炼·····	(35)
5. 冷水洗脚·····	(38)
(三) 婴儿体操·····	(39)
甲、被动体操·····	(39)

乙、主动体操	(41)
--------	--------

附：幼儿气功保健操	(43)
-----------	--------

五、婴幼儿常见疾病的防治 (48)

(一) 呼吸系统常见疾病 (48)

1. 急性上呼吸道感染	(48)
-------------	--------

2. 急性扁桃体炎	(49)
-----------	--------

3. 急性支气管炎	(49)
-----------	--------

4. 支气管肺炎	(50)
----------	--------

(二) 消化系统常见疾病 (51)

1. 婴幼儿腹泻	(51)
----------	--------

2. 婴幼儿急性腹痛	(55)
------------	--------

3. 消化不良性荨麻疹	(56)
-------------	--------

(三) 营养缺乏的防治 (58)

1. 维生素 D 缺乏性佝偻病	(58)
-----------------	--------

2. 小儿贫血	(61)
---------	--------

(四) 几种小儿急性传染病 (64)

1. 水痘	(64)
-------	--------

附：小儿血色素正常值	(65)
------------	--------

2. 麻疹	(66)
-------	--------

3. 风疹	(67)
-------	--------

4. 流行性腮腺炎	(68)
-----------	--------

5. 流行性感冒	(69)
----------	--------

6. 流行性乙型脑炎	(69)
------------	--------

7. 脊髓灰质炎	(70)
----------	--------

8. 传染性肝炎	(71)
----------	--------

9. 猩红热.....	(72)
10. 白喉.....	(73)
11. 百日咳.....	(74)
12. 流行性脑膜炎.....	(75)
13. 杆菌痢疾.....	(76)
附: 预防接种常识.....	(77)
1. 卡介苗.....	(79)
2. 脊髓灰质炎疫苗.....	(80)
3. 流行性乙型脑炎疫苗.....	(81)
4. 百、白、破联合制剂.....	(82)
5. 流行性脑膜炎菌苗.....	(83)
6. 麻疹疫苗.....	(83)
(五) 乳牙与龋齿.....	(84)
1. 牙的发育.....	(84)
2. 婴儿萌牙时的生理现象.....	(85)
3. 龋齿.....	(85)
4. 预防牙列异常(错殆畸形).....	(87)
附: 牙萌出的时间程序.....	(89)

〔附录〕

一、婴幼儿动作及行为的发育.....	(90)
二、我国城乡健康儿童各年龄组体格发育 四项指标的平均值.....	(96)

一、吃

一至三岁的婴幼儿有三个特点，即发育快、消化功能弱和抵抗力低。尤其是一岁以内的婴儿，生长发育很快，一个一周岁的婴儿其体重约为出生时的三倍，身长接近出生时的一倍半，如果饮食营养与喂养方法不当，就可能引起营养不良症，多见的是程度不同的营养不良性贫血和维生素D不足的佝偻病、腹泻、气管炎与小儿传染病等。所以怎样带好婴幼儿还得先从吃谈起。

（一）提倡吃母乳：在《怎样照料新生儿》小册子中已经提到最好用母乳喂养，因母乳中含有适宜于婴儿消化、吸收的蛋白质、脂肪、维生素、各种酶与抗体。一岁以内的婴儿，如能得到足够的母乳喂养，不但对婴儿的生长发育有极大的好处，而且可以预防某些传染病，婴儿成长到六个月以后，再适当地增加辅食，以补充母乳的不足，逐步为断奶作准备。

除特殊情况不能喂母乳外，应提倡喂母乳。吃母乳的好处很多，经济、卫生，对增进母子感情与婴儿的

心理卫生都有莫大的好处。

据上海市儿童医院和第一妇婴保健院对产后母乳动态观察的结果：母乳，尤其是产后头三天的初乳中含有高浓度的营养素和预防新生儿时期多种感染的免疫物质和细胞，它们能保护新生儿娇嫩的消化道和呼吸道的粘膜，使不受微生物侵袭。而且婴儿的及早吸吮能避免乳房肿胀和脓肿的发生；还能提高催乳激素的水平，因此提倡把第一次抱奶时间尽量提早到产后8—12小时，甚至还可以再提早一些。

（二）喂哺时间：合理的间隔时间使婴幼儿吃进的食物能充分消化吸收，又可使胃肠得到休息。目前在农村和部分城市居民中还有吃“寸奶”的老习惯，小儿一哭就喂奶，很容易造成消化不良、呕吐或腹泻，这种习惯必须改变。

根据正常婴幼儿所需热量的平均数，通常以一岁以内的婴儿每日每公斤体重需要热量110卡计算，以后每隔三年减去10卡。出生后第二至六个月，这一时期婴儿发育最快，所需热量也较多，每日每公斤体重约需110—120卡。

现按总热量的要求，对一岁以内婴儿的年龄、食奶量及喂哺次数等列表于后，供参考。

年龄	乳别	每日所需 奶量 (毫升)	每次食 奶量 (毫升)	糖 (克)	每日食 奶次数	每次喂 奶间隔 时间 (小时)	晚上休 息时间 (小时)
1—2月	全乳	600	100	30	6	3	6
3月	全乳	810	135	40	6	3½	6—6½
4月	全乳	900	180	45	5	3½	6½
6月	全乳	750	150	40	5	4	8
8月	全乳	750—800	150—200	40	4—5	4	8
12月	全乳	600—800	150—200	0	3—4	4	8

注：1.乳别：指母乳或牛奶、羊奶。全奶：不加水。母乳喂养，不必另加糖水。

2.六个月以后，由于增加了稀饭、面条等辅食，所以牛奶量相对地减少。一岁以内的婴儿，每日食一斤半鲜奶即可，最多不超过二市斤。

3.蔗糖5克约等于一平匙。

4.间隔时间：

每日6次：上午6、9 $\frac{1}{2}$ 时；下午1、4 $\frac{1}{2}$ 、8、11 $\frac{1}{2}$

时。

每日5次：上午6、10时；下午2、6、10时。

每日4次：上午6、11时；下午5、10时。

体弱婴儿，每日7次。上午5、8、11时；下午2、5、8、11时。

(三) 各种营养素的需要：儿童的营养要求，要满足以下四个方面：即修补旧组织，增生新组织，产生

能量和维持生理活动所需要的合理食物。儿童与成人不同点是：儿童正处在生长发育阶段，所以热量及各种营养素相对地比成人需要量要高。

1. 热量的需要：婴幼儿所需热量包括五个方面：即基础代谢，食物的特殊动力，动作、排泄的消耗和生长所需。

(1) 基础代谢：是指维持人体在清醒而安静的状态下的热量需要，包括维持体温、肌肉张力、循环、呼吸、蠕动、腺体活动等代谢。婴幼儿时期基础代谢的需要约占总需热量60%，与这一时期发育较快有关。

(2) 食物的特殊动力作用：小儿进食以后，机体产热量，往往要比进食前有所增加。食物的这种刺激能量代谢的作用称为食物的特殊动力作用。三种主要营养素的特殊动力作用各不相同，蛋白质的作用最大，占所摄入的蛋白质所含热量的30%，而糖类和脂肪则只相当于4—6%。

(3) 动作所需：用于肌肉动作所需要的热量。活动多的孩子比安静的孩子需要就多。一岁以内的婴儿每公斤体重每日为动作所需的热量约为15到20卡。随着年龄增长，需要量也逐渐增加。

(4) 生长所需：婴幼儿正处在生长发育阶

段，也可以说，这一部分的热量消耗属于小儿特有。如果饮食所供的热量不足，生长发育就会推迟或停止。一岁以内的婴儿生长最快，这部分热量约占总热量的25—30%。

(5) 排泄的消耗：一般不超过10%。

以上五项所需热量的总和就是总需热量。

2. 营养素的需要及其生理功用：人体必需的营养素包括以下六个方面，即水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质，平常我们简称为六大营养素，其中蛋白质、脂肪及碳水化合物供给人体热量，矿物质，维生素及水则起调节人体生理作用，所以也是营养的必需品。

(1) 水：水是人体不可缺乏的物质。

A. 水的功用：①构成全身的组织；②调节体温；③促进机体各系统新陈代谢的化学反应；④完成人体内各种物质的吸收、运输及排泄功能；⑤协助维持体内一切体液的正常渗透压。

B. 婴幼儿的需要量：①决定于机体的新陈代谢和热量的需要。婴幼儿新陈代谢旺盛，热量需要较多，但肾脏浓缩功能较差，故所需的水分相对地也较多。②小儿的活动量大，外界气温高、出汗多、散热多，需水量也多。③与食物性质有关：多吃蛋白质和

无机盐时，排泄这些物质需水量就较大。④婴幼儿每日需水量：如按体重计算，年龄越小，需要的水分越多。当然，这里的水量除喝下的水外，还包括各种吃进去的食物中的含水量在内。如婴幼儿每日每公斤体重需要110—155毫升水；3—7岁小儿每日每公斤体重约需90—110毫升。婴幼儿每日每公斤进水量不能少于60毫升，如超过正常需要量，也没什么害处。由于不能作精确的计算，可根据需要喂水。一般十个月的婴儿已知道要喝水，十个月以内的婴儿于两次喂奶或进食中间喂一次水，白开水、菜水、水果水或淡茶叶水均可。

(2) 蛋白质：蛋白质是构成身体细胞原浆和体液的主要成分。

A. 蛋白质的生理功用：

①新生和修补机体组织。

②能量的重要来源：小儿由蛋白质所供的热量，约占每日总量的15%。

③对婴幼儿来说，蛋白质是增长和构成新组织的重要物质。

B. 婴幼儿的需要量：

①婴幼儿正处在生长发育时期，需要蛋白质的量相对地要比成人多，在质方面以动物蛋白为主，植物

蛋白作为补充。

②人奶喂养的婴儿每公斤体重每日需要蛋白质2.0—2.5克；牛奶喂养的婴儿每公斤体重每日需要3.0—4.0克。

(3) 脂肪：

A.脂肪的主要功能：

- ①供给热能及脂溶性维生素；
- ②防止体热散失及保护脏器不受损伤。
- ③维持机体正常功能所必需的不饱和脂酸。

B.婴幼儿的需要量：

①婴儿每公斤体重每日需要脂肪约4克，人奶喂养的小儿摄取的脂肪量较多，可达总热量的50%。

②膳食所供脂肪的来源：奶类、蛋黄、猪油、肉类、奶油、肝类、鱼类、鱼肝油、植物油等。

③脂肪类食物中含维生素A—D最多的是鱼肝油，其次是花生油、奶油、棉子油。缺乏维生素A—D的是猪油、芝麻油、橄榄油等。

(4) 碳水化合物：

A.碳水化物的主要功能：

①供给人体大量热能。

②碳水化合物可分为单糖、双糖、多糖等。婴儿膳食内的糖类一般是乳糖、蔗糖及淀粉类。除单糖外，