

全国中等职业技术学校家政与社区服务专业教材

全国中等职业技术学校
家政与社区服务专业教材

全国中等职业技术学校
家政与社区服务专业教材

全国中等职业技术学校
家政与社区服务专业教材

家政
社区
服务

JIAZHENG
SHEQU

婴幼儿护理 知识与技能

全国中等职业技术学校
家政与社区服务专业教材

全国中等职业技术学校
家政与社区服务专业教材

全国中等职业技术学校
家政与社区服务专业教材

全国中等职业技术学校
家政与社区服务专业教材

全国中等职业技术学校
家政与社区服务专业教材



中国劳动社会保障出版社

全国中等职业技术学校家政与社区服务专业教材

婴幼儿护理知识与技能

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

冯媛媛 编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿护理知识与技能/冯媛媛编写. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2005

全国中等职业技术学校家政与社区服务专业教材

ISBN 7-5045-2375-5

I. 婴… II. 冯… III. 婴幼儿-护理 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035647 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码:100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷、装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 6.25 印张 154 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数: 4000 册

定价: 12.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

社会主义市场经济的发展带来了人民生活水平的日益提高,同时,人们的生活节奏加快了,职场上的压力大了,家务与职场的矛盾也更加显现。在这种形势下,一方面,便民利民的家政与社区服务受到了广大群众的普遍欢迎,并得以迅速发展;另一方面,人们对家政与社区服务从业人员的整体素质也提出了更高的要求。为此,劳动和社会保障部已陆续推出了与家政及社区服务工作有关的职业标准,包括《家政服务员国家职业标准》《育婴师国家职业标准》《保育员国家职业标准》《养老护理员国家职业标准》《营养配餐员国家职业标准》《社会工作者国家职业标准》等。

为适应家政与社区服务对用人的需求,提高从业人员的整体素质,满足中等职业技术学校的教学需要,我们根据劳动和社会保障部培训就业司颁发的《家政与社区服务专业教学计划与教学大纲》组织编写了本套教材。

本套教材力求与上述国家职业标准要求的知识和技能紧密相连,突出职业教育的特色,注重对学生实践能力的培养,具有较强的实用性和针对性。教材内容贴近实际,通俗易懂,图文并茂。为巩固学生所学知识,各教材在章节后编入了思考与练习题。

本套教材包括《家政服务基础知识》《家庭保健与护理》《婴幼儿护理知识与技能》《营养卫生与家庭烹饪》《家庭生活技艺》《社区服务》《家政服务英语》等。

本套教材的编写工作得到了湖北、湖南等省劳动和社会保障厅的大力支持,在此表示感谢。

劳动和社会保障部教材办公室

2005年4月

内 容 简 介

本书根据劳动和社会保障部培训就业司颁发的《家政与社区服务专业教学计划》和《婴幼儿护理知识与技能教学大纲》编写，供全国中等职业技术学校家政与社区服务专业使用。

本书主要介绍了婴幼儿生理特点及家庭护理知识、婴幼儿护理工作中的卫生知识、婴幼儿喂养、婴幼儿成长发育基础知识、婴幼儿常见疾病的家庭护理、婴幼儿预防接种与就医知识、幼儿安全知识及成长档案等。

本书也可作为职业培训教材。

本书由冯媛媛编写，祁熠绘制插图。

目 录

第一章 婴幼儿生理特点及家庭护理知识.....	(1)
§ 1—1 婴幼儿不同时期生理及发育特点.....	(1)
§ 1—2 婴幼儿不同时期的家庭护理.....	(4)
复习题.....	(11)
第二章 婴幼儿护理工作中的卫生知识.....	(12)
§ 2—1 无菌操作基本知识.....	(12)
§ 2—2 婴幼儿家庭护理卫生要求.....	(13)
§ 2—3 婴幼儿饮食护理中的卫生要求.....	(14)
§ 2—4 家庭传染病隔离知识.....	(16)
复习题.....	(18)
第三章 婴幼儿喂养.....	(19)
§ 3—1 新生儿时期哺乳.....	(19)
§ 3—2 婴儿时期哺乳.....	(21)
§ 3—3 断奶.....	(28)
§ 3—4 幼儿喂养.....	(29)
复习题.....	(33)
第四章 婴幼儿成长发育基础知识.....	(35)
§ 4—1 语言能力.....	(35)
§ 4—2 早期智力开发.....	(37)
§ 4—3 婴幼儿行为能力的发育与培养.....	(39)
§ 4—4 游戏与运动.....	(42)
复习题.....	(62)
第五章 婴幼儿常见疾病的家庭护理.....	(63)
§ 5—1 常见病证的家庭护理.....	(63)
§ 5—2 常见营养性疾病的家庭护理.....	(70)

§ 5—3 常见皮肤疾患·····	(75)
§ 5—4 常见上呼吸道疾病·····	(78)
§ 5—5 常见急症及家庭护理·····	(81)
§ 5—6 婴幼儿喂药知识与方法·····	(84)
§ 5—7 婴幼儿急救·····	(85)
复习题·····	(86)
第六章 婴幼儿预防接种与就医知识·····	(87)
§ 6—1 预防接种·····	(87)
§ 6—2 医院就诊知识·····	(89)
复习题·····	(90)
第七章 婴幼儿安全知识及成长档案·····	(91)
§ 7 1 居家看护婴幼儿安全知识·····	(91)
§ 7 -2 婴幼儿成长档案·····	(92)
复习题·····	(92)

第一章 婴幼儿生理特点 及家庭护理知识

§ 1—1 婴幼儿不同时期生理及发育特点

一、婴幼儿生理特点

1. 体重

一般情况下，新生儿出生后 2~4 天，由于摄入量下降、排出水分及粪便，可使体重下降约 3%~7%，多在 7~10 天可以恢复到初生时体重。如果出生一周后体重仍不能恢复，需要找出原因，如奶量不足，或患有疾病等等，应及时医治。

出生后 1~3 个月，婴儿体重每周增加约 200~250 克；第 4~6 个月，每周约增加 180~220 克；第 7~9 个月，每周约增加 90~120 克；第 10~12 个月，每周约增加 60~90 克。一般来说，月份越大，体重增长速度越慢。计算婴儿体重的方法：出生后 1~6 个月体重（克）= 出生时体重 + 月龄 × 600；出生后 7~12 个月体重（克）= 出生体重 + 月龄 × 500。在称婴儿体重时，用盘秤，称时婴儿卧于秤盘中，若已知其衣服重量，可穿戴衣服称；否则应脱去衣服称（婴儿可包上被单），以免影响测量结果，操作时应注意安全和保暖。

2. 身长

新生儿出生时平均身长约 50 厘米，1~3 个月每月身长平均增长 3~3.5 厘米，4~6 个月每月平均增长 2 厘米，7~12 个月每月平均增长 1~1.5 厘米。第 1 年大约增长 25 厘米。在测量时，给孩子脱去厚衣服、帽子和鞋袜，婴儿身体平躺、伸直，将皮尺与孩子身体平行拉直，测量孩子头顶点至脚后跟之间的长度；幼儿身体直立，背靠身高标尺，视线向前，然后拉下乙型头板，轻轻与头顶接触，所显示的量度即为身高。

3. 头围

新生儿的头围平均是 34 厘米，1 岁以内是其一生中头颅发育最快的时期，在最初半年内增加约 6~10 厘米，1 岁时共增加 10~12 厘米。测量头围的方法是：孩子采取坐位或仰卧位，测量者应站在婴儿前或右侧，左手拇指将软尺固定于前额眉弓上方，用软尺从头后部后脑勺凸出的部位绕到左侧，到前额眼眉上边，回到原起点，读数即为孩子的头围。头围的增长，标志着脑和颅骨的发育程度。测量时软尺应紧贴头皮，刻度向外，左右对称。

0~3 岁男孩及 0~3 岁女孩发育参见表 1—1 及表 1—2。

表 1—1

男孩 0~3 岁成长表

月(年) 龄	体重(千克)(平均值)	身长(厘米)(平均值)	头围(厘米)(平均值)
初生	2.5~4.2 (3.3)	46.2~54.8 (50.5)	31.9~36.7 (34.3)
1 月	3.0~5.6 (4.3)	49.9~59.2 (54.6)	35.5~40.7 (38.1)
2 月	3.6~6.7 (5.2)	53.2~62.9 (58.1)	37.1~42.3 (39.7)
3 月	4.2~7.6 (6.0)	56.1~66.1 (61.1)	38.4~43.6 (41.0)
4 月	4.8~8.4 (6.7)	58.6~68.7 (63.7)	39.7~44.5 (42.1)
5 月	5.4~9.1 (7.3)	60.8~71.0 (65.9)	40.6~45.4 (43.0)
6 月	6.0~9.7 (7.8)	62.8~72.9 (67.8)	41.5~46.7 (44.1)
7 月	6.5~10.2 (8.3)	64.5~74.5 (69.5)	42.0~47.0 (44.5)
8 月	7.0~10.7 (8.8)	66.0~76.0 (71.0)	42.5~47.7 (45.1)
9 月	7.4~11.1 (9.2)	67.4~77.3 (72.3)	42.7~48.1 (45.4)
10 月	7.7~11.5 (9.5)	68.7~78.6 (73.6)	43.0~48.6 (45.8)
11 月	8.0~11.9 (9.9)	69.9~79.9 (74.9)	43.4~48.8 (46.1)
12 月	8.2~12.2 (10.2)	71.0~81.2 (76.1)	43.9~49.1 (46.5)
15 月	8.8~13.1 (10.9)	74.1~84.8 (79.4)	44.5~49.7 (47.1)
18 月	9.3~13.8 (11.5)	76.7~88.1 (82.4)	45.2~50.0 (47.6)
21 月	9.7~14.4 (12.0)	79.1~91.2 (85.1)	45.5~50.7 (48.1)
24 月	10.1~15.0 (12.6)	81.3~94.0 (87.6)	46.0~50.8 (48.4)
2.5 岁	10.9~16.2 (13.7)	85.8~98.7 (92.3)	46.6~51.4 (49.0)
3 岁	11.8~17.5 (14.7)	89.9~103.2 (96.5)	47.0~51.8 (49.4)

表 1—2

女孩 0~3 岁成长表

月(年) 龄	体重(千克)(平均值)	身长(厘米)(平均值)	头围(厘米)(平均值)
初生	2.3~3.9 (3.2)	45.8~53.9 (49.9)	31.5~36.3 (33.9)
1 月	2.9~5.0 (4.0)	49.2~57.9 (53.5)	35.0~39.8 (37.4)
2 月	3.4~6.0 (4.7)	52.2~61.3 (56.8)	36.5~41.3 (38.9)
3 月	4.0~6.9 (5.4)	54.9~64.2 (59.5)	37.7~42.5 (40.1)
4 月	4.6~7.6 (6.0)	57.2~66.8 (62.0)	38.8~43.6 (41.2)
5 月	5.1~8.3 (6.7)	59.2~69.0 (64.1)	39.7~44.5 (42.1)
6 月	5.6~8.9 (7.2)	61.0~70.9 (65.9)	40.4~45.6 (43.0)
7 月	6.0~9.5 (7.7)	62.5~72.6 (67.6)	41.0~46.1 (43.5)
8 月	6.4~10.0 (8.2)	64.0~74.2 (69.1)	41.5~46.7 (44.1)
9 月	6.7~10.4 (8.6)	65.3~75.6 (70.4)	42.0~47.0 (44.5)
10 月	7.0~10.8 (8.9)	66.6~77.0 (71.8)	42.4~47.2 (44.8)
11 月	7.3~11.2 (9.2)	67.8~78.3 (73.1)	42.7~47.5 (45.1)
12 月	7.6~11.5 (9.5)	69.0~79.6 (74.3)	43.0~47.8 (45.4)
15 月	8.1~12.3 (10.2)	72.2~83.3 (77.8)	43.6~48.4 (46.0)

续表

月(年)龄	体重(千克)(平均值)	身长(厘米)(平均值)	头围(厘米)(平均值)
18月	8.6~13.0 (10.8)	75.1~86.7 (80.9)	44.1~48.9 (46.5)
21月	9.1~13.6 (11.4)	77.8~89.8 (83.8)	44.5~49.3 (46.9)
24月	9.6~14.3 (11.9)	80.3~92.6 (86.5)	45.0~49.8 (47.4)
2.5岁	10.5~15.7 (12.9)	84.9~97.7 (91.3)	45.6~50.4 (48.0)
3岁	11.3~17.0 (13.9)	88.8~102.3 (95.6)	46.2~50.6 (48.4)

4. 胸围

新生儿出生时的胸围比头围小1~2厘米,至12个月时,胸围与头围大约相等。测量胸围时婴儿裸身,采用坐位或仰卧位,测量者站在婴儿前或右侧。用左手拇指将软尺零点固定于婴儿两侧乳头的下缘,右手拉软尺,使其绕右侧背后两肩胛角下缘向左侧,最后回到起点,两端相接。注意前后左右对称,孩子呼吸时软尺轻轻接触其皮肤,测量呼气 and 吸气时胸围数值的平均值。

5. 体温

新生儿初生时腋下体温在36~37℃,由于体温调节中枢发育不完善,皮下脂肪少,保温能力差,新生儿出生后体温下降约2℃左右。此时要注意保暖,最好每6小时测量一次体温。

6. 脉搏

婴幼儿脉搏次数是随着年龄而改变的。如新生儿脉搏为每分钟130~140次,6~12个月的婴儿脉搏为每分钟100~120次,到了1~2岁时每分钟大约110次,3~6岁时每分钟约100次。婴幼儿的性别、运动量也会对脉搏有一定影响。通常测量脉搏部位在左手腕外侧有搏动的部位,有时也可触摸孩子头部两侧血管搏动的颞动脉,或者颈部两侧的颈动脉。

具体方法是:孩子在安静状态时,使其左手掌向上,号脉者将食指、中指及无名指按在孩子手腕内侧的外端脉搏搏动处。一般数30秒钟脉搏跳动次数,再乘以2,即得出每分钟脉搏次数。心率不正常情况下,需计数1分钟脉搏跳动次数。测脉搏时勿用拇指,防止拇指动脉搏与婴儿脉搏相混。脉弱摸不清时,可用听诊器数心跳次数。

二、婴幼儿运动机能发育

1~2个月:婴儿开始微笑,能慢慢转向亮光,竖直抱能抬头,看得见活动着的物体和大人笑脸等。会眨眼,会发出“哦,哦”声,高兴的时候,嘴里能发出“咿咿呀呀”的声音。手脚活动频繁,如有东西碰到小手,会无意地抓紧。

3~4个月:只要有大人逗弄,就会高兴得咯咯笑出声来。能抬头,不论手碰到什么东西,都想抓起来看。眼睛能跟着人和东西的移动而转动。母亲不在时会表现出不愉快的样子。

5~7个月:会爬行,能够翻身,坐得也比较稳了。开始认生,对周围的事物有强烈的好奇心,能分辨出悦耳的声音和发怒的声音,喜欢用自己的手去触摸感知周围的事物。

8~9个月:会熟练爬行,能抓住扶手站起来,双手能同时拿住两个玩具,喜欢模仿大人的动作。开始有记忆力,能记住简单的东西,并可以发单音节字。

10~12个月:扶助下可以行走几步,松开手能伸直四肢,独自站立两三秒钟。能用自

己的拇指和食指拿东西，会模仿着说一些简单的词语，如“再见”“汪汪”等。

1岁：可以独自站立，扶助时可以行走一段路，可以自己拿杯子喝水。

1岁3个月：可以自己行走。

1岁半：可以跑，但在奔跑拐弯时，不能掌握身体平衡，容易摔跤。此时具有一定的模仿力，例如能模仿成人在纸上涂鸦。

2岁：会单脚跳，会快跑，即使在拐弯的时候也能快步奔跑了。能一步一步地上下楼梯。此时他们有了自理意识。例如想自己穿衣脱袜等。

2岁半：孩子能够很好地掌握身体平衡，能骑小三轮车，会抛球、踢球、荡秋千等。

3岁：会唱歌跳舞，会熟练用饭匙吃饭，可双脚交替着上下楼梯，可双脚离地跳来跳去。在成人带领下，孩子还能做以下的动作：

(1) 会用剪刀剪纸；

(2) 自己穿鞋；

(3) 熟练脱衣，且能自己穿衣服、系扣子；

(4) 想拿高处的东西时，会找东西垫高而后爬上去取物；

(5) 会转动门上的把手；

(6) 要大小便会叫人，逐渐过渡到自己小便；

(7) 自己用勺、叉、碗吃饭。

§ 1—2 婴幼儿不同时期的家庭护理

婴幼儿在不同的年龄阶段，家庭护理的要求差别很大。我们把婴儿时期和幼儿时期分开来讲解，以便更好地掌握婴幼儿不同时期的保健原则。

一、婴儿时期的家庭护理

孩子从出生后1个月至1周岁的时期称为婴儿时期。

1. 体温的观测与处理

(1) 观测体温 一般情况下，若孩子的鼻尖凉凉的，嘴唇温热，体温一般正常；如果发现孩子的鼻尖发热或嘴唇发烫，有可能发热；如果孩子手足都发凉，则有可能此时体温不升。我们可以采取进一步用体温计测量体温的方法来确定孩子的体温状况，无论发现体温不升还是发热，都应立即告诉家长，并协助家长作出判断，是否需要到医院看医生。

通常用腋下检测体温法，在测体温时，将体温表的水银端轻轻甩动，使水银处在读数刻度以下，然后解开婴儿胸前钮扣，如腋窝有汗，应先用软毛巾擦干，再将体温表的水银柱头放于孩子的左上肢腋窝深部，紧贴皮肤，手臂夹紧体温表弯曲放在胸前，约5分钟后取出温度计，旋转体温表，水银柱所指示的刻度就是孩子当时身体的体温状况。

(2) 体温不升的处理 在寒冷地区或冬季出生的孩子，如果发生体温不升（低于36℃），而未被及时发现，会造成婴儿皮下脂肪发生硬块，使得四肢血液循环障碍，由四肢继而蔓延到全身。

保暖的方法很多，如调高室内温度，用纯棉或者羊毛制品包裹新生儿可有良好的保温作

用。在用煤炉取暖的地区，要注意防止煤气中毒和保持室内的湿度；如果用简易热水袋（或热水瓶）保暖，要防止烫伤新生儿，一定要用厚毛巾包裹热水袋或热水瓶后，隔着包被给新生儿取暖，切不可直接放在新生儿的身体旁。

(3) 发热的处理 在高温地区或夏季出生的新生儿，要注意散热，不可用包被包裹新生儿身体，防止体温过高或发生中暑。高温会导致婴儿发热，严重的会引起惊厥（俗话说抽搐）。婴儿发热期间要注意保持室内空气流通，调低室内温度，松开孩子的衣服，用温水洗浴等物理方法给其降温。

当然，如果是因为疾病引起的发热，就应该首先请医生诊断后，按照医嘱护理婴儿。

2. 提倡母乳喂养

母乳含婴儿生长发育所需要的全部营养物质和机体免疫的天然抗体，且最容易被婴儿消化吸收。同时孩子的吮吸可以畅通妈妈的乳腺，防止产妇乳腺炎的发生，还可以刺激母体子宫收缩，有利于产后的康复。母乳喂养是最简便可行的喂养方法。当母乳不足时，应合理补充牛乳或羊乳，以保证新生儿生长发育的需要。

喂奶的时间不要机械地固定，而应该根据孩子的生理需要及时喂奶，以保证孩子发育的需要。晚间可以适当减少喂奶次数。

人工喂养的方法见第三章。

3. 睡眠与婴儿健康

(1) 婴儿的睡眠 婴儿的睡眠通常会占一天时间的 2/3，随着月份的增加，睡眠时间会逐渐减少。有些孩子会出现白天睡，晚上醒的现象。此时，看护人员应注意调整孩子的睡眠时间，尽量让孩子在白天吃奶后稍稍玩一下，然后再睡觉。晚上睡觉前，不要让婴幼儿玩得太久或者太兴奋，以免过度兴奋而使得孩子睡眠不安。夜间可以减少一次喂奶，让孩子能安稳入睡。这样也使得妈妈能够休息好。

(2) 婴儿睡眠注意事项

1) 婴儿最好单独睡一张床，或者睡在妈妈旁边。婴儿不要与妈妈同睡在一个被窝里，以免妈妈在熟睡中身体压住婴幼儿或翻身时将被褥盖在婴儿的面部，造成其窒息。

2) 婴儿夜间不要吃奶太多，更不要含着奶头睡觉，以免奶头堵住婴儿口、鼻而导致窒息。另外，喂奶后最好让孩子喝几口白开水，清洁孩子的口腔。

3) 被子要盖到颈部，不要把鼻子盖住，影响呼吸。

4) 冷天睡觉时，最好给婴幼儿穿保暖的长袖夹衣，不要穿棉衣或单衣，因为穿棉衣容易将婴儿捂出汗，穿单衣容易受凉感冒。

5) 灯光不应直接照射到婴儿的面部，大人不要在房间里大声谈笑，更不要吸烟。

6) 婴儿不要睡在摇篮里，因为摇动容易引起孩子吐奶。另外，一旦婴儿养成睡摇篮的习惯，不摇就睡不着觉。同时震荡在一定程度上也会影响婴儿大脑的健康。

7) 婴儿时期孩子夜间的睡眠一般都会很安稳，如果发生婴儿夜间啼哭，要寻找原因，保证孩子充足的睡眠。

4. 皮肤清洁

(1) 婴儿沐浴 婴儿的新陈代谢很快，尤其是皮肤的代谢非常旺盛。婴儿经常沐浴，不仅可以保持皮肤的清洁，而且可以通过沐浴，给孩子做身体的运动，从而达到促进婴儿生长发育的目的。

(2) 婴儿沐浴步骤

1) 调节好室内的温度,在寒冷季节可以用浴罩;无论在什么季节,给婴儿沐浴的时候都要注意不要让风直接吹到孩子的身体,以防感冒。

2) 准备好更换的衣物和尿布,然后再去准备沐浴用的水盆(澡盆盛水半盆,温度调节在40℃左右)、婴儿皂(或婴儿沐浴露)、婴儿爽身粉,大、小浴巾各一条,小方巾和纱布各一块,消毒棉签、婴儿的包被等。

3) 洗澡前检查婴儿是否排便,必须清理好才入浴。

4) 沐浴。首先洗婴儿的面部,用小方巾或纱布块蘸上温水(以毛巾或纱布湿润不滴水为宜),清洗婴儿的眼部、鼻子、唇周、面部、耳部。完毕用小浴巾擦干(轻擦干,不可用力来回搓擦)。

清洗头颈部。方法:将大浴巾铺在操作者腿上,婴儿卧于操作者腿部,颈部枕于操作者左手掌,右手拿方巾清洗头部。婴儿皂或沐浴露不要直接抹在孩子的头皮或皮肤上,而是先抹在大人的手上,然后再抹在孩子的皮肤上。用手掌轻轻抚摸孩子头皮数分钟,然后用清水洗净,小方巾擦干头部的水;清洗颈部方法如上。

注意:有些婴儿头皮上会有胎脂结的黄色干痂,不容易洗干净。心急的家长用手去抠婴儿的头皮,这样容易损伤孩子的头皮,甚至引起感染。如果有干痂出现,可以将小麻油隔水蒸,洗头前先用棉签蘸小麻油涂抹婴儿头顶部,稍等片刻,待胎脂软化了,再用温热水清洗。有时一次洗不干净,可以等下次沐浴时再重复操作,不可强行一次清洗彻底。

清洗前身。左手托住婴儿的颈部,右手托住婴儿身体,轻轻放入澡盆中。左手始终托着婴儿头顶部,右手清洗婴儿前胸、腋下、上肢、腹部、下肢前部;然后把婴儿轻轻翻身,左手从婴儿前方轻托胸部,使婴儿轻松地俯卧,头部略抬高,动作要平稳,洗净其背部、臀部、下肢。再翻转身成仰姿,将婴儿抱起,包于浴巾中。此时洗澡完毕。

特别提醒:清洁婴儿时要注意婴儿的五官、手指间、脚趾间有无分泌物和污垢,这些部位的皮肤特别娇嫩,可以用棉签蘸温水清洗。清洁后要注意擦干五官和腋窝、手指间、脚趾间,在皮肤皱褶的部位扑上一些婴儿爽身粉,另外要注意观察婴儿全身的的皮肤状况有无皮疹或其他异常,尤其是新生儿的脐部,用消毒棉棒轻轻擦干水分,保持干燥、清洁。

更衣。方法:将婴儿平放在床上的包被上,先用包被盖着下半身,操作者的右手穿过婴儿衣服的右手袖子,用握手的方法,握住婴儿的右手,左手将衣服牵引穿上婴儿的上肢。同法穿另一上肢,然后系好衣带或纽扣。然后用包被盖住婴儿上身,给婴儿穿裤子,穿裤子的方法与穿上衣相同。然后是垫尿布。将单层棉尿布折叠成宽6~8厘米,长约80厘米,垫在婴儿的裆部,腰间系一松紧带,固定尿布的前后端。现在一次性尿布很普通,按使用说明即可。最后打包被。婴儿的头对着包被的一角,被角的长度以刚好可以盖住婴儿面部为宜;将婴儿上肢紧贴身体平放,轻轻固定,右手牵住婴儿身体右侧包被,盖过婴儿身体前方到婴儿身体左方,将多余被角紧贴婴儿身体转向婴儿身体后方,以婴儿身体压住包被;将婴儿足下的包被折向婴儿身体前面的上方;然后以同样的方法折叠包被的左角;用宽带子交叉固定包被,婴儿的打包被就完成了。

特别提醒的是:

1) 婴儿的皮肤和肢体都很柔嫩,因此操作者不能留长指甲,以免划伤婴儿的皮肤。在沐浴和更衣的时候要特别注意,仔细操作,动作轻柔,以免损伤婴儿的身体。

2) 婴儿适合在秋冬季节打包,而春夏季节,原则上不宜打包。即使在适宜的季节打包也要注意:①婴儿的肢体伸直;②松紧适度,宁可松,不可紧,以防限制婴儿的呼吸和发育;③固定包被的带子最好用棉质带子,不要用松紧带。

3) 婴儿要勤洗澡。夏天一天要洗澡两次,这对预防热痱和保持皮肤清洁都是很有必要的。婴儿本能地喜欢洗澡,如果婴儿入浴时啼哭,可能是其他原因造成的。例如,可能是水太热了,入浴的时间太长了或皂泡水流进眼睛、耳朵里等。

5. 婴儿日常观察

(1) 面色观察 由于新生儿的肝脏解毒功能不完善,在出生后 36 小时至 5 天,大约 80% 的新生儿会出现面部皮肤发黄,称为新生儿黄疸。

若出生 5~8 天后黄疸逐渐消退,称为新生儿生理性黄疸,一般无需特殊治疗;如果新生儿出生后的黄疸出现得过早,或者 7 天以后不但不消退反而加重,则为新生儿病理性黄疸,需要到医院进行治疗。

为了尽早发现新生儿黄疸的性质,照护人员应该每天注意观察新生儿面部皮肤的颜色并注意其变化。

在新生儿出现黄疸的时候,可以每天在两次喂奶之间,适量喂些淡糖水,可以帮助新生儿的肝脏解毒和排毒,有利于黄疸的消退。

(2) 大小便观察 婴儿大小便的量、色、性状可在一定程度上反映出婴儿身体健康状况。

1) 小便的观察及意义

正常情况下的尿液——淡黄色,清亮,无沉淀物质;

受凉——尿液呈黄色,有白色沉淀物质;

发热——尿液呈黄色,无沉淀物质。

2) 粪便的观察及意义

胎便——刚出生的新生儿大便呈黑色,黏乎乎的似煤焦油状,叫做胎便。这是在母亲的子宫内吞进肠中的胆汁和羊水等形成,是正常现象。一吃母乳或牛奶,两三天后大便就会变成黄色。

奶瓣状大便——大便黄色,其中掺有白色颗粒,这是消化不良的表现,多出现在人工喂养的婴儿,说明奶过浓,婴儿消化不了。适当稀释奶的浓度,婴儿大便中的颗粒状奶瓣会自然消失。

多泡沫,酸味重大便——吃糖过多。

“蛋花汤”便——大便中水分与粪便呈分离状态,粪便淡黄色,像鸡蛋花,且婴儿大便次数增多。这是婴儿异常便中最的一种。病因在小肠和结肠的表面,由于肠蠕动快,或者是由于致病性大肠杆菌和葡萄球菌等感染,以及肠内腐败和发酵异常等所致。

黏液便——粪便中混有像黏鼻涕似的黏液,叫做黏液便。婴儿便特有的酸味消失了,代之以恶臭味。这是肠炎症状。

水样便——婴儿排出带黄绿色的水样便,浸透整个尿布。多见于感冒所引起的感冒性腹泻。

白色便——像淘米泔水样的白色水样便,叫做白色便,有时也出现像挤坏的豆腐那样的大便。多发于秋季,也叫做“秋季腹泻”,是 1 岁左右的婴儿常见的疾病,对婴儿是危险的,

要立即到医院诊治。

血便——分为在便的外侧混有血液和在黏液中混有淡淡的血液两种。前者是因为婴儿便秘时，引起肛门周围出血，肠内并没有异常。后者则见于结肠炎、肠套叠和新生儿黑屎症等严重的疾病，应该立即到医院诊治。

果冻样便——菌痢患者，大便中混有大量黏液和脓。这种病在母乳喂养儿中很少见，多发于人工喂养儿。应注意奶瓶和配奶器具的消毒，尤其是剩余变质的奶不能再喂孩子。

果酱样便——如果大便像藕粉汤和红油墨混合状或像粉色西红柿酱，且婴儿伴有阵发性剧烈的哭闹，说明婴儿患了肠套叠症，应立即到医院诊治。

便秘——婴儿便秘的原因很多。如缺乏运动，不良的排便习惯等都会引起便秘。还有的婴儿，出生后排便就不顺利。有的婴儿即使灌肠，也不能顺利地排便，有可能是巨结肠症等先天性疾病，所以必须到医院诊治。

二、幼儿时期的家庭护理

1. 幼儿居室要求

父母应该给幼儿一个良好的生活空间。孩子的居室要阳光充足，空气流通，环境安静，温、湿度适宜，温度以 25°C 左右，湿度以 50% 左右为好。房间的摆设要力求简单，墙上可以贴些色彩鲜艳的画片，训练幼儿的视觉、色觉，促进幼儿的大脑发育和对颜色的认知。

幼儿最好有单独的床，以养成独自睡觉的习惯，这样既可以防止大人睡眠时压伤孩子或大人与孩子之间一些疾病的交叉感染，也有利于夜间断奶。床不要铺得太软、太厚。因为床太软会影响孩子脊柱和胸部的发育，而太厚在夏季孩子容易长痱子，甚至可造成皮肤化脓感染。要尽量避免或减少客人频繁的串门，以免给孩子带来传染性疾病。

夏天要注意保护孩子不被蚊、蝇叮咬。另外，在打扫房间时，应注意不要扬起灰尘，以免被幼儿吸入，最好在打扫房间前，先把幼儿暂时抱到别的房间。

2. 室内温度的调节

(1) 夏天温度 幼儿适合的室温一般在 25°C 左右。但夏天的气温多在 30°C 以上，有的地区湿度也很高，故幼儿常感到很难受。因此，可以用空调来调温，这样还可以预防热疹与幼儿皮炎的发生，也可消除炎热气候对幼儿食欲的影响。在使用空调时应注意：

1) 使用空调的房间温度不宜过低，一般与外面的温度差应在 5°C 以内。

2) 房间要保持一定的恒温状态。

3) 应在幼儿房间里放置温度计和湿度计，注意随时观测和调节室内温、湿度。

4) 由于幼儿睡着时，体温调节机能减弱，所以，夜间最好不要开冷气，如在特别热的季节，可将空调调至轻微的制冷状态，而且最好使用睡眠状态功能。

(2) 冬天温度 在寒冷的冬季，幼儿房间需要有保暖设备，一般可以用电热器或空调使室温最低限度保持在 15°C 以上。另外，在更换尿布和内衣裤时，应在幼儿近旁放暖风机或小暖炉，以免孩子着凉。幼儿的被窝，也可以用暖水袋取暖，但使用热水袋时必须注意：热水袋的温度宜在 $50\sim 60^{\circ}\text{C}$ ；要用布袋或者毛巾把暖水袋包裹好；暖水袋的盖子要盖紧，不要让热水流出来；不要让热水袋直接接触幼儿身体，最好放在离孩子脚 10 厘米左右的地方。

3. 幼儿卧室的布置

幼儿已经可以自己活动了，要尽可能多地腾出空间，供幼儿练习爬行、站立和走路。为

安全起见，在通道上应尽可能少放家具或物品。家具都应该是绝对结实稳固的。以免家具倒下来压在孩子的身上。

孩子会乐意坐在自己的桌子前面，涂涂画画或玩玩具。最好给孩子准备一块黑板或在墙上指定专门的地方让他涂写。

4. 营养均衡

幼儿时期，随着唾液腺的发育、牙齿的萌发、消化能力的增强，应该添加辅助食品了。食物应从流质过渡到半流质，从半固体食物到固体食物。特别要注意的是孩子各类营养物质的均衡，不可偏食挑食影响孩子生长发育。

幼儿膳食举例见第三章。

5. 幼儿的睡眠

(1) 睡眠的规律 绝大多数孩子在1~2岁时平均每晚睡11个小时。虽然孩子整晚睡觉，但白天仍需小睡两次。至于小睡需要多长时间则因人而异。幼儿这两年可能会改变的就是他的小睡时间。他要求更多样的游戏和照顾。看护人员应灵活掌握时间。譬如睡眠时间已到，但这时孩子正玩得高兴，在这种情况下，大人即使感到筋疲力尽，也要冷静轻松地对待他，否则孩子会随着大人的焦急不安而变得烦躁，这样就得花双倍的时间来哄他睡觉。如果我们多花5分钟给予孩子温存和关怀，他会很快入睡。

孩子失去安全感也会改变睡眠习惯。例如，父母与孩子分开房间睡，他可能会对离开父母感到不安，所以父母要尽量冷静地、理智地对待他。如果孩子不肯睡，一定要跟妈妈一个被窝，妈妈也可以陪着孩子睡，待孩子睡着以后，再把他抱回自己床上去睡。

(2) 引导幼儿睡眠 有些孩子因为种种原因拖延睡觉的时间，这就需要看护者耐心、艺术地引导。例如，有时孩子不想让大人离开他，你可以这样对孩子说：“你乖乖地躺着，过一会儿我就回来。”然后在大约5分钟后及时回去，给孩子一个安全的感觉，然后再重复一次。当大人离开时，可以让音乐或图画册陪伴他。这样，当大人离开他时，他就不会感到害怕，而是边听着音乐或看着图画册边等着大人再回来。这样做3~4次以后，你可能发现孩子已安然入睡了。

如果孩子害怕单独一个人在房间，或怕黑，帮助他减轻害怕心理的好办法是用讲故事、玩游戏或唱儿歌来分散他的注意力。这样在他安定下来并感到困倦的时候，看护者可以坐在他床边，轻抚他的背直到他人睡。

(3) 幼儿半夜醒来的原因与解决办法 据统计，15%的2岁幼儿晚上习惯醒来。不管孩子夜间醒来有多频繁，或怎样烦躁不安都别让他哭，应马上走到他身边，安抚他并找出问题所在。他可能因为感觉到冷、热、口渴、要小便等原因，除此之外，可能会是做噩梦后感到害怕而醒来。孩子在3岁前一般不会做噩梦，但有的孩子在梦中哭闹显出害怕的样子，这可以说他在做噩梦。在孩子做噩梦时，最好的办法是留在他旁边，小声、柔和地说话，细心地照看他、安抚他；千万不要让孩子感到夜晚的恐惧感或责备他，否则会导致他患疾病（歇斯底里症）。孩子的梦游行为，说明孩子在清醒时做了大量的自我控制来克服其焦虑，而他在入睡时就失去这种控制。如果可能的话，应找出他神经紧张的原因，并尽量去排除。如果原因不明显，对幼儿或刚上托儿所的孩子，最好请教专科医生。

(4) 夜间啼哭 幼儿期的孩子，随着大脑皮层和高级神经活动抑制过程的发育成熟，对啼哭逐渐有了控制。故对幼儿的啼哭，必须认真对待，绝不可掉以轻心，有些大人在幼儿夜

间啼哭时，往往不作认真的观察和分析，仅是一个劲地哄着，以为使他不哭就行了；也有些大人对幼儿的啼哭，采取不予理睬的办法，都是不对的。

幼儿夜哭一般有 3 个方面的原因：一是患有寄生虫病或皮肤湿疹等疾病，身体不舒服，不能安睡；二是幼儿白天受到惊恐、刺激，难于进入睡眠状态；三是幼儿入睡前过度兴奋，大脑皮质处于兴奋状态；三是有的幼儿由于缺钙，导致夜间睡眠不好而啼哭。消除幼儿夜哭，要根据夜哭的原因采取不同的方法。如果是因疾病引起的夜哭，就要及时带去医院检查治疗。平时，不要让幼儿看恐怖的戏剧、电影或恐怖场面，也不要给幼儿讲惊恐的故事。要让幼儿按时休息，睡前不要过分喧闹、运动，以防过度兴奋，同时，吃饭不要太饱或喝水太多，内衣也不要穿得太紧。如果在睡觉前带幼儿出去散散步，回家后用热水洗脚，然后上床睡觉，这样将利于孩子的睡眠。

(5) 培养幼儿良好的睡眠习惯 幼儿的神经系统发育不健全，易于兴奋，也易于疲劳，故必须保证幼儿按时睡觉及睡眠时间的充足，这样才能使幼儿精力充沛，健康活泼。幼儿从出生至 6 岁的睡眠时间和次数见表 1—3。

表 1—3 0~6 岁婴幼儿睡眠时间和次数

年龄	白天		夜间 (小时)	总计 (小时)
	睡眠次数 (次)	每次睡眠时间 (小时)		
出生~1 月	5~6	1	4~6	18~20
2~3 月	4~5	3~5	9~11	17~18
4~6 月	3	2~2.5	11	15~16
7~12 月	3	2~2.5	11	14~15
12~18 月	2	1.5~2	11	13~14
18~24 月	2	1.5~2	11	13~14
24~36 月	1	2~2.5	10	12~13
3~6 岁	1	1.5~2	10	12~13

要孩子养成按时睡觉的良好习惯，应从孩子出生后进行训练。一般来说，1 岁以内的婴儿，每天上、中、下午都要睡一觉；1 岁以上的孩子，每天中午及下午都要睡觉，晚上睡眠应从 19 点左右开始；2 岁以上的孩子，必须做到每天睡午觉，晚上从 20 点左右开始睡眠。孩子睡觉之前排净小便，脱去外衣，然后盖上轻软的被子。到了睡觉时间，要引导他自觉入睡，尽量养成单独睡眠的习惯。

(6) 睡眠中的卫生

1) 幼儿不能蒙着被子睡觉

在寒冷的季节，有些父母怕孩子睡觉时受凉，喜欢让孩子蒙着被子睡觉，这样做对幼儿的健康是不利的。因为孩子睡着以后，呼吸器官照常进行工作，由于被子里所能容纳的空气很少，外界的新鲜空气又不容易进入，二氧化碳越积越多，时间久了就会造成缺氧，使幼儿起床后出现胸闷、头痛、眩晕等症状，有的孩子还会因此做噩梦，或患呼吸道疾病等。

2) 幼儿不宜睡沙发

当孩子睡在沙发上，臀部对松软的沙发压力最大，因而下陷，使脊柱处于不正常的弯曲状态，胸廓下塌，两肩向前突出，头部前倾；侧睡时，脊柱侧向弯曲，时间长了，将导致脊