

中国“优生、优育、优教”工程指南

新妈咪

妈咪
宝贝
强力推荐

育儿百科

主编：侯 伟
易建华 张瑞娟

医学博士丁文昭 陆玉洁/审校

现 代 父 母 的 权 威 顾 问

中国人口出版社



前 言

儿童是祖国的未来和希望，培养一个健康聪明、活泼可爱的孩子，使之在体格、智能、心理以及社会适应能力等方面全面发展是每个父母的心愿。孩子在新生儿期至幼儿期是体格和智能发育最迅速、最重要的时期，而学龄前期则是智能发育更趋完善，语言和思维进一步发展的关键时期。因此0~6岁也是孩子可塑性最大的时期，这时给予孩子正确的培养和教育，可为孩子的健康成长奠定良好的基础。

家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的第一任老师。然而要带好孩子是一件并不容易的事情，孩子在生长发育、成长教育中往往会遇到这样或那样问题，面对这些问题许多年轻的父母不知如何解决。本书就是针对这些问题而编写的，希望能给年轻父母提供正确的育儿知识。

本书按小儿年龄分期共分为4篇，即新生儿篇、婴儿篇、幼儿篇和学龄前儿篇。每篇分为生长发育、营养、教育、保健预防和疾病防治5章。生长

发育包括体格发育、智能发育和心理发育，家长可根据此来评估孩子的发育水平；营养包括不同年龄小儿营养需求和喂养、饮食中存在的问题及解决措施；教育是给家长提供一些智能开发和训练的方法；保健预防和疾病防治则是选择孩子常见疾病，并提供家庭治疗护理的方法。

本书力求全面覆盖0~6岁孩子养育中的问题和解决方法，努力做到文字通俗易懂，简明扼要，方法和措施科学实用，相信本书会成为您育儿的良师益友。

目 录

第一篇 新生儿期(0~28天)

第一章 新生儿的生长发育	/3
第一节 新生儿的体格发育	/3
第二节 新生儿的智能发育	/9
第三节 新生儿的心理发育	/14
第二章 新生儿的喂养	/17
第一节 新生儿的消化能力	/17
第二节 新生儿的母乳喂养	/17
第三节 新生儿的人工喂养	/22
第三章 新生儿的教育	/26
第一节 新生儿的智能发育特点	/26
第二节 新生儿的智能开发训练	/28
第四章 保健与预防接种	/32
第一节 新生儿的护理与保健	/32
第二节 新生儿的预防接种	/36

第五章	新生儿的疾病防治	/38
第一节	新生儿的特点	/38
第二节	新生儿的异常情况	/39
第三节	新生儿的常见疾病	/43

第二篇 婴儿期(28天~12个月)

第六章	婴儿期的生长发育	/53
第一节	婴儿期的体格发育	/53
第二节	婴儿期的智能发育	/60
第三节	婴儿期的心理发育	/70
第七章	婴儿期的营养	/74
第一节	婴儿期的全乳喂养	/74
第二节	婴儿期的辅食添加	/76
第三节	培养婴儿期良好的饮食习惯	/81
第四节	婴儿期膳食的配制	/83
第八章	婴儿期的教育	/85
第一节	婴儿期的生活习惯培养	/85
第二节	婴儿期的运动与语言训练	/88
第九章	保健与预防接种	/99

第一节	婴儿期的保健与护理	/99
第二节	婴儿期的预防接种	/103
第十章	婴儿期的疾病防治	/106
第一节	婴儿期的异常情况	/106
第二节	婴儿期的常见疾病	/108
第三篇	幼儿期(1~3岁)	
第十一章	幼儿期的生长发育	/121
第一节	幼儿期的体格发育	/121
第二节	幼儿期的智能发育	/124
第三节	幼儿期的心理发育	/130
第十二章	幼儿期的营养	/134
第一节	幼儿期的营养需求	/134
第二节	幼儿期的合理饮食	/138
第十三章	幼儿期的教育	/147
第一节	幼儿教育的关键时期	/147
第二节	幼儿期的生活习惯培养	/155
第三节	幼儿期的教育方法	/161
第十四章	幼儿期的预防与保健	/175

第一节	幼儿期的保健与护理	/175
第二节	幼儿期的预防接种	/178
第十五章	幼儿期的疾病防治	/179
第一节	幼儿期的异常情况	/179
第二节	幼儿期的常见疾病	/181

第四篇 学龄前儿童(3~6岁)

第十六章	学龄前儿童的生长发育	/189
第一节	学龄前儿童的体格发育	/189
第二节	学龄前儿童的智能发育	/191
第三节	学龄前儿童的心理发育	/194
第十七章	学龄前儿童的营养	/196
第一节	学龄前儿童的营养需求	/196
第二节	培养学龄前儿童良好的卫生习惯	/200
第十八章	学龄前儿童的教育	/204
第一节	学龄前儿童智力发育的特点	/204
第二节	学龄前儿童的智力开发	/207
第十九章	预防与保健	/216
第一节	学龄前儿童的保健与护理	/216
第二节	学龄前儿童的常见传染病	/218

第三节	学龄前儿童常见的意外事故	/223
第二十章	学龄前儿童的疾病防治	/226
第一节	学龄前儿童的异常情况	/226
第二节	学龄前儿童的常见疾病	/230
第三节	学龄前儿童的心理疾病	/237

第一篇
新生儿期
(0~28 天)

·第一章·

新生儿的生长发育

从出生到出生后 28 天的这一段时间叫做新生儿期,这个时期是婴儿身体发育的基础阶段。胎儿在母体内生活在充满羊水的温暖环境中,一切营养都由母体提供。出生后周围环境和生理发生了巨大的变化,因此父母要了解新生儿的特点,给予精心照顾,使孩子平安健康地度过新生儿期。孩子出生后应对其进行初步的检查,包括体重、头围、身高等,这些结果将作为今后评价孩子发育的基础。

第一节 新生儿的体格发育

1. 新生儿体格发育的特点

新生儿脱离母体后,机体在环境心理和生理方面都会发生一系列的重要变化,如自主呼吸的建立,血液循环通路的改变,对外界环境的适应等,这一生理调节一般需要 2~3 周才能完成。健康新生儿应该是皮肤红润、哭声响亮,当母亲用乳头去刺激他的嘴角、口唇时,孩子会转头去寻找乳头,而且会用力地吸吮乳汁。

新生儿体格发育的正常指标:

身长 正常足月新生儿出生时,身长应在 47~52 厘米之间。



体重 正常足月新生儿出生体重应在 2500 克以上,通常为 3000 克左右,若体重低于 2500 克,不论是否足月或过期,则称为低出生体重儿,其中大多数为早产儿。对于低出生体重儿需采取特殊的护理措施。

头围 新生儿出生时头围约 34 厘米。头围大小与脑发育有密切关系,胎儿时期脑发育最快,所以出生时头围相对较大。

胸围 一般新生儿的胸围比头围小 1~2 厘米,约为 31~33 厘米左右。

头部 新生儿头颅较大,呈椭圆形,头长约占身长的 $\frac{1}{4}$,而成年人的头为身长的 $\frac{1}{8}$,头发细软清晰。在胎儿头部先露出的部位,往往出现皮下组织水肿,形成一个大的隆起,多是由于水肿所致,不会给孩子颅内带来影响,也无需治疗,几天后便可消失。如果较长时间不消失,则可能是血肿。新生儿的颅骨之间还没有结合,由于分娩过程中受产道的挤压,所以新生儿刚出生时,颅缝可能分裂或颅骨边缘重叠,一般孩子 2 岁后骨缝才能全部结合。抚摸头顶部时,可发现头顶部有一块没有骨头且柔软的有跳动感的地方,叫前囟门,呈菱形,约 2.5 平方厘米,到小儿 1~1.5 岁时才完全闭合。刚出生新生儿,头颅后部也有一块很小的没有骨头的部位,叫后囟,于出生后 6~8 周闭合。囟门部位缺乏骨头的保护,应防止尖硬的东西碰撞,但可以摸,也可以洗。

面部 初生的新生儿脸有些水肿,特别是眼睑部较明显,这是出生之前胎头下垂,以及出生后药物点眼时拨动眼睑引起的,一般在数日后好转。新生儿眼部常有眼屎,可用抗生素眼药水点眼,有时眼睛会睁开,球结膜可能充血或有小点状出

血,数日后可自动消失。鼻孔常被黏液阻塞,必须及时吸出,但不能用硬东西挖鼻孔。出生时由于产道的挤压孩子的鼻梁较平,随着年龄的增长会逐渐正常。

生殖器 男婴和女婴出生时的生殖器与身体其他部位相比较大。男婴睾丸已降至阴囊,阴囊已出现较多的皱褶,女婴的小阴唇相对较大,大阴唇的发育基本完成,能够覆盖小阴唇及阴蒂,处女膜微突出,有少量粘性分泌物。新生儿肛门发育应正常,骶尾部略凹。

排便 新生儿生后24小时内排出由肠黏膜脱落上皮细胞、羊水及消化液组成的胎粪,呈墨绿色,3~4天排完。以后随着哺乳,转为过度性粪便,逐渐呈黄色。若出生后24小时尚不见胎粪排出,应检查孩子肛门、腹部,了解有无先天性肛门闭锁或先天性巨结肠。

2. 皮肤、黏膜

皮肤 足月新生儿皮肤红润,皮下脂肪丰满。足底部的足纹遍及整个足底。新生儿的皮肤有一层白色黏稠样的物质,称为胎儿皮脂,主要分布在面部和手部。皮脂具有保护作用,可在几天内被皮肤吸收,但如果皮脂过多地聚积于皮肤褶皱处,应给予清洗,以防对皮肤产生刺激。新生儿皮肤的屏障功能较差,病原微生物易通过皮肤进入血液,引起疾病,所以应加强皮肤的护理。在新生儿大便后,可用温开水清洗臀部后,涂抹消毒油脂;出生3~5天,胎脂去净后,可用温水洗澡,但应选用无刺激性的香皂或专用洗澡液,洗完后必须用水完全冲去泡沫,并擦干皮肤;孩子的内衣、被单和尿布最好用细软的纯棉制品,不宜用化纤及羊毛制品,以免引起过敏。



脐带 出生时脐带在离肚脐1~2厘米处被结扎,覆盖消毒纱布,其残端逐渐干燥,10天内脱落。脐带脱落后如有黏液或少量渗血,可用碘酒、酒精消毒后,用无菌纱布包扎。在脐带脱落前不可将孩子放入水中洗澡,局部可用消毒纱布覆盖,注意保持干燥,防止沾水感染。如果脐窝有脓性分泌物、脐带周围红肿或有肉芽组织出现,应及时到医院就诊。

口腔黏膜 新生儿口腔黏膜特别娇嫩,因此不可擦洗,可喂温开水清洗口腔。

3. 未成熟儿

未成熟儿也叫早产儿,是指胎龄不足37周的活产婴儿,常与孕妇早期疾病、外伤、生殖器畸形、过多劳累有关;多胎、胎儿畸形以及胎盘异常也是引起早产的原因。早产儿身体各器官发育不成熟,生活能力差,必须精心护理。

加强保暖 早产儿棕色脂肪少,产热不足,体温调节能力低,多见低体温,甚至出现体温不升,所以加强早产儿的体温护理十分重要,力求达到温度恒定、适宜、适当。体重1000~1500克的早产儿,室内温度要保持在24℃~25℃,湿度在70%;1500~2000克的早产儿,室内温度要保持在25℃~27℃,湿度在60%。早产儿最好穿柔软干燥、保暖性好的衣服,戴上帽子,再用棉被包好,可在棉衣和棉被之间放热水袋,其温度可根据早产儿的外观表现和体温进行调节。体温一般每4~6小时测一次,注意记录,以了解体温的动态变化。

正确喂养 早产儿应给予母乳或早产儿配方乳喂养。开始按1:1稀释,以后增至3:1。由于早产儿胃容量小,下食道括约肌压力低,容易溢乳,可试喂糖水。体重在2000克以下的早



产儿,应在生后 12 小时开始喂奶。对有吸吮能力的早产儿,应直接哺喂母乳,吸吮能力差的,可先挤出母乳,然后用滴管缓慢滴入口中。

注意预防感染 早产儿抵抗力低,预防感染十分重要。生活能力较强的早产儿,可定时用温水擦身,注意检查皮肤是否正常,如有少许小脓疱,可用消毒过的小针挑破排脓,可用消毒棉签或纱布擦掉。若发现皮肤有红肿或小儿精神不好,应及时到医院就诊。要注意口腔护理,随时吸出口腔内分泌物,检查口腔内有无异常。早产儿要尽量减少与外人接触,特别是不能接触病人,谢绝外人探望。母亲喂奶时,应洗净手和乳头,带好口罩,避免一切感染的可能。

早发现异常 要注意观察早产儿的一般情况,观察脸色和呼吸变化。若发现脸色青紫、呼吸不规则、体温不升,要进行治疗。

4. 体温调节

胎儿在母亲子宫内包围在羊水中,环境温暖,湿度稳定,出生后环境温度降低。由于新生儿体温调节功能差,皮下脂肪薄,体表面积相对较大,容易散热,生后体温明显下降,1 小时内可降低 2.5°C ,以后再逐渐回升,波动在 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间。正常新生儿出生后第 1 天的环境温度为 $33^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$,以后逐渐降低,但由于新生儿皮下脂肪少,排汗散热能力弱,身体对外界温度变化的调节能力差,所以,新生儿体温不稳定。在寒冷的冬季,如果保暖不好,体温就会下降,甚至出现硬肿。但是过分保暖也是不正确的,如果体温升高到 $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$,可引起脱水热,甚至引起抽风。



5. 新生儿评分

也称 Apgar 评分, 是一种简易的评价刚出生婴儿从胎内到胎外生活适应程度的判断。不但可对早期发现新生儿异常有帮助, 而且对今后小儿神经、精神的发育也提供一定的预测性。Apgar 评分内容包括心率、呼吸、对刺激的反应、肌张力和皮肤颜色五项。每项 0~2 分, 总共 10 分。一般在小儿出生后立即评分一次, 5 分钟一次, 必要时 10 分钟, 1 小时重复, 大部分正常新生儿评分都在 8 分或 8 分以上, 4~7 分为轻度窒息或青紫窒息, 0~3 分为重度窒息或苍白窒息。4 分或 4 分以下的新生儿需要立即进行急救。如 5 分钟评分仍低于 6 分, 神经系统受损较大。

新生儿 Apgar 评分

征 象	评 分 标 准		
	0	1	2
皮肤颜色	青紫或苍白	身体红, 四肢青紫	全身红
心率(次/分)	无	<100	>100
呼吸	无	慢、不规则	好、会哭出声
肌肉弹性	松弛	四肢微屈	四肢活动
插鼻管刺激反应	无反应	有皱眉动作	哭、喷嚏

6. 新生儿的状态

新生儿生活是有规律的, 在每一天中, 新生儿不断重复着两种睡眠状态和三种觉醒状态以及一种睡和醒之间的状态(瞌睡状态), 了解不同状态的发生时间和表现, 可以更好地护理新生儿。

(1) 安静睡眠状态(深睡眠) 脸部放松, 眼睛闭合, 全身除偶然惊跳和极轻微的嘴动外, 没有自然活动。呼吸均匀, 处



于完全休息状态,这时最不容易唤醒。

(2)活动睡眠状态(浅睡眠) 眼睛闭合,偶尔短暂地睁眼一下,眼睑有时颤动。可见到眼球在眼睑下快速运动。呼吸不均匀、手臂、腿和整个身体有轻微的抽动,脸上常见到微笑或做出怪相、皱眉等表情,有时出现吸吮动作或咀嚼运动。

(3)安静觉醒状态 一般出现在吃奶、换过尿布时,眼睛睁大,明亮发光,很安静,少活动。表现的很机敏,喜欢看东西,看人脸,听声音,甚至模仿人的表情。

(4)活动觉醒状态 眼睛和眼睑活动增多,环视周围并发出简短的声音。有时运动很剧烈,甚至发出自发性的惊跳。这种状态一般由强烈的内部刺激引起,如饥饿、寒冷或疼痛,也可由强烈的外部刺激引起。

(5)哭的状态 新生儿哭时四肢有力活动,眼睛可睁开或闭合,有时脸面发红。哭是新生儿与人交往的主要方式,用哭来表示意愿和需求,如在饥饿、尿布湿了或身体不适时,都会哭闹。也有一种没有原因的哭,一般在睡前,哭一阵后就睡着了,也可能在刚睡醒时哭一阵后就进入安静觉醒状态。

(6)瞌睡状态 通常发生在刚醒后或入睡前。眼睛半睁半闭,眼睑出现闪动,眼睛闭上前眼球可能向上滚动。有时微笑、皱眉或撅起嘴唇。目光变呆滞,反应迟钝,对声音或图像表现茫然,常伴有轻度的惊跳。这是觉醒和睡眠之间的过渡阶段,持续时间较短。

第二节 新生儿的智能发育

1. 感知的发育

新生儿出生后各种感知(感觉)能力发育都很迅速。

