

宝宝养育手册

包英第 编著



华东化工学院出版社

宝宝养育手册

包英第 编著

华东化工学院出版社

责任编辑 朱祖莹

责任校对 黄黎峥

宝 宝 养 育 手 册

Baobao Yangyu Shouce

包英第 编著

华东化工学院出版社出版

(上海市梅陇路130号)

新华书店上海发行所发行

华东化工学院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.75 插页 1 字数 62千字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数1—30000册

ISBN7-5628-0074-X/R·1

定价: 1.20 元

内 容 提 要

年轻妈妈在养育婴儿过程中，可能会遇到以下各种实际问题：如母乳喂养、人工喂养、异常乳房喂哺、新生儿的各种生理现象，婴儿各月龄的生长发育评价，婴儿的心理、行为和智力开发以及日常照料，意外事故防患，计划免疫等。针对这些问题，本书作者结合长期从事妇婴保健工作的经验和护理研究的成果，用通俗的文字，浅显易懂的医学原理，一一作了解答，这些经验之谈将帮助年轻妈妈消除各种愁苦和烦恼，掌握了解婴幼儿性格脾气的方法，获得优育孩子的启迪，体验养育宝宝的乐趣。

本书可供即将做母亲的女士、年轻妈妈阅读，也可供各级妇婴保健工作者参考。

祝宝宝健康成长

(代序)

我和包英第女士在国际和平妇婴保健院共事30余年，欣闻她编著的《宝宝养育手册》即将问世，我由衷地感到高兴，她邀我为本书写一篇序言，我也欣然同意了，以此来表达我祝贺之意。

包英第女士为我国的妇婴保健事业耕耘了40余年，自1983年后，她还从事于妇婴保健的科研工作，并在产后乳房按摩研究中取得了可喜的成果，获得了广大产妇的赞誉，也得到社会各界人士的好评。

现在，她年逾七旬，尽管已达古稀之年，但仍勤恳热情地工作，并挤出时间撰写《宝宝养育手册》，把这本书奉献给她终身热爱的妇婴保健事业，奉献给正在养育婴幼儿的年轻妈妈。

本书着重阐述如何根据哺乳期婴儿的生理、心理特征进行哺育和照料，如何科学地养育婴儿，才能使婴儿身心得到健康的发展。本书涉及内容较为广泛，其中包括母乳喂养，异状乳房、异常乳头的喂哺，新生儿的生理现象，婴幼儿的生长发育、心理活动和智力开发，以及对婴幼儿的日常照料、意外事故的防患，计划免疫和预防接种等。本书针对年轻妈妈在哺育、照料孩子过程中，可能遇到的种种问题、疑虑或困惑，以问题的形式提出来，然后用通俗的文字，浅显易懂的医学原理，作出简明扼要的回答。因此，本书具有通

俗性、知识性、科学性、实用性和趣味性的特点。阅读本书，将会使读者懂得一些养育婴幼儿的实用知识，消除一些不必要的愁苦和烦恼，获得优生优育优教孩子的启迪，随着宝宝健康的成长体会到养育宝宝的无穷乐趣。

孩子是祖国的花朵，是民族的希望，优生优育优教是每个父母的愿望，也是每个父母义不容辞的社会责任。我衷心地祝愿全中国的宝宝健康地成长，我也衷心地希望《宝宝养育手册》能成为年轻妈妈的良师益友。

受作者之托，对审阅本书的吴世仪副主任医师表示衷心的感谢。

国际和平妇幼保健院第二任院长 張佩珠

目 录

第一章 母乳喂养

1. 为什么应该让新生儿吃到初乳……………(1)
2. 为什么说母乳是营养价值最高的婴儿粮食……………(1)
3. 母乳喂养为什么可以提高婴儿对疾病的抵抗力……………(2)
4. 为什么说喂母乳简便、卫生和温度适中……………(2)
5. 为什么说母乳喂养对母亲本人有好处……………(2)

第二章 乳房按摩

1. 怎样进行“四步手法”的按摩……………(3)
2. 在什么情况下要做乳房按摩……………(5)
3. 乳腺管畅通后能立即喂奶吗……………(5)
4. 乳房按摩对生有小叶增生、副乳的母亲有好处吗……………(6)
5. 乳房按摩对催乳、消除乳汁淤结成块有疗效吗……………(6)

第三章 喂奶的注意事项

1. 哺乳前应作哪些准备工作……………(8)
2. 怎样哺乳……………(8)
3. 哺乳的正确姿势是怎样的……………(9)
4. 喂奶结束后,为什么要给婴儿排气……………(10)
5. 两侧乳房为什么要交替喂奶……………(10)
6. 喂奶的时间应该怎样确定……………(11)

7. 为什么不能过迟开奶和过少哺乳……………(11)
8. 喂奶的次数应该怎样确定……………(11)
9. 婴儿每哭一次就喂一次奶好不好……………(11)
10. 母亲的情绪会影响奶量分泌吗……………(12)
11. 漏奶怎么办……………(12)
12. 母乳不足怎么办……………(13)
13. 要不要给婴儿喂水……………(13)
14. 为什么哺乳期的母亲用药要慎重……………(13)
15. 什么时候可以用吸奶器, 怎样用法……………(13)

第四章 异常乳房、异常乳头的喂哺

1. 异常形态乳房应该怎样哺乳……………(15)
2. 对异常乳头应该怎样纠正, 怎样哺乳……………(16)

第五章 乳房病理现象

1. 诱发乳腺炎的直接原因有哪些……………(19)
2. 为什么会发生奶头破裂, 怎样预防……………(19)
3. 奶头破裂时可以喂奶吗, 该怎样治疗……………(20)
4. 乳汁淤结引起乳房结块怎么办……………(20)
5. 诱发乳腺炎的间接原因有哪些……………(21)
6. 乳腺炎有哪些症状……………(21)
7. 乳腺炎有哪些治疗方法……………(22)

第六章 人工喂养

1. 母亲患什么疾病不能喂母乳……………(24)
2. 给新生儿喂牛奶时要注意些什么……………(24)
3. 怎样计算婴儿所需的奶量……………(24)
4. 能不能长期用脱脂奶粉、炼乳和代奶粉
喂养……………(25)
5. 人工喂养应注意哪些问题……………(26)

6. 怎样给橡皮奶头开孔……………(26)
7. 用奶瓶喂奶时,为什么奶瓶要保持倾斜……………(27)
8. 为什么人工喂养的婴儿在吸奶时会停停
吸吸……………(27)
9. 人工喂养的婴儿什么时候可开始添加辅
食品……………(27)
10. 为什么不能让孩子在床上抱瓶吃奶……………(27)

第七章 新生儿时期

1. 哪一段时间称为新生儿期,怎样护理新
生儿……………(28)
2. 为什么新生儿是随着呱呱哭声来到人间
的……………(28)
3. 为什么新生儿体重会下降……………(28)
4. 为什么新生儿会出现生理性黄疸……………(28)
5. 怎样治疗新生儿生理性黄疸……………(29)
6. 新生儿怎么会出现病理性黄疸……………(29)
7. 怎样预防和治疗新生儿病理性黄疸……………(29)
8. 为什么新生儿会出现乳房肿大……………(30)
9. 为什么个别女婴在出生后5~7天阴道会
少量出血……………(30)
10. 在新生儿睡眠时应注意什么……………(30)
11. 为什么新生儿在睡觉时会出现惊跳……………(31)
12. 新生儿正常的体温、脉搏、呼吸次数是
多少……………(31)
13. 为什么新生儿呼吸时会发出响声……………(31)
14. 产瘤是怎样造成的……………(31)
15. 为什么有些新生儿眼睛球结膜会有血丝……………(32)

16. 凶门是怎么回事……………(32)
17. 新生儿为啥会打嗝……………(32)
18. 为什么新生儿会吐奶……………(32)
19. 为什么新生儿大便次数多……………(32)
20. 为什么新生儿会便秘……………(33)
21. 什么叫鹅口疮……………(33)
22. 怎样预防红臀的发生……………(34)
23. 为什么早产儿和足月小样儿都称为未成熟儿……………(34)
24. 怎样照料未成熟儿……………(34)
25. 怎样喂养早产儿……………(35)
26. 婴儿生下来就长了牙齿怎么办……………(35)
27. 兔唇或上颌裂婴儿怎样喂养……………(35)
28. 生下来是半阴半阳婴儿怎么办……………(36)
29. 男婴儿在出生半个月后, 阴囊出现水肿怎么办……………(37)
30. 隐睾是病吗……………(37)
31. 婴儿脸上长疙瘩怎么办……………(37)
32. 为什么新生儿呕吐液中带血……………(38)

第八章 婴幼儿的生长发育

1. 婴儿 1~12 个月在发育上有哪些特点……………(39)
2. 婴儿的头部、面孔在生长过程中有哪些特点……………(40)
3. 婴儿的爬行方式有哪几种……………(40)
4. 要不要教孩子走路……………(41)
5. 婴儿在开始学走路时有哪些形态……………(41)
6. 婴儿在学走路时应该给他穿什么样的鞋子……………(41)

7. 评价婴儿生长发育的指标有哪几项……………(41)
8. 婴儿在什么时候长牙齿……………(42)
9. 婴儿的乳牙有什么作用……………(42)
10. 在婴儿出牙时期会不会影响婴儿的睡眠……………(42)
11. 哪些食物成分可使婴儿的乳牙坚固……………(43)

第九章 婴儿的行为和心理

1. 婴儿在吸母乳时所表现出来的各种性格
脾气……………(44)
2. 对贪睡的婴儿怎样喂奶……………(45)
3. 什么样的喂奶动作会使脾气倔犟的婴儿
发怒……………(45)
4. 婴儿有注意力吗……………(45)
5. 婴儿为什么喜欢吮吸拇指或手……………(46)
6. 为什么对吮吸拇指的婴儿不能采用直接
阻止的办法……………(46)
7. 为什么有的婴儿过了6个月还吮吸拇指……………(46)
8. 6个月的婴儿还要吮吸拇指该怎么办……………(46)
9. 为什么6~10个月的孩子常把头晃来
晃去……………(47)
10. 婴儿从什么时期开始有独立性的表现……………(47)
11. 一周岁的婴儿有哪些独立性的表现……………(47)
12. 婴儿为什么喜欢扔玩具……………(47)
13. 婴儿在什么时期出现最初的记忆……………(48)
14. 为什么婴儿特别喜欢捉迷藏游戏……………(48)
15. 怎样发展婴儿的记忆力……………(48)
16. 怎样培养婴儿的注意力……………(49)
17. 婴儿为什么有拒绝服药的情绪……………(49)

18. 怎样使婴儿不惧怕……………(49)
19. 婴儿对陌生人的感觉怎样……………(50)
20. 婴儿喜欢与大人进行“情感交流”吗……………(51)
21. 大人和婴儿进行情感交流有什么好处……………(51)
22. 婴儿有没有用语言来打交道的意图……………(52)
23. 孪生儿之间有没有特殊的语言……………(53)
24. 婴儿从什么时候开始有最初的习惯……………(53)
25. 为什么要使婴儿一开始就养成良好的习惯……………(53)
26. 婴儿的习惯是如何养成的……………(53)
27. 应当培养婴儿的第一个重要习惯是什么……………(53)
28. 怎样才能使婴儿不染上坏习惯……………(54)
29. 炫耀婴儿给别人看对孩子有害吗……………(54)
30. 可以让婴儿在睡前带着玩具上床吗……………(54)
31. 为什么婴儿在入睡前要父母抱着走……………(54)
32. 为什么婴儿半夜醒来后就再也不肯睡……………(55)
33. 为什么婴儿被激怒时容易呕吐……………(56)

第十章 日常照料

1. 为什么婴儿要穿棉布的衣服……………(57)
2. 婴儿穿什么式样的衣服最合适……………(57)
3. 为什么婴儿的衣服要比成人穿得少些……………(58)
4. 怎样给婴儿穿脱开口的毛线衫……………(58)
5. 为什么婴儿的床垫要厚实些……………(58)
6. 防潮小垫有什么作用……………(58)
7. 婴儿睡眠时要不要使用枕头……………(59)
8. 为什么婴儿盖的棉被不能太重……………(59)
9. 为什么要给婴儿洗澡……………(59)

10. 给婴儿洗澡前应作哪些准备……………(59)
11. 怎样给婴儿洗澡……………(60)
12. 什么样的婴儿应该避免洗澡……………(61)
13. 怎样去除婴儿的头垢……………(61)
14. 什么部位的皮肤最容易擦伤……………(61)
15. 怎样预防生痱子……………(61)
16. 婴儿为什么会吐唾沫……………(61)
17. 垫尿布要注意什么……………(62)
18. 什么时候给婴儿换尿布最恰当……………(62)
19. 怎样才能洗净大便污尿布……………(62)
20. 污尿布有阿摩尼亚气味, 是有病吗……………(62)
21. 婴儿出现哪些呕吐症状要立即医治……………(62)
22. 怎样区别生理性腹泻和病理性腹泻……………(63)
23. 断奶为什么要逐渐进行……………(63)
24. 断奶前应添加哪些辅助食品……………(63)
25. 添加辅助食品时应注意些什么……………(64)
26. 哪些食品含有丰富的蛋白质、矿物质、
维生素……………(64)
27. 什么时期断奶最宜, 什么气候断奶最好……………(64)
28. 为什么婴儿的饮食不要过咸……………(64)

第十一章 婴儿意外事故的防患

1. 造成婴儿窒息的常见原因有哪些……………(65)
2. 为什么大人与婴儿在同室听音乐时音量
要小一点……………(66)
3. 什么样的玩具不能给婴儿玩……………(67)
4. 为什么当婴儿摔倒时不能只拉他的一只手……………(67)
5. 造成婴儿烫伤的原因有哪些……………(67)

6. 吻婴儿的嘴对他有害吗……………(67)
7. 婴儿会不会用自己的指甲刮破脸面……………(68)
8. 带婴儿乘车时要注意些什么……………(68)
9. 从什么时候起婴儿会坠地, 应该怎样防
患……………(68)
10. 能不能让婴儿把小匙子放在嘴里玩……………(68)
11. 能不能让婴儿对药瓶口喝药水……………(68)
12. 能不能让婴儿吃果仁或爆玉米花……………(68)
13. 能不能让婴儿听可怕的声音……………(68)
14. 有的婴儿喜欢什么都往嘴里放, 怎么办……………(68)
15. 采取什么方法, 才能有效地不使婴儿碰
某些东西……………(69)
16. 如果婴儿吞下了钮扣、硬币、果核等物
怎么办……………(69)
17. 当婴儿跌跤时头部着地, 如何判断他的
头部是否受伤……………(69)

第十二章 计划免疫

1. 为什么要进行预防接种……………(70)
2. 婴幼儿要进行哪些预防接种……………(70)
3. 预防接种卡为什么要长期保存……………(70)
4. 预防接种后有哪些反应……………(72)
5. 怎样预防结核病……………(72)
6. 怎样预防小儿麻痹症……………(72)
7. 怎样预防和治疗破伤风……………(72)
8. 白喉、百日咳的预防和治疗……………(73)
9. 麻疹的预防和治疗……………(74)
10. 怎样预防乙型肝炎……………(74)

第一章 母乳喂养

母亲的乳汁是宝宝最重要最宝贵的粮食，你知道其中的奥秘吗？

1. 为什么应该让新生儿吃到初乳

母乳可分为三期：第一期，从产后第1~12天分泌的奶叫初乳；第二期，从产后第13天~满月分泌的奶叫过渡乳；第三期，从满月~12个月的奶叫成熟乳。

初乳的颜色为淡黄色，呈透明状而且稀薄，初乳中含有大量活的淋巴细胞。这些淋巴细胞在母体内是制造免疫球蛋白的，当婴儿吸入初乳后，在婴儿体内也会产生球蛋白，从而可使婴儿免受细菌的侵害。在初乳中还含有乳酸，它可以杀灭细菌，此外，初乳还有促进肠蠕动的作用，新生儿吃了初乳后，能促使胎粪（内含有有毒的高胆红质）及早排出。从而使婴儿生理性黄疸降低，所以说，应该让新生儿吃到初乳。

2. 为什么说母乳是营养价值最高的婴儿粮食

在母乳中蛋白质的含量约为1.5%，大部分是乳蛋白，遇胃酸形成较小的凝块，易消化；在母乳中钙和磷的比例也较适宜；脂肪球也较小，最容易被婴儿消化吸收；此外，在母乳中，乳糖的含量较高，还含有12.7%婴儿必需的脂肪酸（而牛奶中仅含有1.6%），还含有微量元素锌，它对婴儿的大脑细胞发育起很大的作用，母乳还含有多种维生素，能满足婴儿生长发育的需要。

3. 母乳喂养为什么可以提高婴儿对疾病的抵抗力

母乳中含有免疫球蛋白，婴儿吃后能产生抗体，以抵抗疾病的侵袭，母乳中还含有较多的T淋巴细胞和B淋巴细胞，它能召来巨噬细胞，吞噬病菌。母乳中还含有溶菌酶，可杀灭细菌。

4. 为什么说喂母乳简便、卫生和温度适中

无论是深夜还是清晨、冬天还是夏天、在旅途中还是走亲访友、喂母乳时只要揭开衣襟就可以了。而且母乳是从体内流出来的，所以温度适中。而人工喂养要消毒奶瓶、奶头，如消毒不严会引起腹泻一类的肠道感染疾病。正因为母乳喂养卫生安全，所以喂母乳的婴儿比喂牛奶的婴儿的死亡率和发病率都要低得多。

5. 为什么说母乳喂养对母亲本人有好处

喂母乳的母亲，产后恢复快。原因是由于受到婴儿吃奶的刺激，这种刺激经过乳头神经反射到母亲的大脑，再到达丘脑、然后到达脑垂体。它的后叶产生了催产素而促进子宫收缩，一般只要42天就能使子宫恢复到正常的大小和原来的位置，所以，喂母乳的母亲产后恢复快。喂母乳还可以延缓月经的来潮。此外，还可告诉你们一个可喜的情况：喂母乳的母亲患乳腺癌的比例要比不喂母乳的母亲小得多。综上所述，母乳喂养有百利而无一害。

第二章 乳房按摩

产后乳房按摩“四步手法”是产后护理的一种新方法，对催乳、乳汁淤积，乳腺炎防治均有明显疗效。

“四步手法”按摩一般由医生做，也可在医生指导下由产妇自己做。下面将向你作详细的介绍。

1. 怎样进行“四步手法”的按摩

“四步手法”按摩要在产后3~4天后进行，在操作之前先要对两侧乳房进行热敷。要准备好一只面盆，一块揩面毛巾，一壶温开水，水温以 $39\sim 42^{\circ}\text{C}$ 为宜，太热会烫伤皮肤，过冷又不起作用；乳房热敷时把热水毛巾绞干，折叠成 $1/4$ 大小，敷在一侧乳房上，时间约1分钟；然后再把毛巾浸在热水中，绞干、折叠成 $1/4$ 大小，敷在另一侧乳房上，时间约1分钟，以后两侧乳房再轮流热敷。（图1）

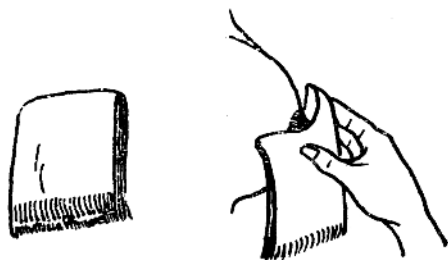


图1

按摩的步骤和手法如下：

(1) 两手对称，以顺时针方向作环状按摩，先从乳房基