

育儿百科图典



育 儿 百 科 图 典

责任编辑：赵志勤
封面设计：康健
版面设计：居致琪
摄影：金磊
绘图：翁承伟

书 名：育儿百科图典
作 者：上海医科大学儿科医院
出版发行：上海文化出版社(地址：绍兴路 74 号 邮编：200020)
经 销：新华书店
排 版：香港东阳彩色印刷有限公司
印 刷：香港东阳彩色印刷有限公司
开 本：889×1194 1/16
印 张：10
插 页：4
版 次：1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷
印 数：1-5,000 册
书 号：ISBN 7-80511-870-1/R·27
定 价：95 元

版权所有·翻印必究

告 读 者	如发现本书有质量问题 请与印刷厂联系
-------------	-----------------------

前言

你是否孕育过生命？

你是否拥抱过一个从你生命内部创造出来的生命实体？

一个生命的诞生，意味着两个生命对另一个生命的接纳和承诺。初为人父人母，你们孕育了生命，又该怎样去培育生命呢？

一个婴儿的健康成长，源于哺乳之初、添加辅食之初、学步之初、学语之初、认知之初、教育之初……

这是一本专门为年轻的父母编写的有关婴幼儿(0~3岁)喂养、保育、保健、护理的百科图典，是不可多得的家庭必备的育儿工具书。

图典分上、下两篇。上篇“家庭养育”以婴幼儿生长发育进程为序，将婴幼儿的喂养和保育，如：婴儿母乳喂养、添加辅食喂养、婴儿洗澡及皮肤清洁、婴儿睡眠、婴幼儿游戏、婴幼儿体能锻炼、婴幼儿学习的常识，一一用直观形象图片和浅简易懂的文字作介绍，使读者能较容易地领会其中的道理并掌握其方法运用于实践之中。下篇“家庭保健”针对婴幼儿阶段的各种常见性疾病，分别辟有“病因”、“症状”、“家庭护理”等专栏，便于读者查找、对照、识别，增强家庭防病意识和处理能力。下篇还附有婴幼儿发生意外事故时的各种急救措施，她将帮助读者在突如其来的事故面前，沉着冷静地应付孩子各种损伤，最大限度地保护孩子的生命安全。

这本图册是我们医学工作者奉献给读者的 21 世纪的礼物。她内容丰富、形式新颖、装帧精美、价值显著，为我国医学科普图书领域的一本大型百科图典。21 世纪即将到来，我们预祝在 21 世纪里诞生的小生命茁壮成长。



目录

上篇 家庭养育

0~28天

新生儿1个月长多少	3
新生儿会不会听、会不会看	4
宝宝受惊吓要紧吗	5
掌握母乳喂养要点	6
宝宝吐奶怎么办	9
婴儿食具消毒	10
为婴儿洗澡	11
为婴儿清洁皮肤	13
为婴儿穿、脱衣服	16
为婴儿换尿布	19



1~3月

3个月的孩子长得有多壮	21
3个月内的孩子能竖抱吗	23
抱婴儿的方法	24
能和3个月的孩子“交谈”吗	27
怎样为宝宝做菜汁、果汁	28
如何才能给婴儿充足的奶汁	29
引导孩子过有规律的生活	31
婴儿为什么常常烦躁不安和多汗夜啼	32
婴儿的啼哭与安抚	33
你的孩子需要接受哪些预防接种	34
婴儿体能锻炼(一)	35

4~6月

宝宝几个月开始出牙	39
宝宝开始学翻身	40
让小手去抓握玩具	41
如何调配奶粉	42
给婴儿喂奶	43
婴儿辅食添加	45
孩子为什么要吸吮手指	51
让孩子多接近大自然	52



7~9月

爬是很有益的运动	53
让小手更灵巧	55
给宝宝穿上宽松衣裤	56
宝宝“怕生”怎么办	57
提供宝宝均衡的营养	58
咀嚼能力需要训练	58
怎样给孩子进行锻炼	59
婴儿体能锻炼(二)	60



10~12月

1岁孩子有多重、长多高	63
开口叫“妈妈”	65
断奶后婴儿的饮食安排	65
宝宝开始走路了	67
玩具的选择	68
睡眠习惯的培养	70

13~18月

18个月的幼儿肛门该关闭了	72
多和孩子一起玩	73
学说“大人话”	74
养成良好的饮食习惯	75
让孩子学会自己做事	76
训练孩子坐便盆	77
时时想到孩子的安全	78



19~24月

在阳光下奔跑跳跃	79
幼儿膳食特点	80
给孩子穿上满裆裤	81
让孩子涂涂画画	82
与小朋友一起玩	83
做一个称职的父亲或母亲	85

25~36月

让孩子学会刷牙	87
---------	----

目录

科学地选择零食
教孩子识别事物
多给孩子听音乐
养成从小爱劳动的好习惯
培养孩子荣誉感
培养孩子责任心



89	腮腺炎、斜视、急性结膜炎	132
91	中耳炎	134
93	舌系带过短	136

婴幼儿皮肤的常见疾病

婴儿湿疹	136
尿布疹	137
传染性脓胞疮	138

婴幼儿外科常见的症状与疾病

斜颈	139
包茎	139
隐睾	140
先天性髋脱位	140
臀肌挛缩症	141
斜疝——“小肠气”	141
桡骨小头半脱位	142
骨折	142
关节扭伤	143
严重出血	144
擦伤与切伤	145
烧伤与烫伤	145



急救技术

神志不清的检查	147
检查呼吸	147
为婴儿进行人工呼吸	148
为幼儿进行人工呼吸	148
检查心跳	149
胸外心脏按摩	150
恢复姿势	151
窒息	152
休克	152
呼吸道阻塞	153
溺水	155
中毒	155
电击(触电)	156



下篇 家庭保健

新生儿常见的症状与疾病

新生儿皮肤粘膜黄染	105
新生儿呕吐	106
新生儿脐炎	106
新生儿鹅口疮	107
新生儿危重疾病的几种症状	107

婴幼儿内科常见的症状与疾病

发热	108
发冷	112
咳嗽	113
呼吸困难	115
紫绀	115
鼻出血	116
便秘	117
腹泻	119
便血	119
腹痛	120
呕吐	121
胃肠炎	122
出疹性疾病	123
上呼吸道感染	125
急性支气管炎	127
支气管肺炎	128
哮喘	129
流行性腮腺炎	131



婴幼儿眼、耳、口腔的疾病



上 篇

家庭料理





0 ~ 28 天

新生儿 1 个月长多少

体重是衡量新生儿健康状况的一项重要指标。一般情况下,一个足月出生的新生儿体重约 3000 克左右,身高约 50 厘米左右。几乎每个新生儿在出生后的 2~3 天内,都会出现体重下降的现象,这叫做生理性体重下降。生理性体重下降一般在出生后 3~4 天最为明显,但下降程度最多不超过出生体重的 10%。5 天后,随着母亲奶量的增加,新生儿体重会逐渐增加,到满月时,新生儿体重能增加 1500 克左右,身体长高 5 厘米左右。



刚出生的婴儿通常喜欢像在母亲的子宫里那样四肢蜷曲地躺着,他的小拳头经常会握得紧紧的,在仰卧时喜欢把头转向一侧。

他经常会漫无目标地挥动双臂,蹬踢双腿。偶尔他的小手接触到自己的嘴巴时就会吸吮它,从中得到满足。



给婴儿称体重



1 脱去婴儿的外衣、裤、帽、鞋、袜,仅穿单衣裤。你抱着婴儿站在磅秤上称体重。



2 放下婴儿,你独个站在磅秤上称体重。前后两次所得的数据相减便是你小宝宝的体重了。



脱去婴儿所有的衣服,将他放到盘式秤上称体重。

新生儿会不会听、会不会看

每一个新生儿都具备智能发展的潜力。1个月的新生儿已初步具备感知觉，有触觉、听觉和视觉。出生时，新生儿整个神经系统像导电路一样，随时准备着通过相应的信号发动起来。对外部世界给予的各种信号，新生儿不断作出各种反应，每个反应都会增进他的经验，从而逐渐提高他的视觉和听觉能力。在生命最初的两个月里，婴儿只能看到 20~30 厘米以内的东西。因此，父母和他说话、逗他玩时，要尽量在这个距离以内。

新生儿在吃饱、睡足以后，通常会有一小段时间醒着，看看周围的事物，听听四周的声音，此时可放些轻音乐给他听



你坐着，放一个枕头在膝上，让你的小宝宝躺在枕头上，然后面对面地用柔和的声音和他说话。



经常轻柔地贴身抱抱孩子、逗逗他



用鲜艳的、有声响的玩具在距离婴儿头部 20~30 厘米高处摇动，引起他的注意，训练他的视觉和听觉能力。



宝宝受惊吓要紧吗

新生儿大部分时间都在睡眠，一昼夜约睡18~20小时。在睡眠过程中，宝宝听到大的响声会出现惊吓表现，有时会大声啼哭。请别担心，这是初生婴儿特有的无条件反射，属于正常现象。在这段时期里，由于婴儿神经髓鞘形成不

全，当外界刺激作用于神经而传入大脑时，因无髓鞘的隔离，大脑皮层内不能形成一个明确的兴奋灶；同时，外界刺激在无髓鞘神经中传导比较慢，因此，婴儿对外来的刺激反应常较慢，容易引起惊吓与啼哭。

小宝宝在熟睡状态下身体很放松，通常喜欢双手上举



在睡眠过程中，突然听到一声很响的声音，立即使他双臂和双腿向上收缩，同时出现受惊吓表情



有时他会大声啼哭。

掌握母乳喂养要点

母乳是婴儿的最佳食品和饮料,尤其是产后 3~5 天以内的初乳。母乳不仅含有丰富易消化的营养物质,还能帮助宝宝抵御疾病;母乳喂养简单、方便、随时随地可以进行;母乳喂养还可以增强母子间的感情,宝宝哭闹时,喂奶常常可以起到安抚的作用。因此,母乳喂养是任何其他喂养所不能替代的最佳选择。当然,如果你决定人工喂养,也不必内疚,只要喂养合理,婴儿的健康不会受到损害。关键在于你的爱,对你的宝宝来说,爱,同你给予他的奶一样重要。



第一次哺乳可在产后 30 分钟内进行。如果感觉很疲倦,不妨让初生婴儿附在你的身上吮吸乳汁。



坐着喂奶时,最好选用有靠背的椅子,脚下放一块 20 厘米高的脚凳,这样你可以轻松许多。

最初几天的哺乳

婴儿出生后的最初几天,你乳房产生的初乳(富含蛋白质),含有婴儿抵御疾病所需要的重要抗体。第 2 天左右,一旦你开始泌乳,你的婴儿频繁吮吸会刺激你的身体进而产生大量的乳汁。

如果在最初几天遇到一些问题,不要不敢哺乳。你和你的婴儿必须一起学习这项新技巧。如果婴儿起初不懂怎样吮吸,或者不能吮吸太长时间,你要有耐心。刚出生时,婴儿不需要许多食物,而你的奶头也需要时间去变得坚挺和习惯被吮吸。

供给婴儿充足乳汁的关键,是当他想吃时就喂他。母乳的产生是遵循供求规律的:如果你的婴儿先喝了一瓶奶就饱了,他不会去吮吸你的乳房,你的乳房得不到所需要的刺激,奶就不会多起来。

母乳不是所有时候都一样的。哺乳开始时,你的婴儿吃到的是前乳,这种乳汁多水而且富含蛋白质;然后,他才吃到后乳,这种乳汁富含脂肪,前后乳都吃到才能满足婴儿需要。

最初的哺乳



1 托起婴儿的头,让他的小嘴靠近你的乳房。



2 当你的乳头碰到婴儿的嘴唇时,婴儿就会张大嘴,准备含接乳头。



3 婴儿张大嘴时,你立即用手(拇指在乳房上部,另四指在乳房下部)托起乳房,将乳头伸入婴儿的嘴中。



4 婴儿完全含入乳头和大部分乳晕后,用他的两颌和舌头压乳晕下面的乳窦来“挤奶”。如果他只在奶头上吸吮,你会感到疼痛,他也吃不到奶,此时,你就应该更换姿势。



5 婴儿常常吃着吃着就睡着了,这时他含着的乳头会自然滑脱出来;或者你可用手指轻压婴儿下巴使空气进入他的口腔,乳头就可脱出口腔。

乳房出现问题怎么办？

小心护理你的乳房，要戴舒适的、保护性的乳罩，不要戴太紧的乳罩，太紧会束缚乳汁导管。按摩乳房时要轻柔些并让你的乳头尽量接触空气。要经常用水清洗乳房，但不要使用肥皂，因为肥皂会使皮肤干燥。乳头清洗后要抹干。

哺乳过程中出现如乳腺导管堵塞的问题，不处理好的话，会导致乳腺炎。如果遇到下列问题不要停止哺乳，停止哺乳会因乳汁积聚而肿胀，使问题更严重。

1、漏乳

婴儿出生的最初几周，在两次哺乳中间，你的乳头可能大量漏乳。

处理方法：在乳罩内衬上乳垫可吸收一些乳汁。乳垫要经常更换，因为皮肤如果潮湿，会引起炎症。

预防：漏乳无法预防，但是，漏乳可以防止乳房肿胀；当需求相互适应时，漏乳就会减轻。

2、乳头疼痛

乳头疼痛通常是由于哺乳时婴儿位置不合适引起的。你的皮肤会发红，哺乳时感到疼痛。破裂的乳头，当婴儿吮吸时，会令你感到刺痛。

治疗：

①每次哺乳后，用吹风机的凉风吹干乳头。

②每日要让乳头接触几个小时的空气。在你的乳罩里面，于乳头上放一个奶套，使空气流通。

③哺乳时变换婴儿的位置和姿势，这样，乳腺导管承受的是来自不同方向的压力。

④情况最严重的那侧乳房挤奶 1 天。

3、乳腺导管堵塞

乳房局部出现硬块伴压痛，通常说明有一些乳腺导管闭塞了。

治疗：用热水浸泡乳房并且轻加按摩，然后，让婴儿吃该乳房的奶。你可能会感到片刻的剧烈疼痛，但是导管很快就会通畅。如果导管仍不通，你当天就应去看医生。

预防：你所用的乳罩不要太紧；哺乳或挤奶时要小心，不要使劲挤压乳房。

4、乳腺炎

乳腺导管闭塞会发生感染，可发热，伴乳房局部红、肿、热、痛，则应赶快去看医生；同时，应停止用患侧乳房哺乳婴儿，并用吸乳器吸去乳汁。

治疗：医生将开抗生素给你，你应该吃足整个疗程的药。

预防：保持乳头清洁，每次应吸空乳汁。

如何建立哺乳常规？

完全由母乳喂养的婴儿，其哺乳常规是这样的：

- 3 个月以内：白天哺乳 5 次，再加夜间的哺乳。
- 4~5 个月时：白天哺乳 4~5 次，开始加喂一些辅助食物。
- 6 个月起：白天哺乳 2~4 次（早晨、中午及晚上临睡时），其他时间喂辅助食物。
- 9 个月以后：以辅助食物为主，白天及睡前哺乳 2~3 次。

泰诺
TYLENOL

800-8201188

医疗保健

热线

每周一至周五

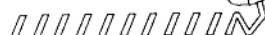
9:00~17:00

由教授专家全

面解答有关感冒、

发热、疼痛问题，其余

时间实行自动应答服务



宝宝吐奶怎么办

给宝宝喂养一段时间后，你会发现，宝宝常常吃奶后又吐出少许奶。这是什么原因呢？主要是因为婴儿的消化系统尚未发育成熟，在喂哺过程中又吞入过多气体，所以导致吃奶后吐奶。为防止宝宝吐奶，你应该：不要在宝宝啼哭时就喂奶；不要让宝宝饿很长时间再喂奶；另外，如果是人工喂养，奶头孔不宜太大或太小，奶瓶倒置时，滴出的奶汁以每秒钟 2~3 滴为宜。每次喂奶后，别忘了给宝宝一个打嗝的机会，排出吞下的气体，这样就可以防止宝宝吐奶了。



让宝宝竖立靠在你的一侧肩膀上，并用手轻拍其背部，直至宝宝打完嗝为止。



让宝宝俯卧在你的大腿上，轻轻抚摸他的背部，有助于他排出吞下的气体。



大一点的婴儿，可以让他坐在妈妈的腿上，用手轻轻拍他的背部，帮助他排出吞下的气体。

婴儿食具消毒

奶是细菌理想的培养基。你必须记住：凡是与婴儿吃奶有接触的食具，在使用前都要洗干净及消毒。奶喂完后，奶瓶、奶嘴要冲洗干净并进行消毒。



- 1 把奶瓶、奶嘴、胶帽、胶垫圈、胶盖、匙、小碗、奶杯等放入热肥皂水中彻底洗过。



- 2 在自来水下彻底冲洗奶瓶、奶嘴及其他有关器皿，同时清洗双手。



- 3 用瓶刷擦洗奶瓶里面、奶瓶口部及螺纹处。



- 4 用干净的大锅装满饮用水，将食具浸没在水中（奶嘴不放入），然后煮沸。奶嘴应在煮沸后 15 分钟左右再放入，然后再煮 10 分钟。最后，用干净的筷子夹起锅内食具，倒去锅内的水，并将食具倒置于锅内沥干待用。

为婴儿洗澡

1个月内的新生儿新陈代谢很快,每天排出的汗液、尿液与流涎等会刺激他的皮肤,而新生儿的皮肤十分娇嫩,表皮呈微酸性。如果不注意皮肤清洁,一段时间后,在皮肤皱褶处如耳后、颈项、腋下、腹股沟等处容易形成溃烂甚至感染。臀部包裹着尿布,如不及时清洗,容易患尿布皮

炎。因此,要经常替他洗去乳汁、食物及汗液、尿液与粪便。当然,最好能每天洗澡。如果不能每天洗澡,也应每天洗脸、手及臀部。在冬天每周可洗澡1~2次。开始宝宝可能不适应水,会哭吵,而你也会感到紧张,渐渐地他会喜欢水,见到水就会露出愉快的表情。

1 澡盆里先放入冷水,再加入热水,水温最好在 $35\sim 40^{\circ}\text{C}$ 之间,可用你的手或肘部检查水的冷热,以不烫手、温热为宜。



2 在水中加入适量的沐浴露。



3 为婴儿脱去衣服(尿布留着),用大毛巾将他包裹好。先洗头。你用左前臂托住婴儿背部,左腋夹住婴儿双腿,左手掌托住婴儿颈部,左手拇指与无名指罩压住婴儿两边的耳廓,以防水流入耳朵。右手为婴儿洗头,若用皂液洗头,要用清水冲洗干净。



4 将婴儿抱回你的膝上,用另一条干毛巾将他的头发轻轻抹干。



5 将婴儿放入澡盆前,先解开尿布,清洁他的屁股。然后用你的左手握住他的左上臂,让他的头枕在你的左前臂上,右手托住他的臀部,将他轻轻放入水中。