

现代婴儿保健



本社
编

现代婴儿保健

——0—12月婴儿哺育方法

〔日〕主妇之友社 编

王 秀 文 译
张 晓 华

吉林人民出版社

现代婴儿保健

——0—12月婴儿哺育方法

〔日〕主妇之友社 编

王秀文

张晓华 译

※

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行

通化市印刷厂印刷

※

787×1092毫米32开本 5.375印张 112,000字

1988年3月第1版 1988年3月第1次印刷

印数：1—8,580册

ISBN 7-206-00038-8/R·1

统一书号：14091·113 定价：1.40元

序 婴儿教育的神精准备

现代婴儿教育

只要注意加强营养、预防和及时治疗疾病，孩子就能健康发育，这是过去一般父母的看法。但是在现代孩子从出生到长大成人所经历的时代，其社会环境是严峻的，也是多变的，因此孩子只是身体发育好是不够的，必须使孩子具备能够适应任何社会环境的能力。为此在注意孩子身体发育的同时，必须注意培育孩子的心灵。父母要把他们培养成具有奋力拼搏向上的精神、肯于为别人服务、具有社会性的人，总之需要使孩子具有丰富的精神素养。

孩子两岁左右时便开始四处乱跑，这时做父母的往往产生一种错觉，即孩子什么事都懂了。常常一大早便大声申斥孩子：又在胡闹！但却没有注意到这一声叫喊在破坏孩子心灵中正在蒙发滋养的智慧和创造力。十岁以后开始上中学的时候，父母常常因对孩子束手无策而叹息。中学时代的孩子开始有自己的苦恼，这时，父母要经常心平气和地同他们交谈，善于帮助他们渡过困难时期，这是很重要的。要把孩子培养成身体健康、适应能力强、具有耐力、勇于奋力进取和能够理解别人的人。

儿童教育是二十年的长期工作

孩子的语言、感觉、运动能力以及思维能力等的发展并

不象球一样总是很协调的。某一时期好象对声音的感觉敏锐些，某一时期似乎色彩感觉强些，而有的时候又好象不如其他孩子。但是等到长大成人的时候，一切发育都将平衡，并作为社会的一员走入社会。培育孩子超之过急自然不好，而放任自流也是错误的。

人的素质中先天的部分占很大的比重，这是无法改变的。但是，我们有必要时常回顾孩子先天形成的素质中好的部分是否得到了充分地发展，同时不要忽视出生后的环境，能使人变好、也能使人变坏。父母培育孩子要有足够的精神准备，要以二十年后为目标，稳重地、耐心地把婴儿培养成为一个有用的人。这种精神准备应该在婴儿出生之前就做好。

父亲与婴儿

刚刚分娩后的母亲十分疲劳，这时最关键的是对自己的育婴能力持有自信心。如果没有特殊情况（如果足月，并平安分娩），只靠母乳，自己的婴儿就能安然入睡，可以说这就是育婴的开始。产褥期的年轻母亲会产生某种不安，需要家里人的关心，特别是丈夫的帮助。

解除年轻母亲这种紧张心理的最好办法是丈夫的体贴。做了父亲的丈夫，不能象以前一样什么事都不管，为了婴儿的健康发育，要给妻子以勇气和鼓励。没有丈夫的关怀、帮助，妻子的不安是无法消除的。希望父亲从婴儿出生或出生以前就开始参加抚育婴儿的工作。父亲对婴儿的发育、成长同样会产生很大的影响，如果父亲的位置不正确，孩子是不能得到正常发育的。

溺爱的问题

刚出世的婴儿，是在母亲腹中的继续，母亲是其唯一的依赖。在相当的一段时间里，没有母亲的慈爱和体贴入微的照顾无法生存下去。然而，孩子在母亲还认为是婴儿的时候，正在渐渐地成长。当孩子自己能做些什么的时候就让他自己去做，这种培育孩子的方法对婴儿的成长是至关重要的。

比如体温的调节。对出生的婴儿如果不特别注意保温就会着凉。但过一个月以后，婴儿就逐渐开始自己调节体温。这时穿的就要少一些，可以到室外呼吸新鲜空气。总是穿得很厚，关在屋子里不见风，体温调节机能的发育就会受到影响。如果孩子在能走的时候不让他自走，总是背着、抱着，怕磕碰而不让他到室外去玩，该自己吃饭的时候不让他自己吃，总是去喂，那么这些事情他就总是做不好。对孩子可以做的事应该尽量让他自己去做。

忘记孩子在不断发育成长，以为代替孩子做他力所能及的事是为了孩子，并因此而感到满足，这就是溺爱，这种方法是不足取的。如果真正为婴儿的将来着想，就应该进行积极的培育，培育出能够适应任何环境的坚强意志和健壮的体魄。

目 录

序.....	(1)
第一章 婴儿与母亲的一天.....	(1)
一 睡醒.....	(1)
二 哺乳.....	(1)
(一) 母乳.....	(1)
(二) 人工喂养.....	(2)
(三) 混合喂养.....	(5)
三 洗澡.....	(6)
(一) 婴儿洗澡的注意事项.....	(6)
(二) 婴儿洗澡的方法.....	(8)
四 尿布.....	(10)
五 室外空气浴和日光浴.....	(11)
六 游戏.....	(13)
(一) 婴儿的游戏.....	(13)
(二) 玩具的选择.....	(14)
七 抱与背.....	(15)
八 睡眠.....	(16)
第二章 不同月龄婴儿的养育方法.....	(19)
一 婴儿的发育特点.....	(19)
零个月婴儿.....	(26)
(一) 特点及养育方法.....	(26)
(二) 健康的初生儿.....	(27)
(三) 精神发育.....	(28)

(四) 营养·····	(28)
(五) 日常照料·····	(29)
(六) 生理特点·····	(30)
一个月婴儿·····	(32)
(一) 特点及养育方法·····	(32)
(二) 精神发育·····	(32)
(三) 身体发育·····	(32)
(四) 营养·····	(33)
(五) 日常照料·····	(33)
(六) 多见的麻烦·····	(34)
两个月婴儿·····	(35)
(一) 特点及养育方法·····	(35)
(二) 精神发育·····	(35)
(三) 身体发育·····	(36)
(四) 营养·····	36)
(五) 日常照料·····	(36)
(六) 多见的麻烦·····	(37)
三个月婴儿·····	(38)
(一) 特点及养育方法·····	(38)
(二) 精神发育·····	(39)
(三) 身体发育·····	(39)
(四) 营养·····	(39)
(五) 日常照料·····	(40)
(六) 多见的麻烦·····	(41)
四个月婴儿·····	(42)
(一) 特点及养育方法·····	(42)
(二) 精神发育·····	(42)

(三) 身体发育·····	(43)
(四) 营养·····	(43)
(五) 日常照料·····	(43)
(六) 多见的麻烦·····	(44)
五个月婴儿·····	(46)
(一) 特点及养育方法·····	(46)
(二) 精神发育·····	(46)
(三) 身体发育·····	(47)
(四) 营养·····	(47)
(五) 日常照料·····	(48)
(六) 多见的麻烦·····	(48)
六、七个月婴儿·····	(49)
(一) 特点及养育方法·····	(49)
(二) 精神发育·····	(50)
(三) 身体发育·····	(51)
(四) 营养·····	(52)
(五) 日常照料·····	(52)
(六) 多见的麻烦·····	(53)
八、九个月婴儿·····	(53)
(一) 特点及养育方法·····	(53)
(二) 精神发育·····	(54)
(三) 身体发育·····	(55)
(四) 营养·····	(55)
(五) 日常照料·····	(56)
(六) 多见的麻烦·····	(57)
十、十一个月婴儿·····	(58)
(一) 特点及养育方法·····	(58)

(二) 精神发育.....	(59)
(三) 身体发育.....	(60)
(四) 营养.....	(60)
(五) 日常照料.....	(61)
(六) 多见的麻烦.....	(62)
一 周岁婴儿.....	(63)
(一) 特点及养育方法.....	(63)
(二) 精神发育.....	(64)
(三) 身体发育.....	(66)
(四) 营养.....	(67)
(五) 日常照料.....	(68)
(六) 多见的麻烦.....	(70)
二 婴幼儿的教养.....	(72)
三 教养的内容.....	(76)
(一) 一周岁前的教养.....	(76)
(二) 一周岁以后的教养.....	(78)
第三章 婴儿的营养及断奶	(82)
一 婴儿的营养.....	(82)
(一) 一天需要的营养.....	(82)
(二) 热量的源泉——糖类和脂类.....	(85)
(三) 蛋白质和无机质的作用.....	(85)
(四) 调节体内功能的维生素类.....	(86)
二 断奶.....	(86)
(一) 断奶期的营养.....	(86)
(二) 乳汁以外的食物.....	(88)
(三) 断奶期食品.....	(88)
三 断奶准备期(三、四个月).....	(90)

(一) 从三、四个月时开始·····	(90)
(二) 使断奶成功的要点·····	(91)
(三) 喂断奶食物的时间·····	(92)
(四) 婴儿食品知识·····	(93)
四 断奶初期(一顿饭)·····	(94)
(一) 要点·····	(94)
(二) 一次的标准食量·····	(95)
(三) 断奶食物及做法·····	(95)
五 断奶中期(一天两顿)·····	(96)
(一) 要点·····	(96)
(二) 一次的标准食量·····	(97)
(三) 断奶食物及做法·····	(97)
六 断奶后期(一天三顿)·····	(99)
(一) 要点·····	(99)
(二) 一次的标准食量·····	(100)
(三) 断奶食物及做法·····	(100)
七 断奶结束期(三顿饭)·····	(103)
(一) 要点·····	(103)
(二) 一次的标准食量·····	(103)
(三) 断奶食物及做法·····	(103)
八 幼儿食期(三顿饭)·····	(105)
(一) 要点·····	(106)
(二) 一天的食物结构·····	(106)
(三) 满周岁后的营养·····	(106)
第四章 婴儿的健康管理与疾病·····	(108)
一 婴儿的健康管理·····	(108)
(一) 平时注意观察·····	(108)

(二) 接受定期健康检查·····	(110)
(三) 固定保健医生·····	(110)
(四) 预防接种·····	(110)
二 初生儿的异常与疾病·····	(112)
三 通过症状判断的异常和疾病·····	(115)
(一) 初生儿和婴儿的异常·····	(114)
(二) 婴幼儿的疾病·····	(125)
四 婴儿的体质·····	(146)
(一) 什么叫体质·····	(146)
(二) 体质与气质·····	(146)
(三) 婴儿的体质·····	(147)
五 婴儿的心身症·····	(150)
(一) 精神也需要营养·····	(150)
(二) 伤害婴儿心灵的因素·····	(151)
(三) 婴儿表现的症状·····	(152)
(四) 预防婴儿心身症的养育方法·····	(153)
六 病儿的护理方法·····	(156)
(一) 母亲的作用·····	(156)
(二) 病室和病床·····	(156)
(三) 衣服·····	(157)
(四) 身体的清洁·····	(157)
(五) 体温的测量方法·····	(158)
(六) 脉搏和呼吸的测量方法·····	(158)
(七) 冰袋和冰枕·····	(159)
(八) 暖水袋·····	(159)
(九) 服药的方法·····	(159)
(十) 灌肠·····	(160)

第一章 婴儿与母亲的一天

对孩子照顾的好坏，直接影响婴儿的发育。起了痱子或被尿布打湿，会影响婴儿的情绪；因鼻涕没擦净鼻子堵塞，婴儿会吃不好奶；长长的指甲不及时修理会抓得满面伤痕，母亲对婴儿的精心护理十分重要。每天都吃饱奶、尿布洁净干爽，享受充足的日光浴，得到足够的运动，能够洗澡，保持身体清洁，并且夜晚睡得好……，为了婴儿，母亲要把这样的一天，充满母爱的照顾献给孩子。

一、睡 醒

婴儿一觉醒来，眼睛湿润而发光，这是新生命的光辉。父母在那可爱的微笑中感受到生命的活力，得到安慰。

婴儿面带笑容是健康的第一标志。即使有些轻微的咳嗽、大便有些稀、流一点鼻涕，只要精神状态好就不必担心。婴儿是否健康，其重要标志就是睡醒时的表情，也就是说看他是否高兴。

二、哺 乳

母亲与婴儿的感情最自然地交流的时刻。希望努力做到用母乳哺育婴儿。

（一）母乳

母乳是最适合婴儿的食物。母乳营养丰富、质量好，含有多重抗体，可以减少疾病的发生，而且喂养方便，优于乳粉，因此应努力用母乳哺育婴儿。

1. 哺乳的方法 给婴儿喂奶时，要轻松地抱住孩子，让孩子含住乳头。也可以听着优雅的音乐在安静的气氛中喂奶。通过哺乳，母亲与孩子的感情相互交流，这不是很好吗。

乳汁多的时候，常常是一个乳房的奶就能喂饱，但是如果把乳汁存放在乳房中不动，会影响乳汁的分泌，量就会减少。因此喂奶时要两个乳房轮换哺乳，要把剩下的乳汁挤掉。乳房过于涨满时，硬而难吸，因此在喂奶前要挤掉一点，使乳房松软。

关于哺乳的间隔，开始时奶量不足，母子也都不习惯，因此定时喂奶可能做不到。出生前一、两个月，可在孩子需要时喂足。过三、四个月后，哺乳的间隔自然就稳定在三至四小时之间了。人工喂养也是一样。

一次喂奶的时间以十五分至二十分钟为宜。超过三十分，母乳往往会不足。

2. 排气的方法 喂完奶把婴儿抱起附在母亲的肩部，使之打嗝，排出吃奶时吸进腹中的空气，这叫排气。如果十分钟后还不打嗝，可以让孩子躺下，但由于空气不排出，常常会溢奶。为了预防溢奶，可以把婴儿的头部垫高15度，或让婴儿右侧朝下躺着。这种方法也适用于刚出生的婴儿。

（二）人工喂养

1. 什么是人工喂养 不是用母乳，而是采用代乳品喂养婴儿叫人工喂养。现在人工喂养主要采用调制乳粉。除乳粉

外，也使用牛奶，或用大豆浆以治疗牛奶过敏症。

十多年以前，人工喂养的婴儿发育不好，死亡率和患病率高于喂母乳的婴儿。但是，现在人工喂养的研究有了很大进展，调制乳粉也得到了改善，可以满足婴儿发育的需要。但用人工喂养婴儿往往吃多，并容易引起变应性给肾脏增加负担，看来乳粉仍需要进一步改善。

2. 调制乳粉的常识及使用方法现在日本广泛使用的育婴乳粉是调制乳粉。在人工喂养婴儿之前要了解乳粉的常识。

调制乳粉的成分正在接近母乳，但仍存在不足之处。要使人体所需要的脂肪酸增多，就要用植物油代替一部分牛奶脂肪，或者部分地除掉牛奶蛋白质中含有的干酪素，使乳粉中包含的乳蛋白增多。此外，为了减轻肾脏的负担，要减少无机质（钙、磷等），强化乳糖和半乳糖等，增强维生素，添加对裂因子和溶菌酶、粘蛋白等，使之更接近母乳的成分。

使用方法与以前有所不同，现在日本的调制乳粉大多都是单一调制，不用根据婴儿的月龄改变浓度。对饮用量的要求也简单了，基本上是孩子想吃多少就可以喂多少。说明书上写着不同月龄婴儿的饮奶量，但由于婴儿之间有很大差别，所以不必受其束缚。当然，婴儿吃的多少，体重增加得快慢是应该注意的，但关键在于根据自己孩子的情况，掌握适当的尺度，要防止与邻居婴儿进行比较，避免产生无聊的竞争心理。

3. 人工喂养的方法 人工喂养，不论怎样努力，也难以避免母亲与婴儿身体接触的欠缺，所以人工喂奶时要充满母爱，努力做到精心细致，使孩子仰坐，在母亲的大腿上抱

好，而不应该让婴儿躺在床上。

一次喂奶的时间应掌握在十五至二十分钟之间。食欲因婴儿不同而各异，并且由于身体不适等原因而波动不定，所以要绝对避免强迫孩子吃奶的做法。吃剩的奶要扔掉，不要留到下次再喂。

4. 人工喂养的要点 (1) 奶的温度 奶的温度应与婴儿的体温大体相同。喂奶前最好把乳汁滴在手臂上，或把奶瓶贴在脸上试一试温度。

(2) 含奶嘴的方法 用奶嘴轻轻地碰婴儿的嘴边，婴儿自己就会很好地含住奶嘴。如不小心，婴儿会患鹅口疮或口腔炎。

(3) 奶瓶的拿法 要把奶瓶拿好，垂直地对着婴儿的嘴，注意不要使婴儿吸入空气。

(4) 奶量不足的时候 如果婴儿把奶吃完后还哭着要，或者没到三小时或四小时的喂奶间隔时间就要提前吃奶，说明奶量不足，婴儿没吃饱，可以增加奶量或饮一些凉开水。

5. 哺乳用具的消毒 哺乳用具的消毒在六个月以前是必要的，特别在三个月以前更要仔细。在家里消毒时采用煮沸消毒法。一天用的奶瓶可一次消毒完，消毒后最好放在清洁的箱柜里。奶嘴可放进奶嘴罩内一起消毒，消毒后，连同奶嘴罩一起保管，使用时可一个个取出来。

煮沸消毒法

①先用洗涤剂和清水把奶瓶、奶嘴、奶嘴罩、计量勺洗净，然后放入锅内。

②把水放入锅内，盖住器具，然后把锅放在火上。

③奶瓶等在沸水中煮十分钟。奶嘴容易煮坏，所以待水

开后放入，煮三分钟即可。

④把器具取出，或把水倒掉连锅一起放入箱柜中存放。

6. 调奶的顺序 ①在瓶里放入50~60度的开水（大约为总量的一半），然后加奶粉（奶粉量必须准确）。

②轻轻地摇晃奶瓶使奶粉溶解。左右晃动可避免起沫。

③奶粉溶解后追加开水。利用奶瓶的刻度掌握好量。

④用冷水降到适当的温度。打开自来水降温比较快。往手臂的内侧滴两、三滴试一试温度以不烫为宜。

哺乳用具的消毒

①用洗涤剂把用过的奶瓶刷洗干净。

②奶嘴上容易存乳垢，清洗时要细心。

③将奶嘴以外的哺乳用具放入锅中煮沸，奶嘴停火三分钟前放入锅中。

④冷却后去掉水存放。

调奶的顺序

①把手洗干净。用指甲刷清洗指甲。

②瓶中放入总量一半的60度开水。

③将奶粉量好放入奶瓶。

④左右轻轻地摇晃，使奶粉溶解。然后加入适当量的开水。

⑤用自来水冷却到适当的温度。

⑥把奶滴在手臂上试一试，以不烫手为适当温度。

（三）混合喂养

母乳不足，或因母亲工作而不能按时喂母乳时，同时采用母乳喂养和人工喂养叫做混合喂养。

1. 混合喂养的方法 出生后的两个月以内，应尽量做到