

A close-up photograph of a young girl with dark hair in two pigtails, each adorned with a white daisy flower and a black tassel. She is smiling gently and holding a doll with dark hair and a pink bow. The doll is wearing a white lace-trimmed dress. The girl is wearing a colorful, patterned top and a thin gold chain necklace. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

育儿 小窍门

学苑出版社

育儿小窍门

刘学易 郭维芬 编著

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿小窍门/刘学易, 郭维芬编著. —北京: 学苑出版社, 1998. 1

ISBN 7-5077-0657-5

I. 育… II. ①刘… ②郭… III. 婴幼儿-哺育-基本知识 N. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 27910 号

学苑出版社出版 发行

社址: 北京万寿路西街 11 号 邮政编码: 100036

有色曙光印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5.75 印张 129 千字

1994 年 5 月北京第 1 版 1998 年 1 月北京第 2 次印刷

印数: 10000—15000

定价: 8.50 元

目 录

一、儿童生长发育	1
儿童生长发育期.....	1
影响生长因素.....	2
儿童生长发育规律.....	3
体重与身长.....	4
体型发育.....	5
骨骼发育.....	6
肌肉与锻炼.....	7
体力发育.....	8
新陈代谢作用.....	9
出牙与换牙	10
雪白的牙齿	11
生理性肝大	11
合理睡眠	12
孩子需要氧气	13
从小讲卫生	15
语言发育	15
二、儿童营养及营养病	17
育儿必需营养	17
蛋白质的作用	18
孩子活动的能源	20
孩子需要脂肪	22
种类繁多的维生素	23

矿物质与健康	25
生命之水	28
营养与生长发育	30
提倡母乳喂养	31
喂母乳的科学	32
人乳优于畜乳	35
人工喂养法	37
婴儿需要的营养	39
婴儿辅食添加法	41
婴儿辅食	43
现代营养不良	47
维生素 D 缺乏症	48
维生素 D 中毒	52
小儿单纯性肥胖	52
小儿营养不良性贫血	53
维生素 A 缺乏症	54
维生素 B 缺乏症	56
维生素 C 缺乏症	58
缺碘与缺氟症	60
缺锌与食欲不振	62
三、儿童护理方法	63
童装与健康	63
小儿尿布	65
孩子的安乐窝	66
育儿卫生用品	67
人工喂养的器具	68
舒适的育儿环境	69

科学使用尿布	71
包孩子的方法	73
小儿科学体位	74
常洗澡身体好	75
保暖是重要的护理	77
怎样测体温	78
喂奶的方法	79
从小培养劳动习惯	81
汤药的煎法	82
喂药的方法	83
退烧方法	85
新生儿更需要护理	87
新生儿家庭护理	89
早产儿护理	92
四、发现病及预防病	96
早期发现孩子的病	96
小儿常见病	99
医生看病的奥秘	101
观察孩子病情	104
记录孩子病情	111
给孩子打防疫针	113
预防结核病的卡介苗	114
小儿麻痹糖丸和麻疹疫苗	114
乙脑疫苗与百白破三联针	116
流脑及伤寒疫苗	117
打预防针注意事项	118
五、新生儿常见病	119

新生儿脐带·····	119
新生儿大小便·····	120
不要挤新生儿的乳房·····	121
夜哭郎的原因·····	122
新生儿皮肤发黄·····	123
生理性黄疸·····	124
病理性黄疸·····	125
新生儿核黄疸·····	127
新生儿脓疱病·····	129
新生儿颅内出血·····	130
新生儿脱水热·····	131
新生儿败血症·····	132
新生儿肺炎·····	134
新生儿硬肿症·····	135
新生儿四六风·····	136
六、消化系统常见病·····	138
食物消化的过程·····	138
小儿消化系统·····	140
小儿胃容量与大便·····	141
孩子的呕吐·····	142
流口水原因·····	144
小儿便秘·····	145
婴儿腹泻原因·····	146
生理性腹泻·····	147
婴儿腹泻的危害·····	148
秋季腹泻与轮状病毒·····	149
禁食及口服补液·····	150

婴儿腹泻与抗生素·····	151
七、呼吸系统常见病·····	152
小儿呼吸道疾病·····	152
不成熟的呼吸系统·····	152
孩子发烧原因·····	155
小儿咳嗽不好治·····	156
喘憋的表现·····	157
照透视的作用·····	158
白血球的意义·····	159
不同年龄的呼吸道疾病·····	160
上呼吸道感染·····	161
气管炎与呼噜·····	161
支气管肺炎·····	162
病毒肺炎·····	164
大叶肺炎·····	165
金黄色葡萄球菌肺炎·····	166
支原体肺炎·····	167
小儿肺脓肿·····	168
胸膜腔与脓胸·····	168
呼吸道炎症常用药·····	169
住院的标准·····	171
良好的养病环境·····	172
精心的护理·····	173
营养与锻炼·····	173

一、儿童生长发育期

儿童生长发育期

1. 新生儿期。从出生至满月，这是新生儿逐步适应的阶段，早产与生活力不强也是一个重要问题，一些严重的先天畸形开始暴露，许多疾病与母亲分娩有关，如产伤、窒息及宫内感染。还有许多疾病是由于护理不周所致，如保暖不好引起硬皮病，脐带处理不好引起脐炎等。

2. 婴儿期。又称乳儿期，从满月到周岁，生命的头1年是一生中生长发育最快的时期。体格发育快，大脑发育更快，需要的营养及热量也最多，但婴儿消化力较差，造成了供求关系的紧张。如果喂养失当容易发生消化不良及各种营养缺乏症。神经系统不成熟，兴奋容易扩散，高烧易引起抽风，肺炎发病率最高。

3. 幼儿期。1~3岁，神经精神发育较快，注意培养各种良好习惯，如睡眠、饮食、排便及卫生等习惯，以保证正常的生长发育，先天免疫力开始下降，与外界接触增多，发生感染的机会增加，其中以肺炎、气管炎最常见，还容易患各种传染病，应注意锻炼及防病。

4. 学龄前期。3~7岁，活动范围进一步扩大，如不良卫生习惯容易得各种传染病、寄生虫病。孩子似懂非懂，容易发生烫伤、摔伤等意外。智力发育迅速，应注意学龄前教育。

5. 学龄期。7~14岁，仍是各种传染病的多发年龄。某些慢性病，如风湿、结核、贫血发病率上升，还应注意预防近视眼及龋齿，临近青春发育期，进入生长发育第2个高峰，

并出现性征发育。

影响生长因素

1. 遗传因素。对孩子的身高影响较大，在孩子细胞的基因中记录着父母一切特征，身高是其中的一项，父母个儿高孩子个儿高的机会就多，当然不是说父母个儿矮孩子就一定矮，遗传因素也受环境的制约，遗传只不过是先天因素而已。由于这个因素影响，各民族与各国也不一样，因此，每个国家都有自己生长发育标准。

2. 性别因素。女孩相对比男孩发育慢一些，青春发育期则不然，一般女孩比男孩发育早2~3年，11~12岁时，女孩的增长比男孩快，以后又会慢于男孩。

3. 环境因素。儿童生长的加速有周期性，50年为一大周期，10~20年为一小周期。这可能同太阳活动周期有关，太阳活动期生长慢，非活动期生长较快。许多学者还观察到季节的影响，8~9月以后的几个月孩子长磅较快，而身长的增长则往往发生在8~9月之前的几个月。有的孩子“苦夏”，到了夏天就黄瘦，冬天才长磅，可能也是这个道理。在环境因素中最重要的还是营养。有个很明显的例子，人工喂养的孩子3~4个月以前往往增长不满意，而此后就超过了母乳喂养的孩子，原来，母乳的各种成分是很容易吸收利用的，这一点优于牛奶。人工喂养的孩子开始不适应，长得慢，3~4个月以后就适应了，长得就快了。母乳于3~4个月以后供应量逐渐减少，所以，生长就慢了。吃得好就可能长得快，这一点是不言而喻的。疾病是影响生长的重要因素，特别是影响发育的病，如佝偻病、克汀病等。一些慢性病，如结核等，由于长期消耗入不敷出，生长当然也受影响。

总之，环境因素是很重要的。据统计，半个世纪以来，不少国家儿童的身高、体重平均较以前增加 12~14%，性成熟也提前 2 年。这不能不归功于当今科学文化的发展，现代技术的改进大大减轻了人们体力的消耗，而人们生活水平的提高、蛋白质摄入量的增加以及医药科学的进步，不能不说起着决定性的作用。

儿童生长发育规律

一般常把生长和发育连系在一起，其实生长发育有关系，但又是两个不同的概念。简单地说，生长是指量变，而发育是指质变，前面是指器官或整个身体的量的增长，后者表示机能成熟的程度。孩子的生长发育，在不同的年龄期表现也不一样，但也有共同的规律。

身体发育的顺序是由上而下。头部最先发育，然后是躯干上肢，最后才是下肢。脑是神经中枢，是整个身体的“司令部”，它的成熟是至关重要的。孩子会直立行走后，下肢才开始逐渐发育，由此可见，孩子身长的增长，主要靠下肢的生长。

各个器官系统的发育并不平衡，有先后有快慢，如神经系统最先发育成熟，神经细胞于 8 岁左右即告分化成熟，而生殖系统发育最晚，一直到儿童期的末尾，一旦生殖系统发育，即性成熟，就进入青年时期了。肌肉的发育有两个高峰：5 岁以后，性成熟期以后。肺的发育至青春期才会完全成熟。心脏在出生后由于负担减轻，在最初数月它的大小维持原状，2~3 岁时它的重量猛增至出生时的 3 倍，以后生长速度减慢，至青春期又激增至 10 倍。肾脏在乳幼儿期发育得快。

尽管各器官系统的发育并不平衡，但都出现两次高速度

增长，即婴儿期及青春发育期，如果画出一个生长发育曲线来，它就是一个横置的 S 形。量变可用身长与体重衡量，量变发展到一定阶段则发生质变，质变从孩子的外形上也可以看得出来，如由于头颅及颌面骨骼的发育，3 岁以后孩子的面容发生显著改变，典型的“孩儿脸”消失了，代之以更类似成年的面容，到性成熟期出现第二性征，如喉结、胡须等，就更变为成年人的样子了。

体重与身长

1. 测量体重。半岁以内的孩子可以用婴儿磅秤，如果没有条件或超过半岁，可采用以下方法：抱着孩子在普通磅秤上过磅，记下重量，然后把孩子放下，再过一下抱孩子人的体重，两项之差就是孩子的体重。因为孩子的体重较小，又在不断变化，所以，测量要求精确，要除去衣服被褥的重量。为了便于比较，每次测量应定时，最好选喂奶或吃饭之前，每次测量都在这个时间。

2. 测量身长。最好选用较平滑的桌子，一头顶墙，垫好毯子，把孩子的头顶住墙，把下肢拉直，用一本硬皮书紧贴着孩子的脚跟立着放好，再把孩子抱走，用米尺测量墙壁与书之间的距离，就是孩子的身长。

1 岁以内是孩子一生中生长发育最快的时期，可每月测 1 次，细心的父母还可以画 1 个表或图，来表示体重身长增长的情形。正常的生长发育需记住以下的数值，1 岁之内，每个月约长 500 克，前半年快些为 600 克，后半年慢些为 500 克。1 岁时体重要翻两番，由 3000 克增加到 9000 克。不过要记住孩子出生时的体重，这是个基数，以后的增长都是在这个基础上，每次测量都包括着这个基数，1 岁以后的生长就逐渐放

慢了速度，可用这个公式计算： $\text{年龄} \times 2 + 8$ （或 7）= 体重（千克），身长第 1 年约增长 50%，也就是 25 厘米，以后按这个公式计算： $\text{年龄} \times 5 + 75 = \text{身长}$ （厘米）

把画好的表或图用上面计算的结果对照一下，就能看出孩子生长发育如何了。影响体重身长增长的因素是多方面的，公式绝不能代替活生生的变化，只能作参考。

体型发育

正常成年人的脊柱有 3 个生理弯曲，颈椎的前凸、胸椎的后凸、腰椎的前凸。婴儿只有整个脊柱的轻微后凸，几乎是直的。2~3 个月时孩子会抬头，开始出现颈曲，6~7 个月会坐才出现胸曲，1 岁左右会站、会走才出现腰曲。人类社会进化史从猿到人，直立行走是一个极大的飞跃，是人类进化区别于动物的最明显的标志。婴儿的生长发育每时每刻都在重演着这段进化史。从爬到坐，从坐到站，从站到走，这 1 年间就完成了人类数万年进化的里程。

孩子的四肢相对比躯干短，把两臂平伸，测量两手中指尖之间的距离叫指距，代表上肢的生长。测头顶至尾骨的长度，即坐高，叫做上部量，可代表躯干的生长，测尾骨至脚跟的长度，叫做下部量，可代表下肢的生长。这两个数字之间的关系代表四肢与躯干增长的速度。出生时上部量占整个身长 60%，而下部量只占 40%。12 岁左右上下部量就相等了，即各占 50%，这也说明身长的增长主要是以下肢为主。还有一种测量方法，那就是看整个身体中点的移动，随着身长的增长，中点逐渐下移。出生时中点在脐上，1 岁时移到脐下，6 岁时移到下腹，12 岁左右就移到耻骨处。出生时的指距短于身长，1~2 岁左右两者相等，说明上肢的增长要比身长增

长快。总之，婴儿比起成人来就好像是一个四肢短小的大头人，只是由于以后四肢的增长，特别是下肢的增长，才形成匀称健美的成年人体型。

骨骼发育

人体骨骼的成分好像盖房子用的建筑材料，构成支架的是纤维束组织，它像钢筋一样，而在这些钢筋之间充满了像水泥一样的矿物质，主要是钙磷。孩子的骨组织与老年人正好相反，纤维组织多而矿物质少，老年人是矿物质多而纤维组织少。所以，老年人容易发生骨折，孩子即使发生骨折也不会完全断，有人叫做青枝折，意思是像发育的树枝折断，很容易恢复。小儿关节周围的韧带比较松，如果过度牵拉或活动会引起关节脱臼。

孩子身长增长有两个高峰，一个是婴幼儿期，一个是青春发育期，两者之间的生长速度较平稳。生命的第一年末，身长增长一半，要在这短短的1年之内，使身体这个建筑物长高那么多，以钙为例，粗略估计1年约需400~500克，相当于800~1000片钙片。骨骼的增长主要是在骨的两端，这两端有大量的软骨，软骨组织不断增长，并不断沉积钙盐，就好像在钢筋之间浇灌混凝土一样，这样骨骼就一节一节长长了。如果缺乏钙质，则骨骼两端的软骨部分不正常地增殖，形成骨骼畸形，如手腕及脚腕膨大，像带上手镯一样，肋骨与胸骨连结的部分膨大起来，像串珠一样，这些就是佝偻病的后遗症。

除去钙磷之外，骨骼的生长中还必须有维生素D，维生素D能动员血中的钙磷沉积在骨骼内，并能调节钙磷的吸收及排泄。佝偻病主要是因为缺乏维生素D，钙磷在乳类里含量很

大，一般不会缺乏。因此，这期间重要的是防止维生素D的缺乏，婴儿2个月即可加服鱼肝油，只吃钙片容易得佝偻病。

肌肉与锻炼

运动的发育，如果没有肌肉神经调节控制，发育是不可能的，如抬头要靠颈肌，坐要靠腰背肌，而站及走要靠下肢肌肉，同时要靠支配这些肌肉的神经的成熟。

新生儿的姿势是低头弯腰，四肢卷曲，还保持着胎内的姿势。四肢的屈曲要维持几个月，这是由于屈肌的紧张度大于伸肌，这种紧张度一般要到2个半月左右消失，而下肢要到3~4月才消失。有些老奶奶总怕孩子腿不直，就用小被把孩子裹紧，还用带子系上，实际上是有害无益的。

孩子的四肢应当让它多有自由活动的时间，孩子自己的伸展与活动实际上也是一种锻炼，可促进肌肉的发育。如果有条件，做婴儿体操就更好了，其实婴儿体操也不复杂。2~3个月的孩子可以练习俯卧，甚至连新生儿期就主张经常保持俯卧的姿势，认为这样不但可以锻炼颈部肌肉及胸部肌肉，而且可以锻炼肺活量，是预防呼吸道疾病的良好方法。俯卧近乎游泳的姿势，对于四肢的活动也十分有利。开始时间短一些，以后可逐渐延长时间。让孩子仰卧，两下肢交替向腹部屈曲，以锻炼下肢肌肉及腹肌。把小儿的两臂尽量向外展开，然后再交叉收到胸前，反复几次，这样可以锻炼上肢肌肉。孩子稍大，可让其上肢支撑在床上，然后把双脚提起、放下、反复数次，这样可以锻炼上下肢的屈肌，孩子的韧带比较松，做这种锻炼时一定要动作缓慢轻柔，以免引起关节脱臼。

体力发育

孩子运动的发育与肌肉神经的发育密切相关，而运动的发育又反过来影响大脑的发育，肌肉的活动不断向大脑发出刺激，从而促进大脑的活动功能，生命的第1年，随着神经系统的成熟，各种条件反射的建立，孩子也就逐步掌握了各种运动技巧。

1个月的婴儿经常在睡眠时全身挺直用力，这是在打呵欠，不应视为异常。2个月时，由于颈肌的发育，开始会抬头，先是在俯卧位会仰头，以后在抱起来时头才挺得住，3个月时，由于上肢肌肉发育，可用上肢撑起上半身来，并逐渐学会翻身。5个月时，由人扶着可以坐住，但腰肌的力量尚不足以支持身体，真正腰肌发育成熟，不用人扶就能坐直，要到6个月，用手扶持双腋下，孩子可以站一会儿。初站时，孩子可能用脚尖着地，有时一侧，有时两侧，像跳芭蕾舞一样，这完全是生长发育中的正常现象，这时孩子会用一只手拿玩具。7个月时会在床上用四肢爬动，坐得很稳，会把玩具从一手换到另一手，或用一个玩具敲打另一个玩具。8个月会灵活地坐起来，躺下去，自己扶着东西能站起来，会拍手。10个月会自己站起来，手指会做精细的动作，能拈起较小的东西，1岁开始学会走路，但走得不稳，以后随着神经系统调节功能的成熟，走路才逐渐稳当起来。

俗话说，三翻、六坐、七爬、八站。这就很简要地做了一个概括，根据这个发育的规律来看看自己的孩子，就不难看出是否发育正常了。当然时间并不这样绝对，前后相差1个月并不能算异常。发育的快慢也同家长的帮助与锻炼有关，如果整天让孩子躺在床上，动作发育自然就慢了。

新陈代谢作用

人体像一座建筑物，又像一架高度精密的机器。它的生存需要“建筑材料”，还需要能源。缺乏建筑材料身体就不能生长，缺乏“能源”机器就不能正常运转。而这对于正在生长发育的婴儿来讲，意义就更加重大。

1. 蛋白质的代谢。生命起源于蛋白质，人体每一细胞主要是由蛋白质构成，蛋白质参与所有的生命活动，食物的蛋白质要经过消化吸收，然后经过肝脏变成为自身的蛋白质，用来“建筑”身体，孩子与成人不同，蛋白质的合成速度大大超过了分解速度，所以，才能日新月异地增长，如果分解速度大于合成速度，孩子甚至会越来越小了，这种情况就是营养不良，蛋白质的摄入不足，或者因为某些急慢性疾病，大大增加了蛋白质的消耗，就会严重影响孩子的生长发育。

2. 脂肪的代谢。在成年人贮存较孩子多，成人的体内有10~20%是贮存的脂肪，当然这同胖度有关，而在孩子则脂肪的消耗较多，这主要是用来变成能源，孩子的生长发育需要能量，1岁以后，肌肉运动发育已渐完善，它们的活动无时无刻不需要能量。脂肪很大一部分贮存在皮肤下面，起着保温作用，还包在一切内脏的外层，起到保护及防震的作用。

3. 糖类的代谢。糖氧化后变成二氧化碳及水，同时释放出大量热能，身体80%的热量是由它来供给的，如孩子的神经系统特别是脑组织细胞的活动要消耗大量葡萄糖，孩子即使是处于睡眠状态，各个系统也还是在不停地活动，心脏一刻也不停地跳动，呼吸系统在进行着不断的气体交换，消化系统在消化食物，泌尿系统在过滤排泄废物，这一切活动必须有能源做后盾，婴幼儿24小时消耗的热能几乎是成年人的