

昔

YI LIAO

ZEN YANG PEI YANG JIAN KANG DE HAI ZI

公共卫生与医疗保障系列丛书

怎样培养 健康的孩子

冯宗怀 等○编著



图书在版编目(CIP)数据

怎样培养健康的孩子/冯宗怀编著. —北京: 中国出版社, 2006.9

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1199-8

I. 怎... II. 冯... III. 儿童教育; 家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098062 号

丛 书 名: 公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名: 怎样培养健康的孩子

编 著: 冯宗怀

责任编辑: 潘琳

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 5.125

字 数: 102 千字

版 次: 2006 年 9 月 第 1 版

印 次: 2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价: 8.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主 任：张清华 徐 科 陈文伯

副主任：王玉梅

成 员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	孙宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李 深
李 琦	邢小芬	师 鉴	齐顺样	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何 涛
何义芳	周 红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段 争	赵 玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛 义

参加编写人员：

邢小芬 任怀志 蒋春艳 孙素真

赵 洋 耿文锦

专业主审：

胡皓夫

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

第一部分 新生儿期(出生~28天)

1. 出生体重越重越好吗	2
2. 胎脂需要擦掉吗	2
3. “马牙”是怎么回事	2
4. 早产儿如何保温	2
5. 什么是硬肿症	3
6. 宝宝为什么会发黄	3
7. 什么是母乳性黄疸	4
8. 宝宝尿布上为什么会有血	4
9. 宝宝乳房肿大是怎么回事	4
10. 宝宝身上为什么出现红斑	5
11. 生后几天解黑便正常吗	5
12. 什么是胎记	5
13. 新生宝宝能听到声音吗	6
14. 宝宝能看见光吗	6
15. 宝宝能否尝到滋味	6
16. 脚板平就是扁平足吗	7
17. 为什么说母乳是宝宝最好的食品	7
18. 哪些宝宝不能吃母乳	7
19. 妈妈喂奶采取什么体位好	8
20. 饿了就喂好还是定时喂奶好	9
21. 哪些情况下禁止母乳喂养	9
22. 怎样判断母乳不够吃	9
23. 如何使妈妈奶水充足	10
24. 母乳喂养的新生儿是否需要喂水和果汁	10



25. 宝宝含着奶头睡觉好吗	10
26. 患急性乳腺炎的母亲能喂奶吗	11
27. 吃药的妈妈还能喂奶吗	11
28. 母乳不够吃怎么办	12
29. 人工喂养应注意哪些问题	13
30. 怎样布置宝宝的房间	14
31. 孩子单独睡还是与父母同睡	14
32. 为什么要废除“蜡烛包”	15
33. 宝宝穿什么衣服好	15
34. 宝宝用什么尿布好	16
35. 新生宝宝能洗澡吗	16
36. 孩子为什么总睡觉	17
37. 孩子需要爱抚吗	17
38. 为什么要多抱抱孩子	17
39. 给宝宝听音乐有好处吗	18
40. 新生宝宝能晒太阳吗	18
41. 宝宝出了尿布疹怎么办	19
42. 什么是鹅口疮	20
43. 宝宝出生后为什么要注射维生素 K	20
44. 怎样防止宝宝吐奶	20
45. 孩子打嗝正常吗	21
46. 宝宝鼻子不通气怎么办	21
47. 新生儿能用退烧药吗	21
48. 宝宝打呼噜是睡得香吗	22
49. 孩子肚脐隆起怎么办	22
50. 怎样给宝宝喂药	22
51. 宝宝常流眼泪怎么办	23
52. 怎样冲奶粉	23

第二部分 婴儿期(1-12 个月)

53. 为什么生后 42 天要做体检	25
--------------------------	----





54. 如何添加辅食	25
55. 辅食添加的顺序是怎样的	26
56. 吃维生素药片能不能代替水果和蔬菜	26
57. 宝宝夜间总哭闹是怎么回事	27
58. 怎样训练孩子大小便	27
59. 孩子怎样过夏天	29
60. 如何挑选玩具	29
61. 如何预防腹泻	30
62. 孩子腹泻能用庆大霉素吗	31
63. 佝偻病是怎么回事	31
64. 什么是疱疹性口炎	31
65. 怎样预防感冒	32
66. 宝宝感冒了怎么办	32
67. 如何预防意外事故	33
68. 喂宝宝吃药应注意哪些问题	34
69. 什么是“地图舌”	34
70. 孩子每个月长多重才算正常	35
71. 1 岁的孩子该长多高	35
72. 头大的孩子聪明吗	35
73. 老人带孩子好还是保姆带孩子好	36
74. 宝宝为什么喜欢啃自己的手指和脚趾	36
75. 哪些食品会“伤脑”	37
76. 怎样给孩子做操	38
77. 孩子“睡反觉”怎么办	39
78. 补钙越多越好吗	39
79. 钙能加入牛奶中吗	39
80. 1 岁内的孩子能喝酸奶吗	40
81. 用奶瓶好还是用匙好	40
82. 宝宝多喝鱼汤和肉汤好不好	40
83. 孩子吃父母嚼烂的食物好吗	40
84. 孩子越胖越健康吗	41



85. 宝宝什么时候学坐	41
86. 练习爬行对孩子有好处吗	41
87. 孩子什么时候能认人	42
88. 宝宝为什么流口水	42
89. 宝宝什么时候长牙	43
90. 孩子歪头是怎么回事	43
91. 孩子能蒙头睡觉吗	44
92. 宝宝睡什么枕头好	44
93. 妈妈陪睡好不好	45
94. 睡眠越少越聪明吗	45
95. 孩子开灯睡觉好不好	45
96. 能让小猫陪孩子睡觉吗	46
97. 孩子吃得过饱好吗	46
98. 怎样进行早期语言训练	46
99. 为什么孩子喜欢咬人	47
100. 在户外活动时应该注意什么	47
101. 怎样防止宝宝长痱子	48
102. 宝宝夏天能吹电扇和空调吗	49
103. 宝宝为什么贫血	49
104. 激素能当退烧药使用吗	50
105. 孩子为什么喜欢吃土渣和碎纸	50
106. 宝宝抽风怎么办	51
107. 发现心脏杂音怎么办	51
108. 孩子学站越早越好吗	51
109. 什么时候断奶好	52
110. 孩子偏食怎么办	52
111. 宝宝大便干怎么办	53
112. 怎样预防秋季腹泻	54
113. 男婴摸不到睾丸是怎么回事	55
114. 孩子脖子为什么长包	55
115. 孩子的囟门为什么凸起	55





116. 宝宝不愿呆在家里怎么办	56
117. 宝宝打冷颤是怎么回事	57
118. 宝宝能喝蜂蜜水吗	57
119. 有必要每天给孩子洗屁股吗	57
120. 宝宝发烧怎么办	58
121. 得了脑性瘫痪该怎么办	58
122. 宝宝为什么会肠梗阻	59

第三部分 幼儿期(1~3岁)

123. 宝宝什么时候会走	61
124. 宝宝什么时候会说话	61
125. 妨碍孩子聪明的生活习惯有哪些	62
126. 2岁孩子应该长多高	63
127. 乳牙什么时候出齐	63
128. 孩子需要刷牙吗	63
129. 什么时候让孩子自己吃饭	63
130. 怎么纠正孩子边吃边玩的习惯	64
131. 为什么不能空腹喝牛奶	64
132. 左撇子需要纠正吗	65
133. 宝宝晚上蹬被子怎么办	65
134. 为什么孩子喜欢撕书报	66
135. 孩子尿床怎么办	66
136. 怎样开发孩子的右脑	67
137. 为什么2岁的孩子还不会说话	67
138. 宝宝用筷子好还是用匙好	67
139. 孩子不愿上幼儿园怎么办	68
140. 父母如何帮助宝宝交朋友	68
141. 宝宝鼻出血怎么办	69
142. 孩子粘人怎么办	69
143. 如何引发孩子的创意	69
144. 怎么判断孩子有无创造性	70



145. 怎样引导孩子“自己的事情自己做”	70
146. 孩子任性怎么办	70
147. 父母离异该不该告诉孩子	71
148. 孩子欺负别人或被别人欺负怎么办	73
149. 为什么要倾听孩子所做的梦	75
150. 怎样让孩子心灵手巧	75
151. 孩子吃什么会更聪明	75
152. 孩子为什么自言自语	75
153. 怎样防止孩子中暑	76
154. 夏天给孩子剃光头好不好	76
155. 孩子为什么总说腿疼	76
156. 宝宝磨牙是怎么回事	77
157. 孩子能吃花生和瓜子吗	78
158. 怎样防止孩子被蚊虫叮咬	78
159. 怎样防止孩子肘关节脱位	79
160. 孩子被鱼刺卡住怎么办	80
161. 孩子经常腿夹紧、脸潮红是怎么回事	81
162. 孩子反复患扁桃腺炎是否应当摘除扁桃腺	81
163. 孩子得了急性喉炎怎么办	81
164. 怎样治疗支气管炎	82
165. 孩子得了肺炎怎么办	83
166. 孩子得了哮喘怎么治疗	83
167. 孩子弱视怎么办	84
168. 怎样判断孩子是否得了水痘	85
169. 什么是幼儿急疹	86
170. 什么是手足口病	86
171. 怎样判断宝宝是否出麻疹	87
172. 孩子得了阑尾炎怎么办	87
173. 什么是蛲虫病	88
174. 孩子得了癫痫怎么办	88





第四部分 学龄前期(4~7岁)

175. 吃饭时看电视好不好	91
176. 怎样回答孩子的疑惑	91
177. 多吃冷饮好不好	92
178. 酸奶能代替鲜奶吗	92
179. 吃核桃能健脑吗	93
180. 孩子说谎怎么办	94
181. 体罚对孩子有好处吗	95
182. 能当孩子面夸奖别的孩子吗	95
183. 为什么说家长的语气影响孩子的一生	96
184. 孩子好表现自己好吗	98
185. 给孩子吃膨化食品好吗	99
186. 为什么要与孩子多交谈	99
187. 为什么要让孩子遭遇挫折	100
188. 怎样为孩子选择读物	101
189. 孩子异想天开好吗	103
190. 哪些游戏让孩子更聪明	104
191. 孩子需要补锌吗	105
192. 怎样教孩子爱父母	106
193. 怎样训练孩子的思维能力	108
194. 孩子霸道怎么办	108
195. 儿童铅中毒是怎么回事	109
196. 孩子得了龋齿怎么办	110
197. 父母管教孩子时“一软一硬,相互配合”好不好	110
198. 怎样培养孩子的耐性	111
199. 孩子做事磨蹭怎么办	112
200. 孩子性格内向怎么办	113

第五部分 学龄期(7~13岁)

201. 孩子做事不专心怎么办	116
-----------------------	-----





202. 孩子经常逃学怎么办	116
203. 孩子迷恋上网怎么办	117
204. 孩子为什么不按时完成作业	117
205. 为什么孩子经常头痛	118
206. 孩子口吃怎么办	119
207. 怎样让孩子主动回答问题	119
208. 孩子自私怎么办	121
209. 孩子贪玩怎么办	122
210. 美术能促进孩子智力开发吗	123
211. 为什么要带孩子走进大自然	124
212. 怎样正确夸奖孩子	125
213. 怎样激发孩子的创造力	126
214. 怎样培养孩子乐观的性格	127
215. 怎样提高孩子的记忆力	128
216. 怎样预防近视	129
217. 什么是儿童孤独症	129
218. 孩子好动就是多动症吗	130
219. 怎样纠正孩子的逆反心理	130
220. 孩子经常不吃早餐好不好	131
221. 什么是流行性腮腺炎	132
222. 发现一氧化碳(煤气)中毒后如何处理	133
223. 眼里进了异物怎么办	133

第六部分 预防接种

224. 为什么要打预防针	136
225. 国家法定的预防接种有多少种	136
226. 哪些孩子不适合打预防针	137
227. 打预防针后有哪些反应	137
228. 什么时候接种卡介苗	138
229. 接种卡介苗应注意什么	138
230. 接种卡介苗后有哪些不良反应	139





231. 什么时候接种乙肝疫苗	139
232. 接种乙肝疫苗后有哪些不良反应	139
233. 妈妈是乙肝病毒携带者宝宝能接种乙肝疫苗吗	140
234. 什么时候吃小儿麻痹糖丸	140
235. 吃小儿麻痹糖丸应注意哪些问题	140
236. 吃糖丸后有什么不良反应	140
237. 什么时候接种百白破疫苗	141
238. 接种百白破疫苗后有什么不良反应	141
239. 什么时候接种麻疹疫苗	141
240. 接种麻疹疫苗应注意哪些问题	141
241. 什么时候接种乙脑疫苗	142
242. 接种乙脑疫苗后有什么不良反应	142
243. 什么时候接种流脑疫苗	142
244. 接种流脑疫苗后应注意哪些问题	143
245. 什么时候接种腮腺炎疫苗	143
246. 接种腮腺炎疫苗后有什么不良反应	143
247. 什么时候接种风疹疫苗	144
248. 接种风疹疫苗后有什么不良反应	144
249. 什么时候接种水痘疫苗	144
250. 接种水痘疫苗后有什么不良反应	144
251. 什么时候接种流感疫苗	144
252. 接种流感疫苗后有什么不良反应	144
253. 接种流感疫苗后为什么还感冒	145



第一部分 新生儿期(出生~28天)





1 出生体重越重越好吗

正常足月出生的宝宝体重平均约 3250 克。有人认为出生体重越重,生后越好养,抵抗力越强。其实,出生体重未必越重越好。因为,越重的宝宝头越大,出生时受到母亲产道挤压相应越严重,难产、借助器械生产及剖腹产机会多,造成宝宝生后窒息、产伤的机会多;对于妈妈来说,产伤、产道撕裂及剖腹产会造成子宫复原差、出血多,身体恢复起来慢。因此,宝宝体重不是越重越好。

2 胎脂需要擦掉吗

多数宝宝生下来全身覆盖着一层白色粘糊糊的东西,这就是胎脂。胎脂对宝宝的皮肤有保护作用,生后几个小时就会慢慢吸收,没必要擦去。但对于头皮、耳朵后面、腋下及大腿根部位的胎脂可轻轻擦去。

3 “马牙”是怎么回事

在新生宝宝的牙龈边缘上,经常可以看到有黄白色、米粒大小、隆起的颗粒状或斑块状的东西,这就是平时所说的“马牙”。民间有一种习俗,马牙要用针挑或用布擦掉,否则是不吉利的,这是没有科学道理的。马牙是由于上皮细胞或黏液腺分泌堆积而成的,是一种生理现象,多在几周之内自行消失,不需处理,更不能用针挑,否则细菌容易通过黏膜的破口进入体内,引起口腔感染;甚至造成败血症,危及宝宝的生命。

4 早产儿如何保温

妈妈怀孕不足 36 周就出生的宝宝叫早产儿。早产儿的各脏

