

小心

妈咪宝宝的



的

健康警讯

你和宝宝最常发生的问题
我们都知道！

让专业医生告诉你

最切身的孕妈咪知识

最棘手的婴幼儿保健难题

做一个自信快乐的妈咪

你当然可以！

康健编辑室◎编著



R174

56

小心

妈咪宝宝的 健康警示

康健编辑室 编著

藏书

学院图书馆



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-94

图书在版编目(CIP)数据

小心!妈咪宝宝的健康警讯/康健编著. —天津:天津科技翻译出版公司,2004.6
(健康人生系列丛书)

ISBN 7-5433-1797-4

I.小... II.康... III.①婴幼儿—妇幼保健②妊娠期—妇幼保健③围产期—妇幼保健 IV.①R174 ②R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022552号

授权单位:上鼎文化事业有限公司

出版:天津科技翻译出版公司

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87893482

网址:www.tsttpc.com

印刷:山东新华印刷厂临沂厂

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 3.875印张 97.2千字

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

定价:8.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言

生命无价，生死一瞬间

曾经有一位居家护理病患的家属很懊恼地告诉我，如果他知道如何搬运因摩托车车祸受伤的弟弟，那么弟弟就不会因头部脊髓受伤而致四肢瘫痪了。

住院3个月之后，四肢仍然无法动弹，且长期卧床，居家护理的工作是必须定期更换尿管、处理经常性的便秘问题，还必须保护他脆弱的皮肤，避免产生褥疮。遥遥无期的看护工作，加上患者不稳定的情绪，让整个家庭陷入愁云惨雾之中。

是的，生命是无价的。在发生事故伤害的当时与之后1小时之内的处理，常常是决定病患生死或有否后遗症的黄金时间。

想想看，这时候哪有时间再翻书或上网查资料，医学常识的应用可以说是无所不在。随时有机会多充实些医学知识，是一件非常重要的事，所以有一本资料丰富、内容不枯燥的医学科普书籍，可以说是居家必备。

很高兴上鼎文化编辑室能及早洞悉读者的需要，编著这一系列健康相关的书籍，本套丛书对章节的规划、健康议题都写得相当出色。

人要表现健康活力,不仅是身体没有疾病,更要求精神心理与社会角色的积极健康。心理会影响生理健康,当然身体疾病是我们情绪起伏的重要因素,两者都必须兼顾。

这些年来,通过门诊、急诊与住院时与病患和家属的沟通讨论,我们最常被问到的问题是:为什么会得这种疾病?刚发生时如何紧急处理?如果还会再发生,该怎么办?除了意外事故的伤害之外,疾病的发生常常有潜伏期,在造成严重并发症之前大多可以预防,病患和家属应该多接触医学常识与保健之道,与医护人员多多沟通联系,再加上一本好书,这就是人们健康自救的方法。

在现今知识爆炸的年代,各种正确或不正确的医学知识,通过网络、书报或亲朋好友的传播,造成人们对健康认知的混淆。因此,应多充实增进自己正确的医学常识,而且立即采取有效的方法,例如如何正确就医、如何描述病症、如何和医护人员沟通病情等;更甚者,要了解如何急救身边的人,这才是现代人在健康课题上对自我的最佳要求。

黄丽卿医生



CONTENTS · CONTENTS

宝贝篇

1

第一章 小孩“3岁看老”是真的吗

2

何时是宝宝脑部开发的黄金期……………4

和婴儿说话是对牛弹琴吗……………6

何谓多动症,多动症儿童长大后能够自愈吗…………8

如何提高孩子的情商……………10

2

第二章 如何察觉宝宝身体的异常信息

12

学会观察婴幼儿的身体语言……………14

为什么婴幼儿常在半夜发烧……………18

3

26

第三章 为什么宝宝总是容易生病

常见的婴幼儿疾病有哪些·····28

婴幼儿最常见的日常症状及处置·····30

婴幼儿抽搐、痉挛的症状与处置·····42

4

44

第四章 婴幼儿发生意外伤害时该怎么办

宝宝烫伤后该怎么办·····46

幼儿肢体受伤就医前的处置·····48



CONTENTS · CONTENTS

妈妈经

5

第五章 怀孕后身体会产生哪些变化

56

为何孕妇的食物偏好容易改变……………58

怎样进行胎教最好……………60

怀孕期出血有哪些注意事项……………62

6

第六章 当肚子变大,最常见的症状有哪些

70

孕妇为何容易出现水肿现象,如何改善……………72

不同原因的腹痛所采取的不同处置法……………76

7

82

第七章 如何安然度过怀孕的10个月

孕妇日常生活中最常见的症状有哪些·····84

背痛、腰痛该怎么办·····88

怎样早期发现宫外孕·····92

怀孕期间乳房胀痛怎么办·····94

8

96

第八章 准妈妈的健康不可不知

怀孕时,为何容易造成缺铁性贫血·····98

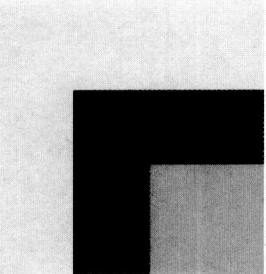
孕妈咪生病时,如何才能产下健康宝宝·····102

怎样调理哺乳期营养·····108

宝

贝

篇



1

第一章

小孩“3岁看老” 是真的吗

中国文学史

卷一

先秦两汉

内平一册

作者：袁牧

本书是根据袁牧先生的讲稿整理而成的。全书共分四编，第一编为总论，第二编为先秦两汉文学，第三编为魏晋南北朝文学，第四编为隋唐五代文学。

袁牧先生是我国著名的文学史专家，长期从事中国文学史的教学和研究工作，对先秦两汉文学有深入的研究。

本书可作为高等院校中文系中国文学史课程的教学参考书，也可供一般读者阅读。

袁牧先生著



“3岁看老”是真的吗？

婴儿的脑细胞成长数目，在怀孕 8~9 个月时，已成长至 80% 左右，于出生后第 1 年，脑细胞发育完成。

因此决定婴幼儿脑部开发的最重要时期，是在出生后的一年内。

一般民间常有“3岁看老”的说法，这是指此一时期家庭教育对培养婴幼儿学习能力及人格的发展，具有举足轻重的影响。在良好的家庭教育下，“万竹出好笋”并非异想天开，而是有可能梦想成真的事实。

因此，如果在婴幼儿时期，我们对小孩多关怀、触摸，多给予外界音乐、颜色的刺激，感官的刺激愈多，愈有助于帮助正常成长发育。

关爱是帮助幼儿成长的第 1 步

● 触摸

亲子间的沟通，通常以触摸为第 1 步。触摸可以说是婴儿神经系统发育必需的活动，它对婴儿全身皮肤的刺激，起到兴奋大脑中枢、刺激神经细胞的形成及与触觉间的联系，有助于促使神经系统发育和智慧的成熟。

重要的是，通过来自父母亲的触摸与关爱，也是培养孩子日后对社会信任感的重要开始。

相反,一个在成长过程中遭受漠视的小孩,仔细观察其行为,不论是沟通或判断能力都相对减弱许多。

● 经常鼓励孩子不断探索新事物

儿童靠不断地探索来累积对外界的认知,其实他们在襁褓中就已开始探索花花世界了。例如他们会以新奇的目光不断地搜寻新事物,以好奇心来满足求知欲。

因此,父母应经常与他们一起探索周围的各种问题,以促进孩子的智力发育,提高智商。

● 经常鼓励孩子

当宝宝第一次完成某一动作或活动时,家长要及时予以鼓励。这不仅能增加孩子的信心,还能促进幼儿大脑感情区的发育。

总而言之,早期教育固然重要,但智力的培养并不局限于儿童期,因为孩子的成长是一个漫长的过程,为人父母者需持之以恒,坚持到底。

和婴幼儿说话是对牛弹琴吗

婴幼儿在成长过程中,需要接受外界大量的刺激来逐渐成长,而来自父母的互动及亲子关系的建立,可以说是建立对人信赖感的开始。

因此可以说,婴幼儿的第1个人际关系,是来自于照顾者。在此情况下,和婴儿的沟通、互动绝非对牛弹琴,相反,它还是一件极为重要的事。

平日应该多与幼儿说话,即使他们听不懂,也不会回答,但仍有增进智力的功效。

父母应该每天至少花半小时,观察婴儿的眼神,与他们谈些有趣的事情;在与婴儿说话时,最好在安静的环境下,以免幼儿分心。

英国专家曾针对140名9个月大的婴儿进行了调查研究,让其中一半的婴儿家长经常与婴儿对话,另一半的婴儿则任其发展。

经过7年的研究发现,前一组的小孩在语言技巧上远高于任其发展的小孩组,而且前一组小孩的平均智力也比另一组小孩高。

“望子成龙,盼女成凤”是每位父母的终极目标,当然除了先天的遗传因素外,营养、家教等后天环境的影响力也不可忽视。

特别是在幼儿时期,来自父母的用心培养,哪怕只是简单的游戏,都对孩子的智力开发具有十分重要的作用。

具体来说,可以多留心并做到以下“3个经常”。

● 经常注视宝宝的眼睛

1个半月大婴儿的视力范围,是妈妈抱孩子时双方眼睛的距离。所以不妨经常抱抱孩子,并注视他们的眼睛,以进行情感交流,如此还有助于促进宝宝主管视力的脑细胞发育。

● 经常与宝宝交流

早期的语言教育及语言能力,对孩子的智力开发极为重要,如美国一位母亲从孩子出生后就经常与女儿讲话,结果那位女孩3岁时便能流畅地同大人交谈,5岁就能阅读很多简单读物。

● 经常给宝宝听音乐

教孩子唱儿歌、朗读等,可促进大脑的发育。音乐不但能使孩子学会节奏,而且对判断力、想像力都具有十分重要的功效。

何谓多动症，多动症儿童长大后能够自愈吗

所谓“多动症”，在医学上被归纳为一种脑部的病变，它不仅仅是单独行为的异常，而且也是一种疾病。患病的小孩，以无法长久专心注意单一事件为主要症状。

一般形容儿童活泼好动，是指他虽好动，却有特定喜欢的玩具或事情。至于多动症儿童，则根本无法专注在任何单一事情上。

多动症儿童由于脑部有微细病变，导致注意力不集中、上课小动作不断，常会影响幼儿的学习能力，甚至造成学习困难，以至于成年后整体素质偏低。

多动症儿童不易与他人建立良好的人际关系

脑部的病变，也使多动症儿童常和照顾者发生冲突，不容易和别人建立良好的人际关系。

研究显示：大多数多动症患者，成年后的知识水平会较正常者低；约16.6%的多动症患者，到成人期仍有不负责任、难以与人相处、缺乏自信等问题；约有11.1%至成年时仍存在易激动、自大、自卑等情绪障碍；发生少年犯罪也较正常儿童要多。

因此，多动症儿童应该通过家庭和学校教育、心理和药物治疗给予早期纠正，不应等待“青春期”或成年后自然痊愈。

大多数经过治疗后，患儿有1/3机会可以获得改善，其中有的随着年龄增长，可以自愈，届时社会功能角色也将会逐渐恢复正常。