

二十一世纪 家庭育儿指南

21 SHI JI
JIA TING YU ER ZHI NAN

阮为勇 主编
RUAN WEI YONG ZHU BIAN

中国医药科技出版社

R174
17

二十一世纪家庭教育指南

阮为勇 蒋犁 主编

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书是一本面向 21 世纪指导家庭育儿与防病治病的科普读物。作者采用问答形式，不仅介绍了新生儿生理与行为、日常护理与喂养、新生儿疾病与防治、小儿体格发育和营养、预防接种和小儿传染病等知识，还对儿童呼吸、消化、泌尿、心血管等系统常见病的病因、症状、处理及预防等进行了介绍，并回答了孩子家长十分关心的小儿神经、精神、心理问题及常见皮肤病、耳鼻喉科疾病、眼科疾病与眼保健、口腔疾病与牙齿保健、外科疾病与急救等问题。

全书内容丰富，通俗易懂，实用性强，可作为家庭育儿必备的参考书。适于广大幼儿父母及基层医务人员阅读，对一般读者亦有裨益。

图书在版编目 (CIP) 数据

二十一世纪家庭育儿指南/阮为勇，蒋犁主编. - 北京：
中国医药科技出版社，2000. 5

ISBN 7-5067-2018-3

I. … II. ①阮…②蒋… III. 婴幼儿-妇幼保健-普及读物 IV. R174-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 07129 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

保定市时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm $\frac{1}{32}$ 印张 12 $\frac{1}{4}$

字数 324 千字 印数 1—5000

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

定价：19.00 元

前 言

计划生育是我国的基本国策，独生子女在每个家庭都是很宝贝的，而年轻的父母工作的压力都比较大，对育儿常识的了解有所欠缺，碰到育儿问题感到束手无策。经过漫长的十月怀胎，当上了母亲，但宝宝出生后是否正常，怎样护理，怎样喂养，有没有生病，这些又成了新的困惑。本书详细介绍了新生儿的生理特点、日常护理与喂养问题及新生儿的常见疾病。宝宝给家庭带来了新的欢乐，也带来了劳累和烦琐，父母开始观察小儿的体格发育与营养有没有问题，并要按时预防接种以防传染病。

随着社会经济的发展和人民生活水平的不断提高，人们对保健的重要性及对保健知识的要求也愈益迫切，家庭保健是儿童保健的重要一环。联合国要求到 21 世纪人人都享有保健，但是仅依靠预防及促

进健康的措施，就目前的医疗水平尚不能保证不生病，儿童时期尤其是婴幼儿抵抗力差，还难免不生病。本书介绍了儿童常见疾病的诊疗及家庭病后康复等知识，以方便家长掌握儿童常见疾病的防治方法，早期发现一些疾病的征象，使患儿能得到及时的诊治，以免病情加重。本书又一特点是介绍了小儿眼睛保健和牙齿保健的知识，并对耳鼻喉、皮肤、外科的疾病及急救问题均作了详细的介绍。

现在，保健的含义已不再像以往那样单指躯体健康，不生病，还必须包括智力正常及社会适应行为良好。儿童心理发育与遗传、小儿机体发育的成熟程度、社会环境以及教育等均密切相关。现代社会高科技的发展，激烈的竞争，儿童要面对各种压力和挑战，这些都会给儿童的心理发育产生极大影响，使儿童产生精神心理问题如心理变态、学习困难、感觉统合失调等。为此，我们要创造有利条件，促进儿童心理健康发展，这是家长、医务人员、教育工作者及全社会义不容辞的责任。为了预防发育期儿童的心理障碍，我们也从医学的角度简单介绍了小儿各时期的心理发育特点，目前常见行为问题产生原因及矫治注意事项，供父母参考。

本书编写时尽量以科普性的知识介绍家庭实用方法，这些知识可使家长掌握基本育儿常识，碰到具体问题还可单独查阅每个章节的内容。对于基层医务人员，本书亦不失为一本良好的儿科手册。由于水平所限，不足之处恳请指正。

编者

1999年9月

目 录

第一章 新生儿生理与行为问题

1. 为什么说新生儿期特别重要.....	1
2. 怎样判断初生婴儿是否正常.....	1
3. 什么叫低出生体重儿.....	2
4. 什么叫过期产儿和巨大儿.....	2
5. 刚出生的孩子生理上有什么特点.....	3
6. 新生儿的头部特点.....	5
7. 新生儿乳房肿大是否正常.....	6
8. 所谓“螳螂嘴”、“马牙”是什么.....	6
9. 应注意新生儿的舌系带.....	7
10. 新生女婴出现“月经”是怎么回事.....	7
11. 怎样判断新生儿睾丸是否正常.....	7
12. 新生儿皮肤出现“胎记”是怎么回事.....	8
13. 什么是新生儿生理性黄疸.....	8
14. 为何新生儿出生数天内体重反而下降.....	9
15. 新生儿的正常姿势是什么样的.....	9

16. 新生儿眼球乱动是病态吗	10
17. 新生儿呼吸快慢不匀是病态吗	10
18. 新生儿心脏有杂音就是有心脏病吗	11
19. 新生儿足心向内是不是足内翻	11
20. 新生儿为什么容易溢奶	12
21. 新生儿的粪便特点	12
22. 新生儿尿中有黄色粉状物是不是有病	13
23. 如何辨别新生儿的啼哭声	13
24. 新生儿比你想象的要聪明	14
25. 你知道新生儿有惊奇的行为能力吗	15
26. 新生儿生下来就能看清东西吗	16
27. 刚出生的孩子最喜欢看什么	16
28. 你知道新生儿具备有怎样的听力	17
29. 新生儿有很好的味觉吗	17
30. 新生儿的嗅觉是怎样的	18
31. 新生儿触觉功能怎么样	18
32. 你知道怎样与新生儿交流情感吗	19

第二章 新生儿日常护理与喂养问题

1. 新生儿应该穿什么衣服好	20
2. 怎样给新生儿穿脱衣服	21
3. 怎样给新生儿裹尿布	21
4. 孩子生后不绑腿会罗圈腿吗	22
5. 蜡烛包的弊端是什么	23
6. 新生儿用什么样的卧具、包被好	23
7. 新生儿如何保暖	24
8. 新生儿居室是否应遮光	24
9. 如何安置新生儿舒适的环境	25

10. 新生儿居室应当通风还是门窗紧闭	26
11. 新生儿洗澡有何益处	26
12. 给新生儿洗澡应该准备些什么	27
13. 怎样给刚出生的孩子洗澡	28
14. 什么情况下不宜给新生儿洗澡	29
15. 新生儿睡眠时应注意什么	29
16. 新生儿单独睡眠有什么好处	30
17. 新生儿睡眠要不要枕头	30
18. 母乳喂养的优点是什么	30
19. 小儿出生后什么时候开始喂奶	32
20. 怎样掌握喂奶时间	32
21. 哺乳前应做什么准备	33
22. 什么是正确的喂奶姿势	33
23. 怎样知道宝宝吃饱了	34
24. 如何判断母乳是否足够	35
25. 怎样使母乳增加	35
26. 母乳喂养应注意哪些问题	37
27. 哪些因素可造成母乳不足	38
28. 喂奶期间母亲服哪些药物对小孩有影响	39
29. 为什么要鼓励产后母婴同室	40
30. 什么情况下混合喂养	40
31. 什么情况下需要停止哺乳	41
32. 人工喂养的主食是什么	42
33. 怎样配置奶方	42
34. 怎样计算人工喂养儿应吃的牛奶量	43
35. 人工喂养应注意什么	44
36. 怎样喂养早产儿	45
37. 怎样喂养双胞胎	45
38. 如何喂养唇裂、腭裂的小儿	46

第三章 新生儿疾病

1. 怎样发现新生儿患病	47
2. 新生儿会发生低血糖吗	48
3. 刚出生的宝宝头上为什么会有包块	48
4. 什么是新生儿颅内出血	49
5. 如何判断新生儿病理性黄疸	50
6. 新生儿病理性黄疸的原因有哪些	50
7. 什么是母婴血型不合	51
8. 新生儿病理性黄疸有哪些危害	52
9. 为什么有时吃母乳的孩子会出现黄疸	52
10. 新生儿鼻塞怎么办	53
11. 为什么有的新生儿眼睛红肿	53
12. 新生儿口腔内出现白色分泌物怎么办	54
13. 脐带脱落后为什么创面长期不愈	54
14. 脐部发炎是怎么回事	55
15. 新生儿为什么容易得败血症	56
16. 什么是新生儿败血症	56
17. 如何预防新生儿败血症	57
18. 新生儿皮肤为什么会硬肿	57
19. 新生儿硬肿症有些什么症状	58
20. 什么原因可以引起新生儿肺炎	58
21. 新生儿肺炎有哪些特点	59
22. 哪些原因可引起新生儿明显呕吐	59
23. 什么叫先天性肥厚性幽门狭窄	60
24. 新生儿大便不正常有哪些原因	60
25. 什么是新生儿肠炎	61
26. 什么是新生儿惊厥	61

27. 新生儿惊厥怎么办	62
28. 什么是新生儿化脓性脑膜炎	62
29. 新生儿自发性出血是怎么回事	63
30. 先天性髋关节脱位能早期发现吗	64
31. 什么叫新生儿脱水热	64
32. 新生儿用药为什么要特别小心	65
33. 为什么一般不给新生儿用退热药	65
34. 新生儿发热后怎样处理	66

第四章 小儿体格发育和营养问题

1. 儿童时期生长发育有何特征	67
2. 哪些因素可影响儿童的生长发育	68
3. 您的小孩身高体重正常吗	69
4. 头围、胸围该多大	70
5. 怎样评价儿童体格发育和营养状况的好坏	71
6. 卤门何时关闭	72
7. 什么是骨龄	73
8. 个子矮就是缺乏生长激素吗	74
9. 儿童几岁开始发育是性早熟	75
10. 儿童体格检查的安排管理	76
11. 体格锻炼的意义	76
12. 儿童体格锻炼应注意什么	77
13. 如何进行空气浴锻炼	78
14. 如何进行日光浴锻炼	79
15. 如何进行水浴锻炼	80
16. 婴儿体操锻炼	81
17. 游戏能锻炼身体吗	81
18. 营养素包括哪些	82

19. 小儿营养与成人营养有何不同	82
20. 蛋白质、脂肪、糖类各有何功用	83
21. 为什么要给您小孩补充维生素	84
22. 您的小孩缺钙吗	86
23. 为什么要补充维生素 D	87
24. 怎样补钙	87
25. 如何补充微量元素	88
26. 水对人体有多大作用	89
27. 如何为婴儿添加辅助食品	90
28. 幼儿及学龄儿童饮食如何安排	90
29. 您的小孩有营养不良吗	91
30. 小儿厌食有哪些原因	92
31. 小儿出现厌食怎么办	93
32. 肥胖症的原因有哪些	93
33. 怎样控制单纯性肥胖	94

第五章 预防接种和小儿传染病

1. 人体的免疫功能是怎样产生的	95
2. 免疫功能有哪些	95
3. 免疫有哪些种类	96
4. 何谓抗原、抗体	97
5. 什么是预防接种	98
6. 何谓计划免疫	98
7. 我国现行的计划免疫程序	98
8. 为什么多数预防接种初种时需种 2~3 次	99
9. 除规定的计划免疫外还有哪些疫苗	100
10. 预防接种有哪些反应	101
11. 哪些人不宜预防接种	101

12. 小儿传染病有什么特点·····	102
13. 怎样预防小儿传染病·····	102
14. 流感是怎么回事·····	103
15. 风疹有什么特点·····	104
16. 麻疹有哪些表现·····	104
17. 怎样才能及早知道小儿得了麻疹·····	105
18. 小儿患了麻疹应如何护理·····	105
19. 接种麻疹疫苗后能完全避免患麻疹吗·····	106
20. 百日咳真的要咳百日吗·····	106
21. 白喉病是怎么回事·····	107
22. 什么是新生儿破伤风·····	108
23. 小儿麻痹有哪些临床表现·····	109
24. 孩子得了水痘会留下瘢痕吗·····	109
25. 什么叫幼儿急疹·····	110
26. 得了猩红热会有什么表现·····	110
27. 怎样治疗和预防猩红热·····	111
28. 孩子得了腮腺炎容易并发什么病·····	112
29. 什么是病毒性肝炎·····	112
30. 各型肝炎是怎样传播的·····	113
31. 小儿病毒性肝炎有什么特点·····	114
32. 新生儿会患乙型肝炎吗·····	114
33. 结核菌素试验阳性是结核感染吗·····	115
34. 小儿肺结核是怎么回事·····	115
35. 怎样预防小儿结核病·····	116
36. 怎样认识小儿结核性脑膜炎·····	117
37. 如何防治细菌性痢疾·····	117
38. 什么是疟疾·····	118
39. 什么是伤寒病·····	119
40. 流行性脑脊髓膜炎是怎么回事·····	119

41. 乙脑是怎么回事	120
42. 小儿常见传染病的隔离时间要多长	121
43. 小儿蛔虫病是怎样得的	122
44. 蛔虫病对小儿有哪些危害	122
45. 小儿夜间肛门痒是怎么回事	123
46. 蛲虫病能预防吗	123
47. 钩虫病有些什么表现	123
48. 怎样预防钩虫病	124

第六章 呼吸系统问题

1. 引起上呼吸道感染的原因有哪些	125
2. 上呼吸道感染患者有哪些临床表现	125
3. 年幼儿与年长儿上呼吸道感染的不同	126
4. 什么叫咽结合膜热	126
5. 什么叫疱疹性咽峡炎	126
6. 流行性感冒与普通感冒有何不同	127
7. 什么是反复上呼吸道感染	127
8. 上呼吸道感染可引起哪些并发症	128
9. 如何预防上呼吸道感染的发生	128
10. 上呼吸道感染的家庭护理	129
11. 上呼吸道感染是否都要应用抗生素	129
12. 婴儿喉喘鸣的原因	130
13. 如何及早发现孩子患先天性喉喘鸣	130
14. 先天性喉喘鸣对孩子生长发育有影响吗	131
15. 小儿急性喉炎为何声音嘶哑且容易喉梗阻	131
16. 患急性喉炎如何处理	131
17. 小儿气管、支气管炎发生的相关因素	132
18. 气管、支气管炎有哪些临床类型	133

19. 气管、支气管炎应做哪些辅助检查.....	134
20. 气管、支气管炎的家庭护理和治疗.....	134
21. 如何预防复发性和慢性支气管炎.....	134
22. 什么是支气管哮喘.....	135
23. 哮喘的病因是什么.....	135
24. 引起哮喘发作的诱因是什么.....	135
25. 哮喘发作时气道发生了什么变化.....	136
26. 哮喘的临床表现有哪些.....	136
27. 如何判断哮喘严重程度.....	137
28. 哮喘患者应进行哪些辅助检查.....	137
29. 何谓咳嗽变异型哮喘.....	138
30. 如何诊断婴幼儿哮喘.....	138
31. 支气管哮喘应与哪些疾病相鉴别.....	139
32. 哮喘病治疗目的和防治重点是什么.....	139
33. 哮喘患儿在缓解期应如何预防发作.....	140
34. 控制哮喘发作的常用药物有哪些.....	140
35. 哮喘防治中吸入疗法的优越性有哪些.....	141
36. 测定呼气峰流速在哮喘防治中有何作用.....	142
37. 哮喘发作时应如何进行家庭治疗.....	142
38. 哮喘病药物治疗的阶梯式治疗方法.....	143
39. 肺炎的病因有哪些.....	144
40. 肺炎的类型与临床特点.....	144
41. 患儿出现哪些情况应考虑重症肺炎.....	145
42. 应如何预防肺炎发生.....	146
43. 肺炎患儿应如何做好家庭护理.....	146
44. 肺炎患儿的治疗要点有哪些.....	147
45. 为什么小儿更容易发生呼吸困难.....	147
46. 咯血见于哪些疾病.....	148

第七章 消化和泌尿系统问题

1. 哪些情况可引起小儿呕吐	150
2. 孩子发生呕吐时家长应注意观察什么	151
3. 小儿为什么容易发生腹泻	152
4. 哪些原因可引起腹泻	152
5. 腹泻有哪些临床表现	153
6. 如何观察脱水	153
7. 怎样预防小儿腹泻	154
8. 如何治疗腹泻	155
9. 小儿为什么会发生便秘	156
10. 便秘有哪些危害	157
11. 如何预防和治疗便秘	157
12. 小儿腹痛的原因有哪些	157
13. 小儿发生腹痛时家长应怎么办	158
14. 小儿便血时父母要提供给医生哪些资料	159
15. 何谓血尿	160
16. 哪些情况可引起小儿血尿	161
17. 小儿泌尿道感染有什么特点	162
18. 小儿急性肾炎有什么特点	163
19. 什么是肾病综合征	164
20. 怎样护理肾病患儿	164

第八章 心血管和血液系统问题

1. 小儿正常心率是多少	166
2. 为什么小儿心率比成人快	166
3. 什么是窦性心律	167

4. 孩子窦性心律不齐是病态吗	167
5. 早搏是怎么回事	168
6. 早搏是否需要治疗	168
7. 紫绀是怎么回事	169
8. 没有紫绀, 组织肯定就不缺氧吗	169
9. 哪些病毒可引起病毒性心肌炎	170
10. 什么情况下要警惕孩子可能患心肌炎	170
11. 病毒感染后一定会得心肌炎吗	171
12. 患心肌炎的孩子营养上有何要求	171
13. 为什么得了病毒性心肌炎一定要休息	171
14. 先天性心脏病的胎内因素有哪些	172
15. 先天性心脏病有哪些症状	172
16. 怎样护理先天性心脏病患儿	173
17. 您知道孩子贫血的血色素标准吗	173
18. 贫血的孩子有哪些表现	174
19. 引起小儿贫血的主要原因有哪些	175
20. 什么叫“生理性贫血”	176
21. 为什么婴幼儿容易发生缺铁性贫血	176
22. 如何防治小儿缺铁性贫血	177
23. 营养性巨幼红细胞性贫血是怎么引起的	178
24. 怎样区别过敏性紫癜和血小板减少性紫癜	179

第九章 神经、精神、心理问题

1. 小儿脑发育需要什么	180
2. 腰穿抽脑脊液有害吗	181
3. 为什么有的小孩一出生就发生畸形	182
4. 昏睡是意识障碍吗	183
5. 什么情况下需做脑电图及脑血流图	183

6. 脑 CT 扫描及核磁共振适用于哪些疾病	184
7. 什么是脑性瘫痪	184
8. 小儿脑电图异常就是癫痫吗	185
9. 小儿癫痫如何服药	187
10. 得了脑膜炎、脑炎会变呆吗	187
11. 您对头痛的原因了解吗	189
12. 小儿多动就是多动症吗	191
13. 什么是多发性抽动症	192
14. 孩子内向会变成婴儿孤独症吗	193
15. 儿童不良习惯有哪些	195
16. 儿童睡眠障碍有哪些	196
17. 儿童进食障碍怎么办	197
18. 儿童品行障碍有哪些	198
19. 缺铁、锌、铜对小儿神经精神活动的影响	199
20. 铅对儿童行为发育的影响	199
21. 您孩子血铅水平高吗	200
22. 如何预防铅中毒	201
23. 遗尿对儿童的危害	201
24. 健康的概念有何新变化	202
25. 儿童心理卫生的基础是什么	202
26. 母爱、溺爱与儿童心理卫生的关系	203
27. 婴儿期儿童的心理特点	203
28. 幼儿期心理卫生值得注意的问题	204
29. 童年期儿童的心理卫生特点	205
30. 少年期儿童的心理卫生特点	205
31. 怎样注意幼儿期语言的发展	206
32. 如何看待儿童智力测验的结果	207
33. 学习成绩不好是否就是智力低下	208
34. 父母应如何对待学习困难的儿童	209