

十万个不要

育儿篇



读物出版社

十 万个不要 育儿篇

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

主编 秦希文

编写 景斌荣 杨耀纪 林士丹
章明利 卫 河

十万个不要

育儿篇

责任编辑 任 鹤

*

农村读物出版社 出版

山东肥城印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 10.5 印张 236 千字

1991 年 11 月第 1 版 1991 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—42700

ISBN 7—5048—1414/Z·185

定价: 平装 4.90 元 精装 7.50 元

出版者的话

不要四面出击。

——毛泽东

损着别人的牙眼，却反对报复，主张宽容的人，不要与他接触。

——鲁迅

如果是这样，你不要悲哀。 ——歌曲《血染的风采》

请旅客注意，不要坐过站。 ——列车播音员

上述的话，有的出自叱咤风云、运筹帷幄的政治家、军事家，有的出自智慧深邃，想象非凡的思想家、理论家，有的出自别具匠心、巧夺天工的文学家、艺术家，有的出自平凡工作岗位上的普通劳动者。诚然，“不要”这两个字，在不同的时间、地点，出自不同人之口，可能有不同的涵义，但是，从上述的引言中，我们可以看出，“不要”对于我们的生活是多么的重要。如果说，谁能离开“不要”而生活，那么，生活也就会“不要”此人。

亲爱的朋友，您还记得《十万个为什么》、《十万个怎么办》等丛书吗？那些书送给您的是一串串金钥匙、一条条五彩路，而我们这套丛书里所讲的，则是生活的十字路口的“红灯”、社会竞争中的“黄牌”，什么是不能去做、不该去做的事。这样的“红灯”、“黄牌”与“金钥匙”、“五彩路”同样重要。这部书，涉及到生活的方方面面，从事业、成才、进取、立志，到人际间的交往、社会规范道德；从情操陶冶、爱好情趣到衣食住行、文化娱乐；从养生长寿、卫生保健到体育锻炼；从恋爱婚姻到家庭中的种种琐事……，总之，凡是“不要”去做的，本书几乎全部囊括。

曾有一个时期，“禁区”这个词，几乎成了贬义词。其实，生

活中还是有不少禁区的。我们反对的是错误地设立的禁区。如今，我们站在科学的角度去透视禁区，是符合当今加速改革开放、进行社会主义现代化建设的时代潮流的。事实上，一个国家，一个民族，越是进步、开放、文明，越是向现代化发展，它的“禁忌”就越多——乡间小路，可以不设“红灯”；小朋友在院子里踢球，可以不设警告“黄牌”，可是现代化都市、国际比赛，没有“红灯”、“黄牌”就不行了。

从禁忌角度去指点人生，施教传德，也是我们民族的优良传统。我国古代思想家们，尤其擅长用“开红灯”、“亮黄牌”的方式去阐述人生哲理。孔夫子十分强调“你不要给别人什么”，如“己所不欲，勿施于人”即是。孟夫子在谈“大丈夫”的道德规范时，十分注重大丈夫不应该有的行为，如“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移，此之为大丈夫”即是。

从禁忌角度去考虑问题，也符合我们中国人的思维方式和习惯。如，母亲常常告诫孩子：“上街不要乱跑。”“不要和小朋友打架。”妻子常常劝诫丈夫：“不要再抽烟了。”……

亲爱的朋友，我们有些人在生活中栽了跟头，失败了，倒霉了，碰壁了，不是由于不知道“应该”做什么，而是由于不知道“不要”做什么，以致闯入了生活禁区，遗恨终身。然而，现在的出版物，大都是去指导人们“应该”去做什么，很少有专门谈“不应该”、“不要”去做什么的。我们农村读物出版社竭诚奉献给广大读者一套《十万个不要》丛书，就是希望大家能在生活中少走些弯路，少碰些钉子，少闯一些“禁区”，在人生道路上顺利地前进！

农村读物出版社

1991.6

目 录

喂养与饮食

一、小儿营养..... 1	不要忘记新生儿喂水喂奶 19
不要忽视蛋白质的供给 ... 1	不要忽视新生儿体重增减 20
不要忽视脂肪的供给 2	不要养成新生儿坏习惯 21
不要忽视碳水化合物的供给 2	新生儿不要加喂米粉..... 22
不要忽视维生素的供给 ... 3	不要只吃母乳..... 22
不要忽视矿物质的供给 ... 4	新生儿喂奶粉不要配制 太浓..... 23
不要忽视水的供给 5	不要用高浓度糖喂新生儿 24
不要忽视第七营养素 5	乳母不要代服药物..... 24
不要忽视能量多与少 6	乳母不要服用的药物..... 24
二、小儿喂养 10	不要让婴儿受到饥饿..... 25
不要放弃母乳喂养..... 10	不要让婴儿过饱..... 26
哪些母亲不要给婴儿喂奶 12	不要发愁母乳不够多..... 28
喂乳时间不要过于机械 13	母乳不足不要紧..... 29
每次哺乳时间不要过长 14	混合喂养不要没规律..... 30
喂奶姿式不要忽视..... 15	混合喂养与人工喂养九 不要..... 30
哺乳时不要只喂一侧乳房 15	不要过早断乳..... 34
乳母不要忽视个人卫生 16	断乳不要过晚..... 35
不要以为乳母的奶不够吃 16	不要在夏季断奶..... 36
不要忽视母乳喂养..... 17	不要小看牛奶的功劳..... 36
不要忘记喂奶后三部曲 18	牛奶加水不要一概而论 37
乳母不要节衣缩食..... 18	

不要小看初乳.....	38	不要少了牛奶和鸡蛋.....	57
不要忘记羊奶.....	38	小婴儿不要吃鸡蛋清.....	59
不要只用米粉喂养婴儿	39	不要生吃鸡蛋.....	59
不要忘记添加辅食.....	40	吃松花蛋不要不加选择	60
添加辅食不要违反规律	41	不要忽视肉类的营养价值	60
不要更改辅食食谱.....	42	不要忽视鱼类的营养价值	61
1~3 月儿辅食不要马虎	43	不要多吃鱼松.....	61
4~6 月儿辅食不要马虎	44	不要忽视虾皮的营养.....	62
7~8 月儿辅食不要马虎	45	不要忽视肝脏类食物.....	62
9~12 月儿辅食不要马虎	46	不要多吃动物肝脏.....	63
辅食制作四不要.....	47	不要忘记给孩子吃豆腐	63
幼儿期不要忽视营养.....	48	不要限制小儿脂肪摄入量	64
不要忽视幼儿饮食.....	49	不要吃味精过多.....	64
不要忽视幼儿膳食特点	49	母子均不要吃素食.....	65
学龄前期饮食不要忽视	50	不要忽视食物过敏.....	66
学龄前期不要忽视营养	51	冷饮不要多吃.....	66
不要忽视学龄前膳食特点	52	不要让婴儿喝成人饮料	67
学龄期不要忽视营养.....	52	不要多喝汽水.....	68
不要忽视学龄期膳食特点	53	不要多吃罐头食品.....	68
不要忽视钙与鱼肝油.....	54	不要多吃橘子.....	69
三、饮食宜忌	55	不要常吃果冻.....	69
牛奶中不要加钙粉钙片	55	蔬菜与水果不要相互取代	70
不要长期吃炼乳.....	55	儿童不要多吃糖.....	71
不要把酸奶当主食.....	56	婴儿用糖不要不加选择	71
不要疏忽奶粉的保存.....	56	不要小看泡泡糖的功过	72
不要牛奶冷饮代替白开水	57	不要忽视甜食与情绪.....	73

小儿不要服蜂乳·····	74	肥胖小儿不要多吃的食物	88
吃蜂蜜不要不加选择·····	74	不要忽视厌食·····	89
沸牛奶不要贮存保温瓶中	75	厌食不要忘记食疗·····	90
不要疏忽异食癖·····	75	健脑不要忘记食疗·····	90
不要忘记含锌食品·····	76	贫血不要只用蛋黄补·····	91
不要随便食用保健食品	76	急性腹泻不要忘记食疗	92
不要给小儿吃人参食品	77	慢性腹泻不要忘记食疗	93
小儿不要喝酒·····	77	饥饿性腹泻不要限制饮食	94
四、饮食习惯 ·····	78	腹泻小儿不要禁食·····	94
吃饭不要犯十忌·····	78	腹泻时不要严格忌油·····	95
不要影响小儿的食欲·····	79	肠痉挛不要忘记食疗·····	95
不要养成偏食习惯·····	80	腹胀不要忘记食疗·····	96
对挑食小儿不要着急·····	80	便秘不要忘记食疗·····	97
饭前饭后不要吃冷饮·····	81	咳嗽不要忘记食疗·····	99
半岁后睡前不要加餐·····	82	哮喘不要忘记食疗 ·····	100
不要用微波炉加热婴儿		近视眼不要忘记食疗 ···	101
食品·····	83	鼻衄不要忘记食疗 ·····	102
不要让幼儿用筷子过晚	83	多汗不要忘记食疗 ·····	103
咀嚼过的食物不要喂婴儿	83	湿疹不要忘记食疗 ·····	104
不要边吃边玩边说笑·····	84	荨麻疹不要忘记食疗 ···	105
不要边吃饭边看电视·····	84	夜啼不要忘记食疗 ·····	106
不要强迫小儿进食·····	85	癫痫不要忘记食疗 ·····	107
五、症候食疗 ·····	86	水肿不要忘记食疗 ·····	108
不要忽视发烧时饮食·····	86	遗尿不要忘记食疗 ·····	109
不要忽视气质与饮食·····	86	维生素缺乏不要忘记食疗	110
不要忽视消瘦小儿饮食	87		

保健与护理

不要忽视产前保健	113
不要忽视产程保健	113
孕妇不要吸烟	114
孕妇不要饮酒	114
孕妇不要随使用药	115
不要轻易选择剖腹产 ...	115
不要忽视新生儿头围大小	116
不要忽视新生儿护理 ...	116
不要忽视新生儿视力训练	117
不要忽视新生儿保暖 ...	118
不要忽视保暖方法	118
不要随便给新生儿穿衣	118
自然分娩儿不要忘了滴 眼药	119
不要用布擦新生儿口腔	119
不要挤新生儿乳房	119
不要担心青记不能消退	120
不要怕新生儿皮肤发青	120
不要担心婴幼儿偏头 ...	120
一侧肥大症不要治	121
新生儿阴道出血不要怕	121
新生儿红斑不要治	122
新生儿产瘤血肿不要治	122
生理性腹泻不要治	123

不要保留新生儿诞生齿	123
不要忽视新生儿吐白沫	123
不要忽视新生儿呼吸节律	124
不要忽视生理性体重下降	124
不要忽视新生儿排胎便 时间	124
不要忽视新生儿脱水热	125
不要担心婴幼儿漾奶 ...	125
牛奶与母乳喂养儿大便 不同	126
不要忽视婴幼儿的清洁 卫生	126
不要轻视洗澡	127
不要选用碱性肥皂	127
不要乱用化妆品	128
奶瓶选择不要过小过大	128
奶头孔不要过大过小 ...	128
不要扣着放水杯盖	129
热水袋里的水不要用 ...	129
不要忽视厨房卫生	129
不要忽视牙齿卫生	130
不要忘记晚上刷牙	130
不要让小儿硬擤鼻涕 ...	130
不要留长发长指甲	131
不要随意大小便	131
不要让小儿长久坐便盆	132

有尿不要强忍	132	不要轻视枕头	140
不要轻视换尿布	132	小儿健壮不要肥胖	140
婴幼儿尿布不要宽厚 ...	133	不要忽视坐立姿式	141
不要忽视新内衣先洗后穿	133	青春期痤疮不要挤	141
儿童不要穿开裆裤	134	男孩遗精不要怕	142
小儿不要穿喇叭裤紧身衣裤	134	青少年不要吸烟	142
小儿不要穿化纤内衣裤	134	不要随使用酒精擦浴 ...	143
小儿不要穿松紧带衣裤	135	不要忽视小儿发烧时护理	143
不要忽视鞋的作用	135	不要忽视使用氧气	144
婴幼儿不要穿运动鞋 ...	135	不要忽视异常的笑	145
儿童不要穿高跟鞋	135	腰椎穿刺后不要立即起床	145
不要给小儿扎耳朵眼戴首饰	136	纠正口吃不要过急	146
不要忽视日光空气水的锻炼	136	教小儿认数不要过多 ...	146
不要忽视体育锻炼	137		
不要带儿童到室内公共场所	137	疾病与预防	
不要忽视给儿童选择玩具	137	一、新生儿疾病.....	147
不要把玩具挂在小床一侧	138	不要忽视新生儿评分 ...	147
不要忽视良好的睡眠习惯	138	不要忽视新生儿尖叫 ...	147
睡前不要让小儿过度兴奋	139	不要忽视新生儿硬肿症	148
不要摇着婴儿睡觉	139	新生儿生理性黄疸不要治	149
不要忽视睡眠姿式	139	不要忽视高胆红素血症	149
小儿不要睡软床	140	不要忽视新生儿肝炎综	
		合症	150
		不要忽视新生儿低钙血症	150
		不要忽视新生儿低镁血症	151
		不要忽视新生儿低血糖症	151
		不要忽视新生儿舌系带	

过短	152	不要混淆草莓舌杨梅舌	164
不要忽视新生儿斜颈 ...	152	外伤性猩红热猩红热不同	165
不要忽视单侧肢体活动		川崎病与猩红热不同 ...	165
受限	153	不要忽视疥腮	166
不要忽视新生儿呕血 ...	153	不要忽视小儿麻痹症 ...	166
不要忽视先天性幽门狭窄	154	不要忽视麻痹症隐性感染	167
不要忽视新生儿肛门脓肿	154	不要忽视麻痹症早期治疗	167
脐部肉芽肿不要处治 ...	155	不要忽视感冒时皮肤出	
不要忽视新生儿皮下坏疽	155	血点	168
不要忽视新生儿骨折 ...	156	流脑早期不要忽视出血点	169
不要忽视新生儿多血症	156	不要忽视脑膜炎	169
不要忽视先天性梅毒 ...	157	不要忽视大脑炎	170
二、传染性疾病.....	158	不要忽视小儿秋季腹泻	171
不要忽视斑丘疹	158	不要认为脓血便就是菌痢	171
不要担心小儿麻疹	159	不要忽视中毒性菌痢 ...	172
不要忽视小儿风疹	159	空肠弯曲菌肠炎不要误诊	172
婴幼儿麻疹子不要急 ...	160	不要忽视伤寒	173
不要忽视传染性红斑 ...	161	不要忽视伤寒并发症 ...	174
不要忽视水痘	161	不要忽视副伤寒	175
得水痘不要忘记 B 族维		鼠伤寒与伤寒、副伤寒	
生素	162	不同	175
不要忘记水痘带状疱疹		婴幼儿肝大不要一概而论	176
同病源	162	不要忽视母乳性黄疸 ...	177
不要忽视水痘后脑炎 ...	163	不要忽视眼珠发黄	177
不要忽视手足口综合症	163	甲型肝炎不要怕	178
不要忽视猩红热	163	不要轻视乙型肝炎传染	179

不要忽视乙型肝炎抗原		不要忽视急性喉气管支	
抗体	179	气管炎	194
肝脏病不要忽视肝功能	180	急性气管炎与支气管哮喘不同	194
不要认为败血症就是白血		不要忽视急性毛细支气管	
血病	181	管炎	195
传单与白血病不要混同	182	不要忽视小儿肺炎	195
不要忽视人畜共患疾病	183	不要忽视支气管肺炎临	
不要忽视猫抓病	183	床表现	196
不要忽视狂犬病	183	支气管肺炎与大叶肺炎	
不要忽视小儿结核感染	184	不同	197
不要忽视小儿结核中毒症	185	不要忽视病毒性肺炎 ...	197
急性粟粒型肺结核与肺		支原体肺炎不是细菌感染	198
炎不同	185	不要忽视抗菌素引起的	
不要忽视结核性脑膜炎	186	肺炎	199
不要忽视结核菌素试验	186	不要忽视卡氏肺囊虫肺炎	199
结核病不要间断治疗 ...	187	不要忽视吸入性肺炎 ...	200
不要忽视结核的一般治疗	188	坠积性肺炎与吸入性肺	
不要忽视抗痨药引起肝		炎不同	200
功能异常	188	不要忽视革兰氏阴性杆	
三、呼吸系统疾病	189	菌感染	201
不要忽视上呼吸道感染	189	肺炎不要忘记 X 线检查	201
不要忽视反复呼吸道感染	190	不要忽视腹痛与肺炎关系	202
不要忽视疱疹性口炎与		不要忽视重症肺炎合并	
疱疹性咽峡炎	191	心力衰竭	202
不要忽视小儿气道梗阻	191	不要忽视肺炎与冷空气	
不要忽视小儿呼吸困难	192		

疗法	202	不要忽视肠系膜淋巴结炎	213
不要忽视肺炎恢复期物		不要忽视排便时哭闹 ...	214
理疗法	203	不要忽视腹胀	214
肺不张与肺炎不同	203	不要忽视肠痉挛	215
不要忘记肺脓肿与肺炎		不要忽视便秘	215
不同	204	不要忽视粪便性状	216
不要忘记脓胸与肺脓肿		不要忽视黑便	217
不同	204	不要忽视婴儿果酱样便	217
不要忘记先天性肺囊肿		不要忽视急性坏死性肠炎	218
与肺脓肿不同	205	不要忽视小儿急性阑尾炎	219
小儿肺气肿不同于成人	206	先天性巨结肠不要拖延	
不要忘记纵隔气肿与气		手术	219
胸不同	206	不要忽视肛瘘与肛门脓肿	220
不要忽视气胸与脓胸不同	207	不要手术治疗小儿脱肛	220
不要忽视支气管扩张引		不要忽视小儿各种疝 ...	221
起咳血	207	脐疝不要处治	222
四、消化系统疾病	208	单侧隐睾不要手术	222
不要忽视小儿哭闹	208	不要忽视包皮过长	223
不要忽视年龄与呕吐 ...	208	不要忽视无孔处女膜引	
不要忽视精神与呕吐 ...	209	起腹痛	223
小儿吐血不要着急	210	淋巴结肿大不要忽视 ...	224
不要多吃黑枣柿饼	210	摔伤不要束手无策	224
不要忽视小儿消化道溃疡	211	不要忽视肌肉注射后出	
不要忽视小儿脂肪肝 ...	211	血硬肿	225
不要忽视小儿肝硬变 ...	212	不要忽视臀肌挛缩症 ...	226
不要忽视蛔虫性胆道感染	213		

五、心肾疾病.....	227	不要忽视佝偻病	241
不要忽视先天性心脏病	227	不要忽视多汗夜惊	241
先天性心脏病不要做心		不要忽视佝偻病血液检查	242
导管检查	228	不要忽视佝偻病骨骼检查	242
不要忽视年长儿胸闷 ...	228	不要忽视预防佝偻病 ...	242
不要忽视泌尿道感染 ...	229	佝偻病后遗症不要纠正	243
浮肿不要忘记查尿与血压	230	不要忽视维生素 D 过量	243
血尿不要忽视尿三杯试验	230	不要忽视微量元素	244
不要忽视急性肾小球肾炎	231	不要忽视看电视可使儿	
不要忽视急进性肾小球		童肥胖	246
肾炎	232	不要忽视糖尿病	246
不要忽视慢性肾炎	232	七、血液系统疾病	247
不要忽视肾病综合征 ...	233	不要忽视小儿造血特点	247
肾脏病不要过分忌盐 ...	234	不要忽视红细胞特点及	
不要忽视遗尿症	235	正常值	247
不要责备遗尿症的小儿	235	不要忽视白细胞特点及	
不要忽视保护肾脏	236	正常值	248
六、营养性疾病.....	238	不要忽视出血斑	249
不要忽视营养不良	238	不要忽视小儿贫血	249
不要忽视营养不良性水肿	238	生理性贫血不要治疗 ...	249
不要忽视维生素 A 过多		不要忽视缺铁性贫血 ...	250
症	239	不要忽视缺铁性贫血防治	251
不要忽视核黄素缺乏病	239	不要空腹服用铁剂	251
不要忽视维生素 B ₆ 缺		不要忽视大细胞性贫血	252
乏病	240	不要忽视感染性贫血 ...	252
		不要忽视溶血性贫血 ...	253

不要忽视再生障碍性贫血	253	不要忽视厌食的精神疗法	266
不要忽视白血病	254	不要忽视神经性尿频	266
不要忽视高危型急性淋		不要忽视习惯性遗尿	267
巴细胞性白血病	255	不要忽视缺碘缺铁	268
类白血病反应与白血病		不要忽视习惯性阴部摩擦	269
不同	255	不要忽视青少年病态睡眠	270
不要忽视白细胞减少症	256	做恶梦不是病	271
不要忽视中性粒细胞减		不要忽视梦游	271
少症	256	不要忽视梦游意外伤害	272
血友病不要发生外伤	257	不要忽视口吃	272
八、神经、精神疾病	258	不要忽视吸吮手指	273
不要忽视脑发育不全	258	九、变态反应与免	
不要忽视脑积水	258	疫缺陷病	275
不要忽视小儿癫痫早期		不要忽视过敏性疾患	275
治疗	259	不要忽视支气管哮喘	276
不要忽视婴儿痉挛症	259	不要忽视消化道变态反应	277
多动综合症不要过分担忧	260	不要忽视过敏性皮疹	278
不要忽视小儿惊厥	261	不要忽视日光性皮炎	280
不要忽视高热惊厥	261	皮脂溢出性皮炎与湿疹	
不要忽视头痛病因	262	不同	280
不要忽视精神分裂症早		不要忽视血小板减少湿	
期表现	263	疹免疫缺陷病	280
不要忽视精神紧张性头痛	263	不要忽视过敏性紫癜	281
不要忽视神经症及恐怖症	264	不要忽视关节疼	282
不要忽视忧郁与躁狂症	264	不要忽视药疹	283
不要忽视神经性厌食	265	不要忽视药原性疾病	284

不要忽视免疫缺陷病 ...	285	眼里进异物后不要乱揉	299
不要忽视婴儿感染艾滋病	286	音乐声不要太大	299
十、其他疾病	288	不要忽视噪声危害	300
不要认为小儿是成人缩影	288	不要忽视学龄前牙齿变化	301
不要忽视小儿多汗	288	不要忽视口腔卫生	301
不要忽视指甲病症	289	不要忽视牙齿异常	302
不要随便透视	290	不要忽视牙齿萌出异常	302
不要担心放射性同位素		不要忽视乳牙退换异常	303
损害	291	不要忽视大舌头	303
不要认为小儿体温恒定		地图舌不要治	304
不变	291	鹅口疮不要用抗菌素 ...	304
不要认为发烧就是炎症	292	兔唇手术年龄不要过大	304
不要认为不发烧就没病	292	不要忽视狼咽引起肺炎	305
不要忽视长期低热	293	不要轻视声音嘶哑	305
不要忽视听觉器官保健	293	不要忽视婴儿打鼾	306
不要忽视眼睛卫生	294	不要忽视鼻出血	306
不要长时间看电视	294	鼻部疖肿不要挤	307
不要戴玩具眼镜	295	不要忽视鼻腔异物	307
近视眼不要不戴眼镜 ...	295	不要忽视婴儿咽后壁脓肿	308
不要忽视消除视力疲劳	296	不要輕易切除扁桃體 ...	308
不要忽视对眼儿	296	不要忽视扁桃体切除术	
不要忽视麦粒肿	297	适应症	309
不要忽视红眼病	297	十一、预防疾病	310
不要轻视沙眼	298	不要忽视预防疾病	310
不要忘记药物损害眼睛	298	不要忽视预防注射前准备	310
不要忽视疾病对眼睛危害	298	预防接种反应不要治 ...	311

自动免疫接种不是都有效311

什么情况不要接种卡介苗312

不要忽视乙型肝炎疫苗

用法 313

不要忽视小儿麻痹糖丸

型号 313

不要用丙种球蛋白长期

预防疾病 314

不要乱用丙种球蛋白 ... 314

不要忽视丙种球蛋白不

良反应 315